اروا پوهنه او ملي وېښتيا !

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 ګرځي، د معدې ستونزې، لوړ روحي فشار، اروايي ناروغي، اروايي نارامي، د شخصيتونو کمښت، د کمترۍ احساس، انديښنې، ژور خفګان، چې دا ټول بيا د عمرونو د کچې د ټيټوالي سبب ګرځي او د ېته ورته په لس ګونو نورې ستونزې د درېمې نړۍ د هېوادونو د وګړو د ورځني ژوند ملګرتيا کوي. له بده مرغه افغانان د همداسې يوې بې باورۍ له امله ورځ تر بلې په نويو ناروغيو او ستونزو کې را ښکېل کېږي، د افغانانو اوسط عمر تر ۴۶ کالو پورې رسېږي، چې د سيمې په کچه تر ټولو کم عمره خلک افغانان دي. د [illegible] مت له ناپامۍ سره سم مخ وي او ورځ تر بلې مخ په خوړ روان وي، د لويو خطرونو

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 ودانی وایم او هیله ترې کوم، چې د اروا پوهنې په دغه مهمه څانګه کې د خپلو ژباړو لړۍ لا پسې وغځوي او له همدې لارې خپل ولس ته لازیات ګټور خدمتونه ترسره کړي.

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

ډاکتر ځلاند

۱۳۹۱کب، عربي متحده امارات

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډاکتر حیرانه !
ژوندی خو اوسې !

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړه خبرې کوم، په دې خاطر چې زه د خپلې ټولنې يو مثال يم، د ماشومتوب له مهاله زما او زما په څېر زموږ د ټولنې د ډېرو ځوانانو روزنه ممکن هغسې نه وي شوې، څنګه چې په کتابونو کې ښودل شوې ده او کتابونه يې وايي، موږ او تاسې په خپلو کورونو کې، له کورونو څخه دباندې، په ښوونځي، پوهنتون او... هر ځای کې د خپلو کشرانو شخصيتونه 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 وويل شول چې (مه کوه، مه غړېږه، کمعقله، لوده، ته نه پوهېږې، په دې خبرو، کارونو کې ستا څه کار؟ او...) بس وګڼئ چې له همدې ځايه مو هغوی ووژل او هغوی به په خپل ټول راتلونکي ژوند کې سرلوړی ژوند ونه کړي. دا ټولې خبرې ما ته هم شوې دي، تاسو ته هم شوې دي او هغه بل ته هم شوې دي او بېرته يې همدا زه، تاسو او هغه بل، هره ورځ په خپلو خپلو کورنيو کې ماشومانو ته کوو. همدا زموږ د ژوندانه بدبختي ده.

اروا پوهان وايي چې د انسان د ځوريو لامل دا دی چې د هغه واقعي ژوند د هغه له خيال سره توپير لري، کله چې زما د واقعي ژوند او زما د خيالاتو ترمنځ واټن موجود وي، زه مجبوربږم چې له خپل واقعي ژونده تېښته وکړم او خپلو خيالاتو ته پناه يوسم، ځکه زما په واقعي ژوند کې پر ما سر او زر ډوله محدوديتونه دي، پابندۍ دي؛ خو زه په خپل خيالي ژوند کې آزاد يم، زړه مې ډېر غواړي چې له واقعي ژونده لرې په خيالي ژوند کې پاتې شم، چې هلته پاتې شوم؛ نو واقعي ژوند رانه پاتې دی او ستونزه له همدې ځايه راجوړه ده، ځينې ځوانان چې مرګ غواړي او په ژوند تنګ وي، همدا له خپل واقعي ژوند تر ټولو لويه تېښته ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

زما یار ډاکتر صاحب حنیف حیران (د ځوان او خوبن او سپدو 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. ډاکتر صاحب ډېر لوی کار ځکه کړی دی چې موږ او تاسې هره ورځ په خولو وایو، چې ځوانان د ټولنې د ملا د تیر حیثیت لري، که موږ خپل ځوانان او پېغلې له غمونو، نهیلیو او ځورونو څخه راوویستې، نو وګڼئ چې خپلې ټولنې ته مو د سبا د ښه ژوند هیله او خوښي ورکړې ده، همدا ځوانان او پېغلې زموږ د راتلونکي نسل پلارونه او میندې دي، که د دوی په ژوند کې خوښي موجوده 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 ډاکتر صاحب ډېره لویه مبارزه ده چې د ستونزو له منځه وړلو لپاره یې کوي. زه باوري یم، چې که زموږ ځوانان او پېغلې دا کتاب ولولي؛ نو د هغوی په ژوند کې به ډېر بدلونونه راشي او هغوی به خوښ شي، بیا ټول په خندا خندا له خپلو ځانونو سره وایي چې (ډاکتر

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا کتاب
څه را ته وايي؟

ماښام ناوخته چې به کور ته ورسېدم، ډوډۍ به مو وخوړه او بيا به مې کمپيوټر چالان کړ چې يو شی 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 تڼيو به يې ګوتې وهلې، زما ليکنې به يې راړنګې کړې او وروسته خو يې 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 هرڅه 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 اخلې؟» کله خو به بلې کوټې ته ځنې وتښتېدم، ور به مې راپسې پورې کړ، خو بيا به د تشناب 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 خپل کار وکړ، بيا به رټ شو چې زه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګناه سختې جزاګانې، سپکې سپورې، رټنې... هلته مې اروا داسې وځپل شوه چې په کراتو مې ذهن ته د ځانوژنې خيال راغی؛ خو د اروا پوهنې د ځينو کتابونو لوستل راسره مرسته وکړه چې دا هرڅه وزغمم. په هغو کتابونو کې يو هم په فارسي کې د ډيل کارنګي «آيين زندګي» و چې اوس ډاکتر صاحب ابراهيم شينواري پښتو کړی او «د ژوند لاره» يې نوموللی دی. له حربي ښوونځي چې خلاص شوم او طب پوهنځي ته کامياب شوم، يوه ورځ مې د کابل په زړه (د فروشګاه سيمه) کې فريبا وليده. دا مې په اووم ټولګي کې ټولګيواله وه. ويې پېژندلم، کور ته يې ورسره بوتلم. مور لړه موده سره ټولګيوال پاتې شوي وو؛ خو ښه وخت مو سره تېر کړی و. په صنف کې مو څلور نجونې وې. يو ځل د جمعې ورځ کې د صنف پاکولو ته تللي وو، دا وطلبانه کار و. ټول لګيا وو د خپلو صنفونو ښيښې او دېوالونه مو پاکول. د اتم ټولګي څو هلکان رانوتل چې زموږ نجونې وځوروي. موږ ورسره جنګ وکړ او ورباندې بر شوو. موږ د خپل ټولګي پر نجونو ګران وو، فريبا به زه لالا بللم. اوس نو تر څلورو کلونو وروسته يو ځل بيا دا مې خور شوه، زه يې لالا. دومره راباندې ګرانه شوه چې ټوله دنيا مې ترې ځاروله. کور راته تنګ ښکارېده، زړه مې په ټوپونو و چې کله به فريبا خور ووينم.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 سپورټمین به جنسي انحراف نه لري.

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

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

«... (تر ورزش وروسته) که تږي یاست وارد واره 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 ویده دو 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

ډاکتر محب الله زغم
کابل د ۱۳۹۲ د غوايي پنځمه

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپلې خبرې

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

په غربي ټولنه کې د جنسيت په اړه ډېر کتابونه کښل کېږي، هره ورځ په ورځپاڼو، مجلو او تلوېزنونو کې په دې اړه مطالب خپرېږي؛ خو هغه څه چې بايد خلک ترې پند واخلي، سرچپه خلک نور هم د جنسي بې 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 بوايې او ګرل فرينډ(د هلک او نجلۍ د ملګرتيا) په اړه مشورې ورکړل شوې وي، د لومړي ځل يو ځای کېدو او د واده د لومړۍ شپې په

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومان څه شي ته اړتيا لري؟

يو شاعر وايي:

ماشـومان کـه د مشـرق کـه د مغـرب دي
د خنـــدا او د ژړا انـــداز يـــې يـــو دی

ګورئ ! ماشوم كه د غريب وي يا د مالدار سړي زوی وي، د هغوی اړتياوې تـر ډېره، جامو او آرام ژونـد پـورې نـه وي محدودې. هغـوی توجه، مينې، دلاسې او عاطفې ته اړتيا لري. تاسې ازمېښت وکړئ، د مالداره سړي زوی ته يودوه د مينې خبرې وکړئ، دلاسه يې کړئ؛ نو سړه او وچه ډوډۍ به هم درسره قبوله کړي او كه د غريب سړي زوی تـه دې پـه بې عزتـۍ او غوسې خـواړه او غوښـې ورکـړې، شـايد هغـه يـې درسـره قبولې کړي؛ مګر په زړه کې به يې د کرکې سيند درته په څپو وي. ماشوم له دې سره زړه راښکون نلري، چې پلار يې د هغه لپاره څومره تکليف کوي او څومره کړاو سره د اولاد لپاره پيسې ګټي او بيا خپلو بچيانو ته پرې خوراکي توکي او جامې رانيسي؛ خو نه ده دا سې نه ده د ماشومانو غوښتنې نورې دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دا وړ بندیزونه کرارکرار د دوی د لوېدو سره د دوی په ذهنونو او زړونو کې ریښې کوي، یو وخت چې زلمیان شي له نورو ډېرو ګناوو سره سره یې په زړه کې دا ارمان وي، چې له خپل اولاد سره به کوم ډول دیکتاتوریک چلند وکړي. په پای کې ګورو چې یوه لویه ګناه جاریه ترې جوړه شوې وي.

تر ټولو بده دا ده چې د ماشومانو دا غبرګون د بدني ناروغیو لکه تبه، زکام، ټوخی او نورو په څېر نه ګورو او نه یې محسوسوو؛ بلکې دا د ماشومانو یوه داسې ناروغي ده، چې د هغوی د ننه وجود لکه (واینه) یا چینجی چې لرګی وخوري 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 جنګ جګړو کومې منفي اغېزې چې پر ماشومانو غورځي، هغه یوازې ماشومان محسوسوي؛ خو له بده مرغه چا ته یې اظهار نه شي کولی او نه هم څوک د ویلو او اظهار حق ورکوي.

ګورئ! که تاسې ته په کور کې له مېرمنې یا له چا سره د جنګ جګړې او تېزې خبرې اړتیا وه؛ نو د خپلو ماشومانو پر وړاندې یې مه برسېره کوئ، خپل ماشومان له دې تریخ احساس څنې وژغورئ. زه دا نه وایم، چې کورنۍ دې وي، جنګ جګړې او ستونزې دې نه وي؛ مګر 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 جنګ دې د دوی تر بچیانو او د کور د باندې ووځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ماشومانو ته
باید څومره مینه ورکړو؟

عموماً ماشومان مینې، عاطفې او دلاسې ته اړتیا لري. هر ماشوم غواړي، چې د مور و پلار او د کورنۍ د وګړو له مینې او شفقت څخه برخمن واوسي، که چېرې ماشوم ته مینه ورنکړای شي، هغوی له یوې سختې تندې سره لوېږي او د هر چا په سترګو کې مینه لټوي، د هر چا لاس، تندي، سترګو او خولې ته متوجه وي، د هغوی ذهني کیفیت د هغې صحرا په څېر وي، چې دوی تنده غرو ګلالیو ماشومانو ته ټول سراب سراب ښکاري. هغوی د مینې د اوبو په هیله ورځي، مګرهیڅ شی لاسته نه ورځي. دې ته ورته کیفیت له عاطفې او شفقت څخه د بې برخې ماشومانو هم وي، هغوی که ځوانان شي هم د مینې او دلاسې په لټه کې وي؛ مګر د وخت په تېرېدو سره دوی ښځي 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 هیڅ شی نلري، ځکه چې هغوی ته چا نه وي ورکړې.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

کله چې دوه درې نور اولادونه وزېږي؛ نو د مور و پلار مينه يې هم ورسره ووېشل شي، لومړنی بچی چې څنګه اموخته شوی دی، هماغسې مينه نه ورته رسېږي، اوس د هغه نانځکې او د لوبو نور شيان هم له نورو ورونو او خوېندو سره شريک وي، اروا پوهان وايي، چې داسې ماشوم په لا شعوري ډول نورمال نشي پاتې کېدی، هغه له هره ځايه او هرې لارې چې وي خپلې اړتياوې پوره کوي.

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

زمونږ د ټولنې په زياتو کورنيو کې د مېرنيو مېندو هغه رويه، چې له بنزيو سره يې کوي، هغه هم د يادونې وړ ده. عموماً چې د کوم ماشوم خپله مور مړه شي او مېرنۍ مور ته ورپاتې شي، هغوی ته که د ژوند هر څومره امکانات شتون ولري؛ خو د خپلې حقيقي مور د مينې نه ورسېدل د دوی لپاره له يو لوی نعمت څخه بې برخې کېدل دي. په دې کې د پلرونو هم لوی لاس دی، چې د بچيانو د مور د مړينې څخه وروسته د هغې شتون نه محسوسوي؛ بلکې د خپلو عقدو سړولو لپاره يوه بله داسې مېرمن راولي، چې د مړې مېرمنې د اولاد د تباهۍ سبب وګرځي. اوس يې که له دې مېرمنې بچيان وزېږي، هغه خو مور لري، هغوی به نازول کېږي او غوښتنې به يې هم تر سره کېږي؛ مګر د هغې بلې مېرمنې بچيان، چې څوک يې د سالمې تربيې، پالنې او روزنې نه

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د پلرونو د یکتاتوریک او له غوسې ډک چلند هم ماشومانو ته اروايي ستونزې زېږوي، هغوی که بد کار نه شي کولی، خو په ښه کار کولو کې هم د پلار له غوسې یرېږي. زیات پلرونه په وړو وړو کړنو، لوبو او خپلمینځي شخړو خپل بچیان سخت وهي، تکوي او تهدیدوي. هغوی تل يو پناه ځای، چې د مور غېږ ده ورځي؛ خو له بده مرغه چې میندې یې هم دومره ترهېدلې اموخته شوې وي، چې نه خپل زوی ته مینه ورکوای شي او نه هم ډاډ.

که داسې یو پلار ته یې زوی ورولاړ شي یوه غوښتنه ترې وکړي یا کوم وړاندیز ورته وکړي؛ نو پلار یې له غوسې سور شین واوړي او ورته وایي:

... زما پلار مه جوړېږه، ته یې اوس ماته ښیې، بس که خوله دې بنده که او...

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د اولاد تربیه او کورنۍ چاپېریال

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د نجونو او ځوانانو اروايي ستونزې او مسووليتونه !

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

مونږ چې د چا په اړه شننه کوو او غواړو چې درملنه يې وکړو، هغوی له حقايقو تښتيدلې دي او په خپلو تصوراتو کې يې يوه رنګينه نړۍ ځانته جوړه کړېده او يا هم بېرته د کوچنيتوب پر لوري کوچېدلي دي. تاسې ځانته ته د دوکې او فرېب ورکولو هڅه مه کوئ. داسې مه انګېرئ چې داسې هر څوک نه جوړېږي. زمونږ او ستاسې تر سترګو لاندې نوي سلنه ماشومان له خپلو هدفونو او سمو لارو څخه غړېدلي دي. د دوی په بې لاريتوب کې د دوی د مورو پلار او ښوونکو لوی لاس دی او همدارنګه 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 اړوايي خواوو خبرې وکړو. هغوی هيڅ ملامت نه دي او نه يې ملامتول پکار دي. هغوی ته تر اوسه پورې هيڅکله يو رښتونی لارښود لارښوونه نه ده کړې.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د حقايقو او فلسفو تر مينځ چې کومه تياره ده، دا رنګ 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 ځانوژنه وکړي. دا يوه دا سې اند ېښنه ده، چې مونږ درک کړې ده او مونږ يې دې ته اړ کړي يو، چې سپينې خبرې وکړو او له تاسې سره يې هم شريکې کړو. دا چې دا سې زياتې موضوع ګانې په جنسياتو او اروا پوهنې پورې اړه لري او په ځانګړي ډول د هرچا درملنه ډېره ستونزمنه ده، مونږ کوښښ وکړ، چې د ورځپاڼو له لارې يې تر خلکو ورو سوو. که څه هم په ځينو شرايطو کې مونږ هم شرم محسوساوو؛ خو وروسته مو پرېکړه وکړه، چې بايد دا پردې نورې لرې کړو او حقايقو ته مخه کړو؛ ځکه چې د مور وپلار او د ماشومانو تر مينځ دا وړ پردو پورتنۍ ستونزې راولاړې کړې دي. د دې پايلې هغه وخت راڅرګندېږي کله چې دوی ځوانۍ ته په رسبډو بېرته د کوچنيتوب لوري ته په شاتګ مجبورېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 وايي، چې اوس مهال په غربي هېوادونو کې هلکان او نجونې له نهه کلنۍ نه و نیسه تر دیارلس کلونه پورې بلوغت ته رسېږي. د دوی په تخرګونو او نامه لاندې وېښته راززغونېږي او د هلکانو پر مخ ګیره او بریت راټوکېږي. په دیارلس کلنۍ کې نجونو ته لومړنۍ میاشتنۍ عادت رامینځته کېږي؛ خو په دې وخت کې که واده وکړي حامله کیدای نشي.

یوډول خړنګې 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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

په لومړیو وختونو کې چې هلکان بلوغت ورسېږي هم د دې امکان نه وي چې په د اولاد دزېږيدو قابل دې شي، تر څو یې چې سپرم نه پاخه شوي. زمونږ د ټولنې هلکان هم اوس په فطري ډول بلوغ ته نه رسېږي، دوی هم په لومړي ځل له ځان څخه د خوند اخیستنې په مرسته ځان بلوغ ته رسوي او تر وخت وړاندې بالغ کېږي، چې دا د جنسي بې لاريتوب پیلامه ده. په دې وخت کې په دوی کې بدني او اروایي بدلونونه رامینځته کېږي، سینه یې پلنېږي په غږ کې درونږوالی 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 لاريتوب ته مخه کړي، په دې وخت کې باید مور او پلار پر خپلو ماشومانو ډېر پام وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د هلکانو
جنسي بې لاريتوب او ستونزې!

له بده مرغه چې زمونږ په ټولنه کې د هلکانو او نجونو د بلوغت پيل سم نه وي، دوی شکي وي هغه تبديلي چې په دوی کې د بلوغت په وخت کې راځي، چې دا به نورمال او که غېرنورمال وي. دا چې دوی يې په اړه کره معلومات نه لري، دوی اشتهاري حکيمانو او ملايانو ته ورځي. هغوی په يو ډول ذهني کشمکش کې راګېر وي، د دې ذهني فشار((stress) په وجه هغوی له بېلابېلو بدني او اروايي ناروغيو سره مخ شي. له هيڅ شي سره يې مينه نه وي، تل شکسته او زړه يې تنګ وي. يو ازيتوب خوند ورکوي، خوب يې کم شي. وزن يې په کميدو شي او په بدن کې يې نري نري دردونه پيدا شي، اوس نو هغه ښه مطمين شي چې ناروغي يې ډېره زياته ده. خو داسې نه وي، هغه روغ رمټ وي، بلکې داسې ځوک نه وي چې د هغه رهنمايي وکړي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

احتلام (۳)

(Nocturnal Ejaculation)

د منيو (semen) د اخراج دويمه غوره لاره احتلام دی، له تاسې سره به پوښتنه پيدا شوې وي، چې څنګه غوره لاره ده، زه در ته وړاندې وايم. 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 کېدو سره يو ځای پيدا کېږي. ښه دا ده چې مونږ خپل ماشومان په دې اړه ښه وپوهوو، ګني خدای مه که پايلې به يې ډېرې بدې وي؛ ځکه چې دوی داسې ګڼي چې دا خو زه 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 او يا 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 واړه ډاکتران بيا خلکو ته بل څه وايي په دې اړه، هغوی وايي:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د احتلام سببونه:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

وخت کې د تباهۍ لامل جوړېږي، چې یو هلک دا کار عادت وګرځوي 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 مو کوم، تاسې په هغې عمل وکړئ، که خدای کول د خلاصون لارې به درته څرګندې شي.

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

د وړکتوب د دا وړ اثراتو پر بنسټ مونږ له تحفظ او اطمینان څخه بې برخې شوي یو او دا محرومیت زمونږ د شخصیت او د فکرونو برخه ګرځېدلې ده، چې د لا شعور ذهن په مرسته تر ننه پورې زمونږ د ربنتینې 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 جنګ او زور زیاتي څخه نورې کیسې او صحنې ډېرې کمې تر سترګو کېږي. دوی له کوچنیتوبه 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 تربور امانت ګڼي او بس.

(c) ketabton.com: The Digital Library

یادونه: غواړم دلته د ګران ډاکټر صاحب سبا وون هغه لیکنه له دوی او taand.com څخه په منني راواخلم چې د ځان څخه د خوند اخیستنې په اړه یې کړې ده.

(قدرمنو لوستونکو ! دغسې ډېرې نورې پوښتنې هم مونږ ته رسېدلې دي ما ډېرې هغه دلته نه دي نقل کړي دي ځکه چې ډېرې سره ورته وې خو له دغسې پوښتنو له بده مرغه دې نتیجې ته ورسېدم چې له دې سره سره چې موږ مسلمانان یو او حتی د اسلام لپاره قرباني ورکوو خو هیڅکله مو فکر ونه کړچې د اسلامي تعلیماتو په اساس خپل ژوند سنبال کړو ډېر ځله موږ للمونځ او روژه نیول د اسلام اساسي ارکان بولو خو له نورو ډېرو شیانو غافله یو زه فکر کوم چې له لوېدیځې دیموکراسۍ وروسته چې د ثور د انقلاب په شان د افغانانو له چمتووالی پرته پرې وتپل شوه دغسې ناسم کارونه نور هم زیات شوي دي ځکه چې فساد نن سبا اوج ته رسېدلی دی باور وکړئ زه د دغو پوښتنو په ځوابولو شرمېږم خو چې د خپلو ځوانانو ناپوهي او دغه انحراف ګورم د دې مطلب د لیکلو په وخت له حده ډېر خواشینی یم هغه ملت چې د جهاد نارې یې په ټوله نړۍ کې انګازې کوي په کومو ناخوالو اخته شوی دی په هرحال په دې هکله ډېرې خبرې نه کوم او اصلي بحث ته ستینږم د موټک وهلو او استمنا په هکله په یوه مخکښني بحث کې هم ما لنډ معلومات درکړي خو دغسې ډېرو پوښتنو مجبوره کړم په یوه تفصیلي بحث کې یې وڅیړم له ټولو ځوانانو او ځلمکیانو هیله کوم چې دغه مطلب په دقت سره ولولي ځکه چې ټولو ته د کار خبرې پکې شته دي.

جرق وهل یا استمنا یا(masturbation) هغه عمل دی چې نارینه یا میرمن په خپله د ځان د ارضا کولو لټه وکړي له جنسي اړیکو سره یې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 محدود بږي چې دا مجازي ارګاسم دی په حقیقي جنسي اړیکه کې دبدن ټول غړي غړمله 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 تر انزاله پورې رسېږي دبدن پنځه ګوني حواس سره په ګډه کار کوي چې دغه حالت رامینځته شي خو په استمننا کې یوازې دتناسلي 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 دبدن نور غړي لکه سترګې، غوږونه، او حتي دذایقې حواس فعالیت نه کوي کله چې دغه فشار پر مازغو راځي طبعاً یوه ستونزه پیدا 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 پلیت عمل په پایلو کې دحافظې کمزورتیا ،داشتها خرابي، دهضمولو ستونزې، سالنډي، خلق تنګي، حسد او کینه، مالیخولیا ، دوینې کمی، انزوا او ګوشه ګیري، دوینښتانو 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 استنما هم کمه ده خو زموږ په شان

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

دلته د ځولارو وړاندېزکېږي؛ خو یادونه کوو چې ټولې لارې یوځای عملي کړئ:

لومړنی ګام اولومړنۍ سپارښتنه:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دغه اغېزې له مینځه وړلی شي هر وخت بې چې پرېږدئ ګټه مو کړې خو هیڅکله مه نهیلي کیږئ نو ترڅولو مهمه خبره دا ده چې ژر تر ژره پریکړه وکړئ چې دغه پلیت عادت پرېږدئ.

دویم ګام او دویمه خبره:

ټول اروا پوهان او ډاکټران دې نتیجې ته رسېدلي دي چې په دې کار کې هم پریکړه او هوډ ډېر اړین دی او باید دې مسلې ته ډېره توجه وکړئ، ښايي ډېر ځوانان دغه خبره وکړي چې موږ همدا پریکړه نه شو کولای او اراده مو کمزورې ده او بیا بیا ناکامه شوي یو خو دغه کار خو آسانه دی چې په لومړي سر کې په هغو ځایونو کې دغه کار مه کوئ چې هلته بې شرایط برابر نه وي او دغه نقل قول مه هیروئ چې هره ماته او ناکامي دیو بریالیتوب سریزه او مقدمه ده ایماندار کسان دغره په شان کلک او هوډمن وي. دغه دوه لارې او ګامونه د پیل لپاره اړین وي.

هغه لارې چې دجرق وهلو دپرېښودو لپاره بې درته وړاندېز کوو ښايي ستاسو له نظره اسانه او ساده وي او تاسو به ووایئ چې موږ هم په دې خبرو پوهېدو خو که لږ ورته ځیرشئ او په دقت سره بې ترسره کړئ له دې ناوړه عادته ځان ژغورلی شئ:

۱: له هر ډول جنسي تحریکه ځان وساتئ هغه کسان چې هره شپه بربنډ فلمونه ګوري او یا دخپل ژوند مهمه برخه دفحشا او سکس په هکله خبرو ته بیلوي او په کوڅه او سړک کې یوازې دنجونو اندامونو او ځیرو ته ګوري هغه نه شي کولای ځان له دغسې پلیتۍ خلاص کړي البته ځواني او شهوت طبیعي خبره ده خو دشهوت کنټرول او پر نفس باور لوي شهامت غواړي خو که په خپلې بټوې،موبایل او کمپیوټر کې پارونکي او غیر اخلاقي تصویرونه لرئ ټول له مینځه یوسئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

زيات دي ددې سبب کېږي ځوانان انحراف ته تيل وهي دغه مصنوعي پارونې دعمر مهم پړاو يعنې ځوانی بربادولی شي نو غوره ده ځوانان ددغسې پاروونکو صحنو له لېدو ځان خوندي وساتي هغه په لوديځ کې پاروونکي فلمونه هغه وخت په رسنيو کې ښودل کېږي چې ځلمکيان وېده شوي وي خو زموږ په رسنيو کې پروګرامونه دعمر او سن په اساس نه خپرېږي په هرحال دمبتذلو پروګرامونو کتلو په ځاي غوره ده مطالعه وکړئ او سپورټ ته مخه کړئ.

۲: ترټولو مهمه سپارښتنه دا ده چې له يوازيتوبه ځان وساتئ جرق وهل او استمنا له يوازيتوب سره نيغ په نيغه اړيکه لري له هغه چاپېرياله ځان ساتئ چې هلته دا استمنا عمل ترسره کوئ معمولاً دغه کار په يوازيتوب کې کېږي؛ نو حتی کله چې تحريک شوي هم نه ياست غوره ده ځان يوازې پرې نه ږدئ ښه خبره دا ده چې ځلمکيان او ځوانان يوازې پاتې نه شي حتي د مطالعې لپاره هم بايد يوازې نه وي په هرچاپېريال کې چې ځان يوازې احساس کړئ له هغه ځايه بهر شئ که ډېر لږ هم تحريک شئ له يوازيتوبه بهرشئ او ځان په يوه کار بوخت کړئ دا د استمنا دمخنيوي ترټولو مهمه او اغيزمنه 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 طبيعي توګه له دې چارې خوند اخلي، چې نور هم دځان په شان کړي ځکه هغوی ته د ګناه احساس کوي او په دې ډول هڅه کوي نور هم دځان په شان کړي که غواړئ له دې چارې خلاص شي له دغسې ملګرو خداي پاماني وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۴: سپورټ:

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

۵: تلقین کول او کلکه اراده:

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

۶: بل عادت دا ستمنا ځای ناستی کړئ:

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

۷: ښه او مناسب خواړه او دژوند رودې:

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

اوبو حمام وکړئ ډېره ګټه لري.

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

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

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

هرهغه څوک چې په لاس خپل شهوت تشوي ملعون دی.

حضرت علی(رض) په دې هکله فرمايي:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې برخه کې باید ډېر تبلیغ وکړي او دغه چاره د خپلو پروګرامونو په سر کې راولي ځکه دغه پلیت عادت په ځوانانو کې د ارادې د کمزورتیا سبب کېږي.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 وهل یا جلق وهل او استنما له شرعي او عرفي پلوه یو حرام کار دی او په بوې کلکې توبې او پریکړې سره ځان ترې خلاص کړئ.)

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

دا په دې معنا چې ضمیر د هر انسان لپاره؛ لکه د یو ساتونکي داسې وي، هر څوک چې ګناه وکړي، نو ضمیر یې ملامته کړي، پښېمانه شي، توبې وباسي، بل وخت بیا ګناه وکړي، بیا یې ضمیر ملامته کړي. همدا تسلسل او تکرار د ګناهونو او د ضمیر د ملامتیا د جبران لپاره هغه یو قوي ارادي ځواک نلري؛ ځکه چې هغه ځواک یې پخوا له لاسه ورکړی وي؛ نو یو وخت داسې ځوانان او نجونې له ارواييي ستونزو او ناروغیو سره په بدني ناروغیو هم اخته شي.

ډېرو ځوانانو او نجونو ځانونو ته په لوی لاس ځینې ناروغۍ پېدا کړې وي. طب او اروا پوهنه دواړه په دې نظر دي، چې د لاس په مرسته له ځان څخه خوند اخیستنه دومره تاوانونه نلري، څومره چې د دې ګناه احساس یې لري. وړاندې مو په دې اړه ډېرې خبرې کړې دي. کله چې مونږ د خپلو ماشومانو جذباتي اړتیاوې له پامه وغورځوو؛ نو داسې ماشومان په لس کلنۍ او دوولس کلنۍ کې له خپل جنسي اندام سره لوبېږي، هغوی له نورو یو څه زده کړې وي، د دې خوند کیسې یې اورېدلې وي؛ خو عملي کړې یې نه وي، دوی کوښښ کوي، چې ترسره یې کړي. دوی چې کله بلوغ ته رسېږي، وار له واره په دې ناوړه عمل روږدي شي. دوی د هرې ګناه زور بیا هغه ګناه ته دلاس نه رسي له امله په همدې ګناه باسي؛ ځکه چې دې ګناه ته دوی هر ځای او هر وخت لاسرسی کولی شي او څوک یې ګوري هم نه.

تر ټولو لویه ستونزه د داسې ځوانانو او نجونو لپاره داوي، چې دوی یې له همرازه ملګري سره هم نشي شریکولی. په همدې وجه یې په ضمیر او احساس د ګناه یو لوی پېټی پریوځي. له بده مرغه چې داسې

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جنسي بې لارې کسانو درملنه !

وړانـدې تـر دې چـې د جنسـي بې لارېتـوب څخـه د رامينځتـه شـويو ناروغيو درملنه درته وښايو ، لومړى بايد يو څو خبرو ته پام وکړئ.

تـر ټولـو مهمـه دا چـې هغـه ځوانـان چـې دوى ډېـره مـوده د خپـل لاس پواسطه خپـل جنسـي ځـواک راپـارولى دى، د دې هـيڅ پـروا نشـته. کـه تاسې فکر وکړئ، چې تاسـې تـه يې جنسـي نـاروغى پېـدا کـړې دي، مـه وارخطا کېږئ، دا له پرهېز او وخت تېرېدو سره پرتـه لـه کـومې درملنـې هم ځاى تـه راځي. د بـازاري حکيمـانو پـه خبـرو هـم مـه تېـر وځئ. هغـوى ډېـرو ځوانـانو تـه شـکونه ورپېـدا کـوي، ورتـه وايـي چـې ستاسـې پـه مخصوصه آلې چې کوم رګونه دي، په هغو کې وينه درېدلې ده او ځينـې نورې داسې نښې ورته ښيي، چې د سړي زړه يې مني. بيـا ورتـه ملهمونـه

(c) ketabton.com: The Digital Library

او مالش ورکړي، د دې لپاره چې په دې سره مو ناروغۍ ورکېږي.
ګورئ! داسې ونکړئ، دا خبرې نه اروا پوهنه درسره مني او نه هم طب.
ښه خبره دا ده، چې له ځان څخه خوند اخېستنه پرېږدئ، هغه نيمګړتياوې چې تاسې يې له دې امله محسوسوئ، يا له نورو جنسي بې لاريو درته پېدا دي، د هغو درملنه هم آسانه ده. دا ځواک له درملنې پرته هم بېرته راتلی شي. د جنسي ځواک پياوړی کېدل او له مينځه تلل ستاسې په لاس کې دي. په ياد ولرئ چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې ناروغي نه ده؛ بلکې دا يوه اروايي ستونزه ده، چې ستاسې يې په سالم فکر کولو سره درملنه کولای شئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنسي کمزوري او درملنه !

د ځينو ځوانانو جنسي ځواک ډېر ژر راپارېږي او ډېر ته ژر انزال ته رسېږي، هغوی په ځان ښه پوهېږي، چې دا ټول د جنسي بې لارېتوب له امله شوي دي. دوی که له وخت سره پرهېز وکړي، ناوړه انځورونه، په انټرنېټ کې خراب سايټونه او نور... پرېږدي او همدارنګه د جنسي بې لارېتوب لارې پرېږدي دا ستونزې يې د وخت په تېرېدو سره له مينځه ځي؛ مګر 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 اروا پوهنې 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 کېدو لپاره اړين دي، نه تر لاسه کېږي، هيڅ خبره نه ده.تاسې له دال او لو بيا 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 ټينګار کوم، چې جنسي کمزوري کومه ځانګړې بدني ناروغۍ نه د ه، دا يوه اروايي عارضه ده، چې انسان يې بايد خپله

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کنترول لارې چارې وسنجوي.

تاسې په ورځپاڼو کې په هغه اشتهاري حکیمانو مه تېر وځئ، چې ځانونو ته لقمان حکیم وايي، که بیا هم ستونزه وه، نو باید له یوه تکړه او مستند رنځپوه سره مشوره پرې وکړئ. دداسې ډېریو ځوانانو د معدې نظام خراب وي یا ډېر قبض ورته پېدا کېږي له دې سره هم جنسي ځواک کمزوری کېږي. کله کله داسې هم کېږي چې یو نیم کس ته احتلام (د شېطان غولول) زیات کېږي یا د جریان ستونزه لري معنا دا چې په ځان پوه نه وي او مني ترې خارجېږي، دا هم جنسي ستونزه ده او درملنه یې شونې ده.

ډېری ځوانان چې عصبي ناروغۍ لري، هغوی که پرلپسې د اعصابو او ډیپریشن درمل خوري ارو مرو ورته جنسي کمزوري پېدا کېږي؛ خو ډاکتران باید هغوی وپوهوي، چې دا ستونزه یې د تل لپاره نه وي. دا هم اړینه ده، چې باید د دوا د انتخاب د غیر مسلکي کسانو لخوا درته ونشي. ځینې ځوانان یو بل ته وایي(پلانۍ دوا وخوره، پلانې هم دا ناروغي لرله، ورسره روغ رمټ شو) داسې بیخي ونکړئ؛ بلکې تل له مسلکي ډاکترانو سره مشوره کوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

وار د مخه يا ژر انزالېدل

يادونه: تر دې سر ليک لاندې ليکنه له لاندې برېښنا پاڼې څخه په منني را خيستل شوې ده:

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

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

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

د ژر انزالېدو لاملونه:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۴-رواني ستونزې او اضطراب.

۵-د لاندنیو دواګانو استعمال.

- شراب(الکول.

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

Inderal(Propranalol

- د معدې درملونه لکهRanitidine, Cimitidine, Omeprazole :

- د خپګان او تشویش ضد دواګانې لکه:

Stelazin(Triflouperazine), Diazepam

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

۶ -ناروغتیاوې لکه شکره، هایپرتایرویډیزم(د تایرایډ د غدې زیات فعالیت...

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

۸- د ویټامینونو کموالی.

۹ -د عصبي سیستم ستونزې، ضربې او د جراحی تاریخچه.

۱۰ Oversensitivity -یانې د نارینه ډېره توجه او ډېر ګرمېدل هم د ژر انزالېدو سبب کېږي.

د حل لارې:

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

۲. د پورتنیو دواګانو پرېښودل او یا کمول.

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

۱. Capsule Flouxetine 20 Mg

۲. یا Tablet Anofranil (Clomipramine) 10 Mg

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځوانان باید څه وکړي؟

ځوانان باید پـه دې وپوهېږي، چې بدني کمزوي، د زړه ډار، لـه مرګـه تېښـتـه، نهیلـي، مـاتـې منـل او همدا رنګـه چـې څـوک لـه ژونـده بېـزاري محسوسوي. دا ټول د لا شعوري ذهن اغېزې دي. د دوی پـه لا شعور ذهـن کې دننه د ماشومتوب کـوم محرومیتونو چـې ځـای نیـولی دی، د هغـې اوس کـرار کـرار ښـې را ښکـاره کېږي. دې علایمـو تـاسـې لـه ځـان څخـه د خوند اخیسـتنې عـادتي جوړ کړي یاست. اوس دا لـه ګنـاه ډک احسـاس کـرار کـرار ستاسې عصبي نظـام تبـاه کـوي. کـه چېـرې مـو عـادت زیـات جدي، او پرله پسې تر کلونو پورې وي؛ نو بیا ډېرله خطره ډک هم کېـدی شي.

تاسې خپل ځانونه باوري کړئ، چې نور نو د محرومیتونو وخت تېـر شـوی دی، ستاسې د اصـل شخصیت ښه دا ډول نـه ده؛ لکـه تاسې چـې محسوسـوله. دا اصـلاً د کوچنیتـوب اغېـزې دي، چـې د زنـګ پـه ښـه ستاسـې پـه شخصـیت پـورې نښـتې دي. اوس تـاسـې ځـوانـان یاسـتئ، ماشومتوب له ذهنه وغورځوئ. وړاندې راځئ چې باید نور څه وکړو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په ځوانۍ کې
د ماشومتوب خوبونه مه ګورئ !

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مور و پلار دې هم په دې پوی شي چې:

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

امن او سکون له مینځه یوسئ.

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

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

یوه بله یادونه!

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

د رملنه دا سې پېل کړئ !

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په داسې حالاتو کې به سړی څه خوښ وا وسي؛ خو دا هم د منلو او تاييدولو وړ ده، چې آخر مونږ هم د ټولنې وګړي يو.

تاسې کله دا فکر کړی، چې ستاسې پر ستونزو او نهيليو ټولنيز حالات څومره خراب شوي؟ نه هيڅکله نه. په ټولنيزو مسايلو باندې په خفګان او نهيلۍ سره تاسې خپلو ځانونو ته ستونزې پيدا کړې دي. ستاسې په دې تاوان ستاسې ټولنې ته هيڅ ګټه نه رسېږي، هر سړی دې يو مثبت فکر ولري او د ټولنې پر غړو دې هم خوا خوږی 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 دی په خفګان نه حل کېږي؛ نو ولې خپلې خوښۍ ترې قربان کړي، دا دولت ولې له لاسه ورکړي.

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

اروا پوهنه د انساني فطرت دا ځانګړتياوې وار په وار درته په ګوته کوي، چې ښه او بد ټول ستاسې په ذهن کې دي. ذهن خپله يو ځواک دی، دا ځواک جوړېدی هم شي او خرابېدی هم شی. دا چې پر تاسې خپل دذهن دا ځواک پياوړی شوی دی، په دې سبب تاسې د وهم او حقيقت تر مينځ توپير نشی کولئ او کوچني او کوچني څيزونه هم درته غټ غټ ښکاري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخصیت څه دی؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

شخصیت څنګه بدلېدای شي؟

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

له ترياک او نورو نشه يي توکو لاس واخلئ!

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

پیسې لاس ته راوړل کېږي .

موږ ګورو زیاتره 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 پیدا نه شي، دوی به له ډېرو اقتصادي ستونزو سره مخ وي، دا چې له دې ناولو توکو څخه ځانونه وژغورو، مالي او جسماني زیانونه يې وپېژنو، غواړو چې په لاندې ډول يې زیانونه بیان کړو :

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

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

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

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

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

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

۷. د نخاعي غدې تو موري رنځ چې فشار پکې لوړېږي، رامنځته کېږي .

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

تل خولې وي .

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپګان (Depression) څه شی دی؟

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

خپګان یوه ډېره عامه ناروغتیا ده چې په نړۍ کې لږ تر لږه ۱۲۱ میلیونه خلک په دې ناروغۍ اخته دي. د ژور خپګان له امله په نړۍ کې هر کال ۸۵۰۰۰۰ کسان په ځان وژنه لاس پورې کوي. په انګلستان کې ۳/۲ خلک د خپل ژوند انه 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 کړاونو 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 خپه او زړه تنګي وي، د کوم چا سره د شخړې او یا هم د

(c) ketabton.com: The Digital Library

نورو ورځینیو ستونځو له امله د مخامختیا په سبب د لنډې مودې لپاره د خپګان سره مخاخ کېږي. په داسی 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 ډېر وي یا د انسان د عادي ژوند کولو مخه ونیسي او یا هم د ځینو نورو ستونځو سبب شي لکه: زښته اندیښنه کول (اندیښنه 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 پېدا کېدلو اصلي عوامل څرګند نه دي. هر څوک په خپل ژوند کې د خپګان سره مخامخ کېدلی شي. کله خپګان د یوې دردونکي 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 داسي 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 امېدوارۍ په پای کې او یا هم د ماشوم د زیږدلو وروسته وي. خپګان ډېر وخت په وجود کې د هورمونونو د ټيټېدو 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 اړتیاو نه لرل، په مخدره توکو روږدیوالې ،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 پېدا کېدلو

(c) ketabton.com: The Digital Library

چانس په کراتو ډېر وي.

د خپګان نښې او نښانې:

- ډېرې مهال زړه تنګي، خپه مزاجه خوی لرل.
- زر په غوسه کېدل، فکري او فزيکي ناقراري.
- خپلې ظاهري بڼې ته پاملرنه نه کول، ځان پاک نه ساتل.
- د خپګان نښانې په ځيره کې رابرسيره کېدل، ژړه غوني کېدل او يا بی علته ژړل.
- د هغو کارونو او تفريحي ځيزونو زړه صبري چې پخوا به يې تری خوند اخيستلی شو.
- خپل ځان ملامته احساسول او يا هم داسې احساس چې ځان ورته د هيڅ کار وړ نه ښکاري.
- ځان د نورو خلکو نه ګوښه کول او د ټولنيزو ناستو څخه ډډه کول.
- نارامه بېدېدل (څو ځله د شپې راپاڅېدل او يا هم سهار وخته راپاڅېدل او بيا بيرته خوب نه ورتلل)، وران خوبونه لېدل.
- کله کله د سر درد، د زړه د درباری او يا هم د سينې د دردونو احساس کول
- حافظه او په پاملرنه کې ستونځې.
- د پريکړو نيولو توان نه لرل، بی زړه کېدل او پر خپل ځان ډاډ نه لرل.
- ډوډی ته زړه نه کېدل آن دا چې په پايله کې کېدلی شي، د وزن د کموالي سبب کېدل.
- د جنسي اړيکو نه زړه صبري او د نارينه د فزيکي او جنسي وړتيا کمېدل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

درملنه:

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځانونه ولې سپک او حقیر درته ښکاري؟

لـومړی بایـد پـر دې پـوی شـئ، چـې داسـې کېـدل ټـول ستاسـې د کوچنیتوب اغېزې دي؛ لکه وړاندې مو چې یادونه وکړه، ستاسې لازمه تربیـه نـه ده شـوې؛ ځکـه اوس پـخپـل ځـان کـې ډېـرې نیمګړتیـاوې درتـه ښکاري. هغه وګړي چې له داسې ستونزو سره مخ دي، لاندې نښې لري:

- هره خبره به زړه نا زړه کوي.
- په زړه کې یې نامعلومه وېره پرته وي.
- د ملګرو په مجلسونو او په ټولګي کـې د ښـوونکي پوښـتنو تـه ځواب نه شي ویلی.
- د ځان او راتلونکي په اړه سوچونه کوي، مګر پـه عمـل کـې یـې هیڅ د لاسه نه کېږي.
- له ملګرو او خپلوانو سره یې ناسته پاسته زړه نه غواړي.
- تـل بې زړه او ژر پښـېمانه کېـدونکی وي او پـه وړه خبـره غوسـه ورځي.
- کله یې چې ستونزې ډېرې شـي؛ نـو ځـانوژنې تـه یـې زړه کېـږي؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

مګر له مرګه يې ډار هم کېږي.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل ځانونه سپک مه ګڼئ!

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

زموږ پلرونه ولې ملامته دي؟

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

که په خپل هېواد کې یې د خپلو بچیانو لپاره د یوې خولې ډوډۍ درک نه دی موندلی؛ نو نورو عربي او غربي هېوادونو ته پسې کوچېدلي دي، هر ډول سختۍ یې په ځان ورې 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 کومو لارو د خپلو بچیانو لپاره روزي پیدا کړي؛ مګر بیا یې هم بچیان مطمین او خوشاله نه دي؛ ځکه چې دوی د ډوډۍ، جامو او درملو وږي نه دي. دوی ته د مینې، عاطفې او دلاسې اړتیا ده.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په پنځو دقیقو کې مو ژوند بدل کړئ!

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

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

ستاسو چاپیریال د هرڅه ټاکونکی دی.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورکړو.

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

۱- د ملګرو لټه وکړئ

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

کله چې غواړئ چاسره نږدې اړیکې پېدا کړئ، وپوښتئ: ((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 ملګرو سره رازونه لرئ او هڅه نه کوئ د خپلو رازونو کومه برخه ترې پټه کړئ. خپلو ملګرو ته لومړیتوب ورکړئ. د هغوی ستونزې واروئ 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 ملګري 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 ملګرو 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 ملګرو لپاره مو څه شی مهم دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۴- ګډې ځانګړتیاوې پیدا کړئ

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

۵- دقت وکړئ!

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

۶- خپله علاقه زیاته کړئ

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۷- یوازې پخپله تاسو یاست

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

۸- د نړۍ تر ټولو ښکلې جمله وکاروئ

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

۹- اړیکي رامینځته کوونکی و اوسئ

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

۱۰- په زړه پورې ژوند ولرئ

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۱- کيسه وکړئ

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

۱۲- داسې لباس واغوندئ چې د نورو توجه جلب کړي

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

۱۳- منونکي واوسئ.

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

۱۴- غريبان خپل دوستان وګڼئ، نه دښمنان

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

۱۵- خلکو ته متوجه اوسئ

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱۲- خپل ځان څرګند کړئ

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

د بېخوبۍ په باب
له سودا کولو څنګه ځان وساتو؟

- یو انګریز ډاکتر وایي:

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

نو له بېخوبۍ نه د خلاصون په خاطر دا لاربښود ومنئ.

۱: که خوب نه درځي له ځایه پاڅېږئ، مطالعه یا کار وکړئ چي خوب درشي.

۲: تر او سه څوک له بېخوبۍ څخه نه دي مړه. په دي باب سودا تر بېخوبۍ تا سو ته ډېر زیان رسوي.

۳: یوه مناسبه دعا ووایئ.

۴: بدن مو سست او ازاد کړئ.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

په تاسې کې هيڅ ناروغي نشته !

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

پورتنۍ لارښوونې يوازې يو لکچر مه ګڼئ، دا ازمايل شوې لارې چارې دي. تاسې بايد په ډېر سختۍ سره په دې لارو چارو او لارښوونو عمل وکړئ. دا ګولۍ نه دي، چې تر ستوني يې تېرې کړئ او آرام و مومئ، بلکې د دې لپاره د يوه قوي پلان او ارادې ځواک اړتيا ده. که مو داسې وکړل، تاسې به وګورئ، چې څنګه د يوه نوي انسان په بڼه راڅرګند برېږئ.

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 ارواييي 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. کورکې 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 ښکېلوئ.

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 مو هم نه لوربږي، چې وخاندي او خوښ واوسي. تاسې له دنيا او ژوند څخه زړه توري شوي يا ستئ. تاسې له هر چا څخه کرکه کوئ؛ مګر مونږ په دې پوهېږو، چې تاسې له دې ستونزو څخه د خلاصون لارې چارې لټوئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

څنګه موسېدل؟

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

خوف (ډار)
چې تاسې خندېدو ته نه پرېږدي !

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

دریم ډار: خدای خبر سبا به څه پېښېږي؟

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

پنځم ډار: دې ډار ته کوم نوم نشو ورکولی دا یوازې رووږدی کس محسوسوي، په هغه خورېږي؛ مګر بې معنا او نا څرګند وي او زیان یې هم ډېر وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ډار حقیقت څه شی دی؟

هیڅ هم نه، هیڅ هم نه، دا یوازې درې توري نه دي، شاید تاسې ته بې معنا ښکاره شي؛ مګر د درې لفظونو د ځواب تر شاد اروا پوهانو د یوې پېړۍ، تجزیې، مشاهدې او تجربې پرتې 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 څرګنده شوه، چې انساني ذهن یوازې دې بېځایه ډار فلج کړی دی؛ مګر په حقیقت 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؛ مګر د داسې انسانانو شمېر ډېر دی، چې د خپلو 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 د 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 بې بنسټه او بې مانا ډار دی، دا یوازې یو خیال دی، د دې هیڅ وجود نشته.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو بل ډار

خلک به پښې شا خبرې درپسې کوي، ستاسې فکر داسې دی، کيدای شي کوي به يې؛ خو دا ډار ستاسې وهم دی. دا چې تاسې ته ځان خپله مجرم ښکاري. مانا دا چې تاسې سره د جرم حساس شته، په دې وجه له تاسې سره وهم پيدا کېږي چې د خلکو له نظره بد خلک ياست.

مونږ تاسې ته د انساني فطرت دا عجيبه ځانګړتيا 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 څېر هر انسان د خپل ذات په پوښ کې پټ دی، په دوی کې ځينې داسې هم وي، چې يوازې د دې لپاره غيبت شروع کوي، چې خلک د دوی پر خلاف خبرې کوي.

خلک ستاسې خلاف خبرې کوي يا نه، پر تاسې دا ډار ارو مرو خور شوی دی، د دې د رملنه مونږ په يوه حديث شريف کې درته ښيو:

رسول اکرم صلی الله عليه وسلم فرمايلي دي.((کوم الفاظ چې تاسې د بل له خولې نه اورېدلې پخپل حق کې خوښوئ، هماغه الفاظ د نورو لپاره هم اورېدل او ويل خوښ کړئ.))

هيڅکله د چا غيبت مه کوئ، که ستاسې په اړه په غياب کې څوک

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

کله چې تاسې د چا غیبت کوئ؛ نو په دې کې کینه او غوسه دواړه ګډ وي، چې د غیبت 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 غیبت او خبرې کوئ، چې باوري یاست چې دا خبرې ستاسې حریف ته نه رسېږي، دا بېځایه فکر دی. وایي چې نن سبا د بوالونه هم غوږونه لري او خبرې مو نو موړي کس ته رسوي. کله مو چې خبرې نو موړي کس ته ورسېدې نو ارو مرو به هغه هم څه غبرګون ښیي او د هغه خبرې به بېرته تاسې ته رارسېږي، دا جوته خبره ده، چې ستاسې او د هغوی په خبرو کې به دومره زهر نه وي څومره چې خبررسوونکي پکې له ځانه ګډ کړي وي؛ نو ښکاره خبره ده چې بیا به یې غبرګون هم همدومره تریخ وي؛ نو ښه خبره داده چې په بل چا پسې خبرې ونکړئ او د نورو غیبت کولو ته ارزښت ورنکړئ. تاسې که ښه خلک یاست؛ هیڅوک هم تاسې پسې خبرې نه شي کولی او که د چا پر وړاندې درپسې خبرې یا غیبت وکړي، ارو مرو هغه درنه دفاع کوي او که شخصیت مو خراب وي، شاید د غیبت اوربدونکی 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ويښتابه !

ماته پته ده چې تاسې پوره او په منظم ډول ويښ او بيدار نه ياست، که يې نه منئ، دا کتاب تاسې بند کړئ، قلم او کاغذ راواخلئ او د هغو ځيزونو لړليک وليکئ، چې ستاسې د دفتر، ښوونځي يا بازار او کور تر مينځ کوم شيان لکه د برېښنا ستنه، ونې، کورونه، غټه ډبره، کوچنۍ دوکانونه او... نور له ځانه سره وليکئ او سهار چې له کوره يا له بازاره يا دفتر پورې راځئ، وې ګورئ تاسې ته به ځرګنده شي د پنځوس سلنه شيانو نومونه مو هم نه دي ليکلي، تاسې ته به په لاره کې نوي شيان تر سترګو شي، هغه شيان چې تاسې په شعوري ډول او په خلاصو سترګو وړاندې نه وليدلي. دا چې تاسې لاره، څلورلارې، سرک او کور نه غلطوئ، دا مو په شعوري ډول په ذهن کې دي. تاسې داسې فکر وکړئ، چې په لومړي ځل د خپل کور پر لور رهي ياست، بيا به خپل ويښتابه او بېداري درته ځرګنده شي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

چاودون نول ټول د دې ننښې دي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

هر سهار داسې پیل کړئ !

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

او عادي حرکتونه ترسره کړئ.

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

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

د څېړنولـه مخې نن سبا پـه نـړۍ کـې تـر ټولـو زیـاتې خوربېدونکې نـاروغۍ د زیـات وزن، معـده، شـکر، لـوړ فشـار او رومـاتیزم دي، کـه تاسې غـواړئ چې تندرست واوسئ، لومړی کوښښ وکـړئ چې زیـات وزن له مینځه یوسئ؛ ځکه چې د همدې له امله انسان ته شکر، فشار، د وینې غوړ او نورې ناروغۍ پیدا کېږي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

مذهب او عقيدوي اړخ يې !

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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 اوومو ټولګي څخه د انسان د سپوږمۍ او نورو سيارو ته د ختلو کيسې کېږي، زمونږ ماشومان او ځوانان يې په يوډول ذهني کشمکش او اضطراب کې راښکېل کړي دي. اوس دوی حيران دي چې د کلي د ملا صاحب خبره ومني او که د ساينس او تخنيک؟ همدا وجه ده چې ډېری ځوانان مذهب ته د شک په سترګه ګوري.

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

زړه تنګي او درملنه يې !

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

راځئ ! چې
له خپلو ستونزو خوند واخلو !

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

که تاسې په دې فکر کې یاست، چې ستاسې ملګرو، خپلوانو او همزولو پخوا هیڅ نه درلودل اوس یې څنګه څو منزله کورونه دي او ستاسې هیڅ نشته، دا فکر هم ستاسې تعمیري سوچونه وژني، هغوی چې دومره امکانات لري، محنت او خواري به یې کړې وي، پردې مزدوري به یې کړې وي او بیا به یې د ژوند د جوړولو فکر کړی وي او یا کېدای شي په تریاکو، قاچاق او نورو لارو یې پیسې لاسته راوړې وي؛ خو زه تاسې ته یقین درکوم، چې ستاسې ژوند تر هغوی ښه دی. هغوی چې څومره پیسې لري دومره اروایي او بدني ستونزې هم لري. په هغو کې به داسې کسان هم وي، چې ډېر به مطمین 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 بدۍ او بخل څخه لرې ګرځئ، دنیا او علمیت د هیچا میراث نه دی، هرڅوک چې محنت وکړي ترلاسه کولی یې شي. له عقیدې، فکر او نیت سربېره 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 ځګ. د ماشومتوب خوبونه مه وینئ، خپل تېر زمان ته مه ستنېږئ؛

(c) ketabton.com: The Digital Library

بلکې حال او راتلونکی مو به نظر کې ونیسئ.

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

پای

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