

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: Hussain Ali Haidari

په رواني روغتیا باندې د ټولنيز ژوند اغیزه

- له نورو سره خبرې کول خپگان او اندیښنه
- له موږ څخه لرې کوي
- ډیرې کلتورونه ټولنيز شتون ته ارزښت ورکوي
- زموږ د ذهن څخه بهر ټوله نړۍ شتون لري

په رواني روغتيا باندې د ټولنيز ژوند اغيزه

خپگان او انديښنه د يو شمير کړونو ترسره کول له امله رامنځته کيږي. د خپگان او اضطراب يو له اصلي علایمو څخه د ستړيا احساس، لږ فعالیت او د عادي کارونو سره علاقه نه لرل دي. د دې يوه برخه په ټولنه کې د خلکو سره د خبرو اترو سره علاقه نه لري. د دې حالت له امله، کله چې تاسو غواړئ له نورو سره اړیکه ونیسئ، تاسو د آرامۍ احساس نه کوئ او غواړئ چې نیمه لاره پریږدئ. خپگان او انديښنه یو له هغو لارو څخه دی چې عم او انديښنه موږ د نورو سره د خبرو اترو پرمهال موږ ښه احساس نه کوو. په داسې حال کې چې له نورو سره خبرې کول خپگان او انديښنه له موږ څخه لرې کوي.

په خپل ژوند کې د خوشحاله شیبو په اړه فکر وکړئ. دا شیبې معمولا هغه وخت شاملوي چې تاسو د نورو سره تیره وی ډیر کلتورونه په ټولنه کې شتون لري او افغانان هم استثنا نه دي. افغانان د خپلو ملگرو او کورنیو په شتون سره د واده مراسم لمانځي او په عامه توګه د خدای عبادت کوي. د کرکټ لوبه د افغانانو د تفریح بله برخه ده. که تاسو امریکا ته د راتګ په وخت کې دا خوندور تفریحات له لاسه ورکړي، نو دا خورا مهم ده چې بیا ځلي یې ترلاسه کړی. د دې په پام کې نیولو سره چې خپگان او انديښنه موږ په ټولنه کې د پاتې کیدو مخه نیسي، څنګه کولی شو په ټولنیزو فعالیتونو کې برخه واخلو؟

که څه هم تاسو په ټولنه کې د اوسیدو په اړه ښه احساس نه کوئ، وګورئ چې تاسو په ټولنه کې د ګډون وروسته څنګه احساس کوئ. که تاسو په ټولو ټولنیزو پروګرامونو کې د ګډون په اړه ښه احساس نه کوئ، هڅه وکړئ هغه اسانه پروګرامونه ومومئ چې تاسو یې خوښوي. د لوی اختر په ورځ په مینه سوټا کې له موږ سره د افغانانو یوه لویه غونډه وه. لامل یې دا و چې دا پروګرام وړیا، اسانه او د افغانانو خوښ و. لوی اختر په افغانستان کې یو له کلنیو رخصتیو څخه دی.

ادامه ...

د غوسې او انديښنې احساس ستاسو ژوند په ټولنه کې ډیر ستونزمن کوي. تاسو انديښنه لرئ چې نور به تاسو په اړه څنګه قضاوت وکړي.

په نوي هیواد کې د نوي ژوند پیل هم د خپگان او انديښنه لامل کیږي. خلک انديښمن دي چې که دوی په خلکو کې شتون ولري، د دوی لپاره به دردناک کیسې تکرار شي. ستاسو لپاره دا ستونزمنه ده چې د خپلو ملگرو سره د خپلې کورنۍ د غړو په اړه چې په افغانستان کې پاتې دي خبرې ونه کړئ یا د خپلې خوښې دندې د نه موندلو په اړه بحث ونه کړئ، ددې لپاره چې دا شیان تاسو د ټولنې له نورو خلکو سره د خبرو کولو مخه ونه نیسي. که تاسو څخه وغوښتل شي چې د دې شیانو په اړه وغږیږئ، په کنټرول کې اوسئ چې تاسو څنګه د خپل ژوند په اړه معلومات شریک کړئ. هڅه وکړئ چې لنډ ځواب ورکړئ.

لکه څنګه چې وویل کیږي چې ژوند لوړي او ژوري لري. ستاسو د ژوند په اړه څنګه؟ خلک د خپل ځان په اړه خبرې کول خوښوي، نو د خبرو اترو چټک بل اړخ ته اړول د حساسو موضوعاتو په اړه د خبرو کولو څخه د مخنیوي لپاره یوه غوره لار ده. که تاسو په ټولنه کې شتون ته چمتو یاست، دا به د حساسو موضوعاتو د بې طرفه موضوعاتو لامل شي. صدمه یا د تاوتریخوالی تجربه او د خپلو دوستانو له لاسه ورکول هم کولی شي یو شخص د ټولنیزو اړیکو رامینځته کولو ته زړه ښه نه کړي. دا په بشپړه توګه عادي خبره ده. البته، یو سړی د بل چا سره د خبرو کولو څخه ډډه کوي هغه وخت چې دی پوه شی چې د یو چا له لاسه ورکول څومره دردناک دي. په هر حال ، د اړیکو پرته ژوند هم دردناک دی. لکه څنګه چې موږ خواږه او اوبو ته اړتیا لرو، موږ ته هم نور اړتیا لري چې هغوي خوشحاله کړو ترڅو هغوي موږ ته وښايو چې موږ پر هغوي پاملرنه کوو. په نهایت کې ، د نورو خلکو سره کیدل کولی شي زموږ سره مرسته وکړي چې موږ خوشحاله اوسوکه تاسو د نوي یا ځورونکي فکرونو یا احساساتو سره معامله کوئ، ډیری وختونه لږ څه شتون لري چې کولی شي سمدستي راحت چمتو کړي لکه د بل چا سره ښه خبرو اتري. د بل چا سره ښه خبرې کولی شي موږ ته یادونه وکړي چې زموږ له ذهن څخه بهر ټوله نړۍ شتون لري او دا چې د شتون او احساس کولو لارې شتون لري چې ممکن اوس احساس ونه کړي، مګر په نږدې راتلونکي کې به ممکن وي.

خپل پوښتنې او نظر له موږ شریکې

کړئ

651-504-8170