

## وراندیز شوي ژبه که چيري کوم څوک تاسي ته د تعصب پيښه يا جرم بيان کړي

دا چې تاسي څنگه د تعصب پيښي يا د تعصب جرم ښکاره کيدو ته غبرگون ښيوئ دا کولی شي پدې د پام وړ اغيزه ولري چې قرباني د تعصب تجربه کولو وروسته سمدلاسه، په لنډمهال کې، او په اوږدمهال کې څنگه احساس کوي. د بدن حرکتونه، شفاهي ژبه، او تون دا ټول قربانيانو ته پيغامونه ليري او کولی شي انديښنه، هوساينه، او خونديتوب وليږدوي يا په ورته توگه کولی شي ليوالتيا نه لرل او په حقيقت کې په خطر کې اچول وليږدوي.

### سپارښتنه شوي ژبه:

زه ډير خواشینی يم چې دا پيښ شوي.	دا سمه نده.
هيڅ څوک د دې مستحق ندی.	زه همدا اوس ستاسي د ملاتړ کولو لپاره څه شی کولی شم؟
آيا تاسي د ملاتړ فرد لري؟	زه غواړم تاسي سره مرسته وکړم چې د خونديتوب احساس وکړئ.
آيا تاسي غواړئ دا _____ ته راپور کړئ؟	آيا تاسي راحت يې که زه دا د _____ سره شريک کړم؟
دا چې تاسي څنگه احساس کوئ همداسي ده.	تاسي زما سره خوندي يې، او زه وياړم چې تاسي په ما باور وکړ چې دا راسره شريک کړئ.
ستاسي احساسات سم دي.	زه تصور کوم دا شايد ډير _____ (فرد ولولئ): ويرونکی، جلا کونکی، توهينونکی، زړه ماتونکی، ناهيلي کونکی وغيره) وي.
زه د اوریدو لپاره وخت لرم که تاسي غواړئ ما ته نور څه ووايي.	دا ستاسي تيروتنه نده.
د دې شريکولو لپاره له تاسي مننه.	دغه چلند/ژبه د هغه څه استازيتوب نه کوي چې زه ورباندې باور لرم.
تاسي په زړه پوري يې دقيقاً لکه څنگه چې يې.	زموږ ټولنه کې يوه سرچينه ده چې تاسي ملاتړ کولی شي.
يو هاتلاين شتون لري چې ستاسي ملاتړ کولی شي، او تاسي سره مرسته کوي چې پدې اړه يوڅه پريکړي وکړئ چې نور څه وکړئ.	

هغه ژبه چې بايد ډډه ورڅخه وکړئ:

ته ډير حساس يې.	زه فکر نه کوم چې د هغې مقصد به دا و.
د مثبت اړخ په اړه يې فکر وکړه...	آيا ته ډاډه يې چې د هغه خبره دې سمه اوريدلې؟
زه په بشپړ ډول پوهيږم.	تا مخکې ولې څه نه ويل؟
ته بايد دا _____ ته راپور کړي.	زه دا هرو مرو _____ ته راپور کوم.
زه پوهيږم چې څه بايد وکړم که ما سره داسې شوي وي.	زه دقيقاً پوهيږم چې څه بايد وکړي.
زه ټولو هغه خلکو ته چې مور يې پيژنو وایم چې هغه تا ته داسې ويلې دي.	تاسې بايد _____.