د لیکلو نېټه

1403

نارینه وپېژنئ

د نارینو ارواه پوهنه

Edition: 2024

Ketabton.com

Psychology For Men

ژباړونکې

بهشته سادات

Translator: Behishta Saddat

(c) ketabton.com: The Digital Library

د لیکلو نېټه

1403

نارینه وپېژنئ

د نارینو ارواه پوهنه

Edition: 2024

Psychology For Men

ژباړونکې

بهشته سادات

Translator: Behishta Saddat

(c) ketabton.com: The Digital Library

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالۍ

ګران اولس ته!

(c) ketabton.com: The Digital Library

د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم:.. نارینه وپیژنئ

ژباړونکې:...بهشته سادات

برخه:.. ارواه پوهنه

د لیکلو نېټه:...................................... ۱۴۰۳ هجري شمسي

د پاڼو شمېر:....................................... ۱۵ A4 پاڼي

د لیکوال اثر:..دویـــــــــــــم

(c) ketabton.com: The Digital Library

نارینه او ښځي یو له بل څخه څو اساسي توپیرونه لري. د نارینه وو د مغز راسته نیمه کره چي د فزیکي فعالیتونه او د سترګو د دید یوځای کیدل سرته رسوي د دوي د مغز د چپه نیمي کري څخه لویه ده. مګر په ښځو کي چپه نیمه کره چې د بیان، احساساتو او وینا مسؤلیتونه پر غاړه لري، د هغوي د راسته نیمي کري په اندازه ده. نو په دې اساس طبیعی ده چې نارینه باید د احساساتو او عواطفو له نظره نسبت و ښځو ته کمزوري وي. که چیری تکړه ویناوال ماهره ارواه پوهان او لوي فلیلسوفان وي خو بیا هم به هم د خپلو احساساتو په څرګندولو کې ډیر کمزوري وي. یو بل لوی توپیر د ځینو دندو دی چي د پخوا څخه دا مسؤلیتونه د نارینه پر غاړه ور اچول سوي نارینو د غارونو د اوسیدلو له وخت څخه تر اوسه پوري دا زده کړي دي، چي د ژوند د امکاناتو د لاسته راوړنې لپاره باید په جنګ او تیښته کي وي. هغوي دا مسؤلیت لري د خطراتو په مقابل کي د کورنۍ څخه دفاع وکړي. او په همدې حال کې یې دا هم زده کړي دي چي د خپل ځان د قوي ښودلو لپاره باید خپل احساسات پټ او خاموشه وساتي. هغوي د سیالۍ او انتقاد څخه هم بیزاره دي. دغه عادتونه په اوږده موده کې ددې لامل سوې دي چي ددوي څخه داسې کړنې ښکاره سي لکه: حمایت کونکی، حمله کونکی، رقابت کونکی او نور. داچه نارینو له پخوا څخه کار او مسؤلیت یې پر غاړه درلودئ نو اوس هم که د هغه څخه دنده او مسؤلیت واخیستل سي، نو پر خپل نارینه توب شک کوي. هغه نارینه چي وظیفه او یا هم کوم مسؤلیت د کور او یا هم په ټولنه کي نه لري، په ځان کي د کمبوت او حقارت احساس کوي. داسې نارینه نو بیا ډیر حمایت ته ضرورت لري ترڅو نور ونه ځپل سي. یو بل توپیر چي د دوي په تربیه پوري اړه لري دادي. د لومړی سر څخه ټولو نارینو ته ور زده کړل سوي دي چي تاسو تر ښځو غوره او عالي یاست. او نارینه باید خپل احساسات کابو کړي او که ښځي یې خوښي وي نو باید صرف هغو ته د رحم او شفقت په.... او حتی کله چي یو اولاد چي هلک وي وغواړي خپل احساسات او عاطفه څرګند کړي او وژاړي نو هغه ته ویل کیږي چي دا د انجونو کار دی.نو نارینه د وخت په تیریدلو نارینه دا زده کوي چي باید خپل احساسات پټ وساتي. په کومه زمانه کې چي موږ ژوند کوو ښځي غواړي چي ګام په ګام د نارینو سره د ژونده خوند واخلي، او نارینه د دوي احساسات درک کړی. او خپله روحیه د دوي د روحیې سره برابره کړي. هغوي نه باید ددې هدف د لاسته راوړلو لپاره پر خپل د خوښې پر شخص(نارینه) باندي فشار وارد کړي او هغه په خپل تسلوط(واک) کې راولې. ولي په ددې تر څنګ نباید د یو مور چلند خپل کړي چي صرف د هغه د غوښتنو مطابق چلند کوي، ځکه په دې صورت کي مجبوره کیږي چي مینه په فقر (ګدایې) ترلاسه کړي. یو نارینه ددې لپاره چي د ډیر وخت لپاره د یو ښځي په څنګ کې واوسیږي او هغه خوشحاله وساتي نو د یو څو مهارتونو زده کولو ته اړتیا پیداکیږي. چي په دې هنر کې ښځي کامیابه دي چي وسي کولای هم نارینه په ښه توګه وپیژني او هم وړتیاوې لکه د احساساتو د ښکاره کولو توان، صمیمیت، ملاتړ کول او هم مینه کول د خپلي خوښي شخص(نارینه) ته ور زده کړي. نارینه څو خاصي ځانګړتیاوي لري. چي د خپل دماغي جوړښت له کبله نسي کولاي چي په یوه وخت کي پر څو موضوعاتو تمرکز وکړي، نو له همدې کبله کله چي غواړئ د هغه د احساساتو څخه ګټه اخیستنه وکړئ نو د هغه ذهن مه مشغولوي. داسي فکر مه کوئ چي هغه ستاسو په شان پر یو وخت هم ستاسو خبرو ته غوږ ونیسي او هم یو بل کار ترسره کړي: لکه د تلویزیون کتل او یا هم مطالعه کول. په هغه وخت کي د هغه سره په خبرو او د احساساتو په څرګندولو شروع وکړئ چي په نورو جانبي کارونو مشغوله نه وي او ټوله فکر یې ستاسو خواته وي. ښځي خپل احساسات ښکاره کوي. او نارینه په چوپه مینه کوي. نو په دې اساس ددوې سکوت په بی توجوهي مه تعبیر کوئ، او دا ور زده کړئ چي همیشه خپله مینه په خوله څرګنده کړي. او بل دا چه کوښښ مه کوئ چي ډیري خبري وکړئ، ځکه چي ستاسو بی مورده خبري او دروني احساسات مو د

(c) ketabton.com: The Digital Library

هغه د خسته کیدو لامل کیږي. کوښښ وکړئ چي هغه پر خبرو راولئ او خپله د اړتیا په اندازه وړ.غیږي. نارینه همیشه په خپله زړه او تصوراتو کي د خپلي خوښي (علاقي) وړ ښځي سره مینه کوي چي همدغه اندازه مینه او محبت د مهمدې ښځي لپاره بس دی. خو په داسي حال کي چي ښځي غواړي چي نارینه خپله مینه او ناز دوي ته ښکاره کړی او په خوله ووايې. نارینه دا خوښوې چي ښځي د خبرو کولو پر مهال ژر و اصل مطلب ته ننوزي او پالتو خبري ونه کړي. مګر ښځي دا خوښوي چي د یو موضوع تشریح پر مهال ښه په جزیاتو وړغیږي. هر کله که د یو نارینه سره خبري کول غواړئ داسي فکر مه کوئ چي د یو ښځي سره ږغیږي، چي د جزیاتو د اوریدلو څخه خوند اخلي. مګر نارینه دا غواړي چي ځومره ژر د موضوع څخه نتیجه واخلي او اصلي هدف ته ورسیږي، نو په همدې خاطر تاسو هم یوه کوچنی موضوع ټکي په ټکي مه ورته بیانوي، ځکه چي په دې سره به مو برعکسه نتیجه لاس ته راوړي وي چي ډیر ژر دهغه د خسته کیدو لامل ګرځي. نارینه هیڅکله نسي کولای چي د ښځو پر ډول د ژوندانه و جزیاتو ته متوجه اوسي. ځیني بدلولونه لکه د آرایش کول، هر وخت ښه په صحي معنا د ځان منظم کول، که نارینه ددې کارونو په کولو ونه توانیدل نو دا ددوې غلطي مه بولئ.د ښځو لپاره دا ډیره مهمه ده چي یوه سي چي ددوې د خوښي پر شخص(نارینه) د دوې شتون دومره ارزښتمند دی چي ددوې و ډیر کم تغیراتو ته هم توجه وکړی. نارینه باید د ښځو د خوښئ لپاره دهغه کړنو او چلندونو ستاینه وکړي چي ښځي یې د نارینو د پام ځانته را اړولو لپاره کوي او دهغه ستاینه وکړي.ښځي د نارینو د احساساتو د راپارولو لپاره د بیلابیلو روشونو څخه استفاده کوي، کله ګلیه او شکایت کوي، کله قهر او دعوه کوي، او یا هم خپګان، مګر نارینه ددې یوه روش سره هم آشنا نه دي او ستاسو دغه رفتار په بله معنا اخلي چي ستاسو د توقع خلاف وي. نو ښه داده چي خپل منظور په مستقیم ډول ورته بیان او واضح کړئ لکه ډیر وخت کیږي هیر کړي دي یو، خو ددې وروسته به داسي نه کوي! نارینه نه سي کولای لکه ښځي خپل احساسات په آساني سره ښکاره یا هم تخلیه کړی نو ددې کبله ډیري وخت خپل دروني احساسات د قهر په ډول څرګندوي. ډیر وخت دوي خپله هم په خپلو کړنو نه پوهیږي چي څه کوي. کله تاسو داسي فکر کوی چي ستاسو د خاوند قهر ستاسو څخه دهغه د نفرت یا زړه بدوالي نښانه ده اما داسي نه ده. د نرانو جوړښت داسي سوی دی چي کله دوي بیریدلي وي، پریشانه وي او یا هم د ګناه (خپل ځان ملامتونه) احساس کوي نو په قهر وي، نو کله چي تاسو ګله او شکایت ورته کوئ دوي د خپل ځان د ملامتوني احساس کوي او کله چي یې خپل ځان مقصر ولیدئ نو نور هم په غوصه کیږي. څرنګه چي نارینه همیشه د حل لاری په فکر کي وي، نو همدا چي د خپلي میرمني ناارامي ووینی، د مشکل د حل په فکر کی کیږي. په داسي حال کي چي د ښځي ټوله ستونزي او مشکلات د نارینه دغلط درک او فهم څخه منځ ته راځي. څرنګه چي نارینه په دې موضوع نه وي خبر نوغلطه دحل لاره راباسي، او څرنګه چي ښځي یوه سي چي نارینه سم ددوي مشکلات نه درک کوي. نو دلته دی چي جنګ او دعوه شروع سي او اوضاع تر هغه کړکیچنه سي، په داسي حال کي چي نارینه کولای سول چي د خپلي ښځي په غیږ کي نیولو او د هغي په مچولو او نازولو سره دهغي ټول بد احساسات د منځه یوسي.ښځي په ډیره آسانی سره خپل احساسات بدل کړي، مثلا که غوصه سي نو بیرته کولای سي چي ډیر ژر هرڅه هیر کړي. مګر نران دا توانایي نه لري چي ستاسو قهر، او غوصه په آساني هیر کړي نو ځکه دوي نه سي کولاي چي په اسانی دا فضاء بدله کړی.هیڅکله په مستقیم شکل د نارینو توانایي او وړتیاوې تر انتقاد لاندې مه نیسئ، ځکه دا به داسي معنا ولري لکه د یوې ښځي ښایست چي تر انتقاد لاندې راولئ. هغوې حتا ستاسو نصیحت هم ستاسو لخوا پر دوې د بی باورې په معنا بولي. حتا نارینه تر دې حده پر خپلو وړتیاوو باوری دي چي ډیر کله که غلطی وکړی نه غواړی چي بخښنه وغواړی. او غواړی چي موضوع په یو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول توجيه او سمه وښيي. که د نارينو غلطي او ناتواني په داسې شکل سره وښودل سی ښه به وي چي هغه ډير ملامت نه کړئ او تر ډيره حده ملامتي د نورو عواملو وبولئ، تر څو هغه ناچاره سي او اعتراف وکړی چي د کار خرابی په څه کي وه. که مو د يو نارينه شخصيت خوښ نه وي،هيڅکله نارينه ته د هغه د پيسو په خاطر غټ شخصيت مه ورکوئ. يا د هغه د نارينه توب د ځانګيرنو په خاطر مو خوښ سی، بيله دې چي خپله مو هغه خوښ وي. د يو نارينه کاميابی او وړتياوي د هغه د ټولنيز ژوند د پيشرفت علامه ده، چي دا دهغه په شخصي ژوند او د ښځو سره په ارتباط کي هيڅ په درد نه خوړل کيږي.کله کله هم نارينه د شعر په ويلو، د خبرو په کولو او يا هم د احساساتو په څرګندلو کي ماهره وي. مګر همدغه نارينه هم د خپلو واقعي احساساتو په بيان او واضح کولو کي ناتوانه وي. دغه خلک د ژبی د سر خبري کوي مګر د زړه خبري نه سي کولای.که مو لومړی ځل وي چي د يو نارينه سره اړيکه جوړوئ نو هغه ته اجازه ورکړئ چي په خپلو احساساتو دا اړيکه جوړه کړي. دهغه څخه دا توقع مه کوئ چي سم دستي خپل احساسات څرګند کړي. هغه پريږدئ چي دخپل ځان سره تنها فکر وکړی. هميشه په خبرو هغه مه اخته کوئ. وخت ورکړئ چي هغه په سکوت کي خپل خيلات سره راټول کړی او نتيجي ته ورسيږي. خپل ځان په دې خبره مه تشويشي کوي چي نارينه بی احساسه دي، نارينه هم تاسو ته ورته احساسات لري. صرف دهغه د بيان وسه نه لری خو دا ستاسو(ښځو) مسؤليت دی چي هغوي ته مينه او محبت وروښيي.د ښځو خلاف نارينه دا نه خوښوي چي پر خپلو غلطيو اعتراف وکړی او حتا د ښځو له خوا انتقاد او پيشنيهاد هم پر خپل ځان حمله بولي. همدارنګه هغوي د مشکلاتو پر وړاندې د ښځو د احساسي چلند سره هم مخالف دي، دا يې خوښه ده چي مشکلات د اصولي لاري څخه حل سي. نو کله چي يو مشکل پيښ سی دوي په فکر کي ډوب سي او فکر کوي مګر ښځي خپل احساسات ښکاره کوي (لکه ژړل، ناري وهل او ښيراوې کول). يو مهم اصل په نارينو کي دادی چي دوې و عشق او مينې ته ډير اهميت نه ورکوي، علت يې هم دادئ چي نارينه غواړی خپل بريالیتوبونه په خپل کار او ټولنه (اجتماع) کي ووينې. مګر ښځې بيا غواړی خپل هويت په مينه او محبت کې څرګند کړی. چي دغه موضوع بيرته کرځې د نارينو د مغز جوړښت ته او د هغه د تربيت و شکل ته، نو په دې اساس نارينو ته دا موقع ورکړئ چي خپل کار او فعاليتونه د خپلو پروګرامونو په سر کې ونيسي ترڅو هغه ته په رسيدلو سره، خپل فکر د احساساتو او عواطفو پر لوري متوجه کړی. مګر هڅکله دا اجازه مه ورکوئ چي ستاسو احساسات او عواطف هم تر خپل کار او مصرفيتونو ځار کړی.

نو په همدې خاطر لارښوونه کيږي چي:

- نارينه د ستونزو د منځه وړونکي وبولئ.
- نارينو ته وخت ورکړئ چي خپله دوستي ښکاره کړی.
- نارينه تاييد کړئ او پر هغوي باور وکړی.
- نارينه د تشويق مينه وال دي.
- د نارينو دا خوښه ده چي د هغوي څخه تشکر وسي.
- نارينه بايد وستايل سي.
- نارينه په نصيحت کولو سره د خپل ځان څخه مه بيزاره کوئ.
- د نارينو سره ډيری خبری مه کوئ، که چوپ وي و سکوت ته اړتيا لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

که چیري تاسو ددوي د نارینه توب غررو ته پاملرنه ونه کړئ او پر هغه سخت انتقاد وکړئ هغه ستاسو څخه متنفره(بیزاره) کیږي چي دوستي او رفاقت(اشنایي) به له منځه ولاړ سی، په داسي حال کي چي تاسو به حقیقت ویلی وي مگر په زرگونو نور مشکلات به مو پیداکړی وي.د هغه نارینه څخه غوښتنه کول چي په قهر وي دهغه قهر نور هم زیاتوي.که وغواړو چي پر نارینو باندې مو رحم کړی وي نو باید د هغوي څخه تشکر او دهغوې احترام وسي او ددې په څنگ کي یوه بله لاره د هغوې د ځینو غلطیو معاف کول دي.د هغوي د تصمیمونو او اقداماتو ستاینه وکړی او د هغه ځینو غلطیو څخه صرف نظر وکړئ، چي دغه د نارینه د زړه د لاس ته راوړلو بهترینه لاره ده.د نارینو دا خوښه ده چي د دوې د کارونو څخه ملاتړ وسي او دا هغه پیرزوینه ده چي نارینه یې د ښځو څخه انتظار لري. نارینه په سکوت کي خپلو اهدافو ته درسیدلو فکر کوي او د خپل ځان د لا ډیر امنیت احساس کوي. د خاموشي پر وخت یعني د موټر مینځلو او یا هم د ورزش کولو پر مهال خپل فکر په ښه توگه راټولولای(منظم) کولای سي.کوم وخت چي نارینه خپله ښځه ښه درک کړی، نو ډیر وخت ورسره تیروي.کله چي نارینه وغواړي چي نه سي کولای چي خپل ځان وپیژني او لاسته راوړنه ولري، نو خپلو پخوانیو ځان غوښتنو ته ورگرځي.باید نارینه په دې پوه کړل سي چي زموږ لپاره د منلو وړ یاست نو بیا انتقاد او یا هم پیشنیهاد په اساني سره منلای سی.نارینه په ډیره خونسردي او د مشکلاتو په کوچني ښودلو سره خپل ځان ته ارامتیا ورکوي.دغه حالت په ځانگړي توگه په نارینو باندې اړه لري: نارینه ممکن د هغه موضوعاتو چي د جنجالونو او شخړو سبب کیږي دهغه څخه ډډه کوي.دا مه هیروي چي نارینه غیر امرانه کړني، لنډي خبري، په ښکاره توگه خبری کول، د وخت پابندي، او د صحیح کلمو څخه استفاده په ډیره اسانی سره قبلوي. پخوانیو ویلي دي چي(پینځه سره گوتي یو شان نه وي) دا خبره ډیره د منلو وړ ده کوم وخت چي د یوه لاس گوتي چي د یوه جنس څخه هم وي توپیر سره لري، نو څرنگه به دا ممکنه وي چي دوه بیلا بیل جنسه چي دیو بل سره ډیر توپیر ولري، د یو بل سره هیڅ اختلاف ونه لري.یوه ددې مسایلو څخه د ښځي او خاوند تر منځ مسله ده، انجلۍ او هلک هر یو په بیلابیلو کورنیو کي را لوي سوي وي اوپه بیلابیلو طریقو تربیه سوي وي. کله چي د یو بل سره واده وکړی نو کله کله د همدې توپیر په خاطر د مشکلاتو سره مخ کیږي تر دې حده چي یو له بله جلا کیږي. نو د همدې ستونزي څخه د خلاصون په خاطر د ډیرو متخصیصینو مشوره داده چي باید د مقابل جنس کورني ښه وپیژندل سی. نو په همدې دلیل مو وغوښتل چي د نارینو ځانگړتیاوي او اخلاق در وپیژنو، تر څو ډیرئ وگړي مخکي تر دې چي کډ ژوند پیل کړی، لومړی باید خپل د کمزورئ نقطي له منځه یوسي.۱ــــ مننه او کورودانې: د انسانانو تر مینځ یو له مهمو رسمونو څخه دادئ چي هر څوک چي د بل چا لپاره هر څومره کوچنی خدمت هم ترسره کړی نو مقابل لوری ورته تشکر او کورودانې وایي.مگر متاسفانه دغه مهم اصل کله ناکله په گډ ژوند کي ورته پاملرنه نه کیږي او کله چي دوې په خپل مینځ کي واده کوي نو د تشکر اصل هیروي. کله چي د نارینو څخه د هغوې د غټو او کوچنیو کارونو د ترسره کولو په خاطر تشکر کوو، نو دا به مو ددوې پر نارینه توب د تایید ټاپه وهلې وي او هم به مو دا ورته ثابته کړې وي چي ستاسو زحمتونه وینو او قدرداني یې کوو. د نارینو څخه تشکر دوې ته نوې قوت او توان ورکوي.د پرتله کولو څخه ځان ساتل: د نارینو پرتله کول یو وحشتناکه کار دی چي ممکن ځیني ښځی یي ترسره کړی. مگر نارینه پر دي باوري دي چي ددوې ټوله هڅه ددوي د کورني د ښه والی (بهبود) لپاره ده. مگر کله چي ددوې ښځي دوې له نورو سره پرتله کوي نو دوې داسي احساس کوي چي ددوي فعالیتونه او ښیگني تر سوال لاندې راغلي دي. نو په همدې دلیل کله هم ډیر بد عکس العمل ښکاره کوي لکه د خپلو ښځو تر سوال لاندې نیول. دا دي زموږ په یاد وي چي د لومړي وخت څخه باید خپل خاوند درته په کامله معنا قبول وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ستاینه او احترام کول: ددې پر ځای چې خپل د ژوند ملګری د نورو سره پرتله کړئ او دهغه غلطیو ته پاملرنه وکړئ، کوښښ وکړی چې د دوی تر لاس لاندې ښه کارونو(که څه هم کوچني وي) ستاینه او صفت وکړی. دا هڅه ول به ددې لامل سي چي همیشه ښه کارونه ترسره کړي او په تکرار سره ادامه ورکړی.

هر نارینه اړتیا لري دخپلي میرمني ستایني ته: هر نارینه اړتیا لري چي دا احساس کړی چي قوي او ځواکمن دی. هغه غواړی چي د خپلی میرمني ملاتړ کونکی واوسی. هغه غواړی چي دهغې دلارې څخه تږوله خنډونه لیري کړي. نارینه اړتیا لري چي وپوهیږي چې ددوې ښځي و دوې ته اړتیا لري. همدارنګه نارینه غواړي چي ددوې میرمنه و دوې ته د قوت او شجاعت احساس ورکړی. نارینه غواړی چي د کورني ریس واوسي. زموږ هدف دلته د ریاست څخه دا نه دی لکه د انسانانو د جهالت په زمانه کي چي ښځي به یې تر وریښتانو ونیولي او په خپل ځان پسی به یې کشولي، دلته هدف د ظالمانه رهبری څخه نه دی.یو نارینه د ښځي څخه احترام، مینه او مهرباني غواړي. همدارنګه هغه غواړي چي د خپلي میرمني په نظر کي باارزښته شخص واوسي. نارینه غواړي وښیي چي ددوې میرمنه ددوې په همت خپلو غوښتنو ته درسیدلو لپاره اړتیا لري. نارینه باید د خپلي کورني نفقه ګټونکی وي. نارینه اړتیا لري چي د تایید وړ وګرځي او عزت یې وسي، میرمنه یې احترام ولری هغه هم په هغه صورت کي چي نارینه د شرایطو مطابق وي.د نارینو دا خوښه ده چي د هغه میرمنه د هغه د ذوق سره لیوالتیا وښیي. دا هم د نارینو په زړه ښه لګیږي چي کله د کار څخه راسي، دده میرمنه په ورین تندي دهغه سره مخامخ سي.

باور: اطمینان او باور یو له هغه مهمو غوښتنو څخه دی چي نارینه یې ددوي له میرمنو څخه غوښتونکي دي. د نارینو یوه مهمه غوښتنه داده له خپلو میرمنو څخه چي د ګډ ژوند دپیل څخه د هغه میرمنه پر هغه تکیه وکړي او خپل د ټولو مشکلاتو حل یوازی د خپل خاوند څخه وغواړي.

یوازي توب: کله چي پر نارینو د ژوند ستونزي ډیري سي او هغوي تر فشار لاندې راولي نو دوې یوازي توب اختیاروي. په دغسي حالاتو کي هغه ددې غوښتنه لري چي میرمنه یې پر خپلو کړنو باندې ډیر پام وکړی او کوښښ ونه کړی چي په خپلو کړنو دهغه د یوازي توب مزاحمت وکړي. ښځي باید په دې پوه سي چي د نارینو دغه حالت تر ډیره وخته دوام نه کوي او بیرته ورو ورو خپل عادي حالت ته راځي.

په په ګډ ژوند کي د نارینو پیژندل، ایا تاسو د ژوند پر ملګری ګران یاست؟

ځیني نارینه په ډیره هوښیاري سره خپل مردانه غرور ماتوي. که چیري ستاسو نارینه دغه لاندې کارونه ترسره کړی نو په دي پوه سي چي تاسو پر ګران یاست.

۱ـ ستاسو د خوښي وسایل او خوراکي توکي درته اماده کوي. نارینه کوښښ کوي چي خپلي میرمني ته د هغې د خوښي او ذوق برابر څه واخلي.

۲ـــــ که مو د ژوند ملګري د راتلونکي دریو کالو په اړوند چي غواړي کور بدل کړي او بل کي ژوند وکړي وړغیدی، نو تاسو پوه سي چي راتلونکی ژوند ستاسو سره ویني.

۳- که چیري ستاسو د ژوند ملګری همیشه هغه لباس چي تاسو ورته انتخابوی اغوندي نو پدې کار سره تاسو پر هغه دومره ګران یاست چي هغه خپل ذوق ستاسو له ذوق سره برابرول غواړي او دا هغه څه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي چي ډېر زيات نارينه نه غواړي خپل انتخاب چاته وروســـپارى، چي پدې كار ســـره دوې دا ثابتول غواړي چي د چا تر كنترول نه دي لاندې او خپل د غرور احساس له لاسه نه وركوي.

۴ـ په عمومي ځايونو كې ستاسو د ژوند ملگرى ستاسو په څنگ كي دريږي، كله چي د كور څخه بهر ته ووځي نو كه چيرته ستاسو د ژوند ملگرى ستاسو په څنگ كي ودريږي نو پدې سره ښيي چې په آينده ژوند كې به هم ستاسو تر څنگ وي.

۵- هروخت ټليفون ته ځواب وركول تاسو ته پريږدي: كله كه ستاسو د ژوند ملگرى ته ټليفون كي زنگ راســـي او هغه نه پوهيږي چي پر ليكه څوک دى او تاســـو ته اجازه دركړى چي ټليفون ته يې ځواب وركړى نو دا پدې معنا ده چي د كوم څه د پټولو كوښښ نه كوي. او كه بيا داسې وي چي هغه تاسو ته د خپلو ټولو ټليفوني تماســـونو او حتي خپل ټليفون اختيار دركړي نو دا پدي معنا ده چي هغه خپل ټوله طرحي او استقلاليت تاسو ته دركوي په داسي حال كي چي شخصـي معلومات يوازي هغه څوک چاته وركوي چي په ژوره توگه پر مېين او گران وي.

څرنگه پوه سو چي يو څوک راسره مينه لري؟

۱- ستاسو نامزاد ددي وړاندې چي تاسو و ټاكلي ځاى ته تشريف يوسئ، هغه ستاسو وړاندې راغلي وي.

۲- د رخصتي په ورځو كي كوښښ كوي چي خپل وخت له تاسو سره تير كړي.

۳ - ستاسو د كورنئ په اړوند له تاسو څخه پوښتني كوي.

۴- هغه پټ رازونه درته بيانوي چي كوم نزدي ملگري ورته ويلي وي.

گرانو نارينو ته سپارښتني

يو نارينه په حقيقت كي قوي او دلاوره وي. يو نارينه ژړا نه كوي، زارئ نه كوي، د هر شـــي څخه شـــكايت نه كوي او دې ته اړتيا نه ويني چي په معمولي ناروغه كيدو ســـره ډاكتر ته مراجعه وكړى. يو واقعي نارينه په قوت سره خپل تصميم نيسي او انتظار كوي ترڅو پايلي ته ورسيږي. يو واقعي نارينه د خپلو خبرو او كړنو مســـؤليت پر خپله غاړه اخلي. نارينه بايد د ژوند په جريان كي محكمه او په اســـانئ سره نه تسليميدونكئ واوسي، ترڅو د ستونزو سره مقابله وكړى. او همدارنگه نارينه بايد د كورني د ملاتير واوسي.نارينه بايد مسلط واوسي. نارينه بايد وكولاى سي چي د يوڅه اهميت او نه اهميت وپيژني. كوم كارونه چي نه سو كولاى ګټه ځيني ترلاسه كړو بايد پريښودل سي. ممكن ډېر داسي كارونه وي چي تفريح بلل كيږي مگر بايد دهغه كړنو د تر ســـره كولو لپار هم دليل شـــتون ولري. هغه د خپلي كورني د هوسـايي لپاره ډېر زيات كوښـښ كوي. يو نارينه د خپلي كورني په ارزښـت پوهيږي او د كورني مخينه ورته مهمه وي. يو نارينه دا بايد دا درک او پوهاوي ولري چي د هغه ټول اولادونه د خداى(جل جلاله) له لوري تحفه ده او د هغوې سره په ښه توگه چلند كول ضروري دي. مگر د هغوې د ښه روزني لپاره بايد منظم پروگرام جوړ كړل سي.

يو نارينه بايد غيبت ونه كړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

يو واقعي نارينه بايد د خپلې خولې ســـره احتياط وکړي او د نورو شـــخصـــي معلومات پټ وســـاتي. او همدارنګه په بيهوده او بيځايه مجلسونو کې ګډون ونه کړي او د کوم څه په اړه چي معلومات نه لري، ونه ږغيږي.

يو نارينه هرکله پر خپل قول ولاړ وي.

هر کله چي وعده وکړي پر هغه ولاړ وي او ترسره کوي يې. او که پوه سي چي خپل قول پر ځای کولای نه سي، نو هيڅکله د هغه قول نه کوي. حتي تر دې چي که ډير غټ تاوان هم د قول په ترسره کولو کې کوي. هغه په دې پوهيږي چي خبره يې بايد د عمل اړوند وي.

نارينه بايد د نورو لپاره مثال(الګو) وي.

يو واقعي نارينه هميشـــه و خپل ځان او نورو ته احترام کوي. هغه د خپلو دوســـتانو او اولادونو لپاره بايد يوه الګو وي. دا دې ووايې چې زه هيڅکله د بهر جنجالونه کور ته نه راوړم. نو په همدې خاطر مي اولادونه د يوه مهربانه پلار په توګه پيژني. تاســـو هم بايد همداســـي وکړی. نو واقعي نارينه هيڅکله تر خپلو ستونزو اولادونه نه قربانوي.

يو اصلي نارينه خپلي د اړتيا پيسي په خپله برابروي.

نارينو ته نه ده پکار چي د نورو د خيراتونو او صـــدقاتو په انتظار کښـــيني، همدارنګه د پلار د پيســـو په انتظار کی نه کښيني. هغه خپله کوښښ کوي چي خپل مصرفونه په خپله برابر کړی او که د پلار څخه يو څه ورته پاته سوي وي، نو دهغه د بيځايه مصرفولو پر ځای د هغه سمه ساتنه کوي.

نارينه د ښځو پر ډول سنيګار نه کوي.

نارينه د ښځو پر ډول غوړوالي نه په غوړ کوي او وريښتان نه اوږدوي. همدارنګه خپل ځيګر او نس نه کوچنی کوي. او کوښـښ نه کوي چي خپل ځان د يوې انجلی پر شـکل برابر کړی، لکه ځيني خلګ سـته چي خپله ملا نری کوي، وروځي کاږي، لب سيرين وهی، نوکان غټوي، سرخي وهي چي دغه ټول کړني د نارينو د فطرت سره سمون نه خوری.

ګرانو انجونو ته څو لارښووني.

که چيري داسي انجوني ياست چي د واده کولو پر عمر برابري ياست نو ښه خبره داده چي نارينه په ښه توګه وپيژنئ. د نارينو د روحيي پيژندل نه يوازي داچې د زوجينو مشـــکلات کموي بلکه ددوې تر منځ د ښــه اړيکي ســبب کيږي. هغه ارواه پوهان چي د جنسيت رول د اړيکو په ټينګولو کې ارزښـتمند بولي او څيرني يې کړي دي، د نارينو د پيژندګلوي په هکله دغه ۱۷ ټکئ ارزښتمند بولي.

نارينه د خپلو غوښتنو په هکله خبري کوي.

نارينه په غير مستقيمه توګه د خپلو غوښتنو اړه خبری کوي. نو د خپل ژوند د ملګری څخه وغواړئ چي خپل د هفتي پروګرام تاسو ته ووايي، ترڅو تاسو په همغه ډول خپل کارونه ترتيب کړئ. هغه په دې توګه خپل ځان تاسو ته نزدې بولې او ډيره مينه ښکاره کوي.

۱- نارينه په خپلو کړنو سره خپل ګرانښت څرګندوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

نارينه غواړي په خپلو کړنو سره خپل ګرانښت څرګند کړی. مثلا: د کور خراب وسايل سموي او يا هم کثافات د کور څخه دباندې وړی، چي په دي کارونو سره خپل ګرانښت څرګندوي. حتي د کور د وسايلو رانيول او يا هم د کور د چاپيريال په ځينو وسايلو سره ښايسته کول هم د ګرانښت پايله ده.

۲- نارينه واده کولو ته په جدي سترګه ګوري.

نارينه ژر د يو کار د کولو څخه بيره لري. څيړني ښـــيي چي نارينه واده کولو ته ډيره په مهمه ســـترګه ګوری. مګر ډير وخت نيسـي چي هغه خپل نظر څرګند کړی. ځکه غواړي وپوهيږي، کوم کار چي کوي يې درسـت دی که نه. يوه څيړنه چي پر متاهل نارينو ترسـره سـوي ده پايلې يې ښـيي، چي کله نارينه په پوره باور سره واده کولو په اړه تصميم نيسي، نو ټوله اړخونه يې سنجولي وي او ټوله معيارونه د خپلې خوښـي سـره سـم برابروي. ۹۰ په سـلو کي دا ډول نارينه وايي که يې دوهم ځلې واده کولای نو د همدي خپلې ښځي سره به يې کړي واي.

۳- هغه په ښه توګه سره غوږ نيسي.

ښځي چي کله د چا خبرو ته غوږ نيسي، نو د بدن په اشارو ياهم داسي کلماتو لکه، بلې يا نه په ويلو سره هغوي ته ښـيې چي خبرو ته يې په ډير دقت غوږ دي. دغه اشـاری زموږ د درک او همغږئ يو ډول دی چي مقابل لوری ته يې انتقالوو. مګر دغه کړنې بيا نارينه نه ترسـره کوي. کله چي د خپل ژوند د ملګري سـره خبري کوئ او هغه هيڅ نه وايې همدارنګه هيڅ حرکت نه ښـيې، دا فکر مه کوئ چي هغه سـتاسـو خبرو ته غوږ نه دی نيولئ او يا هم ارزښت نه ورکوي. بلکه هغه ستاسو خبرو ته په سکوت غوږ نيولي دی او فکر کوي د هغه څه په اړه چي تاسو يې ورته واياست.

۴- نارينه ډير وخت خپلې کړنې په عمل کي څرګندوي.

ســـتاســـو لپاره به حيرانوونکی داوې چي نارينه ډير وخت خپلې اړيکي په عملې توګه ښـــيې، نه په خيال ســـره. ډيرئ نارينه غواړي په ورزش کولو يا هم د خپلې ميرمني ســـره په قدم وهلو ســـره خپل ګرانښـــت ورته څرګند کړی.

۵- نارينه د خپل ځان لپاره پوره وخت غواړي.

که څه هم نارينه غواړي چي د کور په ډيرو چارو کي داخل واوسي مګر هغوي غواړي د خپل ځان لپاره ځانګړئ وخت ولري. هغه دا چي په يوه ګوښه کي کښيني او فکر وکړي.

په داسي حال کي چي نارينه د شطرنج، باغوانئ او ورزشـي کلب ته د ورتللو څخه خوند اخلي او کله بيا غواړي چي په څنګ کي يې څوک نه وي او د خپلې خوښي کارونه په يوازيتوب سره سرته ورسوي. که چيري ميرمن او خاوند د خپل يوازيتوب لپاره وخت ولري، نو زيات به يوبل ته ليواله سي.

۶- ډيرئ نارينه د خپلو پلرونو کړنې ترسره کوي.

که چيري غواړئ وپوهيږئ، هغه څوک چي ســـتاســـو په نيت کي وي چي واده ورســـره وکړی څنګه شـــخصـــيت لري. د هغه د پلار و کړنو ته وګورئ. نارينه اړيکی جوړول د خپل پلار څخه زده کوي، که چيري غواړي وپوهيږي چي ستاسي د خاوند کړنې به ستاسي سره څه ډول وي نو دهغه د پلار کړنو ته وګوري، چي د خپلې ميرمنې سره څه ډول اړيکه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸. نارینه بدني ژبي ته ارزښت نه ورکوي.

نارینه بدني ژبي او اشـــارو ته ارزښـــت نه ورکوي. د آواز بدلون، لحن او د څهري بدلون د هغوي لپاره مفهوم نه لري. دا امکان لري چي ډیر وخت د ښـــځو ناراحتي د هغوي د څهري څخه نه ســـي تشـــخیص کولای. همداســـي اشـــاروي پیغامونه او صـــوتي بدلونونو ته ژر نه متوجه کیږي. نو که غواړئ چي خپل هدف هغه ته ورسوئ، نو مستقیما خپل هدف ورته ووایاست.

۹- د نارینو عکس العمل تیز دی.

ښـځي په ځینو کارونو کي ناوخته خپل عکس العمل ښـکاره کوي، او نسـبتاً ډیر وخت ته اړتیا لري ترڅو خپل عکس العمل وښـیي. او دا هم امکان لري چي د نارینو په وړاندي یو اندازه ویره او اسـترس ولري. مګر نارینه د پیښو پر وړاندي په ډیر تلوار عکس العمل ښکاره کوي. کله چي تاسو غواړئ د تیري شپي د مجلس په اړه د هغه سره خبري وکړئ، امکان لري چي د هغه ټول بحث په ذهن کي نه وي پاته.

۱۰. نارینه د احترام کولو پر وړاندي عکس العمل ښکاره کوي.

د خپل ژوند ملګري ته احترام کولاي ســـي چي د دواړو پر ژوند او اړیکو مثبت تاثیر وکړی. مطالعاتو ښـودلي ده چي د نارینو د زحمتونو او کوښـښـونو څخه تشـکر کول او د هغوي زحمتونو او تکلیفونو ته ارزښـــت ورکول، هغوي لا زیات ځان ســـتړی کولو ته تشـــویقوي ترڅو د خپلو ماشـــومانو او کورنۍ د هوساینې لپاره نه ستړی کیدونکی هلي ځلي وکړي.

۱۱. ګډ ژوند نارینو ته ډیر ارزښت لري.

د ډیرو نرانو لپاره ګډ ژوند ډیر مهم وي، په داسي حال کي چي ښځي داسي نه دي. د ډیرو نارینو لپاره په اړیکو کي محبت(صمیمیت) ډیر مهم وي، حتی تر ګډ ژوند هم.

۱۲. د نارینو دا خوښه ده چي ښځي لومړی پیل وکړی.

ډیری نارینه دا خوښوي چي ددوې میرمنې د خصوصـي رابطي پیل کوونکي واوسي اوهغه ته لیواله وي. پر همدي اسـاس خپل د ژوند ملګری ته له عشـق څرګندولو څخه مه شـرمیږي. دوې غواړي چي یوه سـي تاسو د مشـترکي رابطي غوښـتونکی یاسـت. د مشـترکي رابطي پیل کول سـتاسـو لخوا د لاډیر رضـایت او خوشحالی سبب ګرځي.

۱۳. نارینه هرکله لیواله نه وي.

نارینه د ښـځو د اند خلاف هرکله د جنســي رابطي د لرلو حوصــله نه لري. نارینه هم د ښــځو په څیر د استریس(فشار) لاندې راځي. د مالي، وظیفوي، کورنی او محاسباتي ستونزي یا هم فشارونه په نارینو کي د جنســي تمایل د کموالي اصــلي لاملونه دي. که یو ځلي کوم نارینه خپله لیوالتیا د جنســي رابطي د پاره دلاسه ورکړي وي، نو دا پدې معنا نه ده چي هغه همیشه ستاسو لپاره خپله لیوالتیا دلاسه ورکړي ده.

۱۴. نارینه ډیر وخت د جنسي رابطي په هکله فکر کوي.

د ۶۰ کلونو څخه کښـته زیاتره نارینه حداقل په ورځ کي یو ځلي د جنســي رابطي په هکله فکر کوي، په داسـي حال کي چي په څلورو کي یوه برخه ښـځي په ورځ کي په دې هکله فکر کوي. همدارنګه نارینه د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښـــځو ۲ برابره خوب ويني او جالبه داده چي ددوي خوبونه ددوي د کړنو ســـره ډير توپير لري. نارينه دجنسي اړيکو په هکله همغسي چي ښځي فکر کوي جدي نه دي، او ددوي تصورات همغسي نه دي، کوم چي دوي يې ترسره کوي.

۱۵. نارينه د خپلي ميرمني خوند اخيستل خوښوي.

د ښـځي خوشـحالي د هغې د ژوند د ملګري لپاره ډيره اهميت لري. يو نارينه به تر هغه پوري د هغې له احساسه خبر نه سي تر څو ميرمنه يې ورته بيان نه کړي، نو ښـه به داوي چي خپلې غوښتني په ښـکاره ورته بيان کړئ. ځکه نارينه اشاروي خبري نه خوښوي. که په ښکاره خپلې غوښتني ورته بيان کړئ، نو ستاسی د خوشحالي څخه به هغه هم ښه احساس ولري.

۱۶. نارينه د خپل ظاهري شکل څخه په تشويش کي کيږي.

ډيری نارينه په ځينو حالاتو کي له اضطراب او تشويش سره مخ کيږي، بلخصوص چي عمر يې ډيريږي. يو نارينه کيدلای ســي د خپل عمر او وړتياوو په هکله پريشــانه ســي. که کيدای ســي چي د هغه د ارامتيا لپاره د ځينو روشونو او کړنو څخه استفاده وکړی، چي هغه ته دا پوهاوئ ورکړئ چي اوس هم د پخوا په شـــان در باندي ګران دی او مينه ورســـره لرئ. نو په همدي اســـاس به په جنســـي اړيکو کي ډير لږ د مشکلاتو سره مخ کيږي.

۱۷. د نارينو دا خوښه ده چي پر خلکو ګران اوسي.

که چيري يو نارينه د خپلي ميرمني له لوري مينه احساس نه کړی، شايد يو بل چا ته ليواله سي او د هغه پاملرنه ځانته راوګرځوي. د داسي پيښنو د نه تکرار لپاره بايد ښځي د خپل د ژوند ملګري عاطفي غوښتنو ته پاملرنه وکړي او هغه ورپوره کړي.

د هغه نارينو نښی نښاني چي پر تاسو مين وي.

که چيري غواړي وپوهيږي چي ستاسو همکار او يا هم ټولګي وال ستاسو څخه د ميني غوښتنه کوي، که نه. د هغه کړنو ته پاملرنه وکړئ. کيدای ســـي د هغه له کړنو څخه پوه ســـئ چي هغه تاســـو ته خپله مينه ځرګندول غواړي.ممکن ډيرو مجردو انجونو ته دا احساس پيدا سوي وي چي د کار په ساحه کي همکار او يا هم ټولګي وال يې د ميني غوښتنه ځيني وکړي، مګر اصلي پوښتنه: چي کله به هغه دې ته اماده سي چي غوښتنه ځني وکړي. نو که غواړي دا پوښتنه مو حل سي د هغوې کړنو ته متوجه سي. ممکن د هغه له نښو څخه وپوهيږي چي څه وخت د غوښتني کولو دی. همدارنګه د يو بل سره د شناخت پر وخت هم کولای سي چي د هغه کړنو ته په کتلو سره پوه سي چي تاسو يې خوښ ياست او که نه. دلته به ټوله دبدن له حرکاتو نيولی تر خبرو درته زده کړل سي.

بيله فکر کولو ستاسو سره خبري کوي.

کله چي سترګي په سترګو سئ خپل سر لږ راسته او يا هم چپه طرف ته کږوي.ددې کړني معنا: په نارينو کې د سر کږول په کامپله توګه يو بی اختياره کړنه ده چي کله يوې ښـځي ته د نزدې والي احســاس کوي نو دغه کړنه له ځانه ځرګندوي. دغه کړنه هغه وخت نارينه له ځانه ښـيي چي يوې ښـځي ته ليواله ســي. مګر خپله دا شــجاعت نه لري چي مخته ورســـي او خپله ليوالتيا ورته ووايي او ددوســـتئ غوښـــتنه ځيني

(c) ketabton.com: The Digital Library

وکړي. په حقیقت کی د سر په کږولو سره خپل ځان یو قسم عصیب پذیره بولي او خپل ځان په خدمت کي بولي. ممکن تاسو ته جالبه وي، که چیری ستاسو همکار او یا هم یو ټولګي وال او یاهم بل شخص د خبرو کولو پر وخت په داسي حال کې چي یو بل ته ګوری خپله غاړه کږه کړي، احتمالا ډیر ژر به ستاسو څخه ددوستئ غوښتنه وکړي.

کله که یو نارینه وغواړي ستاسو څخه ددوستئ غوښتنه وکړي.

کوم وخت چي ولاړ او یاهم ناست وي د دواړو پښو ګوتي یې د یو بل طرف ته سیده وي.ددې کړني معنا: په ډیر احتمال سره تاسو مقابل لوریځ ډیر متاثیره کړیځ دی، ددغه نښو معنا پر ځان د باور نه شتون څرګندونه کوي. که چیري ستاسو د خوښي وړ نارینه د خبرو کولو پر وخت دغه کړنه ترسره کړل ددې معنا لري چي تاسو یې خوښ یاست مګر تر اوسه پر ځان دومره باور نه لري چي ستاسو څخه ددوستئ غوښتنه وکړي، هغه دې ته ضرورت لري چي تاسو خپله علاقه هغه ته څرګنده کړئ.که چیري د خبرو کولو پر وخت متذلذله وي یو څو دقیقي دوستانه چلند ورسره وکړئ او په غیر مستقیم ډول یې غلطئ ورته وواياست. تر يو څه وخت وروسته هغه ارام سي او ممکن تر یو څه ځنډ وروسته خپل درخواست مطرح کړي. په حقیقت کې کله چي نارینه د خپلو پښو ګوتي یو بل ته مخامخ کوي، په حقیقت کې هغه غواړي د یوې مهمي موضوع په اړه خبري وکړي لکه واده کول. نو په داسي حالاتو کي ښه خبره داده چي ډیره حده چوپتیا غوره کړئ تر څو هغه فرصت پیداکړي چي خپلې خبري پوره کړي.

کوم وخت چي تاسو ته ګوري نو ډیر ژر خپلي اوږي لوړ طرف ته سره راټولوي او مخته یې خوشي کوي.ددې کړني معنا: په داسي حالت کې تاسو داسي یو حرکت ترسره کړئ دی چي دهغه توجه مو جلب کړې ده او دغه حرکت دهغه د خوښي وړ کړځیدلی دی. کله چي یو نارینه د یوې ښځي یو حرکت ستایي نو بې ارادې خپلي اوږي مخته راولي او سره راټولوې یې، او دغه ښکلی حرکت د واده کولو لپاره یو دلیل بولي. دغه حرکت په نارینو کښي د ژوري میني نښه ده، چي هغه یې په زړه کښي لري او په یو ډول سره غواړي چي څرګنده یې کړي. حتا په ګډ ژوند کي که نارینه د خپلې میرمنې څخه یو ښکلي حرکت ویني او غرور یې اجازه نه ورکوي چي د هغه ستاینه وکړي، نو خپلي اوږي مخته راټولوې. په داسې وخت کې تاسو دهغه د خوشحالولو لپاره هغه ته یو څو مینه ناکه خبري وکړئ.

د مجلس کولو پر وخت او یا هم تر دې مخکي چي تاسو دهغه څخه پوښتنه وکړئ، هغه خپلي شونډي سره راټولوي او فشار ورکوي.ددې کړني معنا: ددې کړني دا معنا ده چي مخامخ لوریځ مو تاسو ته ټوله حقیقت نه وایي، په داسي کړنه سره هغه غواړي چي خپل ځان ته وخت ورکړي چي مناسب ځواب پیداکړي. په همدې دلیل ددې کړني وروسته چي کومه خبره دهغه څخه اورئ، نه سي کیدای چي په ټوله معنا به ریښتیا وي او ممکن چي په کامله توګه دروغ وي. په داسي حالت کې هغه غواړي ستاسو په وړاندې خپل شخصیت تر هغه چي دی لوی وښیي، تر څو تاسو وهڅوي چي د واده کولو غوښتنه یې ومنئ. بیا په ځانګړي توګه که د خپل ځان په اړه خبري کوي هغه غواړي خپل د ځان ستاینه وکړي چي تاسو تر خپل ثاثیر لاندې راولي. نو تاسو هم پر خپل ښځینه احساساتو باور وکړئ، هغه تاسو ته وايي. مګر که هغه دا حرکت په هغه وخت کې ترسره کړئ چي تاسو دیوې مهمې موضوع په اړه لګه واده کول قانع کړي نو تاسو خپل حواس په کامله معنا سره راټول کړئ چي خدای مکړه غلطه پریکړه ونه کړئ. په یاد ولرئ چي دغه کړنه د مقابل لوري د ټګئ نښه نه ده بلکي هغه دا فکر کوي چي که ریښتیا ووایي تاسو به یې خبري ونه منئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل لاسونه یې مټ کړي وي په داسې توګه چې د لاسونو شا یې ستاسو طرف ته ده، پر میز یې په داسې توګه ایښــې وي چې تاسـو یې ورغوی نه وینئ.ددې کړنې معنا: کله چې یې دلاس ورغوئ لاندې وي په داسـې ډول چې نه لیدل کیږي دا ددې څرګندونه کوي چې هغه شـخص سـتاسـو څخه خبره پټوي. کله چې ستاسو غوښتونکی شخص خپل د لاسونو شا تاسو ته ښیې په داسې وخت کې یې دفاعي حالت ځانته نیولی دی او ښیې چې غښتلی شخصیت لري او غواړي چې په موقت ډول په خپله اړیکه کې توازون وساتي. په همدي دلیل ښــه خبره داده چې دهغه خبرو ته ډیر غوړ ونیســئ د مثال په توګه د مجلس، غذا او یا هم د ځای د انتخاب... هغه ته وسپارئ. کله چې د لومړئ ځل لپاره د خپل عاشـق سـره یو ځای ته ځئ او هغه ستاسو څخه خپل د لاسونو شا ستاسو څخه پټوي دا په دې معنا ده چې هغه غواړي چې په کامله معنا پولې وسـاتی تر څو د تاسـو سره په کامله توګه وپیژنې، نو په همدې دلیل ډیر په رسمي په توګه ژوند کوي تر هغه چې ستاسو څخه مثبت جواب ترلاسه نه کړي، همدا رسمي چلند ساتي.

کله چې ګوتې دوریښـتانو مینځ ته وړی. ددې کړنې معنا: دا کړنه ددې لپاره کوي چې مقابل شـخصـیت ته ښـایسـته ښـکاره سـي. ښـځې ددې لپاره چې ښـځې ښـایسـته ښـکاره سـي ډیري لاري لري، مګر نارینه د وریښـتانو په ښـکلي کولو سره خپل ځان ښـایسـته ښـکاره کوي. ځکه چې وریښـتان تر ټولو ډیر پر څهره اغیزه لري او په اسانئ سره بیلابیل ډولونه اختیاروي. که د اشنایي په لومړي دوره کې یاست او د لومړي ځل لپاره د هغه سـره په چکر وتلي یاسـت، که یې ډیر وریښـتان لنډ او په عادي شـکل وه او خولئ یې پر سـر کړی وه، نو غواړي چې ډیر ځان هوښـیار او ځیرک وښـیي. که مو چیري د ژوند د ملګري سـره په چکر وتلی واست او هغه خپل وریښتان د معمول خلاف ښکلي جوړ کړي وه، نو تاسو یې ستاینه وکړئ: چې ستا د وریښتانو سټایل مې ډیر خوښیږي! دا به ستاسو پر اړیکو ډیر مثبت تاثیر وکړي.

ډیرئ وخت کوښښ کوي چې ستاسو په خوا کې ودریږي.ددې کړنې معنا: ډیر وخت داسي پیښیږي چې په پوهنتون او یا هم په دفتر کې همکاران او یا هم محصلین سره د یوې موضوع په خاطر سره راټولیږي. که په همدغه جریان کې سـتاسـو یو همکار او یا هم یو ټولګئ وال کوښـښ کوي چې سـتاسـو اړخ ته ودریږي، کیدلای سي چې ستاسو و لوري ته دهغه د پاملرنې په معنا وي. نارینه د ښځو د کړنو د تعقیب په ارتباط فوق العاده استعداد لري بالخصوص هغه ښځې کوم چې د هغه د خوښې وړ وي. کوښښ کوي چې هر ځای یې تر څار لاندې ونیسي او دهغې کړنې تر کنترول لاندې ونیسي، بیله دې چې څوک متوجه سي، ولې که د خپل احساس څخه ډاډمن هم وي بیا هم خپل ځان د ښځې مخته څرګندوي او کوښښ کوي چې د هغې پاملرنه ځانته راواړوي او په خپلو کتلو سـره موضـوع ورته څرګنده کړي. په لاندې متن کې به داســې کړنې ولولئ چې د افرادو د فریبکارئ باندې دلالت کوي. هغه خلګ چې تاســو ډیر له نژدې پیژنئ هم کیدلای سـی چې تاسـو ته درواغ ووایي. مګر ډیر د بدن حرکاتو ته پاملرنه چې تاسـو د خبرو د موضوع څخه بیرون کوي نه ده پکار.

د زور خندا کول. یوه واقعي خندا و لوړ لوري ته امتداد پیداکوي او دســترګو د ګونجو د پیداکیدلو لامل کیږي. مګر یوه مصـنوعی خندا د خولې د کړولو سـره مشـابهت لري چې د بی صـداقتئ او دروغو لامل دی. سترګې وایي: تاسو ته د کتلو توان نه لرم ځکه چې د سترګو تماس قطع سوئ وي. همداسې د پوزې موښل هم په دروغ ویلو باندې دلالت کوي.

د اوږې ګروول: د شهادت په ګوتې باندې د اوږې ګروول هم د شک او درواغو ویلو نښه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غاړې ګرول: يو بل حرکت چې درواغ ويل ثابتوي دادئ چې د غاړې ګرول دي. د غوږ لاندې برخې ګرول يا هم د غوږ کشول.

د کميس د غاړې کشول: کله چې څوک درواغ وايي د بدن د تودوخې درجه يې پورته کيږي. په بې ارادې توګه لاس پورته کوي او د غاړې تڼې خلاصوي تر څو هوا کميس ته داخله سي.

په جيب کې د لاســونو دننه کول: يو بله کړنه چې د لاســونو په واســطه ترســره کيږي او درواغ ويل څرګندوي، د کميس په غاړه ســره لوبې کول دي، لاس دننه کول د کورتۍ و جيب ته، او يا هم هغه نورو لباسونو و جيبونو ته چې مقابل لوري اغوستي وي.

مټ سوي لاسونه: د لاسونو مټ کول(راټولول) هغه بله کړنه ده چې ښيي چې مقابل لورئ يو څه درڅخه پټوي. دا پداســې حال کې چې يو ورغوئ چې مټ ســوي نه وي ددې ښــکارندويې کوي چې کړنه بيله دروغو ده.

په لاس سره اشـاره کول: دروغ ويونکي د خبرو ويلو پر وخت، د لاسـونو په حرکاتو او اشـارو سره تر ســره کوي، په مکرر ډول بدن ګروي. روانشــناســان وايي چې پنځه ځلې په مکرره توګه د بدن ګرول د دروغ ويلو نښه ده.

د بدن حرکات: د اوږې پورته اچول او نوري کړنې چې په يوه نامناسبه وخت کې تر سره کيږي، ممکن د چل او دروغ ويلو نښه وي.

پر خوله د لاس ايښــودل: کله چې يو څوک پر خپله خوله خپلې ګوتې کيږدي، نو دا يو غير ارادي کړنه ده، چې ښــيې : نه بايد دا خبره مې کړې واۍ. خپله دا کړنه د هغه خبري څخه چې بايد نه وای ســوي مخنيوئ کوي.

د پښو بې قراري: کله چې پښې په لنډو ضربو سره په مځکه وهي، نو په ډير احتمال سره دروغ په مابينځ کې ستە. همدارنګه په ډير احتمال سره د غير عادي کړنو منتظره واوسئ.

د اواز بدلون: د خبرو په جريان کې د اواز زير او بم ته سوچ وکړئ کله چې دروغ ويل رامنځته سي نو د اواز ټون لوړيږي. غوږ ونيسئ چې آيا اواز لړزيدونکي او همداسي د اوږد مهاله مکثونو سره ملګرې دې. همداســې د يوې پوښــتنې د ځواب لپاره د ډير وخت تيرول او ياهم برعکس په ډيره تندۍ ســره د پوښتنې ځوابول هم دا څرګندوي چې په شخص کې کومه غلطی ستە او هغه يې پټوي.

بې احســاســه قيافه: ځينې دروغ ويونکې د خپل شــکل د دروغينو احســاســې تجلو په پټولو کې ډيره وړتيا لري. ممکن هغوي د بيځايه ټکانونو او ناګهانې کړنو په پټولو باندې کنټرول ولري. مګر کله چې څهره په پوره معنا بې احســاســه وه، نو دا د حقيقت د بيانولو څخه ممانعت دی. دا په ټولو درواغ ويونکو کې يوه نښــه ده. د يوه حرفه يې دواغجن څخه نيولې تر درواغجن د ژوند ملګري پوري (خوشــکه او بې روحه څهره) پر ټولو ګناهونو او غلطيو باندې د سرپوښ ايښودلو په معنا دی. مګر ځينې خلګ طبيعتاً بې روحه څهره لري.

په پرله پسې توګه په ګوتو ټکان کول: دا هم دبدن يوه نښه ده چې غواړي صحنه پريږدي او وتښتي.

د درواغجن معلومول: د درواغجن د معلومولو او تشخيصولو لپاره لاندې نښانو ته پاملرنه وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۱. د دوامداره غلطيو کول او په ژبه کې بنديدل.

۲. د غله غوندې خندل

۳. د اوږې پورته اچول او د آه کول

۴ .د پوښتنو ډېر په دقيق او محططانه ډول سره جواب.

۵. د سترګو ډېر زيات اړول.

په سيده توګه دريدل: په سيده توګه دريدل ددې ويانديې کوي، چې تاسو پرنفس اعتماد لرئ او بريالي کس ياست. که څه هم ونه مو ټيټه وي، خو په مطيمنه توګه دريدل به تاسو حيران او بی پروا ښکاره کړی.

لنډ او جګ – ګامونه: د لارې په مزل کې د پښې ټوله اوږدوالي څخه استفاده، اوچت ګامونونه اخيستل، ملا نيغه او سر لوړ نيول، داسې يو حالت څرګندوي چې تاسو ريښتني او مطمين ياست. برعکس کوچني ګامونه او رواتلي اوږې دابښيي چې شخص بيريدلي او عصيب پذيره(تاوان) ليدونکی دی.

په مينه ناکه توګه د حال او احوال پوښتنه کول: د بڼو په لړو پورته کولو سره کوم وخت چې د لومړی ځل لپاره يو څوک وينئ، تاسو ليواله خوږ او هوښيار څرګندوي.

نزدې مخامخ کيدل: هر شخص اړتيا او ضرورت لري چې يوه معينه اندازه شخصی فاصله ولري چې هغه شخصی حريم ۱۸۰-۹۰سانتيميره پوری دی. دوستانه او صميمي اړيکه تر ۵۰ سانتيمتره پوري محدوده ده. کله چې يو څوک ډېر نزدې راځې نو د مزاحمت لامل ګرځې. داسې کړنه تيری(تجاوز) بلل کيږي چې مرز او د نورو حدود مراعت نه کړل سي او هغه ته احترام ونه سي. دغه ډول کړنې ددې سبب کيږي چې شخص د بي جرأتی، ضربه ليدلو او د ځان څخه د دفاع حالت غوره کړی. تر څو چې ستاسو څخه د مخته راتللو غوښتنه نه وي سوې شاته پاته سئ.

بی رغبتي ښودل: که غواړئ تر نورو لوړ ښکاره سئ، خپله شا ديوال ته تکيه کړئ، او لاس پر سينه ودريږئ. ددې کړنې معنا روښانه ده مزاحمت مه کوئ.

دغاړې ورکول: کله چې لاس لوړې خواته تاوو سي او خپل ځان د غاړې شاته کوږ کړې د ټيټيدلو نښانه ده. ددې کړنې په نتيجه کې د مقابل فرد پر سر سخته ضربه واردیږې. مګر په پرمختللو ټولنو کې بايد ددې کړنې څخه ډډه وسي.

بی قراری: هرکله چې په يوه اجتماعی موقيعت کې د خپل جيب په کوچنيو پيسو لوبی کوئ او د (جرينګ جرينګ) اواز ځيني پورته کوئ او يا هم په کاليو يا وريښتانو کې خپلې پيڅه ګوتې تيروئ، معلومه خبره ده چې تاسو عصباني، ناارامه او يا هم احساساتی ياست. ددې لپاره چې ددې کړنو څخه نور خوند واخلی دغه کړنی په تيزي سره تر سره کړئ.

د شلوار کشول: دغه کړنه تر نارينو ښځې ډېر تر سره کوي. ځکه چې نارينه خپل شلوار بټن کوي. د يوې پښې پايڅه د ناباورئ پر ډول لوړې خواته کشوي، پر دې ډول لکه ښسه چې يې پر يوه خراب شی ايښی وي او کوښښ کوي چې هغه د ځان څخه ليری کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر دیوال تکیه کول: کله چي تاســـو پر دیوال او یا هم کلکین باندي په ارامه توګه تکیه کړی وي، و نورو ته وایاست چي پاته سئ. په ټولنیزو موقیعتونو کي دا د اوږدو خبرو کولو لپاره یو نښه ده.

نزدي اړیکه: دوه وګړي چي کله دیو بل ســـره خبری کوي او یو بل په یوه مقام کي ویني، مینه او محبت دیوبل سـره ښـکاره کوي، هغه خلګ چي د یوه اوږده وخت لپاره دیوبل سـره اوسـیدلی وي د یوبل کړنې پیروي او تکراروي، تر دي حده چي د یو بل کلمات او الفاظ هم تکراروي.

شـخړه(دعوه): د قهر او خشـونت نښـه داده، کله چي دوه وګړي د یوبل په مخ کي، دپخوا خلاف ودریږي. په عادي وخت کي دوه وګړي د خبرو کولو پر وخت د یوبل سره لږ واټن نیسي. مګر کله چي وغواړي د یو بل ســـره جنګ او زرو ازمایې وکړي نو یو بل ته پوزه په پوزه دریږي چي دا د ډیر خطرناکه تقابل نښه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

Edition: 2024

Translator: Behishta Saddat

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