



ژينې هه لېږتې

چاوا دې بؤ خو هه قاله کي

ب ديتنا من دهمې مروڅ تشته کي بؤ خو هه دلېږتريت پيدښه لدويڅ چند بنه مايه کا کار بکته کو ځي تشتي بدهست خوده بينيت و هه لېږتارنا هه څه هه څرېنه کي ژي هه دکه څيسته بن دهستنيشان کرنا بنه مايتن جفاکي و د ورووني و نابووري. ژلاين جفاکي څه، ژبهړ کو مروڅ نه نامه که ژ جفاکه کي خودان تيتال و چارچوڅي څي جفاکي، لهوا پيدښه نه څه هه قاله ژينې، نهو ژي هه رسه ب جفاکي مروڅي څه بيت دا کو ب هه څو بکارن لدويڅ تايبه تمه نديا جفاکي خو ژينا خو ب خه مليان و خيترانه کا به خته وهر دروست بکن و دهمې سه ره دهرېي دکهل ښک و دوو دکهن لژير چارچوڅي بنه مايتن جفاکي بيت و تايبه تمه نديا جفاکي وان بيت ژ بهرکو دهمې هه دوو لايه ن (ژن، ميتر) هه دوووک ژنيک جفاکي بن. هه څيک ژ لايې خوده پيښيرېي دې ب فان بنه مايا که ت. ژ لايه کي دېغه دهمې مروڅ هه قالې ژينا خو هه دلېږتريت پيدښه پيترانېن هه بن ل سه ر ځي که سي و نه گه ر هات و نه څه که سه ژ جفاکه کي دې بيت چيدبيت تايبه تمه نديا جفاکي وان يا جودا بيت و تا لايه نه ک پيترانينا کوم دکهل ل سه ر لايه نې دووې، دهمه کي زور پيدښت و زور جارن نه څه پيترانينه نه د دروست يان نه څه که سه نا کاري ت خو بگوښچي ت دکهل تايبه تمه نديا جفاکي دې. ژ لايه نې د ورووني څه، پيدښه مروڅ هه ست و نه ستين وي که سي بزانيت نهوې دهيتته دهستنيشان کرن کو ببيت هه قالې ژينا مروڅي و زانينا هه ست و نه ستين هه څو نه گه ر که سي سه ره کي بؤ ښک بوونا لايه نې د ورووني هه دوو لايه نا، مروڅ بدرتيا ژينا خو ب زور بواري ت خوڅ و نه خوڅدا و بوړيت و زور جارن ناريشه دهيتنه رتکا ژينا مروڅيدا له ورا نه څه که سه پيدښي که سه کي نزېکي خوده ژ لايه نې د ورووني څه کو ببيته پشتگير و هاريکاره ک بؤ سه ره دهرې کرن دکهل څي ناريشي، هه وروسا زور جارن مروڅ پيدښي که سه کي يه کو ري نيشانده ر بيت و ببيته گوهداره کا دلسوژ بؤ گازنده و ناريشين مروڅي، له ورا بديتنا من هه قالې ژيني باشتري ن که سه کو ببيت نه څه که سي و هاريکاره.



دهمې مروڅ هه قالې ژينا خو هه دلېږتريت پيدښه بواري د ورووني بهيتته بهرچاڅکرن و نايان نه څه که سه بين ساخلمه ژلاينې د ورووني څه و دې کاري ت ب دهمه کي ژي بهيتته د مه جالې د ورووني مروڅيدا. هه وروسا بواري نابووري ژي ږوله کي ديار هه يه، دهمې مروڅ هه قالې ژينا خو هه دلېږتريت، و دڅي ت چند پرسپاره کا ناراسته ځو بکته و پيکولينا بکته کو به رسغا وان بؤ خو بده ت، نهوژي: - ناياناستي نابووري يا څي که سي دگوښچي ت دکهل ناستي نابووري يا من؟ - نايان نه څه که سه ناماده يه بهر ده وامي ت بده ته هه قالينيا من دهمې گهورينکاره ک که فته دناستې نابووري من دا يان نه؟ - نايان نه څه که سه ناماده يه ملي خو بده ته ملي من و ب هه څرا بزافي بکهن ژ بؤ په بدارنا ناسته کي نابووري ريک و پيک؟ نه ز دېبنم نه گه ر هات و هم بکارين لدويڅ څان چند خالا هه څرېنه کي يان هه قاله کي ژينې بؤ خو هه دلېږتري ن، دې راده کي باش سه ر که فتي بين ده لېږتارنا خودا و دې کاري ن خيترانه کا به خته وهر و هه قالينيه کا دلسوژانه بؤ خو ببيتنه وجودي ژ بهر څي چندې پيدښه هه لېږتارنا هه قالې ژيني بگرنکي بهيتته وهرگرن ژ لايې گه ښچين کوړ و کچ.

شهر و ناکوکی د ناقبهرا خویشک و بر ایادا

ناکوکی و دوژمنایهتی د ناقبهرا خویشک و برا دا د گهرتتهفه بو زیان گه یاندنن و چافینکرنن، نهوا دیار دبیت دناق وان دا بهرامبهه یهکتر.

- کهلهک جارا دبینن کو دوو کهس یا دوو نهندامین خیزانی بدهف دجنه نیک و دوو. نیک ژ تشتین دایابا پینهخوس شهرین دنافمالی دانه. زور جارا نهو بی هینی دبن بهرامبهه وی دیاردی چونکی نهو دبیته بهلکه کو پهیوهندیین خیزانی لاواز بن نهفجا خوسی و کامیرانی و نیکگرنن دناق مالیدا کیم دبیت. بهلی دسهه فی چهندي زی شهپرکرن و پالدان و بدهف چوونه نیکدوو تشتین ناسایینه. چونکه دکهل فان رهفتارادا و بینن ههمان خویشک و برا خوشتی یالی و گیانی یارمهتی دانی و نیکگرنن بو نیکدوو دیار دکهن.

لیرهوا نهو شهر و ناکوکی دبنه تشتین ناسانی ب تاییهتی نهگهر وان خوس و نهخوس یا لسهه نیک دابهس بکهین. کهواته نهفا شهرین ههنن تشتین ناسایینه نهگهر ل سنووری خو دهرنهکهفتن.

فهکولینین سایکولوژی دیارگری یه کو زاروکین نافمالی چهنه مهزن بن ههفرکی و ناکوکی دناق وان دا پتر دبن. گومان تیدا نیه کو زاروکین ههست سالی ناکوکی و ههفرکیا وان زیاتره ل زاروکین شهس سالی. ههر وهسا نهگهر زاروکین مهزن و زین وا نیزیکی نیک بیت ناکوکی و شهپرکرن دناقبهرا واندا دی زیاتر بیت.

ههزی گوتنی یه کو شهرین بچیک ناقبهینا خویشک و بر ایادا دیاردهکا باشه .. چونکی ب وان شهرو بدهفچوونه نیکدوو فیری پاراستن و بهرگریکرنن ژ خو دبن و مافین خو دیاریزن و ههستین خو دهرهبرن.

وهختی گونجاو کو دایاب مالی خو ل شهرو ناکوکیین زاروکین خو بکهن نهوه وهختی نهو شهر بهرهف قوتان و لیدان و نیشاندنن دچن. نهوا ههزی گوتنی یه دایاب دهیا نههیلن زاروکین وان زار زانکا و ترانا ب نهوین دی بکهن چونکی نهف جوره رههتاره چیدبیت بهرهف شهرو لیدان و قوتانی بچیت.

ب کورنی پیدقیه لسهه دایابا کو نهو ب هژدل و دلکار بهری خو بدهنه شهرو ناکوکیین زاروکین خو و ههر ل زیکا وان شهرو ناخفتنن نهسرین براوهستینن ب تاییهتی ناخفتن و هیریشین د مروونی.

نهگهرین شهرو دوژمنایهتیا:

زاروکین خویشک و برا ههست ب دوژمنایهتی و هسیدی دکن بهر فان نهگهرین خوارئ:

- ۱- دهمی دایابین زاروکی دبنه سهراچوین خوسی و تیرکرن پیدقی یین وی.. لیره وی پینهخوسه نیک دی بشکدارین ل وی خوشی بکهت.
- ۲- ههر وهسا نهگهر بابی نیک ژ زاروکین خو کهلهک هیا و نهوین دی هیلان.
- ۳- هندک جارا زی رق و کین ل ناف دلی زاروکان دا ههیه بهرامبهه دایابا.
- ۴- کهلهک جارا زی جیاواز یین ناکی (الفروق الفردیه) دبنه نهگهرین دوژمنایهتی دناقبهرا زاروکاندا بو نمونه نهگهر برابهک خودان شیان و لیهاتن بیت نهووی دی زی نهو شیان و لیهاتن نهبن.

خو پاراستن و چارهسهپرکرن

نهف چهنه ریکن خوارئ یارمهتی دهرن بو چارهسهپرکرن ههفرکی شهرین خویشک و برا:

- ۱- وه بکه کو ههر زاروکهک ههست ب خوشین و ریزکرتنا خو بکهت. مایا خو کهلهک بقی بنه مالی بکه ب تاییهتی نهگهر نیک ژ زاروکان کیم شیان و لیهاتن بوو دیار بکه بو فی زاروکهکی کو ته کهلهک دقتت و جار جارا زی هابنده هندک شول و کارا بکهت ل دویف شاینا وی و رازیوونا خو دیارکه بو وی ل سهه وان سولا.
- هول بده کو ههر زاروکهک و نه خوشی بقیت ب ریکهکا تاییهتا گونجاو دکهل وی.
- ۲- سههردریهکا دا ودرانه دکهل زاروکین خو بکه.. بهراوردکرن وان نهکه. نه بیژی تو بو وهکی فلانی نینی؟ یان فلان ژ ته چیره.

- چن نابیت نیکي نازدار بکهی و نهووی دی نه.

- نابیت وهختی خو بنتی دکهل نیک زاروکی بیورینی.

- نابیت کهلهک دکهل نیکي باخفی و بکهنی و نهووی دی دویت بیخی.

- نابیت نیک ژ زاروکین خو کیم کهی و ترانا ب سیوانین وی بکهی.

۳- بلا ههر زاروکهکی نشت و جین نقتنن تاییهت ههین دیف لیهاتن خیزانی.

۴- زاروکین خو فیری ریزکرتنا مافین خه لکین دی بکه.

۵- باب چ نمونهیه زاروک زی دی وهبیت نهگهر ریزکرتنا دایکن ههبیت ژ لاین

بابقه زاروک زی دی جاف وی کهت.

۶- پیدقی یه ههر نهندامکی مالی رولهکن تاییهت ههبیت و نهو بهریرسن وی روئن بیت.

۷- کهلهک پشنا وان نهگهره د نافمالیدا بهیله کو نهو خو بیاریزیت.. فیری

ریزکرتنا مافین نهوین دی بکه...

