



د غم په شاوخوا کې وده کول*



- ماشوم په بهر کې بوخت وساتئ او د غم اداره کولو په وخت کې د حرکت اهمیت وښايئ
- د غم اداره کولو پرمهال د ودې لرونکې ذهنیت گټې ښودل
- د کنټرول او مهارتونو لوی احساس رامینځته کول چې ماشوم ته ارزښت لري

د ډیر بدلون او زیان سره مخ کېږي، یو ماشوم ممکن د خپل غم له امله د ستړیا احساس وکړي. دا کاري پانه دوه فعالیتونه بیانوي چې تاسو یې د ماشوم سره د مرستې لپاره کارولی شئ ترڅو د دوی د غم په شاوخوا کې وده وکړي، نه دا په پام کې نیولو سره، بلکې د دې په لټه کې دي چې دوی څنګه خپل ژوند بیا رغونه پیل کړي.

*لویس ټونکین - د غم په شاوخوا کې وده کول - د غم بیا رغولو ته د کتلو بله لاره. د بي خوبی پاملرنې ټوک 5، 1996 کڼه 1



د گلانو او سبزیجاتو وده

لومړۍ فعالیت عملي دی او ورو به پېښ شي. نو ډیرې وختونه داسې وي چې تاسو د کښت کولو، شاخه کولو او اوبو کولو په څیر شیان ترسره کوئ چې د ټولو مهمو اړخونو خبرې اترې په طبیعي توګه پېښېږي ځکه چې ماشوم ناڅاپه احساس کوي چې د دوی په ذهن کې څه ویل کېږي.

له ماشوم سره د تخمونو په کرلو کې مرسته کول، د تخمونو پالنه کول او د هغوی وده کتل د ودې او د وخت په تیریدو سره د پرمختګ د ستاینې لپاره د درملنې لاره ده. د اوکراین ملي گل د لمر گل دی، نو مور د لمر گل تخمونه وړاندیز کړل، مګر مهرباني وکړئ چې د تاسو او ستاسو د سرچینو سره یې سم تطبیق کړئ.

که، د کوم دلیل لپاره، هغه بوتې چې تاسو یې د ودې پریکړه وکړه بریالي نه وي، نو تاسو کولی شئ د نا امیدۍ په اړه د خبرو کولو لپاره فعالیت وکاروئ. تاسو کولی شئ په دې اړه انعکاس وکړئ کله چې شیان لکه څنګه چې پلان شوي کار نه کوي بیرته راګرځیدل مهم دي. دا ممکن یو ښه فرصت وي چې فکر وکړئ چې تاسو د تخمونو د کرلو په اړه څه زده کړل او تاسو څنګه بیا هڅه کولی شئ.

تاسو څه ته اړتیا لرئ:



- د لمر گل تخمونه (یا کوم بل موسمي گل تخمونه چې تاسو یې سرچینه کولی شئ)

- د بوټو لوبڼې او حاصل ښیزه خاوره، یا د باغ کوچنۍ ساحه چې د کښت کولو ځای لري

څه کول پکار دي:



د ماشوم سره (او د کورنۍ نور غړي که دوی غواړي په دې برخه کې برخه واخلي)، یو څه تخمونه په کوچنیو لوبڼو یا د تخمونو په کڅوړو کې واچوئ، د دوی پالنه وکړئ لکه څنګه چې په کڅوړه کې وړاندیز شوی. په نهایت کې تاسو اړتیا لرئ دوی د باغ بستر یا کرکې بکس ته واړوئ ځکه چې دوی وده پیل کوي.

ماشوم ممکن غواړي چې بوتې اندازه کړي، د دوی وده پلان کړي، عکسونه یې واخلي یا یې رسم کړي، او له نورو سره یې شریک کړي. دوی ممکن د ویاړ احساس وکړي چې پخپله یو څه وده کوي، نو په یاد ولرئ چې د ماشوم سره یې ولمانځئ او دې فعالیت سره ساتیري وکړئ! که چېرې ډیجیټل اړیکې بیرته اوکراین ته اجازه ورکړي، نو بیا د ماشوم عکسونه د دوی تولید یا گلونو سره واخلي ترڅو بیرته کور ته یې واستوي. یا د رسامۍ یو کتابچه جوړه کړئ ترڅو ټول هغه په زړه پورې خاطرې چې تاسو یې د دې ماشوم سره رامینځته کوئ ترلاسه کړئ نو دوی دا لري چې بیرته وګوري کله چې دوی په خپل ژوند کې د دې مهم وخت احساس کولو لپاره چمتو وي.





د غم په شاوخوا کې وده کول*

زما د کورنۍ ونه او زه

دا فعالیت کولی شي د ماشوم لپاره یو پیاوړی، بصری لاره وي چې د ځان پیاوړي احساس رامینځته کړي او فکر وکړي چې دوی له کوم ځای څخه راغلي دي، دوی نن څوک دي، او د راتلونکي لپاره د دوی هیلي او خوبونه.



تاسو څه ته اړتیا لرئ:



- ساده A4 کاغذ، یا زما د کورنۍ ونه او زما کاري پانې چاپ، زموږ په ویب پانه کې شتون لري
(www.bearusinmind.org.uk)

څه کول پکار دي:



- ماشوم ته د کاري پانې په بنودلو او د فعالیت هدف تشریح کولو سره پیل کړئ - ترڅو وښيي چې دوی د ټولو زیانونو سره سره چې دوی تجربه کړي څنگه وده کوي. لکه څنګه چې د دوی بدن وده کوي، نو د دوی ځواک او انعطاف هم. د دوی اضطراب هم وده کوي مګر دوی داسې لارې لټوي چې دا د ډیر لوی کیدو مخه ونیسي.
 - د ریښو سره پیل کړئ. د مهاجر ماشومانو لپاره نصب یا قوم خورا مهم دی، نو د ریښو عکس وکاروئ ترڅو د دوی د کورنۍ کلیدي خلک وپېژني (ژوندي او مړه)، د بیلګې په توګه د دوی مور او پلار، نیکونه، خويندې او نور مهم خلک چې د دوی ژوند یې جوړ کړی دی.
- 'ریتا زما د زیږون مور نه وه مګر هغه تل زما د لوییدو لپاره شتون درلود - هغه به زموږ ټول خواږه پخول پداسې حال کې چې مور به کار کاوه.'



'زما نيکه مخکي له دې چې زه زيږيدلی وم مړ شو - هغه مخکي په جگړه کې يو سرتيري و. خلک وايي چې زه د هغه په څير يم کله چې زه موسکا کوم. زه هم د خپلو لاسونو سره بڼه يم او کولی شم شيان جوړ کړم، لکه د هغه په څير.'

● ورپسې ډنډ دی. ماشوم وهڅوئ چې خپل ځواک وپيژني - دا د ماشوم لپاره يوه نوې پروسه کيدی شي نو دوی ممکن د پيل کولو لپاره ستاسو ملاتړ يا ليوالتيا ته اړتيا ولري. د مثال په توگه، څه شی له دوی سره د انعطاف په رامینځته کولو کې مرسته کړي؟ د دوی په رينډو کې د خلکو کوم ځانگړتياوې ممکن د دوی سره مرسته وکړي؟ نور خلک د دوی په اړه کوم بڼه شيان وايي؟

● ځانگو ته لار شه. دوی د خپل راتلونکي لپاره د ماشوم هيلې او خوبونه نمايندگي کوي، لکه "زه څه غواړم کله چې لوی شم".

'ما غوښتل چې نڅاگر شم، خو اوس نشم کولی چې د نڅا بڼونځي ته لار شم ځکه چې بمبار شوی. که څه هم زه به بيا هم نڅاگر يم ځکه چې زه د اوس لپاره يی له يو تيوب څخه زده کولی شم.'

● د ونې پانې ټول نوي خلک دي چې دوی باور او درناوی کوي، هغه څوک چې د کور څخه لرې د دې نوي ژوند سره مرسته کوي.

'زما بڼوونکی دلته پولنډي مور او پلار لري. هغه ډيره مهربانه ده او پوهيږي کله چې زه د پوهيدو لپاره مبارزه کوم.'

'په کلیسا کې راهب ډير مهربان دی - هغه زموږ لپاره کور ته راځي او موږ په باغ کې فوټبال کوو.'

'زما کوربه پلار زما لپاره ډير بڼه دی - هغه هره اونۍ ما د غير نيونۍ زده کولو لپاره ليري. دی وايي يوه ورځ به تور کمربند واخلم.'

بيل له فوټبال سره مينه لري، نو هغه ما هره شنبه له خپل لمسي عادل سره لوبې ته ليري، چې اوس زما تر ټولو بڼه ملگری دی.'

● په نهايت کې، دوی کولی شي لمر اضافه کړي؛ دا هغه ځای دی چې دوی هغه شيان نيسي چې دوی يې خوښوي، هغه شيان چې دوی ته انرژي ورکوي، د بيلگي په توگه د ملگري سره خبرې کول يا د فوټبال لوبې کول.

دا يو فعاليت دی چې په بل وخت کې يی بياکتنه کيدی شي، ترڅو وگوري چې آیا ماشوم به د نوي خلکو سره د ليدلو په وخت کې کوم بدلون راولي، يا يو نوی شوق پيل کړي.