

افغان ملګرو ته ښه راغلاست لیک چې دمګړۍ په اډلایډ ښار کې د قرنټین شپې او ورځې صبا کوي

دا پیغام تاسو ته د افغان ټولني د اډلایډ مېشتو غړو لخوا وړاندې کېږي.
دلته د ځینو افغانانو دوه کاله کېږي،
ځینې ډېره موده،
او ځینې هم اوس تازه رارسېدلي.

خوږو ملګرو

مور ستاسو نوي کور ته ستاسو د راتګ ښه راغلاست وایو. مور ډاډه یو چې تاسو به استرالیا کې آرامه او سوکاله ژوند ولری.

کله چې مور د لومړي ځل لپاره ستاسو د راتګ واورېدل، مور سره ګڼ شمېر پوښتنې پیدا شوې. مور اندېښمن و چې آیا تاسو ته به په "مېډي هوټل" کې، چېرته چې تاسو اوس قرنټین یاست، ستاسې فوري اړتیاوې در پوره شوي وي او که نه! مور استرالیا ته ستاسو د ستونزمن سفر په اړه حیران یو او دا به تاسو ته څومره سخته وه چې په داسې ستونزمنو حالاتو کې له افغانستان څخه راوځئ. مور نېوهېرو چې تاسو به څومره تعداد استرالیا ته راغلي یئ، د کوم ولایت به یاست؛ ښایي مور به افغانستان کې سره ګاونډي ؤ، او یا کېدای شي په ماشومتوب کې به مو په یوه ښوونځي کې درس سره ویلی وي.

که تاسو په دې اړه اندېښمن یاست چې دلته مو څوک نشته، اندېښنه مکوئ! مور ټول ستاسو خپلوان یو. مور هر وخت ستاسو لپاره همدلته یو. دا زموږ ژمنه ده.

که چېرې تاسو ځای ندرلود، مور به په خلاصه سینه تاسو ته د استوګني زمينه برابرو او تاسو سره به مرسته کوو ترڅو له خپلو وطنوالو او نورو وګړو سره آشنا شی. که اړتیا پېښه شوه، مور حاضر یو تاسو ته به خپلو کورونو کې ځای درکړو تر هغو چې تاسو په خپلو پښو درېږئ.

حتی که تاسو له ځان سره هېڅ هم نه وي راوړي، اندېښنه مکوئ. مور ستاسو تر شا ولاړ یو، تاسو په مور حساب کولای شئ.

دلته د افغانانو ستره ټولنه ده چې د مختلفو ولایتونو ګڼ اقوام پکې شتون لري. مور به تاسو اړونده خلکو ته ور وپېژنو.

چې یو ځل قرنټین لڅیره پای ته ورسېږي، که اډلایډ کې وی، مور به ستاسو په چوپړ کې یو. او که چېرته بل ښار ته لاړئ، مور به مرسته درسه وکړو ترڅو تاسو د هماغه ښار له افغان ټولني سره په اړیکه کې شی. مهمه نده چې تاسو کوم ښار ته ځئ، مور به تاسو سره مرسته وکړو ترڅو تاسو له خپلو وطنوالو سره وصل شی. که مو کرېکټ، فوټبال، یا والیبال خوښېده، مور به هڅه وکړو ترڅو تاسو د هماغې سیمې اړونده افغان ټیمونو ته ور وپېژنو.

که د انګلیسي ژبې په تړاو اندېښنه لری، چې څنګه به یې زده کړی او یا ژوند به څنګه پرمخ بیایي، اندېښنه مکوئ؛ په مور ټولو دا هرڅه تېر شوي؛ مور هم ورته اندېښنې درلودې. کله چې مور د لومړي ځل لپاره استرالیا ته راغلو، ګڼې پوښتنې او نډېښنې مو لرلې؛ خو د وخت په تېرېدو، هرڅه راته عادي شول او په دې پوه شوو چې که راتلونکي کې له نورو ستونزو سره هم مخ شو، مور یې د مبارزې توان لرو.

په اوس وخت کې زموږ په آند ترټولو ښه خبره دا ده چې تاسو له جنجال او ګډوډۍ راوتلي یاست. زموږ په آند تر هر څه مهمه دا ده چې تاسو اوس په امن کې یاست.

د کابل له سقوط نه شپېه وړاندې، ځینې افغان کورنۍ دلته راورسېدې چې یوه یې اوس زموږ په ګاونډ کې اوسېږي. زه مرسته ورسره کوم، هغه به خپله هم درته ووايي؛ نن یې خپل د موټر چلولو لیسنس اخیسته. هغه دلته خپل نوی ژوند پیلوي.

مور غواړو تاسو ته اطمینان درکړو چې د نوي ژوند په لوړو ژورو کې تاسو یوازې نه یاست، چې هر اقدام کوی، که د موټر چلولو جواز اخلي، پوهنتون پیلوی، او یا کار لټوی، مور به ستاسو ترڅنګ ولاړ یو او تاسو سره به مرسته کوو. دا زموږ ژمنه ده.

دا گروپ به د ډاکټر عبدالغفار ستانکزي لخوا په دې وټسپ شمېره خبریږي (۰۴۶۹۸۹۳۲۱۵).

ډاکټر ستانکزي افغانستان کې د بشري حقونو خپلواک کمیسیون سره دنده ترسره کوله او دمکری-اډلایډ ښار کې اوسېږي او دلته د ډلویچ سنټر بنسټ سره همکار دی.



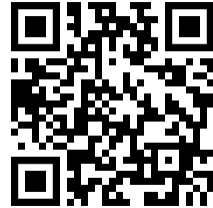
له ژور خپکان نه ځان ژغورنه

ډلویچ سنټر بنسټ لاندې غریز پروگرامونه په دري او پښتو ژبو د هغو افغانانو له کيسو او تجاریو چمتو کړي چې اډلایډ ښار کې پي نوی ژوند پیل کړی.

“ مور غواړو تاسو سره ځینې لارې چارې شریکې کړو چې د هغو په مرسته کولای شو ځان له ناهیلې، ژور خپکان، او اندېښني څخه وژغورو. دا زموږ کیسي، آندونه، او پیغامونه دي. په دې کې د نارینه وو، ښځینه وو، ځوانانو، او سپین ږیرو کیسي شاملې دي. که ناهیلې یاست، ځان مه بایلئ! هیله ده زموږ خبرې در ورسېږي ”

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>

