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

نـــارینه وپـــېژنـــئ

د نارینو ارواه پوهنه

Edition: 2024

Psychology For Men

ژباړونکې

بهشته سادات

Translator: Behishta Saddat

(c) ketabton.com: The Digital Library

بسم الله الرحمن الرحيم

(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 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 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 وپناوال ماهره ارواه پوهان او لوي فلیلسوفان وي خو بیا هم به هم د خپلو احساساتو په څرګندولو کې 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 لاسته راوړنې لپاره باید په جنګ او تیښته کي وي. هغوي دا مسؤلیت لري د خطراتو په مقابل کي د کورنې 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 خوښي 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 چې 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 کيدو لامل کيږي. کوښښ وکړئ چي هغه پر خبرو راولئ او خپله د اړتيا په اندازه وږغيږي. نارينه هميشه په خپله زړه او تصوراتو کې د خپلې خوښې (علاقي) وړ ښځې سره مينه کوي چي همدغه اندازه مينه او محبت د مهمدې ښځې لپاره بس دی. خو په داسې حال کې چي ښځې غواړي چي نارينه خپله مينه او ناز دوي ته ښکاره کړی او په خوله ووايې. نارينه دا خوښوې چي ښځې د خبرو کولو پر مهال ژر و اصل مطلب ته ننوزي او پالتو خبري ونه کړي. مګر ښځې دا خوښوي چي د يو موضوع تشريح پر مهال ښه په جزياتو وږغيږي. هر کله که د يو نارينه سره خبري کول غواړئ داسې فکر مه کوئ چي د يو ښځې سره ږغيږي، چي د جزياتو د اوريدلو څخه خوند اخلې. مګر نارينه دا غواړي چي ځومره ژر د موضوع څخه نتيجه واخلې او اصلې هدف ته ورسيږي، نو په همدې خاطر تاسو هم يوه کوچنی موضوع ټکي په ټکي مه ورته بيانوي، ځکه چي په دې سره به مو برعکسه نتيجه لاس ته راوړي وي چي ډير ژر دهغه د خسته کيدو لامل ګرځي. نارينه هيڅکله نسي کولاي چي د ښځو پر ډول د ژوندانه و جزياتو ته متوجه اوسی. ځيني بدلولونه لکه د آرايش کول، هر وخت ښه په صحي معنا د ځان منظم کول، که نارينه ددې کارونو په کولو ونه توانيدل نو دا ددوې غلطي مه بولئ.د ښځو لپاره دا ډيره مهمه ده چي پوه سي چي ددوې د خوښي پر شخص(نارينه) د دوې شتون دومره ارزښتمند دی چي ددوې و ډير کم تغيراتو ته هم توجه وکړی. نارينه بايد د ښځو د خوښئ لپاره دهغه کړنو او چلندونو ستاينه وکړي چي ښځې يې د نارينو د پام ځانته را اړولو لپاره کوي او دهغه ستاينه وکړي.ښځې د نارينو د احساساتو د راپارولو لپاره د بيلابيلو روشونو څخه استفاده کوي، کله ګليه او شکايت کوي، کله قهر او دعوه کوي، او يا هم خپګان، مګر نارينه ددې يوه روش سره هم آشنا نه دي او ستاسو دغه رفتار په بله معنا اخلې چي ستاسو د توقع خلاف وي. نو ښه داده چي خپل منظور په مستقيم ډول ورته بيان او واضح کړئ لکه ډير وخت کيږي هير کړي دي يو، خو ددې وروسته به داسې نه کوي! نارينه نه سي کولای لکه ښځې خپل احساسات په آساني سره ښکاره يا هم تخليه کړی نو ددي کبله ډيري وخت خپل دروني احساسات د قهر په ډول ځرګندوي. ډير وخت دوي خپله هم په خپلو کړنو نه پوهيږي چي څه کوي. کله تاسو داسې فکر کوی چي ستاسو د خاوند قهر ستاسو څخه دهغه د نفرت يا زړه بدوالي نښانه ده اما داسې نه ده. د نرانو جوړښت داسې سوی دی چي کله دوي بيريدلي وي، پريشانه وي او يا هم د ګناه (خپل ځان ملامتونه) احساس کوي نو په قهر وي، نو کله چي تاسو ګله او شکايت ورته کوئ دوي د خپل ځان د ملامتونې احساس کوي او کله چي يې خپل ځان مقصر وليدئ نو نور هم په غوصه کيږي. ځرنګه چي نارينه هميشه د حل لاری په فکر کي وي، نو همدا چي د خپلې ميرمني ناارامي ويني، د مشکل د حل په فکر کی کيږي. په داسې حال کې چي د ښځې ټوله ستونزي او مشکلات د نارينه دغلط درک او فهم څخه منځ ته راځي. ځرنګه چي نارينه په دې موضوع نه وي خبر نوغلطه دحل لاره راباسي، او ځرنګه چي ښځې پوه سي چي نارينه سم ددوي مشکلات نه درک کوي. نو دلته دی چي جنګ او دعوه شروع سي او اوضاع تر هغه کړکيچنه سي، په داسې حال کې چي نارينه کولاې سول چي د خپلي ښځې په غيږ کې نيولو او د هغې په مچولو او نازولو سره دهغي ټول بد احساسات د منځه يوسي.ښځې په ډيره آسانۍ سره خپل احساسات بدل کړي، مثلا که غوصه سي نو بيرته کولای سي چي ډير ژر هرڅه هير کړي. مګر نران دا توانايې نه لري چي ستاسو قهر، او غوصه په آسانې هير کړي نو ځکه دوې نه سې کولاي چي په اسانۍ دا فضاء بدله کړی.هيڅکله په مستقيم شکل د نارينو توانايې او وړتياوې تر انتقاد لاندې مه نيسئ، ځکه دا به داسې معنا ولري لکه د يوې ښځې ښايست چي تر انتقاد لاندې راولئ. هغوې حتا ستاسو نصيحت هم ستاسو لخوا پر دوې د بی باورې په معنا بولي. حتا نارينه تر دې حده پر خپلو وړتياوو باوری دي چي ډير کله که غلطی وکړی نه غواړی چي بخښنه وغواړی. او غواړی چي موضوع په يو

(c) ketabton.com: The Digital Library

ډول توجیه او سمه وښیي. که د نارینو غلطي او ناتواني په داسې شکل سره وښودل سی ښه به وي چي هغه ډیر ملامت نه کړئ او تر ډیره 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 یو نارینه شخصیت خوښ نه وي،هیڅکله نارینه ته د هغه د پیسو په خاطر غټ شخصیت مه ورکوئ. یا د هغه د نارینه توب د ځانګیرنو په خاطر مو خوښ سی، بیله دې چي خپله مو هغه خوښ وي. د یو نارینه کامیابی او ورتیاوي د هغه د ټولنیز ژوند د پیشرفت علامه ده، چي دا دهغه په شخصي ژوند او د ښځو سره په ارتباط کي هیڅ په درد نه خوړل کیږي.کله کله هم نارینه د شعر په ویلو، د خبرو په کولو او یا هم د احساساتو په څرګندلو کي ماهره وي. مګر همدغه نارینه هم د خپلو واقعي احساساتو په بیان 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 یو نارینه سره اړیکه جوړوئ نو هغه ته اجازه ورکړئ چي په خپلو احساساتو دا اړیکه جوړه کړي. دهغه څخه دا توقع مه کوئ چي سم دستي خپل احساسات څرګند کړي. هغه پریږدئ چي دخپل ځان سره تنها فکر وکړی. همیشه په خبرو هغه مه اخته کوئ. وخت ورکړئ چي هغه په سکوت کي خپل خیلات سره راټول کړی او نتیجې ته ورسیږي. خپل ځان په دې خبره مه تشویشي کوي چي نارینه بی احساسه دي، نارینه هم تاسو ته ورته احساسات لري. صرف دهغه د بیان وسه نه لری خو دا ستاسو(ښځو) مسؤلیت دی چي هغوي ته مینه او محبت وروښیي.د ښځو خلاف نارینه دا نه خوښوي چي پر خپلو غلطیو اعتراف وکړی او حتا د ښځو له خوا انتقاد او پیشنیهاد هم پر خپل ځان حمله بولي. همدارنګه هغوي د مشکلاتو پر وړاندې د ښځو د احساسي چلند سره هم مخالف دي، دا یې خوښه ده چي مشکلات د اصولي لاري څخه حل سي. نو کله چي یو مشکل پیښ سی دوي په فکر کي ډوب سي او فکر کوي مګر ښځي خپل احساسات ښکاره کوي (لکه ژړل، ناري وهل او ښیراوې کول). یو مهم اصل په نارینو کي دادی چي دوې و عشق او مینې ته ډیر اهمیت نه ورکوي، علت یې هم دادئ چي نارینه غواړی خپل بریالیتوبونه په خپل کار او ټولنه (اجتماع) کي ووینې. مګر ښځې بیا غواړی خپل هویت په مینه او محبت کې څرګند کړی. چي دغه موضوع بیرته کرځي د نارینو د مغز جوړښت ته او د هغه د تربیت و شکل ته، نو په دې اساس نارینو ته دا موقع ورکړئ چي خپل کار او فعالیتونه د خپلو پروګرامونو په سر کې ونیسي ترڅو هغه ته په رسیدلو 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 مصرفیتونو ځار کړی.

نو په همدې خاطر لارښوونه کیږي چي:

- نارینه د ستونزو د منځه وړونکي وبولئ.
- نارینو ته وخت ورکړئ چي خپله دوستي ښکاره کړی.
- نارینه تایید کړئ او پر هغوي باور وکړی.
- نارینه د تشویق مینه وال دي.
- د نارینو دا خوښه ده چي 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.

(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 مګر په زرګونو 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 څنګ 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 توګه 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 ورګرځي.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 ځانګړي توګه 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، لنډې خبري، په ښکاره توګه خبری کول، د وخت پابندي، او د صحیح کلمو څخه استفاده په ډیره اسانی سره قبلوي. پخوانیو ویلي دي چي(پینځه سره ګوتي یو شان نه وي) دا خبره ډیره د منلو وړ ده کوم وخت چي د یوه لاس ګوتي چي د یوه جنس څخه هم وي توپیر سره لري، نو څرنګه 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 ځانګړتیاوي او اخلاق در وپیژنو، تر څو ډیرئ وګړي مخکې تر دې چي کډ ژوند پیل کړی، لومړی باید خپل د کمزورئ نقطي له منځه یوسي.۱ــــ مننه او کورودانی: 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 کورودانی وایي.مګر متاسفانه دغه مهم اصل کله ناکله په ګډ 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. مګر نارینه پر دي باوري دي چي ددوې ټوله هڅه ددوي د کورني د ښه والی (بهبود) لپاره ده. مګر کله چي ددوې ښځي دوې له نورو سره پرتله کوي نو دوې داسي احساس کوي چي 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 چي د لومړي وخت څخه باید خپل خاوند درته په کامله معنا قبول وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ســتاینه او احترام کول: ددې پر ځای چې خپل د ژوند ملګری د نورو ســره پرتله کړئ او دهغه غلطیو ته پاملرنه وکړئ، کوښــښ وکړی چې د دوی تر لاس لاندې ښــه کارونو(که څه هم کوچني وي) ســتاینه او صـفت وکړی. دا هڅه ول به ددې لامل سي چي همیشـه ښـه کارونه ترسـره کړي او په تکرار سـره ادامه ورکړی.

هر نارینه اړتیا لري دخپلي میرمني ســـتایني ته: هر نارینه اړتیا لري چي دا احســـاس کړی چي قوي او ځواکمن دی. هغه غواړی چي د خپلی میرمني ملاتړ کونکی واوسی. هغه غواړی چي دهغې دلارې څخه ټوله خنډونه لیري کړي. نارینه اړتیا لري چي وپوهیږي چې ددوې ښـځي و دوې ته اړتیا لري. همدارنګه نارینه غواړي چي ددوې میرمنه و دوې ته د قوت او شـــجاعت احســـاس ورکړی. نارینه غواړی چي د کورني ریس واوسي. زموږ هدف دلته د ریاست څخه دا نه دی لکه د انسـانانو 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 ښــځي 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 درســیدلو لپاره اړتیا لري. نارینه باید د خپلي کورني نفقه ګټونکی وي. نارینه اړتیا لري چي د تایید وړ وګرځي او عزت یې وســي، میرمنه یې احترام ولری هغه هم په هغه صــورت کي چي نارینه د شــرایطو مطابق وي.د نارینو دا خوښــه ده چي د هغه میرمنه د هغه د ذوق ســره لیوالتیا وښــیي. 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 غوښــتنه 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 دغســي حالاتو کې هغه ددې غوښــتنه لري چي میرمنه یې پر خپلو کړنو باندې ډیر پام وکړی او کوښــښ ونه کړی چي په خپلو کړنو دهغه د یوازي توب مزاحمت وکړي. ښـځي 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 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 تاسـو پر هغه دومره ګران یاسـت چي هغه خپل ذوق سـتاسـو له ذوق سـره برابرول غواړي او دا هغه څه

(c) ketabton.com: The Digital Library

دي چي ډېر زيات نارينه نه غواړي خپل انتخاب چاته وروسپارى، چي پدې کار سره دوې 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 ملګرى ستاسو په څنګ کي دريږي، کله چي د کور څخه بهر ته ووځي نو که چيرته ستاسو د ژوند ملګرى ستاسو په څنګ کي ودريږي نو پدې سره ښيي چي په آينده ژوند کې به هم ستاسو تر څنګ وي.

۵- هروخت ټليفون ته ځواب ورکول تاسو ته پريږدي: کله که ستاسو د ژوند ملګرى ته ټليفون کي زنګ راسي او هغه نه پوهيږي چي پر ليکه څوک دى او تاسو ته اجازه درکړى چي ټليفون ته يې ځواب ورکړى نو دا پدې معنا ده چي د کوم څه د پټولو کوښښ نه کوي. او که بيا داسي وي چي هغه تاسو ته د خپلو ټولو ټليفوني تماسونو او حتي خپل ټليفون اختيار درکړي نو دا پدي معنا ده چي هغه خپل ټوله طرحي او استقلاليت تاسو ته درکوي په داسي حال کي چي شخصي معلومات يوازي هغه څوک چاته ورکوي چي په ژوره توګه پر مېين او ګران وي.

څرنګه پوه سو چي يو څوک راسره مينه لري؟

۱- ستاسو نامزاد ددي وړاندې چي تاسو و تاکلي ځاى 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 کورنئ 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، زارئ نه کوي، د هر شي څخه شکايت نه کوي او دې ته اړتيا نه ويني چي په معمولي ناروغه کيدو سره ډاکتر ته مراجعه وکړى. يو واقعي نارينه په قوت سره خپل تصميم نيسي او انتظار کوي ترڅو پايلي ته ورسيږي. يو واقعي نارينه د خپلو خبرو او کړنو مسؤليت پر خپله غاړه اخلي. نارينه بايد د ژوند په جريان کي محکمه او په اسانئ سره نه تسليميدونکئ واوسي، ترڅو د ستونزو سره مقابله وکړى. او همدارنګه نارينه بايد د کورني د ملاتير واوسي.نارينه بايد مسلط واوسي. نارينه بايد وکولاى سي چي د يوڅه اهميت او نه اهميت وپيژني. کوم کارونه چي نه سو کولاى ګټه ځيني ترلاسه کړو بايد پريښودل سي. ممکن ډېر داسي کارونه وي چي تفريح بلل کيږي مګر بايد دهغه کړنو د تر سره کولو لپار هم دليل شتون ولري. هغه د خپلي کورني د هوسايي لپاره ډېر زيات کوښښ کوي. يو نارينه د خپلي کورني په ارزښت پوهيږي او د کورني 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 توګه چلند کول ضروري 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 ســره احتياط وکړي او د نورو شــخصــي معلومات پټ وســاتي. او همدارنګه په بيهوده او بيځايه مجلسونو کي ګډون ونه کړي او د کوم څه په اړه چي معلومات نه لرى، ونه ږغيږي.

يو نارينه هرکله پر خپل قول ولاړ وي.

هر كله چي وعده وکړي پر هغه ولاړ وي او ترسره کوي يې. او که پوه سي چي خپل قول پر ځاى كولاى نه سي، نو هيڅکله د هغه قول نه کوي. حتي تر دې چي كه ډير غټ تاوان هم د قول په ترسره كولو كې کوي. هغه په دې پوهيږي چي خبره يې بايد د عمل اړوند وي.

نارينه بايد د نورو لپاره مثال(الګو) وي.

يو واقعي نارينه هميشــه و خپل ځان او نورو ته احترام کوي. هغه د خپلو دوســتانو او اولادونو لپاره بايد يوه الګو وي. دا دې ووايي چې زه هيڅکله د بهر جنجالونه کور ته نه راوړم. نو په همدې خاطر مي اولادونه د يوه مهربانه پلار په توګه پيژني. تاســو هم بايد همداســي وکړى. 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 صــدقاتو په انتظار كښــيني، همدارنګه د پلار د پيســو په انتظار كى نه كښيني. هغه خپله کوښښ کوي چي خپل مصرفونه په خپله برابر کړى او كه د پلار څخه يو څه ورته پاته سوي وي، نو دهغه د بيځايه مصرفولو پر ځاى د هغه سمه ساتنه کوي.

نارينه د ښځو پر ډول سنيګار نه کوي.

نارينه د ښځو پر ډول غوړوالي نه په غوږ کوي او وريښتان نه اوږدوي. همدارنګه خپل ځيګر او نس نه کوچنى كوي. او کوښــښ نه کوي چي خپل ځان د يوې انجلۍ پر شــکل برابر کړى، لکه ځيني خلګ ســته چي خپله ملا نرى کوي، وروځي کاږي، لب سيرين وهى، نوکان غټوي، سرخي وهي چي دغه ټول کړني د نارينو د فطرت سره سمون نه خورى.

ګرانو انجونو ته څو لارښووني.

که چيري داسي انجوني ياست چي د واده كولو پر عمر برابري ياست نو ښه خبره داده چي نارينه په ښه توګه وپيژنئ. د نارينو د روحيې پيژندل نه يوازي داچي د زوجينو مشــکلات کموي بلکه ددوې تر منځ د ښــه اړيکي ســبب کيږي. هغه ارواه پوهان چي د جنسيت رول د اړيکو په ټينګولو کي ارزښــتمند بولي او ځيرنى يې کړي دي، د نارينو د پيژندګلوي په هكله دغه ۱۷ ټکئ ارزښتمند بولي.

نارينه د خپلو غوښتنو په هکله خبري کوي.

نارينه په غير مستقيمه توګه د خپلو غوښتنو اړه خبرى کوي. نو د خپل ژوند د ملګرى څخه وغواړئ چي خپل د هفتي پروګرام تاسو ته ووايي، ترڅو تاسو په همغه ډول خپل کارونه ترتيب كړئ. هغه په دې توګه خپل ځان تاسو ته نزدې بولي 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، چي 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. څیړني ښـــيي چي نارینه واده کولو ته ډیره په مهمه ســـترګه ګوری. مګر ډیر وخت نیسـي چي هغه خپل نظر څرګند کړی. ځکه غواړي وپوهیږي، کوم کار چي کوي یې درسـت دی که نه. یوه څیړنه چي پر متاهل نارینو ترسـره سـوي ده پایلې یې ښـيي، چي کله نارینه په پوره باور سره واده کولو په اړه تصمیم نیسي، نو ټوله اړخونه یې سنجولي وي او ټوله معیارونه د خپلي خوښـي سـره سـم برابروي. ۹۰ په سـلو کي دا ډول نارینه وایي که یې دوهم ځلې واده کولای نو د همدي خپلي ښځي سره به یې کړي واي.

۳- هغه په ښه توګه سره غوږ نیسي.

ښځي 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 ښـيي چي خبرو ته یې په ډیر دقت غوږ دي. دغه اشـاری زموږ د درک او همغږئ 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 ښـيي، 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.

ســـتاســـو لپاره به حیرانوونکی داوې چي نارینه ډیر وخت خپلې اړیکي په عملې توګه ښـــيي، نه په خیال ســـره. ډیرئ نارینه غواړي په ورزش کولو یا هم د خپلي میرمني ســـره په قدم وهلو ســـره خپل ګرانښـــت 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 ســـتاســـو په نیت کې وي چي واده ورســـره وکړی څنګه شـــخصـــیت 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 بدني ژبي ته ارزښت نه ورکوي.

نارینه بدني ژبي او اشـــارو ته ارزښـــت نه ورکوي. د آواز بدلون، لحن او د څهري بدلون د هغوی لپاره مفهوم نه لري. دا امکان لري چي ډیر وخت د ښـــځو ناراحتي د هغوی 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 وړاندې یو اندازه ویره او اسـترس ولري. مګر نارینه د پیښو پر وړاندې 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 وړاندې 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 هغوی زحمتونو او تکلیفونو ته ارزښـــت ورکول، هغوي لا زیات ځان ســـتړی کولو ته تشـــویقوي ترڅو د خپلو ماشـــومانو او کورنی د هوسایني 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 ددوی میرمني د خصوصـي رابطي پیل کوونکي واوسي اوهغه ته لیواله وي. پر همدي اسـاس خپل د ژوند ملګری ته له عشـق څرګندولو څخه مه شـرمیږي. دوی غواړي چي یوه سـي تاسـو 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) لاندي 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 ددوی خوبونه ددوي د کړنو ســـره ډير توپير لري. نارينه دجنسي اړيکو په هکله همغسي چي ښځي فکر کوي جدي نه دي، او ددوی تصورات همغسي نه دي، کوم چي دوی 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 ښکاره 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 خلګو 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 پيښو 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 څرګندول 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 هغوی کړنو ته متوجه سي. ممکن د هغه له ښنو 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 سـر کږول په کامیله توګه يو بی اختياره کړنه ده چي کله يوې ښـځي ته د نزدې والي احساس کوي نو دغه کړنه له ځانه څرګندوي. دغه کړنه هغه وخت نارينه له ځانه ښيي چي يوې ښـځي ته ليواله سـي. مګر خپله دا شـجاعت نه لري چي مخته ورسـي او خپله ليوالتيا ورته ووايي او ددوسـتئ غوښـتنه 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 کړنې معنا: په ډیر احتمال سره تاسو مقابل لورئ ډیر متاثیره کړئ 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 ووایاست. تر یو 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 غواړې د یوې مهمي موضوع په اړه خبري وکړي لکه واده کول. نو په داسي حالاتو کې 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 خپلې اوږي لوړ طرف ته سره راټولوي او مخته یې خوشي کوي.ددې کړنې 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 کرځیدلی دی. کله چي یو نارینه د یوې ښځي یو حرکت ستایي نو بې ارادې خپلې 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 وینې او غرور یې اجازه نه ورکوي چي د هغه ستاینه وکړي، نو خپلې 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 خپلې شونډې سره راټولوي او فشار ورکوي.ددې کړنې معنا: ددې کړنې دا معنا ده چي مخامخ لورئ 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 کړنې 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 وایي. مګر که هغه دا حرکت په هغه وخت کي 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 بلکې 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 تاســو یې ورغوی نه وینئ.ددې کړنې معنا: کله چې یې دلاس ورغوئ لاندې وي په داســې ډول چې نه لیدل کیږي دا ددې څرګندونه کوي چې هغه شــخص ستاسـو 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 ښیي چې غښتلی شخصیت لري او غواړي چې په موقت ډول په خپله اړیکه کې توازون وساتي. په همدې دلیل ښــه خبره داده چې دهغه خبرو ته ډیر غوږ 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 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 تاسو 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 اشنایي په لومړي دوره کې یاست او د لومړي ځل لپاره د هغه سـره په چکر وتلې 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 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 بالخصـوص هغه ښځې کوم چې د هغه د خوښـې 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 ســره موضــوع 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 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 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 اوږي 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: یو بل حرکت چي درواغ ویل ثابتوي دادئ چي د غاړي ګرول دي. د غوږ لاندې برخي ګرول یا هم د غوږ کشول.

د کمیس د غاړي کشول: کله چي څوک درواغ وایي د بدن د تودوخي درجه یې پورته کیږي. په بی ارادي توګه لاس پورته کوي او د غاړي تڼي خلاصوي تر څو هوا کمیس ته داخله سي.

په جیب کې د لاســونو دننه کول: یو بله کړنه چي د لاســونو په واســطه ترســره کیږي او درواغ ویل څرګندوي، د کمیس په غاړه ســره لوبې کول دي، لاس دننه کول د کورتئ و جیب ته، او یا هم هغه نورو لباسونو و جیبونو ته چي مقابل لوري اغوستی وي.

مټ سوي لاسونه: د لاسونو مټ کول(راټولول) هغه بله کړنه ده چي ښیي چي مقابل لورئ یو څه درڅخه پټوي. دا پداســي حال کې چي یو ورغوئ چي مټ ســوي نه وي ددې ښــکارندویې کوي چي کړنه بیله دروغو ده.

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

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

پر خوله د لاس ایښــودل: کله چي یو څوک پر خپله خوله خپلې ګوتې کیږدي، نو دا یو غیر ارادي کړنه ده، چي ښــیې : نه باید دا خبره مي کړی وای. خپله دا کړنه د هغه خبري څخه چي باید نه وای ســوي مخنیوئ کوي.

د پښو بی قراري: کله چي پښي په لنډو ضربو سره په مځکه وهي، نو په ډیر احتمال سره دروغ په مابینځ کی سته. همدارنګه په ډیر احتمال سره د غیر عادي کړنو منتظره واوسئ.

د اواز بدلون: د خبرو په جریان کې د اواز زیر او بم ته سوچ وکړئ کله چي دروغ ویل رامنځته سي نو د اواز ټون لوړیږي. غوږ ونیسئ چي آیا اواز لړزیدونکي او همداسي د اوږد مهاله مکثونو سره ملګری دی. همداســي د یوې پوښــتنی د ځواب لپاره د ډیر وخت تیرول او یاهم برعکس په ډیره تندی ســره د پوښتنې ځوابول هم دا څرګندوي چي په شخص کي کومه غلطی سته او هغه یې پټوي.

بی احسـاسـه قیافه: ځینی دروغ ویونکی د خپل شـکل د دروغینو احسـاسـی تجلو په پټولو کې ډیره وړتیا لري. ممکن هغوي د بیځایه ټکانونو او ناګهانی کړنو په پټولو باندي کنټرول ولري. مګر کله چي څهره په پوره معنا بی احســاســه وه، نو دا د حقیقت د بیانولو څخه ممانعت دی. دا په ټولو درواغ ویونکو کې یوه نښــه ده. د یوه حرفه یې دواغجن څخه نیولي تر درواغجن د ژوند ملګري پوري (خوشــکه او بی روحه څهره) پر ټولو ګناهونو او غلطیو باندې د سرپوښ ایښودلو په معنا دی. مګر ځیني خلګ طبیعتاً بی روحه څهره لري.

په پرله پسی توګه په ګوتو ټکان کول: دا هم دبدن یوه نښه ده چي غواړي صحنه پریږدي او وتښتي.

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

(c) ketabton.com: The Digital Library

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

۲. د غله غوندې خندل

۳. د اوږي پورته اچول او د آه کول

۴ .د پوښتنو ډېر په دقیق او محططاطانه ډول سره جواب.

۵. د سترګو ډېر زیات اړول.

په سـیده توګه دریدل: په سـیده توګه دریدل ددې ویاندویې کوي، چي تاسـو پرنفس اعتماد لرئ او بریالي کس یاســت. که څه هم ونه مو ټیټه وي، خو په مطیمنه توګه دریدل به تاســو حیران او بی پروا ښــکاره کړی.

لنډ او جګ – ګامونه: د لارې په مزل کې د پښـي ټوله اوږدوالي څخه اسـتفاده، اوچت ګامونونه اخیسـتل، ملا نیغه او سر لوړ نیول، داسي یو حالت څرګندوي چي تاسو ریښتني او مطمین یاست. برعکس کوچني ګامونه او رواتلي اوږي دابښیي چي شخص بیریدلي او عصیب پذیره(تاوان) لیدونکی دی.

په مینه ناکه توګه د حال او احوال پوښتنه کول: د بنو په لړو پورته کولو سره کوم وخت چي د لومړی ځل لپاره یو څوک وینئ، تاسو لیواله خوږ او هوښیار څرګندوي.

نزدي مخامخ کیدل: هر شـخص اړتیا او ضـرورت لري چي یوه معینه اندازه شـخصـی فاصـله ولري چي هغه شـخصـی حریم ۱۸۰-۹۰سـانتیمیره پوری دی. دوسـتانه او صـمیمي اړیکه تر ۵۰ سـانتیمتره پوري محدوده ده. کله چي یو څوک ډېر نزدي راځي نو د مزاحمت لامل ګرځي. داســي کړنه تیری(تجاوز) بلل کیږي چي مرز او د نورو حدود مراعت نه کړل ســـي او هغه ته احترام ونه ســـي. دغه ډول کړنې ددې سـبب کیږي چي شـخص د بي جرأتی، ضـربه لیدلو او د ځان څخه د دفاع حالت غوره کړی. تر څو چي ستاسو څخه د مخته راتللو غوښتنه نه وي سوي شاته پاته سئ.

بی رغبتي ښـودل: که غواړئ تر نورو لوړ ښـکاره سـئ، خپله شـا دیوال ته تکیه کړئ، او لاس پر سـینه ودریږئ. ددې کړنې معنا روښانه ده مزاحمت مه کوئ.

دغاړي ورکول: کله چي لاس لوړي خواته تاوو سي او خپل ځان د غاړي شـاته کوږ کړي د ټیټیدلو نښـانه ده. ددې کړنې په نتیجه کي د مقابل فرد پر سـر سـخته ضـربه واردیږي. مګر په پرمختللو ټولنو کي باید ددې کړنې څخه ډډه وسي.

بی قراری: هرکله چي په یوه اجتماعی موقیعت کې د خپل جیب په کوچنیو پیسو لوبی کوئ او د (جرینګ جرینګ) اواز ځیني پورته کوئ او یا هم په کالیو یا وریښــتانو کي خپلي پیڅه ګوتي تیروئ، معلومه خبره ده چي تاسو عصباني، نا‌ارامه او یا هم احساساتی یاست. ددې لپاره چي ددي کړنو څخه نور خوند واخلی دغه کړنې په تیزي سره تر سره کړئ.

د شـلوار کشـول: دغه کړنه تر نارینو ښـځي ډېر تر سـره کوي. ځکه چي نارینه خپل شـلوار بټن کوي. د یوي پښـي پایڅه د ناباورئ پر ډول لوړي خواته کشـوي، پر دي ډول لکه ښـه چي یې پر یوه خراب شـی ایښی وي او کوښښ کوي چي هغه د ځان څخه لیری 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 کړني 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 ازمایي 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