



كتابتون.com

ليکوال: شرف الدين عظيمي

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پشتو کتابتون

کوژده او واده - گډ ژوند - جنسی ژوند - کورنۍ - موروی او پلاروی



Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

د خپرندوی یادښت

له الله ﷺ خخه دېر زیات مندوی یم چې د نویسا خپرندوی ته یې د دې توفيق ورکړي چې د شرف الدين عظيمي لیکلی اثر (زندګي) پښتو ژیاړه (زوند) چاپ کړي.
نویسا خپرندوی د تاسیس له پیله تر او سه د علم او فرهنگ مینه والو ته په پیلاپلو برخو کې ګن شمېر کتابونه وړاندې کړي او اوس له سمونې او اودون سره دا کتاب خپراوی ته سپاري. د نویسا خپرندوی موخه دا ده چې د الله تعالى په مرسته او د پیلاپلو زړه سواندې پوهانو په همت او همکاری سره اړین مطالعات او خپرني وکړي او په ټولو انساني خانګو کې له اصلې درسي، فرعې او هر اړخیزو سرچیسو خخه په ګتنې لیکوالې او ژیاړې وکړي.

نویسا خپرندوی په نظر کې نیسي چې:

۱. اثر، باید ګتور او اغېزناک وي؛
۲. اثر، په فرهنگي او علمي برخو کې ارزښت ولري؛
۳. اثر، باید آکادميک او علمي لیکل شوي وي؛
۴. اثر، په یو دول د خلکو لپاره سالمه تفریح وي.

له درنو استادانو او د نظر له خاوندانو غوبښته کېږي چې د خپلې همکاري، لارښوونې او اصلاحې وړاندیزونو له لارې، د دې کتاب د اصلاح او د نورو اړینو اثارو په لیکنه کې له دې خپرندویه موسسې سره همکاري وکړي او هيله مند یو چې د چاپ او خپراوی په برخه کې به د دوامدار او وړ خدمت توفيق ولرو.

نویسا خپرندویه موسسه د هبود د فرهنگيګانو په چوپه کې ده.

په درښت

محمد طریف بشارت

د نویسا خپرندوی ټولنې مشر

Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون

ژوند

شرف الدین عطیمی

دویم چاپ



کابل؛ زمی ۱۳۹۹ المیرزکال

عظمي، شرف الدين (١٣٩٩).

ژوند. کابل: نويسا خپرنه.

.٥١٧ ص.

.٧٠٧٧٠٦١



انتشارات نويسا

Facebook: Nawia publication

m.zarif_Besharat@yahoo.com

پته: رحمان بابا ليسې ته مخامن، د دهبوری خلورلارې او کوتاه سنگي چوک ترمنځ؛ کابل.

ژوند

ليکوال: شرف الدين عظيمي

سمونه او بیا کتنه: عبدالجليل امرخیل او محمد جواد تیموری

خپرندوي: نويسا خپرنه

ديزاین: انجنيهير محمد افضل ذاکر

د پښتی ديزاین: گراف استديو

دويم چاپ: ژمي ١٣٩٩ لمريزکال

شمپر: ١٠٠ توکه

بیه: (٣٠٠) افغانی

نويسا خپرندوي د مؤلف د رسمي قرار داد له مخني دا كتاب په چاپ، خپراوي او
پلور رسوی. د چاپ او ژبارې تول حقوق یې له نويسا خپرندويه مؤسسي سره
خوندي دي.

هر حقيقي يا حقوقی شخص چې د دي كتاب یوه برخه يا تول كتاب د خپرندوي
له اجازي پرته نشر، خپر، کابه، نقل او يا تجدید کړي، تر قانوني تعقیب لاندې
نیول کېږي.

ژوند

په افغانستان کې اروآپوهنی ته نوي کتنه اروآپوهنے هغه څوان او نوي علم دی چې له پرلپسي هخو وروسته کرار کرار د خلکو شوق له دې علم سره ډېرېږي او ورڅه ورڅ د انسانانو په ژوند باندي خپل سیوری غوروي، ارزښت یې ډېرېږي او د خلکو پام خان ته را اړوي دا چې اروآپوهنے بېلاپلې خانګې لري همداسي د هر هبواو او ګلتور اروآپوهنے هم توپیر کوي یاني د اسلام آباد اروآپوهان له تهران او د استانبول له هند سره همدارنګه د آسیا له اروپا او د اروپا له امریکا سره ځمکه او آسمان توپیر کوي په خانګري ډول هغه مهال چې د یادو اروآپوهانو چاري د کورنۍ اروآپوهنې او ټولنیزو مسایلو په برخه کې وي.

د یوه علم په توګه اروآپوهنے خپل خانګري اصول، قوانین او تګلارې لري چې د ټولې نړۍ اروآپوهان باید ورڅه پېروي وکړي خو هغه خه چې په ټولو اصولو کې ډېر د پاملنې وړ دی په یوه ټولنه کې شته ګلتور، ارزښتونه، ناخوالي، دفاعي میکانیزمونه او غږګونونه دي.

"ژوند" کتاب د پېنځو بېلو خو یو بل سره اړوندو موضوعاتو لرونکی دی چې په پېنځو څېرکو کې خای پرڅای شوی دی کوم خه چې په دې کتاب کې یې لوئې په اروآپوهنې کې زموږ د یوې لسیزې څېرنو، تجرويو، مطالعو، کار او فعالیت خخه استازیتوب کوي.

د "ژوند" کتاب لومړۍ برخه "کوژدې او واده" ته خانګري شوې په دې څېرکي کې په داسي موضوعاتو بحث شوی چې زموږ هبواو کې ډېر لبر تمرکز پری کېږي او زړګونه ودونه له پېژندني، خبر او د واده معیارونو ته له پاملنې پرته کېږي.

د کتاب په دویمه برخه کې د "ګډ ژوند" په اړوند خبرې شوي خکه ډېری جوړې د دې مسلی لة اصلې مانا سره بلدي نه دي او همدا ناپوهی د جوړو تر مینځ د پلابلو ستونزو لامل شوي دي.

د کتاب درېسم خپرکۍ د "جنسی اړیکو" په اړوند دي، هغه بحث چې زموږ په ټولنه کې حرام دي او د شرم په سترګه ورته کتل کېږي خو په دې کتاب کې یې پر جزیاتو خبرې شوي دي.

"کورنۍ" هغه موضوع ده چې د دې کتاب په خلورم خپرکې کې خای پرڅای شوې ده. کورنۍ، د انسان روزنې او انسانی ژوند لوړنې زانګو ده او دا چې خنګه کولی شو یوه روغه کورنۍ ولرو، هغه مسله ده چې په نتني نړۍ کې په یوه کړکېچ اووښتې ده چې په دې خپرکې کې یې په اړوند ټینګ او بنستېز بحث شوي دي.

د کتاب پېنځم خپرکۍ ماشومانو پوري اړوندو مسایلو ته خانګرې شوي دي. زموږ هېواد کې د ماشوم د دې ستونزو او د دغه پراو د خرنګوالې په اړوند پوهې او مالوماتو ته ډېرہ اړتیا لیدل کېږي په دې کتاب د یادو موضوع عگانو په اړوند ډېر خه لوستلي شئ.

په اخیر کې له خپلو ملګرو هر یو عبدالجليل امرخبل، حمیده کريمي او فريدون عظيمي خخه د زړه له کومې منته کوم، چې د کتاب په چمتو کولو کې یې هېڅ ډول مرسته ونه سېموله او زه ورته د ژوند په ټولو چارو کې بریاوې غواړم.

په درناوې
شرف الدین عظيمي



لېلىك

لومړۍ برخه

۱۰۰ ولې او څکه کوژده او واده.....

دويمه برخه

۱۰۳ ولې او څکه ګله ژوند.....

درېیمه برخه

۲۰۵ ولې او څکه جنسی ژوند.....

خلورمه برخه

۳۰۷ ولې او څکه کورنی ژوند.....

پینځمه برخه

۴۰۹ ولې او څکه موروولي او پلاړولي.....



لومړ بېخ

۱۰۰ ولې او خکه کوژده او واده

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

آرمان پښتو کتابتون



ولې او د خه لپاره واده وکړو؟

۱. خکه چې واده زموږ د جسمی او اروایي روغتیا لامل گرخی.
۲. خکه چې ډېر خله لوړو علمي سطحو ته د رسیدو لامل گرخی.
۳. خکه چې له ناروا، ډېرو، ناوړه او پتيو اړیکو نه لري کېړو.
۴. خکه چې ډېر خله په ټولنه کې ناوړه او بدې پېښې راکموي.
۵. خکه چې په مور کې د مسؤولیت منلو او نزمنښت سبب گرخی.
۶. خکه چې ژوند ته د هیله مندی او اروایي روغتیا لامل گرخی.
۷. خکه چې له ډېرو اروایي او جنسی ګډوډیو مخنيوی کوي.
۸. خکه چې د هورمونونو ترشح او فعالیت سم، نورمال او رغوي.
۹. خکه چې زموږ د ذهنی، عاطفي او معنوی روغتیا لامل گرخی.
۱۰. خکه چې واده زموږ د رینښتنې خوبنۍ او رضایت لامل گرخی.
۱۱. خکه چې د ژوند حیاتي او ډېرہ سخته ارزښتناکه اړتیا ده.
۱۲. خکه چې ډېری کسان پس له واده د لاسته راوړنې احساس کوي.



ولې له واده نه وړاندې له اروپوه سره مشوره وکړو؟

۱. څکه چې اوسنۍ نړۍ پېچلې او د خلکو اړیکې ډېرې بدلي شوي.
۲. څکه چې کورنۍ ستونزې ډېرې او بېلاښلې اړتیاوې یې راتوکولي.
۳. څکه چې د اوسنۍ نړۍ وګري د یو بل پېژندنې لپاره لبر وخت لري.
۴. څکه چې اروپوه مسلکي او منطقې پرېکړه کوي او تاسې عاطفي.
۵. څکه چې مشوره بنېي چې شخصيتونه مو سره جوړ دي کنه.
۶. څکه چې اروپوه د یو بل پېژندنې په اصلاح کې مرسته کوي.
۷. څکه چې د تجربو له مخې طلاق د کچې راکمولو کې مرسته کوي.
۸. څکه چې ستاسو د ستونزو او اړیکو په رغولو کې مرسته کوي.
۹. څکه چې اروپوه مو له راتلونکو ګواښونو خخه په سم ډول خبروي.
۱۰. څکه چې اروپوه د بېلاښلو شخصيتونو تېست در خخه اخلي.
۱۱. څکه چې اروپوه مو په اړوند علمي، تجربې او مسلکي چلنډ کوي.
۱۲. څکه چې افغان کورنۍ لوستې نه دي او باید مرسته وغواړي.



۳

لومړۍ برخه: ۱۰۰ ولې او څکه کوزدہ او واده

ولې څینی هلکان او نجوني له واده نه وېره لري؟

۱. څکه چې د څینو کسانو نابریالي ودونه یې لیدلي له همدي امله وېږي.
۲. څکه چې ډېرى خلک خپلې وېړي د اروپوهې له سلاکار سره نه شريکوي.
۳. څکه چې په حل لارو د سوچ کولو لپاره پر خپل خان او وړتیاوو باور نه لري.
۴. څکه چې په خپله یې نشي تاکلۍ او د مور او پلار له پېړکړي نه وېره لري.
۵. څکه چې فکر کوي بنائي د ژوند له راتلونکي ملګري سره به هممغري نه وي.
۶. څکه چې ډېر څله زمور ودونه په پېيو سترګو، په زور او پرته له پېژندنې وي.
۷. څکه چې د ګډ او جنسی ژوند په اړوند ډېره لبره زده کړه او پوهاوی لري.
۸. څکه چې څیني په دې هيله وي ترڅو خپل خيالي او د خوبونو کس ومومي.
۹. څکه چې څیني کسان پوره پالی (کمال ګرا) او څیني یې یا وسواسيان وي.
۱۰. څکه چې څیني کسان د واده کولو لپاره، کوم پلان، هود او خانګرنه نه لري.
۱۱. څکه چې څیني کسان په دې نه پوهيري، چې دا د تلپاتې مجردی لامل ګرځي.
۱۲. څکه چې ډېرى خلک اقتصادي ستونزې لري او د واده لپاره چمتو نه دې.



ولې له واده وړاندې عاطفي اړیکې ونه لرو؟

۱. خکه چې ډېر خله د سختې وابستګي (په اړیکو کې تړاو) سبب گرخي.
۲. خکه چې د اضطراب، اندېښني او خواشيني د مینځ ته راتنګ لامل گرخي.
۳. خکه چې بنایي د ګناه، وجوداني عذاب او غچ اخیستې احساس وکړو.
۴. خکه چې تل به په دې هڅه کې یو تر خو خپله پخوانی اړیکه پته وساتو.
۵. خکه چې ډېر صمیمي کېرو او بنایي یو بل ته انځورونه او فلمونه ولېرو.
۶. خکه چې کله ناکله د مقابل لوري د له لاسه ورکولو له وېري نارامه کېرو.
۷. خکه چې بنایي واده ونه کړو او په ګاونډ کې زموږ د بدنامي لامل شي.
۸. خکه چې په عاطفي اړیکو کې سمه او پر څای پېژندنه نه ترسره کېږي.
۹. خکه چې نن سبا ډېرى اړیکې یوازې فزيکي بنه لري نه رسښتني او سمه.
۱۰. خکه چې ډېر خله له واده وړاندې اړیکې زموږ غوبنتې او هيلې ډېروي.
۱۱. خکه چې په راتلونکي ګډ ژوند کې د جوړو تر مینځ د بدینې لامل گرخي.
۱۲. خکه چې که مو اړیکې روغې نه وي بنایي د کینې او دېښمنې لامل شي.



ولې وروسته له واده پېښمانه کېړو؟

۱. خکه چې له واده وړاندې د خپل ګډ ژوند د ملګري په اړه نه خېړو.
۲. خکه چې په ګډ ژوند کې مهم او د اړتیا وړ مهارتونه نه زده کوو.
۳. خکه چې د اولادونو د شمېر او روزني په اړه سر همغیري نه يو.
۴. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري د کورنۍ په اړوند خېړنه نه کوو.
۵. خکه چې نه پوهېږو خنګه د ګډ ژوند د ملګري ستونزې حل کړو.
۶. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري د باورونو په هکله خېړنه نه کوو.
۷. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري د غوبښتو او هيلو په اړه خېړنه نه کوو.
۸. خکه چې د خپل خاوند يا مېرمنې د موخو په هکله خېړنه نه کوو.
۹. خکه چې له کوره بهر چارو په اړه له یوبل سره همغیري نه لرو.
۱۰. خکه چې له واده وروسته په ګنه ګونه کې او سېدل راته گران دي.
۱۱. خکه چې د یو بل د مخینې په اړوند له واده نه وروسته خېړنه کوو.
۱۲. خکه چې واده کول مو د وابستګي پر بنسټ وه، نه د مينې.



ولي په افغانستان کې واده کول ستونزمن شوي؟

۱. خکه چې په افغانستان کې ډېر او بي خایه لګښتونه کېږي.
۲. خکه چې زموږ دودونه، رواجونه او باورونه ستونزمن دي.
۳. خکه چې د کورنيو غوبنتني ورڅه تر بلې ډېرې او لوړېږي.
۴. خکه چې ډېرې نارينه د ټولنې پر بنځو بي باوره شوي دي.
۵. خکه چې ډېرې ودونه په پخوانۍ بنه او کم عمر کې کېږي.
۶. خکه چې ډېرې نارينه له هېواد خڅه د تېښتې په لته کې دي.
۷. خکه چې افغان کورنۍ خپلو خوبنیو ته لومړیتوب ورکوي.
۸. خکه چې خینې افغان نجوني او هلکان په زده کړو بوخت دي.
۹. خکه چې ډېرې افغان خوانان د واده په هکله مطالعه نه لري.
۱۰. خکه چې ډېر څله کوژدي سختېږي او تر واده نه رسیږي.
۱۱. خکه چې په ودونو کې ډېرې پربکړې په احساساتي ډول کېږي.
۱۲. خکه چې افغانان د واده د مشوري مرکز نه لري او نه ورځي.



ولې په واده کې له ڏېرو او بې خایه لگښتونو مخنيوی وکرو؟

۱. خکه چې د ڏېری څوانانو د مجرد پاتي کېدو لامل گرخي.
۲. خکه چې ټولنه او کورنۍ هم د همدي رواج پلوی کوي.
۳. خکه چې ڏېر څله کورنۍ د داسې لگښتونو وړتیا نه لري.
۴. خکه چې په ناخبره توګه د بېلاپلېو ستونزو لامل گرخي.
۵. خکه چې ڏېری څوانان له هېواده تېښتي ته اړباسې.
۶. خکه چې په څوانانو کې د جنسی بې لاريو لامل گرخي.
۷. خکه چې په نامستقيمه توګه یو ډول بدله اخیستنه او فساد دي.
۸. خکه چې یو ڏېر شمېر بنځي ددې دود او رواج مخالفې دي.
۹. خکه چې د زوم او خسرخېلو په اړیکو کې ستونزې پیدا کوي.
۱۰. خکه چې په نشه یې توکو باندې د روږدي کېدو لامل گرخي.
۱۱. خکه چې لگدونکې پيسې د راتلونکې ژوند بنه سرمایه ده.
۱۲. خکه چې ڏېر او بې خایه لگښت هېڅ مثبته پایله نه لري.



ولي د ګډ ژوند د ملګري د کورني په اړه خېړنه وکړو؟

۱. خکه چې په افغانستان کې ارزښتاك او اغېزمن رول لري.
۲. خکه چې د برياليو اړیکو په جوړښت کې مرسته کولی شي.
۳. خکه چې وروسته د پېژندنې پر بنست جوړجاري کولی شو.
۴. خکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري پر کورنيو ارزښتونو پوهېرو.
۵. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري کورني پېژندنه د واده معیار دی.
۶. خکه چې د سمې پېژندنې له امله به بیا په سمه پړېکړه وکړو.
۷. خکه چې پر موږ او زموږ پر ګډ ژوند باندي پوره اغېزه لري.
۸. خکه چې افغانان دودیز او پېچلی ژوند لري، نو پېژندنه مهمه ده.
۹. خکه چې کورني د یو بل اړیکو کې بسکېلتيا د خان حق ګئي.
۱۰. خکه چې د کورني پېژندنه زموږ پخوانۍ روزنیزه تګلاره وه.
۱۱. خکه چې افغانان د کورني له اړخه یو بل سره ډېر تړلي دي.
۱۲. خکه چې ستاسو د ګډ ژوند د ملګري کورني هم همدا غواړي.



ولې ميندي د خپلو څوانو لونو خبرو ته غور و نيسی؟

۱. خکه چې نجوني تر هر چا ډېري د مور درک او ملګرتیا ته اړوی.
۲. خکه چې نجوني تل باید یوه عاطفي تکيه ولري او دا تکيه مور ده.
۳. خکه چې نجوني باید په ژوند کې یوه راز ساتونکې ملګري ولري.
۴. خکه چې نجوني خپلې مور ته د یوې بنې ملګري په سترګه گوري.
۵. خکه چې ميندي د خپلو لونو لپاره بنې باوري اورېدونکې دی.
۶. خکه چې لونو ته بنه ملګري جورېدل د هغوي ډېري ستونزې حلوي.
۷. خکه چې ميندي کولای شي د خپلو لونو لپاره بنې لارښونکې واوسي.
۸. خکه چې ډېر خله نجوني یوه اورېدونکې ته اړې وي، نه حل لارو ته.
۹. خکه چې ډېری نجوني لپواله دي، چې خپلو ميندو ته پت رازونه ووایي.
۱۰. خکه چې که مور اورېدونکې ونه اوسي بل خوک به یې خای و نيسی.
۱۱. خکه چې که مور د لور خبره نه اوري نو لور به یې ډېر زيان وویني.
۱۲. خکه چې ډېری بریالیو نجونو کارینده نه، بلکې اورېدونکې ميندي لرلي.



ولې خیني ميندي او پلروننه لور ته د خاوند تاکني حق نه ورکوي؟

۱. خکه چې ډېرى په دې باور دي چې نجوني په دې اړه د نظر ورکولو حق نه لري.
۲. خکه چې د واده په اړوند د نجونو له حقوقنو خخه پوره خبرتیا نه لري.
۳. خکه چې خیني ميندي او پلروننه خپلو لوښو ته ارزښت نه ورکوي.
۴. خکه چې ډېرى ميندي او پلروننه فکر کوي لوښې یې سمې نه پوهيري.
۵. خکه چې د خینو په اند د خاوند تاکل یاني، له واده خخه وړاندې اړیکې.
۶. خکه چې د خینو انګربنو له مخې د نجلۍ تاکنه بنه او منطقې نه وي.
۷. خکه چې له پخوانه همدا ډول یو دود او رواج په میراث را پاتې دی.
۸. خکه چې د خینو په اند نجلۍ باید پرته له خپلو بل سره واده ونه کړي.
۹. خکه چې بنايی تر دې وړاندې یې په ژوند کې ناسمې پړیکړې کړي وي.
۱۰. خکه چې خیني ميندي او پلروننه غواړي په دې کار سره څان وښې.
۱۱. خکه چې د ګاونډیانو او ټولنې له رتني خخه سخته وېره او ډار لري.
۱۲. خکه چې خیني ميندي او پلروننه ناسم او منفي سوچونه څان سره لري.



ولې خیني ميندي، پلروننه او کورني واده ته ارزبست نه ورکوي؟

۱. خکه چې د دوو کسانو د واده د ارزبست په اړه مطالعه نه کوي.
۲. خکه چې له ماشومتوبه یې واده او ګله ژوند سم نه دی پیژندل شوي.
۳. خکه چې خیني کورني د ټولنې او نورو وګرو پېښې کوي.
۴. خکه چې ډېر خله واده د کورني په خوبنې کېږي، نه د خوان په خوبنې.
۵. خکه چې د واده او ګله کورني ژوند په اړوند عامه پوهاوی نه دی شوي.
۶. خکه چې خیني کورني لا هم دي کار ته د حсадت په سترګه گوري.
۷. خکه چې زموږ ډېری کورني ساده او بې بنسته جوړې شوې دي.
۸. خکه چې تصور کوي د عمر په دي پړاو کې بايد جوړه شي او بس.
۹. خکه چې کله کله د خپلوانو د خبرو له مخې د واده پربکړه کوي.
۱۰. خکه چې تېري ناخوالې او نابريالي ودونه د دي کار لامل ګنې.
۱۱. خکه چې په ټولنه کې د واده مشوري اروآپوهنیز مرکزونه نشه.
۱۲. خکه چې خينو اروآپوهانو هم د دود او رواج له مخې ودونه کړي.



ولې نجوني په لړ عمر کې واده نه کړو؟

۱. خکه چې له عاطفي اړخه یې وده پوره او چمتو نه وي.
۲. خکه چې ډېرى ماشومان، د مورد کم عمر په خاطر مري.
۳. خکه چې له جسمي او اروايي اړخه واده ته چمتو نه وي.
۴. خکه چې د ګله ژوند ملګرۍ او ګله ژوند سم نه درک کوي.
۵. خکه چې بیا د ګله ژوند پر مهارتونو باندي سم نه پوهيري.
۶. خکه چې په جنسی اړیکو نه پوهيري او دا ستونزې جوروسي.
۷. خکه چې وړې او لړ عمره نجوني خپل ماشوم نشي روزلى.
۸. خکه چې د دوهم واده، نورو اړیکو او خيانت لامل گرځي.
۹. خکه چې له درس او زده کړو خڅه لري او محرومېږي.
۱۰. خکه چې تولنیز مهارت نه لري نو په کورنۍ کې ستونزې پیداکوي.
۱۱. خکه چې وړې نجوني ډېر ژر له نورو سره وابسته (ټپل) کېږي.
۱۲. خکه چې ډېرى وړې نجوني له ژوند سره جوړجاړي نه کوي.



ولې له واده وړاندې څوانانو ته د جنسی اړیکو په هکله معلومات ورکړو؟

۱. خکه چې بنایي له نورو ناروا او غیر علمي لارو یې لاس ته راوبري.
۲. خکه چې په هر حال باید جنسی پوهه او زده کړي سمي ترلاسه کړي.
۳. خکه چې په دې هکله پوره پوهېدل د مثبتو عاطفي اړیکو لامل ګرځي.
۴. خکه چې د اړتیا وړ مالوماتو لرل د روغونو جنسی اړیکو لامل ګرځي.
۵. خکه چې که مالومات ونه لري د بیلاری او جنسی روبدتیا لامل ګرځي.
۶. خکه چې د جنسی مالومات لرل ذهنی فشار او اضطراب راکمولی شي.
۷. خکه چې له خپلو احساساتو او اړتیاوو سره به په سم ډول بلد شي.
۸. خکه چې که چېږي مالومات ونه لري، اړیکې به یې غیر انساني شي.
۹. خکه چې بنایي په دې اړه له زده کړو پرته پر اروايې ستونزو اخته شي.
۱۰. خکه چې له هوساينې، یوبل درک او اړیکو رغښدو سره مرسته کوي.
۱۱. خکه چې د مالوماتو لرل مو اړیکې رغوي او دا د خوبنۍ لامل ګرځي.
۱۲. خکه چې په دې اړه پوه نجوني او هلکان په ټولو چارو کې بریالي وي.

ولې له واده وپاندې د گله کورني ژوند په اړوند ولولو؟

۱. ئځکه چې له واده وروسته ستونزې په سمه توګه حلولي شو.
۲. ئځکه چې د گله ژوند د ملګري په پېژندنه کې مرسته کوي.
۳. ئځکه چې پوه به شو چې، ډېرى ستونزې عادي او ساده دي.
۴. ئځکه چې مرسته کوي تر خو له تاوتریخوالی مخنيوی وکړو.
۵. ئځکه چې له خپلې ونډې، دندې او مسؤولیتونو خخه خبریرو.
۶. ئځکه چې بیاکولی شو ماشومان روغ، نوبنتګر او بنه وروزو.
۷. ئځکه چې د ډیو او بل اړتیاوې او خانګرنې به سمې وپېژنو.
۸. ئځکه چې له بې څایه پرتله کولو او غوبښتو څان ساتلي شو.
۹. ئځکه چې له کورنيو ستونزو او ناخوالو خخه مخنيوی کوي.
۱۰. ئځکه چې د کورني د بريا، ګټورتوب او پوره کېدو لامل ګرخي.
۱۱. ئځکه چې د بې څایه غوبښتو په کمولو کې راسره مرسته کوي.
۱۲. ئځکه چې مرسته کوي کورني مو خانګرۍ ارزښت پیدا کړي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري، عمری توپير ته پام وکرو؟

۱. خکه چې نارينه د مېرمنو په پرتله تکني عاطفي وده کوي.
۲. خکه چې که نجلۍ ډېره لویه شي، د مور په شان چلندا کوي.
۳. خکه چې عمری توپير ته پام کول پر اړیکو ډېره اغږه لري.
۴. خکه چې ډېر خله د دواړو تر مینځ د بې باوري لامل ګرخي.
۵. خکه چې عمر ته پام کول د واده لپاره اړین معیار بلل شوي.
۶. خکه چې د عمر توپير د ذهنې او عاطفي توپير مانا ورکوي.
۷. خکه چې د یو بل په پېژندنه کې له ستونزو سره مخ کېرو.
۸. خکه چې د عمر توپير د دې لامل ګرخي چې بنه ملګري نشو.
۹. خکه چې له واده وروسته به د همزولي موندلو په هڅه کې شي.
۱۰. خکه چې ډېر عمری توپير په جنسی اړیکو منفي اغږز کوي.
۱۱. خکه چې ډېر اروابوهان درې کاله توپير سالم او مناسب ګندي.
۱۲. خکه چې ماشومان به موله اروايي ستونزو سره وزېږدري.

ولې په افغانسان کې واده کول په یوه وېره بدل شوي دي؟

۱. ئىكە چې ڏېرى نارينه او بنخينه له يو بل نه خوبن نه دي.
۲. ئىكە چې ٿيني مېرمنې ڏېرى زياتي او بېخایه غوبنتني لري
۳. ئىكە چې ٿيني نارينه له واده وروسته خيانت ته مخه کوي.
۴. ئىكە چې ٿيني کورنى له يو بل سره ناوره او بد چلندا کوي.
۵. ئىكە چې په ٿينو کورنيو کې تاو تريخوالى ڏېر شوي دي.
۶. ئىكە چې ڏېرى ودونه ڏېر سخت او زموږ له وړتيا لوړ دي.
۷. ئىكە چې د واده لپاره پوره اروايي او جسمي چمتووالى نه لرو.
۸. ئىكە چې کله کله جنسى ناپوهى هم د دې ڏول وېرى لامل گرخى.
۹. ئىكە چې نه پوهېرو گله کورنى ژوند د انسانانو یوه اړتيا ده.
۱۰. ئىكە چې نه پوهېرو وېره د خپلويو او گله ژوند لویه دېښته ده.
۱۱. ئىكە چې له ماشومتوبه همداسي روزل شوي یو او له واده وېرېرو.
۱۲. ئىكە چې ددي ستونزو د حل په موخيه له اروپوه مرسته نه غواړو.



ولې د نجونو او هلکانو عمر ډېر لوړ نشي؟

۱. خکه چې د وخت په تېرېدو تجربې ډېري او غوبنتې لوړيږي.
۲. خکه چې بنايی رویاران کم او د واده چانس له لاسه ورکړو.
۳. خکه چې ډېر کم نارينه له لوړ عمره مېرمنو سره واده کوي.
۴. خکه چې د نورو کسانو له لوري په بې واده پاتې کېدو خورېږي.
۵. خکه چې انسان د واده لپاره یو خانګړۍ پېاو لوړي او باید متأهل شي.
۶. خکه چې لوړ عمر د خوانانو په تاکنه کې ستونزې او سختي راولي.
۷. خکه چې په اوږد مهال کې به هره ستونزه لوړي او ډېره جدي نيسې.
۸. خکه چې ډېرى خوانان د واده د معیارونو په هکله مالومات نه لري.
۹. خکه چې یوازيتوب او مجردې انسان ته منفي او بد زيان رسولي شي.
۱۰. خکه چې په لوړ عمر کې اولاد زېروں گواښوونکې او بدې پایلي لري.
۱۱. خکه چې له جنسی او اروايې اړخه ورته ډېر لوی زيانونه رسیرې.
۱۲. خکه چې د خوانانو د ژورنڅګان، وسواس او ډېرو نهيليو لامل ګرځي.



ولې له واده وړاندې له خپل کوژدن سره ډېر عادت (وابسته) نشو؟

۱. خکه چې خینې نجونې ډېر زیات عاطفې چلندا کوي.
۲. خکه چې هلکان له کچې ډېر پاملننه ورنه کوي.
۳. خکه چې له واده وړاندې کړنې ډېری واقعې نه وي.
۴. خکه چې په اړیکو کې افراط او تفریط ورنه کېږي.
۵. خکه چې ډېری خوانان په کورنیو کې محرومیت لري.
۶. خکه چې د ژوند نورو اړیکو او چارو ته زیان رسوي.
۷. خکه چې د ډېرو او بېخایه غوبښتو او خور لامل ګرخي.
۸. خکه چې د خوانانو د لوست د مخنيوی لامل کرخي.
۹. خکه چې یاد پړاو همدادسي خانګړنې له خان سره لري.
۱۰. خکه چې د ګله ژوند د ملګري نوري چاري محدود ديري.
۱۱. خکه چې د ودې، خان پنځونې او بریاواو مخنيوی کوي.
۱۲. خکه چې په اړیکو کې تراو ستړی کوونکی او ډېر سخت دي.



ولې نجوني له واده وړاندې خپل احساسات پتهوی؟

۱. خکه چې ډېری کورني نجونو ته د احساساتو د بیان اجازه نه ورکوي.
۲. خکه چې په دې باور دي چې، کورني بې په اړه منفي قضاوت کوي.
۳. خکه چې نه پوهېږي ډېر خله دا احساسات عادي مسله ده نه ستونزه.
۴. خکه چې له نجونو سره مرسته نه ده شوې چې خنګه بې بیان کړي.
۵. خکه چې تل مو نجوني د احساساتو تشولو پر مهال توهین کړي دي.
۶. خکه چې مور او پلاړ پر احساساتو پوهېدو کې مرسته نه ده کړي.
۷. خکه چې د احساساتو او له کوژدن سره د اړیکو په اړوند مطالعه نه لري.
۸. خکه چې له وړاندې د احساساتو په دنه غورڅولو باندې عادت شوې دي.
۹. خکه چې نجوني د احساساتو او هیجاناتو تر مینځ په توپیر نه پوهېږي.
۱۰. خکه چې هر کله بې چې بنو دلي هېچا په بنه ستړگه نه دي ورته کتلې.
۱۱. خکه چې نجوني هم نه پوهېږي چې احساسات بې د ژوند یوه برخه ده.
۱۲. خکه چې د احساساتو تشولو په موخه بې له اروپوه مرسته نه ده غوبښتې.

ولې خياني هلکان خپله کوژدنه خپل ملكيت گني؟

۱. خکه چې ډېرى هلکان په زورزياتي روزل شوي دي.
۲. خکه چې ډېرى نجوني هم غواړي له واک لاندي اوسي.
۳. خکه چې ډېرى نجوني له هلکانو خخه خان تېت گني.
۴. خکه چې ډېرى هلکان خان غوبستونکي او خان پاله دي.
۵. خکه چې کورنۍ يوازې د زامنو درناوی او ستاینه کوي.
۶. خکه چې هلکان د خپلو دا ډول کېنو په زيان نه پوهېری.
۷. خکه چې ډېرى نجوني په خان اعتماد او باور نه لري.
۸. خکه چې کورنۍ داسې چلنډ کول د هلکانو خپل حق گني.
۹. خکه چې دانه دي وربنودل شوي چې انسان خپلواکه دي.
۱۰. خکه چې د نجونو په وده او پیاوړتیا کې هڅه نه ده شوي.
۱۱. خکه چې کورنۍ، هلکان همدا ډول روزي او پاروي.
۱۲. خکه چې داسې خوک نشه چې دا ستونزه وننګوي.



ولې له واده نه وړاندې ناخوالي هېږي کړو؟

۱. خکه چې له هېرولو پرته یې کومه بله لاره نه شته.
۲. خکه چې ژوند یوازې په دمګړۍ کې موندل کېږي.
۳. خکه چې تېر یادونه مو په ژور خپگان اخته کوي.
۴. خکه چې په تېر کې د دمګړۍ خوند نشو موندلی.
۵. خکه چې په تېر کې اوسبېدل د پرمختګ مخه نیسي.
۶. خکه چې د تېر له منلو پرته بله چاره په لاس کې نشته.
۷. خکه چې تېر که خومره بد شي بیا هم تېر شوي دي.
۸. خکه چې دasicې انسان نشته چې بنه يا بد تېر ونه لري.
۹. خکه چې که یې هېر نه کړو، خوبني به مو رانه واخلي.
۱۰. خکه چې د ناخوالو یادول مورتہ هېڅ ګټه نه رسوي.
۱۱. خکه چې په اروايې او کورنیو ستونزو به مو اخته کړي.
۱۲. خکه چې واده کول یاني د یوه تاند او نوي ژوند پیل.



ولې هلکان د کورنيو تر اغېز لاندي راخي؟

۱. خکه چې ډېرى هلکان له مالي پلوه په کورني پوري تړلي.
۲. خکه چې ورته ويل شوي، مېرمنه مهمه او ارزښتمنه نه ده.
۳. خکه چې د ډېرى هلکانو په اند یې، کورني تل ریښتینې دی.
۴. خکه چې د افغانی دود له مخې هلکان تل ډېر واک نه لري.
۵. خکه چې کورني نه پوهېږي په دې کار سره یې کور ورانوي.
۶. خکه چې ډېرى هلکان نه پوهېږي چې راتلونکي یې ننګوی.
۷. خکه چې له وړاندې ہې اوږبدلي وي چې بسخه مزدوره وي.
۸. خکه چې د کورني غږي له هلکانو ناوړه او ډېرې هيلې لري.
۹. خکه چې د روغ او ناروغ کورني ژوند په اړوند مطالعه نه لري.
۱۰. خکه چې که هلکان خبرې ومني، کورني مرسته ورسه کوي.
۱۱. خکه چې ډېرى نجوني او هلکان په ژوند کې خبرې نه سره کوي.
۱۲. خکه چې بنایي له واده وړاندې په خانګرو مسايلو همغږي نه وي.



۲۳

لومړۍ برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کوزده او واده

ولې له واده نه وړاندې جنسی اړیکې ونه لرو؟

۱. خکه چې بنایي له واده وړاندې مو جنسی ملګری تهدید کړي.
۲. خکه چې له واده وړاندې جنسی اړیکې دواړو ته زیان رسوي.
۳. خکه چې له هود او رسمیت پرته جنسی اړیکې خوند نه لري.
۴. خکه چې مورډ تر وپړي، اضطراب او ذهنی فشار لاندې راولي.
۵. خکه چې بنایي په دې کار رسوا او آن ژوند له لاسه ورکړو.
۶. خکه چې ځینو ته د ګناه احساس او د وجدان عذاب پیداکوي.
۷. خکه چې بنایي حمل واخلي او له سختو ستونزو سره مخ شو.
۸. خکه چې د ډېری کسانو لپاره پر ناخوالو او بدومخاطرو بدليږي.
۹. خکه چې بنایي په ځینو جنسی او ارواړي ګډوډيو باندې اخته شي.
۱۰. خکه چې بیا به مو د ګډ ژوند په ملګری باور کول راته سخت شي.
۱۱. خکه چې پر یو بل بې باوره کېرو او شک او وهم راته پیداکېږي.
۱۲. خکه چې دېرڅله ددي ډول مخینې مثل نرانو ته ستونزمن وي.



ولې د خینو کوژد و موده ډېره او بدېړي؟

۱. خکه چې پرته له دې چې اقتصاد ته پام وکړي، کوژد کوي.
۲. خکه چې د نجلی کورنۍ د زوم له کورنۍ نه ډېر ولور غواړي.
۳. خکه چې کبدای شي د نجلی او هلک خپلوان پکې بنکېل وي.
۴. خکه چې لوی لامل یې د ګنو رواجونه او دودونو شتون دی.
۵. خکه چې کورنۍ یې په لومړيو کې لګښتونو ته پام نه کوي.
۶. خکه چې خینې غلط باور کوي چې پېژندنه کې مرسته کوي.
۷. خکه چې نه پوهېږي بنه موده یې ۶ تر ۱۲ میاشتو پوري ده.
۸. خکه چې ډېری په دې نه پوهېږي چې ستونزو سره یې مخ کوي.
۹. خکه چې ډېری د نکاح تړل کېدو مهال په خپله خوبنې تاکې.
۱۰. خکه چې نه دی خبر چې هلک او نجلی په اضطراب اخته کوي.
۱۱. خکه چې نه پوهېږي چې هلک او نجلی ته ژورخچگان پیداکېږي.
۱۲. خکه چې بدېختانه د کوژدې مهال په اړوند هېڅ مالومات نه لري.



ولې کوژده ډېره اوړده نشي؟

۱. خکه چې هلک او نجلی، ته د همغږي ستونزې پیداکوي.
۲. خکه چې ډېرڅله نجلی او هلک له یوبل نه ستري کيري.
۳. خکه چې د یوبل پېژندلو لپار یو کال وخت بسنه کوي.
۴. خکه چې د هلک او نجلی تر مينځ ټولي پونستني حلپوري.
۵. خکه چې له عاطفي پراو وروسته بايد جنسی پرا پيل شي.
۶. خکه چې د نجلی او هلک تر مينځ پرتلي او غونښتنې ډېروي.
۷. خکه چې د کوژدي اوږدېدل د دواړو د پېښمانۍ لامل ګرځي.
۸. خکه چې د نجلی او هلک د نیوکو او بهانو لامل کېداي شي.
۹. خکه چې د خلکو د پونستنو دروند پیتې بايد په غاره واخلي.
۱۰. خکه چې زموږ د نورو خویندو او وروپو د واده مخه نيسې.
۱۱. خکه چې د نجلی او هلک لربوالی نور یوبل ته عادي کيري.
۱۲. خکه چې د نورو کسانو بشکېلتيا او مداخلي ته لاره هواريږي.



ولې هلك او نجلی پر یو بل بې باوره کېږي؟

۱. خکه چې له کوژدې وړاندې یې یو بل سم نه دي پېژندلې.
۲. خکه چې خپلو خبرو، کرنو او چلنډ ته پوره پام نه کوي.
۳. خکه چې نجلی او هلك د یو بل پر مخینه خېړنې کوي.
۴. خکه چې له اوله یې د باور کولو په پار هڅه نه ده کړي.
۵. خکه چې په خپل مینځ کې دېږي ناحل شوې پوبنتني لري.
۶. خکه چې خینې هلکان او نجونې اروایي ستونزې لري.
۷. خکه چې پر یو بل باور جو پولو ته ارزښت نه ورکوي.
۸. خکه چې کله کله کورنې د دواړو تر مینځ د شک لامل ګرځي.
۹. خکه چې خپلې ستونزې او ناخوالې یو بل ته نه وايې.
۱۰. خکه چې دېږي یې د باور جو پولو په لارو سم نه پوهېږي.
۱۱. خکه چې لامل یې نه پیداکوي او تل بېخایه شخري کوي.
۱۲. خکه چې د ستونزو پر مهاله زغم او سمه خېړنه نه کوي.



ولې د کوژدي پر مهال تېروتنو ته پام نه کوو؟

۱. خکه چې د کوژدي د پړاو لوړۍ اصل یو بل پېژندنه دي.
۲. خکه چې کوژدن به بیا سم یا سمه شي، دا ناسم تصور دي.
۳. خکه چې د دې پړاو چلنډ ډېرڅله ریښتینې او سم نه وي.
۴. خکه چې ډېرڅله د کوژدي پر مهال تېروتنې عمری کېږي.
۵. خکه چې وروستۍ پربکړه هم د کوژدي پر بنست کېږي.
۶. خکه چې په یوازې په کورنۍ نه په کوژدنو هم لوږدې.
۷. خکه چې د ډېرۍ کورنیو ستونزو لامل همدا باپېزه ګنل وي.
۸. خکه چې ډېرۍ تېروتنې له خیانتونو سره نېغه اړیکه لري.
۹. خکه چې د کوژدي پړوا ارزښت د روغ واده یو اصل دي.
۱۰. خکه چې خینې تېروتنې د خینو د شخصیت یوه برخه وي.
۱۱. خکه چې بنایي مینه مو پیدا شوي وي او بدہ یې ونه ګنو.
۱۲. خکه چې خینې تېروتنې د اروايې او جنسې ګډودیو لامل دي.



ولې د کوژدې پر مهال نجلی او هلک لې یو بل وويني؟

۱. خکه چې ډېرې لیدنې کتنې د عاطفي ستونزو لامل گرخې.
۲. خکه چې هر خه که له اړینې کچې ډېر شي، رسوا کېږي.
۳. خکه چې د ډېری کورنيو لپار دا کار د زغم وړ نه دي.
۴. خکه چې د روغواړیکو لپاره ډېر لیدنو ته ارتیا نشته.
۵. خکه چې کېدای شي هلک او نجلی ډېر سره عادت شي.
۶. خکه چې افراطي کتل د لیدنو د خوند او مزې کچه راتیتیوی.
۷. خکه چې بنایي نجلی او هلک له یو بل نه ستري او عادي شي.
۸. خکه چې په نورو چارو کې د سستۍ او تبلی لامل گرخې.
۹. خکه چې له واده خخه وروسته د ناسم پوهاوي لامل گرخې.
۱۰. خکه چې له خویندو او ورونو سره، اړیکو ته مو لوی زیان اړوی.
۱۱. خکه چې ډېرڅله کوژدن شوي له مالي ستونزو سره مخ کېږي.
۱۲. خکه چې بیا بیاخلي لیدنې ډېرڅله جنسی اړیکې مینځ ته دا پروی.

ولې له هلک سره د هغه د پیسو په خاطر واده ونه کړو؟

۱. خکه چې خپرني بنېي، شتمن او مالدار خلک هم ستونزې لري.
۲. خکه چې شتمني مو عاطفي نه؛ بلکې مادي ارتياوي پوره کوي.
۳. خکه چې د پرڅله شتمني د مقابل لوري عيbone پت او ورکوي.
۴. خکه چې مينه، متقابل درناوى او سمه پېژندنه هم د ژوند ارتیا ده.
۵. خکه چې دا یو محرومیت دی او کېداي شي رفع شي نو بیا خه؟
۶. خکه چې مالي شتمني په یوه حال نه وي او دائمي ثبات نه لري.
۷. خکه چې د پیسو په خاطر واده ګډ کورني ژوند ته زیان اړوي.
۸. خکه چې شتمني نارینه نورو ودونو ته هم هخولی شي، بیا خه؟
۹. خکه چې که انګېزه شتمني وي، کمپدل بې بېلتون رامینځ ته کوي.
۱۰. خکه چې بریالی او روغې اړیکې تل په پیسو نه وي تړلې.
۱۱. خکه چې په پیسو سره هلک د نجلی خاوند او مالک جو پېږي.
۱۲. خکه چې کورني د شتمني پر بنسته نه، بلکې پر درک جو پېږي.

ولې د یو بل د کورنيو په اړوند قضاوت ونه کړو؟

۱. خکه چې ډېرڅله د نجلی او هلک اړیکو ته زیان رسوی.
۲. خکه چې نجلی او هلک له یو بل خخه بېل او لري کوي.
۳. خکه چې هر قضاوت باید له کوژدې وړاندې شوې واي.
۴. خکه چې د یو بل په کورنيو کې د لاسوهنې حق نه لرئ.
۵. خکه چې د نجلی او هلک د کورنيو ستونزو لامل ګرځي.
۶. خکه چې د خاوند او مېرمنې ترمینځ د ستونزو لامل ګرځي.
۷. خکه چې په دې سره همغږۍ او روغنې ته نشو رسپدې.
۸. خکه چې اولادونه په خپلو کورنيو پوري تړلې (وابسته) دي.
۹. خکه چې د قضاوت نه کول باید د بنو اخلاقو په سترګه ومنو.
۱۰. خکه چې قضاوت د نورو په ژوند کې مستقیمه لاسوهنه ده.
۱۱. خکه چې یو بل منل، درناوی او همغږۍ رامینځ ته کوي.
۱۲. خکه چې تراوسه د اړیکو د مدیریت په اړه مالومات نه لرو.



ولې د غوصې پر مهال له خپل کوژدن سره بحث ونه کړو؟

۱. خکه چې د غوصې پر مهال بحث په تاوتریخوالي اوږي.
۲. خکه چې بنایي دasicې بحثونه مو د پېلتون لامل وګرځي.
۳. خکه چې د غوصې پر مهال تل د پرپکون هڅي کوو.
۴. خکه چې د غوصې پر مهال بحثونه تل بي پایلې ختمیري.
۵. خکه چې غوصه د ستونزو د لوپیدو او غزپدو لامل گرځي.
۶. خکه چې دېرڅله په غوصه کې بحثونه ستونزې نشي حلولي.
۷. خکه چې بنایي کورنۍ لاسوهنه وکړي او ستونزه لویه شي.
۸. خکه چې غوصه هېڅکله هم زموږ د اړیکو لپاره ګټوره نه ده.
۹. خکه چې د غوصې پر مهال باید لوړۍ ګام په آرامه واخلو.
۱۰. خکه چې ناسمه پوهېدنه، شخري او منفي هیجانات دېروي.
۱۱. خکه چې د خان کمى او ګوبنه والى لامل کېدای شي.
۱۲. خکه چې د غوصې پر مهال په سمه د زړه خواله نه شو کولی.



ولې ٿيئي جو ٻڌي د ستونزو په حل خبری نه ڪوي؟

١. ٿڪه چي فڪر ڪوي کوڙدن ڀي په خه نه پوهيري.
٢. ٿڪه چي لا هم د کوڙدن په راز ساتلو باور نه لري.
٣. ٿڪه چي کورني ڀي، دواوه لوري له يو بله لري ساتي.
٤. ٿڪه چي له کوڙدن سره د خبرو په گته نه پوهيري.
٥. ٿڪه چي پرلپسي خبري ڪول پخپله ستونزه حل ڪوي.
٦. ٿڪه چي د ستونزو د حل یوازنى لاره خبري دي.
٧. ٿڪه چي خبري نه ڪول د ذهني فشار لامن گرخي.
٨. ٿڪه چي په زره کي پاتي خبري ژورخچگان پيدا ڪوي.
٩. ٿڪه چي ناويں شوي خبري د ناسم چلندا لامن گرخي.
١٠. ٿڪه چي له هغوي پرته بل خوک مرسته نشي ڪولي.
١١. ٿڪه چي له بل چا سره خبري شخصي حريم ماتوي.
١٢. ٿڪه چي باید خپله خبري وکپري يا له اروابوه سره.



ولې څینی هلکان د کوژدن پړ او سپروي؟

۱. څکه چې ډېری د کورنيو په غوبنتنو کوژدن شوي.
۲. څکه چې د نجونو له خوا ډېرې پوبنتني ورنه کېږي.
۳. څکه چې بنایي د نجلی له خوا به ډېر خارل کېږي.
۴. څکه چې نارينه په عاطفي اړیکو باندې ډېر فکر نه کوي.
۵. څکه چې هلکان تل خپل جنسیت ته ارزښت ورکوي.
۶. څکه چې څینی له کوژدې وروسته رازونه افشا کوي.
۷. څکه ملګري ورته وايي چې کوژدن ته پام ونه کړي.
۸. څکه چې څینی هلکان دیکتاتور او خان غوبنتونکي دي.
۹. څکه چې د څینو لپاره کورنۍ ژوند لوړیتوب نه لري.
۱۰. څکه چې له خپلې کوژدنې نه بېخې ډېرې غوبنتني کوي.
۱۱. څکه چې ډېری هلکان له ریښتنې مینې سره بلد نه دي.
۱۲. څکه چې ډېرې هلکان له جنسی توپیرونو خبر نه دي.

ولې د هلك او نجلیه تر مینځ اقتصادي الدول اړين دی؟

۱. خکه چې ډېرى ستونزې د پیسو په وسیله حل کېږي.
۲. خکه چې د انډول نشتولی کډوالی لامل هم گرخي.
۳. خکه چې له بدنه مرغه ننني انسانان ماده پرسته دي.
۴. خکه چې د ژوند د مهارتونو په وده کې مرسته کوي.
۵. خکه چې د لوړو زده کړو د پیلولو او دوام لامل دي.
۶. خکه چې کولی شي په خپلواک ډول ژوند وکړي.
۷. خکه چې د کورنیو شکایتونو د کموالی لامل گرخي.
۸. خکه چې څینې جوري سیالیو او پرتلو ته هخوی.
۹. خکه چې د واده لپاره یو سم او ارزښتاك معیار دي.
۱۰. خکه چې نه پاملننه یې بنایي د کوژدي موده او بوده کړي.
۱۱. خکه چې بنایي وروسته له واده مو پوره وړي کړي.
۱۲. خکه چې مالي مدیریت د ګله ژوند یو مهم اصل دي.



ولې کورنى، د اولادونو له واده وړاندې ډېر خواډه نشي؟

۱. څکه چې ډېر تګ راتګ اړیکې خرابې او مینه کموي.
۲. څکه چې له یو بل خخه غونښتنې ډېرې او لوړېږي.
۳. څکه چې ډېری کورنى د سیالیو پر بنست ژوند کوي.
۴. څکه چې ډېری کورنى وسواسي دي او بدلون نه مني.
۵. څکه چې ډېری د کوژدي پرځای دود ته ارزښت ورکوي.
۶. څکه چې کورنى توپیر لري او لبر اړیکې ورته بهه دي.
۷. څکه چې زموږ نه د اولادونو اړیکې او ژوند مهم دي.
۸. څکه چې کورنيو تر مينځ همغري هم له مينځه وړي.
۹. څکه چې په افراطي اړیکو کې سمه پېژندنه ناشونې وي.
۱۰. څکه چې د کورنيو تر مينځ ډېر اړیکې وخت ضایعه کوي.
۱۱. څکه چې ډېر خورېدل په ژوند کې د لاسوهنو لامل گرځي.
۱۲. څکه چې بنائي د نجلۍ او هلک په اړیکو بد اغېز وکړي.

ولې له واده وړاندې د خپلو اروايي ګډوډيو درملنه وکړو؟

۱. څکه چې پر څان باور او څان درناوي مو بدہ اغېز کوي.
۲. څکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې به مو له سره ورغوی.
۳. څکه چې د یو بل پر وړاندې غږګونونه به مو راکم کړي.
۴. څکه چې ذهنی فشار او اروايي ګډوډی به مو ډپری نشي.
۵. څکه چې بنایي د واده مخه ونیسي او ستونزې جوړې کړي.
۶. څکه چې اروايي ګډوډيو ته نه پاملننه ګډوډی ډپروی شي.
۷. څکه چې بنایي کوژدن مو راخخه خواشینی او ناهیلی کړي.
۸. څکه چې اروايي ګډوډيو ډپرې جوړې سره جلا کړي دي.
۹. څکه چې د څینو ګډوډی درملنه له واده وړاندې حتمي وي.
۱۰. څکه چې څیني ګډوډی له طبی اړخه واده منعه کوي شي.
۱۱. څکه چې ډپرو افغانانو ته یې وروسته ستونزې جوړې کړي.
۱۲. څکه چې د څینو ګډوډيو درملنه له واده وروسته سختیرې.



ولې له کوژدې وروسته کورنى او ملګري هېر نه کړو؟

۱. خکه چې د انسان هره اړیکه خپل خانګړی اهمیت لري.
۲. خکه چې کورنى او ملګري زموږ په ژوند کې مهم دي.
۳. خکه چې ریښتینې هوسابنه سبې او پراخې اړیکې لري.
۴. خکه چې اړیکې مو یوازې پر کوژدن نه راڅرخېږي.
۵. خکه چې کورنى هم د زموږ اړیکو ته پوره ارتیا لري.
۶. خکه چې کورنى او ملګري مو هم ټولنیز چاپریال دی.
۷. خکه چې د اړیکو کمبست د اړیکو له منځه تلل هم لري.
۸. خکه چې د کورنى هېرول مو د نړل کبدو لامل گرځي.
۹. خکه چې د کوژدن په راتلو سره نور کسان هم مهم دي.
۱۰. خکه چې ټولو اړیکو ته باید وخت، ارزښت ورکړ شي.
۱۱. خکه چې یوازې له کوژدن سره اړیکې مو منزوی کوي.
۱۲. خکه چې تکنالوژې او بوختیاوې مو هسي هم لري کوي.

ولې نجلی او هلک یو بل کنترول نه کړي؟

۱. خکه چې په دې چلنډ سره خپلې اړیکې نورې هم سستو.
۲. خکه چې بنایي په اړیکو کې مو شک او بدګمانی پیدا کوي.
۳. خکه چې بنایي نجلی او هلک ستري او نوماندي فسخه شي.
۴. خکه چې ډېری هلکان نه خوبنوي چې کنترول او وخارل شي.
۵. خکه چې خینې کورنۍ د نجلی او هلک دا چلنډ نه خوبنوي.
۶. خکه چې بنایي په دې چلنډ سره نجلی او هلک خه پت کړي.
۷. خکه چې پاملرنه راکموي او اړیکې هم ډېرې زیاتې ورانوي.
۸. خکه چې که زموږ د ژوند ملګرۍ وي نو کنترول د خه لپاره؟
۹. خکه چې خینې پرې عادت شوي او باید کراره یې راکم کړي.
۱۰. خکه چې د کورنۍ او ملګرو په خوله عمل او تحریک عمل کوي.
۱۱. خکه چې خار او کنترول کول د انحراف او پیلاری لامل گرځي.
۱۲. خکه چې که یې کنترول نه کړو، نو اړیکې مو خوبولی شي.



ولې د خپل دين او مذهب له پیروانو سره واده وکړو؟

۱. خکه چې اولادونه به مو د عقبدی په تاکنه کې ستونزه نه لري.
۲. خکه چې په کورنيو کې به مو عقیدوي سیالی نه شروع کېږي.
۳. خکه چې هر چا ته خپل دين او مذهب تر هرڅه ارزښت لري.
۴. خکه چې بنایي وروسته مو وړي ستونزې په نه همغږي واورې.
۵. خکه چې په ګډ ژوند کې د ستونزو او سرخوبري لامل گرخي.
۶. خکه چې له واده وروسته به په ميراث و ترکه نه سره جوړېږي.
۷. خکه چې د دين او مذهب خلاف ودونو بنه پایله نه ده ورکړي.
۸. خکه چې په لوړیو کې د دين او مذهب له ونډې نه خبر نه يو.
۹. خکه چې ډېرى اروآپوهان د یوه دين او مذهب وادونه بنه ګنې.
۱۰. خکه چې له بل دين او مذهب لرونکي سره واده هوساینه کموي.
۱۱. خکه چې بنایي په ۱۰۰ کې ۴ تر ۵ سلنې یې هم مثبته پایله نه لري.
۱۲. خکه چې د بیلاپلو دینونو لرونکو سره چارچلنډ ناشونی کېږي.



ولې د خپل کوژدن هيلې په پام کې ونيسو؟

۱. خکه چې د لا پیژندنی او پوهاوي لامل گرخېدی شي.
۲. خکه چې يو بل ته مو د لا ډېر پام او فکر لامل گرخې.
۳. خکه چې کله کله په لاشورۍ ډول سره مرسته کوي.
۴. خکه چې د دواړو لویه غوبښته همدا هيلو ته پام وي.
۵. خکه چې په دې سره له ډېرو ستونزو نه مخنيوی کوي.
۶. خکه چې بنایي خپلو غوبښتو سره به يې يو شې کړي.
۷. خکه چې دې ته له پام پرته به ستونزې هم ډېري شي.
۸. خکه چې د کوژدن د خوشالولو یو راز همدا کار دی.
۹. خکه چې په لپواليکې يې د تینګار تکی موندلی شو.
۱۰. خکه چې ژوند د غوبښتو په پاملرنه بنکلې کېدی شي.
۱۱. خکه چې هرې وړې او لویې ستونزې نه به خلاص شو.
۱۲. خکه چې له ډېرو لفظي شخړو خخه مخنيوی سوي وي.



ولې کوژدن شوي نجلی او هلك له يو بل سره جنگ کوي؟

۱. ئىكە چې ڈېرى يې پە كافي اندازه يو بل نه پېڙنى.
۲. ئىكە چې د نر او بنخې پە توپير سم نه دى پوه شوي.
۳. ئىكە چې د ستونزې د حل پە خاطر مشوره نه اخلى.
۴. ئىكە چې تراوسه د يو بل پە توپيرونو سم بلد نه دى.
۵. ئىكە چې نه پوهېرىي، ڈېرى جنگ بە يې سره لري كېرى.
۶. ئىكە چې نه پوهېرىي مېرمنى اورېدونكىي تە اپې دى.
۷. ئىكە چې نه پوهېرىي نارينه يوازيتوب تە اپتىا لري.
۸. ئىكە چې ڈېرڅله له يو بل خخه ڈېرى لوېي هيلې لري.
۹. ئىكە نه درک کوي، ژوند له شخرو پرتە ناشونى دى.
۱۰. ئىكە چې نه پوهېرىي چې يوازى بنه چلنډ ژوند غھوئي.
۱۱. ئىكە چې له ماشومتوبه همداسې جنگي روزل شوي.
۱۲. ئىكە چې نه پوهېرىي د ستونزو پە حلولو به هوسا شي.



ولې د خپل کوژدن رازوله چاته، وله وايو؟

۱. خکه چې کوژده یو ازمايښتي پړاو دي.
۲. خکه چې بنایي اړیکه له مینځه ويسي.
۳. خکه چې بنایي تر مینځ موکينه پیدا شي.
۴. خکه چې رازونه د ژوند یوه برخه ده.
۵. خکه چې بنایي کوژده مو سره فسخه شي.
۶. خکه چې ګاونډ او کورنۍ لاسوهنه کوي.
۷. خکه چې بنایي کورنۍ ستونزې پیدا شي.
۸. خکه چې راز ساتل د مینې لامل گرخي.
۹. خکه چې راز ساتل به دواړه هوساکړي.
۱۰. خکه چې له امله به یې ټول عمر خورپرو.
۱۱. خکه چې د دواړو لورو حریم به مات شي.
۱۲. خکه چې اروپوهان یې د کوژدن قانون گئي.



ولې نجلی او هلک د یو بل خبرو ته غور و نیسي؟

۱. خکه چې مرسته ورسره کوي تر خو یو بل بنه و پېژني.
۲. خکه چې په دې سره يې په مینځ کې صمیمت ڈیریږي.
۳. خکه چې نجلی او هلک غواړي خبرې يې واورپدل شي.
۴. خکه چې کوژدن او ګله ژوند هم ورته لوړه یتوب کېږي.
۵. خکه چې خینې کورنې يې نه غواړي، خو یوه اړتیا ده.
۶. خکه چې غور نیول مو د کوژدن مهال ستونزې حل کوي.
۷. خکه چې غور نه نیول مو د ګله ژوند ستونزې لا ډېروي.
۸. خکه چې اوړپدلو سره به یو بل لا ډېر درک کړی شو.
۹. خکه چې غور نه نیول د ناسمې پوهېدنې لامل کېدی شي.
۱۰. خکه چې په خبرو اوړپدو سره به سمې حل لارې ومومي.
۱۱. خکه چې ډېری اروپوهان یو بله ته غور نیول و پانديزوې.
۱۲. خکه چې اوړبدنه په اړیکو ډېر او مثبت اغېز کولی شي.

ولې د هلکانو زده کړي له نجونو ډېري وي؟

۱. خکه چې د څېرنو له معنۍ په دې کار سره همغوري ډېرېږي.
۲. خکه چې د ډېرى نجونو د کورنيو غوبښته هم تل همدا وي.
۳. خکه چې کله ناکله د دواړو تر مینځ د غور و هنې لامل ګرخي.
۴. خکه چې نارينه نه غواړي د مېرمنې زده کړي یې لوري وي.
۵. خکه چې بنایي دا مسئله د دواړو په عاطفي ژوند اغېز کوي.
۶. خکه چې ډېرڅله نران له همدي امله خان له نورو کم ګنني.
۷. خکه چې کله ناکله نران آن په خپل خان هم بې باوري کوي.
۸. خکه چې د دواړو د ستونزو د حل په برخه کې مرسته کوي.
۹. خکه چې مېرمن به یې مغروره او خاوند به له نورو کم نشي.
۱۰. خکه چې د زده کړو او مالوماتو انډول به یې سره برابر شي.
۱۱. خکه چې بنایي د دواړو غاړو کورني لاسوهنې ته اړباسي.
۱۲. خکه چې د ملګرو له لوري به د بسخي مزدور ونومول شي.



ولې کله ناکله احساس کوو چې مجردي بشه وه؟

۱. خکه چې احساس کوو وړاندې مو مسؤولیتونه لږ وو.
۲. خکه چې د ژوند هر پراو بېلاپلې بنېگنې سره لري.
۳. خکه چې بنایي غوبښتې مو سره پوره شوي نه وي.
۴. خکه چې خینې ستونزې له واده وړاندې نه حل کوو.
۵. خکه چې د همغږي په مهارت سم سمبال شوي نه يو.
۶. خکه چې د ژوند او د ملګري په اړه مالومات نه لرو.
۷. خکه چې د جوړجاري پر څای یې د بدلون هځی کوو.
۸. خکه چې له اروایي او جسمي اړخه ډېر چمتو نه يوو.
۹. خکه چې یوازې واده مو کړي، سره منلى مو نه دي.
۱۰. خکه چې ډېر په کورنۍ پورې تړلي او وابسته يو.
۱۱. خکه چې بانې لټوو او له حده ډېر یې قضاوت کوو.
۱۲. خکه چې له واده نه وړاندې مو مشوره نه ده کړې.



ولې ڏپر فلمونه او سريالونه کوژدن ته ستونزی پيدا کوي؟

۱. خکه چي د فلم ليدل مو په یوه خيالي او چرتني انسان بدلوی.
۲. خکه چي له منفي اړخونو یې پېښي کوو او نارامه کوي مو.
۳. خکه چي کله ناکله ذهنی فشار او ژورخپگان هم پيدا کوي.
۴. خکه چي بنائي د شپې له معخي د خوب گډوڊيو هم پيدا کړي.
۵. خکه چي د کوژدن پر وړاندې زموږ غونبستني ڇپروي شي.
۶. خکه چي کله د نجلۍ او هلك تر مينځ عاطفه ماتوي.
۷. خکه چي له ټولنیزو او فزیکي فعالیتو خخه مو لري ساتي.
۸. خکه چي د طلاق او بېلتون یو لامل همدا سريالونه بلل شوي.
۹. خکه چي کله زموږ په جسمي او ذهنی بدلونونو اغٻز کوي.
۱۰. خکه چي د نجلۍ او هلك تر مينځ صمييميت او مهرباني کموي.
۱۱. خکه چي ورختني چاري او برياوي مو وروسته پاتي کوي شي.
۱۲. خکه چي له خينو خپرونو او سريالونو سره تراو پيدا کوي شي.



ولې نجلی او هلك له واده وړاندې سفر ونه کړي؟

۱. څکه چې کېدای شي د جنسی اړیکو لامل وګرخي.
۲. څکه چې ناسم فکرونه او شخړې رامینځ ته کوي.
۳. څکه چې زموږ له دودونو او رواج سره نه بنایي.
۴. څکه چې دواړه له اروايې اړخه سره تړل کېږي.
۵. څکه چې د کوژدې پړاو کې یوازې پېژندل دي.
۶. څکه چې تراوسه د مینې پړاو نه دی پوره شوي.
۷. څکه چې ډېرى کورنۍ سفر هېڅ نه خوبنوي.
۸. څکه چې د کوژدن په پړاو کې سم باور نه وي.
۹. څکه چې دا سفر د واده په اندازه مصرف لري.
۱۰. څکه چې د کوژدې پړاو یو ډېر حساس پړاو دي.
۱۱. څکه چې د تولني د خلکو له پوښتنې لاندې راخو.
۱۲. څکه چې ډېرى اروآپوهان یې هم نه وړاندېزوي.



ولې د افغان نجونو لپاره واده په یوه ستونزه بدل شوي؟

۱. خکه چې زموږ د تولنې نجوني تل په نارینه وو تکيې کوي.
۲. خکه چې فکر کوي د ژوند تولی اړتیاوې په نرانو پورې دي.
۳. خکه چې تراوسه په خان باور نه لري او په خان بسیا نه دي.
۴. خکه چې خان له نورو کم ګئي او واده کول ورته سخت دي.
۵. خکه چې ډېرى کورنۍ د نجونو په دي ستونزه خواشيني کوي.
۶. خکه چې څئيني کورنۍ له خپلو نجونو خخه بهه ملاتړ نه کوي.
۷. خکه چې په بیا بیا خلی نجونو ته ویل کېږي ولې واده نه کوي.
۸. خکه چې ډېرى نجوني له بد مرغیو خخه ویره او ډار لري.
۹. خکه چې نجونو ته د عامه پوهاوی پروګرامونه نه جو پيروري.
۱۰. خکه چې د کورنيو ستونزو په حل کې خوک ونده نه ورکوي.
۱۱. خکه چې باور لري واده د نجونو لپاره یوازیني لوړیتوب دي.
۱۲. خکه چې ډېرى نجوني زده کړې کوي نو خکه اندېښمنې دي.



ولي مجرده خوانان ڊٻر په غوصه ڪپڻي؟

١. خڪه چي د غوصي د مديريت مهارتونه نه دي وربنودل شوي.
٢. خڪه چي خپله هم د هيجانونو د مديريت په اره مالومات نه لري.
٣. خڪه چي خان ته په لويء سترگه گوري او خان سم نه پڙڻي.
٤. خڪه چي خواڪ طلبه ده او دا د خوانى يوه خورا مهمه ارتيا ده.
٥. خڪه چي د بدلون تجربه نه لري او په خرنگوالي يبي نه پوهيري.
٦. خڪه چي خپل جنسی اپتیاوي سمی نه شي سره مديريت کولي.
٧. خڪه چي کورني يبي د نوي خوانى له پراونو خخه نه خبروي.
٨. خڪه چي ڊٻري کورني له نويو خوانانو سره روغي اهيڪي نه لري.
٩. خڪه چي له نوي خوانى سره ارونڊ هورمونونه ڊٻر ترشح کيري.
١٠. خڪه چي د منفي هيجانونو د تشولو لاري چاري يبي نه دي زده.
١١. خڪه چي د ستونزو حل او پريڪري له مهارتونو سره آشنا نه دي.
١٢. خڪه چي ڊٻري نوي خوانان مطالعه نه لري او سپورت نه کوي.

ولې له واده وړاندې خېړنې وکړو؟

۱. څکه چې له خېړنو پرته واده په تیاره کې د مزل په مانا ده.
۲. څکه چې واده په احساساتو باندې نه پر خېړنو روغولي شو.
۳. څکه چې خېړنه د واده لپاره یوه علمي او روغه تګلاره ده.
۴. څکه چې د دواړو لورو پونستني او ستونزې حل کبدی شي.
۵. څکه چې د کورني او نوماندي اندېښني له مينځ وړلی شي.
۶. څکه چې د دواړو لورو له بي خایه قضاوت مخنيوي کوي.
۷. څکه چې د ژوند د ملګري په اړه خېړه یوه اخلاقې خبره ده.
۸. څکه چې واده د ټول عمر پرېکړه ده او باید پام ورته وشي.
۹. څکه چې په ټولنه کې مو نجوني او هلکان نشي سره لیدي.
۱۰. څکه چې خېړنه د واده له شرایطو خخه یو لوی شرط دی.
۱۱. څکه چې اروآپوهان له خېړنو پرته واده کول سالم نه ګنني.
۱۲. څکه چې خېړنه پرېکړي او پايلې سمې او روغولي شي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري د کورنۍ په اړوند څېرنه وکړو؟

۱. څکه چې په افغانستان کې کورنۍ پوره ونډه او اغېز لري.
۲. څکه چې د کورنۍ پېژندل د نوماندي پېژندنه اسانه کوي.
۳. څکه چې نجوني له کورنۍ سره اړیکې ډېرې خوبنوي.
۴. څکه چې د کورنيو ستونزې پیداکولی او حل کولی شي.
۵. څکه چې کورنۍ دودونه او رواجونه ډېر توپیر سره لري.
۶. څکه چې بشایي له پېژندنې پرته اړیکې د منلو ورنه وي.
۷. څکه چې دواړه لوري او کورنۍ یې هم غوبښونکي وي.
۸. څکه چې کورنۍ تجربې لري او دا مور سره مرسته کوي.
۹. څکه چې د پېژندلو پر مهال یو بل بنه درک کولی هم شوو.
۱۰. څکه چې دا څېرنه او مالومات موکار لا هم اسانولي شي.
۱۱. څکه چې د روغ واده یو بنه معیار همدا څېرنه ګڼل کېږي.
۱۲. څکه چې زموږ په ټولنه کې د واده لومړنۍ او یوه اړتیا ده.

ولې څینی کوژده نجونې او هلکان یو بل یرغمل کوي؟

۱. څکه چې له کوژې وړاندې یو بل ته غورې وعدې ورکوي.
۲. څکه چې په فکري خپلواکۍ باور نه لري او نه یې پلي کوي.
۳. څکه چې نجلې او هلک د خصوصي حریم په مانا نه پوهیږي.
۴. څکه چې ډپرو کورنیو خپل اولادونه په همدي بنه روزلي دي.
۵. څکه چې دواړه لوري د داسې انګېرنو له زیان سم نه وي خبر.
۶. څکه چې نړدي ټول انسانان په خپله کچه یرغمولو خوبنوي.
۷. څکه چې بنایي پخوا به هم په کوم یرغمل حالت کې پاتې وي.
۸. څکه چې کله دواړه لوري د یوه او بل یرغمل ته اړ کېږي.
۹. څکه چې ډېرڅله یرغمولو د بېلتون او فسخې لپاره بهانه وي.
۱۰. څکه چې ډېرڅله کوژده شوي څوانان بلوغ ته نه دي رسبدلي.
۱۱. څکه چې څینی کوژده شوي څوانان د نارسيزم اختلالات لري.
۱۲. څکه چې له یوه او بل سره د سن لوی او فاحش توپرونه لري.



ولې له کوژدې وړاندې روغتیایي ازمېښتونه وکړو؟

۱. څکه چې څینی طبی ناروځی یو بل ته ژر لېردول کېږي.
۲. څکه چې روغتیایي معاينې د واده له معیارونو خخه وي.
۳. څکه چې روغتیایي معاينې مو له ساري ناروځيو خبروي.
۴. څکه چې اولادونو ته مو د ناروځی له لېرد خخه خبروي.
۵. څکه چې د څینو ناروځو لېرد آن د مرګ لامل هم گرخي.
۶. څکه چې د اولاد لرلو او نه لرلو له راتلونکې مو خبروي.
۷. څکه چې د ازمېښتونو پايلو ته په کتو به بنه پربکړه وکړو.
۸. څکه چې بنایي څینی ناروځی له لېرد وړاندې وقايه کړو.
۹. څکه چې له کوژدې وړاندې معاينې حیاتي ارزښت لري.
۱۰. څکه چې څینی ودونه آن د سرطان د ناروځی لامل گرخي.
۱۱. څکه چې د یوې معلولې تولنې له جو پېدو خخه مخه نیسي.
۱۲. څکه چې ډېرى اروايې ګډوډۍ له جینونو سره اړیکه لري.

ولې د خپل کوژدن د بدلون هڅه ونه کړو؟

۱. خکه چې انسانان څینی څانګرنې لري چې هیڅکله نه بدلیږي.
۲. خکه چې د کوژدن د بدلون هڅه په کوژدن د نه بدلون نښه ده.
۳. خکه چې په زور او زیاتې سره بدلون بیرته له منځه تللی شي.
۴. خکه چې نارینه او بنځینه توپیرونه لري او بنه هم پري بنکاري.
۵. خکه چې مقابل لوري ته بدلون ورکول ناسمي انګېرنې ډپروي.
۶. خکه چې د مثبت کار لپاره بدلون باید چې له موږ خخه پیل شي.
۷. خکه چې ډپری نجوني او هلکان په دي کار سره ستري کېږي.
۸. خکه چې دا د دواپو لورو د اړیکو ترینګلتیا لا نوره هم ډپروي.
۹. خکه چې بدلون ورکول د دواپو د اړیکو انیوں له مینځه وړي.
۱۰. خکه چې د نجلی او هلک خپل مینځي ميني ته زیان رسوي شي.
۱۱. خکه چې د تولې نړۍ بنکلا د انسانانو په بدلونونو کې نغښتی ده.
۱۲. خکه چې د کینې، کرکې، ژور خپگان او اضطراب لامل ګرخي.



ولې کوژدن شوې نجلی او هلك فیسبوکیان نه شي؟

۱. خکه چې د دواړو تر مینځ مينه او مهربانی کمولی شي.
۲. خکه چې د ډیو بل پېژندلو او درک ته وخت نه پیداکوي.
۳. خکه چې دواړه د ډیوبل پر وړاندې څان بې ارزښته کوي.
۴. خکه چې بنايی پر فیسبوک باندې د روږدیا لامل وګرخي.
۵. خکه چې د ژوند د سبک او تګلارې د بدلونن لامل به شي.
۶. خکه چې فیسبوک کارول مو پر خیالي انسان بدلولى شي.
۷. خکه چې په دې سره به خپل اصلې کارونه تري پاتې شي.
۸. خکه چې د انډېښني، ستړیا او بې باوری لامل به يې شي.
۹. خکه چې له اړتیا ډېره فیسبوک کارونه حوصله کموي.
۱۰. خکه چې د بېلتون، واتن او کوژدي ماتېدلو لامل ګرخي.
۱۱. خکه چې خپل مینځي اړیکو او درناوی ته زیان رسوی.
۱۲. خکه چې له انډول خخه وتلي چاري ستونزې راټوکوي.



ولې نجلی او هلك د خواخودی په مهارت سمبال شي؟

۱. خکه چې گله ژوند د عمر یوه ارزښتاكه برخه بلل کېږي.
۲. خکه چې د زړه خواله له اروايي روغتیا سره مرسته کوي.
۳. خکه چې په ګله ژوند کې مينه، اخلاص او مهرباني ډېروي.
۴. خکه چې په دې سره به دواړه په خپلو کې همغږي وکړي.
۵. خکه چې څېرنې وايي د زړه خواله د عمر د ډېرېدو لامل گرځي.
۶. خکه چې د دواړو تر مینځ د متقابل درناوی لامل کیدی شي.
۷. خکه چې له سؤتفاهم، خوابدي او بېلتون خخه مخنيوی کوي.
۸. خکه چې له مقابل لوري سره یې بنه او ډېر ژر عادت کوي.
۹. خکه چې له اړیکو خخه وېره به مو توله له مینځه لاړه شي.
۱۰. خکه چې پر یو بل باندې د لا ډېر او بنه باور لامل گرځي.
۱۱. خکه چې د نجلی او هلك تر مینځ اړیکې ډېري رغولی شي.
۱۲. خکه چې د زړه خواله د انسانانو یوه لویه اروايي اړتیا وي.



ولې د نجلې او هلك بدني روغتیا ارزښت لري؟

۱. ئچکه چې بدني روغتیا د سالم واده یو معیار دی.
۲. ئچکه چې روغ انسان تر نورو بنه وده کوي شي.
۳. ئچکه چې بدني ناروغى اروايي ستونزه پیدا کوي.
۴. ئچکه چې خینې ناروغى یو بل ته د لېرد وړ وي.
۵. ئچکه چې خینې بدني ناروغى د درملنې وړ نه دي.
۶. ئچکه چې بدني روغتیا د جنسی روغتیا لامل گرخې.
۷. ئچکه چې خینې ناروغى د واده په کولو ډېرېږي.
۸. ئچکه چې بنايې خینې ناروغى مو اولاد ته نقل شي.
۹. ئچکه چې بدني ناروغى کورنۍ ستونزې راتوکوي.
۱۰. ئچکه چې روغتیا د دواړو لورو هوساينه پیدا کوي.
۱۱. ئچکه چې بدني ناروغى مو مقاومت راکمولی شي.
۱۲. ئچکه چې له یو بل خخه مو ناهيلې کوي او ستريا ډېروي.

ولې په واده کې د نجلی او هلک لظر مهم وي؟

۱. خکه چې يو اړخیزه پربکړه د نجلی او هلک عقده پاروی.
۲. خکه چې يو اړخیزه پربکړه د اوسينيو شرایطو اړتیا نه ده.
۳. خکه چې واده د نجلی او هلک يوه خصوصي پربکړه وي.
۴. خکه چې وروسته په خپله د ستونزو د حل مسؤوليت اخلي.
۵. خکه چې نجلی او هلک له يو بل سره مخالف او دبسمنوی.
۶. خکه چې بنائي نجلی او هلک کوم خوک په نظر کې ولري.
۷. خکه چې د نظر غوبښتل کاملاً يوه منطقی او علمي چاره ده.
۸. خکه چې له دویم واده، طلاق او خیانت خخه مخنيوي کوي.
۹. خکه چې له امله یې روغه او بريالي کورنۍ جو پېدي شي.
۱۰. خکه چې روغې کورنۍ د اولادونو نظر ته درناوي کوي.
۱۱. خکه چې د نجلی او هلک تر مينځ د درناوي لامل ګرخي.
۱۲. خکه چې راتلونکې له خیانت او تاوټريخوايی مخنيوي کوي.



ولې له ستونزو د تېښتې په بهانه واده ته پناه یو نه سو؟

۱. خکه چې هره ستونزه باید په خپل وخت سره حل کړو.
۲. خکه چې که واده وکړو محدودیتونه به مو نور ډېر شي.
۳. خکه چې د ستونزو د درملنې لپاره واده د حل لار نه ده.
۴. خکه چې د ستونزو نه لرل د واده کولو لوی معیار دی.
۵. خکه چې ستونزه حل لارو ته اړتیا لری نه واده کولو ته.
۶. خکه چې واده خپل خانګري معیارونه له خانه سره لري.
۷. خکه چې ستونزې لنډ مهاله او واده د تول عمر خبره وي.
۸. خکه چې داسې دونه ستونزې لا نوري هم ډېرولي شي.
۹. خکه چې واده د ستوزو د حل مرکز او دارو نه وي.
۱۰. خکه چې واده باید احساساتي نه؛ بلکې په منطقی ډول وي.
۱۱. خکه چې ډېری داسې دونو پېښمانی له خان سره درلوده.
۱۲. خکه چې په دې بنه ډېری پربکړي روغې او سمې نه وي.
۱۳. خکه چې اروآپوهان واده کول د ستونزو حل لاره نه گنې.

ولې د واده لپاره د نجلۍ او هلك بلوغ ته پام وکړو؟

۱. خکه چې بیا خپله عاطفه په سم دول مدیریت کولی شي.
۲. خکه چې خپل احساسات په روغ او سم دول ويلى شي.
۳. خکه چې بالغ انسانان بیا په اسانی بښل او زغمل کېږي.
۴. خکه چې له زغم، منلو، تولنیزو اړیکو سره به اشناېي وي.
۵. خکه چې د ماتې او ناکامۍ زغملو وړتیا به یې موندلې وي.
۶. خکه چې له شاخواکسانو سره به خپل اړیکې مدیریت کړي.
۷. خکه چې نجلۍ او هلك به د تحمل حس پیدا او درک کړي.
۸. خکه چې بلوغ ته رسپدلو په خان باور سره مرسته کوي.
۹. خکه چې نجلۍ او هلك به د احساس وخت او خای وپېژني.
۱۰. خکه چې د مقابل لوري احساس به په سمه توګه تحلیل کړي.
۱۱. خکه چې په اسانی به پړکړه وکړي او ستونزه به حل کړي.
۱۲. خکه چې بلوغ ته رسپدل د سالم واده لپاره لوی معیار وي.



ولی د نجلی او هلك تر مينخ انډول پيدا کړو؟

۱. څکه چې په اړیکو کې زیاتی او کمی دواړو ته زیان رسوي.
۲. څکه چې په اړیکو کې د انډول نه شتون مو تمې ډپروي شي.
۳. څکه چې د ژوند د ملګري د بدلولو احساس به راته پیدا شي.
۴. څکه چې پرته له دې ځینې کسان د بدلون په فکر کې لویږي.
۵. څکه چې ټول نارینه او بنهینه یو له بل سره لوی توپیر لري.
۶. څکه چې پرته له دې مو د ژوند انډول ورو له مينځه تللی شي.
۷. څکه چې انډول او له روغو معیارونو سره واده نور هم رغیږي.
۸. څکه چې په دې به پوه شو هر خه زمور په زړه نشي کېدای.
۹. څکه چې درک، متقابل درناوی او مهر او محبت به راکم شي.
۱۰. څکه چې د انډول نشتون د ستريا او لاسوهنو لامل کېدی شي.
۱۱. څکه چې هرڅه چې ډېر او یا کم شي، ستونزې زېړولی شي.
۱۲. څکه چې له بريالي انډول پرته به سمې تاکنې ونه شو کولی.



ولې کورنۍ د اولادونو واده ته چمتو شي؟

۱. خکه چې که کورنۍ چمتو نه وي، وروسته ستونزې پیدا کړي.
۲. خکه چې ټول افغان ودونه د کورنۍ په اقتصاد پوري اړه لري.
۳. خکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غږي به بنه نظر ونه لري.
۴. خکه چې وروسته بیا د خپل اولاد له ګډ ژوند سره مخالفت کوي.
۵. خکه چې زموږ د دود او کلتور له معنې خلک دي ته لبواله دي.
۶. خکه چې په ډېری ټولنو کې ودونه د کورنیو مسؤولیت دی.
۷. خکه چې کله ناکله د کورنیو ناخوبني د طلاق لامل هم گرځي.
۸. خکه چې د کورنیو چمتو کېدل د هغوى د خوبني لامل گرځي.
۹. خکه چې ډېری افغان کورنۍ خپل مینځي جوړجاري نه لري.
۱۰. خکه چې د کورنیو ټولنیز موقعیتونه له یوبل سره توپیر لري.
۱۱. خکه چې که چمتو نه وي بیا به یې په ژوند کې لاسوهني کېږي.
۱۲. خکه چې که چمتو نه شي د اولادونو عمر به یې ترې ډېر شي.



ولې د کوژدي پر مهال په مقابل لوري، نه بلکي په ستونزو فکر وکرو؟

۱. خکه چې د ستونزو پر څای په ملامتوں ستونزې نه حلوي.
۲. خکه چې ګډ کورنۍ ژوند له اندېښنو پرته هم ناشونی وي.
۳. خکه چې پر ستونزو فکر ستونزې حل کولوته برابرولي شي.
۴. خکه چې په ستونزو نبنتي خلک د حل مهارتونه نه زدکوي.
۵. خکه چې په ستونزو فکر کول ګډ کورنۍ ژوند ژغورلي شي.
۶. خکه چې په ستونزو فکر کول دواړو ته بنه احساس ورکوي.
۷. خکه چې ستونزو ته پاملننه د روغ ژوند یوه ځانګړنه وي.
۸. خکه چې پرته له دي به ستونزمن او کوژده په واده نه شي.
۹. خکه چې بنې جوړې په مقابل لوري نه په ستونزه فکر کوي.
۱۰. خکه چې په دي سره خپل مینځي مينه او مهرباني زياتوي شي.
۱۱. خکه چې روغنې کورنۍ په بانو نه، په بنه ژوند فکر کوي شي.
۱۲. خکه چې په ستونزو فکر د جوړو له هوښ سره مرسته کوي.



ولې د څینو نجونو دیباری ته لپه خلک ورځی؟

۱. څکه چې څیني نجوني نام او ناروغ شرایط او معیارونه لري.
۲. څکه چې ډېرى نجوني له نا سالمو معیارونو خخه نه تېریږي.
۳. څکه چې په دې اړوند یې په خپل وخت سمه پربکړه نه ده کړي.
۴. څکه چې نه پوهېږي هرڅه پوره غوبنتل یانې تل پاتې مجردی.
۵. څکه چې بنایي نجلی به دنده لري او خلک به یې نه خوبنوي.
۶. څکه چې ډېرى نجوني پر نفس اعتماد نه لري او تولنېزې نه دي.
۷. څکه چې نالوستې او د لوړو زده کړو نشتوالي یې لامل شوی دي.
۸. څکه چې له نېردي ملګرو او روغو خلکو خخه مرسته نه غواړي.
۹. څکه چې ډېرى نجوني خپلو جامو او ظاهري پاکۍ ته پام نه کوي.
۱۰. څکه چې د نارينه وو د خوى او څانګړنو په هکله مطالعه نه لري.
۱۱. څکه چې هڅه نه کوي تر خو په تولنه کې یو بنه انسان واوسي.
۱۲. څکه چې د واده په اړه د مشورو په موځه اړواپوه ته نه ورځي.



ولې نجوني د هلکانو ریباري وله کړي؟

۱. خکه چې خان ته د درناوي کچه یې تیټولی شي.
۲. خکه چې دا زموږ د افغانی کلتور یو اصل دی.
۳. خکه چې یو بل ته د درناوي کچه راکمولی شي.
۴. خکه چې بنایی مېرمن یې خان نورو نه کم وګنۍ.
۵. خکه چې مېرمن کمه راخي او نارینه درغلي کوي.
۶. خکه چې داسې ریباری د غور و هنو لامل گرځي.
۷. خکه چې د کورنيو د کلتور له مخې نه منل کېږي.
۸. خکه چې د نجلی کورنۍ په دې کار سره کمه راخي.
۹. خکه چې نجلی سره د لپې مینې لامل کېدی شي.
۱۰. خکه چې د نارینه له خوا ریباری د واده یو معیار دی.
۱۱. خکه چې په راتلونکې کې به یې ژوند ستونزمن وي.
۱۲. خکه چې د اولادونو د ناوړه روزنې لامل گرځي.

ولې د خپلوانو تر مینځ په ودلوو بندیز لګول کېږي؟

۱. خکه چې د خپلوانو له مخې د ۲ سلنې سرطانونو لامل دي.
۲. خکه چې د کورنیو ترمینځ د مینې د کمی لامل کېدى شي.
۳. خکه چې خپلواں ډېر کم یو بل سره زغملى او منلى شي.
۴. خکه چې مېرمن او خاوند له خوبنى پرته همغري کېږي.
۵. خکه چې له ۵۰ سلنې ډېرې اروايې گلهودۍ پیداکولی شي.
۶. خکه چې د خپلواي اړیکې مو توپېري چلنډ ډېرولی شي.
۷. خکه چې بنایي کورنی له یو بل سره ضد او کينه پیداکړي.
۸. خکه چې خپلني وايي: ((داسي ودونه بنه او ګټور نه وي)).
۹. خکه چې په پرمختللو هېوادونو کې بدنديزونه ېړې لړېدلې.
۱۰. خکه چې ۲۵ سلنې د ماشومانو د ستړګو ستونزې ډېروي.
۱۱. خکه چې د خپلوانو له مخې جورې یو بل سره وابسته کېږي.
۱۲. خکه چې ډېرڅله په داسي کورنیو کې تاوې ریخوالی کېږي.



ولې د خپلې احتمالي کوژدې په اړه چاته ونه وايو؟

۱. خکه چې بنایي له یاد کس سره په کوژده بريالي نه شئ.
۲. خکه چې د ریباری خینې غونډې باید تر ډېره پتې وي.
۳. خکه چې بنایي نورو ته د لاسوهنې موقع په لاس ورشي.
۴. خکه چې د نوماندانو خواشيني او ذهنې فشار لوړوي شي.
۵. خکه چې که مو کوژده بريالي نه شي، خپگانونه پیدا کوي.
۶. خکه چې دا کار بنایي سیالیو ته زمینه برابره کړي شي.
۷. خکه چې په دې کار سره د نجلې د کورنۍ تمې لوړوي.
۸. خکه چې بنایي کوم خوک مداخله وکړي او خندې وګرځي.
۹. خکه چې که ریباری بريالي نه شي د خبرو لامل ګرڅي.
۱۰. خکه چې که خوک خبر نه کړو پایله به بنه او روغه وي.
۱۱. خکه چې د خلکو خبرې د کورنیو د بېړې لامل ګرڅي.
۱۲. خکه چې خلک به مو په پوبنتنو پوبنتنو ډېر وڅوروسي.



ولې د نجلی او هلك د ملګرو په اړه خپرني وکړو؟

۱. خکه چې د ملګرو کړنې نېغ په نېغه په موږ اغښ کوي.
۲. خکه چې ډېرى ملګري زمور په اروا پوره اغښ کوي.
۳. خکه چې له ملګرو خڅه خپل احتمالي کوژدن پېژندۍ شو.
۴. خکه چې کېدای شي د کوژدن ملګري مو روږ دتیا ولري.
۵. خکه چې بنايی د ژوند ملګري مو له چا سره دبمن وي.
۶. خکه چې وګري د کتاب او ملګرو له مخې پېژندل کېږي.
۷. خکه چې د واده لپاره یو لوی معیار له دوستانو خپرنه ده.
۸. خکه چې مرسته کوي تر خو خپل کوژدن بنه درک کړي شو.
۹. خکه چې په دې سره یې له دندې او زده کړو خڅه خبرېرو.
۱۰. خکه چې د ژوند د ملګري په علايقو مو بنه پوه کولی شي.
۱۱. خکه چې په دې کار سره کولی شوو ستونزې کنټرل کړو.
۱۲. خکه چې د خپنو له مخې بنې او سمې پربکړې کوي شو.



ولې هر خه د نکاح په پانه کې ولیکو؟

۱. خکه چې د نکاح پانه یوازینې رسمي سند او منطق دی.
۲. خکه چې دا چاره څان ته د ارزښت ورکولو لامل ګرخي.
۳. خکه چې په دي به د دواړو لورو ژمتیا ډېره ټینګه شي.
۴. خکه چې دا پانه د نجلی او هلک لپاره ډېره ارزښتناکه ده.
۵. خکه چې د دواړو لورو راتلونکې همدا یوه پانه ټاکلی شي.
۶. خکه چې راتلونکې له تاوټريخوالو څخه مخنيوی کوي شي.
۷. خکه چې که هر خه و نه لیکو له ستونزو سره مخ کېږو.
۸. خکه چې د جوړو اروایي او عاطفي روغتیا تضمینوی شي.
۹. خکه چې شرطونه یې دواړو لورو پخوا منلي او پلي کړي.
۱۰. خکه چې وروسته له واده به ناخوالي او ستونزې کمي کړي.
۱۱. خکه چې محاکم د نکاح د پاني له مخي فيصلې کولي شي.
۱۲. خکه چې د نکاح پانه د سالم او قانوني واده یو شرط دی.



ولې پت رازونه يوازي اروابوه ته ووايو؟

۱. خکه چې اروابوه په مهارت سره مسلکي چلندا کوي.
۲. خکه چې مرسته کوي بنه، سمه او بریالي تاکنه وکړو.
۳. خکه چې اروابوه د مقابل لوري د پېژندو مرسته کوي.
۴. خکه چې زموږ ډېرى پېښې احساسی وي، نه منطقی.
۵. خکه چې ننۍ نړۍ پېچلې او د خلکو اړیکې توپیر کوي.
۶. خکه چې اروابوه له مسلکي تېستونو او روشنونه کاروی.
۷. خکه چې ستاسو د راتلونکي ژوند وړاندوينه درته کوي.
۸. خکه چې اروابوهان له علمي تجربې لارو نه ګټه اخلي.
۹. خکه چې اروابوهان د دواړو لورو اړتیاوې درک کوي.
۱۰. خکه چې د اوسيني او پخوانې انسان ستونزه توپیر کوي.
۱۱. خکه چې بنائي بل خوک په ناسمه توګه ګټه تري واخلي.
۱۲. خکه چې بنائي رازونه مو تیت او ژوند مو تريخ شي.



ولې نجلی او هلك همغږي او یو بل ومنی؟

۱. خکه چې د اړیکو بنسټ هم باید د یو بل منل وي.
۲. خکه چې له همغږي پرته بریالی ژوند سخت وي.
۳. خکه چې د دواړو لورو تر مینځ مینه ډېرولي شي.
۴. خکه چې همغږي مو د ګلډو اړیکو بنسټ جوروي.
۵. خکه چې په راتلونکي ژوند مثبت اغېز کولی شي.
۶. خکه چې د اولادونو روزنه یې په روغه کولی شي.
۷. خکه چې دواړو لورو ته اروايی روغتیا ورکوي.
۸. خکه چې په اړیکو کې د خیانتونو مخه نیولی شي.
۹. خکه چې په خپل مینځي باور کې یې مرسته کوي.
۱۰. خکه چې له همغږي پرته د هوسا ژوند شونتیا نشته.
۱۱. خکه چې پرته له دې به مو ګله ژوند روغ نه وي.
۱۲. خکه چې که وي د دواړو خپل مینځي مینه ډېرولي.



ولې نجلی او هلك خپل مینځي اندول ته پام وکړي؟

۱. خکه چې په ژوند کې د نظم او مثبتو اصولو لامل گرخي.
۲. خکه چې اندول ساتل د دواوړه لورو د ودې لامل گرخي.
۳. خکه چې د نجلی او هلك مينه، محبت او مهرباني ډپروي.
۴. خکه چې په دوه اړخیزو اړیکو کې د آزاد عمل کولی شي.
۵. خکه چې د راتلونکي لپاره به بنه پروګرامونه جوړ کړي.
۶. خکه چې د نجلی او هلك بې خایه غوبښني به کمې کړي.
۷. خکه چې دواړه هڅوي تر خو یوبل ته پوره درناوی وکړي.
۸. خکه چې خپل تول لوړې یتوبونه به په هوسا تر لاسته کړي.
۹. خکه چې د بې خایه خپگانونو او خواشینیو مخه نیولی شي.
۱۰. خکه چې نجلی او هلك له اروايی روغتیا خخه برخمن کوي.
۱۱. خکه چې دواړه لوري به د امن او هوسابنې احساس وکړي.
۱۲. خکه چې اروپوه په هره ستونزه کې د اندول وړاندیز کوي.



ولې د نجونو لپاره واده کول د ژوند یو اصل گنيل کېږي؟

۱. خکه چې نجوني له ماشومتوبه په همدا ډول روزل شوي دي.
۲. خکه چې د نجونو لپاره یوازی او سېدل ګران او ناشونی دي.
۳. خکه چې میندي یې تل له کورني سره تړلي او عادت کېږي.
۴. خکه چې زموږ د ټولنې نجوني په څان بسیا نه روزل کېږي.
۵. خکه چې مېرمنې ذاتاً څان په نارينه پوري تړلي بولي او ګني.
۶. خکه چې د واده کولو یو بنکاره دليل جنسی اړتیا گنيل کېږي.
۷. خکه چې ډېرى بسخې نظر نارينه ته له مجردی ډېر څورېږي.
۸. خکه چې که واده ونه کړي د ټولنې تر پوبنتې لاندې راخې.
۹. خکه چې مېرمنې ډېرڅله د کورني لرلو په موخه واده کوي.
۱۰. خکه چې نجوني د پېژنګلوي له مخي د واده په اړه پوهېږي.
۱۱. خکه چې ډېرى مېرمنې واده د ژوندانه یوه مهمه اړتیا ګني.
۱۲. خکه چې ډېرى نجوني د خپلو همخولو په وسیله هڅول کېږي.



ولې نجوني له واده وړاندې په جنسی اړیکو فکروله له کړي؟

۱. خکه چې زمور په تولنه کې نجوني همداسي روزل کېږي.
۲. خکه چې ډېرى نجوني له جنسی اړیکو سره حساسیت لري.
۳. خکه چې بنخو ته د جنسی اړیکو په اړوند فکر سخت وي.
۴. خکه چې ډېرى نجوني دا چاره له کورنۍ خخه زده کوي.
۵. خکه چې د جنسی اړیکو په اړه روغ او بنه فکر نه کوي.
۶. خکه چې بنخو دا اړتیاوې او تر پښو لاندې کول زده کري.
۷. خکه چې بنخو ته په دې اړوند خبرې کول شرم بنکاريږي.
۸. خکه چې بنخو ته یې کورنيو سم مالومات نه دي ورکړي.
۹. خکه چې جنسی اړیکې یوازې په نارينه پوري اړوند ګنې.
۱۰. خکه چې بنځې لا هم نه پوهيري، چې جنسی اړتیاوې لري.
۱۱. خکه چې نه پوهيري دا په ژوند کې عادي او طبیعي خبره ده.
۱۲. خکه چې نجوني له واده وړاندې ډېرى ورته چمتو نه وي.



ولې ځینې نارينه له واده وړاندې جنسی اړیکې لري؟

۱. څکه چې د نارينه وو جنسی اړیکې ډېرې جدي نه نیول کېږي.
۲. څکه چې ډېرې نارينه له ۳۰ کلنۍ وړاندې د واده فکر نه کوي.
۳. څکه چې نارينه د ملګرو له لوري بې لاريو ته هڅول کېږي.
۴. څکه چې د نارينه وو پخوانۍ جنسی اړیکې جدي نه ګنډ کېږي.
۵. څکه چې نه پوهېږي چې دا کاري ډېرې جنسی ګډودې لامل گرخي.
۶. څکه چې کورني د زامنو جنسی اړیکو ته پوره پاملننه نه کوي.
۷. څکه چې نجونو ته د نارينه لوړۍ جنسی اړیکه مهمه نه وي.
۸. څکه چې ډېرې نارينه په خپلو پخوانيو جنسی اړیکو وياري.
۹. څکه چې زموږ په ټولنه کې ډېرې بسخو دا کړنه عادي منلي.
۱۰. څکه چې نارينه یې د علاقې نه، بلکې د روږدیا له مخې کوي.
۱۱. څکه چې نارينه فکر کوي دا ارتیا د کنټرول او خنله وپه نه ده.
۱۲. څکه چې نارينه په دې برخه کې تجربې او بدلون ته لېواله وي.

ولې لوني له ميندو او زامن له پلرونو سره ورته والي پيدا کوي؟

۱. خکه چې نجونې له ماشومتوبه تول ژوند له مور نه زده کوي.
۲. خکه چې ډېرى زامن غواړي د پلار په خبر او بنه واوسي.
۳. خکه چې نجونې فکر کوي ميندي هېڅکله هم تېروتنه نه کوي.
۴. خکه چې د لیدنو له مخي زامن ډېرڅله پلرونو ته ورته کېږي.
۵. خکه چې نجونې خپل ډېر وخت له خپلو ميندو سره تېروي.
۶. خکه چې نجونې ډېر په خپلو ميندو تړلې او عادت شوي وي.
۷. خکه چې د افغانستان ټولنیز جوړښته په همدي بنه جوړ دي.
۸. خکه چې هلکانو ته د خپل پلار په خېږر کېدل ناريښوب بنکاري.
۹. خکه چې نه پوهېږي د پلار پر خبر نه باید د خان په خبر اوسي.
۱۰. خکه چې د ګله ژوند ملګري د مور او پلار په خېر چلنډ خوبنوي.
۱۱. خکه چې واده د مور يا پلار په خېر کېدل نه، بلکې ملګرتیا ده.
۱۲. خکه چې کورنۍ د اولاد د خان پېژندنې مسلې ته پام نه کوي.



ولې په واده کې ناسم دودونه اوس هم رواج لري؟

۱. خکه چې ډېرى افغان کورنۍ اقتصادي ستونزې لري.
۲. خکه چې څیني فکر کوي ګنيټ واده ته ارزښت ورکوي.
۳. خکه چې زموږ په ټولنه کې په یوه دود بدل شوي دي.
۴. خکه چې له منفي پايلو خخه ېې پوره خبرتیا نه لرو.
۵. خکه چې نه پوهېږي یو زور او بېخې ناسم رواج دي.
۶. خکه چې نه پوهېږي په ګله ڙوند کې ستونزې راتوکوي.
۷. خکه چې کورنۍ نه پوهېږي لونې یې له دي څورېږي.
۸. خکه چې کورنيو په دي برخه کې هېڅ هم نه دي کړي.
۹. خکه چې یا څانګړي قوانين نشه او یا نه عملی کېږي.
۱۰. خکه چې ډېرى نه پوهېږي دا د بې باوری لامل ګرځي.
۱۱. خکه چې یو دود ګرڅدلی او له علمي لارې یې نه حللوو.
۱۲. خکه چې نه پوهېږو په ډېره اسانۍ سره یې حلولي شو.



ولې معلومیت او محرومیت د تلپاتې مجردی لامل گرخی؟

۱. خکه چې د استونزې د یادو کسانو پر خان باور تیتوی.
۲. خکه چې کبدای شي روغې جنسی اړیکې نه شي ساتلي.
۳. خکه چې بنایي محرومیت یې له واده زړه توري کړي.
۴. خکه چې بنایي سترس او خپگان ورته پیدا شوي وي.
۵. خکه چې کبدای شي د واده لګښتونه پوره نه شي کړلی.
۶. خکه چې بنایي معلومیت يا محرومیت یې شدید شوي وي.
۷. خکه چې نه پوهيري؛ چې له خپل ساري سره باید واده وکړي.
۸. خکه چې د خپل محرومیت د حل لپاره مراجعه نه کوي.
۹. خکه چې د خپلو ستونزو د حل لپاره عملی لټه نه کوي.
۱۰. خکه چې ډېرى د خپلو مهارتونو لوړلو ته پام نه کوي.
۱۱. خکه چې خینو سره یې کورنۍ مينه او مرسته نه کوي.
۱۲. خکه چې دانه زده کوي چې حسادت نه حرکت وکړي.



ولي د خپل کوژدن د غوبښتو نوملې لیست جوړ کړو؟

۱. خکه چې مرسته کوي خپل کوژدن لا نور هم درک کړي.
۲. خکه چې د مقابل لوري څیني غوبښني راخخه هېر کړي.
۳. خکه چې د ډېرى ستونزو په مخنيوی کې مرسته کوي شي.
۴. خکه چې په نوملې لیست کولو به په ډېرو شيانو باندي پوه شو.
۵. خکه چې په نوملې لیست کولو به يې پر غوبښتو بنه سم پوه شو.
۶. خکه چې بنائي څیني يې له غوبښتو سره په ټکر کې وي.
۷. خکه چې په ناخبری سره به بیا مینه ورسه ونشو کولي.
۸. خکه چې په دې کار سره به يې په ډېرى رازونو پوه شوو.
۹. خکه چې په دې سره مو د کوژدن له باورونو سره بلدېرو.
۱۰. خکه چې ژوند په همدي نوملې لیست او یادښتونو بنکلی کېږي.
۱۱. خکه چې د لیستونو لیکل به د ډېرى تېروتنو مخنيوی وکړي.
۱۲. خکه چې د ډېرو بي څایه بحثونو او بي باوريو مخنيوی کوي.



ولې کوژده شوې جوړي د یو بل پر وړاندۍ تاوتریخوالی کوي؟

۱. خکه چې په هر اړخیز ډول یوبل نه پېژني.
۲. خکه چې فردې توپیرونو ته پاملننه نه کوي.
۳. خکه چې د ستونزو پر وړاندې نه دریږي.
۴. خکه چې د یوبل نظر زعمل ورته سخت دي.
۵. خکه چې د غوصې د مدیریت مهارت نه لري.
۶. خکه چې دواړه لوري یو بل ته غور نه نیسي.
۷. خکه چې شخصي حريم ته درناوی نه کوي.
۸. خکه چې دواړه لوري یوبل سره پرتله کوي.
۹. خکه چې وړې ستونزې خان ته ډېرې لویوی.
۱۰. خکه چې د اړیکو مهارتونه یې سست دي.
۱۱. خکه چې یو بل ته توهین او سپکاوی کوي.
۱۲. خکه چې په ستونزو نه په کوژدن فکر کوي.



ولې زموږ له ڪلتور سره سم د نجلی لپاره مهر وټاکل شي؟

۱. څکه چې د دین او قانون له مخې د نجونو مسلم حق دی.
۲. څکه چې مهر د ژوند پیلولو لپاره یوه بنه ډالی کبدای شي.
۳. څکه چې په راتلونکي کې مېرمنو ته بنه مالي سرچينه ده.
۴. څکه چې له امله به یې نجلی له مالي اړخه پړې وټول شي.
۵. څکه چې له شرعی اړخه په ګډ ژوند کې د نکاح رکن دی.
۶. څکه چې مهر د ګډ ژوند ملګرو ته مسؤولیت منل وربني.
۷. څکه چې مهر د مېرمنو ارزښتمندیا له ورایه په ډاګه کوي.
۸. څکه چې نارینه ته د مېرمنې پر وړاندې مسؤولیت ور کوي.
۹. څکه چې مهر د مېرمنو لپاره بنه ټولنیز ملاتر ګنل کېږي.
۱۰. څکه چې کمه برخه او لبر مهر واده ته پوره ارزښت وربني.
۱۱. څکه چې مهر د واده د رسمي کولو بنه څان ته غوره کوي.
۱۲. څکه چې مېرمنه د قرباني حس نه؛ د هوسایني فکر کوي.



ولې له کوژدی وړاندې نجلی او هلك یوبل ووینې؟

۱. خکه چې یوبل به په بنه او په سمه توګه وپېژندې شي.
۲. خکه چې بل پړاو به د ستونزو له پیداکیدو مخه ونیسي.
۳. خکه چې لامل کېږي څوانان په واده کولو تینګار وکړي.
۴. خکه چې درک او اړیکو ته پیاوړی او مینه ناک کوي.
۵. خکه چې د یوبل په کميو باندې پوهیږي او حل کوي یې.
۶. خکه چې د ژوند د ملګري پر وړاندې انګېرنې سموي.
۷. خکه چې زموږ د ځینو پونښتو د حل کېدو لامل گرځي.
۸. خکه چې د نورو څېرو لپاره یو بنه پیل هم کېدای شي.
۹. خکه چې د یو او بل له لوړې یتوبونو څخه پوره خبرېږي.
۱۰. خکه چې د یو او بل له راتلونکو پروګرامونو سره بلدېږي.
۱۱. خکه چې د یوبل له محدودیت او ارزښتونو سره بلدېږي.
۱۲. خکه چې له اروابې اړخه یوبل ته ډېر نېړدې کېدی شي.



ولې د کوژدې په بهير کې يو بل ته ویدیو او انځورونه ونه لېړو؟

۱. څکه چې د تلپاتې همغږي په نشتوالي کې ستونزې راټوکوي.
۲. څکه چې که نوماندي له مینځه لاره شي، مقابل لوري زیانمنوي.
۳. څکه چې لامل کېږي کورنۍ د يو بل پر وړاندې بې باوره شي.
۴. څکه چې د جنګ او شخزو پر مهال د تهدید لامل هم کیدي شي.
۵. څکه چې د نوماندي مهال د ویدیو او انځور لېړلو وخت نه دی.
۶. څکه چې د دواړو لورو تر مینځ د وابستګي لامل هم کیدي شي.
۷. څکه چې کبدای شي مبایل مو ورک او د خلکو لاس ته ورشي.
۸. څکه چې ډېر وخت به مو په دي اندېښنو او ناندريو اړولی شي.
۹. څکه چې منطقی کړه نه ده او د یوبيل پېژندلو مخنيوی کوي شي.
۱۰. څکه چې بشایي يو لوري به کوم وخت ناسمه ګته ترې واخلي.
۱۱. څکه چې تولنیز او جنسی اړیکې به مو وران او ویجار کړي.
۱۲. څکه چې روغ او بنه محدودیتونه مو ډېر ژر له مینځه ويسي.



ولې کوژدن شوی جوړي د ګور او خونې په اړوند یو بل وپښتني؟

۱. څکه چې د کورنيو اړیکو د خوند او غخیدو لامل گرځي.
۲. څکه چې د ګور په جوړيدو او بنو کېدو کې مرسته کوي.
۳. څکه چې د یوبيل له لپالتیا خبریږي او سمه پرېکړه کوي.
۴. څکه چې د دواړو لورو اندونه به یوبيل سره ونبلول شي.
۵. څکه چې تر مینځ یې د زغم او نظر غونښتو روخيه کوي.
۶. څکه چې د دواړو لورو تر مینځ یوبيل منلو ته وده ورکوي.
۷. څکه چې بیا به یې ژوند، ګور او نوري چاري سمې شي.
۸. څکه چې د پرېکړو پر مهال دواړه لوري ارزښتمند کوي.
۹. څکه چې وروسته له دې به هرڅه د یوبيل په مرسته کوي.
۱۰. څکه چې له یوبيل سره یې جوړول اړین دي نه د یوبيل لپار.
۱۱. څکه چې په ګلهه باید پرېکړې وکړو نه د پیروی له مخې.
۱۲. څکه چې د ستونزو د رامینځ ته کېدو احتمال لې او سستوي.



ولې کوبنښ وکړو چې د کوژدې موده او پدده له کړو؟

۱. خکه چې که او برده شي اړیکې به مو تت او خړپه کړي.
۲. خکه چې دواړه لوري له اړیکو لرې او زړه توري کوي.
۳. خکه چې د دواړو لورو احساسات تر پښو لاندي کېږي.
۴. خکه چې په دې پړاو کې پیژندنه لوړه او پوره کېږي.
۵. خکه چې شکونه به ورڅه په ورڅ د ډېرې دو خواته خي.
۶. خکه چې واده کولو ته د دواړو لورو لېوالیا کمولی شي.
۷. خکه چې بنایي د دوى واده په بیا بیا خلی وختنډول شي.
۸. خکه چې اړیکې د بیلاری او جنسی کېدو په لور بیایي.
۹. خکه چې پیژندنه کې مو تبروتني ډېروي او لویوی شي.
۱۰. خکه چې د دواړو لورو محدودیتونه بې کچې کولی شي.
۱۱. خکه چې هلک ته به بې ساري مالي زیانونه ور اړوی.
۱۲. خکه چې شرطونه به سخت او غوبنښي به لا ډېري شي.



ولې د کوژدې پر مهال نجلی او هلك یو بل ته شیان وپیري؟

۱. خکه چې د یو بل له ذوق، خوبني او لبوالنیا وو نه خبرېږي.
۲. خکه چې یو بل بنه پېژني او د یو بل بخیلی درک کولی شي.
۳. خکه چې د یو بل له علاقې او غونښتنو سره پوره بلدی شي.
۴. خکه چې پېرودل په خپله یو ډول خوبني او تفریح ګنل کېږي.
۵. خکه چې د نوماندی پپاو دواړو لورو ته بنه خاطره جورو وي.
۶. خکه چې د یو بل د لوړې یتوبونو په هکله مالومات پیدا کوي.
۷. خکه چې په دې کار سره یې له یو بل سره ملګرتیا پخیري.
۸. خکه چې دواړه لوري خپلې وړتیاوې ډېږي بنې پېژندی شي.
۹. خکه چې د یو بل له راتلونکو پلاتونو خڅه هم پوره خبرېږي.
۱۰. خکه چې د دواړو لورو تر مینځ یو بل په بنه ډول منل کېږي.
۱۱. خکه چې د یو بل له شخصي غونښتنو سره هم بنه بلدېږي شي.
۱۲. خکه چې د عصری او اغېزناکو اړیکو د غزبدو لامل ګرځي.



ولې د کوژدي پر مهال کله کله بھر رستورانت کې خواړه و خورو؟

۱. خکه چې د یوځای او ګډ ژوند چاري په عملی ډول زده کوي.
۲. خکه چې د ګډ ژوند په هکله به له یو بل سره خبرې وکړي.
۳. خکه چې د لا ډپرو خبرو لپاره یو بنه فرصت او موقع وي.
۴. خکه چې د غوبښتو او احساس خرګندولو لپاره بنه موقع وي.
۵. خکه چې د بنه احساس هورمون (اکسیتوسین) ترشح کوي شي.
۶. خکه چې د مقابل لوري ارزښتونه او باورونه بنه پېژندلی شي.
۷. خکه چې د دواړو لورو تر مینځ به مثبت احساسات راوړوکوي.
۸. خکه چې له یو بل سره به یې علاقه او مينه ډېره او بنه شي.
۹. خکه چې یو بل ته به د ډېر ارزښت او درناوي لامل و ګرخي.
۱۰. خکه چې د یو بل له شوق او علاقو سره نور هم بلدبدلی شي.
۱۱. خکه چې د یو بل په اړوند د فکر کولو پوره موقع برابروی شي.
۱۲. خکه چې بنایي ترمینځ یې مينه، محبت او درناوي ډېر هم شي.

ولې نجلی او هلك يو بل لې درک کوي؟

۱. خکه چې په کافي اندازه يې يو بل نه دي پېژندلي.
۲. خکه چې دېر خله خپل احساسات يو بل ته نه وايې.
۳. خکه چې بنايې له يو بل خخه دېرى غوبښتني ولري.
۴. خکه چې دېرى نوماندان نه بنه وينى او نه بنه اوري.
۵. خکه چې د راتلونکي لپاره بنه پلاتونه نه سره لري.
۶. خکه چې دېر خله د يو بل به خوبنې پربکړي نه کوي.
۷. خکه چې يو بل ته ارزښت او درناوى نشي ساتلى.
۸. خکه چې بنايې کوزده د دودونو له مخي شوي وي.
۹. خکه چې له وړاندې لا د يو بل په اړوند نه پوهېدل.
۱۰. خکه چې نه غواړي اړیکې يې تر واده ورسیروي
۱۱. خکه چې کورنۍ يې د همغږي پرڅای لاسوهنه کوي.
۱۲. خکه چې تل د يو بل چلنډ او کېنې ناسمې تعیوروی.



ولې له خپل کوژدن سره جوړ نه راخو؟

۱. خکه چې له کوژدې نه وړاندې مو یو بل سم نه دی پېژندلي.
۲. خکه چې له نوماندې وړاندې نه اوس په کوژدن نیوکې کوو.
۳. خکه چې موږ دواړه د غوصې د مدیریت په لارو نه پوهېرو.
۴. خکه چې له کوژدن سره مو خپل مینځي اړیکې روغې نه دی.
۵. خکه چې نه پوهېرو جوړجاري خه شی دی او ولې یې وکړو.
۶. خکه چې په اړیکو کې د ناسمو پوهېدنو په اړه خېړنې نه کوو.
۷. خکه چې نه غواړو جوړجاري وکړو، فکر کوو نه یې شو کولی.
۸. خکه چې له پخوا آن د څوانۍ له مهاله خینې منفي عادتونه لرو.
۹. خکه چې کېدای شي ناخبره مو ذهن په بل خای کې بوخت وي.
۱۰. خکه چې بنایي په نورو اړیکو کې بشکېل اوسو او ونه پوهېرو.
۱۱. خکه چې شخصیت مو له مقابل لوري سره سمون نه خوري.
۱۲. خکه چې د کورنې له لوري مو پوره مینه او محبت نه دی لیدلی.

ولې کوژده شوي جوري جنسی الگىزه او تمه وله كېرى؟

١. خىكە چى نوماندى د جنسىي اپىكىو لپارە نە د پېزىنگلۇي پېراو دى.
٢. خىكە چى جنسىي اپىكىي مىنە ودى تە نە پېرپەرىدى او دروى يېشى.
٣. خىكە چى ماقابىل لورى باید پوه شى چى نوماندى خە حدود لرى.
٤. خىكە چى لە كوژدن سره مو بىنه نە يو او پە جنسىي اپىكىو فىڭر كوو.
٥. خىكە چى خېلى مىنخىي اپىكىي ناسىم انگېزلى او قضاوت كولى شى.
٦. خىكە چى پە نوماندى كې سەم او گىتۈر جنسىي اپىكىي نە شوو ساتلى.
٧. خىكە چى پە دې سەرە يې غۇښتىپى دېرى او نا معقولە كوى شوو.
٨. خىكە چى تىل مو يو بل كىنترول كېرى او خېلە يې د پارونى لامى يو.
٩. خىكە چى بنايىي كوژدن مو نور د خلاقىت او نوبىت حس ونە لرى.
١٠. خىكە چى ماقابىل لورى مو د جنسىي اپىكىو بە اپوند لې مالومات لرى.
١١. خىكە چى لە وادە ورائندى جنسىي اپىكىي د وادە مخە دېب كولى شى.
١٢. خىكە چى بنايىي پە جنسىي بېلاريو اختە او جنسىي ستۇزى پىدا شى.



ولې کله ناکله هېخ جنسی الگىزه نه لرو؟

١. خكە چې د خپلو جنسی اړيکو په اړوند پوره خبر نه يو.
٢. خكە چې د خپلو جنسی اړيکو او ګډوديو ارزونه نه کوو.
٣. خكە چې کله کله مو په جنسی اړتیاوو تینګار نه وي کړي.
٤. خكە چې بنایي په جنسی بېلاريو اخته يو، خونه يو پري خبر.
٥. خكە چې جنسی اړيکې مو لا ترا اوسه لوړېتوب نه دي.
٦. خكە چې نه پوهېرو بنایي جنسی ضعف يا بې ميله واوسو.
٧. خكە چې احساس کوو مقابل لوری پر مور جنسی تېرى کوي.
٨. خكە چې د جنسی اړيکو په برخه کې ناسم روزل شوي يو.
٩. خكە چې فکر کوو په ټولیز ډول جنسی اړيکې بنه کار نه دي.
١٠. خكە چې له جنسی اړخه بندیان يو او بېخې لري شوي يو.
١١. خكە چې بنایي له وړاندې مو کوم جنسی خورونه ليدلي وي.
١٢. خكە چې بنایي نوماندې مو د ترا (وابستګي) پر بنست وي.



ولې اخلاقی پېپکړي نه شو کولی؟

۱. خکه چې فردي او کورني هوساینه مو له لاسه ورکړي.
۲. خکه چې کوژدن سره مو نه همغري هره ورخ دېږي.
۳. خکه چې خپل پیاوړي او د ضعیف تکي مو سم نه پېژنو.
۴. خکه چې د غوصې مهارولو پر لاروچارو هم نه پوهېرو.
۵. خکه چې نه پوهېرو نورو سره د چلنډ لاره توپیر کوي.
۶. خکه چې پر خان باور مو لړ او کله ناکله خو لا ډارېرو.
۷. خکه چې له کچې دېږي مرستندويه او احساسی شوي يو.
۸. خکه چې ډېرڅله د منطق پر خای عاطفي چلنډ ته مخه کو.
۹. خکه چې تل راته ډالی اخيستل شوه نو دمګرۍ تمې کوو.
۱۰. خکه چې بنایي خان کم، حقير او بې ارزښته احساس کوو.
۱۱. خکه چې خان شړلی احساسو او اخلاقی چلنډ نه شو کوي.
۱۲. خکه چې په بېړه پېپکړي کوو او اخلاق را خه هېر شي.



ولې د کوژدې په پپاو کې مسؤولیت منونکي نه يو؟

۱. خکه چې کېدای شي د مقابل لوري خبرې په سم ډول نه اورو.
۲. خکه چې له دینې او عقیدوي اړخه له کوژدن سره یوشان نه يو.
۳. خکه چې نه شو کولی جنسی توپیرونو ته پوره درناوی وکړو.
۴. خکه چې نوماندي مو د مینې نه، بلکې د وابستګي پر بنست وه.
۵. خکه چې نه پوهېدو له واده خڅه د مقابل لوري موڅه خه وه.
۶. خکه چې بنایي اروایي نالنډولي (اروایي ناروغه چلنډ) ولرو.
۷. خکه چې مقابل لوري مو نه خوبنښيري او خپله مسؤولیت نه منو.
۸. خکه چې بنایي نوماندي به مو په يو اړخیزه او سرسري بنه وه.
۹. خکه چې د بدلون منلو حس مو تیست او پوره مالومات نه لرو.
۱۰. خکه چې د همغږۍ او جوړجاري حس مو کمزوری شوي دي.
۱۱. خکه چې په خان مین يو، خان لوړ ګنو او مسؤولیت نه احساسو.
۱۲. خکه چې نه پوهېرو مسؤولیت مثل د ګډ ژوند يو اصل ګن کېږي.



ولې ھيني کوژده شوي جوري خپلواکه نه وي؟

۱. خکه چې کېدای شي پر څان باور به يې تیټ وي.
۲. خکه چې په یوه زورواكۍ کورني کې لوی شوي.
۳. خکه چې له مقابل لوري سره بنه اړیکې نه لري.
۴. خکه چې بنائي تراوسه بلوغ ته نه وي رسبدلي.
۵. خکه چې د واده قانوني عمر يې نه دی پوره کړي.
۶. خکه چې کورنيو يې تړلي (وابسته) روزلي دي.
۷. خکه چې له ټولنیز اړخه يې پوره وده نه ده کړي.
۸. خکه چې کورني ورڅخه له کچې ډېره پېروي کوي.
۹. خکه چې بنائي خپل څان له نورو کم احساس کړي.
۱۰. خکه چې له رټل کېدو وېږدي او اضطراب لري.
۱۱. خکه چې د ژوند په اړوند مطالعه او مالومات نه لري.
۱۲. خکه چې مور او پلار يې د ده چاري په خپله غاره اخلي.



ولې څینی کوژده شوې جوړي له نارينه یا مېرمنې څخه کرکه لري؟

۱. څکه چې بنايی د هورمونونو په ترشح کې یې ستونزه وي.
۲. څکه چې د تستوسترون هورمون ترشح په کې ډېره شوې.
۳. څکه چې بنايی د کوژدن دنده مو د هغه د جنسیت خلاف وي.
۴. څکه چې کېدای شي یاده کرکه یې له کورنۍ نه زده کړي وي.
۵. څکه چې بنايی د مقابل لوري مور او پلار حسود او کرکجن وي.
۶. څکه چې د مقابل لوري کورنۍ له نارينه یا بسخینه کرکه ولري.
۷. څکه چې بنايی کومه پخوانۍ بده خاطره به په ذهن کې ولري.
۸. څکه چې له نارينه او یا بسخو څخه د کرکې بنوونه ورته شوې.
۹. څکه چې د مخالف جنس له لوري ورڅخه کرکه او نفرت شوې.
۱۰. څکه چې پخوا یې کرکه کړې ده، خو چا یې مخه نه ده نیولي.
۱۱. څکه چې بنايی مقابل لوري مو کنترولي، او محدود وي.
۱۲. څکه چې پر خان باور یې تیپ او هرڅه په کرکې سره خوابوي.



ولې خیني کوژده شوي جوري ماشومانه چلند کوي؟

۱. خکه چې بنایی پوره عاطفی بلوغ ته نه وي رسبدلى.
۲. خکه چې بنایی له خپل ماشومتوبه بده خاطره ولري.
۳. خکه چې د ماشومانو کېنې د خوبى احساس ورکوي.
۴. خکه چې غواړي له خپلو ماشومانه کړنو خوند واخلي.
۵. خکه چې په لوينه کولو باندي به کومه بده خاطره ولري.
۶. خکه چې بنایی کورنى به يې ماشومانه يا هستوي وي.
۷. خکه چې په کورنى کې فردې خپلواکۍ ته نه ده رسبدلى.
۸. خکه چې نازولي خور يا ورور لري او کينه ورسره کوي.
۹. خکه چې له خانه خبر نه دي او له ذهنې اړخه بالغ نه دي.
۱۰. خکه چې بنایی د بېلتون اضطراب او بې فنايې حس کوي.
۱۱. خکه چې بنایی له وخت خخه وراندي کوژدن شوي وي.
۱۲. خکه چې په دې سره به غواړي له مسووليت خخه وتنبتي.



ولې له واده نه وړاندې خپل شخصیت تېست کړو؟

۱. څکه چې د اروابوهني له نظره انسان د خو شخصیتونو لرونکي دي.
۲. څکه چې څیني شخصیتونه له نورو سره یوځای ژوند نه شي کولي.
۳. څکه چې مورډ یوازې په تېستونه سره دقیقه او علمي پېژندنه شونې کوو.
۴. څکه چې څیني تېستونه ډېر دقیق او په هره ټولنه کې کارول کېږي.
۵. څکه چې د واده لپاره د انسانانو اروايی څانګړنې خورا ارزښت لري.
۶. څکه چې د تېست په مرسته به د مقابل لوري په روغتیا سم پوهېړو.
۷. څکه چې تېست د مقابل لوري ډېر پت خه رابهړ او رسواکولی شي.
۸. څکه چې د مقابل لوري د توپیرونو په پېژندنه کې تېست ارزښت لري.
۹. څکه چې په تېست به وپوهېړو چې مقابل لوري د خه لپاره واده کوي.
۱۰. څکه چې په تېست به تر یوې کچې د راتلونکي ژوند وړاندوينه وکړو.
۱۱. څکه چې غواړو د مقابل لوري شخصیتی څانګړنې به بنه وه ارزوو.
۱۲. څکه چې په تېست سره مو پربکړي منطقی او لاره نوره هم دغیري.



ولې کوژدن شوي دروغ واي؟

١. خکه چې غواړو کوژدن مو بدلون وکړي.
٢. خکه چې په خپله خپل کوژدن پرتله کوو.
٣. خکه چې پر جزياتو باندي ډېر تمرکز کوو.
٤. خکه چې بنایي "نه" ويلا يې نه وي زده.
٥. خکه چې بنایي خیانت مو ورسره کړي وي.
٦. خکه چې مقابل لوری پر موبد باور نه لري.
٧. خکه چې کوژدن یا نامزاد ته مو پوره درناوی نه کوو.
٨. خکه چې بنایي له موبد خخه به وپره لري.
٩. خکه چې بنایي پر وړاندې به يې بې پروايو.
١٠. خکه چې عاطفي اړیکې مو کمنګه شوي دي.
١١. خکه چې بنایي زياتی کوونکي انسانان به يو.
١٢. خکه چې کوژده مو په دقیق ډول نه ده شوي.



ولې نوي جوري له يو بل خخه لري کيږي؟

۱. خکه چې پرته له ميني جنسی اړیکې پیلوی.
۲. خکه چې له خپلې کوژدې بنه خوبن نه دی.
۳. خکه چې د خلکو خبرو ته ارزښت ورکوو.
۴. خکه چې ډېرڅله لوړې تمې او قضاوت کوو.
۵. خکه چې بنایي له تېر سره ېې زړه تړلې وي.
۶. خکه چې بنایي کنټرولوونکي خانګړنې لري.
۷. خکه چې بنایي د خان لوړ لیدنې احساس کوي.
۸. خکه چې بنایي شک وکرو او بې باوره اوسو.
۹. خکه چې یوبل ته پاملننه ډېره راکمه شوې ده.
۱۰. خکه چې بنایي کوژده به مو د کورنۍ خوبنې وه.
۱۱. خکه چې بنایي شخصیتونه مو سره ورته نه وي.
۱۲. خکه چې بنایي له سني اړخه چمتو ونه اوسي.



ولې د کوژدي له اړتیاوو سره همغږي نه یو؟

۱. خکه چې له شخصیتی، جنسی او بدنی پلوه توپیر لرو.
۲. خکه چې د نوماندی پر مهال فرهنګونو ته پام نه کوو.
۳. خکه چې قومي او ټولنیزو مواردو ته سم پام نه کوو.
۴. خکه چې د یوبل په ارزښتنو باندې سم ټینګار نه کوو.
۵. خکه چې یوازې د عاطفي احساس پر بنسټ کوژدن شوي یو.
۶. خکه چې زموږ او د مقابل لوري اړتیاوې توپیر کوي.
۷. خکه چې خپلې موختې موسمې نه دي سره پرتله کړي.
۸. خکه چې په ډېرو وړو مسایلو ټینګار او فکرونه کوو.
۹. خکه چې له نوماندی وړاندې موژور فکر نه دي کړي.
۱۰. خکه چې موږ یو بل سم او پوره نه دي سره پېژندلي.
۱۱. خکه چې په ناخبری کې څینو مسایلو ته ارزښت ورکوو.
۱۲. خکه چې په اړیکې موسم او په ژوره توګه نه ارزوو.





دويجه بريخه

١٠٠ ولپاو خکه که ژوند

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

آرمان پښتو کتابتون: Facebook



ولې د ژوند له ملګري سره مينه وکړو؟

۱. خکه چې په ګله ژوند کې د سکون او هوسایني لوی لامل دي.
۲. خکه چې زموږ د بدنه میتابولېزم په بنه والي کې مرسته موی.
۳. خکه چې نشتوالي یې په انسان کې د ژورخپگان لامل گرخي.
۴. خکه چې د ژوند له ملګري سره مينه مو پرخان باور لوړوي.
۵. خکه چې مينه کول مو عاطفي اړیکې سمې، سالمې او رغوي.
۶. خکه چې په بریالیو او بنو جنسی اړیکو کې مرسته راسره کوي.
۷. خکه چې له خیانت، دوه مخی، شخزو او جګرو نه مخنيوی کوي.
۸. خکه چې د بېڅایه بدګومانیو او شکونو له راټوکېدو مخنيوی کوي.
۹. خکه چې په ګله ژوند کې له غوصې او بد چلنډ نه مخنيوی کوي.
۱۰. خکه چې مينه کول نوره مينه محبت او عشق هم راټوکولی شي.
۱۱. خکه چې په کلکه د کورنیو شخزو او تاوټریخولی مخنيوی کوي.
۱۲. خکه چې د جسمی او اروایی دفاعي سیستم مقاومت ډېر لوړوي.



ولي خپلې ستونزې د گډ ژوند له ملګري سره له شريکوو؟

۱. خکه چې د خپل گډ ژوند په ملګري باندي پوره باور نه لرو.
۲. خکه چې په گډ ژوند کې ستونزې خپله ماتې او عیب گنو.
۳. خکه چې په څان ډېر زيات مینېرو او له غرور نه کار اخلو.
۴. خکه چې د گډ ژوند د ملګري له پې کولو خخه وېره لرو.
۵. خکه چې فکر کوو د گډ ژوند ملګري مو مرسته نشي کولي.
۶. خکه چې فکر کوو د گډ ژوند ملګري به مو هم ستونزمن شي.
۷. خکه چې له دي وېره لرو چې ستونزه به مو نوره هم لویه شي.
۸. خکه چې فکر کوو د گډ ژوند ملګري به مو درک نشي کړي.
۹. خکه چې د خپل گډ ژوند د ملګري له قضاوت خخه وېرېرو.
۱۰. خکه چې ډېره خله د ستونزې په رسوايى او ډېرېدو وېرېرو.
۱۱. خکه چې د گډ ژوند د ملګري له تاوتریخوالی نه په وېره کې يو.
۱۲. خکه چې د گډ ژوند له ملګري سره ستونزه شريکول ننګ گنو.



ولې له خانه يو بنه خاوند يا مېرمنه نشو جوړولي؟

۱. خکه چې مغوروه يو او تل په ننګ او غیرت پسې گرڅو.
۲. خکه چې تل غواړو د ګډ ژوند ملګري مو هره خبره ومني.
۳. خکه چې بنایي دننه ذهن مو ګلهود او دعوى کوونکي وي.
۴. خکه چې ډېرڅله له زغم، منې، عدل او تقوی نه کار نه اخلو.
۵. خکه چې په اړیکو کې کلک صادق وفادار او ریښتني نه يو.
۶. خکه چې په خپلو شخصي عقیدو او باورونو ډېر ټینګار کوو.
۷. خکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري رازونه او حریم نه ساتو.
۸. خکه چې کله د خپل ګډ ژوند د ملګري په اړه زړه نازړه يو.
۹. خکه چې کله ناکله د خپل ګډ ژوند ملګري ته غور نه نیسو.
۱۰. خکه چې کينه کښ يو او داسي چلنډ کوو ترڅو مینه کمه شي.
۱۱. خکه چې خپلو ګډ او اړیکو او اروايي روغتیا ته پام نه کوو.
۱۲. خکه چې زړه نازړه يو او د اړیکو په رغولو کار نه کوو.



ولي له خپل گله ژوند خخه خوند له اخلو؟

۱. خکه چې کله قناعت نه کwoo او غوبښتی مو ډېرې دی.
۲. خکه چې د کورني ژوند وړې ستونزې لوېي او سختوو.
۳. خکه چې د مېرمنې او نارینه ترمینځ توپیر نشو منلي.
۴. خکه چې ستونزې نه پېژنو، مخنيوي او حل یې نه کwoo.
۵. خکه چې د ګله ژوند د اړیکو خوند په بل خای کې لتيوو.
۶. خکه چې توپير نه منو او د ګله ژوند ملګري پرتله کwoo.
۷. خکه چې واده مو په خوبنې نه وه او جورچاري نه کwoo.
۸. خکه چې یو بل ته لبواله نه یو او په دې هڅه هم نه کwoo.
۹. خکه چې د جنسی اړیکو د سمبدو لپاره کوبښن نه کwoo.
۱۰. خکه چې د ګله ژوند د ملګري ستونزو ته پام نه ورکwoo.
۱۱. خکه چې د ګله ژوند ملګري کينې ته ارزښت نه ورکwoo.
۱۲. خکه چې د ژوند د ستونزو حل ته لومړيتوب نه ورکwoo.



ولې په گډ ژوند کې جنسی اړیکې جدي ولیسو؟

۱. خکه چې جنسی اړیکې د ژوند یوه طبیعی اړتیا ده.
۲. خکه چې په ژوند کې د خوبنۍ احساس را کوي.
۳. خکه چې د واده یوه لویه موخه جنسی اړیکې دی.
۴. خکه چې زموږ د ګډ ژوند د رغښو یو لامل دی.
۵. خکه چې نه پام یې د ناسمې پوهنډنې لامل ګرځي.
۶. خکه چې ریښتینې جسمی او اروایي هوساینه را کوي.
۷. خکه چې اروایي او عصبی ستونزی له مینځه وړي.
۸. خکه چې د اضافي انرژۍ د له مینځه تلو لامل ګرځي.
۹. خکه چې زموږ د لا ډېر جوړجاړي لامل کېداي شی.
۱۰. خکه چې په گډ ژوند کې د مینې یو لوی لامل دی.
۱۱. خکه چې له درناوي، پاملنې او ملګرتیا سره مرسته کوي.
۱۲. خکه چې په ګډه فزيکي او اروایي هوساینه اغېزه کوي.



ولې د خپل گډ ژوند د ملګري زره ته لار نشو موندلی؟

۱. خکه چې د لاري پیدا کېدو لپاره یې په خه نه پوهېرو.
۲. خکه چې تل خپلې کيسې او خبرې په ګيلو پيلوو.
۳. خکه چې د يو بل د ژوند غونښتنې سې نه شو درک کولي.
۴. خکه چې د بې غوريو او بې ميليو لامل مو نه دی موندلی.
۵. خکه چې پر يو بل باور نه لرو او د سمون هڅه یې هم نه کوو.
۶. خکه چې تل خان ته حق ورکوو او پر خپل فکر ټينګار کوو.
۷. خکه چې بنایي درېسم کس مو ژوند کې بنکېل او لاس ووهي.
۸. خکه چې په ژوند کې خوبن نه يو او نوري ستونزې هم لرو.
۹. خکه چې کاري او له کوره بهر بوختياوې مو ډېري شوي دي.
۱۰. خکه چې ذهني وده او پوهه مو لبره او همغري مو نشه.
۱۱. خکه چې د ګډ ژوند ملګري مو پام نه کوي او بې مسوولیته دی.
۱۲. خکه چې اروايي، عاطفي او جسمي حالت مو بنه او روغ نه دي.



ولې د خپل گډ ژوند له ملګري سره مينه لشو کولي؟

۱. خکه چې د خپل گډ ژوند له ملګري سره مينه نه لرو.
۲. خکه چې له کوره بهر چارو ته پام کwoo، خو کور ته نه.
۳. خکه چې پر یو بل باندي باور نه لرو او هڅه هم نه کwoo.
۴. خکه چې بنایي له کوم بل چا سره بنکېل او بوخت اوسو.
۵. خکه چې په ډېره لویه او پراخه کورنۍ کې ژوند کwoo.
۶. خکه چې د یو او بل په اړینو اړتیاوو پسې نشو رسپدلی.
۷. خکه چې د اولادونو په شمېر مو یو بل سره سلانه ده کړي.
۸. خکه چې د کورنیو نیوکو خڅه شرمېرو او په وېره کې یو.
۹. خکه چې په خپل کار او چارو کې ډېر برخت شوي یو.
۱۰. خکه چې د نورو په ستونزو حل کولو کې بنکېل یو.
۱۱. خکه چې بنایي له اروايې اړخه ګډودې او ستونزه ولرو.
۱۲. خکه چې له راتلونکو پایلو یې په سمه توګه خبر نه یو.



ولې په ژوند کې مینې ته لوړیتوب ورکړو؟

۱. څکه چې مینه ګله ژوند ته هیله مندی ډهروي.
۲. څکه چې مینه د ژوند نه هېږدونکې اړتیا ده.
۳. څکه چې زموږ اړیکې قوي او پیاوړې کوي.
۴. څکه چې ګله ژوند ته مو خوند او مزه ورکوي.
۵. څکه چې پر یو بل باور مو لا ډېر او لورروي.
۶. څکه چې له انګېزې نه ډک ژوند به مو وي.
۷. څکه چې د کورنۍ فضاد رغېدو لامل گرځي.
۸. څکه چې ګله جوړه هوډمنه او پیاوړې کوي.
۹. څکه چې د کورنۍ نېکمرغې په مینه کې نغښتې.
۱۰. څکه چې مینه د مینې د لا ډهروالي لامل گرځي.
۱۱. څکه چې زموږ د ریښتینې هوساينې لامل گرځي.
۱۲. څکه چې په سمو پړکړو کې موږ سره مرسته کوي.



ولې مو د گله ژوند ملګري پر موډ باور نه کوي؟

۱. خکه چې نه پوهېرو د کوژدي له پیل خخه ډېر حساس وو.
۲. خکه چې د کوژدي موډه اوږده او لاره ورته جوړه شوې.
۳. خکه چې اړیکې مو امن نه دي او په اړه یې خواشیني یو.
۴. خکه چې د خینو رازونو په ویلو او نه ویلو کې زړه نازړه یو.
۵. خکه چې د بې باوري علت موندلو لپار مو هڅه نه ده کړې.
۶. خکه چې بدلون منل او زغم مو لې او شک مو ډېر دي.
۷. خکه چې چلندا، خبرې او فکر مو بې باوري ته بیاېي.
۸. خکه چې د گله ژوند د اړیکو د سمون لپاره هڅه نه کوو.
۹. خکه چې د گله ژوند ملګري سره مو مينه او لېوالتیا نشه.
۱۰. خکه چې د گله ژوند ملګري سره مو خپلې خبرې نه شريکوو.
۱۱. خکه چې د گله ژوند ملګري سره مو نېغ په نېغه مينه نه بنیو.
۱۲. خکه چې د گله ژوند د ملګري پر وړاندې مسؤولیت نه منو.



ولې زموږ د ګډ ژولد ملګری بخیلی کوي؟

۱. خکه چې د مجردی پر مهال له بخیلی سره عادت شوی.
۲. خکه چې نه پوهېرو بخیلی یو منفي صفت او خانګړنه ده.
۳. خکه چې د هغوي په اند د هر شي پېرلو ته اړتیا نشته.
۴. خکه چې هر خه د شتمنی له مخي ارزوي او ورته گوري.
۵. خکه چې بنایي د وسواس ګډودی له امله بخیل شوي وي.
۶. خکه چې بنایي زموږ تینګار او بې باوري يې لامل وي.
۷. خکه چې نه پوهېرو بخل هرخاوند او مېرمنه څوروی.
۸. خکه چې موږ هم له همدې بخیلاتو سره په بخل چلنده کوو.
۹. خکه چې په پېرلو کې له خاوند / مېرمنې سره مشوره نه کوو.
۱۰. خکه چې نه پوهېرو یوه زیان منونکې او بدنه ستونزه ده.
۱۱. خکه چې تل مو د خپل ګډ ژوند په ملګري ملنډي وهلي.
۱۲. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري هیجانونه مو نه دي حل کړي.



ولې مو د گډ ژوند ملګری غوصه کوي؟

۱. خکه چې د لامل په موندلو کې مو هڅه نه ده کړي.
۲. خکه چې د ګډ ژوند د ملګری غوښتنو ته پام نه کوو.
۳. خکه چې کله کله د کورنۍ د غرو تقلید (پېښې) کوو.
۴. خکه چې فکر کوي له مسوولیت نه د تېښتی یوازینې لارده.
۵. خکه چې چلنډ یې روغ نه دی او په غوصه خان آراموي.
۶. خکه چې پرته له غوصې له بلې حل لاري سره بلد نه دی.
۷. خکه چې زمور د ګډ ژوند ملګری د هیجان په تشولو نه پوهيري.
۸. خکه چې د غوصه کېدو پر مهال مور هم پري غوصه کېرو.
۹. خکه چې بنایي اروایي ګډو دي به لري او نه به پري پوهيري.
۱۰. خکه چې د غوصې مهارولو له مهارت سره بلد تیا نه لري.
۱۱. خکه چې بې صبره کېرو او له نورو سره ژر مخالفت کوو.
۱۲. خکه په خپله موږ یې د غوصې لامل یو او مرسته نه کوو.



ولې د خپل گله ژوند ملګري ته درناوی وکړو؟

۱. خکه چې په مینه او محبت کې مو زیاتوالی راولي.
۲. خکه چې اروایي روغتیا ته مو ډېره گته رسولی شي.
۳. خکه چې د ګله ژوند ملګري سره مو اړیکې سموي.
۴. خکه چې ژوند ته مو خوبنې او خوند وربنلی شي.
۵. خکه چې اندېښنه، خواشينې او خپگان مو راټیتلو.
۶. خکه چې د خان غوبنتني له پېت حسن سره مقابله کوي.
۷. خکه چې په ژوند کې د غوصې او کینې کچه راټیتلو.
۸. خکه چې د مثبتو او نېکو کېنو د ډېرولی لامل گرځي.
۹. خکه چې مورد کې د هوسابنې احساس را ژوندي کوي.
۱۰. خکه چې په منفي احساساتو باندي مو بریالي کولی شي.
۱۱. خکه چې د ګله ژوند د ملګري پرخان باور سره مرسته کوي.
۱۲. خکه چې په جنسی اړیکو او نورو چارو کې مرسته کوي.



ولې خياني مېرمني او نارينه له ډېري مينې وېرېري؟

۱. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري له تمو نه وېرېري.
۲. خکه چې وېرېري نور کسان ورسره کينه ونه کړي.
۳. خکه چې ریښتینې مينه او محبت مو نه دی زده کړي.
۴. خکه چې بنایي مورد ته تېري خاطرې را په یاد کړي.
۵. خکه چې خياني یې د خان کمۍ او رتني لامل بولي.
۶. خکه چې بنایي ترڅې او نه هېرېدونکې تجربه لري.
۷. خکه چې بنایي اصلې پېژند (هویت) به یې ننگوی.
۸. خکه چې له ماتې، خپگان او خواشيني نه وبره لري.
۹. خکه چې انګېري؛ دا کار یې له والدينو نه لري کوي.
۱۰. خکه چې فکر کوي دا د ژوند کومه مهم خبره نه ده.
۱۱. خکه چې وېرېري دا به یې د بریالیتوبونو مخه ونیسي.
۱۲. خکه چې وېرېري که همداسې پاتې نشي خه به وشي.



ولې خاوند او مېرمنه يو بل سره همغېري نه لري؟

۱. خکه چې د یوه او بل په وړاندې زغم نه لري
۲. خکه چې د یو او بل اروايي توپیرونې نه مني.
۳. خکه چې قناعت نه کوي او ډېرې غوبښتنې لري.
۴. خکه چې د یوه او بل تېر ژوند نه شي هېرولي.
۵. خکه چې دروغ وايي او ریښتینې چلنډ نه کوي.
۶. خکه چې خینې افغانې جوړې بنه غور نه نیسي.
۷. خکه چې په يو بل باندې له کچې ډېر شک لري.
۸. خکه چې د ګډ ژوند ملګرۍ له نورو سره پرتله کوي.
۹. خکه چې پر يو بل باور نه لري او هڅه هم نه کوي.
۱۰. خکه چې په ژوند کې له يو بل سره مشوره نه کوي.
۱۱. خکه چې خپل ژوند د نورو په خبرو مخ ته بیابي.
۱۲. خکه چې د یو او بل په خوبنه کې هڅه نه کوي.



ولې ٿيئي خبری بې اغبزی کېږي؟

١. څکه چې نه وايو، يوازي ته زما د ڙوند راز يې.
٢. څکه چې نه وايو، له تا سر مې ذهن تازه گېري.
٣. څکه چې نه وايو، ته خومره بنائيسته انسان يې.
٤. څکه چې نه وايو، له تاسره وخت ژر تېريږي.
٥. څکه چې نه وايو، ته د نړۍ تر ټولو بنه انسان يې.
٦. څکه چې نه وايو، ستا په ليدو مې شکر ووپست.
٧. څکه چې نه وايو، ته مې د ڙوند يوازييني مينه يې.
٨. څکه چې نه وايو، له تاسره ڙوند په زره پوري دی.
٩. څکه چې نه وايو، تل مې په فکر کې اوسيېري.
١٠. څکه چې نه وايو، زه ستا ستاينه او درناوي کوم.
١١. څکه چې نه وايو، له تا سره ڙوند راته خوبن دی.
١٢. څکه چې نه وايو، که وايو يې هم له زره يې نه وايو.



ولې د خپل گډ ژوند ملګری په ځان نشو مینولی؟

۱. څکه چې په سمه توګه یې اړتیا ته پام نه کوو.
۲. څکه چې په خوله نه ورته وايو چې مینه لرو.
۳. څکه چې احساس او حق یې نه شو درک کولی.
۴. څکه چې د مینې پر څای امرونه او لارښونه کوو.
۵. څکه چې ډېر بوخت یو او وخت نه شو ورکولی.
۶. څکه چې غوبښتو ته یې "نه" وايو او انکار کوو.
۷. څکه چې د خپل گډ ژوند ملګری ته غور نه نیسو.
۸. څکه چې دا هېرو چې مینه د ژوند یو اصل دی.
۹. څکه چې د ګډ ژوند ملګری سره یوه خوله او نه یو.
۱۰. څکه چې خپلې روغتیا او ظاهر ته سم پام نه کوو.
۱۱. څکه چې د ژوند د ملګری کورنۍ ته درناوی نه کوو.
۱۲. څکه چې د ژوند د ملګری ارزښتونو ته سپکاوی کوو.



ولې له خپل گله ژوند خخه خوبن له يو؟

١. خکه چې له ورخنیو شېبو خخه نه خوند اخلو.
٢. خکه چې له همبېشنيو پرتلو خخه خان نه ژغورو.
٣. خکه چې له کچې دېر په مادياتو باندي فکر کوو.
٤. خکه چې د خپل ژوند لپاره گله موخه نه لرو.
٥. خکه چې په خپل ژوند کې نوبت نه راپرو.
٦. خکه چې خلې کورنى ته ارزښت نه ورکوو.
٧. خکه چې آن په خوبنیو شېبو کې هم نه خاندو.
٨. خکه چې د خپل گله ژوند واقعيتونه مو نه منو.
٩. خکه چې د کار او کورنى تر مينځ انډول نه راولو.
١٠. خکه چې بښنه نه کوو او خپل احساسات پیتوو.
١١. خکه چې د گله ژوند له ملګري سره جوړجاړي نه کوو.
١٢. خکه چې د گله ژوند له ملګري سره همغږي نه يو.



ولې د گله ژوند لپاره یو شه ملګری نه شو کېدای؟

۱. څکه چې د مینانو په خېر چلندا او عمل نه کوو.
۲. څکه چې د خپلې خوبنۍ شبې په یاد نه راورو.
۳. څکه چې خپله مينه او احساس یو بل ته نه وايو.
۴. څکه چې په یوازې خان پرېکړې او عمل کوو.
۵. څکه چې پر یوه مهال فکري او جسمی انډول نه لرو.
۶. څکه چې خپل ظاهر او باطن ته پوره پام نه کوو.
۷. څکه چې د گله ژوند له ملګري سره همغږي نه لرو.
۸. څکه چې د حل لارو پر خای نیوکې او رتنې کوو.
۹. څکه چې د بنو خاطرو لپاره غونډې نه جوړو.
۱۰. څکه چې ریښتیا نه درک کوو او په شک پسې ګرځو.
۱۱. څکه چې یو بل سره خبرې نه کوو او غور نه نیسو.
۱۲. څکه چې یو بل ته درناوی نه کوو او آزادې نه ورکوو.



ولې خپل خاوند يا مېرمنې ته هر خه ونه وايو؟

۱. خکه چې هر خه ويل له ژوند سره مرسته نه کوي.
۲. خکه چې کله کله هر خه ويل مرسته نه زيان رسوي.
۳. خکه چې کيداي شي په سمه توګه يې ونه شو ويلی.
۴. خکه چې چوپتيا تل په ژوند کې خانگړي ارزښت لري.
۵. خکه چې هر خه ويل د سالمو او بالغو انسانانو کار نه دی.
۶. خکه چې اړينه نه ده په تېرو خپل راتلونکۍ تور کړو.
۷. خکه چې د هر خه ويل مو د ژوند د ملګري ذهن ګډودوی.
۸. خکه چې تېري بدی آن اوسنې بنېګنې هم له مینځه وړي.
۹. خکه چې کله کله د بدرو ياد د بدیو بیاخلي کېدو لامل ګرخي.
۱۰. خکه چې بیا به د ګله ژوند ملګري باور راباندي ونه کړي.
۱۱. خکه چې دا کار باور کمزوری او اړیکې کمرنګه کوي.
۱۲. خکه چې د ناخوالو ويل نور کسان هم منفي اغېزمنوي.



ولې گډ ژوند ته هيله مند واوسو؟

۱. خکه چې د انسان ورتیاوی خو برابره ډپروي.
۲. خکه چې پر څان باور د لوپیدو لامل گرخی.
۳. خکه چې د مثبتو فکرونو انرژی نوره هم لوپروي.
۴. خکه چې بیا هېڅکله نورو ته اړتیا نه پیداکوي.
۵. خکه چې د ډپرو سختو ستونزو د حل لامل گرخی.
۶. خکه چې د منفي فکرونو د کمپدو لامل گرخی.
۷. خکه چې په دې حالت کې ډې بد حالات هم زغمي.
۸. خکه چې هيله مندي کينه او بعض له منه وري.
۹. خکه چې د انسان په څان باور بې ساري لوپروي.
۱۰. خکه چې په ژوند او چارو کې مهربانه نوره هم ډپروي.
۱۱. خکه چې د بريا او مثبت فکر کولو لامل گرخی.
۱۲. خکه چې له اروايي نارو غيو خخه مخنيوی کوي.



۱۲۳

دویمه پرخه: ۱۰۰ ولې او خکه گډ ژوند □

ولې زموږ د ګډ ژوند ملګری یوه بنه دنده نشي موندلی؟

۱. خکه چې په کار او کار موندنه کې مهارتونه نه لري.
۲. خکه چې تل د کار په اړوند ناسمي وړاندويني کوو.
۳. خکه چې خپل اسناد او پاني په سمه توګه نه تنظيموي.
۴. خکه چې د خان لپاره لنډمهاله او پروژه يې دندې تاکو.
۵. خکه چې بنه تاکنه نه کوو او په لوړ مقام پسې گرځي.
۶. خکه چې د خپل مسلک اړوند نوي مهارتونه زده کوي.
۷. خکه چې د بېکاره خلکو په خبرو او شایعاتو پسې گرځي.
۸. خکه چې د ژوند ملګری موکاري چلندا او اخلاق نه لري.
۹. خکه چې انڑي په کار او چارو نه، په خبرو ضایع کوو.
۱۰. خکه چې په ټوله کې کار د هغه اهل ته نه سپارل کېږي.
۱۱. خکه چې دندې او کار موندنه پسې هڅه او پلتنه نه کوي.
۱۲. خکه چې په دې اړوند له خپلو ملګرو مرسته نه غواړي.



ولې موډ او زموډ د گډ ژوند ملګري بې دندې وله اوسو؟

۱. خکه چې خان به مو ناوره او بې ارزښته احساس نه کړو.
۲. خکه چې بې دندې کېدل د بیلارې کېدو یو لوی لامل دي.
۳. خکه چې کېدای شي د ګوبنه توب او ژورخپگان لامل شي.
۴. خکه چې ټبری بې دندې کسان په نشه یې توکو اخته کېږي.
۵. خکه چې له نوور خڅه د وروسته پاتې کېدو لامل ګرځي.
۶. خکه چې په کورنۍ او ټولنه کې د ستونزو لامل کېدای شي.
۷. خکه چې د نويو مهارتونو زده کړه به راته ستونزمنه شي.
۸. خکه چې پېکاري د نورو له برياوو سره د کينې لامل ګرځي.
۹. خکه چې کېدی شي له مافيا او ټولني ضد ډلو سره یوڅای شي.
۱۰. خکه چې په ګډ ژوند کې د اختلاف او شخوه لامل ګرځي.
۱۱. خکه چې د خپلي کورنۍ مالي اړتیاوې به نشو پوره کولی.
۱۲. خکه چې له موخي به لري شو یا به کډې کولو ته مخه کړو.



ولې نشو کولي پخپله يوه دنده رامينځ ته کړو؟

۱. خکه چې په خان مو پوره باور او اعتماد نشه.
۲. خکه چې تولنه کې د داسې کارونو لېوالтиا نشه.
۳. خکه چې موبه ډېر خطر منوکي انسانان نه يو.
۴. خکه چې ډېر خلاق او نوبنتګر انسانان نه يو.
۵. خکه چې په چاپېريالي فرصتونو پسې نه گرڅو.
۶. خکه چې چاري مو په هر اړخیز ډول نه ارزوو.
۷. خکه چې هڅه نه کوو او په خان سخته نه راولو.
۸. خکه چې پرخان تیت باور لرونکي انسانان يو.
۹. خکه چې د ستونزو پر وړاندې مقاومت نه کوو.
۱۰. خکه چې له واړه کارونه او لېړه پانګونه نه کوو.
۱۱. خکه چې د وړو وړو کارونو په کولو شرمېرو.
۱۲. خکه چې د خلکو خبرو ته ارزښت نه ورکوو.

ولې د خپل ژوند د ملګري په زړه کې خای نه شو موندلی؟

۱. څکه چې د سترګو اړیکو ته ډېر ارزښت نه ورکوو.
۲. څکه چې د خپل ژوند ملګري له خپلې مینې نه وايو.
۳. څکه چې د ژوند ملګري ته د مینې موقع نه ورکوو.
۴. څکه چې د غوصې پر مهال خان نه شو کنټرولولی.
۵. څکه چې د مینې په سبودلو کې وړاندېوالی نه کوو.
۶. څکه چې د ژوند ملګري مو له نورو سره پرتله کوو.
۷. څکه چې د ژوند ملګري مو رټو او پټکې پړې کوو.
۸. څکه چې کله ناکله مو د ژوند د ملګري قدر نه کوو.
۹. څکه چې شخصي حريم ته يې پوره درناوی نه لرو.
۱۰. څکه چې خپل ظاهر او جامو ته مو پوره پام نه کوو.
۱۱. څکه چې کله خو د ژوند ملګري ته ارزښت نه ورکوو.
۱۲. څکه چې تل نیوکې کوو، خو کله هم حل لارې نه لتيوو.



ولې زمود په گډ ژوند کې اړیکې سېږدې؟

۱. څکه چې نارینه او مېرمنې ډېر په خپلو کې توپیر لري.
۲. څکه چې د یو بل دندې مو نه دي پېژندلې او نه بې منو.
۳. څکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ توپیر نه شو منلى.
۴. څکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ اړیکه نه مطالعه کوو.
۵. څکه چې د ستونزو حلولو لپاره نوې حل لاري نه لټوو.
۶. څکه چې د یو او بل خبرو ته په سم ډول غور نه نیسو.
۷. څکه چې د نر او بنځې د مینې بنه توپیر لري، دانه منو.
۸. څکه چې تل غواړو د ګډ ژوند ملګري ته بدلون ورکړو.
۹. څکه چې تل یوازې له خپلو چارو خخه دفاع او ملاتېر کوو.
۱۰. څکه چې تل د ستونزو د حل پرڅای جګړې غوره کوو.
۱۱. څکه چې دانه منو چې تل د حل لپاره یوه لاره وي.
۱۲. څکه چې کله مو له جنسیتی خانګړنو خخه تېښته کوو.



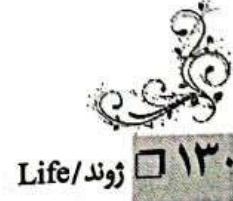
ولې د گډ ژوند په ملګري بد گمامي کوو؟

۱. څکه چې د خپلو کارونو په اړه څه نه ورته وايو.
۲. څکه چې واده په پوره دقت او پاملنۍ نه سره کوو.
۳. څکه چې د واده په اړوند پوره او سم مالومات نه لرو.
۴. څکه چې د یو بل له څانګړنو نه پوره مالومات نه لرو.
۵. څکه چې د یو بل کورنيو ته ارزښت او درناوي نه ورکوو.
۶. څکه چې د مقابل لوري له غږګونونو سره بلد نه دي.
۷. څکه چې د ماشومتوب او څوانۍ له پېښو ډېره یادونه کوو.
۸. څکه چې خپله علاقه، مینه او محبت په ژبه نه ورته وايو.
۹. څکه چې د نورو خلکو زامن، لوښي او ګډ ژوند ورته یادو.
۱۰. څکه چې خپلو کرنو، چلند او احساساتو ته پوره پام نه کوو.
۱۱. څکه چې ځینې رازونه مو د ګډ ژوند له ملګري نه پټوو.
۱۲. څکه چې د ګډ ژوند پر وړاندې خپل مسؤوليت نه پېژنو.



ولی د گله ژوند د ملګرو تر مینځ مينه کمپېري؟

۱. خکه چې موبه مينه کرو، خو او به او لمر نه ورته رسوو.
۲. خکه چې کمپېري، خو له منځه وړلو ته باید پرښشودله شي.
۳. خکه چې نه پوهېږي خنګه یې په یوه بنه حال کې وساتي.
۴. خکه چې د فکر دایره کې یې تل د "زه" حس خای نیولی.
۵. خکه چې کله کله په خپل ژوند کې بدلون منونکي نه دي.
۶. خکه چې پوره، ټول غوبښتونکي او پر خان ډېر مين دي.
۷. خکه چې د گله ژوند له مهارتونو سره سمه بلدتیا نه لري.
۸. خکه چې د کور او بهر چاپېریال تر مینځ توپیر نه کوي.
۹. خکه چې د خپلو ستونزو په اړوند ناسمې وړاندوینې کوي.
۱۰. خکه چې په گله ژوند کې مینې ته لوړېتوب نه ورکوي.
۱۱. خکه چې ژوند یوازې جنسی خوند او جوړه کېدل ګنې.
۱۲. خکه چې له مقابل لوري سره اغېزناکه اړیکې نه لري.



ولې خیني نارینه په گډ ژولد کې مینه وڏني؟

۱. خکه چې تنګ نظره او ډېرڅله توپیري چلند کوي.
۲. خکه چې کله کله بې خایه او بې گتې ننګونې کوي.
۳. خکه چې غواړي خان ډېر پیاوړي او زورور وښې.
۴. خکه چې خینې یې د څوآک او ګنتروں په لته کې دي.
۵. خکه چې خپله مېرمنه بندي او ډېرڅله یې محدودوي.
۶. خکه چې د ژوند د ملګري دنده او زده کړې خندوی.
۷. خکه چې خپلې مېرمنې ته د انتخاب حق نه ورکوي.
۸. خکه چې خینې یې بې پروا او له مسوولیته تبنتي.
۹. خکه چې کله ناکله فکري بلوغ ته نه وي رسپدلي.
۱۰. خکه چې بنایي روبدی وي او په خان واک نه لري.
۱۱. خکه چې خینې نارینه کمال پلوه او بخيلان هم وي.
۱۲. خکه چې خینې یې د مينې په اړه هېڅ نه پوهيرې.



ولې له خسرخېلو سره اړیکې نشو ساتلى؟

۱. څکه چې له واده وړاندې بشه چلنډ نه دی راسره شوی.
۲. څکه چې د مېرمنې کورنۍ منفي ګنو او قضاوت کwoo.
۳. څکه چې ډېرى زومان او ناویانې جو پړجاري نه شي کولي.
۴. څکه چې له کلتوري او عقیدوي پلوه لوی توپیر سره لرو.
۵. څکه چې د دوو کورنيو غري دي او توپير سره لري.
۶. څکه چې د ژوند د ملګري له کورنۍ سره مينه نه لرو.
۷. څکه چې خپله کورنۍ د خسر د کورنۍ په پرتله لوړه ګنو.
۸. څکه چې خپل مسووليتونه په سمه توګه نه ترسره کwoo.
۹. څکه چې د پلار کور ته تګ راتګ نه شو مدیریت کوي.
۱۰. څکه چې کورنۍ مو په چارو او ژوند کې لاسوهنه کوي.
۱۱. څکه چې هڅه کwoo د ژوند ملګري له کورنۍ نه بېل کړو.
۱۲. څکه چې درناوی نه لرو او د هر چا په کار کې لاسوهنه کwoo.



ولې خیني کورنی تیت او پرک کیپوی؟

۱. خکه چې د تل لپاره مو خان په حقه او ریښتینی گنهی دی.
۲. خکه چې آن کله کله بنه او په توده کې هم بنښه نه غواړو.
۳. خکه چې په بې رحمۍ مو د ژوند د ملګري تېروتنې یادوو.
۴. خکه چې ادعا کوو چې د مقابل لوري دننه انګېزې نه خبر یو.
۵. خکه چې غواړي مقابل لوري یې بايد ډېر ژر درک کړي.
۶. خکه چې د ژوند د ملګري لوړیتوبونه سم نه دی درک شوي.
۷. خکه چې زموږ او د ملګري جنسی اړتیاوې مو یوشان نه دی.
۸. خکه چې پرته له دې چې په حل باندې فکر وکر غوصه کوو.
۹. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري او کورنۍ عیيونه ورته یادوو.
۱۰. خکه چې د مقابل لوري د ګناه له احساس خخه ناسمه ګټه اخلو.
۱۱. خکه چې د تل لپاره مو د ګډ ژوند د ملګري عیيونه را لټولي.
۱۲. خکه چې لفظي شخړې نه ختموو او په مقابل لوري فشار راوړو.



ولې د گډ ژوند ملګري سره د بدومېښو په اړه خبری نه شو کولی؟

۱. خکه چې په ګډ ژوند کې خبرو کولو ته ارزښت نه ورکوو.
۲. خکه چې دانه درک کوو چې خبری په خبرو هوارپوي.
۳. خکه چې احساس کوو مقابل لوری به مو خبری وانه وري.
۴. خکه چې وېره لرو چې مقابل لوری به مو منفي فکر وکړي.
۵. خکه چې دا احساس کوو چې مقابل لوری به مرسته ونشي کړي.
۶. خکه چې احساس کوو غرور به مو مات او تر پښو لاندي شي.
۷. خکه چې تردې وړاندې مو بدنه تجربه لرله او دمګري وېږوو.
۸. خکه چې خبرو کولو ته لار هواره نه ده او موقع نه برابروو.
۹. خکه چې ډېرڅله تېر وڅو او له ناسمو تګلارو خخه ګته اخلو.
۱۰. خکه چې نه چوب کېړو او بې خایه پوښتنې او لاسوهني کوو.
۱۱. خکه چې تل شخري کوو او له سمو لارو سره پوره بلد نه يو.
۱۲. خکه چې ارامه غور نه نيسو او په هره خبره کې غږګون بنیو.



ولې د گله ژوند ملګري له شو خوشالولي؟

۱. خکه چې د خوشالولو په خرنګوالي باندي نه پوهېرو.
۲. خکه چې د گله ژوند ملګري ته مينه ناك پیغام نه لېرو.
۳. خکه چې کله کله د خپلې خوبني خواره نه ورته تیاروو.
۴. خکه چې له اولادونو پرته دوه په دوه تفریح ته نه خو.
۵. خکه چې د زوکړي او نوري مناسبيتی ورڅي نه نمانځو.
۶. خکه چې کله د خپل گله ژوند ملګري ته ډالۍ نه ورکوو.
۷. خکه چې کډاۍ شي د گله ژوند له ملګري سره مينه ونه لرو.
۸. خکه چې ډېر بوخت یو او د ژوند ملګري ته وخت نه لرو.
۹. خکه چې له ملګري سره مو له کوره بهر خواره نه خورو.
۱۰. خکه چې د خوبني لاملونه مو ترا او سه سم نه دي ارزولي.
۱۱. خکه چې وخت نا وخت تېږي بنې خاطري نه سره يادوو.
۱۲. خکه چې په نورو چاروکي له حده ډېر بوخت شوي یوو.



ولې د خپل گه ژوند ملګري له شو پخلا کولي؟

۱. خکه چې د ژوند د ملګري خبرو ته سم غور نه نیسو.
۲. خکه چې کورنۍ ته یې وخت ناوخت مېلمستیا نه نیسو.
۳. خکه چې د گډ ژوند د ملګري ناخوبنۍ سمي نه پېژنو.
۴. خکه چې بښنه نه ترې غواړو او تل خان په حق ګنو.
۵. خکه چې د ملګرو او کورنۍ درناوی یې بنه نه ساتو.
۶. خکه چې د اړتیا په وخت کې یې په خواکې نه یو.
۷. خکه چې د ژوند ملګري ته مو بیا بیاڅلی دورغ ویلي.
۸. خکه چې د خوبنې وړ جامې او سینګار نه ورته اخلو.
۹. خکه چې د خپل خان پاكوالی ته مو هم پوره پام نه کwoo.
۱۰. خکه چې ډېر خله بنه، بنه راغلاست نه ورته وايوو.
۱۱. خکه چې تر خوا یې نه کينو او پوره ناز نه ورکوو.
۱۲. خکه چې کوبېښ کوو د ژوند ملګري ته بدلون ورکړو.



ولې څینی جوړي یو بل له شي جذبولي؟

۱. څکه چې د مقابل لوري د جذبولو مهارت نه لري.
۲. څکه چې سنايي د CHM جين يې لامل گرځبدلى وي.
۳. څکه چې له جسمي اړخه یو بل نه شو خوبنولي.
۴. څکه چې د څینو هورمونونو ترشح يې لامل شوي.
۵. څکه چې د نر د تیستیسترون هورمون کچه لوړه وي.
۶. څکه چې له یوه او بل سره پوره همغږي نه لري.
۷. څکه چې سنايي درېسم کس يې په ژوند ورننوتی وي.
۸. څکه چې مينه ناکې کرنې او بنه چلنډ نه سره کوي.
۹. څکه چې دواړه خواوې نوبنګر او هونښيار نه دي.
۱۰. څکه چې تولنیز مهارتونه يې سم نه دي زده کړي.
۱۱. څکه چې د یو بل فکرونه لولي او حقیقت نه لټوي.
۱۲. څکه چې نور يې نه پرېودې چې سره نبردي شي.



ولې زموږ د ګډ ژوند ملګری له نورو سره وخت تپروي؟

۱. څکه چې له څوانۍ خخه همداسي عادت شوي دي.
۲. څکه چې زموږ د کورنۍ فضا همداسي بي مينې ده.
۳. څکه چې لوړیتوب یې د ژوند ملګری نه، نور دي.
۴. څکه چې نوي مسوولیتونه او ژوند په غاره نه اخلي.
۵. څکه چې بنایي موبه یوازي او سو او نامې پوهېدلې يو.
۶. څکه چې خبر نه يو دا چاره د ستونزو لامل ګرځي.
۷. څکه چې بنایي اروایي او عاطفي ستونزې به ولري.
۸. څکه چې بنایي له موروبلاړ سره بنې اړیکې ونه لري.
۹. څکه چې مجرد او متاهل توپیر لري په دې نه پوهېږي.
۱۰. څکه چې بنایي اړیکې یې د ملګری په ډول نه وي.
۱۱. څکه چې تاسو د ملګرو په خېر چلنډ نه ورسه کوي.
۱۲. څکه چې دواړه د یو بل همکار، اندیوال او مین نه دي.

ولې د خینو گډ ژولد ناکام وي؟

۱. خکه چې له ګله ژوند سره بي علاقې وي.
۲. خکه چې په دنده کې ډېر بونخت شوي دي.
۳. خکه چې د ژوند ملګري سره اړیکې نه لري.
۴. خکه چې اصلې علت مو يې نه دی موندلې.
۵. خکه چې بنایي ډېر څان غوبښتونکې وي.
۶. خکه چې د ګله ژوند په اړه مطالعه نه لري.
۷. خکه چې ګله ژوند ته لومړیتوب نه ورکوي.
۸. خکه چې مسؤولیتونه سرته نه شو رسولی.
۹. خکه چې مهرباني او حوصله نشوکولي.
۱۰. خکه چې په هر کار کې يې لاسوهني کوو.
۱۱. خکه چې یوازې پر بدومړنويې فکر کوو.
۱۲. خکه چې ناوړه کارونه او چاري سرته رسوو.



ولې خیني خلک په ژوولد کې مینه لشي پاللى؟

۱. خکه چې هره ورڅ د بې غوری یو نوی ډپوال دروي.
۲. خکه چې له یو بل سره مرسته او د زړه خواله نه کوي.
۳. خکه چې مینه پېچکاري نه ده؛ له دننه باید راوتکړي.
۴. خکه چې هر یو په خان کې د مینې احساس نه روزي.
۵. خکه چې کله ناکله خان هم نه مني او نه یې خوبنوي.
۶. خکه چې فکر کوي ټولې غونښتنې یې باید پر خای شي.
۷. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري اړتیاوې نه پوره کوي.
۸. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري په خېر یې وده نه ده کړي.
۹. خکه چې تر اوسه له مینې سره بلد نه دي او نه پوهيري.
۱۰. خکه چې تل غواړي اړیکې یې یو دوں او مساوی وي.
۱۱. خکه چې له شخرو، بدچلندا او ناخوالو نه مخنيوی نه کوي.
۱۲. خکه چې مینه کول، درناوی او یو بل ته پوره پام کوي.



ولې خىنى سره له دې چې بىھه دې، مىنە نە ورسە لرو؟

۱. خىكە چې بىنايىي وادە مو پە زور زياتى سره شوي وي.
۲. خىكە چې بىنايىي لە ورلاندى مو مشورە نە وي اخىستى.
۳. خىكە چې بىنايىي وادە مو د زىرە سوي لە مەخى كېرى وي.
۴. خىكە چې احساس كوو د گەزۈندى ملگەرى مو لامى دى.
۵. خىكە چې د گەزۈندى لە ملگەرى سره خېرى نە پېرى كوو.
۶. خىكە چې فىكەر كوو چې د يو بل لپارە نە يو جۇر شوي.
۷. خىكە چې د ژۈندى ملگەرى پە اپتىا وو پېنى نە رسېرۋو.
۸. خىكە چې بىنايىي پە زىرە نا زىرە خېلى ژۈندى پە مەخ بىايدۇ.
۹. خىكە چې كېدای شي د درېيم كس لاسوهنه پېنى وي.
۱۰. خىكە چې ياد حالت عادي گەنۋو او پە حل يې اقدام نە كوو.
۱۱. خىكە چې لە لاسە وتلو شيانو پېنى بېخايىه انرژىي لەكىو.
۱۲. خىكە چې نە پوهېرۇ حل لارە لرى، خۇ ھەخە يې نە كوو.



ولې د گډ ژوند له ملګري خخه لري نه شو؟

۱. خکه چې له لربوالي سره عادت او نور هم لري کيرو.
۲. خکه چې د دواړو خواوو ذهنونه ګډوډ او ګېچ کېږي.
۳. خکه چې د ژورخپکان او اضطراب لامل کېدی شي.
۴. خکه چې په ګډ ژوند کې مو ګيلې او شکایتونه ډېروي.
۵. خکه چې بنايې په ژوند کې د خيانت لامل هم وګرخي.
۶. خکه چې نبردېوالۍ مو له عاطفي اړخه نبردي ساتلي شي.
۷. خکه چې په نه شتون کې یې نور کسان څای نیولی شي.
۸. خکه چې د ژوند له ملګري لربوالي د زغملو وړ نه دي.
۹. خکه چې د طلاق یو لوی لامل له یوه او بله لري والي دي.
۱۰. خکه چې د واده موخه بېلتون نه، بلکې یو بل سره او سېدل دي.
۱۱. خکه چې په دواړو اړخونو کې مينه او لېوالтиا ختموي.
۱۲. خکه چې په ژوند کې د غوصې او بد فکر لامل ګرخي.



ولې د گډ ژوند د ملګري لرپوالی له شو زغملى؟

۱. خکه چې بنایي د گډ ژوند ملګري سره عادت وي.
۲. خکه چې له لري خخه په اړیکو کې نه پاتې کېږي.
۳. خکه چې د ژوند ملګري سره تلهیفوني خبرې نه کوي.
۴. خکه چې له یوه او بل سره احساسات نه شریکوي.
۵. خکه چې خورې خاطرې او یادونه نه سره یادوي.
۶. خکه چې د ژوند ستونزو ته ریښتینې کتنه نه کوي.
۷. خکه چې د ژوند د ملګري په اړه مثبت فکر نه کوي.
۸. خکه چې د ژوند ملګري ته سم وخت نه شي ورکوي.
۹. خکه چې وخت نا وخت یې سم حال نه شي اخیستلى.
۱۰. خکه چې د خان لپاره مو منظم مهالوېش نه جوړوو.
۱۱. خکه چې خان ته کار نه کوي او بوختیاوې نه لري.
۱۲. خکه چې مطالعه نه کوي او په لیکنو فکر نه کوي.



ولې د گډ ژوند ملګری مینه نه راسره لري؟

۱. خکه چې موردي په هخونه، ستاینه او درناوی نه کوو.
۲. خکه چې د پرمختګ په برخه کې په مرسته نه کوو.
۳. خکه چې په گډ ژوند کې بدلون ته پوره پام نه کوو.
۴. خکه چې تل مو خپل ظاهري نظم ته پام نه دی کړي.
۵. خکه چې غوبنتني او هيلې مو سمي نه دی درک کړي.
۶. خکه چې د ژوند ملګري ته مو دا خبره نه ده کړي.
۷. خکه چې بنائي د ژوند له ملګري ډېرې غوبنتني ولرو.
۸. خکه چې د یوه بل توپير مو سم نه دی سره پېژندلی.
۹. خکه چې خپله هم له خان سره مينه او علاقه نه لرو.
۱۰. خکه چې بنائي له خپلو جنسی اړیکو خخه خوبن نه یو.
۱۱. خکه چې یو بل ته وخت نه ورکوو او یا یې هم نه لرو.
۱۲. خکه چې بنائي درېیم کس لاسوھن او په اړیکه کې وي.



ولې زموږ د ګډ ژوند ملګری موږ ته پام نه کوي؟

۱. څکه چې دېر خله مور خپله هم پام نه ورته کوو.
۲. څکه چې خپل غبرګونونه سم نه شو سره ارزولي.
۳. څکه چې نه پاملننې په وار وار را خخه تکرار شوي.
۴. څکه چې د وینا پر مهال هوسا او مهربانه نه يو.
۵. څکه چې د خبرو پر مهال دېرې بدې کلیمي کاروو.
۶. څکه چې د ژوند ملګری مو پرتله کوو او رتیو يې.
۷. څکه چې د ژوند د سمون لپاره حل لاره نه لتيوو.
۸. څکه چې خبرې او اړیکې مو سمې او باوري نه دي.
۹. څکه چې ګډ ژوند کې د پاملنې پر ارزښت نه پوهېرو.
۱۰. څکه چې تل د ستونزو پر خای مخالفت ته دوام ورکوو.
۱۱. څکه چې تل د رغولو نه، بلکې ورانولو په فکر کې يو.
۱۲. څکه چې خان په حقه ګنو او په جزياتو فکر نه کوو.



ولې د گډ ژوند ملګري ده په غوصه کېږي؟

۱. خکه چې دواړه د پیغام په لېردولو کې ستونزه لري.
۲. خکه چې کله کله غواړي له مسؤولیت خخه وتنبتي.
۳. خکه چې خپله د مقابل لوري د غوصې لامل گرڅو.
۴. خکه چې نه پوهېږي د ژورخېگان لامل گرځي.
۵. خکه چې ستونزه په فکر نه حل کوي غوصه کوي.
۶. خکه چې په خطر او بدرو پایلو یې بنه فکر نه کوي.
۷. خکه چې په دې چې اړیکې یې ورانوی، نه پوهېږي.
۸. خکه چې وروسته له هغې د هوساينې احساس کوي.
۹. خکه چې طبیعی امر او چاره ده او باید ويې منو.
۱۰. خکه چې غوصه یې زده کړي او پرې عادت شوي.
۱۱. خکه چې د غوصې په مدیریت کې مهارت نه لري.
۱۲. خکه چې فکر کوي وروستي حل لاره به همدا وي.

ولې د گډ ژوند ملګری وېښو؟

۱. څکه چې پرته له بښني په دواړو لورو سختيږي.
۲. څکه چې که یې ونه بښو، ذهن مو بوخت ساتي.
۳. څکه چې نه بښل یې او بردهاله ستونزې زپروي.
۴. څکه چې لاشعور به مو له بدوم خاطرو ډک کړي.
۵. څکه چې کینې، کرکې او شخرو ته لار هواري.
۶. څکه چې ټول ژوند یوڅای یو او نه مو لوړيري.
۷. څکه چې بښل یو مهارت دی او باید ويې لرو.
۸. څکه چې ډېر خله موږ هم اړتیا ورته پیداکوو.
۹. څکه چې نه بښل د ودې نا پوره والی او عیب دی.
۱۰. څکه چې بښل د څمکې د سر یوه لویه بنه کړنه ده.
۱۱. څکه چې له ستونزو پرته هم ګډ ژوند ناشونی دی.
۱۲. څکه چې بښل ډېری ستونزې حل او دفع کولی شي.



ولې د گډ ژوند ملګري له نورو سره پرتله له کړو؟

۱. څکه چې هېڅ انسان له بل انسان سره د پرتلې وړ نه دی.
۲. څکه چې مورډ په ظاهر ډېر فکر کوو او دا سم کار نه دی.
۳. څکه چې ډېر کسان شته چې زموږ د ژوند په ارمان دی.
۴. څکه چې بنایي د ژوند د ملګري منفي اړخ ته مو پام وي.
۵. څکه چې نه پوهېرو د ژوند د ملګري اصلې معیار خه دی.
۶. څکه چې پرتله کول مو د ژوند ملګري ته ګټه نه، زیان اړوی.
۷. څکه چې که مقابل لوري مورډ پرتله کړي خوبن به نه شوو.
۸. څکه چې بنایي ملګري مو بنه، مګر مورډ هرڅه پوره وغواړو.
۹. څکه چې نه پوهېرو پرتله کول هسي د وخت ضایع کول دي.
۱۰. څکه چې نه پوهېرو پرتله کول بې کچې اروايي زیانونه لري.
۱۱. څکه چې اړیکې مو خرابوي او آن خبره طلاق ته رسولی شي.
۱۲. څکه چې په مورډ کې د منفي هیجانونو د ډېروالي لامل ګرخي.

ولې د گډ ژوند ملګری پر موبد بد گمان کوي؟

۱. خکه چې بنايی د ژوند ملګری مو د پارانويا گډودي ولري.
۲. خکه چې بنايی د ژوند له ملګری سره مو بد چلنده کړي وي.
۳. خکه چې د ژوند له ملګری سره د فکر او نظر توپیر لرو.
۴. خکه چې د ژوند له ملګری سره مو لږ مينه او محبت لرو.
۵. خکه چې له ډېرو نورو سره اړیکې لرو او دا یې لامل دي.
۶. خکه چې همداسي روزل شوي یو او تل په نورو شک کوو.
۷. خکه چې په ژوند کې مو لاسوهنې کېږي او دا یې لامل دي.
۸. خکه چې بنايی د ژوند ملګری مو پرخان ډېر تیت باور ولري.
۹. خکه چې ډېرڅله مو د ژوند د ملګری اړتیاوو ته پام نه کوو.
۱۰. خکه چې ډېرڅله مو د ژوند ملګری له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. خکه چې خبرې پټوو او دا د شک او بدګمانی لامل کرځي.
۱۲. خکه چې د ژوند د ملګری پر وړاندې مو خوڅله دروغ ویلي.



ولې د گډ ژوند ملګري سره روغه جوړه له کوو؟

۱. خکه چې د اروابوهني له مخي هوبنیار نه يو.
۲. خکه چې د بدلون په موخه مرسته نه غواړو.
۳. خکه چې د درک او زغملو ورتیا مو کمه ده.
۴. خکه چې د گډ ژوند ملګري مو ناسم ارزوو.
۵. خکه چې ډېرى پربکړي په یوازې خان کوو.
۶. خکه چې د ژوند ملګري ته بدہ ژیه کاروو.
۷. خکه چې له جنسی اړیکو یې خوبن نه يو.
۸. خکه چې د ژوند ملګري د بدمرغۍ لامل ګنو.
۹. خکه چې جامي او عطرو یې په خوبنې نه کاروو.
۱۰. خکه چې د ژوند له ملګري نه خان لوړ ګنو.
۱۱. خکه چې پخوانۍ ستونزې او رېږي نه حلورو.
۱۲. خکه چې فکر کوو تول مسایل یو ډول دي.

ولې له لفظي شخرو خان نه ڙغورو؟

١. خکه چې د خپل چلندا مهارولو وړتیا نه لرو.
٢. خکه چې په بېره او گړندي دول عمل کوو.
٣. خکه چې په پربکړو کې ډېر غور نه کوو.
٤. خکه چې بېلاښل مسایل لبر درک کوو.
٥. خکه چې پرته له فکر او هونبنه قضاوت کوو.
٦. خکه چې په بې صبری له وړاندې حکم کوو.
٧. خکه چې په خان فکر کوو او قناعت نه لرو.
٨. خکه چې ډېرڅله فکر کوو چې موره په حقه یو.
٩. خکه چې له خطر او بدوي پایلو یې خبر نه یو.
١٠. خکه چې د خپل بدلون او اصلاح هئحي نه کوو.
١١. خکه چې ستونزې مو له وړتیا خخه پورته دي.
١٢. خکه چې له بېلاښلو ستونزو سره مخ کېرو.



ولې خیني مېرمنې له خاولد له کرکه کوي؟

۱. خکه چې طبیعی توپیرونو ته يې ارزښت نه ورکوي.
۲. خکه چې د نورو منفي او ناسمو خبرو ته غور نیسي.
۳. خکه چې خیني نارينه په خپلو مېرمنو کبر هم کوي.
۴. خکه چې کله د مېرمنې خبرو ته سم غور نه نیسي.
۵. خکه چې له کورنۍ او ملګرو سره ډېر بوخت شي.
۶. خکه چې د خاوند د لا پېژندلو لپاره کوبنښ نه کوي.
۷. خکه چې خیني نران خپله غوصه نشي مدیریت کولي.
۸. خکه چې تل په پخوانیو مسایلو باندې فکرونه کوي.
۹. خکه چې مېرمنې ته د خبرو کولو وخت نه ورکوي.
۱۰. خکه چې تل يې خاوند د کورنۍ لپاره خان خوروی.
۱۱. خکه چې خیني نارينه له مېرمنو سره ملګري نه دي.
۱۲. خکه چې خیانت يې ویني او خه به نه شي کولي.



ولې د گډ ژوند له ملګري سره لشو صمييمي کېداي؟

۱. خکه چې په گډ ژوند کې بدلونونه په نظر کې نه نيسو.
۲. خکه چې خپل احساسات مو د ژوند ملګري ته نه وايو.
۳. خکه چې د ژوند ملګري مو احساسات نه شي درک کوي.
۴. خکه چې د ژوند د ملګري عقایدو او نظر ته پام نه کوو.
۵. خکه چې لامل پسې يې نه يو او هڅه نه کوو پیدا يې کرو.
۶. خکه چې له بدنه مرغه واره خو پرلپسي ګامونه نه اخلو.
۷. خکه چې له لامل پرته يې په غېر کې نه نيسو او نه بنکلورو.
۸. خکه چې په دمګرۍ کې ژوند نه کوو او هرڅه سباته پرېردو.
۹. خکه چې د بدلون په عاطفي او جسمي اړخ سر نه خلاصوو.
۱۰. خکه چې تېري ترخي تجربې مو بیا بیا څلي تکراروو.
۱۱. خکه چې هر چا سره مینه کول توپير لري دا باید زده کرو.
۱۲. خکه چې بنائي د ژوند د ملګري بنه اورېدونکي ونه اوسي.



ولې خپل گډ ژولد ۋۇغورو؟

١. خىكە چى د ژوند ملگرىي د يوبىل تر خىنگ خوبىش وي.
٢. خىكە چى دېر خىلە پە بېلىتون او طلاق كې خىرنە وي.
٣. خىكە چى مۇرىد يوازى نە يو بىايىي نورھەم اغېزمن شى.
٤. خىكە چى د موازى اپىكىو او دوھەم وادە لامىل گىرخى.
٥. خىكە چى كە يې ونه ژغورو كورنى مولە لاسە وڭى.
٦. خىكە چى لە هەرە اپىخە بل پورە انسان بە پىدا نە كەرو.
٧. خىكە چى پە دوھەم وادە كې بە ھەممدا ستۇنزاپى وي.
٨. خىكە چى د ژوند ھەرى ستۇنزاپى تە حل لارە شتە دى.
٩. خىكە چى كە يې ونه ژغورو نورى ستۇنزاپى راتۇكوي.
١٠. خىكە چى ھەر گډ ژوند خپل خاطرات لە خان سرە لرى.
١١. خىكە چى د دوو كورنىيۇ تر مىنچە مىنە او محبىت دېرىوي.
١٢. خىكە چى يوه ننگۇنە دە او بايد بىريالى ترى را بەر شو.



ولې د گډ ژوند د ملګري بې وفايې ته چمتو یو؟

۱. خکه چې له واده وړاندې مو خپلې سترګې پټې سانلي وي.
۲. خکه چې د یو بل فکر او نظر ته په خير سره پام نه نيسو.
۳. خکه چې د یو بل له ګډو مسوولیتونو خخه بنه خبر نه یو.
۴. خکه چې د مقابل لوري څانګړنې مو بنې نه دي پېژندلي.
۵. خکه چې له یوه بې کاره او بې پروا سره مو واده کړي.
۶. خکه چې د ګډ ژوند لپاره روغو معیارونو ته بنه پام نه کوو.
۷. خکه چې له پیله په خير سره د مقابل لوري موخي نه ارزوو.
۸. خکه چې له پخوا د خپل ژوند د ملګري په اړوند دقیق نه یو.
۹. خکه چې بوخت یو او د مقابل لوري اپتیاواو ته پام نه کوو.
۱۰. خکه چې واده مو د تراو او وابستګې پر بنست وه، نه د مینې.
۱۱. خکه چې د ژوند ملګري سره بنې صمیمي اړیکې نشو جوړولی.
۱۲. خکه چې له واده نه وړاندې مو اړواپوه ته مراجعه نه ده کړي.



ولې په ژوند کې عاطفي اړتیاواو ته پام وکړو؟

۱. خکه چې عاطفي اړتیاواي مو د ژوند بنسټيزي په اړتیاواي دي.
۲. خکه چې د عاطفي اړتیاواو پوره کول د خوبنۍ لامل گرخې.
۳. خکه چې عاطفي اړتیاواي د ګډ ژوند ارزښت خورا لوړوي.
۴. خکه چې د عاطفي اړتیاواو پوره کول موږ ته مينه رابني.
۵. خکه چې په دې سره له مقابل لوري عاطفي ملاتړ کولی شو.
۶. خکه چې عاطفي اړتیاواي مو اړیکو کې مثبت هیجان ډپروي.
۷. خکه چې د عاطفي اړتیاواو نه پوره کېدل اړیکې خرابوی شي.
۸. خکه چې عاطفي اړتیاواي ملګرتیا او مينه نوره هم ټینګوی.
۹. خکه چې عاطفي اړتیاواي مو د نېکمرغنى لامل گرځدلې شي.
۱۰. خکه چې د عاطفي اړتیاواو پوره کېدل مو په هوښن اغېز کوي.
۱۱. خکه چې د عاطفي اړتیاواو پوره کېدل مو ستونزې هواروی.
۱۲. خکه چې عاطفي اړتیاواي په جنسی اړیکو پوري پوره اوه لري.

ولې درغلي او بې وفايي کوو؟

۱. خکه چې د يو بل عاطفي اړتیاوې سمعی نه شو پوره کولی.
۲. خکه چې په پوهه، مینه او خپله خوبنې مو واده نه دی کړي.
۳. خکه چې رتيل شوي یو او موږ هم نور رتلو او بې وفايي کوو.
۴. خکه چې له پیله مو د کورنۍ او خپلواونو په خوبنې واده کړي.
۵. خکه چې بې څایه تمې او مقابل لوري نورو سره پرتله کوو.
۶. خکه چې ډېر خله مو د ګله ژوند ملګري نېغ په نېغه تهدیدوو.
۷. خکه چې مينه او جنسی اړیکې مو د څورونې وسیله ګرڅولي.
۸. خکه چې ډېر خله خپل کار او ملګرو ته ډېر لوړې ټوب ورکوو.
۹. خکه چې د ګله ژوند د ملګري عزت ساتلو ته ډېر ژمن نه یو.
۱۰. خکه چې بې وفايي او درغلي مو په سمه توګه نه ده پېژندلي.
۱۱. خکه چې د خیانت او بې وفايي له خطر او بدومړلوا نه یو خبر.
۱۲. خکه چې د واده روغو معیارونو ته مو په سمه پام نه دی کړي.



ولپ له خیانت او درغلی له لاس له اخلو؟

۱. خکه چې د خیانت له وروستيو پایلو خخه سم خبر نه لرو.
۲. خکه چې نه پوهېرو خیانتونه مو مینه او محبت بېخی وۇنى.
۳. خکه چې نه پوهېرو خیانت د انسان د بې باورى لامل گرخى.
۴. خکه چې نه پوهېرو خیانت بې کورنى له مينخە ورلى شي.
۵. خکه چې نه پوهېرو د ماشومانو په روزنە ناوره اغېز کوي.
۶. خکه چې د خیانت وروستى پایله بېلتۇن، واتىن او طلاق دى.
۷. ئىكە چې خیانت او درغلی له قانوني ستۇنزو سره مل وي.
۸. خکه چې نه پوهېرو بې وفایي د کورنى بىنسىت له مينخە ورى.
۹. خکه چې نه پوهېرو خیانت د اروايىي ستۇنزو لامل كېدى شي.
۱۰. خکه چې نه پوهېرو كە خیانت وکړو، له موبى سره خیانت کېږي.
۱۱. خکه چې نه پوهېرو خیانت د انسان ذهن او ارواه خېلى شي.
۱۲. خکه چې نه پوهېرو خیانت او درغلی مو روبدتىا تە اړیاسى.



ولې جوري د یوبل له توپيرولو خبرې شي؟

۱. څکه چې په نشتولی کې یې ژوند د شخرو پر لور خي.
۲. څکه چې په اسانۍ به د یوبل له څانګړنو خخه خبر شي.
۳. څکه چې په خبرتیا سره به هر خه سم مدیریت کړي شو.
۴. څکه چې له پوهې پرته به مینه او محبت کمزوری شي.
۵. څکه چې په دې سره به یوبل ته ډېر ارزښت ورکړي شو.
۶. څکه چې نارينه او مېرمنې له یو بل سره ډېر توپير لري.
۷. څکه چې بې جوري له توپironو خخه خوند اخلي، نه رنځ.
۸. څکه چې د توپironو نه شتون مو ژوند کمزوری کوي شي.
۹. څکه چې مېرمنې د نارينه وو په پرتله ډېرې احساسی وي.
۱۰. څکه چې ډېرې نارينه مصنوعی او بې خبره چلندا کوي.
۱۱. څکه چې په پوهبدو سره به له یوبله خپلې تمې راکمي کړو.
۱۲. څکه چې په دې اړوند له خبرتیا پرته یو بل نشو درک کولی.



ولې نارينه له خپلو مېرمنو سره مهربان نه دي؟

۱. خکه چې فکر کوي مهرباني يې د اوږدي مودي لپاره بسنه کوي.
۲. خکه چې مسایل د مېرمني له نظره نه، بلکې له خپل انده تفسیروي.
۳. خکه چې نارينه د ستونزو د حل، مېرمني د درک غوبښونکي دي.
۴. خکه چې مېرمني دېر خله د خپل زړه خبره په خرګنده نشي کولي.
۵. خکه چې مېرمني فکر کوي نارينه خپلې مېرمني بنې نه درک کوي.
۶. خکه چې ډېرى نارينه وابسته مېرمنو ته ډېر نه، لې ارزښت ورکوي.
۷. خکه چې خیني مېرمني فکر کوي نارينه باید ډېره قرباني ورکوي.
۸. خکه چې خیني نارينه فکر کوي مېرمن يې تل کينه او بخيلي کوي.
۹. خکه چې نارينه فکر کوي که مهربانه شي مېرمن به نازولي شي.
۱۰. خکه چې ډېرى نارينه د مېرمنو په اړوند له خانه قضاوتونه کوي.
۱۱. خکه چې ډېرى نارينه احساس کوي مېرمنه يې پري باور نه لري.
۱۲. خکه چې ډېرى نارينه جنسیت او نرتوب ته ډېر ارزښت ورکوي.



ولې د نارینه ټولې چاري سرته وله رسوو؟

۱. خکه چې نارینه د نورو له لوري کنټرول نه خوبنوي.
۲. خکه چې چمتو دی خپلې چاري په خپله سرته ورسوی.
۳. خکه چې فکر کوي مېرمن يې ورباندي باور نه لري.
۴. خکه چې د خاوند او مېرمني اړیکې عادت ته رسیروی.
۵. خکه چې دا کار مو د خاوند تمې بې کچې لوړولی شي.
۶. خکه چې نارینه دا ډول چاري یو ډول سستي گني.
۷. خکه چې دا چاره مېرمن د خاوند لپاره مور جوړوي.
۸. خکه چې په دې سره مو د خاوند خصوصي حریم ساتو.
۹. خکه چې نارینه د مېرمني په دې کار بې مسؤولیته کېږي.
۱۰. خکه چې د وخت په تېرپدو سره مو دا چاره دنده ګرځي.
۱۱. خکه چې دا چاره د دواړو لورو تر مينځ همکاري کموي.
۱۲. خکه چې په دې کار سره نارینه د ستپيا احساس کوي.



ولې نارینه د خپلې مېرمنې له زده کړو او ودې نه وېره لري؟

۱. خکه چې غواړي د خپلې مېرمنې کنټرول تل په لاس کې ولري.
۲. خکه چې ډېرى نارینه زورو، مهاروونکي او اداره کوونکي دي.
۳. خکه چې خينې مېرمنې له ډېرى ودې وروسته غرور پیدا کوي.
۴. خکه چې زموږ د تولنيز جو پښت دودیز او تړلی شوي.
۵. خکه چې نارینه نه غواړي له مېرمنې یې کم او سست اوسي.
۶. خکه چې د ډېرى نارینه وو په لاشور باندي منفي اغېزه کوي.
۷. خکه چې همداسي روزل شوي او تل خان مخکې مخکې کوي.
۸. خکه چې په دې نه پوهېږي چې د مېرمنو وده یې خپله وده ده.
۹. خکه چې کله کله د نارینه وو خپلوان په دې کې لاسو هنه کوي.
۱۰. خکه چې کله هم د فردې تو پېرونو په اړه نه لولو او نه پوهېرو.
۱۱. خکه چې راته ويل کېږي: مه پرېرده مېرمن دې درنه لوړه شي.
۱۲. خکه چې نه پوهېرو انسان که نارینه وي یا بنځینه، وده غواړي.



ولې مېرمنې هڅه ونه کړي چې د خاوند عادتونه بدل کړي؟

۱. څکه چې په نړۍ کې د ډېری نارینه وو د خواشيني دليل دي.
۲. څکه چې نارینه د نورو تر کنټرول لاندي راتلل نشي زغولي.
۳. څکه چې نارینه زورواکي دي او په خپله خوبنې ژوند کوي.
۴. څکه چې مېرمنې نه پوهېږي چې نارینه باید کنټرول نه کړي.
۵. څکه چې په دې سره د یوې جوړې تر مینځ واين پیداکړي.
۶. څکه چې احساس کوي کم او د نورو ترلاس لاندي شوي دي.
۷. څکه چې نارینه به د کمى، ستړيا او ناروغۍ احساس وکړي.
۸. څکه چې نارینه او مېرمنې غواړي یوازې مینه ورسه وشي.
۹. څکه چې نه پوهېږي ګډ کورنې ژوند ډېر احتیاط ته اړتیا لري.
۱۰. څکه چې نارینه خپل خان سپک، پې او بدېخته احساسولي شي.
۱۱. څکه چې په دې کار سره له مینې او محبت خخه محرومېږي.
۱۲. څکه چې په نارینه وو کې باید په ناخبره توګه بدلونونه راشي.



ولې د خپل گډ ژوند اړیکې بیا ورغوو؟

۱. څکه چې په دې سره به له ژوند خخه ډېر خوند واخلو.
۲. څکه چې د مینې او محبت ارزښت باید بنه او سم کرو.
۳. څکه چې خپلمنځی اړیکې باید بنې او سمې ورغول شي.
۴. څکه چې په دې سره به مو کورنۍ له ستونزو وژغورو.
۵. څکه چې باید وپوهیرو مېرمنې ډېر محبت ته اړتیا لري.
۶. څکه چې د ګډ ژوند ملګري سره باید روغې اړیکې ولرو.
۷. څکه چې د اړیکو رغول مقابل بدلون ته لاره هواروی.
۸. څکه چې د اړیکو رغول د همغږۍ او سمون لامل ګرخي.
۹. څکه چې دا د ژوند په اړیکو کې مهرباني پېختې ډېروي.
۱۰. څکه چې بنې اړیکې د شړل کېدو بد حس له مينځه وړي.
۱۱. څکه چې روغې اړیکې، نېغ په نېغه پر ماشوم اغښه کوي.
۱۲. څکه چې د اړیکو رغول درغلي او خیانت له مينځه وړي.



ولې خیني کسان خیانت او بې وفایي نه کوي؟

۱. خکه چې په گډ ژوند کې بدلون ته پوره پاملرنه کوي.
۲. خکه چې تل د یو بل پر وړاندې ریښتني او خرګند دي.
۳. خکه چې له څان سره یې وعده کړې او خیانت نه کوي.
۴. خکه چې یو بل ته درناوی لري او سپکاوی هم نه کوي.
۵. خکه چې د خپل ګډ ژوند ملګرۍ په خپله بنه او بنه مني.
۶. خکه چې ډېر څله یو بل په کلکه هڅوي او ملاتړ یې وي.
۷. خکه چې د یو بل عاطفي او جنسی اړتیاو ته پوره پام کوي.
۸. خکه چې کورنۍ ته هم د کار په کچه ارزښت ورکوي.
۹. خکه چې هېڅکله بې عزتي، توهین او سپکول نه کوي.
۱۰. خکه چې محروم، راز داره او د سختو شېبو ملګري وي.
۱۱. خکه چې تل د یو بل پر وړاندې خپلو کړنو ته پام کوي.
۱۲. خکه چې د قضاوت نه، بلکې د خوند اخیستلو هڅي کوي.



ولې د ګډ ژوند ملګری یوازې پرې نه ډدو؟

۱. خکه چې د شړل کېدو او یوازیتوب احساس کوي.
۲. خکه چې د بې ارزښته پاتې کېدو احساس کوي.
۳. خکه چې یوازیتوب د روږدтиا لامل هم کېدی شي.
۴. خکه چې د نهیلی او ژورڅچګان لامل کېدای شي.
۵. خکه چې د خان کمی او حقارت احساس به وکړي.
۶. خکه چې د واده په ژمنه باندې بې باوره کېږي.
۷. خکه چې یوازیتوب مو له یو بله لري کولی شي.
۸. خکه چې په دې کار سره ناروغه او ستړي کېږي.
۹. خکه چې مېرمنې ملاتړ او لاسنيوی ته اړتیا لري.
۱۰. خکه چې بېلتون د دواړو د اړیکې کمرنګه کوي.
۱۱. خکه چې د یو بل تر خنګ شتون کورنۍ آراموي.
۱۲. خکه چې بنایي درغلی ته مخ کړي او بدل واخلي.

ولې مو مېرمنې ته پام وکرو؟

۱. خکه چې د دواړو لورو یوه ذهنې او عاطفې اړتیا ده.
۲. خکه چې په کورني ژوند کې ډېر زیات ارزښت لري.
۳. خکه چې یو بل ته پاملرنه مو پرخان باور ډېرولی شي.
۴. خکه چې مقابله لوري ته پام کور کې مينه ډېرولی شي.
۵. خکه چې یو بل ته پام د خیانت او بې وفايی مخه نيسې.
۶. خکه چې که مقابله لوري ته پام وکرو، موبه ته هم کېږي.
۷. خکه چې پاملرنه مينه، وده او پوره والي ډېرولی شي.
۸. خکه چې د شک او بې خایه قضاوتنو نه مخنیوی کوي.
۹. خکه چې مرسته کوي له جنسی اړیکو خڅه خوند واخلو.
۱۰. خکه چې یو بل ته پاملرنه متقابل درناوی مینځ ته راوبري.
۱۱. خکه چې یو بل ته په پاملرنې سره به یو بل بنه وپېژنو.
۱۲. خکه چې ریښتینې هوساينه یو بل ته په پاملرنه کې وي.



ولې وخت ورکولو ته په گډ ژوند کې ارزښت ورکړو؟

۱. خکه چې وخت ورکول مو خپل مینځي مينه ډهروي شي.
۲. خکه چې زموږ ذهنی انځورونې مثبتې او پیاوړې کوي.
۳. خکه چې ذهن، اندونه، کړنې او چلنډ موسم او مثبتوي.
۴. خکه چې د مقابل لوري په اړوند به نام فکرونه نه کوو.
۵. خکه چې مرسته کوي د وېړې احساس مو ډېر راکم شي.
۶. خکه چې د ژوند ملګري سره مو اړیکې سمې او رغوي.
۷. خکه چې په ورځنيو چارو کې نظم او ترتیب پیدا کوي.
۸. خکه چې په ورځني ژوند کې اروایي ستونزې کمولی شي.
۹. خکه چې وخت ورکول له روږدтиا خخه هم مخنيوی کوي.
۱۰. خکه چې مرسته کوي دواړه لوري ګډو مو خو ته ورسيري.
۱۱. خکه چې مرسته کوي پر یو بل باور او اعتناد پیدا شي.
۱۲. خکه چې د روغ او نوبت ګر فکر لامل ګرڅيدلی شي.

ولې د گډ ژوند د ملګري ملاتر وکړو؟

۱. خکه چې د گډ ژوند ملګرتیا کې مو اړتیا ده.
۲. خکه چې مقابل لوری به ستاسو پاملننه حس کړي.
۳. خکه چې په یوازیتوب به د ستونزو حل سخت وي.
۴. خکه چې ملاتر مو د گډ ژوند اړیکې غخولی شي.
۵. خکه چې ملاتر کول مو ژوند ته هیله مندي دېروي.
۶. خکه چې ملاتر مو د ریښتنې هوسابینې لامل ګرځي.
۷. خکه چې ملاتر، مقابل لوری په خان باوري کوي.
۸. خکه چې د ملاتر له امله به د ارزښت احسای وکړو.
۹. خکه چې ملاتر، د بې ارزښته کېدو مخنيوی کوي.
۱۰. خکه چې ملاتر، د ډېری ستونزو خخه مخنيوی کوي.
۱۱. خکه چې په ملاتر سره ملاتر تر لاسه کولی شو.
۱۲. خکه چې په ملاتر سره به له ورو خبرو خوند واخلو.



ولې مو گه ژوند له لاسه وختي؟

۱. څکه چې په تاوتریخوالي چلنډ کوو او مخته خو.
۲. څکه چې له واده څخه مو خوبن او راضي نه يو.
۳. څکه چې دېر فکري او نظری توپيرونه سره لرو.
۴. څکه چې يو بل ته درناوی او ارزښت نه ورکوو.
۵. څکه چې دکورني له شرایطو سره جوړ نه راخو.
۶. څکه چې بنايی کوم بل خوک په کې لاس ولري.
۷. څکه چې ډېرڅله يو بل نه زغمو او نه درک کوو.
۸. څکه چې کله کله يې جبری ودونه هم لامل ګرځي.
۹. څکه چې ډېرڅله مو خپل مینځي ستونزې نه حلورو.
۱۰. څکه چې د يو بل غوبښتني په سمه توګه نه پوره کوو.
۱۱. څکه چې بنايی روبدتیا او اروایي ستونزې ولرو.
۱۲. څکه چې له يو بل سره سنی او بدنه توپيرونه لرو.



ولې په گله ژوند کې مینې ته ارزښت ورکړو؟

۱. خکه چې مینه مو ژوند ته هیله مندي ډپروي.
۲. خکه چې مینه د گله ژوند ارزښتمنده اړتیا ده.
۳. خکه چې ګډاپی اړیکې مو قوي او پیاوړي کوي.
۴. خکه چې ګډاکورني ژوند ته مو خوند ورکوي.
۵. خکه چې خپل مینځي باورونه مو بنه او ډپروي.
۶. خکه چې ژوند ته مو حرکت او انګيزه ورکوي.
۷. خکه چې مرسته کوي د کورنۍ فضا ورغول شي.
۸. خکه چې د دواړو تر مینځ اتحاد او اتفاق ډپروي.
۹. خکه چې په کورنۍ مو نېکمرغې راوستي شي.
۱۰. خکه چې د دواړو پر څان باور ډېر لوړولای شي.
۱۱. خکه چې د کورنۍ له هوسابینې سره مرسته کوي.
۱۲. خکه چې مرسته کوي تر خوښې پربکړي وکړو.



ولې د ژوند ملګري پر مود بې باوره کېږي؟

۱. خکه چې يو بل نه پېژنو او په اړوند یې مالومات نه لري.
۲. خکه چې د کوژدي او برداښو لاره ورته هواره کړي ده.
۳. خکه چې د ګډ ژوند په اړیکو کې د امن احساس نه لري.
۴. خکه چې خینې رازونه لري او له رسوايې یې وبرېږي.
۵. خکه چې د خپلې بې باوري اصلې لامل مو نه دی موندلې.
۶. خکه چې بدلون مدل مو لړ او شک کول مو پېختي دېر دی.
۷. خکه چې زموږ کړنو او خبرو لاره ورته هواره کړي ده.
۸. خکه چې د ژوند د ملګري په بنو اړیکو خبرې نه کوي.
۹. خکه چې د ژوند له ملګري سره په دې اړوند ناسته نه کوي.
۱۰. خکه چې د ژوند له ملګري سره مينه او مهرباني نه کوي.
۱۱. خکه چې د ګډ ژوند ملګري ته بنکاره راپوروونه نه کوي.
۱۲. خکه چې د ستونزو د حل پر موخه ځانغوبښتني ته مخه کوي.



ولې د ژوند ملګري سره عادت (وله تړل) شو؟

۱. څکه چې فردي آزادي راخخه اخیستل کېږي.
۲. څکه چې له ژوند به خوند وانه خیستی شو.
۳. څکه چې کور به زموږ لپاره سم زندان شي.
۴. څکه چې د یو بل د محدودیت هڅې به وکړو.
۵. څکه چې د ګډ ژوند ملګري به په څان تړو.
۶. څکه چې د ژوند اړیکې به موږی خوندې شي.
۷. څکه چې پر څان باور به مو لا ډېر کم شي.
۸. څکه چې د څان کمی حس به مو لا ډېر شي.
۹. څکه چې په اړیکو کې به د کینې لامل شي.
۱۰. څکه چې کورنۍ ژوند به مو ډېر سخت شي.
۱۱. څکه چې په یو بل پوري تړل مو محوه کوي.
۱۲. څکه چې له پیوستون خخه مو لري کولی شي.



ولې د گله ژوند ملګري ونه ډبوو؟

۱. خکه چې وهل له انساني کرامت سره نه جوړېږي.
۲. خکه چې په وہلو ډبولو ستونزې نه دي حل شوي.
۳. خکه چې اړیکې مو سستې او ترینګلې کولې شي.
۴. خکه چې په گله ژوند کې باور له مینځه وړی شي.
۵. خکه چې د مینې کولو لپاره بیا موقع نه پیدا کېږي.
۶. خکه چې گله ژوند د آرامي او هوساينې لپاره وي.
۷. خکه چې بنایي ناوړه کړنې نوري هم ډېرې کړي.
۸. خکه چې په ژوند کې افراطي سرغروني ډېروي.
۹. خکه چې قانوني او عدلې پایلي له څان سره لري.
۱۰. خکه چې هېڅ چا په ډبولو ژوند نه دي جوړ کړي.
۱۱. خکه چې د حل په موخه نوري حل لاري هم شته.
۱۲. خکه چې وهل ظلم، تاوتریخوالی او بې عزتي وي.



ولې مو گډ کورنۍ ژوند مناسب نه دی؟

۱. خکه چې بنايی د یو بل توپیرونه مو نه وي منلي.
۲. خکه چې بنايی د مقابل لوري د زغملو وړ نه یو.
۳. خکه چې بنايی د تلویزیونی سریالونو پېښې وکړو.
۴. خکه چې د ژوند ملګري مو بکاره او بې پلاته دی.
۵. خکه چې د ژوند ملګري ته پوره وخت نه ورکوو.
۶. خکه چې خپل ظاهري حالت ته پوره پام نه کوو.
۷. خکه چې د مقابل لوري ظاهري توپیر ته پام نه کوو.
۸. خکه چې د مقابل لوري له ملګرو سره کينه کوو.
۹. خکه چې خپل او د نورو تېر ژوند بیا بیا یادوو.
۱۰. خکه چې د راتلونکي ژوند لپاره بنه پلان نه لرو.
۱۱. خکه چې له یو بل سره خبri او خواخوبri نه کوو.
۱۲. خکه چې د ژوند ملګري ته د خپلې ستونزې نه وايو.



ولي د ژوند د ملگري بدلوں غواړو؟

۱. خکه چې نه پوهېرو څیني خانګرنې د بدلوں وړ نه دي.
۲. خکه چې له واده وړاندې یې له خانګرنو بنه خبر نه وو.
۳. خکه چې واده مو د ناسمو معیارونو پر بنست شوي دي.
۴. خکه چې بنایي هر خه پر خپل خای او پوره وغواړو.
۵. خکه چې د ژوند ملگري سره مينه نه لرو او بدلوو یې.
۶. خکه چې د مقابل لوري ډېرى عادتونه څوروونکي دي.
۷. خکه چې نه پوهېرو انسان ته بدلوں ورکول، سخت دي.
۸. خکه چې غواړو د ژوند ملگري مو زموږ په څېر شي.
۹. خکه چې نه پوهېرو، که خپله ونه غواړي بدلوں نه کوي.
۱۰. خکه چې په خان دروغجن باور لرو یا په خان ډېر مين يو.
۱۱. خکه چې د خان کمۍ احساس کوو او زعملی یې هم نشو.
۱۲. خکه چې نه پوهېرو څیني خانګرنې نه بدليدونکي دي.



ولي د خو مېرمنو لول ستولزمن وي؟

۱. خکه چې په عاطفه کي د خو مېرمنو شريکول سخت دي.
۲. خکه چې مېرمني به يې تل خاوند وارزوی او و xorrovi.
۳. خکه چې دواړه؛ لومړۍ يا وروستي څان په حقه ګنډي شي.
۴. خکه چې په يو وخت کي د دواړو اړتیا نه شي پوره کولی.
۵. خکه چې هېڅ مېرمنه د خاوند په زړه کي بله مینه نه مني.
۶. خکه چې مېرمنو د ګډ ژوند بنه مهارتونه نه دي زده کړي.
۷. خکه چې د مېرمنو جنسی اړتیاوو ته سمه پاملننه نکېږي.
۸. خکه چې نه يو خبر نن سبا ګډ ژوند ډېر پېچلی شوي دي.
۹. خکه چې د مېرمنو عاطفي اړتیاوو ته سمه پام نه شو کولی.
۱۰. خکه چې په مېرمنو کي د نارينه وو په پرتله کينه ډېره وي.
۱۱. خکه چې ډېرى د خو مېرمنو لرونکي نارينه روغ نه وي.
۱۲. خکه چې له يو بل سره همغري نه دي او همکاري نه کوي.



ولی د ژوند خینې ملګري د زغمو وړ له وي؟

۱. خکه چې خینې له یو بل خخه ډېرې غوبښتني کوي.
۲. خکه چې خینې جورې خپل مینځي درناوی نه لري.
۳. خکه چې د یو بل خصوصي حريم کې لاسوهنه کوي.
۴. خکه چې بنايی د ګله ژوند ملګري ته پاملننه نه کوي.
۵. خکه چې د مقابل لوري پربکرو ته پاملننه نه کوي.
۶. خکه چې له خاوند او کورنۍ سره یې بد چلنده کوي.
۷. خکه چې د غوسې په وخت کې یو بل نه شي زغمي.
۸. خکه چې کبدای شي د ژوند په ملګري شک ولري.
۹. خکه چې د ګله ژوند د ملګري په هکله مو شک کوو.
۱۰. خکه چې کله مو جوره خپل شخصي ملکيت ګنو.
۱۱. خکه چې توپيري چلنده او یوازې پر خان یې فکر وي.
۱۲. خکه چې خینې جورې ډېر عمری توپير سره لري.



ولې د ګډ ڙوند پر ملګري شک ڪوو؟

۱. څکه چې نه پوهېرو دا کار مو د مینې د وژلو لامل گرخی.
۲. څکه چې شک کوونکي کسان په خپل خان هم شکونه کوي.
۳. څکه چې بنايی خپل او د نورو خصوصي حريم ونه پېڻو.
۴. څکه چې بنايی مور هم ملامت واوسو، خو نه یې شو زغمي.
۵. څکه چې د شک له مينځ وړولو په موخته خبرې نه سره کوو.
۶. څکه چې نه پوهېرو ډېر شک کول یوه اروايي گلدو دي وي.
۷. څکه چې له خيانت نه وېږرو او بنايی دا یوازې وېره وي.
۸. څکه چې نه پوهېرو شک مو پر ګلدو اړیکو منفي اغېز کوي.
۹. څکه چې خیني مېرمنې د نارينه له بدلون غوبښتنی نه وي خبر.
۱۰. څکه چې بنايی له شک کوونکو کسانو سره په اړیکو کې وي.
۱۱. څکه چې له واده وړاندي د ملګري په تاکنه کې پاملننه نه کوو.
۱۲. څکه چې پر ملګري مو باور نه لرو او بايد باور مو ورغوو.



ولې ھیني جوري مينه ناكې جملي نشي ڪارولي؟

۱. ٿڪه چي بنائي له ميندو او پلورنو يي زده ڪري وي.
۲. ٿڪه چي ويريري په دې يې ملگري خپلسري نشي.
۳. ٿڪه چي د دې چاري له مثبتو اڳزو نه خبر نه دي.
۴. ٿڪه چي نه پوهيري د داسي جملو ڪارول جادو ڪوي.
۵. ٿڪه چي نه پوهيري د دې جملو ڪارول مينه پيدا ڪوي.
۶. ٿڪه چي ملگري کله ناكله له ڌېري ميني نه وبريري.
۷. ٿڪه چي بنائي دوارو لورو يو بل نوي سره زغملي.
۸. ٿڪه چي بنائي له پخوا په سرو اريکو عادت شوي وي.
۹. ٿڪه چي د يو بل ارتياوې نه پئڻي او دا هم يوه ارتيا ده.
۱۰. ٿڪه چي د ڙوند له ملگري څخه خوبن او خوشاله نه دي.
۱۱. ٿڪه چي له مقابل لوري سره مينه نه لري او سخت دي.
۱۲. ٿڪه چي نه پوهيري د ڙوند د ملگرو تر مينځ شرم نه وي.

ولې د ژوند ملګري ته پاملننه له کوو؟

۱. خکه چې بنايی د ژوند له ملګري سره مينه ونه لري.
۲. خکه چې کېدای شي زموږ اړتیاوې پوره نشي کړاي.
۳. خکه چې بنايی زموږ د کنټرول کولو کوبنښ وکړي.
۴. خکه چې نه پوهېرو خپل ژوند مو لا نور هم سختوو.
۵. خکه چې حساس یو او پاملنې ته ارزښت نه ورکوي.
۶. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري په زېه خبرې نه کوي.
۷. خکه چې تل له مور خخه نیوکه، شکایت او ګیلې کوي.
۸. خکه چې له بدء مرغه ملګري موسم نه دی درک کړي.
۹. خکه چې ژوند ته مو درناوی نه لرو او ستاینه نه کوو.
۱۰. خکه د زړه خبرې او اړتیاوې د ژوند ملګري ته نه وايو.
۱۱. خکه چې په خپل ګډ ژوند کې مينه ناکې جملې نه کاروو.
۱۲. خکه چې د دې ستونزې د حل لپاره مرسته نه غواړو.



ولې د ژوند د ملګري خبری واورو؟

۱. خکه چې د جوړو تر مینځ ډیمیت د ډرولي شي.
۲. خکه چې د مقابل لوري احساس به مو درک کړو.
۳. خکه چې مرسته کوي اړیکې مو خوندوري شي.
۴. خکه چې کله کله خپله اوږدل د درک لامل گرخي.
۵. خکه چې په اوږدو سره به ورسه خواخورې شو.
۶. خکه چې د خبرو اوږدل یې د قضاوت مخه نیسي.
۷. خکه چې خبرې شک او ناسم پوهنه له مینځه وړي.
۸. خکه چې د ژوند ملګري مو د ارزښت احساس کوي.
۹. خکه چې د دواړو تر مینځ اختلافونه راکمولی شي.
۱۰. خکه چې ډېرى اوږدنې د بښني لامل گرڅدای شي.
۱۱. خکه چې په اوږدو سره مو د ژوند ملګري هڅوی.
۱۲. خکه چې اوږدنه د خیانت او بې وفايی مخه نیسي.



ولې ڪله ڪله د گډ ڙوند اپيکي بريالي له وي؟

۱. ٿڪه چي پر جوره مو سخت قضاوتونه کوو.
۲. ٿڪه چي د جوري پر ڪرنو مو تاپي لڳوو.
۳. ٿڪه چي تل مو د گډ ڙوند ملگري سپکوو.
۴. ٿڪه چي د جوري پخوانى، مخينه نه هبروو.
۵. ٿڪه چي خپله جوره له نورو سره پرتله کوو.
۶. ٿڪه چي تل مو خپله جوره رتيو او سپکوو.
۷. ٿڪه چي له جوري نه مو سمه ستاينه نه کوو.
۸. ٿڪه چي بنائي يو بل ته د ميني اظهار نه کوو.
۹. ٿڪه چي د گډ ڙوند د ملگري مرسته نه کوو.
۱۰. ٿڪه چي ڏٻرڅله مو د ملگري خواخوبى نه يو.
۱۱. ٿڪه چي د ملگري احساساتو ته پاملننه نه کوو.
۱۲. ٿڪه چي له اروايي مشورو څخه گته نه اخلو.



ولې په ژوند کې ذهنی کوبوالي ته اجازه ورنه کړو؟

۱. خکه چې د ژوند د ملګري په اړه مو لیدلوري محدودوي.
۲. خکه چې یوازې د ملګري ناسمو کړنو ته مو پام وراوري.
۳. خکه چې کولی شي له لاملونو پرته مو اړیکې سړې کړي.
۴. خکه چې ذهنی کوبوالي مو د ملګري چلنډ منفي کولی شي.
۵. خکه چې په دې سره به مو په ارزونه کې اغراق کړي وي.
۶. خکه چې لامل گرځي تر خو پر یو بل بپلابلي تابې ووهو.
۷. خکه چې بنایي د ژوند واقعيتونه، تور یا سپین تفسیر کړو.
۸. خکه چې بنایي د ژوند لوېي پېښې وړې او یا بې پایلي کړو.
۹. خکه چې فکرونه مو په افراطي ډول مثبت او منفي کوي.
۱۰. خکه چې بنایي د کړنو مسؤوليت مو وانه خلو او بدتره شو.
۱۱. خکه چې بنایي د ژوند ملګري مو د ستونزو مسؤول وګنيو.
۱۲. خکه چې بنایي شرایط له هغه خه نه چې دي بد تفسر کړو.



ولې د ژوند ملګري بې حوصلې کړو؟

۱. خکه چې بنایی کاري سترسونه به ولري.
۲. خکه چې بنایی ملګري مو وہري ولري.
۳. خکه چې ډېر مسؤوليونه ور په غاره وي.
۴. خکه چې د اولاد روزنه ډېر سخته وي.
۵. خکه چې کوم خانګړي نوبنت نه لري.
۶. خکه چې سپورت ته ارزښت نه ورکوي.
۷. خکه چې تل یې کنټرولوو او خارو یې.
۸. خکه چې بنایی د وسواس ګډوډي ولري.
۹. خکه چې نه پوهېږي اړیکې یې زیان ویني.
۱۰. خکه چې بنایی زمور ژوند سور او تور وي.
۱۱. خکه چې مېلمه پاله یو او یو بل ته وخت نه لرو.
۱۲. خکه چې بې پلاته او یو بل سره تفریح نه کوو.



ولې مو د ژوند ملګري روبددي کېږي؟

۱. خکه چې له ملګري سره مو مينه نه لرو.
۲. خکه چې اړتیاواو ته يې پاملننه نه کوو.
۳. خکه چې هڅه کوو ملګري مو ګنټرول کرو.
۴. خکه چې خپل ژوند مو سخت کړي دي.
۵. خکه چې حساس يو او نالیدلي يې نيسو.
۶. خکه چې په بنه او نرمه لهجه خبرې نه کوو.
۷. خکه چې تل مو پر جوړه باندې نیوکې کوو.
۸. خکه چې د ژوند ملګري مو نه درک کوو.
۹. خکه چې د ژوند د ملګري ستاینه مو نه کوو.
۱۰. خکه چې جوړې ته مو د زړه خبرې نه کوو.
۱۱. خکه چې له مينه ناكو جملو ګته نه پورته کوو.
۱۲. خکه چې له ارواپوه خڅه مرسته نه غواړو.



ولې ۵ ژوولد له ملګري سره قهړجن گېړو؟

۱. خکه چې يو بل ته له کچجي ډېر مسؤوليتونه ورکوو.
۲. خکه چې بنايې غوبنتني لورې او ډېري شوي وي.
۳. خکه چې بنايې د چارو لوړې یتوبونو ته پام نه کوو.
۴. خکه چې خپل مسؤوليتونه په سمه سرته نه رسوو.
۵. خکه چې کړنې مو د مقابل لوري لپاره شکمنې دي.
۶. خکه چې ملګري مو له شخصي ستونزو نه خبروو.
۷. خکه چې بنايې ژوند به یې ستړۍ او ستړسي وي.
۸. خکه چې د ژوند ملګري مو سم نه شو درک کولی.
۹. خکه چې اړتیاوې مو سمي او بنې نه دي پوره کړي.
۱۰. خکه چې کورنۍ، ملګري او ژوند مو نه دي تاکلې.
۱۱. خکه چې ملګري ته سمي خبرې ناسم وخت کې کوو.
۱۲. خکه چې د غوصې د مدیریت مهارت مو نه دي زده.



ولې په گډ کورني ژوند کي نوبت له لرو؟

۱. خکه چې په توله کي له نوبت خخه سم نه یو خبر.
۲. خکه چې نه پوهېرو چې ژوند ته خوبنې وربنې.
۳. خکه چې نه پوهېرو نوبت او بدلون ډېر اغېز کوي.
۴. خکه چې نه پوهېرو مينه مو ئلاتنده او روښانه کوي.
۵. خکه چې نه پوهېرو نوبت ژوند کي بدلون راوري.
۶. خکه چې نه پوهېرو د درغلۍ او بې وفایي مخه نيسی.
۷. خکه چې فکر کوو نوبت ډېر سخت او ستونزمن دي.
۸. خکه چې په تولیز ډول له خچل ژوندې مالومات نه لرو.
۹. خکه چې سستي کوو او په یو ډول ژوند، عادت یو.
۱۰. خکه چې نه پوهېرو نوبت له وړو وړو کړنو پیلېږي.
۱۱. خکه چې په توله کي له نوبت او بدلون نه وېره لرو.
۱۲. خکه چې کله کله نوبت بد ګنو او تري لري کېرو.



ولې پخوانۍ مینه او تاکنه هېره کړو؟

۱. خکه چې اوس یوه بل حريم او کورنۍ ته ورنوتی یو.
۲. خکه چې د پخوانیو پېښو او اړیکو ارمان عبث کار دی.
۳. خکه چې په دوام به یې او سني اړیکې هم زیانمنوی شي.
۴. خکه چې که مقابل لوری خبر شي په ذهن یې اغبز کوي.
۵. خکه چې له او سني ملګري مو سرولى او صبرولى شي.
۶. خکه چې اخريې هم هېروو، بنه ده چې اوس یې هېر کړو.
۷. خکه چې د ژوند او سني ملګري مو دا کار نشي زغملي.
۸. خکه چې د او سني ملګري د شک او تردید لامل گرخي.
۹. خکه چې یو پخوانۍ متل وايې، چې بد گرځي بد به پرڅي.
۱۰. خکه چې وخت باید له لاسه ورنه کړو اخريې هېروي شو.
۱۱. خکه چې که دا اړیکې هېري نه کړو وروسته پېښمانه کېرو.
۱۲. خکه چې دا واقعیت نه، بلکې یو حس وه او باید هېر یې کړو.



ولی خینی جو پی ډېری بريالي دي؟

۱. خکه چې کړنې یې روغې او بدلون منونکې دي.
۲. خکه چې بنایي بنه وختونه تل یادوي او تکاروي.
۳. خکه چې تل یې خپل ملګري ته خپله مينه ورکړي.
۴. خکه چې یوازې پړکړي نه کوي، تل مشوره کوي.
۵. خکه چې د فزيکي شتون سره فکري شتون هم لري.
۶. خکه چې خپل سر او خپري ته په خير سره پام کوي.
۷. خکه چې د یو بل پر وړاندې همغږي ته وده ورکوي.
۸. خکه چې تل د بدرو او نیوکو پر خای حل لاره مومني.
۹. خکه چې تل نه هېرېدونکې مراسم او محفلونه جو پووي.
۱۰. خکه چې تل پر بدګمانيو نه بلکې په ریښتیاوو پسې گرځي.
۱۱. خکه چې له یو بل سره مساويانه چلندا او ستونزې حلوي.
۱۲. خکه چې بنایي یو بل ته درناوی کوي او آزادي ورکوي.

ولې تل د خينو ملګرو په خوله "له" وي؟

۱. خکه چې تل د هيلو او غوبنتو په حال کي وي.
۲. خکه چې له خپلې ژې سره سم احتیاط نه کوي.
۳. خکه چې نه پوهيري غوبنتي خنگه مطرح کړي.
۴. خکه چې تل له خپلو اړیکو خخه ناسمه ګټه اخلي.
۵. خکه چې د ژوند له ملګري سره سم چلنډ نه کوي.
۶. خکه چې خپلې غوبنتي له منطقی لارو نه وايي.
۷. خکه چې د ژوند ملګري ته د خبرو وار نه ورکوي.
۸. خکه چې بنائي خپله هم د ژوند ملګري ته "نه" ووايو.
۹. خکه چې له ملګري سره په بنه بنه خبرې نه کوو.
۱۰. خکه چې که هو یې هم ويلې مننه نه ده تري شوي.
۱۱. خکه چې خصوصي ستونزې یې نه دي درک شوي.
۱۲. خکه چې په مناسب وخت کې غوبنتي نه کوي.



ولې د گډ ژوند ملګري له شو هوسا ګولي؟

۱. خکه چې له ملګري سره مو مينه لرو، خوتل بې پتوو.
۲. خکه چې تل بیا بیاخلي د ژوند ملګري ته دروغ وايو.
۳. خکه چې تېرېدونکي، بښونکي او زغم کوونکي نه يو.
۴. خکه چې کله د ژوند له ملګري سره خبرې نه کوو.
۵. خکه چې ملګري ته وخت او پوره ارزښت نه ورکوو.
۶. خکه چې د مقابل لوري خبرو ته بنه سم غور نه نيسو.
۷. خکه چې په خبرو کولو کي له بنو جملو کار نه اخلو.
۸. خکه چې په خپل فکر کي يو او ملګري سره مينه نه کوو.
۹. خکه چې له دفتر نه د ملګري لپاره رخصت نه را اخلو.
۱۰. خکه چې د ژوند د ملګري روغنیا او پاکي ته پام نه کوو.
۱۱. خکه چې زورواکي يو او د ژوند په ملګري زور چلوو.
۱۲. خکه چې د ژوند د ملګري هوساینه مو راته مهمه نه ده.



ولې ځینې جو پې احساس کوي چې تر نفوذ لاندی دي؟

۱. څکه چې تل یې د ژوند ملګري په ناپاکۍ نیوکې کوي.
۲. څکه چې کله کله دواړه لوري پر یو بل امرونه کوي.
۳. څکه چې بنایي یو بل خپلواکه خپلو کارو ته نه پرېږدي.
۴. څکه چې کله کله نور له خپل ملګري سره پرتله کوي.
۵. څکه چې بنایي د ژوند د ملګري پخوانی تېروتنې يادوي.
۶. څکه چې بنایي یو بل ته به وايي چې باید لړ کار وکړي.
۷. څکه چې بیاخلي یې تېرې ناپامۍ او ستونزې وريادوي.
۸. څکه چې بنایي یو بل سره به بي ځایه اړیکې نیسي.
۹. څکه چې د یو بل په چارو باندې بي ځایه نیوکې کوي.
۱۰. څکه چې کله ملګري په جامو او ستایل نیوکې کوي.
۱۱. څکه چې د ژوند ملګري ته وايي بي نظمه او ګډود یې.
۱۲. څکه چې ځینې کسان کله کله د خارنوال رول لوبيوي.



ولې څینی جوړي له یو بله ناهيلې کېږي؟

۱. څکه چې دواړه لوري پر یو پر بل نیوکې کوي.
۲. څکه چې له یو بله د وړو خبرو حسابونه اخلي.
۳. څکه چې نه غواړي ملګري یې ساہ هم واخلي.
۴. څکه چې د یو بل له دننه نړۍ خخه خبر نه لري.
۵. څکه چې بنایي مقابل لوري ته د اړتیا حس ورکړي.
۶. څکه چې بنایي نورو ملګرو پېښې وکړي.
۷. څکه چې د مقابل لوري د خوبنې کارونه نه کوي.
۸. څکه چې نه پوهیږي مقابل لوري ته خه مهم دي.
۹. څکه چې بنایي مقابل لوري به کنټرولوی او څاري.
۱۰. څکه چې په چارو او کړنو کې یې لاسوهنه کوي.
۱۱. څکه چې بنایي یو پر بل مشری او ریاست چلوی.
۱۲. څکه چې څینی ملګري زور واکۍ خاصیت لري.



ولې خیني جوړي نورو ته ډېر گوري؟

۱. څکه چې دا د انسان یوه ذاتي خانګرنه ده.
۲. څکه چې خیني جوړي پري عادت شوي.
۳. څکه چې د یو بل اړتیاوی نه پوره کوي.
۴. څکه چې د ډېرو جوړو اړیکې جنسی وي.
۵. څکه چې چاپریال مو ناسم او بربند شوي.
۶. څکه چې خیني کسان جنسی ګلهوډۍ لري.
۷. څکه چې په خپل مینځ کې سني توپیر لري.
۸. څکه چې بنایي په جنسی اړیکو کې سست وي.
۹. څکه چې نه پوهيري دا چاره یې عادي نه ده.
۱۰. څکه چې مینې خپله اصلی مانا له لاسه ورکړې.
۱۱. څکه چې بنایي اصلی لامل مو نه وي مندلی.
۱۲. څکه چې عاطفي اړیکې او صميميت مو کم دي.



ولې خیني جو په احساساتي کېدو هم خواشيني کېږي؟

۱. خکه چې د یو بل له ذهنی او اروایی جو بست سره بلد نه دي.
۲. خکه چې انسانان په ژوند کې سکون او هوساينه غواړي.
۳. خکه چې انسانان یو بل سره توپیر لري او زغم توپير کوي.
۴. خکه چې خیني ملګري له نورو خخه زغمونکي او نرم وي.
۵. خکه چې بنائي خیني ملګري مقابل احساس ستونزمن گئي.
۶. خکه چې احساس کوي د پېښې لامل به هم خپله همدی وي.
۷. خکه چې له ماشومتوبه پرته له غوصې نه روزل شوي دي.
۸. خکه چې خیني جو په احساساتي کېدل لویه سستي بولي.
۹. خکه چې بنائي منلي یې وي، غوصه د خواشيني لامل دي.
۱۰. خکه چې خیني ملګري په حل لارو نه په احساساتو نښلي.
۱۱. خکه چې بنائي د مقابل لوري احساسات به ناروغرني گئي.
۱۲. خکه چې بنائي په دې سره اروایي انډول له لاسه ورکړي.



ولې خپل روغ احساسات له شو ويلى؟

۱. خکه چې بنايی بې باوره او بې زره يو.
۲. خکه چې پر څان باور مو کمزوري دی.
۳. خکه چې بنايی له ملنډو خخه وېره ولرو.
۴. خکه چې بنايی له ماتې خخه وېره ولرو.
۵. خکه چې کله کله د غرور احساس کوو.
۶. خکه چې له تهدید او سپکاوي به وېړېرو.
۷. خکه چې بنايی په اړیکو کې ستونزه ولرو.
۸. خکه چې ډېر هیجانی او احساساتي يو.
۹. خمه چې مناسب ټولنیز چلنډ نه کوو.
۱۰. خکه چې د نورو له هڅونې به وېړېرو.
۱۱. خکه چې د نهیلې او بايلني احساس کوو.
۱۲. خکه چې له فرصت او موقع ګټه نه اخلو.



ولې د ژوند له ملګري سره جنگ کوو؟

۱. خکه چې خپلې کړنې مو نه شو مهارولي.
۲. خکه چې په بېړې سره عمل او خبرې کوو.
۳. خکه چې پر پړکړو کې هونبیار نه يو.
۴. خکه چې بنایي بېلاښل مسایل لږ درک کړو.
۵. خکه چې ژر او له فکر پرته قضاوت کوو.
۶. خکه چې له صبر او زغم پرته قضاوت کوو.
۷. خکه چې قناحت نه کوو او خان خای کوو.
۸. خکه چې تل فکر کوو مورد حق په جانب يو.
۹. خکه چې ګواښونه او پایلې یې نه سنجوو.
۱۰. خکه چې د خان پر خای نور ته بدلون ورکوو.
۱۱. خکه چې تل له بېلاښلو ستونزو سره منځ کېرو.
۱۲. خکه چې د غوصې د مهار پر حل نه پوهېرو.



ولې له بدخويه ملگري سره ژوند سختيپري؟

۱. خکه چې د مقابل لوري له درک پرته قضاوت کوو.
۲. خکه چې د بد خوي په اړوند ورسره خبرې نه کوو.
۳. خکه چې د خبرو په پار یو بل ته وخت نه ورکوو.
۴. خکه چې بنایي دلایل به وايو او نیوکې به پړې کوو.
۵. خکه چې بنایي خپلې خبرې به په خرګنده نه وايوو.
۶. خکه چې بنایي په خپله، دې ستونزو ته لار هواروو.
۷. خکه چې بنایي پرته له حل لاري مقابل لوري پې ګنو.
۸. خکه چې د بد خوي لاملونه به یې نه شو پېژندلی.
۹. خکه چې بنایي خینې کړنې نه منو او وړې ہې ګنو.
۱۰. خکه چې کیدای شي مور به په خپله هم بدخويه يو.
۱۱. خکه چې بنایي له ملگري سره مو بنه ملگري نه يو.
۱۲. خکه چې پر یو بل باندي باور نه لرو او بد چلنډ کوو.



ولې له خپل گډ ژوند څخه خوند له اخلو؟

۱. څکه چې قناعت نه لرو او له کچې ډېرې تمي کوو.
۲. څکه چې وړې وړې ستونزې ډېرې او لوېي ګنو.
۳. څکه چې د نارينه او مېرمنو تر مینځ توپير نه منو.
۴. څکه چې د حل لارو په پېژندلو کې سمه هڅه نه کوو.
۵. څکه چې ستونزې لرو او تمرکز مو له لاسه ورکړي.
۶. څکه چې په توپیرونو باور نه لرو او غوبښتني کوو.
۷. څکه چې په ګډ ژوند کې یو بل ته بنه او لپواله نه یو.
۸. څکه چې د جنسی مسایلو په رغولو کې هڅه نه کوو.
۹. څکه چې بنایي په وړو ستونزو له حده ډېر تینګار وکړو.
۱۰. څکه چې بنایي خپل څان به له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. څکه چې د ګډ ژوند ستونزو ته لومړیتوب نه ورکړو.
۱۲. څکه چې بنایي له مشوري پرته مو واده کړي وي.



ولې متأهل انسانان ډېر عايد لري؟

۱. خکه چې د مجردو نه ډېر د مسوولیت احساس لري.
۲. خکه چې له واده وروسته ډېر خسیسپری او سختیری.
۳. خکه چې د کور مشر دی نو د ګلتور له مخې کار کوي.
۴. خکه چې له واده وروسته دواړه لوري مرستې سره کوي.
۵. خکه چې خینې کسان چې شتمن نه شي واده نه شي کولی.
۶. خکه چې له واده وروسته هر انسان په ژور لګښت کوي.
۷. خکه چې په خان سختي راولي او ډېر کار ته ملا ورکوي.
۸. خکه چې بنایي د ماشومانو د راتلونکي لپاره به هڅه کوي.
۹. خکه چې ډېری په ریاستونو او مدیریتونو باندې مقرریري.
۱۰. خکه چې تولنیزې اړیکې بې هم ډېری، پراخه او بنې کېږي.
۱۱. خکه چې په کورنۍ کې له سیالیو سره مخامنځ کېږي.
۱۲. خکه چې له تفريح، چکرولو او لګښتونو خخه خان ساتي.



ولې خیانت يا بى وفایي کول بند کړو؟

۱. خکه چې د ګډ ژوند خپل مینځي مينه مو له مینځه وری.
۲. خکه چې مرسته کوي په کور کې مينه لبر او یا کمه شي.
۳. خکه چې خپل مینځي امنیت او احساس مو له مینځه خي.
۴. خکه چې د ګډ ژوند خوند، شوق او بنکلا له مینځه خي.
۵. خکه چې بنایي ملګری مو بیا له نورو سره مينه وکړي.
۶. خکه چې په خیانت سره د یو بل اړتیاوې نشو پوره کولی.
۷. خکه چې مينه به مو کمه شي او له یو بل به خوند وانه خلو.
۸. خکه چې بې وفایي مو کورنۍ هوساينه له مینځه وری.
۹. خکه چې روغې اړیکې مو له مینځه خي او رسوا کېرو.
۱۰. خکه چې په کورنۍ کې مو ریښتینولې له مینځه وری شي.
۱۱. خکه چې بې وفایي د دروغو او چل ول لامل ګرڅدای شي.
۱۲. خکه چې دروغ او خیانت د طلاق او بېلتون لامل ګرځي.



ولې مو د جوړې پر وړاندې بې پرواړي وله کړو؟

۱. خکه چې د دې لامل گرځی له یو بله لري شو.
۲. خکه چې د طلاق او بیلتون یو لوی لامل دی.
۳. خکه چې د بیوفایی، خیانت او غبن لامل گرځی.
۴. خکه چې د کورنیو د تاوتریخوالي لامل گرځی.
۵. خکه چې مېرمنو کې د ژورڅګان لامل گرځی.
۶. خکه چې د وېړې او ډار لامل هم گرځبدی شي.
۷. خکه چې اخلاقې پیلارۍ رامینځ ته کوي شي.
۸. خکه چې بنایی د جنسی پیلاریو لامل وګرځی.
۹. خکه چې د څان کمی او حقارت احساس پیدا کوي.
۱۰. خکه چې د دې لامل گرځی دواړه بې پروا شي.
۱۱. خکه چې د موازي عاطفي اړیکو لامل گرځی.
۱۲. خکه چې داله ماشوم سره هم تاوتریخوالي کوي.



۲۰۳

دویمه برخه: ۱۰۰ ولې او محکه ګډ ټوند



در پیغمہ برخه

۱۰۰ ولی او حکم جنسی ژوند

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

آرمان پښتو کتابخانه: Facebook



ولې د جنسی اړیکو په اړه خبرې او لیکل بد ګنډل کېږي؟

۱. خکه چې تر دې وړاندې د جنسی کړنو په اړه خه نه دې لیکل شوي.
۲. خکه چې په ماشومتوب کې مو د جنسیت مسئله جدي نیول شوي ده.
۳. خکه چې ډېرو خلکو کې په دې اړه خبرې کول شرم ګنډل کېږي.
۴. خکه چې له جنسی کړنو خخه د بې خبرې پر منفي پایلو نه پوهېږي.
۵. خکه چې خلک په دې اړه له خبرو کولو وبرېږي او یو ډول ډار لري.
۶. خکه چې زموږ په بنوونه او روزنه کې خای نه لري او بدې برېښي.
۷. خکه چې پت مسایل معمولاً د خلکو تر منفي قضاوت لاندې راخې.
۸. خکه چې موږ د جنسی پوهې پر اهمیت او ارزښت سم نه پوهېرو.
۹. خکه چې کپدای شي د کورنۍ او خپلوانو له مخالفت سره مخ شي.
۱۰. خکه چې خلک په دې اړه ناسم ذهنیت لري او تراوسه عامه شوي نه ده.
۱۱. خکه چې جنسی مسایلو ته مو د جنسی ژوند په سترګه نه دې کلې.
۱۲. خکه چې په دې اړه وضاحت ناوړه او غیر اخلاقې پېژندل شوي.

ولې نارينه د نعوذ پر گلهو دي، اخته کېږي؟

۱. خکه چې بنايی له خپلې مېرمنې سره په اړیکو کې ستونزه ولري.
۲. خکه چې په څینو نارينه وو کې د جنسی اړیکو له پیله لیدل کېږي.
۳. خکه چې دا یوه عام ګلهو دي ده او په ډېرو نرانو کې شتون لري.
۴. خکه چې څیني کسان کله ناکله له کچې ډېر غبرګون ورته بشي.
۵. خکه چې تراوسه مو له جسمی اړخه جدي پام نه دی ورته کړي.
۶. خکه چې ^۹ تر ^{۱۰} اسلنه خلک په ذاتي ډول دا ګلهو دي له خانه لري.
۷. خکه چې له اروايی اړخه په کورني او ګاونه کې په هوسانه دي.
۸. خکه چې دا په څینو نرانو کې جسمی او هورموني ستونزه وي.
۹. خکه چې الکول او سکرپت کاروی او دا نېغه اغېز کوي.
۱۰. خکه چې څیني نارينه د ژوند په چارو کې له حده ډېر بوخت دي.
۱۱. خکه چې څیني نارينه د ژر انزال له وېړې دا ګلهو دي پیدا کوي.
۱۲. خکه چې څیني نارينه د تمرکز د نه شتون له امله دا ډول کېږي.



ولې خیني مېرمنې د جنسی نېړدېوالی پر مهال د نننۍ درد لري؟

۱. خکه چې نه پوهېرو و چې د واده لوړۍ ۶ میاشتې عادي دي.
۲. خکه چې د درد کمولو لپاره خانګړي سپورټونه نه کوي.
۳. خکه چې له چمتووالی او جنسی پارونې پرته جنسی اړیکه نیسي.
۴. خکه چې بنایي پخوا به درد وه، خو اوس څان منفي تلقینوي.
۵. خکه چې ډېرى مېرمنې د درد له وېړې د درد احساس کوي.
۶. خکه چې کله د کېګل غږي غیر ارادې سېرمونه درد پیدا کوي.
۷. خکه چې د ځینو مېرمنو مهبل، مثانه او رحم مېکروبي شوي وي.
۸. خکه چې خیني ذهنی فشارونه لري او هورمونونه بې نظمه وي.
۹. خکه چې بنایي خیني بسخي له جنسی اړخه څورول شوي وي.
۱۰. خکه چې ډېرى مېرمنې روغتیاېي مرستو ته لاس رسی نه لري.
۱۱. خکه چې بنایي فزیکي لامل ولري او درملنه يې نه وي کړي.
۱۲. خکه چې کله ناکله جسمې ستونزې هم د درد لامل گرځي.



ولې پرتە له مشورىي جنسى درمل ونە كاروو؟

١. خىكە چى هر درمل د خانگرو ناروغىو لپارە جوپ شوي.
٢. خىكە چى ڏېرى درمل سخت او لوى جانبي عوارض لري.
٣. خىكە چى د درملو پېښو دل د جنسى گلۇدۇي لامى گىرخى.
٤. خىكە چى د ڏېرو جنسى گلۇدۇي او ستونزۇ حل درمل نه دى.
٥. خىكە چى وروسته بىا سالمىي جنسى اپىكى لە لاسە ورکوو.
٦. خىكە چى تول درمل د کارولو خېل وختونه او كچى لري.
٧. خىكە چى ئىينى درمل سختىي جنسى ستونزى رامىنخ تە كوى.
٨. خىكە چى ڏېرى جنسى گلۇدۇي او ستونزى اروايىي لامى لري.
٩. خىكە چى هر چوول درمل پە خېل ذات كې جانبي عوارض لري.
١٠. خىكە چى درمل لە گىتو سره اروايىي زيانونه هم لري.
١١. خىكە چى د درملو کارول پە انسانانو بېل اغېز لرلى شي.
١٢. خىكە چى ڏېرى اروابوهان د درملو کارولو وپاندىز نه كوى.



ولې له دېرو جنسی شريکانو سره په اړیکو فکر ونه کړو؟

۱. خکه چې له دېرو کسانو سره جنسی اړیکې د ګډودې لامل گرځي.
۲. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري په اړیکو مو منفي او بد اغښز کوي.
۳. خکه چې په دې کار سره مو د ژوند د ملګري ملاتړ له لاسه خي.
۴. خکه چې د ژوند ملګري مو هم خفه او کېداي شي خيانت وکړي.
۵. خکه چې د کینې، وسواس او پوره پالني (کمال ګرایي) لامل گرځي.
۶. خکه چې نارينه او بنخینه کولی شي خپل ژوند او اړیکي وړغوري.
۷. خکه چې خپل جنسی ژوند باید وړغورو او په بله اړیکه فکر وکړو.
۸. خکه چې هېڅ نر او بنڅه د ژوند د ملګري بله اړیکه نشي منلي.
۹. خکه چې د نورو جنسی اړیکو په اړوند سوچ زموږ ژوند تباہ کوي.
۱۰. خکه چې دا کار د ګډ ژوند ټولې پوری نپولی او له منځه وړلی شي.
۱۱. خکه چې نه پوهېرو چې سخت ارواړي او روغتیاړي زیانونه لري.
۱۲. خکه د کورنۍ اړیکو او ارواړي آرامښت ته مو سخت زیان رسوی.

ولې د خینو کسانو جنسی اړیکې دوام له کوي؟

۱. خکه چې ډېری کسان د روغو جنسی اړیکو په اړه نه پوهیږي.
۲. خکه چې خپل جنسی ژوند له نورو چارو او اړیکو نه بیلوی.
۳. خکه چې ډېری کسان یوازې د جنسی اړیکو پر خوند فکر کوي.
۴. خکه چې نارینه او بنخینه د یو بل له توپیرونو خخه لړو خبر دي.
۵. خکه چې ډېری څان غواړي او بدلون منونکي نه دي روزل شوي.
۶. خکه چې ډېری کسان د جنسی اړیکو په اړه ناسم ذهنیت لري.
۷. خکه چې لړ درک لري او ډېر غوبښتونکي او شک کوونکي دي.
۸. خکه چې خیني مېرمنې پوره پالې (کمال ګرا) او نارینه دیکاتور دي.
۹. خکه چې خیني نارینه او بنخینه د یو بل پت رازونه نشي ساتلى.
۱۰. خکه چې بنایي خیني کسان ناوړه او ناسمه جنسی مخینه ولري.
۱۱. خکه چې خیني پر جنسی مسایلو نه، بلکې په ستونزه پوري نېنلي.
۱۲. خکه چې بنایي وسوس، اضطراب او یا هم ژور خپگان ولري.



ولې څینې جوړي جنسی اړیکې له خوبنوي؟

۱. څکه چې څینې جوړي د جنسی اړیکو پر وخت د رتلو احساس کوي.
۲. څکه چې ډېرى مېرمنې د جنسی احساساتو له ویلو خخه ډډه کوي.
۳. څکه چې ډېرى جنسی جوړي د جنسی ملګري له ناولتیا خوریپوي.
۴. څکه چې ډېرى مېرمنې په دې باور دي چې نارينه یې باید پیل کړي.
۵. څکه چې ډېرى نارينه د جنسی اړیکو احساسی اړخ ته پام نه کوي.
۶. څکه نارينه له خپلې مېرمنې سره مرسته کولی شي، خونه یې کوي.
۷. څکه چې څینې جوړي نه په دې اړه خبرې کوي او نه یې اوري.
۸. څکه چې ډېرى جوړي د ستونزو د حل پر څای، شخري غخوي.
۹. څکه چې نه پوهېږي د عمر هر پړاو جنسی اړیکو ته اړتیا لري.
۱۰. څکه چې مېرمنې نه پوهېږي چې نرانو ته جنسی اړیکې مهمې دي.
۱۱. څکه چې ډېرى په دې اړه نه روزل شوي دي او نه پوهول شوي.
۱۲. څکه چې داسې انګړۍ چې اوسنې ملګري یې مرسته نشي کولی.



ولې خیني مېرمنې خپل احساسات دننه غورخوي؟

۱. خکه چې ډېرى یې له ماشومتوب نه همعداسي روژل شوي دي.
۲. خکه چې بسخينه له ذاته په لړه کچه خپل احساسات خرګندوي.
۳. خکه چې کله ناکله نارينه د مېرمنو د دې دول چلنډ سبب گرخي.
۴. خکه چې ډېرى مېرمنې له خپلو خانګړو نه پوره خبرې نه دي.
۵. خکه چې مېرمنې په جنسی اړیکو کې نارينه ته لوړۍ توب ورکوي.
۶. خکه چې مېرمنې نه پوهیزې چې نارينه داسي بسخي نه خونبوسي.
۷. خکه چې بسخي نه پوهیزې چې جنسی اړیکې مهارت ته اړتیا لري.
۸. خکه چې بنایي خیني مېرمنې جنسی او اروایي ګډوډی ولري.
۹. خکه چې لامل یې خیني ګلتورونه، رواجونه او ارزښتونه دي.
۱۰. خکه چې خیني نارينه نه پوهیزې چې له مېرمنو ملاتېر مهم دي.
۱۱. خکه چې خیني مېرمنې جنسی کړنې ناوړه او بد چلنډ ګنې.
۱۲. خکه چې له پخوانيو اړیکو یې په بیا بیا خلی خوند نه دي اخيستي.



ولې د جنسی اړیکو لپاره سپورت ته ارزښت ورکړو؟

۱. خکه چې مورخون او له انرژۍ خخه ډکوي.
۲. خکه چې سترسونه کموي او کنترولوي یې.
۳. خکه چې د جنسی اړیکو د رغیدو سبب گرځي.
۴. خکه چې د ډېرې مستى او هیجان سبب گرځي.
۵. خکه چې د روغ او کافي خوب لامل گرځي.
۶. خکه چې سپورت د بدن او روان حالت بدلوی.
۷. خکه چې انسانی ورتیاواي لوړوی او سموي.
۸. خکه چې سپورت مثبت هیجانونه پیاوړي کوي.
۹. خکه چې ډېره او اضافي انرژۍ له مینځه وړي.
۱۰. خکه چې د غوصې خخه مخنيوي کوي.
۱۱. خکه چې له بدني اړخه مو اړیکو ته چمتو کوي.
۱۲. خکه چې په کیفیت کې له مورخ سره مرسته کوي.



ولې ڏېرى نaran ميني ته ارزبست له ورکوي؟

١. خکه چې بنائي نارينه خپلي مهرمني سره مينه ونه لري.
٢. خکه چې د ميني نه کول د نرانو یوه لويء خانگونه ده.
٣. خکه چې نه پوهيري بنسخينه مينه ناك نارينه خوبنوي.
٤. خکه چې ڏېرى مهرمني په دي برخه کې حوصله نه لري.
٥. خکه چې نارينه پر جنسی اړیکو فکر کوي، نه پر مينه.
٦. خکه چې د ځینو نرانو کورني په دي کې بنسکلې دی.
٧. خکه ڏېرى نارينه د بنسخينه خانگونو په اړه نه پوهيري.
٨. خکه چې کله خو مينه د عمر په پراوونو کې توپير کوي.
٩. خکه چې د عشق له پېلاپلو تګلارو خخه بې خبره دي.
١٠. خکه چې ځيني بنسخي خاوند د قضاوت په تله کې اچوي.
١١. خکه چې کله د عاطفي تراو او ميني په توپير نه پوهيري.
١٢. خکه چې مهرمني خاوند سره په دي اړوند له خبرې نه کوي.



ولې مېرمنې له لومړي خل جنسی اړیکو خخه وېره لري؟

۱. خکه چې څینی مېرمنې خپل خاوند له هېڅ اړخه نه پېژني.
۲. خکه چې ډېرى افغان مېرمنو په دې اړوند روزنه نه ده لیدلي.
۳. خکه چې لومړنۍ جنسی اړیکه له خان سره ناسمه تعیروي.
۴. خکه چې څینی میندي او نوي ناوې ګانې هم نجوني وېروي.
۵. خکه چې د جنسی اړیکو لپاره عاطفي چمتووالی نه لري.
۶. خکه چې له څینو نرانو خخه بنې خاطري او بنه ذهنیت نه لري.
۷. خکه چې څینی مېرمنې خان کم ګنې يا پر خان باور نه لري.
۸. خکه چې څینو مېرمنو له واده وړاندې جنسی خورونې لیدلي.
۹. خکه چې نارينه په خپله په جنسی اړیکو کې د وېري لامل گرځي.
۱۰. خکه چې له اوله د جنسی اړیکو په اړوند مشوره نه اخلي.
۱۱. خکه چې څینی مېرمنې اضطراب، وسواس او وېره لري.
۱۲. خکه چې په ټوله کې د جنسی اړیکو په اوه باورونه ناسم دي.



ولې ګله ناکله په جنسی اړیکو کې بدلون راولو؟

۱. څکه چې ډېرى انسانان په خانګړي توګه نارینه یې غواړي.
۲. څکه چې یوه بنه او ډول مو د جنسی اړیکو کیفیت کموي.
۳. څکه چې له بدلون پرته جنسی اړیکې پاروونکي نه وي.
۴. څکه چې په یوه بنه جنسی اړیکې مور خیانت ته اړیاسي.
۵. څکه چې په جنسی اړیکو کې بدلونونه، خوند خو برابره کوي.
۶. څکه چې ډېرى له یوې بنې جنسی اړیکو څخه ستري کېږي.
۷. څکه چې یوه بنه او ډول په یوه حالت د عادت کېدو لامل گرخي.
۸. څکه چې په یوه بنه جنسی اړیکې په مېرمنو کې اړګازم کموي.
۹. څکه چې یوه بنه د مېرمنې او خاوند اړیکې کم رنګه او ترینګلوي.
۱۰. څکه چې دا یوه پوره چاره ده او باید پام او غور پرې وشي.
۱۱. څکه چې په افغانستان کې د خو ودونو کولو یو لوی لامل دي.
۱۲. څکه چې ډېر څله نه ويل کېږي او باید بدلونونه رامنځته کړو.



ولې جامي په جنسی پارونه کې ولدہ لري؟

۱. خکه چې نارينه ډېر خله د ستړګو له لاري پارول کېږي.
۲. خکه چې ډېر خله نارينه د مېرمنې جسمی اندام ته گوري.
۳. خکه چې ډېری نارينه جذابې او شیک مېرمنې خوبنوي.
۴. خکه چې د ډېری نرانو لپاره خېره، جامي او عطر مهم دي.
۵. خکه چې ډېری مېرمنې په بنایسته جامو بنکلې بنکاري.
۶. خکه چې د جامو جورولو کمپنۍ پاروونکې جامي ګندي.
۷. خکه چې ډېری جامي لنډې، میسني او غوبنین رنګ لري.
۸. خکه چې مېرمنه د خپل خاوند لپاره منظمې جامي خوبنوي.
۹. خکه چې مېرمنې په دې اړه له خاوند سره خبرې نه کوي.
۱۰. خکه چې بنځې يې له څینو فلمونو او سریالو نه زده کوي.
۱۱. خکه چې نارينه د بنخو په پرتله ژر جنسی پارول کېږي.
۱۲. خکه چې د بنو جنسی اړیکو لپاره جامو ته اړتیا لیدل کېږي.



ولې منفي هیجانوله جنسی اړیکو ته زیان رسوي؟

۱. خکه چې جنسی ژوند یا اړیکې هیجانی اړیکې او ژوند دی.
۲. خکه چې په نرانو کې د ژر او پس خلاصېدو لامل گرخې.
۳. خکه چې منفي هیجانونه مېرمنو ته اروایي زیان رسوي.
۴. خکه چې د ستونزو، تاوټريخوالې او شخزو لامل گرخې.
۵. خکه چې د ذهنې فشار او جنسی اړیکو خوند کمولی شي.
۶. خکه چې په نرانو او مېرمنو کې جنسی لبواتیا راکموي.
۷. خکه چې د کوروالي پر مهال د ارتیا وړ مینه له مينځه وړي.
۸. خکه چې بنایي له اروایي اړخه دواړو ته زیان ورسوي.
۹. خکه چې بنایي جنسی اړیکو ته پارېدل او هڅبدل راکم کړي.
۱۰. خکه چې منفي هیجانونه د بېلاښلو جنسی ګډودیو لامل گرخې.
۱۱. خکه چې د بېلاښلو هورمونونو په ترشح کې ګډودې راپړي.
۱۲. خکه چې په جنسی اړیکو کې د بې صبری لامل گرخې.



۲۱۹

درپیمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه جنسی ژوند

ولې نارینه سهار وخته جنسی اړیکې خوبنوي؟

۱. څکه چې د شپې په پرتله سهار اروايي هوساینه ډېره وي.
۲. څکه چې سهار مهال د جنسی هورمونونو ترشح لوړه وي.
۳. څکه چې د لمر په راختلو نارینه فطري جنسی لپواليا لري.
۴. څکه چې ډېرى نران سهار مهال ډېره انژي او څواک لري.
۵. څکه چې د نرانو د وينې فشار سهار مهال ډېر نورماله وي.
۶. څکه چې سهار مهال نران ستري او تر فشار لاندې نه وي.
۷. څکه چې فکر کوي سهار مهال امن او د وېږي کچه کمه وي.
۸. څکه چې له بیولوژیکي اړخه دا کار د نرانو یوه ځانګړنه ده.
۹. څکه چې کورواله له اروايي سکون سره مستقيمي اړیکې لري.
۱۰. څکه چې سهار د انسان په ځانګړي ډول نرانو مغز هوسا وي.
۱۱. څکه چې مهرمنې له نرانو سره په دې برخه کې همغږي دي.
۱۲. څکه چې کېدای شي د شپې له مخې ډېر ستري او بوخت وي.



ولي نارينه خپلې مېرمنې ته دالى ورکړي؟

۱. خکه چې د مهربانی او یو بل ته د لا نېړدي کېدو لامل گرخې.
۲. خکه چې مېرمنې له دالى اخیستو وروسته د ارزښت احساس کوي.
۳. خکه چې د مېرمنو د مینې ژبه تل له داليو خخه جوره شوي ده.
۴. خکه چې په داليو سره یې جنسی اړیکې بنې او پاروونکې کېږي.
۵. خکه چې د مېرمنې او خاوند تر مینځ اړیکې خوندوري کوي.
۶. خکه چې دالى که ډېره وړه هم وي بشخي ډېر ارزښت ورکوي.
۷. خکه چې مېرمنې په وړو وړو داليو ډېري زیاتې خوشاله کېږي.
۸. خکه چې دالى مېرمنې ته د مینې او علاقې بنودلو تګلاره ده.
۹. خکه چې زمور افغانی تولنه کې ډېرى بشخي په خان بسیانه دي.
۱۰. خکه چې دالى په تولنه نړۍ کې د مینې په سمبول پېژندل کېږي.
۱۱. خکه چې دالى پام، ملاتړ او هوساينه ده او دا د مېرمنو اړتیا ده.
۱۲. خکه چې مېرمنې په ذهن کې یوه عاطفې او دودیزه نړۍ لري.



ولې په ژوند کې جنسی اړیکو ته ډېر پام وکرو؟

۱. څکه چې جنسی اړیکې ذهني فشار، وبره او دار راکموي.
۲. څکه چې په وګرو کې اضطراب او ژور خپگان راکموي.
۳. څکه چې جنسی اړیکې د روغ ژوند ارزښتاكه اړتیا ده.
۴. څکه چې د جنسی اړتیاوو پوره کېدل انسان نوبنستګر کوي.
۵. څکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې مو سالمې او رغوي.
۶. څکه چې د یوې بنې، نورمالې او روغنې ودې لامل ګرخي.
۷. څکه چې د منفي هیجانونو په راکمولو کې مرسته کوي.
۸. څکه چې روغنې اړیکې لرونکي نران او بنځې ډېر خوبن وي.
۹. څکه چې نه لرل یې د ټولنیز او اخلاقې فساد لامل ګرخي.
۱۰. څکه چې جنسی اړیکو ته نه پاملننه اروایي ګلهودې راوېي.
۱۱. څکه چې جنسی اړیکې د ژوند له ارزښتاكه اړیکو څخه دي.
۱۲. څکه چې جنسی اړیکې د ګډ ژوند یوه لویه بنسټیزه اړتیا ده.



ولې د مېرمنو لپاره د روغې جنسی اړیکو لرل ارزښت لري؟

۱. خکه چې روغې جنسی اړیکې کولای شي مېرمني فعاله کړي.
۲. خکه چې د بسخو اروايې حالت او ژوند رغوي او بنه کوي بي.
۳. خکه چې مېرمني هم د نارينه په کچه جنسی اړیکو ته اړتیا لري.
۴. خکه چې د جنسی اړیکو په لرلو سره د هوسابیني احساس کوي.
۵. خکه چې روغې جنسی اړیکې د انسان په وده کې پوره ونډه لري.
۶. خکه چې روغې جنسی اړیکې د ګډکورني ژوند یو لوی اصل دي.
۷. خکه چې د جنسی اړیکو نه لرل د اضطراب او خېگان لامل ګرځي.
۸. خکه چې جنسی اړیکې نېغ په نېغه په نورو اړیکو هم اغېزه لري.
۹. خکه چې جنسی اړیکې له ګلهودی او ناسم پوهبدنې مخه نیسي.
۱۰. خکه چې بنې جنسی اړیکې د مېرمنو پر خان باور لوړولای شي.
۱۱. خکه چې افغان مېرمنې اروايې هوسابیني ته تر نارينه ډېره اړتیا لري.
۱۲. خکه چې د هغوي د فردې اړیکو د رغدو او سمبدو لامل ګرځي.



۲۲۳

درېیمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه جنسی ژوند

ولی جنسی اړیکې ذمود پر نورو اړیکو اغږه لري؟

۱. خکه چې د نړۍ په کچه یوه ستونزه جوړوونکې موضوع ده.
۲. خکه چې بشې جنسی اړیکې لرونکې جوړې، ډېرې روغې وي.
۳. خکه چې جنسی اړیکې د اضافې انرژۍ د لګښت لامل گرځي.
۴. خکه چې له جنسی اړیکو پرته د احساساتو تشور ستونزمن دي.
۵. خکه چې ناروغه جنسی اړیکې د جنسی بې لاريو لامل گرځي.
۶. خکه چې جنسی اړیکې پر مينه او ټولنیزو اړیکو اغېز کوي.
۷. خکه چې د روغو جنسی اړیکو نه لرل د سترس لامل گرځي.
۸. خکه چې خېرنې وايي: جنسی اړیکې د بريا یو لوی لامل دي.
۹. خکه چې جنسی ستونزې په نړۍ کې د جګرو یو لوی لامل دي.
۱۰. خکه چې روغې جنسی اړیکې له نورو اړیکو سره تړاو لري.
۱۱. خکه چې جنسی اړیکې د ارزښتناکو اړیکو په ليکه کې راخې.
۱۲. خکه چې جنسی او خپل مینځي اړیکې نېغ په نېغه اړیکه لري.



ولې زمود ڏېرى هپوادوال د جنسی اړیکو په اړه لې پوهېږي؟

۱. خکه چې د بل هر څای په پرتله دلته جنسی مسایل بد گنل کېږي.
۲. خکه چې په دې اړوند خېړنې نه کوو او سم مالومات هم نه لرو.
۳. خکه چې په دې اړه هڅه هم د ملنډو، تهدید او رتني لامل گرخې.
۴. خکه ډېرو دا زده کړې د چې جنسی پوهاوی ناوړه او بد دې.
۵. خکه چې په دې نه پوهېږو چې په دې اړوند خبرتیا یوه اړتیا ده.
۶. خکه چې ڏېرى کورنۍ او وګړي سم او علمي نه دې روزل شوي.
۷. خکه چې د دې خانګې پوهان د مالوماتو ورکولو زړه نه شي کولي.
۸. خکه چې په دې برخه کې د مالوماتو د ډېرولو هڅه هم نه ده شوي.
۹. خکه چې نه پوهېږو چې جنسی اړیکې د ډېرو ستونزو لوی حل دې.
۱۰. خکه چې نه پوهېږو همدا جنسی اړیکې انسان ته هوساينه ورکوي.
۱۱. خکه چې په ملاتر، مرسته او روغتیا کې یې په اغېز نه پوهېږو.
۱۲. خکه چې دا بحث زمور لپاره ارزښت نه لري او اهمیت نه ورکوو.



۲۲۵

درېډمه برخه: ۱۰۰ ولې او محکه جنسی ژوند

ولې په جنسی اړیکو کې دواړو لورو ته اړذښت ورکړو؟

۱. خکه چې خاوند او مېرمنه دواړه پوره ونډه لري.
۲. خکه چې د دواړو په پارېدنه او غوبښتو لوی اغږز کوي.
۳. خکه چې یو اړخیزه جنسی اړیکه موسم نه ارضا کوي.
۴. خکه چې جنسی اړیکو ته چمتووالی نیمه جنسی اړیکه ده.
۵. خکه چې دا د دواړو اړخونو اړتیا، غوبښته او هیله ده.
۶. خکه چې پرته له دې خڅه به تاوټریخوالی مینځ ته راشي.
۷. خکه چې خاوند او مېرمنه هوسابینې او درک ته رسوي.
۸. خکه چې نه پاملننه د اوږد مهال لپاره بېلتون رامینځ ته کوي.
۹. خکه چې دوه اړخیزې اړیکې ریښتینې هوسابینه پیدا کوي.
۱۰. خکه چې مېرمنې دا نه خوبنوي چې یو کار پرې وټپل شي.
۱۱. خکه چې نارینه د مېرمنې جنسی سوروالی ستړی کوي.
۱۲. خکه چې جنسی لېواليابه موږڅه تر بلې له مینځه یوسې.



ولې له جنسی اړیکو وروسته ولامبوا؟

۱. خکه چې بیاخلي مو د بدن اروایي او جسمی انډول برابروي.
۲. خکه چې کراري راوري او په لسګونو جسمی گنني لرلی شي.
۳. خکه چې د سمپاتيک (ارادي) عصبي سیستم کرنې سره سموي.
۴. خکه چې جنسی او جسمی اړیکې تل له میکروب سره مل وي.
۵. خکه چې نه لامبل په انسان کې د ناولتیا غځدو لامل گرخی.
۶. خکه چې وروسته به بیا خان ناپاک او چتیل احساس نه کړو.
۷. خکه چې د بیا خلی جنسی اړیکو لپاره به موسم چمتو کړي.
۸. خکه چې د یو او بل د ناروغیو لپرداډو خڅه مو بې غمه کوي.
۹. خکه چې بیاخلي مو خوب القاکوي او دا ډېره زیاته ګټه لري.
۱۰. خکه چې د بدن له بد بوی او بې دليله ستريا خڅه مو ژغوري.
۱۱. خکه چې د وینې فشار نورمالوي او د څوانۍ لامل بې گرخی.
۱۲. خکه چې د ژورڅېګان، ذهني فشار او وہري کچه راتیتولی شي.



ولې له جنسی اړیکو وروسته یو بل په غېږ کې ولیسو؟

۱. خکه چې د ګډا کورني ژوند اړیکې مو روغې او غخوي.
۲. خکه چې مېرمنې وروسته له جنسی اړیکو اړتیا ورته لري.
۳. خکه چې له جنسی اړیکو وروسته غېږ هوسابينه راوري.
۴. خکه چې له دې پرته به یو بل د جنسی تېري احساس وکړي.
۵. خکه چې جنسی اړیکې یوازې خوند نه، بلکې غېږ هم ده.
۶. خکه چې جنسی اړیکې په وروستيو غېږ نیونو پوره کېږي.
۷. خکه چې ډېرى کسان یې د نشتوالي له امله شک پیداکوي.
۸. خکه چې خاوند او مېرمنې ته د هوسابيني احساس ورکوي.
۹. خکه چې سبایي احساس شي چې له یو بل سره خوبن نه دې.
۱۰. خکه چې نشتوالي یې ګډا په جنسی اړیکې کمزوري کولای شي.
۱۱. خکه چې مېرمنې هوسابينه نه لري او تل باید پام پرې وساتو.
۱۲. خکه چې د اکسيتوسين هورمون له ترشح سره مرسته کوي.



ولې د گله ژوند ملګري خپلې جنسی اړیکې مدیریت کړي؟

۱. خکه چې جنسی اړیکې د جنسی ژوند په توګه پېژندل کړی.
۲. خکه چې په گله ژوند کې د ډېری ستونزو سرچینه ګنل کړي.
۳. خکه چې که مدیریت نشي، د بېلتون او طلاق لامل ګرخی.
۴. خکه چې هره ستونزه باید په خپل وخت سره مدیریت شي.
۵. خکه چې جنسی اړیکې پر عادي ژوند باندې ژور اغېز کوي.
۶. خکه چې د گله ژوند له ډېرو ستونزو خخه مخنيوی کولای شي.
۷. خکه چې د گله ژوند د ملګري بدلون غوبښتني نه مخنيوی کوي.
۸. خکه چې د گله ژوند په ملګرو کې، اړیکو ته لېوالیا ډېروي.
۹. خکه چې له خیانت، ناهیلیتوب او ستریا خخه مخنيوی کوي.
۱۰. خکه چې د جنسی اړیکو روغتیا یې په مدریت کې نغښتې ده.
۱۱. خکه چې نه مدیریت یې د سختو اروایي ګډودیو لامل ګرخی.
۱۲. خکه چې نه مدیریت یې د نه ارزښت په مانا شمېرل کېږي.



ولې د میاشتني عادت پر مهال جنسی اړیکې ونه ساتو؟

۱. خکه چې د دیني باورونو خلاف او حرامي پېژندل شوي.
۲. خکه چې د یو شمېر ناروغیو د لېرد لامل ګرځدلی شي.
۳. خکه چې د مېرمنو د خوبنې، او اروایي روغتیا خلاف دي.
۴. خکه چې مېرمنې په میاشتني عادت کې بد حالت زغمي.
۵. خکه چې د وینې په ليدو مېرمنه د خواشيني احساس کوي.
۶. خکه چې ګډای شي د سفلیس سوزش او اپدز لامل وګرځي.
۷. خکه چې د میاشتني عادت بوی په نارينه وو لګيري.
۸. خکه چې بنائي داسي جنسی اړیکې نارينه زړه توري کري.
۹. خکه چې بنائي څیني ویروسونه په اسانۍ سره ولېردول شي.
۱۰. خکه چې بنائي د وینې ډېرېدنه او ضایعات نور هم ډېر کري.
۱۱. خکه چې مېرمنې په عادت کې جنسی اړیکې نه خوبنوي.
۱۲. خکه چې په مېرمنو کې د سختو جسمی دردونو لامل ګرځي.



ولې د ګډ ژوند د ملګري جنسی اړتیا پوره کړو؟

۱. خکه خاوند او مېرمنه اړ دی چې ارضا او اشباع شي.
۲. خکه چې بنایي بیا خپله دا اړتیا له بل خایه پوره کړي.
۳. خکه چې زمود د خوبنۍ او خوشالۍ یو لوی لامل دي.
۴. خکه چې بنایي له کور بهر عاطفي اړیکې جوړي کړي.
۵. خکه چې بیا مو یو بل ته جنسی لېوالیاوې هم ډېرېږي.
۶. خکه چې ددې اړتیا نه پوره کېدل مو پیلاری ته هڅوی.
۷. خکه چې د ګډ ژوند ملګري له بدلون غونښتو نه ساتي.
۸. خکه چې خوند به ورکړي او نا آرامي به بې حل شي.
۹. خکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د روږتیا خڅه مخه نیسي.
۱۰. خکه چې په جنسی اړیکو کې برابري مینځ ته راولی شي.
۱۱. خکه چې د بېخایه فکرونو او ذهنی بوختیاوو مخه نیسي.
۱۲. خکه چې د جنسی اړیکو د بنه مدیریت لامل گرځدی شي.



ولې له وړو نجونو سره جنسی اړیکو ته لپواليما ډېره وي؟

۱. څکه چې د نارینه وو د عمر لوړېدل دا ډول لپواليما ډېروي.
۲. څکه چې نارینه بدلون غوبښتونکي دي او دا هم بدلون دي.
۳. څکه چې ډېرى نارینه ذاتاً تنکي جنسی اړیکې ډېرى خوبنوي.
۴. څکه چې فکر کوي چې له څوانو نجونو سره به څوانان شي.
۵. څکه چې فکر کوي د جنسی اړیکو تینګولو لوړه وړتیا لري.
۶. څکه چې فکر کوي د مقابل لوري اړتیاوې پوره کولا شي.
۷. څکه چې نارینه ناثابت وي او هره شېبه يې لپواليما بدلون مومي.
۸. څکه چې فکر کوي وړې او څوانې نجوني ژر قناعت کوي.
۹. څکه چې فکر کوي وړې او څوانې نجوني ژر غولوي شي.
۱۰. څکه چې بنايی د ګډ ژوند په اړیکو کې يې ماتې خورلې وي.
۱۱. څکه چې مېرمن به يې اړتیا نشي پوره کولۍ او جبرانوي يې.
۱۲. څکه چې کم عمره نجوني تاندي، تنکي بنايسته او بنکلې وي.



ولې په لړ عمر کې جنسی اړیکې نېټ له وي؟

۱. خکه چې په توله کې هلک او نجلی ورته پوره چمتو نه وي.
۲. خکه چې لړ عمر لرونکي وروسته جنسی بلوغ ته رسیوړي.
۳. خکه چې بنایي د جنسی اړیکو په اړه په خه سم پوه نه وي.
۴. خکه چې د نجلی او هلک د جسمی ودې مخنيوی کولی شي.
۵. خکه چې په اوږد مهال کې موله جنسی اړیکو زړه تورووي.
۶. خکه چې بنایي له مخالف جنس خخه یې د کرکې لامل شي.
۷. خکه چې بنایي د کم عمره نجونو د وزنې لامل وګرځي.
۸. خکه چې بنایي آن د جنسی ناروغیو لکه اپیز لامل هم شي.
۹. خکه چې بنایي دواړو ته سخت اروایي زیانونو ورسوی.
۱۰. خکه چې په ارضا او اشباع کې له ستونزو سره مخ کېږي.
۱۱. خکه چې د سخت ذهنی فشار او اضطراب لامل یې گرځي.
۱۲. خکه چې په راتلونکي کې د وېړۍ او بدوم جنسی اړیکو لامل گرځي.



ولې په جنسی اړیکو کې له کانډوم خخه ګته واخلو؟

۱. خکه چې کانډوم جنسی اړیکې پوره سالم او روغې ساتلی شي.
۲. خکه چې د جنسی اړیکو پر مهال له ناپاکیو مخنيوی کوي.
۳. خکه چې د جنسی ناروغیو له لېرد خخه تر ډېره مخنيوی کوي.
۴. خکه چې له بې خبره او ناخاپه اميندواری خخه مخنيوی کوي.
۵. خکه چې د جنسی اړیکو په خوند او ډېربدو کې مرسته کوي.
۶. خکه چې کانډوم د تناسلي آلي سوڅبدل او درد ډېر راکموي.
۷. خکه چې د دواړو ذهنی فشار اضطراب او وسواس راکموي.
۸. خکه چې ژر خلاصېدل ډېر کم او نعوذ له مینځه وړلې شي.
۹. خکه چې مرسته کوي مهرمنه او نارينه یو څای ارضا شي.
۱۰. خکه چې د جنسی اړیکو پر مهال بد بوی او زړه بدی راکموي.
۱۱. خکه چې په دې کار نران جنسی اړیکه په پوره باور پیلولي شي.
۱۲. خکه چې د مهرمنې او خاوند د مسؤولیت احساس لوړولی شي.



ولې له واده وړاندې جنسی اړیکې وله لرو؟

۱. خکه چې په ډېری تولنو کې ناوره او بد عمل ګنډل کېږي.
۲. خکه چې په موږ کې شرمونکې او منفي یادونه پرېږدي.
۳. خکه چې کولای شي مينه او عاطفي اړیکې په تپه ودروي.
۴. خکه چې ډېری کوژدې او ملګرتیاوې تر واده نه رسیږي.
۵. خکه چې بنايی نجلی اميندواره شي او ستونزې جوړې شي.
۶. خکه چې له واده وروسته د شک او بدگمانی لامل ګرځي.
۷. خکه چې له واده وروسته مو اړیکې لړ او کمزورې کوي.
۸. خکه چې مقابل لوري فکر کوي چې ډېر بې ارزښته دي.
۹. خکه چې د خینو جنسی ناروغیو د لېږد لامل ګرڅدای شي.
۱۰. خکه چې د خپنو له مخې د ودونو د نه کېدو لامل شوي.
۱۱. خکه چې نه مدیریت يې له واده وروسته اړیکې ورانوي.
۱۲. خکه چې له واده وړاندې جنسی اړیکې د پېلتون لامل ګرځي.



ولې له ډېرو کسانو سره جنسی اړیکې وله ساتو؟

۱. خکه چې زموږ جنسی اړیکې ډېرې بې ارزښته کوي.
۲. خکه چې د ناعلاجه جنسی ناروغیو (ایدېز) لامل گرخی.
۳. خکه چې بنایي اروایي ناروغۍ (سادیزم) هم پیدا شي.
۴. خکه چې بنایي اروایي هوساینې ته مو زیان ورسوی.
۵. خکه چې خان به بیا ناوړه او بې ارزښته احساس کرو.
۶. خکه چې په انسان کې د جنسی بې لاریو کچه لوړوی.
۷. خکه چې په تولنه کې د ډېر اخلاقې فساد لامل گرخی.
۸. خکه چې زموږ د جسمی ستپیا او سستی لامل گرخی.
۹. خکه چې زړه، مغز، خیگر او سترګې به مو زیانمنې شي.
۱۰. خکه چې د کورنیو خپل مینځی باور له مینځه وړي.
۱۱. خکه چې ډېرې جنسی اړیکې د جنسی روږدیا لامل گرخی.
۱۲. خکه چې کله ناکله د همجنس بازی لامل هم گرڅدای شي.



ولې مېرمنې په جنسی گډوډيو اخته کېږي؟

۱. خکه چې مېرمنې تل خپلې جنسی لبوالتياوې پتوی.
۲. خکه چې نارينه د مېرمنو جنسی لبوالتيانه پاروي.
۳. خکه چې بنایي جسمی يا فزيکي ستونزې ولري.
۴. خکه چې بنایي د مېرمنې په غرو کې ستونزه وي.
۵. خکه چې بنایي د مېرمنې جنسی خیال کم يا هېڅ وي.
۶. خکه چې ډېرى مېرمنې جنسی فعالیت نه پیل کوي.
۷. خکه چې مېرمنې د جنسی اړیکو لپاره غبرګون نه بنې.
۸. خکه چې سخې له ۱۰۰-۷۵ اسلنه پورې نه هیجانې کېږي.
۹. خکه چې له جنسی شريك سره لمس او تماس نه لري.
۱۰. خکه چې خینې مېرمنې پر ژورخپگان هم اخته وي.
۱۱. خکه چې مېرمنې د جنسی اړیکو په اړه مطالعه نه لري.
۱۲. خکه چې مېرمنې ریښتینې جنسی ارضاته نه رسیري.



ولې نارينه په جنسی گډوډيو اخته کېږي؟

۱. خکه چې د عمر لوړېدل هم جنسی گډوډي پیداکوي.
۲. خکه چې سست جنسی خیالونه (اروماتیک) هم لري.
۳. خکه چې کلتوري او ټولنیز شرایط هم لاس پکي لري.
۴. خکه چې په پیل کې يې اروابي او جسمی درملنه نه کوي.
۵. خکه چې د ستونزې سختوالی او جدیت ته پام نه کوي.
۶. خکه چې بنایي همجنس بازی ته لپواليما پیدا شوي وي.
۷. خکه چې له مېرمنې سره يې ناکامي جنسی او عاطفي اړیکې لرلي.
۸. خکه چې بنایي له ماشومتوبه په جنسی گډوډي اخته وي.
۹. خکه چې په څینو نرانو کې جنسی گډوډي خپل پړاوونه لري.
۱۰. خکه چې د جنسی گډوډيو په اړه خبرې بدې ګنل کېږي.
۱۱. خکه چې د نرانو جنسی لپواليما د عمر په تېرېدو توپیر کوي.
۱۲. خکه چې تر ۶ لوړنیو میاشتو جنسی گډوډي عادی وي.



ولې نعوظ نه ترسره کېږي؟

۱. خکه چې منظمي جنسی اړیکې نه لرو.
۲. خکه چې د بدن غور او غوبنې نه کموو.
۳. خکه چې د ذهن او روان هوساينه نه لرو.
۴. خکه چې خېته مو غتیه او لویه شوې ده.
۵. خکه چې د نعوظ کړه وړه په نظر کې نه لرو.
۶. خکه چې مینه ناک کړو په نه ترسره کوو.
۷. خکه چې له الکولو او انرژۍ خخه کار اخلو.
۸. خکه چې نشه یې توکو ته مو پناه وړې ده.
۹. خکه چې اروايې هوساينه او سکون نه لرو.
۱۰. خکه چې د وینې شکر ته پاملننه نه کوو.
۱۱. خکه چې له ژر انزال کېدو خخه وېړه لرو.
۱۲. خکه چې مېرمن خپل خاوند ته زړه نه ورکوي.



۲۳۹

درپیمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه جنسی ژوند

ولې مېرمنې جنسی ارضا (ارگازم) ته نه رسیپې ؟

۱. خکه چې په جنسی اړیکو کې مثبته او فعاله ونډه نه لري.
۲. خکه چې په دې نه پوهېږي داکارې خاوند هم خوروې.
۳. خکه چې بنایي د جنسی اړیکو خوند یې لړو تجربه کړي وي.
۴. خکه چې مېرمنې د دې ګلودۍ په اړوند سمي نه پوهېږي.
۵. خکه چې ارگازم ته د رسبدلو په لارو چارو نه پوهېږي.
۶. خکه چې مېرمنې تل خپل جنسی خوند له خاوند نه قربانوي.
۷. خکه چې کله کله خینې مېرمنې له خپل خاوند سره تمثيل کوي.
۸. خکه چې خینې مېرمنې جنسی ارضا ته ارزښت نه ورکوي.
۹. خکه چې بنایي ناسمو جنسی مالوماتو ته یې پناه وړې وي.
۱۰. خکه چې بنایي په ماشومتوب کې له جنسی اړخه رتيل شوي وي.
۱۱. خکه چې بنایي د جنسی ارضا په اسانه لارو به نه پوهېږي.
۱۲. خکه چې د جنسی اړیکو خانګې متخصص ته مراجعه نه کوي.

ولې نارینه په خنډ ارضا يا خلاصېږي؟

۱. خکه چې په څینو نرانو کې دا یو نورمال حالت دی.
۲. خکه چې په جنسی اړیکو کې یې مېرمن مرسته نه کوي.
۳. خکه چې مېرمنې د جنسی اړیکو پر مهال هر خه وايې.
۴. خکه چې نارینه همدا خوبنوي او د بسخي نظر نه غواړي.
۵. خکه چې مېرمنې په دې برخه کې مرسته نه ورسره کوي.
۶. خکه چې مېرمنې د دې ستونزې په حل کې سم چلند نه کوي.
۷. خکه چې نیرودې ۸ سلنډ نران دا ستونزه لري او ورسره وي.
۸. خکه چې په څینو نرانو کې د الکولو کارول دا ګلودې پیداکوي.
۹. خکه چې څینو نرانو ته چاغښت هم دا ستونزه پیداکولی شي.
۱۰. خکه چې کله کله عادي وي او اروايې ستونزه نه بلل کېږي.
۱۱. خکه چې بنایي نران د جنسی اړیکو پر مهال دېر فشار ولري.
۱۲. خکه چې نارینه د خپلو جنسی اړیکو په شمېر کې زیاتی کوي.



۲۴۱

درېډمه برخه: ۱۰۰ ولې او محکه جنسی (وند)

ولې خیني نارينه ژر خلاصيېري؟

۱. خکه چې نارينه د عاطفي په پرتله ډېر جنسی عمل کوي.
۲. خکه چې په خینو نرانو کې په لوړیو کې عادي وي.
۳. خکه چې دا یو پراو دی او د عمر په لوړې دو حل کېږي.
۴. خکه چې کېدای شي ستونزه روغتیابي وي او حل شي.
۵. خکه چې خیني نران ډېري او نامنظمې جنسی اړیکې لري.
۶. خکه چې بنایي په اوني کې یو خل جنسی اړیکه ولري.
۷. خکه چې د جنسی اړیکو پر مهال د بسخې بدن ته ګوري.
۸. خکه چې بنایي خیني اروايي او جسمی ستونزې ولري.
۹. خکه چې دخول په ډېره چټکۍ او ګړندي ډول سره کوي.
۱۰. خکه چې د ستونزې اروآپوهنیزې درملنې ته یې پام نه کوي.
۱۱. خکه چې بنایي د اړیکو پر مهال اضطراب او سټرس ولري.
۱۲. خکه چې په هر نارينه کې دا ستونزه شته او درملنه لري.



ولې د خپلسرو درملو کارول جنسی گلهودی پیدا کوي؟

۱. خکه چې خپلسری درمل ليواليا او ورتیاوي ختموي.
۲. خکه چې خیني جنسی درمل جنسی اړیکې تباہ کوي.
۳. خکه چې درمل لنډ مهاله اغېز او مرسته کولی شي.
۴. خکه چې د درملو اغېز نران تر پخوانا هيلی کوي.
۵. خکه چې پر جنسی اړیکو باندې یې منفي اغېز کوي.
۶. خکه چې د درملو په کارولو کې وخت ته پام نه کوي.
۷. خکه چې انتې سایکوتیک درمل ستونزې راتوکوي.
۸. خکه چې دا ستونزه ډېرڅله اروايی درملنه غواړي.
۹. خکه چې په دې اړه اړينو مالوماتو ته لاسرسی نشته.
۱۰. خکه چې بنایي خیني گلهودی د درملو له امله نه وي.
۱۱. خکه چې بنایي غیرعلمی خبرو ته مو غونیولی وي.
۱۲. خکه چې چې درملنه او مشوره دواړه نه ترسره کوي.



۲۴۳

درېیمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه جنسی ژوند

ولې په جنسی اړیکو کې منفي هیجانونه ونه لرو؟

۱. خکه چې منفي هیجانونه د دواړو جنسی پارونه کموي.
۲. خکه چې که هیجانونه مثبت وي جنسی خوند شونی دی.
۳. خکه چې جنسی اړیکه په ذهني هوساینه کې شونی ده.
۴. خکه چې د ناسم پوهنډنې، شک او ناهیلیتوب لامل ګرځي.
۵. خکه چې منفي هیجانونه جنسی کړه وړه سست او ګډوډوي.
۶. خکه چې ۶۲ سلنې ژورڅگان لرونکي خلک ګډوډي لري.
۷. خکه چې منفي هیجانونه د نرانو د نعوظ ګډوډي ډپروي.
۸. خکه چې د هیجانونو له منفي اغږز لا تراوسه خبر هم نه يو.
۹. خکه چې په جنسی او ګډ ژوند کې ستونزې جورولی شي.
۱۰. خکه چې د ژوند او جنسی اړیکو لوی وژونکي او لامل دي.
۱۱. خکه چې د منفي هیجانونو له امله جنسی لیوالیا نه پارېږي.
۱۲. خکه چې کولي شي مور له جنسی اړیکو څخه ستري کري.



ولې د نورو په ژوند کې وخت ضایع نه کرو؟

۱. خکه چې نورو ته پام له څان سره مینه او محبت راکموي.
۲. خکه چې په ګله ژوند او اړیکو مو منفي اغښز کولی شي.
۳. خکه چې نورو ته پام د ژوند د ملګري ملاتر رانه اخلي.
۴. خکه چې موب د نورو د ګله ژوند په اړوند مسؤول نه یوو.
۵. خکه چې خیني مېرمني په دې اړوند یو خه وسواس لري.
۶. خکه چې خینو مېرمنو ته ګله جنسی ژوند لو مریتوب نه لري.
۷. خکه چې خیني نران او بنځۍ له ملګري سره مینه نه لري.
۸. خکه چې خیني د نورو د ژوند په خاطر خپل ژوند هېروي.
۹. خکه چې په دې کار سره خپله رو غنیا هم له یاده باسي.
۱۰. خکه چې په دې کار سره خپلې اړتیاوې راکمي او نابودوي.
۱۱. خکه چې مور په دې اړوند پوره مالومات او مطالعه نه لرو.
۱۲. خکه چې دا کار له ذهنی اړخه کورنۍ ډېره بوختوی شي.



ولې د جنسی اړیکو پر مهال د مېرمني نظر واخلو؟

۱. خکه چې نظر غوبنتل د دواړو په جنسی خوند کې ونډه لري.
۲. خکه چې له مېرمني نظر غوبنتل مو اړیکې نوري هم سموي.
۳. خکه چې په دې کار سره د نر او بسخې همغږي دېرېدې شي.
۴. خکه چې دې بسخې پرته له نظر غوبنتني خپل نظر نه وايې.
۵. خکه چې د دواړو اړیکې هغه مهال بریالۍ وي چې نظر وي.
۶. خکه چې په هره جنسی اړیکه کې پیل، غخول او پای مهم دی.
۷. خکه چې مېرمني په خبرو او نظر غوبنتني پارول کېږي هم.
۸. خکه چې له مېرمني نظر اخیستل هغې ته د درناوي په مانا ده.
۹. خکه چې غواړي په جنسی اړیکه کې پوره وندې او نظر ولري.
۱۰. خکه چې نظر تمرکز او لا بنې جنسی اړیکې جوړولې شي.
۱۱. خکه چې پرته له نظر غوبنتني جنسی اړیکې هوساينه نه لري.
۱۲. خکه چې په نظر غوبنتلو سره دېرې ستونزې حل کېدای شي.



ولې او خنگه جنسی عاطفه له مینځه، ورو؟

۱. خکه چې کله ناکله خپل جنسی ملګری یوازې پړیدو.
۲. خکه چې کله د ګډ ژوند ملګری ته ارزښت نه ورکوو.
۳. خکه چې کورنۍ او پوهه مو یو له بله سره توپیر لري.
۴. خکه چې دواړه دېر بوخت یو او یو بل ته وخت نه ورکوو.
۵. خکه چې کورنۍ تل زموږ په ژوند کې لاسوهنه کوي.
۶. خکه چې د عاطفي او جنسی اړیکو په اړوند نه پوهیرو.
۷. خکه چې دواړه د معجزې په تمه یو، نه د حل په لته.
۸. خکه چې په سختو حالتونو کې یو بل ته نه رسپرو.
۹. خکه چې یو بل هماغسي چې یو نه شو سره منلي.
۱۰. خکه چې د ستونزو حل کې په هوساينه عمل نه کوو.
۱۱. خکه چې مينه د هري ستونزې او ناخوالې حل نه ګنو.
۱۲. خکه چې د روغتیا او ستونزو په وخت کې مرسته نه کوو.



ولې د څینو جنسی اړیکې او بدنهاله او روغې له دي؟

۱. څکه چې ډېرى د جنسی او ګډ ژوند په اړه نه پوهېږي.
۲. څکه چې جنسی ژوند او نور مسایل نشي سره بېلولي.
۳. څکه چې نر یوازې د جنسی اړیکو په خوند فکر کوي.
۴. څکه چې نران او بنخې د یوه او بل توپیر نه شي منلى.
۵. څکه چې بدلون نه مني او یوازې پر څان ډېر فکر کوي.
۶. څکه چې د جنسی اړیکو په اړوند ناسمې انګېرنۍ لري.
۷. څکه چې یو بل نه درک کوو او سره پرتله کوو یې.
۸. څکه چې نران له دیکتاتوری او زورزیاتی لاس نه اخلي.
۹. څکه چې له خولې پارچاوه دي او د یو بل راز نه ساتي.
۱۰. څکه چې کېدای شي ناوړه عاطفي او جنسی مخينه ولري.
۱۱. څکه چې پرته له دې چې حل شي نور یې هم سره لویوی.
۱۲. څکه چې اضطراب او خپگان یې هم لامل ګرځبدلی شي.

ولې د گډ ژوند ملګري لې جنسی اړیکې لري؟

۱. څکه چې جنسی اړیکې یې ناکامې او مایوسه شوي دي.
۲. څکه چې مېرمنې د جنسی احساساتو له ویلو ډډه کوي.
۳. څکه چې نارینه د مېرمنو له نه لېوالتیاواو نه خوریري.
۴. څکه چې مېرمنې فکر کوي جنسی اړیکې د نرانو دي.
۵. څکه چې نران یې احساسی اړخ ته ارزښت نه ورکوي.
۶. څکه چې نارینه له مېرمنو سره پوره مرسته نه کوي.
۷. څکه چې په جنسی اړیکو خبرې او ګډ بحث نه کوي.
۸. څکه چې په ژوند کې نوري اروايي او کورنۍ ستونزې لري.
۹. څکه چې د ژوند په نورو چارو کې ډېر بوخت شوي دي.
۱۰. څکه چې بنایي بشجې لې او نران ډېر ارزښت ورکړي.
۱۱. څکه چې د جنسی اړیکو په اړه پوهاوی په نشت حساب دي.
۱۲. څکه چې د ستونزو د حل په موخه درملنې ته پام نه کوي.



۲۴۹

درېیمه برخه: ۱۰۰ ولې او محکه جنسی ژوند

ولې نaran د جنسی اړیکو لپاره شله کېږي؟

۱. خکه چې نارینه د مېرمنو په پرتله ډېره اړتیا لري.
۲. خکه چې خپلې مېرمنې ته خپل احساس ویلی شي.
۳. خکه چې بنایي کوم خه پارولي وي او غواړي يې.
۴. خکه چې نرانو دا منلي چې دوى باید اقدام وکړي.
۵. خکه چې کورنیو هم په همدي توګه روزلې دی.
۶. خکه چې دا يې نه ده منلي چې د بنځۍ نظر مهم دی.
۷. خکه چې تراوسه يې چې هرڅه غونبستي، کړي يې دي.
۸. خکه چې نران ډېر ژر پارېږي او ژر خلاصېږي.
۹. خکه چې ډېری نران د وړاندیز نه منل نشي زغملى.
۱۰. خکه چې نران هر خه د خپل ذهن له نظره سنجوي.
۱۱. خکه چې د ستونزې د حل لپاره يې هڅه نه ده کړي.
۱۲. خکه چې د خپلو عواطفو مدیریت ترې شپږدلی دی.

ولې ۵ جنسی اړیکو په بنه کې بدلون راولو؟

۱. څکه چې نران یې غونښتونکي او راوروونکي دي.
۲. څکه چې کله ناکله مو د وخت په تېربیدو ستري کوي.
۳. څکه چې له بدلون پرته خوند او کیفت له لاسه ورکوي.
۴. څکه چې بدلون نه راورل د نرانو د خیانت لامل گرخی.
۵. څکه چې بدلون بنخو سره په اړګازم کې مرسته کوي.
۶. څکه چې په یوه بنه جنسی د ستريا او درد لامل گرخی.
۷. څکه چې بيا په هماغه یوه حالت عادت او روږدي کېږو.
۸. څکه چې په ګډ ژوند کې مسوولیت مننه هم ډپرو شی.
۹. څکه چې په یوه بنه جنسی اړیکې د دویم واده لامل گرخی.
۱۰. څکه چې یوه عربی مقوله ده چې وايی: ((کل جديداً لذيداً)).
۱۱. څکه چې د نورو جنسی اړیکو او ناروغیو لامل گرخی.
۱۲. څکه چې په لاشعوري ډول یو له بله سره لري کولي شي.



ولې نران د خپلو بسخو ستاینه او هڅه ونه وکړي؟

۱. څکه چې مېرمنې د اورېدو له لارې مینېږي او ستاینه خوبنوي.
۲. څکه چې د مینې کلیمه په ژبه راولې مېرمنو ته ارزښت لري.
۳. څکه چې دا کار نرانو ته هم خوبنې راولونکې او خوندوروه ده.
۴. څکه چې د مېرمنو وسواس، اضطراب او ذهنې فشار راکموي.
۵. څکه چې مېرمنې تر هغه خوند نه اخلي تر خو مینه ناکې نشي.
۶. څکه چې صفت او ستاینه کله ناکله یوه اړينه اړتیا شمېرل کېږي.
۷. څکه چې موږ سوچ کوو د اړیکو دا اړخ ډېر ارزښت نه لري.
۸. څکه چې د ژوند اړیکې به مو له شور، مزو او خونده ډک شي.
۹. څکه چې ستاینه د جنسی اړیکو او ارګازم لپاره اړينه بلل کېږي.
۱۰. څکه چې که یې خاوند ستاینه ونه کړي بل خوک به یې وکړي.
۱۱. څکه چې پرته له ستایني او هخونې مو اړیکې ستري کېږي.
۱۲. څکه چې اروپوهانو ستایته د نر اوښۍ یوه لویه تمه بللې ده.

ولې د جنسی اړیکو پر مهال غوصه وله کړو؟

۱. خکه چې د اروآپوهنې بیلابلي خېړنې پرې تینګار کوي.
۲. خکه چې په نارینه وو کې د ژر خلاصېدو لامل گرخې.
۳. خکه چې ډېرى مېرمنې د نارینه وو غوصه جدي نیسي.
۴. خکه چې بنایي د بدلو او خواشينونکو خبرو لامل شي.
۵. خکه چې د جنسی اړیکو د خوند د کمېدو لامل گرخې.
۶. خکه چې نرن د غوصې پر مها نېردېوالی نه خوبنوي.
۷. خکه چې مېرمنې د غوصې ډېره اړتیا خبرو ته لري.
۸. خکه چې بنایي له اروايی اړخه یو بل ته زيان ورسوي.
۹. خکه چې بنایي جنسی لېوالتیا او پارېدنه راکم کړي.
۱۰. خکه چې غوصه آن د جنسی ګډوډيو لامل هم گرخې.
۱۱. خکه چې د جنسی هورمونونو په ترشح بدھ اغېزه کوي.
۱۲. خکه چې غوصه د جنسی اړیکو خوند نیم راکمولی شي.



ولی پخوانی جنسی اړیکې او بد یادونه هېر کړو؟

۱. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري ملاتړ به له لاسه ورکړو.
۲. خکه چې پرته له دې به مو جنسی ژوند سخت زیان ووینې.
۳. خکه چې پرته له دې جنسی اړیکې ګرانې او ناشونې کېږي.
۴. خکه چې د دواړو تر مینځ د کينې او حسادت لامل کېدۍ شي
۵. خکه چې د ذهني فشار لامل ګرځي او جنسی پارېدنه کموي.
۶. خکه چې پخوانی جنسی اړیکې که بنه وه که بد نور نو نشته.
۷. خکه چې د جوړجاري، زغم او یو بل منلو ذهنیت له موراخلي.
۸. خکه چې تېر هېڅکله هم بدلون نه کوي، نو باید هېر ې کړو.
۹. خکه چې دې نارینه فکر کوي د تېر په اړه پوهېدل اړین دی.
۱۰. خکه چې تېر یوازې ژور خپگان راکولی شي نور هیڅ نه.
۱۱. خکه چې د دې لامل ګرځي چې او سنی ژوند له لاسه ورکړو.
۱۲. خکه چې بنایي په بیلاپلو اروایي ګلهو دیو مو اخته کړي.

ولې په جنسی اړیکو تینګار وکړو؟

۱. خکه چې جنسی اړیکې د ذهنې فشار په کمولو کې مرسته کوي.
۲. خکه چې ژور خپگان به موله ګډ کورنې ژوند خخه لري شي.
۳. خکه چې روغ جنسی اړیکې د ژوند لپاره ډېرې اړینې بلل شوي.
۴. خکه چې د جنسی اړتیاوو پوره ګډل د نوبنتګری لامل گرخي.
۵. خکه چې جنسی اړیکې ګډ کورنې ژوند خوبن او بنکلی کوي.
۶. خکه چې جنسی اړیکې د روغې او طبیعې ودې لامل گرخي.
۷. خکه چې جنسی اړیکې د انساناًنو د اروایي روغتیا لامل گرخي.
۸. خکه چې روغ جنسی اړیکې بنسخه او نر سره خوبنولی شي.
۹. خکه چې نه لرل یې د ټولنیز او اخلاقې فساد لامل گرخي.
۱۰. خکه چې نه لرل یې بنایي د جنسی ګډوډیو لامل هم شي.
۱۱. خکه چې د ژوند د ډېر و ارزښتناکو اړیکو په ډله کې راخې.
۱۲. خکه چې د ګډ ژوند له لوړیو او بنستیزو اړتیاوو خخه دي.



ولې بنې جنسی اړیکې د نورو اړیکو لپاره ګټوري دي؟

۱. خکه چې د نړۍ تر تولو پیچلې موارد جنسی موارد دي.
۲. خکه چې د بنو جنسی اړیکو لرونکي انسانان روغ وي.
۳. خکه چې جنسی اړیکې د بدن اضافي انرژي مصرفوي.
۴. خکه چې پرته له جنسی اړیکو انرژي په غوصه بدليږي.
۵. خکه چې ناسمې جنسی اړیکې د لويو پلاريو لامل گرخي.
۶. خکه چې له مخې يې انسانان ډېر درک او پېژندل کېږي.
۷. خکه چې په نړۍ کې د ۶۳ سلنډه جګرو لامل جنسی دي.
۸. خکه چې خپنې وايې بنې جنسی اړیکې د بريا لامل دي.
۹. خکه چې د نړۍ د ستونزو یو تر تولو لوی لامل همدا دي.
۱۰. خکه چې جنسی اړیکې له نورو اړیکو سره اړیکه لري.
۱۱. خکه چې جنسی اړیکې لومړنۍ ژوري انساني اړیکې دي.
۱۲. خکه چې افغان کورنۍ او وګري دا لامل نه درک کوي.



ولي دېرى کسان له بنو جنسی اړیکو سره بلد له دي؟

۱. خکه چې د نورې نړۍ په پرتله يې دلنې په اړوند پوهه نشه.
۲. خکه چې په دې اړه خېړنې نه کوو او مالومات هم نه لرو.
۳. خکه چې د جنسی اړیکو زده کړه عیب او ناواړه چاره ګنو.
۴. خکه چې په ګډ ژوند کې يې په ژور اغږز سر نه خلاصوو.
۵. خکه چې په بنوونځیو کې يې په اړوند خانګری متن نشه.
۶. خکه چې دېرى کسان يې په اړوند دوضاحت هود نه کوي.
۷. خکه چې له مسلکي مشاور خخه لارښوونه او مرسته نه اخلي.
۸. خکه چې بنايی د ګډ ژوند د ملګري د خوبني راز يې نه ګنو.
۹. خکه چې نه پوهېرو همدا جنسی اړیکې مو هوسا او آراموي.
۱۰. خکه چې جنسی اړیکې د ژوند د ملګري ملاتر جلبوی شي.
۱۱. خکه چې په دې اړوند بحث او پونستې د ملنډو لامل ګرخي.
۱۲. خکه چې جنسی اړیکې په افغانی تولنه کې لا ارزښتمندې نه دي.



ولې جنسی فقر د خیانت د يوه لامل په توګه وپېژنو؟

۱. خکه چې خاوند او مېرمن جنسی اړیکو ته اړتیا لري.
۲. خکه چې جنسی اړیکې اړتیا ده او اخري بي پوره کول غواړي.
۳. خکه چې بنایي له خپلو جنسی اړیکو نه خوبن نه وي.
۴. خکه چې بنایي له کوره بهر عاطفی اړیکې جوړې کړي.
۵. خکه چې خپرنو ثابته کړې، جنسی فقر خیانت پیدا کوي.
۶. خکه چې جنسی فقر جنسی عقدې مینځ ته راوړلې شي.
۷. خکه چې تنوع غونښته د انساني ژوند يوه لویه اړتیا ده.
۸. خکه چې بنایي نور له خپل جنسی ملګري ناهیلي شي.
۹. خکه چې د خاوند يا مېرمنې د جنسی روږدтиا لامل گرځي.
۱۰. خکه چې کېدای شي يو له دوى خخه جنسی لوړه ولري.
۱۱. خکه چې کېدای شي جنسی فقر ټول فکر جنسی کړي.
۱۲. خکه چې کېدای شي خپلې جنسی اړیکې مدیریت نشي کړا.



ولې په ځینو هپوادونو کې ډله یېزې جنسی اړیکې دود دی؟

۱. څکه چې دغه انسانان جنسی ګډوډي لري.
۲. څکه چې بنایي د خپلو جنسی اړیکو له پایلو نه وي خبر.
۳. څکه چې کډای شي تجارتی بنه او ډول یې اخیستی وي.
۴. څکه چې بنایي هغه تولنه له جنسی فقر سره مخامنځ وي.
۵. څکه چې ډېرڅله ترې په هغه تولنو کې مخنيوی نه کېږي.
۶. څکه چې د څوانۍ له لوړیو نه همداسې عادتونه شته وي.
۷. څکه چې کډای شي له اروايی ګډوډيو نه خورېدلې وي.
۸. څکه چې بنایي سادیزم یا مازوخیزم اروايی ګډوډي ولري.
۹. څکه چې بنایي د نه مدیریت په جنسی روږدیا اخته وي.
۱۰. څکه چې کډای شي له قانوني اړخه څانګړې خنډ ونه لري.
۱۱. څکه چې نه پوهېږي، دا کړنې جنسی ژوند له منځه وړي.
۱۲. څکه چې بنایي په یادو تولنو کې ډېر تبلیغ او دود شوي وي.



ولې په ډېرى هېوادونو کې جنسی اړیکې آزادې دی؟

۱. څکه چې له ماشومتوبه یې هماځسې روزنه شوي ده.
۲. څکه چې ډېر شوي، عام شوي او عادي کړي یې دی.
۳. څکه چې له ۱۸ کلنۍ وروسته آزادې ورکول کېږي.
۴. څکه چې ونه شي کولی دا مسایل کنترول او بند کړي.
۵. څکه چې په ګلتور کې یې جنسی اړیکې ګنډ کېږي.
۶. څکه چې د ګنيو ملتونو سوداګر و ګتې پکې نغښتي دی.
۷. څکه چې هله د یوازیتوب او یو خایوالی امکانات شته.
۸. څکه چې ډېرى ټولنې یې د خورو په خبر یوه اړتیا بولی.
۹. څکه چې په ډېرى ټولنو کې یې قانون اجازه ورکړي.
۱۰. څکه چې واده او کورنۍ جو پول ورته ارزښت نه لري.
۱۱. څکه چې ډېرى کورنۍ بوختې او مصروفه شوي دی.
۱۲. څکه چې د اولاد په ژوند کې د کورنیو ونډه کمه شوي ده.



ولې جنسی اړتیاوې پوره کرو؟

۱. خکه چې د خورو او اوږو په خبر یوه انسانی اړتیا ده.
۲. خکه چې پوره کېدل یې ریښتینې هوساينه پیدا کوي.
۳. خکه چې نه پوره کېدل یې ذهنی ستونزې راتیوکوي.
۴. خکه چې پرته له دې به په جنسی بېلاريو اخته شو.
۵. خکه چې که پوره نه شي ګنډی ناسالمه اړیکې پیدا کوي.
۶. خکه چې له جنسی ستونزو او بېلاريو مخنيوی کوي.
۷. خکه چې د اروایي ستونزو او ګلهودیو مخنيوی کوي.
۸. خکه چې دفاعي سیستم مو تقویه او عمر مو اوږدوی.
۹. خکه چې انرژي به مو ډېره او بنکلا به مو تازه کري.
۱۰. خکه چې پر خان باور او درناوي سره مو مرسته کوي.
۱۱. خکه چې ورځنۍ اندېښنې مو ډېرولې او لویولې شي.
۱۲. خکه چې سترس، اضطراب او ژورخېگان مو کموي.



ولې روغې جنسی اړیکې ولرو؟

۱. خکه چې د انسانی ژوند یوه لویه ذاتي اړتیا ده.
۲. خکه چې د صمیمیت، مینې او محبت لامل گرخې.
۳. خکه چې سکون، راحتی او هوساینه پیدا کوي.
۴. خکه چې خپله مو لا نوره جذابه او بنکلې کوي.
۵. خکه چې زموږ د زړه روغتیا ته ګټور تمامیري.
۶. خکه چې پر خان باور او پر نفس اعتناد لوړووي.
۷. خکه چې د بدن د خینو غرو درد مو کمولی شي.
۸. خکه چې د جنسی بپلاريو خخه مخنيوی کوي شي.
۹. خکه چې له ناروغه جنسی اړیکو مخنيوی کوي.
۱۰. خکه چې د جسمی او بدنبال روغتیا لامل گرخې.
۱۱. خکه چې له اروايې ګډو دیو خخه مخنيوی کوي.
۱۲. خکه چې د انسان د خوان پاتې کډو لامل گرخې.



ولې له بلوغ نه وړاندې جنسی اړیکې وله لرو؟

۱. خکه چې بیا به مو بدن په سمه توګه وده ونشی کولی.
۲. خکه چې کبدای شي آن زموږ د مرګ لامل شي.
۳. خکه چې اروایي انډول ته لوی زیان رسوي شي.
۴. خکه چې د ډپرو اروایي ګلهو دیو لامل گرځدلی.
۵. خکه چې د ډپرو او بدوم خوبونو لامل کېدی شي.
۶. خکه چې وروسته به مو بدن ډېر بد راته بنکاري.
۷. خکه چې له اروایي اړخه انسان ته ضربه رسوي.
۸. خکه چې له واده وروسته جنسی اړیکې زیانمنوی.
۹. خکه چې بنایي له ګله ژوند او اړیکو مو بیزار کړي.
۱۰. خکه چې بنایي له مخالف جنس نه مو کرکه وشي.
۱۱. خکه چې بنایي بیا مو مغز سالمې اړیکې ونشی منلي.
۱۲. خکه چې بنایي بیا مو همجنس بازی ته لېوالیا ډېره شي.



ولې افغانی جوړي د جنسی اړیکو له ګټو خبرې کړو؟

۱. څکه چې دا د انساني ژوند لپاره اړین موارد دي.
۲. څکه چې د ورځني ژوند په څېر ارزښناکه دي.
۳. څکه چې بیا کولی شي چې بنه یې مدیرت کړي.
۴. څکه چې کولی شي د ژوند خوند یې لا ډېر کړي.
۵. څکه چې که پوه شي بیا به یې له ګټو کار واخلي.
۶. څکه چې له خیانت او جدائی یې مخنيوی کوي.
۷. څکه چې ناپوهی یې د شخرو او طلاق لامل گرځي.
۸. څکه چې له ناروغه جنسی اړیکو مخنيوی کوي.
۹. څکه چې دا یې د اړیکو په رغونه کې مرسته کوي.
۱۰. څکه چې تر مینځ یې مينه ناكې کړنې لا ډېروي شي.
۱۱. څکه چې د ګډ ژوند ملګري لا بنو اړیکو ته هخوي.
۱۲. څکه چې په ټولنه کې د روغو کورنيو شمېر ډېروي شي.



ولې په نورو هېوادونو کې جنسی کتابونه دېر خپريپوي؟

۱. ئىكەنچىي چې جنسىي اپىكىي د ژوند يوه اپينه اپتىاڭنى.
۲. ئىكەنچىي د چېرى تولنىزۇ ناخوالو يو لامىل يې بولى.
۳. ئىكەنچىي د اروايىي گلپۇدۇيۇ پە كەمۇلۇ كې مەرسىتە كوي.
۴. ئىكەنچىي د كەتابونو پە خېرولو يې سەتونزىي حل شوي.
۵. ئىكەنچىي خلکو يې د خېرولو پە پار ورلاندىزۇنە كېرى.
۶. ئىكەنچىي اروابۇھان يې د سەتونزۇ د حل لامىل بولى.
۷. ئىكەنچىي د يوبىل لە اپتىاۋو او ۋەنگەرخە خېرى.
۸. ئىكەنچىي لە گەلە كۈرنىي ژوند خەخە د خۇبىي لامىل گەرخى.
۹. ئىكەنچىي د خاوند او مېرىمنى تەرىپىنەن دېرىۋى شى.
۱۰. ئىكەنچىي د روغۇ جنسىي اپىكۇ د رواجولو لامىل گەرخى.
۱۱. ئىكەنچىي جنسىي اپىكىي نورى يو اپخىز نە دى او مەهمى شوى.
۱۲. ئىكەنچىي د پەرەختىللۇ تولۇنۇ خلک يې پە ارزاشت پۇھ شوى.



ولې د وخت په تېرپدو جنسی اړیکې کمېږي؟

۱. خکه چې ډېرى انسانان تل د بدلون په اړوند فکر کوي.
۲. خکه چې ورڅ په ورڅ یې مسؤولیتونه ډېر او سختېږي.
۳. خکه چې یو بل ته وخت نه ورکوي او یو بل خوروی.
۴. خکه چې نه پوهېږي، خنګه یې تل پاتې او خوبنې کړي.
۵. خکه چې د یو بل د احساساتو اورپدو ته غور نه نیسي.
۶. خکه چې ډېرى یې په خپلو اړیکو کې بدلون نه راوري.
۷. خکه چې د ګډ ژوند ملګري د یو بل غوبښتو ته پام نه کوي.
۸. خکه چې نارینه جنسی او بشئینه عاطفي اړیکې غواړي.
۹. خکه چې مېرمنې له جنسی اړیکو نه ملاتر ډېر غواړي.
۱۰. خکه چې دواړه د څانۍ اړتیاوو اړوند مالومات نه لري.
۱۱. خکه چې خپلو جنسی اړیکو ته پوره پام او غور نه کوي.
۱۲. خکه چې د ستونزو د حل په موخه اروآپوه ته نه ورځي.



ولې ۵ جنسی اړیکو مهارتونه زده کړو؟

۱. خکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د محبت لپاره اړین دي.
۲. خکه چې مهارتونه د ګډ ژوند جنسی اړیکي رغولی شي.
۳. خکه چې هره کرنه له مهارت او پوهې پرته تباهي راوري.
۴. خکه چې همدا مهارتونه د مينې او خلوص لامل کېږي.
۵. خکه چې مهارتونه په جنسی اړیکو کې بدلون راولي.
۶. خکه چې مهارتونه د مېرمنو ارګازم هوسا کولی شي.
۷. خکه چې په جنسی اړیکو کې د انډښنې مخنيوی کوي.
۸. خکه چې مهارتونه د دواړو اړخونو لپواليما راټوکوي.
۹. خکه چې مهارتونه یو پر بل باور پیدا او لوړولی شي.
۱۰. خکه چې دواړه لوري به جنسی اړیکو ته علاقه وښي.
۱۱. خکه چې له مهارتنه پرته به اړیکي ډېري سړي او کمې شي.
۱۲. خکه چې هر خه په ژوند کې مهارت ته ډېره اړتیا لري.



ولې مېرمنې جنسی اړیکو ته د عاطفی اړیکو په سترګه گوري؟

۱. خکه چې مېرمنې له چمتووالی پرته اړیکې عاطفی نه بولي.
۲. خکه چې د مېرمنو بیولوژیکي جوړښت په همدي دول دي.
۳. خکه چې نارینه ذاتاً جنسی او مېرمنې ذاتاً عاطفی جوړ شوي.
۴. خکه چې د مېرمنو هورمونونه ډېر عواطف را پارولی شي.
۵. خکه چې مېرمنې عاطفی او نارینه جنسی روزل شوي دي.
۶. خکه چې د نارینه او بنخينه توپیرونو په اړه مالومات نه لرو.
۷. خکه چې نارینه او بنخينه ته اړین مالومات نه ورکول کېږي.
۸. خکه چې ډېرى مېرمنې خچل احساسات دنه او شاته پرېږدي.
۹. خکه چې نارینه د بنخو دې اړتیاوو ته لې ارزښت ورکوي.
۱۰. خکه چې بېخى کم خلک د مېرمنو دې ستونزې ته پام کوي.
۱۱. خکه چې ډېرى کسان نه پوهيري چې جنسی اړیکې اړتیا ده.
۱۲. خکه چې دواړو اړخونو ارزښت ته موسم پام نه دی شوي.



ولې نارینه فکر کوي، چې مېرمنې جنسی لېوالتیا له لري؟

۱. څکه چې مېرمنې د جبri ودونو له امله لېوالتیا نه بنې.
۲. څکه چې کورنيو په همدي ډول روزلي او ډارن لوی دي.
۳. څکه چې نارینه مېرمنو ته د امنیت احساس نه ورکوي.
۴. څکه چې مېرمنې احساسات له خاوند سره نه شريکوي.
۵. څکه چې ډېرى د جنسی اړیکو رغولو خبره نه سره کوي.
۶. څکه چې بسخو له واده وړاندې جنسی زده کړي نه دي کړي.
۷. څکه چې ډېرى نارینه د مېرمنو په توپironو سم نه دي پوه.
۸. څکه چې نارینه له مېرمنو خخه په دي اړوند نظر نه اخلي.
۹. څکه چې بنجئينه لومړۍ مینېږي او بیا جنسی اړیکه جوړوي.
۱۰. څکه چې نارینه له جنسی توب سره سره باید احساسی شي.
۱۱. څکه چې نارینه په بیا بیا خلې له رد کېدو سره مخ شوي دي.
۱۲. څکه چې بنایي د مېرمنو له لوري یې غوبښته رد شوي وي.



ولې بیولوژیکي توپیرونو ته ارزښت ورکړو؟

۱. خکه چې دواړه لوري خپل خانګړي هورمونونه لرو.
۲. خکه چې دواړه په بیلاپیلو بنو تحریک او پارول کړو.
۳. خکه چې نارینه هورمون له ارضا وروسته ژر آزادیږي.
۴. خکه چې بنځینه هورمون له ارضا وروسته هم پاتې وي.
۵. خکه چې بنځی له اړیکو وړاندې په اسانۍ نه پارول کېږي.
۶. خکه چې بنځی له پاربدو وړاندې یو ډول گرمی حس کوي.
۷. خکه چې بنځی د خاوند په خواکې له کیناستلو خوند اخلي.
۸. خکه چې نارینه آن د مېرمنې د بددن له لمس هم خوند اخلي.
۹. خکه چې نارینه له پارېدلو وروسته ژر جنسی اړیکه ساتي.
۱۰. خکه چې نارینه په ډېره سختي، خپله پارېدنه کنټرولولی شي.
۱۱. خکه چې ډېرى کورنۍ او جنسی ستونزې له همدي امله دي.
۱۲. خکه چې پرته له دي به دواړه لوري د کمى احساس وکړي.



ولې تول فکر کوي، چې نارينه جنسی اړیکو ته ډېره اړتیا لري؟

۱. خکه چې ډېرى نه پوهیرى چې نارينه مینې ته هم اړتیا لري.
۲. خکه چې ډېرى نارينه له همجنس سره خپله مینه بنکاره کوي.
۳. خکه چې ډېرى مېرمنې په دې اړوند سمه مطالعه نه لري.
۴. خکه چې مېرمنې نه پوهیري نارينه د مینې لپاره جنسی کېږي.
۵. خکه چې ډېرى نارينه د کار په خاطر عواطف له مینځه وړي.
۶. خکه چې مېرمنې نه پوهیري د نارينه وو په اړه باید ډېر زده شي.
۷. خکه چې نارينه ډېرڅله د خپلو احساساتو په هکله خبرې نه کوي.
۸. خکه چې مېرمنې بېځایه قضاوت کوي او خپل خاوند نه درک کوي.
۹. خکه چې ډېرى نارينه همداسې په جنسی روحیه روزل شوي دي.
۱۰. خکه چې ډېرڅله نارينه او مېرمنې یو بل په سم ډول نه درک کوي.
۱۱. خکه چې ډېرى د اړیکو په اړوند مطالعه او سمه خېړنه نه کوي.
۱۲. خکه چې له اروابوه او مشاور خخه مشوره او مرسته نه غواړي.



۳۷۱

درېډمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه جنسی ژوند

ولې يوه جوړه له جنسی اړیکو خڅه مخ اړوي؟

۱. خکه چې د یو او بل په توپیرونو باندې نه پوهیږي.
۲. خکه چې د پرڅله له یو بله خڅه پېځایه غوبښتني کوي.
۳. خکه چې د خپلو جنسی اړیکو په هکله خبرې نه کوي.
۴. خکه چې ډېرى یې جنسی مسایلو ته ناسمه مانا ورکوي
۵. خکه چې ډېرى زوجین یو بل ته متقابل درناوی نه لري.
۶. خکه چې د ډېرى افغانانو جنسی اړیکې یو اړخیزه دي.
۷. خکه چې مېرمنې مينه خوبسوی، خو نارينه نه پوهیږي.
۸. خکه چې یو بل ته وخت نه لري او له دې ستړي شوي.
۹. خکه چې کله کله یې وخت ټېربدل هم لامل کبدای شي.
۱۰. خکه چې د اړیکو خای او شرطونه یې ناسمه بنې لري.
۱۱. خکه چې دا مسئله شرمونکې، ننګ او دېر بد عمل گئي.
۱۲. خکه چې له خپلو پخوانيو اړیکو نه بنې خاطره نه لري.

ولې نارينه او بسخينه پر يو بل وپوهېږي؟

۱. خکه چې په مینځ کې يې مینه او محبت لا دهريدي.
۲. خکه چې په دې کار مېرمني د ارزښت احساس کوي.
۳. خکه چې دا کار د مېرمنو جنسی انګېزه پارولي شي.
۴. خکه چې په دې سره به له خچل ژوند خخه خوبن شي.
۵. خکه چې پرته له دې د يو بل په زړه کې خای نه نيسی.
۶. خکه چې بسخي هم جنسی اړیکې غواړي او خوبنوی.
۷. خکه چې په دې سره يو بل له عاطفي اړخه خوبن کړي.
۸. خکه چې د دواړو اړیکې به د يو بل د اړتیا اړوند وي.
۹. خکه چې مېرمني د خاوند په مینه کولو بنه وده کوي شي.
۱۰. خکه چې دا کار د منفي فکرونو او ستونزو مخنيوی کوي.
۱۱. خکه چې مېرمني په ژوند کې پیاوړي ملاتړ ته اړتیا لري.
۱۲. خکه چې جنسی اړیکې د دواړو لورو لپاره ارزښت لري.



۲۷۳

درېډمه برخه: ۱۰۰ ولې او محکه جنسی ژوند

ولې بىشى خپلى جنسى انگېرنى خاوند تە نە وايى؟

١. خىكە چى فىركوي شرم، نىڭ او بىدە خېرى دە.
٢. خىكە چى خاوند ورتە دامن احساس نە ورکوي.
٣. خىكە چى كله ناكله دواوه چېر زيات بوخت وي.
٤. خىكە چى نارينه د خېل خان پە خېر انگېرنە كوي.
٥. خىكە چى چېرى مېرىمنى نارينه بى احساسە بولى.
٦. خىكە چى مېرىمنو تە د خېر و كول نە دى زدە شوي.
٧. خىكە چى كورنى يې هم شرم، نىڭ او ناسىم گىنى.
٨. خىكە چى د جنسى مسايلو پە اړوند مطالعه نە لرى.
٩. خىكە چى پە دې اړه لە خاوند نە مرستە نە غواړي.
١٠. خىكە چى جنسى اړيكو تە پە ژوند كې كم گوري.
١١. خىكە چى كورنيو يې سمه لارښوونه نە دە كېرى.
١٢. خىكە چى فىركوي خاوند بە يې بى شرمە و گىنى.



ولې نارینه په جنسی اړیکو کې مرسته وکړي؟

۱. خکه چې په دې کار سره نارینه د ارزښت احساس کوي.
۲. خکه چې په دې سره به د مېرمنې اړتیاوې هم پوره کړي.
۳. خکه چې نارینه کولی شي په اړیکو کې بنه وده وکړي.
۴. خکه چې له خپلې مېرمنې سره به د نارینه مينه ډېره شي.
۵. خکه چې په جنسی اړیکو کې تل لوړۍ ګام نارینه اخلي.
۶. خکه چې ډېری نارینه د درناوي حس لري او مرسته کوي.
۷. خکه چې د مېرمنې په ریښتیني هوساینه کې مرسته کوي.
۸. خکه چې مېرمنې د خاوند له لوري مرسته کول خوبنوي.
۹. خکه چې پرته له دې به مېرمن ژور جنسی خوند ونه ویني.
۱۰. خکه چې د ګډه کورني ژوند ملګري تل یو بل ته اړتیا لري.
۱۱. خکه چې نارینه خپله مېرمنه خپل ټول ژوند او مينه ګنجي.
۱۲. خکه چې په دې سره مېرمنې اروايې هوساینه احساسوی.



ولې مينه وکرو ترڅو مو جنسی اړیکې بسکلې شي؟

۱. خکه چې د ژوند ملګري به یو بل بشه سم و پېژني.
۲. خکه چې یوازې په مینې جنسی خوند ته رسپرو.
۳. خکه چې له مینې پرته جنسی اړیکې خوند نه لري.
۴. خکه چې د ګډ ژوند ملګري یې ډېره خوبنوي شي.
۵. خکه چې اول مينه او بیا جنسی خوند تجربه کوي.
۶. خکه چې بسخې له جنسی اړیکو وړاندې ورته اړې دي.
۷. خکه چې په مينه د دواړو درک او پوهه لوړیري.
۸. خکه چې مينه تل د هري ناروغری درملنه کولی شي.
۹. خکه چې مينه د برياليتوب لوی راز او پاسورډ دی.
۱۰. خکه چې په مينه کولو هر خه ارزښتمند کېدی شي.
۱۱. خکه چې په مينه د مېرمنو عاطفي اړتیا پوره کېږي.
۱۲. خکه چې مهرمن د مینې په نه شتون کې شک کوي.



ولې ڪله ڪله مېرمنې لومړی جنسی اړیکې پیلوی؟

۱. خکه چې هوښيار نارينه له هغوي خخه ملاتر کوي.
۲. خکه چې پوهيري په دې سره به یې مينه ډېره شي.
۳. خکه چې مېرمنې هم د جنسی اړیکو د پیل حق لري.
۴. خکه چې ډېرڅله د دواړو لورو تر مینځ مينه ډېروي.
۵. خکه چې د ګډ ژوند ملګري د ارزښت احساس کوي.
۶. خکه چې دا د برياليو جوړو یوه خانګونه ګنډ کېږي.
۷. خکه چې په دې سره دواړه لوري یو د بل منل زده کوي.
۸. خکه چې نارينه له داسي مېرمنو سره ډېره مينه لري.
۹. خکه چې دا کار نارينه ته د هوساينې احساس ورکوي.
۱۰. خکه چې بشایي نارينه د دې خبرې ارزښت درک کړي.
۱۱. خکه چې که پرته له دې نه به نارينه خان ملامت وګني.
۱۲. خکه چې په ډېرو اړیکو کې یې مثبته پایله ورکړي ده.



ولې له نارینه سره جنسی خیانت ونه شي؟

۱. خکه چې نارینه په هېڅ صورت خیانت نشي منلى.
۲. خکه چې غواړي د مېرمنې یوازینې نارینه واوسي.
۳. خکه چې نارینه خپله خان له پوښتنې لاندې راولي.
۴. خکه چې خیانت د نارینه ارزښت ته زیان رسوي.
۵. خکه چې نارینه خان د خپلې مېرمنې خښتن ګئي.
۶. خکه چې په دې کار سره نارینه خپله مېرمن ملامته ګئي.
۷. خکه چې نارینه فکر کوي، چې ورتیا یې کمه ده.
۸. خکه چې نارینه خپل خان له نورو کسانو بنه ګئي.
۹. خکه چې نارینه په اسانۍ بل نارینه نشي زغملى.
۱۰. خکه چې زموږ د ټولنې اخلاق په همدي ډول دی.
۱۱. خکه چې نارینه دا چاره د ګډو اړیکو زوال ګئي.
۱۲. خکه چې مېرمنې یې بېنلى شي، خو نارینه یې نه.



ولې خپلې جنسی اړیکې ورغوو؟

۱. خکه چې د ګډ ژوند په اړیکو کې یو ارزښتاك اصل دي.
۲. خکه چې د جنسی اړیکو رغول د برياليو ودونو راز دي.
۳. خکه چې د ګډ جنسی ژوند یوه ارزښتاكه اړتیا ګنل کېږي.
۴. خکه چې په ګډ کورني ژوند کې مورډول ورته اړتیا لرو.
۵. خکه چې په دې کار سره به مو په ژوند کې مینه ډېره شي.
۶. خکه چې د ګډ ژوند د ملګري زړه لاسته پري راوړي شوو.
۷. خکه چې د دواړو لورو په ارواړي روغتیا بنه اغېزه کوي.
۸. خکه چې په دې اړوند مالومات نه لرو او باید چې ويې لرو.
۹. خکه چې بريالي جوړې باید همداسې څانګړنې سره ولري.
۱۰. خکه چې بريالي جنسی اړیکې د ژوند نور اړخونو رغوي.
۱۱. خکه چې په ګډ ژوند کې د خوبنۍ له لویو لاملونو خخه ده.
۱۲. خکه چې د ګډ ژوند پیلولو یو لوی لامل همدا ګنل کېږي.



ولې خيئني نارينه په جنسی ژوند کې بريالي وي؟

۱. خکه چې نارينه د يو بل تر مينځ توپironه ژر درک کوي.
۲. خکه چې نارينه کله کله د يو بل توپir ته ارزښت ورکوي.
۳. خکه چې کورنۍ خپلو اولادونو بنه ته مالومات نه ورکوي.
۴. خکه چې کله کله مېرمنې په جنسی اړیکو کې خوند اچوي.
۵. خکه چې نارينه په جنسی اړیکو کې توپir په نظر کې لري.
۶. خکه چې نارينه له خپلو بشو سره همغږي کېدل منلى شي.
۷. خکه چې نارينه د خپلو مېرمنو اړتیاوې بنې پوره کولى شي.
۸. خکه چې جنسی اړیکې یانې دا چې خاوند مينه درسره لري.
۹. خکه چې مېرمنې یې د جنسی اړیکو په اړه بنه مطالعه کوي.
۱۰. خکه چې بنائي په اړیکو کې مېرمنې ته ارزښت ورکوي.
۱۱. خکه چې دواړه لوري د يو بل اړتیاوې په سمه توګه پوره کوي.
۱۲. خکه چې بنائي له واده وړاندې په پوره مطالعه ژوند پیلوی.



ولې څینی نارینه د جنسی اړیکو جرأت له لري؟

۱. خکه چې تل د خپلو مېرمنو له لوري شرل شوي دي.
۲. خکه چې په کورنۍ کې یې واک او ارزښت نه لري.
۳. خکه چې بنایي بیولوژیکي او فزیکي ستونزې ولري.
۴. خکه چې مېرمنو یې پوره مرسته نه ده ورسه کړي.
۵. خکه چې بنایي مېرمن به یې ډېر فشار پرې راوري.
۶. خکه چې کېدای شي د بسخو مینځ کې رالوی شوي وي.
۷. خکه چې سختې ورپېژندلي او ترې وېرول شوي دي.
۸. خکه چې بنایي له واده وړاندې به په دې اړه نه پوهده.
۹. خکه چې کېدای شي د مېرمنې تر اغېر لاندې راغلي وي.
۱۰. خکه چې له واده وړاندې یې طبی ازمونې نه دي کړي.
۱۱. خکه چې وېرېږي او د جنسی اړیکو په اړوند خبر نه دي.
۱۲. خکه چې په دې اړوند له خانګرو مشورو نه گټه نه اخلي.



ولې خيني غواړي د ګډ ژوند ملګري نورې جنسی اړیکې ولري؟

۱. خکه چې بنایي کومه جنسی يا اروايی ګډوډي ولري.
۲. خکه چې بنایي د ګډ ژوند له ملګري سره کينه ولري.
۳. خکه چې بنایي د سادیزم اروایي جنسی ګډوډي ولري.
۴. خکه چې بنایي ډپرو خلکو سره يې اړیکې ساتلي وي.
۵. خکه چې په خينو تولنو کې عادي مورد ګنډل کېږي.
۶. خکه چې خيني په همدي کار سره جنسی ارضاینه لري.
۷. خکه چې کله کله جنسی مسایل له حد ډېر پت شوي دي.
۸. خکه چې بنایي دا ډول ویدیو او داستانونه يې لوستي وي.
۹. خکه چې ډېری خپل جنسی حریم نه شي مشخص کولی.
۱۰. خکه چې بنایي د ملګري په اړه مسوولیت نه احساسوي.
۱۱. خکه چې بنایي همدا يې د مقابل لوري يوه غوبښته وي.
۱۲. خکه چې د مشاورې په خنګ کې طبی تداوي نه کوو.

ولې د جنسی اړیکو په اړوند یوازی نارینه پرېکړه وله کړي؟

۱. خکه چې جنسی اړیکې ګډې او دوې اړخیزه اړیکې دی.
۲. خکه چې دواړه لوري پوره پکې بنکېل ګنل کېږي.
۳. خکه چې د جنسی اړیکو په اړه رایه د دواړو حق دی.
۴. خکه چې دواړه لوري جنسی اړیکې غواړي او خوبنوي.
۵. خکه چې مېرمنې په جنسی اړیکو کې حساسې وي.
۶. خکه چې یو اړخیزه پرېکړه د یو فکر پایله او نښه ده.
۷. خکه چې یو اړخیزه پرېکړه کې بنه څان کم احساسوی.
۸. خکه چې مېرمنې هم په جنسی اړیکو کې فعالیت غواړي.
۹. خکه چې یو اړخیزه پرېکړه جنسی ستونزې راتوکوي.
۱۰. خکه چې دوه اړخیزه جنسی اړیکې د اړیکو خوند ډېروي.
۱۱. خکه چې دوه اړخیزې پرېکړې مينه او محبت ډېروي.
۱۲. خکه چې دوه اړخیزې پرېکړې پر یو بل باور دغولی شي.



ولې جو پې د جنسی اړیکو لپاره چمتووالی ته اړتیا لري؟

۱. خکه چې دا د دواړو لپاره خانګړۍ ارزښت لري.
۲. خکه چې دواړه غواړي د یو بل په وسیله ارضا شي.
۳. خکه چې د دواړو لورو د خوبنۍ لامل گرځي.
۴. خکه چې یو بل ته یې جنسی لېوالтиا ډېرېږي.
۵. خکه چې د دواړو د هوساينې لامل گرڅدای شي.
۶. خکه چې له جنسی بیلاریو خخه مخنيوی کوي.
۷. خکه چې دواړه لوري به د تل لپاره یو بل غواړي.
۸. خکه چې د دواړو تر مینځ مینه او محبت ډېروي.
۹. خکه چې په نا محromo پسې کتلونه مخنيوی کوي.
۱۰. خکه چې په ګډه ژوند کې د دواړو لورو حق دی.
۱۱. خکه چې هره جنسی اړیکه چمتووالی ته اړتیا لري.
۱۲. خکه چې چمتووالی ژور جنسی خوند ډېرولی شي.



ولې په جنسی اړیکو کې نارینه ډېر زدور دي؟

۱. خکه چې نارینه په جنسی اړیکو کې د پیاوړنیا احساس کوي.
۲. خکه چې نارینه فکر کوي پیلوونکی باید په خپله دي واوسي.
۳. خکه چې ډېری مېرمنې بي زړه دي او د دې کار زړه نه کوي.
۴. خکه چې په مېرمنو کې جنسی لېوالنیا له نارینه و سخته وي.
۵. خکه چې نارینه ژر پاریږي او مېرمنې وروسته چمتو کېږي.
۶. خکه چې مېرمنې په سختی لېواله کېږي، نو نارینه يې پیلوی.
۷. خکه چې نارینه نیغ په نیغه د اړیکو کنټرول په لاس کې اخلي.
۸. خکه چې نارینه به جنسی اړیکو کې د مېرمنې خوبني غواړي.
۹. خکه چې نارینه غواړي پخپله يې مېرمن خلاصه او ارضا کړي.
۱۰. خکه چې نارینه ذاتاً زړور دي او همدا لامل يې زړور کوي.
۱۱. خکه چې ډېرڅله مېرمنې په خپله خاوند ته د پیلولو حق ورکوي.
۱۲. خکه چې نارینه غواړي په هر خه کې رهبر او پیلوونکی واوسي.



ولپه د مېرمنو نازول د جنسی اړیکو خوند زیاتوی؟

۱. خکه چې نازول، مېرمني د جنسی اړیکو لپاره چمتو کوي.
۲. خکه چې مېرمني له جنسی اړیکو وړاندې ورته اړتیا لري.
۳. خکه چې مېرمنې وروسته پاریږي او باید ناز ورکړل شي.
۴. خکه چې مېرمنې په سختی ارضاكېري او نازول غواړي.
۵. خکه چې بنځۍ په دې کار سره د هوساينې احساس وکړي.
۶. خکه چې مېرمنو ته بنې احساس او ډېر خوند ورکولی شي.
۷. خکه چې بنځۍ له جنسی اړیکو خخه د مینې هيله مندي لري.
۸. خکه چې بنځۍ له ناز او چمتووالې پرته اړیکې نه خوبنوي.
۹. خکه چې د دواړو لورو تر مینځ د جنسی اړیکو پیل دی.
۱۰. خکه چې دا کار د بنځو د قرباني احساس کم او له مینځ وړي.
۱۱. خکه چې په مېرمنو کې په څان باور او څان درناوی ډېروي.
۱۲. خکه چې بنځۍ نازول د جنسی اړیکو په ډول او کچه خوبنوي.



ولې د ګله ژوند ملګري د نورو جنسی اړیکو فکر کوي؟

۱. خکه چې خینې نارینه او مېرمنې شخصیتی ثبات نه لري.
۲. خکه چې یو د بل جنسی اړتیاوې سمي نه شي پوره کولی.
۳. خکه چې د ژوند د ملګري له جنسی اړیکو خوبن نه دي.
۴. خکه چې د ژوند ملګري یې ورسه مرسته نه کوي.
۵. خکه چې دا احساسوی چې پوره ارزښت نه ورته کپري.
۶. خکه چې فکر کوي نور یې د ژوند له ملګري بنکلې دي.
۷. خکه چې ډېرى جوړې خپل ظاهر او پاکي ته پام نه کوي.
۸. خکه چې ډېرى جوړې له یو اړخیزه اړیکو ستړې شوي.
۹. خکه چې خینې کسان د ژوند ملګري ته خواب نه شي ویلى.
۱۰. خکه چې احساس کوي د اړیکو اړین جنسی جذایت نه لري.
۱۱. خکه چې خینې نارینه فکر کوي لومړیتوب نه ورکول کپري.
۱۲. خکه چې بنایي خینې جوړې خپل احساسات نه شريکوي.



ولې ډېر جنسی مهارتونه زده کړو؟

۱. څکه چې جنسی اړیکې یوه لویه انسانی اړتیا ګنل کړوي.
۲. څکه چې د ډېری ستونزو لامل همدا جنسی اړیکې دي.
۳. څکه چې ډېر جنسی مهارتونه مو جنسی اړیکې رغوي.
۴. څکه چې په جنسی اړیکو کې د برياليتوب لامل گرځي.
۵. څکه چې د دواړو لورو د خوبۍ او هوسابینې لامل گرځي.
۶. څکه چې د جنسی اړیکو د بیارغونې لامل گرځدای شي.
۷. څکه چې د طلاقونو او جدایيو د مخنيوی یو لوی لامل دي.
۸. څکه چې د کورنيو او تولنیزو تاوټريخوالو کچه کموي.
۹. څکه چې د ژوند ملګرو ته جنسی اړیکې ارزښت پیدا کوي.
۱۰. څکه چې په بنه مهارت سره اړیکې د اړګازم لامل گرځي.
۱۱. څکه چې هر انسان په اړیکو کې مهارت او بدلون غواړي.
۱۲. څکه چې جنسی اړیکې مو اغېزمنې، ګټوري او آسانوی.



ولي د ماشومانو په وړاندې جنسی اړیکې ونه ساتو؟

۱. خکه چې دې کار ته ماشومان د تبری په سترګه گوري.
۲. خکه چې بنایي په تولنه کې د مور او پلار پېښې وکري.
۳. خکه چې په ماشومانو کې د بې وخته بلوغ لامل کيږي.
۴. خکه چې بنایي ماشومان د اړیکو په اړوند پلتنه وکري.
۵. خکه چې بنایي دې کړنو او چارو ته لپواله او وهڅېږي.
۶. خکه چې بنایي د تاوتریخوالي یوه صحنه یې تعییر کري.
۷. خکه چې د ماشومانو د وېړې او اضطراب لامل گرځي.
۸. خکه چې بنایي خوب ګډود کري او یا بد خوبونه وویني.
۹. خکه چې د ماشوم په څان باور ته لوی زیان رسوي شي.
۱۰. خکه چې د ماشوم د وسواس، وېړې او پنیک لامل گرځي.
۱۱. خکه چې بنایي ماشوم په دې اړوند ډېړې پونستني وکري.
۱۲. خکه چې بنایي ماشوم له کوره بهر نورو ته کيسه وکري.



ولې د واده په لومړیو کې جنسی ستونزې مینځ ته راخي؟

۱. خکه چې د جنسی اړیکو په اړوند پوهه او مالومات لپروي.
۲. خکه چې د واده په لومړیو شپو کې جنسی اړیکې ډېروي.
۳. خکه چې په دې هکله ګټور او علمي کتابونه نه مطالعه کوو.
۴. خکه چې څیني کسان وېږيري او څیني بیانا شنا او نابلده وي.
۵. خکه چې ډېری غیر علمي او غیر مسلکي خبرو ته غور نیسي.
۶. خکه چې ډېری له اوله بنې او روغې عاطفي اړیکې نه لري.
۷. خکه چې د واده په لومړیو کې د یوبل پېژندنه او درک کم وي.
۸. خکه چې په پیل کې د جنسی اړیکو په اړه بنه احساس نه لري.
۹. خکه چې په پیل کې فکر کوي جنسی فعالیت بې حیاېي وي.
۱۰. خکه چې ډېری نه پوهېږي، جنسی اړیکې دوہ اړخیز عمل دي.
۱۱. خکه چې مورد د جنسی اړیکو په هکله ډېر ناسم پوهول کېږو.
۱۲. خکه چې بنایي لومړی جنسی اړیکه به موسمه او روغه نه وه.



ولې د جنسی لېوالтиا او پارېدلې مخنيوی کوو؟

۱. خکه چې له ويلو خخه يې ډېره وېره او اضطراب لرو.
۲. خکه چې د مخنيوی له اروايي زيانونه يې نه يو خبر.
۳. خکه چې د خلکو له بد قضاوت خخه په وېره کې يو.
۴. خکه چې بنایي د جنسی اړیکو په هکله لبر مالومات لرو.
۵. خکه چې په خان او د ګډ ژوند په ملګري باور نه لرو.
۶. خکه چې د ژوند ملګري مو ډاروي او مخنيوی يې کوي.
۷. خکه چې فکر کوو کوم کار چې سرته يې رسوو، سم دی.
۸. خکه چې د بنې لېوالтиا او پارېدنې په طریقه نه پوهیرو.
۹. خکه چې د جنسی لېوالтиا او پارېدنې په اړه خبرې نه کوو.
۱۰. خکه چې له مسلکي اروپوه خخه مو مشوره نه ده اخيستې.
۱۱. خکه چې فکر کوو جنسی لېوالтиا او پارېدنې بده او ګناه ده.
۱۲. خکه چې فکر کوو که وپارېرو کومه ستونزه پیدا نه کرو.



ولې ځینې جوړي له جنسی اړیکو ذرہ تودې کېږي؟

۱. څکه چې د جنسی لېوالтиا ویل شرم او ننګ فکر کوي.
۲. څکه چې تل بې په خپل خان کې جنسی لېوالتيا وزلي.
۳. څکه چې تل بې خپلې جنسی اړیکې او لیوالتیاوي خندولی.
۴. څکه چې خپلو جنسی اړیکو ته لوړیتوب نه ورکوي.
۵. څکه چې تل په جنسی اړیکو کې اړگازم ته نه رسیروي.
۶. څکه چې کېدای شي تل بې ارضا کېدل تمیل کړي وي.
۷. څکه چې کله کله له خپلو جنسی اړیکو نه ډېر نهیلې کېږي.
۸. څکه چې د خپلو جنسی اړیکو په اړوند ناسم باورونه لري.
۹. څکه چې نه پوهیري ملګري باید یو بل پوره ارضا کړي.
۱۰. څکه چې د جنسی اړیکو په اړه د ډېری کسانو لید منفي دي.
۱۱. څکه چې بنایي له دې وړاندې بې بریالۍ اړیکې نه وي لرلي.
۱۲. څکه چې بنایي خیانت شوی وي او یو بل ارضا نشي کړا.



ولې له جنسی تکنیکولو خخه خان خبر سرو؟

۱. خکه چې د زده کولو په وسیله يې دواړه اړضا کړي.
۲. خکه چې په جنسی اړیکو کې ہې مثبته تجربه پیدا کړي.
۳. خکه چې په یوه بنه جنسی اړیکې به له مینځه لارې شي.
۴. خکه چې په تولیز ډول په جنسی اړیکو مثبت اغېز کوي.
۵. خکه چې په تکنیک سره بنه بدلونونه رامینځ ته کېدای شي.
۶. خکه چې جنسی ژوند مهم دی او بايد په مهارت سره وشي.
۷. خکه چې بنه تکنیکونه مو په اړیکو کې اسانی راوستی شي.
۸. خکه چې جنسی اړیکې مو د پخوا په پرتله خوندوري کوي.
۹. خکه چې دواړه غاړو ته د یو بل لپاره بنه ملګري کیدی شي.
۱۰. خکه چې په عاطفي اړیکو کې مو د بدلونونو لامل کرخي.
۱۱. خکه چې اروآپوهنه تل د نویو تکنیکونو کارولو وړاندیزوی.
۱۲. خکه چې په دې سره له ستري جنسی ژوند نه خلاصيري.



ولې نارينه د جنسی اړیکو پر مهال مېرمن بنګل کړي؟

۱. څکه چې د مېرمنې ذهنی فشار راکموي.
۲. څکه چې د مېرمنې په خان باور لوړوي.
۳. څکه چې په مېرمن کې بنه حس پیداکوي.
۴. څکه چې د ادرنالین ترشح لا نوره رغوي.
۵. څکه چې په دې سره دواړه بیا څوانیږي.
۶. څکه چې وزن کموي او اندام بیا رغوي.
۷. څکه چې سخو ته ریښتینې هوساينه ورکوي
۸. څکه چې مېرمن خان ارزښتمن احساسوي.
۹. څکه چې د جنسی پارپدنې لوی لامل گرځي.
۱۰. څکه چې اړیکه د مېرمنې په خوبنې مخته خي.
۱۱. څکه چې د دفاعي سیستم ظرفیت لوړولی شي.
۱۲. څکه چې د ګډ ژوند عمر بنه او ډېرولی شي.



ولې مهرمنې په تیاره کې جنسی اړیکې خوبنوي؟

۱. خکه چې په تیاره کې خان بنه احساسوی شي.
۲. خکه چې په خان باور یې دهرا اوچت نه دی.
۳. خکه چې فکر کوي د بدن غږي یې بنه نه دی.
۴. خکه چې په تیاره کې خان آرامه او هوسا ويني.
۵. خکه چې تیاره یې منفي هیجانونه راکموی شي.
۶. خکه چې نظر یې مینه ناك غوندې بنکاري.
۷. خکه چې د جنسی هورمون او پارونې لامل گرخی.
۸. خکه چې په رنا کې د خجالتی احساس کوي.
۹. خکه چې خان حیاناکه او باادبه ورته بنکاري.
۱۰. خکه چې په رنا کې د اړیکې تجربه نه لري.
۱۱. خکه چې په تیاره کې بنه او ژوره پارېدی شي.
۱۲. خکه چې د بدن فزیولوژي یې همداسي جوړه ده.



ولې مېرمنې د واژنيزم پر گډوډي اخته کېږي؟

۱. څکه چې تل له جنسی اړیکو څخه وېرول شوي دي.
۲. څکه چې له لومړي خل جنسی اړیکو نه وېره لري.
۳. څکه چې په جنسی اړیکو کې تند او بد چلنډ شوي دي.
۴. څکه چې ډېر خله په لومړي اړیکه کې چمتو شوي نه دي.
۵. څکه چې په لومړي جنسی اړیکه خان نازک احساسوي.
۶. څکه چې نه پوهیري او کېدی شي کورنۍ وېرولې وي.
۷. څکه چې کله نارينه جنسی اړیکې په خان پوري تړي.
۸. څکه چې له واده وړاندې یې سلامتي نه ده رغول شوي.
۹. څکه چې جنسی اړیکه یوه ګډه اړیکه ده، په دې نه پوهیري.
۱۰. څکه چې بنايې په دېكتاتوره کورنۍ کې لویه شوي وي.
۱۱. څکه چې د جنسی ارضا کېدو په خوند نه ده پوهول شوي.
۱۲. څکه چې بنايې له جنسی اړخه کوم وخت خورول شوي وي.



ولې جنسی خوند دوه اړخیزه کړو؟

۱. خکه چې جنسی اړیکې باید همغږې او دوه اړخیزې وي.
۲. خکه چې دواړه لوري اړ دې تر خوله یو بله خوند واخلي.
۳. خکه چې دواړه لوري باید د یوبل د ارضابه هڅه کې وي.
۴. خکه چې د ګله ژوند ملګري دي او د دواړو لورو حق دي.
۵. خکه چې دواړو اړخونو ته پام د دواړو مینه ډېرولي شي.
۶. خکه چې دا هر خه د جوړو تر مینځ باور نور هم ډېروي.
۷. خکه چې دي ته پام کول دواړه مسؤولیت منونکي روزي.
۸. خکه چې دوه اړخیزه خوند د دواړو د خوبنۍ لامل گرځي.
۹. خکه چې په توله کې د له جنسی خیانت نه مخنوی کوي.
۱۰. خکه چې په دې سره به په ګله کورني ژوند کې بریالي شي.
۱۱. خکه چې له نورو سره هم د بنو تولیزو اړیکو لامل گرځي.
۱۲. خکه چې د یوبل په وړاندې څواب ويونکي او مثبت کېږي.



ولې د شا له خوا جنسی اړیکې ونه ساتو؟

۱. خکه چې دا اړیکه بنخو ته جنسی خوند نشي ورکولی.
۲. خکه چې ډېرى بنځی له داسې اړیکو ډېره وېره لري.
۳. خکه چې دا اړیکه د بنخو اطراحیه سیستم بېواکه کوي.
۴. خکه چې د نارینه تناسلی آلې ته میکروب دننه کېږي.
۵. خکه چې دا په نارینه وو کې د ژر انزالبدنې لامل گرځي.
۶. خکه چې د شا له خوا جنسی اړیکې د اپليز احتمال ډېروي.
۷. خکه چې بنځی په دې اړیکه کې ډېر زیات دردونه زغمي.
۸. خکه چې د انسان مقعد خروجی جوړ شوی دی نه دخولي.
۹. خکه چې د شا له خوا اړیکې د مقعد د سرطان لامل گرځي.
۱۰. خکه چې دواړو ته څینې ناپیژندل شوې ناروغۍ پیداکوي.
۱۱. خکه چې د دې لامل گرځي، چې منې بېرته مايو ته ورشي.
۱۲. خکه چې د لویو جنسی ستونزو او وېرو لامل کېدی شي.



ولې خینې کسان روغې جنسی اړیکې له لري؟

۱. خکه چې د خپل بدن د غړو په اړوند به احساس نه لري.
۲. خکه چې ملګري ته نه وايې چې له اړیکو خه غواړي.
۳. خکه چې خپلو جنسی اړیکو ته نظم او سمون نه ورکوي.
۴. خکه چې د جنسی اړیکو په اړوند خپل احساس نه وايې.
۵. خکه چې خپلو جنسی اړیکو ته اړین بدلونونه نه ورکوي.
۶. خکه چې د ژوند د ملګري له اړیکو خخه خوشاله نه دي.
۷. خکه چې د جنسی جذبولو لارو ته په سم ډول پام نه کوي.
۸. خکه چې فکر کوي تل باید جنسی اړیکې عاليٰ بهه ولري.
۹. خکه چې د ډېرى جورو تو مينځ فزيکي نېردېوالۍ کم دي.
۱۰. خکه چې عطرونه نه وهی او د څان پاکوالۍ ته پام نه کوي.
۱۱. خکه چې د جنسی اړیکو په پوزېشن کې بدلون نه راوړي.
۱۲. خکه چې د زړه سوي او مجبوريت له مخې اړیکې تینګوی.



ولې څینی جنسی اړیکې د خواشینی لامل ګرځی؟

۱. څکه چې د ډېرو ډېرى جنسی اړیکې یو اړخیزه وي.
۲. څکه چې د خوب په کوته کې وايې مه وايې ډېر وايو.
۳. څکه چې شرمېږو او د خپلو خیالونو په اړه نه وايو.
۴. څکه چې جنسی اړیکې مو ریښتینې او واقعې نه دي.
۵. څکه چې له لپاټیا پرته په جنسی اړیکو پیل کوو.
۶. څکه چې زموږ موخه یوازې خپله اړتیا پوره کول دي.
۷. څکه چې خپل کاري ذهنې فشارونه مو کور ته راورو.
۸. څکه چې تل د یو بل له ظاهري څېرو څخه سر تکوو.
۹. څکه چې د خپلې کورنۍ د غرو په خوله او رايه یو.
۱۰. څکه چې کله ناکله د نعوذ له ستونزې سره مخ کېرو.
۱۱. څکه چې د جنسی اړیکو پر مهال نور کارونه هم کوو.
۱۲. څکه چې کله کله په جنسی اړیکو کې ستونزې پیدا کوو.



ولې په جنسی اړیکو کې ارضا کېدل جدي وليسو؟

۱. خکه چې زموږ په خلق او خوى باندي اغښه کوي.
۲. خکه چې سر درد او سټريا ډېر ژر راکمولی شي.
۳. خکه چې مرسته کوي د خوب ستونزې مو حل شي.
۴. خکه چې د ذهنې فشار په راکمولو کې مرسته کوي.
۵. خکه چې د مېرمنو د غړو تناسب او نظم بیا رغوي.
۶. خکه چې د پروستات سرطان خطر ډېر کمولی شي.
۷. خکه چې د زړه د حملې کچه په دواړو کې راکموي.
۸. خکه چې له امله یې په بدن کې هورمونونه رغېري.
۹. خکه چې د انسان پوستکي ته بنکلا او خلا ورکوي.
۱۰. خکه چې د بنخو د امیندواري وړتیا هم ډېرولي شي
۱۱. خکه چې ارضا د روغتیا حس خو برابره ډېروي شي.
۱۲. خکه چې د هلپوکو او عصبي ستونزو مخنيوی کوي.



ولې خیني متألهه جوړي په خپل لاس څان خلاصوي؟

۱. خکه چې خیني کسان له خوانی خخه پري روړدي شوي.
۲. خکه چې هر خه پوره غواړي او له نورو ډېره تمه کوي.
۳. خکه چې د ژوند ملګري سره بې عاطفي اړیکې نه لري.
۴. خکه چې بنایي د ژر يا وروسته خلاصېدلو ستونزه ولري.
۵. خکه چې کیداишی مقابل لوري به یې سم نه شي پارولي.
۶. خکه چې بنایي د ژوند ملګري یې ناپوه، تبل او خفه وي.
۷. خکه چې د ژوند ملګري یې فشار پري راوړي او خوروی یې.
۸. خکه چې دا هم کیدا شي، خیني نارينه جنسی گډوډی ولري.
۹. خکه چې بنایي مقابل لوري یې جذابه او بنکلې څېره ونه لري.
۱۰. خکه چې کیداishi د ژوند ملګري یې سپکوي او یا هم رتې.
۱۱. خکه چې بنایي جنسی اړیکې یې بریالی نه وي او وبره ولري.
۱۲. خکه چې جنسی اړیکې یې بریالی نه او له نه نعوظه وبرېږي.



ولې د لوڅو فلمونو له ليدو نه ځان وڏغورو؟

۱. څکه چې د دواړو لورو په جنسی اړیکو اغېز کوي.
۲. څکه چې په موږ کې د انساني کرامت حس سستوي.
۳. څکه چې ټولنیزه هوساینه مو ژر له مینځه وړلی شي.
۴. څکه چې په جنسی چلنډ باندې مو منفي اغېز کوي.
۵. څکه چې د نارينه او مېرمنو شخصيت سقوط کوي.
۶. څکه چې د تاوتریخوالي او غوصې لامل ګرخي.
۷. څکه چې خپله اړیکه د فلم له لوړغاړو سره پرتله کوو.
۸. څکه چې بیا په سختی له خپلو اړیکو خوند واخلو.
۹. څکه چې د ګډ ژوند په اړیکو مو منفي اغېز کوي.
۱۰. څکه چې د ژوند د ملګرو غوبښتني مو لوړولی شي.
۱۱. څکه چې په پرلپسي یې وینو او پري روږدي کېرو.
۱۲. څکه چې د نرانو تخیل او د بنخو اړگازم زیانمنوي.



۳۰۳

درېيمه برخه: ۱۰۰ ولې او څکه جنسی ژوند

ولې جنسی ملګری جنسی اړیکو ته لشو چمتو کولی؟

۱. خکه چې د ژوند ملګری ته مو ناز نه ورکوو.
۲. خکه چې دېر خله د ژوند ملګری نه بنکلوو.
۳. خکه چې د ژوند ملګری سره لوبي نه کوو.
۴. خکه چې د خان نظافت او پاکوالی نه ساتو.
۵. خکه چې د یو بل ستړګو ته په مینه نه ګورو.
۶. خکه چې له ملګری سره جنسی لوبي نه کوو.
۷. خکه چې موږ هم پاروونکې جامې نه اغوندو.
۸. خکه چې په جنسی اړیکو کې عطر نه کاروو.
۹. خکه چې له جنسی اړیکو وړاندې ژر لوڅېرو.
۱۰. خکه چې تل یو لوری جنسی اړیکو ته چمتو وي.
۱۱. خکه چې نه پوهېرو په خه ډول یې چمتو کرو.
۱۲. خکه چې له وړاندې مو بنه جنسی اړیکې نه لرل.



ولې د جنسی اړیکو لپاره وزن او د غړو الډول ته پام وکړو؟

۱. خکه چې له سترسونو او اضطراب سره اړیکه لري.
۲. خکه چې له ډېر وزن خڅه یو لوری ستړی کېږي.
۳. خکه چې ډېر وزن ژر ستړی کېدل هم رامینځ ته کوي.
۴. خکه چې ډېر وزن د هورمونونو ترشح هم ګلهوډوی.
۵. خکه چې جنسی پوزیشن به مو ډېر ستونزمن کړی شي.
۶. خکه چې به دواړو لورو کې جنسی خوند راکمولی شي.
۷. خکه چې نارینه د نعوذ پر ګلهوډی هم اخته کولی شي.
۸. خکه چې ډېر وزن مو بنکلا تر پوبنتې لاندې راولي.
۹. خکه چې ډېر وزن یو ډول عیب او ضعف ګنل کېږي
۱۰. خکه چې به ډېر وزن سره په څان باور له لاسه ورکوو.
۱۱. خکه چې ډېر وزن مو د ګډ ژوند اړیکو ته زیان رسوي.
۱۲. خکه چې ډېر وزن د خانګرو ناروغیو لامل کېداي شي.





څلورمه برخه

۱۰۰ ولې او خکه کورني ژوند

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

آرمان پښتو کتابتون: Facebook



ولې خیني کورنی تاوتریخوالی کوي؟

۱. خکه چې د کورنی خیني غږي پر یو بل باور نه لري.
۲. خکه چې یو بل ته احترام، درناوى او متقابل درک نلري.
۳. خکه چې راز نه ساتي او یو د بل سره د زړه خواله نه لري.
۴. خکه چې په دې اړوند خانګري شوي قوانين نه پلي کوي.
۵. خکه چې د ټولني غږي د غوصې په مدیریت نه پوهېږي.
۶. خکه چې خیني مېرمنې خپلې اړیکې سمعی نه شي مهار کولی.
۷. خکه چې د اورپدلو او غور نیولو مهارت سم نه کاروی.
۸. خکه چې د ستونزو حل مهارت په اړه پوره مالومات نه لري.
۹. خکه چې تاوتریخوالی په یوه دود او تګلاره بدل شوي دی.
۱۰. خکه چې پر رسنیو له تاوتریخوالی ډک پروګرامونه خپرېږي.
۱۱. خکه چې مېرمنې په لړه کچه کورنې ته لوړ پیتوب ورکوي.
۱۲. خکه چې د تاوتریخوالی له بدوم پایلو خخه خبرتیا نه لري.

ولې کورنى د خپلو نجونو د زده کړي مخنيوي کوي؟

۱. خکه چې زموږ په تولنه کې کورنى په سالم دول نه جوړیږي.
۲. خکه چې زموږ د تولنې ډېری کورنى نالوستي او بیسواهه دي.
۳. خکه چې هغوي نه پوهیري، په دې سره خپله کورنى فاسدوی.
۴. خکه چې امنیتي ستونزې او د لارې لربوالی هم شتون لري.
۵. خکه چې فکر کوو نجوني د تولنیزو اړیکو په اړه نه پوهیري.
۶. خکه چې زموږ تولنه توپیري چلندا، تعصب او تبعیض کوي.
۷. خکه چې د هبودا په بنارونو او کلیو کې نجوني خورول کېږي.
۸. خکه چې کله ناکله د کورنيو مالي ستونزې هم ددي لامل ګرځي.
۹. خکه چې ډېر خله کورنى اول خپلو زامنو ته لوړیتوب ورکوي.
۱۰. خکه چې کله ناکله خپلوان او ګاونډیان کورنى دې کار اړ باسي.
۱۱. خکه چې نه پوهېرو نالوستي بنځې تولنې ته ډېر زیانونه رسوي.
۱۲. خکه چې نه پوهېرو بنځې هم خپلې ورتیاوې او استعدادونه لري.



ولې کورنى په خپل مینځ کې حسادت ونه کړي؟

۱. څکه چې د کورنيو تر مینځ کيني او ناندری ډروي.
۲. څکه چې د کورنيو تر مینځ د سختو ستونزو لامل ګرخي.
۳. څکه چې کورنى ستونزې د پخوا په پرتله ډېري زياتوي.
۴. څکه چې د کورنى د غړو تر مینځ متقابل باور راکموي.
۵. څکه چې زمو نوبستي وړتیا، مینه او خوشالي راکموي.
۶. څکه چې حسادت د مینې او د زړه خواله راکمولی شي.
۷. څکه چې په اند او نظرونو د لبر سوچ کولو لامل کېږي.
۸. څکه چې حسادت د انرژيو یو لوی ضایعه کوونکي دي.
۹. څکه چې وروسته کرار کرار په دود او رواج بدليږي.
۱۰. څکه چې د کورنيو د ودې او نېکمرغۍ مخنيوی کوي.
۱۱. څکه چې په مور کې د تولنیز باور له منځه وړي.
۱۲. څکه چې لامل کېږي ډېري بدې کړنې عادي ونیول شي.



ولې د یوې روغې کورنۍ لرل اړین دي؟

۱. خکه چې تجروبو ته په ګټو سره یوازینې آرام خای دي.
۲. خکه چې داسې کورنې او یېکې تل روغې او ریښتې وي.
۳. خکه چې کورنې د روزنې لومنې او یوازینې خای دي.
۴. خکه چې داکورنې د ستونزو او ناچاريو په وړاندې درېږي.
۵. خکه چې د ټولنیزو او ګلتوري ارزښتونو بنه ساتونکې وي.
۶. خکه چې زموږ له څان پېژندنې (هویت) سره مرسته کوي.
۷. خکه چې روغه او سالمه کورنې، د روغې ټولنې زانګو ده.
۸. خکه چې زموږ جسمی او اروایې اړتیاوې را پوره کوي.
۹. خکه چې زموږ عاطفي، مالي او ګلتوري ملاتې کوونکې وي.
۱۰. خکه چې ناسالمي کورنې د کورنيو ستونزو لوی لامل دي.
۱۱. خکه چې په ذهن کې د کورنې انځور نه لرل ډېر ناشونی دي.
۱۲. خکه چې ونده یې مخ په کمېدو ده او باید ارزښتاکه شي.



ولې نارينه له واده دروسته له خپل مور او پلار خخه نه بېلىپري؟

۱. خکه چې زمود په تولنه کې تھروتنه او ناوړه چاره بلل کېږي.
۲. خکه چې زمود د تولني ډېرى هلکان فکري خپلواکي نه لري.
۳. خکه چې ډېرى هلکان د بېل ژوند په خوند او مزه نه پوهېږي.
۴. خکه چې څیني يې له کورنۍ سره تېلې او یا ډېرى اړیکې لري.
۵. خکه چې ډېرى هلکان کار، دنده او د ژوند لپاره خای نه لري.
۶. خکه چې ډېرى د ناوړه او منفي پایلو په اړوند پوهاوی نه لري.
۷. خکه چې په خان بسیا او خپلواک نه دي، چې دا کار وکړي.
۸. خکه چې په خان او خپلو وړتیاوو باندې باور او اعتماد نه لري.
۹. خکه چې نه پوهېږي دوام يې په اړیکو کې تراو رامینځ ته کوي.
۱۰. خکه چې په دې نه پوهېږي چې کورنۍ ته د ستونزو لامل ګرځي.
۱۱. خکه چې نه پوهېږي خپلې مېرمنې ته ستونزې مینځ ته راوري.
۱۲. خکه چې نه پوهېږي د داسې پېلتون خخه خوربدل لنډمهالي، وي.



ولې خپل کورني ژوند ته الگىزه ورکړو؟

۱. خکه چې زموږ په ډېری بریالیتوبونو کې مرسته کوي.
۲. خکه چې مورکولی شو کورني ژوند په سمه وپېژنو.
۳. خکه چې په کورني ژوند کې له خپلې ونایې خبرېرو.
۴. خکه چې له ژوند سره مو مينه او لپواليا پیدا کيږي.
۵. خکه چې بې راتلونکې ته مو هيله مندي راټوکوي.
۶. خکه چې د ستونزو د حل پر وړاندې مو وړتیا ډېروي.
۷. خکه چې د ژوند په پرمختګ کې مور سره مرسته کوي.
۸. خکه چې په ګله ژوند کې د خوبنۍ او مینې لامل ګرخي.
۹. خکه چې زموږ د نوبت او کشف وړتیاوې ژوندی کوي.
۱۰. خکه چې په مور کې د انڑي راټوکبدو بنه لامل ګرخي.
۱۱. خکه چې د ډېرو ستونزو او شخرو په حل کې مرسته کوي.
۱۲. خکه چې مور پوه، پیاوړي، کلک او موخیز (هدفمند) کوي.



۳۱۳



خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورني ژوند

ولې په کورنيه کې له خېنونو بدلونو سره جوړ نه راخو؟

۱. خکه چې نه پوهېرو خه ډول مو د ناجوريو مخه ونسو.
۲. خکه چې ډېر خله مو کورني بدلون منونکي نه یو روزلي.
۳. خکه چې ډېری کورني له یو ډول مساوي ژوند سره عادت دي.
۴. خکه چې له بند او شرط نه ډکو کورنيو کې رالوي شوي یو.
۵. خکه چې په کلک او دیکتاتورانه ډول عادت او رالوي شوي یو.
۶. خکه چې تحلیل نه کوو او ډېری له موږ نه بنه اورېدونکي نه یو.
۷. خکه چې والدينو مو ډېره پیروي رانه کړي او نازولي شوي یو.
۸. خکه چې د بنې پربکړي او ستونزو د حل مهارت نه زده کوو.
۹. خکه چې همغري نه یو او د آرمانۍ ژوند په فکر کې یو.
۱۰. خکه چې پوهېرو بدلون د ژوند بنست دی، خو یا هم تېښته کوو.
۱۱. خکه چې د خپلې کورني ناوړه حالت سمولو باندې باور نه لرو.
۱۲. خکه چې د ستونزو حل او بدلون باندې فکر ته وخت نه ورکوو.



ولې له خپل خسر سره سم چلنده کوو؟

۱. خکه چې د خپل خسر په اړوند بدګمانه او مشکوکه یو.
۲. خکه چې له واده وړاندې مو خینې ستونزې سره لرلي.
۳. خکه چې زموږ په ژوند کې راګډيږي او مداخله کوي.
۴. خکه چې کله ناکله کورنۍ یو بل سره کينه او بغض لري.
۵. خکه چې ډېر خله واړه او بې ارزښته مسایل اړین بولو.
۶. خکه چې په اجبار مو واده کړي وو او ترې راضې نه یو.
۷. خکه چې له واده وړاندې کورنۍ تناسب په پام کې نه نیسو.
۸. خکه چې عاطفي ستونزې لرو او یو بل سم نه درک کوو.
۹. خکه چې کله ناکله انګېرو زموږ د تولو ستونزو لامل دي.
۱۰. خکه چې کله ناکله مو خسر زموږ د غوبښتو خلاف کوي.
۱۱. خکه چې خسرخېلو مو ډېر ولور راخڅه اخيستې دي.
۱۲. خکه چې موږ د یو او بل کور ته ډېر خو او راخو.



ولې له کورنيو ستونزو نه خلاصېرو؟

۱. خکه چې خپل کورني ژوند ته سم پلان نه لرو.
۲. خکه چې کورني ستونزې مو سمې نه دي پېژندلي.
۳. خکه چې د کورني اروايي ستونزو درملنه نه کوو.
۴. خکه چې په گډ ژوند کې بدلون او نیوکې نشو منلى.
۵. خکه چې په گډ ژوند کې له يو بله ڇېږي غوبنتسي لرو.
۶. خکه چې په گډ ژوند کې مسووليت منونکي نه يو.
۷. خکه چې څان غوبنتونکي يو او د نورو حق نه منو.
۸. خکه چې د کورنيو ستونزو حل کولو ته وخت نه لرو.
۹. خکه چې ګډ ژوند په يوه خوبن او ونده منونکي نه يو.
۱۰. خکه چې بدلون نه منو او د حل نوي تګلاري نه کاروو.
۱۱. خکه چې د کورني وړي ستونزې له اندازې لوبي ګنو.
۱۲. خکه چې نوري اړيکې لرو او په ژوند مو اغېز کړي.



ولې په کورنۍ کې دیکتاتوري مینځ ته راخي؟

۱. خکه چې په کورنۍ کې يو نارينه يا يوه مېرمن لوی کوي.
۲. خکه چې د نارينه او مېرمنو تر مینځ توپیرونه نه درک کوو.
۳. خکه چې ډېرڅله کورنۍ جنسی توپیری چلنده لمن وهی.
۴. خکه چې په څینو افغان کورنیو کې یې فقر لامل گرڅدلی.
۵. خکه چې د کورنۍ ډېری غړي نالوستي یا لبر لوستي دي.
۶. خکه چې د یو بل له حقونو خبر نه يو او مرسته نه کوو.
۷. خکه چې د کورنۍ غړو په مینځ کې درناوی او مهر نشته.
۸. خکه چې په دې هڅه کې يو تر خو یو بل مهار او مدیریت کړو.
۹. خکه چې کبدای شي اروايی ګډودی لرو او درملنه یې نه کوو.
۱۰. خکه چې د کورنۍ د غړو د مسوولیتونو وبش نه عملی کوو.
۱۱. خکه چې ټولنه همداسي دیکتاتوره ده او موږ تري خان نه ساتو.
۱۲. خکه چې پر یو بل تور لګوو او په ریښتینې ډول غور نه نیسو.



ولې له خپل گډ ژوند خخه خوابدي کېږو؟

۱. خکه چې بدلون ته په سمه توګه پام نه کوو.
۲. خکه چې غواړو د مجردانو په شان ژوند وکړو.
۳. خکه چې د ګډ ژوند ملګری د څان مزدور ګنو.
۴. خکه چې پر څان باور مو ډېر راکښته شوی دي.
۵. خکه چې یو له بل سره مینه نه لرو او خوبن نه یو.
۶. خکه چې تاکل شوې وه بل چا سره واده وکړو.
۷. خکه چې کله ناکله یو د بل اړتیاوې نه پوره کوو.
۸. خکه چې ډېر څله خپل ظاهر ته پام نه نیسو.
۹. خکه چې پر خپل کار او چارو کې ډېر بوخت یو.
۱۰. خکه چې د نارینه او بنځو په اړه سم معلومات نه لرو.
۱۱. خکه چې له یو بل چا سره هم موازي اړیکه لرو.
۱۲. خکه چې ژوند کې د نورو بشکېلتیا ته اجازه ورکوو.



ولي له کورنيو اقتصادي ستونزو مخنيوي لشو کولى؟

١. خکه چې ماليه او دولتي حسابونه پر خپل وخت نه ورکوو.
٢. خکه چې خپل عواید او لګښتونه په غور سره نه حسابوو.
٣. خکه چې خپل وسایل او توکي په سالمه توګه نه کاروو.
٤. خکه چې خپله شتمني او پیسي نه ساتو او نه زېرمه کوو.
٥. خکه چې ډېر خله خپل پورونه په تاکلي وخت نه پري کوو.
٦. خکه چې له کومې مهمې اړتیا پرته له خلکو پورونه اخلو.
٧. خکه چې له خلکو نه خپل پورونه په تاکلي وخت نه اخلو.
٨. خکه چې د خان بنودني په موخيه له اړتیا پرته لګښت کوو.
٩. خکه چې د کورنيو توکو ته ژر ژر او بېڅایه بدلون ورکوو.
١٠. خکه چې خپل کورني اضافي او بې گتې توکي نه پلورو.
١١. خکه چې په ډېر لګښت لرونکو غونډو کې کې ګډون کوو.
١٢. خکه چې لګښتونه د عوایدو او سپما پر بنسټ نه تنظيموو.



۳۱۹

مخورمه برخه: ۱۰۰ ولی او محکه کورنۍ ټوند

ولي له کورنيو ستونزو خخه مخنيوي لشو کولي؟

۱. خکه چي له کوره بهر چارو کي دېر بونخت يو.
۲. خکه چي پروخت د خپلو خپلوانو خبر نه اخلو.
۳. خکه چي کليزي او ملي ورخي پروخت نه نمانخو.
۴. خکه چي له بي خايه اريکو او ليدنو نه لاس نه اخلو.
۵. خکه چي وري ستونزي په خپل وخت نه حل کوو.
۶. خکه چي نه خپله پوهېړو او نه له نورو مرسته غواړو.
۷. خکه چي د ګډ کورني ژوند په اړوند مطالعه نه کوو.
۸. خکه چي په کورنيو چارو او مسایلو کي ونده نه اخلو.
۹. خکه چي پروخت د کورنيو ستونزو مخه نه نيسو.
۱۰. خکه چي د کورني لوړي توبونه په غور سره نه څېړو.
۱۱. خکه چي د کورنيو ستونزو په اړوند مشوره نه اخلو.
۱۲. خکه چي دېر خله له يو بله دېري او بېخايه غوښتنې لرو.



ولې کورني صمييميت او مهرباني ته پام نه کوو؟

۱. خکه چې بنايی د کورني غړي مو اضطراب او وېړه ولري.
۲. خکه چې د خپلو کورنيو ستونزو حلولو ته پوره پام نه کوو.
۳. خکه چې په خير او پام سره خبرې، سوچ او چلنډ نه کوو.
۴. خکه چې بنايی له خپلې مېرمنې او اولادونو سره مينه ونه لرو.
۵. خکه چې د ګډ ژوند له ملګري او اولادونو سره مينه نه کوو.
۶. خکه چې اقتصادي ستونزو ته مو بي کچې ارزښت ورکوو.
۷. خکه چې متقابل درناوي نه لرو او یو له بل سره پرتله کوو.
۸. خکه چې کله ناکله خپل ګډ ژوند ته ارزښت نه ورکوو.
۹. خکه چې بنايی د خپلې کورني بنسټ موسم نه وي اينې.
۱۰. خکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره هم فکره نه يو.
۱۱. خکه چې بنايی د ژوند له ملګري سره سني توپیر ډېر وي.
۱۲. خکه چې کله ناکله د ماشومانو ډېربښت دا ستونزه راولاړوي.



۳۶

خڅوړمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورني ژوند

ولې مو له پرمختگونو سره کورنى نېکمرغه نه ٥٥

١. خکه چې د کورنى خینې غږي له تاکلې کچې د ہر بوخت شوي دي.
٢. خکه چې خینې نارينه او مېرمنې د ګډ ژوند پر اصولو نه پوهېږي.
٣. خکه چې کله ناکله زموږ محرم مسایل او رازونه نورو ته رسېږي.
٤. خکه چې کله کله زموږ اصلې تولنیزې اړیکې لبر او کم رنګه کېږي.
٥. خکه چې ګډ کورنى ژوند مو ډېر زیاد په جنسی اړیکو راخرخیزې.
٦. خکه چې مادیاتو ته له معنویاتو او علم خخه ډېر زیاد ارزښت ورکوو.
٧. خکه چې له پیله مو د واده معیارونو ته پوره ارزښت نه دي ورکړي.
٨. خکه چې کورنيو مو اروايې امنیت او مسئونیت له لاسه ورکړي دي.
٩. خکه چې خینې خلک له وړاندې فردې ژوند او مجردې ته ډېواله وي.
١٠. خکه چې بشایې د خینو کورنيو له چوکاټه وتلي ازادې ډېره شوې وي.
١١. خکه چې بېلاپلو ډولونو ته پام نه کوو او یو ډول مساوی ژوند لرو.
١٢. خکه چې د تکنالوژیکي وسایلو خخه په سم ډول گټه نه پورته کوو.



ولې د کورنۍ غړي پر نشه یې توکو روډدي کېږي؟

۱. خکه چې ډېرى د نشه یې توکو له زیانونو څخه خبر نه دي.
۲. خکه چې ډېرى خلک نشه یې توکو ته په اسانی لاس رسی پیداکوي.
۳. خکه چې کورنۍ موګډې ودې، لړزانده او یا هم دیکناتوره وي.
۴. خکه چې څوانان په دې ډول له خان پېژندنې نه تېښته کوي.
۵. خکه چې زموږ د کورنیو نظم سالم، روغ او ډېر مثبت نه دي.
۶. خکه چې زموږ د کورنۍ د غرو پر خان باور کم او تیست دي.
۷. خکه چې د کورنیو اړیکې کم زوري او یو ډول پرپکونکې دي.
۸. خکه چې کډای شي د کورنۍ په غرو کې ژور خپگان وي.
۹. خکه چې د کورنۍ د غرو تر مینځ اړیکې اصلې رنګ نه لري.
۱۰. خکه چې زموږ ډېرى څوانان د ژوند له مهارتونو نه دي خبر.
۱۱. خکه چې ډېر څله والدين له اولادونو سره په هوبنیاري چلنډ نه کوي.
۱۲. خکه چې زموږ د څوانانو ملګرتیاوې او اړیکې سالمې نه دي.

ولې په افغانستان کې روغې کورنۍ کمې دی؟

۱. خکه چې د څینو کورنیو مشران جسمی او اروایی ګاهودی لري.
۲. خکه چې د کورنۍ جوړې دو تګلاره له پیله بنه او روغه نه وي.
۳. خکه چې ډېر خله د اولاد روزنې لپاره له رتنې نه کار اخلو.
۴. خکه چې په افغانستان کې ډېری کورنۍ نالوستې او لویېي دي.
۵. خکه چې زموږ په هېواد کې خوک روغه او سالمه کورنۍ نه پېژنې.
۶. خکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ دندې او مسوولیتونه خرگند نه دي.
۷. خکه چې د مېرمنې او خاوند اروایي اړتیاوو ته مو پوره پام نه کوو.
۸. خکه چې د خاوند او مېرمنې د احساساتو تشولو لپاره خای نشته.
۹. خکه چې په څینو افغان کورنیو کې وچ قوانین جوړ او عملی کېږي.
۱۰. خکه چې بنايی بدې خبرې، بد چلندا او رتهنه په کور کې عادي وي.
۱۱. خکه چې د کورنۍ ډېری غړي له یو بل سره یوه خوله نه وي.
۱۲. خکه چې په کورنیو کې قدرت غونښته، څورونه او دیکټاتوري وي.



ولې د خپلې کورنۍ رازونه نورو ته وله وايو؟

۱. خکه چې په يو دول بي بنسته او ناروغه تولنه کې ژوند کوو.
۲. خکه چې د شک او بي باورى د را منخته کېدو لامل گرخې.
۳. خکه چې هر خوک رازونه لري او مورډ باید پکې بنکېل نشو.
۴. خکه چې زموږ د تولنيز کلتور له مخي بنايی د مرګ لامل شي.
۵. خکه چې زموږ د شخصي او ګله ژوند حریم ته لوی زیاد رسوي.
۶. خکه چې د خاوند او مېرمنې تر مینځ درناوی له مینځه وړي.
۷. خکه چې د خلکو پر وړاندې زموږ تولنيز محبوبیت ډېر تیټوی.
۸. خکه چې د شاوخوا ګاونډیانو او خپلوانو لپاره موضوع جوړېرو.
۹. خکه چې ګډای شي نور یو بل ته د ژوند حقایق ونه ویلى شو.
۱۰. خکه چې په دې نه پوهېرو چې څینې رازونه باید هیچانه ونه وايو.
۱۱. خکه چې زموږ د کورنۍ او ګاونډیانو د بنکېلټيا لامل به وګرخې.
۱۲. خکه چې رازونه یوازې اروآپوه، ډاکټر او وکيل ته ویل کېږي.



ولې په کورنيو ستونزو کې رابسکيل ڪېرو؟

۱. خکه چې ډېري او ماشومانه غوبشتني او گړنې کوو.
۲. خکه چې اوس هم ماشومانه خانګړنې په خان کې لرو.
۳. خکه چې له خپل خاوند يا مېرمنې سره ډېر توپير لرو.
۴. خکه چې مېرمنه، خاوند او کورني مو نه درک کوو.
۵. خکه چې ذهنی او کاري امنیت نه لرو او په کار کې بوخت يو.
۶. خکه چې د جنسی ژوند په اړه پوره مالومات نه لرو.
۷. خکه چې خپل ګله کورني ژوند ته منظم پروګرام نه لرو.
۸. خکه چې له خاوند يا مېرمنې سره سیالي او تبعیض لرو.
۹. خکه چې د خپل ګډ ژوند ملګری له نورو سره پرتله کوو.
۱۰. خکه چې بنایي مېرمنه يا خاوند کومه اروايي ګډودي ولري.
۱۱. خکه چې بنایي يو له زوجینو نه شخصيتي ګډودي ولري.
۱۲. خکه چې له واده وړاندې مو له اروآپوه سره مشوره نه ده کړي.



ولې خپلې کورنى ستونزى نشو حل كولى؟

١. خكە چى د کورنيو ستونزو اصلي لامى مونه دى پلتلى.
٢. خكە چى له روغۇ او بىلاپىلو حل لارو موگتە نە دە اخىستى.
٣. خكە چى د بىلاپىلو حل لارو او بىلۇن پە ارە فەرك نە كوو.
٤. خكە چى د خىنۇ سادە ستونزو پە سادە والى باندى باور نە لرو.
٥. خكە چى پە دى باور نە يو چى هەرە ستونزە خۇ حل لارى لرى.
٦. خكە چى د خپل خاوند يا مېرمى احساسات نشو درك كولى.
٧. خكە چى د ستونزو لە منلو خىخە وراندى پېھ پې نورو اچوو.
٨. خكە چى د ستونزو د حل پە موخە خېرنە او مطالعە نە كوو.
٩. خكە چى كورنى او گڭ زوند زمۇر لپارە لومۇريتوب نە لرى.
١٠. خكە چى بىلاپىلى حل لارى نە ارزۇو او نە يې عملى كوو.
١١. خكە چى له ستونزو خىخە تېبىتە كوو او يَا ھەن تېرىباسو.
١٢. خكە چى د کورنى مشورى يو تىڭە اروابوه تە مراجعە نە كوو.



ولې د کورنۍ یو بنه او هڅالد غږي له یو؟

۱. خکه چې مورد خپله یا مو کورنۍ پرمختګ غونښتونکي نه ده.
۲. خکه چې پر لبرو امکاناتو او وسایلو باندي بوخت شوي یو.
۳. خکه چې د ژوند پر جزياتو باندي غور او تمرکز نه کوو.
۴. خکه چې ډېر خله مو د کار کیفیت په یوه بنه او ډول نه ساتو.
۵. خکه چې ډېر خله د چا مشورو او خبرو ته غور نه نیسو.
۶. خکه چې ډېر خله مورد خبرو گوډي یو نه د عمل زامن.
۷. خکه چې د خپلې تل پاتې ودې او پرختک لپاره مطالعه نه کوو.
۸. خکه چې تل له خانه یو پوه او باهونې زده کوونکي نه جوړوو.
۹. خکه چې پخپله رشته کې تخصص او مهارت پسې نه ګرڅو.
۱۰. خکه چې د حل لارو عملي کول تر وروستیو شبیو نه خارو.
۱۱. خکه چې ډېر خله د کاذب بریالیتوب احساس له خان سره لرو.
۱۲. خکه چې د کیفیت لوړولو په موخه پلان او پروګرام نه لرو.



ولې مینه ناک مور او پلار شو؟

۱. خکه چې پرته له دې مو اولادونه سرغرونکي کېږي.
۲. خکه چې له مینې او محبت سره زموږ باور پیل کېږي.
۳. خکه چې اولادونه به مو هم مینه او محبت زده کړي.
۴. خکه چې اولادونه خوبن او خوشاله مور او پلار غواړي.
۵. خکه چې د محبت په نشتوالي کې اولادونه ناروغه کېږي.
۶. خکه چې مینه او محبت په کورنۍ کې یو مهم اصل دی.
۷. خکه چې ډېرڅله مو اولادونه خوبن او خوشاله کوي.
۸. خکه چې کورنۍ اړیکې به مو مینه ناکې او بنې کړي.
۹. خکه چې زموږ د اولادونو تر مینځ باور لوړ او رغوي.
۱۰. خکه چې اولاد به مو خان بې ارزښته احساس نه کړي.
۱۱. خکه چې مینه کول د کورنیو ستونزو د حل لامل ګرځي.
۱۲. خکه چې اولاد ته مینه ورکول بنه روزنه بلل کېږي.



۳۲۹

خکه کورنۍ زوند ۱۰۰ ولې او

ولې زموږ کورنۍ اړیکې روغې نه دي؟

۱. خکه چې غیبت او په نورو پسې خبرې کوو.
۲. خکه چې د وینا لپاره اړین مهارتونو نه لرو.
۳. خکه چې د خبرو بنه مو نرمه او آرامه نه ده.
۴. خکه چې مثبت، مهربان او مینه ناکه نه يو.
۵. خکه چې تور لګولو او په خبرو پسې گرڅو.
۶. خکه چې د مقابل لوري منفى چلنډ جدي نيسو.
۷. خکه چې غرور او تاو تريخوالي ته لاس کوو.
۸. خکه چې د بنو اړیکو مهارتونه مو نه دي زده.
۹. خکه چې ریښتني نه يو او بښنه هم نه غواړو.
۱۰. خکه چې بښنه نه کوو او د نورو نېکي هېروو.
۱۱. خکه چې د خپل بدن ژبه په نظر کې نشو ساتلى.
۱۲. خکه چې د اړیکو د رغولو لپاره هڅه نه کوو.



ولې خپلې کورنى ستونزى لشۇ پېزىندلى؟

١. خكە چى لە ستونزو سرە مخ كېدل مهارت تە اپتىا لرى.
٢. خكە چى ھېڭىلە د كورنى اروابوهنى كتابونە نە لولو.
٣. خكە چى كورنى تە د يو ارزىشتىاڭ بىنسىت پە سترگە نە وگورو.
٤. خكە چى پە كورنى كې مو ھمكارى او مسؤولىت مىل نىشتە.
٥. خكە چى ڈېرخەلە مو گلەپى كورنى اپىكى سىپى نە دى ارزولى.
٦. خكە چى د گلە ژوند لە ملگرى سرە مو اپىكى بىنە نە دى.
٧. خكە چى د يوبىل ھمكارى، مشورو او باورونو تە پام نە كوو.
٨. خكە چى لا ھم خپلې چارى او مسؤوليتونە سىم نە ترسىرە كوو.
٩. خكە چى د ستونزو پېزىندلۇ پە موخە هر ارىخىزە ھەخە نە كوو.
١٠. خكە چى بنايىپى پە ژوند كې مو اختلاف ياناسىمە پوهىدىنە وي.
١١. خكە چى تىل د پېزىندلۇ پەر خاي يوبىل تە ناسىمى خبىرى كوو.
١٢. خكە چى پە كورنى كې مو ھود، ۋەزىتىا، باور او انصاف نىشتە.



ولې مو اولادونه خان له نورو سره پرتله کوي؟

١. ئىكە چې تل مو هغۇي له نورو سره پرتله كېرى دى.
٢. ئىكە چې مور لە خېلى خوبىسى سره سم اولاد غواپو.
٣. ئىكە چې پە خېلە مو خېل اولادونه ھمداسىپى روزلى.
٤. ئىكە چې زمور دود او رواجونە پە ھمدى بىنە دى.
٥. ئىكە چې دانە منو چې انسانان يو لە بل سره توپىر لرى.
٦. ئىكە چې د اولاد روزنىپى لارى مو نە دى كارولى.
٧. ئىكە چې تل مو قضاوت كېرى؛ نە ھمغىرى او ملاتىر.
٨. ئىكە چې لە خېلو اولادونو سره مو مرستە نە دە كېرى.
٩. ئىكە چې اولادونه مو د هغۇي لە ملگرو سره پرتله كېرى.
١٠. ئىكە چې اولادونه مو د تۈلنې پە خوبىھ روزلى دى.
١١. ئىكە چې تراوسە مو نە دى ورته ويلى چې داكار مە كوه.
١٢. ئىكە اولاد تە مو نە دى ويلى چې پرتله ورته زيانمنە دە.



ولې مو کورنۍ منظم پروګرامونه نه لري؟

۱. خکه چې پلان جو روولو ته وخت او ارزښت نه ورکوي.
۲. خکه چې ډېرى یې له ماشومتوبه همداسي عادت شوي.
۳. خکه نه پوهېرو چې بې نظمي د ناسالم ژوند یوه نښه ده.
۴. خکه چې مور د خپلو ډېرو چارو ته نظم او پروگرام نه لرو.
۵. خکه چې نه پوهېرو مور د خپلو او لادونو لپاره بېلګې یو.
۶. خکه چې د نظم د بنه والي په اړوند پوره مالومات نه لرو.
۷. خکه چې له وړکتونه تر پوهنتونه مو نظم نه دی لوستلي.
۸. خکه چې د نظم او ترتیب په اړوند روزنه نه ده راکړل شوي.
۹. خکه چې ژوند چې هر خنګه وي تېږي، همدا یې راته ویلې.
۱۰. خکه چې په دې نه پوهېرو چې نظم لرل د بريا لامل ګرځي.
۱۱. خکه چې ډېرڅله راته نظم او ترتیب مهم نه دی پېژندل شوي.
۱۲. خکه چې په دې اړوند د کورنۍ په اړواپوهنه خبر نه یو.



۳۳۳

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او مخکه کورنۍ ژوند

ولې څیني کورنۍ خوبنۍ او خوشاله نه دي؟

۱. څکه چې د کورنۍ غړي پیسو ته ډېر ارزښت ورکوي.
۲. څکه چې په افغانستان کې ډېری کورنۍ، نالوستې دي.
۳. څکه چې څیني کورنۍ په ګله سره خواړه نه خوري.
۴. څکه چې د کورنۍ ډېری غړي ډېر زیات بوخت دي.
۵. څکه چې د خوبنۍ په موخه په ګډه مېلې ته نه سره خې.
۶. څکه چې د کورنيو اړیکو جوړولو مهارتونه نه لري.
۷. څکه چې له کچې ډېر په خواله رسنیو کې بوخت دي.
۸. څکه چې بنایي د کورنۍ غړي اروایي ګډودی ولري.
۹. څکه چې بنایي د کورنۍ د غړو تر مینځ درناوی نه وي.
۱۰. څکه چې د کورنۍ غړي له یو بله ډېرې غونښتنې لري.
۱۱. څکه چې د کورنيو ستونزو د حل په موخه خبرې نه کوو.
۱۲. څکه چې د کورنۍ نېکمرغې راټه لوړې یتوب نه دي.



ولې مو کورنى ژوند لە خوبىي؟

١. خکه چې زمۇر ھېواد كې ودونه پە زور او جىبر كېرىي.
٢. خکه چې كله ناكلە او بىدمەھالە وېرە او اضطرابونە لرو.
٣. خکه چې ڈېرخەلە لورە فكىر نە كۈو او خان كم احساسوو.
٤. خکه چې ڈېرخەلە كىينە، بغض، حسادت او بخىلىي لرو.
٥. خکه چې خېل گەلە كورنى ژوند تە منظم پروگرام نە لرو.
٦. خکه چې ڈېرخەلە بې نظمە يو او ذهن مو ھەم گلەۋە وي.
٧. خکه چې لە وړاندې د گەل ژوند پە اړوند مطالعه نە لرو.
٨. خکه چې ڈېرخەلە ژورخېگان لرو او ناهىلي شوي ھەم يو.
٩. خکه هغە خە چې زمۇر د نېكمىرغى لامىل گرخى نە خېرۇ.
١٠. خکه چې ڈېرخەلە خېل ژوند لە نورو خلکو سره پېتلە كۈو.
١١. خکه چې پە پخوانى او اوسىنى كورنى كې تاوترىخوالى وي.
١٢. خکه چې ڈېرخەلە مو پە كورنى كې توپىري چىلند كېرى دى.



٣٣٥

خلورمە بىرخە: ١٠٠ ولې او خکە كورنى ژوند

ولې ٿيني کورني له کچي ڏبري غوبستني کوي؟

١. خکه چي ٿيني ميندي او پلروننه خپل زامن مسؤول گني.
٢. خکه چي ٿيني ميندي او پلروننه له وراندي عادت شوي.
٣. خکه چي تول زامن د مور او پلار پر وراندي مسؤول گني.
٤. خکه چي مور هم له مور او پلار خخه په خپل وخت غواړو.
٥. خکه چي ٿيني کورني په دي باور دي چي اولاد مزدور دي.
٦. خکه چي خور يا ورور مو د کورني غوبستني لوړي کړي.
٧. خکه چي ڏبري ميندي او پلروننه خانگري بوختياوی نه لري.
٨. خکه چي له هغه پيله مو خپلو اړيکو ته حدود نه دي تاکلي.
٩. خکه چي غوبستنه زمور په تولنه کي عادي مسئله بلل کېږي.
١٠. خکه چي ڏبري کورني د دوو نسلونو توپيرونه نشي منلي.
١١. خکه چي د کورني اروآپوهني متخصص سره مشوره نه کوو.
١٢. خکه چي ڏبري له مور نه مغروزه او نه اورېدونکي کورني يو.



ولې د ماشومانو پر وړاندې جنګ ونه کړو؟

۱. څکه چې ماشومان د مور او پلار د هر کار پیښې کوي.
۲. څکه چې ډېرڅله خان د دې جګړې لامل او دليل ګني.
۳. څکه چې په کورنۍ فضا باندې منفي اغېز شيندلۍ شي.
۴. څکه چې مور او پلار ته د درناوي د کموالي لامل گرځي.
۵. څکه چې بنائي اولادونه له مور او پلار خخه لري کري.
۶. څکه چې ماشومان خان په دې شخرو کې بنکېل ګني.
۷. څکه چې د ماشومانو د اروايې ستونزو لامل گرځي.
۸. څکه چې ماشومان د دې شخرو د غڅدو وېره پیدا کوي.
۹. څکه دا چې دوى خه نشي کولی، خواشيني کيري.
۱۰. څکه چې بنائي په اولاد کې د جنسی بېلاريو لامل شي.
۱۱. څکه چې جګړې د ماشومانو په اروا ډېر بد اغېز کوي.
۱۲. څکه چې جګړه ډېرې اندېښې او کرکې پیدا کولی شي.



۳۳۷ □

څلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او څکه کورنۍ ژوند

ولې لې اولادونه ولرو؟

۱. خکه چې د اولادونو ساتل او روزل گران شوي دي.
۲. خکه چې دن زمانی ډېرى اولادونه ستونزې جوروي.
۳. خکه چې ټولي هيلې او غوبنتني يې نشو پوره کولي.
۴. خکه چې ژوند او ګله اريکې ډېرى پیچلې او گرانې شوي دي.
۵. خکه چې دن سبا انسانان له کچې ډېر بخت شوي.
۶. خکه چې لې اولادونه په سمه توګه روزل کېداي شي.
۷. خکه چې هغه کورني چې شمېر يې لې وي، روغې وي.
۸. خکه چې ډېر ماشومان مور او پلاړ دواړو ته زيان رسوي.
۹. خکه چې د اولادونو تر مينځ همغري به راته آسانه شي.
۱۰. خکه چې اروابوهان بياخلي د لېرو ماشومان تینګار کوي.
۱۱. خکه چې لې ماشومان مو د ګله کورني ژوند اريکې رغوي.
۱۲. خکه چې ډېر اولادونه په هر حال نه شو مدیریت کولي.



ولې کله کله په کورنۍ کې د نورو بې احترامي کېږي؟

۱. خکه چې په دې اړوند څانګري ارزښتونه نه جوړوو.
۲. خکه چې اولاد ته مو درناوی کول نه دې ور زده کړي.
۳. خکه چې کله کله والدين هم یو بل ته درناوی نه کوي.
۴. خکه چې ډېرڅله مور خپله هم په درناوی عمل نه کوو.
۵. خکه چې په سبوبنيزو مرکزونو کې پري کار نه کېږي.
۶. خکه چې مور ته یوازي لويانو ته درناوی بنوول شوي.
۷. خکه چې درناوی د مينې لامل دې او دا مو نه ده زده کړي.
۸. خکه چې کورنۍ د بې احترامي په اړوند ناستې نه کوي.
۹. خکه چې نه پوهېرو درناوی کول یوه څانګري اړتیا ده.
۱۰. خکه چې د درناوی نشتون لوې ستونزې راولارولی شي.
۱۱. خکه چې غونښتنې مو لوړې دې او بنه نه یو روزل شوي.
۱۲. خکه چې د یو بل په چارو کې ډېرې خله لاسو هنه کوو.



ولې خیني کورنى له خپلو نويو خوانانو سره ستونزه لري؟

١. خکه چې د نسلونو تر مينځ حساسیت نشي درک کولي.
٢. خکه چې د نويو خوانانو له اروايي خانګړنو خبر نه دي.
٣. خکه چې سم او نورمال چلند يې ناسم او نا نورمال گنني.
٤. خکه چې بنايی مور او پلاړ هم له یو بل سره ستونزه ولري.
٥. خکه چې کورنى د ودې دا پراو سم نشي تحليل او ارزولي.
٦. خکه چې بوخته دي او د اولاد روزنې ته وخت نه ورکوي.
٧. خکه چې د خپلو اولادونو اړتیاوې او غوبښتنې نه پوره کوي.
٨. خکه چې خیني کورنى تر اړینې کچې ډېره پیروي تري کوي.
٩. خکه چې کورنى له خپلو اولادونو سره سمي اړیکې نه لري.
١٠. خکه چې کله ناکله اولادونو ته دروغ وايي او دوکې ورکوي.
١١. خکه چې د اولاد له بنوونکو خڅه د مرستې غوبښته نه کوي.
١٢. خکه چې له اولاد نه مو ډېري زیاتې او بېخایه غوبښتنې کوي.



ولې په ځینو کورنيو کې طلاق رامينځ ته کېږي؟

۱. خکه چې ډېری کورنۍ يو له بل سره همغريي نه لري.
۲. خکه چې ډېرڅله ودونه په زور او جبر سره کېږي.
۳. خکه چې د ګډا ژوند ملګري يو له بل سره خيانت کوي.
۴. خکه چې تر مينځ ې سني توپironه بیخی ډېر وي.
۵. خکه چې نور کسان ې په ژوند کې لاسوهني کوي.
۶. خکه چې د کوژدي له پيله ې يو بل ته دروغ ويلی.
۷. خکه چې له شخصيتی اړخه يو له بل سره توپير لري.
۸. خکه چې ځيني نارينه او بنجینه جنسی ستونزې لري.
۹. خکه چې د مقابل لوري په اړوند مطالعه نه کوي.
۱۰. خکه چې د تل لپاره دعوا، کنترول او يو بل خاري.
۱۱. خکه چې خپل مينځي باور ې له مينځه تللې دی.
۱۲. خکه چې د کورنۍ له اروآپوه مرسته نه غواړي.



۳۴۱

څلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورنۍ ژوند

ولې کورنى له روزلىزو لارو خىخه گىته نه اخلي؟

١. خىخه چې فىكى كوي اولادونه بە يې پە خېلە لوى شي.
٢. خىخه چې د روزنىزو لارو پە اپوند مطالعه نه كوي.
٣. خىخه چې سبايىي د كورنى لويان كافى لوستى نه وي.
٤. خىخه چې خېلىپ خوانى لارې يې سمې نه دى ارزولى.
٥. خىخه چې پە هېواد كې مو د بنوونې روزنى پوهان لې دى.
٦. خىخه چې تراوسە يې مثبتە ارزونە نه دە ترى كې.
٧. خىخه چې چېرى كورنى دې مسئلى تە پورە پام نه كوي.
٨. خىخه چې پە دې اپوند زمۇر پە مورنى ژې كتابونە نشته.
٩. خىخه چې كله د كورنى لويان ھم دې تە اجازە نه وركوي.
١٠. خىخه چې مورد د مسلكىي لارو پە لته كې ھىخە نه دە كې.
١١. خىخه چې نوې او علمىي تىڭلارې كله كله سختى ھم وي.
١٢. خىخه چې پە دې اپوند لە متخصصانو مرستە نه غواړو.



ولي خيني کورني حсадت او کيني ته او کېږي؟

۱. خکه چې له ماشومتوبه په حсадت کې رالوي شوي.
۲. خکه چې د کورني غري له یوه بل سره پرتله کوي.
۳. خکه چې ډېرى کورني د ټولني په خوبنې پر مخ خي.
۴. خکه چې تل د ټولني له ناوړه قضاوت لاندي راغلي.
۵. خکه چې موبو تر ډېرہ د څان په اړه مالومات نه لرو.
۶. خکه چې د یوه په تېروتنه ټوله کورني ملامته کيري.
۷. خکه چې د افغان ټولني ډېرى کورني نوبنتګري نه دي.
۸. خکه چې دا نه ارزو چې ټولنه به کرکه را خخه وکړي.
۹. خکه چې کورني نوبنتګرو اولادو ته موقع نه ورکوي.
۱۰. خکه چې دا چاره روغه او سالمه نه ده او باید پوه شو.
۱۱. خکه چې د حсадت او کيني زيانونه او پايلې نه ارزوو.
۱۲. خکه چې تراوسه د دې دود پر وړاندې مبارزه نه کوو.



۳۴۳

مخاورمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورني زوند

ولې کورنى يو خای تفریح ته له خي؟

۱. خکه چې دېری کورنى بونختي دي او وخت نه لري.
۲. خکه چې دېری کورنى امنيتي ستونزې او ډار لري.
۳. خکه چې فکر کوي تفریح کول د شتمنو خلکو کار دي.
۴. خکه چې کورنيو ته تفریح د اولادونو پيلاري بنکاري.
۵. خکه دا چې تفریح يوه اړتیا ده، په دې نه پوهېږي.
۶. خکه چې څیني کورنى تفریح يو بي خاینه لګښت گني.
۷. خکه چې په کورنيو مراسمو او غونډو بسیاینه کوي.
۸. خکه چې د تفریح او کار تر مینځ انډول ته پام نه کوي.
۹. خکه چې نه پوهېږي چې تفریح اولادونه نوبنستګر کوي.
۱۰. خکه چې نه پوهېږي چې ژوند ته خوند او خوبني ورکوي.
۱۱. خکه چې دېری کورنى همغږي او څانګړۍ نظم نه لري.
۱۲. خکه چې تفریح د ژوند يوه برخه ده او دا نه درک کوي.



ولې د ماشوم ذېړېدل د خوبنۍ لامل ګرځي؟

۱. څکه چې تول به د هغه په پالنه باندي بوخت شي.
۲. څکه چې ماشوم تولو ته مثبته انرژي ورکولي شي.
۳. څکه چې خيني غواړي ډېر له ماشوم سره پاتې شي.
۴. څکه چې ډېر غواړي ماشوم ته په سم دول پام وشي.
۵. څکه چې کورني له ماشومانو سره ډېره مينه کوي.
۶. څکه چې د مور او پلار تر مينځ اړیکې سمولی شي.
۷. څکه چې له ماشوم سره او سېدل یوه بنه خاطره ده.
۸. څکه چې د ماشوم پیدایښت هوساينه او خوبنې راوري.
۹. څکه چې د کورني د غرو د کورني کېدو لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې د ماشوم له امله به کورني ته وخت ورکرو.
۱۱. څکه چې زموږ ذهنې فشار او ژورخپگان راکموي.
۱۲. څکه چې په کورني کې د طلاق او بېلتون کچه راټیتوې.



۳۴۵

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او څکه کورني ڈوند

ولې زوى لە وادە وروستە خپلواک كړو؟

۱. خکه چې له پېلاپلو اړخونو څخه به خپلواکه شي.
۲. خکه چې زموږ زوى به یو مسؤولیت منونکي شي.
۳. خکه چې دا د تل پاتې مینې ساتلو یوه بنه تګلاره ده.
۴. خکه چې مهرباني، درناوى او اړیکې به موښې شي.
۵. خکه چې په دې سره به د کورنۍ په قدر بنه پوهيري.
۶. خکه چې په خپل مینځ کې د یو بل ارزښت راته پیرېږي.
۷. خکه چې مور او پلار ته به د لا ډېرې تفریح موقع ورشي.
۸. خکه چې په لویو کورنیو کې ژوند کول ډېر گران وي.
۹. خکه چې په لویه کورنی کې ګډې مینې ته زیان رسوي.
۱۰. خکه چې دا باید درک کړو چې زامن مو خپلواکي غواړي.
۱۱. خکه چې دا مو زامنو ته خینې مهارتونه ور زده کولی شي.
۱۲. خکه چې دې کرنې په نورو هېوادونو کې بنه پایله ورکړي.



ولې مور او پلار د ماشوم په روزنه مخالفت ونه کړي؟

۱. څکه چې که همغږي نه وي، ماشوم شک پري کوي.
۲. څکه چې د ماشوم په ذهن کې ناسم فکرونه پیدا کوي.
۳. څکه چې له مور او پلار سره د ماشوم اړیکې خرابوي.
۴. څکه چې د کورنۍ د تیټدو او بې نظمی لامل ګرخي.
۵. څکه چې د ماشومانو د اروايي ستونزو لامل ګرخي.
۶. څکه چې مور او پلار د اولادونو لپاره یوه بنه بېلګه ده.
۷. څکه چې په دې سره د اولادونو غوبښتنې لوړوی شي.
۸. څکه چې په دې سره بیا اولادونه منفي چلنده زده کوي.
۹. څکه چې د مور او پلار دا کار د اروابوهنې خلاف دي.
۱۰. څکه چې مور او پلار دا کار د بې باوری لامل ګرخي.
۱۱. څکه چې په دې هکله د اروابوه نظر ته غوره نه نیسي.
۱۲. څکه چې د ګډه ژوند او کورنۍ د ستپيا لامل ګرخي.



ولې کورنى د نجونو زده کړو ته ارزښت ورکړي؟

۱. خکه چې ((بنخه یا د کور ده یا د ګور)) غلط باور دی.
۲. خکه چې ډېرى کورنى یې ننګوی او بې غیرتی یې گئي.
۳. خکه چې هره نجلی یوه ورڅه مور ده او باید ماهره وي.
۴. خکه چې دې ته ارزښت ورکول د کورنيو مسؤوليت دی.
۵. خکه چې تحصیل کړي نجوني دوکه او فربې نه خوري.
۶. خکه چې دا زده کړي دي چې نجوني به په خپلو پښو ودروي.
۷. خکه چې په زده کړو سره به ناسم دودونه له مینځه لارشي.
۸. خکه چې د نجونو زده کړي د تاوتریخوالي کچه راکموي.
۹. خکه چې نارينه هم د بنخو په زده کړو سره لړو خشم کوي.
۱۰. خکه چې لوستې نجوني له خاوند سره بنه جوړجاړي کوي.
۱۱. خکه چې کورنى باید پوه شي چې د بنخو وده د ټولني وده ده.
۱۲. خکه چې زده کړه په نارينه او بنخینه دواړو فرض شوي ده.



ولې کله کله د کورني له ناروغه غرو سره مرسته له کوو؟

۱. خکه چې فکر کوو په کور کې د اروايی ناروغ درلودل عېب دی.
۲. خکه چې کله خود کورني ناروغ غږي هم مرستې ته چمتو نه بې.
۳. خکه چې نه پوهېرو د کورني په ملاتړ مو اروايی ستونزې حلېږي.
۴. خکه چې نه پوهېرو په اصل کې په خپله مور ستونزې را پیدا کړي.
۵. خکه چې د خینو کورنيو د اړیکو بنه د ستونزو په حل نه را خرخي.
۶. خکه چې بنایي موب هم خیني اروايی ستونزې ولرو، خونه پوهېرو.
۷. خکه چې نه پوهېرو خیني اروايی ګډوډی هم ساري او ګرخنده وي.
۸. خکه چې کله کله وېږدو په نا مسلکي عمل سره ستونزه لویه نه کړو.
۹. خکه چې کله کله په کار او دنده کې له تاکلې کچې ډېر بوخت یو.
۱۰. خکه چې نه پوهېرو کورني یوازینې ملاتړ او د ستونزو اروابوه دی.
۱۱. خکه چې نه پوهېرو د کورني ملاتړ د انسان د بریالیتوب لامل دی.
۱۲. خکه چې نه پوهېرو د کورني غږي سره خنګه او خه مرسته وکړو.



۳۴۹

مکالمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورني ژوند

ولې ڏېری ڪورني نېوڊي اريکي نه لري؟

١. څکه چې نه پوهيري يو بل ته بايد پوره وخت ورکري.
٢. څکه چې نه پوهيري نبردي اريکي د ودي لامل گرخي.
٣. څکه چې نه پوهيري نبردي اريکي د ژوند یوه اړتیا ده.
٤. څکه چې نه پوهيري د ڪورني غري يې بنه ملګري دي.
٥. څکه چې نه پوهيري نبردي اريکي د نوبنت لامل گرخي.
٦. څکه چې نه پوهيري نبردي اريکي د هوساینې لامل وي.
٧. څکه چې نه پوهيري ملګرتياوې اريکي نوري هم ټينګوي.
٨. څکه چې نه پوهيري تر ټولو بنه د راز ملګري ڪورني ده.
٩. څکه چې نه پوهيري د ڪورني ملګرتياوې تل تر تله وي.
١٠. څکه چې نه پوهيري ڏېرڅله نه اريکي ناروغۍ پیداکوي.
١١. څکه چې نه پوهيري دا يې د خوبنۍ او بنکلا لامل گرخي.
١٢. څکه چې نه پوهيري ڪورني ملګرتيا ڪورني ڏېره خوبنوي.



ولې کورنى خپل غري يوه نوي ڪار ته له هخوي؟

۱. څکه چې ډېرى یې په بدلون او نوبت باور نه لري.
۲. څکه چې ډېرى کورنى ريسک او خطر نه شي منلى.
۳. څکه چې نه پوهيرى هره چاره يوه تبروته هم لري.
۴. څکه چې د کورنى لويان یې خلاق او نوبنتگر نه دي.
۵. څکه چې نه پوهيرى دا کار یې د غرو نوبت خوري.
۶. څکه چې نه پوهيرى په هر حال یې باید ملاتړ وکړي.
۷. څکه چې بنائي د دې مسئلې له اغېزو سم خبر نه وي.
۸. څکه چې نه پوهيرى دا یې د غرو د بريا لامل ګرځي.
۹. څکه چې نه پوهيرى هر کله یې باید لاسنيوی وکړي.
۱۰. څکه چې ډېرى کورنى یې په اولاد باندي باور نه لري.
۱۱. څکه چې د کار او کار موندنې په اړه مالومات نه لري.
۱۲. څکه چې مور او پلار او کورنى تلپاتې بوختياوې لري.



۳۵۱

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او څکه کورنى ڈوند

ولې خینی کورنی د نورو په مینځ کې لفاق اچوی؟

۱. خکه چې خینی کورنی کومه خانګري بوختيا نه لري.
۲. خکه چې ډېرى کورنی مثبت پاله او سالم چلنده نه لري.
۳. خکه چې ډېرى یې په خپله وده هېڅ کوبښن نه کوي.
۴. خکه چې نفاق اچول ورته عادي او عادت شوي وي.
۵. خکه چې نه پوهېږي خان ته لوی زيان رسولی شي.
۶. خکه چې نه پوهېږي، کاري یې آن د مرګ لامل گرخي.
۷. خکه چې نه پوهېږي کورنی په یوبل منلو بريا خپلوې.
۸. خکه چې خپله د دوى ذهن ته زياد رسوی نه پوهېږي.
۹. خکه چې نه پوهېږي کورنی به له یوبله و پاشرل شي.
۱۰. خکه چې دا کار یې د کور له لویانو خخه زده کړي دي.
۱۱. خکه چې په هر اړخیز ډول یې سمه روزنه نه ده شوي.
۱۲. خکه چې د خپلو بريا وو مخه یې نيسېي، خو نه پوهېږي.



ولې افغان کورنۍ لړې نوبنتګري دي؟

۱. خکه چې نالوستې دي او نوبنت مالومات غواړي.
۲. خکه چې د نوبنت په اړوند خانګړۍ فکر نه کوي.
۳. خکه چې سبونځۍ او پوهنتونونه ورته لږ پام کوي.
۴. خکه چې بدلون نه مني او ډېری توپیري چلنډ کوي.
۵. خکه چې د تولني په وده کې له ونډې نه خبر نه دي.
۶. خکه چې نه پوهیږي ژوند تول نوبنت او خوند دي.
۷. خکه چې نه پوهیږي نوبنت په اړیکو کې سمون راولي.
۸. خکه چې نه پوهیږي یوه بنه یې ژوند کمرنګه کوي.
۹. خکه چې ډېری بریالي تولني په نوبنت پیاوړې شوي.
۱۰. خکه چې نه پوهیږي نوبنت وړوکۍ خو تلپاتې ګام دي.
۱۱. خکه چې فکر کوي نوبنت کول د هر چاکار نه دي.
۱۲. خکه چې د نوبنتګري پروګرامونو ته لږ وخت ورکوي.



ولې له کورنی خخه یو هوسا خای جود کړو؟

۱. خکه چې کورنی د تولنې یو ډېر مهم رکن دی.
۲. خکه چې کورنی د تولنې د ودې لامل کېدی شي.
۳. خکه چې د ودې او پرمختګ یو مهم خای دی.
۴. خکه چې له کورنی پرته خوبنې ډېره سخته ده.
۵. خکه چې کورنی د متمنه انسان یو ملاتړ دی.
۶. خکه چې خپلو اړتیاوو ته په سمه رسیدی شي.
۷. خکه چې له اروايي ګډوډیو او روږدتیا مو ساتي.
۸. خکه چې ورڅه تر بلې له خطر سره مخ شوي.
۹. خکه چې د کورنی په درلودلو به هوسا اوسو.
۱۰. خکه چې هوساینه په یوه بنه کورنی کې شته.
۱۱. خکه چې ستونزې په کورنی کې حلولي شو.
۱۲. خکه چې له جنسی بېلاريو خخه مخنيوی کوي.



ولې د کورنۍ غږي یو بل ته بد رد وايي؟

۱. خکه چې بنایي له یوه او بل سره کینه ولري.
۲. خکه چې نه پوهیري د یوه وده د تولو وده ده.
۳. خکه چې بنایي کومه اروايي ستونزه به ولري.
۴. خکه چې بنایي د کورنۍ غږي نه وي پوهېدلې.
۵. خکه چې بنایي کورنۍ له یو بله سره پاشلي وي.
۶. خکه چې نه پوهیري هېچاته بد ويل بنه نه دي.
۷. خکه چې نه پوهیري چې د لړبوالي لامل گرځي.
۸. خکه چې د کورنۍ غږي یې څان غوبښتونکي دي.
۹. خکه چې د کورنۍ غږي د یو بل درناوی نه کوي.
۱۰. خکه چې کورنۍ مينې ته سم ارزښت نه ورکوي.
۱۱. خکه چې نه پوهیري بد رد ويل ناسم عمل دي.
۱۲. خکه چې عادت شوي او بايد د ترک کوبښن وکړي.



۳۵۵

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورنۍ ټولنډ

ولې د کورنۍ غږي په لګښتولو کې وندہ نه اخلي؟

۱. خکه چې خینې کسان قرباني شخصیت لري.
۲. خکه چې خینې د مسؤولیت منلو حس نه لري.
۳. خکه چې د کورنۍ خینې غږي تیار خواره وي.
۴. خکه چې د کور لویان دا ستونزه نه حل کوي.
۵. خکه چې یو یې گټې سل یې ختی مود شوي.
۶. خکه چې د کور د لګښت په ويشن عمل نه کوي.
۷. خکه چې د کورنۍ خینې غږي خپله عايد پئوي.
۸. خکه چې په کور کې منطقې بحث نه پرې کوي.
۹. خکه چې فکر کوي نور به خبرې پسې وکړي.
۱۰. خکه چې د کورنۍ لپاره یو منظم پلان نه لري.
۱۱. خکه چې خینې کورنۍ د حل پرڅای نیوکې کوي.
۱۲. خکه چې په کورنیو کې لویان توپیري چلنډ کوي.



ولې د کورنۍ خینې غړي ضد کوي؟

۱. خکه چې غړي یې له یو بل خخه لویې غونښتني کوي.
۲. خکه چې په زده کرو او دریڅونو کې یې توپیر دي.
۳. خکه چې د یو بل په شخصي چارو کې لاسوهنه کوي.
۴. خکه چې کله ناکله د کور لویان ددي چلنډ لامل گرځي.
۵. خکه چې خپلې کورنۍ اړیکې په سمه نه درک کوي.
۶. خکه چې خپلو کورنیو اړیکو ته ارزښت نه ورکوي.
۷. خکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ مالي توپیر کوي.
۸. خکه چې د کورنۍ په معنوی ارزښت سم نه پوهيري.
۹. خکه چې بنایي د کورنۍ نوی غړي یې لامل شوی وي.
۱۰. خکه چې بنه اورېدونکي نه دي او زغم هم نه لري.
۱۱. خکه چې ډېربې خایه قضاوتونه او پرتلي سره کوي.
۱۲. خکه چې په خینو کورنیو کې خانګړي ارزښتونه نشه.



۳۵۷

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورنۍ زوند

ولې څیني کسان له طلاق ورسته ګله ڙوند کوي؟

۱. څکه چې له قانون او حقوقو څخه پوره خبر نه وي.
۲. څکه چې نه غواړي د کورنۍ غږي یې وپاشل شي.
۳. څکه چې نه غواړي د تولنې تر قضاوت لاندي راشي.
۴. څکه ناوخته پوه شوي چې طلاق ورکول یې ناسم وو.
۵. څکه چې څیني اولادونه بانه کوي او نه شي بېلېدلی.
۶. څکه چې له وراندي یې د زیانونو په اړه نه وو لوستي.
۷. څکه چې ترلي (وابسته) دي او بېلتون نه شي زغملي.
۸. څکه چې فکر کوي بنائي يوه ورڅ دا هرڅه جبران شي.
۹. څکه چې پوهيري اولادونو ته یې ستونزې راتوكېري.
۱۰. څکه چې مالي ستونزې لري او په څان بسيا نه دي.
۱۱. څکه چې څیني د زړه سوي له امله سره یوڅای دي.
۱۲. څکه چې له ګاونډيانو، تولنې او ملګرو څخه شرميري.



ولی خینی له طلاق و روسته هم گله ژوند ادامه ورکوی؟

۱. خکه چې بنایی له قانون او حقوقی مواردو بنه خبر نه وي.
۲. خکه چې نه غواپی خپله کورنی تر پوبنتنو لاندی راولي.
۳. خکه چې نه غواپی د تولنی تر ناسم قضاوت لاندی راشي.
۴. خکه چې روسته پوهېري، چې پربکره يې ناسمه شوي.
۵. خکه چې خیني اولاد پلمه کوي او نشي کولی سره بېل شي.
۶. خکه چې د طلاق د زيانونو په اړوند وړاندی مطالعه نه کوي.
۷. خکه چې ترلي (وابسته) دي او جدائي (بېلتون) نشي زغملى.
۸. خکه چې فکر کوي بنایي يوه ورڅ به دا هر خه جبران کري.
۹. خکه چې نه پوهېري اولادونو ته يې ستونزې راتوکولی شي.
۱۰. خکه چې مالي ستونزې لري يا پر خان باورته نه دي رسبدلي.
۱۱. خکه چې بنایي يو خای والی به له هر خه سم او غوره ګئي.
۱۲. خکه چې نه پوهېري په خپله وغواپي قانوني واده هم وکړي.



ولې کورنى د اولادونو ترميئخ توپير کوي؟

۱. خکه چې د کورنى څینې غږي اروايي او عاطفي ستونزې لري.
۲. خکه چې مهرمنې د نارينه وو په پرتله د اولاد ودي ته خير وي.
۳. خکه چې له بدء مرغه دا چاره په ټولنه کې په معیار بدله شوي.
۴. خکه چې دا دود دی هر هغه خوک چې کار وکړي امتیاز اخلي.
۵. خکه چې پخوايې له مور او پلار سره هم توپيري چلنډ شوي دي.
۶. خکه چې د مشر او کشر اولاد ترميئخ توپير مو د ټولني دود دی.
۷. خکه چې خلک مو هخوي تر خو د اولاد ترميئخ توپير وکړو.
۸. خکه چې اولادونو ته مو لوی زيان رسولی شي، خو نه پوهېرو.
۹. خکه چې کله کله خو اولادونه هم توپيري چلنډ ته لار هواري.
۱۰. خکه چې د دې کار په غير قانوني والي سم نه يو خبر او پوهه.
۱۱. خکه چې نه پوهېري چې دا چاره يې د سترو زيانونو لامل شوي.
۱۲. خکه چې ډېرى د روغونه ميندو او پلرونونو له ونډې نه دي خبر.



ولې سیاسې مسایل کور ته رانه وړو؟

۱. څکه چې بنایی زمود کورنيو اړیکو ته هم سیاسې بهه ورکړي.
۲. څکه چې په سیاسې مسایلو کې همغږي کېدل ناشونې چاره ده.
۳. څکه چې په ډېرى کورنيو کې د ناخوالو او ناندريو لامل گرځي.
۴. څکه چې سیاسې مسایل مو په کورني ژوند باندې منفي اغېز کوي.
۵. څکه چې سیاسې مسایل او ګوند بازی د بې اتفاقی لامل گرځي.
۶. څکه چې سیاست او کورني دوه بېل بنسټونه او مسوولیتونه دي.
۷. څکه چې مور ډېر سیاست څلپي یو او باید کورني ته یې رانه وړو.
۸. څکه چې سیاست په کور کې د کینې او توپیري چلنډ لامل گرځي.
۹. څکه چې د کورني اصلې دندې، ونډې او چاري له پامه غورځي.
۱۰. څکه چې کورني د ژوند تر ټولو مهمه برخه ده او باید خوندي وي.
۱۱. څکه چې زمود په ټولنه کې سیاست شخړه جوړول پېژندل شوي.
۱۲. څکه چې د سیاسې مسایلو حل زمود په کورني پوري اړه نه لري.

ولې د اولاد تر مینځ پر یوبل منلو ټینګار وکړو؟

۱. خکه چې په دې کار سره به یوه سالمه او روغه کورنی ولرو.
۲. خکه چې د اولادونو تر مینځ د لا ډېرې مینې لامل کېدای شي.
۳. خکه چې له یو بل سره ژوند کوو او نشو کولی یو بل ونه منو.
۴. خکه چې له اروايي اړخه مو ټوله کورنی خوندي ساتلي شي.
۵. خکه چې کورنی پر یوبل منلو سره بریالیتوب ته رسیدی شي.
۶. خکه چې له اروايي اړخه زموږ کورنی او ټولنه رغولي شي.
۷. خکه چې کورنی او ټولني ته مو ډېره وده او پرمختګ ورکوي.
۸. خکه چې په کورنیو کې مو د تاوتریخوالی کچه کمولی شي.
۹. خکه چې د اولاد ترمینځ مو د مینې او خواخوری لامل گرخي.
۱۰. خکه چې د شک او ناسمې پوهبدنې کچه به ډېره راکمه کري.
۱۱. خکه چې وروسته د اولادونو ورخنۍ ژوند او هوساینه رغوي.
۱۲. خکه چې یو بل منل مو د بنوونې او روزنې یوه روغه لاره ده.

ولې د کورنۍ فضا مینه لاکه کړو؟

۱. خکه چې د کورنۍ د غرو ترمینځ مو روغ مهارتونه وده کوي.
۲. خکه چې د کورنۍ د غرو ترمینځ د زغم او همغږي لامل گرخي.
۳. خکه چې مینه او محبت مو ورڅنۍ ژوند نور هم رغولي شي.
۴. خکه چې له پخوا مو مشرانو ویلي وو چې: مینه له مینې پیداکړي.
۵. خکه چې مینه د عاطفي ستونزو د حل یوازینې راز او کيلې ده.
۶. خکه چې د پياورو او هودمنو خلکو مینځ ته راتګ لامل گرخي.
۷. خکه چې په يو بل باوري کېرو او له امله بې خواخوردي کوو.
۸. خکه چې د کورنۍ په غرو باندي مو بې باوري له منځه وړي.
۹. خکه چې مرسته کوي د ټولني وګړي پر يو بل کلک باور وکړي.
۱۰. خکه چې له کورنۍ خخه بهر اړیکو ته مو هم وده ورکوي شي.
۱۱. خکه چې مرسته کوي، د کورنۍ غري خپلې موخي ترلاسه کړي.
۱۲. خکه چې مینه او محبت مو مثبت هیجانونه نور هم ډېرولي شي.



ولې او د خه لپاره کورنۍ ماشومان ولري؟

۱. څکه چې د څینو کسانو د واده موخه همدا ماشوم دي.
۲. څکه چې اولادونه په کورنۍ کې صمیمیت راتوکوي.
۳. څکه چې هر انسان اولاد لرلو ته یوه فطري تنده لري.
۴. څکه چې د کورنيو بیولوژيکي روغتیا ته لویه ګته ده.
۵. څکه چې د ژوند غځیدو ته لویه انگېزه پیدا کولی شي.
۶. څکه چې د کورنۍ له وړتیا او مقاومت سره مرسته کوي.
۷. څکه چې د کورنۍ د غرو تر مینځ مسؤولیت منل ډېروي.
۸. څکه چې د ګاونډیانو او ملګرو له پوښتنو سره مخ کېږي.
۹. څکه چې په کور کې آرامه او هوسا فضا رامنځته کوي.
۱۰. څکه چې د خاوند او مېرمنې پام یو بل ته ډېروي شي.
۱۱. څکه چې اولاد لرل مو د کورنيو د هوسابینې لامل ګرځي.
۱۲. څکه چې د اروآپوهانو له نظره د کورنيو د بقا لامل دي.



ولې په افغان کورنيو کې له بنخو سره سلا مشوره نه کېږي؟

۱. خکه چې تولنه نارينه پلوې او د مېرمنو په خيركتيا باور نه لري.
۲. خکه چې مېرمنې عاطفي چلنډ کوي او دا د نارينه وو فکر بدلوي.
۳. خکه چې فکر کوي مېرمنې د کور کار او اولاد روزلو لپاره وي.
۴. خکه چې کله خو د بنخو ترمینځ تعصب د ډپرو ستونزو لامل دي.
۵. خکه چې خيني مېرمنې ډېرې پیاوړې، خېړونکې او پلتونکې دي.
۶. خکه چې د بنخو د حقارت احساس، نارينه خپلې پایلې ته رسوي.
۷. خکه چې خيني د ژوند مهارتونو، ودې او نمو ته بنه پام نه کوي.
۸. خکه چې د خپلې ودې مسلم حق اخیستو لپاره یې هڅه نه ده کړي.
۹. خکه چې کله دوى هم بنې پرېکړې نه کوي او خان ګوبنه کوي.
۱۰. خکه چې خيني بنځۍ کينه او حسادت کوي چې زيان ورته اړوي.
۱۱. خکه چې مېرمنې لې راز ساتي او په پرېکړو کې عاطفي چلنډ کوي.
۱۲. خکه چې خاوند او مېرمنه باید د یو بل ملاتړ وکړي، خو نه پوهيري.



ولې په کور کې یوازې نارینه پرېکړې کوي؟

۱. څکه چې زموږ ټولنه کې دا حق نارینه ته خانګړۍ شوی.
۲. څکه چې بنایي څینې نارینه بنې او منطقې پرېکړې کوي.
۳. څکه چې ډېر څله ډېری مېرمنې په نارینه وو تکیه کوي.
۴. څکه چې له اوله همدا ورته زده شوي چې پرېکړه وکړي.
۵. څکه چې نارینه په مدیریتی چارو کې تر سخو بریالي وي.
۶. څکه چې نارینه ډېر څله په نوبت او خلاقیتونو فکر کوي.
۷. څکه چې نارینه تنګ نظره او مېرمنو ته وخت نه ورکوي.
۸. څکه چې نارینه د واک او څواک غونښتې په فکر کې وي.
۹. څکه چې نارینه په لړه کچه احساساتي پرېکړې کوي شي.
۱۰. څکه چې ډېری یې په خان باوري او بنې پرېکړې هم کوي.
۱۱. څکه چې د نارینه وو ډېری پرېکړې د شواهدو له معنې وي.
۱۲. څکه چې زموږ د کلتور له معنې باید نارینه پرېکړه وکړي.



ولې په کورنى کې د یو بل نظر ته درناوی وشي؟

۱. خکه چې د کورنى د غړو تر مینځ د مینې او محبت لامل ګرځي.
۲. خکه چې د کورنى د غړو تر مینځ اعتماد او باور رغولي شي.
۳. خکه چې د کورنى د غړو اند، هوبن او فکر نور هم وده کوي.
۴. خکه چې د کورنى د غړو تر مینځ اړیکې ډېږي پیاوړي کېږي.
۵. خکه چې د کورنى غړو سره مرسته کوي خو ستونزې ووايې.
۶. خکه چې د نورو درناوی یو تر تپلو ارزښتنيک لوړې یتوب دي.
۷. خکه چې په کورنى پوري د زړه تپلو یو لوی لامل کېدی شي.
۸. خکه چې په دې کار سره موکورنى خپل غري بنه روزلى شي.
۹. خکه چې د کورنى د غړو تر مینځ باورونه نور هم لوړولى شي.
۱۰. خکه چې د کورنى غري په خان یې بیخې ډېر باوري کولى شي.
۱۱. خکه چې د کورنى د غړو تر مینځ روغتیا او نوبنت ډېروي شي.
۱۲. خکه چې د کورنى د غړو تر مینځ د زغم او منلو روحیه ډېروي.



۳۷۷

خلورمه پرخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورنى (وند)

ولی په کور کې مشرانو ته درناوی وکړو؟

۱. خکه چې د کورنیو مشران مو زموږ لپاره بنې بېلګې وي.
۲. خکه چې درناوی په کورنی کې مینه او محبت ډېروي شي.
۳. خکه چې په کورنی کې د یو بل ونده او اړتیاوی درک کوي.
۴. خکه چې د کورنی د خوبنۍ او اروایي روغتیا لامل گرځي.
۵. خکه چې مشران مو هر څای زموږ بنې ملاتپې کوي شي.
۶. خکه چې په دې سره له هغوي خڅه ډېر خه زده کولی شو.
۷. خکه چې مرسته کوي مشران هم مورد ته بنې غور و نیسي.
۸. خکه چې د کورنی ماشومانو ته به ناز او مینه ورکړل شي.
۹. خکه چې په کورنی کې د امن او هوسايني حس پیدا کوي.
۱۰. خکه چې د مشرانو درناوی پر کشرانو د شفقت لامل گرځي.
۱۱. خکه چې هره کورنی او ټولنه خپلو مشرانو ته اړتیاوی لري.
۱۲. خکه چې د لویانو تر سیوري لاندې به پرمختګ شونی شي.



ولپ د کورنی وروستی پربکړي مشران کوي؟

۱. خکه چې دا چاره د علم په پرتله ډېره کلتوري بنه لري.
۲. خکه چې ډېرى خوانان احساساتي او ژر پربکړي کوي.
۳. خکه چې خیني لویان بنه او هوبنیار خوانان هم نه مني.
۴. خکه چې خوانان په کورنی کې خپلې وړتیاوې نه بنې.
۵. خکه چې نوري پربکړي په کور کې تاوتریخوالی ډېروي.
۶. خکه چې کله کله زموږ لپاره بنې پېلګې گرځدلې شي.
۷. خکه چې ناخبره مو دا کړنه په ذهن کې منل شوي ده.
۸. خکه چې ډېرى مشران او لویان مو بنه اورېدونکي دي.
۹. خکه چې ډېرى خوانان خپل نظرونه په سمه نشي ويلی.
۱۰. خکه چې ډېرى لویانو له وړاندې بنې پربکړي کړي دي.
۱۱. خکه چې له بدہ مرغه خیني لویان دیکټاتوري هم کوي.
۱۲. خکه چې ډېرى فکر کوو چې د مشرانو پربکړي بنې وي.



ولې ځینې کورلى، خپلوا زامنو ته دېر ارزښت ورکوي؟

۱. خکه چې له پخوا د یوه نیمګري کلتور په توګه پاتې شوې دی.
۲. خکه چې زموږ په ټولنه کې دېری نارینه بشې دندې او ملاتې لري.
۳. خکه چې نجونې کورنیو دندو او بنو زده کړو ته نه دي پريښې.
۴. خکه چې له نورو نه یې زده کوي او په دې کار لاس پوري کوي.
۵. خکه چې ډېرڅله کورنۍ خپلې نجونې د ټولنیزو ستونزو لامل ګنې.
۶. خکه چې کورنۍ نه پوهېږي چې نجونې هم مینې ته لویه اړتیا لري.
۷. خکه چې د ورونو او خويندو ترمینځ د کرکې یو لوی لامل ګرځي.
۸. خکه چې کورنۍ له خپلوا اصلې موخو او دندو خخه لري کولی شي.
۹. خکه چې دا کرنه د جنسیتی توپیرونو او ستونزو لامل کبدی شي.
۱۰. خکه چې د کورنیو دا چاره په انسانې کرامت پښې اپسندل دي.
۱۱. خکه چې دا چاره د نجونو د عاطفي ودې د مخنيوي لامل ګرځي.
۱۲. خکه چې ډېری کورنۍ نالوستې دي او پوره پوهاوې ته اړتیا لري.



ولې په کورنيو کې مشر اولاد ته ڏېر ارزښت ورکول کيې؟

۱. څکه چې له کوم علمي او منطقی اړخ پرته یو ڪلتور گرځدلي.
۲. څکه چې خويندي او ورونيه، مشران د مور او پلار په خاي ګنني.
۳. څکه چې څیني کورني تر او سه هم دوديز او پخوانۍ فکر لري
۴. څکه چې لويانو ته ارزښت ورکول د انسانانو یوه څانګړنه ده.
۵. څکه چې مور او پلار نه پوهېږي ټول اولادونه مساوي حق لري.
۶. څکه چې ڏېر څله مشر اولاد د مور او پلار خبرو ته غور نيسی.
۷. څکه چې مشران اولادونه د کورني مسووليتونه په غاره اخلي.
۸. څکه چې اولادونه مو درناوي، مينې او ارزښت ته اړتیا لري.
۹. څکه چې مشر اولاد ڏېر څله له مور او پلار سره بنه اړيکې لري.
۱۰. څکه چې مشران اولادونه له بدني او اروايي اړخه پیاوړي وي.
۱۱. څکه چې مشران او کشران اولادونه باید یو ډول ارزښتمن شي.
۱۲. څکه چې نه پوهېږو په دي کار سره مشران هم قرباني کوو.



ولې ڪورني د تولني د يو ارزښتنياک اصل په توګه ومنو؟

۱. څکه چې ڪورني د تولني لوړنۍ او پیاوړی بنسټ جوروی.
۲. څکه چې په ڪورني کې بدلونونه بسايي تولني ته بدلون ورکړي.
۳. څکه چې د تولني غرو ته روزنه په کور کې ورکول کېږي.
۴. څکه چې پرمختللي تولني د ڪورني پر نظم ډېر تینګار کوي.
۵. څکه چې نه پوهېرو له ڪورني پرته هېڅ خای ته نه شو رسپدي.
۶. څکه چې له ڪورني پرته خپلو او بردمهاله موخو ته نه شو رسپدي.
۷. څکه چې مفسدي ڪورني له فساد ډکې تولني رامينځ ته کوي شي.
۸. څکه چې هر خل انقلابونه او بدلون له ڪورنيو خخه پيل کېږي.
۹. څکه چې دا چاره زموږ له تولنيز کېدو سره ډېره مرسته کوي.
۱۰. څکه چې ڪورني ته له ارزښت پرته هېڅ پربکړه نه شو کولي.
۱۱. څکه چې روغه ڪورني د تولني لپاره لویه اروايي درملنه وي.
۱۲. څکه چې انسان له ڪورني وروسته خوندي تولني ته اړتیا لري.



ولې کورنى د خپلو غرو له ملاتر پرته نشي بريالي کېدای؟

۱. ئىكە چې د کورنى هر غړي يوه د اړتیا وړ دنده سرته رسوی.
۲. ئىكە چې کورنى يوه جزيي تولگه ده او د کل پیروي کوي شي.
۳. ئىكە چې کورنى له ژمنې او یووالى پرته نشي کولى بريالي وي.
۴. ئىكە چې د روغۇ کورنيو يوه خانګرنه له يوبله ملاتر کول دي.
۵. ئىكە چې يو پخوانى متل لرو چې، په يوه گل نه پسللى کېري.
۶. ئىكە چې کورنى د خپلو غرو په وده کې بنه ونډه لوپولى شي.
۷. ئىكە چې د جز په سمې ودې سره تولگه هم بريالي کېدى شي.
۸. ئىكە چې کورنى نظام د يو واحد نظام په توګه مطرح کېري.
۹. ئىكە چې د يوه غړي اغېزمنتيا هم په کورنى مثبته اغېزه کوي.
۱۰. ئىكە چې ډېرى کورنيو د خپلو غرو له امله ماتې خوپلي دي.
۱۱. ئىكە چې زموږ د ژوند بنه او تولنېز جورېښت همداسې دی.
۱۲. ئىكە چې د کورنى ملاتر په ژوند کې د برياليتوب اصل دی.



۳۷۳

خڅوړمه برخه: ۱۰۰ ولې او مکە کورنى ژوند

ولې کورنى د یو بل خصوصي حریم مات له کړي؟

۱. خکه چې په ماتېدو یې د غړو تر مینځ درناوی له مينځه تلى شي.
۲. خکه چې هر خوک له خپلې کورنى نه بېل شخصي ژوند لري.
۳. خکه چې د کورنى د خصوصي حریم ساتل د مينې ساتل وي.
۴. خکه چې د کورنى د غړو تر مینځ د باور رغولو لامل گرخي.
۵. خکه چې په دې کار سره کورنى ته د ارزښت احساس ورکوو.
۶. خکه چې په دې سره مو کورنى ته لا ډېره خوشالي ورکولي شو.
۷. خکه چې که یې مات کړو د خپلې کورنى باور له لاسه ورکوو.
۸. خکه چې د کورنى د غړو د بېلتون لري والي یو لامل ګنل کېږي.
۹. خکه چې کورنى ته د ملګري او ملاټري فکر ورکولو لامل گرخي.
۱۰. خکه چې هر فرد خصوصي حریم لري او دا د هماغه کس حق دي.
۱۱. خکه چې د خصوصي حریمونو ماتول د انسانانو ماتې ګنل کېږي.
۱۲. خکه چې د نړۍ د پرمختللو هېوادونو د ودې یو راز همدا ګنل کېږي.



ولې کورنى دېر خله زموږ په پړېکرو کې لاسوهنى کوي؟

۱. خکه چې د ژوند له همدي بنه سره عادت شوي يو.
۲. خکه چې کورنى زموږ په اړه خپل خان مسؤول گني.
۳. خکه چې مور او پلار تل مور ته همدا زده کړه راکوي.
۴. خکه چې نه پوهېرو له يو بله د لريوالي لامل ګرخي.
۵. خکه چې خپل مسؤوليتونه بنه په غاره نشو اخیستلى.
۶. خکه چې کله زموږ چلنډ هم د دې لامل ګرځدلی شي.
۷. خکه چې مور هم له خپلو حقوقو خڅه دفاع نه شو کولى.
۸. خکه چې پر وراندي یې آن خبری هم نشو کولى.
۹. خکه چې خیني کورنى شيطاني او منفي خانګرنې لري.
۱۰. خکه چې د کورنى هر غږي خپل مسؤوليت نه پېژني.
۱۱. خکه چې د کورنى غږي له بل سره تړلي (وابسته) دي.
۱۲. خکه چې د کورنيو ستونزو په اړه پوره مطالعه نه کوو.



۳۷۵

خڅورمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورنى ژوند

ولې کورنۍ ته لومړیتوب ورکړو؟

۱. خکه چې زموږ د ژوند لپاره یوازینې خوندي خای دی.
۲. خکه چې زموږ د ملاتېر یوازینې او ریښتینې بنست دی.
۳. خکه چې خینې کورنۍ بې کاره او بې مسؤولیته شوي.
۴. خکه چې یوازې په کورنۍ کې مو هیلې پوره کېږي.
۵. خکه چې له همغږۍ او مرستې پرته وده نشي کولی.
۶. خکه چې په کورنۍ کې له هر خای خخه بنه خلېدلی شو.
۷. خکه چې په تولنه کې د روغو بدلونونو لامل کورنۍ ده.
۸. خکه چې د کورنۍ غږي مو د اروايې روغتیا لامل دي.
۹. خکه چې دېر خله بریالی کورنۍ له یوبل سره ژوند کوي.
۱۰. خکه چې خویندې او ورونه د یوبل تر خنګ خوشحاله وي.
۱۱. خکه چې په سترګو وینو دا چاره په تولنه کې هېره شوي.
۱۲. خکه چې دېری افغانې تولنې له کورنۍ کړکېچ سره مخ دي.



ولې خیني کورنى بنه مالي مدیریت نه لري؟

۱. خکه چې خیني کورنى نظم او راتلونکى کورنى پلان نه لري.
۲. خکه چې د پيسو له مدیریت نه د پيسو گتمل ورته ارزښت لري.
۳. خکه چې دا زموږ د تولنى يو دود دی چې، يو یې گټي او سلې ختې.
۴. خکه چې ډپرو زيار هېر کړي او حсадات ته لومړيتوب ورکوي.
۵. خکه چې له خیني نورو کورنيو سره یې سیالي پیل کړي دي.
۶. خکه چې نه پوهېرو مالي مدیریت د روغونو کورنيو يو مهارت دی.
۷. خکه چې زموږ په تولنه کې ناسم او ناوړه دودونه ډېر شوي دي.
۸. خکه چې له لومړيو خخه مالي مدیریت نه دی راته بنودل شوي.
۹. خکه چې نه پوهېرو د مالي مدیریت نشتوالی ستونزې پیدا کوي.
۱۰. خکه چې نه پوهېرو مالي مدیریت او ارواړي هوساینه اړیکه لري.
۱۱. خکه چې خپل لګښت مو د خپلو عوایدو اړوند نه دی برابر کړي.
۱۲. خکه چې فکر کوو مالي مدیریت عیب، بې ننګي او بې غیرتی ده.



۳۷۷

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او مکه کورنى ژوند

ولی مور او پلار د خپل اولاد لپاره هر خه چمتو نه کړي؟

۱. خکه چې د هر خه چمتو کول یې د اولادونو د نوبت مخه نیولی شي.
۲. خکه چې په دasicي روزني سره به د نورو حريم ته لږ درناوي وکړي.
۳. خکه چې د هر خه په چمتو کولو سره د اولادونو تمې ډېري لوړيږي.
۴. خکه چې د هر خه په چمتو کولو به د مالکيت احساس له لاسه ورکړي.
۵. خکه چې له هر خه به ګته اخلي خوهېڅ کار ته به یې لاس نه ورځي.
۶. خکه چې په مور او پلار پوري به اوږدمهاله وابسته او تړلي پاتې شي.
۷. خکه چې مور او پلار به هم په اولادونو پوري وابسته او تړلي وده وکړي.
۸. خکه چې درس، زده کرو او د ژوند نورو چارو ته به لږ پاملننه وکړي.
۹. خکه چې دا مورد به زموږ د اولادونو اړیکو ته هم لوی زیان واپوی.
۱۰. خکه چې زموږ اولادونه به نازولي، په خان مین او یا د حقارت حس پیدا کړي.
۱۱. خکه چې په راتلونکې به مو اولاد له ریښتیا سره جوړ جارې ونه کړي
۱۲. خکه چې نه پوهېرو اولاد ته د هرڅه چمتو کول د روزني لاره نه ده.

ولې د اولاد په روزنه کې د کورني پر ارزښت تینګار وکړو؟

۱. خکه چې په راتلونکي کې به دوى په خپله هم کورني جوړوي.
۲. خکه چې د ماشومتوب ارزښتونه تر ډېرو په ذهن کې پاتې وي.
۳. خکه چې د یو ارزښت بنسټیز کول اړینې روزنې ته اړتیا لري.
۴. خکه چې د ارزښت نه لرل کورني له ستونزو سره مخ کوي شي.
۵. خکه چې اولادونه باید خپل مسؤولیتونه ډېر بنه درک او وېژنې.
۶. خکه چې دا د انسان د ژوند له ارزښتناکه ماموریتونو خخه وي.
۷. خکه چې مرسته کوي اولاد خپل څان د کورني غږي حس کړي.
۸. خکه چې مرسته کوي اولادونه خپلی کورني ته ژمن پاتې شي.
۹. خکه چې ماشومان فعاله او خپلی راتلونکي ته چمتو کولی شي.
۱۰. خکه چې داسې روزنه د روغو کورنيو او تولنو اړتیا ګنل کېږي.
۱۱. خکه چې یاده چاره مور ته مينه، درناوی او پاملرنه رازده کوي.
۱۲. خکه چې کورني د پرمختللو بشري تولنو لوړنۍ نښه ګنل کېږي.



ولې د کورنۍ غړي دروغ ونه وايی؟

۱. څکه چې د ژوند انډول مو له کړکېچ سره مخ کوي.
۲. څکه چې اولادونه مو له اروايي اړخه ناروغه کوي.
۳. څکه چې له نورو کسانو سره مو اړیکې خراب کړي.
۴. څکه چې د کورنۍ د غرو د ډار لامل ګرڅدلې شي.
۵. څکه چې یوه کورنۍ به له بلې کورنۍ سره دېسمنه شي.
۶. څکه چې دروغ د څان د حقارت د احساس لامل ګرځي.
۷. څکه چې دروغ مو ټولو باورونو ته سخت زیان اړوي.
۸. څکه چې میندي او پلرونه د نورو لپاره لویه نمونه وي.
۹. څکه چې دروغ مو د نوبت ورتیا له مینځه وړلی شي.
۱۰. څکه چې دروغ مو له کورنۍ سره مینه کمولی شي.
۱۱. څکه چې کورنۍ د مینې تر سیوري لاندې وده کوي.
۱۲. څکه چې د کورنۍ لویان د ماشومانو لپاره بېلګې دي.

ولې د کورنۍ څینی غړي په خان ډېر هینېږي؟

۱. څکه چې دا ګلهوډۍ یې له ماشومتوبه خان سره لرله.
۲. څکه چې په کورنۍ کې ورته پوره پاملرنه نه کېږي.
۳. څکه چې کورنۍ له یوبل سره مشتبې اړیکې نه لري.
۴. څکه چې کورنیو ته یې اوولادونه لوړیتوب نه لري.
۵. څکه چې بنايی کورنۍ به یې اروايی ستونزې لري.
۶. څکه چې په کورنیو کې یو بل ته وخت نه ورکول کېږي.
۷. څکه چې په خان مینېدل اروايی ګلهوډۍ نه بلل کېږي.
۸. څکه چې د دې ګلهوډۍ حل لارو ته پوره پام نه کوو.
۹. څکه چې د کورنۍ له غزو څخه مو مرسته نه غواړو.
۱۰. څکه چې د روغې روزنې له لارو څخه ګټه نه اخلي.
۱۱. څکه چې د ستونزو حلولو لپاره منظم پروګرام نه لرو.
۱۲. څکه چې له اروآپوهانو څخه مو مرسته نه ده غونښتې.



ولې څینی کورنۍ د کورنۍ بسخینه غري شاته پريپدی؟

۱. خکه چې نه پوهېري لوستي مېرمنې د کورنۍ د ودي ستر لامل دي.
۲. خکه چې کله کله په خپله مېرمنې هم د خپل وروسته والي لامل وي.
۳. خکه چې نه پوهېرو مېرمنې د کورنۍ او تولني نيمه برخه جوړوي.
۴. خکه چې مېرمنې خپله هم خان کم ګنې او په خان باور بې لو دی.
۵. خکه چې کله ناکله کورنۍ تاوټريخوالی او ناخوالې ددي لامل گرځي.
۶. خکه چې کډای شي مېرمنې بیولوژيکي ستونزې یا کوم عیب ولري.
۷. خکه ډېر خله مېرمنې چوبې پاتې کېږي او خپل حق نه شي غوبنتلي.
۸. خکه چې ډېری کورنۍ نه پوهېري د کور نظم د بسخې په لاس کې دی.
۹. خکه چې ډېری کسان فکر کوي بسخه خانګړې ونده او اغزر نه لري.
۱۰. خکه چې ډېری بسخې تر پوبنتې لاندې راتلل نه غواړي او شاته خې.
۱۱. خکه چې نارينه نه پوهېري په دي کار سره خپله هم شاته پاتې کېږي.
۱۲. خکه چې د کورنۍ اروايې روغتیا په برابرېست او یوبل منلو کې ده.



ولې په څینو کورنيو کې نارينه وو ته ډېر درناوی کېړي؟

۱. څکه چې ډېری نارينه بې دندې، عوايد او پیسې لري.
۲. څکه چې د کورني مدیریت نارينه وو ته ورکړل شوي.
۳. څکه چې نه پوهېږو د کورني هر غږي باید ومنل شي.
۴. څکه چې ډېری کسان يې له اروايي اغېزو خبر نه دي.
۵. څکه چې نارينه د واکمنۍ او خواکونو غوبښتونکي وي.
۶. څکه چې نه پوهېږو نارينه وو ته درناوی لوړېتوب دي.
۷. څکه چې ډېری نارينه خپل خانونه د کورني مسؤول ګنې.
۸. څکه چې دغه چاره اوس په یوه دود او ګلتور بدله شوې ده.
۹. څکه چې نارينه په کورني کې اروايي سکون راوستي شي.
۱۰. څکه چې په ټولنه کې نارينه له جنسیتی اړخه پیاوړي دي.
۱۱. څکه چې د کورني روغتیا به نارينه وو درول شوې ده.
۱۲. څکه چې نه پوهېږو نارينه او مېرمن برابر درناوی غواړي.



ولې په کورنى کې د مور او پلار تر مینځ مينه ارزښت لري؟

١. خکه چې په اولادونو کې مو د اروايري روغتیا لامل گرخی.
٢. خکه چې د خاوند او مېرمنې خپل مینځي باور دېرولي شي.
٣. خکه چې د خاوند او مېرمنې تر مینځ درک او مينه دېروي.
٤. خکه چې لامل کيروي يو بنه، سمه او سالمه کورنى ولرو.
٥. خکه چې د اولادونو د لابني ودي او پرمختګ لامل گرخی.
٦. خکه چې اولادونه به مو روغې اړیکې جوړې او زده کړي.
٧. خکه چې د روبدتیا، وابسته ګي او ژورخپکان مخه نیسي.
٨. خکه چې په اولادونو کې مو د نوبت خواک پیاوړې کوي.
٩. خکه چې مرسته کوي د کورنى غږي يو بل ته نبودې شي.
١٠. خکه چې مينه مو د کورنى د غرو د ذهنې ودي لامل گرخی.
١١. خکه چې په اولادونو کې مو د هوساينې احساس پیداکوي.
١٢. خکه چې زموږ د کورنى ژوند د دوام او غڅدو لامل گرخی.

ولې د کورنۍ د غړو ترمینځ درناوی پیداکړو؟

۱. څکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمینځ باور ډېروي.
۲. څکه چې هر روغ انسان د خپل خان درناوی خوبنوي.
۳. څکه چې د کورنۍ د غړو پر خان باور هم ډېرولي شي.
۴. څکه چې مرسټه کوي يو بل ته په بنه توګه غور ونيسو.
۵. څکه چې د کورنۍ د غړو د پوره ودې لامل گرځبدلي شي.
۶. څکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمینځ مينه پیداکوي.
۷. څکه چې درناوی زموږ د کورنۍ يو دودیز ارزښت دي.
۸. څکه چې درناوی د کورنۍ د غړو اروا ته ګته لرلی شي.
۹. څکه چې تول انسانان يو بل درناوی نه لرل بنه کړنه نه ګنې.
۱۰. څکه چې درناوی د ژمنتیا، انډول او مهرباني لامل گرځي.
۱۱. څکه چې د درناوی نه لرل د کینې او څورېدو لامل گرځي.
۱۲. څکه چې درناوی لرل د انسانانو يوه لویه اړتیا ګنل کېري.



۳۸۵

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او څکه کورنۍ ژوند

ولی مو د کورنی مدیریت ته زیان رسیپی؟

۱. خکه چې د کورنی غړي مو یو بل ته ژمن نه دي.
۲. خکه چې د کورنی غړي یو بل ته وخت نه ورکوي.
۳. خکه چې په کور کې لوی او کوچینی نه دی مالوم.
۴. خکه چې مور او پلار مو هم یو د بل درناوی نه کوي.
۵. خکه چې کورنی ته مو سم قوانین نه دی جوړ کړي.
۶. خکه چې کېدای شي کورنی مو برخې برخې وي.
۷. خکه چې د کورنی د غړو تر مینځ یو بل منل نشته.
۸. خکه چې خاوند او مېرمنه یو بل ته غور نه نیسي.
۹. خکه چې کورنی ته لوړیتوب ورکول مو نه دی زده.
۱۰. خکه چې په تولنه کې کورنی ته ارزښت نه ورکوي.
۱۱. خکه چې د کورنی د غړو موخي له یو بل سره اړیکه نه لري.
۱۲. خکه چې په دې اړوند له اروآپوه مرسته نه غواړو.



ولې د کورنۍ مسؤولیت منولکي غړي شو؟

۱. خکه چې مسؤولیت منل د کورنۍ هر غړي وده ورکوي.
۲. خکه چې نه غواړو د کورنۍ بې مسؤولیته غړي پاتې شو.
۳. خکه چې په مسؤولیت منلو د انسان د نوبت قوه لوړیږي.
۴. خکه چې مسؤولیت منل د کورنۍ د غړو مینه دېرولی شي.
۵. خکه چې مسؤولیت منل موږ له راتلونکو سرګردانیو ساتي.
۶. خکه چې په مسؤولیت منلو مو تېروتنې له مينځه تللی شي.
۷. خکه چې له اروايی اړخه هر روغ انسان مسؤولیت مني.
۸. خکه چې مسؤولیت منونکي وګړي لاسته راوضنې لري.
۹. خکه چې مرسته کوي کورنۍ ژوند راته لوړیتوب شي.
۱۰. خکه چې د کورنۍ د لا ډېرې ودي لامل ګرڅدلې شي.
۱۱. خکه چې مسؤولیت منل د ګډ ژوند له اصولو خخه یو وي.
۱۲. خکه چې پرته له دي نه به اروايی ستونزې راته پیدا شي.



ولی په کورنی کې پرله پسې مراتب پلي شي؟

۱. خکه چې د کورنی په يو والي کې ونده لري.
۲. خکه چې د امو د کورنی يوه مهمه اړتیا ده.
۳. خکه چې په کورنیو کې د ژمنتیا لامل گرځي.
۴. خکه چې په کورنی کې د درناوي پیدا کوي.
۵. خکه چې په کورنی کې د نظم لامل گرځي.
۶. خکه چې د هر چا مسوولیت خانګړی کېږي.
۷. خکه چې د کورنی اړیکې مو رغولی شي.
۸. خکه چې د تولو حقوقنو ته د پاملرنې کېږي.
۹. خکه چې تولنه له فساد نه خلاصون مومي.
۱۰. خکه چې په کورنی کې د باور لامل کېږي.
۱۱. خکه چې د کورنی اروايی روغتیا تضمینوي.
۱۲. خکه چې دا د روغونو کورنیو يو اصل دی.

ولې په کورنى کې روپدو کسانو ته ڈېرہ پاملنې وشي؟

۱. خکه چې له روبدتیا نه د خلاصون لپاره بنه مرسته کوي.
۲. خکه چې په روپدو کسانو کې د اروايي روغتیا پیدا کوي.
۳. خکه چې مقابل لوري به مو په خپلو وعدو ژمن پاتې شي.
۴. خکه چې له دې پرته بنایي روبدی جنایت ته مخه کړي.
۵. خکه چې روبدی نشي کولی له خپل خان نه ساتنه وکړي.
۶. خکه چې روبدی کسان پیاوړو ملاتړ کوونکو ته اړتیا لري.
۷. خکه چې روبدی کسان ډېرڅله په خان پوره باور نه لري.
۸. خکه چې روبدی په خپلو پروګرامونو کې نورو ته اړ دې.
۹. خکه چې بنه ملګري نه لري او بنایي روبدتیا یې سخته شي.
۱۰. خکه چې په تولنه کې د لا نور فساد خخه مخنيوي کوي شي.
۱۱. خکه چې روپدو ته پاملنې د درملنې له بهير سره مرسته کوي.
۱۲. خکه چې کله کله همدا نه پاملنې د بیا روبدتیا لامل گرځي.



۳۸۹

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه کورنى زوند

ولې د کورنۍ له غړو سره خواخودي وکړو؟

۱. خکه چې خواخودي د کورنۍ د غړو اړیکې پیاوړې کوي.
۲. خکه چې خواخودي په کورنیو کې مینه پیداکولی شي.
۳. خکه چې په دواړو لورو کې درک او پېژندګلوي لوړوی شي.
۴. خکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ د مسؤولیت احساس ډپروي.
۵. خکه چې په خواخودي به یوبل سره نېردي اړیکې جوړ کړي.
۶. خکه چې له یوازیتوب نه به خلاص شي او مینه به پیداکړي.
۷. خکه چې پریو بل باور، هود او ژمنتیا له کچې ډپره لوړوی.
۸. خکه چې د اروایي گلهو دیو، ژور خپگان او وېړې کچه کموي.
۹. خکه چې د کورنۍ غږي وده کوي او بنې دندې موندلی شي.
۱۰. خکه چې په کورنۍ او تولنه کې د خیانت او دروغو کچه تیتیوی.
۱۱. خکه چې مرسته کوي کورنۍ لږ په نورو پورې (وابسته) شي.
۱۲. خکه چې د کورنۍ د غړو د هرارخیزې هوساينې لامل ګرځي.

ولې د کورني غړي د ملګرو په خېر ژوند وکړي؟

۱. خکه چې ملګرتیا د ژوند له غوره اړیکو خخه ده.
۲. خکه چې له ملګري سره مو رازونه شریکولی شو.
۳. خکه چې له ملګري سره په هوساینه خبری کولی شو.
۴. خکه چې په دې سره مو کورني نېکمرغه کولی شو.
۵. خکه چې ملګرتیا د یوې روغې کورني اړتیا ده.
۶. خکه چې انسانان له خپلو ملګرو سره خوبن وي.
۷. خکه چې زموږ اړیکې لا نوري هم پیاوړې کوي.
۸. خکه چې په کورني کې د تاوتریخوالی مخه نیسي.
۹. خکه چې په موږ کې د لا دېږي ژمتیا لامل گرځي.
۱۰. خکه چې د اولاد د لاسه ورکولو خخه مخنیوی کوي.
۱۱. خکه چې په کورني کې د مینې او محبت لامل گرځي.
۱۲. خکه چې د انسانانو له ډېرو لویو لپوالياوو خخه ده.



ولې د کورنۍ خینې غړي له کچې دېره قرباني ورکوي؟

۱. خکه چې د خان او خان سمبالولو په ارزښت نه پوهېږي.
۲. خکه چې فکر کوي دي کار ته اړ او مجبور شوي دي.
۳. خکه چې عادت شوي او په اسانه یې نه شي پرېښودلی.
۴. خکه چې نه پوهېږي خینې قرباني هم یوه اندازه لري.
۵. خکه چې خپل مشران یې د هغوي سمي پېلګي نه وي.
۶. خکه چې کله کله کورنۍ هم همداسي لوړي تمي لري.
۷. خکه چې له ماشومتوبه موروپلار دي کار ته هڅولي.
۸. خکه چې بنایي مشر يا ورته ويل شوي قرباني ورکړه.
۹. خکه چې نه پوهېږي قرباني یې کورنۍ ته زیان اړوي.
۱۰. خکه چې بنایي د کورنۍ نور غړي بې مسؤولیته لوی شوي وي.
۱۱. خکه چې بنایي یاد کس اندېښنه، خواشيني او وبره ولري.
۱۲. خکه چې خینې د پېښکړي او ستونزو حلولو مهارت نه لري.



ولې په کورنۍ کې خوبني سره ووپشو؟

۱. څکه چې د کورنۍ مینې او محبت ډېرپدو لامل گرځي.
۲. څکه چې زموږ مثبت هیجانونه له کچې خخه ډېروي.
۳. څکه چې زموږ تولنیزو اړیکو ته بنه وده ورکولی شي.
۴. څکه چې موږ له اروایي او بدنه ګډوډیو نه لري کوي.
۵. څکه چې په موږ کې د ذهنې فشار کچه راکښته کوي.
۶. څکه چې د کورنۍ د غړو خپل مینځي باور ډېر لوړوي.
۷. څکه چې د کورنۍ د غړو یوبل سره خبرو لامل گرځي.
۸. څکه چې په کورنۍ کې د نوبت راوستو لامل کېدای شي.
۹. څکه چې د خوبنيو وپشل مو کورنۍ بریالۍ او رغوي.
۱۰. څکه چې له روغتیا، هوساينې او بنکلا سره مرسته کوي.
۱۱. څکه چې د خاوند او مېرمنې په جنسی اړیکو بنه اغېز کوي.
۱۲. څکه چې د کورنۍ ستونزې حلوي او روغ بدلونونه راولي.

ولې په کورنۍ کې د ماشومانو نظر ته پاملنله وکړو؟

۱. خکه چې د خپل کار له نازکوالی او زیانونو خخه بې خبره دي.
۲. خکه چې نه پوهېرو د ماشوم روغتیا له کړکېچ سره مخ کوي.
۳. خکه چې د ماشوم د ودې له حساسیت او ارزښت سره بلد نه دي.
۴. خکه چې نه پوهېري د ماشوم په خان باور ډېر راکمولی شي.
۵. خکه چې نه پوهېري په ماشوم کې د اروایي ستونزو لامل ګرځي.
۶. خکه چې مرسته کوي ماشوم عاطفي لړوالی احساس نه کړي.
۷. خکه چې نه پوهېرو د پوبنتې کولو روحيې ته يې وده ورکوي.
۸. خکه چې نه پوهېرو دا چاره يې نوبنت او انرژۍ له منځه وړي.
۹. خکه چې فکر کوي ماشومان يې له نظر خرګندولو سره بلد نه دي.
۱۰. خکه چې نه پوهېرو په دې سره ماشوم خپل خان سپک او کم ګنې.
۱۱. خکه چې نه پوهېري دا چاره يې د باور جوړولو لامل هم ګرځي.
۱۲. خکه چې د ماشومانو له خانګرنو پوره مالومات او خبرتیا نه لري.



ولې ٿيئني کسان له کورني نه ستری او لري گهڙي؟

۱. ٿڪه چي مور او پلار ورڅخه بي خايه او پنهان ڈهري تمي گوي.
۲. ٿڪه چي کورني د هغوي عاطفي اړتياوی نه شي پوره کولي.
۳. ٿڪه چي د کورني غري له يو او بل سره کينه او سيالي گوي.
۴. ٿڪه چي په کورني کي د اولاد ترميئع عدالت او برابري نشه.
۵. ٿڪه چي په ٿيئو کورنيو کي گواښل، رتيل او خارل شتون لري.
۶. ٿڪه چي ٿيئني کسان بدلونونه او له کچي ڈهره آزادي غواوري.
۷. ٿڪه چي کورني بي روغه نه ده او خبرو ته بي غور نه نسي.
۸. ٿڪه چي کله کله د کورني د غرو او اولاد شمپر پنهان ڈهري.
۹. ٿڪه چي د کورني غري په کار او ټولنيزو شبکو کي بوخت دي.
۱۰. ٿڪه چي د کورني د غرو تر مينئع درناوي، مينه او هخونه نشه.
۱۱. ٿڪه چي ٿيئني کورني هٻڌڪله هم په ڙوند کي بدلونونه نه مني.
۱۲. ٿڪه چي له خپلي کورني څخه د لريوالي او ستر يا لامل گرخي.



٣٩٥

څلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او چڪه کورني ڙوند

ولې په کور کي د کورنی غري وەخوو؟

١. خکه چې د سالمو انسانانو له روغۇ ارتىاواو خخە يوه ده.
٢. خکه چې د مقابل لوري پر خان باور ڈېر زيات لوروي.
٣. خکه چې مرسته کوي په کار او زده کرو کي بريالي شو.
٤. خکه چې د تولنى او کورنى له پرمختگ سره مرسته کوي.
٥. خکه چې زمود گله کورنى ژوند ته نوره هم بنكلا ورکوي.
٦. خکه چې د مور او پلار د ژوند بنه کېدلويو لامل همدادي.
٧. خکه چې د کورنى غري مهربان، نوبنتگر او مثبت کېري.
٨. خکه چې مرسته کوي خلک له اروايىي ستونزو خلاص شي.
٩. خکه چې مرسته کوي خواخوبي او له خانه ڈېر خبر شو.
١٠. خکه چې زمود په تولنيزه وده او مينه کي مرسته کولي شي.
١١. خکه چې د ناروغه او ناسالمو اپيكو د راكمېدو لامل گرخي.
١٢. خکه چې هخونه د کورنى روزنى يو ارزبستانک اصل دي.



ولې کورنى هېوادنى مىنە يواصل وگنى؟

١. خىكە چى د كورنى د غرو ترمىنخ پياورى ژمنتىا پىدا كوي.
٢. خىكە چى لە منفي سىالىو او توپىرىي چىلند خىخە مخنيوى كوي.
٣. خىكە چى زمۇر پە تراو او خان پېزىندە كى بىنه مرستە كوي.
٤. خىكە چى پە ژوند كى مثبتە او مىنە ناكە روحىھ راکولى شي.
٥. خىكە چى د هېواد د قوانينو پە پلى كولو كى مرستە راسره كوي.
٦. خىكە چى مرستە كوي مور لە معنوي اپخە چېرىھ ودھ وگپو.
٧. خىكە چى انسانان سولە پال، يو او بل منونكى او مهربانە روزى.
٨. خىكە چى لە بىلاپىلو تولنىز و ستونزو خىخە بە خلاصون پىدا كپو.
٩. خىكە چى د نژادى، قومى، ژىبى او مذهبى مخالفتونو مخە نىسي.
١٠. خىكە چى د نظام، ملي او كلتوري ارزىبتونو د ساتىي سره مرستە كوي.
١١. خىكە چى زمۇر د تولنى د وگپو د نوبىتىگرى كچە بىساري لوپووي.
١٢. خىكە چى د پلتەنى، نوبىتىگرى او مالكىت احساس مو پياورى كوي.



٣٩٧

خلورمه بىرخە: ١٠٠ ولې او خىكە كورنى ژوند

ولې د کورنۍ غړو ته نظم او ترتیب ور زده کړو؟

۱. خکه چې نظم په کورنۍ کې د ثبات او امن لامل کيږي.
۲. خکه چې د کورنۍ د غړو په ژوند د ثبات لامل ګرخی.
۳. خکه چې په کورنۍ کې به مو اصول او قوانین پلي شي.
۴. خکه چې نظم له اندېښنو او وېړې خڅه مخنيوی کوي.
۵. خکه چې زموږ د اولادونو د روغې روزنې لامل ګرخی.
۶. خکه چې په کورنۍ کې مو خوبنې رامینځ ته کولی شي
۷. خکه چې د کورنۍ د غړو د اروایې ستونزو مخه نیسي.
۸. خکه چې زموږ کورنۍ د رنما او روښنایې پر لور بیايو.
۹. خکه چې بریالی تولنې پر نظم او برابرښت ولاړي دي.
۱۰. خکه چې مرسته کوي په کورنۍ کې مو ژمنتیا ډېره شي.
۱۱. خکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ مینه او محبت ډپروي.
۱۲. خکه چې د نظم همدا زده کړه سبا تولنې ته هم لپرديږي.



ولې په کورنۍ کې کارونه په مساوی ډول ووبشل شي؟

۱. څکه چې مور ته د لا ډپرو فعالیتونو وړتیا رابښي.
۲. څکه چې له کورنۍ سره زمود د ژمنتیا لامل گرځي.
۳. څکه چې د کورنۍ غړو ته اړینه هوساينه ورکوي.
۴. څکه چې په کورنۍ کې صمیمت ته لاره هواروی.
۵. څکه چې له قربانی او بد احساس خخه مخنيوی کوي.
۶. څکه چې د خلکو تر مینځ انډول او برابری پیداکوي.
۷. څکه چې د وګرو تر مینځ د کارکولو حوصله لوړوی.
۸. څکه چې اړیکې مو ثابتې او په یوه حال پاتې کېږي.
۹. څکه چې مرسته کوي چاري موسمې پر مخ ولارې شي.
۱۰. څکه چې مرسته کوي خلک د مسوولیت احساس وکړي.
۱۱. څکه چې له تاوتریخوالي او ناسم چلنډ مخنيوی کوي.
۱۲. څکه چې د عمری او اوږدمهاله خوبن ژوند لامل گرځي.



۳۹۹

خاورمہ برقه: ۱۰۰ ولې او څکه کورنۍ ژوند

ولې خینی کورنی ماشومي کېپى؟

۱. خکه چې تل په مور او پلاز پوري وابسته پاتې شوي دي.
۲. خکه چې تل ورته د نورو خلکو خبرو ارزښت درلوده.
۳. خکه چې ډېرو يې له عاطفي اړخه سمه وده نه ده کړي.
۴. خکه چې د ژوند بنې يې ماشومانه وه او اوس به هم وي.
۵. خکه چې خینی کورنی نالوستې دي يا هم لږ پوهېري.
۶. خکه چې د کورنی غړي یو بل سره بنه اړیکې نه لري.
۷. خکه چې پخوا ورڅخه له کچې ډېرې پېروي شوي ده.
۸. خکه چې د کورنی پر وده او ارزښت يې کار نه دی کړي.
۹. خکه چې تولنیز اړیکې يې شلېدونکې او ناروغه شوي دي.
۱۰. خکه چې د کورنی هر غږي څان غونښته او تولواکې کوي.
۱۱. خکه چې د ماشومتوب له مهاله په سمه نه دي روزل شوي.
۱۲. خکه چې په دې هکله د کورنی له لارښود مرسته نه غواړي.



ولې کورنى له یو بل سره په همغږي پړېکړي نه کوي؟

۱. خکه چې نه پوهېږي دا چاره یې د مهربانۍ لامل کېدای شي.
۲. خکه چې له همغږي پرته کړنې د بې باوري لامل گرخې.
۳. خکه چې پرته له دې به د خلکو ترمینځ صمیمیت راکم شي.
۴. خکه چې نه پوهېږي په دې سره یې پړېکړي منطقې کېږي.
۵. خکه چې همغږي د کورنى د غږي په خان پوره باوري کوي.
۶. خکه چې په شريکه د پړېکړي کولو ارزښت خورا ډېږي.
۷. خکه چې نه پوهېږي له یو بل سره یې ډېر نبردي کوي شي.
۸. خکه چې نه پوهېږي د کورنى عاطفي اړیکو ته وده ورکوي.
۹. خکه چې نه پوهېږي د کورنى د غړو د نوبت خواک ډېروي.
۱۰. خکه چې نه پوهېږي د کورنيو مخالفتونو د حل لامل گرخې.
۱۱. خکه چې نه پوهېږي په کورنى کې مينه او لبواتیا ډېروي شي.
۱۲. خکه چې نه پوهېږي د کورنى غږي بنه او زړه سواندي کوي.



۴۰۱

څلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او مکه کورنى ڈوند

ولې کورنى په قومي ويارنو نازىري؟

۱. ئىكە چې نه پوهېرى قومي او پخوانى ويارنى نسبى بنه لرى.
۲. ئىكە چې په تنگ نظرى او توپىرى چىلند كې رالوى شويدى.
۳. ئىكە چې نه پوهېرى د قىيلو ترمىنخ د بې باورى لامى گرخى.
۴. ئىكە چې كله مۇ چاپېرىال لە هىمداسى مسايلو نه ڈك وي.
۵. ئىكە چې په تولنىزو ارىيكوكى كې مۇ روغ چىلند شتون نه لرى.
۶. ئىكە چې وېرە، غوصە او كىنه لرى او دا يې لامى گرچىلى.
۷. ئىكە چې نه پوهېرى په يووېشتمە پېرى كې ورتە ارتىا نشته.
۸. ئىكە چې حقىقىتونو او رىبېتىنۇ خبرو تە پورە درناوى نه لرى.
۹. ئىكە چې احساسات يې روغ نه دى او ڈېر ژر ھىجانى كىرى.
۱۰. ئىكە چې نه پوهېرى دې شيانو تە ارزىبىت ورکول بنه نه دى.
۱۱. ئىكە چې لە پخوانە تراوسە په سەم ڈول نه دى روزل شوي.
۱۲. ئىكە چې نه پوهېرى دا چارە يې په خېل زيان تمامىدىلى شي.



ولې ځیني کورنۍ توپیري چلنډ ته ارزښت ورکوي؟

۱. څکه چې بنايی له ده سره هم توپیري چلنډ شوي وي.
۲. څکه چې په خپل څان باندي لبر اعتماد او باور لري.
۳. څکه چې د ډېرى کسانو په څان باور ډېر تیټ دی.
۴. څکه چې نه پوهېږي د نا سالمې روزنې لامل ګرځي.
۵. څکه چې نه پوهېږي له دې سره سره وده نشي کولی.
۶. څکه چې نه پوهېږو دومره سخته ستونزه هم نه ده.
۷. څکه چې نه پوهېږو د ژوند انډول مو له مينځه وړي.
۸. څکه چې نه پوهېږو ټولنه به مو ډېره وروسته پاتې شي.
۹. څکه چې نه پوهېږي تعصب د تعصب لامل کېدای شي.
۱۰. څکه چې هڅه نه کوي او د نورو وده تعصب راتوکوي.
۱۱. څکه چې نه پوهېږو د ټولني وده زموږ خپله وده هم ده.
۱۲. څکه چې نه پوهېږي د شرم او څان کم لیدني لامل ګرځي.



۴۰۳

خلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او څکه کورنۍ ژوند

ولې څیني کورني په اسانه بدلونونه له مني؟

۱. څکه چې تل په خپلو زپو او نا سمو ارزښتونو پوري نښتي وي.
۲. څکه چې نه پوهېري بدلونونه د ودي او پرمختګ لامل گرخې.
۳. څکه چې نه پوهېري بدلونونه یې په ژوند کې مثبت بدلون راولي.
۴. څکه چې نه پوهېري بدلونونه یې د ژوند انډول بنه سم برابروي.
۵. څکه چې نه پوهېري له بدلونونو پرته نوبت ناشونی کېدی شي.
۶. څکه چې نه پوهېري بدلونونه یې مينه او محبت لا دېرولي شي.
۷. څکه چې کله کله بدلونونه په کورني کې د همغري لامل گرخې.
۸. څکه چې نه پوهېرو بدلونونه باید یوازې په خير مدیریت کړو.
۹. څکه چې د بدلونونو انډول په کورني کې د صمیمیت لامل گرخې.
۱۰. څکه چې څیني میندي او پلزونه نه پوهېري بدلونونه حتمي دي.
۱۱. څکه چې نه پوهېري د بدلونونو مثل یوه سالمه او روغه چاره ده.
۱۲. څکه چې بدلون نه مثل د سختو او بي کاره انسانانو څانګړنه ده.



ولې ځیني کورنۍ محدودیتونه رامینځ ته کوي؟

۱. څکه چې ډېر څله زورو اکي کوو یا هم نور کنټرولوو.
۲. څکه چې نه پوهېرو هر وګړي د پېښې کولو حق لري.
۳. څکه چې تل په محدودیتونو کې رالوی او روزل شوي یو.
۴. څکه چې نه پوهېري محدودیتونه د نوبنت مخه نیولی شي.
۵. څکه چې نه پوهېري دا یې مينه او محبت راکمولی شي.
۶. څکه چې محدودیت لامل ګرځي د کورنۍ غږي وده ونه کړي.
۷. څکه چې نه پوهېري محدودیت وضع کول روغه کړنه نه ده.
۸. څکه چې محدودیتونه په کور کې د بې باوری لامل ګرځي.
۹. څکه چې نه پوهېري د کورنۍ د غږي لړ باور لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې نه پوهېري مينه د محدودیتونو له منځه تل پیدا کوي.
۱۱. څکه چې په ژوند کې مو د راز ساتلو او ژمنتیا احساس کموي.
۱۲. څکه چې کورنۍ فکر کوي محدودیت د روغې روزنې لامل دی.



ولې په دسنیو کې کورنيو ته د عامه پوهاوي پروګرامونه جوړ شي؟

۱. خکه چې ډېری افغان کورنۍ لوستي نه دي.
۲. خکه چې ډېری کتاب ته لاسرسى نه لري.
۳. خکه چې په دې اړوند خپاره کتابونه نه لرو.
۴. خکه چې له کورنيو سره يې مرسته کړي ده.
۵. خکه چې په ډېری هېوادونو کې همدادسي کېږي.
۶. خکه چې د پوهاوي غږ تر ډېر و رسولی شو.
۷. خکه چې د کورنۍ انګېزه او پاملننه ډېروي.
۸. خکه چې د ستونزو له مخنيوي سره مرسته کوي.
۹. خکه چې د ټولنې کورنۍ له ستونزو سره مخ دي.
۱۰. خکه چې پرته له دې مو په ټولنله کې بله هڅه نشه.
۱۱. خکه چې د ټولنې ستونزې له کورنيو را توکېږي.
۱۲. خکه چې له مینې او درناوي سره مرسته کولی شي.

ولې د واده او کورني په اړوند سمينارونه جوړ شي؟

۱. څکه چې کورني مسایل زموږ د تولني له لویو ستونزو خخه دي.
۲. څکه چې د نظر خرګندولو او اورېدلو لپاره بنه موقع پیدا کړي.
۳. څکه چې د سيمينار له امله به ژورو علمي خېړنو ته مخه کرو.
۴. څکه چې د کورني او تولني اړتیاوو ته مثبت خواب پیدا کړي.
۵. څکه چې مرسته کوي کورني ارزښتناکو کړنو ته پاملنہ وکړي.
۶. څکه چې نه پوهېرو د کورني وده د تولني د ودې لامل گرځي.
۷. څکه چې نه پوهېرو د کورني د ودې نشتوالي ستونزې راتوکوي.
۸. څکه چې سيمينارونه د روغون کورنيو په روزنه کې مرسته کوي.
۹. څکه چې کورني پکې ګډون کوي او مسوولیتونو ته یې پام کړي.
۱۰. څکه چې د ډېرو کورنيو ترمینځ د باور بیا رغونې لامل گرځي.
۱۱. څکه چې مرسته کوي کورني ستونزې مو راته ارزښتناکې شي.
۱۲. څکه چې د کورني ژوند د مهارتونو د ودې یوه لویه لاره همداده.



پښتمه برخه

۱۰۰ ولپا او خکه مورو لی او پلارولی

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

آرمان پښتو کتابتون: [Facebook](#)



ولې زمود ماشوم نور ماشومان وهی او ڏبوی؟

۱. څکه چې له نورو ماشومانو سره کینه لري.
۲. څکه چې د غوصې خالي کولو څای نه لري.
۳. څکه خپل احساسات یې سم نه دي پېژندلي.
۴. څکه چې په نادوده ډول وهل او ڇبول شوي.
۵. څکه چې مور ډېرې غوبنستې تري لرو.
۶. څکه چې جنګي فلمونه او خپرونې ويني.
۷. څکه چې د کور لويان شخري سره کوي.
۸. څکه چې ماشوم موسم نه دی روزلى.
۹. څکه چې تر خلور کلنې پوري عادي وي.
۱۰. څکه چې کېدای شي ماشومان ډېر فعال وي.
۱۱. څکه کېدای شي ماشوم هم خورول شوي وي.
۱۲. څکه چې مور هم سم ملاتړ نه دی تري کړي.

ولې خىنىي ماشومان دېرى خبى كوي؟

١. خىكە چى ماشومتوب د خبرو او پلتەنۇ پەرأو وي.
٢. خىكە چى ماشوم وي او پۇبىتنونكى روچىھ لرى.
٣. خىكە چى كېدای شى زمۇر لە مىنىي محروم وي.
٤. خىكە چى كله بنايىي ماشوم كوم خەپتۈل وغوارى.
٥. خىكە چى غوارى د نورو پام ئاخان تە راواھو ي.
٦. خىكە چى بنايىي لە كوم بل ماشوم سره كىنە ولرى.
٧. خىكە چى بنايىي پە ئاخان باور يې كم شوى وي.
٨. خىكە چى بنايىي پە دې ۋەل خېل اعتراض كوي.
٩. خىكە چى بنايىي د درناوي او هەخونىي غوبىتنە ولرى.
١٠. خىكە چى غوارى ستاسو پە خېر مشر بىنكارە شى.
١١. خىكە چى بنايىي وغوارى چى مىنە ورسە وڭرئ.
١٢. خىكە چى كله ماشوم دېرى خبى كوي جدى نە دە.



ولې ماشومانو ته ڏہری ڏالی ورله کپرو؟

۱. څکه چې د ماشوم د نوبنت ورتیا له مینځه وړي.
۲. څکه چې ماشوم یې له امله ڏېر غوښتونکی کپري.
۳. څکه چې ماشوم په دې ډول رشوت خور کپري.
۴. څکه چې کېدای شي ماشوم مو په خان مين شي.
۵. څکه چې د ماشوم د فعالیت راکمولو لامل گرځي.
۶. څکه چې بنائي ماشوم مو حريص او مادي کپري.
۷. څکه چې بیا په راتلونکی کې له ڏالی پرته کار نه کوي.
۸. څکه چې تل خو نشو کولای چې ڏالی ورکپرو.
۹. څکه چې د کورنۍ د مالي کړکېچ سبب گرځي.
۱۰. څکه چې ڏہری ڏالی ورکول روزنیزه لاره نه ده.
۱۱. څکه چې ڏہر خله ماشوم نازولی عادت کوي.
۱۲. څکه چې ڏہری ڏالی د ودې مخ نیسي.



ولې ماشوم ته خپل مسؤولیت وروسپارو؟

۱. خکه چې ماشوم د چارو سرته رسولو سره مینه لري.
۲. خکه چې پلتنه کوي او چاري ژر سرته رسولی شي.
۳. خکه چې مسؤولیت ورکول او منل ماشوم سم روزي.
۴. خکه چې په راتلونکي کې بیا کارونه سم سرته رسوی.
۵. خکه چې مسؤولیت د ماشوم پر ئاخان باور لوپولی شي.
۶. خکه چې له ماشوم سره مرسته کوي چې په ئاخان بسیا شي.
۷. خکه چې د ماشوم د شخصیت له ودې سره مرسته کوي.
۸. خکه په دې سره پوهېږي چې خوک يې مزدوران نه دي.
۹. خکه چې بیا به احساس کړي چې تاسو باور پړې لري.
۱۰. خکه چې مسؤولیت ورکول ماشوم له تېبلی خخه ساتي.
۱۱. خکه چې مسؤولیت ماشوم ته مثبت بدلون ورکولی شي.
۱۲. خکه چې په دې کار سره ماشوم مهارتونه زده کولی شي.



۱۳

پېنځمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه مورولي او پلازولي

ولې خپل ماشومان په ملي جشن کې گډون ته وھخوو؟

۱. خکه چې د ماشوم د هېواد پالنې حس ته وده ورکوي.
۲. خکه چې ماشومان د نويو مسايلو او مواردو سره بلدوی.
۳. خکه چې د ماشوم په ټولنیزه وده کې مرسته کولی شي.
۴. خکه چې داکار ماشوم ته یو ډول بنه احساس ورکوي.
۵. خکه چې د څان او نورو په اړه مثبت احساس پیداکوي.
۶. خکه چې د یو بل منلو په برخه کې مرسته ورسره کوي.
۷. خکه چې داکار د ماشوم پر څان باور لوړولي شي.
۸. خکه چې په دې کار سره به راتلونکي د څان وګنني.
۹. خکه چې دا یې د خپل تاتوبي له تاريخ خخه خبروي.
۱۰. خکه چې ماشوم سره مرسته کوي چې مهربان واوسي.
۱۱. خکه چې د ټولنې بنه خلک به بېلګه وګرځوي.
۱۲. خکه چې ملي جشن ماشوم ملي او وطنی کولی شي.



ولې ځینې ماشومان له لوست سره مينه نه لري؟

۱. څکه چې بنایي پوره خوب ونه لري.
۲. څکه چې ډېرې ذهنی بوختیاوي لري.
۳. څکه چې په زده کړه کې ستونزه لري.
۴. څکه چې په مبایل کې ډېر بوخت وي.
۵. څکه چې په نورو پوري ترلي وي.
۶. څکه چې کورنۍ او لویان یې نه هخوي.
۷. څکه چې کورنۍ او مشران سم چلند نه کوي.
۸. څکه چې بنایي په بنوونځي کې خورول کېږي.
۹. څکه چې بنایي د زده کړې ګډودې ولري.
۱۰. څکه چې بنایي ذهنی وروسته پاتې والي ولري.
۱۱. څکه چې بنایي بنوونکي سم چلند ونه کړي.
۱۲. څکه چې مور او پلار یې اصلې لامل نه پلتني.



ولې (د ماشوم مه راولئ) جمله د واده له کارته لري کړو؟

۱. خکه چې ماشوم په دې غونډو کې د ګډون هیله لري.
۲. خکه چې دا جمله د ماشوم په باور منفي اغېز کوي.
۳. خکه چې ماشوم په کور کې یوازې نشي پاتې کېدی.
۴. خکه چې ماشوم دا احساسوی چې بې ارزښته دی.
۵. خکه چې دا احساس کوي چې پام نه ورته کېږي.
۶. خکه چې نه ګډون یې په اړیکو منفي اغېزه کوي.
۷. خکه چې د جملې په لیدو سره د کمی احساس کوي.
۸. خکه چې د ماشوم پر څان باور باندې بد اغېز کوي.
۹. خکه چې ماشومان له ودونو سره ډېرہ مینه کوي.
۱۰. خکه چې ماشومان په څان څورونه اخته کولی شي.
۱۱. خکه چې که دا جمله وويني څان د نورو د اوبرو بار ګنځي.
۱۲. خکه چې دا کار ماشومان منزوی او ګوبنه کولی شي.

ولې له ماشوم سره مرسته وکړو ترڅو خپله، وېړه له مینځه یوسی؟

۱. خکه د ماشوم په لوییدو سره وېړه هم لویېږي.
۲. خکه د وېړی شتون د ماشوم پر خان باور کموي.
۳. خکه زپور ماشومان نوبنتګر او خلاق وي.
۴. خکه د وېړی نه شتون ماشوم ته د ارزښت حس ورکوي.
۵. خکه له دې لارې کولۍ شي خپلو غونښتو ته ورسیېږي.
۶. خکه ماشوم زده کوي چې هر خه د کنټرول وړ دي.
۷. خکه ماشوم زده کوي چې خنګه خپله وېړه مدیریت کړي.
۸. خکه بنایي د کور لویانو وېړه مینځ ته راوضې وي.
۹. خکه ماشوم درک کوي چې دا احساس یې عادي دي.
۱۰. خکه د روزنې روغه، سالمه او معیاري لاره ده.
۱۱. خکه وېړه په ماشومانو کې د خوب ستونزې مینځ ته راوضې.
۱۲. خکه ماشومان په لېړه کچه کولۍ شي خپله وېړه راکمه کړي.



ولې ماشومانو ته جنسی خورونه ورکول کېږي؟

۱. څکه چې د جنسی مسایلو په اړوند پوره نه پوهیږي.
۲. څکه چې ډېرى کورنۍ دې ته ارزښت نه ورکوي.
۳. څکه چې د ماشوم ملګري او ملګرتیاوې نه خارو.
۴. څکه چې ماشوم ته مو اړونده روزنه نه ده ورکړي.
۵. څکه چې کورنۍ یې له ناسمو پایلو خبرې ندي.
۶. څکه چې د ماشوم خبرو ته مو غوره نه دی نیولی.
۷. څکه چې ماشوم ته مو څان ژغورنه نه ده ورښولي.
۸. څکه چې خینې کورنۍ جنسی زده کړه شرم ګنې.
۹. څکه چې کورنۍ خپل ماشومان یوازې پرپړدي.
۱۰. څکه چې د ماشومانو انټرنېټ کارول نه خارو.
۱۱. څکه چې په افغانستان کې یې حقوقو ته پام نه کېږي.
۱۲. څکه چې ډېرى کورنۍ د ماشومانو لپاره بنه ملګري نه دی.



ولې خپل ماشوم ته ارزښت ورکړو؟

۱. خکه چې ماشومان دې ته اړتیا لري چې ارزښت ورکړل شي.
۲. خکه چې د ارزښتمندی حس په ماشوم کې د نوبنت لامل گرخې.
۳. خکه چې پرته له دې په نورو ماشومانو او وګرو پوري تړل کېږي.
۴. خکه چې که ارزښت ورنه کړو ګونبه او وروسته پاتې کېږي.
۵. خکه چې که ماشوم ته ارزښت ورنه کړو ناوړه پایلې به ولري.
۶. خکه چې بنايې پرته له دې ورته د خان کمی احساس پیدا شي.
۷. خکه چې ماشوم ته ارزښت نه ورکول د ماشوم خچګان لامل گرخې.
۸. خکه چې د نورو وګرو په اړه به منفي انځور او باور پیدا کړي.
۹. خکه چې ماشوم ته ارزښت ورکول ماشوم په ارزښت پوهوي.
۱۰. خکه چې که ماشومانو ته ارزښت ورکړل شي ټولنیز کېږي.
۱۱. خکه چې په دې سره به ماشومانو کې د زړه خواله حس لوړ شي.
۱۲. خکه چې ماشومانو ته ارزښت ورکول د ماشومانو یو حق دی.



ولې ماشومان بدخويه کېږي؟

۱. خکه چې مور او پلار له ماشوم سره سم چلند نه کوي.
۲. خکه چې د ماشوم هيلې او غوبنتني سمې نه پوره کېږي.
۳. خکه چې ماشوم ته د اړتیاو وړ وسایل نه برابرېږي.
۴. خکه چې ماشوم ته مو څانګړۍ پروګرام نه دی جوړ کړي.
۵. خکه چې په بنوونه کې مو له هغه سره مرسته نه ده کړي.
۶. خکه چې له سمو روزنیزو لارو خخه مو کار نه دی اخیستي.
۷. خکه چې د دودې له پړاونو خخه بې خبره مور او پلار يو.
۸. خکه چې له ماشوم سره مو اړیکې د مهرباني له مخي نه دي.
۹. خکه چې د کور لویان هم له ماشومانو سره بد چلند کوي.
۱۰. خکه چې ماشوم سره مينه محبت او ورته درناوی نه کېږي.
۱۱. خکه چې د ماشوم د بد چلنډ اصلې لامل نه دی پلتیل شوی.
۱۲. خکه چې لویان له اروپوهانو خخه مرسته نه غواړي.

ولې مو ماشوم بنه ذهن نه لري؟

۱. خکه چې د ماشوم د ودې تولو اړخونو ته پاملنډ نه کوو.
۲. خکه چې ماشوم مو د لوبو سرته رسولو ته نه دی پربښی.
۳. خکه چې د ماشوم په سالمه تغذیه کې مو هڅه نه ده کړي.
۴. خکه چې له خپل ماشوم خڅه مو سمه ساتنه نه ده کړي.
۵. خکه چې په حیر مو نه ده پلتلي چې ستونزه يې خه ده.
۶. خکه چې کېدای شي د ډاکټر له نسخې پرته دوا کاروي.
۷. خکه چې ماشوم ته مو سم چاپېریال نه دی برابر کړي.
۸. خکه چې د ذهني ودې سمې لاري چاري مو نه دی کارولي.
۹. خکه چې تل مو ماشوم له نورو ماشومانو سره پرتله کړي.
۱۰. خکه چې ماشومان مو نه هڅولی دی او نه هم ستایلی.
۱۱. خکه چې تل مو په فشارونو سره د ماشوم ذهن خورولي.
۱۲. خکه چې د ماشوم د ذهني ودې په اړوند معلومات نه لرو.

ولې ماشوم د محرومیت او کمی احساس کوي؟

۱. خکه چې مور او پلار د ماشومانو تر مینځ توپير کوي.
۲. خکه چې مور او پلار ماشومانو ته ارزښت نه ورکوي.
۳. خکه چې کورنۍ خپلو ماشومانو ته درناوی نه کوي.
۴. خکه چې له ماشوم سره په تاوتریخوالي چلنډ کېږي.
۵. خکه چې بنایي مور او پلار یې سره جلا شوي وي.
۶. خکه چې ماشوم مو په کافي کچه مينه نه ده لیدلې.
۷. خکه چې د ماشوم غوبښتو ته پوره پام نه دی شوي.
۸. خکه چې له بدہ مرغه افغانی کورنۍ بوزله شوي دي.
۹. خکه چې کورنۍ ډېرې هيلې او غوبښې ورنه کوي.
۱۰. خکه چې ډېرې په لويو او ګنه کورنيو کې ژوند کوي.
۱۱. خکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غړي یې مړ شوي وي.
۱۲. خکه چې د کور د لویانو له مهربانی نه بې برخې دي.



ولې د ډېرى نجونو اړیکې له پلار سره بنې وي؟

۱. څکه چې پلرونې خپلو لونو ته بېخې ډېره مينه ورکوي.
۲. څکه چې پلرونې د لونو لپاره د ملاتېر بنې سرچینې دي.
۳. څکه چې له مخالف جنس سره مينه یوه فطري خانګړنه ده.
۴. څکه چې مال او شتمني ډېر څله د پلرونو په لاس کې وي.
۵. څکه چې د پلار ونډه او اغېزه په لویه کچه شتون لري.
۶. څکه چې پلار له هر چا ډېر لور ته د امنیت احساس ورکوي.
۷. څکه چې ډېر څله پلرونې د لونو خبرو ته بنې غور نیسي.
۸. څکه چې بنایي پلرونې ډېر څله د لونو اندونه نظرونه تاییدوي.
۹. څکه چې کبدای شي پلاريې له مور سره بنې اړیکې ولري.
۱۰. څکه پلرونې منظم خلک خوبنوي او نجوني منظمې وي.
۱۱. څکه چې ډېرى پلرونې له لونو سره ډېره مرسته او مينه کوي.
۱۲. څکه چې ډېرى نجوني پر خپلو پلرونو باندي مهربانه وي.



ولې ماشومان په ډېره سختی ویده کېږي؟

۱. خکه چې بنایي د لویانو له لوري رټل شوي وي.
۲. خکه چې بنایي د ورځې له خوا به ډېر ویده کېږي.
۳. خکه چې کېدای شي کومه جسمی ستونزه به لري.
۴. خکه چې ستونزه لري او حواس يې ټول نه دي.
۵. خکه چې کينه لري او په خان باور يې ډېر کم دي.
۶. خکه چې د ورځې په لړ کې ډېر فعالیت کوي.
۷. خکه چې مور او پلار يې خوب ته منظم پلان نه لري.
۸. خکه چې بنایي زموږ ماشوم جنسی خوربدلی وي.
۹. خکه چې بد خوبونه ویني او له وبرې نه ویده کېږي.
۱۰. خکه چې کېدای شي په تلویزیون او مبایل روږدي وي.
۱۱. خکه چې بنایي وږي شوي وي (له دوه کلنو کښته).
۱۲. خکه چې په وړکتون یا بنوونځي کې به ستونزه لري.



ولې ماشومان له تکنالوژيکي وسايلو خخه لري کړو؟

۱. خکه چې ماشومان په ذهنی او اروایي ستونزو اخته کوي.
۲. خکه چې د ماشومانو د چاغښت او تبلی لوی لامل گرځي.
۳. خکه چې د ماشومانو د لغاتو د زېرمې د کمېدو لامل گرځي.
۴. خکه چې بنایي تولنيز مهارتونه زده او عملی نه شي کړي.
۵. خکه چې د ماشومانو د الکټرونیکي روږدیا لامل گرځي.
۶. خکه چې د بلوغ پر مهال د ماشوم پر وده منفي اغېز لري.
۷. خکه چې د ماشوم د نوبنځۍ وړتیا ته لوی زيان رسوی.
۸. خکه چې په ماشوم کې د وېړې او ذهنی فشار لامل گرځي.
۹. خکه چې په ماشومانو کې د خوب د ګډوډيو لامل گرځي.
۱۰. خکه چې د مور او پلار له اړیکو او مینې خخه لري کېږي.
۱۱. خکه چې د ماشوم په سترګو او ذهن منفي اغېزه کوي.
۱۲. خکه چې ماشومانو ته د درسي ستونزو او رېو لامل گرځي.



ولې ماشومانو ته د ستونزو حل مهارت ور زده کړو؟

۱. خکه چې د ماشوم له بنې ذهنی ودې سره ډېره مرسته کوي.
۲. خکه چې د ماشومانو د نوبنځگرۍ او خوبښی لامل ګرځي.
۳. خکه چې په خان پوري اړوندو مسایلو د حل وړتیا پیدا کوي.
۴. خکه چې د ستونزو پر وړاندې به د خواشینی احساس ونه کړي.
۵. خکه چې د ستونزو حل مهارت لرل د باهوبنې کسانو نښه ده.
۶. خکه چې د ستونزو حل مهارت ماشومان خپلواکه روزي.
۷. خکه چې ماشومان نه پوهیږي د ستونزو پر مهال خه وکړي.
۸. خکه چې د ستونزو حل مهارت د اروايې انډول لامل ګرځي.
۹. خکه چې د ماشومانو په خان باور لوړولو کې ډېره مرسته کوي.
۱۰. خکه چې د خان خبرتیا، خپلواکۍ او په خان بسیایني لامل ګرځي.
۱۱. خکه چې د عقل، استدلال او فکرونو په وده کې یې مرسته کوي.
۱۲. خکه چې د غم او ستونزو پر وړاندې مقابله کې مرسته کولی شي.



ولې ماشوم ته نامنومونه وانه اخلو؟

۱. خکه چې بد نومونه د ماشوم اروايي حالت ته زيان رسوی.
۲. خکه چې ماشوم به هم د بدوي نومونو په اخیستلو عادت شي.
۳. خکه چې بد نومونه ماشوم ته د خان کمی احساس ورکوي.
۴. خکه چې ماشوم به مو بیا بدنه ژبه کاروي او بد چلنده کوي.
۵. خکه چې ماشوم به مو بیا خپلې ورتیاوې سمې نشي بنودلی.
۶. خکه چې د ماشوم د گوبنه توب او بې زړه توب لامل ګرخي.
۷. خکه چې ماشوم به مو بیا د کورنۍ غرو ته درناوي نه کوي.
۸. خکه چې په نورو باندې د ماشوم د بې باوري لامل ګرخي.
۹. خکه چې له ماشوم نه به ډارن او وېړدونکی کس جور کړي.
۱۰. خکه چې ټولنیزې او ذهنې ودې ته یې لوی زيان رسوی شي.
۱۱. خکه چې د ماشوم پر عاطفې او احساساتو بدنه اغږز کولی شي.
۱۲. خکه چې د مور او پلار او ماشوم پر اړیکو منفي اغږز کولی شي.



ولې له همزولو سره لوبي کول ماشومانو ته گتهه رسوي؟

۱. څکه چې له همزولو سره لوبي هغوي ته خوند ورکوي.
۲. څکه چې د هغوي په شخصیت جوړونه کې ونډه لري.
۳. څکه چې تولنیز مهارتونه یې وده او پرمختګ کوي.
۴. څکه چې له همزولو سره یې اړیکې او چلند رغوي.
۵. څکه چې په خان باور لوړولو کې یې مرسته کوي.
۶. څکه چې په ورځنيو چارو کې یې ونډه ډېرولي شي.
۷. څکه چې له یو او بل خخه ډېر شیان زده کولی شي.
۸. څکه چې ماشوم په ډله کې خان پیاوړی احساسوي.
۹. څکه چې د ماشوم په هر اړخیزه وده مثبت اغښ کوي.
۱۰. څکه چې ماشوم فطرتاً له همزولو سره خوشاله وي.
۱۱. څکه چې له ټولنې سره په جوړجاري کې مرسته کوي.
۱۲. څکه چې د اړیکو مهارتونه یې پراخه او رغولی شي.



ولې مو ماشوم له نورو ماشومانو سره پرتله نه کرو؟

۱. خکه چې په خان باور یې تیت او کمزوری کوي.
۲. خکه چې د ماشوم د گوبنه توب لوی لامل گرخی.
۳. خکه چې د ماشوم د غوصې او قهر لامل گرخی.
۴. خکه چې ماشومان ماتې او نه بريا ته چمتو کوي.
۵. خکه چې تول ماشومان بېلې بېلې خانګرنې لري.
۶. خکه چې په تعصب او کينه کې بیا عادت کوي.
۷. خکه چې ماشوم له مور او پلار خخه لري کولي شي.
۸. خکه چې د هغوي پر سوچونو منفي اغېز کوي.
۹. خکه چې په ماشوم د فشار راولو لامل گرخی.
۱۰. خکه چې د ماشوم پر خان باور نور هم تیتیوي.
۱۱. خکه چې ماشومان ناسالم رقابت ته مجبوروی.
۱۲. خکه چې د اضطراب او ذهنی فشار لامل گرخی.



ولې د ماشومانو لوبو ته وګورو؟

۱. خکه چې د هغوي پت هوبن او استعداونه به ومومو.
۲. خکه چې بنایي ماشوم مو ناوړه لوبي سرته ورسوي.
۳. خکه چې ډېرى لوبي ماشومانو ته ګټوري او بنې نه دي.
۴. خکه چې بنایي ماشوم ته نه جبرانپدونکی زيان واړوي.
۵. خکه چې ماشومان د لویانو مینې او لارښوونې ته اړ دي.
۶. خکه چې ماشوم په خپله نه پوهېږي چې خه یې په ګټه دي.
۷. خکه چې بنایي ماشومان د لویو په اړوند پوښتنې وکړي.
۸. خکه چې د خپلو ماشومانو خينو مهارتونو ته مو پام کېږي.
۹. خکه چې د ماشومانو له احتمالي ستونزو معنیوی کوي.
۱۰. خکه چې له ماشوم ساتنه د هغه په هوساينه کې ونډه لري.
۱۱. خکه چې بنایي ماشوم د لویو له تګلارو سره سم بلد نه وي.
۱۲. خکه چې لویه د ماشوم د ودې او بیلاری لوی لامل دي.



ولې د خينو ماشومانو حواس تیت وي؟

۱. خکه چې موردي ټل رتو او سپکوو.
۲. خکه چې له نورو ماشومانو سره کینه لري.
۳. خکه چې ډېر سخت کارونه پري کوو.
۴. خکه چې په يو وخت کي خو کارونه کوي.
۵. خکه چې په کورکي توهین او ډبول کېري.
۶. خکه چې له بهر چاپېریال نه وېرېرې.
۷. خکه چې کورنۍ یې هوسا او په کراره نه ده.
۸. خکه چې له ماشوم نه ډېرې غوبنتني کوو.
۹. خکه چې خپل ماشوم ته درناوی نه کوو.
۱۰. خکه چې ماشوم ته مو ارزښت نه ورکوو.
۱۱. خکه چې ماشوم مو منظم پروګرام نه لري.
۱۲. خکه چې د ماشوم اروپوه ته مراجعيه نه کوو.



ولې مو ماشومانو ته انگېزه ورکړو؟

۱. څکه چې هغوي موخه او انگېزه نه لري.
۲. څکه چې ژريې پام بلې خواته او پوري.
۳. څکه چې ماشومان مو موخي ته رسوي.
۴. څکه چې د ماشوم د خوبنۍ لامل ګرځي.
۵. څکه چې ماشوم احساس کوي چې مهم دي.
۶. څکه چې ټول انسانان انگېزې ته اړ دي.
۷. څکه چې انگېزه د مثبت سوچ لامل ګرځي.
۸. څکه چې د پلتني حس یې پياوری کوي.
۹. څکه چې په ماشوم کې د نوبت لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې د ماشوم د لا ډېر فعالیت لامل کېږي.
۱۱. څکه چې وروسته به بیا بنې پربکړې کوي.
۱۲. څکه چې د ماشوم د منظم کېدو لامل ګرځي.



ولې ماشوم ته لوړې یتوب ورکړو؟

۱. خکه چې ماشومان پر لویانو خانګرۍ حقوقه لري.
۲. خکه چې ماشومان لا ډېرې مهرباني ته اړتیا لري.
۳. خکه چې ماشومان مو غواړي ملاتېږي وشي.
۴. خکه چې د ماشومانو پر خان باور لوړولی شي.
۵. خکه چې بنه احساس کوي او قدرمن کېږي.
۶. خکه چې ماشوم مو د ژوند یو لوړې یتوب دي.
۷. خکه چې لوړې یتوب مو ماشومانو ته وده ورکوي.
۸. خکه چې د ماشومانو د لا ډېر فعالیت لامل گرځي.
۹. خکه چې ماشوم مو ډېر تکره او پیاوړي کوي.
۱۰. خکه چې ماشوم د امن او هوسایني احساس کوي.
۱۱. خکه چې ماشوم ته لوړې یتوب یوه روزنیزه لاره ده.
۱۲. خکه چې پوه به شي چې مهم او ارزښتن ده.



ولې ماشوم ته يو منظم پروگرام جوړ کړو؟

۱. خکه چې په نظم او وخت پوهبدل زده کوي.
۲. خکه چې مسؤولیت هم مني او هم زده کوي.
۳. خکه چې ماشوم ذهنی تمرکز پیدا کولی شي.
۴. خکه چې په منظم ډول به کار او تفریح وکري.
۵. خکه چې د ماشوم ذهنی فشارونه تیټولی شي.
۶. خکه چې بیا چارې سمې او بنې سرته رسوي.
۷. خکه چې ورزش او درسونه به یې منظم شي.
۸. خکه چې د ماشوم تولې بوختیاوې نظم پیدا کوي.
۹. خکه چې د ماشوم پر خان باور ډېر لوړېږي.
۱۰. خکه چې هغوي ته اروايي هوساينه ورکولی شي.
۱۱. خکه چې ورڅې به یې له لاسته راپونو ډکې وي.
۱۲. خکه چې په راتلونکۍ کې به يو منظم انسان وي.



ولې له ماشومانو سره د زړه خواله وکړو؟

۱. څکه چې په دې سره هغوي هم زړه سواندي کېږي.
۲. څکه چې د تولنيزې ودې په برخه کې مرسته کوي.
۳. څکه چې په دې سره به ډېر مسؤولیت منونکي شي.
۴. څکه چې د ریښتنولی حس به یې لا ډېرہ وده وکړي.
۵. څکه چې د تولنې لپاره به یو ګټور شخص جوړ شي.
۶. څکه چې له اروایي اړخه به سالم او روغ جوړ وي.
۷. څکه چې د ماشومانو د بنې راتلونکي لامل ګرځي.
۸. څکه چې په دې سره به یې هم عمر بنه او ډېر شي.
۹. څکه چې په ماشومانو کې تاوتریخوالی راتیتولی شي.
۱۰. څکه چې د ماشومانو پر څان باور لوړولی شي.
۱۱. څکه چې کورنۍ چاپریال مو خوبن او ګرم ساتي.
۱۲. څکه چې بیا به خپلې وړتیاوې په بنه بنه وربنودلی شي.



ولی ماشومان ونه گوابنبو؟

۱. خکه چې هر گوابن پر ماشوم باندې ډېره بدہ اغېزه کوي.
۲. خکه چې ماشومان مو دارن، وسواسي او بې زړه کېږي.
۳. خکه چې زموږ او ماشوم تر مینځ اړیکې له مینځه وړي.
۴. خکه چې د ماشومانو پرڅان باور ته ډېر زیان رسولی شي.
۵. خکه چې ټولني ته به یو ناروغ شخص وړاندې کړي شي.
۶. خکه چې د ماشوم د زده کړو او ذهنې ستونزو لامل ګرځي.
۷. خکه چې په دې سره به ماشوم نور ماشومان هم وګوابنې.
۸. خکه چې له ژوند سره به مو د ماشومانو لپاټیا راکمه کړي.
۹. خکه چې ماشومان مو وېږۍ او ګوبنه والی غوره کوي.
۱۰. خکه چې ماشوم خان کم ګئي او راتلونکي ته اندېښمن کېږي.
۱۱. خکه چې ناکراره به شي او بیا به په چا باندې باور نه کوي.
۱۲. خکه چې د ماشوم ټولنیزو اړیکو ته ډېر زیان رسولی شي.



ولې ماشومان جرم ته لاس اچوي؟

۱. خکه چې پام کول غواړي او موره ورته پوره پام نه کوو.
۲. خکه چې غواړي د هري پېښې له دننه خخه خبر شي.
۳. خکه چې کله ناکله ماشومانو ته جرم بوختیا بنکارېږي.
۴. خکه چې د ماشوم د لوبو وسایل د هغه په سطحه نه دي.
۵. خکه چې ډېرڅله ماشومان غواړي نوې تجربې زده کړي.
۶. خکه چې د کورنۍ له غرو سره یې اړیکې روغنی نه دي.
۷. خکه چې له عاطفي اړخه یې زیان لیدلی او جرم کوي.
۸. خکه چې مور او پلار ماشومانو ته سمه روزنه نه ورکوي.
۹. خکه چې مور او پلار له علمي او مسلکي لارو کار نه اخلي.
۱۰. خکه چې بنایي ماشوم ذهنی وروسته پاتې والی ولري.
۱۱. خکه چې فکر کوي په ناوړه چلنند نورو پام را اړولی شي.
۱۲. خکه چې له زېړون وړاندې او وروسته پام نه دي ورته شوي.



ولې خىنىي ماشومان بىه او بد لە پېژلى ؟

١. خىكە چى لويانو نە دى وربنۇولى چى بىه او بد خە دى.
٢. خىكە چى لە اروايىي ارخە د ماشوم ذهن ودە نە دە كېرى.
٣. خىكە چى د ماشوم عاطفى ودى تە خانگىرى پام نە كوو.
٤. خىكە چى مور او پلاز پە خىپلە هم پە بىه او بد نە پوهېرى.
٥. خىكە چى د ژوند لپارە يې مهارتونە نە دى زدە كېرى.
٦. خىكە چى ماشوم مو ژوند پە سمه توڭە نە دى پېژندلى.
٧. خىكە چى د بنو او بدو وربنۇولو كې مو هىخە نە دە كېرى.
٨. خىكە چى پە ژوند كې بىه او بد تە ارزىنت نە ورکوو.
٩. خىكە چى دېرى ماشومان تر سختو بىندىزونو لاندى دى.
١٠. خىكە چى ذهنونە يې لە هەر دۇل احساساتو خىخە دەك وي.
١١. خىكە چى پە ژوند كې يې د بنو او بدو نمونە نە دە لىدلى.
١٢. خىكە چى پېرى پوهېرى، خو كله ناكلە بې صبىي كوي.



ولې څینی ماشومان هېڅ نه وېږدې؟

۱. څکه چې مور او پلار یې ملندي نه دي پري وھلې.
۲. څکه چې مور او پلار یې خپل حساسیتونه کم کړي.
۳. څکه چې د ماشومانو پر وړاندې پر ډار نیوکه شوي.
۴. څکه چې تراوسه په ډېرى واقعیتونو نه پوهیري.
۵. څکه چې د مور او پلار له خواډبول شوي نه دي.
۶. څکه چې کورنۍ، ملګري او فکرونه یې مثبت دي.
۷. څکه چې ډېرى ماشومان له فکر پرته عمل کوي.
۸. څکه چې کورنیو یې تل بنو مهارتونو ته هخولي.
۹. څکه چې مور او پلار یې د پېریانو کیسي نه کوي.
۱۰. څکه چې ماشومان ذاتاً بې پامه دي او عمل کوي.
۱۱. څکه چې وېروونکې پېښې ورته تشریح شوي دي.
۱۲. څکه چې کېداي شي زپور مور او پلار یې لرلي وي.

ولې ماشومان مېلمسټيا ته بوخو؟

۱. خکه چې د ماشوم تولنيزو اړیکو سره مرسته کوي.
۲. خکه چې ماشوم به مو د مېلمسټيا پر قوانینو پوه شي.
۳. خکه چې له ماشوم سره مرسته کوو ترڅو مثبت شي.
۴. خکه چې مېلمسټيا ته تلل ماشوم ته یوه مثبته بوختياده.
۵. خکه چې بنه چلنډ ډېر خله په مېلمسټيا کې زده کوي.
۶. خکه چې د ماشوم ډېری پوبنتې به بیا هلته حل شي.
۷. خکه چې د خوبن ژوند لپاره بشې بېلګې موندي شي.
۸. خکه چې بنایي مېلمسټيا کې د نورو له خواوهخول شي.
۹. خکه دا زده کوي چې له کومو کسانو سره اړیکې وساتي.
۱۰. خکه چې ماشومان له ذهنې او عاطفي اړخه سمباليري.
۱۱. خکه چې له بېلاپلو دودونو او رواجو نو سره بلديري.
۱۲. خکه چې د کوريه توب اصول به په بنه توګه زده کړي.

ولې ماشومان وله رتؤ؟

۱. خکه چې پر خان باور ته يې لوی زیان اړوی.
۲. خکه چې د ماشوم ودې ته لویه صدمه رسوي.
۳. خکه چې پر موږ د ماشوم باور له مینځه وړي.
۴. خکه چې له کورنۍ نه يې د لرپوالی لامل گرخی.
۵. خکه چې ماشوم په رټلو نور هم ورانکاری کېږي.
۶. خکه چې په درس او لوست کې ستونزې پیدا کوي.
۷. خکه چې رتنې، د ماشوم نوبنتګري له مینځه وړي.
۸. خکه چې رتنې ماشومان گوبنه او خې کولی شي.
۹. خکه چې خان کم احساسوی او گوبنې ته کېږي.
۱۰. خکه چې که ماشوم ورتو هغه هم نور کسان رتني.
۱۱. خکه چې بنایي ماشوم ته اظراب او خپگان پیدا شي.
۱۲. خکه چې بنایي له کوره د ماشوم د تېښتې لامل شي.



ولې ماشوم ته له کچې ڏېره آزادی ورله کړو؟

۱. څکه چې د نورو په حریم باندې به تېری وکړي.
۲. څکه چې د ماشومانو غوبښتني به ڏېري لوړي شي.
۳. څکه چې تل به غواړي اطاعت او پیروي یې وشي.
۴. څکه چې د خلاقيت او نوبت هڅه به ونه کړي.
۵. څکه چې د ماشوم آزادی د هغه عواطف زیانمنوي.
۶. څکه چې په دې سره ماشومان هم خواشیني کپوري.
۷. څکه چې کېدای شي څان بې ارزښته احساس کړي.
۸. څکه چې ڏېره آزادی د ماشوم د تنبلي لامل گرځي.
۹. څکه چې درسي چاري به په سم دول سرته نه رسوي.
۱۰. څکه چې ڏېره آزادی یې غوبښتني ڏېري پورته بیايو.
۱۱. څکه چې پر ټولنه حاکم اصول او قوانين به مات کړي.
۱۲. څکه چې د ژوند له سختو ورڅو سره به سم بلد نه شي.

ولې د مور او پلار له طلاق وروسته ماشوم اړواپوه ته ورولو؟

۱. خکه چې مور او پلار په خپلو ستونزو کې اخته کېږي.
۲. خکه چې ډېرڅله ماشومان د بېلتون لامل خپل خان ګئي.
۳. خکه چې طلاق ماشوم ته د کمی احساس پیداکوي شي.
۴. خکه چې ماشوم زیان وینی او په ذهنی فشار اخته کېږي.
۵. خکه چې ډېرڅله ماشومان د ژورخېگان یوه پړاو ته خې.
۶. خکه چې مور او پلار دواړه د ماشوم خپلولو غوبښته کوي.
۷. خکه چې د مور او پلار د بېلتون زغمل ورته ستونزمن وي.
۸. خکه چې دا پربکړه نشي کولی چې له چا سره پاتې شي.
۹. خکه چې ډېرڅله د داسې ستونزو د تحلیل وړتیا نه لري.
۱۰. خکه چې بنایي د اړیکو او زده کړو مختنیوی یې وکړي.
۱۱. خکه چې د بېلابلو اروایي ګډوډیو تر ګوابن لاندې وي.
۱۲. خکه چې مور او پلار په داسې حالت کې مرسته نشي کوي.



ولې ماشومان پر تکنالوژۍ له روبدتیا خخه وړغورو؟

۱. خکه چې بنایی ماشومان له حرکي پلوه وده ونه کري.
۲. خکه چې ماشومان له درسي پروګرامونو لري ساتي.
۳. خکه چې د شخصيت ټول اړخونه یې وده نشي کولي.
۴. خکه چې ماشوم د تمرکز او هېږدو ستونزه پیداکوي.
۵. خکه چې د تکنالوژۍ ډېر زيانونه لا هم پت پاتي دي.
۶. خکه چې تولنیزې اړیکې یې له ستونزو سره مخ کوي.
۷. خکه چې وروسته بیا د دې عادت پرپنودل سختیري.
۸. خکه چې له نورو ګټورو لوبو خخه یې لري ساتي.
۹. خکه چې دا روبدتیا د ډېرو ذهنې ګډوډيو لامل گرځي.
۱۰. خکه چې کېدای شی ورانکاري، بد ژې او بد خوري شي.
۱۱. خکه چې ماشوم د بنو کارو لبرولو په ستونزه اخته کوي.
۱۲. خکه چې په ماشومانو کې د خوب ستونزې پیداکوي.

ولې ماشوم په مطالعه عادت کړو؟

۱. خکه چې د ماشوم د لغاتو زېرمه لوړوي.
۲. خکه چې ماشوم مو ډېر شیان زده کوي.
۳. خکه چې د ماشوم مالومات تازه کېږي.
۴. خکه چې په مطالعه باندې عادت کېږي.
۵. خکه چې د بريا موقع په لاس ورخي.
۶. خکه چې د ژوند بنه نمونه تاکلی شي.
۷. خکه چې مطالعه د انسان عمر ډېروي.
۸. خکه چې د ماشوم پر څان باور لوړوي.
۹. خکه چې مطالعه ماشوم ته خوند ورکوي.
۱۰. خکه چې ماشوم مينه ناک او صميمې کوي.
۱۱. خکه چې ډېر زيات مهارتونه به زده کېږي.
۱۲. خکه چې مطالعه د ژوند یوه اړتیا بلل کېږي.



ولې ماشومان په کورنۍ دلده کې تنبلي کوي؟

۱. څکه چې ماشوم مو منظم درسي پروگرام نه لري.
۲. څکه چې د ماشوم له بنوونکي مرسته نه غواړو.
۳. څکه چې په کورنۍ دنده کې مرسته نه ورسره کوو.
۴. څکه چې په نورو کارونو او چارو مو بوخت کړي.
۵. څکه چې ټوله ورڅ درس وايې او تفریح نه کوي.
۶. څکه چې د لوست او تفریح وخت یې نه دی بېل.
۷. څکه چې موبایل له پیلاپیلو لارو خخه ګته نه اخلو.
۸. څکه چې کله کله هغه ته ډالی په پام کې نه نیسو.
۹. څکه چې تل مو پر ماشوم باندې فشارونه راوړي.
۱۰. څکه چې عاطفي ستونزو ته یې نه شو رسیدلی.
۱۱. څکه چې د کورنۍ فضا مو هوسا او خوبنې نه ده.
۱۲. څکه چې په دې اړوند له اړواپوه مرسته نه غواړو.



ولې ماشوم ته له ژوو سره اړیکې ورزده کړو؟

۱. خکه چې انسانان هرکله له ژوو سره په اړیکه کې وي.
۲. خکه چې له ماشوم سره مرسته او همکاري کولی شي.
۳. خکه چې د رحم او مهرباني روحيه يې وده کولی شي.
۴. خکه چې د ژوو څورونې او وزنو کچه به کمه شي.
۵. خکه چې له ژوو سره د عادت د مخنيوی لامل گرخي.
۶. خکه چې له ژوو سره د ناوره چلنډ څخه مخنيوی کوي.
۷. خکه چې له ژوو سره به د یو ژوندي په خبر چلنډ وکړي.
۸. خکه چې د ژوو له جنګولو څخه په مو مخنيوی کړي وي.
۹. خکه چې تاو تريخوالی او ساديستيکي کړنې به ونه کړي.
۱۰. خکه چې وروسته به د ژوو له جنګولو نه خوند نه اخلي.
۱۱. خکه چې په ذهن کې يې له ژوو څخه وېره له مینځه خي.
۱۲. خکه چې د ژوو په اړوند به خپرني او تحقیق پیل کړي.



ولې ماشومان له عسکري جامو سره علاقه پیدا کوي؟

١. خکه چې کله ناکله مور خپله عسکري جامي اغوندو.
٢. خکه چې ډېرى مشهوري جامي عسکري رنگ لري.
٣. خکه چې بنائي مور او پلاري عسکري دنده ولري.
٤. خکه چې په ډېرى فلمونو کې مرکزي ونده نظامي وي.
٥. خکه چې ماشومان د څانګړي ژوند غوبستونکي دي.
٦. خکه چې د جامو په ټاکنه کې مو نظر نه دی غوبنتي.
٧. خکه چې ماشوم ته مو نه ده بسوللي هره دنده جامي لري.
٨. خکه چې تل مو ماشوم ته نظامي اتلان ورپېژندي دي.
٩. خکه چې د بنار شاوخوا نظامي انځورونه لګول شوي.
١٠. خکه چې بازار کې نظامي جامي ډېرى پیدا کېدای شي.
١١. خکه چې د ماشوم ډېرى ملګري نظامي جامي اغوندي.
١٢. خکه چې د ماشومانو لپاره د جامو بنې بېلګي نه لرو.



ولې ماشومان ڏهري غوبتنی کوي؟

١. ٿڪه چي له خپل ماشوم ٿخه مو ڏهره پيروي کري.
٢. ٿڪه چي له کچجي ڏهره مرسته مو ورسره کري.
٣. ٿڪه چي ددي تولو کارونو لامل مور مور او پلا ريو.
٤. ٿڪه چي دکورني قول غري ماشوم ته ڏهري پام کوي.
٥. ٿڪه چي تل ماشومان له خپل خان سره پرتله کوو.
٦. ٿڪه چي تل ماشومانو ته وخت نه؛ بلکي بدري ورکوو.
٧. ٿڪه چي کله کله ماشوم له ملگرو نه هم پيښي کوي.
٨. ٿڪه چي مور د ماشوم پرخاي غوبتنی نه پوره کوو.
٩. ٿڪه چي ماشوم هر خه ويلى، مور ورته اخيستي دي.
١٠. ٿڪه چي په خپله ماشوم هم غوبتنی لوپي کري دي.
١١. ٿڪه چي په دي اروندي يي له بنونکي مرسته نه غوازو.
١٢. ٿڪه چي ماشوم مو مسووليت منونکي نه دي روزلي.



ولې ماشومان خپلې ستونزې چاته نه وايي؟

۱. خکه چې بنايی له لويانو خخه ڈېرہ وېرہ ولري.
۲. خکه چې دا ماشومان په څان پوره باور نه لري.
۳. خکه چې خوک يې ستونزو ته پوره پام نه کوي.
۴. خکه چې بنايی پخوا مو ستونزه نه وي حل کړي.
۵. خکه چې ڈېری کورني ماشومان نه درک کوي.
۶. خکه چې ڈېری د ستونزو له ويلو خخه شرميرې.
۷. خکه چې فکر کوي خوک به يې درک نه کړي.
۸. خکه نور کسان يې وبروي چې خبرې ونه کړي.
۹. خکه چې پخوا هم په همدي ډول کار رتيل شوي.
۱۰. خکه چې د ماشوم ستونزو ته ارزښت نه ورکوو.
۱۱. خکه چې له ماشوم سره مو روغې اړیکې نه لرو.
۱۲. خکه چې سوچ کوو ستونزه يې حل لاره نه لري.



ولې د ځینو ماشومانو استعداد وده نه کوي؟

۱. څکه چې له زېرون څخه سمه پاملننه نه ورته کېږي.
۲. څکه چې له ماشومانو نه مو اړین ملاتر نه دی کړي.
۳. څکه چې د ماشوم د ودې له پراوونو څخه خبر نه یو.
۴. څکه چې د ماشوم عاطفي اړتیاواو ته پاملننه نه کوو.
۵. څکه چې د تشخيص په موخته یې اروآپوه ته نه ورولو.
۶. څکه چې د ماشومانو د استعداد په اړه مطالعه نه لرو.
۷. څکه چې ماشومانو ته څانګړې زده کړې نه ورکوو.
۸. څکه چې ډېرڅله د ماشوم خبرو ته سم غور نه نیسو.
۹. څکه چې ماشوم ته منظم درسي پروګرام نه جوړوو.
۱۰. څکه چې ماشوم نه ننګوو تر خو لا نوره هڅه وکړي.
۱۱. څکه چې د ماشومانو مسؤولیتونه موبد سرته رسوو.
۱۲. څکه چې د ماشوم استعداد او لېوالیا سمه نه پېژنو.



ولې د ماشوم په نومولو کې ډېر غور وکړو؟

۱. خکه چې نوم د ماشوم د شخصیت یو لوی اړخ جوړوي.
۲. خکه چې نوم د ماشوم پر خان باور سره نېغه اړیکه لري.
۳. خکه چې ماشوم په ډله کې، د خان باوری احساس کوي.
۴. خکه چې ماشوم له مانا لرونکي نوم سره ډېره وده کوي.
۵. خکه چې د ماشوم نوم د درناوي او مینې لامل کبدی شي.
۶. خکه چې نوم آن له جرمونو خخه د مخنيوي لامل گرخي.
۷. خکه چې بنه نوم د ماشوم حق دی او دا باید ورکړل شي.
۸. خکه چې بد نوم ماشوم ته ټولنیزې ستونزې پیداکولي شي.
۹. خکه چې نوم د ماشوم د مینې، نوبنت او خوبنۍ لامل دي.
۱۰. خکه چې له اروايې اړخه ماشوم ته بنه احساس ورکولي شي.
۱۱. خکه چې نوم يا ماشوم ته وده ورکوي شي يا يې مخه نیسي.
۱۲. خکه چې نوم آن د ماشومانو په لپالتیا هم اغېز کولي شي.

ولې ماشومان وەخۇو تر خۇسپۇرت وىگرى؟

١. ئىكەنچى د بىن اضافە انزىي مىصرف كولى شي.
٢. ئىكەنچى خوشالە، پىاوارى او خوبىن ژوند بە لرى.
٣. ئىكەنچى د ماشوم غەرو تە چېرى بىنە ودە ورگوي.
٤. ئىكەنچى د ماشوم پەرخان باور سەرە مىستە كوي.
٥. ئىكەنچى د ماشومانو د بىن مقاومت لوپولى شي.
٦. ئىكەنچى د ماشوم لە ذەننىي ودى سەرە مىستە كوي.
٧. ئىكەنچى د ماشومانو ذەننىي فشار راكمولى شي.
٨. ئىكەنچى ماشوم لە آزاد فعالىت خىخە خوند اخلى.
٩. ئىكەنچى سپورت ماشومان درس تە چىمتۇ كوي.
١٠. ئىكەنچى د ماشوم د گروپى كار روھىيە ھېروي.
١١. ئىكەنچى سپورت د جىسمىي ودى مىستندوى دى.
١٢. ئىكەنچى د ماشومانو سپورت كول چېر خوبىسىرىي.



ولې ماشومان ڈېر چاغيبرى؟

١. خىكە چى دورخى ٥ تىرى ٦ خىلە قوي خوارە خورى.
٢. خىكە چى خوارە او غور لە اندازى ڈېر خورى.
٣. خىكە چى لە كورە بەھر او تىيار خوارە مصروفى.
٤. خىكە چى خوارە د ماشوم پە خوبنە نە چىمتو كۈو.
٥. خىكە چى خوارە پە نوييو بىنۇ باندى نە چىمتو كۈو.
٦. خىكە چى ماشوم تە ٤٠ سىلنە خوارە بايد سابە وي.
٧. خىكە چى پە ورخ كې دوه خىلە مېۋە نە ورگۈو.
٨. خىكە چى د ڈېر وزن د زيان پە اپە نە پوهېپۈرۈو.
٩. خىكە چى سپورت پە مەھالويسىش كې نە ور شاملىو.
١٠. خىكە چى ماشوم تە فيبر لرونكى خوارە نە ورگۈو.
١١. خىكە چى پە دې اپوند لە ڈاكتىر خىخە مرسىتە نە غوارو.
١٢. خىكە چى ماشوم تە مو وپى وپى گولى نە ورگۈو.



ولې ماشومان له تکنالوژی سره ڏېره علاقه لري؟

١. خکه چې هغوي دا شيان د بوختيا لوی وسایل گنني.
٢. خکه چې د لوبو کولو لپاره یې بھر ته نه پرېردو.
٣. خکه چې نوي او جالب رنگونه او غروننه لري.
٤. خکه چې غواړي له خپل چاپېریال نه لري شي.
٥. خکه چې ماشوم پرې روبردي او تړل شوي دي.
٦. خکه چې د کورني له نورو غرو خخه پښني کوي.
٧. خکه چې فکر کوي د وخت تېرولو بنه لاره ده.
٨. خکه چې د کورني له اصولو خخه پیروي نه کوي.
٩. خکه چې له اروايي اړخه زيان ویني او نه پوهېری.
١٠. خکه چې مغز ته یې زيان اړوي، خونه پوهېری.
١١. خکه چې موروپلار ماشومانو ته وخت نه ورکوي.
١٢. خکه چې موروپلار له ماشومانو سره لبر مينه کوي.



ولې ماشومان خبرو ته غور نه نیسي؟

۱. خکه چې مور افراطی د هغه خبرو ته غور نیولی.
۲. خکه چې بنایی له خپل مور او پلار خخه پېښۍ کوي.
۳. خکه چې ماشوم ته د خبرو پوره وخت نه ورکوو.
۴. خکه چې غواړي مور او پلار یې پاملننه ورته وکړي.
۵. خکه چې بنایی مور او پلار په ماشوم چغې وروهي.
۶. خکه چې بنایی کومه خانګړې اروایي ستونزه ولري.
۷. خکه چې مور او پلار یې دېر رتی، وهی او سپکوی.
۸. خکه چې بنه او مناسب الفاظ مو نه دي ورته کارولي.
۹. خکه چې کله د کینې له امله دasicي کانې کوي.
۱۰. خکه چې د ماشوم خبرو ته مو دېر پام نه دي کړي.
۱۱. خکه چې د ماشومانو له بنوونکو مرسته نه غواړو.
۱۲. خکه چې د ستونزې په اصلې حل یې فکر نه کوو.



ولې ماشومان له خپلو وسايلو ساتنه نه کوي؟

۱. خکه چې ماشومان تراوسه په دې اړوند سم نه دې پوه شوي.
۲. خکه چې مور او پلار هم د کورنۍ له وسايلو سمه ساتنه نه کوي.
۳. خکه چې دا ستونزه په ډېری ماشومانو کې شته او باید ويچي منو.
۴. خکه چې ماشوم ته مو له خپلو وسايلو ساتنه نه ده ورزده کړي.
۵. خکه چې موږ ډېرڅله وسايلو ته له ماشومه ډېر ارزښت ورکوو.
۶. خکه چې ماشوم نه پرېردو تر خود خپلو وسايلو په قدر پوه شي.
۷. خکه چې ماشوم نه پوهېږي چې خه د خه لپاره او خنګه وکاروي.
۸. خکه چې ماشوم ته مو د نظم او ساتني په اړه خه نه دې وربنولي.
۹. خکه چې ماشوم مو خپله نه دې پريښي چې دا ستونزه درک کړي.
۱۰. خکه چې په دې اړه مو د ماشوم له بنوونکي مرسته نه ده غوبښي.
۱۱. خکه چې ډېرڅله مو له ماشوم سره د مرستي پر خاي نصيحت کړي.
۱۲. خکه چې نه مو دي ورته ويلي چې دا وسائل يواخي ستاباره دي.



۴۵۷

پېنځمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه موروولي او پلاروولي

ولې ماشوم ته وسواس پیدا کړي؟

۱. خکه چې بنایی وسواس یې له مور نه زده کړي وي.
۲. خکه چې په وسواسي بنه له ماشومانو پونتنې کوو.
۳. خکه چې بنایی ډېر قوانین مو پري وضع کړي وي.
۴. خکه چې د هیجانونو د تسلو لو لپاره وخت نه ورکوو.
۵. خکه چې ماشومان د وسواس له زيانه خبر نه دي.
۶. خکه چې بنایی دوستان او ملګري یې وسواس ولري.
۷. خکه چې بنایی مور او پلار په خپله وسواس ولرو.
۸. خکه چې له وسواس نه د لړوالی لاره نه ورته بنیو.
۹. خکه چې بنایی زمود ماشوم هره خه پوره وغواړي.
۱۰. خکه چې ماشوم ته مو منظم پروګرام نه دی جوړ کړي.
۱۱. خکه چې خپل ماشوم مو په کار بوخت نه دی ساتلي.
۱۲. خکه چې د ماشوم مسلکي درملنه مو نه ده پيل کړي.



ولې د ماشوم کلیزه ولماخو؟

۱. خکه چې ماشوم په دې کار د ارزښت احساس کوي.
۲. خکه چې ماشومان ډېر خله ټولنیز مراسم خوبنوي.
۳. خکه چې له نورو سره د ماشوم اړیکې رغوى شي.
۴. خکه چې له بدء مرغه د تفریح لپاره موقع نه لري.
۵. خکه چې ماشوم یې لمانڅلوا سره ډېره علاقه لري.
۶. خکه چې پرته له دې به د ناهيلی احساس پیدا کړي.
۷. خکه چې د ماشوم لپاره یوه سمہ او بنه بوختياده.
۸. خکه چې دا نمانځنې ډېر خله مثبتې پایلې هم لري.
۹. خکه چې د ماشوم پر ذهن باندې مثبت اغېز کوي.
۱۰. خکه چې له ملګرو سره یې اړیکې بنې کولی شي.
۱۱. خکه چې ماشوم ټول کال دې ورځې ته په تمه وي.
۱۲. خکه چې ماشوم ته د ملګرو د موندنې موقع ورکوي.



۴۵۹ □

پېنځمه برخه: ۱۰۰ ولې او خکه مورولي او پلارولي

ولې ماشومان په میندو پوری تړلي (وابسته) کېږي؟

۱. څکه چې میندې یې هم له ماشوم سره تړلي دي.
۲. څکه چې میندې د ماشوم هره چاره سر ته رسوي.
۳. څکه چې میندې د تراو له منفي پایلو خبرې نه دي.
۴. څکه چې میندې خپلو ماشومانو ته ډېر ناز ورکوي.
۵. څکه چې له خپل ماشوم نه ډېره زیاته پیروي کوي.
۶. څکه چې له کچې ډېر له ماشومانو خخه ساتنه کوي.
۷. څکه چې مور د ماشومانو ټولې اړتیاوې پوره کوي.
۸. څکه چې مور له ماشوم سره ډېره زیاته عاطفي وي.
۹. څکه چې میندې د ماشوم د خپلواکۍ هڅې نه کوي.
۱۰. څکه چې میندې خپل ماشومان وړکتون ته نه لیري.
۱۱. څکه چې کېدای شي تر ۶ کلنۍ پوري عادي مسله وي.
۱۲. څکه چې ډېری افغان میندې په دې اړه پوهه نه لري.



ولې ماشومان له قانون او اصولو پیروي نه کوي؟

۱. خکه چې ماشومان ذاتاً آزاد او خپلواکي خوبنوي.
۲. خکه چې مور او پلار هم اصول تر پښو لاندي کوي.
۳. خکه چې ماشوم ته مو سالمه روزنه نه ده ورکړي.
۴. خکه چې مور او پلار ماشومان تر پښتنو لاندي راولي.
۵. خکه چې ډېرى ماشومان له قانونه سرغړونه خوبنوي.
۶. خکه چې له خپلو تولګیوالو او ملګرو نه یې زده کوي.
۷. خکه چې مور او پلار ماشومان له نورو سره پرتله کوي.
۸. خکه چې د ماشوم له بنوونکي خخه مرسته نه غواړو.
۹. خکه چې ډېر خله خپله هم د دې بې قانونيو لامل يو.
۱۰. خکه چې اصول او نظم مو ماشومانو ته نه تشریح کوو.
۱۱. خکه چې ماشومان په بنو او بدوباندي نه دی پوهبدلي.
۱۲. خکه چې د روزني له معیاري لارو خخه گته نه اخلو.



ولې په گنهو کورنيو کې ماشومانو ته زيان اوپي؟

۱. څکه چې ماشومان د هویت له کړکېچ سره مخ کېږي.
۲. څکه چې په گنهو کورنيو کې ماشومان زښته ډېر وي.
۳. څکه چې په گنهو کورنيو کې له ماشوم ډېر ملاتړ کېږي.
۴. څکه چې ماشومان په نورو تړلي (وابسته) روزل کېږي.
۵. څکه چې ډېرڅله د گنهو کورنيو ماشومان ورانکاري وي.
۶. څکه چې له ذهنی او عاطفي اړخه روغ نه روزل کېږي.
۷. څکه چې په لویو کورنيو کې به ناسالم رقابت زده کړي.
۸. څکه چې د مور او پلار روغې څانګړنې نشي کاپي کولی.
۹. څکه چې د ماشومانو اړتیاوې پکې پوره کېدای شي.
۱۰. څکه چې بشایي ماشوم بدحويه او بد چارۍ وروزل شي.
۱۱. څکه چې د گنهو کورنيو مور او پلار ماشوم ته وخت نه لري.
۱۲. څکه چې کله کله ماشومان تولنيز آداب سم نشي زده کولی.



ولې په ماشوم جنسی تهري کېږي؟

۱. خکه چې ماشوم ته مو جنسی زده کړي نه دي ورکړي.
۲. خکه چې د مور او پلار له خوا ملګري نه خپړل کېږي.
۳. خکه چې د ماشوم پر خپلوانو له کچې ډېر باور کېږي.
۴. خکه چې مور او پلار خپله جنسی زده کړه حرامه گنلي.
۵. خکه چې د ماشومانو انټرنېټي اړیکې سمې نه خارو.
۶. خکه چې ماشوم مو د کورنۍ په نيردي خپلوانو سپارو.
۷. خکه چې ماشوم ته مو د تېښتې لاري نه دي ور بندولي.
۸. خکه چې د ماشوم پر وړاندې جنسی کړنې سرته رسوو.
۹. خکه چې ماشوم مو په کور او لاره یوازې پرېښی دی.
۱۰. خکه چې له ماشوم سره مو اړیکې بنې او روغې نه دي.
۱۱. خکه چې بنوونځۍ او وړکتون یې له کور خخه لري دی.
۱۲. خکه چې په ذهن کې د داسي پېښو وړاندوينه نه کوو.



۴۶۳

پېنځمه برخه: ۱۰۰ ولې او محکه مورولي او پلارولي

ولې ماشوم بنسکل کرو او ويپ نازوو؟

۱. څکه چې د ماشوم عاطفي اړتیاوې پوره کوي.
۲. څکه چې په دې سره ماشوم خان امن احساسوي.
۳. څکه چې د ماشوم پر جسمي روغتیا اغېز کوي.
۴. څکه چې د ماشوم هیجانی هوبن ته وده ورکوي.
۵. څکه چې ماشوم په خان باوري او پیاوړی راولي.
۶. څکه چې د میندو د اندروفین هورمون د ترشح لامل ګرځي.
۷. څکه چې د ماشوم په درسونو کې مرسته کولی شي.
۸. څکه چې ماشوم د ډېرې ارزښتمندی احساس کوي.
۹. څکه چې د ماشوم په هوساينه کې خورا مرسته کوي.
۱۰. څکه چې د ماشوم راتلونکې اروايري روغتیا ژغوري.
۱۱. څکه چې که یې بنسکل نه کرو وېره او کينه کوي.
۱۲. څکه چې بنسکلول ماشوم بنسکلی او خورد ساتلی شي.



ولې مور او پلار د ماشوم اروآپوهنه ولولي؟

۱. خکه چې د ودې په روغو لارو باندي به پوه شي.
۲. خکه چې د ودې له بیلاپلوا اړخونو به خبر شي.
۳. خکه چې د اروآپوهنې په لوست به ماشوم ومني.
۴. خکه چې نوي او علمي مهارتونه به زده کړي.
۵. خکه چې له ماشوم سره به یې اړیکې بنې شي.
۶. خکه چې هوښ او استعداد به یې بنه وده وکړي.
۷. خکه چې له بیلاپلوا خانګړنو سره به بنه بلد شي.
۸. خکه چې ستونزې به یې په آسانۍ سره حل کړي.
۹. خکه چې د ماشوم هیجانونه به درک کړلې شي.
۱۰. خکه چې پرونې او ننتي ماشومان توپیر سره لري.
۱۱. خکه چې له اروايي ګډوديو نه به مخنيوی وکړي.
۱۲. خکه چې د انسانا نو تر مینځ له فردې توپيرونو نه خبرېږي.



ولې ماشومان له ځینو ژوو څخه وېړې؟

۱. څکه چې د کورنۍ غږي ماشوم وېروي.
۲. څکه چې په ذهن کې ژوي ناسم انخوروی.
۳. څکه چې ماشومان به ژوي سم نه پېژني.
۴. څکه چې بنایي ماشوم مو اضطراب ولري.
۵. څکه چې وېره او ذهنې فشار يې نه څېو.
۶. څکه چې ماشوم ته مو وېره ور زده کړې ده.
۷. څکه چې ډارن ملګري لري او له ژوو وېړې.
۸. څکه چې مور او پلاړ وېړې او دا يې لامل دي.
۹. څکه چې خینې ژوي په ماشومانو حمله کوي.
۱۰. څکه چې کورنۍ يې له ژوو سره بد چلنډ کوي.
۱۱. څکه چې د ماشوم حساسیت مو نه دي ور څېلې.
۱۲. څکه چې د خلاصون لاره مو نه ده وربنودلي.



ولې ماشوم خواړه نه خوري؟

۱. ئکه چې د ګټو او اغښزو په اړوند نه ورته وايو.
۲. ئکه چې په بناري او باندنيو خورو عادت شوي.
۳. ئکه چې د لوږي په زیانونو یې سم نه پوهوو.
۴. ئکه چې له ماشوم څخه زښت ډپر اطاعت کوو.
۵. ئکه چې د ماشوم خورو ته منظمو پلان نه لرو.
۶. ئکه چې له ماشوم څخه د خورو پوښتنه نه کوو.
۷. ئکه چې د ماشوم دا مسایل راته لوړیتوب نه دي.
۸. ئکه چې د خورو په چمتو کولو کې ونډه نه لري.
۹. ئکه چې د خورو د پېرلو لپاره ماشوم نه بیايو.
۱۰. ئکه چې عادت دي او د پېښدو مرسته نه کوو.
۱۱. ئکه چې له مور او پلار سره ستونزه لري او دا کار کوي.
۱۲. ئکه چې بنایي ستونزې مو نه وي ورته حل کړي.



ولې ماشومان بنه عادتونه نه زده کوي؟

۱. خکه چې ماشوم هغه خه کوي چې په خوبنې يې وي.
۲. خکه چې بنه عادتونه د مور او پلار حوصله غواپي.
۳. خکه چې مور او پلار ماشوم ته په زور عادت ورکوي.
۴. خکه چې ډېرى ميندي او پلرونې خپله بد عادتونه لري.
۵. خکه چې مور او پلار نه پوهيرې چې روزنه اسانه ده.
۶. خکه چې ماشومان ډېر خله په بنه او بد نه پوهيرې.
۷. خکه چې د بدرو عادتونو د زيان په اړه خبرې نه کوو.
۸. خکه چې له بنه عادت خخه وروسته يې بنه نه هڅوو.
۹. خکه چې د بنو عادتونو زده کول لویانو ته سخت وي.
۱۰. خکه چې د ماشوم له اروآپوه نه مو مرسته نه ده غوبنې.
۱۱. خکه چې ډېرى کورنى د عادتونو په بدلون باور نه لري.
۱۲. خکه چې د هر فکر او عادت زده کول میاشتې غواپي.



ولې ماشوم له نورو ماشومانو سره نه ملگری كېرى؟

١. خكە چى پخوا د مور او پلار لە لوري وېرول شوي.
٢. خكە چى ماشوم له مور او پلار سره دېر عادت دى.
٣. خكە چى ماشوم له ملگرو خخە بىنە خاطرە نه لري.
٤. خكە چى مور و پلار ورسە بىنە مرستە نه دە كېرى.
٥. خكە چى نه پوهىرىي ملگرى د ژوند يوه اپتىا دە.
٦. خكە چى سايىي گوبىنە والى او ژورخىپگان بە ولرى.
٧. خكە چى د ارىيكو مهارتۇنۇ يې سىمە ودە نه دە كېرى.
٨. خكە چى لە ماشوم سره مو دله يىزى لوبى نه دى كېرى.
٩. خكە چى د ارزىبت پە اپوند يې خە نه ورتە وايو.
١٠. خكە چى دا يوه لوئىه ستۇنzech دە او لاملونە يې نه لتىوو.
١١. خكە چى د يوازىتوب لە زيان خخە سىم نه يو خبر.
١٢. خكە چى مور او پلار يې ھم دېر او بىنە ملگرى نه لري.



ولې ماشومان زورواکي کوي؟

۱. خکه چې بنايی ناوره تلویزیونی خپروني به گوري.
۲. خکه چې له همداسي نورو ملګرو سره اريکي لري.
۳. خکه چې کورني ماشوم ته دیكتاتوري ورزده کوي.
۴. خکه چې له مور او پلا رخخه يو يې دیكتاتوري کوي.
۵. خکه چې ئىيني کورنى فکر کوي دا به مثبته کار وي.
۶. خکه چې ئىيني بیافکر کوي دا پر خان لوړ باور دی.
۷. خکه چې په لوړيو کې مو ماشومان نه دي هڅولي.
۸. خکه چې نه پوهېرو دیكتاتوري ماشوم ته زيان رسوي.
۹. خکه چې ئىيني کورنى يې غڅدل ډېر جدي نه نيسې.
۱۰. خکه چې تل له ماشوم سره په تاوتریخوالي چلنده کوو.
۱۱. خکه چې ماشوم نه پوهېري ملګري له لاسه ورکوي.
۱۲. خکه چې د ماشوم له اروآپوه رخخه مرسته نه غواړو.



ولې ماشومانو ته درناوى وروښيو؟

۱. خکه چې د تولنې يو ډېر مهم اصل گنډل کېږي.
۲. خکه چې بل ماشوم يې هم تري زده کوي شي.
۳. خکه چې د ماشوم د عاطفي ودي لامل ګرځي.
۴. خکه چې د ماشوم پر څان باور لوړولي شي.
۵. خکه چې درناوى په کورنۍ کې يو دود ګرځي.
۶. خکه چې خوبني، انژۍ او جرئت ورکوي.
۷. خکه چې له څان درناوي سره به يې مرسته کوي.
۸. خکه چې د مور او پلار خبرو ته به غور و نيسسي.
۹. خکه چې ماشومان او لویان درناوي ته اړتیا لري.
۱۰. خکه چې که ماشوم ته درناوى وشي نوبنت کوي.
۱۱. خکه چې په دې ډول به يې سالمه روزنه وشي.
۱۲. خکه چې درناوى او مينه دواړه نښتي موارد دي.



ولې خیني ماشومان وېریپوی؟

۱. خکه چې خپله موږ یې ده د وېری لامل گرخو.
۲. خکه چې وېره یې منطقی نه ده او نه ورته وايو.
۳. خکه چې د له مينځه وړلو لپاره مو نه دی هڅولي.
۴. خکه چې د وېرې پر وړاندې یې حساسیت نه خپو.
۵. خکه چې له ماشوم سره مو په مينه چلندا نه دی کړي.
۶. خکه چې ماشوم مو پر خان نه دی باورمند کړي.
۷. خکه چې د وېرې لامل مو نه دی ورسره پیدا کړي.
۸. خکه چې وېروونکي فلمونه او صحني ګوري.
۹. خکه چې موږ وېرېرو او ماشوم یې هم زده کوي.
۱۰. خکه چې د ماشوم ستونزې مو نه دی حل کړي.
۱۱. خکه چې د وېرې لاملونه مو له مينځه نه دی وړي.
۱۲. خکه چې ماشوم مو نه پوهېږي یا مالومات نه لري.



ولې ماشوم بدې خبرې کوي؟

۱. ئىكە چې د ماشوم خبرو ته مو غور نه دى نىولى.
۲. ئىكە چې كله يې لە نورو ماشومانو زده کوي.
۳. ئىكە چې غوارىي د نورو پام خان ته راواروي.
۴. ئىكە چې ماشومان نه پوهېرىي چې دا بد کار دى.
۵. ئىكە چې لە بىلابىلو حل لارو خخە کار نه اخلو.
۶. ئىكە چې ماشوم ته پە منظم ۋۇل كىسى نه لولو.
۷. ئىكە چې مور پە خېلە دا ستونزە جدى نه نىسو.
۸. ئىكە چې يوازى د سپكاوى لاره مو غوره كرې.
۹. ئىكە چې پە لومريو كې مو ورتە خندلى دى.
۱۰. ئىكە چې مور خېلە ھم يوبى تە بد الفاظ كاروو.
۱۱. ئىكە چې تل يې پە خېل چاپېرىال كې اورى.
۱۲. ئىكە چې پە بىدو خبرو ويلو مو نه دى رتلى.



ولې ماشومان له وړکتون له وېړې؟

۱. خکه چې له هر چاپېریال سره مخ کېدل ورته سخت وي.
۲. خکه چې په وړکتون کې مسلکي چلنډ نه ورسره کېږي.
۳. خکه چې فکر کوي وړکتون یې د یوازیتوب لامل دي.
۴. خکه چې په کور کې یوازې وو او نور ماشومان نه خوبنوي.
۵. خکه چې فکر کوي تر سختو اصولو لاندې راغلې دی.
۶. خکه چې څینو کورنیو پخواله وړکتون خخه وبرولي.
۷. خکه چې په وړکتون کې وهل شوی او څورول شوی.
۸. خکه چې کله کله په وړکتون کې پوره پاملننه نه کېږي.
۹. خکه چې بنایي له ماشوم سره د بندې په څېر چلنډ وشی.
۱۰. خکه چې څیني ماشومان خو د بېلتون اضطراب هم لري.
۱۱. خکه چې افغان وړکتونونه یو مسلکي اروماپوه نه لري.
۱۲. خکه چې کله کله د وړکتون قوانین د وېړې لامل ګرځي.

ولې ھیني ماشومان په کارتوني فلمونو روبددي کېږي؟

۱. څکه چې ھیني کورنۍ ماشوم په کارتوني کراروی.
۲. څکه چې نوري لوبي مو له ماشوم سره نه دي کړي.
۳. څکه چې کورنۍ د کارتون په زيان نه دي خبرې.
۴. څکه چې موږ ډېر فلم ګورو او ماشوم زده کوي.
۵. څکه چې ملګرو یې د کارتون ليدلو ته هخولي دي.
۶. څکه چې کورنۍ یې د روبرديا به زيان نه پوهيري.
۷. څکه چې په کارتوني بوختول زيان نه راته بشکاري.
۸. څکه چې ماشوم ته مو مهالویش نه دی جوړ کړي.
۹. څکه چې د وخت مدیریت مو نه دی ورزده کړي.
۱۰. څکه چې نوري بوختياوې نه دی ورته چمتو شوي.
۱۱. څکه چې په پیل کې مو جدي پام نه دی ورته کړي.
۱۲. څکه چې بنائي په نورو لوبو کې یې زيان ليدلی وي.



ولې ماشومان له گېم سره عادت پیدا کوي؟

١. خکه چې خیني کورنى فکر کوي ڈېر ورته گټور دی.
٢. خکه چې ڈېرى ماشومان يې له کورنى خخه زده کوي.
٣. خکه چې د ماشوم له خوا د گېم له زيانونو نه یو خبر.
٤. خکه چې ماشوم ته مو سمه بوختيما نه ده برابره کړي.
٥. خکه چې له ماشوم سره مو په خپله لوبي نه دي کړي.
٦. خکه چې ماشوم ته مو منظم مهالویش نه دي جوړ کړي.
٧. خکه چې خپله مو هم ماشوم ته سم وخت نه دي ورکړي.
٨. خکه چې د گېم د بدرو پایلو په اړه ماشوم ته خه نه وايو.
٩. خکه چې خیني خواروایي ستونزې لري او گېمونه وهي.
١٠. خکه چې خیني ماشومان د تېبلی له امله هم گېمونه وهي.
١١. خکه چې کله ماشوم په گېمونو خپل هیجانونه تشي.
١٢. خکه چې خیني ماشومان یوازې دی او ملګري نه لري.



ولې ماشومان د مرګ په اړه پونښتني کوي؟

۱. خکه چې ماشومان په ټوله کې پلتونکي دي.
۲. خکه چې د مرګ په اړوند مالومات نه لري.
۳. خکه چې بنایي له مرګ نه وېرول شوي وي.
۴. خکه چې موږ په خپله له مرګ نه وېرولی دي.
۵. خکه چې پونښتو ته مو څواب نه دی ورکړي.
۶. خکه چې بنایي له یوازیتوب خخه وېرېدلی وي.
۷. خکه چې مړي وېرېدونکي ورته تشریح شوي.
۸. خکه چې خونری فلمونه او پروګرامونه گوري.
۹. خکه چې د خپلوانو مرګونه پرې تېر شوي دي.
۱۰. خکه چې په کور کې د مرګ په اړه خبرې کوو.
۱۱. خکه چې د مرګ د کلیمې په اورېدو بل چلنډ کوو.
۱۲. خکه چې په وطن کې هره ورڅ مرګونه کېږي.



ولې خیني ماشومان ضد کوي؟

۱. خکه چې ماشومان مو له حده ډېر نازولي دي.
۲. خکه چې د دې کار اصلی لامل مو نه دي پلټلي.
۳. خکه چې سنایي د ضد کولو پر مهال مو هخولی وي.
۴. خکه چې محرومیت لري او نه يې ور رفعه کوو.
۵. خکه چې نه مو دي ويلی چې کار يې ناوره دي.
۶. خکه چې کله خوي خپله هم د ضد کولو لامل يو.
۷. خکه چې د غوصې تشولو موقع مو نه ده ورکړي.
۸. خکه چې له و هللو ډبولو مو مخنيوي نه دي کړي.
۹. خکه چې له لويو ماشومانو يې زده کړي او ضد کوي.
۱۰. خکه چې د ماشوم کارونه موسم نه دي منظم کړي.
۱۱. خکه چې د بنو کړنو په کولو ته مو هم نه دي هخولی.
۱۲. خکه چې ماشوم چې هر خه ويلی مورد عملې کړي.



ولې ماشوم گوبنې گوبنې کېرىي؟

١. ئىكە چې پە پەلىپسى دۇل يې خبرو تە غور نە يەدو.
٢. ئىكە چې لە ماشوم سرە پە مىنە او مەربانى چىلد نە كۈو.
٣. ئىكە چې لە ماشوم سرە لە خبرو اتىرو نە مخنيوي كۈو.
٤. ئىكە چې د خېل ماشوم پە هوساينە كې ھەخە نە كۈو.
٥. ئىكە چې نە مو دى ورتە ويلى چې ارزىست راتە لرى.
٦. ئىكە چې د تۈلۈزۈ چارو پە مەھال مو نە دى ھخولى.
٧. ئىكە چې د گناھ احساس كوي او وجدان يې نارامە دى.
٨. ئىكە چې د ماشوم بىو او مىبىتو اپخونو تە پام نە كۈو.
٩. ئىكە چې د ماشومانو تر مىنۇخ مساواتو تە پام نە كۈو.
١٠. ئىكە چې بىايى ماشوم مو ناھىلى او ناامېدە شوي وي.
١١. ئىكە چې لە علمى او سمو لارو خەخە گىتە نە اخلى.
١٢. ئىكە چې بىايى ماشوم پە ژورخېگان اختە شوي وي.



ولې ځینې ماشومان دروغ وايی؟

۱. څکه چې د دروغو ويلو له زيانونو څخه نه دي خبر.
۲. څکه چې په خپله مور او پلار یې هم دروغ ويلی دي.
۳. څکه چې د دروغو په اصلی انگېزو یې نه یو خبر.
۴. څکه چې په پیل کې مو د دروغو مخه نه ده نیولي.
۵. څکه چې په پرپنودو کې مو بنه مرسته نه ده کړي.
۶. څکه چې د حقیقت به ارزښت مو بنه نه دی پوه کړي.
۷. څکه چې خپله مو د دروغو ويلو ته لار هواره کړي.
۸. څکه چې غوشه مو کړي، خو سم مو نه دي روزلي.
۹. څکه چې د سالم او بنه فکر وخت مو نه دی ورکړي.
۱۰. څکه چې له ماشوم څخه مو ډېري غوبښتني کړي دي.
۱۱. څکه چې له دروغجنو ماشومانو سره ملګري شوي.
۱۲. څکه چې په يوازې توګه مو خبرې نه دي ورسه کړي.

ولي له ماشوم خخه ڏهره پيروي وله کرو؟

۱. خکه چې ماشوم مو په خپل خان کاذب باور پیدا کوي.
۲. خکه چې ماشوم له شخصيتي اړخه سمه وده نه کوي.
۳. خکه چې په دې کار سره بي مسوولите روزل کېري.
۴. خکه چې ڏهره پيروي يې د نوبت ورتیا له مينځه وړي.
۵. خکه چې په کونو کې يې بېلاپلي گلودی پیدا کېري.
۶. خکه چې ڏېرى ماشومان له همدي امله ورانکاري کېري.
۷. خکه چې د ڏېرى پيروى له امله غوبنتونکي کېري.
۸. خکه چې ماشومان به مو بیا سم غور نه راته نیسي.
۹. خکه چې بنائي په مور او پلار پوري ڏېر تړلي وي.
۱۰. خکه چې ڏهره پيروي به يې په خان ڏېر مین کړي.
۱۱. خکه چې ماشومان دا زده کوي چې غوبنتونکي شي.
۱۲. خکه چې د ورکتون او بنوونخي له چارو پاتي کېري.



ولې ماشومان ونه ڏبول شي؟

١. خکه چې خپله ورانکاري به نوره هم ڏبره کړي.
٢. خکه چې د ماشوم وده کمزوري او ننگولي شي.
٣. خکه چې د احساساتو ويلو مخنيوي به يې وکړي.
٤. خکه چې بیا به لرپوالی له مور څخه غوره ګنې.
٥. خکه چې د ماشوم پر څان باور به را تیت کړي.
٦. خکه چې ماشوم به بیا نور ماشومان هم ووهی.
٧. خکه چې ماشوم وھلو ته نه؛ حل لارو ته اړتیا لري.
٨. خکه چې ماشوم به جسمی او اروایي تروما وویني.
٩. خکه چې ماشوم له مور او پلار څخه کرکه پیدا کوي.
١٠. خکه چې وروسته بیا خپل هیجانونه په وھلو تشوی.
١١. خکه چې د ماشوم ڏبول د تاو تريخوالي یوه بنه ده.
١٢. خکه چې ماشوم به څان کم او گوبنه احساس کړي.



ولې ماشوم ناکراري کوي؟

۱. ئىكە چې غوارى پە كافي اندازه پام ورته وشى.
۲. ئىكە چې ارتياوو او غوبىستۇ تە يې پام نە كېرى.
۳. ئىكە چې ناکراري د ماشومتوب يوه خانگىنە دە.
۴. ئىكە چې هلكان پە ماشومتوب كې ناکرار وي.
۵. ئىكە چې بنايىي كومە خانگىپ خواشىنى ولرى.
۶. ئىكە چې بنايىي كافى مىنە مو نە وي ورسە كېرى.
۷. ئىكە چې دېرخىلە ماشوم د امنىت احساس نە كوي.
۸. ئىكە چې بنايىي لە كومې اروايىي ستونزې خورپىرى.
۹. ئىكە چې مور خېلە بد او غوصە ناك مور او پلاز يو.
۱۰. ئىكە چې لە مور پرته ورته بل خوڭ پام نە كوي.
۱۱. ئىكە چې بنايىي لە جنسىي ارخە خورول شوى وي.
۱۲. ئىكە چې بنايىي كوم وبرونىنى خوب يې لىدى وي.



٤٨٣

بىنخىمە بىرخە: ۱۰۰ ولې او محكە مورولى او پلازولى

ولې ماشوم او بدمهاله رخصتى، ونه كري؟

١. خكە چې ورخنى پروگرامونه يې بې نظمە كېرى.
٢. خكە چې نوى چاپيرىال يې غوبنتونكى كوي شي.
٣. خكە چې بىا به له درسونو لرى او ورانكارى شي.
٤. خكە چې بنايى بې پروا، تبلىل او بې مسؤولىتە شي.
٥. خكە چې بنايى د خورۇ او اشتەها پە ستونزە اختە شي.
٦. خكە چې له تفریح او مور او پلاز سره به وتېل شي.
٧. خكە چې ماشوم وروستە له تفریح ستونزمن كېرى.
٨. خكە چې بىا ژرد ورکتون اصولو تە غارە نە بودى
٩. خكە چې بنايى بې حرکتە، سىست او كمزورى شي.
١٠. خكە چې د ورکتون مھالۋېش يې شاتە پاتې كېرى.
١١. خكە چې ماشومان پە بازارى خورۇ عادت كېرى.
١٢. خكە چې بنايى د خوب پر گلۇدۇ، باندى اختە شي.



ولې ماشوم ته رنگ لرونکي خواړه ورنه کړو؟

۱. خکه چې ماشوم په غیر نورمال ډول فعالولی شي.
۲. خکه چې بنايې د سرطاني ناروغيو لامل هم شي.
۳. خکه چې د ماشوم اشتها به مو ډېره ژركمه کړي.
۴. خکه چې د شبې له لوري تشناب ته تلل يې ډپروي.
۵. خکه چې رنګونه له نفت او کيمياوي موادو جوړيږي.
۶. خکه چې اندام يې خراب او وزن يې ډپروي شي.
۷. خکه چې د ماشوم د اروايي ګډوډيو لامل ګرځي.
۸. خکه چې ماشومان کله په یو کله په بل حال کوي.
۹. خکه چې رنګه توکي د ماشوم څيګر ته زيان رسوي.
۱۰. خکه چې په رنگ لرونکو خورو روبدی کېدی شي.
۱۱. خکه چې د ماشوم په معده کې ستونزې پیدا کوي.
۱۲. خکه چې ماشوم ته هورموني ستونزې پیدا کوي.



ولې ماشوم د شپې له لوري متيازې کوي؟

۱. خکه چې د ماشوم د مایعاتو خبیل سم نشو خارلې.
۲. خکه چې ماشوم ته کافین لرونکي مایعات ورکوو.
۳. خکه چې له خوب نه وړاندې یې تشناب ته نه بیايو.
۴. خکه چې د شپې له لوري د تشناب خراغ نه روښانوو.
۵. خکه چې یوازې د ورځې او به نه ورکوو.
۶. خکه چې له ماشوم سره هوسا او په صبر چلنډ نه کوو.
۷. خکه چې له سپکاوې او رټلو یې مختیوی نه کوو.
۸. خکه چې کېدای شي مور او پلار یې وهی او ډبوی.
۹. خکه چې بنایي ماشوم د بیلتون ڈار او وېره ولري.
۱۰. خکه چې له ماشوم خخه د ګناه احساس نه لري کوو.
۱۱. خکه چې د ماشوم وسواس او ذهنې فشار نه راکموو.
۱۲. خکه چې بنایي پت لامل شته وي چې خوروی یې.



ولې ماشوم د لوبو له وسایلو سره ڏېر خوی اخلي؟

۱. څکه چې وسایل د ماشوم د آرامولو په موخته کاروو.
۲. څکه چې ماشوم مو یاد وسایل سپېخلي او پاک گئني.
۳. څکه چې ڏېر د یوه بنه ملګري په توګه ورته گوري.
۴. څکه چې بنايی وسایل به ماشوم ته بنه غوره نيسی.
۵. څکه چې تر شپږ ګلنی له وسایلو سره عادت عادي وي.
۶. څکه چې د وسایلو ځای یې نورو کرنو ته نه ورکوو.
۷. څکه چې ماشوم مو نه درک کوو او وخت نه ورکوو.
۸. څکه چې د وسایلو اړول را اړول ورته خوند ورکوي.
۹. څکه چې موږ د ماشوم لپاره منظم مهالویش نه لرو.
۱۰. څکه چې له ماشوم سره مهربانی او ملګرتیا نه کوو.
۱۱. څکه چې وسایل ورو له ماشوم څخه نه لري کوو.
۱۲. څکه چې د خان بسیاینې په ذهنیت مو نه دی روزلی.



ولې ماشوم له ٦ کلنی ورلاندې بسوونځي کې شامل نه کړو؟

١. خکه چې له شپږ کلنی ورلاندې یې د لوبو مخنيوی کوي.
٢. خکه چې تر دې ورلاندې یې زده کړو ته ٻوالتیا کموي.
٣. خکه چې تر دې ورلاندې خپل حواس سم نشي راتولولي.
٤. خکه چې تر ۶لومړيو کلو مور او پلاړ ته ډپره اړتیا لري.
٥. خکه چې له ۶کلو کم عمره ماشوم بنه حس نه پیدا کوي.
٦. خکه چې له ۶کلنی ورلاندې قوانین سم نشي درک کولی.
٧. خکه چې له عاطفي اړخه بسوونځي ته چمتووالی نه لري.
٨. خکه چې له ۶کلو ورلاندې بسوونځي په مينه نه په زور وي.
٩. خکه چې له ۶کلو ورلاندې ماشوم باید ورکتون ته لاړ شي.
١٠. خکه چې له ۶کلو ورلاندې ماشوم لوبو ته ډپره اړتیا لري.
١١. خکه چې په دې عمر کې له درس نه لوې ډېرې خوبنوي.
١٢. خکه چې په توله نړۍ کې له شپږ کلنی وروسته پیلېږي.



ولې ماشوم دل دلگى جوړوي؟

۱. خکه چې د جنایي دلگیو فلمونه او سریالونه دهروینې.
۲. خکه چې کورنۍ یې د دې کار اصلې لامل نه پیداکوي.
۳. خکه چې بنایي په تولنیزو مهارتونو مونه وي روزلى.
۴. خکه چې ماشوم له جرمي خبرو او بحثونو نه لري کوو.
۵. خکه چې له لامل پرته په ماشوم باندې سختي وضع کوو.
۶. خکه چې ماشوم اروايي ګلادې لري او جدي یې نه ګنو.
۷. خکه چې کډاۍ شي ماشوم موله بدوملګرو سره ګرځي.
۸. خکه چې ماشوم ته مو غوره روزنیز سیستم نه دی تاکلى.
۹. خکه چې ماشوم دلگی جوړول له مورن نه زده کوي.
۱۰. خکه چې په ماشومانو سخت او کلک قوانین وضع کوو.
۱۱. خکه چې کورنۍ اړیکې مو کمزوري او ستونزمې دی.
۱۲. خکه چې کور مو د ماشوم لپاره هوسانه دی ګرڅولی.



ولی ماشوم کرکه کوي؟

۱. خکه چې له ماشوم سره خور چلنده نه کوو.
۲. خکه چې ماشوم ته موکافي پاملرنه نه کوو.
۳. خکه چې ماشوم سم چلنده کولو ته نه هخوو.
۴. خکه چې نه ورته وايو کرکه دې ناسمه ده.
۵. خکه چې د ماشوم اروايي اړتیاوې نه پوره کوو.
۶. خکه چې ماشوم ته هوساينه نه ورزده کوو.
۷. خکه چې د بچلو ماشومانو تر مینځ توپير کوو.
۸. خکه چې د ماشوم له رتلو مخنيوی نه کوو.
۹. خکه چې فردي توپironه په پام کې نه ساتو.
۱۰. خکه چې ماشوم مو ناهيلی او گوبنه کړي دی.
۱۱. خکه چې احساس کوي ظلم پري شوي دی.
۱۲. خکه چې د ماشوم حقوقونه پاملرنه نه کوو.



ولې ماشوم سرغړونې کوي؟

۱. خکه چې د غوبښتو په وړاندې یې مقاومت کوو.
۲. خکه چې ماشوم ډېر او بې خایه رټو او سپکوو.
۳. خکه چې ماشوم ته بنه مهارتونه نه ور زده کوو.
۴. خکه چې په یوه وخت یې هم وهو او هم هخوو.
۵. خکه چې د قانون منل موسم نه دي ور زده کري.
۶. خکه چې د ماشوم خپلواکي په رسميت نه پېژنو.
۷. خکه چې په زور او جبر یې پیروی ته اړ باسو.
۸. خکه چې له خانه خڅه مو لري او ګوبنه کړي دي.
۹. خکه چې د ماشوم اړتیا او آزادی مو نه ده ورکړي.
۱۰. خکه چې د ستونزو حل کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۱. خکه چې د ستونزې د حل مهارت یې نه دی زده.
۱۲. خکه چې له اروپوه او اروپوهني مرسته نه غواړو.



ولې ماشوم بې خایه گرخی؟

۱. خکه چې د ماشوم غوبښتو ته ارزښت نه ورکوو.
۲. خکه چې له وړتیاوو سره سم مسؤولیت نه ورکوو.
۳. خکه چې د خپل ماشوم ستونزې مو نه حل کوو.
۴. خکه چې ماشوم ته مو کافي خپلواکي نه ده ورکړي.
۵. خکه چې تل مو ماشوم پېر کړي، رتلى او سپک کړي.
۶. خکه چې په خپله موږ هم سست او بې پروا شوي يو.
۷. خکه چې له ماشوم سره مو پوره مرسته نه ده کړي.
۸. خکه چې زموږ په کورنۍ کې صمیمیت حاکم نه دی.
۹. خکه چې ماشوم ته درناوی، مینه او پاملننه نه کوو.
۱۰. خکه چې د ماشوم وېره، دار او ستونزې نه راکموو.
۱۱. خکه چې خان کم احساسوی او مرسته نه ورسره کوو.
۱۲. خکه چې له ماشوم سره په خپلو اړیکو بنه غور نه کوو.



ولې ماشوم غلا ڪوي؟

١. ڇڪه چي له ماشوم سره مو ور چلنڌ نه دی ڪري.
٢. ڇڪه چي عادت شوي او بايد احتياط ورسره وشي.
٣. ڇڪه چي د غلا د زيانونو په اړه خه نه ورته وايو.
٤. ڇڪه چي د غلا اپوند سريالونه او فلمونه گوري.
٥. ڇڪه چي د خپل کار له زيانونو خخه سم دی خبر.
٦. ڇڪه چي له ماشومه د بيا نه تکرار وعده نه اخلو.
٧. ڇڪه چي د غلا په اړه له ماشوم سره خبري نه ڪوو.
٨. ڇڪه چي ماشومان موتل سپک ڪري او رتلي دی.
٩. ڇڪه چي د ماشوم اروائي اپتياوي نه درك ڪوو.
١٠. ڇڪه چي د ماشوم مادي اپتياوي سمي نه درك ڪوو.
١١. ڇڪه چي د غلا مال مو خبتن ته نه دی ورسپارلي.
١٢. ڇڪه چي ڪله ڪله د ماشوم له دي گناه نه دفاع ڪوو.



ولې له ماشوم نه لري نه شو؟

۱. خکه چې له ماشوم نه لربوالی د اضطراب لامل گرخې.
۲. خکه چې کېدای شي د ناامنی او ناهیلی احساس وکړي.
۳. خکه چې له ماشوم سره اړیکې د ژوند ارزښتاكې اړیکې دې.
۴. خکه چې له ناپېژانده او نامطلوبه ماشومانو سره گرخې.
۵. خکه چې بنایي ماشومان مو جنګیالی او ورانکاري شي.
۶. خکه چې کېدای شي وېره او ذهنی فشارونه ورته پیدا شي.
۷. خکه چې بنایي له عاطفي او اروايي اړخه وده ونه کړي.
۸. خکه چې بنایي ماشوم مو پر خان باور له لاسه ورکړي.
۹. خکه چې د وخت په تېرپدو به ناوړه کړنې ترسره کړي.
۱۰. خکه چې ماشوم د هوسابني په مونه ناسم کارونه کوي.
۱۱. خکه چې له مور او پلار سره اړیکې د ماشوم یوه اړتیا ده.
۱۲. خکه چې بنایي په اروايي ناروغیو او ګډودیو اخته شي.

ولې ماشوم بد چلندا کوي؟

۱. خکه چې ماشومانو ته مو سم چلندا نه دی ورزده کړي.
۲. خکه چې ماشوم مو پر وخت سم کار ته نه دی هخولی.
۳. خکه چې د ماشوم ارتیاوې مو سمي نه دی پوره کړي.
۴. خکه چې له ماشوم سره مو په پوره مینه چلندا نه دی کړي.
۵. خکه چې د ماشومانو عاطفي چاپېریال مو روغ نه دی.
۶. خکه چې پر وراندي یې له توند چلنده نه خان نه ساتو.
۷. خکه چې کېدای شی موږ هم بد چلندا او ورانکاري کوو.
۸. خکه چې تل د ماشوم خپلواکۍ او حريم ته زیان رسوو.
۹. خکه چې په ستونزو حلولو کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۰. خکه چې ماشومان مو ډېر زیات نازولي روزلي دي.
۱۱. خکه چې په کور کې د جنګ جګرو مخه سمه نه نیسو.
۱۲. خکه چې ماشوم ته مو د بنه چلندا گتې نه دی وربندلي.



ولې ماشومان بې لارى كېرى؟

١. خكە چې ماشوم په علمي لارو نه دى روزل شوي.
٢. خكە چې د کيني، گناه او بدل اخيسلو احساس لري.
٣. خكە چې د ماشوم اروايي انډول ته پاملننه نه كوو.
٤. خكە چې پر وپاندي يې له غوصي نه کار اخلو.
٥. خكە چې د نورو وګرو له حقوقو سم نه دى خبر.
٦. خكە چې په پرلپسي بنه يې بېلاري نه کنټرولوو.
٧. خكە چې د درمني په لارو چارو يې نه پوهېزو.
٨. خكە چې د ماشوم شخصيت ته ارزښت نه ورکوو.
٩. خكە چې د ماشوم خپلواکي ته پوره درناوى نه لرو.
١٠. خكە چې ماشوم ته مو معنویات نه دى ورزده کړي.
١١. خكە چې مور هم د ماشوم لپاره بې بېلګي نه يو.
١٢. خكە چې د بېلاري په اړه مو مالومات نه دى ورکړي.



ولې ماشوم ڈېر خواره خوري؟

۱. خکه چې له سمو روزنیزو لارو گټه نه پورته کوو.
۲. خکه چې ماشوم د تشخیص لپاره ډاکټر ته نه بیایو.
۳. خکه چې ماشوم بې غوره خورو ته نه شو هڅولی.
۴. خکه چې د سمو خورو لاره مونه ده ورته بنودلې.
۵. خکه چې د ماشوم فزیکي کړه مونه دی تنظیم کړي.
۶. خکه چې د ماشوم د خواشینيو په اړه خېرنې نه کوو.
۷. خکه چې کېدای شي ماشوم مو په اضطراب اخته وي.
۸. خکه چې د خورو ستونزه دفاعي میکانیزم ګنډل کېږي.
۹. خکه چې د خورو په برخه کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۰. خکه چې خپل ماشوم په هیجانی محلونو کې پرېږدو.
۱۱. خکه چې بنایی بدن یې ڈېر خورو ته اړتیا ولري.
۱۲. خکه چې له خپلو همزولو سره په سیالی خواره خوري.



ولې ماشوم جګړه غواړي؟

۱. څکه چې له ماشوم سره مو اړیکې نه دی رغولي.
۲. څکه چې سالمې او روغې بوختیاوې نه لري.
۳. څکه چې په هر خه کې مو د ماشوم مخنيوی کړي.
۴. څکه چې له خواشينې نه د خلاصون لارنه وربنیو.
۵. څکه چې د ماشوم ناسم چلند مو نه دی ورسم کړي.
۶. څکه چې بنایي د حقارت احساس مو نه وي کم کړي.
۷. څکه چې ماشوم ته مو غوره چاري نه دی وربنودلي.
۸. څکه چې ماشوم ته د غوصې د مدیریت لارنه وربنیو.
۹. څکه چې پر وخت مو د زیان خبرداری نه دی ورکړي.
۱۰. څکه چې ماشوم ته مو کار او مسؤولیت نه دی بنودلي.
۱۱. څکه چې ماشوم مو د غوره کړنو لپاره نه دی هڅولی.
۱۲. څکه چې د ماشوم د جګړې اصلې لامل سم نه پېژنو.



ولي ماشوم تېرى كوي؟

١. ئىكە چى ڈېر ورتە وايو داكار وڭرە او هغە مە كوه.
٢. ئىكە چى پە كور كى مۇ ناخوالى او ضد شتون لرى.
٣. ئىكە چى خپله موبىم د ماشوم لپاره بىپلىگى نە يو.
٤. ئىكە چى بنايى كوم خە غوارپى؛ موبىپام نە ورتە كوو.
٥. ئىكە چى بنايى د نورو پېر وړاندې د خطر احساس كوي.
٦. ئىكە چى ماشومانو تە مۇ بېخى ڈېرە آزادىي ورکپى ده.
٧. ئىكە چى ماشوم د كىنې، دېنمى او غوصى احساس كوي.
٨. ئىكە چى بنايى كورنى فقر او بېزلى يې يو لامل وي.
٩. ئىكە چى د ماشوم اروايىي انډول مۇ روغ نە دى ساتلى.
١٠. ئىكە چى بنايى له تېرى كۈونكۈ ملگەرە سەرە بە گرخى.
١١. ئىكە چى پە وې خای او وخت كى خبى نە ورسە كوو.
١٢. ئىكە چى د ماشوم د تېرى اصلىي لامل مۇ نە دى موندلى.



ولې ماشوم له خورو سره لېوالتيانه لري؟

۱. څکه چې خورو نه خورلو اصلی لامل مو نه دی موندلی.
۲. څکه چې د خورو ورکولو لپاره له زور خخه کار اخلو.
۳. څکه چې په خپله د ماشوم د خوراکي وسواں لامل يو.
۴. څکه چې ماشوم ته مو د درملو په بنه خواره ورکړي دي.
۵. څکه چې موږ دیکټاتوره او له تاوټريخوالي ډکه کورنۍ يو.
۶. څکه چې نه پوهېرو کله ناکله دا عادتونه عادي بنه لري.
۷. څکه چې نه پوهېرو بنایي جسمی او بدنباله ستونزې ولري.
۸. څکه چې تل مو د خورلو لپاره ماشوم ته زاري کړي.
۹. څکه چې کېدای شي ماشوم مو کینه او اضطراب ولري.
۱۰. څکه چې خپل ماشوم مو خورو خورلو ته نه دی هڅولی.
۱۱. څکه چې د خوراکي چارو متخصص مو نه دی پوبنتلي.
۱۲. څکه چې په خپلو ماشومانو مو ډېر جبر او فشار راوستي.



ولې ماشومان له مور سره عادت کېږي؟

۱. خکه چې ډېری میندې یې ماشوم به خان پوري تړي.
۲. خکه چې مور د ماشوم ډېری چارې خپله پر مخ بیايو.
۳. خکه چې ډېری میندې د عادت له بدرو پایلو نه دي خبری.
۴. خکه چې بنایي مور هم له خپلې مور سره عادت وي.
۵. خکه چې میندې فکر کوي د ماشوم انحصار یې حق دي.
۶. خکه چې تل د ماشوم له ناوړه او منفي کړنو دفاع کوي.
۷. خکه چې میندې د ماشوم هرې غونښتنې ته لیک وایي.
۸. خکه چې د شیدو ورکولو له لومړۍ ورڅې ورسه وي.
۹. خکه چې میندې د عادت له مینځه وپلو هڅې نه کوي.
۱۰. خکه چې ماشوم هېڅکله له کور خخه وتلو ته نه پرېږدي.
۱۱. خکه چې د ماشوم کوته له شپږ میاشتو وروسته نه بېلوی.
۱۲. خکه چې پلرونې مرسته نه کوي او میندې یې جبرانوي.



ولې ماشوم په غیر عادي ډول ډېر فعالیې؟

۱. خکه چې د هغوي په مغز کې د مانا تحلیل توپير کوي.
۲. خکه چې نه پوهېرو دا ماشومان ډېره زیاته وړتیا لري.
۳. خکه چې نه پوهېرو د هغوي انژی باید خلاصه شي.
۴. خکه چې مور، پلار او بنوونکي یې روغ چلنده نه هخوي.
۵. خکه چې دا ډېر فعاله ماشومان ډېرڅله کافي خوب نه لري.
۶. خکه چې د داسې کړنو د مېخنيوی خواره نه پیداکوو.
۷. خکه چې خندا مرسته ورسره کوي خو پرې بلد نه دي.
۸. خکه چې د ډېر فعالیت ستونزه یې په کورنۍ کې اړشي ده.
۹. خکه چې کله د لا ډېر فعالیت کولو لاره ورته هواره وي.
۱۰. خکه چې ماشوم د اروپوه نظر لاندې نه دی روزل شوی.
۱۱. خکه چې د کورنۍ له لوري هېڅ مرسته نه ورسره کېږي.
۱۲. خکه چې نور ماشومان د وړتیا په کمولو کې مرسته نه کوي.

ولې له خويندو او ورونه سره د ماشوم اړیکې جدي ونیسو؟

۱. خکه چې ماشوم مو څان ارزښتن احساسولي شي.
۲. خکه چې خويندي او ورونه د ژوند برخه جوړوي.
۳. خکه چې له عاطفي اړخه به سالم روغ او رمت وي.
۴. خکه چې د احساساتو ویل به یې بنه او روغ شي.
۵. خکه چې له نورو سره چلنډ کې به پرڅان باور لري.
۶. خکه چې ذهنې فشار به یې خورا ډېر را کم کړي.
۷. خکه چې د اړیکونه لرل د ژورڅګان لامل گرځي.
۸. خکه چې له ماشوم سره به د لوبو بنه ملګري وي.
۹. خکه چې خبرې کول او ژبه به یې بنه وده وکړي.
۱۰. خکه چې کله یې تر مینځ کينه پیدا کړي.
۱۱. خکه چې بنې اړیکې د سالم شخصیت لامل کبدی شي.
۱۲. خکه چې لوی خور او ورور د مور او پلار په خبر وي.



ولې ماشوم له سندرو سره عادت کېږي؟

۱. خکه چې د درسونو لپاره منظم مهالویش نه لري.
۲. خکه چې مور او پلار يې د سندرو اورېدل نه خاري.
۳. خکه چې په سندرو د روږدтиا له زيانه نه دي خبر.
۴. خکه چې ډېرڅله ماشوم ته پوره وخت نه ورکوو.
۵. خکه چې نور سپورتی پلاتونه او بوختياوې نه لري.
۶. خکه چې نه پوهېرود ماشوم د ټنبلی لامل گرخي.
۷. خکه چې د سندرو پر ځای بل څه نه ځای پر ځای کوو.
۸. خکه چې بله روغه بوختيا مو نه ده ورته برابره کړي.
۹. خکه چې درسي مواد يې په واک کې نه ورکوو.
۱۰. خکه چې د لامل موندلو په موخه مو هڅه نه ده کړي.
۱۱. خکه چې کوبنښن نه کوو تر خو ماشوم ترې لري کړو.
۱۲. خکه چې مور خپله ماشوم ته د چلنډ بنه بېلګه نه یو.



ولې ماشوم ڈېر ویده کړو؟

۱. څکه چې ماشومان خوب ته ډېره اړتیا لري.
۲. څکه چې ماشومان په خوب کې شه وده کوي.
۳. څکه چې که ماشوم بې خوبه شي، بد چلندا کوي.
۴. څکه چې که ويښ وي په مبایل روږدی کېږي.
۵. څکه چې بیا د ورځې له خواستونزې پیدا کوي.
۶. څکه چې نه پوهېرو د بې خوبی لامل بې ګرځی.
۷. څکه چې که ویده نه شي بې خوبی بې عادت کېږي.
۸. څکه چې په دې سره به نظم او بنه والی زده کړي.
۹. څکه چې ژورنځیگان او ذهنی فشار راکمولی شي.
۱۰. څکه چې د خوب په ګډوډیو د اخته کډو مخه نیسي.
۱۱. څکه چې بنه خوب د ماشوم ذهن ته وده ورکوي.
۱۲. څکه چې بنه خوب د بنه خوب لامل ګرځبدای شي.



ولې ماشوم په وخت ویده کړو؟

۱. خکه چې که په وخت ویده شي، په وخت به ويښ شي.
۲. خکه چې د لویانو په پرتله ډېر خوب ته اړتیا لري.
۳. خکه چې ناوخته ویده کېدل یې د بد چلنډ لامل دي.
۴. خکه چې ماشومان تر ډېره ويښ پاتي کېدل خوبنوي.
۵. خکه چې په نورو فعالیتونو کې ګډوډي پیدا کوي شي.
۶. خکه چې بیا به د کورنۍ لویان هم له خوبه وياسي.
۷. خکه چې ماشومان مو بې خوبه او بې نظمه کېدى شي.
۸. خکه چې بیا به ماشوم ته په یوه بنه عادت بدل شي.
۹. خکه چې تل په نظم او ترتیب او سېدل به زده کړي.
۱۰. خکه چې د ويښتیا له مهاله به لا ډېره او بنه ویده شي.
۱۱. خکه چې خپل درسونه به ډېر ژر او بنه زده کړي شي.
۱۲. خکه چې ويښتیا یې په پاملننه ناوره اغښز کولی شي.



ولې ماشوم د لویانو په وسایلو پسې لنبلی؟

۱. خکه چې هغه مو د ماشوم د کرارولو په موخه کارولي دي.
۲. خکه چې دا شیان ډېرڅله ماشوم ته د لوبو وسایل بنکاري.
۳. خکه چې ماشومان تل هغه شیان اخلي چې لوبي پړي کېږي.
۴. خکه چې مور او پلار د ماشوم اړتیاوو ته سمه پاملننه نه کوي.
۵. خکه چې په دې سره ماشومان د لویانو پام خان ته را اړوی.
۶. خکه چې په ماشوم کې داسي عادتونه تر ٦ میاشو عادي وي.
۷. خکه چې په لاس لرلو سره یې خان خښتن ګنلى او بللى شي.
۸. خکه چې د دې ستونزې د حل لپاره ماشوم نه مرسته نه غواړو.
۹. خکه چې تر اوسه پوري مو د ماشوم خبرو ته غور نه دی اینې.
۱۰. خکه چې نه پوهېرو ډېر ژر به ماشوم ته یو سر خوردي شي.
۱۱. خکه چې ماشوم ته مو تر دې بنه وسایل نه دې چمتو کړي.
۱۲. خکه چې مور او پلار له ماشوم سره لوبي نه کوي او لري دي.



ولې ماشوم وله خوروو؟

۱. خکه چې وړی خورونې د لویو زیانونو لامل گرخی.
۲. خکه چې د تل لپاره به په خورونو باندې عادت شي.
۳. خکه چې بنایي بیا ماشوم خپل احساسات ونشی پېژندی.
۴. خکه چې هغه خور چې زغمی یې بنایي تل پاتې شي.
۵. خکه چې ماشوم همدا خورول له لویانو خخه زده کوي.
۶. خکه چې کېدای شي د ماشوم پام را اړولو په موخه وي.
۷. خکه چې خورول به د ژوند د یوه اړخ په توګه ومنی.
۸. خکه چې ماشوم له کورنی نه ملاتې او هوساینه غواړي.
۹. خکه چې که وڅورول شي، نو د ګناه احساس به وکړي.
۱۰. خکه چې خورول به په خپل ژوند کې د تل لپاره ومنی.
۱۱. خکه چې خورول د اضطراب او سټرس لامل گرخی.
۱۲. خکه چې د ماشوم خورول روزنه تکنی کولای شي.



ولې ماشومان بغاوت کوي؟

۱. خکه چې ددې عمل اصلی لامل يې نه پیداکوو.
۲. خکه چې ماشوم او اندونو ته يې غور نه نيسو.
۳. خکه چې له بې خایه خور نه يې خان نه ساتو.
۴. خکه چې ماشوم مو ډله ييزو لوبو ته نه دی هخولي.
۵. خکه چې له ماشوم نه مو بېخې ډېرې تمې کوو.
۶. خکه چې له ډېر نظم و ترتیب وضع کولو ډډه نه کوو.
۷. خکه چې يو د بل ضد، ترتیبی شرایط پرې وضع کوو.
۸. خکه چې په پرلپسې ډول مو د ماشوم ملاتړ نه کوو.
۹. خکه چې د ماشوم پر وړاندې په خپله هم بغاوت کوو.
۱۰. خکه چې کېدای شي ماشوم د امن احساس ونه کړي.
۱۱. خکه چې کېدای شي ماشوم له کوم لوري تهدید شي.
۱۲. خکه چې بنایي جنګ غوبښونکي او باغی ملګري به لري.



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