

د ليکلو نېټه

1403

نړیواله وپېژندنه

د نارینه ارواه پوهنه

Edition: 2024

Ketabton.com

ژباړونکې

بهشته سادات

Translator: Behishta Saddat

Psychology For Men

د ليكلو نېټه

1403

نارینه وپېژنئ

د نارینو ارواه پوهنه

Edition: 2024

ژباړونکې

بهشته سادات

Psychology For Men

Translator: Behishta Saddat

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# بالی

گران اولس ته!

## د کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: ..... نارینه وپېژنئ

ژباړونکې: ..... بهشته سادات

برخه: ..... ارواه پوهنه

د لیکلو نېټه: ..... ۱۴۰۳ هجري شمسي

د پاڼو شمېر: ..... ۱۵ A4 پاڼي

د لیکوال اثر: ..... دویم

نارینه او بنځي یو له بل څخه څو اساسي توپيرونه لري. د نارینه وو د مغز راسته نیمه کره چې د فزيکي فعالیتونه او د سترگو د دید یوځای کیدل سرته رسوي د دوي د مغز د چپه نیمي کړي څخه لویه ده. مگر په بنځو کې چپه نیمه کره چې د بیان، احساساتو او وینا مسؤلیتونه پر غاړه لري، د هغوي د راسته نیمي کړي په اندازه ده. نو په دې اساس طبیعي ده چې نارینه باید د احساساتو او عواطفو له نظره نسبت و بنځو ته کمزوري وي. که چیرې تکره ویناوال ماهره ارواه پوهان او لوي فلیلسوفان وي خو بیا هم به هم د خپلو احساساتو په څرگندولو کې ډیر کمزوري وي. یو بل لوي توپیر د ځینو دندو دی چې د پخوا څخه دا مسؤلیتونه د نارینه پر غاړه وړ اچول سوي نارینو د غارونو د اوسیدلو له وخت څخه تر اوسه پوري دا زده کړي دي، چې د ژوند د امکاناتو د لاسته راوړني لپاره باید په جنگ او تینسته کې وي. هغوي دا مسؤلیت لري د خطراتو په مقابل کې د کورني څخه دفاع وکړي. او په همدې حال کې یې دا هم زده کړي دي چې د خپل ځان د قوي بنودلو لپاره باید خپل احساسات پټ او خاموشه وساتي. هغوي د سیالی او انتقاد څخه هم بیزاره دي. دغه عادتونه په اوږده موده کې ددې لامل سوې دي چې ددوي څخه داسې کړنې بنسکاره سي لکه: حمایت کونکی، حمله کونکی، رقابت کونکی او نور. داچه نارینو له پخوا څخه کار او مسؤلیت یې پر غاړه درلودی نو اوس هم که د هغه څخه دنده او مسؤلیت واخیستل سي، نو پر خپل نارینه توب شک کوي. هغه نارینه چې وظیفه او یا هم کوم مسؤلیت د کور او یا هم په ټولنه کې نه لري، په ځان کې د کمبوت او حقارت احساس کوي. داسې نارینه نو بیا ډیر حمایت ته ضرورت لري ترڅو نور ونه خپل سي. یو بل توپیر چې د دوي په تربیه پوري اړه لري دادي. د لومړی سر څخه ټولو نارینو ته ور زده کړل سوي دي چې تاسو تر بنځو غوره او عالی یاست. او نارینه باید خپل احساسات کابو کړي او که بنځي یې خوښي وي نو باید صرف هغو ته د رحم او شفقت په... او حتی کله چې یو اولاد چې هلک وي وغواړي خپل احساسات او عاطفه څرگند کړي او وژاري نو هغه ته ویل کيږي چې دا د انجونو کار دی. نو نارینه د وخت په تیریدلو نارینه دا زده کوي چې باید خپل احساسات پټ وساتي. په کومه زمانه کې چې مور ژوند کوو بنځي غواړي چې گام په گام 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 خوښي پر شخص(نارینه) باندي فشار وارد کړي او هغه په خپل تسلو(واک) کې راولي. ولي په ددې تر څنگ نباید د یو مور چلند خپل کړي چې صرف د هغه د غوښتنو مطابق چلند کوي، ځکه په دې صورت کې مجبوره کيږي چې مینه په فقر (گدایی) ترلاسه کړي. یو نارینه ددې لپاره چې د ډیر وخت لپاره د یو بنځي په څنگ کې واوسېږي او هغه خوشحاله وساتي نو د یو څو مهارتونو زده کولو ته اړتیا پیدا کيږي. چې په دې هنر کې بنځي کامیابه دي چې وسي کولای هم نارینه په ښه توگه وپیژني او هم وړتیاوې لکه د احساساتو د بنسکاره کولو توان، صمیمیت، ملاتړ کول او هم مینه کول د خپلي خوښي شخص(نارینه) ته ور زده کړي. نارینه څو خاصي ځانگړتیاوي لري. چې د خپل دماغی جوړښت له کبله نسي کولاي چې په یوه وخت کې پر څو موضوعاتو تمرکز وکړي، نو له همدې کبله کله چې غواړی د هغه د احساساتو څخه گټه اخیستنه وکړی نو د هغه ذهن مه مشغولوي. داسې فکر مه کوئ چې هغه ستاسو په شان پر یو وخت هم ستاسو خبرو ته غور ونیسي او هم یو بل کار ترسره کړي: لکه د تلویزیون کتل او یا هم مطالعه کول. په هغه وخت کې د هغه سره په خبرو او د احساساتو په څرگندولو شروع وکړی چې په نورو جانبی کارونو مشغوله نه وي او ټوله فکر یې ستاسو خواته وي. بنځي خپل احساسات بنسکاره کوي. او نارینه په چوپه مینه کوي. نو په دې اساس ددوي سکوت په بی توجوهي مه تعبیر کوئ، او دا ور زده کړی چې همیشه خپله مینه په خوله څرگنده کړي. او بل دا چه کوبښن مه کوئ چې ډیري خبري وکړی، ځکه چې ستاسو بی مورده خبري او دروني احساسات مو د

هغه د خسته کیدو لامل کیږي. کوبنس وکړی چې هغه پر خبرو راولی او خپله د اړتیا په اندازه ورغیږي. نارینه همیشه په خپله زړه او تصوراتو کې د خپلې خوښې (علاقي) وړ ښځې سره مینه کوي چې همدغه اندازه مینه او محبت د مهمې ښځې لپاره بس دی. خو په داسې حال کې چې ښځې غواړي چې نارینه خپله مینه او ناز دوي ته ښکاره کړی او په خوله ووايي. نارینه دا خوښوي چې ښځې د خبرو کولو پر مهال ژر و اصل مطلب ته ننوزي او پالتو خبرې ونه کړي. مگر ښځې دا خوښوي چې د یو موضوع تشریح پر مهال ښه په جزیاتو ورغیږي. هر کله که د یو نارینه سره خبرې کول غواړئ داسې فکر مه کوئ چې د یو ښځې سره ورغیږي، چې د جزیاتو د اوریدلو څخه خوند اخلي. مگر نارینه دا غواړي چې څومره ژر د موضوع څخه نتیجه اخلي او اصلي هدف ته ورسیري، نو په همدې خاطر تاسو هم یوه کوچنی موضوع ټکي په ټکي مه ورته بیانوي، ځکه چې په دې سره به مو برعکسه نتیجه لاس ته راوړي وي چې ډیر ژر دهغه د خسته کیدو لامل ګرځي. نارینه هیڅکله نسې کولای چې د ښځو پر ډول د ژوندانه و جزیاتو ته متوجه اوسی. ځینې بدلونونه لکه د آرایش کول، هر وخت ښه په صحي معنا د ځان منظم کول، که نارینه ددې کارونو په کولو ونه توانیدل نو دا ددوي غلطې مه بولی. د ښځو لپاره دا ډیره مهمه ده چې پوه سي چې ددوي د خوښې پر شخص (نارینه) د دوي شتون دومره ارزښتمند دی چې ددوي و ډیر کم تغیراتو ته هم توجه وکړی. نارینه باید د ښځو د خوښې لپاره دهغه کړنو او چلندونو ستاینه وکړي چې ښځې یې د نارینو د پام ځانته را اړولو لپاره کوي او دهغه ستاینه وکړي. ښځې 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، مگر نارینه ددې پوه روش سره هم آشنا نه دي او ستاسو دغه رفتار په بله معنا اخلي چې ستاسو د توقع خلاف وي. نو ښه داده چې 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 ښځې 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 چې څه کوي. کله تاسو داسې فکر کوی چې ستاسو د خاوند قهر ستاسو څخه دهغه د نفرت یا زړه بدوالي نښانه ده اما داسې نه ده. د نرانو جوړښت داسې سوی دی چې کله دوي بیریدلي وي، پریشانه وي او یا هم د ګناه (خپل ځان ملامتونه) احساس کوي نو په قهر وي، نو کله چې تاسو ګله او شکایت ورته کوئ دوي د خپل ځان د ملامتوني احساس کوي او کله چې یې خپل ځان مقصر ولیدئ نو نور هم په غوصه کیږي. څرنګه چې نارینه همیشه د حل لاری په فکر کې وي، نو همدا چې د خپلې میرمنې نارامي وويني، د مشکل د حل په فکر کې کیږي. په داسې حال کې چې د ښځې ټوله ستونزي او مشکلات د نارینه دغلط درک او فهم څخه منځ ته راځي. څرنګه چې نارینه په دې موضوع نه وي خبر نو غلطه دحل لاره راباسي، او څرنګه چې ښځې پوه سي چې نارینه سم ددوي مشکلات نه درک کوي. نو دلته دی چی جنگ او دعوه شروع سي او اوضاع تر هغه کړکیچنه سي، په داسې حال کې چې نارینه کولای سول چې د خپلې ښځې په غیر کې نیولو او د هغې په مچولو او نازولو سره دهغې ټول بد احساسات د منځه یوسي. ښځې په ډیره آسانی سره خپل احساسات بدل کړي، مثلاً که غوصه سي نو بیرته کولای سي چې ډیر ژر هرڅه هیر کړي. مگر نران دا توانایي نه لري چې ستاسو قهر، او غوصه په آساني هیر کړي نو ځکه دوي نه سي کولای چې په آسانی دا فضاء بدله کړی. هیڅکله په مستقیم شکل د نارینو توانایي او وړتیاوي تر انتقاد لاندې مه نیسی، ځکه دا به داسې معنا ولري لکه د یوې ښځې ښایست چې تر انتقاد لاندې راولی. هغوي حتا ستاسو نصیحت هم ستاسو لخوا پر دوي د بی باوري په معنا بولي. حتا نارینه تر دې حده پر خپلو وړتیاوو باوری دي چې ډیر کله که غلطی وکړی نه غواړی چې بڅښنه وغواړی. او غواړی چې موضوع په یو

ډول توجهیه او سمه وښيي. که د نارینو غلطی او ناتوانی په داسې شکل سره وښودل سی ښه به وي چې هغه ډیر ملامت نه کړی او تر ډیره حده ملامتي د نورو عواملو وټولئ، تر څو هغه ناچاره سي او اعتراف وکړی چې د کار خرابی په څه کي وه. که مو د یو نارینه شخصیت خوښ نه وي، هیڅکله نارینه ته د هغه د پیسو په خاطر غټ شخصیت مه ورکوی. یا د هغه د نارینه توب د ځانگیرنو په خاطر مو خوښ سی، بېله دې چې خپله مو هغه خوښ وي. د یو نارینه کامیابی او وړتیاوي د هغه د ټولنیز ژوند د پیشرفت علامه ده، چې دا دهغه په شخصي ژوند او د ښځو سره په ارتباط کي هیڅ په درد نه خورل کيږي. کله کله هم نارینه د شعر په ویلو، د خبرو په کولو او یا هم د احساساتو په څرگندلو کي ماهره وي. مگر همدغه نارینه هم د خپلو واقعي احساساتو په بیان او واضح کولو کي ناتوانه وي. دغه خلک د ژبی د سر خبري کوي مگر د زړه خبري نه سي کولای. که مو لومړی ځل وي چې د یو نارینه سره اړیکه جوړوئ نو هغه ته اجازه ورکړئ چې په خپلو احساساتو دا اړیکه جوړه کړي. دهغه څخه دا توقع مه کوئ چې سم دستي خپل احساسات څرگند کړي. هغه پریردئ چې دخپل ځان سره تنها فکر وکړی. همیشه په خبرو هغه مه اخته کوئ. وخت ورکړئ چې هغه په سکوت کي خپل خیالات سره راټول کړی او نتیجی ته ورسیري. خپل ځان په دې خبره مه تشویشي کوي چې نارینه بی احساسه دي، نارینه هم تاسو ته ورته احساسات لري. صرف دهغه د بیان وسه نه لری خو دا ستاسو (ښځو) مسؤلیت دی چې هغوي ته مینه او محبت وروښیې. د ښځو خلاف نارینه دا نه خوښوي چې پر خپلو غلطیو اعتراف وکړی او حتا د ښځو له خوا انتقاد او پیشنیهاد هم پر خپل ځان حمله بولي. همدارنگه هغوي د مشکلاتو پر وړاندې د ښځو د احساسی چلند سره هم مخالف دي، دا یې خوښه ده چې مشکلات د اصولي لاري څخه حل سي. نو کله چې یو مشکل پېښ سی دوي په فکر کي ډوب سي او فکر کوي مگر ښځی خپل احساسات ښکاره کوي (لکه ژړل، ناري وهل او ښیراوي کول). یو مهم اصل په نارینو کي دادی چې دوي و عشق او مینې ته ډیر اهمیت نه ورکوي، علت یې هم دادی چې نارینه غواړی خپل بریالیتوبونه په خپل کار او ټولنه (اجتماع) کي وویښی. مگر ښځی بیا غواړی خپل هویت په مینه او محبت کي څرگند کړی. چې دغه موضوع بیرته کرځی د نارینو د مغز جوړښت ته او د هغه د تربیت و شکل ته، نو په دې اساس نارینو ته دا موقع ورکړئ چې خپل کار او فعالیتونه د خپلو پروگرامونو په سر کي ونیسي ترڅو هغه ته په رسیدلو سره، خپل فکر د احساساتو او عواطفو پر لوري متوجه کړی. مگر هڅکله دا اجازه مه ورکوی چې ستاسو احساسات او عواطف هم تر خپل کار او مصرفیتونو ځار کړی.

نو په همدې خاطر لارښوونه کيږي چې:

- نارینه د ستونزو د منځه وړونکي وټولئ.
- نارینو ته وخت ورکړئ چې خپله دوستي ښکاره کړی.
- نارینه تایید کړئ او پر هغوي باور وکړی.
- نارینه د تشویق مینه وال دي.
- د نارینو دا خوښه ده چې د هغوي څخه تشکر وسي.
- نارینه باید وستایل سي.
- نارینه په نصیحت کولو سره د خپل ځان څخه مه بیزاره کوئ.
- د نارینو سره ډیری خبری مه کوئ، که چوپ وي و سکوت ته اړتیا لري.



که چیري تاسو ددوي د نارینه توب غررو ته پاملرنه ونه کړئ او پر هغه سخت انتقاد وکړئ هغه ستاسو څخه متنفره (بیزاره) کیري چې دوستي او رفاقت (اشنایي) به له منځه ولاړ سي، په داسې حال کې چې تاسو به حقیقت ویلی وي مگر په زرگونو نور مشکلات به مو پیدا کړی وي. د هغه نارینه څخه غوښتنه کول چې په قهر وي دهغه قهر نور هم زیاتوي. که وغواړو چې پر نارینو باندې مو رحم کړی وي نو باید د هغوي څخه تشکر او دهغوي احترام وسي او ددې په څنګ کې یوه بله لاره د هغوي د ځینو غلطیو معاف کول دي. د هغوي د تصمیمونو او اقداماتو ستاینه وکړی او د هغه ځینو غلطیو څخه صرف نظر وکړئ، چې دغه د نارینه د زړه د لاس ته راوړلو بهترینه لاره ده. د نارینو دا خوښه ده چې د دوي د کارونو څخه ملاتړ وسي او دا هغه پیرزوینه ده چې نارینه یې د بنځو 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 یعنی د موټر مینځلو او یا هم د ورزش کولو پر مهال خپل فکر په بنه توګه راټولولای (منظم) کولای سي. کوم وخت چې نارینه خپله بنځه درک کړی، نو ډیر وخت ورسره تیروي. کله چې نارینه وغواړي چې نه سی کولای چې خپل ځان وپیژني او لاس ته راوړنه ولري، نو خپلو پخوانیو ځان غوښتنو ته ورګرځي. باید نارینه په دې پوه کړل سي چې زموږ لپاره د منلو وړ یاست نو بیا انتقاد او یا هم پیشنهاد په اسانې سره منلای سي. نارینه په ډیره خونسردې او د مشکلاتو په کوچني بنډولو سره خپل ځان ته ارامتیا ورکوي. دغه حالت په ځانګړي توګه په نارینو باندې اړه لري: نارینه ممکن د هغه موضوعاتو چې د جنجالونو او شخړو سبب کیري دهغه څخه ډډه کوي. دا مه هیروي چې نارینه غیر امرانه کړني، لنډي خبري، په ښکاره توګه خبری کول، د وخت پابندي، او د صحیح کلمو څخه استفاده په ډیره اسانې سره قبلي. پخوانیو ویلي دي چې (پینځه سره ګوتي یو شان نه وي) دا خبره ډیره د منلو وړ ده کوم وخت چې د یوه لاس ګوتي چې د یوه جنس څخه هم وي توپیر سره لري، نو څرنګه به دا ممکنه وي چې دوه بیلا بیل جنسه چې دیو بل سره ډیر توپیر ولري، د یو بل سره هیڅ اختلاف ونه لري. یوه ددې مسایلو څخه د ښځې او خاوند تر منځ مسله ده، انجلې او هلک هر یو په بیلابیلو کورنیو کې را لوي سوي وي او په بیلابیلو طریقو تربیه سوي وي. کله چې د یو بل سره واده وکړی نو کله کله د همدې توپیر په خاطر د مشکلاتو سره مخ کیري تر دې حده چې یو له بله جلا کیري. نو د همدې ستونزي څخه د خلاصون په خاطر د ډیرو متخصصینو مشوره داده چې باید د مقابل جنس کورني ښه وپیژندل سي. نو په همدې دلیل مو وغوښتل چې د نارینو ځانګړتیاوي او اخلاق در وپیژنو، تر څو ډیرې وګړي مخکې تر دې چې کد ژوند پیل کړی، لومړی باید خپل د کمزورې نقطې له منځه یوسي. ۱ — مننه او کوروداني: د انسانانو تر مینځ یو له مهمو رسمونو څخه دادی چې هر څوک چې د بل چا لپاره هر څومره کوچنی خدمت هم ترسره کړی نو مقابل لوری ورته تشکر او کوروداني وایي. مگر مناسفانه دغه مهم اصل کله ناکله په ګډ ژوند کې ورته پاملرنه نه کیري او کله چې دوي په خپل مینځ کې واده کوي نو د تشکر اصل هیروي. کله چې د نارینو څخه د هغوي د غټو او کوچنیو کارونو د ترسره کولو په خاطر تشکر کوو، نو دا به مو ددوي پر نارینه توب د تایید ټاپه وهلي وي او هم به مو دا ورته ثابتې کړي وي چې ستاسو زحمتونه وینو او قدرداني یې کوو. د نارینو څخه تشکر دوي ته نوي قوت او توان ورکوي. د پرتله کولو څخه ځان ساتل: د نارینو پرتله کول یو وحشتناکه کار دی چې ممکن ځیني ښځې یې ترسره کړی. مگر نارینه پر دې باوري دي چې ددوي ټوله هڅه ددوي د کورني د ښه والی (بهبود) لپاره ده. مگر کله چې ددوي ښځې دوي له نورو سره پرتله کوي نو دوي داسې احساس کوي چې ددوي فعالیتونه او ښیګني 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 چې د لومړي وخت څخه باید خپل خاوند درته په کامله معنا قبول وي.

ستاینه او احترام کول: ددې پر خای چي خپل د ژوند ملگری د نورو سره پرتله کړی او دهغه غلطیو ته پاملرنه وکړی، کوبښښ وکړی چي د دوي 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 ستاینې ته: هر نارینه اړتیا لري چي دا احساس کړی چي قوي او ځواکمن دی. هغه غواړی چي د خپلي میرمني ملاتړ کونکی واوسی. هغه غواړی چي دهغي دلاری څخه ټوله خذونه ليري کړي. نارینه اړتیا لري چي وپوهیږي چي ددوي ښځي و دوي ته اړتیا لري. همدارنگه نارینه غواړي چي ددوي میرمنه و دوي ته د قوت او شجاعت احساس ورکړی. نارینه غواړی چي د کورني ریس واوسی. زموږ هدف دلته د ریاست څخه دا نه دی لکه د انسانانو د جهالت په زمانه کي چي ښځي به یې تر ورپښتانو ونيولي او په خپل ځان پسی به یې کښولي، دلته هدف د ظالمانه رهبری څخه نه دی. یو نارینه د ښځي څخه احترام، مینه او مهرباني غواړي. همدارنگه هغه غواړي چي د خپلي میرمني په نظر کي باارزښته شخص واوسی. نارینه غواړي وښيي چي ددوي میرمنه ددوي په همت خپلو غوښتنو ته درسیدلو لپاره اړتیا لري. نارینه باید د خپلي کورني نفقه گټونکی وي. نارینه اړتیا لري چي د تایید وړ وگرځي 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 وښيي. دا هم د نارینو په زړه ښه لگيږي 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 گډ 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 ډيري سي او هغوي تر فشار لاندې راولي نو دوي یوازي توب اختیاروي. په دغسي حالاتو کي هغه ددې غوښتنه لري چي میرمنه یې پر خپلو کړنو باندې ډیر پام وکړی او کوبښښ 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 گډ ژوند کي د نارینو پیژندل، ایا تاسو د ژوند پر ملگری گران یاست؟

ځيني نارینه په ډیره هوبښیاري سره خپل مردانه غرور ماتوي. که چيري ستاسو نارینه دغه لاندې کارونه ترسره کړی نو په دي پوه سي چي تاسو پر گران یاست.

۱- ستاسو د خوښي وسایل او خوراكي توکي درته آماده کوي. نارینه کوبښښ کوي چي خپلي میرمني ته د هغي د خوښي او ذوق برابر څه واخلي.

۲- که مو د ژوند ملگري د راتلونکي دريو کالو په اړوند چي غواړي کور بدل کړي او بل کي ژوند وکړي ورغیدی، نو تاسو پوه سي چي راتلونکی ژوند ستاسو سره ويني.

۳- که چيري ستاسو د ژوند ملگری همیشه هغه لباس چي تاسو ورته انتخابوی اغوندي نو پدي کار سره تاسو پر هغه دومره گران یاست چي هغه خپل ذوق ستاسو له ذوق سره برابرول غواړي او دا هغه څه

دي چي ډير زيات نارينه نه غواړي خپل انتخاب چاته وروسپاری، چي پدې کار سره دوي دا ثابتول غواړي چي د چا تر کنترول نه دي لاندې او خپل د غرور احساس له لاسه نه ورکوي.

۴- په عمومي ځايونو کې ستاسو د ژوند ملگری ستاسو په څنگ کې دريزي، کله چې د کور څخه بهر ته ووځي نو که چيرته ستاسو د ژوند ملگری ستاسو په څنگ کې ودريزي نو پدې سره بنسټي چې په آينده ژوند کې به هم ستاسو تر څنگ وي.

۵- هروخت تليفون ته ځواب ورکول تاسو ته پريږدي: کله که ستاسو د ژوند ملگری ته تليفون کې زنگ راسي او هغه نه پوهيږي چې پر لیکه څوک دی او تاسو ته اجازه درکړي چې تليفون ته يې ځواب ورکړي نو دا پدې معنا ده چې د کوم څه د پتولو کوښښ نه کوي. او که بيا داسې وي چې هغه تاسو ته د خپلو ټولو تليفوني تماسونو او حتي خپل تليفون اختيار درکړي نو دا پدې معنا ده چې هغه خپل ټوله طرحي او استقلاليت تاسو ته درکوي په داسې حال کې چې شخصي معلومات يوازي هغه څوک چاته ورکوي چې په ژوره توگه پر ميين او گران وي.

څرنگه پوه سو چې يو څوک راسره مينه لري؟

۱- ستاسو نامزاد ددي وړاندې چې تاسو و ټاکلي ځای ته تشریف یوسئ، هغه ستاسو وړاندې راغلي وي.

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

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

۴- هغه پټ رازونه درته بيانوي چې کوم نژدي ملگري ورته ويلي وي.

گرانو نارينو ته سپارښتني

يو نارينه په حقيقت کې قوي او دلاوره وي. يو نارينه ژړا نه کوي، زاری نه کوي، د هر شي څخه شکايت نه کوي او دې ته اړتيا نه ويني چې په معمولي ناروغه کيدو سره ډاکتر ته مراجعه وکړي. يو واقعي نارينه په قوت سره خپل تصميم نيسي او انتظار کوي ترڅو پايلې ته ورسيزي. يو واقعي نارينه د خپلو خبرو او کړنو مسؤليت پر خپله غاړه اخلي. نارينه بايد د ژوند په جريان کې محکمه او په اسانۍ سره نه تسليميدونکي و اوسي، ترڅو د ستونزو سره مقابلې وکړي. او همدارنگه نارينه بايد د کورني د ملاتير و اوسي. نارينه بايد مسلط و اوسي. نارينه بايد وکولای سي چې د يوڅه اهميت او نه اهميت وپيژني. کوم کارونه چې نه سو کولای گټه ځيني ترلاسه کړو بايد پريښودل سي. ممکن ډير داسې کارونه وي چې تقريح بلل کيږي مگر بايد دهغه کړنو د تر سره کولو لپاره هم دليل شتون ولري. هغه د خپلي کورني د هوسايي لپاره ډير زيات کوښښ کوي. يو نارينه د خپلي کورني په ارزښت پوهيږي او د کورني مخينه ورته مهمه وي. يو نارينه دا بايد درک او پوهاوي ولري چې د هغه ټول اولادونه د خدای (جل جلاله) له لوري تحفه ده او د هغوي سره په ښه توگه چلند کول ضروري دي. مگر د هغوي د ښه روزني لپاره بايد منظم پروگرام جوړ کړل سي.

يو نارينه بايد غيبت ونه کړي.

يو واقعي نارينه بايد د خپلي خولي سره احتياط وكړي او د نورو شخصي معلومات پټ وساتي. او همدارنگه په بيهوده او بيخايه مجلسونو كې گډون ونه كړي او د كوم څه په اړه چې معلومات نه لري، ونه رڼغيري.

يو نارينه هرکله پر خپل قول ولاړ وي.

هر کله چې وعده وكړي پر هغه ولاړ وي او ترسره كوي يې. او كه پوه سي چې خپل قول پر ځای كولاى نه سي، نو هيڅكله د هغه قول نه كوي. حتي تر دې چې كه ډير غټ تاوان هم د قول په ترسره كولو كې كوي. هغه په دې پوهيږي چې خبره يې بايد د عمل اړوند وي.

نارينه بايد د نورو لپاره مثال(الگو) وي.

يو واقعي نارينه هميشه و خپل ځان او نورو ته احترام كوي. هغه د خپلو دوستانو او اولادونو لپاره بايد يوه الگو وي. دا دې ووايي چې زه هيڅكله د بهر جنجالونه كور ته نه راوړم. نو په همدې خاطر مي اولادونه د يوه مهربانه پلار په توگه پيژني. تاسو هم بايد همداسي وكړئ. نو واقعي نارينه هيڅكله تر خپلو ستونزو اولادونه نه قربانوي.

يو اصلي نارينه خپلي د اړتيا پيسي په خپله برابروي.

نارينو ته نه ده پكار چې د نورو د خيراتونو او صدقاتو په انتظار كښيني، همدارنگه د پلار د پيسو په انتظار كې نه كښيني. هغه خپله كوښښ كوي چې خپل مصرفونه په خپله برابر كړي او كه د پلار څخه يو څه ورته پاته سوي وي، نو دهغه د بيخايه مصرفولو پر ځای د هغه سمه ساتنه كوي.

نارينه د ښځو پر ډول سنيگار نه كوي.

نارينه د ښځو پر ډول غوروالي نه په غور كوي او ورښتانه نه اوږدوي. همدارنگه خپل ځيگر او نس نه كوچني كوي. او كوښښ نه كوي چې خپل ځان د يوې انجلۍ پر شكل برابر كړي، لكه ځيني خلگ سته چې خپله ملا نري كوي، وروځي كاري، لب سيرين وهي، نوكان غټوي، سرخي وهي چې دغه ټول كړني د نارينو د فطرت سره سمون نه خوري.

گرانو انجونو ته څو لارښوونې.

كه چيري داسي انجونې ياست چې د واده كولو پر عمر برابري ياست نو ښه خبره داده چې نارينه په ښه توگه وپيژني. د نارينو د روحيې پيژندل نه يوازي داچې د زوجينو مشكلات كموي بلكه ددوي تر منځ د ښه اړيكي سبب كيږي. هغه ارواه پوهان چې د جنسيت رول د اړيكو په ټينگولو كې ارزښتمند بولي او څيړني يې كړي دي، د نارينو د پيژندگلو په هكله دغه ۱۷ ټكي ارزښتمند بولي.

نارينه د خپلو غوښتنو په هكله خبري كوي.

نارينه په غير مستقيمه توگه د خپلو غوښتنو اړه خبري كوي. نو د خپل ژوند د ملگري څخه وغواړئ چې خپل د هفتي پروگرام تاسو ته ووايي، ترڅو تاسو په همغه ډول خپل كارونه ترتيب كړئ. هغه په دې توگه خپل ځان تاسو ته نژدې بولي او ډيره مينه ښكاره كوي.

۱- نارينه په خپلو كړنو سره خپل گرانښت څرگندوي.

نارینه غواري په خپلو کړنو سره خپل گرانبت څرگند کړی. مثلاً: د کور خراب وسایل سموي او يا هم کثافات د کور څخه دباندې وړی، چې په دې کارونو سره خپل گرانبت څرگندوي. حتی د کور د وسایلو رانیول او يا هم د کور د چاپیریال په ځینو وسایلو سره بنایسته کول هم د گرانبت پایله ده.

۲- نارینه واده کولو ته په جدي سترگه گوري.

نارینه ژر د یو کار د کولو څخه بیره لري. څیرني بنسټي چې نارینه واده کولو ته ډیره په مهمه سترگه گوری. مگر ډیر وخت نیسي چې هغه خپل نظر څرگند کړی. ځکه غواري وپوهیږي، کوم کار چې کوي یې درست دی که نه. یوه څیرنه چې پر متاهل نارینو ترسره سوي ده پایلي یې بنسټي، چې کله نارینه په پوره باور سره واده کولو په اړه تصمیم نیسي، نو ټوله اړخونه یې سنجولي وي او ټوله معیارونه د خپلي خوښي سره سم برابر وي. ۹۰ په سلو کې دا ډول نارینه وايي که یې دوهم ځلي واده کولای نو د همدې خپلي بنسټي سره به یې کړي واي.

۳- هغه په ښه توگه سره غور نیسي.

بنسټي چې کله د چا خبرو ته غور نیسي، نو د بدن په اشارو یا هم داسې کلماتو لکه، بلي یا نه په ویلو سره هغوي ته بنسټي چې خبرو ته یې په ډیر دقت غور دي. دغه اشاری زموږ د درک او همغږی یو ډول دی چې مقابل لوری ته یې انتقالوو. مگر دغه کړني بیا نارینه نه ترسره کوي. کله چې د خپل ژوند د ملگري سره خبري کوی او هغه هیڅ نه وايي همدارنگه هیڅ حرکت نه بنسټي، دا فکر مه کوی چې هغه ستاسو خبرو ته غور نه دی نیولی او يا هم ارزښت نه ورکوي. بلکه هغه ستاسو خبرو ته په سکوت غور نیولي دی او فکر کوي د هغه څه په اړه چې تاسو یې ورته وایاست.

۴- نارینه ډیر وخت خپلي کړني په عمل کې څرگندوي.

ستاسو لپاره به حیرانوونکی داوي چې نارینه ډیر وخت خپلي اړیکي په عملي توگه بنسټي، نه په خیال سره. ډیری نارینه غواري په ورزش کولو یا هم د خپلي میرمني سره په قدم و هلو سره خپل گرانبت ورته څرگند کړی.

۵- نارینه د خپل ځان لپاره پوره وخت غواري.

که څه هم نارینه غواري چې د کور په ډیرو چارو کې داخل و اوسي مگر هغوي غواري د خپل ځان لپاره ځانگړی وخت ولري. هغه دا چې په یوه گوبنه کې کښيني او فکر وکړي.

په داسې حال کې چې نارینه د شطرنج، باغوانی او ورزشي کلب ته د ورتلو څخه خوند اخلي او کله بیا غواري چې په څنگ کې یې څوک نه وي او د خپلي 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- ډیری نارینه د خپلو پلرونو کړني ترسره کوي.

که چیري غواری وپوهیږی، هغه څوک چې ستاسو په نیت کې وي چې واده ورسره وکړی څنگه شخصیت لري. د هغه د پلار و کړنو ته وگورئ. نارینه اړیکي جوړول د خپل پلار څخه زده کوي، که چیري غواري وپوهیږي چې ستاسې د خاوند کړني به ستاسې سره څه ډول وي نو دهغه د پلار کړنو ته وگوري، چې د خپلي میرمني سره څه ډول اړیکه لري.

۸. نارینه بدنې ژبې ته ارزښت نه ورکوي.

نارینه بدنې ژبې او اشارو ته ارزښت نه ورکوي. د آواز بدلون، لحن او د څهري بدلون د هغوي لپاره مفهوم نه لري. دا امکان لري چې ډیر وخت د ښځو ناراحتې د هغوي د څهري څخه نه سي تشخیص کولای. همداسې اشاروي پیغامونه او صوتي بدلونونو ته ژر نه متوجه کیږي. نو که غواړئ چې خپل هدف هغه ته ورسوئ، نو مستقیماً خپل هدف ورته ووايست.

۹- د نارینو عکس العمل تیز دی.

ښځې په ځینو کارونو کې ناوخته خپل عکس العمل ښکاره کوي، او نسبتاً ډیر وخت ته اړتیا لري ترڅو خپل عکس العمل وښيي. او دا هم امکان لري چې د نارینو په وړاندې یو اندازه ویره او استرس ولري. مگر نارینه د پېښو پر وړاندې په ډیر تلوار عکس العمل ښکاره کوي. کله چې تاسو غواړئ د تیري شپي 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 ملګري ته احترام کولای سي چې د دواړو پر ژوند او اړیکو مثبت تاثیر وکړي. مطالعاتو ښودلي ده چې د نارینو د زحمتونو او کوشنسونو څخه تشکر کول او د هغوي زحمتونو او تکلیفونو ته ارزښت ورکول، هغوي لا زیات ځان ستړی کولو ته تشویقوي ترڅو د خپلو ماشومانو 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 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 وکړي.

ډیری نارینه دا خوښوي چې ددوي میرمنې د خصوصي رابطې پیل کونکې واوسي او هغه ته لیواله وي. پر همدې اساس خپل د ژوند ملګری ته له عشق څرګندولو څخه مه شرمیږي. دوي غواړي چې پوه سي تاسو د مشترکې رابطې غوښتونکی یاست. د مشترکې رابطې پیل کول ستاسو لخوا د لادیر رضایت او خوشحالی سبب ګرځي.

۱۳. نارینه هرکله لیواله نه وي.

نارینه د ښځو د اند خلاف هرکله د جنسي رابطې د لرلو حوصله نه لري. نارینه هم د ښځو په څیر د استریس (فشار) لاندې راځي. د مالي، وظیفوي، کورنۍ او محاسباتي ستونزي یا هم فشارونه په نارینو کې د جنسي تمایل د کموالي اصلي لاملونه دي. که یو ځلي کوم نارینه خپله لیوالتیا د جنسي رابطې د پاره دلایه ورکړي وي، نو دا پدې معنا نه ده چې هغه همیشه ستاسو لپاره خپله لیوالتیا دلایه ورکړي ده.

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

د ۶۰ کلونو څخه کښته زیاتره نارینه حداقل په ورځ کې یو ځلي د جنسي رابطې په هکله فکر کوي، په داسې حال کې چې په څلورو کې یوه برخه ښځې په ورځ کې په دې هکله فکر کوي. همدارنګه نارینه د

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

۱۵. نارينه د خپلي ميرمني خوند اخيستل خوښوي.

د بښځي خوشحالي د هغې د ژوند د ملگري 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 ښه به داوي چې خپلې غوښتنې په ښکاره ورته بيان کړي. ځکه نارينه اشاروي خبري نه خوښوي. که په ښکاره خپلې غوښتنې ورته بيان کړي، نو ستاسې د خوشحالي څخه به هغه هم ښه احساس ولري.

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

ډيري نارينه په ځينو حالاتو کي له اضطراب او تشويش سره مخ کيږي، بلخصوص چې عمر يې ډيريږي. يو نارينه کيدلای سي د خپل عمر او وړتياوو په هکله پريشانه سي. که کيدای سي چې د هغه د ارامتيا لپاره د ځينو روشونو او کړنو څخه استفاده وکړي، چې هغه ته دا پوهاوی ورکړي چې اوس هم د پخوا په شان در باندي گران دی او مينه ورسره لري. نو په همدې اساس به په جنسي اړيکو کي ډير لږ د مشکلاتو سره مخ کيږي.

۱۷. د نارينو دا خوښه ده چې پر خلکو گران اوسي.

که چيري يو نارينه د خپلي ميرمني له لوري مينه احساس نه کړي، شايد يو بل چا ته ليواله سي او د هغه پاملرنه ځانته راوگرځوي. د داسي پيښو د نه تکرار لپاره بايد بښځي د خپل د ژوند ملگري عاطفي غوښتنو ته پاملرنه وکړي او هغه ورپوره کړي.

د هغه نارينو نښې نښانې چې پر تاسو مين وي.

که چيري غواړي وپوهيږي چې ستاسو همکار او يا هم ټولگي وال ستاسو څخه د مينې غوښتنه کوي، که نه. د هغه کړنو ته پاملرنه وکړي. کيدای سي د هغه له کړنو څخه پوه سي چې هغه تاسو ته خپله مينه څرگندول غواړي. ممکن ډيرو مجردو انجونو ته دا احساس پيدا سوي وي چې د کار په ساحه کي همکار او يا هم ټولگي وال يې د مينې غوښتنه ځيني وکړي، مگر اصلي پوښتنه: چې کله به هغه دي ته آماده سي چې غوښتنه ځني وکړي. نو که غواړي دا پوښتنه مو حل سي د هغوي کړنو ته متوجه سي. ممکن د هغه له نښو څخه وپوهيږي چې څه وخت د غوښتنې کولو دی. همدارنگه د يو بل سره د شناخت پر وخت هم کولای سي چې د هغه کړنو ته په کتلو سره پوه سي چې تاسو يې خوښ ياست او که نه. دلته به ټوله د بدن له حرکاتو نيولی تر خبرو درته زده کړل سي.

بيله فکر کولو ستاسو سره خبري کوي.

کله چې سترگي په سترگو سي خپل سر لږ راسته او يا هم چپه طرف ته کږوي. ددې کړني معنا: په نارينو کي د سر کږول په کاميله توگه يو بی اختياره کړنه ده چې کله يوي بښځي ته د نزدې والي احساس کوي نو دغه کړنه له ځانه څرگندوي. دغه کړنه هغه وخت نارينه له ځانه بښي چې يوي بښځي ته ليواله سي. مگر خپله دا شجاعت نه لري چې مخته ورسې او خپله ليوالتيا ورته ووايي او ددوستي غوښتنه ځيني

وکړي. په حقيقت کې د سر په کړولو سره خپل ځان يو قسم عصيب پذيره بولي او خپل ځان په خدمت کې بولي. ممکن تاسو ته جالبه وي، که چيرې ستاسو همکار او يا هم يو ټولگي وال او ياهم بل شخص د خبرو کولو پر وخت په داسې حال کې چې يو بل ته گورئ خپله غاړه کږه کړي، احتمالاً ډير ژر به ستاسو څخه د دوستۍ غوښتنه وکړي.

کله که يو نارينه و غواړي ستاسو څخه د دوستۍ غوښتنه وکړي.

کوم وخت چې ولاړ او ياهم ناست وي د دواړو پښو گوتي يې د يو بل طرف ته سيده وي. ددې کړنې معنا: په ډير احتمال سره تاسو مقابل لورئ ډير متاثيره کړئ دی، ددغه نښو معنا پر ځان د باور نه شتون څرگندونه کوي. که چيرې ستاسو د خوښي وړ نارينه د خبرو کولو پر وخت دغه کړنه تر سره کړل ددې معنا لري چې تاسو يې خوښ ياست مگر تر او سه پر ځان دومره باور نه لري چې ستاسو څخه د دوستۍ غوښتنه وکړي، هغه دې ته ضرورت لري چې تاسو خپله علاقه هغه ته څرگنده کړئ. که چيرې د خبرو کولو پر وخت متذللې وي يو څو دقيقې دوستانه چلند ورسره وکړئ او په غير مستقيم ډول يې غلطۍ ورته ووايست. تر يو څه وخت وروسته هغه ارام سي او ممکن تر يو څه ځنډ وروسته خپل درخواست مطرح کړي. په حقيقت کې کله چې نارينه د خپلو پښو گوتي يو يو بل ته مخامخ کوي، په حقيقت کې هغه غواړي د يوې مهمې موضوع په اړه خبرې وکړي لکه واده کول. نو په داسې حالاتو کې ښه خبره داده چې ډيره حده چوپتيا غوره کړئ تر څو هغه فرصت پيدا کړي چې خپلې خبرې پوره کړي.

کوم وخت چې تاسو ته گوري نو ډير ژر خپلې اوږې لور طرف ته سره راټولوي او مخته يې خوشي کوي. ددې کړنې معنا: په داسې حالت کې تاسو داسې يو حرکت تر سره کړئ دی چې دهغه توجه مو جلب کړي ده او دغه حرکت دهغه د خوښي وړ کړيدلی دی. کله چې يو نارينه د يوې ښځې يو حرکت ستايي نو بې ارادې خپلې اوږې مخته راولي او سره راټولوي يې، او دغه ښکلې حرکت د واده کولو لپاره يو دليل بولي. دغه حرکت په نارينو کې د ژورې مينې نښه ده، چې هغه يې په زړه کې لري او په يو ډول سره غواړي چې څرگنده يې کړي. حتا په گډ ژوند کې که نارينه د خپلې ميرمنې څخه يو ښکلې حرکت ويني او غرور يې اجازه نه ورکوي چې د هغه ستاينه وکړي، نو خپلې اوږې مخته راټولوي. په داسې وخت کې تاسو دهغه د خوشحالي لپاره هغه ته يو څو مينه ناکه خبرې وکړئ.

د مجلس کولو پر وخت او يا هم تر دې مخکې چې تاسو دهغه څخه پوښتنه وکړئ، هغه خپلې شونډې سره راټولوي او فشار ورکوي. ددې کړنې معنا: ددې کړنې دا معنا ده چې مخامخ لورئ مو تاسو ته ټوله حقيقت نه وايي، په داسې کړنه سره هغه غواړي چې خپل ځان ته وخت ورکړي چې مناسب ځواب پيدا کړي. په همدې دليل ددې کړنې وروسته چې کومه خبره دهغه څخه اورئ، نه سي کيدای چې په ټوله معنا به ريښتيا وي او ممکن چې په کامله توگه دروغ وي. په داسې حالت کې هغه غواړي ستاسو په وړاندې خپل شخصيت تر هغه چې دی لوی وښيي، تر څو تاسو وهڅوي چې د واده کولو غوښتنه يې ومنئ. بيا په ځانگړي توگه که د خپل ځان په اړه خبرې کوي هغه غواړي خپل د ځان ستاينه وکړي چې تاسو تر خپل تاثير لاندې راولي. نو تاسو هم پر خپل ښځينه احساساتو باور وکړئ، هغه تاسو ته وايي. مگر که هغه دا حرکت په هغه وخت کې تر سره کړئ چې تاسو د يوې مهمې موضوع په اړه لگه واده کول قانع کړي نو تاسو خپل حواس په کامله معنا سره راټول کړئ چې خدای مکره غلطه پرېکړه ونه کړئ. په ياد ولرئ چې دغه کړنه د مقابل لوري د تگۍ نښه نه ده بلکې هغه دا فکر کوي چې که ريښتيا ووايي تاسو به يې خبرې ونه منئ.



خپل لاسونه يې مټ کړي وي په داسې توگه چې د لاسونو شا يې ستاسو طرف ته ده، پر ميز يې په داسې توگه ايښي وي چې تاسو يې ورغوی نه وينئ. ددې کړنې معنا: کله چې يې د لاس ورغوی لاندې وي په داسې ډول چې نه ليدل کيږي دا ددې څرگندونه کوي چې هغه شخص ستاسو څخه خبره پتوي. کله چې ستاسو غوښتونکي شخص خپل د لاسونو شا تاسو ته ښيي په داسې وخت کې يې دفاعي حالت ځانته نيولی دی او ښيي چې غښتلی شخصيت لري او غواړي چې په موقت ډول په خپله اړيکه کې توازن وساتي. په همدې دليل ښه خبره داده چې دهغه خبرو ته ډير غور ونيسئ د مثال په توگه د مجلس، غذا او يا هم د ځای د انتخاب... هغه ته وسپارئ. کله چې د لومړي ځل لپاره د خپل عاشق سره يو ځای ته ځئ او هغه ستاسو څخه خپل د لاسونو شا ستاسو څخه پتوي دا په دې معنا ده چې هغه غواړي چې په کامله معنا پولي وساتي تر څو د تاسو سره په کامله توگه وپيژني، نو په همدې دليل ډير په رسمي په توگه ژوند کوي تر هغه چې ستاسو څخه مثبت جواب تر لاسه نه کړي، همدا رسمي چلند ساتي.

کله چې گوتي دوربينتانو مينځ ته وړی. ددې کړنې معنا: دا کړنه ددې لپاره کوي چې مقابل شخصيت ته ښايسته ښکاره سي. ښځې ددې لپاره چې ښځې ښايسته ښکاره سي ډيري لاري لري، مگر نارينه د ورښتانو په ښکلي کولو سره خپل ځان ښايسته ښکاره کوي. ځکه چې ورښتانه تر ټولو ډير پر څهره اغيزه لري او په اسانۍ سره بيلابيل ډولونه اختياروي. که د اشنايي په لومړي دوره کې ياست او د لومړي ځل لپاره د هغه سره په چکر وتلي ياست، که يې ډير ورښتانه لند او په عادي شکل وه او خولۍ يې پر سر کړی وه، نو غواړي چې ډير ځان هوښيار او ځيرک وښيي. که مو چيري د ژوند د ملگري سره په چکر وتلی واست او هغه خپل ورښتانه د معمول خلاف ښکلي جوړ کړي وه، نو تاسو يې ستاينه وکړئ: چې ستا د ورښتانو ستايل می ډير خوښيږي! دا به ستاسو پر اړيکو ډير مثبت تاثير وکړي.

ډيري وخت کوښښ کوي چې ستاسو په خوا کې ودريري. ددې کړنې معنا: ډير وخت داسې پښيري چې په پوهنتون او يا هم په دفتر کې همکاران او يا هم محصلين سره د يوې موضوع په خاطر سره راټوليري. که په همدغه جريان کې ستاسو يو همکار او يا هم يو ټولگي وال کوښښ کوي چې ستاسو اړخ ته ودريري، کيدلای سي چې ستاسو و لوري ته دهغه د پاملرنې په معنا وي. نارينه د ښځو د کړنو د تعقيب په ارتباط فوق العاده استعداد لري بالخصوص هغه ښځې کوم چې د هغه د خوښي وړ وي. کوښښ کوي چې هر ځای يې تر څار لاندې ونيسي او دهغې کړنې تر کنترول لاندې ونيسي، بيله دي چې څوک متوجه سي، ولي که د خپل احساس څخه ډاډمن هم وي بيا هم خپل ځان د ښځې مخته څرگندوي او کوښښ کوي چې د هغې پاملرنه ځانته راوړوي او په خپلو کتلو سره موضوع ورته څرگنده کړي. په لاندې متن کې به داسې کړنې ولولئ چې د افرادو د فريکاري باندې دلالت کوي. هغه خلگ چې تاسو ډير له نژدې پيژنئ هم کيدلای سي چې تاسو ته درواغ ووايي. مگر ډير د بدن حرکاتو ته پاملرنه چې تاسو د خبرو د موضوع څخه بيرون کوي نه ده پکار.

د زور خندا کول. يوه واقعي خندا و لور لوري ته امتداد پيدا کوي او دسترگو د گونجو د پيدا کيدلو لامل کيږي. مگر يوه مصنوعي خندا د خولې د کړولو سره مشابهت لري چې د بی صداقتی او دروغو لامل دی. سترگې وايي: تاسو ته د کتلو توان نه لرم ځکه چې د سترگو تماس قطع سوئ وي. همداسې د پوزې موبنل هم په دروغ ويلو باندې دلالت کوي.

د اوږي گروول: د شهادت په گوتي باندې د اوږي گروول هم د شک او درواغو ويلو نښه ده.

د غاړې ګرول: یو بل حرکت چې درواغ ویل ثابتوي دادئ چې د غاړې ګرول دي. د غوړ لاندې برخې ګرول یا هم د غوړ کښول.

د کمیس د غاړې کښول: کله چې څوک درواغ وایي د بدن د تودوخې درجه یې پورته کیږي. په بی ارادي توګه لاس پورته کوي او د غاړې تڼي خلاصوي تر څو هوا کمیس ته داخله سي.

په جیب کې د لاسونو دننه کول: یو بله کړنه چې د لاسونو په واسطه ترسره کیږي او درواغ ویل څرګندوي، د کمیس په غاړه سره لوبې کول دي، لاس دننه کول د کورتی و جیب ته، او یا هم هغه نورو لباسونو و جیبونو ته چې مقابل لوري اغوستی وي.

مټ سوي لاسونه: د لاسونو مټ کول (راتولول) هغه بله کړنه ده چې بڼې چې مقابل لوری یو څه درڅخه پټوي. دا پداسې حال کې چې یو ورغوی چې مټ سوي نه وي ددې ښکارندويي کوي چې کړنه بېله دروغو ده.

په لاس سره اشاره کول: دروغ ویونکي د خبرو ویلو پر وخت، د لاسونو په حرکاتو او اشارو سره تر سره کوي، په مکرر ډول بدن ګروي. روانشناسان وایي چې پنځه ځلې په مکرره توګه د بدن ګرول د دروغ ویلو نښه ده.

د بدن حرکات: د اوږې پورته اچول او نورې کړنې چې په یوه نامناسبه وخت کې تر سره کیږي، ممکن د چل او دروغ ویلو نښه وي.

پر خوله د لاس ایښودل: کله چې یو څوک پر خپله خوله خپلې ګوتې کیږدي، نو دا یو غیر ارادي کړنه ده، چې بڼې: نه باید دا خبره می کړی وای. خپله دا کړنه د هغه خبرې څخه چې باید نه وای سوي مخنیوی کوي.

د پښو بی قرارې: کله چې پښې په لنډو ضربو سره په مخکې وهي، نو په ډیر احتمال سره دروغ په مابینځ کې سته. همدارنګه په ډیر احتمال سره د غیر عادي کړنو منتظره واوسی.

د اواز بدلون: د خبرو په جریان کې د اواز زیر او بم ته سوچ وکړی کله چې دروغ ویل رامنځته سي نو د اواز تون لوړیږي. غوړ ونیسئ چې آیا اواز لږزیږونکي او همداسې د اوږد مهاله مکثونو سره ملګری دی. همداسې د یوې پوښتنې د ځواب لپاره د ډیر وخت تیږول او یا هم برعکس په ډیره توندی سره د پوښتنې ځوابول هم دا څرګندوي چې په شخص کې کومه غلطی سته او هغه یې پټوي.

بی احساسه قیافه: ځینی دروغ ویونکي د خپل شکل د دروغینو احساسی تجلو په پټولو کې ډیره وړتیا لري. ممکن هغوي د بیخایه ټکانونو او ناګهانی کړنو په پټولو باندې کنټرول ولري. مګر کله چې څهره په پوره معنا بی احساسه وه، نو دا د حقیقت د بیانولو څخه ممانعت دی. دا په ټولو درواغ ویونکو کې یوه نښه ده. د یوه حرفه یې دواغجن څخه نیولې تر درواغجن د ژوند ملګري پوري (خوشکه او بی روحه څهره) پر ټولو ګناهونو او غلطیو باندې د سرپوښ ایښودلو په معنا دی. مګر ځینی خلک طبیعتاً بی روحه څهره لري.

په پرله پسې توګه په ګوتو ټکان کول: دا هم د بدن یوه نښه ده چې غواړي صحنه پریردي او وتښتي.

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

۱. د دوامداره غلطیو کول او په ژبه کې بندیدل.

۲. د غله غونډې خندل

۳. د اوږي پورته اچول او د آه کول

۴. د پوښتنو ډیر په دقیق او محطاطانه ډول سره جواب.

۵. د سترگو ډیر زیات اړول.

په سیده توگه دریدل: په سیده توگه دریدل ددې ویاندويي کوي، چې تاسو پرنفس اعتماد لرئ او بريالي کس یاست. که څه هم ونه مو ټیټه وي، خو په مطمینه توگه دریدل به تاسو حیران او بی پروا ښکاره کړی.

لنډ او جگ – گامونه: د لارې په مزل کې د پښې ټوله اوږدوالي څخه استفاده، اوچت گامونونه اخیستل، ملا نیغه او سر لوړ نیول، داسې یو حالت څرگندوي چې تاسو ریشنتي او مطمین یاست. برعکس کوچني گامونه او رواتلې اوږي دښيې چې شخص بیریدلې او عصیب پذیره (توان) لیدونکی دی.

په مینه ناکه توگه د حال او احوال پوښتنه کول: د ښو په لږو پورته کولو سره کوم وخت چې د لومړي ځل لپاره یو څوک وینئ، تاسو ليواله خور او هوبنیار څرگندوي.

نژدې مخامخ کیدل: هر شخص اړتیا او ضرورت لري چې یوه معینه اندازه شخصی فاصله ولري چې هغه شخصی حریم ۱۸۰-۹۰ سانتیمیره پوری دی. دوستانه او صمیمي اړیکه تر ۵۰ سانتیمتره پوري محدوده ده. کله چې یو څوک ډیر نژدې راځي نو د مزاحمت لامل گرځي. داسې کړنه تیری (تجاوز) بلل کیږي چې مرز او د نورو حدود مراعت نه کړل سي او هغه ته احترام ونه سي. دغه ډول کړنې ددې سبب کیږي چې شخص د بي جرأتی، ضربه لیدلو او د ځان څخه د دفاع حالت غوره کړی. تر څو چې ستاسو څخه د مخته راتللو غوښتنه نه وي سوي شاته پاته سي.

بی رغبتې ښودل: که غواړئ تر نورو لوړ ښکاره سي، خپله شا دیوال ته تکیه کړئ، او لاس پر سینه ودریزئ. ددې کړنې معنا روښانه ده مزاحمت مه کوئ.

دغاړي ورکول: کله چې لاس لوړي خواته تاوو سي او خپل ځان د غاړي شاته کور کړي د ټیټیدلو ښانه ده. ددې کړنې په نتیجه کې د مقابل فرد پر سر سخته ضربه واردیږي. مگر په پرمختللو ټولنو کې باید ددې کړنې څخه ډډه وسي.

بی قراری: هرکله چې په یوه اجتماعی موقیعت کې د خپل جیب په کوچنیو پیسو لوبی کوئ او د (جرینگ جرینگ) اواز ځیني پورته کوئ او یا هم په کالیو یا وریشتانو کې خپلي پیڅه گوتي تیروي، معلومه خبره ده چې تاسو عصباني، نارامه او یا هم احساساتی یاست. ددې لپاره چې ددې کړنو څخه نور خوند واخلی دغه کړنې په تیزی سره تر سره کړئ.

د شلوار کشول: دغه کړنه تر نارینو ښځي ډیر تر سره کوي. ځکه چې نارینه خپل شلوار بټن کوي. د یوي پښي پایڅه د ناباورئ پر ډول لوړي خواته کشوي، پر دې ډول لکه پښه چې یې پر یوه خراب شی ایښی وي او کوښښ کوي چې هغه د ځان څخه لیری کړي.

پر دیوال تکیه کول: کله چي تاسو پر دیوال او یا هم کلکین باندي په ارامه توگه تکیه کړی وي، و نورو ته وایاست چي پاته سئ. په ټولنیزو موقعیتونو کې دا د اوردو خبرو کولو لپاره یو نښه ده.

نژدې اړیکه: دوه وگړي چي کله دیو بل سره خبری کوي او یو بل په یوه مقام کې ویني، مینه او محبت دیو بل سره ښکاره کوي، هغه خلک چي د یوه اوردو وخت لپاره دیو بل سره اوسیدلی وي د یو بل کړنې پیروي او تکراروي، تر دي حده چي د یو بل کلمات او الفاظ هم تکراروي.

شخړه(دعوه): د قهر او خشونت نښه داده، کله چي دوه وگړي د یو بل په مخ کې، دپخوا خلاف ودریږي. په عادي وخت کې دوه وگړي د خبرو کولو پر وخت د یو بل سره لږ واټن نیسي. مگر کله چي وگواړي د یو بل سره جنگ او زرو ازمایې وکړي نو یو بل ته پوزه په پوزه دریري چي دا د ډیر خطرناکه تقابل نښه ده.

Edition: 2024

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