

اروا پوهنه او ملي وينتيا !

د درېمې نړۍ د هېوادونو يوه تر ټولو لويه ستونزه د حکومت او ملت تر منځ واټن يا په بله وينا د ملت وېره له حکومته ده. د پرمختلليو هېوادونو حکومتونه له خلکو وېرېږي خو په وروسته پاتې هېوادونو کې ملتونه له حکومتونو وېرېږي، علتونه يې ډېر دي، خو يو اساسي علت يې د خلکو په حکومت نه باور دی. ځکه خو په وروسته پاتې هېوادونو کې له ډېرو نورو اسبابو سره يو ځای همدا بې باوري هم د زياتو اروايي ناروغيو د ټوکېدا سبب گرځي، د معدې ستونزې، لوړ روحي فشار، اروايي ناروغي، اروايي نارامي، د شخصيتونو کمښت، د کمترې احساس، انديښنې، ژور خفگان، چې دا ټول بيا د عمرونو د کچې د ټيټوالي سبب گرځي او د پته ورته په لس گونو نورې ستونزې د درېمې نړۍ د هېوادونو د وگړو د ورځني ژوند ملگرتيا کوي. له بده مرغه افغانان د همداسې يوې بې باورۍ له امله ورځ تربلې په نويو ناروغيو او ستونزو کې را ښکېل کېږي، د افغانانو اوسط عمر تر ۴۶ کالو پورې رسېږي، چې د سمې په کچه تر ټولو کم عمره خلک افغانان دي. دغه ستونزې، وېره يا نېکمره ناپامۍ د ملت له ناپامۍ سره سم مخ وي نو ورځ تربلې مخ په سوړ روان وي، د لويو خطرونو

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

سره مخامخ کېدونکي دي، چې ښه مثالونه یې د افریقا په لویه وچه کې د گڼو هېوادونو ملتونه دي؛ سومالیه، کانگو، سوېلي سوډان او داسې نور.

خو هغه ملتونه چې د همدې ناروغیو په وړاندې د حکومتونو بې باوره سترگو ته لار نه څاري او خپله د خپلې ناروغۍ د درملنې لپاره لاس په کار کېږي، نه یواځې ځان د ناروغیو له بدو انزارو ژغوري، بلکې حکومت ته هم دا توان ورکوي، چې په پښو ودرېږي او له خپل ملت څخه باور ترلاسه کړي او یوې ښې راتلونکې لپاره لاس په کار شي، الحمد لله افغان ملت د همداسې یو تگلوري په لوري مزل پیل کړي، حنیف حیران یو له هغو افغان ځوانانو څخه دی چې د خپل ملت ژورو ناخوالو، د پردې تر شا ځورونکو اسبابو او د ژوند د بریاو په وړاندې د خنډونو په ښکولو او ماتولو کې برخه اخلي.

د افغان ملت شاوخوا ۷۵ سلنه ځوان کول جوړوي، چې ددې انرژي د پالنې او رغونې ته نه پام کولای شي افغانستان او په لویه کې ټول افغان ملت یو لوی ناوړین ته سوق کړي، چې اداره او کنترول به یې بیا پر سخت کار وي. د ځوانانو د روزنې لویه دنده هغه د کورنیو په غاړه ده، کورنۍ دې چې د ماشومانو په روزنه او پالنه کې تر بل هر چا ډېر اغېز لري، سره له دې چې ښوونځي، د ژوند چاپېریال، ملګري او داسې نور اړونده اسباب هم په کې خپل خپل اغېز بنسټلی شي. افغانۍ کورنۍ باید د خپلې دندې په ارزښت پوه شي، او ددې کار لپاره ښه وسیله هغه د ارواپوهنې مطالعه او پوهېدا ده. ارواپوهنه په علمي توګه د انساني سلوک په هکله د زده کړې او احساساتو مطالعې ته ویل کېږي. اروا پوهنه د علومو یوه منظمه څانګه ده چې په ساینسي توګه د مغزو د کردار او فعالیتونو مطالعه په کې ترسره کېږي. ددې تر څنګ په

ارواپوهنه کې د ژوند ورځنۍ لارې چارې، چې په انفرادي او يا ټولنيزه توگه د ستونزو د حل او د ماغزو پورې اړونده ناروغيو په تداوي کې ترې کار اخيستل کېږي تر بحث لاندې نيسي. نولسمه پېړۍ د ارواپوهنې د علم پيل گڼل کېږي. په ۱۸۷۹ زېږديز کال د ارواپوهنې د علم د زده کړې د يو ځانگړي علم په توگه پيل شو، ځکه چې پدې کال الماني ساينسدان ويليم ونت¹ (په ځانگړي توگه يو لابراتور د ارواپوهنې د زده کړې لپاره د ليزيگ²) په ښار کې تيار کړ، چېرته چې په لومړي ځل ارواپوهنه د يو تحليلي علم په توگه تر مطالعې لاندې ونيول شوه.

ونت د فلسفې د علم د ځان پېژندنې څانگه له نويو تخنيکونو سره په نوموړي لابراتوار کې وازمېله، دغه زمينستونه يې د ارواپوهنې تر نامه لاندې راوستل. ځان پېژندنه³ په فلسفه کې نېغ په نېغه د خپل زړه، فکر، خيال او اروا څېړنې او څارنې ته ويل کېږي.

ارواپوهنه مختلفې څانگې لري او حيران صيب د همدې پراخ علم د کلينيکي او مشورتي ارواپوهنې څخه مونږ ته په زړه پورې مضامين را اخيستي، نيم په نيمه اروا پوهان د کلينيکي او مشورتي ارواپوهنې په برخو کې کار کوي. کلينيکي ارواپوهان د غيری نورمال اخلاقو څېړنه، درملنه او مطالعه ترسره کوي، ولې مشورتي ارواپوهان د ډېرو لومړنيو فردي يا ټولنيزو ستونزو په حل کې کوښښ کوي، په عمومي توگه کوم کسان چې د مشورتي ارواپوهانو تر څېړنې لاندې وي هغوی غيری نورمال اخلاق لرونکي کسان نه گڼل کېږي.

مشهور اتریشي ارواپوه «زېگموند فرويد» هڅه وکړه چې انساني

¹ Wilhelm Wundt (1832- 1920)

² Leipzig University, Leipzig, Germany

³Introspection

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

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، Alfred Adler (1870-1937) وايي: ټولې اروايي ناروغي له ټولنې څخه د گوښه 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 گټورې برخې را ژباړلي دي. په دې کتاب کې د نورو گټورو موضوعاتو تر څنگ داسې مسايل مطرح شوي، چې زموږ جگړه خپلې ولس او ټولنه نېغ په نېغه ورسره لاس وگرېوان ده، لکه: د ماشومانو روزنې ته نه پام، د ماشومانو په روزنه کې د کورنۍ او چاپېريال اغېز، د ځوانې او بلوغيت په وخت کې د ځوانانو لازمو او سالمو بوختياوو ته نه پام، د انجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسووليتونه، 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 گوته شوي دي. د کتاب يوه مهمه ځانگړتيا دا ده، چې د اروا پوهنې هغه مسايل چې زموږ په دوديزه ټولنه کې تېر او له علمي بحث او مطالعې څخه لرې پاتې شوي په ډېره روانه او خوږه پښتو ژباړل شوي، نو ځکه له

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

دې اثر څخه ځوانان او د هغوی کورنۍ په ډېره ښه توګه ګټه اخیستی شي. زه له دې امله حیران صیب ته مبارکي او کور ودانۍ وایم او هیله ترې کوم، چې د ارواپوهنې په دغه مهمه څانګه کې د خپلو ژباړو لپاره لاسپسې وغځوي او له همدې لارې خپل ولس ته لازيات 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.

ډاکټر ځلانده

۱۳۹۱ کب، عربي متحده امارات

ډاکتر حیرانه! ژوندی خواوسي!

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

در این دنیا کسی بیغم نه باشد
اگر باشد بنی آدم نه باشد

زه خپلې بنیاد مې ته خوشحاله وم چې غمونه راسره ډېر دي او په
همدې خاطر بني آدم يم، ډېر وخت مې په غمونو او دردونو کې تېر کړ او
له خپل خيال و د پاړسي ژبې پورتنی شعر سره سم په خپل بنیاد متوب
کې پاتې شوم.

وروسته مې د ارواپوهنې ځينې کتابونه ولوستل، تر ډېره مې يې په
ژوند تاثیر وکړ او له ډېرو غمونو يې 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 شوی، څنگه چې په کتابونو کې ښودل شوي ده او کتابونه یې وایي، 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 وگڼئ چې له همدې ځایه مو هغوی ووژل او هغوی به په خپل ټول راتلونکي ژوند کې سرلورې 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 بد بختي ده.

ارواپوهان وایي چې د انسان د ځور یو 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 محدودیتونه دي، پابندی 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 مرگ غواړي او په ژوند تنگ وي، همدا له خپل واقعي ژوند تر ټولو لویه تېښته ده.

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

موږ او تاسې نه شو کولای چې د انسانانو په خیالاتو پابندي ولگو او د هغوی فکرونه ور محدود کړو؛ خو کولای شو چې د هغوی په واقعي ژوند کې د بدلونونو راوستلو لپاره ځینې ذهنونه آماده کړو، که موږ خپل ځینې ځوانان د هغوی د ژوند واقعیتونو منلو ته هم آماده کړل؛ نو ستونزه به تر یوې اندازې حل شوي وي، دا کار د ارواپوهنې پورې اړونده کتابونو له لارې کېږي، زه د دې ښه مثال یم چې زما په ژوند کې د بدلونونو د کتابونو له لارې راغلی دی.

زما یار ډاکټر صاحب حنیف حیران (د ځوان او خوښ 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 کړي دي چې دوی یې په ورځني ژوند کې لري. ډاکټر 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 راووېستې، 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 اوسي؛ 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 ډاکټر 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 خدا خدا له خپلو ځانونو سره وایي چې (ډاکټر

د ځوان او خوښ اوسېدو هنر

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

مينه او درنښت
هجرت الله اختيار
۱۳۹۱ د کب ۲۲ مه
ننگرهار پوهنتون

دا کتاب څه راته وايي؟

ما بنام ناوخته چې به کور ته ورسېدم، ډوډۍ به مو وخوړه او بيا به مې کمپيوټر چالان کړ چې يوشی وليکم، يو مطلب وژباړم او يا مطالعه وکړم. دوه نيم کلن مجيب الله به مې راغی په غېږه کې به مې کېناست او کار ته به يې نه پرېښودلم. د کيبورډ په تنيو به يې ګوتې وهلې، زما ليکنې به يې راښکې کړې او وروسته خويې د کمپيوټر د بندولو تڼۍ هم پيدا کړې وه، چې محضې مخ مې بلې خوا ته شو، ده به خپل کار وکړ. ما به چې هر څه ويل چې وه ګرانه، په کمپيوټر کار مه لره. ده به ويل: «نو ته ولې په کې کار لرې؟» «ولې ما ته هم کمپيوټر نه اخلي؟» کله خو به بلې ګوتې ته ځنې وټنښتېدم، ور به مې راپسې پورې کړ، خو بيا به د تشاب په پلمه له موره ځان خطا کړ او ور به يې په سوکانو ډباوه چې خلاص يې کړه.

که مې له دې هر څه سره سره خپل کار وکړ، بيا به رته شو چې زه

کښته (د کور لومړۍ پورته) 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 مویوازې ډوډۍ او کالي نه رانه غواړي، مینه هم رانه غواړي. موږ باید خپلې کورنۍ ته، خپلو ماشومانو ته وخت ورکړو، ورسره مجلس وکړو، د ملگرو په شان ورسره خواله وکړو. نن سبا تلویزیونونو غم جوړ کړی، اکثره کورنۍ به وگورې چې د ماښام له شپږو بجو سریالونو ته کېږي، تر لس یوولسو بجو پورې. دا شی د کورنیو تر منځ مینه کموي.

زه چې ورکۍ وم، فکر مې کاوه چې پر هیچا گران نه یم. احساس مې کاوه چې نور وروڼه مې پر مور باندې ډېر گران دي. ان تردې چې یوه ورځ مې یوه ملگري 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 ټولگي ته چې لارم، ځان سره مې فکر وکړ چې که له کوره لرې اوسم، په مور و پلار به مې قدر ډېر شي. حربي ښوونځي ته لارم. هلته به یوازې د پنجنشې له ماسپښینه د جمعې تر مازدیگره 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 ارواپوهان تېښته وایي. څوک چې د حقارت احساس لري، د دې احساس د جیره کولو یوه لاره تېښته ګڼي. خو زما تېښته داسې وه لکه څوک چې له بارانه وتښتي او تر ناوې لاندې کېږي، عسکري قیودات، د قوماندانو سپي توب، نا انساني چلند، په نه

ګناه سختې جزاګانې، سپکې سپورې، رتنې... هلته مې اروا داسې وځپل شوه چې په کراتو مې ذهن ته د ځانونې خیال راغی؛ خود اروا پوهنې د ځینو کتابونو لوستل راسره مرسته وکړه چې دا هرڅه وزغمم. په هغو کتابونو کې یو هم په فارسي کې د ډیل کارنګي «آیین زندگی» 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. موږ 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، داوطلبانه کار و. ټول لګیا وو د خپلو صنفونو بنیښې او دېوالونه مو پاکول. د اتم ټولګي څو هلکان راننوتل 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 څاروله. کور راته تنګ ښکارېده، زړه مې په ټوپونو و چې کله به فریبا خور وینم.

په اوونۍ کې به دوه درې ځله یې پوښتنې ته ورتلم. زما قسمت ښه و؛ خود هر چا 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 انډیوالانو ورپېښ شي، نشو ته مخه کړي او غلط خلک ځنې جوړ شي. ممکن نجونې د کورنۍ د بې مهرۍ په وجه د ځاینو هلکانو په لومه کې بندې شي چې دوی ته به د مینې په نوم دوکه ورکوي او ژوند یې ورتباه

کوي. موږ ډېر ژر له خلکو سره انس او الفت پیدا کوو. غریبان 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 سړی 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 ورباندې سترګې پټوو، لیکنه ورباندې 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 زرګې چلند کوو چې په واورو کې سرننه 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 خوله مور سره راز لري؛ خو هلکان د کوڅې 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 کوروالی 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 مقاربتو 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 ماهیت درک او چاره یې 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 سپورټمېن 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 هېڅ ډول اروايي او بدني ناروغۍ ونلرئ» په دې جمله کې هم مبالغه شوې ده. سپورټ د ځینو ناروغیو مخه نیسي؛ خو د ټولو یې نه.

په ځینو ځایونو کې د مقالو لیکوال داسې حکمونه کړي دي چې علمي بنیاد نه لري، لکه:

«... (تر ورزش وروسته) که تېرې یاست وارد واړه اوبه یا نور مشروبات مه څکئ چې ډېر تاوان درته کوي.»

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

په یوه نیمه مقاله کې ځینې خورا مهمې خبرې هېرې شوې دي. مثلاً د ورځني مهالوېش په مقاله کې د سهار له لمانځه څخه شروع د شپې تر ویدېدو 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 یې هر

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

څه نه منو که نه نور خو ډېر گټور کتاب دی. زه یقین لرم چې دا کتاب به
ډېرو پېغلو او ځوانانو ته ښه ملگری، پوه او خواخوږی مشاور، عملي
لارښود او د ځينو ستونزو د حل مرجع شي.
زموږ ټولنه داسې کتابونو ته سخته اړتیا لري. ډاکټر صاحب حنیف
حیران لویه پېرزوینه کړې ده چې دا کتاب یې برابر کړی دی او هیله ده
چې همداسې به لورین پاتې شي.

ډاکټر محب الله زغم
کابل د ۱۳۹۲ د غوايي پنځمه

خپلې خبرې

وايي چې په نړۍ کې د بېوزله او وروستو پاتې هېوادونو او ټولنو وگړي زيات په ډيپرېشن يا ژور خفگان اخته کېږي، هغوی ته د ژوند اسانتياوې نه رسېږي ژوند يې له ستونزو سره لاس او گربوان وي. له بده مرغه چې زموږ د هېواد زيات وگړي هم په دې ناروغۍ اخته دي. د پرمختلليو هېوادونو وگړي بيا د ډيموکراسۍ او ازادۍ له وجې د جنسي بې لاريتوب په ناروغيو ډېر اخته کېږي. عجب ده چې په داسې خلکو کې لوستي خلک ډېر وي، شنونکي حيران دي چې د داسې وگړو شمېر بايد چې کم وي؛ 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 تلوېزيونو کې په دې اړه مطالب خپرېږي؛ خو هغه څه چې بايد خلک ترې پند واخلي، سرچپه خلک نور هم د جنسي بې لاريتوب 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 بوايي او گرل فربڼه (دهلک او نجلۍ د ملگرتيا) په اړه مشورې ورکړل شوې وي، د لومړي ځل يو ځای کېدو او د واده د لومړۍ شپې په

اړه پکې سپارښتنې شوې وي او په عين وخت کې نصيحت امېزې خبرې هم پکې وي، نو هغه وي چې خلک يې د نصيحتونو برخه دومره نه څاري، څومره چې يې د جنسيت په اړه دلچسپي وي.

زمونږ په ټولنه کې هم د داسې کتابونو او فلمونو مينه وال زيات دي چې د جنسيت په اړه پکې په زړه پورې خبرې شوې وي، دوی که د زده کړو په موخه داسې کتابونه رانيولی نو غوره به وه، زما گران ملگري اسدالله دانش راته کيسه کوله، چې علمي کتابونه ډېر کم مينه وال لري، هغه کتابونه چې د جنسي لارښوونو په اړه پکې معلومات زيات دي، هغه ډېر خلک اخلي، اوس سړی حيرانه شي چې زموږ د خلکو معلومات کم دي او که د خپلو عقدو دسرولو لپاره پکې جواز او لارې ځانته گوري. د داسې خلکو کمی هم نشته چې د واده او گډ ژوند په اړه هيڅ معلومات او پلان نه لري. هغوی له مېرمنې سره يو ځای کېدو ته گډ ژوند او واده وايي.

هغه څه چې بايد د مېرمن او مېر په گډ ژوند لپاره اړين دي هغه اړخونه هيڅ نه وي ور معلوم. که ځای د شرم وي نو مونږ داسې بې شرمي کړې وي چې په يادولو يې 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 جنسيت 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 يې په ځوانۍ کې هم حل نشي او بالاخره گورو چې په لوی لاس مو خپل ماشومانو د جنسي بې لاريتوب خوا ته بوولي وي. ځکه چې دا د انساني فطرت غوښتنه وي چې هغه کوم شي ته اړتيا لري او په اړه يې معلومات ونلري؛ نو اړو مړو يې پلټنه کوي. هغه پلټنه که روغه وه نو ښه ده او که

د ځوان او خوبښ او سپېدو هنر

روغه ونشوه، بيا يې ناوړې پايلې ترښو پايلو ډېرې وې. ارواپوهنه راته وايي چې تاسې له خپلو ماشومانو سره داسې چلند وکړئ؛ لکه له همرازه ملګرو سره، د دوی هر ډول خبرې واورئ او په اړه يې د دوی په ژبه اړين معلومات ورکړئ.

ما پخوا ترې دې کتاب هم د ارواپوهنې په برخه کې د جنسيت او جنسي بې لارېتوب او د حل لارو په اړه دوه کتابونه (اروايي خوبښي او بدني ځواک او نهيلي ولې؟) ژباړلي وو، چې خلکو ډېر خوبښ کړی و؛ خو لا هم په دې اړه نور معلومات ټولول راته اړين برېښېدل. يو کال پخوا مې د دې کتاب په راغونډولو او ژباړلو پېل کړی و؛ خو د بوختياو له امله رانه وځنډېده. په تېر اخر مې دې ته هم کار وويل او توند کار مې پرې وکړ. له بېلا بېلو کتابونو او برېښناپاڼو مې د ماشومانو د سالمې روزنې د جنسي بې لاريتوب د پايلو، ناروغيو، تشخيص او درملنې په اړه ځينې نيمګړي معلومات راټول کړل. نيمګړي مې ځکه ورته وويل چې زمونږ د ټولنې د خلکو لپاره په دې اړه ډېر کتابونه ليکل پکار دي. په دې کتاب کې د خوبښ او بريالي او سپېدو، پر خپل ځان د باور کولو، له نشه يي موادو پرهېز او پرواندي يې مبارزه، د اولادونو د لازمې تربیې، د جنسي بې لارې توب پړاوونه، ځنډونه، ستونزې او درملنې په اړه ډېر جالب معلومات راوړل شوي دي. تر ټولو جالبه يې داده چې د اسلامي ارشاداتو او لارښوونو په رڼا کې له بېلابېلو کتابونو او برېښناپاڼو مطالب راخيستل شوي دي او ځای ځای پکې ما خپلې ځينې تجربې هم له درنو لوستونکو سره شريکې کړي دي. زما زړه و، چې پر دې سکالو تردې څو چنده زيات کار وکړم؛ خو د ډېرو بوختياوو له امله مې همدومره وکړل. که خير وي د لړۍ به پسې روانه وي او په نږدې راتلونکي کې به هغه هم خپور شي.

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

مونږ د خپلو ټولنې بې ځایه شرمونو دومره شرمگیر کړي یو، چې په عام مجلس کې خوڅه کوي 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 ډاگه کړي او ملگری یې ملگری ته وروښيي او لازمي 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 ملگرو سره یې هم شریک کړي.

په پای کې له درنو او زړه ته راتېرو ملگرو 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 سرریزې 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 اړتيا لري؟

يو شاعر وايي:

ماشومان که د مشرق که د مغرب دي

د خندا او د ژړا انداز يې يودی

گورئ! ماشوم که د غريب وي يا د مالدار سړي زوی وي، د هغوی اړتياوې ترډوډۍ، جامو او آرام ژوند پورې نه وي محدودې. هغوی توجه، مينې، دلاسي او عاطفې ته اړتيا لري. تاسې از مېنست وکړئ، د مالداره سړي زوی ته يودوه د مينې خبرې وکړئ، د لاسه يې کړئ؛ نو سره او وچه ډوډۍ به هم در سره قبوله کړي او که د غريب سړي زوی ته دې په بې عزتۍ او غوسې خواږه او غوښې ورکړې، شايد هغه يې در سره قبولې کړي؛ مگر په زړه کې به يې د کرکې سيند در ته په خپو وي. ماشوم له دې سره زړه راښکون نلري، چې پلار يې د هغه لپاره څومره تکليف کوي او څومره کړ او سره د اولاد لپاره پيسې گټي او بيا خپلو بچيانو ته پرې خوراکي توکي او جامې رانيسي؛ خو نه داسې 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 واورې، هغوی غواړي چې په خپلو

معصومو حرکاتو او وړو وړو خبرو باندې ډاډ تر لاسه کړي، د کوڅې د نورو ماشومانو په څېر له مور وپلار سره ولوبېږي، له هغوی سره وڅنډېږي، کله چې له ښوونځي څخه کور ته راستون شي، غواړي چې د ټولې ورځې گزارش مور او پلار ته واورې، 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 خپلۍ په پښو کړي او منزل پکې وکړي، هغوی په اصل کې جوتول غواړي، چې د پلار د خپلیو او بوتانو پښو کولو سره هغوی هم د پلار غوندې لوی شوي دي او په کورنۍ کې همدومره مقام لري.

زیات مور وپلار د خپلو بچیانو معصومانه حرکتونه نه درک کوي؛ بلکې پر ځای د دې چې د دوی دا معصوم حرکتونه شاهانه وگڼي، نور یې پسې تهدیدوي، دا رنگ ماشومان پخپل دې کوچني ژوند کې ډېر څه کول غواړي او که کار پرې وشي، کولی یې هم شي؛ خو مور وپلار، کورنۍ، چاپېریال او ټولنه دې ته نه وي جوړه، چې زموږ د دې لولپه ټولنې دا کوچنی دې شازاده واوسي او خپلې هیلې یې ترسره شي. زموږ د ټولنې د داسې ماشومانو پر زړونو باندې د وخت له تېرېدو سره د وهم او ډار خپسې کېنې، 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 غیبی 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 وړ بندیزونه کرار کرار د دوی د لویېدو سره د دوی په ذهنونو او زړونو کې رېښې کوي، یو وخت چې زلمیان شي له نورو ډېرو گناوو سره سره یې په زړه کې دا ارمان وي، چې له خپل اولاد سره به کوم ډول دیکتاتوریک چلند وکړي. په پای کې گورو چې یوه لویه گناه جاريه ترې جوړه شوې وي.

تر ټولو بده دا ده چې د ماشومانو دا غبرگون د بدني ناروغیو لکه تبه، زکام، ټوخی او نورو په څېر نه گورو او نه یې محسوسوو؛ بلکې دا د ماشومانو یوه داسې ناروغي ده، چې د هغوی د ننه وجود لکه (واینه) یا چینجی چې لرگی و خوري داسې وراسته کړي.

په ډېرو کورنیو کې به مو لیدلې وي، چې خاوند او مېرمن یې په وړو وړو خبرو سره نښتي وي، دا یوه ورځ نه وي، هره ورځ دا حال وي او ماشومان د دوی دا حرکتونه تل څاري او ورسره لویېږي. د دې جنگ جگړو کومې منفي اغېزې چې پر ماشومانو غورځي، هغه یوازې ماشومان محسوسوي؛ خو له بده مرغه چاته یې اظهارنه شي کولی او نه هم څوک د ویلو او اظهار حق ورکوي.

گورئ! که تاسې ته په کور کې له مېرمنې یا له چا سره د جنگ جگړې او تېزې خبرې اړتیا وه؛ نو د خپلو ماشومانو پر وړاندې یې مه برسېره کوئ، خپل ماشومان له دې تریخ احساس ځنې وژغورئ. زه دا نه وایم، چې کورنۍ دې وي، جنگ جگړې او ستونزې دې نه وي؛ مگر زه بیا هم دا وایم چې یو لوستی پلار یوه لوستې مور د خپلې کورنۍ او بچیانو لپاره دا زمینه نه برابروي، چې د خپلمینځي جنگ دې د دوی تر بچیانو 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 وگړو له مینې او شفقت څخه برخمن و اوسي، که چېرې ماشوم ته مینه ورنکړای شي، هغوی له یوې سختې تندې سره لویېږي او د هر چا په سترگو کې مینه لټوي، د هر چا لاس، تندي، سترگو او خولې ته متوجه وي، د هغوی ذهني کیفیت د هغې صحرا په څېر وي، چې دوی تنده غرو گلالیو ماشومانو ته ټول سراب سراب ښکاري. هغوی د مینې د اوبو په هیله ورځي، مگر هېڅ 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؛ مگر د وخت په تېرېدو سره دوی بېخي ترې لرې پاتې کېږي او بیا هغه ته خپل ماشومان داسې جوړ شوي وي، چې له خپل پلار یا مشر ورور څخه مینه او دلاسه غواړي؛ خو له بده مرغه چې هغوی خپله هېڅ شی نلري، ځکه چې هغوی ته چا نه وي ورکړي.

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

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

رسېدو په سبب، هغوی په پېغلټوب یا له پېغلټوب وروسته له یو عجیب کیفیت سره مخ کېږي، هغوی ته په کور کې چا مینه نه وي ورکړې، چا یې خبرې نه وي اورېدلې، څوک ورسره د گډ ژوند او جنسي ستونزو په اړه نه وي غږېدلې، هغوی ته دا گناه که هر څومره وږه یا ستره ښکاري؛ مگر لا شعوري یې زړه غواړي، چې یو ځل یې وکړي. دوی که د ټولنې له بد کردار ه لکانو سره مخ شي؛ نو هغوی د رښتینې مینې په نوم دوی په قفس کې بند یوانې کړي، کرار کرار 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 ویني، یوازې ناست وي، د مینې او شفقت په لټه کې وي، هغوی ته ځکه دا نشي رسېدی، چې کورني بندیزونه وي، هغوی ته یوه لاره ور معلومه وي، چې خودلذتي یا له ځان څخه خوند اخیستنه ده. د نفسیاتو د علم له مخې دا یوه داسې کړنه ده، چې خپله رامینځته شوی، لگښت نه دی پرې راغلی، له چا څخه ډار نشته او هر چیرته 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 ناروا غوښتنې پوره کوي. دا رنگ کړنې عموماً له اولنیو اولادونو سره کېږي، کله چې لومړی لور یا زوی پیدا شي، ټوله ورځ یې په غېږ کې گرځوي، شوخ یې اموخته کوي. له مور او پلار ځنې یې دا هېر وي، چې په راتلونکي کې دوی نور اولادونه هم زېږوي او هغه مینه چې دوی یې یوه بچي ته ورکوي هغه بیا په نورو هم وېشل کېږي؛ مگر د وخت له تېرېدو سره مونږ گورو چې اولني ماشوم خپل ځان د ټولې مینې حقدار گڼي؛ ځکه چې هغه اموخته شوی دی.

کله چې دوه درې نور اولادونه وزېږي؛ نو د مور وپلار مینه یې هم ورسره ووېشل شي، لومړنی بچی چې څنگه اموخته شوی دی، هماغسې مینه نه ورته رسېږي، اوس د هغه نانځکې او د لوبو نور شيان هم له نورو وروڼو او خوښو سره شریک وي، ارواپوهان وايي، چې داسې ماشوم په لاسعوري ډول نور مال نشي پاتې کېدی، هغه له هره ځایه او هرې لارې چې وي خپلې اړتیاوې پوره کوي.

مور وپلار یې د افکر 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 ووايي ((اوس خو ته ماشوم نه یې چې هرڅه غواړې...)) مگر هغه ته خپل ځان اوس هم ماشوم ښکاري؛ ځکه چې تردې ورځې پورې دوی ناز ورکاوو، اوس یو ناڅاپه ورته ځوان وبل هغه له ځانه سره د مور وپلار لویه جفا ګڼي.

زمونږ د ټولنې په زیاتو کورنیو کې د مېرنيو 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 مېرني 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 دخپلو عقدو سرولو لپاره یوه بله داسې مېرمن راوړي، چې د مړې مېرمنې د اولاد د تباهي سبب وګرځي. اوس یې که له دې مېرمنې بچیان وزېږي، هغه خو مور لري، هغوی به نازول کېږي او غوښتنې به یې هم تر سره کېږي؛ مګر د هغې بلې مېرمنې بچیان، چې څوک یې د سالمې تربیې، پالنې او روزنې نه

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

وي، وحشيان لويېږي. هغوی په يوه کور کې گوري، چې ځينو ماشومانو ته هر ډول اسانتياوې شته او ځينو ته له قهر، غوسې، کينې او کنځلو پرته هيڅ نه رسېږي. هغوی د نهيلۍ د ژوند دا سېلاب له ځانه سره کرار کرار د ځوانۍ د منزل پر لور بيايي، دا چې د ځوانۍ د ژوند بنسټ چې کوچنيتوب او ښه پالنه ده، ښه نه وي اېښودل شوی، هغوی اړ دي، چې د فرار يا تېښتې لاره غوره کړي، اوس هغوی ته پخپل کور کې مېړنۍ مور، وروڼه، 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 يې دې گناهونو ته لاسرسی ونه شو؛ نو خود لذتي يا له ځان څخه خوند اخيستنه خوارو مرو کوي. دا نو بيا نورو لويو گناهونو ته د ور تگ آسانه لاره ده.

زمونږ د ټولنې د خلکو يوه 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 اړتياوې ورپوره کړي، لازمي زده کړې پرې وکړي، په دوی کې داسې کورنۍ هم شته، چې ډېرې پيسې لري، خپلو بچيانو ته هر ډول د ژوند اسانتياوې برابرولی شي؛ مگر مينه، عاطفه او پاملرنه د هر ماشوم نشي کولی. ماشومان په داسې حالاتو کې خپل پلار همراز نشي گڼلی. د ستونزو او خپلمينځي تعصبونو له امله يې په غېږ کې نشي کېناستلی، بازار او سېل ته نه شي ورسره تللی؛ ځکه چې هغه نور بچيان يې هم د غسې تربنه غواړي.

هغه مينه چې مور و پلار يې دوو يا دريو ماشومانو ته ورکوي او وس يې پرې رسېږي، هغه زياتو ماشومانو ته نشي رسولی؛ نو پايلې يې گورو چې په لوی لاس مو د خپلو اولادونو حقونه تر پېښو لاندې کړي دي.

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

د پلرونو د يکتا توريک 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 پرېږي. 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 ورکوي شي او نه هم ډاډ.

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

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

او کېدای شي په مخ يې خپېږه هم ورکړي، بل وخت به يې دا زوی څنگه جرأت وکړي، چې د پلار په مخ کې 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 ځنې راووي او د دې مينې نعم البدل په کوڅو کې له خپلو نورو همځولو ماشومانو تر لاسه کوي، هغه اوس دا نه گوري، چې د کوڅې او کلي دا ماشومان څنگه دي، هغوی هم ددوی په خبر دي، تربيه لري، نه يې لري او څه وړ کړنې کوي. په هغوی کې شايد ځينې سگرت څکوي، نسوار کوي په غلاموخته وي او داسې نور. په هغوی کې هم د ده په خبر د کورني ناوړه چاپيريال څخه راتېښتېدلې وي او دلته هره ورځ نور هم د تباهي لور ته روان وي؛ خو دلته داسې څوک نه وي چې د پلار په خبر يې وښکني، آزاد وي او هر څه کولی شي.

کله چې دوی ښه بلد شي، له هر ناروا کار څخې خوند اخلي، په یوه بل ټوکې کوي، له ښوونځي څخه تنبستي او نور ملګري هم ورته هڅوي. څومره چې ددوی شعور بیدارېږي د تنبستې پر نویو لارو فکر کوي. زه ټولو میندو او پلرونو ته دا مشوره ورکوم، چې دخپلو 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. گورئ! ستاسې بچیان ستاسې او د ټولنې راتلونکي دي، د خدای په خاطر خپلو بچیانو ته مینه ورکړئ، په هغوی ښوونځی ووايئ، هغوی ته غوره اخلاق وښیئ، د هغوی خبرې او کیسې واورئ، له هغوی سره ددوی په معصومانو او وږه ژبه کیسې وکړئ، هغوی مه ترهوئ، له هغوی سره داسې رازداره واورئ لکه له یوه همځولي سره. د هغوی په سترگو کې ددوی راتلونکی وگورئ، له شافقه او سخت کارونو یې وژغورئ. د هغوی ملګري او ټولګیوال وڅارئ، بلکې پخپله یې ملګري شی، په کور کې 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. ددوی پروا ندي بې هوډه او بېکاره مجلسونه مه کوئ، ددوی په وړاندې سگرتې مه څکوئ. ددوی په وړاندې هغه کار مه کوئ، چې ددوی پر ژوند منفي اغېزې بڼدي. دوی لکه گلان داسې وساتئ، غوره او به خور یې وکړئ او خپل ځان یو ښه او غوره پلار ثابت کړئ.

د اولاد تربيه او کورنۍ چاپېريال

زمونږ په ټولنه کې زيات 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 يې له کوم تکړه ډاکټر څخه متاثره شوی وي او د پلار يا مور پر وړاندې ووايي چې که لوی شم زه به هم ډاکټر يا انجینر جوړېږم؛ نو پلار يې په طنز په او قهر بدلې ژبه ورته وايي، ((مردار خوره، ته دې شکل وگوره، ستا شکل د ډاکټر يا د انجینر دی؟ ته به له پکړو خرڅولو پرته بل کار نه کوي...))

خپلو بچيانو ته بايد ووايو، چې: ((گوره بچیه! مخ دې مينځه، لمونځ او اودس کوه، کالي دې پاک اغونده او په هر ځای کې خلکو ته سلام اچوه...))

کله چې له ښوونځي يا له بېرون ځنې کورته راستون شو، سلام يې ونکړو، وروسته ووايست، چې گوره بچیه تانه بيا سلام هېر شو؟ گوره بچیه که ته لمونځ نه کوي، خبرن گرځي، خلک به وايي چې دا د پلاني زوی دی، څومره بې ادبه او مردار خور دی...

نه دا چې ورته ووايو ((دمردار خور زويه يا خنزيره دا مردار مخ دې
ومينځه ستا له لاسه زمونږ پزې پرې شوې...))

په داسې حالاتو کې ماشومان په لاسه شعوري ډول د پلار او مور د کړنو
خلاف کار ترسره کوي. داسې ماشومانو ته يو څه کورنۍ چاپېريال
خراب شي، يو څه يې ټولنيز چاپېريال کې اخلاقي فسادونه وي،
ماشومان بېچاره گان د خپل روڼ راتلونکي لپاره هيڅ فکر نه شي کولی.
هر ماشوم پخپل ځان کې د زده کړو، د کار کولو او د څه جوړېدنې يو
عظيم جوهر او ځواک لري؛ خو که دا ځواک او استعداد يې څوک په کار
واچوي. د ماشوم ذهن د بنسټ او بدو کړنو لپاره اماده وي، دوی له هرې
بنې او بدې پېښې ډېر ژر اغېزمن کېږي؛ نور اځی چې خپلو ماشومانو
ته د دوی غوښتنې ورپه ځای کړو، حقونه يې ورکړو، د دوی
استعدادونه او ذهني ځواک په کار واچوو، داسې فکر وکړو، که چېرې
موږ دې ماشومان سالم وروزل، درې کورونه مو ودان کړل او که
بالعکس مو دوی ونه وروزل؛ نو د خپل راتلونکي نسل لپاره مو د
بدبختۍ د بنسټ ډبره کېښوده.

د نجونو او ځوانانو اروایي ستونزې او مسوولیتونه !

ویل کېږي، چې انسان په فطري ډول د خوښي، خوند اخیستنې او د تېښتې یا فرار لوري ته زیات مایله وي. ځینې تش په نوم فلسفيانو او روښنفکرو خلکو دې وړ جذبو ته اټکلي حقیقت وایي؛ مګر مونږ له دوی سره په دې خبرو نه یو جوړ. اصلاً دا حقیقت نه بلکې یوه مفروضه ده. حقیقت داده، چې انسان په فطري ډول د بې صبرۍ ښکاروي او عجه داده، چې خطر خوښوونکی هم دی. که چېرې انسان په فطري ډول لذت خوښوونکی وای، نو نن به د زمکې پر مخ یوازې 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 کېږي هغه کوښښ کوي، چې لوړ ځای ته وخېژي، د مور ویلار په سینه سر ته وخېژي، همدارنگه کوښښ کوي، چې له خپل توان څخه ډېر درانه پېټي او خیزونه پورته کړي او سر بهر پر دې هېڅ 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 وړ ستونزو او خطراتو

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

سره مخامخ شي، چې وړاندې ترې دې يې د هغه په اړه علميت نه درلود، هغه مجبوراً د تېبنتې 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 حقایقو تېبنتيدلې دي او په خپلو تصوراتو کې يې يوه رنگينه نړۍ ځانته جوړه کړې ده او يا هم بېرته د کوچنيتوب پر لوري کوچېدلې دي. تاسې ځانته ته د دوکې او فرېب ورکولو هڅه مه کوئ. داسې مه انگېرئ چې داسې هر څوک نه جوړېږي. زموږ او ستاسې تر سترگو لاندې نوي سلنه ماشومان له خپلو هدفونو او سمو لارو څخه غېږېدلې دي. د دوی په بې لاريتوب کې د دوی د مور و پلار او ښوونکو لوی لاس دی او همدارنگه 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 و پلار 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 لیکونه رارسېدلي دي، چې پکې دوی له خپلو ستونزو نه سر ټکولی دی، په تېرو څوارلسو کلونو کې مونږ ته په دې اړه کم او زیات پنځه لکه داسې لیکونه رارسېدلي دي، چې په هغوی کې دوی دې وړ ستونزو ته ستونزې نه؛ بلکې ناروغي لیکلې دي. د دوی په اند د دوی درملنه لاعلاج ده، د دوی د هريو د ناروغۍ نښې په لاندې ډول دي:

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

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

- له نړۍ او ژوند څخه يې زړه تور وي.
- مرگ خپل سر ته ولاړ محسوسوي.
- غواړي، چې ومري، خو له مرگ څخه تنبتي هم.
- مطالعه خوند ورکوي؛ خو زړه يې ورته راتنگېږي.
- د فکر او پرېکړې کولو ځواک يې له لاسه ورکړی وي.
- بدن يې کمزوری او رنگ يې زير وي.
- ځان د پريټ او سپک ورته ښکاري.
- په ټولگي 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؛ مگر له ذهن څخه يې نه راوځي، که ووايي هم ته وا څوک ترې د ډاره په سراق راخلي.
- په سترگو يې توره تياره وي.
- د سترگو 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 دېر ژر هيرېږي.
- تل يې زړه غواړي، چې پرته له کومې پېښې وژاړي.
- دا ډول نښې په نجونو او هلکانو ټولو کې وي، نجونو مونږ ته په ليکونوکې کښلي وي، چې له هلکانو څخه يې دېر نفرت راځي. مور او پلار يې چې د واده خبره ياده کړي نو په زړه کې يې د ډاره په څپو شي او کرکه يې ترې کېږي.
- په دوی کې ډېری داسې وي، چې کتابونو او فلسفو ته يې پناه وړې وي؛ مگر هلته هم له معمول سره مخ وي، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې د مشهورو شاعرانو شعرونه د ژوند فلسفه گڼي 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 گټه؟ زه چې څوک په خدا گورم؛ 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؛ مگر خپل ژوند مې بې هدفه راته ښکاري، تردې چې ځانونې ته مې زړه کېږي. په فکر کولو ستړی شوی يم او په زړه مې ډېر بوج دی، اوس د خدای ج خاطر وکړئ ماته لارښوونه وکړئ.))

د حقایقو او فلسفو تر مینځ چې کومه تیاره ده، دا رنگ ځوانان په هغې کې غورځي پرځي. ډېری ځوانان مونږ ته ليکي، چې که چېرې مو د دوی سمه لارښوونه او درملنه ونکړه؛ نو کېدای شي چې ځانونه وکړي. دا یوه داسې اندېښنه ده، چې مونږ درک کړې ده او مونږ یې دې ته اړ کړي یو، چې سپینې خبرې وکړو او له تاسې سره یې هم شریکې کړو. دا چې داسې زیاتې موضوع گانې په جنسیاتو او ارواپوهنې پورې اړه لري او په ځانگړي ډول د هر چا درملنه ډېره ستونزمنه ده، مونږ کوښښ وکړ، چې د ورځپاڼو له لارې یې تر خلکو ورسوو. که څه هم په ځینو شرایطو کې مونږ هم شرم محسوسوو؛ خو وروسته مو پرېکړه وکړه، چې باید دا پردې نورې لري کړو او حقایقو ته مخه کړو؛ ځکه چې د مور وپلار او د ماشومانو تر مینځ دا وړېدو پورتنۍ ستونزې راولاړې کړې دي. د دې پایلې هغه وخت راڅرگندېږي کله چې دوی ځوانۍ ته په رسېدو بېرته د کوچنیتوب لوري ته په شاتگ مجبورېږي.

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

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

وی په لا شعور ذهنونو کې هماغه انگازې خورې وي، دوی غواړي چې په لا شعوري ډول یې په خپلو بچیانو هم پلې کړي. که څه هم دوی په دې کړنو کې د خپلو ماشومانو بقا وینې کیسه داسې نه وي دوی په لوی لاس خپل ماشومان د تباهي کندې ته ورټېل وهي.

د ټولنې د وگړو د شرم کیسه په خپل ځای، مونږ غواړو، چې په ټولنه کې ځوانانو، نجونو او د دوی مور وپلار ته یقین ورکړو، چې دا کومه داسې لویه ستونزه نه ده، چې له هغې د ډار په سبب مونږ د قوم د یو بچي په زرگونو غوښتنې، ارمانونه او په لسگونو ارادې په زړه امبار پاتې شي او تر پایه یې اظهار هم ونکړي.

مونږ د طب، نفسیاتو او د فلسفې له لیدلوري نه غواړو، چې له تاسې سره خبرې شریکې کړو او نه زمونږ هدف علمیت څرگندول دي؛ بلکې د یو عام ذهن وگړي ته د اصل مسلې سپارښتنه ده چې تر سره یې 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 هیوادونو کې هلکان او نجونې له نهه کلنۍ نه ونیسه تر دیارلس کلونو پورې بلوغت ته رسېږي. ددوی په تخرگونو او نامه لاندې وېشته رازرغونېږي او دهلکانو پر مخ گیره او بریت راټوکېږي. په دیارلس کلنۍ کې نجونو ته لومړنۍ میاشتنۍ عادت رامینځته کېږي؛ خو په دې وخت کې که واده وکړي حامله کیدای شي.

یو ډول څېړنګې 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 سړي کړي.

په لومړیو وختونو کې چې هلکان بلوغت ورسېږي هم د دې امکان نه وي چې په د اولاد د زېږیدو قابل دې شي، ترڅو یې چې سپرم نه پاڅه شوي. زموږ 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 اروايي بدلونونه رامینځته کېږي، سینه یې پلنېږي په غږ کې دروندوالی 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 هلكانو جنسي بې لاريتوب او ستونزې!

له بده مرغه چې زموږ په ټولنه کې د هلكانو او نجونو د بلوغت پيل سم نه وي، دوى شكي وي هغه تبديلي چې په دوى کې د بلوغت په وخت کې راځي، چې دا به نور مال او كه غېرنور مال وي. دا چې دوى يې په اړه كره معلومات نه لري، دوى اشتهاى حكيمانو او ملايانو ته ورځي. هغوى په يو ډول ذهني كشمكش كې راگېروي، د دې ذهني فشار (stress) په وجه هغوى له بېلابېلو بدني او اروايي ناروغيو سره مخ شي. له هېڅ شي سره يې مينه نه وي، تل شكسته او زړه يې تنگ وي. يوازيتوب خوند وركوي، خوب يې كم شي. وزن يې په كميدو شي او په بدن كې يې نري نري دردونه پيدا شي، اوس نو هغه ښه مطمئن شي چې ناروغي يې ډېره زياته ده. خو داسې نه وي، هغه روغ رمت وي، بلكې داسې څوك نه وي چې د هغه رهنمايي وكړي.

غوره دا ده چې له بلوغ نه وروسته هلك او جينى ته په مناسب چوكاټ كې واده وشي، د هغوى حيا خوندي كړاى شي. كوښښ وكړئ، چې خپلو اولادونو ستاسې او د دوى په خوښه ودونه وكړئ؛ ځكه چې دا د ټول عمر سودا وي، د دې بدلول بيا نه شته.

احتلام (۳)

(Nocturnal Ejaculation)

د منيو (semen) د اخراج دويمه غوره لاره احتلام دی، له تاسې سره به پوښتنه پيدا شوې وي، چې څنگه غوره لاره ده، زه درته وړاندې وایم. هغه ځوانان چې ډېر موټک نه وهي، د هغوی مني ذخيره کېږي، د دې علت دا وي چې بيا هغه شيطان غولوي، چې احتلام ورته وايي.

احتلام له بالغ کيدو سره يو ځای پيدا کېږي. ښه دا ده چې مونږ خپل ماشومان په دې اړه ښه وپوهوو، گني خدای مه که پایلې به يې ډېرې بدې وي؛ ځکه چې دوی داسې گني چې دا خوزه د کمزورۍ په سبب داسې کېږم، چې شيطان مې غولوي. خو داسې هيڅکله نه وي، هغه څوک چې ډېر احتلام کېږي هغه تر ټولو ښه صحت لري. هغه اويا او اتيا کلن کسان چې د منيو د اخراج اسباب نه لري هغوی ته هم احتلام کېږي. دې ته هيڅ فکر کول نه دي پکار. ځينې نيمه حکيمان او وار په ډاکتران بيا خلکو ته بل څه وايي په دې اړه، هغوی وايي:

– د احتلام له سببه مازغه او حافظه کمزوري کېږي

– مطالعې ته بيا د زده کوونکو زړه نه ورځي.

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

- هر وخت په زړه کې ډار وي، او د زړه ضربان يې ډېر وي.
 - د سترگو په وړاندې تل تياره غوندې وي.
 - سړيې چکر کوي.
 - چستې او تندرستيا يې له مينځه لاړه شي.
 - بدن سست او بې واکه وي او نور....
- تاسې باور وکړئ، چې دا ټولې خبرې او اندېښنې بېخايه دي. حقيقت کې چې انسان څنگه سوچ او فکر کوي؛ نو هماغسې محسوسوي هم، دا ستاسې د خپل ذهن زېږنده خبرې دي او د ټولنې د وگړو بېخايه 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 پورتنیو ستونزو سره لاس او گريوان شئ.
- اوس خبرو دا جوته کړې ده، چې د اروايي ناروغيو ستر سبب ذهني فشار (stress) دی. د دې له وجې شايد سرطانونه راپيدا شي. حقيقت دادی، چې د احتلام په جنسي، ذهني او بدني روغتيا هيڅ بدې اغېزې نه ښکاري. که کومه پېښته رامینځته کېږي، هغه به زمونږ د ذهنونو خپله زېږنده وي.
- ډېری ځوانان د گناه احساس له سببه، له ځان څخه خوند اخيستنې 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 گناه احساس او د کمزوري کيدو ډار ورسره وي.
- فحش فلمونه، عکسونه، کيسې او د نورو شيانو ليدل
- له بڼايسته هلکانو يا نجونو سره په داسې حال کې راشه درشه کول، چې جنسي غريزو سرولو ته وخت نه شي ورته پېدا.
- نرمه بستره، تنگ پتلون او تنگې 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 اندېښنه د گناه کولو احساس ورسره وي. هغه وگړي چې په ځان کې له همدې امله کمزوري محسوسوي هغه د ده خپل فکر وي. گڼي په جلق کولو څوک هيڅکله نه کمزوری کېږي.

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

هغه وصلت چې یو څوک یې کوي او په دې توانېږي، چې په عملي ډول یې تر سره کړي او خپل جنسي عقدې سرې کړي او یو داسې څوک چې په عملي بڼه یې جنسي بې لارېتوب ته لاسرسی نه کېږي او په ذهني ډول یا په بله اصطلاح د خیالي پلویانو په څېر چې ذهني عیاشي هم ورته وایي، تر سره کوي، له عملي جنسي کړنو څخه یې اروایي او بدني زیانونه زیات دي.

له خپل ځان څخه د لاسونو په مرسته د جنسي ځواک راپارول په نجونو او هلکانو دواړو کې وي، که چېرې د چا مور وپلار په دې مطمئن وي، چې ګواکې د دوی بچیان په دې قباحته نه دي روږدي؛ نو وپوهېږئ چې هغوی ډېرې لویې ناپوهۍ په مخه کړي دي. د طب او د نفسیاتو د څېړونکو دا څېړنه بېخایه نه ده، چې نهه نوي سلنه وګړي له خپل ځان څخه خوند اخلي او یوه سلنه یې چې دي، هغوی دروغ وایي. مونږ نه غواړو، چې د دوی مور وپلار وډار کړو. دا وړ کارونه په هغه

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

وخت کې د تباهي لامل جوړېږي، چې یو هلک داکار عادت وگرځوي او خپله توجه یې دې کار ته ورکړې وي. دا څه د ډار او یرې کیسه نه ده، زه تاسې ته اطمینان درکوم او لارښوونه موکوم، تاسې په هغې عمل وکړئ، که خدای کول د خلاصون لارې به درته څرگندې شي.

زمونږ پلرونه او نېکونه له کلونو کلونو راهیسې په خپلمینځي شخړو، جنگونو، تېریو، بډیو او په بې وسیو کې بنکېل دي، مونږ هم دوی څارو، اوس ايله په دې پوی شوي یو، چې ژوند د یوې یرې او ډار نوم دی، د تېښتې او ستونزو نوم دی.

د وړکتوب د دواړو اثراتو پر بنسټ مونږ له تحفظ او اطمینان څخه بې برخې شوي یو او دا محرومیت زمونږ د شخصیت او د فکرونو برخه گرځېدلې ده، چې د لا شعور ذهن په مرسته تر ننه پورې زمونږ د رښتینې ژوند په لارو کې په ثابت قدمي سره روان دی، مونږ منو چې زمونږ پلرونو او مشرانو زمونږ لپاره او د دې هېواد د پایښت او پرمختګ لپاره لویې قربانۍ ورکړې دي؛ مګر له دې حقیقت څخه هم باید سترګې پټې نه شي، چې دوی دومره بې حال شوي دي، چې د خپل اولاد تربیې او سالمې روزنې ته یې هیڅ وخت او توجه نه ده ورکړې. نه یې هغوی په غېږ کې اخیستي دي، نه یې د یو مهربانه پلار په څېر ورسره خندلي دي او نه یې هم مناسبه مینه ورکړې ده. زمونږ د ماشومانو په نصابي تاریخ، مجلو، ورځپاڼو، فلمونو او ډرامو کې هم پرته له جنگ او زور زیاتي څخه نورې کیسې او صحنې ډېرې کمې تر سترګو کېږي. دوی له کوچنیټوبه یانې له زانګو څخه ټوپک او وسله پېژني، د دوی په ذهنونو کې دا وړ خیالاتو ځای کړی دی، دوی چې څومره رالوېږي، له نهیلۍ سره مخ کېږي او ژوند یوازې د دښمن او ترږور امانت ګڼي او بس.

يادونه: غواړم دلته د گران ډاکټر صاحب سباوون هغه ليکنه له دوی او taand.com څخه په منډې 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 وي خو له دغسې پوښتنو له بده مرغه دې نتيجې ته ورسېدې چې له دې سره سره چې موږ مسلمانان يو او حتی د اسلام لپاره قرباني ورکوو خو هيڅکله مو فکر ونه کړ چې 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 لوبديځې ديموکراسۍ وروسته چې د شور د انقلاب په شان د افغانانو له چمتووالي 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 دخپلو ځوانانو ناپوهي او دغه انحراف گورم ددې مطلب د ليکلو په وخت له حده ډېر خواشینی يم هغه ملت چې د جهاد نارې بې په ټوله نړۍ کې انگازې کوي په کومو ناخوالو اخته شوی دی په هر حال په دې هکله ډېرې خبرې نه کوم او اصلي بحث ته ستينېږم د موټک وهلو او استمنا په هکله په يوه مخکېني بحث کې هم ما لنډ معلومات درکړي خو دغسې ډېرو پوښتنو مجبوره کړم په يوه تفصيلي بحث کې بې وځيرم 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 (masturbation) هغه عمل دی چې نارينه يا ميرمن په خپله د ځان دارضا کولو لټه وکړي له جنسي اړيکو سره بې

توپیر په دې کې دی چې په جنسي اړیکه کې انسان عملاً له خپل مخالف لوري سره اړیکه ټینګوي او په سمه توګه ارضا کېږي خو په استمنا کې یوازې له دحسي حواسو په وسیله سړی ارضا کېږي او هرڅه په تناسلي الې پورې محدودېږي چې دا مجازي ارګاسم دی په حقيقي جنسي اړیکه کې د بدن ټول غړي غږملي وي او ټول پنځه ګوني حواس یوځای کار کوي او اړتیا نه شته چې په خپل ذهن کې یو خیالي جنسي چاپریال رامینځته کړو په دې معنا کله چې په طبیعي توګه یو کس شهواني کېږي او په نتیجه کې خبره ترانزاله پورې رسېږي د بدن پنځه ګوني حواس سره په ګډه کار کوي چې دغه حالت رامینځته شي خو په استمنا کې یوازې د تناسلي الې حسي برخه فعاله وي او په دې ډول پرمازغو ډېر فشار راځي ترهغه چې شهواني چاپریال برابر او انزال ترسره شي په جلق یا استمنا کې د بدن نور غړي لکه سترګې، غوږونه، او حتي د ذایقې حواس فعالیت نه کوي کله چې دغه فشار پرمازغو راځي طبعاً یوه ستونزه پېدا کوي. او انسان له روحي پلوه له سخت فشار سره مخامخ وي. دغه راز کله چې سړی پرې روږدی شي نو له حده زیات دغه کار کوي چې ډېره انرژي ورسره ضایع کېږي او تناسلي اله هم له کار لوېدلی شي.

د دغه ناوړه او پلټ عمل په پایلو کې د حافظې کمزورتیا، داشتها خرابي، د هضمولو ستونزې، سالدې، خلق تنګي، حسد او کینه، مالیخولیا، د وینې کمی، انزوا او ګوشه ګيري، د وینستانو تویېدل، د نظر کمزورتیا، ضعیفي، دملا دردونه، په تعادل کې ستونزه، او ډېرې نورې ناخوالې یادولی شو. دغه چاره په ډېرو ټولنو کې دود ده خو په هغو ټولنو کې چې ځوانان سپورټ او مطالعې ته هڅول کېږي او دغه زمینه ورته برابره وي جرق وهل یا استمنا هم کمه ده خو زموږ په شان

ټولنې چې يوازې انحراف او فساد پکې دودېږي او حکومت د ځوانانو د سالمې روزنې لپاره هيڅ پروگرام نه لري طبيعي خبره ده چې دغسې انحرافونه ډېر زيات دي.

په اروپايي ټولنو کې د استنما د تاوانونو په هکله ډېر څه نه دي ليکل شوي او د طب علم هم وايي که په کمه پيمانه او يا مثلاً په اونۍ کې يو ځل يو انسان دغه پليت عمل ترسره کوي ډېر تاوان نه پېښوي خو د اسلام په سپيڅلي دين کې استنما يا جرق حرام دی او کبيره گناه بلل شوې ده له نورو تاوانونو بې که ورتير شو کله چې دا لويه گناه ده بايد له دغه پليت عاده ځان وساتي.

داستمنيا (masturbation) تر ټولو مهم تاوان (البته که پکې ډېر افراط وشي) وار مخکې انزال دی هغه کسان چې په دې پليت عادت روږدي دي په وارمخکې انزال اخته کېږي او په گډ ژوند کې خپله ميرمن نه شي ارضا کولای پردې سربيره پر مازغو ناوړه اغيز کوي او دسترگو نظر هم ورسره خرابېږي دغه راز هغه کسان چې په زور او له حده زيات سپرم له بدنه بهر ته باسي ددې سبب کېږي چې د سپرم د القاح کولو قدرت کم شي او په نتيجه کې ممکنه ده دغه کس هيڅکله اولاد پېدا نه کړي په لوديو څو هيوادنو کې څولسيزې مخکې داسې نظريه پېدا شوه چې استمنيا د ځوانانو لپاره هيڅ تاوان نه لري؛ بلکې له تناسلي او زهروي ناروغيو هم هغوی خوندي ساتي او په استمنيا کې يوازې يوه اندازه وېتامين او مني له بدنه بهر ته ځي.

خو اوس معلومه شوې چې دغه ستونزه ممکنه ده په اعتياد بدله شي او ښايي ځوانان له ډېرو نورو ډېرو ستونزو سره مخ کړي. دغه راز له وارمخکې انزال سره مرسته کوي البته په لوديو کې د نجونو او هلکانو آزاديو او نورو کلتوري مسلو ته په پام سره په ځوانانو کې استمنيا کمه

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

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

تر ټولو مهمه خبره دا ده چې کله کوم ځوان په دې عادت روږدی شي په اسانه بې نه شي کنټرولی او په اعتياد بدلېږي هغه کسان چې کمزورې اراده لري هغوی تر نورو ډېر پرې روږدي کېږي خو په وروسته پاتې ټولنو کې په ځوانانو کې دا يوه عام چاره ده او ډېری ځوانان پرې اخته وي البته پريښودل بې اسانه کار دی او په تيره بيا ديو مسلمان لپاره د اسلام دمبارک دين اساسات مرسته کوي چې له دغه پليت عاده ځان وژغوري. کبان چې کله له اوبو ونيسی تازه وي هروخت چې پريکړه وکړي غوره ده خو بايد له دې عاده ځان خلاص کړي که په ژوند کې پرمختگ غواړي هدفونه مولوړ کړي او وړو مسلو ته ارزښت ورکړي.

له بده مرغه دنورو بدو عادتونو په شان استمناهم سمدستي نه شی پريښودی خو که په يوځای دغه سپارښتنې عملي کړي سل په سلو کې له دې پليت عاده ځان ژغورلی شی.

دلته د څولارو وړانديز کېږي؛ خويادونه کوو چې ټولې لارې يوځای عملي کړي:

لومړنی گام اولومړنی سپارښتنه:

تر ټولو مهمه خبره دا ده چې دغه عادت ترک کولی شی اوله ټولو هغو ناوړه اغيزو سره سره د علاج وړ ده او ډاکټرانو ويلي دي چې که په دغو سپارښتنو عمل وکړي حتماً مثبتې نتيجه ترلاسه کوي او ټولې هغه ناوړه اغيزې چې تاسو د دغه عمل له امله ورسره مخامخ ياست ډېر ژر له مينځه ځي په تيره بيا ځوانان چې کافي انرژي او تاندوالی لري ډېر ژر

دغه اغيزې له مينځه وړلې شي هر وخت به چې پرېږدئ گټه مو کړې خو هيڅکله مه نهيلې کيږئ نو ترټولو مهمه خبره داده چې ژر تر ژره پريکړه وکړئ چې دغه پليټ عادت پرېږدئ.

دويم گام او دويمه خبره:

ټول ارواپوهان 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 به شرايط برابر نه وي او دغه نقل قول مه هيرئ چې هره ماته او ناکامي ديو برياليتوب سريزه او مقدمه ده ايمانداره کسان دغره په شان کلک او هوډمن وي. دغه دوه لارې او گامونه دپيل لپاره اړين وي. هغه لارې چې دجرق وهلو دپريښودو لپاره بهې درته وړاندیز کوو ښايي ستاسو له نظره اسانه او ساده وي او تاسو به ووايئ چې موږ هم په دې خبرو پوهېدو خو که لږ ورته ځيرشئ او په دقت سره بهې ترسره کړئ له دې ناوړه عاده ځان ژغورلی شئ:

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

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

زیات دي ددې سبب کېږي ځوانان انحراف ته ټیبل وهي دغه مصنوعي پارونې د عمر مهم پړاو یعنې ځوانۍ بربادولی شي نو غوره ده ځوانان د دغسې پاروونکو صحنو له لېدو ځان خوندي وساتي هغه په لودیځ کې پاروونکي فلمونه هغه وخت په رسنیو کې نښودل کېږي چې ځلمکیان وېده شوي وي خو زموږ په رسنیو کې پروگرامونه د عمر او سن په اساس نه خپرېږي په هر حال د مبتدلو پروگرامونو کتلو په ځای غوره ده مطالعه وکړئ او سپورت ته مخه کړئ.

۲: ترټولو مهمه سپارښتنه دا ده چې له یوازیتوبه ځان وساتي جرق وهل او استمنا له یوازیتوب سره نیغ په نیغه اړیکه لري له هغه چاپېریاله ځان ساتئ چې هلته د استمنا عمل ترسره کوي معمولاً دغه کار په یوازیتوب کې کېږي؛ نو حتی کله چې تحریک شوي هم نه یاست غوره ده ځان یوازې پرې نه ږدئ ښه خبره دا ده چې ځلمکیان او ځوانان یوازې پاتې نه شي حتی د مطالعې لپاره هم باید یوازې نه وي په هر چاپېریال کې چې ځان یوازې احساس کړئ له هغه ځایه بهر شئ که ډېر لږ هم تحریک شئ له یوازیتوبه بهر شئ او ځان په یوه کار بوخت کړئ دا د استمنا د مخنیوي ترټولو مهمه او اغیزمنه 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 د ځان په شان کړي ځکه هغوی ته د ګناه احساس کوي او په دې ډول هڅه کوي نور هم د ځان په شان کړي که غواړئ له دې چارې خلاص شي له دغسې ملګرو خدای پاماني وکړئ.

۴: سپورت:

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 ددې لپاره چې له جنسي پاروونو سره مخامخ نه شي سپورت وکړي البته حتمي نه ده یو کلب ته لاړ شي که هر سهار نیم ساعت یا یو ساعت منډې هم ووهی ترټولو ښه ورزش دی په اروپا کې هغه کسان چې سپورت ته وخت نه لري دکار ترځایه په بایسکل راځي او یا منډې وهي هلته بیا د سپورت جامې بیرته بدلوي د سپورت لپاره ډېر وخت پیدا کولی شي پرنورو گټو سربیره هغه کسان چې سپورت کوي جنسي انحراف یې کم وي.

۵: تلقین کول او کلکه اراده:

د دې لپاره چې یو عادت پریږدو باید کلکه اراده ولرو او هغه قوي کړو او هره ورځ ځان تلقین کړي او له ځان سره ووايي 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 کړي په تیره دانتوني رابینز کتابونه د شخصیت په جوړولو کې ډېره مرسته کوي.

۲: بل عادت داستمنا ځای ناستی کړي:

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 کړي خوند به ترې ډېر واخلي.

۷: ښه او مناسب خواړه او دژوند روډي:

ځینې مناسب خواړه له تاسو سره مرسته کوي چې مناسب فکر وکړي او ستاسو عمومي مقاومت ورسره زیاتېږي دغه راز که هره ورځ په سږو

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

او يو حمام وکړئ ډېره گټه 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 ترټولو مهمه خبره انگيزه او اسلامي احکامو ته توجه ده د خدای ويره په زړه کې ځای کړئ او پوه شئ چې تاسو د يوه مسلمان په توگه بايد حرام کار ترسره نه کړئ دغه راز دا ستmena 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 دا ولاد له درلودلو هم محرومه شئ.

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

قدرمنو وروڼو! جرق وهل يو کبيره گناه بلل شوې چې لوی عذاب لري د خدای گران رسول حضرت محمد (ص) فرمايي:

هر هغه څوک چې په لاس خپل شهوت تشوي ملعون دی.

حضرت علی (رض) په دې هکله فرمايي:

((دا يوه ستره گناه او ډېر پليت کار دی او هغه کسان چې په دې ډول

خپل شهوت رفع کوي له زنا سره برابره گناه کوي))

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

دلته ميندې او پلرونه هم ستره دنده لري او بايد دخپلو ماشومانو او ځلمکيانو په روزنه کې دقت وکړي دغه راز ښوونکي او ښونځي هم په

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

دې برخه کې باید ډېر تبلیغ وکړي او دغه چاره دخپلو پروگرامونو په سر کې راولي ځکه دغه پليټ عادت په ځوانانو کې دارادې دکمزورتیا سبب کېږي. نننۍ 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 و هل یا جلق و هل او استنماله شرعي او عرفي پلوه یو حرام کار دی او په پوې 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 پيدا کېږي، هغوی د گناه کولو او بېرته پرې د ضمير ملامتولو او پښېمانيه که يو ډول عجيب کيفيت سره مخ کېږي وي، له همدې امله ورته په اروايي ناروغيو سره بېرته ځېنې بدني ناروغۍ هم پيدا کېږي. سړي بې حسه وي، تل ډار محسوسوي، د فکر کولو وړتيا يې کمه وي، له دنيا او ژوند کولو يې زړه تورو وي، ځانته مرگ غواړي او له مرگه يې ډار هم کېږي او تل په فکرونو کې ډوب وي.

دا داسې نېمگړتياوې او ناروغۍ دي، چې ځوانان له تعميري سوچونو محروموي. پخپل ځان يې باور ختم شي، که وړه ستونزه هم ورته پيدا 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 گرځنده لاشونه جوړ کېږي وي. تل خپل ځانته په هېنداره کې گوري او زورېږي. د داسې خلکو يوه بله نېمگړتيا دا هم وي، چې په هره چاره کې سخت شرم کوي،

حق او نا حق خبره نه شي کواى او په گناهونو ژر پېنېمانه کېږي هم؛ خو بل وخت يې بېرته گناه کولو ته زړه هم کېږي.

دا په دې معنا چې ضمير د هرانسان لپاره؛ لکه د يو ساتونکي داسې وي، هر څوک چې گناه وکړي، نو ضمير يې ملامته کړي، پېنېمانه شي، توبې وباسي، بل وخت بيا گناه وکړي، بيا يې ضمير ملامته کړي. همدا تسلسل او تکرار د گناهونو او د ضمير د ملامتيا د جبران لپاره هغه يو قوي ارادي ځواک نلري؛ ځکه چې هغه ځواک يې پخوا له لاسه ورکړى 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 ته په لوى لاس ځينې ناروغۍ پېدا کړې وي. طب او ارواپوهنه دواړه په دې نظر دي، چې د لاس په مرسته له ځان څخه خوند اخيستنه دومره تاوانونه نلري، څومره چې د دې گناه احساس يې لري. وړاندې مو په دې اړه ډېرې خبرې کړي دي. کله چې مونږ د خپلو ماشومانو جذباتي اړتياوې له پامه وغورځوو؛ نو داسې ماشومان په لس کلنۍ او دوولس کلنۍ کې له خپل جنسي اندام سره لوبېږي، هغوى له نورو يو څه زده کړي وي، د دې خوند کيسې يې اورېدلې وي؛ خو عملي کړې يې نه وي، دوى کوبښن کوي، چې ترسره يې کړي. دوى چې کله بلوغ ته رسېږي، وار له واره په دې ناوړه عمل روږدي شي. دوى د هرې گناه زور بيا هغه گناه ته د لاس نه رسي له امله په همدې گناه باسي؛ ځکه چې دې گناه ته دوى هر ځاى او هر وخت لاسرسى کولى شي او څوک يې گوري هم نه.

تر ټولو لويو ستونزو د داسې ځوانانو او نجونو لپاره دا وي، چې دوى يې له همرازه ملگري سره هم نشي شريکولۍ. په همدې وجه يې په ضمير او احساس د گناه يو لوى پېتى پريوځي. له بده مرغه چې داسې

د ځوان او ځوښ او سپدو هنر

ځوانان يې بيا د وړلو تاب هم نلري. داسې ناوړه عمل پرېښودل هم ورته ستونزمن وي. يو وخت يې نشه يي توکو سگرت، نسوارد نشې گوليو 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 ډېر شي؛ خو دې ته مو پام وي، چې داسې ډاکتران ارومرو د ذهني سکون لپاره د نشې گولۍ ورکوي. له بده مرغه چې دا هم د دوی اروايي ستونزو ته کومه گټه نه رسوي.

تر ټولو بده درملنه نن سبا په بازارونو کې د حکيمانو او يوناني تش په نوم رنځپوهانو ده. زموږ د ټولنې زيات لوستي ځوانان هم په دې باور دي، چې له دوی سره 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 او س هغه وختونه او هغه خلک نشته، چې حکيمان به نبض شناسان وو، او س حکيمانه درملنه يو تجارت گرځېدلی 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 تېرېږي؛ بلکې هر سړی تر څه بوټي سره وټکوي، د لارې په سر کېني او ځانته حکيم وايي.

د جنسي بې لارې کسانو درملنه !

وراندې تردې چې د جنسي بې لارېتوب څخه د رامینځته شویو ناروغيو درملنه درته وښايو، 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 بازاری حکیمانو په خبرو هم مه تېروئ. هغوی ډېرو ځوانانو ته شکونه ورپېدا کوي، ورته وایي چې ستاسې په مخصوصه آلې چې کوم رگونه دي، په هغو کې وینه درېدلې ده او ځینې نورې داسې نښې ورته ښیي، چې د سړي زړه یې مني. بیا ورته مله مونه

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

او مالش ورکړي، د دې لپاره چې په دې سره مو ناروغۍ ورکېږي. گورئ! داسې ونکړئ، دا خبرې نه اروا پوهنه درسره مني او نه هم طب. بنه خبره دا ده، چې له ځان څخه خوند اخېستنه پرېږدئ، هغه نیمگړتیاوې 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 ځانگړې ناروغي نه ده؛ بلکې دا یوه اروايي ستونزه ده، چې ستاسې یې په سالم فکر کولو سره درملنه کولی شئ.

جنسي کمزوري او درملنه !

د ځينو ځوانانو جنسي ځواک ډېر ژر را پارېږي او بېرته ژر انزال ته رسېږي، هغوی په ځان بڼه پوهېږي، چې دا ټول د جنسي بې لاريتوب له امله شوي دي. دوی که له وخت سره پرېږي وکړي، ناوړه انځورونه، په انټرنېټ کې خراب سايتونه او نور... پرېږدي او همدارنگه د جنسي بې لاريتوب لارې پرېږدي دا ستونزې يې د وخت په تېرېدو سره له مينځه ځي؛ مگر که داسې وي، چې نن توبه وکړي، سبا بيا پرې واوړي، بيا توبه وکړي بله ورځ بيا داسې وکړي، د دې درملنه بيا نه له طب سره شته، نه له ارواپوهنې سره شته او نه هم له حکيمانو سره.

تر ټولو غوره خبره دا چې که تاسې ته شېدې، کوچ، د غوا غوړي، پېسته او بادام چې د جنسي ځواک د پياوړي کيدو لپاره اړين دي، نه تر لاسه کېږي، هېڅ خبره نه ده. تاسې له دال او لوبيا سره هم ضايع شوې انرژي تر لاسه کولای شئ. د جنسي کمزوري لپاره د داسې درملو اړتيا نشته، چې يوازې جنسي جذبات راوپاروي؛ بلکې داسې درمل تاسې ته لاستونزې او ناروغۍ زياتوي.

زه يو ځل بيا په دې ټينگار کوم، چې جنسي کمزوري کومه ځانگړې بدني ناروغۍ نه ده، دا يوه اروايي عارضه ده، چې انسان يې بايد خپله

د ځوان او ځوښ او سپډو هنر

د کنترول لارې چارې وسنجوي.

تاسې په ورځپاڼو کې په هغه اشتهاړي 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. د داسې 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 شيطان 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 ډېرېشن 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 (پلانی دوا وخوره، پلاني هم دا ناروغي لرله، ورسره روغ رمت شو) داسې بيخي ونکړئ؛ بلکې تل له مسلکي ډاکترانو سره مشوره کوئ.

وارد مخه يا ژر انزالېدل

يادونه: تر دې سرليک لاندې ليکنه له لاندې برېښنا پانې څخه په مننې راخيستل شوې ده:

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

د جنسي ملگري 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 ځانگړې 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 ځانگړې روغتيايي ستونزه نلري، خو بيا هم لاندې ټکي د د ژر انزالېدو لامل کېدی شي.

۱- په ځوانۍ کې د موټک (جلق) وهل د تذکیر د آلې د حساسېدو سبب گرځي.

۲- په ځوانانو کې د نارينه جنسي هارمون (ټسټو سټېرون) زیاتوالی د ژر انزالېدو سبب کېږي.

د ځوان او ځوښ او سپډو هنر

۳-د جنسي ملگرې ځانگړنې او داچې هغه د کوروالي نه مخکې آماده شوې وه او که نه.

۴-رواني ستونزې او اضطراب.

۵-دلاندنيو دواگانو استعمال.

-شراب(الکول.

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

Inderal(Propranalol

-د معدې درملونه لکه Ranitidine, Cimitidine, Omeprazole:

-د خپگان او تشویش ضد دواگانې لکه:

Stelazin(Triflouperazine), Diazepam

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

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

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

۸-د ويتامينونو کموالی.

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

۱۰ Oversensitivity -ياني د نارينه ډېره توجه او ډېر گرېډل هم د ژرانزالېدو سبب کېږي.

د حل لارې:

۱.د لومړنيو لاملونو لري کول او ښه خواږه خوړل.

۲.د پورتنیو دواگانو پرېښودل او يا کمول.

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

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

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

نارینه وو په پرتله ژر نه آماده کېږي او نه هم ژر اورگازم (انزال) ته رسي.
۵. که سړی ډېر تحریک او تنبیه شوی وي نو د مجامعت نه یو تر دوه
ساعته مخکې موټک ووهي.

۶. 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 دې پر شو
ثانیو له پاره قضیب ته فشار ورکړئ.
- د هر ځل د انزال احساسېدو سره د فشار راوړلو پورتنۍ طریقه
تکرار کړئ تر هغه چې بڼه د انزالېدو غوښتنه وکړي.
۳. د تشوش او پرېشانی رفع کوونکي درملونه د جماع نه څو ساعته
مخکې استعمال شي لکه:

۱. Capsule Flouxetine 20 Mg

۲. Tablet Anofranil (Clomipramine) 10 Mg یا

ځوانان بايد څه وکړي؟

ځوانان بايد په دې وپوهېږي، چې بدني کمزوي، د زړه ډار، له مرگه تېښته، نهيلي، ماتې منل او همدارنگه چې څوک له ژونده 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 نښې راڅرگندېږي. دې علایمو تاسې له ځان څخه د خوند اخیستنې عاداتي جوړ کړي یا ست. اوس دا له گناه ډک احساس کرار کرار ستاسې عصبي نظام تباه کوي. که چېرې مو عادت زیات جدي، او پرله پسې تر کلونو پورې وي؛ نو بیا ډېرله خطر 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 زنگ په بڼه ستاسې په شخصیت پورې نښتې دي. اوس تاسې ځوانان یاستی، ماشومتوب له ذهنه وغورځوئ. وړاندې راځئ چې باید نور څه وکړو.

په ځوانۍ کې د ماشومتوب خوبونه مه گورئ !

ماشومتوب موبڼه يا خراب تېر شوی دی، که تاسې ته مور وپلار او کورنۍ مناسبه مينه په کوچنيتوب کې نه وي درکړې، دا نو د هغوی مجبوري وه. ستاسې د اړتياوو د تر سره کولو لپاره هغوی شپه ورځ په ځانونو يوه کړې وه. بهرنيو هېوادونو ته به په کلونو کلو مسافرو او ستاسې لپاره به يې يوه گوله ډوډۍ پېدا کوله، څوک دا نه غواړي چې په کور کې له خپلو ماشومانو سره وي او ډېره مينه دوی ته ورنکړي.

اوس دا ستاسې فرض دي، چې مور وپلار ته د هغوی د محنت او خواړي په بدل کې آرام او هوسا ژوند ورکړئ، يا مو که داله لاسه نه کېږي؛ نو خپل ځانونه خو پېټي مه ورته جوړوئ. کېدای شي ستاسې مور وپلار ته د دوی خپلو مېندو او پلرونو مينه او راحت نه وي ورکړی. دا هم شونې ده، چې هغه وخت ستاسې مور وپلار دومره لوستی نه و، چې ستاسې پالنه يې د اروايي آرونو (اصولو) پر بنسټ کړې وای. په هر حال له تاسې سره چې په وړکتوب کې هر ډول روپه شوې وي، دا د يوه اروايي او قدرتي عمل پر بنسټ ستاسې خيالات او ستاسې د فکر د خرابولو سبب جوړ شوی دی. که تاسې وغواړئ د يوه سالم فکر په مرسته يې 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 سترگو کې دې معصومه مینه درک کړي. اولاد ته چې مور و پلار مینه ورنکړي؛ نو بل څوک خواخوږی به ورته پیدا 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 گوري.

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 وایي (چرته چې ډېر نه وي، هلته ادب نه وي) ستونزه داده، چې په دې عمر کې مېنډې 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 ورکړي. داسې پلرونه د یوه تریخ حقیقت په بڼه ومنی او د دې بد اثرات یې هم قبول کړي. 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 دامان 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 گام پورته کړئ. وړاندې د دې پایلې نورې هم خرابېږي، کله چې تاسې خپله پلاران شی؛ 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

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

امن او سکون له مینځه یوسي.

پلرونه به مو تر کومې ژوندي وي. ستاسې پروړاندې خوډېر کلونه دي. د پلارانو خبرې وزغمئ، د هغوی احترام وکړئ، هغوی چې هر رنگ دي، تاسې یې مخې ته د عاجزۍ سرونه ښکته کړئ. هغوی په غوره اخلاقو خپل کړئ. تاسې بیا وگورئ چې ستاسې راتلونکی څنگه جوړېږي.

مونږ پوهېږو چې د پلرونو پروړاندې 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 سترگې وغړوئ، لرې لارېش او خپل راتلونکی په نظر کې ونیسئ.

یوه بله یادونه!

که چېرې تاسې ته څرگنده 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 گناه د جرم اور لا په لمبو شي. په داسې وخت کې تاسې هغوی ته هیڅکله دا مه څرگندوئ، چې گواکې تاسې هغوی په گناه 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 پروړاندې د دیکتاتوریک چلندونو یوه لویه بېلگه ده. دوی له داسې عادتونو څخه د راگرځولو 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 واگې په لاس کې اخلئ، د دې لپاره چې که تاسې ماشومانو ته امتیازات

ورکړو، دوی پکې مداخله ونکړي، چې واپه ماشومان په کورنیو معاملو او ستونزو څه پوهېږي، هغوی تر اوسه 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 و اچول شي.

درملنه داسې 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 دارنګ مسولیتونو ته غاړه کېږدي؛ خو نه داسې نه ده پکار، تاسې باید دې ته یو کار ووايست. 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 اوسنیو حالاتو، جنگونو، ګرانیو، بې کاري او نورو ټولنیزو نیمګړتیاوو زموږ او ستاسې ژوند له سختو پرېشانو سره مخ کړی دی، هیڅوک پخپل کار او دنده کې خوښ نه دی. لاسته راوړنې کمې دي او لګښتونه زیات دي، له اوسنیو پرمختللیو حالاتو سره یو ځای تګ ستونزمن دی. ستاسې دا ټولې ستونزې د منلو وړ دي

په داسې حالاتو کې به سړی څه خوښ واوسي؛ خو دا هم د منلو او تاييدولو وړ ده، چې آخر مونږ هم د ټولنې وگړي 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 خفگان او نهيلی سره تاسې خپلو ځانونو ته ستونزې پېدا کړې دي. ستاسې په دې تاوان ستاسې ټولنې ته هيڅ گټه نه رسېږي، 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 پوهېږي چې ټولنيزې ستونزې د دې په خفگان نه حل کېږي؛ نو ولې خپلې خوښۍ ترې قربان کړي، دا دولت ولې له لاسه ورکړي.

گورئ! دا هر څه ستاسې په ذهنيت پورې اړه لري. په دې کې د غريبې او مالداري هيڅ خبره نه شته. تاسې هم کواي شئ، چې خپل ځانونه جوړ کړئ. ما پسې راځئ، زه يې لاره درته ښيم؛ خو گورئ د نيمې لارې ملگرتيا به نه کوئ او نهيلي کېږئ به نه.

ارواپوهنه د انساني فطرت دا ځانگړتياوې وړاندې کوي، چې ښه او بد ټول ستاسې په ذهن کې دي. ذهن خپله يو ځواک دی، دا ځواک جوړېدی هم شي او خرابېدی هم شي. دا چې پر تاسې خپل د ذهن دا ځواک پياوړی شوی دی، په دې سبب تاسې د وهم او حقيقت تر مينځ توپير نشی کولی او کوچني او کوچني څيزونه هم درته غټ غټ ښکاري.

شخصیت څه دی؟

ښکلا، قیمتي جامې، لوړې زده کړې، ښکلې، واک، رتبه او ځان غوره گڼل په دې شيانو هیڅکله شخصیت نه جوړېږي. شخصیت یو داخلي ځواک دی، یو داسې ځواک چې نور وگړي یې نشي لیدي، خو حس کولی یې شي. که چېرې خوش طبیعتنه یاست او ستاسې په داخله نړۍ (زړه) کې کرکه وي؛ نو دا ستاسې د خوش طبیعتي ټول خواږه له مینځه وړي.

شخصیت او کردار د څلورو عناصرو مرکب دی، کورنۍ اغېزې، د مدرسې اغېزې، د چاپېریال اغېزې او د دې ټولو اغېزو پروړاندې د انسان خپل غبرگون. که چېرې 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 څنگه بدليدای 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 وگورئ، 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 اړ وږو څرگنده شي، چې دوی ویرې ټنډه، خلوص، غوره اخلاق، جرات، پر ځان باور، مینه، همدردی، د نورو خبرې په غور سره اوريدل، له نورو سره مناسبه راشه درشه، تحمل او نورې ځانگړتیاوې لري. تاسې هم کوبښئ وکړئ، چې کرار کرار دا عادات په ځان کې پېدا کړئ بیا وگورئ 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. زموږ په ټولنه کې زياتې اروايي ستونزې د نشه توکو د کارولو په پای کې رامینځته کېږي، هغه وگړي 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 پاورې کېدو او د درېم نړيوال جنگ په لگېدو سربېره اوس نړيوال دې ته حيران دي، چې څنگه وکړي ترڅو د ټولوژنې اتومي وسلې له مينځه يوسي؟ په نتيجه کې گورو، چې بين المللي او مينځنگړې خبريه ادارې ټولې لاس ترزنې ورته ناستې دي. پر دې سربېره اوس نړيوال دې ته فکر وړي دي، چې څنگه 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

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

پيسې لاس ته راوړل کېږي .

موږ ګورو زياتره د نشه يي 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 پيدا نه شي، دوی به له ډېرو اقتصادي ستونزو سره مخ وي، دا چې له دې ناولو توکو څخه ځانونه وژغورو، مالي او جسماني زيانونه يې وپېژنو، غواړو چې په لاندې ډول يې زيانونه بيان کړو :

۱. د نشه يي سړي عمر له طبي پلوه لس يا پينځلس کاله کم وي .

۲. پرته له دې چې پيسې رانه پرې لارې شي، هېڅ جسمي او مالي معاوضه نه راګول کېږي .

۳. قوي نشه کوونکي څيزونه د انسان دفاعي ځواک او ظرفيت کموي، په حافظه کې يې خلل پيدا کوي، د فکر او زده کړې پياوړتيا يې کمزورې کوي .

۴. د زړه سوي، د گېډې پرسوب، درد او په پای کې د قبضيت سبب جوړېږي .

۵. د روږدي کس سړي په پوره ډول هوانه شي اخيستلای او په پای کې د سړو د پرسوب باعث جوړېږي .

۶. جنسي غوښتنې يې ورو ورو کمېږي او امکان لري، چې بېخي له مينځه لاړې شي .

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

۸. په بولي جهاز هم بدې اغېزې ښکاري، د متيازو ضد هورمون افراز کوي، د متيازو کولو احساس چټکوي او د متيازو په فريکونسي کې زياتوالی راولي .

۹. انسان ته څارښت پيدا کوي، زياتره وخت ناروغ لېمې کېږي او

تل خولې وي .

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

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

داسې کسان پرتله له دې، چې ټولنې ته زیان راوړي، هېڅ بڼېګر 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 ۱۲ 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 انگلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوندانه په مهال له دې ناروغتیا سره لاس او ګریوان وي. د افغانستان د روغتیا وزارت په یو وروستي خبر کې د رواني ناروغیو کچه په هیواد کې ډېره لوړه ښودل شوې چې له هغې جملې څخه خپګان هم یوه پراخه ناروغتیا ده.

کله چې انسان د ژوند د کړاوونو او ستونځو سره مخامخ وي په داسې حالاتو کې خپګان د وجود د یو نورمال او لازمي غبرګون په څیر 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 څپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د

نورو ورځینو ستونځو له امله د مخامختیا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپګان سره مخامخ کېږي. په داسې حالاتو کې معمولاً خپګان د لږې مودې لپاره دوام مومي او په رنځ کې نه شمیرل کېږي.

خپګان هلته یوه ناروغتیا بلل کېدلی شي چې د لرلو مهال یې د نورمالې اندازې ډېروي یا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونیسي او یا هم د ځینو نورو ستونځو سبب شي لکه: زښته اندېښنه کول (اندېښنه کول ډېر مهال د خپګان سره مل وي)، لږ او یا ډېر خوب کول، ډېره ستړتیا احساسول او د هر کار لپاره بې زغمه کېدل.

د خپګان د پیدا کېدلو اصلي عوامل څرګند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپګان سره مخامخ کېدلی شي. کله خپګان د یوې دردونکې حادثې له امله لکه مرګ او ژوبله، دښمنۍ، کار او یا ټولنیز مقام د لاسه ورکولو، او همداسې د کورنیو ستونځو لکه طلاق او یا هم داسې نورو ستونځو سره نیغه اړیکه لري. همدارنګه کېدلی شي چې په ناڅاپي ډول بې له هیڅ لامله خپګان را مېنځ ته شي. ښځینه د نارینه په پرتله په خپګان ډېرې اخته کېږي او دا هم د ښځو د امېدواری په پای کې او یا هم د ماشوم د زیږدلو وروسته وي. خپګان ډېر وخت په وجود کې د هورمونونو د ټیټېدو او یا جګوالي سره تړاو لري او همداسې خپګان په هغه کسانو کې چې مور یا پلار یې په دې رنځ اخته وي ډېر دی.

د یادونې وړ ده چې نور ګڼ شمیر عوامل لکه: اوږد مهالي ځاني ناروغتیاګانې، د ژوند د لمړنیو اوږتیاو نه لرل، په مخدره توکو روږد دیوالې، د چاپیریال ککړتیا او ورسره اړوندې ستونځې او همداسې ټولنیزې ستونځې کېدلی شي چې د پرله پسې روحي ستونځو او فشارونو لامل شي چې په خپل وار د خپګان د پیدا کېدلو

چانس په کراتو ډېروي.

د خپګان نښې او نښانې:

- ډېری مهال زړه تنګي، خپه مزاجه ځوی لرل.
- زړه غوسه کېدل، فکري او فزیکي ناقراري.
- خپلې ظاهري بڼې ته پاملرنه نه کول، ځان پاک نه ساتل.
- د خپګان نښانې په څیره کې رابرسیره کېدل، ژړه غوښي کېدل او یا بی علتته ژړل.
- د هغو کارونو او تفریحي څیزونو زړه صبري چې پخوا به یی تری خوند اخیستلی شو.
- خپل ځان ملائمه احساسول او یا هم داسي احساس چې ځان ورته د هېڅ 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 پولي پورې)، ژوند بې معنا گڼل او ټولو نورو شيانو ته په منفي بڼه کتل او يا رنگ ورکول.

- ناهيلي کېدل، د بې وسۍ احساس کول، ځان بې ارزښته گڼل، له هر څه زړه توري کېدل او نور...

د خپگان لرونکي ناروغان په ټوليز ډول د پورتنیو نښو څخه د لږ تر لږه پنځه يا شپږو نښو لرونکي وي. هر څومره چې د پورتنیو نښو کچه ډېره وي او هر څومره چې دا نښې ځواکمنې وي؛ نو هغومره خپگان ژور دی. ژور خپگان بيا په خپل وارد نورو رواني ناروغيو لامل گرځېدلی شي او يا ورسره جوختې را څرگندېږي. د ژور خپگان لرونکې ناروغ چې غبرگ بل رواني رنځ هم ولري؛ نو بيا د خپگان د پورتنیو نښو تر څنګ کېدلی شي چې په ناسمو او غيرو عادي کړنو لاس پوري کړي او ډېری مهال به په خپلو کړنو ډاډ ونه لري. ان کېدلی شي خپل ځان د ځينو غږونو او يا هم کومې باندني ځواک تر کنترول لاندې وگڼي.

درملنه:

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

کوښښ وکړئ چې بڼه خواره وخورئ. که خواره ته موز ډېره نه کېږي نو په کراتو د لږ تر لږه یو څه نا څه خوړلو باندې پیل وکړئ ستاسې ځان

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

ډېرو ویتامینونو ته اړتیا لري چې د هغې په نشتوالي کې ستاسې روغتیا یې حالت د لا خړېدو په لور درومي. ورزش وکړئ، که نور څه مو د لاسه نه کېږي نو لږ تر لږه پلي وگرځئ او کوښښ وکړئ چې ځان فعال وساتئ. د سگریټو او چرسو د څکولو او د شرابو د څښلو نه په کلکه ډډه وکړئ.

ښه خوب وکړئ او کوښښ وکړئ چې هره ورځ په یو ټاکلي وخت سره بېده شئ. د دې لپاره چې ښه خوب وکولی شئ؛ نو مخکې د بېدېدو ځان بوخت وساتئ، یا یو کتاب ولولئ یا د تلویزون کوم پروګرام وګورئ او یا هم په ترمو-تودو او بو خپل سراو ځان پریمینه کړئ. هیله مند او سټی چې تاسې به ښه کیږئ. خپل زړه ډاډه وساتئ او د بې ځایه اندیښنو لاس پر سر شئ. ښه به دا وي چې فکر وکړئ په څه ښه ځان د هغو ستونځو یا هغو عواملو چې ستاسو د خپګان لامل ګرځېدلي ډاډګیرنه وکولای شئ.

په غمونو، اندیښنو او خپګان کې د خپلوانو او یا خپلو ملګرو مرسته وغواړئ، دا به ستاسو د برلاسی ښه وي نه دا چې ځان د خپلو ځانګړتیاو لامله د غمونو په سمندر کې ډوب کړئ. د ځانه ډېرې لوړې او بې ځایه غوښتنې او تمې مه لرئ، ټول مهال کوښښ وکړئ چې خپلې پرستې سره سمې پښې وغځوئ. که چیرې د خپګان په اړه مو له پورتنیو مشورو او لارښوونو سره درملنه ونشو نو له ډاکتر نه مرسته وغواړئ.

خپل ځانونه ولې سپک او حقیر درته ښکاري؟

لومړی باید پردې 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 پخپل ځان کې ډېرې نیمګړتیاوې درته ښکاري. هغه وګړي چې له داسې ستونزو سره مخ دي، لاندې ښې لري:

- هره خبره به زړه نازړه 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 دلاسه 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 ځانونه زړه یې زړه کېږي؛

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

مگر له مرگه يې ډار هم کېږي.

- د حافظې ځواک يې له لاسه ورکړی وي.

- د خپل جنسي ځواک د کمزوري او پياوړتيا په اړه ورسره ډېرې

پوښتنې مل وي.

- پر خپل ځان باور او ارادي ځواک يې له مينځه تللی وي.

- گوښه نشيني خوند ورکوي او خپل ځان ورته پېټی ښکاري.

او په پای کې گورو چې ددې ټولو ستونزو د درملنې او نه حل کېدو

له امله لومړی له ځانه څخه خوند اخیستنې او بيا نورو ناوړه عملونو ته

مخ کړي، چې دا ورته تر ټولو ستونزمنه او بېخايه پرېکړه تمامه شي.

هغه ځوانان چې ځان ورته حقير يانې سپک ښکاري او يا د گناه کولو

احساس بېلا بېلې ناروغۍ ورته پيدا کړي دي. هغوی ته خپلې ناروغۍ

لا علاج ښکاري؛ ځکه چې هغه چاته د خپل زړه راز نه شي ويلی، شرم

يې خوله ورينده کړې وي. هغوی کې دا جرات نه وي، چې څوک همرازه

ملگری پيدا کړي او د گناه او يوازي توب د گناه اعتراف ورته وکړي او يا

له چانه گتوره 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 ځانگړې 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 گڼئ !

تاسې چې د خپل ځان په اړه کوم فکر لرئ، هغه دا چې خپل ځان او شخصیت درته ناخيزه ښکاري داسې هيڅکله فکر مه کوئ. د دې علت دا دی، چې تاسې اوس هم د خپلو جرمونو او گناهونو تر پېټې لاندې کارېده واره روان ياستئ. هغه گناهونه چې تاسې به يوازې توب کې کول، تاسې داسې احساس کوئ، چې دهغو خطاگانو او جرمونو پټه هر چاته شته، په دې وجه د خپل ذات په خول يا پوښ کې ننوځئ.

د دې سبب دا هم دی، چې کورنيو ستونزو او بې ځايه پابنديو ستاسې د ورځني ژوند نهيليو له تاسې جرأت اخيستی دی؛ ځکه درته د ټولنې نور وگړي لوړ ښکاري؛ خو داسې نه ده هيڅوک هم له تاسې پورته نه دي. په دې ځنگل کې هيڅوک زمري نشته او که وي نو تاسې هم

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

زمریان یاست. ډار او یوازیتوب 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 راو وځئ او له نورو سره سیالي پیل کړئ. دا په یاد لرئ، مونږ چې کومه درملنه درته په گوته کوو، دا یوازې کتابي او علمي خبرې نه دي، په دې باندې اروا پوهانو په سلگونه کلونه ازمېښتونه (تجربې) کړې دي. غواړو چې پرله پسې درملنه مو وکړو، په دې کې به ځینې لارښوونې مونږ تاسې ته د مثالونو په ډول وړاندې کوو، راکځئ له دې جملې څخه لومړی پر شخصیت وغږېږو.

زمونږ پلرونه ولې ملامته دي؟

پلرونه ځکه ملامت نه دي، چې دوی ټول عمر زموږ لپاره سختې تېرې کړې دي او له دې پرته تر نړیوال زور او زیاتې لاندې خپل شوي دي. دوی یې تر یو ډول ذهني تشنج لاندې گیر کړي دي، تل یې دې ته اړ ایستلې دي، چې د خپل زمان په سیاسي، توکمي او خپلمینځي جنگونو کې ولوبېږي او دا یې فریضه هم وه، چې باید کړې یې وای. د دوی اولادونو چې کله هم سرپورته کړی دی د پلار او یا بل مشر سترگو ته یې کتلي دي، مینه او عاطفه یې نه ده پکې تر سترگو شوې، هروخت یې د دوی په خبرو کې نهيلي او خفگان لیدلی دی.

که په خپل هېواد کې یې د خپلو بچیانو لپاره د یوې خولې ډوډۍ درک نه دی موندلی؛ نو نورو عربي او عربي هېوادونو ته پسې کوچېدلي دي، هر ډول سختۍ یې په ځان وړې دي. خپل لوړ لوړ سرونه یې د خپلو بچیانو د پایښت 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 کوم لارو د خپلو بچیانو لپاره روزي پیدا کړي؛ مګر بیا یې هم بچیان مطمئن او خوشاله نه دي؛ ځکه چې دوی د ډوډۍ، جامو او درملو وړي نه دي. دوی ته د مینې، عاطفې او دلاسي اړتیا ده.

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

چې ماښام راشي، سترې ستومانه وي، د مينې او دلاسې پر ځای پر خپلو ماشومانو ور قهرېږي، 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 لږې خبره ده، چې د ښوونځي 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 دردېږي؛ خو برعکس د اولاد په بې لارېتوب کې هم مهمه ونډه لري. له بده مرغه، چې زموږ 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 نالوستی 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 نا امله او ناپوهه گڼي، هغوی نه غواړي، چې د مور و پلار د هغې روپې او چلند تر اغېزې لاندې راشي چې هغوی يې پر خپلو بچيانو پلي کول غواړي. د مثال په ډول تلوزيون، ډش، انټرنېټ او نور د اړيکو ټينگولو عصري وسايل، چې پلرونه يې له فساد خالي نه بولي، زامن او لورگانې يې بايد لومړی د توکي په سمه توگه وکاروي او دوی ته ډاډ ورکړي، چې د دې څيزونو په ځای کارول ډېرې گټې لري او ډېر څه ترې ترلاسه کېږي.

په پنځو دقيقو کې مو ژوند بدل کړئ!

(د موضوع د ورته والي له امله د حزب الله اتل ژباړه له دوی څخه په
منښې درسه شريکوم)

دا هم د ژوند يو له لويو مشکلاتو گڼل کېږي، چې ته غواړې له خلکو
سره اړيکي ټينگې کړې، خوشې کولای دا که د يو نوي کار لټه وي، يا
له پخواني کار تبديلي وي، يا په منډه کې د لومړي مقام گټل وي او يا
هم د ۲۰ كيلو گرامه وزن کمول وي.
ستاسو چاپيريال د هر څه ټاکنکی دی.

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

زموږ او ستاسو چاپيريال ټول په دې رنځ مسموم دی. ددې ستونزو
زياتېدو له وجې زموږ او ستاسو ډېری غواړو يوازې و او سپېږو. دلته هم
خبره نه خلاصېږي، بلکې زموږ شاوخوا خلک په دې باور دي، چې موږ
د خپلو دندو د ترسره کولو وړتيا نه لرو.

په دې دليل بايد په قصدي د خپل چاپيريال شرايطو ته بدلون

ورکړو.

په تېرو څو کلونو کې د ټولنیز ژوند د غښتلي کولو په اړه ډېرې خبرې شوې دي. هغومره چې موږ فکر کوو له نورو سره اړیکې رامینځته کول هم سخت نه دي. لاندې ۱۲ هغه لارې چارې یادې شوې دي، چې په مرسته یې کولای شو، په سمدستي ډول ټولنیزې اړیکې غښتلي کړو او په ټولنه کې خپل ځانگړی مقام خپل کړو.

۱- د ملگرو لټه وکړئ

دا د کار بنسټ دی. د اړیکو د قوي کولو کار پرته له ملگرو او دوستانو امکان نه لري.

کله چې غواړئ چاسره نږدې اړیکې پېدا کړئ، وپوښتنئ: ((که دا کس زما او یا د کوم بل کس ډېر نږدې راز داره دوست وای، ما باید ورسره څه ډول چلند کړی وای؟))

تاسو له خپلو نږدې ملگرو سره رازونه لرئ او هڅه نه کوئ د خپلو رازونو کومه برخه ترې پټه کړئ. خپلو ملگرو ته لومړیتوب ورکړئ. د هغوی ستونزې وروئ او هڅه وکړئ له هغوی سره په مشکلاتو کې مرسته وکړئ. د هغه په طبیعت چلند وکړئ.

۲- سملاسي ارزښت او باور ورکړئ

له خلکو سره ملگري کېدل له هغوی سره د ژوند په ستونزو کې مرسته کول دي. هغه که په مسکا وي، که په یو نوي وړاندیز، یا د یو نوي کتاب په معرفي کولو وي او یا هم ځینې نورې لارې چارې... دا ټول له ملگرو سره د مرستې یوه لاره ده. له هرچا سره د ارزښت او بارو ورکولو موقعې یا چانس په لټه کې اوسئ. سخي او له نورو سره مرسته کوونکي اوسئ.

۳- په دې ځان وپوهوئ چې د ملگرو لپاره مو څه شی مهم دی.

خپږنه وکړئ. هرڅومره مو چې مرسته ځانگړې وي غوره ده. هرڅوک مو چې زړه غواړي ورسره دوستان شي. د هغوی ويېلاگ او يا کتابونه ولولئ، د هغوی د ذوق، کورنۍ، معنوي ارزښتونو او دندې په اړه معلومات راټول کړئ. ټول شيان يوه لوبه ده، د نننۍ ورځې د اتلاین او ټولنيزې ميډيا په شتون کې د چا په اړه د معلوماتو نه لرل يوه بهانه ده، چې هېڅکله په دې برخه کې د منلو وړ نه ده.

۴- گډې ځانگړتياوې پېدا کړئ

ټول خلک گډې ځانگړې لري. دا کار د يوې په زړه پورې لارې په ډول غوره کړئ. هرڅومره زړ چې کولای شئ، دا گډ نظرونه، اندونه او ذوقونه پېدا کړئ. په ښوونځي، پوهنتون، رستوران، ښار او يا ټلويزيوني خپرونې يې پيل کړئ او ورو ورو مو بحث ژورو مسایلو طرف ته بوځئ.

۵- دقت وکړئ!

خلکو ته د يو جذاب شخص په ډول د ځان ښکاره کولو يو ازمېښت لاره همدا ده چې خپل ځان جذاب وښايست. د نورو په اړه په ټولو څه چې پوهېږئ علاقه څرگنده کړئ، دا کار ددې لپاره نه چې سملاسي ځواب ورکړئ، بلکې دې لپاره چې د هغوی د ذوقي نړۍ پر لور ځانته يوه کړکۍ پرانيږئ. ټول خلک خوښوي چې په هغوی تېرې شوې تجربې تاسو ته ووايي، په ډېره مينه او علاقه يې واړوي.

۶- خپله علاقه زياته کړئ

بايد 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 مودې، په پام کې ونيسئ، ستاسو علاقه، ذوق او شوق د نورو له خواله تاسو سره د اړيکو نيولو په برخه کې مثبت ټکي دي. هېڅوک نه غواړي له بې تفاوته

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

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

۷- يوازې پخپله تاسو ياست

هڅه مه کوئ لکه د نورو په شان ځان څرگند کړئ. انتقاد منونکي و اوسئ. د ژوند ريښتيني اهداف او داستان مو بيان کړئ. له نورو سره د خپلې ميرمنې، اولادونو او شخصي ستونزو په اړه وغږېږئ، د هوا او طبيعت په اړه خبرې هېڅ ډول اړيکي نه رغوي.

۸- د نړۍ تر ټولو ښکلې جمله وکاروئ

نومونه ياد کړئ. هېڅ شی له اورېدلو غوره ندی او په ځانگړي ډول له هغه چا څخه چې نوي ورسره اشنا شوي ياست. دا چې ((زما څه په ياد نه پاتې کېږي)) د هېڅ عذر په ډول نه منل کېږي. تمرين وکړئ. هماغه شېبه چې د يو چا نوم اورئ له ځان سره يې ياد داشت کړئ. د يادولو لپاره يې په لوړ او زله ځان سره تکرار کړئ. پخپل ذهن کې يو بل په زړه پورې نوم يا تصوير ورسره وتړئ. په هر ډول چې کېږي د هغه نوم ياد کړئ، هسې نه چې بله ورځ له مخامخېدو سره مو د هغه نوم له ذهنه ايستلی وي او دا کار د اړيکو سستوالی راولي.

۹- اړيکي رامینځته کوونکي و اوسئ

ډلې له يو بل سره وتړئ. د مختلفو پېښو کوربه و اوسئ. هغه دوستان چې گډ دريځونه لري له يو بل سره معرفي کړئ. ستاسو له خوا له دوستانو سره تردې بله لويه ښيگڼه نشته.

۱۰- په زړه پورې ژوند ولرئ

يو داسې ژوند ولرئ، چې داستان اورېدل يې د ټولو او په ځانگړي ډول تاسو ته په زړه وي. داسې کارونه ترسره کړئ، چې په عادي ډول يې نه ترسره کوئ. يوازې په يو نوي چاپيريال کې ژوند کول کولای شي

د ځوان او خوښ اوسېدو هنر

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 وازموي چې ډېر کار کول د پېژندلو لپاره ډېر څه درکولای شي.

۱۱- کیسه وکړئ

یوازې انرژي لرونکي کسان دي، چې خبرې کوي، نه واقعیتونه او پېښې. هر کله مو چې طبعه برابره وه له نورو سره په کیسو مجلس گرم کړئ، دا کار له هغې وروسته پیل کړئ، چې نورې به له تاسو غوښتنه وکړي. د خپل ژوند په زړه پورې خاطرې هم کولای شئ له نوره سره شریکې 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، باید یو داسې انتخاب ولرئ چې یوازې ستاسو ځانگړنه وي او نور مو په همدې ځانگړې وپېژني. د بېلگې په ډول داسې خوله او یا کالي انتخاب کړئ چې له لېدو سره سم د خلکو توجه جلب کړئ.

۱۳- منونکي واوسئ.

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

۱۴- غریبان خپل دوستان وگڼئ، نه دښمنان

که کله یو افاق ته داخلېږئ، یو ناڅاپي مو سترگې په یو دوست لگېږي، چې سترگې یې له کلونو تاسو سره اشنا دي، موخه مو ستاسو غریب دوستان دي، د ملگرتیا چانس یې له لاسه مه ورکوئ.

۱۵- خلکو ته متوجه اوسئ

که کله هم خپل چاپیریال ته متوجه ونه اوسئ او ځینې کسان او شيان درته بې اهميته وي، پورته ټولې هڅې مو بې ځايه دي. په ټولنیز ژوند کې د خپل ملګري اهميت 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 څرګند کړئ

په کورنۍ او دفتر کې د اړیکو رامینځته کېدل د حافظ غوندې نه دی چې را برابر به شي. باید له کوره ووځي، له نورو سره اړیکې ټینګې کړي. 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 پر مټ وي لکه په موبایل احوال اخیستل او یا زنگ وهل راوړل، 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؟

داسې خپګان څنګه لېرې کړو، چې ستړيا، تشویش او عصبانیت زېږوي؟

- خپګان او نهیلی کېدل د انسان د کاري فعالیت د کمیدو یوازینی علت دی.

- له یوې شریرې او ژبورې ښځې سره لس ګامه تلل تردې سل ځل ګران دي چې لس میله دیوې ښکلې نازولې معشوقې سره په لاره لاړشئ.
- ډېرو خلکو خپل کارونه داسې ترسره کړي چې ګویا مینه ورسره لري. دا کار پخپله په تاسو کې دیوې رښتینې عقیدې سبب کېږي، او همدا راز له ستړیا، التهاب او سودامو ژغوري.

د بېخوبۍ په باب له سودا کولو څنگه ځان وساتو؟

- يو انگرېز ډاکټروايبی:
- د خوب ډېر اغېزمن توليدونکي سببونه چه د کلونو تجربو وروسته ماته څرگند شوي دي، دعاگانې او عبادتونه دي.
- نوله بېخوبۍ نه دخلاصون په خاطر د لارښود ومنئ.
- ۱: که خوب نه درځي له ځايه پاڅېږئ، مطالعه يا کار وکړئ چي خوب درشي.
- ۲: تراوسه څوک له بېخوبۍ څخه نه دي مړه. په دي باب سودا تر بېخوبۍ تاسو ته ډېر زيان رسوي.
- ۳: يوه مناسبه دعا ووايئ.
- ۴: بدن موسست او ازاد کړئ.
- ۵: ورزش وکړئ، دومره ځان ستړي کړئ چي ونه شی کولای ويښ پاتې شی.

په تاسې کې هېڅ ناروغي نشته !

ستاسې هېڅ نه دي خراب شوي، مونږ تاسې ته د طب او نفسياتو د علم په رڼا کې يقين درکوو، چې په تاسې کې هېڅ ستونزه نشته پخپله مو خپل ځانونه د خپل ذات په پوښ کې ننويستلي دي، باندې راو وځئ، نړۍ وگورئ. کوم ډار چې ستاسې په زړه کې دی، هغه وگورئ، پلټه يې وکړئ، تاسې ته به څرگنده شي، چې ددې ډار هېڅ حقيقت نشته. تاسې ته تراوسه هېڅ څرگنده نه ده، چې ډار مو له څه شي څخه دی.

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

شايد تاسې ډېر څه ترې زده کړئ او ډېر څه ترې واخلي. پورتنۍ لارښوونې يوازې يو لکچر مه گڼئ، دا ازمايل شوې لارې چارې دي. تاسې بايد په ډېر سختۍ سره په دې لارو چارو او لارښوونو عمل وکړئ. دا گولۍ نه دي، چې تر ستونډې يې تېرې کړئ او آرام ومومئ، بلکې د دې لپاره د يوه قوي پلان او ارادې ځواک اړتيا ده. که مو داسې وکړل، تاسې به وگورئ، چې څنگه د يوه نوي انسان په بڼه راڅرگندېږئ.

د شخصيت د تکميل لپاره پر ځان باور او ارادې ځواک ډېر اړين دی، تر څو چې تاسې د خلکو په زړونو کې ځای ونه مومئ، ټولنيز نشئ، اخلاق او کردار مو سم نه کړئ، نو له اروايي او بدني ناروغيو مو خلاصون ستونزمن دی.

تاسې بايد تل خنده رويه واوسئ، له خلکو سره اړيکې 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 ليدو يو بل ته وايي:

– خاندئ مه، يالوبې مه کوئ اوس به پلانی غوسه شي يا به مو ووهي.

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

مونږ ستاسې له ذهني کيفيت ښه خبر يو، ستاسې دننه چې کوم زهر راټول شوي دي، هغه تاسې مسکيتوب ته نه پرېږدي او په نورو موهم نه لورېږي، چې وځاندي او خوښ واوسي. تاسې له دنيا او ژوند څخه زړه توري شوي ياستئ. تاسې له هر چا څخه کرکه کوئ؛ مگر مونږ په دې پوهېږو، چې تاسې له دې ستونزو څخه د خلاصون لارې چارې لټوي.

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

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 اېستل نه غواړي او نه هم د خپټې او پښتورگو عملیاتو ته زړه ښه کوي. منتظروي چې د غاښ درد یې ورک شي، یا یې ناروغي ورکړه شي؛ خو داسې ونشي، غاښ وباسي او عملیات ترسره 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 دودخ مینځ کې به سوزېږئ.

ځینې خلک به مولیدلي وي، چې له وړې پېښې ستره کیسه جوړه کړي. کور کې که دکوم ماشوم له لاسه پیاله ماته شي؛ نو د کور مشر سخت غوسه وي، خو 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 اروايي ستونزې پیدا کړي. داسې سړی د یوې پیالې په سر له ټولې کورنۍ او خپل ځان څخه د ډېرو ورځو خدا او خوښي واخلي.

مونږ او تاسې په خپلو کورونو، دفترونو او کارځایونو کې گورو، چې ځینې وگړي ټوله ورځ کار هم کوي، له خپلو همکارانو، ملگرو او خپلوانو سره راشه درشه، مړی، ژوندی هم کوي او په خپل ژوند کې ځان خوښ محسوسوي؛ خو بالعکس داسې هم گورو، چې ټوله ورځ یې نه پر خپل ځان خوښي او خدا لورېږي او نه بل څوک موسک لیدلی شي. دا دوی یې ښې بېلگې دي. داسې نه ده چې لومړنی خنده رویه انسان هیڅ ستونزې او کورنۍ ستونزې نه لري؛ مگر هغه یې په خوښۍ

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

تېروي او دويم يې هم خپل ځان په ستونزو کې راگېردی او هم يې نورو ته ستونزې جوړې کړې دي او هم يې دې کار کومه مثبتېه نتیجه نه ده ورکړې.

دا خو به تاسې ته څرگنده 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 گټه نشي ترې پورته کولی، دا ستاسې خپل ملکیت دی، په تاسې پورې اړه لري، چې په کوم ډول يې کاروئ.

څنگه موسېدل؟

تاسې سره به پوښتنه پېدا شوې وي، چې څنگه په زوره موسېدل؟
سړي څنگه بې له کومې وجې موسکي وي او بايد وځاندي. نه داسې نه
ده، تاسې بايد لږ همت وکړئ، سر له ننه خوش طبيعته 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 لومړيو کې دا
کار ستونزمن او بې ګټې ښکاري، وايئ به چې دا نو څه شول، ځانته
هينداره کې ګوره او بې له کوم دليله ځانده. نه داسې نه ده، تاسې بايد
هره ورځ همدا سې وکړئ، له دې پرته ستاسې بله درملنه نه شوه.

همدا اوس موسک شئ، تاسې به په هينداره کې وګورئ، چې
ستاسې شونډې، اننگي او ټنډه غوړېدلې ده او څېره مور وښانه شوې
ده. دې ته موسېدل وايي، تاسې هره ورځ د موسکيتوب دا تمرين ترسره
کړئ، په لومړيو کې به دا کار بې خونده، جبري او غېرطبعي ښکاري،
پروا نه کوي، ترسره يې کړئ، په دې پسې مه ګرځئ طبيعي دی که غېر
طبيعي، په لنډ وخت کې به د دې اغېزې وګورئ.

کوښښ وکړئ چې په داسې کولو سره خوښي جبري يانې په زوره
پيدا کړئ، جبري کار به يو څه ستونزمن وي، خو له وخت سره تاسې

عادي او ټولنيز کېږي. له زړه نه مو د کرکي جذبې وشرې او هر څوک د ځان په څېر غمزده وگڼي. ښه لاره يې داده، چې د نورو له ستونزو او مسلو سره زړه رانېکون پيدا کړي. د ځان په څېر هغوی هم درک کړي. په دې زمان کې هر وگړي له ستونزو او ربړو سره لاس او گريوان دي، هر څوک په دې لټه کې دي، چې څوک يې غږ واوري او د ستونزو په هواري کې ورسره مرسته وکړي.

که څوک همدا سې دردمن له تاسې سره کېږي او د زړه کيسه درته وکړي، بايد د زړه په غوږونو يې واوري، له هغوی پوښتنې وکړي او ورته متوجه شي، زړه رانېکون ورسره ښکاره کړي. له دې سره به تاسې دوې گټې وکړي، يو به تاسې د هغه دردمن سړي زړه وگټي، بله دا چې ستاسې د خپلو ستونزو ترخه به هم ورسره کم شي.

کله چې له کوره راوځي په لاره کې به هر ډول خلک په مخه درځي، تاسې هغوی ته متوجه شي، سلام ورته وکړي، روغې ورسره وکړي او ورته موسک شي؛ لکه وړاندې مو چې وويل. په لومړيو کې به دا کار ډېر درته ستونزمن وي؛ مگر که په دوهمه ډول مو دا کار وکړ، شايد ډېرې برياوې لاسته راوړي.

خوف (ډار)

چې تاسې خنډېدو ته نه پرېږدي !

کېدای شي چې ستاسې د خنډېدو یا موسکيدو هڅه بريالۍ نه وي او ستاسې طبيعت 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 ناڅرګنده ډار له امله مېړواندي، بې شخصيته، زهیر او بې ځواکه یاست، دا چې دا ډار په لاشعور کې پټ وي او تاسې ته یې حقیقت نه څرګندېږي؛ نو ځکه پرته له دې چې دا ډار تاسې وپېژنئ اغېزې یې درباندي کړې دي.

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

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

هیڅ پرېکړې ته نه پرېږدي. خپل ذهني توازن برحال نه شئ ساتلی. د دې
ډار تر اغېزې لاندې تاسې د چا پروړاندې جرات نشئ کولی او نه هم په
مجلس کې د خپلو خیالاتو اظهار کولی شئ.

لومړی ډار: دا چې خلک ماته ولې مجرم او گنهگار وایي؟

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

دریم ډار: خدای خبر سبا به څه پېښېږي؟

څلورم ډار: ماچې کومه پرېکړه کړې، خدای مه کړه بېخایه نه وي؟

پنځم ډار: دې ډار ته کوم نوم نشو ورکولی دا یوازې روږدی کس

محسوسوي، په هغه خورېږي؛ مگر بې معنا او نا څرگند وي او زیان

بې هم ډېروي.

د ډار حقيقت څه شی دی؟

هیڅ هم نه، هیڅ هم نه، دا یوازې درې توري نه دي، شاید تاسې ته بهی معنا ښکاره شي؛ مگر د درې لفظونو د ځواب تر شاد ارواپوهانو د یوې پېړۍ، تجزیې، مشاهدې او تجربې پر تې دي او په دې سره سلا شوي دي، چې د دې خالق د انساني ذهن یوازې یوازې لا شعور دی او بس.

په وروستیو کې څرگنده شوه، چې انساني ذهن یوازې دې بې‌ځایه ډار فلج کړی دی؛ مگر په حقيقت کې هیڅ نشته. د نفسیاتو ماهرینو ټولې نړۍ ته وویل چې هر انسان یو صفت او ځانګړتیا لري، پر ځان باور، استقلال او ارادي ځواک؛ مگر د داسې انسانانو شمېر ډېر دی، چې دخپلو ځانګړتیا پر مټ مخ پر وړاندې ځي او یو څه ترسره کوي، داسې کس ته د خپل ځان دننه یو 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 پایله دا وي چې ده پر وړاندې د نهیلۍ دیوالونه ودرېږي او هغه له پرمختګ پاتې شي.

تاسې خپل ځان ته یقین ورکړئ چې تاسې د کوم ډار تر اغېزې لاندې راغلي یاستئ، هغه یوازې بهی بنسټه او بهی مانا ډار دی، دا یوازې یو خیال دی، د دې هیڅ وجود نشته.

يوبل ډار

خلک به پشې شا خبرې درپسې کوي، ستاسې فکر داسې دی، کيداى 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 ياست. مونږ تاسې ته د انساني فطرت دا عجيبه ځانگړتيا دريادوو، 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 خبر هر انسان دخپل 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 يانه، پر تاسې دا ډار وروځور شوی دی، د دې درملنه 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.))

هيشکله د چا غيبت مه کوئ، که ستاسې په اړه په غياپ 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 ارواپوهنې له نظره ډېر زیان رسوي. که تاسې په داسې ناسته یا مجلس کې د چا پر خلاف غيبت او خبرې کوئ، چې باوري یاست چې دا خبرې ستاسې حریف ته نه رسېږي، دا بېخايه فکر دی. وايي چې نن سبا د بوالونه هم غوږونه لري او خبرې مو نوموړي کس ته رسوي. کله مو چې خبرې نوموړي کس ته ورسېدې نو ارومرو به هغه هم څه غبرګون ښيي او د هغه خبرې به بېرته تاسې ته رارسېږي، دا جوتنه 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 بیا به یې غبرګون هم همدومره ترېځ وي؛ نو ښه خبره داده چې په بل چا پسې خبرې ونکړئ او د نورو غيبت کولو ته ارزښت ورنکړئ. تاسې که ښه خلک یاست؛ هیڅوک هم تاسې پسې خبرې نه شي کولی او که د چا پر وړاندې درېسې خبرې یا غيبت وکړي، ارومرو هغه درنه دفاع کوي او که شخصیت مو خراب وي، شاید د غيبت او رېډونکي هم د هغه خبرې تایید 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.

وینستابه !

ماته پته ده چې تاسې پوره او په منظم ډول وینس او بیدار نه یاست، که یې نه منئ، دا کتاب تاسې بند کړئ، قلم او کاغذ راواخلئ او د هغو څیزونو لړلیک ولیکئ، چې ستاسې د دفتر، ښوونځي یا بازار او کور ترمینځ کوم شیان لکه د برېښنا ستنه، ونې، کورونه، غټه ډبره، کوچني دوکانونه او... نور له ځانه سره ولیکئ او سهار چې له کوره یا له بازاره یا دفتر پورې راځئ، وې گورئ تاسې ته به څرگنده شي د پنځوس سلنه شیانو نومونه مو هم نه دي لیکلي، تاسې ته به په لاره کې نوي شیان تر سترگو شي، هغه شیان چې تاسې په شعوري ډول او په خلاصو سترگو وړاندې نه ولیدلي. دا چې تاسې لاره، څلورلارې، سرک او کورونه غلطوئ، دا مو په شعوري ډول په ذهن کې دي. تاسې داسې فکر وکړئ، چې په لومړي ځل د خپل کور پر لور ره یاست، بیا به خپل وینستابه او بیداري درته څرگنده 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 (خود اعتمادی) ذهني توازن، ډار، احساس کمتری او له دنیا څخه زړه

چاودون نول ټول د دې نښې دي.

دې ته وايي اعتراف او له حقایقو سره زړه رابښکون. له هر انسان او هر شي سره مینه او زړه رابښکون، 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، حقیقت کې داسې کول بې کراري او اضطراب ته پناه وروړل دي. هر زنداني چې له زندانه وتښتي؛ نو هغه هیڅکله هم آرام وخت نشي تېرولی. هره شپه د بیا نېولو او زنداني کیدو سوچ ورسره وي. همداسې د ژوند د حقایقو او ستونزو څخه تېښته کوونکي هم آرام ژوند نشي تېرولی. خوند او سکون په پرله پسې کوښښ او ټولنیز کېدو کې دی، نه د ژوند له حقایقو او ستونزو څخه په تېښته کې.

هر سهار داسې پیل کړئ!

دا خو تاسې ته څرگنده ده چې خدای پاک ورځ د کاروبار او ګرځېدو لپاره پیدا کړې ده او شپه یې د آرام لپاره. دېری ځوانان داسې دي، چې تر نیمې شپې یا ان تر سهاره په بې هوډه مجلسونو کې ناست وي، قطې (پرې) کوي، قمار بازی 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 وایي له بستري 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 پرمخ بوځو. له سهاره به یې پیل کړو.

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

لمونځ نه کوي، د هغه په هيڅ 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 عياشيو، لوبو، انټرنېټ، زده کړو او خوب ته ورکوو، ولې پېنځه وخته مانځه ته يو ساعت وخت ورننکړو، چې هم مو خپل فرض تر سره کړي وي او هم په کار او ژوند کې برکت وي.

سهار کوبښ وکړئ، چې د جمعې مانځه لپاره جومات ته لاړشئ، که مو ونه شو کړای، ځانته خو يې اړو 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 اړو 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 تمرين لپاره ډېر مناسب وخت دی، نور تاسې پورې اړه لري چې وختي خو به کار ته نه ځئ، که کار مو وختي وي بيا کوبښ وکړئ چې مازديگر سپورت يانې ورزش وکړئ د ورزش لپاره پراخه مېدان يا شين ځای؛ لکه بڼي يا د شنو پټيو خوا وټاکئ، تاسې د يوه شاعر په خبر لطيف احساسه و اوسئ، هغوی به گورئ چې په روڼ سهار کې د مرغيو چغار، د بلبلانو پر کيفه او اوزونه، د گلونو خوږې وږمې، بڼايسته شمال، سورد شفق رنگ او د لمر راختلو ټکلی منظر په کوم ډول په خپلو شعرونو کې انځوروي. د فطرت دا منظرې او ټکلا بايد له شاعر پرته نور خلک هم درک او خوښې کړي.

کوبښ وکړئ چې سهار په نهاره ورزش تر سره کړئ، که ممکن و، ځانگړې جامې يا پتلون ورته واغوندئ. که غواړئ چې سپورت درته لا په زړه پورې او ښه تمام شي کوبښ وکړئ، چې ښه ژمن ملگري درسره پېدا کړئ او مناسبه هم داده، چې له ملگرو سره يو ځای لوبه يا ورزش

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

او عادي حرکتونه ترسره کړي.

څه مهال چې له ورزشه کور ته راستانه شئ، لږ ځان دمه کړئ، که تېري ياست وار د واره ډېرې اوبه يا نور مشروبات مه څکئ، چې تاوان درته کوي. کله چې دمه شئ په کرار کرار اوبه، شېږي يا د لېمو شربت وڅکئ. په اوبو يا شربت څکلو پسې سمدلاسه چای يا ډوډۍ مه خوري، همداسې کوبښن وکړئ کله چې خولې ياست مه لامبي، چې دا هم بدن ته زيان رسوي.

زه يوه مشوره درکوم، خو ژمنه وکړئ چې دا به راسره منئ. تاسې بايد سره ننه سپورت پېل کړئ، ځينې خلک چې عمرونه يې ډېر وي په دې شرمېږي، چې په سرک يا بڼ کې منډه ووهي يا کومه لوبه وکړي. دې کې د شرم څه خبره ده، هو که عمرونه مو تر پنځوسو کلونو زيات وي او مناسبه نه درته ښکاري چې منډه ووهئ، پروا نه کوي، پياده تېزه تگ کوئ که تاسې هره ورځ يا کم تر کمه په اونۍ کې درې يا څلور ورځې ورزش وکړئ، زه تاسې ته اطمینان درکوم چې تاسې به له ډېرو ناروغيو خوندي پاتې شئ.

د څېړنوله مخې نن سبا په نړۍ کې تر ټولو زياتې خورېدونکې ناروغۍ د زيات وزن، معده، شکر، لوړ فشار او روماتيزم دي، که تاسې غواړئ چې تندرست واوسئ، لومړی کوبښن وکړئ چې زيات وزن له مينځه یوسئ؛ ځکه چې د همدې له امله انسان ته شکر، فشار، د وينې غوړ او نورې ناروغۍ پيدا کېږي.

وړاندې مونږ د هرې ورځې د تقسيم اوقات يا مهالوېش خبره کوله، بڼه 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، کارځای، کارخانې او دوکان پر لوري

د ځوان او ځوښ او سپدو هنر

وڅوڅېړئ، کوښښ وکړئ چې پاتې ورځ مو هم په همدې ترتیب سره ټول وختونه ووېشئ. د غرمۍ او ماښامۍ خورلو لپاره خپل وخت، د راتلونکو نورو څلورو لمونځونو لپاره خپل وخت، د تلوېزون لیدو لپاره خپل وخت، له ملګرو سره د بندار 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 ترناوخت 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 اروايي 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 نېکمرۍ هېرې کړې دي، هغوی مذهب يو وروستو پاتې شى گڼي. د دې يوه وجه دا هم ده، چې په جوماتونو کې نيمه لوستي مذهبي ملايان خپل ځانونه د مذهب اجاره دار گڼي. هغوی مذهب او د معاصر زمان غوښتنې سره هم آهنگه نشوې کړای او نه هم شعوري داسې کول غواړي. که څه هم اسلام د هر زمان مذهب دی؛ مگر ملا صاحبانو روشن خيال کيدو ته تر اوسه پرېښود؛ 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، فقهې 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.

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

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 ټولگي څخه د انسان د سپوږمۍ او نورو سيارو ته د ختلو کيسې کېږي، زمونږ ماشومان او ځوانان يې په يو ډول ذهني کشمکش او اضطراب کې رانېکېل 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 سترگه گوري.

په حقيقت کې ځوانان له مذهب څخه نه دي پردي شوي، بلکې دغو خلکو له ځوانانو پردي کړی دی. له مذهب څخه بېگانه 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، گواکې له دين څخه وځي، مذهب بايد په يوې کوچنۍ ډلگۍ 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 ځانگړتياوې 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 زه مو وي چې خيالونه او فکرونه مو تعميري بڼه ولري ددې بڼه لاره داده، چې مذهب او اسلام ته مخه کړئ او په اسلامي احکاماتو عمل وکړئ.

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

د ځوان او خوښ او سپېدو هنر

لماڼځه وروسته د ګوتو په بندونو سل ځلې يا حيي يا قيوم ووايي، ددې
ګټه به هغه وخت درته ثابته شي، چې يوازې په دې وخت کې خدای پاک
د ځان پر وړاندې محسوس کړي، د دنيا خيال له ذهنه وباسي. په لومړيو
کې ممکن درته زړه تنګي پيدا کړي؛ خو د وخت په تېرېدو سره به خپله
درته څرګنده شي، چې څومره ګټه يې درته کړې ده. دا وظيفه جاري
وساتي او قضا کوئ يې مه.

زړه تنگي او درملنه يې !

زړه تنگي له آره د اروايي نيمگړتيا لاشعوري اظهار دی، که د ارواپوهنې له مخې ووايو؛ نو زړه تنگي د انسان خپله نيمگړتيا او گناه ده، که تاسې راسره دا نه منئ؛ نو وگورئ هغه کسان چې له کتاب، مطالعې يا کوم بل بوختوونکي کار څخه تنگېږي، داسې کسان هم شته چې له دې شيانو نه تنگېږي؛ بلکې خوند او گټه ترې اخلي.

زه غواړم چې يوه په زړه پورې نسخه درته وښيم. که غواړئ، چې له زړه تنگي 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 وگړي له ذهني او اروايي ناروغيو سره مخ دي، چې زياتې پيسې لري. وجه يې داده چې دوی عصري او غوړ خوراکونه کوي او کار يا پلې 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 تنگي بېخايه فکرونه او نورې ستونزې نه درته پيدا کېږي، که د کار په جريان کې زړه تنگي درته رامخې ته کېږي، بايد يو غوره کتاب، مجله يا ورځپاڼه مطالعه کړئ. له ملگرو سره بنډار

و کړئ، خپلو خپلوانو کره ورشئ، نیمگري کورني او شخصي کارونه مو ترسره کړئ.

ځينې خلک ډېر خسته کن او زړه تنگي وي، خپله خويې دا حال وي، چې نه په کور کې ماشومان او مېرمن ښه ورځ ترې گوري او نه هم بيد يا د کلي او جومات خلک. هغوی که د واده يا خوښۍ بندار ته هم ورشي، د خپل زړه چاودون، خستگي او نهيلي کيسې به کوي. د هغو خلکو چې پر شونډو يې خندا خرڅېږي، غواړي له هغوی هم خندا او خوښي واخلي. داسې خلکو ته که خدای ډېرې پيسې ورکړي او ستونزې يې حل شي؛ نو بيا يې هم په داسې حالاتو کې شکر او د خوښۍ اظهار ته خوله نه جوړېږي. داسې خلک تل شکسته، مات، نهيلي او غمجن وي. هغه څوک چې خنده رويه، موسکي او ټولنيز وي؛ هغوی هيڅکله ستونزو او مشکلاتو ته نه تسليمېږي او پکار هم داسې ده. ژوند جوړ له همدې ماتو او بريو څخه دی، ډېر کم خلک غواړي چې د بل د ژوند په جوړولو کې مثبت رول ولوبوي. که څوک خپل خپلوان مو وي، يو ځل به په مړي ژوندي کې لاس درکړي او مرسته به درسره وکړي؛ خو که مجبور او بې وسه يې وليدئ بيا ترې د مرستې او پور امېد مه لرئ.

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

گورئ! داسې هيڅکله مه کوئ، هغه چا چې يو ځل يې اعتبار او باور له لاسه ورکړی دی، هغوی بيا په ډېرې ژمنتيا هم بېرته لاسته نه دی راوړي. هيڅکله امانت مه خيانتوئ او وعده مه ماتوئ، دا عادت سره له نن په ځان کې پيدا کړئ. تاسې ته به په ډېرو ځايونو کې خپل ملگري او

د ځوان او ځوښ او سپېدو هنر

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

څوک چې وعدې، امانت، ملگرو او ټولنې ته ژمنتیا ونلري، هغوی د زمکې په سر د خاشاکو ارزښت هم نه لري. د غوره اخلاقو تر څنګ ژمنتیا هم دانسانیت غوښتنه ده، د غوره اخلاقو او ژمنتیا 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 ځايه او له فکر څخه لرې ښکاري، چې له ستونزو او ستړياوو څخه څنگه 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، زموږ موخه داده، چې تر څو پورې تاسې ژوندي یاست، ستونزې او ستړياوې به اړو مروګالۍ، 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 څرنگه

چې د روزمره کارونو لپاره پلان جوړوي، په همدې ډول د خپلو ستونزو د هوارې لپاره هم یو پلان جوړ کړي.

که تاسې په دې فکر کې یاست، چې ستاسې ملگرو، خپلوانو او همزولو پخوا هیڅ نه درلودل او سې څنګه څو منزله کورونه دي او ستاسې هیڅ نشته، دا فکر هم ستاسې تعمیری سوچونه وژني، هغوی چې دومره امکانات لري، محنت او خواري به یې کړي وي، پردی مزدوري به یې کړي وي او بیا به یې د ژوند د جوړولو فکر کړي وي او یا کېدای شي په تریاکو، قاقاق او نورو لارو یې پیسې لاسته راوړي وي؛ خو زه تاسې ته یقین درکوم، چې ستاسې ژوند تر هغوی ښه دی. هغوی چې څومره پیسې لري دومره اروايي او بدني ستونزې هم لري. په هغو کې به داسې کسان هم وي، چې ډېر به مطمئن او آرام ژوند تېروي، هغو د ژوند د تېرولو او پیسو خرچ کولو په هنر پوهېږي. هم یې پر خپل ځان خوري، هم یې ښه کور جوړ کړی دی، هم پر خپلو بچیانو زده کړې کوي، هم خپل خپلوان پالي او هم له غریبانو سره مرسته کوي.

خدای پاک وایي چې څه ډول تاسې زما په اړه سوچ کوئ، زه هماغسې یم، تاسې هم همت وکړئ، عقیده او فکر مو برابر کړئ، له نیت بدې او بخل څخه لرې گرځئ، دنیا او علمیت د هیچا میراث نه دی، هر څوک چې محنت وکړي ترلاسه کولی یې شي. له عقیدې، فکر او نیت سر بېره مو یو بل شي ته هم فکر وي، چې ستاسې د ژوند په جوړولو کې د شخصیت او کردار رول هم ډېر مهم دی. څوک چې غوره شخصیت او مثبت کردار نلري، هغوی په ټولنه کې داسې وي، لکه د اوبو پر سر څګ. د ماشومتوب خوبونه مه وینئ، خپل تېر زمان ته مه ستنېږئ؛

بلکې حال او راتلونکې 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. اړوپوهنه تاسې ته
ستاسې مسولیتونه او ستاسې بالغ کېدل درنښي، په هغې عمل وکړئ
او خپل راتلونکې مو جوړ کړئ.

پای

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