



مور کورنی یو



- د کورنی یووالي لپاره قوي سمبول رامینځته کول
- ماشوم ته توانایی ورکول چی د جلا کیدو اندیبننه او د شپي وخت ویره اداره کړي
- د آرام کولو لپاره د حسي اړیکو کارول (د بیلګي په توګه بوی، لمس)

.....

دا فعالیتونه د نرمو ګوډیانو څخه کار اخلي ترڅو ماشومان وهڅوي چې دوی څنګه احساس کوي، په بيله بیا دوی ته آرام راوړي او د خوندي او خونديتوب احساس کولو کې مرسته وکړي. نرمې ګوډیانی کولی شي د ماشومانو لپاره د باور وړ ملګري شي او د دوی سره د ویره او جلا کولو اندیبنني اداره کولو کې مرسته وکړي، او د هغو خلکو سره د اړیکو احساس وکړي چې دوی ورته پام کوي.



تاسو څه ته اړتيا لرئ:



- يوه لويه يا نرمه د لوبو گوډۍ، او په کورنۍ کې د هر ماشوم لپاره کافي کوچني نرمه د لوبو گوډۍ چې تاسو يې ملاتړ کوئ. تاسو ممکن لا دمخه د لوبو گوډيانې ولرئ، مگر که نه، دا د ماشوم سره يوځای غوره کولو يوه ښکلې تجربه کيدای شي. ماشومان اکثرا هغه څاروي غوره کوي چې د دوی شخصيت منعکس کوي او څنگه چې دوی غواړي ليدل کيږي.

د کورنۍ يووالي سمبول

کورنۍ وهڅوئ چې د دوی لوی لوبو گوډۍ او کورنۍ ډلې ته نوم ورکړي، کوم چې د دوی د کورنۍ استازيتوب کوي.

“مور پرېکړه وکړه چې خپل لوی گوډۍ ته لويه زړورتيا ووايو او کوچنيانو ته کوچني زړورتيا ووايو.”

“مور خپلو ږيرو ته کووالينکوس ويل - دا زموږ د نيکه نوم و.”

نرمې گوډۍ په کور کې په لومړي ځای کې وساتئ ترڅو هرچا ته ښکاره شي او د کوربه کور ته ليدونکي کولی شي د کورنۍ واحد ځواک وگوري - دواړه هغه څوک چې پدې ترتيب کې ژوند کوي او هغه څوک چې په بل ځای کې ژوند کوي.



د کاغذ په يوه ټوټه يا پوست کارډ (زموږ په ويب پاڼه کې د ډاونلوډ کولو لپاره شتون لري)، د کورنۍ غړي کولی شي هغو کسانو ته يو پيغام وليکي يا رسم کړي چې دوی ورسره ندي. دا پيغام يا عکس د عکس لپاره گوډۍ يا ټيډي ته نږدې يا نږدې کيدی شي ، کوم چې بيا کور ته ډيډي ليږل کيدی شي ، که ټيکنالوژي اجازه ورکړي. دا به د پيوستون احساس رامینځته کولو کې مرسته وکړي؛ ماشوم هم کولی شي په دې عکسونو کې وي که دوی وغواړي. عکسونه د Bear Us In Mind په ټولنيزو رسنيو پليټ فارمونو کې هم اېلوډ کيدی شي ترڅو دوی وگوري چې دوی په ورته حالت کې د ماشومانو د ټولني برخه دي. مهرباني وکړئ ډاډ ترلاسه کړئ چې يوازې لومړی نومونه شريک شوي او دا چې ماشوم يوازې په هغه صورت کې برخه اخلي چې دوی په دې کولو خوښ وي.



مور کورنی یو

د جلا کیدو اندیښنې او تشوش اداره کول

کیدای شي هغه ماشوم چې تاسو یې ملاتړ کوئ هرکله چې دوی د کورنی له غرو څخه جلا کیدو ته اړتیا لري اندیښمن وي، یا د کورنی د غرو په اړه چې دوی دمخه جلا شوي وي.

‘کله چې ښوونځي ته ځم، مور مې یادېږي - زه غواړم له هغې سره پاتې شم.’
 ‘ما په خبرونو کې ولیدل چې اوډیسا ته نږدې بمونه شتون لري چېرې چې پلار جگړه کوي.’

‘مور یې دنده موندلې خو زه د شپې په یوه عجیب هیواد کې په بس کې د سفر کولو په اړه اندیښمن یم.’



‘زمور نیکه کور ته د انا د ترلاسه کولو لپاره راستون کېږي - زه اندیښمن یم چې هغه به وویشتل شي.’

هغه کوچني نرم دلوبو گوډی چې مخکې یې یادونه وشوه هر ماشوم ته د یوې لارې په توګه ورکول کیدی شي ترڅو دوی د کورنی واحد سره وصل کړي، دوی ته یادونه وکړي چې دوی یوازې نه دي.

د کوچنیو ماشومانو سره، د حیواناتو کوچني یچي هم کولی شي چې د لویانو یا یو بل سره د خبرو کولو لپاره د ګوډاګی په توګه وکارول شي، د ماشوم د اندیښنو په اړه خلاصې خبرې اترې هڅوي.

‘کوچنی لیمون بچی لوی ایره ته د یو څه په اړه و ویل چې واقعا یې په هغه ورځو کې مرسته کوي کله چې هغه خورا ویره درلود...’

ماشوم کولی شي خپل کوچنی یا لویه د لوبو گوډی دوی ته نږدې وساتي، په بکس کې یې قط کړي، یا یې بستر ته بوځي. یا که یو بالغ باید دوی د لنډ یا اوږد وخت چوکاټ لپاره پریږدي، کوچنی کولی شي د لویانو سره لار شي ترڅو دوی خوندي وساتي، پداسې حال کې چې لویه ایره د ماشوم سره پاتې کیږي. ماشوم ته اجازه ورکړئ چې په کنټرول کې وي او د هغه څه سره راشي چې دوی فکر کوي غوره دي. که چېرې د کورنی څخه یوې گوډی ته اړتیا وي، بالغان وهڅوئ چې د لوبو سره عکس واخلي او بیرته یې ماشوم ته واستوي ترڅو دوی د جلا کیدو اندیښنه اداره کړي.

هره نرمه گوډی کیدلی شي چې سپری شي د یو پیژندل شوي بوی سره، د بیلګې په توګه، د مور عطر، یا اړین غوړ. دا کولی شي د ماشوم لپاره آرام وي او دوی ته د خپل عزیز یادونه وکړي. د ځینو ماشومانو لپاره، ډیر دردناک یادونه به د سوځیدونکو چاودیدونکو توکو او د جګړې نورو محصولاتو بوی سره تړاو ولري، نو دا ګټوره ده چې یو بدیل وړاندې کړو، په کوم سره چې د دوی دماغ به په یو مثبت ډول تمرکز وکړي.



د خوب د وخت انديښني

ماشوم وهڅوئ چې د خوب په وخت کې د خپلې لوبو گودۍ سره خبرې وکړي، هغه څه سره شریک کړئ چې د دوی په ذهن کې وي، مخکې له دې چې د لنډېل شوي گودۍ په غوږ کې یې په لور غږ ووايي، مخکې له دې چې هغه یې په غبر کې ونیسي یا یې په څنگ کې وخورئ. دا د موندلو یوه نرمه لار ده چې څه شی دوی انديښمن کوي او کولی شي د آرام خوب سره مرسته وکړي کله چې صدمه په احتمالي توګه د خوب وخت ستونزمن کړي. په شپه کې د صدمې پروسس کول خورا عام دي - نو د شپې ویره (کله ناکله د "شپې ډار" په نوم یادېږي)، په خوب کې د قفسې او یا ویده کېدو د ځای د لمدیدو تمه وکړئ. د یو تنګي ځوان لپاره، تاسو کولی شئ ډیر مستقیم 'خپلې ویرې سره مخ شوی' طریقه وکاروئ. د مثال په توګه، تاسو ممکن له دوی څخه پوښتنې چې کومه انديښنه دوی ډیر خوبوي تشریح او فکر وکړي، ترڅو دا د دوی په خوب کې مداخله ونه کړي.



دا یوازې یو څو نظرونه دي چې مور هيله لرو د جلا کولو او د پېوستون احساس ساتلو کې مرسته وکړي. حتی تنګي ځوانان - چې ممکن ځان یې د لوبوله گودۍ ډیر لوی وي - کولی شي دې آرامۍ اتحادیې ته ارزښت ورکړي، که څه هم ستاسو چلند ممکن توپیر ته اړتیا ولري.

که ماشوم نه غواړي د گودیانو په لوبو کې ښکېل شي یا ضمیمه نه کړي، دا سمه ده؛ دا مهمه ده چې تاسو په دې وخت کې د ماشوم رهبري تعقیب کړئ. تاسو کولی شئ تل دا بله ورځ بیا وړاندیز وکړئ. له هرڅه پورته، هڅه وکړئ چې دا په شخصي توګه مه اخلئ که چیرې یوه ورځ دوی په کوټه کې له مینځه یوسي. ډیری به په غوسه وي چې د دوی د کورنۍ احساس دومره ګډوډ شوی - دوی په ساده ډول غواړي بیرته عادي ژوند ته راستون شي، خپل ښوونځي، خپل ملګري، خپل شوق، د دوی غوره خواږه، خپل کور او خپل هیواد.