د لیکلو نیټه
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

نــاریــنه وپــېــژنــئ

د نارینو ارواه پوهنه

Edition: 2024

Psychology For Men

ژبـاړونکـې

بهـشــتـه ســادات

Translator: Behishta Saddat

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحیم

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډالـۍ

ګران اولس تـه!

(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 پاڼې

د لیکوال اثر:.......................................دویــــــــــــم

(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 چي د بیان، احساساتو او وینا مسؤلیتونه پر غاړه لري، د هغوي د راسته نیمي کري په اندازه ده. نو په دې اساس طبیعی ده چي نارینه باید د احساساتو او عواطفو له نظره نسبت و ښځو ته کمزوري وي. که چیری تکره ویناوال ماهره ارواه پوهان او لوي فلیلســـوفان وي خو بیا هم به هم د خپلو احساساتو په څرګندولو کي ډیر کمزوري وي. یو بل لوې 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 لاســـته راوړنې لپاره باید په جنګ او تیښـــته کي وي. هغوي دا مسؤلیت لري د خطراتو په مقابل کي د کورنې څخه دفاع وکړي. او په همدې حال کي 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 کي ددې لامل ســـوې دي چي ددوي څخه داســـې کړنې ښــکاره ســـي 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 احســاس کوي. داســـې نارینه نو بیا ډیر حمایت ته ضـــرورت لري ترڅو نور ونه ځپل ســـي. یو بل توپیر چي د دوي په تربیه پوري اړه لري دادي. د لومړی ســـر 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 احســـاســـات 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 کي چي موږ ژوند کوو ښـــځي غواړي چي ګام په ګام د نارینو ســـره د ژونده خوند واخلي، او نارینه د دوي احســـاســـات درک کړی. او خپله روحیه د دوي د روحیې ســـره برابره کړي. هغوي نه باید ددې هدف د لاســـته راوړلو لپاره پر خپل د خوښـــې پر شـــخص(نارینه) باندي فشـــار وارد کړي او هغه په خپل تســـلوط(واک) کي راولي. ولي په ددې تر څنګ نباید د یو مور چلند خپل کړي چي صـــرف 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 کي واوسیږي او هغه خوشحاله وساتي نو د یو څو مهارتونو زده کولو ته اړتیا پیداکیږي. چي په دې هنر کي ښـــځي کامیابه دي چي وســـې 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 خوښـي شخص(نارینه) ته ور زده کړي. نارینه څو خاصـي ځانګړتیاوي لري. چي د خپل دماغي جوړښـت له کبله نسـي کولاي چي په یوه وخت کي پر څو موضـوعاتو تمرکز وکړي، نو له همدې کبله کله چي غواړئ د هغه د احســاســاتو څخه ګټه اخیســتنه وکړئ نو د هغه ذهن مه مشــغولوي. داسي فکر مه کوئ چي هغه ستاسو په شان پر یو وخت هم ستاسو خبرو ته غوږ ونیسي او هم یو بل کار ترســـره کړي: لکه د تلویزیون کتل او یا هم مطالعه کول. په هغه وخت کي د هغه ســـره 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 همیشـــه 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 وږغیږي. 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 داسې حال کې چي ښځي غواړي چي نارینه خپله مینه او ناز دوي ته ښکاره کړی او په خوله ووایې. 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 وږغیږي. هر کله که د یو نارینه سره خبري کول غواړئ داسې 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 کولاي چي د ښځو پر ډول د ژوندانه و جزیاتو ته متوجه اوسی. 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 پوه 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 داسې 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 داسې فکر کوی چي ستاسو د خاوند قهر ستاسو څخه دهغه د نفرت یا زړه بدوالي نښانه ده اما داسې نه ده. د نرانو جوړښت داسې 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 ویني، د مشکل د حل په فکر کی کیږي. په داسې حال کې 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 پوه 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 داسې حال کې چي نارینه کولای سول چي د خپلي ښځي په غیږ کې 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 داسې 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 خلګ 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 وروښيې.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 ميني ته ډير اهميت نه ورکوي، علت يې هم دادئ چي نارينه غواړی خپل بريالیتوبونه په خپل کار او ټولنه (اجتماع) کي ووينی. مګر ښځی بيا غواړی خپل هويت په مينه او محبت کي څرګند کړی. چي دغه موضوع بيرته کرځي 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 کي 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 لاريښوونه 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 کې 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 کې 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 سی 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 وکړي مخکې تر دې چي گډ ژوند پیل کړی، لومړی باید خپل د کمزوریٔ نقطي له منځه یوسي.۱ــــ مننه او کوروداني: 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 کوروداني 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 وهلي وي او هم به مو دا ورته ثابته کړي وي چي ستاسو زحمتونه وینو او قدرداني یې کوو. د نارینو څخه تشکر دوې ته نوي 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 ملګرې 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 تولٍه 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 دوی یوازي توب اختیاروي. په دغسي حالاتو کې 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 کې 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.

۱ــ 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.

۲ـــــــ که مو د ژوند ملګري د راتلونکي دریو کالو په اړوند چي غواړي کور بدل کړي او بل کي ژوند وکړي ورغیدی، 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 وروســـپاری، چي پدې کار ســـره دوی دا ثابتول غواړي چي د چا تر کنترول نه دي لاندې او خپل د غرور احساس له لاسه نه ورکوي.

۴ــ په عمومي ځايونو کې ستاسو د ژوند ملګری ستاسو په څنګ کي دريږي، کله چي د کور څخه بهر ته ووځي نو که چيرته ستاسـو د ژوند ملګری ستاسـو په څنګ کي ودريږي نو پدې سـره ښـيي چي په آينده ژوند کې به هم ستاسو تر څنګ وي.

۵- هروخت ټليفون ته ځواب ورکول تاسو ته پريږدي: کله که سـتاسـو د ژوند ملګری ته ټليفون کي زنګ راســـي او هغه نه پوهيږي چي پر ليکه څوک دی او تاســـو ته اجازه درکړی چي ټليفون ته يې ځواب ورکړی نو دا پدې معنا ده چي د کوم څه د پټولو کوښښ نه کوي. او که بيا داسـي وي چي هغه تاسو ته د خپلو ټولو ټليفوني تماســـونو او حتي خپل ټليفون اختيار درکړي نو دا پدي معنا ده چي هغه خپل ټوله طرحي او اسـتقلاليت تاسـو ته درکوي په داسـي حال کي چي شـخصـي معلومات يوازي هغه څوک چاته ورکوي چي په ژوره توګه پر مين او ګران وي.

څرنګه پوه سو چي يو څوک راسره مينه لري؟

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

۲- د رخصتي په ورځو کي کوښښ کوي چي خپل وخت له تاسو سره تير کړي.

۳ - ستاسو د کورنۍ په اړوند له تاسو څخه پوښتني کوي.

۴- هغه پټ رازونه درته بيانوي چي کوم نزدي ملګري ورته ويلي وي.

ګرانو نارينو ته سپارښتني

يو نارينه په حقيقت کي قوي او دلاوره وي. يو نارينه ژړا نه کوي، زارۍ نه کوي، د هر شـــي څخه شـــکايت نه کوي او دې ته اړتيا نه ويني چي په معمولي ناروغه کيدو ســـره ډاکتر ته مراجعه وکړی. يو واقعی نارينه په قوت سره خپل تصميم نيسي او انتظار کوي ترڅو پايلي ته ورسيږي. يو واقعی نارينه د خپلو خبرو او کړنو مســـؤليت پر خپله غاړه اخلي. نارينه بايد د ژوند په جريان کي محکمه او په اســـانۍ سـره نه تسـليميدونکۍ واوسـي، ترڅو د سـتونزو سـره مقابله وکړی. او همدارنګه نارينه بايد د کورني د ملاتير واوسي.نارينه بايد مسلط واوسي. نارينه بايد وکولای سي چي د يوڅه اهميت او نه اهميت وپيژني. کوم کارونه چي نه سو کولای ګټه ځيني ترلاسه کړو بايد پريښودل سي. ممکن ډېر داسي کارونه وي چي تفريح بلل کيږي مګر بايد دهغه کړنو د تر ســـره کولو لپار هم دليل شـــتون ولري. هغه د خپلي کورني د هوسـايي لپاره ډېر زيات کوښـښ کوي. يو نارينه د خپلي کورني په ارزښـت پوهيږي او د کورني مخينه ورته مهمه وي. يو نارينه دا بايد دا درک او پوهاوي ولري چي د هغه ټول اولادونه د خدای(جل جلاله) له لوري تحفه ده او د هغوې سره په ښه توګه چلند کول ضروری دي. مګر د هغوې د ښه روزني لپاره بايد منظم پروګرام جوړ کړل سي.

يو نارينه بايد غيبت ونه کړي.

(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 کي ګډون ونه کړي او د کوم څه په اړه چي معلومات نه لری، 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 سـي، نو هيڅکله د هغه قول نه کوي. حتي تر دې چي که ډير غټ تاوان هم د قول په ترسـره 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 ښـځو پر ډول غوږوالي نه په غوږ کوي او وريښـتان نه اوږدوي. همدارنګه خپل ځيګر او نس نه کوچنی کوي. او کوښـښ نه کوي چي خپل ځان د يوې انجلۍ 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 کړنې 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 داچي د زوجينو مشـــکلات کموي بلکه ددوې تر منځ د ښـه اړيکي سـبب کيږي. هغه ارواه پوهان چي د جنسـيت 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

نارینه غواړي په خپلو کړنو سره خپل ګرانښت څرګند کړی. مثلا: د کور خراب وسایل سموي او یا هم کثافات د کور څخه دباندې وړی، چې په دي کارونو سره خپل ګرانښت څرګندوي. حتي د کور د وسایلو رانیول او یا هم د کور د چاپیریال په ځینو وسایلو سره ښایسته کول هم د ګرانښت پایله ده.

۲- نارینه واده کولو ته په جدي سترګه ګوري.

نارینه ژر د یو کار د کولو څخه بیره لري. څیړنې ښـــیې چې نارینه واده کولو ته ډیره په مهمه ســـترګه ګوری. مګر ډیر وخت نیسي چې هغه خپل نظر څرګند کړی. ځکه غواړي وپوهیږي، کوم کار چې کوي یې درست دی که نه. یوه څیړنه چې پر متاهل نارینو ترسره سوي ده پایلې یې ښیې، چې کله نارینه په پوره باور سره واده کولو په اړه تصمیم نیسي، نو ټوله اړخونه یې سنجولي وي او ټوله معیارونه د خپلې خوښـې سره سم برابروي. ۹۰ په سلو کي دا ډول نارینه وایي که یې دوهم ځلې واده کولای نو د همدي خپلې ښځې سره به یې کړي واي.

۳- هغه په ښه توګه سره غوږ نیسي.

ښځې چي کله د چا خبرو ته غوږ نیسي، نو د بدن په اشارو یاهم داسي کلماتو لکه، بلې یا نه په ویلو سره هغوي ته ښـیې چې خبرو ته یې په ډیر دقت غوږ دي. دغه اشـاری زموږ د درک او همغږۍ یو ډول دی چي مقابل لوری ته یې انتقالوو. مګر دغه کړنې بیا نارینه نه ترسـره کوي. کله چي د خپل ژوند د ملګري سـره خبري کوئ او هغه هیڅ نه وایې همدارنګه هیڅ حرکت نه ښـیې، دا فکر مه کوئ چي هغه سـتاسـو خبرو ته غوږ نه دی نیولئ او یا هم ارزښت نه ورکوي. بلکه هغه ستاسو خبرو ته په سکوت غوږ نیولي دی او فکر کوي د هغه څه په اړه چي تاسو یي ورته وایاست.

۴- نارینه ډیر وخت خپلې کړنې په عمل کي څرګندوي.

ســتاســو لپاره به حیرانوونکی داوې چي نارینه ډیر وخت خپلې اړیکي په عملي توګه ښـیې، نه په خیال ســره. ډیرئ نارینه غواړي په ورزش کولو یا هم د خپلې میرمني ســره په قدم وهلو ســره خپل ګرانښــت ورته څرګند کړی.

۵- نارینه د خپل ځان لپاره پوره وخت غواړي.

که څه هم نارینه غواړي چي د کور په ډیرو چارو کي داخل واوسي مګر هغوي غواړي د خپل ځان لپاره ځانګړئ وخت ولري. هغه دا چي په یوه ګوښه کي کښیني او فکر وکړي.

په داسي حال کي چي نارینه د شطرنج، باغوانئ او ورزشـي کلب ته د ورتللو څخه خوند اخلي او کله بیا غواړي چي په څنګ کي یې څوک نه وي او د خپلې خوښي کارونه په یوازیتوب سره سرته ورسوي. که چیري میرمن او خاوند د خپل یوازیتوب لپاره وخت ولري، نو زیات به یوبل ته لیواله سي.

۶- ډیرئ نارینه د خپلو پلرونو کړنې ترسره کوي.

که چیري غواړئ وپوهیږئ، هغه څوک چي ســتاســو په نیت کې وي چي واده ورســره وکړی څنګه شــخصــیت لري. د هغه د پلار و کړنو ته وګورئ. نارینه اړیکی جوړول د خپل پلار څخه زده کوي، که چیري غواړي وپوهیږي چي ستاسي د خاوند کړنې به ستاسي سره څه ډول وي نو دهغه د پلار کړنو ته وګوري، چي د خپلې میرمنې سره څه ډول اړیکه لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

۸. نارینه بدنې ژبې ته ارزښت نه ورکوي.

نارینه بدنې ژبې او اشـــارو ته ارزښـــت نه ورکوي. د آواز بدلون، لحن او د څهرې بدلون د هغوی لپاره مفهوم نه لري. دا امکان لري چې ډیر وخت د ښـــځو ناراحتي د هغوی د څهرې څخه نه ســـې تشـــخیص کولای. همداســـې اشـــاروي پیغامونه او صـــوتي بدلونونو ته ژر نه متوجه کیږي. نو که غواړئ چې خپل هدف هغه ته ورسوئ، نو مستقیما خپل هدف ورته ووایاست.

۹- د نارینو عکس العمل تیز دی.

ښـځې په ځینو کارونو کې ناوخته خپل عکس العمل ښـکاره کوي، او نسـبتاً ډیر وخت ته اړتیا لري ترڅو خپل عکس العمل وښـیې. او دا هم امکان لري چې د نارینو په وړاندې یو اندازه ویره او اسـترس ولري. مګر نارینه د پیښو پر وړاندې په ډیر تلوار عکس العمل ښکاره کوي. کله چې تاسو غواړئ د تیرې شپې د مجلس په اړه د هغه سره خبرې وکړئ، امکان لري چې د هغه ټول بحث په ذهن کې نه وي پاته.

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

د خپل ژوند ملګرې ته احترام کولای ســـې چې د دواړو پر ژوند او اړیکو مثبت تاثیر وکړی. مطالعاتو ښـودلې ده چې د نارینو د زحمتونو او کوښـښـونو څخه تشـکر کول او د هغوی 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 هلې ځلې وکړي.

۱۱. ګډ ژوند نارینو ته ډیر ارزښت لري.

د ډیرو نرانو لپاره ګډ ژوند ډیر مهم وي، په داسې حال کې چې ښځې داسې نه دي. د ډیرو نارینو لپاره په اړیکو کې محبت(صمیمیت) ډیر مهم وي، حتی تر ګډ ژوند هم.

۱۲. د نارینو دا خوښه ده چې ښځې لومړی پیل وکړی.

ډیری نارینه دا خوښوي چې ددوی میرمنې د خصوصـي رابطې پیل کوونکې واوسي او هغه ته لیواله وي. پر همدې اسـاس خپل د ژوند ملګری ته له عشـق څرګندولو څخه مه شـرمیږي. دوی غواړي چې یوه سـې تاسو د مشـترکې رابطې غوښـتونکی یاسـت. د مشـترکې رابطې 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 رابطې د لرلو حوصــله نه لري. نارینه هم د ښـځو په څیر د استریس(فشار) لاندې راځي. د مالي، وظیفوي، کورنۍ او محاسباتي ستونزې یا هم فشارونه په نارینو کې د جنســي تمایل د کموالي اصــلي لاملونه دي. که یو ځلې کوم نارینه خپله لیوالتیا د جنســي رابطې د پاره دلاسه ورکړې وي، نو دا پدې معنا نه ده چې هغه همیشه ستاسو لپاره خپله لیوالتیا دلاسه ورکړې ده.

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

د ۶۰ کلونو څخه کښـته زیاتره نارینه حداقل په ورځ کې یو ځلې د جنســي رابطې په هکله فکر کوي، په داسـې حال کې چې په څلورو کې یوه برخه ښـځې په ورځ کې په دې هکله فکر کوي. همدارنګه نارینه د

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښـــځو ۲ برابره خوب ویني او جالبه داده چې ددوې خوبونه ددوي د کړنو ســـره ډېر توپیر لري. نارینه دجنسي اړیکو په هکله همغسي چې ښځې فکر کوي جدي نه دي، او ددوې تصورات همغسي نه دي، کوم چې دوې یې ترسره کوي.

۱۵. نارینه د خپلي میرمني خوند اخیستل خوښوي.

د ښـځې خوشـحالي د هغې د ژوند د ملګري لپاره ډېره اهمیت لري. یو نارینه به تر هغه پوري د هغې له احساسه خبر نه سي تر څو میرمنه یې ورته بیان نه کړي، نو ښـه به داوي چې خپلې غوښتني په ښکاره ورته بیان کړئ. ځکه نارینه اشاروي خبري نه خوښوي. که په ښکاره خپلې غوښتني ورته بیان کړئ، نو ستاسی د خوشحالي څخه به هغه هم ښه احساس ولري.

۱۶. نارینه د خپل ظاهري شکل څخه په تشویش کې کیږي.

ډیری نارینه په ځینو حالاتو کې له اضطراب او تشویش سره مخ کیږي، بلخصوص چې عمر یې ډیریږي. یو نارینه کیدلای ســي د خپل عمر او وړتیاوو په هکله پریشــانه ســي. که کیدای ســي چې د هغه د ارامتیا لپاره د ځینو روشونو او کړنو څخه استفاده وکړی، چې هغه ته دا پوهاوئ ورکړئ چې اوس هم د پخوا په شـــان در باندي ګران دی او مینه ورســـره لرئ. نو په همدي اســـاس به په جنســـي اړیکو کې ډیر لږ د مشکلاتو سره مخ کیږي.

۱۷. د نارینو دا خوښه ده چې پر خلګو ګران اوسي.

که چیري یو نارینه د خپلي میرمني له لوري مینه احساس نه کړی، شاید یو بل چا ته لیواله سي او د هغه پاملرنه ځانته راوګرځوي. د داسي پیښو د نه تکرار لپاره باید ښځې د خپل د ژوند ملګري عاطفي غوښتنو ته پاملرنه وکړي او هغه ورپوره کړي.

د هغه نارینو نښی نښاني چې پر تاسو مین وي.

که چیري غواړي وپوهیږي چې ستاسو همکار او یا هم ټولګي وال ستاسو څخه د میني غوښتنه کوي، که نه. د هغه کړنو ته پاملرنه وکړئ. کیدای ســـي د هغه له کړنو څخه پوه ســـئ چې هغه تاســـو ته خپله مینه څرګندول غواړي.ممکن ډیرو مجردو انجونو ته دا احساس پیدا سوي وي چې د کار په ساحه کې همکار او یا هم ټولګي وال یې د میني غوښتنه ځیني وکړي، مګر اصلي پوښتنه: چې کله به هغه دې ته اماده سي چې غوښتنه ځني وکړي. نو که غواړي دا پوښتنه مو حل سي د هغوې کړنو ته متوجه سي. ممکن د هغه له نښو څخه وپوهیږي چې څه وخت د غوښتني کولو دی. همدارنګه د یو بل سره د شناخت پر وخت هم کولای سي چې د هغه کړنو ته په کتلو سره پوه سي چې تاسو یې خوښ یاست او که نه. دلته به ټوله دبدن له حرکاتو نیولی تر خبرو درته زده کړل سي.

بیله فکر کولو ستاسو سره خبري کوي.

کله چې سترګې په سترګو سئ خپل سر لږ راسته او یا هم چپه طرف ته کږوي.ددې کړني معنا: په نارینو کې د سر کږول په کامیله توګه یو بی اختیاره کړنه ده چې کله یوې ښـځې ته د نزدې والي احساس کوي نو دغه کړنه له ځانه څرګندوي. دغه کړنه هغه وخت نارینه له ځانه ښـیې چې یوې ښـځې ته لیواله سـي. مګر خپله دا شـجاعت نه لري چې مخته ورسـي او خپله لیوالتیا ورته ووایي او ددوسـتئ غوښـتنه ځیني

(c) ketabton.com: The Digital Library

وکړي. په حقيقت کی د سر په کږولو سره خپل ځان يو قسم عصيب پذيره بولي او خپل ځان په خدمت کي بولي. ممکن تاســو ته جالبه وي، که چيری ســتاســو همکار او يا هم يو ټولګي وال او يا هم بل شــخص د خبرو کولو پر وخت په داســـي حال کې چي يو بل ته ګوری خپله غاړه کږه کړي، احتمالا ډير ژر به ستاسو څخه ددوستئ غوښتنه وکړي.

کله که يو نارينه وغواړي ستاسو څخه ددوستئ غوښتنه وکړي.

کوم وخت چي ولاړ او ياهم ناست وي د دواړو پښو ګوتي يې د يو بل طرف ته سيده وي.ددې کړنې معنا: په ډير احتمال ســره تاســو مقابل لورئ ډير متاثيره کړئ دی، ددغه نښــو معنا پر ځان د باور نه شــتون څرګندونه کوي. که چيري ستاسو د خوښې وړ نارينه د خبرو کولو پر وخت دغه کړنه ترسره کړل ددې معنا لري چي تاسو يې خوښ ياست مګر تر اوسه پر ځان دومره باور نه لري چي ستاسو څخه ددوستئ غوښتنه وکړي، هغه دې ته ضــرورت لري چي تاسو خپله علاقه هغه ته څرګنده کړئ.که چيري د خبرو کولو پر وخت متذلذله وي يو څو دقيقي دوســـتانه چلند ورســـره وکړئ او په غير مســـتقيم ډول يې غلطئ ورته ووياست. تر يو څه وخت وروسته هغه ارام سي او ممکن تر يو څه ځنډ وروسته خپل درخواست مطرح کړي. په حقيقت کې کله چي نارينه د خپلو پښو ګوتې يو بل ته مخامخ کوي، په حقيقت کې هغه غواړې د يوې مهمې موضــوع په اړه خبري وکړي لکه واده کول. نو په داســي حالاتو کې ښــه خبره داده چي ډيره حده چوپتيا غوره کړئ تر څو هغه فرصت پيداکړي چي خپلې خبري پوره کړي.

کوم وخت چي تاســو ته ګوري نو ډير ژر خپلې اوږي لوړ طرف ته ســره راټولوي او مخته يې خوشـــي کوي.ددې کړنې معنا: په داسې حالت کې تاسو داسې يو حرکت ترسره کړئ دی چي دهغه توجه مو جلب کړې ده او دغه حرکت دهغه د خوښې وړ کړځيدلی دی. کله چي يو نارينه د يوې ښځې يو حرکت ستايي نو بې ارادې خپلې اوږي مخته راولي او ســره راټولوې يې، او دغه ښـــکلی حرکت د واده کولو لپاره يو دليل بولي. دغه حرکت په نارينو کښــي د ژوري ميني نښــه ده، چي هغه يې په زړه کښـــي لري او په يو ډول ســـره غواړي چي څرګنده يې کړي. حتا په ګډ ژوند کي که نارينه د خپلې ميرمنې څخه يو ښـــکلې حرکت وينې او غرور يې اجازه نه ورکوي چي د هغه ســـتاينه وکړي، نو خپلې اوږي مخته راټولوې. په داسې وخت کې تاسو دهغه د خوشحالولو لپاره هغه ته يو څو مينه ناکه خبري وکړئ.

د مجلس کولو پر وخت او يا هم تر دې مخکي چي تاسو دهغه څخه پوښتنه وکړئ، هغه خپلې شونډې سره راټولوي او فشار ورکوي.ددې کړنې معنا: ددې کړنې دا معنا ده چي مخامخ لورئ مو تاسو ته ټوله حقيقت نه وايي، په داسې کړنه سره هغه غواړي چي خپل ځان ته وخت ورکړي چي مناسب ځواب پيداکړي. په همدې دليل ددې کړنې وروســـته چي کومه خبره دهغه څخه اورئ، نه ســـې کيدای چي په ټوله معنا به ريښتيا وي او ممکن چي په کامله توګه دروغ وي. په داسې حالت کې هغه غواړي ستاسو په وړاندې خپل شــخصــيت تر هغه چي دی لوی وښــيي، تر څو تاســو وهڅوي چي د واده کولو غوښــتنه يې ومنئ. بيا په ځانګړي توګه که د خپل ځان په اړه خبري کوي هغه غواړي خپل د ځان ستاينه وکړي چي تاسو تر خپل ثاثير لاندې راولي. نو تاسو هم پر خپل ښځينه احساساتو باور وکړئ، هغه تاسو ته وايي. مګر که هغه دا حرکت په هغه وخت کې ترسره کړئ چي تاسو ديوې مهمې موضــوع په اړه لګه واده کول قانع کړي نو تاســو خپل حواس په کامله معنا ســره راټول کړئ چي خدای مکړه غلطه پريکړه ونه کړئ. په ياد ولرئ چي دغه کړنه د مقابل لوري د ټګئ نښــه نه ده بلکې هغه دا فکر کوي چي که ريښــتيا ووايي تاســو به يې 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 ایښــي 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 همدې دلیل ښـــه خبره داده چې دهغه خبرو ته ډیر غوږ ونیســـئ 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 سره 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 ډیرې لارې لري، مګر نارینه د وریښـتانو په ښـکلې 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 اشنایې 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 وښـیې. که مو چیرې 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 ستایل 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 داسې 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 ســتاســو یو همکار او یا هم یو ټولګئ وال کوښــښ کوي چې ســتاســو 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 مختـه څرګندوي او کوښښ کوي چې د هغې پاملرنه ځانته راواړوي او په خپلو کتلو ســره موضــوع ورته څرګنده کړي. په لاندې متن کې به داســـې کړنې ولولئ چې د افرادو د فریبکارئ باندې دلالت کوي. هغه خلک چې تاســـو ډیر له نژدې پیژنئ هم کیدلای ســی 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 دســـترګو 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 اوړي ګرول: د شهادت په ګوتې باندې د اوږې ګرول هم د شک او درواغو ویلو نښه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د غاړي ګرول: يو بل حرکت چي درواغ ويل ثابتوي دادئ چي د غاړي ګرول دي. د غوږ لاندې برخي ګرول يا هم د غوږ کشول.

د کميس د غاړي کشول: کله چي څوک درواغ وايي د بدن د تودوخي درجه يې پورته کيږي. په بی ارادي توګه لاس پورته کوي او د غاړي تني خلاصوي تر څو هوا کميس ته داخله سي.

په جيب کې د لاســـونو دننه کول: يو بله کړنه چي د لاســـونو په واســـطه ترســـره کيږي او درواغ ويل څرګندوي، د کميس په غاړه ســـره لوبي کول دي، لاس دننه کول د کورتئ و جيب ته، او يا هم هغه نورو لباسونو و جيبونو ته چي مقابل لوري اغوستی وي.

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

په لاس سـره اشـاره کول: دروغ ويونکې د خبرو ويلو پر وخت، د لاسـونو په حرکاتو او اشـارو سـره تر ســـره کوي، په مکرر ډول بدن ګروي. روانشـــناســـان وايي چي پنځه ځلې په مکرره توګه د بدن ګرول د دروغ ويلو نښه ده.

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

پر خوله د لاس ايښـــودل: کله چي يو څوک پر خپله خوله خپلي ګوتي کيږدي، نو دا يو غير ارادي کړنه ده، چي ښـــيې : نه بايد دا خبره مي کړی وای. خپله دا کړنه د هغه خبري څخه چي بايد نه وای ســـوي مخنيوئ کوي.

د پښو بی قراري: کله چي پښي په لنډو ضربو سره په مځکه وهي، نو په ډير احتمال سره دروغ په مابينځ کی سته. 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 چي دروغ ويل رامنځته سي نو د اواز ټون لوړيږي. غوږ ونيسئ چي آيا اواز لړزيدونکي او همداسي د اوږد مهاله مکثونو سره ملګری دی. همداســـي د يوې پوښـــتنی د ځواب لپاره د ډير وخت تيرول او ياهم برعکس په ډيره تيندی ســـره د پوښتنې ځوابول هم دا څرګندوي چي په شخص کي کومه غلطی سته او هغه يې پټوي.

بی احســاســه قيافه: ځينی دروغ ويونکی د خپل شـــکل د دروغينو احســاســی تجلو په پټولو کې ډيره وړتيا لري. ممکن هغوي د بيځايه ټکانونو او ناګهانی کړنو په پټولو باندي کنټرول ولري. مګر کله چي څهره په پوره معنا بی احســـاســـه وه، نو دا د حقيقت د بيانولو څخه ممانعت دی. دا په ټولو درواغ ويونکو کې يوه نښـــه ده. د يوه حرفه يې دواغجن څخه نيولي تر درواغجن د ژوند ملګري پوري (خوشـــکه او بی روحه څهره) پر ټولو ګناهونو او غلطيو باندې د سرپوښ ايښودلو په معنا دی. مګر ځيني خلک طبيعتاً بی روحه څهره لري.

په پرله پسی توګه په ګوتو ټکان کول: دا هم دبدن يوه نښه ده چی 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 ډير په دقيق او محططانه ډول سره جواب.

۵. د سترګو ډير زيات اړول.

په سـيده توګه دريدل: په سـيده توګه دريدل ددې وياندويې کوي، چې تاسـو پرنفس اعتماد لرئ او بريالي کس ياســت. که څه هم ونه مو ټيټه وي، خو په مطيمنه توګه دريدل به تاســو حيران او بی پروا ښــکاره کړی.

لنډ او جګ ــ ګامونه: د لارې په مزل کې د پښــې ټوله اوږدوالي څخه اسـتفاده، اوچت ګامونونه اخيسـتل، ملا نيغه او سر لوړ نيول، داسې يو حالت څرګندوي چې تاسو ريښتني او مطمين ياست. برعکس کوچني ګامونه او رواتلي اوږې داښيي چي شخص بيريدلې او عصيب پذيره(تاوان) ليدونکی دی.

په مينه ناکه توګه د حال او احوال پوښتنه کول: د ښو 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 شـخص اړتيا او ضـرورت لري چی يوه معينه اندازه شـخصــی فاصـله ولري چې هغه شـخصــی حريم ۱۸۰-۹۰سـانتيميره پوری دی. دوسـتانه او صـميمي اړيکه تر ۵۰ سـانتيمتره پوري محدوده ده. کله چې يو څوک ډير نزدې راځي نو د مزاحمت لامل ګرځي. داســـې کړنه تيری(تجاوز) بلل کيږي چې مرز او د نورو حدود مراعت نه کړل ســـې او هغه ته احترام ونه ســـې. دغه ډول کړنې ددې سـبب کيږي چې شـخص د بې جرأتی، ضـربه ليدلو او د ځان څخه د دفاع حالت غوره کړی. تر څو چې ستاسو څخه د مخته راتللو غوښتنه نه وي سوي شاته پاته سئ.

بی رغبتي ښـودل: که غواړئ تر نورو لوړ ښـکاره سـئ، خپله شـا ديوال ته تکيه کړئ، او لاس پر سـينه ودريږئ. ددې کړنې معنا روښانه ده مزاحمت مه کوئ.

دغاړې ورکول: کله چې لاس لوړې خواته تاوو سې او خپل ځان د غاړې شـاته کوږ کړې د ټيټيدلو نښـانه ده. ددې کړنې په نتيجه کې د مقابل فرد پر سـر سـخته ضـربه وارديږي. مګر په پرمختللو ټولنو کې بايد ددې کړنې څخه ډډه وسې.

بی قراری: هرکله چې په يوه اجتماعی موقيعت کې د خپل جيب په کوچنيو پيسو لوبی کوئ او د (جرينګ جرينګ) اواز ځينې پورته کوئ او يا هم په کاليو يا وريښــتانو کې خپلې پيځه ګوتي 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 تيزې سره تر سره کړئ.

د شـلوار کشـول: دغه کړنه تر نارينو ښـځې ډير تر سـره کوي. ځکه چې نارينه خپل شـلوار ښټن کوي. د يوې پښــې پايڅه د ناباورئ پر ډول لوړې خواته کشـوي، پر دې ډول لکه ښـــه چې يې پر يوه خراب شــی ايښی وي او کوښښ کوي چې هغه د ځان څخه ليری کړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر دیوال تکیه کول: کله چي تاســو 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