

پوښتنه: زه څه کولی شم که چیرې زه د تعصب پيښه کې هدف وگرځول شم؟

- لومړی خونديتوب: په خپل شعور باور وکړئ او خپل شاوخوا و ارزوئ. که تاسې د نا امنۍ احساس کوئ او کولی شئ نو ساحه پریردئ.
- آرام اوسئ: ژور ساه واخلي، سترګه په سترګو کيدل محدود کړئ، او د بدن بې طرفه حرکت حالت وساتئ.
- وغږیږئ (که تاسې دا کار په خوندي توګه کولی شئ): په آرام او کلک غږ کې، فزیکي حدونه وټاکئ او د هغوی چلند او تبصرې رد کړئ.
- سمدلاسه ملاتړ و غواړئ: د ننداره کونکو څخه د ملاتړ یا مداخلت لپاره غوښتنه وکړئ.
- احساسی ملاتړ و غواړئ: کله چې تاسې د خونديتوب احساس وکړ، ځانته د دې حالت څخه راوتلو لپاره وخت ورکړئ او د کوم چا سره پدې اړه د غږیدو لپاره چې څه پيښ شوي په اړیکه کې شئ. په یاد ولرئ دا ستاسې تیروتنه نده، او تاسې یوازې نه یې.

غواړئ پوهه شئ د مدني حقونو واحد څه کار
کوي؟ مور په ټولنيزو رسنيو کې تعقيب کړئ!

