

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.

Changing Emotions with the Seasons

Written by Connor Molloy, Psychotherapist, MSW, LICSW



Photo Credit: Erica Dischino for MPR News

Seasons are nothing new to Afghans, but one aspect that may be new to Afghans living in Minnesota is the harshness of the winters here. No one can control or alter the fact that the seasons will change, but everyone can control how they prepare for it.

One important way to prepare is to get additional clothes that can protect you from the cold. Warm hats, boots, snow pants, jackets, mittens, and scarves go a long way to making the freezing weather more bearable. This can get expensive, especially for big families. Afghan Cultural Society has a free clothing closet at their community center where you may be able to find some winter clothing. Additionally, thrift stores with the names of Goodwill, Savers, and St. Vincent De Paul often have very affordable winter clothes, especially if you start shopping in October.

Another way to prepare for winter is to prepare for the negative spiritual and emotional effects winter in Minnesota can have. The main reason winter can be difficult for people is the lack of sunlight. Winter days are much shorter and less sunny in Minnesota. Reduced sunlight can directly lead to low energy and mood, a decrease in stress tolerance, and a decrease in ability to keep one's mood level. One way to be proactive about this is to treat yourself with artificial sun, which can be achieved with special lamps that replicate the effects of the light from the sun. These are known as "Happy Lights" and can provide a boost in mood and energy with consistent use. Typically, people will turn on a happy lamp first thing every morning and use it for 20 – 30 minutes for optimum effectiveness. You could use this time to stretch, pray, or read the newspaper under the light of the lamp. Consider what is best for your personal routine.

Sleep is another thing that can be affected by the change in sunlight. It is important to avoid consuming too many caffeinated beverages, as excess caffeine disrupts sleep, and this can be harmful to your overall mood.

Questions or comments?

Leave your feedback at: **651-504-8170**

Larger quantities of caffeine can also cause anxiety and headaches for some people. If you drink a lot of coffee or tea during the day, consider switching to decaf in the afternoon to help maintain your sleep schedule

Another way to fend off the “winter blues” (as they are sometimes called) is to make sure that you continue to move your body by walking. When winter makes the beautiful and affordable parks and lakes more of a challenge to access, it can be easier to stay in your home where sitting more frequently is inevitable. One way around this is to find somewhere indoors to walk. Some options for people living in Minnesota are shopping malls and the Como Conservatory.

A final way to be proactive about the negative effects is through prayer and mantra. Many Muslims use tasbeeh beads when during prayer, and the tactile experience of counting the beads combined with repeating the mantras can help you refocus and calm your mind if you are experiencing negative thoughts and emotions.

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 خاطری که مینی‌اپولیس در حدود ده درجه عرض جغرافیای شمال کابل است و نور آفتاب در روزهای زمستان در مینی‌اپولیس 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 ونتر 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

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

Photo Credit: Hussain Ali Haidari

د موسمو دبدلیدو سره د احساساتو بدلیدل

- د لمر کمیدل د خونبۍ او فشار زغم په کمولو مستقیم تاثیر لري
- په مینه سوتا کې د موسم بدلون! څه تیاری باید وشي؟
- په ژمي کې د تگ هڅه وکړئ

د موسمو دبدلیدو سره د احساساتو بدلیل

د موسمونو دبدلېدل د افغانانو لپاره کومه نوې خبره نه ده، خو یو اړخ چې ښایي په مینه سوټا کې مېشتو افغانانو ته نوی وي، دلته د ژمي سختوالی دی. هیڅوک نشي کولی د موسمونو د بدلون مخه ونیسي، مگر هرڅوک کولی شي د موسمونو بدلون ته چمتو اوسي. یو ددغه چمتوالي څخه دا دی چې د ژمي له یخۍ څخه د تودو پاتې کیدو لپاره د ډیرو جامو اخیستل دي. گرمې خولۍ، بوتان، د واورې پتلون، جاکټونه او جرابي د ژمي سره هوا د زغم وړ کوي دا توکي د لویو کورنیو لپاره گران کیدی شي، مگر د مینه سوټا افغان کلتوري مرکز وړیا جامې لري چې تاسو یې کارولی شئ. برسېره پردې، ځینې ارزانه پلورنځي، لکه گودول، سیفر و سلویشن، د ژمي لپاره خورا مناسب جامې لري، چې تاسو یې د اکتوبر میاشتي څخه اخیستل پیل کړی. بل احتمالي تیاری دا دی چې تاسو په ژمي کې ستاسو د مزاج منفي اغیزو لپاره چمتو کوئ. په مینه سوټا کې د خلکو پر ذهنونو د منفي اغیزو یو لامل دا دی: «په مینه سوټا کې میشت خلک د افغانستان د خلکو په پرتله په ژمي کې ډیر لږ لمر ته کښیښي، ځکه چې مینیاپولیس د شمالي عرض البلد شاوخوا لس درجې دی. په مینیاپولیس کې د ژمي په جریان کې د لمر وړانگې لږې دي.» د لمر د وړانگو کمیدل د خوښۍ په کمولو، د فشار د زغم په کمولو او د انسان د مزاج د کچې د ساتلو د وړتیا په کمولو مستقیمه اغیزه لري.

ادامه ...

په دې قضیه کې یو له فعالو لارو څخه د مصنوعي لمر وړانگو کارول دي، د ځانگړو څراغونو سره چې د لمر د رڼا اغیزې تکراروي. خوب یو بل شی دی چې د لمر د رڼا په بدلولو اغیزه کولی شي. دا گټوره ده چې د معمول په څیر بستر ته لار شئ او سهار د معمول په څیر وینښ شئ، که ستاسو د کار مهال ویش اجازه درکړي. د ورځې په پیل کې د سپرې هوا او تیاره له امله، تاسو ممکن ډیر آرام وکړئ، مگر دا ممکن ستاسو لپاره د سهار آرام کول ستونزمن کړي. د دې زیاتوالی کولی شي د کافین لرونکي چای وي، نو د چای څښلو وخت بدلول پداسې حال کې چې د کیفیت شوي چای کارول ستاسو د خوب مهالویش کنټرول لپاره عالی لاره کیدی شي. د وینټر بلاز سره د مبارزې یوه لاره چې د جنوري په میاشت کې په ځینو خلکو کې د فشار او خپگان لامل کیږي د ژمي په موسم کې د بدن حرکت کول یا پیدل کول دي. کله چې د ژمي سره او واوره ښکلي جهیلونو او پارکونو ته لاسرسی ناشونی کړي، په کور کې پاتې کیدل ناگزیر کیږي. د دې حالت څخه د وتلو لپاره، تاسو کولی شئ په پوښلو ځایونو تهلولاړ شئ. د مینه سوټا اوسیدونکي معمولاً لوی پیرو د مرکزونو ته ځي لکه کارمل او مال آف امریکا، یا په سینټ پاول کې باغ او د YMCA سپورت او تفریح مرکز. په دې لار کې وروستی فعال انتخاب عبادت کیدی شي. روایت دی چې رسول الله صلی الله علیه وسلم وفرمایل چې ژمی د عبادت لپاره غوره موسم دی ځکه چې ورځې یې د روژې لپاره لنډې او شپې یې د عبادت لپاره اوږدې دي.

خپل پوښتنې او نظر له موثر شریکې

کړئ

651-504-8170