

16 اگست 2021

اسلام علیکم اجتماع افغان های عزیز!

خداوند در این روزهای سخت به قلب هایمان آسایش بیاورد.

هیچ راه ساده برای تعریف سنگینی قلب های ما در این مدت وجود ندارد. رویدادهای کنونی در افغانستان باعث می شود بسیاری از اعضای جامعه ما نسبت به خانواده های خود احساس ترس کنند و از اخبار جاری که زادگاه شان را تهدید می کند ، درمانده شوند . بسیاری از ما در رویدادهای اخیر با ناباوری جلو تلویزیون و کامپیوتر های خود نشسته ایم وهمانطور که سعی می کنیم برنامه های مشغول کاری خود را پیش ببریم ، باید احساس ترس ، درماندگی ، از دست دادن امنیت ، غم و اندوه شدید و خشم ناشی از آن را اعتراف کنیم.

MAS-SSF می خواهد شما را به ادامه ارتباطات با جامعه خویش تشویق کند. در مواقع درد و مصیبت ما گاهی خود را منزوی می کنیم تا سعی کنیم احساس امن و امنیت کنیم. مطالعات نشان می دهد که صحبت کردن در مورد یک رویداد آسیب زا با شخصی که به او اعتماد دارید (به طورمثال یکی از اعضای خانواده ، دوست یا متخصص همکار رازدار) می تواند صحتمندی و سلامتی کلی را در این مواقع که سلامتی جسمی و روحی ما آسیب پذیر است افزایش دهد. حفظ احساس اجتماعی به هر طریقی می تواند ما را در ارتباط و متصل به آنچه می توانیم کنترل کنیم ، نگه دارد . امید خویش را در اجتماع که زیست داریم و دعاهایی را که برای آینده بهتر میکنیم ، ادامه میدهیم. بلی، جامعه ما اهمیت دارد ، تک تک ما اهمیت داریم. شما اهمیت دارید. ما نمی توانیم به اندازه کافی بر این موضوع تأکید کنیم

همانطور که ما برای جامعه خود در خارج از کشور ناراحت می میشویم، باید اطمینان حاصل کنیم که از سلامتی و توانایی خود مراقبت کنیم تا بتوانیم به حمایت از یکدیگر ادامه دهیم.

زمانیکه به اطراف خویش می بینید که ایشان رنج میکشند طبیعی است که احساس درماندگی میکنیم. جستجوی حمایت و صحبت درباره آثار این فاجعه خودخواهی نیست ، بلکه جامعه ما را قوی تر می کند. وقتی یک نفر در سکوت رنج می برد ، جامعه ما نیز آسیب می بیند. ما در اینجا هستیم تا در هر مرحله از اندوه ، ناراحتی ، ناامیدی و عصبانیت به شما کمک کنیم و منتظر جدیدترین ها باشیم.

اگرچه ممکن است نتوانیم شرایط اطراف خویش را تغییر دهیم ، MAS-SSF در اینجا است تا به هر نحوی که نیاز دارید از شما پشتیبانی کند. شما تنها نیستید ، شما دیده میشوید. لطفاً برای تماس با ما جهت دریافت همکاری و حمایت دریغ نکنید. لطفاً در زیر فهرست از خدمات ما را مشاهده کنید.

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



ترجمه: پس [بدان که] با دشواری آسانی است، بلی با دشواری آسانی است، پس چون فراغت یافتی به طاعت درکوش و با اشتیاق به سوی پروردگارت روی آور. (سوره ۹۴ آیه ۵ - ۸)

با همدردی قلبی با اجتماع افغانستانی ام . خداوند به خانواده و دوستان همه ما در این روزهای سخت صبر عنایت فرماید.

گلشن یوسفزی

مدیر اجرایی

### همکاری و خدمات موجود در 5 زبان

(انگلیسی ، دری/فارسی ، پشتو ، عربی و اردو)

1. خدمات کمک بصورت حضوری ، تلفنی و از طریق اینترنت  
یک سرویس مشاوره ای کاملاً محرمانه و سازگار با HIPAA که به شما این امکان را می دهد که تقریباً از هر کجا با یک متخصص همکار اختصاصی ارتباط داشته باشید  
برای مشاوره با ما در روز دوشنبه الی جمعه از ساعت 9:00 صبح الی 5:00 بعد از ظهر به این شماره 916 486 8626 و از طریق پست الکترونیکی به آدرس [counseling@mas-ssf.org](mailto:counseling@mas-ssf.org) به تماس شوید.

2. (AMALA) خط امید جوانان  
هدف از برنامه AMALA خط امید جوانان ارائه ابزارهای محرمانه و دارای فرهنگ مناسب برای مشاوره همکاران و ارجاع منابع برای جوانان مسلمان آمریکایی است.  
برای مشاوره به شماره AMALA - 95 - 855 با ما در روز های دوشنبه ، چهارشنبه ، جمعه ، شنبه و یکشنبه از ساعت 6 عصر الی 10 شب به تماس شوید.  
ارسال پیامک (مسج) به شماره AMALA - 95 - 855 در روزهای چهارشنبه و جمعه از ساعت 6 عصر الی 10 شب در خدمت شما قرار داریم.

3. برنامه های که در کانال یوتیوب MAS-SSF موجود است:

- نحوه کنار آمدن با استرس مداوم و نمونه هایی از استراتژی های مراقبت از خود.  
<https://youtu.be/mTCWfdzCDsU> برای لسان دری اینجا را کلیک نمایید:
- چگونه با اندوه کنار بیاییم.  
[https://youtu.be/aYfmIOGzh\\_s](https://youtu.be/aYfmIOGzh_s) برای لسان پشتو اینجا را کلیک نمایید:
- نسخه پشتو را در اینجا تماشا کنید: <https://youtu.be/VzYIWQSl9Jo>

4. برای سایت کمک های مورد نیاز لطفاً با MAS-SSF در تماس شوید.