ته یوازې نه یې

د رابعه نجونې

Ketabton.com

(c) ketabton.com: The Digital Library

ته یوازې نه یې

لیکوالې: نورجهان اکبر او مریم لعلی
ژباړه: ګل بلوڅ
خپروونکی: د رابعه نجونو ټولنه
چاپ وار: (۱)
چاپکال : ۱۳۹۶
د رابعه نجونو ټولنه سره اړیکه:
www.freewomenwriters.org
info@freewomenwriters.org
www.facebook.com/freewomenwriters

د چاپ حق یې خوندي دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ګرانو خوېندو!

مننه چې دغه برخه مو پیدا کړه او لولئ یې! د دې پاڼو له لارې، د ټول افغانستان سلګونه ښځې غواړي وواېي چې تاسو یوازې نه یاست؛ ځکه موږ لیکو، لکه تاسو، یا موږ خپله او یا هم یو له هغو کسانو چې موږ مینه ورسره لرو له تاوتریخوالی سره مخ شوي او ښايي تر اوسه يې هم په وړاندی مبارزه کوي.

په دې برخه کې موږ، د ځپل شوو، فعالانو، لیکوالو او د هرې ښځې لپاره، له تاوتریخوالي څخه د خلاص ژوندانه د ملاتړو ښځو په توګه، خپله جمعي پوهه ستاسو مخ ته ږدو او دا زده کوو چې جنسيتي تاوتريخوالي یعنې څه؟ ولې له ښځو سره تاوتریخوالی کیږي؟ او څنګه خپل ځان او خپلوان ځنې ساتلای شو؟، دغه درسونه او تجربې د هغو ښځو له ژوند څخه په الهام اخیستل شوې چې موږ د تېرو څلورو کلونو په جریان کې، د (انجمن دختران رابعه) له لارې ور سره اشنا شوي یو. په دغه لیکنه کې، د دغې برخې د متخصصینو له پوهې څخه پر استفادې سربېره، له تاوتریخوالي څخه د ځان ساتنې او د آزادئ لپاره د افغان ښځو له مبارزې څخه زدکړې در سره شریکوو. له دې څخه علاوه، د ښځو په وړاندې د تاوتریخوالي په باب، نرواکي او ناسم باورونه څېړو او د تاوتریخوالي د ټولو قربانیانو او کورنیو لپاره یې، له تاوتریخوالي څخه د مقابلې او خلاصون لپاره مشخصې او عملي لارې- چارې ښيو.

د دغه لیکنې ځینې برخې، ممکن هغه تاوتریخوالي در په یاد کړي چې ور سره مخ شوي یاست او له رواني اوعاطفي لړخه د ګواښ احساس وکړئ، نو هیله کوو چې د لوستو په وخت کې، خپلې رواني او عاطفی روغتیا ته پام ږکړئ! که وېرېږئ چې د لیدلي یا تجربه کړي تاوتریخوالي په را یادولو سره به ناآرام شئ، نو مسلسل یې مه لولئ او یا یې دوستانو ته ولولئ!

موږ یې ځکه لیکو چې ټول د جنسيتي تاوتریخوالي په باب ژور لیذلوری ولرلای شو ځکه تر هغه چې د دغې ستونزې ریښې

(c) ketabton.com: The Digital Library

درک نه کړو، نو په اغېزناک ډول مبارزه ور سره نه شو کولای؛ خو تر ټولو مهمه لا دا چې، موږ یې ځکه لیکو چې دا ډاډ در کړو، که تاسو له تاوتریخوالي سره مخ شوي یاست، ملامت نه یاست. تاسو د تاوتریخجن کس د کړنو مسوؤل نه یاست او داسې کار مو نه دی کړی چې د تاوتریخوالي سبب وګرځی؛ تاسو، د هر بل انسان غوندې، حق لرئ چې خوشحال اوسئ! او له مینې و درناوي څخه په ډک چاپېریال کې ژوند وکړی! علاوه پر دې، ستاسو ژوند او هویت په هغه تاوتریخوالي کې چې ور سره مخ شوې یاست، نه خلاصه کېږي، تاسو تر یوه مظلوم لوړ یاست! **تاسو پر خپل ځان او ژوندانه باندې، د مالکیت او هم له فزیکي، جنسي یا عاطفي تاوتریخوالي څخه د خلاص ژوندانه، د حق په لرلو سره، یو انسان یاست! تر ګردو مهمه یې لا دا چې، تاسو یوازي نه یاست!**

په مینه او پیوستون

د رابعه نجونې

(c) ketabton.com: The Digital Library

جنسيتي تاوتريخوالي څه دی؟

امير او تهمينه سره ګاونډيان ول. هغوی يو ځای سره لويان شول. له ماشومتوبه يې يو له بل سره لوبې کولې. کله چې تهمينه پيغله شوه، نور يې نو اجازه نه درلوده چې له کور څخه په ازاده پښه ووځي. امير ته هم وويل شوه چې لوی شوی دی او نور نو بايد له نجونو سره لوبې و نه کړي، بلکې له خپل پلار سره، په دوکان کې مرسته وکړي او يا هم له نورو هلکانو سره کاغذ بادونه په هوا کړي. په دې توګه نو، هغوی کله ناکله يوه بل ته سلام اچاوه؛ يوه ورځ چې کله تهمينه ښوونځي ته تله، نو امير يو د مينې ليک ور کړی وو؛ تهمينه هغه وخت په يوولسم ټولګي کې وه. هغوي دواړو، يو د بل په اړه ډير فکر کاوه؛ کله چې تهمينه له ښوونځي فارغه شوه، نو امير مرکه ور واستوله او د يوه کال په دننه کې يې واده سره وکړ.هغوي د يوبل د ګرانښت په خيال سره لوی شوې ول او د يوه خوشحال ژوند سوچ يې کاوه، له واده څخه څو مياشتي وروسته، د امير و تهمينې ترمنځ، تاويل- ما ويل او اختلافات پيدا شول. د هغوي کوشنی نه پيدا کېدی؛ امير او کورنۍ يې، تهمينه ملامتوله او امير به تهمينې ته ډير لږ د خبرو وخت ورکاوه؛ د وخت په تېريدو سره دغه جنجالونه زيات شول. کله چې به يې جنجال شو نو امير به په چيغو تهمينې ته ويل چې زوی دې نه وي راوړی نو تر هغو پورې هيڅ ارزښت نه لري. د امير کورنۍ هم په پيغورو او کنايو خوله پورې کړې وه او همېشه به يې دا شکايت کاوه چې ځوان زوي يې، په دغه واده سره، خپله ښايسته ځواني خاورې کړه. څه وخت وروسته، امير له کوره دباندې شپې کولې؛ او کله چې به کور راتلی هم، نو تهمينه به يې رټله او وهله؛ د تهمينې خواشينې له يوې ورځې بلې ته زياتېده. هغه نه پوهيده چې ولې امير داسې زيږ شوی دی او فکر يې کاوه چې که يو کوشنی وزيږوی، نو ټولې ستونزې به يې حل شي او بيرته به د ښو ورځو خاوندا شي.

تهمينه، لکه د افغانستان ډيرې نورې ښځې، له جنسيتي تاوتريخوالي سره مخ ده؛ هر ډول فيزيکي، ژبنی، عاطفي او يا هم جنسی تاوتريخوالی چې د جنسيت په خاطر، پر يو چا وتپل شي، هغه جنسيتي تاوتريخوالي ګڼل کيږي. کېدای شي وپوښتئ چې دا څه مانا؟ هره ټولنه ځان ته د دندو، معيارونو او رسمي و غير رسيمي جنسيتي قوانينو يوه مجموعه لري چې په پراخ ډول

(c) ketabton.com: The Digital Library

منل شوي وي. زمونږ د ټولنو په قوانینو کې داسې خبرې راغلي دي، لکه: ښځې باید په کور کې وي، کوشنیان وساتي او نارینه باید د خپلې کورنۍ اړتیاوې پوره کړي.

زیاتره په هغو ټولنو کې چې د ټولنې یوه برخه، معمولاً نارینه، زیات واک ولري، نو هلته غیرمنصفانه دندې سپارل کیږي؛ دا د دې لپاره چې قدرتمنه ډله خپل واک وساتلای شي او په دې توګه تر نورو زیات امتیازات، ازادۍ او واک تر لاسه کړي.

کله چې د یوې شا ته غورځول شوې ډلې غړي چې لږ واک ور کول شوی وي او له هغې دندې څخه سرغړونه وکړي چې د جنسیتي توپیر پر اساس ور کول شوې وي نو له تاروترخوالي سره مخ کیږي. د ښځو په وړاندې تاوتریخوالی، په دوو دلایلو جنسیتي تاوتریخوالی دی: لومړی، اکثر وخت مونږ ښځې، یوازې په دې دلیل چې ښځې یو، له تاوتریخوالي سره مخ یو؛ (لکه، د کوشني د نشتون له امله چې تهمینه له تاوتریخوالي سره مخ شوه خو امیر بیا نه**!**) دویم، کله چې و نه غواړو او یا و نه شو کولای چې د ټولنیزو معیارو او جنسیتي قوانینو، چې اکثریت یې ناعادلانه دي، پیروي وکړو. (لکه، تهمینې چې د کوشنی په نه درلودو سره، د یوې ښې ښځې معیار مات کړ.)

جنسیتي تاوتریخوالي یوازې پر ښځو اغېز نه کوي. کله چې پر یوه هلک، د ژړا له امله ټوکې کیږي، ملامت او یا وهل کیږي نو دا جنسیتي تاوتریخوالی دی. کله چې یو نارینه، د خپلې کورنۍ د اړتیاوو د پوره کولو توان نه لري، نو ټوکې پر کیږي، توهین او آزاریږي، دلته هغه له جنسیتي تاوتریخوالي سره مخ دی. خو، ښځې تر نارینوو ډېرې له جنسیتي تاوتریخوالي سره مخیږي او د ښځو په وړاندې تاوتریخوالی ډېر سخت او مرګونی وي؛.په حقیقت کې، **د نړۍ په هرو درو ښځو کې، یوه یې له جسمي او جنسي تاوتریخوالي سره مخ شوې ده.** که د سرک سر آزار، لفظي او عاطفي تاوتریخوالی هم په نظر کې ونیسو، نو شاید ټولې ښځې، له یوه او څو ډوله تاوتریخوالي سره مخ شوي وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

علاوه پر دي، پام مو وي چې ټول تاوتریخجن نارینه نه دي، ښځې هم د نورو ښځو په وړاندي زیږې کېدلای شي.که څه هم په ټوله نړۍ کې، د ښځو په وړاندي د تاوتریخوالي پېښې، لکه، تېری، د ښځو وژنې، اجباري ودونه، له زدکړو مخنیوی. د نارینوو له خوا له ښځو سره رامنځته کیږي، خو ځینې ښځې هم، په دغه جنسیتي تاوتریخوالي کې ونډه لري.

ځینې ښځې غواړي چې پر نورو ښځو خپل برلاسی ثابت کړي او یا هم د خپلو کورنیو د نارینوو رضایت تر لاسه کړي، خو ځینې نورې بیا ځکه پر ښځو تاوتریخوالی کوي، لکه خپل زیږه نارینه، اصلاً ښځې او د هغوی ژوند ور ته مهم نه دې او ښځه، آن خپل ځان هم، د تاوتریخوالي وړ بولي.

که څه هم د ښځو په وړاندي تاوتریخوالی یوه نړیواله ستونزه ده، خو زموږ تمرکز په خپل هیواد کې، د دې ستونزې له مینځه وړل دي؛ علاوه پر دې، افغانستان یو له هغو هیوادو څخه دی چې د ښځو په وړاندي یې د تاوتریخوالي پېښې زیاتې دي.

۸۷ فیصده افغاني ښځې د ژبني، جسمي او یا هم جنسي تاوتریخوالي، له یوه نه، یوه ډول سره مخ شوي دي؛ دغه ځپل شوي، بې نوم و نښانه او بې مانا شمېرې نه دي؛ زه او تاسو هم، ممکن په دغو شمېرو کې شمارل شوې یو. هغه ښځې چې له تاوتریخوالي سره مخ دي، یا هم تر اوسه پکې سرګردانه دي، موږ او تاسو غوندي دي او موږ ټول حق لرو چې له تاوتریخوالي پرته ژوند وکړو، په همدې دلیل ډېره مهمه ده چې د ښځو په وړاندي د تاوتریخوالي د ریښې په اړه بحث وکړو.

له میاشتو- میاشتو تاوتریخوالي وروسته، تهمینه په دې باور شوه، که هغوی یو ماشوم ولري، کېدای شي خاوند یې بیرته مهربان شي. په دې توګه نو، که د تهمینې داستان ته ژور وګورو، متوجه کیږو چې له هغې سره تاوتریخوالي تر جسمي تاوتریخوالي مخکې شروع شوې وو او د دې اساسي علت په کورنۍ کې د ماشوم نشتوالی نه دی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په لومړیو وختونو کې چې تهمینې او امیر د خپلو ستونزو په اړه خبري او بحث شروع کړ، امیر د تهمینې خبرو ته غوږ نه نیاوه. وروسته د جنجالونو په سلسله کې، د یوې شخړې پر مهال امیر، تهمینه بې ارزښته وبلله او علاوه پر دې، خپله کورنۍ یې د خپلې مېرمنې له توهینه نه منع کوله. دا جالبه ده چې نه امیر او نه یې هم کورنۍ، په دې اړه هیڅکله فکر و نه کړ چې شاید امیر به یوه صحي ستونزه ولري چې ماشوم یې نه کیږي او یا شاید په هر دلیل چې وي، تهمینه آماده نه وي او یا هم و نه غواړي چې ماشوم وزیږوي. په دې قضیه کې، د تهمینې فزیکي او عاطفي غوښتني او اړتیاوي مطرح نه وې. د ډاکتر له تشخیص پرته، امیر او کورنۍ یې، یوازې په دې چې تهمینه ښځه ده او ماشوم نه زیږوي یې د ښځې کار ګاڼه، ملامته او ځوروله. دغه ټول د عاطفي او لفظي تاوتریخوالي مثالونه دي. د تاوتریخوالي اصلی علت د ماشوم نه لرل نه دي، بلکې ستونزه دا ده چې امیر فکر کوي چې د یوې ښځې په توګه، د تهمینې اساسي دنده ماشوم زیږول دي او د دې دندې په نه ترسره کولو سره بې ارزښته شوه. تهمینې ته د یوه انسان نه، بلکې د یوې زیږوونکې په توګه درناوی کوي او د تهمینې اړتیاوو ته پاملرنه نه لري.

تهمینې، لکه اکثر نور ځپل شوي، خپل ځان ملامت بولي او فکر کوي، که وکولای شي هغه څه چې امیر او کورنۍ یې د دې کمزوري بولي، له مینځه یوسي نو ژوند به یې له تاوتریخوالي خلاص شي. زموږ په ټولنه کې نجونې له ماشومتوبه دا زده کوي چې ځان ملامت کړي. حتی له اوو او شپږو کلنیو ښځخه، که و ځورول شو، نو زیاتره مو والدین او د سیمې خلک را ته وایي چې حتمن مو یو کار کړی دی چې ځورول شوي یو. ډیر لږ، نارینه د خپلو ناوړو کړو له امله رټل کیږي. زموږ په ټولنه کې باور دا دی چې د ښځو په چلن سره، نارینه شهوت، غوسې او یا هم تاوتریخوالي ته ور پورې وهل کیږي. مګر اصلي واقعیت بل څه دی، نارینه خپلواک دي او دا توان لري چې خپل اعمال او خپله ژبه کنټرول کړی. خشن نارینه په مکمل ډول په خپلو کارونو، چلن او پر نورو یې له تاثیراتو پوه دي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د ښځو په وړاندې د تاوتریخوالي د ریښو او عواملو په اړه ځینې ناسم باورنه:

ځینې په دې باور دي چې غوسه او د عصبانیت په جریان کې پر ځان کنټرول نه لرل د تاوتریخوالي سبب ګرځي. د دې تفکر پر اساس، که موږ د خشونګر د تاوتریخوالي باعث نه شو، نو کولای شو چې د تاوتریخوالي مخنیوی وکړو. دغه باور ناسم دی، ځکه **خشن شخص خپل ډیر وخت د تاوتریخجن چلن په تړاو، په فکر او برنامو جوړولو باندې تېروي.**

هغه زیاتره له نورو سره خوشحال وي او په خصوصي اړیکو کې بیا زیږ وي، هغه په دې باب چې کله، له څه ډول خشونته کار واخلي، تصمیم نیسي او کولای شي چې که کومه ناڅاپې پېښیه رامنحته کیږي، لکه دروازه ټکېدل، له تاوترخوالي څخه لاس واخلي او ځان اداره کړی.

کوم وخت چې خشن کس، پر سرک د ښځو د ځورېدو په لیدو سره، خپه او غوسه کیږی نو د ځوروونکې د رټلو پر ځای، تاسو ملامتوي او تاوتریخوالی درسره کوي، هغه په هوښیاریً سره تصمیم نیسي چې خپل تاوتریخوالي پر چا تحمیل کړي. دا ښیي چې هغه پر تصمیم نیولو قادر دی او پر خپل بدن او حرکاتو باندي پوره تسلط لري، کوم وخت چې خشن کس انتظار کوی چې تاسو ورسره یوازې پاته شئ، چې تاسو ته جسمي او یا هم عاطفی زیان در ورسوي، نو هغوي دا هم کولای شیچې ځان اداره کړي او هغه کار چې ترسره کوی وړباندي خبر دی. کوم وخت چې د نورو په وړاندي ستاسو سپکاوی کوي او د خپل تصمیم په دلیل هم پوهیږي او په شعوري توګه دې کار ته لاس اچوي. ټول انسانان په غوسه کیږي، اما موږ ټول خشن نه یو. خشن انسانان لکه نور نارینه او ښځې، د دې قدرت لري چې تاوتریخوالی او سپک چلن انتخاب نه کړي. غوسه او نه کنټرول د تاوتریخوالي علت نه دی. غوسه فقط او فقط د نورو ډارولو او د تاوتریخوالي د تحمیل وسیله ده، نه د تاوتریخوالي اصلی دلیل.

(c) ketabton.com: The Digital Library

اعتیاد: ځيني باور لري چې به الکولو او نورو نشيي توکو عادت د تاوتريخوالي او جنسی سوء استفادې باعث ګرځي. ځيني وختونه دغه عوامل کولای شي چې د تاوتريخوالي سبب شي، خو د تاوتريخوالي اصل دليل نه دی. د نشيي توکو عادت په هيڅ برخه کې سم نه دی، خو زيات کسان شته، چې له نشيي توکو څخه استفاده کوي خو خشن نه دي. او ډير هم شته چې د نشيي توکو څخه استفاده نه کوی خو بيا خشن انسانان دي.

ناکراري او تشويش: لکه غوسه، ټول انسانان تشويش تجربه کوي. د تشويش په وړاندي د مقابلي لپاره، سمي لاري او حتي ډيرې ناسمي لاري هم شته چې نورو ته زيان و نه رسوي، ځيني خشن کسان وايي، کله چې دوی له يوې ناکراري ورځې وروسته، په تشويش کې کور ته راشي، نو نه شي کولای چې خپل د تاوتريخوالي چلن کنټرول کړی، خو ځېل شوي هم سخت کار کوي او تشويش هم ډير لري. استرس او يا ناکراري د قبول وړ بهانه نه ده او نه د تاوتريخوالي اصل علت دی.

ځيني په دې باور دي، هغه اشخاص چې له تاوتريخوالي سره مخ شوي دي، بيا پر نورو تاوتريخوالي کوي. دا ادعا، هغه اشخاص چې د ماشومتوب په دوران کې له تاوتريخوالي سره مخ شوي دي، ډير احتمال لری چې د بلوغ په وختون کې له نورو سره تاوتريخوالی وکړي، پر خشنو کسانو باندې د رواني تحقيقاتو پر اساس، واقعيت نه لري. له سراسر نړۍ څخه څيړنې ښيي چې ډير قربانيان له نورو قربانيانو سره همدردي او يووالی لري. خشن کسان، اکثراً يوه خشنه الګو لري او له هغه څخه تاوتريخوالي زده کوي او دغه باور ته رسيږي چې تاوتريخوالي د منلو وړ دی. پر دې اساس، که يو پلار د خپلې مېرمنې په نسبت خشن وي، احتمال يې شته چې زوي يې هم له خپلې ميرمنې سره تاوتريخوالي وکړی، ځکه چې له خپلې الګو (زموږ په ټولنه کې د اکثرو هلکانو الګو خپل پلرونه دي او نه مورګانې) څخه يې همدا زده کړي دي، چې دغه ډول چلن له ښځو سره طبيعي او د منلو وړ دی. البته په دې اړه استثنا شته او د خشنو کسانو ټول زامن تاوتريخوالي ته لاس نه اچوي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

فقر: بیکاري او فقر د تاوتریخوالي یو دلیل بلل کیږي. په سراسر نړۍ او افغانستان کې ښځې، د هغوی اقتصادي زمینې او یا هم د کورنۍ تحصیل سطحې ته له پام پرته، له تاوتریخوالي سره مخ دي. په کلیو کې د خانانو له ښځو سره د هغومره تاوتریخوالي احتمال شته لکه بزګرانې ښځې؛ او د ښارونو په سطح شتمنې ښځې او هم فقیرې ښځې له تاوتریخوالي څخه ځوریږي. شاید د اقتصادي طبقې یا هم د ژوند کولو د طریقې پر اساس تاوتریخوالي تفاوت ولري، خو د مختلفو طبقو ښځو ترمینځ د تاوتریخوالي په اندازه او فشار کې ډیر تفاوت نه وي.

محبت او مینې ته لېوالتیا: موږ ټولو دا خبره واورېدله چې"که پر هغه ته ګرانه نه وای هغه به په هیڅ ارزښت درته قایل نه وای" یا داسې "که هغه په غوسه کیږي او یا هم بخیلي کوي نو دلیل یې دا دی چې ته پر ګرانه یې". دغه هم اشتباه ده. **د مالکیت ادعا پر یوه انسان مینه نه ده، بغض مینه نه ده، تاوتریخوالی مینه نه ده.** پر موږ ټول ګران دي مګر هڅه کوو چې هغه کس چې له هغه سره مینه کوو، زیان ور و نه رسوو. که څوک په لوی لاس تاسو ته زیان رسوي، هغه له تاسو سره مینه نه لري.

تاوتریخوالی د یوه مجموعه باورونو منشا ده، نه د احساساتو او یا هم شرایطو. **خشن کسان غالباً پر ښځو د برتري احساس کوی او ښځه د احترام او یو شان حقوقو وړ نه بولي.** هغوي فکر کوي چې خپل احساسات او تجربې یې تر ښځو مهم دي او ښځه د دوی د خدمت او ساتنې لپاره پیدا شوې دي، همدا ښځو ته د نه درناوې احساس دی چې دغه کسان له خپلو نژدې ښځو سره تاوتریخوالی وکړي. موږ پوهیږو که څوک یو چاته درناوی ولري، د هغې په وړاندې تاوتریخوالی نه کوي. د تاوتریخوالي دلیل، د ښځو په وړاندې د خشنو کسانو د ښځې ځپنې او د برترۍ احساس ده، نه تاسو او ستاسو د ژوند شرایط. **تاسو او هم بله هیڅ ښځه د تاوتریخوالي وړ نه ده.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

په داسې حال کې چې د تاوتريخوالي لامل د ښځو په اړه اعتقادات او په ټولنه کې د هغې موقف دی او د خشونت خارجي عواملو ته دوام ور کوي، د نارينه او ښځو ترمنځ د قدرت د توازن نشتوالی، په ټولنه کې د دې سبب ګرځي چې خشن کسان د امنيت احساس وکړی او د خپلو کړنو د پايلو په اړه تشويش و نه لري. څنګه چې په مردسالاره ټولنه کې، ښځې لکه د نارينه په شان ټولنيز، اقتصادي او سياسي قدرت نه لري، خشن کسان پوهيږي چې په ډير احتمال د ښځو په وړاندې تاوتريخوالی ور ته خطرناکې پايلې نه لري. آزار، اذيت او د هيواد په حقوقي ادارو کې فساد او ناعادلانه قوانين هم ښځې چوپتيا ته اړباسي او خشن کسان هڅوي.

ځينې په دې باور دي چې دغه د ښځو چوپتيا د تاوتريخوالي د بقا سبب ګرځي. دغه باور په ډيرو مواردو کې ناسم دی. ډيرې ښځې چې له تاوتريخوالي سره مخ دي، هڅه کوي چې د ځان دفاع وکړي، آن که په کوشنيو ميتودونو سره هم وي، خپل غږ پورته کړي او يا هم له مشرانو څخه مرسته وغواړی چې تاوتريخوالي ختم شي. د ټولنيزو او قانونی پايلو نشتوالی د دې سبب ګرځي چې خشن کسان ډاډمن وي؛ که آن يوه ښځه کوشش و هم وکړی چې خپل غږ پورته کړی، نو څوک يې نه اوري او شايد خپله قرباني شوې ښځه نوره هم و رټل شي.

ډيرې داسې ښځې هم شته چې په وړاندې يې تاوتريخوالی کيږي، خو دوی يې به اړه څه نه وايي. د څه نه ويلو احتمالي دليل يې دا دی چې هغوې له نور ډير تاوتريخوالي او حتی وژنې څخه ويريږي، په مالي لحاظ په خپل خشن کس پورې تړلي دي، يا حتی له دې واقعيت څخه خبرې نه دي چې له تاوتريخوالي سره مخ دی. زيات شمېر ښځې نه پوهيږی چې کومې کړنې په تاوتريخوالی کې شاملې دي؛ هغوی حق لري چې پرته له تاوتريخوالي څخه، په آرام چاپېريال کې ژوند وکړي. زموږ ټولنه ښځو ته دا ور زده کوی چې هغوي د تاوتريخوالي مستحقې دي او تاوتريخوالی د طبيعی ژوند برخه ده؛ هغوي بايد وسوځي او نور جوړ کړي. موږ نه شو کولای هغه ښځې ملامتې کړو چې خاموشي اختياروي، ځکه هغوی چې له کومو شرايطو او ګواښونو سره مخ دي، ورباندي نه پوهيږو هغه کسان بايد ورټل شي چې خشن دي، ښځو ته ګواښ کوي او تر فشار لاندې يې

(c) ketabton.com: The Digital Library

راولي، د ښځو د مالي خپلواکۍ مخنیوی کوي او له عاطفي اړخه پر ښځو تسلط غواړی، تر دې هغوی تاوتریخوالی تشخیص نه کړای شي.

د تاوتریخوالی د دوام یو بل اصلي لامل د ځپل شوو ښځو منزوي کېدل دي. خشن کسان جلسو او یا حتی د دوستانو کورنیو ته د ښځو د تګ مخنیوی کوي، تر څو هغوې یوازې شي او و نه شي کولای چې د ور سره شوي تاوتریخوالي په اړه له چا سره خبرې وکړی. هغوی له دوستانو او ملاتړو حلقو سره د ځپل شوو ښځو د هر ډول تړاو مخنیوی کوي. دغه کار له خشن کس سره مرسته کوی چې پر ښځه مکمل تسلط ولري او وکولای شي چې د هغې پر افکارو او کړنو تاثیر لرونکی وي. کله چې ځپل شوې ښځه یوازې او له ملاتړ کوونکو لیري وي، خشن کس په اسانه کولای شي چې هغې ته ووایي چې له تاوتریخوالي سره مخ نه ده، تاوترخوالی طبیعی او د منلو وړ دی، یا هم دا چې هغه (ښځه) خپله ملامته ده.

د تاوتریخوالي دایره هغه وخت له مینځه ځي چې ځپل شوي ښځي وکولای شي چې یوه له بلې سره اړیکی ونیسي او یوه د بلې داستانو ته غوږ ونیسي. موږ هله په دې پوهیږو چې یوازی نه یو، ملامتې هم نه یو، کله چې د ښځو د مشکلاتو په اړه، یوه له بلې سره خبرې وکړي نو له یوازیتوبه راوزو، زده کوو یې چې تقریبا زموږ شاوخوا ټولې ښځې د تاوترخوالی یا آزار له یوه ډول سره مخ دي او دا ناممکنه ده چې موږ ټولې دې ملامتې اوسو. د ځپل شوو ښځو له داستانو او نورو خاطراتو څخه د خشن کس له عادتونو او کړنو سره اشنا کېدای شو او په ښکاره وینو چې هغوی څنګه زموږ احساسات او افکار تر خپل واک لاندې راولي، تر څو موږ خپل ځان خپله ملامت کړو او یا هم د تاوتریخوالي په وړاندي خاموش پاته شو.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د یوه خشن کس نښې:

- که هغه تاسی او نوری ښځې، د کورنۍ ښځی، همکاران او یا هم دباندي په عمومي فضا کې نورې ښځې سپکوي او یا هم هغوی ځوروي، نو په یاد ولرئ چې د ښځو په وړاندی د تاوترخوالي ریښه، هغوی ته نه احترام دی.

- که هغه د خلکو په مخ کې پر تاسو مهربان او مینه درسره کوی، خو کله چې یوازی شئ، نو چلن یې بل شان وي یا ستاسو په اړه سپکاوی کوی او یا هم د نورو په وړاندي ادعا کوی چې د ښځو د حقوقو مدافع دی خو په خپلو خصوصی روابطو کې پر ښځو تور لګوي او یا یې بې احترامې کوي. د خلکو په مینځ کې په ځان ښه ښودل سره غواړی چې ستاسو لپاره ساحه تنګه کړي او که یوه ورځ یې تاسو د ښځي ځپنې او تاوتریخوالي شکایت وکړئ، نو بیا څوک ستاسو پر خبرو باور و نه کړي.

- که هغه هڅه کوي چې ستاسو تګ و راتګ، کالي، چلن او له نورو سره ستاسو اړیکي خپله وټاکي، دا د تاوتریخوالي نښه ده. یو ښه مېړه ستاسو د خپل ځان او ملګرو په باب، ستاسو شخصي پرېکړو ته درناوی کوي؛ پر تاسو د واکمنۍ او یا هم له ملګرو او کورنۍ څخه مو د لیریتوب هڅه نه کوي.

- که هغه په دوامدار شکل بخیلي کوي او بې دلیله مو په خیانت تورنوي. یو ښه مېړه پر تاسو باور کوی او ځان ستاسو مالک نه بولي.

- که هغه مسوولیت منونکی نه دی او همېشه په ټولو ستونزو کې یوازی تاسو ملامته بولي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- که هغه خپلې هوساينې ته ستاسو تر اړتياوو ډېر ارزښت ور کوي؛ مثال: که تاسو ناروغه ياست او هغه بيا هم ټينګار کوي چې له يو بل سره جنسي رابطه ولرئ؛ يا ور ته خواړه تيار کړئ. خشن کسان ځان غوښتونکي دي او د نورو اړتياوو ته پاملرنه نه کوي.

- که هغه ګواښ کوي چې ستاسو سره به تاوتريخوالي کوي يا به مو خوشي کوي.

- که هغه د دې مخنيوی کوي چې تاسو له خپلو دوستانو او کورنيو سره وخت تېر کړئ. خشن کس غواړی چې ستاسو پر وخت او ژوند انحصار او بشپړ تسلط ولري او ډاډمن شي چې تاسو له نورو څخه لېری ياست، تر څو و نه شي کولای له چا سره د هغه څه په اړه خبری وکړئ چې ستاسو ترمينځ پيښيږي.

- که هغه د ځان او ستاسو لپاره متفاوت معيارونه او توقعات لري؛ مثال، که هغه فکر کوي چې کولای شي تر غرمې ويده شي، خو تاسو بايد سهار وختی ويښه شئ، کور اماده کړئ، کالي پرېمينځئ او خواړه تيار کړئ او يا هم فکر کوي چې خپله کولای شي د شپې تر ناوخته له کور څخه دباندې وي خو بيا له تاسو څخه د خپلواک ژوند حق اخلي.

- که هغه يوازی په هغه صورت کې ستاسو سره ښه چلن کوي يا هم ستاسو سره يو کار کوي چې په راتلونکي کې پر تاسو احسان وکړي او د هغه د يوه کار او يا هم ښه چلن پر اساس، له تاسو څخه باج واخلي؛ د مثال په ډول، که هغه وايي: " که زما پر خبرو غوږ نه نيسې، نو کوم کالي چې مې درته اخيستي دي، هغه ولي اغوندې؟" خشن کسان هر وخت فکر کوي چې اړيکه په اخيستلو او ورکولو خلاصه کيږي او د مرستې يا هم کوچنۍ ډالۍ په مقابل کې، ستاسو څخه لس برابره توقع لري.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ښه دی چې په یاد ولرئ که هر سړی، یوه له دغو ښنو څخه یو ځل ښکاره کړي، ممکن خشن کس نه وي، خو دغه لومړنۍ ښېر او ګواښونه دي. که دغه ښنې په خپل مېړه، د کورنۍ غړي یا هم دوستانو کې وینئ، له لومړي سره عکس العمل وښیاست او خپل مخالفت ور سره څرګند کړئ، تر ټولو مهمه دا چې پر خپله غریزه باور وکړئ. که څوک یا هم څه تاسو ته ښه حس نه در کوی او یا مو هم د ویرې سبب ګرځي، یا د ناامنۍ احساس وکړئ، پر خپل احساس باور ولرئ! په مردسالاره ټولنه کې په ژوند سره، چې موږ په ځلونو له تاوتریخوالي یا سوء استفادې سره مخ شوي یو، نو په رشتیا سره چې موږ ــښځې- د تاوتریخوالي پېژندنې لپاره قوي غریزه لرو. په راتلونکو مخونو کې به له تاوتریخوالي څخه د ځان ژغورنې لپاره، نورې لارې وپېژنو.

آیا کله له لاندې چلنونو سره مخ شوي یاست؟

- آیا هغه کله د کور شیان مات کړي او تاسو یې په ویشتلي یاست او یا یې هم ستاسو د وېرولو لپاره له در و دېوال سره ځان جنګولی دی؟
- آیا تاسي یې دننه په کور کې کولپ کړي یاست؟
- آیا تاسې یې له ډوډۍ او اوبو څخه راګرځولي یاست؟
- آیا کله یې لاس درباندې پورته کړی او بیرته یې کښته کړی دی؟
- آیا تاسو ته یې ګواښ کړی چې تاسو، ستاسې ماشومانو او یا هم د کورنۍ نورو غړو ته به زیان ورسوي؟
- آیا تاسې یې " فاحشه" بللي یاست او یا یې هم د زنا یا خیانت تور درباندې لګولی دی؟
- آیا تاسې ته یې ګواښ کړی چې تاسي به پولیسو ته بوزي او یا به د عدلی طب له لارې ستاسو د بکارت معاینه وکړي؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

- آیا ستاسو شاوخوا یا د کورنې غړي يې ستاسو په وړاندي يې هڅولي چې تاوتريخوالی در سره وکړي یا د دوی په خبره " تاسې لاړې ته راولي" ؟
- آیا د نشيي توکو یا الکولو سره د اعتياد په بهانه، یا په بل دليل يې ستاسې شخصي مال، پرته له اجازې، خرڅ کړی دی؟
- آیا تاسو يې له بانکی حساب جوړولو، زدکړې او یا هم کارځخه را ګرځولي یاست؟
- آیا پر تاسو يې فشار را وړی چې ملګرتیاوې مو خرابې کړئ؟
- آیا هغه تاسو جنسي نژدېوالي ته مجبوره کړي یاست؟ فرق نه کوي چې له هغه سره مو واده کړی یا نه، په اجباري توګه جنسي نژدېوالی هیڅکله د منلو وړ نه دی.
- آیا ګواښ يې درته کړی چې که د هغه له خوښي پرته چلن و نه کړئ، پرې به مو ږدي او یا به هم د کور د اړتیاوو لپاره پیسي در نه کړی؟

که یوې له دغو پوښتنو ته مو ځواب "بلې" وي، نو تاسو له یو ډول تاوتريخوالي سره مخ یاست.

که څه هم امکان لري له احتیاط سره- سره، یو څوک له یو خشن کس سره مخ شي. کولای شو چې د ځینو دغو ټکو په نظر کې نیولو سره، تر یوه حده ځان وساتو؛ ډیره مهمه ده چې په نظر کې ولرو، که له تاوتريخوالي سره مخیږو نو موږ ملامت نه یو. دا زموږ بې احتیاطي نه ده چې د تاوتريخوالي سبب ګرځي، بلکې یوازې او یوازې خشن کس د تاوتريخوالي سبب دی. لاندي ټکي د هغو ښځو لپاره دي چې د واده او یا عاشقانه اړیکي په اړه فکر کوي، خو د هر چا لپاره ګټور کېدای شي:

(c) ketabton.com: The Digital Library

- **خپل تحصیل ته لومړيتوب ور کړئ او مخکې له وخته او اجباري واده سره مخالفت وکړئ.** که په حقیقت کې له یو چا سره علاقمند یاست او فکر کوئ چې که واده ورسره وکړئ نو انساني او خوشحال ژوند به ولرئ، ډاډمن اوسئ چې حداقل له لیسې څخه فارغ او که ممکن وي له پوهنتونه فارغ شوي یاست. چا ته چې تاسو او ستاسې پرمختګ مهم وي، انتظار در ته کوي. که تر وخت مخکې او اجباری واده سره مخ یاست، اعتراض وکړئ. شرم مه کوئ، ځکه دا ستاسې انساني او قانوني حق دی چې واده ته مجبوره نه شئ. له کورنۍ سره پر دې موضوع خبرې اسانه نه دي. هڅه وکړئ چې په خپله کورنۍ کې له باوري کس سره خبرې وکړئ او هغه راضي کړئ، تر څو ستاسو تر څنګ ودرېږي او تاسې یوازې نه شئ. د یوه بل شخص ملاتړ، تاسو ته نور هم ډېر جرات در کوي. علاوه پر هغه، ښه دی له خپلې کورنۍ سره د هغو ښځو په اړه خبرې وکړئ چې تر وخت مخکې او اجباري ودو ته مجبورې کړل شوې او ژوند یې له همدې وجې خراب شو. ور ته وویاست چې نه غواړئ د هغوی په برخلیک اخته شئ. اکثر دغسې ودونه د رواني فشار، د ولادت او حمل په وخت کې د صحي ستونزو، ډېر تاوتریخوالي او جنجالونو سبب ګرځي؛ پر دغه موضوع، د هغو کسانو چې تاسو یې پېژنئ، په ژوندیو مثالو سره، له خپلې کورنۍ سره بحث وکړئ.

- **تر واده مخکې، په مالي لحاظ، ځان خپلواکه کړئ.** د یو زیات شمېر ښځو لپاره ممکنه نه ده چې کار وکړي او ګټه ولري. زموږ په ټولنه کې له کوره دباندې د ښځو کار او پوهنتون ته تلل یو خیال دی. د ښځو لپاره فرصتونه کم دي. پر دې علاوه، هغه ښځې چې په کور کې دي، هم کار کوي. هغوی د کور د کارونو په کولو سره، د نوکر نیولو مخنیوی کوي او د کورنۍ له اقتصاد سره مرسته کوي، خو د کور کار درآمد نه لري او ښځې چې په مالي لحاظ پر خپل خشن مېړه متکی وي، نه شي کولای په اسانې سره له هغه سره خپل اړیکې وشلوي. مهمه ده چې تر واده مخکې ډاډمنې شئ چې یو کسب او دنده ولرئ؛ کولای شئ چې تر واده وروسته او یا هم د واده د بې خوندۍ په صورت کې،

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر خپلو پښو ودرېږئ. تر واده مخکې، خپل راتلونکي مېړه ته ووایاست چې کار درته ارزښت لري او د واده یو له شرطونو څخه مو دا دی چې هغه ته دوام ور کړئ.

- **ځان ته شخصي بانکي حساب جوړ کړئ چې یوازې تاسو ور ته لاسرسی ولرئ.** که تاسو ته نژدې بانک نه وي، یا په بل دلیل نه شئ کولای چې حساب خلاص کړئ، په یوه ځانګړي ځای کې، یو اندازه پیسې ځان ته وساتئ. کله چې وغواړئ له خشن کس څخه بېل شئ او یا هم مدافع وکیل، داکټر او روانشناس ته مراجعه وکړئ نو دغه پیسې به مو ستونزه حل کړي.

- **د خپلو قانوني حقونو په اړه خبرې اوسئ.** د کتابونو، مقالو، ویبسایټونو، سیمینارونو، د ښځو په اړه راډیویي خپرونو او نورو مالوماتي مراجعو څخه په استفاده، ځان خبر کړئ؛ وپوهیږئ چې اجباري ودونه، مخکې له وخته ودونه او د ښځو په وړاندې د تاوتریخوالي اکثر ډولونه، له هغې جملې څخه د جنسي او فزیکي تاوتریخوالي، د جنسي کار لپاره زور، لفظي آزار، څوک تعقیبول یا ورپسې کېدل، د زدکړو مخنیوی، کار او میراث ته یې د لاسرسي محدودول؛ دا ټول تاوتریخوالی دی او د افغانستان په قانون کې د جرم په توګه پېژندل کیږي. د ښځو په وړاندې د تاوتریخوالي د مخنیوي قانون رسمیت لري او تاسو کولای شئ چې د آنلاین او یا هم د ښځو ریاست یا نورو د ښځو بنسټونو له لارې لاسرسی ور ته پیدا کړئ.له ټولو قانوني محافظتو سره- سره، په یاد ولرئ چې په افغانستان کې د قانون له تطبیق سره سلیقوی چلن کیږي او یو باوري وکیل درلودل کولای شي چې ستاسي د حقوقي مبارزې ترټولو مهمه برخه وي.

- **تر کوژدې مخکې خپل د ژوند ملګری وپېژنئ!** که شرایط اجازه نه در کوي چې خپل د ژوند له ملګري سره اشنا شئ، نو له دې فرصته استفاده وکړئ، د پېژندنې په جریان کې د یوه خشن کس پر نښو فکر وکړئ او د هغه په افکارو، چلن او باورونو ځان خبر کړئ. وګورئ چې له نورو ښځو سره څنګه چلن کوي، د ښځو د خپلواکۍ، کار او

(c) ketabton.com: The Digital Library

تحصیل په اړه يې نظر څه دی. که له کومي تشویشوونکي نښي سره مخ کیږئ نو ورسره خبري وکړئ او یا هم له کوژدې څخه تېر شئ؛ د افغانستان د مدني قانون پر اساس کوژده د شناخت مرحله ده او دواړه اړخه حق لري چې فسخه يې کړي. که نه شئ کولاي چې تر واده مخکې، د ژوند له ملګري سره مستقیمې خبري وکړئ، نو د خپله کورنۍ له غړو سره خبري وکړئ، هغوی ته توضیح ور کړئ چې تاسې څه ډول شخص غواړئ او ولې غواړئ چې د دې ستر تصمیم په اړه محتاطانه چلن وکړئ. که اړتیا وینئ او کولای شئ، خپلې کورنۍ ته له خشنو کسانو سره د واده د ناوړو پایلو او د خپلو حقوقو په اړه مالومات ور کړئ. د دې کار لپاره کولای شئ له همدې رسالې او نورو مالوماتي موادو څخه استفاده وکړئ او حتی کولای شئ د هغو ښځو چې تر واده وروسته له تاوتریخوالي او نه ختمېدونکو ستونزو سره مخ دي، د کیسو یادونه وکړئ، چې کورنۍ مو د تصمیم درک او درناوی يې وکړي. مثلاً، کولای شئ چې ور ته ووایاست: "هره ورځ هغه د دعوا او جنګ له وجې د پلار کور ته راځي او هیڅکله آرامتیا نه لري، زه نه غواړم داسې ژوند وکړم." هڅه وکړئ چې د ځان په باب مو د کورنۍ احساسات او عواطف را ویښ کړئ، هغوی ته یادونه وکړئ چې هغوی ستاسو سره مینه لري او یوازې ستاسو ښه غواړي، خو تاسو پوهیږئ چې له هغه چا سره واده، چې نه يې پېژنئ، امکان لري چې خشن کس وی او ستاسو په خیر نه وي.

- **د خپلې نکاح په پروسه کې دخیل اوسئ!** ډېرې ښځې کولای شي چې د خپل حق د دفاع لپاره، یو او دوه شیان، په خپل نکاح خط کې اضافه کړئ او د یوه عمر رنځ او درد څخه ځان وژغورئ. له پلار یا هم بل کس سره چې ستاسې وکیل دی، تر نکاح مخکې خبري وکړئ او تشویق يې کړئ چې د طلاق او حضانت برابری حق په نکاح خط کې ذکر کړئ. یو شمېر پاموړ دیني عالمان، په افغانستان او نړۍ کې، دغه عمل جایز بولي. که نه شئ کولای چې د دغو حقوقو غوښتنه وکړئ، حداقل ډاډمنې اوسئ چې په نکاح خط کې مو نور تبعیضونه نه وي. مثال، ځینې په نکاح خط کې لیکي چې"ښځه حق نه لري، د خاوند بې اجازې له کوره ووځي". تاسو کولای شئ د نکاح خط په لوستو او له

(c) ketabton.com: The Digital Library

خپل وکیل سره تر خبرو وروسته، دغه برخه لیری کړئ. اکثر وختونه ښځېونکي شیان چې د ښځو حقوق نقض کوي، په نکاح خطونو کې لیکل کیږي. ستاسو خبرتیا او برخه اخیستل د دې سبب ګرځي چې تاسې خپل اساسي حقوق له لاسه ور نه کړئ، ځکه د افغانستان د اساسي قانون پر اساس، نکاح خط پر شرعی ارزښت علاوه، قانوني رسمیت هم لري. که نه شئ کولای د نکاح خط په متن کې بدلون راولئ، تر واده مخکې د طلاق پر حق، حضانت، مالکیت، د ماشوم درلودو یا نه درلودو او همدا ډول مهمو مسایلو باندي خبري وکړئ. د دې خبرو ځیني برخې ستونزمني او ځوروونکې دي خو د خپل خاوند څخه ژمنه اخیستل، که څه هم یوازي شفاهي وي، خو دا ور ته ښیي چې تاسې خپلو حقوقو او هویت ته په ارزښت قایل یاست او دا کولای شي په راتلونکي کې د دغو خبرو اړوند مسایل اسانه کړي. زیاتې ښځې غواړي چې شرمناکې او سنګینې ښکاره شي، نو تر واده مخکې د پلار، وکیل او راتلونکې خاوند سره دغه موضوعات نه مطرح کوي، خو د ځان د امنیت تضمین، له مینې ډک او ارام ژوند تر دې ډېر مهم دی چې نور فکر وکړي چې تاسې سنګینې او شرمناکې یاست.

- **ماشوم زیږول وځنډوئ!** د افغانستان قوانین غیر عادلانه دي او په ډیرو مواردو کې د طلاق په صورت کې، نجونې پر نهه کلنۍ او هلکان پر اوه کلنۍ له مېندو څخه جلا کوي. که نه شئ کولای تر واده مخکې خپل خاوند وپېژنئ نو تر واده وروسته، ژر ماشوم مه زیږوئ. کله چې مو څو کاله له یو بل سره ژوند وکړ او پوه شوئ چې تاسو ته په درناوي او ارزښت قایل دی، نو خشن کس نه دی، هغه وخت کولای شئ چې د ماشوم درلودو لپاره مهالوېش جوړ کړی.

(c) ketabton.com: The Digital Library

آرزو یوه نرسه ده. هغه چې له کومه وخته له پوهنتونه فارغه شوې ده، په یوه خصوصي روغتون کې کار کوي. کورنۍ یې په دې خوشحاله ده دا پر خپلو پښو ولاړه ده، یو څو میاشتې مخکې د آرزو ورور –جمشید- له ایران څخه کابل ته راغی. په دغو وختونو کې هغه د آرزو د کار کولو خلاف خبرې کوي. هر سهار آرزو ته وایي چې د کور ځینې اضافه کارونه خلاص کړي، له دې امله آرزو ناوخته کار ته رسیږي. له دې څخه علاوه، جمشید له خپلو نورو ورونو سره په دې اړه خبرې کوي چې ښځې اجازه نه لري، له کوره دباندې کار وکړي او له بیګانه خلکو سره واوسي او هڅه کوي چې د هغوی نظر هم د آرزو د کار خلاف تحریک کړي، خو آرزو خوشحاله ده چې له مالي اړخه خودکفا شي او په واقعیت کې له خپلې دندې او له نورو ښځو سره له مرستې خوند اخلي. د وخت په تېرېدو سره، د آرزو خلاف د جمشید خبرې او کارونه خطرناکه کیږي. یوه ورځ چې کله آرزو له کار څخه کور ته راځي، جمشید یې په بېلچه ولي، که څه هم بیلچه د آرزو پر بدن نه لګیږي، خو ډېره ډاریږي او جمشید وایي چې آرزو یوه فاحشه ده او خدای پوهیږي چې هره ورځ به په روغتون کې څه کوي. آرزو په غوسه کیږي او له والدینو سره خبرې کوي او له هغوی څخه غواړي چې جمشید راضي کړي چې له دې سره کار و نه لري. څو ورځې وروسته جمشید معذرت غواړي او آرزو فکر کوي چې ستونزه حل شوه، خو متوجه کیږي چې ورور یې اوس هم د کورنۍ له غړو سره، په دې اړه چې آرزو کار کوي او ښه ښځه نه ده، خبرې کوي. یو څه وخت وروسته د آرزو کوچنی ورور هغې ته وایي چې جمشید ګواښ کړی که آرزو کار ته ادامه ور کړي، جمشید به یې ووژني. آرزو ویریږی او هڅه کوی له جمشید سره مخ نه شي. یوه ورځ چې کله کور ته راځي نو ټول یوې مېلمستیا ته تللي او په کور کې یوازې جمشید پاته دی. جمشید د آرزو په لېدو سره، هغه له ویښتانو نیسي او پر ځمکه یې غورځوي او وهل ور کوي. وروسته جمشید آرزو ته وایي چې بل ځل به یې ووژني.

په دې کیسه کې د تاوتریخوالي نښې کومې دي؟ ستاسو له نظره د آرزو خلاف جسمي تاوتریخوالی څه وخت شروع شو؟

(c) ketabton.com: The Digital Library

د جمشید له اړخه لومړنی د تاوتریخوالي تفکر او ښځېونکي نښه دا ده چې هغه نه غواړي آرزو کار وکړی او هڅه يې کوله چې آرزو په خپل واک کې راولي او په کور کې يې وساتي. دويمه د تاوتريخوالي نښه دا وه چې هڅه يې کوله د خبرو له لارې د کورنی د نورو غړو نظر هم د آرزو د استقلال په اړه بدل کړی او آرزو منزوي کړی. د آرزو خلاف لومړنی فزیکي عمل، هغه په بېلچه ویشتل وو. سمه ده چې پر آرزو بېلچه و نه لګېده خو دغه عمل جسمي تاوتریخوالی دی، ځکه ګواښ دی چې بل ځل به تاوتريخوالی د کنټرول وړ نه وي. په ياد ولرئ: ضرور نه ده چې جسمي تاوتريخوالی وشي يا شدت ولري چې له عاطفی اړخه منفی تاثیرات وکړي او ښځې له ویرې سره مخ کړی. د جسمي تاوتریخوالي او قتل ګواښ کولای شي چې خپله د تاوتریخوالي په شان د رواني زیان سبب وګرځي. البته په دې اړه، آرزو هغه وخت له شدید فزیکی تاوتریخوالي سره مخ کیږي چې جمشید پر هغې وار کوي.

آرزو له شدید او خطرناک جسمي تاوتریخوالي سره مخ ده. خو یو شخص ډیر کم، یوازی له یو ډول تاوتریخوالي سره مخ کیږي. اکثریت جسمي تاوتريخوالي، له عاطفي او لفظي تاوتريخوالي سره مل وي. د جمشید له خوا د آرزو سپکاوی، منزوي کول او چوپول د عاطفی او لفظي تاوتریخوالي بېلګې دي. څېړنې وايي چې ۵۰ فیصده کسان چې له فزیکي تاوتریخوالي سره مخ شوي دي، وايي چې له عاطفي او لفظي تاوتریخوالي سره مقابله، په مراتبو تر جسمي تاوتريخوالي سخته ده. پر دې علاوه، آرزو له مالي تاوتریخوالي سره هم مخ ده، ځکه جمشيد هڅه کوي د کار کولو مخنیوی يې وکړي او مالي استقلال يې واخلي. د مالي خودکفایی نه موجوديت کولای شي ښځې پر خشنو کسانو متکي کړي او له خشنو کسانو څخه يې د بېلتون مخنیوی وکړي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

حوا او اسد په پوهنتون کې ټولګیوال دي. هغوی یو او بل سره کورنی کار کوي، د غرمې ډوډۍ خوري، تر پوهنتون وروسته یو له بل سره اړیکه لري. دواړه یو بل ته د مینې چپاحساس لري، په عاطفی لحاظ یو او بل ته د نژدېوالي احساس کوي. یوه ورځ تر درس وروسته، چې اسد حوا کور ته رسوله، خپل لاس د هغې پر ورون ږدي. حوا د اسد لاس لیري کوي او هغه ته وایی چې تر واده مخکې نه غواړی چې هیڅ ډول رابطه او جسمي اړیکه ولري. اسد معذرت وغوښت، خو څو ورځې وروسته یې بیا هڅه وکړه چې د هغې په بدن لاس ووهي. دا ځلي د معذرت غوښتو پر ځای اسد وویل چې دی یو نارینه دی او خاص اړتیاوي لري، که حوا غواړی چې دی خپل غرایز کنټرول کړی، نو باید پټوونکي کالي واغوندي. حوا تصمیم نیسي چې پراخ کالي واغوندي چې په ټولګي او دباندې ځان ته د نورو پام نه کړي، لږ لږ خاموشه او ګوښه ګیره کېږي. شاوخوا ملګري یې ورځخه پوښتي چې ولې دومره بدله شوې ده؟ هغه اوس هم له اسد سره ویني، ځکه چې یو او بل ته ژور احساس لري، خو یو ماښام اسد هڅه کوي چې په زور یې ښکل کړي، حوا هغه ته وایي چې بس یې کړی او هغه له ځانه لیری کوي. اسد هغې ته وایي، که نه شي کولای چې د نارینه اړتیاوي پوره کړي باید نور یو ځای نه وي. حوا له اسد سره مینه لري، خو نور د امنیت احساس نه ور سره کوي. پر دې علاوه، حوا پوهیږي چې کورنی یې د رابطو په اړه موافق نه دي، نه پوهیږي چې د دې ستونزې په اړه له چا سره خبري وکړي.

سخي د پنځه ځلوېښتو کالو دی. هغه او مېرمنه یې –فروزان- درې ماشومان لري. که څه هم، د هغوی له واده ځخه شل کاله تېریږي، فروزان هیڅکله له سخی سره د جنسی یو ځای کېدنې په وخت کې د راحتۍ احساس نه کوی. سخی اکثراً ناوړه جنسي فیلمونه ګوري او فروزان هم مجبورووي، چې دغه فیلمونه وګوري. هغه حتی فروزان تر فشار لاندی راولې، چې په فیلمو کې یې څه لیدلي هغه ترسره کړه، کله- کله هغه د فرزوان سپکاوی کوي او وایي، هغه لکه نورې ښځې، ښایسته نه ده. که فروزان یو له هغو جنسي اعمالو چې خاوند یې له فیلمو زده کړی، برخه وا نخلي، نو سخي وایي چې فروزان یې سپکاوی کړی او د هغه احساسات یې زیانمن کړي او څو ورځې له فروزان سره خبري نه کوی، تر هغه پورې چې فروزان د ګناه

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساس وکړي، پښېمانه شي او ورځخه معذرت وغواړي. هغه حتی چې کله فروزان مریضه او یا هم خسته وي، مایله نه وي، بیا هم جنسي یو ځای کېدو ته مجبوروي او ور ته وایي چې د یوې ښځې په توګه یوه وظیفه لري، هغه پیروې کول دي، که یې نه شي کولای دغه دنده ترسره کړي، نور نو د سخي په درد هم نه خوري. ځینې وختونه د خوب په بستر کې سخي د فروزان ویښتان کشوي او یا هم وهل کوي. فروزان چې هر څومره زارۍ وکړي، هغه یې له آزار څخه لاس نه اخلي. فروزان کله فکر کوي چې سخي له هغې سره په تاوتریخوالي کې جنسي خوند اخلي، او د خوب له بستر ور اخوا د نورو په وړاندې سخي له فروزان سره ډېر په مهربانۍ چلن کوي او دا د یوې ښه مور په توګه ستایي، د سخي دوه ګونی چلن فروزان ګیچ کوي، ځکه فکر کوي چې له دوو متفاوتو کسانو سره ژوند کوي. د ناامنې پر احساس علاوه، فروزان له خپل خاوند سره پر نژدی کېدو د ناپاکۍ احساس کوي او هیڅکله د خپل بدن او اندام په اړه د راحت، رضایت احساس نه کوي. فروزان په خپل کور کې د کمترۍ، ژور خپګان او ناآرامۍ احساس کوي.

فرشته نهه کلنه وه. د هغې کورنۍ د خپلې کاکا له کورنۍ سره په ګاونډ کې ژوند کاوه، هغه د کاکا له لور –هدیې- سره خورلڼه وه. هغې له معمول سره سم، د هدیې په کور کې ټلویزیون کاته او یا یې هم لوبي کولې. یوه شپه فرشته هملته ویده شوه. سبا په ډار له خوبه پورته کیږي، ځکه د یو چا لاس پر خپل ورانه احساسوي. هغه خپلې سترګې خلاصوي او وینې چې د هدیې ورور –امید- نژدې ور ته ناست دی او پر بدن یې لاس وهي. امید هغه وخت متوجه کیږي چې فرشته راویښه شوې ده، داسې چلن کوي لکه هیڅ کار چې یې نه وي کړی او له اطاق څخه وځي. وروسته له څو ورځو، کله چې فرشته متوجه کیږی چې امید هیڅ عکس العمل نه ښکاره کوي، نو فکر کوی چې شاید هغه څه چې پیښ شول، له خپسې پرته بل نه ول. د دې با وجود، نور نو فرشته د خپل کاکا په کور کې د امنیت احساس نه کوی. ځینې وخت متوجه کیږي چې امید د خپګان په انداز ور ته ګوري او فرشته فکر کوي چې له بې احترامۍ او سوء استفادې سره مخ شوې ده، خو نه پوهیږي چې څنګه خپل

(c) ketabton.com: The Digital Library

احساسات له بل چا سره شریک کړي. هغه د یوازیتوب، ناامنۍ، خپګان او مړاویتوب احساس کوي، ځکه نه پوهیږي چې څه ور پېښ شوي دي او څنګه، له چا سره په دې اړه خبري وکړي.

حوا، فروزان او فرشته، درې سره، د تاوتریخوالي او جنسي سوء استفادې سره مخ دي. جنسي تاوتریخوالی مختلف ډولونه لري، خو په ټوله کې، هر ډول جنسی عمل اجباري دی. د کار په چاپېریال او عمومي چاپېریال کې اجباري فزیکي تماس، تجاوز(اجباري جنسي نژدی واله) د جنسي سوء استفادې لپاره اختطاف، اجباري تن فروشی، اجباري او مخکې له وخته واده او په کورنۍ کې جنسي سوء استفاده، دا ټول د جنسي تاوتریخوالي مثالونه دي. یو څوک د جنسي موادو لوستو یا لیدو ته مجبورول او د دواړو اړخونو له رضایت پرته جنسي خبري، د ویرولو لپاره یا ګواښ هم جنسي تاوتریخوالی دی.

د دې باوجود چې حوا، فروزان او فرشته د تاوتریخوالي او جنسي آزار له متفاوتو ډولونو سره مخ دي او په متفاوت چاپېریال او شرایطو کې ژوند کوي، هغوي ډیرې مشترکې تجربې هم سره لري. په مردسالاره ټولنه کې، لکه زموږ ټولنه، د خشنو کسانو او متجاوزینو پر ځای، خپله ښځې چې د بی عدالتي او ستونزو سره مخ دي، ملامتیږي. له تاوتریخوالي سره مخ کسان، لکه دا درې ښځې چې پورته مو یې کیسې ولوستې، اکثره یې د جنسي آزار او تجاوز موضوعاتو په اړه، د ټولنیزو تابوګانو له خاطره او له دې خاطره ویریږی چې ملامتیږی، نو خاموشي اختیاروي. په پوره خاموشي کې له مرستې او رواني ملاتړ پرته، کولای شي چې د جنسي تاوتریخوالي سره مخ کسان، د اوږدمهالو رواني زیانو سره مخ کېدای شي.

حوا، فروزان او فرشته چې له جنسي آزار سره چې مخ وې، رواني زیان یې لېدلی. د ګناه احساس، ناامني، ویره، شرم، ناپاکواله، مړاویتوب او یوازیتوب، دا ټول د رواني زیانو نښې دي؛ له جنسي تاوتریخوالي او جنسي آزار څخه. له جنسي تاوتریخوالي سره مخ کسان، ځینې یې شاید جنسي اړیکو ته علاقمندي له لاسه ور کړي، له نارینوو څخه ویره ولري، او ځان ته آزاراو یا هم فزیکې زیان ورسوي. له جنسي آزار سره مخ کسان شاید له بې خوبۍ، خپسې، شوک، د حافظې له لاسه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ورکولو، اضطراب، او جنسي آزار ترخې خاطرې له تکرارېدو تشویش ولري ځینې کسان چې جنسي تاوتریخوالي يې تجربه کړی، د دغې پیښې د هیرولو لپاره ځان ډاډه کي، چې داسې پیښه اصلاً رامینځته شوې نه ده، خو دغه توصیه منفی رواني زیانونه لري. متاسفانه له جنسي تاوتریخوالي سره مخ کسانو پر روان دغه منفی تاثیرات په شدت معمول وي او کولای شي د وخت په تېرېدو په هغه صورت کي چې یو ځوک د امنیت احساس و نه کړی او و نه شي کولای د هغې بي عدالتی په اړه چې د ده په حق کې شوې، خبري وکړی، شدت اخلي.

توپیر نه کوي چې ځوک له تاوتریخوالي او جنسي سوء استفادې سره مخ دی او ځوک متجاوز دی، د چا پر شخصي حریم او بدن تجاوز هیڅکله د منلو وړ نه دی. که ځوک په حقیقت کي له تاسو سره مینه لري، تاسې پر ګران یاست او تاسو ته درناوی کوي، ستاسو حریم ته درناوی کوي نو په دې پوهیږي چې تاسې د خپل بدن مالک یاست او حق لرئ چې خپله تصمیم ونیسئ، چې په جنسي رابطه کې برخه اخلئ که نه. جنسي اړتیاوي، د ښځو کالي، د یو شخص مدنی حالت او نور شرایط، دا ټول یو يې هم، د جنسي آزار لپاره مؤجه دلیل نه دی. دغه پلمې د جنسي آزار لپاره ښځې ملامتې بولي او داسې ځرګندوي چې ګویا آزارورکوونکې او تجاوزکوونکي نه شي کولای پر خپلو اعمالو او چلن واک ولري، خو لکه د نورو خلکو په شان چې د خپلې ژبي او چلن اختیار لري، کولای شي چې ځان اداره کړي او ښځو ته درناوي وکړی.

تاوتریخوالی او جنسي آزار پر نورو د قدرت له احساس سره رابطه لري، له شهوت او جنسي اړتیاوو سره. په اکثرو ټولنو کې دا غلط باور شتنه چې جنسي تاوتریخوالی د تجاوزکوونکي له جنسي اړتیاوو څخه سرچینه اخلي، خو د نورو ځایونو او مختلفو فرهنګونو څیړنې، له هغې جملې څخه جنګ ځپلې هیوادونه، لکه کانګو او سولیز هیواد، لکه ناروې، په ښیي چې تجاوزکوونکي د قدرت له حس او پر نورو له مالکیته څخه خوند اخلي او د همدې احساس له خاطره ، نه د جنسي علاقمندئ او اړتیا له خاطره، جنسي سوء استفادې ته لاس اچوي. د جنسي تاوتریخوالي علت، د یوې کاذبې اړتیا لپاره، د نورو پر بدن واک درلودل دي.، دغه اړتیا ځینې وختونه د نوروپه ځانګړې توګه د ښځو پر بدن د مالکیت له حسه، سرچینه اخلي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر دې علاوه، تاوتريخوالی او جنسي آزار ځيني وختونه د "مجازاتو" په توګه، د هغو ښځو لپاره استفاده کيږي چې له ټولينزو قوانينو څخه يې سرغړونه کړی وي، مثال، ځيني نارينه له دې وجهې چې ښځې د ده د معيار پر اساس ښه چلن نه لري او د نارينه له نظره "بې حيا" دي، مجازات يې کړی او آزارولو ته يې لاس اچوي. د افغانستان د کورنۍ جنګ په جريان کې، وسلوالو ډلو هغه ښځې د مجازات په توګه بې حيا او فاحشې بللې او تښتولې يې، جنسي تجاوز يې پر کاوه او جنسي آلې يې ځنې پرې کولې چې ښوونځي او پوهنتون ته تللې. په بوزنيا او کوسوو کې، د مختلفو قومونو پر ښځو، د هغو نارينوو له خوا چې د هغو له قومه نه ول، جنسي تيرى کېده، ځکه نارينوو د مخالف قوم د ښځو له بدن څخه په استفادې غوښتل چې هغه بل قوم ته قدرت وښيي. د ښځو له بدن څخه د جنګ د ميدان په توګه په استفاده کولو سره، د منطقوی، ملی او قومی اختلافاتو په جريان کې به نارينه جګړه‌مارانو د مخالفې ډلې د کمزوري ښودلو لپاره د مخالفې ډلې د ښځو له بدن څخه سوء استفاده کوله او جنسي تېرى يې ورباندي کاوه. نارينوو به له دې جنسي روابطو څخه جنسي خوند نه اخيست، بلکې د خپل قدرت ښودلو لپاره به يې کار ځنې اخيست.

له منځنۍ آسيا او شمالي افريقا څخه رپوټونه ښيي، ۹۰ فيصده نارينه چې په عمومی چاپيرياڵ کې آزار او جنسي آزار ته لاس اچوي، وايي چې د تفريحی لپاره دې کار ته لاس اچوي، نه د دې لپاره چې جنسي اړتياوي يې پوره شي. په دغه وختونو کې په انفرادي ډول جنسي تېرى، جنسي تاوتريخوالی له همدې برترې له حس او د ښځې پر بدن د مالکيت له حس څخه سرچينه اخلي. ټول جنسي تېرى کوونکي "مجرد او غريب نارينه چې نه شي کولای واده وکړی او خپلې جنسي اړتياوی پوره کړی" نه دي، بلکې له ټول اقتصادی او مدنی حالت او ټولنيزو قشرونو څخه نارينه جنسي تاوتريخوالي ته لاس اچوي. هغه نارينه چې ودونه يې کړي او شايد له يوې څخه ډيرې ښځې ولري بيا هم جنسي تاوتريخوالي ته لاس اچوي. جنسي اړتياوي پوره کول له پلمې پرته بل څه نه دي، کنه ښځې هم جنسي اړتياوې لري، مګر دوی په دې کچه جنسي تاوتريخوالی نه کوي. برسېره پردې، جنسي اړيکې او مينه په خوښه خوندوره وي چې د دواړو خواوو لخوا په رضايت سره وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

په جنسي ځورونې او تيري کې يوازې و يوازې خشن کس مقصر دی. کله چې موږ د جنسي ځورونې او جنسي تيري د توجيه لپاره ډول ډول پلمې جوړوو، يا ښځو ته وايو چې تاسې په بله طريقه ژوند وکړئ يا کالي واغوندئ، نو جنسي تيری به درباندي و نه شي او له دې امله پخپله ملامتې دي، موږ د ځورونې او جنسي ناوړه ګټه اخيستنې د دوام لپاره، دروازه پرانيزو. موږ دغه باور تقويه کوو چې نارينه ضعيف النفس دي او نشي کولی خپل ځان اداره کړي. دا طرز فکر يوازې و يوازې متجاوزين او ناوړه ګټه اخيستونکي لري او هيڅکله به ځورونې او جنسي تيري ته د پای ټکی کښېښږدي. د جنسي تاوتريخوالي قربانيانو د ملامتیٔ پر ځای، موږ بايد دوی ته غوږ ونيسو، پر خبرو يې باور وکړو، خشن کسان بايد تر پوښتنو لاندې راولو. ډيرې ښځې شته، چې په خپلو کورونو او پسخانو کې جنسي تيری ورباندي کيږي. ډيرې ښځې شته، چې تر چادرې لاندې ځورول او جنسي تيري ورباندي کيږي. نجونې شته چې تر اوسه بلوغ ته نه دې رسيدلي خو جنسي تيری ورباندي شوی. تر هغه چې خشن کسان تر پوښتنې لاندی رانشي د خپل چلن له پايلو سره مخ نشي، څنګ ته او محدود نشي او د خپل جرم له وجهې سزا و نه وينې، جنسی تاوتريخوالی به دوام ومومي. **تر هغه چې موږ د متجاوز پر ځای، د تجاوز قربانې مقصر وبولو، زموږ د نسلونو لورګانې به له ويرې ولرزيږي او هيڅکله به پر ځان د باور مقام ته و نه رسيږي او آزاد ژوند به و نه کړي.** زموږ بچيان به خپل ځانونه د پياوړو او باثباته انسانانو په توګه چې وکولی شي په درناوي سره له هر چا سره برخورد وکړي، و نه ويني او د تاوتريخوالي چلن ته به دوام ورکوي او توجيه کوي به يې.

نه يوازې په افغانستان، بلکې د نړۍ په نورو برخو کې هم، د خلکو په ادبياتو اوژبو کې، د خشونتګرانو پر ځای قربانيان ملامتيږي. هغه کلمات چې موږ يې د خبرو لپاره د جنسی تاوتريخوالي په اړه استفاده کوو، ډير ارزښت لري. کله چې د جنسي تيري قربانې شوي کس ته موږ "بې‌عزته" وايو او يا هم وايو چې هغه "بې عزته" يا "بدنامه" شوې، موږ خپله په يوډول هغه ښځه منزوي کوو. په حقيقت کې، څوک چې تاوتريخوالی او تجاوزکوي بايد خپل عزت او درناوی له لاسه ور کړي، نه قرباني. متجاوز، نه د جنسي تيري قرباني، بايد بدنام اوبې عزته وبلل شي. جنسي تېری او جنسي ځورونه له قربانی څخه ځه

(c) ketabton.com: The Digital Library

نه کموي، یا کرامت او درناوی یې تر پوښتنې لاندې نه راولي، بلکې د متجاوز قدر او درناوی باید له منځه یوسي. له جنسي تیري او جنسي ځورونې له زیانه وروسته، تاسو اوس هم انسان یاست او ستاسو کرامت، عزت، ارزښت، او حقوق باید کم نه شي.

د سیمین او فرهاد له کوژدې څخه یو کال زیات کیږي. فرهاد په جرمنی کې ژوند کوي او سیمین په کابل کې. د دوی کوژدې د کورنۍ لخوا شوي، ځکه فرهاد غوښتل له یوې افغانۍ ښځې سره واده وکړي چې له خپل کلتور او دودونو سره اشنا وي. د سیمین کورنۍ له دې رابطې خوشاله ده، ځکه فکر کوي چې د سیمین تر واده وروسته به په پرمختللي هیواد کې له تاوتریخوالي پرته ژوند وکړي. دغه ځوانه جوړه د کوژدې په مراسمو کې له یو بل سره آشنا شول، او له هغه وروسته، تقریباً هره ورځ، د ټلیفون له لارې سره خبرې کوي. په پیل کې، فرهاد له سیمین سره په مهربانۍ او مینه سره چلن کاوه، مګر د یو څه وخت له تیریدو وروسته، فرهاد په خپلو خبرو- اترو کې خشن او نامهربان شو. هغه سیمین ته ویل چې هغه له دې سره په کوزده پښمپان دی او د بدبختس احساس کوي، باید د خپلو کورنیو لپاره دا اړیکه وساتي. هغه سیمین ته د "بدرنګې" خطاب کاوه او د خپل پوهنتون له نورو ښځې سره یې پرتله کوله. ځینې وختونه، کله چې سیمین ور ته وایي چې د هغه چلن او خبرې زشتې دي، فرهاد په غوسه کیږي او په ورځو- ورځو سیمین ته زنګ نه وهي.

سیمین دومره پیسې نه لري چې جرمنی ته زنګ ووهي، او په دې دوره کې د ګناه احساس کوي او له دې څخه چې د درناوي سلوک په وړاندې یې د خپل حق څخه دفاع کړې ده، پښېمانه کیږي. فرهاد سیمین ته ویل چې دا د ده مهرباني ده چې سیمین پرې نږدي؛ تر څو بدنامه نه شي او که هغه ښه سړی نه وای، نو له وخته به یې لا له یوې ښکلې ښځې سره واده کړی وای. هغه سیمین ته خبرداری ورکړ چې کله هغه جرمني ته راشي نو باید د خپل چلن او ظاهري وضعیت په اړه محتاطه وي، او نور نو لکه اوس "بې سویې" او "بې سلیقې" نه وي. کله چې سیمین هغه ته وویل که زه ستا په خوښه نه یم، راځه چې جلا شو، فرهاد وایي، د هغه زړه سوځیږی چې د کوزدې له فسخه کیدو وروسته به له سیمین سره هیڅوک واده و نه کړي. هغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

سیمین ته وایي چې ته باید له ما څخه مننه وکړې ځکه زما له برکته له افغانستانۍڅخه وځې. په عین وخت کې، هغه سیمین ته د خپل مهاجرت د پروسې په اړه هیڅکله مالومات نه ور کوي او هر کله چې سیمین دې موضوع ته اشاره کوي نو فرهاد واضح ځواب نه ور کوي. سیمین د آفسردګۍ، حقارت، او بې سرنوشتۍ احساس کوي.

سیمین له عاطفي تاوتریخوالي سره مخ ده. هر هغه عمل چې د شخص هویت، پر ځان د باور احساس او انساني کرامت زیانمنوي، عاطفي تاوتریخوالی دی. ځینې د تاوتریخوالي ډولونه، لکه: عاطفي منزوي کول، لفظي سپکاوی او تاوتریخوالی، رټل، ګواښول یا وېرول، د احساس احسان اچول- دا معنی لري چې د خپلو غوښتنو د پلي کولو لپاره، د بل شخص له احساساتو کار واخلي. د دې باوجود چې سیمین او فرهاد په دو وچو (آسیا و اروپا) کې ژوند کوي، د سیمین پر ځان باور باندې د فرهاد بریدونه، په منظم او دوامدار ډول دا احساس ور کوي چې بې ارزښته ده. خو دا د فرهاد د عاطفي تاوتریخوالي یوازینۍ بیلګه نه ده؛ که څه هم فرهاد پر سیمین د فشار راوړلو لپاره زیات وخت کیږي چې خبرې نه کوي، هغې ته ګواښ کوي چې پرېږدي به یې او ور ته وایي چې به بل څوک به له هغې سره مینه و نه وکړي او یا هم د خپل برخلیک او د ژوند په اړه مهم مالومات له سیمین څخه پټ ساتي، تر څو سیمین ګیچ کړي او د پرېکړې حق ورڅخه واخلي، هغه تر خپل کنټرول لاندې وساتي. دغه ټول د عاطفي تاوتریخوالي ډولونه دي. سربېره پردې، فرهاد باجود د دې چې د سیمین غوښتلو ته راغلی وو، سیمین ته دا احساس ورکوي چې پر هغه اضافي بار دی او باید له فرهاد څخه مننده یه وي چې له دې سره یې کوزده وکړه. **په یوه ښه اړیکه کې، دواړه اړخونه یو او بل ته درناوی کوي، بو بل ته د کمترۍ حس یا هم د اضافه بار احساس نه ور کوي.** کله چې سیمین د دا غیر عادلانه چلن په اړه اعتراض کوي، فرهاد د اوږدې مودې لپاره له هغې سره خبرې نه کوي او دا د دې سبب کیږي چې هغه د خپل حق پر اخیستو باندي د ګناه احساس وکړي. دا یو ډول عاطفي باج ګیري ده. بیا چې کله فرهاد له یو څه وخت وروسته، بیا له سیمین سره خبرې کوي نو سیمین ونشي کولای د هغه چلن له خاطره یې تر پوښتنې لاندې راولي. دغه

(c) ketabton.com: The Digital Library

ټول د فرهاد اعمال او خبري د سیمین رواني روغتیا او پر ځان باور ته زیان رسوي او د فرهاد هدف هم همدا دی. د دې لپاره چې د هغې پر ژوند او چلن واکمن وي او راتلونکې ښځه یې له عاطفي له اړخه یوازې، ضعیفه او پر ده متکې وي.

که څه هم عاطفي تاوتریخوالی لږ په سترګو لیدل کیږي، خو کولای شي چې په اوږده موده کې د رواني ستونزو سبب وګرځي، لکه خپګان، اضطراب، د ترک کولو وېره او پر نفس عدم اعتماد. پر نفس د اعتماد نشتون له عاطفي تاوتریخوالي څخه سرچینه اخلي او کولای شي چې له تاوتریخوالي څخه د ښځو د لیرې کېدو مخه ونیسي. پر دې علاوه، ځورونه او عاطفي تاوتریخوالی هم په عدم درناوي کې ریښه لري. **که څوک تاسي ته درناوی ونه لري، احتمال لري چې د وخت په تېرېدو سره به له تاسې سره فزیکي او جنسي تاوتریخوالی هم وکړي.**

پرځان باور ولرئ! که تاسو له هر ډول تاوتریخوالي سره مخ یاست، ترټولو مهمه خبره دا ده چې تل پر خپلو غرایزو اعتماد وکړئ. هیڅوک پرته له تاسو څخه، ستاسو وضعیت ښه نه درک کوي. په هره مرحله کې، خپل وضعیت او احساسات و څېړئ. ایا تاسو خوندي یاست؟ ایا تاسو خوښ یاست؟ ایا تاسو مرستې ته اړتیا لرئ؟ ایا تاسو د فزیکي تاوتریخوالي له خطر سره مخامخ یاست؟ ایا تاسو خپګان لرئ؟ ایا تاسو د ځان وژنې او ځان ځورونې په اړه فکر کوئ؟ د خپلې عاطفي روغتیا، رواني او فزیکي څېړنې وروسته، پرېکړه وکړئ چې ستاسو لپاره کومه یوه ښه په نظر درځي. د هغو ښځو په توګه چې یو عمر مو په مردسالاره دنیا کې خشن ژوند کړی، موږ ټول له ماشومتوب څخه د ګواښوونکو نښو او چلن شاهدان یو. موږ پوهیږو چې کوم لمس د امنیت احساس راکوی او څه ډول لمس مو لړزوي؛ موږ پوهیږو چې کومې کلیمې په واقعیت کې زموږ ستاینه ده او کومې کلیمې زموږ د ځورونې یا ګواښلو لپاره کارول کیږي. په خپلو زړونو کې، که خپلو غریزو او احساساتو ته غوږ ونیسو، نو بیا ټول کولای شو چې بې احترامي احساس کړو، پر خپلو غریزو او عاطفې باور وکړئ. **له هغه تاوتریخوالي او ځورونې سره چې تاسې سره مخ یاست، هغه وېره او خیال نه دی؛ تاسو هغه نه دی تصور کړی. که تاسو د نا خوندیتوب احساس کوئ، په ډېر احتمال سره چې د دې احساس لپاره دلیل شته.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

هیڅکله ځان مقصر مه بولئ! د تاوتریخوالي قرباني چې له تاوتریخوالي سره مخ دی، هیڅکله مقصر نه دی. موږ پوهیږو چې زموږ په ټولنو کې، له ماشومتوب څخه د تاوتریخوالي قرباني ښځې، له خپله وضعیته څخه قضاوت ورباندي کیږي او مقصرې پیژندل کیږي. ځینې وختونه زموږ خلک وايي چې له ښځو سره د هغو د جامو یا د هغوی د چلن له وجهې تاوتریخوالي کیږي، مګر زموږ په ټولنه کې، نږدې ۹۰ سلنه ښځې له تاوتریخوالي سره مخ دي .ایا موږ ټول مقصر یو؟ د خشونت د قربانیو د ملامتولو عادت له منځه وړل دومره ساده نه دي. مګرهر کله چې موږ د تاوتریخوالی لپاره پلمې راوړو یا ښځې مقصرې بولو او توجیه کوو یې، نو د خشنو کسانو په لاس نورهم وسلې ور کوو. که تاسو له یوه خشن کس سره مخامخ یاست، چې ښځې او ستاسو وجود ته درناوی نه لري. ښه ډوډۍ پخول، ماشوم هلک زیږول، سر لاندې کول، پراخې جامې اغوستل، له ملګرو او کورنۍ څخه جلا کېدل، په کور کې کښېناستل... یو هم له دغو څخه تاوتریخوالی له مینځه نه وړي. دا ټولې پلمې دي، نه د تاوتریخوالي اصلي لامل او خشن کسان به همېشه ستاسو د ځورونې لپاره نورې پلمې ومومي. د تاوتریخوالی اصلي لامل ستاسو او د ښځو په باب د خشن کس طرزفکر او ستاسو پر ژوند د مالکیت احساس دی. تر هغه چې هغه دا زده نه کړی چې نه یوازې ستاسې، بلکې د ټولو ښځو، د خپلواک انسان په توګه او د حقوق او انساني کرامت په درلودلو سره، درناوی وکړی، هغه به په مختلفو لارو او پلمو تاوتریخوالي ته دوام ور کړي.

<u>لاندې ټکي زموږ د هغو تجربو پر اساس دي چې له ښځو سره مو خبرې کړې. تاسو کولای شئ چې د خپل وضعیت او اړتیاوو پر اساس کار ورڅخه واخلئ.</u>

کوښښ وکړئ چې رواني ملاتړ ترلاسه کړئ. خشن کسان د ښځې منزوي کولو سره خپل د تاوتریخوالی کړنو ته بقا وربخښي. ځینې یې په عمدي اومنظم ډول د هغو کسانو اړیکې او شبکې له مینځه وړي چې دوی خشونت ر سره کوي. یو خشن کس کیدای شي ستاسو له شا خبرې وکړي او تاسو لېونۍ، احساساتي، عصبي او د نه باور وړ وښيي، تر هغه که تاسو یوه ورځ جرات وکړ او د هغه تاوتریخوالی په اړه چې تاسې ور سره مخ یاست، خبرې وکړئ، نور به باور و نه کړي. ځینې خشن

(c) ketabton.com: The Digital Library

کسان شاید ستاسې د خاموشولو او پر نفس اعتماد کمزورولو لپاره تاسو ته څو ځلې ووایي چې نور کسان لکه د ده په شان به مینه نه درسره لري یا تاسو له دی پرته بل ملاتړ نه لرئ، یا څوک ستاسو په خبرو باور نه لري؛ د دغو خبرو په کولو سره، دوی ممکن تاسو له خپلو ملګرو او د کورنۍ له غړو چې ستاسو دفاع کوي، له خبرو کولو را وګرځوي.

حقیقت دا دی چې تاسو یوازې نه یاست او ممکن ډیر کسان ستاسې حالت درک کړی او ستاسو ملاتړ وکړی. **په ټوله نړۍ کې، له دریو ښځو څخه یوه، له تاوتریخوالي سره مخ ده. دا ممکنه ده چې دا ښځه ستاسې خور، ملګرې، ګاونډۍ او یا مو ټولګیواله وي.** که تاسو له تاوتریخوالي او ځورونې سره مخ یاست، نو هڅه وکړئ چې منزوي نه شئ. یو یا دوه دوستان یا د کورنۍ غړې پیدا کړئ او د زړه درد ورسره شریک کړئ. دا دوې ګټې لري: لومړی باور له لرونکو کسانو سره خبرې کول، ستاسې د رواني روغتیا لپاره ښه دي، ځکه ډاډمن کیږئ، له تاوتریخوالي سره چې مخ یاست، دا یو واقعیت دی ، نه د تخیل برخه. برسېره پردې، دا یو احتیاطي کار دی، که یوه ورځ مو د چا عاجلې مرستې ته اړتیا درلوده،ینو نژدې خپلوان به مو له وضعیت څخه خبر وي. یو زیات شمیرخشن کسان چې له ښځو سره تاوتریخوالی کوي، هغوي ته دا احساس ور کوی چې دوی له ښه چلن سره مخ دي، یا تاوتریخوالی او ځورونه چې تجربه کوي دا یې خپله ګناه ده. د باور وړ ملګري درلودل کولای شي تاسو له دې ځورونکو باورونو څخه وژغوري.

خشن کسان لږ او دوامداره تاوتریخوالی کوي. حتی تر ټولو خشن کس ځینې وختونه "لکه عادي انسانانو غوندی چلن کوي" د دی مرحلو په جریان کې، خشن کس شاید ستاسو سره په مهربانې او همدردې چلن وکړي، مګر د وخت په تېرېدو سره دا سوله ایزه دوره به ډیره لنډه او غیر معمولي شي. دا ډیره مهمه ده چې د دې مراحلو په جریان کې له بل چا سره تاسو د هغه کړنو او چلن په اړه خبري وکړئ، ځکه چې کله موږ له تاوتریخوالي سره مخامخ یو، نو موږ په سختې سره د تاوتریخوالي نښې او مرحلې پېژندلای شو. دا طبیعي ده چې انسانان غواړی امیدوار اوسي. کله چې موږ هم له تاوتریخوالی سره مخامخ یو،غواړو چې ښه راتلونکې ته، هغه وخت ته چې نور نو د ژوند ملګری مو خشن نه وي، امیدوار اوسو. نو هرکله چې موږ له یو څه

(c) ketabton.com: The Digital Library

مهرباني یا عادي چلن سره مخ کېږو، ځان ته وایو چې اوس خشن کس بدلون موندلی او وروسته به هر څه سم شي. له بده مرغه، خشن کس ډیر لږ بدلیږي او دا بدلون پرته د تیرو اشتباهاتو له منلو او د ښځو، خاصتاً هغې ښځې په باب چې تاوتریخوالي یې ورسره کړی، ممکن نه دی. نو د همدې لپاره مهمه ده چې یو ملګری یا بل باور لرونکی کس، زموږ سره مرسته وکړي چې په خپل ژوند کې د تاوتریخوالي پړاوونه وپیژنو.

د دې لامل چې موږ ځیني وختونه یې نښې او یا هم حتی تاوتریخوالی په خپل ژوند کې نه شو پیژندلای، دغه خشن کسان په عاطفی لحاظ موږ تر خپل تاثیرلاندې راولي. یوې د تاوتریخوالی قرباني ښځې چې موږ ورسره خبرې وکړې، وویل: د دې باوجود چې د هغې مېړه له رواني، جنسي او فزیکي تاوتریخوالي څخه کار اخیست، که هغې هڅه کولای چې له خپل میړه څخه ځان جلا کړي، مېړه یې ګواښ کاوه چې د جلا کېدو په صورت کې به ځان ووژني. یو ځل چې یې وغوښتل له کوره ووځي، مېړه یې چاقو واخیست چې خپل لاسونه پرې کړي او هغه تل خپلې ښځې ته ویل چې وروسته له دې به ښه انسان شي او له هغې پرته ژوند نشي کولاي، مګر څو اونۍ وروسته به بیا تاوتریخوالی تکرار شو او ځیني وختونه به یې شدت لا ډېر شو. په پای کې یې ښځې هغه پرېښود او د خپل پلار کور ته ستنه شوه، مګر مېړه یې هیڅکله ځان-وژنه و نه کړه. د ځان-وژنې ګواښ یوازې یو لاره وه چې خپله ښځه تر روحي فشار لاندې ونیسي او د جلا کېدو مخه یې ونیسي. ځیني خشن کسان د دې لپاره چې تاسې په عاطفی او رواني لحاظ تر فشار لاندې راولي، ښایي دا احساس درکړي چې تاسو بې ارزښته، احمقه، ناتوانه او پر ده متکي یاست. شاید تاسې ته ووایي، له هغه څه سره چې مخ یاست، تاوتریخوالی نه دی، بلکې یوه طبیعي اړیکه ده. شاید ځیني وختونه دومره مهربان وي چې تاسې فکر وکړئ چې د تل لپاره یې بدلون موندلی، مګر ستاسو له آرامېدو سره سم، بیا تاوتریخوالی کوی. دا ټولې هغه لارې دي چې خشن کس له دغو څخه په استفادې سره، ستاسې له ذهن او احساس سره لوبې کوي، تر څو حتی تاسې و نه شئ کولای پر خپلو طبیعي افکارو او غریزو باور وکړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

د خشن نارینه په باب، زموږ د ټولنې انځورغیر واقعي دی. موږ ډیر وخت داسې فکر کوو چې دوی بېسواده او اوږد ږیري خلک دي نو د ښه ډوډۍ نه برابردلو له خاطره په غوسه او خشن کېږي. د تاو تریخوالي په اړه په خبرو اترو کې، موږ تل د خشن نارینه په اړه فکر کوو چې تل په غوسه دي، مګر کله ناکله طبیعي او حتی ډیر خوشحاله او مهربانه وي. **خشن کسان تل یو ځانګړي سلوک یا ظاهر نه لري، مګر دوی کولای شي چې د ټولنې له ټولو طبقو څخه وي او د زده کړې په بیلابیلو پړاوونو کې وي او د نورو انسانانو په څېر ښکاري.** خشن کسان خپل ټولنیز موقف او چلن په عامه فضا کې داسې کاروي ترڅو له هغه چا سره یې چې تاوتریخوالی کړي، منزوي کړي او د ټولو نورو باور او محبت خپل ځان ته راجلب کړي. له همدې امله، دا خورا مهمه ده چې د ملاتړ یو ګروپ ولرئ چې وکولاي شي ستاسو سره روحی او حتی مالي مرسته وکړي.

که تاسو فکر کوئ چې ستاسو ژوند په خطر کې دی، ډاډ ترلاسه کړئ چې لږترلږه یو باوري کس ستاسو له وضعیت څخه خبر دی؛ دا کس یا د ملاتړ ګروپ کولای شي چې ملګري، دوستان، ټولګیوال، د کورنۍ غړي، روانشناسان او یا هغه کسان وي چې د ښځو په برخه کې کار کوي. دوی کولای شي تاسو ته یوه روحیه درکړي او که اړتیا وي ستاسو سره مالي مرسته وکړي.

که تاسې د خطر احساس کوئ، د تاوتریخوالي د چاپېریال د ترک لپاره هم پلان جوړ کړئ. هرکال د نړۍ په کچه په زرګونو ښځې د هغو نارینوو لخوا چې پیژني یې، وژل کېږي. **د ملګرو ملتونو د ښځو د برخې د راپور پراساس، په سلو کې ۵۰ فیصده ښځې چې وژل شوي، د خاوند یا د دوی د کورنۍ د غړو لخوا قتل شوې. په داسې حال کې چې یوازې په سلو کې ۶ فیصده وژل شوي نارینه، د کورنۍ د غړو یا د دوی د ښځو لخوا وژل شوي.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

که تاسو فکر کوئ چې ستاسو ځان په خطر کې دی، له خشن کس څخه لیرې شئ. ستاسو ژوند د خلکو له خبرو، د دنیا له مال او هر هغه څه چې ستاسو په لاره کې خنډ ګرځي، تر هغو ډېر ارزښت لري. په عین حال کې، که تاسو د خطر احساس نه کوئ، مګر تاسو غواړئ له تاوتریخوالي څخه لیرې واوسئ، دا ستاسو حق دی، په دې وخت کې لاندې ټکي ممکن ګټوروي:

- د دې لپاره چې وکولای شئ، نو یو څه پیسي ځان ته ذخیره کړئ او باید یوازې تاسې خپله ور ته لاسرسی ولرئ، یو بانکي حساب پرانیزئ یا په کور کې خپلې پیسې پټې کړئ. دا پیسې کیدای شي د وکیل نیولو لپاره، د کور کرایې، او نورو اړتیاوو لپاره په کار شي.

- په بیک یا کڅوړه کې د ځان لپاره اړین توکي کښېږدئ او پټ کړئ. په دې بیک کې باید خپله تذکره، د خاوند د تذکرې کاپي، پاسپورټ، بانکي کارټ (که لرئ)، تحصیلي اسناد او نور مهم اسناد لکه نکاح خط، او د هغو کسانو چې باور وربانديي لرئ آدرسونه ، د ټیلفون نمبرونه او یو څه ذخیره پیسې د ټکسي یا هم د نورو اضطراري اړتیاوو لپاره وکاروئ. یوه جوړه جامې د ځان لپاره (او د خپلو ماشومانو لپاره، که تاسو ماشومان لرئ) کښېږدئ.

- کله چې له کور څخه بیرون شوئ، له خپلې همیشګې لارې څخه کار استفاده مه کوئ. هڅه وکړئ پر هغو لارو ولاړ شئ چې خشن کس فکر هم نه شي کولای. د معمول په ډول، په داسې وخت کې، کله چې یو خشن کس فکر وکړي چې پر ښځه یې واک له لاسه ور کړ، نو د پیدا کولو په صورت کې، له همیشه څخه زیاته صدمه ور ته رسوي.

- هڅه وکړئ، هغه وخت له کور څخه ووځئ چې خشن کس په کور کې نه وي او تاسو ته یې پام نه وي.

- که امکان ولري، مخکې له تګ څخه یوه لاره ځان ته پیدا کړئ، یو امن چاپېريال ځان ته برابر کړئ. کېدای شي دا خوندي ځای د والدینو کور، ستاسې د دوستانو، د تاوتریخوالي قرباني ښځو لپاره د امن کور وي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- ځینې باوري کسانو ته ووایاست چې تاسو تصمیم لرئ له خشن کس څخه جدا شئ. تر څو د اړتیا په صورت کې له تاسو سره مرسته وکړی. ډاډ ترلاسه کړئ له هغو کسانو سره چې دا موضوع ورسره شریکوئ. نو دا خبري له خشن کس سره شریکې نه کړئ. د معمول په شان، کله چې یو خشن کس ستاسو له لاسه ورکولو څخه ډار ولري، هغه به نور هم له تاسو سره تاوتریخوالی وکړي او ممکن ستاسو ژوند له خطر سره مخ کړي.

- که تاسو د پولیسو حوزې ته ځئ، په پام کې ونیسئ چې له کور څخه تښتېدل جرم نه دی. هڅه وکړئ چې هلته لاړ شئ او کله چې تاسو ولاړئ هم هغو ته وښیاست چې له خپلو حقوقو څخه خبر یاست. که تاسو د تګ لپاره خوندي ځای نلرئ، له چارواکو څخه وغواړئ چې له یوه بنسټ یا امن کور سره اړیکه ونیسي.

- د خپلو حقونو په اړه مالومات ترلاسه کړئ. په افغانستان کې د ښځو په وړاندې د تاوتریخوالي ډولونه غیر قانوني دي. تاسو کولای شئ د ښځو ریاست یا ستاسو په سیمه کې د ښځو له یوه بنسټ څخه حقوقي لارښوونه وغواړئ، په دې پروسه کې متوجه اوسئ چې تاسو پرېکړه کوونکې یاست. **هیچا ته اجازه مه ورکوئ چې فشار درباندې راوړي یا تاسو مجبور کړي چې بیرته خشن کس ته ځان وسپارئ.** ځینې بنسټونه هڅه کوي له خش کس څخه د تعهدنامې په اخیستو سره تاسې قانع کړي چې بیرته کور ته ولاړې شئ مګر په اکثرو وختونو کې خشن نارینه له تعهدنامې وروسته هم تاوتریخوالي ته ادامه ور کوي. هیڅوک ستاسو د ژوند په وضیعت تر تاسو ښه نه پوهیږي.

که مېړه مو ستاسو سره تاوتریخوالی کوي او تاسو غواړئ چې جلا شئ، تاسو څو ټاکنې لرئ. دا چې په جلا کېدو کې زړه نازړه یاست د درک وړ ده. د واده پرېښودلو تصمیم ډېره سخته ده او له تاسو پرته هیڅوک نه شي کولای دا پرېکړه وکړي. زموږ د ټولنې قوانین او دودونه د خپلواکو ښځو لپاره چې طلاق غواړي، ژوند سختوي مګر هغه ښځې چې طلاق

(c) ketabton.com: The Digital Library

شوي یا له خپل مېړه څخه جلا شوې د نورو ښځو په څېر حقوق لري، دوی له چا څخه کمې نه دي او د نورو په څېر باید له انساني حقونو څخه برخمنې وي.

له یوه خشن کس څخه جلا کېدل ځان غوښتنه نه ده. کله چې تاسو تصمیم نیسئ چې له خشن کس څخه جلا شئ، شاید ځینې ووایي چې دا کار ځان غوښتنه ده او تاسو باید د خپلو ماشومانو په فکر کې اوسئ او واده مه خرابوئ. دوی شاید تاسو ته ووایي چې غوره ده چې "خپله پرده وساتئ" ترڅو ستاسو کورنۍ ورانه نشي او شاید هم ووایي چې د وخت په تېرېدو سره به تاوتریخوالی کم شي، مګر د هغو ښځو د تجربو پر بنسټ چې له تاوتریخوالي سره مخ شوې دي، وضعیت یې ډېر لږ سم شوی دی، خو برعکس، د وخت په تېرېدو سره به خشن کس ستاسو ځورونه نوره هم ډېره کړي. تاسو یوځل ژوند کوئ اوحق لرئ چې خپل ژوند ځان ته ځانګړی کړئ. تاسو حق لرئ چې خپلو خوښیو، بریالیتوبو او اړتیاوو ته پام وکړئ، ځکه چې بل څوک تاسو ته لومړیتوب نه درکوي. د ځان ساتنه ځان غوښتنه نه، بلکې انساني اړتیا ده. برسېره پردې، تاسو چې کله خپله جوړ او خوښ اوسئ، کولای شئ له نورو سره مرسته وکړئ. د دې لپاره چې مور، خور او ښه دوست اوسئ، تر ټولو لومړی روغ او راضي اوسئ. که تاسو خپله ناروغ یاست نو نه شئ کولای نورو ته درمان اوسئ.

په عین وخت کې، که تاسو له خپل مېړه څخه د جلا کولو لپاره تیار نه یاست، دا هم ستاسو حق دی چې له هغه سره د پاتې کیدو پرېکړه وکړئ. ستاسو کورنۍ او ملګري کولای شي چې ستاسو ملاتړ وکړي، مګر دوی ستاسو له ژوند څخه ښه خبر نه دي، یوازې او یوازې تاسو کولای شئ د خپل ژوند لپاره پرېکړه وکړئ.

تاسو د خپلې کورنۍ په له مینځه وړلو کې مقصر نه یاست. زموږ په ټولنه کې، ښځې چې طلاق غواړي، د کورنۍ د مینځه وړلو او له مور یا پلار څخه د ماشومانو په لیری کولو سره، مقصرې بلل کېږي. په حقیقت کې د کورنۍ پیاوړې

(c) ketabton.com: The Digital Library

اړیکي چې پرمهربانۍ او مینه استوار وي، هیڅکله به ناکامه نه وي. په کورنۍ کې چې یو کس تل له تاوتریخوالي سره مخ وي، هغه کورنۍ نه ده. هغه کورنۍ چې یوه یا څو غړي یې له تاوتریخوالي سره مخ وي هیڅکله بشپړه کورنۍ نه ګڼل کیږي او نه شي کېدایې خرابه نه شي. که څوک د کورني ژوند په له مینځه وړلو کې مقصر بلل کیږي، هغه به خشن کس وي، نه د تاوتریخوالي قرباني.

له یوه خشن کس څخه جلا کېدل ستاسو لپاره ښه دي او هم د ماشومانو د ساتنې او روزنې لپاره ګټور دي. څېړنې ښيي هغه نجونې چې په ماشومتوب کې د تاوتریخوالي شاهدانې وې، فکر کوي چې تاوتریخوالی د طبیعي ژوند برخه ده، او دوی به پخپله راتلونکې کې تاوتریخوالی تحمل کوي. هغه هلکان چې د تاوتریخوالي په کور کې لويان شوي او شاید د یو خشن نارینه الګو، د پلار په شان د ښځو په وړاندې وي او زده کوي یې چې تاوتریخوالی د منلو وړ دی او په ډېر احتمال به خپله خشن کس شي. برسېره پردې، خشن خاوندان ښه پلرونه هم نه دي. ایا هغه مېړه چې خپله ښځه وهي نو د خپلې لور سره به له درناوي او مهربانۍ څخه کار واخلي؟ څه تضمین وجود لري چې هغه به خپله لور تاوتریخوالي یا جبري واده ته مجبوره نه کړي؟ د دې لپاره چې تاوتریخوالی پای ته ورسیږي، مور باید خپلو ماشومانو ته وښیو چې تاوتریخوالی طبیعي نه دی او د منلو وړ نه دی، ماشومان له خپلو والدینو څخه تاوتریخوالی زده کوي. د دې لپاره چې روغ، ګټور، مهربانه او خوشحاله ماشومان تربیه کړو، نو له هغه کور څخه لېرې کېدل اړین دي چې تاوتریخوالی پکې وي.

چاته اجازه مه ورکوئ چې له دې خاطره تاسو ته د ګناه احساس در کړي چې د تاوتریخجنې اړیکې څخه لیري شوې یاست.

د خپلو حقونو په اړه مالومات ترلاسه کړئ. په افغانستان کې، د طلاق قوانین، په ټوله کې د نارینه په ګټه دي. لکه څنګه چې تاسو پوهیږئ، یو مېړه کولاي شي پرته له کوم دلیله خپله ښځه طلاقه کړي، مګر ښځه یوازې په هغه صورت کې

(c) ketabton.com: The Digital Library

چې مېړه یې موافق وي، یا که مېړه یې روغتیایي ستونزه ولري یا له کور څخه لیرې وي. اکثر وختونه مهمه نه ده چې د قانون حکم څه دی، ځکه هغه قوانین چې د ښځو ساتنه کوي، په افغانستان کې ډېر کم پلي کېږي. نظر دې ته چې وکیل او قاضي څه اند لري، شاید قانون پلي شي یا نه.

باوجود د دې ټولو خنډونو، د هغو ښځو شمېر چې طلاق غواړي، په ټول هیواد کې زیات شوی دی او د دې بدلون لوی لاملونه د ښځو په وړاندې تاوتریخوالی او په خپلو حقونو پوهېدل دي. کله چې د طلاق غوښتلو شمېر زیاتېږي نو زموږ د ټولنې حساسیتونه هم ور سره کمیږي، د غوره او عادلانه قوانینو و جوړېدو ته لاره خلاصیږي.

<u>دا مهال دا څو ټکي د هغه وخت لپاره په پام کې ونیسئ، چې کله تاسو غواړئ له خپل خشن خاوند څخه جلا شئ.</u>

- د طلاق اخیستو د مخه د حقوقی مرستې غوښتنه وکړئ. هغه څه چې موږ دلته لیکلي دي، ګټور دي، خو ښایي ستاسو د ژوند له وضیعت سره سمون و نه لري. تاسو کولای شئ د ښځو یوه موسسه، د ښځو د چارو ریاست، یا ستاسو په سیمه کې د ښځو شورا لخوا حقوقي مرسته ترلاسه کړئ.

- د دې لپاره چې وکولای شئ قانوني طلاق واخلئ نو باید د تذکرې خاونده واسئ. اصلي او څو کاپي یې د کور په بیلا بیلو ځایونو کې وساتئ تر څو تاسو وکولاي شئ په اسانه لاسرسی ور ته ولرئ.

- که ممکن وي کورنۍ فشار وکاروئ ترڅو ستاسو مېړه ته قناعت ور کړئ چې خپله طلاق درکړی. په دې صورت کې پروسه لنډیږي او تاسو به مجبور نه شئ چې له هغه تاوتریخوالي سره چې مخامخ یاست، ثبوت راوړئ ځکه د عاطفي او جنسي تاوتریخوالي چې تاسې ورسره مخ یاست، ثبوتونه راوړل سخت او حتی ناممکنه ده.

(c) ketabton.com: The Digital Library

- هغه تاوتریخوالی ثبت کړئ چې تاسې ورسره مخامخ یاست. خپلو باور لرونکو ملګرو ته ولیکئ. د زخمونو، نښو او د جسمي تاوتریخوالي عکسونه واخلئ که کولای شئ نو د تاوتریخوالي غږ او ویډیو واخلئ. دا ټول کولای شي ستاسو سره په طلاق اخیستو کې مرسته وکړي.

- ډیرې محکمې پنځه شاهدان غواړي، ترڅو د طلاق لپاره ستاسو غوښتنه ومني او وګوري چې تاسو له تاوتریخوالي سره مخ شوې یاست او که نه. هڅه وکړئ چې دغه افراد د خپلوانو څخه لیري ومومئ او له هغو څخه تعهد واخلئ چې ستاسو دفاع وکړي. ډیری وختونه ستاسو د کورنۍ یا خپلوانو شاهدي د محکمو لخوا نه منل کیږي.

- د طلاق په مقابل کې د ټولنیز حساسیت له امله، ځیني زواجونه پرېکړه کوي چې په قانوني ډول سره جلا نه شئ، مګر جلا ژوند وکړئ. دا کېدای شي ستاسو لپاره ښه انتخاب وي، مګر د کورنۍ او شاهدانو په مرسته ډاډمنې شئ چې ستاسو خشن خاوند به پر خپل قول او وفا دریږي او تاسو به پریږدي.

په افغانستان کې د ښځو لپاره د غیر عادلانه قوانینو له امله ډیرې ښځې له خپلو خشنو خاوندانو څخه نه جلا کیږي. د افغانستان د مدني قانون له مخې، د هلکانو لپاره د اوو کلونو څخه وروسته، د نجونو لپاره له نهو کلونو وروسته، دوی په پلرونو پورې تړاو لري. د پلار څخه وروسته، نیکه یې حق لري. په حقیقت کې، دا قانون داسې تطبیق کیږي چې کاکا او د کاکا زوی یې ځیني وختونه د میندو څخه مخکې حق لري ځیني خشن کسان، حتی که و نه غواړي د ماشومانو حق او د ساتنې مسوولیت ولري، له دا غیر عادلانه قوانینو څخه کار اخلي تر څو ښځې له ځانو سره وساتي.

(c) ketabton.com: The Digital Library

ځو ټکي د هغو ښځو لپاره چې د طلاق او د سرپرستۍ اخيستو په فکر کې دي.

- په افغانستان کې د محکمې له حکم سره سم، پلرونه بايد د ماشومانو لګښتونه تر هغه وخته ورکړي چې د ماشومانو سرپرستي تاسو کوئ ـ اووه کلنې د هلکانو لپاره او نهه کلنې د نجونو لپاره ـ د نفقې خرڅ به يې پلار ورکوي. د نفقې نه ور کول (پيسې د خواړه، جامې، او روغتيا پاملرنه لپاره) د افغانستان په قانون کې د پلار لخوا تاوتريخوالی ګڼل کيږي او تاسو کولای شئ د هغه د ترلاسه کولو لپاره رسمي شکايت وړاندې کړئ.

- د افغانستان د قانون له مخې، که ښځه د طلاق تصميم ونيسي چې له بل سره واده وکړي، نو ژر به د ماشومانو سرپرستي له لاسه ورکړي. که څه هم مېړه ته د سمدستي واده کولو سره د سرپرستۍ حق خوندي دی.

- ځينې خشن کسان شايد تاسو ته اجازه درکړي چې د ماشومانو د سرپرستۍ په مقابل کې له ولور څخه تېر شئ. دا يوه لويه پرېکړه ده او دا بايد ستاسو وروستی ولور وي، په ځانګړې توګه که چيرې تاسو د عوايدو سرچينې و نه لرئ. له ولور پرته خپلې او د ماشومانو اړتياوي پوره کول اسانه کار نه دی.

- ځکه چې ډيری ښځې د ماشومانو د سرپرستئ د حق لپاره هڅه کوي چې له هيواد څخه د ماشومانو سره ووځي. محکمه کولای شي ستاسې ماشومان مممنوع الخروج کړي او له قانون څخه په استفادې تاسې له ماشومانو سره له سفره وګرځوي.

- ستاسو پخوانی مېړه کيدای شي له سرپرستۍ څخه د فشار په توګه کار واخلي ترڅو تاسو ته د جلا کېدو مجازات درکړی. که څه هم د هيواد په قوانينو کې په دې برخه کې هيڅ رسمي ملاتړ نشته، له سرپرستۍ څخه د ناوړه استفادې يوه لاره کيدای شي دا وي چې خشن کس له تاسو څخه وغواړي چې ضمانت ورکړئ چې تاسې هيواد نه پرېږدئ. په

(c) ketabton.com: The Digital Library

دې صورت کې د وکیل او محکمې یادونه وکړئ چې دا قانوني غوښتنه نه ده او تاسو حق لرئ چې د ماشوم سرپرستې تر معینه وخته ولرئ او یوه سوداګر او دوکاندار ته د ضمانت لیک لپاره مجبور نه شئ.

- ځینې د تاوتریخوالي قربانیان وایي چې د دوی پخواني خاوندان نه غواړي چې د خپلو ماشومانو ساتنه وکړی او یا یې مسوولیت واخلي، بلکې دوی د سرپرستۍ له قوانینو څخه په استفادې غواړي چې د تاوتریخوالي قرباني ښځې له عاطفي تاوتریخوالي او روحي فشار سره مخامخ کړي. هڅه وکړئ دا معلومه کړئ چې ستاسو پخوانی خاوند رښتیا د کوچنیانو سرپرستي غواړي که یوازې له هغه څخه خپل قدرت تاسو ثابت او تاسې وځوروي؟ د دې پوښتنې ځواب ستاسو سره مرسته کولای شي چې په ښه ډول د سرپرستۍ له حق څخه دفاع وکړئ.

تر تاوتریخوالي وروسته یو نوی ژوند پېلول ستونزمن دي او کیدای شی چې ستړې او خپه شئ، مګر که تاسو له تاوتریخوالي څخه ځان خلاص کړئ، تاسو د دې سفر تر ټولو سخته برخه خلاصه کړې او تاسو کولای شئ خپل نور هدفونه هم ترلاسه کړئ.

په خپل ځان افتخار وکړئ چې تاسو په ځان کې دا قدرت پیدا کړ چې خپل ځان د تاوتریخوالي، ناامنۍ او خطرناک وضعیت څخه لرې کړ. ستاسو دا تصمیم زموږ په نرواکه ټولنه کې چې پ هغه کې د تاوتریخوالي قرباني ښځې، نه خشن کسان، مقصرې بلل کیږي، یوه لویه لاسته راوړنه ده. تاسو پرېکړه کړې چې خپل ژوند ته په ارزښت قایل یاست او ځان ته حق ورکوئ چې له تاوتریخوالي او ځورونې څخه لیري ژوند وکړئ، تر څو وکولای شئ ځان اوج ته ورسوئ. موږ ستاسو سره موافق یو، چې تاسو ارزښتمنې یاست او موږ خوشحاله یو چې تاسو پرېکړه کړې چې د خپل ځان ساتنه کوئ، برسېره پردې، **تاسې له تاو تریخوالي او ځورونې څخه د وتلو له لارې نورو ته هم لاره خلاصه کړې، تر څو هغوی هم وکولای شي پر خپل نفس په باور سره او په ډېر زړورتیا ځان ته لاره پیدا کړي. موږ له تاسو څخه مننه کوو.**

(c) ketabton.com: The Digital Library

له تاوتریخوالي څخه ځان خلاصول او نوی ژوند شروع کول سخته ده؛ هیڅوک دا حقیقت له تاسې څخه ښه نه درک کوي. د اوږدې مودې لپاره چې وکولای شئ د ځان ساتنه وکړئ نو څو ټکو ته پام وکړئ.

خپل ځان ته د عاید سرچینه ومومئ. د ښځو لوی شمېر چې نشي کولای خپلې مالي اړتیاوې پوره کړي نو په تاوتریخجن کور کې پاتېږئ. که څه هم تاسو له تاوتریخوالي څخه تر وتلو وروسته کولای شئ له خپلې خور، قوم، خپلوانو، یا والدینو سره پاته شئ، دا یوه لاره هم د اوږدې مودې لپاره نه ده، هڅه وکړئ خپلواکه شئ، ځینې وختونه خشن کس ستاسې پر نفس د باور له منځه وړلو لپاره تاسو ته یادونه وکړي چې تاسو هیڅکله یوازې کامیاب ژوند نه شئ کولای یا ووایي چې تاسو د خپلواک ژوند توان نه لرئ. دا د تاوتریخوالي یوه برخه ده، هڅه وکړئ پر خپل ځان باور وکړئ، که تاسو توانېدلي یاست چې تر اوسه پورې ژوندی پاته یاست. ډیر مهارتونه لرئ، په یوه پاڼه کې خپل ټول مهارتونه ولیکئ او په کتار یې ولیکئ چې څنګه له دغو مهارتونو کولای شئ د عوایدو موندلو لپاره استفاده وکړئ. که د ماشومانو ساتنه کولاي شئ، وګورئ آیا تاسو ته نژدې وړکتون مرستې ته اړتیا لري او یا هم د پیسو په بدل کې د ګاونډیانو د ماشومانو ساتنه وکړئ. که مو خیاطي زده وي، کولای شئ چې په کور کې خیاطي وکړئ. د خپل خلاقیت او باور لرونکو دوستانو له مشورو څخه استفاده وکړئ.

ذخیره وکړئ**!** تر درآمد درلودلو پورې د پیسو ذخیره کول خورا مهم وي. ضروري نه ده چې ډیر ذخیره شي، بلکې تاسو باید هره ورځ په منظم ډول پیسې ذخیره کړئ حتی له پنځو څخه تر لسو افغانیو ذخیره کول تاسو ته په اوږده مهال کې په درد خوري. کولاي شئ د خپلو ذخیره شوو پیسو په کارولو سرډاکټر ته ولاړه شئ یا نورې بېړنۍ او نااټکل شوې اړتیاوې پوره کړئ. که تاسو له کوچنیو سوداګریو څخه ګټه ترلاسه کوئ، لکه د هګۍ خرڅول یا خیاطي، کولاي شئ په مؤثره توګه د خپلې ذخیرې په کارولو سره خپل کاروبار پراخ کړئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

برسېره پر دې، خپل ژوند په مالي او فزيکي لحاظ بيرته جوړ کړئ، خپلې رواني روغتيا ته پام وکړئ. اکثريت خشن کسان، آن هغه څوک چې فزيکي او جنسي تاوتريخوالی کوي، په عاطفي ډول هم خشن دي. له همدې امله، دا مهمه ده چې تاسې پر بدنې درملنه سربېره خپله رواني درملنه هم وکړئ.

خپل ژوند له انرژۍ او مثبتو فکرونو څخه جوړ کړئ. **ملګري ومومئ چې ستاسو ملاتړ کوي او تاسو ته پر نفس باور او اميد درکوي.** له تاوتريخوالی سره تر مخ کيدلو وروسته د نوو ملګرو پيدا کول خورا ستونزمن وي يا ممکنه ده چا چې ستاسو سره يې تاوتريخوالی کړی وي، ستاسو ټول ټولنيز اړيکې يې له منځه وړي وي. برسېره پردې، شايد تاسو ونشئ کولای چې له نورو خلکو سره دوستانې شئ او ورباندې باور وکړئ.

خو له تاوتريخوالي څخه د وتلو يوه مهمه لار دا ده چې اجازه مه ورکوئ چې له تاوتريخوالي څخه وروسته هم خشن کس تاسو اداره کړي. مه پرېږدئ چې ستاسو نوی ژوند هم د تاوتريخوالي تر سيوری لاندې راشي يا هغه تاوتريخوالی چې تاسو ورسره مخ شوې ياست، له ژوند کولو مو را وګرځوي. دا چې وغواړئ د نوو ملګرو په اړه محتاط اوسئ، د درک وړ ده خو اجازه مه ور کوئ چې ډار مو له ژوند کولو څخه وګرځوي. تاسو له ډېر تاوتريخوالي سره مخ شوې ياست او تاسو اوږدمهاله ژوند لرئ. **ځان ته حق ورکړئ چې خپله د ژوند خاونده اوسئ.**

د ورزش لپاره ځان ته وخت برابر کړئ. څېړنې ښيي چې ورزش د خپګان په مخنيوي کې مرسته کوي. که يوازې ورزش کول ستاسو لپاره ستونزمن وي، هڅه وکړئ چې له خپلې کورنۍ يا ملګرو سره ورزش وکړئ. تاسو اړتيا نه لرئ چې د ورزش لپاره يو کلب ته ولاړه شئ. يوازې ۲۰ دقيقې ځغاسته يا په حويلي کې نرمش کول د۱۰-۱۵ دقيقو لپاره، هره ورځ او په متواتر ډول ستاسو د رواني روغتيا لپاره ګټور دي. برسېره پردې، يو جلا تقسيم اوقات کولای شي ستاسو سره مرسته وکړي چې بيرته عادی ژوند ته ولاړه شئ او تېر وختونه، تير شوو زمانو ته وسپارئ.

(c) ketabton.com: The Digital Library

پر ورزش سربېره، دا به ښه وي چې پر راتلونکي تمرکز وکړئ. خپل راتلونکی پلان جوړ کړئ. په يوه پاڼه کې خپل اهداف او غوښتنې وليکئ او هره اونۍ يې وګورئ. برسېره پردې، هرکله چې مو له خپلو اهدافو څخه يو هدف ترلاسه کړ، خپله لاسته راوړنه ولمانځئ او په دې اړه يې وليکئ .آيا موټر چلولای شئ؟ ايا دنده مو موندلې؟ ايا تاسو له يوه نوی کس سره ملګرې شوې ياست؟ ايا يو نوی مهارت مو زده کړی؟ ايا تاسو د خوښۍ احساس کوئ؟ ايا کولای شئ له مياشتو بې وزلۍ او رواني مصيبت څخه پرته ويده شئ؟ دا ټولې لاسته راوړنې دي، دا وليکئ او په ياد ولرئ. هر ګام چې تاسو د خپل ژوند د بيارغونې لپاره اخلئ، ارزښتمن دی.

په پام کې ولرئ چې تاسو باارزښته ياست او له تاوتريخوالي پرته د ژوند کولو حق لرئ. تاسو د هغه تاوتريخوالی له امله چې ور سره مخ واست، مقصره نه ياست. تر ټولو مهمه دا چې تاسو يوازې نه ياست. **په ټوله نړی کې، ښځې له تاسو سره تر څنګ ولاړې دي او د خلاصون تر بريده در سره دي.**

Get more e-books from www.ketabton.com
Ketabton.com: The Digital Library