نووسەر | ئاری مازەرس

خوی نهێنی

واز هێنان لە خوی نهێنی

پێشەکی

سوپاسی قووڵی خۆم ئاراستەی خودای گەورە دەکەم کە نیعمەت و توانای نووسینی شتێکی لەم جۆرەی پێبەخشیم. لە ڕێگەی نیعمەتی ئەووەیە کە دەتوانم ئەم بیرکردنەوە و بیرۆکانە، هەرچەندە بێگەرد بن، بە شێوەیەک دەرببڕم کە ڕەنگە سوودی بۆ کەسانی دیکە بهێنێت نووسینی ئەم بەرهەمە لە هەوڵێکی زەلیلەوە سەرچاوە دەگرێت بۆ بەستنەوەی ڕەنگدانەوە و ڕوونکردنەوە، هیوادارین هەموو هەرزەکارێک توشی هەڵە نەبێت ئەم هەوڵە نەک تەنها هەوڵدەدات وازبێنیت بگەیەنێت بەڵکو ئیلهامبەخش بێت بۆ گەڕانەوە و پەرەپێدان بەخۆت قسەی کۆتاییم ئەوەیە هەموو مرۆڤێک هەڵە ئەکات و ئەوانە ئاقڵن هەڵەی خۆیان چاکەکەن.

خوی نهێنی چیە؟

بریتییە لە خوێک کە هەرزەکار توشی ئەبێت بەڕاستی زیاتر لە تەمەنی 11 بۆ 12 ساڵی توشی ئەبێت یان هەر توشی نابێت ، بریتییە لە هێنانەوەی ئاو (مەنی) بە دەستی خۆت ئەم کردارەش لە ئاینی ئیسلامدا بە هەموو شێوەیەک حەڕامە و درووست نییە ، سەرەداوی ئەم کارە بۆ توش ئەبێت؟ بەهۆی چەن هۆکارێکەوەیە لە خوارە ڕوونی ئەکەینەوە :

1 - **مۆبایلەکەت** : هەموو ڕۆژ مۆبایل بەکاردێنیت بەڵام ڕۆژێک شتێک سەرنجت ڕا ئەکێشێت نازانیت چۆنیش توش بوویت و بەردەوام ئەبیت لەسەری تا ڕۆژێک ئەیزانی چیت کردووە.

2 - **هاوڕێی خراپ** : لەوانەیە بڵێی هاوڕێی خراپ بۆچی ؟ ئەوان زیاتر باسی ئەم شتانە ئەمەن و مێشکت تێکئەدەن.

3 - **کێشەی خێزانی** : بەڕاستی هۆکارێکی زۆر سەرەکییە کە وا لە تۆ ئەکات توشبیت یان توشی نەبیت ئەوا شتی تر توش ئەبیت ، چونکە کێشەی خێزانی بێتاقەتت ئەکات ئەمەش ئەبێتە هۆکارێک یان ئەتوانین بڵێین هۆکارێکە بۆ بەردەوام بوون لەسەری.

4 - **نەزەری دەروەو** : نەزەر کردنت هۆکارێکە وا ئەکات فێری ئەو شتە بیت بە تایبەت ئافرەت کە خۆی تەسک ئەکات یان خۆی دەر ئەخات هاندەرە بۆ ئەم کارە

- لێرەدا وتم نەزەری دەرەوە چونکە نەزەری ناوەوە مۆبایلە من مەبەستم دەرەوەیە

ئەمانە چەند هۆکارێکی سەرەکین کە وات لێ ئەکا توش بیت!

زۆرجار دەڵێیت وازدێنم بەس کەچی ڕۆژی دواتر دیسان شتەکە ئەکەیتەوە هۆکاری ئەمەت زانیوە تا ئێستا ؟ کاتێک ئەڵێی نایکەم ئەوا زۆر ساردی و پەشیمانی بەس ڕۆژی دواتر ئەتوانی بیکەیت و بۆت ئەڕەخسێت ئەوا ئەیکەیتەوە و چەند هۆکارێکی تریشمان هەیە ئەوانیش:

- مۆبایل : شتێک ئەبینی و شەهوەتت داوای ئەو شتە ئەکات

- تەنیایی : بە تەنیا ئەبیت نازانیت چی بکەیت وات لێ ئەکا دووبارە بیکەیتەوە

- خۆنەگرتن : ئەبێ هەنێ کات ڕێگربیت ئەگەرنا دیسان ئەیکەیتەوە

هۆکاری تریشمان هەیە بەس ئەمانا سەرەکیترینن

نموونەیێکتان بۆ بهێنمەوە ؟

- مرۆڤ و ئاژەڵ جیاوازی چییە؟

مرۆڤ : ئەقڵ - شەهوەت (حەز و ئارەزوو)

ئاژەڵ : شەهوەت (حەز و ئارەزوو)

- کە ئەقڵ زاڵبوو بەسەر شەهوەت تۆ ئەبیتە مرۆڤ! بەڵام چی گەر شەهوەت زاڵبوو ؟ تۆ ئەبیتە ئاژەڵ ئەمە شتێکی ناخۆش نییە؟

با شتێکی تر بڵێن ئایە ئەزانیت بەهەشت و جەهەننەم بەچی دەوردراون ؟

لە حەدیسی پێغەمبەری خوادا (د.خ) ئەڵێت دەوری جەهەننەم بە شەهوەت و حەز و ئارەزووی دونیایە ، هی بەهەشت بە نوێژ و عیبادەت کردن و ناخۆشیەکانە.

هێشتا ئەتەوێ وازنەیەنیت شەیتان زاڵە لەسەرت؟

باشە بیهێنە مێشکت کە ئەم گوناحە ئەکەیت و ڕێک لەو کاتەیە بمریت ئەوا هەڵوێستت چییە بەرامبەر الله تعالی ؟ خوایە من نەمزانی بمگەڕێنەوە ئەم قسەیە سودی نەماوە برا!

بێینە سەر تاکتیکەکانی وازهێنان:

چۆن وازبهێنیت؟

- ئەم قسەیە بکە مێشکت و خۆت هەڵمەخەڵەتێنە تۆ ناتوانی بە 1 جار وازبێنیت یان بە 1 ڕۆژ وازبێنیت شتەکە مەحاڵە بەڵام ڕێگامان هەیە!

1 - کەمکردنەوە : بریتییە لە کەمکردنەوەی شتەکەیە بۆ نموونە هەموو ڕۆژێک ئەم شتە ئەکەیت بیکە دوو ڕۆژ جارێک پاشان سێ ڕۆژ جارێک تا ئەبێتە هەفتە و مانگ خۆت سارد ئەبیتەوە لێی.

2 - هاتووچۆکردنی دەرەوە و مزگەوت : هەر کاتێک حەزت چووە ئەم شتە ڕابکە لەماڵەوە یان هەڵستە دەست نوێژ بگرە و 2 ڕکان نوێژ بکە و بڵێ اعوذ بالله من الشیطان الرجیم و هەوڵدە ڕۆژانە بچیتە مزگەوت بەڕاستی گەر بزانیت چوونە مزگەت چ چارەسەرێکە.

3 - بە قسەی پێغەمبەرمان (د.خ) ڕۆژووگرتن و ژن هێنان ئەمانەش دوو ڕێگای ترن

4 - دووربون لە برادەرە خراپەکانت

5 - یادکرنی خوا و ئەو کاتەی ئەو شتە ئەکەیت بزانیت خوا ئەتبینێت

دوای ئەوەی خوێی نهێنیت کرد پێویستت بە غوسڵە و ئەبێ بیکەیت غوسڵیش هەر خۆ شوشتنە بەس نیەتی ئەوێت و دەست نوێژ و ئەوانەیە بۆ ئەنجامدانی غوسڵ، سەرەتا بە مەبەستی پاککردنەوەی خۆت دەست پێ بکە. بڵێ "بسم الله" ئینجا دەستەکانت و ئەندامە تایبەتەکانت بشۆ و هەر پیسییەک لاببە. وودو بە شۆردنی دەموچاو و قۆڵ و سڕینی سەرت ئەنجام بدە، پاشان پێیەکانت بشۆ. دوای ئەمە سێ جار ئاو بەسەر سەرتدا بڕێژە، دڵنیابە کە پێستی سەرت تەڕ بووە. شانی ڕاستت بشۆ، دواتر شانی چەپت، هەریەکەیان سێ جار. لە کۆتاییدا باقی جەستەت بشۆ، دڵنیابە لە پاککردنەوەی هەموو شوێنەکان بە ژێر باڵ و نێوان پەنجەکانی قاچەوە.

خوی نهێنی وات لێ ئەکا لەهەموو شتێک دووربیت هەموو شتێک تەرک بکەیت بێتاقەت بیت و زیانی زۆری هەیە لەوانە :

1 - ترس و دڵەڕاوکێ درووست ئەکات لە هەموو کاتێک ئەترسیت و ترسنۆک دەرەکەویت ئەترسی کەشف ببیت.

2 - وات لێدێت نەتوانی داوای مافی خۆت بکەیت

3 - ئازاری قاچ و ئازاری پشت

4 - کوشتنی خانەی مێشک

5 - نەزۆک بوون (نەبوونی منداڵ لە داهاتوو)

- زیانی تریشی هەیە بەس ئەمانە سەریکی ترن.

با بێینەوە سەر هاندەرەکان

پۆڕن : پیسترین شتە لە هەموو کاتێکدا یانی هەنێ جار وازهێنانی پۆڕن لە خوی نهێنی زۆر ناخۆشترە بەڕاستی چونکە تا واز لە پۆڕن نەیەنی واز لەم کارە قێزەونە ناهێنیت وازهێنان لە پۆڕنیش ئەبێت بزانیت چۆن مۆبایل بەکاردێنیت و بترسی لە خوای گەورە چۆن ئەفەرموێت :

يستخفون من الناس ولا يستخفون من الله

لە خەڵک ئەترسێ بەڵام لە خوای گەورە ناترسێت

- ئەمە شتێکی ڕەوایە لە مێشکت بیر بکەوە، ئەم ئایەتە بکە ڕێگاییێک بۆ دەرچوون لێی

مردن ، فڵان مرد ، ئەو مرد ، تۆ مردی ، من مردم!!

مردن کات و سات هیچی نییە کە ڕزق و ڕۆزیت تەواو بوو و ئەجەلت هات تەواو بیر بکەوە ئەمریت باشە بۆچی ژیان و قیامەت بفەوتێنم بەو شتە قێزەونە؟

بزانە ئەوە تەنیا خۆتیت کە دەتوانی خۆت لەم نارەحەتیە ڕزگار بکەیت،مەڵێ ناتوانم ئەو بیروبۆچونە نەرێنیە فڕێبە بزانە تۆ لەوە زیاتری کە بیری لێ دەکەیتەوە

پۆرنۆگرافی چۆن وێنای خۆتت لا دەڕووخێنێت(واتە داڕووخانی خوود)؟

یەکێک لە ڕێگا سەرەکیەکان کە پۆرن وێنای خۆتت لا ناشرین دەکات و دەتروخێنێت لە ناخەوە ئەوەیە کە پۆرن هەندێ شتت نیشان دەدات کە لەگەڵ ئەخلاق و ئاینی زۆر لە بەکارهێنەرانیدا ناگونجێت، کاتێک تۆ دەزانیت کە پۆرن منداڵان و ئافرەتان دەچەوسێنێتەوەو سوکایەتیان پێ دەکات و بۆ غەریزەی سێکسی بەکاریان دەهێنێت و تۆش هەر سەیری دەکەیت، ئەمە دەبێتە هۆی دروستکردنی هەستێکی ناخۆش لە ناختدا چونکە لەگەڵ فیطرەت بەهاو ئامانجەکانی تۆ یەکناگرێتەوە، دوای موودەیەک دەبێتە داروخانی ئەو بەهاو ئاکارانەی کە تۆ هەتبووە.هەربۆیە ئەستەمە لەوکاتەی سەیری دیمەنی پۆرنۆگرافی وتوندوتیژی دەکەیت لەگەڵ ئافرەتاندا یان منداڵاندا یان لەگەڵ ئاژەڵاندا هەست بە مورتاحی و خۆشی ناخت بکەیت! کەواتە پۆرن وات لێدەکات هەست بە داروخانی ناخت بکەیت و هۆکارێکە بۆ لەناوبردنی ڕەوشت و ئاین و بەها جوانەکان

خوایی پەروەردگار یارمەتیدەری هەموو لایەک بێت بۆ ڕزگاربوون لەم ژەهرە.

دەپرسیت بۆچی چاک نەبوومەوە

لەهەمان کاتدا تۆ:

-گوێ لە مۆسیقا دەگریت

- سەیری فیلم و زنجیرەکان دەکەیت

- ئەو کتێبە ڕۆمانسیانە دەخوێنیتەوە کە هەستەکانت دەوروژێنن

- بە بیانووی هاوڕێیەتی و خۆشەویستی لەگەڵ ڕەگەزی بەرامبەردا پەیوەندیت هەیە

- کاتەکانت بەفیڕۆ دەدەیت - خواردن و خواردنەوە زۆر دەخۆی بێ گوێدانە کاریگەریەکانی

- هەموو کاتەکانت لە ماڵ یان ژوورەکەتدا بەسەر دەبەیت

- وەرزش ناکەیت

بۆچی زیاتر شەوانە یان پێش خەوتن دووبارە تووشی شکست دەبمەوە؟

کەسێک کە چاک دەبێتەوە دەڵێت: لە هەر ١٠ دووبارەبوونەوەی نەخۆشییەکە ٩ حاڵەتیان لە شەودا ڕوویداوە. شەو قورسترین کاتە بۆ پیاوان لە گەشتی چاکبوونەوەدا. بۆ ئەوەی لەم دیاردەیە تێبگەین، پێویستە هەندێک ڕۆشنایی بخەینە سەر بنەماکانی عەقڵی هۆشیار و نائاگایی. بە درێژایی ڕۆژ، عەقڵی هۆشیار و نائاگایی لە یەک کاتدا پێکەوە کاردەکەن بۆ پرۆسێسکردنی زانیاری و داتاکان. تاکە جیاوازییەکی گرنگ لە نێوان ئەم دووانەدا ئەوەیە کە عەقڵی هۆشیار تەنها دەتوانێت داتاکان بە خێرایی ٤٠ بیت لە چرکەیەکدا پرۆسێس بکات، لە کاتێکدا نائاگایی بە خێرایی ١١ ملیۆن بیت لە چرکەیەکدا کاردەکات! کاریگەری ئەمە لە ژیانی ڕاستەقینەدا لەم نموونەیەدا دەردەکەوێت: بیهێنە بەرچاوت کە دەچیتە کەنار دەریایەک. لە دۆخێکی وەک ئەمەدا مێشکی هۆشیارت داتای سەرەکی ئاشکرای وەک بینینی خۆری درەوشاوە، شەپۆلی دەریاکە، یان لمی قەراغ دەریاکە پرۆسێس دەکات. لە کاتێکدا مێشکی نائاگایی تۆ سەرقاڵی بەدواداچوونە بۆ زۆر زۆر وردەکاری پەراوێزخراو، وەک ڕەنگی جل و بەرگی خەڵک، ژمارەی باڵندەکان، یان تەنانەت باسی کەسانی تەنیشتت. ئەمەش بڕێکی زۆر گەورەیە لە زانیاری کە عەقڵی هۆشیار ناتوانێت ئاگاداری بێت. لە کاتێکدا عەقڵی نائاگایی توانایەکی گەورەی هەیە بۆ بەدواداچوونی هەموو ئەم زانیاریانە، بەڵام بەداخەوە بەبێ هیچ لێکۆڵینەوە و فلتەرکردن و پاراستنێک زۆر ئاسانە کاریگەری لەسەرت هەبێت. عەقڵی هۆشیار بەتەواوی وەک پاسەوانێک کاردەکات کە بەرپرسیارە لە پشکنینی زانیاری و گواستنەوەی بۆ عەقڵی نائاگای.کاتێک شەو دێت،عەقڵی هۆشیار لە لاوازترین ئاستیدایە واتە پاسەوانی ئەقڵی ناگای نامێنێت لەم کاتەدا کە مێشکمان لەم حاڵەتەدایە، عەقڵی نائاگایی بێ هیچ پاراستنێکە، و بە خێرایی کاریگەری بە هەموو ئەو داتایانە دەبێت کە بۆی دەگوازرێنەوە.بۆیە هەرکەسێک پێش خەوتن لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بگەڕێت، و بەر وێنەی ئافرەتێکی سادە یا ڕووت و نیمچە ڕووت بکەوێت ئەوا مێشکی نائاگایی سەدان جار ئەم دیمەنانە گەورەتر دەکات.

بە سادەیی دەڵێین پیاوان شایستەی ئەوە نین کە بەرگەی ئەم دۆخە و ئەم ئاستە لە ورووژاندنە بگرن. ناتوانن بەرگەی ئەم ورووژاندنە زۆرە بگرن و بەو هۆیەوە شکست دەهێنن. بۆیە ڕۆژەکەت بە هەستکردن بە ئاسوودەیی و کۆنترۆڵکردن دەژیت، تا شەو دێت و دواتر ئەوەی ڕوودەدات کە هەموو جارێک ڕوودەدات.

زۆر شت هەیە کە دەتوانرێت بەکاربهێنرێت بۆ ڕێگریکردن لەم پرۆسەی لەوانە:

1:- دوو کاتژمێر پێش خەوتن مۆبایلەکەت دوور بخەیتەوە

2:-شەونوێژ و وتر بکە و زیکرەکانی پێش خەوتن بخوێنە

3:-نووسینی بەرنامەیەک بۆ ئەوەی کە پێویستە پێش خەوتن بیکەیت وەک(حەمام، نوێژ، نووسینی پلانی سبەی، خوێندنەوەی کتێب، دوعای خەوتن)هتد..

لە ڕوانگەی ئاینی پیرۆزی ئیسلام چۆنە؟

لە لایەنی ئاینیەوە بڕوات (ئیمانت) لاواز ئەبێت بە سەیرکردنی پۆرن. بۆیە پەرستنیش بە شێوازێکی ڕوحی ناتوانی ئەنجام بدەیت. واتە خوای گەورە بەرەکەتی چێژبینین لە پەرسنیش لێئەسەنێتەوە. بە سەیرکردنی پۆرن ئەوە زیان بوو، لە لایەنی گوناحیش بێگومان گوناحە.

بیهێنە پێش چاوت تۆ سەیری زینای زیناکاران ئەکەیت وە چێژیشی لێ ئەبینیت.

لە قورئانیش خوای گەورە ئەفەرموویت:

وَلْيَسْتَعْفِفِ الّذِينَ لاَ يَجِدُونَ نِكَاحاً حَتّى يُغْنِيَهُمُ اللّهُ مِنْ فَضْلِهِ [النور:33]

واتە:

"وە ئەو کەسانەشی کە توانای هاوسەرگیریان نیە بە داوێنی خۆیان بپارێزن و داوێن پاک بن [بە ڕۆژوو بن تا خوای گەورە ڕزقیان ئەدات] و دەوڵەمەندیان ئەکات بە فەزڵ و ڕەحمەتی خۆی و بە هۆی هەوڵ بتوانن هاوسەرگیری بکەن."

ئەم ئایەتەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کە مرۆڤ ئەگەر توانای هاوسەرگیری نەبوو ئەوە دەبێت ئارام بگرێت و داوێنی خۆی پاک ڕابگرێت و شەهوەتەکان لە ناشەرعی سەر فەنەکات.

پێغەمبەری خوا صلى الله عليه وسلم فەرموویەتی:

يا معشر الشباب، مَن استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء.

الراوي: عبدالله بن مسعود | الحدث: البخاري | الصفحة: صحيح البخاري | الرقم: 5065 | خلاصة حكم الحدث: صحيح

واتە:

ئەی چینە گەنجانە، هەر کەس لە ئێوە توانای ژن هێنانی هەیە ئەوا با ژن بێنێت، چونکە ژن هێنان چاو دەگرێتەوە لە نەزەرکردن و قەڵیەکیشە بۆ عەورەت و دەتپارێزێت. وە هەر کەس توانای ژن هێنانی نییە ئەوا با ڕۆژو بگرێت چونکە ڕۆژو دەبێتە پارێزەر بۆی.

"ڕۆژ و گرتن چارەسەرێکی زۆر باشە بۆ سەیر نەکردنی پۆرن. لە بەشی چارەسەر باسمان کردووە"

وروژان زەوق چیە؟

هەستکردن بە وروژان زەوق وەلامێکی رسوشتی جەستەیە کە هەموومان زۆر باش دەیزانین هەموو خەڵک ئەزموونی دەکەن. با سەرەتا ئەمە لە ڕێگا دەربهێنین پێش دەستپێکردن زۆر کەس هەن کە هەر جارێک هەست بەوروژاندنی خۆیان دەکەن هەست بە تاوانێکی ترسناک دەکەن.ئەوەندەی گوێت لە "کەسێک" بووە کە پێت دەڵێت هەستکردن بە زەوق شتێکی خراپە، بەلامم وانییە هەموومان زۆرجار ئەزموونی دەکەین،وئەوە تەنها نیشانەیەکی دیکەی جەستەیەو سروشتیەولە هەموو مرۆڤێک بوونی هەیە، بەڵام کۆنترۆڵ نەکردنی ئەم وروژانەوە دەرچوونی لە ئاستی ئاسایی خۆی ئەبێتە کێشەوئەبێت چارەسەر بکرێ.

زیانەکانی زۆر وروژان:

١- ناتوانیت سەرنجت لەسەر هیچ شتێکی تر بێت بە تایبەت کاری ڕۆژانەت.

٢- بە کەمی ئارام ئەبیتەوە.

٣- زیاتر کاتەکانت بەسەر دەبەیت بەدوای گەڕان بۆ وێبسایتە نەشیاوەکان.

٤- گیرۆدەی پۆرن دەبیت.

لە کۆتای بەشی بابەتەکە باس لەوە ئەکەین چۆن وروژان نەهێڵین!

چۆن وروژان نەهێڵین:

١. خۆشۆردن بە ئاوێکی سارد وا دەکات وروژانت نەمێنێت یاخود کەمتر ببێتەوە.

٢. وەرزشکردن لەبری سەیرکردنی پۆرن

ئەووزەیە لابیە بە ئەنجامدانی جۆرەکانی وەرزشکردن، بۆیە جارێکی

تر کە هەستت بەوروژان کرد باز بدە بۆ ناو جل وبەرگی وەرزشیەکەت وبیست خولەکێ وەرزش ئەنجام

بدە، یارمەتیت دەدات ئەوگرژییە ئازاد بکەیت ومێشکت لە پاڵنەرەکانی ترت سەرقاڵ بکەیت.

٣. گۆڕینی سێکسی دەتەوێت هەمووئەووزە سێکسییە یان وروژانە کە لە پۆرن بەتاڵی ئەکەیتەوە بگۆڕیت

بۆ شتێکی ئەرێنیرت

ئاراستەکراوی ئامانجی ژیان؟

کاتێک برێکی دیاریکراو لەوزەی سێکسیت کۆدەبێتەوەواتە ئەوروژەی، دەکرێت بیرکردنەوەیەکی ڕاست

قورس بێت وە دووبارە بگەڕێیتەوە بۆ سەیرکردنی پۆرن.

بەڵام کاتێک هێزی ئەو وزە سێکسییە لە جیاتی لە سەیرکردنی پۆرن بەکاربهێنیت دەتوانیت بیرژێنیتە

ناو شتێکی ترەوە، ڕەنگە ئەنجامەکانی سەرسامت بکەن کە پێی دەوترێت گۆڕینی سێکسی.

وشەی 'گۆڕان 'لە بنەڕەتدا بەومانایەیە کە تۆ جۆرێک لەوزە وەرئەگریت و دەیگۆڕیت بۆ شتێکی تر

تۆ وزەی سێکسی وەردەگریت و دەیکەیتەوزەی داهێنەرانە .

کەواتە، گۆڕینی سێکسی چۆن یارمەتیدەرمانە؟ زۆر کەس گۆڕانکاری سێکسی بەکاردەهێنن بۆ بەدەستهێنانی

ئەنجامی باشترت، نموونە بۆ هۆکاری داهێنەرانە بەکاریدەهێنن،وەک وەرزشکردن، نووسینی کتێبێک

بابەتێکی بەسوود یان فێربوونی زمانێکی تر یان هەر شتێکی تر تۆ بەرەوپێشەوە ئەبات ، بێگومان لە

شەوێکدا بۆت ڕوونادات بتوانیت ئەم گۆرانە ئەنجام بدەیت .بنیاتنانی گرژی سێکسی وبەکارهێنانی بۆ

شتێکی تر هونەرێکە کە پێویستی بە تاقیکردنەوە هەیە.

چارەسەری هەیە؟

گرنگترین بەشی بابەتەکە، بێگومان چارەسەری، بە چەند خاڵێک بە ڕێزبەندی باسی ئەکەم کە چارەسەری تەواوەتیە بۆ کەسی ئاڵوودەبوو.

سەرەتا باسێکی فەرموودەکەی پێغەمبەرصلی الله علیه وسلم ئەکەین کەوەکو باسم کردوتم بەڕۆژووبوون چارەسەرێکی زۆر باشە یارمەتی دەرێکە بۆ خۆگرتنەووە لە پۆرن ئەگەر لەگەڵ ئەو خاڵانەی باسی لێوە ئەکەم بتوانیت

بەڕۆژووبیت کارێکی زۆر باشە

(بە 8 خاڵ باس لە چارەسەری خوی نهێنی ئەکەم)

یەکەم خاڵ: پێویستە قەناحەتی تەواوەتیت هەبێت کە ئەوکاری تۆ ئەیکەی هەڵەیەوە لەوانەیە چەندین جار هەوڵی وازهێنانت دابێت بەڵام سەرکەوتوو نەبوویت بەڵأم ئەمجارە ئەبێت قەناحەتی تەواوەتیت

هەبێت ئەمە کۆتا جارە بۆ وازهێنان لە زۆر شوێن ئەبیستین ئەبێت خوی نهێنی وەکو دوژمن ببینیت وئەو قسانە، ئەسڵەن نابێت تۆ هەر خوی نهێنی ببینیت مەبەستم لەوەیە نابێت وەکو دوژمنیشت بیری لێ بکەیەوە نابێت بیریشی لێ بکەیتەوە ئەبێت بە تەواوی لە مێشکی خۆتی دەر بێنیت، گرنگی ئەم خاڵە لەوە دایە کاتێک لە پۆرن نزیک ئەبیتەوە خەریکە بڕیارِ ئەدەیت سەیری بکەیت یان نەیکەیت ئەوە لەوکاتە دا تۆ بیر لەوە ئەکەیتەوە کە بڕیاری کۆتایت داوە واز ێنی ئەوە یارمەتی دەرت ئەبێت وەکو دەستپێکێک بەڵام جەستەتە داوای ئەکات لەبەر ئەوەی وات ڕاهێناوە داوای بکات.

دووەم خاڵ:دوای ئەوەی ئێمە بڕیاری کۆتایامن دا تەواوئێستا ئێمە وازمان هێناوە ئینجا ئێستا پێویستە خوی نهێنی لە ڕەگەوە دەربێنین واتە بنبڕی بکەین بۆ ئەوەی خوی نهێنی بنبڕ بکەیت ئەبێت سەرەتا خۆت بناسیت، پێش ئەوەی باسی خۆناسین بکەین ئەچینە خزمەت ئایەتێکی قورئانی پیرۆز کە الله جل جا الله ئەفەرمووێت: (وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا ۖ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا)

الله تعالی نافەرمووێت زینا مەکەن بەڵکو ئەفەرمووێت لێی نزیک مەبنەوەواتە خۆتانی لێ بە دوور بگرن، هەمان شتیش بۆ خوی نهێنی بێگومان ناکرێت تۆ لە ژینگەیەک بیت لەگەڵ خوی نهێنی بژیت لە هەمان کاتدا بڵێی واز لە خوی نهێنی ئەهێنم واتە پێویستە ژینگەیەکی وا بۆخۆمان بڕەخسێنین دوور بین لە خوی نهێنی، با باسێکی خۆ ناسین بکەین مەبەستم لە خۆناسین ئەوەیە بزانیت تۆ چی هانت ئەدات بۆ ئەوەی نزیک بیەوە لە خوی نهێنی، ئەگەر توانیت خۆت بناسی ئەوە ئەتوانیت پۆرن بنبڕ بکەیت، لێرە ئەکەوێتەوە سەر مرۆڤەکە، نموونە تۆ زۆر سەیری ئینستاگرام ئەکەیت وە فۆڵۆی

ئینستاگرامەکەت هەمووی مۆدێل وئەو شتانەیە کە ئەتوروژێنن، تۆ 3 ڕێگات هەیە یەکەم ئەگەر بتوانی بە تەواوی مۆبایلی زیرەک هەڵگریتەوە ئەوە کارێکی زۆر باشە یان ئەگەر پێویستت بە مۆبایلی زیرەکە ئەتوانی ئینستاگرام ڕەش بکەیتەوە ئەوە تەنها نموونەیە ئەوەیان ئەبێت خۆوبزانی چی ڕەش ئەکەیتەوە من نموونە بە ئینستاگرام ئەهێنمەوە یان ئەگەر هەرپێویستت بە ئینستاگرامە ئەتوانیت ئەوکەسە خراپانەی ئەتوروژێنن ئەنفۆلۆویان بکەیت، جا ئەگەر بتوانی وەرەقەو قەڵەمێک بێنە بیربکەوە بە چ شتێک ئەت وروژێنێت، نموونە شەوان ئەگەر درەنگ بخەوی ئەوروژێی وە بەبینین ڕەسمی مۆدێلێک لە ئینستاگرام ئەوروژێی، ڕێک لەسەروەرەقەکە بینووسە ئینجا هەمووئەو هۆکارانەی پێی ئەوروژەی دەست بکە بە ڕەشکردنەوەیان لە ژیانت، ئەو شتانەی کە نووسیوتە نموونە شەوان درەنگ ئەخەوتم ئەوروژام ئەمجارە درەنگ ناخەوم بە کورتی ئەوەی لە خاڵی دووەم باسمان کرد واتە ئەو هۆکارانەی ڕات ئەکێشێتەوە بۆ سەیرکردنی پۆرن یان کردنی خوی نهێنی بۆیە لەسەر تۆ پێویستە ژینگەیەکی دوور لە پۆرن بۆخۆت بڕەخسێنی .

سێیەم خاڵ :دوای ئەوەی ئەو شتانەی لە پۆرنمان نزیک ئەکاتەوە سڕیمانەوە ئێستا پێویستە بە جۆرێکی تریش یارمەتی مێشکمان بدەین، چونکە وەکو باسمان کرد مێشکمان داوای ئەکات ئەیەوێت دۆپامین دەربدات ئەی چارەی ئەوە چیە؟ یەکێک لە ڕێگە سەرکەوتوەکانی واز هێنان لە خوێکی خراپ پڕکردنەوەی شوێنی ئەو خویە بە خوێکی باش واتە خوێکی باش ئەخەینە شوێنی پۆرن ئەوە کارێکی هەر زۆر باشە لە یەک کاتدا دوو شتمان کرد هەم وازمان لە خوێکی خراپ هێناوە خوێکی باشی نووێشامن دروست کرد، نموونەیەکی باش خوێندنەوەی کتێبە یان وەرزش کردن یان فێربوونی زمانێکی نوێ ئەمەیان بۆ بازاڕی کاریش باشە یان قورئان خووێندن بەڵام چۆن ئەوانە ئەکەیت؟، جوابێکی ئاسانی هەیە ئەڵێین هەر کاتێک ویستت لە پۆرن نزیک بیتەوە ڕێک دەست بکە بە خوێندنەوەی قورئان یان ئەو شتەی حەزت لێیەتی ئەگەر یاریش بێت، لەوکاتە دا تۆ مێشکت وا ڕائەهێنیت کە لە جیاتی پۆرن ئەو شتە ئەکەم تا دوای ماوەیەکی زۆر مێشکت داوای قورئان خوێندنەکە ئەکات یان وەرزشەکە ئیتر هەر کامێکیان بێت وە نەوەک بەس کاتێک ویستت نزیکی پۆرن ببیتەوە ئەوکارانە بکەیت ڕۆژانە ئەم کارانە بکە، بە کردنی ئەو کارانە تۆ دەمارەکانی ئالوودەبوون بە پۆرن لە ناومێشکت لاواز ئەبن تاکو وای لێ دێت نامێنن وە دەماری باشترمان دروست کردووە یان خوی باشتر وەکو باسمان کرد.

چوارەم خاڵ :چۆن ژینگەیەکی دوور لە پۆرن بۆخۆمان دەستەبەر بکەین؟، لەم خاڵە ئەوئایەتەی هێنامەووە ڕوونتر باسی ئەکەم کە (خوای گەورە ئەفەرموێت :لە زینا دوور بکەونەوە) ئێمە چۆن لە خوی نهێنی دوور بکەوینەوە؟ ئەگەر لە ژورێک بەتەنهای ئەوە هەوڵ بدە یەکێک لەخێزانەکەت یا لەگەڵت بێت بۆ ئەوەی تەنها نەبیت، زۆر بەتەنها مەمێنەوە هەر چۆنێک بێت خۆت لە تەنهای بەدوور بگرە، زۆر مەڕۆ سەر جێگای خەوتنەکەت کاتێک بێ کاریت ڕێک ڕامەکە سەر جێگای خەوتنەکە و بچیت سەیری تیکتۆک و سناپ بکەیت چونکە لەو شوێنانە دەتوروژێنێت ئیتر کەوروژای ئەچیتە دنیایەکی تر بە قورسی ئەتوانی کۆنترۆڵی خۆت بکەیت بۆیە کاتێک دەست بەتاڵیت هەوڵ بدە کارێک بکە شتێک بخوێنەوە هەر نەتزانی چی بکەیت بڕۆ خۆت بشۆ بە ئاوێکی سارد چونکە ئاوی سارد شیفایەوە وروژانت ناهێڵێت، هەوڵ بدە ئەو شوێنەی لێی ئەخەویت نوێی بکەوەوەکو ئەوەی دەستت کرد بێت بە ژیانێکی نوێ ئەمەش هاندەرێکی باشە.

پێنجەم خاڵ: دوور بوون لەو هاورێیانەی نزیکت ئەکەنەوە لەم کارە هەمیشە بۆ هەموو بوارێکی ژیانت هاورێکەت کاریگەری لەسەرت دروست ئەکات لەوانەیە زۆر بە جدی ئەم بابەتە بخوێنیتەوە بە هاورێکەت

بڵێیت بڵێ هەمووی قسەی هیچە بۆ واز بێنم، ئەگەر تۆ لە وەڵامیش بڵێیت وا نیە بەڵام قسەکەی کەم تا زۆر قسەکانی کاریگەری لەسەرت دروست ئەکات بۆیە ئاگادار بە کێ ئەکەیت بە هاورێت،وە شتێکی تریش زۆر یارمەتیت ئەدات بە کەسێکی زۆر نزیکی خۆت بڵێیت کە لە حاڵەتێکی ئاوایت پێی بڵێیت چاودێریم بکە بە هەر جۆرێ بێت یارمەتیت بدات، لێرەدا لەوانەیە نەتوانی بە هەموو کەسێک بڵێیت بەڵأم وەکو باسمان کرد ئەگەر هاورێیەکی باشت هەبێت ئەتوانن بەیەکەوە یارمەتی یەکتر بدەن لە دەرچوون لەم ئالودەبوونە، تەنها وتنی بەو کەسە خۆی هاندانێکە بۆ تۆ تا واز بێنیت چونکە ئەوکاتە تۆ تەنها نیت، بێگومان کاری بە کۆمەڵیش ئاسانترە، یان بەژداری کردن لەوگروپانەی ئالودەی بووی خوی نهێنین ئەووش یارمەتی دەرە بۆت.

شەشەم خاڵ :دایم دەست بە دوحا بە داوای ئەوە لە الله تعالی بکە کە یارمەتیت بدات چونکە لە کۆتای دا ئێمە بەندەیەکی بێ دەسەڵاتین ئەوبە دەسەڵاتە، شەرم بکە لە کردنی ئەم کارە کاتێک نزیکی ئەبیتەوە لە پۆرن بیر لەوە بکەوە خوایەک لە 7 تەبەقەی ئاسمان سەیرت ئەکات چاودێریت ئەکات تۆیەکی بچووک لە نێو ئەو هەموو گەردوون و گەلە ئەستێرەیە سەرپێچی ئەکەیت، ئەم بیر کردنەوانە وات لێ ئەکات وروژانت نەمێنیت و ئیمانت بەرزتر بیێت وە ئەوکاتە ئەتوانی دەست بکەیت بە خوێندنی قورئان یان نوێژ بکەیت ئەمە کارێکی زۆر باشە، الله تعالی عیبادەتی هەمووومان قبوڵ بکات.

حەوتەم خاڵ: دیاری کردنی ئەوکاتانەی تیای ئەورووژێیت زیاتر واتە نموونە بەبیانیان کاتێک هەڵئسیت لە خەویان شەوان بە کاتی درەنگ یان هەر کاتێکی تر بێت دیاری بکەیت بۆ خۆت هەوڵ بدە کارەکانت بخەیتە ئەوکاتانە، بۆچی ئەوکاتانە؟، نموونە لە ڕەمەزانان نیوەڕۆیان برسیمان ئەبێت دوای سەعاتێک کاتێک ئەبێت بە کاتژمێر 2 برسیەتیەکە ئەمێنێت بەڵام کەم ئەبێتەوە لەبەر ئەوەی تۆ مێشکی خۆتت وا ڕاهێناوە هەموو کاتژمێر 12یەک خواردن بخۆیت، بۆ خوی نهێنیش و پۆرنیش بە هەمان شێوە لە چ کاتێک زۆر سەیری بکەت هەر لەوکاتە ئەورووژەی وەکو باسیشمان کرد هەوڵدەن زووبخەون باشترە چونکە زۆربەی ئالودەبوووکان لە درەنگی شەو سەیری پۆرن و ئەو کارە ئەکەن.

سەرچاوەکان

کتێبی پۆڕن و مرۆڤ

جەنگاوەری خوو

بەروار :

10 - 2 - 2025