

د گڼ ژوند

۱۰۰ رازونه

شرف الدين عظيمي

آن لاین خپرندويه ټولنه : آريان پښتو کتابتون

د گډ ژوند ۱۰۰ رازونه

ليکوال: شرف الدين عظيمي

۰۷۸۵۲۰۴۰۴۲


کمپوز او ډيزاين: حسيب الرحمن " ساحل "


چاپ کال: ۱۳۹۵/۲۰۱۷


خپرنډوی: اکسوس کتابلورنځی


چاپځی: وايگل چاپ


ISBN 7989936626348


د هېوريو پارک جنوبي دروازي ته مخامخ 

۰۲۰۲۵۰۴۶۵۲ - ۰۷۹۸۹۸۹۶۹۶ 

 aksosbookstore@gmail.com

 aksosbookstore.af

 aksos book store

 aksosbookstore

ددې کتاب هر ډول چاپ او خپرول له خپرنډوی سره خوندي دي

سريزه

کورنی د ټولني تر ټولو مهم او حساس بنسټ دی. د ماشوم لومړنی روزنه له کورنی پیلېږي. د ارواپوهنې د علومو په ټولو څانگو کې د رشد او انکشاف د مراحلو لومړنی مبحث له کورنی پیلېږي او کورنی تل په ارواپوهنه کې لومړیتوب لري. خو کورنی او په ځانگړي ډول افغان کورنی له بېلابېلو ستونزو سره مخ کېږي. د کورنی د غړيو تر منځ اختلافات، شکونه، د مېرمنې او مېر په د ژوند ستونزې، بې باوري، نه تعامل، نه هغمېږي، او خورا نورې ستونزې هغه موارد دي، چې د معمول په څېر ورسره مخ یو. په دې کتاب کې به د سلو هغو کورنیو ستونزو او موضوعاتو په اړه لازم او د تطبیق وړ هغه موارد ومومی چې د ورځني ژوند په تطبیق کې به مو هوسا کړي. کتاب د کورنی او مېرمنې او مېر په پر گډ ژوند تر بل هر وخت عملي بحثونه لري او زما غوښته هم له تاسو هر لوستکي څخه دا ده چې په هره کرښه غور او عمل وکړئ.

پښتو PDF کتابونو لپاره مور د سره وڅاری!

زموږ ټیلاگرام چینل لینک

<https://t.me/AryanPashtoLibrary>

واټساپ نمبر:

00971501455350

زموږ فیسبوک پاڼه

آریان پښتو کتابتون

د گډ ژوند ۱۰۰ رازونه د څه لپاره؟

۱. ځکه چې د کورنۍ او گډ ژوند په اړه مو معلومات کم دي.
۲. ځکه چې زموږ په هېواد کې ډېری لوري په دې اړه ستونزې لري.
۳. ځکه چې د ولې او ځکه سلسله د ځان روزلو تر ټولو اسانه لاره ده.
۴. ځکه چې په ژوند کې له دې ټولو ولې او ځکه سره مخامخ یو.
۵. ځکه ترڅو زموږ د هڅو په پایله کې د گډ ژوند او کورنۍ ستونزې کمې شي.
۶. ځکه په دې هڅه کې یو ترڅو د ټولو لپاره یوه ټولیزه بڼه رامنځته شي.
۷. ځکه، چې د ولې او ځکه مخکینی کتاب تر ټولو گټور تمام شو.
۸. ځکه، چې ډېری کورنیو یې څو ځله غوښتنه وکړه.
۹. ځکه د یوې غوره کورنۍ په شتون سره کولای شو غوره ټولنه ولرو.
۱۰. ځکه گډ ژوند او کورنۍ د هر چا لپاره تر ټولو زیات ارزښت لري.
۱۱. ځکه هیله لرو تر څو په ژوند کې مو د هوښیارو او معلوماتو کومه تشه شتون ونه لري.
۱۲. ځکه باور لرو، چې په کورنۍ کې مو د سالمې روزنې په شتون سره هېواد ته پرمختګ ورکولای شو.

پښتو PDF کتابونو لپاره مور د سره وڅارئ!

زموږ ټیلاگرام چینل لینک

<https://t.me/AryanPashtoLibrary>

واتساپ نمبر:

00971501455350

زموږ فیسبوک پاڼه

آریان پښتو کتابتون

د گډ ژوند ۱۰۰ رازونه

ولې کورنۍ ارزښتمنه ده؟

۱. ځکه د یوازېتوب تجربو په نظر کې نیولو سره تر ټولو آرام ورکونکې ځای دی.
۲. ځکه په کورنۍ کې اړیکې رښتینې او د ملگرۍ په ډول شتون لري.
۳. ځکه د روزلو او پېژندنې لومړنۍ او ارزښتمن ځای دی.
۴. ځکه کولای شي د ډېرو خنډونو مخه مو ونیسي.
۵. ځکه کولای شي د یوې ټولنې ټول ارزښتونه وساتي.
۶. ځکه د ټولنې تر ټولو اصلي او بنسټیز رکن دی.
۷. ځکه د کورنۍ او ټولنې جوړښت له یو بل سره تړلي او ټینګې اړیکې لري.
۸. ځکه داسې انگېرنه وکړئ! که چېرې کورنۍ نه وای نو څه به کېدل؟
۹. ځکه په روزنه پیل ارزښتمن او گټور دي او دا کار په کورنۍ پورې اړوندېږي.
۱۰. ځکه جسمي او عاطفي اړیکو ته رسېدنه کوي.
۱۱. ځکه ډېری ستونزې په نا سالمو کورنیو کې موندل کېږي.
۱۲. ځکه کورنۍ د اقتصادي، علمي او فرهنگي لاسته راوړنو ځای دی.

د گډ ژوند ۱۰۰ رازونه د څه لپاره؟

۱. ځکه چې د کورنۍ او گډ ژوند په اړه مو معلومات کم دي.
۲. ځکه چې زموږ په هېواد کې ډېری لوري په دې اړه ستونزې لري.
۳. ځکه چې د ولې او ځکه سلسله د ځان روزلو تر ټولو اسانه لاره ده.
۴. ځکه چې په ژوند کې له دې ټولو ولې او ځکه سره مخامخ یو.
۵. ځکه ترڅو زموږ د هڅو په پایله کې د گډ ژوند او کورنۍ ستونزې کمې شي.
۶. ځکه په دې هڅه کې یو ترڅو د ټولو لپاره یوه ټولیزه بڼوونه رامنځته شي.
۷. ځکه، چې د ولې او ځکه مخکینی کتاب تر ټولو گټور تمام شو.
۸. ځکه، چې ډېری کورنیو یې څو ځله غوښتنه وکړه.
۹. ځکه د یوې غوره کورنۍ په شتون سره کولای شو غوره ټولنه ولرو.
۱۰. ځکه گډ ژوند او کورنۍ د هر چا لپاره تر ټولو زیات ارزښت لري.
۱۱. ځکه هیله لرو تر څو په ژوند کې مو د هوښیارو او معلوماتو کومه تشه شتون ونه لري.
۱۲. ځکه باور لرو، چې په کورنۍ کې مو د سالمې روزنې په شتون سره هېواد ته پرمختګ ورکولای شو.

- ولې زامن له واده کولو وروسته له خپلو والدينو څخه نه جدا کېږي؟
۱. ځکه احساس کوي، چې دا يو بد کار دی.
 ۲. ځکه په خپل ځان او په خپله وړتيا يې باور نه لري.
 ۳. ځکه د هغو په غوره توب نه پوهېږي.
 ۴. ځکه يقين ورته منفي ورکړ شوی دی.
 ۵. ځکه فکري خپلواکي نه لري.
 ۶. ځکه له والدينو سره په اړيکو کې تړلي دي.
 ۷. ځکه کار او شغلي ساتنه نه لري.
 ۸. ځکه له احتمالي پايلو څخه يې خبر نه دي.
 ۹. ځکه نه پوهېږي، چې په اړيکو تړلي کسان ماتې خوري.
 ۱۰. ځکه نه پوهېږي، چې گډ ژوند ته زيان رسوي.
 ۱۱. ځکه نه پوهېږي، چې له والدينو سره يې اړيکې هم سرېږي.
 ۱۲. ځکه نه پوهېږي، چې له والدينو څخه د جدا کېدو درد يې لنډ مهاله وي.

ولې مو د کورنۍ ژوند ته انگېزه ورکړو؟

۱. ځکه له موږ سره برياليتوبونو ته د رسېدو لپاره له هر څه ښه مرسته کوي.
۲. ځکه د کورنۍ د ژوند په اړه ښه درک يا پوهېدنه را منځته کوي.
۳. ځکه په کورنۍ کې د خپل رول له لوبولو څخه خبرېږو.
۴. ځکه ژوند کولو ته مو لېوالتيا زياتېږي.
۵. ځکه خپلې راتلونکې ته مو هېلې زياتېږي.
۶. ځکه د ستونزو حل کولو پروړاندې مو وړتياوې ډېرېږي.
۷. ځکه زموږ انگېزه له موږ سره د ژوند په پرمختگ کې مرسته کوي.
۸. ځکه زموږ د کورنۍ د خوښۍ لامل گرځي.
۹. ځکه انگېزه زموږ د خلاقيت ځواک او نوې لاسته راوړنې ژوندۍ ساتي.
۱۰. ځکه د انرژۍ د رامنځته کولو لامل مو گرځي او لا ځواک راکوي.
۱۱. ځکه له موږ سره د ستونزو او خبرو اترو په حل کې مرسته کوي.
۱۲. ځکه موږ پياوړي کوي، له هر څه مو خبروي او موخه ټاکونکي رانه جوړوي.

ولې په کورنۍ کې له بدلونونو سره ځان نه اشنا کوو؟

۱. ځکه ستونزې لرو او له شرایطو سره برابر نه یو.
۲. ځکه داسې نه یو روزل شوي، چې بدلون مننونکي وو.
۳. ځکه له یو ډول ژوند سره مو عادت کړی دی.
۴. ځکه د ژوند په شرط او قید کې افراط لرو.
۵. ځکه له ماشومتوب څخه په همدې ناز او افراطي نعمت کې لوی شوي یو.
۶. ځکه خبر اورېدونکي نه یو او تحلیل نه لرو.
۷. ځکه د ژوند د بدلون لپاره مو هڅې کمې دي.
۸. ځکه نظر پوهېدنه نه لرو او د خپلو فکرونو لاسته راوړلو په هڅه کې یو.
۹. ځکه نه پوهېږو، چې د ژوند بنسټ «بدلون» دی.
۱۰. ځکه د کور د وضعیت د غوره کېدو په اړه مو باور کم دی.
۱۱. ځکه له بدلونونو څخه تل زموږ مطلب د مادیاتو بدلونونه دي.
۱۲. ځکه ددې مسئلې او فکر لپاره د بدلونونو د رامنځته کولو په اړه وخت نه لگوو.

ولې له خپل خسر سره ښه چلند نه لرو؟

۱. ځکه د هغو پر وړاندې شک او زړه نا زړه توب لرو.
۲. ځکه له واده وړاندې مو ورسره ځینې ستونزې درلودلې.
۳. ځکه خپل ځان ورته زموږ په ژوند کې شریک ښکاري او لاسوهنه کوي.
۴. ځکه هغه له موږ سره کینه لري او یا موږ له هغه سره کینه لرو.
۵. ځکه ډېرو وږو او بې ارزښته مسائلو ته ارزښت ورکوو.
۶. ځکه له خپل واده څخه راضي نه یو او واده مو په زور شوی دی.
۷. ځکه اخلاقي ځانگړنې مو له یو بل سره یو ډول نه دي.
۸. ځکه له هغو سره عاطفي ستونزې لرو او د یو بل درک نه لرو.
۹. ځکه داسې احساس کوو، چې زموږ د ستونزو لامل پخپله هغه دی.
۱۰. ځکه خسر مو، زموږ د غوښتنو سرچپه چلند کوي.
۱۱. ځکه د کوژدې په دوره کې ډېرو لگښتونو ته اړ شوي یو.
۱۲. ځکه خسر د خپلې مېرمنې د بدلون یا بې پامۍ لامل بولو.

ولې له کورنيو ستونزو څخه خلاصون نه مومو؟

۱. ځکه د خپلې کورنۍ د ژوند لپاره يو منظم او غوره پلان نه لرو.
۲. ځکه کورنۍ ستونزې په مشخص او څرگند ډول نه پېژنو.
۳. ځکه د کورنۍ د اروايي ناروغيو درملنه مو نه کوو.
۴. ځکه په گډ ژوند کې ملامتيا او نيوکه نه منو.
۵. ځکه په کورنۍ کې مو له يو بل څخه غوښتنې له کچې زياتې دي.
۶. ځکه په خپل گډ ژوند کې مسووليت منونکي نه يو.
۷. ځکه غرور لرو او د نورو حقونه په نظر کې نه نيسو.
۸. ځکه د ژوند د ستونزو حل کولو ته مو کم وخت ورکوو.
۹. ځکه د يوې مسئلې د حل وړتيا نه لرو او هڅه يې هم نه کوو.
۱۰. ځکه بدلون منونکي نه يو او له نويو لارو څخه گټه نه اخلو.
۱۱. ځکه د ژوند کوچنۍ ستونزې راته ډېرې لويې ښکاري.
۱۲. ځکه يو او بل ته وخت نه ورکوو او بوختياوې مو زياتې دي.

ولې مو په کورنۍ کې دېکتاتوران يا زورواکان پيدا کېږي؟

۱. ځکه په کورني نظام کې زورواکي شتون لري.
۲. ځکه د فکرونو تر منځ مو توپيرونه شتون لري.
۳. ځکه د کورنۍ غړي مو له جنسيتي اړخه توپير لري.
۴. ځکه په کورنۍ کې بېوزلي او وزگاري شتون لري.
۵. ځکه د کورنۍ غړي نالوستي دي.
۶. ځکه د يو او بل له حقونو خبر نه دي.
۷. ځکه د کورنۍ د غړو تر منځ مينه او مهرباني نشته.
۸. ځکه د ژوند په خپلو کاري او شغلي کارونو کې بريالي نه يو.
۹. ځکه اروايي ناروغي لرو، (اندېښنه) کوو.
۱۰. ځکه د کورنۍ د غړو ترمنځ د هر يوه دنده نه ده معلومه.
۱۱. ځکه د ټولني او چاپېريال حالت غوره او مناسب نه دی.
۱۲. ځکه پر يو او بل تورونه لگوي او د يوه او بل پر وړاندې رښتيني نه دي.

ولې مو له گډ ژوند څخه زړه سر پرې؟

۱. ځکه بدلونونه په نظر کې نه نيسو او هر څه بياځلې شوي دي.
۲. ځکه غواړو تر څو له موږ سره د مجردتوب او کوژدنتوب په څېر چلند وشي.
۳. ځکه د ژوند ملگري ته مو د نوکر په سترگه گورو.
۴. ځکه په خپل ځان باور نه لرو او د څوگونو حالاتو له لحاظه بېوزله يوو.
۵. ځکه داسې فکر کوو، چې ماتې مو خوړلې له خپل ځان سره مينه نه لرو.
۶. ځکه له هغه چا سره مو واده نه دی کړی، څوک مو چې په نظر کې وو.
۷. ځکه د يو او بل اړتياو ته مو پام نه دی کړی او مطرح کړې مو هم نه دي.
۸. ځکه خپل ظاهر ته مو نه شو رسېدلای او په ځانگړې توگه خپل د ژوند ملگري ته.
۹. ځکه په خپل کار او کسب کې له کچې زيات بوخت شوي يو.
۱۰. ځکه تر اوسه مو خپل ژوند راته لومړيتوب نه لري.
۱۱. ځکه له ښو او بدو ملگرو سره اړيکو ته ډېر ارزښت ورکوو.
۱۲. ځکه نورو ته اجازه ورکوو تر څو زموږ په ژوند کې لاسوهنه وکړي.

ولې د کورنۍ د مالي ستونزو مخنيوی نه کوو؟

۱. ځکه دولتي ماليې او حسابونه په خپل وخت نه ورکوو.
۲. ځکه د خپلو لگښتونو او عوایدو دقیق حساب نه کوو.
۳. ځکه له خپلو وسیلو او اسانتیاو څخه سمه گټه نه اخلو.
۴. ځکه خپله پانگه او پیسې نه ټولوو او نه یې ساتو.
۵. ځکه خپل پورونه مو په خپل وخت نه ادا کوو.
۶. ځکه ډېری وگړي پرته له کومې بهرنۍ اړتیا څخه له نورو وگړو پور اخلي.
۷. ځکه خپل پورونه له نورو څخه په خپل وخت نه اخلو.
۸. ځکه ډېری وخت پرته له اړتیا مېلمه پالنې کوو.
۹. ځکه د کورنۍ توکي ژر ژر بدلوو.
۱۰. ځکه هغه څه نه پلورو کوم، چې له موږ سره په ژوند کې مرسته نه کوي.
۱۱. ځکه له ځینو ډېر لگښت لرونکو پروگرامونو او مراسمو څخه نه تېرېږو.
۱۲. ځکه د خپلو لگښتونو کچه مو له عوایدو سره نه برابروو.

ولې د کورنیو ستونزو مخنیوی نه شو کولای؟

۱. ځکه ډېری وخت په بهرنیو مسائلو بوخت یو نه د کور په مسائلو.
۲. ځکه ډېری وخت د خپلو خپلوانو پوښتنه نه کوو.
۳. ځکه ملي، مذهبي او د زېږېدنې نېټې مو نه لمانځو.
۴. ځکه له بې ارزښته اړیکو، لیدنو او تېلېفوني اړیکو څخه ډډه نه کوو.
۵. ځکه د خپل کور تر ټولو کوچنۍ ستونزه پای ته نه رسوو.
۶. ځکه په خپله هم نه پوهېږو او له نورو څخه هم مرسته نه غواړو.
۷. ځکه زاړه شوي او بې کاره توکي له کور څخه نه لرې کوو.
۸. ځکه په کورنیو کارونو کې برخه نه اخلو.
۹. ځکه د کورنیو ستونزو حلولو لپاره په خپل وخت گام نه اوچتوو.
۱۰. ځکه نورو ته مو اجازه ورکړې تر څو زموږ په کورنیو مسائلو کې لاسوهنه وکړي.
۱۱. ځکه د کورنۍ لومړیتوبونه مو د لېست په شان نه لیکو او نه یې څېړو.
۱۲. ځکه کورنۍ مشوره مو نه لیدلې او نه مو ارزښت ورکړی دی.

ولې مو د کورنۍ د غړو تر منځ ډېره گډه ناسته ولاړه نشته؟

۱. ځکه په کورنۍ کې مو اندېښنو او وېرو زور اخیستی دی.
۲. ځکه د کورنیو ستونزو په حل کې دمه یا ځنډ نه کوو.
۳. ځکه د خپل چلند او خبرو پام نه ساتو.
۴. ځکه له اولادونو او د ژوند له ملگري سره مو مینه نه کوو.
۵. ځکه خپله مینه مو د ژوند ملگري ته نه څرگندوو.
۶. ځکه کورنۍ ستونزې مو له کچې زیات جدي نیولې دي.
۷. ځکه په کورنۍ کې مو نرمښت شتون نه لري.
۸. ځکه د ژوند ملگري ته مو ارزښت او اهمیت نه ورکوو.
۹. ځکه د واده بنسټ مو پیاوړی او سم نه دی.
۱۰. ځکه د ژوند د ملگري په ټاکلو کې له موږ څخه نظر غوښتنه نه ده شوې.
۱۱. ځکه د ژوند له ملگري سره مو فکري او سني توپیر لرو.
۱۲. ځکه د کورنۍ د ماشومانو شمېر مو زیات دی.

ولې کورنۍ د پرمختگونو له شتون سره سره بیا هم د نېکمرغۍ احساس نه کوي؟

۱. ځکه ځینې حدود او اصول له منځه تللي.
۲. ځکه رازونه او پټې خبرې برملا او ښکاره شوې دي.
۳. ځکه ټولنیزې اړیکې سپرې او کمې شوې دي.
۴. ځکه کورني ژوند مو تر ډېره جنسي بڼه اخیستې ده.
۵. ځکه د معنویاتو په پرتله د مادیاتو ارزښت ډېر شوی دی.
۶. ځکه معیارونو بدلون کړی دی.
۷. ځکه د جرم لاملونه او فرصتونه زیات شوي دي.
۸. ځکه د ساتنې او امنیت احساس له منځه تللی دی.
۹. ځکه له قید او شرط پرته خپلواکي او زورواکي شتون لري.
۱۰. ځکه فردي یا د یوازېتوب ژوند ته لېوالتیا ډېرې شوې دي.
۱۱. ځکه له مقابل لوري سره مو عاطفي اړیکې ډېرې شوې دي.
۱۲. ځکه له علم او ټکنالوژۍ څخه په سم ډول گټه نه اخلو.

ولې مو د کورنۍ غړي روږدي کېږي؟

۱. ځکه د کورنۍ اړیکې مو سپرې او ماتېدونکې دي.
۲. ځکه د کورنۍ سیستم او نظم مو سم او غوره نه دی.
۳. ځکه له تاوانونو او زیانونو څخه یې خبر نه لري.
۴. ځکه کورنۍ مو ترتیب نه دي او ځوانان مو یوازې دي.
۵. ځکه ځوانان مو له ذاتي پېژندنې او شخصیت څخه تېښته کوي.
۶. ځکه د کورنۍ د غړو پرنفس باور مو کم دی.
۷. ځکه کېدای شي د کورنۍ غړي مو کومې اروايي ستونزې ولري.
۸. ځکه مخدره توکي ډېری په لوړ لاس کې دي.
۹. ځکه د کورنۍ د غړو اړیکې مو سپرې او کمې دي.
۱۰. ځکه د ځوانانو له شرایطو سره د برابرښت کچه مو کمه ده.
۱۱. ځکه د مور او پلار چلند د اولادونو پر وړاندې د پوهې او ملگرۍ په څېر نه دی.
۱۲. ځکه اولادونه مو له داسې کسانو سره ګرځي، چې مناسب او همخولي یې نه دي.

ولې مو کورنۍ سالمه نه ده؟

۱. ځکه د کورنيو ډېری مشران مو ناسالمه او اندېښمن دي.
۲. ځکه د کورنۍ له پيله مو يو سم جوړښت نه دی اخیستی.
۳. ځکه تر ډېره د اولادونو د روزلو لپاره مو له وهلو او ټکولو څخه گټه اخیستل کېږي.
۴. ځکه په هېواد کې مو تر ډېره د بنځو د نالوستۍ کچه زیاته ده.
۵. ځکه تر اوسه مو په هېواد کې د سالمې کورنۍ لپاره يو غوره تعريف نه لرو.
۶. ځکه په کورنيو کې مو مسوولیتونه او دندې نه دي څرگندې.
۷. ځکه په کورنيو کې مو اروايي اړتیاوو ته پاملرنه نه کېږي.
۸. ځکه کورنۍ مو د خپل احساس او نظر د وړاندې کولو ځای نه دی.
۹. ځکه په ډېری کورنيو کې بې کچې سخت قوانین پلي کېږي.
۱۰. ځکه بده ژبه، ناندري او وهل ټکول مو په کورنيو کې عادي شوي دي.
۱۱. ځکه د کورنيو غړي مو مرسته کوونکي او زړه سوونکي نه دي.
۱۲. ځکه په هغو کې زور، خپل سري او واک غوښتنه کېږي.

ولې مو باید د کورنۍ رازونه فاش نه کړو؟

۱. ځکه نورې کورنۍ به موږ ته د یوې بدې کورنۍ په سترگه وگوري.
۲. ځکه ددې لامل گرځي، چې خپله کورنۍ او د ژوند ملگری مو د لاسوهنې فکر پیدا کړي.
۳. ځکه ځای، ټولنیز مقام او محبوبیت مو کمېږي.
۴. ځکه کمزوري، بې نظمه او بې مسوولیته ښکارو.
۵. ځکه د شخصي او گډ ژوند حریم مو له منځه وړي.
۶. ځکه غلط اثر اچوي او ستونزې مو ژر نه حلېږي.
۷. ځکه په گډ ژوند کې مو د یو او بل پر وړاندې احترام کمېږي.
۸. ځکه ددې لامل گرځي چې ټولې بد گڼې خورې او بدې خبرې رواج شي.
۹. ځکه د کورنۍ پټ مو له موږ سره اړیکې لري او له یو بل څخه جدا نه یو.
۱۰. ځکه نه پوهېږو، چې یوازې وکیل، ډاکټر او ارواپوه ته باید راز وویل شي.
۱۱. ځکه نه پوهېږو، چې هر چا ته راز ویل له موږ سره مرسته نه شي کولای.
۱۲. ځکه نه پوهېږو، چې ټول رازونه حتی تر ټولو لوی کس ته د ویلو لپاره نه دي.

پښتو PDF کتابونو لپاره مور د سره وڅاری!

زموږ ټیلاگرام چینل لینک

<https://t.me/AryanPashtoLibrary>

واتساپ نمبر:

00971501455350

زموږ فیسبوک پاڼه

آریان پښتو کتابتون

ولې په کورنیو ستونزو کې بندېږو؟

۱. ځکه له جنسي ژوند څخه مو بشپړ معلومات نه لرو.
۲. ځکه د ژوند له ملگري سره مو له ځمکې تر اسمان توپیر لرو.
۳. ځکه شغلي او ذهني امنیت نه لرو، تل کار نه کوو او صبر یا زغم نه لرو.
۴. ځکه د اولادونو او د هغو د شمېر لپاره یو منظم پروگرام نه لرو.
۵. ځکه تل مو د ژوند له ملگري سره کینه، سیالي او تعصب کوو.
۶. ځکه د اولادونو غوښتنې مو بې ځایه او ډېرې دي.
۷. ځکه اوس هم د ماشومتوب خویونه کوو.
۸. ځکه خپل ژوند، د ژوند ملگری او خپل ځان مو له نورو سره پرتله کوو.
۹. ځکه خپل ځان، د ژوند ملگری او کورنۍ مو نه درک کوو یا په حال یې ځان نه پوهوو.
۱۰. ځکه له خاوند یا مېرمنې څخه یو تن بد او سوړ خوی لري.
۱۱. ځکه کېدای شي د ژوند له ملگرو څخه یو تن شخصیتي نیمگړتیا ولري.
۱۲. ځکه ژوند مو پر یوې مسلکي مشورې او معلوماتو نه دی ولاړ.

ولې مو کورنۍ ستونزې نه شو حل کولای؟

۱. ځکه ستونزې خپلې نه بولو او حل کول یې نورو ته پرېږدو.
۲. ځکه د ژوند د ملگري هیجانات او ستونزې مو نه درک کوو.
۳. ځکه باور نه لرو، چې هره ستونزه د حل ډېرې لارې لري.
۴. ځکه د ستونزو اصلي لامل پېژندلو په موخه څېړنه نه کوو.
۵. ځکه د حل په چارو بیا په ځانگړې توگه په ساده حللارو یې فکر نه کوو.
۶. ځکه کورنۍ او گډ ژوند مو راته لومړیتوب نه لري.
۷. ځکه حللارې یې نه عملي کوو.
۸. ځکه په ډول ډول حللارو یې کار نه کوو.
۹. ځکه د حللارو د بدلون په اړه یې فکر نه کوو.
۱۰. ځکه نه یې منو، چې ستونزې مو ډېرې عادي ستونزې دي.
۱۱. ځکه تل له ستونزو څخه تښتو او یا خپل ځان ته دوکه ورکوو.
۱۲. ځکه یوه غوره او د کورنۍ اړوند ارواپوه ته نه ځو.

ولې مو د کورنۍ یو نیمگړتیا لرونکی غړی یو؟

۱. ځکه لوړې غوښتنې نه کوو.
۲. ځکه په لږو باندې قناعت کوو.
۳. ځکه له جزئیاتو څخه تېرېږو.
۴. ځکه د خپل کار کیفیت نه ساتو.
۵. ځکه تجربو او مشورو ته غور نه نیسو.
۶. ځکه کار کولو یا کړنو ته مو پام نه کوو.
۷. ځکه د خپل کفایت لپاره مو مطالعه نه کوو.
۸. ځکه تل زده کوونکي او یادوونکي نه یو.
۹. ځکه د تخصص په لټه کې نه یو.
۱۰. ځکه په یوه لار باندې تر پایه نه ځو.
۱۱. ځکه د ناسم بریالیتوب احساس لرو.
۱۲. ځکه د کفایت لرلو رازونه مو نه دي زده.

ولې باید مور او پلار له یو بل سره مینه ولري؟

۱. ځکه پرته له دې څخه یې اولادونه خپل سړي کېږي.
۲. ځکه په مینه او عشق سره باور پیلېږي.
۳. ځکه مور او پلار د اولادونو لپاره نمونې دي.
۴. ځکه د خوشاله والدينو، اولادونه خوښ او خوشاله وي.
۵. ځکه د والدينو د صميميت او نرمښت په نشتون کې اولادونه ناروغه کېږي.
۶. ځکه په کورنۍ کې عشق او مینه یو ارزښتمن اصل دی.
۷. ځکه د اولادونو د خوښۍ لامل گرځي.
۸. ځکه د دې لامل گرځي، چې کورنۍ اړیکې مو د ملگرۍ په څېر وي.
۹. ځکه په اولادونو کې د باور د زیاتوالي لامل گرځي.
۱۰. ځکه اولادونه یې بیا بې ارزښته احساس نه کوي.
۱۱. ځکه عشق د کورنیو ستونزو د حل لامل گرځي.
۱۲. ځکه د اولادونو لپاره تر ټولو د سترې ارامتیا او روزنې لامل کېږي.

ولې مو کورنۍ اړیکې غوره نه دي؟

۱. ځکه ډېری وخت د ډېرو په اړه غیبت کوو.
۲. ځکه د خبرو کولو مینه مو په پام کې نه ده نیولې.
۳. ځکه خبرې مو اراموونکې نه دي.
۴. ځکه مثبت، مهربانه او عاشقان نه یو.
۵. ځکه له منفي خبرو او تور لگولو څخه لرې نه گرځو.
۶. ځکه له منفي ټکو څخه سترگې نه پټوو.
۷. ځکه له تاوتریخوالي او غرور څخه ډډه نه کوو.
۸. ځکه په خبرو فکر او پر ځای خبرې نه کوو.
۹. ځکه رښتیني نه یو او بښنه نه غواړو.
۱۰. ځکه بښنه نه کوو او یو څه نه هېروو.
۱۱. ځکه خپلو غیر کلامي نښو ته پام نه کوو.
۱۲. ځکه د غوره کېدو په اړه یې هڅه نه کوو.

ولې مو کورنۍ ستونزې نه شو پېژندلې؟

۱. ځکه د نړۍ هر کار وړتيا او علم ته اړتيا لري.
۲. ځکه د کورنۍ په اړه د ارواپوهنې کتابونه نه مطالعه کوو.
۳. ځکه نه پوهېږو، چې کورنۍ د ټولنې يو ځانگړی او اصلي بنسټ دی.
۴. ځکه په کورنۍ کې يو پر بل زړه سوزونه، مرسته، او همغږي شتون نه لري.
۵. ځکه د گډ ژوند اړیکې مو په سمه توگه نه ارزيايي کوو.
۶. ځکه د ژوند له ملگري سره مو اړیکه سمه او صميمي نه ده.
۷. ځکه په گډه هڅه او مشوره نه کوو او د يو بل عقيدو ته احترام نه کوو.
۸. ځکه خپل مسوولیتونه مو په سمه توگه نه دي پر ځای کړي.
۹. ځکه د پېژندلو لپاره مو هر اړخيزې هڅې نه دي کړې.
۱۰. ځکه په ژوند کې مو د نظر اختلاف او يا سو تفاهم را منځ ته شوی دی.
۱۱. ځکه د پېژندلو پر ځای تل يو او بل په سزا رسوو.
۱۲. ځکه په کورنۍ کې مو ژمنه، وفاداري، اعتقاد او انصاف نشته.

ولې له واده کولو وړاندې مشوره اړینه ده؟

۱. ځکه ننۍ نړۍ پېچلې او د وگړو اړیکې یې توپيرونه لري.
۲. ځکه ستونزې ډېرې شوې او اړتیاوو بدلون موندلی دی.
۳. ځکه د یوه سالم او بريالي واده پېژندلو لپاره وخت کم دی.
۴. ځکه په اصلي او مهمو معلوماتو کې له تاسو سره مرسته کوي.
۵. ځکه دا مرسته کوي، چې ستاسو پېژندنه څومره سمه او پر ځای ده.
۶. ځکه مرسته کوي، چې ستاسو پېژندنه څومره اصلاح ته اړتیا لري.
۷. ځکه تجربو ښودلې، چې د طلاق په کمښت کې گټوره تمامه شوې ده.
۸. ځکه د ژوند په غوره کېدو او ستونزو کمېدو کې ډېره گټه لري.
۹. ځکه پوهېږي، چې باید د واده د راتلونکې په اړه څه ډول پرېکړه وکړي.
۱۰. ځکه د ارواپوهنې د ازموینو او اروايي ناروغیو په مشورې سره ترسره کېږي.
۱۱. ځکه مشوره کولای شي کورنۍ او واده مو له علم، تجربې او مسلکیتوب څخه برخمن کړي.
۱۲. ځکه د کورنۍ د راتلونکې د ستونزو یوازینی مخنیوی «مشوره» ده.

ولې له واده څخه وپریږو؟

۱. ځکه تر اوسه تاسو ته دا نه ده څرگنده شوې، چې له څه څخه وپریږئ.
۲. ځکه له خپلې وپریږې څخه مو مخاطب نه دی جوړ کړی.
۳. ځکه مخکې له مخکې مو خپلو وپرو ته د حللاره نه ده لټولې.
۴. ځکه له کوم ارواپوه سره مو مشوره او خبرې نه دي کړې.
۵. ځکه پوهېدنه، منل او همغږي نه لرو او بېگانه یا پردي یو.
۶. ځکه واده کول مو په زور او یا پرته له ځیرکتیا څخه دي.
۷. ځکه د گډ ژوند په اړه مو معلومات کم دي.
۸. ځکه تمه لرو، چې خیالي وگړي مو د لارې سرلاري واوسي.
۹. ځکه هنر پالونکي یو او شاید سترس یا ذهني فشار هم ولرو.
۱۰. ځکه د خپل واده لپاره پروگرام او غوره معیار نه لرو.
۱۱. ځکه نه پوهېږو، چې له واده څخه ډار د دایمي مجردی یا یوازېتوب لامل گرځي.
۱۲. ځکه د خپل ژوند له ملگري سره مینه نه لرو او تر اوسه د احترام په مرحله کې یو.

ولې له واده وړاندې اړیکه ونه لرو؟

۱. ځکه ددې لامل گرځي ترڅو ډېر ژر له چا سره په اړیکو کې وتړل شو.
۲. ځکه د اندېښنې، خواشینۍ او نا ارامتیا لامل گرځي.
۳. ځکه د گناه، د وجدان عذاب او غچ اخیستلو احساس به وکړو.
۴. ځکه تل به کوښښ کوو ترڅو اړیکې پټې کړو.
۵. ځکه کېدای شي له موږ څخه ثبوت واخلي او زموږ په اړه ترې گټه واخلي.
۶. ځکه د مقابل لوري له لاسه ورکولو د وېرې لامل مو گرځي.
۷. ځکه کېدای شي نوم مو بد شي او د واده وړاندیز راته ونه شي.
۸. ځکه غوره پېژندنه به مو بدنامه شي او بد به وگڼل شو.
۹. ځکه کېدای شي دوکه شو او رښتیني نه وي.
۱۰. ځکه له واده وړاندې اړیکې لرل غوښتنې لوړوي.
۱۱. ځکه په گډ ژوند کې د بد لیدنې حس د رامنځته کېدو لامل گرځي.
۱۲. ځکه که چېرې مو مخکینۍ اړیکې سالمې نه وي کېدای شي کوم کس ضد او بد چلند وکړي.

ولې واده وکړو؟

۱. ځکه د نېکمرغۍ، روغتيا او کمال لامل گرځي.
۲. ځکه کېدای شي لوړو علمي درجو ته ورسېږو.
۳. ځکه له ناوړه او ناروا اړیکو څخه لرې کېږو.
۴. ځکه په ژوند کې مو د جرم او جنایت کچه کمېږي.
۵. ځکه د مسوولیت احساسولو او غاړه اېښودلو لامل مو گرځي.
۶. ځکه د ژوند د هیله مندی لامل مو گرځي.
۷. ځکه د ډېرو اروايي ناروغيو مخنیوی کوي.
۸. ځکه ایمان مو بشپړېږي او له جسمي نظره گټې لري.
۹. ځکه ددې لامل گرځي ترڅو له عاطفي نظره روغ واوسو.
۱۰. ځکه د رښتینې خوښۍ او رضایت لامل گرځي.
۱۱. ځکه د انسان جنسي او عاطفي اړتیاوې پوره کوي.
۱۲. ځکه اروايي او عاطفي آرامتیاوو ته مو رسوي.

ولې له واده څخه وروسته پښېمانه کېږو؟

۱. ځکه د ژوند د ملگري د عادتونو په اړه مو څېړنه نه ده کړې.
۲. ځکه نه پوهېږو، چې د ژوند ملگری مو څه ډول خپله مینه څرگندوي.
۳. ځکه د اولادونو د شمېر او روزنې په اړه مو معلومات نشته.
۴. ځکه د ژوند د ملگري د کورنيو اړیکو په اړه مو نه پوهېدلو.
۵. ځکه نه پوهېږو، چې د ژوند ملگری مو ستونزې څه ډول حلوي.
۶. ځکه له مذهبي نظره یو شان باورونه او عقیدې نه لرو.
۷. ځکه نه پوهېدلو، چې د ژوند ملگري مو له واده څخه کومې تمې درلودې.
۸. ځکه نه پوهېدلو، چې د ژوند ملگری مو په ژوند کې کومې موخې لري.
۹. ځکه نه پوهېدلو، چې د ژوند ملگری مو د خپل راتلونکي کار یا شغل لپاره څه موخه لري.
۱۰. ځکه له واده څخه څو کاله وروسته مو ځان نه ارزيايي کوو.
۱۱. ځکه د ژوند د ملگري په اړه مو هر اړخيزه څېړنه نه کوو.
۱۲. ځکه واده مو د وابسته گۍ پر بنسټ شوی نه د مینې پر بنسټ.

ولې مو د خپل ژوند له ملگري سره مينه ولرو؟

۱. ځکه ددې لامل گرځي تر څو زموږ سترس يا ذهني فشار کم کړي.
۲. ځکه له موږ سره مرسته کوي تر څو د بدن جوړښت او ناجوړښت مو غوره کړي.
۳. ځکه له اروايي ناروغۍ او ژور خپگان څخه د خلاصون لپاره گټوره ده.
۴. ځکه له دواړو سره د نفس باور په لوړولو کې مرسته کوي.
۵. ځکه زموږ عاطفي يا د مينې اړيکې لا ټينگښت مومي.
۶. ځکه ددې لامل گرځي تر څو زموږ جنسي اړيکې بريالۍ وي.
۷. ځکه له خيانت او دوه مخۍ څخه مخه نيسي.
۸. ځکه د بد گمانۍ او بې ځايه شکونو مخه نيسي.
۹. ځکه د بداخلاقي او بې حوصله توب مخنيوی کوي.
۱۰. ځکه د مينې او ارزښت د زياتوالي لامل گرځي.
۱۱. ځکه د کورني تاوتریخوالي مخه نيسي.
۱۲. ځکه زموږ د بدن دفاعي سيستم لوړوي.

ولې مو په ژوند کې مینه کمښت مومي؟

۱. ځکه یو او بل ته غاړه اېښودنه نه کوو.
۲. ځکه د یو او بل پر وړاندې درېزو.
۳. ځکه له یوځایوالي یې درد لرو.
۴. ځکه یو او بل ته ماتې ورکوو.
۵. ځکه له یو او بل څخه لرې کېږو.
۶. ځکه د یو او بل پر وړاندې کمه لېوالتیا ښیو.
۷. ځکه یو او بل ته مو پام کم دی.
۸. ځکه له کچې زیات بوخت یو.
۹. ځکه له نورو سره اړیکې لرو.
۱۰. ځکه په خپله ژمنه عمل نه کوو او پټې کړنې سرته رسوو.
۱۱. ځکه خپلو اولادونو ته پام نه کوو.
۱۲. ځکه یو او بل ته مو دروغ ویلي دي.

ولې مو خپلې ستونزې د ژوند له ملگري سره نه شريكوو؟

۱. ځکه د ژوند په ملگري مو بشپړ باور او اعتماد نه لرو.
۲. ځکه خپلې ستونزې د خپل ځان ضعف يا ناوړتياوې گڼو.
۳. ځکه د غرور احساس لرو او په خپلو ځانونو باندې مینان يو.
۴. ځکه د خپل ځان له پر کولو څخه وېرېږو.
۵. ځکه احساس کوو، چې د ژوند ملگری مو له مور سره مرسته نه شي کولای.
۶. ځکه فکر کوو، چې ستونزې مو د ژوند ملگري ته لېږدول کېږي.
۷. ځکه وېرېږو، چې مېرمن مو خبره لويوي.
۸. ځکه فکر کوو، چې د ژوند ملگری مو د هغه د زغملو وړتيا نه لري.
۹. ځکه د ژوند د ملگري له هغې قضاوت او پرېکړې ډارېږو، چې زموږ پر وړاندې يې کوي.
۱۰. ځکه وېرېږو، چې اخر مو ستونزې برلا کېږي.
۱۱. ځکه د خپل ژوند د ملگري په اړه منفي فکر کوو.
۱۲. ځکه د ژوند له ملگري سره ستونزې شريکول راته ننگ ښکاري.

ولې مو له ځان څخه د ژوند يو غوره ملگری نه شو جوړولی؟

۱. ځکه غرور لرو، غوسه راځي او عصباني کېږو.
۲. ځکه تل د خپلو خبرو په منلو ټينگار کوو.
۳. ځکه تر اوسه له خپل ځان سره ستونزه لرو او جوړ يا په ښېگڼو برابر نه يو.
۴. ځکه صبر کوونکي، منندوی، منصف او خاکساره نه يو.
۵. ځکه ژمنه، د وفا څرگندونه او رښتينولي نه لرو.
۶. ځکه زموږ باورونه او عقيدې بنسټ نه لري.
۷. ځکه عيب نه پټوو او راز نه ساتو.
۸. ځکه زړه مو سوړ او بې غوښتنې ښيو.
۹. ځکه د ژوند ملگری مو رټو او پېغور ورکوو.
۱۰. ځکه له داسې چلند څخه گټه اخلو، چې مينه له منځه وړي.
۱۱. ځکه يو غوره اروايي او مينه ناک حالت نه لرو.
۱۲. ځکه لېوالتيا مو سره ده او د خپلې اړيکې په غوره ټينگولو کې هڅه نه کوو.

ولې مو له گډ ژوند څخه خوند نه اخلو؟

۱. ځکه قناعت نه لرو او غوښتنې مو له کچې زیاتې دي.
۲. ځکه وړې وړې خبرې ډېرې لویې او جدي نيسو.
۳. ځکه د نر او ښځې په بدن کې د توپيرونو د شتون مننونکي نه يو.
۴. ځکه د هغې لارې په پېژندلو پسې نه گرځو کومې، چې زموږ ستونزې حلوي.
۵. ځکه اروايي ستونزې لرو او خپل تمرکز مو له لاسه ورکړی دی.
۶. ځکه په توپيرونو باور نه لرو او تل يو ډول غوښتنې لرو.
۷. ځکه په گډ ژوند کې له يو بل سره مينه او لېوالتيا نه لرو.
۸. ځکه د جنسي مسائلو د ښه کولو او غوره کولو په موخه هڅه نه کوو.
۹. ځکه وړې ستونزې هم لویې او جدي نيسو.
۱۰. ځکه خپل ژوند له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه د گډ ژوند ستونزو ته مو لومړيتوب نه ورکوو.
۱۲. ځکه پرته له مخکينۍ پوهېدنې او قبلونې څخه واده کوو.

ولې مو په گډ ژوند کې جنسي اړیکې ارزښتمنې دي؟

۱. ځکه جنسي اړیکه یوه طبیعي او حتمي غریزه ده.
۲. ځکه په گډ ژوند کې د رضایت د احساس لامل گرځي.
۳. ځکه د کورنۍ له لویو موخو څخه شمېرل کېږي.
۴. ځکه د ژوند د ټینګښت او دوام لامل گرځي.
۵. ځکه هغو ته نه رسېدنه د غلط فهمۍ او غلط درک لامل گرځي.
۶. ځکه د اروايي آرامتیا احساس را منځ ته کوي.
۷. ځکه د عصبي او اروايي ستونزو د له منځه تللو لامل گرځي.
۸. ځکه د نا اړینې او اضافي انرژۍ تصفیه کولو لامل گرځي.
۹. ځکه په ژوند کې زموږ د پوهېدلو او جوړېدلو لامل گرځي.
۱۰. ځکه د مینې د زیاتوالي او مهربانۍ لامل گرځي.
۱۱. ځکه په دواړو لورو کې د رضایت احساس پیدا کوي.
۱۲. ځکه فزیکي او اروايي صمیمیت یا نرمښت را منځ ته کوي.

ولې مو د ژوند د ملگري زړه ته لار نه شو موندلې؟

۱. ځکه د مقابل لوري په زړه کې د ځای نیولو چل مو نه دی زده.
۲. ځکه په نظر ځان نه پوهوو او تل خپلې خبرې په گیلو پیلوو.
۳. ځکه د یو او بل د ژوند غوښتنې نه شو درک کولای.
۴. ځکه د ژوند ملگری مو وخت نه راکوي او دا پخپله زموږ له یو بل سره د نالېوالتیا لامل ګرځي.
۵. ځکه پر یو او بل باندې باور نه لرو او د سمون هڅه نه کوو.
۶. ځکه په خپل ځان کې بدلون نه راوولو او تل ځان په حق بولو.
۷. ځکه کېدای شي زموږ په ژوند کې د بل کس لاسوهنه شتون ولري.
۸. ځکه ژوند مو له خوندونو څخه ډک نه دی او نورې ستونزې هم لرو.
۹. ځکه له کور څخه د باندې بوختیاوې او کارونه مو ډېر دي.
۱۰. ځکه بشپړ معلومات نه لرو او نه شو کولای تر څو سم پوه شو.
۱۱. ځکه د ژوند ملگری مو په دې اړوند بې مسوولیته او بې پامه دی.
۱۲. ځکه یو بشپړ سم او روغ جسمي او اروايي حالت نه لرو.

ولې مو واده دوامداره نه دی؟

۱. ځکه چلند مو له تاوتریخوالي ډک دی.
۲. ځکه له خپل واده څخه رضایت نه لرو.
۳. ځکه نظري اختلافونه لرو.
۴. ځکه یو او بل ته احترام نه لرو.
۵. ځکه د کور له شرایطو سره برابر نه یو.
۶. ځکه په ژوند کې مو د درېیم کس لاسوهنه شتون لري.
۷. ځکه یو او بل نه درک کوو.
۸. ځکه واده مو په زور شوی دی.
۹. ځکه د ستونزو حل کولو وړتیا نه لرو.
۱۰. ځکه د یو او بل غوښتنې نه شو پوره کولای.
۱۱. ځکه عادت لرو او نه شو کولای په خپل ژوند فکر وکړو.
۱۲. ځکه عمرونه مو مختلف دي او د یو بل په پوهولو کې توپیرونه لرو.

ولې په ژوند کې بايد مينې ته لومړيتوب ورکړو؟

۱. ځکه مينه په ژوند کې هېلې زياتوي.
۲. ځکه مينه په ژوند کې يوه اړينه اړتيا ده.
۳. ځکه اړيکې مو ټينگې او پياوړې کوي.
۴. ځکه د مېرمنې او خاوند گډ ژوند ته خوند بښي.
۵. ځکه ددې لامل کېږي، چې باور مو غوره او پياوړی شي.
۶. ځکه ددې لامل گرځي ترڅو موږ له انگېزې سره ژوند وکړو.
۷. ځکه ددې لامل کېږي، چې کورنۍ چاپېريال مو سالم شي.
۸. ځکه د خاوند د پياوړتيا لامل گرځي.
۹. ځکه مينه کورنۍ ته ښېگڼه او نېکمرغي ور په برخه کوي.
۱۰. ځکه زموږ پرنفس باور لوړوي.
۱۱. ځکه زموږ د ارامتيا لامل گرځي.
۱۲. ځکه له موږ سره دا مرسته کوي ترڅو زموږ تصميمونه او پرېکړې سمې وي.

ولې مو کوژدن یا د ژوند ملگری را باندې باور نه کوي؟

۱. ځکه نه پوهېږي او د کوژدې په پیل کې مو ورسره حساسیت (نازکتوب) ښودلی دی.
۲. ځکه د کوژدې وخت مو ډېر شوی او زمينه هم مساعده شوې ده.
۳. ځکه د خپل ځان په اړه د امن احساس نه کوو او اندېښنه لرو.
۴. ځکه داسې رازونه لرو، چې نه یې پتولای شو او نه یې هم ښکاره کولای.
۵. ځکه هڅه نه کوو تر څو پوه شو، چې د کوژدن د ناباورۍ لامل مو څه دی.
۶. ځکه د زغملو او پر ځان منلو کچه مو کمه ده او یواځې د شک پله مو درنده ده.
۷. ځکه چلند، رفتار او خبرې مو داسې دي، چې همدې حالت ته زمينه برابروي.
۸. ځکه له کوژدن یا د ژوند له ملگری سره د خپلې اړیکې ښه کولو په موخه هڅه نه کوو.
۹. ځکه له کوژدن یا د ژوند له ملگری سره مو ناست نه یو او هر اړخیزې خبرې مو نه دي ورسره کړې.
۱۰. ځکه له خپل کوژدن یا د ژوند له ملگری سره مینه نه لرو او احترام هم نه ورته کوو.
۱۱. ځکه کوژدن یا د ژوند ملگری ته مو د هر څه په اړه معلومات نه ورکوو او چلند مو ورسره د غرور په ډول دی.
۱۲. ځکه په مستقیم ډول باندې مو کوژدن یا د ژوند ملگری ته د خپلې مینې څرگندونه نه کوو.

ولې مو د ژوند ملگری خسیس(بخیل) دی؟

۱. ځکه د مجردی یا یوازېتوب په وخت کې بخیل عادت شوی دی.
۲. ځکه نه پوهېږي، چې بخیلتوب یو منفي صفت یا ستاینوم دی.
۳. ځکه د هغه په نظر د هر څه پېرودل اړین نه دي.
۴. ځکه هره مسئله په مالي مسائلو پورې اړوندوي.
۵. ځکه خواشینی او لرې گرځېدونکي دی او له ټولنیزتوب سره لېوالتیا نه لري.
۶. ځکه موږ سر زوره یو او سر زوري کوو.
۷. ځکه هېر کړي یې دي، چې بخیلتوب یې نورو ته ازار ورکوونکی دی.
۸. ځکه موږ له بخیلانو سره د بخیل په ډول چلند کوو.
۹. ځکه د پېرلو په موخه مو د ژوند له ملگری سره مشوره نه کوو.
۱۰. ځکه نه پوهېږو، چې دا یوه زیان رسوونکې ستونزه ده.
۱۱. ځکه د ژوند ملگری مو تل مسخره کوو او تل نیوکې پرې کوو.
۱۲. ځکه نه پرېږدو ترڅو د ژوند ملگری مو خپل احساسات په سم ډول تش کړي.

ولې مو د ژوند ملگری په غوسه کېږي؟

۱. ځکه هڅه نه کوو ترڅو یې لامل پیدا کړو.
۲. ځکه د ژوند د ملگری طبیعي غوښتنو ته پام نه کوو.
۳. ځکه د کورنۍ مشران مو د خپل ځان لپاره یو مثال گرځوي.
۴. ځکه فکر کوي، چې له مسئولیت څخه د تېښتې لار غوره ده.
۵. ځکه رفتاري وپتیاوې لري او له غوسې سره ځان امن احساسوي.
۶. ځکه پرته له غوسې څخه یې بله لار نه ده زده او باید زده یې کړي.
۷. ځکه فرصت نه ورکوو تر څو خپل ځان له فشار څخه خلاص کړي.
۸. ځکه ځینې وخت موږ هم خپله غوسه پرې سپروو.
۹. ځکه اندېښنه، ذهني فشار او خواشینی لري.
۱۰. ځکه نه پوهېږي، چې غوسه څه ډول رامنځته کېږي.
۱۱. ځکه صبر مو کم دی او ژر نیوکه کوو.
۱۲. ځکه هغه څه له منځه نه وړو کوم، چې زموږ د غوسې لامل گرځي.

ولې مو د ژوند د ملگري قدر وکړو؟

۱. ځکه مینه او مهرباني مو زیاتوي.
۲. ځکه اروایي روغتیا مو پیاوړې کوي.
۳. ځکه زموږ اړیکې مثبتې او ښې کوي.
۴. ځکه له ژوند څخه مو د خپل رضایت کچه لوړوي.
۵. ځکه اندېښنې او خواشینی مو کموي.
۶. ځکه د یو چا قدر کول مو د ځان غوښتنې حس له منځه وړي.
۷. ځکه کینه او غوسه له منځه وړي.
۸. ځکه د نېکو او غوره کارونو د ترسره کولو لامل مو ګرځي.
۹. ځکه د خوند او آرامتیا د حس رامنځته کولو لامل ګرځي.
۱۰. ځکه د منفي فکرونو او وسوسو د له منځه وړلو لامل ګرځي.
۱۱. ځکه د ژوند د دواړو ملګرو پرنفس باور لوړوي.
۱۲. ځکه په گډ ژوند کې د مینې او مهربانۍ د رامنځته کولو لامل ګرځي.

ولې ځينې خاوندان له مينې څخه ډېره زياته وېره لري؟

۱. ځکه وايي، چې غوښتنې لوړوي.
۲. ځکه وېرېږي، چې څوک ورسره کينه ونه کړي.
۳. ځکه ځينې وخت رښتيني مينې موږ ته زيان رسولي دي.
۴. ځکه نوې مينه مو خپلو تېرو تجربو ته بيايي.
۵. ځکه ځينې وگړي خپل ځان کم احساسوي.
۶. ځکه مخکينۍ نه هېرېدونکې تجربې لرو.
۷. ځکه خپله اصلي پېژندنه مو له گواښ سره مخ کوي.
۸. ځکه له ماتې خوړلو او غم سره له مخامخ کېدو وېره لرو.
۹. ځکه داسې فکر کوو، چې ځينې وخت مو له خپلې کورنۍ لرې کوي.
۱۰. ځکه فکر کوو چې دا اصل د ژوند اصل نه دی.
۱۱. ځکه وايو، چې زموږ د پرمختگونو خنډ گرځي.
۱۲. ځکه وېرېږو او وايو که چېرې په راتلونکې کې داسې نه وو نو څه به کوو.

ولې د ژوند ملگري په خپل منځ کې تفاهم نه لري؟

۱. ځکه د هغو لپاره گام نه پورته کوي.
۲. ځکه یو او بل نه مني.
۳. ځکه کوم څه، چې لري په هغه باندې قناعت نه کوي.
۴. ځکه په خپل منځ کې یو او بل ته احترام نه لري.
۵. ځکه تل یو او بل ته دروغ وايي.
۶. ځکه حقیقت منونکي نه دي.
۷. ځکه په یو او بل باندې شک لري.
۸. ځکه خپل ژوند له نورو سره پرتله کوي.
۹. ځکه په یو او بل باندې باور نلري.
۱۰. ځکه په مسائلو کې له یو او بل سره مشوره نه کوي.
۱۱. ځکه د نورو وگړو په خبرو پسې گرځي.
۱۲. ځکه د یو او بل په خوښه چلند نه کوي.

ولې «مینه درسره لرم» جمله تکراري او بې اغیزې کېږي؟

۱. ځکه داسې نه وایو، چې گرانه یوازې ته مې همدم او همرازه یې.
۲. ځکه نه ورته وایو، چې له تا سره تازه نفسونه اخلم.
۳. ځکه نه ورته وایو، چې څومره مینه ورکوونکی یې.
۴. ځکه نه ورته وایو، چې یوازې له هغه سره مو هر څه ښه او چټک تېرېږي.
۵. ځکه نه ورته وایو، چې هغه د نړۍ تر ټولو د ژوند ښه ملگری دی.
۶. ځکه نه ورته وایو، چې د لومړي ځل په لیدو سره مو یې د الله (ج) شکر ادا کړ.
۷. ځکه نه ورته وایو، چې هغه مو د ژوند یوازېنۍ مینه ده.
۸. ځکه نه ورته وایو، چې زما ژوند ته ستا مینې رنگ ورکړی دی.
۹. ځکه نه ورته وایو، چې ټول حواس مو له هغه سره دي.
۱۰. ځکه نه ورته وایو، چې موږ د هغه ستاینه کوو.
۱۱. ځکه نه ورته وایو، چې له هغه سره راحت او آرامه یاست.
۱۲. ځکه د هر څه په اړه ورته له زړه نه وایو او یوازې ورته په ژبه یادونه کوو.

ولې نه شو کولای د ژوند ملگری مو پر ځان مین کړو؟

۱. ځکه په سم ډول یې اړتیاوو ته پاملرنه نه کوو.
۲. ځکه هغه ته نه وایو، چې مینه ورسره لرو او لېواله یې یو.
۳. ځکه ددې هڅه نه کوو ترڅو د ژوند ملگری ته مو بښنه وکړو.
۴. ځکه له کچې زیاتې خبرې ورسره کړو او ډېر ورته ووايه او مه وایه وایو.
۵. ځکه د ژوند ملگری ته مو وخت نه ورکوو او خورا بوخت یو.
۶. ځکه د ژوند ملگری ته مو د نه پر ځای هو کلیمه نه کاروو.
۷. ځکه د ژوند ملگری ته مو غوږ نه نیسو او گواښو یې.
۸. ځکه له یاده وباسو، چې مهرباني د ژوند یو اصل دی.
۹. ځکه د ژوند له ملگری سره مو مرسته، همکاري او همدردی نه کوو.
۱۰. ځکه د خپل جسمي او اروايي روغتیا پاملرنه مو نه کوو.
۱۱. ځکه د ژوند د ملگری خپلو خپلوانو ته بې احترامی کوو.
۱۲. ځکه د ژوند د ملگری لېوالتیاوو او ارزښتونو ته مو سپکاوی کوو.

ولې مو له گډ ژوند څخه خوښ او رضا نه یو؟

۱. ځکه ورځنی حالت نه درک کوو.
۲. ځکه له پرتله کولو څخه ډډه نه کوو.
۳. ځکه د پیسو په اړه له کچې زیات فکر کوو.
۴. ځکه د ژوند لپاره مو معنا لرونکې موخې نه لرو.
۵. ځکه په ژوند کې نوښت نه راولو.
۶. ځکه خپلې کورنۍ ته مو ارزښت نه ورکوو.
۷. ځکه حتی په بدو وختونو کې هم موسکا نه کوو.
۸. ځکه د الله «ج» په نعمتونو شکر نه وباسو.
۹. ځکه ورزش نه کوو او پروگرام نه لرو.
۱۰. ځکه بښنه نه کوو او خپل هیجانونه یا احساسات نه تشوو.
۱۱. ځکه د ژوند بنسټ مو سم نه دی اېښودل شوی.
۱۲. ځکه د ژوند له ملگري سره مو پوهېدنه او جوړونه نه لرو.

ولې ځينې مېرمنې پرته له کومې نيمگړتيا معلومېږي؟

۱. ځکه چلند يې د مينې يا عاشقۍ په څېر دی.
۲. ځکه ښه وختونه خپل ياد ته راوړي.
۳. ځکه د ژوند ملگري ته يې د خپلې مينې څرگندونه کوي.
۴. ځکه په يوازې ځان تصميم يا پرېکړه نه نيسي.
۵. ځکه له فزيکي شتون سره فکري شتون هم لري.
۶. ځکه خپل وضعيت او ظاهري بڼې ته يې تل پام کوي.
۷. ځکه له يو بل سره خپله همغږي پياوړې کوي.
۸. ځکه د رڼې او نيوکې پر ځای حللارې پيدا کوي.
۹. ځکه ښه او نه هېرېدونکي محفلونه او مراسم چمتو کوي.
۱۰. ځکه شک نه کوي او تل د رښتينوليو په لټه کې وي.
۱۱. ځکه يو ځای خبرې کوي او يو ځای حللارې لټوي.
۱۲. ځکه يو او بل ته درناوی کوي او خپلواکي ورکوي.

ولې مو د ژوند ملگري ته هر څه ونه وايو؟

۱. ځکه غواړو، چې د ژوند اړیکې مو اوږد مهاله وي.
۲. ځکه د موږ لپاره بې گټې دي او کومه ځانگړې مرسته نه کوي.
۳. ځکه د ژوند له ملگري سره مو د خپلو خبرو په ډول نه پوهېږو.
۴. ځکه ارواپوهان د چوپتیا په ارزښت ټينگار کوي.
۵. ځکه هغه څوک، چې هر څه وايي فکري بلوغ ته نه دي رسېدلي.
۶. ځکه تېر وختونه د عبرت لپاره دي، نه د راتلونکې د تياره کولو لپاره.
۷. ځکه په جزئیاتو غږېدل مو د ژوند د ملگري ذهن گډوډ کوي.
۸. ځکه د تېر وخت ناوړه کړنو یادونه مو اوسني غوره توبونه له منځه وړي.
۹. ځکه کېدای شي ځینې وخت د بدو یادول د هغو د تکرار یا بیاځلې لامل شي.
۱۰. ځکه د ژوند د ملگري اند مو د کورنۍ په اړه بد او ناوړه کوي.
۱۱. ځکه ددې لامل کېږي، چې باور له منځه یوسي او اړیکې سرې او خرابې کړي.
۱۲. ځکه خواشینی کوي یې او زړه یې ماتوي.

ولې د گډ ژوند په اړه ښه باور ولرو؟

۱. ځکه ښه باور د انسان ځواک څو برابره کوي.
۲. ځکه ښه باور د زړورتیا لامل گرځي.
۳. ځکه د انسان انرژي په منفي فکرونو کې ضايع کېږي.
۴. ځکه ښه باور لرونکي نورو ته په ډېره کمه کچه احتياجهېږي.
۵. ځکه ښه باور لرونکي د نړۍ تر ټولو ستونزمن مسائل حلوي.
۶. ځکه ښه باور د منفي فکرونو د له منځه وړلو لامل گرځي.
۷. ځکه ښه باور لرونکي په تر ټولو بدو حالاتو کې فرصت پيدا کوي.
۸. ځکه ښه باور د بد باور پر وړاند څو برابره تاثير لرونکی دی.
۹. ځکه ښه باور د انسان پرنفس باور لوړوي.
۱۰. ځکه په ټولنه کې ښه باور لرونکي کسان او د هغو کارونه محبوبيت پيدا کوي.
۱۱. ځکه ښه باور د مثبت پالنې او برياليتوب لامل گرځي.
۱۲. ځکه ښه باور د اروايي ناروغيو مخنيوی کوي.

ولې مو د ژوند ملگری یو غوره کار یا دنده نه شي موندلی؟

۱. ځکه د کار موندنې او کار کولو وړتیاوې یې نه دي بشپړې کړې.
۲. ځکه د کار یا دندې پر وړاندې یې وړاندوینه نه ده کړې.
۳. ځکه خپل مدرکونه او اسناد یې نه دي تنظیم او چمتو کړي.
۴. ځکه تل لنډ مهاله او ژر تېرېدونکې دندې خوښوي.
۵. ځکه غوره ټاکنه نه لري او لوړه الوتنه کوي.
۶. ځکه هڅه نه کوي ترڅو په خپل مسلک کې نوې وړتیاوې زده کړي.
۷. ځکه تل د وگړو خبرو او اوازو ته غوږ نیسي او دقت نه کوي.
۸. ځکه د ژوند ملگری مو غوره کاري یا شغلي اخلاق نه لري.
۹. ځکه خپله انرژي په بې ارزښته څیزونو تېروي نه په کار.
۱۰. ځکه په هېواد کې مو وړ کسانو ته کار نه سپارل کېږي او د ژوند ملگری مو پر نه دی.
۱۱. ځکه د کار په موندلو کې له کچې زیاته هڅه نه کوي.
۱۲. ځکه له مخکینیو مرستیالانو او ملگرو څخه د دندې په اړه پوښتنه نه کوي.

ولې د ژوند یو وزگار ملگری ونه اوسو؟

۱. ځکه د داسې احساس کولو لامل مو گرځي، چې گواکي انرژي نه لرو.
۲. ځکه بېکاري بدو کارونو ته لاره هواروي.
۳. ځکه ددې لامل گرځي، چې لرې گرځېدونکي، خواشيني او اندېښمن شو.
۴. ځکه ددې لامل گرځي، چې مخ اړوونکي او روږدي شو.
۵. ځکه ددې لامل گرځي، چې کورنۍ، ټولنه او هېواد مو شاته پاتې شي.
۶. ځکه د کورنيو ستونزو د پيدا کېدو لامل مو گرځي.
۷. ځکه د وړتياوو د ودې لامل مو گرځي.
۸. ځکه ددې لامل مو گرځي، چې د نورو له برياليتوبونو سره کينه وساتو.
۹. ځکه ددې لامل مو گرځي، چې د ټولني ضد سازمانونو او ډلو سره يو ځای شو.
۱۰. ځکه ددې لامل مو گرځي، چې د ژوند له ملگري سره مو اختلافونه ډېر او پياوړي شي.
۱۱. ځکه د اقتصادي او مالي ستونزو د پيدا کېدو لامل مو گرځي.
۱۲. ځکه د ستړيا او له وطن څخه د تېښتې لامل مو گرځي.

ولې ځينې خاوندان له مينې څخه ډېره زياته وېره لري؟

۱. ځکه وايي، چې غوښتنې لوړوي.
۲. ځکه وېرېږي، چې څوک ورسره کينه ونه کړي.
۳. ځکه ځينې وخت رښتيني مينې موږ ته زيان رسولي دي.
۴. ځکه نوې مينه مو خپلو تېرو تجربو ته بيايي.
۵. ځکه ځينې وگړي خپل ځان کم احساسوي.
۶. ځکه مخکينۍ نه هېرېدونکې تجربې لرو.
۷. ځکه خپله اصلي پېژندنه مو له گواښ سره مخ کوي.
۸. ځکه له ماتې خوړلو او غم سره له مخامخ کېدو وېره لرو.
۹. ځکه داسې فکر کوو، چې ځينې وخت مو له خپلې کورنۍ لرې کوي.
۱۰. ځکه فکر کوو چې دا اصل د ژوند اصل نه دی.
۱۱. ځکه وايو، چې زموږ د پرمختگونو خنډ گرځي.
۱۲. ځکه وېرېږو او وايو که چېرې په راتلونکې کې داسې نه وو نو څه به کوو.

ولې د ژوند ملگري په خپل منځ کې تفاهم نه لري؟

۱. ځکه د هغو لپاره گام نه پورته کوي.
۲. ځکه یو او بل نه مني.
۳. ځکه کوم څه، چې لري په هغه باندې قناعت نه کوي.
۴. ځکه په خپل منځ کې یو او بل ته احترام نه لري.
۵. ځکه تل یو او بل ته دروغ وايي.
۶. ځکه حقیقت منونکي نه دي.
۷. ځکه په یو او بل باندې شک لري.
۸. ځکه خپل ژوند له نورو سره پرتله کوي.
۹. ځکه په یو او بل باندې باور نلري.
۱۰. ځکه په مسائلو کې له یو او بل سره مشوره نه کوي.
۱۱. ځکه د نورو وگړو په خبرو پسې گرځي.
۱۲. ځکه د یو او بل په خوښه چلند نه کوي.

ولې «مینه درسره لرم» جمله تکراري او بې اغیزې کېږي؟

۱. ځکه داسې نه وایو، چې گرانه یوازې ته مې همدم او همرازه یې.
۲. ځکه نه ورته وایو، چې له تا سره تازه نفسونه اخلم.
۳. ځکه نه ورته وایو، چې څومره مینه ورکوونکی یې.
۴. ځکه نه ورته وایو، چې یوازې له هغه سره مو هر څه ښه او چټک تېرېږي.
۵. ځکه نه ورته وایو، چې هغه د نړۍ تر ټولو د ژوند ښه ملگری دی.
۶. ځکه نه ورته وایو، چې د لومړي ځل په لیدو سره مو یې د الله (ج) شکر ادا کړ.
۷. ځکه نه ورته وایو، چې هغه مو د ژوند یوازېنۍ مینه ده.
۸. ځکه نه ورته وایو، چې زما ژوند ته ستا مینې رنگ ورکړی دی.
۹. ځکه نه ورته وایو، چې ټول حواس مو له هغه سره دي.
۱۰. ځکه نه ورته وایو، چې موږ د هغه ستاینه کوو.
۱۱. ځکه نه ورته وایو، چې له هغه سره راحت او آرامه یاست.
۱۲. ځکه د هر څه په اړه ورته له زړه نه وایو او یوازې ورته په ژبه یادونه کوو.

ولې نه شو کولای د ژوند ملگری مو پر ځان مین کړو؟

۱. ځکه په سم ډول یې اړتیاوو ته پاملرنه نه کوو.
۲. ځکه هغه ته نه وایو، چې مینه ورسره لرو او لېواله یې یو.
۳. ځکه ددې هڅه نه کوو ترڅو د ژوند ملگری ته مو بښنه وکړو.
۴. ځکه له کچې زیاتې خبرې ورسره کړو او ډېر ورته ووايه او مه وایه وایو.
۵. ځکه د ژوند ملگری ته مو وخت نه ورکوو او خورا بوخت یو.
۶. ځکه د ژوند ملگری ته مو د نه پر ځای هو کلیمه نه کاروو.
۷. ځکه د ژوند ملگری ته مو غوږ نه نیسو او گواښو یې.
۸. ځکه له یاده وباسو، چې مهرباني د ژوند یو اصل دی.
۹. ځکه د ژوند له ملگری سره مو مرسته، همکاري او همدردی نه کوو.
۱۰. ځکه د خپل جسمي او اروايي روغتیا پاملرنه مو نه کوو.
۱۱. ځکه د ژوند د ملگری خپلو خپلوانو ته بې احترامی کوو.
۱۲. ځکه د ژوند د ملگری لېوالتیاوو او ارزښتونو ته مو سپکاوی کوو.

ولې مو له گډ ژوند څخه خوښ او رضا نه یو؟

۱. ځکه ورځنی حالت نه درک کوو.
۲. ځکه له پرتله کولو څخه ډډه نه کوو.
۳. ځکه د پیسو په اړه له کچې زیات فکر کوو.
۴. ځکه د ژوند لپاره مو معنا لرونکې موخې نه لرو.
۵. ځکه په ژوند کې نوښت نه راولو.
۶. ځکه خپلې کورنۍ ته مو ارزښت نه ورکوو.
۷. ځکه حتی په بدو وختونو کې هم موسکا نه کوو.
۸. ځکه د الله «ج» په نعمتونو شکر نه وباسو.
۹. ځکه ورزش نه کوو او پروگرام نه لرو.
۱۰. ځکه بښنه نه کوو او خپل هیجانونه یا احساسات نه تشوو.
۱۱. ځکه د ژوند بنسټ مو سم نه دی اېښودل شوی.
۱۲. ځکه د ژوند له ملگري سره مو پوهېدنه او جوړونه نه لرو.

ولې ځينې مېرمنې پرته له کومې نيمگړتيا معلومېږي؟

۱. ځکه چلند يې د مينې يا عاشقۍ په څېر دی.
۲. ځکه ښه وختونه خپل ياد ته راوړي.
۳. ځکه د ژوند ملگري ته يې د خپلې مينې څرگندونه کوي.
۴. ځکه په يوازې ځان تصميم يا پرېکړه نه نيسي.
۵. ځکه له فزيکي شتون سره فکري شتون هم لري.
۶. ځکه خپل وضعيت او ظاهري بڼې ته يې تل پام کوي.
۷. ځکه له يو بل سره خپله همغږي پياوړې کوي.
۸. ځکه د رڼې او نيوکې پر ځای حللارې پيدا کوي.
۹. ځکه ښه او نه هېرېدونکي محفلونه او مراسم چمتو کوي.
۱۰. ځکه شک نه کوي او تل د رښتينوليو په لټه کې وي.
۱۱. ځکه يو ځای خبرې کوي او يو ځای حللارې لټوي.
۱۲. ځکه يو او بل ته درناوی کوي او خپلواکي ورکوي.

ولې مو د ژوند ملگري ته هر څه ونه وايو؟

۱. ځکه غواړو، چې د ژوند اړیکې مو اوږد مهاله وي.
۲. ځکه د موږ لپاره بې گټې دي او کومه ځانگړې مرسته نه کوي.
۳. ځکه د ژوند له ملگري سره مو د خپلو خبرو په ډول نه پوهېږو.
۴. ځکه ارواپوهان د چوپتیا په ارزښت ټينگار کوي.
۵. ځکه هغه څوک، چې هر څه وايي فکري بلوغ ته نه دي رسېدلي.
۶. ځکه تېر وختونه د عبرت لپاره دي، نه د راتلونکې د تياره کولو لپاره.
۷. ځکه په جزئیاتو غږېدل مو د ژوند د ملگري ذهن گډوډ کوي.
۸. ځکه د تېر وخت ناوړه کړنو یادونه مو اوسني غوره توبونه له منځه وړي.
۹. ځکه کېدای شي ځینې وخت د بدو یادول د هغو د تکرار یا بیاځلې لامل شي.
۱۰. ځکه د ژوند د ملگري اند مو د کورنۍ په اړه بد او ناوړه کوي.
۱۱. ځکه ددې لامل کېږي، چې باور له منځه یوسي او اړیکې سرې او خرابې کړي.
۱۲. ځکه خواشینی کوي یې او زړه یې ماتوي.

ولې د گډ ژوند په اړه ښه باور ولرو؟

۱. ځکه ښه باور د انسان ځواک څو برابره کوي.
۲. ځکه ښه باور د زړورتیا لامل گرځي.
۳. ځکه د انسان انرژي په منفي فکرونو کې ضايع کېږي.
۴. ځکه ښه باور لرونکي نورو ته په ډېره کمه کچه احتياجهېږي.
۵. ځکه ښه باور لرونکي د نړۍ تر ټولو ستونزمن مسائل حلوي.
۶. ځکه ښه باور د منفي فکرونو د له منځه وړلو لامل گرځي.
۷. ځکه ښه باور لرونکي په تر ټولو بدو حالاتو کې فرصت پيدا کوي.
۸. ځکه ښه باور د بد باور پر وړاند څو برابره تاثير لرونکی دی.
۹. ځکه ښه باور د انسان پرنفس باور لوړوي.
۱۰. ځکه په ټولنه کې ښه باور لرونکي کسان او د هغو کارونه محبوبيت پيدا کوي.
۱۱. ځکه ښه باور د مثبت پالنې او برياليتوب لامل گرځي.
۱۲. ځکه ښه باور د اروايي ناروغيو مخنيوی کوي.

ولې مو د ژوند ملگری یو غوره کار یا دنده نه شي موندلی؟

۱. ځکه د کار موندنې او کار کولو وړتیاوې یې نه دي بشپړې کړې.
۲. ځکه د کار یا دندې پر وړاندې یې وړاندوینه نه ده کړې.
۳. ځکه خپل مدرکونه او اسناد یې نه دي تنظیم او چمتو کړي.
۴. ځکه تل لنډ مهاله او ژر تېرېدونکې دندې خوښوي.
۵. ځکه غوره ټاکنه نه لري او لوړه الوتنه کوي.
۶. ځکه هڅه نه کوي ترڅو په خپل مسلک کې نوې وړتیاوې زده کړي.
۷. ځکه تل د وگړو خبرو او اوازو ته غوږ نیسي او دقت نه کوي.
۸. ځکه د ژوند ملگری مو غوره کاري یا شغلي اخلاق نه لري.
۹. ځکه خپله انرژي په بې ارزښته څیزونو تېروي نه په کار.
۱۰. ځکه په هېواد کې مو وړ کسانو ته کار نه سپارل کېږي او د ژوند ملگری مو پر نه دی.
۱۱. ځکه د کار په موندلو کې له کچې زیاته هڅه نه کوي.
۱۲. ځکه له مخکینیو مرستیالانو او ملگرو څخه د دندې په اړه پوښتنه نه کوي.

ولې د ژوند یو وزگار ملگری ونه اوسو؟

۱. ځکه د داسې احساس کولو لامل مو گرځي، چې گواکي انرژي نه لرو.
۲. ځکه بېکاري بدو کارونو ته لاره هواروي.
۳. ځکه ددې لامل گرځي، چې لرې گرځېدونکي، خواشيني او اندېښمن شو.
۴. ځکه ددې لامل گرځي، چې مخ اړوونکي او روږدي شو.
۵. ځکه ددې لامل گرځي، چې کورنۍ، ټولنه او هېواد مو شاته پاتې شي.
۶. ځکه د کورنيو ستونزو د پيدا کېدو لامل مو گرځي.
۷. ځکه د وړتياوو د ودې لامل مو گرځي.
۸. ځکه ددې لامل مو گرځي، چې د نورو له برياليتوبونو سره کينه وساتو.
۹. ځکه ددې لامل مو گرځي، چې د ټولني ضد سازمانونو او ډلو سره يو ځای شو.
۱۰. ځکه ددې لامل مو گرځي، چې د ژوند له ملگري سره مو اختلافونه ډېر او پياوړي شي.
۱۱. ځکه د اقتصادي او مالي ستونزو د پيدا کېدو لامل مو گرځي.
۱۲. ځکه د ستړيا او له وطن څخه د تېښتې لامل مو گرځي.

ولې د ژوند داسې ملگری نه شو جوړېدلی چې کاري وړتیا ولرو؟

۱. ځکه د خپل ځان په اړه بې باوره یو.
۲. ځکه ددې کار لېوالتیا او مینه نه لرو.
۳. ځکه رېسک یا خطر مننونکي نه یو.
۴. ځکه نوښت رامنځته کوونکي نه یو.
۵. ځکه د فرصتونو په لټه کې نه یو.
۶. ځکه کارونه مو په هر اړخیز ډول نه څېړو.
۷. ځکه هڅه نه کوو او زیار ایستونکي نه یو.
۸. ځکه پرنفس باور نه لرو او خوش بین یا ښه باوره نه یو.
۹. ځکه د ستونزو پر وړاندې مقاومت او پایښت نه کوو.
۱۰. ځکه له کمې پانگې یې پیلوو.
۱۱. ځکه په وړو او کوچنیو کارونو شرمېږو.
۱۲. ځکه د نورو وگړو خبرو ته ارزښت ورکوو.

ولې مو د ځان لپاره یو غوره کار یا دنده نه شو موندلی؟

۱. ځکه د کارموندنې په سایتونو او مرکزونو باور نه لرو.
۲. ځکه تل پرلپسې د کار په لټه کې نه یو او ژر ستړي کېږو.
۳. ځکه خپلو ملگرو او نېرېدې کسانو ته په دې اړه سپارښتنه نه کوو.
۴. ځکه هڅه نه کوو، چې په خپله په یوه کار کې وستایل شو.
۵. ځکه د ملگرو د کارموندنې له تجربو څخه گټه نه اخلو.
۶. ځکه د خپلو وړتیاوو په اړه نورو ته نه وایو.
۷. ځکه له خپل هوبنې او استعداد څخه ډېره گټه نه اخلو.
۸. ځکه د ژبې او کمپیوټري پروگرامونو زده کولو ته ارزښت نه ورکوو.
۹. ځکه د کارموندنې په اړه د نورو مشوره نه اخلو.
۱۰. ځکه کارونه او پټې له ځان سره نه نوټ کوو.
۱۱. ځکه په کاري ستونزو فکر کوو نه په کار موندلو.
۱۲. ځکه له کم معاش یا له بې معاشه دندنې یې نه پیلوو.

ولې نشو کولای د ژوند د ملگري زړه مو خپل کړو؟

۱. ځکه د ژوند له ملگري سره مو د سترگو اړیکې نه ټینګوو.
۲. ځکه «مینه در سره لرم» جمله نه ورته یادوو.
۳. ځکه د ژوند ملگري ته مو فرصت نه ورکوو تر څو جبران یې کړي.
۴. ځکه د ژوند د ملگري د غوسه کېدو په وخت کې مو خپله چوپتیا نه غوره کوو.
۵. ځکه ورته د مینې څرگندونه ارزښتمنه نه بولو.
۶. ځکه د ژوند ملگری مو له نورو سره پرتله کوو.
۷. ځکه د ژوند ملگری مو رټو او جزا ورکوو.
۸. ځکه د ژوند د ملگري قدر مو نه کوو.
۹. ځکه د ژوند د ملگري شخصي حریم ته مو احترام نه کوو.
۱۰. ځکه خپل ظاهر ته مو پام نه کوو.
۱۱. ځکه د ژوند ملگري ته مو احترام نه کوو.
۱۲. ځکه نیوکه کوو اما اصولي نه.

ولې د مېرمنې او خاوند گډ ژوند سوړ تېرېږي؟

۱. ځکه نه پوهېږو، چې نر او ښځه طبيعي توپير لري.
۲. ځکه د يو او بل دندې نه درک کوو.
۳. ځکه د نر او ښځې د توپيرونو په اړه بشپړ معلومات نه لرو.
۴. ځکه د نر يا ښځې په اړه مو مطالعه يو اړخيزه ده.
۵. ځکه د نيمگړتياوو بشپړولو او ستونزو حل کولو لپاره له نوښت څخه کار نه اخلو.
۶. ځکه د يو او بل خبرو ته ډېر غوږ نه نيسو.
۷. ځکه نه پوهېږو، چې د نر او ښځې مينه کول توپير لري.
۸. ځکه تل غواړو د ژوند ملگري ته مو بدلون ورکړو.
۹. ځکه تل له خپلو کارونو څخه دفاع کوو.
۱۰. ځکه د ستونزو حل کولو پر ځای شخړه او دعوه کوو.
۱۱. ځکه نه پوهېږو، چې ستونزې مو د لرېوالي او صميميت مو د مينې لامل گرځي.
۱۲. ځکه له خپل جنس او يا له نارينه توب او ښځينه توب څخه تېښته کوو.

ولې مو د ژوند ملگری بدبینه دی؟

۱. ځکه تل د خپلو کارونو رپوټ نه ورکوی.
۲. ځکه د واده په کولو کې مو دقت او پام نه دی کړی.
۳. ځکه هغه معلومات مو نه دي زده کړي کوم، چې د واده لپاره اړین دي.
۴. ځکه د یو او بل له ځانگړنو څخه معلومات نه لری.
۵. ځکه د یو او بل او کورنیو تر منځ مو احترام کول نشته.
۶. ځکه د ژوند د ملگری له حساسیتونو سره مو بلد نه یی.
۷. ځکه د ماشومتوب او ځوانی د پېښو له یادولو څخه ډډه نه کوی.
۸. ځکه خپله مینه مو ورته په خپله ژبه نه څرگندوی.
۹. ځکه د نورو د ماشومانو او د نورو د ژوند د ملگرو یادونه کوی.
۱۰. ځکه خپل چلند، خبرو او کړنو ته مو پام نه کوی.
۱۱. ځکه ځینی کارونه مو د ژوند له ملگری پټوی.
۱۲. ځکه د ژوند ملگری ته مو پام نه کوی.

ولې مو مینه ورځ په ورځ کمرنگه کېږي؟

۱. ځکه کرونده کوو اما اوبه او لمر نه ورکوو.
۲. ځکه کېږي خو اما باید هڅه وکړو تر څو له منځه لاړه نه شي.
۳. ځکه نه پوهېږو، چې څه ډول یې ساتنه وکړو.
۴. ځکه «زه یم» اصطلاح مو د فکر په محور کې ځای نیولی دی.
۵. ځکه په گډ ژوند کې مو غاړه اېښودنه نشته.
۶. ځکه افراطي کمال پالونکي، مطلق پالونکي او په خپل ځان مین یو.
۷. ځکه د گډ ژوند د مهارتونو په اړه معلومات نه لرو.
۸. ځکه د کورنۍ او ژوند حریم مو نه مراعاتوو.
۹. ځکه په شخصي ستونزو کې غیر واقعي تمه لرو.
۱۰. ځکه په گډ ژوند کې مو مینې ته لومړیتوب نه دی ورکړی.
۱۱. ځکه په گډ ژوند کې مو هم د خوند غوښتنه کوو او هم ځان لوړ نيسو.
۱۲. ځکه نه شو کولای یوه ارزښتمنه اړیکه مو د ژوند له ملگري سره ټینګه وساتو.

ولې خاوند په ژوند کې د مينې وژنه کوي؟

۱. ځکه په عمومي ډول متعصب او بد باوره دی.
۲. ځکه بې ځايه او بې اړتيا غيرتونه يا ننگونه کوي.
۳. ځکه غواړي ځواک او زور بشودنه وکړي.
۴. ځکه ځواک لټوونکي او کابو کوونکي دی.
۵. ځکه د ژوند د ملگري لپاره د محدوديت کړی جوړوي.
۶. ځکه د درس او د مور او پلار کور ته د تگ د منع کېدو لامل يې کېږو.
۷. ځکه د ژوند ملگري ته يې د کومې ټاکنې حق نه ورکوي.
۸. ځکه په معمولي ډول د ژوند بې مسووليتته ملگري دي.
۹. ځکه نه پوهېږي، چې ماشومتوب او ځواني يې تېره کړې ده.
۱۰. ځکه ځينې بې احساسه، وابسته او نا خپلواک دي.
۱۱. ځکه ځينې خاوندان کمال پالونکي او خسيس دي.
۱۲. ځکه نه پوهېږي، چې په دې کارونو سره يې مينه مړه کېږي.

ولې د خپلو خسر خپلو په زړه کې ځای نه شو نیولی؟

۱. ځکه د بلدتیا، کوژدې او واده په وختونو کې مو ورسره غوره چلند نه دی کړی.
۲. ځکه غلط فکر کوو، چې د ژوند د ملگري کور مو د خپل کور په څېر دی.
۳. ځکه ډېری ناوې گانې نه شي کولی د خسر له کور سره ځان سازگار یا جوړ کړي.
۴. ځکه له فرهنگي، عقیدتي او باور له نظره له یو بل سره توپیر کوي.
۵. ځکه د دوو کورنیو غړي له یو بل سره توپیر لري.
۶. ځکه د ژوند د ملگري له کورنۍ سره مو مینه او صمیمیت نه لری.
۷. ځکه د خپلې کورنۍ ستاینه نه کوو.
۸. ځکه کېدای شي مسوولیتونه مو ښه سرته ونه رسوو.
۹. ځکه له مخکیني کور سره مو تگ راتگ نه مدیریت کوو.
۱۰. ځکه دې ته لاره چمتو کوو، چې کورنۍ مو په ژوند کې لاسوهنه وکړي.
۱۱. ځکه هڅه کوو، چې د ژوند ملگری مو له خپلې کورنۍ څخه جدا کړو.
۱۲. ځکه احترام نه کوو او د کورنۍ په کارونو کې لاسوهنه کوو.

ولې مو گډ ژوند درې وړې کېږي؟

۱. ځکه تل خپل ځان په حق بولو.
۲. ځکه بېننه نه غواړو حتی که ملامت هم وو.
۳. ځکه د ژوند د ملگري تېروتنې مو په بې رحمه ډول یادوو.
۴. ځکه ددې دعوه کوو، چې د ژوند د ملگري په انگېزو پوهېږو.
۵. ځکه فکر لرو، چې د ژوند ملگری مو په اړتیاوو باید ډېر ژر پوهېدلای.
۶. ځکه د ژوند د ملگري لومړیتوبونه مو نه درک کوو او فشار پرې راوړو.
۷. ځکه فکر کوو، چې زموږ او د ژوند د ملگري جنسي اړتیاوې مو یو ډول دي.
۸. ځکه په ازار کولو یې اقرار نه کوو او تل ورته غوسه کېږو.
۹. ځکه د ژوند ملگري ته مو د هغه او د هغه د کورنۍ عیبونه د شخړې په صورت کې یادوو.
۱۰. ځکه د ژوند د ملگري د گناه د حس او د وجدان له عذابو گټه پورته کوو.
۱۱. ځکه تل مو د ژوند د ملگري بدې او عیب لټوو.
۱۲. ځکه د ژوند له ملگري سره مو لفظي شخړه اوږدوو او فشار پرې راوړوو.

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

۱. ځکه په گډ ژوند کې مو خبرو کولو ته ارزښت نه ورکوو.
۲. ځکه نه پوهېږو، چې زموږ د ستونزو په حل کې یوازې خبرې کول له کچې زیاته ونډه اخلي.
۳. ځکه نه پوهېږو، چې کله د ژوند د ملگري خبرو ته غوږ ونه نیسو ستونزه مو نه حل کېږي.
۴. ځکه وپېرېږو، چې د ژوند ملگری مو بد او منفي فکر ونه کړي.
۵. ځکه فکر کوو، چې بې گټې دي او مرسته نه کوي.
۶. ځکه احساس کوو، چې کم او کوچني کېږو.
۷. ځکه داسې فکر کوو که غوږ ونیسو نو همغږي ښکارو.
۸. ځکه د ژوند له ملگري سره مو د خبرو کولو لپاره یو مناسب ځای نه برابروو.
۹. ځکه له نورو او غلطو لارو څخه گټه اخلو.
۱۰. ځکه چوپ نه کېښېني بې ځایه پوښتنې او لاسوهنې کوي.
۱۱. ځکه له غوره لارو سره بلد نه یو او بې ځایه یې دعوه کوو.
۱۲. ځکه په صمیمي ډول غوږ نه نیسي او له هرې خبرې سره خپل غبرگون ښيي.

ولې مو د ژوند ملگری نه شو خوشالولی؟

۱. ځکه هڅاند نه یو او نه پوهېږو، چې څه ډول.
۲. ځکه د ژوند ملگری ته مو په مینه خط نه لیکو.
۳. ځکه د هغو خواړو لپاره بلنه نه ورکوی کوم مو، چې په خپله چمتو کړي دي.
۴. ځکه یو دوه کسيز او بې اولاده سفر نه کوو.
۵. ځکه مهمې لمانځنې لکه د کلیزې لمانځل مو هېر کړي دي.
۶. ځکه پرته له کوم لامل څخه مو د ژوند ملگری ته کوم گل نه اخلو.
۷. ځکه هغه کارونه سرته رسوی، چې د ژوند د ملگری مو خوښ نه دي.
۸. ځکه له هغو بوختیاوو سره مو زړه نه لگېږي کومې مو، چې د ژوند ملگری خوښوي.
۹. ځکه کله نا کله مو د ژوند له ملگری سره له کور څخه بهر خواړه نه خوروو.
۱۰. ځکه د ژوند د ملگری د خوښۍ لاملونه مو نه دي پېژندلي.
۱۱. ځکه د ژوند له ملگری سره تېرې خاطرې نه یادوی.
۱۲. ځکه د ژوند ملگری مو په یوه ارزښتمنه ډالۍ نه حیرانوو.

ولې مو د ژوند ملگري ته خوښي نه شو ورکولی؟

۱. ځکه د ژوند ملگري ته مو سم او ډېر غوږ نه نيسو.
۲. ځکه کورنۍ ته يې کله نا کله بلنه نه ورکوو.
۳. ځکه هغه څه نه پخوو کوم مو، چې د ژوند د ملگري خوښېږي.
۴. ځکه هغه کارونه نه ترسره کوو کوم مو، چې د ژوند ملگري خوښوي.
۵. ځکه د ژوند د ملگري دوستانو او مرستيالانو ته مو احترام نه کوو.
۶. ځکه د اړتيا وړ توکي يې نه ورته چمتو کوو.
۷. ځکه له واده وړاندې مو، چې لومړۍ ليدنه ورسره درلوده همغه شانته وخت يا ليدنه بياځلې نه را ژوندۍ کوو.
۸. ځکه په کور کې مو د ژوند د ملگري په خوښه جامې نه اغوندو.
۹. ځکه خپلې ظاهري بڼې ته مو پام نه کوو او عادي راته ښکاري.
۱۰. ځکه کله، چې له کار يا دندې څخه راځي نو، غوره راتگ پالنه يې نه کوو.
۱۱. ځکه کله يې چې له څنگ سره کښېنو نو، لاس يې نه نيسو او قدر يې نه کوو.
۱۲. ځکه هڅه کوو، چې د ژوند ملگري مو بدل کړو.

ولې د ژوند ځينې ملگري د يو او بل نه لېواله کېږي؟

۱. ځکه نه پوهېږي، چې د ژوند په ملگرو کې لېواله کېدل څو ولې او ځکه لري.
۲. ځکه نه پوهېږو، چې د CHM ژن شتون په هغو کې ډېر رول لري.
۳. ځکه له جسمي نظره (د بدن د غړو) تناسب نه لرو.
۴. ځکه نه پوهېږو، چې په نر او بڼه کې هورمونونه د لېوالتيا د پيدايښت لامل گرځي.
۵. ځکه په نارينه و کې د تستوسترون هورمون ترشح زياته ده.
۶. ځکه له يو بل سره ورته والی نه لرو او دا د لرېوالي لامل گرځي.
۷. ځکه له بل کس سره يې لېوالتيا پيدا شوې ده.
۸. ځکه د ژوند مهربانه ملگري نه دي او له ښو اخلاقو څخه گټه نه اخلي.
۹. ځکه د ژوند ملگري د يو او بل پر وړاندې اخلاقي، هونښيار او مينه کوونکي نه دي.
۱۰. ځکه ټولنيزې وړتياوې يې غوره نه دي زده کړې.
۱۱. ځکه ځينو جوړو شوو انځورونو يې ذهن نيولی دی.
۱۲. ځکه ځينې گاونډيان يې نه پرېږدي تر څو نېردي و اوسي.

ولې مو د ژوند ملگری ډېری وخت له خپلو ملگرو سره وي؟

۱. ځکه دا د مجردی د ژوند عادت دی او باید پرېښودل شي.
۲. ځکه د کورنیزو اړیکو فضا مو سره ده.
۳. ځکه نه پوهېږي، چې ملگري مو لومړیتوب لري او که د ژوند ملگری.
۴. ځکه نه پوهېږي، چې مسوولیتونو یې توپیر کړی دی.
۵. ځکه موږ په خپله یوازې یو او شاید غلط یې درک کړو.
۶. ځکه نه پوهېږي، چې د مجردی په وخت کې یې باید له ملگرو سره اړیکې کمې شي.
۷. ځکه پاڅنه سن ته نه دی رسېدلی او د باور ساتلو لپاره یې له ملگرو سره وابسته دی.
۸. ځکه وړاندې له دې یې له خپل مور او پلار سره سمه اړیکه نه درلوده.
۹. ځکه نه پوهېږي، چې مجرد کس له متاهل سره توپیر لري.
۱۰. ځکه له تاسو سره یې اړیکه صمیمي او د ملگري په شان نده.
۱۱. ځکه د ژوند له ملگري سره یې د خپلو حل کېدونکو ستونزو په اړه خبرې کوي.
۱۲. ځکه له ارواپوه سره د لیدنې په موخه ورسره مرسته نه کوو.

ولې مو په گډ ژوند کې ناکام یو؟

۱. ځکه د ژوند په اړه بې تفاوته یو.
۲. ځکه خپل کارونه مو نه کابو کوو.
۳. ځکه د ژوند له ملگري سره مو اړیکه صمیمي او د ملگری په ډول نه ده.
۴. ځکه رښتیني خوند مو تر اوسه نه دی پېژندلی؟
۵. ځکه له خپل ځان سره مو مینه لرو او ځان غوښتونکي یو.
۶. ځکه د گډ ژوند په اړه مطالعه نه لرو.
۷. ځکه خپل ټول څیزونه مو د ژوند د ملگري په واک کې نه دي ور کړي.
۸. ځکه خپل مسوولیتونه مو نه رعایت وو.
۹. ځکه د ژوند یو مهربانه او صبرناکه ملگری نه یو.
۱۰. ځکه په هر کار له خپل حد څخه تېرېږو.
۱۱. ځکه تل د نورو په بدیو فکر کوو.
۱۲. ځکه د بې عقلی کارونه ترسره کوو.

ولې مو مینه تلپاتې نده؟

۱. ځکه بې ځایه دېوالونه لوروو.
۲. ځکه د یو او بل پر وړاندې مرستیال او زړه ورکوونکي نه یو.
۳. ځکه د مینې دوران باید د ځوښ په څېر وي نه د سپرومو.
۴. ځکه د صمیمیت احساس مو نه پیاوړی کوو.
۵. ځکه خپل ځان نه منو او مینه هم نه ورسره لرو.
۶. ځکه فکر کوو، چې زموږ ټولې غوښتنې باید پر ځای شي.
۷. ځکه د ژوند د ملگري اړتیاوې مو د هغه له لېوالتیا سره سمې نه پوره کوو.
۸. ځکه تر اوسه مو هم د ژوند ملگري ته اړینه وده نه ده ورکړې.
۹. ځکه تر اوسه له مینې ورکولو سره بلد نه یو.
۱۰. ځکه غواړو اړیکه مو تل یو ډول واوسي.
۱۱. ځکه د بد اخلاقو، دعوو او ناندریو وهلو مخنیوی نه کوو.
۱۲. ځکه مهربانه نه یو، احترام نه کوو او بې پامه یو.

ولې مو تل زړه په تنگ کېږي؟

۱. ځکه تل مسائل په خپل ځان پورې اړوندوو.
۲. ځکه له یوې څخه تر دوو دقیقو پورې ژور تنفس نه اخلو.
۳. ځکه د خپل ځان او مسائلو تر منځ مو فاصله نه رامنځ ته کوو.
۴. ځکه د خپل ځان لپاره مو خپلې ستونزې نه څرگندوو.
۵. ځکه تل په خپله قضاوت کوو.
۶. ځکه چلند مو په ادبي ډول نه دی او تل خپل زړه تنگوو.
۷. ځکه له ځان څخه نه پوښتو، چې داسې څه شتون لري، چې له موږ سره مرسته وکړي؟
۸. ځکه پر نفس باور مو نه پیاوړی کوو.
۹. ځکه د مقابل لوري په اړه مو معلومات نه تر لاسه کوو.
۱۰. ځکه مقابل لوري ته مو نه وایو، چې نا ارامه یو.
۱۱. ځکه نه پوهېږو، چې ټول څیزونه په موږ پورې نه اړوندېږي.
۱۲. ځکه نه پوهېږو، چې موږ د نورو د چلند مسوول نه یو.

- ولې هغه څه نه خوښوو کوم څه چې مو د ژوند ملگری خوښوي؟
۱. ځکه کېدای شي واده مو په زور شوی وي.
 ۲. ځکه د مشورې اخیستلو په اړه مو پرېکړه نه ده کړې.
 ۳. ځکه له زړه سوي سره گډ ژوند نه کوو.
 ۴. ځکه احساس کوو، چې ددې خبرې لامل مو د ژوند ملگری دی.
 ۵. ځکه د ژوند له ملگری سره مو د هغه په اړه خبرې نه کوو.
 ۶. ځکه بشپړ ډاډ لری، چې یو ډول نه یی جوړ شوي.
 ۷. ځکه د گډ ژوند اړتیاوې یې نه دي پوره کړې.
 ۸. ځکه یو ډول نه یی یا زړه نا زړه یی.
 ۹. ځکه درېیم کس مو په ژوند کې لاسوهنه کوي.
 ۱۰. ځکه نه پوهېږي، چې دا حالت تر ټولو گواښوونکی دی.
 ۱۱. ځکه له لاسه په وتلو څیزونو خپله انرژي ضایع کوو.
 ۱۲. ځکه د ژوند له ملگری سره مو ټولنیز تعامل نه لرو.

ولې مو بايد د ژوند له ملگري څخه لرې ونه اوسو؟

۱. ځکه زموږ له لږېوالي سره عادت کېږي او هغه په خپله لږېوالی اختیاروي.
۲. ځکه د ذهني فشارونو او اندېښنو لامل مو گرځي.
۳. ځکه د زړه تنگی او اندېښنو لامل مو گرځي.
۴. ځکه په گډ ژوند کې مو د گیلې او شکایت لامل گرځي.
۵. ځکه کېدای شي په گډ ژوند کې مو د خیانت لامل وگرځي.
۶. ځکه تعامل د عاطفي اړیکې د ټینګښت لامل دی.
۷. ځکه له هره اړخه یو او بل ته اړتیا لرو.
۸. ځکه د ژوند د ملگري په اړه له خبرو کولو څخه د هغه لږېوالی ستونزمن دی.
۹. ځکه د طلاق لامل گرځي.
۱۰. ځکه له واده څخه یې مطلب جدایی او لږېوالی نه دی.
۱۱. ځکه له موږ سره مو د ژوند د ملگري لېوالتیا کمېږي.
۱۲. ځکه د غوسې، عصبانیت، کینې او منفي پالنې لامل گرځي.

ولې مو د ژوند د ملگري لرهوالی نه شو زغملی؟

۱. ځکه د ژوند له ملگري سره مو له کچې زیات وابسته یو.
۲. ځکه انځورونه یې له خپل ځان سره نه ساتو.
۳. ځکه د ژوند له ملگري سره مو په مبالغه کې خبرې نه کوو.
۴. ځکه د خپل غم او درد په اړه مو د ژوند ملگري ته نه وایو.
۵. ځکه خپلې خوږې خاطرې مو نه تکراروو.
۶. ځکه خپلې ستونزې مو په رښتیني ډول نه حل وو.
۷. ځکه د ژوند د ملگري په اړه مو مثبت فکر نه کوو.
۸. ځکه د ژوند له ملگري سره مو د وخت او شپبو تېرولو په ارزښت نه پوهېږو.
۹. ځکه تل مو د ژوند د ملگري احوال نه اخلو.
۱۰. ځکه د خپل ځان لپاره مو یو منظم پروگرام نه دی جوړ کړی.
۱۱. ځکه خپل ځان ته مو پام نه کوو او یا هم بې کاره یو.
۱۲. ځکه یاداشت یا نوټ نه لرو او غوره لیکونکي نه یو.

ولې بايد له ټکنالوژۍ څخه له کچې زياته گټه وانخلو؟

۱. ځکه د کورنيزو اړيکو د سرېدو لامل گرځي.
۲. ځکه له ډېرو کسانو سره اشنا کېږو او گډ ژوند مو زيانمن کېږي.
۳. ځکه ترې ډېره گټه اخيستنې د ټکنالوژۍ په وسيلو باندې د باور لامل گرځي.
۴. ځکه د اندېښنې، غوسې او زړه تنگېدو لامل گرځي.
۵. ځکه له يو بل سره د بې ځايه خبرو او ناندريو لامل گرځي.
۶. ځکه د خوب کمېدلو او وينې پاتې کېدلو لامل مو گرځي.
۷. ځکه خپل شخصي حریم مو په خطر کې لوېږي.
۸. ځکه ددې لامل گرځي، چې د ژوند په موخو کې مو بې پروا شو.
۹. ځکه په ژوند کولو کې مو د خلاقیت او هوښياري د کچې د کمښت لامل گرځي.
۱۰. ځکه د ژوند د ملگرو مخامخ اړیکې کموي.
۱۱. ځکه د لږ معلوماتو د ترلاسه کولو او لږ کتاب لوستلو لامل مو گرځي.
۱۲. ځکه ددې لامل گرځي، چې د ژوند ملگري پر يو او بل باندې شک وکړي.

ولې مو د ژوند ملگري را سره مينه نه لري؟

۱. ځکه د ژوند د ملگري ستاينه مو نه کوو.
۲. ځکه تل په وده او پرمختگ کې نه يو.
۳. ځکه په ژوند کې مو بدلون نه راولوو.
۴. ځکه خپل ظاهر ته مو پام او ارزښت نه ورکوو.
۵. ځکه د ژوند د ملگري په لېوالتياوو پسې مو نه گرځو.
۶. ځکه د ژوند ملگری مو په خپل جريان کې نه اچوو.
۷. ځکه کېدای شي د موږ لپاره ډېر زيات انتظار باسي.
۸. ځکه د جنسي توپيرونو په اړه معلومات نه لرو.
۹. ځکه موږ مو له خپل ځان سره مينه نه لرو.
۱۰. ځکه زموږ له جنسي اړيکو څخه رضایت نه لري.
۱۱. ځکه د يو او بل پر وړاندې مو درک او احترام نشته.
۱۲. ځکه له درېيم کس سره اړيکې لري او موږ نه پرې پوهېږو.

ولې مو د ژوند ملگری را باندې پام نه کوي؟

۱. ځکه ډېری وخت موږ په خپله گرم یو.
۲. ځکه خپل غبرگونونه مو نه خپرو.
۳. ځکه د یو بل پر وړاندې د خپل چلند ډول مو نه دی خپرلی.
۴. ځکه د مسائلو په ویلو کې نرمه ژبه نه لرو.
۵. ځکه له داسې عبارتونو څخه گټه اخلو، چې سم نه دي.
۶. ځکه د ژوند ملگری مو گواښو، پرتله کوو یې او جزا ورکوو.
۷. ځکه تل یو او بل پر گڼو.
۸. ځکه اړیکې او خبرې مو رښتینې نه دي.
۹. ځکه د ژوند ملگری ته مو نه وایو، چې زموږ په اړه یې پام نشته.
۱۰. ځکه تل نیوکه کوو او ستونزې نه حل کوو.
۱۱. ځکه د جوړولو په فکر کې نه یو او تل وړانوونکي یو.
۱۲. ځکه تل له ځان څخه دفاع او لوږه الوتنه کوو.

ولې مو د ژوند ملگري تل غوسه کېږي؟

۱. ځکه د پيغام په لېږد کې ستونزه لري.
۲. ځکه غواړي له مسووليت څخه تېښته وکړي.
۳. ځکه کېدای شي موږ فشار پرې راوړو.
۴. ځکه نه پوهېږو، چې د خواشینی لامل گرځي.
۵. ځکه خپله ستونزه په منطقي ډول نه حلوي.
۶. ځکه د زړه له خبرو څخه یې نه یو خبر.
۷. ځکه نه پوهېږي، چې د اړیکو د سرېدو لامل گرځي.
۸. ځکه احساس کوي، چې خلاصون مومي.
۹. ځکه دا یو شخصیتي کمبود دی.
۱۰. ځکه دا لاره یا چلند یې زده کړی دی.
۱۱. ځکه موږ یې ددې چلند لامل گرځو.
۱۲. ځکه احساس کوي، چې دا د حلاره ده.

- ولې مو بايد د ژوند ملگري ته بښنه وکړئ؟
۱. ځکه د نه بښلو مسئله موږ ته تر ټولو زياته خوروونکې ده.
 ۲. ځکه زموږ د ذهن د لويۍ يا د لوړ فکر کولو برخه بوختوي.
 ۳. ځکه نه بښل پر اوږو باندې د دروند بار مثال لري.
 ۴. ځکه د خپل لاشعور د بدو خاطر و بڼديان کېږو.
 ۵. ځکه د بد غوښتنې، کرکې او کينې د پيدا کولو لامل مو گرځي.
 ۶. ځکه د ژوند له ملگري سره مو ژوند کوو.
 ۷. ځکه له هغو چلندونو څخه دی کوم ته، چې اړتيا لرو.
 ۸. ځکه په ډېری څيزونو کې موږ هم اړ يو تر څو و بښل شو.
 ۹. ځکه بښنه نه کول يو ډول نیمگړتيا او خامي ده.
 ۱۰. ځکه په ژوند کې تر ټولو د ارزښتمن څيز مېوه ده.
 ۱۱. ځکه گډ ژوند پرته له ستونزو نه وي.
 ۱۲. ځکه ډېری ستونزې حل کوي.

ولې مو د ژوند ملگری له نورو سره پرتله کوو؟

۱. ځکه ټاکل شوې وه، چې له یو بل کس سره واده وکړو.
۲. ځکه د ژوند د ملگری په ظاهر باندې مو قضاوت کوو.
۳. ځکه نه پوهېږو، چې ډېر مو د ژوند د ملگری په ارمان دي.
۴. ځکه د ژوند د ملگری یوازې منفي ټکي مو په نظر کې نیولي دي.
۵. ځکه نه پوهېږو، چې د ژوند د یوه ملگری اصلي معیارونه څه دي.
۶. ځکه ډېری د هغه څه په اړه په غوسه کېږو کوم، چې نه لرو.
۷. ځکه د ژوند د ملگری په غوره توبونو باندې مو فکر نه کوو.
۸. ځکه د ژوند د ملگری مثبت ټکي مو له ځان سره نه لېست کوو.
۹. ځکه خپل ځان مو یو ځل د ژوند د ملگری پر ځای نه انگېرو.
۱۰. ځکه کمال پالونکي یو او نه پوهېږو، چې ټول څیزونه بشپړ نه دي.
۱۱. ځکه نه پوهېږو، چې پرتله کول یوازې وخت ضایع کوي.
۱۲. ځکه نه پوهېږو، چې پرتله کول له کچې زیات زیان رسوونکي دي.

ولې مو د ژوند ملگری بد گمانه کېږي؟

۱. ځکه ځینې کسان د پارنویا ناروغي لري.
۲. ځکه چلند مو له تاوتریخوالي ډک دی.
۳. ځکه د ژوند له ملگری سره مو اختلاف لرو.
۴. ځکه مهر او محبت مو کم دی.
۵. ځکه موږ ډېرې اړیکې لرو.
۶. ځکه همدا ډول روزل شوي یو.
۷. ځکه نور مو په ژوند کې لاسوهنه کوي.
۸. ځکه پرنفس باور مو کمزوری او ټیټ دی.
۹. ځکه د ژوند د ملگری اړتیاوو ته مو پام نه کوو.
۱۰. ځکه د ژوند ملگری مو له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه کار پټوونکي یو.
۱۲. ځکه د ژوند د ملگری پر وړاندې مو څو مخه شوي یو.

- ولې مو د ژوند له ملگري سره سازگار يا جوړ نه يو؟
۱. خُکه د خپل ځان خيال مو نه ساتو.
 ۲. خُکه له نورو څخه د مرستې غوښتنه نه کوو.
 ۳. خُکه درک او منل نشته.
 ۴. خُکه د ژوند د ملگري په اړه مو خپله ارزيايي منفي ده.
 ۵. خُکه په يوازېتوب سره هوډ يا تصميم نيسو.
 ۶. خُکه بده ژبه کاروو او کينه ساتو.
 ۷. خُکه د جنسي اړيکې په اړه بې پروا يو.
 ۸. خُکه د ژوند ملگری مو د بدمرغۍ لامل گڼو.
 ۹. خُکه د ژوند د ملگري له لېوالتيا سره سمه جامه نه اغوندو.
 ۱۰. خُکه د ژوند د ملگري لپاره مو غوره غوښتنه نه کوو.
 ۱۱. خُکه ستونزې يوازې لټ په لټ کوو نه حل.
 ۱۲. خُکه له يو بل سره مرسته نه کوو.

ولې نارینه لږ اوري؟

۱. ځکه ډول ډول کاري ستونزې لري.
۲. ځکه کم حوصله کېږي او سترس يا ذهني فشار لري.
۳. ځکه مېرمنې يې له کچې زياتې خبرې کوي.
۴. ځکه د مېرمنو د خبر کولو بڼه يې مناسبه نه ده.
۵. ځکه تل ورسره په دعوه خبرې کېږي.
۶. ځکه ځينې يې د خپل ژوند په اړه بې مسووليتنه دي.
۷. ځکه مېرمنې يې له کچې زياتې غوښتنې لري.
۸. ځکه ځينې خاوندان مغروره دي.
۹. ځکه ډېری خاوندان له نرمښت څخه کار نه اخلي او جدي وي.
۱۰. ځکه مېرمنې له ډېرو وړو وړو مسائلو څخه لويې خبرې جوړوي.
۱۱. ځکه د کور او مېرمنې پر اړوند لېوالتيا نه لري.
۱۲. ځکه ډېرې خبرې نه کوي او د ډېرو خبرو پر ځای ژر لاس په کار کېږي.

ولې خپل احساسات نه شو ښکارولې؟

۱. ځکه کم جرئته یو او ډېر جرئت نه لرو.
۲. ځکه پرنفس باور مو کمزوری دی.
۳. ځکه له مسخره کېدو څخه وېره لرو.
۴. ځکه له ماتې خوړلو څخه وېرېږو.
۵. ځکه ځینې وخت د غرور احساس کوو.
۶. ځکه له گواښلو، رټلو او ماتې خوړلو څخه وېره لرو.
۷. ځکه په ټولنیزو اړیکو کې ستونزې لرو.
۸. ځکه ډېر هیجاني او احساساتي یو.
۹. ځکه ټولنیزې وړ اړیکې نه لرو.
۱۰. ځکه د نورو د تشویقولو او ستایلو له نه شتون څخه وېره لرو.
۱۱. ځکه د نابریالیتوب او ناهیلۍ احساس لرو.
۱۲. ځکه له شرایطو او فرصتونو څخه گټه نه اخلو.

ولې له بې ځايه بحث كولو څخه ډډه نه كوو؟

۱. ځكه د خپل رفتار د كابو كولو وړتيا نه لرو.
۲. ځكه په هر كار كې له بېرې او عجلې څخه كار اخلو.
۳. ځكه د پرېكړو او تصميمونو په نيولو كې دقت نه كوو.
۴. ځكه د رنگارنگ مسائلو په اړه مو پوهه كمه ده.
۵. ځكه ژر او پرته له فكر كولو څخه قضاوت كوو.
۶. ځكه صبر نه كوو او له وخته وړاندې قضاوت كوو.
۷. ځكه قناعت نه لرو او غوښتنې مو لوړې دي.
۸. ځكه تل دا تصور لرو، چې موږ پر حقه يو.
۹. ځكه له پايلو او خطرونو څخه يې خبر نه يو.
۱۰. ځكه په ځان كې مو بدلون نه راولو او كم يې هم نه بولو.
۱۱. ځكه پرلپسې له ستونزو سره مخامخ کېږو.
۱۲. ځكه د خپلې غوسې د كابو كولو په لارو نه پوهېږو. وفا، باور او انصاف شتون نه لري.

ولې خاوند د مېرمنې له احساساتي کېدو سره نا ارامه کېږي؟

۱. ځکه د ښځو احساساتي کېدل د نارینه و د اروايي کېدو لامل ګرځي.
۲. ځکه نارینه د ښځو په پرتله ډېر ارامه دي.
۳. ځکه نارینه د ښځو په پرتله حوصله ډېره لري او کم احساساتي کېږي.
۴. ځکه نارینه داسې فکر کوي، چې احساساتي کېدل طبيعي دي.
۵. ځکه داسې احساس کوي، چې ددې وضعیت لامل يې ښځې دي.
۶. ځکه له ماشومتوبه يې زده کړي، چې نارینه بايد پياوړي وي اما احساساتي نه وي.
۷. ځکه نارینه احساساتي کېدو ته د کمزورۍ په سترګه ګوري.
۸. ځکه په دوی او د دوی په ژوند کې د ناارامتيا لامل ګرځي.
۹. ځکه نارینه ډېری د ستونزو حل کولو په اړه فکر کوي نه د احساساتو په اړه.
۱۰. ځکه نارینه و دا زده کړې ده تر څو خپلې ستونزې په غوسه ښکاره کړي.
۱۱. ځکه نارینه داسې فکر کوي، چې د ښځو احساساتي کېدل يوه ناروغي ده.
۱۲. ځکه اروايي برابرښت يې په احساساتي کېدو سره له لاسه ورکوي.

ولې متاهل کسان زیات عوايد لري؟

۱. ځکه د مجردو کسانو په پرتله د مسئولیت احساس زیات وي.
۲. ځکه کله، چې متاهل کېږي نو متعصب کېږي.
۳. ځکه روزي گټل د کورنۍ کلتور دی او باید ډېر کار وکړي.
۴. ځکه کله، چې متاهل کېږي نو مېرمنې یې هم ورسره مرسته کوي.
۵. ځکه تر هغې، چې بدایه نه شي واده نه کوي.
۶. ځکه له واده کولو سره کنجوس کېږي او لږ لگښت کوي.
۷. ځکه تل چمتو وي ترڅو ډېر کار وکړي.
۸. ځکه د ماشومانو د راتلونکې په اړه یې وېره لري او ډېر زیار باسي.
۹. ځکه ډېری وخت ترې لوړ کسان لکه مدیر او رئیس جوړېږي.
۱۰. ځکه ټولنیزې اړیکې یې ډېرېږي او اړ کېږي ترڅو عوايد ولري.
۱۱. ځکه سیالی یې ډېرېږي.
۱۲. ځکه له بې ځایه گرځېدو او چکر وهلو څخه ډډه کوي.

ولې ځينې خاوندان له خپلو مېرمنو سره ډېره مينه لري؟

۱. ځکه د ژوند ملگري يې تل ملاتړي کوي.
۲. ځکه په شتون سره يې مينه محسوسوي.
۳. ځکه په ډېرو مسائلو کې د خپل ژوند له ملگري سره تېرښت کوي.
۴. ځکه د ژوند د ملگري لپاره يې خپله قرباني ورکوي.
۵. ځکه مېرمنې تل صبر او استقامت کوي.
۶. ځکه خوښي کوي، پر شونډو يې موسکا وي او پياوړي وي.
۷. ځکه ډېره بښنه او تېرښت کوي.
۸. ځکه ډېرې پوښتنې او ډېرې کابو کونې نه کوي.
۹. ځکه د ژوند ملگري ته احترام کوي او مينه ورسره لري.
۱۰. ځکه خوږه ژبه لري او له نرمښت څخه گټه اخلي.
۱۱. ځکه تل خپل ظاهري جوړښت او پاکوالي ته پاملرنه کوي.
۱۲. ځکه د ژوند ملگري يې د هغه هر څه منلي وي.

ولې نارینه خبرې نه کوي؟

۱. ځکه رښتیني نارینه د منلو له نشتون څخه وحشت لري.
۲. ځکه موږ د خپل زړه خبرې نه څرگندوو.
۳. ځکه ټول فکر یې په تېر وخت کې وي او باور نه لري.
۴. ځکه موږ هم بشپړ غوږ نیوونکي یا اورېدونکي نه یو.
۵. ځکه ځینې نارینه د خپل ځان پر وړاندې رښتیني نه دي.
۶. ځکه نارینه په ذاتي ډول ډېرې خبرې نه کوي.
۷. ځکه نارینه په خپله چوپتیا کې فکرونه کوي.
۸. ځکه نارینه د آرامتیا لپاره چوپتیا ته اړتیا لري.
۹. ځکه کېدای شي کومه ستونزه او اندېښنه ولري.
۱۰. ځکه ځینې د خبرو کولو لپاره معلومات نه لري.
۱۱. ځکه پرنفس باور یې کم او ټیټ دی.
۱۲. ځکه له ماشومتوبه ورته ښودل شوي، چې چوپ واوسي.

ولې له تند خوږه خاوند سره ژوند نه شو کولای؟

۱. ځکه باور پرې نه کوو.
۲. ځکه له هغه سره د هغه د تند خوږ په اړه خبرې نه کوو.
۳. ځکه هغه ارامتیا ورته نه چمتو کوو کومې ته، چې اړتیا لري.
۴. ځکه تل دلیل ورسره وایو او نیوکه پرې کوو.
۵. ځکه خپله مینه مو ورته نه څرگندوو.
۶. ځکه د غوسه کېدو لپاره یې زمينه چمتو کوو.
۷. ځکه تل د هغه په تند خوږ فکر کوو نه په حللاره یې.
۸. ځکه د هغه د تند خوږ لاملونه مو نه دي موندلي.
۹. ځکه تاییدوو یې او تل یې کوچني کوو.
۱۰. ځکه موږ هم تند خوږ کوو.
۱۱. ځکه رښتیني ملگري یې نه یو.
۱۲. ځکه پراخ فکر نه لري.

ولې ځينې خاوندان د کورنۍ ژوند نه شي ښکلولى؟

۱. ځکه ورځني کړاوونه کور ته راوړي.
۲. ځکه کله نا کله د ژوند ملگري ته ډالۍ او تحفه نه ورکوي.
۳. ځکه له تاوتریخوالي، غوسې او تند چلند سره ژوند کوي.
۴. ځکه د مېرمنو پر وړاندې يې د نورو ښځو ستاينه کوي.
۵. ځکه خپل ځان د ژوند له ملگري څخه غوره څرگندوي.
۶. ځکه په بېلا بېلو چارو کې د ژوند ملگري ته د پياوړتيا ښودنه کوي.
۷. ځکه د ژوند ملگری يې د خپلوانو پر وړاندې رتي او گواښي.
۸. ځکه د ژوند د ملگري کارونه يې نه ستايي.
۹. ځکه د ژوند له ملگري سره يې له کور څخه بهرني امتيازونه نه شريکوي.
۱۰. ځکه تل يې د ژوند له ملگري سره لفظي شخړه او جگړه کوي.
۱۱. ځکه د ژوند له ملگري سره يې مېلمستياوو او چکر وهلو ته نه ځي.
۱۲. ځکه ژوند او د ژوند ملگری يې ورته ارزښت نه لري.

ولې ځينې نارينه نورو ښځو ته گوري؟

۱. ځکه دا د ځينو نارينه و او ښځو يوه ځانگړنه ده.
۲. ځکه ځينې نارينه ورسره عادت شوي دي.
۳. ځکه ځينې نارينه له خپل جنسي شريک څخه د کفايت يا بسني کچې ته نه رسېږي.
۴. ځکه د ډېری نارينه و اړيکې جسمي او جنسي دي نه عاطفي.
۵. ځکه په ځينو چاپېريالونو کې زمينې مساعدې وي.
۶. ځکه ځينې نارينه جنسي بې پروايی لري.
۷. ځکه ځينې کسان په خپل منځ کې فاحشې سني بې پروايی لري.
۸. ځکه ځينې نارينه په جنسي اړيکو کې وړتياوې لري.
۹. ځکه ځينې نارينه نه پوهېږي، چې کار يې نورمال نه دی.
۱۰. ځکه عشق خپله اصلي معنا له لاسه ورکړې ده.
۱۱. ځکه اصلي لامل يې نه پيدا کوو او درملنه يې هم نه کوو.
۱۲. ځکه د ژوند په ملگرو کې عاطفي اړيکې او صميميت کم دی.

ولې ځينې مېرمنې له واده وروسته خيانت کوي؟

۱. ځکه له ځينو سره بې عدالتي کېږي.
۲. ځکه نيوکه پرې کېږي.
۳. ځکه د ژوند ملگرې يې بې غوري کوي.
۴. ځکه د نا امنۍ احساس کوي او عاطفي نيمگړتيا لري.
۵. ځکه ځينې يې پخوانيو اړيکو ته بېرته گرځي.
۶. ځکه د ژوند له ملگرې سره يې اړيکې يو ډول نه دي.
۷. ځکه ځينې د خيانت له ډېرې وېرې خاينان کېږي.
۸. ځکه د گډ ژوند اړيکې يې سرې او يو ډول دي.
۹. ځکه د ژوند له ملگرې سره يې گډ ټکي نه لرو.
۱۰. ځکه په تېر وخت کې يې ناروغۍ او ستونزې ليدلې دي.
۱۱. ځکه ځينې خيانت نه کوي اما د نورو پام جلبوي.
۱۲. ځکه د گډ ژوند په مهارتونو بلد نه دي.

ولې ځينې خاوندان له خپلو مېرمنو څخه ناهيلي کېږي؟

۱. ځکه ځينې مېرمنې د نورو مېرمنو پېښې کوي.
۲. ځکه ځينې يې د ژوند له ملگرو څخه ډېر زيات حساب اخلي.
۳. ځکه ځينې مېرمنې خپل خاوندان نه پرېږدي ترڅو نفس واخلي.
۴. ځکه ځينې مېرمنې د خاوندانو له دننه نړۍ څخه معلومات نه لري.
۵. ځکه مېرمنې خپلو خاوندانو ته د احتياجي يا اړ کېدو حس ورکوي.
۶. ځکه د ځينو مېرمنو مخه په خپلو خاوندانو پسې وي.
۷. ځکه هغه کارونه نه ترسره کوي، چې د خاوند يې خوښ دي.
۸. ځکه نه پوهېږي، چې خاوند ته احترام او باور له کچې زيات ارزښتمن دی.
۹. ځکه تل خپل خاوند تعقيبوي.
۱۰. ځکه تل بې په کارونو کې لاسوهنه کوي.
۱۱. ځکه ځينې مېرمنې غواړي، چې د خپل خاوند مدیریت وکړي.
۱۲. ځکه ډېری خاوندان ځواک غوښتونکي دي.

ولې خاوند داسې احساس کوي، چې د مېرمنې تر نفوذ او کابو کولو لاندې راغلی دی؟

۱. ځکه مېرمن یې پر ناپاکوالي نیوکه کوي.
۲. ځکه مېرمن خاوند ته دستور ورکوي.
۳. ځکه مېرمن اجازه نه ورکوي تر څو خاوند یې خپلواک واوسي.
۴. ځکه مېرمن یې نور نارینه وړتیا لرونکي بولي.
۵. ځکه مېرمن یې تېرې تېروتنې ورته یادوي.
۶. ځکه خاوند ته وايي، چې لږ کار وکړي.
۷. ځکه اولادونو ته یې نه پاملرنه د مېرمنې د دې ډول چلند لامل ګرځي.
۸. ځکه مېرمن یې بې ځایه تلیفوني اړیکې نیسي.
۹. ځکه په خاوند باندې یې بې ځایه نیوکې کوي.
۱۰. ځکه مېرمن یې په جامه او ستایل باندې نیوکه کوي.
۱۱. ځکه تل یې خاوند ته وايي، چې بې نظمه او بې روزنې یې.
۱۲. ځکه مېرمن تل د یوه څارنوال په ډول چلند کوي.

ولې نه شو کولای، چې خپلې مېرمنې ته مو ارامتیا ورکړو؟

۱. ځکه د خپلې مېرمنې پروړاندې مو خپله لېوالتیا پټوو.
۲. ځکه تل مو خپلې مېرمنې ته دروغ وایو.
۳. ځکه پرېښودنه نه کوو، بېښه نه کوو او حوصله نه لرو.
۴. ځکه له خپلې مېرمنې سره مو خبرې نه کوو او تل چوپ یو.
۵. ځکه خپلې مېرمنې ته مو وخت نه ورکوو او تل ترې لرې یو.
۶. ځکه د ژوند د ملگري خبرو ته مو غوږ نه نیسو.
۷. ځکه ادب نه لرو او په خبرو کولو کې مو بدې کلیمې کاروو.
۸. ځکه تل د خپل ځان په فکر کې یو او له مېرمنې سره مو مرسته نه کوو.
۹. ځکه د خپلې مېرمنې لپاره مو له دفتر څخه رخصتي نه اخلو.
۱۰. ځکه خپلې روغتیا او پاکوالي ته مو پاملرنه نه کوو.
۱۱. ځکه تل سر تنبه وو او سر زوري کوو.
۱۲. ځکه د ځینو لپاره د خپلې مېرمنې ارامتیا هېڅ ارزښت نه لري.

ولې خاوند تل «نه» وايي؟

۱. ځکه تل په غوښتنه او تمه کې يو.
۲. ځکه له خپلې ژبې او خبرو سره احتياط نه کوو.
۳. ځکه نه پوهېږو، چې خپلې غوښتنې مو څه ډول مطرح کړو.
۴. ځکه له خپلو اړيکو څخه غلطه گټه اخلو او رښتيني نه يو.
۵. ځکه له خاوند سره مو د چلند ډول ترهگريز دی.
۶. ځکه غوښتنې مو په منطقي ډول نه څرگندوو.
۷. ځکه د ژوند ملگري ته مو فرصت نه ورکوو.
۸. ځکه موږ هم د خپلو خاوندانو د غوښتنو پر وړاندې نه کلیمه کارولې ده.
۹. ځکه له خاوند سره مو د خبرو کولو ډول سم نه دی.
۱۰. ځکه که يې هو هم ويلى دي خو مننه مو نه ده ترې کړې.
۱۱. ځکه کاري، مالي او د وخت ستونزې مو يې نه دي درک کړې.
۱۲. ځکه په غوره وخت کې مو له هغه څخه غوښتنه نه ده کړې.

ولې نشو کولای خپل تېر وخت مو هېر کړو؟

۱. ځکه نه پوهېږو، چې ژوند د ښو او بدو یوه ټولگه ده.
۲. ځکه د یوې مسئلې د هېرولو له لارو سره بلد نه یو.
۳. ځکه خپل تېر وخت مو د تېر وخت په حیث نه دی قبول کړی.
۴. ځکه نه پوهېږو، چې له تېرو یادونو سره ژوند کول مو له راتلونکې څخه لرې ساتي.
۵. ځکه په خپلو وړتیاوو ډاډمن نه یو.
۶. ځکه له نویو شرایطو سره ځان نه برابر وو او د هغو منونکي نه یو.
۷. ځکه قلم مو نه را اخلو او خپل تېر یادونه مو نه لیکو.
۸. ځکه ښه نه یو او له نورو څخه ډېره تمه کوو.
۹. ځکه له خپل تېر وخت سره مو چسپېدلي یو او رانه نه هېرېږي.
۱۰. ځکه خپل تېر وخت مو نه پرېږدو تر څو هېر مو شي.
۱۱. ځکه د راتلونکې غوره ورځو ته مو انتظار او تمه نشته.
۱۲. ځکه نه پوهېږو، چې تېر وخت مو بدلون منونکی نه دی.

ولې مو د کورنيز ژوند په اړه ښه باور نه لرو؟

۱. ځکه په هېواد کې مو ډېری ودونه جبري دي.
۲. ځکه اوږد مهاله وېرې او اندېښنې لرو.
۳. ځکه نمو يا وده مو نه ده کړې او خپل ځان کم راته ښکاري.
۴. ځکه کينه گرځوو او بخیل يو.
۵. ځکه د گډ ژوند لپاره مو يو غوره او منظم پروگرام نه لرو.
۶. ځکه خواشيني يو او ذهن مو گډ وچ دی.
۷. ځکه د گډ ژوند په اړه مو مخکيني معلومات نه لرو.
۸. ځکه خواشيني يو نا هيله کړي يې يو.
۹. ځکه کينه ساتو او حرص ناک يو.
۱۰. ځکه ژوند مو له نورو سره پرتله کوو.
۱۱. ځکه په مخکيني او اوسني کورني کې مو تاوتریخوالی شتون لري.
۱۲. ځکه په کورني کې مو طرف پانه او تعصب شتون لري.

- ولې مو په کور کې په لوړ غږ خبرې کوو؟
۱. ځکه د ظالم او دېکتاتور په څېر روزل شوي یو.
 ۲. ځکه فکر کوو، چې ستونزې به مو له همدې لارې حل کړو.
 ۳. ځکه ورزش نه کوو او جسمي فعالیتونه یا کړنې نه لرو.
 ۴. ځکه غوسه ناک یو او خپله غوسه مو په سم او مناسب ډول له منځه نه وړو.
 ۵. ځکه د ښو وگړو مشورو او ښودنو ته ډېر غوږ نه نیسو.
 ۶. ځکه ژوند زموږ لپاره سترې کوونکې دی او نوي بدلونونه نه رامنځته کوو.
 ۷. ځکه فکر کوو، چې د لاسته راوړنو تر ټولو آسانه لار همدا ده.
 ۸. ځکه د کورنۍ نور غړي هم زموږ په څېر سم او جوړ نه دي.
 ۹. ځکه د غرور حس لرو او له نښانو څخه یې یوه نښانه فرېب ورکول دي.
 ۱۰. ځکه له داسې کسانو سره لاس او گرېوان یو، چې حوصله یې کمه، وسواس او ذهني فشار یې زیات وي.
 ۱۱. ځکه کار مو سترې کوونکې او نا آرامتیاوې مو زیاتې دي.
 ۱۲. ځکه غواړو داسې سیاست (نفوذ) او وېره خوره کړو، چې ډېره ناسالنه وي.

ولې ځينې مېرمنې بريالۍ دي؟

۱. ځکه وړ يا مناسب چلند لري او غاړه اېښودونکې دي.
۲. ځکه ښه وختونه خپل ياد ته راولي.
۳. ځکه د ژوند ملگري ته يې د خپلې مينې څرگندونه کوي.
۴. ځکه په يواځې ځان تصميم يا پرېکړه نه نيسي.
۵. ځکه له فزيکي شتون سره فکري شتون هم لري.
۶. ځکه خپل وضعیت او ظاهري بڼې ته يې تل پام کوي.
۷. ځکه له يو بل سره خپله همغږي پياوړې کوي.
۸. ځکه د رتنې او نيوکې پر ځای حللارې پيدا کوي.
۹. ځکه ښه او نه هېرېدونکي محفلونه او مراسم چمتو کوي.
۱۰. ځکه شک نه کوي او تل د رښتينوليو په لټه کې وي.
۱۱. ځکه يو ځای خبرې کوي او يو ځای حللارې لټوي.
۱۲. ځکه يو او بل ته احترام کوي او خپلواکي ورکوي.

- ولې له کورنيو ستونزو سره مخامخ کېږو؟
۱. ځکه د ژوند د ملگري د ټاکلو په اړه مو رښتینې څېړنه نه ده کړې.
 ۲. ځکه د ژوند له ملگري سره مو پوهېدنه او ملگرتيا نه لرو.
 ۳. ځکه د ژوند له ملگري سره مو همغږي او مرستيالي نه لرو.
 ۴. ځکه مسئولیت منونکي، نيوکه منونکي او غاړه اېښودونکي نه یو.
 ۵. ځکه د ژوند له ملگري سره ارزښتناکه اړیکه نه لرو.
 ۶. ځکه ځان جوړونه نه لرو او تل توقع یا بې ځایه تمه لرو.
 ۷. ځکه په واده کولو کې مو د سن معیار جدي نه دی نیولی.
 ۸. ځکه په کورنۍ کې مو مینه او محبت نشته.
 ۹. ځکه په خپل ژوند کې یو او بل ته احترام نه لرو.
 ۱۰. ځکه په گډ ژوند کې مو نظم او پروگرام نه لرو.
 ۱۱. ځکه د ژوند ملگري او اړتیاوو ته یې رسېدنه نه کوو.
 ۱۲. ځکه پر خپلو اړتیاوو، احساساتو او غوسو باندې کابو کونه نه لرو.

ولې باید هغه کس هېر کړو له کوم سره مو، چې واده کولو؟

۱. ځکه اوس یوه کورني حریم ته دننه شوي یو.
۲. ځکه بې ځایه افسوس کول او «کاش ویل» بې ارزښته دي.
۳. ځکه که لا غزونه ورکړو نو اوسنی اړیکه مو زیانمنه کېږي.
۴. ځکه پر مور او د ژوند پر ملگري مو بد اثر اچوي.
۵. ځکه اوسنی ژوند مو له زیان او ورانی سره مخ کېږي.
۶. ځکه جز هېرونه د اړیکو د ډېرښت او ټینګښت لامل ګرځي.
۷. ځکه ددې لامل ګرځي، چې د مقابل لوري د کورنی حریم ته دننه شو.
۸. ځکه د اصلي او اوسنی اړیکې د سپړېدو لامل مو ګرځي.
۹. ځکه عاقل یا پوه انسان باید هغه کار ترسره نه کړي کوم، چې پښېماني رامنځته کوي.
۱۰. ځکه آخر نه آخر یا په پای اړ کېږو ترڅو یې پرېږدو.
۱۱. ځکه ددې اړیکې نه هېرول پښېماني لري.
۱۲. ځکه دا یو حس دی او باید له منځه یوړل شي.

ولې مو د ژوند ملگري ته پام نه شو کولی؟

۱. ځکه د ژوند له ملگري سره مو حقيقي مينه او لېوالتيا نه لرو.
۲. ځکه هغو کارونو ته لومړيتوب ورکوو کوم، چې مو له کور څخه بهر دي.
۳. ځکه د يو او بل پر وړاندې باور نه لرو او هڅه مو يې هم نده کړې.
۴. ځکه د بل کس سره مو مينه پيدا شوې او اړيکې ورسره لرو.
۵. ځکه په لويه کورنۍ کې ژوند کوو او رسيدنه نه شو کولای.
۶. ځکه په کورنۍ کې مو د بچيانو شمېر زيات دی او ټول خپل سري دي.
۷. ځکه شرمېرو او وېره لرو، چې د مور او پلار تر نيوکې لاندې را نشو.
۸. ځکه په خپل کار او کسب کې له کچې زيات بوخت شوي يو.
۹. ځکه د نورو د ستونزو په حل کولو کې زيات بوخت يو.
۱۰. ځکه له اروايي نظره عادي او جوړ نه يو او بايد درملنه مو وشي.
۱۱. ځکه له منفي پايلو او هغو پېښو څخه خبر نه يو کومې چې پېښېدونکې دي.
۱۲. ځکه د ژوند ملگري ته ارزښت نه ورکوو او ورسره مينه نه لرو.

