

اگست ۱۶، ۲۰۲۱

السلام علیکم گرانو افغانانو!

خدای دې په دغه سخت وخت کې ستاسو زړونو ته سکون در په برخه کړي.

پدې وخت کې زموږ د خپګان د بیانولو لپاره کومه آسانه لاره نشته.

په افغانستان کې روان وضعیت د دې سبب ګرځي چې زموږ ډیری هیوادوال د خپلو کورنیو په هکله د ویرې احساس وکړي او د هغو حالاتو پر وړاندې چې زموږ هیواد کې پېښېږي بې وسه واوسي او مور ډیری د تلویزون پر پرده داسې څه ګورو چې حتا باور کول پرې ګران دي. لکه څنګه چې مونږ په خپلو ورځنیو چارو کې بوخت یو او د خپل ژوند لپاره هڅه کوو نو همدارنګه د دغو پېښو په هکله هم باید احساس ولرو او له هغونه متاثره شو.

MAS-SSF تاسو هڅوي چې له خپلې ټولني سره اړیکه ولری ځکه مور کله کله د مصیبت او خپګان په وخت ځانونه جلا کوو ترڅو د خونديتوب احساس وکړو. ځیرني ښایي د هغه چا سره چې تاسو پرې باور لری د دردونکې پېښې په اړه خبرې کول (د مثال په توګه دکورنۍ یو غړی، ملګری یا متخصص مشاور) کولی شي د هوساینې او عمومي روغتیا په برخه کې مرسته وکړي په داسې وخت کې چې زموږ فزیکي او رواني روغتیا خورا زیان منونکې وي. د ټولني سره اړیکه ساتل مور پدې بریالي کوي ترڅو خپل احساسات په ښه توګه کنټرل کړو. د ټولني شتون فزیکي او معنوي زیرمه ده چې د ښه راتلونکي لپاره زموږ هیلي ژوندی ساتي.

لکه څنګه چې مور د خپلو خلکو په اړه د خپګان احساس کوو نو همدارنګه باید د خپل ځان د روغتیا په هکله هم جدي پاملرنه وکړو ترڅو وکولی شو نورو سره مرسته وکړو. د ټولني ستونزې زموږ او ستاسو هر یوه ستونزې دي. نشو کولی پدې ټینګار وکړو.

دا طبیعي خبره ده چې کله تاسو بل څوک د خپګان او ویر به حالت کې وینئ تاسو به هم خپه او مایوسه ګیرئ نو د غمیزې پر وخت د مرستې غوښتل او یا د هغې په هکله خبرې کول خودخواهي نه بلکې د ټولني غښتلي کول دي. کله چې د ټولني یو غړی متاثره کیږي داسې ده لکه ټوله ټولنه چې متاثره شوي وي.

که څه هم مور نشو کولی زموږ شاوخوا وضعیت ته تغیر ورکړو، خو MAS-SSF کولی شي ستاسو د اړتیاوو د پوره کولو لپاره ستاسو لاس نیوی وکړي. تاسو یوازې نه یاست، مور درسره یو، نو مهرباني وکړئ مور سره د اړیکې نیولو لپاره د لاندې سرچینو لیست ته سر ورښکاره کړئ. مور زیار باسو په راتلونکي کې تاسوته آنلاین خپروني او سرچینې چمتو کړو ترڅو تاسو ګټه ځیني پورته کړئ. د لایاتو مالوماتو لپاره زموږ د بریښنالیک لیست سبسکرایب کړئ.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

ترجمه: نو [پدې پوه شه] وروسته له هرې سختې آسانتیا راځي، هو وروسته له هرې سختې آسانتیا راځي، نو کله چې تاسو فراغت ومومئ، د اطاعت کولو هڅه وکړئ او خپل رب ته په لیوالتیا سره رجوع وکړئ. (سوره ۹۴ آیه ۵ - ۸)

زه د زړه له کومې خپله خواخوږي تاسو افغانانو ته وړاندې کوم. الله دې مور او تاسوته د دغو بدو ورځو اجرونه راکړي.

گلشن یوسفزی  
د اجرایی مدیره

ملاتړ او خدمات په 5 ژبو کې شتون لري  
(انګلیسي، دري/فارسي، پښتو، عربي او اردو)

1. حضورې او یا هم د تیلیفون او انټرنټ له لارې مشورې:  
په بشپړ ډول محرم او د HIPAA مطابق د مشورو خدمت دی تر څو خلک و کولای شي د یو مسلکي وقف شوي متخصص سره له خپل کور او یا بل ځای څخه په مجازي توګه وپوښي. که له مشاور سره خبرې کول غواړئ نو 916 486- 8626 شمیرې ته زنگ ووهئ او یا هم [counseling@mas-ssf.org](mailto:counseling@mas-ssf.org) ایمیل آدرس ته ایمیل واستوی.

2. Amala د ځوانانو لپاره د د اړیکو خط  
د ځوانانو لپاره محرم، کلتور سره سم د مشاورې خدمتونه او د سرچینو حوالې وړاندې کوي. تاسو کولای شئ په وړیا توګه مونږ سره اړیکه ټینګه کړئ.  
تاسو کولای شئ د دوشنبې، چهارشنبې، جمعې، شنبې او یکشنبې د ماښام له 6-10 بجو زموږ سره په 855 952- 6252 شمیرې اړیکه ټینګه کړئ.  
د ځوانانو لپاره د پیام استوني اړیکه Amala 855 952- د چهارشنبې او جمعې په ورځ، د ماښام له 6 بجو څخه تر 10 بجو پورې

3. د MAS-SSF یوتیوب چینل کې لاندې ویدیوګانې کتلې شئ:  
● د رواني فشار سره مقابله او د ځان پاملرنې ستراتیژي  
[https://youtu.be/aYfmIOGzh\\_s](https://youtu.be/aYfmIOGzh_s)  
د دري ژبې لپاره دغه لینک کینسکاري <https://youtu.be/mTCWfdzCDsU>  
● د خپګان سره مقابله  
د پښتو ژبې لپاره دغه لینک کینسکاري <https://youtu.be/VzYIWQSI9Jo>

4. د نورو سرچینو لپاره مهرباني وکړئ د MAS-SSF دفتر سره په: 916 486 - 8626 شمیرې، دوشنبې تر جمعې، له سهار 9 بجو څخه تر ماښام 5 بجو پورې اړیکه ټینګه او یا په [info@mas-ssf.org](mailto:info@mas-ssf.org) مور ته بریښنالیک واستوی.