

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.

The Importance of a Social Life for Mental Well-being

Written by Connor Molloy, Psychotherapist, MSW, LICSW



Photo Credit: Hussain Ali Haidari

Sadness can make things hard to do. Some of the main symptoms of sadness are feeling tired often, not moving as much as you used to, and not really having interest in things you used to like to do – such as hanging out with other people. These all mean that spending time with other people can suddenly feel like a challenge, or another task that you do not want to complete. But that is one of the tricks that sadness plays, to make spending time with others sound bad, when it is really part of the cure to make sadness go away.

Think about times in your life when you were feeling happy. It is likely they often include time spent with others. Most cultures put a huge importance on spending time in a group, and Afghans are no exception. Afghans celebrate weddings in a group, frequently worship God in a group, and get together in a group to cheer on cricketers. If some of those social activities have been lost because of coming to the United States, it is even more important to add back those missing elements of social joy that were so important to your life before.

So how do we push ourselves to be social when sadness is making us want to be alone all of the time? One is to think about how you may feel better after, even if you do not feel good going into it. Another is to find social events that are easy, predictable, or familiar. This month we had a huge Eid gathering that was full of socialization, but it was easy because it was free, predictable because we knew who would likely be there, and familiar because it was an annual holiday celebrated in Afghanistan.

Feeling worry or nervousness can also make it hard to want to be around social groups or gatherings. We can worry how others will assess us. Another worry that is common with people starting new lives in a new country is that we can worry other people will bring up conversation topics that are painful or embarrassing to talk about.

Questions or comments?

Leave your feedback at:

651-504-8170

It is understandable to not want to talk about missing your family in front of strangers, or how difficult it is to find a job, but those need not be barriers to connecting with others. Even if you think you will be asked those things, you still get to control what you share about your life and how deeply you share. Be prepared with short and surface level answers for those questions, like, “Oh, you know, things are up and down. How about you?” People love to talk about themselves, so quickly turning the conversation to the other person is a great way to avoid sensitive topics. And with that preparation going into the gathering, most topics will end up being neutral ones that are easy to handle.

Trauma, or the experience of violence and loss, can also cause a person to not want to make social connections. This is completely normal. Of course a person would be hesitant to connect with someone else after they have learned how painful it is to lose someone. However, a life without connection is also painful. There may be some animals that do not need others, but people are not like that. Just like we need food and water, we need others to cheer us up, show us they care, and say we are doing a good job.

Finally, being with other people can help us “get out of our heads.” If you are dealing with new or distressing thoughts or emotions, there is often little that can provide as instantaneous relief as a nice conversation with another person. A nice conversation with another person can remind us that there is a whole world outside of our heads, and also that there are ways of being and feeling that may not be where we are at now, but are possible for us in the near future.

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

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 توگه د خدای عبادت کوي. د کرکټ لوبه د افغانانو د تفریح بله برخه ده. که تاسو امریکا ته د راتگ 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، څنگه کولی شو په ټولنیزو فعالیتونو کې برخه واخلو؟

که څه هم تاسو په ټولنه کې د اوسیدو په اړه ښه احساس نه کوئ، وگورئ چې تاسو په ټولنه کې د گډون وروسته څنگه احساس کوئ. که تاسو په ټولو ټولنیزو پروگرامونو کې د گډون په اړه ښه احساس نه کوئ، هڅه وکړئ هغه اسانه پروگرامونه 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 پروگرام 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 څنگه 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 څنگه د خپل ژوند په اړه معلومات شریک کړئ. هڅه وکړئ چې لنډ ځواب ورکړئ.

لکه څنگه چې وویل کیږي چې ژوند لوړي او ژوري لري. ستاسو د ژوند په اړه څنگه؟ 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 توگه عادي خبره ده. البته، یو سړی د بل چا سره د خبرو کولو څخه ډډه کوي هغه وخت چې دی پوه شپېچې د یو چا له لاسه ورکول څومره دردناک دي. په هر حال ، د اړیکو پرته ژوند هم دردناک دی. لکه څنگه چې موږ خواږه او اوبو ته اړتیا لرو، موږ ته هم نور اړتیا لري چې هغوي خوشحاله کړو ترڅو هغوي موږ ته وښایو 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، مگر په نږدې راتلونکي کې به ممکن وي.

خپل پوښتنې او نظر له موږ شریکې

کړئ

651-504-8170