Ketabona | کتابونه
WWW.KETABONA.COM

بسم الله الرحمن الرحیم



@Ketabona
DOWNLOADED
WWW.KETABONA.COM
info@ketabona.com

# مینه څنګه پیدا کېږي؟

د زړه، احساساتو، باور او رښتینې مینې د پېژندلو بشپړ لارښود

لیکوال: بشیر احمد احمدي

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

# د کتاب ډالۍ

دا کتاب هغو ټولو انسانانو ته ډالۍ دی چې کله یې د چا په لیدو زړه خوشحاله شوی، د چا په خبرو یې سکون موندلی، د چا په نشتون کې یې تشوالی احساس کړی او یا یې د رښتینې مینې په لټه کې د خپل زړه له احساساتو سره مبارزه کړې ده.

دا کتاب د هغو خلکو لپاره هم دی چې مینه یې تجربه کړې، خو له لاسه یې ورکړې ده؛ د هغو لپاره چې لا یې مینه نه ده تجربه کړې، خو غواړي پوه شي چې مینه څه ده، څنګه پیدا کېږي او څنګه ساتل کېږي.

هیله ده چې دا کتاب د مینې په پېژندلو، د احساساتو په درک کولو او د سالمو اړیکو په جوړولو کې له لوستونکو سره مرسته وکړي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## سریزه

مینه د انسان د ژوند له هغو احساساتو څخه ده چې د انسان فکر، چلند، هیلې او د ژوند لید بدلولای شي. کله چې انسان له چا سره مینه پیدا کړي، نو د هغه کس یوه موسکا ورته د خوښۍ سبب ګرځي، یوه مهربانه خبره یې زړه ته سکون ورکوي او د هغه کس نشتون ورته د تشوالي احساس پیدا کوي.

خو یوه مهمه پوښتنه شته: مینه په اصل کې څنګه پیدا کېږي؟

ایا مینه د لومړي نظر په لیدو کې پیدا کېږي؟ ایا د چا ښکلا انسان مینې ته اړ باسي؟ ایا مینه د خبرو، مهربانۍ او پاملرنې له لارې وده کوي؟ ولې ځینې خلک په ډېر لږ وخت کې له یو چا سره ژور احساس پیدا کوي، خو ځینې نور د اوږدې پېژندنې وروسته هم مینه نه احساسوي؟

د دغو پوښتنو ځواب یوازې په یوه جمله کې نه شي بیانېدای. مینه د انسان له احساساتو، فکرونو، تجربو، اړتیاوو، شخصیت او له بل انسان سره د اړیکې له ځرنګوالي سره تړاو لري.

کله ناکله یو څوک د لومړي ځل لپاره ووینو او زړه مو ورته متوجه شي. کله ناکله له یوه کس سره ډېرې خبرې وکړو، د هغه شخصیت وپېژنو او ورو ورو ورسره مینه پیدا کړو. ځینې وختونه بیا هغه څه چې موږ یې مینه بولو، په حقیقت کې یوازې لنډمهاله جذابیت، یوازیتوب، عادت یا د یوه خیال سره تړاو وي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

له همدې امله، د مینې پېژندل مهم دي. که انسان خپل احساسات وپېژني، کولای شي په اړیکو کې غوره پرېکړې وکړي، د خپل ځان او بل انسان درناوی وکړي او د احساساتو له امله په ښېره داسې پرېکړې ونه کړي چې وروسته پرې پښېمانه شي.

په دې کتاب کې به د مینې د پیدا کېدو، د زړه او دماغ د رول، د لومړي نظر د جذابیت، د رښتینې مینې، یو اړخیزې مینې، باور، وفاداری، د زړه ماتېدو او د سالمې اړیکې د جوړولو په اړه په ساده پښتو خبرې وکړو.

د کتاب موخه دا نه ده چې هر احساس ته د مینې نوم ورکړي، بلکې موخه یې دا ده چې لوستونکی وکولای شي د خپل زړه احساسات په ښه توګه درک کړي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

# د محتوياتو فهرست

لاندې فهرست د کتاب د څپرکو عمومي جوړښت ښيي. د پاڼو شمېرې د هرې پاڼې په لاندې برخه کې په مسلسل ډول درج شوې دي.


- لومړی څپرکی: مینه څه شی ده؟
- دویم څپرکی: مینه څنګه پیدا کېږي؟
- دریم څپرکی: د زړه او دماغ رول په مینه کې
- څلورم څپرکی: ولې ځینې خلک په لومړي نظر مینه کوي؟
- پنځم څپرکی: څنګه پوه شو چې رښتیا مو له چا سره مینه پیدا شوې؟
- شپږم څپرکی: مینه او عادت څه توپیر لري؟
- اووم څپرکی: ولې ځینې خلک ژر مینه کوي او ځینې نه؟
- اتم څپرکی: مینه په خبرو پیدا کېږي که په کړنو؟
- نهم څپرکی: څنګه د یوه انسان زړه په درناوي خپلولای شو؟
- لسم څپرکی: ولې کله ناکله له ناسم شخص سره مینه پیدا کېږي؟
- یوولسم څپرکی: یو اړخیزه مینه ولې درد لري؟
- دولسم څپرکی: څنګه د مینې او خیال ترمنځ توپیر وکړو؟
- دیارلسم څپرکی: باور، وفاداري او درناوی څنګه مینه پیاوړې کوي؟
- څوارلسم څپرکی: ولې ځینې مینې له وخت سره کمزورې کېږي؟


Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

- پنځلسم څپرکی: مینه څنګه په واده او ګډ ژوند کې دوام مومي؟
- شپاړسم څپرکی: د زړه ماتېدل او له مینې وروسته بېرته ځان موندل
- اوولسم څپرکی: د رښتینې مینې لپاره د مناسب شخص پېژندل
- اتلسم څپرکی: د مینې په اړه عامې غلطۍ
- نولسم څپرکی: د مینې عملي کیسې
- شلم څپرکی: د مینې د پېژندلو او سالمې اړیکې لپاره عملي لارښود

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

دا کتاب هغو ټولو انسانانو ته ډالۍ دی چې کله یې د چا په لیدو زړه خوشحاله شوی، د چا په خبرو یې سکون موندلی، د چا په نشتون کې یې تشوالی احساس کړی او یا یې د رښتینې مینې په لټه کې د خپل زړه له احساساتو سره مبارزه کړې ده.

دا کتاب د هغو خلکو لپاره هم دی چې مینه یې تجربه کړې، خو له لاسه یې ورکړې ده؛ د هغو لپاره چې لا یې مینه نه ده تجربه کړې، خو غواړي پوه شي چې مینه څه ده، څنګه پیدا کېږي او څنګه ساتل کېږي.

هیله ده چې دا کتاب د مینې په پېژندلو، د احساساتو په درک کولو او د سالمو اړیکو په جوړولو کې له لوستونکو سره مرسته وکړي.

مینه د انسان د ژوند له هغو احساساتو څخه ده چې د انسان فکر، چلند، هیلې او د ژوند لید بدلولای شي. کله چې انسان له چا سره مینه پیدا کړي، نو د هغه کس یوه موسکا ورته د خوښۍ سبب ګرځي، یوه مهربانه خبره یې زړه ته سکون ورکوي او د هغه کس نشتون ورته د تشوالي احساس پیدا کوي.

خو یوه مهمه پوښتنه شته: مینه په اصل کې څنګه پیدا کېږي؟

ایا مینه د لومړي نظر په لیدو کې پیدا کېږي؟ ایا د چا ښکلا انسان مینې ته اړ باسي؟ ایا مینه د خبرو، مهربانۍ او پاملرنې له لارې وده کوي؟ ولې ځینې خلک په ډېر لږ وخت کې له یو چا سره ژور احساس پیدا کوي، خو ځینې نور د اوږدې پېژندنې وروسته هم مینه نه احساسوي؟

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د دغو پوښتنو ځواب یوازې په یوه جمله کې نه شي بیانېدای. مینه د انسان له احساساتو، فکرونو، تجربو، اړتیاوو، شخصیت او له بل انسان سره د اړیکې له څرنګوالي سره تړاو لري.

کله ناکله یو څوک د لومړي ځل لپاره ووینو او زړه مو ورته متوجه شي. کله ناکله له یوه کس سره ډېرې خبرې وکړو، د هغه شخصیت وپېژنو او ورو ورو ورسره مینه پیدا کړو. ځینې وختونه بیا هغه څه چې موږ یې مینه بولو، په حقیقت کې یوازې لنډمهاله جذابیت، یوازیتوب، عادت یا د یوه خیال سره تړاو وي.

له همدې امله، د مینې پېژندل مهم دي. که انسان خپل احساسات وپېژني، کولای شي په اړیکو کې غوره پرېکړې وکړي، د خپل ځان او بل انسان درناوی وکړي او د احساساتو له امله په بېړه داسې پرېکړې ونه کړي چې وروسته پرې پښېمانه شي.

په دې کتاب کې به د مینې د پیدا کېدو، د زړه او دماغ د رول، د لومړي نظر د جذابیت، د رښتینې مینې، یو اړخیزې مینې، باور، وفاداری، د زړه ماتېدو او د سالمې اړیکې د جوړولو په اړه په ساده پښتو خبرې وکړو.

د کتاب موخه دا نه ده چې هر احساس ته د مینې نوم ورکړي، بلکې موخه یې دا ده چې لوستونکی وکولای شي د خپل زړه احساسات په ښه توګه درک کړي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## لومړی څپرکی: مینه څه شی ده؟

مینه یو ژور انساني احساس دی چې د بل انسان پر وړاندې د پاملرنې، نزدېوالي، عاطفي تړاو او د هغه د خیر غوښتلو په بڼه څرګندېدای شي.

کله چې له چا سره مینه لرو، یوازې دا نه غواړو چې هغه زموږ ترڅنګ وي؛ موږ دا هم غواړو چې هغه خوشحاله، خوندي او د درناوي وړ ژوند ولري.

البته د مینې بڼې بېلابېلې دي. د مور او پلار مینه، د اولاد مینه، د ملګرو مینه او د دوو ژوندملګرو ترمنځ رومانتیکه مینه یو له بل سره توپیر لري. په دې کتاب کې زموږ اصلي بحث د دوو انسانانو ترمنځ د رومانتیکې مینې په اړه دی.

مینه یوازې احساس نه دی

ډېرې خلک فکر کوي چې مینه یوازې هغه احساس دی چې د چا په لیدو زړه یې تېز درزېږي یا د هغه په یادولو خوشحاله کېږي. خو مینه تر دې پراخه معنا لري.

احساس د مینې یوه برخه ده، خو د سالمې مینې په دوام کې چلند، درناوی، رښتینولي، مسؤلیت او متقابله پاملرنه هم مهم رول لري.

د بېلګې په توګه، یو ځوان له یوې نجلۍ سره علاقه پیدا کوي. د هغې خبرې ورته ښکلې ښکاري، لیدل یې خوشحاله کوي او غواړي چې ډېر وخت ورسره تېر کړي. دا د جذابیت او عاطفي علاقې نښې کېدای شي، خو یوازې د دې احساساتو له مخې نه شو ویلای چې د دوی ترمنځ پخه او دوامداره مینه جوړه شوې ده.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د مینې د ژوړېدو لپاره باید دواړه یو بل وپېژني، په صداقت خبرې وکړي، د یو بل حدود ومني او د وخت په تېرېدو سره د باور لپاره زمینه برابره کړي.

مینه ولې انسان ته مهمه ده؟

انسان ټولنیز موجود دی. ډېرې خلک غواړي چې په ژوند کې داسې څوک ولري چې ورسره خبرې وکړي، احساسات ورسره شریک کړي، د ستونزو پر مهال یې ملاتړ وکړي او د خوښۍ پر وخت ورسره خوشحالي وکړي.

سالمه عاطفي اړیکه انسان ته د نزدېوالي او ملاتړ احساس ورکولای شي. خو دا باید په یاد ولرو چې د انسان ارزښت یوازې په دې پورې تړلی نه دی چې مینه لري که نه. یو انسان کولای شي له واده یا رومانتیکې اړیکې پرته هم باارزښته، خوشحاله او بریالی ژوند ولري.

## د دې څېړکي مهم ټکي

- مینه یوازې جذابیت نه دی؛ د پېژندنې او پاملرنې له لارې ژوړېدای شي.
- سالمه مینه له درناوي او رښتینولۍ سره تړاو لري.
- د چا مینه کول د هغه د کنټرولولو حق نه راکوي.
- د انسان شخصي ارزښت د بل چا په مینه پورې نه دی تړلی.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## دویم څپرکی: مینه څنګه پیدا کېږي؟



د مینې د پیدا کېدو لپاره یو ثابت قانون نشته. هر انسان خپل شخصیت، تجربې، احساسات او د اړیکو ځانګړې طریقه لري. له همدې امله، مینه په بېلابېلو خلکو کې په بېلابېلو لارو پیدا کېږي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

ځینې وختونه مینه د لومړي نظر له جذابیت څخه پیلېږي. ځینې وختونه د خبرو او ملګرتیا له لارې وده کوي. کله ناکله د دوو انسانانو ترمنځ ګډ ارزښتونه، د یو بل درک کول او متقابله پاملرنه د مینې د رامنځته کېدو زمینه برابروي.

## ۱. د لومړي نظر جذابیت

کله چې یو انسان بل انسان وویني، کېدای شي د هغه ښېره، موسکا، د خبرو طریقه، لباس یا عمومي چلند ورته زړه راښکونکی ښکاره شي.

دا جذابیت کله ناکله ډېر ژر رامنځته کېږي. انسان ممکن د یوه کس په لیدو د خوشحالۍ، لیوالتیا یا هیجان احساس وکړي.

خو د لومړي نظر جذابیت د دې ضمانت نه دی چې انسان د هغه کس له شخصیت، فکر او اخلاقو سره هم مناسب دی. په لومړي نظر کې موږ د بل انسان د ژوند ټول اړخونه نه شو پېژندلای.

## ۲. د خبرو له لارې مینه

ځینې خلک د لومړي نظر پر مهال ځانګړی احساس نه لري، خو کله چې له یوه کس سره خبرې پیل کړي، د هغه د فکر، اخلاقو او شخصیت په اړه معلومات ترلاسه کوي.

د خبرو په ترڅ کې انسان پوهېږي چې مقابل کس څنګه فکر کوي، له نورو سره څنګه چلند کوي، ستونزې څنګه حل کوي او د ژوند په اړه څه نظر لري.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

کله چې خبرې رښتينې، ارامې او له متقابل درناوي ډکې وي، د نزدېوالي احساس رامنځته کېدای شي.

## ۳. د ګډو ارزښتونو له لارې مینه

دوه کسان ممکن په ډېرو برخو کې ورته فکر ولري. د بېلګې په توګه، دواړه رښتينولي، کورنۍ، زده کړه، مسؤلیت او درناوی مهم وبولي.

ګډ ارزښتونه د دې سبب کېدای شي چې دواړه یو بل ښه درک کړي او د راتلونکي په اړه ورته هیلې ولري.

خو دا اړینه نه ده چې د مینې لپاره دوه کسان په هره موضوع کې یو شان فکر وکړي. مهمه دا ده چې د اختلاف پر مهال هم یو بل ته درناوی ولري.

## ۴. د پاملرنې له لارې مینه

کله چې یو څوک زموږ خبرې په پام کې نیسي، زموږ احساسات درک کوي او له موږ سره په درناوي چلند کوي، کېدای شي په تدریجي ډول ورسره عاطفي نزدېوالی پیدا کړو.

د بېلګې په توګه، یوه نجلۍ له یوه ځوان سره د زده کړې یا کار په چاپېریال کې اشنا کېږي. ځوان د هغې خبرې په دقت اوري، د هغې نظر ته ارزښت ورکوي او له هغې سره په مؤدبانه ډول چلند کوي. د وخت په تېرېدو سره کېدای شي د دوی ترمنځ علاقه پیدا شي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

خو پاملرنه بايد د مقابل کس د مينې د اخيستلو وسيله نه وي. که موږ له چا سره مرسته کوو، دا په دې معنا نه ده چې هغه بايد حتماً له موږ سره مينه وکړي.

## ۵. د وخت په تېرېدو مينه

ځينې اړيکې د وخت په تېرېدو ژورېږي. په لومړيو کې دوه کسان يوازې يو بل پېژني، وروسته د يو بل عادتونه، فکرونه، کمزورۍ او وړتياوې درک کوي.

کله چې د پېژندنې تر څنګ باور او درناوی هم رامنځته شي، عاطفي تړاو پياوړی کېدای شي.

عملي بېلګه

احمد او مريم په يوه تعليمي کورس کې سره اشنا کېږي. په لومړيو ورځو کې د دوی ترمنځ يوازې عادي خبرې وي. وروسته د زده کړې په اړه بحث کوي، د يو بل نظر ته غوږ نيسي او د ګډ کار پر مهال يو د بل وړتياوې پېژني.

د څو مياشتو په تېرېدو سره د دوی ترمنځ علاقه پيدا کېږي. خو دوی په بېړه پرېکړه نه کوي؛ د شخصيت، ارزښتونو او راتلونکو هيلو په اړه خبرې کوي.

دا مثال ښيي چې مينه کله ناکله د يوې ناڅاپي شېبې پر ځای د پېژندنې او باور له لارې وده کوي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## درښيم څپرکی: د زړه او دماغ رول په مينه کې



خلک ډېر وخت وايي: «زما زړه پرې بايللی دی.» يا «زړه مې هغه غواړي، خو دماغ مې بل څه وايي.»

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

دا خبرې د انسان د احساساتو او فکرونو ترمنځ د توپیر د بیانولو عامې لارې دي. په حقیقت کې د مینې احساسات د دماغ له فعالیتونو سره تړاو لري، او زړه په دې موضوع کې د احساساتو د بیان یوه مشهوره نښه ده.

دماغ څنګه په مینه کې برخه اخلي؟

دماغ د انسان د احساساتو، حافظې، پاملرنې، پرېکړې او د نورو خلکو د پېژندلو په بهیرونو کې مهم رول لري.

کله چې یو څوک موږ ته جذاب ښکاره شي، د دماغ هغه شبکې چې له انګېزې، پاملرنې، زده کړې او انعام سره تړاو لري، فعالېدای شي. د دې فعالیت له امله انسان د هغه کس په اړه ډېر فکر کوي، د لیدو هیله یې پیدا کېږي او د هغه مثبتې نښې په پام کې نیسي.

د مینې پر مهال ځینې کیمیاوي پیغامرسوونکي، لکه ډوپامین، هم په انګېزه او د انعام په احساس کې رول لري. اکسیټوسین او وازوپریسین د ټولنیز تړاو په ځینو بڼو کې وندې لري، خو د انسان مینه په یوه کیمیاوي ماده نه شي تشریح کېدای.

د مینې احساس د دماغ د ګڼو شبکو، شخصي تجربو، ټولنیز چاپېریال او د دوو انسانانو د اړیکې له ګډ اغېز سره تړاو لري.

ولې د مینې پر مهال ډېر فکر کوو؟

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

کله چې یو څوک زموږ لپاره مهم شي، ذهن مو ممکن د هغه خبرې بیا بیا یادې کړي. کېدای شي د هغه پیغام ته انتظار وباسو، د خبرو مانا وخېړو او د راتلونکې اړیکې په اړه فکر وکړو.

دا حالت کله ناکله د نورې علاقې عادي برخه وي. خو که د چا په اړه فکر کول دومره ډېر شي چې خوب، کار، زده کړه او ورځنی ژوند مو ګډوډ کړي، نو باید خپل احساسات تنظیم کړو او د اړتیا په صورت کې له یوه باوري کس یا متخصص سره خبرې وکړو.

ولې کله احساس او منطق سره مخالف ښکاري؟

احساسات موږ ته ښیي چې یو څوک راته مهم دی، خو منطق مرسته کوي چې د اړیکې حقیقت وارزوو.

د بېلګې په توګه، یو کس له چا سره ژوره علاقه لري، خو مقابل لوری تل دروغ وایي، ژمنې ماتوي او سپکاوی کوي. احساس ممکن هغه کس ته د پاتې کېدو هیله پیدا کړي، خو د اړیکې واقعي چلند د اندېښنې سبب دی.

په داسې حالت کې د احساساتو منل او د واقعیت ارزول دواړه مهم دي.

**مهمه خبره: احساسات باید ونه ځپل شي، خو هر احساس باید د پرېکړې یوازینی معیار هم ونه ګرځي.**

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## څلورم څپرکی: ولې ځینې خلک په لومړي نظر مینه کوي؟

د «لومړي نظر مینه» اصطلاح د هغو شدیدو احساساتو لپاره کارول کېږي چې انسان یې د یوه کس په لومړي لیدو کې تجربه کوي.

ځینې خلک په رښتیا د لومړي لیدو پر مهال د قوي جذب احساس کوي. خو دا چې دا احساس له پیله پخه مینه وي، که جذابیت او د راتلونکې اړیکې تصور، په هره پېښه کې یو شان نه وي.

لومړی نظر څه اغېز لري؟

کله چې یو څوک ووینو، زموږ ذهن د هغه د ظاهري بڼې، موسکا، غږ، حرکت او چلند په اړه ډېر ژر لومړنی برداشت جوړوي.

دا برداشت کېدای شي د علاقې د پیل سبب شي. خو لومړنی برداشت نیمګړی وي، ځکه موږ د هغه کس د اخلاقو، مسؤلیت، د اختلاف د حل طریقې او د ژوند د ارزښتونو په اړه ډېر معلومات نه لرو.

ښکلا ولې جذابیت پیدا کوي؟

د انسان ظاهري بڼه د جذب په رامنځته کېدو کې رول لرلای شي. خو ښکلا د هر انسان لپاره یو شان معنا نه لري. ځینې خلک د موسکا، ځینې د غږ، ځینې د شخصیت او ځینې د خبرو د طریقې له امله له چا سره علاقه پیدا کوي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د وخت په تېرېدو سره ممکن هغه ځانګړنې چې په پیل کې مهمې وې، خپل اهمیت بدل کړي او د شخصیت، باور او چلند ارزښت زیات شي.

د خیال خطر

کله ناکله انسان د یوه کس په اړه لږ معلومات لري، خو په ذهن کې یې د هغه بشپړ انځور جوړوي. هغه تصور کوي چې مقابل کس به وفادار، مهربان، پوه او د ده د ژوند لپاره مناسب وي، حال دا چې دا ځانګړنې لا نه دي ازمویل شوې.

دا حالت د دې سبب کېدای شي چې انسان له واقعي شخص سره تر هغه ډېر مینه وکړي چې له هغه څخه یې پېژندنه لري.

عملي سپارښتنه

که په لومړي نظر له چا سره علاقه پیدا کړې:

- خپل احساسات ومنه، خو په ښړه پرېکړه مه کوه.
- د هغه د شخصیت د پېژندلو لپاره وخت ورکړه.
- یوازې په ښکلا او خبرو تکیه مه کوه؛ کړنې هم وګوره.
- د مقابل کس رضایت او شخصي حدودو ته درناوی وکړه.
- د خیال او واقعیت ترمنځ توپیر وساته.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## پنځم څپرکی: څنګه پوه شو چې رښتیا مو له چا سره مینه پیدا شوې؟

دا پوښتنه د ډېرو خلکو په ذهن کې پیدا کېږي. کله چې یو کس راته ځانګړی شي، غواړو پوه شو چې دا مینه ده، لنډمهاله جذابیت دی، عادت دی او که یوازې د یوازیتوب د ختمولو هڅه ده.

د دې لپاره هېڅ یوه نښه د قطعي ثبوت په توګه نه شو کارولای. خو ځینې ځانګړنې د سالمې او ژورې علاقې په پېژندلو کې مرسته کوي.

### ۱. د هغه شخصیت ته علاقه لرل

که یوازې د یوه کس ښکلا درته مهمه وي، ممکن ستا علاقه د هغه له ظاهري بڼې سره تړلې وي. خو که د هغه د فکر، اخلاقو، تجربو، هیلو او شخصیت په اړه هم پوهېدل غواړې، دا د ژورې علاقې نښه کېدای شي.

### ۲. د هغه د احساساتو درناوی

سالمه مینه یوازې دا نه ده چې مقابل کس زموږ غوښتنې ومني. موږ باید د هغه احساسات، نظرونه او حدود هم ومنو.

که څوک ووایي چې خبرو ته وخت نه لري، اړیکه نه غواړي یا د یوې موضوع په اړه ناراحته دی، باید د هغه خبره په جدي ډول واخیستل شي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۳. د نیمګړتیاوو درک کول

هیڅ انسان بشپړ نه دی. د مینې په لومړیو کې ممکن د مقابل کس ټولې ځانګړنې ښې راته ښکاره شي، خو د وخت په تېرېدو سره یې کمزورۍ هم وینو.

سالمه مینه دا نه ده چې هره تېروتنه ومنو یا زیانمن چلند توجیه کړو. بلکې دا ده چې انسان په واقعیت وپېژنو، د عادي نیمګړتیاوو او جدي زیانمن چلند ترمنځ توپیر وکړو او وګورو چې ایا زموږ اړیکه د درناوي وړ ده که نه.

## ۴. د راتلونکي په اړه فکر

کله چې علاقه ژوره شي، انسان ممکن د ګډ راتلونکي په اړه فکر وکړي. خو یوازې تصور کول کافي نه دي. باید وکتل شي چې دواړه د ژوند، کورنۍ، مسؤلیت، کار او راتلونکي په اړه مناسبې او رښتینې خبرې کولای شي که نه.

## ۵. د خپل ځان ارزښت ساتل

که له چا سره مینه لرې، دا باید د دې معنا ونه لري چې خپل ټول شخصیت، دوستان، کار، زده کړه او خوښونه پرېږدې.

سالمه اړیکه د دوو انسانانو د ژوند د ودې زمینه برابروي، نه دا چې یو کس د بل په شتون کې خپل ټول هویت له لاسه ورکړي.

د ځان ارزونې څو پوښتنې

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

له ځانه وپوښته:

- ایا زه دا کس د هغه د واقعي شخصیت له امله خوښوم، که یوازې د خپل تصور له امله؟
- ایا د هغه نظر او حدود منم؟
- ایا زموږ ترمنځ متقابله علاقه شته؟
- ایا د هغه ترڅنګ خپل ځان په امن او درناوي کې احساسوم؟
- ایا دا اړیکه زما د ورځني ژوند او مسؤلیتونو لپاره هم مناسبه ده؟

د دغو پوښتنو ځوابونه د احساساتو په روښانه کولو کې مرسته کولای شي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## شپږم څپرکی: مینه او عادت څه توپیر لري؟

کله ناکله انسان له یوه کس سره دومره عادت شي چې د هغه نشتون ورته سخت وي. خو د نشتون درد تل د مینې قطعي ثبوت نه دی.

عادت هغه وخت رامنځته کېږي چې یو کس، عمل یا حالت زموږ د ورځني ژوند برخه شي. که هره ورځ له یوه کس سره خبرې کوو، ممکن له هغه خبرو سره عادت شو. کله چې خبرې بندې شي، د ورځني نظم د بدلون له امله تشوالی احساسوو.

مینه او عادت یوځای هم موجودېدای شي، خو یو شی نه دي.

د عادت نښې

- د هغه کس له پیغامونو سره عادت کېدل.
- د ورځني خبرو له بندېدو سره تشوالی احساسول.
- د اړیکې د دوام غوښتل، ځکه یوازې پاتې کېدل سخت ښکاري.
- د مقابل کس د شخصیت او اړتیاوو په پرتله د اړیکې د موجودیت ته ډېر اهمیت ورکول.

د مینې نښې

مینه د عاطفي تړاو ترڅنګ د مقابل کس د شخصیت، احساساتو او خیر غوښتلو سره هم تړاو لري. البته سالمه مینه هم د نشتون پر مهال درد او خپګان لرلای شي.

عملي بېلګه

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

فرید هره ورځ له یوه ملګري سره خبرې کوي. کله چې ملګری یې څو ورځې بوخت شي، فرید تشوالی احساسوي. دا تشوالی ممکن د عادت، ملګرتیا یا عاطفي تړاو له امله وي.

که فرید له ځانه وپوښتي چې د دې کس کومې ځانګړنې ورته ارزښت لري، د هغه له شخصیت سره څومره اشنا دی او ایا اړیکه یې متقابله ده، نو د خپلو احساساتو په پېژندلو کې به ورسره مرسته وشي.

یاد ولره: یوازې د یوه کس له نشتون څخه مه پایله اخله چې حتماً ورسره مینه لرې. د احساساتو د پېژندلو لپاره وخت او رښتینی فکر مهم دي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## اووم څېرکی: ولې ځینې خلک ژر مینه کوي او ځینې نه؟

د مینې په اړه د خلکو تجربې یو شان نه دي. ځینې کسان ژر له نورو سره عاطفي نزدېوالی پیدا کوي، خو ځینې نور د اعتماد او علاقې د پیدا کېدو لپاره ډېر وخت ته اړتیا لري.

دا توپیر د شخصیت، پخوانیو تجربو، کورني چاپېریال، د اړیکو له زده کړو او د هر انسان له ځانګړو اړتیاوو سره تړاو لرلای شي.

### ۱. د عاطفي نزدېوالي اړتیا

ځینې خلک د نورو له حضور او عاطفي ملاتړ څخه ژر اغېزمن کېږي. که له چا سره مهربانه خبرې او پاملرنه تجربه کړي، ممکن په چټکۍ سره ورسره علاقه پیدا کړي.

خو پاملرنه باید د رښتینې مینې د ثبوت په توګه ونه ګڼل شي. د یوه کس د دوامدار چلند پېژندل مهم دي.

### ۲. پخوانۍ تجربې

هغه کسان چې مخکې یې سالمې اړیکې تجربه کړې وي، ممکن د باور په جوړولو کې ځان ارام احساس کړي. هغه کسان چې په تېرو اړیکو کې زیانمن شوي وي، ښایي د نوي کس د پېژندلو پر مهال ډېر احتیاط وکړي.

دا دواړه حالتونه د انسان د تجربو له امله رامنځته کېدای شي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۳. د شخصیت توپیرونه

ځینې خلک خپل احساسات ژر څرګندوي، خو ځینې نور د خپلو احساساتو په بیانولو کې محتاط وي.

د احساساتو د څرګندولو سرعت د مینې د ژوروالي یوازینی معیار نه دی. یو څوک ممکن ډېرې رومانتیکې خبرې وکړي، خو په کړنو کې ثابت نه وي. بل څوک ممکن لږې خبرې وکړي، خو په درناوي او مسؤلیت کې ثابت وي.

## ۴. د یوازیتوب اغېز

کله چې انسان یوازیتوب احساس کړي، ممکن د هر هغه چا پاملرنه ورته ډېره مهمه ښکاره شي چې ورسره خبرې کوي.

په داسې حالت کې انسان باید له ځانه وپوښتي: «ایا زه دا کس د هغه د شخصیت له امله خوښوم، که یوازې غواړم چې یوازې پاتې نه شم؟»

یوازیتوب د انسان طبیعي تجربه ده، خو د هغې د ختمولو لپاره باید په ډېره اړیکه جوړه نه شي.

مهمه پایله

د مینې لپاره یوه ټاکلې موده نشته. مهمه دا نه ده چې څوک څومره ژر مینه کوي؛ مهمه دا ده چې احساسات یې څومره رښتیني، متقابل او له سالم چلند سره مل دي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## اتم څېړکی: مینه په خبرو پیدا کېږي که په کړنو؟

خبرې د اړیکې د پیل او پرمختګ مهمه برخه ده. خو خبرې هغه وخت ډېر ارزښت لري چې له کړنو سره همغږې وي.

یو څوک کولای شي ښکلې خبرې وکړي، د وفاداریِ ژمنې وکړي او د راتلونکي په اړه ډېرې هیلې بیان کړي. خو که په عمل کې دروغ وایي، بې‌احترامي کوي او پر خپلو ژمنو نه درېږي، نو یوازې خبرې د سالمې مینې لپاره کافي نه دي.

د خبرو ارزښت

د خبرو له لارې موږ د مقابل کس فکر، احساسات، اړتیاوې او هیلې پېژنو. ښه خبرې د اختلافونو د حل او د باور د جوړولو زمینه برابروي.

د سالمو خبرو ځانګړنې دا دي:

- د بل کس خبره په دقت اورېدل.
- د احساساتو څرګندول، پرته له سپکاوي.
- د اختلاف پر مهال ارام پاتې کېدل.
- د مقابل کس نظر ته ځای ورکول.
- د اړتیاوو په اړه روښانه خبرې کول.

د کړنو ارزښت

کړنې د انسان د چلند په اړه عملي معلومات راکوي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د بېلګې په توګه، که یو کس وایي چې ستا درناوی کوي، خو په هر اختلاف کې دې سپکوي، نو د هغه کړنې له خبرو سره برابرې نه دي.

که یو کس د اړیکې د دوام ژمنه کوي، خو په دوامداره توګه بې‌مسؤلیتي کوي او د ستونزو په اړه خبرې نه مني، نو باید د هغه چلند په جدي ډول وارزول شي.

ایا یوازې کړنې بسنه کوي؟

نه. ځینې وختونه یو کس په ښه نیت عمل کوي، خو د مقابل کس احساسات نه درک کوي. له همدې امله، په سالمه اړیکه کې خبرې او کړنې دواړه مهمې دي.

عملي بېلګه

مریم له احمد څخه غواړي چې د مهمې موضوع په اړه ورسره خبرې وکړي. احمد بوخت دی، خو په درناوي ورته وایي چې اوس وخت نه لري او ماښام به خبرې وکړي. وروسته په ټاکلي وخت کې خبرې کوي.

دا چلند د مسؤلیت، روښانه خبرو او د مقابل کس د احساساتو د درناوي یوه بېلګه ده.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## نهم څپرکی: څنګه د یوه انسان زړه په درناوي خپلولای شو؟

د یوه انسان د زړه خپلول باید د چل، فشار، دروغو یا احساساتي لوبو له لارې ونه شي. د سالمې اړیکې پیل هغه وخت ښه وي چې دواړه کسان په خپله خوښه د یو بل د پېژندلو لپاره چمتو وي.

موږ د بل انسان احساسات نه شو کنټرولولای، خو خپل چلند داسې تنظیمولای شو چې اړیکه مو صادقانه او درناوي ډکه وي.

### ۱. خپل اصلي شخصیت وساته

ځینې خلک د چا د خوښې لپاره داسې شخصیت جوړوي چې په حقیقت کې یې نه لري. د بېلګې په توګه، د خپل عاید، زده کړې یا ژوند په اړه دروغ وایي، یوازې د دې لپاره چې مقابل کس یې خوښ کړي.

دا ډول چلند ممکن په پیل کې اغېزمن ښکاره شي، خو وروسته د باور د له منځه تلو سبب ګرځي.

رښتینولي دا معنا نه لري چې د خپل ژوند هر شخصي تفصیل باید سمدستي شریک کړې. معنا یې دا ده چې په مهمو موضوعاتو کې دروغ ونه وایې او د ځان په اړه ناسم تصویر جوړ نه کړې.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۲. د مقابل کس خبرې واوره

د خلکو د پېژندلو یوه مهمه لاره د هغوی خبرو ته په دقت غوږ نیول دي.

کله چې یو کس خبرې کوي، سمدستي د ځواب ورکولو پر ځای هڅه وکړه چې د هغه مطلب درک کړې. که څه درته روښانه نه وي، په مؤدبانه ډول پوښتنه وکړه.

## ۳. بې‌ځایه فشار مه اچوه

که یو کس ژر ځواب نه درکوي، دا په دې معنا نه ده چې باید پرله‌پسې پیغامونه ورولېږې. کېدای شي بوخت وي، د خبرو علاقه ونه لري یا وخت ته اړتیا ولري.

د اړیکې د جوړولو لپاره د دواړو رضایت مهم دی.

## ۴. د ژمنو پر ځای ثابت چلند غوره کړه

داسې ژمنې مه کوه چې پوره کولای یې نه شې. که د کوم کار د ترسره کولو توان نه لرې، په رښتینولۍ یې بیان کړه.

ثابت او مسؤلانه چلند د باور په جوړولو کې مرسته کوي.

## ۵. د رد ځواب ومنه

دا د مینې یو مهم اصل دی چې مقابل کس د اړیکې د منلو یا نه منلو حق لري.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

که یو څوک په څرګنده ووایي چې له تا سره اړیکه نه غواړي، باید پرې فشار رانه وړل شي. د هغه پربکړه منل د هغه د خپلواکۍ او د خپل عزت درناوی دی.

یاد ولره: د چا زړه په زور نه شي خپلول کېدای. ته د خپل چلند مسؤلیت لرې، خو د بل انسان د احساساتو مسؤلیت نه لرې.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## لسم څېرکی: ولې کله ناکله له ناسم شخص سره مینه پیدا کېږي؟

کله ناکله انسان له یوه کس سره ژوره علاقه پیدا کړي، خو وروسته پوه شي چې د دوی ارزښتونه، اړتیاوې یا د ژوند طریقې سره مناسبې نه دي.

دا تجربه دردناکه کېدای شي، خو د انسان د کمزورۍ یا بې‌ارزښتۍ ثبوت نه دی. احساسات تل د اړیکې د مناسبت په اړه دقیق معلومات نه راکوي.

### ۱. د شخصیت نیمګړې پېژندنه

په لومړیو کې خلک عموماً د یو بل ښې ځانګړنې ډېرې ویني. د وخت په تېرېدو سره د هغوی کمزورۍ، عادتونه او د ستونزو پر مهال چلند هم څرګندېږي.

له همدې امله، یوازې د لومړنیو خبرو پر بنسټ د ټول عمر پرېکړه کول خطر لري.

### ۲. د بدلون په تمه پاتې کېدل

ځینې خلک فکر کوي چې که له مقابل کس سره ډېره مینه وکړي، نو هغه به خپل زیانمن چلند بدل کړي.

خو د بل انسان بدلون یوازې زموږ د مینې په شدت پورې نه تړل کېږي. بدلون د هغه د خپل تصمیم، هڅې او مسؤلیت غوښتنه کوي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۳. د اړيکې د له لاسه ورکولو وېره

کله ناکله انسان پوهېږي چې اړيکه يې ناسالمه ده، خو د يوازيتوب يا د اړيکې د پای ته رسېدو له وېرې پکې پاتې کېږي.

دا وېره د انسان د پرېکړې کولو وړتيا کمزورې کولای شي.

## ۴. د ناسالم چلند توجيه کول

که مقابل کس په دوامداره توګه دروغ وايي، سپکاوی کوي، ګوابنونه کوي يا ستا پر ژوند سخت کنټرول غواړي، نو يوازې د مينې له امله بايد دا چلند عادي ونه ګڼل شي.

مينه د سپکاوي، ګوابن يا زورونې د منلو دليل نه دی.

عملي لار

له ځانه وپوښته:

- ايا زه په دې اړيکه کې د درناوي احساس کوم؟
- ايا زما خبرې او اړتياوې اوربدل کېږي؟
- ايا ستونزې په خبرو حل کېږي، که په ګوابن او سپکاوي؟
- ايا زه د مقابل کس د واقعي چلند له امله ورسره يم، که د هغه د بدلېدو په هيله؟

که اړيکه د جدي زيان سبب کېږي، له باوري شخص يا مسلکي مرستې څخه ګټه اخيستل مهم دي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## یوولسم څپرکی: یو اړخیزه مینه ولې درد لري؟

یو اړخیزه مینه هغه حالت ته ویل کېږي چې یو کس له بل سره مینه یا ژوره علاقه ولري، خو مقابل کس ورته هماغسې احساس ونه لري، یا د اړیکې لپاره چمتو نه وي.

دا تجربه د غم، ناامېدۍ، حسرت او یوازیتوب احساسات پیدا کولای شي.

ولې یو اړخیزه مینه دردناکه وي؟

کله چې له چا سره علاقه پیدا کړو، ممکن د هغه په اړه هیلې او د راتلونکي تصور جوړ کړو. که دا هیلې پوره نه شي، نو یوازې د شخص له نشتون سره نه، بلکې د هغو تصورونو له له منځه تلو سره هم مخ کېږو چې په ذهن کې مو جوړ کړي وو.

کله ناکله انسان د مقابل کس له حقیقي شخصیت سره تر هغه ډېر تړاو پیدا کړي چې له هغه څخه یې پېژندنه لري. له همدې امله، د اړیکې نه جوړېدل ورته ډېر سخت تمامېږي.

ایا د بل چا نه مینه کول زموږ د کم ارزښتۍ معنا لري؟

نه.

د یوه انسان احساسات د بل انسان د ارزښت وروستۍ پرېکړه نه شي کولای. کېدای شي دواړه کسان ښه انسانان وي، خو د علاقې، وخت، شخصیت یا د ژوند د شرایطو له مخې سره مناسب نه وي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د بل چا له خوا نه منل کېدل دردناک دي، خو دا د دې معنا نه لري چې انسان د مينې وړ نه دی.

له یو اړخیزې مینې سره څنګه چلند وکړو؟

**۱. خپل احساسات ومنه. ځان ته اجازه ورکړه چې خپه شې.**

**۲. د مقابل کس پربکړه ومنه. د هغه د بدلولو لپاره فشار مه اچوه.**

**۳. که دوامداره اړیکه درد زیاتوي، د اړیکې اندازه کمه کړه او ځان ته واټن ورکړه.**

**۴. خپل ورځني کارونه، خوب، روغتیا، زده کړه او ملګرتیاوې مه پربږده.**

**۵. له باوري ملګري یا د کورنۍ له یوه مناسب غړي سره خبرې وکړه.**

**٦. ځان د بل چا له خوښې سره مه پرتله کوه.**

یوه عملي بېلګه

فرید له یوې نجلۍ سره علاقه لري، خو نجلۍ ورته وایي چې د اړیکې علاقه نه لري.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

فرید په لومړي سر کې خپه کېږي. هغه فکر کوي چې ښایي د ده په شخصیت کې ستونزه وي. وروسته له یوه باوري ملګري سره خبرې کوي او درک کوي چې د یوې اړیکې نه جوړېدل د انسان د ارزښت اندازه نه ده.

هغه د نجلۍ پرېکړه مني، خپل ورځني کارونه بېرته منظموي او ورو ورو د خپل احساس له درد سره عادتېږي.

د دې کیسې پیغام دا دی چې د احساساتو درناوی مهم دی، خو د خپل ژوند او عزت ساتل هم مهم دي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## دولسم څپرکی: څنګه د مینې او خیال ترمنځ توپیر وکړو؟

کله ناکله انسان له یوه کس سره مینه کوي، خو په حقیقت کې د هغه له شخصیت څخه ډېر د هغه په اړه له جوړ شوي تصور سره ټرلی وي.

دا حالت هغه وخت رامنځته کېدای شي چې موږ د یوه کس په اړه لږ معلومات ولرو، خو په ذهن کې یې د بشپړ ژوندملګري تصویر جوړ کړو.

خیال څنګه جوړېږي؟

انسان د خپلو هیلو، پخوانیو تجربو او اړتیاوو له مخې د نورو خلکو په اړه اټکلونه کوي.

د بېلګې په توګه، که یو څوک مهربانه خبرې وکړي، ممکن فکر وکړو چې په هر حالت کې به مهربان وي. که یو کس د یوې موضوع په اړه له موږ سره موافق وي، ممکن اټکل وکړو چې زموږ په ټولو ارزښتونو کې به هم شریک وي.

خو یو یا څو ښه چلندونه د انسان د ټول شخصیت د پېژندلو لپاره کافي نه دي.

د خیال نښې

- د هغه کس په اړه داسې ځانګړنې منل چې لا مو نه دي لیدلې.
- د هغه د نیمګړتیاوو په اړه د فکر کولو نه غوښتل.
- د هغه له واقعي خبرو څخه د زیاتې معنا اخیستل.
- د راتلونکي په اړه داسې تصور جوړول چې دواړو لا پرې خبرې نه وي کړې.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

له واقعیت سره څنګه مخ شو؟

د مقابل کس په اړه د اټکل پر ځای د پېژندنې لپاره وخت ورکړه. د هغه چلند په بېلابېلو شرایطو کې وګوره، د اختلافونو په اړه خبرې ورسره وکړه او د ژوند د مهمو موضوعاتو په اړه یې نظر وپېژنه.

دا هم ومنه چې د انسان د شخصیت ټول اړخونه په یوه ورځ نه څرګندېږي.

**مهم اصل: د هغه چا له واقعي شخصیت سره اړیکه جوړه کړه چې پېژنې یې، نه یوازې له هغه تصویر سره چې په خپل ذهن کې دې جوړ کړی دی.**

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

# دیارلسم څپرکی: باور، وفاداري او درناوی څنګه مینه پیاوړې کوي؟



Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

مینه ممکن د جذابیت او علاقې له لارې پیل شي، خو د هغې دوام له ګډو نورو عواملو سره تړاو لري. باور، وفاداري، درناوی، مسؤلیت او د اختلافونو سالم حل د اړیکې په پیاوړتیا کې مهم رول لري.

باور څه شی دی؟

باور هغه احساس دی چې انسان ته ډاډ ورکوي چې مقابل کس به ورسره په رښتینولۍ او مسؤلیت چلند کوي.

باور یوازې په ژمنو نه جوړېږي. دا د وخت په تېرېدو سره د ثابت چلند، رښتینو خبرو او د ژمنو د پوره کولو له لارې پیاوړی کېږي.

که یو کس په دوامداره توګه دروغ وایي، باور زیانمنېږي. د باور بېرته جوړېدل ممکن وي، خو د دې لپاره باید زیانمن شوی کس د ستونزې مسؤلیت ومني او په عمل کې بدلون وښیي.

وفاداري څه معنا لري؟

وفاداري د اړیکې له موافقو، صداقت او مسؤلیت سره تړاو لري. هره جوړه باید د خپلو اړیکو د حدودو په اړه روښانه تفاهم ولري.

وفاداري یوازې د خیانت نه کولو نوم نه دی؛ په دې کې د یو بل د عزت ساتل، د مهمو موضوعاتو په اړه رښتیني خبرې او د اړیکې د ژمنو درناوی هم شاملېدای شي.

درناوی ولې مهم دی؟

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

درناوی معنا لري چې مقابل کس د خپلواک انسان په توګه ومنو. د هغه نظر، احساسات، شخصي حدود او حقونه په پام کې ونیسو.

درناوی دا نه غواړي چې دواړه کسان په هره موضوع کې موافق وي. بلکې معنا یې دا ده چې د اختلاف پر مهال هم سپکاوی او زورونه ونه کارول شي.

د باور د پیاوړتیا عملي لارې

- په مهمو موضوعاتو کې رښتینولي.
- د ژمنو د پوره کولو هڅه.
- د تېروتنې پر مهال د مسؤلیت منل.
- د مقابل کس د شخصي حریم درناوی.
- د ستونزو په اړه روښانه خبرې.
- د بخښنې غوښتلو ترڅنګ په عمل کې بدلون.

یوه بېلګه

احمد ژمنه کړې چې د مریم له یوې مهمې موضوع سره به مرسته وکړي، خو د یوه ناڅاپي کار له امله نه شي کولای. هغه د پټېدو پر ځای مریم ته خبر ورکوي، بښنه غواړي او د بل مناسب وخت وړاندیز کوي.

دا ډول رښتینولي د باور په ساتلو کې مرسته کولای شي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## څوارلسم څپرکی: ولې ځینې مینې له وخت سره کمزورې کېږي؟

ځینې اړیکې د وخت په تېرېدو پیاوړې کېږي، خو ځینې نورې کمزورې کېږي. دا بدلون ګڼ لاملونه لرلای شي.

په پیل کې د نوې اړیکې هیجان ډېر وي. دواړه کسان غواړي یو بل وپېژني، ډېرې خبرې کوي او د ګډ وخت لپاره لیوالتیا لري. وروسته ورځني مسؤلیتونه، کار، کورنۍ، مالي ستونزې او د ژوند بدلونونه د اړیکې پر وخت او کیفیت اغېز کولای شي.

خو د هیجان کمېدل تل د مینې د ختمېدو معنا نه لري. ځینې وختونه اړیکه له شدید لومړني جذابیت څخه یوې ارامې او ژورې ملګرتیا ته بدلېږي.

د مینې د کمزورۍ کېدو احتمالي لاملونه

### ۱. د خبرو کمېدل

که دواړه کسان د خپلو احساساتو او اړتیاوو په اړه خبرې پرېږدي، د یو بل د درک کولو وړتیا یې کمزورې کېدای شي.

### ۲. د پاملرنې نشتوالی

کله چې یو کس تل د بل احساسات له پامه غورځوي، مقابل کس ممکن د یوازیتوب احساس وکړي، که څه هم په اړیکه کې وي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۳. نه حل شوې ستونزې

کوچنۍ ستونزې که په دوامداره توګه له پامه وغورځول شي، ممکن لویې شخړې رامنځته کړي.

## ۴. د ژوند د موخو بدلون

خلک د وخت په تېرېدو سره بدلېږي. د کار، کورنۍ، استوګنې او راتلونکي په اړه د دوی موخې هم بدلېدای شي.

که د دغو بدلونونو په اړه خبرې ونه شي، د دواړو ترمنځ واټن پیدا کېدای شي.

## ۵. د باور زیانمنېدل

دروغ، پټې مهمې موضوعګانې، خیانت یا د ژمنو دوامداره ماتول د اړیکې باور کمزورې کولای شي.

څنګه اړیکه ښېرته پیاوړې کړو؟

- د اړیکې لپاره منظم او مناسب وخت ځانګړې کړئ.
- د یو بل خبرې واورئ.
- د ستونزو په اړه د ملامتولو پر ځای د حل لاره ولټوئ.
- د مننې او پاملرنې څرګندول مه هېروئ.
- د اړتیا په صورت کې د مسلکي مشورې غوښتنه وکړئ.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

اړیکه یوازې د یوه کس په هڅه نه شي ساتل کېدای. دواړه کسان باید د هغې د ښه کېدو لپاره چمتو وي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## پنځلسم څپرکی: مینه څنګه په واده او ګډ ژوند کې دوام مومي؟

د مینې دوام یوازې په رومانتیکو خبرو او ډالیو پورې تړلی نه دی. په واده او ګډ ژوند کې د مسؤلیت، تفاهم، احترام، عاطفي ملاتړ او د ورځنیو ستونزو د حل مهارتونه هم مهم دي.

کله چې دوه کسان ګډ ژوند پیلوي، د یو بل د شخصیت له هغو اړخونو سره مخ کېږي چې ښایي مخکې یې لږ لیدلي وي.

د کورنۍ مسؤلیتونه، مالي پرېکړې، د ماشومانو روزنه، د کار وخت او د خپلوانو اړیکې د ګډ ژوند برخه ګرځي. که دواړه کسان د دغو موضوعاتو په اړه په درناوي خبرې وکړي، اړیکه یې پیاوړې کېدای شي.

### ۱. د یو بل د شخصیت منل

د ژوند ملګري باید د یو بل د عادي توپیرونو درناوی وکړي. یو کس ممکن ډېر خبرې کول خوښوي، بل لږ. یو کس ژر پرېکړه کوي، بل ډېر فکر کوي.

د توپیرونو شتون په خپله د اړیکې ستونزه نه ده. ستونزه هغه وخت رامنځته کېږي چې یو کس هڅه وکړي بل په زور د خپل شخصیت مطابق بدل کړي.

### ۲. د مسؤلیتونو وېش

د کورنۍ د کارونو، مالي چارو او نورو مسؤلیتونو په اړه روښانه تفاهم مهم دی.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

کله چې یو کس احساس وکړي چې ټول مسؤلیتونه یوازې د ده پر اوږو دي، خپګان او سترېا پیدا کېدای شي.

د دواړو د شرایطو په پام کې نیولو سره د مسؤلیتونو عادلانه وېش د ګډ ژوند په ښه کېدو کې مرسته کوي.

## ۳. د مینې څرګندول

خلک مینه په بېلابېلو طریقو څرګندوي. ځینې د خبرو له لارې، ځینې د عملي مرستې له لارې، ځینې د ګډ وخت او ځینې د پاملرنې له لارې.

دا مهمه ده چې د ژوند ملګري په دې پوه شي چې مقابل کس څه ډول پاملرنه مهمه ګڼي.

## ۴. د اختلافونو سالم حل

اختلاف د ګډ ژوند عادي برخه ده. مهمه دا ده چې اختلاف څنګه حل کېږي.

د ستونزې پر مهال باید سپکاوی، ګواښ، تاوتریخوالی او د مقابل کس د خاموشولو هڅه ونه شي.

که بحث ډېر توند شي، دواړه کولای شي لنډه دمه واخلي او وروسته په ارامۍ خبرې بیا پیل کړي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۵. د مینې او مسؤلیت ترمنځ توازن

مینه د مسؤلیت ځای نه نیسي، او مسؤلیت هم باید د عاطفي پاملرنې ځای ونه نیسي. سالم ګډ ژوند دواړو ته اړتیا لري.

عملي بېلګه

مریم او احمد د کورنۍ د لګښتونو په اړه اختلاف لري. مریم غواړي د راتلونکي لپاره سپما زیاته کړي، خو احمد فکر کوي چې ځینې اوسني اړتیاوې باید لومړی پوره شي.

که دوی یو بل ملامت کړي، ستونزه ژوربډای شي. خو که عاید او لګښتونه یوځای وګوري، د اړتیاوو درجه بندي وکړي او ګډه بودجه جوړه کړي، نو اختلاف یې د حل کېدو امکان زیاتېږي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

# شپاړسم څپرکی: د زړه ماتېدل او له مینې وروسته ببرته ځان موندل



Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د یوې مهمې اړیکې پای ته رسېدل د انسان لپاره سخت احساساتي پړاو کېدای شي. ځینې خلک غم، خپګان، د خوب بدلون، د اشتها کموالی یا د راتلونکي په اړه ناامیدي تجربه کوي.

د دغو احساساتو شدت د اړیکې له مودې، د انسان له شخصیت، د ملاتړ له سرچینو او د جلا کېدو له شرایطو سره توپیر لري.

د زړه ماتېدل د کمزورۍ نښه نه ده. دا ښیي چې اړیکې او هیلې زموږ پر احساساتو اغېز لرلای شي.

## ۱. د غم منل

ځینې خلک هڅه کوي چې ژر خپل غم پټ کړي. خو د احساساتو منل د ښېرته عادي ژوند ته د راګرځېدو یوه برخه ده.

له ځان سره په نرمۍ چلند وکړه. د غم لپاره وخت ورکړه، خو هڅه وکړه چې ورځنی ژوند هم په تدریجي ډول ښېرته منظم کړې.

## ۲. له ځان سره د ملامتۍ چلند مه کوه

د اړیکې پای ته رسېدل تل د یوه کس د تېروتنې له امله نه وي. کله ناکله د دواړو اړتیاوې، موخې یا شرایط سره برابر نه وي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

که تېروتنه دې کړې وي، له هغې زده کړه وکړه. خو د يوې تېروتنې له امله خپل ټول شخصيت بې‌ارزښته مه ګڼئ.

## ۳. له درد سره د مقابلې سالمې لارې

- له باوري ملګري يا د کورنۍ له مناسب غړي سره خبرې وکړه.
- منظم خوب او خواړه وساته.
- د امکان تر حده فزيکي فعاليت وکړه.
- خپل کارونه او ورځنی نظم مه پرېږده.
- د مقابل کس د ژوند د هر بدلون څارلو څخه ډډه وکړه، که دا کار دې درد زياتوي.
- له زيان رسوونکو عادتونو څخه د تېښتې د وسيلې په توګه کار مه اخله.

## ۴. له اړيکې څه زده کولای شو؟

له ځانه وپوښته چې په اړيکه کې کوم شيان ښه وو، کومې ستونزې موجودې وې او په راتلونکي کې کوم حدود او ارزښتونه درته مهم دي.

دا پوښتنې بايد د ځان د ملامتولو لپاره نه، بلکې د تجربې د درک کولو لپاره وکارول شي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۵. کله مسلکي مرسته وغواړو؟

که خپګان ډېر شدید شي، د ورځني ژوند د ترسره کولو توان له منځه یوسي، اوزډ دوام وکړي یا د ځان د زیانولو فکرونه پیدا شي، نو له روغتیایي متخصص یا باوري مرستندویه کس سره خبرې کول مهم دي. که د ځان د زیانولو سمدستي خطر وي، له نزدې باوري کس او بیړنیو مرستو سره اړیکه ونیسه.

مهم پیغام: د یوې اړیکې پای د ژوند پای نه دی. انسان کولای شي له درد څخه زده کړه وکړي او په تدریجي ډول خپل ژوند بېرته جوړ کړي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## اوولسم څپرکی: د رښتيني مينې لپاره د مناسب شخص پېژندل

د مناسب ژوندملګري پېژندل يوازې د جذابيت پر بنسټ نه شي کېدای. د دوو کسانو ترمنځ د سالمې اړيکې لپاره د شخصيت، ارزښتونو، مسؤليت او د ژوند د موخو پېژندل هم مهم دي.

هيڅ انسان بشپړ نه دی، خو ځينې ځانګړنې د اړيکې د سالم پاتې کېدو لپاره مرسته کوي.

### ۱. رښتينولي

هغه څوک چې په مهمو موضوعاتو کې رښتيا وايي او د خپلو تېروتنو مسؤليت مني، د باور د جوړېدو لپاره ښه زمينه برابروي.

### ۲. درناوی

مناسب ژوندملګری ستا نظر ته غوږ نيسي، شخصي حدود دې مني او د اختلاف پر مهال دې سپکاوی نه کوي.

### ۳. مسؤليت

مسؤليت يوازې د پيسو ګټل نه دي. په دې کې د ژمنو پوره کول، د ستونزو پر مهال د خپل رول منل او د ګډ ژوند په چارو کې برخه اخيستل هم شامل دي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۴. د خبرو وړتیا

دا مهمه ده چې دواړه کسان د خپلو احساساتو او اړتیاوو په اړه خبرې وکړای شي.

که یو کس تل د ستونزو له بحث څخه تېښته کوي یا د خبرو پر ځای ګوابس او سپکاوی کاروي، اړیکه له ستونزو سره مخ کېدای شي.

## ۵. د ژوند د موخو مناسبت

د واده او اوزدمهاله اړیکې لپاره د کورنۍ، اولادونو، کار، زده کړې، مالي چارو او د ژوند د طریقې په اړه خبرې مهمې دي.

دوه کسان اړ نه دي چې په هره موضوع کې یو شان نظر ولري، خو باید پوه شي چې مهم اختلافونه یې څنګه حل کولای شي.

## ٦. د تېروتنو منل

هر انسان تېروتنه کوي. مهمه دا ده چې کس خپله تېروتنه ومني، د زیان د جبران هڅه وکړي او په عمل کې بدلون وښیي.

## ۷. عاطفي خوندیتوب

په سالمه اړیکه کې انسان باید وکولای شي خپل احساسات بیان کړي، د مخالفت حق ولري او له دوامداړې وېرې پرته خبرې وکړي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## د پېژندنې لپاره مهمې موضوعګانې

د اړیکې د جدي کېدو پر مهال په مناسب وخت کې د دغو موضوعاتو په اړه خبرې وکړئ:

- د کورنۍ او واده په اړه نظرونه.
- د مالي مسؤلیتونو په اړه تمې.
- د اولادونو د روزنې په اړه فکرونه.
- د کار او زده کړې موخې.
- د اختلاف د حل طریقه.
- د شخصي حدودو او خپلوانو سره د اړیکو په اړه نظرونه.

دا خبرې د مقابل کس د ازمېښت یا سپکاوي لپاره نه دي؛ موخه یې دا ده چې دواړه د راتلونکي په اړه روښانه پوهه ولري.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## اتلسم څېړکی: د مینې په اړه عامې غلطۍ

د مینې په اړه ځینې مشهور باورونه داسې دي چې د خلکو د اړیکو په اړه ناسمې تمې پیدا کولای شي.

## غلط باور: که رښتینې مینه وي، اختلاف به نه وي

حقیقت دا دی چې دوه ښه او مینه‌وال کسان هم اختلاف لرلای شي. د دوی د اړیکې کیفیت په دې پورې تړاو لري چې اختلاف څنګه حل کوي.

## غلط باور: که څوک له ما سره مینه ولري، زما فکر به بې له خبرو درک کړي

هیڅ انسان د بل انسان فکر په بشپړ ډول نه شي لوستلای. د اړتیاوو او احساساتو څرګندول د سالمې اړیکې مهمه برخه ده.

## غلط باور: حسد د مینې قطعي ثبوت دی

حسد کله ناکله د اړیکې د له لاسه ورکولو له وېرې سره تړاو لري، خو شدید حسد د کنټرول، بې‌باورۍ او شخړو سبب هم کېدای شي.

د مینې په نوم د بل انسان د تلیفون څارل، له ملګرو او کورنۍ څخه یې جلا کول یا د هغه پر ژوند سخت کنټرول لګول سالم چلند نه دی.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## غلط باور: که څوک رښتيا مينه وکړي، هېڅکله به بدل نه شي

انسانان د وخت په تېرېدو سره بدلېږي. د سالمې اړيکې لپاره مهمه ده چې دواړه د بدلونونو په اړه خبرې وکړي او وګوري چې څنګه کولای شي خپل تفاهم وساتي.

## غلط باور: مينه بايد تل د لومړيو ورځو په څېر وي

د اړيکې لومړنی هيجان ممکن د وخت په تېرېدو کم شي. دا په خپله د مينې د ختمېدو معنا نه لري. د اوږدمهاله اړيکې کيفيت په باور، پاملرنه، ګډو تجربو او مسؤليت کې هم څرګندېږي.

## غلط باور: د چا د ساتلو لپاره بايد هر څه وزغمو

مينه د سپکاوي، تاوتريخوالي او ګواښونو د زغملو دليل نه دی. د خپل خوندیتوب او عزت ساتل مهم دي.

## غلط باور: که يو څوک مې ونه مني، زه د مينې وړ نه يم

د خلکو احساسات او انتخابونه بېلابېل وي. د يوې اړيکې نه جوړېدل د انسان د ارزښت په اړه وروستۍ پرېکړه نه ده.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## نولسم څپرکی: د مینې عملي کیسې

لاندې کیسې د زده کړې لپاره جوړې شوې بېلګې دي. موخه یې دا ده چې د مینې بېلابېل اړخونه په عملي ډول روښانه کړي.

### کیسه ۱: مینه چې له خبرو پیل شوه

احمد په یوه کورس کې له مریم سره اشنا شو. په لومړیو کې د دوی ترمنځ یوازې د زده کړې خبرې وې. احمد د مریم د فکر او د خبرو د طریقې درناوی کاوه، او مریم هم د احمد له مسؤلانه چلند سره علاقه پیدا کړه.

د وخت په تېرېدو سره یې د ژوند د موخو، کورنۍ او راتلونکي په اړه خبرې وکړې. دواړه پوه شول چې د دوی ترمنځ متقابله علاقه شته.

هغوی په ښېره پرېکړه ونه کړه، بلکې یو بل یې ښه وپېژاند او د اړیکې د راتلونکي په اړه یې په رښتینولۍ خبرې وکړې.

د کیسې درس: د مینې لپاره کله ناکله د یوه انسان د شخصیت پېژندل تر لومړني جذابیت ډېر مهم وي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## کیسه ۲: ښکلې خبرې، خو کمزورې عملونه

فرید له یوې نجلۍ سره علاقه پیدا کړه. هغې ورته ډېرې ښکلې خبرې کولې او د ګډ راتلونکي ژمنې یې ورکولې. خو په عمل کې یې پرله‌پسې دروغ ویل او د فرید احساسات یې له پامه غورځول.

فرید په لومړي سر کې یوازې پر خبرو باور کاوه. وروسته یې درک کړه چې د سالمې اړیکې لپاره خبرې او عمل باید سره برابر وي.

هغه د ستونزې په اړه خبرې وکړې. کله چې د مقابل لوري په چلند کې بدلون رامنځته نه شو، فرید د اړیکې د دوام په اړه له سره فکر وکړ.

د کیسې درس: د انسان د پېژندلو لپاره یوازې ژمنې مه ګوره؛ ثابت چلند هم وارزوه.

## کیسه ۳: یو اړخیزه مینه

نعیم له یوې نجلۍ سره علاقه درلوده. هغه فکر کاوه چې که ډېرې ډالۍ ورکړې او پرله‌پسې پیغامونه واستوي، نجلۍ به یې مینه ومني.

خو نجلۍ ورته څرګنده کړه چې د اړیکې علاقه نه لري.

نعیم په لومړي سر کې خپه شو، خو وروسته یې د هغې پرېکړه ومنله. هغه درک کړه چې مینه په زور نه شي رامنځته کېدای.

د کیسې درس: د بل انسان د رضایت درناوی د سالمې مینې مهم اصل دی.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## کیسه ۴: له اختلاف څخه تر تفاهمه

سارا او احمد په ګډ ژوند کې د مالي لګښتونو پر سر اختلاف درلود. سارا غوښتل سپما زیاته کړي، خو احمد غوښتل چې د کورنۍ ځینې اړتیاوې لومړی پوره کړي.

په پیل کې دواړه یو بل ملامتول. وروسته یې پربکړه وکړه چې د میاشتني عاید او لګښتونو حساب یوځای وکړي.

دوی اړتیاوې درجه‌بندي کړې، د سپما لپاره یې یوه مناسبه اندازه وټاکله او د غیرضروري لګښتونو په اړه یې ګډه پربکړه وکړه.

د کیسې درس: مینه د ستونزو د نشتون نوم نه دی؛ د ستونزو د حل لپاره ګډ کار هم د سالمې اړیکې برخه ده.

## کیسه ۵: د زړه له ماتېدو وروسته نوی ژوند

جاوېد فکر کاوه چې له یوې اړیکې وروسته به هېڅکله بیا خوشحاله نه شي. د جلا کېدو په لومړیو ورځو کې یې ډېر غم احساساوه او د پخوانۍ اړیکې په اړه یې تل فکر کاوه.

هغه له باوري ملګري سره خبرې پیل کړې، خپل ورځني کارونه یې بېرته منظم کړل او د خپلو احساساتو د درک لپاره یې وخت ورکړ.

ورو ورو یې زده کړل چې د یوې اړیکې پای د هغه د ټول ژوند پای نه دی.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د کیسې درس: د زړه درد رښتینی دی، خو د وخت، ملاتړ او سالمو عادتونو په مرسته انسان کولای شي بېرته د ژوند د جوړولو هڅه وکړي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

# شلم څېرکی: د مینې د پېژندلو او سالمې اړیکې لپاره عملي لارښود

تر دې ځایه مو د مینې د پیدا کېدو، د جذابیت، د باور، د اړیکو د ستونزو او د احساساتو د درک په اړه خبرې وکړې. اوس راځئ دا معلومات په یوه عملي لارښود بدل کړو.

## لومړی پړاو: خپل احساسات وپېژنه

کله چې له چا سره علاقه پیدا کړې، سمدستي د ټول عمر پرېکړه مه کوه.

له ځانه وپوښته:

- څه شی مې په دې کس کې جذبوي؟
- ایا زه د هغه له شخصیت سره اشنا یم؟
- ایا زما علاقه د واقعي پېژندنې پر بنسټ ده؟
- ایا زه د یوازیتوب له امله په بېړه اړیکه غواړم؟

خپل احساسات په ښېتینولې وخېړه، خو د ځان په اړه سخت قضاوت مه کوه.

## دویم پړاو: د مقابل کس پېژندنه

د اړیکې په مناسب وخت کې د هغه د فکر، اخلاقو، موخو او ارزښتونو په اړه معلومات ترلاسه کړه.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د هغه چلند په بېلابېلو شرایطو کې وګوره. د اختلاف پر مهال یې طریقه، د کمزورو خلکو سره چلند او د ژمنو د پوره کولو هڅه یې په پام کې ونیسه.

## درېیم پړاو: د متقابلې علاقې درک

مینه باید د دواړو کسانو د رضایت او انتخاب پر بنسټ وي.

که مقابل کس هم د اړیکې د پېژندلو علاقه لري، نو په درناوي او روښانه خبرو سره اړیکه مخته وړلای شئ.

که علاقه یو اړخیزه وي، د مقابل کس د پرېکړې منل مهم دي.

## څلورم پړاو: د مهمو موضوعاتو په اړه خبرې

کله چې اړیکه جدي شي، د ژوند د موخو، کورنۍ، مسؤلیتونو، مالي چارو او راتلونکي په اړه خبرې وکړئ.

د دغو موضوعاتو په اړه د خبرو نه کول ممکن وروسته د ناسم تفاهم سبب شي.

## پنځم پړاو: د باور جوړول

باور د وخت په تېرېدو سره جوړېږي.

په رښتینولۍ خبرې وکړه، خپلې ژمنې په پام کې ونیسه، د تېروتنو مسؤلیت ومنه او د مقابل کس شخصي حدودو ته درناوی وکړه.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## شپږم پړاو: د اړیکې ساتل

که دواړه کسان غواړي چې اړیکه یې دوام وکړي، نو باید د هغې لپاره هڅه وکړي.

د یو بل خبرو ته غوږ نیول، د ګډ وخت ځانګړي کول، د مننې څرګندول او د ستونزو پر مهال ګډ حل لټول د اړیکې په ساتلو کې مرسته کوي.

## اووم پړاو: د خپل ځان ساتنه

د مینې په جریان کې خپل روغتیا، زده کړه، کار، ملګرتیاوې او شخصي موخې مه هېروه.

سالمه اړیکه باید ستا د ژوند یوه مهمه برخه وي، نه دا چې د ژوند ټولې نورې برخې له منځه یوسي.

د مینې په اړه د لوستونکو لپاره عملي تمرینونه

دا تمرینونه د ځان د پېژندنې لپاره دي. لوستونکی کولای شي ځوابونه په خپل شخصي کتابچه کې وليکي.

## تمرین ۱: د خپلو احساساتو پېژندنه

د یوه کس په اړه چې علاقه ورسره لري، دا پوښتنې وليکه:

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

## ۱. په هغه کې کومې ځانګړنې راته مهمې دي؟

## ۲. کومې ځانګړنې یې په رښتیا پېژنم او کومې یوازې اټکل کوم؟

## ۳. ایا زما علاقه متقابله ده؟

## ۴. ایا د هغه د شخصیت او ارزښتونو په اړه کافي معلومات لرم؟

## ۵. ایا د دې اړیکې په اړه ارام او روښانه فکر کولای شم؟

## تمرین ۲: د سالمې اړیکې اصول

له لاندې اصولو څخه هغه پنځه وټاکه چې ستا لپاره تر ټولو مهم دي:

- رښتینولي
- درناوی
- باور
- وفاداري
- مسؤلیت
- د خبرو ورټیا
- د اختلاف سالم حل
- د شخصي حدودو درناوی

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

- متقابله پاملرنه
- د ژوند د موخو مناسبت

بيا وليکه چې ولې دې همدا اصول غوره کړل او څنګه به يې په يوه اړيکه کې عملي کوې.

## تمرين ۳: د خيال او واقعيت توپير

د يوه کس په اړه درې هغه ځانګړني وليکه چې په رښتيا دې ليدلې دي، او درې هغه ځانګړني چې يوازې اټکل کوې.

دا تمرين مرسته کوي چې د واقعي پېژندنې او ذهني تصور ترمنځ توپير وکړې.

## تمرين ۴: د ستونزې د حل تمرين

تصور وکړه چې له خپل ژوندملګري سره اختلاف لرې.

د دې پر ځای چې هغه ملامت کړې، داسې جمله وليکه چې خپل احساس او اړتيا بيان کړي.

د بېلګې په توګه:

«کله چې زموږ د مهمو خبرو لپاره وخت نه پيدا کېږي، زه د واټن احساس کوم. غواړم داسې مناسب وخت وټاکو چې دواړه په ارامۍ خبرې وکړو.»

دا ډول بيان د تور لګولو پر ځای د ستونزې د حل زمينه برابروي.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

د کتاب پایله: مینه څنګه پیدا کېږي؟

مینه د انسان د ژوند یو له ژورو او پېچلو احساساتو څخه ده. دا په یوه ټاکلې طریقه او د ټولو خلکو لپاره په یوه شان نه پیدا کېږي.

کله ناکله د لومړي نظر جذابیت د علاقې پیل وي. کله ناکله د خبرو، ملګرتیا او د شخصیت د پېژندنې له لارې مینه ورو ورو وده کوي. په نورو حالاتو کې ګډ ارزښتونه، متقابله پاملرنه او د یو بل درک کول د نږدېوالي زمینه برابروي.

خو د مینې د پیل او د هغې د دوام ترمنځ توپیر شته.

لومړنی جذابیت ښایي په یوه شېبه کې رامنځته شي، خو د باور، تفاهم او سالمې اړیکې جوړېدل وخت، هڅې او د دواړو کسانو ګډون غواړي.

رښتینې او سالمه مینه یوازې د دې غوښتنه نه ده چې بل انسان زموږ ترڅنګ وي؛ بلکې دا هم ده چې د هغه شخصیت، احساسات، خپلواکي او عزت ته درناوی وکړو.

مینه باید د دروغو، زور، ګواښ او کنټرول پر بنسټ نه وي. که یو انسان له موږ سره مینه نه لري، د هغه پرېکړه باید ومنل شي. که یوه اړیکه زموږ عزت او خوندیتوب ته زیان رسوي، باید د هغې په اړه په جدي ډول فکر وکړو.

دا هم مهمه ده چې د مینې په لټه کې خپل ځان هېر نه کړو. زموږ ارزښت یوازې په دې پورې نه دی تړلی چې څوک مو خوښوي یا نه. هر انسان د درناوي او سالم ژوند وړ دی.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

که غواړي مینه وپېژني، د خپلو احساساتو په اړه رښتینی اوسه. که غواړې له چا سره اړیکه جوړه کړې، د هغه د شخصیت د پېژندلو لپاره وخت ورکړه. که غواړې مینه وساتې، په خبرو، باور، مسؤلیت او متقابل درناوي کې هڅه وکړه.

په پای کې باید ووایو چې مینه په زور نه پیدا کېږي، خو د هغې د ودې لپاره سالمه زمینه برابرېدای شي. موږ د بل انسان زړه نه شو کنټرولولای، خو خپل چلند، خپل صداقت او د نورو پر وړاندې خپل درناوی کنټرولولای شو.

همدا د سالمې مینې له مهمو بنسټونو څخه دي.

د لیکوال وروستۍ خبرې

ګرانو لوستونکو!

ما دا کتاب د دې لپاره لیکلی چې د مینې په اړه مو فکر روښانه شي او وکولای شئ خپل احساسات په ښه توګه وپېژنئ.

مینه یوازې ښکلې خبرې او خوږ احساسات نه دي. مینه د انسان د شخصیت د پېژندلو، د باور د جوړولو، د اختلافونو د حل او د یو بل د عزت د ساتلو هڅه هم ده.

که مینه مو پیدا کړې وي، په ښېره یې مه ارزوه؛ وخت ورکړه چې د هغې حقیقت څرګند شي.

که مینه مو له لاسه ورکړې وي، خپل ځان مه ملامتوه؛ له تجربې زده کړه وکړه او خپل ژوند ته د بیا جوړېدو فرصت ورکړه.

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

که لا مو مینه نه وي تجربه کړې، اندېښنه مه کوه. د انسان ژوند یوازې په رومانتیکې اړیکې پورې نه دی تړلی. خپل شخصیت، پوهه، اخلاق او راتلونکی جوړوه. سالمه اړیکه هغه وخت ارزښت لري چې د دواړو انسانانو د ژوند د ښه کېدو سبب شي.

هیله ده چې دا کتاب به له تاسو سره مرسته کړې وي چې د مینې په اړه روښانه فکر وکړئ او د سالمو اړیکو ارزښت ښه درک کړئ.

په مینه او درناوي،

بشیر احمد احمدي

د کتاب پای

د لیکوال اړیکې

بشیر احمد احمدي

0711591833

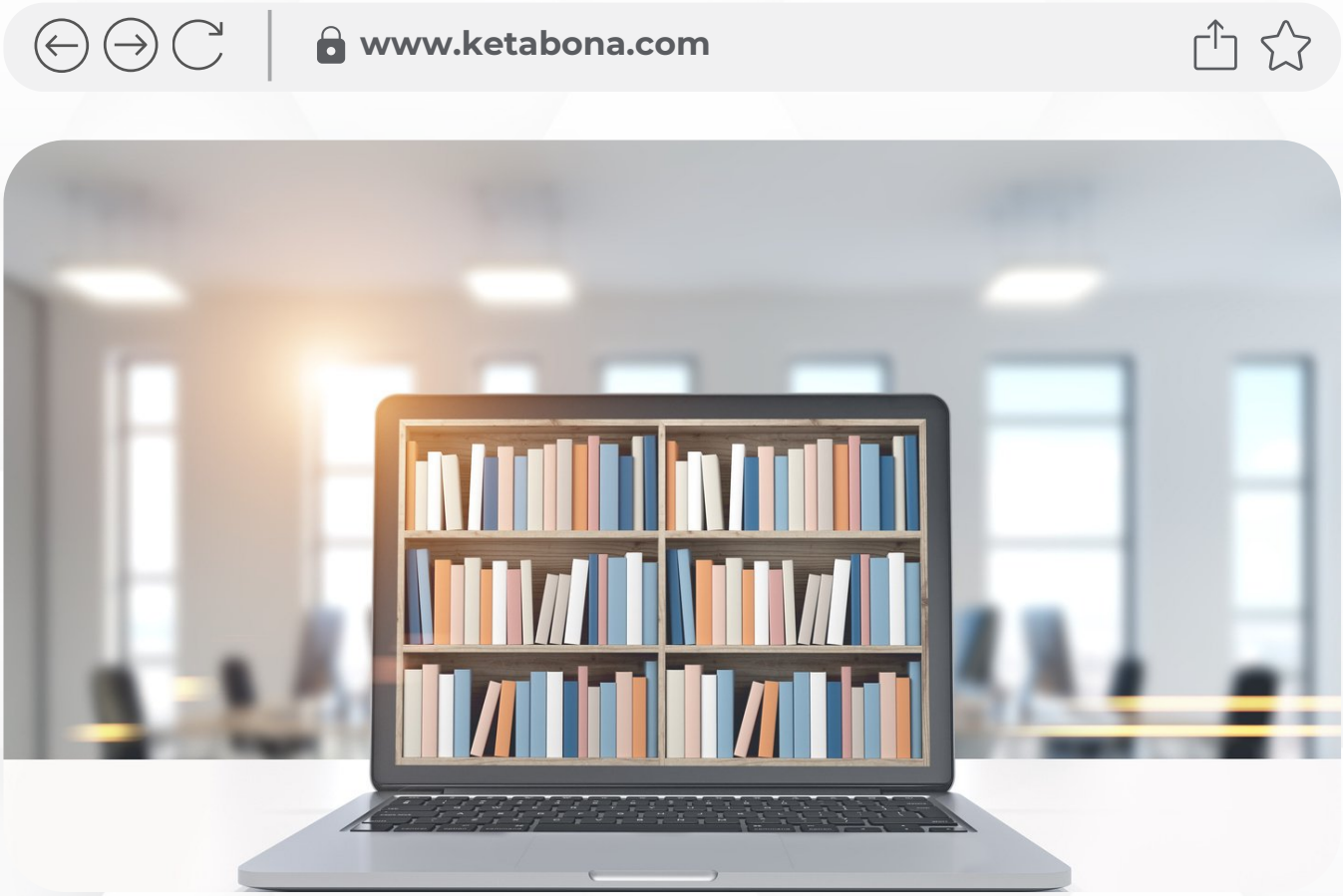
xxxx608090@gmail.com

هلمند، ګریشک

Downloaded From | WWW.KETABONA.COM

Ketabona | **کتابونه**
**WWW.KETABONA.COM**

له کتابونه ډاټ کام انلاین کتابتون څخه په وړیا ډول
په ډېره آسانه بڼه صفاء هرارخیز کتابونه ډاونلوډ کړئ!




@Ketabona
www.ketabona.com
info@ketabona.com

## TALK TO US

**+93 767 616767**
**info@Ketabona.com**