خوشحاله میرمن او خاوند کومې ځانګړنې لري؟

عبدالقیوم عاجز

ښايي له خپلو ځانونو سره ووايي چې دا جوړه نيکمرغه ده، چې له په زړه پوري اسانتياوو څخه برخمنه ده، په داسې حال کې چې دا د ميرمنې او خاوند کړنې دي چې وګړي او جوړې نيکمرغه کوي

د نيکمرغه او خوشبختو جوړو ځانګړنې

نيکمرغه جوړې په خپلو ځانګړنو او اسرارونو خپل ځان او ژوند ته پرمختګ ورکوي او د همدې ځانګړونو څخه په کار اخيستنې د خپل ژوند نيکمرغي تضمين کوي، نو له همدې امله که غواړئ ددې ډلې کسانو څخه و اوسئ او ددې ښه عادتونو په هکله چې مو مالومات درته راوړي دي عملي کړئ او د ګډ ژوند په موده کې ترې کار واخلئ نو دا مطلب ولولئ.

که تاسو مخکې په خپلو اړيکو کې دا عادتونه درلودل، د حيرانتيا خبره نه ده چې تاسو به هم ددې خوشحاله جوړو له ډلې نه واست

د خوشحاله جوړو ځانګړتياوې څه دي؟

دا جوړې يو له بل سره څنګه چلند کوي؟

لومړی: دوی يو بل ته غوږ نيسي

خوشحاله او نيکمرغه خاوند او ميرمنه د يوه او بل خبرو ته غوږ نيسي او يو بل ته د خبرو کولو وخت ورکوي، څنګه چې مو ورته اشاره کړې هغوی له يوه او بل سره په خبرو کې هڅه کوي چې په متقابل احساس باندې پوې سي، کله چې د يوه او بل خبرې واوريدل سوې نو په ربښتيا سره چې يو او بل درک کولای سي

دويم: دوی يو بل ته لاس ورکوي

د خپلې ښځې په خاطر په بل هرکار کې چې مصروفه ياست هغه پريږدئ او د مرستې د اړتيا په وخت کې هغې ته پاملرنه وکړئ، ځکه چې بل هيڅ شی ستاسو د ميرمنې تر اړتيا مهم نه دي، خوشحاله جوړې هره ورځ ساعتونه يو بل ته ځانګړي کوي او د بل هر کال د ترسره کولو څخه ډډه کوي

دريم: له ميرمنې مو مننه وکړئ

کوم کار چې ستاسو د ژوند ملګرې يې د اړيکې د لا ټينګوالي لپاره ترسره کوي ترې مننه وکړئ او هغوی

 څخه منندوی و اوسئ، په کتابچه او سپین کاغذ ستاسو دا مننه یاداشت کړئ او کله چې په کوچنیو موضوعاتو باندې ډیر په غوسه کیداست نو د میرمنې هغه د مننې یاداګارونه را واخلئ چې په دې ډول سره به مو قهر پرې لږ کیږي

څلورم علاقمندي او خوښي ته یې اهمیت ورکړئ

ګډ ژوند د څو کلونو په تیریدو خپل شور او خوږ والی له لاسه ورکوي، ځکه نو په خپله ژوند کې تل انرژي ولرئ، او زیاته لیوالتیا پیداکړئ او د جنسي غوښتنې په برخه کې کمښت مه را ولئ، تاسو باید هغه څه ترسره کړئ چې تاسو یې خوښوئ

دویمه برخه:خوشحاله جوړې په ژوند کې څه کارونه کوي

لومړی: څنګه او په څه شکل سره یو له بل سره بحث وکړي؟

ټولې جوړې په ګډ ژوند کې یو له بل سره کوچنۍ ستونزې لري، خو نیکمرغه جوړې هغه مهال د خبرو په ډول بلد دي چې څه ډول باید ترسره سي، له همدې امله د هغوی موضوعات ډیر ژر حل کیږي او اوږده بحث ته اړتیا نه لیدل کیږي.

دویم: دوی د هغه څه لپاره خوښ دي چې لري یې

که تاسو د هغه څه لپاره خوښ یاست چې تاسو یې لرئ، او په هغه څه چې لرئ یې قناعت وکړئ د نورو شتو ته سترګه ونه کړئ، تل به خوشحاله او مست یاست، نو له همدې امله د خپل ځان او کورنۍ د سلامتیا لپاره د خپلو هدفونو لپاره کوښښ او هلې ځلې وکړئ همداشان په لوی خدای ج توکل ولري ترڅو تل خوشحاله او اباد و اوسئ

دویم: هغوب باید د خپل نظر وړاندې کولو سره ډار ونلري

یو څوک چې تاسو سره مینه لري او تاسو سره ژمن وي، ستاسو نظریاتو او عقایدو ته احترام لري او تاسو ته دا وړتیا درکوي چې خپل نظر څرګند کړئ، نو که تاسو خپل نظر څرګند کړئ او هغه ته یې ووایاست ، که څه هم هغه موافق نه وی ، خو بیا به هم هغه ډیر خفه نسي.

دریم: له کوچنیو او ساده پیښو څخه خوند اخلي

تل باید داسې ونسې چې د تفریح او ساعت تیرې لپاره سفرونه نورو سیمو ته وسي، بلکه تاسو کولای سئ چې له خپلو اولادونو سره په ګډه پخلی وکړئ ګډ یې وخورئ او له ژوند څخه خوند واخلئ.

دریمه برخه: د خوشحاله جوړو د بریا راز په څه کې دی؟

لومړی: له مسکيني او کمزوري اقتصاد څخه ويره مه لرئ

بې پيسويي ښه نه ده اما داسې هم نه ده چې تاسو په دې خاطر منزوي سئ او شرم وکړئ نو له همدې امله مو دوستان(نه هغه دوستان چې يوازي په ښو ورځو کې ستاسو ترڅنګ وي) را غواړئ ورسره تفريح او ساعت تيری وکړئ چې زيات لګښت ته اړتيا نلري

دويم: مثبت فکر کوونکي و اوسئ

د دماغ منفي افکارو ته پاملرنه مه کوئ او د هغه فکرونو په هکله چې نور کسان تر تاسو دولت مند دی ليري وغورځوئ، همداشان و پوهيږئ لکه څنګه چې تاسو د خپل ځان او خپلې اړيکي ساتلو او پرمختيا لپاره کار کوئ نو له هغه څخه خوند واخلئ چې دا خپله خوشحالي او خوشخبتي ده نو فکر وکړئ او مثبت و اوسئ، ځکه چې مثبت فکر کول د مغزو عضلې آرامه وي.

دريم: له يو بل سره د علاقې څرګندول

خوشحاله او خوشخبته جوړې تل يو له بل سره علاقمندي او مينه ښکاروي او هره ورځ مينه درسره لرم جمله پر ژبه لري، دغه ساده عبارت د هغوی د روحيې د ښه والي او لوړوالي سبب کيږي او خوشحاله کيږي.

څلورم: يو بل په غيږ کې و نيسئ

يو او بل په غيږ کې نيول احساسات يو بل ته انتقالوي نو اړينه ده چې له کوم محدويته پرته خپله ميرمن په غيږ کې يې ونيسئ ځکه چې په غيږ کې نيول د يوې ورځې د ستړيا هوسايي ورکوي

څلورمه برخه: د خوشحال جوړو سلوکي ځانګړتياوې

يو د بل د احوال پوښتنه وکړئ

د خپل ګډ ژوند لپاره د خوشبختي احساس وکړئ، له خپلې ښځې سره هروخت په اړيکه کې و اوسئ او د هغې احوال ځان ته مالوم کړئ، او ياهم هغې ته په داسې شکل سره، سلام نن دي ورځ څنګه تيره کړه پيغامونه واستوئ، ترڅو د ژوند ملګری مو داسې احساس وکړي چې تاسو هغه هيڅکله يوازي نه پريږدئ

لومړئ: ښکل کول مه هيروئ

خوشحاله جوړې کله چې يو له بل سره جلا کيږي خاوند يې د باندې ځي خپله ميرمن ښکول کوي چې په دې توګه هغې ته د مينې اظهار کوی او خپل احساسات ورته ښکاره کوي

دويم: دوی له يو بل څخه ډير اغيزمن وي

خوشحاله جوړې او خاوند د خپلې ميرمنې له ډيرو اشتباهاتو څخه سترګې پټوي او هغه ته د دوهم ځل لپاره د سميدو چانس ورکوي ترڅو په ګډ ژوند کې ښه ثابت سي