

ته یوازی نه یی

د رابعه نجونی





ته يوازي نه يې

ليکوالې: نورجهان اکبر او مريم لعلی

ژباړه: گل بلوخ

خپروونکې: 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 يې خوندي دی.

گرانو خویندو!

مننه چې دغه برخه مو پیدا کړه او لولئ یې! د دې پانو له لارې، د ټول افغانستان سلگونه بڼې غواړي ووايي چې تاسو یوازې نه یاست؛ ځکه مور لیکو، لکه تاسو، یا مور خپله او یا هم یو له هغو کسانو چې مور مینه ورسره لرو له تاوتریخوالی سره مخ شوي او بڼایي تر اوسه یې هم په وړاندې مبارزه کوي.

په دې برخه کې مور، د خپل شوو، فعالانو، لیکوالو او د هرې بڼې لپاره، له تاوتریخوالي څخه د خلاص ژوندانه د ملاتړو بڼو په توګه، خپله جمعي پوهه ستاسو مخ ته ردو او دا زده کوو چې جنسیتي تاوتریخوالي یعنی څه؟ ولې له بڼو سره تاوتریخوالی کیږي؟ او څنګه خپل ځان او خپلوان ځنی ساتلای شو؟، دغه درسونه او تجربې د هغو بڼو له ژوند څخه په الهام اخیستل شوي چې مور د تېرو څلورو کلونو په جریان کې، د (انجمن دختران رابعه) له لارې ورسره 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 آزادۍ لپاره د افغان بڼو له مبارزې څخه زدکړې در سره شریکوو. له دې څخه علاوه، د بڼو 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 مقابلي او خلاصون لپاره مشخصې او عملي لارې-چارې بڼیو.

د دغه لیکنې ځینې برخې، ممکن هغه تاوتریخوالي در په یاد کړي چې ورسره مخ شوي یاست او له رواني او عاطفي لږخه د ګواښ احساس وکړئ، نو هیله کوو چې د لوستو په وخت کې، خپلې رواني او عاطفې 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!

مور یې ځکه لیکو چې ټول د جنسیتي تاوتریخوالي په باب ژور لیدلوری ولرلای شو ځکه تر هغه چې د دغې ستونزې ریښې

درک نه کړو، نو په اغېزناک ډول مبارزه ور سره نه شو کولای؛ خو تر ټولو مهمه لا دا چې، مور يې 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 وگرځی؛ تاسو، د هر بل انسان غوندې، حق لرئ چې خوشحال اوسئ! او له مینې و درناوي څخه په ډک چاپیریال کې ژوند وکړی! علاوه پر دې، ستاسو ژوند او هویت په هغه تاوتریخوالي کې چې ور سره مخ شوي یاست، نه خلاصه کېږي، تاسو تر یوه مظلوم لور 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 گردو مهمه یې لا دا چې، تاسو یوازي نه یاست!

په مینه او پیوستون

د رابعه نجوني

جنسيتي تاوتریخوالي څه دی؟

امیر او تهمینه سره گاونډیان ول. هغوی یو ځای سره لویان شول. له ماشومتوبه یې یو له بل سره لوبې کولې. کله چې تهمینه پیغله شوه، نور یې نو اجازه نه درلوده چې له کور څخه په ازاده پښه ووځي. امیر ته هم وویل شوه چې لوی شوی دی او نور نو باید له نجونو سره لوبې و نه کړي، بلکې له خپل پلار سره، په دوکان کې مرسته وکړي او یا هم له نورو هلکانو سره کاغذ بادونه په هوا کړي. په دې توگه نو، هغوی کله ناکله یوه بل ته سلام اچاوه؛ یوه ورځ چې کله تهمینه ښوونځي ته تلله، نو امیر یو د مینې لیک ور کړی وو؛ تهمینه هغه وخت په یوولسم ټولگي کې وه. هغوي دواړو، یو د بل په اړه ډیر فکر کاوه؛ کله چې تهمینه له ښوونځي فارغه شوه، نو امیر مرکه ور واستوله او د یوه کال په دننه کې یې واده سره وکړ. هغوي د یوبل د گرانښت په خیال سره لوی شوي ول او د یوه خوشحال ژوند سوچ یې کاوه، له واده څخه څو میاشتې وروسته، د امیر و تهمینې ترمنځ، تاویل- ما ویل او اختلافات پیدا شول. د هغوي کوشنی نه پیدا کېدی؛ امیر او کورنۍ یې، تهمینه ملامتوله او امیر به تهمینې ته ډیر لږ د خبرو وخت ورکاوه؛ د وخت په تېریدو سره دغه جنجالونه زیات شول. کله چې به یې جنجال شو نو امیر به په چپغو تهمینې ته ویل چې زوی دې نه وي راوړی نو تر هغو پورې هیڅ ارزښت نه لري. د امیر کورنۍ هم په پیغورو او کنایو خوله پورې کړې وه او همپشه به یې دا شکایت کاوه چې ځوان زوي یې، په دغه واده سره، خپله ښایسته ځوانې خاوري کړه. څه وخت وروسته، امیر له کوره دباندي شپې کولې؛ او کله چې به کور راتلی هم، نو تهمینه به یې رټله او وهله؛ د تهمینې خواشیني له یوې ورځې بلې ته زیاتېده. هغه نه پوهیده چې ولې امیر داسې زیر شوی دی او فکر یې کاوه چې که یو کوشنی وزېږوی، نو ټولې ستونزې به یې حل شي او بیرته به د ښو ورځو خاوند شي.

تهمینه، لکه د افغانستان ډیرې نورې ښځې، له جنسیتي تاوتریخوالي سره مخ ده؛ هر ډول فیزیکی، ژبنی، عاطفي او یا هم جنسی تاوتریخوالی چې د جنسیت په خاطر، پر یو چا وتپل شي، هغه جنسیتي تاوتریخوالي گڼل کیږي. کېدای شي وپوښتی چې دا څه مانا؟ هره ټولنه ځان ته د دندو، معیارونو او رسمي و غیر رسمي جنسیتي قوانینو یوه مجموعه لري چې په پراخ ډول

منل شوي وي. زموږ د ټولنو په قوانينو کې داسې خبرې راغلي دي، لکه: بنځې بايد په کور کې وي، کوشنيان وساتي او نارينه بايد د خپلې کورنۍ اړتياوې پوره کړي.

زياتره په هغو ټولنو کې چې د ټولني يوه برخه، معمولاً نارينه، زيات واک ولري، نو هلته غيرمنصفانه دندې سپارل کيږي؛ دا د دې لپاره چې قدرتمنه ډله خپل واک وساتلای شي او په دې توگه تر نورو زيات امتيازات، ازادۍ او واک تر لاسه کړي.

کله چې د يوې شا ته غورځول شوي ډلې غړي چې لږ واک وړ کول شوي وي او له هغې دندې څخه سرغړونه وکړي چې د جنسيتي توپير پر اساس وړ کول شوي وي نو له تاروترخوالي سره مخ کېږي. د بنځو په وړاندې تاوتریخوالی، په دوو دلايلو جنسيتي تاوتریخوالی دی: لومړی، اکثر وخت مور بنځې، يوازي په دې دليل چې بنځې يو، له تاوتریخوالي سره مخ يو؛ (لکه، د کوشني د نشتون له امله چې تهمينه له تاوتریخوالي سره مخ شوه خو امير بيا نه!) دويم، کله چې و نه غواړو او يا و نه شو کولای چې د ټولنيزو معيارو او جنسيتي قوانينو، چې اکثريت يې ناعادلانه دي، پيروي وکړو. (لکه، تهميني چې د کوشني په نه درلودو سره، د يوې بنې بنځې معيار مات کړ.)

جنسيتي تاوتریخوالي يوازي پر بنځو اغېز نه کوي. کله چې پر يوه هلک، د ژړا له امله ټوکي کيږي، ملامت او يا وهل کيږي نو دا جنسيتي تاوتریخوالی دی. کله چې يو نارينه، د خپلې کورنۍ د اړتياوو د پوره کولو توان نه لري، نو ټوکي پر کيږي، توهين او آزار يږي، دلته هغه له جنسيتي تاوتریخوالي سره مخ دی. خو، بنځې تر نارينو ډيري له جنسيتي تاوتریخوالي سره مخيږي او د بنځو په وړاندې تاوتریخوالی ډير سخت او مرگونی وي؛ په حقيقت کې، د نړۍ په هرو درو بنځو کې، يوه يې له **جسمي او جنسي تاوتریخوالي سره مخ شوي ده**. که د سرک سر آزار، لفظی او عاطفي تاوتریخوالی هم په نظر کې ونيسو، نو شايد ټولې بنځې، له يوه او څو ډوله تاوتریخوالي سره مخ شوي وي.

علاوه پر دې، پام مو وي چې ټول تاوتریخجن نارینه نه دي، ښځې هم د نورو ښځو په وړاندي زیرې 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 نارینو له خوا له ښځو سره رامنځته کېږي، 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 نارینو رضایت تر لاسه کړي، خو ځینې نورې بیا ځکه پر ښځو تاوتریخوالی کوي، لکه خپل زیره نارینه، اصلاً ښځې او د هغوی ژوند ور ته مهم نه دي 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 خپل شوي، بي نوم و نښانه او بی مانا شمېرې نه دي؛ زه او تاسو هم، ممکن په دغو شمېرو کې شمارل شوي یو. هغه ښځې چې له تاوتریخوالي سره مخ دي، یا هم تر اوسه پکې سرگردانه دي، مور او تاسو غوندي دي او مور 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 توگه نو، که د تهمینې داستان ته ژور وگورو، متوجه کیږو چې له هغې سره تاوتریخوالي تر جسمي تاوتریخوالي مخکې شروع شوي وو او د دې اساسي علت په کورنۍ کې د ماشوم نشتوالی نه دی.

په لومړيو وختونو کې چې تهميني او امير د خپلو ستونزو په اړه خبري او بحث شروع کړ، امير د تهميني خبرو ته غوږ نه نياوه. وروسته د جنجالونو په سلسله کې، د يوې شخړې پر مهال امير، تهمينه بې ارزښته وبلله او علاوه پر دې، خپله کورنۍ يې د خپلې مېرمنې له توهينه نه منع کوله. دا جالبه ده چې نه امير او نه يې هم کورنۍ، په دې اړه هيڅکله فکر و نه کړ چې شايد امير به يوه صحي ستونزه ولري چې ماشوم يې نه کيږي او يا شايد په هر دليل چې وي، تهمينه آماده نه وي او يا هم و نه غواړي چې ماشوم وزیروي. په دې قضيه کې، د تهميني فزيکي او عاطفي غوښتنې او اړتياوې مطرح نه وې. د ډاکټر له تشخيص پرته، امير او کورنۍ يې، يوازې په دې چې تهمينه ښځه ده او ماشوم رېږول يې د ښځې کار گانه، ملامته او خوروله. دغه ټول د عاطفي او لفظي تاوتریخوالي مثالونه دي. د تاوتریخوالي اصلي علت د ماشوم نه لرل نه دي، بلکې ستونزه دا ده چې امير فکر کوي چې د يوې ښځې په توگه، د تهميني اساسي دنده ماشوم زېږول دي او د دې دندې په نه ترسره کولو سره بې ارزښته شوه. تهميني ته د يوه انسان نه، بلکې د يوې زېږوونکې په توگه درناوی کوي او د تهميني اړتياوو ته پاملرنه نه لري.

تهميني، لکه اکثر نور خپل شوي، خپل ځان ملامت بولي او فکر کوي، که وکولای شي هغه څه چې امير او کورنۍ يې د دې کمزوري بولي، له مينځه يوسي نو ژوند به يې له تاوتریخوالي خلاص شي. زموږ په ټولنه کې نجونې له ماشومتوبه دا زده کوي چې ځان ملامت کړي. حتی له اوو او شپږو کلنيو څخه، که و خورول شو، نو زياتره مو والدين او د سيمې خلک را ته وايي چې حتمن مو يو کار کړی دی چې خورول شوي يو. ډير لږ، نارينه د خپلو ناورو کړو له امله رټل کيږي. زموږ په ټولنه کې باور دا دی چې د ښځو په چلن سره، نارينه شهوت، غوسې او يا هم تاوتریخوالي ته ور پورې وهل کيږي. مگر اصلي واقعيت بل څه دی، نارينه خپلواک دي او دا توان لري چې 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 بنځو په وړاندې د تاوتریخوالي د رېښو 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 مور 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 برنامه 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 خشونتته کار واخلي، تصمیم نیسي او کولای شي چې که کومه ناڅاپي پېښه رامنځته کیږي، لکه دروازه ټکېدل، له تاوتریخوالي څخه لاس واخلي او ځان اداره کړی.

کوم وخت چې خشن کس، پر سرک د بنځو د ځورېدو په لیدو سره، خپه او غوسه کیږی نو د ځورونکي د رټلو پر ځای، تاسو ملامتوي او تاوتریخوالی درسره کوي، هغه په هوبښیاری سره تصمیم نیسي چې خپل تاوتریخوالي پر چا تحمیل کړي. دا بڼي چې هغه پر تصمیم نیولو قادر دی او پر خپل بدن او حرکاتو باندې 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 شی چې ځان اداره کړي او هغه کار چې ترسره کوی ورباندې خبر دی. کوم وخت چې د نورو په وړاندې 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 مور ټول خشن نه یو. خشن انسانان لکه نور نارینه او بڼځي، 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.

اعتیاد: ځینې باور لري چې به الکولو او نورو نشیې توکو عادت د تاوتریخوالي او جنسی سوء استفادې باعث گرځي. ځینې وختونه دغه عوامل کولای شي چې د تاوتریخوالي سبب شي، خو د تاوتریخوالي اصل دلیل نه دی. د نشیې توکو عادت په هیڅ برخه کې سم نه دی، خو زیات کسان شته، چې له نشیې توکو څخه استفاده کوي خو خشن نه دي. او ډیر هم شته چې د نشیې توکو څخه استفاده نه کوی خو بیا خشن انسانان دي.

ناکراري او تشویش: لکه غوسه، ټول انسانان تشویش تجربه کوي. د تشویش په وړاندې د مقابلي لپاره، سمې لارې او حتي ډیرې ناسمې لارې هم شته چې نورو ته زیان و نه رسوي، ځینې خشن کسان وایي، کله چې دوی له یوې ناکراري ورځې وروسته، په تشویش کې کور ته راشي، نو نه شي کولای چې خپل د تاوتریخوالي چلن کنټرول کړي، خو خپل شوي هم سخت کار کوي او تشویش هم ډیر لري. استرس او یا ناکراري د قبول وړ بهانه نه ده او نه د تاوتریخوالي اصل علت دی.

ځینې په دې باور دي، هغه اشخاص چې له تاوتریخوالي سره مخ شوي دي، بیا پر نورو تاوتریخوالي کوي. دا ادعا، هغه اشخاص چې د ماشومتوب په دوران کې له تاوتریخوالي سره مخ شوي دي، ډیر احتمال لری چې د بلوغ په وختون کې له نورو سره تاوتریخوالی وکړي، پر خشنو کسانو باندې د رواني تحقیقاتو پر اساس، واقعیت نه لري. له سراسر نړۍ څخه څیړنې ښيي چې ډیر قربانیان له نورو قربانیانو سره همدردی او یووالی لري. خشن کسان، اکثرأ یوه خشنه الگو لري او له هغه څخه تاوتریخوالي زده کوي او دغه باور ته رسیږي چې تاوتریخوالي د منلو وړ دی. پر دې اساس، که یو پلار د خپلې مېرمنې په نسبت خشن وي، احتمال یې شته چې زوی یې هم له خپلې مېرمنې سره تاوتریخوالي وکړي، ځکه چې له خپلې الگو (زمور) په ټولنه کې د اکثر و هلكانو الگو خپل پلرونه دي او نه مورگانې) څخه یې همدا زده کړي دي، چې دغه ډول چلن له ښځو سره طبعي او د منلو وړ دی. البته په دې اړه استثنا شته او د خشنو کسانو ټول زامن تاوتریخوالي ته لاس نه اچوي.

فقر: بيكاري او فقر د تاوتریخوالي یو دلیل بلل کيږي. په سراسر نړۍ او افغانستان کې ښځې، د هغوی اقتصادي زمينې او يا 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 بزگرانې ښځې؛ او د ښارونو په سطح شتمني ښځې او هم فقيري ښځې له تاوتریخوالي څخه خورېږي. شاید د اقتصادي طبقې يا هم د ژوند کولو د طریقي 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: مور ټولو دا خبره واورېدله چې "که پر هغه ته گرانه نه وای هغه به په هیڅ ارزښت درته قایل نه وای" یا داسې "که هغه په غوسه کيږي او یا هم بخيلې کوي نو دلیل یې دا دی چې ته پر گرانه یې". دغه هم اشتباه ده. د مالکیت ادعا پر یوه انسان مینه نه ده، بغض مینه نه ده، تاوتریخوالی مینه نه ده. پر مور ټول گران دي مگر 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 شوي دي، همدا ښځو ته د نه درناوي احساس دی چې دغه کسان له خپلو نژدې ښځو سره تاوتریخوالی وکړي. مور 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 برتري احساس ده، نه تاسو او ستاسو د ژوند شرایط. **تاسو او هم بله هیڅ ښځه د تاوتریخوالي وړ نه ده.**

په داسې حال کې چې د تاوتریخوالي لامل د بنځو په اړه اعتقادات او په ټولنه کې د هغې موقف دی او د خشونت خارجي عواملو ته دوام ور کوي، د نارینه او بنځو ترمنځ د قدرت د توازن نشتوالی، په ټولنه کې د دې سبب ګرځي چې خشن کسان د امنیت احساس وکړي او د خپلو کړنو د پایلو په اړه تشویش و نه لري. ځنګه چې په مردسالاره ټولنه کې، بنځې لکه د نارینه په شان ټولنیز، اقتصادي او سیاسي قدرت نه لري، خشن کسان پوهیږي چې په ډېر احتمال د بنځو په وړاندې تاوتریخوالی ور ته خطرناکي پایلي نه لري. آزار، اذیت او د هیواد په حقوقي ادارو کې فساد او ناعادلانه قوانین هم بنځې چوپټیا ته اړباسي او خشن کسان هڅوي.

ځینې په دې باور دي چې دغه د بنځو چوپټیا د تاوتریخوالي د بقا سبب ګرځي. دغه باور په ډېرو مواردو کې ناسم دی. ډیرې بنځې چې له تاوتریخوالي سره مخ دي، هڅه کوي چې د ځان دفاع وکړي، آن که په کوشنیو میتودونو سره هم وي، خپل غږ پورته کړي او یا هم له مشرانو څخه مرسته وغواړي چې تاوتریخوالي ختم شي. د ټولنیزو او قانونی پایلو نشتوالی د دې سبب ګرځي چې خشن کسان ډاډمن وي؛ که آن یوه بنځه کوشش و هم وکړي چې خپل غږ پورته کړي، نو څوک یې نه اوري او شاید خپله قرباني شوې بنځه نوره هم و رټل شي.

ډیرې داسې بنځې هم شته چې په وړاندې یې تاوتریخوالی کیږي، خو دوی یې به اړه څه نه وایي. د څه نه ویلو احتمالي دلیل یې دا دی چې هغوی له نور ډیر تاوتریخوالي او حتی وژني څخه ویرېږي، په مالي لحاظ په خپل خشن کس پورې تړلي دي، یا حتی له دې واقعیت څخه خبرې نه دي چې له تاوتریخوالي سره مخ دی. زیات شمېر بنځې نه پوهیږي چې کومې کړنې په تاوتریخوالی کې شاملې دي؛ هغوی حق لري چې پرته له تاوتریخوالي څخه، په آرام چاپېریال کې ژوند وکړي. زموږ ټولنه بنځو ته دا ور زده کوی چې هغوي د تاوتریخوالي مستحقې دي او تاوتریخوالی د طبیعي ژوند برخه ده؛ هغوي باید وسوځي او نور جوړ کړي. موږ نه شو کولای هغه بنځې ملامتي کړو چې خاموشي اختیاروي، ځکه هغوی چې له کومو شرایطو او ګواښونو سره مخ دي، ورباندې نه پوهیږو هغه کسان باید ورټل شي چې خشن دي، بنځو ته ګواښ کوي او تر فشار لاندې یې

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

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

د تاوتریخوالي دایره هغه وخت له مینځه ځي چې خپل شوي بنځي وکولای شي چې یوه له بلې سره اړیکې ونیسي او یوه د بلې داستانو ته غوږ ونیسي. مورن هله په دې پوهیږو چې یوازې نه یو، ملامتې هم نه یو، کله چې د بنځو د مشکلاتو په اړه، یوه له بلې سره خبرې وکړي نو له یوازیتوبه راوړو، زده کوو یې چې تقریباً زموږ شاوخوا ټولې بنځې د تاوتریخوالی یا آزار له یوه ډول سره مخ دي او دا ناممکنه ده چې مورن ټولې دې ملامتې اوسو. د خپل شوو بنځو له داستانو او نورو خاطراتو څخه د خشن کس له عادتونو او کړنو سره اشنا کېدای شو او په ښکاره وینو چې هغوی څنگه زموږ احساسات او افکار تر خپل واک لاندې راولي، تر څو موږ خپل ځان خپله ملامت کړو او یا هم د تاوتریخوالي په وړاندې خاموش پاته شو.

د يوه خشن کس نښې:

- که هغه تاسی او نوری بڼخی، د کورنی بڼخی، همکاران او یا هم دباندي په عمومي فضا کې نورې بڼخی سپکوي او یا هم هغوی خوروي، نو په یاد ولری چې د بڼخو په وړاندی د تاوترخوالي ریښه، هغوی ته نه احترام دی.
- که هغه د خلکو په مخ کې پر تاسو مهربان او مینه در سره کوی، خو کله چې یوازی شی، نو چلن یې بل شان وي یا ستاسو په اړه سپکاوی کوی او یا هم د نورو په وړاندي ادعا کوی چې د بڼخو د حقوقو مدافع دی خو په خپلو خصوصی روابطو کې پر بڼخو تور لگوي او یا یې بی احترامی کوي. د خلکو په مینخ کې په ځان ښه ښودل سره غواړی چې ستاسو لپاره ساحه تنگه کړي او که یوه ورځ یې تاسو د بڼخی ځپنی او تاوتریخوالي شکایت وکړی، نو بیا څوک ستاسو پر خبرو باور و نه کړي.
- که هغه هڅه کوي چې ستاسو تک و راتگ، کالي، چلن او له نورو سره ستاسو اړیکي خپله وټاکي، دا د تاوتریخوالي نښه ده. یو ښه مېړه ستاسو د خپل ځان او ملگرو په باب، ستاسو شخصي پرېکړو ته درناوی کوي؛ پر تاسو د واکمنی او یا هم له ملگرو او کورنی څخه مو د لیریتوب هڅه نه کوي.
- که هغه په دوامدار شکل بخيلي 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 همپشه په ټولو ستونزو کې یوازی تاسو ملامته بولي.

- که هغه خپلي هوساينې ته ستاسو تر اړتياوو ډير ارزښت ور کوي؛ مثال: که تاسو ناروغه ياست او هغه بيا هم ټينگار کوي چې له يو بل سره جنسي رابطه ولري؛ يا ور ته خواړه تيار کړي. خشن کسان ځان غوښتونکي دي او د نورو اړتياوو ته پاملرنه نه کوي.
- که هغه گواښ کوي چې ستاسو سره به تاوتریخوالي 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 ليری ياست، تر څو و نه شي کولای له چا سره د هغه څه په اړه خبری وکړی چې ستاسو ترمينځ پېښيرې.
- 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 وېښه شئ، کور آماده کړئ، کالي پرېمېنځی او خواړه تيار کړئ او يا هم فکر کوي چې خپله کولای شي د شپې تر ناوخته له کور څخه دباندي 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 واخلې؛ د مثال په ډول، که هغه وايي: ”که زما پر خبرو غور نه نيسي، نو کوم کالي چې مې درته اخيستي دي، هغه ولي اغوندي؟“ خشن کسان هر وخت فکر کوي چې اړيکه په اخيستلو او ورکولو خلاصه کېږي او د مرستې يا هم کوچنۍ ډالۍ په مقابل کې، ستاسو څخه لس برابره توقع لري.

بنه دی چې په یاد ولری که هر سړی، یوه له دغو نښو څخه یو ځل ښکاره کړي، ممکن خشن کس نه وي، خو دغه لومړنی نښر او گواښونه دي. که دغه نښې په خپل مېړه، د کورنۍ غړي یا هم دوستانو کې وینئ، له لومړي سره عکس العمل وښیاست او خپل مخالفت ور سره څرگند 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 ناامنی احساس وکړئ، پر خپل احساس باور ولری! په مردسالاره ټولنه کې په ژوند سره، چې مور په ځلونو له تاوتریخوالي یا سوء استفادې سره مخ شوي یو، نو په رشتیا سره چې مور - ښځې - 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 چلونو سره مخ شوي یاست؟

- آیا هغه کله د کور شیان مات کړي او تاسو یې په ویشتلې یاست او یا یې هم ستاسو د وپړولو لپاره له در و دېوال سره ځان جنګولی دی؟
- آیا تاسې یې دننه په کور کې کولپ کړي یاست؟
- آیا تاسې یې له ږدې او اوبو څخه راګرځولي یاست؟
- آیا کله یې لاس درباندي پورته کړی او بیرته یې کښته کړی دی؟
- آیا تاسو ته یې گواښ 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 درباندي لګولی دی؟
- آیا تاسې ته یې گواښ کړی چې تاسې به پولیسو ته بوزي او یا به د عدلی طب له لارې ستاسو د بکارت معاینه وکړي؟

- آیا ستاسو شاوخوا یا د کورني غري يې ستاسو په وړاندي يې هڅولي چې تاوتریخوالی در سره وکړي يا د دوی په خبره " تاسي لاري ته راولي" ؟
- آیا د نشيي توکو يا الکولو سره د اعتياد په بهانه، يا په بل دليل يې ستاسي شخصي مال، پرته له اجازې، خرڅ کړی دی؟
- آیا تاسو يې له بانکي حساب جوړولو، زدکړې او يا هم کارڅخه را گرځولي ياست؟
- آیا پر تاسو يې فشار را وړی چې ملگرتياوې مو خرابې کړئ؟
- آیا هغه تاسو جنسي نژدېوالي ته مجبوره کړي ياست؟ فرق نه کوي چې له هغه سره مو واده کړی يا نه، په اجباري توگه جنسي نژدېوالی هيڅکله د منلو وړ نه دی.
- آیا گواښ يې درته کړی چې که د هغه له خوښي پرته چلن و نه کړئ، پرې به مو ږدي او يا به هم د کور د اړتياوو لپاره پيښي در نه کړی؟

که يوې له دغو پوښتنو ته مو ځواب "بلې" وي، نو تاسو له يو ډول تاوتریخوالي سره مخ ياست.

که څه هم امکان لري له احتیاط سره- سره، يو څوک له يو خشن کس سره مخ شي. کولای شو چې د ځينو دغو ټکو په نظر کې نيولو سره، تر يوه حده ځان وساتو؛ ډيره مهمه ده چې په نظر کې ولرو، که له تاوتریخوالي سره مخېږو نو مور ملامت نه يو. دا زموږ بې احتیاطي نه ده چې د تاوتریخوالي سبب گرځي، بلکې يوازې او يوازې خشن کس د تاوتریخوالي سبب دی. لاندي ټکي د هغو بنځو لپاره دي چې د واده او يا عاشقانه اړيکي په اړه فکر کوي، خو د هر چا لپاره گټور کېدای شي:

- **خپل تحصیل ته لومړیتوب 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 ودریري او تاسې یوازی نه شئ. د یوه بل شخص ملاتړ، تاسو ته نور هم ډیر جرات در کوي. علاوه پر هغه، بڼه دی له خپلې کورنۍ سره د هغو بڼو 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 صحت ستونزو، ډیر 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 بڼو لپاره ممکنه نه ده چې کار وکړي او ګټه ولري. زموږ په ټولنه کې له کوره دباندې د بڼو کار او پوهنتون ته تلل یو خیال دی. د بڼو لپاره فرصتونه کم دي. پر دې علاوه، هغه بڼې 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 بڼې چې په مالي لحاظ پر خپل خشن مېړه متکی وي، نه شي کولای په انساني 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 خوندي په صورت کې،

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

- **ځان ته شخصي بانکي حساب جوړ کړئ چې يوازې تاسو ور ته لاسرسی ولرئ.** که تاسو ته نژدې بانک نه وي، يا په بل دليل نه شی کولای چې حساب خلاص کړئ، په يوه ځانگړي ځای کې، يو اندازه پيسې ځان ته وساتئ. کله چې وغواړئ له خشن کس څخه بېل شی او يا هم مدافع وکیل، داکټر او روانشناس ته مراجعه وکړئ نو دغه پيسې به مو ستونزه حل کړي.

- **د خپلو قانوني حقونو په اړه خبرې اوسئ.** د کتابونو، مقالو، ويبسايټونو، سيمينارونو، د بنځو په اړه راډيويي خپرونو او نورو مالوماتي مراجعو څخه په استفاده، ځان خبر کړئ؛ وپوهيرئ چې اجباري ودونه، مخکې له وخته ودونه او د بنځو په وړاندي د تاوتریخوالي اکثر ډولونه، له هغې جملې څخه د جنسي او فزيکي تاوتریخوالي، د جنسي کار لپاره زور، لفظي آزار، څوک تعقيبول يا ورپسې کېدل، د زدکړو مخنيوی، کار او ميراث ته يې د لاسرسي محدودول؛ دا ټول تاوتریخوالی دی او د افغانستان په قانون کې د جرم په توگه پېژندل کيږي. د بنځو په وړاندي د تاوتریخوالي د مخنيوي قانون رسميت لري او تاسو کولای شئ چې د آنلاین او يا هم د بنځو رياست يا نورو د بنځو بنسټونو له لارې لاسرسي ور ته پيدا کړئ، له ټولو قانوني محافظتو سره- سره، په ياد ولرئ چې په افغانستان کې د قانون له تطبيق سره سلیقوی چلن کېږي او يو باوري وکیل درلودل کولای شي چې ستاسې د حقوقي مبارزې ترټولو مهمه برخه وي.

- **تر کوژدې مخکې خپل د ژوند ملگری وپېژنئ!** که شرايط اجازه نه در کوي چې خپل د ژوند له ملگري سره اشنا شی، نو له دې فرصته استفاده وکړئ، د پېژندنې په جريان کې د يوه خشن کس پر نښو فکر وکړئ او د هغه په افکارو، چلن او باورونو ځان خبر کړئ. وگورئ چې له نورو بنځو سره څنگه چلن کوي، د بنځو د خپلواکۍ، کار او

تحصيل په اړه يې نظر څه دی. که له کومې تشويشوونکې نښې سره مخ کېږئ نو ورسره خبرې وکړئ او يا 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 ملگري سره مستقيمي خبرې وکړئ، نو د خپله کورنۍ له غړو سره خبرې وکړئ، هغوی ته توضيح ور کړئ چې تاسې څه ډول شخص غواړئ او ولې غواړئ چې د دې ستر تصميم په اړه محتاطانه چلن وکړئ. که اړتيا وي او کولای شئ، خپلې کورنۍ ته له خشنو کسانو سره د واده د ناوړو پايلو 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 بڼو چې تر واده وروسته له تاوتریخوالي او نه ختمېدونکو ستونزو سره مخ دي، د کيسو يادونه وکړئ، چې کورنۍ مو د تصميم درک او درناوی يې وکړي. مثلاً، کولای شئ چې ور ته ووايست: "هره ورځ هغه د دعوا او جنگ له وجې د پلار کور ته راځي او هيڅکله آرامتيا نه لري، زه نه غواړم داسې ژوند وکړم." هڅه وکړئ چې د ځان په باب مو د کورنۍ احساسات او عواطف را وپېښ کړئ، هغوی ته يادونه وکړئ چې هغوی ستاسو سره مينه لري او يوازې ستاسو بڼه غواړي، خو تاسو پوهيږئ چې له هغه چا سره واده، چې نه يې پيژنئ، امکان لري چې خشن کس وي او ستاسو په خیر نه وي.

- **د خپلې نکاح په پروسه کې دخپل اوسئ! ډېرې بڼې کولای شي چې د خپل حق د دفاع لپاره، يو او دوه شپان، په خپل نکاح خط کې اضافه کړئ او د يوه عمر رنځ او درد څخه ځان وژغورئ.** له پلار يا هم بل کس سره چې ستاسې وکیل دی، تر نکاح مخکې خبرې وکړئ او تشويق يې کړئ چې د طلاق او حضانت برابري حق په نکاح خط کې ذکر کړئ. يو شمېر پاموړ دیني عالمان، په افغانستان او نړۍ کې، دغه عمل جايز بولي. که نه شئ کولای چې د دغو حقوقو غوښتنه وکړئ، حداقل ډاډمنې اوسئ چې په نکاح خط کې مو نور تبعيضونه نه وي. مثال، ځينې په نکاح خط کې ليکي چې "بڼه حق نه لري، د خاوند بې اجازې له کوره ووځي". تاسو کولای شئ د نکاح خط په لوستو او له

خپل وکیل سره تر خبرو وروسته، دغه برخه لیری کړی. اکثر وختونه بنځپونکي شيان چې د بنځو حقوق نقض کوي، په نکاح خطونو کې لیکل کيږي. ستاسو خبرتيا 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 شرعي ارزښت علاوه، قانوني رسمیت هم لري. که نه شی 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 باندې خبرې وکړئ. د دې خبرو ځینې برخې ستونزمنې او ځورونکې دي خو د خپل خاوند څخه ژمنه اخیستل، که څه هم یوازې شفاهي وي، خو دا ور ته ښيي چې تاسې خپلو حقوقو او هويت ته په ارزښت قایل یاست او دا کولای شي په راتلونکي کې د دغو خبرو اړوند مسایل اسانه کړي. زیاتې بنځې غواړي چې شرمناکې او سنگینې ښکاره شي، نو تر واده مخکې د پلار، وکیل او راتلونکي 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 سنگینې او شرمناکې یاست.

- **ماشوم زېږول وځنډوی!** د افغانستان قوانین غیر عادلانه دي او په ډیرو مواردو کې د طلاق په صورت کې، نجونې پر نهه کلنې او هلکان پر اوه کلنې له مېنډو څخه جلا کوي. که نه شی کولای تر واده مخکې خپل خاوند وپېژنی نو تر واده وروسته، ژر ماشوم مه زېږوی. کله چې مو څو کاله له یو بل سره ژوند وکړ او پوه شوی چې تاسو ته په درناوي او ارزښت قایل دی، نو خشن کس نه دی، هغه وخت کولای شی چې د ماشوم درلودو لپاره مهالوپش جوړ کړی.

آرزو یوه نرسه ده. هغه چې له کومه وخته له پوهنتونه فارغه شوي ده، په یوه خصوصي روغتون کې کار کوي. کورنۍ یې په دې خوشحاله ده دا پر خپلو پښو ولاړه ده، یو څو میاشتي 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 وروڼو سره په دې اړه خبرې کوي چې پنځې 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 بڼو 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 بېلچه د آرزو پر بدن نه لګیږي، خو ډیره ډاريزي 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 کوچنۍ ورور هغې ته وایي چې جمشید گواښ کړی که آرزو کار ته ادامه ورکړي، جمشید به یې ووژني. آرزو وپریږي او هڅه کوي 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 وینتانو نیسي او پر ځمکه یې غورځوي او وهل ورکوي. 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؟

د جمشید له اړخه لومړنی د تاوتریخوالي تفکر او بنځونکی نښه دا ده چې هغه نه غواړي آرزو کار وکړی او هڅه یې کوله چې آرزو په خپل واک کې راوړي او په کور کې یې وساتي. دویمه د تاوتریخوالي نښه دا وه چې هڅه یې کوله د خبرو له لارې د کورنۍ 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 بېلجه وپېژندل وو. سمه ده چې پر آرزو بېلجه و نه لگېده خو دغه عمل جسمي تاوتریخوالی دی، ځکه گواښ دی چې بل ځل به تاوتریخوالی د کنټرول وړ نه وي. په یاد ولړئ: ضرور نه ده چې جسمي تاوتریخوالی وشي یا شدت ولري چې له عاطفې اړخه منفي تاثيرات وکړي او بنځي له ویرې سره مخ کړی. د جسمي تاوتریخوالي او قتل گواښ کولای شي چې خپله د تاوتریخوالي په شان د رواني زیان سبب وگرځي. البته په دې اړه، آرزو هغه وخت له شدید فزیکي 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، یوازې له یو ډول تاوتریخوالي سره مخ کېږي. اکثریت جسمي تاوتریخوالي، له عاطفې او لفظي تاوتریخوالي سره مل وي. د جمشید له خوا د آرزو سپکاوی، منزوي کول او چوپول د عاطفې او لفظي تاوتریخوالي بېلگې دي. څېړنې وايي چې ۵۰ فیصده کسان چې له فزیکي تاوتریخوالي سره مخ شوي دي، وايي چې له عاطفې او لفظي تاوتریخوالي سره مقابله، په مراتبو تر جسمي تاوتریخوالي سخته ده. پر دې علاوه، آرزو له مالي تاوتریخوالي سره هم مخ ده، ځکه جمشید هڅه کوي د کار کولو مخنیوی یې وکړي او مالي استقلال یې واخلي. د مالي خودکفایې نه موجودیت کولای شي بنځي پر خشنو کسانو متکي کړي او له خشنو کسانو څخه یې د بېلتون مخنیوی وکړي.

حوا او اسد په پوهنتون کې ټولگيوال 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 عاطفې 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 غرايز کنټرول کړی، نو باید پټوونکي کالي واغوندي. حوا تصمیم نیسي چې پراخ کالي واغوندي چې په ټولگي او دباندي ځان ته د نورو پام نه کړي، لږ لږ خاموشه او گوښه گیره کېږي. شاوخوا ملگري یې ورڅخه 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 بسکل کړي، حوا هغه ته وایي چې بس یې کړی او هغه له ځانه لیري 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 څلوېښتو کالو دی. هغه او مېرمنه یې -فروزان- درې ماشومان لري. که څه هم، د هغوی له واده څخه شل کاله تېرېږي، فروزان هیڅکله له سخی سره د جنسی یو ځای کېدنې په وخت کې د راحتی احساس نه کوی. سخی اکثراً ناوړه جنسي فیلمونه گوري او فروزان هم مجبوروي، چې دغه فیلمونه وگوري. هغه حتی فروزان تر فشار لاندی راولي، چې په فیلمو کې یې څه لیدلي هغه ترسره کړه، کله-کله هغه د فروزان سپکاوی کوي او وایي، هغه لکه نورې بنځې، بنایسته نه ده. که فروزان یو له هغو جنسي اعمالو چې خاوند یې له فیلمو زده کړی، برخه واخلي، نو سخی 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 گناه

احساس وکړي، پښېمانه شي او ورڅخه 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 پیروي 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 وپښتان کښوي او یا هم وهل کوي. فروزان چې هر څومره زاری 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 وړ اخوا د نورو په وړاندې سخي له فروزان سره ډیر په مهربانۍ چلن کوي او دا د یوې ښه مور په توګه ستایي، د سخي دوه ګونې چلن فروزان ګیچ کوي، ځکه فکر کوي چې له دوو متفاوتو کسانو سره ژوند کوي. د ناامني پر احساس علاوه، فروزان له خپل خاوند سره پر نژدې 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 کمتری، 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 خورلنه وه. هغې له معمول سره سم، د هدیې په کور کې ټلويزيون کاته او یا یې هم لوبې کولې. یوه شپه فرشته هملته ویده شوه. سبا په ډار له خوبه پورته کېږي، ځکه د یو چا لاس پر خپل وړانه احساسوي. هغه خپلې سترګې خلاصوي او ویني چې د هدیې ورور –امید- نژدې وړ ته ناست دی او پر بدن یې لاس وهي. امید هغه وخت متوجه کېږي چې فرشته راوینښه 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 کېږي چې امید هیڅ عکس العمل نه ښکاره کوي، نو فکر کوي چې شاید هغه څه چې پېښ شول، له خپسې پرته بل نه ول. د دې با وجود، نور نو فرشته د خپل کاکا په کور کې د امنیت احساس نه کوي. ځینې وخت متوجه کېږي چې امید د خپګان په انداز وړ ته گوري او فرشته فکر کوي چې له بې احترامۍ او سوء استفادې سره مخ شوې ده، خو نه پوهیږي چې څنګه خپل

احساسات له بل چا سره شریک کړي. هغه د یوازیتوب، نامنی، خپگان او مراویتوب احساس کوي، ځکه نه پوهیږي چې څه ور پېښي شوي دي او څنگه، له چا سره په دې اړه خبرې وکړی.

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 جنسي 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 خبرې، د وپړولو لپاره یا گواښ 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 بنځې چې د بی عدالتی او ستونزو سره مخ دي، ملامتیري. له تاوتریخوالي سره مخ کسان، لکه دا درې بنځې چې پورته مو یې کیسې ولوستې، اکثره یې د جنسي آزار او تجاوز موضوعاتو په اړه، د ټولنیزو تابوگانو له خاطرې او له دې خاطرې ویریري چې ملامتیري، نو خاموشي اختیاروي. په پوره خاموشي کې له مرستې او روانې ملاتړ پرته، کولای شي چې د جنسي تاوتریخوالي سره مخ کسان، د اوردمهالو رواني زیانو سره مخ کېدای شي.

حوا، فروزان او فرشته چې له جنسي آزار سره مخ وي، رواني زیان یې لېدلی. د گناه احساس، نامنی، ویره، شرم، ناپاکواله، مراویتوب 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 علاقمندی له لاسه ور کړي، له نارینو څخه ویره ولري، او ځان ته آزار او یا هم فزیکي زیان ورسوي. له جنسي آزار سره مخ کسان شاید له بي خوبی، خپسې، شوک، د حافظې له لاسه

ورکولو، اضطراب، او جنسي آزار ترخي خاطرې له تکرارېدو تشويش ولري ځيني کسان چې جنسي تاوتریخوالي يې تجربه کړی، د دغې پېښې د هیرولو لپاره ځان ډاډه کي، چې داسې پېښه اصلاً رامینځته شوي نه ده، خو دغه توصیه منفي رواني زیانونه لري. متاسفانه له جنسي تاوتریخوالي سره مخ کسانو پر روان دغه منفي تاثيرات په شدت معمول وي او کولای شي د وخت په تېرېدو په هغه صورت کې چې يو څوک د امنيت احساس و نه کړی او و نه شي کولای د هغې بي عدالتۍ په اړه چې د ده په حق کې شوي، خبري وکړی، شدت اخلي.

توپير نه کوي چې څوک له تاوتریخوالي او جنسي سوء استفادې سره مخ دی او څوک متجاوز دی، د چا پر شخصي حریم او بدن تجاوز هیڅکله د منلو وړ نه دی. که څوک په حقیقت کې له تاسو سره مینه لري، تاسې پر گران 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 اخلي که نه. جنسي اړتیاوي، د بنځو کالي، د یو شخص مدنی حالت او نور شرایط، دا ټول یو یې هم، د جنسي آزار لپاره مؤجه دلیل نه دی. دغه پلمې د جنسي آزار لپاره بنځې ملامتې بولي او داسې څرگندوي چې گویا آزارورکونکي او تجاوزکونکي نه شي کولای پر خپلو اعمالو او چلن واک ولري، خو لکه د نورو خلکو په شان چې د خپلې ژبې او چلن اختیار لري، کولای شي چې ځان اداره کړي او بنځو ته درناوي وکړی.

تاوتریخوالی او جنسي آزار پر نورو د قدرت له احساس سره رابطه لري، له شهوت او جنسي اړتیاوو سره. په اکثر وټونو کې دا غلط باور شته چې جنسي تاوتریخوالی د تجاوزکونکي له جنسي اړتیاوو څخه سرچینه اخلي، خو د نورو ځایونو او مختلفو فرهنگونو څیړنې، له هغې جملې څخه جنګ خپلې هیوادونه، لکه کانگو او سولیز هیواد، لکه ناروي، په بڼې چې تجاوزکونکي د قدرت له حس او پر نورو له مالکیته څخه خوند اخلي او د همدې احساس له خاطرې، نه د جنسي علاقمندی او اړتیا له خاطرې، 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 نورو په ځانگړې توگه د بنځو پر بدن د مالکیت له حسه، سرچینه اخلي.

پر دې علاوه، تاوتریخوالی او جنسي آزار ځینې وختونه د "مجازاتو" په توګه، د هغو بڼو لپاره استفاده کېږي چې له ټولینزو قوانینو څخه یې سرغړونه کړی وي، مثال، ځینې نارینه له دې وجهې چې بڼې د ده د معیار پر اساس بڼه چلن نه لري او د نارینه له نظره "بي حیا" دي، مجازات یې کړی او آزارولو ته یې لاس اچوي. د افغانستان د کورنۍ جنګ په جریان کې، وسلوالو ډلو هغه بڼې د مجازات په توګه بې حیا او فاحشي بللې او تښتولې یې، جنسي تجاوز یې پر کاوه او جنسي آلي یې ځنې پرې کولې چې بڼوونځي او پوهنتون ته تللي. په بوزنیا او کوسوو کې، د مختلفو قومونو پر بڼو، د هغو نارینو له خوا چې د هغو له قومه نه ول، جنسي تېری کېده، ځکه نارینو د مخالف قوم د بڼو له بدن څخه په استفادې غوښتل چې هغه بل قوم ته قدرت وښيي. د بڼو له بدن څخه د جنګ د میدان په توګه په استفاده کولو سره، د منطقوی، ملی او قومی اختلافاتو په جریان کې به نارینه جګړمارانو د مخالفې ډلې د کمزوري بڼودلو لپاره د مخالفې ډلې د بڼو له بدن څخه سوء استفاده کوله او جنسي تېری یې ورباندې کاوه. نارینو به له دې جنسي روابطو څخه جنسي خوند نه اخیست، بلکې د خپل قدرت بڼودلو لپاره به یې کار ځنې اخیست.

له منځنۍ آسیا او شمالي افریقا څخه رپوټونه ښيي، ۹۰ فیصده نارینه چې په عمومي چاپیریال کې آزار او جنسي آزار ته لاس اچوي، وايي چې د تفریحی لپاره دې کار ته لاس اچوي، نه د دې لپاره چې جنسي اړتیاوي یې پوره شي. په دغه وختونو کې په انفرادي ډول جنسي تېری، جنسي تاوتریخوالی له همدې برتري له حس او د بڼې پر بدن د مالکیت له حس څخه سرچینه اخلي. ټول جنسي تېری کوونکي "مجرد او غریب نارینه چې نه شي کولای واده وکړی او خپلې جنسي اړتیاوی پوره کړی" نه دي، بلکې له ټول اقتصادي او مدنی حالت او ټولنیزو قشرونو څخه نارینه جنسي تاوتریخوالي ته لاس اچوي. هغه نارینه چې ودونه یې کړي او شاید له یوې څخه ډیرې بڼې ولري بیا هم جنسي تاوتریخوالي ته لاس اچوي. جنسي اړتیاوي پوره کول له پلمې پرته بل څه نه دي، ګنه بڼې هم جنسي اړتیاوي لري، مګر دوی په دې کچه جنسي تاوتریخوالی نه کوي. برسېره پر دې، جنسي اړیکې او مینه په خوښه خوندوره وي چې د دواړو خواوو لخوا په رضایت سره وي.

په جنسي خورونې او تيري کې يوازې و يوازې خشن کس مقصر دی. کله چې مور د جنسي خورونې او جنسي تيري د توجيه لپاره ډول ډول پلمې جوړو، يا بنځو ته وايو چې تاسې په بله طريقه ژوند وکړئ يا کالي واغونډئ، نو جنسي تيري به درباندي و نه شي او له دې امله پخپله ملامتي دي، مور د خورونې او جنسي ناوړه گټه اخيستنې د دوام لپاره، دروازه پرانيزو. مور 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 گټه اخيستونکي لري او هيڅکله به خورونې او جنسي تيري ته د پای ټکی کېښېږدي. د جنسي تاوتریخوالي قربانيانو د ملامتي پر ځای، مور بايد دوی ته غور ونيسو، پر خبرو يې باور وکړو، خشن کسان بايد تر پوښتنو لاندې راولو. ډيرې بنځي شته، چې په خپلو کورونو او پسخانو کې جنسي تيري ورباندي کېږي. ډيرې بنځي شته، چې تر چادرې لاندې خورول او جنسي تيري ورباندي کېږي. نجوني شته چې تر اوسه بلوغ ته نه دي رسيدلي خو جنسي تيري ورباندي شوی. تر هغه چې خشن کسان تر پوښتنې لاندې رانشي د خپل چلن له پايو سره مخ نشي، څنگ ته او محدود نشي او د خپل جرم له وجهې سزا و نه ويني، جنسي تاوتریخوالي به دوام ومومي. تر هغه چې مور د متجاوز پر ځای، د تجاوز قرباني مقصر وبولو، زموږ د نسلونو لوړگاني به له ويري 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 توگه چې وکولی شي په درناوي سره له هر چا سره برخورد وکړي، و نه ويني او د تاوتریخوالي 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 او ژبو کې، د خوشونتگرانو پر ځای قربانيانو ملامتيري. هغه کلمات چې مور يې د خبرو لپاره د جنسي تاوتریخوالي په اړه استفاده کوو، ډير ارزښت لري. کله چې د جنسي تيري قرباني شوي کس ته مور "بي عزته" وايو او يا هم وايو چې هغه "بي عزته" يا "بدنامه" شوي، مور خپله په يوډول هغه بنځه منزوي کوو. په حقيقت کې، څوک چې تاوتریخوالي او تجاوزکوي بايد خپل عزت او درناوی له لاسه ور کړي، نه قرباني. متجاوز، نه د جنسي تيري قرباني، بايد بدنام او بي عزته وبلل شي. جنسي تيري او جنسي خورونه له قرباني څخه څه

نه کموي، يا کرامت او درناوی يې تر پوښتنې لاندې نه راولي، بلکې د متجاوز قدر او درناوی بايد له منځه يوسي. له جنسي تيرې او جنسي خورونې له زيانه وروسته، تاسو اوس هم انسان ياست او ستاسو کرامت، عزت، ارزښت، او حقوق بايد کم نه شي.

د سيمين او فرهاد له کوژدې څخه يو کال زيات کپري. فرهاد په جرمنۍ کې ژوند کوي او سيمين په کابل کې. د دوی کوژدې د کورنۍ لخوا شوي، ځکه فرهاد غوښتل له يوې افغاني ښځې سره واده وکړي چې له خپل کلتور او دودونو سره آشنا وي. د سيمين کورنۍ له دې رابطې خوشاله ده، ځکه فکر کوي چې د سيمين تر واده وروسته به په پرمختللي هيواد کې له تاوتریخوالي پرته ژوند وکړي. دغه ځوانه جوړه د کوژدې په مراسمو کې له يو بل سره آشنا شول، او له هغه وروسته، تقريباً هره ورځ، د تليفون له لارې سره خبرې کوي. په پيل کې، فرهاد له سيمين سره په مهربانۍ او مينه سره چلن کاوه، مگر د يو څه وخت له تېرېدو وروسته، فرهاد په خپلو خبرو-اترو کې خشن او نامهربان شو. هغه سيمين ته ويل چې هغه له دې سره په کوزده پښېمان دی او د بدبختس احساس کوي، بايد د خپلو کورنيو لپاره دا اړيکه وساتي. هغه سيمين ته د "بدرنگي" خطاب کاوه او د خپل پوهنتون له نورو ښځې سره يې پرتله کوله. ځينې وختونه، کله چې سيمين ور ته وايي چې د هغه چلن او خبرې زشتې دي، فرهاد په غوسه کپري او په ورځو-ورځو سيمين ته زنگ نه وهي.

سيمين دومره پيسې نه لري چې جرمنۍ ته زنگ وهي، او په دې دوره کې د گناه احساس کوي او له دې څخه چې د درناوي سلوک په وړاندې يې د خپل حق څخه دفاع کړي ده، پښېمانه کپري. فرهاد سيمين ته ويل چې دا د ده مهربانۍ ده چې سيمين پرې نږدې؛ تر څو بدنامه نه شي او که هغه ښه سړی نه وای، نو له وخته به يې لا له يوې ښکلې ښځې سره واده کړی وای. هغه سيمين ته خبردارۍ ورکړ چې کله هغه جرمني ته راشي نو بايد د خپل چلن او ظاهري وضعيت په اړه محتاطه وي، او نور نو لکه اوس "بې سويي" او "بې سليقې" نه وي. کله چې سيمين هغه ته وويل که زه ستا په خوبه نه يم، راځه چې جلا شو، فرهاد وايي، د هغه زړه سوځيری چې د کوزدې له فسخه کېدو وروسته به له سيمين سره هيڅوک واده و نه کړي. هغه

سیمین ته وایي چې ته باید له ما څخه مننه وکړې ځکه زما له برکته له افغانستانی څخه وځي. 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، گواښول یا وپرول، 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 دوو 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 یوازینی بیلګه نه ده؛ که څه هم فرهاد پر سیمین د فشار راوړلو لپاره زیات وخت کبزي چې خبرې نه کوي، هغې ته گواښ 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 گيچ کړي او د پرېکړې حق ورڅخه واخلي، هغه تر خپل کنټرول لاندې وساتي. دغه ټول د عاطفي تاوتریخوالي ډولونه دي. سربېره پردې، فرهاد باوجود د دې چې د سیمین غوښتنو ته راغلی وو، سیمین ته دا احساس ورکوي چې پر هغه اضافي بار دی او باید له فرهاد څخه منندویه وي چې له دې سره یې کوزده وکړه. په یوه پښه اړیکه کې، دواړه اړخونه یو او بل ته درناوی کوي، یو 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 اوږدې مودې لپاره له هغې سره خبرې نه کوي او دا د دې سبب کیږي چې هغه د خپل حق پر اخیستو باندې د گناه احساس وکړي. دا یو ډول عاطفي باج گیری ده. بیا چې کله فرهاد له یو څه وخت وروسته، بیا له سیمین سره خبرې کوي نو سیمین ونشي کولای د هغه چلن له خاطرې یې تر پوښتنې لاندې راولي. دغه

ټول د فرهاد اعمال او خبرې د سیمین روانی 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 عاطفې له اړخه یوازې، ضیعفه او پر ده متکی وي.

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

پرځان باور ولری! که تاسو له هر ډول تاوتریخوالي سره مخ یاست، تر ټولو مهمه خبره دا ده چې تل پر خپلو غواړنو اعتماد وکړئ. هیڅوک پرته له تاسو څخه، ستاسو وضعیت ښه نه درک کوي. په هره مرحله کې، خپل وضعیت او احساسات وڅېړئ. ایا تاسو خوندي یاست؟ ایا تاسو خوښ یاست؟ ایا تاسو مرستې ته اړتیا لری؟ ایا تاسو د فزیکي تاوتریخوالي له خطر سره مخامخ یاست؟ ایا تاسو خپګان لری؟ ایا تاسو د ځان وژنې او ځان ځورونې په اړه فکر کوئ؟ د خپلې عاطفې 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، مور ټول له ماشومتوب څخه د ګواښونکو نښو او چلن شاهدان یو. مور پوهیږو چې کوم لمس د امنیت احساس راکوی او څه ډول لمس مو لږزوي؛ مور 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 غواړنو او احساساتو ته غور ونیسو، نو بیا ټول کولای شو چې بې احترامې احساس کړو، پر خپلو غواړنو او عاطفې باور وکړئ. له هغه تاوتریخوالي او ځورونې سره چې تاسې مخ یاست، هغه وپړه او خیال نه دی؛ تاسو هغه نه دی تصور کړی. که تاسو د ناخوندیتوب احساس کوئ، په ډیر احتمال سره چې د دې احساس لپاره دلیل شته.

هيڅکله ځان مقصر مه بولئ! د تاوتریخوالي قرباني چې له تاوتریخوالي سره مخ دی، هيڅکله مقصر نه دی. مور پوهیږو چې زموږ په ټولنو کې، له ماشومتوب څخه د تاوتریخوالي قرباني بنځي، له خپله وضعيته څخه قضاوت ورباندې کيږي او مقصري پيژندل کيږي. ځيني وختونه زموږ خلک وايي چې له بنځو سره د هغو د جامو يا د هغوی د چلن له وجهې تاوتریخوالي کيږي، مگر زموږ په ټولنه کې، نږدې ۹۰ سلنه بنځي له تاوتریخوالي سره مخ دي. ايا مور ټول مقصر يو؟ د خشونت د قربانيو د ملامتولو عادت له منځه وړل دومره ساده نه دي. مگر هر کله چې مور د تاوتریخوالي لپاره پلمې راوړو يا بنځي مقصري بولو او توجه کوو يې، نو د خشنو کسانو په لاس نور هم وسلي ور کوو. که تاسو له يوه خشن کس سره مخامخ ياست، چې بنځي او ستاسو وجود ته درناوی نه لري. بڼه ډوډۍ پخول، ماشوم هلک زېږول، سر لاندې کول، پراخي جامې اغوستل، له ملگرو او کورنۍ څخه جلا کېدل، په کور کې کښېناستل... يو هم له دغو څخه تاوتریخوالی له مينځه نه وړي. دا ټولې پلمې دي، نه د تاوتریخوالي اصلي لامل او خشن کسان به همپشه ستاسو د ځورونې لپاره نورې پلمې ومومي. د تاوتریخوالی اصلي لامل ستاسو او د بنځو په باب د خشن کس طرزفکر او ستاسو پر ژوند د مالکيت احساس دی. تر هغه چې هغه دا زده نه کړی چې نه يوازي ستاسي، بلکې د ټولو بنځو، د خپلواک انسان په توگه او د حقوق او انساني کرامت په درلودلو سره، درناوی وکړی، هغه به په مختلفو لارو او پلمو تاوتریخوالي ته دوام ور کړي.

لاندې ټکي زموږ د هغو تجربو پر اساس دي چې له بنځو سره مو خبری کړي. تاسو کولای شئ چې د خپل وضعيت او اړتياوو پر اساس کار ورڅخه واخلي.

کوښښ وکړئ چې رواني ملاتړ ترلاسه کړئ. خشن کسان د بنځي منزوي کولو سره خپل د تاوتریخوالی کړنو ته بقا وربخښي. ځيني يې په عمدي او منظم ډول د هغو کسانو اړیکې او شبکې له مينځه وړي چې دوی خشونت ر سره کوي. يو خشن کس کيداي شي ستاسو له شا خبري وکړي او تاسو لېونی، احساساتي، عصبی او د نه باور وړ وښيي، تر هغه که تاسو يوه ورځ جرات وکړ او د هغه تاوتریخوالی په اړه چې تاسې ور سره مخ ياست، خبرې وکړئ، نور به باور و نه کړي. ځيني خشن

کسان شاید ستاسي د خاموشولو او پر نفس اعتماد کمزورولو لپاره تاسو ته څو ځلي ووايي چې نور کسان لکه د ده په شان به مينه نه درسره لري يا تاسو له دی پرته بل ملاتړ نه لرئ، يا څوک ستاسو په خبرو باور نه لري؛ د دغو خبرو په کولو سره، دوی ممکن تاسو له خپلو ملگرو او د کورنۍ له غړو چې ستاسو دفاع کوي، له خبرو کولو را وگرځوي.

حقيقت دا دی چې تاسو يوازې نه ياست او ممکن ډير کسان ستاسي حالت درک کړی او ستاسو ملاتړ وکړی. په ټوله نړۍ کې، له درېو پنځو څخه يوه، له تاوتریخوالي سره مخ ده. دا ممکنه ده چې دا پنځه ستاسي خور، ملگري، گاونډی او يا مو ټولگيواله وي. که تاسو له تاوتریخوالي او ځورونې سره مخ ياست، نو هڅه وکړئ چې منزوي نه شئ. يو يا دوه دوستان يا د کورنۍ غړي پيدا کړئ او د زړه درد ورسره شريک کړئ. دا دوي گټي لري: لومړی باور له لرونکو کسانو سره خبرې کول، ستاسي د رواني روغتيا لپاره بڼه دي، ځکه ډاډمن کېږئ، له تاوتریخوالي سره چې مخ ياست، دا يو واقعيت دی، نه د تخيل برخه. برسېره پردې، دا يو احتياطي کار دی، که يوه ورځ مو د چا عاجلي مرستې ته اړتيا درلوده، يڼو نژدې خپلوان به مو له وضعيت څخه خبر وي. يو زيات شميرخشن کسان چې له پنځو سره تاوتریخوالی کوي، هغوي ته دا احساس ور کوی چې دوی له بڼه چلن سره مخ دي، يا تاوتریخوالی او ځورونه چې تجربه کوي دا يې خپله گناه ده. د باور وړ ملگري درلودل کولاي شي تاسو له دې ځورونکو باورونو څخه وژغوري.

خشن کسان لږ او دوامداره تاوتریخوالی کوي. حتی تر ټولو خشن کس ځيني وختونه "لکه عادي انسانانو غوندې چلن کوي" د دی مرحلو په جريان کې، خشن کس شايد ستاسو سره په مهرباني او همدردې چلن وکړي، مگر د وخت په تېرېدو سره دا سوله ايزه دوره به ډيره لنډه او غير معمولي شي. دا ډيره مهمه ده چې د دې مرحلو په جريان کې له بل چا سره تاسو د هغه کړنو او چلن په اړه خبري وکړئ، ځکه چې کله مور له تاوتریخوالي سره مخامخ يو، نو مور په سختي سره د تاوتریخوالي نښې او مرحلې پېژندلای شو. دا طبيعي ده چې انسانان غواړی اميدوار اوسي. کله چې مور هم له تاوتریخوالی سره مخامخ يو، غواړو چې بڼه راتلونکې ته، هغه وخت ته چې نور نو د ژوند ملگري مو خشن نه وي، اميدوار اوسو. نو هرکله چې مور له يو څه

مهربانی یا عادي چلن سره مخ کپړو، 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 بنځو، خاصاً هغې بنځې په باب چې تاوتریخوالي یې ورسره کړی، ممکن نه دی. نو د همدې لپاره مهمه ده چې یو ملگری یا بل باور لرونکی کس، زموږ سره مرسته وکړي چې په خپل ژوند کې د تاوتریخوالي پړاوونه وپېژنو.

د دې لامل چې مور ځینې وختونه یې نښې او یا هم حتی تاوتریخوالی په خپل ژوند کې نه شو پېژندلای، دغه خشن کسان په عاطفې لحاظ مور تر خپل تاثیر لاندې راوړي. یوې د تاوتریخوالی قرباني بنځې چې مور ورسره خبرې وکړي، وویل: د دې باوجود چې د هغې مېړه له رواني، جنسي او فزيکي تاوتریخوالي څخه کار اخیست، که هغې هڅه کولای چې له خپل میره څخه ځان جلا کړي، مېړه یې گواښ 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 پری کړي او هغه تل خپلې بنځې ته ویل چې وروسته له دې به ښه انسان شي او له هغې پرته ژوند نشي کولای، مگر څو اونۍ وروسته به بیا تاوتریخوالی تکرار شو او ځینې وختونه به یې شدت لا ډېر شو. په پای کې یې بنځې هغه پرېښود او د خپل پلار کور ته ستنه شوه، مگر مېړه یې هیڅکله ځان-وژنه و نه کړه. د ځان-وژني گواښ یوازې یو لاره وه چې خپله بنځه تر روحي فشار لاندې ونیسي او د جلا کېدو مخه یې ونیسي. ځینې خشن کسان د دې لپاره چې تاسې په عاطفې او رواني لحاظ تر فشار لاندې راوړي، بنایي دا احساس درکړي چې تاسو یې ارزښته، احمقه، ناتوانه او پر ده متکي یاست. شاید تاسې ته ووايي، له هغه څه سره چې مخ یاست، تاوتریخوالی نه دی، بلکې یوه طبیعي اړیکه ده. شاید ځینې وختونه دومره مهربان وي چې تاسې فکر وکړی چې د تل لپاره یې بدلون موندلی، مگر 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 شی کولای پر خپلو طبیعي افکارو او غریزو باور وکړئ.

د خشن نارینه په باب، زموږ د ټولني انځور غیر واقعي دی. موږ ډیر وخت داسې فکر کوو چې دوی بېسواده او اوږد بریږي خلک دي نو د ښه ښوونې نه برابردلو له خاطرې په غوسه او خشن کېږي. د تاو تريخوالي په اړه په خبرو اترو کې، موږ تل د خشن نارینه په اړه فکر کوو چې تل په غوسه دي، مگر 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 ټولني 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 ولری چې وکولای 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 نارینو 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 شوي. 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.

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

- د دې لپاره چې وکولای شئ، نو یو څه پیسې ځان ته ذخیره کړئ او باید یوازې تاسې خپله ور ته لاسرسی ولری، یو بانکي حساب پرانیزی 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 کنټرول کړئ او پټ کړئ. په دې بیک کې باید خپله تذکره، د خاوند د تذکرې کاپي، پاسپورټ، بانکي کارټ (که لری)، تحصیلي اسناد او نور مهم اسناد لکه نکاح خط، او د هغو کسانو چې باور ورباندې لری آدرسونه، د تیلیفون نمبرونه او یو څه ذخیره پیسې د ټکسي یا هم د نورو اضطراري اړتیاوو لپاره وکاروی. یوه جوړه جامې د ځان لپاره (او د خپلو ماشومانو لپاره، که تاسو ماشومان لری) کنټرول کړئ.
- کله چې له کور څخه بیرون شوی، 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 بنځه 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 چاپیریال ځان ته برابر کړئ. کېدای شي دا خوندي ځای د والدینو کور، ستاسې د دوستانو، د تاوتریخوالي قرباني بنځو لپاره د امن کور وي.

- ځيني باوري کسانو ته وواياست چې تاسو تصميم لرئ له خشن کس څخه جدا شئ. تر څو د اړتيا په صورت کې له تاسو سره مرسته وکړي. ډاډ تر لاسه کړئ له هغو کسانو سره چې دا موضوع ورسره شريکوي. نو دا خبرې له خشن کس سره شريکې نه کړئ. د معمول په شان، کله چې يو 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 پوليسو حوزې ته ځئ، په پام کې ونيسئ چې له کور څخه تېنټېدل جرم نه دی. هڅه وکړئ چې هلته لاړ شئ او کله چې تاسو ولاړئ هم هغو ته وېشايست چې له خپلو حقوقو څخه خبر ياست. که تاسو د تگ لپاره خوندي ځای نلرئ، له چارواکو څخه وغواړئ چې له يوه بنسټ يا امن کور سره اړيکه ونيسي.
- د خپلو حقونو په اړه مالومات تر لاسه کړئ. په افغانستان کې د بنځو په وړاندې د تاوتریخوالي ډولونه غير قانوني دي. تاسو کولای شئ د بنځو رياست يا ستاسو په سيمه کې د بنځو له يوه بنسټ څخه حقوقي لارښوونه وغواړئ، په دې پروسه کې متوجه اوسئ چې تاسو پرېکړه کوونکي ياست. **هيچا ته اجازه مه ورکوي چې فشار درباندي راوړي يا تاسو مجبور کړي چې بيرته خشن کس ته ځان وسپارئ.** ځيني بنسټونه هڅه کوي له خش کس څخه د تعهدنامې په اخيستو سره تاسې قانع کړي چې بيرته کور ته ولاړې شئ مگر په اکثرو وختونو کې خشن نارينه له تعهدنامې وروسته هم تاوتریخوالي ته ادامه ور کوي. هيڅوک ستاسو د ژوند په وضعيت تر تاسو ښه نه پوهيږي.
- **که مېړه مو ستاسو سره تاوتریخوالی کوي او تاسو غواړئ چې جلا شئ، تاسو څو ټاکنې لرئ.** دا چې په جلا کېدو کې زړه نازره ياست د درک وړ ده. د واده پرېښودلو تصميم ډيره سخته ده او له تاسو پرته هيڅوک نه شي کولای دا پرېکړه وکړي. زموږ د ټولني قوانين او دودونه د خپلواکو بنځو لپاره چې طلاق غواړي، ژوند سختوي مگر هغه بنځې چې طلاق

شوي يا له خپل مېړه څخه جلا شوي د نورو بنځو په څېر حقوق لري، دوی له چا څخه کمي نه دي او د نورو په څېر بايد له انساني حقونو څخه برخمنې وي.

له يوه خشن کس څخه جلا کېدل ځان غوښتنه نه ده. کله چې تاسو تصميم نيسي چې له خشن کس څخه جلا شئ، شايد ځيني ووايي چې دا کار ځان غوښتنه ده او تاسو بايد د خپلو ماشومانو په فکر کې اوسئ او واده مه خرابوئ. دوی شايد تاسو ته ووايي چې غوره ده چې "خپله پرده وساتئ" ترڅو ستاسو کورنۍ ورانه نشي او شايد هم ووايي چې د وخت په تېرېدو سره به تاوتریخوالی کم شي، مگر د هغو بنځو د تجربو پر بنسټ چې له تاوتریخوالي سره مخ شوي دي، وضعیت يې ډير لږ سم شوی دی، خو برعکس، د وخت په تېرېدو سره به خشن کس ستاسو ځورونه نوره هم ډيره کړي. تاسو يوځل ژوند کوئ اوحق لرئ چې خپل ژوند ځان ته ځانگړی کړئ. تاسو حق لرئ چې خپلو خوښيو، برياليتوبو او اړتياوو ته پام وکړئ، ځکه چې بل څوک تاسو ته لومړيتوب نه درکوي. د ځان ساتنه ځان غوښتنه نه، بلکې انساني اړتيا 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 ياست نو نه شئ کولای نورو ته درمان اوسئ.

په عين وخت کې، که تاسو له خپل مېړه څخه د جلا کولو لپاره تيار نه ياست، دا هم ستاسو حق دی چې له هغه سره د پاتې کيدو پرېکړه وکړئ. ستاسو کورنۍ او ملگري کولای شي چې ستاسو ملاتړ وکړي، مگر دوی ستاسو له ژوند څخه ښه خبر نه دي، يوازې او يوازې تاسو کولای شئ د خپل ژوند لپاره پرېکړه وکړئ.

تاسو د خپلې کورنۍ په له مينځه وړلو کې مقصر نه ياست. زموږ په ټولنه کې، ښځې چې طلاق غواړي، د کورنۍ د مينځه وړلو او له مور يا پلار څخه د ماشومانو په ليری کولو سره، مقصرې بلل کېږي. په حقيقت کې د کورنۍ پياوړي

اړيکي چې پرمهربانۍ او مينه استوار وي، هيڅکله به ناکامه نه وي. په کورنۍ کې چې يو کس تل له تاوتریخوالي سره مخ وي، هغه کورنۍ نه ده. هغه کورنۍ چې يوه يا څو غړي يې له تاوتریخوالي سره مخ وي هيڅکله بشپړه کورنۍ نه گڼل کيږي او نه شي کېدایې خرابه نه شي. که څوک د کورني ژوند په له مينځه وړلو کې مقصر بلل کيږي، هغه به خشن کس وي، نه د تاوتریخوالي قرباني.

له يوه خشن کس څخه جلا کېدل ستاسو لپاره ښه دي او هم د ماشومانو د ساتنې او روزنې لپاره گټور دي. څيرني ښيي هغه نجونې چې په ماشومتوب کې د تاوتریخوالي شاهدانې وي، فکر کوي چې تاوتریخوالی د طبيعي ژوند برخه ده، او دوی به پخپله راتلونکي کې تاوتریخوالی تحمل کوي. هغه هلکان چې د تاوتریخوالي په کور کې لويان شوي او شايد د يو خشن نارينه الکو، د پلار په شان د ښځو په وړاندې وي او زده کوي يې چې تاوتریخوالی د منلو وړ دی او په ډير احتمال به خپله خشن کس شي. برسېره پردې، خشن خاوندان ښه پلرونه هم نه دي. ايا هغه مېړه چې خپله ښځه وهي نو د خپلي لور سره به له درناوي او مهربانۍ څخه کار واخلي؟ څه تضمين وجود لري چې هغه به خپله لور تاوتریخوالي يا جبري واده ته مجبوره نه کړي؟ د دې لپاره چې تاوتریخوالی پای ته ورسېږي، مور بايد خپلو ماشومانو ته وښيي چې تاوتریخوالی طبيعي نه دی او د منلو وړ نه دی، ماشومان له خپلو والدينو څخه تاوتریخوالی زده کوي. د دې لپاره چې روغ، گټور، مهربانه او خوشحاله ماشومان تربيه کړو، نو له هغه کور څخه لېری کېدل اړين دي چې تاوتریخوالی پکې وي.

چاته اجازه مه ورکوئ چې له دې خاطره تاسو ته د گناه احساس در کړي چې د تاوتریخجنې اړيکې څخه ليري شوي یاست.

د خپلو حقونو په اړه مالومات ترلاسه کړئ. په افغانستان کې، د طلاق قوانين، په ټوله کې د نارينه په گټه دي. لکه څنگه چې تاسو پوهيږئ، يو مېړه کولای شي پرته له کوم دليله خپله ښځه طلاقه کړي، مگر ښځه يوازې په هغه صورت کې

چې مېړه يې موافق وي، يا که مېړه يې روغنيایي ستونزه ولري يا له کور څخه ليرې وي. اکثر وختونه مهمه نه ده چې د قانون حکم څه دی، ځکه هغه قوانين چې د بنځو ساتنه کوي، په افغانستان کې ډير کم پلي کېږي. نظر دې ته چې وکیل او قاضي څه اند لري، شايد قانون پلي شي يا نه.

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

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

- د طلاق اخیستو د مخه د حقوقی مرستې غوښتنه وکړئ. هغه څه چې موږ دلته لیکلي دي، گټور دي، خو بنيایي ستاسو د ژوند له وضعیت سره سمون و نه لري. تاسو کولای شئ د بنځو یوه موسسه، د بنځو د چارو ریاست، یا ستاسو په سیمه کې د بنځو شورا لخوا حقوقی مرسته ترلاسه کړئ.
- د دې لپاره چې وکولای شئ قانوني طلاق واخلي نو باید د تذکرې خاونده وایئ. اصلي او څو کاپي يې د کور په بېلا بېلو ځایونو کې وساتئ تر څو تاسو وکولای شئ په اسانه لاسرسی ور ته ولرئ.
- که ممکن وي کورنی فشار وکاروئ ترڅو ستاسو مېړه ته قناعت ور کړئ چې خپله طلاق درکړی. په دې صورت کې پروسه لنډېږي 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.

- هغه تاوتریخوالی ثبت کړی 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 شوي 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 کېږي.
- د طلاق په مقابل کې د ټولنیز حساسیت له امله، ځینې 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 درېږي او تاسو به پرېږدي.

په افغانستان کې د ښځو لپاره د غیر عادلانه قوانینو له امله ډیرې ښځې له خپلو خشنو خاوندانو څخه نه جلا کېږي. 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 کېږي چې کاکا او د کاکا زوی یې ځینې وختونه د میندو څخه مخکې حق لري ځینې 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.

څو ټکي د هغو بڼځو لپاره چې د طلاق او د سرپرستي اخيستو په فکر کې دي.

- په افغانستان کې د محکمې له حکم سره سم، پلرونه بايد د ماشومانو لگښتونه تر هغه وخته ورکړي چې د ماشومانو سرپرستي تاسو کوئ - اووه کلنې د هلکانو لپاره او نهه کلنې د نجونو لپاره - د نفقي خرڅ به يې پلار ورکوي. د نفقي نه ور کول (پيسې د خواره، جامې، او روغتيا پاملرنه لپاره) د افغانستان په قانون کې د پلار لخوا تاوتریخوالی گڼل کيږي او تاسو کولای شئ د هغه د ترلاسه کولو لپاره رسمي شکايت وړاندې کړئ.
- د افغانستان د قانون له مخې، که بڼځه 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 سرپرستي حق خوندي دی.
- ځيني خشن کسان شايد تاسو ته اجازه درکړي چې د ماشومانو د سرپرستي په مقابل کې له ولور څخه تېر شئ. دا يوه لويه پرېکړه ده او دا بايد ستاسو وروستی ولور وي، په ځانگړې توگه 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 بڼځې د ماشومانو د سرپرستۍ د حق لپاره هڅه کوي چې له هيواد څخه د ماشومانو سره ووځي. محکمه کولای شي ستاسې ماشومان ممنوع الخروج کړي او له قانون څخه په استفادې تاسې له ماشومانو سره له سفره وگرځوي.
- ستاسو پخوانی مېړه کيدای شي له سرپرستۍ څخه د فشار په توگه 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 پريردئ. په

دې صورت کې د وکیل او محکمې یادونه وکړئ چې دا قانوني غوښتنه نه ده او تاسو حق لرئ چې د ماشوم سرپرستي 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 وکړي او یا یې مسوولیت واخلي، بلکې دوی د سرپرستي 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 سرپرستي له حق څخه دفاع وکړئ.

تر تاوتریخوالي وروسته یو نوی ژوند پیلول ستونزمن دي او کیدای شي چې ستړي او خپه شئ، مګر که تاسو له تاوتریخوالي څخه ځان خلاص کړئ، تاسو د دې سفر تر ټولو سخته برخه خلاصه کړي 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، نامنۍ 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 کېږي، 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 لیرې 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 تاوتریخوالي او ځورونې څخه د وتلو له لارې نورو ته هم لاره خلاصه کړې، تر څو هغوی هم وکولای شي پر خپل نفس په پاور سره او په ډیر زړورتیا ځان ته لاره پیدا کړي. موږ له تاسو څخه مننه کوو.

له تاوتریخوالي څخه ځان خلاصول او نوی ژوند شروع کول سخته ده؛ هیڅوک دا حقیقت له تاسې څخه بڼه 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 پښو 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 ووايي چې تاسو د خپلواک ژوند توان نه لرئ. دا د تاوتریخوالي یوه برخه ده، هڅه وکړئ پر خپل ځان باور وکړئ، که تاسو توانېدلې یاست چې تر اوسه پورې ژوندی پاته یاست. ډیر مهارتونه لرئ، په یوه پانه 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 کولای 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 پښو څخه تر لسو افغانیو ذخیره کول تاسو ته په اوږده مهال کې په درد خوري. کولای شئ د خپلو ذخیره شوو پیسو په کارولو سرداګټر ته ولاړه شئ یا نورې بېرڼې او نائیکل شوي اړتیاوې پوره کړئ. که تاسو له کوچنیو سوداګریو څخه ګټه ترلاسه کوئ، لکه د هګۍ خرڅول یا خیاطي، کولای شئ په مؤثره توګه د خپلې ذخیرې په کارولو سره خپل کاروبار پراخ کړئ.

برسېره پر دې، خپل ژوند په مالي او فزيکي لحاظ بېرته جوړ کړی، خپلې روانې روغتيا ته پام وکړی. اکثریت خشن کسان، آن هغه څوک چې فزيکي او جنسي تاوتریخوالی کوي، په عاطفي ډول هم خشن دي. له همدې امله، دا مهمه ده چې تاسې پر بدنې درملنه سر بېره خپله روانې درملنه هم وکړی.

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

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

د ورزش لپاره ځان ته وخت برابر کړی. څيرني بنیې چې ورزش د خپګان په مخنيوي کې مرسته کوي. که يوازي 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. يوازي ۲۰ دقيقې ځغاسته يا په حويلې کې نرمش کول د ۱۰-۱۵ دقيقو لپاره، هره ورځ او په متواتر ډول ستاسو د روانې روغتيا لپاره ګټور دي. برسېره پردې، يو جلا تقسيم اوقات کولای شي ستاسو سره مرسته وکړي چې بېرته عادی ژوند ته ولاړه شئ او تېر وختونه، تير شوو زمانو ته وسپارئ.

پر ورزش سرببره، دا به بنه وي چې پر راتلونکي تمرکز وکړي. خپل راتلونکي پلان جوړ کړي. په يوه پاڼه کې خپل اهداف او غوښتنې وليکئ او هره اونۍ يې وگورئ. 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 نوي کس سره ملگري شوي ياست؟ ايا يو نوي مهارت مو زده کړی؟ ايا تاسو د خوښۍ احساس کوئ؟ ايا کولای شئ له مياشتو بې وزلي او رواني مصيبت څخه پرته ویده شئ؟ دا ټولې لاسته راوړنې دي، دا وليکئ او په یاد ولرئ. هر گام چې تاسو د خپل ژوند د بيارغونې لپاره اخلي، ارزښتمن دی.

په پام کې ولرئ چې تاسو بارزښته ياست او له تاوتریخوالي پرته د ژوند کولو حق لرئ. تاسو د هغه تاوتریخوالي له امله چې ور سره مخ واست، مقصره نه ياست. تر ټولو مهمه دا چې تاسو يوازې نه ياست. په ټوله نړۍ کې، ښځې له تاسو سره تر څنګ ولاړې دي او د خلاصون تر بریده در سره دي.