

ته يوازي نه يي

د رابعه نجوني



Ketabton.com



ته یوازی نه بی

لیکوالی: نورجهان اکبر او مریم لعلی

ژباره: گل بلوچ

خپروونکی: د رابعه نجونو تولنه

چاپ وار: (۱)

۱۳۹۶ : چاپکال

د رابعه نجونو تولنه سره اریکه:

www.freewomenwriters.org

info@freewomenwriters.org

www.facebook.com/freewomenwriters

د چاپ حق بی خوندي دی.

گرانو خویندو!

منه چې دغه برخه مو پیدا کړه او لولئې! د دې پانو له لارې، د تول افغانستان سلګونه بنځی غواړي وو اېي چې تاسو یوازې نه یاست؛ ځکه مور لیکو، لکه تاسو، یا مور خپله او یا هم یو له هغو کسانو چې مور مینه ورسه لرو له تاوټريخوالي سره مخ شوي او بنایي تر او سه یې هم په وراندي مبارزه کوي.

په دې برخه کې مور، د ځپل شوو، فعالانو، لیکوالو او د هري بنځي لپاره، له تاوټريخوالي څخه د خلاصن ژوندانه د ملاترو بنځو په توګه، ځپله جمعي پوهه ستاسو مخ ته ړدو او دا زده کوو چې جنسیتی تاوټريخوالي یعنی څه؟ ولی له بنځو سره تاوټريخوالي کېږي؟ او څنګه څپل ځان او څپلوان ځنې ساتلای شو؟، دغه درسونه او تجربې د هغو بنځو له ژوند څخه په الهام اخیستل شوي چې مور 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 تاوټريخوالي څخه د ځان ساتني او د آزادۍ لپاره د افغان بنځو له مبارزي څخه زدکړي در سره شریکوو. له دې څخه علاوه، د بنځو په وراندي د تاوټريخوالي په باب، نرواكۍ او ناسنم باورونه څېړو او د تاوټريخوالي د تولو قربانيانو او کورنیو لپاره یې، له تاوټريخوالي څخه د مقابلې او خلاصون لپاره مشخصي او عملی لارې- چاري بنیو.

د دغه لیکنې ځینې برخې، ممکن هغه تاوټريخوالي در په یاد کړي چې ور سره مخ شوي یاست او له روانې او عاطفي لرخه د ګواښ احساس وکړئ، نو هيله کوو چې د لوستو په وخت کې، څلې روانې او عاطفي روغتیا ته پام ږکړئ! که وپرپړۍ چې د لیدلي یا تجربه کړي تاوټريخوالي په را یادولو سره به نآرام شئ، نو مسلسل یې مه لولئ او یا یې دوستانو ته لولئ!

مور یې ځکه لیکو چې تول د جنسیتی تاوټريخوالي په باب ژور لینلوری ولر لای شو ځکه تر هغه چې د دغې ستونزې ریښې

درک نه کرو، نو په اغېزناک ډول مبارزه ور سره نه شو کولای؛ خو تر ټولو مهمه لا دا چې، مور بې ځکه لیکو چې دا داد در کرو، که تاسو له تاوټريخوالي سره مخ شوي یاست، ملامت نه یاست. تاسو د تاوټريخجن کس د کړنو مسؤول نه یاست او داسي کار مو نه دی کړي چې د تاوټريخوالي سبب وګرئي؛ تاسو، د هر بل انسان غوندي، حق لرئ چې خوشحال اوسي! او له ميني و درناوي څخه په ډک چاپېریال کي ژوند وکړي! علاوه پر دي، ستاسو ژوند او هویت په هغه تاوټريخوالي کي چې ور سره مخ شوي یاست، نه خلاصه کېږي، تاسو تر یوه مظلوم لوړ یاست! تاسو پر خپل خان او ژوندانه باندي، د مالکيت او هم له فزيکي، جنسی یا عاطفي تاوټريخوالي څخه د خلاص ژوندانه، د حق په لرلو سره، یو انسان یاست! تر ګردو مهمه بې لا دا چې، تاسو یوازي نه یاست!

په مينه او پيوستون

د رابعه نجوني

جنسیتی تاوتریخوالی څه دی؟

امیر او تهمینه سره ګاوندیان ول. هغوي یو ځای سره لویان شول. له ماشومتوبه یې یو له بل سره لوبي کولي. کله چې تهمینه پېغله شوه، نور یې نو اجازه نه درلوده چې له کور څخه په ازاده پښه ووځي. امير ته هم وویل شوه چې لوی شوی دی او نور نو باید له نجونو سره لوبي و نه کري، بلکي له خپل پلار سره، په دوکان کې مرسته وکري او یا هم له نورو هلکانو سره کاغذ بادونه په هوا کري. په دې توګه نو، هغوي کله ناکله یوه بل ته سلام اچاوه؛ یوه ورڅ چې کله تهمینه بنوونځي ته ټله، نو امير یو د ميني ليک ور کري وو؛ تهمینه هغه وخت په یوولسم تولګي کي وه. هغوي دواړو، یو د بل په اړه دېر فکر کاوه؛ کله چې تهمینه له بنوونځي فارغه شوه، نو امير مرکه ور واستوله او د یوه کال په دننه کې یې واده سره وکر. هغوي د یوبل د ګرانبنت په خیال سره لوی شوی ول او د یوه خوشحال ژوند سوچ یې کاوه، له واده څخه څو میاشتی وروسته، د امير و تهمیني ترمنځ، تاولیل-ما ویل او اختلافات پیدا شول. د هغوي کوشنۍ نه پیدا کېدی؛ امير او کورنۍ یې، تهمینه ملامتوله او امير به تهمیني ته دېر لېر د خبرو وخت ورکاوه؛ د وخت په تېريدو سره دغه جنجالونه زیات شول. کله چې به یې جنجال شو نو امير به په چېغۇ تهمیني ته ویل چې زوی دی نه وي راوري نو تر هغو پوري هیڅ ارزښت نه لري. د امير کورنۍ هم په پېغورو او کنایو خوله پوري کري وه او همبېشه به یې دا شکایت کاوه چې څوان زوی یې، په دغه واده سره، خپله بنايیسته څوانی خاوری کړه. څه وخت وروسته، امير له کوره دباندي شپې کولي؛ او کله چې به کور راتلى هم، نو تهمینه به یې رتله او و هله؛ د تهمیني خواشیني له یوې ورځي بلی ته زیاتپده. هغه نه پوهیده چې ولی امير داسي زېر شوی دی او فکر یې کاوه چې که یو کوشنۍ وزېروی، نو تولی ستونزی به یې حل شي او بېرته به د بنو ورڅو خاوندا شي.

تهمینه، لکه د افغانستان دېري نورې بنځي، له جنسیتی تاوتریخوالی سره مخ ده؛ هر دول فيزيکي، ژبني، عاطفي او یا هم جنسی تاوتریخوالی چې د جنسیت په خاطر، پر یو چا وتپل شي، هغه جنسیتی تاوتریخوالی ګنل کېري. ګډای شي وپوښتئ چې دا څه مانا؟ هره تولنه ځان ته د دندو، معیارونو او رسمي و غیر رسمي جنسیتی قوانینو یوه مجموعه لري چې په پراخ دول

منل شوي وي. زمور د تولنو په قوانينو کي داسي خبری راغلي دي، لکه: بنخی باید په کور کي وي، کوشنيان وساتي او نارينه باید د خپلي کورنى ارتياوی پوره کري.

زياتره په هغو تولنو کي چي د تولنى يوه برخه، معمولاً نارينه، زييات واک ولري، نو هلتہ غير منصفانه دندي سپارل کيري؛ دا د دي لپاره چي قدرمنه دله خپل واک وساتلای شي او په دي توکه تر نورو زييات امتيازات، ازادى او واک تر لاسه کري.

کله چي د يوي شا ته غورحول شوي دلي غري چي لپر واک ور کول شوي وي او له هغى دندي خنه سرغرونە وکري چي د جنسىتى توپير پر اساس ور کول شوي وي نو له تاروتخوالى سره مخ کپرى. د بنخو په وراندى تاوترىخوالى، په دوو دلايلو جنسىتى تاوترىخوالى دى: لومرى، اکثر وخت مور بنخى، يوارى په دي دليل چي بنخى يو، له تاوترىخوالى سره مخ يو؛ (لکه، د کوشنى د نشتون له امله چي تھمينه له تاوترىخوالى سره مخ شوه خو امير بىا نه!) دويم، کله چي و نه غوارو او يا و نه شو کولاي چي د تولنيزو معیارو او جنسىتى قوانينو، چي اکثریت يى ناعادلانه دى، پیروي وکرو. (لکه، تھمينى چي د کوشنى په نه درلودو سره، د يوي بىي بنخى معیار مات کر.)

جنسىتى تاوترىخوالى يوازي پر بنخو اغيز نه کوي. کله چي پر يوه هلك، د ژرا له امله توکى کيري، ملامت او يا و هل کيري نو دا جنسىتى تاوترىخوالى دى. کله چي يو نارينه، د خپلي کورنى د ارتياوو د پوره کولو توان نه لري، نو توکى پر کيري، توھين او آزاريري، دلتە هغە له جنسىتى تاوترىخوالى سره مخ دى. خو، بنخى تر نارينوو ديرى له جنسىتى تاوترىخوالى سره مخىري او د بنخو په وراندى تاوترىخوالى دير سخت او مرگونى وي؛ په حقيقىت کي، د نرى په هرو درو بنخو کي، يوه يى له جسمى او جنسى تاوترىخوالى سره مخ شوي ده. که د سرك سر آزار، لفظى او عاطفى تاوترىخوالى هم په نظر کي ونيسو، نو شايد تولى بنخى، له يوه او خو دوله تاوترىخوالى سره مخ شوي وي.

علاوه پر دي، پام مو وي چي تول تاوتریخجن نارينه نه دي، بنخې هم د نورو بنخو په وراندي زيرى كېدلاي شي. كه خه هم په توله نږي کي، د بنخو په وراندي د تاوتریخوالى پېښي، لکه، تېرى، د بنخو وژني، اجباري ودونه، له زدکرو مخنيوی. د نارينوو له خوا له بنخو سره رامنځته کېږي، خو ځيني بنخې هم، په دغه جنسیتی تاوتریخوالى کي ونده لري.

ځيني بنخې غواړي چي پر نورو بنخو خپل برلاسی ثابت کري او يا هم د خپل کورنيو د نارينوو رضایت تر لاسه کري، خو ځيني نوري بیا ځکه پر بنخو تاوتریخوالى کوي، لکه خپل زيره نارينه، اصلًا بنخې او د هغوي ژوند ور ته مهم نه دي او بنخې، آن خپل ځان هم، د تاوتریخوالى ور بولي.

که خه هم د بنخو په وراندي تاوتریخوالى یوه نړيواله ستونزه ده، خو زموره تمرکز په خپل هیواد کي، د دي ستونزی له مینځه وړل دي؛ علاوه پر دي، افغانستان یو له هغو هیوادو څخه دي چي د بنخو په وراندي یې د تاوتریخوالى پېښي زیاتي دي.

۸۷ فیصده افغاني بنخې د ژبني، جسمی او يا هم جنسی تاوتریخوالى، له یوه نه، یوه ډول سره مخ شوي دي؛ دغه خپل شوي، بي نوم و نښانه او بي مانا شمېري نه دي؛ زه او تاسو هم، ممکن په دغو شمېرو کي شمارل شوي یو. هغه بنخې چي له تاوتریخوالى سره مخ دي، يا هم تر اوسه پکي سرګردانه دي، مور او تاسو غوندي دي او موره تول حق لرو چي له تاوتریخوالى پرته ژوند وکړو، په همدي دليل دېره مهمه ده چي د بنخو په وراندي د تاوتریخوالى د رېښي په اړه بحث وکړو.

له میاشتو تاوتریخوالى وروسته، تهمینه په دي باور شوه، که هغوي یو ماشوم ولري، کېدای شي خاوند یې بيرته مهربان شي. په دي توګه نو، که د تھميني داستان ته ژور وګورو، متوجه کېرو چي له هغې سره تاوتریخوالى تر جسمی تاوتریخوالى مخکي شروع شوي وو او د دي اساسي علت په کورنى کي د ماشوم نشتوالى نه دي.

په لومريو وختونو کي چي تهميني او امير د خپلو ستونزو په اړه خبری او بحث شروع کر، امير د تهميني خبرو ته غور نه نياوه. وروسته د جنجالونو په سلسله کي، د یوې شخري پر مهال امير، تهمينه بي ارزښته وبله او علاوه پر دي، خپله کورني بي د خپلي مېرمني له توهینه نه منع کوله. دا جالبه د چي نه امير او نه بي هم کورني، په دي اړه هیڅکله فکر و نه کر چي شايد امير به یوه صحي ستونزه ولري چي ماشوم يې نه کيري او يا شايد په هر دليل چي وي، تهمينه آماده نه وي او يا هم و نه غواري چي ماشوم وزيروي. په دي قضيه کي، د تهميني فريکي او عاطفي غونستتي او ارتياوي مطرح نه وي. د پاکتر له تشخيص پرته، امير او کورني يې، یوازي په دي چي تهمينه بنځه ده او ماشوم زبپول يې د بنځي کار ګانه، ملامته او ټوروله. دغه ټول د عاطفي او لفظي تاوتریخوالی مثالونه دي. د تاوتریخوالی اصلی علت د ماشوم نه لرل نه دي، بلکي ستونزه دا ده چي امير فکر کوي چي د یوې بنځي په توګه، د تهميني اساسی دنده ماشوم زبپول دي او د دي دندی په نه ترسره کولو سره بي ارزښته شوه. تهميني ته د یوه انسان نه، بلکي د یوې زبپونکي په توګه درنای کوي او د تهميني ارتياوو ته پاملنې نه لري.

تهميني، لکه اکثر نور څيل شوي، خپل ځان ملامت بولي او فکر کوي، که وکولاي شي هغه څه چي امير او کورني يې د دي کمزوري بولي، له مينځه یوسې نو ژوند به يې له تاوتریخوالی خلاص شي. زمور په ټولنه کي نجوني له ماشومتوبه دا زده کوي چي ځان ملامت کري. حتی له اوو او شپرو ګلنیو څخه، که و ټورول شو، نو زیاتره مو والدین او د سيمې خلک را ته وايې چي حتنم مو یو کار کړي دی چي ټورول شوي یو. دير لږ، نارينه د خپلو ناورو کړو له امله رتيل کيري. زمور په ټولنه کي باور دا دی چي د بنځو په چلن سره، نارينه شهوت، غوسې او يا هم تاوتریخوالی ته ور پوري و هل کيري. مګر اصلی واقعیت بل څه دي، نارينه خپلواک دي او دا توان لري چي خپل اعمال او خپله ژبه کنټرول کړي. خشن نارينه په مکمل ډول په خپلو کارونو، چلن او پر نورو يې له تاثيراتو پوه دي.

د بىخو په وراندي د تاوترىخوالى د رىبنو او عواملو په اړه ټيني ناسم باورنه:

ټيني په دې باور دې چې غوسمه او د عصبانیت په جربان کې پر ځان ګنتروول نه لرل د تاوترىخوالى سبب گرځي. د دې تفکر پر اساس، که مور د خشونګر د تاوترىخوالى باعث نه شو، نو کولای شو چې د تاوترىخوالى مخنيوی وکړو. دغه باور ناسم دی، ځکه خشن شخص خپل ډير وخت د تاوترىخجن چلن په تراو، په فکر او برنامو جورولو پاندي تېروي.

هغه زیاتره له نورو سره خوشحال وي او په خصوصي اريکو کي بیا زير وي، هغه په دې باب چې کله، له څه ډول خشونته کار واخلي، تصميم نيسۍ او کولای شي چې که کومه ناخاپې پېښې رامنځته کېږي، لکه دروازه تکېدل، له تاوترخوالى څخه لاس واخلي او ځان اداره کړي.

کوم وخت چې خشن کس، پر سرک د بىخو د ټورېدو په لېدو سره، خپله او غوسمه کېږي نو د ټوروونکي د رتلو پر ځای، تاسو ملامتوی او تاوترىخوالى درسره کوي، هغه په هوښيارى سره تصميم نيسۍ چې خپل تاوترىخوالى پر چا تحميل کري. دا پېښې چې هغه پر تصميم نیولو قادر دی او پر خپل بدنه او حرکاتو باندي پوره تسلط لري، کوم وخت چې خشن کس انتظار کوي چې تاسو ورسره یوازي پاته شئ، چې تاسو ته جسمی او یا هم عاطفې زيان در ورسوي، نو هغوي دا هم کولای شیچي ځان اداره کړي او هغه کار چې ترسره کوي ورباندي خبر دی. کوم وخت چې نورو په وراندي ستاسو سپکاوی کوي او د خپل تصميم په دليل هم پوهېږي او په شعوري توګه دي کار ته لاس اچوي. تول انسانان په غوسمه کېږي، اما مور تول خشن نه یو. خشن انسانان لکه نور نارینه او بنځۍ، د دې قدرت لري چې تاوترىخوالى او سپک چلن انتخاب نه کړي. غوسمه او نه ګنتروول د تاوترىخوالى علت نه دی. غوسمه فقط او فقط د نورو ډارولو او د تاوترىخوالى د تحميل وسیله ده، نه د تاوترىخوالى اصلی دليل.

اعتياد: حیني باور لري چي به الكولو او نورو نشيي توكو عادت د تاوتريخوالی او جنسی سوء استفاده باعث گرخي. حیني وختونه دغه عوامل کولای شي چي د تاوتريخوالی سبب شي، خود تاوتريخوالی اصل دليل نه دي. د نشيي توكو عادت په هيچ برخه کي سم نه دي، خو زيات کسان شته، چي له نشيبي توكو خخه استفاده کوي خو خشن نه دي. او دير هم شته چي د نشيي توكو خخه استفاده نه کوي خو بیا خشن انسانان دي.

ناکراری او تشویش: لکه غوسه، تول انسانان تشویش تجربه کوي. د تشویش په ورلاندي د مقابلی لپاره، سمی لاري او حتی دیری ناسمی لاري هم شته چي نورو ته زیان و نه رسوی، حیني خشن کسان وايی، کله چي دوى له یوی ناکراری و رخی وروسته، په تشویش کی کور ته راشی، نو نه شي کولای چي خپل د تاوتريخوالی چلن کنترول کري، خو خپل شوي هم سخت کار کوي او تشویش هم دیر لري. استرس او یا ناکراری د قبول ور بهانه نه ده او نه د تاوتريخوالی اصل علت دي.

حیني په دي باور دي، هغه اشخاص چي له تاوتريخوالی سره مخ شوي دي، بیا پر نورو تاوتريخوالی کوي. دا ادعا، هغه اشخاص چي د ماشومتوب په دوران کي له تاوتريخوالی سره مخ شوي دي، دير احتمال لري چي د بلوغ په وختون کي له نورو سره تاوتريخوالی وکري، پر خشنو کسانو باندي دروانی تحقیقاتو پر اساس، واقعیت نه لري. له سراسر نري خخه څيرني بنېي چي دير قربانيان له نورو قربانيانو سره همدردي او یووالی لري. خشن کسان، اکثراً یوه خشنه الګو لري او له هغه خخه تاوتريخوالی زده کوي او دغه باور ته رسيري چي تاوتريخوالی د منلو ور دي. پر دي اساس، که یو پلار د خپلي مبرمني په نسبت خشن وي، احتمال یي شته چي زوي یي هم له خپلي ميرمني سره تاوتريخوالی وکري، ځکه چي له خپلي الګو (زمور په تولنه کي د اکترو هلکانو الګو خپل پلروننه دي او نه مورگانی) خخه یي همدا زده کري دي، چي دغه یوں چلن له بنخو سره طبیعي او د منلو ور دي. البتنه په دي اره استثناء شته او د خشنو کسانو تول زامن تاوتريخوالی ته لاس نه اچوي.

فقر: بیکاري او فقر د تاوتریخوالي یو دليل بلل کيري. په سراسر نړۍ او افغانستان کي بنځۍ، د هغوي اقتصادي زميني او یا هم د کورنې تحصيل سطحي ته له پام پرته، له تاوتریخوالي سره مخ دي. په کليو کي د خانانو له بنحو سره د هغومره تاوتریخوالي احتمال شته لکه بزګرانې بنځۍ؛ او د بنارونو په سطح شتمني بنځۍ او هم فقيري بنځۍ له تاوتریخوالي خخه هورېري. شاید د اقتصادي طبقي یا هم د ژوند کولو د طريقي پر اساس تاوتریخوالي تفاوت ولري، خو د مختلفو طبقو بنځو ترمینځ د تاوتریخوالي په اندازه او فشار کي ډير تفاوت نه وي.

محبت او ميني ته لپواليها: مور تولو دا خبره واور بدله چې "که پر هغه ته گرانه نه وای هغه به په هیڅ ارزښت درته قايل نه وای" یا داسي "که هغه په غوشه کيري او یا هم بخيلي کوي نو دليل یې دا دی چې ته پر گرانه یې". دغه هم اشتباه ده. د مالکيت ادعا پر یوه انسان مينه نه ده، بغض مينه نه ده، تاوتریخوالي مينه نه ده. پر مور تول گران دي مګر هڅه کوو چې هغه کس چې له هغه سره مينه کوو، زيان ور و نه رسوو. که څوک په لوی لاس تاسو ته زيان رسوي، هغه له تاسو سره مينه نه لري.

تاوتریخوالي د یوه مجموعه باورونو منشا ده، نه د احساساتو او یا هم شرابيو. خشن کسان غالباً پر بنحو د برتری احساس کوي او بنځه د احترام او یو شان حقوقو ور نه بولي. هغوي فکر کوي چې خپل احساسات او تجربې یې تر بنحو مهم دي او بنځه د دوى د خدمت او ساتني لپاره پيدا شوي دي، همدا بنحو ته د نه درناوی احساس دي چې دغه کسان له خپلو نژدي بنځو سره تاوتریخوالي وکري. مور پوهېرو که څوک یو چانه درناوی ولري، د هغې په ورلاندي تاوتریخوالي نه کوي. د تاوتریخوالي دليل، د بنحو په ورلاندي د خشنو کسانو د بنځي ځپني او د برتری احساس ده، نه تاسو او ستاسو د ژوند شرابيط. تاسو او هم بله هیڅ بنځه د تاوتریخوالي ور نه ده.

په داسی حال کي چي د تاوتریخوالي لامل د بنخو په اره اعتقادات او په تولنه کي د هغې موقف دی او د خشونت خارجي عواملو ته دوام ور کوي، د نارينه او بنخو ترمنځ د قدرت د توازن نشتولالي، په تولنه کي د دي سبب گرځي چي خشن کسان د امنيت احساس وکړي او د خپلو کرنو د پایلو په اره تشوش و نه لري. خنکه چي په مردسالاره تولنه کي، بنځي لکه د نارينه په شان ټولنيز، اقتصادي او سياسي قدرت نه لري، خشن کسان پوههيري چي په دير احتمال د بنخو په وراندي تاوتریخوالي ور ته خطروناکي پايلی نه لري. آزار، اذيت او د هيواډ په حقوقی ادارو کي فساد او ناعادلانه قوانین هم بنځي چوپتیا ته ارباسي او خشن کسان هڅوی.

هئني په دي باور دي چي دغه د بنخو چوپتیا د تاوتریخوالي د بقا سبب گرځي. دغه باور په دېرو مواردو کي ناسم دی. دېري پنځي چي له تاوتریخوالي سره مخ دي، هڅه کوي چي د حان دفاع وکړي، آن که په کوشنيو میتودونو سره هم وي، خپل غږ پورته کړي او يا هم له مشرانو څخه مرسته وغواړي چي تاوتریخوالي ختم شي. د ټولنيزو او قانوني پایلو نشتولالي د دي سبب گرځي چي خشن کسان ډاډن وي؛ که آن یوه بنځه کوشش و هم وکړي چي خپل غږ پورته کړي، نو څوک يې نه اوري او شاید خپله قرباني شوی بنځه نوره هم و رتیل شي.

دېري داسی بنځي هم شته چي په وراندي يې تاوتریخوالي کېږي، خو دوی يې به اره څه نه وايي. د څه نه ويلو احتمالي دليل يې دا دي چي هغوي له نور دېر تاوتریخوالي او حتی وزنې څخه ويرېري، په ملي لحظه په خپل خشن کس پوري ترلي دي، يا حتی له دې واقعيت څخه خبری نه دي چي له تاوتریخوالي سره مخ دي. زيات شمېر بنځي نه پوههيري چي کومي کړنۍ په تاوتریخوالي کي شاملې دي؛ هغوي حق لري چي پرته له تاوتریخوالي څخه، په آرام چاپېریال کي ژوند وکړي. زمور تولنه بنخو ته دا ور زده کوي چي هغوي د تاوتریخوالي مستحقې دي او تاوتریخوالي د طبیعې ژوند برخه ده؛ هغوي باید وسوسې او نور جور کړي. مور نه شو کولای هغه بنځي ملامتي کرو چي خاموشی اختياروي، څکه هغوي چي له کومو شرایطو او ګوابښونو سره مخ دي، ورباندي نه پوههيري هغه کسان باید ورتیل شي چي خشن دي، بنخو ته ګوابښ کوي او تر فشار لاندي يې

راولي، د بنخو د مالي خپلواکي مخنيوي کوي او له عاطفي اړخه پر بنخو سلط غواړي، تر دي هغوي تاوتریخوالی تشخيص نه کرای شي.

د تاوتریخوالی د دوام یو بل اصلی لامل د حېل شوو بنخو منزوی کېدل دي. خشن کسان جلو او يا حتی د دوستانو کورنيو ته د بنخو د تګ مخنيوي کوي، تر څو هغوي یوازي شي او و نه شي کولای چې د ور سره شوي تاوتریخوالی په اړه له چا سره خبری وکړي. هغوي له دوستانو او ملاترو او حلقو سره د حېل شوو بنخو د هر ډول تهراو مخنيوي کوي. دغه کار له خشن کس سره مرسته کوي چې پر بنخه مکمل سلط ولري او وکولای شي چې د هغې پر افکارو او کړنو تاثير لرونکي وي. کله چې حېل شوی بنخه یوازي او له ملاتر کونونکو ليري وي، خشن کس په اسانه کولای شي چې هغې ته ووایي چې له تاوتریخوالی سره مخ نه ده، تاوترخوالی طبیعی او د منلو ور دی، يا هم دا چې هغه (بنخه) خپله ملامته ده.

د تاوتریخوالی دايره هغه وخت له مينځه ئي چې حېل شوی بنخې وکولای شي چې یوه له بلې سره اړيکي ونیسي او یوه د بلې داستانو ته غور ونیسي. مور هله په دی پوهېرو چې یوازی نه یو، ملامتي هم نه یو، کله چې د بنخو د مشکلاتو په اړه، یوه له بلې سره خبری وکړي نو له یوازېتوبه راوزو، زده کوو بې چې تقریبا زمور شاوخوا تولې بنخې د تاوترخوالی یا آزار له یوه ډول سره مخ دي او دا ناممکنه د چې مور تولې دي ملامتي اوسو. د حېل شوو بنخو له داستانو او نورو خاطراتو څخه د خشن کس له عادتونو او کړنو سره اشنا کېدای شو او په بنکاره وینو چې هغوي څنګه زمور احساسات او افکار تر خپل واک لاندي راولي، تر څو مور خپل ټان خپله ملامت کړو او يا هم د تاوتریخوالی په وراندي خاموش پانه شو.

د یوه خشن کس نښي:

- که هغه تاسی او نوری بنځی، د کورنۍ بنځی، همکاران او یا هم دباندي په عمومي فضا کي نوري بنځی سپکوي او یا هم هغوي حوروی، نو په ياد ولرئ چې د بنځو په وراندي د تاوترخوالی ریښه، هغوي ته نه احترام دي.
- که هغه د خلکو په مخ کي پر تاسو مهربان او مينه درسره کوي، خو کله چې یوازی شئ، نو چلن یې بل شان وي يا ستاسو په اړه سپکاوی کوي او یا هم د نورو په وراندي ادعا کوي چې د بنځو د حقوقو مدافع دی خو په خپلو خصوصی روابطو کي پر بنځو تور لکوي او یا یې بي احترامي کوي. د خلکو په مینځ کي په ځان بنه بنودل سره غواړي چې ستاسو لپاره ساحه تنګه کړي او که یوه ورڅي تاسو د بنځي ځپني او تاوږيخوالی شکایت وکړي، نو بیا څوک ستاسو پر خبرو باور و نه کړي.
- که هغه هڅه کوي چې ستاسو تګ و راتګ، کالۍ، چلن او له نورو سره ستاسو اړیکې خپله وټاکي، دا د تاوږيخوالی نښه ده. یو بنه مېړه ستاسو د خپل ځان او ملګرو په باب، ستاسو شخصي پرپکرو ته درناوی کوي؛ پر تاسو د واکمنی او یا هم له ملګرو او کورنۍ څخه مو د لیریتوب هڅه نه کوي.
- که هغه په دوامدار شکل بخيلي کوي او بي دليله مو په خیانت تورنوی. یو بنه مېړه پر تاسو باور کوي او ځان ستاسو مالک نه بولې.
- که هغه مسؤولیت منونکي نه دی او همېشه په ټولو ستونزو کي یوازی تاسو ملامته بولي.

- که هغه خپلی هوسانی ته ستاسو تر ارتیاواو دېر ارزښت ور کوي؛ مثال: که تاسو نارو غه یاست او هغه بیا هم ټینګار کوي چي له یو بل سره جنسی رابطه ولري؛ يا ور ته خواره تیار کړي. خشن کسان ځان غوشتونکي دي او د نورو ارتیاواو ته پاملننه نه کوي.
- که هغه گوابن کوي چي ستاسو سره به تاوږیخوالی کوي يا به مو خوشی کوي.
- که هغه د ډی مخنيوی کوي چي تاسو له خپلو دوستانو او کورنيو سره وخت تېر کړي. خشن کس غواړی چي ستاسو پر وخت او ژوند انحصار او بشپړ تسلط ولري او دایمن شي چي تاسو له نورو څخه لیری یاست، تر څو و نه شي کولای له چا سره د هغه څه په اړه خبری وکړئ چي ستاسو ترمینځ پیښیري.
- که هغه د ځان او ستاسو لپاره متفاوت معیارونه او توقعات لري؛ مثال، که هغه فکر کوي چي کولای شي تر غرمي ویده شي، خو تاسو باید سهار وختي ويښه شي، کور اماده کړي، کالې پرمینځي او خواره تیار کړي او يا هم فکر کوي چي خپله کولای شي د شپې تر ناوخته له کور څخه دباندي وي خو بیا له تاسو څخه د خپلواک ژوند حق اخلي.
- که هغه یوازی په هغه صورت کي ستاسو سره بنه چلن کوي يا هم ستاسو سره یو کار کوي چي په راتلونکي کي پر تاسو احسان وکړي او د هغه د یوه کار او يا هم بنه چلن پر اساس، له تاسو څخه باج و اخلي؛ د مثال په ډول، که هغه وايي: "که زما پر خبرو غور نه نيسې، نو کوم کالې چي مې درته اخیستي دي، هغه ولې اغوندي؟" خشن کسان هر وخت فکر کوي چي اريکه په اخیستلو او ورکولو خلاصه کېږي او د مرستي يا هم کوچنۍ ډالۍ په مقابل کي، ستاسو څخه لس برابره توقع لري.

بنه دی چې په ياد ولرئ که هر سرى، یوه له دغۇ نېنبو څخه يو خل بىكاره کري، ممکن خشن کس نه وي، خو دغه لومرنى نېنبر او گواښونه دی. که دغه نېنې په خېل مېرہ، د کورنى غري يا هم دوستانو کي ويني، له لومرى سره عکس العمل وېنياست او خېل مخالفت ور سره څرګند کري، تر تولو مهمه دا چې پر خېله غريزه باور وکړئ. که خوک يا هم خه تاسو ته بنه حس نه در کوي او يا مو هم د ويرى سبب ګرځي، يا د نامنۍ احساس وکړئ، پر خېل احساس باور ولرئ! په مردساپاره ټولنه کي په ژوند سره، چې مور په څلونو له تاوټريخوالي يا سوء استفادې سره مخ شوي یو، نو په رشتيا سره چې مور سېنځي- د تاوټريخوالي پېژندنې لپاره قوي غريزه لرو. په راتلونکو مخونو کي به له تاوټريخوالي څخه د ځان ژغورني لپاره، نوري لاري وپېژنو.

آيا کله له لاندې چلنونو سره مخ شوي یاست؟

- آيا هغه کله د کور شيان مات کري او تاسو یې په وېشتنې یاست او يا یې هم ستاسو د وېرولو لپاره له در و دېوال سره ځان جنګولى دی؟
- آيا تاسي یې دننه په کور کي کولپ کري یاست؟
- آيا تاسي یې له ډودۍ او او بو څخه راګرڅولي یاست؟
- آيا کله یې لاس درباندي پورته کري او بېرته یې کښته کري دی؟
- آيا تاسو ته یې گوابش کري چې تاسو، ستاسي ماشومانو او يا هم د کورنى نورو غرو ته به زيان ورسوي؟
- آيا تاسي یې "فاحشه" بللي یاست او يا یې هم د زنا يا خيانت تور درباندي لګولى دی؟
- آيا تاسي ته یې گوابش کري چې تاسي به پوليسو ته بوزي او يا به د عدلی طب له لاري ستاسو د بکارت معانيه وکړي؟

- آيا ستاسو شاوخوا يا د کورني غري يي ستاسو په وراندي يي هخولي چي تاوتي�والى در سره وکري يا د دوى په خبره "ناسې لاري ته راولي"؟
- آيا د نشيي توکو يا الکولو سره د اعتياد په بهانه، يا په بل دليل يي ستاسي شخصي مال، پرته له اجازي، خرڅ کړي دي؟
- آيا تاسو يي له بانکي حساب جورو لو، زدکري او يا هم کارڅخه را ګرځولي ياست؟
- آيا پر تاسو يي فشار را وری چي ملګرتياوي مو خرابي کړئ؟
- آيا هغه تاسو جنسی نژدپولی ته مجبوره کړي ياست؟ فرق نه کوي چي له هغه سره مو واده کړي يا نه، په اجباري توګه جنسی نژدپولی هيڅکله د منلو ور نه دي.
- آيا ګواښ يي درته کړي چي که د هغه له خوبنۍ پرته چلن و نه کړئ، پرې به موږدي او يا به هم د کور د اړتیاوو لپاره پېسي در نه کړي؟

که یوی له دغو پوښتو ته مو ټواب "بلې" وي، نو تاسو له یو ډول تاوتيخوالى سره مخ ياست.

که څه هم امكان لري له احتیاط سره- سره، یو څوک له یو خشن کس سره مخ شي. کولاي شو چي د ټینو دغو تکو په نظر کي نیولو سره، تر یوه حده ځان وساتو؛ ډيره مهمه ده چي په نظر کي ولرو، که له تاوتيخوالى سره مخپرو نو مور ملامت نه یو. دا زمور بي احتیاطي نه ده چي د تاوتيخوالى سبب ګرځي، بلکي یوازي او یوازي خشن کس د تاوتيخوالى سبب دی. لاندي تکي د هغه بنخو لپاره دي چي د واده او يا عاشقانه اړیکي په اړه فکر کوي، خود هر چا لپاره ګټور کېدای شي:

خپل تحصیل ته لو مریتوب ور کړئ او مخکي له وخته او اجباري واده سره مخالفت وکړئ. که په حقیقت کي له یو چا سره علاقمند یاست او فکر کوئ چې که واده ورسره وکړئ نو انسانی او خوشحال ژوند به ولري، ډايمن اوسي چې حداقل له لیسي خخه فارغ او که ممکن وي له پوهنتونه فارغ شوي یاست. چا ته چې تاسو او ستاسي پرمختګ مهم وي، انتظار در ته کوي. که تر وخت مخکي او اجباري واده سره مخ یاست، اعتراض وکړئ. شرم مه کوي، ځکه دا ستاسي انساني او قانوني حق دی چې واده ته مجبوره نه شئ. له کورنۍ سره پر دي موضوع خبری اسانه نه دي. هڅه وکړئ چې په خپله کورنۍ کي له باوري کس سره خبری وکړئ او هغه راضي کړئ، تر څو ستاسو تر څنګ ودریروي او تاسي یوازی نه شئ. د یوه بل شخص ملاتړ، تاسو ته نور هم دیر جرات در کوي. علاوه پر هغه، بنه دی له خپلی کورنۍ سره د هغۇ بشکو په اړه خبری وکړئ چې تر وخت مخکي او اجباري ودو ته مجبوري کړل شوي او ژونديي له همدي وجي خراب شو. ور ته وویاست چې نه غواړي د هغوى په برخليک اخته شئ. اکثر دغسی ودونه درواني فشار، د ولادت او حمل په وخت کي د صحى ستونزو، دير تاوېریخوالي او جنجالونو سبب گرځي؛ پر دغه موضوع، د هغۇ کسانو چې تاسو یې پېژنۍ، په ژونديو مثالو سره، له خپلی کورنۍ سره بحث وکړئ.

تر واده مخکي، په مالي لاحاظ، خان خپلواکه کړئ. د یو زيات شمېر بنټو لپاره ممکنه نه د چې کار وکړي او ګټه ولري. زمور په تولنه کي له کوره دباندي د بنټو کار او پوهنتون ته نلل یو خيال دی. د بنټو لپاره فرصلونه کم دي. پر دي علاوه، هغه بنځي چې په کور کي دي، هم کار کوي. هغوى د کور د کارونو په کولو سره، د نوکر نیولو مخنيوی کوي او د کورنۍ له اقتصاد سره مرسته کوي، خود کور کار درآمد نه لري او بنځي چې په مالي لاحاظ پر خپل خشن مېره متکي وي، نه شي کولای په اسانې سره له هغه سره خپل اړيکي وشلوې. مهمه ده چې تر واده مخکي ډايمني شئ چې یو کسب او دنده ولري؛ کولای شئ چې تر واده وروسته او یا هم د واده د بې خوندی په صورت کي،

پر خپلو پېښو ودریږد. تر واده مخکي، خپل راتلونکي مېړه ته وواياست چي کار درته ارزښت لري او د واده یو له شرطونو څخه مو دا دی چي هغه ته دوام ور کړئ.

خان ته شخصي بانکي حساب جوړ کړئ چي یوازي تاسو ور ته لاسرسى ولري. که تاسو ته نژدي بانک نه وي، يا په بل دليل نه شئ کولای چي حساب خلاص کړئ، په یوه ځانګري ځای کې، یو اندازه پېسي ځان ته وساتئ. کله چي غواړۍ له خشن کس څخه بېل شئ او یا هم مدافعه وکيل، داکټر او روشنناس ته مراجعه وکړئ نو دغه پېسي به مو ستونزه حل کړي.

د خپلو قانوني حقوقو په اړه خبری اوسي. د کتابونو، مقالو، ويسياسيتونو، سيمينارونو، د بنټو په اړه راډيوبي خپرونو او نورو مالوماتي مراجعي څخه په استفاده، ځان خبر کړئ؛ پوههړي چي اجباري ودونه، مخکي له وخته ودونه او د بنټو په وراندي د تاوتریخوالی اکثر پولونه، له هغې جملې څخه د جنسی او فزيکي تاوتریخوالی، د جنسی کار لپاره زور، لفظي آزار، څوک تعقیبول یا ورپسي کېدل، د زدکرو مخنيوي، کار او میراث ته یې د لاسرسى محدودول؛ دا تول تاوتریخوالی دی او د افغانستان په قانون کې د جرم په توګه پېژندل کېږي. د بنټو په وراندي د تاوتریخوالی د مخنيوي قانون رسميت لري او تاسو کولاي شئ چي د آنلاین او یا هم د بنټو ریاست یا نورو د بنټو بنستونو له لاري لاسرسى ور ته پیدا کړئ، له ټولو قانوني محافظتو سره- سره، په یاد ولري چي په افغانستان کې د قانون له تطبيق سره سليقوی چلن کېږي او یو باوري وکيل درلودل کولاي شي چي ستاسي د حقوقی مبارزي ترتولو مهمه برخه وي.

تر کوژدي مخکي خپل د ژوند ملګري وپېژنې! که شرایط اجازه نه در کوي چي خپل د ژوند له ملګري سره اشنا شئ، نو له دي فرصته استفاده وکړئ، د پېژندنې په جريان کې د یوه خشن کس پر نښو فکر وکړئ او د هغه په افکارو، چلن او باورونو ځان خبر کړئ. وګورئ چي له نورو بنټو سره څنګه چلن کوي، د بنټو د خپلواکي، کار او

تحصیل په اړه بې نظر څه دی. که له کومي تشویشونکي نښي سره مخ کېږي نو ورسره خبری وکړئ او یا هم له کوژدي څخه تېر شی؛ د افغانستان د مدنۍ قانون پر اساس کوژده د شناخت مرحله ده او دواړه اړخه حق لري چې فسخه بې کړي. که نه شئ کولای چې تر واده مخکي، د ژوند له ملګري سره مستقىمي خبری وکړئ، نو د خپله کورني له غړو سره خبری وکړئ، هغوي ته توضیح ور کړئ چې تاسي څه دول شخص غواړي او ولی غواړي چې د دی ستړ تصمیم په اړه محتاطانه چلن وکړئ. که اړتیا وینې او کولای شئ، خپلی کورني ته له خشنو کسانو سره د واده د ناوړو پایلو او د خپلو حقوقو په اړه مالومات ور کړئ. د دی کار لپاره کولای شئ له همدي رسالۍ او نورو مالوماتي موادو څخه استفاده وکړئ او حتی کولای شئ د هغو بنټو چې تر واده وروسته له تاوټريخوالي او نه ختمېدونکو سټونزو سره مخ دي، د کيسو يادونه وکړئ، چې کورني مو د تصمیم درک او درناؤي بې وکړي. مثلاً کولای شئ چې ور ته ووايast: "هره ورڅه د دعوا او جنګ له وچي د پلار کور ته راحي او هیڅکله آرامتیا نه لري، زه نه غواړم داسي ژوند وکرم." هڅه وکړئ چې د حان په باب مو د کورني احساسات او عواطف را وين کړئ، هغوي ته يادونه وکړئ چې هغوي ستاسو سره مينه لري او یوازی ستاسو بنه غواړي، خو تاسو پوهیږي چې له هغه چا سره واده، چې نه بې پېژنۍ، امکان لري چې خشن کس وي او ستاسو په خير نه وي.

- د خپلي نکاح په پروسه کي دخیل اوسي! دېري بنځي کولای شي چې د خپل حق د دفاع لپاره، یو او دوه شیان، په خپل نکاح خط کي اضافه کړئ او د یوه عمر رنځ او درد څخه حان وژغورئ. له پلار يا هم بل کس سره چې ستاسي وکیل دی، تر نکاح مخکي خبری وکړئ او تشویق بې کړئ چې د طلاق او حضانت برابری حق په نکاح خط کي ذکر کړئ. یو شمېر پامور دیني عالمان، په افغانستان او نړۍ کي، دغه عمل جایز بولی. که نه شئ کولای چې د دغه حقوق غوبښته وکړئ، حداقل دا لمني اوسي چې په نکاح خط کي مو نور تبعیضونه نه وي. مثال، ئیني په نکاح خط کي ليکي چې "ښه حق نه لري، د خاوند بي اجازي له کوره ووځي". تاسو کولای شئ د نکاح خط په لوستو او له

خپل وکیل سره تر خبرو وروسته، دغه برخه لیری کړئ. اکثر وختونه بشپړونکي شیان چې د بنخو حقوق نقض کوي، په نکاح خطونو کي لیکل کېږي. ستاسو خبرتیا او برخه اخیستل د دی سبب ګرځی چې تاسی خپل اساسی حقوق له لاسه ورنه کړئ، ټکه د افغانستان د اساسی قانون پر اساس، نکاح خط پر شرعاً ارزښت علاوه، قانوني رسميت هم لري. که نه شئ کولای د نکاح خط په متن کي بدلون راولی، تر واده مخکي د طلاق پر حق، حضانت، مالکیت، د ماشوم درلودو یا نه درلودو او همدا ډول مهمو مسایلو باندي خبری وکړئ. د دی خبرو ټینې برخی ستونزمني او څورونکي دی خو د خپل خاوند څخه ژمنه اخیستل، که څه هم یوازي شفاهي وي، خو دا ور ته بنېي چې تاسی خپلو حقوقو او هویت ته په ارزښت قایل یاست او دا کولای شي په راتلونکي کي د دغو خبرو اړوند مسایل اسانه کړي. زیاتني بشئي غواړي چې شرمناکي او سنګيني بشکاره شي، نو تر واده مخکي د پلار، وکیل او راتلونکي خاوند سره دغه موضوعات نه مطرح کوي، خو د ڈھان د امنیت تضمین، له مینې ډک او ارام ژوند تر دی دېر مهم دی چې نور فکر وکړي چې تاسی سنګيني او شرمناکي یاست.

- ماشوم زېړول وختنوي! د افغانستان قوانین غیر عادلانه دي او په ډېر و مواردو کي د طلاق په صورت کي، نجوني پر نهه کلنۍ او هلکان پر اوه کلنۍ له مېندو څخه جلا کوي. که نه شئ کولای تر واده مخکي خپل خاوند وپېژنۍ نو تر واده وروسته، ژر ماشوم مه زېړوئ. 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 چور کړي.

آرزو یوه نرسه ده. هغه چي له کومه وخته له پوهنتونه فارغه شوي ده، په یوه خصوصي روغتون کي کار کوي. کورني بي په دي خوشحاله ده دا پر خپلو پينو ولاړه ده، یو څو مياشتني مخکي د آرزو ورور ګمشيد. له ايران څخه کابل ته راغي. په دغو وختونو کي هغه د آرزو د کار کولو خلاف خبری کوي. هر سهار آرزو ته وايي چي د کور ټیني اضافه کارونه خلاص کري، له دي امله آرزو ناوخته کار ته رسيري. له دي څخه علاوه، ګمشيد له خپلو نورو ورونو سره په دي اړه خبری کوي چي بنځي اجازه نه لري، له کوره دباندي کار وکړي او له بېگانه خلکو سره واوسې او هڅه کوي چي د هغوي نظر هم د آرزو د کار خلاف تحريک کري، خو آرزو خوشحاله ده چي له مالي اړخه خودکفا شي او په واقعيت کي له خپلي دندۍ او له نورو بنټو سره له مرستي خوند اخلي. د وخت په تېرېدو سره، د آرزو خلاف د ګمشيد خبری او کارونه خطرناکه کېري. یوه ورڅ چي کله آرزو له کار څخه کور ته راخېي، ګمشيد یې په بېلچه ولې، که څه هم بېلچه د آرزو پر بدن نه لګيرې، خو ډېرې دارېږي او ګمشيد وايي چي آرزو یوه فالحه ده او خدای پوهېږي چي هره ورڅ به په روغتون کي څه کوي. آرزو په غوسمه کېري او له والدینو سره خبری کوي او له هغوي څخه غواړي چي ګمشيد راضي کري چي له دي سره کار و نه لري. خو ورڅي وروسته ګمشيد معذرت غواړي او آرزو فکر کوي چي ستونزه حل شوه، خو متوجه کېري چي ورور یې او س هم د کورني له غړو سره، په دي اړه چي آرزو کار کوي او بنه بنځه نه ده، خبری کوي. یو څه وخت وروسته د آرزو کوچنۍ ورور هغې ته وايي چي ګمشيد ګوابن کړي که آرزو کار ته ادامه ور کري، ګمشيد به یې ووژني. آرزو وپړېږي او هڅه کوي له ګمشيد سره مخ نه شي. یوه ورڅ چي کله کور ته راخېي نو تول یوې مېلمسټيا ته تللي او په کور کي یوازي ګمشيد پاتنه دې. ګمشيد د آرزو په لېدو سره، هغه له ويښتano نيسې او پر ځمکه یې غورځوي او وهل ور کوي. وروسته ګمشيد آرزو ته وايي چي بل ټل به یې ووژني.

په دي کيسه کي د تاوتریخوالی نښې کومي دي؟ ستاسو له نظره د آرزو خلاف جسمی تاوتریخوالی څه وخت شروع شو؟

د جمشید له ارخه لومنى د تاوتریخوالی تفکر او بنځيونکي نښه دا ده چې هغه نه غواړي آرزو کار وکړي او هڅه یې کوله چې آرزو په خپل واک کي راولي او په کور کي یې وساتي. دويمه د تاوتریخوالی نښه دا وه چې هڅه یې کوله د خبرو له لاري د کورنۍ د نورو غړو نظر هم د آرزو د استقلال په اړه بدل کړي او آرزو منزوی کړي. د آرزو خلاف لومنى فزيکي عمل، هغه په بېلچه ويشنټل وو. سمه ده چې پر آرزو بېلچه و نه لګډه خو دغه عمل جسمی تاوتریخوالی دي، هکه ګواښ دی چې بل څل به تاوتریخوالی د ګنتروول ورنه وي. په یاد ولري: ضرور نه ده چې جسمی تاوتریخوالی وشي یا شدت ولري چې له عاطفي ارخه منفي تاثيرات وکړي او بنځي له ویري سره مخ کړي. د جسمی تاوتریخوالی او قتل ګواښ کولای شي چې خپله د تاوتریخوالی په شان د روانې زیان سبب وګرځي. البته په دې اړه، آرزو هغه وخت له شدید فزيکي تاوتریخوالی سره مخ کېږي چې جمشید پر هغې وار کوي.

آرزو له شدید او خطرناک جسمی تاوتریخوالی سره مخ ده. خو یو شخص دېر کم، یوازی له یو ډول تاوتریخوالی سره مخ کېږي. اکثریت جسمی تاوتریخوالی، له عاطفي او لفظي تاوتریخوالی سره مل وي. د جمشید له خوا د آرزو سپکاوی، منزوی کول او چوپول د عاطفي او لفظي تاوتریخوالی بېلګي دي. څېرنې وايې چې ۵۰ فیصده کسان چې له فزيکي تاوتریخوالی سره مخ شوي دي، وايې چې له عاطفي او لفظي تاوتریخوالی سره مقابله، په مراتبو تر جسمی تاوتریخوالی سخته ده. پر دې علاوه، آرزو له مالي تاوتریخوالی سره هم مخ ده، هکه جمشید هڅه کوي د کار کولو مخنيوی یې وکړي او مالي استقلال یې واخلي. د مالي خودکفائي نه موجوديت کولاي شي بنځي پر خشنو کسانو متکي کړي او له خشنو کسانو څخه یې د پېلنون مخنيوی وکړي.

حوا او اسد په پوهنتون کي تولگیوال دي. هغوي يو او بل سره کورني کار کوي، د غرمي بودي خوري، تر پوهنتون وروسته يو له بل سره اريکه لري. دواړه يو بل ته د ميني چې باحساس لري، په عاطفي لحاظ يو او بل ته د نژدېوالۍ احساس کوي. يو هه ورخ تر درس وروسته، چې اسد حوا کور ته رسوله، خپل لاس د هغې پر ورون ږدي. حوا د اسد لاس ليري کوي او هغه ته وايې چې تر واده مخکي نه غوارۍ چې هیڅ بول رابطه او جسمي اريکه ولري. اسد معذرت وغوبت، خو څو ورځي وروسته يې بیا هڅه وکړه چې د هغې په بدن لاس ووهی. دا څلې د معذرت غوشتو پر څای اسد وویل چې دی يو نارینه دی او خاص اړتیاوی لري، که حوا غوارۍ چې دی خپل غرایز کنترول کړي، نو باید پټونکي کالې واغوندي. حوا تصميم نيسې چې پراخ کالې واغوندي چې په تولګي او دباندي ځان ته د نورو پام نه کړي، لړ لړ خاموشه او ګوبنه ګيره کېږي. شاوخوا ملګري يې ورڅه پوبنتي چې ولې دومره بدله شوي ده؟ هغه اووس هم له اسد سره ويني، ځکه چې يو او بل ته ژور احساس لري، خو يو مابنام اسد هڅه کوي چې په زور يې بشکل کړي، حوا هغه ته وايې چې بس يې کړي او هغه له ځانه لېږي کوي. اسد هغه ته وايې، که نه شي کولای چې د نارینه اړتیاوې پوره کړي باید نور یو څای نه وي. حواله اسد سره مينه لري، خو نور د منيت احساس نه ور سره کوي. پر دې علاوه، حوا پوهېږي چې کورني يې د رابطه په اړه موافق نه دي، نه پوهېږي چې د دي ستونزې په اړه له چا سره خبرې وکړي.

سخي د پنځه څلوبېښتو کالو دي. هغه او مېرمنه يې فروزان- دري ماشومان لري. که څه هم، د هغوي له واده څخه شل کاله تېرېږي، فروزان هیڅکله له سخى سره د جنسى يو څاي کېډني په وخت کي د راحتى احساس نه کوي. سخى اکثراً ناوره جنسى فيلمونه کوري او فروزان هم مجبوري، چې دغه فيلمونه وګوري. هغه حتی فروزان تر فشار لاندی راولي، چې په فيلمو کي يې څه ليدلې هغه ترسره کړه، کله. کله هغه د فروزان سپکاوى کوي او وايې، هغه لکه نورې بنځي، بنایسته نه ده. که فروزان يو له هغۇ جنسى اعمالو چې خاوند يې له فيلمو زده کړي، برخه وانځلي، نو سخى وايې چې فروزان يې سپکاوى کړي او د هغه احساسات يې زيانمن کړي او څو ورځي له فروزان سره خبرې نه کوي، تر هغه پورې چې فروزان د ګناه

احساس وکري، پينپمانه شي او ورخخه معذرت وغواري. هغه حتى چي كله فروزان مريضه او يا هم خسته وي، ماليه نه وي، بيا هم جنسى يو حاي كېبو ته مجبوري او ور ته وايى چي د يوي بنئي په توگه يوه وظيفه لري، هغه پيروري كول دي، كه يى نه شي كولاي دغه دنده ترسره كري، نور نو د سخى په درد هم نه خوري. ئيني وختونه د خوب په بستر كى سخى د فروزان وينستان كشوي او يا هم وهل كوي. فروزان چي هر څومره زاري وکري، هغه يى له آزار څخه لاس نه اخلي. فروزان كله فكر كوي چي سخى له هغى سره په تاواريخلوالي کي جنسى خوند اخلي، او د خوب له بستر ور اخوا د نورو په وراندي سخى له فروزان سره بير په مهربانى چلن كوي او دا د يوي بنه مور په توگه ستايى، د سخى دوه گونى چلن فروزان ګيج كوي، ځكه فكر كوي چي له دوو متفاوتو کسانو سره ژوند كوي. د نامنۍ پر احساس علاوه، فروزان له خپل خاوند سره پر نژدى كېدو د ناپاکى احساس کوي او هيڅکله د خپل بدن او اندام په اړه دراحت، رضایت احساس نه کوي. فروزان په خپل کور کي د کمترى، ژور خپگان او ناړامي احساس کوي.

فرشته نهه ګلنې وه. د هغى کورنى د خپلې کاكا له کورنى سره په ګاوند کي ژوند کاوه، هغه د کاكا له لور -هدېي- سره خورلنه وه. هغى له معمول سره سم، د هدبې په کور کي ټلويزيون ګاته او يا يى هم لوبي کولي. یوه شپه فرشته هملته ويده شوه. سبا په ډار له خوبه پورته کېري، ځكه د یو چا لاس پر خپل ورانه احساسوي. هغه خپلې سترګي خلاصوي او ويني چي د هدبې ورور -اميده- نژدي ور ته ناست دى او پر بدن يى لاس وهى. اميد هغه وخت متوجه کېري چي فرشته راوينه شوي ده، داسي چلن کوي لکه هېڅ کار چي يى نه وي کړي او له اطاق څخه وحې. وروسته له څو ورڅو، کله چي فرشته متوجه کېري چي اميد هېڅ عکس العمل نه بشكاره کوي، نو فکر کوي چي شايد هغه څه چي پېښ شول، له خپسي پرته بل نه ول. د دې با وجود، نور نو فرشته د خپل کاكا په کور کي د منيت احساس نه کوي. ئيني وخت متوجه کېري چي اميد د خپگان په انداز ور ته ګوري او فرشته فکر کوي چي له بي احترامي او سوء استفاده سره مخ شوي ده، خو نه پوهېري چي څنګه خپل

احساسات له بل چا سره شريک كري. هغه د يوازيتوب، نامنی، خپگان او مراويتوب احساس کوي، حکه نه پوهيري چي خه ور پېښي شوي دي او خنگه، له چا سره په دي اړه خبری وکړي.

هوا، فروزان او فرشته، درې سره، د تاوټريخوالي او جنسی سوء استفادې سره مخ دي. جنسی تاوټريخوالي مختلف دولونه لري، خو په توله کي، هر دول جنسی عمل اجباري دي. د کار په چاپېریال او عمومي چاپېریال کي اجباري فزيکي تماس، تجاوز (اجباري جنسی نژدی واله) د جنسی سوء استفادې لپاره اختطف، اجباري تن فروشی، اجباري او مخکي له وخته واده او په کورنۍ کي جنسی سوء استفاده، دا تول د جنسی تاوټريخوالي مثالونه دي. یو څوک د جنسی موادو لوستو یا ليدو ته مجبوروں او د دواړو اړخونو له رضایت پرته جنسی خبری، د ويرولو لپاره یا ګواښ هم جنسی تاوټريخوالي دي.

د دي باوجود چي هوا، فروزان او فرشته د تاوټريخوالي او جنسی آزار له متفاوتو دولونو سره مخ دي او په متفاوت چاپېریال او شرایطو کي ژوند کوي، هغوي ديري مشترکي تجريبي هم سره لري. په مردسالاره تولنه کي، لکه زمور تولنه، د خشنو کسانو او متتجاوزينو پر ځای، خپله بنځي چي د بى عدالتی او ستونزو سره مخ دي، ملامتيري. له تاوټريخوالي سره مخ کسان، لکه دا درې بنځي چي پورته مو بي کيسې ولوستې، اکثره بي د جنسی آزار او تجاوز موضوعاتو په اړه، د تولنیزو تابوګانو له خاطره او له دي خاطره ويريرې چي ملامتيري، نو خاموشی اختيارو. په پوره خاموشی کي له مرستي او روانی ملاتر پرته، کولای شي چي د جنسی تاوټريخوالي سره مخ کسان، د اوږدمهالو روانی زيانو سره مخ کېدای شي.

هوا، فروزان او فرشته چي له جنسی آزار سره چي مخ وي، روانی زيان يې لېدلی. د ګناه احساس، نامنی، ويره، شرم، ناپاکواله، مراويتوب او يوازيتوب، دا تول د روانی زيانو نښي دي؛ له جنسی تاوټريخوالي او جنسی آزار څخه. له جنسی تاوټريخوالي سره مخ کسان، ځينې يې شايد جنسی اريکو ته علاقمندي له لاسه ور کري، له ناريښو څخه ويره ولري، او ځان ته آزار او یا هم فزيکي زيان ورسو. له جنسی آزار سره مخ کسان شايد له بي خوبې، خپسي، شوك، د حافظي له لاسه

ورکلو، اضطراب، او جنسی آزار ترخی خاطری له تکرار پدو تشویش ولري حیني کسان چي جنسی تاوتریخوالی يې تجریه کرى، د دغى پېښي د هيرولو لپاره حان دايد کي، چي داسې پېښه اصلاً رامینځته شوي نه ده، خو دغه توصیه منفي رواني زيانونه لري. متسافنه له جنسی تاوتریخوالی سره مخ کسانو پر روان دغه منفي تاثيرات په شدت معمول وي او کولای شي د وخت په تېرپدو په هغه صورت کي چي يو څوک د امنیت احساس و نه کري او و نه شي کولای د هغى بي عدالتی په اړه چي د ده په حق کي شوي، خبرې وکړي، شدت اخلي.

توپير نه کوي چي څوک له تاوتریخوالی او جنسی سوء استفادې سره مخ دی او څوک متجاوز دی، د چا پر شخصي حریم او بدن تجاوز هیڅکله د منلو ور نه دی. که څوک 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 پوهېږي چي تاسې د خپل بدن مالک یاست او حق لري چي خپله تصمیم ونیسي، چي په جنسی رابطه کي برخه اخلي که نه. جنسی اړتیاوې، د بنخو کالي، د ډو شخص مدنی حالت او نور شرایط، دا ټول یو یې هم، د جنسی آزار لپاره موجه دليل نه دی. دغه پلمې د جنسی آزار لپاره بنخې ملامتی بولي او داسې څرګندوي چي ګویا آزارورکوونکي او تجاوزکوونکي نه شي کولای پر خپلو اعمالو او چلن واک ولري، خو لکه د نورو خلکو په شان چي د خپلې ژبي او چلن اختيار لري، کولای شي چي حان اداره کري او بنخو ته درناوی وکړي.

تاوتریخوالی او جنسی آزار پر نورو د قدرت له احساس سره رابطه لري، له شهوت او جنسی اړتیاوو سره. په اکثرو ټولنو کي دا غلط باور شتنه چي جنسی تاوتریخوالی د تجاوزکوونکي له جنسی اړتیاوو څخه سرچينه اخلي، خو د نورو ځایونو او مختلفو فرنگونو څيرني، له هغى جملې څخه جنګ څلې هيوادونه، لکه کانګو او سوليز هيوا، لکه ناروی، په بنېي چي تجاوزکوونکي د قدرت له حس او پر نورو له مالکيته څخه خوند اخلي او د همدي احساس له خاطره ، نه د جنسی علاقمندي او اړتيا له خاطره، جنسی سوء استفادې ته لاس اچوي. د جنسی تاوتریخوالی علت، د ډوی کانېي اړتیا لپاره، د نورو پر بدن واک درلودل دي، دغه اړتیا حیني وختونه د نورو په ځانګړي توګه د بنخو پر بدن د مالکيت له حسه، سرچينه اخلي.

پر دی علاوه، تاوتریخوالی او جنسی آزار ځینې وختونه د "مجازاتو" په توګه، د هغو بنخو لپاره استفاده کیري چې له تولینزو فوانيو څخه بې سرغونه کړي وي، مثال، ځینې نارينه له دی وجهي چې بنځي د ده د معیار پر اساس بنه چلن نه لري او د نارينه له نظره "بي حیا" دي، مجازات بې کړي او آزارولو ته بې لاس اچوي. د افغانستان د کورنۍ جنګ په جريان کې، وسلوالو ډلو هغه بنځي د مجازات په توګه بې حیا او فاحشي بللي او تښتولي بې، جنسی تجاوز بې پر کاوه او جنسی آلې بې ځنې پری کولې چې بنوونځي او پوهنتون ته تللي. په بوزنيا او کوسوو کې، د مختلفو قومونو پر بنخو، د هغو نارينو له خوا چې د هغو له قومه نه ول، جنسی تیری کېده، ټکه نارينو د مخالف قوم د بنخو له بدن څخه په استفادې غوبنټل چې هغه بل قوم ته قدرت وښي. د بنخو له بدن څخه د جنګ د میدان په توګه په استفاده کولو سره، د منطقوی، ملي او قومی اختلافاتو په جريان کې به نارينه جګړمانو د مخالفې ډلي د کمزوري بنوډلو لپاره د مخالفې ډلي د بنخو له بدن څخه سوء استفاده کوله او جنسی تېږي بې ورباندي کاوه. نارينو به له دی جنسی روابطو څخه جنسی خوند نه اخيست، بلکې د خپل قدرت بنوډلو لپاره به بې کار ځنې اخيست.

له منځنی آسيا او شمالي افريقا څخه رپوتونه بنسي، ۹۰ فيصده نارينه چې په عمومي چاپېړال کې آزار او جنسی آزار ته لاس اچوي، وابي چې د تفریحی لپاره دي کار ته لاس اچوي، نه د دی لپاره چې جنسی اړتیاوي بې پوره شي. په دغه وختونو کې په انفرادي دول جنسی تېږي، جنسی تاوتریخوالی له همدي برتری له حس او د بنځي پر بدن د مالکيت له حس څخه سرچينه اخلي. ټول جنسی تېږي کوونکي " مجرد او غريب نارينه چې نه شي کولای واده وکړي او خپلې جنسی اړتیاوي پوره کړي " نه دي، بلکې له ټول اقتصادي او مدنۍ حالت او تولنیزو فشرونو څخه نارينه جنسی تاوتریخوالی ته لاس اچوي. هغه نارينه چې دونه بې کري او شايد له یوې څخه دېږي بنځي ولري بیا هم جنسی تاوتریخوالی ته لاس اچوي. جنسی اړتیاوي پوره کول له پلمي پرته بل څه نه دي، که بنځي هم جنسی اړتیاوي لري، مګر دوى په دې کچه جنسی تاوتریخوالی نه کوي. برسبړه پردي، جنسی اړيکي او مينه په خوبنې خوندوروه وي چې د دواړو خواوو لخوا په رضایت سره وي.

په جنسی ټورونی او تیری کي یوازي و یوازي خشن کس مقصري دی. کله چي مور د جنسی ټورونی او جنسی تیری د توجيه لپاره ډول ډول پلمي جوروو، يا بنخو ته وايو چي تاسي په بله طریقه ژوند وکرئ یا کالي واغوندي، نو جنسی تیری به درباندي و نه شي او له دي امله پخپله ملامتني دي، مور د ټورونني او جنسی ناوره کته اخیستنی د دوام لپاره، دروازه پرانيزو. مور دغه باور تقویه کوو چي نارینه ضعیف النفس دي او نشي کولي خپل خان اداره کري. دا طرز فکر یوازي و یوازي متجاوزين او ناوره کته اخیستونکي لري او هیڅکله به ټورونني او جنسی تیری ته د پاي تکي کېښېردي. د جنسی تاوټريخوالی قربانيانو د ملامتني پر ځای، مور باید دوي ته غور و نيسو، پر خبرو بي باور وکرو، خشن کسان باید تر پوبنتنو لاندي راولو. ديری بنخوي شته، چي په خپلو کورونو او پسخانو کي جنسی تیري ورباندي کېري. ديری بنخوي شته، چي تر چادری لاندي ټورول او جنسی تیري ورباندي کېري. نجوني شته چي تر او سه بلوغ ته نه دي رسيدلي خو جنسی تیري ورباندي شوي. تر هغه چي خشن کسان تر پوبنتني لاندي رانشي د خپل چلن له پايلو سره مخ نشي، خنگ ته او محدود نشي او د خپل جرم له وجهي سزا و نه ويني، جنسی تاوټريخوالی به دوام و موسي. تر هغه چي مور د متجاوز پر ځای، د تجاوز قرباني مقصري وپولو، زمور د نسلونو لورگاني به له ويري ولزېري او هیڅکله به پر ځان د باور مقام ته و نه رسيدري او آزاد ژوند به و نه کري. زمور بچيان به خپل خانونه د پياورو او باثبتانه انسانانو په توګه چي وکولي شي په درناوي سره له هر چا سره برخورد وکري، و نه ويني او د تاوټريخوالی چلن ته به دوام ورکوي او توجيه کوي به يي.

نه یوازي په افغانستان، بلکي د نړۍ په نورو برخو کي هم، د خلکو په ادبیاتو اوژبکو کي، د خشونتګرانو پر ځای قربانيان ملامتيری. هغه کلمات چي مور یي د خبرو لپاره د جنسی تاوټريخوالی په اره استفاده کوو، دير ارزښت لري. کله چي د جنسی تیري قرباني شوي کس ته مور "بي عزته" وايو او يا هم وايو چي هغه "بي عزته" يا "بدنامه" شوي، مور خپله په یوډول هغه بنخه منزوی کوو. په حقیقت کي، خوک چي تاوټريخوالی او تجاوزکوي باید خپل عزت او درناوى له لاسه ور کري، نه قرباني. متجاوز، نه د جنسی تیري قرباني، باید بدnam اوبي عزته وبلل شي. جنسی تبری او جنسی ټورونه له قرباني څخه څه

نه کموي، يا کرامت او درناوي يې تر پوبنتني لاندي نه راولي، بلکي د متجاوز قدر او درناوى باید له منځه يوسي. له جنسی تيری او جنسی څورونی له زيانه وروسته، تاسو اوس هم انسان یاست او ستاسو کرامت، عزت، ارزښت، او حقوق باید کم نه شي.

د سيمين او فرهاد له کوزدي څخه يو کال زيات کيو. فرهاد په جرمني کي ژوند کوي او سيمين په کابل کي. د دوى کوزدي د کورنۍ لخوا شوي، ځکه فرهاد غوبنټل له یوي افغانی بنځي سره واده وکړي چې له خپل کلتور او دودونو سره اشنا وي. د سيمين کورنۍ له دي رابطي خوشاله ده، ځکه فکر کوي چې د سيمين تر واده وروسته به په پرمختالي هيواډ کي له ناوړتيخوالي پرته ژوند وکړي. دغه څوانه جوره د کوزدي په مراسمو کي له یو بل سره آشنا شول، او له هغه وروسته، تقریباً هره ورڅ، د تليفون له لاري سره خبری کوي. په پیل کي، فرهاد له سيمين سره په مهرباني او مینه سره چلن کاوه، مګر د یو څه وخت له تېريدو وروسته، فرهاد په خپلو خبرو- اترو کي خشن او نامهربان شو. هغه سيمين ته ويل چې هغه له دي سره په کوزده پېښمان دی او د بدېختس احساس کوي، باید د خپلو کورنيو لپاره دا اړیکه وساتي. هغه سيمين ته د "بدرنگي" خطاب کاوه او د خپل پوهنتون له نورو بنځي سره یې پرتله کوله. خینې وختونه، کله چې سيمين ور ته وايې چې د هغه چلن او خبری زشتني دي، فرهاد په غوسمه کېږي او په ورڅو- ورڅو سيمين ته زنګ نه وهی.

سيمين دومره پېسي نه لري چې جرمني ته زنګ ووهی، او په دي دوره کي د ګناه احساس کوي او له دي څخه چې د درناوي سلوک په وراندي یې د خپل حق څخه دفاع کړي ده، پېښمانه کېږي. فرهاد سيمين ته ويل چې دا د ده مهرباني ده چې سيمين پري نېړدي؛ تر څو بدنامه نه شي او که هغه بنه سړي نه واي، نو له وخته به یې لا له یوي بنکلي بنځي سره واده کړي واي. هغه سيمين ته خبرداري ورکړ چې کله هغه جرمني ته راشي نو باید د خپل چلن او ظاهري وضعیت په اړه محطاټه وي، او نور نو لکه اوس "بي سوبې" او "بي سلیقې" نه وي. کله چې سيمين هغه ته وویل که زه ستا په خوبنډه نه یم، راځه چې جلا شو، فرهاد وايې، د هغه زړه سوځيری چې د فسخه کېډو وروسته به له سيمين سره هېڅوک واده و نه کړي. هغه

سیمین ته وايی چې ته باید له ما خڅه مننه وکړي څکه زما له برکته له افغانستانی څخه وڅي. په عین وخت کي، هغه سیمین ته د خپل مهاجرت د پروسې په اړه هیڅکله مالومات نه ور کوي او هر کله چې سیمین دی موضوع ته اشاره کوي نو فرهاد واضح ټواب نه ور کوي. سیمین د آفسردګی، حقارت، او بي سرنوشتی احساس کوي.

سیمین له عاطفي تاوتریخوالی سره مخ ده. هر هغه عمل چې د شخص هویت، پر ځان د باور احساس او انساني کرامت زیانمنوي، عاطفي تاوتریخوالی دی. ځینې د تاوتریخوالی ډولونه، لکه: عاطفي منزوی کول، لفظي سپکاوی او تاوتریخوالی، رنټل، ګواښول یا وپرول، د احساس احسان اچول- دا معنی لري چې د خپل غوبنتتو د پلي کولو لپاره، د بل شخص له احساساتو کار واخلي. د دی باوجود چې سیمین او فرهاد په دو وچو (آسیا و اروپا) کي ژوند کوي، د سیمین پر ځان باور باندي د فرهاد بریدونه، په منظم او دوامدار ډول دا احساس ور کوي چې بي ارزښته ده. خو دا د فرهاد د عاطفي تاوتریخوالی یوازینې بیلګه نه ده؛ که څه هم فرهاد پر سیمین د فشار راولو لپاره زیات وخت کېږي چې خبری نه کوي، هغې ته ګواښ کوي چې پرېردي به یې او ور ته وايی چې به بل څوک به له هغې سره مینه و نه وکړي او یا هم د خپل برڅلیک او د ژوند په اړه مهم مالومات له سیمین څخه پت ساتي، تر څو سیمین ګیچ کري او د پربکري حق ورڅه واخلي، هغه تر خپل کنټرول لاندي وساتي. دغه ټول د عاطفي تاوتریخوالی ډولونه دي. سرېږه پردي، فرهاد باوجود د دی چې د سیمین غوبنتلو ته راغلی وو، سیمین ته دا احساس ورکوي چې پر هغه اضافي بار دی او باید له فرهاد څخه منندويه وي چې له دی سره یې کوزده وکړه. په یوه بنه اړیکه کي، دواړه اړخونه یو او بل ته درناوی کوي، بو بل ته د کمتری حس یا هم د اضافه بار احساس نه ور کوي. کله چې سیمین د دا غیر عادلانه چلن په اړه اعتراض کوي، فرهاد د اوږدي مودي لپاره له هغې سره خبری نه کوي او دا د دی سبب کېږي 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 خبری کوي نو سیمین ونشي کولای د هغه چلن له خاطره یې تر پوبنتني لاندي راولي. دغه

تول د فرهاد اعمال او خبری د سیمین روانی روغتیا او پر خان باور ته زیان رسوی او د فرهاد هدف هم همدا دی. د دی لپاره چې د هغې پر ژوند او چلن واکمن وي او راتلونکي بشئه يې له عاطفى له اړخه یوازې، ضيغې او پر ده متکي وي.

که څه هم عاطفي تاوټريخوالی لر په ستړګو ليدل کيري، خو کولای شي چې په اوږده موده کي د روانی ستونزو سبب وګرځی، لکه خپگان، اضطراب، د ترک کولو وېړه او پر نفس عدم اعتماد. پر نفس د اعتماد نشتون له عاطفي تاوټريخوالی څخه سرچينه اخلي او کولای شي چې له تاوټريخوالی څخه د بنټو د لیرى کېدو مخه ونیسي. پر دی علاوه، ځورونه او عاطفي تاوټريخوالی هم په عدم درناوي کي ریننه لري. که څوک تاسي ته درناوى ونه لري، احتمال لري چې د وخت په تېرپدو سره به له تاسي سره فزيکي او جنسی تاوټريخوالی هم وکړي.

پرخان باور ولري! که تاسو له هر دوں تاوټريخوالی سره مخ ياست، ترتیلو مهمه خبره دا ده چې تل پر خپلو غرایزو اعتماد وکړي. هیڅوک پرته له تاسو څخه، ستاسو وضعیت بنه نه درک کوي. په هره مرحله کي، خپل وضعیت او احساسات و څېړي. ایا تاسو خوندي ياست؟ ایا تاسو خوبن ياست؟ ایا تاسو مرستي ته اړتیا لري؟ ایا تاسو د فزيکي تاوټريخوالی له خطر سره مخامنځ ياست؟ ایا تاسو خپگان لري؟ ایا تاسو د ځان وژنی او ځان ځورونی په اړه فکر کوي؟ د خپلی عاطفي روغتیا، روانی او فزيکي څېرنې وروسته، پربکړه وکړي چې ستاسو لپاره کومه یوه بنه په نظر درخې. د هغۇ بنټو په توګه چې یو عمر مو په مردسالاره دنیا کي خشن ژوند کړي، مور تول له ماشومتوب څخه د ګواښوونکو نښو او چلن شاهدان یو. مور پوهېړو چې کوم لمس د امنیت احساس راکوی او څه ډول لمس مو لېزوی؛ مور پوهېړو چې کومي کلیمي په واقعیت کي زمور ستاینه ده او کومي کلیمي زمور د ځورونی یا ګواښلو لپاره کارول کيري. په خپلو زیرونو کي، که خپلو غریزو او احساساتو ته غور ونیسو، نو بیا تول کولای شو چې بي احترامي احساس کړو، پر خپلو غریزو او عاطفي باور وکړي. له هغه تاوټريخوالی او ځورونی سره چې تاسي مخ ياست، هغه وېړه او خیال نه دی؛ تاسو هغه نه دی تصور کړي. که تاسو د نا خوندیتوب احساس کوي، په دېر احتمال سره چې د دی احساس لپاره دلیل شته.

هیڅکله هان مقصر مه بولی! د تاوتریخوالي قرباني چي له تاوتریخوالي سره مخ دي، هیڅکله مقصر نه دي. مور پوهېرو چي زمور په تولنو کي، له ماشومتوب څخه د تاوتریخوالي قرباني بنځي، له خپله وضعیته څخه قضاوت ورباندي کېري او مقصري پېژندل کېري. ځیني وختونه زمور خلک وايی چي له بنټو سره د هغود جامو یا د هغوي د چلن له وجهي تاوتریخوالي کېري، مګر زمور په تولنه کي، نېډي ۹۰ سلنې بنځي له تاوتریخوالي سره مخ دي. ايا مور ټول مقصر یو؟ د خشونت د قربانيو د ملامتولو عادت له منځه ورل دومره ساده نه دي. مګر هر کله چي مور د تاوتریخوالي لپاره پلمي راوiro یا بنځي مقصري بولو او توجيه کوو یي، نو د خشنو کسانو په لاس نورهم وسلې ور کوو. که تاسو له یوه خشن کس سره مخامخ یاست، چي بنځي او ستاسو وجود ته درناوي نه لري. بنه دوسي پخول، ماشوم هلك زېرول، سر لاندي کول، پراخي جامي اغوستل، له ملګرو او کورني څخه جلا کېدل، په کور کي کېښناستل... یو هم له دغوا څخه تاوتریخوالي له مينځه نه وری. دا تولی پلمي دي، نه د تاوتریخوالي اصلی لامل او خشن کسان به همبشه ستاسو د څورونی لپاره نوري پلمي ومومي. د تاوتریخوالي اصلی لامل ستاسو او د بنټو په باب د خشن کس طرز فکر او ستاسو پر ژوند د مالکيت احساس دي. تر هغه چي هغه دا زده نه کړي چي نه یوازي ستاسي، بلکي د تولو بنټو، د خپلواک انسان په توګه او د حقوق او انساني کرامت په درلودلو سره، درناوي وکړي، هغه به په مختلفو لارو او پلمو تاوتریخوالي ته دوام ور کري.

لاندي تکي زمور د هغو تجربه ير اساس دي چي له بنټو سره مو خبری کري. تاسو کولای شي چي د خيل وضعیت او ارتیاوه ير اساس کار ورڅخه واخلي.

کوبنبن وکړي چي رواني ملاتېر ترلاسه کړئ. خشن کسان د بنځي منزوی کولو سره خپل د تاوتریخوالي کرנו ته بقا وربخښي. ځیني یې په عمدي او منظم دول د هغو کسانو اړیکي او شبکي له مينځه وری چي دوى خشونت ر سره کوي. یو خشن کس کیدای شي ستاسو له شا خبری وکړي او ستاسو لپونی، احساساتي، عصبي او د نه باور ور وښي، تر هغه که تاسو یوه ورڅ جرات وکړ او د هغه تاوتریخوالي په اړه چي تاسې ور سره مخ یاست، خبری وکړي، نور به باور و نه کري. ځیني خشن

کسان شاید ستاسی د خاموشولو او پر نفس اعتماد کمزورولو لپاره تاسو ته خو ئلی و وايي چي نور کسان لکه د ده په شان به مينه نه درسره لري يا تاسو له دى پرته بل ملاتر نه لري، يا خوک ستاسو په خبرو باور نه لري؛ د دغو خبرو په کولو سره، دوي ممکن تاسو له خپلو ملگرو او د کورنى له غزو چي ستاسو دفاع کوي، له خبرو کولو را وگرخوي.

حقیقت دا دی چي تاسو یوازي نه یاست او ممکن پير کسان ستاسی حالت درک کري او ستاسو ملاتر وکري. په ټوله نږي کي، له د رېو بنخو څخه یوه، له تاوړتیخوالی سره مخ ده. دا ممکنه ده چي دا بنخه ستاسی خور، ملګري، ګاونډي او یا مو تولګیواله وي. که تاسو له تاوړتیخوالی او ټورونی سره مخ یاست، نو هڅه وکړئ چي منزوی نه شئ. یو یا دوه دوستان یا د کورنى غري پیدا کري او د زړه درد ورسه شريک کري. دا دوي ګتني لري: لومرۍ باور له ټورونکو کسانو سره خبری کول، ستاسی د روانې روغتیا لپاره بنه دي، ټکه ډاډمن کېږي، له تاوړتیخوالی سره چي مخ یاست، دا یو واقعیت دی ، نه د تختیل برخه. برسېره پردي، دا یو احتیاطي کار دی، که یوه ورڅ مو د چا عاجلي مرستي ته اړتیا درلوده، ینو نزدې خپلوان به مو له وضعیت څخه خبر وي. یو زیات شميرخشن کسان چي له بنخو سره تاوړتیخوالی کوي، هغوي ته دا احساس ور کوي چي دوي له بشه چلن سره مخ دي، يا تاوړتیخوالی او ټورونه چي تجربه کوي دا یې خپله ګناه ده. د باور ور ملګري درلودل کولای شي تاسو له دی ټورونکو باورونو څخه وژغوري.

خشن کسان لر او دوامداره تاوړتیخوالی کوي. حتی تر ټولو خشن کس ټینې وختونه "لكه عادي انسانانو غوندي چلن کوي" د دی مرحلو په جريان کي، خشن کس شاید ستاسو سره په مهرباني او همدردي چلن وکړي، ملګر د وخت په تېرېدو سره دا سوله ایزه دوره به ډېره لنده او غير معمولي شي. دا ډېره مهمه ده چي د دی مرحلو په جريان کي له بل چا سره تاسو د هغه ګړنو او چلن په اړه خبri وکړي، ټکه چي کله مور له تاوړتیخوالی سره مخامنځ یو، نو مور په سختي سره د تاوړتیخوالی نښي او مرحلې پېژندلای شو. دا طبیعي ده چي انسانان غواړي اميدوار اوسي. کله چي مور هم له تاوړتیخوالی سره مخامنځ یو، غواړو چي بشه راتلونکي ته، هغه وخت ته چي نور نو د ژوند ملګري مو خشن نه وي، اميدوار اوسو. نو هرکله چي مور له یو څه

مهربانی یا عادی چلن سره مخ کپرو، ئان ته وايو چي اوس خشن کس بدلون موندلی او وروسته به هر خه سم شي. له بده مرغه، خشن کس بير لېر بدليري او دا بدلون پرته د تيرو اشتباهاتو له منلو او د بنھو، خاصتاً هغى بىنخى په باب چي تاوترىخوالى يې ورسره كرى، ممکن نه دى. نو د همدى لپاره مهمه ده چي يو ملگرى يابل باور لرونكى کس، زمور سره مرسته وکري چي په خپل ژوند کي د تاوترىخوالى پراوونه وپېژنو.

د دى لامل چي مور ھيني وختونه يې نېنى او يا هم حتى تاوترىخوالى په خپل ژوند کي نه شو پېژندلای، دغه خشن کسان په عاطفى لحاظ مور تر خپل تاثير لاندى راولى. يوي د تاوترىخوالى قربانى بىنخى چي مور ورسره خبرى وکرى، وويل: د دى باوجود چي د هغى مېرە له روانى، جنسى او فزيي تاوترىخوالى خخه کار اخىست، كه هغى خخه كولاي چي له خپل مېرە خخه ئان جلا كرى، مېرە يې گواين کاوه چي د جلا كېدو په صورت کي به ئان ووزنى. يو خل چي يې وغوبىتل له كوره ووھى، مېرە يې چاقو واخىست چي خپل لاسونه پرى كرى او هغه تل خپلى بىنخى ته ويل چي وروسته له دى به بنه انسان شي او له هغى پرتە ژوند نشي كولاي، مگر خو اونى وروسته به بىا تاوترىخوالى تكرار شو او ھيني وختونه به يې شدت لا بېر شو. په پاي کي يې بىنخى هغه پرېښود او د خپل پلار كور ته ستنه شوه، مگر مېرە يې هيڭكلە خان-وژنه و نه كره. د ئان-وژنى گواين يوازى يو لاره وه چي خپلە بىنئە تر روحى فشار لاندى ونيسي او د جلا كېدو مخه يې ونيسي. ھيني خشن کسان د دى لپاره چي تاسى په عاطفى او روانى لحاظ تر فشار لاندى راولى، بىنايى دا احساس دركىري چي تاسو بى ارزبىنتە، احمقە، ناتوانە او پر ده متکى ياست. شايد تاسى ته ووابي، له هغه خه سره چي مخ ياست، تاوترىخوالى نه دى، بلکى يوه طبىعى ارىكە ده. شايد ھيني وختونه دومره مهربان وي چي تاسى فکر وکرى چي د تل لپاره يې بدلون موندلی، مگر ستاسو له آرامېدو سره سم، بىا تاوترىخوالى كوى. دا تولى هغه لاري دى چي خشن کس له دغۇ خخه په استفادى سره، ستاسى له ذهن او احساس سره لوبي كوي، تر خو حتى تاسى و نه شئ كولاي پر خپلۇ طبىعى افكارو او غرiziزو باور وکرى.

د خشن نارينه په باب، زمور د تولني انخورغیر واقعي دي. مور دير وخت داسي فکر کوو چي دوي بپسواده او اوبرد رويري خلک دي نو د بنه بودي نه برابردلو له خاطره په غوشه او خشن کبوري. د تاو تاريخلوالي په اړه په خبرو اترو کي، مور تل د خشن نارينه په اړه فکر کوو چي تل په غوشه دي، مګر کله ناکله طبیعي او حتی دير خوشحاله او مهربانه وي. خشن کسان تل یو ځانګري سلوک يا ظاهر نه لري، مګر دوي کولای شي چي د تولني له تولو طبقو څخه وي او د زده کري په بېلاپلېو پېراونو کي وي او د نورو انسانانو په څېرې بنکاري. خشن کسان خپل تولنیز موقف او چلن په عامه فضا کي داسي کاروی ترڅو له هغه چا سره يې چي تاو تاريخلوالي کري، منزوی کري او د تولو نورو باور او محبت خپل ځان ته راجلب کري. له همدي امله، دا خورا مهمه ده چي د ملاتر یو ګروپ ولرئ چي وکولاي شي ستاسو سره روحى او حتی مالي مرسته وکري.

که تاسو فکر کوئ چي ستاسو ژوند په خطر کي دي، ډاد تر لاسه کړئ چي لېر تر لړو یو باوري کس ستاسو له وضعیت څخه خبر دي؛ دا کس يا د ملاتر ګروپ کولای شي چي ملګري، دوستان، تولګيوال، د کورنۍ غري، روانشناسان او یا هغه کسان وي چي د بنځو په برخه کي کار کوي. دوي کولای شي تاسو ته یوه روحيه درکړي او که اړتیا وي ستاسو سره مالي مرسته وکري.

که تاسي د خطر احساس کوئ، د تاو تاريخلوالي د چاپېړیال د ترک لپاره هم پلان جور کړئ. هرکال د نړۍ په کچه په زرګونو بنځي د هغو نارينوو لخوا چي پېژني يې، وژل کبوري. د ملګرو ملنونو د بنځو د برخې د راپور پراساس، په سلو کي ۵۰ فيصده بنځي چي وژل شوي، د خاوند يا د دوي د کورنۍ د غړو لخوا قتل شوي. په داسي حال کي چي یوازي په سلو کي ۶ فيصده وژل شوي نارينه، د کورنۍ د غړو يا د دوي د بنځو لخوا وژل شوي.

که تاسو فکر کوي چي ستاسو ٿان په خطر کي دی، له خشن کس خخه ليري شئ. ستاسو ڙوند د خلکو له خبرو، د دنيا له مال او هر هجه ٿه چي ستاسو په لاره کي خنده گرھي، تر هغو دير ارزښت لري. په عين حال کي، که تاسو د خطر احساس نه کوي، مگر تاسو غواړئ له تاوټريخوالی خخه ليري واوسئ، دا ستاسو حق دی، په دی وخت کي لاندي تکي ممکن گتورو وي:

- د دي لپاره چي وکولاي شئ، نو يو ٿه پيسى ٿان ته ذخیره کري او باید یوازي تاسي خپله ور ته لاسرسى ولري، يو
بانکي حساب پرانیزئ يا په کور کي خپلي پيسى پتی کري. دا پيسى کيداي شي د وکيل نیولو لپاره، د کور کراي، او
نورو ارتیاواو لپاره په کار شي.

- په بیک يا کھوره کي د ٿان لپاره ارين توکي کښېردي او پت کري. په دي بیک کي باید خپله تذکره، د خاوند د
تذکري کاپي، پاسپورت، بانکي کارت (که لري)، تحصيلي اسناد او نور مهم اسناد لکه نکاح خط، او د هغو کسانو چي
باور ورباندي لري آدرسونه ، د ٽيلفون نمبرونه او يو ٿه ذخیره پيسى د تکسي يا هم د نورو اضطراري ارتیاواو لپاره
وکاروئ. يوه جوره جامي د ٿان لپاره (او د خپلو ماشومانو لپاره، که تاسو ماشومان لري) کښېردي.

- کله چي له کور خخه بیرون شوئ، له خپلي هميشكۍ لاري خخه کار استفاده مه کوي. هخه وکري پر هغو لارو ولار
شئ چي خشن کس فکر هم نه شي کولاي. د معمول په ٻول، په داسي وخت کي، کله چي يو خشن کس فکر وکري
چي پر بنخه بي واك له لاسه ور کر، نو د پيدا کولو په صورت کي، له هميشه خخه زياته صدمه ور ته رسوي.

- هخه وکري، هغه وخت له کور خخه ووھئ چي خشن کس په کور کي نه وي او تاسو ته يي پام نه وي.

- که امكان ولري، مخکي له تڳ خخه يوه لاره ٿان ته پيدا کري، يو امن چاپيریال ٿان ته برابر کري. کپدائي شي دا
خوندي ٿائي د والدينو کور، ستاسي د دوستانو، د تاوټريخوالی قرباني بنھو لپاره د امن کور وي.

- حیني باوري کسانو ته ووايastت چي تاسو تصميم لرئ له خشن کس څخه جدا شئ. تر خود ارتيا په صورت کي له تاسو سره مرسته وکري. دا د ترلاسه کري له هغو کسانو سره چي دا موضوع ورسره شريکوي. نو دا خبری له خشن کس سره شريکي نه کري. د معمول په شان، کله چي یو خشن کس ستاسو له لاسه ورکولو څخه دار ولري، هغه به نور هم له تاسو سره تاوتي�والی وکري او ممکن ستاسو ژوند له خطر سره مخ کري.

- که تاسو د پوليسو حوزي ته څئي، په پام کي ونيسي چي له کور څخه تبنتبدل جرم نه دي. هڅه وکري چي هلتنه لار شئ او کله چي تاسو ولاير هم هغو ته وبنیاست چي له خپلو حقوقو څخه خبر ياست. که تاسو د تگ لپاره خوندي څای ناري، له چارواکو څخه وغواري چي له یوه بنست يا امن کور سره اريکه ونيسي.

- د خپلو حقوقو په اړه مالومات ترلاسه کري. په افغانستان کي د بنخو په وړاندی د تاوتي�والی دولونه غير قانوني دي. تاسو کولاي شئ د بنخو ریاست يا ستاسو په سيمه کي د بنخو له یوه بنست څخه حقوقی لارښونه وغواري، په دي پروسه کي متوجه اوسي چي تاسو پربکره کوونکي ياست. هیچا ته اجازه مه ورکوي چي فشار درباندي راوري يا تاسو مجبور کري چي بيرته خشن کس ته هان وسپارئ. حیني بنستونه هڅه کوي له خشن کس څخه د تعهدنامي په اخیستو سره تاسي قانع کري چي بيرته کور ته ولايري شئ مګر په اکثر وختونو کي خشن نارينه له تعهدنامي وروسته هم تاوتي�والی ته ادامه ور کوي. هیڅوک ستاسو د ژوند په وضيعت تر تاسو بنه نه پوهيري.

که مېره مو ستاسو سره تاوتي�والی کوي او تاسو غواري چي جلا شئ، تاسو څو تاکني لرئ. دا چي په جلا کېدو کي زره نازره ياست د درک ور ده. د واده پريښو دلو تصميم ديره سخته ده او له تاسو پرته هیڅوک نه شي کولاي دا پربکره وکري. زمور د ټولني ټولني او دودونه د خپلواكو بنخو لپاره چي طلاق غواري، ژوند سختوي مګر هغه بنځي چي طلاق

شوي يا له خپل مېره څخه جلا شوي د نورو بنټو په څېر حقوق لري، دوى له چا څخه کمي نه دي او د نورو په څېر باید له انساني حقوقو څخه برخمني وي.

له یوه خشن کس څخه جلا کېدل ځان غوبننته نه ده. کله چي تاسو تصميم نيسئ چي له خشن کس څخه جلا شئ، شايد ځيني ووايي چي دا کار ځان غوبننته ده او تاسو باید د خپلو ماشومانو په فکر کي اوسي او واده مه خرابوي. دوى شايد تاسو ته ووايي چي غوره ده چي "خپله پرده وساتئ" ترڅو ستاسو کورني ورانه نشي او شايد هم ووايي چي د وخت په تېربدو سره به تاوېریخوالي کم شي، مګر د هغه بنټو د تجربو پر بنست چي له تاوېریخوالي سره مخ شوي دي، وضعیت یې دېر لړ سم شوي دي، خو بر عکس، د وخت په تېربدو سره به خشن کس ستاسو څورونه نوره هم دېره کري. تاسو یوحل ژوند کوئ اوحق لری چي خپل ژوند ځان ته ځانګړي کړئ. تاسو حق لری چي خپلو خوبنیو، بریالیتیوبو او اړتیاواو ته پام وکړي، ځکه چي بل څوک تاسو ته لوړیتوب نه درکوي. د ځان ساتنه ځان غوبننته نه، بلکي انساني اړتیا ده. برسېره پردي، تاسو چي کله خپله جور او خوبن اوسي، کولای شي له نورو سره مرسته وکړي. د دی لپاره چي مور، خور او بنه دوست اوسي، تر ټولو لوړۍ روغ او راضي اوسي. که تاسو خپله ناروغ یاست نو نه شي کولای نورو ته درمان اوسي.

په عین وخت کي، که تاسو له خپل مېره څخه د جلا کولو لپاره تیار نه یاست، دا هم ستاسو حق دي چي له هغه سره د پاتي کیدو پرېکړه وکړي. ستاسو کورني او ملګري کولای شي چي ستاسو ملاتېر وکړي، مګر دوى ستاسو له ژوند څخه بنه خبر نه دي، یوازې او یوازې تاسو کولای شي د خپل ژوند لپاره پرېکړه وکړي.

تاسو د خپلي کورني په له مینځه ورلوا کي مقصر نه یاست. زمور په تولنه کي، بنځي چي طلاق غواړي، د کورني د مینځه ورلوا او له مور یا پلار څخه د ماشومانو په لیري کولو سره، مقصري بلل کېږي. په حقیقت کي د کورني پیاوړي

اريکي چي پرمهربانی او مينه استوار وي، هيحکله به ناکامه نه وي. په کورنی کي چي يو کس تل له تاوتيخوالی سره مخ وي، هغه کورنی نه ده. هغه کورنی چي يوه يا خو غري يې له تاوتيخوالی سره مخ وي هيحکله بشپړه کورنی نه ګنډ کليري او نه شي کېدایي خرابه نه شي. که خوک د کورنی ژوند په له مینځه ورلو کي مقصري بلل کليري، هغه به خشن کس وي، نه د تاوتيخوالی قرباني.

له يوه خشن کس خخه جلا کېدل ستاسو لپاره بنه دي او هم د ماشومانو د ساتني او روزني لپاره ګټور دي. څيرني بنېي هغه نجوني چي په ماشومتوب کي د تاوتيخوالی شاهدانۍ وي، فکر کوي چي تاوتيخوالی د طبیعي ژوند برخه ده، او دوي به پڅله راتلونکي کي تاوتيخوالی تحمل کوي. هغه هلکان چي د تاوتيخوالی په کور کي لویان شوي او شاید د یو خشن نارينه الکو، د پلار په شان د بنټو په وراندي وي او زده کوي يې چي تاوتيخوالی د منلو ور دي او په ډير احتمال به خپله خشن کس شي. برسپړه پردي، خشن خاوندان بنه پلروننه هم نه دي. ايا هغه مېره چي خپله بنځه وهي نو د خپلي لور سره به له درناوي او مهربانۍ خخه کار واخلي؟ خه تضمین وجود لري چي هغه به خپله لور تاوتيخوالی يا جبري واده ته مجبوره نه کري؟ د دی لپاره چي تاوتيخوالی پاي ته ورسپړي، مور باید خپلو ماشومانو ته وبنیو چي تاوتيخوالی طبیعي نه دي او د منلو ور نه دي، ماشومان له خپلو والدینو خخه تاوتيخوالی زده کوي. د دی لپاره چي روغ، ګټور، مهربانه او خوشحاله ماشومان تربیه کړو، نو له هغه کور خخه لپري کېدل اريں دي چي تاوتيخوالی پکي وي.

چاته اجازه مه ورکوئ چي له دی خاطره تاسو ته د ګناه احساس در کري چي د تاوتيخجنې اريکي خخه ليري شوي یاست.

د خپلو حقونو په اړه مالومات ترلاسه کړئ. په افغانستان کي، د طلاق قوانين، په ټوله کي د نارينه په کته دي. لکه څنګه چي تاسو پوهېږي، یو مېره کولای شي پرته له کوم دليله خپله بنټه طلاقه کري، مګر بنټه یوازي په هغه صورت کي

چې مېړه يې موافق وي، يا که مېړه يې روغتیایي ستونزه ولري يا له کور څخه ليري وي. اکثر وختونه مهمه نه د چې د قانون حکم څه دی، ځکه هغه قوانین چې د بنټو سانته کوي، په افغانستان کي ډير کم پلي کېږي. نظر دي ته چې وکيل او قاضي څه اند لري، شايد قانون پلي شي يا نه.

باوجود د دي تولو خنډونو، د هغو بنټو شمېر چې طلاق غواړي، په تول هیواد کي زیات شوی دی او د دي بدلون لویلامونه د بنټو په وراندي تاوټريخوالی او په خپلو حقوقو پوهېدل دي. ځله چې د طلاق غونښتو شمېر زیاتېږي نو زموږ د توګني حساسیتونه هم ور سره کمېږي، د غوره او عادلانه قوانینو و جورېدو ته لاره خلاصېږي.

دا مهال دا څو تکي د هغه وخت لياره په یام کي ونيسي، چې کله تاسو غواړي له خیل خشن خاوند څخه جلا شئ.

- د طلاق اخيستو د مخه د حقوقی مرستي غوبښته وکړئ. هغه څه چې مور دله ليکلې دي، ګټور دي، خو بنایي ستاسو د ژوند له وضعیت سره سمون و نه لري. تاسو کولای شئ د بنټو یوه موسسه، د بنټو د چارو ریاست، يا ستاسو په سیمه کي د بنټو شورا لخوا حقوقی مرسته ترلاسه کړئ.

- د دي لپاره چې وکولای شئ قانوني طلاق واخلي نو باید د تذکري خاونده واسئ. اصلی او څو کاپې يې د کور په بیلا بیلو څایونو کې وساتئ تر څو تاسو وکولای شئ په اسانه لاسرسی ور ته ولري.

- که ممکن وي کورنۍ فشار وکاروئ ترڅو ستاسو مېړه ته قناعت ور کړئ چې خپله طلاق درکړي. په دي صورت کي پروسه لنډېږي او تاسو به مجبور نه شئ چې له هغه تاوټريخوالی سره چې مخامنځ یاست، ثبوت راوري ځکه د عاطفي او جنسی تاوټريخوالی چې تاسې ورسه مخ یاست، ثبوتونه راول سخت او حتی ناممکنه ده.

- هغه تاوتریخوالي ثبت کړئ چې تاسې ورسره مخامخ یاست. خپلو باور لرونکو ملګرو ته ولیکۍ. د زخمونو، نښو او د جسمی تاوتریخوالي عکسونه واخلئ که کولای شئ نو د تاوتریخوالي غږ او ويديو واخلئ. دا تول کولای شي ستاسو سره په طلاق اخیستو کي مرسته وکړي.

- دیری محکمې پنځه شاهدان غواړي، ترڅو د طلاق لپاره ستاسو غوبښته ومني او وګوري چې تاسو له تاوتریخوالي سره مخ شوي یاست او که نه. هڅه وکړئ چې دغه افراد د خپلوانو څخه لیري ومومني او له هغه څخه تعهد واخلئ چې ستاسو دفاع وکړي. دیری وختونه ستاسو د کورنۍ يا خپلوانو شاهدي د محکمو لخوا نه منل کېږي.

- د طلاق په مقابل کي د تولنیز حساسیت له امله، ځینې زواجونه پربکړه کوي چې په قانوني دول سره جلا نه شئ، مګر جلا ژوند وکړئ. دا کېدای شي ستاسو لپاره بنه انتخاب وي، مګر د کورنۍ او شاهدانو په مرسته دايمنی شئ چې ستاسو خشن خاوند به پر خپل قول او وفا درېړوي او تاسو به پرېړدي.

په افغانستان کي د بنخو لپاره د غير عادلانه قوانينو له امله ډېري بنځي له خپلو خشنو خاوندانو څخه نه جلا کېږي. د افغانستان د مدنې قانون له مخي، د هلکانو لپاره د اوو کلونو څخه وروسته، د نجونو لپاره له نهو کلونو وروسته، دوی په پلرونو پوري تراو لري. د پلار څخه وروسته، نیکه یې حق لري. په حق لري ځینې خشن کسان، حتی که و نه غواړي د ماشومانو حق او د د کاكا زوي یې ځینې وختونه د میندو څخه مخکي حق لري ځینې خشن کسان، ساتني مسؤوليت ولري، له دا غير عادلانه قوانينو څخه کار اخلي ترڅو بنځي له ځانو سره وساتي.

څو ټکي د هغو بنځو لپاره چي د طلاق او د سرپرستي اخیستو په فکر کي دي.

- په افغانستان کي د محکمي له حکم سره سم، پلرونه باید د ماشومانو لګښتونه تر هغه وخته ورکري چي د ماشومانو سرپرستي تاسو کوي - اووه کلني د هلکانو لپاره او نهه کلني د نجونو لپاره - د نفقې خرڅ به یې پلار ورکوي. د نفقې نه ور کول (پيسې د خواره، جامي، او روغتیا پاملننه لپاره) د افغانستان په قانون کي د پلار لخوا تاوټريخوالی کنيل کيري او تاسو کولای شي د هغه د ترلاسه کولو لپاره رسمي شکایت وړاندي کړئ.
- د افغانستان د قانون له مخي، که بنځه د طلاق تصميم ونيسي چي له بل سره واده وکري، نو ژر به د ماشومانو سرپرستي له لاسه ورکري. که څه هم مېره ته د سمدستي واده کولو سره د سرپرستي حق خوندي دي.
- ټيني خشن کسان شاید تاسو ته اجازه درکري چي د ماشومانو د سرپرستي په مقابل کي له ولور څخه تېر شي. دا یوه لویه پربکړه ده او دا باید ستاسو وروستي ولور وي، په ځانګري توګه که چيری تاسو د عوایدو سرچیني و نه لرئ. له ولور پرته خپلي او د ماشومانو ارتیاوي پوره کول اسانه کار نه دي.
- ټکه چي دېږي بنځي د ماشومانو د سرپرستي د حق لپاره هڅه کوي چي له هیواد څخه د ماشومانو سره ووځي. محکمه کولاي شي ستاسي ماشومان ممنوع الخروج کري او له قانون څخه په استفادي تاسي له ماشومانو سره له سفره وګرځوي.
- ستاسو پخوانۍ مېره کيدای شي له سرپرستي څخه د فشار په توګه کار واخلي ترڅو تاسو ته د جلا ګډو مجازات درکري. که څه هم د هیواد په قوانینو کي په دې برخه کي هیڅ رسمي ملاتړ نشه، له سرپرستي څخه د ناوره استفادي یوه لاره کيدای شي دا وي چي خشن کس له تاسو څخه وغواړي چي ضمانت ورکړئ چي تاسي هیواد نه پرېردئ. په

دي صورت کي د وکيل او محکمي يادونه وکرئ چي دا قانوني غونتنه نه ده او تاسو حق لرئ چي د ماشوم سرپرستي تر معينه وخته ولرئ او یوه سوداگر او دوکاندار ته د ضمانت ليک لپاره مجبور نه شئ.

هيني د تاوتيخوالى قربانيان وايي چي د دوى پخوانى خاوندان نه غوارى چي د خپلو ماشومانو ساتنه وکرئ او يا يي مسؤوليت واخلي، بلکي دوى د سرپرستي له قوانينو څخه په استفادې غوارى چي د تاوتيخوالى قرباني بنځي له عاطفي تاوتيخوالى او روحى فشار سره ماماخ کړي. هڅه وکرئ دا معلومه کړي چي ستاسو پخوانى خاوند ربنتيا د کوچنيانو سرپرستي غوارى که یوازې له هغه څخه خپل قدرت تاسو ثابت او تاسي وحورو؟ د دي پوبنتنې حواب ستاسو سره مرسته کولاي شي چي په بنه ډول د سرپرستي له حق څخه دفاع وکرئ.

تر تاوتيخوالى وروسته یو نوي ژوند پېلول ستونزمن دي او کيداишى چي ستري او خپه شئ، مګر که تاسو له تاوتيخوالى څخه خان خلاص کړي، تاسو د دي سفر تر ټولو سخته برخه خلاصه کړي او تاسو کولاي شي خپل نور هدفونه هم ترلاسه کړي.

په خپل ځان افتخار وکرئ چي تاسو په ځان کي دا قدرت پیدا کړي چي خپل ځان د تاوتيخوالى، نامنى او خطرناک وضعیت څخه لري کر. ستاسو دا تصميم زمور په نرواكه ټولنه کي چي په هغه کي د تاوتيخوالى قرباني بنځي، نه خشن کسان، مقصري بلل کېږي، یوه لویه لاسته راورنه ده. تاسو پربکره کړي چي خپل ژوند ته په ارزښت قايل یاست او ځان ته حق ورکوئ چي له تاوتيخوالى او څورونې څخه ليري ژوند وکرئ، تر څو کولاي شي ځان اوج ته ورسوئ. مور ستاسو سره موافق یو، چي تاسو ارزښتمني یاست او مور خوشحاله یو چي تاسو پربکره کړي چي د خپل ځان ساتنه کوئ، برسيړه پردي، تاسي له تاو تريخوالى او څورونې څخه د وټلو له لاري نورو ته هم لاره خلاصه کړي، تر څو هغوي هم وکولاي شي پر خپل نفس په باور سره او په بير زيرورتيا ځان ته لاره پیدا کړي. مور له تاسو څخه منه کوو.

له تاوتریخوالی خخه حان خلاصول او نوی ژوند شروع کول سخته ده؛ هیڅوک دا حقیقت له تاسی خخه بنه نه درک کوي. د اوږدي مودي لپاره چې وکولای شئ د حان ساتنه وکړئ نو خو تکو ته پام وکړئ.

څلپ حان ته د عاید سرچینه ومومن. د پنځو لوی شمېر چې نشي کولای خپلی مالي اړتیاوی پوره کري نو په تاوتریخجن کور کي پاتېږي. که خه هم تاسو له تاوتریخوالی خخه تر وتلو وروسته کولای شئ له خپلی خور، قوم، خپلوانو، يا والدينو سره پاته شئ، دا یوه لاره هم د اوږدي مودي لپاره نه ده، هڅه وکړئ خپلواکه شئ، ځینې وختونه خشن کس ستاسي پر نفس د باور له منځه ورلو لپاره تاسو ته یادونه وکړي چې تاسو هیڅکله یوازي کامیاب ژوند نه شئ کولای يا ووایي چې تاسو د خپلواک ژوند توان نه لري. دا د تاوتریخوالی یوه برخه ده، هڅه وکړئ پر خپل حان باور وکړئ، که تاسو توائبلي یاست چې تر اوسه پوري ژوندی پاته یاست. دير مهارتونه لري، په یوه پانه کي خپل تول مهارتونه ولیکي او په کتار يې ولیکي چې خنګه له دغۇ مهارتونو کولای شئ د عوایدو موندلو لپاره استفاده وکړئ. که د ماشومانو ساتنه کولای شئ، وګورئ آيا تاسو ته نژدي ورکتون مرستي ته اړتیا لري او يا هم د پیسو په بدل کي د ګاونډيانو د ماشومانو ساتنه وکړئ. که مو خیاطي زده وي، کولای شئ چې په کور کي خیاطي وکړئ. د خپل خلاقېت او باور لرونکو دوستانو له مشورو خخه استفاده وکړئ.

ذخیره وکړئ! تر درآمد درلودلو پوري د پیسو ذخیره کول خورا مهم وي. ضروري نه ده چې دير ذخیره شي، بلکي تاسو باید هره ورځ په منظم دول پیسي ذخیره کړئ حتی له پنځو خخه تر لسو افغانیو ذخیره کول تاسو ته په اوږده مهال کي په درد خوري. کولای شئ د خپلو ذخیره شوو پیسو په کارولو سرداکټر ته وlarه شئ يا نوري بېرنۍ او ناتلک شوي اړتیاوی پوره کړئ. که تاسو له کوچنيو سوداګریو خخه ګټه تر لاسه کوئ، لکه د هګی خرڅول يا خیاطي، کولای شئ په مؤثره توګه د خپلی ذخیرې په کارولو سره خپل کاروبار پراخ کړئ.

برسپره پر دی، خپل ژوند په مالی او فزیکي لاحاظ بيرته جور کري، خپلي روانی روغتیا ته پام وکري. اکثریت خشن کسان، آن هغه څوک چي فزیکي او جنسی تاوتریخوالی کوي، په عاطفي ډول هم خشن دي. له همدي امله، دا مهمه ده چي تاسې پر بدنه درملنه سربېره خپله روانی درملنه هم وکري.

خپل ژوند له انرژۍ او مثبتو فکرونو خخه جور کري. ملګري ومومن چي ستاسو ملاتړ کوي او تاسو ته پر نفس باور او اميد درکوي. له تاوتریخوالی سره تر مخ کيدلو وروسته د نوو ملګرو پیدا کول خورا ستونزمن وي يا ممکنه ده چا چي ستاسو سره يې تاوتریخوالی کري وي، ستاسو تول تولنیز اړیکي يې له منځه وږي وي. برسپره پردي، شاید تاسو ونشئ کولای چي له نورو خلکو سره دوستانې شي او ورباندي باور وکري.

خو له تاوتریخوالی خخه د وتلو يوه مهمه لار دا ده چي اجازه مه ورکوي چي له تاوتریخوالی خخه وروسته هم خشن کس تاسو اداره کري. مه پرپردي چي ستاسو نوی ژوند هم د تاوتریخوالی تر سیوری لاندي راشي يا هغه تاوتریخوالی چي تاسو ورسره مخ شوي ياست، له ژوند کولو مو را وګرځوي. دا چي وغواړي د نوو ملګرو په اړه محظاټ اوسي، د درک وړ ده خو اجازه مه ور کوي چي دار مو له ژوند کولو خخه وګرځوي. تاسو له ډېر تاوتریخوالی سره مخ شوي ياست او تاسو اوږدهمهله ژوند لري. ځان ته حق ورکري چي خپله د ژوند خاونده اوسي.

د ورزش لپاره ځان ته وخت برابر کري. خېرنې بشني چي ورزش د خپگان په مخنيوي کي مرسته کوي. که یوازي ورزش کول ستاسو لپاره ستونزمن وي، هڅه وکري چي له خپلي کورنۍ يا ملګرو سره ورزش وکري. تاسو اړتیا نه لري چي د ورزش لپاره یو کلب ته ولاړه شي. یوازي ۲۰ دقیقې ځغاسته يا په حویلي کي نرمش کول د ۱۰-۱۵ دقیقو لپاره، هره ورڅ او په متواتر ډول ستاسو دروانی روغتیا لپاره ګټور دي. برسپره پردي، یو جلا تقسيم اوقات کولای شي ستاسو سره مرسته وکري چي بېرته عادي ژوند ته ولاړه شي او تېر وختونه، تېر شوو زمانو ته وسپارئ.

پر ورزش سربېره، دا به بنه وي چې پر راتلونکي تمرکز وکړئ. خپل راتلونکي پلان جور کړئ. په یوه پانه کې خپل اهداف او غوښتنې ولیکئ او هره اونۍ یې وګورئ. برسبېره پردي، هرکله چې مو له خپلو اهدافو څخه یو هدف ترلاسه کړ، خپله لاسته راوړنه ولمانځئ او په دې اړه یې ولیکئ. آيا موتتر چلولای شئ؟ ایا دنده مو موندلی؟ ایا تاسو له یوه نوی کس سره ملګري شوي یاست؟ ایا یو نوی مهارت مو زده کړئ؟ ایا تاسو د خوبنۍ احساس کوئ؟ ایا کولاۍ شئ له میاشتو بې وزلى او روانې مصیبت څخه پرته ویده شئ؟ دا تولی لاسته راوړنې دې، دا ولیکئ او په یاد ولرئ. هر ګام چې تاسو د خپل ژوند د بیارغونې لپاره اخلي، ارزښتمن دی.

په پام کې ولرئ چې تاسو بالرزښته یاست او له تاوتریخوالی پرته د ژوند کولو حق لرئ. تاسو د هغه تاوتریخوالی له امله چې ور سره مخ واست، مقصره نه یاست. تر تولو مهمه دا چې تاسو یوازي نه یاست. په توله نږي کې، بشخي له تاسو سره تر څنګ ولاري دی او د خلاصون تر بریده در سره دي.

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