

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: Erica Dischino for MPR News

تغییر احساسات با تبدیل فصل‌ها

- کاهش نور خورشید، تاثیر مستقیم به کاهش شادی و تحمل استرس دارد
- تغییر فصل در مینه‌سوتا! چه آماده‌گی‌ها باید گرفت؟
- در فصل زمستان تلاش کنید که قدم بزنید

تغییر احساسات با تبدیل فصل‌ها

تبدیل فصل‌ها برای افغان‌ها چیز جدیدی نیست، اما یکی از جنبه‌هایی که ممکن است برای افغان‌های ساکن مینه‌سوتا تازگی داشته باشد، سختی زمستان‌های اینجا است. هیچ کسی قادر نیست که جلوی تغییر فصل‌ها را بگیرد، مگر همه قادر استند که چگونه برای تغییر فصل‌ها آماده‌گی بگیرند. یکی از آماده‌گی‌ها این است که شما لباس بیش‌تر برای گرم ماندن از سرمای زمستان تهیه کنید. کلاه‌های گرم، بوت، پتلون‌های برفی، جاکت و دستمال گردن، هوای سرد زمستان را قابل تحمل‌تر می‌کند. تهیه این موارد ممکن است برای خانواده‌های بزرگ هزینه‌ور باشد، اما مرکز فرهنگی افغان‌ها در مینه‌سوتا، لباس‌های رایگان دارد که ممکن است از آن استفاده کنید. در کنار این، بعضی از فروشگاه‌های ارزان قیمت، مثل گودول، سیفر و سلویشن، لباس‌های بسیار مناسب برای زمستان دارد، اگر شما از ماه اکتوبر خرید آن را شروع کنید. یکی دیگر از آماده‌گی‌های ممکن این است که شما برای تاثیرات منفی حالت روحی‌تان در زمستان آماده شوید. یکی از دلایل تاثیر منفی بر حالت روحی اشخاص در مینه‌سوتا این است: «افرادی که در مینه‌سوتا زنده‌گی می‌کنند نسبت به مردم افغانستان، در فصل زمستان بسیار کم در معرض نور آفتاب قرار می‌گیرند، به خاطر این که مینی‌سوتا در حدود ده درجه عرض جغرافیای شمال کابل است و نور آفتاب در روزهای زمستان در مینی‌سوتا بسیار کم است.»

کاهش نور خورشید، تاثیر مستقیم به کاهش شادی، کاهش تحمل استرس و کاهش توانایی حفظ سطح خلق و خوی فرد می‌شود. یکی از راه‌های فعال در این مورد، استفاده از نور مصنوعی خورشید، با لامپ‌های ویژه که اثرات نور خورشید را تکرار می‌کند، است. خواب، یکی دیگر از مواردی است که با تغییر نور خورشید، می‌تواند متاثر شود. این مفید است که طبق معمول در بستر خواب بروید و صبح‌گاهی نیز طبق عادت همیشگی از خواب بیدار شوید، در صورتی که برنامه‌های کاری شما اجازه می‌دهد. با توجه به هوای سرد و تاریک شدن زودتر روز، ممکن است شما بیش‌تر استراحت شوید، اما این ممکن است که استراحت‌تان را در نزدیکی‌های صبح دچار مشکل سازد. تشدید این موضوع می‌تواند چای با کافین باشد، بنابراین تغییر در ساعت نوشیدن چای و هم‌چنان استفاده از چای بدون کافین می‌تواند یک راه عالی برای کنترل برنامه خواب شما باشد. یکی از راه‌ها برای مبارزه در برابر و نتر بلوس که سبب استرس و غمگینی در وجود بعضی افراد در ماه جنوری می‌شود، حرکت بدن یا راه رفتن در فصل زمستان است. زمانی که سرما و برف زمستان دسترسی به دریاچه‌ها و پارک‌های زیبا را غیر قابل دسترس می‌سازد، ماندن و نشستن در خانه اجتناب ناپذیر می‌شود. برای بیرون شدن از این وضعیت می‌توانید که در مکان‌های سرپوشیده بروید و قدم بزنید. ساکنان مینه‌سوتا معمولاً در مراکز بزرگ خرید چون کارمل و مال اف امریکا یا باغ و خش در سینت‌پال و مرکز ورزشی و تفریحی وای‌ام‌سی‌ای می‌روند. آخرین گزینه فعال در این راستا می‌تواند، عبادت کردن باشد. روایت است که پیامبر اسلام (ص) گفته است که زمستان بهترین فصل برای عبادت است، چون روزهای اش برای روزه گرفتن کوتاه و شب‌هایش برای عبادت طولانی است.

لطفاً پیشنهاد یا نظرتان را با ما شریک

کنید

651-504-8170