Ketabton.com
Downloaded From:
Telegram: ArmanPashtoLibrary
WhatsApp: 0093779815770
Facebook: آرمان پښتو کتابتون
CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خپرندوی یادښت

له الله ﷻ څخه ډېر زیات مننوی یم چې د نویسا خپرنځي ته یې د دې توفیق ورکړ چې د شرف الدین عظیمي لیکلی اثر (زندګی) پښتو ژباړه (ژوند) چاپ کړي.

نویسا خپرنځی د تاسیس له پیله تر اوسه د علم او فرهنګ مینه والو ته په بېلابېلو برخو کې ګڼ شمېر کتابونه وړاندې کړي او اوس له سموني او اوډون سره دا کتاب خپراوي ته سپاري. د نویسا خپرنځي موخه دا ده چې د الله تعالی په مرسته او د بېلابېلو زړه سواندو پوهانو په همت او همکارۍ سره اړین مطالعات او څېړنې وکړي او په ټولو انساني څانګو کې له اصلي درسي، فرعي او هر اړخیزو سرچینو څخه په ګټنې لیکوالي او ژباړې وکړي.

نویسا خپرنځی په نظر کې نیسي چې:

۱. اثر، باید ګټور او اغېزناک وي؛
۲. اثر، په فرهنګي او علمي برخو کې ارزښت ولري؛
۳. اثر، باید اکاډمیک او علمي لیکل شوی وي؛
۴. اثر، په یو ډول د خلکو لپاره سالمه تفریح وي.

له درنو استادانو او د نظر له خاوندانو غوښتنه کېږي چې د خپلې همکارۍ، لارښوونې او اصلاحي وړاندیزونو له لارې، د دې کتاب د اصلاح او د نورو اړینو اثارو په لیکنه کې له دې خپرندویه موسسې سره همکاري وکړي او هیله مند یو چې د چاپ او خپراوي په برخه کې به د دوامدار او وړ خدمت توفیق ولرو.

نویسا خپرندویه موسسه د هېواد د فرهنګیانو په چوپړ کې ده.

په درنښت

محمد ظریف بشارت

د نویسا خپرندوی ټولنې مشر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ژوند

شرف‌الدین عظیمی

دویم چاپ

انتشارات نویسا

کابل؛ ژمی ۱۳۹۹ لمریزکال

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

عظیمي، شرف الدین (۱۳۹۹).

ژوند. کابل: نویسا خپرنځی.

۵۱۷ ص.

۰۷۰۷۷۰۶۰۶۱

انتشارات نویسا

Facebook: Nawisa publication

m.zarif_Besharat@yahoo.com

پته: رحمان بابا لیسې ته مخامخ، د دهبوري څلورلارې او کوټه سنګي چوک ترمنځ؛ کابل.

ژوند

لیکوال: شرف الدین عظیمي

سمونه او بیا کتنه: عبدالجلیل امرخېل او محمد جواد تیموري

خپرندوی:	نویسا خپرنځی
ډیزاین:	انجنیر محمد افضل ذاکر
د پښتي ډیزاین:	ګراف استدیو
دویم چاپ:	ژمی ۱۳۹۹ لمریزکال
شمېر:	۱۰۰۰ ټوکه
بیه:	(۳۰۰) افغانی

نویسا خپرندوی د مؤلف د رسمي قرار داد له مخې دا کتاب په چاپ، خپراوی او پلور رسوي. د چاپ او ژباړې ټول حقوق یې له نویسا خپرندویه مؤسسې سره خوندي دي.

هر حقیقي یا حقوقي شخص چې د دې کتاب یوه برخه یا ټول کتاب د خپرندوی له اجازې پرته نشر، خپور، کاپي، نقل او یا تجدید کړي، تر قانوني تعقیب لاندې نیول کیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ژوند

په افغانستان کې ارواپوهنې ته نوې کتنه

اروآپوهنه هغه ځوان او نوی علم دی چې له پرلپسې هڅو وروسته کرار کرار د خلکو شوق لـه دې علـم سره ډېریـږي او ورځ پـه ورځ د انسـانانو پـه ژوند باندې خپل سیوری غوړوي، ارزښت یې ډېرېږي او د خلکو پـام خـان ته را اړوي دا چې اروآپوهنه بېلابېلې ځانګې لـري همداسـې د هـر هېـواد او کلتور اروآپوهنه هم توپیر کوي یاني د اسـلام آبـاد اروآپوهـان لـه تهـران او د استانبول له هنـد سره همدارنګـه د آسیا لـه اروپـا او د اروپـا لـه امریکـا سره ځمکـه او آسـمان تـوپیر کـوي پـه ځـانګړي ډول هغـه مهـال چـې د یـادو اروآپوهانو چارې د کورنۍ اروآپوهنې او ټولنیزو مسایلو په برخه کې وي.

د یوه علم په توګه اروآپوهنه خپل ځانګړي اصول، قوانین او تګلارې لري چې د ټولې نړۍ اروآپوهان باید ورڅخه پیروي وکړي خو هغـه څـه چـې پـه ټولو اصولو کې ډېر د پاملرنې وړ دی په یوه ټولنه کې شته کلتـور، ارزښـتونه، ناخوالې، دفاعي میکانیزمونه او غبرګونونه دي.

"ژوند" کتاب د پینځو بېلو خو یو بل سره اړوندو موضوعګانو لړونکی دی چې په پینځو څپرکو کې ځای پرځای شوی دی کوم څه چې پـه دې کتـاب کې یې لولئ په اروآپوهنه کې زموږ د یوې لسیزې څېړنو، تجروبـو، مطـالعو، کار او فعالیت څخه استازیتوب کوي.

د "ژوند" کتاب لومړۍ برخه "کوژدې او وادهٔ" تـه ځـانګړې شـوې پـه دې څپرکي کې په داسې موضوعاګانو بحث شوی چې زموږ هېـواد کـې ډېـر لـږ تمرکز پرې کېږي او زرګونه ودونه له پېژندنې، خبر او د واده معیـارونو تـه لـه پاملرنې پرته کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب په دویمه برخه کې د "ګډ ژوند" په اړوند خبرې شوې څکه ډېرې جوړې ددې مسلې لهٔ اصلي مانا سره بلدې نه دي او همدا ناپوهی د جوړو تر مینځ د بېلابېلو ستونزو لامل شوی دی.

د کتاب درېیم څپرکی د "جنسي اړیکو" په اړوند دي، هغه بحث چې زموږ په ټولنه کې حرام دی او د شرم په سترګه ورته کتل کېږي خو په دې کتاب کې یې پر جزیاتو خبرې شوې دي.

"کورنۍ" هغه موضوع ده چې ددې کتاب په څلورم څپرکي کې ځای پرځای شوې ده. کورنۍ، د انسان روزنې او انساني ژوند لومړنۍ زانګو ده او دا چې څنګه کولی شو یوه روغه کورنۍ ولرو، هغه مسله ده چې په ننني نړۍ کې په یوه کړکېچ اووښتې ده چې په دې څپرکي کې یې په اړوند تینګ او بنستیز بحث شوی دی.

د کتاب پینځم څپرکی ماشومانو پورې اړوندو مسایلو ته ځانګړی شوی دی. زموږ هېواد کې د ماشوم د ودې ستونزو او ددغه پړاو د څرنګوالي په اړوند پوهې او مالوماتو ته ډېره اړتیا لیدل کېږي په دې کتاب د یادو موضوعګانو په اړوند ډېر څه لوستلی شئ.

په اخیر کې له خپلو ملګرو هر یو عبدالجلیل امرخېل، حمیده کریمي او فریدون عظیمي څخه د زړه له کومې مننه کوم، چې د کتاب په چمتو کولو کې یې هېڅ ډول مرسته ونه سپموله او زه ورته د ژوند په ټولو چارو کې بریاوې غواړم.

په درناوي
شرف الدین عظیمي

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

لومړی برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کوژده او واده..۱

دویمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه ګډ ژوند......................................۱۰۳

درېیمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه جنسي ژوند.................................۲۰۵

څلورمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کورنی ژوند.................................۳۰۷

پینځمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه مورولي او پلارولي..........................۴۰۹

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

لومړی برخه

۱۰۰ ولي او ځکه کوژده او واده

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې او د څه لپاره واده وکړو؟

۱. څکه چې واده زموږ د جسمي او روايي روغتيا لامل ګرځي.
۲. څکه چې ډېر څله لوړو علمي سطحو ته د رسېدو لامل ګرځي.
۳. څکه چې له ناروا، ډېرو، ناوړه او پټو اړيکو نه لرې کېږو.
٤. څکه چې ډېر څله په ټولنه کې ناوړه او بدې پېښې راکموي.
۵. څکه چې په موږ کې د مسووليت منلو او نرمښت سبب ګرځي.
٦. څکه چې ژوند ته د هيله منديٰ او روايي روغتيا لامل ګرځي.
۷. څکه چې له ډېرو روايي او جنسي ګډوډيو مخنيوی کوي.
۸. څکه چې د هورمونونو ترشح او فعاليت سم، نورمال او رغوي.
۹. څکه چې زموږ د ذهني، عاطفي او معنوي روغتيا لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې واده زموږ د ريښتينې خوښۍ او رضايت لامل ګرځي.
۱۱. څکه چې د ژوند حياتي او ډېره سخته ارزښتناکه اړتيا ده.
۱۲. څکه چې ډېری کسان پس له واده د لاسته راوړنې احساس کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده نه وړاندې له ارواپوه سره مشوره وکړو؟

۱. څکه چې اوسنی نړۍ پېچلې او د خلکو اړیکې ډېرې بدلې شوي.

۲. څکه چې کورنی ستونزې ډېرې او بېلابېلې اړتیاوې یې راټوکولې.

۳. څکه چې د اوسنی نړۍ وګړي د یو بل پېژندنې لپاره لږ وخت لري.

٤. څکه چې اروا پوه مسلکي او منطقي پرېکړه کوي او تاسې عاطفي.

۵. څکه چې مشوره ښيي چې شخصیتونه مو سره جوړ دی کنه.

٦. څکه چې اروا پوه 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 اروا پوه مو له راتلونکو ګواښونو څخه په سم ډول خبروي.

۱۰. څکه چې اروا پوه د بېلابېلو شخصیتونو تېست در څخه اخلي.

۱۱. څکه چې اروا پوه مو په اړوند علمي، تجربي او مسلکي چلند کوي.

۱۲. څکه چې افغان کورنی لوستې نه دي او باید مرسته وغواړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني هلکان او نجونې له واده نه وېره لري؟

۱. ځکه چې د ځينو کسانو نابرياليي ودونه يې ليدلي له همدې امله وېرېږي.
۲. ځکه چې ډېرى خلک خپلې وېرې د ارواپوهې له سلاکار سره نه شريکوي.
۳. ځکه چې په حل لارو د سوچ کولو لپاره پر خپل ځان او وړتياوو باور نه لري.
٤. ځکه چې په خپله يې نشي ټاکلى او د مور او پلار له پرېکړې نه وېره لري.
۵. ځکه چې فکر کوي بنايي د ژوند له راتلونکي ملګري سره به همغږي نه وي.
٦. ځکه چې ډېر ځله زموږ ودونه په پټو سترګو، په زور او پرته له پېژندنې وي
۷. ځکه چې د ګډ او جنسي ژوند په اړوند ډېره لږه زده کړه او پوهاوی لري.
۸. ځکه چې ځيني په دې هيله وي تر څو خپل خيالي او د خوبونو کس ومومي.
۹. ځکه چې ځيني کسان پوره پالي (کمال ګرا) او ځيني يې بيا وسواسيان وي.
۱۰. ځکه چې ځيني کسان د واده کولو لپاره، کوم پلان، هوډ او ځانګړنه نه لري.
۱۱. ځکه چې ځيني کسان په دې نه پوهيږي، چې دا د تلپاتې مجردۍ لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې ډېرى خلک اقتصادي ستونزې لري او د واده لپاره چمتو نه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې عاطفي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې ډېر ځله د سختې وابستګۍ (په اړیکو کې تړاو) سبب ګرځي.

۲. ځکه چې د اضطراب، اندېښنې او خواشینۍ د مینځ ته راتګ لامل ګرځي.

۳. ځکه چې ښایي د ګناه، وجداني عذاب او غچ اخیستنې احساس وکړو.

٤. ځکه چې تل به په دې هڅه کې یو تر څو خپله پخوانۍ اړیکه پټه وساتو.

۵. ځکه چې ډېر صمیمي کېږو او ښایي یو بل ته انځورونه او فلمونه ولېږو.

٦. ځکه چې کله ناکله د مقابل لوري د له لاسه ورکولو له وېرې نارامه کېږو.

۷. ځکه چې ښایي واده ونه کړو او په ګاونډ کې زموږ د بدنامۍ لامل شي.

۸. ځکه چې په عاطفي اړیکو کې سمه او پر ځای پېژندنه نه ترسره کېږي.

۹. ځکه چې نن سبا ډېرې اړیکې یوازې فزیکي بڼه لري نه ریښتینې او سمه.

۱۰. ځکه چې ډېرځله له واده وړاندې اړیکې زموږ غوښتنې او هیلې ډېروي.

۱۱. ځکه چې په راتلونکي ګډ ژوند کې د جوړو تر مینځ د بدبینۍ لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې که مو اړیکې روغې نه وي ښایي د کینې او دښمنۍ لامل شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې وروسته له واده پښېمانه کېږو؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې د خپل ګډ ژوند د ملګري په اړه نه څېړو.
۲. ځکه چې په ګډ ژوند کې مهم او د اړتیا وړ مهارتونه نه زده کوو.
۳. ځکه چې د اولادونو د شمېر او روزنې په اړه سر همغږي نه یو.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري د کورنۍ په اړوند څېړنه نه کوو.
۵. ځکه چې نه پوهېږو څنګه د ګډ ژوند د ملګري ستونزې حل کړو.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري د باورونو په هکله څېړنه نه کوو.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري د غوښتنو او هیلو په اړه څېړنه نه کوو.
۸. ځکه چې د خپل خاوند یا مېرمنې د موخو په هکله څېړنه نه کوو.
۹. ځکه چې له کوره بهر چارو په اړه له یوبل سره همغږي نه لرو.
۱۰. ځکه چې له واده وروسته په ګنه ګونه کې اوسېدل راته ګران دي.
۱۱. ځکه چې د یو بل د مخینې په اړوند له واده نه وروسته څېړنه کوو.
۱۲. ځکه چې واده کول مو د وابستګۍ پر بنسټ وه، نه د مینې.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په افغانستان کې واده کول ستونزمن شوي؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې ډېر او بې ځایه لګښتونه کېږي.

۲. ځکه چې زموږ دودونه، رواجونه او باورونه ستونزمن دي.

۳. ځکه چې د کورنیو غوښتنې ورځ تر بلې ډېرې او لوړېږي.

٤. ځکه چې ډېری نارینه د ټولنې پر ښځو بې باوره شوي دي.

۵. ځکه چې ډېری ودونه په پخوانی بڼه او کم عمر کې کېږي.

٦. ځکه چې ډېری نارینه له هېواد څخه د تېښتې په لټه کې دي.

۷. ځکه چې افغان کورنۍ خپلو خوښیو ته لومړیتوب ورکوي.

۸. ځکه چې ځیني افغان نجونې اوهلکان په زده کړو بوخت دي.

۹. ځکه چې ډېری افغان ځوانان د واده په هکله مطالعه نه لري.

۱۰. ځکه چې ډېر ځله کوژدې سختېږي او تر واده نه رسیږي.

۱۱. ځکه چې په ودونو کې ډېری پرېکړې په احساساتي ډول کېږي.

۱۲. ځکه چې افغانان د واده د مشورې مرکز نه لري او نه ورځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په واده کې له ډېرو او بې ځایه لګښتونو مخنیوی وکړو؟

۱. ځکه چې د ډېرى ځوانانو د مجرد پاتې کېدو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې ټولنه او کورنۍ هم د همدې رواج پلوي کوي.
۳. ځکه چې ډېر ځله کورنۍ د داسې لګښتونو وړتیا نه لري.
٤. ځکه چې په ناخبره توګه د بېلابېلو ستونزو لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ډېرى ځوانان له هېواده تېښتې ته اړباسي.
٦. ځکه چې په ځوانانو کې د جنسي بې لارېو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې په نامستقیمه توګه یو ډول بډه اخیستنه او فساد دی.
۸. ځکه چې یو ډېر شمېر ښځې ددې دود او رواج مخالفې دي.
۹. ځکه چې د زوم او خسرخېلو په اړیکو کې ستونزې پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې په نشه یي توکو باندې د روږدي کېدو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې لګېدونکې پیسې د راتلونکې ژوند ښه سرمایه ده.
۱۲. ځکه چې ډېر او بې ځایه لګښت هېڅ مثبته پایله نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګري د کورنۍ په اړه څېړنه وکړو؟

١. ځکه چې په افغانستان کې ارزښتناک او اغېزمن رول لري.

٢. ځکه چې د برياليو اړيکو په جوړښت کې مرسته کولی شي.

٣. ځکه چې وروسته د پېژندنې پر بنسټ جوړجاړی کولی شو.

٤. ځکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري پر کورنیو ارزښتونو پوهېږو.

٥. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري کورنۍ پېژندنه د واده معيار دی.

٦. ځکه چې د سمې پېژندنې له امله به بيا په سمه پرېکړه وکړو.

٧. ځکه چې پر موږ او زموږ پر ګډ ژوند باندې پوره اغېزه لري.

٨. ځکه چې افغانان دوديز او پېچلی ژوند لري، نو پېژندنه مهمه ده.

٩. ځکه چې کورنۍ د يو بل اړيکو کې ښکېلتيا د ځان حق ګڼي.

١٠. ځکه چې د کورنۍ پېژندنه زموږ پخوانۍ روزنيزه تګلاره وه.

١١. ځکه چې افغانان د کورنۍ له اړخه يو بل سره ډېر تړلي دي.

١٢. ځکه چې ستاسو د ګډ ژوند د ملګری کورنۍ هم همدا غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېندې د خپلو ځوانو لوڼو خبرو ته غوږ ولیسي؟

۱. ځکه چې نجونې تر هر چا ډېرې د مور درک او ملګرتیا ته اړوي.
۲. ځکه چې نجونې تل باید یوه عاطفي تکیه ولري او دا تکیه مور ده.
۳. ځکه چې نجونې باید په ژوند کې یوه راز ساتونکې ملګرې ولري.
٤. ځکه چې نجونې خپلې مور ته د یوې ښې ملګرې په سترګه ګوري.
۵. ځکه چې مېندې د خپلو لوڼو لپاره ښې باوري اورېدونکې دي.
٦. ځکه چې لوڼو ته ښه ملګرې جوړېدل د هغوی ډېرې ستونزې حلوي.
۷. ځکه چې مېندې کولای شي د خپلو لوڼو لپاره ښې لارښوونکې واوسي.
۸. ځکه چې ډېر ځله نجونې یوه اورېدونکي ته اړې وي، نه حل لارو ته.
۹. ځکه چې ډېرې نجونې لېواله دي، چې خپلو مېندو ته پټ رازونه ووايي.
۱۰. ځکه چې که مور اورېدونکې ونه اوسي بل څوک به یې ځای ونیسي.
۱۱. ځکه چې که مور د لور خبره نه اوري نو لور به یې ډېر زیان ووینې.
۱۲. ځکه چې ډېرې بریالیو نجونو کارینده نه، بلکې اورېدونکې مېندې لرلې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ميندې او پلرونه لور ته د خاوند ټاکنې حق نه ورکوي؟

١. ځکه چې ډېرى په دې باور دي چې نجونې په دې اړه د نظر ورکولو حق نه لري.
٢. ځکه چې د واده په اړوند د نجونو له حقونو څخه پوره خبرتیا نه لري.
٣. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه خپلو لوڼو ته ارزښت نه ورکوي.
٤. ځکه چې ډېرى ميندې او پلرونه فکر کوي لوڼې يې سمې نه پوهيږي.
٥. ځکه چې د ځينو په اند د خاوند ټاکل يانې، له واده څخه وړاندې اړيکې.
٦. ځکه چې د ځينو انګېرنو له مخې د نجلۍ تاکنه ښه او منطقي نه وي.
٧. ځکه چې له پخوا نه همدا ډول يو دود او رواج په ميراث را پاتې دى.
٨. ځکه چې د ځينو په اند نجلۍ بايد پرته له خپلو بل سره واده ونه کړي.
٩. ځکه چې ښايي تر دې وړاندې يې په ژوند کې ناسمې پرېکړې کړې وي.
١٠. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه غواړي په دې کار سره ځان و ښيي.
١١. ځکه چې د ګاونډيانو او ټولنې له رټنې څخه سخته وېره او ډار لري.
١٢. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه ناسم او منفي سوچونه ځان سره لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ميندې، پلرونه او کورنۍ واده ته ارزښت نه ورکوي؟

۱. ځکه چې د دوو کسانو د واده د ارزښت په اړه مطالعه نه کوي.

۲. ځکه چې له ماشومتوبه يې واده او ګډ ژوند سم نه دی پېژندل شوی.

۳. ځکه چې ځيني کورنۍ د ټولنې او نورو وګړو پېښې کوي.

٤. ځکه چې ډېر ځله واده د کورنۍ په خوښه کېږي، نه د ځوان په خوښه.

۵. ځکه چې د واده او ګډ کورني ژوند په اړوند عامه پوهاوی نه دی شوی.

٦. ځکه چې ځيني کورنۍ لا هم دې کار ته د حسادت په سترګه ګوري.

۷. ځکه چې زموږ ډېری کورنۍ ساده او بې بنسټه جوړې شوې دي.

۸. ځکه چې تصور کوي د عمر په دې پړاو کې بايد جوړه شي او بس.

۹. ځکه چې کله کله د خپلوانو د خبرو له مخې د واده پرېکړه کوي.

۱۰. ځکه چې تېرې ناخوالې او نابرياليې ودونه د دې کار لامل ګڼي.

۱۱. ځکه چې په ټولنه کې د واده مشورې ارواپوهنيز مرکزونه نشته.

۱۲. ځکه چې ځينو اروپوهانو هم د دود او رواج له مخې ودونه کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجونې په لږ عمر کې واده نه کړو؟

۱. ځکه چې له عاطفي اړخه يې وده پوره او چمتو نه وي.
۲. ځکه چې ډېرى ماشومان، د مور د کم عمر په خاطر مري.
۳. ځکه چې له جسمي او ارواييي اړخه واده ته چمتو نه وي.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګرى او ګډ ژوند سم نه درک کوي.
٥. ځکه چې بيا د ګډ ژوند پر مهارتونو باندې سم نه پوهيږي.
٦. ځکه چې په جنسي اړيکو نه پوهېږي او دا ستونزې جوړوي.
۷. ځکه چې وړې او لږ عمره نجونې خپل ماشوم نشي روزلى.
۸. ځکه چې د دوهم واده، نورو اړيکو او خيانت لامل ګرځي.
۹. ځکه چې له درس او زده کړو څخه لرې او محروميږي.
۱۰. ځکه چې ټولنيز مهارت نه لري نو په کورنۍ کې ستونزې پيدا کوي.
۱۱. ځکه چې وړې نجونې ډېر ژر له نورو سره وابسته(تړل) کيږي.
۱۲. ځکه چې ډېرى وړې نجونې له ژوند سره جوړجاړى نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې ځوانانو ته د جنسي اړیکو په هکله معلومات ورکړو؟

۱. ځکه چې ښايي له نورو ناروا او غیر علمي لارو یې لاس ته راوړي.
۲. ځکه چې په هر حال باید جنسي پوهه او زده کړې سمې ترلاسه کړي.
۳. ځکه چې په دې هکله پوره پوهېدل د مثبتو عاطفي اړیکو لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د اړتیا وړ مالوماتو لرل د روغو جنسي اړیکو لامل ګرځي.
۵. ځکه چې که مالومات ونه لري د بېلارۍ او جنسي روږدتیا لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د جنسي مالومات لرل ذهني فشار او اضطراب راکمولی شي.
۷. ځکه چې له خپلو احساساتو او اړتیاوو سره به په سم ډول بلد شي.
۸. ځکه چې که چېرې مالومات ونه لري، اړیکې به یې غیر انساني شي.
۹. ځکه چې ښايي په دې اړه له زده کړو پرته پر ارواييي ستونزو اخته شي.
۱۰. ځکه چې له هوساينې، یوبل درک او اړیکو رغېدو سره مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې د مالوماتو لرل مو اړیکې رغوي او دا د خوښۍ لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې په دې اړه پوه نجونې او هلکان په ټولو چارو کې بریالي وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې د ګډ کورني ژوند په اړوند ولولو؟

۱. څکه چې له واده وروسته ستونزې په سمه توګه حلولی شو.
۲. څکه چې د ګډ ژوند د ملګري په پېژندنه کې مرسته کوي.
۳. څکه چې پوه به شو چې، ډېری ستونزې عادي او ساده دي.
٤. څکه چې مرسته کوي تر څو له تاوتریخوالي مخنیوی وکړو.
۵. څکه چې له خپلې ونډې، دندې او مسوولیتونو څخه خبرېږو.
٦. څکه چې بیا کولی شو ماشومان روغ، نوښتګر او ښه وروزو.
۷. څکه چې د یو او بل اړتیاوې او ځانګړنې به سمې وپېژنو.
۸. څکه چې له بې ځایه پرتله کولو او غوښتنو ځان ساتلی شو.
۹. څکه چې له کورنیو ستونزو او ناخوالو څخه مخنیوی کوي.
۱۰. څکه چې د کورنۍ د بریا، ګټورتوب او پوره کېدو لامل ګرځي.
۱۱. څکه چې د بې ځایه غوښتنو په کمولو کې راسره مرسته کوي.
۱۲. څکه چې مرسته کوي کورنۍ مو ځانګړې ارزښت پیدا کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګري، عمري توپیر ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې نارینه د مېرمنو په پرتله ټکنی عاطفي وده کوي.
۲. ځکه چې که نجلۍ ډېره لویه شي، د مور په شان چلند کوي.
۳. ځکه چې عمري توپیر ته پام کول پر اړیکو ډېره اغېزه لري.
٤. ځکه چې ډېر ځله د دواړو تر مینځ د بې باورۍ لامل ګرځي.
۵. ځکه چې عمر ته پام کول د واده لپاره اړین معیار بلل شوی.
٦. ځکه چې د عمر توپیر د ذهني او عاطفي توپیر مانا ورکوي.
۷. ځکه چې د یو بل په پېژندنه کې له ستونزو سره مخ کېږو.
۸. ځکه چې د عمر توپیر د دې لامل ګرځي چې ښه ملګری نشو.
۹. ځکه چې له واده وروسته به د همزولي موندلو په هڅه کې شي.
۱۰. ځکه چې ډېر عمري توپیر په جنسي اړیکو منفي اغېز کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری اروپوهان درې کاله توپیر سالم او مناسب ګڼي.
۱۲. ځکه چې ماشومان به مو له اروایي ستونزو سره وزېږېږي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ډېری نارینه او ښځینه له یو بل نه خوښ نه دي.

۲. ځکه چې ځینې مېرمنې ډېرې زیاتې او بېځایه غوښتنې لري

۳. ځکه چې ځینې نارینه له واده وروسته خیانت ته مخه کوي.

٤. ځکه چې ځینې کورنۍ له یو بل سره ناوړه او بد چلند کوي.

۵. ځکه چې په ځینو کورنیو کې تاوتریخوالي ډېر شوي دي.

٦. ځکه چې ډېری ودونه ډېر سخت او زموږ له وړتیا لوړ دي.

۷. ځکه چې د واده لپاره پوره ارواییي او جسمي چمتووالی نه لرو.

۸. ځکه چې کله کله جنسي ناپوهي هم د دې ډول وېرې لامل گرځي.

۹. ځکه چې نه پوهېږو گډ کورنی ژوند د انسانانو یوه اړینه اړتیا ده.

۱۰. ځکه چې نه پوهېږو وېره د خپلویو او گډ ژوند لویه دښمنه ده.

۱۱. ځکه چې له ماشومتوبه همداسې روزل شوي یو او له واده وېرېږو.

۱۲. ځکه چې ددې ستونزو د حل په موخه له ارواپوه مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د نجونو او هلکانو عمر ډېر لوړ نشي؟

۱. ځکه چې د وخت په تېرېدو تجربې ډېرې او غوښتنې لوړېږي.

۲. ځکه چې ښايي رويباران کم او د واده چانس له لاسه ورکړو.

۳. ځکه چې ډېر کم نارينه له لوړ عمره مېرمنو سره واده کوي.

٤. ځکه چې د نورو کسانو له لوري په بې واده پاتې کېدو ځوريږي.

۵. ځکه چې انسان د واده لپاره يو ځانگړی پړاو لري او بايد متاهل شي.

٦. ځکه چې لوړ عمر د ځوانانو په ټاکنه کې ستونزې او سختۍ راولي.

۷. ځکه چې په اوږد مهال کې به هره ستونزه لويه او ډېره جدي نيسي.

۸. ځکه چې ډېری ځوانان د واده د معيارونو په هکله مالومات نه لري.

۹. ځکه چې يوازيتوب او مجردي انسان ته منفي او بد زيان رسولی شي.

۱۰. ځکه چې په لوړ عمر کې اولاد زېږول گواښوونکې او بدې پايلې لري.

۱۱. ځکه چې له جنسي او اروايي اړخه ورته ډېر لوی زيانونه رسيږي.

۱۲. ځکه چې د ځوانانو د ژورخپگان، وسواس او ډېرو نهيليو لامل گرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. څکه چې ځیني نجونې ډېر زيات عاطفي چلند کوي.
۲. څکه چې هلکان له کچې ډېره پاملرنه ورته کوي.
۳. څکه چې له واده وړاندې کړنې ډېرې واقعي نه وي.
٤. څکه چې په اړیکو کې افراط او تفریط ورنه کېږي.
٥. څکه چې ډېری ځوانان په کورنیو کې محرومیت لري.
٦. څکه چې د ژوند نورو اړیکو او چارو ته زیان رسوي.
۷. څکه چې د ډېرو او بېځایه غوښتنو او څور لامل گرځي.
۸. څکه چې د ځوانانو د لوست د مخنیوي لامل کرځي.
۹. څکه چې یاد پړاو همداسې ځانگړنې له ځان سره لري.
۱۰. څکه چې د گډ ژوند د ملگري نورې چارې محدودیږي.
۱۱. څکه چې د ودې، ځان پنځونې او بریاوو مخنیوی کوي.
۱۲. څکه چې په اړیکو کې تړاو سترې کوونکی او ډېر سخت دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجونې له واده وړاندې خپل احساسات پټوي؟

۱. ځکه چې ډېری کورنۍ نجونو ته د احساساتو د بیان اجازه نه ورکوي.
۲. ځکه چې په دې باور دي چې، کورنۍ یې په اړه منفي قضاوت کوي.
۳. ځکه چې نه پوهېږي ډېر ځله دا احساسات عادي مسله ده نه ستونزه.
٤. ځکه چې له نجونو سره مرسته نه ده شوې چې څنګه یې بیان کړي.
۵. ځکه چې تل مو نجونې د احساساتو تشولو پر مهال توهین کړي دي.
٦. ځکه چې مور او پلار پر احساساتو پوهېدو کې مرسته نه ده کړې.
۷. ځکه چې د احساساتو او له کوژدن سره د اړیکو په اړوند مطالعه نه لري.
۸. ځکه چې له وړانـدې د احساسـاتو پـه دننـه غورځولـو بانـدې عـادت شوي دي.
۹. ځکه چې نجونې د احساساتو او هیجاناتو تر منځ په توپیر نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې هر کله یې چې ښودلي هېچا په ښه سترګه نه دي ورته کتلي.
۱۱. ځکه چې نجونې هم نه پوهېږي چې احساسات یې د ژوند یوه برخه ده.
۱۲. ځکه چې د احساساتو تشولو په موخه یې له ارواپوه مرسته نه ده غوښتې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني هلکان خپله کوژدنه خپل ملکيت ګڼي؟

۱. ځکه چې ډېرى هلکان په زورزياتي روزل شوي دي.

۲. ځکه چې ډېرى نجونې هم غواړي له واک لاندې اوسي.

۳. ځکه چې ډېرى نجونې له هلکانو څخه ځان ټيټ ګڼي.

٤. ځکه چې ډېرى هلکان ځان غوښتونکي او ځان پاله دي.

۵. ځکه چې کورنۍ يوازې د زامنو درناوى او ستاينه کوي.

٦. ځکه چې هلکان د خپلو دا ډول کړنو په زيان نه پوهېږي.

۷. ځکه چې ډېرى نجونې په ځان اعتماد او باور نه لري.

۸. ځکه چې کورنۍ داسې چلند کول د هلکانو خپل حق ګڼي.

۹. ځکه چې دا نه دي ورښودل شوي چې انسان خپلواکه دى.

۱۰. ځکه چې د نجونو په وده او پياوړتيا کې هڅه نه ده شوې.

۱۱. ځکه چې کورنۍ، هلکان همدا ډول روزي او پاروي.

۱۲. ځکه چې داسې څوک نشته چې دا ستونزه وننګوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده نه وړاندې ناخوالې هېرې کړو؟

١. ځکه چې له هېرولو پرته يې کومه بله لاره نه شته.

٢. ځکه چې ژوند يوازې په دمګړۍ کې موندل کېږي.

٣. ځکه چې تېر يادونه مو په ژور خپګان اخته کوي.

٤. ځکه چې په تېر کې د دمګړي خوند نشو موندلی.

٥. ځکه چې په تېر کې اوسېدل د پرمختګ مخه نيسي.

٦. ځکه چې د تېر له منلو پرته بله چاره په لاس کې نشته.

٧. ځکه چې تېر که څومره بد شي بيا هم تېر شوي دي.

٨. ځکه چې داسې انسان نشته چې ښه يا بد تېر ونه لري.

٩. ځکه چې که يې هېر نه کړو، خوښي به مو رانه واخلي.

١٠. ځکه چې د ناخوالو يادول موږ ته هېڅ ګټه نه رسوي.

١١. ځکه چې په ارواييي او کورنيو ستونزو به مو اخته کړي.

١٢. ځکه چې واده کول ياني د يوه تاند او نوي ژوند پيل.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې هلکان د کورنیو تر اغېز لاندې راځي؟

۱. څکه چې ډېری هلکان له مالي پلوه په کورنۍ پورې تړلي.
۲. څکه چې ورته ویل شوي، مېرمنه مهمه او ارزښتمنه نه ده.
۳. څکه چې د ډېری هلکانو په اند یې، کورنۍ تل رېښتینې دي.
٤. څکه چې د افغاني دود له مخې هلکان تل ډېر واک نه لري.
۵. څکه چې کورنۍ نه پوهېږي په دې کار سره یې کور ورانوي.
٦. څکه چې ډېری هلکان نه پوهېږي چې راتلونکې یې ننګوي.
۷. څکه چې له وړاندې بې اورېدلي وي چې ښځه مزدوره وي.
۸. څکه چې د کورنۍ غړي له هلکانو ناوړه او ډېرې هیلې لري.
۹. څکه چې د روغ او ناروغ کورني ژوند په اړوند مطالعه نه لري.
۱۰.څکه چې که هلکان خبرې ومني، کورنۍ مرسته ورسره کوي.
۱۱.څکه چې ډېری نجونې او هلکان په ژوند کې خبرې نه سره کوي.
۱۲.څکه چې ښايي له واده وړاندې په ځانګړو مسایلو همغږي نه وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده نه واړندې جنسي اړيکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې ښايي له واده وړاندې مو جنسي ملګری تهديد کړي.
۲. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړيکې دواړو ته زيان رسوي.
۳. ځکه چې له هوډ او رسميت پرته جنسي اړيکې خوند نه لري.
٤. ځکه چې موږ تر ويرې، اضطراب او ذهني فشار لاندې راولي.
۵. ځکه چې ښايي په دې کار رسوا او آن ژوند له لاسه ورکړو.
٦. ځکه چې ځينو ته د ګناه احساس او د وجدان عذاب پيدا کوي.
۷. ځکه چې ښايي حمل واخلي او له سختو ستونزو سره مخ شو.
۸. ځکه چې د ډېرى کسانو لپاره پر ناخوالو او بدو خاطرو بدلېږي.
۹. ځکه چې ښايي په ځينو جنسي او ارواييي ګډوډيو باندې اخته شي.
۱۰. ځکه چې بيا به مو د ګډ ژوند په ملګري باور کول راته سخت شي.
۱۱. ځکه چې پر يو بل بې باوره کېږو او شک او وهم راته پيدا کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېرځله ددې ډول مخينې منل نرانو ته ستونزمن وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځینو کوژدو موده ډېره اوږدیږي؟

۱. ځکه چې پرته له دې چې اقتصاد ته پام وکړي، کوژده کوي.
۲. ځکه چې د نجلۍ کورنۍ د زوم له کورنۍ نه ډېر ولور غواړي.
۳. ځکه چې کېدای شي د نجلۍ او هلک خپلوان پکې ښکېل وي.
٤. ځکه چې لوی لامل یې د ګنو رواجونه او دودونو شتون دی.
٥. ځکه چې کورنۍ یې په لومړیو کې لګښتونو ته پام نه کوي.
٦. ځکه چې ځیني غلط باور کوي چې پېژندنه کې مرسته کوي.
۷. ځکه چې نه پوهېږي ښه موده یې ٦ تر ۱۲ میاشتو پورې ده.
۸. ځکه چې ډېری په دې نه پوهېږي چې ستونزو سره یې مخ کوي.
۹. ځکه چې ډېری د نکاح تړل کېدو مهال په خپله خوښه ټاکي.
۱۰. ځکه چې نه دي خبر چې هلک او نجلۍ په اضطراب اخته کوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي چې هلک او نجلۍ ته ژورخپګان پیدا کېږي.
۱۲. ځکه چې بدبختانه د کوژدې مهال په اړوند هېڅ مالومات نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژده ډېره اوږده نشي؟

۱. ځکه چې هلک او نجلۍ ته د همغږۍ ستونزې پیدا کوي.
۲. ځکه چې ډېرځله نجلۍ او هلک له یوبل نه ستړي کېږي.
۳. ځکه چې د یو بل پېژندلو لپار یو کال وخت بسنه کوي.
٤. ځکه چې د هلک او نجلۍ تر مینځ ټولې پوښتنې حلېږي.
٥. ځکه چې له عاطفي پړاو وروسته باید جنسي پړا پیل شي.
٦. ځکه چې د نجلۍ او هلک تر مینځ پرتلې او غوښتنې ډېروي.
۷. ځکه چې د کوژدې اوږدېدل د دواړو د پېښمانۍ لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د نجلۍ او هلک د نیوکو او بهانو لامل کېدای شي.
۹. ځکه چې د خلکو د پوښتنو دروند پیتې باید په غاړه واخلي.
۱۰. ځکه چې زموږ د نورو خویندو او ورونو د واده مخه نیسي.
۱۱. ځکه چې د نجلۍ او هلک لرېوالی نور یو بل ته عادي کېږي.
۱۲. ځکه چې د نورو کسانو ښکېلتیا او مداخلې ته لاره هوارېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې هلک او نجلۍ پر یو بل بې باوره کېږي؟

١. ځکه چې له کوژدې وړاندې يې یو بل سم نه دي پېژندلي.
٢. ځکه چې خپلو خبرو، کړنو او چلند ته پوره پام نه کوي.
٣. ځکه چې نجلۍ او هلك د یو بل پر مخینه څېړنې کوي.
٤. ځکه چې له اوله يې د باور کولو په پار هڅه نه ده کړې.
٥. ځکه چې په خپل مینځ کې ډېرې ناحل شوې پوښتنې لري.
٦. ځکه چې ځيني هلکان او نجونې اروايي ستونزې لري.
٧. ځکه چې پر یو بل باور جوړولو ته ارزښت نه ورکوي.
٨. ځکه چې کله کله کورنې د دواړو تر مینځ د شك لامل ګرځي.
٩. ځکه چې خپلې ستونزې او ناخوالې یو بل ته نه وايي.
١٠. ځکه چې ډېری يې د باور جوړولو په لارو سم نه پوهېږي.
١١. ځکه چې لامل يې نه پیدا کوي او تل بېځایه شخړې کوي.
١٢. ځکه چې د ستونزو پر مهاله زغم او سمه څېړنه نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې پر مهال تېروتنو ته پام نه کوو؟

۱. ځکه چې د کوژدې د پړاو لومړی اصل یو بل پېژندنه دي.
۲. ځکه چې کوژدن به بیا سم یا سمه شي، دا ناسم تصور دی.
۳. ځکه چې د دې پړاو چلند دېرځله ریښتیني او سم نه وي.
٤. ځکه چې ډېرځله د کوژدې پر مهال تېروتنې عمري کيږي.
۵. ځکه چې وروستی پرېکړه هم د کوژدې پر بنسټ کيږي.
٦. ځکه چې پړه یوازې په کورنۍ نه په کوژدنو هم لویږي.
۷. ځکه چې د ډېری کورنیو ستونزو لامل همدا بابېزه ګڼل وي.
۸. ځکه چې ډېری تېروتنې له خیانتونو سره نېغه اړیکه لري.
۹. ځکه چې د کوژدې پړوا ارزښت د روغ واده یو اصل دي.
۱۰.ځکه چې ځیني تېروتنې د ځینو د شخصیت یوه برخه وي.
۱۱.ځکه چې ښایي مینه مو پیدا شوی وي او بده یې ونه ګڼو.
۱۲.ځکه چې ځیني تېروتنې د اروايي او جنسي ګډوډیو لامل دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې پر مهال نجلۍ او هلک لږ یو بل ووینې؟

۱. ځکه چې ډېرې لیدنې کتنې د عاطفي ستونزو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې هر څه که له اړینې کچې ډېر شي، رسوا کېږي.
۳. ځکه چې د ډېرې کورنیو لپار دا کار د زغم وړ نه دی.
٤. ځکه چې د روغو اړیکو لپاره ډېرو لیدنو ته اړتیا نشته.
۵. ځکه چې کېدای شي هلك او نجلۍ ډېر سره عادت شي.
٦. ځکه چې افراطي کتل د لیدنو د خوند او مزې کچه راټیټوي.
۷. ځکه چې ښایي نجلۍ او هلك له یو بل نه ستړي او عادي شي.
۸. ځکه چې په نورو چارو کې د سستۍ او تنبلۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې له واده څخه وروسته د ناسم پوهاوي لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې له خویندو او ورونو سره، اړیکو ته مو لوی زیان اړوي.
۱۱. ځکه چې ډېرځله کوژدن شوي له مالي ستونزو سره مخ کېږي.
۱۲. ځکه چې بیا بیاځلي لیدنې ډېرځله جنسي اړیکې مینځ ته راوړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ځېړنې ښيي، شتمن او مالدار خلک هم ستونزې لري.
۲. ځکه چې شتمني مو عاطفي نه؛ بلکې مادي اړتیاوې پوره کوي.
۳. ځکه چې ډېرځله شتمنی د مقابل لوري عیبونه پټ او ورکوي.
٤. ځکه چې مینه، متقابل درناوی او سمه پېژندنه هم د ژوند اړتیا ده.
٥. ځکه چې دا یو محرومیت دی او کېدای شي رفع شي نو بیا څه؟
٦. ځکه چې مالي شتمنی په یوه حال نه وي او دایمي ثبات نه لري.
۷. ځکه چې د پیسو په خاطر واده ګډ کورني ژوند ته زیان اړوي.
۸. ځکه چې شتمني نارینه نورو ودونو ته هم هڅولی شي، بیا څه؟
۹. ځکه چې که انګېزه شتمني وي، کمبدل یې بېلتون رامینځ ته کوي.
۱۰. ځکه چې بریالی او روغې اړیکې تل په پیسو نه وي تړلې.
۱۱. ځکه چې په پیسو سره هلک د نجلی خاوند او مالک جوړېږي.
۱۲. ځکه چې کورنی د شتمنی پر بنسټ نه، بلکې پر درک جوړېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ډېرځله د نجلۍ او هلک اړیکو ته زیان رسوي.
۲. ځکه چې نجلۍ او هلک له یو بل څخه بېل او لرې کوي.
۳. ځکه چې هر قضاوت باید له کوژدې وړاندې شوې وای.
٤. ځکه چې د یو بل په کورنیو کې د لاسوهنې حق نه لرئ.
۵. ځکه چې د نجلۍ او هلک د کورنیو ستونزو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د خاوند او مېرمنې ترمنځ د ستونزو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې په دې سره همغږۍ او روغې ته نشو رسېدی.
۸. ځکه چې اولادونه په خپلو کورنیو پورې تړلي (وابسته) دي.
۹. ځکه چې د قضاوت نه کول باید د ښو اخلاقو په سترګه ومنو.
۱۰. ځکه چې قضاوت د نورو په ژوند کې مستقیمه لاسوهنه ده.
۱۱. ځکه چې یو بل منل، درناوی او همغږي رامینځ ته کوي.
۱۲. ځکه چې تر اوسه د اړیکو د مدیریت په اړه مالومات نه لرو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې د غوصې پر مهال بحث په تاوتریخوالي اوړي.
۲. ځکه چې ښايي داسې بحثونه مو د بېلتون لامل وګرځي.
۳. ځکه چې د غوصې پر مهال تل د پرېکون هڅې کوو.
٤. ځکه چې د غوصې پر مهال بحثونه تل بې پايلې ختمیږي.
۵. ځکه چې غوصه د ستونزو د لويېدو او غزېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې دېرځله په غوصه کې بحثونه ستونزې نشي حلولی.
۷. ځکه چې ښايي کورنۍ لاسوهنه وکړي او ستونزه لويه شي.
۸. ځکه چې غوصه هېڅکله هم زموږ د اړيکو لپاره ګټوره نه ده.
۹. ځکه چې د غوصې پر مهال بايد لومړی ګام په آرامه واخلو.
۱۰. ځکه چې ناسمه پوهېدنه، شخړې او منفي هيجانات دېروي.
۱۱. ځکه چې د ځان کمۍ او ګوښه والی لامل کېدای شي.
۱۲. ځکه چې د غوصې پر مهال په سمه د زړه خواله نه شو کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني جوړې د ستونزو په حل خبرې نه کوي؟

۱. ځکه چې فکر کوي کوژدن یې په څه نه پوهېږي.
۲. ځکه چې لا هم د کوژدن په راز ساتلو باور نه لري.
۳. ځکه چې کورنۍ یې، دواړه لوري له یو بله لرې ساتي.
٤. ځکه چې له کوژدن سره د خبرو په ګټه نه پوهېږي.
۵. ځکه چې پرلپسې خبرې کول پخپله ستونزه حل کوي.
٦. ځکه چې د ستونزو د حل یوازینۍ لاره خبرې دي.
۷. ځکه چې خبرې نه کول د ذهني فشار لامل ګرځي.
۸. ځکه چې په زړه کې پاتې خبرې ژورخپګان پیدا کوي.
۹. ځکه چې ناویل شوې خبرې د ناسم چلند لامل ګرځي.
۱۰.ځکه چې له هغوی پرته بل څوک مرسته نشي کولی.
۱۱.ځکه چې له بل چا سره خبرې شخصي حریم ماتوي.
۱۲.ځکه چې باید خپله خبرې وکړي یا له اروپوه سره.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني هلکان د کوژدن پراو سړوي؟

۱. ځکه چې ډېری د کورنيو په غوښتنو کوژدن شوي.
۲. ځکه چې د نجونو له خوا ډېرې پوښتنې ورنه کېږي.
۳. ځکه چې ښايي د نجلۍ له خوا به ډېر څارل کېږي.
٤. ځکه چې نارينه په عاطفي اړيکو باندې ډېر فکر نه کوي.
٥. ځکه چې هلکان تل خپل جنسيت ته ارزښت ورکوي.
٦. ځکه چې ځيني له کوژدې وروسته رازونه افشا کوي.
۷. ځکه ملګري ورته وايي چې کوژدن ته پام ونه کړي.
۸. ځکه چې ځيني هلکان ديکتاتور او ځان غوښتونکي دي.
۹. ځکه چې د ځينو لپاره کورنۍ ژوند لومړيتوب نه لري.
۱۰. ځکه چې له خپلې کوژدنې نه بېخي ډېرې غوښتنې کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری هلکان له ريښتينې مينې سره بلد نه دي.
۱۲. ځکه چې ډېرې هلکان له جنسي توپيرونو خبر نه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د هلک او نجلۍ تر مینځ اقتصادي انډول اړین دی؟

۱. ځکه چې ډېری ستونزې د پیسو په وسیله حل کېږي.
۲. ځکه چې د انډول نشتوالی کډوالۍ لامل هم گرځي.
۳. ځکه چې له بده مرغه ننني انسانان ماده پرسته دي.
٤. ځکه چې د ژوند د مهارتونو په وده کې مرسته کوي.
۵. ځکه چې د لوړو زده کړو د پیلولو او دوام لامل دی.
٦. ځکه چې کولی شي په خپلواک ډول ژوند وکړي.
۷. ځکه چې د کورنیو شکایتونو د کموالي لامل گرځي.
۸. ځکه چې ځینې جوړې سیالیو او پرتلو ته هڅوي.
۹. ځکه چې د واده لپاره یو سم او ارزښتناک معیار دی.
۱۰. ځکه چې نه پاملرنه یې ښایي د کوژدې موده اوږده کړي.
۱۱. ځکه چې ښایي وروسته له واده مو پوره وړي کړي.
۱۲. ځکه چې مالي مدیریت د گډ ژوند یو مهم اصل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوچنی، د اولادونو له واده وړاندې ډېر خواږه نشي؟

۱. ځکه چې ډېر تګ راتګ اړیکې خرابې او مینه کموي.

۲. ځکه چې له یو بل څخه غوښتنې ډېرې او لوړېږي.

۳. ځکه چې ډېری کوچنی د سیالیو پر بنسټ ژوند کوي.

٤. ځکه چې ډېری کوچنی وسواسي دي او بدلون نه مني.

۵. ځکه چې ډېری د کوژدې پرځای دود ته ارزښت ورکوي.

٦. ځکه چې کوچنی توپیر لري او لږ اړیکې ورته ښه دي.

۷. ځکه چې زموږ نه د اولادونو اړیکې او ژوند مهم دی.

۸. ځکه چې کوچنیو تر مینځ همغږي هم له مینځه وړي.

۹. ځکه چې په افراطي اړیکو کې سمه پېژندنه ناشونې وي.

۱۰. ځکه چې د کوچنیو تر مینځ ډېر اړیکې وخت ضایعه کوي.

۱۱. ځکه چې ډېر خوږېدل په ژوند کې د لاسوهنو لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې ښایي د نجلی او هلک په اړیکو بد اغېز وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې د خپلو اروايي ګډوډيو درملنه وکړو؟

۱. څکه چې پر ځان باور او ځان درناوي مو بده اغېز کوي.
۲. څکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې به مو له سره ورغوي.
۳. څکه چې د یو بل پر وړاندې غبرګونونه به مو راکم کړي.
٤. څکه چې ذهني فشار او اروايي ګډوډی به مو ډېری نشي.
٥. څکه چې ښايي د واده مخه ونیسي او ستونزې جوړې کړي.
٦. څکه چې اروايي ګډوډيو ته نه پاملرنه ګډوډی ډېروی شي.
٧. څکه چې ښايي کوژدن مو راڅخه خواشینی او ناهیلی کړي.
٨. څکه چې ارواييي ګډوډيو ډېرې جوړې سره جلا کړي دي.
٩. څکه چې د ځینو ګډوډی درملنه له واده وړاندې حتمي وي.
١٠. څکه چې ځیني ګډوډی له طبي اړخه واده منعه کوی شي.
١١. څکه چې ډېرو افغانانو ته يې وروسته ستونزې جوړې کړي.
١٢. څکه چې د ځينو ګډوډيو درملنه له واده وروسته سختېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کوژدې وروسته کورنۍ او ملګري هېر نه کړو؟

۱. ځکه چې د انسان هره اړیکه خپل ځانګړی اهمیت لري.
۲. ځکه چې کورنۍ او ملګري زموږ په ژوند کې مهم دي.
۳. ځکه چې رېښتینې هوساینه ښې او پراخې اړیکې لري.
٤. ځکه چې اړیکې مو یوازې پر کوژدن نه راڅرخېږي.
۵. ځکه چې کورنۍ هم د زموږ اړیکو ته پوره اړتیا لري.
٦. ځکه چې کورنۍ او ملګري مو هم ټولنیز چاپېریال دی.
۷. ځکه چې د اړیکو کمښت د اړیکو له منځه تلل هم لري.
۸. ځکه چې د کورنۍ هېرول مو د نړل کېدو لامل ګرځي.
۹. ځکه چې د کوژدن په راتلو سره نور کسان هم مهم دي.
۱۰. ځکه چې ټولو اړیکو ته باید وخت، ارزښت ورکړ شي.
۱۱. ځکه چې یوازې له کوژدن سره اړیکې مو منزوي کوي.
۱۲. ځکه چې ټکنالوژې او بوختیاوې مو هسې هم لرې کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک یو بل کنټرول نه کړي؟

١. ځکه چې په دې چلند سره خپلې اړیکې نورې هم سستوو.
٢. ځکه چې ښایي په اړیکو کې مو شک او بدګماني پیدا کوي.
٣. ځکه چې ښایي نجلۍ او هلک ستړي او نوماندي فسخه شي.
٤. ځکه چې ډېری هلکان نه خوښوي چې کنټرول او وڅارل شي.
٥. ځکه چې ځیني کورنۍ د نجلۍ او هلک دا چلند نه خوښوي.
٦. ځکه چې ښایي په دې چلند سره نجلۍ او هلک څه پټ کړي.
٧. ځکه چې پاملرنه راکموي او اړیکې هم ډېرې زیاتې ورانوي.
٨. ځکه چې که زموږ د ژوند ملګری وي نو کنټرول د څه لپاره؟
٩. ځکه چې ځیني پرې عادت شوي او باید کراره یې راکم کړي.
١٠. ځکه چې د کورنۍ او ملګرو په خوله عمل او تحریک عمل کوي.
١١. ځکه چې څار او کنټرول کول د انحراف او بېلارۍ لامل ګرځي.
١٢. ځکه چې که یې کنټرول نه کړو، نو اړیکې مو خوږولې شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې اولادونه به مو د عقیدې په تاکنه کې ستونزه نه لري.
۲. ځکه چې په کورنیو کې به مو عقیدوي سیالی نه شروع کیږي.
۳. ځکه چې هر چا ته خپل دین او مذهب تر هرڅه ارزښت لري.
٤. ځکه چې ښایي وروسته مو وړې ستونزې په نه همغږی واوړي.
۵. ځکه چې په ګډه ژوند کې د ستونزو او سرخوږي لامل ګرځي.
٦. ځکه چې له واده وروسته به په میراث و ترکه نه سره جوړیږي.
۷. ځکه چې د دین او مذهب خلاف ودونو ښه پایله نه ده ورکړې.
۸. ځکه چې په لومړیو کې د دین او مذهب له ونډې نه خبر نه یو.
۹. ځکه چې ډېری اروپوهان د یوه دین او مذهب وادونه ښه ګڼي.
۱۰. ځکه چې له بل دین او مذهب لرونکي سره واده هوساینه کموي.
۱۱. ځکه چې ښایي په ۱۰۰ کې ۴ تر ۵ سلنه یې هم مثبته پایله نه لري.
۱۲. ځکه چې د بېلابېلو دینونو لرونکو سره چارچلند ناشونی کیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل کوژدن هیلې په پام کې ولیسو؟

۱. ځکه چې د لا پیژندنې او پوهاوي لامل گرځېدی شي.
۲. ځکه چې یو بل ته مو د لا ډېر پام او فکر لامل گرځي.
۳. ځکه چې کله کله په لاشعوری ډول سره مرسته کوي.
٤. ځکه چې د دواړو لویه غوښتنه همدا هیلو ته پام وي.
۵. ځکه چې په دې سره له ډېرو ستونزو نه مخنیوی کوي.
٦. ځکه چې ښایي خپلو غوښتنو سره به یې یو شی کړي.
۷. ځکه چې دې ته له پام پرته به ستونزې هم ډېرې شي.
۸. ځکه چې د کوژدن د خوشالولو یو راز همدا کار دی.
۹. ځکه چې په لېوالتیا کې یې د ټینگار ټکی موندلی شو.
۱۰. ځکه چې ژوند د غوښتنو په پاملرنه ښکلی کېدی شي.
۱۱. ځکه چې هرې وړې او لویې ستونزې نه به خلاص شو.
۱۲. ځکه چې له ډېرو لفظي شخړو څخه مخنیوی سوی وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژدن شوې نجلۍ او هلک له یو بل سره جنګ کوي؟

۱. ځکه چې ډېرې یې په کافي اندازه یو بل نه پېژني.
۲. ځکه چې د نر او ښځې په توپیر سم نه دي پوه شوي.
۳. ځکه چې د ستونزې د حل په خاطر مشوره نه اخلي.
٤. ځکه چې تراوسه د یو بل په توپیرونو سم بلد نه دي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي، ډېر جنګ به یې سره لرې کړي.
٦. ځکه چې نه پوهیږي مېرمنې اورېدونکي ته اړې دي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي نارینه یوازیتوب ته اړتیا لري.
۸. ځکه چې ډېرځله له یو بل څخه ډېرې لویې هیلې لري.
۹. ځکه نه درک کوي، ژوند له شخړو پرته ناشونی دی.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي چې یوازې ښه چلند ژوند غځوي.
۱۱. ځکه چې له ماشومتوبه همداسې جنګي روزل شوي.
۱۲. ځکه چې نه پوهیږي د ستونزو په حلولو به هوسا شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل کوژدن رازوله چاته ونه وايو؟

۱. ځکه چې کوژده یو ازمایښتي پړاو دی.
۲. ځکه چې ښایې اړیکه له مینځه ویسي.
۳. ځکه چې ښایي تر مینځ مو کینه پیدا شي.
٤. ځکه چې رازونه د ژوند یوه برخه ده.
۵. ځکه چې ښایي کوژده مو سره فسخه شي.
٦. ځکه چې ګاونډ او کورنۍ لاسوهنه کوي.
۷. ځکه چې ښایي کورنۍ ستونزې پیدا شي.
۸. ځکه چې راز ساتل د مینې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې راز ساتل به دواړه هوسا کړي.
۱۰. ځکه چې له امله به یې ټول عمر خوربږو.
۱۱. ځکه چې د دواړو لورو حریم به مات شي.
۱۲. ځکه چې اروا پوهان یې د کوژدن قانون ګڼي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک د یو بل خبرو ته غوږ ونیسي؟

۱. څکه چې مرسته ورسره کوي تر څو یو بل ښه وپېژني.
۲. څکه چې په دې سره یې په مینځ کې صمیمت ډېرېږي.
۳. څکه چې نجلۍ او هلک غواړي خبرې یې واورېدل شي.
٤. څکه چې کوژدن او ګډ ژوند هم ورته لومړیتوب کېږي.
۵. څکه چې ځیني کورنۍ یې نه غواړي، خو یوه اړتیا ده.
٦. څکه چې غوږ نیول مو د کوژدن مهال ستونزې حل کوي.
۷. څکه چې غوږ نه نیول مو د ګډ ژوند ستونزي لا ډېروي.
۸. څکه چې په اورېدلو سره به یو بل لا ډېر درک کړی شو.
۹. څکه چې غوږ نه نیول د ناسمې پوهېدنې لامل کېدی شي.
۱۰.څکه چې په خبرو اورېدو سره به سمې حل لارې ومومي.
۱۱.څکه چې ډېری ارواپوهان یو بله ته غوږ نیول وړاندیزوي.
۱۲.څکه چې اورېدنه په اړیکو ډېر او مثبت اغېز کولی شي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د هلکانو زده کړې له نجونو ډېرې وي؟

۱. ځکه چې د ځېږنو له مخې په دې کار سره همغږي ډېرېږي.

۲. ځکه چې د ډېری نجونو د کورنیو غوښتنه هم تل همدا وي.

۳. ځکه چې کله ناکله د دواړو تر مینځ د غوړوهنې لامل ګرځي.

٤. ځکه چې نارینه نه غواړي د مېرمنې زده کړې يې لوړې وي.

۵. ځکه چې ښايي دا مسئله د دواړو په عاطفې ژوند اغېز کوي.

٦. ځکه چې ډېرځله نران له همدې امله ځان له نورو کم ګڼي.

۷. ځکه چې کله ناکله نران آن په خپل ځان هم بې باوري کوي.

۸. ځکه چې د دواړو د ستونزو د حل په برخه کې مرسته کوي.

۹. ځکه چې مېرمن به يې مغروره او خاوند به له نورو کم نشي.

۱۰. ځکه چې د زده کړو او مالوماتو انډول به يې سره برابر شي.

۱۱. ځکه چې ښايي د دواړو غاړو کورنۍ لاسوهنې ته اړباسي.

۱۲. ځکه چې د ملګرو له لوري به د ښځې مزدور ونومول شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله ناکله احساس کوو چې مجردي ښه وه؟

۱. ځکه چې احساس کوو وړاندې مو مسوولیتونه لږ وو.
۲. ځکه چې د ژوند هر پړاو بېلابېلې ښېګڼې سره لري.
۳. ځکه چې ښايي غوښتنې مو سره پوره شوې نه وي.
٤. ځکه چې ځيني ستونزې له واده وړاندې نه حل کوو.
۵. ځکه چې د همغږۍ په مهارت سم سمبال شوي نه یو.
٦. ځکه چې د ژوند او د ملګري په اړه مالومات نه لرو.
۷. ځکه چې د جوړجاړي پر ځای یې د بدلون هڅې کوو.
۸. ځکه چې له اروايي او جسمي اړخه ډېر چمتو نه یوو.
۹. ځکه چې یوازې واده مو کړی، سره منلی مو نه دي.
۱۰. ځکه چې ډېر په کورنۍ پورې تړلي او وابسته یو.
۱۱. ځکه چې بانې لټوو او له حده ډېر یې قضاوت کوو.
۱۲. ځکه چې له واده نه وړاندې مو مشوره نه ده کړې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ډېر فلمونه او سریالونه کوږدن ته ستونزې پیدا کوي؟

۱. ځکه چې د فلم لیدل مو په یوه خیالي او چرتي انسان بدلوي.
۲. ځکه چې له منفي اړخونو یې پېښې کوو او نارامه کوي مو.
۳. ځکه چې کله ناکله ذهني فشار او ژورخپګان هم پیدا کوي.
٤. ځکه چې ښایي د شپې له مخې د خوب ګډوډیو هم پیدا کړي.
۵. ځکه چې د کوژدن پر وړاندې زموږ غوښتنې ډېروی شي.
٦. ځکه چې کله کله د نجلۍ او هلک تر مینځ عاطفه ماتوي.
۷. ځکه چې له ټولنیزو او فزیکي فعالیتو څخه مو لرې ساتي.
۸. ځکه چې د طلاق او بېلتون یو لامل همدا سریالونه بلل شوي.
۹. ځکه چې کله کله زموږ په جسمي او ذهني بدلونونو اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې د نجلۍ او هلک تر مینځ صمیمیت او مهرباني کموي.
۱۱. ځکه چې ورځنۍ چارې او برياوې مو وروسته پاتې کوی شي.
۱۲. ځکه چې له ځینو خپرونو او سریالونو سره تړاو پیدا کوی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک له واده وړاندې سفر ونه کړي؟

۱. څکه چې کېدای شي د جنسي اړيکو لامل وګرځي.
۲. څکه چې ناسم فکرونه او شخړې رامينځ ته کوي.
۳. څکه چې زموږ له دودونو او رواج سره نه ښايي.
٤. څکه چې دواړه له اروايي اړخه سره تړل کېږي.
٥. څکه چې د کوژدې پړاو کې يوازې پېژندل دی.
٦. څکه چې تراوسه د مينې پړاو نه دی پوره شوی.
۷. څکه چې ډېری کورنۍ سفر هېڅ نه خوښوي.
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 يو ډېر حساس پړاو دی.
۱۱. څکه چې د ټولنې د خلکو له پوښتنې لاندې راځو.
۱۲. څکه چې ډېری ارواپوهان يې هم نه وړانديزوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې تل په نارینه وو تکیه کوي.
۲. ځکه چې فکر کوي د ژوند ټولې اړتیاوې په نرانو پورې دي.
۳. ځکه چې تر اوسه په ځان باور نه لري او په ځان بسیا نه دي.
٤. ځکه چې ځان له نورو کم ګڼي او واده کول ورته سخت دي.
۵. ځکه چې ډېری کورنۍ د نجونو په دې ستونزه خواشیني کوي.
٦. ځکه چې ځیني کورنۍ له خپلو نجونو څخه ښه ملاتړ نه کوي.
۷. ځکه چې په بیا بیا ځلي نجونو ته ویل کیږي ولې واده نه کوې.
۸. ځکه چې ډېری نجونې له بد مرغیو څخه ویره او ډار لري.
۹. ځکه چې نجونو ته د عامه پوهاوي پروګرامونه نه جوړیږي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو ستونزو په حل کې څوک ونډه نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې باور لري واده د نجونو لپاره یوازینی لومړیتوب دی.
۱۲. ځکه چې ډېری نجونې زده کړې کوي نو ځکه اندېښمنې دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مجرده ځوانان ډېر په غوصه کېږي؟

۱. ځکه چې د غوصې د مدیریت مهارتونه نه دي ورښودل شوي.
۲. ځکه چې خپله هم د هیجانونو د مدیریت په اړه مالومات نه لري.
۳. ځکه چې ځان ته په لویه سترګه ګوري او ځان سم نه پېژني.
٤. ځکه چې ځواک طلبه ده او دا د ځوانۍ یوه خورا مهمه اړتیا ده.
۵. ځکه چې د بدلون تجربه نه لري او په څرنګوالي یې نه پوهېږي.
٦. ځکه چې خپل جنسي اړتیاوې سمې نه شي سره مدیریت کولی.
۷. ځکه چې کورنۍ یې د نوې ځوانۍ له پړاونو څخه نه خبروي.
۸. ځکه چې ډېری کورنۍ له نویو ځوانانو سره روغې اړیکې نه لري.
۹. ځکه چې له نوې ځوانۍ سره اړوند هورمونونه ډېر ترشح کېږي.
۱۰.ځکه چې د منفي هیجانونو د تشولو لارې چارې یې نه دي زده.
۱۱.ځکه چې د ستونزو حل او پرېکړې له مهارتونو سره آشنا نه دي.
۱۲.ځکه چې ډېری نوي ځوانان مطالعه نه لري او سپورت نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې څېړنې وکړو؟

۱. ځکه چې له څېړنو پرته واده په تیاره کې د مزل په مانا ده.
۲. ځکه چې واده په احساساتو باندې نه پر څېړنو روغولی شو.
۳. ځکه چې څېړنه د واده لپاره یوه علمي او روغه تګلاره ده.
٤. ځکه چې د دواړو لورو پوښتنې او ستونزې حل کېدی شي.
۵. ځکه چې د کورنۍ او نوماندې اندېښنې له مینځ وړلی شي.
٦. ځکه چې د دواړو لورو له بې ځایه قضاوت مخنیوی کوي.
۷. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړه څېړه یوه اخلاقي خبره ده.
۸. ځکه چې واده د ټول عمر پرېکړه ده او باید پام ورته وشي.
۹. ځکه چې په ټولنه کې مو نجونې او هلکان نشي سره لیدی.
۱۰.ځکه چې څېړنه د واده له شرایطو څخه یو لوی شرط دی.
۱۱.ځکه چې ارواپوهان له څېړنو پرته واده کول سالم نه ګڼي.
۱۲.ځکه چې څېړنه پرېکړې او پایلې سمې او روغولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې په افغانستان کې کورنۍ پوره ونډه او اغېز لري.
۲. ځکه چې د کورنۍ پېژندل د نوماندې پېژندنه اسانه کوي.
۳. ځکه چې نجونې له کورنۍ سره اړیکې ډېرې خوښوي.
٤. ځکه چې د کورنیو ستونزې پیدا کولی او حل کولی شي.
۵. ځکه چې کورني دودونه او رواجونه ډېر توپیر سره لري.
٦. ځکه چې ښایي له پېژندنې پرته اړیکې د منلو وړ نه وي.
۷. ځکه چې دواړه لوري او کورنۍ یې هم غوښتونکي وي.
۸. ځکه چې کورنۍ تجربې لري او دا موږ سره مرسته کوي.
۹. ځکه چې د پېژندلو پر مهال یو بل ښه درک کولی هم شوو.
۱۰. ځکه چې دا څېړنه او مالومات مو کار لا هم اسانولی شي.
۱۱. ځکه چې د روغ واده یو ښه معیار همدا څېړنه ګڼل کېږي.
۱۲. ځکه چې زموږ په ټولنه کې د واده لومړنۍ او یوه اړتیا ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کوژده نجونې او هلکان يو بل يرغمل کوي؟

۱. ځکه چې له کوژې وړاندې يو بل ته غوړې وعدې ورکوي.
۲. ځکه چې په فکري خپلواکۍ باور نه لري او نه يې پلي کوي.
۳. ځکه چې نجلۍ او هلک د خصوصي حريم په مانا نه پوهيږي.
٤. ځکه چې ډېرو کورنيو خپل اولادونه په همدې بڼه روزلي دي.
۵. ځکه چې دواړه لوري د داسې انګېرنو له زيان سم نه وي خبر.
٦. ځکه چې نږدې ټول انسانان په خپله کچه يرغملول خوښوي.
۷. ځکه چې ښايي پخوا به هم په کوم يرغمل حالت کې پاتې وي.
۸. ځکه چې کله کله دواړه لوري د يوه او بل يرغمل ته اړ کېږي.
۹. ځکه چې ډېرځله يرغملول د بېلتون او فسخې لپاره بهانه وي.
۱۰. ځکه چې ډېرځله کوژده شوي ځوانان بلوغ ته نه دي رسېدلي.
۱۱. ځکه چې ځيني کوژده شوي ځوانان د نارسيزم اختلالات لري.
۱۲. ځکه چې له يوه او بل سره د سن لوی او فاحش توپيرونه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کوژدې وړاندې روغتيايي ازمېښتونه وکړو؟

۱. ځکه چې ځيني طبي ناروغۍ يو بل ته ژر لېږدول کېږي.
۲. ځکه چې روغتيايي معاينې د واده له معيارونو څخه وي.
۳. ځکه چې روغتيايي معاينې مو له ساري ناروغيو خبروي.
٤. ځکه چې اولادونو ته مو د ناروغۍ له لېږد څخه خبروي.
۵. ځکه چې د ځينو ناروغو لېږد آن د مرګ لامل هم ګرځي.
٦. ځکه چې د اولاد لرلو او نه لرلو له راتلونکې مو خبروي.
۷. ځکه چې د ازمېښتونو پايلو ته په کتو به ښه پرېکړه وکړو.
۸. ځکه چې ښايي ځيني ناروغۍ له لېږد وړاندې وقايه کړو.
۹. ځکه چې له کوژدې وړاندې معاينې حياتي ارزښت لري.
۱۰. ځکه چې ځيني ودونه آن د سرطان د ناروغۍ لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د يوې معلولې ټولنې له جوړېدو څخه مخه نيسي.
۱۲. ځکه چې ډېرى اروايي ګډوډۍ له جينونو سره اړيکه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل کوژدن د بدلون هڅه ونه کړو؟

۱. ځکه چې انسانان ځيني ځانګړنې لري چې هيڅکله نه بدليږي.
۲. ځکه چې د کوژدن د بدلون هڅه په کوژدن د نه بدلون نښه ده.
۳. ځکه چې په زور او زياتي سره بدلون بيرته له منځه تللی شي.
٤. ځکه چې نارينه او ښځينه توپيرونه لري او ښه هم پرې ښکاري.
٥. ځکه چې مقابل لوري ته بدلون ورکول ناسمې انګېرنې ډېروي.
٦. ځکه چې د مثبت کار لپاره بدلون بايد چې له موږ څخه پيل شي.
۷. ځکه چې ډېری نجونې او هلکان په دې کار سره ستړي کېږي.
۸. ځکه چې دا د دواړو لورو د اړيکو ترينګلتيا لا نوره هم ډېروي.
۹. ځکه چې بدلون ورکول د دواړو د اړيکو انډول له مينځه وړي.
۱۰. ځکه چې د نجلۍ او هلک خپل مينځي مينې ته زيان رسوی شي.
۱۱. ځکه چې د ټولې نړۍ ښکلا د انسانانو په بدلونونو کې نغښتې ده.
۱۲. ځکه چې د کينې، کرکې، ژور خپګان او اضطراب لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژدن شوې نجلۍ او هلک فیسبوکیان نه شي؟

۱. ځکه چې د دواړو تر مینځ مینه او مهرباني کمولی شي.
۲. ځکه چې د یو بل پېژندلو او درک ته وخت نه پیدا کوي.
۳. ځکه چې دواړه د یوبل پر وړاندې ځان بې ارزښته کوي.
٤. ځکه چې ښایي پر فیسبوک باندې د روږدتیا لامل وګرځي.
٥. ځکه چې د ژوند د سبک او تګلارې د بدلون لامل به شي.
٦. ځکه چې فیسبوک کارول مو پر خیالي انسان بدلولی شي.
۷. ځکه چې په دې سره به خپل اصلي کارونه ترې پاتې شي.
۸. ځکه چې د اندېښنې، ستړیا او بې باورۍ لامل به یې شي.
۹. ځکه چې له اړتیا ډېره فیسبوک کارونه حوصله کموي.
۱۰. ځکه چې د بېلتون، واټن او کوژدې ماتېدلو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې خپل مینځي اړیکو او درناوی ته زیان رسوي.
۱۲. ځکه چې له انډول ښځه وتلې چارې ستونزې راټوکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک د خواخوږۍ په مهارت سمبال شي؟

۱. ځکه چې ګډ ژوند د عمر یوه ارزښتناکه برخه بلل کېږي.
۲. ځکه چې د زړه خواله له اروایي روغتیا سره مرسته کوي.
۳. ځکه چې په ګډ ژوند کې مینه، اخلاص او مهرباني ډېروي.
٤. ځکه چې په دې سره به دواړه په خپلو کې همغږي وکړي.
٥. ځکه چې څېړنې وایي د زړه خواله د عمر د ډېرېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د دواړو تر مینځ د متقابل درناوي لامل کیدی شي.
۷. ځکه چې له سؤتفاهم، خوا بدۍ او بېلتون څخه مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې له مقابل لوري سره یې ښه او ډېر ژر عادت کوي.
۹. ځکه چې له اړیکو څخه وېره به مو تړوله له مینځه لاړه شي.
۱۰. ځکه چې پر یو بل باندې د لا ډېر او ښه باور لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د نجلۍ او هلک تر مینځ اړیکې ډېرې رغولې شي.
۱۲. ځکه چې د زړه خواله د انسانانو یوه لویه ارواییي اړتیا وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د نجلۍ او هلک بدني روغتيا ارزښت لري؟

۱. ځکه چې بدني روغتيا د سالم واده يو معيار دی.
۲. ځکه چې روغ انسان تر نورو ښه وده کوی شي.
۳. ځکه چې بدني ناروغۍ ارواييي ستونزه پيدا کوي.
٤. ځکه چې ځيني ناروغۍ يو بل ته د لېږد وړ وي.
٥. ځکه چې ځيني بدني ناروغۍ د درملنې وړ نه دي.
٦. ځکه چې بدني روغتيا د جنسي روغتيا لامل ګرځي.
۷. ځکه چې ځيني ناروغۍ د واده په کولو ډېرېږي.
۸. ځکه چې ښايي ځيني ناروغۍ مو اولاد ته نقل شي.
۹. ځکه چې بدني ناروغۍ کورنۍ ستونزې راټوکوي.
۱۰.ځکه چې روغتيا د دواړو لورو هوساينه پيدا کوي.
۱۱.ځکه چې بدني ناروغۍ مو مقاومت راکمولی شي.
۱۲.ځکه چې له يو بل څخه مو ناهيلي کوي او ستړيا ډېروي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې یو اړخیزه پرېکړه د نجلۍ او هلك عقده پاروي.
۲. ځکه چې یو اړخیزه پرېکړه د اوسنیو شرایطو اړتیا نه ده.
۳. ځکه چې واده د نجلۍ او هلك یوه خصوصي پرېکړه وي.
٤. ځکه چې وروسته په خپله د ستونزو د حل مسوولیت اخلي.
۵. ځکه چې نجلۍ او هلك له یو بل سره مخالف او دښمنوي.
٦. ځکه چې ښایي نجلۍ او هلك کوم څوك په نظر کې ولري.
۷. ځکه چې د نظر غوښتل کاملاً یوه منطقي او علمي چاره ده.
۸. ځکه چې له دویم واده، طلاق او خیانت څخه مخنیوی کوي.
۹. ځکه چې له امله یې روغه او بریالي کورنۍ جوړېدی شي.
۱۰. ځکه چې روغې کورنۍ د اولادونو نظر ته درناوی کوي.
۱۱. ځکه چې د نجلۍ او هلك تر مینځ د درناوي لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې راتلونکې له خیانت او تاوتریخوالي مخنیوی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې هره ستونزه باید په خپل وخت سره حل کړو.
۲. ځکه چې که واده وکړو محدودیتونه به مو نور ډېر شي.
۳. ځکه چې د ستونزو د درملنې لپاره واده د حل لار نه ده.
٤. ځکه چې د ستونزو نه لرل د واده کولو لوی معیار دی.
۵. ځکه چې ستونزه حل لارو ته اړتیا لري نه واده کولو ته.
٦. ځکه چې واده خپل ځانګړي معیارونه له ځانه سره لري.
۷. ځکه چې ستونزې لنډ مهاله او واده د ټول عمر خبره وي.
۸. ځکه چې داسې ودونه ستونزې لا نورې هم ډېرولی شي.
۹. ځکه چې واده د د ستوزو د حل مرکز او دارو نه وي.
۱۰. ځکه چې واده باید احساساتي نه؛ بلکې په منطقي ډول وي.
۱۱. ځکه چې ډېری داسي ودونو پېښماني له ځان سره درلوده.
۱۲. ځکه چې په دې بڼه ډېری پرېکړې روغې او سمې نه وي.
۱۳. ځکه چې ارواپوهان واده کول د ستونزو حل لاره نه ګڼي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې بیا خپله عاطفه په سم ډول مدیریت کولی شي.
۲. ځکه چې خپل احساسات په روغ او سم ډول ویلی شي.
۳. ځکه چې بالغ انسانان بیا په اسانۍ ښتل او زغمل کېږي.
٤. ځکه چې له زغم، منلو، ټولنیزو اړیکو سره به اشنایي وي.
۵. ځکه چې د ماتې او ناکامۍ زغملو ورتیا به يې مونډلې وي.
٦. ځکه چې له شاخوا کسانو سره به خپل اړیکې مدیریت کړي.
۷. ځکه چې نجلۍ او هلک به د تحمل حس پیدا او درک کړي.
۸. ځکه چې بلوغ ته رسېدل مو په ځان باور سره مرسته کوي.
۹. ځکه چې نجلۍ او هلک به د احساس وخت او ځای وپېژني.
۱۰. ځکه چې د مقابل لوري احساس به په سمه توګه تحلیل کړي.
۱۱. ځکه چې په اسانۍ به پرېکړه وکړي او ستونزه به حل کړي.
۱۲. ځکه چې بلوغ ته رسېدل د سالم واده لپاره لوی معیار وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د نجلۍ او هلک تر مينځ انډول پيدا کړو؟

١. ځکه چې په اړيکو کې زياتی او کمی دواړو ته زيان رسوي.
٢. ځکه چې په اړيکو کې د انډول نه شتون مو تمې ډېروي شي.
٣. ځکه چې د ژوند د ملګري د بدلولو احساس به راته پيدا شي.
٤. ځکه چې پرته له دې ځيني کسان د بدلون په فکر کې لويږي.
٥. ځکه چې ټول نارينه او ښځينه يو له بل سره لوی توپير لري.
٦. ځکه چې پرته له دې مو د ژوند انډول ورو له مينځه تللی شي.
٧. ځکه چې انډول او له روغو معيارونو سره واده نور هم رغيږي.
٨. ځکه چې په دې به پوه شو هر څه زموږ په زړه نشي کېدای.
٩. ځکه چې درک، متقابل درناوی او مهر او محبت به راکم شي.
١٠. ځکه چې د انډول نشتون د ستړيا او لاسوهنو لامل کېدی شي.
١١. ځکه چې هرڅه چې ډېر او يا کم شي، ستونزې زيږولی شي.
١٢. ځکه چې له بريالي انډول پرته به سمې ټاکنې ونه شو کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژدې د اولادونو واده ته چمتو شي؟

١. څکه چې که کوژدې چمتو نه وي، وروسته ستونزې پیدا کېږي.
٢. څکه چې ټول افغان ودونه د کوژدې په اقتصاد پورې اړه لري.
٣. څکه چې کېدای شي د کوژدې کوم غړی به ښه نظر ونه لري.
٤. څکه چې وروسته بیا د خپل اولاد له ګډ ژوند سره مخالفت کوي.
٥. څکه چې زموږ د دود او کلتور له مخې خلك دې ته لېواله دي.
٦. څکه چې په ډېری ټولنو کې ودونه د کوژدې مسوولیت دی.
٧. څکه چې کله ناکله د کوژدې ناخوښي د طلاق لامل هم ګرځي.
٨. څکه چې د کوژدې چمتو کېدل د هغوی د خوښۍ لامل ګرځي.
٩. څکه چې ډېری افغان کوژدې خپل مینځي جوړجاړی نه لري.
١٠. څکه چې د کوژدې ټولنیز موقعیتونه له یوبل سره توپیر لري.
١١. څکه چې که چمتو نه وي بیا به یې په ژوند کې لاسوهنې کېږي.
١٢. څکه چې که چمتو نه شي د اولادونو عمر به یې تېر ډېر شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې پر مهال په مقابل لوري، نه بلکې په ستونزو فکر وکړو؟

۱. ځکه چې د ستونزو پر ځای په ملامتول ستونزې نه حلوي.

۲. ځکه چې ګډ کورنی ژوند له اندېښنو پرته هم ناشونی وی.

۳. ځکه چې پر ستونزو فکر ستونزې حل کولوته برابرولي شي.

٤. ځکه چې په ستونزو نښتي خلک د حل مهارتونه نه زدکوي.

٥. ځکه چې په ستونزو فکر کول ګډ کورنی ژوند ژغورلی شي.

٦. ځکه چې په ستونزو فکر کول دواړو ته ښه احساس ورکوي.

۷. ځکه چې ستونزو ته پاملرنه د روغ ژوند یوه ځانګړنه وي.

۸. ځکه چې پرته له دې به ستونزمن او کوژده په واده نه شي.

۹. ځکه چې ښې جوړې په مقابل لوري نه په ستونزه فکر کوي.

۱۰. ځکه چې په دې سره خپل مینځي مینه او مهرباني زیاتوی شي.

۱۱. ځکه چې روغې کورنی په بانو نه، په ښه ژوند فکر کوي شي.

۱۲. ځکه چې په ستونزو فکر د جوړو له هوښ سره مرسته کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځینو نجونو ریباری، ته لږ خلک ورځي؟

۱. ځکه چې ځیني نجونې ناسم او ناروغ شرایط او معیارونه لري.
۲. ځکه چې ډېری نجونې له نا سالمو معیارونو ځخه نه تېرېږي.
۳. ځکه چې په دې اړوند یې په خپل وخت سمه پرېکړه نه ده کړې.
٤. ځکه چې نه پوهیږي هرڅه پوره غوښتل یانې تل پاتې مجردي.
۵. ځکه چې ښایي نجلۍ به دنده لري او خلك به یې نه خوښوي.
٦. ځکه چې ډېری نجونې پر نفس اعتماد نه لري او ټولنېزې نه دي.
۷. ځکه چې نالوستې او د لوړو زده کړو نشتوالی یې لامل شوی دی.
۸. ځکه چې له نږدې ملګرو او روغو خلکو څخه مرسته نه غواړي.
۹. ځکه چې ډېری نجونې خپلو جامو او ظاهري پاکۍ ته پام نه کوي.
۱۰. ځکه چې د نارینه وو د خوی او ځانګړنو په هکله مطالعه نه لري.
۱۱. ځکه چې هڅه نه کوي تر څو په ټولنه کې یو ښه انسان واوسي.
۱۲. ځکه چې د واده په اړه د مشورو په موخه ارواپوه ته نه ورځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجونې د هلکانو ریباري ونه کړي؟

۱. څکه چې ځان ته د درناوي کچه یې ټیټولی شي.
۲. څکه چې دا زموږ د افغاني کلتور یو اصل دی.
۳. څکه چې یو بل ته د درناوي کچه راکمولی شي.
٤. څکه چې ښايي مېرمن یې ځان نورو نه کم وګڼي.
۵. څکه چې مېرمن کمه راځي او نارینه درغلي کوي.
٦. څکه چې داسې ریباری د غوږ وهنو لامل ګرځي.
۷. څکه چې د کورنیو د کلتور له مخې نه منل کېږي.
۸. څکه چې د نجلۍ کورنۍ په دې کار سره کمه راځي.
۹. څکه چې نجلۍ سره د لږې مینې لامل کېدی شي.
۱۰. څکه چې د نارینه له خوا ریباري د واده یو معیار دی.
۱۱. څکه چې په راتلونکې کې به یې ژوند ستونزمن وي.
۱۲. څکه چې د اولادونو د ناوړه روزنی لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ښځینه تر مینځ په ودولو بندیز لګول کېږي؟

۱. ځکه چې د ښځو له مخې د ۲ سلنه سرطانونو لامل دی.
۲. ځکه چې د کورنیو ترمینځ د مینې د کمې لامل کېدی شي.
۳. ځکه چې خپلوان ډېر کم یو بل سره زغملی او منلی شي.
٤. ځکه چې مېرمن او خاوند له خوښۍ پرته همغږي کېږي.
٥. ځکه چې له ٥٠ سلنه ډېرې اروايي ګډوډۍ پيدا کولی شي.
٦. ځکه چې د خپلوۍ اړيکې مو توپيري چلند ډېرولی شي.
٧. ځکه چې شايي کورنۍ له یوبل سره ضد او کینه پيدا کړي.
٨. ځکه چې ښځې وايي:((داسې ودونه ښه او ګټور نه وي)).
٩. ځکه چې په پرمختللو هېوادونو کې بدنديزونه پرې لږېدلي.
۱۰.ځکه چې ۲۵ سلنه د ماشومانو د سترګو ستونزې ډېروي.
۱۱.ځکه چې د ښځو له مخې جوړې یو بل سره وابسته کېږي.
۱۲.ځکه چې ډېرځله په داسې کورنیو کې تاوتریخوالی کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپلې احتمالي کوژدې په اړه چاته ونه وايو؟

۱. ځکه چې ښايي له یاد کس سره په کوژده بريالي نه شئ.
۲. ځکه چې د ريباری ځيني غونډې باید تر ډېره پټې وي.
۳. ځکه چې ښايي نورو ته د لاسوهنې موقع په لاس ورشي.
٤. ځکه چې د نوماندانو خواشيني او ذهني فشار لوړوی شي.
۵. ځکه چې که مو کوژده بريالی نه شي، خپگانونه پيدا کوي.
٦. ځکه چې دا کار ښايي سياليو ته زمينه برابره کړی شي.
۷. ځکه چې په دې کار سره د نجلی د کورنی تمې لوړوي.
۸. ځکه چې ښايي کوم څوک مداخله وکړي او خنډ وګرځي.
۹. ځکه چې که ريباري بريالی نه شي د خبرو لامل ګرځي.
۱۰.ځکه چې که څوک خبر نه کړو پايله به ښه او روغه وي.
۱۱.ځکه چې د خلکو خبرې د کورنیو د بیړې لامل ګرځي.
۱۲.ځکه چې خلك به مو په پوښتنو پوښتنو ډېر وځوروي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د نجلۍ او هلک د ملګرو په اړه څېړنې وکړو؟

١. څکه چې د ملګرو کړنې نېغ په نېغه په موږ اغېز کوي.
٢. څکه چې ډېری ملګري زموږ په ارواپوره اغېز کوي.
٣. څکه چې له ملګرو څخه خپل احتمالي کوژدن پېژندی شو.
٤. څکه چې کېدای شي د کوژدن ملګري مو روږدتیا ولري.
٥. څکه چې ښایي د ژوند ملګری مو له چا سره دښمن وي.
٦. څکه چې وګړي د کتاب او ملګرو له مخې پېژندل کېږي.
٧. څکه چې د واده لپاره یو لوی معیار له دوستانو څېړنه ده.
٨. څکه چې مرسته کوي تر څو خپل کوژدن ښه درک کړی شو.
٩. څکه چې په دې سره یې له دندې او زده کړو څخه خبرېږو.
١٠. څکه چې د ژوند د ملګري په علایقو مو ښه پوه کولی شي.
١١. څکه چې په دې کار سره کولی شوو ستونزې کنټرل کړو.
١٢. څکه چې د څېړنو له مخې ښې او سمې پرېکړې کوی شو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې هر څه د نکاح په پاڼه کې ولیکو؟

۱. ځکه چې د نکاح پاڼه یوازینی رسمي سند او منطق دی.
۲. ځکه چې دا چاره ځان ته د ارزښت ورکولو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې په دې به د دواړو لورو ژمنتیا ډېره ټینګه شي.
٤. ځکه چې دا پاڼه د نجلۍ او هلک لپاره ډېره ارزښتناکه ده.
۵. ځکه چې د دواړو لورو راتلونکې همدا یوه پاڼه ټاکلی شي.
٦. ځکه چې راتلونکې له تاوتریخوالو څخه مخنیوی کوی شي.
۷. ځکه چې که هر څه و نه لیکو له ستونزو سره مخ کېږو.
۸. ځکه چې د جوړو اروايي او عاطفي روغتیا تضمینوی شي.
۹. ځکه چې شرطونه یې دواړو لورو پخوا منلي او پلي کړي.
۱۰. ځکه چې وروسته له واده به ناخوالې او ستونزې کمې کړي.
۱۱. ځکه چې محاکم د نکاح د پاڼې له مخې فیصلې کولی شي.
۱۲. ځکه چې د نکاح پاڼه د سالم او قانوني واده یو شرط دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې پټ رازونه يوازې ارواپوه ته ووايو؟

۱. ځکه چې ارواپوه په مهارت سره مسلکي چلند کوي.
۲. ځکه چې مرسته کوي ښه، سمه او بريالۍ تاکنه وکړو.
۳. ځکه چې ارواپوه د مقابل لوري د پېژندو مرسته کوي.
٤. ځکه چې زموږ ډېرى پرېکړې احساسي وي، نه منطقي.
۵. ځکه چې ننۍ نړۍ پېچلې او د خلکو اړيکې توپير کوي.
٦. ځکه چې ارواپوه له مسلکي ټيسټونو او روشونه کاروي.
۷. ځکه چې ستاسو د راتلونکي ژوند وړاندوينه درته کوي.
۸. ځکه چې ارواپوهان له علمي تجربې لارو نه ګټه اخلي.
۹. ځکه چې ارواپوهان د دواړو لورو اړتياوې درک کوي.
۱۰. ځکه چې د اوسني او پخواني انسان ستونزه توپير کوي.
۱۱. ځکه چې ښايي بل څوک په ناسمه توګه ګټه ترې واخلي.
۱۲. ځکه چې ښايي رازونه مو تيت او ژوند مو تريخ شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک همغږي او يو بل ومني؟

١. ځکه چې د اړيکو بنسټ هم بايد د يو بل منل وي.

٢. ځکه چې له همغږۍ پرته بريالی ژوند سخت وی.

٣. ځکه چې د دواړو لورو تر مينځ مينه ډېرولی شي.

٤. ځکه چې همغږي مو د ګډو اړيکو بنسټ جوړوي.

٥. ځکه چې په راتلونکي ژوند مثبت اغېز کولی شي.

٦. ځکه چې د اولادونو روزنه يې په روغه کولی شي.

٧. ځکه چې دواړو لورو ته ارواييي روغتيا ورکوي.

٨. ځکه چې په اړيکو کې د خيانتونو مخه نيولی شي.

٩. ځکه چې په خپل مينځي باور کې يې مرسته کوي.

١٠. ځکه چې له همغږۍ پرته د هوسا ژوند شونتيا نشته.

١١. ځکه چې پرته له دې به مو ګډ ژوند روغ نه وي.

١٢. ځکه چې که وي د دواړو خپل مينځي مينه ډېروي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک خپل مينځي انډول ته پام وکړي؟

۱. ځکه چې په ژوند کې د نظم او مثبتو اصولو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې انډول ساتل د دواړو لورو د ودې لامل ګرځي.
۳. ځکه چې د نجلۍ او هلک مينه، محبت او مهرباني ډېروي.
٤. ځکه چې په دوه اړخيزو اړيکو کې د آزاد عمل کولی شي.
۵. ځکه چې د راتلونکي لپاره به ښه پروګرامونه جوړ کړي.
٦. ځکه چې د نجلۍ او هلک بې ځايه غوښتنې به کمې کړي.
۷. ځکه چې دواړه هڅوي تر څو يوبل ته پوره درناوی وکړي.
۸. ځکه چې خپل ټول لومړيتوبونه به په هوسا تر لاسته کړي.
۹. ځکه چې د بې ځايه خپګانونو او خواشينيو مخه نيولی شي.
۱۰. ځکه چې نجلۍ او هلک له اروايي روغتيا څخه برخمن کوي.
۱۱. ځکه چې دواړه لوري به د امن او هوساينې احساس وکړي.
۱۲. ځکه چې ارواپوه په هره ستونزه کې د انډول وړانديز کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې نجونې له ماشومتوبه په همدا ډول روزل شوي دي.
۲. ځکه چې د نجونو لپاره یوازې اوسېدل ګران او ناشوني دي.
۳. ځکه چې میندې یې تل له کورنۍ سره تړلې او عادت کېږي.
٤. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې په ځان بسیا نه روزل کېږي.
۵. ځکه چې مېرمنې ذاتاً ځان په نارینه پورې تړلې بولي او ګڼي.
٦. ځکه چې د واده کولو یو ښکاره دلیل جنسي اړتیا ګڼل کېږي.
۷. ځکه چې ډېرې ښځې نظر نارینه ته له مجردۍ ډېر ځوریږي.
۸. ځکه چې که واده ونه کړي د ټولنې تر پوښتنې لاندې راځي.
۹. ځکه چې مېرمنې ډېرځله د کورنۍ لرلو په موخه واده کوي.
۱۰.ځکه چې نجونې د پیژنګلوۍ له مخې د واده په اړه پوهیږي.
۱۱.ځکه چې ډېرې مېرمنې واده د ژوندانه یوه مهمه اړتیا ګڼي.
۱۲.ځکه چې ډېرې نجونې د خپلو همځولو په وسیله هڅول کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجونې له واده وړاندې په جنسي اړیکو فکرونه نه کړي؟

۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې نجونې همداسې روزل کېږي.
۲. ځکه چې ډېرى نجونې له جنسي اړیکو سره حساسیت لري.
۳. ځکه چې ښځو ته د جنسي اړیکو په اړوند فکر سخت وي.
٤. ځکه چې ډېرى نجونې دا چاره له کورنۍ څخه زده کوي.
۵. ځکه چې د جنسي اړیکو په اړه روغ او ښه فکر نه کوي.
٦. ځکه چې ښځو دا اړتیاوې او تر پښو لاندې کول زده کړي.
۷. ځکه چې ښځو ته په دې اړوند خبرې کول شرم ښکارېږي.
۸. ځکه چې ښځو ته یې کورنیو سم مالومات نه دي ورکړي.
۹. ځکه چې جنسي اړیکې یوازې په نارینه پورې اړوند ګڼي.
۱۰. ځکه چې ښځې لا هم نه پوهېږي، چې جنسي اړتیاوې لري.
۱۱. ځکه چې نه پوهیږي دا په ژوند کې عادي او طبیعي خبره ده.
۱۲. ځکه چې نجونې له واده وړاندې ډېرې ورته چمتو نه وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني نارينه له واده وړاندې جنسي اړيکې لري؟

۱. ځکه چې د نارينه وو جنسي اړيکې ډېرې جدي نه نيول کېږي.
۲. ځکه چې ډېری نارينه له ۳۰ کلنۍ وړاندې د واده فکر نه کوي.
۳. ځکه چې نارينه د ملګرو له لوري بې لاريو ته هڅول کېږي.
٤. ځکه چې د نارينه وو پخوانۍ جنسي اړيکې جدي نه ګڼل کېږي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي چې دا کار يې د جنسي ګډوډۍ لامل ګرځي.
٦. ځکه چې کورنۍ د زامنو جنسي اړيکو ته پوره پاملرنه نه کوي.
۷. ځکه چې نجونو ته د نارينه لومړۍ جنسي اړيکه مهمه نه وي.
۸. ځکه چې ډېری نارينه په خپلو پخوانيو جنسي اړيکو وياړي.
۹. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېری ښځو دا کړنه عادي منلې.
۱۰. ځکه چې نارينه يې د علاقې نه، بلکې د روږدتيا له مخې کوي.
۱۱. ځکه چې نارينه فکر کوي دا اړتيا د کنټرول او خنډ وړه نه ده.
۱۲. ځکه چې نارينه په دې برخه کې تجربې او بدلون ته لېواله وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې لونې له میندو او زامن له پلرونو سره ورته والی پیدا کوي؟

۱. ځکه چې نجونې له ماشومتوبه ټول ژوند له مور نه زده کوي.
۲. ځکه چې ډېرې زامن غواړي د پلار په څېر او ښه واوسي.
۳. ځکه چې نجونې فکر کوي میندې هېڅکله هم تېروتنه نه کوي.
٤. ځکه چې د لیدنو له مخې زامن ډېرځله پلرونو ته ورته کېږي.
۵. ځکه چې نجونې خپل ډېر وخت له خپلو میندو سره تېروي.
٦. ځکه چې نجونې ډېر په خپلو میندو تړلې او عادت شوې وي.
۷. ځکه چې د افغانستان ټولنیز جوړښته په همدې بڼه جوړ دی.
۸. ځکه چې هلکانو ته د خپل پلار په څېر کېدل نارینتوب ښکاري.
۹. ځکه چې نه پوهیږي د پلار پر څېر نه باید د ځان په څېر اوسي.
۱۰. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري د مور او پلار په څېر چلند خوښوي.
۱۱. ځکه چې واده د مور یا پلار په څېر کېدل نه، بلکې ملګرتیا ده.
۱۲. ځکه چې کورنۍ د اولاد د ځان پېژندنې مسلې ته پام نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په واده کې ناسم دودونه اوس هم رواج لري؟

۱. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ اقتصادي ستونزې لري.
۲. ځکه چې ځيني فکر کوي ګڼې واده ته ارزښت ورکوي.
۳. ځکه چې زموږ په ټولنه کې په يوه دود بدل شوی دی.
٤. ځکه چې له منفي پايلو څخه يې پوره خبرتيا نه لرو.
٥. ځکه چې نه پوهېږي يو زوړ او بېځي ناسم رواج دی.
٦. ځکه چې نه پوهېږي په ګډ ژوند کې ستونزې راټوکوي.
۷. ځکه چې کورنۍ نه پوهيږي لونې يې له دې خوريږي.
۸. ځکه چې کورنيو په دې برخه کې هېڅ هم نه دي کړي.
۹. ځکه چې يا ځانګړي قوانين نشته او يا نه عملي کېږي.
۱۰. ځکه چې ډېری نه پوهيږي دا د بې باورۍ لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې يو دود ګرځېدلی او له علمي لارې يې نه حلوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو په ډېره اسانۍ سره يې حلولی شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې معلولیت او محرومیت د تلپاتې مجردۍ لامل ګرځي؟

١. ځکه چې دا ستونزې د یادو کسانو پر ځان باور ټیټوي.
٢. ځکه چې کېدای شي روغې جنسي اړیکې نه شي ساتلی.
٣. ځکه چې ښایي محرومیت یې له واده زړه توري کړي.
٤. ځکه چې ښایي سترس او خپګان ورته پیدا شوی وي.
٥. ځکه چې کېدای شي د واده لګښتونه پوره نه شي کړلی.
٦. ځکه چې ښايي معلولیت یا محرومیت یې شدید شوی وي.
٧. ځکه چې نه پوهیږي؛ چې له خپل ساري سره باید واده وکړي.
٨. ځکه چې د خپل محرومیت د حل لپاره مراجعه نه کوي.
٩. ځکه چې د خپلو ستونزو د حل لپاره عملي لټه نه کوي.
١٠. ځکه چې ډېری د خپلو مهارتونو لوړلو ته پام نه کوي.
١١. ځکه چې ځینو سره یې کورنۍ مینه او مرسته نه کوي.
١٢. ځکه چې دا نه زده کوي چې حسادت نه حرکت وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل کوژدن د غوښتنو نوملړ لیست جوړ کړو؟

١. ځکه چې مرسته کوي خپل کوژدن لا نور هم درک کړي.
٢. ځکه چې د مقابل لوري ځيني غوښتنې راڅخه هېر کړي.
٣. ځکه چې د ډېرې ستونزو په مخنيوی کې مرسته کوي شي.
٤. ځکه چې په نوملړ لیست کولو به په ډېرو شيانو باندې پوه شو.
٥. ځکه چې په نوملړ لیست کولو به يې پر غوښتنو ښه سم پوه شو.
٦. ځکه چې ښايي ځيني يې له غوښتنو سره په ټکر کې وي.
٧. ځکه چې په ناخبرۍ سره به بيا مينه ورسره ونشو کولی.
٨. ځکه چې په دې کار سره به يې په ډېرې رازونو پوه شوو.
٩. ځکه چې په دې سره مو د کوژدن له باورونو سره بلدېږو.
١٠.ځکه چې ژوند په همدې نوملړ لیست او يادښتونو ښکلی کېږي.
١١.ځکه چې د لیستونو ليکل به د ډېرې تېروتنو مخنيوی وکړي.
١٢.ځکه چې د ډېرو بې ځايه بحثونو او بې باوريو مخنيوی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژده شوې جوړې د يو بل پر وړاندې تاوتريخوالی کوي؟

۱. ځکه چې په هر اړخيز ډول يوبل نه پېژني.

۲. ځکه چې فردي توپيرونو ته پاملرنه نه کوي.

۳. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې نه دريږي.

٤. ځکه چې د يوبل نظر زغمل ورته سخت دي.

۵. ځکه چې د غوصې د مديريت مهارت نه لري.

٦. ځکه چې دواړه لوري يو بل ته غوږ نه نيسي.

۷. ځکه چې شخصي حريم ته درناوی نه کوي.

۸. ځکه چې دواړه لوري يوبل سره پرتله کوي.

۹. ځکه چې وړې ستونزې ځان ته ډېرې لويوي.

۱۰. ځکه چې د اړيکو مهارتونه يې سست دي.

۱۱. ځکه چې يو بل ته توهين او سپکاوی کوي.

۱۲. ځکه چې په ستونزو نه په کوژدن فکر کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ له کلتور سره سم د نجلۍ لپاره مهر وټاکل شي؟

۱. ځکه چې د دین او قانون له مخې د نجونو مسلم حق دی.
۲. ځکه چې مهر د ژوند پیلولو لپاره یوه ښه ډالۍ کېدای شي.
۳. ځکه چې په راتلونکي کې مېرمنو ته ښه مالي سرچینه ده.
٤. ځکه چې له امله به یې نجلۍ له مالي اړخه پرې وتړل شي.
۵. ځکه چې له شرعي اړخه په ګډ ژوند کې د نکاح رکن دی.
٦. ځکه چې مهر د ګډ ژوند ملګرو ته مسوولیت منل ورښیي.
۷. ځکه چې مهر د مېرمنو ارزښتمندتیا له ورایه په ډاګه کوي.
۸. ځکه چې نارینه ته د مېرمنې پر وړاندې مسوولیت ور کوي.
۹. ځکه چې مهر د مېرمنو لپاره ښه ټولنیز ملاتړ ګڼل کېږي.
۱۰. ځکه چې کمه برخه او لږ مهر واده ته پوره ارزښت وربښي.
۱۱. ځکه چې مهر د واده د رسمي کولو ښه ځان ته غوره کوي.
۱۲. ځکه چې مېرمنه د قربانۍ حس نه؛ د هوساینې فکر کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کوژدې وړاندې نجلۍ او هلک یوبل ووینې؟

۱. ځکه چې یو بل به په ښه او په سمه توګه وپېژندی شي.
۲. ځکه چې بل پړاو به د ستونزو له پیدا کیدو مخه ونیسي.
۳. ځکه چې لامل کېږي ځوانان په واده کولو ټینګار وکړي.
٤. ځکه چې درک او اړیکو ته پیاوړی او مینه ناک کوي.
۵. ځکه چې د یوبل په کمیو باندې پوهیږي او حل کوی یې.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري پر وړاندې انګېرنې سموي.
۷. ځکه چې زموږ د ځینو پوښتنو د حل کېدو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د نورو خبرو لپاره یو ښه پیل هم کېدای شي.
۹. ځکه چې د یو او بل له لومړیتوبونو څخه پوره خبریږي.
۱۰. ځکه چې د یو او بل له راتلونکو پروګرامونو سره بلدیږي.
۱۱. ځکه چې د یوبل له محدودیت او ارزښتونو سره بلدیږي.
۱۲. ځکه چې له اروایي اړخه یوبل ته ډېر نږدې کېدی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې په بهیر کې یو بل ته ویډیو او انځورونه ونه لېږو؟

۱. ځکه چې د تلپاتې همغږۍ په نشتوالي کې ستونزې راټوکوي.
۲. ځکه چې که نوماندي له مینځه لاړه شي، مقابل لوری زیانمنوي.
۳. ځکه چې لامل کېږي کورنۍ د یو بل پر وړاندې بې باوره شي.
٤. ځکه چې د جنګ او شخړو پر مهال د تهدید لامل هم کیدی شي.
۵. ځکه چې د نوماندۍ مهال د ویډیو او انځور لېږلو وخت نه دی.
٦. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ د وابستګۍ لامل هم کیدی شي.
۷. ځکه چې کېدای شي مبایل مو ورک او د خلکو لاس ته ورشي.
۸. ځکه چې ډېر وخت به مو په دې اندېښنو او ناندریو اړولی شي.
۹. ځکه چې منطقي کړه نه ده او د یوبل پېژندلو مخنیوی کوی شي.
۱۰. ځکه چې ښایي یو لوری به کوم وخت ناسمه ګټه ترې واخلي.
۱۱. ځکه چې ټولنیز او جنسي اړیکې به مو وران او ویجاړ کړي.
۱۲. ځکه چې روغ او ښه محدودیتونه مو ډېر ژر له مینځه ویسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژدن شوې جوړې د کور او کورنۍ په اړوند یو بل وپوښتي؟

۱. ځکه چې د کورنیو اړیکو د خوند او غځېدو لامل گرځي.
۲. ځکه چې د کور په جوړېدو او ښو کېدو کې مرسته کوي.
۳. ځکه چې د یوبل له لېوالتیا خبرېږي او سمه پرېکړه کوي.
٤. ځکه چې د دواړو لورو اندونه به یوبل سره ونښلول شي.
٥. ځکه چې تر مینځ یې د زغم او نظر غوښتلو روحیه کوي.
٦. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ یوبل منلو ته وده ورکوي.
٧. ځکه چې بیا به یې ژوند، کور او نورې چارې سمې شي.
٨. ځکه چې د پرېکړو پر مهال دواړه لورې ارزښتمند کوي.
٩. ځکه چې وروسته له دې به هرڅه د یوبل په مرسته کوي.
١٠. ځکه چې له یوبل سره یې جوړول اړین دي نه د یوبل لپار.
١١. ځکه چې په گډه باید پرېکړې وکړو نه د پیروۍ له مخې.
١٢. ځکه چې د ستونزو د رامینځ ته کېدو احتمال لږ او سستوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوښښ وکړو چې د کوژدې موده اوږده نه کړو؟

۱. ځکه چې که اوږده شي اړیکې به مو تت او خړپړ کړي.
۲. ځکه چې دواړه لوري له اړیکو لرې او زړه توري کوي.
۳. ځکه چې د دواړو لورو احساسات تر پښو لاندې کېږي.
٤. ځکه چې په دې پړاو کې پېژندنه لوړه او پوره کېږي.
٥. ځکه چې شکونه به ورځ په ورځ د ډېرېدو خواته ځي.
٦. ځکه چې واده کولو ته د دواړو لورو لېوالتیا کمولی شي.
۷. ځکه چې ښایي د دوی واده په بیا بیا ځلې وځنډول شي.
۸. ځکه چې اړیکې د ببلارۍ او جنسي کېدو په لور بیايي.
۹. ځکه چې پېژندنه کې مو تېروتنې ډېروي او لویوی شي.
۱۰. ځکه چې د دواړو لورو محدودیتونه بې کچې کولی شي.
۱۱. ځکه چې هلك ته به بې ساري مالي زیانونه ور اړوي.
۱۲. ځکه چې شرطونه به سخت او غوښتنې به لا ډېرې شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې پر مهال نجلۍ او هلک یو بل ته شیان وپیري؟

۱. څکه چې د یو بل له ذوق، خوښې او لېوالتیاوو نه خبرېږي.
۲. څکه چې یو بل ښه پېژني او د یو بل بخیلي درک کولی شي.
۳. څکه چې د یو بل له علاقې او غوښتنو سره پوره بلدی شي.
٤. څکه چې پېرودل په خپله یو ډول خوښي او تفریح گڼل کېږي.
۵. څکه چې د نوماندۍ پړاو دواړو لورو ته ښه خاطره جوړوي.
٦. څکه چې د یو بل د لومړیتوبونو په هکله مالومات پیدا کوي.
۷. څکه چې په دې کار سره یې له یو بل سره ملگرتیا پخېږي.
۸. څکه چې دواړه لوري خپلې ورتیاوې ډېرې ښې پیژندی شي.
۹. څکه چې د یو بل له راتلونکو پلانونو څخه هم پوره خبرېږي.
۱۰. څکه چې د دواړو لورو تر مینځ یو بل په ښه ډول منل کېږي.
۱۱. څکه چې د یو بل له شخصي غوښتنو سره هم ښه بلدېدی شي.
۱۲. څکه چې د عصري او اغېزناکو اړیکو د غزېدو لامل گرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې پر مهال کله کله بهر رستورانټ کې خواړه وخورو؟

۱. ځکه چې د یوځای او ګډ ژوند چارې په عملي ډول زده کوي.
۲. ځکه چې د ګډ ژوند په هکله به له یو بل سره خبرې وکړي.
۳. ځکه چې د لا ډېرو خبرو لپاره یو ښه فرصت او موقع وي.
٤. ځکه چې د غوښتنو او احساس څرګندولو لپاره ښه موقع وي.
۵. ځکه چې د ښه احساس هورمون (اکسیتوسین) ترشح کوی شي.
٦. ځکه چې د مقابل لوري ارزښتونه او باورونه ښه پیژندلی شي.
۷. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ به مثبت احساسات راوټوکوي.
۸. ځکه چې له یو بل سره به یې علاقه او مینه ډېره او ښه شي.
۹. ځکه چې یو بل ته به د ډېر ارزښت او درناوي لامل وګرځي.
۱۰. ځکه چې د یو بل له شوق او علاقو سره نور هم بلدېدلی شي.
۱۱. ځکه چې د یو بل په اړوند د فکر کولو پوره موقع برابروی شي.
۱۲. ځکه چې ښایي ترمینځ یې مینه، محبت او درناوی ډېر هم شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک يو بل لږ درک کوي؟

۱. څکه چې په کافي اندازه يې يو بل نه دي پېژندلي.
۲. څکه چې ډېر ځله خپل احساسات يو بل ته نه وايي.
۳. څکه چې ښايي له يو بل څخه ډېرې غوښتنې ولري.
٤. څکه چې ډېرې نوماندان نه ښه ويني او نه ښه اوري.
۵. څکه چې د راتلونکي لپاره ښه پلانونه نه سره لري.
٦. څکه چې ډېر ځله د يو بل به خوښه پرېکړې نه کوي.
۷. څکه چې يو بل ته ارزښت او درناوی نشي ساتلی.
۸. څکه چې ښايي کوژده د دودونو له مخې شوې وي.
۹. څکه چې له وړاندې لا د يو بل په اړوند نه پوهېدل.
۱۰. څکه چې نه غواړي اړيکې يې تر واده ورسيږي
۱۱. څکه چې کورنۍ يې د همغږۍ پرځای لاسوهنې کوي.
۱۲. څکه چې تل د يو بل چلند او کړنې ناسمې تعبيروي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خپل کوژدن سره جوړ نه راځو؟

۱. ځکه چې له کوژدې نه وړاندې مو یو بل سم نه دي پېژندلي.

۲. ځکه چې له نوماندی وړاندې نه اوس په کوژدن نیوکې کوو.

۳. ځکه چې موږ دواړه د غوصې د مدیریت په لارو نه پوهېږو.

٤. ځکه چې له کوژدن سره مو خپل مینځي اړیکې روغې نه دي.

۵. ځکه چې نه پوهېږو جوړجاړی څه شی دی او ولې یې وکړو.

٦. ځکه چې په اړیکو کې د ناسمو پوهېدنو په اړه خبرنه کوو.

۷. ځکه چې نه غواړو جوړجاړی وکړو، فکر کوو نه یې شو کولی.

۸. ځکه چې له پخوا آن د ځوانۍ له مهاله ځیني منفي عادتونه لرو.

۹. ځکه چې کېدای شي ناخبره مو ذهن په بل ځای کې بوخت وي.

۱۰. ځکه چې ښایي په نورو اړیکو کې ښکېل اوسو او ونه پوهېږو.

۱۱. ځکه چې شخصیت مو له مقابل لوري سره سمون نه خوري.

۱۲. ځکه چې د کورنۍ له لوري مو پوره مینه او محبت نه دی لیدلی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژده شوې جوړې جنسي انګېزه او تمه وله کړي؟

۱. ځکه چې نوماندي د جنسي اړيکو لپاره نه د پېژنګلوی پړاو دی.
۲. ځکه چې جنسي اړيکې مينه ودې ته نه پرېږدي او دروی يې شي.
۳. ځکه چې مقابل لوري بايد پوه شي چې نوماندي څه حدود لري.
٤. ځکه چې له کوژدن سره مو ښه نه يو او په جنسی اړيکو فکر کوو.
۵. ځکه چې خپل مينځي اړيکې ناسم انګېرلی او قضاوت کولی شي.
٦. ځکه چې په نوماندی کې سم او ګټور جنسي اړيکې نه شوو ساتلی.
۷. ځکه چې په دې سره يې غوښتنې ډېرې او نا معقوله کوی شوو.
۸. ځکه چې تل مو يو بل کنټرول کړي او خپله يې د پاروني لامل يو.
۹. ځکه چې ښايي کوژدن مو نور د خلاقيت او نوښت حس ونه لري.
۱۰. ځکه چې مقابل لوری مو د جنسي اړيکو په اړوند لږ مالومات لري.
۱۱. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړيکې د واده مخه ډب کولی شي.
۱۲. ځکه چې ښايي په جنسي بېلاريو اخته او جنسی ستونزې پيدا شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله ناکله هېڅ جنسي انګېزه نه لرو؟

۱. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو په اړوند پوره خبر نه یو.
۲. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو او ګډوډیو ارزونه نه کوو.
۳. ځکه چې کله کله مو په جنسي اړتیاوو ټینګار نه وي کړی.
٤. ځکه چې ښايي په جنسي بېلاریو اخته یو، خو نه یو پرې خبر.
٥. ځکه چې جنسي اړیکې مو لا تر اوسه لومړیتوب نه دي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو ښايي جنسي ضعف یا بې میله واوسو.
۷. ځکه چې احساس کوو مقابل لوری پر موږ جنسي تېری کوي.
۸. ځکه چې د جنسي اړیکو په برخه کې ناسم روزل شوي یو.
۹. ځکه چې فکر کوو په تولیز ډول جنسي اړیکې ښه کار نه دی.
۱۰. ځکه چې له جنسي اړخه بندیان یو او بېخي لرې شوي یو.
۱۱. ځکه چې ښايي له وړاندې مو کوم جنسي ځورونه لیدلي وي.
۱۲. ځکه چې ښايي نوماندي مو د تړا (وابستګی) پر بنسټ وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې اخلاقي پرېکړې نه شو کولی؟

۱. ځکه چې فردي او کورنۍ هوساینه مو له لاسه ورکړې.
۲. ځکه چې کوژدن سره مو نه همغږي هره ورځ ډېرېږي.
۳. ځکه چې خپل پیاوړي او د ضعیف ټکي مو سم نه پېژنو.
٤. ځکه چې د غوصې مهارولو پر لاروچارو هم نه پوهېږو.
٥. ځکه چې نه پوهېږو نورو سره د چلند لاره توپیر کوي.
٦. ځکه چې پر ځان باور مو لږ او کله ناکله خو لا ډارېږو.
۷. ځکه چې له کچې ډېر مرستندویه او احساسي شوي یو.
۸. ځکه چې ډېرځله د منطق پر ځای عاطفي چلند ته مخه کو.
۹. ځکه چې تل راته ډالۍ اخیستل شوه نو دمګړۍ تمې کوو.
۱۰. ځکه چې ښايي ځان کم، حقیر او بې ارزښته احساس کوو.
۱۱. ځکه چې ځان شړلی احساسوو او اخلاقي چلند نه شو کوی.
۱۲. ځکه چې په بېړه پرېکړې کوو او اخلاق را څه هېر شي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې په پړاو کې مسوولیت منونکي نه یو؟

۱. ځکه چې کېدای شي د مقابل لوري خبرې په سم ډول نه اورو.
۲. ځکه چې له دیني او عقیدوي اړخه له کوژدن سره یوشان نه یو.
۳. ځکه چې نه شو کولی جنسي توپیرونو ته پوره درناوی وکړو.
٤. ځکه چې نوماندي مو د مینې نه، بلکې د وابستگی پر بنسټ وه.
۵. ځکه چې نه پوهېدو له واده څخه د مقابل لوري موخه څه وه.
٦. ځکه چې ښایي اروایي ناانډولي (اروایي ناروغه چلند) ولرو.
۷. ځکه چې مقابل لوری مو نه خوښېږي او خپله مسوولیت نه منو.
۸. ځکه چې ښایي نوماندي به مو په یو اړخیزه او سرسري بڼه وه.
۹. ځکه چې د بدلون منلو حس مو ټیټ او پوره مالومات نه لرو.
۱۰. ځکه چې د همغږۍ او جوړجاړي حس مو کمزوری شوی دی.
۱۱. ځکه چې په ځان مین یو، ځان لوړ گڼو او مسولیت نه احساسوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو مسوولیت منل د گډ ژوند یو اصل گڼ کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني کوژده شوې جوړې خپلواکه نه وي؟

۱. څکه چې کېدای شي پر ځان باور به یې تیټ وي.
۲. څکه چې په یوه زورواکې کورنۍ کې لوی شوي.
۳. څکه چې له مقابل لوري سره ښه اړیکې نه لري.
٤. څکه چې ښايي تراوسه بلوغ ته نه وي رسېدلي.
۵. څکه چې د واده قانوني عمر یې نه دی پوره کړی.
٦. څکه چې کورنیو یې تړلي (وابسته) روزلي دي.
۷. څکه چې له ټولنيز اړخه یې پوره وده نه ده کړې.
۸. څکه چې کورنۍ ورڅخه له کچې ډېره پیروي کوي.
۹. څکه چې ښايي خپل ځان له نورو کم احساس کړي.
۱۰. څکه چې له رټل کېدو وېرېږي او اضطراب لري.
۱۱. څکه چې د ژوند په اړوند مطالعه او مالومات نه لري.
۱۲. څکه چې مور او پلار یې د ده چارې په خپله غاړه اخلي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کوژده شوې جوړې له نارينه يا مېرمنې ځخه کرکه لري؟

۱. ځکه چې ښايي د هورمونونو په ترشح کې يې ستونزه وي.
۲. ځکه چې د تستوسترون هورمون ترشح په کې ډېره شوې.
۳. ځکه چې ښايي د کوژدن دنده مو د هغه د جنسيت خلاف وي.
٤. ځکه چې کېداې شي ياده کرکه يې له کورنۍ نه زده کړې وي.
۵. ځکه چې ښايي د مقابل لوري مور او پلار حسود او کرکجن وي.
٦. ځکه چې د مقابل لوري کورنۍ له نارينه يا ښځينه کرکه ولري.
۷. ځکه چې ښايي کومه پخوانۍ بده خاطره به په ذهن کې ولري.
۸. ځکه چې له نارينه او يا ښځو ځخه د کرکې ښوونه ورته شوې.
۹. ځکه چې د مخالف جنس له لوري ورځخه کرکه او نفرت شوی.
۱۰. ځکه چې پخوا يې کرکه کړې ده، خو چا يې مخه نه ده نيولې.
۱۱. ځکه چې ښايي مقابل لوری مو کنټرولی، او محدود وي.
۱۲. ځکه چې پر ځان باور يې ټيټ او هرڅه په کرکې سره ځوابوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کوژده شوې جوړې ماشومانه چلند کوي؟

١. ځکه چې ښايي پوره عاطفي بلوغ ته نه وي رسېدلي.
٢. ځکه چې ښايي له خپل ماشومتوبه بده خاطره ولري.
٣. ځکه چې د ماشومانو کړنې د خوښۍ احساس ورکوي.
٤. ځکه چې غواړي له خپلو ماشومانه کړنو خوند واخلي.
٥. ځکه چې په لوينه کولو باندې به کومه بده خاطره ولري.
٦. ځکه چې ښايي کورنۍ به يې ماشومانه يا هستوي وي.
٧. ځکه چې په کورنۍ کې فردي خپلواکۍ ته نه ده رسېدلې.
٨. ځکه چې نازولې خور يا ورور لري او کينه ورسره کوي.
٩. ځکه چې له ځانه خبر نه دي او له ذهني اړخه بالغ نه دي.
١٠. ځکه چې ښايي د بېلتون اضطراب او بې فنايي حس کوي.
١١. ځکه چې ښايي له وخت څخه وړاندې کوژدن شوي وي.
١٢. ځکه چې په دې سره به غواړي له مسووليت څخه وتښتي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده نه وړاندې خپل شخصیت ټېسټ کړو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې له نظره انسان د څو شخصیتونو لرونکی دی.

۲. ځکه چې ځینې شخصیتونه له نورو سره یوځای ژوند نه شي کولی.

۳. ځکه چې موږ یوازې په ټېستونه سره دقیقه او علمي پېژندنه شونې کوو.

٤. ځکه چې ځینې ټېستونه ډېر دقیق او په هره ټولنه کې کارول کېږي.

۵. ځکه چې د واده لپاره د انسانانو اروایي ځانګړنې خورا ارزښت لري.

٦. ځکه چې د ټېست په مرسته به د مقابل لوري په روغتیا سم پوهېږو.

۷. ځکه چې ټېست د مقابل لوري ډېر پټ څه رابهر او رسوا کولی شي.

۸. ځکه چې د مقابل لوري د توپیرونو په پېژندنه کې ټېسټ ارزښت لري.

۹. ځکه چې په ټېسټ به وپوهېږو چې مقابل لوری د څه لپاره واده کوي.

۱۰. ځکه چې په ټېسټ به تر یوې کچې د راتلونکي ژوند وړاندوینه وکړو.

۱۱. ځکه چې غواړو د مقابل لوري شخصیتي ځانګړنې به ښه وه ارزوو.

۱۲. ځکه چې په ټېسټ سره مو پرېکړې منطقي او لاره نوره هم رغېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژدن شوي دروغ وايي؟

۱. ځکه چې غواړو کوژدن مو بدلون وکړي.
۲. ځکه چې په خپله خپل کوژدن پرتله کوو.
۳. ځکه چې پر جزیاتو باندې ډېر تمرکز کوو.
٤. ځکه چې ښايي "نه" ويل يې نه وي زده.
۵. ځکه چې ښايي خيانت مو ورسره کړی وي.
٦. ځکه چې مقابل لوری پر موږ باور نه لري.
۷. ځکه چې کوژدن يا نامزاد ته مو پوره درناوی نه کوو.
۸. ځکه چې ښايي له موږ څخه به وېره لري.
۹. ځکه چې ښايي پر وړاندې به يې بې پروا يو.
۱۰. ځکه چې عاطفي اړيکې مو کمرنګه شوي دي.
۱۱. ځکه چې ښايي زياتی کوونکي انسانان به يو.
۱۲. ځکه چې کوژده مو په دقيق ډول نه ده شوې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نوې جوړې له یو بل څخه لرې کیږي؟

۱. څکه چې پرته له مینې جنسي اړیکې پیلوي.
۲. څکه چې له خپلې کوژدې سره خوښ نه دی.
۳. څکه چې د خلکو خبرو ته ارزښت ورکوو.
٤. څکه چې ډېرځله لوړې تمې او قضاوت کوو.
۵. څکه چې ښایي له تېر سره یې زړه تړلی وي.
٦. څکه چې ښایي کنټرولوونکي ځانګړنې لري.
۷. څکه چې ښایي د ځان لوړ لیدنې احساس کوي.
۸. څکه چې ښایي شک وکړو او بې باوره اوسو.
۹. څکه چې یوبل ته پاملرنه ډېره راکمه شوې ده.
۱۰. څکه چې ښایي کوژده به مو د کورنۍ خوښه وه.
۱۱. څکه چې ښایي شخصیتونه مو سره ورته نه وي.
۱۲. څکه چې ښایي له سني اړخه چمتو ونه اوسي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې له اړتیاوو سره همغږي نه یو؟

۱. ځکه چې له شخصیتي، جنسي او بدني پلوه توپیر لرو.
۲. ځکه چې د نوماندی پر مهال فرهنګونو ته پام نه کوو.
۳. ځکه چې قومي او ټولنیزو مواردو ته سم پام نه کوو.
٤. ځکه چې د یوبل په ارزښتنو باندې سم ټینګار نه کوو.
۵. ځکه چې یوازې د عاطفي احساس پر بنسټ کوژدن شوي یو.
٦. ځکه چې زموږ او د مقابل لوري اړتیاوې توپیر کوي.
۷. ځکه چې خپلې موخې مو سمې نه دي سره پرتله کړي.
۸. ځکه چې په ډېرو وړو مسایلو ټینګار او فکرونه کوو.
۹. ځکه چې له نوماندی وړاندې مو ژور فکر نه دی کړی.
۱۰. ځکه چې موږ یو بل سم او پوره نه دي سره پېژندلي.
۱۱. ځکه چې په ناخبری کې ځینو مسایلو ته ارزښت ورکوو.
۱۲. ځکه چې په اړیکې مو سم او په ژوره توګه نه ارزوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

دویمه برخه

۱۰۰ ولي او ځکه کړه ژوند

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند له ملګري سره مينه وکړو؟

١. ځکه چې په ګډ ژوند کې د سکون او هوسايني لوی لامل دی.
٢. ځکه چې زموږ د بدني ميتابولېزم په ښه والي کې مرسته موي.
٣. ځکه چې نشتوالی يې په انسان کې د ژورخپګان لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د ژوند له ملګري سره مينه مو پرځان باور لوړوي.
٥. ځکه چې مينه کول مو عاطفي اړيکې سمې، سالمې او رغوي.
٦. ځکه چې په بريااليو او ښو جنسي اړيکو کې مرسته راسره کوي.
٧. ځکه چې له خيانت، دوه مخی، شخړو او جګړو نه مخنيوی کوي.
٨. ځکه چې د بېځايه بدګومانيو او شکونو له راټوکېدو مخنيوی کوي.
٩. ځکه چې په ګډ ژوند کې له غوصې او بد چلند نه مخنيوی کوي.
١٠. ځکه چې مينه کول نوره مينه محبت او عشق هم راټوکولی شي.
١١. ځکه چې په کلکه د کورنيو شخړو او تاوتريخولي مخنيوی کوي.
١٢. ځکه چې د جسمي او ارواېي دفاعي سيستم مقاومت ډېر لوړوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپلې ستونزې د ګډ ژوند له ملګري سره له شريکوو؟

۱. ځکه چې د خپل ګډ ژوند په ملګري باندې پوره باور نه لرو.

۲. ځکه چې په ګډ ژوند کې ستونزې خپله ماتې او عيب ګڼو.

۳. ځکه چې په ځان ډېر زيات مينېږو او له غرور نه کار اخلو.

٤. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري له پړ کولو څخه وېره لرو.

۵. ځکه چې فکر کوو د ګډ ژوند ملګری مو مرسته نشي کولی.

٦. ځکه چې فکر کوو د ګډ ژوند ملګری به مو هم ستونزمن شي.

۷. ځکه چې له دې وېره لرو چې ستونزه به مو نوره هم لويه شي.

۸. ځکه چې فکر کوو د ګډ ژوند ملګری به مو درک نشي کړی.

۹. ځکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري له قضاوت څخه وېرېږو.

۱۰. ځکه چې ډېره ځله د ستونزې په رسوايي او ډېرېدو وېرېږو.

۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري له تاوتريخوالي نه په وېره کې يو.

۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره ستونزه شريکول ننګ ګڼو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ځانه یو ښه خاوند یا مېرمنه نشو جوړولی؟

۱. ځکه چې مغروره یو او تل په ننګ او غیرت پسې ګرځو.

۲. ځکه چې تل غواړو د ګډ ژوند ملګری مو هره خبره ومني.

۳. ځکه چې ښایي دننه ذهن مو ګډوډ او دعوی کوونکی وي.

٤. ځکه چې ډېرځله له زغم، منښې، عدل او تقوی نه کار نه اخلو.

۵. ځکه چې په اړیکو کې کلک صادق وفادار او ریښتیني نه یو.

٦. ځکه چې په خپلو شخصي عقیدو او باورونو ډېر ټینګار کوو.

۷. ځکه چې د خپل ګډ ژوند د ملګري رازونه او حریم نه ساتو.

۸. ځکه چې کله د خپل ګډ ژوند د ملګري په اړه زړه نازړه یو.

۹. ځکه چې کله ناکله د خپل ګډ ژوند ملګري ته غوږ نه نیسو.

۱۰. ځکه چې کینه کښ یو او داسې چلند کوو ترڅو مینه کمه شي.

۱۱. ځکه چې خپلو ګډو اړیکو او اروایي روغتیا ته پام نه کوو.

۱۲. ځکه چې زړه نازړه یو او د اړیکو په رغولو کار نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوند نه اخلو؟

۱. څکه چې کله قناعت نه کوو او غوښتنې مو ډېرې دي.

۲. څکه چې د کورني ژوند وړې ستونزې لویې او سختوو.

۳. څکه چې د مېرمنې او نارینه ترمینځ توپیر نشو منلی.

٤. څکه چې ستونزې نه پېژنو، مخنیوی او حل یې نه کوو.

۵. څکه چې د ګډ ژوند د اړیکو خوند په بل ځای کې لټوو.

٦. څکه چې توپیر نه منو او د ګډ ژوند ملګری پرتله کوو.

۷. څکه چې واده مو په خوښه نه وه او جوړجاړی نه کوو.

۸. څکه چې یو بل ته لېواله نه یو او په دې هڅه هم نه کوو.

۹. څکه چې د جنسي اړیکو د سمېدو لپاره کوښښ نه کوو.

۱۰. څکه چې د ګډ ژوند د ملګري ستونزو ته پام نه ورکوو.

۱۱. څکه چې د ګډ ژوند ملګري کینې ته ارزښت نه ورکوو.

۱۲. څکه چې د ژوند د ستونزو حل ته لومړیتوب نه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ګډ ژوند کې جنسي اړیکې جدي ونیسو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند یوه طبیعي اړتیا ده.
۲. ځکه چې په ژوند کې د خوښۍ احساس را کوي.
۳. ځکه چې د واده یوه لویه موخه جنسي اړیکې دي.
٤. ځکه چې زموږ د ګډ ژوند د رغېدو یو لامل دی.
۵. ځکه چې نه پام یې د ناسمې پوهېدنې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې ریښتینی جسمي او اروایي هوساینه راکوي.
۷. ځکه چې اروایي او عصبي ستونزي له مینځه وړي.
۸. ځکه چې د اضافي انرژۍ د له مینځه تلو لامل ګرځي.
۹. ځکه چې زموږ د لا ډېر جوړجاړي لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې د مینې یو لوی لامل دی.
۱۱. ځکه چې له درناوي، پاملرنې او ملګرتیا سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې په ګډه فزیکي او اروایي هوساینه اغېزه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند د ملګري زړه ته لار نشو موندلی؟

۱. ځکه چې د لارې پیدا کېدو لپاره یې په څه نه پوهېږو.
۲. ځکه چې تل خپلې کیسې او خبرې په ګیلو پیلوو.
۳. ځکه چې د یو بل د ژوند غوښتنې ښې نه شو درک کولی.
٤. ځکه چې د بې غوریو او بې میلیو لامل مو نه دی موندلی.
۵. ځکه چې پر یو بل باور نه لرو او د سمون هڅه یې هم نه کوو.
٦. ځکه چې تل ځان ته حق ورکوو او پر خپل فکر ټینګار کوو.
۷. ځکه چې ښایي درییم کس مو ژوند کې ښکېل او لاس ووهي.
۸. ځکه چې په ژوند کې خوښ نه یو او نورې ستونزې هم لرو.
۹. ځکه چې کاري او له کوره بهر بوختیاوې مو ډېرې شوې دي.
۱۰. ځکه چې ذهني وده او پوهه مو لږه او همغږي مو نشته.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری مو پام نه کوي او بې مسوولیته دی.
۱۲. ځکه چې اروایي، عاطفي او جسمي حالت مو ښه او روغ نه دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند له ملګري سره مينه نشو کولی؟

۱. ځکه چې د خپل ګډ ژوند له ملګري سره مينه نه لرو.
۲. ځکه چې له کوره بهر چارو ته پام کوو، خو کور ته نه.
۳. ځکه چې پر یو بل باندې باور نه لرو او هڅه هم نه کوو.
٤. ځکه چې ښايي له کوم بل چا سره ښکېل او بوخت اوسو.
۵. ځکه چې په ډېره لويه او پراخه کورنۍ کې ژوند کوو.
٦. ځکه چې د یو او بل په اړينو اړتياوو پسې نشو رسېدلی.
۷. ځکه چې د اولادونو په شمېر مو یو بل سره سلا نه ده کړې.
۸. ځکه چې د کورنیو نیوکو څخه شرمېږو او په وېره کې یو.
۹. ځکه چې په خپل کار او چارو کې ډېر برخت شوي یو.
۱۰. ځکه چې د نورو په ستونزو حل کولو کې ښکېل یو.
۱۱. ځکه چې ښايي له اروايي اړخه ګډوډي او ستونزه ولرو.
۱۲. ځکه چې له راتلونکو پايلو يې په سمه توګه خبر نه یو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ژوند کې مینې ته لومړیتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې مینه ګډ ژوند ته هیله مندي ډېروي.
۲. ځکه چې مینه د ژوند نه هېرېدونکې اړتیا ده.
۳. ځکه چې زموږ اړیکې قوي او پیاوړې کوي.
٤. ځکه چې ګډ ژوند ته مو خوند او مزه ورکوي.
۵. ځکه چې پر یو بل باور مو لا ډېر او لوړوي.
٦. ځکه چې له انګېزې نه ډک ژوند به مو وي.
۷. ځکه چې د کورنۍ فضا د رغېدو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې ګډه جوړه هوډمنه او پیاوړې کوي.
۹. ځکه چې د کورنۍ نېکمرغي په مینه کې نغښتې.
۱۰. ځکه چې مینه د مینې د لا ډېروالي لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ریښتیني هوساینې لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې په سمو پرېکړو کې موږ سره مرسته کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو د ګډ ژوند ملګری پر موږ باور نه کوي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو د کوژدې له پیل څخه ډېر حساس وو.
۲. ځکه چې د کوژدې موده اوږده او لاره ورته جوړه شوې.
۳. ځکه چې اړیکې مو امن نه دي او په اړه یې خواشیني یو.
٤. ځکه چې د ځینو رازونو په ویلو او نه ویلو کې زړه نازړه یو.
۵. ځکه چې د بې باورۍ علت موندلو لپار مو هڅه نه ده کړې.
٦. ځکه چې بدلون منل او زغم مو لږ او شک مو ډېر دی.
۷. ځکه چې چلند، خبرې او فکر مو بې باورۍ ته بیایي.
۸. ځکه چې د ګډ ژوند د اړیکو د سمون لپاره هڅه نه کوو.
۹. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو مینه او لېوالتیا نشته.
۱۰. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو خپلې خبرې نه شریکوو.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو نېغ په نېغه مینه نه ښیو.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري پر وړاندې مسوولیت نه منو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ د ګډ ژوند ملګری بخیلي کوي؟

۱. ځکه چې د مجردی پر مهال له بخیلی سره عادت شوی.
۲. ځکه چې نه پوهېږو بخیلي یو منفي صفت او ځانګړنه ده.
۳. ځکه چې د هغوی په اند د هر شي پېرلو ته اړتیا نشته.
٤. ځکه چې هر څه د شتمنی له مخې ارزوي او ورته ګوري.
۵. ځکه چې ښايي د وسواس ګډوډۍ له امله بخیل شوي وي.
٦. ځکه چې ښايي زموږ ټینګار او بې باوري يې لامل وي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو بخل هرخاوند او مېرمنه ځوروي.
۸. ځکه چې موږ هم له همدې بخیلانو سره په بخل چلند کوو.
۹. ځکه چې په پېرلو کې له خاوند/مېرمنې سره مشوره نه کوو.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو يوه زيان منونکې او بده ستونزه ده.
۱۱. ځکه چې تل مو د خپل ګډ ژوند په ملګري ملنډې وهلي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري هیجانونه مو نه دي حل کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو د ګډ ژوند ملګري غوصه کوي؟

۱. ځکه چې د لامل په موندلو کې مو هڅه نه ده کړې.
۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري غوښتنو ته پام نه کوو.
۳. ځکه چې کله کله د کورنۍ د غړو تقليد (پېښې) کوو.
٤. ځکه چې فکر کوي له مسووليت نه د تېښتې يوازينۍ لاره ده.
۵. ځکه چې چلند يې روغ نه دی او په غوصه ځان آراموي.
٦. ځکه چې پرته له غوصې له بلې حل لارې سره بلد نه دي.
۷. ځکه چې زموږ د ګډ ژوند ملګری د هيجان په تشولو نه پوهېږي.
۸. ځکه چې د غوصه کېدو پر مهال موږ هم پرې غوصه کېږو.
۹. ځکه چې ښايي اروايي ګډوډې به لري او نه به پرې پوهيږي.
۱۰. ځکه چې د غوصې مهارولو له مهارت سره بلدتيا نه لري.
۱۱. ځکه چې بې صبره کېږو او له نورو سره ژر مخالفت کوو.
۱۲. ځکه په خپله موږ يې د غوصې لامل يو او مرسته نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند ملګري ته درناوی وکړو؟

۱. ځکه چې په مینه او محبت کې مو زیاتوالی راولي.
۲. ځکه چې اروايي روغتیا ته مو ډېره ګټه رسولی شي.
۳. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو اړیکې سموي.
٤. ځکه چې ژوند ته مو خوښي او خوند وربښلی شي.
۵. ځکه چې اندېښنه، خواشیني او خپګان مو راټیټوي.
٦. ځکه چې د ځان غوښتنې له پټ حس سره مقابله کوي.
۷. ځکه چې په ژوند کې د غوصې او کینې کچه راټیټوي.
۸. ځکه چې د مثبتو او نېکو کړنو د ډېروالي لامل ګرځي.
۹. ځکه چې موږ کې د هوساینې احساس را ژوندی کوي.
۱۰. ځکه چې په منفي احساساتو باندې مو بریالي کولی شي.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري پرځان باور سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې په جنسي اړیکو او نورو چارو کې مرسته کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني مېرمنې او نارينه له ډېرې مينې وېرېږي؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري له تمو نه وېرېږي.

۲. ځکه چې وېرېږي نور کسان ورسره کينه ونه کړي.

۳. ځکه چې ريښتينې مينه او محبت مو نه دی زده کړی.

٤. ځکه چې ښايي مور ته تېرې خاطرې را په ياد کړي.

۵. ځکه چې ځيني يې د ځان کمی او رټنې لامل بولي.

٦. ځکه چې ښايي ترخې او نه هېرېدونکې تجربه لري.

۷. ځکه چې ښايي اصلي پېژند (هويت) به يې ننګوي.

۸. ځکه چې له ماتې، خپګان او خواشينۍ نه وېره لري.

۹. ځکه چې انګېرې؛ دا کار يې له والدينو نه لرې کوي.

۱۰. ځکه چې فکر کوي دا د ژوند کومه مهم خبره نه ده.

۱۱. ځکه چې وېرېږي دا به يې د برياليتوبونو مخه ونيسي.

۱۲. ځکه چې وېرېږي که همداسې پاتې نشي څه به وشي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خاوند او مېرمنه یو بل سره همغږي نه لري؟

۱. ځکه چې د یوه او بل په وړاندې زغم نه لري
۲. ځکه چې د یو او بل اروایي توپیرونه نه مني.
۳. ځکه چې قناعت نه کوي او ډېرې غوښتنې لري.
٤. ځکه چې د یوه او بل تېر ژوند نه شي هېرولی.
۵. ځکه چې دروغ وايي او ریښتینې چلند نه کوي.
٦. ځکه چې ځیني افغانۍ جوړې ښه غوږ نه نیسي.
۷. ځکه چې په یو بل باندې له کچې ډېر شک لري.
۸. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری له نورو سره پرتله کوي.
۹. ځکه چې پر یو بل باور نه لري او هڅه هم نه کوي.
۱۰. ځکه چې په ژوند کې له یو بل سره مشوره نه کوي.
۱۱. ځکه چې خپل ژوند د نورو په خبرو مخ ته بیايي.
۱۲. ځکه چې د یو او بل په خوښه کې هڅه نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني خبرې بې اغېزې کېږي؟

۱. ځکه چې نه وايو، يوازې ته زما د ژوند راز يې.
۲. ځکه چې نه وايو، له تا سر مې ذهن تازه کېږي.
۳. ځکه چې نه وايو، ته څومره ښايسته انسان يې.
٤. ځکه چې نه وايو، له تاسره وخت ژر تېريږي.
۵. ځکه چې نه وايو، ته د نړۍ تر ټولو ښه انسان يې.
٦. ځکه چې نه وايو، ستا په ليدو مې شکر ووېست.
۷. ځکه چې نه وايو، ته مې د ژوند يوازينۍ مينه يې.
۸. ځکه چې نه وايو، له تاسره ژوند په زړه پورې دی.
۹. ځکه چې نه وايو، تل مې په فکر کې اوسېږې.
۱۰. ځکه چې نه وايو، زه ستا ستاينه او درناوی کوم.
۱۱. ځکه چې نه وايو، له تا سره ژوند راته خوښ دی.
۱۲. ځکه چې نه وايو، که وايو يې هم له زړه يې نه وايو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند ملګری په ځان نشو مینولی؟

١. ځکه چې په سمه توګه یې اړتیا ته پام نه کوو.

٢. ځکه چې په خوله نه ورته وایو چې مینه لرو.

٣. ځکه چې احساس او حق یې نه شو درک کولی.

٤. ځکه چې د مینې پر ځای امرونه او لارښوونه کوو.

٥. ځکه چې ډېر بوخت یو او وخت نه شو ورکولی.

٦. ځکه چې غوښتنو ته یې "نه" وایو او انکار کوو.

٧. ځکه چې د خپل ګډ ژوند ملګري ته غوږ نه نیسو.

٨. ځکه چې دا هېرو چې مینه د ژوند یو اصل دی.

٩. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری سره یوه خوله او نه یو.

١٠. ځکه چې خپلې روغتیا او ظاهر ته سم پام نه کوو.

١١. ځکه چې د ژوند د ملګري کورنۍ ته درناوی نه کوو.

١٢. ځکه چې د ژوند د ملګري ارزښتونو ته سپکاوی کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوښ نه یو؟

۱. څکه چې له ورځنیو شیبو څخه نه خوند اخلو.
۲. څکه چې له همېشنیو پرتلو څخه ځان نه ژغورو.
۳. څکه چې له کچې ډېر په مادیاتو باندې فکر کوو.
٤. څکه چې د خپل ژوند لپاره ګډه موخه نه لرو.
۵. څکه چې په خپل ژوند کې نوښت نه راوړو.
٦. څکه چې خپلې کورنۍ ته ارزښت نه ورکوو.
۷. څکه چې آن په خوښو شیبو کې هم نه خاندو.
۸. څکه چې د خپل ګډ ژوند واقعیتونه مو نه منو.
۹. څکه چې د کار او کورنۍ تر مینځ انډول نه راولو.
۱۰. څکه چې ښښنه نه کوو او خپل احساسات پټوو.
۱۱. څکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره جوړجاړی نه کوو.
۱۲. څکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره همغږي نه یو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند لپاره یو ښه ملګری نه شو کېدای؟

۱. ځکه چې د مینانو په څېر چلند او عمل نه کوو.
۲. ځکه چې د خپلې خوښۍ شېبې په یاد نه راوړو.
۳. ځکه چې خپله مینه او احساس یو بل ته نه وایو.
٤. ځکه چې په یوازې ځان پرېکړې او عمل کوو.
۵. ځکه چې پر یوه مهال فکري او جسمي انډول نه لرو.
٦. ځکه چې خپل ظاهر او باطن ته پوره پام نه کوو.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره همغږي نه لرو.
۸. ځکه چې د حل لارو پر ځای نیوکې او رټنې کوو.
۹. ځکه چې د ښو خاطرو لپاره غونډې نه جوړو.
۱۰. ځکه چې رېښتیا نه درک کوو او په شک پسې ګرځو.
۱۱. ځکه چې یو بل سره خبرې نه کوو او غوږ نه نیسو.
۱۲. ځکه چې یو بل ته درناوی نه کوو او آزادي نه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل خاوند یا مېرمنې ته هر څه ونه وایو؟

۱. ځکه چې هر څه ویل له ژوند سره مرسته نه کوي .
۲. ځکه چې کله کله هر څه ویل مرسته نه زیان رسوي.
۳. ځکه چې کیدای شي په سمه توګه یې ونه شو ویلی.
٤. ځکه چې چوپتیا تل په ژوند کې ځانګړې ارزښت لري.
۵. ځکه چې هر څه ویل د سالمو او بالغو انسانانو کار نه دی.
٦. ځکه چې اړینه نه ده په تېرو خپل راتلونکی تور کړو.
۷. ځکه چې د هر څه ویل مو د ژوند د ملګري ذهن ګډوډوي.
۸. ځکه چې تېرې بدی آن اوسنی ښېګنې هم له مینځه وړي.
۹. ځکه چې کله کله د بدو یاد د بدیو بیاځلي کېدو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې بیا به د ګډ ژوند ملګری باور راباندې ونه کړي.
۱۱. ځکه چې دا کار باور کمزوری او اړیکې کمرنګه کوي.
۱۲. ځکه چې د ناخوالو ویل نور کسان هم منفي اغېزمنوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ګډ ژوند ته هيله مند واوسو؟

۱. ځکه چې د انسان وړتياوې څو برابره ډېروي.

۲. ځکه چې پر ځان باور د لوړېدو لامل ګرځي.

۳. ځکه چې د مثبتو فکرونو انرژي نوره هم لوړوي.

٤. ځکه چې بيا هېڅکله نورو ته اړتيا نه پيدا کوي.

۵. ځکه چې د ډېرو سختو ستونزو د حل لامل ګرځي.

٦. ځکه چې د منفي فکرونو د کمېدو لامل ګرځي.

۷. ځکه چې په دې حالت کې ډېر بد حالات هم زغمي.

۸. ځکه چې هيله مندي کينه او بغض له منځه وړي.

۹. ځکه چې د انسان په ځان باور بې ساري لوړوي.

۱۰. ځکه چې په ژوند او چارو کې مهربانه نوره هم ډېروي.

۱۱. ځکه چې د بريا او مثبت فکر کولو لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې له ارواييي ناروغيو څخه مخنيوی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې په کار او کارموندنه کې مهارتونه نه لري.
۲. ځکه چې تل د کار په اړوند ناسمې وړاندوینې کوو.
۳. ځکه چې خپل اسناد او پاڼې په سمه توګه نه تنظیموي.
٤. ځکه چې د ځان لپاره لنډمهاله او پروژه یي دندې ټاکو.
۵. ځکه چې ښه ټاکنه نه کوو او په لوړ مقام پسې ګرځي.
٦. ځکه چې د خپل مسلك اړوند نوي مهارتونه زده کوي.
۷. ځکه چې د بېکاره خلکو په خبرو او شایعاتو پسې ګرځي.
۸. ځکه چې د ژوند ملګری مو کاري چلند او اخلاق نه لري.
۹. ځکه چې انرژي په کار او چارو نه، په خبرو ضایع کوو.
۱۰. ځکه چې په ټوله کې کار د هغه اهل ته نه سپارل کېږي.
۱۱. ځکه چې دندې او کار موندنه پسې هڅه او پلټنه نه کوي.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له خپلو ملګرو مرسته نه غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې موږ او زموږ د ګډ ژوند ملګري بې دلدې وله اوسو؟

۱. ځکه چې ځان به مو ناوړه او بې ارزښته احساس نه کړو.
۲. ځکه چې بې دندې کېدل د بېلارې کېدو یو لوی لامل دی.
۳. ځکه چې کېدای شي د ګوښه توب او ژورخپګان لامل شي.
٤. ځکه چې ډېری بې دندې کسان په نشه یي توکو اخته کېږي.
۵. ځکه چې له نوور څخه د وروسته پاتې کېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې په کورنۍ او ټولنه کې د ستونزو لامل کېدای شي.
۷. ځکه چې د نویو مهارتونو زده کړه به راته ستونزمنه شي.
۸. ځکه چې بېکاري د نورو له بریاوو سره د کینې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې کېدی شي له مافیا او ټولنې ضد ډلو سره یوځای شي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې د اختلاف او شخړو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د خپلې کورنۍ مالي اړتیاوې به نشو پوره کولی.
۱۲. ځکه چې له موخې به لرې شو یا به کډې کولو ته مخه کړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نشو کولی پخپله یوه دنده رامینځ ته کړو؟

۱. ځکه چې په ځان مو پوره باور او اعتماد نشته.
۲. ځکه چې ټولنه کې د داسې کارونو لېوالتیا نشته.
۳. ځکه چې موږ ډېر خطر منونکي انسانان نه یو.
٤. ځکه چې ډېر خلاق او نوښتگر انسانان نه یو.
۵. ځکه چې په چاپېریالي فرصتونو پسې نه گرځو.
٦. ځکه چې چارې مو په هر اړخیز ډول نه ارزوو.
۷. ځکه چې هڅه نه کوو او په ځان سخته نه راولو.
۸. ځکه چې پرځان ټینګ باور لرونکي انسانان یو.
۹. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې مقاومت نه کوو.
۱۰. ځکه چې له واړه کارونه او لږه پانگونه نه کوو.
۱۱. ځکه چې د وړو وړو کارونو په کولو شرمېږو.
۱۲. ځکه چې د خلکو خبرو ته ارزښت نه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

١. ځکه چې د سترګو اړیکو ته ډېر ارزښت نه ورکوو.
٢. ځکه چې د خپل ژوند ملګري له خپلې مینې نه وایو.
٣. ځکه چې د ژوند ملګري ته د مینې موقع نه ورکوو.
٤. ځکه چې د غوصې پر مهال ځان نه شو کنټرولولی.
٥. ځکه چې د مینې په ښودلو کې وړاندېوالی نه کوو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګری مو له نورو سره پرتله کوو.
٧. ځکه چې د ژوند ملګری مو رټو او پېټکې پرې کوو.
٨. ځکه چې کله ناکله مو د ژوند د ملګري قدر نه کوو.
٩. ځکه چې شخصي حریم ته یې پوره درناوی نه لرو.
١٠. ځکه چې خپل ظاهر او جامو ته مو پوره پام نه کوو.
١١. ځکه چې کله خو د ژوند ملګري ته ارزښت نه ورکوو.
١٢. ځکه چې تل نیوکې کوو، خو کله هم حل لارې نه لټوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ په ګډ ژوند کې اړیکې سړېږي؟

۱. ځکه چې نارینه او مېرمنې ډېر په خپلو کې توپیر لري.
۲. ځکه چې د یو بل دندې مو نه دي پېژندلې او نه یې منو.
۳. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ توپیر نه شو منلی.
٤. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ اړیکه نه مطالعه کوو.
۵. ځکه چې د ستونزو حلولو لپاره نوې حل لارې نه لټوو.
٦. ځکه چې د یو او بل خبرو ته په سم ډول غوږ نه نیسو.
۷. ځکه چې د نر او ښځې د مینې بڼه توپیر لري، دا نه منو.
۸. ځکه چې تل غواړو د ګډ ژوند ملګري ته بدلون ورکړو.
۹. ځکه چې تل یوازې له خپلو چارو څخه دفاع او ملاتړ کوو.
۱۰. ځکه چې تل د ستونزو د حل پرځای جګړې غوره کوو.
۱۱. ځکه چې دا نه منو چې تل د حل لپاره یوه لاره وي.
۱۲. ځکه چې کله کله مو له جنسیتي ځانګړنو څخه تېښته کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند په ملګري بد ګماني کوو؟

۱. ځکه چې د خپلو کارونو په اړه څه نه ورته وایو.
۲. ځکه چې واده په پوره دقت او پاملرنې نه سره کوو.
۳. ځکه چې د واده په اړوند پوره او سم مالومات نه لرو.
٤. ځکه چې د یو بل له ځانګړنو نه پوره مالومات نه لرو.
۵. ځکه چې د یو بل کورنیو ته ارزښت او درناوی نه ورکوو.
٦. ځکه چې د مقابل لوري له غبرګونونو سره بلد نه دي.
۷. ځکه چې د ماشومتوب او ځوانۍ له پېښو ډېره یادونه کوو.
۸. ځکه چې خپله علاقه، مینه او محبت په ژبه نه ورته وایو.
۹. ځکه چې د نورو خلکو زامن، لونې او ګډ ژوند ورته یادو.
۱۰. ځکه چې خپلو کړنو، چلند او احساساتو ته پوره پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې ځیني رازونه مو د ګډ ژوند له ملګري نه پټوو.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند پر وړاندې خپل مسوولیت نه پېژنو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګرو تر مينځ مينه کميږي؟

١. ځکه چې موږ مينه کړو، خو اوبه او لمر نه ورته رسوو.

٢. ځکه چې کميږي، خو له منځه وړلو ته بايد پرېښبودله شي.

٣. ځکه چې نه پوهيږي څنګه يې په يوه ښه حال کې وساتي.

٤. ځکه چې د فکر دايره کې يې تل د "زه" حس ځای نيولی.

٥. ځکه چې کله کله په خپل ژوند کې بدلون منونکي نه دي.

٦. ځکه چې پوره، ټول غوښتونکي او پر ځان ډېر مين دي.

٧. ځکه چې د ګډ ژوند له مهارتونو سره سمه بلدتيا نه لري.

٨. ځکه چې د کور او بهر چاپېريال تر مينځ توپير نه کوي.

٩. ځکه چې د خپلو ستونزو په اړوند ناسمې وړاندوينې کوي.

١٠. ځکه چې په ګډ ژوند کې مينې ته لومړيتوب نه ورکوي.

١١. ځکه چې ژوند يوازې جنسي خوند او جوړه کېدل ګڼي.

١٢. ځکه چې له مقابل لوري سره اغېزناکه اړيکې نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني نارينه په ګډ ژوند کې مينه وژني؟

۱. ځکه چې تنګ نظره او ډېرځله توپيري چلند کوي.

۲. ځکه چې کله کله بې ځايه او بې ګټې ننګونې کوي.

۳. ځکه چې غواړي ځان ډېر پياوړی او زورور وښيي.

٤. ځکه چې ځيني يې د ځواک او کنټرول په لټه کې دي.

۵. ځکه چې خپله مېرمنه بندي او ډېرځله يې محدودوي.

٦. ځکه چې د ژوند د ملګري دنده او زده کړې ځنډوي.

۷. ځکه چې خپلې مېرمنې ته د انتخاب حق نه ورکوي.

۸. ځکه چې ځيني يې بې پروا او له مسووليته تښتي.

۹. ځکه چې کله ناکله فکري بلوغ ته نه وي رسېدلي.

۱۰. ځکه چې ښايي روږدي وي او په ځان واک نه لري.

۱۱. ځکه چې ځيني نارينه کمال پلوه او بخيلان هم وي.

۱۲. ځکه چې ځيني يې د مينې په اړه هېڅ نه پوهيږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خسرخېلو سره اړیکې نشو ساتلی؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې ښه چلند نه دی راسره شوی.
۲. ځکه چې د مېرمنې کورنۍ منفي ګڼو او قضاوت کوو.
۳. ځکه چې ډېری زومان او ناویانې جوړجاړی نه شي کولی.
٤. ځکه چې له کلتوري اوعقیدوي پلوه لوی توپیر سره لرو.
۵. ځکه چې د دوو کورنیو غړي دي او توپیر سره لري.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري له کورنۍ سره مینه نه لرو.
۷. ځکه چې خپله کورنۍ د خسر د کورنۍ په پرتله لوړه ګڼو.
۸. ځکه چې خپل مسوولیتونه په سمه توګه نه ترسره کوو.
۹. ځکه چې د پلار کور ته تګ راتګ نه شو مدیریت کوی.
۱۰. ځکه چې کورنۍ مو په چارو او ژوند کې لاسوهنه کوي.
۱۱. ځکه چې هڅه کوو د ژوند ملګری له کورنۍ نه بېل کړو.
۱۲. ځکه چې درناوی نه لرو او د هر چا په کار کې لاسوهنې کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ تيت او پرک کيږي؟

١. ځکه چې د تل لپاره مو ځان په حقه او ريښتينی ګڼلی دی.
٢. ځکه چې آن کله کله ښه او په توده کې هم ښښنه نه غواړو.
٣. ځکه چې په بې رحمۍ مو د ژوند د ملګري تېروتنې يادوو.
٤. ځکه چې ادعا کوو چې د مقابل لوري دننه انګېزې نه خبر يو.
٥. ځکه چې غواړي مقابل لورى يې بايد ډېر ژر درک کړي.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري لومړيتوبونه سم نه دي درک شوي.
٧. ځکه چې زموږ او د ملګري جنسي اړتياوې مو يوشان نه دي.
٨. ځکه چې پرته له دې چې په حل باندې فکر وکړ غوصه کوو.
٩. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري او کورنۍ عيبونه ورته يادوو.
١٠. ځکه چې د مقابل لوري د ګناه له احساس څخه ناسمه ګټه اخلو.
١١. ځکه چې د تل لپاره مو د ګډ ژوند د ملګري عيبونه را لټولي.
١٢. ځکه چې لفظي شخړې نه ختموو او په مقابل لوري فشار راوړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري سره د بدو پېښو په اړه خبرې نه شو کولی؟

۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې خبرو کولو ته ارزښت نه ورکوو.

۲. ځکه چې دا نه درک کوو چې خبرې په خبرو هوارېږي.

۳. ځکه چې احساس کوو مقابل لوری به مو خبرې وانه وري.

٤. ځکه چې وېره لرو چې مقابل لوری به مو منفي فکر وکړي.

۵. ځکه چې دا احساس کوو چې مقابل لوری به مرسته ونشي کړی.

٦. ځکه چې احساس کوو غرور به مو مات او تر پښو لاندې شي.

۷. ځکه چې تر دې وړاندې مو بده تجربه لرله او دمګړی وېرېږو.

۸. ځکه چې خبرو کولو ته لار هواره نه ده او موقع نه برابروو.

۹. ځکه چې دېرځله تېر وځو او له ناسمو تګلارو څخه ګټه اخلو.

۱۰. ځکه چې نه چوپ کېږو او بې ځایه پوښتنې او لاسوهنې کوو.

۱۱. ځکه چې تل شخړې کوو او له سمو لارو سره پوره بلد نه یو.

۱۲. ځکه چې ارامه غوږ نه نیسو او په هره خبره کې غبرګون ښیو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګری نه شو خوشالولی؟

۱. ځکه چې د خوشالولو په څرنګوالي باندې نه پوهېږو.
۲. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري ته مینه ناک پیغام نه لېږو.
۳. ځکه چې کله کله د خپلې خوښې خواړه نه ورته تیاروو.
٤. ځکه چې له اولادونو پرته دوه په دوه تفریح ته نه ځو.
۵. ځکه چې د زوکړې او نورې مناسبتي ورځې نه نمانځو.
٦. ځکه چې کله د خپل ګډ ژوند ملګري ته ډالۍ نه ورکوو.
۷. ځکه چې کېدای شي د ګډ ژوند له ملګري سره مینه ونه لرو.
۸. ځکه چې ډېر بوخت یو او د ژوند ملګري ته وخت نه لرو.
۹. ځکه چې له ملګري سره مو له کوره بهر خواړه نه خورو.
۱۰. ځکه چې د خوښۍ لاملونه مو تر اوسه سم نه دي ارزولي.
۱۱. ځکه چې وخت نا وخت تېرې ښې خاطرې نه سره یادوو.
۱۲. ځکه چې په نورو چارو کې له حده ډېر بوخت شوي یوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند ملګرى نه شو پخلا کولى؟

۱. ځکه چې د ژوند د ملګري خبرو ته سم غوږ نه نيسو.

۲. ځکه چې کورنۍ ته يې وخت ناوخت مېلمستيا نه نيسو.

۳. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري ناخوښۍ سمې نه پېژنو.

٤. ځکه چې ښځينه نه ترې غواړو او تل ځان په حق ګڼو.

۵. ځکه چې د ملګرو او کورنۍ درناوى يې ښه نه ساتو.

٦. ځکه چې د اړتيا په وخت کې يې په خوا کې نه يو.

۷. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو بيا بياځلي دورغ ويلي.

۸. ځکه چې د خوښې وړ جامې او سينګار نه ورته اخلو.

۹. ځکه چې د خپل ځان پاکوالي ته مو هم پوره پام نه کوو.

۱۰. ځکه چې ډېر ځله ښه، ښه راغلاست نه ورته وايوو.

۱۱. ځکه چې تر خوا يې نه کينو او پوره ناز نه ورکوو.

۱۲. ځکه چې کوښښ کوو د ژوند ملګري ته بدلون ورکړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې يو بل ته شي جذبولی؟

۱. ځکه چې د مقابل لوري د جذبولو مهارت نه لري.
۲. ځکه چې ښايي د CHMجين يې لامل گرځېدلی وي.
۳. ځکه چې له جسمي اړخه يو بل ته شو خوښولی.
٤. ځکه چې د ځينو هورمونونو ترشح يې لامل شوی.
۵. ځکه چې د نر د ټستېسټرون هورمون کچه لوړه وي.
٦. ځکه چې له يوه او بل سره پوره همغږي نه لري.
۷. ځکه چې ښايي درېيم کس يې په ژوند ورننوتی وي.
۸. ځکه چې مينه ناکې کړنې او ښه چلند نه سره کوي.
۹. ځکه چې دواړه خواوې نوښگر او هوښيار نه دي.
۱۰. ځکه چې ټولنيز مهارتونه يې سم نه دي زده کړي.
۱۱. ځکه چې د يو بل فکرونه لولي او حقيقت نه لټوي.
۱۲. ځکه چې نور يې نه پرېږدي چې سره نږدې شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ د ګډ ژوند ملګرې له نورو سره وخت تېروي؟

١. ځکه چې له ځوانۍ څخه همداسې عادت شوی دی.
٢. ځکه چې زموږ د کورنۍ فضا همداسې بې مينې ده.
٣. ځکه چې لومړيتوب يې د ژوند ملګرې نه، نور دي.
٤. ځکه چې نوي مسووليتونه او ژوند په غاړه نه اخلي.
٥. ځکه چې ښايي موږ يوازې اوسو او ناسم پوهېدلي يو.
٦. ځکه چې خبر نه يو دا چاره د ستونزو لامل ګرځي.
٧. ځکه چې ښايي اروايي او عاطفي ستونزې به ولري.
٨. ځکه چې ښايي له مورو پلار سره ښې اړيکې ونه لري.
٩. ځکه چې مجرد او متاهل توپير لري په دې نه پوهېږي.
١٠. ځکه چې ښايي اړيکې يې د ملګري په ډول نه وي.
١١. ځکه چې تاسو د ملګرو په څېر چلند نه ورسره کوی.
١٢. ځکه چې دواړه د يو بل همکار، انډيوال او مين نه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځينو ګډ ژوند ناکام وي؟

۱. ځکه چې له ګډ ژوند سره بې علاقې وي.

۲. ځکه چې په دنده کې ډېر بوخت شوي دي.

۳. ځکه چې د ژوند ملګري سره اړيکې نه لري.

٤. ځکه چې اصلي علت مو يې نه دی موندلی.

۵. ځکه چې ښايي ډېر ځان غوښتونکي وي.

٦. ځکه چې د ګډ ژوند په اړه مطالعه نه لري.

۷. ځکه چې ګډ ژوند ته لومړيتوب نه ورکوي.

۸. ځکه چې مسوولیتونه سرته نه شو رسولی.

۹. ځکه چې مهرباني او حوصله نشو کولی.

۱۰. ځکه چې په هر کار کې يې لاسوهنې کوو.

۱۱. ځکه چې يوازې پر بدو کړنو يې فکر کوو.

۱۲. ځکه چې ناوړه کارونه او چارې سرته رسوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني خلک په ژوند کې مينه لشي پاللی؟

۱. ځکه چې هره ورځ د بې غورۍ يو نوی دېوال دروي.

۲. ځکه چې له يو بل سره مرسته او د زړه خواله نه کوي.

۳. ځکه چې مينه پېچکاري نه ده؛ له دننه بايد راوټوکېږي.

٤. ځکه چې هر يو په ځان کې د مينې احساس نه روزي.

۵. ځکه چې کله ناکله ځان هم نه مني او نه يې خوښوي.

٦. ځکه چې فکر کوي ټولې غوښتنې يې بايد پر ځای شي.

۷. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري اړتياوې نه پوره کوي.

۸. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په خبر يې وده نه ده کړې.

۹. ځکه چې تر اوسه له مينې سره بلد نه دي او نه پوهيږي.

۱۰. ځکه چې تل غواړي اړيکې يې يو ډول او مساوي وي.

۱۱. ځکه چې له شخړو، بدچلند او ناخوالو نه مخنيوی نه کوي.

۱۲. ځکه چې مينه کول، درناوی او يو بل ته پوره پام کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني سره له دې چې ښه دي، مينه نه ورسره لرو؟

۱. ځکه چې ښايي واده مو په زور زياتي سره شوی وي.
۲. ځکه چې ښايي له وړاندې مو مشوره نه وي اخيستې.
۳. ځکه چې ښايي واده مو د زړه سوي له مخې کړی وي.
٤. ځکه چې احساس کوو د ګډ ژوند ملګری مو لامل دی.
٥. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره خبرې نه پرې کوو.
٦. ځکه چې فکر کوو چې د يو بل لپاره نه يو جوړ شوي.
۷. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړتياوو پسې نه رسېږو.
۸. ځکه چې ښايي په زړه نا زړه خپل ژوند پر مخ بيايو.
۹. ځکه چې کېدای شي د دريم کس لاسوهنه پکې وي.
۱۰. ځکه چې ياد حالت عادي ګڼو او په حل يې اقدام نه کوو.
۱۱. ځکه چې له لاسه وتلو شيانو پسې بېځايه انرژي لګوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو حل لاره لري، خو هڅه يې نه کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند له ملګري څخه لرې نه شو؟

۱. ځکه چې له لرېوالي سره عادت او نور هم لرې کېږو.
۲. ځکه چې د دواړو خواوو ذهنونه ګډوډ او ګېچ کېږي.
۳. ځکه چې د ژورخپګان او اضطراب لامل کېدی شي.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې مو ګیلې او شکایتونه ډېروي.
۵. ځکه چې ښایي په ژوند کې د خیانت لامل هم وګرځي.
٦. ځکه چې نږدېوالی مو له عاطفي اړخه نږدې ساتلی شي.
۷. ځکه چې په نه شتون کې یې نور کسان ځای نیولی شي.
۸. ځکه چې د ژوند له ملګري لرېوالی د زغملو وړ نه دي.
۹. ځکه چې د طلاق یو لوی لامل له یوه او بله لرې والی دی.
۱۰. ځکه چې د واده موخه بېلتون نه، بلکې یو بل سره اوسېدل دي.
۱۱. ځکه چې په دواړو اړخونو کې مینه او لېوالتیا ختموي.
۱۲. ځکه چې په ژوند کې د غوصې او بد فکر لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګري لرېوالی نه شو زغملی؟

۱. ځکه چې ښايي د ګډ ژوند ملګري سره عادت وي.

۲. ځکه چې له لرې ځخه په اړيکو کې نه پاتې کېږي.

۳. ځکه چې د ژوند ملګري سره ټليفوني خبرې نه کوي.

٤. ځکه چې له يوه او بل سره احساسات نه شريکوي.

۵. ځکه چې خوږې خاطرې او يادونه نه سره يادوي.

٦. ځکه چې د ژوند ستونزو ته ريښتينې کتنه نه کوي.

۷. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړه مثبت فکر نه کوي.

۸. ځکه چې د ژوند ملګري ته سم وخت نه شي ورکوی.

۹. ځکه چې وخت نا وخت يې سم حال نه شي اخيستلی.

۱۰. ځکه چې د ځان لپاره مو منظم مهالوېش نه جوړوو.

۱۱. ځکه چې ځان ته کار نه کوي او بوختياوې نه لري.

۱۲. ځکه چې مطالعه نه کوي او په ليکنو فکر نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګری مینه نه راسره لري؟

۱. ځکه چې موږ یې هڅونه، ستاینه او درناوی نه کوو.
۲. ځکه چې د پرمختګ په برخه کې یې مرسته نه کوو.
۳. ځکه چې په ګډ ژوند کې بدلون ته پوره پام نه کوو.
٤. ځکه چې تل مو خپل ظاهري نظم ته پام نه دی کړی.
۵. ځکه چې غوښتنې او هیلې مو سمې نه دي درک کړې.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو دا خبره نه ده کړې.
۷. ځکه چې ښایي د ژوند له ملګری ډېرې غوښتنې ولرو.
۸. ځکه چې د یوه بل توپیر مو سم نه دی سره پېژندلی.
۹. ځکه چې خپله هم له ځان سره مینه او علاقه نه لرو.
۱۰. ځکه چې ښایي له خپلو جنسي اړیکو څخه خوښ نه یو.
۱۱. ځکه چې یو بل ته وخت نه ورکوو او یا یې هم نه لرو.
۱۲. ځکه چې ښایي دریېم کس لاسوهنه او په اړیکه کې وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

١. ځکه چې ډېر ځله موږ خپله هم پام نه ورته کوو.

٢. ځکه چې خپل غبرګونونه سم نه شو سره ارزولی.

٣. ځکه چې نه پاملرنه په وار وار را څخه تکرار شوې.

٤. ځکه چې د وینا پر مهال هوسا او مهربانه نه یو.

٥. ځکه چې د خبرو پر مهال ډېرې بدې کلیمې کاروو.

٦. ځکه چې د ژوند ملګرې مو پرتله کوو او رټو یې.

٧. ځکه چې د ژوند د سمون لپاره حل لاره نه لټوو.

٨. ځکه چې خبرې او اړیکې مو سمې او باورې نه دي.

٩. ځکه چې ګډ ژوند کې د پاملرنې پر ارزښت نه پوهېږو.

١٠. ځکه چې تل د ستونزو پر ځای مخالفت ته دوام ورکوو.

١١. ځکه چې تل د رغولو نه، بلکې ورانولو په فکر کې یو.

١٢. ځکه چې ځان په حقه ګڼو او په جزیاتو فکر نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري ډېر په غوصه کېږي؟

۱. ځکه چې دواړه د پیغام په لېږدولو کې ستونزه لري.
۲. ځکه چې کله کله غواړي له مسوولیت څخه وتښتي.
۳. ځکه چې خپله د مقابل لوري د غوصې لامل ګرځو.
٤. ځکه چې نه پوهېږي د ژورخپګان لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ستونزه په فکر نه حل کوي غوصه کوي.
٦. ځکه چې په خطر او بدو پایلو یې ښه فکر نه کوي.
۷. ځکه چې په دې چې اړیکې یې ورانوي، نه پوهېږي.
۸. ځکه چې وروسته له هغې د هوساینې احساس کوي.
۹. ځکه چې طبیعي امر او چاره ده او باید ویې منو.
۱۰. ځکه چې غوصه یې زده کړې او پرې عادت شوي.
۱۱. ځکه چې د غوصې په مدیریت کې مهارت نه لري.
۱۲. ځکه چې فکر کوي وروستی حل لاره به همدا وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګری وبښو؟

١. ځکه چې پرته له بښنې په دوارو لورو سختيږي.

٢. ځکه چې که يې ونه بښو، ذهن مو بوخت ساتي.

٣. ځکه چې نه بښل يې اوږدمهاله ستونزې زېږوي.

٤. ځکه چې لاشعور به مو له بدو خاطرو ډک کړي.

٥. ځکه چې کينې، کرکې او شخړو ته لار هواروي.

٦. ځکه چې ټول ژوند يوځای يو او نه مو لوريږي.

٧. ځکه چې بښل يو مهارت دی او بايد ويې لرو.

٨. ځکه چې ډېر ځله موږ هم اړتيا ورته پيدا کوو.

٩. ځکه چې نه بښل د ودې نا پوره والی او عيب دی.

١٠. ځکه چې بښل د ځمکې د سر يوه لويه ښه کړنه ده.

١١. ځکه چې له ستونزو پرته هم ګډ ژوند ناشونی دی.

١٢. ځکه چې بښل ډېری ستونزې حل او دفع کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري له نورو سره پرتله نه کړو؟

۱. ځکه چې هېڅ انسان له بل انسان سره د پرتلې وړ نه دی.
۲. ځکه چې موږ په ظاهر ډېر فکر کوو او دا سم کار نه دی.
۳. ځکه چې ډېر کسان شته چې زموږ د ژوند په ارمان دي.
٤. ځکه چې ښايي د ژوند د ملګري منفي اړخ ته مو پام وي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو د ژوند د ملګري اصلي معيار څه دی.
٦. ځکه چې پرتله کول مو د ژوند ملګري ته ګټه نه، زيان اړوي.
۷. ځکه چې که مقابل لوری موږ پرتله کړي خوښ به نه شوو.
۸. ځکه چې ښايي ملګري مو ښه، مګر موږ هرڅه پوره وغواړو.
۹. ځکه چې نه پوهېږو پرتله کول هسې د وخت ضايع کول دي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو پرتله کول بې کچې اروايي زيانونه لري.
۱۱. ځکه چې اړيکې مو خرابوي او آن خبره طلاق ته رسولی شي.
۱۲. ځکه چې په موږ کې د منفي هيجانونو د ډېروالي لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري پر موږ بد ګمان کوي؟

۱. ځکه چې ښايي د ژوند ملګری مو د پارانويا ګډوډي ولري.
۲. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګري سره مو بد چلند کړی وي.
۳. ځکه چې د ژوند له ملګري سره د فکر او نظر توپير لرو.
٤. ځکه چې د ژوند له ملګري سره مو لږ مينه او محبت لرو.
٥. ځکه چې له ډېرو نورو سره اړيکې لرو او دا يې لامل دی.
٦. ځکه چې همداسې روزل شوي يو او تل په نورو شک کوو.
۷. ځکه چې په ژوند کې مو لاسوهنې کېږي او دا يې لامل دی.
۸. ځکه چې ښايي د ژوند ملګري مو پرځان ډېر ټيټ باور ولري.
۹. ځکه چې ډېرځله مو د ژوند د ملګري اړتياوو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې ډېرځله مو د ژوند ملګري له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې خبرې پټوو او دا د شک او بدګمانۍ لامل کرځي.
۱۲. ځکه چې د ژوند د ملګري پر وړاندې مو څو ځله دروغ ويلي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري سره روغه جوړه نه کوو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې له مخې هوښیار نه یو.
۲. ځکه چې د بدلون په موخه مرسته نه غواړو.
۳. ځکه چې د درک او زغملو وړتیا مو کمه ده.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری مو ناسم ارزوو.
۵. ځکه چې ډېری پرېکړې په یوازې ځان کوو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري ته بده ژبه کاروو.
۷. ځکه چې له جنسي اړیکو یې خوښ نه یو.
۸. ځکه چې د ژوند ملګري د بدمرغۍ لامل ګڼو.
۹. ځکه چې جامې او عطرو یې په خوښه نه کاروو.
۱۰. ځکه چې د ژوند له ملګري نه ځان لوړ ګڼو.
۱۱. ځکه چې پخوانۍ ستونزې او ربړې نه حلوو.
۱۲. ځکه چې فکر کوو ټول مسایل یو ډول دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له لفظي شخړو ځان له ژغورو؟

۱. ځکه چې د خپل چلند مهارولو وړتیا نه لرو.
۲. ځکه چې په ببره او ګړندي ډول عمل کوو.
۳. ځکه چې په پرېکړو کې ډېر غور نه کوو.
٤. ځکه چې بېلابېل مسایل لږ درک کوو.
۵. ځکه چې پرته له فکر او هوښه قضاوت کوو.
٦. ځکه چې په بې صبرۍ له وړاندې حکم کوو.
۷. ځکه چې په ځان فکر کوو او قناعت نه لرو.
۸. ځکه چې ډېرځله فکر کوو چې موږ په حقه یو.
۹. ځکه چې له خطر او بدو پایلو یې خبر نه یو.
۱۰. ځکه چې د خپل بدلون او اصلاح هڅې نه کوو.
۱۱. ځکه چې ستونزې مو له وړتیا څخه پورته دي.
۱۲. ځکه چې له بېلابېلو ستونزو سره مخ کېږو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني مېرمنې له خاوند نه کرکه کوي؟

۱. ځکه چې طبيعي توپيرونو ته يې ارزښت نه ورکوي.
۲. ځکه چې د نورو منفي او ناسمو خبرو ته غوږ نيسي.
۳. ځکه چې ځيني نارينه په خپلو مېرمنو کبر هم کوي.
٤. ځکه چې کله د مېرمنې خبرو ته سم غوږ نه نيسي.
٥. ځکه چې له کورنۍ او ملگرو سره ډېر بوخت شي.
٦. ځکه چې د خاوند د لا پېژندلو لپاره کوښښ نه کوي.
۷. ځکه چې ځيني نران خپله غوصه نشي مديريت کولی.
۸. ځکه چې تل په پخوانيو مسايلو باندې فکرونه کوي.
۹. ځکه چې مېرمنې ته د خبرو کولو وخت نه ورکوي.
۱۰. ځکه چې تل يې خاوند د کورنۍ لپاره ځان ځوروي.
۱۱. ځکه چې ځيني نارينه له مېرمنو سره ملگري نه دي.
۱۲. ځکه چې خيانت يې ويني او څه به نه شي کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند له ملګري سره نشو صميمي کېدای؟

۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې بدلونونه په نظر کې نه نيسو.
۲. ځکه چې خپل احساسات مو د ژوند ملګري ته نه وايو.
۳. ځکه چې د ژوند ملګری مو احساسات نه شي درک کوی.
٤. ځکه چې د ژوند د ملګري عقايدو او نظر ته پام نه کوو.
۵. ځکه چې لامل پسې يې نه يو او هڅه نه کوو پيدا يې کړو.
٦. ځکه چې له بده مرغه واړه خو پرلپسې ګامونه نه اخلو.
۷. ځکه چې له لامل پرته يې په غېږ کې نه نيسو او نه ښکلوو.
۸. ځکه چې په دمګړی کې ژوند نه کوو او هرڅه سباته پرېږدو.
۹. ځکه چې د بدلون په عاطفي او جسمي اړخ سر نه خلاصوو.
۱۰. ځکه چې تېرې ترخې تجربې مو بيا بيا ځلي تکراروو.
۱۱. ځکه چې هر چا سره مينه کول توپير لري دا بايد زده کړو.
۱۲. ځکه چې ښايي د ژوند د ملګري ښه اورېدونکي ونه اوسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل ګډ ژوند وژغورو؟

۱. ځکه چې د ژوند ملګري د يوبل تر څنګ خوښ وي.

۲. ځکه چې ډېر ځله په بېلتون او طلاق کې خير نه وي.

۳. ځکه چې مور يوازې نه يو ښايي نورهم اغېزمن شي.

٤. ځکه چې د موازي اړيکو او دوهم واده لامل ګرځي.

۵. ځکه چې که يې ونه ژغورو کورنۍ مو له لاسه وځي.

٦. ځکه چې له هره اړخه بل پوره انسان به پيدا نه کړو.

۷. ځکه چې په دوهم واده کې به هم همدا ستونزې وي.

۸. ځکه چې د ژوند هرې ستونزې ته حل لاره شته دی.

۹. ځکه چې که يې ونه ژغورو نورې ستونزې راټوکوي.

۱۰. ځکه چې هر ګډ ژوند خپل خاطرات له ځان سره لري.

۱۱. ځکه چې د دوو کورنيو تر منځ مينه او محبت ډېروي.

۱۲. ځکه چې يوه ننګونه ده او بايد بريالي ترې را بهر شو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګري بې وفايي ته چمتو يو؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې مو خپلې سترګې پټې ساتلې وې.
۲. ځکه چې د يو بل فکر او نظر ته په ځير سره پام نه نيسو.
۳. ځکه چې د يو بل له ګډو مسووليتونو څخه ښه خبر نه يو.
٤. ځکه چې د مقابل لوري ځانګړنې مو ښې نه دي پېژندلې.
۵. ځکه چې له يوه بې کاره او بې پروا سره مو واده کړی.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند لپاره روغو معيارونو ته ښه پام نه کوو.
۷. ځکه چې له پيله په ځير سره د مقابل لوري موخې نه ارزوو.
۸. ځکه چې له پخوا د خپل ژوند د ملګري په اړوند دقيق نه يو.
۹. ځکه چې بوخت يو او د مقابل لوري اړتياوو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې واده مو د تړاو او وابستګۍ پر بنسټ وه، نه د مينې.
۱۱. ځکه چې د ژوند ملګري سره ښې صميمي اړيکې نشو جوړولی.
۱۲. ځکه چې له واده نه وړاندې مو ارواپوه ته مراجعه نه ده کړې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ژوند کې عاطفي اړتیاوو ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې عاطفي اړتیاوې مو د ژوند بنسټیزې اړتیاوې دي.
۲. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کول د خوښۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې عاطفي اړتیاوې د ګډ ژوند ارزښت خورا لوړوي.
٤. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کول موږ ته مینه راښیي.
۵. ځکه چې په دې سره له مقابل لوري عاطفي ملاتړ کولی شو.
٦. ځکه چې عاطفي اړتیاوې مو اړیکو کې مثبت هیجان ډېروي.
۷. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو نه پوره کېدل اړیکې خرابوي شي.
۸. ځکه چې عاطفي اړتیاوې ملګرتیا او مینه نوره هم ټینګوي.
۹. ځکه چې عاطفي اړتیاوې مو د نېکمرغۍ لامل ګرځېدلی شي.
۱۰. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کېدل مو په هوښ اغېز کوي.
۱۱. ځکه چې د عاطفي اړتیاوو پوره کېدل مو ستونزې هواروي.
۱۲. ځکه چې عاطفي اړتیاوې په جنسي اړیکو پورې پوره اړه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې درغلي او بې وفايي کوو؟

۱. ځکه چې د یو بل عاطفي اړتیاوې سمې نه شو پوره کولی.
۲. ځکه چې په پوهه، مینه او خپله خوښه مو واده نه دی کړی.
۳. ځکه چې رټل شوي یو او موږ هم نور رټو او بی وفایي کوو.
٤. ځکه چې له پیله مو د کورنۍ او خپلوانو په خوښه واده کړی.
۵. ځکه چې بې ځایه تمې او مقابل لوری نورو سره پرتله کوو.
٦. ځکه چې ډېر ځله مو د ګډ ژوند ملګری نېغ په نېغه تهدیدوو.
۷. ځکه چې مینه او جنسي اړیکې مو د څورونې وسیله ګرځولې.
۸. ځکه چې ډېر ځله خپل کار او ملګرو ته ډېر لومړیتوب ورکوو.
۹. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري عزت ساتلو ته ډېر ژمن نه یو.
۱۰. ځکه چې بې وفایي او درغلي مو په سمه توګه نه ده پېژندلې.
۱۱. ځکه چې د خیانت او بې وفایۍ له خطر او بدو پایلو نه یو خبر.
۱۲. ځکه چې د واده روغو معیارونو ته مو په سمه پام نه دی کړی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خيانت او درغلۍ نه لاس نه اخلو؟

۱. ځکه چې د خيانت له وروستيو پايلو څخه سم خبر نه لرو.

۲. ځکه چې نه پوهېږو خيانتونه مو مينه او محبت ښخي وژني.

۳. ځکه چې نه پوهېږو خيانت د انسان د بې باورۍ لامل گرځي.

٤. ځکه چې نه پوهېږو خيانت ښې کورنۍ له مينځه وړلی شي.

۵. ځکه چې نه پوهېږو د ماشومانو په روزنه ناوړه اغېز کوي.

٦. ځکه چې د خيانت وروستۍ پايله بېلتون، واټن او طلاق دی.

۷. ځکه چې خيانت او درغلي له قانوني ستونزو سره مل وي.

۸. ځکه چې نه پوهېږو بې وفايي د کورنۍ بنسټ له مينځه وړي.

۹. ځکه چې نه پوهېږو خيانت د ارواييي ستونزو لامل کېدی شي.

۱۰. ځکه چې نه پوهېږو که خيانت وکړو، له موږ سره خيانت کېږي.

۱۱. ځکه چې نه پوهېږو خيانت د انسان ذهن او ارواه ځپلی شي.

۱۲. ځکه چې نه پوهېږو خيانت او درغلي مو روږدتيا ته اړباسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جوړې د يوبل له توپيرونو خبرې شي؟

۱. ځکه چې په نشتوالي کې يې ژوند د شخړو پر لور ځي.
۲. ځکه چې په اسانۍ به د يوبل له ځانګړنو څخه خبر شي.
۳. ځکه چې په خبرتيا سره به هر څه سم مديريت کړی شو.
٤. ځکه چې له پوهې پرته به مينه او محبت کمزوری شي.
۵. ځکه چې په دې سره به يوبل ته ډېر ارزښت ورکړی شو.
٦. ځکه چې نارينه او مېرمنې له يو بل سره ډېر توپير لري.
۷. ځکه چې ښې جوړې له توپيرونو څخه خوند اخلي، نه رنځ.
۸. ځکه چې د توپيرونو نه شتون مو ژوند کمزوری کوی شي.
۹. ځکه چې مېرمنې د نارينه وو په پرتله ډېرې احساسي وي.
۱۰. ځکه چې ډېری نارينه مصنوعی او بې خبره چلند کوي.
۱۱. ځکه چې په پوهېدو سره به له يوبله خپلې تمې راکمې کړو.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له خبرتيا پرته يو بل نشو درک کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه له خپلو مېرمنو سره مهربان نه دي؟

١. ځکه چې فکر کوي مهرباني يې د اوږدې مودې لپاره بسنه کوي.
٢. ځکه چې مسایل د مېرمنې له نظره نه، بلکې له خپل انده تفسیروي.
٣. ځکه چې نارینه د ستونزو د حل، مېرمنې د درک غوښتونکې دي.
٤. ځکه چې مېرمنې ډېر ځله د خپل زړه خبره په څرګنده نشي کولی.
٥. ځکه چې مېرمنې فکر کوي نارینه خپلې مېرمنې ښې نه درک کوي.
٦. ځکه چې ډېری نارینه وابسته مېرمنو ته ډېر نه، لږ ارزښت ورکوي.
٧. ځکه چې ځيني مېرمنې فکر کوي نارینه باید ډېره قرباني ورکړي.
٨. ځکه چې ځيني نارینه فکر کوي مېرمن يې تل کینه او بخیلې کوي.
٩. ځکه چې نارینه فکر کوي که مهربانه شي مېرمن به نازولې شي.
١٠. ځکه چې ډېری نارینه د مېرمنو په اړوند له ځانه قضاوتونه کوي.
١١. ځکه چې ډېری نارینه احساس کوي مېرمنه يې پرې باور نه لري.
١٢. ځکه چې ډېری نارینه جنسیت او نرتوب ته ډېر ارزښت ورکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د نارینه ټولې چارې سرته نه رسوو؟

۱. ځکه چې نارینه د نورو له لوري کنټرول نه خوښوي.
۲. ځکه چې چمتو دی خپلې چارې په خپله سرته ورسوي.
۳. ځکه چې فکر کوي مېرمن يې ورباندې باور نه لري.
٤. ځکه چې د خاوند او مېرمنې اړيکې عادت ته رسيږي.
۵. ځکه چې دا کار مو د خاوند تمې بې کچې لوړولی شي.
٦. ځکه چې نارينه دا ډول چارې يو ډول سستي ګڼي.
۷. ځکه چې دا چاره مېرمن د خاوند لپاره مور جوړوي.
۸. ځکه چې په دې سره مو د خاوند خصوصي حريم ساتو.
۹. ځکه چې نارينه د مېرمنې په دې کار بې مسووليته کيږي.
۱۰. ځکه چې د وخت په تېرېدو سره مو دا چاره دنده ګرځي.
۱۱. ځکه چې دا چاره د دواړو لورو تر منځ همکاري کموي.
۱۲. ځکه چې په دې کار سره نارينه د ستړيا احساس کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې غواړي د خپلې مېرمنې کنټرول تل په لاس کې ولري.
۲. ځکه چې ډېری نارینه زورو، مهاروونکي او اداره کوونکي دي.
۳. ځکه چې ځیني مېرمنې له ډېرې ودې وروسته غرور پیدا کوي.
٤. ځکه چې زموږ د ټولنې ټولنیز جوړښت دودیز او تړلی شوی.
۵. ځکه چې نارینه نه غواړي له مېرمنې یې کم او سست اوسي.
٦. ځکه چې د ډېری نارینه وو په لاشعور باندې منفي اغېزه کوي.
۷. ځکه چې همداسې روزل شوي او تل ځان مخکې مخکې کوي.
۸. ځکه چې په دې نه پوهیږي چې د مېرمنو وده یې خپله وده ده.
۹. ځکه چې کله کله د نارینه وو خپلوان په دې کې لاسوهنه کوي.
۱۰. ځکه چې کله هم د فردي توپیرونو په اړه نه لولو او نه پوهېږو.
۱۱. ځکه چې راته ویل کېږي: مه پرېږده مېرمن دې درنه لوړه شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو انسان که نارینه وي یا ښځینه، وده غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې په نړۍ کې د ډېری نارینه وو د خواشینۍ دلیل دی.
۲. ځکه چې نارینه د نورو تر کنټرول لاندې راتلل نشي زغملی.
۳. ځکه چې نارینه زورواکي دي او په خپله خوښه ژوند کوي.
٤. ځکه چې مېرمنې نه پوهیږي چې نارینه باید کنټرول نه کړي.
۵. ځکه چې په دې سره د یوې جوړې تر منځ واټن پیدا کیږي.
٦. ځکه چې احساس کوي کم او د نورو ترلاس لاندې شوي دي.
۷. ځکه چې نارینه به د کمۍ، ستړیا او ناروغۍ احساس وکړي.
۸. ځکه چې نارینه او مېرمنې غواړي یوازې مینه ورسره وشي.
۹. ځکه چې نه پوهیږي ګډ کورنی ژوند ډېر احتیاط ته اړتیا لري.
۱۰. ځکه چې نارینه خپل ځان سپک، پړ او بدبخته احساسولی شي.
۱۱. ځکه چې په دې کار سره له مینې او محبت څخه محرومیږي.
۱۲. ځکه چې په نارینه وو کې باید په ناخبره توګه بدلونونه راشي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند اړیکې بیا ورغوو؟

۱. ځکه چې په دې سره به له ژوند څخه ډېر خوند واخلو.
۲. ځکه چې د مینې او محبت ارزښت باید ښه او سم کړو.
۳. ځکه چې خپلمینځي اړیکې باید ښې او سمې ورغول شي.
٤. ځکه چې په دې سره به مو کورنۍ له ستونزو وژغورو.
۵. ځکه چې باید وپوهېږو مېرمنې ډېر محبت ته اړتیا لري.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره باید روغې اړیکې ولرو.
۷. ځکه چې د اړیکو رغول مقابل بدلون ته لاره هواروي.
۸. ځکه چې د اړیکو رغول د همغږۍ او سمون لامل ګرځي.
۹. ځکه چې دا د ژوند په اړیکو کې مهرباني بېخې ډېروي.
۱۰. ځکه چې ښې اړیکې د شړل کېدو بد حس له مینځه وړي.
۱۱. ځکه چې روغې اړیکې، نېغ په نېغه پر ماشوم اغېزه کوي.
۱۲. ځکه چې د اړیکو رغول درغلي او خیانت له مینځه وړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځينې کسان خيانت او بې وفايي نه کوي؟

۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې بدلون ته پوره پاملرنه کوي.
۲. ځکه چې تل د يو بل پر وړاندې ريښتيني او ځرګند دي.
۳. ځکه چې له ځان سره يې وعده کړې او خيانت نه کوي.
٤. ځکه چې يو بل ته درناوی لري او سپکاوی هم نه کوي.
۵. ځکه چې د خپل ګډ ژوند ملګری په خپله بڼه او ښه مني.
٦. ځکه چې ډېر ځله يو بل په کلکه هڅوي او ملاتړ يې وي.
۷. ځکه چې د يو بل عاطفي او جنسي اړتياو ته پوره پام کوي.
۸. ځکه چې کورنۍ ته هم د کار په کچه ارزښت ورکوي.
۹. ځکه چې هېڅکله بې عزتي، توهين او سپکول نه کوي.
۱۰. ځکه چې محرم، راز داره او د سختو شېبو ملګري وي.
۱۱. ځکه چې تل د يو بل پر وړاندې خپلو کړنو ته پام کوي.
۱۲. ځکه چې د قضاوت نه، بلکې د خوند اخيستلو هڅې کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګڼ ژوند ملګری يوازې پرې نه ږدو؟

۱. ځکه چې د شړل کېدو او يوازيتوب احساس کوي.

۲. ځکه چې د بې ارزښته پاتې کېدو احساس کوي.

۳. ځکه چې يوازيتوب د روږدتيا لامل هم کېدی شي.

٤. ځکه چې د نهيلۍ او ژورخپګان لامل کېدای شي.

۵. ځکه چې د ځان کمۍ او حقارت احساس به وکړي.

٦. ځکه چې د واده په ژمنه باندې بې باوره کېږي.

۷. ځکه چې يوازيتوب مو له يو بله لرې کولی شي.

۸. ځکه چې په دې کار سره ناروغه او ستړي کېږي.

۹. ځکه چې مېرمنې ملاتړ او لاسنيوي ته اړتيا لري.

۱۰. ځکه چې بېلتون د دواړو د اړيکې کمرنګه کوي.

۱۱. ځکه چې د يو بل تر څنګ شتون کورنۍ آراموي.

۱۲. ځکه چې ښايي درغلۍ ته مخ کړي او بدل واخلي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو مېرمنې ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې د دواړو لورو یوه ذهني او عاطفي اړتیا ده.
۲. ځکه چې په کورني ژوند کې ډېر زیات ارزښت لري.
۳. ځکه چې یو بل ته پاملرنه مو پرځان باور ډېرولی شي.
٤. ځکه چې مقابل لوري ته پام کور کې مینه ډېرولی شي.
٥. ځکه چې یو بل ته پام د خیانت او بې وفایۍ مخه نیسي.
٦. ځکه چې که مقابل لوري ته پام وکړو، موږ ته هم کېږي.
۷. ځکه چې پاملرنه مینه، وده او پوره والی ډېرولی شي.
۸. ځکه چې د شک او بې ځایه قضاوتونو نه مخنیوی کوي.
۹. ځکه چې مرسته کوي له جنسي اړیکو څخه خوند واخلو.
۱۰. ځکه چې یو بل ته پاملرنه متقابل درناوی مینځ ته راوړي.
۱۱. ځکه چې یو بل ته په پاملرنې سره به یو بل ښه وپېژنو.
۱۲. ځکه چې ریښتینې هوساینه یوبل ته په پاملرنه کې وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې وخت ورکولو ته په ګډ ژوند کې ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې وخت ورکول مو خپل مینځي مینه ډېروی شي.
۲. ځکه چې زمونږ ذهني انځورونې مثبتې او پیاوړې کوي.
۳. ځکه چې ذهن، اندونه، کړنې او چلند مو سم او مثبتوي.
٤. ځکه چې د مقابل لوري په اړوند به ناسم فکرونه نه کوو.
۵. ځکه چې مرسته کوي د وېرې احساس مو ډېر راکم شي.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري سره مو اړیکې سمې او رغوي.
۷. ځکه چې په ورځنیو چارو کې نظم او ترتیب پیدا کوي.
۸. ځکه چې په ورځني ژوند کې اروایي ستونزې کمولی شي.
۹. ځکه چې وخت ورکول له روږدتیا څخه هم مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې مرسته کوي دواړه لوري ګډو موخو ته ورسیږي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي پر یو بل باور او اعتماد پیدا شي.
۱۲. ځکه چې د روغ او نوښت ګر فکر لامل ګرځیدلی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګري ملاتړ وکړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګرتیا کې مو اړتیا ده.
۲. ځکه چې مقابل لوری به ستاسو پاملرنه حس کړي.
۳. ځکه چې په یوازیتوب به د ستونزو حل سخت وي.
٤. ځکه چې ملاتړ مو د ګډ ژوند اړیکې غځولې شي.
۵. ځکه چې ملاتړ کول مو ژوند ته هیله مندي ډېروي.
٦. ځکه چې ملاتړ مو د ریښتینې هوساینې لامل ګرځي.
۷. ځکه چې ملاتړ، مقابل لوری په ځان باوري کوي.
۸. ځکه چې د ملاتړ له امله به د ارزښت احسای وکړو.
۹. ځکه چې ملاتړ، د بې ارزښته کېدو مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې ملاتړ، د ډېری ستونزو څخه مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې په ملاتړ سره ملاتړ تر لاسه کولی شو.
۱۲. ځکه چې په ملاتړ سره به له وړو خبرو خوند واخلو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو ګڼ ژوند له لاسه وځي؟

۱. ځکه چې په تاوتریخوالي چلند کوو او مخته ځو.
۲. ځکه چې له واده شخه مو خوښ او راضي نه یو.
۳. ځکه چې ډېر فکري او نظري توپیرونه سره لرو.
٤. ځکه چې یو بل ته درناوی او ارزښت نه ورکوو.
۵. ځکه چې د کورنۍ له شرایطو سره جوړ نه راځو.
٦. ځکه چې ښایي کوم بل ځوک په کې لاس ولري.
۷. ځکه چې ډېرځله یو بل نه زغمو او نه درک کوو.
۸. ځکه چې کله کله یې جبري ودونه هم لامل ګرځي.
۹. ځکه چې ډېرځله مو خپل مینځي ستونزې نه حلوو.
۱۰. ځکه چې د یو بل غوښتنې په سمه توګه نه پوره کوو.
۱۱. ځکه چې ښایي روږدتیا او اروایي ستونزې ولرو.
۱۲. ځکه چې له یو بل سره سني او بدني توپیرونه لرو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ګډ ژوند کې مينې ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې مينه مو ژوند ته هيله مندي ډېروي.
۲. ځکه چې مينه د ګډ ژوند ارزښتمنده اړتيا ده.
۳. ځکه چې ګډې اړيکې مو قوي او پياوړې کوي.
٤. ځکه چې ګډ کورني ژوند ته مو خوند ورکوي.
٥. ځکه چې خپل مينځي باورونه مو ښه او ډېروي.
٦. ځکه چې ژوند ته مو حرکت او انګېزه ورکوي.
٧. ځکه چې مرسته کوي د کورنۍ فضا ورغول شي.
٨. ځکه چې د دواړو تر مينځ اتحاد او اتفاق ډېروي.
٩. ځکه چې په کورنۍ مو نېکمرغي راوستی شي.
۱۰. ځکه چې د دواړو پر ځان باور ډېر لوړولای شي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ له هوساينې سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې مرسته کوي تر څو ښې پرېکړې وکړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند ملګري پر موږ بې باوره کېږي؟

۱. ځکه چې یو بل نه پېژنو او په اړوند یې مالومات نه لري.

۲. ځکه چې د کوژدې اوږدېدو لاره ورته هواره کړې ده.

۳. ځکه چې د ګډ ژوند په اړیکو کې د امن احساس نه لري.

٤. ځکه چې ځیني رازونه لري او له رسوايي یې وېرېږي.

۵. ځکه چې د خپلې بې باورۍ اصلي لامل مو نه دی موندلی.

٦. ځکه چې بدلون منل مو لږ او شک کول مو بېخي ډېر دی.

۷. ځکه چې زموږ کړنو او خبرو لاره ورته هواره کړې ده.

۸. ځکه چې د ژوند د ملګري په ښو اړیکو خبرې نه کوي.

۹. ځکه چې د ژوند له ملګري سره په دې اړوند ناسته نه کوي.

۱۰. ځکه چې د ژوند له ملګري سره مینه او مهرباني نه کوي.

۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري ته ښکاره راپوروته نه کوي.

۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل پر موخه ځانغوښتنې ته مخه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې فردي آزادي راڅخه اخیستل کېږي.
۲. ځکه چې له ژونده به خوند وانه خیستی شو.
۳. ځکه چې کور به زموږ لپاره سم زندان شي.
٤. ځکه چې د یو بل د محدودیت هڅې به وکړو.
٥. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري به په ځان تړو.
٦. ځکه چې د ژوند اړیکې به مو بې خونده شي.
۷. ځکه چې پر ځان باور به مو لا ډېر کم شي.
۸. ځکه چې د ځان کمۍ حس به مو لا ډېر شي.
۹. ځکه چې په اړیکو کې به د کینې لامل شي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ ژوند به مو ډېر سخت شي.
۱۱. ځکه چې په یو بل پورې تړل مو محوه کوي.
۱۲. ځکه چې له پیوستون څخه مو لرې کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري ونه ډېوو؟

۱. ځکه چې وهل له انساني کرامت سره نه جوړېږي.
۲. ځکه چې په وهلو ډېولو ستونزې نه دي حل شوي.
۳. ځکه چې اړیکې مو سستې او ترینګلي کولی شي.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې باور له مینځه وړی شي.
۵. ځکه چې د مینې کولو لپاره بیا موقع نه پیدا کېږي.
٦. ځکه چې ګډ ژوند د آرامۍ او هوساینې لپاره وي.
۷. ځکه چې ښايي ناوړه کړنې نورې هم ډېرې کړي.
۸. ځکه چې په ژوند کې افراطي سرغړونې ډېروي.
۹. ځکه چې قانوني او عدلي پایلې له ځان سره لري.
۱۰. ځکه چې هېڅ چا په ډېولو ژوند نه دی جوړ کړی.
۱۱. ځکه چې د حل په موخه نورې حل لارې هم شته.
۱۲. ځکه چې وهل ظلم، تاوتریخوالی او بې عزتي وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو ګډ کورنی ژوند مناسب نه دی؟

۱. ځکه چې ښايي د يو بل توپيرونه مو نه وي منلي.
۲. ځکه چې ښايي د مقابل لوري د زغملو وړ نه یو.
۳. ځکه چې ښايي د تلويزيوني سريالونو پېښې وکړو.
٤. ځکه چې د ژوند ملګری مو بېکاره او بې پلانه دی.
٥. ځکه چې د ژوند ملګري ته پوره وخت نه ورکوو.
٦. ځکه چې خپل ظاهري حالت ته پوره پام نه کوو.
۷. ځکه چې د مقابل لوري ظاهري توپير ته پام نه کوو.
۸. ځکه چې د مقابل لوري له ملګرو سره کينه کوو.
۹. ځکه چې خپل او د نورو تېر ژوند بيا بيا يادوو.
۱۰. ځکه چې د راتلونکي ژوند لپاره ښه پلان نه لرو.
۱۱. ځکه چې له يو بل سره خبري او خواخوږي نه کوو.
۱۲. ځکه چې د ژوند ملګري ته د خپلې ستونزې نه وايو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند د ملګري بدلول غواړو؟

١. ځکه چې نه پوهېږو څېنې ځانګړنې د بدلون وړ نه دي.
٢. ځکه چې له واده وړاندې یې له ځانګړنو ښه خبر نه وو.
٣. ځکه چې واده مو د ناسمو معیارونو پر بنسټ شوی دی.
٤. ځکه چې ښایي هر څه پر خپل ځای او پوره وغواړو.
٥. ځکه چې د ژوند ملګري سره مینه نه لرو او بدلوو یې.
٦. ځکه چې د مقابل لوري ډېری عادتونه ځوروونکي دي.
٧. ځکه چې نه پوهېږو انسان ته بدلون ورکول، سخت دي.
٨. ځکه چې غواړو د ژوند ملګري مو زموږ په خبر شي.
٩. ځکه چې نه پوهېږو، که خپله ونه غواړي بدلون نه کوي.
١٠. ځکه چې په ځان دروغجن باور لرو یا په ځان ډېر مین یو.
١١. ځکه چې د ځان کمی احساس کوو او زغملی یې هم نشو.
١٢. ځکه چې نه پوهېږو څېنې ځانګړنې نه بدلېدونکې دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپو مېرمنو لرل ستونزمن وي؟

۱. ځکه چې په عاطفه کې د څو مېرمنو شریکول سخت دي.
۲. ځکه چې مېرمنې به يې تل خاوند وارزوي او وخوروي.
۳. ځکه چې دواړه؛ لومړۍ يا وروستۍ ځان په حقه ګڼلې شي.
٤. ځکه چې په یو وخت کې د دواړو اړتیا نه شي پوره کولی.
۵. ځکه چې هېڅ مېرمنه د خاوند په زړه کې بله مینه نه مني.
٦. ځکه چې مېرمنو د ګډ ژوند ښه مهارتونه نه دي زده کړي.
۷. ځکه چې د مېرمنو جنسي اړتیاوو ته سمه پاملرنه نکېږي.
۸. ځکه چې نه یو خبر نن سبا ګډ ژوند ډېر پېچلی شوی دی.
۹. ځکه چې د مېرمنو عاطفي اړتیاوو ته سم پام نه شو کولی.
۱۰. ځکه چې په مېرمنو کې د نارینه وو په پرتله کینه ډېره وي.
۱۱. ځکه چې ډېری د څو مېرمنو لرونکي نارینه روغ نه وي.
۱۲. ځکه چې له یو بل سره همغږي نه دي او همکاري نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند ځیني ملګري د زغملو وړ نه وي؟

۱. ځکه چې ځیني له یو بل څخه ډېرې غوښتنې کوي.
۲. ځکه چې ځیني جوړې خپل مینځي درناوی نه لري.
۳. ځکه چې د یو بل خصوصي حریم کې لاسوهنه کوي.
٤. ځکه چې ښایي د ګډ ژوند ملګري ته پاملرنه نه کوي.
۵. ځکه چې د مقابل لوري پرېکړو ته پاملرنه نه کوي.
٦. ځکه چې له خاوند او کورنۍ سره یې بد چلند کوي.
۷. ځکه چې د غوسي په وخت کې یو بل نه شي زغمی.
۸. ځکه چې کېدای شي د ژوند په ملګري شک ولري.
۹. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په هکله مو شک کوو.
۱۰. ځکه چې کله کله مو جوړه خپل شخصي ملکیت ګڼو.
۱۱. ځکه چې توپیري چلند او یوازې پر ځان یې فکر وي.
۱۲. ځکه چې ځیني جوړې ډېر عمري توپیر سره لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند پر ملګري شک کوو؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو دا کار مو د مینې د وژلو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې شک کوونکي کسان په خپل ځان هم شکونه کوي.
۳. ځکه چې ښايي خپل او د نورو خصوصي حريم ونه پېژنو.
٤. ځکه چې ښايي موږ هم ملامت واوسو، خو نه يې شو زغمی.
۵. ځکه چې د شک له مېنځ وړولو په موخه خبرې نه سره کوو.
٦. ځکه چې نه پوهېږو ډېر شک کول يوه اړوايي ګډوډي وي.
۷. ځکه چې له خيانت نه وېرېږو او ښايي دا يوازې وېره وي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو شک مو پر ګډو اړيکو منفي اغېز کوي.
۹. ځکه چې ځيني مېرمنې د نارينه له بدلون غوښتنې نه وي خبر.
۱۰. ځکه چې ښايي له شک کوونکو کسانو سره په اړيکو کې وي.
۱۱. ځکه چې له واده وړاندې د ملګري په ټاکنه کې پاملرنه نه کوو.
۱۲. ځکه چې پر ملګري مو باور نه لرو او بايد باور مو ورغوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې مينه ناكې جملې نشي كارولی؟

۱. ځکه چې ښايي له ميندو او پلورنو يې زده كړي وي.
۲. ځکه چې ويريږي په دې يې ملګری خپلسری نشي.
۳. ځکه چې د دې چارې له مثبتو اغېزو نه خبر نه دي.
٤. ځکه چې نه پوهيږي د داسې جملو كارول جادو كوي.
٥. ځکه چې نه پوهيږي د دې جملو كارول مينه پيدا كوي.
٦. ځکه چې ملګری كله نا كله له ډېرې مينې نه وېريږي.
۷. ځکه چې ښايي دواړو لورو يو بل نوي سره زغملي.
۸. ځکه چې ښايي له پخوا په سړو اړيكو عادت شوي وي.
۹. ځکه چې د يو بل اړتياوې نه پېژني او دا هم يوه اړتيا ده.
۱۰. ځکه چې د ژوند له ملګري څخه خوښ او خوشاله نه دي.
۱۱. ځکه چې له مقابل لوري سره مينه نه لري او سخت دي.
۱۲. ځکه چې نه پوهيږي د ژوند د ملګرو تر مينځ شرم نه وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند ملګري ته پاملرنه نه کوو؟

۱. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګري سره مينه ونه لري.
۲. ځکه چې کېداى شي زموږ اړتياوې پوره نشي کړاى.
۳. ځکه چې ښايي زموږ د کنټرول کولو کوښښ وکړي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو خپل ژوند مو لا نور هم سختوو.
٥. ځکه چې حساس يو او پاملرنې ته ارزښت نه ورکوي.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په ژبه خبرې نه کوي.
۷. ځکه چې تل له موږ څخه نيوکه، شکايت او ګيلې کوي.
۸. ځکه چې له بده مرغه ملګرى مو سم نه دى درک کړى.
۹. ځکه چې ژوند ته مو درناوى نه لرو او ستاينه نه کوو.
۱۰. ځکه د زړه خبرې او اړتياوې د ژوند ملګري ته نه وايو.
۱۱. ځکه چې په خپل ګډ ژوند کې مينه ناکې جملې نه کاروو.
۱۲. ځکه چې د دې ستونزې د حل لپاره مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند د ملګري خبرې واورو؟

۱. ځکه چې د جوړو تر مینځ صمیمیت ډېرولی شي.
۲. ځکه چې د مقابل لوري احساس به مو درک کړو.
۳. ځکه چې مرسته کوي اړیکې مو خوندورې شي.
٤. ځکه چې کله کله خپله اوربدل د درک لامل ګرځي.
۵. ځکه چې په اورېدو سره به ورسره خواخوږي شو.
٦. ځکه چې د خبرو اورېدل يې د قضاوت مخه نیسي.
۷. ځکه چې خبرې شک او ناسم پوهنه له مینځه وړي.
۸. ځکه چې د ژوند ملګری مو د ارزښت احساس کوي.
۹. ځکه چې د دواړو تر مینځ اختلافونه راکمولی شي.
۱۰. ځکه چې ډېری اورېدنې د ښښنې لامل ګرځېدای شي.
۱۱. ځکه چې په اورېدو سره مو د ژوند ملګري هڅوي.
۱۲. ځکه چې اورېدنه د خیانت او بې وفایی مخه نیسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله کله د ګډ ژوند اړیکې بریالۍ نه وي؟

۱. ځکه چې پر جوړه مو سخت قضاوتونه کوو.

۲. ځکه چې د جوړې پر کړنو مو تاپې لګوو.

۳. ځکه چې تل مو د ګډ ژوند ملګری سپکوو.

٤. ځکه چې د جوړې پخوانۍ مخینه نه هېروو.

۵. ځکه چې خپله جوړه له نورو سره پرتله کوو

٦. ځکه چې تل مو خپله جوړه رټو او سپکوو.

۷. ځکه چې له جوړې نه مو سمه ستاینه نه کوو.

۸. ځکه چې ښایي یو بل ته د مینې اظهار نه کوو.

۹. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري مرسته نه کوو.

۱۰. ځکه چې ډېرځله مو د ملګري خواخوږي نه یو.

۱۱. ځکه چې د ملګري احساساتو ته پاملرنه نه کوو.

۱۲. ځکه چې له اروایي مشورو څخه ګټه نه اخلو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ژوند کې ذهني کوږوالي ته اجازه ورنه کړو؟

۱. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړه مو ليدلوري محدودوي.

۲. ځکه چې يوازې د ملګري ناسمو کړنو ته مو پام وراوړي.

۳. ځکه چې کولی شي له لاملونو پرته مو اړيکې سړې کړي.

٤. ځکه چې ذهني کوږوالی مو د ملګري چلند منفي کولی شي.

۵. ځکه چې په دې سره به مو په ارزونه کې اغراق کړی وي.

٦. ځکه چې لامل ګرځي تر څو پر يو بل بېلابېلې ټاپې ووهو.

۷. ځکه چې ښايي د ژوند واقعيتونه، تور يا سپين تفسير کړو.

۸. ځکه چې ښايي د ژوند لويې پېښې وړې او يا بې پايلې کړو.

۹. ځکه چې فکرونه مو په افراطي ډول مثبت او منفي کوي.

۱۰. ځکه چې ښايي د کړنو مسووليت مو وانه خلو او بدتره شو.

۱۱. ځکه چې ښايي د ژوند ملګری مو د ستونزو مسوول وګڼو.

۱۲. ځکه چې ښايي شرايط له هغه څه نه چې دي بد تفسر کړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند ملګري بې حوصلې کېږي؟

۱. ځکه چې ښايي کاري ستړسونه به ولري.
۲. ځکه چې ښايي ملګرى مو وېرې ولري.
۳. ځکه چې ډېر مسوولیتونه ور په غاړه وي.
٤. ځکه چې د اولاد روزنه ډېره سخته وي.
۵. ځکه چې کوم ځانګړى نوښت نه لري.
٦. ځکه چې سپورت ته ارزښت نه ورکوي.
۷. ځکه چې تل بې کنټرولوو او خارو يې.
۸. ځکه چې ښايي د وسواس ګډوډي ولري.
۹. ځکه چې نه پوهيږي اړيکې يې زيان ويني.
۱۰. ځکه چې ښايي زموږ ژوند سوړ او تور وي.
۱۱. ځکه چې مېلمه پاله يو او يو بل ته وخت نه لرو.
۱۲. ځکه چې بې پلانه او يو بل سره تفريح نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو د ژوند ملګري رووړدي کېږي؟

۱. ځکه چې له ملګري سره مو مينه نه لرو.
۲. ځکه چې اړتياوو ته يې پاملرنه نه کوو.
۳. ځکه چې هڅه کوو ملګرى مو کنټرول کړو.
٤. ځکه چې خپل ژوند مو سخت کړى دى.
۵. ځکه چې حساس يو او ناليدلي يې نيسو.
٦. ځکه چې په ښه او نرمه لهجه خبرې نه کوو.
۷. ځکه چې تل مو پر جوړه باندې نيوکې کوو.
۸. ځکه چې د ژوند ملګري مو نه درک کوو.
۹. ځکه چې د ژوند د ملګري ستاينه مو نه کوو.
۱۰. ځکه چې جوړې ته مو د زړه خبرې نه کوو.
۱۱. ځکه چې له مينه ناکو جملو ګټه نه پورته کوو.
۱۲. ځکه چې له ارواپوه څخه مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند له ملګري سره ټهرجن کېږو؟

۱. څکه چې یو بل ته له کچې ډېر مسوولیتونه ورکوو.
۲. څکه چې ښايي غوښتنې لوړې او ډېرې شوې وي.
۳. څکه چې ښايي د چارو لومړیتوبونو ته پام نه کوو.
٤. څکه چې خپل مسوولیتونه په سمه سرته نه رسوو.
۵. څکه چې کړنې مو د مقابل لوري لپاره شکمنې دي.
٦. څکه چې ملګري مو له شخصي ستونزو نه خبروو.
۷. څکه چې ښايي ژوند به یې ستړی او سترسي وي.
۸. څکه چې د ژوند ملګري مو سم نه شو درک کولی.
۹. څکه چې اړتیاوې مو سمې او ښې نه دي پوره کړي.
۱۰. څکه چې کورنی، ملګري او ژوند مو نه دی ټاکلی.
۱۱. څکه چې ملګري ته سمې خبرې ناسم وخت کې کوو.
۱۲. څکه چې د غوصې د مدیریت مهارت مو نه دی زده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ګڼ کورني ژوند کې نوښت نه لرو؟

۱. ځکه چې په ټوله کې له نوښت څخه سم نه یو خبر.

۲. ځکه چې نه پوهېږو چې ژوند ته خوښي ورېښي.

۳. ځکه چې نه پوهېږو نوښت او بدلون ډېر اغېز کوي.

٤. ځکه چې نه پوهېږو مینه مو ځلانده او روښانه کوي.

۵. ځکه چې نه پوهېږو نوښت ژوند کې بدلون راوړي.

٦. ځکه چې نه پوهېږو د درغلۍ او بې وفایۍ مخه نیسي.

۷. ځکه چې فکر کوو نوښت ډېر سخت او ستونزمن دی.

۸. ځکه چې په ټولیز ډول له خپل ژونده مالومات نه لرو.

۹. ځکه چې سستي کوو او په یو ډول ژوند، عادت یو.

۱۰. ځکه چې نه پوهېږو نوښت له وړو وړو کړنو پیلیږي.

۱۱. ځکه چې په ټوله کې له نوښت او بدلون نه وېره لرو.

۱۲. ځکه چې کله کله نوښت بد ګڼو او ترې لرې کېږو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې پخوانۍ مینه او ټاکنه هېره کړو؟

۱. ځکه چې اوس یوه بل حریم او کورنۍ ته ورننوتي یو.
۲. ځکه چې د پخوانیو پېښو او اړیکو ارمان عبث کار دی.
۳. ځکه چې په دوام به یې اوسني اړیکې هم زیانمنوی شي.
٤. ځکه چې که مقابل لوری خبر شي په ذهن یې اغېز کوي.
٥. ځکه چې له اوسني ملګري مو سړولی او صبرولی شي.
٦. ځکه چې اخر یې هم هېروو، ښه ده چې اوس یې هېر کړو.
۷. ځکه چې د ژوند اوسنی ملګری مو دا کار نشي زغملی.
۸. ځکه چې د اوسني ملګري د شک او تردید لامل ګرځي.
۹. ځکه چې یو پخوانی متل وايي، چې بد ګرځي بد به پرځي.
۱۰. ځکه چې وخت باید له لاسه ورنه کړو اخر یې هېروی شو.
۱۱. ځکه چې که دا اړیکې هېرې نه کړو وروسته پښېمانه کېږو.
۱۲. ځکه چې دا واقعیت نه، بلکې یو حس وه او باید هېر یې کړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځینې جوړې ډېرې بریالۍ دي؟

۱. ځکه چې کړنې یې روغې او بدلون منونکې دي.
۲. ځکه چې ښايي ښه وختونه تل يادوي او تکراروي.
۳. ځکه چې تل يې خپل ملګري ته خپله مينه ورکړې.
٤. ځکه چې یوازې پرېکړې نه کوي، تل مشوره کوي.
۵. ځکه چې د فزيکي شتون سره فکري شتون هم لري.
٦. ځکه چې خپل سر او ځېرې ته په ځير سره پام کوي.
۷. ځکه چې د يو بل پر وړاندې همغږۍ ته وده ورکوي.
۸. ځکه چې تل د بدو او نيوکو پر ځای حل لاره مومي.
۹. ځکه چې تل نه هېرېدونکي مراسم او محفلونه جوړوي.
۱۰. ځکه چې تل پر بدګمانيو نه بلکې په ريښتياوو پسې ګرځي.
۱۱. ځکه چې له يو بل سره مساويانه چلند او ستونزې حلوي.
۱۲. ځکه چې ښايي يو بل ته درناوی کوي او آزادي ورکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې تل د ځينو ملګرو په خوله "نه" وي؟

۱. ځکه چې تل د هيلو او غوښتنو په حال کې وي.
۲. ځکه چې له خپلې ژبې سره سم احتياط نه کوي.
۳. ځکه چې نه پوهيږي غوښتنې څنګه مطرح کړي.
٤. ځکه چې تل له خپلو اړيکو څخه ناسمه ګټه اخلي.
۵. ځکه چې د ژوند له ملګري سره سم چلند نه کوي.
٦. ځکه چې خپلې غوښتنې له منطقي لارو نه وايي.
۷. ځکه چې د ژوند ملګري ته د خبرو وار نه ورکوي.
۸. ځکه چې ښايي خپله هم د ژوند ملګري ته "نه" ووايو.
۹. ځکه چې له ملګري سره په ښه بڼه خبرې نه کوو.
۱۰. ځکه چې که هو يې هم ويلې مننه نه ده ترې شوې.
۱۱. ځکه چې خصوصي ستونزې يې نه دي درک شوي.
۱۲. ځکه چې په مناسب وخت کې غوښتنې نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري له شو هوسا کولی؟

۱. څکه چې له ملګري سره مو مينه لرو، خو تل يې پتوو.
۲. څکه چې تل بيا بياځلي د ژوند ملګري ته دروغ وايو.
۳. څکه چې تېرېدونکي، ښښونکي او زغم کوونکي نه يو.
٤. څکه چې کله کله د ژوند له ملګري سره خبرې نه کوو.
۵. څکه چې ملګري ته وخت او پوره ارزښت نه ورکوو.
٦. څکه چې د مقابل لوري خبرو ته ښه سم غوږ نه نيسو.
۷. څکه چې په خبرو کولو کې له ښو جملو کار نه اخلو.
۸. څکه چې په خپل فکر کې يو او ملګري سره مينه نه کوو.
۹. څکه چې له دفتر نه د ملګري لپاره رخصت نه را اخلو.
۱۰. څکه چې د ژوند د ملګري روغتيا او پاکۍ ته پام نه کوو.
۱۱. څکه چې زورواکي يو او د ژوند په ملګري زور چلوو.
۱۲. څکه چې د ژوند د ملګري هوساينه مو راته مهمه نه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې احساس کوي چې تر نفوذ لاندې دي؟

۱. ځکه چې تل يې د ژوند ملګری په ناپاکۍ نيوکې کوي.
۲. ځکه چې کله کله دواړه لوري پر يو بل امرونه کوي.
۳. ځکه چې ښايي يو بل خپلواکه خپلو کارو ته نه پرېږدي.
٤. ځکه چې کله کله نور له خپل ملګري سره پرتله کوي.
۵. ځکه چې ښايي د ژوند د ملګري پخوانۍ تېروتنې يادوي.
٦. ځکه چې ښايي يو بل ته به وايي چې بايد لږ کار وکړي.
۷. ځکه چې بياځلي يې تېرې ناپامۍ او ستونزې وريادوي.
۸. ځکه چې ښايي يو بل سره به بې ځايه اړيکې نيسي.
۹. ځکه چې د يو بل په چارو باندې بې ځايه نيوکې کوي.
۱۰. ځکه چې کله کله ملګري په جامو او ستايل نيوکې کوي.
۱۱. ځکه چې د ژوند ملګري ته وايي بې نظمه او ګډوډ يې.
۱۲. ځکه چې ځيني کسان کله کله د څارنوال رول لوبوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې له يو بله ناهيلې کېږي؟

۱. ځکه چې دواړه لوري پر يو پر بل نيوکې کوي.
۲. ځکه چې له يو بله د وړو خبرو حسابونه اخلي.
۳. ځکه چې نه غواړي ملګرى يې ساه هم واخلي.
٤. ځکه چې د يو بل له دننه نړۍ څخه خبر نه لري.
۵. ځکه چې ښايي مقابل لوري ته د اړتيا حس ورکړي.
٦. ځکه چې ښايي نورو ملګرو پيښې وکړي.
۷. ځکه چې د مقابل لوري د خوښې کارونه نه کوي.
۸. ځکه چې نه پوهيږي مقابل لوري ته څه مهم دي.
۹. ځکه چې ښايي مقابل لورى به کنټرولوي او څاري.
۱۰. ځکه چې په چارو او کړنو کې يې لاسوهنه کوي.
۱۱. ځکه چې ښايي يو پر بل مشري او رياست چلوي.
۱۲. ځکه چې ځيني ملګري زور واکۍ خاصيت لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې نورو ته ډېر ګوري؟

١. ځکه چې دا د انسان يوه ذاتي ځانګړنه ده.
٢. ځکه چې ځيني جوړې پرې عادت شوي.
٣. ځکه چې د يو بل اړتياوې نه پوره کوي.
٤. ځکه چې د ډېرو جوړو اړيکې جنسي وي.
٥. ځکه چې چاپېريال مو ناسم او بربنډ شوی.
٦. ځکه چې ځيني کسان جنسي ګډوډۍ لري.
٧. ځکه چې په خپل مينځ کې سني توپير لري.
٨. ځکه چې ښايي په جنسي اړيکو کې سست وي.
٩. ځکه چې نه پوهيږي دا چاره يې عادي نه ده.
١٠. ځکه چې مينې خپله اصلي مانا له لاسه ورکړې.
١١. ځکه چې ښايي اصلي لامل مو نه وي مندلی.
١٢. ځکه چې عاطفي اړيکې او صميميت مو کم دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې په احساساتي کېدو هم خواشينې کېږي؟

۱. ځکه چې د يو بل له ذهني او ارواييي جوښت سره بلد نه دي.
۲. ځکه چې انسانان په ژوند کې سکون او هوساينه غواړي.
۳. ځکه چې انسانان يو بل سره توپير لري او زغم توپير کوي.
٤. ځکه چې ځيني ملګري له نورو څخه زغمونکي او نرم وي.
٥. ځکه چې ښايي ځيني ملګري مقابل احساس ستونزمن ګڼي.
٦. ځکه چې احساس کوي د پېښې لامل به هم خپله همدی وي.
۷. ځکه چې له ماشومتوبه پرته له غوصې نه روزل شوي دي.
۸. ځکه چې ځيني جوړې احساساتي کېدل لويه سستی بولي.
۹. ځکه چې ښايي منلې يې وي، غوصه د خواشينی لامل دی.
۱۰. ځکه چې ځيني ملګري په حل لارو نه په احساساتو نښلي.
۱۱. ځکه چې ښايي د مقابل لوري احساسات به ناروغي ګڼي.
۱۲. ځکه چې ښايي په دې سره ارواييي انډول له لاسه ورکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل روغ احساسات نه شو ویلی؟

۱. ځکه چې ښايي بې باوره او بې زړه یو.

۲. ځکه چې پر ځان باور مو کمزوری دی.

۳. ځکه چې ښايي له ملنډو څخه وېره ولرو.

٤. ځکه چې ښايي له ماتې څخه وېره ولرو.

۵. ځکه چې کله کله د غرور احساس کوو.

٦. ځکه چې له تهدید او سپکاوي به وېرېږو.

۷. ځکه چې ښايي په اړیکو کې ستونزه ولرو.

۸. ځکه چې ډېر هیجاني او احساساتي یو.

۹. ځمه چې مناسب ټولنيز چلند نه کوو.

۱۰. ځکه چې د نورو له هڅوني به وېرېږو.

۱۱. ځکه چې د نهیلی او بایلنې احساس کوو.

۱۲. ځکه چې له فرصت او موقع ګټه نه اخلو.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند له ملګري سره جنګ کوو؟

۱. څکه چې خپلې کړنې مو نه شو مهارولی.

۲. څکه چې په بېړې سره عمل او خبرې کوو.

۳. څکه چې پر پرېکړو کې هوښیار نه یو.

٤. څکه چې ښايي بېلابېل مسایل لږ درک کړو.

۵. څکه چې ژر او له فکر پرته قضاوت کوو.

٦. څکه چې له صبر او زغم پرته قضاوت کوو.

۷. څکه چې قناعت نه کوو او ځان ځای کوو.

۸. څکه چې تل فکر کوو موږ حق په جانب یو.

۹. څکه چې ګواښونه او پایلې یې نه سنجوو.

۱۰. څکه چې د ځان پر ځای نور ته بدلون ورکوو.

۱۱. څکه چې تل له بېلابېلو ستونزو سره مخ کېږو.

۱۲. څکه چې د غوصې د مهار پر حل نه پوهېږو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له بدخويه ملګري سره ژوند سختيږي؟

١. ځکه چې د مقابل لوري له درک پرته قضاوت کوو.
٢. ځکه چې د بد خوی په اړوند ورسره خبرې نه کوو.
٣. ځکه چې د خبرو په پار يو بل ته وخت نه ورکوو.
٤. ځکه چې ښايي دلايل به وايو او نيوکې به پرې کوو.
٥. ځکه چې ښايي خپلې خبرې به په ځرګنده نه وايوو.
٦. ځکه چې ښايي په خپله، دې ستونزو ته لار هوارو.
٧. ځکه چې ښايي پرته له حل لارې مقابل لوری پړ ګڼو.
٨. ځکه چې د بد خوی لاملونه به يې نه شو پيژندلی.
٩. ځکه چې ښايي ځيني کړنې نه منو او وړې يې ګڼو.
١٠. ځکه چې کيدای شي مونږ به په خپله هم بدخويه يو.
١١. ځکه چې ښايي له ملګري سره مو ښه ملګري نه يو.
١٢. ځکه چې پر يو بل باندې باور نه لرو او بد چلند کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوند نه اخلو؟

۱. ځکه چې قناعت نه لرو او له کچې ډېرې تمې کوو.
۲. ځکه چې ورې ورې ستونزې ډېرې او لوېې ګڼو.
۳. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ توپیر نه منو.
٤. ځکه چې د حل لارو په پېژندلو کې سمه هڅه نه کوو.
۵. ځکه چې ستونزې لرو او تمرکز مو له لاسه ورکړی.
٦. ځکه چې په توپیرونو باور نه لرو او غوښتنې کوو.
۷. ځکه چې په ګډ ژوند کې یو بل ته ښه او لېواله نه یو.
۸. ځکه چې د جنسي مسایلو په رغولو کې هڅه نه کوو.
۹. ځکه چې ښایي په ورو ستونزو له حده ډېر ټینګار وکړو.
۱۰. ځکه چې ښایي خپل ځان به له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ستونزو ته لومړیتوب نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې ښایي له مشورې پرته مو واده کړی وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې متأهل انسانان ډېر عاید لري؟

۱. ځکه چې د مجردو نه ډېر د مسوولیت احساس لري.
۲. ځکه چې له واده وروسته ډېر خسیسېږي او سختیږي.
۳. ځکه چې د کور مشر دی نو د کلتور له مخې کار کوي.
٤. ځکه چې له واده وروسته دواړه لوري مرستې سره کوي.
۵. ځکه چې ځیني کسان چې شتمن نه شي واده نه شي کولی.
٦. ځکه چې له واده وروسته هر انسان په ژور لګښت کوي.
۷. ځکه چې په ځان سختي راولي او ډېر کار ته ملا ورکوي.
۸. ځکه چې ښايي د ماشومانو د راتلونکي لپاره به هڅه کوي.
۹. ځکه چې ډېری په ریاستونو او مدیریتونو باندې مقررېږي.
۱۰. ځکه چې ټولنیزې اړیکې یې هم ډېرې، پراخه او ښې کېږي.
۱۱. ځکه چې په کورنۍ کې له سیالیو سره مخامخ کېږي.
۱۲. ځکه چې له تفریح، چکرونو او لګښتونو څخه ځان ساتي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خیانت یا بی وفایي کول بند کړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند خپل مینځي مینه مو له مینځه وړي.
۲. ځکه چې مرسته کوي په کور کې مینه لږ او یا کمه شي.
۳. ځکه چې خپل مینځي امنیت او احساس مو له مینځه ځي.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند خوند، شوق او ښکلا له مینځه ځي.
۵. ځکه چې ښایي ملګرې مو بیا له نورو سره مینه وکړي.
٦. ځکه چې په خیانت سره د یو بل اړتیاوې نشو پوره کولی.
۷. ځکه چې مینه به مو کمه شي او له یو بل به خوند وانه خلو.
۸. ځکه چې بې وفایي مو کورنۍ هوساینه له مینځه وړي.
۹. ځکه چې روغې اړیکې مو له مینځه ځی او رسوا کېږو.
۱۰. ځکه چې په کورنۍ کې مو ریښتینولي له مینځه وړي شي.
۱۱. ځکه چې بې وفایي د دروغو او چل ول لامل ګرځېدای شي.
۱۲. ځکه چې دروغ او خیانت د طلاق او بېلتون لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو د جوړې پر وړاندې بې پروايي ونه کړه؟

۱. ځکه چې د دې لامل ګرځي له یو بله لرې شو.
۲. ځکه چې د طلاق او بیلتون یو لوی لامل دی.
۳. ځکه چې د بیوفایي، خیانت او غبن لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د کورنیو د تاوتریخوالي لامل ګرځي.
۵. ځکه چې مېرمنو کې د ژورخپګان لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د وېرې او ډار لامل هم ګرځېدی شي.
۷. ځکه چې اخلاقي بېلارې رامینځ ته کوی شي.
۸. ځکه چې ښایي د جنسي بېلاریو لامل وګرځي.
۹. ځکه چې د ځان کمې او حقارت احساس پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې د دې لامل ګرځي دواړه بې پروا شي.
۱۱. ځکه چې د موازي عاطفي اړیکو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې دا له ماشوم سره هم تاوتریخوالی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

دریمه برخه

۱۰۰ ولي او ځکه جنسي ژوند

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړیکو په اړه خبرې او لیکل بد ګڼل کېږي؟

۱. ځکه چې تر دې وړاندې د جنسي کړنو په اړه څه نه دي لیکل شوي.
۲. ځکه چې په ماشومتوب کې مو د جنسیت مسئله جدي نیول شوې ده.
۳. ځکه چې ډېرو خلکو کې په دې اړه خبرې کول شرم ګڼل کېږي.
٤. ځکه چې له جنسي کړنو څخه د بې خبرۍ پر منفي پایلو نه پوهېږي.
۵. ځکه چې خلك په دې اړه له خبرو کولو وېرېږي او یو ډول ډار لري.
٦. ځکه چې زموږ په ښوونه او روزنه کې ځای نه لري او بده برېښي.
۷. ځکه چې پټ مسایل معمولاً د خلکو تر منفي قضاوت لاندې راځي.
۸. ځکه چې موږ د جنسي پوهې پر اهمیت او ارزښت سم نه پوهېږو.
۹. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ او خپلوانو له مخالفت سره مخ شي.
۱۰. ځکه چې خلك په دې اړه ناسم ذهنیت لري او تر اوسه عامه شوې نه ده.
۱۱. ځکه چې جنسي مسایلو ته مو د جنسي ژوند په سترګه نه دي کتلي.
۱۲. ځکه چې په دې اړه وضاحت ناوړه او غیر اخلاقي پېژندل شوی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارينه د نعوظ پر ګډوډۍ اخته کېږي؟

۱. ځکه چې ښايي له خپلې مېرمنې سره په اړيکو کې ستونزه ولري.
۲. ځکه چې په ځينو نارينه وو کې د جنسي اړيکو له پيله ليدل کېږي.
۳. ځکه چې دا يوه عام ګډوډي ده او په ډېرو نرانو کې شتون لري.
٤. ځکه چې ځيني کسان کله نا کله له کچې ډېر غبرګون ورته ښيي.
۵. ځکه چې تراوسه مو له جسمي اړخه جدي پام نه دی ورته کړی.
٦. ځکه چې ۹ تر ۱۰سلنه خلك په ذاتي ډول دا ګډوډي له ځانه لري.
۷. ځکه چې له ارواييي اړخه په کورنۍ او ګاونډ کې په هوسا نه دي.
۸. ځکه چې دا په ځينو نرانو کې جسمي او هورموني ستونزه وي.
۹. ځکه چې الکول او سګرټ کاروي او دا نبغ په نبغه اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې ځيني نارينه د ژوند په چارو کې له حده ډېر بوخت دي.
۱۱. ځکه چې ځيني نارينه د ژر انزال له وېرې دا ګډوډي پيدا کوي.
۱۲. ځکه چې ځيني نارينه د تمرکز د نه شتون له امله دا ډول کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځینې مېرمنې د جنسي نیږدېوالي پر مهال د ننني درد لري؟

۱. ځکه چې نه پوهیږو چې د واده لومړی ٦ میاشتې عادي دي.

۲. ځکه چې د درد کمولو لپاره ځانګړي سپورتونه نه کوي.

۳. ځکه چې له چمتووالي او جنسي پارونې پرته جنسي اړیکه نیسي.

٤. ځکه چې ښايي پخوا به درد وه، خو اوس ځان منفي تلقینوي.

۵. ځکه چې ډېرې مېرمنې د درد له وېرې د درد احساس کوي.

٦. ځکه چې کله د کیګل غړي غیر ارادي سپرمونه درد پیدا کوي.

۷. ځکه چې د ځینو مېرمنو مهبل، مثانه او رحم مېکروبي شوی وي.

۸. ځکه چې ځینې ذهني فشارونه لري او هورمونونه بې نظمه وي.

۹. ځکه چې ښايي ځینې ښځې له جنسي اړخه ځورول شوې وي.

۱۰. ځکه چې ډېرې مېرمنې روغتیایي مرستو ته لاس رسی نه لري.

۱۱. ځکه چې ښايي فزیکي لامل ولري او درملنه یې نه وي کړې.

۱۲. ځکه چې کله ناکله جسمي ستونزې هم د درد لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې پرته له مشورې جنسي درمل ونه کاروو؟

١. ځکه چې هر درمل د ځانګړو ناروغیو لپاره جوړ شوي.

٢. ځکه چې ډېری درمل سخت او لوی جانبي عوارض لري.

٣. ځکه چې د درملو پرېښودل د جنسي ګډوډۍ لامل ګرځي.

٤. ځکه چې د ډېرو جنسي ګډوډیو او ستونزو حل درمل نه دي.

٥. ځکه چې وروسته بیا سالمې جنسي اړیکې له لاسه ورکوو.

٦. ځکه چې ټول درمل د کارولو خپل وختونه او کچې لري.

٧. ځکه چې ځیني درمل سختې جنسي ستونزې رامینځ ته کوي.

٨. ځکه چې ډېری جنسي ګډوډۍ او ستونزې اروايي لامل لري.

٩. ځکه چې هر ډول درمل په خپل ذات کې جانبي عوارض لري.

١٠. ځکه چې درمل له ګټو سره سره اروايي زیانونه هم لري.

١١. ځکه چې د درملو کارول په انسانانو بېل اغېز لرلی شي.

١٢. ځکه چې ډېری اروایپوهان د درملو کارولو وړاندیز نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ډېرو جنسي شريکانو سره په اړيکو فکر ونه کړو؟

۱. ځکه چې له ډېرو کسانو سره جنسي اړيکې د ګډوډۍ لامل ګرځي.

۲. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په اړيکو مو منفي او بد اغېز کوي.

۳. ځکه چې په دې کار سره مو د ژوند د ملګري ملاتړ له لاسه ځي.

٤. ځکه چې د ژوند ملګرى مو هم خفه او کېداى شي خيانت وکړي.

۵. ځکه چې د کينې، وسواس او پوره پالنې (کمال ګرايي) لامل ګرځي.

٦. ځکه چې نارينه او ښځينه کولی شي خپل ژوند او اړيکې وژغوري.

۷. ځکه چې خپل جنسي ژوند بايد وژغورو او په بله اړيکه فکر وکړو.

۸. ځکه چې هېڅ نر او ښځه د ژوند د ملګري بله اړيکه نشي منلی.

۹. ځکه چې د نورو جنسي اړيکو په اړوند سوچ زموږ ژوند تباه کوي.

۱۰. ځکه چې دا کار د ګډ ژوند ټولې پوړۍ نړولی او له منځه وړلی شي.

۱۱. ځکه چې نه پوهېږو چې سخت اروايي او روغتيايي زيانونه لري.

۱۲. ځکه د کورنۍ اړيکو او اروايي آرامښت ته مو سخت زيان رسوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځينو کسانو جنسي اړيکې دوام نه کوي؟

۱. ځکه چې ډېری کسان د روغو جنسي اړيکو په اړه نه پوهيږي.
۲. ځکه چې خپل جنسي ژوند له نورو چارو او اړيکو نه بېلوي.
۳. ځکه چې ډېری کسان يوازې د جنسي اړيکو پر خوند فکر کوي.
٤. ځکه چې نارينه او ښځينه د يو بل له توپيرونو څخه لږ خبر دي.
۵. ځکه چې ډېری ځان غواړي او بدلون منونکي نه دي روزل شوي.
٦. ځکه چې ډېری کسان د جنسي اړيکو په اړه ناسم ذهنيت لري.
۷. ځکه چې لږ درک لري او ډېر غوښتونکي او شک کوونکي دي.
۸. ځکه چې ځيني مېرمنې پوره پالې(کمال گرا) او نارينه ديکتاتور دي.
۹. ځکه چې ځيني نارينه او ښځينه د يو بل پټ رازونه نشي ساتلی.
۱۰. ځکه چې ښايي ځيني کسان ناوړه او ناسمه جنسي مخينه ولري.
۱۱. ځکه چې ځيني پر جنسي مسايلو نه، بلکې په ستونزه پورې نښلي.
۱۲. ځکه چې ښايي وسواس، اضطراب او يا هم ژور خپگان ولري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې جنسي اړيکې له خوښوي؟

۱. ځکه چې ځيني جوړې د جنسي اړيکو پر وخت د رټلو احساس کوي.
۲. ځکه چې ډېرى مېرمنې د جنسي احساساتو له ويلو څخه ډډه کوي.
۳. ځکه چې ډېرى جنسي جوړې د جنسي ملګري له ناولتيا ځوريږي.
٤. ځکه چې ډېرى مېرمنې په دې باور دي چې نارينه يې بايد پيل کړي.
۵. ځکه چې ډېرى نارينه د جنسي اړيکو احساسي اړخ ته پام نه کوي.
٦. ځکه نارينه له خپلې مېرمنې سره مرسته کولى شي، خو نه يې کوي.
۷. ځکه چې ځيني جوړې نه په دې اړه خبرې کوي او نه يې اوري.
۸. ځکه چې ډېرى جوړې د ستونزو د حل پر ځاى، شخړې غځوي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي د عمر هر پړاو جنسي اړيکو ته اړتيا لري.
۱۰. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي چې نرانو ته جنسي اړيکې مهمې دي.
۱۱. ځکه چې ډېرى په دې اړه نه روزل شوي دي او نه پوهول شوي.
۱۲. ځکه چې داسې انګېرې چې اوسنى ملګرى يې مرسته نشي کولى.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني مېرمنې خپل احساسات دلته غورځوي؟

۱. ځکه چې ډېرى يې له ماشومتوب نه همداسې روزل شوې دي.
۲. ځکه چې ښځينه له ذاته په لږه کچه خپل احساسات څرګندوي.
۳. ځکه چې کله ناکله نارينه د مېرمنو د دې ډول چلند سبب ګرځي.
٤. ځکه چې ډېرى مېرمنې له خپلو ځانګړنو نه پوره خبرې نه دي.
۵. ځکه چې مېرمنې په جنسي اړيکو کې نارينه ته لومړيتوب ورکوي.
٦. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي چې نارينه داسې ښځې نه خوښوي.
۷. ځکه چې ښځې نه پوهيږي چې جنسي اړيکې مهارت ته اړتيا لري.
۸. ځکه چې ښايي ځيني مېرمنې جنسي او اروايي ګډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې لامل يې ځيني کلتورونه، رواجونه او ارزښتونه دي.
۱۰. ځکه چې ځيني نارينه نه پوهېږي چې له مېرمنو ملاتړ مهم دي.
۱۱. ځکه چې ځيني مېرمنې جنسي کړنې ناوړه او بد چلند ګڼي.
۱۲. ځکه چې له پخوانيو اړيکو يې په بيا بيا ځلي خوند نه دی اخيستی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړیکو لپاره سپورت ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې موږ خوښ او له انرژۍ ډک کوي.

۲. ځکه چې سترسونه کموي او کنټرولوي یې.

۳. ځکه چې د جنسي اړیکو د رغبتو سبب گرځي.

٤. ځکه چې د ډېرې مستۍ او هیجان سبب گرځي.

۵. ځکه چې د روغ او کافي خوب لامل گرځي.

٦. ځکه چې سپورت د بدن او روان حالت بدلوي.

۷. ځکه چې انسانيَ وړتیاوې لوړوي او سموي.

۸. ځکه چې سپورت مثبت هیجانونه پیاوړي کوي.

۹. ځکه چې ډېره او اضافي انرژي له منځه وړي.

۱۰. ځکه چې د غوصې څخه مخنیوي کوي.

۱۱. ځکه چې له بدني اړخه مو اړیکو ته چمتو کوي.

۱۲. ځکه چې په کیفیت کې له موږ سره مرسته کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ډېرى نران مينې ته ارزښت نه ورکوي؟

۱. څکه چې ښايي نارينه خپلې مېرمنې سره مينه ونه لري.
۲. څکه چې د مينې نه کول د نرانو يوه لويه ځانګړنه ده.
۳. څکه چې نه پوهيږي ښځينه مينه ناک نارينه خوښوي.
٤. څکه چې ډېرې مېرمنې په دې برخه کې حوصله نه لري.
۵. څکه چې نارينه پر جنسي اړيکو فکر کوي، نه پر مينه.
٦. څکه چې د ځينو نرانو کورنۍ په دې کې ښکېلې دي.
۷. څکه ډېرى نارينه د ښځينه ځانګړنو په اړه نه پوهيږي.
۸. څکه چې کله خو مينه د عمر په پړاوونو کې توپير کوي.
۹. څکه چې د عشق له بېلابېلو تګلارو څخه بې خبره دي.
۱۰. څکه چې ځيني ښځې خاوند د قضاوت په تله کې اچوي.
۱۱. څکه چې کله د عاطفي تړاو او مينې په توپير نه پوهېږي.
۱۲. څکه چې مېرمنې خاوند سره په دې اړوند له خبرې نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې له لومړي ځل جنسي اړيکو څخه وېره لري؟

۱. ځکه چې ځينې مېرمنې خپل خاوند له هېڅ اړخه نه پېژني.

۲. ځکه چې ډېری افغان مېرمنو په دې اړوند روزنه نه ده ليدلې.

۳. ځکه چې لومړنۍ جنسي اړيکه له ځان سره ناسمه تعبيروي.

٤. ځکه چې ځينې ميندې او نوې ناوې ګانې هم نجونې وېروي.

۵. ځکه چې د جنسي اړيکو لپاره عاطفي چمتووالی نه لري.

٦. ځکه چې له ځينو نرانو څخه ښې خاطرې او ښه ذهنيت نه لري.

۷. ځکه چې ځينې مېرمنې ځان کم ګڼي يا پر ځان باور نه لري.

۸. ځکه چې ځينو مېرمنو له واده وړاندې جنسي ځورونې ليدلې.

۹. ځکه چې نارينه په خپله په جنسي اړيکو کې د وېرې لامل ګرځي.

۱۰. ځکه چې له اوله د جنسي اړيکو په اړوند مشوره نه اخلي.

۱۱. ځکه چې ځينې مېرمنې اضطراب، وسواس او وېره لري.

۱۲. ځکه چې په ټوله کې د جنسي اړيکو په اړه باورونه ناسم دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله ناکله په جنسي اړیکو کې بدلون راولو؟

۱. ځکه چې ډېرى انسانان په ځانګړې توګه نارینه یې غواړي.
۲. ځکه چې یوه ښځه او ډول مو د جنسي اړیکو کیفیت کموي.
۳. ځکه چې له بدلون پرته جنسي اړیکې پاروونکې نه وي.
٤. ځکه چې په یوه ښځه جنسي اړیکې موږ خیانت ته اړباسي.
۵. ځکه چې په جنسي اړیکو کې بدلونونه، خوند څو برابره کوي.
٦. ځکه چې ډېرى له یوې ښځې جنسي اړیکو څخه ستړي کېږي.
۷. ځکه چې یوه ښځه او ډول په یوه حالت د عادت کېدو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې په یوه ښځه جنسي اړیکې په مېرمنو کې ارګازم کموي.
۹. ځکه چې یوه ښځه د مېرمنې او خاوند اړیکې کم رنګه او ترینګلوي.
۱۰. ځکه چې دا یوه پوره چاره ده او باید پام او غور پرې وشي.
۱۱. ځکه چې په افغانستان کې د څو ودونو کولو یو لوى لامل دى.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله نه ویل کېږي او باید بدلونونه رامنځته کړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جامې په جنسي پاروله کې ونډه لري؟

۱. ځکه چې نارينه ډېر ځله د سترګو له لارې پارول کېږي.

۲. ځکه چې ډېر ځله نارينه د مېرمنې جسمي اندام ته ګوري.

۳. ځکه چې ډېرى نارينه جذابې او شيک مېرمنې خوښوي.

٤. ځکه چې د ډېرى نرانو لپاره څېره، جامې او عطر مهم دي.

۵. ځکه چې ډېرى مېرمنې په ښايسته جامو ښکلې ښکاري.

٦. ځکه چې د جامو جوړولو کمپنۍ پاروونکې جامې ګنډي.

۷. ځکه چې ډېرى جامې لنډې، مېينې او غوښين رنګ لري.

۸. ځکه چې مېرمنه د خپل خاوند لپاره منظمې جامې خوښوي.

۹. ځکه چې مېرمنې په دې اړه له خاوند سره خبرې نه کوي.

۱۰. ځکه چې ښځې يې له ځينو فلمونو او سريالو نه زده کوي.

۱۱. ځکه چې نارينه د ښځو په پرتله ژر جنسي پارول کېږي.

۱۲. ځکه چې د ښو جنسي اړيکو لپاره جامو ته اړتيا ليدل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې منفي هيجانونه جنسي اړيکو ته زيان رسوي؟

۱. ځکه چې جنسي ژوند يا اړيکې هيجاني اړيکې او ژوند دی.
۲. ځکه چې په نرانو کې د ژر او پس خلاصېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې منفي هيجانونه مېرمنو ته ارواييي زيان رسوي.
٤. ځکه چې د ستونزو، تاوتريخوالي او شخړو لامل ګرځي.
۵. ځکه چې د ذهني فشار او جنسي اړيکو خوند کمولی شي.
٦. ځکه چې په نرانو او مېرمنو کې جنسي لېوالتيا راکموي.
۷. ځکه چې د کوروالي پر مهال د اړتيا وړ مينه له مينځه وړي.
۸. ځکه چې ښايي له ارواييي اړخه دواړو ته زيان ورسوي.
۹. ځکه چې ښايي جنسي اړيکو ته پارېدل او هڅېدل راکم کړي.
۱۰. ځکه چې منفي هيجانونه د بېلابېلو جنسي ګډوډيو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د بېلابېلو هورمونونو په ترشح کې ګډوډي راوړي.
۱۲. ځکه چې په جنسي اړيکو کې د بې صبرۍ لامل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه سهار وخته جنسي اړیکې خوښوي؟

۱. ځکه چې د شپې په پرتله سهار اروايي هوساینه ډېره وي.

۲. ځکه چې سهار مهال د جنسي هورمونونو ترشح لوړه وي.

۳. ځکه چې د لمر په راختلو نارینه فطری جنسي لېوالتیا لري.

٤. ځکه چې ډېری نران سهار مهال ډېره انرژي او ځواك لري.

۵. ځکه چې د نرانو د وینې فشار سهار مهال ډېر نورماله وي.

٦. ځکه چې سهار مهال نران ستړي او تر فشار لاندې نه وي.

۷. ځکه چې فکر کوي سهار مهال امن او د وېرې کچه کمه وي.

۸. ځکه چې له بیولوژیکي اړخه دا کار د نرانو یوه ځانګړنه ده.

۹. ځکه چې کورواله له اروايي سکون سره مستقیمې اړیکې لري.

۱۰. ځکه چې سهار د انسان په ځانګړي ډول نرانو مغز هوسا وي.

۱۱. ځکه چې مېرمنې له نرانو سره په دې برخه کې همغږې دي.

۱۲. ځکه چې کېدای شي د شپې له مخې ډېر ستړي او بوخت وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارينه خپلې مېرمنې ته ډالۍ ورکړي؟

۱. ځکه چې د مهربانۍ او يو بل ته د لا نيږدې کېدو لامل گرځي.
۲. ځکه چې مېرمنې له ډالۍ اخيستو وروسته د ارزښت احساس کوي
۳. ځکه چې د مېرمنو د مينې ژبه تل له ډاليو څخه جوړه شوې ده.
٤. ځکه چې په ډاليو سره يې جنسي اړيکې ښې او پاروونکې کېږي.
۵. ځکه چې د مېرمنې او خاوند تر مينځ اړيکې خوندورې کوي.
٦. ځکه چې ډالۍ که ډېره وړه هم وي ښځې ډېر ارزښت ورکوي.
۷. ځکه چې مېرمنې په وړو وړو ډاليو ډېرې زياتې خوشاله کيږي.
۸. ځکه چې ډالۍ مېرمنې ته د مينې او علاقې ښودلو تگلاره ده.
۹. ځکه چې زموږ افغاني ټولنه کې ډېرې ښځې په ځان بسيا نه دي.
۱۰. ځکه چې ډالۍ په ټوله نړۍ کې د مينې په سمبول پېژندل کيږي.
۱۱. ځکه چې ډالۍ پام، ملاتړ او هوساينه ده او دا د مېرمنو اړتيا ده.
۱۲. ځکه چې مېرمنې په ذهن کې يوه عاطفي او دوديزه نړۍ لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ژوند کې جنسي اړیکو ته ډېر پام وکړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې ذهني فشار، وېره او ډار راکموي.
۲. ځکه چې په وګړو کې اضطراب او ژور خپګان راکموي.
۳. ځکه چې جنسي اړیکې د روغ ژوند ارزښتناکه اړتیا ده.
٤. ځکه چې د جنسي اړتیاوو پوره کېدل انسان نوښتګر کوي.
٥. ځکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې مو سالمې او رغوي.
٦. ځکه چې د یوې ښې، نورمالې او روغې ودې لامل ګرځي.
۷. ځکه چې د منفي هیجانونو په راکمولو کې مرسته کوي.
۸. ځکه چې روغې اړیکې لرونکي نران او ښځې ډېر خوښ وي.
۹. ځکه چې نه لرل یې د ټولنیز او اخلاقي فساد لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې جنسي اړیکو ته نه پاملرنه اروايي ګډوډي راوړي.
۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند له ارزښتناکه اړیکو څخه دي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې د ګډ ژوند یوه لویه بنسټیزه اړتیا ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د مېرمنو لپاره د روغو جنسي اړيکو لرل ارزښت لري؟

۱. ځکه چې روغې جنسي اړيکې کولای شي مېرمنې فعاله کړي.
۲. ځکه چې د ښځو ارواييي حالت او ژوند رغوي او ښه کوي يې.
۳. ځکه چې مېرمنې هم د نارينه په کچه جنسي اړيکو ته اړتيا لري.
٤. ځکه چې د جنسي اړيکو په لرلو سره د هوساينې احساس کوي.
۵. ځکه چې روغې جنسي اړيکې د انسان په وده کې پوره ونډه لري.
٦. ځکه چې روغې جنسي اړيکې د ګډ کورني ژوند يو لوی اصل دی.
۷. ځکه چې د جنسي اړيکو نه لرل د اضطراب او خپګان لامل ګرځي.
۸. ځکه چې جنسي اړيکې نېغ په نېغه په نورو اړيکو هم اغېزه لري.
۹. ځکه چې جنسي اړيکې له ګډوډۍ او ناسم پوهېدنې مخه نيسي.
۱۰. ځکه چې ښې جنسي اړيکې د مېرمنو پر ځان باور لوړولای شي.
۱۱. ځکه چې افغان مېرمنې ارواييي هوساينې ته تر نارينه ډېره اړتيا لري.
۱۲. ځکه چې د هغوی د فردي اړيکو د رغېدو او سمبدو لامل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جنسي اړیکې زموږ پر نورو اړیکو اغېزه لري؟

۱. ځکه چې د نړۍ په کچه یوه ستونزه جوړوونکې موضوع ده.
۲. ځکه چې ښې جنسي اړیکې لرونکې جوړې، ډېرې روغې وي.
۳. ځکه چې جنسي اړیکې د اضافي انرژۍ د لګښت لامل ګرځي.
٤. ځکه چې له جنسي اړیکو پرته د احساساتو تشول ستونزمن دي.
۵. ځکه چې ناروغه جنسي اړیکې د جنسي بې لاریو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې جنسي اړیکې پر مینه او ټولنیزو اړیکو اغېز کوي.
۷. ځکه چې د روغو جنسي اړیکو نه لرل د سترس لامل ګرځي.
۸. ځکه چې څېړنې وايي: جنسي اړیکې د بریا یو لوی لامل دی.
۹. ځکه چې جنسي ستونزې په نړۍ کې د جګړو یو لوی لامل دی.
۱۰. ځکه چې روغې جنسي اړیکې له نورو اړیکو سره تړاو لري.
۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ارزښتناکو اړیکو په لیکه کې راځي.
۱۲. ځکه چې جنسي او خپل منځي اړیکې نېغ په نېغه اړیکه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ ډېری هېوادوال د جنسي اړیکو په اړه لږ پوهېږي؟

۱. ځکه چې د بل هر ځای په پرتله دلته جنسي مسایل بد ګڼل کېږي.
۲. ځکه چې په دې اړوند څېړنې نه کوو او سم مالومات هم نه لرو.
۳. ځکه چې په دې اړه هڅه هم د ملنډو، تهدید او رټنې لامل ګرځي.
٤. ځکه ډېرو دا زده کړې ده چې جنسي پوهاوی ناوړه او بد دی.
۵. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې په دې اړوند خبرتیا یوه اړتیا ده.
٦. ځکه چې ډېری کورنۍ او وګړي سم او علمي نه دي روزل شوي.
۷. ځکه چې د دې ځانګې پوهان د مالوماتو ورکولو زړه نه شي کولی.
۸. ځکه چې په دې برخه کې د مالوماتو د ډېرولو هڅه هم نه ده شوې.
۹. ځکه چې نه پوهېږو چې جنسي اړیکې د ډېرو ستونزو لوی حل دی.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو همدا جنسي اړیکې انسان ته هوساینه ورکوي.
۱۱. ځکه چې په ملاتړ، مرسته او روغتیا کې یې په اغېز نه پوهېږو.
۱۲. ځکه چې دا بحث زموږ لپاره ارزښت نه لري او اهمیت نه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړيکو کې دواړو لورو ته ارزښت ورکړو؟

١. ځکه چې خاوند او مېرمنه دواړه پوره ونډه لري.
٢. ځکه چې د دواړو په پارېدنه او غوښتنو لوی اغېز کوي.
٣. ځکه چې يو اړخيزه جنسي اړيکه مو سم نه ارضا کوي.
٤. ځکه چې جنسي اړيکو ته چمتووالی نيمه جنسي اړيکه ده.
٥. ځکه چې دا د دواړو اړخونو اړتيا، غوښتنه او هيله ده.
٦. ځکه چې پرته له دې څخه به تاوتريخوالی مينځ ته راشي.
٧. ځکه چې خاوند او مېرمنه هوساينې او درک ته رسوي.
٨. ځکه چې نه پاملرنه د اوږد مهال لپاره بېلتون رامينځ ته کوي.
٩. ځکه چې دوه اړخيزې اړيکې ريښتينې هوساينه پيدا کوي.
١٠. ځکه چې مېرمنې دا نه خوښوي چې يو کار پرې وتپل شي.
١١. ځکه چې نارينه د مېرمنې جنسي سوړوالی ستړی کوي.
١٢. ځکه چې جنسي لېوالتيا به مو ورځ تر بلې له مينځه يوسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له جنسي اړیکو وروسته ولامبو؟

۱. څکه چې بیاځلي مو د بدن ارواېي او جسمي انډول برابروي.
۲. څکه چې کراري راوړي او په لسګونو جسمي ګټې لرلی شي.
۳. څکه چې د سمپاتیک(ارادي) عصبي سیستم کړنې سره سموي.
٤. څکه چې جنسي او جسمي اړیکې تل له میکروب سره مل وي.
۵. څکه چې نه لامبل په انسان کې د ناولتیا غځېدو لامل ګرځي.
٦. څکه چې وروسته به بیا ځان ناپاک او چټل احساس نه کړو.
۷. څکه چې د بیا ځلي جنسي اړیکو لپاره به مو سم چمتو کړي.
۸. څکه چې د یو او بل د ناروغیو لېږدېدو څخه مو بې غمه کوي.
۹. څکه چې بیاځلي مو خوب القا کوي او دا ډېره زیاته ګټه لري.
۱۰. څکه چې د بدن له بد بوی او بې دلیله ستړیا څخه مو ژغوري.
۱۱. څکه چې د وینې فشار نورمالوي او د ځوانۍ لامل بې ګرځي.
۱۲. څکه چې د ژورخپګان، ذهني فشار او وېرې کچه راټیټولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له جنسي اړيکو وروسته يو بل په غېږ کې ونيسو؟

۱. ځکه چې د ګډ کورني ژوند اړيکې مو روغې او غځوي.
۲. ځکه چې مېرمنې وروسته له جنسي اړيکو اړتيا ورته لري.
۳. ځکه چې له جنسي اړيکو وروسته غېږ هوساينه راوړي.
٤. ځکه چې له دې پرته به يو بل د جنسي تېري احساس وکړي.
٥. ځکه چې جنسي اړيکې يوازې خوند نه، بلکې غېږ هم ده.
٦. ځکه چې جنسي اړيکې په وروستيو غېږ نيونو پوره کېږي.
۷. ځکه چې ډېرى کسان يې د نشتوالي له امله شک پيدا کوي.
۸. ځکه چې خاوند او مېرمنې ته د هوساينې احساس ورکوي.
۹. ځکه چې ښايي احساس شي چې له يو بل سره خوښ نه دي.
۱۰. ځکه چې نشتوالى يې ګډې جنسي اړيکې کمزورې کولاى شي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې هوساينه نه لري او تل بايد پام پرې وساتو.
۱۲. ځکه چې د اکسيتوسين هورمون له ترشح سره مرسته کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري خپلې جنسي اړیکې مدیریت کړي؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د جنسي ژوند په توګه پېژندل کېږي.
۲. ځکه چې په ګډ ژوند کې د ډېرې ستونزو سرچینه ګڼل کېږي.
۳. ځکه چې که مدیریت نشي، د بېلتون او طلاق لامل ګرځي.
٤. ځکه چې هره ستونزه باید په خپل وخت سره مدیریت شي.
۵. ځکه چې جنسي اړیکې پر عادي ژوند باندې ژور اغېز کوي.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند له ډېرو ستونزو څخه مخنیوی کولای شي.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري بدلون غوښتنې نه مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې د ګډ ژوند په ملګرو کې، اړیکو ته لېوالتیا ډېروي.
۹. ځکه چې له خیانت، ناهیلیتوب او سترړیا څخه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې د جنسي اړیکو روغتیا یې په مدریت کې نغښتې ده.
۱۱. ځکه چې نه مدیریت یې د سختو اروایي ګډوډیو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې نه مدیریت یې د نه ارزښت په مانا شمېرل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د میاشتني عادت پر مهال جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې د دیني باورونو خلاف او حرامې پېژندل شوي.
۲. ځکه چې د یو شمېر ناروغیو د لېږد لامل ګرځېدلی شي.
۳. ځکه چې د مېرمنو د خوښې، او اروایي روغتیا خلاف دي.
٤. ځکه چې مېرمنې په میاشتني عادت کې بد حالت زغمي.
٥. ځکه چې د وینې په لیدو مېرمنه د خواشینۍ احساس کوي.
٦. ځکه چې کېدای شي د سفلیس سوزش او ایډز لامل وګرځي.
٧. ځکه چې د میاشتني عادت بوی په نارینه وو لګیږي.
٨. ځکه چې ښایي داسې جنسي اړیکې نارینه زړه توري کړي.
٩. ځکه چې ښایي ځیني ویروسونه په اسانۍ سره ولېږدول شي.
۱۰. ځکه چې ښایي د وینې ډېرېدنه او ضایعات نور هم ډېر کړي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې په عادت کې جنسي اړیکې نه خوښوي.
۱۲. ځکه چې په مېرمنو کې د سختو جسمي دردونو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګري جنسي اړتیا پوره کړو؟

۱. څکه خاوند او مېرمنه اړ دی چې ارضا او اشباع شي.
۲. څکه چې ښايي بيا خپله دا اړتيا له بل ځايه پوره کړي.
۳. څکه چې زموږ د خوښۍ او خوشالۍ يو لوی لامل دی.
٤. څکه چې ښايي له کور بهر عاطفي اړيکې جوړې کړي.
٥. څکه چې بيا مو يو بل ته جنسي لېوالتياوې هم ډېرېږي.
٦. څکه چې ددې اړتيا نه پوره کېدل مو بېلارۍ ته هڅوي.
٧. څکه چې د ګډ ژوند ملګري له بدلون غوښتنو نه ساتي.
٨. څکه چې خوند به ورکړي او نا آرامي به يې حل شي.
٩. څکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د روږدتيا څخه مخه نيسي.
١٠. څکه چې په جنسي اړيکو کې برابري مينځ ته راولی شي.
١١. څکه چې د بېځايه فکرونو او ذهني بوختياوو مخه نيسی.
١٢. څکه چې د جنسي اړيکو د ښه مديريت لامل ګرځېدی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ورو نجونو سره جنسي اړیکو ته لېوالتیا ډېره وي؟

۱. ځکه چې د نارینه وو د عمر لوړېدل دا ډول لېوالتیا ډېروي.

۲. ځکه چې نارینه بدلون غوښتونکي دي او دا هم بدلون دی.

۳. ځکه چې ډېری نارینه ذاتاً تنکۍ جنسي اړیکې ډېرې خوښوي.

٤. ځکه چې فکر کوي چې له ځوانو نجونو سره به ځوانان شي.

۵. ځکه چې فکر کوي د جنسي اړیکو ټینګولو لوړه وړتیا لري.

٦. ځکه چې فکر کوي د مقابل لوري اړتیاوې پوره کولا شي.

۷. ځکه چې نارینه ناثابت وي او هره شېبه یې لېوالتیا بدلون مومي.

۸. ځکه چې فکر کوي وړې او ځوانې نجونې ژر قناعت کوي.

۹. ځکه چې فکر کوي وړې او ځوانې نجونې ژر غولولی شي.

۱۰. ځکه چې ښایي د ګډ ژوند په اړیکو کې یې ماتې خوړلې وي.

۱۱. ځکه چې مېرمن به یې اړتیا نشي پوره کولی او جبرانوي یې.

۱۲. ځکه چې کم عمره نجونې تاندې، تنکۍ ښایسته او ښکلې وي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په لږ عمر کې جنسي اړیکې ښې نه وي؟

۱. ځکه چې په تنوله کې هلك او نجلۍ ورته پوره چمتو نه وي.
۲. ځکه چې لږ عمر لرونکي وروسته جنسي بلوغ ته رسېږي.
۳. ځکه چې ښايي د جنسي اړيکو په اړه په څه سم پوه نه وي.
٤. ځکه چې د نجلۍ او هلك د جسمي ودې مخنيوی کولی شي.
٥. ځکه چې په اوږد مهال کې مو له جنسي اړيکو زړه توروي.
٦. ځکه چې ښايي له مخالف جنس څخه يې د کرکې لامل شي.
۷. ځکه چې ښايي د کم عمره نجونو د وژنې لامل وګرځي.
۸. ځکه چې ښايي آن د جنسي ناروغيو لکه ايډز لامل هم شي.
۹. ځکه چې ښايي دواړو ته سخت اروايي زيانونو ورسوي.
۱۰. ځکه چې په ارضا او اشباع کې له ستونزو سره مخ کيږي.
۱۱. ځکه چې د سخت ذهني فشار او اضطراب لامل يې ګرځي.
۱۲. ځکه چې په راتلونکي کې د وېرې او بدو جنسي اړيکو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړیکو کې له کانډوم څخه ګټه واخلو؟

۱. ځکه چې کانډوم جنسي اړیکې پوره سالم او روغې ساتلی شي.
۲. ځکه چې د جنسي اړیکو پر مهال له ناپاکیو مخنیوی کوي.
۳. ځکه چې د جنسي ناروغیو له لېږد څخه تر ډېره مخنیوی کوي.
٤. ځکه چې له بې خبره او ناڅاپه امیندوارۍ څخه مخنیوی کوي.
۵. ځکه چې د جنسي اړیکو په خوند او ډېرېدو کې مرسته کوي.
٦. ځکه چې کانډوم د تناسلي آلې سوځېدل او درد ډېر راکموي.
۷. ځکه چې د دواړو ذهني فشار اضطراب او وسواس راکموي.
۸. ځکه چې ژر خلاصېدل ډېر کم او نعوذ له منځه وړلی شي.
۹. ځکه چې مرسته کوي مېرمنه او نارینه یو ځای ارضا شي.
۱۰. ځکه چې د جنسي اړیکو پر مهال بد بوی او زړه بدي راکموي.
۱۱. ځکه چې په دې کار نران جنسي اړیکه په پوره باور پیلولی شي.
۱۲. ځکه چې د مېرمنې او خاوند د مسوولیت احساس لوړولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې جنسي اړيکې ونه لرو؟

١. ځکه چې په ډېرى ټولنو کې ناوړه او بد عمل ګڼل کېږي.
٢. ځکه چې په مور کې شرموونکي او منفي يادونه پرېږدي.
٣. ځکه چې کولای شي مينه او عاطفي اړيکې په ټپه ودروي.
٤. ځکه چې ډېرى کوژدې او ملګرتياوې تر واده نه رسيږي.
٥. ځکه چې ښايي نجلۍ اميندواره شي او ستونزې جوړې شي.
٦. ځکه چې له واده وروسته د شك او بدګمانۍ لامل ګرځي.
٧. ځکه چې له واده وروسته مو اړيکې لږ او کمزورې کوي.
٨. ځکه چې مقابل لورى فکر کوي چې ډېر بې ارزښته دى.
٩. ځکه چې د ځينو جنسي ناروغيو د لېږد لامل ګرځېدای شي.
١٠. ځکه چې د ښځو له مخې د ودونو د نه کېدو لامل شوي.
١١. ځکه چې نه مديريت يې له واده وروسته اړيکې ورانوي.
١٢. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړيکې د بېلتون لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ډېرو کسانو سره جنسي اړیکې وله ساتو؟

۱. ځکه چې زموږ جنسي اړیکې ډېرې بې ارزښته کوي.
۲. ځکه چې د ناعلاجه جنسي ناروغیو (ایډز) لامل گرځي.
۳. ځکه چې ښايي اروايي ناروغۍ (سادیزم) هم پیدا شي.
٤. ځکه چې ښايي اروايي هوساینې ته مو زیان ورسوي.
۵. ځکه چې ځان به بیا ناوړه او بې ارزښته احساس کړو.
٦. ځکه چې په انسان کې د جنسي بې لاریو کچه لوړوي.
۷. ځکه چې په ټولنه کې د ډېر اخلاقي فساد لامل گرځي.
۸. ځکه چې زموږ د جسمي ستړیا او سستۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې زړه، مغز، ځیگر او سترگې به مو زیانمنې شي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو خپل مینځی باور له مینځه وړي.
۱۱. ځکه چې ډېرې جنسي اړیکې د جنسي روږدتیا لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې کله ناکله د همجنس بازۍ لامل هم گرځېدای شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې په جنسي ګډوډيو اخته کېږي؟

١. ځکه چې مېرمنې تل خپلې جنسي لېوالتياوې پټوي.
٢. ځکه چې نارينه د مېرمنو جنسي لېوالتيا نه پاروي.
٣. ځکه چې ښايي جسمي يا فزيکي ستونزې ولري.
٤. ځکه چې ښايي د مېرمنې په غړو کې ستونزه وي.
٥. ځکه چې ښايي د مېرمنې جنسي خيال کم يا هېڅ وي.
٦. ځکه چې ډېرى مېرمنې جنسي فعاليت نه پيل کوي.
٧. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو لپاره غبرګون نه ښيي.
٨. ځکه چې ښځې له ٧٥-١٠٠سلنه پورې نه هيجاني کېږي.
٩. ځکه چې له جنسي شريک سره لمس او تماس نه لري.
١٠. ځکه چې ځيني مېرمنې پر ژورخپګان هم اخته وي.
١١. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو په اړه مطالعه نه لري.
١٢.ځکه چې مېرمنې رينښتينې جنسي ارضا ته نه رسيږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه په جنسي ګډوډیو اخته کېږي؟

۱. ځکه چې د عمر لوړېدل هم جنسي ګډوډي پیدا کوي.
۲. ځکه چې سست جنسي خیالونه (اروماتیک) هم لري.
۳. ځکه چې کلتوري او ټولنیز شرایط هم لاس پکې لري.
٤. ځکه چې په پیل کې یې اروایي او جمسي درملنه نه کوي.
۵. ځکه چې د ستونزې سختوالي او جدیت ته پام نه کوي.
٦. ځکه چې ښایي همجنس بازۍ ته لېوالتیا پیدا شوې وي.
۷. ځکه چې له مېرمنې سره یې ناکامې جنسي او عاطفي اړیکې لرلې.
۸. ځکه چې ښایي له ماشومتوبه په جنسي ګډوډۍ اخته وي.
۹. ځکه چې په ځینو نرانو کې جنسي ګډوډي خپل پړاوونه لري.
۱۰. ځکه چې د جنسي ګډوډیو په اړه خبرې بدې ګڼل کېږي.
۱۱. ځکه چې د نرانو جنسي لېوالتیا د عمر په تېرېدو توپیر کوي.
۱۲. ځکه چې تر ٦ لومړنیو میاشتو جنسي ګډوډي عادي وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نعوظ نه ترسره کېږي؟

۱. ځکه چې منظمې جنسي اړیکې نه لرو.
۲. ځکه چې د بدن غوړ او غوښه نه کموو.
۳. ځکه چې د ذهن او روان هوساینه نه لرو.
٤. ځکه چې خېټه مو غټه او لویه شوې ده.
۵. ځکه چې د نعوظ کړه وړه په نظر کې نه لرو.
٦. ځکه چې مینه ناک کړووړه نه ترسره کوو.
۷. ځکه چې له الکولو او انرژۍ څخه کار اخلو.
۸. ځکه چې نشه یي توکو ته مو پناه وړې ده.
۹. ځکه چې اروایي هوساینه او سکون نه لرو.
۱۰. ځکه چې د وینې شکر ته پاملرنه نه کوو.
۱۱. ځکه چې له ژر انزال کېدو څخه وېره لرو.
۱۲. ځکه چې مېرمن خپل خاوند ته زړه نه ورکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې جنسي ارضا (ارګازم) ته نه رسيږي؟

۱. ځکه چې په جنسي اړيکو کې مثبته او فعاله ونډه نه لري.
۲. ځکه چې په دې نه پوهېږي دا کار يې خاوند هم خوروي.
۳. ځکه چې ښايي د جنسي اړيکو خوند يې لږ تجربه کړی وي.
٤. ځکه چې مېرمنې د دې ګډوډۍ په اړوند سمې نه پوهيږي.
۵. ځکه چې ارګازم ته د رسېدلو په لارو چارو نه پوهېږي.
٦. ځکه چې مېرمنې تل خپل جنسي خوند له خاوند نه قربانوي.
۷. ځکه چې کله کله ځيني مېرمنې له خپل خاوند سره تمثيل کوي.
۸. ځکه چې ځيني مېرمنې جنسي ارضا ته ارزښت نه ورکوي.
۹. ځکه چې ښايي ناسمو جنسي مالوماتو ته يې پناه وړې وي.
۱۰. ځکه چې ښايي په ماشومتوب کې له جنسي اړخه رټل شوي وي.
۱۱. ځکه چې ښايي د جنسي ارضا په اسانه لارو به نه پوهيږي.
۱۲. ځکه چې د جنسي اړيکو ځانګې متخصص ته مراجعه نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه په ځنډ ارضا یا خلاصیږي؟

۱. ځکه چې په ځینو نرانو کې دا یو نورمال حالت دی.
۲. ځکه چې په جنسي اړیکو کې یې مېرمن مرسته نه کوي.
۳. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړیکو پر مهال هر څه وایي.
٤. ځکه چې نارینه همدا خوښوي او د ښځې نظر نه غواړي.
۵. ځکه چې مېرمنې په دې برخه کې مرسته نه ورسره کوي.
٦. ځکه چې مېرمنې د دې ستونزې په حل کې سم چلند نه کوي.
۷. ځکه چې نیږدې ۸ سلنه نران دا ستونزه لري او ورسره وي.
۸. ځکه چې په ځینو نرانو کې د الکولو کارول دا ګډوډي پیدا کوي.
۹. ځکه چې ځینو نرانو ته چاغښت هم دا ستونزه پیدا کولی شي.
۱۰. ځکه چې کله کله عادي وي او اروایي ستونزه نه بلل کیږي.
۱۱. ځکه چې ښایي نران د جنسي اړیکو پر مهال ډېر فشار ولري.
۱۲. ځکه چې نارینه د خپلو جنسي اړیکو په شمېر کې زیاتی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني نارينه ژر خلاصيږي؟

١. ځکه چې نارينه د عاطفې په پرتله ډېر جنسي عمل کوي.

٢. ځکه چې په ځينو نرانو کې په لومړيو کې عادي وي.

٣. ځکه چې دا يو پړاو دی او د عمر په لوړېدو حل کېږي.

٤. ځکه چې کېدای شي ستونزه روغتيايي وي او حل شي.

٥. ځکه چې ځيني نران ډېرې او نامنظمې جنسي اړيکې لري.

٦. ځکه چې ښايي په اونۍ کې يوځل جنسي اړيکه ولري.

٧. ځکه چې د جنسي اړيکو پر مهال د ښځې بدن ته ګوري.

٨. ځکه چې ښايي ځيني اروايي او جسمي ستونزې ولري.

٩. ځکه چې دخول په ډېره چټکۍ او ګړندي ډول سره کوي.

١٠. ځکه چې د ستونزې اروايوهنيزې درملنې ته يې پام نه کوي.

١١. ځکه چې ښايي د اړيکو پر مهال اضطراب او سټرس ولري.

١٢. ځکه چې په هر نارينه کې دا ستونزه شته او درملنه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپلسرو درملو کارول جنسي ګډوډۍ پیدا کوي؟

۱. ځکه چې خپلسري درمل لیوالتیا او ورتیاوې ختموي.
۲. ځکه چې ځیني جنسي درمل جنسي اړیکې تباه کوي.
۳. ځکه چې درمل لنډ مهاله اغېز او مرسته کولی شي.
٤. ځکه چې د درملو اغېز نران تر پخوا نا هیلي کوي.
٥. ځکه چې پر جنسي اړیکو باندې یې منفي اغېز کوي.
٦. ځکه چې د درملو په کارولو کې وخت ته پام نه کوي.
۷. ځکه چې انټي سایکوټیک درمل ستونزې راټوکوي.
۸. ځکه چې دا ستونزه ډېر ځله اروايي درملنه غواړي.
۹. ځکه چې په دې اړه اړینو مالوماتو ته لاسرسی نشته.
۱۰. ځکه چې ښايي ځیني ګډوډۍ د درملو له امله نه وي.
۱۱. ځکه چې ښايي غیرعلمي خبرو ته مو غو نیولی وي.
۱۲. ځکه چې چې درملنه او مشوره دواړه نه ترسره کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړیکو کې منفي هیجان ونه لرو؟

۱. ځکه چې منفي هیجانونه د دواړو جنسي پارونه کموي.
۲. ځکه چې که هیجانونه مثبت وي جنسي خوند شونی دی.
۳. ځکه چې جنسي اړیکه په ذهني هوساینه کې شونې ده.
٤. ځکه چې د ناسم پوهېدنې، شک او ناهیلیتوب لامل ګرځي.
۵. ځکه چې منفي هیجانونه جنسي کړه وړه سست او ګډوډوي.
٦. ځکه چې ٦۲سلنه ژورخپګان لرونکي خلک ګډوډي لري.
۷. ځکه چې منفي هیجانونه د نرانو د نعوظ ګډوډي ډېروي.
۸. ځکه چې د هیجانونو له منفي اغېز لا تر اوسه خبر هم نه یو.
۹. ځکه چې په جنسي او ګډ ژوند کې ستونزې جوړولی شي.
۱۰. ځکه چې د ژوند او جنسي اړیکو لوی وژونکی او لامل دی.
۱۱. ځکه چې د منفي هیجانونو له امله جنسي لیوالتیا نه پاریږي.
۱۲. ځکه چې کولی شي موږ له جنسي اړیکو ځخه ستړي کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د نورو په ژوند کې وخت ضایع نه کړو؟

۱. ځکه چې نورو ته پام له ځان سره مینه او محبت راکموي.
۲. ځکه چې په ګډ ژوند او اړیکو مو منفي اغېز کولی شي.
۳. ځکه چې نورو ته پام د ژوند د ملګري ملاتړ رانه اخلي.
٤. ځکه چې موږ د نورو د ګډ ژوند په اړوند مسوول نه یوو.
۵. ځکه چې ځیني مېرمنې په دې اړوند یو ډول وسواس لري.
٦. ځکه چې ځینو مېرمنو ته ګډ جنسي ژوند لومړیتوب نه لري.
۷. ځکه چې ځیني نران او ښځې له ملګري سره مینه نه لري.
۸. ځکه چې ځیني د نورو د ژوند په خاطر خپل ژوند هېروي.
۹. ځکه چې په دې کار سره خپله روغتیا هم له یاده باسي.
۱۰. ځکه چې په دې کار سره خپلې اړتیاوې راکمې او نابودوي.
۱۱. ځکه چې موږ په دې اړوند پوره مالومات او مطالعه نه لرو.
۱۲. ځکه چې دا کار له ذهني اړخه کورنۍ ډېره بوختولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړیکو پر مهال د مېرمنې لظر واخلو؟

١. ځکه چې نظر غوښتل د دواړو په جنسي خوند کې ونډه لري.
٢. ځکه چې له مېرمنې نظر غوښتل مو اړیکې نورې هم سموي.
٣. ځکه چې په دې کار سره د نر او ښځې همغږي ډېرېدی شي.
٤. ځکه چې ډېری ښځې پرته له نظر غوښتنې خپل نظر نه وايي.
٥. ځکه چې د دواړو اړیکې هغه مهال بریالۍ وي چې نظر وي.
٦. ځکه چې په هره جنسي اړیکه کې پیل، غځول او پای مهم دی.
٧. ځکه چې مېرمنې په خبرو او نظر غوښتنې پارول کېږي هم.
٨. ځکه چې له مېرمنې نظر اخیستل هغې ته د درناوي په مانا ده.
٩. ځکه چې غواړي په جنسي اړیکه کې پوره ونډه او نظر ولري.
١٠. ځکه چې نظر تمرکز او لا ښې جنسي اړیکې جوړولی شي.
١١. ځکه چې پرته له نظر غوښتنې جنسي اړیکې هوساینه نه لري.
١٢. ځکه چې په نظر غوښتلو سره ډېری ستونزې حل کېدای شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې او څنګه جنسي عاطفه له مینځه وړو؟

۱. څکه چې کله ناکله خپل جنسي ملګری یوازې پرېږدو.
۲. څکه چې کله د ګډ ژوند ملګري ته ارزښت نه ورکوو.
۳. څکه چې کورنۍ او پوهه مو یو له بله سره توپیر لري.
٤. څکه چې دواړه ډېر بوخت یو او یو بل ته وخت نه ورکوو.
۵. څکه چې کورنۍ تل زموږ په ژوند کې لاسوهنه کوي.
٦. څکه چې د عاطفي او جنسي اړیکو په اړوند نه پوهېږو.
۷. څکه چې دواړه د معجزې په تمه یو، نه د حل په لټه.
۸. څکه چې په سختو حالتونو کې یو بل ته نه رسېږو.
۹. څکه چې یو بل هماغسې چې یو نه شو سره منلی.
۱۰. څکه چې د ستونزو حل کې په هوساینه عمل نهکوو.
۱۱. څکه چې مینه د هرې ستونزې او ناخوالې حل نه ګڼو.
۱۲. څکه چې د روغتیا او ستونزو په وخت کې مرسته نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځينو جنسي اړيکې اوږدمهاله او روغې نه دي؟

۱. ځکه چې ډېری د جنسي او ګډ ژوند په اړه نه پوهېږي.

۲. ځکه چې جنسي ژوند او نور مسایل نشي سره بېلولی.

۳. ځکه چې نر يوازې د جنسي اړيکو په خوند فکر کوي.

٤. ځکه چې نران او ښځې د يوه او بل توپير نه شي منلی.

۵. ځکه چې بدلون نه مني او يوازې پر ځان ډېر فکر کوي.

٦. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند ناسمې انګېرنې لري.

۷. ځکه چې يو بل نه درک کوو او سره پرتله کوو يې.

۸. ځکه چې نران له ديکتاتورۍ او زورزياتي لاس نه اخلي.

۹. ځکه چې له خولې پارچاوه دي او د يو بل راز نه ساتي.

۱۰. ځکه چې کېدای شي ناوړه عاطفي او جنسي مخينه ولري.

۱۱. ځکه چې پرته له دې چې حل شي نور يې هم سره لويوي.

۱۲. ځکه چې اضطراب او خپګان يې هم لامل ګرځېدلی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري لږ جنسي اړيکې لري؟

۱. ځکه چې جنسي اړيکې يې ناکامې او مايوسه شوې دي.
۲. ځکه چې مېرمنې د جنسي احساساتو له ويلو ډډه کوي.
۳. ځکه چې نارينه د مېرمنو له نه لېوالتياوو نه ځوريږي.
٤. ځکه چې مېرمنې فکر کوي جنسي اړيکې د نرانو دي.
۵. ځکه چې نران يې احساسي اړخ ته ارزښت نه ورکوي.
٦. ځکه چې نارينه له مېرمنو سره پوره مرسته نه کوي.
۷. ځکه چې په جنسي اړيکو خبرې او ګډ بحث نه کوي.
۸. ځکه چې په ژوند کې نورې اروايي او کورنۍ ستونزې لري.
۹. ځکه چې د ژوند په نورو چارو کې ډېر بوخت شوي دي.
۱۰. ځکه چې ښايي ښځې لږ او نران ډېر ارزښت ورکړي.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړه پوهاوی په نشت حساب دی.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه درملنې ته پام نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نران د جنسي اړیکو لپاره شله کېږي؟

۱. ځکه چې نارینه د مېرمنو په پرتله ډېره اړتیا لري.

۲. ځکه چې خپلې مېرمنې ته خپل احساس ویلی شي.

۳. ځکه چې ښايي کوم څه پارولي وي او غواړي يې.

٤. ځکه چې نرانو دا منلې چې دوی باید اقدام وکړي.

٥. ځکه چې کورنیو هم په همدې توګه روزلي دي.

٦. ځکه چې دا يې نه ده منلې چې د ښځې نظر مهم دی.

٧. ځکه چې تر اوسه يې چې هرڅه غوښتي، کړي يې دي.

٨. ځکه چې نران ډېر ژر پاریږي او ژر خلاصیږي.

٩. ځکه چې ډېری نران د وړاندیز نه منل نشي زغملی.

١٠. ځکه چې نران هر څه د خپل ذهن له نظره سنجوي.

١١. ځکه چې د ستونزې د حل لپاره يې هڅه نه ده کړې.

١٢. ځکه چې د خپلو عواطفو مدیریت ترې شړېدلی دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړيکو په بڼه کې بدلون راولو؟

۱. ځکه چې نران يې غوښتونکي او راوړونکي دي.
۲. ځکه چې کله ناکله مو د وخت په تېرېدو ستړي کوي.
۳. ځکه چې له بدلون پرته خوند او کيفت له لاسه ورکوي.
٤. ځکه چې بدلون نه راوړل د نرانو د خيانت لامل گرځي.
۵. ځکه چې بدلون ښځو سره په ارگازم کې مرسته کوي.
٦. ځکه چې په يوه بڼه جنسي د ستړيا او درد لامل گرځي.
۷. ځکه چې بيا په هماغه يوه حالت عادت او روږدي کيږو.
۸. ځکه چې په گډ ژوند کې مسووليت مننه هم ډېروی شي.
۹. ځکه چې په يوه بڼه جنسي اړيکې د دويم واده لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې يوه عربي مقوله ده چې وايي:((کل جديداً لذيذاً)).
۱۱. ځکه چې د نورو جنسي اړيکو او ناروغيو لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې په لاشعوري ډول يو له بله سره لرې کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نران د خپلو ښځو ستاینه او هڅه ونه وکړي؟

۱. ځکه چې مېرمنې د اورېدو له لارې مینېږي او ستاینه خوښوي.
۲. ځکه چې د مینې کلیمه په ژبه راوړل مېرمنو ته ارزښت لري.
۳. ځکه چې دا کار نرانو ته هم خوښي راوړونکې او خوندوره ده.
٤. ځکه چې د مېرمنو وسواس، اضطراب او ذهني فشار راکموي.
٥. ځکه چې مېرمنې تر هغو خوند نه اخلي تر څو مینه ناکې نشي.
٦. ځکه چې صفت او ستاینه کله ناکله یوه اړینه اړتیا شمېرل کېږي.
۷. ځکه چې موږ سوچ کوو د اړیکو دا اړخ ډېر ارزښت نه لري.
۸. ځکه چې د ژوند اړیکې به مو له شور، مزو او خونده ډک شي.
۹. ځکه چې ستاینه د جنسي اړیکو او ارګازم لپاره اړینه بلل کېږي.
۱۰. ځکه چې که یې خاوند ستاینه ونه کړي بل څوک به یې وکړي.
۱۱. ځکه چې پرته له ستاینې او هڅونې مو اړیکې ستړي کېږي.
۱۲. ځکه چې ارواپوهانو ستایته د نر اوښځې یوه لویه تمه بللې ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړيکو پر مهال غوصه وله کړو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې بېلابېلې څېړنې پرې ټينګار کوي.
۲. ځکه چې په نارينه وو کې د ژر خلاصېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې ډېرى مېرمنې د نارينه وو غوصه جدي نيسي.
٤. ځکه چې ښايي د بدو او خواشينوونکو خبرو لامل شي.
۵. ځکه چې د جنسي اړيکو د خوند د کمېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې نرن د غوصې پر مها نيږدېوالى نه خوښوي.
۷. ځکه چې مېرمنې د غوصې ډېره اړتيا خبرو ته لري.
۸. ځکه چې ښايي له اروايي اړخه يو بل ته زيان ورسوي.
۹. ځکه چې ښايي جنسي لېوالتيا او پارېدنه راکم کړي.
۱۰. ځکه چې غوصه آن د جنسي ګډوډيو لامل هم ګرځي.
۱۱. ځکه چې د جنسي هورمونونو په ترشح بده اغېزه کوي.
۱۲. ځکه چې غوصه د جنسي اړيکو خوند نيم راکمولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې پخوانۍ جنسي اړیکې او بد یادونه هېر کړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري ملاتړ به له لاسه ورکړو.
۲. ځکه چې پرته له دې به مو جنسي ژوند سخت زیان ووینې.
۳. ځکه چې پرته له دې جنسي اړیکې ګرانې او ناشونې کېږي.
٤. ځکه چې د دواړو تر مینځ د کینې او حسادت لامل کېدی شي
۵. ځکه چې د ذهني فشار لامل ګرځي او جنسي پارېدنه کموي.
٦. ځکه چې پخوانۍ جنسي اړیکې که ښه وه که بد نور نو نشته.
۷. ځکه چې د جوړجاړي، زغم او یو بل منلو ذهنیت له منځه اخلي.
۸. ځکه چې تېر هېڅکله هم بدلون نه کوي، نو باید هېر یې کړو.
۹. ځکه چې ډېری نارینه فکر کوي د تېر په اړه پوهېدل اړین دي.
۱۰. ځکه چې تېر یوازې ژور خپګان را کولی شي نور هیڅ نه.
۱۱. ځکه چې د دې لامل ګرځي چې اوسنی ژوند له لاسه ورکړو.
۱۲. ځکه چې ښایي په بېلابېلو اروايي ګډوډیو مو اخته کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړيکو ټينګار وکړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړيکې د ذهني فشار په کمولو کې مرسته کوي.
۲. ځکه چې ژور خپګان به مو له ګډ کورني ژوند څخه لرې شي.
۳. ځکه چې روغ جنسي اړيکې د ژوند لپاره ډېرې اړينې بلل شوي.
٤. ځکه چې د جنسي اړتياوو پوره کېدل د نوښتګرۍ لامل ګرځي.
٥. ځکه چې جنسي اړيکې ګډ کورنی ژوند خوښ او ښکلی کوي.
٦. ځکه چې جنسي اړيکې د روغې او طبيعي ودې لامل ګرځي.
٧. ځکه چې جنسي اړيکې د انسانانو د اروايي روغتيا لامل ګرځي.
٨. ځکه چې روغ جنسي اړيکې ښځه او نر سره خوښولی شي.
٩. ځکه چې نه لرل يې د ټولنيز او اخلاقي فساد لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې نه لرل يې ښايي د جنسي ګډوډيو لامل هم شي.
۱۱. ځکه چې د ژوند د ډېرو ارزښتناکو اړيکو په ډله کې راځي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند له لومړيو او بنسټيزو اړتياوو څخه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ښې جنسي اړيکې د نورو اړيکو لپاره ګټورې دي؟

١. ځکه چې د نړۍ تر ټولو پيچلې موارد جنسي دي.
٢. ځکه چې د ښو جنسي اړيکو لرونکي انسانان روغ وي.
٣. ځکه چې جنسي اړيکې د بدن اضافي انرژي مصرفوي.
٤. ځکه چې پرته له جنسي اړيکو انرژي په غوصه بدليږي.
٥. ځکه چې ناسمې جنسي اړيکې د لويو بېلاريو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې له مخې يې انسانان ډېر درک او پېژندل کېږي.
٧. ځکه چې په نړۍ کې د ٦٣ سلنه جګړو لامل جنسي دي.
٨. ځکه چې څېړنې وايي ښې جنسي اړيکې د بريا لامل دي.
٩. ځکه چې د نړۍ د ستونزو يو تر ټولو لوی لامل همدا دی.
١٠. ځکه چې جنسي اړيکې له نورو اړيکو سره اړيکه لري.
١١. ځکه چې جنسي اړيکې لومړنۍ ژورې انساني اړيکې دي.
١٢. ځکه چې افغان کورنۍ او وګړي دا لامل نه درک کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ډېری کسان له ښو جنسي اړیکو سره بلد نه دي؟

۱. ځکه چې د نورې نړۍ په پرتله یې دلته په اړوند پوهه نشته.
۲. ځکه چې په دې اړه څېړنې نه کوو او مالومات هم نه لرو.
۳. ځکه چې د جنسي اړیکو زده کړه عیب او ناوړه چاره ګڼو.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې یې په ژور اغېز سر نه خلاصوو.
۵. ځکه چې په ښوونځیو کې یې په اړوند ځانګړی متن نشته.
٦. ځکه چې ډېری کسان یې په اړوند د وضاحت هوډ نه کوي.
۷. ځکه چې له مسلکي مشاور څخه لارښوونه او مرسته نه اخلي.
۸. ځکه چې ښايي د ګډ ژوند د ملګري د خوښۍ راز یې نه ګڼو.
۹. ځکه چې نه پوهېږو همدا جنسي اړیکې مو هوسا او آراموي.
۱۰. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند د ملګري ملاتړ جلبوي شي.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند بحث او پوښتنې د ملنډو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې په افغاني ټولنه کې لا ارزښتمندې نه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جنسي فقر د خیانت د یوه لامل په توګه وپېژنو؟

۱. ځکه چې خاوند او مېرمن جنسي اړیکو ته اړتیا لري.

۲. ځکه چې جنسي اړیکې اړتیا ده او اخر یې پوره کول غواړي.

۳. ځکه چې ښايي له خپلو جنسي اړیکو نه خوښ نه وي.

٤. ځکه چې ښايي له کوره بهر عاطفي اړیکې جوړې کړي.

۵. ځکه چې ځېړنو ثابته کړې، جنسي فقر خیانت پیدا کوي.

٦. ځکه چې جنسي فقر جنسي عقدې مینځ ته راوړلی شي.

۷. ځکه چې تنوع غوښتنه د انساني ژوند یوه لویه اړتیا ده.

۸. ځکه چې ښايي نور له خپل جنسي ملګري ناهیلي شي.

۹. ځکه چې د خاوند یا مېرمنې د جنسي روږدتیا لامل ګرځي.

۱۰. ځکه چې کېدای شي یو له دوی څخه جنسي لوږه ولري.

۱۱. ځکه چې کېدای شي جنسي فقر ټول فکر جنسي کړي.

۱۲. ځکه چې کېدای شي خپلې جنسي اړیکې مدیریت نشي کړای.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ځينو هېوادونو کې ډله ييزې جنسي اړيکې دود دي؟

۱. ځکه چې دغه انسانان جنسي ګډوډي لري.

۲. ځکه چې ښايي د خپلو جنسي اړيکو له پايلو نه وي خبر.

۳. ځکه چې کېدای شي تجارتي بڼه او ډول يې اخيستی وي.

٤. ځکه چې ښايي هغه ټولنه له جنسي فقر سره مخامخ وي.

٥. ځکه چې ډېرځله ترې په هغو ټولنو کې مخنيوی نه کېږي.

٦. ځکه چې د ځوانۍ له لومړيو نه همداسې عادتونه شته وي.

۷. ځکه چې کېدای شي له اروايي ګډوډيو نه ځوربدلي وي.

۸. ځکه چې ښايي ساديزم يا مازوخيزم اروايي ګډوډي ولري.

۹. ځکه چې ښايي د نه مديريت په جنسي روږدتيا اخته وي.

۱۰. ځکه چې کېدای شي له قانوني اړخه ځانګړې خنډ ونه لري.

۱۱. ځکه چې نه پوهېږي، داکړنې جنسي ژوند له منځه وړي.

۱۲. ځکه چې ښايي په يادو ټولنو کې ډېر تبليغ او دود شوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ډېرى هېوادونو کې جنسي اړيکې آزادې دي؟

۱. ځکه چې له ماشومتوبه يې هماغسې روزنه شوې ده.
۲. ځکه چې ډېر شوي، عام شوي او عادي کړي يې دي.
۳. ځکه چې له ۱۸ کلنۍ وروسته آزادي ورکول کېږي.
٤. ځکه چې ونه شي کولی دا مسايل کنترول او بند کړي.
۵. ځکه چې په کلتور کې يې جنسي اړيکې ګټل کېږي.
٦. ځکه چې د ګڼو ملتونو سوداګرو ګټې پکې نغښتې دي.
۷. ځکه چې هلته د يوازيتوب او يوځايوالي امکانات شته.
۸. ځکه چې ډېرى ټولنې يې د خوړو په څېر يوه اړتيا بولي.
۹. ځکه چې په ډېرى ټولنو کې يې قانون اجازه ورکړې.
۱۰. ځکه چې واده او کورنۍ جوړول ورته ارزښت نه لري.
۱۱. ځکه چې ډېرى کورنۍ بوختې او مصروفه شوې دي.
۱۲. ځکه چې د اولاد په ژوند کې د کورنيو ونډه کمه شوې ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جنسي اړتیاوې پوره کړو؟

۱. ځکه چې د خوړو او اوبو په څېر یوه انساني اړتیا ده.
۲. ځکه چې پوره کېدل یې ریښتینې هوساینه پیدا کوي.
۳. ځکه چې نه پوره کېدل یې ذهني ستونزې راټوکوي.
٤. ځکه چې پرته له دې به په جنسي بېلاریو اخته شو.
۵. ځکه چې که پوره نه شي ګنې ناسالمه اړیکې پیدا کوي.
٦. ځکه چې له جنسي ستونزو او بېلاریو مخنیوی کوي.
۷. ځکه چې د اروايي ستونزو او ګډوډیو مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې دفاعي سیستم مو تقویه او عمر مو اوږدوي.
۹. ځکه چې انرژي به مو ډېره او ښکلا به مو تازه کړي.
۱۰. ځکه چې پر ځان باور او درناوي سره مو مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې ورځنۍ اندېښنې مو ډېرولې او لویولی شي.
۱۲. ځکه چې سترس، اضطراب او ژورخپګان مو کموي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې روغې جنسي اړيکې ولرو؟

۱. ځکه چې د انساني ژوند یوه لويه ذاتي اړتيا ده.

۲. ځکه چې د صميميت، مينې او محبت لامل ګرځي.

۳. ځکه چې سکون، راحتي او هوساينه پيدا کوي.

٤.ځکه چې څېره مو لا نوره جذابه او ښکلې کوي.

۵. ځکه چې زموږ د زړه روغتيا ته ګټور تماميږي.

٦.ځکه چې پر ځان باور او پر نفس اعتماد لوړوي.

۷. ځکه چې د بدن د ځينو غړو درد مو کمولی شي.

۸. ځکه چې د جنسي بېلاريو څخه مخنيوی کوي شي.

۹. ځکه چې له ناروغه جنسي اړيکو مخنيوی کوي.

۱۰. ځکه چې د جسمي او بدني روغتيا لامل ګرځي.

۱۱. ځکه چې له اروايي ګډوډيو څخه مخنيوی کوي.

۱۲. ځکه چې د انسان د ځوان پاتې کېدو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له بلوغ نه وړاندې جنسي اړیکې وله لرو؟

۱. څکه چې بیا به مو بدن په سمه توګه وده ونشي کولی.
۲. څکه چې کېدای شي آن زموږ د مرګ لامل شي.
۳. څکه چې اروايي انډول ته لوی زيان رسوی شي.
٤. څکه چې د ډېرو ارواييي ګډوډيو لامل ګرځېدلي.
٥. څکه چې د وېرو او بدو خوبونو لامل کېدی شي.
٦. څکه چې وروسته به مو بدن ډېر بد راته ښکاري.
۷. څکه چې له ارواييي اړخه انسان ته ضربه رسوي.
۸. څکه چې له واده وروسته جنسي اړیکې زيانمنوي.
۹. څکه چې ښايي له ګډ ژوند او اړیکو مو بېزار کړي.
۱۰. څکه چې ښايي له مخالف جنس نه مو کرکه وشي.
۱۱. څکه چې ښايي بیا مو مغز سالمې اړیکې ونشي منلی.
۱۲. څکه چې ښايي بیا مو همجنس بازۍ ته لېوالتیا ډېره شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې افغانۍ جوړې د جنسي اړیکو له ګټهو خبرې کړو؟

۱. ځکه چې دا د انساني ژوند لپاره اړین موارد دي.

۲. ځکه چې د ورځني ژوند په څېر ارزښناکه دي.

۳. ځکه چې بیا کولی شي چې ښه یې مدیرت کړي.

٤. ځکه چې کولی شي د ژوند خوند یې لا ډېر کړي.

۵. ځکه چې که پوه شي بیا به یې له ګټهو کار واخلي.

٦. ځکه چې له خیانت او جدایی یې مخنیوی کوي.

۷. ځکه چې ناپوهي یې د شخړو او طلاق لامل ګرځي

۸. ځکه چې له ناروغه جنسي اړیکو مخنیوی کوي.

۹. ځکه چې دا یې د اړیکو په رغونه کې مرسته کوي.

۱۰. ځکه چې تر مینځ یې مینه ناکې کړنې لا ډېروی شي.

۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري لا ښو اړیکو ته هڅوي.

۱۲. ځکه چې په ټولنه کې د روغو کورنیو شمېر ډېروی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په نورو هېوادونو کې جنسي کتابونه ډېر خپرېږي؟

١. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند یوه اړینه اړتیا ګڼي.
٢. ځکه چې د ډېرې ټولنیزو ناخوالو یو لامل یې بولي.
٣. ځکه چې د اروايي ګډوډیو په کمولو کې مرسته کوي.
٤. ځکه چې د کتابونو په خپرولو یې ستونزې حل شوي.
٥. ځکه چې خلکو یې د خپرولو په پار وړاندیزونه کړي.
٦. ځکه چې ارواپوهان یې د ستونزو د حل لامل بولي.
٧. ځکه چې د یو بل له اړتیاوو او ځانګړو څخه خبروي.
٨. ځکه چې له ګډ کورني ژوند څخه د خوښۍ لامل ګرځي.
٩. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر منځ مینه ډېروي شي.
١٠. ځکه چې د روغو جنسي اړیکو د رواجولو لامل ګرځي.
١١. ځکه چې جنسي اړیکې نورې یو اړخیز نه دي او مهمې شوي.
١٢. ځکه چې د پرمختللو ټولنو خلک یې په ارزښت پوه شوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د وخت په تېرېدو جنسي اړيکې کمېږي؟

۱. ځکه چې ډېری انسانان تل د بدلون په اړوند فکر کوي.
۲. ځکه چې ورځ په ورځ يې مسوولیتونه ډېر او سختيږي.
۳. ځکه چې يو بل ته وخت نه ورکوي او يو بل ځوروي.
٤. ځکه چې نه پوهيږي، څنګه يې تل پاتې او خوښې کړي.
۵. ځکه چې د يو بل د احساساتو اورېدو ته غوږ نه نيسي.
٦. ځکه چې ډېری يې په خپلو اړيکو کې بدلون نه راوړي.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري د يو بل غوښتنو ته پام نه کوي.
۸. ځکه چې نارينه جنسي او ښځينه عاطفي اړيکې غواړي.
۹. ځکه چې مېرمنې له جنسي اړيکو نه ملاتړ ډېر غواړي.
۱۰. ځکه چې دواړه د ځاني اړتياوو اړوند مالومات نه لري.
۱۱. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته پوره پام او غور نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه ارواپوه ته نه ورځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړیکو مهارتونه زده کړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د محبت لپاره اړین دي.
۲. ځکه چې مهارتونه د ګډ ژوند جنسي اړیکې رغولې شي.
۳. ځکه چې هره کړنه له مهارت او پوهې پرته تباهي راوړي.
٤. ځکه چې همدا مهارتونه د مینې او خلوص لامل کېږي.
۵. ځکه چې مهارتونه په جنسي اړیکو کې بدلون راولي.
٦. ځکه چې مهارتونه د مېرمنو ارګازم هوسا کولی شي.
۷. ځکه چې په جنسي اړیکو کې د اندېښنې مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې مهارتونه د دواړو اړخونو لېوالتیا راټوکوي.
۹. ځکه چې مهارتونه یو پر بل باور پیدا او لوړولی شي.
۱۰. ځکه چې دواړه لوري به جنسي اړیکو ته علاقه وښیي.
۱۱. ځکه چې له مهارته پرته به اړیکې ډېرې سړې او کمې شي.
۱۲. ځکه چې هر څه په ژوند کې مهارت ته ډېره اړتیا لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې جنسي اړيکو ته د عاطفي اړيکو په سترګه ګوري؟

۱. ځکه چې مېرمنې له چمتووالي پرته اړيکې عاطفي نه بولي.
۲. ځکه چې د مېرمنو بيولوژيکي جوړښت په همدې ډول دی.
۳. ځکه چې نارينه ذاتاً جنسي او مېرمنې ذاتاًعاطفي جوړ شوي.
٤. ځکه چې د مېرمنو هورمونونه ډېر عواطف را پارولی شي.
۵. ځکه چې مېرمنې عاطفي او نارينه جنسي روزل شوي دي.
٦. ځکه چې د نارينه او ښځينه توپيرونو په اړه مالومات نه لرو.
۷. ځکه چې نارينه او ښځينه ته اړين مالومات نه ورکول کېږي.
۸. ځکه چې ډېرې مېرمنې خپل احساسات دننه او شاته پرېږدي.
۹. ځکه چې نارينه د ښځو دې اړتياوو ته لږ ارزښت ورکوي.
۱۰. ځکه چې ببخی کم خلک د مېرمنو دې ستونزې ته پام کوي.
۱۱. ځکه چې ډېرى کسان نه پوهيږي چې جنسي اړيکې اړتيا ده.
۱۲. ځکه چې دواړو اړخونو ارزښت ته مو سم پام نه دی شوی.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه فکر کوي، چې مېرمنې جنسي لېوالتیا نه لري؟

۱. ځکه چې مېرمنې د جبري ودونو له امله لېوالتیا نه ښيي.
۲. ځکه چې کورنیو په همدې ډول روزلي او ډارن لوی دي.
۳. ځکه چې نارینه مېرمنو ته د امنیت احساس نه ورکوي.
٤. ځکه چې مېرمنې احساسات له خاوند سره نه شریکوي.
۵. ځکه چې ډېری د جنسي اړیکو رغولو خبره نه سره کوي.
٦. ځکه چې ښځو له واده وړاندې جنسي زده کړې نه دي کړې.
۷. ځکه چې ډېری نارینه د مېرمنو په توپیرونو سم نه دي پوه.
۸. ځکه چې نارینه له مېرمنو څخه په دې اړوند نظر نه اخلي.
۹. ځکه چې ښځینه لومړی مینیږي او بیا جنسي اړیکه جوړوي.
۱۰. ځکه چې نارینه له جنسي توب سره سره باید احساسي شي.
۱۱. ځکه چې نارینه په بیا بیا ځلې له رد کېدو سره مخ شوي دي.
۱۲. ځکه چې ښايي د مېرمنو له لوري یې غوښتنه رد شوې وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې بیولوژیکي توپیرونو ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې دواړه لوري خپل ځانګړي هورمونونه لرو.
۲. ځکه چې دواړه په بېلابېلو بڼو تحریک او پارول کېږو.
۳. ځکه چې نارینه هورمون له ارضا وروسته ژر آزادېږي.
٤. ځکه چې ښځینه هورمون له ارضا وروسته هم پاتې وي.
۵. ځکه چې ښځې له اړیکو وړاندې په اسانۍ نه پارول کېږي.
٦. ځکه چې ښځې له پارېدو وړاندې یو ډول ګرمي حس کوي.
۷. ځکه چې ښځې د خاوند په خوا کې له کیناستلو خوند اخلي.
۸. ځکه چې نارینه آن د مېرمنې د بدن له لمس هم خوند اخلي.
۹. ځکه چې نارینه له پارېدلو وروسته ژر جنسي اړیکه ساتي.
۱۰. ځکه چې نارینه په ډېره سختۍ خپله پارېدنه کنټرولولی شي.
۱۱. ځکه چې ډېری کورنۍ او جنسي ستونزې له همدې امله دي.
۱۲. ځکه چې پرته له دې به دواړه لوري د کمۍ احساس وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ټول فکر کوي، چې نارینه جنسي اړیکو ته ډېره اړتیا لري؟

۱. ځکه چې ډېری نه پوهیږي چې نارینه مینې ته هم اړتیا لري.
۲. ځکه چې ډېری نارینه له همجنس سره خپله مینه ښکاره کوي.
۳. ځکه چې ډېری مېرمنې په دې اړوند سمه مطالعه نه لري.
٤. ځکه چې مېرمنې نه پوهیږي نارینه د مینې لپاره جنسي کیږي.
۵. ځکه چې ډېری نارینه د کار په خاطر عواطف له مینځه وړي.
٦. ځکه چې مېرمنې نه پوهیږي د نارینه وو په اړه باید ډېر زده شي.
۷. ځکه چې نارینه ډېرځله د خپلو احساساتو په هکله خبرې نه کوي.
۸. ځکه چې مېرمنې بېځایه قضاوت کوي او خپل خاوند نه درک کوي.
۹. ځکه چې ډېری نارینه همداسې په جنسي روحیه روزل شوي دي.
۱۰. ځکه چې ډېرځله نارینه او مېرمنې یو بل په سم ډول نه درک کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری د اړیکو په اړوند مطالعه او سمه څېړنه نه کوي.
۱۲. ځکه چې له ارواپوه او مشاور څخه مشوره او مرسته نه غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې یوه جوړه له جنسي اړیکو څخه مخ اړوي؟

١. ځکه چې د یو او بل په توپیرونو باندې نه پوهیږي.
٢. ځکه چې ډېرځله له یو بله څخه بېځایه غوښتنې کوي.
٣. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو په هکله خبرې نه کوي.
٤. ځکه چې ډېری یې جنسي مسایلو ته ناسمه مانا ورکوي
٥. ځکه چې ډېری زوجین یو بل ته متقابل درناوی نه لري.
٦. ځکه چې د ډېری افغانانو جنسي اړیکې یو اړخیزه دي.
٧. ځکه چې مېرمنې مینه خوښوي، خو نارینه نه پوهیږي.
٨. ځکه چې یو بل ته وخت نه لري او له دې ستړي شوي.
٩. ځکه چې کله کله یې وخت تېرېدل هم لامل کېدای شي.
١٠. ځکه چې د اړیکو ځای او شرطونه یې ناسمه بڼه لري.
١١. ځکه چې دا مسئله شرموونکې، ننګ او ډېر بد عمل ګڼي.
١٢. ځکه چې له خپلو پخوانیو اړیکو نه ښه خاطره نه لري.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه او ښځینه پر یو بل وپوهېږي؟

۱. ځکه چې په مینځ کې يې مینه او محبت لا دېرېږي.
۲. ځکه چې په دې کار مېرمنې د ارزښت احساس کوي.
۳. ځکه چې دا کار د مېرمنو جنسي انګېزه پارولی شي.
٤. ځکه چې په دې سره به له خپل ژوند څخه خوښ شي.
٥. ځکه چې پرته له دې د یو بل په زړه کې ځای نه نیسي.
٦. ځکه چې ښځې هم جنسي اړیکې غواړي او خوښوي.
٧. ځکه چې په دې سره یو بل له عاطفي اړخه خوښ کړي.
٨. ځکه چې د دواړو اړیکې به د یو بل د اړتیا اړوند وي.
٩. ځکه چې مېرمنې د خاوند په مینه کولو ښه وده کوی شي.
١٠. ځکه چې دا کار د منفي فکرونو او ستونزو مخنیوی کوي.
١١. ځکه چې مېرمنې په ژوند کې پیاوړي ملاتړ ته اړتیا لري.
١٢. ځکه چې جنسي اړیکې د دواړو لورو لپاره ارزښت لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ښځې خپلې جنسي الګېرنې خاوند ته نه وايي؟

١. ځکه چې فکر کوي شرم، ننګ او بده خبره ده.
٢. ځکه چې خاوند ورته د امن احساس نه ورکوي.
٣. ځکه چې کله ناکله دواړه ډېر زيات بوخت وي.
٤. ځکه چې نارينه د خپل ځان په څېر انګېرنه کوي.
٥. ځکه چې ډېرى مېرمنې نارينه بې احساسه بولي.
٦. ځکه چې مېرمنو ته د خبرو کول نه دي زده شوي.
٧. ځکه چې کورنۍ يې هم شرم، ننګ او ناسم ګڼي.
٨. ځکه چې د جنسي مسايلو په اړوند مطالعه نه لري.
٩. ځکه چې په دې اړه له خاوند نه مرسته نه غواړي.
١٠. ځکه چې جنسي اړيکو ته په ژوند کې کم ګوري.
١١. ځکه چې کورنيو يې سمه لارښوونه نه ده کړې.
١٢. ځکه چې فکر کوي خاوند به يې بې شرمه وګڼي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارينه په جنسي اړيکو کې مرسته وکړي؟

۱. ځکه چې په دې کار سره نارينه د ارزښت احساس کوي.
۲. ځکه چې په دې سره به د مېرمنې اړتياوې هم پوره کړي.
۳. ځکه چې نارينه کولی شي په اړيکو کې ښه وده وکړي.
٤. ځکه چې له خپلې مېرمنې سره به د نارينه مينه ډېره شي.
۵. ځکه چې په جنسي اړيکو کې تل لومړی گام نارينه اخلي.
٦. ځکه چې ډېری نارينه د درناوي حس لري او مرسته کوي.
۷. ځکه چې د مېرمنې په ريښتينې هوساينه کې مرسته کوي.
۸. ځکه چې مېرمنې د خاوند له لوري مرسته کول خوښوي.
۹. ځکه چې پرته له دې به مېرمن ژور جنسي خوند ونه ويني.
۱۰. ځکه چې د گډ کورني ژوند ملگري تل يو بل ته اړتيا لري.
۱۱. ځکه چې نارينه خپله مېرمنه خپل ټول ژوند او مينه گڼي.
۱۲. ځکه چې په دې سره مېرمنې اروايي هوساينه احساسوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مینه وکړو ترڅو مو جنسي اړیکې ښکلې شي؟

۱. ځکه چې د ژوند ملګري به یو بل ښه سم وپېژني.

۲. ځکه چې یوازې په مینې جنسي خوند ته رسېږو.

۳. ځکه چې له مینې پرته جنسي اړیکې خوند نه لري.

٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري یې ډېره خوښوي شي.

۵. ځکه چې اول مینه او بیا جنسي خوند تجربه کوي.

٦. ځکه چې ښځې له جنسي اړیکو وړاندې ورته اړې دي.

۷. ځکه چې په مینه د دواړو درک او پوهه لوړیږي.

۸. ځکه چې مینه تل د هرې ناروغي درملنه کولی شي.

۹. ځکه چې مینه د بریالیتوب لوی راز او پاسورډ دی.

۱۰. ځکه چې په مینه کولو هر څه ارزښتمند کېدی شي.

۱۱. ځکه چې په مینه د مېرمنو عاطفي اړتیا پوره کېږي.

۱۲. ځکه چې مېرمن د مینې په نه شتون کې شک کوي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله کله مېرمنې لومړی جنسي اړیکې پیلوي؟

۱. ځکه چې هوښیار نارینه له هغوی څخه ملاتړ کوي.

۲. ځکه چې پوهیږي په دې سره به یې مینه ډېره شي.

۳. ځکه چې مېرمنې هم د جنسي اړیکو د پیل حق لري.

٤. ځکه چې ډېرځله د دواړو لورو تر مینځ مینه ډېروي.

۵. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري د ارزښت احساس کوي.

٦. ځکه چې دا د بریالیو جوړو یوه ځانګړنه ګڼل کېږي.

۷. ځکه چې په دې سره دواړه لوري یو د بل منل زده کوي.

۸. ځکه چې نارینه له داسې مېرمنو سره ډېره مینه لري.

۹. ځکه چې دا کار نارینه ته د هوساینې احساس ورکوي.

۱۰. ځکه چې ښایي نارینه د دې خبرې ارزښت درک کړي.

۱۱. ځکه چې که پرته له دې نه به نارینه ځان ملامت وګڼي.

۱۲. ځکه چې په ډېرو اړیکو کې یې مثبته پایله ورکړې ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له نارینه سره جنسي خیانت ونه شي؟

۱. ځکه چې نارینه په هېڅ صورت خیانت نشي منلی.
۲. ځکه چې غواړي د مېرمنې یوازیني نارینه واوسي.
۳. ځکه چې نارینه خپله ځان له پوښتنې لاندې راولي.
٤. ځکه چې خیانت د نارینه ارزښت ته زیان رسوي.
۵. ځکه چې نارینه ځان د خپلې مېرمنې څښتن ګڼي.
٦. ځکه چې په دې کار سره نارینه خپله مېرمن ملامته ګڼي.
۷. ځکه چې نارینه فکر کوي، چې ورتیا یې کمه ده.
۸. ځکه چې نارینه خپل ځان له نورو کسانو ښه ګڼي.
۹. ځکه چې نارینه په اسانۍ بل نارینه نشي زغملی.
۱۰. ځکه چې زموږ د ټولنې اخلاق په همدې ډول دی.
۱۱. ځکه چې نارینه دا چاره د ګډو اړیکو زوال ګڼي.
۱۲. ځکه چې مېرمنې یې ښلی شي، خو نارینه یې نه.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپلې جنسي اړيکې ورغوو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند په اړيکو کې يو ارزښتناک اصل دی.
۲. ځکه چې د جنسي اړيکو رغول د برياليو ودونو راز دی.
۳. ځکه چې د ګډ جنسي ژوند يوه ارزښتناکه اړتيا ګڼل کېږي.
٤. ځکه چې په ګډ کورني ژوند کې موږ ټول ورته اړتيا لرو.
٥. ځکه چې په دې کار سره به مو په ژوند کې مينه ډېره شي.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري زړه لاسته پرې راوړی شوو.
۷. ځکه چې د دواړو لورو په اروايي روغتيا ښه اغېزه کوي.
۸. ځکه چې په دې اړوند مالومات نه لرو او بايد چې ويې لرو.
۹. ځکه چې بريالی جوړې بايد همداسې ځانګړنې سره ولري.
۱۰. ځکه چې بريالی جنسي اړيکې د ژوند نور اړخونو رغوي.
۱۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې د خوښۍ له لويو لاملونو څخه ده.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند پيلولو يو لوی لامل همدا ګڼل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني نارينه په جنسي ژوند کې بريالي وي؟

۱. ځکه چې نارينه د يو بل تر مينځ توپيرونه ژر درک کوي.
۲. ځکه چې نارينه کله کله د يو بل توپير ته ارزښت ورکوي.
۳. ځکه چې کورنۍ خپلو اولادونو ښه ته مالومات نه ورکوي.
٤. ځکه چې کله کله مېرمنې په جنسي اړيکو کې خوند اچوي.
۵. ځکه چې نارينه په جنسي اړيکو کې توپير په نظر کې لري.
٦. ځکه چې نارينه له خپلو ښځو سره همغږي کېدل منلی شي.
۷. ځکه چې نارينه د خپلو مېرمنو اړتياوې ښې پوره کولی شي.
۸. ځکه چې جنسي اړيکې ياني دا چې خاوند مينه درسره لري.
۹. ځکه چې مېرمنې يې د جنسي اړيکو په اړه ښه مطالعه کوي.
۱۰. ځکه چې ښايي په اړيکو کې مېرمنې ته ارزښت ورکوي.
۱۱. ځکه چې دواړه لوري د يو بل اړتياوې په سمه توګه پوره کوي.
۱۲. ځکه چې ښايي له واده وړاندې په پوره مطالعه ژوند پيلوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځينې نارينه د جنسي اړيکو جرآت نه لري؟

۱. ځکه چې تل د خپلو مېرمنو له لوري شړل شوي دي.
۲. ځکه چې په کورنۍ کې يې واک او ارزښت نه لري.
۳. ځکه چې ښايي بيولوژيکي او فزيکي ستونزې ولري.
٤. ځکه چې مېرمنو يې پوره مرسته نه ده ورسره کړې.
۵. ځکه چې ښايي مېرمن به يې ډېر فشار پرې راوړي.
٦. ځکه چې کېدای شي د ښځو مينځ کې رالوی شوي وي.
۷. ځکه چې سختې ورپېژندلي او ترې وېرول شوي دي.
۸. ځکه چې ښايي له واده وړاندې به په دې اړه نه پوهېده.
۹. ځکه چې کېدای شي د مېرمنې تر اغېز لاندې راغلي وي.
۱۰. ځکه چې له واده وړاندې يې طبي ازموينې نه دي کړي.
۱۱. ځکه چې وېريږي او د جنسي اړيکو په اړوند خبر نه دي.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له ځانګړو مشورو نه ګټه نه اخلي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني غواړي د ګډ ژوند ملګرى نوري جنسي اړيکې ولري؟

١. ځکه چې ښايي کومه جنسي يا اروايي ګډوډي ولري.
٢. ځکه چې ښايي د ګډ ژوند له ملګري سره کينه ولري.
٣. ځکه چې ښايي د ساديزم اروايي جنسي ګډوډي ولري.
٤. ځکه چې ښايي ډېرو خلکو سره يې اړيکې ساتلي وي.
٥. ځکه چې په ځينو ټولنو کې عادي مورد ګڼل کېږي.
٦. ځکه چې ځيني په همدې کار سره جنسي ارضاينه لري.
٧. ځکه چې کله کله جنسي مسايل له حد ډېر پټ شوي دي.
٨. ځکه چې ښايي دا ډول ويډيو او داستانونه يې لوستي وي.
٩. ځکه چې ډېرى خپل جنسي حريم نه شي مشخص کولی.
١٠. ځکه چې ښايي د ملګري په اړه مسووليت نه احساسوي.
١١. ځکه چې ښايي همدا يې د مقابل لوري يوه غوښتنه وي.
١٢. ځکه چې د مشاورې په څنګ کې طبي تداوي نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړيکو په اړوند يوازې نارينه پرېکړه وله کړي؟

۱. څکه چې جنسي اړيکې ګډې او دوې اړخيزه اړيکې دي.
۲. څکه چې دواړه لوري پوره پکې ښکېل ګڼل کېږي.
۳. څکه چې د جنسي اړيکو په اړه رايه د دواړو حق دی.
٤. څکه چې دواړه لوري جنسي اړيکې غواړي او خوښوي.
۵. څکه چې مېرمنې په جنسي اړيکو کې حساسې وي.
٦. څکه چې يو اړخيزه پرېکړه د يو فکر پايله او نښه ده.
۷. څکه چې يو اړخيزه پرېکړه کې ښه څان کم احساسوي.
۸. څکه چې مېرمنې هم په جنسي اړيکو کې فعاليت غواړي.
۹. څکه چې يو اړخيزه پرېکړه جنسي ستونزې راټوکوي.
۱۰. څکه چې دوه اړخيزه جنسي اړيکې د اړيکو خوند ډېروي.
۱۱. څکه چې دوه اړخيزې پرېکړې مينه او محبت ډېروي.
۱۲. څکه چې دوه اړخيزې پرېکړې پر يو بل باور رغولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جوړې د جنسي اړيکو لپاره چمتوالي ته اړتيا لري؟

١. ځکه چې دا د دواړو لپاره ځانګړی ارزښت لري.
٢. ځکه چې دواړه غواړي د يو بل په وسيله ارضا شي.
٣. ځکه چې د دواړو لورو د خوښۍ لامل ګرځي.
٤. ځکه چې يو بل ته يې جنسي لېوالتيا ډېرېږي.
٥. ځکه چې د دواړو د هوساينې لامل ګرځېدای شي.
٦. ځکه چې له جنسي بېلاريو څخه مخنيوی کوي.
٧. ځکه چې دواړه لوري به د تل لپاره يو بل غواړي.
٨. ځکه چې د دواړو تر مينځ مينه او محبت ډېروي.
٩. ځکه چې په نا محرمو پسې کتلو نه مخنيوی کوي.
١٠. ځکه چې په ګډ ژوند کې د دواړو لورو حق دی.
١١. ځکه چې هره جنسي اړيکه چمتووالي ته اړتيا لري.
١٢. ځکه چې چمتووالی ژور جنسي خوند ډېرولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړيکو کې نارینه ډېر زړور دي؟

۱. ځکه چې نارینه په جنسي اړیکو کې د پیاوړتیا احساس کوي.

۲. ځکه چې نارینه فکر کوي پیلوونکی باید په خپله دی واوسي.

۳. ځکه چې ډېری مېرمنې بې زړه دي او ددې کار زړه نه کوي.

٤. ځکه چې په مېرمنو کې جنسي لېوالتیا له نارینه و سخته وي.

۵. ځکه چې نارینه ژر پاریږي او مېرمنې وروسته چمتو کېږي.

٦. ځکه چې مېرمنې په سختۍ لېواله کېږي، نو نارینه یې پیلوي.

۷. ځکه چې نارینه نیغ په نیغه د اړیکو کنټرول په لاس کې اخلي.

۸. ځکه چې نارینه به جنسي اړیکو کې د مېرمنې خوښي غواړي.

۹. ځکه چې نارینه غواړي پخپله یې مېرمن خلاصه او ارضا کړي.

۱۰. ځکه چې نارینه ذاتاً زړور دي او همدا لامل یې زړور کوي.

۱۱. ځکه چې ډېرځله مېرمنې په خپله خاوند ته د پیلولو حق ورکوي.

۱۲. ځکه چې نارینه غواړي په هر څه کې رهبر او پیلوونکی واوسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د مېرمنو نازول د جنسي اړيکو خوند زياتوي؟

۱. ځکه چې نازول، مېرمنې د جنسي اړيکو لپاره چمتو کوي.
۲. ځکه چې مېرمنې له جنسي اړيکو وړاندې ورته اړتيا لري.
۳. ځکه چې مېرمنې وروسته پاريږي او بايد ناز ورکړل شي.
٤. ځکه چې مېرمنې په سختۍ ارضا کېږي او نازول غواړي.
۵. ځکه چې ښځې په دې کار سره د هوساينې احساس وکړي.
٦. ځکه چې مېرمنو ته ښه احساس او ډېر خوند ورکولی شي.
۷. ځکه چې ښځې له جنسي اړيکو څخه د مينې هيله مندي لري.
۸. ځکه چې ښځې له ناز او چمتووالي پرته اړيکې نه خوښوي.
۹. ځکه چې د دواړو لورو تر مينځ د جنسي اړيکو پيل دی.
۱۰. ځکه چې دا کار د ښځو د قربانۍ احساس کم او له مينځ وړي.
۱۱. ځکه چې په مېرمنو کې په ځان باور او ځان درناوی ډېروي.
۱۲. ځکه چې ښځې نازول د جنسي اړيکو په ډول او کچه خوښوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري د نورو جنسي اړیکو فکر کوي؟

۱. ځکه چې ځیني نارینه او مېرمنې شخصیتي ثبات نه لري.
۲. ځکه چې یو د بل جنسي اړتیاوې سمې نه شي پوره کولی.
۳. ځکه چې د ژوند د ملګري له جنسي اړیکو خوښ نه دي.
٤. ځکه چې د ژوند ملګری یې ورسره مرسته نه کوي.
۵. ځکه چې دا احساسوي چې پوره ارزښت نه ورته کېږي.
٦. ځکه چې فکر کوي نور یې د ژوند له ملګري ښکلې دي.
۷. ځکه چې ډېری جوړې خپل ظاهر او پاکۍ ته پام نه کوي.
۸. ځکه چې ډېری جوړې له یو اړخیزه اړیکو ستړې شوي.
۹. ځکه چې ځیني کسان د ژوند ملګري ته ځواب نه شي ویلی.
۱۰. ځکه چې احساس کوی د اړیکو اړین جنسي جذابیت نه لري.
۱۱. ځکه چې ځیني نارینه فکر کوي لومړیتوب نه ورکول کېږي.
۱۲. ځکه چې ښایي ځیني جوړې خپل احساسات نه شریکوي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ډېر جنسي مهارتونه زده کړو؟

١. ځکه چې جنسي اړیکې یوه لویه انساني اړتیا ګڼل کېږي.
٢. ځکه چې د ډېرى ستونزو لامل همدا جنسي اړیکې دي.
٣. ځکه چې ډېر جنسي مهارتونه مو جنسي اړیکې رغوي.
٤. ځکه چې په جنسي اړیکو کې د بریالیتوب لامل ګرځي.
٥. ځکه چې د دواړو لورو د خوښۍ او هوساینې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د جنسي اړیکو د بیارغونې لامل ګرځېدای شي.
٧. ځکه چې د طلاقونو او جداییو د مخنیوي یو لوی لامل دی.
٨. ځکه چې د کورنیو او ټولنیزو تاوتریخوالو کچه کموي.
٩. ځکه چې د ژوند ملګرو ته جنسي اړیکې ارزښت پیدا کوي.
١٠. ځکه چې په ښه مهارت سره اړیکې د ارګازم لامل ګرځي.
١١. ځکه چې هر انسان په اړیکو کې مهارت او بدلون غواړي.
١٢. ځکه چې جنسي اړیکې مو اغېزمنې، ګټورې او آسانوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ماشومانو په وړاندې جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې دې کار ته ماشومان د تېري په سترګه ګوري.
۲. ځکه چې ښايي په ټولنه کې د مور او پلار پېښې وکړي.
۳. ځکه چې په ماشومانو کې د بې وخته بلوغ لامل کیږي.
٤. ځکه چې ښايي ماشومان د اړيکو په اړوند پلټنه وکړي.
۵. ځکه چې ښايي دې کړنو او چارو ته لېواله او وهڅیږي.
٦. ځکه چې ښايي د تاوتریخوالي يوه صحنه يې تعبير کړي.
۷. ځکه چې د ماشومانو د وېرې او اضطراب لامل ګرځي.
۸. ځکه چې ښايي خوب ګډوډ کړي او يا بد خوبونه ووینې.
۹. ځکه چې د ماشوم په ځان باور ته لوی زيان رسوی شي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم د وسواس، وېرې او پنيک لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم په دې اړوند ډېرې پوښتنې وکړي.
۱۲. ځکه چې ښايي ماشوم له کوره بهر نورو ته کیسه وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د واده په لومړيو کې جنسي ستونزې مينځ ته راځي؟

١. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند پوهه او مالومات لږ وي.

٢. ځکه چې د واده په لومړيو شپو کې جنسي اړيکې ډېر وي.

٣. ځکه چې په دې هکله ګټور او علمي کتابونه نه مطالعه کوو.

٤. ځکه چې ځيني کسان وېرېږي او ځيني بيا نااشنا او نابلده وي.

٥. ځکه چې ډېرى غير علمي او غير مسلکي خبرو ته غوږ نيسي.

٦. ځکه چې ډېرى له اوله ښې او روغې عاطفي اړيکې نه لري.

٧. ځکه چې د واده په لومړيو کې د يوبل پېژندنه او درک کم وي.

٨. ځکه چې په پيل کې د جنسي اړيکو په اړه ښه احساس نه لري.

٩. ځکه چې په پيل کې فکر کوي جنسي فعاليت بې حيايي وي.

١٠. ځکه چې ډېرى نه پوهيږي، جنسي اړيکې دوه اړخيز عمل دى.

١١. ځکه چې موږ د جنسي اړيکو په هکله ډېر ناسم پوهول کيږو.

١٢. ځکه چې ښايي لومړى جنسي اړيکه به مو سمه او روغه نه وه.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي لېوالتيا او پارېدلې مخنيوی کوو؟

۱. ځکه چې له ويلو څخه يې ډېره وېره او اضطراب لرو.
۲. ځکه چې د مخنيوی له ارزښت زيانونه يې نه يو خبر.
۳. ځکه چې د خلکو له بد قضاوت څخه په وېره کې يو.
٤. ځکه چې ښايي د جنسي اړيکو په هکله لږ مالومات لرو.
۵. ځکه چې په ځان او د ګډ ژوند په ملګري باور نه لرو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګری مو ډاروي او مخنيوی يې کوي.
۷. ځکه چې فکر کوو کوم کار چې سرته يې رسوو، سم دی.
۸. ځکه چې د ښې لېوالتيا او پارېدنې په طريقه نه پوهېږو.
۹. ځکه چې د جنسي لېوالتيا او پارېدنې په اړه خبرې نه کوو.
۱۰. ځکه چې له مسلکی ارواپوه څخه مو مشوره نه ده اخيستې.
۱۱. ځکه چې فکر کوو جنسي لېوالتيا او پارېدنه بده او ګناه ده.
۱۲. ځکه چې فکر کوو که وپارېږو کومه ستونزه پيدا نه کړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې له جنسي اړيکو زړه تورې کېږي؟

۱. ځکه چې د جنسي لېوالتيا ويل شرم او ننګ فکر کوي.
۲. ځکه چې تل يې په خپل ځان کې جنسي لېوالتيا وژلې.
۳. ځکه چې تل يې خپلې جنسي اړيکې او ليوالتياوې ځنډولې.
٤. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته لومړيتوب نه ورکوي.
۵. ځکه چې تل په جنسي اړيکو کې ارګازم ته نه رسيږي.
٦. ځکه چې کېداى شي تل يې ارضا کېدل تمثيل کړي وي.
۷. ځکه چې کله کله له خپلو جنسي اړيکو نه ډېر نهيلي کېږي.
۸. ځکه چې د خپلو جنسي اړيکو په اړوند ناسم باورونه لري.
۹. ځکه چې نه پوهيږي ملګري بايد يو بل پوره ارضا کړي.
۱۰. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړه د ډېرى کسانو ليد منفي دى.
۱۱. ځکه چې ښايي له دې وړاندې يې بريالى اړيکې نه وي لرلې.
۱۲. ځکه چې ښايي خيانت شوى وي او يو بل ارضا نشي کړاى.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له جنسي تکنيکولو څخه ځان خبر کړو؟

١. څکه چې د زده کولو په وسيله يې دواړه ارضا کېږي.
٢. څکه چې په جنسي اړيکو کې يې مثبته تجربه پيدا کېږي.
٣. څکه چې په يوه ښه جنسي اړيکې به له مينځه لاړې شي.
٤. څکه چې په تړوليز ډول په جنسي اړيکو مثبت اغېز کوي.
٥. څکه چې په تکنيک سره ښه بدلونونه رامينځ ته کېداى شي.
٦. څکه چې جنسي ژوند مهم دى او بايد په مهارت سره وشي.
٧. څکه چې ښه تکنيکونه مو په اړيکو کې اسانى راوستى شي.
٨. څکه چې جنسي اړيکې مو د پخوا په پرتله خوندورې کوي.
٩. څکه چې دواړه غاړو ته د يو بل لپاره ښه ملګري کېدى شي.
١٠. څکه چې په عاطفي اړيکو کې مو د بدلونونو لامل کرځي.
١١. څکه چې اروا پوهنه تل د نويو تکنيکونو کارولو وړانديزوي.
١٢. څکه چې په دې سره له ستړي جنسي ژوند نه خلاصيږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه د جنسي اړیکو پر مهال مېرمن ښکل کړي؟

۱. ځکه چې د مېرمنې ذهني فشار راکموي.

۲. ځکه چې د مېرمنې په ځان باور لوړوي.

۳. ځکه چې په مېرمن کې ښه حس پیدا کوي.

٤. ځکه چې د ادرنالین ترشح لا نوره رغوي.

۵. ځکه چې په دې سره دواړه بیا ځوانیږي.

٦. ځکه چې وزن کموي او اندام بیا رغوي.

۷. ځکه چې ښځو ته ریښتینې هوساینه ورکوي

۸. ځکه چې مېرمن ځان ارزښتمن احساسوي.

۹. ځکه چې د جنسي پارېدنې لوی لامل ګرځي.

۱۰. ځکه چې اړیکه د مېرمنې په خوښه مخته ځي.

۱۱. ځکه چې د دفاعي سیستم ظرفیت لوړولی شي.

۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند عمر ښه او ډېرولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې په تیاره کې جنسي اړیکې خوښوي؟

۱. ځکه چې په تیاره کې ځان ښه احساسوي شي.
۲. ځکه چې په ځان باور یې ډېر اوچت نه دی.
۳. ځکه چې فکر کوي د بدن غړي یې ښه نه دي.
٤. ځکه چې په تیاره کې ځان آرامه او هوساویني.
۵. ځکه چې تیاره یې منفي هیجانونه راکموی شي.
٦. ځکه چې نظر یې مینه ناك غوندې ښکاري.
۷. ځکه چې د جنسي هورمون او پارونې لامل گرځي.
۸. ځکه چې په رڼا کې د خجالتۍ احساس کوي.
۹. ځکه چې ځان حیاناکه او باادبه ورته ښکاري.
۱۰. ځکه چې په رڼا کې د اړیکې تجربه نه لري.
۱۱. ځکه چې په تیاره کې ښه او ژوره پارېدی شي.
۱۲. ځکه چې د بدن فزیولوژي یې همداسې جوړه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې د واژنیزم پر ګډوډۍ اخته کېږي؟

١. ځکه چې تل له جنسي اړیکو څخه وېرول شوې دي.
٢. ځکه چې له لومړي ځل جنسي اړیکو نه وېره لري.
٣. ځکه چې په جنسي اړیکو کې تند او بد چلند شوی دی.
٤. ځکه چې ډېر ځله په لومړۍ اړیکه کې چمتو شوې نه دي.
٥. ځکه چې په لومړۍ جنسي اړیکه ځان نازک احساسوي.
٦. ځکه چې نه پوهېږي او کېدی شي کورنۍ ویرولې وي.
٧. ځکه چې کله کله نارینه جنسي اړیکې په ځان پورې تړي.
٨. ځکه چې له واده وړاندې یې سلامتي نه ده رغول شوې.
٩. ځکه چې جنسي اړیکه یوه ګډه اړیکه ده، په دې نه پوهېږي.
١٠. ځکه چې ښايي په دېکتاتوره کورنۍ کې لویه شوې وي.
١١. ځکه چې د جنسي ارضا کېدو په خوند نه ده پوهول شوې.
١٢. ځکه چې ښايي له جنسي اړخه کوم وخت ځورول شوې وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جنسي خولد دوه اړخیزه کړو؟

۱. څکه چې جنسي اړیکې باید همغږې او دوه اړخیزې وي.
۲. څکه چې دواړه لوري اړ دي تر څو له یو بله خوند واخلي.
۳. څکه چې دواړه لوري باید د یوبل د ارضا په هڅه کې وي.
٤. څکه چې د ګډ ژوند ملګري دي او د دواړو لورو حق دی.
۵. څکه چې دواړو اړخونو ته پام د دواړو مینه ډېرولی شي.
٦. څکه چې دا هر څه د جوړو تر مینځ باور نور هم ډېروي.
۷. څکه چې دې ته پام کول دواړه مسوولیت منونکي روزي.
۸. څکه چې دوه اړخیزه خوند د دواړو د خوښۍ لامل ګرځي.
۹. څکه چې په ټوله کې د له جنسي خیانت نه مخنیوی کوي.
۱۰. څکه چې په دې سره به په ګډ کورني ژوند کې بریالي شي.
۱۱. څکه چې له نورو سره هم د ښو ټولنیزو اړیکو لامل ګرځي.
۱۲. څکه چې د یو بل پر وړاندې ځواب ویونکي او مثبت کیږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د شا له خوا جنسي اړيکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې دا اړيکه ښځو ته جنسي خوند نشي ورکولی.
۲. ځکه چې ډېرې ښځې له داسې اړيکو ډېره وېره لري.
۳. ځکه چې دا اړيکه د ښځو اطراحيه سيستم بېواکه کوي.
٤. ځکه چې د نارينه تناسلي آلې ته ميکروب دننه کېږي.
٥. ځکه چې دا په نارينه وو کې د ژر انزالېدنې لامل گرځي.
٦. ځکه چې د شا له خوا جنسي اړيکې د اېډز احتمال ډېروي.
۷. ځکه چې ښځې په دې اړيکه کې ډېر زيات دردونه زغمي.
۸. ځکه چې د انسان مقعد خروجي جوړ شوی دی نه دخولي.
۹. ځکه چې د شا له خوا اړيکې د مقعد د سرطان لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې دواړو ته ځيني ناپېژندل شوې ناروغۍ پيدا کوي.
۱۱. ځکه چې د دې لامل گرځي، چې مني بېرته مايو ته ورشي.
۱۲. ځکه چې د لويو جنسي ستونزو او وېرو لامل کېدی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني کسان روغې جنسي اړیکې نه لري؟

۱. ځکه چې د خپل بدن د غړو په اړوند ښه احساس نه لري.
۲. ځکه چې ملګري ته نه وايي چې له اړيکو څه غواړي.
۳. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته نظم او سمون نه ورکوي.
٤. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند خپل احساس نه وايي.
۵. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته اړين بدلونونه نه ورکوي.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري له اړيکو څخه خوشاله نه دي.
۷. ځکه چې د جنسي جذبولو لارو ته په سم ډول پام نه کوي.
۸. ځکه چې فکر کوي تل بايد جنسي اړيکې عالي ښه ولري.
۹. ځکه چې د ډېرى جوړو تر مينځ فزيکي نيږدېوالي کم دی.
۱۰. ځکه چې عطرونه نه وهي او د ځان پاکوالي ته پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړيکو په پوزېشن کې بدلون نه راوړي.
۱۲. ځکه چې د زړه سوي او مجبوريت له مخې اړيکې ټينګوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جنسي اړيکې د خواشينۍ لامل ګرځي؟

۱. ځکه چې د ډېرو ډېرې جنسي اړيکې يو اړخيزه وي.
۲. ځکه چې د خوب په کوټه کې وايه مه وايه ډېر وايو.
۳. ځکه چې شرمېږو او د خپلو خيالونو په اړه نه وايو.
٤. ځکه چې جنسي اړيکې مو ريښتيني او واقعي نه دي.
٥. ځکه چې له لېوالتيا پرته په جنسي اړيکو پيل کوو.
٦. ځکه چې زموږ موخه يوازې خپله اړتيا پوره کول دي.
٧. ځکه چې خپل کاري ذهني فشارونه مو کور ته راوړو.
٨. ځکه چې تل د يو بل له ظاهري څېرو څخه سر تکوو.
٩. ځکه چې د خپلې کورنۍ د غړو په خوله او رايه يو.
۱۰. ځکه چې کله ناکله د نعوذ له ستونزې سره مخ کېږو.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړيکو پر مهال نور کارونه هم کوو.
۱۲. ځکه چې کله کله په جنسي اړيکو کې ستونزې پيدا کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړیکو کې ارضا کېدل جدي ولیسو؟

۱. ځکه چې زموږ په خلق او خوی باندې اغېزه کوي.
۲. ځکه چې سر درد او سټریا ډېر ژر راکمولی شي.
۳. ځکه چې مرسته کوي د خوب ستونزې مو حل شي.
٤. ځکه چې د ذهني فشار په راکمولو کې مرسته کوي.
۵. ځکه چې د مېرمنو د غړو تناسب او نظم بیا رغوي.
٦. ځکه چې د پروستات سرطان خطر ډېر کمولی شي.
۷. ځکه چې د زړه د حملې کچه په دواړو کې راکموي.
۸. ځکه چې له امله یې په بدن کې هورمونونه رغېږي.
۹. ځکه چې د انسان پوستکي ته ښکلا او ځلا ورکوي.
۱۰. ځکه چې د ښځو د امیندواری وړتیا هم ډېرولی شي
۱۱. ځکه چې ارضا د روغتیا حس ځو برابره ډېروی شي.
۱۲. ځکه چې د هډوکو او عصبي ستونزو مخنیوی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني متاهله جوړې په خپل لاس ځان خلاصوي؟

۱. ځکه چې ځيني کسان له ځوانۍ څخه پرې روږدي شوي.
۲. ځکه چې هر څه پوره غواړي او له نورو ډېره تمه کوي.
۳. ځکه چې د ژوند ملګري سره ښې عاطفي اړيکې نه لري.
٤. ځکه چې ښايي د ژر يا وروسته خلاصېدلو ستونزه ولري.
٥. ځکه چې کيداى شي مقابل لورى به يې سم نه شي پارولى.
٦. ځکه چې ښايي د ژوند ملګرى يې ناپوه، تنبل او خفه وي.
۷. ځکه چې د ژوند ملګري يې فشار پرې راوړى او ځوروي يې.
۸. ځکه چې دا هم کيدا شي، ځيني نارينه جنسي ګډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې ښايي مقابل لورى يې جذابه او ښکلې څېره ونه لري.
۱۰. ځکه چې کېداى شي د ژوند ملګرى يې سپکوي او يا هم رټي.
۱۱. ځکه چې ښايي جنسي اړيکې يې بريالۍ نه وي او وېره ولري.
۱۲. ځکه چې جنسي اړيکې يې بريالۍ نه او له نه نعوظه وېرېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د لوڅو فلمونو له ليدو نه ځان وژغورو؟

۱. ځکه چې د دواړو لورو په جنسي اړيکو اغېز کوي.
۲. ځکه چې په موږ کې د انساني کرامت حس سستوي.
۳. ځکه چې ټولنيزه هوساينه مو ژر له مينځه وړلی شي.
٤. ځکه چې په جنسي چلند باندې مو منفي اغېز کوي.
۵. ځکه چې د نارينه او مېرمنو شخصيت سقوط کوي.
٦. ځکه چې د تاوتريخوالي او غوصې لامل گرځي.
۷. ځکه چې خپله اړيکه د فلم له لوبغاړو سره پرتله کوو.
۸. ځکه چې بيا په سختۍ له خپلو اړيکو خوند واخلو.
۹. ځکه چې د گډ ژوند په اړيکو مو منفي اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې د ژوند د ملگرو غوښتنې مو لوړولی شي.
۱۱. ځکه چې په پرليسې يې وينو او پرې روږدي کېږو.
۱۲. ځکه چې د نرانو تخيل او د ښځو ارگازم زيانمنوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جنسي ملګری جنسي اړیکو ته لشو چمتو کولی؟

۱. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو ناز نه ورکوو.

۲. ځکه چې ډېر ځله د ژوند ملګری نه ښکلوو.

۳. ځکه چې د ژوند ملګري سره لوبې نه کوو.

٤. ځکه چې د ځان نظافت او پاکوالي نه ساتو.

۵. ځکه چې د یو بل سترګو ته په مینه نه ګورو.

٦. ځکه چې له ملګري سره جنسي لوبې نه کوو.

۷. ځکه چې موږ هم پاروونکې جامې نه اغوندو.

۸. ځکه چې په جنسي اړیکو کې عطر نه کاروو.

۹. ځکه چې له جنسي اړیکو وړاندې ژر لوخېږو.

۱۰. ځکه چې تل یو لوری جنسي اړیکو ته چمتو وي.

۱۱. ځکه چې نه پوهېږو په څه ډول یې چمتو کړو.

۱۲. ځکه چې له وړاندې مو ښه جنسي اړیکې نه لرل.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړیکو لپاره وزن او د غړو اندول ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې له سترسونو او اضطراب سره اړیکه لري.

۲. ځکه چې له ډېر وزن څخه یو لوری سترې کېږي.

۳. ځکه چې ډېر وزن ژر ستړي کېدل هم رامینځ ته کوي.

٤. ځکه چې ډېر وزن د هورمونونو ترشح هم ګډوډوي.

۵. ځکه چې جنسي پوزیشن به مو ډېر ستونزمن کړی شي.

٦. ځکه چې به دواړو لورو کې جنسي خوند راکمولی شي.

۷. ځکه چې نارینه د نعوظ پر ګډوډۍ هم اخته کولی شي.

۸. ځکه چې ډېر وزن مو ښکلا تر پوښتنې لاندې راولي.

۹. ځکه چې ډېر وزن یو ډول عیب او ضعف ګڼل کېږي

۱۰. ځکه چې به ډېر وزن سره په ځان باور له لاسه ورکوو.

۱۱. ځکه چې ډېر وزن مو د ګډ ژوند اړیکو ته زیان رسوي.

۱۲. ځکه چې ډېر وزن د ځانګړو ناروغیو لامل کېدای شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځلورمه برخه

۱۰۰ ولي او ځکه کورنی ژوند

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ تاوتريخوالی کوي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي پر يو بل باور نه لري.
۲. ځکه چې يو بل ته احترام، درناوی او متقابل درک نلري.
۳. ځکه چې راز نه ساتي او يو د بل سره د زړه خواله نه لري.
٤. ځکه چې په دې اړوند ځانګړي شوي قوانين نه پلي کوي.
۵. ځکه چې د ټولنې غړي د غوصې په مديريت نه پوهيږي.
٦. ځکه چې ځيني مېرمنې خپلې اړيکې سمې نه شي مهار کولی.
۷. ځکه چې د اورېدلو او غوږ نيولو مهارت سم نه کاروي.
۸. ځکه چې د ستونزو حل مهارت په اړه پوره مالومات نه لري.
۹. ځکه چې تاوتريخوالی په يوه دود او تګلاره بدل شوی دی.
۱۰. ځکه چې پر رسنيو له تاوتريخوالي ډک پروګرامونه خپريږي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې په لږه کچه کورنې ته لومړيتوب ورکوي.
۱۲. ځکه چې د تاوتريخوالي له بدو پايلو څخه خبرتيا نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ د خپلو نجونو د زده کړې مخنیوی کوي؟

۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې کورنۍ په سالم ډول نه جوړیږي.
۲. ځکه چې زموږ د ټولنې ډېرې کورنۍ نالوستې او بېسواده دي.
۳. ځکه چې هغوی نه پوهیږي، په دې سره خپله کورنۍ فاسدوي.
٤. ځکه چې امنیتي ستونزې او د لارې لرېوالی هم شتون لري.
۵. ځکه چې فکر کوو نجونې د ټولنیزو اړیکو په اړه نه پوهیږي.
٦. ځکه چې زموږ ټولنه توپیري چلند، تعصب او تبعیض کوي.
۷. ځکه چې د هېواد په ښارونو او کلیو کې نجونې ځورول کیږي.
۸. ځکه چې کله ناکله د کورنیو مالي ستونزې هم ددې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې ډېر ځله کورنۍ اول خپلو زامنو ته لومړیتوب ورکوي.
۱۰. ځکه چې کله ناکله خپلوان او ګاونډیان کورنۍ دې کار اړ باسي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو نالوستې ښځې ټولنې ته ډېر زیانونه رسوي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو ښځې هم خپلې وړتیاوې او استعدادونه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ په خپل مینځ کې حسادت ونه کړي؟

۱. ځکه چې د کورنیو تر مینځ کینې او ناندرۍ ډېروي.
۲. ځکه چې د کورنیو تر مینځ د سختو ستونزو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې کورنۍ ستونزې د پخوا په پرتله ډېرې زیاتوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ متقابل باور راکموي.
۵. ځکه چې زمو نوښتي وړتیا، مینه او خوشالي راکموي.
٦. ځکه چې حسادت د مینې او د زړه خواله راکمولی شي.
۷. ځکه چې په اند او نظرونو د لږ سوچ کولو لامل کېږي.
۸. ځکه چې حسادت د انرژیو یو لوی ضایعه کوونکی دی.
۹. ځکه چې وروسته کرار کرار په دود او رواج بدلیږي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو د ودې او نېکمرغۍ مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې په موږ کې د ټولنیز باور له منځه وړي.
۱۲. ځکه چې لامل کېږي ډېرې بدې کړنې عادي ونیول شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د یوې روغې کورنۍ لرل اړین دي؟

۱. ځکه چې تجروبو ته په کتو سره یوازینی آرام ځای دی.

۲. ځکه چې داسې کورنۍ اړیکې تل روغې او رېښتینې وي.

۳. ځکه چې کورنۍ د روزنې لومړنی او یوازینی ځای دی.

٤. ځکه چې دا کورنۍ د ستونزو او ناچاریو په وړاندې درېږي.

۵. ځکه چې د ټولنیزو او کلتوري ارزښتونو ښه ساتونکې وي.

٦. ځکه چې زموږ له ځان پېژندنې (هویت) سره مرسته کوي.

۷. ځکه چې روغه او سالمه کورنۍ، د روغې ټولنې زانګو ده.

۸. ځکه چې زموږ جسمي او ارواییي اړتیاوې را پوره کوي.

۹. ځکه چې زموږ عاطفي، مالي او کلتوري ملاتړ کوونکې وي.

۱۰. ځکه چې ناسالمې کورنۍ د کورنیو ستونزو لوی لامل دی.

۱۱. ځکه چې په ذهن کې د کورنۍ انځور نه لرل ډېر ناشونی دی.

۱۲. ځکه چې ونډه یې مخ په کمېدو ده او باید ارزښتناکه شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارينه له واده وروسته له خپل مور او پلار څخه نه بېليږي؟

۱. څکه چې زموږ په ټولنه کې تېروتنه او ناوړه چاره بلل کېږي.
۲. څکه چې زموږ د ټولنې ډېرى هلکان فکري خپلواکي نه لري.
۳. څکه چې ډېرى هلکان د بېل ژوند په خوند او مزه نه پوهيږي.
٤. څکه چې څيني يې له کورنۍ سره تړلي او يا ډېرې اړيکې لري.
٥. څکه چې ډېرى هلکان کار، دنده او د ژوند لپاره ځاى نه لري.
٦. څکه چې ډېرى د ناوړه او منفي پايلو په اړوند پوهاوى نه لري.
۷. څکه چې په ځان بسيا او خپلواک نه دي، چې دا کار وکړي.
۸. څکه چې په ځان او خپلو وړتياوو باندې باور او اعتماد نه لري.
۹. څکه چې نه پوهيږي دوام يې په اړيکو کې تړاو رامينځ ته کوي.
۱۰. څکه چې په دې نه پوهيږي چې کورنۍ ته د ستونزو لامل گرځي.
۱۱. څکه چې نه پوهيږي خپلې مېرمنې ته ستونزې مينځ ته راوړي.
۱۲. څکه چې نه پوهيږي د داسې بېلتون څخه څوربدل لندمهالي، وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل کورني ژوند ته انګېزه ورکړو؟

۱. څکه چې زموږ په ډېرې بریالیتوبونو کې مرسته کوي.

۲. څکه چې موږ کولی شو کورنی ژوند په سمه وپېژنو.

۳. څکه چې په کورني ژوند کې له خپلې ونډې خبرېږو.

٤. څکه چې له ژوند سره مو مینه او لېوالتیا پیدا کیږي.

۵. څکه چې ښې راتلونکې ته مو هیله مندی راټوکوي.

٦. څکه چې د ستونزو د حل پر وړاندې مو وړتیا ډېروي.

۷. څکه چې د ژوند په پرمختګ کې موږ سره مرسته کوي.

۸. څکه چې په ګډ ژوند کې د خوښی او مینې لامل ګرځي.

۹. څکه چې زموږ د نوښت او کشف وړتیاوې ژوندۍ کوي.

۱۰. څکه چې په موږ کې د انرژي راټوکېدو ښه لامل ګرځي.

۱۱. څکه چې د ډېرو ستونزو او شخړو په حل کې مرسته کوي.

۱۲. څکه چې موږ پوه، پیاوړي، کلک او موخیز (هدفمند) کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې له ځينو بدلونونو سره جوړ نه راځو؟

١. څکه چې نه پوهېږو څه ډول مو د ناجوړيو مخه ونيسو.
٢. څکه چې ډېر څله مو کورنۍ بدلون منونکي نه يو روزلي.
٣. څکه چې ډېری کورنۍ له يو ډول مساوي ژوند سره عادت دي.
٤. څکه چې له بند او شرط نه ډکو کورنيو کې را لوی شوي يو.
٥. څکه چې په کلک او ديکتاتورانه ډول عادت او را لوی شوي يو.
٦. څکه چې تحليل نه کوو او ډېری له موږ نه ښه اورېدونکي نه يو.
٧. څکه چې والدينو مو ډېره پيروي رانه کړې او نازولي شوي يو.
٨. څکه چې د ښې پرېکړې او ستونزو د حل مهارت نه زده کوو.
٩. څکه چې همغږي نه يو او د آرماني ژوند په فکر کې يو.
١٠. څکه چې پوهېږو بدلون د ژوند بنسټ دی، خو بيا هم تېښته کوو.
١١. څکه چې د خپلې کورنۍ ناوړه حالت سمولو باندې باور نه لرو.
١٢. څکه چې د ستونزو حل او بدلون باندې فکر ته وخت نه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خپل خسر سره سم چلند نه کوو؟

۱. ځکه چې د خپل خسر په اړوند بدګمانه او مشکوکه یو.
۲. ځکه چې له واده وړاندې مو ځيني ستونزې سره لرلي.
۳. ځکه چې زموږ په ژوند کې را ګډيږي او مداخله کوي.
٤. ځکه چې کله ناکله کورنۍ يو بل سره کينه او بغض لري.
۵. ځکه چې ډېر ځله واړه ا و بې ارزښته مسایل اړين بولو.
٦. ځکه چې په اجبار مو واده کړی وو او ترې راضي نه يو.
۷. ځکه چې له واده وړاندې کورنۍ تناسب په پام کې نه نيسو.
۸. ځکه چې عاطفي ستونزې لرو او يو بل سم نه درک کوو.
۹. ځکه چې کله ناکله انګېرو زموږ د ټولو ستونزو لامل دی.
۱۰. ځکه چې کله ناکله مو خسر زموږ د غوښتنو خلاف کوي.
۱۱. ځکه چې خسرخېلو مو ډېر ولور راځخه اخيستی دی.
۱۲. ځکه چې موږ د يو او بل کور ته ډېر ځو او راځو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کورنيو ستونزو نه خلاصېږو؟

۱. ځکه چې خپل کورني ژوند ته سم پلان نه لرو.
۲. ځکه چې کورنۍ ستونزې مو سمې نه دي پېژندلي.
۳. ځکه چې د کورنۍ اروايي ستونزو درملنه نه کوو.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې بدلون او نيوکې نشو منلی.
۵. ځکه چې په ګډ ژوند کې له يو بله ډېرې غوښتنې لرو.
٦. ځکه چې په ګډ ژوند کې مسووليت منونکي نه يو.
۷. ځکه چې ځان غوښتونکي يو او د نورو حق نه منو.
۸. ځکه چې د کورنيو ستونزو حل کولو ته وخت نه لرو.
۹. ځکه چې ګډ ژوند په يوه خوښ او ونډه منونکي نه يو.
۱۰. ځکه چې بدلون نه منو او د حل نوې تګلارې نه کاروو.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ وړې ستونزې له اندازې لويې ګڼو.
۱۲. ځکه چې نورې اړيکې لرو او په ژوند مو اغېز کړی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې دیکتاتوري مینځ ته راځي؟

۱. ځکه چې په کورنۍ کې یو نارینه یا یوه مېرمن لوی کوي.
۲. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ توپیرونه نه درک کوو.
۳. ځکه چې ډېرځله کورنۍ جنسي توپیري چلند ته لمن وهي.
٤. ځکه چې په ځینو افغان کورنیو کې یې فقر لامل ګرځېدلی.
٥. ځکه چې د کورنۍ ډېرې غړي نالوستي یا لږ لوستي دي.
٦. ځکه چې د یو بل له حقونو خبر نه یو او مرسته نه کوو.
٧. ځکه چې د کورنۍ غړو په مینځ کې درناوی او مهر نشته.
٨. ځکه چې په دې هڅه کې یو تر څو یو بل مهار او مدیریت کړو.
٩. ځکه چې کېدای شي اروايي ګډوډۍ لرو او درملنه یې نه کوو.
١٠. ځکه چې د کورنۍ د غړو د مسوولیتونو وېش نه عملي کوو.
١١. ځکه چې ټولنه همداسې دیکتاتوره ده او موږ ترې ځان نه ساتو.
١٢. ځکه چې پر یو بل تور لګوو او په ریښتیني ډول غوږ نه نیسو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوابدي کېږو؟

۱. څکه چې بدلون ته په سمه توګه پام نه کوو.
۲. څکه چې غواړو د مجردانو په شان ژوند وکړو.
۳. څکه چې د ګډ ژوند ملګری د ځان مزدور ګڼو.
٤. څکه چې پر ځان باور مو ډېر راکښته شوی دی.
٥. څکه چې یو له بل سره مینه نه لرو او خوښ نه یو.
٦. څکه چې ټاکل شوې وه بل چا سره واده وکړو.
۷. څکه چې کله ناکله یو د بل اړتیاوې نه پوره کوو.
۸. څکه چې ډېر ځله خپل ظاهر ته پام نه نیسو.
۹. څکه چې پر خپل کار او چارو کې ډېر بوخت یو.
۱۰. څکه چې د نارینه او ښځو په اړه سم معلومات نه لرو.
۱۱. څکه چې له یو بل چا سره هم موازي اړیکه لرو.
۱۲. څکه چې ژوند کې د نورو ښکېلتیا ته اجازه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کورنیو اقتصادي ستونزو مخنیوی نشو کولی؟

۱. ځکه چې مالیه او دولتي حسابونه پر خپل وخت نه ورکوو.
۲. ځکه چې خپل عواید او لګښتونه په غور سره نه حسابوو.
۳. ځکه چې خپل وسایل او توکي په سالمه توګه نه کاروو.
٤. ځکه چې خپله شتمني او پیسې نه ساتو او نه زېرمه کوو.
۵. ځکه چې ډېر ځله خپل پورونه په ټاکلي وخت نه پرې کوو.
٦. ځکه چې له کومې مهمې اړتیا پرته له خلکو پورونه اخلو.
۷. ځکه چې له خلکو نه خپل پورونه په ټاکلي وخت نه اخلو.
۸. ځکه چې د ځان ښودنې په موخه له اړتیا پرته لګښت کوو.
۹. ځکه چې د کورنیو توکو ته ژر ژر او بېځایه بدلون ورکوو.
۱۰. ځکه چې خپل کورني اضافي او بې ګټې توکي نه پلورو.
۱۱. ځکه چې په ډېر لګښت لرونکو غونډو کې ګډون کوو.
۱۲. ځکه چې لګښتونه د عوایدو او سپما پر بنسټ نه تنظیموو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کورنیو ستونزو څخه مخنیوی نشو کولی؟

۱. ځکه چې له کوره بهر چارو کې ډېر بوخت یو.
۲. ځکه چې پر وخت د خپلو خپلوانو خبر نه اخلو.
۳. ځکه چې کلیزې او ملي ورځې پر وخت نه نمانځو.
٤. ځکه چې له بې ځایه اړیکو او لیدنو نه لاس نه اخلو.
۵. ځکه چې وړې ستونزې په خپل وخت نه حل کوو.
٦. ځکه چې نه خپله پوهېږو او نه له نورو مرسته غواړو.
۷. ځکه چې د ګډ کورني ژوند په اړوند مطالعه نه کوو.
۸. ځکه چې په کورنیو چارو او مسایلو کې ونډه نه اخلو.
۹. ځکه چې پر وخت د کورنیو ستونزو مخه نه نیسو.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ لومړیتوبونه په غور سره نه څېړو.
۱۱. ځکه چې د کورنیو ستونزو په اړوند مشوره نه اخلو.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله له یو بله ډېرې او بېځایه غوښتنې لرو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورني صميميت او مهرباني ته پام نه کوو؟

۱. ځکه چې ښايي د کورنۍ غړي مو اضطراب او وېره ولري.
۲. ځکه چې د خپلو کورنيو ستونزو حلولو ته پوره پام نه کوو.
۳. ځکه چې په خير او پام سره خبرې، سوچ او چلند نه کوو.
٤. ځکه چې ښايي له خپلې مېرمنې او اولادونو سره مينه ونه لرو.
٥. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري او اولادونو سره مينه نه کوو.
٦. ځکه چې اقتصادي ستونزو ته مو بې کچې ارزښت ورکوو.
۷. ځکه چې متقابل درناوی نه لرو او يو له بل سره پرتلنه کوو.
۸. ځکه چې کله ناکله خپل ګډ ژوند ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې ښايي د خپلې کورنۍ بنسټ مو سم نه وي ايښی.
۱۰. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره هم فکره نه يو.
۱۱. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګري سره سني توپير ډېر وي.
۱۲. ځکه چې کله ناکله د ماشومانو ډېرښت دا ستونزه راولاړوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو له پرمختګونو سره سره کورنۍ نېکمرغه نه ده؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي له ټاکلې کچې ډېر بوخت شوي دي.
۲. ځکه چې ځيني نارينه او مېرمنې د ګډ ژوند پر اصولو نه پوهيږي.
۳. ځکه چې کله ناکله زموږ محرم مسايل او رازونه نورو ته رسيږي.
٤. ځکه چې کله کله زموږ اصلي ټولنيزې اړيکې لږ او کم رنګه کېږي.
٥. ځکه چې ګډ کورنۍ ژوند مو ډېر زياد په جنسي اړيکو راڅرخيږي.
٦. ځکه چې مادياتو ته له معنوياتو او علم څخه ډېر زياد ارزښت ورکوو.
۷. ځکه چې له پيله مو د واده معيارونو ته پوره ارزښت نه دی ورکړی.
۸. ځکه چې کورنيو مو اروايي امنيت او مسئونيت له لاسه ورکړی دی.
۹. ځکه چې ځيني خلک له وړاندې فردي ژوند او مجردۍ ته لېواله وي.
۱۰. ځکه چې ښايي د ځينو کورنيو له چوکاټه وتلې ازادي ډېره شوې وي.
۱۱. ځکه چې بېلابېلو ډولونو ته پام نه کوو او يو ډول مساوي ژوند لرو.
۱۲. ځکه چې د ټکنالوژيکي وسايلو څخه په سم ډول ګټه نه پورته کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ غړي پر نشه‌يي توکو روږدي کېږي؟

١. ځکه چې ډېری د نشه يي توکو له زيانونو څخه خبر نه دي.

٢. ځکه چې ډېری خلک نشه يي توکو ته په اسانۍ لاس رسی پيدا کوي.

٣. ځکه چې کورنۍ مو ګډې وډې، لړزانده او يا هم ديکتاتوره وي.

٤. ځکه چې ځوانان په دې ډول له ځان پېژندنې نه تېښته کوي.

٥. ځکه چې زموږ د کورنيو نظم سالم، روغ او ډېر مثبت نه دی.

٦. ځکه چې زموږ د کورنۍ د غړو پر ځان باور کم او ټيټ دی.

٧. ځکه چې د کورنيو اړيکې کم زورې او يو ډول پرېکوونکې دي.

٨. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ په غړو کې ژور خپګان وي.

٩. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اړيکې اصلي رنګ نه لري.

١٠. ځکه چې زموږ ډېری ځوانان د ژوند له مهارتونو نه دي خبر.

١١. ځکه چې ډېر ځله والدين له اولادونو سره په هوښیارۍ چلند نه کوي.

١٢. ځکه چې زموږ د ځوانانو ملګرتياوې او اړيکې سالمې نه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په افغانستان کې روغې کورنۍ کمې دي؟

١. ځکه چې د ځينو کورنيو مشران جسمي او اروايي ګډوډۍ لري.

٢. ځکه چې د کورنۍ جوړېدو تګلاره له پيله ښه او روغه نه وي.

٣. ځکه چې ډېر ځله د اولاد روزنې لپاره له رټنې نه کار اخلو.

٤. ځکه چې په افغانستان کې ډېرى کورنۍ نالوستې او لويې دي.

٥. ځکه چې زموږ په هېواد کې څوک روغه او سالمه کورنۍ نه پېژني.

٦. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمينځ دندې او مسووليتونه څرګند نه دي.

٧. ځکه چې د مېرمنې او خاوند اروايي اړتياوو ته مو پوره پام نه کوو.

٨. ځکه چې د خاوند او مېرمنې د احساساتو تشولو لپاره ځاى نشته.

٩. ځکه چې په ځينو افغان کورنيو کې وچ قوانين جوړ او عملي کېږي.

١٠. ځکه چې ښايي بدې خبرې، بد چلند او رټنه په کور کې عادي وي.

١١. ځکه چې د کورنۍ ډېرى غړي له يو بل سره يوه خوله نه وي.

١٢. ځکه چې په کورنيو کې قدرت غوښتنه، څورونه او ديکتاتوري وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپلې کورنۍ رازونه نورو ته وله وايو؟

۱. ځکه چې په یو ډول بې بنسټه او ناروغه ټولنه کې ژوند کوو.
۲. ځکه چې د شک او بې باورۍ د را منځته کېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې هر څوک رازونه لري او موږ باید پکې ښکېل نشو.
٤. ځکه چې زموږ د ټولنیز کلتور له مخې ښايي د مرګ لامل شي.
۵. ځکه چې زموږ د شخصي او ګډ ژوند حریم ته لوی زیاد رسوي.
٦. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مینځ درناوی له مینځه وړي.
۷. ځکه چې د خلکو پر وړاندې زموږ ټولنیز محبوبیت ډېر ټیټوي.
۸. ځکه چې د شاوخوا ګاونډیانو او خپلوانو لپاره موضوع جوړېږو.
۹. ځکه چې کېدای شي نور یو بل ته د ژوند حقایق ونه ویلی شو.
۱۰. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې ځیني رازونه باید هیچاته ونه وایو.
۱۱. ځکه چې زموږ د کورنۍ او ګاونډیانو د ښکېلتیا لامل به وګرځي.
۱۲. ځکه چې رازونه یوازې ارواپوه، ډاکتر او وکیل ته ویل کیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنيو ستونزو کې راښکېل کېږو؟

۱. ځکه چې ډېرې او ماشومانه غوښتنې او کړنې کوو.
۲. ځکه چې اوس هم ماشومانه ځانګړنې په ځان کې لرو.
۳. ځکه چې له خپل خاوند يا مېرمنې سره ډېر توپير لرو.
٤. ځکه چې مېرمنه، خاوند او کورنۍ مو نه درک کوو.
٥. ځکه چې ذهني او کاري امنيت نه لرو او په کار کې بوخت يو.
٦. ځکه چې د جنسي ژوند په اړه پوره مالومات نه لرو.
٧. ځکه چې خپل ګډ کورني ژوند ته منظم پروګرام نه لرو.
٨. ځکه چې له خاوند يا مېرمنې سره سيالي او تبعيض لرو.
٩. ځکه چې د خپل ګډ ژوند ملګری له نورو سره پرتله کوو.
١٠. ځکه چې ښايي مېرمنه يا خاوند کومه اروايي ګډوډي ولري.
١١. ځکه چې ښايي يو له زوجينو نه شخصيتي ګډوډي ولري.
١٢. ځکه چې له واده وړاندې مو له ارواپوه سره مشوره نه ده کړې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپلې کورنۍ ستونزې نشو حل کولی؟

۱. ځکه چې د کورنیو ستونزو اصلي لامل مو نه دی پلټلی.
۲. ځکه چې له روغو او بېلابېلو حل لارو مو ګټه نه ده اخیستې.
۳. ځکه چې د بېلابېلو حل لارو او بدلون په اړه فکر نه کوو.
٤. ځکه چې د ځینو ساده ستونزو په ساده والي باندې باور نه لرو.
۵. ځکه چې په دې باور نه یو چې هره ستونزه څو حل لارې لري.
٦. ځکه چې د خپل خاوند یا مېرمنې احساسات نشو درک کولی.
۷. ځکه چې د ستونزو له منلو څخه وړاندې پړه پر نورو اچوو.
۸. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه څېړنه او مطالعه نه کوو.
۹. ځکه چې کورنۍ او ګډ ژوند زموږ لپاره لومړیتوب نه لري.
۱۰. ځکه چې بېلابېلې حل لارې نه ارزوو او نه یې عملي کوو.
۱۱. ځکه چې له ستونزو څخه تېښته کوو او یا هم ځان تېرباسو.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ مشورې یو تکړه ارواپوه ته مراجعه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ يو ښه او هڅاند غړی نه يو؟

۱. ځکه چې مور، خپله يا مو کورنۍ پرمختګ غوښتونکې نه ده.
۲. ځکه چې پر لږو امکاناتو او وسايلو باندې بوخت شوي يو.
۳. ځکه چې د ژوند پر جزياتو باندې غور او تمرکز نه کوو.
٤. ځکه چې ډېر ځله مو د کار کيفيت په يوه ښه او ډول نه ساتو.
۵. ځکه چې ډېر ځله د چا مشورو او خبرو ته غوږ نه نيسو.
٦. ځکه چې ډېر ځله مور، د خبرو ګوډي يو نه د عمل زامن.
۷. ځکه چې د خپلې تل پاتې ودې او پرختګ لپاره مطالعه نه کوو.
۸. ځکه چې تل له ځانه يو پوه او باهوښه زده کوونکی نه جوړوو.
۹. ځکه چې پخپله رشته کې تخصص او مهارت پسې نه ګرځو.
۱۰. ځکه چې د حل لارو عملي کول تر وروستيو شېبو نه ځارو.
۱۱. ځکه چې ډېرځله د کاذب برياليتوب احساس له ځان سره لرو.
۱۲. ځکه چې د کيفيت لوړولو په موخه پلان او پروګرام نه لرو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مینه ناک مور او پلار شو؟

۱. څکه چې پرته له دې مو اولادونه سرغړونکي کېږي.
۲. څکه چې له مینې او محبت سره زموږ باور پیل کېږي.
۳. څکه چې اولادونه به مو هم مینه او محبت زده کړي.
٤. څکه چې اولادونه خوښ او خوشاله مور او پلار غواړي.
۵. څکه چې د محبت په نشتوالي کې اولادونه ناروغه کېږي.
٦. څکه چې مینه او محبت په کورنۍ کې یو مهم اصل دی.
۷. څکه چې ډېرځله مو اولادونه خوښ او خوشاله کوي.
۸. څکه چې کورنۍ اړیکې به مو مینه ناکې او ښې کړي.
۹. څکه چې زموږ د اولادونو تر مینځ باور لوړ او رغوي.
۱۰. څکه چې اولاد به مو ځان بې ارزښته احساس نه کړي.
۱۱. څکه چې مینه کول د کورنیو ستونزو د حل لامل گرځي.
۱۲. څکه چې اولاد ته مینه ورکول ښه روزنه بلل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ کورنۍ اړيکې روغې نه دي؟

۱. ځکه چې غيبت او په نورو پسې خبرې کوو.
۲. ځکه چې د وينا لپاره اړين مهارتونو نه لرو.
۳. ځکه چې د خبرو بڼه مو نرمه او آرامه نه ده.
٤. ځکه چې مثبت، مهربان او مينه ناکه نه يو.
۵. ځکه چې تور لګولو او په خبرو پسې ګرځو.
٦. ځکه چې د مقابل لوري منفي چلند جدي نيسو.
۷. ځکه چې غرور او تاوتريخوالي ته لاس کوو.
۸. ځکه چې د ښو اړيکو مهارتونه مو نه دي زده.
۹. ځکه چې ريښتيني نه يو او ښښنه هم نه غواړو.
۱۰. ځکه چې ښښنه نه کوو او د نورو نېکۍ هېروو.
۱۱. ځکه چې د خپل بدن ژبه په نظر کې نشو ساتلی.
۱۲. ځکه چې د اړيکو د رغولو لپاره هڅه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپلې کورنۍ ستونزې نشو پېژندلی؟

۱. ځکه چې له ستونزو سره مخ کېدل مهارت ته اړتیا لري.
۲. ځکه چې هېڅکله د کورنۍ اروا پوهنې کتابونه نه لولو.
۳. ځکه چې کورنۍ ته د یو ارزښتناک بنسټ په سترګه نه ګورو.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې مو همکاري او مسوولیت منل نشته.
۵. ځکه چې ډېرځله مو ګډې کورنۍ اړیکې سمې نه دي ارزولې.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند له ملګري سره مو اړیکې ښه نه دي.
۷. ځکه چې د یوبل همکارۍ، مشورو او باورونو ته پام نه کوو.
۸. ځکه چې لا هم خپلې چارې او مسوولیتونه سم نه ترسره کوو.
۹. ځکه چې د ستونزو پېژندلو په موخه هر اړخیزه هڅه نه کوو.
۱۰. ځکه چې ښايي په ژوند کې مو اختلاف یا ناسمه پوهېدنه وي.
۱۱. ځکه چې تل د پېژندلو پر ځای یو بل ته ناسمې خبرې کوو.
۱۲. ځکه چې په کورنۍ کې مو هوډ، ژمنتیا، باور او انصاف نشته.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو اولادونه ځان له نورو سره پرتله کوي؟

۱. ځکه چې تل مو هغوی له نورو سره پرتله کړي دي.
۲. ځکه چې موږ له خپلې خوښې سره سم اولاد غواړو.
۳. ځکه چې په خپله مو خپل اولادونه همداسې روزلي.
٤. ځکه چې زموږ دود او رواجونه په همدې بڼه دي.
٥. ځکه چې دا نه منو چې انسانان یو له بل سره توپیر لري.
٦. ځکه چې د اولاد روزنې ښې لارې مو نه دي کارولې.
۷. ځکه چې تل مو قضاوت کړی؛ نه همغږي او ملاتړ.
۸. ځکه چې له خپلو اولادونو سره مو مرسته نه ده کړې.
۹. ځکه چې اولادونه مو د هغوی له ملګرو سره پرتله کړي.
۱۰. ځکه چې اولادونه مو د ټولنې په خوښه روزلي دي.
۱۱. ځکه چې تراوسه مو نه دي ورته ویلی چې دا کار مه کوه.
۱۲. ځکه اولاد ته مو نه دي ویلي چې پرتله ورته زیانمنه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو کورنۍ منظم پروګرامونه نه لري؟

١. ځکه چې پلان جوړولو ته وخت او ارزښت نه ورکوي.

٢. ځکه چې ډېرى يې له ماشومتوبه همداسې عادت شوي.

٣. ځکه نه پوهېږو چې بې نظمي د ناسالم ژوند يوه نښه ده.

٤. ځکه چې مور خپلو ډېرو چارو ته نظم او پروګرام نه لرو.

٥. ځکه چې نه پوهېږو مور د خپلو اولادونو لپاره بېلګې يو.

٦. ځکه چې د نظم د ښه والي په اړوند پوره مالومات نه لرو.

٧. ځکه چې له وړکتونه تر پوهنتونه مو نظم نه دی لوستلی.

٨. ځکه چې د نظم او ترتیب په اړوند روزنه نه ده راکړل شوې.

٩. ځکه چې ژوند چې هر څنګه وي تېرېږي، همدا يې راته ويلي.

١٠.ځکه چې په دې نه پوهېږو چې نظم لرل د بريا لامل ګرځي.

١١.ځکه چې ډېرځله راته نظم او ترتیب مهم نه دی پېژندل شوی.

١٢.ځکه چې په دې اړوند د کورنۍ په اړواپوهنه خبر نه يو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ خوښې او خوشاله نه دي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ غړي پيسو ته ډېر ارزښت ورکوي.
۲. ځکه چې په افغانستان کې ډېرى کورنۍ، نالوستې دي.
۳. ځکه چې ځيني کورنۍ په ګډه سره خواړه نه خوري.
٤. ځکه چې د کورنۍ ډېرى غړي ډېر زيات بوخت دي.
٥. ځکه چې د خوښۍ په موخه په ګډه مېلې ته نه سره ځي.
٦. ځکه چې د کورنيو اړيکو جوړولو مهارتونه نه لري.
۷. ځکه چې له کچې ډېر په خواله رسنيو کې بوخت دي.
۸. ځکه چې ښايي د کورنۍ غړي اروايي ګډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې ښايي د کورنۍ د غړو تر مينځ درناوی نه وي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ غړي له يو بله ډېرې غوښتنې لري.
۱۱. ځکه چې د کورنيو ستونزو د حل په موخه خبرې نه کوو.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ نېکمرغي راته لومړيتوب نه دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو کورنی ژوند نه خوښیږي؟

۱. ځکه چې زموږ هېواد کې ودونه په زور او جبر کېږي.

۲. ځکه چې کله ناکله اوږدمهاله وېره او اضطرابونه لرو.

۳. ځکه چې ډېرځله لوړ فکر نه کوو او ځان کم احساسوو.

٤. ځکه چې ډېرځله کینه، بغض، حسادت او بخیلي لرو.

۵. ځکه چې خپل ګډ کورني ژوند ته منظم پروګرام نه لرو.

٦. ځکه چې ډېرځله بې نظمه يو او ذهن مو هم ګډوډ وي.

۷. ځکه چې له وړاندې د ګډ ژوند په اړوند مطالعه نه لرو.

۸. ځکه چې ډېرځله ژورخپګان لرو او ناهيلي شوی هم يو.

۹. ځکه هغه څه چې زموږ د نېکمرغی لامل ګرځي نه څېړو.

۱۰. ځکه چې ډېرځله خپل ژوند له نورو خلکو سره پرتله کوو.

۱۱. ځکه چې په پخوانی او اوسنی کورنی کې تاوتريخوالی وي.

۱۲. ځکه چې ډېرځله مو په کورنی کې توپيري چلند کړی دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني كورنۍ له كچې ډېرې غوښتنې كوي؟

١. ځكه چې ځيني ميندې او پلرونه خپل زامن مسوول ګڼي.
٢. ځكه چې ځيني ميندې او پلرونه له وړاندې عادت شوي.
٣. ځكه چې ټول زامن د مور او پلار پر وړاندې مسوول ګڼي.
٤. ځكه چې مورې هم له مور او پلار څخه په خپل وخت غواړو.
٥. ځكه چې ځيني كورنۍ په دې باور دي چې اولاد مزدور دی.
٦. ځكه چې خور يا ورور مو د كورنۍ غوښتنې لوړې كړي.
٧. ځكه چې ډېرى ميندې او پلرونه ځانګړې بوختياوې نه لري.
٨. ځكه چې له هغه پيله مو خپلو اړيكو ته حدود نه دي ټاكلي.
٩. ځكه چې غوښتنه زمونږ په ټولنه كې عادي مسئله بلل كېږي.
١٠.ځكه چې ډېرى كورنۍ د دوو نسلونو توپيرونه نشي منلی.
١١.ځكه چې د كورنۍ اروا‌پوهنې متخصص سره مشوره نه كوو.
١٢.ځكه چې ډېرى له مونږ نه مغروره او نه اورېدونكې كورنۍ يو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ماشومانو پر وړاندې جنګ ونه کړو؟

۱. ځکه چې ماشومان د مور او پلار د هر کار پېښې کوي.
۲. ځکه چې ډېرځله ځان د دې جګړې لامل او دليل ګڼي.
۳. ځکه چې په کورنۍ فضا باندې منفي اغېز شيندلی شي.
٤. ځکه چې مور او پلار ته د درناوي د کموالي لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ښايي اولادونه له مور او پلار څخه لرې کړي.
٦. ځکه چې ماشومان ځان په دې شخړو کې ښکېل ګڼي.
۷. ځکه چې د ماشومانو د اروايي ستونزو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې ماشومان د دې شخړو د غځېدو وېره پيدا کوي.
۹. ځکه دا چې دوی څه نشي کولی، خواشيني کېږي.
۱۰. ځکه چې ښايي په اولاد کې د جنسي بېلاريو لامل شي.
۱۱. ځکه چې جګړې د ماشومانو په اروا ډېر بد اغېز کوي.
۱۲. ځکه چې جګړه ډېرې انديښنې او کرکې پيدا کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې لږ اولادونه ولرو؟

۱. ځکه چې د اولادونو ساتل او روزل ګران شوي دي.
۲. ځکه چې د نن زمانې ډېری اولادونه ستونزې جوړوي.
۳. ځکه چې ټولې هيلې او غوښتنې يې نشو پوره کولی.
٤. ځکه چې ژوند او ګډې اړيکې ډېرې پيچلې او ګرانې شوي دي
٥. ځکه چې د نن سبا انسانان له کچې ډېر بوخت شوي.
٦. ځکه چې لږ اولادونه په سمه توګه روزل کېدای شي.
۷. ځکه چې هغه کورنۍ چې شمېر يې لږ وي، روغې وي.
۸. ځکه چې ډېر ماشومان مور او پلار دواړو ته زيان رسوي.
۹. ځکه چې د اولادونو تر مينځ همغږي به راته آسانه شي.
۱۰. ځکه چې اروا پوهان بيا ځلي د لږو ماشومان ټينګار کوي.
۱۱. ځکه چې لږ ماشومان مو د ګډ کورني ژوند اړيکې رغوي.
۱۲. ځکه چې ډېر اولادونه په هر حال نه شو مديريت کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې په دې اړوند ځانګړي ارزښتونه نه جوړوو.
۲. ځکه چې اولاد ته مو درناوی کول نه دي ور زده کړي.
۳. ځکه چې کله کله والدین هم یو بل ته درناوی نه کوي.
٤. ځکه چې ډېرځله موږ خپله هم په درناوي عمل نه کوو.
۵. ځکه چې په ښوونیزو مرکزونو کې پرې کار نه کېږي.
٦. ځکه چې موږ ته یوازې لویانو ته درناوی ښوول شوی.
۷. ځکه چې درناوی د مینې لامل دی او دا مو نه ده زده کړې.
۸. ځکه چې کورنۍ د بې احترامۍ په اړوند ناستې نه کوي.
۹. ځکه چې نه پوهېږو درناوی کول یوه ځانګړې اړتیا ده.
۱۰. ځکه چې د درناوي نشتون لویې ستونزې راولاړولی شي.
۱۱. ځکه چې غوښتنې مو لوړې دي او ښه نه یو روزل شوي.
۱۲. ځکه چې د یو بل په چارو کې ډېرې ځله لاسوهنه کوو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ له خپلو نويو ځوانانو سره ستونزه لري؟

۱. ځکه چې د نسلونو تر مينځ حساسيت نشي درک کولی.
۲. ځکه چې د نويو ځوانانو له اروايي ځانګړنو خبر نه دي.
۳. ځکه چې سم او نورمال چلند يې ناسم او نا نورمال ګڼې.
٤. ځکه چې ښايي مور او پلار هم له يو بل سره ستونزه ولري.
۵. ځکه چې کورنۍ د ودې دا پړاو سم نشي تحليل او ارزولی.
٦. ځکه چې بوخته دي او د اولاد روزنې ته وخت نه ورکوي.
۷. ځکه چې د خپلو اولادونو اړتياوې او غوښتنې نه پوره کوي.
۸. ځکه چې ځيني کورنۍ تر اړينې کچې ډېره پيروي ترې کوي.
۹. ځکه چې کورنۍ له خپلو اولادونو سره سمې اړيکې نه لري.
۱۰. ځکه چې کله ناکله اولادونو ته دروغ وايي او دوکې ورکوي.
۱۱. ځکه چې د اولاد له ښوونکو څخه د مرستې غوښتنه نه کوي.
۱۲. ځکه چې له اولاد نه مو ډېرې زياتې او بېځايه غوښتنې کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ځينو کورنيو کې طلاق رامينځ ته کېږي؟

۱. ځکه چې ډېرى کورنۍ يو له بل سره همغږي نه لري.
۲. ځکه چې ډېرځله ودونه په زور او جبر سره کېږي.
۳. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري يو له بل سره خيانت کوي.
٤. ځکه چې تر مينځ يې سني توپيرونه بيخي ډېر وي.
۵. ځکه چې نور کسان يې په ژوند کې لاسوهنې کوي.
٦. ځکه چې د کوژدې له پيله يې يو بل ته دروغ ويلي.
۷. ځکه چې له شخصيتي اړخه يو له بل سره توپير لري.
۸. ځکه چې ځيني نارينه او ښځينه جنسي ستونزې لري.
۹. ځکه چې د مقابل لوري په اړوند مطالعه نه کوي.
۱۰. ځکه چې د تل لپاره دعوا، کنټرول او يو بل څاري.
۱۱. ځکه چې خپل مينځي باور يې له مينځه تللی دی.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ له ارواپوه مرسته نه غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ له روزنیزو لارو څخه ګټه نه اخلي؟

۱. ځکه چې فکر کوي اولادونه به يې په خپله لوی شي.
۲. ځکه چې د روزنیزو لارو په اړوند مطالعه نه کوي.
۳. ځکه چې ښايي د کورنۍ لويان کافي لوستي نه وي.
٤. ځکه چې خپلې پخوانۍ لارې يې سمې نه دي ارزولې.
۵. ځکه چې په هېواد کې مو د ښوونې روزنې پوهان لږ دي.
٦. ځکه چې تراوسه يې مثبته ارزونه نه ده ترې کړې.
۷. ځکه چې ډېری کورنۍ دې مسئلې ته پوره پام نه کوي.
۸. ځکه چې په دې اړوند زموږ په مورنۍ ژبه کتابونه نشته.
۹. ځکه چې کله د کورنۍ لويان هم دې ته اجازه نه ورکوي.
۱۰. ځکه چې موږ د مسلکي لارو په لټه کې هڅه نه ده کړې.
۱۱. ځکه چې نوې او علمي تګلارې کله کله سختې هم وي.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له متخصصانو مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ حسادت او کينې ته اړ کېږي؟

۱. ځکه چې له ماشومتوبه په حسادت کې رالوی شوي.
۲. ځکه چې د کورنۍ غړي له يوه بل سره پرتله کوي.
۳. ځکه چې ډېرې کورنۍ د ټولنې په خوښه پر مخ ځي.
٤. ځکه چې تل د ټولنې له ناوړه قضاوت لاندې راغلي.
۵. ځکه چې موږ تر ډېره د ځان په اړه مالومات نه لرو.
٦. ځکه چې د يوه په تېروتنه ټوله کورنۍ ملامته کېږي.
۷. ځکه چې د افغان ټولنې ډېرې کورنۍ نوښتګرې نه دي.
۸. ځکه چې دا نه ارزو چې ټولنه به کرکه را څخه وکړي.
۹. ځکه چې کورنۍ نوښتګرو اولادو ته موقع نه ورکوي.
۱۰.ځکه چې دا چاره روغه او سالمه نه ده او بايد پوه شو.
۱۱.ځکه چې د حسادت او کينې زيانونه او پايلې نه ارزوو.
۱۲.ځکه چې تراوسه د دې دود پر وړاندې مبارزه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ یو ځای تفریح ته نه ځي؟

۱. ځکه چې ډېرې کورنۍ بوختې دي او وخت نه لري.
۲. ځکه چې ډېرې کورنۍ امنیتي ستونزې او ډار لري.
۳. ځکه چې فکر کوي تفریح کول د شتمنو خلکو کار دی.
٤. ځکه چې کورنیو ته تفریح د اولادونو بېلارې ښکاري.
۵. ځکه دا چې تفریح یوه اړتیا ده، په دې نه پوهېږي.
٦. ځکه چې ځیني کورنۍ تفریح یو بې ځاینه لګښت ګڼي.
۷. ځکه چې په کورنیو مراسمو او غونډو بسیاینه کوي.
۸. ځکه چې د تفریح او کار تر مینځ انډول ته پام نه کوي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي چې تفریح اولادونه نوښتګر کوي.
۱۰. ځکه چې نه پوهیږي چې ژوند ته خوند او خوښي ورکوي.
۱۱. ځکه چې ډېرې کورنۍ همغږي او ځانګړی نظم نه لري.
۱۲. ځکه چې تفریح د ژوند یوه برخه ده او دا نه درک کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ماشوم زېږېدل د خوښۍ لامل ګرځي؟

١. ځکه چې ټول به د هغه په پالنه باندې بوخت شي.
٢. ځکه چې ماشوم ټولو ته مثبته انرژي ورکولی شي.
٣. ځکه چې ځيني غواړي ډېر له ماشوم سره پاتې شي.
٤. ځکه چې ډېر غواړي ماشوم ته په سم ډول پام وشي.
٥. ځکه چې کورنۍ له ماشومانو سره ډېره مينه کوي.
٦. ځکه چې د مور او پلار تر مينځ اړيکې سمولی شي.
٧. ځکه چې له ماشوم سره اوسېدل يوه ښه خاطره ده.
٨. ځکه چې د ماشوم پيدايښت هوساينه او خوښي راوړي.
٩. ځکه چې د کورنۍ د غړو د کورني کېدو لامل ګرځي.
١٠. ځکه چې د ماشوم له امله به کورنۍ ته وخت ورکړو.
١١. ځکه چې زموږ ذهني فشار او ژورخپګان راکموي.
١٢. ځکه چې په کورنۍ کې د طلاق او بېلتون کچه راټيټوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زوی له واده وروسته خپلواک کړو؟

۱. ځکه چې له بېلابېلو اړخونو څخه به خپلواکه شي.

۲. ځکه چې زموږ زوی به یو مسوولیت منونکی شي.

۳. ځکه چې دا د تل پاتې مینې ساتلو یوه ښه تګلاره ده.

٤. ځکه چې مهرباني، درناوی او اړیکې به مو ښې شي.

۵. ځکه چې په دې سره به د کورنۍ په قدر ښه پوهیږي.

٦. ځکه چې په خپل مینځ کې د یو بل ارزښت راته ډیریږي.

۷. ځکه چې مور او پلار ته به د لا ډېرې تفریح موقع ورشي.

۸. ځکه چې په لویو کورنیو کې ژوند کول ډېر ګران وي.

۹. ځکه چې په لویه کورنۍ کې ګډې مینې ته زیان رسوي.

۱۰. ځکه چې دا باید درک کړو چې زامن مو خپلواکي غواړي.

۱۱. ځکه چې دا مو زامنو ته ځینې مهارتونه ور زده کولی شي.

۱۲. ځکه چې دې کړنې په نورو هېوادونو کې ښه پایله ورکړې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې که همغږي نه وي، ماشوم شک پرې کوي.
۲. ځکه چې د ماشوم په ذهن کې ناسم فکرونه پیدا کوي.
۳. ځکه چې له مور او پلار سره د ماشوم اړیکې خرابوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د تیتېدو او بې نظمۍ لامل ګرځي.
۵. ځکه چې د ماشومانو د ارواییي ستونزو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې مور او پلار د اولادونو لپاره یوه ښه بېلګه ده.
۷. ځکه چې په دې سره د اولادونو غوښتنې لوړوی شي.
۸. ځکه چې په دې سره بیا اولادونه منفي چلند زده کوي.
۹. ځکه چې د مور او پلار دا کار د ارواپوهنې خلاف دی.
۱۰. ځکه چې مور او پلار دا کار د بې باورۍ لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې په دې هکله د ارواپوه نظر ته غور نه نیسي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند او کورنۍ د ستړیا لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ د نجونو زده کړو ته ارزښت ورکړي؟

۱. ځکه چې ((ښځه یا د کور ده یا د گور)) غلط باور دی.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ یې ننگوي او بې غیرتي یې گڼي.
۳. ځکه چې هره نجلۍ یوه ورځ مور ده او باید ماهره وي.
٤. ځکه چې دې ته ارزښت ورکول د کورنیو مسوولیت دی.
٥. ځکه چې تحصیل کړې نجونې دوکه او فرېب نه خوري.
٦. ځکه چې دا زده کړې دي چې نجونې به په خپلو پښو ودروي.
۷. ځکه چې په زده کړو سره به ناسم دودونه له مینځه لاړشي.
۸. ځکه چې د نجونو زده کړې د تاوتریخوالي کچه راکموي.
۹. ځکه چې نارینه هم د ښځو په زده کړو سره لږ خشم کوي.
۱۰. ځکه چې لوستې نجونې له خاوند سره ښه جوړجاړی کوي.
۱۱. ځکه چې کورنۍ باید پوه شي چې د ښځو وده د ټولنې وده ده.
۱۲. ځکه چې زده کړه په نارینه او ښځینه دواړو فرض شوې ده.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله کله د کورنۍ له ناروغه غړو سره مرسته نه کوو؟

۱. ځکه چې فکر کوو په کور کې د اروايي ناروغ درلودل عيب دی.
۲. ځکه چې کله خو د کورنۍ ناروغ غړی هم مرستې ته چمتو نه يي.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ په ملاتړ مو اروايي ستونزې حلېږي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو په اصل کې په خپله موږ ستونزې را پيدا کړي.
۵. ځکه چې د ځينو کورنيو د اړيکو بڼه د ستونزو په حل نه راڅرخي.
٦. ځکه چې ښايي موږ هم ځيني اروايي ستونزې ولرو، خو نه پوهېږو.
۷. ځکه چې نه پوهېږو ځيني اروايي ګډوډۍ هم ساري او ګرځنده وي.
۸. ځکه چې کله کله وېرېږو په نا مسلکي عمل سره ستونزه لويه نه کړو.
۹. ځکه چې کله کله په کار او دنده کې له ټاکلې کچې ډېر بوخت يو.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو کورنۍ يوازينی ملاتړ او د ستونزو اروابوه دی.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ ملاتړ د انسان د برياليتوب لامل دی.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ غړي سره څنګه او څه مرسته وکړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ډېرې کورنۍ نیږدې اړیکې نه لري؟

۱. څکه چې نه پوهيږي يو بل ته بايد پوره وخت ورکړي.

۲. څکه چې نه پوهيږي نږدې اړيکې د ودې لامل گرځي.

۳. څکه چې نه پوهيږي نږدې اړيکې د ژوند يوه اړتيا ده.

٤. څکه چې نه پوهيږي د کورنۍ غړي يې ښه ملگري دي.

۵. څکه چې نه پوهيږي نږدې اړيکې د نوښت لامل گرځي.

٦. څکه چې نه پوهيږي نږدې اړيکې د هوساينې لامل وي.

۷. څکه چې نه پوهيږي ملگرتياوې اړيکې نورې هم ټينگوي.

۸. څکه چې نه پوهيږي تر ټولو ښه د راز ملگرې کورنۍ ده.

۹. څکه چې نه پوهيږي د کورنۍ ملگرتياوې تل تر تله وي.

۱۰. څکه چې نه پوهيږي ډېرځله نه اړيکې ناروغۍ پيدا کوي.

۱۱. څکه چې نه پوهيږي دا يې د خوښۍ او ښکلا لامل گرځي.

۱۲. څکه چې نه پوهيږي کورنۍ ملگرتيا کورنۍ ډېره خوښوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ خپل غړي یوه نوي کار ته نه هڅوي؟

۱. ځکه چې ډېری یې په بدلون او نوښت باور نه لري.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ ریسک او خطر نه شي منلی.
۳. ځکه چې نه پوهیږي هره چاره یوه تېروتنه هم لري.
٤. ځکه چې د کورنۍ لویان یې خلاق او نوښتګر نه دي.
۵. ځکه چې نه پوهیږي دا کار یې د غړو نوښت خوري.
٦. ځکه چې نه پوهیږي په هر حال یې باید ملاتړ وکړي.
۷. ځکه چې ښایي د دې مسئلې له اغېزو سم خبر نه وي.
۸. ځکه چې نه پوهیږي دا یې د غړو د بریا لامل ګرځي.
۹. ځکه چې نه پوهیږي هر کله یې باید لاسنیوی وکړي.
۱۰. ځکه چې ډېری کورنۍ یې په اولاد باندې باور نه لري.
۱۱. ځکه چې د کار او کار موندنې په اړه مالومات نه لري.
۱۲. ځکه چې مور او پلار او کورنۍ تلپاتې بوختیاوې لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ د نورو په مينځ کې نفاق اچوي؟

۱. ځکه چې ځيني کورنۍ کومه ځانګړې بوختيا نه لري.
۲. ځکه چې ډېرى کورنۍ مثبت پاله او سالم چلند نه لري.
۳. ځکه چې ډيرى يې په خپله وده هېڅ کوښښ نه کوي.
٤. ځکه چې نفاق اچول ورته عادي او عادت شوي وي.
۵. ځکه چې نه پوهيږي ځان ته لوى زيان رسولى شي.
٦. ځکه چې نه پوهېږي، کار يې آن د مرګ لامل ګرځي.
۷. ځکه چې نه پوهيږي کورنۍ په يوبل منلو بريا خپلوي.
۸. ځکه چې خپله د دوى ذهن ته زياد رسوي نه پوهېږي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي کورنۍ به له يوبله و پاشل شي.
۱۰. ځکه چې دا کار يې د کور له لويانو څخه زده کړي دي.
۱۱. ځکه چې په هراړخيز ډول يې سمه روزنه نه ده شوې.
۱۲. ځکه چې د خپلو برياوو مخه يې نيسي، خو نه پوهېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې افغان کورنۍ لږې نوښتګرې دي؟

۱. ځکه چې نالوستې دي او نوښت مالومات غواړي.
۲. ځکه چې د نوښت په اړوند ځانګړی فکر نه کوي.
۳. ځکه چې ښوونځي او پوهنتونونه ورته لږ پام کوي.
٤. ځکه چې بدلون نه مني او ډېری توپيري چلند کوي.
۵. ځکه چې د ټولنې په وده کې له ونډې نه خبر نه دي.
٦. ځکه چې نه پوهيږي ژوند ټول نوښت او خوند دی.
۷. ځکه چې نه پوهيږي نوښت په اړيکو کې سمون راولي.
۸. ځکه چې نه پوهيږي يوه بڼه يې ژوند کمرنګه کوي.
۹. ځکه چې ډېری بريالۍ ټولنې په نوښت پياوړې شوي.
۱۰. ځکه چې نه پوهيږي نوښت وړوکی خو تلپاتې ګام دی.
۱۱. ځکه چې فکر کوي نوښت کول د هر چا کار نه دی.
۱۲. ځکه چې د نوښتګرۍ پروګرامونو ته لږ وخت ورکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کورنۍ څخه یو هوسا ځای جوړ کړو؟

۱. ځکه چې کورنۍ د ټولنې یو ډېر مهم رکن دی.
۲. ځکه چې کورنۍ د ټولنې د ودې لامل کېدی شي.
۳. ځکه چې د ودې او پرمختګ یو مهم ځای دی.
٤. ځکه چې له کورنۍ پرته خوښي ډېره سخته ده.
۵. ځکه چې کورنۍ د متمدنه انسان یو ملاتړ دی.
٦. ځکه چې خپلو اړتیاوو ته په سمه رسېدی شي.
۷. ځکه چې له اروايي ګډوډیو او روږدتیا مو ساتي.
۸. ځکه چې ورځ تر بلې له خطر سره مخ شوې.
۹. ځکه چې د کورنۍ په درلودلو به هوسا اوسو.
۱۰. ځکه چې هوساینه په یوه ښه کورنۍ کې شته.
۱۱. ځکه چې ستونزې په کورنۍ کې حلولی شو.
۱۲. ځکه چې له جنسي بېلاریو څخه مخنیوی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ غړي یو بل ته بد رد وایي؟

۱. ځکه چې ښایي له یوه او بل سره کینه ولري.
۲. ځکه چې نه پوهیږي د یوه وده د ټولو وده ده.
۳. ځکه چې ښایي کومه اروایي ستونزه به ولري.
٤. ځکه چې ښایي د کورنۍ غړي نه وي پوهېدلي.
٥. ځکه چې ښایي کورنۍ له یو بله سره پاشلي وي.
٦. ځکه چې نه پوهیږي هېڅاته بد ویل ښه نه دي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي چې د لرېوالي لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د کورنۍ غړي یې ځان غوښتونکي دي.
۹. ځکه چې د کورنۍ غړي د یو بل درناوی نه کوي.
۱۰. ځکه چې کورني مینې ته سم ارزښت نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهیږي بد رد ویل ناسم عمل دی.
۱۲. ځکه چې عادت شوي او باید د ترک کوښښ وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ غړي په لګښتونو کې ونډه نه اخلي؟

۱. ځکه چې ځيني کسان قرباني شخصيت لري.
۲. ځکه چې ځيني د مسووليت منلو حس نه لري.
۳. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي تيار خواره وي.
٤. ځکه چې د کور لويان دا ستونزه نه حل کوي.
۵. ځکه چې يو يې ګټې سل يې ختې موړ شوي.
٦. ځکه چې د کور د لګښت په ويش عمل نه کوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي خپله عايد پټوي.
۸. ځکه چې په کور کې منطيقي بحث نه پرې کوي.
۹. ځکه چې فکر کوي نور به خبرې پسې وکړي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ لپاره يو منظم پلان نه لري.
۱۱. ځکه چې ځيني کورنۍ د حل پرځای نيوکې کوي.
۱۲. ځکه چې په کورنيو کې لويان توپيري چلند کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ ځيني غړي ضد کوي؟

۱. ځکه چې غړي يې له يو بل څخه لويې غوښتنې کوي.
۲. ځکه چې په زده کړو او دريځونو کې يې توپير دی.
۳. ځکه چې د يو بل په شخصي چارو کې لاسوهنه کوي.
٤. ځکه چې کله ناکله د کور لويان ددې چلند لامل گرځي.
۵. ځکه چې خپلې کورنۍ اړيکې په سمه نه درک کوي.
٦. ځکه چې خپلو کورنيو اړيکو ته ارزښت نه ورکوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ مالي توپير کوي.
۸. ځکه چې د کورنۍ په معنوی ارزښت سم نه پوهيږي.
۹. ځکه چې ښايي د کورنۍ نوی غړی يې لامل شوی وي.
۱۰. ځکه چې ښه اورېدونکي نه دي او زغم هم نه لري.
۱۱. ځکه چې ډېر بې ځايه قضاوتونه او پرتلې سره کوي.
۱۲. ځکه چې په ځينو کورنيو کې ځانگړي ارزښتونه نشته.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځینې کسان له طلاق ورسته ګډ ژوند کوي؟

۱. ځکه چې له قانون او حقوقو څخه پوره خبر نه وي.
۲. ځکه چې نه غواړي د کورنۍ غړي يې وپاشل شي.
۳. ځکه چې نه غواړي د ټولنې تر قضاوت لاندې راشي.
٤. ځکه ناوخته پوه شوي چې طلاق ورکول يې ناسم وو.
۵. ځکه چې ځینې اولادونه بانه کوي او نه شي بېلېدلی.
٦. ځکه چې له وړاندې يې د زيانونو په اړه نه وو لوستي.
۷. ځکه چې تړلي (وابسته) دي او بېلتون نه شي زغملی.
۸. ځکه چې فکر کوي ښايي يوه ورځ دا هرڅه جبران شي.
۹. ځکه چې پوهيږي اولادونو ته يې ستونزې راټوکيږي.
۱۰. ځکه چې مالي ستونزې لري او په ځان بسيا نه دي.
۱۱. ځکه چې ځینې د زړه سوي له امله سره يوځای دی.
۱۲. ځکه چې له ګاونډيانو، ټولنې او ملګرو څخه شرميږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني له طلاق وروسته هم ګډ ژوند ادامه ورکوي؟

۱. ځکه چې ښايي له قانون او حقوقي مواردو ښه خبر نه وي.
۲. ځکه چې نه غواړي خپله کورنۍ تر پوښتنو لاندې راولي.
۳. ځکه چې نه غواړي د ټولنې تر ناسم قضاوت لاندې راشي.
٤. ځکه چې وروسته پوهېږي، چې پرېکړه يې ناسمه شوې.
۵. ځکه چې ځيني اولاد پلمه کوي او نشي کولی سره بېل شي.
٦. ځکه چې د طلاق د زيانونو په اړوند وړاندې مطالعه نه کوي.
۷. ځکه چې تړلي (وابسته) دي او جدايي (بېلتون) نشي زغملی.
۸. ځکه چې فکر کوي ښايي يوه ورځ به دا هر څه جبران کړي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي اولادونو ته يې ستونزې راټوکولی شي.
۱۰. ځکه چې مالي ستونزې لري يا پر ځان باورته نه دي رسېدلي.
۱۱. ځکه چې ښايي يو ځای والی به له هر څه سم او غوره ګڼي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي په خپله وغواړي قانوني واده هم وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ د اولادونو ترمينځ توپير کوي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځيني غړي ارواييي او عاطفي ستونزې لري.
۲. ځکه چې مېرمنې د نارينه وو په پرتله د اولاد ودې ته ځير وي.
۳. ځکه چې له بده مرغه دا چاره په ټولنه کې په معيار بدله شوې.
٤. ځکه چې دا دود دی هر هغه څوک چې کار وکړي امتياز اخلي.
۵. ځکه چې پخوا يې له مور او پلار سره هم توپيري چلند شوی دی.
٦. ځکه چې د مشر او کشر اولاد ترمينځ توپير مو د ټولنې دود دی.
۷. ځکه چې خلک مو هڅوي تر څو د اولاد ترمينځ توپير وکړو.
۸. ځکه چې اولادونو ته مو لوی زيان رسولی شي، خو نه پوهېږو.
۹. ځکه چې کله کله خو اولادونه هم توپيري چلند ته لار هواروي.
۱۰. ځکه چې د دې کار په غير قانوني والي سم نه يو خبر او پوه.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي چې دا چاره يې د سترو زيانونو لامل شوې.
۱۲. ځکه چې ډېری د روغو ميندو او پلرونو له وندې نه دي خبر.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې سیاسي مسایل کور ته را نه وړو؟

۱. ځکه چې ښايي زموږ کورنيو اړیکو ته هم سیاسي بڼه ورکړي.
۲. ځکه چې په سیاسي مسایلو کې همغږي کېدل ناشونې چاره ده.
۳. ځکه چې په ډېرى کورنيو کې د ناخوالو او ناندريو لامل گرځي.
٤. ځکه چې سیاسي مسایل مو په کورني ژوند باندې منفي اغېز کوي.
۵. ځکه چې سیاسي مسایل او گوند بازی د بې اتفاقۍ لامل گرځي.
٦. ځکه چې سیاست او کورنۍ دوه بېل بنسټونه او مسوولیتونه دي.
۷. ځکه چې موږ ډېر سیاست ځپلي یو او باید کورنۍ ته یې رانه وړو.
۸. ځکه چې سیاست په کور کې د کینې او توپیري چلند لامل گرځي.
۹. ځکه چې د کورنۍ اصلي دندې، ونډې او چارې له پامه غورځي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ د ژوند تر ټولو مهمه برخه ده او باید خوندي وي.
۱۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې سیاست شخړه جوړول پېژندل شوي.
۱۲. ځکه چې د سیاسي مسایلو حل زموږ په کورنۍ پورې اړه نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د اولاد تر مينځ پر يوبل منلو ټينګار وکړو؟

١. ځکه چې په دې کار سره به یوه سالمه او روغه کورنۍ ولرو.
٢. ځکه چې د اولادونو تر مينځ د لا ډېرې مينې لامل کېدای شي.
٣. ځکه چې له يو بل سره ژوند کوو او نشو کولی يو بل ونه منو.
٤. ځکه چې له اروايي اړخه مو ټوله کورنۍ خوندي ساتلی شي.
٥. ځکه چې کورنۍ پر يوبل منلو سره برياليتوب ته رسېدی شي.
٦. ځکه چې له اروايي اړخه زموږ کورنۍ او ټولنه رغولی شي.
٧. ځکه چې کورنۍ او ټولنې ته مو ډېره وده او پرمختګ ورکوي.
٨. ځکه چې په کورنيو کې مو د تاوتريخوالي کچه کمولی شي.
٩. ځکه چې د اولاد ترمينځ مو د مينې او خواخوږۍ لامل ګرځي.
١٠. ځکه چې د شک او ناسمې پوهېدنې کچه به ډېره راکمه کړي.
١١. ځکه چې وروسته د اولادونو ورځنی ژوند او هوساينه رغوي.
١٢. ځکه چې يو بل منل مو د ښوونې او روزنې يوه روغه لاره ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ فضا مينه ناکه کړو؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ مو روغ مهارتونه وده کوي.

۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ د زغم او همغږۍ لامل ګرځي.

۳. ځکه چې مينه او محبت مو ورځنۍ ژوند نور هم رغولی شي.

٤. ځکه چې له پخوا مو مشرانو ويلي وو چې: مينه له مينې پيدا کيږي.

۵. ځکه چې مينه د عاطفي ستونزو د حل يوازينۍ راز او کيلي ده.

٦. ځکه چې د پياوړو او هوډمنو خلکو مينځ ته راتګ لامل ګرځي.

۷. ځکه چې په يو بل باوري کيږو او له امله يې خواخوږي کوو.

۸. ځکه چې د کورنۍ په غړو باندې مو بې باوري له منځه وړي.

۹. ځکه چې مرسته کوي د ټولنې وګړي پر يو بل کلک باور وکړي.

۱۰. ځکه چې له کورنۍ څخه بهر اړيکو ته مو هم وده ورکوی شي.

۱۱. ځکه چې مرسته کوي، د کورنۍ غړي خپلې موخې ترلاسه کړي.

۱۲. ځکه چې مينه او محبت مو مثبت هيجانونه نور هم دېرولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې او د څه لپاره کورنۍ ماشومان ولري؟

۱. څکه چې د ځينو کسانو د واده موخه همدا ماشوم دی.
۲. څکه چې اولادونه په کورنۍ کې صميميت راټوکوي.
۳. څکه چې هر انسان اولاد لرلو ته یوه فطري تنده لري.
٤. څکه چې د کورنيو بيولوژيکي روغتيا ته لويه ګټه ده.
۵. څکه چې د ژوند غځېدو ته لويه انګېزه پيدا کولی شي.
٦. څکه چې د کورنۍ له وړتيا او مقاومت سره مرسته کوي.
۷. څکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ مسووليت منل ډېروي.
۸. څکه چې د ګاونډيانو او ملګرو له پوښتنو سره مخ کيږي.
۹. څکه چې په کور کې آرامه او هوسا فضا رامنځته کوي.
۱۰. څکه چې د خاوند او مېرمنې پام يو بل ته ډېروی شي.
۱۱. څکه چې اولاد لرل مو د کورنيو د هوساينې لامل ګرځي.
۱۲. څکه چې د اروا پوهانو له نظره د کورنيو د بقا لامل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

١. ځکه چې ټولنه نارينه پلوې او د مېرمنو په ځيرکتيا باور نه لري.
٢. ځکه چې مېرمنې عاطفي چلند کوي او دا د نارينه وو فکر بدلوي.
٣. ځکه چې فکر کوي مېرمنې د کور کار او اولاد روزلو لپاره وي.
٤. ځکه چې کله خو د ښځو ترمينځ تعصب د ډېرو ستونزو لامل دی.
٥. ځکه چې ځيني مېرمنې ډېرې پياوړې، ځېرونکې او پلټونکې دي.
٦. ځکه چې د ښځو د حقارت احساس، نارينه خپلې پايلې ته رسوي.
٧. ځکه چې ځيني د ژوند مهارتونو، ودې او نمو ته ښه پام نه کوي.
٨. ځکه چې د خپلې ودې مسلم حق اخيستو لپاره يې هڅه نه ده کړې.
٩. ځکه چې کله کله دوی هم ښې پرېکړې نه کوي او ځان گوښه کوي.
١٠. ځکه چې ځيني ښځې کينه او حسادت کوي چې زيان ورته اړوي.
١١. ځکه چې مېرمنې لږ راز ساتي او په پرېکړو کې عاطفي چلند کوي.
١٢. ځکه چې خاوند او مېرمنه بايد د يو بل ملاتړ وکړي، خو نه پوهېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کور کې یوازې نارینه پرېکړې کوي؟

۱. ځکه چې زموږ ټولنه کې دا حق نارینه ته ځانګړی شوی.
۲. ځکه چې ښايي ځيني نارينه ښې او منطقي پرېکړې کوي.
۳. ځکه چې ډېر ځله ډېری مېرمنې په نارينه وو تکيه کوي.
٤. ځکه چې له اوله همدا ورته زده شوي چې پرېکړه وکړي.
۵. ځکه چې نارينه په مديريتي چارو کې تر ښځو برياليي وي.
٦. ځکه چې نارينه ډېر ځله په نوښت او خلاقيتونو فکر کوي.
۷. ځکه چې نارينه تنګ نظره او مېرمنو ته وخت نه ورکوي.
۸. ځکه چې نارينه د واک او ځواک غوښتې په فکر کې وي.
۹. ځکه چې نارينه په لږه کچه احساساتي پرېکړې کوی شي.
۱۰. ځکه چې ډېرى يې په ځان باوري او ښې پرېکړې هم کوي.
۱۱. ځکه چې د نارينه وو ډېری پرېکړې د شواهدو له مخې وي.
۱۲. ځکه چې زموږ د کلتور له مخې بايد نارينه پرېکړه وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې د يو بل نظر ته درناوی وشي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمينځ د مينې او محبت لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اعتماد او باور رغولی شي.
۳. ځکه چې د کورنۍ د غړو اند، هوښ او فکر نور هم وده کوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اړيکې ډېرې پياوړې کېږي.
۵. ځکه چې د کورنۍ غړو سره مرسته کوي څو ستونزې ووابي.
٦. ځکه چې د نورو درناوی يو تر ټولو ارزښتناک لوړيتوب دی.
۷. ځکه چې په کورنۍ پورې د زړه تړلو يو لوی لامل کېدی شي.
۸. ځکه چې په دې کار سره مو کورنۍ خپل غړي ښه روزلی شي.
۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ باورونه نور هم لوړولی شي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ غړي په ځان يې بيخي ډېر باوري کولی شي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ روغتيا او نوښت ډېروی شي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ د زغم او منلو روحيه ډېروي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کور کې مشرانو ته درناوی وکړو؟

۱. ځکه چې د کورنیو مشران مو زموږ لپاره ښې بېلګې وي.
۲. ځکه چې درناوی په کورنۍ کې مینه او محبت ډېروي شي.
۳. ځکه چې په کورنۍ کې د یو بل ونده او اړتیاوې درک کوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د خوښۍ او اروایي روغتیا لامل ګرځي.
۵. ځکه چې مشران مو هر ځای زموږ ښه ملاتړی کوی شي.
٦. ځکه چې په دې سره له هغوی څخه ډېر څه زده کولی شو.
۷. ځکه چې مرسته کوي مشران هم موږ ته ښه غوږ ونیسي.
۸. ځکه چې د کورنۍ ماشومانو ته به ناز او مینه ورکړل شي.
۹. ځکه چې په کورنۍ کې د امن او هوساینې حس پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې د مشرانو درناوی پر کشرانو د شفقت لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې هره کورنۍ او ټولنه خپلو مشرانو ته اړتیاوې لري.
۱۲. ځکه چې د لویانو تر سیوري لاندې به پرمختګ شونی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ وروستۍ پرېکړې مشران کوي؟

۱. ځکه چې دا چاره د علم په پرتله ډېره کلتوري بڼه لري.
۲. ځکه چې ډېرې ځوانان احساساتي او ژر پرېکړې کوي.
۳. ځکه چې ځيني لويان ښه او هوښيار ځوانان هم نه مني.
٤. ځکه چې ځوانان په کورنۍ کې خپلې ورتياوې نه ښيي.
۵. ځکه چې نورې پرېکړې په کور کې تاوتريخوالی ډېروي.
٦. ځکه چې کله کله زموږ لپاره ښې بېلګې ګرځېدلې شي.
۷. ځکه چې ناخبره مو دا کړنه په ذهن کې منل شوې ده.
۸. ځکه چې ډېری مشران او لويان مو ښه اورېدونکي دي.
۹. ځکه چې ډېری ځوانان خپل نظرونه په سمه نشي ويلی.
۱۰. ځکه چې ډېری لويانو له وړاندې ښې پرېکړې کړې دي.
۱۱. ځکه چې له بده مرغه ځيني لويان ديکتاتوري هم کوي.
۱۲. ځکه چې ډېری فکر کوو چې د مشرانو پرېکړې ښې وي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني کورنۍ خپلو زامنو ته ډېر ارزښت ورکوي؟

۱. ځکه چې له پخوا د یوه نیمګړي کلتور په توګه پاتې شوې دی.
۲. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېری نارینه ښې دندې او ملاتړ لري.
۳. ځکه چې نجونې کورنیو دندو او ښو زده کړو ته نه دي پرېښې.
٤. ځکه چې له نورو نه يې زده کوي او په دې کار لاس پورې کوي.
۵. ځکه چې ډېرځله کورنۍ خپلې نجونې د ټولنیزو ستونزو لامل ګڼي.
٦. ځکه چې کورنۍ نه پوهېږي چې نجونې هم مینې ته لویه اړتیا لري.
۷. ځکه چې د ورونو او خویندو ترمینځ د کرکې یو لوی لامل ګرځي.
۸. ځکه چې کورنۍ له خپلو اصلي موخو او دندو څخه لرې کولی شي.
۹. ځکه چې دا کړنه د جنسیتي توپیرونو او ستونزو لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو دا چاره په انساني کرامت پښې ایښودل دي.
۱۱. ځکه چې دا چاره د نجونو د عاطفي ودې د مخنیوي لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې ډېری کورنۍ نالوستې دي او پوره پوهاوي ته اړتیا لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنيو کې مشر اولاد ته ډېر ارزښت ورکول کېږي؟

١. ځکه چې له کوم علمي او منطقي اړخ پرته يو کلتور ګرځېدلی.
٢. ځکه چې خويندې او ورونه، مشران د مور او پلار په ځای ګڼي.
٣. ځکه چې ځيني کورنۍ تر اوسه هم دوديز او پخوانی فکر لري
٤. ځکه چې لويانو ته ارزښت ورکول د انسانانو يوه ځانګړنه ده.
٥. ځکه چې مور او پلار نه پوهېږي ټول اولادونه مساوي حق لري.
٦. ځکه چې ډېر ځله مشر اولاد د مور او پلار خبرو ته غوږ نيسي.
٧. ځکه چې مشران اولادونه د کورنۍ مسوولیتونه په غاړه اخلي.
٨. ځکه چې اولادونه مو درناوي، مينې او ارزښت ته اړتيا لري.
٩. ځکه چې مشر اولاد ډېر ځله له مور او پلار سره ښه اړيکې لري.
١٠. ځکه چې مشران اولادونه له بدني او اروايي اړخه پياوړي وي.
١١. ځکه چې مشران او کشران اولادونه بايد يو ډول ارزښتمن شي.
١٢. ځکه چې نه پوهېږو په دې کار سره مشران هم قرباني کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ د ټولنې د یو ارزښتناک اصل په توګه ومنو؟

۱. ځکه چې کورنۍ د ټولنې لومړنۍ او پیاوړې بنسټ جوړوي.
۲. ځکه چې په کورنۍ کې بدلونونه ښایي ټولنې ته بدلون ورکړي.
۳. ځکه چې د ټولنې غړو ته روزنه په کور کې ورکول کېږي.
٤. ځکه چې پرمختللې ټولنې د کورنۍ پر نظم ډېر ټینګار کوي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو له کورنۍ پرته هېڅ ځای ته نه شو رسېدی.
٦. ځکه چې له کورنۍ پرته خپلو اوږدمهاله موخو ته نه شو رسېدی.
۷. ځکه چې مفسدې کورنۍ له فساد ډکې ټولنې رامینځ ته کوی شي.
۸. ځکه چې هر ځل انقلابونه او بدلون له کورنیو څخه پیل کېږي.
۹. ځکه چې دا چاره زموږ له ټولنیز کېدو سره ډېره مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ ته له ارزښت پرته هېڅ پرېکړه نه شو کولی.
۱۱. ځکه چې روغه کورنۍ د ټولنې لپاره لویه اروایي درملنه وي.
۱۲. ځکه چې انسان له کورنۍ وروسته خوندي ټولنې ته اړتیا لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ د خپلو غړو له ملاتړ پرته نشي بریالۍ کېدای؟

۱. ځکه چې د کورنۍ هر غړی یوه د اړتیا وړ دنده سرته رسوي.
۲. ځکه چې کورنۍ یوه جزيي ټولګه ده او د کل پیروي کوی شي.
۳. ځکه چې کورنۍ له ژمنې او یووالی پرته نشي کولی بریالۍ وي.
٤. ځکه چې د روغو کورنیو یوه ځانګړنه له یوبله ملاتړ کول دي.
۵. ځکه چې یو پخوانی متل لرو چې، په یوه ګل نه پسرلی کېږي.
٦. ځکه چې کورنۍ د خپلو غړو په وده کې ښه ونډه لوبولی شي.
۷. ځکه چې د جز په سمې ودې سره ټولګه هم بریالۍ کېدی شي.
۸. ځکه چې کورنۍ نظام د یو واحد نظام په توګه مطرح کېږي.
۹. ځکه چې د یوه غړي اغېزمنتیا هم په کورنۍ مثبته اغېزه کوي.
۱۰. ځکه چې ډېری کورنیو د خپلو غړو له امله ماتې خوړلې دي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ژوند ښه او ټولنېز جوړښت همداسې دی.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ ملاتړ په ژوند کې د بریالیتوب اصل دی.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ د یو بل خصوصي حریم مات نه کړي؟

۱. ځکه چې په ماتېدو یې د غړو ترمنځ درناوی له منځه تلی شي.
۲. ځکه چې هر څوک له خپلې کورنۍ نه بېل شخصي ژوند لري.
۳. ځکه چې د کورنۍ د خصوصي حریم ساتل د مینې ساتل وي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر منځ د باور رغولو لامل ګرځي.
٥. ځکه چې په دې کار سره کورنۍ ته د ارزښت احساس ورکوو.
٦. ځکه چې په دې سره مو کورنۍ ته لا ډېره خوشالي ورکولی شو.
۷. ځکه چې که یې مات کړو د خپلې کورنۍ باور له لاسه ورکوو.
۸. ځکه چې د کورنۍ د غړو د بېلتون لرې والي یو لامل ګڼل کیږي.
۹. ځکه چې کورنۍ ته د ملګري او ملاتړي فکر ورکولو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې هر فرد خصوصي حریم لری او دا د هماغه کس حق دی.
۱۱. ځکه چې د خصوصي حریمونو ماتول د انسانانو ماتې ګڼل کیږي.
۱۲. ځکه چې د نړۍ د پرمختللو هېوادونو د ودې یو راز همدا ګڼل کیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ ډېر ځله زموږ په پرېکړو کې لاسوهنې کوي؟

١. ځکه چې د ژوند له همدې بڼې سره عادت شوي یو.
٢. ځکه چې کورنۍ زموږ په اړه خپل ځان مسوول ګڼي.
٣. ځکه چې مور او پلار تل موږ ته همدا زده کړه راکوي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو له یو بله د لرېوالي لامل ګرځي.
٥. ځکه چې خپل مسوولیتونه ښه په غاړه نشو اخیستلی.
٦. ځکه چې کله زموږ چلند هم د دې لامل ګرځېدلی شي.
٧. ځکه چې موږ هم له خپلو حقونو څخه دفاع نه شو کولی.
٨. ځکه چې پر وړاندې یې آن خبري هم نشو کولی.
٩. ځکه چې ځیني کورنۍ شیطاني او منفي ځانګړنې لري.
١٠. ځکه چې د کورنۍ هر غړی خپل مسوولیت نه پېژني.
١١. ځکه چې د کورنۍ غړي له بل سره تړلي (وابسته) دي.
١٢. ځکه چې د کورنیو ستونزو په اړه پوره مطالعه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ ته لومړیتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې زموږ د ژوند لپاره یوازینی خوندي ځای دی.
۲. ځکه چې زموږ د ملاتړ یوازینی او رېښتینی بنسټ دی.
۳. ځکه چې ځیني کورنۍ بې کاره او بې مسوولیته شوي.
٤. ځکه چې یوازې په کورنۍ کې مو هیلې پوره کېږي.
۵. ځکه چې له همغږۍ او مرستې پرته وده نشي کولی.
٦. ځکه چې په کورنۍ کې له هر ځای څخه ښه ځلېدلی شو.
۷. ځکه چې په ټولنه کې د روغو بدلونونو لامل کورنۍ ده.
۸. ځکه چې د کورنۍ غړي مو د اروایي روغتیا لامل دي.
۹. ځکه چې ډېر ځله بریالۍ کورنۍ له یوبل سره ژوند کوي.
۱۰. ځکه چې خویندې او ورونه د یو بل تر څنګ خوشحاله وي.
۱۱. ځکه چې په سترګو وینو دا چاره په ټولنه کې هېره شوې.
۱۲. ځکه چې ډېری افغانې ټولنې له کورني کړکېچ سره مخ دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ ښه مالي مديريت نه لري؟

۱. ځکه چې ځيني کورنۍ نظم او راتلونکې کورنۍ پلان نه لري.
۲. ځکه چې د پيسو له مديريت نه د پيسو ګټل ورته ارزښت لري.
۳. ځکه چې دا زموږ د ټولنې يو دود دی چې، يو يې ګټي او سل يې خوري.
٤. ځکه چې ډېرو زيار هېر کړی او حسادت ته لومړيتوب ورکوي.
۵. ځکه چې له ځيني نورو کورنيو سره يې سيالي پيل کړې دي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو مالي مديريت د روغو کورنيو يو مهارت دی.
۷. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ناسم او ناوړه دودونه ډېر شوي دي.
۸. ځکه چې له لومړيو څخه مالي مديريت نه دی راته ښودل شوی.
۹. ځکه چې نه پوهېږو د مالي مديريت نشتوالی ستونزې پيدا کوي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو مالي مديريت او اروايي هوساينه اړيکه لري.
۱۱. ځکه چې خپل لګښت مو د خپلو عوايدو اړوند نه دی برابر کړی.
۱۲. ځکه چې فکر کوو مالي مديريت عيب، بې ننګي او بې غيرتي ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مور او پلار د خپل اولاد لپاره هر څه چمتو نه کړي؟

١. ځکه چې د هر څه چمتو کول یې د اولادونو د نوښت مخه نیولی شي.
٢. ځکه چې په داسې روزنې سره به د نورو حریم ته لږ درناوی وکړي.
٣. ځکه چې د هر څه په چمتو کولو سره د اولادونو تمې ډېرې لوړېږي.
٤. ځکه چې د هر څه په چمتو کولو به د مالکیت احساس له لاسه ورکړي.
٥. ځکه چې له هر څه به ګټه اخلي خو هېڅ کار ته به یې لاس نه ورځي.
٦. ځکه چې په مور او پلار پورې به اوږدمهاله وابسته او تړلي پاتې شي.
٧. ځکه چې مور او پلار به هم په اولادونو پورې وابسته او تړلې وده وکړي.
٨. ځکه چې درس، زده کړو او د ژوند نورو چارو ته به لږ پاملرنه وکړي.
٩. ځکه چې دا مورد به زموږ د اولادونو اړیکو ته هم لوی زیان واړوي.
١٠. ځکه چې زموږ اولادونه به نازولي، په ځان مین او یا د حقارت حس پیدا کړي.
١١. ځکه چې په راتلونکې به مو اولاد له ریښتیا سره جوړجاړی ونه کړي
١٢. ځکه چې نه پوهېږو اولاد ته د هرڅه چمتو کول د روزنې لاره نه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د اولاد په روزنه کې د کورنۍ پر ارزښت ټینګار وکړو؟

۱. ځکه چې په راتلونکي کې به دوی په خپله هم کورنۍ جوړوي.
۲. ځکه چې د ماشومتوب ارزښتونه تر ډېرو په ذهن کې پاتې وي.
۳. ځکه چې د يو ارزښت بنسټيز کول اړينې روزنې ته اړتيا لري.
٤. ځکه چې د ارزښت نه لرل کورنۍ له ستونزو سره مخ کوی شي.
۵. ځکه چې اولادونه بايد خپل مسووليتونه ډېر ښه درک او وپېژني.
٦. ځکه چې دا د انسان د ژوند له ارزښتناکه ماموريتونو څخه وي.
۷. ځکه چې مرسته کوي اولاد خپل ځان د کورنۍ غړی حس کړي.
۸. ځکه چې مرسته کوي اولادونه خپلې کورنۍ ته ژمن پاتې شي.
۹. ځکه چې ماشومان فعاله او خپلې راتلونکې ته چمتو کولی شي.
۱۰. ځکه چې داسې روزنه د روغو کورنيو او ټولنو اړتيا ګڼل کيږي.
۱۱. ځکه چې ياده چاره مور ته مينه، درناوی او پاملرنه را زده کوي.
۱۲. ځکه چې کورنۍ د پرمختللو بشري ټولنو لومړنۍ نښه ګڼل کيږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ غړي دروغ ونه وايي؟

۱. ځکه چې د ژوند انډول مو له کړکېچ سره مخ کوي.
۲. ځکه چې اولادونه مو له اروايي اړخه ناروغه کوي.
۳. ځکه چې له نورو کسانو سره مو اړیکې خراب کړي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو د ډار لامل ګرځېدلی شي.
٥. ځکه چې یوه کورنۍ به له بلې کورنۍ سره دښمنه شي.
٦. ځکه چې دروغ د ځان د حقارت د احساس لامل ګرځي.
۷. ځکه چې دروغ مو ټولو باورونو ته سخت زيان اړوي.
۸. ځکه چې میندې او پلرونه د نورو لپاره لویه نمونه وي.
۹. ځکه چې دروغ مو د نوښت وړتیا له مینځه وړلی شي.
۱۰. ځکه چې دروغ مو له کورنۍ سره مینه کمولی شي.
۱۱. ځکه چې کورنۍ د مینې تر سیوري لاندې وده کوي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ لویان د ماشومانو لپاره بېلګې دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ ځيني غړي په ځان ډېر مينيږي؟

۱. ځکه چې دا ګډوډۍ يې له ماشومتوبه ځان سره لرله.

۲. ځکه چې په کورنۍ کې ورته پوره پاملرنه نه کېږي.

۳. ځکه چې کورنۍ له يوبل سره مثبتې اړيکې نه لري.

٤. ځکه چې کورنيو ته يې اولادونه لومړيتوب نه لري.

۵. ځکه چې ښايي کورنۍ به يې اروايي ستونزې لري.

٦. ځکه چې په کورنيو کې يو بل ته وخت نه ورکول کېږي.

۷. ځکه چې په ځان مينبدل اروايي ګډوډي نه بلل کېږي.

۸. ځکه چې د دې ګډوډۍ حل لارو ته پوره پام نه کوو.

۹. ځکه چې د کورنۍ له غړو څخه مو مرسته نه غواړو.

۱۰. ځکه چې د روغې روزنې له لارو څخه ګټه نه اخلي.

۱۱. ځکه چې د ستونزو حلولو لپاره منظم پروګرام نه لرو.

۱۲. ځکه چې له اروپوهانو څخه مو مرسته نه ده غوښتې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ د کورنۍ ښځينه غړي شاته پرېږدي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږي لوستې مېرمنې د کورنۍ د ودې ستر لامل دی.
۲. ځکه چې کله کله په خپله مېرمنې هم د خپل وروسته والي لامل وي.
۳. ځکه چې نه پوهېږو مېرمنې د کورنۍ او ټولنې نیمه برخه جوړوي.
٤. ځکه چې مېرمنې خپله هم ځان کم ګڼي او په ځان باور يې لږ دی.
۵. ځکه چې کله ناکله کورنۍ تاوتریخوالی او ناخوالې ددې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې کېدای شي مېرمنې بیولوژیکي ستونزې یا کوم عیب ولري.
۷. ځکه ډېر ځله مېرمنې چوپې پاتې کېږي او خپل حق نه شي غوښتلی.
۸. ځکه چې ډېری کورنۍ نه پوهېږي د کور نظم د ښځې په لاس کې دی.
۹. ځکه چې ډېری کسان فکر کوي ښځه ځانګړې ونډه او اغېز نه لري.
۱۰. ځکه چې ډېری ښځې تر پوښتنې لاندې راتلل نه غواړي او شاته ځي.
۱۱. ځکه چې نارینه نه پوهېږي په دې کار سره خپله هم شاته پاتې کېږي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ ارواییي روغتیا په برابرښت او یوبل منلو کې ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ځينو کورنيو کې نارينه وو ته ډېر درناوی کيږي؟

۱. ځکه چې ډېری نارينه ښې دندې، عوايد او پيسې لري.
۲. ځکه چې د کورنۍ مديريت نارينه وو ته ورکړل شوی.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ هر غړی بايد ومنل شي.
٤. ځکه چې ډېری کسان يې له اروايي اغېزو خبر نه دي.
۵. ځکه چې نارينه د واکمنۍ او ځواکونو غوښتونکي وي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو نارينه وو ته درناوی لومړيتوب دی.
۷. ځکه چې ډېری نارينه خپل ځانونه د کورنۍ مسوول گڼي.
۸. ځکه چې دغه چاره اوس په يوه دود او کلتور بدله شوې ده.
۹. ځکه چې نارينه په کورنۍ کې اروايي سکون راوستی شي.
۱۰. ځکه چې په ټولنه کې نارينه له جنسيتي اړخه پياوړي دي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ روغتيا به نارينه وو درول شوې ده.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو نارينه او مېرمن برابر درناوی غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې د مور او پلار تر مينځ مينه ارزښت لري؟

١. ځکه چې په اولادونو کې مو د اروايي روغتيا لامل ګرځي.
٢. ځکه چې د خاوند او مېرمنې خپل مينځي باور ډېرولی شي.
٣. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مينځ درک او مينه ډېروي.
٤. ځکه چې لامل کيږي يو ښه، سمه او سالمه کورنۍ ولرو.
٥. ځکه چې د اولادونو د لا ښې ودې او پرمختګ لامل ګرځي.
٦. ځکه چې اولادونه به مو روغې اړيکې جوړې او زده کړي.
٧. ځکه چې د روږدتيا، وابسته ګي او ژورخپګان مخه نيسي.
٨. ځکه چې په اولادونو کې مو د نوښت ځواک پياوړې کوي.
٩. ځکه چې مرسته کوي د کورنۍ غړي يو بل ته نږدې شي.
١٠. ځکه چې مينه مو د کورنۍ د غړو د ذهني ودې لامل ګرځي.
١١. ځکه چې په اولادونو کې مو د هوساينې احساس پيدا کوي.
١٢. ځکه چې زموږ د کورني ژوند د دوام او غځېدو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ د غړو ترمينځ درناوی پيدا کړو؟

۱. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمينځ باور ډېروي.
۲. ځکه چې هر روغ انسان د خپل ځان درناوی خوښوي.
۳. ځکه چې د کورنۍ د غړو پر ځان باور هم ډېرولی شي.
٤. ځکه چې مرسته کوي یو بل ته په ښه توګه غوږ ونيسو.
۵. ځکه چې د کورنۍ د غړو د پوره ودې لامل ګرځېدلی شي.
٦. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمينځ مينه پيدا کوي.
۷. ځکه چې درناوی زموږ د کورنۍ يو دوديز ارزښت دی.
۸. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو اروا ته ګټه لرلی شي.
۹. ځکه چې ټول انسانان يو بل درناوی نه لرل ښه کړنه نه ګڼي.
۱۰. ځکه چې درناوی د ژمنتيا، انډول او مهرباني لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د درناوي نه لرل د کينې او ځورېدو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې درناوی لرل د انسانانو يوه لويه اړتيا ګڼل کېږي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو د کورنۍ مدیریت ته زیان رسیږي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ غړي مو یو بل ته ژمن نه دي.
۲. ځکه چې د کورنۍ غړي یوبل ته وخت نه ورکوي.
۳. ځکه چې په کور کې لوی او کوچیني نه دی مالوم.
٤. ځکه چې مور او پلار مو هم یو د بل درناوی نه کوي.
۵. ځکه چې کورنۍ ته مو سم قوانین نه دي جوړ کړي.
٦. ځکه چې کېدای شي کورنۍ مو برخې برخې وي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ یو بل منل نشته.
۸. ځکه چې خاوند او مېرمنه یو بل ته غوږ نه نیسي.
۹. ځکه چې کورنۍ ته لومړیتوب ورکول مو نه دي زده.
۱۰. ځکه چې په ټولنه کې کورنۍ ته ارزښت نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو موخې له یوبل سره اړیکه نه لري.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له اروایوه مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ مسوولیت منولکي غړي شو؟

۱. ځکه چې مسوولیت منل د کورنۍ هر غړي وده ورکوي.
۲. ځکه چې نه غواړو د کورنۍ بې مسوولیته غړي پاتې شو.
۳. ځکه چې په مسوولیت منلو د انسان د نوښت قوه لوړېږي.
٤. ځکه چې مسوولیت منل د کورنۍ د غړو مینه ډېرولی شي.
۵. ځکه چې مسوولیت منل مور له راتلونکو سرګردانیو ساتي.
٦. ځکه چې په مسوولیت منلو مو تېروتنې له مینځه تللی شي.
۷. ځکه چې له اروايي اړخه هر روغ انسان مسوولیت مني.
۸. ځکه چې مسوولیت منونکي وګړي لاسته راوړنې لري.
۹. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ژوند راته لومړیتوب شي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د لا ډېرې ودې لامل ګرځېدلی شي.
۱۱. ځکه چې مسوولیت منل د ګډ ژوند له اصولو څخه یو وي.
۱۲. ځکه چې پرته له دې نه به اروايي ستونزې راته پیدا شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې پرله پسې مراتب پلي شي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ په یووالي کې ونډه لري.
۲. ځکه چې دا مو د کورنۍ یوه مهمه اړتیا ده.
۳. ځکه چې په کورنیو کې د ژمنتیا لامل ګرځي.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې د درناوي پیدا کوي.
٥. ځکه چې په کورنۍ کې د نظم لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د هر چا مسوولیت ځانګړی کېږي.
۷. ځکه چې د کورنۍ اړیکې مو رغولې شي.
۸. ځکه چې د ټولو حقونو ته د پاملرنې کېږي.
۹. ځکه چې ټولنه له فساد نه خلاصون مومي.
۱۰. ځکه چې په کورنۍ کې د باور لامل کیږي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ اروایي روغتیا تضمینوي.
۱۲. ځکه چې دا د روغو کورنیو یو اصل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې روږدو کسانو ته ډېره پاملرنه وشي؟

۱. ځکه چې له روږدتیا نه د خلاصون لپاره ښه مرسته کوي.

۲. ځکه چې په روږدو کسانو کې د اروايي روغتيا پيدا کوي.

۳. ځکه چې مقابل لوری به مو په خپلو وعدو ژمن پاتې شي.

٤. ځکه چې له دې پرته ښايي روږدي جنايت ته مخه کړي.

۵. ځکه چې روږدی نشي کولی له خپل ځان نه ساتنه وکړي.

٦. ځکه چې روږدي کسان پیاوړو ملاتړ کوونکو ته اړتیا لري.

۷. ځکه چې روږدي کسان ډېرځله په ځان پوره باور نه لري.

۸. ځکه چې روږدي په خپلو پروګرامونو کې نورو ته اړ دي.

۹. ځکه چې ښه ملګري نه لري او ښايي روږدتيا يې سخته شي.

۱۰. ځکه چې په ټولنه کې د لا نور فساد څخه مخنيوی کوی شي.

۱۱. ځکه چې روږدو ته پاملرنه د درملنې له بهير سره مرسته کوي.

۱۲. ځکه چې کله کله همدا نه پاملرنه د بيا روږدتيا لامل ګرځي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ له غړو سره خواخوږي وکړو؟

۱. ځکه چې خواخوږي د کورنۍ د غړو اړیکې پیاوړې کوي.
۲. ځکه چې خواخوږي په کورنیو کې مینه پیدا کولی شي.
۳. ځکه چې په دواړو لورو کې درك او پېژندګلوي لوړوي شي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ د مسوولیت احساس ډېروي.
٥. ځکه چې په خواخوږۍ به یوبل سره نږدې اړیکې جوړ کړي.
٦. ځکه چې له یوازیتوب نه به خلاص شي او مینه به پیدا کړي.
٧. ځکه چې پر یو بل باور، هوډ او ژمنتیا له کچې ډېره لوړوي.
٨. ځکه چې د اروايي ګډوډیو، ژور خپګان او وېرې کچه کموي.
٩. ځکه چې د کورنۍ غړي وده کوي او ښې دندې موندلی شي.
۱۰.ځکه چې په کورنۍ او ټولنه کې د خیانت او دروغو کچه ټیټوي.
۱۱.ځکه چې مرسته کوي کورنۍ لږ په نورو پورې (وابسته) شي.
۱۲.ځکه چې د کورنۍ د غړو د هراړخیزې هوساینې لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ غړي د ملګرو په څېر ژوند وکړي؟

١. ځکه چې ملګرتیا د ژوند له غوره اړیکو څخه ده.
٢. ځکه چې له ملګري سره مو رازونه شریکولی شو.
٣. ځکه چې له ملګري سره په هوساینه خبرې کولی شو.
٤. ځکه چې په دې سره مو کورنۍ نېکمرغه کولی شو.
٥. ځکه چې ملګرتیا د یوې روغې کورنۍ اړتیا ده.
٦. ځکه چې انسانان له خپلو ملګرو سره خوښ وي.
٧. ځکه چې زموږ اړیکې لا نورې هم پیاوړې کوي.
٨. ځکه چې په کورنۍ کې د تاوتریخوالي مخه نیسي.
٩. ځکه چې په موږ کې د لا ډېرې ژمنتیا لامل ګرځي.
١٠. ځکه چې د اولاد د لاسه ورکولو څخه مخنیوی کوي.
١١. ځکه چې په کورنۍ کې د مینې او محبت لامل ګرځي.
١٢. ځکه چې د انسانانو له ډېرو لویو لېوالتیاوو څخه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ ځيني غړي له کچې ډېره قرباني ورکوي؟

۱. ځکه چې د ځان او ځان سمبالولو په ارزښت نه پوهيږي.
۲. ځکه چې فکر کوي دې کار ته اړ او مجبور شوي دي.
۳. ځکه چې عادت شوي او په اسانه يې نه شي پرېښودلی.
٤. ځکه چې نه پوهېږي ځيني قربانۍ هم يوه اندازه لري.
٥. ځکه چې خپل مشران يې د هغوی سمې بېلگې نه وې.
٦. ځکه چې کله کله کورنۍ هم همداسې لوړې تمې لري.
٧. ځکه چې له ماشومتوبه مورو پلار دې کار ته هڅولي.
٨. ځکه چې ښايي مشر يا ورته ويل شوي قرباني ورکړه.
٩. ځکه چې نه پوهېږي قرباني يې کورنۍ ته زيان اړوي.
۱۰. ځکه چې ښايي د کورنۍ نور غړي بې مسووليته لوی شوي وي.
۱۱. ځکه چې ښايي ياد کس اندېښنه، خواشيني او وېره ولري.
۱۲. ځکه چې ځيني د پرېکړې او ستونزو حلولو مهارت نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې خوښي سره ووېشو؟

۱. څکه چې د کورنۍ مینې او محبت ډېرېدو لامل گرځي.

۲. څکه چې زموږ مثبت هیجانونه له کچې څخه ډېروي.

۳. څکه چې زموږ ټولنیزو اړیکو ته ښه وده ورکولی شي.

٤. څکه چې موږ له ارواییي او بدني گډوډیو نه لرې کوي.

۵. څکه چې په موږ کې د ذهني فشار کچه راکښته کوي.

٦. 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 نوښت راوستو لامل کېدای شي.

۹. څکه چې د خوښیو وېشل مو کورنۍ بریالۍ او رغوي.

۱۰. څکه چې له روغتیا، هوساینې او ښکلا سره مرسته کوي.

۱۱. څکه چې د خاوند او مېرمنې په جنسي اړیکو ښه اغېز کوي.

۱۲. څکه چې د کورنۍ ستونزې حلوي او روغ بدلونونه راولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې د ماشومانو نظر ته پاملرنه وکړو؟

١. ځکه چې د خپل کار له نازکوالي او زيانونو څخه بې خبره دي.
٢. ځکه چې نه پوهېږو د ماشوم روغتيا له کړکېچ سره مخ کوي.
٣. ځکه چې د ماشوم د ودې له حساسيت او ارزښت سره بلد نه دي.
٤. ځکه چې نه پوهېږي د ماشوم په ځان باور ډېر راکمولی شي.
٥. ځکه چې نه پوهېږي په ماشوم کې د اروايي ستونزو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې مرسته کوي ماشوم عاطفي لرېوالی احساس نه کړي.
٧. ځکه چې نه پوهېږو د پوښتنې کولو روحيې ته يې وده ورکوي.
٨. ځکه چې نه پوهېږو دا چاره يې نوښت او انرژۍ له منځه وړي.
٩. ځکه چې فکر کوي ماشومان يې له نظر څرګندولو سره بلد نه دي.
١٠. ځکه چې نه پوهېږو په دې سره ماشوم خپل ځان سپک او کم ګڼي.
١١. ځکه چې نه پوهېږي دا چاره يې د باور جوړولو لامل هم ګرځي.
١٢. ځکه چې د ماشومانو له ځانګړنو پوره مالومات او خبرتيا نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کسان له کورنۍ نه ستړي او لرې کېږي؟

۱. ځکه چې مور او پلار ورځخه بې ځایه او بېخي ډېرې تمې کوي.
۲. ځکه چې کورنۍ د هغوی عاطفي اړتیاوې نه شي پوره کولی.
۳. ځکه چې د کورنۍ غړي له یو او بل سره کینه او سیالي کوي.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې د اولاد ترمینځ عدالت او برابري نشته.
۵. ځکه چې په ځینو کورنیو کې گواښل، رټل او ځارل شتون لري.
٦. ځکه چې ځیني کسان بدلونونه او له کچې ډېره آزادي غواړي.
۷. ځکه چې کورنۍ یې روغه نه ده او خبرو ته یې غوږ نه نیسي.
۸. ځکه چې کله کله د کورنۍ د غړو او اولاد شمېر بیخي ډېرېږي.
۹. ځکه چې د کورنۍ غړي په کار او ټولنیزو شبکو کې بوخت دي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ درناوی، مینه او هڅونه نشته.
۱۱. ځکه چې ځیني کورنۍ هېڅکله هم په ژوند کې بدلونونه نه مني.
۱۲. ځکه چې له خپلې کورنۍ ځخه د لرېوالي او ستړیا لامل گرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کور کې د کورنۍ غړي وهڅوو؟

١. ځکه چې د سالمو انسانانو له روغو اړتیاوو څخه یوه ده.
٢. ځکه چې د مقابل لوري پر ځان باور ډېر زیات لوړوي.
٣. ځکه چې مرسته کوي په کار او زده کړو کې بریالي شو.
٤. ځکه چې د ټولنې او کورنۍ له پرمختګ سره مرسته کوي.
٥. ځکه چې زموږ ګډ کورني ژوند ته نوره هم ښکلا ورکوي.
٦. ځکه چې د مور او پلار د ژوند ښه کېدلو یو لامل همدا دی.
٧. ځکه چې د کورنۍ غړي مهربان، نوښتګر او مثبت کېږي.
٨. ځکه چې مرسته کوي خلک له اروایي ستونزو خلاص شي.
٩. ځکه چې مرسته کوي خواخوږي او له ځانه ډېر خبر شو.
١٠. ځکه چې زموږ په ټولنیزه وده او مینه کې مرسته کولی شي.
١١. ځکه چې د ناروغه او ناسالمو اړیکو د راکمېدو لامل ګرځي.
١٢. ځکه چې هڅونه د کورنۍ روزنې یو ارزښتناک اصل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ هېوادنۍ مینه یو اصل وګڼي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمينځ پیاوړې ژمنتیا پیدا کوي.
۲. ځکه چې له منفي سيالیو او توپیري چلند څخه مخنیوی کوي.
۳. ځکه چې زموږ په تراو او ځان پېژندنه کې ښه مرسته کوي.
٤. ځکه چې په ژوند کې مثبته او مینه ناکه روحیه راکولی شي.
٥. ځکه چې د هېواد د قوانینو په پلي کولو کې مرسته راسره کوي.
٦. ځکه چې مرسته کوي موږ له معنوي اړخه ډېره وده وکړو.
۷. ځکه چې انسانان سوله پال، یو او بل منونکي او مهربانه روزي.
۸. ځکه چې له بېلابېلو ټولنيزو ستونزو څخه به خلاصون پیدا کړو.
۹. ځکه چې د نژادي، قومي، ژبني او مذهبي مخالفتونو مخه نيسي.
۱۰. ځکه چې د نظام، ملي او کلتوري ارزښتونو د ساتنې سره مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ټولنې د وګړو د نوښتګرۍ کچه ډېر ښه لوړوي.
۱۲. ځکه چې د پلټنې، نوښتګرۍ او مالکیت احساس مو پیاوړی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې نظم په کورنۍ کې د ثبات او امن لامل کېږي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو په ژوند د ثبات لامل ګرځي.
۳. ځکه چې په کورنۍ کې به مو اصول او قوانین پلي شي.
٤. ځکه چې نظم له اندېښنو او وېرې څخه مخنیوی کوي.
٥. ځکه چې زموږ د اولادونو د روغې روزنې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې په کورنۍ کې مو خوښي رامینځ ته کولی شي
٧. ځکه چې د کورنۍ د غړو د اروایي ستونزو مخه نیسي.
٨. ځکه چې زموږ کورنۍ د رڼا او روښنایۍ پر لور بیایي.
٩. ځکه چې بریالۍ ټولنې پر نظم او برابرښت ولاړې دي.
١٠. ځکه چې مرسته کوي په کورنۍ کې مو ژمنتیا ډېره شي.
١١. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ مینه او محبت ډېروي.
١٢. ځکه چې د نظم همدا زده کړه سبا ټولنې ته هم لېږدیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې کارونه په مساوي ډول ووېشل شي؟

۱. ځکه چې مور ته د لا ډېرو فعالیتونو وړتیا رابښي.
۲. ځکه چې له کورنۍ سره زمور د ژمنتیا لامل گرځي.
۳. ځکه چې د کورنۍ غړو ته اړینه هوساینه ورکوي.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې صمیمت ته لاره هواروي.
۵. ځکه چې له قربانۍ او بد احساس څخه مخنیوی کوي.
٦. ځکه چې د خلکو تر منځ انډول او برابري پیدا کوي.
۷. ځکه چې د وگړو تر منځ د کار کولو حوصله لوړوي.
۸. ځکه چې اړیکې مو ثابتې او په یوه حال پاتې کېږي.
۹. ځکه چې مرسته کوي چارې مو سمې پر مخ ولاړې شي.
۱۰. ځکه چې مرسته کوي خلک د مسوولیت احساس وکړي.
۱۱. ځکه چې له تاوتریخوالي او ناسم چلند مخنیوي کوي.
۱۲. ځکه چې د عمري او اوږدمهاله خوښ ژوند لامل گرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ ماشومې کېږي؟

۱. ځکه چې تل په مور او پلار پورې وابسته پاتې شوي دي.

۲. ځکه چې تل ورته د نورو خلکو خبرو ارزښت درلوده.

۳. ځکه چې ډېرو يې له عاطفي اړخه سمه وده نه ده کړې.

٤. ځکه چې د ژوند ښه يې ماشومانه وه او اوس به هم وي.

۵. ځکه چې ځيني کورنۍ نالوستې دي يا هم لږ پوهيږي.

٦. ځکه چې د کورنۍ غړي يو بل سره ښه اړيکې نه لري.

۷. ځکه چې پخوا ورځخه له کچې ډېره پيروي شوې ده.

۸. ځکه چې د کورنۍ پر وده او ارزښت يې کار نه دی کړی.

۹. ځکه چې ټولنيز اړيکې يې شلېدونکې او ناروغه شوي دي.

۱۰. ځکه چې د کورنۍ هر غړی ځان غوښتنه او ټولواکي کوي.

۱۱. ځکه چې د ماشومتوب له مهاله په سمه نه دي روزل شوي.

۱۲. ځکه چې په دې هکله د کورنۍ له لارښود مرسته نه غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ له یوبل سره په همغږۍ پرېکړې نه کوي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږي دا چاره یې د مهربانۍ لامل کېدای شي.
۲. ځکه چې له همغږۍ پرته کړنې د بې باورۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې پرته له دې به د خلکو ترمنځ صمیمیت راکم شي.
٤. ځکه چې نه پوهېږي په دې سره یې پرېکړې منطقي کېږي.
۵. ځکه چې همغږي د کورنۍ د غړی په ځان پوره باوري کوي.
٦. ځکه چې په شریکه د پرېکړې کولو ارزښت خورا ډېرېږي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي له یو بل سره یې ډېر نږدې کوی شي.
۸. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ عاطفي اړیکو ته وده ورکوي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ د غړو د نوښت ځواک ډېروي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي د کورنیو مخالفتونو د حل لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي په کورنۍ کې مینه او لېوالتیا ډېروی شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ غړي ښه او زړه سواندي کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ په قومي ویاړنو نازیږي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږي قومي او پخوانۍ ویاړنې نسبي بڼه لري.

۲. ځکه چې په تنګ نظرۍ او توپیري چلند کې رالوی شویدي.

۳. ځکه چې نه پوهیږي د قبیلو ترمینځ د بې باورۍ لامل ګرځي.

٤. ځکه چې کله کله مو چاپېریال له همداسې مسایلو نه ډک وي.

۵. ځکه چې په ټولنیزو اړیکو کې مو روغ چلند شتون نه لري.

٦. ځکه چې وېره، غوصه او کینه لري او دا یې لامل ګرځېدلي.

۷. ځکه چې نه پوهېږي په یوویشتمه پېړۍ کې ورته اړتیا نشته.

۸. ځکه چې حقیقتونو او ریښتینو خبرو ته پوره درناوی نه لري.

۹. ځکه چې احساسات یې روغ نه دي او ډېر ژر هیجاني کیږي.

۱۰. ځکه چې نه پوهېږي دې شیانو ته ارزښت ورکول ښه نه دي.

۱۱. ځکه چې له پخوا نه تر اوسه په سم ډول نه دي روزل شوي.

۱۲. ځکه چې نه پوهېږي دا چاره یې په خپل زیان تمامېدلې شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ توپيري چلند ته ارزښت ورکوي؟

۱. ځکه چې ښايي له ده سره هم توپيري چلند شوی وي.
۲. ځکه چې په خپل ځان باندې لږ اعتماد او باور لري.
۳. ځکه چې د ډېرې کسانو په ځان باور ډېر ټيټ دی.
٤. ځکه چې نه پوهېږي د نا سالمې روزنې لامل ګرځي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي له دې سره سره وده نشي کولی.
٦. ځکه چې نه پوهېږو دومره سخته ستونزه هم نه ده.
۷. ځکه چې نه پوهېږو د ژوند انډول مو له مينځه وړي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو ټولنه به مو ډېره وروسته پاتې شي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي تعصب د تعصب لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې هڅه نه کوي او د نورو وده تعصب راټوکوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو د ټولنې وده زموږ خپله وده هم ده.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي د شرم او ځان کم ليدنې لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ په اسانه بدلونونه نه مني؟

۱. ځکه چې تل په خپلو زړو او نا سمو ارزښتونو پورې نښتي وي.
۲. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه د ودې او پرمختګ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه يې په ژوند کې مثبت بدلون راولي.
٤. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه يې د ژوند انډول ښه سم برابروي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي له بدلونونو پرته نوښت ناشونی کېدی شي.
٦. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه يې مينه او محبت لا ډېرولی شي.
۷. ځکه چې کله کله بدلونونه په کورنۍ کې د همغږۍ لامل ګرځي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو بدلونونه بايد يوازې په ځير مديريت کړو.
۹. ځکه چې د بدلونونو انډول په کورنۍ کې د صميميت لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه نه پوهېږي بدلونونه حتمي دي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي د بدلونونو منل يوه سالمه او روغه چاره ده.
۱۲. ځکه چې بدلون نه منل د سختو او بې کاره انسانانو ځانګړنه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ محدوديتونه رامينځ ته کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ځله زورواکي کوو یا هم نور کنټرولوو.
۲. ځکه چې نه پوهېږو هر وګړی د پرېکړې کولو حق لري.
۳. ځکه چې تل په محدوديتونو کې رالوی او روزل شوي يو.
٤. ځکه چې نه پوهېږي محدوديتونه د نوښت مخه نیولی شي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي دا یې مینه او محبت راکمولی شي.
٦. ځکه چې محدوديت لامل ګرځي د کورنۍ غړي وده ونه کړي.
۷. ځکه چې نه پوهېږي محدوديت وضع کول روغه کړنه نه ده.
۸. ځکه چې محدوديتونه په کور کې د بې باورۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ د غړی لږ باور لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي مینه د محدوديتونو له منځه تل پيدا کوي.
۱۱. ځکه چې په ژوند کې مو د راز ساتلو او ژمنتیا احساس کموي.
۱۲. ځکه چې کورنۍ فکر کوي محدوديت د روغې روزنې لامل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په رسنیو کې کورنیو ته د عامه پوهاوي پروګرامونه جوړ شي؟

۱. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ لوستې نه دي.

۲. ځکه چې ډېری کتاب ته لاسرسی نه لري.

۳. ځکه چې په دې اړوند خپاره کتابونه نه لرو.

٤. ځکه چې له کورنیو سره یې مرسته کړې ده.

۵. ځکه چې په ډېری هېوادونو کې همداسې کېږي.

٦. ځکه چې د پوهاوي غړ تر ډېرو رسولی شو.

۷. ځکه چې د کورنۍ انګېزه او پاملرنه ډېروي.

۸. ځکه چې د ستونزو له مخنیوي سره مرسته کوي.

۹. ځکه چې د ټولنې کورنۍ له ستونزو سره مخ دي.

۱۰. ځکه چې پرته له دې مو په ټولنه کې بله هڅه نشته.

۱۱. ځکه چې د ټولنې ستونزې له کورنیو راټوکېږي.

۱۲. ځکه چې له مینې او درناوي سره مرسته کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د واده او کورنۍ په اړوند سمینارونه جوړ شي؟

۱. ځکه چې کورني مسایل زموږ د ټولنې له لویو ستونزو څخه دي.
۲. ځکه چې د نظر څرګندولو او اورېدلو لپاره ښه موقع پیدا کیږي.
۳. ځکه چې د سیمینار له امله به ژورو علمي څېړنو ته مخه کړو.
٤. ځکه چې د کورنۍ او ټولنې اړتیاوو ته مثبت ځواب پیدا کیږي.
۵. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ارزښتناکو کړنو ته پاملرنه وکړي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ وده د ټولنې د ودې لامل ګرځي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ د ودې نشتوالی ستونزې راټوکوي.
۸. ځکه چې سیمینارونه د روغو کورنیو په روزنه کې مرسته کوي.
۹. ځکه چې کورنۍ پکې ګډون کوي او مسوولیتونو ته یې پام کیږي.
۱۰. ځکه چې د ډېرو کورنیو ترمینځ د باور بیا رغونې لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ستونزې مو راته ارزښتناکې شي.
۱۲. ځکه چې د کورني ژوند د مهارتونو د ودې یوه لویه لاره همدا ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

پینځمه برخه

۱۰۰ ولي او ځکه مورولي او پلارولي

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ ماشوم نور ماشومان وهي او ډبوي؟

۱. ځکه چې له نورو ماشومانو سره کينه لري.
۲. ځکه چې د غوصې خالي کولو ځای نه لري.
۳. ځکه خپل احساسات يې سم نه دي پېژندلي.
٤. ځکه چې په نادوده ډول وهل او ډبول شوي.
۵. ځکه چې موږ ډېرې غوښتنې ترې لرو.
٦. ځکه چې جنګي فلمونه او خپرونېويني.
۷. ځکه چې د کور لويان شخړې سره کوي.
۸. ځکه چې ماشوم مو سم نه دی روزلی.
۹. ځکه چې تر څلور کلنۍ پورې عادي وي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي ماشومان ډېر فعال وي.
۱۱. ځکه کېدای شي ماشوم هم ځورول شوی وي.
۱۲. ځکه چې موږ هم سم ملاتړ نه دی ترې کړی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان ډېرې خبرې کوي؟

۱. ځکه چې ماشومتوب د خبرو او پلټنو پړاو وي.

۲. ځکه چې ماشوم وي او پوښتنونکې روحیه لري.

۳. ځکه چې کېدای شي زموږ له مینې محروم وي.

٤. ځکه چې کله ښايي ماشوم کوم څه پټول وغواړي.

۵. ځکه چې غواړي د نورو پام ځان ته راواړوي.

٦. ځکه چې ښايي له کوم بل ماشوم سره کينه ولري.

۷. ځکه چې ښايي په ځان باور یې کم شوی وي.

۸. ځکه چې ښايي په دې ډول خپل اعتراض کوي.

۹. ځکه چې ښايي د درناوي او هڅونې غوښتنه ولري.

۱۰. ځکه چې غواړي ستاسو په څېر مشر ښکاره شي.

۱۱. ځکه چې ښايي وغواړي چې مینه ورسره وکړئ.

۱۲. ځکه چې کله ماشوم ډېرې خبرې کوي جدي نه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومانو ته ډېرې ډالۍ ورنه کړو؟

۱. ځکه چې د ماشوم د نوښت وړتیا له مینځه وړي.

۲. ځکه چې ماشوم يې له امله ډېر غوښتونکی کېږي.

۳. ځکه چې ماشوم په دې ډول رشوت خور کېږي.

٤. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو په ځان مين شي.

۵. ځکه چې د ماشوم د فعالیت راکمولو لامل گرځي.

٦. ځکه چې ښايي ماشوم مو حریص او مادي کړي.

۷. ځکه چې بیا په به راتلونکي کې له ډالۍ پرته کار نه کوي.

۸. ځکه چې تل خو نشو کولای چې ډالۍ ورکړو.

۹. ځکه چې د کورنۍ د مالي کړکېچ سبب گرځي.

۱۰. ځکه چې ډېرې ډالۍ ورکول روزنیزه لاره نه ده.

۱۱. ځکه چې ډېر ځله ماشوم نازولی عادت کوي.

۱۲. ځکه چې ډېرې ډالۍ د ودې مخ نیسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته خپل مسوولیت وروسپارو؟

۱. ځکه چې ماشوم د چارو سرته رسولو سره مینه لري.
۲. ځکه چې پلټنه کوي او چارې ژر سرته رسولی شي.
۳. ځکه چې مسوولیت ورکول او منل ماشوم سم روزي.
٤. ځکه چې په راتلونکي کې بیا کارونه سم سرته رسوي.
٥. ځکه چې مسوولیت د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
٦. ځکه چې له ماشوم سره مرسته کوي چې په ځان بسیا شي.
۷. ځکه چې د ماشوم د شخصیت له ودې سره مرسته کوي.
۸. ځکه په دې سره پوهېږي چې څوک یې مزدوران نه دي.
۹. ځکه چې بیا به احساس کړي چې تاسو باور پرې لری.
۱۰. ځکه چې مسوولیت ورکول ماشوم له تنبلۍ څخه ساتي.
۱۱. ځکه چې مسوولیت ماشوم ته مثبت بدلون ورکولی شي.
۱۲. ځکه چې په دې کار سره ماشوم مهارتونه زده کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل ماشومان په ملي جشن کې ګډون ته وهڅوو؟

١. ځکه چې د ماشوم د هېواد پالنې حس ته وده ورکوي.

٢. ځکه چې ماشومان د نويو مسايلو او مواردو سره بلدوي.

٣. ځکه چې د ماشوم په ټولنيزه وده کې مرسته کولی شي.

٤. ځکه چې دا کار ماشوم ته يو ډول ښه احساس ورکوي.

٥. ځکه چې د ځان او نورو په اړه مثبت احساس پيدا کوي.

٦. ځکه چې د يو بل منلو په برخه کې مرسته ورسره کوي.

٧. ځکه چې دا کار د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.

٨. ځکه چې په دې کار سره به راتلونکی د ځان و ګڼي.

٩. ځکه چې دا يې د خپل ټاټوبي له تاريخ څخه خبروي.

١٠. ځکه چې ماشوم سره مرسته کوي چې مهربان واوسي.

١١. ځکه چې د ټولنې ښه خلك به بېلګه وګرځوي.

١٢. ځکه چې ملی جشن ماشوم ملي او وطني کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان له لوست سره مينه نه لري؟

۱. ځکه چې ښايي پوره خوب ونه لري.
۲. ځکه چې ډېرې ذهني بوختياوې لري.
۳. ځکه چې په زده کړه کې ستونزه لري.
٤. ځکه چې په مبايل کې ډېر بوخت وي.
۵. ځکه چې په نورو پورې تړلي وي.
٦. ځکه چې کورنۍ او لويان يې نه هڅوي.
۷. ځکه چې کورنۍ او مشران سم چلند نه کوي.
۸. ځکه چې ښايي په ښوونځي کې ځورول کېږي.
۹. ځکه چې ښايي د زده کړې ګډوډي ولري.
۱۰. ځکه چې ښايي ذهني وروسته پاتې والی ولري.
۱۱. ځکه چې ښايي ښوونکی سم چلند ونه کړي.
۱۲. ځکه چې مور او پلار يې اصلي لامل نه پلټي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ماشوم په دې غونډو کې د ګډون هیله لري.
۲. ځکه چې دا جمله د ماشوم په باور منفي اغېز کوي.
۳. ځکه چې ماشوم په کور کې یوازې نشي پاتې کېدی.
٤. ځکه چې ماشوم دا احساسوي چې بې ارزښته دی.
۵. ځکه چې دا احساس کوي چې پام نه ورته کېږي.
٦. ځکه چې نه ګډون یې په اړیکو منفي اغېزه کوي.
۷. ځکه چې د جملې په لیدو سره د کمې احساس کوي.
۸. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور باندې بد اغېز کوي.
۹. ځکه چې ماشومان له ودونو سره ډېره مینه کوي.
۱۰. ځکه چې ماشومان په ځان ځورونه اخته کولی شي.
۱۱. ځکه چې که دا جمله ووینې ځان د نورو د اوږو بار ګڼي.
۱۲. ځکه چې دا کار ماشومان منزوي او ګوښه کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ماشوم سره مرسته وکړو ترڅو خپله وېره له مینځه یوسي؟

۱. ځکه د ماشوم په لویېدو سره وېره هم لوییږي.

۲. ځکه د وېرې شتون د ماشوم پر ځان باور کموي.

۳. ځکه زړور ماشومان نوښتګر او خلاق وي.

٤. ځکه د وېرې نه شتون ماشوم ته د ارزښت حس ورکوي.

۵. ځکه له دې لارې کولی شي خپلو غوښتنو ته ورسیږي.

٦. ځکه ماشوم زده کوي چې هر څه د کنټرول وړ دي.

۷. ځکه ماشوم زده کوي چې څنګه خپله وېره مدیریت کړي.

۸. ځکه ښایي د کور لویانو وېره مینځ ته راوړې وي.

۹. ځکه ماشوم درک کوي چې دا احساس یې عادي دی.

۱۰. ځکه د روزنې روغه، سالمه او معیاري لاره ده.

۱۱. ځکه وېره په ماشومانو کې د خوب ستونزې مینځ ته راوړي.

۱۲. ځکه ماشومان په لږه کچه کولی شي خپله وېره راکمه کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومانو ته جنسي ځوروونه ورکول کېږي؟

١. ځکه چې د جنسي مسایلو په اړوند پوره نه پوهیږي.
٢. ځکه چې ډېرى کورنۍ دې ته ارزښت نه ورکوي.
٣. ځکه چې د ماشوم ملګري او ملګرتیاوې نه څارو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو اړونده روزنه نه ده ورکړې.
٥. ځکه چې کورنۍ یې له ناسمو پایلو خبرې ندي.
٦. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو غوږ نه دی نیولی.
٧. ځکه چې ماشوم ته مو ځان ژغورنه نه ده ورښولې.
٨. ځکه چې ځیني کورنۍ جنسي زده کړه شرم ګني.
٩. ځکه چې کورنۍ خپل ماشومان یوازې پرېږدي.
١٠. ځکه چې د ماشومانو انټرنټ کارول نه څارو.
١١. ځکه چې په افغانستان کې یې حقونو ته پام نه کېږي.
١٢. ځکه چې ډېرى کورنۍ د ماشومانو لپاره ښه ملګري نه دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل ماشوم ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې ماشومان دې ته اړتیا لري چې ارزښت ورکړل شي.

۲. ځکه چې د ارزښتمندۍ حس په ماشوم کې د نوښت لامل ګرځي.

۳. ځکه چې پرته له دې په نورو ماشومانو او وګړو پورې ترړل کېږي.

٤. ځکه چې که ارزښت ورنه کړو ګوښه او وروسته پاتې کېږي.

۵. ځکه چې که ماشوم ته ارزښت ورنه کړو ناوړه پایلې به ولري.

٦. ځکه چې ښايي پرته له دې ورته د ځان کمی احساس پیدا شي.

۷. ځکه چې ماشوم ته ارزښت نه ورکول د ماشوم خپګان لامل ګرځي.

۸. ځکه چې د نورو وګړو په اړه به منفي انځور او باور پیدا کړي.

۹. ځکه چې ماشوم ته ارزښت ورکول ماشوم په ارزښت پوهوي.

۱۰. ځکه چې که ماشومانو ته ارزښت ورکړل شي ټولنیز کېږي.

۱۱. ځکه چې په دې سره به ماشومانو کې د زړه خواله حس لوړ شي.

۱۲. ځکه چې ماشومانو ته ارزښت ورکول د ماشومانو یو حق دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان بدخویه کېږي؟

۱. ځکه چې مور او پلار له ماشوم سره سم چلند نه کوي.
۲. ځکه چې د ماشوم هیلې او غوښتنې سمې نه پوره کېږي.
۳. ځکه چې ماشوم ته د اړتیاو وړ وسایل نه برابرېږي.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو ځانګړی پروګرام نه دی جوړ کړی.
۵. ځکه چې په ښوونه کې مو له هغه سره مرسته نه ده کړې.
٦. ځکه چې له سمو روزنیزو لارو څخه مو کار نه دی اخیستی.
۷. ځکه چې د ودې له پړاونو څخه بې خبره مور او پلار یو.
۸. ځکه چې له ماشوم سره مو اړیکې د مهربانۍ له مخې نه دي.
۹. ځکه چې د کور لویان هم له ماشومانو سره بد چلند کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم سره مینه محبت او ورته درناوی نه کېږي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم د بد چلند اصلي لامل نه دی پلټل شوی.
۱۲. ځکه چې لویان له ارواپوهانو څخه مرسته نه غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو ماشوم ښه ذهن نه لري؟

۱. ځکه چې د ماشوم د ودې ټولو اړخونو ته پاملرنه نه کوو.
۲. ځکه چې ماشوم مو د لوبو سرته رسولو ته نه دی پرېښی.
۳. ځکه چې د ماشوم په سالمه تغذیه کې مو هڅه نه ده کړې.
٤. ځکه چې له خپل ماشوم څخه مو سمه ساتنه نه ده کړې.
۵. ځکه چې په ځیر مو نه ده پلټلې چې ستونزه يې څه ده.
٦. ځکه چې کېدای شي د ډاکټر له نسخې پرته دوا کاروي.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو سم چاپېریال نه دی برابر کړی.
۸. ځکه چې د ذهني ودې سمې لارې چارې مو نه دي کارولې.
۹. ځکه چې تل مو ماشوم له نورو ماشومانو سره پرتله کړی.
۱۰. ځکه چې ماشومان مو نه هڅولی دی او نه هم ستایلی.
۱۱. ځکه چې تل مو په فشارونو سره د ماشوم ذهن ځورولی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د ذهني ودې په اړوند معلومات نه لرو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم د محرومیت او کمي احساس کوي؟

۱. څکه چې مور او پلار د ماشومانو تر مینځ توپیر کوي.
۲. څکه چې مور او پلار ماشومانو ته ارزښت نه ورکوي.
۳. څکه چې کورنۍ خپلو ماشومانو ته درناوی نه کوي.
٤. څکه چې له ماشوم سره په تاوتریخوالي چلند کېږي.
۵. څکه چې ښايي مور او پلار يې سره جلا شوي وي.
٦. څکه چې ماشوم مو په کافي کچه مينه نه ده ليدلې.
۷. څکه چې د ماشوم غوښتنو ته پوره پام نه دی شوی.
۸. څکه چې له بده مرغه افغانې کورنۍ بېوزله شوې دي.
۹. څکه چې کورنۍ ډېرې هيلې او غوښتنې ورنه کوي.
۱۰. څکه چې ډېری په لويو او ګڼو کورنيو کې ژوند کوي.
۱۱. څکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غړی يې مړ شوی وي.
۱۲. څکه چې د کور د لويانو له مهربانۍ نه بې برخې دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ډېرى نجونو اړيکې له پلار سره ښې وي؟

۱. ځکه چې پلرونه خپلو لوڼو ته ښځي ډېره مينه ورکوي.

۲. ځکه چې پلرونه د لوڼو لپاره د ملاتړ ښې سرچينې دي.

۳. ځکه چې له مخالف جنس سره مينه يوه فطري ځانګړنه ده.

٤. ځکه چې مال او شتمني ډېر ځله د پلرونو په لاس کې وي.

۵. ځکه چې د پلار ونډه او اغېزه په لويه کچه شتون لري.

٦. ځکه چې پلار له هر ځا ډېر لور ته د امنيت احساس ورکوي.

۷. ځکه چې ډېر ځله پلرونه د لوڼو خبرو ته ښه غوږ نيسي.

۸. ځکه چې ښايي پلرونه ډېر ځله د لوڼو اندونه نظرونه تاييدوي.

۹. ځکه چې کېدای شي پلار يې له مور سره ښه اړيکې ولري.

۱۰. ځکه پلرونه منظم خلك خوښوي او نجونې منظمې وي.

۱۱. ځکه چې ډېرى پلرونه له لوڼو سره ډېره مرسته او مينه کوي.

۱۲. ځکه چې ډېرى نجونې پر خپلو پلرونو باندې مهربانه وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان په ډېره سختۍ ویده کېږي؟

۱. ځکه چې ښايي د لويانو له لوري رټل شوي وي.
۲. ځکه چې ښايي د ورځې له خوا به ډېر ویده کېږي.
۳. ځکه چې کېداى شي کومه جسمي ستونزه به لري.
٤. ځکه چې ستونزه لري او حواس يې ټول نه دي.
۵. ځکه چې کینه لري او په ځان باور يې ډېر کم دی.
٦. ځکه چې د ورځې په لړ کې ډېر فعالیت کوي.
۷. ځکه چې مور او پلار يې خوب ته منظم پلان نه لري.
۸. ځکه چې ښايي زموږ ماشوم جنسي ځورېدلی وي.
۹. ځکه چې بد خوبونه ويني او له وېرې نه ویده کېږي.
۱۰. ځکه چې کېداى شي په تلويزيون او مبايل روږدي وي.
۱۱. ځکه چې ښايي وږي شوي وي (له دوه کلنو کښته).
۱۲. ځکه چې په وړکتون يا ښوونځي کې به ستونزه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له ټکنالوژيکي وسايلو څخه لرې کړو؟

۱. څکه چې ماشومان په ذهني او ارواييي ستونزو اخته کوي.
۲. څکه چې د ماشومانو د چاغښت او تنبلۍ لوی لامل ګرځي.
۳. څکه چې د ماشومانو د لغاتو د زېرمې د کمښدو لامل ګرځي.
٤. څکه چې ښايي ټولنيز مهارتونه زده او عملي نه شي کړی.
۵. څکه چې د ماشومانو د الکټرونيکي روږدتيا لامل ګرځي.
٦. څکه چې د بلوغ پر مهال د ماشوم پر وده منفي اغېز لري.
۷. څکه چې د ماشوم د نوښتګرۍ وړتيا ته لوی زيان رسوي.
۸. څکه چې په ماشوم کې د وېرې او ذهني فشار لامل ګرځي.
۹. څکه چې په ماشومانو کې د خوب د ګډوډيو لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې د مور او پلار له اړيکو او مينې څخه لرې کېږي.
۱۱. څکه چې د ماشوم په سترګو او ذهن منفي اغېزه کوي.
۱۲. څکه چې ماشومانو ته د درسي ستونزو او ربړو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومانو ته د ستونزو حل مهارت ور زده کړو؟

۱. ځکه چې د ماشوم له ښې ذهني ودې سره ډېره مرسته کوي.
۲. ځکه چې د ماشومانو د نوښتګرۍ او خوښۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې په ځان پورې اړوندو مسايلو د حل وړتيا پيدا کوي.
٤. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې به د خواشينۍ احساس ونه کړي.
۵. ځکه چې د ستونزو حل مهارت لرل د باهوښه کسانو نښه ده.
٦. ځکه چې د ستونزو د حل مهارت ماشومان خپلواکه روزي.
۷. ځکه چې ماشومان نه پوهيږي د ستونزو پر مهال څه وکړي.
۸. ځکه چې د ستونزو حل مهارت د اروايي انډول لامل ګرځي.
۹. ځکه چې د ماشومانو په ځان باور لوړولو کې ډېره مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې د ځان خبرتيا، خپلواکۍ او په ځان بسياينې لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د عقل، استدلال او فکرونو په وده کې يې مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې د غم او ستونزو پر وړاندې مقابله کې مرسته کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته ناسم لومونه وانه اخلو؟

۱. ځکه چې بد نومونه د ماشوم اروايي حالت ته زيان رسوي.
۲. ځکه چې ماشوم به هم د بدو نومونو په اخيستلو عادت شي.
۳. ځکه چې بد نومونه ماشوم ته د ځان کمۍ احساس ورکوي.
٤. ځکه چې ماشوم به مو بيا بده ژبه کاروي او بد چلند به کوي.
۵. ځکه چې ماشوم به مو بيا خپلې وړتياوې سمې نشي ښودلی.
٦. ځکه چې د ماشوم د گوښه توب او بې زړه توب لامل گرځي.
۷. ځکه چې ماشوم به مو بيا د کورنۍ غړو ته درناوی نه کوي.
۸. ځکه چې په نورو باندې د ماشوم د بې باورۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې له ماشوم نه به ډارن او وېرېدونکی کس جوړ کړي.
۱۰. ځکه چې ټولنيزې او ذهني ودې ته يې لوی زيان رسوي شي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم پر عاطفې او احساساتو بده اغېز کولی شي.
۱۲. ځکه چې د مور او پلار او ماشوم پر اړيکو منفي اغېز کولی شي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له همزولو سره لوبې کول ماشومانو ته ګټه رسوي؟

۱. ځکه چې له همزولو سره لوبې هغوی ته خوند ورکوي.
۲. ځکه چې د هغوی په شخصیت جوړونه کې ونډه لري.
۳. ځکه چې ټولنیز مهارتونه یې وده او پرمختګ کوي.
٤. ځکه چې له همزولو سره یې اړیکې او چلند رغوي.
۵. ځکه چې په ځان باور لوړولو کې یې مرسته کوي.
٦. ځکه چې په ورځنیو چارو کې یې ونډه ډېرولی شي.
۷. ځکه چې له یو او بل څخه ډېر شیان زده کولی شي.
۸. ځکه چې ماشوم په ډله کې ځان پیاوړی احساسوي.
۹. ځکه چې د ماشوم په هر اړخیزه وده مثبت اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم فطرتاً له همزولو سره خوشاله وي.
۱۱. ځکه چې له ټولنې سره په جوړجاړي کې مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې د اړیکو مهارتونه یې پراخه او رغولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو ماشوم له نورو ماشومانو سره پرتله نه کړو؟

۱. ځکه چې په ځان باور يې ټيټ او کمزوري کوي.
۲. ځکه چې د ماشوم د ګوښه توب لوی لامل ګرځي.
۳. ځکه چې د ماشوم د غوصې او قهر لامل ګرځي.
٤. ځکه چې ماشومان ماتې او نه بریا ته چمتو کوي.
۵. ځکه چې ټول ماشومان بېلې بېلې ځانګړنې لري.
٦. ځکه چې په تعصب او کينه کې بيا عادت کوي.
۷. ځکه چې ماشوم له مور او پلار څخه لرې کولی شي.
۸. ځکه چې د هغوی پر سوچونو منفي اغېز کوي.
۹. ځکه چې په ماشوم د فشار راوړلو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور نور هم ټيټوي.
۱۱. ځکه چې ماشومان ناسالم رقابت ته مجبوروي.
۱۲. ځکه چې د اضطراب او ذهني فشار لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ماشومانو لوبو ته وګورو؟

١. ځکه چې د هغوی پټ هوښ او استعداونه به ومومو.

٢. ځکه چې ښايي ماشوم مو ناوړه لوبې سرته ورسوي.

٣. ځکه چې ډېرى لوبې ماشومانو ته ګټورې او ښې نه دي.

٤. ځکه چې ښايي ماشوم ته نه جبرانېدونکې زيان واړوي.

٥. ځکه چې ماشومان د لويانو مينې او لارښوونې ته اړ دي.

٦. ځکه چې ماشوم په خپله نه پوهېږي چې څه يې په ګټه دي.

٧. ځکه چې ښايي ماشومان د لوبو په اړوند پوښتنې وکړي.

٨. ځکه چې د خپلو ماشومانو ځينو مهارتونو ته مو پام کېږي.

٩. ځکه چې د ماشومانو له احتمالي ستونزو مخنيوى کوي.

١٠. ځکه چې له ماشوم ساتنه د هغه په هوساينه کې ونډه لري.

١١. ځکه چې ښايي ماشوم د لوبو له تګلارو سره سم بلد نه وي.

١٢. ځکه چې لوبه د ماشوم د ودې او بېلارى لوى لامل دى.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځینو ماشومانو حواس تیت وي؟

١. ځکه چې مور یې تل رټو او سپکوو.
٢. ځکه چې له نورو ماشومانو سره کینه لري.
٣. ځکه چې ډېر سخت کارونه پرې کوو.
٤. ځکه چې په یو وخت کې څو کارونه کوي.
٥. ځکه چې په کور کې توهین او ډبول کېږي.
٦. ځکه چې له بهر چاپېریال نه وېرېږي.
٧. ځکه چې کورنۍ یې هوسا او په کراره نه ده.
٨. ځکه چې له ماشوم نه ډېرې غوښتنې کوو.
٩. ځکه چې خپل ماشوم ته درناوی نه کوو.
١٠. ځکه چې ماشوم ته مو ارزښت نه ورکوو.
١١. ځکه چې ماشوم مو منظم پروګرام نه لري.
١٢. ځکه چې د ماشوم ارواپوه ته مراجعه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو ماشومانو ته انګېزه ورکړو؟

۱. ځکه چې هغوی موخه او انګېزه نه لري.
۲. ځکه چې ژر يې پام بلې خواته اوړي.
۳. ځکه چې ماشومان مو موخې ته رسوي.
٤. ځکه چې د ماشوم د خوښۍ لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ماشوم احساس کوي چې مهم دی.
٦. ځکه چې ټول انسانان انګېزې ته اړ دي.
۷. ځکه چې انګېزه د مثبت سوچ لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د پلټنې حس يې پیاوړی کوي.
۹. ځکه چې په ماشوم کې د نوښت لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم د لا ډېر فعاليت لامل کيږي.
۱۱. ځکه چې وروسته به بيا ښې پرېکړې کوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د منظم کېدو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته لومړيتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې ماشومان پر لويانو ځانګړي حقونه لري.
۲. ځکه چې ماشومان لا ډېرې مهربانۍ ته اړتيا لري.
۳. ځکه چې ماشومان مو غواړي ملاتړ يې وشي.
٤. ځکه چې د ماشومانو پر ځان باور لوړولی شي.
۵. ځکه چې ښه احساس کوي او قدرمن کېږي.
٦. ځکه چې ماشوم مو د ژوند يو لومړيتوب دی.
۷. ځکه چې لومړيتوب مو ماشومانو ته وده ورکوي.
۸. ځکه چې د ماشومانو د لا ډېر فعاليت لامل ګرځي.
۹. ځکه چې ماشوم مو ډېر تکړه او پياوړی کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د امن او هوساينې احساس کوي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ته لومړيتوب يوه روزنيزه لاره ده.
۱۲. ځکه چې پوه به شي چې مهم او ارزښتمن دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته یو منظم پروګرام جوړ کړو؟

١. ځکه چې په نظم او وخت پوهېدل زده کوي.
٢. ځکه چې مسوولیت هم مني او هم زده کوي.
٣. ځکه چې ماشوم ذهني تمرکز پیدا کولی شي.
٤. ځکه چې په منظم ډول به کار او تفریح وکړي.
٥. ځکه چې د ماشوم ذهني فشارونه ټیټولی شي.
٦. ځکه چې بیا چارې سمې او ښې سرته رسوي.
٧. ځکه چې ورزش او درسونه به یې منظم شي.
٨. ځکه چې د ماشوم ټولې بوختیاوې نظم پیدا کوي.
٩. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور ډېر لوړیږي.
١٠. ځکه چې هغوی ته اروايي هوساینه ورکولی شي.
١١. ځکه چې ورځې به یې له لاسته راوړنو ډکې وي.
١٢. ځکه چې په راتلونکې کې به یو منظم انسان وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ماشومانو سره د زړه خواله وکړو؟

۱. څکه چې په دې سره هغوی هم زړه سواندي کېږي.
۲. څکه چې د ټولنيزې ودې په برخه کې مرسته کوي.
۳. څکه چې په دې سره به ډېر مسووليت منونکي شي.
٤. څکه چې د ريښتينولۍ حس به يې لا ډېره وده وکړي.
۵. څکه چې د ټولنې لپاره به يو ګټور شخص جوړ شي.
٦. څکه چې له اروايي اړخه به سالم او روغ جوړ وي.
۷. څکه چې د ماشومانو د ښې راتلونکې لامل ګرځي.
۸. څکه چې په دې سره به يې هم عمر ښه او ډېر شي.
۹. څکه چې په ماشومانو کې تاوتريخوالی راټيټولي شي.
۱۰. څکه چې د ماشومانو پر ځان باور لوړولی شي.
۱۱. څکه چې کورنی چاپېريال مو خوښ او ګرم ساتي.
۱۲. څکه چې بيا به خپلې وړتياوې په ښه بڼه ورښودلی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان وله ګواښو؟

۱. ځکه چې هر ګواښ پر ماشوم باندې ډېره بده اغېزه کوي.
۲. ځکه چې ماشومان مو ډارن، وسواسي او بې زړه کېږي.
۳. ځکه چې زموږ او ماشوم تر مینځ اړیکې له مینځه وړي.
٤. ځکه چې د ماشومانو پرځان باور ته ډېر زیان رسولی شي.
۵. ځکه چې ټولنې ته به یو ناروغ شخص وړاندې کړی شي.
٦. ځکه چې د ماشوم د زده کړو او ذهني ستونزو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې په دې سره به ماشوم نور ماشومان هم وګواښي.
۸. ځکه چې له ژوند سره به مو د ماشومانو لېوالتیا راکمه کړي.
۹. ځکه چې ماشومان مو وېرېږي او ګوښه والی غوره کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم ځان کم ګڼي او راتلونکي ته اندېښمن کېږي.
۱۱. ځکه چې نا کراره به شي او بیا به په چا باندې باور نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم ټولنیزو اړیکو ته ډېر زیان رسولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان جرم ته لاس اچوي؟

۱. ځکه چې پام کول غواړي او مور ورته پوره پام نه کوو.
۲. ځکه چې غواړي د هرې پېښې له دننه څخه خبر شي.
۳. ځکه چې کله ناکله ماشومانو ته جرم بوختیا ښکارېږي.
٤. ځکه چې د ماشوم د لوبو وسایل د هغه په سطحه نه دي.
٥. ځکه چې ډېرځله ماشومان غواړي نوې تجربې زده کړي.
٦. ځکه چې د کورنۍ له غړو سره يې اړيکې روغې نه دي.
۷. ځکه چې له عاطفي اړخه يې زيان ليدلی او جرم کوي.
۸. ځکه چې مور او پلار ماشومانو ته سمه روزنه نه ورکوي.
۹. ځکه چې مور او پلار له علمي او مسلکي لارو کار نه اخلي.
۱۰. ځکه چې ښايي ماشوم ذهني وروسته پاتې والی ولري.
۱۱. ځکه چې فکر کوي په ناوړه چلند د نورو پام را اړولی شي.
۱۲. ځکه چې له زېږون وړاندې او وروسته پام نه دی ورته شوی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان ښه او بد نه پېژني؟

۱. ځکه چې لويانو نه دي ورښوولي چې ښه او بد څه دي.
۲. ځکه چې له اروايي اړخه د ماشوم ذهن وده نه ده کړې.
۳. ځکه چې د ماشوم عاطفي ودې ته ځانګړې پام نه کوو.
٤. ځکه چې مور او پلار په خپله هم په ښه او بد نه پوهېږي.
۵. ځکه چې د ژوند لپاره يې مهارتونه نه دي زده کړي.
٦. ځکه چې ماشوم مو ژوند په سمه توګه نه دی پېژندلی.
۷. ځکه چې د ښو او بدو ورښوولو کې مو هڅه نه ده کړې.
۸. ځکه چې په ژوند کې ښه او بد ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې ډېرى ماشومان تر سختو بنديزونو لاندې دي.
۱۰. ځکه چې ذهنونه يې له هر ډول احساساتو څخه ډک وي.
۱۱. ځکه چې په ژوند کې يې د ښو او بدو نمونه نه ده ليدلې.
۱۲. ځکه چې پرې پوهېږي، خو کله ناکله بې صبري کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان هېڅ نه وېرېږي؟

١. ځکه چې مور او پلار يې ملنډې نه دي پرې وهلې.
٢. ځکه چې مور او پلار يې خپل حساسيتونه کم کړي.
٣. ځکه چې د ماشومانو پر وړاندې پر ډار نيوکه شوې.
٤. ځکه چې تر اوسه په ډېرى واقعيتونو نه پوهيږي.
٥. ځکه چې د مور او پلار له خوا ډېول شوي نه دي.
٦. ځکه چې کورنى، ملګري او فکرونه يې مثبت دي.
٧. ځکه چې ډېرى ماشومان له فکر پرته عمل کوي.
٨. ځکه چې کورنيو يې تل ښو مهارتونو ته هڅولي.
٩. ځکه چې مور او پلار يې د پېريانو کيسې نه کوي.
١٠. ځکه چې ماشومان ذاتاً بې پامه دي او عمل کوي.
١١. ځکه چې وېروونکې پېښې ورته تشريح شوي دي.
١٢. ځکه چې کېداى شي زړور مور او پلار يې لرلي وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان مېلمستيا ته بوځو؟

۱. ځکه چې د ماشوم ټولنيزو اړيکو سره مرسته کوي.
۲. ځکه چې ماشوم به مو د مېلمستيا پر قوانينو پوه شي.
۳. ځکه چې له ماشوم سره مرسته کوو ترڅو مثبت شي.
٤. ځکه چې مېلمستيا ته تلل ماشوم ته يوه مثبته بوختيا ده.
۵. ځکه چې ښه چلند ډېر ځله په مېلمستيا کې زده کوي.
٦. ځکه چې د ماشوم ډېرې پوښتنې به بيا هلته حل شي.
۷. ځکه چې د خوښ ژوند لپاره ښې بېلګې موندی شي.
۸. ځکه چې ښايي مېلمستيا کې د نورو له خوا وهڅول شي.
۹. ځکه دا زده کوي چې له کومو کسانو سره اړيکې وساتي.
۱۰. ځکه چې ماشومان له ذهني او عاطفي اړخه سمبالېږي.
۱۱. ځکه چې له بېلابېلو دودونو او رواجو نو سره بلدېږي.
۱۲. ځکه چې د کوربه توب اصول به په ښه توګه زده کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان وله ړنډو؟

۱. ځکه چې پر ځان باور ته يې لوی زيان اړوي.
۲. ځکه چې د ماشوم ودې ته لويه صدمه رسوي.
۳. ځکه چې پر موږ د ماشوم باور له مينځه وړي.
٤. ځکه چې له کورنۍ نه يې د لرېوالي لامل ګرځي.
٥. ځکه چې ماشوم په ړنډلو نور هم ورانکاری کېږي.
٦. ځکه چې په درس او لوست کې ستونزې پيدا کوي.
۷. ځکه چې ړنډنې، د ماشوم نوښتګري له مينځه وړي.
۸. ځکه چې ړنډنې ماشومان ګوښه او خپه کولی شي.
۹. ځکه چې ځان کم احساسوی او ګوښې ته کيږي.
۱۰. ځکه چې که ماشوم ورنډو هغه هم نور کسان ړنډي.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم ته اظطراب او خپګان پيدا شي.
۱۲. ځکه چې ښايي له کوره د ماشوم د تېښتې لامل شي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته له کچې ډېره آزادي ورنه کړو؟

۱. ځکه چې د نورو په حريم باندې به تېرى وکړي.
۲. ځکه چې د ماشومانو غوښتنې به ډېرې لوړې شي.
۳. ځکه چې تل به غواړي اطاعت او پيروي يې وشي.
٤. ځکه چې د خلاقيت او نوښت هڅه به ونه کړي.
۵. ځکه چې د ماشوم آزادي د هغه عواطف زيانمنوي.
٦. ځکه چې په دې سره ماشومان هم خواشيني کېږي.
۷. ځکه چې کبداى شي ځان بې ارزښته احساس کړي.
۸. ځکه چې ډېره آزادي د ماشوم د تنبلی لامل گرځي.
۹. ځکه چې درسي چارې به په سم ډول سرته نه رسوي.
۱۰. ځکه چې ډېره آزادي يې غوښتنې ډېرې پورته بيايي.
۱۱. ځکه چې پر ټولنه حاکم اصول او قوانين به مات کړي.
۱۲. ځکه چې د ژوند له سختو ورځو سره به سم بلد نه شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې مور او پلار په خپلو ستونزو کې اخته کېږي.
۲. ځکه چې ډېرځله ماشومان د بېلتون لامل خپل ځان ګڼي.
۳. ځکه چې طلاق ماشوم ته د کمې احساس پیدا کوي شي.
٤. ځکه چې ماشوم زیان ویني او په ذهني فشار اخته کېږي.
٥. ځکه چې ډېرځله ماشومان د ژورخپګان یوه پړاو ته ځي.
٦. ځکه چې مور او پلار دواړه د ماشوم خپلولو غوښتنه کوي.
۷. ځکه چې د مور او پلار د بېلتون زغمل ورته ستونزمن وي.
۸. ځکه چې دا پرېکړه نشي کولی چې له چا سره پاتې شي.
۹. ځکه چې ډېرځله د داسې ستونزو د تحلیل وړتیا نه لري.
۱۰. ځکه چې ښایي د اړیکو او زده کړو مخنیوی یې وکړي.
۱۱. ځکه چې د بېلابېلو اروایي ګډوډیو تر ګواښ لاندې وي.
۱۲. ځکه چې مور او پلار په داسې حالت کې مرسته نشي کوی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان پر تکنالوژۍ له روږدتیا څخه وژغورو؟

۱. ځکه چې ښايي ماشومان له حرکي پلوه وده ونه کړي.
۲. ځکه چې ماشومان له درسي پروګرامونو لرې ساتي.
۳. ځکه چې د شخصيت ټول اړخونه يې وده نشي کولی.
٤. ځکه چې ماشوم د تمرکز او هېرېدو ستونزه پيدا کوي.
۵. ځکه چې د ټکنالوژۍ ډېر زيانونه لا هم پټ پاتي دي.
٦. ځکه چې ټولنيزې اړيکې يې له ستونزو سره مخ کوي.
۷. ځکه چې وروسته بيا د دې عادت پرېښودل سختيږي.
۸. ځکه چې له نورو ګټورو لوبو څخه يې لرې ساتي.
۹. ځکه چې دا روږدتيا د ډېرو ذهني ګډوډيو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي ورانکاري، بد ژبي او بد خوري شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم د ښو کارو لړولو په ستونزه اخته کوي.
۱۲. ځکه چې په ماشومانو کې د خوب ستونزې پيدا کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم په مطالعه عادت کړو؟

۱. ځکه چې د ماشوم د لغاتو زېرمه لوړوي.
۲. ځکه چې ماشوم مو ډېر شیان زده کوي.
۳. ځکه چې د ماشوم مالومات تازه کېږي.
٤. ځکه چې په مطالعه باندې عادت کېږي.
۵. ځکه چې د بریا موقع په لاس ورځي.
٦. ځکه چې د ژوند ښه نمونه ټاکلی شي.
۷. ځکه چې مطالعه د انسان عمر ډېروي.
۸. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور لوړوي.
۹. ځکه چې مطالعه ماشوم ته خوند ورکوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم مینه ناک او صمیمي کوي.
۱۱. ځکه چې ډېر زیات مهارتونه به زده کړي.
۱۲. ځکه چې مطالعه د ژوند یوه اړتیا بلل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان په کورنۍ دنده کې ټنبلي کوي؟

۱. ځکه چې ماشوم مو منظم درسي پروګرام نه لري.
۲. ځکه چې د ماشوم له ښوونکي مرسته نه غواړو.
۳. ځکه چې په کورنۍ دنده کې مرسته نه ورسره کوو.
٤. ځکه چې په نورو کارونو او چارو مو بوخت کړی.
۵. ځکه چې ټوله ورځ درس وايي او تفریح نه کوي.
٦. ځکه چې د لوست او تفریح وخت يې نه دی بېل.
۷. ځکه چې مور له بېلابېلو لارو څخه ګټه نه اخلو.
۸. ځکه چې کله کله هغه ته ډالۍ په پام کې نه نیسو.
۹. ځکه چې تل مو پر ماشوم باندې فشارونه راوړي.
۱۰. ځکه چې عاطفي ستونزو ته يې نه شو رسېدلی.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ فضا مو هوسا او خوښه نه ده.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له ارواپوه مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته له ژوو سره اړیکې ورزده کړو؟

۱. ځکه چې انسانان هرکله له ژوو سره په اړیکه کې وي.
۲. ځکه چې له ماشوم سره مرسته او همکاري کولی شي.
۳. ځکه چې د رحم او مهربانۍ روحیه یې وده کولی شي.
٤. ځکه چې د ژوو ځوروني او وژنو کچه به کمه شي.
۵. ځکه چې له ژوو سره د عادت د مخنیوی لامل ګرځي.
٦. ځکه چې له ژوو سره د ناوړه چلند ښخه مخنیوی کوي.
۷. ځکه چې له ژوو سره به د یو ژوندي په څېر چلند وکړي.
۸. ځکه چې د ژوو له ځنګولو ښخه په مو مخنیوی کړی وي.
۹. ځکه چې تاوتریخوالی او سادیستیکي کړنې به ونه کړي.
۱۰. ځکه چې وروسته به د ژوو له ځنګولو نه خوند نه اخلي.
۱۱. ځکه چې په ذهن کې یې له ژوو ښخه ویره له مینځه ځي.
۱۲. ځکه چې د ژوو په اړوند به څېړنې او تحقیق پیل کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له عسکري جامو سره علاقه پیدا کوي؟

۱. ځکه چې کله ناکله مور خپله عسکري جامې اغوندو.
۲. ځکه چې ډېرې مشهورې جامې عسکري رنګ لري.
۳. ځکه چې ښايي مور او پلار يې عسکري دنده ولري.
٤. ځکه چې په ډېرو فلمونو کې مرکزي ونډه نظامي وي.
۵. ځکه چې ماشومان د ځانګړي ژوند غوښتونکي دي.
٦. ځکه چې د جامو په ټاکنه کې مو نظر نه دی غوښتی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو نه ده ښودلې هره دنده جامې لري.
۸. ځکه چې تل مو ماشوم ته نظامي اتلان ورپېژندلي دي.
۹. ځکه چې د ښار شاوخوا نظامي انځورونه لګول شوي.
۱۰. ځکه چې بازار کې نظامي جامې ډېرې پیدا کېدای شي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم ډېرې ملګرې نظامي جامې اغوندي.
۱۲. ځکه چې د ماشومانو لپاره د جامو ښې بېلګې نه لرو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان ډېرې غوښتنې کوي؟

۱. ځکه چې له خپل ماشوم څخه مو ډېره پیروي کړې.

۲. ځکه چې له کچنې ډېره مرسته مو ورسره کړې.

۳. ځکه چې ددې ټولو کارونو لامل مور مور او پلار یو.

٤. ځکه چې د کورنۍ ټول غړي ماشوم ته ډېر پام کوي.

۵. ځکه چې تل ماشومان له خپل ځان سره پرتله کوو.

٦. ځکه چې تل ماشومانو ته وخت نه؛ بلکې بدې ورکوو.

۷. ځکه چې کله کله ماشوم له ملګرو نه هم پېښې کوي.

۸. ځکه چې مور د ماشوم پرځای غوښتنې نه پوره کوو.

۹. ځکه چې ماشوم هر څه ویلي، مور ورته اخیستي دي.

۱۰. ځکه چې په خپله ماشوم هم غوښتنې لوړې کړي دي.

۱۱. ځکه چې په دې اړوند یې له ښوونکي مرسته نه غواړو.

۱۲. ځکه چې ماشوم مو مسوولیت منونکی نه دی روزلی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان خپلې ستونزې چاته نه وايي؟

۱. ځکه چې ښايي له لويانو څخه ډېره وېره ولري.
۲. ځکه چې دا ماشومان په ځان پوره باور نه لري.
۳. ځکه چې څوک يې ستونزو ته پوره پام نه کوي.
٤. ځکه چې ښايي پخوا مو ستونزه نه وي حل کړې.
٥. ځکه چې ډېری کورنۍ ماشومان نه درک کوي.
٦. ځکه چې ډېری د ستونزو له ويلو څخه شرمېږي.
۷. ځکه چې فکر کوي څوک به يې درک نه کړي.
۸. ځکه نور کسان يې وېروي چې خبرې ونه کړي.
۹. ځکه چې پخوا هم په همدې ډول کار رټل شوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم ستونزو ته ارزښت نه ورکوو.
۱۱. ځکه چې له ماشوم سره مو روغې اړيکې نه لرو.
۱۲. ځکه چې سوچ کوو ستونزه يې حل لاره نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځینو ماشومانو استعداد وده نه کوي؟

۱. ځکه چې له زېږون څخه سمه پاملرنه نه ورته کېږي.
۲. ځکه چې له ماشومانو نه مو اړین ملاتړ نه دی کړی.
۳. ځکه چې د ماشوم د ودې له پړاوونو څخه خبر نه یو.
٤. ځکه چې د ماشوم عاطفي اړتیاوو ته پاملرنه نه کوو.
٥. ځکه چې د تشخیص په موخه یې ازواپوه ته نه وړولو.
٦. ځکه چې د ماشومانو د استعداد په اړه مطالعه نه لرو.
۷. ځکه چې ماشومانو ته ځانګړې زده کړې نه ورکوو.
۸. ځکه چې ډېرځله د ماشوم خبرو ته سم غوږ نه نیسو.
۹. ځکه چې ماشوم ته منظم درسي پروګرام نه جوړوو.
۱۰. ځکه چې ماشوم نه ننګوو تر څو لا نوره هڅه وکړي.
۱۱. ځکه چې د ماشومانو مسوولیتونه موږ سرته رسوو.
۱۲. ځکه چې د ماشوم استعداد او لېوالتیا سمه نه پېژنو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ماشوم په نومولو کې ډېر غور وکړو؟

۱. ځکه چې نوم د ماشوم د شخصیت یو لوی اړخ جوړوي.
۲. ځکه چې نوم د ماشوم پر ځان باور سره نېغه اړیکه لري.
۳. ځکه چې ماشوم په ډله کې، د ځان باوری احساس کوي.
٤. ځکه چې ماشوم له مانا لرونکي نوم سره ډېره وده کوي.
۵. ځکه چې د ماشوم نوم د درناوي او مینې لامل کېدی شي.
٦. ځکه چې نوم آن له جرمونو څخه د مخنیوي لامل گرځي.
۷. ځکه چې ښه نوم د ماشوم حق دی او دا باید ورکړل شي.
۸. ځکه چې بد نوم ماشوم ته ټولنیزې ستونزې پیدا کولی شي.
۹. ځکه چې نوم د ماشوم د مینې، نوښت او خوښۍ لامل دی.
۱۰. ځکه چې له اروایي اړخه ماشوم ته ښه احساس ورکولی شي.
۱۱. ځکه چې نوم یا ماشوم ته وده ورکوی شي یا یې مخه نیسي.
۱۲. ځکه چې نوم آن د ماشومانو په لېوالتیا هم اغېز کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان وهڅوو تر څو سپورټ وکړي؟

۱. ځکه چې د بدن اضافه انرژي مصرف کولی شي.
۲. ځکه چې خوشاله، پیاوړی او خوښ ژوند به لري.
۳. ځکه چې د ماشوم غړو ته ډېره ښه وده ورکوي.
٤. ځکه چې د ماشوم پرځان باور سره مرسته کوي.
۵. ځکه چې د ماشومانو د بدن مقاومت لوړولی شي.
٦. ځکه چې د ماشوم له ذهني ودې سره مرسته کوي.
۷. ځکه چې د ماشومانو ذهني فشار راکمولی شي.
۸. ځکه چې ماشوم له آزاد فعالیت څخه خوند اخلي.
۹. ځکه چې سپورټ ماشومان درس ته چمتو کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم د ګروپي کار روحیه ډېروي.
۱۱. ځکه چې سپورټ د جسمي ودې مرستندوی دی.
۱۲. ځکه چې د ماشومانو سپورټ کول ډېر خوښيږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان ډېر چاغيږي؟

١. ځکه چې د ورځې ٥ تر٦ ځله قوي خواړه خوري.

٢. ځکه چې خواړه او غوړ له اندازې ډېر خوري.

٣. ځکه چې له کوره بهر او تيار خواړه مصروفوي.

٤. ځکه چې خواړه د ماشوم په خوښه نه چمتو کوو.

٥. ځکه چې خواړه په نويو بڼو باندې نه چمتو کوو.

٦. ځکه چې ماشوم ته ۴۰ سلنه خواړه بايد سابه وي.

٧. ځکه چې په ورځ کې دوه ځله مېوه نه ورکوو.

٨. ځکه چې د ډېر وزن د زيان په اړه نه پوهېږوو.

٩. ځکه چې سپورټ په مهالويش کې نه ور شاملوو.

١٠. ځکه چې ماشوم ته فيبر لرونکي خواړه نه ورکوو.

١١. ځکه چې په دې اړوند له ډاکټر څخه مرسته نه غواړو.

١٢. ځکه چې ماشوم ته مو وړې وړې گولۍ نه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له ټکنالوژۍ سره ډېره علاقه لري؟

۱. ځکه چې هغوی دا شیان د بوختیا لوی وسایل ګڼي.
۲. ځکه چې د لوبو کولو لپاره یې بهر ته نه پرېږدو.
۳. ځکه چې نوي او جالب رنګونه او غږونه لري.
٤. ځکه چې غواړي له خپل چاپېریال نه لرې شي.
۵. ځکه چې ماشوم پرې روږدی او تړل شوی دی.
٦. ځکه چې د کورنۍ له نورو غړو څخه پېښې کوي.
۷. ځکه چې فکر کوي د وخت تېرولو ښه لاره ده.
۸. ځکه چې د کورنۍ له اصولو څخه پیروي نه کوي.
۹. ځکه چې له اروایي اړخه زیان ویني او نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې مغز ته یې زیان اړوي، خو نه پوهېږي.
۱۱. ځکه چې موروپلار ماشومانو ته وخت نه ورکوي.
۱۲. ځکه چې موروپلار له ماشومانو سره لږ مینه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان خبرو ته غوږ نه نیسي؟

۱. ځکه چې مور ډېر افراطي د هغه خبرو ته غوږ نیولی.
۲. ځکه چې ښايي له خپل مور او پلار څخه پېښې کوي.
۳. ځکه چې ماشوم ته د خبرو پوره وخت نه ورکوو.
٤. ځکه چې غواړي مور او پلار يې پاملرنه ورته وکړي.
۵. ځکه چې ښايي مور او پلار په ماشوم چغې وروهي.
٦. ځکه چې ښايي کومه ځانګړې ارواييي ستونزه ولري.
۷. ځکه چې مور او پلار يې ډېر رټي، وهي او سپکوي.
۸. ځکه چې ښه او مناسب الفاظ مو نه دي ورته کارولي.
۹. ځکه چې کله کله د کينې له امله داسې کانې کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو ډېر پام نه دی کړی.
۱۱. ځکه چې د ماشومانو له ښوونکو مرسته نه غواړو.
۱۲. ځکه چې د ستونزې په اصلي حل يې فکر نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له خپلو وسايلو ساتنه نه کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان تر اوسه په دې اړوند سم نه دي پوه شوي.

۲. ځکه چې مور او پلار هم د کورنۍ له وسايلو سمه ساتنه نه کوي.

۳. ځکه چې دا ستونزه په ډېرى ماشومانو کې شته او بايد وبې منو.

٤. ځکه چې ماشوم ته مو له خپلو وسايلو ساتنه نه ده ور زده کړې.

۵. ځکه چې مور ډېرځله وسايلو ته له ماشومه ډېر ارزښت ورکوو.

٦. ځکه چې ماشوم نه پرېږدو تر څو د خپلو وسايلو په قدر پوه شي.

۷. ځکه چې ماشوم نه پوهېږي چې څه د څه لپاره او څنګه وکاروي.

۸. ځکه چې ماشوم ته مو د نظم او ساتنې په اړه څه نه دي ورښولي.

۹. ځکه چې ماشوم مو خپله نه دی پرېښی چې دا ستونزه درک کړي.

۱۰. ځکه چې په دې اړه مو د ماشوم له ښوونکي مرسته نه ده غوښتې.

۱۱. ځکه چې ډېرځله مو له ماشوم سره د مرستې پر ځای نصيحت کړی.

۱۲. ځکه چې نه مو دي ورته ويلي چې دا وسايل يواځې ستا لپاره دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته وسواس پیدا کېږي؟

۱. ځکه چې ښايي وسواس يې له مور نه زده کړی وي.
۲. ځکه چې په وسواسي بڼه له ماشومانو پوښتنې کوو.
۳. ځکه چې ښايي ډېر قوانين مو پرې وضع کړي وي.
٤. ځکه چې د هيجانونو د تشولو لپاره وخت نه ورکوو.
۵. ځکه چې ماشومان د وسواس له زيانه خبر نه دي.
٦. ځکه چې ښايي دوستان او ملګري يې وسواس ولري.
۷. ځکه چې ښايي مور مور او پلار په خپله وسواس ولرو.
۸. ځکه چې له وسواس نه د لرېوالي لاره نه ورته ښيو.
۹. ځکه چې ښايي زموږ ماشوم هره څه پوره وغواړي.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو منظم پروګرام نه دی جوړ کړی.
۱۱. ځکه چې خپل ماشوم مو په کار بوخت نه دی ساتلی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم مسلکي درملنه مو نه ده پيل کړې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ماشوم کلیزه ولمانځو؟

۱. ځکه چې ماشوم په دې کار د ارزښت احساس کوي.
۲. ځکه چې ماشومان ډېر ځله ټولنیز مراسم خوښوي.
۳. ځکه چې له نورو سره د ماشوم اړیکې رغوی شي.
٤. ځکه چې له بده مرغه د تفریح لپاره موقع نه لري.
۵. ځکه چې ماشوم یې لمانځلو سره ډېره علاقه لري.
٦. ځکه چې پرته له دې به د ناهیلۍ احساس پیدا کړي.
۷. ځکه چې د ماشوم لپاره یوه سمه او ښه بوختیا ده.
۸. ځکه چې دا نمانځنې ډېرځله مثبتې پایلې هم لري.
۹. ځکه چې د ماشوم پر ذهن باندې مثبت اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې له ملګرو سره یې اړیکې ښې کولی شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ټول کال دې ورځې ته په تمه وي.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته د ملګرو د موندنې موقع ورکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان په میندو پورې تړلي (وابسته) کېږي؟

۱. ځکه چې میندې یې هم له ماشوم سره تړلې دي.
۲. ځکه چې میندې د ماشوم هره چاره سر ته رسوي.
۳. ځکه چې میندې د تړاو له منفي پایلو خبرې نه دي.
٤. ځکه چې میندې خپلو ماشومانو ته ډېر ناز ورکوي.
۵. ځکه چې له خپل ماشوم نه ډېره زیاته پیروي کوي.
٦. ځکه چې له کچې ډېر له ماشومانو څخه ساتنه کوي.
۷. ځکه چې مور د ماشومانو ټولې اړتیاوې پوره کوي.
۸. ځکه چې مور له ماشوم سره ډېره زیاته عاطفي وي.
۹. ځکه چې میندې د ماشوم د خپلواکۍ هڅې نه کوي.
۱۰. ځکه چې میندې خپل ماشومان وړکتون ته نه لیږي.
۱۱. ځکه چې کېدای شي تر ٦ کلنۍ پورې عادي مسله وي.
۱۲. ځکه چې ډېرې افغان میندې په دې اړه پوهه نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له قانون او اصولو پيروي نه کوي؟

١. ځکه چې ماشومان ذاتاً آزاد او خپلواکي خوښوي.
٢. ځکه چې مور او پلار هم اصول تر پښو لاندې کوي.
٣. ځکه چې ماشوم ته مو سالمه روزنه نه ده ورکړې.
٤. ځکه چې مور او پلار ماشومان تر پوښتنو لاندې راولي.
٥. ځکه چې ډېری ماشومان له قانونه سرغړونه خوښوي.
٦. ځکه چې له خپلو ټولګيوالو او ملګرو نه يې زده کوي.
٧. ځکه چې مور او پلار ماشومان له نورو سره پرتله کوي.
٨. ځکه چې د ماشوم له ښوونکي څخه مرسته نه غواړو.
٩. ځکه چې ډېر ځله خپله هم د دې بې قانونيو لامل يو.
١٠. ځکه چې اصول او نظم مو ماشومانو ته نه تشريح کوو.
١١. ځکه چې ماشومان په ښو او بدو باندې نه دي پوهېدلي.
١٢. ځکه چې د روزنې له معياري لارو څخه ګټه نه اخلو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ګڼو کورنیو کې ماشومانو ته زیان اوړي؟

۱. ځکه چې ماشومان د هویت له کړکیچ سره مخ کېږي.
۲. ځکه چې په ګڼو کورنیو کې ماشومان زښته ډېر وي.
۳. ځکه چې په ګڼو کورنیو کې له ماشوم ډېر ملاتړ کېږي.
٤. ځکه چې ماشومان په نورو تړلي(وابسته) روزل کېږي.
۵. ځکه چې ډېرځله د ګڼو کورنیو ماشومان ورانکاري وي.
٦. ځکه چې له ذهني او عاطفي اړخه روغ نه روزل کېږي.
۷. ځکه چې په لویو کورنیو کې به ناسالم رقابت زده کړي.
۸. ځکه چې د مور او پلار روغې ځانګړنې نشي کاپي کولی.
۹. ځکه چې د ماشومانو اړتیاوې پکې پوره کېدای شي.
۱۰. ځکه چې ښايي ماشوم بدخویه او بد چارې وروزل شي.
۱۱. ځکه چې د ګڼو کورنیو مور او پلار ماشوم ته وخت نه لري.
۱۲. ځکه چې کله کله ماشومان ټولنیز آداب سم نشي زده کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ماشوم جنسي تېری کېږي؟

۱. ځکه چې ماشوم ته مو جنسي زده کړې نه دي ورکړې.
۲. ځکه چې د مور او پلار له خوا ملګري نه څېړل کېږي.
۳. ځکه چې د ماشوم پر خپلوانو له کچې ډېر باور کېږي.
٤. ځکه چې مور او پلار خپله جنسي زده کړه حرامه ګڼلې.
۵. ځکه چې د ماشومانو انټرنېټي اړیکې سمې نه څارو.
٦. ځکه چې ماشوم مو د کورنۍ په نیږدې خپلوانو سپارو.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو د تېښتې لارې نه دي ور ښودلې.
۸. ځکه چې د ماشوم پر وړاندې جنسي کړنې سرته رسوو.
۹. ځکه چې ماشوم مو په کور او لاره یوازې پرېښی دی.
۱۰. ځکه چې له ماشوم سره مو اړیکې ښې او روغې نه دي.
۱۱. ځکه چې ښوونځی او وړکتون یې له کور څخه لرې دی.
۱۲. ځکه چې په ذهن کې د داسې پېښو وړاندوینه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ښکل کړو او ویې نازوو؟

۱. ځکه چې دا د ماشوم عاطفي اړتیاوې پوره کوي.
۲. ځکه چې په دې سره ماشوم ځان امن احساسوي.
۳. ځکه چې د ماشوم پر جسمي روغتیا اغېز کوي.
٤. ځکه چې د ماشوم هیجاني هوښ ته وده ورکوي.
۵. ځکه چې ماشوم په ځان باوري او پیاوړی راولي.
٦. ځکه چې د میندو د اندروفین هورمون د ترشح لامل ګرځي.
۷. ځکه چې د ماشوم په درسونو کې مرسته کولی شي.
۸. ځکه چې ماشوم د ډېرې ارزښتمندۍ احساس کوي.
۹. ځکه چې د ماشوم په هوساینه کې خورا مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم راتلونکې ارواییي روغتیا ژغوري.
۱۱. ځکه چې که یې ښکل نه کړو وېره او کینه کوي.
۱۲. ځکه چې ښکلول ماشوم ښکلی او خوږ ساتلی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مور او پلار د ماشوم اروا پوهنه ولولي؟

۱. ځکه چې د ودې په روغو لارو باندې به پوه شي.
۲. ځکه چې د ودې له بېلابېلو اړخونو به خبر شي.
۳. ځکه چې د اروا پوهنې په لوست به ماشوم ومني.
٤. ځکه چې نوي او علمي مهارتونه به زده کړي.
۵. ځکه چې له ماشوم سره به يې اړيکې ښې شي.
٦. ځکه چې هوښ او استعداد به يې ښه وده وکړي.
۷. ځکه چې له بېلابېلو ځانګړنو سره به ښه بلد شي.
۸. ځکه چې ستونزې به يې په آسانۍ سره حل کړي.
۹. ځکه چې د ماشوم هيجانونه به درک کړلی شي.
۱۰. ځکه چې پروني او نني ماشومان توپير سره لري.
۱۱. ځکه چې له اروايي ګډوډيو نه به مخنيوی وکړي.
۱۲. ځکه چې د انسانانو تر مينځ له فردي توپيرونو نه خبريږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له ځينو ژوو څخه وېرېږي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ غړي ماشوم وېروي.
۲. ځکه چې په ذهن کې ژوي ناسم انځوروي.
۳. ځکه چې ماشومان به ژوي سم نه پېژني.
٤. ځکه چې ښايي ماشوم مو اضطراب ولري.
۵. ځکه چې وېره او ذهني فشار يې نه ځپو.
٦. ځکه چې ماشوم ته مو وېره ور زده کړې ده.
۷. ځکه چې ډارن ملګري لري او له ژوو وېريږي.
۸. ځکه چې مور او پلار وېريږي او دا يې لامل دی.
۹. ځکه چې ځيني ژوي په ماشومانو حمله کوي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ يې له ژوو سره بد چلند کوي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم حساسيت مو نه دی ور ځپلی.
۱۲. ځکه چې د خلاصون لاره مو نه ده ورښودلې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم خواړه نه خوري؟

۱. ځکه چې د ګټو او اغېزو په اړوند نه ورته وايو.

۲. ځکه چې په ښاري او باندنيو خوړو عادت شوی.

۳. ځکه چې د لوږې په زيانونو يې سم نه پوهوو.

٤. ځکه چې له ماشوم څخه زښت ډېر اطاعت کوو.

۵. ځکه چې د ماشوم خوړو ته منظمو پلان نه لرو.

٦. ځکه چې له ماشوم څخه د خوړو پوښتنه نه کوو.

۷. ځکه چې د ماشوم دا مسايل راته لومړيتوب نه دي.

۸. ځکه چې د خوړو په چمتو کولو کې ونډه نه لري.

۹. ځکه چې د خوړو د پېرلو لپاره ماشوم نه بيايو.

۱۰. ځکه چې عادت دي او د پرېښودو مرسته نه کوو.

۱۱. ځکه چې له مور او پلار سره ستونزه لري او دا کار کوي.

۱۲. ځکه چې ښايي ستونزې مو نه وي ورته حل کړې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان ښه عادتونه نه زده کوي؟

۱. ځکه چې ماشوم هغه څه کوي چې په خوښه یې وي.
۲. ځکه چې ښه عادتونه د مور او پلار حوصله غواړي.
۳. ځکه چې مور او پلار ماشوم ته په زور عادت ورکوي.
٤. ځکه چې ډېری میندې او پلرونه خپله بد عادتونه لري.
۵. ځکه چې مور او پلار نه پوهیږي چې روزنه اسانه ده.
٦. ځکه چې ماشومان ډېر ځله په ښه او بد نه پوهیږي.
۷. ځکه چې د بدو عادتونو د زیان په اړه خبرې نه کوو.
۸. ځکه چې له ښه عادت څخه وروسته یې ښه نه هڅوو.
۹. ځکه چې د ښو عادتونو زده کول لویانو ته سخت وي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم له ارواپوه نه مو مرسته نه ده غوښتې.
۱۱. ځکه چې ډېری کورنۍ د عادتونو په بدلون باور نه لري.
۱۲. ځکه چې د هر فکر او عادت زده کول میاشتې غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم له نورو ماشومانو سره نه ملګری کېږي؟

۱. ځکه چې پخوا د مور او پلار له لوري وېرول شوی.
۲. ځکه چې ماشوم له مور او پلار سره ډېر عادت دی.
۳. ځکه چې ماشوم له ملګرو څخه ښه خاطره نه لري.
٤. ځکه چې مور و پلار ورسره ښه مرسته نه ده کړې.
۵. ځکه چې نه پوهېږي ملګری د ژوند یوه اړتیا ده.
٦. ځکه چې ښايي ګوښه والی او ژورخپګان به ولري.
۷. ځکه چې د اړیکو مهارتونو یې سمه وده نه ده کړې.
۸. ځکه چې له ماشوم سره مو ډله ییزې لوبې نه دی کړي.
۹. ځکه چې د ارزښت په اړوند یې څه نه ورته وایو.
۱۰. ځکه چې دا یوه لویه ستونزه ده او لاملونه یې نه لټوو.
۱۱. ځکه چې د یوازیتوب له زیان څخه سم نه یو خبر.
۱۲. ځکه چې مور او پلار یې هم ډېر او ښه ملګري نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان زورواکي کوي؟

۱. ځکه چې ښايي ناوړه ټلويزيوني خپرونې به ګوري.
۲. ځکه چې له همداسې نورو ملګرو سره اړيکې لري.
۳. ځکه چې کورنۍ ماشوم ته ديکتاتوري ور زده کوي.
٤. ځکه چې له مور او پلار څخه يو يې ديکتاتوري کوي.
۵. ځکه چې ځيني کورنۍ فکر کوي دا به مثبته کار وي.
٦. ځکه چې ځيني بيا فکر کوي دا پر ځان لوړ باور دی.
۷. ځکه چې په لومړيو کې مو ماشومان نه دي هڅولي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو ديکتاتوري ماشوم ته زيان رسوي.
۹. ځکه چې ځيني کورنۍ يې غځېدل ډېر جدي نه نيسي.
۱۰. ځکه چې تل له ماشوم سره په تاوتريخوالي چلند کوو.
۱۱. ځکه چې ماشوم نه پوهېږي ملګري له لاسه ورکوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم له ارواپوه څخه مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومانو ته درناوی وروښیو؟

۱. ځکه چې د ټولنې یو ډېر مهم اصل ګڼل کېږي.
۲. ځکه چې بل ماشوم یې هم ترې زده کوی شي.
۳. ځکه چې د ماشوم د عاطفي ودې لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
٥. ځکه چې درناوی په کورنۍ کې یو دود ګرځي.
٦. ځکه چې خوښي، انرژۍ او جرئت ورکوي.
۷. ځکه چې له ځان درناوي سره به یې مرسته کوي.
۸. ځکه چې د مور او پلار خبرو ته به غوږ ونیسي.
۹. ځکه چې ماشومان او لویان درناوي ته اړتیا لري.
۱۰. ځکه چې که ماشوم ته درناوی وشي نوښت کوي.
۱۱. ځکه چې په دې ډول به یې سالمه روزنه وشي.
۱۲. ځکه چې درناوی او مینه دواړه نښتي موارد دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان وېريږي؟

۱. ځکه چې خپله مور یې ډېر د وېرې لامل گرځو.
۲. ځکه چې وېره یې منطقي نه ده او نه ورته وایو.
۳. ځکه چې د له مینځه وړلو لپاره مو نه دی هڅولی.
٤. ځکه چې د وېرې پر وړاندې یې حساسیت نه څېو.
۵. ځکه چې له ماشوم سره مو په مینه چلند نه دی کړی.
٦. ځکه چې ماشوم مو پر ځان نه دی باورمند کړی.
۷. ځکه چې د وېرې لامل مو نه دی ورسره پیدا کړي.
۸. ځکه چې وېروونکي فلمونه او صحنې گوري.
۹. ځکه چې مور وېرېږو او ماشوم یې هم زده کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم ستونزې مو نه دي حل کړي.
۱۱. ځکه چې د وېرې لاملونه مو له مینځه نه دي وړی.
۱۲. ځکه چې ماشوم مو نه پوهېږي یا مالومات نه لري.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم بدې خبرې کوي؟

۱. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو غوږ نه دی نیولی.
۲. ځکه چې کله کله يې له نورو ماشومانو زده کوي.
۳. ځکه چې غواړي د نورو پام ځان ته راواړوي.
٤. ځکه چې ماشومان نه پوهېږي چې دا بد کار دی.
٥. ځکه چې له بېلابېلو حل لارو څخه کار نه اخلو.
٦. ځکه چې ماشوم ته په منظم ډول کیسې نه لولو.
۷. ځکه چې مور په خپله دا ستونزه جدي نه نیسو.
۸. ځکه چې یوازې د سپکاوي لاره مو غوره کړې.
۹. ځکه چې په لومړیو کې مو ورته خندلي دي.
۱۰. ځکه چې مور خپله هم يو بل ته بد الفاظ کاروو.
۱۱. ځکه چې تل يې په خپل چاپېریال کې اوري.
۱۲. ځکه چې په بدو خبرو ويلو مو نه دی رټلی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له وړکتون نه وېرېږي؟

۱. ځکه چې له هر چاپېريال سره مخ کېدل ورته سخت وي.
۲. ځکه چې په وړکتون کې مسلکي چلند نه ورسره کېږي.
۳. ځکه چې فکر کوي وړکتون يې د يوازيتوب لامل دی.
٤. ځکه چې په کور کې يوازې وو او نور ماشومان نه خوښوي.
۵. ځکه چې فکر کوي تر سختو اصولو لاندې راغلی دی.
٦. ځکه چې ځينو کورنيو پخوا له وړکتون څخه وېرولی.
۷. ځکه چې په وړکتون کې وهل شوی او ځورول شوی.
۸. ځکه چې کله کله په وړکتون کې پوره پاملرنه نه کېږي.
۹. ځکه چې ښايي له ماشوم سره د بندي په څېر چلند وشي.
۱۰. ځکه چې ځيني ماشومان خو د بېلتون اضطراب هم لري.
۱۱. ځکه چې افغان وړکتونونه يو مسلکي ارواپوه نه لري.
۱۲. ځکه چې کله کله د وړکتون قوانين د وېرې لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان په کارتوني فلمونو روږدي کېږي؟

۱. ځکه چې ځيني کورنۍ ماشوم په کارتوني کراروي.
۲. ځکه چې نورې لوبې مو له ماشوم سره نه دي کړي.
۳. ځکه چې کورنۍ د کارتون په زيان نه دي خبرې.
٤. ځکه چې موږ ډېر فلم ګورو او ماشوم زده کوي.
۵. ځکه چې ملګرو يې د کارتون ليدلو ته هڅولي دي.
٦. ځکه چې کورنۍ يې د روږدتيا په زيان نه پوهيږي.
۷. ځکه چې په کارتوني بوختول زيان نه راته ښکاري.
۸. ځکه چې ماشوم ته مو مهالويش نه دی جوړ کړی.
۹. ځکه چې د وخت مديريت مو نه دی ور زده کړی.
۱۰. ځکه چې نورې بوختياوې نه دي ورته چمتو شوي.
۱۱. ځکه چې په پيل کې مو جدي پام نه دی ورته کړی.
۱۲. ځکه چې ښايي په نورو لوبو کې يې زيان ليدلی وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له ګېم سره عادت پیدا کوي؟

۱. څکه چې څيني کورنۍ فکر کوي ډېر ورته ګټور دی.
۲. څکه چې ډېری ماشومان يې له کورنۍ څخه زده کوي.
۳. څکه چې د ماشوم له خوا د ګېم له زيانونو نه يو خبر.
٤. څکه چې ماشوم ته مو سمه بوختيا نه ده برابره کړې.
٥. څکه چې له ماشوم سره مو په خپله لوبې نه دي کړې.
٦. څکه چې ماشوم ته مو منظم مهالويش نه دی جوړ کړی.
۷. څکه چې خپله مو هم ماشوم ته سم وخت نه دی ورکړی.
۸. څکه چې د ګېم د بدو پايلو په اړه ماشوم ته څه نه وايو.
۹. څکه چې څيني خو اروايي ستونزې لري او ګېمونه وهي.
۱۰. څکه چې څيني ماشومان د تنبلۍ له امله هم ګېمونه وهي.
۱۱. څکه چې کله کله ماشوم په ګيمونو خپل هيجانونه تشوي.
۱۲. څکه چې څيني ماشومان يوازې دي او ملګري نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان د مرګ په اړه پوښتنې کوي؟

١. ځکه چې ماشومان په ټوله کې پلټونکي دي.
٢. ځکه چې د مرګ په اړوند مالومات نه لري.
٣. ځکه چې ښايي له مرګ نه وېرول شوی وي.
٤. ځکه چې مور په خپله له مرګ نه وېرولی دی.
٥. ځکه چې پوښتنو ته مو ځواب نه دی ورکړی.
٦. ځکه چې ښايي له يوازيتوب څخه وېرېدلی وي.
٧. ځکه چې مړي وېرېدونکي ورته تشريح شوي.
٨. ځکه چې خونړي فلمونه او پروګرامونه ګوري.
٩. ځکه چې د خپلوانو مرګونه پرې تېر شوي دي.
١٠. ځکه چې په کور کې د مرګ په اړه خبرې کوو.
١١. ځکه چې د مرګ د کليمې په اورېدو بل چلند کوو.
١٢. ځکه چې په وطن کې هره ورځ مرګونه کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان ضد کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان مو له حده ډېر نازولي دي.
۲. ځکه چې د دې کار اصلي لامل مو نه دی پلټلی.
۳. ځکه چې ښايي د ضد کولو پر مهال مو هڅولی وي.
٤. ځکه چې محروميت لري او نه يې ور رفعه کوو.
۵. ځکه چې نه مو دي ويلي چې کار يې ناوړه دی.
٦. ځکه چې کله خو يې خپله هم د ضد کولو لامل يو.
۷. ځکه چې د غوصې تشولو موقع مو نه ده ورکړې.
۸. ځکه چې له وهلو ډبولو مو مخنيوی نه دی کړی.
۹. ځکه چې له لويو ماشومانو يې زده کړي او ضد کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم کارونه مو سم نه دي منظم کړي.
۱۱. ځکه چې د ښو کړنو په کولو ته مو هم نه دی هڅولی.
۱۲. ځکه چې ماشوم چې هر څه ويلي موږ عملي کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم گوښه گوښه کیږي؟

۱. ځکه چې په پرلپسې ډول یې خبرو ته غوږ نه ږدو.
۲. ځکه چې له ماشوم سره په مینه او مهربانۍ چلند نه کوو.
۳. ځکه چې له ماشوم سره له خبرو اترو نه مخنیوی کوو.
٤. ځکه چې د خپل ماشوم په هوساینه کې هڅه نه کوو.
۵. ځکه چې نه مو دي ورته ویلي چې ارزښت راته لرې.
٦. ځکه چې د ټولنیزو چارو پر مهال مو نه دی هڅولی.
۷. ځکه چې د گناه احساس کوي او وجدان یې نارامه دی.
۸. ځکه چې د ماشوم ښو او مثبتو اړخونو ته پام نه کوو.
۹. ځکه چې د ماشومانو تر مینځ مساواتو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې ښایي ماشوم مو ناهیلی او ناامېده شوی وي.
۱۱. ځکه چې له علمي او سمو لارو څخه گټه نه اخلو.
۱۲. ځکه چې ښایي ماشوم په ژورخپگان اخته شوی وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني ماشومان دروغ وايي؟

۱. ځکه چې د دروغو ويلو له زيانونو څخه نه دي خبر.
۲. ځکه چې په خپله مور او پلار يې هم دروغ ويلي دي.
۳. ځکه چې د دروغو په اصلي انګېزو يې نه يو خبر.
٤. ځکه چې په پيل کې مو د دروغو مخه نه ده نيولې.
۵. ځکه چې په پرېښودو کې مو ښه مرسته نه ده کړې.
٦. ځکه چې د حقيقت به ارزښت مو ښه نه دی پوه کړی.
۷. ځکه چې خپله مو د دروغو ويلو ته لار هواره کړې.
۸. ځکه چې غوصه مو کړې، خو سم مو نه دي روزلي.
۹. ځکه چې د سالم او ښه فکر وخت مو نه دی ورکړی.
۱۰. ځکه چې له ماشوم څخه مو ډېرې غوښتنې کړي دي.
۱۱. ځکه چې له دروغجنو ماشومانو سره ملګري شوي.
۱۲. ځکه چې په يوازې توګه مو خبرې نه دي ورسره کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ماشوم څخه ډېره پیروي ونه کړو؟

۱. څکه چې ماشوم مو په خپل ځان کاذب باور پیدا کوي.
۲. څکه چې ماشوم له شخصیتي اړخه سمه وده نه کوي.
۳. څکه چې په دې کار سره بې مسوولیته روزل کېږي.
٤. څکه چې ډېره پیروي یې د نوښت وړتیا له مینځه وړي.
۵. څکه چې په کړنو کې یې بېلابېلې ګډوډۍ پیدا کېږي.
٦. څکه چې ډېری ماشومان له همدې امله ورانکاري کېږي.
۷. څکه چې د ډېرې پیروۍ له امله غوښتونکی کېږي.
۸. څکه چې ماشومان به مو بیا سم غوږ نه راته نیسي.
۹. څکه چې ښایي په مور او پلار پورې ډېر تړلي وي.
۱۰. څکه چې ډېره پیروي به یې په ځان ډېر مین کړي.
۱۱. څکه چې ماشومان دا زده کوي چې غوښتونکي شي.
۱۲. څکه چې د وړکتون او ښوونځي له چارو پاتې کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان ونه ډېول شي؟

۱. ځکه چې خپله ورانکاري به نوره هم ډېره کړي.
۲. ځکه چې د ماشوم وده کمزورې او ننګولی شي.
۳. ځکه چې د احساساتو ویلو مخنیوی به یې وکړي.
٤. ځکه چې بیا به لرېوالی له مور څخه غوره ګڼي.
۵. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور به را ټیټ کړي.
٦. ځکه چې ماشوم به بیا نور ماشومان هم ووهي.
۷. ځکه چې ماشوم وهلو ته نه؛ حل لارو ته اړتیا لري.
۸. ځکه چې ماشوم به جسمي او اروايي تروما ویني.
۹. ځکه چې ماشوم له مور او پلار څخه کرکه پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې وروسته بیا خپل هیجانونه په وهلو تشوي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم ډېول د تاوتریخوالي یوه بڼه ده.
۱۲. ځکه چې ماشوم به ځان کم او ګوښه احساس کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ناکراري کوي؟

۱. ځکه چې غواړي په کافي اندازه پام ورته وشي.

۲. ځکه چې اړتیاوو او غوښتنو ته یې پام نه کیږي.

۳. ځکه چې ناکراري د ماشومتوب یوه ځانګړنه ده.

٤. ځکه چې هلکان په ماشومتوب کې ناکرار وي.

۵. ځکه چې ښايي کومه ځانګړې خواشیني ولري.

٦. ځکه چې ښايي کافي مینه مو نه وي ورسره کړي.

۷. ځکه چې ډېرځله ماشوم د امنیت احساس نه کوي.

۸. ځکه چې ښايي له کومې اروايي ستونزې ځورېږي.

۹. ځکه چې مور خپله بد او غوصه ناک مور او پلار یو.

۱۰. ځکه چې له مور پرته ورته بل څوك پام نه کوي.

۱۱. ځکه چې ښايي له جنسي اړخه ځورول شوی وي.

۱۲. ځکه چې ښايي کوم وېروونکی خوب یې لیدلی وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم اوږدمهاله رخصتۍ ونه کړي؟

۱. ځکه چې ورځني پروګرامونه یې بې نظمه کېږي.
۲. ځکه چې نوی چاپېریال یې غوښتونکی کوی شي.
۳. ځکه چې بیا به له درسونو لرې او ورانکاری شي.
٤. ځکه چې ښایي بې پروا، تنبل او بې مسوولیته شي.
۵. ځکه چې ښایي د خوړو او اشتها په ستونزه اخته شي.
٦. ځکه چې له تفریح او مور او پلار سره به وتړل شي.
۷. ځکه چې ماشوم وروسته له تفریح ستونزمن کېږي.
۸. ځکه چې بیا ژر د وړکتون اصولو ته غاړه نه ږدي
۹. ځکه چې ښایي بې حرکته، سست او کمزوری شي.
۱۰. ځکه چې د وړکتون مهالوېش یې شاته پاتې کېږي.
۱۱. ځکه چې ماشومان په بازاري خوړو عادت کېږي.
۱۲. ځکه چې ښایي د خوب پر ګډوډۍ، باندې اخته شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته رنګ لرونکي خواړه ور نه کړو؟

۱. ځکه چې ماشوم په غیر نورمال ډول فعالولی شي.
۲. ځکه چې ښایي د سرطاني ناروغیو لامل هم شي.
۳. ځکه چې د ماشوم اشتها به مو ډېره ژر کمه کړي.
٤. ځکه چې د شپې له لوري تشناب ته تلل یې ډېروي.
۵. ځکه چې رنګونه له نفتو او کیمیاوي موادو جوړېږي.
٦. ځکه چې اندام یې خراب او وزن یې ډېروی شي.
۷. ځکه چې د ماشوم د اروایي ګډوډیو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې ماشومان کله په یو کله په بل حال کوي.
۹. ځکه چې رنګه توکي د ماشوم ځیګر ته زیان رسوي.
۱۰. ځکه چې په رنګ لرونکو خوړو روږدي کېدی شي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم په معده کې ستونزې پیدا کوي.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته هورموني ستونزې پیدا کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم د شپې له لوري متيازې کوي؟

۱. ځکه چې د ماشوم د مايعاتو څښل سم نشو څارلی.
۲. ځکه چې ماشوم ته کافيين لرونکي مايعات ورکوو.
۳. ځکه چې له خوب نه وړاندې يې تشناب ته نه بيايو.
٤. ځکه چې د شپې له لوري د تشناب څراغ نه روښانوو.
۵. ځکه چې يوازې د ورځې اوبه نه ورکوو.
٦. ځکه چې له ماشوم سره هوسا او په صبر چلند نه کوو.
۷. ځکه چې له سپکاوي او رټلو يې مخنيوی نه کوو.
۸. ځکه چې کېدای شي مور او پلار يې وهي او ډبوي.
۹. ځکه چې ښايي ماشوم د بيلتون ډار او وېره ولري.
۱۰. ځکه چې له ماشوم څخه د ګناه احساس نه لرې کوو.
۱۱. ځکه چې د ماشوم وسواس او ذهني فشار نه راکموو.
۱۲. ځکه چې ښايي پټ لامل شته وي چې ځوروي يې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم د لوبو له وسایلو سره ډېر خوی اخلي؟

۱. ځکه چې وسایل د ماشوم د آرامولو په موخه کاروو.
۲. ځکه چې ماشوم مو یاد وسایل سپېڅلي او پاک ګڼي.
۳. ځکه چې ډېر د یوه ښه ملګري په توګه ورته ګوري.
٤. ځکه چې ښايي وسايل به ماشوم ته ښه غوړ نیسي.
۵. ځکه چې تر شپږ کلنۍ له وسایلو سره عادت عادي وي.
٦. ځکه چې د وسایلو ځای یې نورو کړنو ته نه ورکوو.
۷. ځکه چې ماشوم مو نه درک کوو او وخت نه ورکوو.
۸. ځکه چې د وسایلو اړول را اړول ورته خوند ورکوي.
۹. ځکه چې مور د ماشوم لپاره منظم مهالویش نه لرو.
۱۰. ځکه چې له ماشوم سره مهرباني او ملګرتیا نه کوو.
۱۱. ځکه چې وسایل ورو له ماشوم څخه نهٔ لرې کوو.
۱۲. ځکه چې د ځان بسیاينې په ذهنیت مو نه دی روزلی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم له ٦ کلنۍ وړاندې ښوونځي کې شامل نه کړو؟

١. ځکه چې له شپږ کلنۍ وړاندې يې د لوبو مخنيوی کوي.
٢. ځکه چې تر دې وړاندې يې زده کړو ته لېوالتيا کموي.
٣. ځکه چې تر دې وړاندې خپل حواس سم نشي راټولولی.
٤. ځکه چې تر ٦لومړيو کلو مور او پلار ته ډېره اړتيا لري.
٥. ځکه چې له ٦کلو کم عمره ماشوم ښه حس نه پيدا کوي.
٦. ځکه چې له ٦ کلنۍ وړاندې قوانين سم نشي درک کولی.
٧. ځکه چې له عاطفي اړخه ښوونځي ته چمتووالی نه لري.
٨. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ښوونځی په مينه نه په زور وي.
٩. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ماشوم بايد وړکتون ته لاړ شي.
١٠. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ماشوم لوبو ته ډېره اړتيا لري.
١١. ځکه چې په دې عمر کې له درس نه لوبې ډېرې خوښوي.
١٢. ځکه چې په ټوله نړۍ کې له شپږ کلنۍ وروسته پيلېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ډل ډلګۍ جوړوي؟

۱. ځکه چې د جنايي ډلګيو فلمونه او سريالونه ډېر ويني.
۲. ځکه چې کورنۍ يې د دې کار اصلي لامل نه پيدا کوي.
۳. ځکه چې ښايي په ټولنيزو مهارتونو مو نه وي روزلی.
٤. ځکه چې ماشوم له جرمي خبرو او بحثونو نه لرې کوو.
٥. ځکه چې له لامل پرته په ماشوم باندې سختۍ وضع کوو.
٦. ځکه چې ماشوم اروايي ګډوډي لري او جدي يې نه ګڼو.
۷. ځکه چې کېداى شي ماشوم مو له بدو ملګرو سره ګرځي.
۸. ځکه چې ماشوم ته مو غوره روزنيز سيستم نه دی ټاکلی.
۹. ځکه چې ماشوم ډلګۍ جوړول له موږ نه زده کوي.
۱۰. ځکه چې په ماشومانو سخت او کلک قوانين وضع کوو.
۱۱. ځکه چې کورنۍ اړيکې مو کمزورې او ستونزمنې دي.
۱۲. ځکه چې کور مو د ماشوم لپاره هوسا نه دی ګرځولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم کرکه کوي؟

۱. ځکه چې له ماشوم سره خوږ چلند نه کوو.
۲. ځکه چې ماشوم ته مو کافي پاملرنه نه کوو.
۳. ځکه چې ماشوم سم چلند کولو ته نه هڅوو.
٤. ځکه چې نه ورته وايو کرکه دې ناسمه ده.
۵. ځکه چې د ماشوم اروايي اړتياوې نه پوره کوو.
٦. ځکه چې ماشوم ته هوساينه نه ور زده کوو.
۷. ځکه چې د ښځلو ماشومانو تر مينځ توپير کوو.
۸. ځکه چې د ماشوم له رټلو مخنيوی نه کوو.
۹. ځکه چې فردي توپيرونه په پام کې نه ساتو.
۱۰. ځکه چې ماشوم مو ناهيلی او گوښه کړی دی.
۱۱. ځکه چې احساس کوي ظلم پرې شوی دی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم حقونو ته پاملرنه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم سرغړونې کوي؟

١. ځکه چې د غوښتنو په وړاندې يې مقاومت کوو.
٢. ځکه چې ماشوم ډېر او بې ځايه رټو او سپکوو.
٣. ځکه چې ماشوم ته ښه مهارتونه نه ور زده کوو.
٤. ځکه چې په يوه وخت يې هم وهو او هم هڅوو.
٥. ځکه چې د قانون منل مو سم نه دي ور زده کړي.
٦. ځکه چې د ماشوم خپلواکي په رسميت نه پېژنو.
٧. ځکه چې په زور او جبر يې پيروي ته اړ باسو.
٨. ځکه چې له ځانه څخه مو لرې او گوښه کړی دی.
٩. ځکه چې د ماشوم اړتيا او آزادي مو نه ده ورکړې.
١٠. ځکه چې د ستونزو حل کې مرسته نه ورسره کوو.
١١. ځکه چې د ستونزې د حل مهارت يې نه دی زده.
١٢. ځکه چې له ارواپوه او اروپوهنې مرسته نه غواړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم بې ځایه ګرځي؟

۱. ځکه چې د ماشوم غوښتنو ته ارزښت نه ورکوو.
۲. ځکه چې له وړتیاوو سره سم مسوولیت نه ورکوو.
۳. ځکه چې د خپل ماشوم ستونزې مو نه حل کوو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو کافي خپلواکي نه ده ورکړې.
۵. ځکه چې تل مو ماشوم پړ کړی، رټلی او سپک کړی.
٦. ځکه چې په خپله مور هم سست او بې پروا شوي یو.
۷. ځکه چې له ماشوم سره مو پوره مرسته نه ده کړې.
۸. ځکه چې زموږ په کورنۍ کې صمیمیت حاکم نه دی.
۹. ځکه چې ماشوم ته درناوی، مینه او پاملرنه نه کوو.
۱۰. ځکه چې د ماشوم وېره، ډار او ستونزې نه راکموو.
۱۱. ځکه چې ځان کم احساسوي او مرسته نه ورسره کوو.
۱۲. ځکه چې له ماشوم سره په خپلو اړیکو ښه غور نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم غلا کوي؟

١. ځکه چې له ماشوم سره مو ور چلند نه دی کړی.
٢. ځکه چې عادت شوي او باید احتیاط ورسره وشي.
٣. ځکه چې د غلا د زیانونو په اړه څه نه ورته وایو.
٤. ځکه چې د غلا اړوند سریالونه او فلمونه ګوري.
٥. ځکه چې د خپل کار له زیانونو څخه سم دی خبر.
٦. ځکه چې له ماشومه د بیا نه تکرار وعده نه اخلو.
٧. ځکه چې د غلا په اړه له ماشوم سره خبرې نه کوو.
٨. ځکه چې ماشومان مو تل سپک کړی او رټلی دی.
٩. ځکه چې د ماشوم اروايي اړتیاوې نه درک کوو.
١٠. ځکه چې د ماشوم مادي اړتیاوې سمې نه درک کوو.
١١. ځکه چې د غلا مال مو څښتن ته نه دی ورسپارلی.
١٢. ځکه چې کله کله د ماشوم له دې ګناه نه دفاع کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ماشوم نه لرې نه شو؟

۱. ځکه چې له ماشوم نه لرېوالی د اضطراب لامل ګرځي.
۲. ځکه چې کېدای شي د نا امنۍ او ناهيلی احساس وکړي.
۳. ځکه چې له ماشوم سره اړيکې د ژوند ارزښتناکې اړيکې دي.
٤. ځکه چې له ناپېژانده او نامطلوبه ماشومانو سره ګرځي.
٥. ځکه چې ښايي ماشومان مو جنګيالی او ورانکاري شي.
٦. ځکه چې کېدای شي وېره او ذهني فشارونه ورته پيدا شي.
۷. ځکه چې ښايي له عاطفي او روايي اړخه وده ونه کړي.
۸. ځکه چې ښايي ماشوم مو پر ځان باور له لاسه ورکړي.
۹. ځکه چې د وخت په تېرېدو به ناوړه کړنې ترسره کړي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د هوساينې په موخه ناسم کارونه کوي.
۱۱. ځکه چې له مور او پلار سره اړيکې د ماشوم يوه اړتيا ده.
۱۲. ځکه چې ښايي په روايي ناروغيو او ګډوډيو اخته شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم بد چلند کوي؟

١. ځکه چې ماشومانو ته مو سم چلند نه دی ورزده کړی.
٢. ځکه چې ماشوم مو پر وخت سم کار ته نه دی هڅولی.
٣. ځکه چې د ماشوم اړتیاوې مو سمې نه دي پوره کړې.
٤. ځکه چې له ماشوم سره مو په پوره مینه چلند نه دی کړی.
٥. ځکه چې د ماشومانو عاطفي چاپېریال مو روغ نه دی.
٦. ځکه چې پر وړاندې یې له توند چلنده نه ځان نه ساتو.
٧. ځکه چې کېدای شي موږ هم بد چلند او ورانکاري کوو.
٨. ځکه چې تل د ماشوم خپلواکۍ او حریم ته زیان رسوو.
٩. ځکه چې په ستونزو حلولو کې مرسته نه ورسره کوو.
١٠. ځکه چې ماشومان مو ډېر زیات نازولي روزلي دي.
١١. ځکه چې په کور کې د جنګ جګړو مخه سمه نه نیسو.
١٢. ځکه چې ماشوم ته مو د ښه چلند ګټې نه دي ورښودلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان بې لارې کېږي؟

۱. ځکه چې ماشوم په علمي لارو نه دی روزل شوی.
۲. ځکه چې د کینې، ګناه او بدل اخیسلو احساس لري.
۳. ځکه چې د ماشوم ارواییي انډول ته پاملرنه نه کوو.
٤. ځکه چې پر وړاندې یې له غوصې نه کار اخلو.
۵. ځکه چې د نورو وګړو له حقوقو سم نه دي خبر.
٦. ځکه چې په پرلپسې بڼه یې بېلارۍ نه کنټرولوو.
۷. ځکه چې د درملنې په لارو چارو یې نه پوهېږو.
۸. ځکه چې د ماشوم شخصیت ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې د ماشوم خپلواکۍ ته پوره درناوی نه لرو.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو معنویات نه دي ور زده کړي.
۱۱. ځکه چې موږ هم د ماشوم لپاره ښې بېلګې نه یو.
۱۲. ځکه چې د بېلارۍ په اړه مو مالومات نه دي ورکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ډېر خواږه خوري؟

۱. ځکه چې له سمو روزنيزو لارو ګټه نه پورته کوو.

۲. ځکه چې ماشوم د تشخيص لپاره ډاکټر ته نه بيايو.

۳. ځکه چې ماشوم بې غوړه خوړو ته نه شو هڅولی.

٤. ځکه چې د سمو خوړو لاره مو نه ده ورته ښودلې.

۵. ځکه چې د ماشوم فزيکي کړه مو نه دي تنظيم کړي.

٦. ځکه چې د ماشوم د خواشينيو په اړه څېړنې نه کوو.

۷. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو په اضطراب اخته وي.

۸. ځکه چې د خوړو ستونزه دفاعي ميکانېزم ګڼل کېږي.

۹. ځکه چې د خوړو په برخه کې مرسته نه ورسره کوو.

۱۰. ځکه چې خپل ماشوم په هيجاني محلونو کې پرېږدو.

۱۱. ځکه چې ښايي بدن يې ډېرو خوړو ته اړتيا ولري.

۱۲. ځکه چې له خپلو همزولو سره په سيالی خواږه خوري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم جګړه غواړي؟

۱. ځکه چې له ماشوم سره مو اړیکې نه دي رغولې.
۲. ځکه چې سالمې او روغې بوختیاوې نه لري.
۳. ځکه چې په هر څه کې مو د ماشوم مخنیوی کړی.
٤. ځکه چې له خواشینۍ نه د خلاصون لار نه ورښیو.
۵. ځکه چې د ماشوم ناسم چلند مو نه دی ور سم کړی.
٦. ځکه چې ښايي د حقارت احساس مو نه وي کم کړی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو غوره چارې نه دي ورښودلې.
۸. ځکه چې ماشوم ته د غوصې د مدیریت لار نه ورښیو.
۹. ځکه چې پر وخت مو د زیان خبرداری نه دی ورکړی.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو کار او مسوولیت نه دی ښودلی.
۱۱. ځکه چې ماشوم مو د غوره کړنو لپاره نه دی هڅولی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د جګړې اصلي لامل سم نه پېژنو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولي ماشوم تېرى کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ورته وايو دا کار وکړه او هغه مه کوه.
۲. ځکه چې په کور کې مو ناخوالې او ضد شتون لري.
۳. ځکه چې خپله مور هم د ماشوم لپاره ښې بېلګې نه يو.
٤. ځکه چې ښايي کوم څه غواړي؛ مور پام نه ورته کوو.
٥. ځکه چې ښايي د نورو پر وړاندې د خطر احساس کوي.
٦. ځکه چې ماشومانو ته مو بېځي ډېره آزادي ورکړې ده.
۷. ځکه چې ماشوم د کينې، دښمنۍ او غوصې احساس کوي.
۸. ځکه چې ښايي کورنۍ فقر او بېوزلي يې يو لامل وي.
۹. ځکه چې د ماشوم اروايي انډول مو روغ نه دی ساتلی.
۱۰. ځکه چې ښايي له تېري کوونکو ملګرو سره به ګرځي.
۱۱. ځکه چې په وړ ځای او وخت کې خبرې نه ورسره کوو.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د تېري اصلي لامل مو نه دی موندلی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم له خوړو سره لېوالتيا نه لري؟

۱. ځکه چې خوړو نه خوړلو اصلي لامل مو نه دی موندلی.
۲. ځکه چې د خوړو ورکولو لپاره له زور څخه کار اخلو.
۳. ځکه چې په خپله د ماشوم د خوراکي وسواس لامل يو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو د درملو په بڼه خواړه ورکړي دي.
۵. ځکه چې موږ ديکتاتوره او له تاوتريخوالي ډکه کورنۍ يو.
٦. ځکه چې نه پوهېږو کله ناکله دا عادتونه عادي بڼه لري.
۷. ځکه چې نه پوهېږو ښايي جسمي او بدني ستونزې ولري.
۸. ځکه چې تل مو د خوړلو لپاره ماشوم ته زارۍ کړي.
۹. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو کينه او اضطراب ولري.
۱۰. ځکه چې خپل ماشوم مو خوړو خوړلو ته نه دی هڅولی.
۱۱. ځکه چې د خوراکي چارو متخصص مو نه دی پوښتلی.
۱۲. ځکه چې په خپلو ماشومانو مو ډېر جبر او فشار راوستی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له مور سره عادت کېږي؟

۱. ځکه چې ډېری میندې یې ماشوم به ځان پورې تړي.
۲. ځکه چې مور د ماشوم ډېری چارې خپله پر مخ بیايي.
۳. ځکه چې ډېری میندې د عادت له بدو پایلو نه دي خبرې.
٤. ځکه چې ښایي مور هم له خپلې مور سره عادت وي.
۵. ځکه چې میندې فکر کوي د ماشوم انحصار یې حق دی.
٦. ځکه چې تل د ماشوم له ناوړه او منفي کړنو دفاع کوي.
۷. ځکه چې میندې د ماشوم هرې غوښتنې ته لبیک وايي.
۸. ځکه چې د شیدو ورکولو له لومړۍ ورځې ورسره وي.
۹. ځکه چې میندې د عادت له مینځه وړلو هڅې نه کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم هېڅکله له کور څخه وتلو ته نه پرېږدي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم کوټه له شپږ میاشتو وروسته نه بېلوي.
۱۲. ځکه چې پلرونه مرسته نه کوي او میندې یې جبرانوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم په غیر عادي ډول ډېر فعالیږي؟

١. ځکه چې د هغوی په مغز کې د مانا تحلیل توپیر کوي.
٢. ځکه چې نه پوهېږو دا ماشومان ډېره زیاته وړتیا لري.
٣. ځکه چې نه پوهېږو د هغوی انرژي باید خلاصه شي.
٤. ځکه چې مور، پلار او ښوونکی یې روغ چلند ته نه هڅوي.
٥. ځکه چې دا ډېر فعاله ماشومان ډېرځله کافي خوب نه لري.
٦. ځکه چې د داسې کړنو د مخنیوي خواړه نه پیدا کوو.
٧. ځکه چې خندا مرسته ورسره کوي خو پرې بلد نه دي.
٨. ځکه چې د ډېر فعالیت ستونزه یې په کورنۍ کې ارثي ده.
٩. ځکه چې کله د لا ډېر فعالیت کولو لاره ورته هواره وي.
١٠. ځکه چې ماشوم د ارواپوه نظر لاندې نه دی روزل شوی.
١١. ځکه چې د کورنۍ له لوري هېڅ مرسته نه ورسره کیږي.
١٢. ځکه چې نور ماشومان د وړتیا په کمولو کې مرسته نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خويندو او ورونو سره د ماشوم اړيکې جدي ونيسو؟

۱. ځکه چې ماشوم مو ځان ارزښتمن احساسولی شي.
۲. ځکه چې خويندې او وروڼه د ژوند برخه جوړوي.
۳. ځکه چې له عاطفي اړخه به سالم روغ او رمټ وي.
٤. ځکه چې د احساساتو ويل به يې ښه او روغ شي.
۵. ځکه چې له نورو سره چلند کې به پرځان باور لري.
٦. ځکه چې ذهني فشار به يې خورا ډېر را کم کړي.
۷. ځکه چې د اړيکو نه لرل د ژورخپګان لامل ګرځي.
۸. ځکه چې له ماشوم سره به د لوبو ښه ملګري وي.
۹. ځکه چې خبرې کول او ژبه به يې ښه وده وکړي.
۱۰. ځکه چې کله کله يې تر مينځ کينه پيدا کېږي.
۱۱. ځکه چې ښې اړيکې د سالم شخصيت لامل کېدی شي.
۱۲. ځکه چې لوی خور او ورور د مور او پلار په څېر وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم له سندرو سره عادت کېږي؟

۱. ځکه چې د درسونو لپاره منظم مهالویش نه لري.
۲. ځکه چې مور او پلار يې د سندرو اورېدل نه څاري.
۳. ځکه چې په سندرو د روږدتیا له زیانه نه دي خبر.
٤. ځکه چې ډېرځله ماشوم ته پوره وخت نه ورکوو.
۵. ځکه چې نور سپورتي پلانونه او بوختیاوې نه لري.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د ماشوم د تنبلی لامل گرځي.
۷. ځکه چې د سندرو پر ځای بل څه نه ځای پرځای کوو.
۸. ځکه چې بله روغه بوختیا مو نه ده ورته برابره کړې.
۹. ځکه چې درسي مواد يې په واک کې نه ورکوو.
۱۰. ځکه چې د لامل موندلو په موخه مو هڅه نه ده کړې.
۱۱. ځکه چې کوښښ نه کوو تر څو ماشوم ترې لرې کړو.
۱۲. ځکه چې مور خپله ماشوم ته د چلند ښه بېلگه نه يو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ډېر ویده کېږو؟

۱. ځکه چې ماشومان خوب ته ډېره اړتیا لري.
۲. ځکه چې ماشومان په خوب کې ښه وده کوي.
۳. ځکه چې که ماشوم بې خوبه شي، بد چلند کوي.
٤. ځکه چې که ویښ وي په مبایل روږدي کېږي.
۵. ځکه چې بیا د ورځې له خوا ستونزې پیدا کوي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د بې خوبۍ لامل یې ګرځي.
۷. ځکه چې که ویده نه شي بې خوبي یې عادت کېږي.
۸. ځکه چې په دې سره به نظم او ښه والی زده کړي.
۹. ځکه چې ژورخپګان او ذهني فشار راکمولی شي.
۱۰. ځکه چې د خوب په ګډوډیو د اخته کېدو مخه نیسي.
۱۱. ځکه چې ښه خوب د ماشوم ذهن ته وده ورکوي.
۱۲. ځکه چې ښه خوب د ښه خوب لامل ګرځېدای شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم په وخت ویده کړو؟

۱. څکه چې که په وخت ویده شي، په وخت به ویښ شي.
۲. څکه چې د لویانو په پرتله ډېر خوب ته اړتیا لري.
۳. څکه چې ناوخته ویده کېدل یې د بد چلند لامل دی.
٤. څکه چې ماشومان تر ډېره ویښ پاتې کېدل خوښوي.
۵. څکه چې په نورو فعالیتونو کې ګډوډي پیدا کوي شي.
٦. څکه چې بیا به د کورنۍ لویان هم له خوبه ویاسي.
۷. څکه چې ماشومان مو بې خوبه او بې نظمه کېدی شي.
۸. څکه چې بیا به ماشوم ته په یوه ښه عادت بدل شي.
۹. څکه چې تل په نظم او ترتیب اوسېدل به زده کړي.
۱۰. څکه چې د ویښتیا له مهاله به لا ډېره او ښه ویده شي.
۱۱. څکه چې خپل درسونه به ډېر ژر او ښه زده کړی شي.
۱۲. څکه چې ویښتیا یې په پاملرنه ناوړه اغېز کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم د لويانو په وسايلو پسې لېبلي؟

۱. ځکه چې هغه مو د ماشوم د کرارولو په موخه کارولي دي.
۲. ځکه چې دا شيان ډېرځله ماشوم ته د لوبو وسايل ښکاري.
۳. ځکه چې ماشومان تل هغه شيان اخلي چې لوبې پرې کېږي.
٤. ځکه چې مور او پلار د ماشوم اړتياوو ته سمه پاملرنه نه کوي.
۵. ځکه چې په دې سره ماشومان د لويانو پام ځان ته را اړوي.
٦. ځکه چې په ماشوم کې داسې عادتونه تر ٦ مياشو عادي وي.
۷. ځکه چې په لاس لرلو سره يې ځان خښتن ګڼلی او بللی شي.
۸. ځکه چې د دې ستونزې د حل لپاره ماشوم نه مرسته نه غواړو.
۹. ځکه چې تر اوسه پورې مو د ماشوم خبرو ته غوږ نه دی ايښی.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو ډېر ژر به ماشوم ته يو سر خوږی شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ته مو تر دې ښه وسايل نه دي چمتو کړي.
۱۲. ځکه چې مور او پلار له ماشوم سره لوبې نه کوي او لرې دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم وله څوروو؟

۱. څکه چې وړې څورونې د لويو زيانونو لامل گرځي.
۲. څکه چې د تل لپاره به په څورونو باندې عادت شي.
۳. څکه چې ښايي بيا ماشوم خپل احساسات ونشي پېژندی.
٤. څکه چې هغه ځور چې زغمي يې ښايې تل پاتې شي.
۵. څکه چې ماشوم همدا ځورول له لويانو څخه زده کوي.
٦. څکه چې کېدای شي د ماشوم پام را اړولو په موخه وي.
۷. څکه چې ځورول به د ژوند د يوه اړخ په توگه ومني.
۸. څکه چې ماشوم له کورنۍ نه ملاتړ او هوساينه غواړي.
۹. څکه چې که وځورول شي، نو د گناه احساس به وکړي.
۱۰. څکه چې ځورول به په خپل ژوند کې د تل لپاره ومني.
۱۱. څکه چې ځورول د اضطراب او سټرس لامل گرځي.
۱۲. څکه چې د ماشوم ځورول روزنه تکنۍ کولای شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان بغاوت کوي؟

۱. ځکه چې ددې عمل اصلي لامل يې نه پيدا کوو.

۲. ځکه چې ماشوم او اندونو ته يې غوږ نه نيسو.

۳. ځکه چې له بې ځايه ځور نه يې ځان نه ساتو.

٤. ځکه چې ماشوم مو ډله ييزو لوبو ته نه دی هڅولی.

۵. ځکه چې له ماشوم نه مو ښېځي ډېرې تمې کوو.

٦. ځکه چې له ډېر نظم و ترتيب وضع کولو ډډه نه کوو.

۷. ځکه چې يو د بل ضد، ترتيبي شرايط پرې وضع کوو.

۸. ځکه چې په پرلپسې ډول مو د ماشوم ملاتړ نه کوو.

۹. ځکه چې د ماشوم پر وړاندې په خپله هم بغاوت کوو.

۱۰. ځکه چې کېدای شي ماشوم د امن احساس ونه کړي.

۱۱. ځکه چې کېدای شي ماشوم له کوم لوري تهديد شي.

۱۲. ځکه چې ښايي جنګ غوښتونکي او باغي ملګري به لري.

CamScanner

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