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 زيات مننداوی يم چې د نويسا خپرنځي ته يې د دې توفيق ورکړ چې د شرف الدين عظيمي ليکلی اثر (زندگی) پښتو ژباړه (ژوند) چاپ کړي.

نويسا خپرنځی د تاسيس له پيله تر اوسه د علم او فرهنگ مينه والو ته په بېلابېلو برخو کې گڼ شمېر کتابونه وړاندې کړي او اوس له سمونې او اوډون سره دا کتاب خپراوي ته سپاري. د نويسا خپرنځي موخه دا ده چې د الله تعالی په مرسته او د بېلابېلو زړه سواندو پوهانو په همت او همکارۍ سره اړين مطالعات او څېړنې وکړي او په ټولو انساني څانگو کې له اصلي درسي، فرعي او هر اړخيزو سرچينو څخه په گټنې ليکوالي او ژباړې وکړي.

نويسا خپرنځی په نظر کې نيسي چې:

۱. اثر، بايد گټور او اغېزناک وي؛
۲. اثر، په فرهنگي او علمي برخو کې ارزښت ولري؛
۳. اثر، بايد اکاډميک او علمي ليکل شوی وي؛
٤. اثر، په يو ډول د خلکو لپاره سالمه تفريح وي.

له درنو استادانو او د نظر له خاوندانو غوښتنه کېږي چې د خپلې همکارۍ، لارښوونې او اصلاحي وړانديزونو له لارې، د دې کتاب د اصلاح او د نورو اړينو اثارو په ليکنه کې له دې خپرندويه موسسې سره همکاري وکړي او هيله مند يو چې د چاپ او خپراوي په برخه کې به د دوامدار او وړ خدمت توفيق ولرو.

نويسا خپرندويه موسسه د هېواد د فرهنگيانو په چوپړ کې ده.

په درنښت

محمد ظريف بشارت

د نويسا خپرندوی ټولنې مشر

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

ژوند

شرف‌الدین عظیمي

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) افغانۍ

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

اروا‌پوهنه هغه ځوان او نوی علم دی چې له پرلپسې هڅو وروسته کرار کرار د خلکو شوق لـه دې علـم سره ډېرېـږي او ورځ پـه ورځ د انسـانانو پـه ژوند باندې خپل سیوری غوړوي، ارزښت یې ډېرېږي او د خلکو پـام ځـان ته را اړوي دا چې اروا‌پوهنه بېلابېلې ځانګې لـري همداسې د هـر هېـواد او کلتور اروا‌پوهنه هم توپیر کوي یاني د اسلام آباد اروا‌پوهـان 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 اروا‌پوهانو چارې د کورنۍ اروا‌پوهنې او ټولنیزو مسایلو په برخه کې وي.

د یوه علم په توګه اروا‌پوهنه خپل ځانګړي اصول، قوانین او تګلارې لري چې د ټولې نړۍ اروا‌پوهان 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 اروا‌پوهنه کې زموږ د یوې لسیزې څېړنو، تجروبـو، مطـالعو، کار او فعالیت څخه استازیتوب کوي.

د "ژوند" کتاب لومړی برخه "کوژدې او وادۀ" 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 دويمه برخه کې د "ګډ ژوند" په اړوند خبرې شوي څکه ډېرې جوړې ددې مسلې لهٔ اصلي مانا سره بلدې نه دي او همدا ناپوهي د جوړو تر مينځ د بېلابېلو ستونزو لامل شوی دی.

د کتاب درېيم څپرکی د "جنسي اړيکو" 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 يې پر جزياتو خبرې شوي 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 يوه روغه کورنۍ ولرو، هغه مسله ده چې په ننني نړۍ کې په يوه کړکېچ اووښتې ده چې په دې څپرکي کې يې په اړوند تينګ او بنسټيز بحث شوی دی.

د کتاب پينځم څپرکی ماشومانو پورې اړوندو مسايلو ته ځانګړی شوی دی. زموږ هېواد کې د ماشوم د ودې ستونزو او ددغه پړاو د څرنګوالي په اړوند پوهې او مالوماتو ته ډېره اړتيا ليدل کېږي په دې کتاب د يادو موضوعګانو په اړوند ډېر څه لوستلی شئ.

په اخير کې له خپلو ملګرو هر يو عبدالجليل امرخېل، حميده کريمي او فريدون عظيمي څخه د زړه له کومې مننه کوم، چې د کتاب په چمتو کولو کې يې هېڅ ډول مرسته ونه سپموله او زه ورته د ژوند په ټولو چارو کې برياوې غواړم.

په درناوي

شرف الدين عظيمي

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

لړلیک

لومړۍ 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 څکه 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 اروايي روغتيا لامل گرځي.
۲. څکه چې ډېر څله لوړو علمي سطحو ته د رسېدو لامل گرځي.
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 مسوولیت منلو او نرمښت سبب گرځي.
٦. څکه چې ژوند ته د هیله مندۍ او اروايي روغتيا لامل گرځي.
۷. څکه چې له ډېرو ارواييي او جنسي گډوډيو 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 گرځي.
۱۰. څکه چې واده زموږ د ريښتينې خوښۍ او رضايت لامل گرځي.
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. ځکه چې اوسنی نړۍ پېچلې او د خلکو اړيکې ډېرې بدلې شوي.
۲. ځکه چې کورنۍ ستونزې ډېرې او بېلابېلې اړتياوې يې راټوکولې.
۳. ځکه چې د اوسنی نړۍ وګړي د يو بل پېژندنې لپاره لږ وخت لري.
٤. ځکه چې ارواپوه مسلکي او منطقي پرېکړه کوي او تاسې عاطفي.
۵. ځکه چې مشوره ښيي چې شخصيتونه مو سره جوړ دي که نه.
٦. ځکه چې ارواپوه د يو بل پېژندنې په اصلاح کې مرسته کوي.
۷. ځکه چې د تجربو له مخې طلاق د کچې راکمولو کې مرسته کوي.
۸. ځکه چې ستاسو د ستونزو او اړيکو په رغولو کې مرسته کوي.
۹. ځکه چې ارواپوه مو له راتلونکو ګواښونو څخه په سم ډول خبروي.
۱۰. ځکه چې ارواپوه د بېلابېلو شخصيتونو تېست در څخه اخلي.
۱۱. ځکه چې ارواپوه مو په اړوند علمي، تجربي او مسلکي چلند کوي.
۱۲. ځکه چې افغان کورنۍ لوستې نه دي او بايد مرسته وغواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني هلکان او نجونې له واده نه وېره لري؟

۱. ځکه چې د ځينو کسانو نابريالي ودونه يې ليدلي له همدې امله وېرېږي.

۲. ځکه چې ډېرى خلك 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 تاکلی 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 خلك 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 رېښتینې 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 ګڼه 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.

CamScanner

(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 ډېرې نارینه د ټولنې پر ښځو بې باوره شوي دي.

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

٦. ځکه چې ډېرې 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 ډېرې 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 ډېرې 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 پاتي 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.
٥. ځکه چې ډېرى ځوانان له هېواده تېښتې ته اړباسي.
٦. ځکه چې په ځوانانو کې د جنسي بې لاريو لامل ګرځي.
٧. ځکه چې په نامستقیمه توګه یو ډول بډه اخیستنه او فساد دی.
٨. ځکه چې یو ډېر شمېر ښځې ددې دود او رواج مخالفې دي.
٩. ځکه چې د زوم او خسرخېلو په اړیکو کې ستونزې پیدا کوي.
١٠. ځکه چې په نشه یي توکو باندې د روږدي کېدو لامل ګرځي.
١١. ځکه چې لګېدونکې پیسې د راتلونکي ژوند ښه سرمایه ده.
١٢. 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؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې ارزښتناك او اغېزمن رول لري.
۲. ځکه چې د بریالیو اړیکو په جوړښت کې مرسته کولی شي.
۳. 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 معیار دی.
٦. ځکه چې د سمې پېژندنې له امله به بیا په سمه پرېکړه وکړو.
۷. ځکه چې پر موږ او زموږ پر ګډ ژوند باندې پوره اغېزه لري.
۸. ځکه چې افغانان دودیز او پېچلی ژوند لري، نو پېژندنه مهمه ده.
۹. ځکه چې کورنۍ د یو بل اړیکو کې ښکېلتیا د ځان حق ګڼي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ پېژندنه زموږ پخوانۍ روزنیزه تګلاره وه.
۱۱. ځکه چې افغانان د کورنۍ له اړخه یو بل سره ډېر تړلي دي.
۱۲. ځکه چې ستاسو د ګډ ژوند د ملګری کورنۍ هم همدا غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې میندې 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 میندې د خپلو لوڼو لپاره ښې باوري اورېدونکې دي.

٦. ځکه چې لوڼو ته ښه ملګرې جوړېدل د هغوی ډېرې ستونزې حلوي.

۷. ځکه چې میندې 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 میندو ته پټ رازونه ووایي.

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 میندې لرلې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ډېرى په دې باور دي چې نجونې په دې اړه د نظر ورکولو حق نه لري.
۲. ځکه چې د واده په اړوند د نجونو له حقونو څخه پوره خبرتيا نه لري.
۳. 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.
۵. 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.
۷. ځکه چې له پخوا نه همدا ډول يو دود او رواج په ميراث را پاتې دی.
۸. ځکه چې د ځينو په اند نجلۍ بايد پرته له خپلو بل سره واده ونه کړي.
۹. ځکه چې ښايي تر دې وړاندې يې په ژوند کې ناسمې پرېکړې کړي وي.
۱۰. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه غواړي په دې کار سره ځان و ښيي.
۱۱. ځکه چې د ګاونډيانو او ټولنې له رټنې څخه سخته وېره او ډار لري.
۱۲. 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 پيژندل شوی.

۳. ځکه چې ځيني کورنۍ د ټولنې او نورو وګړو پيښې 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 ډېرې 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 اروا‌پوهانو 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 اروايي 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 پوهېږي.
٦. ځکه چې په جنسي اړيکو نه پوهېږي او دا ستونزې جوړوي.
۷. ځکه چې وړې او لږ عمره نجونې خپل ماشوم نشي روزلی.
۸. ځکه چې د دوهم واده، نورو اړيکو او خيانت لامل ګرځي.
۹. ځکه چې له درس او زده کړو څخه لرې او محرومېږي.
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) کېږي.
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 اړيکو په هکله معلومات ورکړو؟

۱. ځکه چې ښايي له نورو ناروا او غير علمي لارو يې لاس ته راوړي.
۲. ځکه چې په هر حال بايد جنسي پوهه او زده کړې سمې ترلاسه کړي.
۳. ځکه چې په دې هکله پوره پوهېدل د مثبتو عاطفي اړيکو لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د اړتيا وړ مالوماتو لرل د روغو جنسي اړيکو لامل ګرځي.
۵. ځکه چې که مالومات ونه لري د بېلاري او جنسي روږدتيا لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د جنسي مالومات لرل ذهني فشار او اضطراب راکمولی شي.
۷. ځکه چې له خپلو احساساتو او اړتياوو سره به په سم ډول بلد شي.
۸. ځکه چې که چېرې مالومات ونه لري، اړيکې به يې غير انساني شي.
۹. ځکه چې ښايي په دې اړه له زده کړو پرته پر اروايي ستونزو اخته شي.
۱۰. ځکه چې له هوساينې، يوبل درک او اړيکو رغېدو سره مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې د مالوماتو لرل مو اړيکې رغوي او دا د خوښۍ لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې په دې اړه پوه نجونې او هلکان په ټولو چارو کې بريالي 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 توپير ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې نارينه د مېرمنو په پرتله ټکنی عاطفي وده کوي.
۲. ځکه چې که نجلۍ ډېره لويه شي، د مور په شان چلند کوي.
۳. ځکه چې عمري توپير ته پام کول پر اړيکو ډېره اغېزه لري.
٤. ځکه چې ډېر ځله د دواړو تر مينځ د بې باورۍ لامل ګرځي.
۵. ځکه چې عمر ته پام کول د واده لپاره اړين معيار بلل شوی.
٦. ځکه چې د عمر توپير د ذهني او عاطفي توپير مانا ورکوي.
۷. ځکه چې د يو بل په پېژندنه کې له ستونزو سره مخ کېږو.
۸. ځکه چې د عمر توپير د دې لامل ګرځي چې ښه ملګري نشو.
۹. ځکه چې له واده وروسته به د همزولي موندلو په هڅه کې شي.
۱۰. ځکه چې ډېر عمري توپير په جنسي اړيکو منفي اغېز کوي.
۱۱. ځکه چې ډېرې ارواپوهان درې کاله توپير سالم او مناسب ګڼي.
۱۲. ځکه چې ماشومان به مو له اروايي ستونزو سره وزېږېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ډېرى نارينه او ښځينه له يو بل نه خوښ نه دي.

۲. ځکه چې ځيني مېرمنې ډېرې زياتې او بېځايه غوښتنې لري

۳. ځکه چې ځيني نارينه له واده وروسته خيانت ته مخه کوي.

٤. ځکه چې ځيني کورنۍ له يو بل سره ناوړه او بد چلند کوي.

۵. ځکه چې په ځينو کورنيو کې تاوتريخوالي ډېر شوي دي.

٦. ځکه چې ډېرى ودونه ډېر سخت او زموږ له وړتيا لوړ دي.

۷. ځکه چې د واده لپاره پوره اروايي او جسمي چمتووالى نه لرو.

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

۹. ځکه چې نه پوهېږو گډ کورنى ژوند د انسانانو يوه اړينه اړتيا ده.

۱۰. ځکه چې نه پوهېږو وېره د خپلويو او گډ ژوند لويه دښمنه ده.

۱۱. ځکه چې له ماشومتوبه همداسې روزل شوي يو 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 ځوانو 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 ځانګړی 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 ګواښوونکې او بدې پايلې لري.

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

۱۲. ځکه چې د ځوانانو د ژورخپګان، وسواس او ډېرو نهيليو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ځيني نجونې ډېر زيات عاطفي چلند کوي.

۲. ځکه چې هلکان له کچې ډېره پاملرنه ورته کوي.

۳. ځکه چې له واده وړاندې کړنې ډېرې واقعي نه وي.

٤. ځکه چې په اړيکو کې افراط او تفريط ورنه کېږي.

۵. ځکه چې ډېرى ځوانان په کورنيو کې محروميت لري.

٦. ځکه چې د ژوند نورو اړيکو او چارو ته زيان رسوي.

۷. ځکه چې د ډېرو او بېځايه غوښتنو او ځور لامل گرځي.

۸. ځکه چې د ځوانانو د لوست د مخنيوي لامل کرځي.

۹. ځکه چې ياد پړاو همداسې ځانگړنې له ځان سره لري.

۱۰. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري نورې چارې محدودېږي.

۱۱. ځکه چې د ودې، ځان پنځونې او برياوو مخنيوى کوي.

۱۲. ځکه چې په اړيکو کې تړاو سترى کوونکى او ډېر سخت دى.

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 وړاندې د احساساتو په دننه غورځولو باندې عادت شوي دي.
۹. ځکه چې نجونې د احساساتو او هیجاناتو تر مینځ 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 اړواپوه مرسته نه ده غوښتې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني هلکان خپله کوژدنه خپل ملکيت ګڼي؟

١. ځکه چې ډېری هلکان په زورزياتي روږدي شوي دي.
٢. ځکه چې ډېری نجونې هم غواړي له واک لاندې اوسي.
٣. ځکه چې ډېری نجونې له هلکانو څخه ځان ټيټ ګڼي.
٤. ځکه چې ډېری هلکان ځان غوښتونکي او ځان پاله دي.
٥. ځکه چې کورنۍ يوازې د زامنو درناوی او ستاينه کوي.
٦. ځکه چې هلکان د خپلو دا ډول کړنو په زيان نه پوهېږي.
٧. ځکه چې ډېری نجونې په ځان اعتماد او باور نه لري.
٨. ځکه چې کورنۍ داسې چلند کول د هلکانو خپل حق ګڼي.
٩. ځکه چې دا نه دي ورښودل شوي چې انسان خپلواکه دی.
١٠. ځکه چې د نجونو په وده او پياوړتيا کې هڅه نه ده شوې.
١١. ځکه چې کورنۍ، هلکان همدا ډول روزي او پاروي.
١٢. ځکه چې داسې څوک نشته چې دا ستونزه وننګوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده نه وړاندې ناخوالې هېرې کړو؟

۱. ځکه چې له هېرولو پرته یې کومه بله لاره نه شته.
۲. ځکه چې ژوند یوازې په دمګړی کې موندل کېږي.
۳. ځکه چې تېر یادونه مو په ژور خپګان اخته کوي.
٤. ځکه چې په تېر کې د دمګړي خوند نشو موندلی.
۵. ځکه چې په تېر کې اوسېدل د پرمختګ مخه نیسي.
٦. ځکه چې د تېر له منلو پرته بله چاره په لاس کې نشته.
۷. ځکه چې تېر که څومره بد شي بیا هم تېر شوي دي.
۸. ځکه چې داسې انسان نشته چې ښه یا بد تېر ونه لري.
۹. ځکه چې که یې هېر نه کړو، خوښي به مو رانه واخلي.
۱۰. ځکه چې د ناخوالو یادول موږ ته هېڅ ګټه نه رسوي.
۱۱. ځکه چې په اروایي او کورنیو ستونزو به مو اخته کړي.
۱۲. ځکه چې واده کول یانې د یوه تاند او نوي ژوند پیل.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې هلکان د کورنيو تر اغېز لاندې راځي؟

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده نه واړندې جنسي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې ښايي له واده وړاندې مو جنسي ملګری تهدید کړي.
۲. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړیکې دواړو ته زیان رسوي.
۳. ځکه چې له هوډ او رسمیت پرته جنسي اړیکې خوند نه لري.
٤. ځکه چې موږ تر وېرې، اضطراب او ذهني فشار لاندې راولي.
۵. ځکه چې ښايي په دې کار رسوا او آن ژوند له لاسه ورکړو.
٦. ځکه چې ځینو ته د ګناه احساس او د وجدان عذاب پیدا 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 بدلیږي.
۹. ځکه چې ښايي په ځینو جنسي او اروايي ګډوډیو باندې اخته شي.
۱۰. ځکه چې بیا به مو د ګډ ژوند په ملګري باور کول راته سخت شي.
۱۱. ځکه چې پر یو بل بې باوره کېږو او شک او وهم راته پیدا کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېرځله ددې ډول مخینې 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 هلك خپلوان پکې ښکېل وي.
٤. ځکه چې لوی لامل یې د ګڼو رواجونه او دودونو شتون دی.
۵. 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 هلك او نجلۍ په اضطراب اخته کوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي چې هلك 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 کیږي.
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.
۵. 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 گرځي.
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 کیږي.
۱۲. ځکه چې د نورو کسانو ښکېلتیا او مداخلې ته لاره هواریږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې هلک او نجلۍ پر یو بل بې باوره کېږي؟

۱. ځکه چې له کوژدې وړاندې يې يو بل سم نه دي پېژندلي.
۲. ځکه چې خپلو خبرو، کړنو او چلند ته پوره پام نه کوي.
۳. ځکه چې نجلۍ او هلك د يو بل پر مخينه ځېرنې کوي.
٤. ځکه چې له اوله يې د باور کولو په پار هڅه نه ده کړې.
٥. ځکه چې په خپل مينځ کې ډېرې ناحل شوې پوښتنې لري.
٦. ځکه چې ځيني هلکان او نجونې ارواييې ستونزې لري.
۷. ځکه چې پر يو بل باور جوړولو ته ارزښت نه ورکوي.
۸. ځکه چې کله کله کورنې د دواړو تر مينځ د شك لامل گرځي.
۹. ځکه چې خپلې ستونزې او ناخوالې يو بل ته نه وايي.
۱۰. ځکه چې ډېرى يې د باور جوړولو په لارو سم نه پوهيږي.
۱۱. ځکه چې لامل يې نه پيدا کوي او تل بېځايه شخړې کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو پر مهاله زغم او سمه ځېرنه 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 ډېرځله ریښتیني او سم نه وي.
٤. ځکه چې ډېرځله د کوژدې پر مهال تېروتنې عمري کېږي.
۵. ځکه چې وروستی پرېکړه هم د کوژدې پر بنسټ کېږي.
٦. ځکه چې پړه یوازې په کورنی 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 ښايي مينه مو پيدا شوی وي او بده يې ونه ګڼو.
۱۲.ځکه چې ځيني تېروتنې د اروايي او جنسي ګډوډيو لامل دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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 هلک 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 هلک 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 خلك 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.
۵. 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، کمېدل 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 مالك جوړېږي.
۱۲.ځکه چې کورنی د شتمنی پر بنسټ نه، بلکې پر درك جوړېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې دېرځله د نجلۍ او هلك اړیکو ته زیان رسوي.
۲. ځکه چې نجلۍ او هلك 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 هلك د کورنیو ستونزو لامل گرځي.
٦. ځکه چې د خاوند او مېرمنې ترمینځ د ستونزو لامل گرځي.
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 سترگه 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؟

١. ځکه چې د غوصې پر مهال بحث په تاوتریخوالي اوړي.
٢. ځکه چې ښايي داسې بحثونه مو د بېلتون لامل وګرځي.
٣. ځکه چې د غوصې پر مهال تل د پرېکون هڅې کوو.
٤. ځکه چې د غوصې پر مهال بحثونه تل بې پایلې ختمیږي.
٥. ځکه چې غوصه د ستونزو د لوېدو او غزېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې دېرځله په غوصه کې بحثونه ستونزې نشي حلولی.
٧. ځکه چې ښايي کورنۍ لاسوهنه وکړي او ستونزه لویه شي.
٨. ځکه چې غوصه هېڅکله هم زموږ د اړیکو لپاره ګټوره نه ده.
٩. ځکه چې د غوصې پر مهال باید لومړی ګام په آرامه واخلو.
١٠. ځکه چې ناسمه پوهېدنه، شخړې او منفي هیجانات دېروي.
١١. ځکه چې د ځان کمۍ او ګوښه والی لامل کېدای شي.
١٢. ځکه چې د غوصې پر مهال په سمه د زړه خواله نه شو کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني جوړې د ستونزو په حل خبرې نه کوي؟

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني هلکان د کوژدن پړاو سړوي؟

۱. ځکه چې ډېرى 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.
۵. 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 کورنى ژوند لومړيتوب نه لري.
۱۰.ځکه چې له خپلې کوژدنې نه بېخي ډېرې غوښتنې کوي.
۱۱.ځکه چې ډېرى 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 مينځ اقتصادي انډول اړين دی؟

١. ځکه چې ډېری ستونزې د پيسو په وسيله حل کېږي.
٢. ځکه چې د انډول نشتوالی کډوالۍ لامل هم ګرځي.
٣. ځکه چې له بده مرغه ننني انسانان ماده پرسته دي.
٤. ځکه چې د ژوند د مهارتونو په وده کې مرسته کوي.
٥. ځکه چې د لوړو زده کړو د پيلولو او دوام لامل دی.
٦. ځکه چې کولی شي په خپلواک ډول ژوند وکړي.
٧. ځکه چې د کورنيو شکايتونو د کموالي لامل ګرځي.
٨. ځکه چې ځيني جوړې سياليو او پرتلو ته هڅوي.
٩. ځکه چې د واده لپاره يو سم او ارزښتناک معيار دی.
١٠. ځکه چې نه پاملرنه يې ښايي د کوژدې موده اوږده کړي.
١١. ځکه چې ښايي وروسته له واده مو پوره وړي کړي.
١٢. ځکه چې مالي مديريت د ګډ ژوند يو مهم اصل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ، د اولادونو له واده وړاندې ډېر خواړه 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 ډېرې کورنۍ د سیالیو پر بنسټ ژوند کوي.

٤. ځکه چې ډېرې کورنۍ وسواسي دي او بدلون نه مني.

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

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

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

۸. ځکه چې کورنیو تر منځ همغږي هم له منځه وړي.

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

۱۰. ځکه چې د کورنیو تر منځ ډېر اړیکې وخت ضایعه کوي.

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

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې د خپلو اروايي ګډوډيو درملنه وکړو؟

١. ځکه چې پر ځان باور او ځان درناوي مو بده اغېز کوي.
٢. ځکه چې د ګډ کورني ژوند اړیکې به مو له سره ورغوي.
٣. ځکه چې د يو بل پر وړاندې غبرګونونه به مو راکم کړي.
٤. ځکه چې ذهني فشار او اروايي ګډوډۍ به مو ډېرې نشي.
٥. ځکه چې ښايي د واده مخه ونيسي او ستونزې جوړې کړي.
٦. ځکه چې اروايي ګډوډيو ته نه پاملرنه ګډوډۍ ډېروی شي.
٧. ځکه چې ښايي کوژدن مو راځخه خواشينی او ناهيلی کړي.
٨. ځکه چې اروايي ګډوډيو ډېرې جوړې سره جلا کړي دي.
٩. ځکه چې د ځينو ګډوډۍ درملنه له واده وړاندې حتمي وي.
١٠. ځکه چې ځيني ګډوډۍ له طبي اړخه واده منعه کوی شي.
١١. ځکه چې ډېرو افغانانو ته يې وروسته ستونزې جوړې کړي.
١٢. ځکه چې د ځينو ګډوډيو درملنه له واده وروسته سختېږي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کوژدې وروسته کوربنی 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 ریښتینې 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 ټکنالوژۍ او بوختیاوې مو هسې هم لرې کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک يو بل کنټرول نه کړي؟

۱. ځکه چې په دې چلند سره خپلې اړيکې نورې هم سستوو.

۲. ځکه چې ښايي په اړيکو کې مو شک او بدګماني پيدا کوي.

۳. ځکه چې ښايي نجلۍ او هلک ستړي او نوماندي فسخه شي.

٤. ځکه چې ډېری هلکان نه خوښوي چې کنټرول او وڅارل شي.

۵. ځکه چې ځيني کورنۍ د نجلۍ او هلک دا چلند نه خوښوي.

٦. ځکه چې ښايي په دې چلند سره نجلۍ او هلک څه پټ کړي.

۷. ځکه چې پاملرنه راکموي او اړيکې هم ډېرې زياتې ورانوي.

۸. ځکه چې که زموږ د ژوند ملګری وي نو کنټرول د څه لپاره؟

۹. ځکه چې ځيني پرې عادت شوي او بايد کراره يې راکم کړي.

۱۰. ځکه چې د کورنۍ او ملګرو په خوله عمل او تحريک عمل کوي.

۱۱. ځکه چې څار او کنټرول کول د انحراف او بېلارۍ لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې که يې کنټرول نه کړو، نو اړيکې 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 سیالي نه شروع کېږي.
۳. ځکه چې هر چا ته خپل دین او مذهب تر هرڅه ارزښت لري.
٤. ځکه چې ښایي وروسته مو وړې ستونزې په نه همغږۍ واوړي.
۵. ځکه چې په ګډ ژوند کې د ستونزو او سرخوږي لامل ګرځي.
٦. ځکه چې له واده وروسته به په میراث و ترکه نه سره جوړېږي.
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 ډېرى اروا پوهان 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 کېږي.

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 لاشعوري 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 ډېری یې په کافي اندازه یو بل نه پېژني.
۲. ځکه چې د نر او ښځې په توپیر سم نه دی 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 اوربدونکي 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 وله وايو؟

۱. ځکه چې کوژده يو ازمايښتي پړاو دی.
۲. ځکه چې ښايي اړيکه له مينځه ويسي.
۳. ځکه چې ښايي تر مينځ مو کينه پيدا شي.
٤. ځکه چې رازونه د ژوند يوه برخه ده.
۵. ځکه چې ښايي کوژده مو سره فسخه شي.
٦. ځکه چې ګاونډ او کورنۍ لاسوهنه کوي.
۷. ځکه چې ښايي کورنۍ ستونزې پيدا شي.
۸. ځکه چې راز ساتل د مينې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې راز ساتل به دواړه هوسا کړي.
۱۰. ځکه چې له امله به يې ټول عمر څوربږو.
۱۱. ځکه چې د دواړو لورو حريم به مات شي.
۱۲. ځکه چې اروا پوهان يې 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 يې په مینځ کې صمیمت ډېرېږي.
۳. څکه چې نجلۍ او هلک غواړي خبرې يې واورېدل شي.
٤. څکه چې کوژدن او ګډ ژوند هم ورته لومړیتوب کېږي.
٥. څکه چې ځیني کورنۍ يې نه غواړي، خو یوه اړتیا ده.
٦. څکه چې غوږ نیول مو د کوژدن مهال ستونزې حل کوي.
٧. څکه چې غوږ نه نیول مو د ګډ ژوند ستونزي لا ډېروي.
٨. څکه چې په اورېدلو سره به یو بل لا ډېر درک کړی شو.
٩. 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 اروا پوهان یو بله ته غوږ نیول وړاندیزوي.
۱۲. څکه چې اورېدنه په اړیکو ډېر او مثبت اغېز کولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د هلکانو زده کړې له نجونو ډېرې وي؟

۱. ځکه چې د ځېړنو 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 دوارو تر مینځ د غوبروهنې لامل گرځي.

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

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

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

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 یې مغروره او خاوند به له نورو کم نشي.

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

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

۱۲. ځکه چې د ملگرو 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 کوږدن 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 بریاوې 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. ځکه چې کېدای شي د جنسي اړیکو لامل وګرځي.
۲. ځکه چې ناسم فکرونه او شخړې رامینځ ته کوي.
۳. ځکه چې زموږ له دودونو او رواج سره نه ښايي.
٤. ځکه چې دواړه له اروايي اړخه سره تړل کېږي.
٥. ځکه چې د کوژدې پړاو کې يوازې پېژندل دی.
٦. ځکه چې تراوسه د مینې پړاو نه دی پوره شوی.
۷. ځکه چې ډېرى کورنۍ سفر هېڅ نه خوښوي.
۸. ځکه چې د کوژدن په پړاو کې سم باور نه وي.
۹. ځکه چې دا سفر د واده په اندازه مصرف لري.
۱۰. ځکه چې د کوژدې پړاو يو ډېر حساس پړاو دی.
۱۱. ځکه چې د ټولنې د خلکو له پوښتنې لاندې راځو.
۱۲. ځکه چې ډېرى اروپوهان يې هم نه وړانديزوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې تل په نارينه وو تکيه کوي.
۲. ځکه چې فکر کوي د ژوند ټولې اړتياوې په نرانو پورې دي.
۳. ځکه چې تر اوسه په ځان باور نه لري او په ځان بسيا 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 خواشيني کوي.
٦. ځکه چې ځيني کورنۍ له خپلو نجونو څخه ښه ملاتړ نه کوي.
۷. ځکه چې په بيا بيا ځلي نجونو ته ويل کېږي ولې واده نه کوې.
۸. ځکه چې ډېری نجونې له بد مرغيو څخه ويره او ډار لري.
۹. ځکه چې نجونو ته د عامه پوهاوي پروګرامونه نه جوړېږي.
۱۰. ځکه چې د کورنيو ستونزو په حل کې څوک ونډه نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې باور لري واده د نجونو لپاره يوازينی لومړيتوب 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 يې نه پوهېږي.
٦. ځکه چې خپل جنسي اړتیاوې سمې نه شي سره مدیریت کولی.
۷. ځکه چې کورنۍ يې 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 يې 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؟

١. ځکه چې له څېړنو پرته واده په تیاره کې د مزل په مانا ده.

٢. ځکه چې واده په احساساتو باندې نه پر څېړنو روغولی شو.

٣. ځکه چې څېړنه د واده لپاره یوه علمي او روغه تګلاره ده.

٤. ځکه چې د دواړو لورو پوښتنې او ستونزې حل کېدی شي.

٥. ځکه چې د کورنۍ او نوماندې اندېښنې له مینځ وړلی شي.

٦. ځکه چې د دواړو لورو له بې ځایه قضاوت مخنیوی کوي.

٧. ځکه چې د ژوند د ملګري په اړه څېړه یوه اخلاقي خبره ده.

٨. ځکه چې واده د ټول عمر پرېکړه ده او باید پام ورته وشي.

٩. ځکه چې په ټولنه کې مو نجونې او هلکان نشي سره لیدی.

١٠.ځکه چې څېړنه د واده له شرایطو څخه یو لوی شرط دی.

١١.ځکه چې ارواپوهان له څېړنو پرته واده کول سالم نه ګڼي.

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځینې کوژده نجونې او هلکان یو بل یرغمل کوي؟

۱. ځکه چې له کوژدې وړاندې یو بل ته غوړې وعدې ورکوي.

۲. ځکه چې په فکري خپلواکۍ باور نه لري او نه یې پلي کوي.

۳. ځکه چې نجلۍ او هلك د خصوصي حریم په مانا نه پوهېږي.

٤. ځکه چې ډېرو کورنیو خپل اولادونه په همدې بڼه روزلي دي.

۵. ځکه چې دواړه لوري د داسې انګېرنو له زیان سم نه وي خبر.

٦. ځکه چې نېردې ټول انسانان په خپله کچه یرغملول خوښوي.

۷. ځکه چې ښایي پخوا به هم په کوم یرغمل حالت کې پاتې وي.

۸. ځکه چې کله کله دواړه لوري د یوه او بل یرغمل ته اړ کېږي.

۹. ځکه چې ډېرځله یرغملول د بېلتون او فسخې لپاره بهانه وي.

۱۰. ځکه چې ډېرځله کوژده شوي ځوانان بلوغ ته نه دي رسېدلي.

۱۱. ځکه چې ځینې کوژده شوي ځوانان د نارسیزم اختلالات لري.

۱۲. ځکه چې له یوه او بل سره د سن لوی او فاحش توپیرونه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کوژدې وړاندې روغتیايي ازمېښتونه وکړو؟

۱. ځکه چې ځیني طبي ناروغۍ یو بل ته ژر لېږدول کېږي.
۲. ځکه چې روغتیايي معاینې د واده له معیارونو څخه وي.
۳. ځکه چې روغتیايي معاینې مو له ساري ناروغیو خبروي.
٤. ځکه چې اولادونو ته مو د ناروغۍ له لېږد څخه خبروي.
۵. ځکه چې د ځینو 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 پایلو ته په کتو به ښه پرېکړه وکړو.
۸. ځکه چې ښايي ځیني ناروغۍ له لېږد وړاندې وقایه کړو.
۹. ځکه چې له کوژدې وړاندې معاینې حیاتي ارزښت لري.
۱۰. ځکه چې ځیني ودونه آن د سرطان د ناروغۍ لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د یوې معلولې ټولنې له جوړېدو څخه مخه نیسي.
۱۲. ځکه چې ډېرې ارثي ګډوډۍ له جینونو سره اړیکه 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 دېروي.
٦. ځکه چې د مثبت کار لپاره بدلون بايد چې له موږ څخه پيل شي.
۷. ځکه چې ډېرى 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 هلك 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 يو بل پېژندلو او درک ته وخت نه پيدا کوي.
۳. ځکه چې دواړه د يوبل پر وړاندې ځان بې ارزښته کوي.
٤. ځکه چې ښايي پر فيسبوک باندې د روږدتيا لامل وګرځي.
۵. ځکه چې د ژوند د سبک او تګلارې د بدلون لامل به شي.
٦. ځکه چې فيسبوک کارول مو پر خيالي انسان بدلولی شي.
۷. ځکه چې په دې سره به خپل اصلي کارونه ترې پاتې شي.
۸. ځکه چې د اندېښنې، سترړيا او بې باورۍ لامل به يې شي.
۹. ځکه چې له اړتيا ډېره فيسبوک کارونه حوصله کموي.
۱۰. ځکه چې د بېلتون، واټن او کوژدې ماتېدلو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې خپل مينځي اړيکو او درناوی ته زيان رسوي.
۱۲. ځکه چې له اندېول ښځه وتلې چارې ستونزې راټوکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک د خواخوږۍ په مهارت سمبال شي؟

١. ځکه چې ګډ ژوند د عمر یوه ارزښتناکه برخه بلل کېږي.
٢. ځکه چې د زړه خوالهٔ له اروايي روغتيا سره مرسته کوي.
٣. ځکه چې په ګډ ژوند کې مينه، اخلاص او مهرباني ډېروي.
٤. ځکه چې په دې سره به دواړه په خپلو کې همغږي وکړي.
٥. ځکه چې څېړنې وايي د زړه خواله د عمر د ډېرېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د دواړو تر مينځ د متقابل درناوي لامل کيدی شي.
٧. ځکه چې له سؤتفاهم، خوا بدۍ او بېلتون څخه مخنيوی کوي.
٨. ځکه چې له مقابل لوري سره يې ښه او ډېر ژر عادت کوي.
٩. ځکه چې له اړيکو څخه وېره به مو تږوله له مينځه لاړه شي.
١٠. ځکه چې پر يو بل باندې د لا ډېر او ښه باور لامل ګرځي.
١١. ځکه چې د نجلۍ او هلك تر مينځ اړيکې ډېرې رغولی شي.
١٢. ځکه چې د زړه خواله د انسانانو يوه لويه اروايي اړتيا 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 اروايي ستونزه پيدا کوي.
٤. ځکه چې ځيني ناروغۍ يو بل ته د لېږد وړ وي.
۵. ځکه چې ځيني بدني ناروغۍ د درملنې وړ نه دي.
٦. ځکه چې بدني روغتيا د جنسي روغتيا لامل گرځي.
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 نظر مهم وي؟

١. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه د نجلۍ او هلک عقده پاروي.
٢. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه د اوسنيو شرايطو اړتيا نه ده.
٣. ځکه چې واده د نجلۍ او هلک يوه خصوصي پرېکړه وي.
٤. ځکه چې وروسته په خپله د ستونزو د حل مسووليت اخلي.
٥. ځکه چې نجلۍ او هلک له يو بل سره مخالف او دښمنوي.
٦. ځکه چې ښايي نجلۍ او هلک کوم څوک په نظر کې ولري.
٧. ځکه چې د نظر غوښتل کاملاً يوه منطقي او علمي چاره ده.
٨. ځکه چې له دويم واده، طلاق او خيانت څخه مخنيوی کوي.
٩. ځکه چې له امله يې روغه او بريالي کورنۍ جوړېدی شي.
١٠. ځکه چې روغې کورنۍ د اولادونو نظر ته درناوی کوي.
١١. ځکه چې د نجلۍ او هلک تر مينځ د درناوي لامل گرځي.
١٢. ځکه چې راتلونکې له خيانت او تاوتريخوالي مخنيوی 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 پښېماني 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 بښل او زغمل کېږي.

٤. ځکه چې له زغم، منلو، ټولنیزو اړیکو سره به اشنایي وي.

۵. ځکه چې د ماتې او ناکامۍ زغملو وړتیا به یې موندلې وي.

٦. ځکه چې له شاخوا کسانو سره به خپل اړیکې مدیریت کړي.

۷. ځکه چې نجلۍ او هلك به د تحمل حس پیدا او درك کړي.

۸. ځکه چې بلوغ ته رسېدل مو په ځان باور سره مرسته کوي.

۹. ځکه چې نجلۍ او هلك 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 مینځ انډول پیدا کړو؟

۱. ځکه چې په اړیکو کې زیاتی او کمی دواړو ته زیان رسوي.
۲. ځکه چې په اړیکو کې د انډول نه شتون مو تمې ډېروي شي.
۳. ځکه چې د ژوند د ملګري د بدلولو احساس به راته پیدا شي.
٤. ځکه چې پرته له دې ځیني کسان د بدلون په فکر کې لویږي.
۵. ځکه چې ټول نارینه او ښځینه یو له بل سره لوی توپیر لري.
٦. ځکه چې پرته له دې مو د ژوند انډول ورو له مینځه تللی شي.
۷. ځکه چې انډول او له روغو معیارونو سره واده نور هم رغیږي.
۸. ځکه چې په دې به پوه شو هر څه زموږ په زړه نشي کېدای.
۹. ځکه چې درک، متقابل درناوی او مهر او محبت به راکم شي.
۱۰. ځکه چې د انډول نشتون د ستړیا او لاسوهنو لامل کېدی شي.
۱۱. ځکه چې هرڅه چې ډېر او یا کم شي، ستونزې زیږولی شي.
۱۲. ځکه چې له بریالي انډول پرته به سمې ټاکنې ونه شو کولی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژدې د اولادونو واده ته چمتو شي؟

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

CS CamScanner

(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 خلك 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځينو نجونو ريباري، ته لږ خلک ورځي؟

۱. ځکه چې ځيني نجونې ناسم او ناروغ شرايط او معيارونه لري.
۲. ځکه چې ډېری نجونې له نا سالمو معيارونو څخه نه تېرېږي.
۳. ځکه چې په دې اړوند يې په خپل وخت سمه پرېکړه نه ده کړې.
٤. ځکه چې نه پوهيږي هرڅه پوره غوښتل ياني تل پاتې مجردي.
۵. ځکه چې ښايي نجلۍ به دنده لري او خلک به يې 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 يې 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 نارينه وو د خوی او ځانګړنو په هکله مطالعه نه لري.
۱۱.ځکه چې هڅه نه کوي تر څو په ټولنه کې يو 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. ځکه چې ځان ته د درناوي کچه یې ټیټولی شي.
۲. ځکه چې دا زموږ د افغاني کلتور یو اصل دی.
۳. ځکه چې یو بل ته د درناوي کچه راکمولی شي.
٤. ځکه چې ښایي مېرمن یې ځان نورو نه کم وګڼي.
۵. ځکه چې مېرمن کمه راځي او نارینه درغلي کوي.
٦. ځکه چې داسې ریباری د غوږ وهنو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې د کورنیو د کلتور له مخې نه منل کېږي.
۸. ځکه چې د نجلۍ کورنۍ په دې کار سره کمه راځي.
۹. ځکه چې نجلۍ سره د لږې مینې لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې د نارینه له خوا ریباري د واده یو معیار دی.
۱۱. ځکه چې په راتلونکې کې به یې ژوند ستونزمن وي.
۱۲. ځکه چې د اولادونو د ناوړه روزنې لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپلوانو تر مينځ په ودولو بنديز لګول کېږي؟

١. ځکه چې د ښځو له مخې د ٢ سلنه سرطانونو لامل دی.
٢. ځکه چې د کورنيو ترمينځ د مينې د کمې لامل کېدی شي.
٣. ځکه چې خپلوان ډېر کم يو 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 يوبل سره ضد او کينه پيدا کړي.
٨. ځکه چې ښځې وايي:((داسې ودونه ښه او ګټور نه وي)).
٩. ځکه چې په پرمختللو هېوادونو کې بدنديزونه پرې لږېدلي.
١٠.ځکه چې ٢٥ سلنه د ماشومانو د سترګو ستونزې ډېروي.
١١.ځکه چې د ښځو له مخې جوړې يو بل سره وابسته کېږي.
١٢.ځکه چې ډېرځله په داسې کورنيو کې تاوتريخوالی کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپلې احتمالي کوژدې په اړه چاته ونه وايو؟

۱. څکه چې ښايي له ياد کس سره په کوژده بريالي نه شئ.
۲. څکه چې د ريبارۍ ځيني غونډې بايد تر ډېره پټې وي.
۳. څکه چې ښايي نورو ته د لاسوهنې موقع په لاس ورشي.
٤. څکه چې د نوماندانو خواشيني او ذهني فشار لوړوی شي.
۵. څکه چې که مو کوژده بريالۍ نه شي، خپگانونه پيدا کوي.
٦. څکه چې دا کار ښايي سياليو ته زمينه برابره کړی شي.
۷. څکه چې په دې کار سره د نجلۍ د کورنۍ تمې لوړوي.
۸. څکه چې ښايي کوم څوک مداخله وکړي او خنډ وګرځي.
۹. څکه چې که ريباري بريالۍ نه شي د خبرو لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې که څوک خبر نه کړو پايله به ښه او روغه وي.
۱۱. څکه چې د خلکو خبرې د کورنيو د بېړې لامل ګرځي.
۱۲. څکه 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؟

۱. څکه چې د ملګرو کړنې ښځ په نښخه په موږ اغېز کوي.
۲. څکه چې ډېری ملګري زموږ په اروا پوره اغېز کوي.
۳. څکه چې له ملګرو څخه خپل احتمالي کوژدن پېژندی شو.
٤. څکه چې کېدای شي د کوژدن ملګري مو روږدتیا ولري.
٥. څکه چې ښايي د ژوند ملګری مو له چا سره دښمن وي.
٦. څکه چې وګړي د کتاب او ملګرو له مخې پېژندل کېږي.
۷. څکه چې د واده لپاره یو لوی معیار له دوستانو څېړنه ده.
۸. څکه چې مرسته کوي تر څو خپل کوژدن ښه درک کړی شو.
۹. څکه چې په دې سره يې له دندې او زده کړو څخه خبرېږو.
۱۰.څکه چې د ژوند د ملګري په علایقو مو ښه پوه کولی شي.
۱۱.څکه چې په دې کار سره کولی شوو ستونزې کنټرل کړو.
۱۲.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. څکه چې د نکاح پاڼه یوازینی رسمي سند او منطق دی.
۲. څکه چې دا چاره ځان ته د ارزښت ورکولو لامل گرځي.
۳. څکه چې په دې به د دواړو لورو ژمنتیا ډېره ټینگه شي.
٤. څکه چې دا پاڼه د نجلۍ او هلک لپاره ډېره ارزښتناکه ده.
۵. څکه چې د دواړو لورو راتلونکې همدا یوه پاڼه ټاکلی شي.
٦. څکه چې راتلونکې له تاوتریخوالو څخه مخنیوی کوی شي.
۷. څکه چې که هر څه و نه لیکو له ستونزو سره مخ کیږو.
۸. څکه چې د جوړو اروایي او عاطفي روغتیا تضمینوی شي.
۹. څکه چې شرطونه یې دواړو لورو پخوا منلي او پلي کړي.
۱۰.څکه چې وروسته له واده به ناخوالې او ستونزې کمې کړي.
۱۱.څکه چې محاکم د نکاح د پاڼې له مخې فیصلې کولی شي.
۱۲.څکه چې د نکاح پاڼه د سالم او قانوني واده یو شرط دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې پټ رازونه یوازې ارواپوه ته ووایو؟

۱. ځکه چې ارواپوه په مهارت سره مسلکي چلند کوي.
۲. ځکه چې مرسته کوي ښه، سمه او بریالۍ ټاکنه وکړو.
۳. ځکه چې ارواپوه د مقابل لوري د پېژندو مرسته کوي.
٤. ځکه چې زموږ ډېرې پرېکړې احساسي وي، نه منطقي.
۵. ځکه چې نننۍ نړۍ پېچلې او د خلکو اړیکې توپیر کوي.
٦. ځکه چې ارواپوه له مسلکي ټیسټونو او روشونه کاروي.
۷. ځکه چې ستاسو د راتلونکي ژوند وړاندوینه درته کوي.
۸. ځکه چې ارواپوهان له علمي تجربې لارو نه ګټه اخلي.
۹. ځکه چې ارواپوهان د دواړو لورو اړتیاوې درک کوي.
۱۰. ځکه چې د اوسني او پخواني انسان ستونزه توپیر کوي.
۱۱. ځکه چې ښایي بل څوک په ناسمه توګه ګټه ترې واخلي.
۱۲. ځکه چې ښایي رازونه مو تیت او ژوند مو تریخ شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک همغږي او يو بل ومني؟

١. څکه چې د اړيکو بنسټ هم بايد د يو بل منل وي.
٢. څکه چې له همغږۍ پرته بريالی ژوند سخت وی.
٣. څکه چې د دواړو لورو تر مينځ مينه ډېرولی شي.
٤. څکه چې همغږي مو د ګډو اړيکو بنسټ جوړوي.
٥. څکه چې په راتلونکي ژوند مثبت اغېز کولی شي.
٦. څکه چې د اولادونو روزنه يې په روغه کولی شي.
٧. څکه چې دواړو لورو ته ارواييي روغتيا ورکوي.
٨. څکه چې په اړيکو کې د خيانتونو مخه نيولی شي.
٩. څکه چې په خپل مينځي باور کې يې مرسته کوي.
١٠. څکه چې له همغږۍ پرته د هوسا ژوند شونتيا نشته.
١١. څکه چې پرته له دې به مو ګډ ژوند روغ نه وي.
١٢. څکه چې که وي د دواړو خپل مينځي مينه ډېروي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نجلۍ او هلک خپل مینځي 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 هلك مینه، محبت او مهرباني ډېروي.
٤. ځکه چې په دوه اړخیزو اړیکو کې د آزاد عمل کولی شي.
۵. ځکه چې د راتلونکي لپاره به ښه پروګرامونه جوړ کړي.
٦. ځکه چې د نجلۍ او هلك بې ځایه غوښتنې به کمې کړي.
۷. ځکه چې دواړه هڅوي تر څو یوبل ته پوره درناوی وکړي.
۸. ځکه چې خپل ټول لومړیتوبونه به په هوسا تر لاسته کړي.
۹. ځکه چې د بې ځایه خپګانونو او خواشینیو مخه نیولی شي.
۱۰. ځکه چې نجلۍ او هلك له اروایي روغتیا څخه برخمن کوي.
۱۱. ځکه چې دواړه لوري به د امن او هوساینې احساس وکړي.
۱۲. ځکه چې ارواپوه په هره ستونزه کې د انډول وړاندیز کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

١. ځکه چې نجونې له ماشومتوبه په همدا ډول روزل شوي دي.
٢. ځکه چې د نجونو لپاره يوازې اوسېدل ګران او ناشوني دي.
٣. ځکه چې مينديې يې تل له کورنۍ سره تړلې او عادت کېږي.
٤. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې په ځان بسيا نه روزل کېږي.
٥. ځکه چې مېرمنې ذاتاً ځان په نارينه پورې تړلې بولي او ګڼي.
٦. ځکه چې د واده کولو يو ښکاره دليل جنسي اړتيا ګڼل کېږي.
٧. ځکه چې ډېرى ښځې نظر نارينه ته له مجردۍ ډېر ځوريږي.
٨. ځکه چې که واده ونه کړي د ټولنې تر پوښتنې لاندې راځي.
٩. ځکه چې مېرمنې ډېرځله د کورنۍ لرلو په موخه واده کوي.
١٠. ځکه چې نجونې د پيژنګلوۍ له مخې د واده په اړه پوهيږي.
١١. ځکه چې ډېرى مېرمنې واده د ژوندانه يوه مهمه اړتيا ګڼي.
١٢. ځکه چې ډېرى نجونې د خپلو همځولو په وسيله هڅول کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

١. ځکه چې زموږ په ټولنه کې نجونې همداسې روزل کېږي.
٢. ځکه چې ډېرى نجونې له جنسي اړیکو سره حساسیت لري.
٣. ځکه چې ښځو ته د جنسي اړیکو په اړوند فکر سخت وي.
٤. ځکه چې ډېرى نجونې دا چاره له کورنۍ څخه زده کوي.
٥. 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.
٧. ځکه چې ښځو ته په دې اړوند خبرې کول شرم ښکارېږي.
٨. ځکه چې ښځو ته یې کورنیو سم مالومات نه دي ورکړي.
٩. ځکه چې جنسي اړیکې یوازې په نارینه پورې اړوند ګڼي.
١٠. ځکه چې ښځې لا هم نه پوهېږي، چې جنسي اړتیاوې لري.
١١. ځکه چې نه پوهیږي دا په ژوند کې عادي او طبیعي خبره ده.
١٢. 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 ډېرى 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.
٥. 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 ډېرى نارينه په خپلو پخوانيو جنسي اړيکو وياړي.
۹. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېرى 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 تول ژوند له مور نه زده کوي.

۲. ځکه چې ډېری زامن غواړي د پلار په څېر او بڼه 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 څیېر 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 کورنی 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.
۵. 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 ځوريږي.
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.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې معلولیت او محرومیت د تلپاتې مجردۍ لامل ګرځي؟

۱. ځکه چې دا ستونزې د يادو کسانو پر ځان باور ټيټوي.
۲. ځکه چې کېدای شي روغې جنسي اړيکې نه شي ساتلی.
۳. ځکه چې ښايي محروميت يې له واده زړه توري کړي.
٤. ځکه چې ښايي سترس او خپګان ورته پيدا شوی وي.
۵. ځکه چې کېدای شي د واده لګښتونه پوره نه شي کړلی.
٦. ځکه چې ښايي معلوليت يا محروميت يې شديد شوی وي.
۷. ځکه چې نه پوهيږي؛ چې له خپل ساري سره بايد واده وکړي.
۸. ځکه چې د خپل محروميت د حل لپاره مراجعه نه کوي.
۹. ځکه چې د خپلو ستونزو د حل لپاره عملي لټه نه کوي.
۱۰. ځکه چې ډېری د خپلو مهارتونو لوړلو ته پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې ځينو سره يې کورنۍ مينه او مرسته نه کوي.
۱۲. 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؟

۱. څکه چې مرسته کوي خپل کوژدن لا نور هم درک کړي.
۲. څکه چې د مقابل لوري څیني غوښتنې راڅخه هېر کړي.
۳. څکه چې د ډېرې ستونزو په مخنیوی کې مرسته کوي شي.
٤. څکه چې په نوملړ لیست کولو به په ډېرو شیانو باندې پوه شو.
۵. څکه چې په نوملړ لیست کولو به یې پر غوښتنو ښه سم پوه شو.
٦. څکه چې ښایي څیني یې له غوښتنو سره په ټکر کې وي.
۷. څکه چې په ناخبرۍ سره به بیا مینه ورسره ونشو کولی.
۸. څکه چې په دې کار سره به یې په ډېرې رازونو پوه شوو.
۹. څکه چې په دې سره مو د کوژدن له باورونو سره بلدېږو.
۱۰. څکه چې ژوند په همدې نوملړ لیست او یادښتونو ښکلی کېږي.
۱۱. څکه چې د لیستونو لیکل به د ډېرې تېروتنو مخنیوی وکړي.
۱۲. څکه چې د ډېرو بې ځایه بحثونو او بې باوریو مخنیوی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

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

٢. ځکه چې فردي توپيرونو ته پاملرنه نه کوي.

٣. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې نه درېږي.

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

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

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

٧. ځکه چې شخصي حريم ته درناوی نه کوي.

٨. ځکه چې دواړه لوري يوبل سره پرتله کوي.

٩. ځکه چې وړې ستونزې ځان ته ډېرې لويوي.

١٠. ځکه چې د اړيکو مهارتونه يې سست دي.

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

١٢. 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.
٥. ځکه چې له شرعي اړخه په ګډ ژوند کې د نکاح رکن دی.
٦. ځکه چې مهر د ګډ ژوند ملګرو ته مسوولیت منل وربښیي.
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 بنه 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 وویني؟

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.
٥. ځکه چې د یوبل په کمیو باندې پوهیږي او حل کوی یې.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري پر وړاندې انګېرنې سموي.
٧. ځکه چې زموږ د ځینو پوښتنو د حل کېدو لامل ګرځي.
٨. ځکه چې د نورو ځېړو لپاره یو ښه پیل هم کېدای شي.
٩. 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 ارواییي اړخه یوبل ته ډېر نږدې کېدی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې په بهير کې يو بل ته ويډيو او انځورونه ونه لېږو؟

۱. ځکه چې د تلپاتې همغږۍ په نشتوالي کې ستونزې راټوکوي.
۲. ځکه چې که نوماندي له مينځه لاړه شي، مقابل لوری زيانمنوي.
۳. ځکه چې لامل کېږي کورنۍ د يو بل پر وړاندې بې باوره شي.
٤. ځکه چې د جنګ او شخړو پر مهال د تهديد لامل هم کيدی شي.
۵. ځکه چې د نوماندۍ مهال د ويډيو او انځور لېږلو وخت نه دی.
٦. ځکه چې د دواړو لورو تر مينځ د وابستګۍ لامل هم کيدی شي.
۷. ځکه چې کېدای شي موبايل مو ورک او د خلکو لاس ته ورشي.
۸. ځکه چې ډېر وخت به مو په دې اندېښنو او ناندريو اړولی شي.
۹. ځکه چې منطقي کړه نه ده او د يوبل پېژندلو مخنيوی کوی شي.
۱۰.ځکه چې ښايي يو لوری به کوم وخت ناسمه ګټه ترې واخلي.
۱۱.ځکه چې ټولنيز او جنسي اړيکې به مو وران او ويجاړ کړي.
۱۲.ځکه چې روغ او ښه محدوديتونه مو ډېر ژر له مينځه ويسي.

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 غځیدو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د کور په جوړېدو او ښو کېدو کې مرسته کوي.
۳. ځکه چې د یوبل له لېوالتیا خبریږي او سمه پرېکړه کوي.
٤. ځکه چې د دواړو لورو اندونه به یوبل سره ونښلول شي.
۵. 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.
۷. ځکه چې بیا به یې ژوند، کور او نورې چارې سمې شي.
۸. ځکه چې د پرېکړو پر مهال دواړه لوري ارزښتمند کوي.
۹. ځکه چې وروسته له دې به هرڅه د یوبل په مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې له یوبل سره یې جوړول اړین دي نه د یوبل لپار.
۱۱. ځکه چې په ګډه باید پرېکړې وکړو نه د پیروۍ له مخې.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د رامینځ ته کېدو احتمال لږ او سستوي.

(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 کیږي.
۵. 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 ښايي د دوی واده په بیا بیا ځلې وځنډول شي.
۸. ځکه چې اړیکې د بېلارۍ 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 هلک ته به بې ساري مالي زیانونه ور اړوي.
۱۲. ځکه چې شرطونه به سخت او غوښتنې به لا ډېرې شي.

CS 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.

CS 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 ځرګندولو 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 ښايي 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. ځکه چې په کافي اندازه يې يو بل نه دي پېژندلي.
۲. ځکه چې ډېر ځله خپل احساسات يو بل ته نه وايي.
۳. ځکه چې ښايي له يو بل څخه ډېرې غوښتنې ولري.
٤. ځکه چې ډېرى نوماندان نه ښه ويني او نه ښه اوري.
۵. ځکه چې د راتلونکي لپاره ښه پلانونه نه سره لري.
٦. ځکه چې ډېر ځله د يو بل به خوښه پرېکړې نه کوي.
۷. ځکه چې يو بل ته ارزښت او درناوى نشي ساتلى.
۸. ځکه چې ښايي کوژده د دودونو له مخې شوې وي.
۹. ځکه چې له وړاندې لا د يو بل په اړوند نه پوهېدل.
۱۰. ځکه چې نه غواړي اړيکې يې تر واده ورسيږي
۱۱. ځکه چې کورنۍ يې د همغږۍ پرځاى لاسوهنې کوي.
۱۲. ځکه 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 يو بل سم نه دي پېژندلي.
۲. ځکه چې له نوماندۍ وړاندې نه اوس په کوژدن نيوکې کوو.
۳. ځکه چې موږ دواړه د غوصې د مديريت په لارو نه پوهېږو.
٤. ځکه چې له کوژدن سره مو خپل مينځې اړيکې روغې نه دي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو جوړجاړی څه شی دی او ولې يې وکړو.
٦. ځکه چې په اړيکو کې د ناسمو پوهېدنو په اړه خبرېږنه نه کوو.
۷. ځکه چې نه غواړو جوړجاړی وکړو، فکر کوو نه يې شو کولی.
۸. ځکه چې له پخوا آن د ځوانۍ له مهاله ځيني منفي عادتونه لرو.
۹. ځکه چې کېدای شي ناخبره مو ذهن په بل ځای کې بوخت وي.
۱۰.ځکه چې ښايي په نورو اړيکو کې ښکېل اوسو او ونه پوهېږو.
۱۱.ځکه چې شخصيت مو له مقابل لوري سره سمون نه خوري.
۱۲.ځکه چې د کورنۍ له لوري مو پوره مينه او محبت نه دی ليدلی.

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 اړیکې مینه 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 پارونې 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 ښایي 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 ښایي 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 ښایي له وړاندې مو کوم جنسي ځورونه لیدلي وي.
۱۲. ځکه چې ښایي 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 کورنی 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 ښایي 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.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کوژدې په پړاو کې مسوولیت منونکې نه یو؟

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کوژده شوې جوړې خپلواکه نه وي؟

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کوژده شوې جوړې له نارينه يا مېرمنې څخه 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 کېدای 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 څخه د کرکې ښوونه ورته شوې.
۹. ځکه چې د مخالف جنس له لوري ورڅخه 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 کنټرولي، 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؟

۱. ځکه چې ښايي پوره عاطفي بلوغ ته نه وي رسېدلي.
۲. ځکه چې ښايي له خپل ماشومتوبه بده خاطره ولري.
۳. ځکه چې د ماشومانو کړنې د خوښۍ احساس ورکوي.
٤. ځکه چې غواړي له خپلو ماشومانه کړنو خوند واخلي.
۵. ځکه چې په لوينه کولو باندې به کومه بده خاطره ولري.
٦. ځکه چې ښايي کورنۍ به يې ماشومانه يا هستوي وي.
۷. ځکه چې په کورنۍ کې فردي خپلواکۍ ته نه ده رسېدلې.
۸. ځکه چې نازولې خور يا ورور لري او کينه ورسره کوي.
۹. ځکه چې له ځانه خبر نه دي او له ذهني اړخه بالغ نه دي.
۱۰. ځکه چې ښايي د بېلتون اضطراب او بې فنايۍ حس کوي.
۱۱. ځکه چې ښايي له وخت څخه وړاندې کوژدن شوي وي.
۱۲. 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. څکه چې د ارواپوهنې له نظره انسان د څو شخصیتونو لرونکی دی.

۲. څکه چې ځیني شخصیتونه له نورو سره یوځای ژوند نه شي کولی.

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

٤. څکه چې ځیني ټېستونه ډېر دقیق او په هره ټولنه کې کارول کېږي.

۵. څکه چې د واده لپاره د انسانانو اروايي ځانګړنې خورا ارزښت لري.

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

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

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

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

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

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

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کوژدن شوي دروغ وايي؟

١. ځکه چې غواړو کوژدن مو بدلون وکړي.

٢. ځکه چې په خپله خپل کوژدن پرتله کوو.

٣. ځکه چې پر جزیاتو باندې ډېر تمرکز کوو.

٤. ځکه چې ښايي "نه" ويل يې نه وي زده.

٥. ځکه چې ښايي خيانت مو ورسره کړی وي.

٦. ځکه چې مقابل لوری پر موږ باور نه لري.

٧. ځکه چې کوژدن يا نامزاد ته مو پوره درناوی نه کوو.

٨. ځکه چې ښايي له موږ څخه به وېره لري.

٩. ځکه چې ښايي پر وړاندې به يې بې پروا يو.

١٠. ځکه چې عاطفي اړيکې مو کمرنگه شوي دي.

١١. ځکه چې ښايي زياتی کوونکي انسانان به يو.

١٢. 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 ښه 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.

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 نوماندۍ 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 نوماندۍ وړاندې مو ژور فکر نه دی کړی.
۱۰. ځکه چې موږ یو بل سم او پوره نه دي سره پېژندلي.
۱۱. ځکه چې په ناخبرۍ 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 ګړ ژوند

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ژوند له ملګري سره مینه وکړو؟

۱. ځکه چې په ګډ ژوند کې د سکون او هوسایني لوی لامل دی.
۲. ځکه چې زموږ د بدني میتابولېزم په ښه والي کې مرسته موي.
۳. ځکه چې نشتوالی یې په انسان کې د ژورخپګان لامل ګرځي.
٤. ځکه چې د ژوند له ملګري سره مینه مو پرځان باور لوړوي.
۵. ځکه چې مینه کول مو عاطفي اړیکې سمې، سالمې او رغوي.
٦. ځکه چې په بریالیو او ښو جنسي اړیکو کې مرسته راسره کوي.
۷. ځکه چې له خیانت، دوه مخی، شخړو او جګړو نه مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې د بېځایه بدګومانیو او شکونو له راټوکېدو مخنیوی کوي.
۹. ځکه چې په ګډ ژوند کې له غوصې او بد چلند نه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې مینه کول نوره مینه محبت او عشق هم راټوکولی شي.
۱۱. ځکه چې په کلکه د کورنیو شخړو او تاوتریخولي مخنیوی کوي.
۱۲. ځکه چې د جسمي او اروایي دفاعي سیستم 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 مين يو 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 يو ښه خاوند يا مېرمنه نشو جوړولی؟

۱. ځکه چې مغروره يو او تل په ننګ او غيرت پسې ګرځو.

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

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

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

۵. ځکه چې په اړيکو کې کلک صادق وفادار او ريښتيني نه يو.

٦. ځکه چې په خپلو شخصي عقيدو او باورونو ډېر ټينګار کوو.

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

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

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

۱۰. ځکه چې کينه کښ يو او داسې چلند کوو ترڅو مينه کمه شي.

۱۱. ځکه چې خپلو ګډو اړيکو او اروايي روغتيا ته پام نه کوو.

۱۲. ځکه چې زړه نازړه يو او د اړيکو 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 اروايي او عصبي ستونزې 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 پیداکېدو 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 ارواییي، 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 لنشو 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 يو 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 يو او بل په اړينو اړتياوو پسې نشو رسېدلی.
۷. ځکه چې د اولادونو په شمېر مو يو بل سره سلا نه ده کړې.
۸. ځکه چې د کورنيو نيوکو څخه شرمېږو او په وېره کې يو.
۹. ځکه چې په خپل کار او چارو کې ډېر برخت شوي يو.
۱۰. ځکه چې د نورو په ستونزو حل کولو کې ښکېل يو.
۱۱. ځکه چې ښايي له اروايي اړخه ګډوډې او ستونزه ولرو.
۱۲. ځکه چې له راتلونکو پايلو يې په سمه توګه خبر نه يو.

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 ملګرى پر موږ باور نه کوي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو د کوژدې له پيل څخه ډېر حساس وو.
۲. ځکه چې د کوژدې موده اوږده او لاره ورته جوړه شوې.
۳. ځکه چې اړيکې مو امن نه دي او په اړه يې خواشيني يو.
٤. ځکه چې د ځينو رازونو په ويلو او نه ويلو کې زړه نازړه يو.
٥. 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 دى.
٧. ځکه چې چلند، خبرې او فکر مو بې باورۍ ته بيايي.
٨. ځکه چې د ګډ ژوند د اړيکو د سمون لپاره هڅه نه کوو.
٩. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو مينه او لېوالتيا نشته.
١٠. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو خپلې خبرې نه شريکوو.
١١. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو نېغ په نېغه مينه نه ښيو.
١٢. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري پر وړاندې مسووليت نه منو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ د ګډ ژوند ملګری بخیلي کوي؟

۱. ځکه چې د مجردۍ پر مهال له بخیلۍ سره عادت شوی.
۲. ځکه چې نه پوهېږو بخیلي یو منفي صفت او خانګړنه ده.
۳. ځکه چې د هغوی په اند د هر شي پېرلو ته اړتیا نشته.
٤. ځکه چې هر څه د شتمنۍ له مخې ارزوي او ورته ګوري.
۵. ځکه چې ښايي د وسواس ګډوډۍ له امله بخیل شوي وي.
۶. ځکه چې ښايي زموږ تېنګار 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.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو د ګډ ژوند ملګری 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 تقلید (پیښې) کوو.
٤. ځکه چې فکر کوي له مسوولیت نه د تېښتې یوازینۍ لارده.
۵. ځکه چې چلند یې 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 هیجان په تشولو نه پوهېږي.
۸. ځکه چې د غوصه کېدو پر مهال موږ هم پرې غوصه کېږو.
۹. ځکه چې ښایي اروایي ګډوډي به لري او نه به پرې پوهیږي.
۱۰. ځکه چې د غوصې مهارولو له مهارت سره بلدتیا نه لري.
۱۱. ځکه چې بې صبره کېږو او له نورو سره ژر مخالفت کوو.
۱۲. ځکه په خپله موږ یې د غوصې لامل یو او مرسته نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند ملګري ته درناوی وکړو؟

۱. ځکه چې په مينه او محبت کې مو زياتوالی راولي.
۲. ځکه چې ارواييې روغتيا ته مو ډېره ګټه رسولی شي.
۳. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره مو اړيکې سموي.
٤. ځکه چې ژوند ته مو خوښي او خوند وربښلی شي.
۵. ځکه چې اندېښنه، خواشيني او خپګان مو راټيټوي.
٦. ځکه چې د ځان غوښتنې له پټ حس سره مقابله کوي.
۷. ځکه چې په ژوند کې د غوصې او کينې کچه راټيټوي.
۸. ځکه چې د مثبتو او نېکو کړنو د ډېروالي لامل ګرځي.
۹. ځکه چې موږ کې د هوساينې احساس را ژوندی کوي.
۱۰. ځکه چې په منفي احساساتو باندې مو بريالي کولی شي.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري پرځان باور سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې په جنسي اړيکو 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 موږ 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 انګېري؛ 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.

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 وایي او ریښتیني چلند نه کوي.
٦. ځکه چې ځیني افغانې 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 بیایي.
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 تېرېږي.
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 ملګرى په ځان نشو مينولى؟

١. ځکه چې په سمه توګه يې اړتيا ته پام نه کوو.

٢. ځکه چې په خوله نه ورته وايو چې مينه لرو.

٣. ځکه چې احساس او حق يې نه شو درک کولى.

٤. ځکه چې د مينې پر ځاى امرونه او لارښوونه کوو.

٥. ځکه چې ډېر بوخت يو او وخت نه شو ورکولى.

٦. ځکه چې غوښتنو ته يې "نه" وايو او انکار کوو.

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

٨. ځکه چې دا هېرو چې مينه د ژوند يو اصل دى.

٩. ځکه چې د ګډ ژوند ملګرى سره يوه خوله او نه يو.

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

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

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

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خپل ګډ ژوند څخه خوښ نه يو؟

۱. څکه چې له ورځنيو شېبو څخه نه خوند اخلو.
۲. څکه چې له همېشنيو پرتلو څخه ځان نه ژغورو.
۳. څکه چې له کچې ډېر په مادياتو 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 شېبو کې هم نه خاندو.
۸. څکه چې د خپل ګډ ژوند واقعيتونه مو نه منو.
۹. څکه چې د کار او کورنۍ تر مينځ 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 يو.

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 يا مېرمنې ته هر څه ونه وايو؟

۱. ځکه چې هر څه ويل له ژوند سره مرسته نه کوي .
۲. ځکه چې کله کله هر څه ويل مرسته نه زيان رسوي.
۳. ځکه چې کيدای شي په سمه توګه يې ونه شو ويلی.
٤. ځکه چې چوپتيا تل په ژوند کې ځانګړی ارزښت لري.
۵. ځکه چې هر څه ويل د سالمو او بالغو انسانانو کار نه دی.
٦. ځکه چې اړينه نه ده په تېرو خپل راتلونکی تور کړو.
۷. ځکه چې د هر څه ويل مو د ژوند د ملګري ذهن ګډوډوي.
۸. ځکه چې تېرې بدی آن اوسنی ښېګنې هم له مينځه وړي.
۹. ځکه چې کله کله د بدو ياد د بديو بيا ځلي کېدو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې بيا به د ګډ ژوند ملګری باور راباندې ونه کړي.
۱۱. ځکه چې دا کار باور کمزوری او اړيکې کمرنګه کوي.
۱۲. ځکه چې د ناخوالو ويل نور کسان هم منفي اغېزمنوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ګډ ژوند ته هیله مند واوسو؟

۱. ځکه چې د انسان وړتیاوې څو برابره ډېروي.
۲. ځکه چې پر ځان باور د لوړېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې د مثبتو فکرونو انرژي نوره هم لوړوي.
۴. ځکه چې بیا هېڅکله نورو ته اړتیا نه پیدا کوي.
۵. ځکه چې د ډېرو سختو ستونزو د حل لامل ګرځي.
۶. ځکه چې د منفي فکرونو د کمېدو لامل ګرځي.
۷. ځکه چې په دې حالت کې ډېر بد حالات هم زغمي.
۸. ځکه چې هیله مندي کینه 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 بریا او مثبت فکر کولو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې له ارواییي ناروغیو څخه مخنیوی 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 يي 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 يو لوی لامل دی.
۳. ځکه چې کېدای شي د ګوښه توب او ژورخپګان لامل شي.
٤. ځکه چې ډېری بې دندې کسان په نشه يي 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 نويو مهارتونو زده کړه به راته ستونزمنه شي.
۸. ځکه چې بېکاري د نورو له برياوو سره د کينې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې کېدی شي له مافيا او ټولنې ضد ډلو سره يوځای شي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې د اختلاف او شخړو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د خپلې کورنۍ مالي اړتياوې به نشو پوره کولی.
۱۲. ځکه چې له موخې به لرې شو يا به کډې کولو ته مخه کړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نشو کولی پخپله يوه دنده رامينځ ته کړو؟

۱. ځکه چې په ځان مو پوره باور او اعتماد نشته.
۲. ځکه چې ټولنه کې د داسې کارونو لېوالتيا نشته.
۳. ځکه چې موږ ډېر خطر منونکي انسانان نه يو.
٤. ځکه چې ډېر خلاق او نوښتګر انسانان نه يو.
۵. ځکه چې په چاپېريالي فرصتونو پسې نه ګرځو.
٦. ځکه چې چارې مو په هر اړخيز ډول نه ارزوو.
۷. ځکه چې هڅه نه کوو او په ځان سخته نه راولو.
۸. ځکه چې پرځان ټينګ باور لرونکي انسانان يو.
۹. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې مقاومت نه کوو.
۱۰. ځکه چې له واړه کارونه او لږه پانګونه 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؟

۱. ځکه چې د سترګو اړیکو ته ډېر ارزښت نه ورکوو.
۲. ځکه چې د خپل ژوند ملګري له خپلې مینې نه وایو.
۳. ځکه چې د ژوند ملګري ته د مینې موقع نه ورکوو.
٤. ځکه چې د غوصې پر مهال ځان نه شو کنټرولولی.
۵. ځکه چې د مینې په ښودلو کې وړاندېوالی نه کوو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګری مو له نورو سره پرتله کوو.
۷. ځکه چې د ژوند ملګری مو رټو او پېټکې پرې کوو.
۸. ځکه چې کله ناکله مو د ژوند د ملګري قدر نه کوو.
۹. ځکه چې شخصي حریم ته یې پوره درناوی نه لرو.
۱۰. ځکه چې خپل ظاهر او جامو ته مو پوره پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې کله خو د ژوند ملګري ته ارزښت نه ورکوو.
۱۲. 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 پېژندلي او نه یې منو.
۳. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر منځ توپیر نه شو منلی.
٤. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر منځ 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 وايو.
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 يو بل له ځانګړنو نه پوره مالومات نه لرو.
۵. ځکه چې د يو بل کورنيو 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 يادونه کوو.
۸. ځکه چې خپله علاقه، مينه او محبت په ژبه نه ورته وايو.
۹. ځکه چې د نورو خلکو زامن، لونې او ګډ ژوند ورته يادو.
۱۰. ځکه چې خپلو کړنو، چلند او احساساتو ته پوره پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې ځيني رازونه مو د ګډ ژوند له ملګري نه پټوو.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند پر وړاندې خپل مسووليت نه پېژنو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند د ملګرو تر مینځ مینه کمېږي؟

١. ځکه چې موږ مینه کرو، خو اوبه او لمر نه ورته رسوو.
٢. ځکه چې کمېږي، خو له منځه وړلو ته باید پرېښبودله شي.
٣. ځکه چې نه پوهېږي څنګه یې په یوه ښه حال کې وساتي.
٤. ځکه چې د فکر دایره کې یې تل د "زه" حس ځای نیولی.
٥. ځکه چې کله کله په خپل ژوند کې بدلون منونکي نه دي.
٦. ځکه چې پوره، ټول غوښتونکي او پر ځان ډېر مین دي.
٧. ځکه چې د ګډ ژوند له مهارتونو سره سمه بلدتیا نه لري.
٨. ځکه چې د کور او بهر چاپېریال تر مینځ توپیر نه کوي.
٩. ځکه چې د خپلو ستونزو په اړوند ناسمې وړاندوینې کوي.
١٠. ځکه چې په ګډ ژوند کې مینې ته لومړیتوب نه ورکوي.
١١. ځکه چې ژوند یوازې جنسي خوند او جوړه کېدل ګڼي.
١٢. ځکه چې له مقابل لوري سره اغېزناکه اړیکې 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 تیت او پرک کیږي؟

۱. ځکه چې د تل لپاره مو ځان په حقه او ریښتینې ګڼلی دی.
۲. ځکه چې آن کله کله ښه او په توده کې هم ښښنه نه غواړو.
۳. 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 یو.
۵. ځکه چې غواړي مقابل لوری يې بايد ډېر ژر درک کړي.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري لومړيتوبونه سم نه دي درک شوي.
۷. ځکه چې زموږ او د ملګري جنسي اړتیاوې مو یوشان نه دي.
۸. ځکه چې پرته له دې چې په حل باندې فکر وکړو غوصه کوو.
۹. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري او کورنۍ عیبونه ورته يادوو.
۱۰. ځکه چې د مقابل لوري د ګناه له احساس څخه ناسمه ګټه اخلو.
۱۱. ځکه چې د تل لپاره مو د ګډ ژوند د ملګري عیبونه را لټولي.
۱۲. 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 ملګري نه شو خوشالولی؟

١. ځکه چې د خوشالولو په څرنګوالي باندې نه پوهېږو.

٢. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري ته مینه ناک پیغام نه لیږو.

٣. ځکه چې کله کله د خپلې خوښې خواړه نه ورته تیاروو.

٤. ځکه چې له اولادونو پرته دوه په دوه تفریح ته نه ځو.

٥. ځکه چې د زوکړې او نورې مناسبتي ورځې نه نمانځو.

٦. ځکه چې کله د خپل ګډ ژوند ملګري ته ډالۍ نه ورکوو.

٧. ځکه چې کېدای شي د ګډ ژوند له ملګري سره مینه ونه لرو.

٨. ځکه چې ډېر بوخت یو او د ژوند ملګري ته وخت نه لرو.

٩. ځکه چې له ملګري سره مو له کوره بهر خواړه نه خورو.

١٠. ځکه چې د خوښۍ لاملونه مو تر اوسه سم نه دې ارزولي.

١١. ځکه چې وخت نا وخت تېرې ښې خاطرې نه سره یادوو.

١٢. ځکه چې په نورو چارو کې له حده ډېر بوخت شوي یوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند ملګري نه شو پخلا کولی؟

۱. ځکه چې د ژوند د ملګري خبرو ته سم غوږ نه نیسو.
۲. ځکه چې کورنۍ ته یې وخت ناوخت مېلمستیا نه نیسو.
۳. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري ناخوښۍ سمې نه پېژنو.
٤. ځکه چې ښځه نه ترې غواړو او تل ځان په حق ګڼو.
۵. ځکه چې د ملګرو او کورنۍ درناوی یې ښه نه ساتو.
٦. ځکه چې د اړتیا په وخت کې یې په خوا کې نه یو.
۷. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو بیا بیا ځلي دورغ ویلي.
۸. ځکه چې د خوښې وړ جامې او سینګار 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 وایوو.
۱۱. ځکه چې تر خوا یې نه کینو 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؟

١. ځکه چې د مقابل لوري د جذبولو مهارت نه لري.
٢. ځکه چې ښايي د CHMجين يې لامل ګرځېدلی وي.
٣. ځکه چې له جسمي اړخه يو بل نه شو خوښولی.
٤. ځکه چې د ځينو هورمونونو ترشح يې لامل شوی.
٥. ځکه چې د نر د ټسټيسټرون هورمون کچه لوړه وي.
٦. ځکه چې له يوه او بل سره پوره همغږي نه لري.
٧. ځکه چې ښايي درېيم کس يې په ژوند ورننوتی وي.
٨. ځکه چې مينه ناکې کړنې او ښه چلند نه سره کوي.
٩. ځکه چې دواړه خواوې نوښګر او هوښيار نه دي.
١٠. ځکه چې ټولنيز مهارتونه يې سم نه دي زده کړي.
١١. ځکه چې د يو بل فکرونه لولي او حقيقت نه لټوي.
١٢. ځکه چې نور يې نه پرېږدي چې سره نږدې شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې له ځواني څخه همداسې عادت شوی دی.
۲. ځکه چې زموږ د کورنۍ فضا همداسې بې مینې ده.
۳. ځکه چې لومړیتوب یې د ژوند ملګری نه، نور دي.
٤. ځکه چې نوي مسوولیتونه او ژوند په غاړه نه اخلي.
٥. ځکه چې ښايي موږ یوازې اوسو او ناسم پوهېدلي یو.
٦. ځکه چې خبر نه یو دا چاره د ستونزو لامل ګرځي.
٧. ځکه چې ښايي ارواييې او عاطفي ستونزې به ولري.
٨. ځکه چې ښايي له موروپلار سره ښې اړیکې ونه لري.
٩. ځکه چې مجرد او متاهل توپیر لري په دې نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې ښايي اړیکې یې د ملګري په ډول نه وي.
۱۱. ځکه چې تاسو د ملګرو په څېر چلند نه ورسره کوی.
۱۲. ځکه چې دواړه د یو بل همکار، انډیوال او مین نه دي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځينو ګډ ژوند ناکام وي؟

١. ځکه چې له ګډ ژوند سره بې علاقې وي.
٢. ځکه چې په دنده کې ډېر بوخت شوي دي.
٣. ځکه چې د ژوند ملګري سره اړيکې نه لري.
٤. ځکه چې اصلي علت مو يې نه دی موندلی.
٥. ځکه چې ښايي ډېر ځان غوښتونکي وي.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند په اړه مطالعه نه لري.
٧. ځکه چې ګډ ژوند ته لومړيتوب نه ورکوي.
٨. ځکه چې مسووليتونه سرته نه شو رسولی.
٩. ځکه چې مهرباني او حوصله نشو کولی.
١٠. ځکه چې په هر کار کې يې لاسوهنې کوو.
١١. ځکه چې يوازې پر بدو کړنو يې فکر کوو.
١٢. 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 غوری 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.
٥. 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 څېر 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 کیږو.
۲. ځکه چې د دواړو خواوو ذهنونه ګډوډ او ګیچ 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 څخه 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 ملګرى مينه نه راسره لري؟

۱. ځکه چې مونږ يې هڅونه، ستاينه او درناوى نه کوو.
۲. ځکه چې د پرمختګ په برخه کې يې 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 دى کړى.
۵. ځکه چې غوښتنې او هيلې مو سمې نه دي درک کړې.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو دا خبره نه ده کړې.
۷. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګرى ډېرې غوښتنې ولرو.
۸. ځکه چې د يوه بل توپير مو سم نه دى سره پيژندلى.
۹. ځکه چې خپله هم له ځان سره مينه او علاقه نه لرو.
۱۰. ځکه چې ښايي له خپلو جنسي اړيکو څخه خوښ نه يو.
۱۱. ځکه چې يو بل ته وخت نه ورکوو او يا يې هم نه لرو.
۱۲. ځکه چې ښايي دريم کس لاسوهنه او په اړيکه کې وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې ډېر ځله موږ خپله هم پام نه ورته کوو.
۲. ځکه چې خپل غبرګونونه سم نه شو سره ارزولی.
۳. 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 ملګری مو پرتله کوو او رټو يې.
٧. ځکه چې د ژوند د سمون لپاره حل لاره نه لټوو.
٨. ځکه چې خبرې او اړیکې مو سمې او باوري 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 ملګرى وښنو؟

۱. ځکه چې پرته له ښښنې په دواړو لورو سختيږي.

۲. ځکه چې که يې ونه ښنو، ذهن مو بوخت ساتي.

۳. ځکه چې نه ښښل يې اوږدمهاله ستونزې زېږوي.

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

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

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

۷. ځکه چې ښښل يو مهارت دی او بايد ويې لرو.

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

۹. ځکه چې نه ښښل د ودې نا پوره والی او عيب دی.

۱۰. ځکه چې ښښل د ځمکې د سر يوه لويه ښه کړنه ده.

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

۱۲. ځکه چې ښښل 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 ملګری پر موږ بد ګمان کوي؟

١. ځکه چې ښايي د ژوند ملګری مو د پارانويا ګډوډي ولري.
٢. ځکه چې ښايي د ژوند له ملګري سره مو بد چلند کړی وي.
٣. 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.
٧. ځکه چې په ژوند کې مو لاسوهنې کېږي او دا يې لامل دی.
٨. ځکه چې ښايي د ژوند ملګري مو پرځان ډېر ټيټ باور ولري.
٩. ځکه چې ډېرځله مو د ژوند د ملګري اړتياوو ته پام نه کوو.
١٠. ځکه چې ډېرځله مو د ژوند ملګري له نورو سره پرتله کوو.
١١. ځکه چې خبرې پټوو او دا د شک او بدګمانۍ لامل کرځي.
١٢. 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 اروا پوهنې له مخې هوښيار نه يو.
۲. ځکه چې د بدلون په موخه مرسته نه غواړو.
۳. ځکه چې د درک او زغملو وړتيا مو کمه ده.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګری مو ناسم ارزوو.
۵. ځکه چې ډېرى پرېکړې په يوازې ځان کوو.
٦. ځکه چې د ژوند ملګري ته بده ژبه کاروو.
۷. ځکه چې له جنسي اړيکو يې خوښ نه يو.
۸. ځکه چې د ژوند ملګري د بدمرغۍ لامل ګڼو.
۹. ځکه چې جامې او عطرو يې 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 مسايل يو 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 بېړه 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 ملګرو 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 ملګري 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 ښو 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 دمګړۍ 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 یوبل تر څنګ خوښ وي.
۲. ځکه چې ډېر ځله په بېلتون او طلاق کې خیر نه وي.
۳. ځکه چې مور یوازې نه یو ښایي نورهم اغېزمن شي.
٤. ځکه چې د موازي اړیکو او دوهم واده لامل ګرځي.
۵. ځکه چې که یې ونه ژغورو کورنۍ مو له لاسه وځي.
٦. ځکه چې له هره اړخه بل پوره انسان به پیدا 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 یې ونه ژغورو نورې ستونزې راټوکوي.
۱۰. ځکه چې هر ګډ ژوند خپل خاطرات له ځان سره لري.
۱۱. ځکه چې د دوو کورنیو تر مینځ مینه او محبت ډېروي.
۱۲. ځکه چې یوه ننګونه ده او باید بریالي ترې را بهر شو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۱. ځکه چې له واده وړاندې مو خپلې سترګې پټې ساتلې وې.
۲. ځکه چې د یو بل فکر او نظر ته په ځیر سره پام نه نیسو.
۳. ځکه چې د یو بل له ګډو مسوولیتونو څخه ښه خبر نه یو.
٤. ځکه چې د مقابل لوري ځانګړنې مو ښې نه دي پېژندلې.
۵. ځکه چې له یوه بې کاره او بې پروا سره مو واده کړی.
٦. ځکه چې د ګډ ژوند لپاره روغو معیارونو ته ښه پام نه کوو.
۷. ځکه چې له پیله په ځیر سره د مقابل لوري موخې نه ارزوو.
۸. ځکه چې له پخوا د خپل ژوند د ملګري په اړوند دقیق نه یو.
۹. ځکه چې بوخت یو او د مقابل لوري اړتیاوو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې واده مو د تړاو او وابستګۍ پر بنسټ وه، نه د مینې.
۱۱. ځکه چې د ژوند ملګري سره ښې صمیمي اړیکې نشو جوړولی.
۱۲. ځکه چې له واده نه وړاندې مو ارواپوه ته مراجعه نه ده کړې.

CS 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 يو بل عاطفي اړتياوې سمې نه شو پوره کولی.
۲. ځکه چې په پوهه، مينه او خپله خوښه مو واده نه دی کړی.
۳. ځکه چې رټل شوي يو او موږ هم نور رټو او بی وفايي کوو.
٤. ځکه چې له پيله مو د کورنۍ او خپلوانو په خوښه واده کړی.
۵. ځکه چې بې ځايه تمې او مقابل لوری نورو سره پرتله کوو.
٦. ځکه چې ډېر ځله مو د ګډ ژوند ملګری نبغ په نبغه تهديدوو.
۷. ځکه چې مينه او جنسي اړيکې مو د ځورونې وسيله ګرځولې.
۸. ځکه چې ډېر ځله خپل کار او ملګرو ته ډېر لومړيتوب ورکوو.
۹. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري عزت ساتلو ته ډېر ژمن نه يو.
۱۰. ځکه چې بې وفايي او درغلي مو په سمه توګه نه ده پېژندلې.
۱۱. ځکه چې د خيانت او بې وفايۍ له خطر او بدو پايلو نه يو خبر.
۱۲. ځکه چې د واده روغو معيارونو ته مو په سمه پام نه دی کړی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خیانت او درغلۍ نه لاس نه اخلو؟

۱. ځکه چې د خیانت له وروستیو پایلو څخه سم خبر نه لرو.
۲. ځکه چې نه پوهېږو خیانتونه مو مینه او محبت ببخي وژني.
۳. ځکه چې نه پوهېږو خیانت د انسان د بې باورۍ لامل گرځي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو خیانت ښې کورنۍ له مینځه وړلی شي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو د ماشومانو په روزنه ناوړه اغېز کوي.
٦. ځکه چې د خیانت وروستۍ پایله بېلتون، واټن او طلاق دی.
۷. ځکه چې خیانت او درغلي له قانوني ستونزو سره مل وي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو بې وفايي د کورنۍ بنسټ له مینځه وړي.
۹. ځکه چې نه پوهېږو خیانت د اروايي ستونزو لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو که خیانت وکړو، له موږ سره خیانت کېږي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو خیانت د انسان ذهن او ارواه ځپلی شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو خیانت او درغلي مو روږدتیا 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 نارينه له خپلو مېرمنو سره مهربان نه دي؟

۱. ځکه چې فکر کوي مهرباني يې د اوږدې مودې لپاره بسنه کوي.
۲. ځکه چې مسايل د مېرمنې له نظره نه، بلکې له خپل انده تفسيروي.
۳. ځکه چې نارينه د ستونزو د حل، مېرمنې د درک غوښتونکې دي.
٤. ځکه چې مېرمنې ډېر ځله د خپل زړه خبره په څرګنده نشي کولی.
۵. ځکه چې مېرمنې فکر کوي نارينه خپلې مېرمنې ښې نه درک کوي.
٦. ځکه چې ډېری نارينه وابسته مېرمنو ته ډېر نه، لږ ارزښت ورکوي.
۷. ځکه چې ځيني مېرمنې فکر کوي نارينه بايد ډېره قرباني ورکړي.
۸. ځکه چې ځيني نارينه فکر کوي مېرمن يې تل کينه او بخيلې کوي.
۹. ځکه چې نارينه فکر کوي که مهربانه شي مېرمن به نازولې شي.
۱۰. ځکه چې ډېری نارينه د مېرمنو په اړوند له ځانه قضاوتونه کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری نارينه احساس کوي مېرمنه يې پرې باور نه لري.
۱۲. ځکه چې ډېری نارينه جنسيت او نرتوب ته ډېر ارزښت ورکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د نارینه ټولې چارې سرته ونه رسوو؟

١. ځکه چې نارینه د نورو له لوري کنټرول نه خوښوي.

٢. ځکه چې چمتو دی خپلې چارې په خپله سرته ورسوي.

٣. ځکه چې فکر کوي مېرمن یې وربانديې باور نه لري.

٤. ځکه چې د خاوند او مېرمنې اړیکې عادت ته رسیږي.

٥. ځکه چې دا کار مو د خاوند تمې بې کچې لوړولی شي.

٦. ځکه چې نارینه دا ډول چارې یو ډول سستي ګڼي.

٧. ځکه چې دا چاره مېرمن د خاوند لپاره مور جوړوي.

٨. ځکه چې په دې سره مو د خاوند خصوصي حریم ساتو.

٩. ځکه چې نارینه د مېرمنې په دې کار بې مسوولیته کیږي.

١٠. ځکه چې د وخت په تېرېدو سره مو دا چاره دنده ګرځي.

١١. ځکه چې دا چاره د دواړو لورو تر مینځ همکاري کموي.

١٢. ځکه چې په دې کار سره نارینه د ستړیا 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 ډېرى نارينه وو د خواشينۍ دليل دى.
۲. ځکه چې نارينه د نورو تر کنټرول لاندې راتلل نشي زغملى.
۳. ځکه چې نارينه زورواکي دي او په خپله خوښه ژوند کوي.
٤. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي چې نارينه بايد کنټرول نه کړي.
۵. ځکه چې په دې سره د يوې جوړې تر مينځ واټن پيدا کيږي.
٦. ځکه چې احساس کوي کم او د نورو ترلاس لاندې شوي دي.
۷. ځکه چې نارينه به د کمۍ، ستړيا او ناروغۍ احساس وکړي.
۸. ځکه چې نارينه او مېرمنې غواړي يوازې مينه ورسره وشي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي ګډ کورنى ژوند ډېر احتياط ته اړتيا لري.
۱۰. ځکه چې نارينه خپل ځان سپک، پړ او بدبخته احساسولى شي.
۱۱. ځکه چې په دې کار سره له مينې او محبت څخه محروميږي.
۱۲. ځکه چې په نارينه وو کې بايد په ناخبره توګه بدلونونه راشي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپل ګډ ژوند اړيکې بيا ورغوو؟

١. ځکه چې په دې سره به له ژوند څخه ډېر خوند واخلو.

٢. ځکه چې د مينې او محبت ارزښت بايد ښه او سم کړو.

٣. ځکه چې خپلمينځي اړيکې بايد ښې او سمې ورغول شي.

٤. ځکه چې په دې سره به مو کورنۍ له ستونزو وژغورو.

٥. ځکه چې بايد وپوهېږو مېرمنې ډېر محبت ته اړتيا لري.

٦. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري سره بايد روغې اړيکې ولرو.

٧. ځکه چې د اړيکو رغول مقابل بدلون ته لاره هواروي.

٨. ځکه چې د اړيکو رغول د همغږۍ او سمون لامل ګرځي.

٩. ځکه چې دا د ژوند په اړيکو کې مهرباني بېخې ډېروي.

١٠. ځکه چې ښې اړيکې د شړل کېدو بد حس له مينځه وړي.

١١. ځکه چې روغې اړيکې، نېغ په نېغه پر ماشوم اغېزه کوي.

١٢. ځکه چې د اړيکو رغول درغلي او خيانت له مينځه وړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني 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 رېښتيني او څرګند 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 ښه 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 ګډ ژوند ملګرى 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 ستړې 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؟

١. ځکه چې د دواړو لورو يوه ذهني او عاطفي اړتيا ده.
٢. ځکه چې په کورني ژوند کې ډېر زيات ارزښت لري.
٣. ځکه چې يو بل ته پاملرنه مو پرځان باور ډېرولی شي.
٤. ځکه چې مقابل لوري ته پام کور کې مينه ډېرولی شي.
٥. ځکه چې يو بل ته پام د خيانت او بې وفايي مخه نيسي.
٦. ځکه چې که مقابل لوري ته پام وکړو، موږ ته هم کېږي.
٧. ځکه چې پاملرنه مينه، وده او پوره والی ډېرولی شي.
٨. ځکه چې د شک او بې ځايه قضاوتونو نه مخنيوی کوي.
٩. ځکه چې مرسته کوي له جنسي اړيکو څخه خوند واخلو.
١٠. ځکه چې يو بل ته پاملرنه متقابل درناوی مينځ ته راوړي.
١١. ځکه چې يو بل ته په پاملرنې سره به يو بل ښه وپيژنو.
١٢. ځکه چې رينښتينې هوساينه يوبل 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 زموږ 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 لاامل 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 ګډ ژوند له لاسه وځي؟

۱. ځکه چې په تاوتریخوالي چلند کوو او مخته ځو.
۲. ځکه چې له واده څخه 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 څوک 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 ګډه ژوند کې مينې ته ارزښت ورکړو؟

١. ځکه چې مينه مو ژوند ته هيله مندي ډېروي.
٢. ځکه چې مينه د ګډ ژوند ارزښتمنده اړتيا ده.
٣. 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.
١٠. ځکه چې د دواړو پر ځان باور ډېر لوړولای شي.
١١. ځکه چې د کورنۍ له هوساينې سره مرسته کوي.
١٢. 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 رسوایۍ یې وېرېږي.
۵. ځکه چې د خپلې بې باورۍ اصلي لامل مو نه دی موندلی.
٦. ځکه چې بدلون منل مو لړ 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 راپورونه 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 ډېرولو 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 کیږي.
٦. ځکه چې ګډ ژوند د آرامۍ او هوساینې لپاره وي.
۷. ځکه چې ښایي 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 ډېرولو 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 يو.

۳. ځکه چې ښايي د تلويزيوني سريالونو پېښې وکړو.

٤. ځکه چې د ژوند ملګرى مو بېکاره او بې پلانه دى.

۵. 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 ملګرې بدلول غواړو؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو څېني ځانګړنې د بدلون وړ نه دي.
۲. ځکه چې له واده وړاندې يې له ځانګړنو ښه خبر نه وو.
۳. ځکه چې واده مو د ناسمو معيارونو پر بنسټ شوی دی.
٤. ځکه چې ښايي هر څه پر خپل ځای او پوره وغواړو.
۵. ځکه چې د ژوند ملګرې سره مينه نه لرو او بدلوو يې.
٦. ځکه چې د مقابل لوري ډېرې عادتونه ځوروونکي دي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو انسان ته بدلون ورکول، سخت دي.
۸. ځکه چې غواړو د ژوند ملګري مو زموږ په خبره شي.
۹. ځکه چې نه پوهېږو، که خپله ونه غواړي بدلون نه کوي.
۱۰. ځکه چې په ځان دروغجن باور لرو يا په ځان ډېر مين يو.
۱۱. ځکه چې د ځان کمې احساس کوو او زغملی يې هم نشو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو څېني ځانګړنې نه بدلېدونکې دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خو مېرمنو لرل ستولزمن وي؟

۱. ځکه چې په عاطفه کې د څو مېرمنو شریکول سخت دي.
۲. ځکه چې مېرمنې به یې تل خاوند وارزوي او وخوروي.
۳. ځکه چې دواړه؛ لومړۍ یا وروستۍ ځان په حقه ګڼلی 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 ځيني ملګري د زغملو وړ نه وي؟

١. ځکه چې ځيني له يو بل څخه ډېرې غوښتنې کوي.
٢. ځکه چې ځيني جوړې خپل مينځې درناوی نه لري.
٣. ځکه چې د يو بل خصوصي حريم کې لاسوهنه کوي.
٤. ځکه چې ښايي د ګډ ژوند ملګري ته پاملرنه نه کوي.
٥. ځکه چې د مقابل لوري پرېکړو ته پاملرنه نه کوي.
٦. ځکه چې له خاوند او کورنۍ سره يې بد چلند کوي.
٧. ځکه چې د غوسي په وخت کې يو بل نه شي زغمی.
٨. ځکه چې کېدای شي د ژوند په ملګري شک ولري.
٩. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګري په هکله مو شک کوو.
١٠. ځکه چې کله کله مو جوړه خپل شخصی ملکيت ګڼو.
١١. ځکه چې توپيري چلند او يوازې پر ځان يې فکر وي.
١٢. ځکه چې ځيني جوړې ډېر عمري توپير 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 مينې 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 مينځ وړولو په موخه خبرې نه سره کوو.
٦. ځکه چې نه پوهېږو ډېر شک کول يوه اروايي 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 غوښتنی 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 تاکنه 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 ناکې جملې نشي کارولی؟

۱. ځکه چې ښايي له ميندو او پلورنو يې زده کړي 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 کارول جادو کوي.
۵. ځکه چې نه پوهيږي د دې جملو کارول مينه پيدا کوي.
٦. ځکه چې ملګری کله ناکله له ډېرې مينې نه وېريږي.
۷. ځکه چې ښايي دواړو لورو يو بل نوي سره زغملي.
۸. ځکه چې ښايي له پخوا په سړو اړيکو 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.
۵. 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 اوریدل د درک لامل ګرځي.
۵. ځکه چې په اوریدو سره به ورسره خواخوږي شو.
٦. ځکه چې د خبرو اوریدل یې 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 اوریدنې د ښښنې لامل ګرځېدای شي.
۱۱. ځکه چې په اوریدو سره مو د ژوند ملګري هڅوي.
۱۲. ځکه چې اوریدنه د خیانت او بې وفایۍ 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 ټاپې 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 ښايي 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 لیدلوری محدودوي.

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

۳. ځکه چې کولی شي له لاملونو پرته مو اړیکې 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 یو بل بېلابېلې تاپې ووهو.

۷. ځکه چې ښايي د ژوند واقعیتونه، تور یا سپین تفسیر کړو.

۸. ځکه چې ښايي د ژوند لویې پېښې وړې او یا بې پایلې کړو.

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

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

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

۱۲. ځکه چې ښايي شرایط 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 ملګری 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 ځانګړی نوښت نه لري.
٦. ځکه چې سپورت ته ارزښت نه ورکوي.
۷. ځکه چې تل بې کنټرولوو او ځارو 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 روږدي 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 ملګری مو کنټرول کړو.
٤. ځکه چې خپل ژوند مو سخت کړی دی.
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. ځکه چې یو بل ته له کچې ډېر مسوولیتونه ورکوو.
۲. ځکه چې ښايي غوښتنې لوړې او ډېرې شوې وي.
۳. ځکه چې ښايي د چارو لومړيتوبونو ته پام نه کوو.
٤. ځکه چې خپل مسوولیتونه په سمه سرته نه رسوو.
٥. ځکه چې کړنې مو د مقابل لوري لپاره شکمنې دي.
٦. ځکه چې ملګري مو له شخصي ستونزو نه خبروو.
۷. ځکه چې ښايي ژوند به يې سترى او ستړسي وي.
۸. ځکه چې د ژوند ملګري مو سم نه شو درک کولی.
۹. ځکه چې اړتیاوې مو سمې او ښې نه دي پوره کړي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ، ملګري او ژوند مو نه دی ټاکلی.
۱۱. ځکه چې ملګري ته سمې خبرې ناسم وخت کې کوو.
۱۲. ځکه 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 وربښي.

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.

CS 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.
۵. 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 وایي، 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 ځيني جوړې ډېرې بريالۍ دي؟

۱. ځکه چې کړنې يې 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 يوازې 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 مینه لرو، خو تل یې پټوو.
۲. څکه چې تل بیا بیاځلي د ژوند ملګري ته دروغ وایو.
۳. څکه چې تېرېدونکي، بښونکي او زغم کوونکي نه یو.
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 نیسو.
۷. څکه چې په خبرو کولو کې له ښو جملو کار نه اخلو.
۸. څکه چې په خپل فکر کې یو او ملګري سره مینه نه کوو.
۹. څکه چې له دفتر نه د ملګري لپاره رخصت نه را اخلو.
۱۰. څکه چې د ژوند د ملګري روغتیا او پاکۍ ته پام نه کوو.
۱۱. څکه چې زورواکي یو او د ژوند په ملګري زور چلوو.
۱۲. څکه چې د ژوند د ملګري هوساینه 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 ملګری 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 لوری 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 ځیني جوړې نورو ته ډېر ګوري؟

۱. ځکه چې دا د انسان یوه ذاتي ځانګړنه ده.
۲. ځکه چې ځیني جوړې پرې عادت شوي.
۳. ځکه چې د یو بل اړتیاوې نه پوره کوي.
٤. ځکه چې د ډېرو جوړو اړیکې جنسي وي.
۵. ځکه چې چاپېریال مو ناسم او بربنډ شوی.
٦. ځکه چې ځیني کسان جنسي ګډوډی لري.
۷. ځکه چې په خپل مینځ کې سني توپیر لري.
۸. ځکه چې ښایي په جنسي اړیکو کې سست وي.
۹. ځکه چې نه پوهیږي دا چاره یې عادي نه ده.
۱۰. ځکه چې مینې خپله اصلي مانا له لاسه ورکړې.
۱۱. ځکه چې ښایي اصلي لامل مو نه وي مندلی.
۱۲. ځکه چې عاطفي اړیکې او صمیمیت مو کم دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني جوړې په احساساتي کېدو هم خواشینې کېږي؟

۱. ځکه چې د یو بل له ذهني او اروايي جوښت سره بلد نه دي.
۲. ځکه چې انسانان په ژوند کې سکون او هوساینه غواړي.
۳. ځکه چې انسانان یو بل سره توپیر لري او زغم توپیر کوي.
٤. ځکه چې ځیني ملګري له نورو څخه زغمونکي او نرم وي.
۵. 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 ځیني جوړې احساساتي کېدل لویه سستی بولي.
۹. ځکه چې ښايي منلې یې وي، غوصه د خواشینی لامل دی.
۱۰. ځکه چې ځیني 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 اروايي انډول له لاسه ورکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل روغ احساسات نه شو ویلی؟

١. ځکه چې ښايي بې باوره او بې زړه يو.
٢. ځکه چې پر ځان باور مو کمزوری دی.
٣. ځکه چې ښايي له ملنډو څخه وېره ولرو.
٤. ځکه چې ښايي له ماتې څخه وېره ولرو.
٥. ځکه چې کله کله د غرور احساس کوو.
٦. ځکه چې له تهديد او سپکاوي به وېرېږو.
٧. ځکه چې ښايي په اړيکو کې ستونزه ولرو.
٨. ځکه چې ډېر هيجاني او احساساتي يو.
٩. ځمه چې مناسب ټولنيز چلند نه کوو.
١٠. ځکه چې د نورو له هڅوني به وېرېږو.
١١. ځکه چې د نهيلي او بايلنې احساس کوو.
١٢. ځکه چې له فرصت او موقع گټه نه اخلو.

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 هوښيار نه يو.
٤. څکه چې ښايي بېلابېل مسايل 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 ځاي کوو.
۸. څکه چې تل فکر کوو موږ حق په جانب يو.
۹. څکه چې ګواښونه او پايلې يې نه سنجوو.
۱۰. څکه چې د ځان پر ځاى 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 بدخویه ملګري سره ژوند سختیږي؟

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 یو بل ته وخت نه ورکوو.
٤. ځکه چې ښايي دلایل به وایو او نیوکې به پرې کوو.
٥. ځکه چې ښايي خپلې خبرې به په څرګنده نه وایوو.
٦. ځکه چې ښايي په خپله، دې ستونزو ته لار هواروو.
٧. ځکه چې ښايي پرته له حل لارې مقابل لوری پړ ګڼو.
٨. ځکه چې د بد خوی لاملونه به یې نه شو پېژندلی.
٩. ځکه چې ښايي ځیني کړنې نه منو او وړې یې ګڼو.
١٠. ځکه چې کیدای شي موږ به په خپله هم بدخویه یو.
١١. ځکه چې ښايي له ملګري سره مو ښه ملګري نه یو.
١٢. ځکه چې پر یو 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 وړې وړې ستونزې ډېرې او لويې ګڼو.
۳. ځکه چې د نارينه او مېرمنو تر مينځ توپير 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 توپيرونو باور نه لرو او غوښتنې کوو.
۷. ځکه چې په ګډ ژوند کې يو بل ته ښه او لېواله نه يو.
۸. ځکه چې د جنسي مسايلو په رغولو کې هڅه نه کوو.
۹. ځکه چې ښايي په وړو ستونزو له حده ډېر ټينګار وکړو.
۱۰. ځکه چې ښايي خپل ځان به له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې د ګډ ژوند ستونزو ته لومړيتوب نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې ښايي 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 ملګری 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 وله کړو؟

۱. ځکه چې د دې لامل ګرځي له يو بله لرې شو.

۲. ځکه چې د طلاق او بېلتون يو لوی لامل دی.

۳. ځکه چې د بيوفايي، خيانت او غبن لامل ګرځي.

٤. ځکه چې د کورنيو د تاوتريخوالي 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 رامينځ ته کوی شي.

۸. ځکه چې ښايي د جنسي بېلاريو لامل وګرځي.

۹. ځکه چې د ځان کمۍ او حقارت احساس پيدا کوي.

۱۰. ځکه چې د دې لامل ګرځي دواړه بې پروا شي.

۱۱. ځکه چې د موازي عاطفي اړيکو لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې دا له ماشوم سره هم تاوتريخوالی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

درېيمه برخه

۱۰۰ ولي او څه 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 خلک 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 خلک 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 ناکله 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 خلک په ذاتي ډول دا ګډوډي له ځانه لري.

۷. ځکه چې له اروايي 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 نېغ په نېغه 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؟

١. ځکه چې نه پوهېږو چې د واده لومړی ٦ میاشتې عادي دی.
٢. ځکه چې د درد کمولو لپاره ځانګړي سپورتونه نه کوي.
٣. ځکه چې له چمتووالي او جنسي پارونې پرته جنسي اړیکه نیسي.
٤. ځکه چې ښایي پخوا به درد وه، خو اوس ځان منفي تلقینوي.
٥. ځکه چې ډېری مېرمنې د درد له وېرې د درد احساس کوي.
٦. ځکه چې کله د کیګل غړي غیر ارادي سپرمونه درد پیدا کوي.
٧. ځکه چې د ځینو مېرمنو مهبل، مثانه او رحم مېکروبي شوی وي.
٨. ځکه چې ځینې ذهني فشارونه لري او هورمونونه بې نظمه وي.
٩. ځکه چې ښایي ځینې ښځې له جنسي اړخه ځورول شوې وي.
١٠. ځکه چې ډېری مېرمنې روغتیایي مرستو ته لاس رسی نه لري.
١١. ځکه چې ښایي فزیکي لامل ولري او درملنه یې نه وي کړې.
١٢. 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؟

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

۲. ځکه چې ډېرې درمل سخت او لوی جانبي عوارض لري.

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

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

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

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

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

۸. ځکه چې ډېرې جنسي ګډوډۍ او ستونزې اروايي لامل لري.

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

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

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

۱۲. ځکه چې ډېرې 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؟

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

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

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

٤. ځکه چې د ژوند ملګری مو هم خفه او کېدای شي خيانت وکړي.

٥. 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.

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

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

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

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

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

١٢. 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 ډېرى 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 ډېرى 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 ډېرى ځان غواړي او بدلون منونکي نه دي روزل شوي.
٦. ځکه چې ډېرى 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.

(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 ډېرې مېرمنې د جنسي احساساتو له ويلو څخه ډډه کوي.
۳. ځکه چې ډېرې جنسي جوړې د جنسي ملګري له ناولتيا ځوريږي.
٤. ځکه چې ډېرې مېرمنې په دې باور دي چې نارينه يې بايد پيل کړي.
٥. ځکه چې ډېرې نارينه د جنسي اړيکو احساسي اړخ ته پام نه کوي.
٦. ځکه نارينه له خپلې مېرمنې سره مرسته کولی شي، خو نه يې کوي.
۷. ځکه چې ځيني جوړې نه په دې اړه خبرې کوي او نه يې اوري.
۸. ځکه چې ډېرې جوړې د ستونزو د حل پر ځای، 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 ډېرې په دې اړه نه روزل شوي دي او نه پوهول شوي.
۱۲. ځکه چې داسې انګېرې چې اوسنی ملګری يې مرسته نشي کولی.

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 روايي 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 څخه ډکوي.

۲. ځکه چې سترسونه کموي او کنټرولوي یې.

۳. ځکه چې د جنسي اړیکو د رغبېدو سبب ګرځي.

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

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

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

۷. ځکه چې انساني 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 ډېری نران مینې ته ارزښت نه ورکوي؟

۱. ځکه چې ښایي نارینه خپلې مېرمنې سره مینه ونه لري.
۲. ځکه چې د مینې نه کول د نرانو یوه لویه ځانګړنه ده.
۳. ځکه چې نه پوهیږي ښځینه مینه ناك نارینه خوښوي.
٤. ځکه چې ډېرې مېرمنې په دې برخه کې حوصله نه لري.
۵. ځکه چې نارینه پر جنسي اړیکو فکر کوي، نه پر مینه.
٦. ځکه چې د ځینو نرانو کورنۍ په دې کې ښکېلې دي.
۷. ځکه ډېری نارینه د ښځینه ځانګړنو په اړه نه پوهیږي.
۸. ځکه چې کله خو مینه د عمر په پړاوونو کې توپیر کوي.
۹. ځکه چې د عشق له بېلابېلو تګلارو څخه بې خبره دي.
۱۰. ځکه چې ځیني ښځې خاوند د قضاوت په تله کې اچوي.
۱۱. ځکه چې کله د عاطفي تړاو او مینې په توپیر نه پوهېږي.
۱۲. ځکه چې مېرمنې خاوند سره په دې اړوند له خبرې نه کوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې له لومړي ځل جنسي اړیکو څخه وېره لري؟

۱. ځکه چې ځینې مېرمنې خپل خاوند له هېڅ اړخه نه پېژني.
۲. ځکه چې ډېری افغان مېرمنو په دې اړوند روزنه نه ده لیدلې.
۳. ځکه چې لومړنۍ جنسي اړیکه له ځان سره ناسمه تعبیروي.
٤. ځکه چې ځینې میندې او نوې ناوې ګانې هم نجونې وېروي.
۵. ځکه چې د جنسي اړیکو لپاره عاطفي چمتووالی نه لري.
٦. ځکه چې له ځینو نرانو څخه ښې خاطرې او ښه ذهنیت نه لري.
۷. ځکه چې ځینې مېرمنې ځان کم ګڼي یا پر ځان باور نه لري.
۸. ځکه چې ځینو مېرمنو له واده وړاندې جنسي ځورونې لیدلي.
۹. ځکه چې نارینه په خپله په جنسي اړیکو کې د وېرې لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې له اوله د جنسي اړیکو په اړوند مشوره نه اخلي.
۱۱. ځکه چې ځینې مېرمنې اضطراب، وسواس او وېره لري.
۱۲. ځکه چې په ټوله کې د جنسي اړیکو په اړه باورونه ناسم دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله ناکله په جنسي اړيکو کې بدلون راولو؟

۱. ځکه چې ډېرى انسانان په ځانګړې توګه نارينه يې غواړي.
۲. ځکه چې يوه ښځه او ډول مو د جنسي اړيکو کيفيت کموي.
۳. ځکه چې له بدلون پرته جنسي اړيکې پارونکې نه وي.
٤. ځکه چې په يوه ښځه جنسي اړيکې موږ خيانت ته اړباسي.
۵. ځکه چې په جنسي اړيکو کې بدلونونه، خوند څو برابره کوي.
٦. ځکه چې ډېرى له يوې ښځې جنسي اړيکو څخه ستړي کېږي.
۷. ځکه چې يوه ښځه او ډول په يوه حالت د عادت کېدو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې په يوه ښځه جنسي اړيکې په مېرمنو کې ارګازم کموي.
۹. ځکه چې يوه ښځه د مېرمنې او خاوند اړيکې کم رنګه او ترينګلوي.
۱۰. ځکه چې دا يوه پوره چاره ده او بايد پام او غور پرې وشي.
۱۱. ځکه چې په افغانستان کې د څو ودونو کولو يو لوی لامل دی.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله نه ويل کېږي او بايد بدلونونه رامنځته کړو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جامې په جنسي پاروله کې ونډه لري؟

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

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

۳. ځکه چې ډېری نارینه جذابې او شیک مېرمنې خوښوي.

٤. ځکه چې د ډېری نرانو لپاره ځېره، جامې او عطر مهم دي.

۵. ځکه چې ډېری مېرمنې په ښایسته جامو ښکلې ښکاري.

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

۷. ځکه چې ډېری جامې لنډې، مېینې او غوښین 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 یې له ځینو فلمونو او سریالو نه زده کوي.

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

۱۲. ځکه چې د ښو جنسي اړیکو لپاره جامو ته اړتیا لیدل 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 اروايي 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 اروايي اړخه دواړو ته زيان ورسوي.

۹. ځکه چې ښايي جنسي اړيکو ته پاربدل 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.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارينه سهار وخته جنسي اړيکې خوښوي؟

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

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

۳. ځکه چې د لمر په راختلو نارينه فطری جنسي لېوالتيا لري.

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

۵. ځکه چې د نرانو د وينې 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 بيولوژيکي اړخه دا کار د نرانو يوه ځانګړنه ده.

۹. ځکه چې کوروااله له اروايي سکون سره مستقيمې اړيکې 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 کېداى 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 ګرځي.
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 پارونکي 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 تګلاره ده.
۹. ځکه چې زموږ افغاني ټولنه کې ډېری 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.

۵. 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 اروایي 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 سمېدو لامل ګرځي.

CamScanner

(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 اړیکو کې دواړو لورو ته ارزښت ورکړو؟

۱. څکه چې خاوند او مېرمنه دواړه پوره ونډه لري.

۲. څکه چې د دواړو په پاربدنه او غوښتنو لوی اغېز کوي.

۳. څکه چې یو اړخیزه جنسي اړیکه مو سم نه ارضا کوي.

٤. څکه چې جنسي اړیکو ته چمتووالی نیمه جنسي اړیکه ده.

۵. څکه چې دا د دواړو اړخونو اړتیا، غوښتنه او هیله ده.

٦. څکه چې پرته له دې څخه به تاوتریخوالی مینځ ته راشي.

۷. څکه چې خاوند او مېرمنه هوساینې او درك ته رسوي.

۸. څکه چې نه پاملرنه د اوږد مهال لپاره بېلتون رامینځ ته کوي.

۹. څکه چې دوه اړخیزې اړیکې ریښتینې هوساینه پیدا کوي.

۱۰. څکه چې مېرمنې دا نه خوښوي چې یو کار پرې وتپل شي.

۱۱. څکه چې نارینه د مېرمنې جنسي سوړوالی ستړی کوي.

۱۲. څکه چې جنسي لېوالتیا به مو ورځ تر بلې له مینځه یوسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له جنسي اړيکو وروسته ولامبو؟

۱. ځکه چې بياځلي مو د بدن اروايي او جسمي انډول برابروي.
۲. ځکه چې کراري راوړي او په لسګونو جسمي ګټې لرلی شي.
۳. ځکه چې د سمپاتيک (ارادي) عصبي سيستم کړنې سره سموي.
٤. ځکه چې جنسي او جسمي اړيکې تل له ميکروب سره مل وي.
۵. ځکه چې نه لامبل په انسان کې د ناولتيا غځېدو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې وروسته به بيا ځان ناپاک او چټل احساس نه کړو.
۷. ځکه چې د بيا ځلي جنسي اړيکو لپاره به مو سم چمتو کړي.
۸. ځکه چې د يو او بل د ناروغيو لېږدېدو څخه مو بې غمه کوي.
۹. ځکه چې بياځلي مو خوب القا کوي او دا ډېره زياته ګټه لري.
۱۰. ځکه چې د بدن له بد بوی او بې دليله ستړيا څخه مو ژغوري.
۱۱. ځکه چې د وينې فشار نورمالوي او د ځوانۍ لامل بې ګرځي.
۱۲. ځکه چې د ژورخپګان، ذهني فشار او وېرې کچه راټيټولی 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 ډېرې 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 نشتوالی يې ګډې جنسي اړيکې کمزورې کولای 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 ارواییي 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.
۵. ځکه چې د وینې په لیدو مېرمنه د خواشینۍ احساس کوي.
٦. ځکه چې کېدای شي د سفلیس سوزش او ایډز لامل وګرځي.
۷. ځکه چې د میاشتني عادت بوی په نارینه وو لګیږي.
۸. ځکه چې ښایي داسې جنسي اړیکې نارینه زړه توري کړي.
۹. 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 دي 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 یو لوی لامل دی.
٤. څکه چې ښايي له کور بهر عاطفي اړیکې جوړې کړي.
۵. څکه چې بیا مو یو بل ته جنسي لېوالتیاوې هم ډېرېږي.
٦. څکه چې ددې اړتیا نه پوره کېدل مو بېلارۍ ته هڅوي.
۷. څکه چې د ګډ ژوند ملګري له بدلون غوښتنو نه ساتي.
۸. څکه چې خوند به ورکړي او نا آرامي به يې حل شي.
۹. څکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د روږدتيا څخه مخه نيسي.
۱۰. څکه چې په جنسي اړیکو کې برابري مینځ ته راولی شي.
۱۱. څکه چې د بېځایه فکرونو او ذهني بوختیاوو مخه نیسی.
۱۲. څکه چې د جنسي اړیکو د ښه مدیریت 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.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په لږ عمر کې جنسي اړیکې ښې نه وي؟

۱. ځکه چې په تهوله کې هلك او نجلۍ ورته پوره چمتو نه وي.
۲. ځکه چې لږ عمر لرونکي وروسته جنسي بلوغ ته رسيږي.
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 ارواييي 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.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړيکو کې له کانډوم څخه ګټه واخلو؟

۱. ځکه چې کانډوم جنسي اړيکې پوره سالم او روغې ساتلی شي.
۲. ځکه چې د جنسي اړيکو پر مهال له ناپاکيو مخنيوی کوي.
۳. ځکه چې د جنسي ناروغيو له لېږد څخه تر ډېره مخنيوی کوي.
٤. ځکه چې له بې خبره او ناڅاپه اميندوارۍ څخه مخنيوی کوي.
۵. ځکه چې د جنسي اړيکو 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 مينځه وړلی شي.
۹. ځکه چې مرسته کوي مېرمنه او نارينه يو ځای ارضا شي.
۱۰. ځکه چې د جنسي اړيکو پر مهال بد بوی او زړه بدي راکموي.
۱۱. ځکه چې په دې کار نران جنسي اړيکه په پوره باور پيلولی شي.
۱۲. ځکه چې د مېرمنې او خاوند د مسووليت احساس لوړولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له واده وړاندې جنسي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې په ډېرى ټولنو کې ناوړه او بد عمل ګڼل کېږي.
۲. ځکه چې په مور کې شرموونکي او منفي یادونه پرېږدي.
۳. ځکه چې کولای شي مینه او عاطفي اړیکې په ټپه ودروي.
٤. ځکه چې ډېرى کوژدې او ملګرتیاوې تر واده نه رسیږي.
۵. ځکه چې ښایي نجلۍ امیندواره شي او ستونزې جوړې شي.
٦. ځکه چې له واده وروسته د شک او بدګمانۍ لامل ګرځي.
۷. ځکه چې له واده وروسته مو اړیکې لږ او کمزورې کوي.
۸. ځکه چې مقابل لورى فکر کوي چې ډېر بې ارزښته دى.
۹. ځکه چې د ځینو جنسي ناروغیو د لېږد لامل ګرځېدای شي.
۱۰. ځکه چې د ښځو له مخې د ودونو د نه کېدو لامل شوي.
۱۱. ځکه چې نه مدیریت یې له واده وروسته اړیکې ورانوي.
۱۲. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړیکې د بېلتون لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له ډېرو کسانو سره جنسي اړيکې وله ساتو؟

۱. ځکه چې زموږ جنسي اړيکې ډېرې بې ارزښته کوي.
۲. ځکه چې د ناعلاجه جنسي ناروغيو (ايډز) لامل گرځي.
۳. ځکه چې ښايي اروايي ناروغۍ (ساديزم) هم پيدا شي.
٤. ځکه چې ښايي اروايي هوساينې ته مو زيان ورسوي.
۵. ځکه چې ځان به بيا ناوړه او بې ارزښته احساس کړو.
٦. ځکه چې په انسان کې د جنسي بې لاريو کچه لوړوي.
۷. ځکه چې په ټولنه کې د ډېر اخلاقي فساد لامل گرځي.
۸. ځکه چې زموږ د جسمي سترړيا او سستۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې زړه، مغز، ځيگر او سترگې به مو زيانمنې شي.
۱۰. ځکه چې د کورنيو خپل مينځې باور له مينځه وړي.
۱۱. ځکه چې ډېرې جنسي اړيکې د جنسي روږدتيا لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې کله ناکله د همجنس بازۍ لامل هم گرځېداى شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې په جنسي ګډوډيو اخته کېږي؟

۱. ځکه چې مېرمنې تل خپلې جنسي لېوالتياوې پټوي.
۲. ځکه چې نارينه د مېرمنو جنسي لېوالتيا نه پاروي.
۳. ځکه چې ښايي جسمي يا فزيکی ستونزې ولري.
٤. ځکه چې ښايي د مېرمنې په غړو کې ستونزه وي.
۵. ځکه چې ښايي د مېرمنې جنسي خيال کم يا هېڅ وي.
٦. ځکه چې ډېری مېرمنې جنسي فعاليت نه پيل کوي.
۷. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو لپاره غبرګون نه ښيي.
۸. ځکه چې ښځې له ۷۵-۱۰۰سلنه پورې نه هيجاني کېږي.
۹. ځکه چې له جنسي شريک سره لمس او تماس نه لري.
۱۰. ځکه چې ځيني مېرمنې پر ژورخپګان هم اخته وي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو په اړه مطالعه نه لري.
۱۲.ځکه چې مېرمنې ريښتينې 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 (ارگازم) 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 ارگازم 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 نارينه په څنډ ارضا يا خلاصيږي؟

۱. ځکه چې په ځينو نرانو کې دا يو نورمال حالت دى.
۲. ځکه چې په جنسي اړيکو کې يې مېرمن مرسته نه کوي.
۳. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو پر مهال هر څه وايي.
٤. ځکه چې نارينه 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 نيږدې ۸ سلنه نران دا ستونزه لري او ورسره وي.
۸. ځکه چې په ځينو نرانو کې د الکولو کارول دا ګډوډي پيدا کوي.
۹. ځکه چې ځينو نرانو ته چاغښت هم دا ستونزه پيدا کولی شي.
۱۰. ځکه چې کله کله عادي وي او اروايي ستونزه نه بلل کيږي.
۱۱. ځکه چې ښايي نران د جنسي اړيکو پر مهال ډېر فشار ولري.
۱۲. ځکه چې نارينه د خپلو جنسي اړيکو په شمېر کې زياتی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني نارینه ژر خلاصیږي؟

۱. ځکه چې نارینه د عاطفې په پرتله ډېر جنسي عمل کوي.
۲. ځکه چې په ځینو نرانو کې په لومړیو کې عادي وي.
۳. ځکه چې دا یو پړاو دی او د عمر په لوړېدو حل کېږي.
٤. ځکه چې کېدای شي ستونزه روغتیایي وي او حل شي.
۵. ځکه چې ځیني نران ډېرې او نامنظمې جنسي اړیکې لري.
٦. ځکه چې ښایي په اونۍ کې یوځل جنسي اړیکه ولري.
۷. ځکه چې د جنسي اړیکو پر مهال د ښځې بدن ته ګوري.
۸. ځکه چې ښایي ځیني روايي او جسمي ستونزې ولري.
۹. ځکه چې دخول په ډېره چټکۍ او ګړندي ډول سره کوي.
۱۰. ځکه چې د ستونزې اروارپوهنیزې درملنې ته یې پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې ښایي د اړیکو پر مهال اضطراب او سترس ولري.
۱۲. ځکه چې په هر نارینه 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 وړتیاوې 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.
۵. ځکه چې پر جنسي اړیکو باندې یې منفي اغېز کوي.
٦. ځکه چې د درملو په کارولو کې وخت ته پام نه کوی.
۷. ځکه چې انتي سایکوټیک درمل ستونزې راټوکوي.
۸. ځکه چې دا ستونزه ډېر ځله اروایي درملنه غواړي.
۹. ځکه چې په دې اړه اړینو مالوماتو ته لاسرسی نشته.
۱۰. ځکه چې ښایي ځیني ګډوډۍ د درملو له امله نه وي.
۱۱. ځکه چې ښایي 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.
٥. 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 څخه 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 څه 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 نظر واخلو؟

۱. ځکه چې نظر غوښتل د دواړو په جنسي خوند کې ونډه لري.
۲. ځکه چې له مېرمنې نظر غوښتل مو اړیکې نورې هم سموي.
۳. ځکه چې په دې کار سره د نر او ښځې همغږي ډېرېدی شي.
٤. ځکه چې ډېرې ښځې پرته له نظر غوښتنې خپل نظر نه وايي.
۵. 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.
۷. ځکه چې مېرمنې په خبرو او نظر غوښتنې پارول کېږي هم.
۸. ځکه چې له مېرمنې نظر اخیستل هغې ته د درناوي په مانا ده.
۹. ځکه چې غواړي په جنسي اړیکه کې پوره ونډه او نظر ولري.
۱۰. ځکه چې نظر تمرکز او لا ښې جنسي اړیکې جوړولی شي.
۱۱. ځکه چې پرته له نظر غوښتنې جنسي اړیکې هوساینه نه لري.
۱۲. ځکه چې په نظر غوښتلو سره ډېرې ستونزې حل کېدای شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې او څنګه جنسي عاطفه له مينځه وړو؟

١. څکه چې کله ناکله خپل جنسي ملګرى يوازې پرېږدو.

٢. څکه چې کله د ګډ ژوند ملګري ته ارزښت نه ورکوو.

٣. څکه چې کورنۍ او پوهه مو يو له بله سره توپير لري.

٤. څکه چې دواړه ډېر بوخت يو او يو بل ته وخت نه ورکوو.

٥. څکه چې کورنۍ تل زموږ په ژوند کې لاسوهنه کوي.

٦. څکه چې د عاطفي او جنسي اړيکو په اړوند نه پوهېږو.

٧. څکه چې دواړه د معجزې په تمه يو، نه د حل په لټه.

٨. څکه چې په سختو حالتونو کې يو بل ته نه رسېږو.

٩. څکه چې يو بل هماغسې چې يو نه شو سره منلى.

١٠. څکه چې د ستونزو حل کې په هوساينه عمل نهکوو.

١١. څکه چې مينه د هرې ستونزې او ناخوالې حل نه ګڼو.

١٢. څکه چې د روغتيا او ستونزو په وخت کې مرسته نه کوو.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځينو جنسي اړيکې اوږدمهاله او روغې نه دي؟

١. ځکه چې ډېری د جنسي او ګډ ژوند په اړه نه پوهيږي.

٢. ځکه چې جنسي ژوند او نور مسايل نشي سره بېلولی.

٣. ځکه چې نر يوازې د جنسي اړيکو په خوند فکر کوې.

٤. ځکه چې نران او ښځې د يوه او بل توپير نه شي منلی.

٥. ځکه چې بدلون نه مني او يوازې پر ځان ډېر فکر کوي.

٦. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند ناسمې انګېرنې لري.

٧. ځکه چې يو بل نه درک کوو او سره پرتله کوو يې.

٨. ځکه چې نران له ديکتاتورۍ او زورزياتي لاس نه اخلي.

٩. ځکه چې له خولې پارچاوه دي او د يو بل راز نه ساتي.

١٠. ځکه چې کېدای شي ناوړه عاطفي او جنسي مخينه ولري.

١١. ځکه چې پرته له دې چې حل شي نور يې هم سره لويوي.

١٢. ځکه چې اضطراب او خپګان يې هم لامل ګرځېدلی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري لږ جنسي اړیکې لري؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې یې ناکامې او مایوسه شوې دي.
۲. ځکه چې مېرمنې د جنسي احساساتو له ویلو ډډه کوي.
۳. ځکه چې نارینه د مېرمنو له نه لېوالتیاوو نه ځوریږي.
٤. ځکه چې مېرمنې فکر کوي جنسي اړیکې د نرانو دي.
۵. ځکه چې نران یې احساسي اړخ ته ارزښت نه ورکوي.
٦. ځکه چې نارینه له مېرمنو سره پوره مرسته نه کوي.
۷. ځکه چې په جنسي اړیکو خبرې او ګډ بحث نه کوي.
۸. ځکه چې په ژوند کې نورې اروایي او کورنۍ ستونزې لري.
۹. ځکه چې د ژوند په نورو چارو کې ډېر بوخت شوي دي.
۱۰. ځکه چې ښایي ښځې لږ او نران ډېر ارزښت ورکړي.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړیکو 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 اړيکو لپاره شله کېږي؟

۱. ځکه چې نارينه د مېرمنو په پرتله ډېره اړتيا لري.
۲. ځکه چې خپلې مېرمنې ته خپل احساس ويلی شي.
۳. ځکه چې ښايي کوم څه پارولي وي او غواړي يې.
۴. ځکه چې نرانو دا منلې چې دوی بايد اقدام وکړي.
۵. ځکه چې کورنيو هم په همدې توګه روزلي دي.
۶. ځکه چې دا يې نه ده منلې چې د ښځې نظر مهم دی.
۷. ځکه چې تر اوسه يې چې هرڅه غوښتي، کړي يې دي.
۸. ځکه چې نران ډېر ژر پاريږي او ژر خلاصيږي.
۹. ځکه چې ډېری نران د وړانديز نه منل نشي زغملی.
۱۰. ځکه چې نران هر څه د خپل ذهن له نظره سنجوي.
۱۱. ځکه چې د ستونزې د حل لپاره يې هڅه نه ده کړې.
۱۲. ځکه چې د خپلو عواطفو مديريت 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 کېږو.
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 مینیږي 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 سترې 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 ټينگار کوي.
۲. ځکه چې په نارينه وو کې د ژر خلاصېدو لامل گرځي.
۳. ځکه چې ډېری 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 گرځي.
٦. ځکه چې نرن د غوصې پر مها نيږدېوالی 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 گډوډيو لامل هم گرځي.
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 اړيکې او بد يادونه 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 زيان ووينې.
۳. ځکه چې پرته له دې جنسي اړيکې ګرانې او ناشونې کېږي.
٤. ځکه چې د دواړو تر مينځ د کينې او حسادت لامل کېدی شي
۵. ځکه چې د ذهني فشار لامل ګرځي او جنسي پارېدنه کموي.
٦. ځکه چې پخوانۍ جنسي اړيکې که ښه وه که بد نور نو نشته.
۷. ځکه چې د جوړجاړي، زغم او يو بل منلو ذهنيت له موږ اخلي.
۸. ځکه چې تېر هېڅکله هم بدلون نه کوي، نو بايد هېر يې کړو.
۹. ځکه چې ډېری نارينه فکر کوي د تېر په اړه پوهېدل اړين دي.
۱۰. ځکه چې تېر يوازې ژور خپګان راکولی شي نور هيڅ نه.
۱۱. ځکه چې د دې لامل ګرځي چې اوسنی ژوند له لاسه ورکړو.
۱۲. ځکه چې ښايي په بېلابېلو اروايي ګډوډيو مو اخته کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړیکو ټینګار وکړو؟

۱. څکه چې جنسي اړیکې د ذهني فشار په کمولو کې مرسته کوي.
۲. څکه چې ژور خپګان به مو له ګډ کورني ژوند څخه لرې شي.
۳. څکه چې روغ جنسي اړیکې د ژوند لپاره ډېرې اړینې بلل شوي.
٤. څکه چې د جنسي اړتیاوو پوره کېدل د نوښتګرۍ لامل ګرځي.
۵. څکه چې جنسي اړیکې ګډ کورنی ژوند خوښ او ښکلی کوي.
٦. څکه چې جنسي اړیکې د روغې او طبیعي ودې لامل ګرځي.
۷. څکه چې جنسي اړیکې د انسانانو د اروايي روغتیا لامل ګرځي.
۸. څکه چې روغ جنسي اړیکې ښځه او نر سره خوښولی شي.
۹. څکه چې نه لرل یې د ټولنیز او اخلاقي فساد لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې نه لرل یې ښايي د جنسي ګډوډیو لامل هم شي.
۱۱. څکه چې د ژوند د ډېرو ارزښتناکو اړیکو په ډله کې راځي.
۱۲. څکه چې د ګډ ژوند له لومړیو او بنسټیزو اړتیاوو 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 ډېرى کسان له ښو جنسي اړيکو سره بلد نه دي؟

۱. ځکه چې د نورې نړۍ په پرتله يې دلته په اړوند پوهه نشته.
۲. ځکه چې په دې اړه څېړنې نه کوو او مالومات هم نه لرو.
۳. ځکه چې د جنسي اړيکو زده کړه عيب او ناوړه چاره ګڼو.
٤. ځکه چې په ګډ ژوند کې يې په ژور اغېز سر نه خلاصوو.
۵. ځکه چې په ښوونځيو کې يې په اړوند ځانګړى متن نشته.
٦. ځکه چې ډېرى کسان يې 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 يې نه ګڼو.
۹. ځکه چې نه پوهېږو همدا جنسي اړيکې مو هوسا او آراموي.
۱۰. ځکه چې جنسي اړيکې د ژوند د ملګري ملاتړ جلبوى شي.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند بحث او پوښتنې د ملنډو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړيکې 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 يې پوره کول غواړي.

۳. ځکه چې ښايي له خپلو جنسي اړیکو نه خوښ نه وي.

٤. ځکه چې ښايي له کوره بهر عاطفی 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 لويه 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 يو 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 ځینو هېوادونو کې ډله ییزې جنسي اړیکې 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 کېداى شي تجارتي بڼه او ډول يې اخيستى وي.
٤. ځکه چې ښايي هغه ټولنه له جنسي فقر سره مخامخ وي.
٥. ځکه چې ډېرځله ترې په هغو ټولنو کې مخنيوى نه کېږي.
٦. ځکه چې د ځوانۍ له لومړيو نه همداسې عادتونه شته وي.
٧. ځکه چې کېداى شي له ارواييي ګډوډيو نه ځوربدلي وي.
٨. ځکه چې ښايي ساديزم يا مازوخيزم ارواييي ګډوډي ولري.
٩. ځکه چې ښايي د نه مديريت په جنسي روږدتيا اخته وي.
١٠. ځکه چې کېداى شي له قانوني اړخه ځانګړې خنډ ونه لري.
١١. ځکه چې نه پوهېږي، دا کړنې جنسي ژوند له منځه وړي.
١٢. ځکه چې ښايي په يادو ټولنو کې ډېر تبليغ او دود شوي وي.

CamScanner

(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 ګنډل 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 اړیکې ولرو؟

۱. ځکه چې د انساني ژوند یوه لویه ذاتي اړتیا ده.

۲. ځکه چې د صمیمیت، مینې او محبت لامل ګرځي.

۳. ځکه چې سکون، راحتي او هوساینه پیدا کوي.

٤.ځکه چې څېره مو لا نوره جذابه او ښکلې کوي.

۵. ځکه چې زموږ د زړه روغتیا ته ګټور تمامیږي.

٦.ځکه چې پر ځان باور او پر نفس اعتماد لوړوي.

۷. ځکه چې د بدن د ځینو غړو درد مو کمولی شي.

۸. ځکه چې د جنسي بېلاریو څخه مخنیوی کوي شي.

۹. ځکه چې له ناروغه جنسي اړیکو مخنیوی کوي.

۱۰. ځکه چې د جسمي او بدني روغتیا لامل ګرځي.

۱۱. ځکه چې له اروايي ګډوډیو څخه مخنیوی 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 اړيکې وړه لرو؟

١. ځکه چې بيا به مو بدن په سمه توګه وده ونشي کولی.
٢. ځکه چې کېدای شي آن زموږ د مرګ لامل شي.
٣. ځکه چې ارواييي انډول ته لوی زيان رسوی شي.
٤. ځکه چې د ډېرو ارواييي ګډوډيو لامل ګرځېدلي.
٥. ځکه چې د وېرو او بدو خوبونو لامل کېدی شي.
٦. ځکه چې وروسته به مو بدن ډېر بد راته ښکاري.
٧. ځکه چې له ارواييي اړخه انسان ته ضربه رسوي.
٨. ځکه چې له واده وروسته جنسي اړيکې زيانمنوي.
٩. ځکه چې ښايي له ګډ ژوند او اړيکو مو بېزار کړي.
١٠. ځکه چې ښايي له مخالف جنس نه مو کرکه وشي.
١١. ځکه چې ښايي بيا مو مغز سالمې اړيکې ونشي منلی.
١٢. ځکه چې ښايي بيا مو همجنس بازی ته لېوالتيا ډېره شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې افغانۍ جوړې د جنسي اړیکو له ګټو خبرې کړو؟

۱. ځکه چې دا د انساني ژوند لپاره اړین موارد دي.

۲. ځکه چې د ورځني ژوند په څېر ارزښتناکه دي.

۳. ځکه چې بیا کولی شي چې ښه یې مدیریت کړي.

٤. ځکه چې کولی شي د ژوند خوند یې لا ډېر کړي.

٥. ځکه چې که پوه شي بیا به یې له ګټو کار واخلي.

٦. ځکه چې له خیانت او جدایي 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؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند یوه اړینه اړتیا گڼي.
۲. ځکه چې د ډېری ټولنیزو ناخوالو یو لامل یې بولي.
۳. ځکه چې د اروایي گډوډیو په کمولو کې مرسته کوي.
٤. ځکه چې د کتابونو په خپرولو یې ستونزې حل شوي.
۵. ځکه چې خلکو یې د خپرولو په پار وړاندیزونه کړي.
٦. ځکه چې ارواپوهان یې د ستونزو د حل لامل بولي.
۷. ځکه چې د یو بل له اړتیاوو او ځانگړو څخه خبروي.
۸. ځکه چې له گډ کورني ژوند څخه د خوښۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مینځ مینه ډېروي شي.
۱۰. ځکه چې د روغو جنسي اړیکو د رواجولو لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې نورې یو اړخیز نه دي او مهمې شوي.
۱۲. 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 ډېرى انسانان تل د بدلون په اړوند فکر کوي.
۲. ځکه چې ورځ په ورځ يې مسوولیتونه ډېر او سختېږي.
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 ډېرى 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 اړيکو مهارتونه زده کړو؟

۱. ځکه چې د ګډ ژوند د ملګرو د محبت لپاره اړين دي.
۲. ځکه چې مهارتونه د ګډ ژوند جنسي اړيکې رغولې شي.
۳. ځکه چې هره کړنه له مهارت او پوهې پرته تباهي راوړي.
٤. ځکه چې همدا مهارتونه د مينې او خلوص لامل کېږي.
٥. ځکه چې مهارتونه په جنسي اړيکو کې بدلون راولي.
٦. ځکه چې مهارتونه د مېرمنو ارګازم هوسا کولی شي.
٧. ځکه چې په جنسي اړيکو کې د اندېښنې مخنيوی کوي.
٨. ځکه چې مهارتونه د دواړو اړخونو لېوالتيا راټوکوي.
٩. ځکه چې مهارتونه يو پر بل باور پيدا او لوړولی شي.
١٠. ځکه چې دواړه لوري به جنسي اړيکو ته علاقه وښيي.
١١. ځکه چې له مهارته پرته به اړيکې ډېرې سړې او کمې شي.
١٢. ځکه چې هر څه په ژوند کې مهارت ته ډېره اړتيا 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 ښځې کم خلك د مېرمنو دې ستونزې ته پام کوي.
۱۱. ځکه چې ډېرې کسان نه پوهيږي چې جنسي اړيکې اړتيا ده.
۱۲. ځکه چې دواړو اړخونو ارزښت ته مو سم پام نه دی شوی.

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 ښایي 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 آزادیږي.
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 پاریدو 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 پوهېږي 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 پوهېږي نارینه د مینې لپاره جنسي کېږي.
۵. ځکه چې ډېری نارینه د کار په خاطر عواطف له مینځه وړي.
٦. ځکه چې مېرمنې نه پوهېږي 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؟

۱. ځکه چې د یو او بل په توپیرونو باندې نه پوهیږي.
۲. ځکه چې ډېرځله له یو بله څخه بېځایه غوښتنې کوي.
۳. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو په هکله خبرې نه کوي.
٤. ځکه چې ډېری یې جنسي مسایلو ته ناسمه مانا ورکوي
۵. ځکه چې ډېری زوجین یو بل ته متقابل درناوی نه لري.
٦. ځکه چې د ډېری افغانانو جنسي اړیکې یو اړخیزه دي.
۷. ځکه چې مېرمنې مینه خوښوي، خو نارینه نه پوهیږي.
۸. ځکه چې یو بل ته وخت نه لري او له دې ستړي شوي.
۹. ځکه چې کله کله یې وخت تېربدل هم لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې د اړیکو ځای او شرطونه یې ناسمه بڼه لري.
۱۱. ځکه چې دا مسئله شرموونکې، ننګ او ډېر بد عمل ګڼي.
۱۲. ځکه چې له خپلو پخوانیو اړیکو نه ښه خاطره نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه او ښځینه پر یو بل وپوهېږي؟

۱. ځکه چې په مینځ کې یې مینه او محبت لا ډېرېږي.
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.
۵. ځکه چې پرته له دې د یو بل په زړه کې ځای نه نیسي.
٦. ځکه چې ښځې هم جنسي اړیکې غواړي او خوښوي.
۷. ځکه چې په دې سره یو بل له عاطفي اړخه خوښ کړي.
۸. ځکه چې د دواړو اړیکې به د یو بل د اړتیا اړوند وي.
۹. ځکه چې مېرمنې د خاوند په مینه کولو ښه وده کوی شي.
۱۰. ځکه چې دا کار د منفي فکرونو او ستونزو مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې په ژوند کې پیاوړي ملاتړ ته اړتیا لري.
۱۲. 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 نا کله 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 مينه وکړو ترڅو مو جنسي اړيکې ښکلې شي؟

۱. ځکه چې د ژوند ملګري به يو بل ښه سم وپېژني.
۲. ځکه چې يوازې په مينې جنسي خوند ته رسېږو.
۳. ځکه چې له مينې پرته جنسي اړيکې خوند نه لري.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري يې ډېره خوښوی شي.
۵. ځکه چې اول مينه او بيا جنسي خوند تجربه کوي.
٦. ځکه چې ښځې له جنسي اړيکو وړاندې ورته اړې دي.
۷. ځکه چې په مينه د دواړو درک او پوهه لوړيږي.
۸. ځکه چې مينه تل د هرې ناروغي درملنه کولی شي.
۹. ځکه چې مينه د بريالیتوب لوی راز او پاسورډ دی.
۱۰. ځکه چې په مينه کولو هر څه ارزښتمند کېدی شي.
۱۱. ځکه چې په مينه د مېرمنو عاطفي اړتيا پوره کېږي.
۱۲. ځکه چې مېرمن د مينې په نه شتون کې شک کوي.

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 نارينه سره جنسي خيانت ونه شي؟

۱. ځکه چې نارينه په هېڅ صورت خيانت نشي منلی.

۲. ځکه چې غواړي د مېرمنې يوازينی نارينه واوسي.

۳. ځکه چې نارينه خپله ځان له پوښتنې لاندې راولي.

٤. ځکه چې خيانت د نارينه ارزښت ته زيان رسوي.

۵. ځکه چې نارينه ځان د خپلې مېرمنې څښتن ګڼي.

٦. ځکه چې په دې کار سره نارينه خپله مېرمن ملامته ګڼي.

۷. ځکه چې نارينه فکر کوي، چې وړتيا يې کمه ده.

۸. ځکه چې نارينه خپل ځان له نورو کسانو ښه ګڼي.

۹. ځکه چې نارينه په اسانۍ بل نارينه نشي زغملی.

۱۰. ځکه چې زموږ د ټولنې اخلاق په همدې ډول دی.

۱۱. ځکه چې نارينه دا چاره د ګډو اړيکو زوال ګڼي.

۱۲. ځکه چې مېرمنې يې ښځې شي، خو نارينه يې 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.
۵. 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 خوښی 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 يانې 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.

CamScanner

(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 کړې.
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 نورې جنسي اړيکې ولري؟

۱. ځکه چې ښايي کومه جنسي يا اروايي ګډوډي ولري.
۲. ځکه چې ښايي د ګډ ژوند له ملګري سره کينه ولري.
۳. ځکه چې ښايي د ساديزم اروايي جنسي ګډوډي ولري.
٤. ځکه چې ښايي ډېرو خلکو سره يې اړيکې ساتلي وي.
۵. ځکه چې په ځينو ټولنو کې عادي مورد ګڼل کېږي.
٦. ځکه چې ځيني په همدې کار سره جنسي ارضاينه لري.
۷. ځکه چې کله کله جنسي مسايل له حد ډېر پټ شوي دي.
۸. ځکه چې ښايي دا ډول ويډيو او داستانونه يې لوستي وي.
۹. ځکه چې ډېرى خپل جنسي حريم نه شي مشخص کولى.
۱۰. ځکه چې ښايي د ملګري په اړه مسووليت نه احساسوي.
۱۱. ځکه چې ښايي همدا يې د مقابل لوري يوه غوښتنه وي.
۱۲. ځکه چې د مشاورې په ځنګ کې طبي تداوي نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړیکو په اړوند یوازې نارینه پرېکړه وله کړي؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې ګډې او دوې اړخیزه اړیکې دي.
۲. ځکه چې دواړه لوري پوره پکې ښکېل ګڼل کېږي.
۳. ځکه چې د جنسي اړیکو په اړه رایه د دواړو حق دی.
٤. ځکه چې دواړه لوري جنسي اړیکې غواړي او خوښوي.
۵. ځکه چې مېرمنې په جنسي اړیکو کې حساسې وي.
٦. ځکه چې یو اړخیزه پرېکړه د یو فکر پایله او نښه ده.
۷. ځکه چې یو اړخیزه پرېکړه کې ښه ځان کم احساسوي.
۸. ځکه چې مېرمنې هم په جنسي اړیکو کې فعالیت غواړي.
۹. ځکه چې یو اړخیزه پرېکړه جنسي ستونزې راټوکوي.
۱۰. ځکه چې دوه اړخیزه جنسي اړیکې د اړیکو خوند ډېروي.
۱۱. ځکه چې دوه اړخیزې پرېکړې مینه او محبت ډېروي.
۱۲. ځکه چې دوه اړخیزې پرېکړې پر یو بل باور رغولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جوړې د جنسي اړیکو لپاره چمتوالي ته اړتیا لري؟

۱. ځکه چې دا د دواړو لپاره ځانګړی ارزښت لري.
۲. ځکه چې دواړه غواړي د یو بل په وسیله ارضا شي.
۳. ځکه چې د دواړو لورو د خوښۍ لامل ګرځي.
٤. ځکه چې یو بل ته یې جنسي لېوالتیا ډېرېږي.
۵. ځکه چې د دواړو د هوساینې لامل ګرځېدای شي.
٦. ځکه چې له جنسي بېلاریو څخه مخنیوی کوي.
۷. ځکه چې دواړه لوري به د تل لپاره یو بل غواړي.
۸. ځکه چې د دواړو تر منځ مینه او محبت ډېروي.
۹. ځکه چې په نا محرمو پسې کتلو نه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې په ګډ ژوند کې د دواړو لورو حق دی.
۱۱. ځکه چې هره جنسي اړیکه چمتووالي ته اړتیا لري.
۱۲. ځکه چې چمتووالی ژور جنسي خوند ډېرولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په جنسي اړيکو کې نارينه ډېر زړور دي؟

۱. ځکه چې نارينه په جنسي اړيکو کې د پياوړتيا احساس کوي.

۲. ځکه چې نارينه فکر کوي پيلوونکی بايد 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 لېوالتيا له نارينه و سخته وي.

۵. ځکه چې نارينه ژر پاريږي او مېرمنې وروسته چمتو کېږي.

٦. ځکه چې مېرمنې په سختۍ لېواله کېږي، نو نارينه يې پيلوي.

۷. ځکه چې نارينه نيغ په نيغه د اړيکو کنټرول په لاس کې اخلي.

۸. ځکه چې نارينه به جنسي اړيکو کې د مېرمنې خوښي غواړي.

۹. ځکه چې نارينه غواړي پخپله يې مېرمن خلاصه او ارضا کړي.

۱۰. ځکه چې نارينه ذاتاً زړور دي او همدا لامل يې زړور کوي.

۱۱. ځکه چې ډېرځله مېرمنې په خپله خاوند ته د پيلولو حق ورکوي.

۱۲. ځکه چې نارينه غواړي په هر څه کې رهبر او پيلوونکی واوسي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د مېرمنو نازول د جنسي اړيکو خوند زیاتوي؟

۱. ځکه چې نازول، مېرمنې د جنسي اړیکو لپاره چمتو کوي.
۲. ځکه چې مېرمنې له جنسي اړیکو وړاندې ورته اړتیا لري.
۳. ځکه چې مېرمنې وروسته پاریږي او باید ناز ورکړل شي.
٤. ځکه چې مېرمنې په سختۍ ارضا کېږي او نازول غواړي.
٥. ځکه چې ښځې په دې کار سره د هوساینې احساس وکړي.
٦. ځکه چې مېرمنو ته ښه احساس او ډېر خوند ورکولی شي.
۷. ځکه چې ښځې له جنسي اړیکو څخه د مینې هیله مندي لري.
۸. ځکه چې ښځې له ناز او چمتووالي پرته اړیکې نه خوښوي.
۹. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ د جنسي اړیکو پیل دی.
۱۰. ځکه چې دا کار د ښځو د قربانۍ احساس کم او له مینځ وړي.
۱۱. ځکه چې په مېرمنو کې په ځان باور او ځان درناوی ډېروي.
۱۲. ځکه چې ښځې نازول د جنسي اړیکو په ډول او کچه خوښوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ګډ ژوند ملګري د نورو جنسي اړيکو فکر کوي؟

١. ځکه چې ځيني نارينه او مېرمنې شخصيتي ثبات نه لري.
٢. ځکه چې يو د بل جنسي اړتياوې سمې نه شي پوره کولی.
٣. ځکه چې د ژوند د ملګري له جنسي اړيکو خوښ نه دي.
٤. ځکه چې د ژوند ملګرى يې ورسره مرسته نه کوي.
٥. ځکه چې دا احساسوي چې پوره ارزښت نه ورته کېږي.
٦. ځکه چې فکر کوي نور يې د ژوند له ملګري ښکلې دي.
٧. ځکه چې ډېرى جوړې خپل ظاهر او پاکۍ ته پام نه کوي.
٨. ځکه چې ډېرى جوړې له يو اړخيزه اړيکو ستړې شوي.
٩. ځکه چې ځيني کسان د ژوند ملګري ته ځواب نه شي ويلی.
١٠. ځکه چې احساس کوى د اړيکو اړين جنسي جذابيت نه لري.
١١. ځکه چې ځيني نارينه فکر کوي لومړيتوب نه ورکول کېږي.
١٢. ځکه چې ښايي ځيني جوړې خپل احساسات نه شريکوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ډېر جنسي مهارتونه زده کړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړيکې يوه لويه انساني اړتيا ګڼل کېږي.
۲. ځکه چې د ډېرى ستونزو لامل همدا جنسي اړيکې دي.
۳. ځکه چې ډېر جنسي مهارتونه مو جنسي اړيکې رغوي.
٤. ځکه چې په جنسي اړيکو کې د برياليتوب لامل ګرځي.
٥. ځکه چې د دواړو لورو د خوښۍ او هوساينې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د جنسي اړيکو د بيارغونې لامل ګرځېداى شي.
٧. ځکه چې د طلاقونو او جداييو د مخنيوي يو لوى لامل دى.
٨. ځکه چې د کورنيو او ټولنيزو تاوتريخوالو کچه کموي.
٩. ځکه چې د ژوند ملګرو ته جنسي اړيکې ارزښت پيدا کوي.
۱۰. ځکه چې په ښه مهارت سره اړيکې د ارګازم لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې هر انسان په اړيکو کې مهارت او بدلون غواړي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړيکې مو اغېزمنې، ګټورې او آسانوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ماشومانو په وړاندې جنسي اړيکې وله 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 کيږي.
٤. ځکه چې ښايي ماشومان د اړيکو په اړوند پلټنه وکړي.
۵. ځکه چې ښايي دې کړنو او چارو ته لېواله او وهڅيږي.
٦. ځکه چې ښايي د تاوتريخوالي 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 ووينې.
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 کيسه وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د واده په لومړيو کې جنسي ستونزې مينځ ته راځي؟

۱. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند پوهه او مالومات لږ وي.
۲. ځکه چې د واده په لومړيو شپو کې جنسي اړيکې ډېر وي.
۳. 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.
۵. 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.
۷. ځکه چې د واده په لومړيو کې د يوبل پېژندنه او درک کم وي.
۸. ځکه چې په پيل کې د جنسي اړيکو په اړه ښه احساس نه لري.
۹. ځکه چې په پيل کې فکر کوى جنسي فعاليت بې حيايي وي.
۱۰. ځکه چې ډېرى نه پوهيږي، جنسي اړيکې دوه اړخيز عمل دى.
۱۱. ځکه چې موږ د جنسي اړيکو په هکله ډېر ناسم پوهول کيږو.
۱۲. 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 اروايي 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 مسلکي 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 ځیني جوړې له جنسي اړیکو زړه تورې کېږي؟

١. ځکه چې د جنسي لېوالتیا ویل شرم او ننګ فکر کوي.
٢. ځکه چې تل یې په خپل ځان کې جنسي لېوالتیا وژلې.
٣. ځکه چې تل یې خپلې جنسي اړیکې او لېوالتیاوې ځنډولې.
٤. ځکه چې خپلو جنسي اړیکو ته لومړیتوب نه ورکوي.
٥. ځکه چې تل په جنسي اړیکو کې ارګازم ته نه رسیږي.
٦. ځکه چې کېدای شي تل یې ارضا کېدل تمثیل کړي وي.
٧. ځکه چې کله کله له خپلو جنسي اړیکو نه ډېر نهیلي کېږي.
٨. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو په اړوند ناسم باورونه لري.
٩. ځکه چې نه پوهیږي ملګري باید یو بل پوره ارضا کړي.
١٠. ځکه چې د جنسي اړیکو په اړه د ډېری کسانو لید منفي دی.
١١. ځکه چې ښایي له دې وړاندې یې بریالۍ اړیکې نه وي لرلې.
١٢. ځکه چې ښایي خیانت شوی وي او یو بل ارضا نشي کړای.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له جنسي تکنیکولو څخه ځان خبر کړو؟

١. څکه چې د زده کولو په وسیله یې دواړه ارضا کېږي.
٢. څکه چې په جنسي اړیکو کې یې مثبته تجربه پیدا کېږي.
٣. څکه چې په یوه ښه جنسي اړیکې به له مینځه لاړې شي.
٤. څکه چې په تولیز ډول په جنسي اړیکو مثبت اغېز کوي.
٥. څکه چې په تکنیک سره ښه بدلونونه رامینځ ته کېدای شي.
٦. څکه چې جنسي ژوند مهم دی او باید په مهارت سره وشي.
٧. څکه چې ښه تکنیکونه مو په اړیکو کې اسانی راوستی شي.
٨. څکه چې جنسي اړیکې مو د پخوا په پرتله خوندورې کوي.
٩. څکه چې دواړه غاړو ته د یو بل لپاره ښه ملګري کېدی شي.
١٠. څکه چې په عاطفي اړیکو کې مو د بدلونونو لامل کرځي.
١١. څکه چې اروا‌پوهنه تل د نویو تکنیکونو کارولو وړاندیزوي.
١٢. څکه چې په دې سره له ستړي جنسي ژوند نه خلاصیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې نارینه د جنسي اړیکو پر مهال مېرمن ښکل کړي؟

١. ځکه چې د مېرمنې ذهني فشار راکموي.

٢. ځکه چې د مېرمنې په ځان باور لوړوي.

٣. ځکه چې په مېرمن کې ښه حس پیدا کوي.

٤. ځکه چې د ادرنالین ترشح لا نوره رغوي.

٥. ځکه چې په دې سره دواړه بیا ځوانیږي.

٦. ځکه چې وزن کموي او اندام بیا رغوي.

٧. ځکه چې ښځو ته ریښتینې هوساینه ورکوي

٨. ځکه چې مېرمن ځان ارزښتمن احساسوي.

٩. ځکه چې د جنسي پارېدنې لوی لامل گرځي.

١٠. ځکه چې اړیکه د مېرمنې په خوښه مخته ځي.

١١. ځکه چې د دفاعي سیستم ظرفیت لوړولی شي.

١٢. ځکه چې د گډ ژوند عمر ښه او ډېرولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې په تياره کې جنسي اړيکې خوښوي؟

۱. ځکه چې په تياره کې ځان ښه احساسوي شي.
۲. ځکه چې په ځان باور يې ډېر اوچت نه دی.
۳. ځکه چې فکر کوي د بدن غړي يې ښه نه دي.
٤. ځکه چې په تياره کې ځان آرامه او هوسا ويني.
۵. ځکه چې تياره يې منفي هيجانونه راکموی شي.
٦. ځکه چې نظر يې مينه ناک غوندې ښکاري.
۷. ځکه چې د جنسي هورمون او پاروني لامل گرځي.
۸. ځکه چې په رڼا کې د خجالتی احساس کوي.
۹. ځکه چې ځان حياناکه او باادبه ورته ښکاري.
۱۰. ځکه چې په رڼا کې د اړيکې تجربه نه لري.
۱۱. ځکه چې په تياره کې ښه او ژوره پارېدی شي.
۱۲. ځکه چې د بدن فزيولوژي يې همداسې جوړه ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مېرمنې د واژنیزم پر ګډوډۍ اخته کېږي؟

۱. ځکه چې تل له جنسي اړیکو څخه وېرول شوي دي.

۲. ځکه چې له لومړي ځل جنسي اړیکو نه وېره لري.

۳. ځکه چې په جنسي اړیکو کې تند او بد چلند شوی دی.

٤. ځکه چې ډېر ځله په لومړۍ اړیکه کې چمتو شوي نه دي.

۵. ځکه چې په لومړۍ جنسي اړیکه ځان نازک احساسوي.

٦. ځکه چې نه پوهېږي او کېدی شي کورنۍ ویرولې وي.

۷. ځکه چې کله کله نارینه جنسي اړیکې په ځان پورې تړي.

۸. ځکه چې له واده وړاندې یې سلامتي نه ده رغول شوې.

۹. ځکه چې جنسي اړیکه یوه ګډه اړیکه ده، په دې نه پوهېږي.

۱۰. ځکه چې ښایي په دېکتاتوره کورنۍ کې لویه شوې وي.

۱۱. ځکه چې د جنسي ارضا کېدو په خوند نه ده پوهول شوې.

۱۲. ځکه چې ښایي له جنسي اړخه کوم وخت ځورول شوې وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې جنسي خولد دوه اړخیزه کړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې باید همغږې او دوه اړخیزې وي.
۲. ځکه چې دواړه لوري اړ دي تر څو له یو بله خوند واخلي.
۳. ځکه چې دواړه لوري باید د یوبل د ارضا په هڅه کې وي.
٤. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري دي او د دواړو لورو حق دی.
۵. ځکه چې دواړو اړخونو ته پام د دواړو مینه ډېرولی شي.
٦. ځکه چې دا هر څه د جوړو تر مینځ باور نور هم ډېروي.
۷. ځکه چې دې ته پام کول دواړه مسوولیت منونکي روزي.
۸. ځکه چې دوه اړخیزه خوند د دواړو د خوښۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې په ټوله کې د له جنسي خیانت نه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې په دې سره به په ګډ کورني ژوند کې بریالي شي.
۱۱. ځکه چې له نورو سره هم د ښو ټولنیزو اړیکو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې د یو بل پر وړاندې ځواب ویونکي او مثبت کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د شا له خوا جنسي اړیکې ونه ساتو؟

١. ځکه چې دا اړیکه ښځو ته جنسي خوند نشي ورکولی.
٢. ځکه چې ډېرې ښځې له داسې اړیکو ډېره وېره لري.
٣. ځکه چې دا اړیکه د ښځو اطراحیه سیستم بېواکه کوي.
٤. ځکه چې د نارینه تناسلي آلې ته میکروب دننه کېږي.
٥. ځکه چې دا په نارینه وو کې د ژر انزالېدنې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې د شا له خوا جنسي اړیکې د ایډز احتمال ډېروي.
٧. ځکه چې ښځې په دې اړیکه کې ډېر زیات دردونه زغمي.
٨. ځکه چې د انسان مقعد خروجي جوړ شوی دی نه دخولي.
٩. ځکه چې د شا له خوا اړیکې د مقعد د سرطان لامل ګرځي.
١٠. ځکه چې دواړو ته ځینې ناپېژندل شوې ناروغۍ پیدا کوي.
١١. ځکه چې د دې لامل ګرځي، چې مني بېرته مایو ته ورشي.
١٢. ځکه چې د لویو جنسي ستونزو او وېرو لامل کېدی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کسان روغې جنسي اړيکې نه لري؟

١. ځکه چې د خپل بدن د غړو په اړوند ښه احساس نه لري،
٢. ځکه چې ملګري ته نه وايي چې له اړيکو څه غواړي.
٣. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته نظم او سمون نه ورکوي.
٤. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند خپل احساس نه وايي.
٥. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته اړين بدلونونه نه ورکوي.
٦. ځکه چې د ژوند د ملګري له اړيکو څخه خوشاله نه دي.
٧. ځکه چې د جنسي جذبولو لارو ته په سم ډول پام نه کوي.
٨. ځکه چې فکر کوي تل بايد جنسي اړيکې عالي ښه ولري.
٩. ځکه چې د ډېرى جوړو تر مينځ فزيکي نيږدېوالي کم دی.
١٠. ځکه چې عطرونه نه وهي او د ځان پاکوالي ته پام نه کوي.
١١. ځکه چې د جنسي اړيکو په پوزېشن کې بدلون نه راوړي.
١٢. 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 ډېرى 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.
۵. ځکه چې له لېوالتيا پرته په جنسي اړيکو پيل کوو.
٦. ځکه چې زموږ موخه يوازې خپله اړتيا پوره کول دي.
۷. ځکه چې خپل کاري ذهني فشارونه مو کور ته راوړو.
۸. ځکه چې تل د يو بل له ظاهري څېرو څخه سر تکوو.
۹. 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 اړيکو کې ارضا کېدل جدي وليسو؟

۱. ځکه چې زموږ په خلق او خوی باندې اغېزه کوي.
۲. ځکه چې سر درد او ستړيا 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 بيا 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 يې په بدن کې هورمونونه رغېږي.
۹. ځکه چې د انسان پوستکي ته ښکلا او ځلا ورکوي.
۱۰. ځکه چې د ښځو د اميندواری وړتيا هم ډېرولی شي
۱۱. ځکه چې ارضا د روغتيا حس څو برابره ډېروی شي.
۱۲. ځکه چې د هډوکو او عصبي ستونزو مخنيوی کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني متاهله جوړې په خپل لاس ځان خلاصوي؟

۱. ځکه چې ځیني 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 اړیکې نه لري.
٤. ځکه چې ښایي د ژر یا وروسته خلاصېدلو ستونزه ولري.
۵. ځکه چې کیدای شي مقابل لوری به یې سم نه شي پارولی.
٦. ځکه چې ښایي د ژوند ملګری یې ناپوه، تنبل او خفه وي.
۷. ځکه چې د ژوند ملګري یې فشار پرې راوړی او ځوروي یې.
۸. ځکه چې دا هم کیدا شي، ځیني نارینه جنسي ګډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې ښایي مقابل لوری یې جذابه او ښکلې ښځه ونه لري.
۱۰. ځکه چې کېدای شي د ژوند ملګری یې سپکوي او یا هم رټي.
۱۱. ځکه چې ښایي جنسي اړیکې یې بریالۍ نه وي او وېره ولري.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې یې بریالۍ 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 كرامت 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 پرلپسې 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 ملګرى جنسي اړيکو ته لشو چمتو کولى؟

١. ځکه چې د ژوند ملګري ته مو ناز نه ورکوو.

٢. ځکه چې ډېر ځله د ژوند ملګرى نه ښکلوو.

٣. ځکه چې د ژوند ملګري سره لوبې نه کوو.

٤. ځکه چې د ځان نظافت او پاکوالي نه ساتو.

٥. ځکه چې د يو بل سترګو ته په مينه نه ګورو.

٦. ځکه چې له ملګري سره جنسي لوبې نه کوو.

٧. ځکه چې موږ هم پاروونکې جامې نه اغوندو.

٨. ځکه چې په جنسي اړيکو کې عطر نه کاروو.

٩. ځکه چې له جنسي اړيکو وړاندې ژر لوڅېږو.

١٠. ځکه چې تل يو لورى جنسي اړيکو ته چمتو وي.

١١. ځکه چې نه پوهېږو په څه ډول يې چمتو کړو.

١٢. ځکه چې له وړاندې مو ښه جنسي اړيکې نه لرل.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د جنسي اړيکو لپاره وزن او د غړو اندول ته پام وکړو؟

۱. څکه چې له سترسونو او اضطراب سره اړیکه لري.

۲. څکه چې له ډېر وزن څخه یو لوری ستړی کېږي.

۳. څکه چې ډېر وزن ژر ستړي کېدل هم رامینځ ته کوي.

٤. څکه چې ډېر وزن د هورمونونو ترشح هم ګډوډوي.

۵. څکه چې جنسي پوزیشن به مو ډېر ستونزمن کړی شي.

٦. څکه چې به دواړو لورو کې جنسي خوند راکمولی شي.

۷. څکه چې نارینه د نعوذ پر ګډوډی هم اخته کولی شي.

۸. څکه چې ډېر وزن مو ښکلا تر پوښتنې لاندې راولي.

۹. څکه چې ډېر وزن یو ډول عیب او ضعف ګڼل کېږي

۱۰. څکه چې به ډېر وزن سره په ځان باور له لاسه ورکوو.

۱۱. څکه چې ډېر وزن مو د ګډ ژوند اړیکو ته زیان رسوي.

۱۲. څکه چې ډېر وزن د ځانګړو ناروغیو لامل کېدای شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

څلورمه برخه

۱۰۰ ولي او څکه 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 ډېری 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 کېږي.

۸. ځکه چې کله ناکله د کورنیو مالي ستونزې هم ددې لامل ګرځي.

۹. ځکه چې ډېر ځله کورني 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 ریښتینې وي.

۳. ځکه چې کورنۍ د روزنې لومړنی او یوازینی ځای دی.

٤. ځکه چې دا کورنۍ د ستونزو او ناچاریو په وړاندې دریږي.

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 اروايي 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 نارینه له واده وروسته له خپل مور او پلار څخه نه بېلیږي؟

۱. څکه چې زموږ په ټولنه کې تېروتنه او ناوړه چاره بلل کېږي.
۲. څکه چې زموږ د ټولنې ډېری هلکان فکري خپلواکي نه لري.
۳. څکه چې ډېری هلکان د بېل ژوند په خوند او مزه نه پوهیږي.
٤. څکه چې ځیني یې له کورنۍ سره تړلي او یا ډېرې اړیکې لري.
۵. څکه چې ډېری هلکان کار، دنده او د ژوند لپاره ځای نه لري.
٦. څکه چې ډېری د ناوړه او منفي پایلو په اړوند پوهاوی نه لري.
۷. څکه چې په ځان بسیا او خپلواک نه دي، چې دا کار وکړي.
۸. څکه چې په ځان او خپلو وړتیاوو باندې باور او اعتماد نه لري.
۹. څکه چې نه پوهیږي دوام یې په اړیکو کې تړاو رامینځ ته کوي.
۱۰. څکه چې په دې نه پوهیږي چې کورنۍ ته د ستونزو لامل گرځي.
۱۱. څکه چې نه پوهیږي خپلې مېرمنې ته ستونزې مینځ ته راوړي.
۱۲. څکه چې نه پوهیږي د داسې بېلتون څخه خوربدل لنډمهالي، وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې خپل کورني ژوند ته انګېزه ورکړو؟

۱. ځکه چې زموږ په ډېرې بریالیتوبونو کې مرسته کوي.

۲. ځکه چې موږ کولی شو کورنی ژوند په سمه وپېژنو.

۳. ځکه چې په کورني ژوند کې له خپلې ونډې خبرېږو.

٤. ځکه چې له ژوند سره مو مینه او لېوالتیا پیدا کیږي.

۵. ځکه چې ښې راتلونکې ته مو هیله مندی راټوکوي.

٦. ځکه چې د ستونزو د حل پر وړاندې مو وړتیا ډېروي.

۷. ځکه چې د ژوند په پرمختګ کې موږ سره مرسته کوي.

۸. ځکه چې په ګډ ژوند کې د خوښۍ او مینې لامل ګرځي.

۹. ځکه چې زموږ د نوښت او کشف وړتیاوې ژوندۍ کوي.

۱۰. ځکه چې په موږ کې د انرژي راټوکېدو ښه لامل ګرځي.

۱۱. ځکه چې د ډېرو ستونزو او شخړو په حل کې مرسته کوي.

۱۲. ځکه 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؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو څه ډول مو د ناجوړيو مخه ونيسو.

۲. ځکه چې ډېر ځله مو کورنۍ بدلون منونکي نه يو روزلي.

۳. ځکه چې ډېری کورنۍ له يو ډول مساوي ژوند سره عادت دي.

٤. ځکه چې له بند او شرط نه ډکو کورنيو کې را لوی شوي يو.

۵. ځکه چې په کلک او ديکتاتورانه ډول عادت او را لوی شوي يو.

٦. ځکه چې تحليل نه کوو او ډېری له موږ نه ښه اورېدونکي نه يو.

۷. ځکه چې والدينو مو ډېره پيروي رانه کړې او نازولي شوي يو.

۸. ځکه چې د ښې پرېکړې او ستونزو د حل مهارت نه زده کوو.

۹. ځکه چې همغږي نه يو او د آرماني ژوند په فکر کې يو.

۱۰. ځکه چې پوهېږو بدلون د ژوند بنسټ دی، خو بيا هم تېښته کوو.

۱۱. ځکه چې د خپلې کورنۍ ناوړه حالت سمولو باندې باور نه لرو.

۱۲. ځکه 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 بدگمانه او مشکوکه یو.
۲. ځکه چې له واده وړاندې مو ځینې ستونزې سره لرلي.
۳. ځکه چې زموږ په ژوند کې راګډيږي او مداخله کوي.
٤. ځکه چې کله ناکله کورنۍ یو بل سره کینه او بغض لري.
۵. ځکه چې ډېر ځله واړه او بې ارزښته مسایل اړین بولو.
٦. ځکه چې په اجبار مو واده کړی وو او ترې راضي نه یو.
۷. ځکه چې له واده وړاندې کورنۍ تناسب په پام کې نه نیسو.
۸. ځکه چې عاطفي ستونزې لرو او یو 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 راخخه اخیستی دی.
۱۲. ځکه چې موږ د یو او بل کور ته ډېر ځو او راځو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کورنیو 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.
٥. 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 گرځېدلی.
۵. ځکه چې د کورنۍ ډېرى غړي نالوستي یا لږ لوستي دي.
٦. ځکه چې د یو بل له حقونو خبر نه یو او مرسته نه کوو.
۷. ځکه چې د کورنۍ غړو په مینځ کې درناوی او مهر نشته.
۸. ځکه چې په دې هڅه کې یو تر څو یو بل مهار او مدیریت کړو.
۹. ځکه چې کېدای شي اروايي گډوډۍ لرو او درملنه یې نه کوو.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د غړو د مسوولیتونو وېش نه عملي کوو.
۱۱. ځکه چې ټولنه همداسې دیکتاتوره ده او موږ ترې ځان نه ساتو.
۱۲. ځکه چې پر یو بل تور لگوو 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 ملګرى د ځان مزدور ګڼو.
٤. څکه چې پر ځان باور مو ډېر راکښته شوى دى.
۵. څکه چې يو له بل سره مينه نه لرو او خوښ نه يو.
٦. څکه چې ټاکل شوې وه بل چا سره واده وکړو.
۷. څکه چې کله ناکله يو د بل اړتياوې نه پوره کوو.
۸. څکه چې ډېر ځله خپل ظاهر ته پام نه نيسو.
۹. څکه چې پر خپل کار او چارو کې ډېر بوخت يو.
۱۰. څکه چې د نارينه او ښځو په اړه سم معلومات نه لرو.
۱۱. څکه چې له يو بل چا سره هم موازي اړيکه لرو.
۱۲. څکه چې ژوند کې د نورو ښکېلتيا ته اجازه ورکوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له کورنیو اقتصادي ستونزو مخنیوی نشو کولی؟

١. ځکه چې مالیه او دولتي حسابونه پر خپل وخت نه ورکوو.
٢. ځکه چې خپل عواید او لګښتونه په غور سره نه حسابوو.
٣. ځکه چې خپل وسایل او توکي په سالمه توګه نه کاروو.
٤. ځکه چې خپله شتمني او پیسې نه ساتو او نه زېرمه کوو.
٥. ځکه چې ډېر ځله خپل پورونه په ټاکلي وخت نه پرې کوو.
٦. ځکه چې له کومې مهمې اړتیا پرته له خلکو پورونه اخلو.
٧. ځکه چې له خلکو نه خپل پورونه په ټاکلي وخت نه اخلو.
٨. ځکه چې د ځان ښودنې په موخه له اړتیا پرته لګښت کوو.
٩. ځکه چې د کورنیو توکو ته ژر ژر او بېځایه بدلون ورکوو.
١٠. ځکه چې خپل کورني اضافي او بې ګټې توکي نه پلورو.
١١. ځکه چې په ډېر لګښت لرونکو غونډو کې ګډون کوو.
١٢. 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 مهربانۍ 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 ځير او پام سره خبرې، سوچ او چلند نه کوو.

٤. ځکه چې ښايي له خپلې مېرمنې او اولادونو سره مينه ونه لرو.

۵. 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 کيږي.
۵. 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؟

۱. ځکه چې ډېری د نشه يي توکو له زيانونو څخه خبر نه دي.

۲. ځکه چې ډېری خلک نشه يي توکو ته په اسانۍ لاس رسی پيدا کوي.

۳. 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.

۵. 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.

۷. ځکه چې د کورنيو اړيکې کم زورې او يو ډول پرېکوونکې دي.

۸. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ په غړو کې ژور خپګان وي.

۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اړيکې اصلي رنګ نه لري.

۱۰. ځکه چې زموږ ډېری ځوانان د ژوند له مهارتونو نه دي خبر.

۱۱. ځکه چې ډېر ځله والدين له اولادونو سره په هوښياری چلند نه کوي.

۱۲. 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؟

۱. ځکه چې د ځینو کورنیو مشران جسمي او اروایي ګډوډۍ لري.

۲. ځکه چې د کورنۍ جوړېدو تګلاره له پیله ښه او روغه نه وي.

۳. ځکه چې ډېر ځله د اولاد روزنې لپاره له رښتني نه کار اخلو.

٤. ځکه چې په افغانستان کې ډېرې کورنۍ نالوستې او لوېې دي.

۵. ځکه چې زموږ په هېواد کې څوک روغه او سالمه کورنۍ نه پېژني.

٦. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ دندې او مسوولیتونه څرګند نه دي.

۷. ځکه چې د مېرمنې او خاوند اروايي اړتیاوو ته مو پوره پام نه کوو.

۸. ځکه چې د خاوند او مېرمنې د احساساتو تشولو لپاره ځای نشته.

۹. ځکه چې په ځینو افغان کورنیو کې وچ قوانین جوړ او عملي کېږي.

۱۰. ځکه چې ښايي بدې خبرې، بد چلند او رټنه په کور کې عادي وي.

۱۱. ځکه چې د کورنۍ ډېرې غړي له یو بل سره یوه خوله نه وي.

۱۲. ځکه چې په کورنیو کې قدرت غوښتنه، ځورونه او دیکتاتوري وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د خپلې کورنۍ رازونه نورو ته ونه وايو؟

۱. څکه چې په يو ډول بې بنسټه او ناروغه ټولنه کې ژوند کوو.

۲. څکه چې د شک او بې باورۍ د را منځته کېدو لامل ګرځي.

۳. څکه چې هر څوک رازونه لري او موږ بايد پکې ښکېل نشو.

٤. څکه چې زموږ د ټولنيز کلتور له مخې ښايي د مرګ لامل شي.

۵. څکه چې زموږ د شخصي او ګډ ژوند حريم ته لوی زيان رسوي.

٦. څکه چې د خاوند او مېرمنې تر مينځ درناوی له مينځه وړي.

۷. څکه چې د خلکو پر وړاندې زموږ ټولنيز محبوبيت ډېر ټيټوي.

۸. څکه چې د شاوخوا ګاونډيانو او خپلوانو لپاره موضوع جوړېږو.

۹. څکه چې کېدای شي نور يو بل ته د ژوند حقايق ونه ويلی شو.

۱۰. څکه چې په دې نه پوهېږو چې څيني رازونه بايد هيچاته ونه وايو.

۱۱. څکه چې زموږ د کورنۍ او ګاونډيانو د ښکېلتيا لامل به وګرځي.

۱۲. څکه چې رازونه يوازې اروايوه، ډاکتر او وکيل ته ويل کېږي.

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.
۷. ځکه چې خپل ګډ کورني ژوند ته منظم پروګرام نه لرو.
۸. ځکه چې له خاوند يا مېرمنې سره سيالي او تبعيض لرو.
۹. ځکه چې د خپل ګډ ژوند ملګری له نورو سره پرتله کوو.
۱۰. ځکه چې ښايي مېرمنه يا خاوند کومه اروايي ګډوډي ولري.
۱۱. ځکه چې ښايي يو له زوجينو نه شخصيتي ګډوډي ولري.
۱۲. 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 مينه ناک مور او پلار شو؟

۱. څکه چې پرته له دې مو اولادونه سرغړونکي کيږي.
۲. څکه چې له مينې او محبت سره زموږ باور پيل کيږي.
۳. څکه چې اولادونه به مو هم مينه 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 کيږي.
٦. څکه چې مينه او محبت په کورنۍ کې يو مهم اصل دی.
۷. څکه چې ډېرځله مو اولادونه خوښ او خوشاله کوي.
۸. څکه چې کورنۍ اړيکې به مو مينه ناکې او ښې کړي.
۹. څکه چې زموږ د اولادونو تر مينځ باور لوړ او رغوي.
۱۰. څکه چې اولاد به مو ځان بې ارزښته احساس نه کړي.
۱۱. څکه چې مينه کول د کورنيو ستونزو د حل لامل ګرځي.
۱۲. څکه چې اولاد ته مينه ورکول ښه روزنه بلل کيږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زموږ کورنۍ اړیکې روغې نه دي؟

۱. ځکه چې غیبت او په نورو پسې خبرې کوو.
۲. ځکه چې د وینا لپاره اړین مهارتونو نه لرو.
۳. ځکه چې د خبرو بڼه مو نرمه او آرامه نه ده.
٤. ځکه چې مثبت، مهربان او مینه ناکه نه یو.
٥. ځکه چې تور لګولو او په خبرو پسې ګرځو.
٦. ځکه چې د مقابل لوري منفي چلند جدي نیسو.
۷. ځکه چې غرور او تاوتریخوالي ته لاس کوو.
۸. ځکه چې د ښو اړیکو مهارتونه مو نه دي زده.
۹. ځکه چې ریښتیني نه یو 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 اړیکو 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 يو ارزښتناک بنسټ په سترګه نه وګورو.
٤. ځکه چې په کورنۍ کې مو همکاري او مسووليت 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 مسووليتونه 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 يا ناسمه پوهېدنه وي.
۱۱. ځکه چې تل د پېژندلو پر ځای يو بل ته ناسمې خبرې کوو.
۱۲. ځکه چې په کورنۍ کې مو هوډ، ژمنتيا، 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؟

۱. ځکه چې پلان جوړولو ته وخت او ارزښت نه ورکوي.
۲. ځکه چې ډېری یې له ماشومتوبه همداسې عادت شوي.
۳. ځکه نه پوهېږو چې بې نظمي د ناسالم ژوند یوه نښه ده.
٤. ځکه چې موږ خپلو ډېرو چارو ته نظم او پروګرام نه لرو.
٥. ځکه چې نه پوهېږو موږ د خپلو اولادونو لپاره بېلګې یو.
٦. ځکه چې د نظم د ښه والي په اړوند پوره مالومات نه لرو.
۷. ځکه چې له وړکتونه تر پوهنتونه مو نظم نه دی لوستلی.
۸. ځکه چې د نظم او ترتیب په اړوند روزنه نه ده راکړل شوې.
۹. ځکه چې ژوند چې هر څنګه وي تېرېږي، همدا یې راته ویلي.
۱۰. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې نظم لرل د بریا لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې ډېرځله راته نظم او ترتیب مهم نه دی پېژندل شوی.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند د کورنۍ په اړوپوهنه خبر نه یو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ خوښې او خوشاله نه دي؟

١. ځکه چې د کورنۍ غړي پيسو ته ډېر ارزښت ورکوي.
٢. ځکه چې په افغانستان کې ډېری کورنۍ، نالوستې دي.
٣. ځکه چې ځيني کورنۍ په ګډه سره خواړه نه خوري.
٤. ځکه چې د کورنۍ ډېری 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.
٧. ځکه چې له کچې ډېر په خواله رسنيو کې بوخت دي.
٨. ځکه چې ښايي د کورنۍ غړي اروايي ګډوډۍ ولري.
٩. ځکه چې ښايي د کورنۍ د غړو تر مينځ درناوی نه وي.
١٠. ځکه چې د کورنۍ غړي له يو بله ډېرې غوښتنې لري.
١١. ځکه چې د کورنيو ستونزو د حل په موخه خبرې نه کوو.
١٢. ځکه چې د کورنۍ نېکمرغي راته لومړيتوب نه دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو کورنی ژوند نه خوښېږي؟

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 یو 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 ناهیلي شوی هم یو.
۹. ځکه هغه څه چې زموږ د نېکمرغۍ لامل ګرځي نه څېړو.
۱۰. ځکه چې ډېرځله خپل ژوند له نورو خلکو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې په پخوانۍ او اوسنۍ کورنۍ کې تاوتریخوالی وي.
۱۲. ځکه چې ډېرځله مو په کورنۍ کې توپیري چلند کړی دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ له کچې ډېرې غوښتنې کوي؟

۱. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه خپل زامن مسوول گڼي.
۲. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه له وړاندې عادت شوي.
۳. ځکه چې ټول زامن د مور او پلار پر وړاندې مسوول گڼي.
٤. ځکه چې موږ هم له مور او پلار څخه په خپل وخت غواړو.
٥. ځکه چې ځيني کورنۍ په دې باور دي چې اولاد مزدور دی.
٦. ځکه چې خور يا ورور مو د کورنۍ غوښتنې لوړې کړي.
۷. ځکه چې ډېری ميندې او پلرونه ځانگړې بوختياوې نه لري.
۸. ځکه چې له هغه پيله مو خپلو اړيکو ته حدود نه دي ټاکلي.
۹. ځکه چې غوښتنه زموږ په ټولنه کې عادي مسئله بلل کېږي.
۱۰.ځکه چې ډېری کورنۍ د دوو نسلونو توپيرونه نشي منلی.
۱۱.ځکه چې د کورنۍ ارواپوهنې متخصص سره مشوره نه کوو.
۱۲.ځکه چې ډېری له موږ نه مغروره او نه اورېدونکې کورنۍ يو.

(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 ارواييي 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 اندېښنې 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 ډېرى اولادونه ستونزې جوړوي.
۳. ځکه چې ټولې هيلې او غوښتنې يې نشو پوره کولی.
٤. ځکه چې ژوند او ګډى اړيکې ډېرې پيچلې او ګرانې شوي دي
۵. ځکه چې د نن سبا انسانان له کچې ډېر بوخت شوي.
٦. ځکه چې لږ اولادونه په سمه توګه روزل کېداى 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 ارواپوهان بياځلي د لږو ماشومان تينګار 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 ځیني کورنۍ له خپلو نویو ځوانانو سره ستونزه لري؟

۱. ځکه چې د نسلونو تر مینځ حساسیت نشي درک کولی.
۲. ځکه چې د نویو ځوانانو له اروایي ځانګړنو خبر نه دي.
۳. ځکه چې سم او نورمال چلند یې ناسم او نا نورمال ګڼي.
٤. ځکه چې ښایي مور او پلار هم له یو بل سره ستونزه ولري.
٥. ځکه چې کورنۍ د ودې دا پړاو سم نشي تحلیل او ارزولی.
٦. ځکه چې بوخته دي او د اولاد روزنې ته وخت نه ورکوي.
۷. ځکه چې د خپلو اولادونو اړتیاوې او غوښتنې نه پوره کوي.
۸. ځکه چې ځیني کورنۍ تر اړینې کچې ډېره پیروي ترې کوي.
۹. ځکه چې کورنۍ له خپلو اولادونو سره سمې اړیکې نه لري.
۱۰. ځکه چې کله ناکله اولادونو ته دروغ وایي او دوکې ورکوي.
۱۱. ځکه چې د اولاد له ښوونکو څخه د مرستې غوښتنه نه کوي.
۱۲. ځکه چې له اولاد نه مو ډېرې زیاتې او بېځایه غوښتنې کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ځینو کورنیو کې طلاق رامینځ ته کېږي؟

١. ځکه چې ډېری کورنی یو له بل سره همغږي نه لري.
٢. ځکه چې ډېرځله ودونه په زور او جبر سره کېږي.
٣. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري یو له بل سره خیانت کوي.
٤. ځکه چې تر مینځ یې سني توپیرونه بیخي ډېر وي.
٥. ځکه چې نور کسان یې په ژوند کې لاسوهنې کوي.
٦. ځکه چې د کوژدې له پیله یې یو بل ته دروغ ویلي.
٧. ځکه چې له شخصیتي اړخه یو له بل سره توپیر لري.
٨. ځکه چې ځیني نارینه او ښځینه جنسي ستونزې لري.
٩. ځکه چې د مقابل لوري په اړوند مطالعه نه کوي.
١٠. ځکه چې د تل لپاره دعوا، کنټرول او یو بل څاري.
١١. ځکه چې خپل مینځې باور یې له مینځه تللی دی.
١٢. ځکه چې د کورنی له اړواپوه مرسته نه غواړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ له روزنيزو لارو څخه ګټه نه اخلي؟

١. ځکه چې فکر کوي اولادونه به يې په خپله لوی شي.
٢. ځکه چې د روزنيزو لارو په اړوند مطالعه نه کوي.
٣. ځکه چې ښايي د کورنۍ لويان کافي لوستي نه وي.
٤. ځکه چې خپلې پخوانۍ لارې يې سمې نه دي ارزولې.
٥. ځکه چې په هېواد کې مو د ښوونې روزنې پوهان لږ دي.
٦. ځکه چې تراوسه يې مثبته ارزونه نه ده ترې کړې.
٧. ځکه چې ډېری کورنۍ دې مسئلې ته پوره پام نه کوي.
٨. ځکه چې په دې اړوند زموږ په مورنۍ ژبه کتابونه نشته.
٩. ځکه چې کله د کورنۍ لويان هم دې ته اجازه نه ورکوي.
١٠. ځکه چې موږ د مسلکي لارو په لټه کې هڅه نه ده کړې.
١١. ځکه چې نوې او علمي تګلارې کله کله سختې هم وي.
١٢. 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 ډېرى کورنۍ د ټولنې په خوښه پر مخ ځي.
٤. ځکه چې تل د ټولنې له ناوړه قضاوت لاندې راغلي.
٥. 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 ډېرى کورنۍ نوښتگرې نه دي.
۸. ځکه چې دا نه ارزو چې ټولنه به کرکه را څخه وکړي.
۹. ځکه چې کورنۍ نوښتگرو 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؟

١. ځکه چې ډېری کورنۍ بوختې دي او وخت نه لري.
٢. ځکه چې ډېری کورنۍ امنیتي ستونزې او ډار لري.
٣. ځکه چې فکر کوي تفریح کول د شتمنو خلکو کار دی.
٤. ځکه چې کورنیو ته تفریح د اولادونو بېلاري ښکاري.
٥. ځکه دا چې تفریح یوه اړتیا ده، په دې نه پوهېږي.
٦. ځکه چې ځیني کورنۍ تفریح یو بی ځاینه لګښت ګڼي.
٧. ځکه چې په کورنیو مراسمو او غونډو بسیاینه کوي.
٨. ځکه چې د تفریح او کار تر مینځ انډول ته پام نه کوي.
٩. ځکه چې نه پوهېږي چې تفریح اولادونه نوښتګر کوي.
١٠. ځکه چې نه پوهیږي چې ژوند ته خوند او خوښي ورکوي.
١١. ځکه چې ډېری کورنۍ همغږي او ځانګړی نظم نه لري.
١٢. 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؟

۱. ځکه چې ټول به د هغه په پالنه باندې بوخت شي.
۲. ځکه چې ماشوم ټولو ته مثبته انرژي ورکولی شي.
۳. ځکه چې ځیني غوارې ډېر له ماشوم سره پاتې شي.
٤. ځکه چې ډېر غوارې ماشوم ته په سم ډول پام وشي.
۵. ځکه چې کورنۍ له ماشومانو سره ډېره مینه کوي.
٦. ځکه چې د مور او پلار تر مینځ اړیکې سمولی شي.
۷. ځکه چې له ماشوم سره اوسېدل یوه ښه خاطره ده.
۸. ځکه چې د ماشوم پیدایښت هوساینه او خوښي راوړي.
۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو د کورني کېدو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم له امله به کورنۍ ته وخت ورکړو.
۱۱. ځکه چې زموږ ذهني فشار او ژورخپګان راکموي.
۱۲. ځکه چې په کورنۍ کې د طلاق او بېلتون کچه راټیټوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې زوی له واده وروسته خپلواک کړو؟

۱. څکه چې له بېلابېلو اړخونو څخه به خپلواکه شي.

۲. څکه چې زموږ زوی به یو مسوولیت منونکی شي.

۳. څکه چې دا د تل پاتې مینې ساتلو یوه ښه تګلاره ده.

٤. څکه چې مهرباني، درناوی او اړیکې به مو ښې شي.

۵. څکه چې په دې سره به د کورنۍ په قدر ښه پوهیږي.

٦. څکه چې په خپل منځ کې د یو بل ارزښت راته ډېرېږي.

۷. څکه چې مور او پلار ته به د لا ډېرې تفریح موقع ورشي.

۸. څکه چې په لویو کورنیو کې ژوند کول ډېر ګران وي.

۹. څکه چې په لویه کورنۍ کې ګډې مینې ته زیان رسوي.

۱۰. څکه چې دا باید درک کړو چې زامن مو خپلواکي غواړي.

۱۱. څکه چې دا مو زامنو ته ځیني مهارتونه ور زده کولی شي.

۱۲. څکه 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.
٥. ځکه چې د ماشومانو د اروايي ستونزو لامل ګرځي.
٦. ځکه چې مور او پلار د اولادونو لپاره یوه ښه بېلګه ده.
٧. ځکه چې په دې سره د اولادونو غوښتنې لوړوی شي.
٨. ځکه چې په دې سره بیا اولادونه منفي چلند زده کوي.
٩. ځکه چې د مور او پلار دا کار د اروايوهنې خلاف دی.
١٠. ځکه چې مور او پلار دا کار د بې باورۍ لامل ګرځي.
١١. ځکه چې په دې هکله د اروايوه نظر ته غوږ نه نیسي.
١٢. 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 ګور)) غلط باور دی.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ یې ننګوي او بې غیرتي یې ګڼي.
۳. ځکه چې هره نجلۍ یوه ورځ مور ده او باید ماهره وي.
٤. ځکه چې دې ته ارزښت ورکول د کورنیو مسوولیت دی.
۵. 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.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کله کله د کورنۍ له ناروغه غړو سره مرسته نه کوو؟

١. ځکه چې فکر کوو په کور کې د ارواېي ناروغ درلودل عیب دی.

٢. ځکه چې کله خو د کورنۍ ناروغ غړی هم مرستې ته چمتو نه وي.

٣. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ په ملاتړ مو ارواېي ستونزې حلېږي.

٤. ځکه چې نه پوهېږو په اصل کې په خپله موږ ستونزې را پیدا کړې.

٥. ځکه چې د ځینو کورنیو د اړیکو بڼه د ستونزو په حل نه راڅرخي.

٦. ځکه چې ښايي موږ هم ځیني ارواېي ستونزې ولرو، خو نه پوهېږو.

٧. ځکه چې نه پوهېږو ځیني ارواېي ګډوډۍ هم ساري او ګرځنده وي.

٨. ځکه چې کله کله وېرېږو په نا مسلکي عمل سره ستونزه لویه نه کړو.

٩. ځکه چې کله کله په کار او دنده کې له ټاکلې کچې ډېر بوخت یو.

١٠. ځکه چې نه پوهېږو کورنۍ یوازینی ملاتړ او د ستونزو ارواپوه دی.

١١. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ ملاتړ د انسان د بریالیتوب لامل دی.

١٢. 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. ځکه چې نه پوهیږي یو بل ته باید پوره وخت ورکړي.

۲. ځکه چې نه پوهیږی نږدې اړیکې د ودې لامل گرځي.

۳. ځکه چې نه پوهیږي نږدې اړیکې د ژوند یوه اړتیا ده.

٤. ځکه چې نه پوهیږي د کورنۍ غړي یې ښه ملگري دي.

۵. ځکه چې نه پوهیږي نږدې اړیکې د نوښت لامل گرځي.

٦. ځکه چې نه پوهیږي نږدې اړیکې د هوساینې لامل وي.

۷. ځکه چې نه پوهیږي ملگرتیاوې اړیکې نورې هم ټینگوي.

۸. ځکه چې نه پوهیږي تر ټولو ښه د راز ملگرې کورنۍ ده.

۹. ځکه چې نه پوهیږي د کورنۍ ملگرتیاوې تل تر تله وي.

۱۰. ځکه چې نه پوهیږي ډېرځله نه اړیکې ناروغۍ پیدا کوي.

۱۱. ځکه چې نه پوهیږي دا یې د خوښۍ او ښکلا لامل گرځي.

۱۲. ځکه چې نه پوهیږي کورنۍ ملگرتیا 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.
٥. 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 ډېرې کورنۍ مثبت پاله او سالم چلند نه لري.
۳. ځکه چې ډيرې 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 لوی زيان رسولی 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 دوی 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 بريالی 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 يو هوسا ځای جوړ کړو؟

۱. څکه چې کورنۍ د ټولنې يو ډېر مهم رکن دی.
۲. څکه چې کورنۍ د ټولنې د ودې لامل کېدی شي.
۳. څکه چې د ودې او پرمختګ يو مهم ځای دی.
٤. څکه چې له کورنۍ پرته خوښي ډېره سخته ده.
۵. څکه چې کورنۍ د متمدنه انسان يو ملاتړ دی.
٦. څکه چې خپلو اړتياوو ته په سمه رسېدی شي.
۷. څکه چې له اروايي ګډوډيو او روږدتيا مو ساتي.
۸. څکه چې ورځ تر بلې له خطر سره مخ شوې.
۹. څکه چې د کورنۍ په درلودلو به هوسا اوسو.
۱۰. څکه چې هوساينه په يوه ښه کورنۍ کې شته.
۱۱. څکه چې ستونزې په کورنۍ کې حلولی شو.
۱۲. څکه چې له جنسي بېلاريو څخه مخنيوی کوي.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د کورنۍ غړي يو بل ته بد رد وايي؟

۱. ځکه چې ښايي له يوه او بل سره کينه ولري.
۲. ځکه چې نه پوهيږي د يوه وده د ټولو وده ده.
۳. ځکه چې ښايي کومه اروايي ستونزه به ولري.
٤. ځکه چې ښايي د کورنۍ غړي نه وي پوهېدلي.
٥. ځکه چې ښايي کورنۍ له يو بله سره پاشلي وي.
٦. ځکه چې نه پوهيږي هېڅاته بد ويل ښه نه دي.
۷. ځکه چې نه پوهيږي چې د لرېوالي لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د کورنۍ غړي يې ځان غوښتونکي دي.
۹. ځکه چې د کورنۍ غړي د يو بل درناوی نه کوي.
۱۰. ځکه چې کورني مينې ته سم ارزښت نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهيږي بد رد ويل ناسم عمل دی.
۱۲. ځکه چې عادت شوي او بايد 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 ګټي سل يې ختي موډ 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 پرځاى 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 ګرځي.
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 ځانګړي ارزښتونه نشته.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کسان له طلاق ورسته ګډ ژوند کوي؟

١. ځکه چې له قانون او حقوقو څخه پوره خبر نه وي.
٢. ځکه چې نه غواړي د کورنۍ غړي يې وپاشل شي.
٣. ځکه چې نه غواړي د ټولنې تر قضاوت لاندې راشي.
٤. ځکه ناوخته پوه شوي چې طلاق ورکول يې ناسم وو.
٥. ځکه چې ځيني اولادونه بانه کوي او نه شي بېلېدلی.
٦. ځکه چې له وړاندې يې د زيانونو په اړه نه وو لوستي.
٧. ځکه چې تړلي (وابسته) دي او بېلتون نه شي زغملی.
٨. ځکه چې فکر کوي ښايي يوه ورځ دا هرڅه جبران شي.
٩. ځکه چې پوهيږي اولادونو ته يې ستونزې راټوکيږي.
١٠. ځکه چې مالي ستونزې لري او په ځان بسيا نه دي.
١١. ځکه چې ځيني د زړه سوي له امله سره يوځای دي.
١٢. ځکه چې له ګاونډيانو، ټولنې او ملګرو څخه شرميږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني 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 راتوکولی 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 ځينې غړي اروايي 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 خلك 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 ونډې نه دي خبر.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې سیاسي مسایل کور ته را نه وړو؟

۱. ځکه چې ښايي زموږ کورنیو اړیکو ته هم سیاسي بڼه ورکړي.
۲. ځکه چې په سیاسي مسایلو کې همغږي کېدل ناشونې چاره ده.
۳. ځکه چې په ډېرې کورنیو کې د ناخوالو او ناندریو لامل ګرځي.
٤. ځکه چې سیاسي مسایل مو په کورني ژوند باندې منفي اغېز کوي.
۵. ځکه چې سیاسي مسایل او ګوند بازي د بې اتفاقۍ لامل ګرځي.
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 ګرځي.
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 يوه سالمه او روغه کورنۍ ولرو.
٢. ځکه چې د اولادونو تر مينځ د لا ډېرې مينې لامل کېداى شي.
٣. ځکه چې له يو بل سره ژوند کوو او نشو کولى يو بل ونه منو.
٤. ځکه چې له اروايي اړخه مو ټوله کورنۍ خوندي ساتلى شي.
٥. ځکه چې کورنۍ پر يوبل منلو سره بريالیتوب ته رسېدى شي.
٦. ځکه چې له اروايي اړخه زموږ کورنۍ او ټولنه رغولى شي.
٧. ځکه چې کورنۍ او ټولنې ته مو ډېره وده او پرمختګ ورکوي.
٨. ځکه چې په کورنيو کې مو د تاوتريخوالي کچه کمولى 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 ورځنى 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 مینه ناکه کړو؟

۱. څکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ مو روغ مهارتونه وده کوي.

۲. څکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ د زغم او همغږۍ لامل ګرځي.

۳. څکه چې مینه او محبت مو ورځنۍ ژوند نور هم رغولی شي.

٤. څکه چې له پخوا مو مشرانو ویلي وو چې: مینه له مینې پیدا کیږي.

۵. څکه چې مینه د عاطفي ستونزو د حل یوازینۍ راز او کیلي ده.

٦. څکه چې د پیاوړو او هوډمنو خلکو مینځ ته راتګ لامل ګرځي.

۷. څکه چې په یو بل باوري کیږو او له امله یې خواخوږي کوو.

۸. څکه چې د کورنۍ په غړو باندې مو بې باوري له منځه وړي.

۹. څکه چې مرسته کوي د ټولنې وګړي پر یو بل کلک باور وکړي.

۱۰. څکه چې له کورنۍ څخه بهر اړیکو ته مو هم وده ورکوی شي.

۱۱. څکه چې مرسته کوي، د کورنۍ غړي خپلې موخې ترلاسه کړي.

۱۲. څکه چې مینه او محبت مو مثبت هیجانونه نور هم ډېرولی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې او د څه لپاره کورنۍ ماشومان ولري؟

١. ځکه چې د ځينو کسانو د واده موخه همدا ماشوم دی.
٢. ځکه چې اولادونه په کورنۍ کې صميميت راټوکوي.
٣. ځکه چې هر انسان اولاد لرلو ته يوه فطري تنده لري.
٤. ځکه چې د کورنيو بيولوژيکي روغتيا ته لويه ګټه ده.
٥. ځکه چې د ژوند غځېدو ته لويه انګېزه پيدا کولی شي.
٦. ځکه چې د کورنۍ له وړتيا او مقاومت سره مرسته کوي.
٧. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ مسووليت منل ډېروي.
٨. ځکه چې د ګاونډيانو او ملګرو له پوښتنو سره مخ کيږي.
٩. ځکه چې په کور کې آرامه او هوسا فضا رامنځته کوي.
١٠. ځکه چې د خاوند او مېرمنې پام يو بل ته ډېروی شي.
١١. ځکه چې اولاد لرل مو د کورنيو د هوساينې لامل ګرځي.
١٢. ځکه چې د ارواپوهانو له نظره د کورنيو د بقا لامل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په افغان کورنیو کې له ښځو سره سلا مشوره نه کېږي؟

۱. ځکه چې ټولنه نارینه پلوې او د مېرمنو په ځیرکتیا باور نه لري.
۲. ځکه چې مېرمنې عاطفي چلند کوي او دا د نارینه وو فکر بدلوي.
۳. ځکه چې فکر کوي مېرمنې د کور کار او اولاد روزلو لپاره وي.
٤. ځکه چې کله خو د ښځو ترمینځ تعصب د ډېرو ستونزو لامل دی.
۵. ځکه چې ځیني مېرمنې ډېرې پیاوړې، څېړونکې او پلټونکې دي.
٦. ځکه چې د ښځو د حقارت احساس، نارینه خپلې پایلې ته رسوي.
۷. ځکه چې ځیني د ژوند مهارتونو، ودې او نمو ته ښه پام نه کوي.
۸. ځکه چې د خپلې ودې مسلم حق اخیستو لپاره یې هڅه نه ده کړې.
۹. ځکه چې کله کله دوی هم ښې پرېکړې نه کوي او ځان گوښه کوي.
۱۰. ځکه چې ځیني ښځې کینه او حسادت کوي چې زیان ورته اړوي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې لږ راز ساتي او په پرېکړو کې عاطفي چلند کوي.
۱۲. ځکه چې خاوند او مېرمنه باید د یو 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 ښایي ځینې نارینه ښې او منطقي پرېکړې کوي.
۳. ځکه چې ډېر ځله ډېری مېرمنې په نارینه وو تکیه کوي.
٤. ځکه چې له اوله همدا ورته زده شوي چې پرېکړه وکړي.
۵. ځکه چې نارینه په مدیریتي چارو کې تر ښځو بریالي وي.
٦. ځکه چې نارینه ډېر ځله په نوښت او خلاقیتونو فکر کوي.
۷. ځکه چې نارینه تنګ نظره او مېرمنو ته وخت نه ورکوي.
۸. ځکه چې نارینه د واک او ځواک غوښتې په فکر کې وي.
۹. ځکه چې نارینه په لږه کچه احساساتي پرېکړې کوی شي.
۱۰. ځکه چې ډېری یې په ځان باوري او ښې پرېکړې هم کوي.
۱۱. ځکه چې د نارینه وو ډېری پرېکړې د شواهدو له مخې وي.
۱۲. ځکه چې زموږ د کلتور له مخې باید نارینه پرېکړه وکړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې د يو بل نظر ته درناوی وشي؟

١. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمينځ د مينې او محبت لامل ګرځي.
٢. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اعتماد او باور رغولی شي.
٣. 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.
٥. ځکه چې د کورنۍ غړو سره مرسته کوي څو ستونزې ووايي.
٦. ځکه چې د نورو درناوی يو تر ټولو ارزښتناک لومړيتوب دی.
٧. ځکه چې په کورنۍ پورې د زړه ترلو يو لوی لامل کېدی شي.
٨. ځکه چې په دې کار سره مو کورنۍ خپل غړي ښه روزلی شي.
٩. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ باورونه نور هم لوړولی شي.
١٠. ځکه چې د کورنۍ غړي په ځان يې بېخي ډېر باوري کولی شي.
١١. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ روغتيا او نوښت ډېروی شي.
١٢. 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؟

١. ځکه چې د کورنیو مشران مو زموږ لپاره ښې بېلګې وي.
٢. ځکه چې درناوی په کورنۍ کې مینه او محبت ډېروي شي.
٣. ځکه چې په کورنۍ کې د یو بل ونډه او اړتیاوې درک کوي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د خوښۍ او اروایي روغتیا لامل ګرځي.
٥. 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.
٧. ځکه چې مرسته کوي مشران هم موږ ته ښه غوږ ونیسي.
٨. ځکه چې د کورنۍ ماشومانو ته به ناز او مینه ورکړل شي.
٩. ځکه چې په کورنۍ کې د امن او هوساینې حس پیدا کوي.
١٠. ځکه چې د مشرانو درناوی پر کشرانو د شفقت لامل ګرځي.
١١. ځکه چې هره کورنۍ او ټولنه خپلو مشرانو ته اړتیاوې لري.
١٢. 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 ډېری ځوانان احساساتي او ژر پرېکړې کوي.
۳. ځکه چې ځیني لویان ښه او هوښیار ځوانان هم نه مني.
٤. ځکه چې ځوانان په کورنۍ کې خپلې وړتیاوې نه ښیي.
۵. ځکه چې نورې پرېکړې په کور کې تاوتریخوالی ډېروي.
٦. ځکه چې کله کله زموږ لپاره ښې بېلګې ګرځېدلی شي.
۷. ځکه چې ناخبره مو دا کړنه په ذهن کې منل شوې ده.
۸. ځکه چې ډېری مشران او لویان مو ښه اورېدونکي دي.
۹. ځکه چې ډېری ځوانان خپل نظرونه په سمه نشي ویلی.
۱۰. ځکه چې ډېری لویانو له وړاندې ښې پرېکړې کړې دي.
۱۱. ځکه چې له بده مرغه ځیني لویان دیکتاتوري هم کوي.
۱۲. ځکه چې ډېری فکر کوو چې د مشرانو پرېکړې ښې وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځيني کورنۍ خپلو زامنو ته ډېر ارزښت ورکوي؟

۱. ځکه چې له پخوا د يوه نيمګړي کلتور په توګه پاتې شوې دی.
۲. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېری نارينه ښې دندې او ملاتړ لري.
۳. ځکه چې نجونې کورنيو 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 ټولنيزو ستونزو لامل ګڼي.
٦. ځکه چې کورنۍ نه پوهېږي چې نجونې هم مينې ته لويه اړتيا لري.
۷. ځکه چې د ورونـو او خوينـدو تـرمينځ د کرکـې يـو لـوی لامـل ګرځي.
۸. ځکه چې کورنۍ له خپلو اصلي موخو او دندو څخه لرې کولی شي.
۹. ځکه چې دا کړنه د جنسيتي توپيرونو او ستونزو لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې د کورنيو دا چاره په انساني کرامت پښې ايښودل دي.
۱۱. ځکه چې دا چاره د نجونو د عاطفي ودې د مخنيوي لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې ډېری کورنۍ نالوستې دي او پوره پوهاوي ته اړتيا لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنيو کې مشر اولاد ته ډېر ارزښت ورکول کيږي؟

۱. ځکه چې له کوم علمي او منطقي اړخ پرته يو کلتور ګرځېدلی.
۲. ځکه چې خويندې او وروڼه، مشران د مور او پلار په ځای ګڼي.
۳. ځکه چې ځيني کورنۍ تر اوسه هم دوديز او پخواني فکر لري
٤. ځکه چې لويانو ته ارزښت ورکول د انسانانو يوه ځانګړنه ده.
۵. 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.
۷. ځکه چې مشران اولادونه د کورنۍ مسوولیتونه په غاړه اخلي.
۸. ځکه چې اولادونه مو درناوي، مينې او ارزښت ته اړتيا لري.
۹. ځکه چې مشر اولاد ډېر ځله له مور او پلار سره ښه اړيکې لري.
۱۰. ځکه چې مشران اولادونه له بدني او ارواييي اړخه پياوړي وي.
۱۱. ځکه چې مشران او کشران اولادونه بايد يو ډول ارزښتمن شي.
۱۲. 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 لومړنی او پیاوړی بنسټ جوړوي.
۲. ځکه چې په کورنۍ کې بدلونونه ښايي 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 لويه اروايي 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 جزیي 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.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ د یو بل خصوصي حریم مات نه کړي؟

١. ځکه چې په ماتېدو یې د غړو ترمینځ درناوی له مینځه تلی شي.
٢. ځکه چې هر څوک له خپلې کورنۍ نه بېل شخصي ژوند لري.
٣. ځکه چې د کورنۍ د خصوصي حریم ساتل د مینې ساتل وي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ د باور رغولو لامل گرځي.
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.
٧. ځکه چې که یې مات کړو د خپلې کورنۍ باور له لاسه ورکوو.
٨. ځکه چې د کورنۍ د غړو د بېلتون لرې والي یو لامل گڼل کېږي.
٩. ځکه چې کورنۍ ته د ملگري او ملاتړي فکر ورکولو لامل گرځي.
١٠. ځکه چې هر فرد خصوصي حریم لری او دا د هماغه کس حق دی.
١١. ځکه چې د خصوصي حریمونو ماتول د انسانانو ماتې گڼل کېږي.
١٢. ځکه چې د نړۍ د پرمختللو هېوادونو د ودې یو راز همدا گڼل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ ډېر ځله زموږ په پرېکړو کې لاسوهنې کوي؟

۱. ځکه چې د ژوند له همدې بڼې سره عادت شوي يو.
۲. ځکه چې کورنۍ زموږ په اړه خپل ځان مسوول ګڼي.
۳. ځکه چې مور او پلار تل موږ ته همدا زده کړه راکوي.
٤. ځکه چې نه پوهېږو له يو بله د لرېوالي لامل ګرځي.
۵. ځکه چې خپل مسووليتونه ښه په غاړه نشو اخيستلی.
٦. ځکه چې کله زموږ چلند هم د دې لامل ګرځېدلی شي.
۷. ځکه چې موږ هم له خپلو حقونو څخه دفاع نه شو کولی.
۸. ځکه چې پر وړاندې يې آن خبري هم نشو کولی.
۹. ځکه چې ځيني کورنۍ شيطاني او منفي ځانګړنې لري.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ هر غړی خپل مسووليت نه پېژني.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ غړي له بل سره تړلي (وابسته) دي.
۱۲. ځکه چې د کورنيو 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 ریښتینی بنسټ دی.
۳. ځکه چې ځیني کورنۍ بې کاره او بې مسوولیته شوي.
٤. ځکه چې یوازې په کورنۍ کې مو هیلې پوره کیږي.
٥. 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 اروايي روغتيا لامل دي.
۹. ځکه چې ډېر ځله بریالۍ کورنۍ له یوبل سره ژوند کوي.
۱۰. ځکه چې خویندې او وروڼه 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.
٥. 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؟

۱. ځکه چې د هر څه چمتو کول یې د اولادونو د نوښت مخه نیولی شي.

۲. ځکه چې په داسې روزنې سره به د نورو حریم ته لږ درناوی وکړي.

۳. 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 یو ارزښت بنسټیز کول اړینې روزنې ته اړتیا لري.
٤. ځکه چې د ارزښت نه لرل کورنۍ له ستونزو سره مخ کوي شي.
۵. ځکه چې اولادونه باید خپل مسوولیتونه ډېر ښه درک او وپېژني.
٦. ځکه چې دا د انسان د ژوند له ارزښتناکه ماموریتونو 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 کورنیو او ټولنو اړتیا ګڼل کیږي.
۱۱. ځکه چې یاده چاره مور ته مینه، درناوی او پاملرنه را زده کوي.
۱۲. ځکه چې کورنۍ د پرمختللو بشري ټولنو لومړنۍ نښه ګڼل کیږي.

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 ارواييي اړخه ناروغه کوي.
۳. ځکه چې له نورو کسانو سره مو اړيکې خراب کړي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو د ډار لامل ګرځېدلی شي.
٥. ځکه چې يوه 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 ميندې او پلرونه د نورو لپاره لويه نمونه وي.
۹. ځکه چې دروغ مو د نوښت وړتيا له مينځه وړلی شي.
۱۰. ځکه چې دروغ مو له کورنۍ سره مينه کمولی شي.
۱۱. ځکه چې کورنۍ د مينې تر سيوري لاندې وده کوي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ لويان 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 ګډوډي 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 مينېدل 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 ارواپوهانو څخه مو مرسته نه ده غوښتې.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني کورنۍ د کورنۍ ښځینه غړي شاته پرېږدي؟

١. ځکه چې نه پوهېږي لوستې مېرمنې د کورنۍ د ودې ستر لامل دی.
٢. ځکه چې کله کله په خپله مېرمنې هم د خپل وروسته والي لامل وي.
٣. 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 یې لږ دی.
٥. ځکه چې کله ناکله کورنۍ تاوتریخوالی او ناخوالې ددې لامل ګرځي.
٦. ځکه چې کېدای شي مېرمنې بیولوژیکي ستونزې یا کوم عیب ولري.
٧. ځکه ډېر ځله مېرمنې چوپې پاتې کېږي او خپل حق نه شي غوښتلی.
٨. ځکه چې ډېری کورنۍ نه پوهېږي د کور نظم د ښځې په لاس کې دی.
٩. ځکه چې ډېری کسان فکر کوي ښځه ځانګړې ونډه او اغېز نه لري.
١٠. ځکه چې ډېری ښځې تر پوښتنې لاندې راتلل نه غواړي او شاته ځي.
١١. ځکه چې نارینه نه پوهېږي په دې کار سره خپله هم شاته پاتې کېږي.
١٢. ځکه چې د کورنۍ ارزښتونو 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 ارواييي 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 ګڼي.
۸. ځکه چې دغه چاره اوس په يوه دود او کلتور بدله شوې ده.
۹. ځکه چې نارينه په کورنۍ کې ارواييي 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 مینځ مینه ارزښت لري؟

۱. ځکه چې په اولادونو کې مو د اروايي روغتيا لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د خاوند او مېرمنې خپل مینځي باور ډېرولی شي.
۳. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مینځ درک او مینه 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 مینه 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 ترمنځ درناوی پیدا کړو؟

۱. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمنځ 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 ونیسو.

۵. ځکه چې د کورنۍ د غړو د پوره ودې لامل ګرځېدلی شي.

٦. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمنځ مینه پیدا کوي.

۷. ځکه چې درناوی زموږ د کورنۍ یو دودیز ارزښت دی.

۸. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو اروا ته ګټه لرلی شي.

۹. ځکه چې ټول انسانان یو بل درناوی نه لرل ښه کړنه نه ګڼي.

۱۰. ځکه چې درناوی د ژمنتیا، اندول او مهرباني لامل ګرځي.

۱۱. ځکه چې د درناوي نه لرل د کینې او ځورېدو لامل ګرځي.

۱۲. ځکه چې درناوی لرل د انسانانو یوه لویه اړتیا ګڼل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مو د کورنۍ مدیریت ته زیان رسیږي؟

۱. څکه چې د کورنۍ غړي مو یو بل ته ژمن نه دي.
۲. څکه چې د کورنۍ غړي یوبل ته وخت نه ورکوي.
۳. څکه چې په کور کې لوی او کوچینی نه دی مالوم.
٤. څکه چې مور او پلار مو هم یو د بل درناوی نه کوي.
٥. څکه چې کورنۍ ته مو سم قوانین نه دي جوړ کړي.
٦. څکه چې کېدای شي کورنۍ مو برخې برخې وي.
۷. څکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ یو بل منل نشته.
۸. څکه چې خاوند او مېرمنه یو بل ته غوږ نه نیسي.
۹. څکه چې کورنۍ ته لومړیتوب ورکول مو نه دي زده.
۱۰. څکه چې په ټولنه کې کورنۍ ته ارزښت نه ورکوي.
۱۱. څکه چې د کورنۍ د غړو موخې له یوبل سره اړیکه نه لري.
۱۲. څکه چې په دې اړوند له اروپوه 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 موږ له راتلونکو سرګردانیو ساتي.
٦. ځکه چې په مسوولیت منلو مو تېروتنې له منځه 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 لومړيتوب 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؟

١. ځکه چې د کورنۍ په یووالي کې ونډه لري.
٢. ځکه چې دا مو د کورنۍ یوه مهمه اړتیا ده.
٣. 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.
٧. ځکه چې د کورنۍ اړیکې مو رغولې شي.
٨. ځکه چې د ټولو حقونو ته د پاملرنې کېږي.
٩. ځکه چې ټولنه له فساد نه خلاصون مومي.
١٠. ځکه چې په کورنۍ کې د باور لامل کېږي.
١١. ځکه چې د کورنۍ اروایي روغتیا تضمینوي.
١٢. 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 روغتیا پیدا 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 روږدتیا یې سخته شي.

۱۰. ځکه چې په ټولنه کې د لا نور فساد څخه مخنیوی کوی شي.

۱۱. ځکه چې روږدو ته پاملرنه د درملنې له بهیر سره مرسته کوي.

۱۲. ځکه چې کله کله همدا نه پاملرنه د بیا روږدتیا لامل ګرځي.

CamScanner

(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 درک او پېژندګلوي لوړوي شي.
٤. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ د مسوولیت احساس ډېروي.
٥. ځکه چې په خواخوږۍ به یو بل سره نږدې اړیکې جوړ کړي.
٦. ځکه چې له یوازیتوب نه به خلاص شي او مینه به پیدا کړي.
۷. ځکه چې پر یو بل باور، هوډ او ژمنتیا له کچې ډېره لوړوي.
۸. ځکه چې د اروایي ګډوډیو، ژور خپګان او وېرې کچه کموي.
۹. 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 خبري کولی شو.
٤. ځکه چې په دې سره مو کورني 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 ځیني غړي له کچې ډېره قرباني ورکوي؟

۱. ځکه چې د ځان او ځان سمبالولو په ارزښت نه پوهیږي.
۲. ځکه چې فکر کوي دې کار ته اړ او مجبور شوي دي.
۳. ځکه چې عادت شوي او په اسانه یې نه شي پرېښودلی.
٤. ځکه چې نه پوهېږي ځیني قربانۍ هم یوه اندازه لري.
٥. ځکه چې خپل مشران یې د هغوی سمې بېلگې نه وې.
٦. ځکه چې کله کله کورنۍ هم همداسې لوړې تمې لري.
۷. ځکه چې له ماشومتوبه موروپلار دې کار ته هڅولي.
۸. ځکه چې ښایي مشر یا ورته ویل شوي قرباني ورکړه.
۹. ځکه چې نه پوهېږي قرباني یې کورنۍ ته زیان اړوي.
۱۰. ځکه چې ښایي د کورنۍ نور غړي بې مسوولیته لوی شوي وي.
۱۱. ځکه چې ښایي یاد کس اندېښنه، خواشیني او وېره ولري.
۱۲. ځکه چې ځیني 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 ګرځي.
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 اروايي او بدني ګډوډيو 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 ګرځي.
۸. څکه چې په کورنۍ کې د نوښت راوستو لامل کېدای شي.
۹. څکه چې د خوښیو وېشل مو کورنۍ بريالۍ او رغوي.
۱۰. څکه چې له روغتیا، هوساينې 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.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې د ماشومانو نظر ته پاملرنه وکړو؟

۱. ځکه چې د خپل کار له نازکوالي او زیانونو څخه بې خبره دي.
۲. ځکه چې نه پوهېږو د ماشوم روغتیا له کړکېچ سره مخ کوي.
۳. ځکه چې د ماشوم د ودې له حساسیت او ارزښت سره بلد نه دي.
٤. ځکه چې نه پوهېږي د ماشوم په ځان باور ډېر راکمولی شي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي په ماشوم کې د اروايي ستونزو لامل گرځي.
٦. ځکه چې مرسته کوي ماشوم عاطفي لرېوالی احساس نه کړي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو د پوښتنې کولو روحيې ته یې وده ورکوي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو دا چاره یې نوښت او انرژۍ له منځه وړي.
۹. ځکه چې فکر کوي ماشومان یې له نظر څرگندولو سره بلد نه دي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو په دې سره ماشوم خپل ځان سپک او کم گڼي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي دا چاره یې د باور جوړولو لامل هم گرځي.
۱۲. ځکه چې د ماشومانو له ځانگړنو پوره مالومات او خبرتیا 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 ورڅخه 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 ګواښل، رټل او خارل 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 څخه د لرېوالي او ستړیا لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کور کې د کورنۍ غړي وهڅوو؟

١. څکه چې د سالمو انسانانو له روغو اړتیاوو څخه یوه ده.
٢. څکه چې د مقابل لوري پر ځان باور ډېر زیات لوړوي.
٣. څکه چې مرسته کوي په کار او زده کړو کې بریالي شو.
٤. څکه چې د ټولنې او کورنۍ له پرمختګ سره مرسته کوي.
٥. څکه چې زموږ ګډ کورني ژوند ته نوره هم ښکلا ورکوي.
٦. څکه چې د مور او پلار د ژوند ښه کېدلو یو لامل همدا دی.
٧. څکه چې د کورنۍ غړي مهربان، نوښتګر او مثبت کېږي.
٨. څکه چې مرسته کوي خلك له اروایي ستونزو خلاص شي.
٩. څکه چې مرسته کوي خواخوږي او له ځانه ډېر خبر شو.
١٠. څکه چې زموږ په ټولنیزه وده او مینه کې مرسته کولی شي.
١١. څکه چې د ناروغه او ناسالمو اړیکو د راکمېدو لامل ګرځي.
١٢. څکه چې هڅونه د کورنۍ روزنې یو ارزښتناك اصل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې کورنۍ هېوادنۍ مینه یو اصل وګڼي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ پیاوړې ژمنتیا پیدا کوي.
۲. ځکه چې له منفي سیالیو او توپیري چلند څخه مخنیوی کوي.
۳. ځکه چې زموږ په تړاو 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 ټولنیزو ستونزو څخه به خلاصون پیدا کړو.
۹. ځکه چې د نژادي، قومي، ژبني او مذهبي مخالفتونو مخه نیسي.
۱۰. ځکه چې د نظام، ملي او کلتوري ارزښتونو د ساتنې سره مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ټولنې د وګړو د نوښتګری کچه ېبساري 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 کيږي.

۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو په ژوند د ثبات لامل گرځي.

۳. ځکه چې په کورنۍ کې به مو اصول او قوانین پلي شي.

٤. ځکه چې نظم له اندېښنو او وېرې څخه مخنیوی کوي.

۵. ځکه چې زموږ د اولادونو د روغې روزنې لامل گرځي.

٦. ځکه چې په کورنۍ کې مو خوښي رامينځ ته کولی شي

۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو د اروایي ستونزو مخه نیسي.

۸. ځکه چې زموږ کورنۍ د رڼا او روښنايۍ پر لور بيايي.

۹. ځکه چې بریالۍ ټولنې پر نظم او برابرښت ولاړې دي.

۱۰. ځکه چې مرسته کوي په کورنۍ کې مو ژمنتیا ډېره شي.

۱۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ مینه او محبت ډېروي.

۱۲. ځکه چې د نظم همدا زده کړه سبا ټولنې ته هم لیږدیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په کورنۍ کې کارونه په مساوي ډول ووېشل شي؟

۱. څکه چې مور ته د لا ډېرو فعالیتونو وړتیا رابښي.
۲. څکه چې له کورنۍ سره زمور د ژمنتیا لامل گرځي.
۳. څکه چې د کورنۍ غړو ته اړینه هوساینه ورکوي.
٤. څکه چې په کورنۍ کې صمیمت ته لاره هواروي.
۵. څکه چې له قربانۍ او بد احساس څخه مخنیوی کوي.
٦. څکه چې د خلکو تر منځ انډول او برابري پیدا کوي.
۷. څکه چې د وگړو تر منځ د کار کولو حوصله لوړوي.
۸. څکه چې اړیکې مو ثابتې او په یوه حال پاتې کېږي.
۹. څکه چې مرسته کوي چارې مو سمې پر مخ ولاړې شي.
۱۰. څکه چې مرسته کوي خلك د مسوولیت احساس وکړي.
۱۱. څکه چې له تاوتریخوالي او ناسم چلند مخنیوي کوي.
۱۲. څکه 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.

٥. 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 ترمینځ صمیمیت راکم شي.
٤. ځکه چې نه پوهېږي په دې سره یې پرېکړې منطقي کېږي.
۵. ځکه چې همغږي د کورنۍ د غړي 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 وياړنو نازيږي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږي قومي او پخوانۍ وياړنې نسبي بڼه لري.
۲. ځکه چې په تنګ نظرۍ او توپيري چلند کې رالوی شويدي.
۳. ځکه چې نه پوهيږي د قبيلو ترمينځ د بې باورۍ لامل ګرځي.
٤. ځکه چې کله کله مو چاپېريال له همداسې مسايلو نه ډک وي.
۵. ځکه چې په ټولنيزو اړيکو کې مو روغ چلند شتون نه لري.
٦. ځکه چې وېره، غوصه او کينه لري او دا يې لامل ګرځېدلي.
۷. ځکه چې نه پوهېږي په يوويشتمه پېړۍ کې ورته اړتيا نشته.
۸. ځکه چې حقيقتونو او رېښتينو خبرو ته پوره درناوی نه لري.
۹. ځکه چې احساسات يې روغ نه دي او ډېر ژر هيجاني کيږي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي دې شيانو 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 يې په خپل زيان تمامېدلی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني کورنۍ توپیري چلند ته ارزښت ورکوي؟

١. ځکه چې ښایي له ده سره هم توپیري چلند شوی وي.
٢. ځکه چې په خپل ځان باندې لږ اعتماد او باور لري.
٣. ځکه چې د ډېری کسانو په ځان باور ډېر ټیټ دی.
٤. ځکه چې نه پوهېږي د نا سالمې روزنې لامل گرځي.
٥. ځکه چې نه پوهېږي له دې سره سره وده نشي کولی.
٦. ځکه چې نه پوهېږو دومره سخته ستونزه هم نه ده.
٧. ځکه چې نه پوهېږو د ژوند انډول مو له مینځه وړي.
٨. ځکه چې نه پوهېږو ټولنه به مو ډېره وروسته پاتې شي.
٩. ځکه چې نه پوهېږي تعصب د تعصب لامل کېدای شي.
١٠. ځکه چې هڅه نه کوي او د نورو وده تعصب راټوکوي.
١١. ځکه چې نه پوهېږو د ټولنې وده زموږ خپله وده هم ده.
١٢. ځکه چې نه پوهېږي د شرم او ځان کم لیدنې لامل گرځي.

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 يا 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 نيولی شي.

۵. ځکه چې نه پوهېږي دا يې مينه او محبت راکمولی شي.

۶. 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 مينه د محدوديتونو له منځه تل پيدا کوي.

۱۱. ځکه چې په ژوند کې مو د راز ساتلو او ژمنتيا 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 ډېرې افغان کورنۍ لوستې نه دي.

۲. ځکه چې ډېرې 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 ډېرې هېوادونو کې همداسې کېږي.

٦. ځکه چې د پوهاوي غږ 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؟

١. ځکه چې کورني مسایل زموږ د ټولنې له لویو ستونزو څخه دي.
٢. ځکه چې د نظر څرګندولو او اورېدلو لپاره ښه موقع پیدا کېږي.
٣. 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 کېږي.
٥. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ارزښتناکو کړنو ته پاملرنه وکړي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ وده د ټولنې د ودې لامل ګرځي.
٧. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ د ودې نشتوالی ستونزې راټوکوي.
٨. ځکه چې سیمینارونه د روغو کورنیو په روزنه کې مرسته کوي.
٩. ځکه چې کورنۍ پکې ګډون کوي او مسوولیتونو ته یې پام کېږي.
١٠. ځکه چې د ډېرو کورنیو ترمینځ د باور بیا رغونې لامل ګرځي.
١١. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ستونزې مو راته ارزښتناکې شي.
١٢. ځکه چې د کورني ژوند د مهارتونو د ودې یوه لویه لاره همدا ده.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

پينځمه 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 کینه 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 روحيه لري.

۳. ځکه چې کېدای شي زموږ له مينې 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 يې 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 مينه 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 یې له امله ډېر غوښتونکی کېږي.
۳. ځکه چې ماشوم په دې ډول رشوت خور کېږي.
٤. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو په ځان مین شي.
۵. ځکه چې د ماشوم د فعالیت راکمولو لامل گرځي.
٦. ځکه چې ښایي 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. څکه چې ماشوم د چارو سرته رسولو سره مینه لري.
۲. څکه چې پلتنه کوي او چارې ژر سرته رسولی شي.
۳. څکه چې مسوولیت ورکول او منل ماشوم سم روزي.
٤. څکه چې په راتلونکي کې بیا کارونه سم سرته رسوي.
٥. څکه چې مسوولیت د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
٦. څکه چې له ماشوم سره مرسته کوي چې په ځان بسیا شي.
۷. څکه چې د ماشوم د شخصیت له ودې سره مرسته کوي.
۸. څکه په دې سره پوهېږي چې څوک یې مزدوران نه دي.
۹. څکه چې بیا به احساس کړي چې تاسو باور پرې لری.
۱۰. څکه چې مسوولیت ورکول ماشوم له تنبلۍ څخه ساتي.
۱۱. څکه چې مسوولیت ماشوم ته مثبت بدلون ورکولی شي.
۱۲. څکه 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؟

۱. څکه چې د ماشوم د هېواد پالنې حس ته وده ورکوي.

۲. څکه چې ماشومان د نويو مسايلو او مواردو سره بلدوي.

۳. څکه چې د ماشوم په ټولنيزه وده کې مرسته کولی شي.

٤. څکه چې دا کار ماشوم ته يو ډول ښه احساس ورکوي.

۵. څکه چې د ځان او نورو په اړه مثبت احساس پيدا کوي.

٦. څکه چې د يو بل منلو په برخه کې مرسته ورسره کوي.

۷. څکه چې دا کار د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.

۸. څکه چې په دې کار سره به راتلونکی د ځان و ګڼي.

۹. څکه چې دا يې د خپل ټاټوبي له تاريخ څخه خبروي.

۱۰. څکه چې ماشوم سره مرسته کوي چې مهربان واوسي.

۱۱. څکه چې د ټولنې ښه خلك به بېلګه وګرځوي.

۱۲. څکه 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 کورنی او لويان يې نه هڅوي.
۷. ځکه چې کورنی او مشران سم چلند نه کوي.
۸. ځکه چې ښايي په ښوونځي کې ځورول کيږي.
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 مېنځه یوسي؟

۱. څکه د ماشوم په لوییدو سره وېره هم لوییږي.
۲. څکه د وېرې شتون د ماشوم پر ځان باور کموي.
۳. څکه زړور ماشومان نوښتګر او خلاق وي.
٤. څکه د وېرې نه شتون ماشوم ته د ارزښت حس ورکوي.
۵. څکه له دې لارې کولی شي خپلو غوښتنو ته ورسیږي.
٦. څکه ماشوم زده کوي چې هر څه د کنټرول وړ دي.
۷. څکه ماشوم زده کوي چې څنګه خپله وېره مدیریت کړي.
۸. څکه ښایي د کور لویانو وېره مینځ ته راوړې وي.
۹. څکه ماشوم درک کوي چې دا احساس یې عادي دی.
۱۰. څکه د روزنې روغه، سالمه او معیاري لاره ده.
۱۱. څکه وېره په ماشومانو کې د خوب ستونزې مینځ ته راوړي.
۱۲. څکه ماشومان په لږه کچه کولی شي خپله وېره راکمه کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومانو ته جنسي ځورونه ورکول کېږي؟

۱. ځکه چې د جنسي مسایلو په اړوند پوره نه پوهېږي.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ دې ته ارزښت نه ورکوي.
۳. ځکه چې د ماشوم ملګري او ملګرتیاوې نه څارو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو اړونده روزنه نه ده ورکړې.
۵. ځکه چې کورنۍ یې له ناسمو پایلو خبرې ندي.
٦. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو غوږ نه دی نیولی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو ځان ژغورنه نه ده ورښولې.
۸. ځکه چې ځیني کورنۍ جنسي زده کړه شرم ګڼي.
۹. ځکه چې کورنۍ خپل ماشومان یوازې پرېږدي.
۱۰. ځکه چې د ماشومانو انټرنټ کارول نه څارو.
۱۱. ځکه چې په افغانستان کې یې حقونو ته پام نه کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېری 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 اړتيا لري چې ارزښت ورکړل شي.
۲. ځکه چې د ارزښتمندۍ حس په ماشوم کې د نوښت لامل گرځي.
۳. ځکه چې پرته له دې په نورو ماشومانو او وگړو پورې تړل کېږي.
٤. ځکه چې که ارزښت ورنه کړو گوښه او وروسته پاتې کېږي.
۵. ځکه چې که ماشوم ته ارزښت ورنه کړو ناوړه پايلې به ولري.
٦. ځکه چې ښايي پرته له دې ورته د ځان کمۍ احساس پيدا شي.
۷. ځکه چې ماشوم ته ارزښت نه ورکول د ماشوم خپگان لامل گرځي.
۸. ځکه چې د نورو وگړو په اړه به منفي انځور او باور پيدا کړي.
۹. ځکه چې ماشوم ته ارزښت ورکول ماشوم په ارزښت پوهوي.
۱۰. ځکه چې که ماشومانو ته ارزښت ورکړل شي ټولنيز 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 يو 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 هيلې او غوښتنې سمې نه پوره کېږي.
۳. ځکه چې ماشوم ته د اړتياو وړ وسايل 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 روزنيزو لارو څخه مو کار نه دی اخيستی.
۷. ځکه چې د ودې له پړاونو څخه بې خبره مور او پلار يو.
۸. ځکه چې له ماشوم سره مو اړيکې د مهربانۍ له مخې نه دي.
۹. ځکه چې د کور لويان هم له ماشومانو سره بد چلند کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم سره مينه محبت او ورته درناوی نه کېږي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم د بد چلند اصلي لامل نه دی پلټل شوی.
۱۲. ځکه چې لويان 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 لویو 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 یې 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. ځکه چې مور او پلار د ماشومانو تر مینځ توپیر کوي.
۲. ځکه چې مور او پلار ماشومانو ته ارزښت نه ورکوي.
۳. ځکه چې کورنۍ خپلو ماشومانو ته درناوی نه کوي.
٤. ځکه چې له ماشوم سره په تاوتریخوالي چلند کېږي.
۵. ځکه چې ښايي مور او پلار يې سره جلا شوي وي.
٦. ځکه چې ماشوم مو په کافي کچه مینه نه ده لیدلې.
۷. ځکه چې د ماشوم غوښتنو ته پوره پام نه دی شوی.
۸. ځکه چې له بده مرغه افغانې کورنۍ بېوزله شوې دي.
۹. ځکه چې کورنۍ ډېرې هیلې او غوښتنې ورنه کوي.
۱۰. ځکه چې ډېری په لویو او ګڼو کورنیو کې ژوند کوي.
۱۱. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غړی يې مړ شوی وي.
۱۲. ځکه چې د کور د لویانو له مهربانۍ نه بې برخې دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ډېرى نجونو اړيکې له پلار سره ښې وي؟

١. ځکه چې پلرونه خپلو لوڼو ته ښځي ډېره مينه ورکوي.

٢. ځکه چې پلرونه د لوڼو لپاره د ملاتړ ښې سرچينې دي.

٣. 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.

٥. 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.

٧. ځکه چې ډېر ځله پلرونه د لوڼو خبرو ته ښه غوږ نيسي.

٨. ځکه چې ښايي پلرونه ډېر ځله د لوڼو اندونه نظرونه تاييدوي.

٩. ځکه چې کېداى شي پلار يې له مور سره ښه اړيکې ولري.

١٠. ځکه پلرونه منظم خلك خوښوي او نجونې منظمې وي.

١١. ځکه چې ډېرى پلرونه له لوڼو سره ډېره مرسته او مينه کوي.

١٢. ځکه چې ډېرى نجونې پر خپلو پلرونو باندې مهربانه وي.

CS 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 ويده کېږي.
۳. ځکه چې کېدای شي کومه جسمي ستونزه به لري.
٤. ځکه چې ستونزه لري او حواس يې ټول نه دي.
۵. ځکه چې کينه لري او په ځان باور يې ډېر کم دی.
٦. ځکه چې د ورځې په لړ کې ډېر فعاليت 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 خوبونهويني او له وېرې نه ويده کېږي.
۱۰. ځکه چې کېدای 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 اروايي ستونزو اخته کوي.
۲. څکه چې د ماشومانو د چاغښت او ټنبلۍ 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 الکترونيکي 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 کيږي.
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 ارواييي 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؟

١. ځکه چې بد نومونه د ماشوم اروايي حالت ته زيان رسوي.
٢. ځکه چې ماشوم به هم د بدو نومونو په اخيستلو عادت شي.
٣. 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.
٥. ځکه چې ماشوم به مو بيا خپلې ورتياوې سمې نشي ښودلی.
٦. ځکه چې د ماشوم د ګوښه توب او بې زړه توب لامل ګرځي.
٧. ځکه چې ماشوم به مو بيا د کورنۍ غړو ته درناوی نه کوي.
٨. ځکه چې په نورو باندې د ماشوم د بې باورۍ لامل ګرځي.
٩. ځکه چې له ماشوم نه به ډارن او وېرېدونکی کس جوړ کړي.
١٠. ځکه چې ټولنيزې او ذهني ودې ته يې لوی زيان رسوي شي.
١١. ځکه چې د ماشوم پر عاطفې او احساساتو بده اغېز کولی شي.
١٢. ځکه چې د مور او پلار او ماشوم پر اړيکو منفي اغېز کولی شي.

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 کمزوری 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 بريا 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؟

۱. څکه چې د هغوی پټ هوښ او استعداونه به ومومو.
۲. څکه چې ښايي ماشوم مو ناوړه لوبې سرته ورسوي.
۳. څکه چې ډېری لوبې ماشومانو ته ګټورې او ښې نه دي.
٤. څکه چې ښايي ماشوم ته نه جبرانېدونکی زيان واړوي.
۵. څکه چې ماشومان د لويانو مينې او لارښوونې ته اړ دي.
٦. څکه چې ماشوم په خپله نه پوهېږي چې څه يې په ګټه دي.
۷. څکه چې ښايي ماشومان د لوبو په اړوند پوښتنې وکړي.
۸. څکه چې د خپلو ماشومانو څينو مهارتونو ته مو پام کېږي.
۹. څکه چې د ماشومانو له احتمالي ستونزو مخنيوی کوي.
۱۰. څکه چې له ماشوم ساتنه د هغه په هوساينه کې ونډه لري.
۱۱. څکه چې ښايي ماشوم د لوبو له تګلارو سره سم بلد نه وي.
۱۲. څکه چې لوبه د ماشوم د ودې او بېلاری لوی لامل دی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې د ځينو ماشومانو حواس تيت وي؟

١. ځکه چې مور يې تل رټو او سپکوو.
٢. ځکه چې له نورو ماشومانو سره کينه لري.
٣. ځکه چې ډېر سخت کارونه پرې کوو.
٤. ځکه چې په يو وخت کې څو کارونه کوي.
٥. ځکه چې په کور کې توهين او ډبول کېږي.
٦. ځکه چې له بهر چاپېريال نه وېرېږي.
٧. ځکه چې کورنۍ يې 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 یې 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 یې پیاوړی کوي.
۹. ځکه چې په ماشوم کې د نوښت لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم د لا ډېر فعالیت لامل کیږي.
۱۱. ځکه چې وروسته به بیا ښې پرېکړې کوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د منظم کېدو لامل ګرځي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته لومړیتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې ماشومان پر لویانو ځانګړي حقونه لري.
۲. ځکه چې ماشومان لا ډېرې مهربانۍ ته اړتیا لري.
۳. ځکه چې ماشومان مو غواړي ملاتړ یې 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 یو لومړیتوب دی.
۷. ځکه چې لومړیتوب مو ماشومانو ته وده ورکوي.
۸. ځکه چې د ماشومانو د لا ډېر فعالیت لامل ګرځي.
۹. ځکه چې ماشوم مو ډېر تکړه او پیاوړی کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د امن او هوساینې احساس کوي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ته لومړیتوب یوه روزنیزه 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 ارواېي 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. ځکه چې په دې سره هغوی هم زړه سواندي کېږي.
۲. ځکه چې د ټولنيزې ودې په برخه کې مرسته کوي.
۳. ځکه چې په دې سره به ډېر مسووليت منونکي شي.
٤. ځکه چې د ريښتينولۍ حس به يې لا ډېره وده وکړي.
۵. ځکه چې د ټولنې لپاره به يو ګټور شخص جوړ شي.
٦. ځکه چې له اروايي اړخه به سالم او روغ جوړ وي.
۷. ځکه چې د ماشومانو د ښې راتلونکې لامل ګرځي.
۸. ځکه چې په دې سره به يې هم عمر ښه او ډېر شي.
۹. ځکه چې په ماشومانو کې تاوتريخوالی راټيټولی شي.
۱۰. ځکه چې د ماشومانو پر ځان باور لوړولی شي.
۱۱. ځکه چې کورنی چاپېريال مو خوښ او ګرم ساتي.
۱۲. ځکه 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 مينځ اړيکې له مينځه وړي.
٤. ځکه چې د ماشومانو پرځان باور ته ډېر زيان رسولی شي.
٥. ځکه چې ټولنې ته به يو ناروغ شخص وړاندې کړی شي.
٦. ځکه چې د ماشوم د زده کړو او ذهني ستونزو لامل ګرځي.
٧. ځکه چې په دې سره به ماشوم نور ماشومان هم وګواښي.
٨. ځکه چې له ژوند سره به مو د ماشومانو لېوالتيا راکمه کړي.
٩. 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 بيا به په چا باندې باور نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم ټولنيزو اړيکو ته ډېر زيان 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.
۵. ځکه چې ډېرځله ماشومان غواړي نوې تجربې زده کړي.
٦. ځکه چې د کورنۍ له غړو سره یې اړیکې روغې نه دي.
۷. ځکه چې له عاطفي اړخه یې زیان لیدلی 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.

CamScanner

(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 ځانګړی 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 ډېری 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 ځینې ماشومان هېڅ نه وېرېږي؟

١. ځکه چې مور او پلار يې ملنډې نه دي پرې وهلی.
٢. ځکه چې مور او پلار يې خپل حساسیتونه کم کړي.
٣. ځکه چې د ماشومانو پر وړاندې پر ډار نیوکه شوې.
٤. ځکه چې تر اوسه په ډېرې واقعیتونو نه پوهیږي.
٥. ځکه چې د مور او پلار له خوا ډېبول شوي نه دي.
٦. ځکه چې کورنی، ملګري او فکرونه يې مثبت دي.
٧. ځکه چې ډېرى ماشومان له فکر پرته عمل کوي.
٨. ځکه چې کورنیو يې تل ښو مهارتونو ته هڅولي.
٩. ځکه چې مور او پلار يې د پېریانو کیسې نه کوي.
١٠. ځکه چې ماشومان ذاتاً بې پامه دي او عمل کوي.
١١. ځکه چې وېرونکې پېښې ورته تشریح شوي دي.
١٢. ځکه چې کېدای شي زړور مور او پلار يې لرلي وي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان مېلمستیا ته بوځو؟

١. ځکه چې د ماشوم ټولنيزو اړيکو سره مرسته کوي.
٢. ځکه چې ماشوم به مو د مېلمستيا پر قوانينو پوه شي.
٣. ځکه چې له ماشوم سره مرسته کوو ترڅو مثبت شي.
٤. ځکه چې مېلمستيا ته تلل ماشوم ته يوه مثبته بوختيا ده.
٥. ځکه چې ښه چلند ډېر ځله په مېلمستيا کې زده کوي.
٦. ځکه چې د ماشوم ډېرې پوښتنې به بيا هلته حل شي.
٧. ځکه چې د خوښ ژوند لپاره ښې بېلګې موندى شي.
٨. ځکه چې ښايي مېلمستيا کې د نورو له خوا وهڅول شي.
٩. ځکه دا زده کوي چې له کومو کسانو سره اړيکې وساتي.
١٠. ځکه چې ماشومان له ذهني او عاطفي اړخه سمبالېږي.
١١. ځکه چې له بېلابېلو دودونو او رواجو نو سره بلدېږي.
١٢. ځکه چې د کوربه توب اصول به په ښه توګه زده کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان وله رټو؟

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 گرځي.
٥. ځکه چې ماشوم په رټلو نور هم ورانکاری کېږي.
٦. ځکه چې په درس او لوست کې ستونزې پيدا کوي.
۷. ځکه چې رټنې، د ماشوم نوښتگري له مينځه وړي.
۸. ځکه چې رټنې ماشومان گوښه او خپه کولی شي.
۹. ځکه چې ځان کم احساسوی او گوښې ته کيږی.
۱۰. ځکه چې که ماشوم ورټو هغه هم نور کسان رټي.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم ته اظطراب او خپگان پيدا شي.
۱۲. ځکه چې ښايي له کوره د ماشوم د تېښتې لامل شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ته له کچې ډېره آزادي ورنه کړو؟

۱. ځکه چې د نورو په حریم باندې به تېری وکړي.
۲. ځکه چې د ماشومانو غوښتنې به ډېرې لوړې شي.
۳. ځکه چې تل به غواړي اطاعت او پیروي یې وشي.
٤. ځکه چې د خلاقیت او نوښت هڅه به ونه کړي.
۵. ځکه چې د ماشوم آزادي د هغه عواطف زیانمنوي.
٦. ځکه چې په دې سره ماشومان هم خواشینی کېږي.
۷. ځکه چې کېدای 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 یې غوښتنې ډېرې پورته بیایي.
۱۱. ځکه چې پر ټولنه حاکم اصول او قوانین 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 وړولو؟

١. ځکه چې مور او پلار په خپلو ستونزو کې اخته کېږي.
٢. ځکه چې ډېرځله ماشومان د بېلتون لامل خپل ځان ګڼي.
٣. ځکه چې طلاق ماشوم ته د کمۍ احساس پیدا کوی شي.
٤. ځکه چې ماشوم زیان وینی 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.
٧. ځکه چې د مور او پلار د بېلتون زغمل ورته ستونزمن وي.
٨. ځکه چې دا پرېکړه نشي کولی چې له چا سره پاتې شي.
٩. ځکه چې ډېرځله د داسې ستونزو د تحلیل وړتیا نه لري.
١٠. ځکه چې ښایي د اړیکو او زده کړو مخنیوی یې وکړي.
١١. ځکه چې د بېلابېلو اروایي ګډوډیو تر ګواښ لاندې وي.
١٢. ځکه چې مور او پلار په داسې حالت کې مرسته نشي کوی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان پر تکنالوژۍ له روږدتيا څخه وژغورو؟

۱. څکه چې ښايي ماشومان له حرکې پلوه وده ونه کړي.
۲. څکه چې ماشومان له درسي پروګرامونو لرې ساتي.
۳. څکه چې د شخصيت ټول اړخونه يې وده نشي کولی.
٤. څکه چې ماشوم د تمرکز او هېرېدو ستونزه پيدا کوي.
۵. څکه چې د ټکنالوژۍ ډېر زيانونه لا هم پټ پاتي دي.
٦. څکه چې ټولنيزې اړيکې يې له ستونزو سره مخ کوي.
۷. څکه چې وروسته بيا د دې عادت پرېښودل سختيږي.
۸. څکه چې له نورو ګټورو لوبو څخه يې لرې ساتي.
۹. څکه چې دا روږدتيا د ډېرو ذهني ګډوډيو لامل ګرځي.
۱۰. څکه چې کېدای شي ورانکاري، بد ژبي او بد خوري شي.
۱۱. څکه چې ماشوم د ښو کارو لړولو په ستونزه اخته کوي.
۱۲. څکه چې په ماشومانو کې د خوب ستونزې پيدا کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم په مطالعه عادت کړو؟

۱. څکه چې د ماشوم د لغاتو زېرمه لوړوي.
۲. څکه چې ماشوم مو ډېر شیان زده کوي.
۳. څکه چې د ماشوم مالومات تازه کېږي.
٤. څکه چې په مطالعه باندې عادت کېږي.
۵. څکه چې د بریا موقع په لاس ورځي.
٦. څکه چې د ژوند ښه نمونه ټاکلی شي.
۷. څکه چې مطالعه د انسان عمر ډېروي.
۸. څکه چې د ماشوم پر ځان باور لوړوي.
۹. څکه چې مطالعه ماشوم ته خوند ورکوي.
۱۰. څکه چې ماشوم مینه ناک او صمیمي کوي.
۱۱. څکه چې ډېر زیات مهارتونه به زده کړي.
۱۲. څکه چې مطالعه د ژوند یوه اړتیا بلل کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان په کورنۍ دنده کې تنبلي 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. څکه چې انسانان هرکله له ژوو سره په اړیکه کې وي.
۲. څکه چې له ماشوم سره مرسته او همکاري کولی شي.
۳. څکه چې د رحم او مهربانۍ روحیه یې وده کولی شي.
٤. څکه چې د ژوو څورونې او وژنو کچه به کمه شي.
۵. څکه چې له ژوو سره د عادت د مخنیوي لامل ګرځي.
٦. څکه چې له ژوو سره د ناوړه چلند څخه مخنیوی کوي.
۷. څکه چې له ژوو سره به د یو ژوندي په څېر چلند وکړي.
۸. څکه چې د ژوو له ځنګولو څخه په مو مخنیوی کړی وي.
۹. څکه چې تاوتریخوالی او سادیستیکي کړنې به ونه کړي.
۱۰. څکه چې وروسته به د ژوو له ځنګولو نه خوند نه اخلي.
۱۱. څکه چې په ذهن کې یې له ژوو څخه وېره له مینځه ځي.
۱۲. څکه 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؟

١. ځکه چې کله ناکله مور خپله عسکري جامې اغوندو.
٢. ځکه چې ډېرې مشهورې جامې عسکري رنګ لري.
٣. ځکه چې ښايي مور او پلار يې عسکري دنده ولري.
٤. ځکه چې په ډېرو فلمونو کې مرکزي ونډه نظامي وي.
٥. ځکه چې ماشومان د ځانګړي ژوند غوښتونکي دي.
٦. ځکه چې د جامو په ټاکنه کې مو نظر نه دی غوښتی.
٧. ځکه چې ماشوم ته مو نه ده ښودلې هره دنده جامې لري.
٨. ځکه چې تل مو ماشوم ته نظامي اتلان ورپېژندلي دي.
٩. ځکه چې د ښار شاوخوا نظامي انځورونه لګول شوي.
١٠. ځکه چې بازار کې نظامي جامې ډېرې پیدا کېدای شي.
١١. ځکه چې د ماشوم ډېرې ملګرې نظامي جامې اغوندي.
١٢. 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 کچنۍ 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.

(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 کړي.

۵. ځکه چې ډېرې 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 ځينو ماشومانو استعداد وده نه کوي؟

۱. ځکه چې له زېږون څخه سمه پاملرنه نه ورته کېږي.
۲. ځکه چې له ماشومانو نه مو اړين 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.
۵. ځکه چې د تشخيص په موخه يې ارواپوه ته نه ورولو.
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 ګرځي.
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 اروايي 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 لوړولي 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 گروپي کار روحیه ډېروي.
۱۱. ځکه چې سپورټ د جسمي ودې مرستندوی دی.
۱۲. ځکه چې د ماشومانو سپورټ کول ډېر خوښیږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان ډېر چاغیږي؟

۱. ځکه چې د ورځې ۵ تر ٦ ځله قوي خواړه خوري.
۲. ځکه چې خواږه او غوړ له اندازې ډېر خوري.
۳. ځکه چې له کوره بهر او تیار خواړه مصروفوي.
٤. ځکه چې خواړه د ماشوم په خوښه نه چمتو کوو.
۵. ځکه چې خواړه په نويو بڼو باندې نه چمتو کوو.
٦. ځکه چې ماشوم ته ۴۰ سلنه خواړه باید سابه وي.
۷. ځکه چې په ورځ کې دوه ځله مېوه نه ورکوو.
۸. ځکه چې د ډېر وزن د زیان په اړه نه پوهېږوو.
۹. ځکه چې سپورټ په مهالویش کې نه ور شاملوو.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته فیبر لرونکي خواړه نه ورکوو.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند له ډاکټر ځخه مرسته نه غواړو.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته مو وړې وړې گولې 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.
٥. 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 بله 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 مورو پلار ماشومانو ته وخت نه ورکوي.
۱۲. ځکه چې مورو پلار 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 ښایي 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 یې پاملرنه ورته وکړي.

۵. ځکه چې ښایي مور او پلار په ماشوم چغې وروهي.

٦. ځکه چې ښایي کومه ځانګړې اروایي ستونزه ولري.

۷. ځکه چې مور او پلار یې ډېر رټي، وهي او سپکوي.

۸. ځکه چې ښه او مناسب الفاظ مو نه دي ورته کارولي.

۹. ځکه چې کله کله د کینې 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 یې فکر نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له خپلو وسایلو 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 کورني له وسايلو سمه ساتنه نه کوي.
۳. ځکه چې دا ستونزه په ډېرى ماشومانو کې شته او باید وبې منو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو له خپلو وسايلو ساتنه نه ده ور زده کړې.
۵. ځکه چې مور ډېرځله وسایلو ته له ماشومه ډېر ارزښت ورکوو.
٦. ځکه چې ماشوم نه پربېردو 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 پریښی 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 نصیحت کړی.
۱۲. ځکه چې نه مو دي ورته ویلي چې دا وسایل یواځې 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 ډېری افغان میندې په دې اړه پوهه نه لري.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له قانون او اصولو پیروي 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 ټولګیوالو او ملګرو نه یې 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 قانونیو لامل یو.
١٠. ځکه چې اصول او نظم مو ماشومانو ته نه تشریح کوو.
١١. ځکه چې ماشومان په ښو او بدو باندې نه دي پوهېدلي.
١٢. ځکه چې د روزنې له معیاري لارو څخه ګټه نه اخلو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې په ګڼو کورنيو کې ماشومانو ته زيان اوړي؟

۱. ځکه چې ماشومان د هويت له کړکېچ سره مخ کېږي.
۲. ځکه چې په ګڼو کورنيو کې ماشومان زښته ډېر وي.
۳. ځکه چې په ګڼو کورنيو کې له ماشوم ډېر ملاتړ کېږي.
٤. ځکه چې ماشومان په نورو تړلي(وابسته) روزل کېږي.
۵. ځکه چې ډېرځله د ګڼو کورنيو ماشومان ورانکاري وي.
٦. ځکه چې له ذهني او عاطفي اړخه روغ نه روزل کېږي.
۷. ځکه چې په لويو کورنيو کې به ناسالم رقابت زده کړي.
۸. ځکه چې د مور او پلار روغې ځانګړنې نشي کاپي کولی.
۹. ځکه چې د ماشومانو اړتياوې پکې پوره کېدای شي.
۱۰. ځکه چې ښايي ماشوم بدخويه او بد چارې وروزل شي.
۱۱. ځکه چې د ګڼو کورنيو مور او پلار ماشوم ته وخت نه لري.
۱۲. ځکه چې کله کله ماشومان ټولنيز 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 ملگري نه ځېړل کېږي.
۳. ځکه چې د ماشوم پر خپلوانو له کچې ډېر باور کېږي.
٤. ځکه چې مور او پلار خپله جنسي زده کړه حرامه گڼلې.
۵. ځکه چې د ماشومانو انټرنېټي اړيکې سمې نه څارو.
٦. ځکه چې ماشوم مو د کورنۍ په نيږدې 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 يوازې پرېښی دی.
۱۰. ځکه چې له ماشوم سره مو اړيکې ښې او روغې نه دي.
۱۱. ځکه چې ښوونځی او وړکتون يې له کور څخه لرې دی.
۱۲. ځکه چې په ذهن کې د داسې پېښو وړاندوينه نه کوو.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم ښکل کړو او ویې نازوو؟

١. ځکه چې دا د ماشوم عاطفي اړتیاوې پوره کوي.

٢. ځکه چې په دې سره ماشوم ځان امن احساسوي.

٣. ځکه چې د ماشوم پر جسمي روغتیا اغېز کوي.

٤. ځکه چې د ماشوم هیجاني هوښ ته وده ورکوي.

٥. ځکه چې ماشوم په ځان باوري او پیاوړی راولي.

٦. ځکه چې د میندو د اندروفین هورمون د ترشح لامل ګرځي.

٧. ځکه چې د ماشوم په درسونو کې مرسته کولی شي.

٨. ځکه چې ماشوم د ډېرې ارزښتمندۍ احساس کوي.

٩. ځکه چې د ماشوم په هوساینه کې خورا مرسته کوي.

١٠. ځکه چې د ماشوم راتلونکې اروایي روغتیا ژغوري.

١١. ځکه چې که یې ښکل نه کړو وېره او کینه کوي.

١٢. ځکه چې ښکلول ماشوم ښکلی او خوږ ساتلی شي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې مور او پلار د ماشوم ارواپوهنه ولولي؟

١. ځکه چې د ودې په روغو لارو باندې به پوه شي.
٢. ځکه چې د ودې له بېلابېلو اړخونو به خبر شي.
٣. ځکه چې د ارواپوهنې په لوست به ماشوم ومني.
٤. ځکه چې نوي او علمي مهارتونه به زده کړي.
٥. ځکه چې له ماشوم سره به يې اړيکې ښې شي.
٦. ځکه چې هوښ او استعداد به يې ښه وده وکړي.
٧. ځکه چې له بېلابېلو ځانګړنو سره به ښه بلد شي.
٨. ځکه چې ستونزې به يې په آسانۍ سره حل کړي.
٩. ځکه چې د ماشوم هيجانونه به درک کړلی شي.
١٠. ځکه چې پرونې او نننې ماشومان توپير سره لري.
١١. ځکه چې له ارواييي ګډوډيو نه به مخنيوی وکړي.
١٢. ځکه چې د انسانانو تر مينځ له فردي توپيرونو نه خبرېږي.

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.
٥. 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 وېرېږي.
۸. ځکه چې مور او پلار وېرېږي 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؟

١. ځکه چې د ګټو او اغېزو په اړوند نه ورته وايو.

٢. ځکه چې په ښاري او باندنيو خوړو عادت شوی.

٣. ځکه چې د لوږې په زيانونو يې سم نه پوهوو.

٤. ځکه چې له ماشوم څخه زښت ډېر اطاعت کوو.

٥. ځکه چې د ماشوم خوړو ته منظمو پلان نه لرو.

٦. ځکه چې له ماشوم څخه د خوړو پوښتنه نه کوو.

٧. ځکه چې د ماشوم دا مسايل راته لومړيتوب نه دي.

٨. ځکه چې د خوړو په چمتو کولو کې ونډه نه لري.

٩. ځکه چې د خوړو د پېرلو لپاره ماشوم نه بيايو.

١٠. ځکه چې عادت دي او د پرېښودو مرسته نه کوو.

١١. ځکه چې له مور او پلار سره ستونزه لري او دا کار کوي.

١٢. 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 يې 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 ډېرى ميندې او پلرونه خپله بد عادتونه لري.
٥. ځکه چې مور او پلار نه پوهيږي چې روزنه اسانه ده.
٦. ځکه چې ماشومان ډېر ځله په ښه او بد نه پوهيږي.
۷. ځکه چې د بدو عادتونو د زيان په اړه خبرې نه کوو.
۸. ځکه چې له ښه عادت څخه وروسته يې ښه نه هڅوو.
۹. ځکه چې د ښو عادتونو زده کول لويانو ته سخت وي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم له اروابوه نه مو مرسته نه ده غوښتې.
۱۱. ځکه چې ډېرى کورنۍ د عادتونو په بدلون باور نه لري.
۱۲. ځکه چې د هر فکر او عادت زده کول مياشتې 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 پوهیږي ملګری د ژوند یوه اړتیا ده.

٦. ځکه چې ښایي 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 تلويزيوني 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.
٥. 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؟

١. ځکه چې د ټولنې یو ډېر مهم اصل ګڼل کېږي.
٢. ځکه چې بل ماشوم یې هم ترې زده کوی شي.
٣. 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.
٧. ځکه چې له ځان درناوي سره به یې مرسته کوي.
٨. ځکه چې د مور او پلار خبرو ته به غوږ ونیسي.
٩. ځکه چې ماشومان او لویان درناوي ته اړتیا لري.
١٠. ځکه چې که ماشوم ته درناوی وشي نوښت کوي.
١١. ځکه چې په دې ډول به یې سالمه روزنه وشي.
١٢. ځکه چې درناوی او مینه دواړه نښتي موارد دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ځیني ماشومان وېرېږي؟

۱. ځکه چې خپله مور یې ډېر د وېرې لامل ګرځو.
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 ګوري.
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.

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 یې 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.
۵. ځکه چې له بېلابېلو حل لارو څخه کار نه اخلو.
٦. ځکه چې ماشوم ته په منظم ډول کیسې نه لولو.
۷. ځکه چې موږ 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 موږ خپله هم یو بل ته بد الفاظ کاروو.
۱۱. ځکه چې تل یې په خپل چاپېریال کې اوري.
۱۲. ځکه چې په بدو خبرو ویلو مو نه دی رټلی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان له وړکتون نه وېرېږي؟

۱. ځکه چې له هر چاپېریال سره مخ کېدل ورته سخت وي.

۲. ځکه چې په وړکتون کې مسلکي چلند نه ورسره کېږي.

۳. ځکه چې فکر کوي وړکتون یې د یوازیتوب لامل دی.

٤. ځکه چې په کور کې یوازې وو او نور ماشومان نه خوښوي.

۵. ځکه چې فکر کوي تر سختو اصولو لاندې راغلی دی.

٦. ځکه چې ځینو کورنیو 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 ښایي له ماشوم سره د بندي په څېر چلند وشي.

۱۰. ځکه چې ځیني ماشومان خو د بېلتون اضطراب هم لري.

۱۱. ځکه چې افغان وړکتونونه یو مسلکي ارواپوه نه لري.

۱۲. ځکه چې کله کله د وړکتون قوانین د وېرې لامل گرځي.

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. ځکه چې ځيني کورنۍ فکر کوي ډېر ورته ګټور دی.

۲. ځکه چې ډېرى ماشومان يې له کورنۍ څخه زده کوي.

۳. ځکه چې د ماشوم له خوا د ګېم له زيانونو نه يو خبر.

٤. ځکه چې ماشوم ته مو سمه بوختيا نه ده برابره کړې.

۵. ځکه چې له ماشوم سره مو په خپله لوبې نه دي کړې.

٦. ځکه چې ماشوم ته مو منظم مهالويش نه دی جوړ کړی.

۷. ځکه چې خپله مو هم ماشوم ته سم وخت نه دی ورکړی.

۸. ځکه چې د ګېم د بدو پايلو په اړه ماشوم ته څه نه وايو.

۹. ځکه چې ځيني خو اروايي ستونزې لري او ګېمونه وهي.

۱۰. ځکه چې ځيني ماشومان د تنبلۍ له امله هم ګېمونه وهي.

۱۱. ځکه چې کله کله ماشوم په ګيمونو خپل هيجانونه تشوي.

۱۲. ځکه چې ځيني 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 ځیني 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 ښایي د ضد کولو پر مهال مو هڅولی وي.
٤. ځکه چې محرومیت لري او نه یې ور رفعه کوو.
۵. ځکه چې نه مو دي ویلي چې کار یې ناوړه دی.
٦. ځکه چې کله خو یې خپله هم د ضد کولو لامل یو.
۷. ځکه چې د غوصې تشولو موقع مو نه ده ورکړې.
۸. ځکه چې له وهلو ډبولو مو مخنیوی نه دی کړی.
۹. ځکه چې له لویو ماشومانو یې 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 ویلي موږ عملي کړي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم گوښه گوښه کیږي؟

١. ځکه چې په پرلپسې ډول يې خبرو ته غوږ نه ږدو.
٢. ځکه چې له ماشوم سره په مينه او مهربانۍ چلند نه کوو.
٣. ځکه چې له ماشوم سره له خبرو اترو نه مخنيوی کوو.
٤. ځکه چې د خپل ماشوم په هوساينه کې هڅه نه کوو.
٥. ځکه چې نه مو دي ورته ويلي چې ارزښت راته لرې.
٦. ځکه چې د ټولنيزو چارو پر مهال مو نه دی هڅولی.
٧. ځکه چې د گناه احساس کوي او وجدان يې نارامه دی.
٨. ځکه چې د ماشوم ښو او مثبتو اړخونو ته پام نه کوو.
٩. ځکه چې د ماشومانو تر مينځ مساواتو ته پام نه کوو.
١٠. ځکه چې ښايي ماشوم مو ناهيلی او نااميده شوی وي.
١١. ځکه چې له علمي او سمو لارو څخه گټه نه اخلو.
١٢. ځکه چې ښايي 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 په 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 کړې 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؟

١. ځکه چې ماشوم مو په خپل ځان کاذب باور پیدا کوي.

٢. ځکه چې ماشوم له شخصیتي اړخه سمه وده نه کوي.

٣. ځکه چې په دې کار سره بې مسوولیته روزل کېږي.

٤. ځکه چې ډېره پیروي یې د نوښت وړتیا له مینځه وړي.

٥. ځکه چې په کړنو کې یې بېلابېلې ګډوډۍ پیدا کېږي.

٦. ځکه چې ډېری ماشومان له همدې امله ورانکاري کېږي.

٧. ځکه چې د ډېرې پیروۍ له امله غوښتونکی کېږي.

٨. ځکه چې ماشومان به مو بیا سم غوږ نه راته نیسي.

٩. ځکه چې ښایي په مور او پلار پورې ډېر تړلي وي.

١٠. ځکه چې ډېره پیروي به یې په ځان ډېر مین کړي.

١١. ځکه چې ماشومان دا زده کوي چې غوښتونکي شي.

١٢. ځکه چې د وړکتون او ښوونځي له چارو پاتې کېږي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشومان ونه ډبول 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 ډبول 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 ځوریږي.

۹. ځکه چې مور خپله بد او غوصه ناک مور او پلار یو.

۱۰. ځکه چې له مور پرته ورته بل څوک 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 يې بې نظمه کېږي.
۲. ځکه چې نوی چاپېريال يې غوښتونکی کوی شي.
۳. ځکه چې بيا به له درسونو لرې او ورانکاری شي.
٤. ځکه چې ښايي بې پروا، تنبل او بې مسووليته شي.
٥. ځکه چې ښايي د خوړو او اشتها په ستونزه اخته شي.
٦. ځکه چې له تفريح او مور او پلار سره به وتړل شي.
۷. ځکه چې ماشوم وروسته له تفريح ستونزمن کېږي.
۸. ځکه چې بيا ژر د ورکتون اصولو ته غاړه نه ږدي
۹. ځکه چې ښايي بې حرکته، سست او کمزوری شي.
۱۰. ځکه چې د ورکتون مهالوېش يې شاته پاتې کېږي.
۱۱. ځکه چې ماشومان په بازاري خوړو عادت کېږي.
۱۲. ځکه چې ښايي 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 جوړیږي.

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 متیازې کوي؟

۱. ځکه چې د ماشوم د مایعاتو ځینې سم نشو څارلی.
۲. ځکه چې ماشوم ته کافیین لرونکي مایعات ورکوو.
۳. ځکه چې له خوب نه وړاندې یې تشناب ته نه بیایو.
٤. ځکه چې د شپې له لوري د تشناب څراغ نه روښانوو.
۵. ځکه چې یوازې 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 یې مخنیوی نه کوو.
۸. ځکه چې کېدای شي مور او پلار یې وهي او ډبوي.
۹. ځکه چې ښايي ماشوم د بیلتون 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 څورووي یې.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم د لوبو له وسایلو سره ډېر خوی اخلي؟

١. ځکه چې وسایل د ماشوم د آرامولو په موخه کاروو.
٢. ځکه چې ماشوم مو یاد وسایل سپېڅلي او پاک ګڼي.
٣. ځکه چې ډېر د یوه ښه ملګري په توګه ورته ګوري.
٤. ځکه چې ښایي وسایل به ماشوم ته ښه غوږ نیسي.
٥. ځکه چې تر شپږ کلنۍ له وسایلو سره عادت عادي وي.
٦. ځکه چې د وسایلو ځای یې نورو کړنو ته نه ورکوو.
٧. ځکه چې ماشوم مو نه درک کوو او وخت نه ورکوو.
٨. ځکه چې د وسایلو اړول را اړول ورته خوند ورکوي.
٩. ځکه چې مور د ماشوم لپاره منظم مهالویش نه لرو.
١٠. ځکه چې له ماشوم سره مهرباني او ملګرتیا نه کوو.
١١. ځکه چې وسایل ورو له ماشوم څخه نهٔ لرې کوو.
١٢. ځکه چې د ځان بسیاینې په ذهنیت مو نه دی روزلی.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم له ٦ کلنۍ وړاندې ښوونځي کې شامل نه کړو؟

۱. ځکه چې له شپږ کلنۍ وړاندې یې د لوبو مخنیوی کوي.
۲. ځکه چې تر دې وړاندې یې زده کړو ته لېوالتیا کموي.
۳. ځکه چې تر دې وړاندې خپل حواس سم نشي راټولولی.
٤. ځکه چې تر٦لومړیو کلو مور او پلار ته ډېره اړتیا لري.
۵. ځکه چې له ٦کلو کم عمره ماشوم ښه حس نه پیدا کوي.
٦. ځکه چې له ٦ کلنۍ وړاندې قوانین سم نشي درک کولی.
۷. ځکه چې له عاطفي اړخه ښوونځي ته چمتووالی نه لري.
۸. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ښوونځی په مینه نه په زور وي.
۹. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ماشوم باید وړکتون ته لاړ شي.
۱۰. ځکه چې له ٦کلو وړاندې ماشوم لوبو ته ډېره اړتیا لري.
۱۱. ځکه چې په دې عمر کې له درس نه لوبې ډېرې خوښوي.
۱۲. ځکه چې په ټوله نړۍ کې له شپږ کلنۍ وروسته پیلیږي.

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.
۵. 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 وایو کرکه دې ناسمه ده.
۵. ځکه چې د ماشوم اروايي اړتیاوې نه پوره کوو.
٦. ځکه چې ماشوم ته هوساینه نه ور زده کوو.
۷. ځکه چې د ښځلو ماشومانو تر مینځ توپیر کوو.
۸. ځکه چې د ماشوم له رټلو مخنیوی نه کوو.
۹. ځکه چې فردي توپیرونه په پام کې نه ساتو.
۱۰. ځکه چې ماشوم مو ناهیلی او ګوښه کړی دی.
۱۱. ځکه چې احساس کوي ظلم پرې شوی دی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم حقونو ته پاملرنه نه کوو.

CS CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم سرغړونې کوي؟

۱. ځکه چې د غوښتنو په وړاندې يې مقاومت کوو.
۲. ځکه چې ماشوم ډېر او بې ځايه رټو او سپکوو.
۳. ځکه چې ماشوم ته ښه مهارتونه نه ور زده کوو.
٤. ځکه چې په يوه وخت يې هم وهو او هم هڅوو.
۵. ځکه چې د قانون منل مو سم نه دي ور زده کړي.
٦. ځکه چې د ماشوم خپلواکي په رسميت نه پېژنو.
۷. ځکه چې په زور او جبر يې پيروۍ ته اړ باسو.
۸. ځکه چې له ځانه څخه مو لرې او گوښه کړی دی.
۹. ځکه چې د ماشوم اړتيا او آزادي مو نه ده ورکړې.
۱۰. ځکه چې د ستونزو حل کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۱. ځکه چې د ستونزې د حل مهارت يې نه دی زده.
۱۲. 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 مورږ 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 را کموو.
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؟

۱. ځکه چې له ماشوم سره مو ور چلند نه دی کړی.
۲. ځکه چې عادت شوي او باید احتیاط ورسره وشي.
۳. ځکه چې د غلا د زیانونو په اړه څه نه ورته وایو.
٤. ځکه چې د غلا اړوند سریالونه او فلمونه ګوري.
۵. ځکه چې د خپل کار له زیانونو څخه سم دی خبر.
٦. ځکه چې له ماشومه د بیا نه تکرار وعده نه اخلو.
۷. ځکه چې د غلا په اړه له ماشوم سره خبرې نه کوو.
۸. ځکه چې ماشومان مو تل سپک کړی او رټلی دی.
۹. ځکه چې د ماشوم اروايي اړتیاوې نه درک کوو.
۱۰. ځکه چې د ماشوم مادي اړتیاوې سمې نه درک کوو.
۱۱. ځکه چې د غلا مال مو څښتن ته نه دی ورسپارلی.
۱۲. 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 ناهیلۍ احساس وکړي.
۳. ځکه چې له ماشوم سره اړیکې د ژوند ارزښتناکې اړیکې دي.
٤. ځکه چې له ناپېژانده او نامطلوبه ماشومانو سره ګرځي.
٥. ځکه چې ښايي ماشومان مو جنګيالي او ورانکاري شي.
٦. ځکه چې کېدای شي وېره او ذهني فشارونه ورته پیدا شي.
۷. ځکه چې ښايي له عاطفي او اروايي 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 هوساینې په موخه ناسم کارونه کوي.
۱۱. ځکه چې له مور او پلار سره اړیکې د ماشوم يوه اړتیا ده.
۱۲. ځکه چې ښايي په اروايي 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 ورښودلې.

CamScanner

(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 اروايي 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 معنويات نه دي ور زده کړي.
۱۱. ځکه چې مور 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 ښایي 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 كوي؟

۱. ځکه چې ډېر ورته وايو دا كار وكړه او هغه مه كوه.
۲. ځکه چې په كوركې مو ناخوالې او ضد شتون لري.
۳. ځکه چې خپله مور هم د ماشوم لپاره ښې بېلګې نه يو.
٤. ځکه چې ښايي كوم څه غواړي؛ مور پام نه ورته كوو.
٥. ځکه چې ښايي د نورو پر وړاندې د خطر احساس كوي.
٦. ځکه چې ماشومانو ته مو بېخي ډېره آزادي وركړې ده.
۷. ځکه چې ماشوم د كينې، دښمنۍ او غوصې احساس كوي.
۸. ځکه چې ښايي كورنۍ فقر او بېوزلي يې يو لامل وي.
۹. ځکه چې د ماشوم اروايي انډول مو روغ نه دى ساتلى.
۱۰. ځکه چې ښايي له تېري كوونكو ملګرو سره به ګرځي.
۱۱. ځکه چې په وړ ځاى او وخت كې خبرې نه ورسره كوو.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د تېري اصلي لامل مو نه دى موندلى.

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 یو.
٤. ځکه چې ماشوم ته مو د درملو په بڼه خواړه ورکړي دي.
۵. ځکه چې موږ دیکتاتوره او له تاوتریخوالي ډکه کورنی یو.
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 کینه 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 ښايي 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 غير عادي ډول ډېر فعاليږي؟

۱. ځکه چې د هغوی په مغز کې د مانا تحليل توپير کوي.
۲. ځکه چې نه پوهېږو دا ماشومان ډېره زياته وړتيا لري.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د هغوی انرژي بايد خلاصه شي.
٤. ځکه چې مور، پلار او ښوونکي يې روغ چلند ته نه هڅوي.
۵. ځکه چې دا ډېر فعاله ماشومان ډېرځله کافي خوب نه لري.
٦. ځکه چې د داسې کړنو د مخنيوي خواړه نه پيدا کوو.
۷. ځکه چې خندا مرسته ورسره کوي خو پرې بلد نه دي.
۸. ځکه چې د ډېر فعاليت ستونزه يې په کورنۍ کې ارثي ده.
۹. ځکه چې کله د لا ډېر فعاليت کولو لاره ورته هواره وي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د ارواپوه نظر لاندې نه دی روزل شوی.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ له لوري هېڅ مرسته نه ورسره کيږي.
۱۲. ځکه چې نور ماشومان د وړتيا په کمولو کې مرسته نه کوي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې له خویندو او ورونړو سره د ماشوم اړیکې جدي ونیسو؟

١. ځکه چې ماشوم مو ځان ارزښتمن احساسولی شي.
٢. ځکه چې خویندې او ورونه د ژوند برخه جوړوي.
٣. ځکه چې له عاطفي اړخه به سالم روغ او رمټ وي.
٤. ځکه چې د احساساتو ویل به یې ښه او روغ شي.
٥. ځکه چې له نورو سره چلند کې به پرځان باور لري.
٦. ځکه چې ذهني فشار به یې خورا ډېر را کم کړي.
٧. ځکه چې د اړیکو نه لرل د ژورخپګان لامل ګرځي.
٨. ځکه چې له ماشوم سره به د لوبو ښه ملګري وي.
٩. ځکه چې خبرې کول او ژبه به یې ښه وده وکړي.
١٠. ځکه چې کله کله یې تر مینځ کینه پیدا کېږي.
١١. ځکه چې ښې اړیکې د سالم شخصیت لامل کېدی شي.
١٢. ځکه چې لوی خور او ورور د مور او پلار په ځېر 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 یو.

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 روږدی کېږي.
۵. ځکه چې بیا د ورځې له خوا ستونزې پیدا کوي.
٦. ځکه چې نه پوهېږو د بې خوبۍ لامل یې گرځي.
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 ژورخپگان او ذهني فشار راکمولی شي.
۱۰. ځکه چې د خوب په گډوډیو 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 گرځېدای 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 ننبلي؟

١. ځکه چې هغه مو د ماشوم د کړاړولو په موخه کارولي دي.
٢. ځکه چې دا شيان ډېرځله ماشوم ته د لوبو وسايل ښکاري.
٣. 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.
٥. 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.
٧. ځکه چې په لاس لرلو سره يې ځان ځښتن ګڼلی او بللی شي.
٨. ځکه چې د دې ستونزې د حل لپاره ماشوم نه مرسته نه غواړو.
٩. ځکه چې تر اوسه پورې مو د ماشوم خبرو ته غوږ نه دی ايښی.
١٠. ځکه چې نه پوهېږو ډېر ژر به ماشوم ته يو سر خوږی شي.
١١. ځکه چې ماشوم ته مو تر دې ښه وسايل نه دي چمتو کړي.
١٢. ځکه چې مور او پلار له ماشوم سره لوبې نه کوي او لرې دي.

CamScanner

(c) ketabton.com: The Digital Library

ولې ماشوم وله ځوروو؟

١. ځکه چې وړې ځورونې د لويو زيانونو لامل ګرځي.
٢. ځکه چې د تل لپاره به په ځورونو باندې عادت شي.
٣. ځکه چې ښايي بيا ماشوم خپل احساسات ونشي پېژندی.
٤. ځکه چې هغه ځور چې زغمي يې ښايي تل پاتې شي.
٥. ځکه چې ماشوم همدا ځورول له لويانو څخه زده کوي.
٦. ځکه چې کېدای شي د ماشوم پام را اړولو په موخه وي.
٧. ځکه چې ځورول به د ژوند د يوه اړخ په توګه ومني.
٨. ځکه چې ماشوم له کورنۍ نه ملاتړ او هوساينه غواړي.
٩. ځکه چې که وځورول شي، نو د ګناه احساس به وکړي.
١٠. ځکه چې ځورول به په خپل ژوند کې د تل لپاره ومني.
١١. ځکه چې ځورول د اضطراب او سټرس لامل ګرځي.
١٢. ځکه 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 یې نه پیدا کوو.
۲. ځکه چې ماشوم او اندونو ته یې غوږ نه نیسو.
۳. ځکه چې له بې ځایه ځور نه یې ځان نه ساتو.
٤. ځکه چې ماشوم مو ډله ییزو لوبو ته نه دی هڅولی.
۵. ځکه چې له ماشوم نه مو ښېخي ډېرې تمې کوو.
٦. ځکه چې له ډېر نظم و ترتیب وضع کولو ډډه نه کوو.
۷. ځکه چې یو د بل ضد، ترتیبي شرایط 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 تهدید شي.
۱۲. ځکه چې ښایي جنګ غوښتونکي او باغي ملګري به لري.

CamScanner

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