

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: Toa Heftiba

خپگان او ځان وژنه

- د ځان وژونکي فکرونو او احساساتو په اړه خبرې کول د ضعيفتوب يا گناه نښه نده
- د ځينو لپاره، ځان وژونکي فکرونه د ستونزو يا فشار څخه د خلاصون لاره ده
- خپگان يو عام احساس دی چې موږ ټول ورسره اشنا يو

Illustrator Credit: f

خپگان او ځان وژنه

خپگان يو عام احساس دی چې مور ټول ورسره اشنا يو، مور ټول کله ناکله د خپگان احساس کوو. غمجن يوازي دا نه دی چې يو څوک دی خپه ويی بلکي ځيني غمجن کسان د ټولو هغو شانو څخه خپه وي چې مخکي دوی ورڅخه خوند اخيستی. دغه ډول کسان بې ارزښته احساس کوي، او فکر کوي چې هيڅ شی، حتی د بستر يا تخت څخه پورته کيدل، د ترسره کولو ارزښت نلري. هغه خلک چې د خپگان سره مبارزه کوي ممکن مختلف نښې تجربه کړي چې د نورو لپاره پوهيدل ستونزمن دي. په دې نښو کې ستړيا، د بدن ناڅرگند درد، د خوب ستونزې، ورو فکر کول، او د تمرکز او حافظې ستونزې شاملې دي.

دا نښې، د دردناک احساساتو سره چې معمولا د خپگان سره تړاو لري، د هغه څه برخه ده چې خپگان د نورمال خپگان يا مايوسۍ څخه توپير کوي او ورسره معامله کول خورا ستونزمن کوي. ځينې وختونه، د دې احساساتو درد خلک نه غواړي نور ژوند وکړي. دغه ډول حالت کولاي شي چې د ځان وژنې ته د هڅېدو لامل شي. دا مهمه ده چې پوه شئ چې خلک معمولا د دردناک داخلي مبارزې وروسته دې پريکړې ته راځي، او دا پريکړه د دوی ځواک، باور يا د کورنۍ سره مينه نه لرل په گوته کوي.

افغانان او نور هغه خلک چې د ځينو فشاري عواملو لکه د جگړې او بې ځايه کيدو، د خپلو عزيزانو له لاسه ورکول، له کورنۍ څخه جلا کيدل او د پېژندنې او ارتباطاتو د سرچينو له لاسه ورکولو له امله اړ شوي چې خپل کور او وطن پرېږدي او په بل هيواد کې ميشت شي چې له امله يې د خپگان يا ستړيس خطر رامنځته کيږي. ځان وژنه په ډيری کلتورونو کې يوه ممنوع موضوع گڼل کيږي او زموږ ټولو لپاره د فکر کولو لپاره خورا ستونزمن موضوع ده. په افغانستان کې، ځان وژنه د کورنيو او ټولنو ترمنځ پټې پاتې دي او ډيری وخت ورته د شرم په سترگه کتل کيږي. مگر غم او نا اميدي په چوپتيا کې وده کوي، او زموږ د ټولنې لپاره ترټولو غوره شی چې مور يې کولی شو د هغې په اړه خبرې وکړو. د ځان وژونکي فکرونو او احساساتو په اړه خبرې کول د ضعفۍ يا گناه نښه نه ده، مگر د مرستې په لټه کې يو فرصت دی. يو څوک چې تاسو سره د ځان وژنې په اړه خپل احساسات شريکوي

ادامه...

د اړيکو په لټه کې دي، او د اړيکو لپاره ورته لټون د نا اميدۍ يو له حلونو څخه دی. هغه مهال چې مور تاسو احساس وکړو چې زموږ ستاسو ملگري غمجن دي او يا انديبنمن يو چې زموږ ستاسو ملگري ځان وژنه کوي؟ د خبرتيا ځينې نښې دا دي چې خلک ډيری وختونه داسې احساس کوي چې دوی د نورو لپاره بار دي، له ټولنيز ژوند څخه وتل، خپل احساسات پټوي، يا د خپلو شيانو په ورکولو پيل کوي. که تاسو د دوی په اړه انديبنمن ياست، له هغوی څخه وپوښتئ چې دوی څنگه کوي، واقعا غوږ ونيسئ او دوی ته وښايئ چې تاسو يې پاملرنه کوئ. څرنگه چې زموږ څخه ډيری مهربانه خلک دي، مور ممکن د دې لپاره ليوالتيا ولرو چې ووايو، "هر څه به سم وي،" مگر دا بيان کولی شي يو سړی بې ارزښته احساس کړي. پرځای يې، تاسو کولی شئ دوی ته يادونه وکړئ چې دوی يوازې نه دي، د دوی ځواک په گوته کړئ، او تشریح کړئ چې تاسو ولې د دوی په اړه پاملرنه کوئ. د دوی سره وخت تير کړئ او د هغه زوروتيا ستاينه وکړئ چې دوی يې د يو ستونزمن احساس شريکولو لپاره نښې. دا مهمه ده چې پوه شئ چې د بل چا خپگان زموږ په اړه نه دی، نو داسې بيانونه لکه "تاسو دا زما سره څنگه کولی شئ يا ما سره مينه نه کوئ؟" دا ممکن د هغه چا لپاره گټور نه وي چې د سخت احساساتي وخت څخه تيرېږي. دا هم مهمه ده چې د ځان وژنې موضوع په نورو شرايطو کې راشي، ځکه چې که مور دا ثابت کړو چې يوازې بد خلک ځان وژنه کوي، ملگري او د کورنۍ غړي چې دا فکرونه لري د ډير شرم احساس کوي او هيڅکله يې نه غواړي. د ځان وژنې په اړه له مور سره خبرې وکړي او مور به د دوی سره د مرستې فرصت له لاسه ورکړو. که دا ډول فکرونه تاسو ته راشي، نو دا مهمه ده چې د نورو سره اړيکه ونيسئ، حتی که دا ستونزمن ښکاري. تاسو کولی شئ 988 ته هم زنگ ووهئ، د ځان وژنې مخنيوي او کړکيچ تلفوني کرښه، يا 6514-615-800، د 24 ساعتونو لپاره د ملي کړکيچ د ځواب ويلو لاین چې د نوي ميشته افغانانو سره مرسته کوي. دغه ډول ادرسونه وړيا او محرم دي او ډيزاين شوي ترڅو خلک له هغه سرچينو سره وصل کړي چې دوی ورته اړتيا لري. د ځينو لپاره، ځان وژونکي فکرونه د ستونزو يا فشار څخه د خلاصون لاره ده چې د زغم وړ نه ښکاري. د دې پوهيدل کولی شي د نا اميدۍ د حل په توگه د ژوند له پای ته رسيدو څخه تمرکز لرې کولو کې مرسته وکړي او په ژوند کې د سولې نورو سرچينو ته چې اجازه ورکوي ژوند غوره کړي. کله چې يو څوک غمجن وي، داسې ښکاري چې دوی د هره شي په اړه منفي فکر لري. هغه شيان چې مور ته يو څه تياره وي ممکن د دوی لپاره بشپړ تياره وي. مگر حتی کله چې د يو چا ليد تياره وي، هغه لاهم کولی شي د هغه شاوخوا خلکو مينه احساس کړي، دې شرط چې دوی شتون ولري او خپله مينه وښيي.

خپل پوښتنې او نظر له موږ شريکې

کړئ

651-504-8170