

نامه خوش آمدید برای دوست های افغان

که فعلا در شهر آدلاید قرنیتن هستند

این پیام از طرف جامعه افغانهای مقیم شهر آدلاید برای شما تقدیم میشود.

اینجا عده از افغانها مدت دو سال میشود که زنده گی میکنند،

بعضی ها از دیر مدت بدینسو،

و بعضی ها هم فعلا تازه رسیده اند

دوستان عزیز،

ما شما را به خانه جدید تان خوش آمدید میگوییم. ما مطمئن هستیم که شما در استرالیا زنده گی آرام و آسوده خواهید داشت.

زمانیکه برای بار نخست ما از آمدن شما شنیدیم، پرسش های گوناگون در ذهن ما خطور میکرد. ما نگران شما بودیم که آیا در هتل مدی جای که شما فعلا قرنیتن هستید، نیاز های آنی شما رفع شده باشد یا خیر. ما به سفر پر چالش شما به کشور استرالیا متعجب هستیم و درک میکنم که بیرون شدن از افغانستان در چنین شرایط برای شما چقدر دشوار بوده است. ما نمیدانیم که شما به چه تعداد اینجا آمدید، از کدام ولایت هستید؛ ممکن در افغانستان با هم همسایه بودیم و یا در زمان طفولیت در یک مکتب درس خوانده ایم.

ما خواهیم شما بدانید که اگر شما در اینجا هیچ کس و کوی نداری، ما در کنار شما هستیم. این وعده ماست.

اگر شما جای بود و باش نداشتید، ما حاضریم شما را کمک کنیم تا زمینه بود و باش برای شما مساعد گردد و با هموطنان خود آشنا شوید. اگر ضرورت شد، ما حاضریم حتی شما را در خانه های خود جا دهیم، تا زمانیکه شما به پای خود می ایستید.

اگر شما باخو هیچ نیآورده اید، نگران نباشید. ما در کنار شما هستیم، شما بالای ما حساب کرده میتوانید.

اینجا توده بزرگ از افغانها وجود دارد که متشکل از اقوام ولایات مختلف میشود. ما شما را به مردمان مربوطه وصل خواهیم کرد.

هر زمانیکه که قرنیتن بخیر تمام شود، اگر در آدلاید بودید، ما در کنار شما خواهیم بود و شما را کمک خواهیم کرد. و اگر به شهر دیگری مسکن گزین شدید، ما با شما کمک خواهیم کرد تا با جامعه افغان همان شهر آشنا شوید. مهم نیست که شما به کدام شهر زندگی خواهید کرد، ما شما را به هموطنان خود وصل خواهیم کرد. اگر دوست داشتید کریکت، فوتبال، ویا والیبال بازی کنید، ما سعی خواهیم کرد تا شما را به تیم های مربوطه معرفی کنیم.

اگر در رابطه به زبان انگلیسی نگران هستید و اینکه چگونه زنده گی را پیش خواهید برد، نگران نباشید! ما هم زمانیکه برای بار نخست به استرالیا آمدیم سوال های زیاد در ذهن ما خطور میکرد. اما با گذشت زمان همه مسائل برای ما عادی شد و آموختیم که اگر چالش های دیگر هم فرا راه ما قرار گیرد، با آن مبارزه خواهیم کرد.

برای فعلا این جای بسا خوشی است که شما از جنجال و نا امنی بیرون شدید. از دید ما این از همه چیز با ارزش تر است که شما فعلا در امن بسر میبرید.

لحظه قبل از سقوط شهر کابل، عده از فامیل های افغان رسیدند و فعلا در همسایه گی ما زنده گی میکنند. من با ایشان کمک میکنم. ایشان به زبان خود هم به شما خواهد گفت؛ او امروز جواز راننده گی خود را اخذ میکند. او اینجا زنده گی جدید اش را آغاز میکند.

ما می خواهیم به شما اطمینان دهیم که در پستی و بلندی های زنده گی جدید تان تنها نیستید، ما در کنار شما خواهیم بود و با شما در هر کار خواه اخذ جواز راننده گی باشد، آغاز پوهنتون، دریافت کار و یا موارد دیگر، ما با شما کمک خواهیم کرد.

این وعده ماست!

این گروه توسط داکتر عبدالغفار ستانکزی به این شمار و تسپ (۰۴۶۹۸۹۳۲۱) اطلاع رسانی خواهد شد.
داکتر ستانکزی در افغانستان با کمیسیون مستقل حقوق بشر کار میکرد. فعلا د شهر آدلاید زنده گی میکند و با بنیاد دلویچ سنتر همکار میباشد.

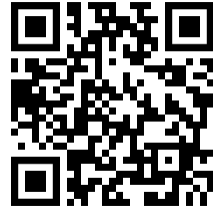


راه های نجات از افسردگی

بنیاد دلویچ سنتر برنامه های ذیل را به زبان های پشتو و دری از حکایت های افغانهای که زنده گی جدید شان را در شهر آدلاید آغار کرده اند، آماده کرده است.

“ما میخوایم بعضی از راه ها را با شما شریک سازیم که از طریق آن ما بر نا امیدگی، افسردگی، و نگرانی خود غلبه کنیم. این حکایت ها، اندیشه ها، و پیام های ما است. این حکایت ها مربوط زنان، مردان، جوانان، و کهنسالان میشود. اگر امید را از دست داده اید، خود را مبارزید! امید است سخنان ما به شما برسد“

راه ها و روش هایی که می توانیم بر افسردگی و مشکلات روحی خود غلبه کنیم
<https://soundcloud.com/user-195339529/dari>



راه ها و روش هایی که می توانیم بر افسردگی و مشکلات روحی خود غلبه کنیم
<https://soundcloud.com/user-195339529/pashto>

