

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

تاثیر زندهگی اجتماعی بر صحت روان

- ارتباط با دیگران سبب کاهش اندوه و نگرانی می شود!
- بسیاری از فرهنگها، حضور در اجتماع را مهم می دانند!
- یک دنیای کامل بیرون از ذهن ما وجود دارد!

تأثیر زنده‌گی اجتماعی بر صحت روان

اندوه و نگرانی انجام یک تعداد کارها را دشوار می‌کند. یکی از علایم عمده اندوه و نگرانی احساس خستگی، تحرک کمتر و علاقه نداشتن به انجام کارهای عادی است. بخشی از این کار، علاقه نداشتن به برقراری ارتباط با افراد اجتماع است. با توجه به این وضعیت، زمانی که شما می‌خواهید با دیگران ارتباط برقرار کنید، احساس راحتی نمی‌کنید و دوست دارید که آن را نیمه تمام رها کنید. این یکی از روش‌هایی است که اندوه و نگرانی سبب می‌شود که از ارتباط با دیگران احساس خوبی نداشته باشیم. در حالی که برقراری ارتباط با دیگران سبب می‌شود که اندوه و نگرانی از ما دور شود. در باره لحظاتی که در زنده‌گی خود احساس خوشحالی می‌کنید، فکر کنید. معمولاً این لحظات شامل زمانی می‌شود که شما آن را با دیگران سپری کرده‌اید. بسیاری از فرهنگ‌ها، حضور در اجتماع را مهم می‌دانند و اهل افغانستان هم از این استثنا نیستند. اهل افغانستان عروسی را با حضور دوستان و خانواده‌های‌شان تجلیل می‌کنند و عبادت خداوند را نیز در جمع اجرا می‌کنند. بازی کریکت بخشی دیگر از سرگرمی جمع اهل افغانستان است. در صورتی که با آمدن به امریکا این سرگرمی‌های لذت‌بخش را از دست داده‌اید، بسیار مهم است که دوباره در آن سهیم شوید.

با توجه به این که اندوه و نگرانی سبب می‌شود که ما را از حضور در اجتماع باز دارد، چطور می‌توانیم که در فعالیت‌های اجتماعی سهم بگیریم. با وجودی که احساس خوبی از حضور در اجتماع ندارید، اما ببینید که احساس‌تان پس از شرکت در اجتماع چگونه بهتر می‌شود. اگر از حضور به تمام برنامه‌های اجتماعی احساس خوبی ندارید، تلاش کنید که برنامه‌های آسان و مورد علاقه خود را پیدا کنید. در عید قربان ما یک جمع بزرگ اهل افغانستان را در مینه‌سوتا با خود داشتیم. دلیلش این بود که برنامه رایگان، آسان و مورد علاقه اهل افغانستان بود. عید قربان یکی از رخصتی‌های سالیانه در افغانستان است. احساس عصبانیت و نگرانی حضور شما در اجتماع را دشوارتر می‌سازد. شما دلهره و نگرانی دارید که دیگران شما را چگونه قضاوت خواهند کرد.

ادامه ...

شروع کردن زنده‌گی جدید در یک کشور جدید نیز سبب دلهره و نگرانی می‌شود. افراد نگران هستند که اگر در جمع حضور پیدا کنند، ممکن قصه‌های دردآور برای‌شان تکرار شود. سخت است که شما با دوستان‌تان در رابطه به اعضای خانواده‌تان که در افغانستان باقی مانده‌اند، صحبت نکنید یا این که در رابطه به پیدا نشدن وظیفه دل‌خواه خود بحث نکنید، مگر این موارد نباید مانع ارتباط‌تان با سایر افراد اجتماع شود. در صورتی که از شما خواسته می‌شود در باره این موارد صحبت کنید، خود را کنترل کنید تا چگونه معلومات را در رابطه به زنده‌گی خود شریک می‌کنید. برای این موارد با پاسخ‌های بسیار کوتاه آماده باشید. مثل این که بگویید، زنده‌گی بالا و پایین خود را دارد، زنده‌گی خودتان چطور است؟ مردم دوست دارند که در باره خود صحبت کنند. مردم دوست دارند در مورد خودشان صحبت کنند، بنابراین تبدیل سریع گفت‌وگو به طرف مقابل راهی عالی برای اجتناب از گفت‌وگو در باره موضوعات حساس است. در صورتی که شما با آماده‌گی در اجتماع حضور پیدا کنید، سبب می‌شود که موضوعات حساس به موضوعات خنثی تبدیل شود. تروما یا تجربه خشونت و از دست دادن عزیزان نیز می‌تواند باعث شود که فرد تمایلی به برقراری ارتباطات اجتماعی نداشته باشد. این کاملاً طبیعی است. مطمئناً یک فرد پس از این‌که متوجه شد از دست دادن کسی چقدر دردناک است، در برقراری ارتباط با شخص دیگری تردید دارد. با این حال، زنده‌گی بدون ارتباط نیز دردناک است. ممکن است حیواناتی باشند که به دیگران نیازی نداشته باشند، اما مردم اینطور نیستند. همانطور که ما به آب و غذا نیاز داریم، به دیگران هم نیاز داریم که به ما روحیه دهند، به ما نشان دهند که به ما اهمیت می‌دهند و بگویند که ما کار خوبی انجام می‌دهیم. در نهایت، بودن با افراد دیگر می‌تواند به ما کمک کند که از سرخود بیرون بیاییم. اگر با افکار یا احساسات جدید یا ناراحت کننده سروکار دارید، اغلب چیز کمی وجود دارد که می‌تواند به اندازه یک مکالمه خوب با یک شخص دیگر، تسکین فوری ایجاد کند. یک مکالمه خوب با شخص دیگری می‌تواند به ما یادآوری کند که یک دنیای کامل بیرون از ذهن ما وجود دارد و هم‌چنین راه‌هایی برای بودن و احساس وجود دارد که ممکن است در جایی که حالا هستیم نباشد، اما در آینده نزدیک برای ما امکان‌پذیر است.

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170