

# سر، زړه او لاسونه

کله چې خلک زیانمن او یا اندیننمن وي، موږ کولی شو په نرمۍ یا خواخوږۍ له دوې سره مرسته وکړو.



يو سر رسم کړئ - د سر دننه هغه څه وليکئ چې ممکن خلک يې د بحران پر مهال په اړه يې فکر وکړي



يو زړه رسم کړئ- د زړه د ننه هغه څه وليکئ چې ممکن خلک يې د بحران پر مهال احساس کړي



د يو لاس انځور رسم کړئ - د انځور دننه هغه څه وليکئ چې ممکن خلک يې د بحران پر مهال وکړي او يا يې ترسره کړي



په بهر کې هغه څه وليکئ چې د دوې سره د مرستې لپاره څنگه کولی شئ تاسو له خپل مغز يا عقل څخه کار واخلي



پوښتنه وکړئ چې څه ضرر يې ليدلې؟

د باندې هغه څه وليکئ چې تاسو څنگه کولی شئ له دوې سره د مرستې لپاره له خپل زړه څخه کار واخلي



دوی ته ووايه چې تاسو د هغوي سره د مرستې لپاره آماده ياست

د باندې هغه څه وليکئ چې تاسو څنگه کولی شئ خپل لاسونه، له دوې سره د مرستې لپاره وکاروئ



لومړنۍ مرستې ترسره کړئ (مهارت ته اړتيا ده)

د سختو حالاتو پر مهال خلکو ته اسانتياوې برابرول د مرستې لپاره يوه ښه لاره ده