



AFGHANISTAN-PAKISTAN
WOMEN'S ECONOMIC EMPOWERMENT

مېنډې د بدلون راوستونکو په توګه

مور، د پالنې ترڅنګ د بدلون یو عامل دی چې د خپلو ماشومانو راتلونکې او پرنړې د هغوی د اغېز څرنګوالي ته بڼه ورکوي.

د ښځو او نجونو د درناوي کولو ښوونه

ماشومانو ته داسې روزنه ورکړئ چې له ښځو او نجونو سره په درناوي، عدالت او مهرباني چلند وکړي. هغوی ته واضحه کړئ چې ښځې او نجونې د ټولني مهم غړي دي؛ باید د هغوی ملاتړ وکړي، هغوی وهڅوي او ارزښت ورکړي. دا چلند په خپلو کړنو او اړیکو کې د یوې عملي بېلګې په توګه څرګند کړئ.



د پاکوالي او د کثافتاتو د مدیریت ښوونه

ماشومانو ته وروښايي چې خپل چاپېریال ته پاملرنه وکړي؛ خپل د خوب ځای ټول کړي، د خونې پاکولو، جامو او لوبڼو په مینځلو کې برخه واخلي. د غمراز، دوی ته وښايي چې له خوړو، لوبو او فعالیت وروسته خپل چاپېریال پاک کړي. په پای کې هغوی ته په ټاکلي ځای کې د کثافتاتو د غورځولو او د کاغذ، پلاستیک، بوتلونو او تشو قوطیو د راټولولو طریقې ور زده کړئ.



د غصې د مدیریت ښوونه

له ماشومانو سره مرسته وکړئ چې خپله غصه په سالمو لارو کنټرول کړي. هغوی وهڅوئ چې د قهر پر مهال تم شي، آرام پاتې شي او د اړتیا په صورت کې د بېښي له ځایه فاصله ونیسي. کښیناستل، ځملاستل یا لنډ استراحت ګټور تمامېدای شي. فزیکي فعالیت، آرامتیا او د باور وړ شخص سره خبرې کول هم د آرامښت په بېرته ترلاسه کولو کې مرسته کوي. همدارنګه اودس کول هم ذهن ته سکون او فکر ته روښانتیا وربخښي.



د شخړو د حل ښوونه

ماشومانو ته ور زده کړئ چې په پوره غور سره د نورو خبرې واورې او هغوی درک کړي. له هغوی سره مرسته وکړئ چې په موقفونو کې مشترکې نقطې پیدا کړي، د حل لارې وڅېړي او د شکایت پر ځای د ستونزې حل باندې تمرکز وکړي. همدارنګه هغوی ته دا وروښايي چې څنګه، د خپلو اساسي ارزښتونو له قرباني کولو پرته، یوې هوکړې ته ورسېږي. ټینګار وکړئ چې په خپلو ژمنو وفادار پاتې شي. په پای کې هغوی باید زده کړي چې په راتلونکې کې څنګه د ستونزې د تکرار مخه ونیسي.

