

د خبرو پيلونكى

"تاسو پوهيرى چي مور د هر

خه په اړه خبري كولى شو"



د يو ځوان سره د ځان وژني بحث کول کيدای شي چې د يو ډارونکي موضوع په څير احساس ولري، مگر صادقانه خبرې اترې دا دي چې تاسو څنگه د ځان وژني مخنيوي کې مرسته کولی شئ. دا پوهيدل چې له کوم ځايه پيل وکړئ، لا هم سخت کيدی شي. که تاسو ته د دې په اړه خبرې کولو کې مرسته پکار وي، د خبرو اترو پيل کولو لپاره وړيا وسيلې، لارښوونې، او سرچينې په [Up2SD.org](http://Up2SD.org) کې ومومئ.

## هغه لارې چې تاسو ورسره مرسته کولی شئ:

- په مستقيم ډول د ځان وژني په اړه وپوښتنئ. دا شيان نور نه خرابوي، په حقيقت کې، دا کولی شي ستاسو د پاملرنې په بنودلو سره ژوند وژغوري.
- د باور رامینځته کولو لپاره د احساساتو او رواني روغتيا په اړه منظم، واضع خبرې وکړئ.
- تاسو به ټول ځوابونه ونه لرئ. د دې په اړه خبرې کول مرسته کوي—هغوی ته دا څرگند کړئ چې دا يو خوندي ځای دی، او غور ونیسئ.
- د پرانستي هڅونه وکړئ په دې سره چې بي له قضاوت، بي پرواهي، يا د هغوی د احساساتو کمولو پرته واورئ.
- وپلټئ او بحث وکړئ چې کومې سرچينې د دوی لپاره سم احساس کوي.

