

ژوند  
Ketabton.com

ليکوال: شرف الدين عظيمي

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون

کوژده او واده - گډ ژوند - جنسي ژوند - کورنۍ - مورولي او پلارولي



**Downloaded From:**

**Telegram: ArmanPashtoLibrary**

**WhatsApp: 0093779815770**

**Facebook: آرمان پښتو کتابتون**



## د خپرندوی یادښت

له الله ﷻ څخه ډېر زیات منندوی یم چې د نویسا خپرنځي ته یې د دې توفیق ورکړ چې د شرف الدین عظیمي لیکلی اثر (زندگی) پښتو ژباړه (ژوند) چاپ کړي. نویسا خپرنځی د تاسیس له پیله تر اوسه د علم او فرهنگ مینه والو ته په بېلابېلو برخو کې گڼ شمېر کتابونه وړاندې کړي او اوس له سمونې او اوډون سره دا کتاب خپراوي ته سپاري. د نویسا خپرنځي موخه دا ده چې د الله تعالی په مرسته او د بېلابېلو زړه سواندو پوهانو په همت او همکارۍ سره اړین مطالعات او خپرنې وکړي او په ټولو انساني څانگو کې له اصلي درسي، فرعي او هر اړخیزو سرچینو څخه په گټنې لیکوالي او ژباړې وکړي.

نویسا خپرنځی په نظر کې نیسي چې:

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

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

په درښت

محمد ظریف بشارت

د نویسا خپرنډوی ټولنې مشر

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

# ژوند

شرفالدين عظيمه

دويم چاپ



انتشارات نويسا

کابل؛ ژمی ۱۳۹۹ لمریزکال



---

عظيمي، شرف الدين (۱۳۹۹).

ژوند. کابل: نويسا خپرنځی.

۵۱۷ ص.

---

۰۷۰۷۷۰۶۰۶۱



انتشارات نويسا

Facebook: Nawia publication

m.zarif\_Besharat@yahoo.com

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

---

## ژوند

ليکوال: شرف الدين عظيمي

سمونه او بيا کتنه: عبدالجليل امرخېل او محمد جواد تيموري

---

خپرنځی: نويسا خپرنځی

دیزاین: انجنیر محمد افضل ذاکر

د پښتې دیزاین: گراف استډیو

دویم چاپ: ژمی ۱۳۹۹ لمريزکال

شمېر: ۱۰۰۰ ټوکه

بیه: (۳۰۰) افغانی

---

نويسا خپرنځی د مؤلف د رسمي قرار داد له مخې دا کتاب په چاپ، خپراوی او پلور رسوي. د چاپ او ژباړې ټول حقوق يې له نويسا خپرنځیو په مؤسسې سره خوندي دي.

هر حقيقي يا حقوقي شخص چې د دې کتاب يوه برخه يا ټول کتاب د خپرنځی له اجازې پرته نشر، خپور، کاپی، نقل او يا تجديد کړي، تر قانوني تعقيب لاندې نيول کيږي.

---

## 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 له دې علم سره ډېرېږي او ورځ په ورځ د انسانانو په ژوند باندې خپل سیوری غوړوي، ارزښت یې ډېرېږي او د خلکو پام خان ته را اړوي دا چې ارواپوهنه بېلابېلې څانگې لري همداسې د هر هېواد او کلتور ارواپوهنه هم توپیر کوي یانې د اسلام آباد ارواپوهان له تهران او د استانبول له هند سره همدارنگه د آسیا له اروپا او د اروپا له امریکا سره ځمکه او آسمان توپیر کوي په ځانگړي ډول هغه مهال چې د یادو ارواپوهانو چارې د کورنۍ ارواپوهنې او ټولنیزو مسایلو په برخه کې وي.

د یوه علم په توگه ارواپوهنه خپل ځانگړي اصول، قوانین او تگلارې لري چې د ټولې نړۍ ارواپوهان باید ورڅخه پیروي وکړي خو هغه څه چې په ټولو اصولو کې ډېر د پاملرنې وړ دی په یوه ټولنه کې شته کلتور، ارزښتونه، ناخوالې، دفاعي میکانیزمونه او غبرگونونه دي.

"ژوند" کتاب د پینځو بېلو خو یو بل سره اړوندو موضوعگانو لرونکی دی چې په پینځو څپرکو کې ځای پرځای شوی دی کوم څه چې په دې کتاب کې یې لولئ په ارواپوهنه کې زموږ د یوې لسيزې څېړنو، تجربو، مطالعو، کار او فعالیت څخه استازیتوب کوي.

د "ژوند" کتاب لومړۍ برخه "کوژدې او واده" ته ځانگړې شوې په دې څپرکي کې په داسې موضوعگانو بحث شوی چې زموږ هېواد کې ډېر لږ تمرکز پری کېږي او زرگونه ودونه له پېژندنې، خبر او د واده معیارونو ته له پاملرنې پرته کېږي.



د کتاب په دویمه برخه کې د "گله ژوند" په اړوند خبرې شوي ځکه ډېری جوړې ددې مسلې له اصلي مانا سره بلدې نه دي او همدا ناپوهی د جوړو تر مینځ د بېلابېلو ستونزو لامل شوی دی.

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

"کورنی" هغه موضوع ده چې ددې کتاب په څلورم څپرکي کې ځای پرځای شوې ده. کورنی، د انسان روزنې او انساني ژوند لومړنۍ زانگو ده او دا چې څنگه کولی شو یوه روغه کورنی ولرو، هغه مسله ده چې په نننۍ نړۍ کې په یوه کرکېچ اووښتې ده چې په دې څپرکي کې یې په اړوند ټینګ او بنسټیز بحث شوی دی.

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

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

په درناوي  
شرف الدین عظیمي



ب □ ژوند / Life

## لړليک

### لومړۍ برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کوژده او واده.....۱

### دویمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه گډ ژوند.....۱۰۳

### درېیمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه جنسي ژوند.....۲۰۵

### څلورمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کورنۍ ژوند.....۳۰۷

### پینځمه برخه

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





# لومړۍ برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کورډه او واده

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون



## ولې او د څه لپاره واده وکړو؟

۱. ځکه چې واده زموږ د جسمي او اروايي روغتيا لامل گرځي.
۲. ځکه چې ډېر ځله لوړو علمي سطحو ته د رسېدو لامل گرځي.
۳. ځکه چې له ناروا، ډېرو، ناوړه او پټو اړيکو نه لرې کېږو.
۴. ځکه چې ډېر ځله په ټولنه کې ناوړه او بدې پېښې راکموي.
۵. ځکه چې په مور کې د مسووليت منلو او نرمښت سبب گرځي.
۶. ځکه چې ژوند ته د هيله مندي او اروايي روغتيا لامل گرځي.
۷. ځکه چې له ډېرو اروايي او جنسي گډوډيو مخنيوی کوي.
۸. ځکه چې د هورمونونو ترشح او فعاليت سم، نورمال او رغوي.
۹. ځکه چې زموږ د ذهني، عاطفي او معنوي روغتيا لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې واده زموږ د ريښتيني خوښۍ او رضایت لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې د ژوند حياتي او ډېره سخته ارزښتناکه اړتيا ده.
۱۲. ځکه چې ډېری کسان پس له واده د لاسته راوړنې احساس کوي.



## ولې له واده نه وړاندې له ارواپوه سره مشوره وکړو؟

۱. ځکه چې اوسنی نړۍ پېچلې او د خلکو اړیکې ډېرې بدلې شوي.
۲. ځکه چې کورنۍ ستونزې ډېرې او بېلابېلې اړتیاوې یې راتوکولي.
۳. ځکه چې د اوسنی نړۍ وگړي د یو بل پېژندنې لپاره لږ وخت لري.
۴. ځکه چې ارواپوه مسلکي او منطقي پرېکړه کوي او تاسې عاطفي.
۵. ځکه چې مشوره ښيي چې شخصیتونه مو سره جوړ دي کنه.
۶. ځکه چې ارواپوه د یو 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 اړیکو په رغولو کې مرسته کوي.
۹. ځکه چې ارواپوه مو له راتلونکو گواښونو څخه په سم ډول خبروي.
۱۰. ځکه چې ارواپوه د بېلابېلو شخصیتونو تېسټ در څخه اخلي.
۱۱. ځکه چې ارواپوه مو په اړوند علمي، تجربی او مسلکي چلند کوي.
۱۲. ځکه چې افغان کورنۍ لوستې نه دي او باید مرسته وغواړي.





## 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 ډېری خلک خپلې وېرې د ارواپوهې له سلاکار سره نه شريکوي.
۳. ځکه چې په حل لارو د سوچ کولو لپاره پر خپل ځان او وړتياوو باور نه لري.
۴. ځکه چې په خپله يې نشي ټاکلی او د مور او پلار له پرېکړې نه وېره لري.
۵. ځکه چې فکر کوي ښايي د ژوند له راتلونکي ملگري سره به همغږي نه وي.
۶. ځکه چې ډېر ځله زموږ ودونه په پټو سترگو، په زور او پرته له پېژندنې وي.
۷. ځکه چې د گډو 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 گرا) او ځيني يې بيا وسواسيان وي.
۱۰. ځکه چې ځيني کسان د واده کولو لپاره، کوم پلان، هوډ او ځانگړنه نه لري.
۱۱. ځکه چې ځيني کسان په دې نه پوهيږي، چې دا د تلپاتې مجردی لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې ډېری خلک اقتصادي ستونزې لري او د واده لپاره چمتو نه دي.



## ولې له واده وړاندې عاطفي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې ډېر ځله د سختې وابستگۍ (په اړیکو کې تړاو) سبب گرځي.
۲. ځکه چې د اضطراب، اندېښنې او خواشینی د مینځ ته راتگ لامل گرځي.
۳. ځکه چې ښایي د گناه، وجداني عذاب او غچ اخیستنې احساس وکړو.
۴. ځکه چې تل به په دې هڅه کې یو تر څو خپله پخوانۍ اړیکه پټه وساتو.
۵. ځکه چې ډېر صمیمي کیږو او ښایي یو بل ته انځورونه او فلمونه ولېږو.
۶. ځکه چې کله ناکله د مقابل لوري د له لاسه ورکولو له وېرې نارامه کیږو.
۷. ځکه چې ښایي واده ونه کړو او په گاوند کې زموږ د بدنمایۍ لامل شي.
۸. ځکه چې په عاطفي اړیکو کې سمه او پر ځای پېژندنه نه ترسره کېږي.
۹. ځکه چې نن سبا ډېری اړیکې یوازې فزیکي بڼه لري نه ریښتینې او سمه.
۱۰. ځکه چې ډېر ځله له واده وړاندې اړیکې زموږ غوښتنې او هیلې ډېروي.
۱۱. ځکه چې په راتلونکي کله ژوند کې د جوړو تر مینځ د بدینې لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې که مو اړیکې روغې نه وي ښایي د کینې او دښمنۍ لامل شي.



لومړۍ برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه کوژده او واده  ۵

## ولې وروسته له واده پېښمانه کېږو؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې د خپل گډ ژوند د ملگري په اړه نه څېړو.
۲. ځکه چې په گډ 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.
۴. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري د کورنۍ په اړوند څېړنه نه کوو.
۵. ځکه چې نه پوهېږو څنگه د گډ ژوند د ملگري ستونزې حل کړو.
۶. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري د باورونو په هکله څېړنه نه کوو.
۷. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري 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 گڼه گونه کې اوسېدل راته گران دي.
۱۱. ځکه چې د یو بل د مخینې په اړوند له واده نه وروسته څېړنه کوو.
۱۲. ځکه چې واده کول مو د وابستگی پر بنسټ وه، نه د مینې.





## ولې په افغانستان کې واده کول ستونزمن شوي؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې ډېر او بې ځايه لگښتونه کېږي.
۲. ځکه چې زموږ دودونه، رواجونه او باورونه ستونزمن دي.
۳. ځکه چې د کورنيو غوښتنې ورځ تر بلې ډېرې او لوړېږي.
۴. ځکه چې ډېری نارينه د ټولني پر بنځو بې باوره شوي دي.
۵. ځکه چې ډېری ودونه په پخواني بڼه او کم عمر کې کېږي.
۶. ځکه چې ډېری نارينه له هېواد څخه د تېښتې په لټه کې دي.
۷. ځکه چې افغان کورنۍ خپلو خوښيو ته لومړيتوب ورکوي.
۸. ځکه چې ځيني افغان نجونې او هلکان په زده کړو بوخت دي.
۹. ځکه چې ډېری افغان ځوانان د واده په هکله مطالعه نه لري.
۱۰. ځکه چې ډېر ځله کوژدې سختېږي او تر واده نه رسېږي.
۱۱. ځکه چې په ودونو کې ډېری پرېکړې په احساساتي ډول کېږي.
۱۲. ځکه چې افغانان د واده د مشورې مرکز نه لري او نه ورځي.



لومړۍ برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه کوژده او واده  ۷

## ولې په واده کې له ډېرو او بې ځايه لگښتونو مخنيوی وکړو؟

۱. ځکه چې د ډېری ځوانانو د مجرد پاتي کېدو لامل گرځي.
۲. ځکه چې ټولنه او کورنۍ هم د همدې رواج پلوي کوي.
۳. ځکه چې ډېر ځله کورنۍ د داسې لگښتونو وړتيا نه لري.
۴. ځکه چې په ناخبره توگه د بېلابېلو ستونزو لامل گرځي.
۵. ځکه چې ډېری ځوانان له هېواده تېښتې ته اړباسي.
۶. ځکه چې په ځوانانو کې د جنسي بې لاريو لامل گرځي.
۷. ځکه چې په نامستقیمه توگه یو ډول بده اخیستنه او فساد دی.
۸. ځکه چې یو ډېر شمېر بنځې ددې دود او رواج مخالفې دي.
۹. ځکه چې د زوم او خسرخېلو په اړیکو کې ستونزې پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې په نشه یي توکو باندې د روږدي کېدو لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې لگېدونکې پیسې د راتلونکي ژوند بڼه سرمایه ده.
۱۲. ځکه چې ډېر او بې ځايه لگښت هېڅ مثبتې پایله نه لري.



## ولې د گډ ژوند د ملگري د کورنۍ په اړه څېړنه وکړو؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې ارزښتناک او اغېزمن رول لري.
۲. ځکه چې د برياليو اړيکو په جوړښت کې مرسته کولی شي.
۳. ځکه چې وروسته د پېژندنې پر بنسټ جوړجاړی کولی شو.
۴. ځکه چې د خپل گډ ژوند د ملگري پر کورنيو ارزښتونو پوهېږو.
۵. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري کورنۍ پېژندنه د واده معيار دی.
۶. ځکه چې د سمې پېژندنې له امله به بيا په سمه پرېکړه وکړو.
۷. ځکه چې پر مور او زموږ پر گډ ژوند باندې پوره اغېزه لري.
۸. ځکه چې افغانان دوديز او پېچلی ژوند لري، نو پېژندنه مهمه ده.
۹. ځکه چې کورنۍ د يو بل اړيکو کې ښکېلتيا د ځان حق گڼي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ پېژندنه زموږ پخوانۍ روزنيزه تگلاره وه.
۱۱. ځکه چې افغانان د کورنۍ له اړخه يو بل سره ډېر تړلي دي.
۱۲. ځکه چې ستاسو د گډ ژوند د ملگري کورنۍ هم همدا غواړي.





## ولې ميندې د خپلو ځوانو لوڼو خبرو ته غوږ ونيسي؟

۱. ځکه چې نجونې تر هر چا ډېرې د مور درک او ملگرتيا ته اړوي.
۲. ځکه چې نجونې تل بايد يوه عاطفي تکيه ولري او دا تکيه مور ده.
۳. ځکه چې نجونې بايد په ژوند کې يوه راز ساتونکې ملگرې ولري.
۴. ځکه چې نجونې خپلې مور ته د يوې ښې ملگرې په سترگه گوري.
۵. ځکه چې ميندې د خپلو لوڼو لپاره ښې باوري اورېدونکې دي.
۶. ځکه چې لوڼو ته ښه ملگرې جوړېدل د هغوی ډېرې ستونزې حلوي.
۷. ځکه چې ميندې کولای شي د خپلو لوڼو لپاره ښې لارښوونکې واوسي.
۸. ځکه چې ډېر ځله نجونې يوه اورېدونکي ته اړې وي، نه حل لارو ته.
۹. ځکه چې ډېرې نجونې لېواله دي، چې خپلو ميندو ته پټ رازونه ووايي.
۱۰. ځکه چې که مور اورېدونکې ونه اوسي بل څوک به يې ځای ونيسي.
۱۱. ځکه چې که مور د لور خبره نه اوري نو لور به يې ډېر زيان وويني.
۱۲. ځکه چې ډېرې برياليو نجونو کارينده نه، بلکې اورېدونکې ميندې لرلې.



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

۱. ځکه چې ډېری 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 لونو ته ارزښت نه ورکوي.
۴. ځکه چې ډېری ميندې او پلرونه فکر کوي لونه يې سمې نه پوهيږي.
۵. ځکه چې د ځينو په اند د خاوند ټاکل يانې، له واده څخه وړاندې اړيکې.
۶. ځکه چې د ځينو انگېرنو له مخې د نجلۍ ټاکنه 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 گاونډيانو او ټولني له رتني څخه سخته وېره او ډار لري.
۱۲. ځکه چې ځيني ميندې او پلرونه ناسم او منفي سوچونه ځان سره لري.



## 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 گډ ژوند سم نه دی پېژندل شوی.
۳. ځکه چې ځيني کورنۍ د ټولني او نورو وگړو پېښې کوي.
۴. ځکه چې ډېر ځله واده د کورنۍ په خوبه کېږي، نه د ځوان په خوبه.
۵. ځکه چې د واده او گډ کورني ژوند په اړوند عامه پوهاوی نه دی شوی.
۶. ځکه چې ځيني کورنۍ لاهم دې کار ته د حسادت په سترگه گوري.
۷. ځکه چې زموږ ډېری کورنۍ ساده او بې بنسټه جوړې شوې دي.
۸. ځکه چې تصور کوي د عمر په دې پړاو کې بايد جوړه شي او بس.
۹. ځکه چې کله کله د خپلوانو د خبرو له مخې د واده پرېکړه کوي.
۱۰. ځکه چې تېرې ناخوالي او نابريالي ودونه د دې کار لامل گڼي.
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.





## ولې نجونې په لږ عمر کې واده نه کړو؟

۱. ځکه چې له عاطفي اړخه یې وده پوره او چمتو نه وي.
۲. ځکه چې ډېری ماشومان، د مور د کم عمر په خاطر مري.
۳. ځکه چې له جسمي او اروايي اړخه واده ته چمتو نه وي.
۴. ځکه چې د گډ ژوند ملگری او گډ ژوند سم نه درک کوي.
۵. ځکه چې بیا د گډ ژوند پر مهارتونو باندې سم نه پوهیږي.
۶. ځکه چې په جنسي اړیکو نه پوهیږي او دا ستونزې جوړوي.
۷. ځکه چې وړې او لږ عمره نجونې خپل ماشوم نشي روزلی.
۸. ځکه چې د دوهم واده، نورو اړیکو او خیانت لامل گرځي.
۹. ځکه چې له درس او زده کړو څخه لرې او محرومیږي.
۱۰. ځکه چې ټولنیز مهارت نه لري نو په کورنۍ کې ستونزې پیدا کوي.
۱۱. ځکه چې وړې نجونې ډېر ژر له نورو سره وابسته (ټول) کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېری وړې نجونې له ژوند سره جوړجاړی نه کوي.



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

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



## ولې له واده وړاندې د گډ کورني ژوند په اړوند ولولو؟

۱. ځکه چې له واده وروسته ستونزې په سمه توگه حلولى شو.
۲. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري په پېژندنه کې مرسته کوي.
۳. ځکه چې پوه به شو چې، ډېرى ستونزې عادي او ساده دي.
۴. ځکه چې مرسته کوي تر څو له تاوتریخوالي مخنيوى وکړو.
۵. ځکه چې له خپلې ونډې، دندې او مسوولیتونو څخه خبریږو.
۶. ځکه چې بیا کولى شو ماشومان روغ، نوبتگر او ښه وروزو.
۷. ځکه چې د یو او بل اړتیاوې او ځانگړنې به سمې وپېژنو.
۸. ځکه چې له بې ځایه پرتله کولو او غوښتنو ځان ساتلى شو.
۹. ځکه چې له کورنیو ستونزو او ناخوالو څخه مخنيوى کوي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د بریا، گټورتوب او پوره کېدو لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې د بې ځایه غوښتنو په کمولو کې راسره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ مو ځانگړی ارزښت پیدا کړي.





## ولې د گډ ژوند د ملگري، عمري توپير ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې نارينه د مېرمنو په پرتله ټکنی عاطفي وده کوي.
۲. ځکه چې که نجلی ډېره لويه شي، د مور په شان چلند کوي.
۳. ځکه چې عمري توپير ته پام کول پر اړيکو ډېره اغېزه لري.
۴. ځکه چې ډېر ځله د دواړو تر مينځ د بې باوري لامل گرځي.
۵. ځکه چې عمر ته پام کول د واده لپاره اړين معيار بلل شوی.
۶. 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 گرځي چې بڼه ملگري 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 ډېری ارواپوهان درې کاله توپير سالم او مناسب گڼي.
۱۲. ځکه چې ماشومان به مو له اروايي ستونزو سره وزېږېږي.



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

۱. ځکه چې ډېری نارینه او ښځینه له یو بل نه خوښ نه دي.
۲. ځکه چې ځینې مېرمنې ډېرې زیاتې او بېخایه غوښتنې لري.
۳. ځکه چې ځینې نارینه له واده وروسته خیانت ته مخه کوي.
۴. ځکه چې ځینې کورنۍ له یو بل سره ناوړه او بد چلند کوي.
۵. ځکه چې په ځینو کورنیو کې تاوتریخوالي ډېر شوي دي.
۶. ځکه چې ډېری ودونه ډېر سخت او زموږ له وړتیا لوړ دي.
۷. ځکه چې د واده لپاره پوره اروایي او جسمي چمتووالی نه لرو.
۸. ځکه چې کله کله جنسي ناپوهی هم د دې ډول وېرې لامل ګرځي.
۹. ځکه چې نه پوهېږو ګله کورنۍ ژوند د انسانانو یوه اړینه اړتیا ده.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو وېره د خپلویو او ګله ژوند لویه دښمنه ده.
۱۱. ځکه چې له ماشومتوبه همداسې روزل شوي یو او له واده وېرېږو.
۱۲. ځکه چې ددې ستونزو د حل په موخه له ارواپوه مرسته نه غواړو.



## ولې د نجونو او هلکانو عمر ډېر لوړ نشي؟

۱. ځکه چې د وخت په تېرېدو تجربې ډېرې او غوښتنې لوړېږي.
۲. ځکه چې ښايي رويباران کم او د واده چانس له لاسه ورکړو.
۳. ځکه چې ډېر کم نارینه له لوړ عمره مېرمنو سره واده کوي.
۴. ځکه چې د نورو کسانو له لوري په بې واده پاتې کېدو ځورېږي.
۵. ځکه چې انسان د واده لپاره يو ځانگړی پړاو لري او بايد متاهل شي.
۶. 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 منفی او بد زيان رسولى شي.
۱۰. ځکه چې په لوړ عمر کې اولاد زېږول گواښوونکې او بدې پايلې لري.
۱۱. ځکه چې له جنسي او اروايي اړخه ورته ډېر لوی زيانونه رسېږي.
۱۲. ځکه چې د ځوانانو د ژورخپگان، وسواس او ډېرو نهيليو لامل گرځي.





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

۱. ځکه چې ځینې نجونې ډېر زیات عاطفي چلند کوي.
۲. ځکه چې هلکان له کچې ډېره پاملرنه ورته کوي.
۳. ځکه چې له واده وړاندې کړنې ډېرې واقعي نه وي.
۴. ځکه چې په اړیکو کې افراط او تفریط ورته کېږي.
۵. ځکه چې ډېری ځوانان په کورنیو کې محرومیت لري.
۶. ځکه چې د ژوند نورو اړیکو او چارو ته زیان رسوي.
۷. ځکه چې د ډېرو او بېخایه غوښتنو او څور لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د ځوانانو د لوست د مخنیوي لامل ګرځي.
۹. ځکه چې یاد پړاو همداسې ځانګړنې له ځان سره لري.
۱۰. ځکه چې د ګله ژوند د ملګري نورې چارې محدودیږي.
۱۱. ځکه چې د ودې، ځان پنځونې او بریاوو مخنیوی کوي.
۱۲. ځکه چې په اړیکو کې تړاو ستړی کوونکی او ډېر سخت دی.



## 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 پوهیږي ډېر ځله دا احساسات عادي مسله ده نه ستونزه.
۴. ځکه چې له نجونو سره مرسته نه ده شوې چې څنگه یې بیان کړي.
۵. ځکه چې تل مو نجونې د احساساتو تشولو پر مهال توهین کړي دي.
۶. 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 هیجانانو تر مینځ په توپیر نه پوهیږي.
۱۰. ځکه چې هر کله یې چې ښودلي هېچا په ښه سترګه نه دي ورته کتلي.
۱۱. ځکه چې نجونې هم نه پوهیږي چې احساسات یې د ژوند یوه برخه ده.
۱۲. ځکه چې د احساساتو تشولو په موخه یې له ارواپوه مرسته نه ده غوښتې.



## ولې ځيني هلکان خپله کوژدنه خپل ملکیت گڼي؟

۱. ځکه چې ډېری هلکان په زورزیاتي روزل شوي دي.
۲. ځکه چې ډېری نجونې هم غواړي له واک لاندې اوسي.
۳. ځکه چې ډېری نجونې له هلکانو څخه ځان تپت گڼي.
۴. ځکه چې ډېری هلکان ځان غوښتونکي او ځان پاله دي.
۵. ځکه چې کورنۍ یوازې د زامنو درناوی او ستاینه کوي.
۶. ځکه چې هلکان د خپلو دا ډول کړنو په زیان نه پوهېږي.
۷. ځکه چې ډېری نجونې په ځان اعتماد او باور نه لري.
۸. ځکه چې کورنۍ داسې چلند کول د هلکانو خپل حق گڼي.
۹. ځکه چې دا نه دي وربښودل شوي چې انسان خپلواکه دی.
۱۰. ځکه چې د نجونو په وده او پیاوړتیا کې هڅه نه ده شوې.
۱۱. ځکه چې کورنۍ، هلکان همدا ډول روزي او پاروي.
۱۲. ځکه چې داسې څوک نشته چې دا ستونزه وښکاري.





## 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 دمگړۍ کې موندل کېږي.
۳. ځکه چې تېر یادونه مو په ژور خپګان اخته کوي.
۴. ځکه چې په تېر کې د دمگړي خوند نشو موندلی.
۵. ځکه چې په تېر کې اوسېدل د پرمختګ مخه نیسي.
۶. 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 مورانه واخلي.
۱۰. ځکه چې د ناخوالو یادول موږ ته هېڅ ګټه نه رسوي.
۱۱. ځکه چې په اروایي او کورنيو ستونزو به مو اخته کړي.
۱۲. ځکه چې واده کول یانې د یوه تاند او نوي ژوند پیل.



## ولې هلکان د کورنیو تر اغېز لاندې راځي؟

۱. ځکه چې ډېری هلکان له مالي پلوه په کورنی پورې تړلي.
۲. ځکه چې ورته ویل شوي، مېرمنه مهمه او ارزښتمنه نه ده.
۳. ځکه چې د ډېری هلکانو په اند یې، کورنی تل ریښتینې دي.
۴. ځکه چې د افغاني دود له مخې هلکان تل ډېر واک نه لري.
۵. ځکه چې کورنی نه پوهیږي په دې کار سره یې کور وړانوي.
۶. ځکه چې ډېری هلکان نه پوهیږي چې راتلونکی یې ننگوي.
۷. ځکه چې له وړاندې یې اورېدلي وي چې ښځه مزدوره وي.
۸. ځکه چې د کورنی غړي له هلکانو ناوړه او ډېرې هیلې لري.
۹. ځکه چې د روغ او ناروغ کورني ژوند په اړوند مطالعه نه لري.
۱۰. ځکه چې که هلکان خبرې ومني، کورنی مرسته ورسره کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری نجونې او هلکان په ژوند کې خبرې نه سره کوي.
۱۲. ځکه چې ښایي له واده وړاندې په ځانگړو مسایلو همغږي نه وي.



## ولې له واده نه وړاندې جنسي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې بنيایي له واده وړاندې مو جنسي ملگری 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.
۴. ځکه چې مور تر وېرې، اضطراب او ذهني فشار لاندې راوولي.
۵. ځکه چې بنيایي په دې کار رسوا او آن ژوند له لاسه ورکړو.
۶. ځکه چې ځینو ته د گناه احساس او د وجدان عذاب پیدا کوي.
۷. ځکه چې بنيایي حمل واخلي او له سختو ستونزو سره مخ شو.
۸. ځکه چې د ډېری کسانو لپاره پر ناخوالو او بدو خاطر و بدلیږي.
۹. ځکه چې بنيایي په ځینو جنسي او اروايي گډوډیو باندې اخته شي.
۱۰. ځکه چې بیا به مو د گډ ژوند په ملگري باور کول راته سخت شي.
۱۱. ځکه چې پر یو بل بې باوره کېږو او شک او وهم راته پیدا کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله ددې ډول مخینې منل ترانو ته ستونزمن وي.





## ولې د ځينو کوژدو موده ډېره اوږدېږي؟

۱. ځکه چې پرته له دې چې اقتصاد ته پام وکړي، کوژده کوي.
۲. ځکه چې د نجلۍ کورنۍ د زوم له کورنۍ نه ډېر ولور غواړي.
۳. ځکه چې کېدای شي د نجلۍ او هلک خپلوان پکې ښکېل وي.
۴. ځکه چې لوی لامل یې د گټو رواجونه او دودونو شتون دی.
۵. ځکه چې کورنۍ یې په لومړیو کې لگښتونو ته پام نه کوي.
۶. ځکه چې ځینې غلط باور کوي چې پېژندنه کې مرسته کوي.
۷. ځکه چې نه پوهېږي ښه موده یې ۶ تر ۱۲ میاشتو پورې ده.
۸. ځکه چې ډېری په دې نه پوهېږي چې ستونزو سره یې مخ کوي.
۹. ځکه چې ډېری د نکاح تړل کېدو مهال په خپله خوښه ټاکي.
۱۰. ځکه چې نه دي خبر چې هلک او نجلۍ په اضطراب اخته کوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي چې هلک او نجلۍ ته ژورخپگان پیدا کېږي.
۱۲. ځکه چې بدبختانه د کوژدې مهال په اړوند هېڅ مالومات نه لري.



## ولې کورډه ډېره اوږده نشي؟

۱. ځکه چې هلک او نجلی ته د همغږۍ ستونزې پیدا کوي.
۲. ځکه چې ډېر ځله نجلی او هلک له یو بل نه سترې کېږي.
۳. ځکه چې د یو بل پېژندلو لپاره یو کال وخت بسنه کوي.
۴. ځکه چې د هلک او نجلی تر مینځ ټولې پوښتنې حلېږي.
۵. ځکه چې له عاطفې پرته وروسته باید جنسي پرا پیل شي.
۶. ځکه چې د نجلی او هلک تر مینځ پرتلې او غوښتنې ډېروي.
۷. ځکه چې د کورډې اوږدېدل د دواړو د پېښمانۍ لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د نجلی 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 وروڼو د واده مخه نیسي.
۱۱. ځکه چې د نجلی او هلک لږه والی نور یو بل ته عادي کېږي.
۱۲. ځکه چې د نورو کسانو ښکېلتیا او مداخلې ته لاره هوارېږي.



## ولې هلک او نجلۍ پر یو بل بې باوره کېږي؟

۱. ځکه چې له کوژدې وړاندې یې یو بل سم نه دي پېژندلي.
۲. ځکه چې خپلو خبرو، کړنو او چلند ته پوره پام نه کوي.
۳. ځکه چې نجلۍ او هلک د یو بل پر مخینه څېړنې کوي.
۴. ځکه چې له اوله یې د باور کولو په پار هڅه نه ده کړې.
۵. ځکه چې په خپل مینځ کې ډېرې ناحل شوې پوښتنې لري.
۶. ځکه چې ځینې هلکان او نجونې اروایي ستونزې لري.
۷. ځکه چې پر یو بل باور جوړولو ته ارزښت نه ورکوي.
۸. ځکه چې کله کله کورنې د دواړو تر مینځ د شک لامل ګرځي.
۹. ځکه چې خپلې ستونزې او ناخوالې یو بل ته نه وايي.
۱۰. ځکه چې ډېری یې د باور جوړولو په لارو سم نه پوهیږي.
۱۱. ځکه چې لامل یې نه پیدا کوي او تل بېخایه شخړې کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو پر مهاله زغم او سمه څېړنه نه کوي.



## 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 ډېر ځله ریښتینی او سم نه وی.
۴. ځکه چې ډېر ځله د کوژدې پر مهال تېروتنې عمري کيږي.
۵. ځکه چې وروستی پرېکړه هم د کوژدې پر بنسټ کيږي.
۶. ځکه چې پره یوازې په کورنۍ نه په کوژدنو هم لویږي.
۷. ځکه چې د ډېری کورنیو ستونزو لامل همدا بایزه گڼل 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 ځینې تېروتنې د ځینو د شخصیت یوه برخه وي.
۱۱. ځکه چې ښایي مینه مو پیدا شوی وي او بده یې ونه گڼو.
۱۲. ځکه چې ځینې تېروتنې د اروایي او جنسي گډوډیو لامل دي.





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

۱. ځکه چې ډېرې ليدنې کتنې د عاطفي ستونزو لامل گرځي.
۲. ځکه چې هر څه که له اړينې کچې ډېر شي، رسوا کېږي.
۳. ځکه چې د ډېرې کورنيو لپار دا کار د زغم وړ نه دی.
۴. ځکه چې د روغو اړيکو لپاره ډېرو ليدنو ته اړتيا نشته.
۵. ځکه چې کېدای شي هلک او نجلۍ ډېر سره عادت شي.
۶. ځکه چې افراطي کتل د ليدنو د خوند او مزې کچه راتیتوي.
۷. ځکه چې بنيادي نجلۍ او هلک له يو بل نه ستړي او عادي شي.
۸. ځکه چې په نورو چارو کې د سستی او ټنبلۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې له واده څخه وروسته د ناسم پوهاوي لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې له خویندو او وروڼو سره، اړيکو ته مو لوی زیان اړوي.
۱۱. ځکه چې ډېرځله کوژدن شوي له مالي ستونزو سره مخ کېږي.
۱۲. ځکه چې بیا بیاځلي ليدنې ډېرځله جنسي اړيکې مينځ ته راوړي.



## ولې له هلك سره د هغه د پيسو په خاطر واده ونه كړو؟

۱. ځكه چې څېړنې بښي، شتمن او مالدار خلك هم ستونزې لري.
۲. ځكه چې شتمني مو عاطفي نه؛ بلکې مادي اړتياوې پوره کوي.
۳. ځكه چې ډېر ځله شتمنی د مقابل لوري عیبونه پټ او ورکوي.
۴. ځكه چې مینه، متقابل درناوی او سمه پېژندنه هم د ژوند اړتیا ده.
۵. ځكه چې دا یو محرومیت دی او کېدای شي رفع شي نو بیا څه؟
۶. ځكه چې مالي شتمنی په یوه حال نه وي او دایمي ثبات نه لري.
۷. ځكه چې د پيسو په خاطر واده گډ کورني ژوند ته زیان اړوي.
۸. ځكه چې شتمني نارینه نورو ودونو ته هم هڅولی شي، بیا څه؟
۹. ځكه چې که انګېزه شتمني وي، کېدل یې بېلتون رامینځ ته کوي.
۱۰. ځكه چې بريالی او روغې اړیکې تل په پيسو نه وي تړلې.
۱۱. ځكه چې په پيسو سره هلك د نجلۍ خاوند او مالک جوړېږي.
۱۲. ځكه چې کورنی د شتمنی پر بنسټ نه، بلکې پر درک جوړېږي.



## ولې د يو بل د کورنيو په اړوند قضاوت ونه کړو؟

۱. ځکه چې ډېر ځله د نجلی او هلک اړیکو ته زیان رسوي.
۲. ځکه چې نجلی او هلک له يو بل څخه بېل او لرې کوي.
۳. ځکه چې هر قضاوت باید له کوزدې وړاندې شوې وای.
۴. ځکه چې د يو بل په کورنيو کې د لاسوهنې حق نه لری.
۵. ځکه چې د نجلی او هلک د کورنيو ستونزو لامل گرځي.
۶. ځکه چې د خاوند او مېرمنې ترمینځ د ستونزو لامل گرځي.
۷. ځکه چې په دې سره همغږی او روغې ته نشو رسېدی.
۸. ځکه چې اولادونه په خپلو کورنيو پورې تړلي (وابسته) دي.
۹. ځکه چې د قضاوت نه کول باید د بنو اخلاقو په سترگه ومنو.
۱۰. ځکه چې قضاوت د نورو په ژوند کې مستقیمه لاسوهنه ده.
۱۱. ځکه چې يو بل منل، درناوی او همغږي رامینځ ته کوي.
۱۲. ځکه چې تر اوسه د اړیکو د مدیریت په اړه مالومات نه لرو.



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

۱. ځکه چې د غوصې پر مهال بحث په تاوتریخوالي اوږي.
۲. ځکه چې ښايي داسې بحثونه مو د بېلتون لامل وگرځي.
۳. ځکه چې د غوصې پر مهال تل د پرېکون هڅې کوو.
۴. ځکه چې د غوصې پر مهال بحثونه تل بې پایلې ختمیږي.
۵. ځکه چې غوصه د ستونزو د لویېدو او غزېدو لامل گرځي.
۶. ځکه چې ډېر ځله په غوصه کې بحثونه ستونزې نشي حلولی.
۷. ځکه چې ښايي کورنۍ لاسوهنه وکړي او ستونزه لویه شي.
۸. ځکه چې غوصه هېڅکله هم زموږ د اړیکو لپاره ګټوره نه ده.
۹. ځکه چې د غوصې پر مهال باید لومړی ګام په آرامه واخلو.
۱۰. ځکه چې ناسمه پوهېدنه، شخړې او منفي هیجانات ډېروي.
۱۱. ځکه چې د ځان کمۍ او ګوښه والی لامل کېدای شي.
۱۲. ځکه چې د غوصې پر مهال په سمه د زړه خواله نه شو کولی.





## ولې ځيني جوړې د ستونزو په حل خبرې نه کوي؟

۱. ځکه چې فکر کوي کوژدن يې په څه نه پوهېږي.
۲. ځکه چې لا هم د کوژدن په راز ساتلو باور نه لري.
۳. ځکه چې کورنۍ يې، دواړه لوري له يو بله لرې ساتي.
۴. ځکه چې له کوژدن سره د خبرو په گټه نه پوهېږي.
۵. ځکه چې پرلپسې خبرې کول پخپله ستونزه حل کوي.
۶. ځکه چې د ستونزو د حل يوازینی لاره خبرې دي.
۷. ځکه چې خبرې نه کول د ذهني فشار لامل گرځي.
۸. ځکه چې په زړه کې پاتې خبرې ژورخپگان پيدا کوي.
۹. ځکه چې ناويل 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 بايد خپله خبرې وکړي يا له ارواپوه سره.



## ولې ځيني هلکان د کوژدن پړاو سره وي؟

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



## ولې د هلک او نجلۍ تر مينځ اقتصادي انډول اړين دی؟

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



## ولې کورنۍ، د اولادونو له واده وړاندې ډېر خواږه نشي؟

۱. ځکه چې ډېر تگ راتگ اړیکې خرابې او مینه کموي.
۲. ځکه چې له یو بل څخه غوښتنې ډېرې او لوړېږي.
۳. ځکه چې ډېری کورنۍ د سیالیو پر بنسټ ژوند کوي.
۴. ځکه چې ډېری کورنۍ وسواسي دي او بدلون نه مني.
۵. ځکه چې ډېری د کوژدې پرځای دود ته ارزښت ورکوي.
۶. 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 مینځ همغږي هم له مینځه وړي.
۹. ځکه چې په افراطي اړیکو کې سمه پېژندنه ناشونې وي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو تر مینځ 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.





## ولې له واده وړاندې د خپلو اروايي گډوډيو درملنه وكړو؟

۱. ځكه چې پر ځان باور او ځان درناوي مو بده اغېز كوي.
۲. ځكه چې د گډوډيو كورني ژوند اړيكې به مو له سره ورغوي.
۳. ځكه چې د يو بل پر وړاندې غبرگونونه به مو راكم كړي.
۴. ځكه چې ذهني فشار او اروايي گډوډۍ به مو ډېرې نشي.
۵. ځكه چې بنيادي د واده مخه ونيسي او ستونزې جوړې كړي.
۶. ځكه چې اروايي گډوډيو ته نه پاملرنه كېږي ډېرې شي.
۷. ځكه چې بنيادي كوژدن مو راڅخه خواشيني او ناهيلي كړي.
۸. ځكه چې اروايي گډوډيو ډېرې جوړې سره جلا كړي دي.
۹. ځكه چې د ځينو گډوډيو درملنه له واده وړاندې حتمي وي.
۱۰. ځكه چې ځيني گډوډۍ له طبي اړخه واده منع كوي شي.
۱۱. ځكه چې ډېرو افغانانو ته يې وروسته ستونزې جوړې كړي.
۱۲. ځكه چې د ځينو گډوډيو درملنه له واده وروسته سختېږي.



## ولې له کوژدې وروسته کورنۍ او ملگري هېر نه کړو؟

۱. ځکه چې د انسان هره اړیکه خپل ځانگړی اهمیت لري.
۲. ځکه چې کورنۍ او ملگري زموږ په ژوند کې مهم دي.
۳. ځکه چې ریښتینې هوساینه ښې او پراخې اړیکې لري.
۴. ځکه چې اړیکې مو یوازې پر کوژدن نه راڅرخېږي.
۵. ځکه چې کورنۍ هم د زموږ اړیکو ته پوره اړتیا لري.
۶. ځکه چې کورنۍ او ملگري مو هم ټولنیز چاپیریال 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 ټکنالوژي او بوختیاوې مو هسې هم لرې کوي.



## ولې نجلۍ او هلک یو بل کنترول نه کړي؟

۱. ځکه چې په دې چلند سره خپلې اړیکې نورې هم سستوو.
۲. ځکه چې ښایي په اړیکو کې مو شک او بدگمانی پیدا کوي.
۳. ځکه چې ښایي نجلۍ او هلک ستړي او نوماندې فسخه شي.
۴. ځکه چې ډېری هلکان نه خوښوي چې کنترول او وڅارل شي.
۵. ځکه چې ځینې کورنۍ د نجلۍ او هلک دا چلند نه خوښوي.
۶. ځکه چې ښایي په دې چلند سره نجلۍ او هلک څه پټ کړي.
۷. ځکه چې پاملرنه راکموي او اړیکې هم ډېرې زیاتې وړانوي.
۸. ځکه چې که زموږ د ژوند ملگری وي نو کنترول د څه لپاره؟
۹. ځکه چې ځینې پرې عادت شوي او باید کراره یې راکم کړي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ او ملگرو په خوله عمل او تحریک عمل کوي.
۱۱. ځکه چې څار او کنترول کول د انحراف او بېلاری لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې که یې کنترول نه کړو، نو اړیکې مو خوږولی شي.



## ولې د خپل دين او مذهب له پيروانو سره واده وكړو؟

۱. ځكه چې اولادونه به مو د عقېدي په ټاكنه كې ستونزه نه لري.
۲. ځكه چې په كورنيو كې به مو عقيدوي سيالۍ نه شروع كېږي.
۳. ځكه چې هر چا ته خپل دين او مذهب تر هرڅه ارزښت لري.
۴. ځكه چې بنايي وروسته مو وړې ستونزې په نه همغږۍ واوړي.
۵. ځكه چې په گډ ژوند كې د ستونزو او سرخوږي لامل گرځي.
۶. ځكه چې له واده وروسته به په ميراث و تركه نه سره جوړېږي.
۷. ځكه چې د دين او مذهب خلاف ودونو ښه پايله نه ده وركړې.
۸. ځكه چې په لومړيو كې د دين او مذهب له ونډې نه خبر نه يو.
۹. ځكه چې ډېرى ارواپوهان د يوه دين او مذهب وادونه ښه گڼي.
۱۰. ځكه چې له بل دين او مذهب لرونكي سره واده هوساينه كموي.
۱۱. ځكه چې بنايي په ۱۰۰ كې ۴ تر ۵ سلنه يې هم مثبت پايله نه لري.
۱۲. ځكه چې د بېلابېلو دينونو لرونكو سره چارچلند ناشونى كېږي.





## ولې د خپل کوژدن هیلې په پام کې ونیسو؟

۱. ځکه چې د لا پیژندنې او پوهاوي لامل ګرځېدی شي.
۲. ځکه چې یو بل ته مو د لا ډېر پام او فکر لامل ګرځي.
۳. ځکه چې کله کله په لاشعوري ډول سره مرسته کوي.
۴. ځکه چې د دواړو لویه غوښتنه همدا هیلو ته پام وي.
۵. ځکه چې په دې سره له ډېرو ستونزو نه مخنیوی کوي.
۶. 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 ټینګار 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.



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

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



## ولې د خپل کوژدن رازونه چاته ونه وايو؟

۱. ځکه چې کوژده یو ازماينبتي پړاو دی.
۲. ځکه چې بنايي اړیکه له مينځه ويسي.
۳. ځکه چې بنايي تر مينځ مو کينه پيدا شي.
۴. ځکه چې رازونه د ژوند يوه برخه ده.
۵. ځکه چې بنايي کوژده مو سره فسخه شي.
۶. ځکه چې گاوند او کورنۍ لاسوهنه کوي.
۷. ځکه چې بنايي کورنۍ ستونزې پيدا شي.
۸. ځکه چې راز ساتل د مينې لامل گرځي.
۹. ځکه چې راز ساتل به دواړه هوسا کړي.
۱۰. ځکه چې له امله به يې ټول عمر خورپرو.
۱۱. ځکه چې د دواړو لورو حريم به مات شي.
۱۲. ځکه چې ارواپوهان يې د کوژدن قانون گڼي.



لومړۍ برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه کوژده او واده  ۴۳

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

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





## ولې د هلکانو زده کړې له نجونو ډېرې وي؟

۱. ځکه چې د څېړنو له مخې په دې کار سره همغږي ډېرې وي.
۲. ځکه چې د ډېرې نجونو د کورنيو غوښتنه هم تل همدا وي.
۳. ځکه چې کله ناکله د دواړو تر مينځ د غورځونې لامل گرځي.
۴. ځکه چې نارينه نه غواړي د مېرمنې زده کړې يې لوړې وي.
۵. ځکه چې ښايي دا مسئله د دواړو په عاطفې ژوند اغېز کوي.
۶. ځکه چې ډېر ځله 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 يې مغروره او خاوند به له نورو کم نشي.
۱۰. ځکه چې د زده کړو او مالوماتو انډول به يې سره برابر شي.
۱۱. ځکه چې ښايي د دواړو غاړو کورنۍ لاسوهنې ته اړباسي.
۱۲. ځکه چې د ملگرو له لوري به د ښځې مزدور ونومول شي.



## 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 ښېگڼې سره لري.
۳. ځکه چې ښايي غوښتنې مو سره پوره شوې نه وي.
۴. ځکه چې ځینې ستونزې له واده وړاندې نه حل کوو.
۵. ځکه چې د همغږۍ په مهارت سم سمبال شوي نه یو.
۶. 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 باندې لټوو او له حده ډېر یې قضاوت کوو.
۱۲. ځکه چې له واده نه وړاندې مو مشوره نه ده کړې.



## ولې ډېر فلمونه او سریالونه کوژدن 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.
۴. ځکه چې بنایي د شپې له مخې د خوب ګډوډیو هم پیدا کړي.
۵. ځکه چې د کوژدن پر وړاندې زموږ غوښتنې ډېرې شي.
۶. 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 مهربانی 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.



## ولې نجلۍ او هلک له واده وړاندې سفر ونه کړي؟

۱. ځکه چې کېدای شي د جنسي اړیکو لامل وگرځي.
۲. ځکه چې ناسم فکرونه او شخړې رامینځ ته کوي.
۳. ځکه چې زموږ له دودونو او رواج سره نه ښایي.
۴. ځکه چې دواړه له اروایی اړخه سره تړل کېږي.
۵. ځکه چې د کوژدې پړاو کې یوازې پیژندل دی.
۶. ځکه چې تراوسه د مینې پړاو نه دی پوره شوی.
۷. ځکه چې ډېری 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 یو ډېر حساس پړاو دی.
۱۱. ځکه چې د ټولني د خلکو له پوښتنې لاندې راځو.
۱۲. ځکه چې ډېری ارواپوهان یې هم نه وړاندیزوي.





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

۱. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې تل په نارینه وو تکیه کوي.
۲. ځکه چې فکر کوي د ژوند ټولې اړتیاوې په نارانو پورې دي.
۳. ځکه چې تر اوسه په ځان باور نه لري او په ځان بسیا نه دي.
۴. ځکه چې ځان له نورو کم گڼي او واده کول ورته سخت دي.
۵. ځکه چې ډېری کورنۍ د نجونو په دې ستونزه خواشینی کوي.
۶. ځکه چې ځینې کورنۍ له خپلو نجونو څخه ښه ملاتړ نه کوي.
۷. ځکه چې په بیا بیا ځلي نجونو ته ویل کېږي ولې واده نه کوي.
۸. ځکه چې ډېری نجونې له بد مرغيو څخه ویره او ډار لري.
۹. ځکه چې نجونو ته د عامه پوهاوي پروگرامونه نه جوړېږي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو ستونزو په حل کې څوک ونډه نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې باور لري واده د نجونو لپاره یوازینی لومړیتوب دی.
۱۲. ځکه چې ډېری نجونې زده کړې کوي نو ځکه اندېښمنې دي.



## ولې مجرده ځوانان ډېر په غوصه کېږي؟

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



## ولې له واده وړاندې څېړنې وکړو؟

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



## ولې د گډ ژوند د ملگري د کورنۍ په اړوند څېړنه وکړو؟

۱. ځکه چې په افغانستان کې کورنۍ پوره ونډه او اغېز لري.
۲. ځکه چې د کورنۍ پېژندل د نوماندي پېژندنه اسانه کوي.
۳. ځکه چې نجونې له کورنۍ سره اړیکې ډېرې خوښوي.
۴. ځکه چې د کورنيو ستونزې پيدا کولی او حل کولی شي.
۵. ځکه چې کورني دودونه او رواجونه ډېر توپير سره لري.
۶. ځکه چې ښايي له پېژندنې پرته اړیکې د منلو وړ نه وي.
۷. ځکه چې دواړه لوري او کورنۍ يې هم غوښتونکي وي.
۸. ځکه چې کورنۍ تجربې لري او دا مور سره مرسته کوي.
۹. ځکه چې د پېژندلو پر مهال يو بل ښه درک کولی هم شوو.
۱۰. ځکه چې دا څېړنه او مالومات مو کار لا هم اسانولی شي.
۱۱. ځکه چې د روغ واده يو ښه معيار همدا څېړنه گڼل کېږي.
۱۲. ځکه چې زموږ په ټولنه کې د واده لومړنۍ او يوه اړتيا ده.





## ولې ځيني كوژده نجونې او هلکان يو بل يرغمل کوي؟

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



## ولې له کوزډې وړاندې روغتيايي ازمېښتونه وکړو؟

۱. ځکه چې ځيني طبي ناروغۍ يو بل ته ژر لېږدول کېږي.
۲. ځکه چې روغتيايي معاینې د واده له معیارونو څخه وي.
۳. ځکه چې روغتيايي معاینې مو له ساري ناروغیو خبروي.
۴. ځکه چې اولادونو ته مو د ناروغۍ له لېږد څخه خبروي.
۵. ځکه چې د ځينو ناروغو لېږد آن د مرگ لامل هم گرځي.
۶. 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 ځيني ناروغۍ له لېږد وړاندې وقایه کړو.
۹. ځکه چې له کوزډې وړاندې معاینې حياتي ارزښت لري.
۱۰. ځکه چې ځيني ودونه آن د سرطان د ناروغۍ لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې د یوې معلولې ټولنې له جوړېدو څخه مخه نیسي.
۱۲. ځکه چې ډېری اروايي گډوډۍ له جینونو سره اړیکه لري.



## ولې د خپل کوزدن د بدلون هڅه ونه کړو؟

۱. ځکه چې انسانان ځيني ځانگړنې لري چې هيڅکله نه بدلېږي.
۲. ځکه چې د کوزدن د بدلون هڅه په کوزدن د نه بدلون نښه ده.
۳. ځکه چې په زور او زياتي سره بدلون بيرته له منځه تللی شي.
۴. ځکه چې نارينه او ښځينه توپيرونه لري او ښه هم پرې ښکاري.
۵. ځکه چې مقابل لوري ته بدلون ورکول ناسمې انگېرنې ډېروي.
۶. ځکه چې د مثبت کار لپاره بدلون بايد چې له مورځه پيل شي.
۷. ځکه چې ډېری نجونې او هلکان په دې کار سره ستړي کېږي.
۸. ځکه چې دا د دواړو لورو د اړيکو ترينگلټيا لا نوره هم ډېروي.
۹. ځکه چې بدلون ورکول د دواړو د اړيکو انډول له مينځه وړي.
۱۰. ځکه چې د نجلۍ او هلک خپل مينځي مينې ته زيان رسوی شي.
۱۱. ځکه چې د ټولې نړۍ ښکلا د انسانانو په بدلونونو کې نغښتې ده.
۱۲. ځکه چې د کينې، کرکې، ژور خپگان او اضطراب لامل گرځي.



## ولې کوژدن شوې نجلۍ او هلک فیسبوکیان نه شي؟

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





## ولې نجلۍ او هلک د خواخوږۍ په مهارت سمبال شي؟

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



## ولې د نجلې 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 ناروغی اروايي ستونزه پيدا کوي.
۴. ځکه چې ځيني ناروغی يو بل ته د لېږد وړ وي.
۵. ځکه چې ځيني بدني ناروغی د درملنې وړ نه دي.
۶. ځکه چې بدني روغتيا د جنسي روغتيا لامل گرځي.
۷. ځکه چې ځيني ناروغی د واده په کولو ډېرېږي.
۸. ځکه چې ښايي ځيني ناروغی مو اولاد ته نقل شي.
۹. ځکه چې بدني ناروغی کورنی ستونزې راتوکوي.
۱۰. ځکه چې روغتيا د دواړو لورو هوساينه پيدا کوي.
۱۱. ځکه چې بدني ناروغی مو مقاومت راکمولی شي.
۱۲. ځکه چې له يو بل څخه مو ناهيلي کوي او ستړيا ډېروي.



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

۱. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه د نجلۍ او هلک عقده پاروي.
۲. ځکه چې يو اړخيزه پرېکړه د اوسنيو شرايطو اړتيا نه ده.
۳. ځکه چې واده د نجلۍ او هلک يوه خصوصي پرېکړه وي.
۴. ځکه چې وروسته په خپله د ستونزو د حل مسووليت اخلي.
۵. ځکه چې نجلۍ او هلک له يو بل سره مخالف او دښمني وي.
۶. ځکه چې بنايي نجلۍ او هلک کوم څوک په نظر کې ولري.
۷. ځکه چې د نظر غوښتل کاملاً يوه منطقي او علمي چاره ده.
۸. ځکه چې له دويم واده، طلاق او خيانت څخه مخنيوی کوي.
۹. ځکه چې له امله يې روغه او بريالي کورنۍ جوړېدی شي.
۱۰. ځکه چې روغې کورنۍ د اولادونو نظر ته درناوی کوي.
۱۱. ځکه چې د نجلۍ او هلک تر مينځ د درناوي لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې راتلونکې له خيانت او تاوتریخوالي مخنيوی کوي.



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

۱. ځکه چې هره ستونزه بايد 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.
۴. ځکه چې د ستونزو نه لرل د واده کولو لوی معیار دی.
۵. ځکه چې ستونزه حل لارو ته اړتیا لری نه واده کولو ته.
۶. ځکه چې واده خپل ځانگړي 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 ستونزو د حل مرکز او دارو نه وي.
۱۰. ځکه چې واده بايد احساساتي نه؛ بلکې په منطقي ډول وي.
۱۱. ځکه چې ډېری داسې ودونو پېښماني له ځان سره درلوده.
۱۲. ځکه چې په دې بڼه ډېری پرېکړې روغې او سمې نه وي.
۱۳. ځکه چې ارواپوهان واده کول د ستونزو حل لاره نه گڼي.





## ولې د واده لپاره د نجلی 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 بڼل او زغمل کېږي.
۴. ځکه چې له زغم، منلو، ټولنیزو اړیکو سره به اشنایي وي.
۵. ځکه چې د ماتې او ناکامۍ زغملو وړتیا به یې موندلې وي.
۶. ځکه چې له شاخوا کسانو سره به خپل اړیکې مدیریت کړي.
۷. ځکه چې نجلی او هلک به د تحمل حس پیدا او درک کړي.
۸. ځکه چې بلوغ ته رسېدل مو په ځان باور سره مرسته کوي.
۹. ځکه چې نجلی او هلک به د احساس وخت او ځای وپېژني.
۱۰. ځکه چې د مقابل لوري احساس به په سمه توګه تحلیل کړي.
۱۱. ځکه چې په اسانۍ به پرېکړه وکړي او ستونزه به حل کړي.
۱۲. ځکه چې بلوغ ته رسېدل د سالم واده لپاره لوی معیار وي.



## ولې د نجلۍ او هلک تر مينځ انډول پيدا کړو؟

۱. ځکه چې په اړیکو کې زیاتې او کمې 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 پيدا شي.
۴. ځکه چې پرته له دې ځینې کسان د بدلون په فکر کې لویږي.
۵. ځکه چې ټول نارینه او ښځینه یو له بل سره لوی توپیر لري.
۶. 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.



## ولې کورنۍ د اولادونو واده ته چمتو شي؟

۱. ځکه چې که کورنۍ چمتو نه وي، وروسته ستونزې پيدا کېږي.
۲. ځکه چې ټول افغان ودونه د کورنۍ په اقتصاد پورې اړه لري.
۳. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غړی به ښه نظر ونه لري.
۴. ځکه چې وروسته بیا د خپل اولاد له گله ژوند سره مخالفت کوي.
۵. ځکه چې زموږ د دود او کلتور له مخې خلک دې ته لېواله دي.
۶. ځکه چې په ډېری ټولنو کې ودونه د کورنیو مسوولیت دی.
۷. ځکه چې کله ناکله د کورنیو ناخوښي د طلاق لامل هم گرځي.
۸. ځکه چې د کورنیو چمتو کېدل د هغوی د خوښۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ خپل مینځي جوړجاړی نه لري.
۱۰. ځکه چې د کورنیو ټولنیز موقعیتونه له یو بل سره توپیر لري.
۱۱. ځکه چې که چمتو نه وي بیا به یې په ژوند کې لاسوهنې کېږي.
۱۲. ځکه چې که چمتو نه شي د اولادونو عمر به یې ترې ډېر شي.



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 ګله کورنۍ ژوند له اندېښنو پرته هم ناشونی وي.
۳. ځکه چې پر ستونزو فکر ستونزې حل کولو ته برابرولي شي.
۴. ځکه چې په ستونزو نسبتې خلک د حل مهارتونه نه زدکوي.
۵. ځکه چې په ستونزو فکر کول ګله کورنۍ ژوند ژغورلی شي.
۶. 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 کورنۍ په بانو نه، په ښه ژوند فکر کوي شي.
۱۲. ځکه چې په ستونزو فکر د جوړو له هوبښ سره مرسته کوي.





## ولې د ځينو نجونو ريباری 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.
۴. ځکه چې نه پوهېږي هرڅه پوره غوښتل يانې تل پاتې مجردي.
۵. ځکه چې ښايي نجلۍ به دنده لري او خلک به يې نه خوښوي.
۶. ځکه چې ډېری نجونې پر نفس اعتماد نه لري او ټولنيزې نه دي.
۷. ځکه چې نالوستې او د لوړو زده کړو نشتوالی يې لامل شوی دی.
۸. ځکه چې له نږدې ملگرو 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 ځانگړنو 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.



## 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.
۴. ځکه چې ښایي مېرمن یې ځان نورو نه کم وگڼي.
۵. ځکه چې مېرمن کمه راځي او نارینه درغلي کوي.
۶. ځکه چې داسې ریباری د غوږ وهنو لامل گرځي.
۷. ځکه چې د کورنیو د کلتور له مخې نه منل کېږي.
۸. ځکه چې د نجلی کورنی په دې کار سره کمه راځي.
۹. ځکه چې نجلی 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 روزنی لامل گرځي.



## ولې د خپلوانو تر مينځ په ودونو بنديز لگول کېږي؟

۱. ځکه چې د څېړنو له مخې د ۲ سلنه سرطانونو لامل دی.
۲. ځکه چې د کورنيو تر مينځ د مينې د کمې لامل کېدی شي.
۳. ځکه چې خپلوان ډېر کم يو بل سره زغملی او منلی شي.
۴. ځکه چې مېرمن او خاوند له خوښۍ پرته همغږي کېږي.
۵. ځکه چې له ۵۰ سلنه ډېرې اروايي گلوډۍ پيدا کولی شي.
۶. ځکه چې د خپلوۍ اړيکې مو توپيري چلند ډېرولی شي.
۷. ځکه چې ښايي کورنۍ له يوبل سره ضد او کينه پيدا کړي.
۸. ځکه چې څېړنې وايي: ((داسې ودونه ښه او گټور نه وي)).
۹. ځکه چې په پرمختللو هېوادونو کې بدنديزونه پرې لږېدلې.
۱۰. ځکه چې ۲۵ سلنه د ماشومانو د سترگو ستونزې ډېروي.
۱۱. ځکه چې د څېړنو له مخې جوړې يو بل سره وابسته کېږي.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله په داسې کورنيو کې تاوتریخوالی کېږي.



## ولې د خپلې احتمالي کوژدې په اړه چاته ونه وایو؟

۱. ځکه چې ښایي له یاد کس سره په کوژده بریالی نه شی.
۲. ځکه چې د ریباری ځیني غونډې باید تر ډېره پټې وي.
۳. ځکه چې ښایي نورو ته د لاسوهنې موقع په لاس ورشي.
۴. ځکه چې د نومانندانو خواشیني او ذهني فشار لوړوی شي.
۵. ځکه چې که مو کوژده بریالی نه شي، خپګانونه پیدا کوي.
۶. ځکه چې دا کار ښایي سیالیو ته زمینه برابره کړی شي.
۷. ځکه چې په دې کار سره د نجلۍ د کورنۍ تمې لوړوي.
۸. ځکه چې ښایي کوم څوک مداخله وکړي او خنډ وگرځي.
۹. ځکه چې که ریباري بریالی نه شي د خبرو لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې که څوک خبر نه کړو پایله به ښه او روغه وي.
۱۱. ځکه چې د خلکو خبرې د کورنیو د بېرې لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې خلک به مو په پوښتنو پوښتنو ډېر وځوروي.





## ولې د نجلۍ او هلک د ملگرو په اړه څېړنې وکړو؟

۱. ځکه چې د ملگرو کړنې نېغ په نېغه په مور اغېز کوي.
۲. ځکه چې ډېری ملگري زموږ په اروا پوره اغېز کوي.
۳. ځکه چې له ملگرو څخه خپل احتمالي کوژدن پېژندی شو.
۴. ځکه چې کېدای شي د کوژدن ملگري مو روږد تیا ولري.
۵. ځکه چې بنایي د ژوند ملگری مو له چا سره دښمن وي.
۶. ځکه چې وگړي د کتاب او ملگرو له مخې پېژندل کېږي.
۷. ځکه چې د واده لپاره یو لوی معیار له دوستانو څېړنه ده.
۸. ځکه چې مرسته کوي تر څو خپل کوژدن ښه درک کړی شو.
۹. ځکه چې په دې سره یې له دندې او زده کړو څخه خبرېږو.
۱۰. ځکه چې د ژوند د ملگري په علایقو مو ښه پوه کولی شي.
۱۱. ځکه چې په دې کار سره کولی شوو ستونزې کنټرول کړو.
۱۲. ځکه چې د څېړنو له مخې ښې او سمې پرېکړې کوی شو.



## ولې هر څه د نکاح په پاڼه کې وليکو؟

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



## ولې پټ رازونه يوازې ارواپوه ته ووايو؟

۱. ځکه چې ارواپوه په مهارت سره مسلکي چلند کوي.
۲. ځکه چې مرسته کوي بڼه، سمه او بريالۍ ټاکنه وکړو.
۳. ځکه چې ارواپوه د مقابل لوري د پېژندو مرسته کوي.
۴. ځکه چې زموږ ډېری پرېکړې احساسې وي، نه منطقي.
۵. ځکه چې نننۍ نړۍ پېچلې او د خلکو اړیکې توپير کوي.
۶. ځکه چې ارواپوه له مسلکي تيستونو او روشونه کاروي.
۷. ځکه چې ستاسو د راتلونکي ژوند وړاندوينه درته کوي.
۸. ځکه چې ارواپوهان له علمي تجربې لارو نه گټه اخلي.
۹. ځکه چې ارواپوهان د دواړو لورو اړتياوې درک کوي.
۱۰. ځکه چې د اوسني او پخواني انسان ستونزه توپير کوي.
۱۱. ځکه چې بنيادي بل څوک په ناسمه توگه گټه ترې واخلي.
۱۲. ځکه چې بنيادي رازونه مو تيت او ژوند مو تريخ شي.



## ولې نجلۍ او هلک همغږي او يو بل ومني؟

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





## ولې نجلۍ او هلک خپل مينځي انډول ته پام وکړي؟

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



## ولې د نجونو لپاره واده کول د ژوند یو اصل گڼل کېږي؟

۱. ځکه چې نجونې له ماشومتوبه په همدا ډول روزل شوي دي.
۲. ځکه چې د نجونو لپاره یوازې اوسپدل گران او ناشوني دي.
۳. ځکه چې میندې یې تل له کورنۍ سره تړلې او عادت کېږي.
۴. ځکه چې زموږ د ټولنې نجونې په ځان بسیا نه روزل کېږي.
۵. ځکه چې مېرمنې ذاتاً ځان په نارینه پورې تړلې بولي او گڼي.
۶. ځکه چې د واده کولو یو ښکاره دلیل جنسي اړتیا گڼل کېږي.
۷. ځکه چې ډېری ښځې نظر نارینه ته له مجردی ډېر ځورېږي.
۸. ځکه چې که واده ونه کړي د ټولنې تر پوښتنې لاندې راځي.
۹. ځکه چې مېرمنې ډېر ځله د کورنۍ لرلو په موخه واده کوي.
۱۰. ځکه چې نجونې د پیژنگلوی له مخې د واده په اړه پوهیږي.
۱۱. ځکه چې ډېری مېرمنې واده د ژوندانه یوه مهمه اړتیا گڼي.
۱۲. ځکه چې ډېری نجونې د خپلو همخولو په وسیله هڅول کېږي.



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

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



## ولې ځيني نارينه له واده وړاندې جنسي اړيکې لري؟

۱. ځکه چې د نارينه وو جنسي اړيکې ډېرې جدي نه نيول کېږي.
۲. ځکه چې ډېری نارينه له ۳۰ کلنۍ وړاندې د واده فکر نه کوي.
۳. ځکه چې نارينه د ملګرو له لوري بې لاريو ته هڅول کېږي.
۴. ځکه چې د نارينه وو پخوانی جنسي اړيکې جدي نه گڼل کېږي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي چې دا کار يې د جنسي گډوډۍ لامل گرځي.
۶. ځکه چې کورنۍ د زامنو جنسي اړيکو ته پوره پاملرنه نه کوي.
۷. ځکه چې نجونو ته د نارينه لومړۍ جنسي اړيکه مهمه نه وي.
۸. ځکه چې ډېری نارينه په خپلو پخوانيو جنسي اړيکو وياړي.
۹. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېری ښځو دا کړنه عادي منلې.
۱۰. ځکه چې نارينه يې د علاقې نه، بلکې د رورديا 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.





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

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



## ولې په واده کې ناسم دودونه اوس هم رواج لري؟

۱. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ اقتصادي ستونزې لري.
۲. ځکه چې ځیني فکر کوي گڼې واده ته ارزښت ورکوي.
۳. ځکه چې زموږ په ټولنه کې په یوه دود بدل شوی دی.
۴. ځکه چې له منفي پایلو څخه یې پوره خبرتیا نه لرو.
۵. ځکه چې نه پوهېږي یو زور او بېخي ناسم رواج دی.
۶. ځکه چې نه پوهېږي په گله ژوند کې ستونزې راتوکوي.
۷. ځکه چې کورنۍ نه پوهېږي لونه یې له دې څوړيږي.
۸. ځکه چې کورنیو په دې برخه کې هېڅ هم نه دي کړي.
۹. ځکه چې یا ځانگړي قوانین نشته او یا نه عملي کېږي.
۱۰. ځکه چې ډېری نه پوهېږي دا د بې باورۍ لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې یو دود گرځېدلی او له علمي لارې یې نه حلوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو په ډېره اسانۍ سره یې حلولی شو.



## ولې معلولیت او محرومیت د تلپاتې مجردی لامل ګرځي؟

۱. ځکه چې دا ستونزې د یادو کسانو پر ځان باور تیتوي.
۲. ځکه چې کېدای شي روغې جنسي اړیکې نه شي ساتلی.
۳. ځکه چې ښایي محرومیت یې له واده زړه توري کړي.
۴. ځکه چې ښایي سترس او خپګان ورته پیدا شوی وي.
۵. ځکه چې کېدای شي د واده لګښتونه پوره نه شي کړلی.
۶. ځکه چې ښایي معلولیت یا محرومیت یې شدید شوی وي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي؛ چې له خپل ساري سره باید واده وکړي.
۸. ځکه چې د خپل محرومیت 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 ځینو سره یې کورنی مینه او مرسته نه کوي.
۱۲. ځکه چې دا نه زده کوي چې حسادت نه حرکت وکړي.



## ولې د خپل کوژدن د غوښتنو نوملړ لیست جوړ کړو؟

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





## ولې کوژده شوې جوړې د یو بل پر وړاندې تاوتریخوالی کوي؟

۱. ځکه چې په هر اړخیز ډول یو بل نه پېژني.
۲. ځکه چې فردي توپيرونو ته پاملرنه نه کوي.
۳. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې نه دریري.
۴. ځکه چې د یو بل نظر زغمل ورته سخت دي.
۵. ځکه چې د غوصې د مدیریت مهارت نه لري.
۶. ځکه چې دواړه لوري یو بل ته غور نه نیسي.
۷. ځکه چې شخصي حریم ته درناوی نه کوي.
۸. ځکه چې دواړه لوري یو بل سره پرتله کوي.
۹. ځکه چې وړې ستونزې ځان ته ډېرې لویوي.
۱۰. ځکه چې د اړیکو مهارتونه یې سست دي.
۱۱. ځکه چې یو بل ته توهین او سپکاوی کوي.
۱۲. ځکه چې په ستونزو نه په کوژدن فکر کوي.



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

۱. ځکه چې د دين او قانون له مخې د نجونو مسلم حق دی.
۲. ځکه چې مهر د ژوند پیلولو لپاره یوه ښه ډالی کېدای شي.
۳. ځکه چې په راتلونکي کې مېرمنو ته ښه مالي سرچینه ده.
۴. ځکه چې له امله به یې نجلۍ له مالي اړخه پرې وتړل شي.
۵. ځکه چې له شرعي اړخه په ګډ ژوند کې د نکاح رکن دی.
۶. ځکه چې مهر د ګډ ژوند ملګرو ته مسوولیت منل وربښي.
۷. ځکه چې مهر د مېرمنو ارزښتمندتیا له ورايه 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 بڼه ځان ته غوره کوي.
۱۲. ځکه چې مېرمنه د قربانۍ حس نه؛ د هوساینې فکر کوي.



## ولې له کوژدې وړاندې نجلۍ او هلک یوبل وویښي؟

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



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

۱. ځکه چې د تلپاتې همغږۍ په نشتوالي کې ستونزې راتوکوي.
۲. ځکه چې که نوماندې له مینځه لاړه شي، مقابل لوری زیانمنوي.
۳. ځکه چې لامل کېږي کورنۍ د یو بل پر وړاندې بې باوره شي.
۴. ځکه چې د جنگ او شخړو پر مهال د تهدید لامل هم کیدی شي.
۵. ځکه چې د نوماندې مهال د ویډیو او انځور لېږلو وخت نه دی.
۶. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ د وابستگۍ لامل هم کیدی شي.
۷. ځکه چې کېدای شي مایل 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 یو بل پېژندلو مخنیوی کوی شي.
۱۰. ځکه چې ښایي یو لوری به کوم وخت ناسمه گټه ترې واخلي.
۱۱. ځکه چې ټولنیز او جنسي اړیکې به مو وران او ویجاړ کړي.
۱۲. ځکه چې روغ او ښه محدودیتونه مو ډېر ژر له مینځه ویسي.





## ولې کوژدن شوې جوړې د کور او خولې 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.
۴. ځکه چې د دواړو لورو اندونه به یوبل سره ونښلول شي.
۵. ځکه چې تر مینځ یې د زغم او نظر غوښتلو روحیه کوي.
۶. 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 لپاره.
۱۱. ځکه چې په ګډه باید پرېکړې وکړو نه د پیروي له مخې.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د رامینځ ته کېدو احتمال لږ او سستوي.



## ولې کوبښن وکړو چې د کوژدې موده اوږده نه کړو؟

۱. ځکه چې که اوږده شي اړیکې به مومت 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.
۴. ځکه چې په دې پړاو کې پیژندنه لوړه او پوره کېږي.
۵. ځکه چې شکونه به ورځ په ورځ د ډېرېدو خواته ځي.
۶. ځکه چې واده کولو ته د دواړو لورو له‌والتیا کمولی شي.
۷. ځکه چې ښایي د دوی واده په بیا بیا ځلې وځنډول شي.
۸. ځکه چې اړیکې د بېلارۍ او جنسي کېدو په لور بیایي.
۹. ځکه چې پیژندنه 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.



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

۱. ځکه چې د یو بل له ذوق، خوښې او لېوالتیاوو نه خبریږي.
۲. ځکه چې یو بل ښه پېژني او د یو بل بخيلي درک کولی شي.
۳. ځکه چې د یو بل له علاقې او غوښتنو سره پوره بلدی شي.
۴. ځکه چې پېرودل په خپله یو ډول خوښي او تفریح گنل کېږي.
۵. ځکه چې د نوماندۍ پراو دواړو لورو ته ښه خاطره جوړوي.
۶. ځکه چې د یو بل د لومړیتوبونو په هکله مالومات پیدا کوي.
۷. ځکه چې په دې کار سره یې له یو بل سره ملگرتیا پخیري.
۸. ځکه چې دواړه لوري خپلې وړتیاوې ډېرې ښې پیژندی شي.
۹. ځکه چې د یو بل له راتلونکو پلانونو څخه هم پوره خبریږي.
۱۰. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ یو بل په ښه ډول منل کېږي.
۱۱. ځکه چې د یو بل له شخصي غوښتنو سره هم ښه بلدی شي.
۱۲. ځکه چې د عصري او اغېزناکو اړیکو د غزېدو لامل ګرځي.



## ولې د کوزډې 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.
۴. ځکه چې د غوښتنو او احساس څرګندولو لپاره ښه موقع وي.
۵. ځکه چې د ښه احساس هورمون (اکسیتوسین) ترشح کوی شي.
۶. ځکه چې د مقابل لوري ارزښتونه او باورونه ښه پیژندلی شي.
۷. ځکه چې د دواړو لورو تر مینځ به مثبت احساسات راوتوکوي.
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 علاقه سره نور هم بلدهدلی شي.
۱۱. ځکه چې د یو بل په اړوند د فکر کولو پوره موقع برابروی شي.
۱۲. ځکه چې ښایي تر مینځ یې مینه، محبت او درناوی ډېر هم شي.





## ولې نجلۍ او هلک یو بل لږ درک کوي؟

۱. ځکه چې په کافي اندازه یې یو بل نه دي پېژندلي.
۲. ځکه چې ډېر ځله خپل احساسات یو بل ته نه وايي.
۳. ځکه چې ښايي له یو بل څخه ډېرې غوښتنې ولري.
۴. ځکه چې ډېری نوماندان نه ښه وینی او نه ښه اوري.
۵. ځکه چې د راتلونکي لپاره ښه پلانونه نه سره لری.
۶. ځکه چې ډېر ځله د یو بل به خوښه پرېکړې نه کوي.
۷. ځکه چې یو بل ته ارزښت او درناوی نشي ساتلی.
۸. ځکه چې ښايي کوژده د دودونو له مخې شوې وي.
۹. ځکه چې له وړاندې لا د یو بل په اړوند نه پوهېدل.
۱۰. ځکه چې نه غواړي اړیکې یې تر واده ورسېري.
۱۱. ځکه چې کورنۍ یې د همغږۍ پرځای لاسوهنې کوي.
۱۲. ځکه چې تل د یو بل چلند او کړنې ناسمې تعبیروي.



## ولې له خپل کوژدن سره جوړ نه راځو؟

۱. ځکه چې له کوژدې نه وړاندې مو یو بل سم نه دي پېژندلي.
۲. ځکه چې له نوماندۍ وړاندې نه اوس په کوژدن نیوکې کوو.
۳. ځکه چې موږ دواړه د غوصې د مدیریت په لارو نه پوهیږو.
۴. ځکه چې له کوژدن سره مو خپل مینځي اړیکې روغې نه دي.
۵. ځکه چې نه پوهیږو جوړجاړی څه شی دی او ولې یې وکړو.
۶. ځکه چې په اړیکو کې د ناسمو پوهېدنو په اړه څېړنه نه کوو.
۷. ځکه چې نه غواړو جوړجاړی وکړو، فکر کوو نه یې شو کولی.
۸. ځکه چې له پخوا آن د ځوانۍ له مهاله ځینې منفي عادتونه لرو.
۹. ځکه چې کېدای شي ناخبره مو ذهن په بل ځای کې بوخت وي.
۱۰. ځکه چې ښایي په نورو اړیکو کې ښکېل اوسو او ونه پوهیږو.
۱۱. ځکه چې شخصیت مو له مقابل لوري سره سمون نه خوري.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ له لوري مو پوره مینه او محبت نه دی لیدلی.



## ولې کوژده شوې جوړې جنسي انگېزه او تمه وله کړي؟

۱. ځکه چې نوماندې د جنسي اړیکو لپاره نه د پېژنگلوی پړاو دی.
۲. ځکه چې جنسي اړیکې مینه ودې ته نه پرېږدي او دروی یې شي.
۳. ځکه چې مقابل لوري باید پوه شي چې نوماندې څه حدود لري.
۴. ځکه چې له کوژدن سره موښه نه یو او په جنسي اړیکو فکر کوو.
۵. ځکه چې خپل مینځي اړیکې ناسم انگېرلی او قضاوت کولی شي.
۶. ځکه چې په نوماندې کې سم او گټور جنسي اړیکې نه شوو ساتلی.
۷. ځکه چې په دې سره یې غوښتنې ډېرې او نا معقوله کوی شوو.
۸. ځکه چې تل مو یو بل کنټرول کړي او خپله یې د پارونې لامل یو.
۹. ځکه چې ښايي کوژدن مو نور د خلاقیت او نوښت حس ونه لري.
۱۰. ځکه چې مقابل لوری مو د جنسي اړیکو به اړوند لږ مالومات لري.
۱۱. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړیکې د واده مخه ډب کولی شي.
۱۲. ځکه چې ښايي په جنسي بېلابیو اخته او جنسي ستونزې پیدا شي.



## ولې کله ناکله هېڅ جنسي الگېزه نه لرو؟

۱. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو په اړوند پوره خبر نه یو.
۲. ځکه چې د خپلو جنسي اړیکو او گډوډیو ارزونه نه کوو.
۳. ځکه چې کله کله مو په جنسي اړتیاوو ټینګار نه وي کړی.
۴. ځکه چې ښایي په جنسي بېلاریو اخته یو، خو نه یو پرې خبر.
۵. ځکه چې جنسي اړیکې مو لا تر اوسه لومړیتوب نه دي.
۶. 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 ټولیز ډول جنسي اړیکې ښه کار نه دي.
۱۰. ځکه چې له جنسي اړخه بنديان یو او بېخي لرې شوي یو.
۱۱. ځکه چې ښایي له وړاندې مو کوم جنسي څوړونه لیدلي وي.
۱۲. ځکه چې ښایي نوماندي مو د ترا (وابستگی) پر بنسټ وي.





## ولې اخلاقي پرېکړې نه شو کولی؟

۱. ځکه چې فردي او کورنۍ هوساینه مو له لاسه ورکړې.
۲. ځکه چې کوژدن سره مو نه همغږي هره ورځ ډېرېږي.
۳. ځکه چې خپل پیاوړي او د ضعیف ټکي مو سم نه پېژنو.
۴. ځکه چې د غوصې مهارولو پر لاروچارو هم نه پوهېږو.
۵. ځکه چې نه پوهېږو نورو سره د چلند لاره توپیر کوي.
۶. ځکه چې پر ځان باور مو لږ او کله ناکله خو لا ډارېږو.
۷. ځکه چې له کچې ډېر مرستندویه او احساسی شوي یو.
۸. ځکه چې ډېر ځله د منطق پر ځای عاطفي چلند ته مخه کوو.
۹. ځکه چې تل راته ډالی اخیستل شوه نو دمگړۍ تمې کوو.
۱۰. ځکه چې بنایي ځان کم، حقیر او بې ارزښته احساس کوو.
۱۱. ځکه چې ځان شرلی احساسوو او اخلاقي چلند نه شو کولی.
۱۲. ځکه چې په بېره پرېکړې کوو او اخلاق را څه هېر شي.



## ولې د کوژدې په پړاو کې مسوولیت منونکي نه یو؟

۱. ځکه چې کېدای شي د مقابل لوري خبرې په سم ډول نه اورو.
۲. ځکه چې له ديني او عقيدوي اړخه له کوژدن سره يوشان نه يو.
۳. ځکه چې نه شو کولی جنسي توپيرونو ته پوره درناوی وکړو.
۴. ځکه چې نوماندې مو د مينې نه، بلکې د وابستگۍ پر بنسټ وه.
۵. ځکه چې نه پوهېدو له واده څخه د مقابل لوري موخه څه وه.
۶. ځکه چې بنيادي اروايي ناندېولي (اروايي ناروغه چلند) ولرو.
۷. ځکه چې مقابل لوری مو نه خوښيږي او خپله مسولیت نه منو.
۸. ځکه چې بنيادي نوماندې به مو په يو اړخيزه او سرسري بڼه وه.
۹. ځکه چې د بدلون منلو حس مو ټيټ او پوره مالومات نه لرو.
۱۰. ځکه چې د همغږۍ او جوړجاړي حس مو کمزوری شوی دی.
۱۱. ځکه چې په ځان مين يو، ځان لوړ گڼو او مسولیت نه احساسوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو مسولیت منل د گټه ژوند يو اصل گڼ کېږي.



## ولې ځيني كوژده شوې جوړې خپلواکه نه وي؟

۱. ځکه چې کېدای شي پر ځان باور به يې تېټ وي.
۲. ځکه چې په يوه زورواکې کورنۍ کې لوی شوي.
۳. ځکه چې له مقابل لوري سره ښه اړیکې نه لري.
۴. ځکه چې ښايي تراوسه بلوغ ته نه وي رسېدلې.
۵. ځکه چې د واده قانوني عمر يې نه دی پوره کړی.
۶. ځکه چې کورنيو يې ترلې (وابسته) روزلي دي.
۷. ځکه چې له ټولنيز اړخه يې پوره وده نه ده کړې.
۸. ځکه چې کورنۍ ورڅخه له کچې ډېره پيروي کوي.
۹. ځکه چې ښايي خپل ځان له نورو کم احساس کړي.
۱۰. ځکه چې له رټل کېدو وپريږي 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.



## ولې ځيني كوژده شوې جوړې له نارينه يا مېرمنې څخه كركه لري؟

۱. ځكه چې بنايي د هورمونونو په ترشح كې يې ستونزه وي.
۲. ځكه چې د تستوسترون هورمون ترشح په كې ډېره شوې.
۳. ځكه چې بنايي د كوژدن دنده مو د هغه د جنسيت خلاف وي.
۴. ځكه چې كېدای شي ياده كركه يې له كورنۍ نه زده كړي وي.
۵. ځكه چې بنايي د مقابل لوري مور او پلار حسود او كركجن وي.
۶. ځكه چې د مقابل لوري كورنۍ له نارينه يا ښځينه كركه ولري.
۷. ځكه چې بنايي كومه پخوانۍ بده خاطره به په ذهن كې ولري.
۸. ځكه چې له نارينه او يا ښځو څخه د كركې ښوونه ورته شوې.
۹. ځكه چې د مخالف جنس له لوري ورڅخه كركه او نفرت شوی.
۱۰. ځكه چې پخوا يې كركه كړې ده، خو چا يې مخه نه ده نيولې.
۱۱. ځكه چې بنايي مقابل لوري مو كنټرولۍ، او محدود وي.
۱۲. ځكه چې پر ځان باور يې ټيټ او هرڅه په كركې سره ځوابوي.





## ولې ځينې کوژده شوې جوړې ماشومانه چلند کوي؟

۱. ځکه چې بنيایي پوره عاطفي بلوغ ته نه وي رسېدلي.
۲. ځکه چې بنيایي له خپل ماشومتوبه بده خاطره ولري.
۳. ځکه چې د ماشومانو کړنې د خوښۍ احساس ورکوي.
۴. ځکه چې غواړي له خپلو ماشومانه کړنو خوند واخلي.
۵. ځکه چې په لوینه کولو باندې به کومه بده خاطره ولري.
۶. ځکه چې بنيایي کورنۍ به يې ماشومانه يا هستوي وي.
۷. ځکه چې په کورنۍ کې فردي خپلواکۍ ته نه ده رسېدلی.
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 بنيایي د بېلتون اضطراب او بې فنایۍ حس کوي.
۱۱. ځکه چې بنيایي له وخت څخه وړاندې کوژدن شوي وي.
۱۲. ځکه چې په دې سره به غواړي له مسوولیت څخه وتښتي.



## ولې له واده نه وړاندې خپل شخصیت تېست کړو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې له نظره انسان د څو شخصیتونو لرونکی دی.
۲. ځکه چې ځیني شخصیتونه له نورو سره یوځای ژوند نه شي کولی.
۳. ځکه چې مور یوازې په تېستونه سره دقیقه او علمي پېژندنه شونې کوو.
۴. ځکه چې ځیني تېستونه ډېر دقیق او په هره ټولنه کې کارول کېږي.
۵. ځکه چې د واده لپاره د انسانانو اروايي ځانگړنې خورا ارزښت لري.
۶. ځکه چې د تېست په مرسته به د مقابل لوري په روغتیا سم پوهېږو.
۷. ځکه چې تېست د مقابل لوري ډېر پټ څه رابهر او رسوا کولی شي.
۸. ځکه چې د مقابل لوري د توپيرونو په پېژندنه کې تېست ارزښت لري.
۹. ځکه چې په تېست به وپوهېږو چې مقابل لوری د څه لپاره واده کوي.
۱۰. ځکه چې په تېست به تر یوې کچې د راتلونکي ژوند وړاندوینه وکړو.
۱۱. ځکه چې غواړو د مقابل لوري شخصیتي ځانگړنې به ښه وه ارزوو.
۱۲. ځکه چې په تېست سره مو پرېکړې منطقي او لاره نوره هم رغیږي.



## ولې کوژدن شوي دروغ وايي؟

۱. ځکه چې غواړو کوژدن مو بدلون وکړي.
۲. ځکه چې په خپله خپل کوژدن پرتله کوو.
۳. ځکه چې پر جزیاتو باندې ډېر تمرکز کوو.
۴. ځکه چې ښايي "نه" ویل یې نه وي زده.
۵. ځکه چې ښايي خیانت مو ورسره کړی وي.
۶. ځکه چې مقابل لوری پر مور باور نه لري.
۷. ځکه چې کوژدن یا نامزاد ته مو پوره درناوی نه کوو.
۸. ځکه چې ښايي له مور څخه به وېره لري.
۹. ځکه چې ښايي پر وړاندې به یې بې پروا یو.
۱۰. ځکه چې عاطفي اړیکې مو کمزورې شوي دي.
۱۱. ځکه چې ښايي زیاتې کوونکي انسانان به یو.
۱۲. ځکه چې کوژده مو په دقیق ډول نه ده شوې.



## ولې نوې جوړې له یو بل څخه لرې کیږي؟

۱. ځکه چې پرته له مینې جنسي اړیکې پیلوي.
۲. ځکه چې له خپلې کورنۍ سره خپلې ښه خوښ نه دی.
۳. ځکه چې د خلکو خبرو ته ارزښت ورکوي.
۴. ځکه چې ډېر ځله لوړې تمې او قضاوت کوي.
۵. ځکه چې ښایي له تېر سره یې زړه تړلی وي.
۶. ځکه چې ښایي کنټرولونکي ځانگړنې لري.
۷. ځکه چې ښایي د ځان لوړ لیدنې احساس کوي.
۸. ځکه چې ښایي شک وکړي او بې باوره اوسي.
۹. ځکه چې یو بل ته پاملرنه ډېره راکمه شوې ده.
۱۰. ځکه چې ښایي کورنۍ به مو د کورنۍ خوښه وه.
۱۱. ځکه چې ښایي شخصیتونه مو سره ورته نه وي.
۱۲. ځکه چې ښایي له سني اړخه چمتو ونه اوسي.





## 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 فرهنگونو ته پام نه کوو.
۳. ځکه چې قومي او ټولنیزو مواردو ته سم پام نه کوو.
۴. ځکه چې د یو بل په ارزښتنو باندې سم ټینګار نه کوو.
۵. ځکه چې یوازې د عاطفي احساس پر بنسټ کوژدن شوي یو.
۶. 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.





# دويمه برخه

۱۰۰ ولې او حڪه كې ژوند

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون



## ولې د ژوند له ملگري سره مينه وکړو؟

۱. ځکه چې په گله ژوند کې د سکون او هوساينې لوی لامل دی.
۲. ځکه چې زموږ د بدني متابوليزم په بڼه والي کې مرسته موي.
۳. ځکه چې نشتوالی يې په انسان کې د ژورخپگان لامل گرځي.
۴. ځکه چې د ژوند له ملگري سره مينه مو پرځان باور لوړوي.
۵. ځکه چې مينه کول مو عاطفي اړيکې سمې، سالمې او رغوي.
۶. ځکه چې په برياليو او ښو جنسي اړيکو کې مرسته راسره کوي.
۷. ځکه چې له خيانت، دوه مخی، شخړو او جگړو نه مخنيوی کوي.
۸. ځکه چې د بېخايه بدگومانو او شکونو له راتوکېدو مخنيوی کوي.
۹. ځکه چې په گله ژوند کې له غوصې او بد چلند نه مخنيوی کوي.
۱۰. ځکه چې مينه کول نوره مينه محبت او عشق هم راتوکولی شي.
۱۱. ځکه چې په کلکه د کورنيو شخړو او تاوتریخولي مخنيوی کوي.
۱۲. ځکه چې د جسمي او اروايي دفاعي سيستم مقاومت ډېر لوړوي.



## ولې خپلې ستونزې د گډ ژوند له ملگري سره نه شريکوو؟

۱. ځکه چې د خپل گډ ژوند په ملگري باندې پوره باور نه لرو.
۲. ځکه چې په گډ ژوند کې ستونزې خپله ماتې او عيب گڼو.
۳. ځکه چې په ځان ډېر زيات مينېرو او له غرور نه کار اخلو.
۴. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري له پر کولو څخه وېره لرو.
۵. ځکه چې فکر کوو د گډ ژوند ملگري مو مرسته نشي کولی.
۶. ځکه چې فکر کوو د گډ ژوند ملگري 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 گډ ژوند ملگري به مو درک نشي کړی.
۹. ځکه چې د خپل گډ ژوند د ملگري له قضاوت څخه وېرېرو.
۱۰. ځکه چې ډېره ځله د ستونزې په رسوايي او ډېرېدو وېرېرو.
۱۱. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري له تاوتریخوالي نه په وېره کې يو.
۱۲. ځکه چې د گډ ژوند له ملگري سره ستونزه شريکول ننگ گڼو.





## ولې له ځانه يو ښه خاوند يا مېرمنه نشو جوړولی؟

۱. ځکه چې مغروره يو او تل په ننگ او غيرت پسې گرځو.
۲. ځکه چې تل غواړو د گډ ژوند ملگري مو هره خبره ومني.
۳. ځکه چې ښايي دننه ذهن مو گډوډ او دعوی کوونکی وي.
۴. ځکه چې ډېرځله له زغم، مننې، عدل او تقوی نه کار نه اخلو.
۵. ځکه چې په اړیکو کې کلک صادق وفادار او رېښتیني نه يو.
۶. ځکه چې په خپلو شخصي عقیدو او باورونو ډېر ټینگار کوو.
۷. ځکه چې د خپل گډ ژوند د ملگري رازونه او حریم نه ساتو.
۸. ځکه چې کله د خپل گډ ژوند د ملگري په اړه زړه نازړه يو.
۹. ځکه چې کله ناکله د خپل گډ ژوند ملگري ته غور نه نيسو.
۱۰. ځکه چې کينه کښ يو او داسې چلند کوو ترڅو مينه کمه شي.
۱۱. ځکه چې خپلو گډو اړیکو او اروايي روغتيا ته پام نه کوو.
۱۲. ځکه چې زړه نازړه يو او د اړیکو په رغولو کار نه کوو.



## ولې له خپل گډ ژوند څخه خوند له اخلو؟

۱. ځکه چې کله قناعت نه کوو او غوښتنې مو ډېرې دي.
۲. ځکه چې د کورني ژوند وړې ستونزې لويې او سختو.
۳. ځکه چې د مېرمنې او نارينه ترمينځ توپير نشو منلی.
۴. ځکه چې ستونزې نه پېژنو، مخنيوی او حل يې نه کوو.
۵. ځکه چې د گډ ژوند د اړيکو خوند په بل ځای کې لټوو.
۶. ځکه چې توپير نه منو او د گډ ژوند ملگري پرته کوو.
۷. ځکه چې واده مو په خوبه نه وه او جوړجاړی نه کوو.
۸. ځکه چې يو بل ته لېواله نه يو او په دې هڅه هم نه کوو.
۹. ځکه چې د جنسي اړيکو د سمېدو لپاره کوښښ نه کوو.
۱۰. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري ستونزو ته پام نه ورکوو.
۱۱. ځکه چې د گډ ژوند ملگري کينې ته ارزښت نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې د ژوند د ستونزو حل ته لومړيتوب نه ورکوو.



## ولې په گډ ژوند کې جنسي اړیکې جدي وليسو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند یوه طبيعي اړتيا ده.
۲. ځکه چې په ژوند کې د خوښۍ احساس را کوي.
۳. ځکه چې د واده یوه لويه موخه جنسي اړیکې دي.
۴. ځکه چې زموږ د گډ ژوند د رغېدو یو لامل دی.
۵. ځکه چې نه پام یې د ناسمې پوهېدنې لامل گرځي.
۶. ځکه چې ریښتیني جسمي او اروايي هوساینه را کوي.
۷. ځکه چې اروايي او عصبي ستونزې له مینځه وړي.
۸. ځکه چې د اضافي انرژۍ د له مینځه تلو لامل گرځي.
۹. ځکه چې زموږ د لا ډېر جوړجاړي لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې په گډ ژوند کې د مینې یو لوی لامل دی.
۱۱. ځکه چې له درناوي، پاملرنې او ملگرتیا سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې په گډه فزیکي او اروايي هوساینه اغېزه کوي.



## ولې د خپل گډ ژوند د ملگري زړه ته لار نشو موندلې؟

۱. ځکه چې د لارې پیدا کېدو لپاره یې په څه نه پوهېږو.
۲. ځکه چې تل خپلې کیسې او خبرې په گیلو پیلوو.
۳. ځکه چې د یو بل د ژوند غوښتنې ښې نه شو درک کولی.
۴. ځکه چې د بې غوریو او بې میلیو لامل مو نه دی موندلې.
۵. ځکه چې پر یو بل باور نه لرو او د سمون هڅه یې هم نه کوو.
۶. ځکه چې تل ځان ته حق ورکوو او پر خپل فکر ټینگار کوو.
۷. ځکه چې ښایي درېیم کس مو ژوند کې ښکېل او لاس ووهي.
۸. ځکه چې په ژوند کې خوبس 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 گډ ژوند ملگری مو پام نه کوي او بې مسوولیته دی.
۱۲. ځکه چې اروایي، عاطفي او جسمي حالت مو ښه او روغ نه دی.





## ولې د خپل گډ ژوند له ملگري سره مينه نشو کولی؟

۱. ځکه چې د خپل گډ ژوند له ملگري 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.
۴. ځکه چې بنيادي له کوم بل چا سره ښکېل او بوخت اوسو.
۵. ځکه چې په ډېره لويه او پراخه کورنۍ کې ژوند کوو.
۶. 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 شرمېرو 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 بنيادي له اروايي اړخه گډوډي او ستونزه ولرو.
۱۲. ځکه چې له راتلونکو پايلو يې په سمه توگه خبر نه يو.



## ولې په ژوند کې مينې ته لومړيتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې مينه گډ ژوند ته هيله مندی ډېروي.
۲. ځکه چې مينه د ژوند نه هېرېدونکې اړتيا ده.
۳. ځکه چې زموږ اړيکې قوي او پياوړې کوي.
۴. ځکه چې گډ ژوند ته مو خوند او مزه ورکوي.
۵. ځکه چې پر يو بل باور مو لا ډېر او لوړوي.
۶. ځکه چې له انگېزې نه ډک ژوند به مو وي.
۷. ځکه چې د کورنۍ فضا د رغېدو لامل گرځي.
۸. ځکه چې گډه جوړه هوډمنه او پياوړې کوي.
۹. ځکه چې د کورنۍ نېکمرغي په مينه کې نغښتې.
۱۰. ځکه چې مينه د مينې د لا ډېروالي لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې زموږ د رينښتيني هوساينې لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې په سمو پرېکړو کې موږ سره مرسته کوي.



## ولې مو د گله ژوند ملگري پر موږ باور نه کوي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو د کورډې له پيل څخه ډېر حساس وو.
۲. ځکه چې د کورډې موده اوږده او لاره ورته جوړه شوې.
۳. ځکه چې اړيکې مو امن نه دي او په اړه يې خواشيني يو.
۴. ځکه چې د ځينو رازونو په ويلو او نه ويلو کې زړه نازړه يو.
۵. ځکه چې د بې باورۍ علت موندلو لپاره مو هڅه نه ده کړې.
۶. ځکه چې بدلون منل او زغم مو لږ او شک مو ډېر دی.
۷. ځکه چې چلند، خبرې او فکر مو بې باورۍ ته بيابې.
۸. ځکه چې د گله ژوند د اړيکو د سمون لپاره هڅه نه کوو.
۹. ځکه چې د گله ژوند ملگري سره مو مينه او لېوالتيا نشته.
۱۰. ځکه چې د گله ژوند ملگري سره مو خپلې خبرې نه شريکوو.
۱۱. ځکه چې د گله ژوند ملگري سره مو نېغ په نېغه مينه نه ښيو.
۱۲. ځکه چې د گله ژوند د ملگري پر وړاندې مسووليت نه منو.



## ولې زموږ د گډ ژوند ملگری بخیلي کوي؟

۱. ځکه چې د مجردی پر مهال له بخیلي سره عادت شوی.
۲. ځکه چې نه پوهیږو بخیلي یو منفي صفت او ځانگړنه ده.
۳. ځکه چې د هغوی په اند د هر شي پېرلو ته اړتیا نشته.
۴. ځکه چې هر څه د شتمنی له مخې ارزوي او ورته گوري.
۵. ځکه چې بنایي د وسواس گډوډی له امله بخیل شوي وي.
۶. ځکه چې بنایي زموږ ټینگار او بې باوري یې لامل وي.
۷. ځکه چې نه پوهیږو بخل هرځاوند او مېرمنه څوروي.
۸. ځکه چې موږ هم له همدې بخیلاتو سره په بخل چلند کوو.
۹. ځکه چې په پېرلو کې له ځاوند/مېرمنې سره مشوره نه کوو.
۱۰. ځکه چې نه پوهیږو یوه زیان منونکې او بده ستونزه ده.
۱۱. ځکه چې تل مو د خپل گډ ژوند په ملگری ملنډې وهلي.
۱۲. ځکه چې د گډ ژوند د ملگری هیجانونه مو نه دي حل کړي.





## ولې مو د گډ ژوند ملگری غوصه کوي؟

۱. ځکه چې د لامل په موندلو کې مو هڅه نه ده کړې.
۲. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري غوښتنو ته پام نه کوو.
۳. ځکه چې کله کله د کورنۍ د غړو تقلید (پېښې) کوو.
۴. ځکه چې فکر کوي له مسوولیت نه د تېښتې یوازینی لارده.
۵. ځکه چې چلند یې روغ نه دی او په غوصه ځان آراموي.
۶. ځکه چې پرته له غوصې له بلې حل لارې سره بلد نه دي.
۷. ځکه چې زموږ د گډ ژوند ملگری د هیجان په تشولو نه پوهیږي.
۸. ځکه چې د غوصه کېدو پر مهال موږ هم پرې غوصه کېږو.
۹. ځکه چې ښایي اروایي گډوډي 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.



## ولې د خپل گډ ژوند ملگري ته درناوی وکړو؟

۱. ځکه چې په مینه او محبت کې مو زیاتوالی راوړي.
۲. ځکه چې اروایي روغتیا ته مو ډېره گټه رسولی شي.
۳. ځکه چې د گډ ژوند ملگري سره مو اړیکې سموي.
۴. ځکه چې ژوند ته مو خوښي او خوند وربښلی شي.
۵. ځکه چې اندېښنه، خواشینی او خپګان مو راتیږي.
۶. ځکه چې د ځان غوښتنې له پټ حس سره مقابله کوي.
۷. ځکه چې په ژوند کې د غوصې او کینې کچه راټیټوي.
۸. ځکه چې د مثبتو او نېکو کړنو د ډېروالي لامل گرځي.
۹. ځکه چې مور کې د هوساینې احساس را ژوندی کوي.
۱۰. ځکه چې په منفي احساساتو باندې مو بريالي کولی شي.
۱۱. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري پر ځان باور سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې په جنسي اړیکو او نورو چارو کې مرسته کوي.



## ولې ځيني مېرمنې او نارينه له ډېرې مينې وېرېږي؟

۱. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري له تمو نه وېرېږي.
۲. ځکه چې وېرېږي نور کسان ورسره کينه ونه کړي.
۳. ځکه چې ريښتيني مينه او محبت مو نه دی زده کړي.
۴. ځکه چې بنايي مور ته تېرې خاطرې را په ياد کړي.
۵. ځکه چې ځيني يې د ځان کمې او رتنې لامل بولي.
۶. ځکه چې بنايي ترخې او نه هېرېدونکې تجربه لري.
۷. ځکه چې بنايي اصلي پېژند (هويت) به يې ننگوي.
۸. ځکه چې له ماتې، خپگان او خواشيني نه وېره لري.
۹. ځکه چې انگېري؛ 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.



## ولې خاوند او مېرمنه يو بل سره همغږي نه لري؟

۱. ځکه چې د يوه او بل په وړاندې زغم نه لري
۲. ځکه چې د يو او بل اروايي توپيرونه نه مني.
۳. ځکه چې قناعت نه کوي او ډېرې غوښتنې لري.
۴. ځکه چې د يوه او بل تېر ژوند نه شي هېرولي.
۵. ځکه چې دروغ وايي او ريښتيني چلند نه کوي.
۶. ځکه چې ځيني افغاني جوړې ښه غوږ نه نيسي.
۷. ځکه چې په يو بل باندې له کچې ډېر شک لري.
۸. ځکه چې د گله ژوند ملگري له نورو سره پرتله کوي.
۹. ځکه چې پر يو بل باور نه لري او هڅه هم نه کوي.
۱۰. ځکه چې په ژوند کې له يو بل سره مشوره نه کوي.
۱۱. ځکه چې خپل ژوند د نورو په خبرو مخ ته بيايي.
۱۲. ځکه چې د يو او بل په خوښه کې هڅه نه کوي.





## 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 بڼايسته انسان يې.
۴. ځکه چې نه وايو، له تاسره وخت ژر تېرېږي.
۵. ځکه چې نه وايو، ته د نړۍ تر ټولو بڼه انسان يې.
۶. ځکه چې نه وايو، ستا په ليدو مې شکر ووبست.
۷. ځکه چې نه وايو، ته مې د ژوند يوازینی مينه يې.
۸. ځکه چې نه وايو، له تاسره ژوند په زړه پورې دی.
۹. ځکه چې نه وايو، تل مې په فکر کې اوسېږي.
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.



## ولې د خپل گډ ژوند ملگری په ځان نشو مینولی؟

۱. ځکه چې په سمه توگه یې اړتیا ته پام نه کوو.
۲. ځکه چې په خوله نه ورته وایو چې مینه لرو.
۳. ځکه چې احساس او حق یې نه شو درک کولی.
۴. ځکه چې د مینې پر ځای امرونه او لارښوونه کوو.
۵. ځکه چې ډېر بوخت یو او وخت نه شو ورکولی.
۶. ځکه چې غوښتنو ته یې "نه" وایو او انکار کوو.
۷. ځکه چې د خپل گډ ژوند ملگری ته غوږ نه نیسو.
۸. ځکه چې دا هېرو چې مینه د ژوند یو اصل دی.
۹. ځکه چې د گډ ژوند ملگری سره یوه خوله او نه یو.
۱۰. ځکه چې خپلې روغتیا او ظاهر ته سم پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې د ژوند د ملگری کورنۍ ته درناوی نه کوو.
۱۲. ځکه چې د ژوند د ملگری ارزښتونو ته سپکاوی کوو.



## ولې له خپل گډ ژوند څخه خوښ نه یو؟

۱. ځکه چې له ورځنیو شپږو څخه نه خوند اخلو.
۲. ځکه چې له همېشنيو پرتلو څخه ځان نه ژغورو.
۳. ځکه چې له کچې ډېر په مادياتو باندې فکر کوو.
۴. ځکه چې د خپل ژوند لپاره گډه موخه نه لرو.
۵. ځکه چې په خپل ژوند کې نوښت نه راوړو.
۶. ځکه چې خپلې کورنۍ ته ارزښت نه ورکوو.
۷. ځکه چې آن په خوښو شپږو کې هم نه خاندو.
۸. ځکه چې د خپل گډ ژوند واقعیتونه مو نه منو.
۹. ځکه چې د کار او کورنۍ تر مینځ انډول نه راولو.
۱۰. ځکه چې بښنه نه کوو او خپل احساسات پټوو.
۱۱. ځکه چې د گډ ژوند له ملگري سره جوړجاړی نه کوو.
۱۲. ځکه چې د گډ ژوند له ملگري سره همغږي نه یو.



## ولې د گډ ژوند لپاره یو ښه ملگری نه شو کېدای؟

۱. ځکه چې د مینانو په څېر چلند او عمل نه کوو.
۲. ځکه چې د خپلې خوښې شېبې په یاد نه راوړو.
۳. ځکه چې خپله مینه او احساس یو بل ته نه وایو.
۴. ځکه چې په یوازې ځان پرېکړې او عمل کوو.
۵. ځکه چې پر یوه مهال فکري او جسمی انډول نه لرو.
۶. ځکه چې خپل ظاهر او باطن ته پوره پام نه کوو.
۷. ځکه چې د گډ ژوند له ملگری سره همغږي نه لرو.
۸. ځکه چې د حل لارو پر ځای نیوکې او رتنې کوو.
۹. ځکه چې د ښو خاطر و لپاره غوندې نه جوړو.
۱۰. ځکه چې رښتیا نه درک کوو او په شک پسې گرځو.
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.





## 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 توگه يې ونه شو ويلی .
۴. ځکه چې چوپتيا تل په ژوند کې ځانگړی ارزښت لري .
۵. ځکه چې هر څه ويل د سالمو او بالغو انسانانو کار نه دی .
۶. ځکه چې اړينه نه ده په تېرو خپل راتلونکی تور کړو .
۷. ځکه چې د هر څه ويل مو د ژوند د ملگري ذهن گډوډوي .
۸. ځکه چې تېرې بدی آن اوسنی ښېگنې هم له مينځه وړي .
۹. ځکه چې کله کله د بدو ياد د بديو بياځلي کېدو لامل گرځي .
۱۰. ځکه چې بيا به د گډ ژوند ملگري باور راباندې ونه کړي .
۱۱. ځکه چې دا کار باور کمزوری او اړیکې کمزورې کوي .
۱۲. ځکه چې د ناخوالو ويل نور کسان هم منفي اغېزمنوي .



## ولې گډ ژوند ته هيله مند واوسو؟

۱. ځکه چې د انسان وړتياوې څو برابره ډېروي.
۲. ځکه چې پر ځان باور د لوړېدو لامل گرځي.
۳. ځکه چې د مثبتو فکرونو انرژي نوره هم لوړوي.
۴. ځکه چې بيا هېڅکله نورو ته اړتيا نه پيدا کوي.
۵. ځکه چې د ډېرو سختو ستونزو د حل لامل گرځي.
۶. ځکه چې د منفي فکرونو د کمېدو لامل گرځي.
۷. ځکه چې په دې حالت کې ډېر بد حالات هم زغمي.
۸. ځکه چې هيله مندي کينه او بغض له منځه وړي.
۹. ځکه چې د انسان په ځان باور بې ساري لوړوي.
۱۰. ځکه چې په ژوند او چارو کې مهربانه نوره هم ډېروي.
۱۱. ځکه چې د بريا او مثبت فکر کولو لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې له اروايي ناروغيو څخه مخنيوی کوي.



## ولې زموږ د گډ ژوند ملگری 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.
۴. ځکه چې د ځان لپاره لنډمهاله او پروژې یې دندې ټاکو.
۵. ځکه چې ښه ټاکنه نه کوو او په لوړ مقام پسې ګرځي.
۶. ځکه چې د خپل مسلک اړوند نوي مهارتونه زده کوي.
۷. ځکه چې د بېکاره خلکو په خبرو او شایعاتو پسې ګرځي.
۸. ځکه چې د ژوند ملگری 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.



## ولې موږ او زموږ د گډ ژوند ملگري بې دندې ونه اوسو؟

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





## ولې نشو کولی پخپله یوه دنده رامینځ ته کړو؟

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



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

۱. ځکه چې د سترگو اړیکو ته ډېر ارزښت نه ورکوو.
۲. ځکه چې د خپل ژوند ملگري له خپلې مینې نه وایو.
۳. ځکه چې د ژوند ملگري ته د مینې موقع نه ورکوو.
۴. ځکه چې د غوصې پر مهال ځان نه شو کنټرولولی.
۵. ځکه چې د مینې په ښودلو کې وړاندېوالی نه کوو.
۶. ځکه چې د ژوند ملگري مو له نورو سره پرتله کوو.
۷. ځکه چې د ژوند ملگري مو رټو او پټکې پرې کوو.
۸. ځکه چې کله ناکله مو د ژوند د ملگري 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 ملگري ته ارزښت نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې تل نیوکې کوو، خو کله هم حل لارې نه لټوو.



## ولې زموږ په گډ ژوند کې اړیکې سپړېږي؟

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 مینځ توپیر نه شو منلی.
۴. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ اړیکه نه مطالعه کوو.
۵. ځکه چې د ستونزو حلولو لپاره نوې حل لارې نه لټوو.
۶. 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 گډ ژوند ملگري 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 جگړې غوره کوو.
۱۱. ځکه چې دا نه منو چې تل د حل لپاره یوه لاره وي.
۱۲. ځکه چې کله کله مو له جنسیتي ځانگړنو څخه تېښته کوو.



## ولې د گډ ژوند په ملگري بد گمالي 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.
۴. ځکه چې د یو بل له ځانگړنو نه پوره مالومات نه لرو.
۵. ځکه چې د یو بل کورنیو ته ارزښت او درناوی نه ورکوو.
۶. ځکه چې د مقابل لوري له غبرگونونو سره بلد نه دي.
۷. ځکه چې د ماشومتوب او ځوانۍ له پېښو ډېره یادونه کوو.
۸. ځکه چې خپله علاقه، مینه او محبت په ژبه نه ورته وايو.
۹. ځکه چې د نورو خلکو زامن، لونیې او گډ ژوند ورته یادو.
۱۰. ځکه چې خپلو کړنو، چلند او احساساتو ته پوره پام نه کوو.
۱۱. ځکه چې ځیني رازونه مو د گډ ژوند له ملگري نه پټوو.
۱۲. ځکه چې د گډ ژوند پر وړاندې خپل مسوولیت نه پېژنو.





## ولې د گډ ژوند د ملگرو تر مینځ مینه کمېږي؟

۱. ځکه چې مور مینه کړو، خو اوبه او لمر نه ورته رسوو.
۲. ځکه چې کمېږي، خو له منځه وړلو ته باید پرېښودله شي.
۳. ځکه چې نه پوهېږي څنگه یې په یوه بڼه حال کې وساتي.
۴. ځکه چې د فکر دایره کې یې تل د "زه" حس ځای نیولی.
۵. ځکه چې کله کله په خپل ژوند کې بدلون منونکي نه دي.
۶. ځکه چې پوره، ټول غوښتونکي او پر ځان ډېر مین دي.
۷. ځکه چې د گډ ژوند له مهارتونو سره سمه بلدتیا نه لري.
۸. ځکه چې د کور او بهر چاپېریال تر مینځ توپیر نه کوي.
۹. ځکه چې د خپلو ستونزو په اړوند ناسمې وړاندوینې کوي.
۱۰. ځکه چې په گډ ژوند کې مینې ته لومړیتوب نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې ژوند یوازې جنسي خوند او جوړه کېدل گڼي.
۱۲. ځکه چې له مقابل لوري سره اغېزناکه اړیکې نه لري.



## ولې ځيني نارينه په گډ ژوند کې مينه وژني؟

۱. ځکه چې تنگ نظره او ډېر ځله توپيري چلند کوي.
۲. ځکه چې کله کله بې ځايه او بې گټې ننگونې کوي.
۳. ځکه چې غواړي ځان ډېر پياوړی او زورور وښيي.
۴. ځکه چې ځيني يې د ځواک او کنترول په لټه کې دي.
۵. ځکه چې خپله مېرمنه بندي او ډېر ځله يې محدودوي.
۶. ځکه چې د ژوند د ملگري 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 بنيادي روردي 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.



## ولې له خسر خپلو سره اړیکې نشو ساتلی؟

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



## ولې ځيني کورنۍ تيت او پرک کيږي؟

۱. ځکه چې د تل لپاره مو ځان په حقه او ريښتيني گڼلي دي.
۲. ځکه چې آن کله کله ښه او په توده کې هم ښه نه غواړو.
۳. ځکه چې په بې رحمۍ مو د ژوند د ملگري تېروتنې يادوو.
۴. ځکه چې ادعا کوو چې د مقابل لوري دننه انگېزې نه خبر يو.
۵. ځکه چې غواړي مقابل لوري يې بايد ډېر ژر درک کړي.
۶. ځکه چې د ژوند د ملگري لومړيتوبونه سم نه دي درک شوي.
۷. ځکه چې زموږ او د ملگري جنسي اړتياوې مو يوشان نه دي.
۸. ځکه چې پرته له دې چې په حل باندې فکر وکړ غوصه کوو.
۹. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري او کورنۍ عيونه ورته يادوو.
۱۰. ځکه چې د مقابل لوري د گناه له احساس څخه ناسمه گټه اخلو.
۱۱. ځکه چې د تل لپاره مو د گډ ژوند د ملگري عيونه رالټولي.
۱۲. ځکه چې لفظي شخړې نه ختموو او په مقابل لوري فشار راوړو.





ولې د گډ ژوند ملگري سره د بدو پېښو په اړه خبرې نه شو کولی؟

۱. ځکه چې په گډ ژوند کې خبرو کولو ته ارزښت نه ورکوي.
۲. ځکه چې دا نه درک کوو چې خبرې په خبرو هوارېږي.
۳. ځکه چې احساس کوو مقابل لوری به مو خبرې وانه وري.
۴. 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.
۶. ځکه چې احساس کوو غرور به مو مات او تر پښو لاندې شي.
۷. ځکه چې تر دې وړاندې مو بده تجربه لرله او دمگړی وېرېږو.
۸. ځکه چې خبرو کولو ته لار هواره نه ده او موقع نه برابر وو.
۹. ځکه چې ډېر ځله تېر وځو او له ناسمو تگلارو څخه گټه 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 آرامه غوږ نه نیسو او په هره خبره کې غبرگون ښیو.



## ولې د گډ ژوند ملگري نه شو خوشالولي؟

۱. ځکه چې د خوشالولو په څرنگوالي باندې نه پوهېږو.
۲. ځکه چې د گډ ژوند ملگري ته مينه ناک پيغام نه لېږو.
۳. ځکه چې کله کله د خپلې خوښې خواږه نه ورته تياروو.
۴. ځکه چې له اولادونو پرته دوه په دوه تفريح ته نه ځو.
۵. ځکه چې د زوکړې او نورې مناسبتې ورځې نه نمانځو.
۶. ځکه چې کله د خپل گډ ژوند ملگري ته ډالۍ نه ورکوو.
۷. ځکه چې کېدای شي د گډ ژوند له ملگري سره مينه ونه لرو.
۸. ځکه چې ډېر بوخت يو او د ژوند ملگري ته وخت نه لرو.
۹. ځکه چې له ملگري سره مو له کوره بهر خواږه نه خورو.
۱۰. ځکه چې د خوښۍ لاملونه مو تر اوسه سم نه دي ارزولي.
۱۱. ځکه چې وخت نا وخت تېرې ښې خاطرې نه سره يادوو.
۱۲. ځکه چې په نورو چارو کې له حده ډېر بوخت شوي يوو.



## ولې د خپل گډ ژوند ملگري نه شو پخلا کولی؟

۱. ځکه چې د ژوند د ملگري خبرو ته سم غوږ نه نیسو.
۲. ځکه چې کورنۍ ته یې وخت ناوخت مېلمستیا نه نیسو.
۳. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري ناخوښۍ سمې نه پېژنو.
۴. ځکه چې بښنه نه ترې غواړو او تل ځان په حق گڼو.
۵. ځکه چې د ملگرو او کورنۍ درناوی یې ښه نه ساتو.
۶. ځکه چې د اړتیا په وخت کې یې په خوا کې نه یو.
۷. ځکه چې د ژوند ملگري ته مویا بیاځلي دورغ ویلي.
۸. ځکه چې د خوښې وړ جامې او سینگار 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 خوایي نه کینو او پوره ناز نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې کوښښ کوو د ژوند ملگري ته بدلون ورکړو.



## ولې ځيني جوړې يو بل نه شي جذبولى؟

۱. ځكه چې د مقابل لوري د جذبولو مهارت نه لري.
۲. ځكه چې بنايي د CHM جين يې لامل گرځېدلى وي.
۳. ځكه چې له جسمي اړخه يو بل نه شو خوښولى.
۴. ځكه چې د ځينو هورمونونو ترشح يې لامل شوى.
۵. ځكه چې د نر د تستسترون هورمون كچه لوړه وي.
۶. ځكه چې له يوه او بل سره پوره همغږي نه لري.
۷. ځكه چې بنايي درېيم كس يې په ژوند ورننوتى وي.
۸. ځكه چې مينه ناكې كړنې او ښه چلند نه سره كوي.
۹. ځكه چې دواړه خواوې نوښگر او هوښيار نه دي.
۱۰. ځكه چې ټولنيز مهارتونه يې سم نه دي زده كړي.
۱۱. ځكه چې د يو بل فكرونه لولي او حقيقت نه لټوي.
۱۲. ځكه چې نور يې نه پرېږدي چې سره نږدې شي.





## ولې زموږ د گډ ژوند ملگری له نورو سره وخت تېروي؟

۱. ځکه چې له ځوانۍ څخه همداسې عادت شوی دی.
۲. ځکه چې زموږ د کورنۍ فضا همداسې بې مینې ده.
۳. ځکه چې لومړیتوب یې د ژوند ملگری نه، نور دي.
۴. ځکه چې نوي مسوولیتونه او ژوند په غاړه نه اخلي.
۵. ځکه چې ښایي موږ یوازې اوسو او ناسم پوهېدلي یو.
۶. ځکه چې خبر نه یو دا چاره د ستونزو لامل گرځي.
۷. ځکه چې ښایي اروایي او عاطفي ستونزې به ولري.
۸. ځکه چې ښایي له مور وپلار سره ښې اړیکې ونه لري.
۹. ځکه چې مجرد او متاهل توپیر لري په دې نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې ښایي اړیکې یې د ملگری په ډول نه وي.
۱۱. ځکه چې تاسو د ملگرو په څېر چلند نه ورسره کوی.
۱۲. ځکه چې دواړه د یو بل همکار، انډیوال او مین نه دي.



## ولې د ځينو گډ ژوند لاکام وي؟

۱. ځکه چې له گډ ژوند سره بې علاقې وي.
۲. ځکه چې په دنده کې ډېر بوخت شوي دي.
۳. ځکه چې د ژوند ملگري سره اړیکې نه لري.
۴. ځکه چې اصلي علت مویې نه دی موندلی.
۵. ځکه چې بنایي ډېر ځان غوښتونکي وي.
۶. ځکه چې د گډ ژوند په اړه مطالعه نه لري.
۷. ځکه چې گډ ژوند ته لومړیتوب نه ورکوي.
۸. ځکه چې مسوولیتونه سرته نه شو رسولی.
۹. ځکه چې مهرباني او حوصله نشو کولی.
۱۰. ځکه چې په هر کار کې یې لاسوهنې کوو.
۱۱. ځکه چې یوازې پر بدو کړنو یې فکر کوو.
۱۲. ځکه چې ناوړه کارونه او چارې سرته رسوو.



## ولې ځيني خلک په ژوند کې مينه نشي پاللی؟

۱. ځکه چې هره ورځ د بې غورۍ يو نوی دېوال دروي.
۲. ځکه چې له يو بل سره مرسته او د زړه خواله نه کوي.
۳. ځکه چې مينه پېچکاري نه ده؛ له دننه بايد راوتوکېږي.
۴. ځکه چې هر يو په ځان کې د مينې احساس نه روزي.
۵. ځکه چې کله ناکله ځان هم نه مني او نه يې خوبنوي.
۶. ځکه چې فکر کوي ټولې غوښتنې يې بايد پر ځای شي.
۷. ځکه چې د گټه ژوند د ملگري اړتياوې نه پوره کوي.
۸. ځکه چې د گټه ژوند د ملگري 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 اړیکې 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.



## ولې ځيني سره له دې چې ښه دي، مينه له 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.
۴. ځکه چې احساس کوو د گډ ژوند ملگري مو لامل دی.
۵. ځکه چې د گډ ژوند له ملگري سره خبرې نه پرې کوو.
۶. ځکه چې فکر کوو چې د يو بل لپاره نه يو جوړ شوي.
۷. ځکه چې د ژوند د ملگري په اړتياوو پسې نه رسېږو.
۸. ځکه چې ښايي په زړه نا زړه خپل ژوند پر مخ بيايو.
۹. ځکه چې کېدای شي د درېيم کس لاسوهنه پکې وي.
۱۰. ځکه چې ياد حالت عادي گڼو او په حل يې اقدام نه کوو.
۱۱. ځکه چې له لاسه وتلو شيانو پسې بېخايه انرژي لگوو.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو حل لاره لري، خو هڅه يې نه کوو.





## ولې د گډ ژوند له ملگري څخه لرې نه شو؟

۱. ځکه چې له لرهوالي سره عادت او نور هم لرې کيږو.
۲. ځکه چې د دواړو خواوو ذهنونه گډوډ او گېچ کېږي.
۳. ځکه چې د ژورخپگان او اضطراب لامل کېدی شي.
۴. ځکه چې په گډ ژوند کې مو گيلې او شکايتونه ډېروي.
۵. ځکه چې بنايي په ژوند کې د خيانت لامل هم وگرځي.
۶. ځکه چې نږدېوالي مو له عاطفي اړخه نږدې ساتلی شي.
۷. ځکه چې په نه شتون کې يې نور کسان ځای نيولی شي.
۸. ځکه چې د ژوند له ملگري لرهوالی د زغملو وړ نه دي.
۹. ځکه چې د طلاق يو لوی لامل له يوه او بله لرې والی دی.
۱۰. ځکه چې د واده موخه بېلتون نه، بلکې يو بل سره اوسېدل دي.
۱۱. ځکه چې په دواړو اړخونو کې مينه او لهوالتيا ختموي.
۱۲. ځکه چې په ژوند کې د غوصې او بد فکر لامل گرځي.



## ولې د گډ ژوند د ملگري لږوالی له شو زغملی؟

۱. ځکه چې بنایي د گډ ژوند ملگري سره عادت وي.
۲. ځکه چې له لرې څخه په اړیکو کې نه پاتې کېږي.
۳. ځکه چې د ژوند ملگري سره تلفوني خبرې نه کوي.
۴. ځکه چې له یوه او بل سره احساسات نه شریکوي.
۵. ځکه چې خوږې خاطرې او یادونه نه سره یادوي.
۶. ځکه چې د ژوند ستونزو ته ریښتیني کتنه نه کوي.
۷. ځکه چې د ژوند د ملگري په اړه مثبت فکر نه کوي.
۸. ځکه چې د ژوند ملگري ته سم وخت نه شي ورکوی.
۹. ځکه چې وخت نا وخت یې سم حال نه شي اخیستلی.
۱۰. ځکه چې د ځان لپاره مو منظم مهالوېش نه جوړوو.
۱۱. ځکه چې ځان ته کار نه کوي او بوختیاوې نه لري.
۱۲. ځکه چې مطالعه نه کوي او په لیکنو فکر نه کوي.



## ولې د گډ ژوند ملگری مینه نه راسره لري؟

۱. ځکه چې مور يې هڅونه، ستاينه او درناوی نه کوو.
۲. ځکه چې د پرمختگ په برخه کې يې مرسته نه کوو.
۳. ځکه چې په گډ ژوند کې بدلون ته پوره پام نه کوو.
۴. ځکه چې تل مو خپل ظاهري نظم ته پام نه دی کړی.
۵. ځکه چې غوښتنې او هیلې مو سمې نه دي درک کړې.
۶. ځکه چې د ژوند ملگری ته مو دا خبره نه ده کړې.
۷. ځکه چې ښايي د ژوند له ملگری ډېرې غوښتنې ولرو.
۸. ځکه چې د یوه بل توپیر مو سم نه دی سره پیژندلی.
۹. ځکه چې خپله هم له ځان سره مینه او علاقه نه لرو.
۱۰. ځکه چې ښايي له خپلو جنسي اړیکو څخه خوښ نه یو.
۱۱. ځکه چې یو بل ته وخت نه ورکوو او یا يې هم نه لرو.
۱۲. ځکه چې ښايي درېیم کس لاسوهنه او په اړیکه کې وي.



## ولې زموږ د گډ ژوند ملگری موږ ته پام نه کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ځله موږ خپله هم پام نه ورته کوو.
۲. ځکه چې خپل غبرگونونه سم نه شو سره ارزولی.
۳. ځکه چې نه پاملرنه په وار وار را څخه تکرار شوې.
۴. ځکه چې د وینا پر مهال هوسا او مهربانه نه یو.
۵. ځکه چې د خبرو پر مهال ډېرې بدې کلیمې کاروو.
۶. ځکه چې د ژوند ملگری مو پرتله کوو او رتو یې.
۷. ځکه چې د ژوند د سمون لپاره حل لاره نه لټوو.
۸. ځکه چې خبرې او اړیکې مو سمې او باوري نه دي.
۹. ځکه چې گډ ژوند کې د پاملرنې پر ارزښت نه پوهیږو.
۱۰. ځکه چې تل د ستونزو پر ځای مخالفت ته دوام ورکوو.
۱۱. ځکه چې تل د رغولو نه، بلکې وړاندولو په فکر کې یو.
۱۲. ځکه چې ځان په حقه گڼو او په جزیاتو فکر نه کوو.





## ولې د گډ ژوند ملگري 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.
۴. ځکه چې نه پوهیږي د ژورخپګان لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ستونزه په فکر نه حل کوي غوصه کوي.
۶. ځکه چې په خطر او بدو پایلو یې ښه فکر نه کوي.
۷. ځکه چې په دې چې اړیکې یې وړانوي، نه پوهیږي.
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.



## ولې د گډ ژوند ملگری وېښو؟

۱. ځکه چې پرته له بښنې په دواړو لورو سختیږي.
۲. ځکه چې که یې ونه بښو، ذهن مو بوخت ساتي.
۳. ځکه چې نه بښل یې اوږدمهاله ستونزې زیږوي.
۴. ځکه چې لاشعور به مو له بدو خاطر و ډک کړي.
۵. ځکه چې کینې، کرکې او شخړو ته لار هواروي.
۶. ځکه چې ټول ژوند یوځای یو او نه مو لوریږي.
۷. ځکه چې بښل یو مهارت دی او باید ویې لرو.
۸. ځکه چې ډېر ځله مور هم اړتیا ورته پیدا کوو.
۹. ځکه چې نه بښل د ودې نا پوره والی او عیب دی.
۱۰. ځکه چې بښل د ځمکې د سر یوه لویه بڼه کړنه ده.
۱۱. ځکه چې له ستونزو پرته هم گډ ژوند ناشونی دی.
۱۲. ځکه چې بښل ډېری ستونزې حل او دفع کولی شي.



## ولې د گډ ژوند ملگري 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.
۴. ځکه چې ښايي د ژوند د ملگري منفي اړخ ته مو پام وي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو د ژوند د ملگري اصلي معيار څه دی.
۶. ځکه چې پرتله کول مو د ژوند ملگري ته گټه نه، زیان اړوي.
۷. ځکه چې که مقابل لوری موږ پرتله کړي خوښ به نه شوو.
۸. ځکه چې ښايي ملگري مو ښه، مگر 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 زیانونه لري.
۱۱. ځکه چې اړیکې مو خرابوي او آن خبره طلاق ته رسولی شی.
۱۲. ځکه چې په موږ کې د منفي هیجانونو د ډېروالي لامل گرځي.



## ولې د گډ ژوند ملگری پر موږ بد گمان کوي؟

۱. ځکه چې ښايي د ژوند ملگری مو د پارانويا گډوډي ولري.
۲. ځکه چې ښايي د ژوند له ملگري سره مو بد چلند کړی وي.
۳. ځکه چې د ژوند له ملگري سره د فکر او نظر توپير لرو.
۴. ځکه چې د ژوند له ملگري سره مو لږ مينه او محبت لرو.
۵. ځکه چې له ډېرو نورو سره اړيکې لرو او دا يې لامل دی.
۶. ځکه چې همداسې روزل شوي يو او تل په نورو شک کوو.
۷. ځکه چې په ژوند کې مو لاسوهنې کېږي او دا يې لامل دی.
۸. ځکه چې ښايي د ژوند ملگري مو پرځان ډېر تپت باور ولري.
۹. ځکه چې ډېر ځله مو د ژوند د ملگري اړتياوو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې ډېر ځله مو د ژوند ملگري له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې خبرې پټوو او دا د شک او بدگمانۍ لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې د ژوند د ملگري پر وړاندې مو څو ځله دروغ ويلې.





## ولې د گډ ژوند ملگري سره روغه جوړه نه کوو؟

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



## ولې له لفظي شخړو ځان نه ژغورو؟

۱. ځکه چې د خپل چلند مهارولو وړتیا نه لرو.
۲. ځکه چې په بېرته او گړندي ډول عمل کوو.
۳. ځکه چې په پرېکړو کې ډېر غور نه کوو.
۴. ځکه چې بېلابېل مسایل لږ درک کوو.
۵. ځکه چې پرته له فکر او هوښه قضاوت کوو.
۶. ځکه چې په بې صبرۍ له وړاندې حکم کوو.
۷. ځکه چې په ځان فکر کوو او قناعت نه لرو.
۸. ځکه چې ډېر ځله فکر کوو چې مور 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.



## ولې ځيني مېرمنې له خاوند له 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.
۴. ځکه چې کله د مېرمنې خبرو ته سم غوږ نه نيسي.
۵. ځکه چې له کورنۍ او ملگرو سره ډېر بوخت شي.
۶. ځکه چې د خاوند د لا پېژندلو لپاره کوښښ نه کوي.
۷. ځکه چې ځيني نران خپله غوصه نشي مدیریت کولی.
۸. ځکه چې تل په پخوانيو مسایلو باندې فکرونه کوي.
۹. ځکه چې مېرمنې ته د خبرو کولو وخت نه ورکوي.
۱۰. ځکه چې تل يې خاوند د کورنۍ لپاره ځان ځوروي.
۱۱. ځکه چې ځيني نارينه له مېرمنو سره ملگري نه دي.
۱۲. ځکه چې خيانت يې ويني او څه به نه شي کولی.



## ولې د گډ ژوند له ملگري سره نشو صميمي کېدای؟

۱. ځکه چې په گډ ژوند کې بدلونونه په نظر کې نه نيسو.
۲. ځکه چې خپل احساسات مو د ژوند ملگري ته نه وايو.
۳. ځکه چې د ژوند ملگري مو احساسات نه شي درک کوي.
۴. ځکه چې د ژوند د ملگري عقايدو او نظر ته پام نه کوو.
۵. ځکه چې لامل پسې يې نه يو او هڅه نه کوو پيدا يې کړو.
۶. ځکه چې له بده مرغه واړه خو پرلپسې گامونه نه اخلو.
۷. ځکه چې له لامل پرته يې په غېږ کې نه نيسو او نه ښکلوو.
۸. ځکه چې په دمگري 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 ملگري ښه اورېدونکي ونه اوسي.





## ولې خپل گډ ژوند وژغورو؟

۱. ځکه چې د ژوند ملگري 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 نور هم اغېزمن شي.
۴. ځکه چې د موازي اړیکو او دوهم واده لامل ګرځي.
۵. ځکه چې که یې ونه ژغورو کورنۍ مو له لاسه وځي.
۶. 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 راتوکوي.
۱۰. ځکه چې هر گډ ژوند خپل خاطرات له ځان سره لري.
۱۱. ځکه چې د دوو کورنیو تر مینځ مینه او محبت ډېروي.
۱۲. ځکه چې یوه ننگونه ده او باید بريالي ترې را بهر شو.



## ولې د گډ ژوند د ملگري بې وفايي ته چمتو يو؟

۱. ځکه چې له واده وړاندې مو خپلې سترگې پټې سانلې وې.
۲. ځکه چې د يو بل فکر او نظر ته په ځير سره پام نه نيسو.
۳. ځکه چې د يو بل له گډو مسووليتونو څخه ښه خبر نه يو.
۴. ځکه چې د مقابل لوري ځانگړنې مو ښې نه دي پېژندلي.
۵. ځکه چې له يوه بې کاره او بې پروا سره مو واده کړی.
۶. ځکه چې د گډ ژوند لپاره روغو معيارونو ته ښه پام نه کوو.
۷. ځکه چې له پيله په ځير سره د مقابل لوري موخې نه ارزوو.
۸. ځکه چې له پخوا د خپل ژوند د ملگري په اړوند دقيق نه يو.
۹. ځکه چې بوخت يو او د مقابل لوري اړتياوو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې واده مو د تړاو او وابستگۍ پر بنسټ وه، نه د مينې.
۱۱. ځکه چې د ژوند ملگري سره ښې صميمي اړيکې نشو جوړولې.
۱۲. ځکه چې له واده نه وړاندې مو ارواپوه ته مراجعه نه ده کړې.



## ولې په ژوند کې عاطفي اړتياوو ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې عاطفي اړتياوې مو د ژوند بنسټيزې اړتياوې دي.
۲. ځکه چې د عاطفي اړتياوو پوره کول د خوښۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې عاطفي اړتياوې د ګډ ژوند ارزښت خورا لوړوي.
۴. ځکه چې د عاطفي اړتياوو پوره کول موږ ته مينه رانښيي.
۵. ځکه چې په دې سره له مقابل لوري عاطفي ملاتړ کولی شو.
۶. ځکه چې عاطفي اړتياوې مو اړيکو کې مثبت هيجان ډېروي.
۷. ځکه چې د عاطفي اړتياوو نه پوره کېدل اړيکې خرابوي شي.
۸. ځکه چې عاطفي اړتياوې ملګرتيا او مينه نوره هم ټينګوي.
۹. ځکه چې عاطفي اړتياوې مو د نېکمرغۍ لامل ګرځېدلی شي.
۱۰. ځکه چې د عاطفي اړتياوو پوره کېدل مو په هوبښ اغېز کوي.
۱۱. ځکه چې د عاطفي اړتياوو پوره کېدل مو ستونزې هواروي.
۱۲. ځکه چې عاطفي اړتياوې په جنسي اړيکو پورې پوره اړه لري.



## ولې درغلي او بې وفايي کوو؟

۱. ځکه چې د یو بل عاطفي اړتیاوې سمې نه شو پوره کولی.
۲. ځکه چې په پوهه، مینه او خپله خوښه مو واده نه دی کړی.
۳. ځکه چې رټل شوي یو او موږ هم نور رټو او بې وفايي کوو.
۴. ځکه چې له پيله مو د کورنۍ او خپلوانو په خوښه واده کړی.
۵. ځکه چې بې ځایه تمې او مقابل لوری نورو سره پرتله کوو.
۶. ځکه چې ډېر ځله مو د گډ ژوند ملگری نېغ په نېغه تهدیدوو.
۷. ځکه چې مینه او جنسي اړیکې مو د ځورونې وسیله گرځولي.
۸. ځکه چې ډېر ځله خپل کار او ملگرو ته ډېر لومړیتوب ورکوو.
۹. ځکه چې د گډ ژوند د ملگری عزت ساتلو ته ډېر ژمن نه یو.
۱۰. ځکه چې بې وفايي او درغلي مو په سمه توگه نه ده پېژندلې.
۱۱. ځکه چې د خیانت او بې وفايي له خطر او بدو پایلو نه یو خبر.
۱۲. ځکه چې د واده روغو معیارونو ته مو په سمه پام نه دی کړی.





## ولې له خیانت او درغلی له لاس نه اخلو؟

۱. ځکه چې د خیانت له وروستیو پایلو څخه سم خبر نه لرو.
۲. ځکه چې نه پوهیږو خیانتونه مو مینه او محبت بېخي وژني.
۳. ځکه چې نه پوهیږو خیانت د انسان د بې باوري لامل گرځي.
۴. ځکه چې نه پوهیږو خیانت ښې کورنۍ له مینځه وړلی شي.
۵. ځکه چې نه پوهیږو د ماشومانو په روزنه ناوړه اغېز کوي.
۶. ځکه چې د خیانت وروستی پایله بېلتون، واټن او طلاق دی.
۷. ځکه چې خیانت او درغلي له قانوني ستونزو سره مل وي.
۸. ځکه چې نه پوهیږو بې وفايي د کورنۍ بنسټ له مینځه وړي.
۹. ځکه چې نه پوهیږو خیانت د اروايي ستونزو لامل کېدی شي.
۱۰. ځکه چې نه پوهیږو که خیانت وکړو، له مور سره خیانت کېږي.
۱۱. ځکه چې نه پوهیږو خیانت د انسان ذهن او ارواه خپلی شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهیږو خیانت او درغلي مو روږدتیا ته اړیاسي.



## ولې جوړې د یوبل له توپرونو خبرې شي؟

۱. ځکه چې په نشتوالي کې یې ژوند د شخړو پر لور ځي.
۲. ځکه چې په اسانۍ به د یوبل له ځانگړنو څخه خبر شي.
۳. ځکه چې په خبرتیا سره به هر څه سم مدیریت کړي شو.
۴. ځکه چې له پوهې پرته به مینه او محبت کمزوری شي.
۵. ځکه چې په دې سره به یوبل ته ډېر ارزښت ورکړي شو.
۶. ځکه چې نارینه او مېرمنې له یوبل سره ډېر توپیر لري.
۷. ځکه چې ښې جوړې له توپرونو څخه خوند اخلي، نه رنځ.
۸. ځکه چې د توپرونو نه شتون مو ژوند کمزوری کوی شي.
۹. ځکه چې مېرمنې د نارینه وو په پرتله ډېرې احساسی وي.
۱۰. ځکه چې ډېری نارینه مصنوعي او بې خبره چلند کوي.
۱۱. ځکه چې په پوهېدو سره به له یوبله خپلې تمې راکمې کړو.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له خبرتیا پرته یوبل نشو درک کولی.



## 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 تفسیروي.
۳. ځکه چې نارينه د ستونزو د حل، مېرمنې د درک غوښتونکې دي.
۴. ځکه چې مېرمنې ډېر ځله د خپل زړه خبره په څرگنده نشي کولی.
۵. ځکه چې مېرمنې فکر کوي نارينه خپلې مېرمنې ښې نه درک کوي.
۶. ځکه چې ډېری نارينه وابسته مېرمنو ته ډېر نه، لږ ارزښت ورکوي.
۷. ځکه چې ځینې مېرمنې فکر کوي نارينه باید ډېره قرباني ورکړي.
۸. ځکه چې ځینې نارينه فکر کوي مېرمن يې تل کينه او بخیلي 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 جنسیت او نرتوب ته ډېر ارزښت ورکوي.



## ولې د نارینه ټولې چارې سرته ونه رسوو؟

۱. ځکه چې نارینه د نورو له لوري کنټرول نه خوښوي.
۲. ځکه چې چمتو دی خپلې چارې په خپله سرته ورسوي.
۳. ځکه چې فکر کوي مېرمن یې ورباندې باور نه لري.
۴. ځکه چې د خاوند او مېرمنې اړیکې عادت ته رسېږي.
۵. ځکه چې دا کار مو د خاوند تمې بې کچې لوړولی شي.
۶. ځکه چې نارینه دا ډول چارې یو ډول سستي گڼي.
۷. ځکه چې دا چاره مېرمن د خاوند لپاره مور جوړوي.
۸. ځکه چې په دې سره مو د خاوند خصوصي حریم ساتو.
۹. ځکه چې نارینه د مېرمنې په دې کار بې مسولیته کیږي.
۱۰. ځکه چې د وخت په تېرېدو سره مو دا چاره دنده گرځي.
۱۱. ځکه چې دا چاره د دواړو لورو تر مینځ همکاري کموي.
۱۲. ځکه چې په دې کار سره نارینه د ستړیا احساس کوي.





## ولې نارينه د خپلې مېرمنې له زده کړو او ودې نه وپره لري؟

۱. ځکه چې غواړي د خپلې مېرمنې کنټرول تل په لاس کې ولري.
۲. ځکه چې ډېری نارينه زور، مهاروونکي او اداره کوونکي دي.
۳. ځکه چې ځینې مېرمنې له ډېرې ودې وروسته غرور پیدا کوي.
۴. ځکه چې زموږ د ټولني ټولنيز جوړښت دوديز او تېلی شوی.
۵. ځکه چې نارينه نه غواړي له مېرمنې يې کم او سست اوسي.
۶. ځکه چې د ډېری نارينه 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 يې خپله وده ده.
۹. ځکه چې کله کله د نارينه وو خپلوان په دې کې لاسوهنه کوي.
۱۰. ځکه چې کله هم د فردي توپيرونو په اړه نه لولو او نه پوهیږو.
۱۱. ځکه چې راته ويل کېږي: مه پرېږده مېرمن دې درنه لوړه شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهیږو انسان که نارينه وي يا بنځينه، وده غواړي.



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

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



## ولې د خپل گډ ژوند اړیکې بیا ورغوو؟

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



## ولې ځيني کسان خيانت او بې وفايي نه کوي؟

۱. ځکه چې په گله ژوند کې بدلون ته پوره پاملرنه کوي.
۲. ځکه چې تل د يو بل پر وړاندې ريښتيني او څرگند دي.
۳. ځکه چې له ځان سره يې وعده کړې او خيانت نه کوي.
۴. ځکه چې يو بل ته درناوی لري او سپکاوی هم نه کوي.
۵. ځکه چې د خپل گله ژوند ملگري په خپله بڼه او بڼه مني.
۶. 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 ملگري 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.





## ولې د گډ ژوند ملگری یوازې پرې نه ږدو؟

۱. ځکه چې د شرل کېدو او یوازیتوب احساس کوي.
۲. ځکه چې د بې ارزښته پاتې کېدو احساس کوي.
۳. ځکه چې یوازیتوب د روږدتیا لامل هم کېدی شي.
۴. ځکه چې د نهیلی او ژورخپګان لامل کېدای شي.
۵. ځکه چې د ځان کمۍ او حقارت احساس به وکړي.
۶. ځکه چې د واده په ژمنه باندې بې باوره کېږي.
۷. ځکه چې یوازیتوب مو له یو بله لرې کولی شي.
۸. ځکه چې په دې کار سره ناروغه او ستړي کېږي.
۹. ځکه چې مېرمنې ملاتړ او لاسنیوي ته اړتیا لري.
۱۰. ځکه چې بېلتون د دواړو د اړیکې کمزور کوي.
۱۱. ځکه چې د یو بل تر څنګ شتون کورنۍ آراموي.
۱۲. ځکه چې ښایي درغلی ته مخ کېږي او بدل واخلي.



## ولې مو مېرمنې ته پام وکړو؟

۱. ځکه چې د دواړو لورو يوه ذهني او عاطفي اړتيا ده.
۲. ځکه چې په کورني ژوند کې ډېر زيات ارزښت لري.
۳. ځکه چې يو بل ته پاملرنه مو پرځان باور ډېرولی شي.
۴. ځکه چې مقابل لوري ته پام کور کې مينه ډېرولی شي.
۵. ځکه چې يو بل ته پام د خيانت او بې وفايي مخه نيسي.
۶. ځکه چې که مقابل لوري ته پام وکړو، مور ته هم کېږي.
۷. ځکه چې پاملرنه مينه، وده او پوره والی ډېرولی شي.
۸. ځکه چې د شک او بې ځايه قضاوتونو نه مخنيوی کوي.
۹. ځکه چې مرسته کوي له جنسي اړيکو څخه خوندي واخلو.
۱۰. ځکه چې يو بل ته پاملرنه متقابل درناوی مينځ ته راوړي.
۱۱. ځکه چې يو بل ته په پاملرنې سره به يو بل ښه وپېژنو.
۱۲. ځکه چې ريښتيني هوساينه يوبل ته په پاملرنه کې وي.



## ولې وخت ورکولو ته په گډ ژوند کې ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې وخت ورکول مو خپل مینځي مینه ډېروې شي.
۲. ځکه چې زموږ ذهني انځورونې مثبتې او پیاوړې کوي.
۳. ځکه چې ذهن، اندونه، کړنې او چلند مو سم او مثبتوي.
۴. ځکه چې د مقابل لوري په اړوند به ناسم فکرونه نه کوو.
۵. ځکه چې مرسته کوي د وېرې احساس مو ډېر راکم شي.
۶. ځکه چې د ژوند ملگري 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 اروايي ستونزې کمولی شي.
۹. ځکه چې وخت ورکول له روږدتیا څخه هم مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې مرسته کوي دواړه لوري گډو موخو ته ورسېږي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي پر یو بل باور او اعتماد پیدا شي.
۱۲. ځکه چې د روغ او نوښت گر فکر لامل گرځیدلی شي.



## ولې د گډ ژوند د ملگري ملاتړ وکړو؟

۱. ځکه چې د گډ ژوند ملگرتيا کې مو اړتيا ده.
۲. ځکه چې مقابل لوری به ستاسو پاملرنه حس کړي.
۳. ځکه چې په يوازيتوب به د ستونزو حل سخت وي.
۴. ځکه چې ملاتړ مو د گډ ژوند اړيکې غځولی شي.
۵. ځکه چې ملاتړ کول مو ژوند ته هيله مندي ډېروي.
۶. ځکه چې ملاتړ مو د ريښتيني هوساينې لامل گرځي.
۷. ځکه چې ملاتړ، مقابل لوری په ځان باوري کوي.
۸. ځکه چې د ملاتړ له امله به د ارزښت احساس وکړو.
۹. ځکه چې ملاتړ، د بې ارزښته کېدو مخنيوی کوي.
۱۰. ځکه چې ملاتړ، د ډېری ستونزو څخه مخنيوی کوي.
۱۱. ځکه چې په ملاتړ سره ملاتړ تر لاسه کولی شو.
۱۲. ځکه چې په ملاتړ سره به له وړو خبرو خوند واخلو.





## ولې مو گډ ژوند له لاسه وځي؟

۱. ځکه چې په تاوتریخوالي چلند کوو او مخته څو.
۲. ځکه چې له واده څخه مو خوښ او راضي نه یو.
۳. ځکه چې ډېر فکري او نظري توپيرونه سره لرو.
۴. ځکه چې یو بل ته درناوی او ارزښت نه ورکوو.
۵. ځکه چې د کورنۍ له شرایطو سره جوړ نه راځو.
۶. ځکه چې ښایي کوم بل څوک په کې لاس ولري.
۷. ځکه چې ډېر ځله یو بل نه زغمو او نه درک کوو.
۸. ځکه چې کله کله یې جبري ودونه هم لامل گرځي.
۹. ځکه چې ډېر ځله مو خپل مینځي ستونزې نه حلوو.
۱۰. ځکه چې د یو بل غوښتنې په سمه توګه نه پوره کوو.
۱۱. ځکه چې ښایي رورديا او اروایي ستونزې ولرو.
۱۲. ځکه چې له یو بل سره سني او بدني توپيرونه لرو.



## ولې په گډ ژوند کې مينې ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې مينه مو ژوند ته هيله مندي ډېروي.
۲. ځکه چې مينه د گډ ژوند ارزښتمنده اړتيا ده.
۳. ځکه چې گډې اړيکې مو قوي او پياوړې کوي.
۴. ځکه چې گډ کورني ژوند ته مو خوند ورکوي.
۵. ځکه چې خپل مينځي باورونه مو ښه او ډېروي.
۶. ځکه چې ژوند ته مو حرکت او انگېزه ورکوي.
۷. ځکه چې مرسته کوي د کورنۍ فضا ورغول شي.
۸. ځکه چې د دواړو تر مينځ اتحاد او اتفاق ډېروي.
۹. ځکه چې په کورنۍ مو نېکمرغي راوستی شي.
۱۰. ځکه چې د دواړو پر ځان باور ډېر لوړولاي شي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ له هوساينې سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې مرسته کوي تر څو ښې پرېکړې وکړو.



## ولې د ژوند ملگري پر موږ بې باوره کېږي؟

۱. ځکه چې یو بل نه پېژنو او په اړوند یې مالومات نه لري.
۲. ځکه چې د کورډې اوږدېدو لاره ورته هواره کېږي ده.
۳. ځکه چې د گډ ژوند په اړیکو کې د امن احساس نه لري.
۴. ځکه چې ځیني رازونه لري او له رسوایی یې وېرېږي.
۵. ځکه چې د خپلې بې باورۍ اصلي لامل مو نه دی موندلی.
۶. ځکه چې بدلون منل مو لږ او شک کول مو بېخي ډېر دی.
۷. ځکه چې زموږ کړنو او خبرو لاره ورته هواره کېږي ده.
۸. ځکه چې د ژوند د ملگري په ښو اړیکو خبرې نه کوي.
۹. ځکه چې د ژوند له ملگري سره په دې اړوند ناسته نه کوي.
۱۰. ځکه چې د ژوند له ملگري سره مینه او مهرباني نه کوي.
۱۱. ځکه چې د گډ ژوند ملگري ته ښکاره راپورونه نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل پر موخه ځانغوښتنې ته مخه کوي.



## ولې د ژوند ملگري سره عادت (ونه تړل) شو؟

۱. ځکه چې فردي آزادي راڅخه اخیستل کېږي.
۲. ځکه چې له ژونده به خوند وانه خيستی شو.
۳. ځکه چې کور به زموږ لپاره سم زندان شي.
۴. ځکه چې د يو بل د محدوديت هڅې به وکړو.
۵. ځکه چې د گله ژوند ملگري به په ځان تړو.
۶. 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 کينې لامل شي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ ژوند به مو ډېر سخت شي.
۱۱. ځکه چې په يو بل پورې تړل مو محوه کوي.
۱۲. ځکه چې له پيوستون څخه مو لرې کولی شي.





## ولې د گډ ژوند ملگري ونه ډېوو؟

۱. ځکه چې وهل له انساني کرامت سره نه جوړېږي.
۲. ځکه چې په وهلو ډېولو ستونزې نه دي حل شوي.
۳. ځکه چې اړیکې مو سستې او ترينگلي کولی شي.
۴. ځکه چې په گډ ژوند کې باور له مينځه وړی شي.
۵. ځکه چې د مينې کولو لپاره بيا موقع نه پيدا کېږي.
۶. ځکه چې گډ ژوند د آرامۍ او هوساينې لپاره وي.
۷. ځکه چې بنايي ناوړه کړنې نورې هم ډېرې کړي.
۸. ځکه چې په ژوند کې افراطي سرغړونې ډېروي.
۹. ځکه چې قانوني او عدلي پايلې له ځان سره لري.
۱۰. ځکه چې هېڅ چا په ډېولو ژوند نه دی جوړ کړی.
۱۱. ځکه چې د حل په موخه نورې حل لارې هم شته.
۱۲. ځکه چې وهل ظلم، تاوتریخوالی او بې عزتي وي.



## ولې مو گډ کورنۍ 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 تلویزيوني سریالونو پېښې وکړو.
۴. ځکه چې د ژوند ملگری مو بېکاره او بې پلانه دی.
۵. ځکه چې د ژوند ملگری ته پوره وخت نه ورکوو.
۶. ځکه چې خپل ظاهري حالت ته پوره پام نه کوو.
۷. ځکه چې د مقابل لوري ظاهري توپیر ته پام نه کوو.
۸. ځکه چې د مقابل لوري له ملگرو سره کینه کوو.
۹. ځکه چې خپل او د نورو تېر ژوند بیا بیا یادوو.
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 ملگری ته د خپلې ستونزې نه وايو.



## ولې د ژوند د ملگري بدلول غواړو؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو ځيني ځانگړنې د بدلون وړ نه دي.
۲. ځکه چې له واده وړاندې يې له ځانگړنو ښه خبر نه وو.
۳. ځکه چې واده مو د ناسمو معيارونو پر بنسټ شوی دی.
۴. ځکه چې ښايي هر څه پر خپل ځای او پوره وغواړو.
۵. ځکه چې د ژوند ملگري سره مينه نه لرو او بدلوو يې.
۶. ځکه چې د مقابل لوري ډېری عادتونه ځوروونکي دي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو انسان ته بدلون ورکول، سخت دي.
۸. ځکه چې غواړو د ژوند ملگري مو زموږ په څېر 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 ځيني ځانگړنې نه بدلېدونکې دي.



## ولې د څو مېرمنو لړل ستولرمن وي؟

۱. ځکه چې په عاطفه کې د څو مېرمنو شريکول سخت دي.
۲. ځکه چې مېرمنې به يې تل خاوند و ارزوي او وخوروي.
۳. ځکه چې دواړه؛ لومړۍ يا وروستۍ خان په حقه گڼلې شي.
۴. ځکه چې په يو وخت کې د دواړو اړتيا نه شي پوره کولی.
۵. ځکه چې هېڅ مېرمنه د خاوند په زړه کې بله مينه نه مني.
۶. ځکه چې مېرمنو د گله ژوند ښه مهارتونه نه دي زده کړي.
۷. ځکه چې د مېرمنو جنسي اړتياوو ته سمه پاملرنه نکېږي.
۸. ځکه چې نه يو خبر نن سبا گله ژوند ډېر پېچلی شوی دی.
۹. ځکه چې د مېرمنو عاطفي اړتياوو ته سم پام نه شو کولی.
۱۰. ځکه چې په مېرمنو کې د نارينه وو په پرتله کينه ډېره وي.
۱۱. ځکه چې ډېری د څو مېرمنو لرونکي نارينه روغ نه وي.
۱۲. ځکه چې له يو بل سره همغږي نه دي او همکاري نه کوي.





## ولې د ژوند ځيني ملگري د زغملو وړ نه وي؟

۱. ځکه چې ځيني له يو بل څخه ډېرې غوښتنې کوي.
۲. ځکه چې ځيني جوړې خپل مينځي درناوی نه لري.
۳. ځکه چې د يو بل خصوصي حریم کې لاسوهنه کوي.
۴. ځکه چې بنيادي د گډ ژوند ملگري ته پاملرنه نه کوي.
۵. ځکه چې د مقابل لوري پرېکړو ته پاملرنه نه کوي.
۶. ځکه چې له خاوند او کورنۍ سره يې بد چلند کوي.
۷. ځکه چې د غوسې په وخت کې يو بل نه شي زغمی.
۸. ځکه چې کېدای شي د ژوند په ملگري شک ولري.
۹. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري په هکله مو شک کوو.
۱۰. ځکه چې کله کله مو جوړه خپل شخصي ملکیت گڼو.
۱۱. ځکه چې توپيري چلند او يوازې پر ځان يې فکر وي.
۱۲. ځکه چې ځيني جوړې ډېر عمري توپير سره لري.



## ولې د گډ ژوند پر ملگري شک کوو؟

۱. ځکه چې نه پوهېږو دا کار مو د مينې د وژلو لامل گرځي.
۲. ځکه چې شک کوونکي کسان په خپل ځان هم شکونه کوي.
۳. ځکه چې بنيابي خپل او د نورو خصوصي حريم ونه پېژنو.
۴. ځکه چې بنيابي مور هم ملامت واوسو، خو نه يې شو زغمی.
۵. ځکه چې د شک له مينځ وړولو په موخه خبرې نه سره کوو.
۶. ځکه چې نه پوهېږو ډېر شک کول يوه اروايي گډوډي وي.
۷. ځکه چې له خيانت نه وېرېږو او بنيابي دا يوازې وېره وي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو شک مو پر گډو اړيکو منفي اغېز کوي.
۹. ځکه چې ځيني مېرمنې د نارينه له بدلون غوښتنې نه وي خبر.
۱۰. ځکه چې بنيابي له شک کوونکو کسانو سره په اړيکو کې وي.
۱۱. ځکه چې له واده وړاندې د ملگري په ټاکنه کې پاملرنه نه کوو.
۱۲. ځکه چې پر ملگري مو باور نه لرو او بايد باور مو ورغوو.



## ولې ځيني جوړې مينه ناکې جملې نشي کارولې؟

۱. ځکه چې بنايي له ميندو او پلورنو يې زده کړي وي.
۲. ځکه چې ويريري په دې يې ملگري خپلسري نشي.
۳. ځکه چې د دې چارې له مثبتو اغېزو نه خبر نه دي.
۴. ځکه چې نه پوهيري د داسې جملو کارول جادو کوي.
۵. ځکه چې نه پوهيري د دې جملو کارول مينه پيدا کوي.
۶. ځکه چې ملگري کله نا کله له ډېرې مينې نه وېريري.
۷. ځکه چې بنايي دواړو لورو يو بل نوي سره زغملي.
۸. ځکه چې بنايي 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 ملگري څخه خوښ او خوشاله نه دي.
۱۱. ځکه چې له مقابل لوري سره مينه نه لري او سخت دي.
۱۲. ځکه چې نه پوهيري د ژوند د ملگرو تر مينځ شرم نه وي.



## ولې د ژوند ملگري ته پاملرنه نه کوو؟

۱. ځکه چې ښايي د ژوند له ملگري سره مينه ونه لري.
۲. ځکه چې کېدای شي زموږ اړتياوې پوره نشي کړای.
۳. ځکه چې ښايي زموږ د کنټرول کولو کوښښ وکړي.
۴. ځکه چې نه پوهېږو خپل ژوند مو لا نور هم سختوو.
۵. ځکه چې حساس يو او پاملرنې ته ارزښت نه ورکوي.
۶. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري په ژبه خبرې نه کوي.
۷. ځکه چې تل له موږ څخه نيکه، شکايت او گيلې کوي.
۸. ځکه چې له بده مرغه ملگري مو سم نه دی درک کړی.
۹. ځکه چې ژوند ته مو درناوی نه لرو او ستاينه نه کوو.
۱۰. ځکه د زړه خبرې او اړتياوې د ژوند ملگري ته نه وايو.
۱۱. ځکه چې په خپل گډ ژوند کې مينه ناکې جملې نه کاروو.
۱۲. ځکه چې د دې ستونزې د حل لپاره مرسته نه غواړو.





## ولې د ژوند د ملگري خبرې واورو؟

۱. ځکه چې د جوړو تر مينځ صميميت ډېرولى شي.
۲. ځکه چې د مقابل لوري احساس به مو درک کړو.
۳. ځکه چې مرسته کوي اړيکې مو خوندي وړې شي.
۴. ځکه چې کله کله خپله اورېدل د درک لامل گرځي.
۵. ځکه چې په اورېدو سره به ورسره خواخوږي شو.
۶. ځکه چې د خبرو اورېدل يې د قضاوت مخه نيسي.
۷. ځکه چې خبرې شک او ناسم پوهنه له مينځه وړي.
۸. ځکه چې د ژوند ملگري مو د ارزښت احساس کوي.
۹. ځکه چې د دواړو تر مينځ اختلافونه راکمولي شي.
۱۰. ځکه چې ډېرى اورېدنې د بښنې لامل گرځېدای شي.
۱۱. ځکه چې په اورېدو سره مو د ژوند ملگري همخوى.
۱۲. ځکه چې اورېدنه د خيانت او بې وفايي مخه نيسي.



## ولې کله کله د گډ ژوند اړیکې بریالۍ نه وي؟

۱. ځکه چې پر جوړه مو سخت قضاوتونه کوو.
۲. ځکه چې د جوړې پر کړنو مو ټاپې لگوو.
۳. ځکه چې تل مو د گډ ژوند ملگری سپکوو.
۴. ځکه چې د جوړې پخوانۍ مخینه نه هېروو.
۵. ځکه چې خپله جوړه له نورو سره پرتله کوو.
۶. ځکه چې تل مو خپله جوړه رټو او سپکوو.
۷. ځکه چې له جوړې نه مو سمه ستاینه نه کوو.
۸. ځکه چې بنایي یو بل ته د مینې اظهار نه کوو.
۹. ځکه چې د گډ ژوند د ملگری مرسته نه کوو.
۱۰. ځکه چې ډېرځله مو د ملگری خواخوږی نه یو.
۱۱. ځکه چې د ملگری احساساتو ته پاملرنه نه کوو.
۱۲. ځکه چې له اروایي مشورو څخه گټه نه اخلو.



## ولې په ژوند کې ذهني کوږوالي ته اجازه ورته کړو؟

۱. ځکه چې د ژوند د ملگري په اړه مو لیدلوری محدودوي.
۲. ځکه چې یوازې د ملگري ناسمو کړنو ته مو پام وراوړي.
۳. ځکه چې کولی شي له لاملونو پرته مو اړیکې سړې کړي.
۴. ځکه چې ذهني کوږوالی مو د ملگري چلند منفي کولی شي.
۵. ځکه چې په دې سره به مو په ارزونه کې اغراق کړی وي.
۶. ځکه چې لامل گرځي تر څو پر یو بل بېلابېلې ټاپې ووهو.
۷. ځکه چې ښایي د ژوند واقعیتونه، تور یا سپین تفسیر کړو.
۸. ځکه چې ښایي 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 ښایي د کړنو مسوولیت مو وانه خلو او بدتره شو.
۱۱. ځکه چې ښایي د ژوند ملگری مو د ستونزو مسوول وگڼو.
۱۲. ځکه چې ښایي شرایط له هغه څه نه چې دي بد تفسر کړو.



## ولې د ژوند ملگري بې حوصلې کېږي؟

۱. ځکه چې بنيایي کاري سترسونه به ولري.
۲. ځکه چې بنيایي ملگری مو وهرې ولري.
۳. ځکه چې ډېر مسوولیتونه ور په غاړه وي.
۴. ځکه چې د اولاد روزنه ډېره سخته وي.
۵. ځکه چې کوم ځانگړی نوښت نه لري.
۶. ځکه چې سپورت ته ارزښت نه ورکوي.
۷. ځکه چې تل يې کنټرولو او څاروي يې.
۸. ځکه چې بنيایي د وسواس گډوډي ولري.
۹. ځکه چې نه پوهیږي اړیکې يې زیان ویني.
۱۰. ځکه چې بنيایي زموږ ژوند سوړ او تور وي.
۱۱. ځکه چې مېلمه پاله یو او یو بل ته وخت نه لرو.
۱۲. ځکه چې بې پلانه او یو بل سره تفریح نه کوو.





## ولې مو د ژوند ملگري روږدي کېږي؟

۱. ځکه چې له ملگري سره مو مينه نه لرو.
۲. ځکه چې اړتياوو ته يې پاملرنه نه کوو.
۳. ځکه چې هڅه کوو ملگري مو کنټرول کړو.
۴. ځکه چې خپل ژوند مو سخت کړی دی.
۵. ځکه چې حساس يو او ناليدلي يې نيسو.
۶. 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 ملگري مو نه درک کوو.
۹. ځکه چې د ژوند د ملگري ستاينه مو نه کوو.
۱۰. ځکه چې جوړې ته مو د زړه خبرې نه کوو.
۱۱. ځکه چې له مينه ناکو جملو گټه نه پورته کوو.
۱۲. ځکه چې له ارواپوه څخه مرسته نه غواړو.



## ولې د ژوند له ملگري سره قهرجن کېږو؟

۱. ځکه چې يو بل ته له کچې ډېر مسوولیتونه ورکړو.
۲. ځکه چې بنيادي غوښتنې لورې او ډېرې شوې وي.
۳. ځکه چې بنيادي د چارو لومړیتوبونو ته پام نه کوو.
۴. ځکه چې خپل مسوولیتونه په سمه سرته نه رسوو.
۵. ځکه چې کړنې مو د مقابل لوري لپاره شکمنې دي.
۶. ځکه چې ملگري مو له شخصي ستونزو نه خبروو.
۷. ځکه چې بنيادي ژوند به يې ستړی او ستړسي وي.
۸. ځکه چې د ژوند ملگري مو سم نه شو درک کولی.
۹. ځکه چې اړتیاوې مو سمې او بڼې نه دي پوره کړي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ، ملگري او ژوند مو نه دی ټاکلی.
۱۱. ځکه چې ملگري ته سمې خبرې ناسم وخت کې کوو.
۱۲. ځکه چې د غوصې د مدیریت مهارت مو نه دی زده.



## ولې په گډ کورني ژوند کې نوښت له لرو؟

۱. ځکه چې په ټوله کې له نوښت څخه سم نه يو خبر.
۲. ځکه چې نه پوهېږو چې ژوند ته خوښي وربښي.
۳. ځکه چې نه پوهېږو نوښت او بدلون ډېر اغېز کوي.
۴. ځکه چې نه پوهېږو مينه مو ځلانده او روښانه کوي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو نوښت ژوند کې بدلون راوړي.
۶. ځکه چې نه پوهېږو د درغلي او بې وفايي مخه نيسي.
۷. ځکه چې فکر کوو نوښت ډېر سخت او ستونزمن دی.
۸. ځکه چې په ټوليز ډول له خپل ژونده مالومات نه لرو.
۹. ځکه چې سستي کوو او په يو ډول ژوند، عادت يو.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو نوښت له وړو وړو کړنو پيليري.
۱۱. ځکه چې په ټوله کې له نوښت او بدلون نه وېره لرو.
۱۲. ځکه چې کله کله نوښت بد گڼو او ترې لرې کېږو.



## ولې پخوانی مینه او ټاکنه هېره کړو؟

۱. ځکه چې اوس یوه بل حریم او کورنی ته ورننوتې 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.
۴. ځکه چې که مقابل لوری خبر شي په ذهن یې اغېز کوي.
۵. ځکه چې له اوسني ملگري مو سرولی او صبرولی شي.
۶. ځکه چې اخر یې هم هېروو، ښه ده چې اوس یې هېر کړو.
۷. ځکه چې د ژوند اوسنی ملگری مو دا کار نشي زغملی.
۸. ځکه چې د اوسني ملگري د شک او تردید لامل گرځي.
۹. ځکه چې یو پخوانی متل وايي، چې بد گرځي 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 پېښمانه کېږو.
۱۲. ځکه چې دا واقعیت نه، بلکې یو حس وه او باید هېر یې کړو.





## ولې ځيني جوړې ډېرې بريالۍ دي؟

۱. ځکه چې کړنې يې روغې او بدلون منونکې دي.
۲. ځکه چې بنيابي بڼه وختونه تل يادوي او تکراروي.
۳. ځکه چې تل يې خپل ملگري ته خپله مينه ورکړې.
۴. ځکه چې يوازې پرېکړې نه کوي، تل مشوره کوي.
۵. ځکه چې د فزيکي شتون سره فکري شتون هم لري.
۶. ځکه چې خپل سر او څپرې 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 بدگمانيو نه بلکې په رينښتياوو پسې گرځي.
۱۱. ځکه چې له يو بل سره مساويانه چلند او ستونزې حلوي.
۱۲. ځکه چې بنيابي يو بل ته درناوی کوي او آزادي ورکوي.



## ولې تل د ځينو ملگرو په خوله "نه" وي؟

۱. ځکه چې تل د هیلو او غوښتنو په حال کې وي.
۲. ځکه چې له خپلې ژبې سره سم احتیاط نه کوي.
۳. ځکه چې نه پوهیږي غوښتنې څنګه مطرح کړي.
۴. ځکه چې تل له خپلو اړیکو څخه ناسمه ګټه اخلي.
۵. ځکه چې د ژوند له ملګري سره سم چلند نه کوي.
۶. ځکه چې خپلې غوښتنې له منطقي لارو نه وایي.
۷. ځکه چې د ژوند ملګري ته د خبرو وار نه ورکوي.
۸. ځکه چې بنایي خپله هم د ژوند ملګري ته "نه" ووايو.
۹. ځکه چې له ملګري سره په ښه ښه خبرې نه کوو.
۱۰. ځکه چې که هو یې هم ویلې مننه نه ده ترې شوې.
۱۱. ځکه چې خصوصي ستونزې یې نه دي درک شوي.
۱۲. ځکه چې په مناسب وخت کې غوښتنې نه کوي.



## ولې د گډ ژوند ملگري له شو هوسا کولی؟

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



## ولې ځيني جوړې احساس کوي چې تر نفوذ لاندې دي؟

۱. ځکه چې تل يې د ژوند ملگري په ناپاکۍ نيوکې کوي.
۲. ځکه چې کله کله دواړه لوري پر يو بل امرونه کوي.
۳. ځکه چې بنايي يو بل خپلواکه خپلو کارو ته نه پرېږدي.
۴. ځکه چې کله کله نور له خپل ملگري سره پرتله کوي.
۵. ځکه چې بنايي د ژوند د ملگري پخوانۍ تېروتنې يادوي.
۶. ځکه چې بنايي يو بل ته به وايي چې بايد لږ کار وکړي.
۷. ځکه چې بياځلي يې تېرې ناپامۍ او ستونزې وريادوي.
۸. ځکه چې بنايي 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 ملگري په جامو او ستايل نيوکې کوي.
۱۱. ځکه چې د ژوند ملگري ته وايي بې نظمه او گډوډ يې.
۱۲. ځکه چې ځيني کسان کله کله د څارنوال رول لوبوي.





## ولې ځيني جوړې له يو بله ناهيلې کېږي؟

۱. ځکه چې دواړه لوري پر يو بل نيوکې کوي.
۲. ځکه چې له يو بله د وړو خبرو حسابونه اخلي.
۳. ځکه چې نه غواړي ملگري يې ساه هم واخلي.
۴. ځکه چې د يو بل له دننه نړۍ څخه خبر نه لري.
۵. ځکه چې بنايي مقابل لوري ته د اړتيا حس ورکړي.
۶. ځکه چې بنايي نورو ملگرو پېښې 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 بنايي مقابل لوري به کنټرولوي او څاري.
۱۰. ځکه چې په چارو او کړنو کې يې لاسوهنه کوي.
۱۱. ځکه چې بنايي يو پر بل مشري او رياست چلوي.
۱۲. ځکه چې ځيني ملگري زور واکي خاصيت لري.



## ولې ځيني جوړې نورو ته ډېر گوري؟

۱. ځکه چې دا د انسان يوه ذاتي ځانگړنه ده.
۲. ځکه چې ځيني جوړې پرې عادت شوي.
۳. ځکه چې د يو بل اړتياوې نه پوره کوي.
۴. ځکه چې د ډېرو جوړو اړيکې جنسي وي.
۵. ځکه چې چاپيريال مو ناسم او برېښد شوی.
۶. ځکه چې ځيني کسان جنسي گډوډۍ لري.
۷. ځکه چې په خپل مينځ کې سني توپير لري.
۸. ځکه چې بنايي په جنسي اړيکو کې سست وي.
۹. ځکه چې نه پوهيږي دا چاره يې عادي نه ده.
۱۰. ځکه چې مينې خپله اصلي مانا له لاسه ورکړې.
۱۱. ځکه چې بنايي اصلي لامل مو نه وي مندلې.
۱۲. ځکه چې عاطفي اړيکې او صميميت مو کم دی.



## ولې ځيني جوړې په احساساتي کېدو هم خواشينې کېږي؟

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



## ولې خپل روغ احساسات نه شو ویلی؟

۱. ځکه چې ښایي بې باوره او بې زړه یو.
۲. ځکه چې پر ځان باور مو کمزوری دی.
۳. ځکه چې ښایي له ملنډو څخه وېره ولرو.
۴. ځکه چې ښایي له ماتې څخه وېره ولرو.
۵. ځکه چې کله کله د غرور احساس کوو.
۶. ځکه چې له تهدید او سپکاوي به وېرېږو.
۷. ځکه چې ښایي په اړیکو کې ستونزه ولرو.
۸. ځکه چې ډېر هیجاني او احساساتي یو.
۹. ځمه چې مناسب ټولنیز چلند نه کوو.
۱۰. ځکه چې د نورو له هڅونې به وېرېږو.
۱۱. ځکه چې د نهیلې او بایلنې احساس کوو.
۱۲. ځکه چې له فرصت او موقع گټه نه اخلو.





## ولې د ژوند له ملگري سره جنگ کوو؟

۱. ځکه چې خپلې کړنې مو نه شو مهارولی.
۲. ځکه چې په بېرې سره عمل او خبرې کوو.
۳. ځکه چې پر پرېکړو کې هوښیار نه یو.
۴. ځکه چې ښايي بېلابېل مسایل لږ درک کړو.
۵. ځکه چې ژر او له فکر پرته قضاوت کوو.
۶. ځکه چې له صبر او زغم پرته قضاوت کوو.
۷. ځکه چې قناعت نه کوو او ځان ځای کوو.
۸. ځکه چې تل فکر کوو موږ حق په جانب یو.
۹. ځکه چې گواښونه او پایلې یې نه سنجوو.
۱۰. ځکه چې د ځان پر ځای نور ته بدلون ورکوو.
۱۱. ځکه چې تل له بېلابېلو ستونزو سره مخ کېږو.
۱۲. ځکه چې د غوصې د مهار پر حل نه پوهیږو.



## ولې له بدخويه ملگري سره ژوند سختېږي؟

۱. ځکه چې د مقابل لوري له درک پرته قضاوت کوو.
۲. ځکه چې د بد خوی په اړوند ورسره خبرې نه کوو.
۳. ځکه چې د خبرو په پار یو بل ته وخت نه ورکوو.
۴. ځکه چې ښايي دلایل به وایو او نیوکې به پرې کوو.
۵. ځکه چې ښايي خپلې خبرې به په څرگنده نه وایوو.
۶. ځکه چې ښايي په خپله، دې ستونزو ته لار هواروو.
۷. ځکه چې ښايي پرته له حل لارې مقابل لوری پر گڼو.
۸. ځکه چې د بد خوی لاملونه به یې نه شو پېژندلی.
۹. ځکه چې ښايي ځینې کړنې نه منو او وړې ېې گڼو.
۱۰. ځکه چې کیدای شي موږ به په خپله هم بدخويه یو.
۱۱. ځکه چې ښايي له ملگري سره مو ښه ملگري نه یو.
۱۲. ځکه چې پر یو بل باندې باور نه لرو او بد چلند کوو.



## ولې له خپل گډ 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 لویې گڼو.
۳. ځکه چې د نارینه او مېرمنو تر مینځ توپیر نه منو.
۴. ځکه چې د حل لارو په پېژندلو کې سمه هڅه نه کوو.
۵. ځکه چې ستونزې لرو او تمرکز مو له لاسه ورکړی.
۶. ځکه چې په توپيرونو باور نه لرو او غوښتنې کوو.
۷. ځکه چې په گډ ژوند کې یو بل ته ښه او لېواله نه یو.
۸. ځکه چې د جنسي مسايلو په رغولو کې هڅه نه کوو.
۹. ځکه چې ښايي په وړو ستونزو له حده ډېر ټينگار وکړو.
۱۰. ځکه چې ښايي خپل ځان به له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې د گډ ژوند ستونزو ته لومړیتوب نه ورکوو.
۱۲. ځکه چې ښايي له مشورې پرته مو واده کړی وي.



## ولې متاهل انسانان ډېر عايد لري؟

۱. ځکه چې د مجردو نه ډېر د مسوليت احساس لري.
۲. ځکه چې له واده وروسته ډېر خسيسپري او سختيري.
۳. ځکه چې د کور مشر دی نو د کلتور له مخې کار کوي.
۴. ځکه چې له واده وروسته دواړه لوري مرستې سره کوي.
۵. ځکه چې ځيني کسان چې شتمن نه شي واده نه شي کولی.
۶. ځکه چې له واده وروسته هر انسان په ژور لگښت کوي.
۷. ځکه چې په ځان سختي راوولي او ډېر کار ته ملا ورکوي.
۸. ځکه چې بنيادي د ماشومانو د راتلونکي لپاره به هڅه کوي.
۹. ځکه چې ډېری په رياستونو او مديريتونو باندې مقرريري.
۱۰. ځکه چې ټولنيزې اړيکې يې هم ډېرې، پراخه او ښې کېږي.
۱۱. ځکه چې په کورنۍ کې له سياليو سره مخامخ کېږي.
۱۲. ځکه چې له تفريح، چکرونو او لگښتونو څخه ځان ساتي.





## ولې خیانت یا بی وفايي کول بند کړو؟

۱. ځکه چې د گله 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.
۴. ځکه چې د گله ژوند خوند، شوق او ښکلا له مینځه ځي.
۵. ځکه چې ښايي ملگری مو بیا له نورو سره مینه وکړي.
۶. 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 وفايي مو کورنی هوساینه له مینځه وړي.
۹. ځکه چې روغې اړیکې مو له مینځه ځي او رسوا کېږو.
۱۰. ځکه چې په کورنی کې مو ریښتینولي له مینځه وړي شي.
۱۱. ځکه چې بې وفايي د دروغو او چل ول لامل گرځېدای شي.
۱۲. ځکه چې دروغ او خیانت د طلاق او بېلتون لامل گرځي.



## ولې مو د جوړې پر وړاندې بې پروايي ونه کړو؟

۱. ځکه چې د دې لامل گرځي له یو بله لري شو.
۲. ځکه چې د طلاق او بيلتون یو لوی لامل دی.
۳. ځکه چې د بیوفایي، خیانت او غبن لامل گرځي.
۴. ځکه چې د کورنیو د تاوتریخوالي لامل گرځي.
۵. ځکه چې مېرمنو کې د ژورخپگان لامل گرځي.
۶. ځکه چې د وېرې او ډار لامل هم گرځېدی شي.
۷. ځکه چې اخلاقي بېلاری رامینځ ته کوی شي.
۸. ځکه چې بنایي د جنسی بېلاریو لامل وگرځي.
۹. ځکه چې د ځان کمۍ او حقارت احساس پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې د دې لامل گرځي دواړه بې پروا شي.
۱۱. ځکه چې د موازي عاطفي اړیکو لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې دا له ماشوم سره هم تاوتریخوالی کوي.





# درېيمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه جنسي ژوند

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون



## ولې د جنسي اړیکو په اړه خبرې او لیکل بد گڼل 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 گڼل کېږي.
۴. 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.
۶. 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 سترگه نه دي کتلې.
۱۲. ځکه چې په دې اړه وضاحت ناوړه او غیر اخلاقي پېژندل شوی.





## ولې نارينه د نعوذ پر گډوډۍ اخته کېږي؟

۱. ځکه چې بنيادي 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 گډوډي ده او په ډېرو نارانو کې شتون لري.
۴. ځکه چې ځيني کسان کله نا کله له کچې ډېر غبرگون ورته ښيي.
۵. ځکه چې تراوسه مو له جسمي اړخه جدي پام نه دی ورته کړی.
۶. ځکه چې ۹ تر ۱۰ سلنه خلک په ذاتي ډول دا گډوډي له ځانه لري.
۷. ځکه چې له اروايي اړخه په کورنۍ او گاونډۍ کې په هوسا نه دي.
۸. ځکه چې دا په ځينو نارانو کې جسمي او هورموني ستونزه وي.
۹. ځکه چې الکول او سگرت 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 گډوډي پيدا کوي.
۱۲. ځکه چې ځيني نارينه د تمرکز د نه شتون له امله دا ډول کېږي.



## ولې ځيني مېرمنې د جنسي نېرېدېوالي پر مهال د نننۍ درد لري؟

۱. ځکه چې نه پوهیږو چې د واده لومړۍ ۶ میاشتې عادي دي.
۲. ځکه چې د درد کمولو لپاره ځانگړي سپورټونه نه کوي.
۳. ځکه چې له چمتووالي او جنسي پارونې پرته جنسي اړیکه نسي.
۴. ځکه چې بنایي پخوا به درد وه، خو اوس ځان منفي تلقینوي.
۵. ځکه چې ډېری مېرمنې د درد له وېرې د درد احساس کوي.
۶. ځکه چې کله د کیگل غړي غیر ارادي سپرمونه درد پیدا کوي.
۷. ځکه چې د ځینو مېرمنو مهبل، مثانه او رحم مېکروبي شوی وي.
۸. ځکه چې ځيني ذهني فشارونه لري او هورمونونه یې نظمه وي.
۹. ځکه چې بنایي ځيني بنځې له جنسي اړخه ځورول شوې وي.
۱۰. ځکه چې ډېری مېرمنې روغتيايي مرستو ته لاس رسې نه لري.
۱۱. ځکه چې بنایي فزیکي لامل ولري او درملنه یې نه وي کړې.
۱۲. ځکه چې کله ناکله جسمي ستونزې هم د درد لامل گرځي.



## ولې پرته له مشورې جنسي درمل ونه کاروو؟

۱. ځکه چې هر درمل د ځانگړو ناروغيو لپاره جوړ شوي.
۲. ځکه چې ډېری درمل سخت او لوی جانبي عوارض لري.
۳. ځکه چې د درملو پرېښودل د جنسي گډوډۍ لامل گرځي.
۴. ځکه چې د ډېرو جنسي گډوډيو او ستونزو حل درمل نه دي.
۵. ځکه چې وروسته بيا سالمې جنسي اړيکې له لاسه ورکوي.
۶. ځکه چې ټول درمل د کارولو خپل وختونه او کچې لري.
۷. ځکه چې ځيني درمل سختې جنسي ستونزې رامینځ ته کوي.
۸. ځکه چې ډېری جنسي گډوډۍ او ستونزې اروايي لامل لري.
۹. ځکه چې هر ډول درمل په خپل ذات کې جانبي عوارض لري.
۱۰. ځکه چې درمل له گټو سره سره اروايي زیانونه هم لري.
۱۱. ځکه چې د درملو کارول په انسانانو بېل اغېز لري شي.
۱۲. ځکه چې ډېری ارواپوهان د درملو کارولو وړاندیز نه کوي.



## ولې له ډېرو جنسي شريکانو سره په اړیکو فکر ونه کړو؟

۱. ځکه چې له ډېرو کسانو سره جنسي اړیکې د گاه وډی لامل گرځي.
۲. ځکه چې د گله ژوند د ملگري په اړیکو مو منفي او بد اغېز کوي.
۳. ځکه چې په دې کار سره مو د ژوند د ملگري ملاتړ له لاسه ځي.
۴. ځکه چې د ژوند ملگری مو هم خفه او کېدای شي خیانت وکړي.
۵. ځکه چې د کینې، وسواس او پوره پالنې (کمال گرایی) لامل گرځي.
۶. ځکه چې نارینه او ښځینه کولی شي خپل ژوند او اړیکي وژغوري.
۷. ځکه چې خپل جنسي ژوند باید وژغورو او په بله اړیکه فکر وکړو.
۸. ځکه چې هېڅ نر او ښځه د ژوند د ملگري بله اړیکه نشي منلی.
۹. ځکه چې د نورو جنسي اړیکو په اړوند سوچ زموږ ژوند تباہ کوي.
۱۰. ځکه چې دا کار د گله ژوند ټولې پورې نړولې او له منځه وړلې شي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو چې سخت اروايي او روغتیايي زیانونه لري.
۱۲. ځکه د کورنۍ اړیکو او اروايي آرامښت ته مو سخت زیان رسوي.





## ولې د ځينو کسانو جنسي اړیکې دوام له کوي؟

۱. ځکه چې ډېری کسان د روغو جنسي اړیکو په اړه نه پوهیږي.
۲. ځکه چې خپل جنسي ژوند له نورو چارو او اړیکو نه بېلوي.
۳. ځکه چې ډېری کسان یوازې د جنسي اړیکو پر خوند فکر کوي.
۴. ځکه چې نارینه او ښځینه د یو بل له توپيرونو څخه لږ خبر دي.
۵. ځکه چې ډېری ځان غواړي او بدلون منونکي نه دي روزل شوي.
۶. ځکه چې ډېری کسان د جنسي اړیکو په اړه ناسم ذهنیت لري.
۷. ځکه چې لږ درک لري او ډېر غوښتونکي او شک کوونکي دي.
۸. ځکه چې ځیني مېرمنې پوره پالې (کمال گرا) او نارینه دیکتاتور دي.
۹. ځکه چې ځیني نارینه او ښځینه د یو بل پټ رازونه نشي ساتلی.
۱۰. ځکه چې ښایي ځیني کسان ناوړه او ناسمه جنسي مخینه ولري.
۱۱. ځکه چې ځیني پر جنسي مسایلو نه، بلکې په ستونزه پورې نښلي.
۱۲. ځکه چې ښایي وسواس، اضطراب او یا هم ژور خپگان ولري.



## ولې ځيني جوړې جنسي اړيکې له خوښوي؟

۱. ځکه چې ځيني جوړې د جنسي اړيکو پر وخت د رتلو احساس کوي.
۲. ځکه چې ډېری مېرمنې د جنسي احساساتو له ويلو څخه ډډه کوي.
۳. ځکه چې ډېری جنسي جوړې د جنسي ملگري له ناولتيا خورېږي.
۴. ځکه چې ډېری مېرمنې په دې باور دي چې نارينه يې بايد پيل کړي.
۵. ځکه چې ډېری نارينه د جنسي اړيکو احساسې اړخ ته پام نه کوي.
۶. 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 ډېری جوړې د ستونزو د حل پر ځای، شخړې غځوي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي د عمر هر پړاو جنسي اړيکو ته اړتيا لري.
۱۰. ځکه چې مېرمنې نه پوهېږي چې ترانو ته جنسي اړيکې مهمې دي.
۱۱. ځکه چې ډېری په دې اړه نه روزل شوي دي او نه پوهول شوي.
۱۲. ځکه چې داسې انگېري چې اوسنی ملگري يې مرسته نشي کولی.



## ولې ځيني مېرمنې خپل احساسات دلنه غورځوي؟

۱. ځکه چې ډېری يې له ماشومتوب نه همداسې روزل شوې دي.
۲. ځکه چې بنځينه له ذاته په لږه کچه خپل احساسات څرگندوي.
۳. ځکه چې کله ناکله نارينه د مېرمنو د دې ډول چلند سبب گرځي.
۴. ځکه چې ډېری مېرمنې له خپلو ځانگړنو نه پوره خبرې نه دي.
۵. ځکه چې مېرمنې په جنسي اړيکو کې نارينه ته لومړيتوب ورکوي.
۶. ځکه چې مېرمنې نه پوهيږي چې نارينه داسې بنځي نه خوښوي.
۷. ځکه چې بنځي نه پوهيږي چې جنسي اړيکې مهارت ته اړتيا لري.
۸. ځکه چې بنايي ځيني مېرمنې جنسي او اروايي گډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې لامل يې ځيني کلتورونه، رواجونه او ارزښتونه دي.
۱۰. ځکه چې ځيني نارينه نه پوهيږي چې له مېرمنو ملاتړ مهم دي.
۱۱. ځکه چې ځيني مېرمنې جنسي کړنې ناوړه او بد چلند گڼي.
۱۲. ځکه چې له پخوانيو اړيکو يې په بيا بيا ځلي خوند نه دی اخيستی.



## 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 رغېدو سبب گرځي.
۴. ځکه چې د ډېرې مستۍ او هیجان سبب گرځي.
۵. ځکه چې د روغ او کافي خوب لامل گرځي.
۶. 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 مینځه 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.





## ولې ډېرې نران مينې ته ارزښت له ورکوي؟

۱. ځکه چې بنيادي نارينه خپلې مېرمنې سره مينه ونه لري.
۲. ځکه چې د مينې نه کول د نرانو يوه لويه ځانگړنه ده.
۳. ځکه چې نه پوهيږي ښځينه مينه ناک نارينه خوښوي.
۴. ځکه چې ډېرې مېرمنې په دې برخه کې حوصله نه لري.
۵. ځکه چې نارينه پر جنسي اړيکو فکر کوي، نه پر مينه.
۶. ځکه چې د ځينو نرانو کورنۍ په دې کې ښکېلې دي.
۷. ځکه ډېرې نارينه د ښځينه ځانگړنو په اړه نه پوهيږي.
۸. ځکه چې کله خو مينه د عمر په پړاوونو کې توپير کوي.
۹. ځکه چې د عشق له بېلابېلو تگلارو څخه بې خبره دي.
۱۰. ځکه چې ځينې ښځې خاوند د قضاوت په تله کې اچوي.
۱۱. ځکه چې کله د عاطفي تړاو او مينې په توپير نه پوهيږي.
۱۲. ځکه چې مېرمنې خاوند سره په دې اړوند له خبرې نه کوي.



## ولې مېرمنې له لومړي ځل جنسي اړيکو څخه وېره لري؟

۱. ځکه چې ځيني مېرمنې خپل خاوند له هېڅ اړخه نه پېژني.
۲. ځکه چې ډېری افغان مېرمنو په دې اړوند روزنه نه ده ليدلې.
۳. ځکه چې لومړنۍ جنسي اړيکه له ځان سره ناسمه تعبيروي.
۴. ځکه چې ځيني ميندې او نوې ناوې گانې هم نجونې وېروي.
۵. ځکه چې د جنسي اړيکو لپاره عاطفي چمتووالی نه لري.
۶. ځکه چې له ځينو ترانو څخه ښې خاطرې او ښه ذهنيت نه لري.
۷. ځکه چې ځيني مېرمنې ځان کم گڼي يا پر ځان باور نه لري.
۸. ځکه چې ځينو مېرمنو له واده وړاندې جنسي څورونې ليدلې.
۹. ځکه چې نارينه په خپله په جنسي اړيکو کې د وېرې لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې له اوله د جنسي اړيکو په اړوند مشوره نه اخلي.
۱۱. ځکه چې ځيني مېرمنې اضطراب، وسواس او وېره لري.
۱۲. ځکه چې په ټوله کې د جنسي اړيکو په اړه باورونه ناسم دي.



## ولې کله ناکله په جنسي اړیکو کې بدلون راولو؟

۱. ځکه چې ډېری انسانان په ځانگړې توگه نارینه یې غواړي.
۲. ځکه چې یوه بڼه او ډول مو د جنسي اړیکو کیفیت کموي.
۳. ځکه چې له بدلون پرته جنسي اړیکې پاروونکې نه وي.
۴. ځکه چې په یوه بڼه جنسي اړیکې مور خیانت ته اړباسي.
۵. ځکه چې په جنسي اړیکو کې بدلونونه، خوند خو برابره کوي.
۶. ځکه چې ډېری له یوې بڼې جنسي اړیکو څخه ستړي کېږي.
۷. ځکه چې یوه بڼه او ډول په یوه حالت د عادت کېدو لامل ګرځي.
۸. ځکه چې په یوه بڼه جنسي اړیکې په مېرمنو کې ارګازم کموي.
۹. ځکه چې یوه بڼه د مېرمنې او خاوند اړیکې کم رنگه او ترینګلوي.
۱۰. ځکه چې دا یوه پوره چاره ده او باید پام او غور پرې وشي.
۱۱. ځکه چې په افغانستان کې د څو ودونو کولو یو لوی لامل دی.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله نه ویل کېږي او باید بدلونونه رامنځته کړو.



## ولې جامې په جنسي پارونه کې ونډه لري؟

۱. ځکه چې نارینه ډېر ځله د سترگو له لارې پارول کېږي.
۲. ځکه چې ډېر ځله نارینه د مېرمنې جسمي اندام ته گوري.
۳. ځکه چې ډېری نارینه جذابي او شیک مېرمنې خوښوي.
۴. ځکه چې د ډېری نرانو لپاره څېره، جامې او عطر مهم دي.
۵. ځکه چې ډېری مېرمنې په ښايسته جامو ښکلې ښکاري.
۶. ځکه چې د جامو جوړولو کمپنۍ پاروونکې جامې گندي.
۷. ځکه چې ډېری جامې لنډې، مینې او غوښين رنگ لري.
۸. ځکه چې مېرمنه د خپل خاوند لپاره منظمې جامې خوښوي.
۹. ځکه چې مېرمنې په دې اړه له خاوند سره خبرې نه کوي.
۱۰. ځکه چې ښځې يې له ځينو فلمونو او سريالو نه زده کوي.
۱۱. ځکه چې نارینه د ښځو په پرتله ژر جنسي پارول کېږي.
۱۲. ځکه چې د ښو جنسي اړيکو لپاره جامو ته اړتيا ليدل کېږي.





## ولې منفي هيجانونه جنسي اړيکو ته زيان رسوي؟

۱. ځکه چې جنسي ژوند يا اړيکې هيچانې اړيکې او ژوند دی.
۲. ځکه چې په نرانو کې د ژر او پس خلاصېدو لامل گرځي.
۳. ځکه چې منفي هيجانونه مېرمنو ته اروايي زيان رسوي.
۴. ځکه چې د ستونزو، تاوتریخوالي او شخړو لامل گرځي.
۵. ځکه چې د ذهني فشار او جنسي اړيکو خوند کمولی شي.
۶. 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 بنيادي له اروايي اړخه دواړو ته زيان ورسوي.
۹. ځکه چې بنيادي جنسي اړيکو ته پارېدل او هڅېدل راکم کړي.
۱۰. ځکه چې منفي هيجانونه د بېلابېلو جنسي گډوډيو لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې د بېلابېلو هورمونونو په ترشح کې گډوډي راوړي.
۱۲. ځکه چې په جنسي اړيکو کې د بې صبرۍ لامل گرځي.



## ولې نارینه سهار وخته جنسي اړیکې خوښوي؟

۱. ځکه چې د شپې په پرتله سهار اروایي هوساینه ډېره وي.
۲. ځکه چې سهار مهال د جنسي هورمونونو ترشح لوړه وي.
۳. ځکه چې د لمر په راختلو نارینه فطري جنسي لېوالتیا لري.
۴. ځکه چې ډېری نران سهار مهال ډېره انرژي او ځواک لري.
۵. ځکه چې د نرانو د وینې فشار سهار مهال ډېر نورماله وي.
۶. ځکه چې سهار مهال نران ستړي او تر فشار لاندې نه وي.
۷. ځکه چې فکر کوي سهار مهال امن او د وېرې کچه کمه وي.
۸. ځکه چې له بیولوژیکي اړخه دا کار د نرانو یوه ځانگړنه ده.
۹. ځکه چې کورواله له اروایي سکون سره مستقیمې اړیکې لري.
۱۰. ځکه چې سهار د انسان په ځانگړي ډول نرانو مغز هوسا وي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې له نرانو سره په دې برخه کې همغږې دي.
۱۲. ځکه چې کېدای شي د شپې له مخې ډېر ستړي او بوخت وي.



## ولې نارينه خپلې مېرمنې ته ډالۍ ورکړي؟

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



## 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 وگړو کې اضطراب او ژور خپگان راکموي.
۳. ځکه چې جنسي اړیکې د روغ ژوند ارزښتناکه اړتیا ده.
۴. ځکه چې د جنسي اړتیاوو پوره کېدل انسان نوښتگر کوي.
۵. ځکه چې د گله کورني ژوند اړیکې مو سالمې او رغوي.
۶. ځکه چې د یوې ښې، نورمالې او روغې ودې لامل گرځي.
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 گرځي.
۱۰. ځکه چې جنسي اړیکو ته نه پاملرنه اروايي گډوډي راورې.
۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند له ارزښتناکه اړیکو څخه دي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې د گله ژوند یوه لویه بنسټیزه اړتیا ده.





## ولې د مېرمنو لپاره د روغو جنسي اړیکو لړل ارزښت لري؟

۱. ځکه چې روغې جنسي اړیکې کولای شي مېرمنې فعاله کړي.
۲. ځکه چې د ښځو اروايي حالت او ژوند رغوي او ښه کوي يې.
۳. ځکه چې مېرمنې هم د نارینه په کچه جنسي اړیکو ته اړتیا لري.
۴. ځکه چې د جنسي اړیکو په لړلو سره د هوساینې احساس کوي.
۵. ځکه چې روغې جنسي اړیکې د انسان په وده کې پوره ونډه لري.
۶. ځکه چې روغې جنسي اړیکې د گله کورني ژوند يو لوی اصل دی.
۷. ځکه چې د جنسي اړیکو نه لړل د اضطراب او خپګان لامل گرځي.
۸. ځکه چې جنسي اړیکې نېغ په نېغه په نورو اړیکو هم اغېزه لري.
۹. ځکه چې جنسي اړیکې له گله وډی او ناسم پوهېدنې مخه نيسي.
۱۰. ځکه چې ښې جنسي اړیکې د مېرمنو پر ځان باور لوړولای شي.
۱۱. ځکه چې افغان مېرمنې اروايي هوساینې ته تر نارینه ډېره اړتیا لري.
۱۲. ځکه چې د هغوی د فردي اړیکو د رغېدو او سمېدو لامل گرځي.



## 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، ډېری روغې وي.
۳. ځکه چې جنسي اړیکې د اضافي انرژۍ د لگښت لامل ګرځي.
۴. ځکه چې له جنسي اړیکو پرته د احساساتو تشول ستونزمن دي.
۵. ځکه چې ناروغه جنسي اړیکې د جنسي بې لاریو لامل ګرځي.
۶. 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 مینځي اړیکې نېغ په نېغه اړیکه لري.



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

۱. ځکه چې د بل هر ځای په پرتله دلته جنسي مسايل بد گڼل 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، تهديد او رتنې لامل گرځي.
۴. ځکه ډېرو دا زده کړې ده چې جنسي پوهاوی ناوړه او بد دی.
۵. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې په دې اړوند خبرتيا يوه اړتيا ده.
۶. ځکه چې ډېری کورنۍ او وگړي سم او علمي نه دي روزل شوي.
۷. ځکه چې د دې ځانگې 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 هوساينه ورکوي.
۱۱. ځکه چې په ملاتړ، مرسته او روغتيا کې يې په اغېز نه پوهېږو.
۱۲. ځکه چې دا بحث زموږ لپاره ارزښت نه لري او اهميت نه ورکوو.



## ولې په جنسي اړیکو کې دواړو لورو ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې خاوند او مېرمنه دواړه پوره ونډه لري.
۲. ځکه چې د دواړو په پارېدنه او غوښتنو لوی اغېز کوي.
۳. ځکه چې یو اړخیزه جنسي اړیکه مو سم نه ارضا کوي.
۴. ځکه چې جنسي اړیکو ته چمتووالی نیمه جنسي اړیکه ده.
۵. ځکه چې دا د دواړو اړخونو اړتیا، غوښتنه او هیله ده.
۶. ځکه چې پرته له دې څخه به تاوتریخوالی مینځ ته راشي.
۷. ځکه چې خاوند او مېرمنه هوساینې او درک ته رسوي.
۸. ځکه چې نه پاملرنه د اوږد مهال لپاره بېلتون رامینځ ته کوي.
۹. ځکه چې دوه اړخیزې اړیکې ریښتینې هوساینه پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې مېرمنې دا نه خوښوي چې یو کار پرې وتپل شي.
۱۱. ځکه چې نارینه د مېرمنې جنسي سوږوالی ستړی کوي.
۱۲. ځکه چې جنسي لېوالتیا به مو ورځ تر بلې له مینځه یوسي.





## ولې له جنسي اړیکو وروسته ولامبو؟

۱. ځکه چې بیاځلي مو د بدن اروايي او جسمي انډول برابروي.
۲. ځکه چې کراري راوړي او په لسگونو جسمي گټي لرلی شي.
۳. ځکه چې د سمپاتيک (ارادي) عصبي سیستم کړنې سره سموي.
۴. ځکه چې جنسي او جسمي اړیکې تل له میکروب سره مل وي.
۵. ځکه چې نه لامبل په انسان کې د ناولتیا غځېدو لامل گرځي.
۶. ځکه چې وروسته به بیا ځان ناپاک او چټل احساس نه کړو.
۷. ځکه چې د بیا ځلي جنسي اړیکو لپاره به مو سم چمتو کړي.
۸. ځکه چې د یو او بل د ناروغیو لېږدېدو څخه مو بې غمه کوي.
۹. ځکه چې بیاځلي مو خوب القا کوي او دا ډېره زیاته گټه لري.
۱۰. ځکه چې د بدن له بد بوی او بې دلیلې ستړیا څخه مو ژغوري.
۱۱. ځکه چې د وینې فشار نورمالوي او د ځوانی لامل یې گرځي.
۱۲. ځکه چې د ژورخپگان، ذهني فشار او وېرې کچه راتیتولی شي.



## ولې له جنسي اړیکو وروسته یو بل په غېږ کې ونیسو؟

۱. ځکه چې د گله کورني ژوند اړیکې مو روغې او غځوي.
۲. ځکه چې مېرمنې وروسته له جنسي اړیکو اړتیا ورته لري.
۳. ځکه چې له جنسي اړیکو وروسته غېږ هوساینه راوړي.
۴. ځکه چې له دې پرته به یو بل د جنسي تېري احساس وکړي.
۵. ځکه چې جنسي اړیکې یوازې خوند نه، بلکې غېږ هم ده.
۶. ځکه چې جنسي اړیکې په وروستیو غېږ نیونو پوره کېږي.
۷. ځکه چې ډېری کسان یې د نشتوالي له امله شک پیدا کوي.
۸. ځکه چې خاوند او مېرمنې ته د هوساینې احساس ورکوي.
۹. ځکه چې ښایي احساس شي چې له یو بل سره خوښ نه دي.
۱۰. ځکه چې نشتوالی یې گله چې جنسي اړیکې کمزورې کولای شي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې هوساینه نه لري او تل باید پام پرې وساتو.
۱۲. ځکه چې د اکسیټوسین هورمون له ترشح سره مرسته کوي.



## ولې د گډ ژوند ملگري خپلې جنسي اړیکې مدیریت کړي؟

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



## ولې د میاشتنی عادت پر مهال جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې د دیني باورونو خلاف او حرامې پیژندل شوي.
۲. ځکه چې د یو شمېر ناروغيو د لېږد لامل ګرځېدلی شي.
۳. ځکه چې د مېرمنو د خوښې، او اروايي روغتیا خلاف دی.
۴. ځکه چې مېرمنې په میاشتنی عادت کې بد حالت زغمي.
۵. ځکه چې د وینې په لیدو مېرمنه د خواشینی احساس کوي.
۶. ځکه چې کېدای شي د سفلیس سوزش او اېلېز لامل وګرځي.
۷. ځکه چې د میاشتنی 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.





## ولې د گډ ژوند د ملگري جنسي اړتيا پوره کړو؟

۱. ځکه خاوند او مېرمنه اړ دي چې ارضا او اشباع شي.
۲. ځکه چې بنيابي بيا خپله دا اړتيا له بل ځايه پوره کړي.
۳. ځکه چې زموږ د خوښۍ او خوشالي يو لوی لامل دی.
۴. ځکه چې بنيابي له کور بهر عاطفي اړيکې جوړې کړي.
۵. ځکه چې بيا مو يو بل ته جنسي لهوالتياوې هم ډېريري.
۶. ځکه چې ددې اړتيا نه پوره کېدل مو بېلاری ته هڅوي.
۷. ځکه چې د گډ ژوند ملگري له بدلون غوښتنو نه ساتي.
۸. ځکه چې خوند به ورکړي او نا آرامي به يې حل شي.
۹. ځکه چې د گډ ژوند د ملگرو د روږتيا څخه مخه نيسي.
۱۰. ځکه چې په جنسي اړيکو کې برابري مينځ ته راوړلی شي.
۱۱. ځکه چې د بېخايه فکرونو او ذهني بوختياوو مخه نيسي.
۱۲. ځکه چې د جنسي اړيکو د ښه مدیریت لامل گرځېدی شي.



## ولې له وړو 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 تنکې جنسي اړیکې ډېرې خوښوي.
۴. ځکه چې فکر کوي چې له ځوانو نجونو سره به ځوانان شي.
۵. ځکه چې فکر کوي د جنسي اړیکو ټینګولو لپاره وړتیا لري.
۶. 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 ښايي 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، تنکې ښایسته او ښکلې وي.



## ولې په لږ عمر کې جنسي اړیکې ښې نه وي؟

۱. ځکه چې په ټوله کې هلک او نجلی ورته پوره چمتو نه وي.
۲. ځکه چې لږ عمر لرونکي وروسته جنسي بلوغ ته رسېږي.
۳. ځکه چې ښايي د جنسي اړیکو په اړه په څه سم پوه نه وي.
۴. ځکه چې د نجلی او هلک د جسمي ودې مخنیوی کولی شي.
۵. ځکه چې په اوږد مهال کې مو له جنسي اړیکو زړه توروي.
۶. ځکه چې ښايي له مخالف جنس څخه یې د کرکې لامل شي.
۷. ځکه چې ښايي د کم عمره نجونو د وژنې لامل وگرځي.
۸. ځکه چې ښايي آن د جنسي ناروغیو لکه اېډز لامل هم شي.
۹. ځکه چې ښايي دواړو ته سخت اروايي زیانونو ورسوي.
۱۰. ځکه چې په ارضا او اشباع کې له ستونزو سره مخ کېږي.
۱۱. ځکه چې د سخت ذهني فشار او اضطراب لامل یې گرځي.
۱۲. ځکه چې په راتلونکي کې د وېرې او بدو جنسي اړیکو لامل گرځي.



## ولې په جنسي اړیکو کې له کاندوم څخه گټه واخلو؟

۱. ځکه چې کاندوم جنسي اړیکې پوره سالم او روغې ساتلی شي.
۲. ځکه چې د جنسي اړیکو پر مهال له ناپاکيو مخنیوی کوي.
۳. ځکه چې د جنسي ناروغیو له لېږد څخه تر ډېره مخنیوی کوي.
۴. ځکه چې له بې خبره او ناڅاپه امیندواری څخه مخنیوی کوي.
۵. ځکه چې د جنسي اړیکو په خوند او ډېرېدو کې مرسته کوي.
۶. ځکه چې کاندوم 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 نغوذ له مینځه وړلی شي.
۹. ځکه چې مرسته کوي مېرمنه او نارینه یو ځای ارضا شي.
۱۰. ځکه چې د جنسي اړیکو پر مهال بد بوی او زړه بدې راکموي.
۱۱. ځکه چې په دې کار نران جنسي اړیکه په پوره باور پیلولی شي.
۱۲. ځکه چې د مېرمنې او خاوند د مسوولیت احساس لوړولی شي.





## ولې له واده وړاندې جنسي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې په ډېری ټولنو کې ناوړه او بد عمل گڼل کېږي.
۲. ځکه چې په مور کې شرموونکي او منفي یادونه پرېږدي.
۳. ځکه چې کولای شي مینه او عاطفي اړیکې په تپه ودروي.
۴. ځکه چې ډېری کوزدې او ملگرتیاوې تر واده نه رسیږي.
۵. ځکه چې ښایي نجلۍ امیندواره شي او ستونزې جوړې شي.
۶. ځکه چې له واده وروسته د شک او بدگمانۍ لامل ګرځي.
۷. ځکه چې له واده وروسته مو اړیکې لږ او کمزورې کوي.
۸. ځکه چې مقابل لوری فکر کوي چې ډېر بې ارزښته دی.
۹. ځکه چې د ځینو جنسي ناروغیو د لېږد لامل ګرځېدای شي.
۱۰. ځکه چې د څېړنو له مخې د ودونو د نه کېدو لامل شوي.
۱۱. ځکه چې نه مدیریت یې له واده وروسته اړیکې وړانوي.
۱۲. ځکه چې له واده وړاندې جنسي اړیکې د بېلتون لامل ګرځي.



## ولې له ډېرو کسانو سره جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې زموږ جنسي اړیکې ډېرې بې ارزښته کوي.
۲. ځکه چې د نا علاج جنسي ناروغیو (ایدز) لامل ګرځي.
۳. ځکه چې ښايي اروايي ناروغی (سادیزم) هم پیدا شي.
۴. ځکه چې ښايي اروايي هوساینې ته مو زیان ورسوي.
۵. ځکه چې ځان به بیا ناوړه او بې ارزښته احساس کړو.
۶. ځکه چې په انسان کې د جنسي بې لاریو کچه لوړوي.
۷. ځکه چې په ټولنه کې د ډېر اخلاقي فساد لامل ګرځي.
۸. ځکه چې زموږ د جسمي ستړیا او سستی لامل ګرځي.
۹. ځکه چې زړه، مغز، ځيګر او سترګې به مو زیانمنې شي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو خپل مینځی باور له مینځه وړي.
۱۱. ځکه چې ډېرې جنسي اړیکې د جنسي روږد تیا لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې کله ناکله د همجنس بازی لامل هم ګرځېدای شي.



## ولې مېرمنې په جنسي گډوډيو اخته کېږي؟

۱. ځکه چې مېرمنې تل خپلې جنسي لېوالتياوې پټوي.
۲. ځکه چې نارينه د مېرمنو جنسي لېوالتيا نه پاروي.
۳. ځکه چې بنايي جسمي يا فزيکي ستونزې ولري.
۴. ځکه چې بنايي د مېرمنې په غړو کې ستونزه وي.
۵. ځکه چې بنايي د مېرمنې جنسي خيال کم يا هېڅ وي.
۶. ځکه چې ډېری مېرمنې جنسي فعاليت نه پيل کوي.
۷. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو لپاره غبرگون نه ښيي.
۸. ځکه چې ښځې له ۷۵-۱۰۰ سلنه پورې نه هيچاني کېږي.
۹. ځکه چې له جنسي شريک سره لمس او تماس نه لري.
۱۰. ځکه چې ځيني مېرمنې پر ژورخپگان هم اخته وي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو په اړه مطالعه نه لري.
۱۲. ځکه چې مېرمنې ريښتيني جنسي ارضا ته نه رسېږي.



## ولې نارينه په جنسي گډوډيو اخته کېږي؟

۱. ځکه چې د عمر لوړېدل هم جنسي گډوډي پيدا کوي.
۲. ځکه چې سست جنسي خيالونه (اروماتيک) هم لري.
۳. ځکه چې کلتوري او ټولنيز شرايط هم لاس پکې لري.
۴. ځکه چې په پيل کې يې اروايي او جسمي درملنه نه کوي.
۵. ځکه چې د ستونزې سختوالي او جدیت ته پام نه کوي.
۶. ځکه چې ښايي همجنس بازی ته لېوالتيا پيدا شوې وي.
۷. ځکه چې له مېرمنې سره يې ناکامې جنسي او عاطفي اړيکې لرلې.
۸. ځکه چې ښايي له ماشومتوبه په جنسي گډوډۍ اخته وي.
۹. ځکه چې په ځينو نرانو کې جنسي گډوډي خپل پړاوونه لري.
۱۰. ځکه چې د جنسي گډوډيو په اړه خبرې بدې گڼل کېږي.
۱۱. ځکه چې د نرانو جنسي لېوالتيا د عمر په تېرېدو توپير کوي.
۱۲. ځکه چې تر ۶ لومړنيو مياشتو جنسي گډوډي عادي وي.





## 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.
۴. ځکه چې خپته مو غټه او لویه شوې ده.
۵. ځکه چې د نعوظ کره وړه په نظر کې نه لرو.
۶. ځکه چې مینه ناک کړوږه 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 اروايي 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.



## ولې مېرمنې جنسي ارضا (ارگازم) ته نه رسېږي؟

۱. ځکه چې په جنسي اړيکو کې مثبتې او فعاله ونډه نه لري.
۲. ځکه چې په دې نه پوهېږي دا کار يې خاوند هم خوروي.
۳. ځکه چې بنيادي د جنسي اړيکو خوند يې لږ تجربه کړی وي.
۴. ځکه چې مېرمنې د دې گډوډۍ په اړوند سمې نه پوهېږي.
۵. ځکه چې ارگازم ته د رسېدلو په لارو چارو نه پوهېږي.
۶. ځکه چې مېرمنې تل خپل جنسي خوند له خاوند نه قربانوي.
۷. ځکه چې کله کله ځينې مېرمنې له خپل خاوند سره تمثيل کوي.
۸. ځکه چې ځينې مېرمنې جنسي ارضا ته ارزښت نه ورکوي.
۹. ځکه چې بنيادي ناسمو جنسي مالوماتو ته يې پناه وړې وي.
۱۰. ځکه چې بنيادي په ماشومتوب کې له جنسي اړخه رټل شوي وي.
۱۱. ځکه چې بنيادي د جنسي ارضا په اسانه لارو به نه پوهېږي.
۱۲. ځکه چې د جنسي اړيکو څانگې متخصص ته مراجعه نه کوي.



## ولې نارينه په ځنډ ارضا يا خلاصيرې؟

۱. ځکه چې په ځينو نرانو کې دا يو نورمال حالت دی.
۲. ځکه چې په جنسي اړيکو کې يې مېرمن مرسته نه کوي.
۳. ځکه چې مېرمنې د جنسي اړيکو پر مهال هر څه وايي.
۴. ځکه چې نارينه همدا خوښوي او د ښځې نظر نه غواړي.
۵. ځکه چې مېرمنې په دې برخه کې مرسته نه ورسره کوي.
۶. ځکه چې مېرمنې د دې ستونزې په حل کې سم چلند نه کوي.
۷. ځکه چې نيردې ۸ سلنه نران دا ستونزه لري او ورسره وي.
۸. ځکه چې په ځينو نرانو کې د الکولو کارول دا گډوډي 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.



درېيمه برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه جنسي ژوند  ۲۴۱

## ولې ځيني نارينه ژر خلاصیږي؟

۱. ځکه چې نارينه د عاطفې په پرتله ډېر جنسي عمل کوي.
۲. ځکه چې په ځينو نارانو کې په لومړيو کې عادي وي.
۳. ځکه چې دا يو پړاو دی او د عمر په لوړېدو حل کېږي.
۴. ځکه چې کېدای شي ستونزه روغتيايي وي او حل شي.
۵. ځکه چې ځيني ناران ډېرې او نامنظمې جنسي اړيکې لري.
۶. ځکه چې بنيادي په اونۍ کې يوځل جنسي اړيکه ولري.
۷. ځکه چې د جنسي اړيکو پر مهال د ښځې بدن ته گوري.
۸. ځکه چې بنيادي ځيني اروايي او جسمي ستونزې ولري.
۹. ځکه چې دخول په ډېره چټکۍ او گړندي ډول سره کوي.
۱۰. ځکه چې د ستونزې ارواپوهنيزې درملنې ته يې پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې بنيادي د اړيکو پر مهال اضطراب او ستړس ولري.
۱۲. ځکه چې په هر نارينه کې دا ستونزه شته او درملنه لري.





## ولې د خپلسرو درملو کارول جنسي گډوډۍ پيدا کوي؟

۱. ځکه چې خپلسري درمل لیوالتیا او وړتیاوې ختموي.
۲. ځکه چې ځیني جنسي درمل جنسي اړیکې تباہ کوي.
۳. ځکه چې درمل لنډ مهاله اغېز او مرسته کولی شي.
۴. ځکه چې د درملو اغېز نران تر پخوا نا هیلې کوي.
۵. ځکه چې پر جنسي اړیکو باندې یې منفي اغېز کوي.
۶. ځکه چې د درملو په کارولو کې وخت ته پام نه کوي.
۷. ځکه چې انتي سایکوتیک درمل ستونزې راتوکوي.
۸. ځکه چې دا ستونزه ډېر ځله اروایي درملنه غواړي.
۹. ځکه چې په دې اړه اړینو مالوماتو ته لاسرسی نشته.
۱۰. ځکه چې بنایي ځیني گډوډۍ د درملو له امله نه وي.
۱۱. ځکه چې بنایي غیر علمي خبرو ته مو غو نیولی وي.
۱۲. ځکه چې چې درملنه او مشوره دواړه نه ترسره کوي.



## 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 شونې دی.
۳. ځکه چې جنسي اړیکه په ذهني هوساینه کې شونې ده.
۴. ځکه چې د ناسم پوهېدنې، شک او ناهیلیتوب لامل ګرځي.
۵. ځکه چې منفي هیجانونه جنسي کره وړه سست او ګډوډوي.
۶. ځکه چې ۶۲ سلنه زورخپګان لرونکي خلک ګډوډي لري.
۷. ځکه چې منفي هیجانونه د ترانو 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 پاریري.
۱۲. ځکه چې کولی شي مور له جنسي اړیکو څخه ستړي کړي.



## ولې د نورو په ژوند کې وخت ضايع نه كړو؟

۱. ځكه چې نورو ته پام له ځان سره مينه او محبت راكموي.
۲. ځكه چې په گډ ژوند او اړيكو مو منفي اغېز كولى شي.
۳. ځكه چې نورو ته پام د ژوند د ملگري ملاتړ رانه اخلي.
۴. ځكه چې موږ د نورو د گډ ژوند په اړوند مسوول نه يوو.
۵. ځكه چې ځيني مېرمنې په دې اړوند يو څه وسواس لري.
۶. ځكه چې ځينو مېرمنو ته گډ جنسي ژوند لومړيتوب نه لري.
۷. ځكه چې ځيني نران او ښځې له ملگري سره مينه نه لري.
۸. ځكه چې ځيني د نورو د ژوند په خاطر خپل ژوند هېروي.
۹. ځكه چې په دې كار سره خپله روغتيا هم له ياده باسي.
۱۰. ځكه چې په دې كار سره خپلې اړتياوې راكمې او نابودوي.
۱۱. ځكه چې موږ په دې اړوند پوره مالومات او مطالعه نه لرو.
۱۲. ځكه چې دا كار له ذهني اړخه كورنۍ ډېره بوختولى شي.



## 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.
۴. ځکه چې ډېری ښځې پرته له نظر غوښتنې خپل نظر نه وايي.
۵. ځکه چې د دواړو اړیکې هغه مهال بريالی وي چې نظر وي.
۶. 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 ډېری ستونزې حل کېدای شي.





## ولې او څنگه جنسي عاطفه له مينځه وړو؟

۱. ځکه چې کله ناکله خپل جنسي ملگري يوازې پرېږدو.
۲. ځکه چې کله د گډ ژوند ملگري ته ارزښت نه ورکوو.
۳. ځکه چې کورنۍ او پوهه مو يو له بله سره توپير لري.
۴. ځکه چې دواړه ډېر بوخت يو او يو بل ته وخت نه ورکوو.
۵. ځکه چې کورنۍ تل زموږ په ژوند کې لاسوهنه کوي.
۶. ځکه چې د عاطفي او جنسي اړيکو په اړوند نه پوهېږو.
۷. ځکه چې دواړه د معجزې په تمه يو، نه د حل په لټه.
۸. ځکه چې په سختو حالتونو کې يو بل ته نه رسېږو.
۹. ځکه چې يو بل هماغسې چې يو نه شو سره منلی.
۱۰. ځکه چې د ستونزو حل کې په هوساينه عمل نهکوو.
۱۱. ځکه چې مينه د هرې ستونزې او ناخوالې حل نه گنو.
۱۲. ځکه چې د روغتيا او ستونزو په وخت کې مرسته نه کوو.



## ولې د ځينو جنسي اړيکې اوږدمهاله او روغې نه دي؟

۱. ځکه چې ډېری د جنسي او گله ژوند په اړه نه پوهیږي.
۲. ځکه چې جنسي ژوند او نور مسایل نشي سره بېلولی.
۳. ځکه چې نر یوازې د جنسي اړیکو په خوند فکر کوي.
۴. ځکه چې نران او ښځې د یوه او بل توپیر نه شي منلی.
۵. ځکه چې بدلون نه مني او یوازې پر ځان ډېر فکر کوي.
۶. ځکه چې د جنسي اړیکو په اړوند ناسمې انگېرنې لري.
۷. ځکه چې یو بل نه درک کوو او سره پرتله کوو یې.
۸. ځکه چې نران له دیکتاتورۍ او زورزیاتي لاس نه اخلي.
۹. ځکه چې له خولې پارچاوه دي او د یو بل راز نه ساتي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي ناوړه عاطفي او جنسي مخینه ولري.
۱۱. ځکه چې پرته له دې چې حل شي نور یې هم سره لویوي.
۱۲. ځکه چې اضطراب او خپګان یې هم لامل گرځېدلی شي.



## ولې د گډ ژوند ملگري 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 ځورېږي.
۴. ځکه چې مېرمنې فکر کوي جنسي اړیکې د نرانو دي.
۵. ځکه چې نران یې احساسی اړخ ته ارزښت نه ورکوي.
۶. ځکه چې نارینه له مېرمنو سره پوره مرسته نه کوي.
۷. ځکه چې په جنسي اړیکو خبرې او گډ 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.



## ولې نران د جنسي اړیکو لپاره شله کېږي؟

۱. ځکه چې نارینه د مېرمنو په پرتله ډېره اړتیا لري.
۲. ځکه چې خپلې مېرمنې ته خپل احساس ویلی شي.
۳. ځکه چې ښایي کوم څه پارولي وي او غواړي یې.
۴. ځکه چې نرانو دا منلې چې دوی باید اقدام وکړي.
۵. ځکه چې کورنیو هم په همدې توګه روزلي دي.
۶. ځکه چې دا یې نه ده منلې چې د ښځې نظر مهم دی.
۷. ځکه چې تر اوسه یې چې هرڅه غوښتي، کړي یې دي.
۸. ځکه چې نران ډېر ژر پاریري او ژر خلاصیږي.
۹. ځکه چې ډېری نران د وړاندیز نه منل نشي زغملی.
۱۰. ځکه چې نران هر څه د خپل ذهن له نظره سنجوي.
۱۱. ځکه چې د ستونزې د حل لپاره یې هڅه نه ده کړې.
۱۲. ځکه چې د خپلو عواطفو مدیریت ترې شپېدلی دی.





## ولې د جنسي اړیکو په بڼه کې بدلون راوړلو؟

۱. ځکه چې نران یې غوښتونکي او راوړونکي دي.
۲. ځکه چې کله ناکله مو د وخت په تېرېدو سترې کوي.
۳. ځکه چې له بدلون پرته خوند او کیفیت له لاسه ورکوي.
۴. ځکه چې بدلون نه راوړل د نرانو د خیانت لامل ګرځي.
۵. ځکه چې بدلون ښځو سره په ارګازم کې مرسته کوي.
۶. ځکه چې په یوه بڼه جنسي د ستړیا او درد لامل ګرځي.
۷. ځکه چې بیا په هماغه یوه حالت عادت او روږدي کیږو.
۸. ځکه چې په ګډ ژوند کې مسوولیت مننه هم ډېرې شي.
۹. ځکه چې په یوه بڼه جنسي اړیکې د دویم واده لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې یوه عربي مقوله ده چې وايي: ((کل جدیداً لذیذا)).
۱۱. ځکه چې د نورو جنسي اړیکو او ناروغیو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې په لاشعوري ډول یو له بله سره لرې کولی شي.



## ولې نران د خپلو بڼو ستاينه او هڅه ونه وکړي؟

۱. ځکه چې مېرمنې د اورېدو له لارې مينيرې او ستاينه خوښوي.
۲. ځکه چې د مينې کلیمه په ژبه راوړل مېرمنو ته ارزښت لري.
۳. ځکه چې دا کار نرانو ته هم خوښي راوړونکې او خوندوره ده.
۴. ځکه چې د مېرمنو وسواس، اضطراب او ذهني فشار راکموي.
۵. ځکه چې مېرمنې تر هغو خوند نه اخلي تر څو مينه ناکې نشي.
۶. ځکه چې صفت او ستاينه کله ناکله يوه اړينه اړتيا شمېرل کېږي.
۷. ځکه چې مور سوچ کوو د اړيکو دا اړخ ډېر ارزښت نه لري.
۸. ځکه چې د ژوند اړيکې به مو له شور، مزو او خونده ډک شي.
۹. ځکه چې ستاينه د جنسي اړيکو او ارگازم لپاره اړينه بلل کېږي.
۱۰. ځکه چې که يې خاوند ستاينه ونه کړي بل څوک به يې وکړي.
۱۱. ځکه چې پرته له ستاينې او هڅونې مو اړيکې ستړي کېږي.
۱۲. ځکه چې ارواپوهانو ستاينه د نر او بڼې يوه لويه تمه بللې ده.



## ولې د جنسي اړیکو پر مهال غوصه وله کړو؟

۱. ځکه چې د ارواپوهنې بېلابېلې څېړنې پرې ټينگار کوي.
۲. ځکه چې په نارینه وو کې د ژر خلاصېدو لامل گرځي.
۳. ځکه چې ډېری مېرمنې د نارینه وو غوصه جدي نيسي.
۴. ځکه چې ښايي د بدو او خواشينوونکو خبرو لامل شي.
۵. ځکه چې د جنسي اړیکو د خوند د کمېدو لامل گرځي.
۶. ځکه چې نرن د غوصې پر مهال نيردېوالی 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 اړیکو خوند نيم را کمولی شي.



## ولې پخوانۍ جنسي اړیکې او بد یادونه هېر کړو؟

۱. ځکه چې د گډ ژوند د ملگري ملاتړ به له لاسه ورکړو.
۲. ځکه چې پرته له دې به مو جنسي ژوند سخت زیان وويني.
۳. ځکه چې پرته له دې جنسي اړیکې گرانې او ناشونې کېږي.
۴. ځکه چې د دواړو تر مینځ د کینې او حسادت لامل کېدی شي.
۵. ځکه چې د ذهني فشار لامل گرځي او جنسي پارېدنه کموي.
۶. ځکه چې پخوانۍ جنسي اړیکې که ښه وه که بد نور نو نشته.
۷. ځکه چې د جوړجاړي، زغم او یو بل منلو ذهنیت له مور اخلي.
۸. ځکه چې تېر هېڅکله هم بدلون نه کوي، نو باید هېر یې کړو.
۹. ځکه چې ډېری نارینه فکر کوي د تېر په اړه پوهېدل اړین دي.
۱۰. ځکه چې تېر یوازې ژور خپگان را کولی شي نور هیڅ نه.
۱۱. ځکه چې د دې لامل گرځي چې اوسنی ژوند له لاسه ورکړو.
۱۲. ځکه چې ښایي په بېلابېلو اروايي گډوډيو مو اخته کړي.





## ولې په جنسي اړیکو ټینګار وکړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې د ذهني فشار په کمولو کې مرسته کوي.
۲. ځکه چې ژور خپګان به مو له ګډ کورني ژوند څخه لرې شي.
۳. ځکه چې روغ جنسي اړیکې د ژوند لپاره ډېرې اړینې بلل شوي.
۴. ځکه چې د جنسي اړتیاوو پوره کېدل د نوښتګرۍ لامل ګرځي.
۵. ځکه چې جنسي اړیکې ګډ کورني ژوند خوښ او ښکلی کوي.
۶. ځکه چې جنسي اړیکې د روغې او طبيعي ودې لامل ګرځي.
۷. ځکه چې جنسي اړیکې د انسانانو د اروايي روغتيا لامل ګرځي.
۸. ځکه چې روغ جنسي اړیکې ښځه او نر سره خوښولی شي.
۹. ځکه چې نه لرل یې د ټولنيز او اخلاقي فساد لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې نه لرل یې ښايي د جنسي ګډوډيو لامل هم شي.
۱۱. ځکه چې د ژوند د ډېرو ارزښتناکو اړیکو په ډله کې راځي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند له لومړيو او بنسټيزو اړتیاوو څخه دي.



## ولې ښې جنسي اړیکې د نورو اړیکو لپاره گټورې دي؟

۱. ځکه چې د نړۍ تر ټولو پېچلې موارد جنسي موارد دي.
۲. ځکه چې د ښو جنسي اړیکو لرونکي انسانان روغ وي.
۳. ځکه چې جنسي اړیکې د بدن اضافي انرژي مصرفوي.
۴. ځکه چې پرته له جنسي اړیکو انرژي په غوصه بدليږي.
۵. ځکه چې ناسمې جنسي اړیکې د لویو بېلاریو لامل ګرځي.
۶. ځکه چې له مخې یې انسانان ډېر درک او پېژندل کېږي.
۷. ځکه چې په نړۍ کې د ۶۳ سلنه جګړو لامل جنسي دي.
۸. ځکه چې څېړنې وايي ښې جنسي اړیکې د بریا لامل دي.
۹. ځکه چې د نړۍ د ستونزو یو تر ټولو لوی لامل همدا دی.
۱۰. ځکه چې جنسي اړیکې له نورو اړیکو سره اړیکه لري.
۱۱. ځکه چې جنسي اړیکې لومړنۍ ژورې انساني اړیکې دي.
۱۲. ځکه چې افغان کورنۍ او وګړي دا لامل نه درک کوي.



## ولې ډېری کسان له ښو جنسي اړیکو سره بلد نه دي؟

۱. ځکه چې د نورې نړۍ په پرتله یې دلته په اړوند پوهه نشته.
۲. ځکه چې په دې اړه څېړنې نه کوو او مالومات هم نه لرو.
۳. ځکه چې د جنسي اړیکو زده کړه عیب او ناوړه چاره گڼو.
۴. ځکه چې په گله ژوند کې یې په ژور اغېز سر نه خلاصوو.
۵. ځکه چې په ښوونځیو کې یې په اړوند ځانگړې متن نشته.
۶. ځکه چې ډېری کسان یې په اړوند د وضاحت هوډ نه کوي.
۷. ځکه چې له مسلکي مشاور څخه لارښوونه او مرسته نه اخلي.
۸. ځکه چې ښایي د گله ژوند د ملگري د خوښۍ راز یې نه گڼو.
۹. ځکه چې نه پوهېږو همدا جنسي اړیکې مو هوسا او آراموي.
۱۰. ځکه چې جنسي اړیکې د ژوند د ملگري ملاتړ جلبوی شي.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند بحث او پوښتنې د ملنډو لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې په افغاني ټولنه کې لا ارزښتمندې نه دي.



## ولې جنسي فقر د خیانت د یوه لامل په توګه وپېژنو؟

۱. ځکه چې خاوند او مېرمن جنسي اړیکو ته اړتیا لري.
۲. ځکه چې جنسي اړیکې اړتیا ده او اخر یې پوره کول غواړي.
۳. ځکه چې ښایي له خپلو جنسي اړیکو نه خوښ نه وي.
۴. ځکه چې ښایي له کوره بهر عاطفې اړیکې جوړې کړي.
۵. ځکه چې څېړنو ثابته کړې، جنسي فقر خیانت پیدا کوي.
۶. ځکه چې جنسي فقر جنسي عقدې مینځ ته راوړلی شي.
۷. ځکه چې تنوع غوښتنه د انساني ژوند یوه لویه اړتیا ده.
۸. ځکه چې ښایي نور له خپل جنسي ملګري ناهيلي شي.
۹. ځکه چې د خاوند یا مېرمنې د جنسي رورډتیا لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي یو له دوی څخه جنسي لوړه ولري.
۱۱. ځکه چې کېدای شي جنسي فقر ټول فکر جنسي کړي.
۱۲. ځکه چې کېدای شي خپلې جنسي اړیکې مدیریت نشي کړای.





## ولې په ځينو هېوادونو کې ډله ييزې جنسي اړيکې دود دي؟

۱. ځکه چې دغه انسانان جنسي گډوډي لري.
۲. ځکه چې بنايي د خپلو جنسي اړيکو له پایلو نه وي خبر.
۳. ځکه چې کېدای شي تجارتي بڼه او ډول يې اخيستی وي.
۴. ځکه چې بنايي هغه ټولنه له جنسي فقر سره مخامخ وي.
۵. ځکه چې ډېر ځله ترې په هغو ټولنو کې مخنيوی نه کېږي.
۶. ځکه چې د ځوانۍ له لومړيو نه همداسې عادتونه شته وي.
۷. ځکه چې کېدای شي له اروايي گډوډيو نه څورېدلي وي.
۸. ځکه چې بنايي ساديزم يا مازوخيزم اروايي گډوډي ولري.
۹. ځکه چې بنايي د نه مدیریت په جنسي رورديا اخته وي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي له قانوني اړخه ځانگړې خنډونه لري.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي، دا کړنې جنسي ژوند له منځه وړي.
۱۲. ځکه چې بنايي په يادو ټولنو کې ډېر تبليغ او دود شوي وي.



## ولې په ډېری هېوادونو کې جنسي اړیکې آزادې دي؟

۱. ځکه چې له ماشومتوبه یې هماغسې روزنه شوې ده.
۲. ځکه چې ډېر شوي، عام شوي او عادي کړي یې دي.
۳. ځکه چې له ۱۸ کلنۍ وروسته آزادي ورکول کېږي.
۴. ځکه چې ونه شي کولی دا مسایل کنترول او بند کړي.
۵. ځکه چې په کلتور کې یې جنسي اړیکې گڼل کېږي.
۶. ځکه چې د گڼو ملتونو سوداگرو گټې پکې نغښتې دي.
۷. ځکه چې هلته د یوازیتوب او یوځایوالي امکانات شته.
۸. ځکه چې ډېری ټولني یې د خوړو په څېر یوه اړتیا بولي.
۹. ځکه چې په ډېری ټولنو کې یې قانون اجازه ورکړې.
۱۰. ځکه چې واده او کورنۍ جوړول ورته ارزښت نه لري.
۱۱. ځکه چې ډېری کورنۍ بوختې او مصروفه شوې دي.
۱۲. ځکه چې د اولاد په ژوند کې د کورنیو ونډه کمه شوې ده.



## ولې جنسي اړتياوې پوره كړو؟

۱. ځكه چې د خوړو او اوبو په څېر يوه انساني اړتيا ده.
۲. ځكه چې پوره كېدل يې ريښتيني هوساينه پيدا كوي.
۳. ځكه چې نه پوره كېدل يې ذهني ستونزې راتوكوي.
۴. ځكه چې پرته له دې به په جنسي بېلاريو اخته شو.
۵. ځكه چې كه پوره نه شي گنې ناسالمه اړيكې پيدا كوي.
۶. ځكه چې له جنسي ستونزو او بېلاريو مخنيوى كوي.
۷. ځكه چې د اروايي ستونزو او گډوډيو مخنيوى كوي.
۸. ځكه چې دفاعي سيستم مو تقويه او عمر مو اوږدوي.
۹. ځكه چې انرژي به مو ډېره او ښكلا به مو تازه كړي.
۱۰. ځكه چې پر ځان باور او درناوي سره مو مرسته كوي.
۱۱. ځكه چې ورځنۍ اندېښنې مو ډېرولې او لويولى شي.
۱۲. ځكه چې سترس، اضطراب او ژورخپگان مو كموي.



## 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، راحتی او هوساینه پیدا کوي.
۴. ځکه چې څېره مو لا نوره جذابه او ښکلې کوي.
۵. ځکه چې زموږ د زړه روغتیا ته ګټور تمامیږي.
۶. 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.





## ولې له بلوغ نه وړاندې جنسي اړیکې ونه لرو؟

۱. ځکه چې بیا به مو بدن په سمه توګه وده ونشي کولی.
۲. ځکه چې کېدای شي آن زموږ د مرګ لامل شي.
۳. ځکه چې اروایي اندول ته لوی زیان رسوی شي.
۴. ځکه چې د ډېرو اروایي ګډوډیو لامل ګرځېدلی.
۵. ځکه چې د وېرو او بدو خوبونو لامل کېدی شي.
۶. ځکه چې وروسته به مو بدن ډېر بد راته ښکاري.
۷. ځکه چې له اروایي اړخه انسان ته ضربه رسوي.
۸. ځکه چې له واده وروسته جنسي اړیکې زیانمنوي.
۹. ځکه چې ښایي له ګډ ژوند او اړیکو مو بېزار کړي.
۱۰. ځکه چې ښایي له مخالف جنس نه مو کرکه وشي.
۱۱. ځکه چې ښایي بیا مو مغز سالمې اړیکې ونشي منلی.
۱۲. ځکه چې ښایي بیا مو همجنس بازی ته لېوالتیا ډېره شي.



## ولې افغانې جوړې د جنسي اړیکو له گټو خبرې کړو؟

۱. ځکه چې دا د انساني ژوند لپاره اړین موارد دي.
۲. ځکه چې د ورځني ژوند په څېر ارزښناکه دي.
۳. ځکه چې بیا کولی شي چې ښه یې مدیریت کړي.
۴. ځکه چې کولی شي د ژوند خوند یې لا ډېر کړي.
۵. ځکه چې که پوه شي بیا به یې له گټو کار واخلي.
۶. ځکه چې له خیانت او جدایی یې مخنیوی کوي.
۷. ځکه چې ناپوهي یې د شخړو او طلاق لامل گرځي.
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 ډېرې شي.
۱۱. ځکه چې د گډ ژوند ملگري لا ښو اړیکو ته هڅوي.
۱۲. ځکه چې په ټولنه کې د روغو کورنیو شمېر ډېرې شي.



## 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 اروايي گډوډیو په کمولو کې مرسته کوي.
۴. ځکه چې د کتابونو په خپرولو یې ستونزې حل شوي.
۵. ځکه چې خلکو یې د خپرولو په پار وړاندیزونه کړي.
۶. ځکه چې ارواپوهان یې د ستونزو د حل لامل بولي.
۷. ځکه چې د یو بل له اړتیاوو او ځانگړو څخه خبروی.
۸. ځکه چې له گډ کورني ژوند څخه د خوښۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر مینځ مینه ډېرې 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.



## ولې د وخت په تېرېدو جنسي اړیکې کمېږي؟

۱. ځکه چې ډېری انسانان تل د بدلون په اړوند فکر کوي.
۲. ځکه چې ورځ په ورځ یې مسوولیتونه ډېر او سختېږي.
۳. ځکه چې یو بل ته وخت نه ورکوي او یو بل ځوروي.
۴. ځکه چې نه پوهیږي، څنگه یې تل پاتې او خوښې کړي.
۵. ځکه چې د یو بل د احساساتو اورېدو ته غوږ نه نیسي.
۶. ځکه چې ډېری یې په خپلو اړیکو کې بدلون نه راوړي.
۷. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري د یو بل غوښتنو ته پام نه کوي.
۸. ځکه چې نارینه جنسي او ښځینه عاطفي اړیکې غواړي.
۹. ځکه چې مېرمنې له جنسي اړیکو نه ملاتړ ډېر غواړي.
۱۰. ځکه چې دواړه د ځاني اړتیاوو اړوند مالومات نه لري.
۱۱. ځکه چې خپلو جنسي اړیکو ته پوره پام او غور نه کوي.
۱۲. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه ارواپوه ته نه ورځي.





## ولې د جنسي اړیکو مهارتونه زده کړو؟

۱. ځکه چې د گله ژوند د ملگرو د محبت لپاره اړین دي.
۲. ځکه چې مهارتونه د گله ژوند جنسي اړیکې رغولی شي.
۳. ځکه چې هره کړنه له مهارت او پوهې پرته تباهي راوړي.
۴. ځکه چې همدا مهارتونه د مینې او خلوص لامل کېږي.
۵. ځکه چې مهارتونه په جنسي اړیکو کې بدلون راولي.
۶. ځکه چې مهارتونه د مېرمنو ارگازم هوسا کولی شي.
۷. ځکه چې په جنسي اړیکو کې د اندېښنې مخنیوی کوي.
۸. ځکه چې مهارتونه د دواړو اړخونو لهوالتیا راتوکوي.
۹. ځکه چې مهارتونه یو پر بل باور پیدا او لوړولی شي.
۱۰. ځکه چې دواړه لوري به جنسي اړیکو ته علاقه وښيي.
۱۱. ځکه چې له مهارته پرته به اړیکې ډېرې سړې او کمې شي.
۱۲. ځکه چې هر څه په ژوند کې مهارت ته ډېره اړتیا لري.



## ولې مېرمنې جنسي اړیکو ته د عاطفي اړیکو په سترګه ګوري؟

۱. ځکه چې مېرمنې له چمتووالي پرته اړیکې عاطفي نه بولي.
۲. ځکه چې د مېرمنو بیولوژیکي جوړښت په همدې ډول دی.
۳. ځکه چې نارینه ذاتاً جنسي او مېرمنې ذاتاً عاطفي جوړ شوي.
۴. ځکه چې د مېرمنو هورمونونه ډېر عواطف را پارولی شي.
۵. ځکه چې مېرمنې عاطفي او نارینه جنسي روزل شوي دي.
۶. ځکه چې د نارینه او ښځینه توپيرونو په اړه مالومات نه لرو.
۷. ځکه چې نارینه او ښځینه ته اړین مالومات نه ورکول کېږي.
۸. ځکه چې ډېری مېرمنې خپل احساسات دننه او شاته پرېږدي.
۹. ځکه چې نارینه د ښځو دې اړتیاوو ته لږ ارزښت ورکوي.
۱۰. ځکه چې بېخي کم خلک د مېرمنو دې ستونزې ته پام کوي.
۱۱. ځکه چې ډېری کسان نه پوهیږي چې جنسي اړیکې اړتیا ده.
۱۲. ځکه چې دواړو اړخونو ارزښت ته مو سم پام نه دی شوی.



## ولې نارینه فکر کوي، چې مېرمنې جنسي لېوالتيا نه لري؟

۱. ځکه چې مېرمنې د جبري ودونو له امله لېوالتيا نه ښي.
۲. ځکه چې کورنيو په همدې ډول روزلي او ډارن لوی دي.
۳. ځکه چې نارینه مېرمنو ته د امنيت احساس نه ورکوي.
۴. ځکه چې مېرمنې احساسات له خاوند سره نه شريکوي.
۵. ځکه چې ډېری د جنسي اړيکو رغولو خبره نه سره کوي.
۶. ځکه چې ښځو له واده وړاندې جنسي زده کړې نه دي کړې.
۷. ځکه چې ډېری نارینه د مېرمنو په توپيرونو سم نه دي پوه.
۸. ځکه چې نارینه له مېرمنو څخه په دې اړوند نظر نه اخلي.
۹. ځکه چې ښځينه لومړی مينيرې او بيا جنسي اړيکه جوړوي.
۱۰. ځکه چې نارینه له جنسي توب سره سره بايد احساسې شي.
۱۱. ځکه چې نارینه په بيا بيا ځلې له رد کېدو سره مخ شوي دي.
۱۲. ځکه چې ښايي د مېرمنو له لوري يې غوښتنه رد شوې وي.



## ولې بيولوژيکي توپيرونو ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې دواړه لوري خپل ځانگړي هورمونونه لرو.
۲. ځکه چې دواړه په بېلابېلو بڼو تحريک او پارول کيږو.
۳. ځکه چې نارينه هورمون له ارضا وروسته ژر آزاديږي.
۴. ځکه چې ښځينه هورمون له ارضا وروسته هم پاتې وي.
۵. ځکه چې ښځې له اړيکو وړاندې په اسانۍ نه پارول کېږي.
۶. ځکه چې ښځې له پارېدو وړاندې يو ډول گرمي حس کوي.
۷. ځکه چې ښځې د خاوند په خوا کې له کيناستلو خوند اخلي.
۸. ځکه چې نارينه آن د مېرمنې د بدن له لمس هم خوند اخلي.
۹. ځکه چې نارينه له پارېدلو وروسته ژر جنسي اړيکه ساتي.
۱۰. ځکه چې نارينه په ډېره سختۍ خپله پارېدنه کنټرولولي شي.
۱۱. ځکه چې ډېری کورنۍ او جنسي ستونزې له همدې امله دي.
۱۲. ځکه چې پرته له دې به دواړه لوري د کمې احساس وکړي.





## ولې ټول فکر کوي، چې نارینه جنسي اړیکو ته ډېره اړتیا لري؟

۱. ځکه چې ډېری نه پوهیږي چې نارینه مینې ته هم اړتیا لري.
۲. ځکه چې ډېری نارینه له همجنس سره خپله مینه ښکاره کوي.
۳. ځکه چې ډېری مېرمنې په دې اړوند سمه مطالعه نه لري.
۴. ځکه چې مېرمنې نه پوهیږي نارینه د مینې لپاره جنسي کېږي.
۵. ځکه چې ډېری نارینه د کار په خاطر عواطف له مینځه وړي.
۶. ځکه چې مېرمنې نه پوهیږي د نارینه وو په اړه باید ډېر زده شي.
۷. ځکه چې نارینه ډېر ځله 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 ډېر ځله 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.



## ولې يوه جوړه له جنسي اړيکو څخه مخ اړوي؟

۱. ځکه چې د يو او بل په توپيرونو باندې نه پوهيږي.
۲. ځکه چې ډېر ځله له يو بله څخه بېخايه غوښتنې کوي.
۳. ځکه چې د خپلو جنسي اړيکو په هکله خبرې نه کوي.
۴. ځکه چې ډېری يې جنسي مسايلو ته ناسمه مانا ورکوي.
۵. ځکه چې ډېری زوجين يو بل ته متقابل درناوی نه لري.
۶. ځکه چې د ډېری افغانانو جنسي اړيکې يو اړخيزه دي.
۷. ځکه چې مېرمنې مينه خوښوي، خو نارينه نه پوهيږي.
۸. ځکه چې يو بل ته وخت نه لري او له دې سترې شوي.
۹. ځکه چې کله کله يې وخت تېرېدل هم لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې د اړيکو ځای او شرطونه يې ناسمه بڼه لري.
۱۱. ځکه چې دا مسئله شرموونکې، ننگ او ډېر بد عمل گڼي.
۱۲. ځکه چې له خپلو پخوانيو اړيکو نه ښه خاطر نه لري.



## ولې نارینه او ښځینه پر یو بل وپوهېږي؟

۱. ځکه چې په مینځ کې یې مینه او محبت لا دېرېږي.
۲. ځکه چې په دې کار مېرمنې د ارزښت احساس کوي.
۳. ځکه چې دا کار د مېرمنو جنسي انگېزه پارولې شي.
۴. 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.
۶. 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.



## ولې ښځې خپلې جنسي انگېرلې خاوند ته نه وايي؟

۱. ځکه چې فکر کوي شرم، ننگ او بده خبره ده.
۲. ځکه چې خاوند ورته د امن احساس نه ورکوي.
۳. ځکه چې کله نا کله دواړه ډېر زیات بوخت وي.
۴. ځکه چې نارینه د خپل ځان په څېر انگېرنه کوي.
۵. ځکه چې ډېری مېرمنې نارینه بې احساسه بولي.
۶. ځکه چې مېرمنو ته د خبرو کول نه دي زده شوي.
۷. ځکه چې کورنۍ یې هم شرم، ننگ او ناسم گڼي.
۸. ځکه چې د جنسي مسایلو په اړوند مطالعه نه لري.
۹. ځکه چې په دې اړه له خاوند نه مرسته نه غواړي.
۱۰. ځکه چې جنسي اړیکو ته په ژوند کې کم گوري.
۱۱. ځکه چې کورنیو یې سمه لارښوونه نه ده کړې.
۱۲. ځکه چې فکر کوي خاوند به یې بې شرمه وگڼي.





## 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.
۴. ځکه چې له خپلې مېرمنې سره به د نارينه مينه ډېره شي.
۵. ځکه چې په جنسي اړيکو کې تل لومړی گام نارينه اخلي.
۶. ځکه چې ډېری نارينه د درناوي حس لري او مرسته کوي.
۷. ځکه چې د مېرمنې په ريښتيني 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.



## ولې مينه وکړو ترڅو مو جنسي اړیکې ښکلې شي؟

۱. ځکه چې د ژوند ملګري به یو بل ښه سم وپېژني.
۲. ځکه چې یوازې په مینې جنسي خوند ته رسېږو.
۳. ځکه چې له مینې پرته جنسي اړیکې خوند نه لري.
۴. ځکه چې د ګډ ژوند ملګري یې ډېره خوښوی شي.
۵. ځکه چې اول مینه او بیا جنسي خوند تجربه کوي.
۶. ځکه چې ښځې له جنسي اړیکو وړاندې ورته اړې دي.
۷. ځکه چې په مینه د دواړو درک او پوهه لوړېږي.
۸. ځکه چې مینه تل د هرې ناروغي درملنه کولی شي.
۹. ځکه چې مینه د بريالیتوب لوی راز او پاسور دی.
۱۰. ځکه چې په مینه کولو هر څه ارزښتمند کېدی شي.
۱۱. ځکه چې په مینه د مېرمنو عاطفي اړتیا پوره کېږي.
۱۲. ځکه چې مېرمن د مینې په نه شتون کې شک کوي.



## ولې کله کله مېرمنې لومړی جنسي اړیکې پیلوي؟

۱. ځکه چې هوسنیار 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.
۴. ځکه چې ډېر ځله د دواړو لورو تر منځ مینه ډېروي.
۵. ځکه چې د گډ ژوند ملگري د ارزښت احساس کوي.
۶. ځکه چې دا د بریالیو جوړو یوه ځانگړنه گڼل 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 وگڼي.
۱۲. ځکه چې په ډېرو اړیکو کې یې مثبتې پایله ورکړې ده.



## ولې له نارينه سره جنسي خيانت ونه شي؟

۱. ځکه چې نارينه په هېڅ صورت خيانت نشي منلی.
۲. ځکه چې غواړي د مېرمنې يوازینی نارينه واوسي.
۳. ځکه چې نارينه خپله ځان له پوښتنې لاندې راولي.
۴. ځکه چې خيانت د نارينه ارزښت ته زيان رسوي.
۵. ځکه چې نارينه ځان د خپلې مېرمنې څښتن گڼي.
۶. ځکه چې په دې کار سره نارينه خپله مېرمن ملامته گڼي.
۷. ځکه چې نارينه فکر کوي، چې وړتيا يې کمه ده.
۸. ځکه چې نارينه خپل ځان له نورو کسانو بڼه گڼي.
۹. ځکه چې نارينه په اسانۍ بل نارينه نشي زغملی.
۱۰. ځکه چې زموږ د ټولني اخلاق په همدې ډول دی.
۱۱. ځکه چې نارينه دا چاره د گډو اړيکو زوال گڼي.
۱۲. ځکه چې مېرمنې يې بښلې شي، خو نارينه يې نه.





## ولې خپلې جنسي اړیکې ورغوو؟

۱. ځکه چې د گله ژوند په اړیکو کې یو ارزښتناک اصل دی.
۲. ځکه چې د جنسي اړیکو رغول د برياليو ودونو راز دی.
۳. ځکه چې د گله جنسي ژوند یوه ارزښتناکه اړتیا گڼل کېږي.
۴. ځکه چې په گله کورني ژوند کې موږ ټول ورته اړتیا لرو.
۵. ځکه چې په دې کار سره به مو په ژوند کې مینه ډېره شي.
۶. ځکه چې د گله ژوند د ملگري زړه لاسته پرې راوړی شوو.
۷. ځکه چې د دواړو لورو په اروايي روغتیا ښه اغېزه کوي.
۸. ځکه چې په دې اړوند مالومات نه لرو او باید چې وپې لرو.
۹. ځکه چې بريالی جوړې باید همداسې ځانگړنې سره ولري.
۱۰. ځکه چې بريالی جنسي اړیکې د ژوند نور اړخونو رغوي.
۱۱. ځکه چې په گله ژوند کې د خوښۍ له لویو لاملونو څخه ده.
۱۲. ځکه چې د گله ژوند پیلولو یو لوی لامل همدا گڼل کېږي.



## 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 بڼه ته مالومات نه ورکوي.
۴. ځکه چې کله کله مېرمنې په جنسي اړيکو کې خوند اچوي.
۵. ځکه چې نارينه په جنسي اړيکو کې توپير په نظر کې لري.
۶. ځکه چې نارينه له خپلو بڼو سره همغږي کېدل منلی شي.
۷. ځکه چې نارينه د خپلو مېرمنو اړتياوې بڼې 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 بڼه مطالعه کوي.
۱۰. ځکه چې بڼايي په اړيکو کې مېرمنې ته ارزښت ورکوي.
۱۱. ځکه چې دواړه لوري د يو بل اړتياوې په سمه توگه پوره کوي.
۱۲. ځکه چې بڼايي له واده وړاندې په پوره مطالعه ژوند پيلوي.



## ولې ځينې نارينه د جنسي اړيکو جرأت له 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.
۴. ځکه چې مېرمنو يې پوره مرسته نه ده ورسره کړې.
۵. ځکه چې ښايي مېرمن به يې ډېر فشار پرې راوړي.
۶. 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 اغېر لاندې راغلي وي.
۱۰. ځکه چې له واده وړاندې يې طبي ازموينې نه دي کړي.
۱۱. ځکه چې وپريږي او د جنسي اړيکو په اړوند خبر نه دي.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له ځانگړو مشورو نه گټه نه اخلي.



## ولې ځيني غواړي د گډ ژوند ملگري نورې جنسي اړيکې ولري؟

۱. ځکه چې بنيادي کومه جنسي يا اروايي گډوډي ولري.
۲. ځکه چې بنيادي د گډ ژوند له ملگري سره کينه ولري.
۳. ځکه چې بنيادي د ساديزم اروايي جنسي گډوډي ولري.
۴. ځکه چې بنيادي ډېرو خلکو سره يې اړيکې ساتلي وي.
۵. ځکه چې په ځينو ټولنو کې عادي مورد گڼل کېږي.
۶. ځکه چې ځيني په همدې کار سره جنسي ارضائنه لري.
۷. ځکه چې کله کله جنسي مسايل له حد ډېر پټ شوي دي.
۸. ځکه چې بنيادي دا ډول ویديو او داستانونه يې لوستي وي.
۹. ځکه چې ډېری خپل جنسي حریم نه شي مشخص کولی.
۱۰. ځکه چې بنيادي د ملگري په اړه مسوولیت نه احساسوي.
۱۱. ځکه چې بنيادي همدا يې د مقابل لوري يوه غوښتنه وي.
۱۲. ځکه چې د مشاورې په څنگ کې طبي تداوي نه کوو.





## ولې د جنسي اړیکو په اړوند یوازې نارینه پرېکړه ونه کړي؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې گلهې او دوې اړخیزه اړیکې دي.
۲. ځکه چې دواړه لوري پوره پکې ښکېل گڼل کېږي.
۳. ځکه چې د جنسي اړیکو په اړه رایه د دواړو حق دی.
۴. ځکه چې دواړه لوري جنسي اړیکې غواړي او خوښوي.
۵. ځکه چې مېرمنې په جنسي اړیکو کې حساسې وي.
۶. 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 راتوکوي.
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.



## ولې جوړې د جنسي اړیکو لپاره چمتووالي ته اړتیا لري؟

۱. ځکه چې دا د دواړو لپاره ځانگړی ارزښت لري.
۲. ځکه چې دواړه غواړي د یو بل په وسیله ارضا شي.
۳. ځکه چې د دواړو لورو د خوښی لامل گرځي.
۴. ځکه چې یو بل ته یې جنسي لېوالتیا ډېرېږي.
۵. ځکه چې د دواړو د هوساینې لامل گرځېدای شي.
۶. 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 مینځ مینه او محبت ډېروي.
۹. ځکه چې په نا محرمو پسې کتلو نه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې په گډ 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.



## ولې په جنسي اړیکو کې نارینه ډېر زړور دي؟

۱. ځکه چې نارینه په جنسي اړیکو کې د پیاوړتیا احساس کوي.
۲. ځکه چې نارینه فکر کوي پیلوونکی باید په خپله دی واوسي.
۳. ځکه چې ډېری مېرمنې بې زړه دي او ددې کار زړه نه کوي.
۴. ځکه چې په مېرمنو کې جنسي لېوالتیا له نارینه و سخته وي.
۵. ځکه چې نارینه ژر پاریري او مېرمنې وروسته چمتو کېږي.
۶. ځکه چې مېرمنې په سختی لېواله کېږي، نو نارینه یې پیلوي.
۷. ځکه چې نارینه نیغ په نیغه د اړیکو کنټرول په لاس کې اخلي.
۸. ځکه چې نارینه به جنسي اړیکو کې د مېرمنې خوښي غواړي.
۹. ځکه چې نارینه غواړي پخپله یې مېرمن خلاصه او ارضا کړي.
۱۰. ځکه چې نارینه ذاتاً زړور دي او همدا لامل یې زړور کوي.
۱۱. ځکه چې ډېر ځله مېرمنې په خپله خاوند ته د پیلولو حق ورکوي.
۱۲. ځکه چې نارینه غواړي په هر څه کې رهبر او پیلوونکی واوسي.



## ولې د مېرمنو نازول د جنسي اړیکو خولد 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 پاریري او باید ناز ورکړل شي.
۴. ځکه چې مېرمنې په سختی ارضا کېږي او نازول غواړي.
۵. ځکه چې ښځې په دې کار سره د هوساینې احساس وکړي.
۶. 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.





## ولې د گډ ژوند ملگري د نورو جنسي اړیکو فکر کوي؟

۱. ځکه چې ځیني نارینه او مېرمنې شخصیتي ثبات نه لري.
۲. ځکه چې یو د بل جنسي اړتیاوې سمې نه شي پوره کولی.
۳. ځکه چې د ژوند د ملگري له جنسي اړیکو خوښ نه دي.
۴. ځکه چې د ژوند ملگری یې ورسره مرسته نه کوي.
۵. ځکه چې دا احساسوي چې پوره ارزښت نه ورته کېږي.
۶. ځکه چې فکر کوي نور یې د ژوند له ملگري ښکلې دي.
۷. ځکه چې ډېری جوړې خپل ظاهر او پاکۍ ته پام نه کوي.
۸. ځکه چې ډېری جوړې له یو اړخیزه اړیکو سترې شوي.
۹. ځکه چې ځیني کسان د ژوند ملگري ته ځواب نه شي ویلی.
۱۰. ځکه چې احساس کوی د اړیکو اړین جنسي جذابیت نه لري.
۱۱. ځکه چې ځیني نارینه فکر کوي لومړیتوب نه ورکول کېږي.
۱۲. ځکه چې ښايي ځیني جوړې خپل احساسات نه شریکوي.



## ولې ډېر جنسي مهارتونه زده کړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې یوه لویه انساني اړتیا گڼل کېږي.
۲. ځکه چې د ډېری ستونزو لامل همدا جنسي اړیکې دي.
۳. ځکه چې ډېر جنسي مهارتونه مو جنسي اړیکې رغوي.
۴. ځکه چې په جنسي اړیکو کې د بريالیتوب لامل گرځي.
۵. ځکه چې د دواړو لورو د خوښۍ او هوساینې لامل گرځي.
۶. ځکه چې د جنسي اړیکو د بیارغونې لامل گرځېدای شي.
۷. ځکه چې د طلاقونو او جدایيو د مخنیوي یو لوی لامل دی.
۸. ځکه چې د کورنیو او ټولنیزو تاوتریخوالو کچه کموي.
۹. ځکه چې د ژوند ملگرو ته جنسي اړیکې ارزښت پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې په ښه مهارت سره اړیکې د ارگازم لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې هر انسان په اړیکو کې مهارت او بدلون غواړي.
۱۲. ځکه چې جنسي اړیکې مو اغېزمنې، گټورې او آسانوي.



## ولې د ماشومانو په وړاندې جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې دې کار ته ماشومان د تېري په سترگه گوري.
۲. ځکه چې ښايي په ټولنه کې د مور او پلار پېښې وکړي.
۳. ځکه چې په ماشومانو کې د بې وخته بلوغ لامل کېږي.
۴. ځکه چې ښايي ماشومان د اړیکو په اړوند پلټنه وکړي.
۵. ځکه چې ښايي دې کړنو او چارو ته لېواله او وهڅېږي.
۶. ځکه چې ښايي د تاوتریخوالي يوه صحنه يې تعبير کړي.
۷. ځکه چې د ماشومانو د وېرې او اضطراب لامل گرځي.
۸. ځکه چې ښايي خوب گډوډ کړي او يا بد خوبونه وويني.
۹. ځکه چې د ماشوم په ځان باور ته لوی زيان رسوی شي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم د وسواس، وېرې او پنيک لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم په دې اړوند ډېرې پوښتنې وکړي.
۱۲. ځکه چې ښايي ماشوم له کوره بهر نورو ته کيسه وکړي.



## ولې د واده په لومړيو کي جنسي ستونزې مينځ ته راځي؟

۱. ځکه چې د جنسي اړیکو په اړوند پوهه او مالومات لږ وي.
۲. ځکه چې د واده په لومړيو شپو کې جنسي اړیکې ډېر وي.
۳. ځکه چې په دې هکله گټور او علمي کتابونه نه مطالعه کوو.
۴. ځکه چې ځيني کسان وېرېږي او ځيني بيا نااشنا او نابنده وي.
۵. ځکه چې ډېری غیر علمي او غیر مسلکي خبرو ته غوږ نيسي.
۶. ځکه چې ډېری له اوله بڼې او روغې عاطفې اړیکې نه لري.
۷. ځکه چې د واده په لومړيو کې د یوبل پېژندنه او درک کم وي.
۸. ځکه چې په پیل کې د جنسي اړیکو په اړه بڼه احساس نه لري.
۹. ځکه چې په پیل کې فکر کوی جنسي فعالیت بې حیايي وي.
۱۰. ځکه چې ډېری نه پوهیږي، جنسي اړیکې دوه اړخيز عمل دی.
۱۱. ځکه چې مور د جنسي اړیکو په هکله ډېر ناسم پوهول کيږو.
۱۲. ځکه چې بڼايي لومړی جنسي اړیکه به مو سمه او روغه نه وه.





## ولې د جنسي لېوالتيا او پارېدنې مخنيوی کوو؟

۱. ځکه چې له ویلو څخه یې ډېره وېره او اضطراب لرو.
۲. ځکه چې د مخنيوی له اروايي زیانونه یې نه یو خبر.
۳. ځکه چې د خلکو له بد قضاوت څخه په وېره کې یو.
۴. ځکه چې ښایي د جنسي اړیکو په هکله لږ مالومات لرو.
۵. ځکه چې په ځان او د گډ ژوند په ملگري باور نه لرو.
۶. ځکه چې د ژوند ملگری مو ډاروي او مخنيوی یې کوي.
۷. ځکه چې فکر کوو کوم کار چې سرته یې رسوو، سم دی.
۸. ځکه چې د ښې لېوالتيا او پارېدنې په طریقه 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 اخیستې.
۱۱. ځکه چې فکر کوو جنسي لېوالتيا او پارېدنه بده او گناه ده.
۱۲. ځکه چې فکر کوو که وپارېږو کومه ستونزه پیدا نه کړو.



## ولې ځيني جوړې له جنسي اړيكو زړه تورې كېږي؟

۱. ځكه چې د جنسي لېوالتيا ويل شرم او ننگ فكر كوي.
۲. ځكه چې تل يې په خپل ځان كې جنسي لېوالتيا وژلې.
۳. ځكه چې تل يې خپلې جنسي اړيكې او ليوالتياوې خنډولي.
۴. ځكه چې خپلو جنسي اړيكو ته لومړيتوب نه ورکوي.
۵. ځكه چې تل په جنسي اړيكو كې ارگازم ته نه رسېږي.
۶. ځكه چې كېدای شي تل يې ارضا كېدل تمثيل كړي وي.
۷. ځكه چې كله كله له خپلو جنسي اړيكو نه ډېر نهيلي كېږي.
۸. ځكه چې د خپلو جنسي اړيكو په اړوند ناسم باورونه لري.
۹. ځكه چې نه پوهېږي ملگري بايد يو بل پوره ارضا كړي.
۱۰. ځكه چې د جنسي اړيكو په اړه د ډېرې كسانو ليد منفي دی.
۱۱. ځكه چې بنيادي له دې وړاندې يې بريالۍ اړيكې نه وي لرلې.
۱۲. ځكه چې بنيادي خيانت شوی وي او يو بل ارضا نشي كړای.



## ولې له جنسي تکنیکولو څخه ځان خبر کړو؟

۱. ځکه چې د زده کولو په وسیله یې دواړه ارضا کېږي.
۲. ځکه چې په جنسي اړیکو کې یې مثبت تجربه پیدا کېږي.
۳. ځکه چې په یوه بڼه جنسي اړیکې به له مینځه لاړې شي.
۴. ځکه چې په ټولیز ډول په جنسي اړیکو مثبت اغېز کوي.
۵. ځکه چې په تکنیک سره ښه بدلونونه رامینځ ته کېدای شي.
۶. ځکه چې جنسي ژوند مهم دی او باید په مهارت سره وشي.
۷. ځکه چې ښه تکنیکونه مو په اړیکو کې اسانې راوستی شي.
۸. ځکه چې جنسي اړیکې مو د پخوا په پرتله خوندورې کوي.
۹. ځکه چې دواړه غاړو ته د یو بل لپاره ښه ملګري کېدی شي.
۱۰. ځکه چې په عاطفي اړیکو کې مو د بدلونونو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې ارواپوهنه تل د نویو تکنیکونو کارولو وړاندیزوي.
۱۲. ځکه چې په دې سره له ستړي جنسي ژوند نه خلاصیږي.



۲۹۳

درېیمه برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه جنسي ژوند

## ولې نارینه د جنسي اړیکو پر مهال مېرمن ښکل کړي؟

۱. ځکه چې د مېرمنې ذهني فشار راکموي.
۲. ځکه چې د مېرمنې په ځان باور لوړوي.
۳. ځکه چې په مېرمن کې ښه حس پیدا کوي.
۴. ځکه چې د ادرنالین ترشح لا نوره رغوي.
۵. ځکه چې په دې سره دواړه بیا ځوانیږي.
۶. ځکه چې وزن کموي او اندام بیا رغوي.
۷. ځکه چې ښځو ته ریښتینې هوساینه ورکوي.
۸. ځکه چې مېرمن ځان ارزښتمن احساسوي.
۹. ځکه چې د جنسي پارېدنې لوی لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې اړیکه د مېرمنې په خوښه مخته ځي.
۱۱. ځکه چې د دفاعي سیستم ظرفیت لوړولی شي.
۱۲. ځکه چې د ګډ ژوند عمر ښه او ډېرولی شي.





## 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.
۴. ځکه چې په تياره کې ځان آرامه او هوسا ويني.
۵. ځکه چې تياره يې منفي هيجانونه راکموي شي.
۶. ځکه چې نظر يې مينه ناک غوندې ښکاري.
۷. ځکه چې د جنسي هورمون او پارونې 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.



## ولې مېرمنې د واژنيزم پر گډوډۍ 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.
۴. ځکه چې ډېر ځله په لومړۍ اړیکه کې چمتو شوي نه دي.
۵. ځکه چې په لومړۍ جنسي اړیکه ځان نازک احساسوي.
۶. ځکه چې نه پوهیږي 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 گډه اړیکه ده، په دې نه پوهیږي.
۱۰. ځکه چې ښايي په دېکتاتوره کورنۍ کې لویه شوې وي.
۱۱. ځکه چې د جنسي ارضا کېدو په خوند نه ده پوهول شوې.
۱۲. ځکه چې ښايي له جنسي اړخه کوم وخت ځورول شوې وي.



## ولې جنسي خوند دوه اړخيزه کړو؟

۱. ځکه چې جنسي اړیکې باید همغږې او دوه اړخیزې وي.
۲. ځکه چې دواړه لوري اړ دي ترڅو له یو بله خوند واخلي.
۳. ځکه چې دواړه لوري باید د یو بل د ارضا په هڅه کې وي.
۴. ځکه چې د گډ ژوند ملگري دي او د دواړو لورو حق دی.
۵. ځکه چې دواړو اړخونو ته پام د دواړو مینه ډېرولی شي.
۶. 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 گرځي.
۹. ځکه چې په ټوله کې د له جنسي خیانت نه مخنیوی کوي.
۱۰. ځکه چې په دې سره به په گډ کورني ژوند کې بريالي شي.
۱۱. ځکه چې له نورو سره هم د ښو ټولنیزو اړیکو لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې د یو بل پر وړاندې ځواب ویونکي او مثبت کېږي.



## ولې د شاه خوا جنسي اړیکې ونه ساتو؟

۱. ځکه چې دا اړیکه ښځو ته جنسي خوند نشي ورکولی.
۲. ځکه چې ډېری ښځې له داسې اړیکو ډېره وېره لري.
۳. ځکه چې دا اړیکه د ښځو اطراحیه سیستم بېواکه کوي.
۴. ځکه چې د نارینه تناسلي آلې ته میکروب دننه کېږي.
۵. ځکه چې دا په نارینه وو کې د ژر انزالېدنې لامل ګرځي.
۶. ځکه چې د شاه خوا جنسي اړیکې د اېډز احتمال ډېروي.
۷. ځکه چې ښځې په دې اړیکه کې ډېر زیات دردونه زغمي.
۸. ځکه چې د انسان مقعد خروجي جوړ شوی دی نه دخولي.
۹. ځکه چې د شاه خوا اړیکې د مقعد د سرطان لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې دواړو ته ځیني ناپېژندل شوې ناروغۍ پیدا کوي.
۱۱. ځکه چې د دې لامل ګرځي، چې مني بېرته مایو ته ورشي.
۱۲. ځکه چې د لویو جنسي ستونزو او وېرو لامل کېدی شي.





## ولې ځيني کسان روغې جنسي اړيکې نه لري؟

۱. ځکه چې د خپل بدن د غړو په اړوند ښه احساس نه لري.
۲. ځکه چې ملگري ته نه وايي چې له اړيکو څه غواړي.
۳. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته نظم او سمون نه ورکوي.
۴. ځکه چې د جنسي اړيکو په اړوند خپل احساس نه وايي.
۵. ځکه چې خپلو جنسي اړيکو ته اړين بدلونونه نه ورکوي.
۶. ځکه چې د ژوند د ملگري له اړيکو څخه خوشاله نه دي.
۷. ځکه چې د جنسي جذبولو لارو ته په سم ډول پام نه کوي.
۸. ځکه چې فکر کوي تل بايد جنسي اړيکې عالي ښه ولري.
۹. ځکه چې د ډېری جوړو تر مينځ فزيکي نيردوالي کم دی.
۱۰. ځکه چې عطرونه نه وهي او د ځان پاکوالي ته پام نه کوي.
۱۱. ځکه چې د جنسي اړيکو په پوزېشن کې بدلون نه راوړي.
۱۲. ځکه چې د زړه سوي او مجبوريت له مخې اړيکې ټينگوي.



## ولې ځيني جنسي اړيکې د خواشينۍ لامل گرځي؟

۱. ځکه چې د ډېرو ډېری جنسي اړيکې يو اړخيزه وي.
۲. ځکه چې د خوب په کوټه کې وايه مه وايه ډېر وايو.
۳. ځکه چې شرمېرو او د خپلو خيالونو په اړه نه وايو.
۴. ځکه چې جنسي اړيکې مو ريښتيني او واقعي نه دي.
۵. ځکه چې له لېوالتيا پرته په جنسي اړيکو پيل کوو.
۶. 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 ټکوو.
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.



## ولې په جنسي اړیکو کې ارضا کېدل جدي ونیسو؟

۱. ځکه چې زموږ په خلق او خوی باندې اغېزه کوي.
۲. ځکه چې سر درد او ستړیا ډېر ژر راکمولى شي.
۳. ځکه چې مرسته کوي د خوب ستونزې مو حل شي.
۴. ځکه چې د ذهني فشار په راکمولو کې مرسته کوي.
۵. ځکه چې د مېرمنو د غړو تناسب او نظم بيا رغوي.
۶. ځکه چې د پروستات سرطان خطر ډېر کمولى 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 امیندواری وړتیا هم ډېرولى شي.
۱۱. ځکه چې ارضا د روغتیا حس څو برابره ډېرولى شي.
۱۲. ځکه چې د هډوکو او عصبي ستونزو مخنیوی کوي.



## ولې ځيني مټاهله جوړې په خپل لاس خان خلاصوي؟

۱. ځکه چې ځيني کسان له ځوانۍ څخه پرې روږدي شوي.
۲. ځکه چې هر څه پوره غواړي او له نورو ډېره تمه کوي.
۳. ځکه چې د ژوند ملگري سره ښې عاطفي اړيکې نه لري.
۴. ځکه چې ښايي د ژر يا وروسته خلاصېدلو ستونزه ولري.
۵. ځکه چې کيدای شي مقابل لوري به يې سم نه شي پارولی.
۶. ځکه چې ښايي د ژوند ملگري يې ناپوه، ټنبل او خفه وي.
۷. ځکه چې د ژوند ملگري يې فشار پرې راوړی او ځوروي يې.
۸. ځکه چې دا هم کيدا شي، ځيني نارينه جنسي گډوډۍ ولري.
۹. ځکه چې ښايي مقابل لوري يې جذابه او ښکلې څېره ونه لري.
۱۰. ځکه چې کېدای شي د ژوند ملگري يې سپکوي او يا هم رټي.
۱۱. ځکه چې ښايي جنسي اړيکې يې بريالۍ نه وي او وېره ولري.
۱۲. ځکه چې جنسي اړيکې يې بريالۍ نه او له نه نعوظه وېرېږي.





## ولې د لوڅو فلمونو له ليدو نه ځان وژغورو؟

۱. ځکه چې د دواړو لورو په جنسي اړيکو اغېز کوي.
۲. ځکه چې په مور کې د انساني کرامت حس سستوي.
۳. ځکه چې ټولنيزه هوساينه مو ژر له مينځه وړلی شي.
۴. ځکه چې په جنسي چلند باندې مو منفي اغېز کوي.
۵. ځکه چې د نارينه او مېرمنو شخصيت سقوط کوي.
۶. ځکه چې د تاوتریخوالي او غوصې لامل گرځي.
۷. ځکه چې خپله اړيکه د فلم له لوبغاړو سره پرتله کوو.
۸. ځکه چې بيا په سختی 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 وینو او پرې روردي کېږو.
۱۲. ځکه چې د نرانو تخيل او د ښځو ارگازم زیانمنوي.



## ولې جنسي ملگری اړیکو ته لښو چمتو کولی؟

۱. ځکه چې د ژوند ملگری ته مو ناز نه ورکوو.
۲. ځکه چې ډېر ځله د ژوند ملگری نه ښکلوو.
۳. ځکه چې د ژوند ملگری سره لوبې نه کوو.
۴. ځکه چې د ځان نظافت او پاکوالي نه ساتو.
۵. ځکه چې د یو بل سترگو ته په مینه نه گورو.
۶. ځکه چې له ملگری سره جنسي لوبې نه کوو.
۷. ځکه چې موږ هم پاروونکې جامې نه اغوندو.
۸. ځکه چې په جنسي اړیکو کې عطر نه کاروو.
۹. ځکه چې له جنسي اړیکو وړاندې ژر لوڅېږو.
۱۰. ځکه چې تل یو لوری جنسي اړیکو ته چمتو وي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو په څه ډول یې چمتو کړو.
۱۲. ځکه چې له وړاندې مو ښه جنسي اړیکې نه لرل.



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

۱. ځکه چې له سترسونو او اضطراب سره اړیکه لري.
۲. ځکه چې له ډېر وزن څخه یو لوری ستړی کېږي.
۳. ځکه چې ډېر وزن ژر ستړي کېدل هم رامینځ ته کوي.
۴. ځکه چې ډېر وزن د هورمونونو ترشح هم گډوډوي.
۵. ځکه چې جنسي پوزیشن به مو ډېر ستونزمن کړی شي.
۶. ځکه چې به دواړو لورو کې جنسي خوند راکمولی شي.
۷. ځکه چې نارینه د نعوذ پر گډوډی هم اخته کولی شي.
۸. ځکه چې ډېر وزن مو بنکلا تر پوښتنې لاندې راولي.
۹. ځکه چې ډېر وزن یو ډول عیب او ضعف گڼل کېږي.
۱۰. ځکه چې به ډېر وزن سره په ځان باور له لاسه ورکوو.
۱۱. ځکه چې ډېر وزن مو د گډ ژوند اړیکو ته زیان رسوي.
۱۲. ځکه چې ډېر وزن د ځانگړو ناروغيو لامل کېدای شي.





# څلورمه برخه

۱۰۰ ولې او ځکه کورنۍ ژوند

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون





## 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.
۴. ځکه چې په دې اړوند ځانگړي شوي قوانين نه پلي کوي.
۵. ځکه چې د ټولني غړي د غوصې په مدیریت نه پوهېږي.
۶. ځکه چې ځيني مېرمنې خپلې اړیکې سمې نه شي مهار کولی.
۷. ځکه چې د اورېدلو او غوږ نیولو 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 تگلاره بدل شوی دی.
۱۰. ځکه چې پر رسنیو له تاوتريخوالي ډک پروگرامونه خپريږي.
۱۱. ځکه چې مېرمنې په لږه کچه کورنې ته لومړیتوب ورکوي.
۱۲. ځکه چې د تاوتريخوالي له بدو پایلو څخه خبرتیا نه لري.



## ولې کورنۍ د خپلو نجونو د زده کړې مخنیوی کوي؟

۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې کورنۍ په سالم ډول نه جوړېږي.
۲. ځکه چې زموږ د ټولني ډېری کورنۍ نالوستې او بېسواده دي.
۳. ځکه چې هغوی نه پوهیږي، په دې سره خپله کورنۍ فاسدوي.
۴. ځکه چې امنیتي ستونزې او د لارې لږه والی هم شتون لري.
۵. ځکه چې فکر کوو نجونې د ټولنیزو اړیکو په اړه نه پوهیږي.
۶. ځکه چې زموږ ټولنه توپيري 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 پوهیږو نالوستې ښځې ټولني ته ډېر زیانونه رسوي.
۱۲. ځکه چې نه پوهیږو ښځې هم خپلې وړتیاوې او استعدادونه لري.



## ولې کورنۍ په خپل مینځ کې حسادت ونه کړي؟

۱. ځکه چې د کورنیو تر مینځ کینې او ناندري دېروي.
۲. ځکه چې د کورنیو تر مینځ د سختو ستونزو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې کورنۍ ستونزې د پخوا په پرتله دېرې زیاتوي.
۴. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ متقابل باور راکموي.
۵. ځکه چې زمو نوښتي وړتیا، مینه او خوشالي راکموي.
۶. 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 انرژيو یو لوی ضایعه کوونکی دی.
۹. ځکه چې وروسته کرار کرار په دود او رواج بدلېږي.
۱۰. ځکه چې د کورنیو د ودې او نېکمرغۍ مخنیوی کوي.
۱۱. ځکه چې په مور کې د ټولنیز باور له منځه وړي.
۱۲. ځکه چې لامل کېږي دېرې بدې کړنې عادي ونيول شي.



## ولې د يوې روغې کورنۍ لرل اړين دي؟

۱. ځکه چې تجربو ته په کتو سره يوازینی آرام ځای دی.
۲. ځکه چې داسې کورنۍ اړیکې تل روغې او رينښتینې وي.
۳. ځکه چې کورنۍ د روزنې لومړنۍ او يوازینی ځای دی.
۴. ځکه چې دا کورنۍ د ستونزو او ناچارو په وړاندې درېږي.
۵. ځکه چې د ټولنيزو او کلتوري ارزښتونو ښه ساتونکې وي.
۶. ځکه چې زموږ له ځان پېژندنې (هويت) سره مرسته کوي.
۷. ځکه چې روغه او سالمه کورنۍ، د روغې ټولنې زانگو ده.
۸. ځکه چې زموږ جسمي او اروايي اړتياوې را پوره کوي.
۹. ځکه چې زموږ عاطفي، مالي او کلتوري ملاتړ کوونکې وي.
۱۰. ځکه چې ناسالمې کورنۍ د کورنيو ستونزو لوی لامل دی.
۱۱. ځکه چې په ذهن کې د کورنۍ انځور نه لرل ډېر ناشونی دی.
۱۲. ځکه چې ونډه يې مخ په کمېدو ده او بايد ارزښتناکه شي.





ولې نارینه له واده وروسته له خپل مور او پلار څخه نه بېلېږي؟

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



## ولې خپل کورني ژوند ته انگېزه ورکړو؟

۱. ځکه چې زموږ په ډېری برياليتوبونو 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.
۴. ځکه چې له ژوند سره مو مينه او لېوالتيا پيدا کيږي.
۵. ځکه چې ښې راتلونکې ته مو هيله مندی راتوکوي.
۶. ځکه چې د ستونزو د حل پر وړاندې مو وړتيا ډېروي.
۷. ځکه چې د ژوند په پرمختگ کې موږ سره مرسته کوي.
۸. ځکه چې په گډ ژوند کې د خوښۍ او مينې لامل گرځي.
۹. ځکه چې زموږ د نوښت او کشف وړتياوې ژوندي کوي.
۱۰. ځکه چې په موږ کې د انرژي راتوکېدو ښه لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې د ډېرو ستونزو او شخړو په حل کې مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې موږ پوه، پياوړي، کلک او موخيز (هدفمند) کوي.



## 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.
۴. ځکه چې له بند او شرط نه ډکو کورنيو کې رالوی شوي يو.
۵. ځکه چې په کلک او ديکتاتورانه ډول عادت او رالوی شوي يو.
۶. ځکه چې تحليل نه کوو او ډېری له مور 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 آرمانی 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.



## 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 راگلېږي او مداخله کوي.
۴. ځکه چې کله ناکله کورنۍ یو بل سره کینه او بغض لري.
۵. ځکه چې ډېر ځله واپه او بې ارزښته مسایل اړین بولو.
۶. 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 خسر خپلو مو ډېر ولور راڅخه اخیستی دی.
۱۲. ځکه چې موږ د یو او بل کور ته ډېر ځو او راځو.





## ولې له کورنيو ستونزو نه خلاصېږو؟

۱. ځکه چې خپل کورني ژوند ته سم پلان نه لرو.
۲. ځکه چې کورني ستونزې مو سمې نه دي پېژندلي.
۳. ځکه چې د کورني اروايي ستونزو درملنه نه کوو.
۴. ځکه چې په گډ ژوند کې بدلون او نيوکې نشو منلي.
۵. ځکه چې په گډ ژوند کې له يو بله ډېرې غوښتنې لرو.
۶. ځکه چې په گډ 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 گډ ژوند په يوه خوب او ونډه منونکي نه يو.
۱۰. ځکه چې بدلون نه منو او د حل نوې تگلارې نه کاروو.
۱۱. ځکه چې د کورني وړې ستونزې له اندازې لويې گڼو.
۱۲. ځکه چې نورې اړيکې لرو او په ژوند مو اغېز کړي.



## ولې په کورنۍ کې دیکتاتورې 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 توپيرونه نه درک کوو.
۳. ځکه چې ډېر ځله کورنۍ جنسي توپيري چلند ته لمن وهي.
۴. ځکه چې په ځینو افغان کورنیو کې یې فقر لامل ګرځېدلی.
۵. ځکه چې د کورنۍ ډېری غړي نالوستي یا لږ لوستي دي.
۶. 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 اروایي ګډوډۍ 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 لګوو او په ریښتیني ډول غوږ نه نیسو.



## ولې له خپل گډ ژوند څخه خوابدي کېږو؟

۱. ځکه چې بدلون ته په سمه توگه پام نه کوو.
۲. ځکه چې غواړو د مجردانو په شان ژوند وکړو.
۳. ځکه چې د گډ ژوند ملگري د ځان مزدور گڼو.
۴. ځکه چې پر ځان باور مو ډېر راکښته شوی دی.
۵. ځکه چې یو له بل سره مینه نه لرو او خوښ نه یو.
۶. ځکه چې ټاکل شوې وه بل چا سره واده وکړو.
۷. ځکه چې کله ناکله یو د بل اړتیاوې نه پوره کوو.
۸. ځکه چې ډېر ځله خپل ظاهر ته پام نه نیسو.
۹. ځکه چې پر خپل کار او چارو کې ډېر بوخت یو.
۱۰. ځکه چې د نارینه او ښځو په اړه سم معلومات نه لرو.
۱۱. ځکه چې له یو بل چا سره هم موازي اړیکه لرو.
۱۲. ځکه چې ژوند کې د نورو ښکېلتیا ته اجازه ورکوو.



## ولې له کورنيو اقتصادي ستونزو مخنيوی نشو کولی؟

۱. ځکه چې ماليه او دولتي حسابونه پر خپل وخت نه ورکوو.
۲. ځکه چې خپل عواید او لگښتونه په غور سره نه حسابوو.
۳. ځکه چې خپل وسایل او توکي په سالمه توګه نه کاروو.
۴. ځکه چې خپله شتمني او پیسې نه ساتو او نه زېرمه کوو.
۵. ځکه چې ډېر ځله خپل پورونه په ټاکلي وخت نه پرې کوو.
۶. ځکه چې له کومې مهمې اړتیا پرته له خلکو پورونه اخلو.
۷. ځکه چې له خلکو نه خپل پورونه په ټاکلي وخت نه اخلو.
۸. ځکه چې د ځان ښودنې په موخه له اړتیا پرته لګښت کوو.
۹. ځکه چې د کورنيو توکو ته ژر ژر او بېځایه بدلون ورکوو.
۱۰. ځکه چې خپل کورني اضافي او بې ګټې توکي نه پلورو.
۱۱. ځکه چې په ډېر لګښت لرونکو غونډو کې کې ګډون کوو.
۱۲. ځکه چې لګښتونه د عوایدو او سپما پر بنسټ نه تنظیموو.





## ولې له کورنيو ستونزو څخه مخنيوی نشو کولی؟

۱. ځکه چې له کوره بهر چارو کې ډېر بوخت يو.
۲. ځکه چې پر وخت د خپلو خپلوانو خبر نه اخلو.
۳. ځکه چې کليزې او ملي ورځې پر وخت نه نمانځو.
۴. ځکه چې له بې ځايه اړيکو او ليدنو نه لاس نه اخلو.
۵. ځکه چې وړې ستونزې په خپل وخت نه حل کوو.
۶. ځکه چې نه خپله پوهېږو او نه له نورو مرسته غواړو.
۷. ځکه چې د گله کورني ژوند په اړوند مطالعه نه کوو.
۸. ځکه چې په کورنيو چارو او مسایلو کې ونډه نه اخلو.
۹. ځکه چې پر وخت د کورنيو ستونزو مخه نه نيسو.
۱۰. ځکه چې د کورني لومړيتوبونه په غور سره نه څېړو.
۱۱. ځکه چې د کورنيو ستونزو په اړوند مشوره نه اخلو.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله له يو بله ډېرې او بېځايه غوښتنې لرو.



## ولې کورني صميميت او مهرباني ته پام نه کوو؟

۱. ځکه چې بنيایي 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.
۴. ځکه چې بنيایي له خپلې مېرمنې او اولادونو سره مينه ونه لرو.
۵. ځکه چې د گډ ژوند له ملگري او اولادونو سره مينه نه کوو.
۶. 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 گډ ژوند ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې بنيایي د خپلې کورنۍ بنسټ مو سم نه وي ايښی.
۱۰. ځکه چې د گډ ژوند له ملگري سره هم فکړه نه يو.
۱۱. ځکه چې بنيایي د ژوند له ملگري سره سني توپير ډېر وي.
۱۲. ځکه چې کله ناکله د ماشومانو ډېرښت دا ستونزه راولاړوي.



## ولې مو له پرمختگونو سره سره کورنۍ نېکمرغه نه ده؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځینې غړي له ټاکلې کچې ډېر بوخت شوي دي.
۲. ځکه چې ځینې نارینه او مېرمنې د گڼ ژوند پر اصولو نه پوهیږي.
۳. ځکه چې کله ناکله زموږ محرم مسائل او رازونه نورو ته رسیږي.
۴. ځکه چې کله کله زموږ اصلي ټولنیزې اړیکې لږ او کم رنگه کېږي.
۵. ځکه چې گڼ کورنۍ ژوند مو ډېر زیاد په جنسي اړیکو راخړیږي.
۶. ځکه چې مادیاتو ته له معنویاتو او علم څخه ډېر زیاد ارزښت ورکوو.
۷. ځکه چې له پيله مو د واده معیارونو ته پوره ارزښت نه دی ورکړی.
۸. ځکه چې کورنیو مو اروایی امنیت او مسئولیت له لاسه ورکړی دی.
۹. ځکه چې ځینې خلک له وړاندې فردي ژوند او مجردی ته لېواله وي.
۱۰. ځکه چې ښایي د ځینو کورنیو له چوکاټه وتلې ازادې ډېره شوې وي.
۱۱. ځکه چې بېلابېلو ډولونو ته پام نه کوو او یو ډول مساوي ژوند لرو.
۱۲. ځکه چې د ټکنالوژیکي وسایلو څخه په سم ډول گټه نه پورته کوو.



## ولې د کورنۍ غړي پر نشه يي توکو روږدي کېږي؟

۱. ځکه چې ډېری د نشه يي توکو له زیانونو څخه خبر نه دي.
۲. ځکه چې ډېری خلک نشه يي توکو ته په اسانۍ لاس رسې پيدا کوي.
۳. ځکه چې کورنۍ مو گلهې وډې، لږزنده او يا هم ديکتاتور وي.
۴. ځکه چې ځوانان په دې ډول له ځان پېژندنې نه تېسته کوي.
۵. ځکه چې زموږ د کورنيو نظم سالم، روغ او ډېر مثبت نه دی.
۶. 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 پرېکونکې دي.
۸. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ په غړو کې ژور خپگان وي.
۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ اړيکې اصلي رنگ 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 هوبنډۍ چلند نه کوي.
۱۲. ځکه چې زموږ د ځوانانو ملگرتياوې او اړيکې سالمې نه دي.





## ولې په افغانستان کې روغې کورنۍ کمې دي؟

۱. ځکه چې د ځینو کورنیو مشران جسمي او اروایی گاهوډۍ لري.
۲. ځکه چې د کورنۍ جوړېدو تگلاره له پیله بڼه او روغه نه وي.
۳. ځکه چې ډېر ځله د اولاد روزنې لپاره له رتنې نه کار اخلو.
۴. ځکه چې په افغانستان کې ډېری کورنۍ نالوستې او لویې دي.
۵. ځکه چې زموږ په هېواد کې څوک روغه او سالمه کورنۍ نه پېژني.
۶. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمینځ دندې او مسوولیتونه څرگند نه دي.
۷. ځکه چې د مېرمنې او خاوند اروایي 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 ښایي بدې خبرې، بد چلند او رتنه په کور کې عادي وي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ ډېری غړي له یو بل سره یوه خوله نه وي.
۱۲. ځکه چې په کورنیو کې قدرت غوښتنه، ځورونه او دیکتاتوري وي.



## ولې د خپلې کورنۍ رازونه لورو ته ونه وايو؟

۱. ځکه چې په یو ډول بې بنسټه او ناروغه ټولنه کې ژوند کوو.
۲. ځکه چې د شک او بې باورۍ د را منځته کېدو لامل ګرځي.
۳. ځکه چې هر څوک رازونه لري او موږ باید پکې ښکېل نشو.
۴. ځکه چې زموږ د ټولنیز کلتور له مخې ښایي د مرګ لامل شي.
۵. ځکه چې زموږ د شخصي او ګډ ژوند حریم ته لوی زیاد رسوي.
۶. ځکه چې د خاوند او مېرمنې تر منځ درناوی له منځه وړي.
۷. ځکه چې د خلکو پر وړاندې زموږ ټولنیز محبوبیت ډېر ټیټوي.
۸. ځکه چې د شاوخوا ګاونډیانو او خپلوانو لپاره موضوع جوړېږي.
۹. ځکه چې کېدای شي نور یو بل ته د ژوند حقایق ونه ویلی شو.
۱۰. ځکه چې په دې نه پوهېږو چې ځیني رازونه باید هیڅاته ونه وايو.
۱۱. ځکه چې زموږ د کورنۍ او ګاونډیانو د ښکېلتیا لامل به وګرځي.
۱۲. ځکه چې رازونه یوازې ارواپوه، ډاکټر او وکیل ته ویل کېږي.



## ولې په کورنيو ستونزو کې رابښکېل کېږو؟

۱. ځکه چې ډېرې او ماشومانه غوښتنې او کړنې کوو.
۲. ځکه چې اوس هم ماشومانه ځانگړنې په ځان کې لرو.
۳. ځکه چې له خپل خاوند يا مېرمنې سره ډېر توپير لرو.
۴. ځکه چې مېرمنه، خاوند او کورنۍ مو نه درک کوو.
۵. ځکه چې ذهني او کاري امنيت نه لرو او په کار کې بوخت يو.
۶. ځکه چې د جنسي ژوند په اړه پوره مالومات نه لرو.
۷. ځکه چې خپل گډ کورني ژوند ته منظم پروگرام نه لرو.
۸. ځکه چې له خاوند يا مېرمنې سره سيالي او تبعيض لرو.
۹. ځکه چې د خپل گډ ژوند ملگرۍ له نورو سره پرتله کوو.
۱۰. ځکه چې ښايي مېرمنه يا خاوند کومه اروايي گډوډي ولري.
۱۱. ځکه چې ښايي يو له زوجينو نه شخصيتي گډوډي ولري.
۱۲. ځکه چې له واده وړاندې مو له ارواپوه سره مشوره نه ده کړې.



## 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 گټه نه ده اخیستې.
۳. ځکه چې د بېلابېلو حل لارو او بدلون په اړه فکر نه کوو.
۴. ځکه چې د ځینو ساده ستونزو په ساده والي باندې باور نه لرو.
۵. ځکه چې په دې باور نه یو چې هره ستونزه شو حل لارې لري.
۶. ځکه چې د خپل خاوند یا مېرمنې احساسات نشو درک کولی.
۷. ځکه چې د ستونزو له منلو څخه وړاندې پوره پر نورو اچوو.
۸. ځکه چې د ستونزو د حل په موخه څېړنه او مطالعه نه کوو.
۹. ځکه چې کورنۍ او گډ 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.





## ولې د کورنۍ یو بڼه او هڅاند غړی نه یو؟

۱. ځکه چې مور خپله یا مو کورنی پرمختګ غوښتونکې نه ده.
۲. ځکه چې پر لږو امکاناتو او وسایلو باندې بوخت شوي یو.
۳. ځکه چې د ژوند پر جزیاتو باندې غور او تمرکز نه کوو.
۴. ځکه چې ډېر ځله مو د کار کیفیت په یوه بڼه او ډول نه ساتو.
۵. ځکه چې ډېر ځله د چا مشورو او خبرو ته غوږ نه نیسو.
۶. ځکه چې ډېر ځله مور د خبرو گوډي یو نه د عمل زامن.
۷. ځکه چې د خپلې تل پاتې ودې او پرختک لپاره مطالعه نه کوو.
۸. ځکه چې تل له ځانه یو پوه او باهوښه زده کوونکي نه جوړوو.
۹. ځکه چې پخپله رشته کې تخصص او مهارت پسې نه ګرځو.
۱۰. ځکه چې د حل لارو عملي کول تر وروستیو شپږو نه څارو.
۱۱. ځکه چې ډېر ځله د کاذب بریالیتوب احساس له ځان سره لرو.
۱۲. ځکه چې د کیفیت لوړولو په موخه پلان او پروګرام نه لرو.



## ولې مينه ناک مور او پلار شو؟

۱. ځکه چې پرته له دې مو اولادونه سرغړونکي کېږي.
۲. ځکه چې له مينې او محبت سره زموږ باور پيل کېږي.
۳. ځکه چې اولادونه به مو هم مينه او محبت زده کړي.
۴. ځکه چې اولادونه خوښ او خوشاله مور او پلار غواړي.
۵. ځکه چې د محبت په نشتوالي کې اولادونه ناروغه کېږي.
۶. ځکه چې مينه او محبت په کورنۍ کې يو مهم اصل دی.
۷. ځکه چې ډېر ځله مو اولادونه خوښ او خوشاله کوي.
۸. ځکه چې کورنۍ اړيکې به مو مينه ناکې او ښې کړي.
۹. ځکه چې زموږ د اولادونو تر مينځ باور لوړ او رغوي.
۱۰. ځکه چې اولاد به مو ځان بې ارزښته احساس نه کړي.
۱۱. ځکه چې مينه کول د کورنيو ستونزو د حل لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې اولاد ته مينه ورکول ښه روزنه بلل کېږي.



## 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.
۴. ځکه چې مثبت، مهربان او مینه ناکه نه یو.
۵. ځکه چې تور لگولو او په خبرو پسې گرځو.
۶. ځکه چې د مقابل لوري منفي چلند جدي نيسو.
۷. ځکه چې غرور او تاوتریخوالي ته لاس کوو.
۸. ځکه چې د بنو اړیکو مهارتونه مو نه دي زده.
۹. ځکه چې ریښتیني نه یو او بسنه هم نه غواړو.
۱۰. ځکه چې بسنه 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.



## ولې خپلې کورنۍ ستونزې نشو پېژندلې؟

۱. ځکه چې له ستونزو سره مخ کېدل مهارت ته اړتیا لري.
۲. ځکه چې هېڅکله د کورنۍ ارواپوهنې کتابونه نه لولو.
۳. ځکه چې کورنۍ ته د یو ارزښتناک بنسټ په سترګه نه وګورو.
۴. ځکه چې په کورنۍ کې مو همکاري او مسوولیت منل نشته.
۵. ځکه چې ډېر ځله مو ګلهې کورنۍ اړیکې سمې نه دي ارزولې.
۶. ځکه چې د ګله ژوند له ملګري سره مو اړیکې ښه نه دي.
۷. ځکه چې د یوبل همکاري، مشورو او باورونو ته پام نه کوو.
۸. ځکه چې لا هم خپلې چارې او مسوولیتونه سم نه ترسره کوو.
۹. ځکه چې د ستونزو پېژندلو په موخه هر اړخیزه هڅه نه کوو.
۱۰. ځکه چې ښایې په ژوند کې مو اختلاف یا ناسمه پوهېدنه وي.
۱۱. ځکه چې تل د پېژندلو پر ځای یو بل ته ناسمې خبرې کوو.
۱۲. ځکه چې په کورنۍ کې مو هوډ، ژمنتیا، باور او انصاف نشته.





## ولې مو اولادونه ځان له نورو سره پرتله کوي؟

۱. ځکه چې تل مو هغوی له نورو سره پرتله کړي دي.
۲. ځکه چې مور له خپلې خوښې سره سم اولاد غواړو.
۳. ځکه چې په خپله مو خپل اولادونه همداسې روزلي.
۴. ځکه چې زموږ دود او رواجونه په همدې بڼه دي.
۵. ځکه چې دا نه منو چې انسانان یو له بل سره توپیر لري.
۶. 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 ملگرو سره پرتله کړي.
۱۰. ځکه چې اولادونه مو د ټولني په خوښه روزلي دي.
۱۱. ځکه چې تراوسه مو نه دي ورته ویلي چې دا کار مه کوه.
۱۲. ځکه اولاد ته مو نه دي ویلي چې پرتله ورته زیانمنه ده.



## ولې مو کورنۍ منظم پروگرامونه 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 پوهیږو چې بې نظمي د ناسالم ژوند یوه نښه ده.
۴. ځکه چې مور خپلو ډېرو چارو ته نظم او پروگرام نه لرو.
۵. ځکه چې نه پوهیږو مور د خپلو اولادونو لپاره بېلگې یو.
۶. 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 تېریږي، همدا یې راته ویلي.
۱۰. ځکه چې په دې نه پوهیږو چې نظم لرل د بریا لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې ډېر ځله راته نظم او ترتیب مهم نه دی پېژندل شوی.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند د کورنۍ په ارواپوهنه خبر نه یو.



## ولې ځيني كورنۍ خوښې او خوشاله نه دي؟

۱. ځكه چې د كورنۍ غړي پيسو ته ډېر ارزښت وركوي.
۲. ځكه چې په افغانستان كې ډېرې كورنۍ، نالوستې دي.
۳. ځكه چې ځيني كورنۍ په گڼه سره خواږه نه خوري.
۴. ځكه چې د كورنۍ ډېرې غړي ډېر زيات بوخت دي.
۵. ځكه چې د خوښۍ په موخه په گڼه مېلې ته نه سره ځي.
۶. ځكه چې د كورنيو اړيكو جوړولو مهارتونه نه لري.
۷. ځكه چې له كچې ډېر په خواله رسنيو كې بوخت دي.
۸. ځكه چې ښايي د كورنۍ غړي اروايي گڼوډۍ ولري.
۹. ځكه چې ښايي د كورنۍ د غړو تر مينځ درناوى نه وي.
۱۰. ځكه چې د كورنۍ غړي له يو بله ډېرې غوښتنې لري.
۱۱. ځكه چې د كورنيو ستونزو د حل په موخه خبرې نه كوو.
۱۲. ځكه چې د كورنۍ نېكمرغي راته لومړيتوب نه دى.



## ولې مو کورنی ژوند له خوښیږي؟

۱. ځکه چې زموږ هېواد کې ودونه په زور او جبر کېږي.
۲. ځکه چې کله ناکله اوږدمهاله وېره او اضطرابونه لرو.
۳. ځکه چې ډېر ځله لوړ فکر نه کوو او ځان کم احساسوو.
۴. ځکه چې ډېر ځله کینه، بغض، حسادت او بخیلي لرو.
۵. ځکه چې خپل ګډ کورني ژوند ته منظم پروګرام نه لرو.
۶. ځکه چې ډېر ځله 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 ډېر ځله ژورخپګان لرو او ناهیلی شوی هم یو.
۹. ځکه هغه څه چې زموږ د نېکمرغۍ لامل ګرځي نه څېرو.
۱۰. ځکه چې ډېر ځله خپل ژوند له نورو خلکو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه چې په پخوانۍ او اوسنۍ کورنۍ کې تاوتریخوالی وي.
۱۲. ځکه چې ډېر ځله مو په کورنۍ کې توپیري چلند کړی دی.



۳۳۵ □

څلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه کورنی ژوند



## ولې ځيني كورنۍ له كچې ډېرې غوښتنې كوي؟

۱. ځكه چې ځيني ميندې او پلرونه خپل زامن مسوول گڼي.
۲. ځكه چې ځيني ميندې او پلرونه له وړاندې عادت شوي.
۳. ځكه چې ټول زامن د مور او پلار پر وړاندې مسوول گڼي.
۴. ځكه چې مور هم له مور او پلار څخه په خپل وخت غواړو.
۵. ځكه چې ځيني كورنۍ په دې باور دي چې اولاد مزدور دي.
۶. ځكه چې خور يا ورور مو د كورنۍ غوښتنې لوړې كړي.
۷. ځكه چې ډېرې ميندې او پلرونه ځانگړې بوختياوې نه لري.
۸. ځكه چې له هغه پيله مو خپلو اړيكو ته حدود نه دي ټاكلي.
۹. ځكه چې غوښتنه زموږ په ټولنه كې عادي مسئله بلل كېږي.
۱۰. ځكه چې ډېرې كورنۍ د دوو نسلونو توپيرونه نشي منلي.
۱۱. ځكه چې د كورنۍ ارواپوهنې متخصص سره مشوره نه كوو.
۱۲. ځكه چې ډېرې له مور نه مغروره او نه اورېدونكې كورنۍ يو.



## ولې د ماشومانو پر وړاندې جنگ ونه كړو؟

۱. ځكه چې ماشومان د مور او پلار د هر كار پېښې كوي.
۲. ځكه چې ډېر ځله ځان د دې جگړې لامل او دليل گڼي.
۳. ځكه چې په كورنۍ فضا باندې منفي اغېز شيندلی شي.
۴. ځكه چې مور او پلار ته د درناوي د كموالي لامل گرځي.
۵. ځكه چې بنيادي اولادونه له مور او پلار څخه لرې كړي.
۶. ځكه چې ماشومان ځان په دې شخړو كې ښكېل گڼي.
۷. ځكه چې د ماشومانو د اروايي ستونزو لامل گرځي.
۸. ځكه چې ماشومان د دې شخړو د غځېدو وېره پيدا كوي.
۹. ځكه دا چې دوی څه نشي كولی، خواشيني كېږي.
۱۰. ځكه چې بنيادي په اولاد كې د جنسي بېلارو لامل شي.
۱۱. ځكه چې جگړې د ماشومانو په اروا ډېر بد اغېز كوي.
۱۲. ځكه چې جگړه ډېرې اندېښنې او كركې پيدا كولی شي.



## ولې لږ اولادونه ولرو؟

۱. ځکه چې د اولادونو ساتل او روزل گران شوي دي.
۲. ځکه چې د نن زمانې ډېری اولادونه ستونزې جوړوي.
۳. ځکه چې ټولې هیلې او غوښتنې یې نشو پوره کولی.
۴. ځکه چې ژوند او گلې اړیکې ډېرې پیچلې او گرانې شوي دي.
۵. ځکه چې د نن سبا انسانان له کچې ډېر بوخت شوي.
۶. ځکه چې لږ اولادونه په سمه توگه روزل کېدای شي.
۷. ځکه چې هغه کورنۍ چې شمېر یې لږ وي، روغې وي.
۸. ځکه چې ډېر ماشومان مور او پلار دواړو ته زیان رسوي.
۹. ځکه چې د اولادونو تر مینځ همغږي به راته آسانه شي.
۱۰. ځکه چې ارواپوهان بیاځلي د لږو ماشومان ټینگار کوي.
۱۱. ځکه چې لږ ماشومان مو د گله کورني ژوند اړیکې رغوي.
۱۲. ځکه چې ډېر اولادونه په هر حال نه شو مدیریت کولی.



## ولې کله کله په کورنۍ کې د نورو بې احترامی کېږي؟

۱. ځکه چې په دې اړوند ځانگړي 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.
۴. ځکه چې ډېر ځله مور خپله هم په درناوي عمل نه کوو.
۵. ځکه چې په ښوونیزو مرکزونو کې پرې کار نه کېږي.
۶. ځکه چې مور 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 ځانگړې 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.





## ولې ځيني كورنۍ له خپلو نويو ځوانانو سره ستونزه لري؟

۱. ځكه چې د نسلونو تر مينځ حساسيت نشي درك كولى.
۲. ځكه چې د نويو ځوانانو له اروايي ځانگړنو خبر نه دي.
۳. ځكه چې سم او نورمال چلند يې ناسم او نا نورمال گڼي.
۴. ځكه چې بنايي مور او پلار هم له يو بل سره ستونزه ولري.
۵. ځكه چې كورنۍ د ودې دا پړاو سم نشي تحليل او ارزولى.
۶. ځكه چې بوخته دي او د اولاد روزنې ته وخت نه وركوي.
۷. ځكه چې د خپلو اولادونو اړتياوې او غوښتنې نه پوره كوي.
۸. ځكه چې ځيني كورنۍ تر اړينې كچې ډېره پيروي ترې كوي.
۹. ځكه چې كورنۍ له خپلو اولادونو سره سمې اړيكې نه لري.
۱۰. ځكه چې كله ناكله اولادونو ته دروغ وايي او دوکې وركوي.
۱۱. ځكه چې د اولاد له ښوونكو څخه د مرستې غوښتنه نه كوي.
۱۲. ځكه چې له اولاد نه مو ډېرې زياتې او بېځايه غوښتنې كوي.



## ولې په ځينو کورنيو کې طلاق رامینځ ته کېږي؟

۱. ځکه چې ډېری کورنۍ یو له بل سره همغږي نه لري.
۲. ځکه چې ډېر ځله ودونه په زور او جبر سره کېږي.
۳. ځکه چې د گله ژوند ملگري یو له بل سره خیانت کوي.
۴. ځکه چې تر مینځ یې سني توپیرونه بیخي ډېر وي.
۵. ځکه چې نور کسان یې په ژوند کې لاسوهنې کوي.
۶. ځکه چې د کوزدې له پيله یې یو بل ته دروغ ویلي.
۷. ځکه چې له شخصیتي اړخه یو له بل سره توپیر لري.
۸. ځکه چې ځیني نارینه او ښځینه جنسي ستونزې لري.
۹. ځکه چې د مقابل لوري په اړوند مطالعه نه کوي.
۱۰. ځکه چې د تل لپاره دعوا، کنټرول او یو بل څاري.
۱۱. ځکه چې خپل مینځي باور یې له مینځه تللی دی.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ له ارواپوه مرسته نه غواړي.



## ولې کورنۍ له روزنيزو لارو څخه گټه نه اخلي؟

۱. ځکه چې فکر کوي اولادونه به يې په خپله لوی شي.
۲. ځکه چې د روزنيزو لارو په اړوند مطالعه نه کوي.
۳. ځکه چې بنيادي د کورنۍ لويان کافي لوستي نه وي.
۴. ځکه چې خپلې پخوانۍ لارې يې سمې نه دي ارزولې.
۵. ځکه چې په هېواد کې مو د ښوونې روزنې پوهان لږ دي.
۶. ځکه چې تراوسه يې مثبت ارزونه نه ده ترې کړې.
۷. ځکه چې ډېری کورنۍ دې مسئلې ته پوره پام نه کوي.
۸. ځکه چې په دې اړوند زموږ په مورنۍ ژبه کتابونه نشته.
۹. ځکه چې کله د کورنۍ لويان هم دې ته اجازه نه ورکوي.
۱۰. ځکه چې موږ د مسلکي لارو په لټه کې هڅه نه ده کړې.
۱۱. ځکه چې نوې او علمي تگلارې کله کله سختې هم وي.
۱۲. ځکه چې په دې اړوند له متخصصانو مرسته نه غواړو.



## ولې ځينې 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 ډېری کورنۍ د ټولني په خوښه پر مخ ځي.
۴. ځکه چې تل د ټولني له ناوړه قضاوت لاندې راغلي.
۵. ځکه چې مور تر ډېره د ځان په اړه مالومات نه لرو.
۶. ځکه چې د يوه په تېروتنه ټوله کورنۍ ملامته کېږي.
۷. ځکه چې د افغان ټولني ډېری کورنۍ نوبستگري نه دي.
۸. ځکه چې دا نه ارزو چې ټولنه به کرکه را څخه وکړي.
۹. ځکه چې کورنۍ نوبستگرو 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.





## ولې کورنۍ یو ځای تفریح ته نه ځي؟

۱. ځکه چې ډېری کورنۍ بوختې دي او وخت نه لري.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ امنیتي ستونزې او ډار لري.
۳. ځکه چې فکر کوي تفریح کول د شتمنو خلکو کار دی.
۴. ځکه چې کورنیو ته تفریح د اولادونو بېلاري ښکاري.
۵. ځکه دا چې تفریح یوه اړتیا ده، په دې نه پوهېږي.
۶. ځکه چې ځیني کورنۍ تفریح یو بی ځاینه لگښت گڼي.
۷. ځکه چې په کورنیو مراسمو او غونډو بسیاينه کوي.
۸. ځکه چې د تفریح او کار تر مینځ انډول ته پام نه کوي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي چې تفریح اولادونه نوبتگر کوي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي چې ژوند ته خوند او خوښي ورکوي.
۱۱. ځکه چې ډېری کورنۍ همغږي او ځانگړی نظم نه لري.
۱۲. ځکه چې تفریح د ژوند یوه برخه ده او دا نه درک کوي.



## ولې د ماشوم زېږېدل د خوښۍ لامل گرځي؟

۱. ځکه چې ټول به د هغه په پالنه باندې بوخت شي.
۲. ځکه چې ماشوم ټولو ته مثبتې انرژي ورکولی شي.
۳. ځکه چې ځینې غواړي ډېر له ماشوم سره پاتې شي.
۴. ځکه چې ډېر غواړي ماشوم ته په سم ډول پام وشي.
۵. ځکه چې کورنۍ له ماشومانو سره ډېره مینه کوي.
۶. ځکه چې د مور او پلار تر مینځ اړیکې سمولې شي.
۷. ځکه چې له ماشوم سره اوسېدل یوه ښه خاطرې ده.
۸. ځکه چې د ماشوم پیدایښت هوساینه او خوښي راوړي.
۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو د کورني کېدو لامل گرځي.
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.



۳۴۵ □

مخبرمه برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه کورنۍ ژوند

## ولې زوی له واده وروسته خپلواک کړو؟

۱. ځکه چې له بېلابېلو اړخونو څخه به خپلواکه شي.
۲. ځکه چې زموږ زوی به یو مسوولیت منونکی شي.
۳. ځکه چې دا د تل پاتې مینې ساتلو یوه ښه تگلاره ده.
۴. ځکه چې مهرباني، درناوی او اړیکې به مو ښې شي.
۵. ځکه چې په دې سره به د کورنۍ په قدر ښه پوهیږي.
۶. ځکه چې په خپل مینځ کې د یو بل ارزښت راته ډیریری.
۷. ځکه چې مور او پلار ته به د لا ډېرې تفریح موقع ورشي.
۸. ځکه چې په لویو کورنیو کې ژوند کول ډېر گران وي.
۹. ځکه چې په لویه کورنۍ کې گلهې مینې ته زیان رسوي.
۱۰. ځکه چې دا باید درک کړو چې زامن مو خپلواکي غواړي.
۱۱. ځکه چې دا مو زامنو ته ځیني مهارتونه ور زده کولی شي.
۱۲. ځکه چې دې کړنې په نورو هېوادونو کې ښه پایله ورکړې.



## 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 پيدا کوي.
۳. ځکه چې له مور او پلار سره د ماشوم اړیکې خرابوي.
۴. ځکه چې د کورنۍ د تیتېدو او بې نظمۍ لامل گرځي.
۵. ځکه چې د ماشومانو د اروايي ستونزو لامل گرځي.
۶. ځکه چې مور او پلار د اولادونو لپاره يوه ښه بېلگه ده.
۷. ځکه چې په دې سره د اولادونو غوښتنې لوړوي شي.
۸. ځکه چې په دې سره بيا اولادونه منفي چلند زده کوي.
۹. ځکه چې د مور او پلار دا کار د ارواپوهنې خلاف دی.
۱۰. ځکه چې مور او پلار دا کار د بې باورۍ لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې په دې هکله د ارواپوه نظر ته غور نه نيسي.
۱۲. ځکه چې د گډ ژوند او کورنۍ د ستړيا لامل گرځي.





## ولې کورنۍ د نجونو زده کړو ته ارزښت ورکړي؟

۱. ځکه چې ((بنځه یا د کور ده یا د گور)) غلط باور دی.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ یې ننگوي او بې غیرتي یې گڼي.
۳. ځکه چې هره نجلی یوه ورځ مور ده او باید ماهره وي.
۴. ځکه چې دې ته ارزښت ورکول د کورنیو مسوولیت دی.
۵. ځکه چې تحصیل کړې نجونې دوکه او فریب نه خوري.
۶. 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 بنځو 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 بنځو وده د ټولني وده ده.
۱۲. ځکه چې زده کړه په نارینه او ښځینه دواړو فرض شوې ده.



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

۱. ځکه چې فکر کوو په کور کې د اروايي ناروغ درلودل عیب دی.
۲. ځکه چې کله خو د کورنۍ ناروغ غړی هم مرستې ته چمتو نه بښي.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ په ملاتړ مو اروايي ستونزې حلېږي.
۴. ځکه چې نه پوهېږو په اصل کې په خپله مور ستونزې را پیدا کړي.
۵. ځکه چې د ځينو کورنيو د اړیکو بڼه د ستونزو په حل نه راڅرخي.
۶. ځکه چې ښايي مور هم ځيني اروايي ستونزې ولرو، خو نه پوهېږو.
۷. ځکه چې نه پوهېږو ځيني اروايي گلووډۍ هم ساري او گرځنده وي.
۸. ځکه چې کله کله وپېږي په نا مسلکي عمل سره ستونزه لويه نه کړو.
۹. ځکه چې کله کله په کار او دنده کې له ټاکلې کچې ډېر بوخت يو.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو کورنۍ يوازینی ملاتړ او د ستونزو ارواپوه دی.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ ملاتړ د انسان د برياليتوب لامل دی.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ غړي سره څنگه او څه مرسته وکړو.



## ولې ډېری کورنۍ نېردي اړیکې نه لري؟

۱. ځکه چې نه پوهیږي یو بل ته باید پوره وخت ورکړي.
۲. ځکه چې نه پوهیږي نېردي اړیکې د ودې لامل ګرځي.
۳. ځکه چې نه پوهیږي نېردي اړیکې د ژوند یوه اړتیا ده.
۴. ځکه چې نه پوهیږي د کورنۍ غړي یې ښه ملګري دي.
۵. ځکه چې نه پوهیږي نېردي اړیکې د نوښت لامل ګرځي.
۶. ځکه چې نه پوهیږي نېردي اړیکې د هوساینې لامل وي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي ملګرتیاوې اړیکې نورې هم ټینګوي.
۸. ځکه چې نه پوهیږي تر ټولو ښه د راز ملګري کورنۍ ده.
۹. ځکه چې نه پوهیږي د کورنۍ ملګرتیاوې تل تر تله وي.
۱۰. ځکه چې نه پوهیږي ډېرځله نه اړیکې ناروغی پیدا کوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهیږي دا یې د خوښۍ او ښکلا لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې نه پوهیږي کورنۍ ملګرتیا کورنۍ ډېره خوښوي.



## ولې کورنۍ خپل غړي يوه لوي کار ته له هڅوي؟

۱. ځکه چې ډېری يې په بدلون او نوښت باور نه لري.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ ريسک او خطر نه شي منلی.
۳. ځکه چې نه پوهیږي هره چاره يوه تېروتنه هم لري.
۴. ځکه چې د کورنۍ لويان يې خلاق او نوښتگر نه دي.
۵. ځکه چې نه پوهیږي دا کار يې د غړو نوښت خوري.
۶. ځکه چې نه پوهیږي په هر حال يې بايد ملاتړ وکړي.
۷. ځکه چې ښايي د دې مسئلې له اغېزو سم خبر نه وي.
۸. ځکه چې نه پوهیږي دا يې د غړو د بریا لامل گرځي.
۹. ځکه چې نه پوهیږي هر کله يې بايد لاسنيوی وکړي.
۱۰. ځکه چې ډېری کورنۍ يې 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 بوختياوې لري.





## ولې ځيني کورنۍ د نورو په مينځ کې لفاق اچوي؟

۱. ځکه چې ځيني کورنۍ کومه ځانگړې بوختيا نه لري.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ مثبت پاله او سالم چلند نه لري.
۳. ځکه چې ډيری يې په خپله وده هېڅ کوشنې نه کوي.
۴. ځکه چې لفاق اچول ورته عادي او عادت شوي وي.
۵. ځکه چې نه پوهيږي ځان ته لوی زيان رسولی شي.
۶. ځکه چې نه پوهيږي، کار يې آن د مرگ لامل گرځي.
۷. ځکه چې نه پوهيږي کورنۍ په يوبل منلو بريا خپلوي.
۸. ځکه چې خپله د دوی ذهن ته زياد رسوي نه پوهيږي.
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 پوهيږي.



## ولې افغان کورنۍ لږې نوښتگرې دي؟

۱. ځکه چې نالوستې دي او نوښت مالومات غواړي.
۲. ځکه چې د نوښت په اړوند ځانگړی فکر نه کوي.
۳. ځکه چې ښوونځي او پوهنتونونه ورته لږ پام کوي.
۴. ځکه چې بدلون نه مني او ډېری توپيري چلند کوي.
۵. ځکه چې د ټولني په وده کې له ونډې نه خبر نه دي.
۶. ځکه چې نه پوهيږي ژوند ټول نوښت او خوند دی.
۷. ځکه چې نه پوهيږي نوښت په اړیکو کې سمون راولي.
۸. ځکه چې نه پوهيږي یوه بڼه یې ژوند کمزنگه کوي.
۹. ځکه چې ډېری بريالی ټولني په نوښت پیاوړې شوي.
۱۰. ځکه چې نه پوهيږي نوښت وړوکی خو تلپاتې گام دی.
۱۱. ځکه چې فکر کوي نوښت کول د هر چا کار نه دی.
۱۲. ځکه چې د نوښتگرۍ پروگرامونو ته لږ وخت ورکوي.



## ولې له کورنۍ څخه یو هوسا ځای جوړ کړو؟

۱. ځکه چې کورنۍ د ټولني یو ډېر مهم رکن دی.
۲. ځکه چې کورنۍ د ټولني د ودې لامل کېدی شي.
۳. ځکه چې د ودې او پرمختګ یو مهم ځای دی.
۴. ځکه چې له کورنۍ پرته خوښي ډېره سخته ده.
۵. ځکه چې کورنۍ د متمدنه انسان یو ملاتړ دی.
۶. ځکه چې خپلو اړتیاوو ته په سمه رسېدی شي.
۷. ځکه چې له اروایي ګډوډیو او رورډتیا مو ساتي.
۸. ځکه چې ورځ تر بلې له خطر سره مخ شوي.
۹. ځکه چې د کورنۍ په درلودلو به هوسا اوسو.
۱۰. ځکه چې هوساینه په یوه ښه کورنۍ کې شته.
۱۱. ځکه چې ستونزې په کورنۍ کې حلولی شو.
۱۲. ځکه چې له جنسي بېلاریو څخه مخنیوی کوي.



## ولې د کورنۍ غړي یو بل ته بد رد وایي؟

۱. ځکه چې ښایي له یوه او بل سره کینه ولري.
۲. ځکه چې نه پوهیږي د یوه وده د ټولو وده ده.
۳. ځکه چې ښایي کومه اروایي ستونزه به ولري.
۴. ځکه چې ښایي د کورنۍ غړي نه وي پوهېدلي.
۵. ځکه چې ښایي کورنۍ له یو بله سره پاشلي وي.
۶. ځکه چې نه پوهیږي هېچاته بد ویل ښه نه دي.
۷. ځکه چې نه پوهیږي چې د لږوالي لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د کورنۍ غړي یې ځان غوښتونکي دي.
۹. ځکه چې د کورنۍ غړي د یو بل درناوی نه کوي.
۱۰. ځکه چې کورني مینې ته سم ارزښت نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهیږي بد رد ویل ناسم عمل دی.
۱۲. ځکه چې عادت شوي او باید د ترک کوشن وکړي.





## ولې د کورنۍ غړي په لگښتولو کې ونډه نه اخلي؟

۱. ځکه چې ځیني کسان قرباني شخصیت لري.
۲. ځکه چې ځیني د مسوولیت منلو حس نه لري.
۳. ځکه چې د کورنۍ ځیني غړي تیار خواره وي.
۴. ځکه چې د کور لویان دا ستونزه نه حل کوي.
۵. ځکه چې یو یې گټي سل یې خټي مود شوي.
۶. ځکه چې د کور د لگښت په ویش عمل نه کوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ ځیني غړي خپله عاید پټوي.
۸. ځکه چې په کور کې منطقی بحث نه پرې کوي.
۹. ځکه چې فکر کوي نور به خبرې پسې وکړي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ لپاره یو منظم پلان نه لري.
۱۱. ځکه چې ځیني کورنۍ د حل پرځای نیوکې کوي.
۱۲. ځکه چې په کورنیو کې لویان توپيري چلند کوي.



## ولې د کورنۍ ځینې غړي ضد کوي؟

۱. ځکه چې غړي یې له یو بل څخه لویې غوښتنې کوي.
۲. ځکه چې په زده کړو او دريځونو کې یې توپیر دی.
۳. ځکه چې د یو بل په شخصي چارو کې لاسوهنه کوي.
۴. ځکه چې کله ناکله د کور لویان ددې چلند لامل ګرځي.
۵. ځکه چې خپلې کورنۍ اړیکې په سمه نه درک کوي.
۶. ځکه چې خپلو کورنیو اړیکو ته ارزښت نه ورکوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ مالي توپیر کوي.
۸. ځکه چې د کورنۍ په معنوی ارزښت سم نه پوهیږي.
۹. ځکه چې بنایي د کورنۍ نوی غړی یې لامل شوی وي.
۱۰. ځکه چې ښه اورېدونکي نه دي او زغم هم نه لري.
۱۱. ځکه چې ډېر بې ځایه قضاوتونه او پرتلې سره کوي.
۱۲. ځکه چې په ځینو کورنیو کې ځانګړي ارزښتونه نشته.



## ولې ځيني کسان له طلاق ورسته گډ ژوند کوي؟

۱. ځکه چې له قانون او حقوقو څخه پوره خبر نه وي.
۲. ځکه چې نه غواړي د کورنۍ غړي يې وپاشل شي.
۳. ځکه چې نه غواړي د ټولني تر قضاوت لاندې راشي.
۴. ځکه ناوخته پوه شوي چې طلاق ورکول يې ناسم وو.
۵. ځکه چې ځيني اولادونه بانه کوي او نه شي بېلېدلی.
۶. ځکه چې له وړاندې يې د زيانونو په اړه نه وو لوستي.
۷. ځکه چې ترلې (وابسته) دي او بېلتون نه شي زغملی.
۸. ځکه چې فکر کوي بنایي يوه ورځ دا هرڅه جبران شي.
۹. ځکه چې پوهیږي اولادونو ته يې ستونزې راتوکېږي.
۱۰. ځکه چې مالي ستونزې لري او په ځان بسيا نه دي.
۱۱. ځکه چې ځيني د زړه سوي له امله سره يوځای دی.
۱۲. ځکه چې له گاوندپيانو، ټولني او ملگرو څخه شرمیږي.



## ولې ځيني له طلاق وروسته هم گډ ژوند ادامه ورکوي؟

۱. ځکه چې بنيادي له قانون او حقوقي مواردو بڼه خبر نه وي.
۲. ځکه چې نه غواړي خپله کورنۍ تر پوښتنو لاندې راوړي.
۳. ځکه چې نه غواړي د ټولنې تر ناسم قضاوت لاندې راشي.
۴. ځکه چې وروسته پوهېږي، چې پرېکړه يې ناسمه شوې.
۵. ځکه چې ځيني اولاد پلمه کوي او نشي کولی سره بېل شي.
۶. ځکه چې د طلاق د زيانونو په اړوند وړاندې مطالعه نه کوي.
۷. ځکه چې ترلې (وابسته) دي او جدايي (بېلتون) نشي زغملی.
۸. ځکه چې فکر کوي بنيادي 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 بنيادي يو ځای والی به له هر څه سم او غوره گڼي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي په خپله وغواړي قانوني واده هم وکړي.





## ولې کورنۍ د اولادونو ترمینځ توپیر کوي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ ځینې غړي اروایي او عاطفي ستونزې لري.
۲. ځکه چې مېرمنې د نارینه وو په پرتله د اولاد ودې ته ځیر وي.
۳. ځکه چې له بده مرغه دا چاره په ټولنه کې په معیار بدله شوې.
۴. ځکه چې دا دود دی هر هغه څوک چې کار وکړي امتیاز اخلي.
۵. ځکه چې پخوا یې له مور او پلار سره هم توپیري چلند شوی دی.
۶. ځکه چې د مشر او کشر اولاد ترمینځ توپیر مو د ټولني دود دی.
۷. ځکه چې خلک مو هڅوي تر څو د اولاد ترمینځ توپیر وکړو.
۸. ځکه چې اولادونو ته مو لوی زیان رسولی شي، خو نه پوهېږو.
۹. ځکه چې کله کله خو اولادونه هم توپیري چلند ته لار هواروي.
۱۰. ځکه چې د دې کار په غیر قانوني والي سم نه یو خبر او پوه.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي چې دا چاره یې د سترو زیانونو لامل شوې.
۱۲. ځکه چې ډېری د روغو میندو او پلرونو له ونډې نه دي خبر.



## ولې سياسي مسایل کور ته را نه وړو؟

۱. ځکه چې بنيادي زموږ کورنيو اړيکو ته هم سياسي بڼه ورکړې.
۲. ځکه چې په سياسي مسايلو کې همغږي کېدل ناشوني چاره ده.
۳. ځکه چې په ډېری کورنيو کې د ناخوالو او ناندریو لامل گرځي.
۴. ځکه چې سياسي مسايل مو په کورني ژوند باندې منفي اغېز کوي.
۵. ځکه چې سياسي مسايل او گوند بازی د بې اتفاقی لامل گرځي.
۶. ځکه چې سياست او کورنی دوه بېل بنسټونه او مسوولیتونه دي.
۷. ځکه چې موږ ډېر سياست څپلي يو او بايد کورنی ته يې رانه وړو.
۸. ځکه چې سياست په کور کې د کينې او توپيري چلند لامل گرځي.
۹. ځکه چې د کورنی اصلي دندې، ونډې او چارې له پامه غورځي.
۱۰. ځکه چې کورنی د ژوند تر ټولو مهمه برخه ده او بايد خوندي وي.
۱۱. ځکه چې زموږ په ټولنه کې سياست شخړه جوړول پېژندل شوي.
۱۲. ځکه چې د سياسي مسايلو حل زموږ په کورنی پورې اړه نه لري.



## ولې د اولاد تر مينځ پر يوبل منلو ټينگار وکړو؟

۱. ځکه چې په دې کار سره به يوه سالمه او روغه کورنۍ ولرو.
۲. ځکه چې د اولادونو تر مينځ د لا ډېرې مينې لامل کېدای شي.
۳. ځکه چې له يو بل سره ژوند کوو او نشو کولی يو بل ونه منو.
۴. ځکه چې له اروايي اړخه مو ټوله کورنۍ خوندي ساتلی شي.
۵. ځکه چې کورنۍ پر يوبل منلو سره برياليتوب ته رسېدی شي.
۶. ځکه چې له اروايي اړخه زموږ کورنۍ او ټولنه رغولی شي.
۷. ځکه چې کورنۍ او ټولنې ته مو ډېره وده او پرمختگ ورکوي.
۸. ځکه چې په کورنيو کې مو د تاوتریخوالي کچه کمولی شي.
۹. ځکه چې د اولاد تر مينځ مو د مينې او خواخوږۍ لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې د شک او ناسمې پوهېدنې کچه به ډېره راکمه کړي.
۱۱. ځکه چې وروسته د اولادونو ورځنی ژوند او هوساينه رغوي.
۱۲. ځکه چې يو بل منل مو د ښوونې او روزنې يوه روغه لاره ده.



## ولې د کورنۍ فضا مينه لاکه کړو؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ مو روغ مهارتونه وده کوي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ د زغم او همغږۍ لامل گرځي.
۳. ځکه چې مينه او محبت مو ورځنۍ ژوند نور هم رغولی شي.
۴. ځکه چې له پخوا مو مشرانو ويلي وو چې: مينه له مينې پيدا کېږي.
۵. ځکه چې مينه د عاطفې ستونزو د حل يوازينی راز او کيلي ده.
۶. ځکه چې د پياوړو او هوډمنو خلکو مينځ ته راتگ لامل گرځي.
۷. ځکه چې په يو بل باوري کيږو او له امله يې خواخوږي کوو.
۸. ځکه چې د کورنۍ په غړو باندې مو بې باوري له منځه وړي.
۹. ځکه چې مرسته کوي د ټولني وگړي پر يو بل کلک باور وکړي.
۱۰. ځکه چې له کورنۍ څخه بهر اړيکو ته مو هم وده ورکوي شي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي، د کورنۍ غړي خپلې موخې ترلاسه کړي.
۱۲. ځکه چې مينه او محبت مو مثبت هيجانونه نور هم ډېرولی شي.



۳۲۳ □

مخلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه کورنۍ ژوند



## ولې او د څه لپاره کورنۍ ماشومان ولري؟

۱. ځکه چې د ځينو کسانو د واده موخه همدا ماشوم دی.
۲. ځکه چې اولادونه په کورنۍ کې صميميت راتوکوي.
۳. ځکه چې هر انسان اولاد لرلو ته يوه فطري تنده لري.
۴. ځکه چې د کورنيو بيولوژيکي روغتيا ته لويه گټه ده.
۵. ځکه چې د ژوند غځېدو ته لويه انگېزه پيدا کولی شي.
۶. ځکه چې د کورنۍ له وړتيا او مقاومت سره مرسته کوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ مسووليت منل دېروي.
۸. ځکه چې د گاونډيانو او ملگرو له پوښتنو سره مخ کېږي.
۹. ځکه چې په کور کې آرامه او هوسا فضا رامنځته کوي.
۱۰. ځکه چې د خاوند او مېرمنې پام يو بل ته دېروي شي.
۱۱. ځکه چې اولاد لرل مو د کورنيو د هوساينې لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې د ارواپوهانو له نظره د کورنيو د بقا لامل دی.



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

۱. ځکه چې ټولنه نارینه پلوی او د مېرمنو په څیرکتیا 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.
۴. ځکه چې کله خو د ښځو ترمینځ تعصب د ډېرو ستونزو لامل دی.
۵. ځکه چې ځینې مېرمنې ډېرې پیاوړې، څېړونکې او پلټونکې دي.
۶. ځکه چې د ښځو د حقارت احساس، نارینه خپلې پایلې ته رسوي.
۷. ځکه چې ځینې 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 ځینې 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 پوهیږي.



## ولې په کور کې یوازې نارینه پرېکړې کوي؟

۱. ځکه چې زموږ ټولنه کې دا حق نارینه ته ځانگړی شوی.
۲. ځکه چې بنایي ځیني نارینه ښې او منطقي پرېکړې کوي.
۳. ځکه چې ډېر ځله ډېری مېرمنې په نارینه وو تکیه کوي.
۴. ځکه چې له اوله همدا ورته زده شوي چې پرېکړه وکړي.
۵. ځکه چې نارینه په مدیریتي چارو کې تر ښځو بریالي وي.
۶. ځکه چې نارینه ډېر ځله په نوښت او خلاقیتونو فکر کوي.
۷. ځکه چې نارینه تنگ 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 کوي 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.



## ولې په کورنۍ کې د یو بل نظر ته درناوی وشي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ د مینې او محبت لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ اعتماد او باور رغولی شي.
۳. ځکه چې د کورنۍ د غړو اند، هوس او فکر نور هم وده کوي.
۴. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ اړیکې ډېرې پیاوړې کېږي.
۵. ځکه چې د کورنۍ غړو سره مرسته کوي خو ستونزې ووايي.
۶. ځکه چې د نورو درناوی یو تر ټولو ارزښتناک لومړیتوب دی.
۷. ځکه چې په کورنۍ پورې د زړه تړلو یو لوی لامل کېدی شي.
۸. ځکه چې په دې کار سره مو کورنۍ خپل غړي ښه روزلی شي.
۹. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ باورونه نور هم لوړولی شي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ غړي په ځان یې بیخي ډېر باوري کولی شي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ روغتیا او نوبت ډېروی شي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ د زغم او منلو روحیه ډېروي.





## ولې په کور کې مشرانو ته درناوی وکړو؟

۱. ځکه چې د کورنیو مشران مو زموږ لپاره ښې بېلگې وي.
۲. ځکه چې درناوی په کورنۍ کې مینه او محبت ډېروي شي.
۳. ځکه چې په کورنۍ کې د یو بل ونډه او اړتیاوې درک کوي.
۴. ځکه چې د کورنۍ د خوښۍ او اروايي روغتیا لامل ګرځي.
۵. ځکه چې مشران مو هر ځای زموږ ښه ملاتړی کوی شي.
۶. ځکه چې په دې سره له هغوی څخه ډېر څه زده کولی شو.
۷. ځکه چې مرسته کوي مشران هم موږ ته ښه غوږ ونیسي.
۸. ځکه چې د کورنۍ ماشومانو ته به ناز او مینه ورکړل شي.
۹. ځکه چې په کورنۍ کې د امن او هوساینې حس پیدا کوي.
۱۰. ځکه چې د مشرانو درناوی پر کشرانو د شفقت لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې هره کورنۍ او ټولنه خپلو مشرانو ته اړتیاوې لري.
۱۲. ځکه چې د لویانو تر سیوري لاندې به پرمختګ شونی شي.



## ولې د کورنۍ وروستی 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 بڼه او هوښیار ځوانان هم نه مني.
۴. ځکه چې ځوانان په کورنۍ کې خپلې وړتیاوې نه ښيي.
۵. ځکه چې نورې پرېکړې په کور کې تاوتریخوالی ډېروي.
۶. ځکه چې کله کله زموږ لپاره ښې بېلگې گرځېدلی شي.
۷. ځکه چې ناخبره مو دا کړنه په ذهن کې منل شوې ده.
۸. ځکه چې ډېری مشران او لویان مو بڼه اورېدونکي دي.
۹. ځکه چې ډېری ځوانان خپل نظرونه په سمه نشي ویلي.
۱۰. ځکه چې ډېری لویانو له وړاندې ښې پرېکړې کړې دي.
۱۱. ځکه چې له بده مرغه ځیني لویان دیکتاتورې هم کوي.
۱۲. ځکه چې ډېری فکر کوو چې د مشرانو پرېکړې ښې وي.



## ولې ځيني کورنۍ خپلو زامنو ته ډېر ارزښت ورکوي؟

۱. ځکه چې له پخوا د يوه نيمگري کلتور په توگه پاتې شوې دى.
۲. ځکه چې زموږ په ټولنه کې ډېرى نارينه ښې دندې او ملاتړ لري.
۳. ځکه چې نجونې کورنيو دندو او ښو زده کړو ته نه دي پريښي.
۴. ځکه چې له نورو نه يې زده کوي او په دې کار لاس پورې کوي.
۵. ځکه چې ډېر ځله کورنۍ خپلې نجونې د ټولنيزو ستونزو لامل گڼي.
۶. ځکه چې کورنۍ نه پوهيږي چې نجونې هم مينې ته لويه اړتيا لري.
۷. ځکه چې د وروڼو او خویندو ترمينځ د کرکې يو لوى لامل گرځي.
۸. ځکه چې کورنۍ له خپلو اصلي موخو او دندو څخه لرې کولى شي.
۹. ځکه چې دا کړنه د جنسيتي توپيرونو او ستونزو لامل کېدى شي.
۱۰. ځکه چې د کورنيو دا چاره په انساني کرامت پښې اېښودل دي.
۱۱. ځکه چې دا چاره د نجونو د عاطفي ودې د مخنيوي لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې ډېرى کورنۍ نالوستې دي او پوره پوهاوي ته اړتيا لري.



## ولې په کورنیو کې مشر اولاد ته ډېر ارزښت ورکول کیږي؟

۱. ځکه چې له کوم علمي او منطقي اړخ پرته یو کلتور گرځېدلی.
۲. ځکه چې خویندې او وروڼه، مشران د مور او پلار په ځای گڼي.
۳. ځکه چې ځیني کورنۍ تر اوسه هم دودیز او پخوانی فکر لري.
۴. ځکه چې لویانو ته ارزښت ورکول د انسانانو یوه ځانگړنه ده.
۵. ځکه چې مور او پلار نه پوهیږي ټول اولادونه مساوي حق لري.
۶. ځکه چې ډېر ځله مشر اولاد د مور او پلار خبرو ته غور نیسي.
۷. ځکه چې مشران اولادونه د کورنۍ مسوولیتونه په غاړه اخلي.
۸. ځکه چې اولادونه مو درناوي، مینې او ارزښت ته اړتیا لري.
۹. ځکه چې مشر اولاد ډېر ځله له مور او پلار سره ښه اړیکې لري.
۱۰. ځکه چې مشران اولادونه له بدني او اروايي اړخه پیاوړي وي.
۱۱. ځکه چې مشران او کشران اولادونه باید یو ډول ارزښتمن شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهیږو په دې کار سره مشران هم قرباني کوو.





## ولې کورنۍ د ټولني د يو ارزښتناک اصل په توگه ومنو؟

۱. ځکه چې کورنۍ د ټولني لومړنۍ او پياوړې بنسټ جوړوي.
۲. ځکه چې په کورنۍ کې بدلونونه بنايي ټولني ته بدلون ورکوي.
۳. ځکه چې د ټولني غړو ته روزنه په کور کې ورکول کېږي.
۴. ځکه چې پرمختللي ټولني د کورنۍ پر نظم ډېر ټينگار کوي.
۵. ځکه چې نه پوهېږو له کورنۍ پرته هېڅ ځای ته نه شو رسېدی.
۶. ځکه چې له کورنۍ پرته خپلو اوږدمهاله موخو ته نه شو رسېدی.
۷. ځکه چې مفسدې کورنۍ له فساد ډکې ټولني رامینځ ته کوي شي.
۸. ځکه چې هر ځل انقلابونه او بدلون له کورنيو څخه پيل کېږي.
۹. ځکه چې دا چاره زمور له ټولنيز کېدو سره ډېره مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې کورنۍ ته له ارزښت پرته هېڅ پرېکړه نه شو کولی.
۱۱. ځکه چې روغه کورنۍ د ټولني لپاره لويه اروايي درملنه وي.
۱۲. ځکه چې انسان له کورنۍ وروسته خوندي ټولني ته اړتيا لري.



## ولې کورنۍ د خپلو غړو له ملاتړ پرته نشي بريالۍ 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 بريالۍ وي.
۴. ځکه چې د روغو کورنیو یوه ځانګړنه له یوبله ملاتړ کول دي.
۵. ځکه چې یو پخوانی متل لرو چې، په یوه گل نه پسرلی کېږي.
۶. ځکه چې کورنۍ د خپلو غړو په وده کې ښه ونډه لوبولی شي.
۷. ځکه چې د جز په سمې ودې سره ټولګه هم بريالۍ 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 مثبت اغېزه کوي.
۱۰. ځکه چې ډېری کورنیو د خپلو غړو له امله ماتې خوړلې دي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ژوند ښه او ټولنیز جوړښت همداسې دی.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ ملاتړ په ژوند کې د بريالیتوب اصل دی.



## ولې کورنۍ د یو بل خصوصي حریم مات نه کړي؟

۱. ځکه چې په ماتېدو یې د غړو تر مینځ درناوی له مینځه تللی شي.
۲. ځکه چې هر څوک له خپلې کورنۍ نه بېل شخصي ژوند لري.
۳. ځکه چې د کورنۍ د خصوصي حریم ساتل د مینې ساتل وي.
۴. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مینځ د باور رغولو لامل ګرځي.
۵. ځکه چې په دې کار سره کورنۍ ته د ارزښت احساس ورکوي.
۶. ځکه چې په دې سره مو کورنۍ ته لا ډېره خوشالي ورکولی شو.
۷. ځکه چې که یې مات کړو د خپلې کورنۍ باور له لاسه ورکوي.
۸. ځکه چې د کورنۍ د غړو د بېلتون لرې والي یو لامل ګڼل کېږي.
۹. ځکه چې کورنۍ ته د ملګري او ملاتړي فکر ورکولو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې هر فرد خصوصي حریم لری او دا د هماغه کس حق دی.
۱۱. ځکه چې د خصوصي حریمونو ماتول د انسانانو ماتې ګڼل کېږي.
۱۲. ځکه چې د نړۍ د پرمختللو هېوادونو د ودې یو راز همدا ګڼل کېږي.



## 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 گڼي.
۳. ځکه چې مور او پلار تل مور ته همدا زده کړه راکوي.
۴. ځکه چې نه پوهېږو له يو بله د لرېوالي لامل گرځي.
۵. ځکه چې خپل مسوولیتونه بڼه په غاړه نشو اخیستلی.
۶. ځکه چې کله زموږ چلند هم د دې لامل گرځېدلی شي.
۷. ځکه چې مور هم له خپلو حقونو څخه دفاع نه شو کولی.
۸. ځکه چې پر وړاندې يې آن خبرې هم نشو کولی.
۹. ځکه چې ځینې کورنۍ شیطاني او منفي ځانگړنې لري.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ هر غړی خپل مسوولیت نه پېژني.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ غړي له بل سره تړلي (وابسته) دي.
۱۲. ځکه چې د کورنیو ستونزو په اړه پوره مطالعه نه کوو.





## 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 ځینې کورنۍ بې کاره او بې مسوولیته شوي.
۴. ځکه چې یوازې په کورنۍ کې مو هیلې پوره کيږي.
۵. ځکه چې له همغږۍ او مرستې پرته وده نشي کولی.
۶. 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 روغتیا لامل دي.
۹. ځکه چې ډېر ځله بريالی کورنۍ له یوبل سره ژوند کوي.
۱۰. ځکه چې خویندې او وروڼه د یو بل تر څنګ خوشحاله وي.
۱۱. ځکه چې په سترگو وینو دا چاره په ټولنه کې هېره شوې.
۱۲. ځکه چې ډېری افغانې ټولنې له کورني کړکېچ سره مخ دي.



## ولې ځيني كورنۍ بڼه مالي مديريت نه لري؟

۱. ځكه چې ځيني كورنۍ نظم او راتلونكې كورنۍ پلان نه لري.
۲. ځكه چې د پيسو له مديريت نه د پيسو گټل ورته ارزښت لري.
۳. ځكه چې دا زموږ د ټولني يو دود دی چې، يو يې گټي او سل يې څټي.
۴. ځكه چې ډېرو زيار هېر كړی او حسادت ته لومړيتوب ورکوي.
۵. ځكه چې له ځيني نورو كورنيو سره يې سيالي پيل كړې دي.
۶. ځكه چې نه پوهېږو مالي مديريت د روغو كورنيو يو مهارت دی.
۷. ځكه چې زموږ په ټولنه كې ناسم او ناوړه دودونه ډېر شوي دي.
۸. ځكه چې له لومړيو څخه مالي مديريت نه دی راته بنودل شوی.
۹. ځكه چې نه پوهېږو د مالي مديريت نشتوالی ستونزې پيدا كوي.
۱۰. ځكه چې نه پوهېږو مالي مديريت او اروايي هوساينه اړيکه لري.
۱۱. ځكه چې خپل لگښت مو د خپلو عوايدو اړوند نه دی برابر كړی.
۱۲. ځكه چې فكر كوو مالي مديريت عيب، بې ننگي او بې غيرتي ده.



## ولې مور او پلار د خپل اولاد لپاره هر څه چمتو نه کړي؟

۱. ځکه چې د هر څه چمتو کول يې د اولادونو د نوبت مخه نيولی شي.
۲. ځکه چې په داسې روزنې سره به د نورو حريم ته لږ درناوی وکړي.
۳. ځکه چې د هر څه په چمتو کولو سره د اولادونو تمې ډېرې لوړېږي.
۴. ځکه چې د هر څه په چمتو کولو به د مالکیت احساس له لاسه ورکړي.
۵. ځکه چې له هر څه به گټه اخلي خو هېڅ کار ته به يې لاس نه ورځي.
۶. ځکه چې په مور او پلار پورې به اوږدمهاله وابسته او تړلي پاتې شي.
۷. ځکه چې مور او پلار به هم په اولادونو پورې وابسته او تړلې وده وکړي.
۸. ځکه چې درس، زده کړو او د ژوند نورو چارو ته به لږ پاملرنه وکړي.
۹. ځکه چې دا مورد به زموږ د اولادونو اړيکو ته هم لوی زیان واړوي.
۱۰. ځکه چې زموږ اولادونه به نازولي، په ځان مين او يا د حقارت حس پيدا کړي.
۱۱. ځکه چې په راتلونکې به مو اولاد له ريښتيا سره جوړجاړی ونه کړي
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو اولاد ته د هر څه چمتو کول د روزنې لاره نه ده.



## ولې د اولاد په روزنه کې د کورنۍ پر ارزښت ټينگار وکړو؟

۱. ځکه چې په راتلونکي کې به دوی په خپله هم کورنۍ جوړوي.
۲. ځکه چې د ماشومتوب ارزښتونه تر ډېرو په ذهن کې پاتې وي.
۳. ځکه چې د يو ارزښت بنسټيز کول اړينې روزنې ته اړتيا لري.
۴. ځکه چې د ارزښت نه لرل کورنۍ له ستونزو سره مخ کوي شي.
۵. ځکه چې اولادونه بايد خپل مسوولیتونه ډېر ښه درک او وپېژني.
۶. 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 کورنيو او ټولنو اړتيا گڼل کېږي.
۱۱. ځکه چې ياده چاره مور ته مينه، درناوی او پاملرنه را زده کوي.
۱۲. ځکه چې کورنۍ د پرمختللو بشري ټولنو لومړنۍ نښه گڼل کېږي.





## ولې د کورنۍ غړي دروغ ونه وايي؟

۱. ځکه چې د ژوند انډول مو له کرکېچ سره مخ کوي.
۲. ځکه چې اولادونه مو له اروايي اړخه ناروغه کوي.
۳. ځکه چې له نورو کسانو سره مو اړیکې خراب کړي.
۴. ځکه چې د کورنۍ د غړو د ډار لامل گرځېدلی شي.
۵. ځکه چې یوه کورنۍ به له بلې کورنۍ سره دښمنه شي.
۶. ځکه چې دروغ د ځان د حقارت د احساس لامل گرځي.
۷. ځکه چې دروغ مو ټولو باورونو ته سخت زیان 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 بېلگې دي.



## ولې د کورنۍ ځینې غړي په ځان ډېر مینېږي؟

۱. ځکه چې دا گډوډۍ یې له ماشومتوبه ځان سره لرله.
۲. ځکه چې په کورنۍ کې ورته پوره پاملرنه نه کېږي.
۳. ځکه چې کورنۍ له یو بل سره مثبتې اړیکې نه لري.
۴. ځکه چې کورنیو ته یې اولادونه لومړیتوب نه لري.
۵. ځکه چې ښایي کورنۍ به یې اروایي ستونزې لري.
۶. ځکه چې په کورنیو کې یو بل ته وخت نه ورکول کېږي.
۷. ځکه چې په ځان مینېدل اروایي گډوډي نه بلل کېږي.
۸. ځکه چې د دې گډوډۍ 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 گټه نه اخلې.
۱۱. ځکه چې د ستونزو حلولو لپاره منظم پروگرام نه لرو.
۱۲. ځکه چې له ارواپوهانو څخه مو مرسته نه ده غوښتې.



## ولې ځيني كورنۍ د كورنۍ بنځينه غړي شاته پرېږدي؟

۱. ځكه چې نه پوهېږي لوستې مېرمنې د كورنۍ د ودې ستر لامل دي.
۲. ځكه چې كله كله په خپله مېرمنې هم د خپل وروسته والي لامل وي.
۳. ځكه چې نه پوهېږو مېرمنې د كورنۍ او ټولني نيمه برخه جوړوي.
۴. ځكه چې مېرمنې خپله هم ځان كم گڼي او په ځان باور يې لږ دي.
۵. ځكه چې كله ناكله كورنۍ تاوتریخوالی او ناخوالې ددې لامل گرځي.
۶. ځكه چې كېدای شي مېرمنې بيولوژيكي ستونزې يا كوم عيب ولري.
۷. ځكه ډېر ځله مېرمنې چوپې پاتې كېږي او خپل حق نه شي غوښتلی.
۸. ځكه چې ډېری كورنۍ نه پوهېږي د كور نظم د بنځې په لاس كې دي.
۹. ځكه چې ډېری كسان فكر كوي بنځه ځانگړې ونډه او اغېز نه لري.
۱۰. ځكه چې ډېری بنځې تر پوښتنې لاندې راتلل نه غواړي او شاته ځي.
۱۱. ځكه چې نارينه نه پوهېږي په دې كار سره خپله هم شاته پاتې كېږي.
۱۲. ځكه چې د كورنۍ اروايي روغتيا په برابرښت او يو بل منلو كې ده.



## 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 مدیریت نارينه وو ته ورکړل شوی.
۳. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ هر غړی بايد ومنل شي.
۴. ځکه چې ډېری کسان يې له اروايي اغېزو خبر نه دي.
۵. ځکه چې نارينه د واکمنۍ او ځواکونو غوښتونکي وي.
۶. ځکه چې نه پوهېږو نارينه وو ته درناوی لومړيتوب دی.
۷. ځکه چې ډېری نارينه خپل ځانونه د کورنۍ مسوول گڼي.
۸. ځکه چې دغه چاره اوس په يوه دود او کلتور بدله شوې ده.
۹. ځکه چې نارينه په کورنۍ کې اروايي سکون راوستی شي.
۱۰. ځکه چې په ټولنه کې نارينه له جنسيتي اړخه پياوړي دي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ روغتيا به نارينه وو درول شوې ده.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږو نارينه او مېرمن برابر درناوی غواړي.





ولې په کورنۍ کې د مور او پلار تر مینځ مینه ارزښت لري؟

۱. ځکه چې په اولادونو کې مو د اروايي روغتیا 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.
۴. ځکه چې لامل کيږي یو ښه، سمه او سالمه کورنۍ ولرو.
۵. ځکه چې د اولادونو د لاسني ودې او پرمختګ لامل ګرځي.
۶. ځکه چې اولادونه به مو روغې اړیکې جوړې او زده کړي.
۷. ځکه چې د روږدتیا، وابسته ګي او ژورخپګان مخه نیسي.
۸. ځکه چې په اولادونو کې مو د نوښت ځواک پیاوړې کوي.
۹. ځکه چې مرسته کوي د کورنۍ غړي یو بل ته نږدې شي.
۱۰. ځکه چې مینه مو د کورنۍ د غړو د ذهني ودې لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې په اولادونو کې مو د هوساینې احساس پیدا کوي.
۱۲. ځکه چې زموږ د کورني ژوند د دوام او غځېدو لامل ګرځي.



## ولې د کورنۍ د غړو ترمینځ درناوی پیدا کړو؟

۱. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمینځ 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.
۴. 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.
۶. ځکه چې درناوی د کورنۍ د غړو ترمینځ 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، انډول 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.



## ولې مو د کورنۍ مدیریت ته زیان رسېږي؟

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



## 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 نوبت قوه لوړېږي.
۴. ځکه چې مسوولیت منل د کورنۍ د غړو مینه ډېرولی شي.
۵. ځکه چې مسوولیت منل موږ له راتلونکو سرگردانیو ساتي.
۶. ځکه چې په مسوولیت منلو مو تېروتنې له مینځه تللی شي.
۷. ځکه چې له اروایي اړخه هر روغ انسان مسوولیت مني.
۸. ځکه چې مسوولیت منونکي وگړي لاسته راوړنې لري.
۹. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ژوند راته لومړیتوب شي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د لا ډېرې ودې لامل گرځېدلی شي.
۱۱. ځکه چې مسوولیت منل د گډ ژوند له اصولو څخه یو وي.
۱۲. ځکه چې پرته له دې نه به اروایي ستونزې راته پیدا شي.





## ولې په کورنۍ کې پرله پسې مراتب پلي شي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ په یووالي کې ونډه لري.
۲. ځکه چې دا مو د کورنۍ یوه مهمه اړتیا ده.
۳. ځکه چې په کورنیو کې د ژمنتیا لامل ګرځي.
۴. ځکه چې په کورنۍ کې د درناوي پیدا کوي.
۵. ځکه چې په کورنۍ کې د نظم لامل ګرځي.
۶. ځکه چې د هر چا مسوولیت ځانګړی کېږي.
۷. ځکه چې د کورنۍ اړیکې مورغولی شي.
۸. ځکه چې د ټولو حقونو ته د پاملرنې کېږي.
۹. ځکه چې ټولنه له فساد نه خلاصون مومي.
۱۰. ځکه چې په کورنۍ کې د باور لامل کېږي.
۱۱. ځکه چې د کورنۍ اروايي روغتیا تضمینوي.
۱۲. ځکه چې دا د روغو کورنیو یو اصل دی.



## ولې په کورنۍ کې روږدو کسانو ته ډېره پاملرنه وشي؟

۱. ځکه چې له روږدتيا نه د خلاصون لپاره ښه مرسته کوي.
۲. ځکه چې په روږدو کسانو کې د اروايي روغتيا پيدا کوي.
۳. ځکه چې مقابل لوري به مو په خپلو وعدو ژمن پاتې شي.
۴. ځکه چې له دې پرته ښايي روږدي جنایت ته مخه کړي.
۵. ځکه چې روږدی نشي کولی له خپل ځان نه ساتنه وکړي.
۶. ځکه چې روږدي کسان پياوړو ملاتړ کوونکو ته اړتيا لري.
۷. ځکه چې روږدي کسان ډېر ځله په ځان پوره باور نه لري.
۸. ځکه چې روږدي په خپلو پروگرامونو کې نورو ته اړ دي.
۹. ځکه چې ښه ملگري نه لري او ښايي روږدتيا يې سخته شي.
۱۰. ځکه چې په ټولنه کې د لا نور فساد څخه مخنيوی کوی شي.
۱۱. ځکه چې روږدو ته پاملرنه د درملنې له بهير سره مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې کله کله همدا نه پاملرنه د بيا روږدتيا لامل گرځي.



۳۸۹ □

څلورمه برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه کورنۍ ژوند

## ولې د کورنۍ له غرو سره خواخوږي وکړو؟

۱. ځکه چې خواخوږي د کورنۍ د غرو اړیکې پیاوړې کوي.
۲. ځکه چې خواخوږي په کورنیو کې مینه پیدا کولی شي.
۳. ځکه چې په دواړو لورو کې درک او پېژندگلوي لوړوي شي.
۴. ځکه چې د کورنۍ د غرو ترمینځ د مسوولیت احساس ډېروي.
۵. ځکه چې په خواخوږۍ به یو بل سره نږدې اړیکې جوړ کړي.
۶. 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 گډوډیو، ژور خپگان 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 غرو د هراړخیزې هوساینې لامل گرځي.



## ولې د کورنۍ غړي د ملگرو په څېر ژوند وکړي؟

۱. ځکه چې ملگرتيا د ژوند له غوره اړيکو څخه ده.
۲. ځکه چې له ملگري سره مو رازونه شريکولی شو.
۳. ځکه چې له ملگري سره په هوساينه خبري کولی شو.
۴. ځکه چې په دې سره مو کورني نېکمرغه کولی شو.
۵. ځکه چې ملگرتيا د يوې روغې کورنۍ اړتيا ده.
۶. ځکه چې انسانان له خپلو ملگرو سره خوښ وي.
۷. ځکه چې زموږ اړيکې لا نورې هم پياوړې کوي.
۸. ځکه چې په کورنۍ کې د تاوتریخوالي مخه نيسي.
۹. ځکه چې په مور کې د لا ډېرې ژمنتيا لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې د اولاد د لاسه ورکولو څخه مخنيوی کوي.
۱۱. ځکه چې په کورنۍ کې د مينې او محبت لامل گرځي.
۱۲. ځکه چې د انسانانو له ډېرو لویو لېوالتياوو څخه ده.





## ولې د کورنۍ ځینې 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.
۴. ځکه چې نه پوهیږي ځینې قربانۍ هم یوه اندازه لري.
۵. ځکه چې خپل مشران یې د هغوی سمې بېلگې نه وې.
۶. ځکه چې کله کله کورنۍ هم همداسې لوړې تمې لري.
۷. ځکه چې له ماشومتوبه مور وپلار دې کار ته هڅولي.
۸. ځکه چې ښایي مشر یا ورته ویل شوي قرباني ورکړه.
۹. ځکه چې نه پوهیږي قرباني یې کورنۍ ته زیان اړوي.
۱۰. ځکه چې ښایي د کورنۍ نور غړي یې مسوولیته لوی شوي وي.
۱۱. ځکه چې ښایي یاد کس اندېښنه، خواشینی او وېره ولري.
۱۲. ځکه چې ځینې د پرېکړې او ستونزو حلولو مهارت نه لري.



## ولې په کورنۍ کې خوښي سره وپېشو؟

۱. ځکه چې د کورنۍ مينې او محبت ډېرېدو لامل گرځي.
۲. ځکه چې زموږ مثبت هيجانونه له کچې څخه ډېروي.
۳. ځکه چې زموږ ټولنيزو اړيکو ته ښه وده ورکولی شي.
۴. ځکه چې موږ له اروايي او بدني گډوډيو نه لرې کوي.
۵. ځکه چې په موږ کې د ذهني فشار کچه راکښته کوي.
۶. ځکه چې د کورنۍ د غړو خپل مينځي باور ډېر لوړوي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو يو بل سره خبرو لامل گرځي.
۸. ځکه چې په کورنۍ کې د نوښت راوستو لامل کېدای شي.
۹. ځکه چې د خوښيو وپشل مو کورنۍ بريالی او رغوي.
۱۰. ځکه چې له روغتيا، هوساينې او ښکلا سره مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې د خاوند او مېرمنې په جنسي اړيکو ښه اغېز کوي.
۱۲. ځکه چې د کورنۍ ستونزې حلوي او روغ بدلونونه راولي.



## 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.
۴. 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.
۶. ځکه چې مرسته کوي ماشوم عاطفي لږهوالی احساس نه کړي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو د پوښتنې کولو روحیه ته یې وده ورکوي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو دا چاره یې نوښت او انرژي 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.



## ولې ځيني کسان له کورنۍ نه ستړي او لرې کېږي؟

۱. ځکه چې مور او پلار ورڅخه بې ځايه او بېخي ډېرې تمې کوي.
۲. ځکه چې کورنۍ د هغوی عاطفي اړتياوې نه شي پوره کولی.
۳. ځکه چې د کورنۍ غړي له يو او بل سره کينه او سيالي کوي.
۴. ځکه چې په کورنۍ کې د اولاد ترمينځ عدالت او برابري نشته.
۵. ځکه چې په ځينو کورنيو کې گواښل، رټل او څارل شتون لري.
۶. ځکه چې ځيني کسان بدلونونه او له کچې ډېره آزادي غواړي.
۷. ځکه چې کورنۍ يې روغه نه ده او خبرو ته يې غور نه نيسي.
۸. ځکه چې کله کله د کورنۍ د غړو او اولاد شمېر بيخي ډېرېږي.
۹. ځکه چې د کورنۍ غړي په کار او ټولنيزو شبکو کې بوخت دي.
۱۰. ځکه چې د کورنۍ د غړو تر مينځ درناوی، مينه او هڅونه نشته.
۱۱. ځکه چې ځيني کورنۍ هېڅکله هم په ژوند کې بدلونونه نه مني.
۱۲. ځکه چې له خپلې کورنۍ څخه د لرېوالي او ستړيا لامل گرځي.





## ولې په کور کې د کورنۍ غړي وهڅوو؟

۱. ځکه چې د سالمو انسانانو له روغو اړتیاوو څخه یوه ده.
۲. ځکه چې د مقابل لوري پر ځان باور ډېر زیات لوړوي.
۳. ځکه چې مرسته کوي په کار او زده کړو کې بریالي شو.
۴. ځکه چې د ټولنې او کورنۍ له پرمختګ سره مرسته کوي.
۵. ځکه چې زموږ ګډ کورني ژوند ته نوره هم ښکلا ورکوي.
۶. ځکه چې د مور او پلار د ژوند ښه کېدلو یو لامل همدا دی.
۷. ځکه چې د کورنۍ غړي مهربان، نوښتګر او مثبت کېږي.
۸. ځکه چې مرسته کوي خلک له اروایي ستونزو خلاص شي.
۹. ځکه چې مرسته کوي خواخوږي او له ځانه ډېر خبر شو.
۱۰. ځکه چې زموږ په ټولنیزه وده او مینه کې مرسته کولی شي.
۱۱. ځکه چې د ناروغه او ناسالمو اړیکو د راکمېدو لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې هڅونه د کورنۍ روزنې یو ارزښتناک اصل دی.



## ولې کورنۍ هېوادلۍ مينه يو اصل وگڼي؟

۱. ځکه چې د کورنۍ د غړو ترمنځ پياوړې ژمنتيا پيدا کوي.
۲. ځکه چې له منفي سياليو او توپيري چلند څخه مخنيوی کوي.
۳. ځکه چې زموږ په تړاو او ځان پېژندنه کې ښه مرسته کوي.
۴. ځکه چې په ژوند کې مثبتې او مينه ناکه روحيه راکولی شي.
۵. ځکه چې د هېواد د قوانينو په پلي کولو کې مرسته راسره کوي.
۶. ځکه چې مرسته کوي موږ له معنوي اړخه ډېره وده وکړو.
۷. ځکه چې انسانان سوله پال، يو او بل منونکي او مهربانه روزي.
۸. ځکه چې له بېلابېلو ټولنيزو ستونزو څخه به خلاصون پيدا کړو.
۹. ځکه چې د نژادي، قومي، ژبني او مذهبي مخالفتونو مخه نيسي.
۱۰. ځکه چې د نظام، ملي او کلتوري ارزښتونو د ساتنې سره مرسته کوي.
۱۱. ځکه چې زموږ د ټولنې د وگړو د نوښتگرۍ کچه بېساري لوړوي.
۱۲. ځکه چې د پلټنې، نوښتگرۍ او مالکيت احساس مو پياوړی کوي.



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

۱. ځکه چې نظم په کورنۍ کې د ثبات او امن لامل کېږي.
۲. ځکه چې د کورنۍ د غړو په ژوند د ثبات لامل ګرځي.
۳. ځکه چې په کورنۍ کې به مو اصول او قوانین پلي شي.
۴. ځکه چې نظم له اندېښنو او وېرې څخه مخنیوی کوي.
۵. ځکه چې زموږ د اولادونو د روغې روزنې لامل ګرځي.
۶. ځکه چې په کورنۍ کې مو خوښي رامینځ ته کولی شي.
۷. ځکه چې د کورنۍ د غړو د اروايي ستونزو مخه نیسي.
۸. ځکه چې زموږ کورنۍ د رڼا او روښنایۍ پر لور بیایي.
۹. ځکه چې بریالی 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 لېږدېږي.



## ولې په کورنۍ کې کارونه په مساوي ډول ووېشل شي؟

۱. ځکه چې مور ته د لا ډېرو فعاليتونو وړتيا رابښي.
۲. ځکه چې له کورنۍ سره زموږ د ژمنتيا لامل گرځي.
۳. ځکه چې د کورنۍ غړو ته اړينه هوساينه ورکوي.
۴. ځکه چې په کورنۍ کې صميمت ته لاره هواروي.
۵. ځکه چې له قربانۍ او بد احساس څخه مخنيوی کوي.
۶. ځکه چې د خلکو تر مينځ انډول او برابري پيدا کوي.
۷. ځکه چې د وگړو تر مينځ د کار کولو حوصله لوړوي.
۸. ځکه چې اړيکې مو ثابتې او په يوه حال پاتې کېږي.
۹. ځکه چې مرسته کوي چارې مو سمې پر مخ ولاړې شي.
۱۰. ځکه چې مرسته کوي خلک د مسوليت احساس وکړي.
۱۱. ځکه چې له تاوتریخوالي او ناسم چلند مخنيوي کوي.
۱۲. ځکه چې د عمري او اوږدمهاله خوښ ژوند لامل گرځي.





## 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.
۴. ځکه چې د ژوند بڼه يې ماشومانه وه او اوس به هم وي.
۵. ځکه چې ځيني کورنۍ نالوستې دي يا هم لږ پوهيږي.
۶. ځکه چې د کورنۍ غړي يو بل سره ښه اړيکې نه لري.
۷. ځکه چې پخوا ورڅخه 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 ټولوکي 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.



## ولې کورنۍ له یوبل سره په همغږۍ پرېکړې نه کوي؟

۱. ځکه چې نه پوهېږي دا چاره یې د مهربانۍ لامل کېدای شي.
۲. ځکه چې له همغږۍ پرته کړنې د بې باورۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې پرته له دې به د خلکو ترمنځ صمیمیت راکم شي.
۴. ځکه چې نه پوهېږي په دې سره یې پرېکړې منطقي کېږي.
۵. ځکه چې همغږي د کورنۍ د غړی په ځان پوره باوري کوي.
۶. ځکه چې په شریکه د پرېکړې کولو ارزښت خورا ډېرېږي.
۷. ځکه چې نه پوهېږي 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 نوبت ځواک ډېروي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي د کورنیو مخالفونو د حل لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي په کورنۍ کې مینه او لېوالتیا ډېروي شي.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ غړي ښه او زړه سواندي کوي.



## ولې کورنۍ په قومي وياړنو نازيږي؟

۱. ځکه چې نه پوهيږي قومي او پخوانۍ وياړنې نسبي بڼه لري.
۲. ځکه چې په تنگ نظری او توپيري چلند کې رالوی شويدي.
۳. ځکه چې نه پوهيږي د قبيلو ترمنځ د بې باورۍ لامل گرځي.
۴. ځکه چې کله کله مو چاپيريال له همداسې مسایلو نه ډک وي.
۵. ځکه چې په ټولنيزو اړيکو کې مو روغ چلند شتون نه لري.
۶. ځکه چې وېره، غوصه او کينه لري او دا يې لامل گرځېدلي.
۷. ځکه چې نه پوهيږي په يوويشتمه پېړۍ کې ورته اړتيا نشته.
۸. ځکه چې حقيقتونو او ريښتینو خبرو ته پوره درناوی نه لري.
۹. ځکه چې احساسات يې روغ نه دي او ډېر ژر هيڅکله کيږي.
۱۰. ځکه چې نه پوهيږي دې شيانو ته ارزښت ورکول بڼه نه دي.
۱۱. ځکه چې له پخوا نه تر اوسه په سم ډول نه دي روزل شوي.
۱۲. ځکه چې نه پوهيږي دا چاره يې په خپل زیان تمامېدلی شي.



## ولې ځيني کورنۍ توپيري چلند ته ارزښت ورکوي؟

۱. ځکه چې بنيادي له ده سره هم توپيري چلند شوی وي.
۲. ځکه چې په خپل ځان باندې لږ اعتماد او باور لري.
۳. ځکه چې د ډېری کسانو په ځان باور ډېر ټیټ دی.
۴. ځکه چې نه پوهېږي د نا سالمې روزنې لامل گرځي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي له دې سره سره وده نشي کولی.
۶. ځکه چې نه پوهېږي دومره سخته ستونزه هم نه ده.
۷. ځکه چې نه پوهېږي د ژوند انډول مو له مينځه وړي.
۸. ځکه چې نه پوهېږي ټولنه به مو ډېره وروسته پاتې شي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي تعصب د تعصب لامل کېدای شي.
۱۰. ځکه چې هڅه نه کوي او د نورو وده تعصب راتوکوي.
۱۱. ځکه چې نه پوهېږي د ټولني وده زموږ خپله وده هم ده.
۱۲. ځکه چې نه پوهېږي د شرم او ځان کم ليدنې لامل گرځي.





## 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.
۴. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه يې د ژوند انډول ښه سم برابروي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي له بدلونونو پرته نوښت ناشونی کېدی شي.
۶. ځکه چې نه پوهېږي بدلونونه يې مينه او محبت لا ډېرولی شي.
۷. ځکه چې کله کله بدلونونه په کورنۍ کې د همغږي لامل ګرځي.
۸. ځکه چې نه پوهېږو بدلونونه بايد يوازې په ځير مدیریت 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.



## ولې ځيني کورنۍ محدودیتونه رامینځ ته کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ځله زورواکي کوو یا هم نور کنټرولوو.
۲. ځکه چې نه پوهېږو هر وگړی د پرېکړې کولو حق لري.
۳. ځکه چې تل په محدودیتونو کې رالوی او روزل شوي یو.
۴. ځکه چې نه پوهېږي محدودیتونه د نوښت مخه نیولی شي.
۵. ځکه چې نه پوهېږي دا یې مینه او محبت راکمولی شي.
۶. ځکه چې محدودیت لامل گرځي د کورنۍ غړي وده ونه کړي.
۷. ځکه چې نه پوهېږي محدودیت وضع کول روغه کړنه نه ده.
۸. ځکه چې محدودیتونه په کور کې د بې باورۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې نه پوهېږي د کورنۍ د غړی لږ باور لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږي مینه د محدودیتونو له منځه تل پیدا کوي.
۱۱. ځکه چې په ژوند کې مو د راز ساتلو او ژمنتیا احساس کموي.
۱۲. ځکه چې کورنۍ فکر کوي محدودیت د روغې روزنې لامل دی.



ولې په رسنيو کې کورنيو ته د عامه پوهاوي پروگرامونه جوړ شي؟

۱. ځکه چې ډېری افغان کورنۍ لوستې نه دي.
۲. ځکه چې ډېری کتاب ته لاسرسی نه لري.
۳. ځکه چې په دې اړوند خپاره کتابونه نه لرو.
۴. ځکه چې له کورنيو سره يې مرسته کړې ده.
۵. ځکه چې په ډېری هېوادونو کې همداسې کېږي.
۶. ځکه چې د پوهاوي غږ تر ډېرو رسولي شو.
۷. ځکه چې د کورنۍ انگېزه او پاملرنه ډېروي.
۸. ځکه چې د ستونزو له مخنيوي سره مرسته کوي.
۹. ځکه چې د ټولني کورنۍ له ستونزو سره مخ دي.
۱۰. ځکه چې پرته له دې مو په ټولنه کې بله هڅه نشته.
۱۱. ځکه چې د ټولني ستونزې له کورنيو راتوکېږي.
۱۲. ځکه چې له مينې او درناوي سره مرسته کولی شي.



## ولې د واده او کورنۍ په اړوند سيمينارونه جوړ شي؟

۱. ځکه چې کورني مسايل زموږ د ټولني له لويو ستونزو څخه دي.
۲. ځکه چې د نظر څرگندولو او اورېدلو لپاره ښه موقع پيدا کېږي.
۳. ځکه چې د سيمينار له امله به ژورو علمي څېړنو ته مخه کړو.
۴. ځکه چې د کورنۍ او ټولني اړتياوو ته مثبت ځواب پيدا کېږي.
۵. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ارزښتناکو کړنو ته پاملرنه وکړي.
۶. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ وده د ټولني د ودې لامل گرځي.
۷. ځکه چې نه پوهېږو د کورنۍ د ودې نشتوالی ستونزې راتوکوي.
۸. ځکه چې سيمينارونه د روغو کورنيو په روزنه کې مرسته کوي.
۹. ځکه چې کورنۍ پکې گډون کوي او مسووليتونو ته يې پام کېږي.
۱۰. ځکه چې د ډېرو کورنيو ترمينځ د باور بيا رغونې لامل گرځي.
۱۱. ځکه چې مرسته کوي کورنۍ ستونزې مو راته ارزښتناکې شي.
۱۲. ځکه چې د کورني ژوند د مهارتونو د ودې يوه لويه لاره همدا ده.







# پينځمه برخه

۱۰۰ ولې او حڪم مورولي او پلارولي

Downloaded From:

Telegram: ArmanPashtoLibrary

WhatsApp: 0093779815770

Facebook: آرمان پښتو کتابتون



## ولې زموږ ماشوم نور ماشومان وهي او ډبوي؟

۱. ځکه چې له نورو ماشومانو سره کينه لري.
۲. ځکه چې د غوصې خالي کولو ځای نه لري.
۳. ځکه خپل احساسات يې سم نه دي پېژندلي.
۴. ځکه چې په نادوده ډول وهل او ډبول شوي.
۵. ځکه چې موږ ډېرې غوښتنې ترې لرو.
۶. ځکه چې جنگي فلمونه او خپرونې ويني.
۷. ځکه چې د کور لويان شخړې سره کوي.
۸. ځکه چې ماشوم مو سم نه دی روزلی.
۹. ځکه چې تر څلور کلنې 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.



## ولې ځيني ماشومان ډېرې خبرې كوي؟

۱. ځكه چې ماشومتوب د خبرو او پلټنو پړاو وي.
۲. ځكه چې ماشوم وي او پوښتونكې روحيه لري.
۳. ځكه چې كېدای شي زموږ له مينې محروم وي.
۴. ځكه چې كله بنيابي ماشوم كوم څه پټول وغواړي.
۵. ځكه چې غواړي د نورو پام ځان ته راواړوي.
۶. ځكه چې بنيابي له كوم بل ماشوم سره كينه ولري.
۷. ځكه چې بنيابي په ځان باور يې كم شوی وي.
۸. ځكه چې بنيابي په دې ډول خپل اعتراض كوي.
۹. ځكه چې بنيابي د درناوي او هڅونې غوښتنه ولري.
۱۰. ځكه چې غواړي ستاسو په څېر مشر ښكاره شي.
۱۱. ځكه چې بنيابي وغواړي چې مينه ورسره وكړي.
۱۲. ځكه چې كله ماشوم ډېرې خبرې كوي جدي نه ده.



## ولې ماشومانو ته ډېرې ډالۍ ورنه كړو؟

۱. ځكه چې د ماشوم د نوښت وړتيا له مينځه وړي.
۲. ځكه چې ماشوم يې له امله ډېر غوښتونكي كېږي.
۳. ځكه چې ماشوم په دې ډول رشوت خور كېږي.
۴. ځكه چې كېداى شي ماشوم مو په ځان مين شي.
۵. ځكه چې د ماشوم د فعاليت راكمولو لامل گرځي.
۶. ځكه چې بنيادي ماشوم مو حريص او مادي كړي.
۷. ځكه چې بيا په به راتلونكي كې له ډالۍ پرته كار نه كوي.
۸. ځكه چې تل خو نشو كولاى چې ډالۍ وركړو.
۹. ځكه چې د كورنۍ د مالي كړكېچ سبب گرځي.
۱۰. ځكه چې ډېرې ډالۍ وركول روزنيزه لاره نه ده.
۱۱. ځكه چې ډېر ځله ماشوم نازولى عادت كوي.
۱۲. ځكه چې ډېرې ډالۍ د ودې مخ نيسي.





## ولې ماشوم ته خپل مسووليت وروسپارو؟

۱. ځکه چې ماشوم د چارو سرته رسولو سره مينه لري.
۲. ځکه چې پلټنه کوي او چارې ژر سرته رسولی شي.
۳. ځکه چې مسووليت ورکول او منل ماشوم سم روزي.
۴. ځکه چې په راتلونکي کې بيا کارونه سم سرته رسوي.
۵. ځکه چې مسووليت د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
۶. ځکه چې له ماشوم سره مرسته کوي چې په ځان بسيا شي.
۷. ځکه چې د ماشوم د شخصيت له ودې سره مرسته کوي.
۸. ځکه په دې سره پوهېږي چې څوک يې مزدوران نه دي.
۹. ځکه چې بيا به احساس کړي چې تاسو باور پرې لری.
۱۰. ځکه چې مسووليت ورکول ماشوم له ټنبلۍ څخه ساتي.
۱۱. ځکه چې مسووليت ماشوم ته مثبت بدلون ورکولی شي.
۱۲. ځکه چې په دې کار سره ماشوم مهارتونه زده کولی شي.



## ولې خپل ماشومان په ملي جشن کې گډون ته وهڅوو؟

۱. ځکه چې د ماشوم د هېواد پالنې حس ته وده ورکوي.
۲. ځکه چې ماشومان د نويو مسایلو او مواردو سره بلدوي.
۳. ځکه چې د ماشوم په ټولنيزه وده کې مرسته کولی شي.
۴. ځکه چې دا کار ماشوم ته يو ډول ښه احساس ورکوي.
۵. ځکه چې د ځان او نورو په اړه مثبت احساس پيدا کوي.
۶. ځکه چې د يو بل منلو په برخه کې مرسته ورسره کوي.
۷. ځکه چې دا کار د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
۸. ځکه چې په دې کار سره به راتلونکي د ځان وگني.
۹. ځکه چې دا يې د خپل ټاټوبي له تاريخ څخه خبروي.
۱۰. ځکه چې ماشوم سره مرسته کوي چې مهربان واوسي.
۱۱. ځکه چې د ټولني ښه خلک به بېلگه وگرځوي.
۱۲. ځکه چې ملي جشن ماشوم ملي او وطني کولی شي.



## ولې ځيني ماشومان له لوست سره مينه نه لري؟

۱. ځکه چې بنيابي پوره خوب ونه لري.
۲. ځکه چې ډېرې ذهني بوختياوې لري.
۳. ځکه چې په زده کړه کې ستونزه لري.
۴. ځکه چې په مبايل کې ډېر بوخت وي.
۵. ځکه چې په نورو پورې تړلي وي.
۶. ځکه چې کورنۍ او لويان يې نه هڅوي.
۷. ځکه چې کورنۍ او مشران سم چلند نه کوي.
۸. ځکه چې بنيابي په بنوونځي کې ځورول کېږي.
۹. ځکه چې بنيابي د زده کړې گډوډي ولري.
۱۰. ځکه چې بنيابي ذهني وروسته پاتې والی ولري.
۱۱. ځکه چې بنيابي بنوونکي سم چلند ونه کړي.
۱۲. ځکه چې مور او پلار يې اصلي لامل نه پلټي.



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

۱. ځکه چې ماشوم په دې غونډو کې د گلونو 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.
۴. ځکه چې ماشوم دا احساسوي چې بې ارزښته دی.
۵. ځکه چې دا احساس کوي چې پام نه ورته کېږي.
۶. ځکه چې نه گلونو یې په اړیکو منفي اغېزه کوي.
۷. ځکه چې د جملې په لیدو سره د کمي 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 وويني ځان د نورو د اوږو بار گڼي.
۱۲. ځکه چې دا کار ماشومان منزوي او گوبنه کولی شي.





ولې له ماشوم سره مرسته وکړو ترڅو خپله وېره له مينځه يوسي؟

۱. ځکه د ماشوم په لويېدو سره وېره هم لويېږي.
۲. ځکه د وېرې شتون د ماشوم پر ځان باور کموي.
۳. ځکه زړور ماشومان نوښتگر او خلاق وي.
۴. ځکه د وېرې نه شتون ماشوم ته د ارزښت حس ورکوي.
۵. ځکه له دې لارې کولی شي خپلو غوښتنو ته ورسېږي.
۶. ځکه ماشوم زده کوي چې هر څه د کنټرول وړ دي.
۷. ځکه ماشوم زده کوي چې څنگه خپله وېره مدیریت کړي.
۸. ځکه بنيادي د کور لويانو وېره مينځ ته راوړي وي.
۹. ځکه ماشوم درک کوي چې دا احساس يې عادي دی.
۱۰. ځکه د روزنې روغه، سالمه او معياري لاره ده.
۱۱. ځکه وېره په ماشومانو کې د خوب ستونزې مينځ ته راوړي.
۱۲. ځکه ماشومان په لږه کچه کولی شي خپله وېره راکمه کړي.



## ولې ماشومانو ته جنسي ځورونه ورکول کېږي؟

۱. ځکه چې د جنسي مسایلو په اړوند پوره نه پوهیږي.
۲. ځکه چې ډېری کورنۍ دې ته ارزښت نه ورکوي.
۳. ځکه چې د ماشوم ملګري او ملګرتیاوې نه څارو.
۴. ځکه چې ماشوم ته مو اړونده روزنه نه ده ورکړې.
۵. ځکه چې کورنۍ یې له ناسمو پایلو خبرې ندي.
۶. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو غور نه دی نیولی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو ځان ژغورنه نه ده وربښولې.
۸. ځکه چې ځینې 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.



## ولې خپل ماشوم ته ارزښت ورکړو؟

۱. ځکه چې ماشومان دې ته اړتیا لري چې ارزښت ورکړل شي.
۲. ځکه چې د ارزښتمندی حس په ماشوم کې د نوښت لامل ګرځي.
۳. ځکه چې پرته له دې په نورو ماشومانو او وګړو پورې تړل کېږي.
۴. ځکه چې که ارزښت ورنه کړو ګوښه او وروسته پاتې کېږي.
۵. ځکه چې که ماشوم ته ارزښت ورنه کړو ناوړه پایلې به ولري.
۶. ځکه چې ښايي پرته له دې ورته د ځان کمې احساس پیدا شي.
۷. ځکه چې ماشوم ته ارزښت نه ورکول د ماشوم خپګان لامل ګرځي.
۸. ځکه چې د نورو وګړو په اړه به منفي انځور او باور پیدا کړي.
۹. ځکه چې ماشوم ته ارزښت ورکول ماشوم په ارزښت پوهوي.
۱۰. ځکه چې که ماشومانو ته ارزښت ورکړل شي 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.



## ولې ماشومان بدخويه 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.
۴. ځکه چې ماشوم ته مو ځانگړې پروگرام نه دی جوړ کړی.
۵. ځکه چې په ښوونه کې مو له هغه سره مرسته نه ده کړې.
۶. 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.





## ولې مو ماشوم ښه ذهن نه لري؟

۱. ځکه چې د ماشوم د ودې ټولو اړخونو ته پاملرنه نه کوو.
۲. ځکه چې ماشوم مو د لوبو سرته رسولو ته نه دی پرېښی.
۳. ځکه چې د ماشوم په سالمه تغذیه کې مو هڅه نه ده کړې.
۴. ځکه چې له خپل ماشوم څخه مو سمه ساتنه نه ده کړې.
۵. ځکه چې په څیر مو نه ده پلټلې چې ستونزه یې څه ده.
۶. ځکه چې کېدای شي د ډاکټر له نسخې پرته دوا کاروي.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو سم چاپیریال نه دی برابر کړی.
۸. ځکه چې د ذهني ودې سمې لارې چارې مو نه دي کارولي.
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.



## ولې ماشوم د محرومیت او کمې 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.
۴. ځکه چې له ماشوم سره په تاوتریخوالي چلند کېږي.
۵. ځکه چې ښایي مور او پلار یې سره جلا شوي وي.
۶. 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 گڼو کورنیو کې ژوند کوي.
۱۱. ځکه چې کېدای شي د کورنۍ کوم غړی یې مړ شوی وي.
۱۲. ځکه چې د کور د لویانو له مهربانۍ نه بې برخې دی.



## ولې د ډېری نجونو اړیکې له پلار سره ښې وي؟

۱. ځکه چې پلرونه خپلو لویو ته بېخي ډېره مینه ورکوي.
۲. ځکه چې پلرونه د لویو لپاره د ملاتړ ښې سرچینې دي.
۳. ځکه چې له مخالف جنس سره مینه یوه فطري خانگړنه ده.
۴. ځکه چې مال او شتمني ډېر ځله د پلرونو په لاس کې وي.
۵. ځکه چې د پلار ونډه او اغېزه په لویه کچه شتون لري.
۶. ځکه چې پلار له هر چا ډېر لور ته د امنیت احساس ورکوي.
۷. ځکه چې ډېر ځله پلرونه د لویو خبرو ته ښه غور نیسي.
۸. ځکه چې ښایي پلرونه ډېر ځله د لویو اندونه نظرونه تاییدوي.
۹. ځکه چې کېدای شي پلار یې له مور سره ښه اړیکې ولري.
۱۰. ځکه پلرونه منظم خلک خوښوي او نجونې منظمې وي.
۱۱. ځکه چې ډېری پلرونه له لویو سره ډېره مرسته او مینه کوي.
۱۲. ځکه چې ډېری نجونې پر خپلو پلرونو باندې مهربانه وي.



## ولې ماشومان په ډېره سختۍ ویده کېږي؟

۱. ځکه چې بنایي د لویانو له لوري رټل شوي وي.
۲. ځکه چې بنایي د ورځې له خوا به ډېر ویده کېږي.
۳. ځکه چې کېدای شي کومه جسمي ستونزه به لري.
۴. ځکه چې ستونزه لري او حواس یې ټول نه دي.
۵. ځکه چې کینه لري او په ځان باور یې ډېر کم دی.
۶. ځکه چې د ورځې په لړ کې ډېر فعالیت کوي.
۷. ځکه چې مور او پلار یې خوب ته منظم پلان نه لري.
۸. ځکه چې بنایي زموږ ماشوم جنسي څورېدلی وي.
۹. ځکه چې بد خوبونه ویني او له وېرې نه ویده کېږي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي په تلویزیون او مېایل رورډي وي.
۱۱. ځکه چې بنایي وږي شوي وي (له دوه کلنو کښته).
۱۲. ځکه چې په وړکتون یا بڼوونځي کې به ستونزه لري.





## ولې ماشومان له ټکنالوژيکي وسایلو څخه لرې کړو؟

۱. ځکه چې ماشومان په ذهني او اروايي ستونزو اخته کوي.
۲. ځکه چې د ماشومانو د چاغښت او تنبلی لوی لامل گرځي.
۳. ځکه چې د ماشومانو د لغاتو د زېرمې د کمېدو لامل گرځي.
۴. ځکه چې ښايي ټولنيز مهارتونه زده او عملي نه شي کړي.
۵. ځکه چې د ماشومانو د الکترونيکي رورديتيا لامل گرځي.
۶. ځکه چې د بلوغ پر مهال د ماشوم پر وده منفي اغېز لري.
۷. ځکه چې د ماشوم د نوښتگرۍ وړتيا ته لوی زیان رسوي.
۸. ځکه چې په ماشوم کې د وېرې او ذهني فشار لامل گرځي.
۹. ځکه چې په ماشومانو کې د خوب د گډوډيو لامل گرځي.
۱۰. ځکه چې د مور او پلار له اړیکو او مينې څخه لرې کېږي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم په سترگو او ذهن منفي اغېزه کوي.
۱۲. ځکه چې ماشومانو ته د درسي ستونزو او رېږو لامل گرځي.



## 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 نوښتگرۍ او خوښۍ لامل ګرځي.
۳. ځکه چې په ځان پورې اړوندو مسایلو د حل وړتیا پيدا کوي.
۴. ځکه چې د ستونزو پر وړاندې به د خواشینی احساس ونه کړي.
۵. ځکه چې د ستونزو حل مهارت لرل د باهوښه کسانو نښه ده.
۶. ځکه چې د ستونزو د حل مهارت ماشومان خپلواکه روزي.
۷. ځکه چې ماشومان نه پوهیږي د ستونزو پر مهال څه وکړي.
۸. ځکه چې د ستونزو حل مهارت د اروايي انډول لامل ګرځي.
۹. ځکه چې د ماشومانو په ځان باور لوړولو کې ډېره مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې د ځان خبرتیا، خپلواکۍ او په ځان بسیاینې لامل ګرځي.
۱۱. ځکه چې د عقل، استدلال او فکرونو په وده کې یې مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې د غم او ستونزو پر وړاندې مقابله کې مرسته کولی شي.



## ولې ماشوم ته ناسم نومونه وانه اخلو؟

۱. ځکه چې بد نومونه د ماشوم اروايي حالت ته زيان رسوي.
۲. ځکه چې ماشوم به هم د بدو نومونو په اخيستلو عادت شي.
۳. ځکه چې بد نومونه ماشوم ته د ځان کمۍ احساس ورکوي.
۴. ځکه چې ماشوم به موبيا بده ژبه کاروي او بد چلند به کوي.
۵. ځکه چې ماشوم به موبيا خپلې وړتياوې سمې نشي ښودلې.
۶. ځکه چې د ماشوم د گوسنه توب او بې زړه توب لامل گرځي.
۷. ځکه چې ماشوم به موبيا د کورنۍ غړو ته درناوی نه کوي.
۸. ځکه چې په نورو باندې د ماشوم د بې باورۍ لامل گرځي.
۹. ځکه چې له ماشوم نه به ډارن او وېرېدونکي کس جوړ کړي.
۱۰. ځکه چې ټولنيزې او ذهني ودې ته يې لوی زيان رسوي شي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم پر عاطفې او احساساتو بده اغېز کولی شي.
۱۲. ځکه چې د مور او پلار او ماشوم پر اړيکو منفي اغېز کولی شي.



## ولې له همزولو سره لوبې کول ماشومانو ته گټه 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 ټولنيز مهارتونه يې وده او پرمختگ کوي.
۴. ځکه چې له همزولو سره يې اړیکې او چلند رغوي.
۵. ځکه چې په ځان باور لوړولو کې يې مرسته کوي.
۶. ځکه چې په ورځنيو چارو کې يې ونډه ډېرولی شي.
۷. ځکه چې له يو او بل څخه ډېر شيان زده کولی شي.
۸. ځکه چې ماشوم په ډله کې ځان پياوړی احساسوي.
۹. ځکه چې د ماشوم په هر اړخيزه وده مثبت اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم فطرتاً له همزولو سره خوشاله وي.
۱۱. ځکه چې له ټولني سره په جوړجاړي کې مرسته کوي.
۱۲. ځکه چې د اړیکو مهارتونه يې پراخه او رغولی شي.





## ولې مو ماشوم له نورو ماشومانو سره پرتله نه کړو؟

۱. ځکه چې په ځان باور يې تپت او کمزوری کوي.
۲. ځکه چې د ماشوم د گوښه توب لوی لامل گرځي.
۳. ځکه چې د ماشوم د غوصې او قهر لامل گرځي.
۴. ځکه چې ماشومان ماتې او نه بریا ته چمتو کوي.
۵. ځکه چې ټول ماشومان بېلې بېلې ځانگړنې لري.
۶. ځکه چې په تعصب او کینه کې بیا 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 گرځي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور نور هم ټیټوي.
۱۱. ځکه چې ماشومان ناسالم رقابت ته مجبوروي.
۱۲. ځکه چې د اضطراب او ذهني فشار لامل گرځي.



## ولې د ماشومانو لوبو ته وگورو؟

۱. ځکه چې د هغوی پټ هوبښ او استعدادونه به ومومو.
۲. ځکه چې ښايي ماشوم مو ناوړه لوبې سرته ورسوي.
۳. ځکه چې ډېری لوبې ماشومانو ته گټورې او ښې نه دي.
۴. ځکه چې ښايي ماشوم ته نه جيرانېدونکي زيان واړوي.
۵. ځکه چې ماشومان د لويانو مينې او لارښوونې ته اړ دي.
۶. ځکه چې ماشوم په خپله نه پوهېږي چې څه يې په گټه دي.
۷. ځکه چې ښايي ماشومان د لوبو په اړوند پوښتنې وکړي.
۸. ځکه چې د خپلو ماشومانو ځينو مهارتونو ته مو پام کېږي.
۹. ځکه چې د ماشومانو له احتمالي ستونزو مخنيوی کوي.
۱۰. ځکه چې له ماشوم ساتنه د هغه په هوساينه کې ونډه لري.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم د لوبو له تگلارو سره سم بلد نه وي.
۱۲. ځکه چې لوبه د ماشوم د ودې او بېلارې لوی لامل دی.



## ولې د ځينو ماشومانو حواس تیت وي؟

۱. ځکه چې مور يې تل رتو او سپکوو.
۲. ځکه چې له نورو ماشومانو سره کينه لري.
۳. ځکه چې ډېر سخت کارونه پرې کوو.
۴. ځکه چې په يو وخت کې څو کارونه کوي.
۵. ځکه چې په کور کې توهين او ډبول کېږي.
۶. ځکه چې له بهر چاپېريال نه وېرېږي.
۷. ځکه چې کورنۍ يې هوسا او په کراره نه ده.
۸. ځکه چې له ماشوم نه ډېرې غوښتنې کوو.
۹. ځکه چې خپل ماشوم ته درناوی نه کوو.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو ارزښت نه ورکوو.
۱۱. ځکه چې ماشوم مو منظم پروگرام نه لري.
۱۲. ځکه چې د ماشوم ارواپوه ته مراجعه نه کوو.



## ولې مو ماشومانو ته انگېزه ورکړو؟

۱. ځکه چې هغوی موخه او انگېزه نه لري.
۲. ځکه چې ژر یې پام بلې خواته اوږي.
۳. ځکه چې ماشومان مو موخې ته رسوي.
۴. ځکه چې د ماشوم د خوښۍ لامل گرځي.
۵. ځکه چې ماشوم احساس کوي چې مهم دی.
۶. ځکه چې ټول انسانان انگېزې ته اړ دي.
۷. ځکه چې انگېزه د مثبت سوچ لامل گرځي.
۸. ځکه چې د پلټنې حس یې پیاوړی کوي.
۹. ځکه چې په ماشوم کې د نوښت لامل گرځي.
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 گرځي.





## ولې ماشوم ته لومړيتوب ورکړو؟

۱. ځکه چې ماشومان پر لويانو ځانگړي حقونه لري.
۲. ځکه چې ماشومان لا ډېرې مهرباني ته اړتيا لري.
۳. ځکه چې ماشومان مو غواړي ملاتړ يې وشي.
۴. ځکه چې د ماشومانو پر ځان باور لوړولی شي.
۵. ځکه چې ښه احساس کوي او قدرمن کېږي.
۶. ځکه چې ماشوم مو د ژوند يو لومړيتوب دی.
۷. ځکه چې لومړيتوب مو ماشومانو ته وده ورکوي.
۸. ځکه چې د ماشومانو د لا ډېر فعاليت لامل گرځي.
۹. ځکه چې ماشوم مو ډېر تکړه او پياوړی کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم د امن او هوساينې احساس کوي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ته لومړيتوب يوه روزنيزه لاره ده.
۱۲. ځکه چې پوه به شي چې مهم او ارزښتمن دی.



## ولې ماشوم ته يو منظم پروگرام جوړ کړو؟

۱. ځکه چې په نظم او وخت پوهېدل زده کوي.
۲. ځکه چې مسووليت هم مني او هم زده کوي.
۳. ځکه چې ماشوم ذهني تمرکز پيدا کولی شي.
۴. ځکه چې په منظم ډول به کار او تفريح وکړي.
۵. ځکه چې د ماشوم ذهني فشارونه ټيټولی شي.
۶. ځکه چې بيا چارې سمې او ښې سرته رسوي.
۷. ځکه چې ورزش او درسونه به يې منظم شي.
۸. ځکه چې د ماشوم ټولې بوختياوې نظم پيدا کوي.
۹. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور ډېر لوړيږي.
۱۰. ځکه چې هغوی ته اروايي هوساينه ورکولی شي.
۱۱. ځکه چې ورځې به يې له لاسته راوړنو ډکې وي.
۱۲. ځکه چې په راتلونکي کې به يو منظم انسان وي.



## 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.
۴. ځکه چې د ريښتینولۍ حس به يې لا ډېره وده وکړي.
۵. ځکه چې د ټولني لپاره به يو گټور شخص جوړ شي.
۶. ځکه چې له اروايي اړخه به سالم او روغ جوړ وي.
۷. ځکه چې د ماشومانو د ښې راتلونکې لامل گرځي.
۸. ځکه چې په دې سره به يې هم عمر ښه او ډېر شي.
۹. ځکه چې په ماشومانو کې تاوتریخوالی راتیتولي شي.
۱۰. ځکه چې د ماشومانو پر ځان باور لوړولی شي.
۱۱. ځکه چې کورنی چاپېريال مو خوښ او گرم ساتي.
۱۲. ځکه چې بیا به خپلې وړتیاوې په ښه بڼه وربښودلی شي.



## ولي ماشومان ونه گواښو؟

۱. خکه چې هر گواښ پر ماشوم باندې ډېره بده اغېزه کوي.
۲. خکه چې ماشومان مو ډارن، وسواسي او بې زړه کېږي.
۳. خکه چې زموږ او ماشوم تر مينځ اړيکې له مينځه وړي.
۴. خکه چې د ماشومانو پر ځان باور ته ډېر زيان رسولي شي.
۵. خکه چې ټولني ته به يو ناروغ شخص وړاندې کړي شي.
۶. خکه چې د ماشوم د زده کړو او ذهني ستونزو لامل گرځي.
۷. خکه چې په دې سره به ماشوم نور ماشومان هم وگواښي.
۸. خکه چې له ژوند سره به مو د ماشومانو لېوالتيا راکمه کړي.
۹. خکه چې ماشومان مو وېرېږي او گوښه والی غوره کوي.
۱۰. خکه چې ماشوم ځان کم گڼي او راتلونکي ته اندېښمن کېږي.
۱۱. خکه چې نا کراره به شي او بيا به په چا باندې باور نه کوي.
۱۲. خکه چې د ماشوم ټولنيزو اړيکو ته ډېر زيان رسولي شي.





## 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.
۴. ځکه چې د ماشوم د لوبو وسایل د هغه په سطحه نه دي.
۵. ځکه چې ډېر ځله ماشومان غواړي نوې تجربې زده کړي.
۶. 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 ښایي 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.



## ولې ځيني ماشومان ښه او بد له پېژلي؟

۱. ځکه چې لويانو نه دي وربښوولي 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 ځانگړی پام نه کوو.
۴. 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.
۶. ځکه چې ماشوم مو ژوند په سمه توگه نه دی پېژندلی.
۷. ځکه چې د ښو او بدو وربښوولو 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.



## ولې ځيني ماشومان هېڅ نه وپريږي؟

۱. ځکه چې مور او پلار يې ملنډې نه دي پرې وهلي.
۲. ځکه چې مور او پلار يې خپل حساسيتونه کم کړي.
۳. ځکه چې د ماشومانو پر وړاندې پر ډار نيوکه شوې.
۴. ځکه چې تر اوسه په ډېری واقعيتونو نه پوهيږي.
۵. ځکه چې د مور او پلار له خوا ډبول شوي نه دي.
۶. ځکه چې کورنۍ، ملگري او فکرونه يې مثبت دي.
۷. ځکه چې ډېری ماشومان له فکر پرته عمل کوي.
۸. ځکه چې کورنيو يې تل ښو مهارتونو ته هڅولي.
۹. ځکه چې مور او پلار يې د پېريانو کيسې نه کوي.
۱۰. ځکه چې ماشومان ذاتاً بې پامه دي او عمل کوي.
۱۱. ځکه چې وپروونکې پېښې ورته تشرېح شوي دي.
۱۲. ځکه چې کېدای شي زړور مور او پلار يې لرلي وي.



## ولې ماشومان مېلمستيا ته بوځو؟

۱. ځکه چې د ماشوم ټولنيزو اړيکو سره مرسته کوي.
۲. ځکه چې ماشوم به مو د مېلمستيا پر قوانينو پوه شي.
۳. ځکه چې له ماشوم سره مرسته کوو ترڅو مثبت شي.
۴. ځکه چې مېلمستيا ته تلل ماشوم ته يوه مثبته بوختيا ده.
۵. ځکه چې ښه چلند ډېر ځله په مېلمستيا کې زده کوي.
۶. ځکه چې د ماشوم ډېری پوښتنې به بيا هلته حل شي.
۷. ځکه چې د خوښ ژوند لپاره ښې بېلگې موندی شي.
۸. ځکه چې ښايي مېلمستيا کې د نورو له خوا وهڅول شي.
۹. ځکه دا زده کوي چې له کومو کسانو سره اړيکې وساتي.
۱۰. ځکه چې ماشومان له ذهني او عاطفي اړخه سمبالېږي.
۱۱. ځکه چې له بېلابېلو دودونو او رواجونو سره بلدېږي.
۱۲. ځکه چې د کوربه توب اصول به په ښه توگه زده کړي.





## ولې ماشومان ونه رټو؟

۱. ځکه چې پر ځان باور ته يې لوی زیان اړوي.
۲. ځکه چې د ماشوم ودې ته لویه صدمه رسوي.
۳. ځکه چې پر مور د ماشوم باور له مینځه وړي.
۴. ځکه چې له کورنۍ نه يې د لرېوالي لامل ګرځي.
۵. ځکه چې ماشوم په رټلو نور هم وړانګاری کېږي.
۶. ځکه چې په درس او لوست کې ستونزې پيدا کوي.
۷. ځکه چې رټنې، د ماشوم نوښتګري له مینځه وړي.
۸. ځکه چې رټنې ماشومان ګوښه او خپه کولی شي.
۹. ځکه چې ځان کم احساسوی او ګوښې ته کېږي.
۱۰. ځکه چې که ماشوم ورټو هغه هم نور کسان رټي.
۱۱. ځکه چې ښايي ماشوم ته اضطراب او خپګان پيدا شي.
۱۲. ځکه چې ښايي له کوره د ماشوم د تېښتې لامل شي.



## ولې ماشوم ته له کچې ډېره آزادي ورته 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.
۴. ځکه چې د خلاقیت او نوښت هڅه به ونه کړي.
۵. ځکه چې د ماشوم آزادي د هغه عواطف زیانمنوي.
۶. ځکه چې په دې سره ماشومان هم خواشینی کېږي.
۷. ځکه چې کېدای شي ځان یې ارزښته احساس کړي.
۸. ځکه چې ډېره آزادي د ماشوم د تنبلۍ لامل ګرځي.
۹. ځکه چې درسي چارې به په سم ډول سرته نه رسوي.
۱۰. ځکه چې ډېره آزادي یې غوښتنې ډېرې پورته بیايي.
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.



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

۱. ځکه چې مور او پلار په خپلو ستونزو کې اخته کېږي.
۲. ځکه چې ډېر ځله ماشومان د بېلتون لامل خپل خان گڼي.
۳. ځکه چې طلاق ماشوم ته د کمې احساس پیدا کوي شي.
۴. ځکه چې ماشوم زیان وینی او په ذهني فشار اخته کېږي.
۵. ځکه چې ډېر ځله ماشومان د ژورخپگان یوه پړاو ته ځي.
۶. ځکه چې مور او پلار دواړه د ماشوم خپلولو غوښتنه کوي.
۷. ځکه چې د مور او پلار د بېلتون زغمل ورته ستونزمن وي.
۸. ځکه چې دا پرېکړه نشي کولی چې له چا سره پاتې شي.
۹. ځکه چې ډېر ځله د داسې ستونزو د تحلیل وړتیا نه لري.
۱۰. ځکه چې بنایي د اړیکو او زده کړو مخنیوی یې وکړي.
۱۱. ځکه چې د بېلابېلو اروایي گډوډیو تر گواښ لاندې وي.
۱۲. ځکه چې مور او پلار په داسې حالت کې مرسته نشي کوی.



## ولې ماشومان پر تکنالوژۍ له روږدتیا څخه وژغورو؟

۱. ځکه چې بنایي ماشومان له حرکي پلوه وده ونه کوي.
۲. ځکه چې ماشومان له درسي پروگرامونو لرې ساتي.
۳. ځکه چې د شخصیت ټول اړخونه یې وده نشي کولی.
۴. ځکه چې ماشوم د تمرکز او هېرېدو ستونزه پیدا کوي.
۵. ځکه چې د تکنالوژۍ ډېر زیانونه لاهم پټ پاتي دي.
۶. ځکه چې ټولنيزې اړیکې یې له ستونزو سره مخ کوي.
۷. ځکه چې وروسته بیا د دې عادت پرېښودل سختیږي.
۸. ځکه چې له نورو ګټورو لوبو څخه یې لرې ساتي.
۹. ځکه چې دا روږدتیا د ډېرو ذهني ګډوډیو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه چې کېدای شي وړانګاري، بد ژبي او بد خوري شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم د ښو کارو لږولو په ستونزه اخته کوي.
۱۲. ځکه چې په ماشومانو کې د خوب ستونزې پیدا کوي.





## ولې ماشوم په مطالعه عادت کړو؟

۱. ځکه چې د ماشوم د لغاتو زېرمه لوړوي.
۲. ځکه چې ماشوم مو ډېر شيان زده کوي.
۳. ځکه چې د ماشوم مالومات تازه کېږي.
۴. ځکه چې په مطالعه باندې عادت کېږي.
۵. ځکه چې د بریا موقع په لاس ورځي.
۶. ځکه چې د ژوند ښه نمونه ټاکلی شي.
۷. ځکه چې مطالعه د انسان عمر ډېروي.
۸. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور لوړوي.
۹. ځکه چې مطالعه ماشوم ته خوند ورکوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم مینه ناک او صميمي کوي.
۱۱. ځکه چې ډېر زيات مهارتونه به زده کړي.
۱۲. ځکه چې مطالعه د ژوند يوه اړتيا بلل کېږي.



## ولې ماشومان په کورنۍ دنده کې ټنبلې کوي؟

۱. ځکه چې ماشوم مو منظم درسي پروگرام نه لري.
۲. ځکه چې د ماشوم له ښوونکي مرسته نه غواړو.
۳. ځکه چې په کورنۍ دنده کې مرسته نه ورسره کوو.
۴. ځکه چې په نورو کارونو او چارو مو بوخت کړی.
۵. ځکه چې ټوله ورځ درس وايي او تفریح نه کوي.
۶. ځکه چې د لوست او تفریح وخت یې نه دی پیل.
۷. ځکه چې مور له بېلابېلو لارو څخه گټه نه اخلو.
۸. ځکه چې کله کله هغه ته ډالی په پام کې نه نیسو.
۹. ځکه چې تل مو پر ماشوم باندې فشارونه راوړي.
۱۰. ځکه چې عاطفي ستونزو ته یې 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.



## ولې ماشوم ته له ژوو سره اړیکې ورزده کړو؟

۱. ځکه چې انسانان هرکله له ژوو سره په اړیکه کې وي.
۲. ځکه چې له ماشوم سره مرسته او همکاري کولی شي.
۳. ځکه چې د رحم او مهرباني روحیه یې وده کولی شي.
۴. ځکه چې د ژوو څورونې او وژنو کچه به کمه شي.
۵. ځکه چې له ژوو سره د عادت د مخنیوی لامل ګرځي.
۶. ځکه چې له ژوو سره د ناوړه چلند څخه مخنیوی کوي.
۷. ځکه چې له ژوو سره به د یو ژوندي په څېر چلند وکړي.
۸. ځکه چې د ژوو له جنگولو څخه په مو مخنیوی کړی وي.
۹. ځکه چې تاوتریخوالی او سادیستيکي کړنې به ونه کړي.
۱۰. ځکه چې وروسته به د ژوو له جنگولو نه خوند نه اخلي.
۱۱. ځکه چې په ذهن کې یې له ژوو څخه وېره له مینځه ځي.
۱۲. ځکه چې د ژوو په اړوند به څېړنې او تحقیق پیل کړي.



## ولې ماشومان له عسکري جامو سره علاقه پیدا کوي؟

۱. ځکه چې کله ناکله مور خپله عسکري جامي اغوندو.
۲. ځکه چې ډېری مشهورې جامې عسکري رنگ لري.
۳. ځکه چې بنيایي مور او پلار یې عسکري دنده ولري.
۴. ځکه چې په ډېری فلمونو کې مرکزي ونډه نظامي وي.
۵. ځکه چې ماشومان د ځانگړي ژوند غوښتونکي دي.
۶. ځکه چې د جامو په ټاکنه کې مو نظر نه دی غوښتی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو نه ده ښودلې هره دنده جامې لري.
۸. ځکه چې تل مو ماشوم ته نظامي اتلان ورپېژندلي دي.
۹. ځکه چې د ښار شاوخوا نظامي انځورونه لگول شوي.
۱۰. ځکه چې بازار کې نظامي جامې ډېرې پیدا کېدای شي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم ډېری ملگری نظامي جامې اغوندي.
۱۲. ځکه چې د ماشومانو لپاره د جامو ښې بېلگې نه لرو.





## ولې ماشومان ډېرې غوښتنې کوي؟

۱. ځکه چې له خپل ماشوم څخه مو ډېره پیروي کړې.
۲. ځکه چې له کچې ډېره مرسته مو ورسره کړې.
۳. ځکه چې ددې ټولو کارونو لامل موږ مور او پلار یو.
۴. ځکه چې د کورنۍ ټول غړي ماشوم ته ډېر پام کوي.
۵. ځکه چې تل ماشومان له خپل ځان سره پرتله کوو.
۶. ځکه چې تل ماشومانو ته وخت نه؛ بلکې بډې ورکوو.
۷. ځکه چې کله ماشوم له ملگرو نه هم پېښې کوي.
۸. ځکه چې موږ د ماشوم پرځای غوښتنې نه پوره کوو.
۹. ځکه چې ماشوم هر څه ویلي، موږ ورته اخیستي دي.
۱۰. ځکه چې په خپله ماشوم هم غوښتنې لورې کړي دي.
۱۱. ځکه چې په دې اړوند یې له ښوونکي مرسته نه غواړو.
۱۲. ځکه چې ماشوم مو مسوولیت منونکی نه دی روزلی.



## ولې ماشومان خپلې ستونزې چاته نه وايي؟

۱. ځکه چې بنيادي 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.
۴. ځکه چې بنيادي پخوا مو ستونزه نه وي حل کړي.
۵. ځکه چې ډېری کورنۍ ماشومان نه درک کوي.
۶. ځکه چې ډېری د ستونزو له ويلو څخه شرميږي.
۷. ځکه چې فکر کوي څوک به يې درک نه کړي.
۸. ځکه نور کسان يې وپروي چې خبرې ونه کړي.
۹. ځکه چې پخوا هم په همدې ډول کار رټل شوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم ستونزو ته ارزښت نه ورکوي.
۱۱. ځکه چې له ماشوم سره مو روغې اړيکې نه لرو.
۱۲. ځکه چې سوچ کوو ستونزه يې حل لاره نه لري.



## 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 يو.
۴. ځکه چې د ماشوم عاطفي اړتياوو ته پاملرنه نه کوو.
۵. ځکه چې د تشخيص په موخه يې ارواپوه ته نه ورولو.
۶. ځکه چې د ماشومانو د استعداد په اړه مطالعه نه لرو.
۷. ځکه چې ماشومانو ته ځانگړې زده کړې نه ورکوو.
۸. ځکه چې ډېرځله د ماشوم خبرو ته سم غوږ نه نيسو.
۹. ځکه چې ماشوم ته منظم درسي پروگرام نه جوړوو.
۱۰. ځکه چې ماشوم نه ننگوو تر څو لا نوره هڅه وکړي.
۱۱. ځکه چې د ماشومانو مسووليتونه مور سرته رسوو.
۱۲. ځکه چې د ماشوم استعداد او لېوالتيا سمه نه پېژنو.



## 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 باوري احساس کوي.
۴. ځکه چې ماشوم له مانا لرونکي نوم سره ډېره وده کوي.
۵. ځکه چې د ماشوم نوم د درناوي او مينې لامل کېدی شي.
۶. ځکه چې نوم آن له جرمونو څخه د مخنيوي لامل گرځي.
۷. ځکه چې ښه نوم د ماشوم حق دی او دا باید ورکړل شي.
۸. ځکه چې بد نوم ماشوم ته ټولنيزې ستونزې پيدا کولی شي.
۹. ځکه چې نوم د ماشوم د مينې، نوبت او خوښۍ لامل دی.
۱۰. ځکه چې له اروايي اړخه ماشوم ته ښه احساس ورکولی شي.
۱۱. ځکه چې نوم يا ماشوم ته وده ورکوی شي يا يې مخه نيسي.
۱۲. ځکه چې نوم آن د ماشومانو په لېوالتيا هم اغېز کولی شي.





## 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.
۴. ځکه چې د ماشوم پرځان باور سره مرسته کوي.
۵. ځکه چې د ماشومانو د بدن مقاومت لوړولی شي.
۶. 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.



## ولې ماشومان ډېر چاغیږي؟

۱. ځکه چې د ورځې ۵ تر ۶ ځله قوي خواړه خوري.
۲. ځکه چې خواړه او غوړ له اندازې ډېر خوري.
۳. ځکه چې له کوره بهر او تیار خواړه مصروفوي.
۴. ځکه چې خواړه د ماشوم په خوښه نه چمتو کوو.
۵. ځکه چې خواړه په نویو بڼو باندې نه چمتو کوو.
۶. 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 پوهیږوو.
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 څخه مرسته نه غواړو.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته مو وړې وړې گولې نه ورکوو.



## ولې ماشومان له ټکنالوژۍ سره ډېره علاقه لري؟

۱. ځکه چې هغوی دا شيان د بوختیا لوی وسایل گڼي.
۲. ځکه چې د لوبو کولو لپاره یې بهر ته نه پرېږدو.
۳. ځکه چې نوي او جالب رنگونه او غبرونه لري.
۴. ځکه چې غواړي له خپل چاپیریال نه لرې شي.
۵. ځکه چې ماشوم پرې رورډی او ټرل شوی دی.
۶. ځکه چې د کورنۍ له نورو غړو څخه پېښې کوي.
۷. ځکه چې فکر کوي د وخت تېرولو بڼه لاره ده.
۸. ځکه چې د کورنۍ له اصولو څخه پیروي نه کوي.
۹. ځکه چې له اروایي اړخه زیان ويني او نه پوهېږي.
۱۰. ځکه چې مغز ته یې زیان اړوي، خو نه پوهېږي.
۱۱. ځکه چې مور وپلار ماشومانو ته وخت نه ورکوي.
۱۲. ځکه چې مور وپلار له ماشومانو سره لږ مینه کوي.



## ولې ماشومان خبرو ته غوږ نه نیسي؟

۱. ځکه چې مور 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.
۴. ځکه چې غواړي مور او پلار یې پاملرنه ورته وکړي.
۵. ځکه چې ښایي مور او پلار په ماشوم چغې وروهي.
۶. ځکه چې ښایي کومه ځانگړې اروايي ستونزه ولري.
۷. ځکه چې مور او پلار یې ډېر رتي، 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.





## 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 کورنۍ له وسایلو سمه ساتنه نه کوي.
۳. ځکه چې دا ستونزه په ډېری ماشومانو کې شته او باید وپې منو.
۴. ځکه چې ماشوم ته مو له خپلو وسایلو ساتنه نه ده ور زده کړې.
۵. ځکه چې مور ډېر ځله وسایلو ته له ماشومه ډېر ارزښت ورکوي.
۶. ځکه چې ماشوم نه پرېږدو تر څو د خپلو وسایلو په قدر پوه شي.
۷. ځکه چې ماشوم نه پوهېږي چې څه د څه لپاره او څنگه وکاروي.
۸. ځکه چې ماشوم ته مو د نظم او ساتنې په اړه څه نه دي وربولي.
۹. ځکه چې ماشوم مو خپله نه دی پرېښی چې دا ستونزه درک کړي.
۱۰. ځکه چې په دې اړه مو د ماشوم له ښوونکي مرسته نه ده غوښتې.
۱۱. ځکه چې ډېر ځله مو له ماشوم سره د مرستې پر ځای نصیحت کړې.
۱۲. ځکه چې نه مو دي ورته ویلي چې دا وسایل یواځې ستا لپاره دي.



## ولې ماشوم ته وسواس پيدا کېږي؟

۱. ځکه چې بنيادي وسواس يې له مور نه زده کړی وي.
۲. ځکه چې په وسواسي بڼه له ماشومانو پوښتنې کوو.
۳. ځکه چې بنيادي ډېر قوانين مو پرې وضع کړي وي.
۴. ځکه چې د هيجانونو د تشولو لپاره وخت نه ورکوو.
۵. ځکه چې ماشومان د وسواس له زيانه خبر نه دي.
۶. ځکه چې بنيادي دوستان او ملگري يې وسواس ولري.
۷. ځکه چې بنيادي مور او پلار په خپله وسواس ولرو.
۸. ځکه چې له وسواس نه د لرېوالي لاره نه ورته ښيو.
۹. ځکه چې بنيادي زمور ماشوم هره څه پوره وغواړي.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو منظم پروگرام 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.



## ولې د ماشوم کليزه ولمانځو؟

۱. ځکه چې ماشوم په دې کار د ارزښت احساس کوي.
۲. ځکه چې ماشومان ډېر ځله ټولنيز مراسم خوښوي.
۳. ځکه چې له نورو سره د ماشوم اړيکې رغوي شي.
۴. ځکه چې له بده مرغه د تفريح لپاره موقع نه لري.
۵. ځکه چې ماشوم يې لمانځلو سره ډېره علاقه لري.
۶. ځکه چې پرته له دې به د ناهيلې احساس پيدا کړي.
۷. ځکه چې د ماشوم لپاره يوه سمه او ښه بوختيا ده.
۸. ځکه چې دا نمانځنې ډېر ځله مثبتې پايلې هم لري.
۹. ځکه چې د ماشوم پر ذهن باندې مثبت اغېز کوي.
۱۰. ځکه چې له ملگرو سره يې اړيکې ښې کولی شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ټول کال دې ورځې ته په تمه وي.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته د ملگرو د موندنې موقع ورکوي.



۴۵۹ □

پينځمه برخه: ۱۰۰ ولې او ځکه مورولي او پلارولي

## ولې ماشومان په ميندو پورې تړلي (وابسته) کېږي؟

۱. ځکه چې ميندې يې هم له ماشوم سره تړلې دي.
۲. ځکه چې ميندې د ماشوم هره چاره سر ته رسوي.
۳. ځکه چې ميندې د تړاو له منفي پايلو خبرې نه دي.
۴. ځکه چې ميندې خپلو ماشومانو ته ډېر ناز ورکوي.
۵. ځکه چې له خپل ماشوم نه ډېره زياته پيروي کوي.
۶. ځکه چې له کچې ډېر له ماشومانو څخه ساتنه کوي.
۷. ځکه چې مور د ماشومانو ټولې اړتياوې پوره کوي.
۸. ځکه چې مور له ماشوم سره ډېره زياته عاطفي وي.
۹. ځکه چې ميندې د ماشوم د خپلواکۍ هڅې نه کوي.
۱۰. ځکه چې ميندې خپل ماشومان ورکتون ته نه ليري.
۱۱. ځکه چې کېدای شي تر ۶ کلنۍ پورې عادي مسله وي.
۱۲. ځکه چې ډېری افغان ميندې په دې اړه پوهه نه لري.





## ولې ماشومان له قانون او اصولو پيروي نه کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان ذاتاً آزاد او خپلواکي خوښوي.
۲. ځکه چې مور او پلار هم اصول تر پښو لاندې کوي.
۳. ځکه چې ماشوم ته مو سالمه روزنه نه ده ورکړې.
۴. ځکه چې مور او پلار ماشومان تر پوښتنو لاندې راولي.
۵. ځکه چې ډېری ماشومان له قانونه سرغړونه خوښوي.
۶. ځکه چې له خپلو ټولگيوالو او ملگرو نه يې زده کوي.
۷. ځکه چې مور او پلار ماشومان له نورو سره پرتله کوي.
۸. ځکه چې د ماشوم له ښوونکي څخه مرسته نه غواړو.
۹. ځکه چې ډېر ځله خپله هم د دې بې قانونيو لامل يو.
۱۰. ځکه چې اصول او نظم مو ماشومانو ته نه تشریح کوو.
۱۱. ځکه چې ماشومان په ښو او بدو باندې نه دي پوهېدلي.
۱۲. ځکه چې د روزنې له معياري لارو څخه گټه نه اخلو.



## ولې په گڼو کورنيو کې ماشومانو ته زيان اوږي؟

۱. ځکه چې ماشومان د هويت له کرکېچ سره مخ کېږي.
۲. ځکه چې په گڼو کورنيو کې ماشومان زښته ډېر وي.
۳. ځکه چې په گڼو کورنيو کې له ماشوم ډېر ملاتړ کېږي.
۴. ځکه چې ماشومان په نورو تړلي (وابسته) روزل کېږي.
۵. ځکه چې ډېر ځله د گڼو کورنيو ماشومان وړانکارې وي.
۶. 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 ځانگړنې 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 گڼو کورنيو مور او پلار ماشوم ته وخت نه لري.
۱۲. ځکه چې کله کله ماشومان ټولنيز آداب سم نشي زده کولی.



## ولې په ماشوم جنسي تېرى کېږي؟

۱. ځکه چې ماشوم ته مو جنسي زده کړې نه دي ورکړې.
۲. ځکه چې د مور او پلار له خوا ملگري نه څېړل کېږي.
۳. ځکه چې د ماشوم پر خپلوانو له کچې ډېر باور کېږي.
۴. ځکه چې مور او پلار خپله جنسي زده کړه حرامه گڼلې.
۵. ځکه چې د ماشومانو انټرنېټي اړیکې سمې نه څارو.
۶. ځکه چې ماشوم مو د کورنۍ په نږدې خپلوانو سپارو.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو د تېبنتې لارې نه دي ور ښودلي.
۸. ځکه چې د ماشوم پر وړاندې جنسي کړنې سرته رسوو.
۹. ځکه چې ماشوم مو په کور او لاره یوازې پرېښی دی.
۱۰. ځکه چې له ماشوم سره مو اړیکې ښې او روغې نه دي.
۱۱. ځکه چې ښوونځی او وړکتون یې له کور څخه لرې دی.
۱۲. ځکه چې په ذهن کې د داسې پېښو وړاندوینه نه کوو.



## ولې ماشوم بڼکل کړو او ويې نازوو؟

۱. ځکه چې دا د ماشوم عاطفي اړتياوې پوره کوي.
۲. ځکه چې په دې سره ماشوم ځان امن احساسوي.
۳. ځکه چې د ماشوم پر جسمي روغتيا اغېز کوي.
۴. ځکه چې د ماشوم هيڅنې هوبن ته وده ورکوي.
۵. ځکه چې ماشوم په ځان باوري او پياوړی راولي.
۶. ځکه چې د ميندو د اندروفين هورمون د ترشح لامل گرځي.
۷. ځکه چې د ماشوم په درسونو کې مرسته کولی شي.
۸. ځکه چې ماشوم د ډېرې ارزښتمندۍ احساس کوي.
۹. ځکه چې د ماشوم په هوساينه کې خورا مرسته کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم راتلونکې اروايي روغتيا ژغوري.
۱۱. ځکه چې که يې بڼکل نه کړو وېره او کينه کوي.
۱۲. ځکه چې بڼکلول ماشوم بڼکلی او خوږ ساتلی شي.





## ولې مور او پلار د ماشوم ارواپوهنه ولولي؟

۱. ځکه چې د ودې په روغو لارو باندې به پوه شي.
۲. ځکه چې د ودې له بېلابېلو اړخونو به خبر شي.
۳. ځکه چې د ارواپوهنې په لوست به ماشوم ومني.
۴. ځکه چې نوي او علمي مهارتونه به زده کړي.
۵. ځکه چې له ماشوم سره به يې اړيکې ښې شي.
۶. ځکه چې هوبښ او استعداد به يې ښه وده وکړي.
۷. ځکه چې له بېلابېلو څانگړنو سره به ښه بلد شي.
۸. ځکه چې ستونزې به يې په آسانۍ سره حل کړي.
۹. ځکه چې د ماشوم هيچانونه به درک کړلی شي.
۱۰. ځکه چې پروني او ننني ماشومان توپير سره لري.
۱۱. ځکه چې له اروايي گډوډيو نه به مخنيوی وکړي.
۱۲. ځکه چې د انسانانو تر مينځ له فردي توپيرونو نه خبريږي.



## 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.
۴. ځکه چې بنيایي ماشوم مو اضطراب ولري.
۵. ځکه چې وېره او ذهني فشار يې نه ځپو.
۶. ځکه چې ماشوم ته مو وېره ور زده کړې ده.
۷. ځکه چې ډارن ملگري 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 وربښودلې.



## ولې ماشوم خواړه نه خوري؟

۱. ځکه چې د گټو او اغېزو په اړوند نه ورته وايو.
۲. ځکه چې په ښاري او بانديو خوړو عادت شوی.
۳. ځکه چې د لوړې په زيانونو يې سم نه پوهوو.
۴. ځکه چې له ماشوم څخه زښت ډېر اطاعت کوو.
۵. ځکه چې د ماشوم خوړو ته منظمو پلان نه لرو.
۶. ځکه چې له ماشوم څخه د خوړو پوښتنه نه کوو.
۷. ځکه چې د ماشوم دا مسايل راته لومړيتوب نه دي.
۸. ځکه چې د خوړو په چمتو کولو کې ونډه نه لري.
۹. ځکه چې د خوړو د پېرلو لپاره ماشوم نه بيايو.
۱۰. ځکه چې عادت دي او د پرېښودو مرسته نه کوو.
۱۱. ځکه چې له مور او پلار سره ستونزه لري او دا کار کوي.
۱۲. ځکه چې ښايي ستونزې مو نه وي ورته حل کړې.



## 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.
۴. ځکه چې ډېری ميندې او پلرونه خپله بد عادتونه لري.
۵. ځکه چې مور او پلار نه پوهيږي چې روزنه اسانه ده.
۶. 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 ارواپوه نه مو مرسته نه ده غوښتې.
۱۱. ځکه چې ډېری کورنۍ د عادتونو په بدلون باور نه لري.
۱۲. ځکه چې د هر فکر او عادت زده کول مياشتې غواړي.





## ولې ماشوم له نورو ماشومانو سره نه ملگری کېږي؟

۱. ځکه چې پخوا د مور او پلار له لوري وپړول شوی.
۲. ځکه چې ماشوم له مور او پلار سره ډېر عادت دی.
۳. ځکه چې ماشوم له ملگرو څخه ښه خاطره نه لري.
۴. ځکه چې مور و پلار ورسره ښه مرسته نه ده کړې.
۵. ځکه چې نه پوهیږي ملگری د ژوند یوه اړتیا ده.
۶. ځکه چې ښایي گوښه والی او ژورخپگان 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 ملگری نه لري.



## ولې ماشومان زورواکي کوي؟

۱. ځکه چې بنيادي ناوړه تلويزيوني خپرونې به گوري.
۲. ځکه چې له همداسې نورو ملگرو سره اړيکې لري.
۳. ځکه چې کورنۍ ماشوم ته ديکتاتوري ور زده کوي.
۴. ځکه چې له مور او پلار څخه يو يې ديکتاتوري کوي.
۵. ځکه چې ځيني کورنۍ فکر کوي دا به مثبت کار وي.
۶. 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 تاوتریخوالي چلند کوو.
۱۱. ځکه چې ماشوم نه پوهېږي ملگري له لاسه ورکوي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم له ارواپوه څخه مرسته نه غواړو.



## ولې ماشومانو ته درناوی وروښیو؟

۱. ځکه چې د ټولنې یو ډېر مهم اصل گڼل کېږي.
۲. ځکه چې بل ماشوم یې هم ترې زده کوی شي.
۳. ځکه چې د ماشوم د عاطفي ودې لامل گرځي.
۴. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور لوړولی شي.
۵. ځکه چې درناوی په کورنۍ کې یو دود گرځي.
۶. ځکه چې خوښي، انرژي او جرئت ورکوي.
۷. ځکه چې له ځان درناوي سره به یې مرسته کوي.
۸. ځکه چې د مور او پلار خبرو ته به غور ونیسي.
۹. ځکه چې ماشومان او لویان درناوي ته اړتیا لري.
۱۰. ځکه چې که ماشوم ته درناوی وشي نوښت کوي.
۱۱. ځکه چې په دې ډول به یې سالمه روزنه وشي.
۱۲. ځکه چې درناوی او مینه دواړه نښتي موارد دي.



## ولې ځيني ماشومان وېرېږي؟

۱. ځکه چې خپله مور يې ډېر د وېرې لامل گرځو.
۲. ځکه چې وېره يې منطقي نه ده او نه ورته وايو.
۳. ځکه چې د له مينځه وړلو لپاره مو نه دي هڅولی.
۴. ځکه چې د وېرې پر وړاندې يې حساسيت نه څپو.
۵. ځکه چې له ماشوم سره مو په مينه چلند نه دي کړی.
۶. ځکه چې ماشوم مو پر ځان نه دي باورمند کړی.
۷. ځکه چې د وېرې لامل مو نه دي ورسره پيدا کړي.
۸. ځکه چې وېروونکي فلمونه او صحنې گوري.
۹. ځکه چې مور وېرې او ماشوم يې هم زده کوي.
۱۰. ځکه چې د ماشوم ستونزې مو نه دي حل کړي.
۱۱. ځکه چې د وېرې لاملونه مو له مينځه نه دي وړی.
۱۲. ځکه چې ماشوم مو نه پوهېږي يا مالومات نه لري.





## ولې ماشوم بدې خبرې کوي؟

۱. ځکه چې د ماشوم خبرو ته مو غور نه دی نیولی.
۲. ځکه چې کله کله یې له نورو ماشومانو زده کوي.
۳. ځکه چې غواړي د نورو پام ځان ته راواړوي.
۴. ځکه چې ماشومان نه پوهیږي چې دا بد کار دی.
۵. ځکه چې له بېلابېلو حل لارو څخه کار نه اخلو.
۶. ځکه چې ماشوم ته په منظم ډول کیسې نه لولو.
۷. ځکه چې مور په خپله دا ستونزه جدي نه نيسو.
۸. ځکه چې یوازې د سپکاوي لاره مو غوره کړې.
۹. ځکه چې په لومړیو کې مو ورته خندلي دي.
۱۰. ځکه چې مور خپله هم یو بل ته بد الفاظ کاروو.
۱۱. ځکه چې تل یې په خپل چاپیریال کې اوري.
۱۲. ځکه چې په بدو خبرو ویلو مو نه دی رتلی.



## ولې ماشومان له وړکتون نه وېرېږي؟

۱. ځکه چې له هر چاپېريال سره مخ کېدل ورته سخت وي.
۲. ځکه چې په وړکتون کې مسلکي چلند نه ورسره کېږي.
۳. ځکه چې فکر کوي وړکتون يې د يوازيتوب لامل دی.
۴. ځکه چې په کور کې يوازې وو او نور ماشومان نه خوښوي.
۵. ځکه چې فکر کوي تر سختو اصولو لاندې راغلی دی.
۶. ځکه چې ځينو کورنيو پخوا له وړکتون څخه وېرولې.
۷. ځکه چې په وړکتون کې وهل شوی او ځورول شوی.
۸. ځکه چې کله کله په وړکتون کې پوره پاملرنه نه کېږي.
۹. ځکه چې ښايي له ماشوم سره د بندي په څېر چلند وشي.
۱۰. ځکه چې ځيني ماشومان خو د بېلتون اضطراب هم لري.
۱۱. ځکه چې افغان وړکتونونه يو مسلکي ارواپوه نه لري.
۱۲. ځکه چې کله کله د وړکتون قوانين د وېرې لامل گرځي.



## 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.
۴. ځکه چې مور ډېر فلم گورو او ماشوم زده کوي.
۵. ځکه چې ملگرو يې د کارتون ليدلو ته هڅولي دي.
۶. ځکه چې کورنۍ يې د روږدتيا به زيان نه پوهيږي.
۷. ځکه چې په کارتوني بوختول زيان نه راته ښکاري.
۸. ځکه چې ماشوم ته مو مهالویش نه دی جوړ کړی.
۹. ځکه چې د وخت مدیریت 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.



## ولې ماشومان له گېم سره عادت پيدا كوي؟

۱. ځكه چې ځيني كورنۍ فكر كوي ډېر ورته گټور دى.
۲. ځكه چې ډېرى ماشومان يې له كورنۍ څخه زده كوي.
۳. ځكه چې د ماشوم له خوا د گېم له زيانونو نه يو خبر.
۴. ځكه چې ماشوم ته مو سمه بوختيا نه ده برابره كړې.
۵. ځكه چې له ماشوم سره مو په خپله لوبې نه دي كړې.
۶. ځكه چې ماشوم ته مو منظم مهالوېش نه دى جوړ كړى.
۷. ځكه چې خپله مو هم ماشوم ته سم وخت نه دى وركړى.
۸. ځكه چې د گېم د بدو پايلو په اړه ماشوم ته څه نه وايو.
۹. ځكه چې ځيني خو اروايي ستونزې لري او گېمونه وهي.
۱۰. ځكه چې ځيني ماشومان د تنبلۍ له امله هم گېمونه وهي.
۱۱. ځكه چې كله كله ماشوم په گيمونو خپل هيجانونه تشوي.
۱۲. ځكه چې ځيني ماشومان يوازې دي او ملگري نه لري.





## ولې ماشومان د مرگ په اړه پوښتنې کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان په ټوله کې پلټونکي دي.
۲. ځکه چې د مرگ په اړوند مالومات نه لري.
۳. ځکه چې ښايي له مرگ نه وپرول شوی وي.
۴. ځکه چې مور په خپله له مرگ نه وپرولی دی.
۵. ځکه چې پوښتنو ته مو ځواب نه دی ورکړی.
۶. ځکه چې ښايي له یوازیتوب څخه وپرېدلی وي.
۷. ځکه چې مړي وپرېدونکي ورته تشریح شوي.
۸. ځکه چې خونړي فلمونه او پروگرامونه گوري.
۹. ځکه چې د خپلوانو مرگونه پرې تېر شوي دي.
۱۰. ځکه چې په کور کې د مرگ په اړه خبرې کوو.
۱۱. ځکه چې د مرگ د کلیمې په اورېدو بل چلند کوو.
۱۲. ځکه چې په وطن کې هره ورځ مرگونه کېږي.



## ولې ځيني ماشومان ضد کوي؟

۱. ځکه چې ماشومان مو له حده ډېر نازولي دي.
۲. ځکه چې د دې کار اصلي لامل مو نه دی پلټلی.
۳. ځکه چې بنيادي د ضد کولو پر مهال مو هڅولی وي.
۴. ځکه چې محرومیت لري او نه یې وړ رفعه کوو.
۵. ځکه چې نه مو دي ویلي چې کار یې ناوړه دی.
۶. 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 بنو کړنو په کولو ته مو هم نه دی هڅولی.
۱۲. ځکه چې ماشوم چې هر څه ویلي مور عملي کړي.



## ولې ماشوم گونښه گونښه کيږي؟

۱. ځکه چې په پرلپسې ډول يې خبرو ته غوږ نه ږدو.
۲. ځکه چې له ماشوم سره په مينه او مهرباني چلند نه کوو.
۳. ځکه چې له ماشوم سره له خبرو اترو نه مخنيوی کوو.
۴. ځکه چې د خپل ماشوم په هوساينه کې هڅه نه کوو.
۵. ځکه چې نه مو دي ورته وييلې چې ارزښت راته لري.
۶. ځکه چې د ټولنيزو چارو پر مهال مو نه دی هڅولی.
۷. ځکه چې د گناه احساس کوي او وجدان يې نارامه دی.
۸. ځکه چې د ماشوم ښو او مثبتو اړخونو ته پام نه کوو.
۹. ځکه چې د ماشومانو تر مينځ مساواتو ته پام نه کوو.
۱۰. ځکه چې ښايي ماشوم مو ناهيلي او ناامېده شوی وي.
۱۱. ځکه چې له علمي او سمو لارو څخه گټه نه اخلو.
۱۲. ځکه چې ښايي ماشوم په ژورخپگان اخته شوی وي.



## 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 انگيزو يې نه يو خبر.
۴. ځکه چې په پيل کې مو د دروغو مخه نه ده نيولې.
۵. ځکه چې په پرېښودو کې مو ښه مرسته نه ده کړې.
۶. ځکه چې د حقيقت به ارزښت مو ښه نه دی پوه کړی.
۷. ځکه چې خپله مو د دروغو ويلو ته لار هواره کړې.
۸. ځکه چې غوصه مو کړې، خو سم مو نه دي روزلي.
۹. ځکه چې د سالم او ښه فکر وخت مو نه دی ورکړی.
۱۰. ځکه چې له ماشوم څخه مو ډېرې غوښتنې کړي دي.
۱۱. ځکه چې له دروغجنو ماشومانو سره ملگري شوي.
۱۲. ځکه چې په يوازې توگه مو خبرې نه دي ورسره کړي.





## ولې له ماشوم څخه ډېره پيروي ونه كړو؟

۱. ځكه چې ماشوم مو په خپل ځان كاذب باور پيدا كوي.
۲. ځكه چې ماشوم له شخصيتي اړخه سمه وده نه كوي.
۳. ځكه چې په دې كار سره بې مسوولته روزل كېږي.
۴. ځكه چې ډېره پيروي يې د نوبت وړتيا له مينځه وړي.
۵. ځكه چې په كړنو كې يې بېلابېلې گډوډۍ پيدا كېږي.
۶. ځكه چې ډېرى ماشومان له همدې امله وړانكاري كېږي.
۷. ځكه چې د ډېرې پيروي له امله غوښتونكى كېږي.
۸. ځكه چې ماشومان به مو بيا سم غوږ نه راته نيسي.
۹. ځكه چې ښايي په مور او پلار پورې ډېر تړلي وي.
۱۰. ځكه چې ډېره پيروي به يې په ځان ډېر مين كړي.
۱۱. ځكه چې ماشومان دا زده كوي چې غوښتونكي شي.
۱۲. ځكه چې د وړكتون او ښوونځي له چارو پاتې كېږي.



## ولې ماشومان ونه ډبول شي؟

۱. ځکه چې خپله وړانکارې به نوره هم ډېره کړي.
۲. ځکه چې د ماشوم وده کمزورې او ننگولی شي.
۳. ځکه چې د احساساتو ویلو مخنیوی به یې وکړي.
۴. ځکه چې بیا به لږه والی له مور څخه غوره گڼي.
۵. ځکه چې د ماشوم پر ځان باور به را تیت کړي.
۶. 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 وويني.
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 گوښه احساس کړي.



## ولې ماشوم ناكراري كوي؟

۱. ځكه چې غواړي په كافي اندازه پام ورته وشي.
۲. ځكه چې اړتياوو او غوښتنو ته يې پام نه كېږي.
۳. ځكه چې ناكراري د ماشومتوب يوه ځانگړنه ده.
۴. ځكه چې هلكان په ماشومتوب كې ناكار وي.
۵. ځكه چې ښايي كومه ځانگړې خواشيني ولري.
۶. ځكه چې ښايي كافي مينه مو نه وي ورسره كړي.
۷. ځكه چې ډېر ځله ماشوم د امنيت احساس نه كوي.
۸. ځكه چې ښايي له كومې اروايي ستونزې ځورېږي.
۹. ځكه چې مور خپله بد او غوصه ناك مور او پلار يو.
۱۰. ځكه چې له مور پرته ورته بل څوك پام نه كوي.
۱۱. ځكه چې ښايي له جنسي اړخه ځورول شوی وي.
۱۲. ځكه چې ښايي كوم وېروونکی خوب يې ليدلی وي.



## ولې ماشوم اوږدمهاله رخصتی ونه کړي؟

۱. ځکه چې ورځني پروگرامونه یې بې نظمه کېږي.
۲. ځکه چې نوی چاپیریال یې غوښتونکی کوی شي.
۳. ځکه چې بیا به له درسونو لرې او وړانکارۍ شي.
۴. ځکه چې ښایي بې پروا، ټنبل او بې مسوولیته شي.
۵. ځکه چې ښایي د خوړو او اشتها په ستونزه اخته شي.
۶. ځکه چې له تفریح او مور او پلار سره به وتړل شي.
۷. ځکه چې ماشوم وروسته له تفریح ستونزمن کېږي.
۸. ځکه چې بیا ژر د وړکتون اصولو ته غاړه نه ږدي.
۹. ځکه چې ښایي بې حرکت، سست او کمزوری شي.
۱۰. ځکه چې د وړکتون مهالوېش یې شاته پاتې کېږي.
۱۱. ځکه چې ماشومان په بازاری خوړو عادت کېږي.
۱۲. ځکه چې ښایي د خوب پر گډوډۍ، باندې اخته شي.





## ولې ماشوم ته رنگ لرونکي خواړه ور نه کړو؟

۱. ځکه چې ماشوم په غیر نورمال ډول فعالولی شي.
۲. ځکه چې بنایې د سرطاني ناروغیو لامل هم شي.
۳. ځکه چې د ماشوم اشتها به مو ډېره ژر کمه کړي.
۴. ځکه چې د شپې له لوري تشناب ته تلل یې ډېروي.
۵. ځکه چې رنگونه له نفتو او کیمیاوي موادو جوړیږي.
۶. ځکه چې اندام یې خراب او وزن یې ډېروی شي.
۷. ځکه چې د ماشوم د اروايي گډوډیو لامل گرځي.
۸. ځکه چې ماشومان کله په یو کله په بل حال کوي.
۹. ځکه چې رنگه توکي د ماشوم ځیگر ته زیان رسوي.
۱۰. ځکه چې په رنگ 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.



## ولې ماشوم د شپې له لوري متيازې کوي؟

۱. ځکه چې د ماشوم د مایعاتو څښل سم نشو څارلی.
۲. ځکه چې ماشوم ته کافین لرونکي مایعات ورکوي.
۳. ځکه چې له خوب نه وړاندې یې تشناب ته نه بیایو.
۴. ځکه چې د شپې له لوري د تشناب څراغ نه روښانوو.
۵. ځکه چې یوازې د ورځې اوبه نه ورکوي.
۶. ځکه چې له ماشوم سره هوسا او په صبر چلند نه کوي.
۷. ځکه چې له سپکاوې او رټلو یې مخنیوی نه کوي.
۸. ځکه چې کېدای شي مور او پلار یې وهي او ډبوي.
۹. ځکه چې ښایي ماشوم د بیلټون ډار او وېره ولري.
۱۰. ځکه چې له ماشوم څخه د گناه احساس نه لرې کوي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم وسواس او ذهني فشار نه راکموي.
۱۲. ځکه چې ښایي پټ لامل شته وي چې څوروي یې.



## ولې ماشوم د لوبو له وسایلو سره ډېر خوی اخلي؟

۱. ځکه چې وسایل د ماشوم د آرامولو په موخه کاروو.
۲. ځکه چې ماشوم مو یاد وسایل سپیڅلي او پاک گڼي.
۳. ځکه چې ډېر د یوه ښه ملگري په توگه ورته گوري.
۴. ځکه چې ښایي وسایل به ماشوم ته ښه غوږ نیسي.
۵. ځکه چې تر شپږ کلنۍ له وسایلو سره عادت عادي وي.
۶. ځکه چې د وسایلو ځای یې نورو کړنو ته نه ورکوو.
۷. ځکه چې ماشوم مو نه درک کوو او وخت نه ورکوو.
۸. ځکه چې د وسایلو اړول را اړول ورته خوند ورکوي.
۹. ځکه چې موږ د ماشوم لپاره منظم مهالویش نه لرو.
۱۰. ځکه چې له ماشوم سره مهرباني او ملگرتیا نه کوو.
۱۱. ځکه چې وسایل ورو له ماشوم څخه نه لرې کوو.
۱۲. ځکه چې د ځان بسیاینې په ذهنیت مو نه دی روزلی.



ولې ماشوم له ۶ 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.
۴. ځکه چې تر ۶ لومړیو کلو مور او پلار ته ډېره اړتیا لري.
۵. ځکه چې له ۶ کلو کم عمره ماشوم ښه حس نه پیدا کوي.
۶. ځکه چې له ۶ کلنۍ وړاندې قوانین سم نشي درک کولی.
۷. ځکه چې له عاطفي اړخه ښوونځي ته چمتووالی نه لري.
۸. ځکه چې له ۶ کلو وړاندې ښوونځی په مینه نه په زور وي.
۹. ځکه چې له ۶ کلو وړاندې ماشوم باید ورکتون ته لاړ شي.
۱۰. ځکه چې له ۶ کلو وړاندې ماشوم لوبو ته ډېره اړتیا لري.
۱۱. ځکه چې په دې عمر کې له درس نه لویې ډېرې خوبوي.
۱۲. ځکه چې په ټوله نړۍ کې له شپږ کلنۍ وروسته پیليري.





## ولې ماشوم دل ډلگۍ جوړوي؟

۱. ځکه چې د جنایې ډلگيو فلمونه او سریالونه ډېر ویني.
۲. ځکه چې کورنۍ یې د دې کار اصلي لامل نه پیدا کوي.
۳. ځکه چې بنایي په ټولنیزو مهارتونو مو نه وي روزلی.
۴. ځکه چې ماشوم له جرمي خبرو او بحثونو نه لرې کوي.
۵. ځکه چې له لامل پرته په ماشوم باندې سختی وضع کوي.
۶. ځکه چې ماشوم اروایي گډوډي لري او جدي یې نه گڼي.
۷. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو له بدو ملگرو سره ګرځي.
۸. ځکه چې ماشوم ته مو غوره روزنیز سیستم نه دی ټاکلی.
۹. ځکه چې ماشوم ډلگۍ جوړول له مور نه زده کوي.
۱۰. ځکه چې په ماشومانو سخت او کلک قوانین وضع کوي.
۱۱. ځکه چې کورنۍ اړیکې مو کمزورې او ستونزمنې دي.
۱۲. ځکه چې کور مو د ماشوم لپاره هوسا نه دی ګرځولی.



## 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.
۴. ځکه چې نه ورته وايو کرکه دې ناسمه ده.
۵. ځکه چې د ماشوم اروايي اړتياوې نه پوره کوو.
۶. ځکه چې ماشوم ته هوساينه نه ور زده کوو.
۷. ځکه چې د خپلو ماشومانو تر مينځ توپير کوو.
۸. ځکه چې د ماشوم له رتلو مخنيوی نه کوو.
۹. ځکه چې فردي توپيرونه په پام کې نه ساتو.
۱۰. ځکه چې ماشوم مو ناهيلي او گوبنه کړی دی.
۱۱. ځکه چې احساس کوي ظلم پرې شوی دی.
۱۲. ځکه چې د ماشوم حقونو ته پاملرنه نه کوو.



## 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.
۴. ځکه چې په يوه وخت يې هم وهو او هم هڅوو.
۵. ځکه چې د قانون منل مو سم نه دي ور زده کړي.
۶. ځکه چې د ماشوم خپلواکي په رسميت نه پېژنو.
۷. ځکه چې په زور او جبر يې پيروي 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.



## ولې ماشوم بې ځايه گرځي؟

۱. ځکه چې د ماشوم غوښتنو ته ارزښت نه ورکوي.
۲. ځکه چې له وړتياوو سره سم مسوولیت نه ورکوي.
۳. ځکه چې د خپل ماشوم ستونزې مو نه حل کوي.
۴. ځکه چې ماشوم ته مو کافي خپلواکي نه ده ورکړې.
۵. ځکه چې تل مو ماشوم پر کړی، رټلی او سپک کړی.
۶. ځکه چې په خپله مور هم سست او بې پروا شوي یو.
۷. ځکه چې له ماشوم سره مو پوره مرسته نه ده کړې.
۸. ځکه چې زموږ په کورنۍ کې صمیمیت حاکم نه دی.
۹. ځکه چې ماشوم ته درناوی، مینه او پاملرنه نه کوو.
۱۰. ځکه چې د ماشوم وېره، ډار او ستونزې نه را کموو.
۱۱. ځکه چې ځان کم احساسوي او مرسته نه ورسره کوو.
۱۲. ځکه چې له ماشوم سره په خپلو اړیکو بڼه غور نه کوو.





## ولې ماشوم غلا کوي؟

۱. ځکه چې له ماشوم سره مو وړ 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.
۴. ځکه چې د غلا اړوند سریالونه او فلمونه گوري.
۵. ځکه چې د خپل کار له زیانونو څخه سم دی خبر.
۶. 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 رتلی دی.
۹. ځکه چې د ماشوم اروایي 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 گناه نه دفاع کوو.



## 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 امنی او ناهیلی احساس وکړي.
۳. ځکه چې له ماشوم سره اړیکې د ژوند ارزښتناکې اړیکې دي.
۴. ځکه چې له ناپېژانده او نامطلوبه ماشومانو سره ګرځي.
۵. ځکه چې ښایي ماشومان مو جنګیالی او وړانګاري شي.
۶. ځکه چې کېدای شي وېره او ذهني فشارونه ورته پیدا شي.
۷. ځکه چې ښایي له عاطفي او اروايي اړخه وده ونه کړي.
۸. ځکه چې ښایي 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 یوه اړتیا ده.
۱۲. ځکه چې ښایي په اروايي ناروغیو او ګډوډیو اخته شي.



## ولې ماشوم بد چلند کوي؟

۱. ځکه چې ماشومانو ته مو سم چلند نه دی ورزده کړی.
۲. ځکه چې ماشوم مو پر وخت سم کار ته نه دی هڅولی.
۳. ځکه چې د ماشوم اړتیاوې مو سمې نه دي پوره کړې.
۴. ځکه چې له ماشوم سره مو په پوره مینه چلند نه دی کړی.
۵. ځکه چې د ماشومانو عاطفي چاپیریال مو روغ نه دی.
۶. ځکه چې پر وړاندې یې له توند چلنده نه ځان نه ساتو.
۷. ځکه چې کېدای شی موږ هم بد چلند او وړانکارې کوو.
۸. ځکه چې تل د ماشوم خپلواکۍ او حریم ته زیان رسوو.
۹. ځکه چې په ستونزو حلولو کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۰. ځکه چې ماشومان مو ډېر زیات نازولي روزلي دي.
۱۱. ځکه چې په کور کې د جنگ جگړو مخه سمه نه نیسو.
۱۲. ځکه چې ماشوم ته مو د ښه چلند گټې نه دي وربښودلي.



## ولې ماشومان بې لارې کېږي؟

۱. ځکه چې ماشوم په علمي لارو نه دی روزل شوی.
۲. ځکه چې د کینې، گناه او بدل اخیستلو احساس لري.
۳. ځکه چې د ماشوم اروايي انډول ته پاملرنه نه کوو.
۴. ځکه چې پر وړاندې یې له غوصې نه کار اخلو.
۵. ځکه چې د نورو وگړو له حقوقو سم نه دي خبر.
۶. ځکه چې په پرلپسې بڼه یې بېلاری نه کنټرولوو.
۷. ځکه چې د درملنې په لارو چارو یې نه پوهېږو.
۸. ځکه چې د ماشوم شخصیت ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه چې د ماشوم خپلواکۍ ته پوره درناوی نه لرو.
۱۰. ځکه چې ماشوم ته مو معنویات نه دي ورزده کړي.
۱۱. ځکه چې مور هم د ماشوم لپاره ښې بېلگې نه یو.
۱۲. ځکه چې د بېلاری په اړه مو مالومات نه دي ورکړي.





## ولې ماشوم ډېر خواړه خوري؟

۱. ځکه چې له سمو روزنيزو لارو گټه نه پورته کوو.
۲. ځکه چې ماشوم د تشخيص لپاره ډاکټر ته نه بيايو.
۳. ځکه چې ماشوم بې غوره خوړو ته نه شو هڅولی.
۴. ځکه چې د سمو خوړو لاره مو نه ده ورته بنودلې.
۵. ځکه چې د ماشوم فزيکي کره مو نه دي تنظيم کړي.
۶. ځکه چې د ماشوم د خواشینیو په اړه څېړنې نه کوو.
۷. ځکه چې کېدای شي ماشوم مو په اضطراب اخته وي.
۸. ځکه چې د خوړو ستونزه دفاعي میکانیزم گنډل کېږي.
۹. ځکه چې د خوړو په برخه کې مرسته نه ورسره کوو.
۱۰. ځکه چې خپل ماشوم په هیجاني محلونو کې پرېږدو.
۱۱. ځکه چې بنایي بدن یې ډېرو خوړو ته اړتیا ولري.
۱۲. ځکه چې له خپلو همزولو سره په سیالی خواړه خوري.



## ولې ماشوم جگړه 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.
۴. ځکه چې له خواشینۍ نه د خلاصون لار نه وربښیو.
۵. ځکه چې د ماشوم ناسم چلند مو نه دی ورسم کړی.
۶. ځکه چې ښایي د حقارت احساس مو نه وي کم کړی.
۷. ځکه چې ماشوم ته مو غوره چارې نه دي وربښودلي.
۸. ځکه چې ماشوم ته د غوصې د مدیریت لار نه وربښیو.
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 جگړې اصلي لامل سم نه پېژنو.



## ولي ماشوم تېری کوي؟

۱. ځکه چې ډېر ورته وايو دا کار وکړه او هغه مه کوه.
۲. ځکه چې په کور کې مو ناخوالي او ضد شتون لري.
۳. ځکه چې خپله مور هم د ماشوم لپاره ښې بېلگې نه يو.
۴. ځکه چې ښايي کوم څه غواړي؛ مور پام نه ورته کوو.
۵. ځکه چې ښايي د نورو پر وړاندې د خطر احساس کوي.
۶. ځکه چې ماشومانو ته مو بېخي ډېره آزادي ورکړې ده.
۷. ځکه چې ماشوم د کينې، دښمنۍ او غوصې احساس کوي.
۸. ځکه چې ښايي کورنی فقر او بېوزلي يې يو لامل وي.
۹. ځکه چې د ماشوم اروايي انډول مو روغ نه دی ساتلی.
۱۰. ځکه چې ښايي له تېري کوونکو ملگرو سره به گړخي.
۱۱. ځکه چې په وړ ځای او وخت کې خبرې نه ورسره کوو.
۱۲. ځکه چې د ماشوم د تېري اصلي لامل مو نه دی موندلی.



## 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.
۴. ځکه چې ماشوم ته مو د درملو په بڼه خواړه ورکړي دي.
۵. ځکه چې مور دیکتاتور او له تاوتریخوالي ډکه کورنۍ یو.
۶. ځکه چې نه پوهېږو کله ناکله دا عادتونه عادي بڼه لري.
۷. ځکه چې نه پوهېږو بنایي جسمي او بدني ستونزې ولري.
۸. ځکه چې تل مو د خوړلو لپاره ماشوم ته زاری 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.





## ولې ماشومان له مور سره عادت کېږي؟

۱. ځکه چې ډېری ميندې يې ماشوم به ځان پورې تړي.
۲. ځکه چې مور د ماشوم ډېری چارې خپله پر مخ بيايي.
۳. ځکه چې ډېری ميندې د عادت له بدو پايلو نه دي خبرې.
۴. ځکه چې بنايي مور هم له خپلې مور سره عادت وي.
۵. ځکه چې ميندې فکر کوي د ماشوم انحصار يې حق دی.
۶. ځکه چې تل د ماشوم له ناوړه او منفي کړنو دفاع کوي.
۷. ځکه چې ميندې د ماشوم هرې غوښتنې ته ليک وايي.
۸. ځکه چې د شيدو ورکولو له لومړۍ ورځې ورسره وي.
۹. ځکه چې ميندې د عادت له مينځه وړلو هڅې نه کوي.
۱۰. ځکه چې ماشوم هېڅکله له کور څخه وتلو ته نه پرېږدي.
۱۱. ځکه چې د ماشوم کوټه له شپږ مياشتو وروسته نه بېلوي.
۱۲. ځکه چې پلرونه مرسته نه کوي او ميندې يې جبرانوي.



## ولې ماشوم په غير عادي ډول ډېر فعالېږي؟

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.
۴. ځکه چې مور، پلار او بنوونکي يې روغ چلند ته نه هڅوي.
۵. ځکه چې دا ډېر فعاله ماشومان ډېر ځله کافي خوب نه لري.
۶. ځکه چې د داسې کړنو د مخنيوي خواږه 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 کېږي.
۱۲. ځکه چې نور ماشومان د وړتيا په کمولو کې مرسته نه کوي.



## ولې له خویندو او وروڼو سره د ماشوم اړیکې جدي ونیسو؟

۱. ځکه چې ماشوم مو ځان ارزښتمن احساسولی شي.
۲. ځکه چې خویندې او وروڼه د ژوند برخه جوړوي.
۳. ځکه چې له عاطفي اړخه به سالم روغ او رمت وي.
۴. ځکه چې د احساساتو ویل به یې ښه او روغ شي.
۵. ځکه چې له نورو سره چلند کې به پرځان باور لري.
۶. ځکه چې ذهني فشار به یې خورا ډېر را کم کړي.
۷. ځکه چې د اړیکو نه لرل د ژورخپګان لامل ګرځي.
۸. ځکه چې له ماشوم سره به د لوبو ښه ملګري وي.
۹. ځکه چې خبرې کول او ژبه به یې ښه وده وکړي.
۱۰. ځکه چې کله کله یې تر مینځ کینه پیدا کېږي.
۱۱. ځکه چې ښې اړیکې د سالم شخصیت لامل کېدی شي.
۱۲. ځکه چې لوی خور او ورور د مور او پلار په څېر وي.



## ولې ماشوم له سندرو سره عادت کېږي؟

۱. ځکه چې د درسونو لپاره منظم مهالویش نه لري.
۲. ځکه چې مور او پلار یې د سندرو اورېدل نه څاري.
۳. ځکه چې په سندرو د روږدتیا له زیانه نه دي خبر.
۴. ځکه چې ډېر ځله ماشوم ته پوره وخت نه ورکوي.
۵. ځکه چې نور سپورتي پلانونه او بوختیاوې نه لري.
۶. ځکه چې نه پوهېږي د ماشوم د ټنبلۍ لامل ګرځي.
۷. ځکه چې د سندرو پر ځای بل څه نه ځای پر ځای کوي.
۸. ځکه چې بله روغه بوختیا مو نه ده ورته برابره کړې.
۹. ځکه چې درسي مواد یې په واک کې نه ورکوي.
۱۰. ځکه چې د لامل موندلو په موخه مو هڅه نه ده کړې.
۱۱. ځکه چې کوبښنې نه کوي ترڅو ماشوم ترې لرې کړي.
۱۲. ځکه چې مور خپله ماشوم ته د چلند ښه بېلګه نه یو.





## ولې ماشوم ډېر ويده كړو؟

۱. ځكه چې ماشومان خوب ته ډېره اړتيا لري.
۲. ځكه چې ماشومان په خوب كې ښه وده كوي.
۳. ځكه چې كه ماشوم بې خوبه شي، بد چلند كوي.
۴. ځكه چې كه وينې وي په مبايل روبردي كېږي.
۵. ځكه چې بيا د ورځې له خوا ستونزې پيدا كوي.
۶. ځكه چې نه پوهېږو د بې خوبۍ لامل يې گرځي.
۷. ځكه چې كه ويده نه شي بې خوبې يې عادت كېږي.
۸. ځكه چې په دې سره به نظم او ښه والى زده كړي.
۹. ځكه چې ژورخپگان او ذهني فشار راكمولى شي.
۱۰. ځكه چې د خوب په گډوډيو د اخته كېدو مخه نيسي.
۱۱. ځكه چې ښه خوب د ماشوم ذهن ته وده وركوي.
۱۲. ځكه چې ښه خوب د ښه خوب لامل گرځېداى شي.



## ولې ماشوم په وخت ویده کړو؟

۱. ځکه چې که په وخت ویده شي، په وخت به وینښ شي.
۲. ځکه چې د لویانو په پرتله ډېر خوب ته اړتیا لري.
۳. ځکه چې ناوخته ویده کېدل یې د بد چلند لامل دی.
۴. ځکه چې ماشومان تر ډېره وینښ پاتې کېدل خوښوي.
۵. ځکه چې په نورو فعالیتونو کې گډوډي پیدا کوی شي.
۶. ځکه چې بیا به د کورنۍ لویان هم له خوبه وباسي.
۷. ځکه چې ماشومان مو بې خوبه او بې نظمه کېدی شي.
۸. ځکه چې بیا به ماشوم ته په یوه ښه عادت بدل شي.
۹. ځکه چې تل په نظم او ترتیب اوسېدل به زده کړي.
۱۰. ځکه چې د وینښتیا له مهاله به لا ډېره او ښه ویده شي.
۱۱. ځکه چې خپل درسونه به ډېر ژر او ښه زده کړی شي.
۱۲. ځکه چې وینښتیا یې په پاملرنه ناوړه اغېز کولی شي.



## ولې ماشوم د لويانو په وسايلو پسې نښلي؟

۱. ځکه چې هغه مو د ماشوم د کرارولو په موخه کارولي دي.
۲. ځکه چې دا شيان ډېر ځله ماشوم ته د لوبو وسايل ښکاري.
۳. ځکه چې ماشومان تل هغه شيان اخلي چې لوبې پرې کېږي.
۴. ځکه چې مور او پلار د ماشوم اړتياوو ته سمه پاملرنه نه کوي.
۵. ځکه چې په دې سره ماشومان د لويانو پام ځان ته را اړوي.
۶. ځکه چې په ماشوم کې داسې عادتونه تر ۶ مياشو عادي وي.
۷. ځکه چې په لاس لرلو سره يې ځان څښتن گڼلی او بللی شي.
۸. ځکه چې د دې ستونزې د حل لپاره ماشوم نه مرسته نه غواړو.
۹. ځکه چې تر اوسه پورې مو د ماشوم خبرو ته غور نه دی ايښی.
۱۰. ځکه چې نه پوهېږو ډېر ژر به ماشوم ته يو سر خورې شي.
۱۱. ځکه چې ماشوم ته مو تر دې ښه وسايل نه دي چمتو کړي.
۱۲. ځکه چې مور او پلار له ماشوم سره لوبې نه کوي او لرې دي.



## ولې ماشوم وله خوروو؟

۱. ځکه چې وړې خورونې د لویو زیانونو لامل ګرځي.
۲. ځکه چې د تل لپاره به په خورونو باندې عادت شي.
۳. ځکه چې ښایي بیا ماشوم خپل احساسات ونشي پېژندی.
۴. ځکه چې هغه خور چې زغمي یې ښایي تل پاتې شي.
۵. ځکه چې ماشوم همدا خورول له لویانو څخه زده کوي.
۶. ځکه چې کېدای شي د ماشوم پام را اړولو په موخه وي.
۷. ځکه چې خورول به د ژوند د یوه اړخ په توګه ومني.
۸. ځکه چې ماشوم له کورنۍ نه ملاتړ او هوساینه غواړي.
۹. ځکه چې که وخورول شي، نو د ګناه احساس به وکړي.
۱۰. ځکه چې خورول به په خپل ژوند کې د تل لپاره ومني.
۱۱. ځکه چې خورول د اضطراب او سټرس لامل ګرځي.
۱۲. ځکه چې د ماشوم خورول روزنه ټکنی کولای شي.





## ولې ماشومان بغاوت کوي؟

۱. ځکه چې ددې عمل اصلي لامل يې نه پيدا کوو.
۲. ځکه چې ماشوم او اندونو ته يې غور نه نيسو.
۳. ځکه چې له بې ځايه ځور نه يې ځان نه ساتو.
۴. ځکه چې ماشوم مو ډله ييزو لوبو ته نه دی هڅولی.
۵. ځکه چې له ماشوم نه مو بېخي ډېرې تمې کوو.
۶. ځکه چې له ډېر نظم و ترتيب وضع کولو ډډه نه کوو.
۷. ځکه چې يو د بل ضد، ترتيبی شرايط پرې وضع کوو.
۸. ځکه چې په پرلپسې ډول مو د ماشوم ملاتړ نه کوو.
۹. ځکه چې د ماشوم پر وړاندې په خپله هم بغاوت کوو.
۱۰. ځکه چې کېدای شي ماشوم د امن احساس ونه کړي.
۱۱. ځکه چې کېدای شي ماشوم له کوم لوري تهديد شي.
۱۲. ځکه چې بنيایي جنگ غوښتونکي او باغي ملگري به لري.



**Get more e-books from [www.ketabton.com](http://www.ketabton.com)  
Ketabton.com: The Digital Library**