



## پۆرن و مرۆف

نووسینی: محمد جبار

# ناسنامہی بابہت

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
(به ناوی خودای به خشنده و میهره بان)

ناوی بابہت: پۆرن و مرؤف

نووسینی: محمد جبار

چاپی یه کهم

2022

# ناوهرۆك

لاپه ره كان	بابه ته كان
۲ .....	پيشه كى
۳ .....	پورن چيه؟
۵ .....	چون ئالوده ئه بيت؟
۷ .....	زيانه كانى چين؟
۱۰ .....	له روانگه ئاينى پيرۆزى ئيسلام چونه؟
۱۲ .....	وروژان (زهوق) چيه؟
۱۳ .....	چاره سهرى ههيه؟
۱۸ .....	چون وروژان نه هيلين؟
۲۰ .....	دوو خالى كۆتايى
۲۲ .....	سه رچاوه كان
۲۳ .....	ده ربارهى من

## پيشه كى

ئەمانچ لەم بابەتە يارمەتى دانى كەسانىكە بە شاراوەى ئەنالينن  
بە دەست ئالوودە بوونىكەوہ كە هيج جياوازيه كى نيه لەگەل ئالوودە بوون  
بە ماددەى هۆشبەر، لەوانەىە كەم تا زۆرىك گويتان لە زيانەكانت پۆرن  
بوويت ليړه بە تيړ و تەسەلى باسى هەمووى ئەكەين بە هيوای سوود  
بينين.

# پۆرن چیه؟

پۆرن یان پۆرنوگرافی چیه؟

وشه‌ی پۆرن هەر چهنده به دروستی دیار نیه له چ سهرده‌میک وشه‌ی پۆرن بۆ مادده‌ی پروت و وروژینه‌ر به‌کارهاتوو، به‌لام ههنده سهرچاوه ده‌یگه‌رینه‌وه بۆ سه‌ده‌ی سییه‌می زاینی له‌لایه‌ن یۆنانیه‌کان به‌لگه‌ش کتیبی *Deipnosophists* له نووسینی *Athenaeus*، وشه‌ی پۆرنوگرافی له بنچینه‌دا ده‌گه‌رینه‌وه بۆ زمانی گریکی (یۆنانی) که له وشه‌ی (*porne graphos*) که (*porne*) به‌مانای سۆزانی دیت و (*graphos*) به‌مانای تۆمارکردن (فیدیوگرتن) دیت.

میژووی پۆرنوگرافی له دوا‌ی داهینانی وینه‌ی جولاو (فیدیوی) دوا‌ی ماوه‌یه‌کی که م سهری ههلدا بۆ یه‌که‌مین جار له سالی 1896 به‌ره‌م هینرا، ئیتر له م به‌رواره به دواوه پۆرن به‌رده‌وام له پیشخستنی پیشه‌سازی خۆی دابوو و ههرده‌م بیران لای گیرفان و قازانجی خۆیان بووه.

پۆرن هه‌مه‌ جووری میدیا، وه‌ک گۆفار، ئەنیمه‌یشن، نووسین، فیلم، فیدیو، هه‌موو ئەوانه ئەگریته‌وه ئەگه‌ر به مهبه‌ستی وروژاندنی به‌کارهینەر بیت، وینه‌یه‌کی پروت له سهر گۆفاره‌کان پۆرنه یان فیدیویه‌کی سیکسی پۆرنه چیرۆکه سیکسیه‌کان به هه‌مان شیوه پۆرن، واته پۆرن ههر که‌رسته‌یه‌که که ده‌بیته هۆی وروژاندنی که‌سی سه‌یرکه‌ر، به‌لام ئیمه لیره زیاتر باسی پۆرنوگرافی ئەکه‌ین که ئیستا باوه له ویب‌سایته‌کان بینهریکی زۆری هه‌یه، له سه‌ده‌ی بیستو‌یه‌ک زۆر گه‌شه‌ی سه‌ندوو و زۆر بلاو بوته‌وه له سهر مۆبایل و کۆمپیته‌رکان که سایتیکی یه‌کجار زۆر هه‌یه بینهریکی زۆر زۆریان هه‌یه و داهاتیکی باشیشیان هه‌یه.

چەند ئاماریک لە سەر پۆرن:

پیش ئەوهی باسی ئامارەکان بکەم با باسیکی ولاتە موسلمانەکان بکەم  
پیت سەیر نەبیت کە لە ولاتانی ئیسلامیش سەیرکەری پۆرن ھەبیت، وە بە داخەوہ ئەیلیم بە لێ ھەندی  
ولاتانی ئیسلامی زۆرتین سەردانیکەریان ھەبە بۆ سائتە پۆرنیەکان، دووبارە بە داخەوہ لەم ولاتە موسل  
موسلمانانە عیراق بە پلە یەکەم دیت و میسر بە پلە دووہم.

وئیسائتە پۆرنیەکان روژانە بینەرێکی زۆریان ھەبە بە  
پە ی چەند ئاماریک:

لە ھەر چرکە یەک دا 28,258 بە کارھێنەر سەیری پۆرن ئەکەن.

لە ھەر چرکە یەک دا 3,075.64 دۆلار خەرچ ئەکریت بۆ سەیرکردنی پۆرن.

لە ھەر چرکە یەک دا 372 کەس گەران ئەکەن بۆ وئیسائتە پۆرنیەکان.

لە ھەر رۆژێک 37 فیدیوی پۆرنوگرافی دروست ئەکریت لە ویلا یەتە یە کگرتوہکان.

زیاتر لە 420 ملیۆن وئیسائتی پۆرنوگرافی ھەن.

لە ھەر 4 چوار گەرائیک لە ئینتەرنیت یەکیان بۆ وشە ی پۆرنە.

زیاتر لە 75 ملیۆن ئالوودە ی پۆرن ھەبە لە جیھان زۆر بە خیرایش گەشە دەکات، وە بە داخەوہ گەشتوہ  
بە جیھانی موسلمانانیش بووہتە ھۆی لە ناو بردنی خیزان و کۆمە لگاکان.

واتە بینەرێکی زۆر ھەبە و ئالوودە بووی زۆرمان ھەبە بە پۆرن، بچ گومان لە کوردستانیش کە سائیکی زۆر  
ئالوودە بوون بە پۆرن و ناتوانن واز بەینن لە سەیرکردنی پۆرن ھەر ئەوہش وای کرد ئەم بابەتە بۆ ھاو  
زمانام بنووسم ھیوادارم سوودی ھەبیت.

## چۆن ئالووده ئەبیت؟

پۆرن وەك كۆكاینه وا دەرئەكەوئ كە پۆرن و كۆكاین په یویه ندیان به یه كەوه نه بئیت، به لام لئكۆلینه وەكان سه لماندویانه كه سه یرکردنی پۆرن ئەبیتته هۆی دهردانی ئەو ماده كیمیاییانه كه مرؤف به هۆیه وه ههست به خۆشی دهكات ههروهك كۆكاین نهك تهنها ئەمه، به لكو مئشك دهست دهكات به خۆ رێكخستنه وه بۆ ئەوهی له گەل ئەم وروژاندنه دهستكردهدا رابئیت.

سێ شوین له مئشكدا ههه كە کاریان تی ئەكریت به هۆی هه موو ئالوده بوئیکه وه وەك ئالوده بوون به مادهی هۆشبهه، كهول، قومارکردن...

یه كەم: ناوچهی VTA

دووهم: ناوکی راکراو

سێیهم: به شی پئشه وهی توئیکلی مئشك

ئالوده بوون به پۆرن كار ئەكاته سهه ئەم سێ شوینه بهم شیویهی باسی ئەكهین:

له قولایی مئشكدا شتیک ههیه كه پپی دهوتریت (رپرهوی خهلات)، كه ههول دهكات به زیندووی بهتھیلئته وه، خهلاتت پپ ئەبه خشیئ كاتیک تو شتیک ئەكهیت كه ئەبیتته هۆی په ره پیدانی ژیانته وه كو خواردن یان به دهست هینانی شتیک كه زور ماندو بوویت بۆ به دهست هینانی له به رامبهردا خهلاتت پپ ئەبه خشی خهلاته كهش بریتیه له دهردانی چه ند مادهیه کی کیمیایی له مئشكدا به زوری (دۆپامین) و (ئۆكسیتۆسین)، له حالهتی ئاسایدا ئەم ماددانه سود به خشن یارمه تیمان ئەدهن كه ههست به خۆشی بکهین وه ئەبنه هاندهرمان بۆ ئەوهی ئەو كاره گرنگانه بکهین كه دلخۆشمان ئەكهن، به لام كئشه كه له وه دایه (رپرهوی خهلات) دهتوانرئ دهستی به سهردا بگئیرئ.

کاتیک کهسیک کوکاین دهخوات، ههست به خوۆشی دهکات بههۆی وروژاندنی (پیرهوی خهلات) به دهردانی بریکی زۆر (دۆپامین) له مێشکدا بۆ ئهوهی کهسهکه هیچ کاریکیشی ئهجام داییت وه به ههمان شیوهی کوکاین، پۆرنیش (پیرهوی خهلات) ئهوروژینیت و (دۆپامین) دهردهدات.

لێشای دهردانی دۆپامین رودهدادت، ئهمهش نهک تهنها ههستت پێ ئهبهخشی، به لکوو ئهبیته هۆی دروست بوونی پیرهوی نوێ له مێشکدا که هانت دهدات بگهڕیتهوه سهر ئه و خووانهی که ئهم ماددهیه دهردهدن ههتاوهکو زیاتر مادهی هۆشبهه بهکاربینیت یان سهیری پۆرن بکهیت زیاتر ئهم پیرهوانه به مێشکدا بلاو ئهبنهوه، وات لێ ئهکهن به ئاسانی بگهڕیتهوه سهر ئهم خووه ئهگهر بتهویت یان نا.

به تپههروونی کات بهکارهینانی له بریکی دیاری کراو لهم ماددانه دل خوۆشیت پێ نابهخشیت واته مێشکت داوای دهردانی (دۆپامینی) زیاتر ئهکات ههرورکو (تلیاک) کهسهکه پپووستی به زۆرتتر و زۆرتتر و زۆرتتر ئهبیته بۆ ئهوهی تهنها کهمیک ههست به خوۆشی بکات یان تهنانهت ههستی ئاسایی به دهست بهینیت ئهوهش وا ئهکات کهسهکه دایم خهبارییت یان گوۆشهگیر بیته ئهوهش یهکیکه له زیانهکان بۆ ئهوهی لهم خهباریه دهرچیت دووباره پهنا ئهباتهوه بهر سهیرکردنی پۆرن، واته پۆرن جیاوازی نیه لهگهڵ ماددهی هۆشبهه.

بۆ زیاتر ورد بوونهوه لهوهی پۆرن چۆن کاریگهری له سهر مێشک ههیه له کوۆتای بابتهت ئاماژهه به سهرچاوهکان کردووه ئهتوانن بیخویننهوه.



# زیانه‌کانی چین؟

سهره‌تا باسی لایه‌نه خراپه‌کانی پۆرن ته‌که‌م له سهر خیزان.

به‌گویره‌ی هاوپه‌یمانی نیشتمانی بو پاراستنی منداڵ و خیزان سالی 2010 له سه‌دا %47ی خیزانه‌کانی ئەمریکا لیدوانیان داوه که پۆرنوگرافی کیشه‌یه له‌ناو ماله‌کانیاندا.

به رادده‌یه‌ک لایه‌نه خراپه‌کانی له ناو کۆمه‌لگا‌کاندا ده‌رکه‌وتوو که هه‌ندی‌ک له توێژه‌ره‌کان به (pornified) ناوی ده‌بن یانی کۆمه‌لگا به پۆرن بووه‌کان یانی ته‌و که‌سانه‌ی که‌وا سه‌یری پۆرن ده‌که‌ن وه‌ک پۆرن سه‌یری ژیان ده‌که‌ن پۆرن شتیکی درووستکراوه راست نییه به‌هۆی ته‌مه‌ش چه‌ند لایه‌نیکی خراپی جیه‌پشتوو یان درووست کردوووه له ناو کۆمه‌لگا‌دا.

زۆربه‌ی کاریگه‌ریه‌کانی پۆرن له‌سهر خیزان ده‌رده‌که‌وێت به تابه‌تی ژن و می‌رد دوواتریش له‌سهر منداڵ یه‌کیک له به‌شه‌ گرنه‌گه‌کانی ژانی ژن و می‌رد بریتیه له ژانی سیکسی، به‌لام به سه‌یرکردنی پۆرن ته‌و هه‌سته‌و ته‌و په‌یوه‌ندییه‌ نیک ده‌چیت به هۆی ته‌وه‌ی پۆرن شتیکی ئاسایی نییه (ورووژینه‌ریکی گه‌وره‌تره له ورووژینه‌ری ئاسایی) و درووست کراوه بو‌یه ته‌و می‌رده‌ی که‌وا سه‌یری پۆرن ده‌کات چه‌زی بو خیزانه‌که‌ی نامینیت وه به پیچه‌وانه‌وه‌شه‌وه.

کۆمه‌لگه‌ناس جیل مانین ده‌لێ توێژینه‌وه‌کان ده‌ریانخستوو که‌وا سه‌یرکردنی پۆرن په‌یوه‌ندی هه‌یه له‌گه‌ل ته‌م شه‌ش گۆرانکاریانه‌دا له چاو که‌سانی دیکه‌دا:

1. قه‌له‌قی خیزانی زیاد ده‌ییت، وه مه‌ترسییه‌که بو جیا‌بوونه‌وه و ته‌لاق
2. که‌م بوونه‌وه‌ی تیکه‌لاوی خیزانی وه که‌م بوونه‌وه‌ی تیربوونی سه‌رجی
3. که‌م بوونه‌وه‌ی وه‌فای خیزانی.
4. به‌رزبوونه‌وه‌ی چه‌ز بو جووری تری پۆرن و چالاک‌ی سیکس که په‌یوه‌ندی هه‌یه له‌گه‌ل چالاک‌ی توند و نا‌قانونی و نا‌سه‌لامه‌ت.

سه‌یرکردنی پۆرن ته‌گه‌ری کردنی نا‌پاکی خیزانی به‌ر ریزه‌ی 300% به‌رزده‌کاته‌وه. له (%0) ته‌وانه‌ی که‌وا سه‌یری پۆرن ده‌که‌ن چه‌زی سیکس کردنیان له‌گه‌ل خیزانه‌کانیان له ده‌ست داوه.

ئەوھى باسماڭن كۆر زىانەكانى پۆرن بوو سەر خىزان وە ئىستا باسى زىانەكانى پۆرن ئەكەين بۇ سەر  
جەستە:

۱. پۆرن ھانى دلخۆش كۆر دەدات:

(كېشە: دواخستنى دلخۆشى)

ئەوھى شتىكى خراپە؟، بەلى ھەر وەكو لە (چۆنەتە ئالودەبوون) باسماڭن كۆر كە بە دەردانى رېژەى زۆرى  
دوپامىن مېشكمان لە شپوھ ئاسايەكەى خۆى دەر دەچىت و بە ئاسايى دلخۆش نايىت و ھەمىشە پىويستت  
بە زياتر و زياترە واتە بە بەردەوامى دان بۇ سەيركۆرنى پۆرنگرافى دەپتە ھۆى (دواخستنى دلخۆشى).

۲. پۆرن دەتوانىت بەھاكانى بەكاربەر لە ناو بىات:

(كېشە: فېدېو بەھىزە)

ئىمە لە جىھانىك دەژىن پىويستە شتىك بىنىن بۇ ئەوھى باوھرى پى بىكەين نىوونە زانىارى لىخورىن ئەگەر  
سەيرى فېدېو لىخورىنى سەيارە بىكەين ئەوھى مېشكمان خۆى رېك ئەخات لەگەل زانىارىكانى فېدو كە واتە  
فېدېو كاريگەرى ھەيە جوائتر بىلەين (فېدېو ش باشتىن ئامرازى پەيوەندى بلاوكۆرنەوھى زانىارى).

ئەى زىانەكەى چى بوو يان زىانە جەستەيەكەى چىە؟

بەلام كېشەك ھەيە لىرە ئىمە وتمان كاريگەرى ھەيە واتە تواناى گاريگەرى ھەيە و تەنانت رەفتارەكان لە  
مېشكى تۇدا جىگۆركى دەكات بەبى ئەوھى خۆت ھەستى پى بىكەيت ئەوھىان ترسناكە، وايە؟ با رونتري  
بىكەينەوھى كاتىك سەيرى فېدېوئەكى پۆرن ئەكەيت مېشكت ناھۆشيارى تۇ بە خىراى دەشپوئنت واتە  
وھرگىران و ھەست كۆر بەو شتەى كە سەيرى دەكەيت.

دووبارە رونتري بىكەمەوھى پۆرنۆگرافى دەتوانىت بەكاربەرەكان (بەكارھىنەرەكان) بەرنامەرېژ بىكات بۇ  
نەمكۆرنەوھى ئاستيان لە رووى سىكىسى واتە كە سەيرى فېدېوئەكى پۆرن ئەكەيت مېشكت ھانت ئەدات بۇ  
ئەنجام دانى ئەو شتەى ناو فېدېوئەكە ئەنجام ئەدېرت وە ئەوھى باش نىە چونكە پۆرن خەيالئىكى بەستراو  
دەفروشىت وە واقىئىكى زىادەرۆيە كە سىكىسى راستەقىنە ئاوا نىە.

۳. پۆرن دەتوانیت هانی گۆشهگیری کۆمهلايه تی بدات

(کیشه :سهیرکردنی پۆرن)

له زۆربهی حالتهکاندا کهسی سهیرکەر ئهیته کهسیکی گۆشهگیر له پرووی کۆمهلايه تی.

۴. کارییگهری فیزیایی:

(کیشه :له دهست دانی توانای سیکی)

ئهمه تایبهته به پیاوان نموونه زوو ئاو هاتنهوه یان  
رهنهبوونی چووک .

۵. بچووک بوونهوهی میشک:

(کیشه :میشتک بچووک ئهکاتهوه)

له سالی 2014 دا له توژیینهوهیهک به ناوی ( JAMA Psychiatry )  
ئاماژه بهوه ئهکات ئهو پیاوانهی که به شیوهیهکی بهردهوام سهیری پۆرن ئهکهن قهبارهی میشکیان  
بچووکنه.

ههر له بابتهی زیانهکان ئهمیینهوهه باسیکی (نیشانهی ههرزهکاری ئالوودهبوو) ئهکهن.

به دوو خالی زۆر باو باسی ئهکهن :

۱. تیکهلبوونی لهگهڵ خهڵک و خیزان و هاوپیکانی کهم دهیتهوه  
یان ئهگهڕ تیکهلیش بیته دڵ خوش نایته بهو تیکهڵ بوونه .

۲. کۆمپیتهر و مۆبایلهکهی دهپاریزیت له دهستی کهسانی تر، وهکو دانانی ژمارهی نهینی.

زیانهکانی زۆر زۆرتهر ناتوانم لیره ئاماژه به ههمووی بدهم بابتهکه زۆر دریزتر ئهیتهوه، ئهتوانن لهو  
سهرچاوهنهی دام ناوه له کۆتای بابتهکه سهیریان بکن.

## له روانگه ی ئاینی پیرۆزی ئیسلام چۆنه؟

له لایهنی ئاینیهوه بروات (ئیمان) لاواز ئه بێت به سهیرکردنی پۆرن بۆیه په رستش به شیوازیکی رۆحی ناتوانی ئه نجام بدهیت واته خوای گه وره به ره که تی چیژ بینین له په رستش لێ ئه سه نیتته وه به سهیرکردنی پۆرن ئه وه زیان بوو، له لایهنی گوناچیش بێ گومان گوناچه بیهینه پیش چاوت تو سهیری زینای زیناکاران ئه کهیت وه چیژی لێ ئه بینیت.

له قورتانیش خوای گه وره ئه فه رموویت:

[وَلَيْسَتَعْفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ] النور: 33

واته: {وه ئه وه که سه نهیسی که توانای هاوسه رگیریان نیه با دامینی خوایان پارێزن و داوین پاک بن [به رۆژوو بین تا خوای گه وره رزقیان ئه دات] و دهوله مه ندیان ئه کات به فه زل و په حمه تی خوای و به هۆیه وه بتوانن هاوسه رگیری بکه ن}.

ئهم ئایه تهش به لگه یه له سه ر ئه وه ی که وا مروف ئه گه ر توانای هاوسه رگیری نه بوو ئه وه ده بێت ئارام بگریت و داوینی خوای پاک رابگریت و شه هوه تی له ناشه رعی سه رف نه کات.

پیغه مبه ری خوا ﷺ فه رموویه تی: یا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء.

[ الراوي: عبدالله بن مسعود | المحدث: البخاري | المصدر: صحيح البخاري | الصفحة أو الرقم: 5065 خلاصة حكم المحدث: صحيح ]

واته: ئه ی چینی گه نجان هه ر کهس له ئیوه توانای ژن هینانی هه یه ئه وا با ژن بینیت، چونکه ژن هینان چاو ده گریتته وه له نه زه ر کردن و قه لایه کیشه بو عه وره ت و ده تپاریژی، وه هه ر کهس توانای ژن هینانی نییه ئه وا با رۆژو بگریت چونکه رۆژو ده بێته پارێزه ر بۆی.

رۆژو گرتن چاره سه ریکی زۆر باشه بو سهیره کردنی پۆرن له به شی چاره سه ر باسما ن کردوو.

له زمانى عه ره بى به (خوى نهينى) تهوتريت (استمناء) واته: دهرهينانى تاوى مهنى له لهش به دهست.

تئينى:

۱. ههر كه سيك توشى كارى استمناء بوو تهوه غوسلى له شگرانى لهسه ر واجب دهيت و دهيت خوئ بشوات.

۲. ههر كه سيك له كاتى به پوژوو بووندا له مانگى رامه زان دا تهو كارهى ته نجام دا پوژوو كه ده شكيت.

ههر وه كو تئينيه ك: ينگومان نويز كردن به لهش گرانيه وه تاوايكي گه ورهيه ، خاوه نه كهى موسته حه قى سزاي گوږه، گوئ له وه فرموده يه بگره كه ئيمامى الطحاوي له (مشكل الآثار) دا له عبد الله بن مسعود رضي الله عنه كيراويه تيه وه وده لن پيغه مبه ر ﷺ فه رمووى: أمر بعبد من عباد الله أن يضرب في قبره مائة جلدة ، فلم يزل يسأل الله ويدعوه حتى صارت واحدة ، فامتلاً قبره عليه ناراً ، فلما ارتفع عنه أفاق فقال علام جلدتموني ؟ قالوا: إنك صليت صلاة بغير طهور ، ومررت على مظلوم فلم تنصره.  
(حسنه الألباني في صحيح الترغيب 2234)

واته: فه رمان كرا به بنده يه ك له بنده كانى خودا له نيو گوږه كه يدا سه د جه لى ليدهن، به رده وام له خودا ده پارايه وه تاوه كو بوئ كرا به يه ك جه لى، گوږه كهى پر بوو له تاگر، كاتى كه به هوئ خوئ هاته وه گوئى: تهوه لهسه ر چى ليتاندام؟!

گوئيان: تو نويزيكت كردوه به بن دهس نويز، وبه لاي سته م ليكراويكدا تپه ر بوويت و سه رت نه خست.

## وروژان (زهوق) چیه؟

ههستکردن به وروژان (زهوق) وهلامیکی سروشتی جهستهیه که هه موومان زۆر باش دهیزانین هه موو خه لک نه زموونی دهکهن.

با سه رتا ته مه له ریگا ده رههینین پیش دهستیکردن زۆر کهس ههن که ههر جاریک ههست به وروژاندنی خوین دهکهن ههست به تاوانیکی ترسناک دهکهن.

ته وهندهی گویت له "کهسیک" بووه که پیت ده لیت ههستکردن به زهوق شتیکی خراپه، به لام وانیه هه موومان زۆرجار نه زموونی دهکهن، و ته وه ته نها نیشانهیهکی دیکه ی جهستهیه و سروشتیه و له هه موو مروفتیک بوونی ههیه، به لام کوئترۆل نه کردنی ته م وروژانه وه ده رچوونی له ئاستی ئاسایی خو ی ته بیته کیشه و ته بیت چاره سه ر بکری.

زیانهکانی زۆر وروژان:

۱- ناتوانیت سه رنجت له سه ر هه یج شتیکی تر بیت به تایهت کاری رۆژانهت.

۲- به کهمی ئارام ته بیته وه.

۳- زیاتر کاته کانت به سه ر ده بهیت به دوای گه ران بو و یسایته نه شیاوهکان.

۴- گیرۆدهی پۆرن ده بیت.

له کوئای به شی بابه ته که باس له وه ته کهین (چۆن وروژان نه هیلین)

## چاره سه‌ری هه‌یه؟

گرنگترین به‌شی بابه‌ته‌که، بیگومان چاره‌سه‌یری، به‌چهند خالی‌ک به‌ریزبه‌ندی باسی ته‌که‌م که ان شالله چاره‌سه‌ری ته‌واوه‌تیه بو که‌سی ئالووده‌بوو.

سه‌ره‌تا باسیکی فه‌رمووده‌که‌ی پیغه‌مبه‌ر ﷺ ته‌که‌ین (که وه‌کو باسم کرد وتم به‌پوژوو بوون چاره‌سه‌ریکی زور باشه یارمه‌تی ده‌ریکه بو خوگرته‌وووه له پورن ته‌گه‌ر له‌گه‌ل ته‌و خالانه‌ی باسی لیوه ته‌که‌م بتوانیت به‌پوژوو بیت کاریکی زور باشه).

(به 8 خال باس له چاره‌سه‌ری پورن ته‌که‌م)

یه‌که‌م خال: پیویسته قه‌ناحه‌تی ته‌واوه‌تیت هه‌ییت که ته‌و کاری تو ته‌یکه‌ی هه‌له‌یه وه له‌وانه‌یه چه‌ندین جار هه‌وللی وازه‌ینانت داییت ته‌لام سه‌رکه‌وتو نه‌بوویت به‌لام ته‌مجاره ته‌ییت قه‌ناحه‌تی ته‌واوه‌تیت هه‌ییت ته‌مه کو‌تا جاره بو وازه‌ینان له زور شوین ته‌بیستین ته‌ییت پورن وه‌کو دوژمنن بینیت و ته‌و قسانه، ته‌سله‌ن ناییت تو هه‌ر پورن بینیت مه‌به‌ستم له‌وه‌یه ناییت وه‌کو دوژمنیشت بیر لی بکه‌یه‌وه ناییت بیریشی لی بکه‌یته‌وه ته‌ییت به‌ته‌واوی له میشکی خو‌تی ده‌ر بینیت، گرنگی ته‌م خاله له‌وه دایه کاتیک له پورن نزیک ته‌بیته‌وه خه‌ریکه بریار ته‌ده‌یت سه‌یری بکه‌یت یان نه‌یکه‌یت ته‌وه له‌و کاته دا تو بیر له‌وه ته‌که‌یته‌وه که بریاری کو‌تایت داوه واز بینی ته‌وه یارمه‌تی ده‌رت ته‌ییت وه‌کو ده‌ستیکیک به‌لام جه‌سته‌ته داوای ته‌کات له‌به‌ر ته‌وه‌ی وات راه‌یناوه داوای بکات به‌لام ته‌مجاره ته‌ییت خو‌یکی باش بخه‌ینه شوینی پورن له خاله‌کانی تر به‌جوانی باس ته‌که‌م ان شالله.

دوومر خال: دواي تهوهي ئيمه برپاري كوتايماں دا تهواو ئيستا ئيمه وازمان هيناوه ئينجا ئيستا پيوسته پورن له رهگهوه دهرينين واته بنبري بكهين بو تهوهي پورن بنبر بكهيت تهبيت سهرهتا خوت بناسيت، پيش تهوهي باسي خوناسين بكهين تهچينه خزمهت ئايهتيكي قورئاني پيروز كه الله جل جلاله تهفهرموويت:

{وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ ۗ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا}

[وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ] وه ئيوه نزيكي زينا مهكهونهوه وه پيشهكيهكاني زينا هه مووي حهرامه [إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا] (32) بهدلنيابي تهمه تاوانيكي بيزينراوه وه خراپترين ريگايه له بهر تهوهي بهرهو دوزهختان تهبات {سورة الإسراء - آية 32}

الله جل جلاله نافهرموويت زينا مهكهن بهلكو تهفهرموويت لبي نزيك مهبنهوه واته خوتاني لي به دوور بگرن، هه مان شتيش بو پورن بيگومان ناكريت تو له زينگهيهك بيت له گهل پورن بژيت له هه مان كاتدا بلبي واز له پورن تههينم واته پيوسته زينگهيهكي وا بوخومان برهخسينين دوور بين له پورن، با باسيكي خو ناسين بكهين مهبهستم له خوناسين تهوهيه بزانيت تو به چي تهوروژهي چي هانت تهادات بو تهوهي نزيك بيهوه له پورن، تهگهر توانينت خوت بناسي به چ شتيك تهوروژهي تهوه تهتوانيت پورن بنبر بكهيت، ليره تهكهويتهوه سه مرؤفهكه، نموونه تو زور سهيري ئينستاگرام تهكهيت وه فولوي ئينستاگرامهكهت هه مووي موديل و تهو شتانهيه كه تهتوروزين، تو 3 ريگات ههيه يهكهم تهگهر بتواني به تهواوي موبايلى زيرهك هه لگريتهوه تهوه كاريكي زور باشه يان تهگهر پيوستت به موبايلى زيرهكه تهتواني ئينستاگرام رهش بكهيتهوه تهوه تهنها نموونهيه تهوه يان تهبيت خوو بزاني چي رهش تهكهيتهوه من نموونه به ئينستاگرام تههينمهوه يان تهگهر ههريپويستت به ئينستاگرامه تهتوانينت تهو كهسه خراپانهي تهتوروزين تهنفولويان بكهيت، جا تهگهر بتواني وهرهقهو قهلهميك بينه بيربكهوه به چ شتيك تهوروژهي، نموونه شهوان تهگهر درهنگ بخهوي تهوروژي وه به بينين رهسمي موديليك له ئينستاگرام تهوروژي، ريك له سهر وهرهقهكه بينوسه ئينجا هه موو تهو هوكارانهي پي تهوروژهي دهست بكه به رهشكردنهويان له زيانت، تهو شتانهي كه نووسيوته نموونه شهوان درهنگ تهخهوتم تهوروژام تهمجاره درهنگ ناخهوم به كورتى تهوهي له خالي دوومر باسماں كرد پهي تهوترئ (پورنى ناسك) واته تهو هوكارانهي پات تهكيشيتهوه بو سهيركردنى پورن بويه له سهر تو پيوسته زينگهيهكي دوور له پورن بوخوت برهخسيني.



سییه م خال: دواى ئه وهى ئه و شتانهى له پورنمان نزيك ئه كاته وه سريمانه وه ئيستا پيوسته به جورىكى تريش يارمه تي ميشكمان بدهين، چونكه وه كو باسمان كرد ميشكمان داواى ئه كات ئه يه ويٽ دوپامين دهر بدات ئه ي چاره ي ئه وه چيه؟ (يه كيك له ريگه سه ركه وتوه كاني واز هينان له خويكى خراب پر كردنه وه ي شويني ئه و خوهيه به خويكى باش) واته خويكى باش ئه خهينه شويني پورن ئه وه كارىكى ههر زور باشه له يه ك كاتدا دوو شتمان كرد ههم وازمان له خويكى خراب هينا وه خويكى باشى نوويشمان دروست كرد، نمونه يه كي باش خويندنه وه ي كتيبه يان وه رزش كردن يان فيربووني زمانيكى نوي (ئهمه يان بو بازاری كاريش باشه) يان قورئان خوويندن به لام چون ئه وانه ئه كه يت؟، جوايىكى ئاسانى هه يه ئه له ين ههر كايىك ويستت له پورن نزيك بيته وه ريك ده ست بكه به خويندنه وه ي قورئان يان ئه و شته ي هه زت ليته تي ئه گهر ياريش يٽ، له و كاته دا تو ميشكت وا رائه هينيت كه له جياتى پورن ئه و شته ئه كه م تا دواى ماوه يه كي زور ميشكت داواى قورئان خوويندنه كه ئه كات يان وه رزشه كه ئيتر ههر كاميكيان يٽ وه نه وه ك به س كايىك ويستت نزيكى پورن بيته وه ئه و كارانه بكه يت روژانه ئه م كارانه بكه، به كردنى ئه و كارانه تو دهماره كاني ئالوده بوون به پورن له ناو ميشكت لاواز ئه بن تاكو واى لي ديٽ نامينن وه ده ماري باشرمان دروست كردوه يان خوي باشر وه كو باسمان كرد.

چواره م خال: چون ژينگه يه كي دوور له پورن بوخومان ده سته به ر بكه ين؟، له م خاله ئه و ئايه ته ي هينامه وه پوونتر باسى ئه كه م كه (خواى گه وه ئه فهرموويٽ: له زينا دوور بكه ونه وه) ئيمه چون له پورن دوور بكه وينه وه؟ ئه گهر له ژورىك به ته نهاى ئه وه هه ول بده يه كيك له خيزانه كه ت با له گه لت يٽ بو ئه وه ي ته نها نه بيت، زور به ته نها مه مينه وه ههر چوٽيىك يٽ خوٽ له ته نهاى به دوور بگه ره، زور مه رو سه ر جيگاي خه و تنه كه ت كايىك بن كاريت ريك رامه كه سه ر جيگاي خه و تنه كه و بچيت سه يري تيكٽوك و سناپ بكه يت چونكه له و شوينانه ئه و روژه ي ئيتر كه و روژاي ئه چيته دنايه يكي تر به قورسى ئه توانى كوونٽرولي خوٽ بكه يت بويه كايىك ده ست به تاليت هه ول بده كارىك بكه شتيك بخوينه وه ههر نه تزاني چي بكه يت برو خوٽ بشو به ئاويكى سارد چونكه ئاوى سارد شيفايه وه وروژانت ناهيلىٽ، هه ول بده ئه و شوينه ي لى ئه خه ويت نويى بكه وه وه كو ئه وه ي ده ستت كرد يٽ به ژيانىكى نوي ئه مه ش هانده ريكي باشه.



هه شته م خال: به كارهي ناني نهو بهرنامه نهي نه توانن پورنت بو بلوك بكن، تيمه به موبایل يان لاپتوپ  
نالووده ي پورن بوينه نه توانن هر نه وانه ش وازي لي بينن، زور كهس هه يه ئيش و كاري له سر نه  
ناميرانه يه ناتوانيت بيانسريته وه، به لام خو نه توانيت نه م سايته خراپانه بلوك بكات نمونه:

بو لاپتوپ و كومپيتره ي سيستمه ويندوز:

1. Any weblock
2. Cold turkey
3. Simple porn blocker

بو موبايلى سيستمه نه ندرويد (سامسونگ، هواوي، شاومي):

1. BlockerHero
2. Xblocker
3. Pure Web

بو موبايلى سيستمه ئايوئيس (ئايفون):

1. Porn block plus
2. Xblocker porn blocker
3. Shield porn blocker

(بو هر پرسياريك له سر بهرنامه كان نه توانن نامه م بو بنيرن تاماژه م پي كردوو له كوئاي بابه ته كه)

# چۆن وروژان نه هیلین:

۱. خوشوردن به ئاویکی سارد وا دهکات وروژانت نه مینیت یاخود که متر بیته وه.

۲. وهرزکردن له بری سهیرکردنی پۆرن نه و وزه یه لایبه به نهجامدانی جورهکانی وهرزکردن، بویه جاریکی تر که ههستت به وروژان کرد باز بده بۆ ناو جل و بهرگی وهرزشیه کهت و بیست خولهکی وهرزش نهجام بده، یارمهتیت دهوات نه و گرژییه ئازاد بکهیت و میشتک له پالنه رهکانی ترت سهرقال بکهیت.

۳. گۆرینی سیکی

دهته ویت هه موو نه و وزه سیکییه یان وروژانه که له پۆرن به تالی نه که یته وه بگۆریت بۆ شتیکی نه رینیت و ئاراسته کراوی ئامانجی ژیان؟

کاتیک بریکی دیاریکراو له وزه سیکیست کۆده بیته وه واته نه وروژهی، دهکریت بیرکردنه وه یه کی راست قورس بیت وه دووباره بگه ره یته وه بۆ سهیرکردنی پۆرن.

به لام کاتیک هیزی نه و وزه سیکییه له جیاتی له سهیرکردنی پۆرن به کاربهینیت دهتوانیت بیرژینیته ناو شتیکی تره وه، رهنگه نه نجامهکانی سه رسامت بکهن که په ی دهوتریت (گۆرینی سیکی).

وشه ی 'گۆران' له بنه رته دا به و مانایه یه که تۆ جوړیک له وزه وهرئه گریت و ده یگۆریت بۆ شتیکی تر تۆ وزه ی سیکی وهرده گریت و ده یکه یته وزه ی داهینه رانه .

که واته، گۆرینی سیکی چۆن یارمه تیده رمانه؟ زۆر که س گۆرانکاری سیکی به کارده هیین بۆ به دهسته یینانی نه نجامی باشتر، نمونه بۆ هوکاری داهینه رانه به کاریده هیین، وه ک وهرزکردن، نووسینی کتیپیک بابه تیکی به سوود یان فیربوونی زمانیکی تر یان هه ر شتیکی تر تۆ به ره و پیشه وه نه بات، بیگومان له شه ویکدا بۆت پروونادات بتوانیت نه م گۆرانه نه نجام بدهیت. بنیاتانی گرژی سیکی و به کاره یینانی بۆ شتیکی تر هونه ریکه که پیوستی به تاقیکردنه وه هه یه.

به لّام، کاتیک کاتی بو ته رخان ده کهیت، له وانیه بوته ده که ویت که به شهکانی تری ژیانته سوو دمه ند ده بن.

کاتیک هه ست به که میک وروژان دن ده کهیت هه ولّیده میشتک له سه ر شتیکی تر چر بکه یته وه، واته کیشه یه ک که پیویسته چاره سه ری بکه یت. له سه ره تا وه باس مان له وه کرد که کاتیک هه ست به پر بوون له وزه ی سیکی ده کهیت واته وروژان، ده توانیت قورس بیت بیر کردنه وه یه کی راست. به لّام کاتیک فی رده بیت چون گو رینی سیکی به کار به ینیت، ئاسانتر ده بینیت ئه و وزه یه بکه یته ناو شتیکی به ره ه مداره وه، نه ک ریگه بده یت بیر کردنه وه زه وقه کان روژه کهت له ری ره و ده ربه ینن یان میشتک تی کبده ن به سه یر کردنی پورن و میشتک بچووک بکه نه وه.

#### ۴. ئازاری جه سته یی

من نالیم پیویسته ئازاری خوته بده یت، به لّام ئیمه ته نها ئاگادارت ده که ینه وه که ئه زموون کردنی ئازاری جه سته یی به دلنیا ییه وه ئه و زه وق و وروژانه سیکیسه ده باته ده ره وه.

له وانیه هه ست به که مزه یی بکه یت له خه یال تدا به لّام ئه گه ر وروژایت شه قیک له خوته بده یت تا راده یه ک وروژانه کهت که م ئه بیته وه.

# دو خالی کۆتایی

یه کهم خال: زورمان باسکرد ریگاکانی وازهینان به لام هر به قسه ناکریت پیویستی به کرداره بویه پیشیاری نه کهم یه کهم شت شوینی خه و تنه کهت بگوریت دواتر جیگای خه و کهت (به تانی، بالیف، دۆشهک) بگوریت به کردنی نه و کارانه ههست به شتیکی نوئ نه کهیت.

نه گهر بتوانیت موبایل یان لاپتۆپ که متر به کارینه بۆ سهره تا به تایبته چونکه ههفته یه کهم قورسه ههفته ی دووهم باشتره ههفته ی سییه م سه بر سه بر پاک نه بیته و ه تا نه گات به 3 مانگ به ته و او ی پاک نه بیته و ه و رقت له مه نه بیت که کردووته، به لام ئاگه دار بن نه چنه و ه به لای پورن ان شاله نه گهر گه شتن به م 3 مانگه شهیتان هه لتان نه خه له تینی به وه ی بلین ئیمه له ئالووده بوون ده رچووین ئاسایه نه گهر سه یریشی بکه م، ناوه لا ئاسایی نیه زور زووتر ئالووده نه بیته و ه نه گهر خوا نه خواسته کردتان هه مان ریگا به کار یینه و ه که نه نجامت دابوو به لام به شیوازیکی باشتر، ئیستا نه وه ی پیویسته بکریت قه له م و وه ره قه یه ک بینن بیه کهن به 3 به ش په ره کان یه کهم به ش بنووسن نه و شتانه ی هانم نه دات بچمه و وه به لای پورن به کورتی نه توروژیئیت، دووهم به ش نه و شتانه ی که پیویسته له زیانت بیه کهیت به لام له بهر پورن نایکه ی و تاقه تیت نیه نمونه و هرزش کردن خویندنی کتیب خویندنی قورئان هتد..

( وه خالیکی گرنگ من کاتیک نه لیم و هرزش یان کتیب خویندن نه گهر ئاره زووت له سه ری نیه ئاره زووت دروست که بویان نه وانه شتی چاکن به گشتی به لام وه کو سهره تا نه گهر ناتوانی یه کسه ر ده ست نه وانه بکه ی نه و شته بکه که خوت هزی ل نه کهیت نمونه یاری کردن که نه گهر سنووری بۆ دا بنیرت و ئالووده ی نه بیت شتیکی خراپ نیه ).

سییه م به ش خه لات بۆخوت دابنی بۆ ههر رۆژیکت به لام بۆ؟ نه گهر بیرتان بیت له سهره تاکانی بابه ته که باسی چۆنیه تی نه لووده بوونمان کرد و تمان میشکمان دۆپامین ده رده دات به سه یرکردنی پورن چونکه دلخوشمان نه کات ئیستا باسی نه وه ناکه ین باسه که ی ئیمه نه وه یه نه ی پورن و امان ل نه کات دۆپامین ده ر بدات میشکمان ئیمه ش وایلی نه که ین به شته باشه کان دۆپامین ده ر بدات واته ههر ده ردانی دۆپامین به شیوه یه کی باش، بیر بکه وه هزت به چ شتیکه له وانه یه چوونه ده ره وه له گه ل ها وره یه کت بیت له وانه یه چون بۆ پارکیک یان خواردنیکی دلخوازت ئیتر نه و شته ی تو هزی پ نه کهیت، ئینجا به په ی کات هه ولبده نه و هۆکارانه ی نزیکت نه که نه وه له پورن دوریان بخه وه وه کو باسمان کرد.

دووه م خال: 'كۆلنه دان سهركه وتتيكى بچووكه' له وانه يه له و شتانه ي باسم كرد بيكه ي بچيته ميشكته وه  
برپاري ته واوه تي بدهيت واز ته هينيت به لام دواي ماوه يه ك كاتي ك ته زانيت دووباره سه يري پورن ته كه يت،  
ئهمه ئاسايه و ئاسايي نيه كاتي ك ئاسايه ته گهر كۆل نه ده يت كاتي ك ئاسايي نيه ته گهر كۆل بده يت، دووباره  
سه يرت كرد وايه؟ دووباره هه ولده وازي لي بهينيته وه ته زمون وه رگره له و هه له ي كردووته به چي  
گه رايته وه سه ر پورن فيديو يه كت بيني له تيك توك؟ تيك توك بسره وه ئاوا ته تواني ته زمون وه رگري له  
هه له كه ت قه ت كۆل نه ده يت ئهمه بابته يكي ئاسان نيه قورسيش نيه ته گهر هه ولي بو بده يت.

{ به هيواي سوود }

# سەرچاوه كان

۱. ژيانى دووهى مرؤف  
نووسىنى كتيب : سالار عومهر

۲. پورن ته له مه تر سىداره كان  
نووسىنى كتيب : سه ربه ست بورهان قادر

۳. دانا ناوزهر جاف

۴. Buzhanewa – بووژانه وه

۵. Bilal abduallah - بيلال عبدالله

۶. <https://pganjan.blogspot.com/2018/07/xuy-nheny.html>

۷. <https://fightthenewdrug.org/5-ways-porn-changes-your-brain-and-body-for-the-worse>

۸. <https://walamakan.com/1841>

۹. <https://www.quora.com/How-can-I-stop-myself-from-masturbating>

۱۰. <https://medium.com/@RUStudentLife/student-reveals-what-its-like-to-be-addicted-to-porn-5b90fd9ebfd2>

۱۱. fight the new drug



# دهرباره‌ی من

فیسبوک

Mohammed.jabbar0

تیلیگرام

@Mohammed\_jabbar

{بۆ هەر پرسیار و پیشنیاریک ئه‌توانن په‌یوه‌ندیم پیوه بکه‌ن}