

خانه نو نوی کور

**New Home**

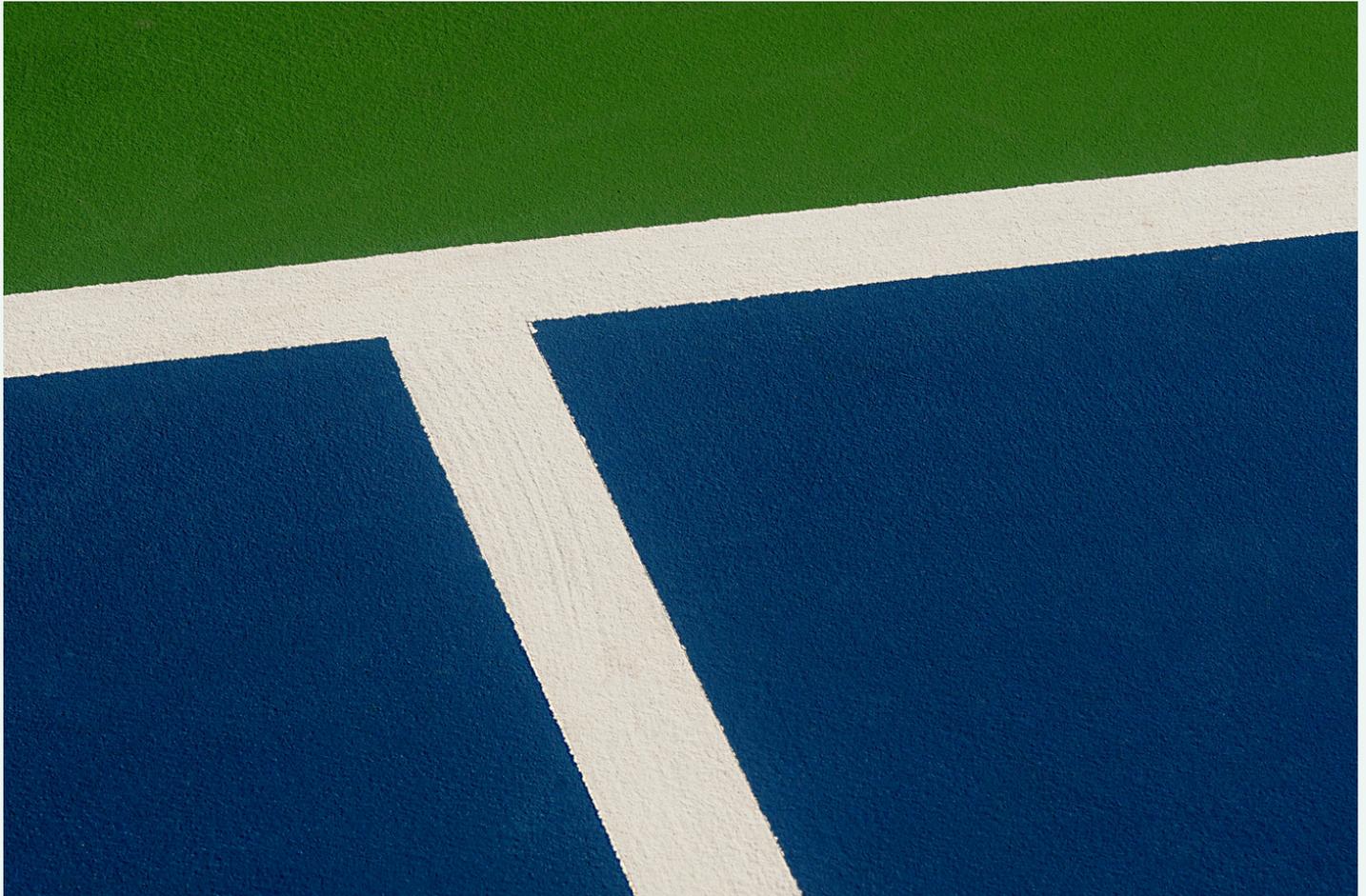


خانه نو، سرویس خبری برای اهل افغانستان در امریکا است  
نوی کور، په امریکا که د افغانانو لپاره یو خبری خدمت دی

**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.

# Boundaries - A Way to Give Yourself A Break



Community, work, and family are important to everyone, but they are particularly important for Afghans. With those things come a lot of different relationships and relationships are rarely perfect. While you have choices about how you treat other people, you cannot control how other people treat you. If you do not like how you feel in a relationship with someone, you can always try to tell them, but they may not listen to what you say. Because of this, you may need to make personal choices that alter the way a relationship looks, and in the U.S. we call those “boundaries,” like the boundaries around a country that help to define what that country looks like and the fact there may be rules about crossing that boundary.

Maybe your cousin talks too much about politics, you can choose not to go over to his house during the election. Maybe your aunt critiques your cooking, you can invite her over for tea instead of lunch. Maybe a friend brings up mutual friend or acquaintances’ personal life that you don’t feel comfortable discussing,

you can simply say: “ I would prefer to hear that information from them.” and politely change the subject. Notice how these are all choices that YOU can make.

Sometimes boundaries can be set more explicitly. For example, you may have an American coworker who is fascinated with Afghanistan, so wants to talk about it with you, but it brings up many stressful memories. To set an explicit boundary, five steps can be taken:

1. Instead of thinking of what you want your boundary to keep out, think what you want to keep in. Maybe you like your coworker, so you want to keep in the relationship, but you want to keep out the chats about Afghanistan.

2. Next, identify where the challenges are coming from. Maybe you have to communicate with your coworker for your job,

Questions or comments?

Leave your feedback at:

**651-504-8170**

so daily communication of some sort really does need to be part of your relationship.

3. Next, clarify if you want this to be a flexible boundary or a rigid boundary. Maybe you love your country, so you are happy to answer your coworker's questions about Afghanistan, but if he starts to talk about a news article he read, you don't want that conversation to be a part of your work day.

4. Next, communicate your boundary. Sometimes we like to think that other people can magically guess what we are thinking or what we want, but since that is never the case, if you want a boundary to become a reality, you have to tell it to the other person. Sometimes this can be the most intimidating part of setting a boundary. But it need not be a big deal, in this example you could say something like, "I'm happy to talk about Afghanistan once in a while, but at work I don't want to talk about the current situation in-depth or every day."

5. Lastly, prepare for push-back. Most times you make changes to a pre-existing relationship, the other person will initially not like it. Sometimes they will get over it quickly and sometimes slowly. (One positive sign of a friendship is that the person listens to you and allows you to change.) Regardless, you should not let this phase of boundary setting stop you from saying what it is you want to say.

Remember, that your feelings and state of mind are worth protecting, and boundaries are one way you can help to do that.

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: Ben Hershey

## تعیین مرز در زنده‌گی! محافظت از احساسات و وضعیت روحی

- شما حق انتخاب در مورد نحوه رفتار با دیگران را دارید
- احساسات و وضعیت روحی شما ارزش محافظت را دارد
- دیگران نمی‌دانند که ما چه فکر می‌کنیم یا چه می‌خواهیم

## تعیین مرز در زنده‌گی! محافظت از احساسات و وضعیت روحی

اجتماع، کار و خانواده برای همه مهم است، اما برای افغان‌ها این سه مورد اهمیت ویژه‌ای دارد. با این چیزها، بسیاری از روابط شکل می‌گیرد، اما در موارد محدود، این روابط عالی است. در حالی که شما حق انتخاب در مورد نحوه رفتار با دیگران را دارید، اما شما نمی‌توانید که نحوه ارتباط دیگران با خودتان را کنترل کنید. اگر شما ارتباط با یک فرد دیگر را دوست ندارید، می‌توانید آن را همراه جانب مقابل شریک کنید، اما ممکن است که جانب مقابل به حرف شما گوش ندهد. به همین دلیل، شما مجبور می‌شوید که انتخاب‌های شخصی انجام دهید و این سبب می‌شود یک رابطه را متاثر کند. در امریکا این انتخاب را، «مرزها» می‌نامد، شبیه مرزهای اطراف یک کشور که به ظاهر آن معنا می‌بخشد و برای عبور کردن از مرزهای یک کشور قوانین خاص وجود دارد. در این نوشته به توضیح چند مثال می‌پردازیم تا تعیین مرز در زنده‌گی انسان‌ها نیز روشن‌تر شود. شاید پسر کاکای‌تان، بیش از حد در مورد سیاست صحبت می‌کند و شما می‌توانید که در جریان انتخابات به خانه او نروید یا عمه‌تان از آشپزی شما انتقاد می‌کند و شما می‌توانید عمه‌تان را به جای نان چاشت برای صبحانه دعوت کنید. در کنار این، ممکن است برادرتان به خاطر ازدواج نکردن شما را تمسخر کند، اما شما می‌توانید یک شوخی کوتاه بیاورید و موضوع بحث را تبدیل کنید. این‌ها مواردی است که شما حق انتخاب دارید در باره آن چگونه صحبت کنید. مثال دیگر، اگر شما یک همکار امریکایی دارید و او مجذوب افغانستان است. این همکار شما دوست دارد که در باره افغانستان صحبت کند، اما ممکن است که بحث در باره افغانستان برای شما استرس‌زا باشد، بنابراین نیاز است که مرزها را مشخص‌تر کنید. برای تعیین یک مرز صریح، پنج مرحله را می‌توان انجام داد:

### ادامه ...

۱. به جای این که روی مرز کشیدن بعضی موارد فکر می‌کنید، خوب است که در ابتدا روی حفظ کردن بعضی موارد تمرکز کنید. شاید همکاران را دوست دارید و می‌خواهید ارتباط خود با او را حفظ کنید، اما می‌خواهید که از گفت‌وگو در رابطه به افغانستان جلوگیری کنید.

۲. مشخص کنید که چالش‌ها از کجا می‌آید. شاید به خاطر وظیفه رسمی، مجبور به برقراری ارتباط با همکار خود شوید، بنابراین نوع ارتباط روزانه باید بخشی از ارتباطات شما باشد.

۳. در این مرحله مشخص کنید که ارتباط روزانه با همکاران جز مرز انعطاف‌پذیر شما می‌شود یا خیر. مثلاً، شما افغانستان را دوست دارید و علاقه‌مند استید که پرسش همکاران را در باره افغانستان پاسخ دهید، اما دوست ندارید که در رابطه به یک تحلیل خبری که همکاران در رسانه‌ای خوانده است، بحث کنید. صحبت نکردن در رابطه به یک موضوع جز مرز غیر انعطاف‌پذیرتان می‌شود.

۴. در این مرحله مرز خود را اعلام کنید. بعضی وقت‌ها ما حدس می‌زنیم که دیگران آنچه را که ما فکر می‌کنیم یا می‌خواهیم، می‌دانند، در حالی که هرگز چنین نیست. اگر می‌خواهید یک مرز به واقعیت تبدیل شود، باید آن را به طرف مقابل بگویید. گاهی اوقات این می‌تواند ترسناک‌ترین بخش تعیین یک مرز باشد، اما نیازی نیست که موضوع مهمی باشد، در این مثال می‌توانید چیزی شبیه این بگویید: «من خوشحالم که هر چند وقت یک‌بار در مورد افغانستان با شما صحبت کنم، اما هر روز و در محل کار نمی‌خواهم در مورد وضعیت فعلی افغانستان به طور عمیق صحبت کنم.»

۵. در آخرین مرحله، آماده عکس‌العمل همکار خود شوید. در بسیاری موارد زمانی که شما در رابطه قبلی خود تغییر ایجاد می‌کنید، جانب مقابل در ابتدا آن را دوست ندارد، اما گاهی به سرعت و گاهی به آهستگی آن را می‌پذیرد. یکی از نشانه‌های مهم دوستی این است که دوست‌تان به شما گوش و اجازه تغییر می‌دهد. در پایان به یاد داشته باشید که احساسات و وضعیت روحی شما ارزش محافظت دارد و تعیین مرزها یکی از راه‌هایی است که به محافظت آن کمک می‌تواند.

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: Christian Torres | Ben Hershey

# په ژوند کې د حد ټاکل! د احساساتو او ذهنې حالت ساتنه

- تاسو د انتخاب حق لرئ چې تاسو د نورو سره څنګه چلند کوئ
- ستاسو احساسات او د ذهن حالت د ساتنې وړ دي
- ستاسو ملګري تاسو ته غوږ نیسي او تاسو ته د بدلیدو اجازه درکوي

Illustrator Credit: [Name]

## په ژوند کې د حد ټاکل؛ د احساساتو او ذهنې حالت ساتنه

ټولنه، کار او کورنۍ د هر چا لپاره مهم دي، خو دا درې شيان په ځانگړې توگه د افغانانو لپاره مهم دي.

د دې شيانو سره، ډيری اړيکې رامینځته کيږي، مگر په محدودو مواردو کې، دا اړيکې خورا لوی دي.

په داسې حال کې چې تاسو د نورو سره د چلند په اړه انتخابونه لرئ، تاسو نشئ کنټرول کولی چې نور ستاسو سره څنگه چلند کوي. که تاسو د بل چا سره اړيکه نه خوښوئ، تاسو کولی شئ چې خپلې اړيکې د بلې ډلې سره شريکي کړی خو امکان لري چې هغوي تاسو ته غوږ ونه نيسي. د دې له امله، تاسو مجبور ياست چې شخصي انتخابونه وکړئ او دا اړيکه اغيزه کوي. په امريکا کې، دا انتخاب د «سرحدونو» په نوم يادېږي، د يو هيواد شاوخوا سرحدونو ته ورته دی چې د هغې بڼه ته معنی ورکوي، او د يو هيواد د پولو د تيريدو لپاره ځانگړي مقررات شتون لري. په دې ليکنه کې به ځينې مثالونه تشریح کړو تر څو د انسان ته په ژوند کې د سرحد تعريف روښانه شي. کيدای شيبستاسو د کاکا زوی د سياست په اړه ډيرې خبرې وکړي او تاسو د ټاکنو پر مهال د هغه کور ته له تگ څخه ډډه وکړئ، يا ستاسو تره ستاسو په پخلي نيوکه وکړي او تاسو د ډوډۍ پرځای د ناشتې لپاره بلنه در کړي. برسېره پر دې، ممکن ستاسو ورور د واده نه کولو لپاره تاسو سره ټوکي وکړي، مگر تاسو کولی شئ چټک عمل وکړئ او موضوع بدله کړئ. دا هغه شيان دي چې تاسو حق لرئ چې د خبرو کولو څرنگوالي غوره کړئ. بله بېلگه، که تاسو يو امريکايی همکار لرئ او هغه له افغانستان سره علاقه لري. ستاسو دا همکار د افغانستان په اړه خبرې کول خوښوي، مگر دا ممکنه ده چې د افغانستان په اړه بحث ستاسو لپاره فشار وي، نو تاسو اړتيا لرئ چې سرحدونه نور هم روښانه کړئ. د روښانه سرحد د جوړولو لپاره پنځه گامونه اخيستل کيدی شي:

## ادامه ...

اول د دې پر ځای چې د ځينو شيانو د پرې کولو په اړه فکر وکړئ، دا ښه ده چې لومړی د ځينو شيانو په ساتلو تمرکز وکړئ. کيدای شي تاسو خپل همکار خوښ کړئ او غواړئ له هغه سره اړيکه ونيسئ، مگر تاسو غواړئ د افغانستان په اړه د خبرو کولو څخه ډډه وکړئ.

دوهم معلومه کړئ چې ننگونې له کوم ځای څخه راځي. شايد د رسمي وظيفې له امله، تاسو بايد د خپل همکار سره اړيکه ونيسئ، نو د ورځني اړيکو ډول بايد ستاسو د اړيکو برخه وي.

درېم پدې مرحله کې، دا معلومه کړئ چې آيا ستاسو د همکار سره ورځنۍ اړيکه ستاسو د انعطاف وړ حد برخه ده که نه. د بېلگې په توگه، تاسو افغانستان خوښوئ او د افغانستان په اړه د خپل همکار پوښتنې ته د ځواب ويلو ليوالتيا لرئ، مگر تاسو نه غواړئ د خبر تحليل په اړه بحث وکړئ چې ستاسو همکار په رسنيو کې لوستل کيږي. د اړيکو په اړه خبرې نه کول ستاسو د انعطاف وړ حد کيږي.

څلورم پدې مرحله کې خپل سرحد اعلان کړئ. ځينې وختونه موږ فکر کوو چې نور پوهيږي چې موږ څه فکر کوو يا غواړو، کله چې دوی هيڅکله نه کوي.

که تاسو غواړئ يو حد په واقعيت بدل شي، تاسو بايد بل کس ته وواياست. ځينې وختونه دا د سرحد د ټاکلو تر ټولو ډارونکی برخه کيدی شي، مگر دا بايد لويه معامله نه وي، پدې حالت کې تاسو کولی شئ يو څه وواياست، «زه خوشحاله يم چې تاسو سره هر وخت د افغانستان په اړه خبرې کوم، خو هره ورځ او پر ځای زه نه غواړم د افغانستان د اوسني وضعيت په اړه ژورې خبرې وکړم.»

پنځم په وروستي گام کې، د خپل همکار عکس العمل لپاره چمتو کړئ. په ډيرو مواردو کې، کله چې تاسو په خپلو پخوانيو اړيکو کې بدلون راولي، بل اړخ يې په لومړي سر کې نه خوښوي، مگر کله ناکله ژر او کله کله ورو ورو مني. د ملگرتيا يوه مهمه نښه دا ده چې ستاسو ملگري تاسو ته غوږ نيسي او تاسو ته د بدلون اجازه درکوي.

په نهايت کې، په ياد ولرئ چې ستاسو احساسات او د ذهن حالت د ساتنې ارزښت لري، او د سرحدونو ټاکل د دوی د ساتنې لپاره يوه لاره ده.

خپل پوښتنې او نظر له موږ شريکې

کړئ

651-504-8170