

خانه نو نوی کور

New Home



خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

A news service for Afghans in America

NEW HOME is brought to you by Sahan Journal, Afghan Cultural Society, and Center for Victims of Torture. It's reported and written by Hussain Ali Haidari.

Photo Credit: Christian Torres | Ben Hershey

په ژوند کې د حد ټاکل! د احساساتو او ذهنې حالت ساتنه

- تاسو د انتخاب حق لرئ چې تاسو د نورو سره څنګه چلند کوئ
- ستاسو احساسات او د ذهن حالت د ساتنې وړ دي
- ستاسو ملګري تاسو ته غوږ نیسي او تاسو ته د بدلیدو اجازه درکوي

Illustrator Credit: [unclear]

په ژوند کې د حد ټاکل! د احساساتو او ذهنې حالت ساتنه

ټولنه، کار او کورنۍ د هر چا لپاره مهم دي، خو دا درې شيان په ځانگړې توگه د افغانانو لپاره مهم دي.

د دې شيانو سره، ډيری اړیکې رامینځته کېږي، مگر په محدودو مواردو کې، دا اړیکې خورا لوی دي.

په داسې حال کې چې تاسو د نورو سره د چلند په اړه انتخابونه لرئ، تاسو نشئ کنټرول کولی چې نور ستاسو سره څنگه چلند کوي. که تاسو د بل چا سره اړیکه نه خوښوئ، تاسو کولی شئ چې خپلې اړیکې د بلې ډلې سره شریکي کړی خو امکان لري چې هغوي تاسو ته غوږ ونه نیسي. د دې له امله، تاسو مجبور یاست چې شخصي انتخابونه وکړئ او دا اړیکه اغیزه کوي. په امریکا کې، دا انتخاب د «سرحدونو» په نوم یادېږي، د یو هیواد شاوخوا سرحدونو ته ورته دی چې د هغې بڼه ته معنی ورکوي، او د یو هیواد د پولو د تیریدو لپاره ځانگړي مقررات شتون لري. په دې لیکنه کې به ځینې مثالونه تشریح کړو تر څو د انسان ته په ژوند کې د سرحد تعریف روښانه شي. کیدای شیبستاسو د کاکا زوی د سیاست په اړه ډیرې خبرې وکړي او تاسو د ټاکنو پر مهال د هغه کور ته له تگ څخه ډډه وکړئ، یا ستاسو تره ستاسو په پخلي نیوکه وکړي او تاسو د ډوډۍ پرځای د ناشتې لپاره بلنه در کړي. برسېره پر دې، ممکن ستاسو ورور د واده نه کولو لپاره تاسو سره ټوکی وکړي، مگر تاسو کولی شئ چټک عمل وکړئ او موضوع بدله کړئ. دا هغه شيان دي چې تاسو حق لرئ چې د خبرو کولو څرنګوالي غوره کړئ. بله بېلگه، که تاسو یو امریکایی همکار لرئ او هغه له افغانستان سره علاقه لري. ستاسو دا همکار د افغانستان په اړه خبرې کول خوښوي، مگر دا ممکنه ده چې د افغانستان په اړه بحث ستاسو لپاره فشار وي، نو تاسو اړتیا لرئ چې سرحدونه نور هم روښانه کړئ. د روښانه سرحد د جوړولو لپاره پنځه ګامونه اخیستل کیدی شي:

ادامه ...

اول د دې پر ځای چې د ځینو شيانو د پرې کولو په اړه فکر وکړئ، دا ښه ده چې لومړی د ځینو شيانو په ساتلو تمرکز وکړئ. کیدای شي تاسو خپل همکار خوښ کړئ او غواړئ له هغه سره اړیکه ونیسئ، مگر تاسو غواړئ د افغانستان په اړه د خبرو کولو څخه ډډه وکړئ.

دوهم معلومه کړئ چې ننگونې له کوم ځای څخه راځي. شاید د رسمي وظیفې له امله، تاسو باید د خپل همکار سره اړیکه ونیسئ، نو د ورځني اړیکو ډول باید ستاسو د اړیکو برخه وي.

دریم پدې مرحله کې، دا معلومه کړئ چې آیا ستاسو د همکار سره ورځنۍ اړیکه ستاسو د انعطاف وړ حد برخه ده که نه. د بېلګې په توګه، تاسو افغانستان خوښوئ او د افغانستان په اړه د خپل همکار پوښتنې ته د ځواب ویلو لیوالتیا لرئ، مگر تاسو نه غواړئ د خبر تحلیل په اړه بحث وکړئ چې ستاسو همکار په رسنیو کې لوستل کېږي. د اړیکو په اړه خبرې نه کول ستاسو د انعطاف وړ حد کېږي.

څلورم پدې مرحله کې خپل سرحد اعلان کړئ. ځینې وختونه موږ فکر کوو چې نور پوهیږي چې موږ څه فکر کوو یا غواړو، کله چې دوی هیڅکله نه کوي.

که تاسو غواړئ یو حد په واقعیت بدل شي، تاسو باید بل کس ته وواياست. ځینې وختونه دا د سرحد د ټاکلو تر ټولو ډارونکی برخه کیدی شي، مگر دا باید لویه معامله نه وي، پدې حالت کې تاسو کولی شئ یو څه وواياست، «زه خوشحاله یم چې تاسو سره هر وخت د افغانستان په اړه خبرې کوم، خو هره ورځ او پر ځای زه نه غواړم د افغانستان د اوسني وضعیت په اړه ژورې خبرې وکړم.»

پنځم په وروستي ګام کې، د خپل همکار عکس العمل لپاره چمتو کړئ. په ډیرو مواردو کې، کله چې تاسو په خپلو پخوانیو اړیکو کې بدلون راولي، بل اړخ یې په لومړي سر کې نه خوښوي، مگر کله ناکله ژر او کله کله ورو ورو مني. د ملګرتیا یوه مهمه نښه دا ده چې ستاسو ملګري تاسو ته غوږ نیسي او تاسو ته د بدلون اجازه درکوي.

په نهایت کې، په یاد ولرئ چې ستاسو احساسات او د ذهن حالت د ساتنې ارزښت لري، او د سرحدونو ټاکل د دوی د ساتنې لپاره یوه لاره ده.

خپل پوښتنې او نظر له موږ شریکې

کړئ

651-504-8170