



د افغانستان اسلامي جمهوریت  
د عامې روغتیا وزارت  
د امراضو و قايې او کنترول لوی ریاست  
د لومړنیو روغتیایي پاملرنو ریاست  
د روانې روغتیا او د توکو ناوړه استعمال آمریت

## د جنډر پراساس تاوتریخوالی ته حساس د روانی ټولنیزی مشاوری روزنیزه ټولگه



## لومړی مادبول: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي پیژندنه

- 3..... د لومړي مادبول سریزه
- 3..... د مادبول محتویات
- 3..... په دغه مادبول لاندې موضوعګانې تریبونېس لاندې نیسي
- 3..... د مادبول موخې
- 3..... متن
- 4..... لومړی موضوع: اصلي مفاهیمو ته ګټه
- 4..... لنډه ګټه
- 4..... اصلي مفاهیم
- 4..... جنډر او جنسیت
- 5..... بشري حقوق
- 5..... تاوتریخوالی
- 5..... تاوتریخوالی، د قوې یا زور څخه کار اخستل، ناوړه ګټه اخستنه، اجبار یا تهدید
- 5..... تاوتریخوالی
- 5..... قوه:
- 5..... ناوړه ګټه اخستل:
- 5..... اجبار یا تهدید:
- 6..... 1. جنسی تاوتریخوالی
- 6..... 2. جنسی تیری
- 6..... 3. فزیکي یرغل
- 6..... 4. اجباري واده
- 6..... 5. د حیاتي ځیرمو لکه خوارو او پناه ځای څخه ممانعت
- 6..... 6. رواني احساساتې ناوړه ګټه اخستل
- 8..... رواني احساساتې ناوړه ګټل
- 8..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی
- 9..... د خپلې پوهې ارزول – تاوتریخوالی
- 10..... زور یا قدرت
- 10..... زیان
- 11..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د تعریف اصلي مفاهیم
- 11..... جنسیت
- 11..... تاوتریخوالی
- 11..... قدرت
- 11..... زیان
- 11..... د بشري حقوقو څخه تیری
- 11..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی تعریف
- 11..... د تعریف په اړه یو څه نور
- 11..... نړیوال لید
- 11..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی تعریف
- 11..... سړي او هلکان او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی
- 12..... د خپلې پوهې ارزول – د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی او اصطلاحات
- 12..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی وقوعات او ډولونه
- 13..... دا یوه سیمه ایزه مسئله نه ده
- 13..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی وقوع په ټوله نړۍ کې
- 13..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په نړۍ کې

- 13..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ټولو چاپیریالونو کې
- 13..... د وسله والو جگړو څخه اغیزمن شوي خلک
- 13..... کمبودیا
- 13..... لایبیریا
- 14..... د طبیعي آفتونو څخه وروسته
- 14..... جنسي تاوتریخوالی
- 14..... د نږدې خپلوانو تاوتریخوالی اکورنی تاوتریخوالی
- 14..... قاجاق
- 14..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی له کبله مړینه
- 14..... په افغانستان کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی پېښې یا وقوعات
- 15..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی او روغتیایي پاملرنه
- 15..... بشري بېرني حالتونه او ترینګلي چاپیریالونه
- 15..... د بېرني غبرګون پړاوونه
- 15..... لومړی پړاو: مخنیوی او تخفیف
- 16..... دویم پړاو: حاد غبرګون
- 16..... دریم پړاو: خوندي هوساینه
- 16..... څلورم پړاو: بیا رغونه او له سره پیاوړتیا
- 16..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په بېرنيو او ترینګلو چاپیریالونو کې
- 17..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ژوند په پړاونو کې
- 18..... مباحثه
- 18..... دریمه موضوع: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی لاملونه او مساعد کونکي فکتورونه
- 19..... د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی ونه
- 19..... ریښې
- 19..... هو/د تودوخې درجه
- 19..... ښاخونه (ځانګې)
- 20..... پانې
- 20..... د لومړي مادبول د قضیې څیرنه
- 20..... آزاده او کورني بي
- 20..... د لومړي مادبول لنډه آزموینه- د قضیې څیرنه
- 21..... مبارک!
- 23..... د لومړي مادبول د ځوابونو کلي
- 23..... د خپلي پوهې آزمويل - تاوتریخوالی
- 23..... د خپلي پوهې ارزونه - د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی مفاهیم او اصطلاحات
- 24..... د لومړي مادبول لنډه آزموینه- د قضیې څیرنه

## د لومړي مادبول سرريزه

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي پيژندنه يوه پېچلي مسئله ده.

## د مادبول محتويات

دا مادبول د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي او همدارنگه د هغه د گڼو ډولونو او لاملونو په اړه معلومات وړاندې کوي. دغه پيژندنه يا پوهاوی د کورس د نورو برخو لپاره بنسټ جوړوي.

## دغه مادبول لاندې موضوعاتي تروپوسين لاندې نيسي.

- په دې پوهيدل چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي مفهوم څه شی دی.
- د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي پيښي (وقوعات) او ډولونه
- لاملونه (اسباب)، مرستندويه فکتورونه او د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي پایلي

## د مادبول موخي

د دغه مادبول په پای کې به گڼوان وکولای شي چې:

- د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي تعريف کړي
- د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي پورې اړونده بنسټيز مفاهيم تشریح کړی (لکه تاوتریخوالي، خورول، او قدرت)
- د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي معمولي کتگورۍ (ډولونه) په لست کې ونيسي.
- د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي اصلي لاملونه به وپيژني.
- د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ممکنه يا شونې پایلي به وپيژني.

## متن

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي مخنيوی او غبرگون د مداخلاتو يو ځانگړی سيټ په بر کې نيسي چې بايد په ښه توگه پلان او همغږی شي. مخکې له دې چې تاسو دغه مداخلات را منځ ته کړئ، خو بيا هم ستونزه بايد ښه وپيژني او بايد چې د خپلې پوهې، کړو وړو او د جنډر د مسئلې په اړه خپل باور، بشري حقوقو، تعصب او د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي سره سم انعکاس ورکړی.

دا مادبول به له تاسو سره د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي، د هغه د لاملونو او د پایلو په اړه د پوهې او پيژندني په ډيريډو کې مرسته وکړي، نو تاسو کولای شئ چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د بيرنيو پيښو د مخنيوی او غبرگون په اړه اغيزمن مداخلات رامنځ ته کړی.

## د خان په اړه فکر کول

د دې لپاره چې دغه مسئله په اغيزمنه توگه کړو، مور بايد د ښځو، نجونو، سربو او هلکانو په اړه په يوه بيرني زمينه کې د خپلو هغو پخوانيو نظرياتو څخه خبر شو چې له مخکې پرې باور لرو. مخکې له پيل څخه د يوې دقيقې لپاره د خپل سلوک او کړو وړو په هکله فکر وکړی. لاندې هره جمله ولولئ او هغه ځايونه په ښه کړئ چې ورسره موافق، ناموافق يا دا چې تاسو د هغه څه په اړه چې ليکل شوي، ډاډمن نه ياست.

- په بحراني وختونو کې د مهمو تصمیمونو د نیولو لپاره سړي د بنځو څخه غوره دي.
- په بېرنيو حالاتو کې سړي د خپلو بنځو او ماشومانو د ضرر څخه د ساتلو مسؤلیت لري.
- په بېرني پېښه کې، په دې اړه چې کله د بنځو لپاره خوندي ده چې بېرته کورته راشي یا د کور څخه دباندې ولاړې شي، بنځې باید تل د خپلو میرونو یا نورو نارینه خپلوانو تصمیمونو ته درناوی وکړي.
- په عادي حالتونو کې او په ځانگړې توگه د بیخایه کیدو پر مهال، سړي باید د کورنۍ لومړني عاید لاس ته راوړونکي وي.
- یو سړی باید تل پوه شي چې څه باید وکړي او هیڅکله باید خپله کمزورتیا څرگنده نه کړي حتی که په بحراني حالت کې د یوې تروماتیکې پېښې سره هم مخامخ وي.
- له سړیو سره، د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي لومړني مرتکبینو په توگه، زموږ د وقایو پروگرامونو محراق باید د سلوک او کړو وړو اصلاح وي.

### لومړی موضوع: اصلي مفاهیمو ته کتنه

#### لنډه کتنه

تقریباً د هرې نوې ورځې په شخړو او مصیبتونو کې، د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي رپپوټونو هغه گڼ شمیر لارې څرگندې کړې چې په بېرنيو حالاتو کې د هغو خلکو په منځ کې چې د ناوړین څخه په ژوره توگه زیانمن شوي، د ناوړه گټه اخستنې لپاره یې زیانمن کیدو وړتیا نوره هم ډیرېږي. هره ورځ رسنۍ د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په اړه رپپوټ ورکوي چې د نه منلو په کچه واقع کېږي.

#### اصلي مفاهیم

د دې لپاره چې د دې موضوع په اغیزمنه او دوامدار روښانه کولو پیل وکړو، لومړی باید هغه اصلي مفاهیم روښانه کړو چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د تعریف بنسټ جوړوي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي یوه پیچلې موضوع ده، او حتی په خپله «د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی» کلمه هم د اصطلاحاتو او مفاهیمو یو پیچلی مرکب دی. دا مهمه ده چې د دغو اصطلاحاتو او مفهومانو په اړه بنسټیز پوهاوی یا پیژندنه را منځ ته شي ترڅو وکولای شو له مخکې څیړنه، د پروگرامونو جوړول، د خدماتو عرضه، د نورو سره همغږي او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي لپاره ستاسې مداخلات یا تدابیر وڅارو او ارزونه یې وکړو.

د دغو اصلو مفاهیمو بشپړ پوهاوی به له تاسو سره مرسته وکړي چې له نورو سره د دغې موضوع په پوهاوي کې مرسته وکړئ او مرسته به درسره وکړي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په اړه په احتیاط او درناوي او پرته د مخشوش کوونکو کلمو د کارولو څخه خبرې وکړئ.

موږ به اوس لاندې هر یې مفهوم په نوبت سره تشریح کړي، چې موږ ته به د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د کارې تعریف خواته لارښوونه وکړي.

#### جنډر او جنسیت

جنډر په هره ټولنه کې د نرانو او بنځو ترمنځ ټولنیز توپیر ته ویل کېږي. خو د جنس (sex) کلمه هم د هغه په ځای کارول کېږي، د دغو دوه اصطلاحاتو ترمنځ په توپیر باید ښه پوه شو.

جنډر - جنډر په هره ټولنه کې د نرانو او بنځو ترمنځ ټولنیز توپیر ته ویل کېږي، خو جنس یا sex د نارینه او ښځینه ترمنځ فزیکي یا بیولوژیکي توپیر ته وايي.

جنډر – د ټولنيزو فکتورونو، تاريخ، فرهنگ، دودونو، ټولنيزو نورمونو دين او داسې نورو په واسطه تعريف شوی، خو جنسيت د بيولوژيکو او طبيعي فکتورونو په واسطه څرگنديږي.

### جنس يا جنډر

جنډر د نرانو او بسځو ترمنځ کسبي ټولنيز توپير ته وايي. سره له دې چې په هره ټولنه کې ژورې ريښې لري، ټولنيز توپيرونه د وخت په تيريدو سره د بدلېدو وړ دي، او د فرهنگونو په خپل منځ او يو د بل ترمنځ گڼ توپيرونه لري. «جنډر» په يوه ټولنه کې د نرانو او بسځو ونډې، مسؤليتونه، فرصتونه، امتيازونه، توقعات او محدوديتونه څرگندوي.

### بشري حقوق

د بشري حقوقو مفهوم اعلامی چې هر شخص حق لري ترڅو د خپلو بشري حقوقو څخه د توکم، رنگ، جنس، ژبې، دين، سياسي مفکورې، ملي يا ټولنيز اصليت، شتمنی، زيرون يا نورو حالتونو د توپير پرته خوند واخلي. بشري حقوق د هر شخص وقار او ارزښت ته د درناوی په بنسټ ولاړ دي. بشري حقوق نړيوال دي چې په ټولو خلکو په مساويانه توگه او پرته د تبعيض څخه د تطبيق وړ دي. بشري حقوق نه بيليدونکي دي ځکه چې د هېچا بشري حقوق له هغه يا هغې څخه نه اخستل کيږي مگر په ځينو ځانگړو حالتونو کې.

### تاوتریخوالی

تاوتریخوالی، د قوي يا زور څخه کار اخستل، ناوړه گټه اخستنه، اجبار يا تهديد

ډيرې خلک د «تاوتریخوالی» کلمه د فزيکي قوې او فزيکي تاوتریخوالي سره يوځای کوي، خو د تاوتریخوالي ډير نور ډولونه هم شته. د بيلگې په توگه: تاوتریخوالی = د قويي د ځينو ډولونو کارول، تهديد (کله چې د تهديد قوه وکارول شي، کيدای شي چې موافقه نه وي موجوده)، يا هم فشار.

### تاوتریخوالی

د بل شخص يا نورو خلکو د کنټرول لپاره د قوي کارول دي. تاوتریخوالی کولای شي چې فزيکي، احساساتي، ټولنيزه يا اقتصادي ناوړه گټه اخستل، تهديد او اجبار، يافشار وي. تاوتریخوالی کيدای شي پرانستی، د فزيکي يرغل په بڼه يا د وسلې په واسطه د يو شخص تهديد وي؛ کيدای شي چې ډير پټ د ډارولو، تهديدونو يا د نورو روانی يا ټولنيزو فشارونو په بڼه کې وي.

قوه: د فزيکي، رواني يا فکري لارو د فشار يا اړتيا له کبله يو فعل ترسره شي.

ناوړه گټه اخستل: د قدرت څخه ناوړه گټه اخستل. ناوړه گټه اخستل شخص د آزاد تصميم نيولو څخه منع کوي او په هغو فشار راوړي ترڅو د هغو د خوښې خلاف سلوک وکړي. ماشومان په ځانگړې توگه د ناوړه گټه اخستلو څخه زيانمن کيدونکي دي ځکه چې د هغوی قدرت په هره ساحه يا ځای کې زښت ډير محدود دی. همدارنگه ماشوم د هغوی د ژوند د تجربو د محدوديت له کبله په ډيره آسانی سره وارخطا کيږي او غوليرې.

اجبار يا تهديد: د تهديداتو، لفظي ټينگار، په لاس بلې خواته گرځول، دوکه کول، ټولنيزي غوښتنې يا اقتصادي قوي څخه د بل شخص په مقابل کې د زور څخه په کار اخستلو يا د زور هڅه ده ترڅو هغه د هغه هغې د خوښې خلاف سلوک کې اخته کړي.

موافقه: رضایت تائيد يا هوکړې ته ويل کيږي، په ځانگړې توگه يا خاصاً وروسته د بنو ملاحظاتو څخه. «با خبره موافقه» هغه مهال واقع کيږي چې يو شخص د تصميم په پايلو پوره پوه شي او په آزاده توگه پرته د کوم زور څخه موافقه وکړي. د باخبره موافقي نشتون د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په تعريف کې يو عنصر دی. کيدای شي چې په هغو حالاتو کې چې د زور (فزيکي تاوتریخوالی، تهديد يا داسی) څخه کار اخستل شوی وی هېڅ موافقه شتون ونلري. «هغې نه و نه ويل» د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی يوه عمومي دفاعيه ده. په ډيري پېښو کې کيدای شي چې هغه بنځه «هو» ووايي يا «نه» ونه وايي، ځکه چې هغه خپل امن، ټولنيز موقف يا ژوند تر تهديد او ويري لاندې احساسوي. له دې زياته دا چې ماشومان (چې ۱۸ کاله سن يې نه وی بشپړ کړی) په بشپړ توگه نه پوهيږي او نه شي کولای چې د تعليم او واده په اړه خپله خوښه موافقه وکړي.

دې لپاره چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د مختلفو ډولونو په اړه په افغانستان کې د روغتیایي خدماتو د مسلکي اشخاصو د دوامدار پوهاوي څخه مطمئن شو، د روغتیا نړیواله ادارې لاندې تعریفونه هم کارول کیدای شي.

### 1. جنسی تاوتریخوالی

2. د نړیواله روغتیایي ادارې د قوانینو په بنسټ، هر جنسی عمل، د جنسی عمل د لاسته راوړلو هڅه، نامطلوبه جنسی ویناوي یا نږدیوالي یا هغه عملونه چې د جنسی قاچاق لامل کیږي او یا دا چې د اشخاصو د جنسیت په ضد د قوې تهدید او جبر کارول، د هر شخص لخوا پرته له دې چې د هغه اړیکې د مجنی علیه سره په پام کې ونیول شي؛ په هر ځای او هر مقام کې چې وي، یواځې کور او د کارځای پورې محدود نه دي؛ جنسي تاوتریخوالی بلل کې.

### 3. جنسی تیری

د جنسی تاوتریخوالي له جملې څخه دی، او معمولاً جنسي دخول لپاره د فزیکي یا نورو قوو کارولو یا هڅه په کې شاملېږي. زنا هم په کې شامله ده.

a. زنا: د افغانستان د مصوبه قانون په بنسټ زنا په لاندې توګه تعریف کیدای شي.

1. د مرتکب د تهاجم له کبله په یو شخص کې د دخول لامل شي، اگر که لږ هم وي، په هره عضو د مجنی علیه کې چې د جنسی آلي دخول ترسره شي، یا د مجنی په مهبل یا مقعد کې په هرې وسیلې سره دخول ترسره شي یا یې د عضویت په بله برخه کې.
2. که تهاجم په زور تر سره شوی وي، یا د زور یا اجبار په تهدید سره یا همدارنګه د تاوتریخوالي له ویرې، بندي ګرې، توقیف، روانی ظلم یا د قدرت څخه ناوړه ګټه اخستنه د همدې شخص یا بل شخص په مقابل کې، یا د اجباري چاپیریال څخه په ګټه اخستنه، یا په داسې شخص تیری ترسره شوی وي چې د سم رضایت یا موافقت ورکولو وړتیا و نلري.

### 4. فزیکي یرغل

په فزیکي یرغل کې د قصدی تهدید، د فزیکي قوې، زور یا اسلحي کارول او یا ورباندې تهدیدول شامل دي. 1. بیلګې یې دادي<sup>2</sup>، وهل، په څپیره وهل، زنی کول (خفه کول)، پري کول، پوري وهل، سوځول، ویشتل یا د هرې وسلې کارول، د تیزابو شیندل یا هر هغه عمل چې د درد، ناراحتی او جراحت سبب شي.

### 5. اجباري واده

د یو سړي یا ښځې د خوښې څخه پرته واده ته وايي، سره له دې چې د تاوتریخوالي یو ډول دی، اجباري ودونه کولای شي چې فزیکي، جنسي او رواني ناوړه ګټه اخستنه نوره هم ډیره کړي.

### 6. د حیاتي ځیرمو لکه خواړو او پناه ځای څخه ممانعت

په دې بله کې د خوړو او پناه ځای څخه سنجول شوي محرومیتونه هغه اعمال شاملېږي چې د جزا یا ډسپلین په توګه کارول کیږي.

### 7. رواني احساساتي ناوړه ګټه اخستل

رواني یا احساساتي ناوړه ګټه اخستل د فکري یا احساساتي درد یا صدمي انحراف په توګه تعریف شوی دی. بیلګې یې دادي: د فزیکي یا جنسي تاوتریخوالي تهدید، ډارول، سپکاوی، اجباري تجرید، کمین کول (سپکول)،

<sup>2</sup> د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په ځواب کې د روغتیایي مراقبتونو د سکټور د معیاري عملیاتي پروسیجرونه د عامې روغتیا وزارت ۲۰۱۳

شفاهي ځورونه، نامطلوبه توجه، تبصرې، د يو جنسي يا تهديدې طبيعت سلوک يا ليکل شوي کلمې، د قدرمنو شيانو له منځه وړل او داسې نور.

په افغانستان کې ډيرې روغتيايي کارکونکي بايد د کورني تاوتریخوالي چې سوځونه او تيری او جنسي تيری د زنا په گډون؛ د قربانيانو د درملې لپاره چمتو وي.

کټگوري	بيلگه	ممکنه پيشنهاده شوي درملنه
جنسي تيری	- زنا، د ډله ايزې زنا په گډون	- د زنا تدابير - لومړی درجه حمايت - د روانی روغتيا حمايت ته ليرل
جنسي تاوتریخوالی	- جنسي تيری د زنا په گډون - نامطلوبه جنسي ويناوي - جنسي قاچاق	- لومړی درجه حمايت - د روانی روغتيا حمايت ته ليرل
فزیکي تيری	- وهل - لغت کول - طعنه ورکول - د وينتو ويستل - خفه کول - ټپي کول - معيوبول - سوځول	- لومړی درجه حمايت - د جراحت درملنه - د سوځيدني درملنه - د مراقبت راتلونکي کچې ته ليرل - د روانی روغتيا حمايت ته ليرل
اجباري واده	- د بنځو پلورل/پيرودل د واده لپاره - د بدو ورکول - اجباري واده - د قانوني سن څخه ټيټ عمر واده	په دا ډول واقعاتو د بنځو ادارو او نورو خدماتو ته ليرل



لومړی درجه حمایت	- شفاهي ناوړه گټه   سپکاوی   دارول	رواني احساساتي ناوړه گټل
د جراحت درملنه	- خورول   اذیت کول	
د سوځیدني درملنه	- زور پرې راوستل چې ځان وژني.	
د مراقبت راتلونکي کچي ته ليرل	- زور پرې راوستل چې زهر وخوري.	

### د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د هغو بشري حقوقو څخه تیری دی چې د بشري حقوقو د نړیوال کنواسیون لخوا یې ملاتړ شوی ده، چې په هغې کې د شخص د امنیت حق، فزیکي او روانی روغتیا د لاس ته راوړلو وړ لوړو معیارونو حقوق، د ظلم او عذاب، بې عاطفی گی، یا سپکاوی کولو چلند څخه د آزادۍ حق؛ او د ژوند حق.

په نړیواله کچه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په بنځو او نجونو د سربو او هلکانو په پرتله ډیره اغیزه لري. «د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی» اصطلاح معمولاً «د بنځو په وړاندې تاوتریخوالی» اصطلاح پر ځای کارول کیږي. «د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی» اصطلاح د تاوتریخوالی د اعمالو جنسي اړخ روښانه کوي، په بله وینا سره په ټولنه کې د یوې بنځې اړونده حالت ترمنځ اړیکې او د هغو زیانمیدو وړتیا ډیره ښکاره کوي. د یادولو وړ ده، سره له دې چې هلکان او ځینې سړي هم د جنسي تاوتریخوالی قرباني کېدای شي.

د بشردوستی په چارو کې د جنسیت په بنسټ د تاوتریخوالی د اقداماتو لارښوونې<sup>3</sup> چې په بیرنيو حالتو کې د جنسي تیري په مخنیوي او غبرگون باندې متمرکزې دي، د نړیواله اداري دائمي کمیټه، (۲۰۰۵)، بیانوی چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی یوه پراخه اصطلاح ده چې د هر هغه عمل یا کرني لپاره چې د یو شخص د خوښي پر خلاف ترسره کیږي او د ټولني لخوا د بنځو او نارینه ترمنځ د ورکړل شوی توپیر په بنسټ ولاړ وي. (۷ مخ)

لاندې تعریفونه، په افغانستان کې د روغتیايي خدماتو کارکوونکو لپاره د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د اداري د پروتوکول څخه چې په ۱۳۹۳ کال کې چاپ شوي اخستل شوي دي. همدارنگه په هغو کې نړیواله تائید شوي تعریفونه چې د نړیواله اداري دائمي کمیټې او د بنځو په وړاندې د تاوتریخوالی د محوي قانون<sup>4</sup> څخه اخستل شوي، شته دي.

د بنځو په وړاندې د تاوتریخوالی د محوي قانون سره سم په افغانستان کې اعمال هم د بنځو په وړاندې لاندې اعمال هم د بنځو په وړاندې تاوتریخوالی بلل کیږي:

- جنسي تیری
- فحشا ته مجبورول
- د مجنی علیها د هویت ثبت او ضبط او او خپرول یې په داسی ډول چې شخصیت ته یې تاوان ورسیري.
- سوځول، د کیمیايي، زهری انورو مضره توکو کارول
- ځان سوزونی یا ځان وژني ته مجبورول، یا د زهری او نورو مضرو توکو کارولو ته مجبورول

<sup>3</sup> د بشردوستی په چارو کې د جنسیت په بنسټ د تاوتریخوالی د اقداماتو لارښوونې: چې په بیرنيو حالتو کې د جنسي تیري په مخنیوي او غبرگون باندې متمرکز دي، د نړیواله اداري دائمي کمیټه، ۲۰۰۵

<sup>4</sup> د بنځو په وړاندې د تاوتریخوالی د محوي قانون (EVAW) د افغانستان د عددي وزارت چاپ ۲۰۰۹.

- ټپي يا معلول كول.
- وهل ټكول
- پيرودل او پلورل د واده په بهانه
- بد وركول
- اجباري نكاح
- د واده يا د جوړي د ټاكلو د حق څخه ممانعت
- د قانوني سن د بشپړيدو څخه واده كول
- بنكنځل، سپكاوي او ډارول
- آزار او اذيت
- جبري انزوا
- د مخدره توكو اعتياد ته مجبورول
- د ميراث څخه محرومول
- د شخصي اموالو د تصرف څخه ممانعت
- د تعليم، تحصيل، كار او روغتيايي خدماتو ته نه لاسرسي
- اجباري كار
- د يوې بنځي څخه له ډيرو بنځو سره واده كول، د مدني قانون د ۸۶ مادې د حكم د مراعات څخه پرته
- د قرابت نفى كول

### د خپلي پوهي ارزول - تاوتریخوالی

په لاندې كړبنو كې به له تاسو څخه پوښتنه وشي ترڅو هغه څه وکاروئ چې تاسو همدا اوس د تاوتریخوالي او اړونده اصطلاحاتو په اړه زده كړي دي. درې پوښتنې دي.

پوښتنې (د پوښتنو ځوابونه په كليد كې د ماډبول په پای كې د لاسرسي وړ دي.)

1. په داسې حالتونو كې چې وسله وال خلك د جگړې له كېدو څخه گټه اخلي ترڅو په غيرمشخص ډول د بنځو سره زنا وكړي، دوى معمولاً بنځي په زوره اړ كوي چې جنسي اعمال پرته د دوى د خوښي څخه ترسره كړي.

د څه شي يوه بيلگه ده (ټول سم ځوابونه په نښه كړئ)

أ. د بشري حقوقو څخه سرغړونه

ب. ناوړه گټه اخستل

ج. آگاهانه رضایت

2. سم یا غلط: کله چې د تاوتریخوالي څخه خبرې کوی، موخه مو فزیکي تاوتریخوالی دی.

□ سم

□ ناسم

3. تاوتریخوالی په گڼو ډولونو کې څرگندیدلای شي (ټول سم ځوابونه په نښه کړئ).

أ. فزیکي یرغل

ب. روانی یا احساساتی ناوړه گټه اخستنه

ج. ټولنیزه یا اقتصادي ناوړه گټه اخستنه

### زور یا قدرت

د قدرت څخه ناوړه گټه اخستل هم د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی کې شاملیږي.

د دې لپاره د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په خطرونو او د زیانمن کیدو وړتیاوو باندې پوه شو، اړینه ده چې په هغه ټولنه کې چې ژوند کوو د قدرت یا زور په ډولونو باندې پوه شو.

د دې لپاره چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په اغیزمن ډول په گوته کړئ، باید چې د بنځو او سړیو، د بنځو او سړیو، سړیو او سړیو، لویانو او ماشومانو او د ماشومانو ترمنځ د قدرت په اړیکو پوه شي او یې څیړئ.

### قدرت

په قدرت یا زور کې د تصمیم نیولو او عمل ترسره کولو وړتیا، مهارت یا ظرفیت؛ فزیکي زور او قوت شاملیږي. د زور څخه گټه اخستل د اړیکو اړین اړخ دی. ټولې اړیکې د زور په کارولو سره اغیزمنې کیږي. هرڅومره چې یو څوک ډیر زور ولري، په هماغه اندازه ورته موقع برابره ده. هغه خلک چې لږ زور لري په هماغه اندازه ورته لږه موقع برابره ده له همدې کبله د ناوړه گټه اخستلو څخه ډیر زیانمن کیدونکي دي.

په یاد ولرئ: د «تاوتریخوالي» په څیر «زور» هم تل فزیکي نه دی.

### زیان

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د زیان لامل کیږي. فزیکي جروحات، د جنسي جروحات په گډون، معمولاً پېښیږي. نورې ضررناکې یا زیانمنې پایلې یې دا دي:

- رواني او احساساتي تروما
- اقتصادي سختی
- ټولنیزه بدنامي او رټل کیدل

هر یو د دغو څخه ډیرې خطرناکې پایلې – د جروحاتو، ځان وژنې یا قتل له کبله مرگ درلودلای شي.

په یاد ولرئ: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي څخه هر ژوندی پاتې یو شخص دی او د زیان سره په مختلفو ډولونو مخامخ کیږي.

**بدنامي (داغ):** د هغو کړو وړو شدید بد گڼل چې په فرهنگي معیارونو کې باید په پام کې ونه نیول شي. ټولنیزه بدنامي معمولاً د کورنیو یا ټولنو لخوا د رټل کیدو لامل کیږي.

## د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د تعریف اصلي مفاهیم

د دغو اصلي موخو سره یوځای کول د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د کاري تعریف بنسټ جوړوي.

**جنسیت** – د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اعمال د جنسیت په بنسټ دي، چې د ټولنیزو تعریف شویو مقرراتو، توقعاتو، حقوقو او په هره ټولنه کې د نارانو او ښځو امتیازات دي.

**تاوتریخوالی** - د قدرت یا زور څخه ګټه اخستل د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي کې راځي – چې تهدیدونه، دارول او ناوړه ګټه په کې شاملیږي.

**قدرت** – د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د یو شخص لخوا په بل شخص باندې د زور د یو ډول څخه ناوړه ګټه اخستنه ده.

**زیان** – د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ټول ډولونه د اشخاصو، کورنیو او ټولنو لپاره مضر دي. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي څخه هر ژوندی پاتې یو شخص دی او د زیان سره په مختلفو ډولونو مخامخ کیږي.

**د بشري حقوقو څخه تیری** – د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اعمال د بشري بنسټیزو حقوقو څخه تیری دی.

### د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي تعریف

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی یوه پراخه اصطلاح ده چې د هر هغه عمل یا کړنې لپاره چې د یو شخص د خوښې پر خلاف ترسره کیږي او د ټولني لخوا د ښځو او نارینه ترمنځ د ورکړل شوی توپیر په بنسټ باندې ولاړ وي. د جنسیت په بنسټ د تاوتریخوالي عمل د نړیواله بشري حقوقو باندې چې نړیواله میثاقونو او کنوانسیونونو په واسطه یې ملاتړ او ساتنه کیږي، تیری دی. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی ډیري – خو نه ټول – په ملی قانون او کړنلارو کې غیرقانوني او جرمي اعمال دي.

### د تعریف په اړه یو څه نور

لکه څنګه چې مو ولیدل تعریف اصلي مفاهیم سره یوځای کوي. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اعمال د جنسیت په بنسټ ولاړ دي، زیان رسول، د بشري حقوقو څخه تیری دی او قدرت څخه ناوړه ګټه اخستنه او د زور څخه کار اخستل په کې شاملیږي.

### نړیوال لید

### د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي تعریف

کوم تعریف چې مور وکارولو د بشري ناورین د حالتو په زمینه کې یو رسمی او منل شوی تعریف دي. دغه تعریف په ۲۰۰۵ کال کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د ماهرینو لخوا کله چې د نړیواله ادارې دایمي کمیټه لارښودونه د بشردوستی په چارو کې د جنسیت په بنسټ د تاوتریخوالي تدابیر جوړیدل، جوړ شول. د دې لپاره چې دا تعریف د نړیواله ادارې دایمي کمیټې له خوا تصدیق شوی دی، دا تعریف د ملګرو ملتونو د ادارو، د ډیرو نړیواله ادارو، سره صلیب او سرې میاشتي او نورو نړیواله ادارو لخوا چې په بیړنیو پېښو کې ښکېل دي، د منلو وړ دی.

### سړي او هلکان او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی

په نړیواله کچه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ښځو او نجونو د سړیو او هلکانو په پرتله ډیره اغیزه لري. د یادولو وړ ده، سره له دې هلکان او ځیني سړي هم د جنسي تاوتریخوالي په ځانګړي توګه د جنسي تاوتریخوالي قرباني کیدای شي. داسې شواهد موجود دي چې د هلکانو په وړاندې جنسي تاوتریخوالی ترسره شوی دی، چې له پخوا څخه اوس د هلکانو پر ضد تاوتریخوالی واقع کیږي، خو تر اوسه د سړیانو او هلکانو د جنسي تیري په هکله په هر وضعیت کې د بیړنیو حالتونو په ګډون پوره نه پوهیږي.

سره له دي سړي او هلکان اکثرأ یا د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي مرتکبین یا قربانیان دي، همدارنگه دوی د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنیوي د هڅو مهم خلک دي.

### د خپلې پوهې ارزول – د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي او اصطلاحات

د لاندې پوښتنو په ځوابولو سره تاسو هغه څه تکراروي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مفهوم په اړه پوه شوي یاست.

یوه بیخایه شوې ښځه د خپلو درې ماشومانو سره د وسله والې جگړې له سیمې څخه تښتي او د تلاشي یوې پوستې ته رسېږي. ښځه د خپلې کورنۍ او ټولني څخه جلا کېږي، هغه د پوستې بلې خواته په ښار کې د پناه ځای په لټه کې ده. وسله وال شخص د نوموړې ښځې څخه پیسې غواړي (د پوستې څخه د تیرو لپاره اجرت نشته، بلکه د رشوت غوښتنه کوي) ترڅو د پوستې څخه بلې خواته تیره شي. ښځه وايي چې پیسې نه لري او هیڅ قیمتي شی هم نشته چې هغه ته یې ورکړي. وسله وال شخص ورته وايي چې که د ده سره جنسي مقاربت وکړي نو د پوستې څخه د تیریدو اجازه به ورکړي. ښځه موافقه کوي. سړی ډیر بدرنگه او خشن دی او کله چې دخول ترسره کوي ښځه د درد احساس کوي. هغه هڅه کوي چې د خپلو ماشومانو په مخکې و نه ژاري.

1. آیا ښځه له جنسي مقاربت سره موافقه وه؟

هو

نه

2. آیا دا د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي یوه پېښه ده؟

هو

نه

3. دا پېښه ولې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي یو پېښه ده؟

ا. دا پېښه د وسله وال شخص او د ښځې د قدرت په نامساویانه توازن ولاړه ده.

ب. د ښځې لپاره دردناکه وه

ج. د ښځو په بشري حقوقو تیری دی

د. هغه د جنسي مقاربت لپاره خپله موافقه کوي.

ه. د قوي کارول هم په کې شامل دي.

### د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي وقوعات او ډولونه

اوس چې مور اصلي مفهوم ته کتلي دي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي تعریف یې جوړ کړي. راځئ چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونو او وقوعاتو ته په ټوله نړۍ کې وگورو، یا په معیاري شرایطو کې یا په یو بیړنۍ حالت کې.

د یادولو وړ ده چې مور یواځې په هغه شمیر پوهیږو چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي رپورټ یې ورکړی، نه په هغه شمیر چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي سره مخامخ شوي دي. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د وقوعاتو د سمې شمیرې ترلاسه کول، د هغه د پټ طبیعت او د دغه حقیقت له کبله چې راپور یې نه دی ورکړی گران دی.

**وقوع:** د یوې پېښې یا عمل وقوع په یو ټاکلي وخت کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د وقوعاتو شمیر دي.

## دا يوه سيمه ايزه مسئله نه ده

### د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي وقوع په ټوله نړۍ کې

دا بايد يو سند شي چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د پراخه بشري نړيواله حقوقو او عامې روغتيا مسئله ده، او د نړۍ په ډيرو هيوادونو کې مناسبه، ښه کيفيټه او اغيزمنه وقياه او غبرگون يې نيمگړی دی.

سره له دې چې په ډيري هيوادونو کې د ستونزې په اړه لږه څيړنه ترسره شوې ده، شته ارقام په ټوله نړۍ کې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د وقوع څه ناڅه اټکل کوي.

### د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په نړۍ کې

يادښت: د دغې حساسې موضوع د ارقامو په راټولو کې د معينو اخلاقي او خونديتوب د ستونزو سره سره، دغه حقايق او ارقام منل شوي اټکلونه دي چې د ستونزې د پراخيدو طبيعت څرگندوي او د ناخوالو او د ناخوالو څخه وروسته وضعيتونو لپاره ځانگړې کړنلارې روښانه کوي. دغه معلومات په هغو هڅو کې گټور واقع کيدای شي چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ته د اړونده ادارو پام د باورور ارقامو په نه موجوديت کې په هر ځانگړي چاپيريال کې، راواړوي.

### د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په ټولو چاپيريالونو کې

په ټوله نړۍ کې د هرو درې بنځو څخه يوه ټکول شوې، جنسي فعل ته په زور اړ شوې، يا په خپل ژوند کې ترې ناوړه گټه اخستل شوې ده. ډيري وختونه ناوړه گټه اخستونکي د دې د خپلې کورنۍ څخه دي.

په کارابین کې چې سروی تر سره شوې ۴۸٪ نجونو راپور ورکړی چې د دوی لومړنی جنسي فعل په زور سره ترسره شوی دی.

- د افریقایي بنځو او نجونو د ۹۰٪ څخه ډیرې د بنځینه ختنه کولو یا د تناسلي آلي د پریکولو قرباني دي.
- په جنوبي افریقا کې، اټکل ترسره شوی چې په ۸۳ ثانیو کې په یوه بنځه باندې تیری ترسره کیږي. او یواځې د ۲۰ پېښو څخه د یوې په اړه پولیسو ته رپورټ ورکړل کیږي.
- د زمبابوي د میډلنډ ایالت ۲۵٪ بنځو د زنا د هڅې یا د بشپړې زنا په اړه رپورټ ورکړی چې د یو نږدې خپل په واسطه ترسره شوی دی.
- په ټوله نړۍ کې ۷۰ میلیونه څخه ډیرې نجونې بنځې د تناسلي آلي د پریکولو یا ختنې څخه رنځ وړي. هر کال د ۲ میلیونو څخه ډیرې نجونې دا ډول تاوتریخوالي زغمي.

### د وسله والو جگړو څخه اغیزمن شوي خلک

موندلې شوي چې څوملنیزه سوله ساتونکو او د بشري مرستې کارکوونکو د مهاجرو او دننه بیځایه شویو بنځو او ماشومانو څخه په گینیا، سیریلیون، لایبیریا د کانگو په ډیموکراتیک جمهوریت، نیپال او نورو هيوادونو کې ناوړه جنسي گټه اخستي او استثمار کړي یې دي.

**کمبودیا:** ۷۵٪ هغه بنځې چې د ۱۹۹۰ لسيزې په منځ کې یو څیړنه کې یې ونډه اخستي وه د کورني تاوتریخوالي سره مخامخ شوي وي چې ډیرې یې د هغو ملگرو له خوا ترسره شوي وي چې سپکه وسله یې درلوده چې په جگړه کې یې ترې کار اخستلو.

**لایبیریا:** ټولو هغو بنځو چې د تاوتریخوالي راپور یې ورکړی وو، د پرديو له خوا پرې تیری شوی وو، چې د جگړې په موده (۱۹۹۹-۲۰۰۳) کې لس برابره د هغو پېښو څخه ډیرې وي چې وروسته د جگړې څخه یې راپور ورکړل شوی وو.

## د طبیعي آفتونو څخه وروسته

### جنسي تاوتریخوالی

د هند بحر سونامي، ۲۰۰۴: د سونامي په تعقيب د جنسي تيريو پراخ رپورټونه ورکړل شوي وو.

### د نږدې خپلوانو تاوتریخوالی اکورنی تاوتریخوالی

د هند بحر سونامي، ۲۰۰۴: د سونامي په تعقيب د کورنيو تاوتریخوالو پراخ رپورټونه ورکړل شوي وو.

### قاچاق

د هغو خلکو څخه چې د طبیعي آفت په واسطه زیانمن شوي وو، بنځي، نجوني او هلکان بي «درکه» شوي وو. د آفت ډيرو خرابو شرایطو، غربت، اړتیاوو او بي هیلې کېدو د قاچاق وړونکو لپاره زمينه مساعده کړه ترڅو بنځو او ماشومانو ته چل ورکړي او ناوره گټه ترې پورته کړي.

### د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی له کبله مړینه

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ځینې قربانیان د پېښې د پایلو لکه ناروغي، قتل یا ځان وژني له کبله مړه کېږي، سره له دې چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي له کبله د مړینو احصایه په نادره توگه ساتل کېږي.

د رواندا د عامه وژني د جنسي تيرې څخه ډیر ژوندي کسان اوس اچ آی وي مثبت دي یا هم د ایډز د اختلاطونو له کبله مړه شوي دي.

هر کال د ۵ میلیونو څخه ډیرې بنځي د وژنو د تعهد له کبله مړي کېږي.

ځینې بنځي چې په شدید، احساساتي، رواني او ټولنیز دسترس distress باندې اخته دي، ځان وژنه کوي. د ټایلند د بومس د په مهاجرینو کې UNHCR د نورو محافظوي واقعاتو په جمله کې د ځان وژنو د شمیر څارنه کوي. د هرو ۳ ځان وژنو څخه ۲ یې بنځي دي، د ټایلند د ملي نسبت په پرتله چې د هرو ۴ ځان وژنو څخه ۳ یې سړي دي. ډیرې ځان وژني د جنسي تيرې یا کورني تاوتریخوالي قربانیان دي.

### په افغانستان کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي پېښې یا وقعات

د یوناما (په افغانستان کې د ملگرو ملتونو د مرستې ماموریت) د ۲۰۱۳ کال د کلني راپور او ملگرو ملتونو د بشري حقوقو د عالی کمیشنرۍ په بنسټ په اټکلي ډول ټولې ۱۶۶۹ د بنځو په وړاندې تاوتریخوالي د بنځو چارو په وزارت، پولیسو او څارنوالیو کې په ۱۶ ولایتونو کې ثبت شوي وو؛ همدارنګه دغه رپورټ روښانه کوي چې د دغو ۱۶۶۹ پېښو څخه یواځې ۱۰۹ پېښې (۷٪) یې د قضایي سیستم له خوا د بنځو پرضد د تاوتریخوالي د محوې قانون (LEVAW) د تطبیق له لارې پرمخ بوول شوي دي. په نوموړې موده کې د بنځو پرضد د تاوتریخوالي په ثبت شویو واقعاتو کې ډیرې هغه پېښې وې چې وهل ټکول او جراحت په کې واقع شوي وو.

د نړیواله حقوقو (Global Right) د ۲۰۰۸ «په افغانستان کې د کورنی ناوره گټه اخستنې ملي رپورټ» راپور ورکړی چې د ۴۷۰۰ کورونو کې په ۱۶ ولایتونو کې چې مصاحبه ورسره شوي وه له جملې څخه ۸۷٪ یې لږ ترلږه د یو ډول کورني تاوتریخوالي سره مخ شوي وي او ۶۲٪ بنځو د څو ډوله تاوتریخوالو سره مخامخ شوي. ۱۷٪ یې جنسي تاوتریخوالی (۱۱٪ د زنا سره مخامخ شوي)، ۵۲٪ یې د فزیکي تاوتریخوالي، ۵۹٪ د اجباري واده سره او ۷۴٪ یې د رواني تاوتریخوالي قربانیان وې.

د افغانستان د حقوقو مستقل کمیسیون راپور ورکړی چې د بنځو پرضد د تاوتریخوالي ۴۱۵۴ پېښې د ۱۱۷۹ شکایت کونکو لخوا د نوموړي کمیسیون په دفترونو کې د ۲۰۱۳ کال په لومړیو ۶ میاشتو کې ثبت شوي دي. د پېښو ډیرې (۱۲۴۹ پېښې، ۳۰٪) په فزیکي تاوتریخوالي اړوند، ۹۷۶ پېښې (۲۴٪) یې د شفاهي او رواني تاوتریخوالي اړوند، ۸۶۲ (۲۱٪) پېښې د اقتصادي تاوتریخوالي اړوند، ۲۶۲ (۶٪) د جنسي تاوتریخوالي د مختلفو ډولونو اړوند او ۸۰۵ پېښې (۱۹،۴٪) د بنځو په وړاندې د تاوتریخوالي په نورو ډولونو پورې اړونده وې.

### د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی او روغتیايي پاملرنه

د ۲۰۱۳ په نیمايي کې د پوهې، سلوک او عمل (Knowledge, Attitude and Practices) څېړنه د هغو روغتيايي کارکوونکو په اړه چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د واقعاتو په اداره کولو کې کار کوي د ملگرو ملتونو د بنځو او د روغتیا نړیواله ادارې لخوا په ۶ ولایتونو کې د روغتيايي کارکوونکو د ظرفیت په اړه چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په تشخیص، درملنه، مسند کولو او راجع کولو کې یې لري د ښه پوهاوی د ترلاسه کولو لپاره ترسره شوه. د څېړنې د پایلو په بنسټ، په متوسطه توگه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ۲۲ قربانيانو د څېړنې څخه په مخکنۍ میاشت کې روغتيايي مرکز ته مراجعه کړې وه. (۷۷٪ سلنه یې د فزیکي، ۸۳٪ یې د احساساتي او ۲۹٪ یې د جنسي تاوتریخوالي قربانيان وو). د روغتيايي کارکوونکو سره چې مرکه شوې وه، نیمايي یې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په روغتيايي پایلو ښه پوهیدل. د نیمايي څخه لږ ډیر ځواب ورکوونکو ویل چې دوی د ناروغانو څخه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د قرباني کیدو په اړه پوښتنې کړې دي، خو څرگنده کړې یې ده چې د مناسبې مشورې لپاره گڼ شمیر خنډونو شته دي. په کلینیک کې د ځای کموالي ترڅو محرمیت وساتل شي، د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي قربانيانو لپاره خدمات هیڅ نشته او که وي نو ډیر لږ دي، ډیر ټینگار په نورو روغتيايي مسئلو باندې، د پولیسو د تعقیب ویره، د داسې مسائلو د پرمخ بیولو لپاره د ټریننگ کموالی او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي قربانيانو لپاره په کلینیک کې د آسانتیاوو کمښت.

د پوهې، سلوک او عمل (KAP) څېړنې پایلو وښودله چې یوه بېرني اړتیا شته چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د روغتیا د سکتور په کړنلارو کې شامل، د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د پېښو د اداره کولو لپاره لارښوودونه جوړ او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي پېښو د درملنې او ادارې په اړه د روغتيايي پرسونل ظرفیت یا وړتیا لوړه شي. دغو پایلو وښودله چې د روغتيايي خدماتی او نورو خدماتي ادارو تر منځ د اړیکو د پیاوړي کولو او د روغتيايي مرکزونو منظم کولو او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په وړاندې د فرهنګي او ټولنیزو خنډونو د په گوته کولو، اړتیا شته.

### بشري بېرني حالتونه او ترينګلي چاپيريالونه

جنسي او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي نور ډولونه کولای شي چې په ډیرو بشري بېرنيو حالتونو کې ډیر شي. بشري بېرني حالتونه د پېښو یو پیچلي مرکب دي چې کیدای شي د طبیعي قوې (د هوا یا جغرافيايي وځیم حالتونه) یا انساني فعالیتونو (جگړه، ټولنیز بدلون یا انقلاب یا د چاپیریال گډوډ کیدل) په پایله کې رامنځ ته شي. په بېرنيو حالتونو کې ښځې او نوي ځوانان د خپلو کورنیو او ټولنو څخه بېلیدلای شي او د زیانمن کیدو لپاره یې وړتیا ډیرېږي. په قانون او نظم کې او په محافظوی ټولنیزو معیارونو کې خلا رامنځ ته کیدل د ناوړه کټه اخستي لپاره نوره هم زمینه مساعدوي.

### د بېرني غیرګون پړاوونه

بېرني حالتو کولای شي چې هم په انسانانو او په فزیکي محیط باندې پراخه اغیزې او تاثیرونه ولري.

د بېرنيو حالتونو سره د غیرګون د منظم کولو یوه لاره دا ده غیرګون پړاويز شي.

### لومړی پړاو: مخنیوی او تخفیف

دا پړاو د اقتصادي وچاړتیا او ټولنیزو ناخوالو، مدنی تخریب او د ودې عدم توازن په واسطه مشخصیږي. په دې پړاو کې فعالیتونه د ناوړین د مخنیوي یا د هغه د ناوړه اغیزو د کمولو لپاره ترسره کیږي. په مخنیوی او تخفیف کې یې لاندې فعالیتونه شاملیږي:

- د معلوماتو څارنه او راټولول ترڅو راتلونکی ناوړین په وخت تشخیص شي.
- د خطر سره مخامخ اشخاصو سر مشوره او را ښکېل کول.
- د معلوماتو کمپاینونه ترڅو د ناوړین پر مهال د ټولني له غیرګون سره مرسته وکړي.
- احتمال او د پلان جوړولو لپاره چمتووالی
- د ټولو اړونده فعالانو لپاره د غیرګون د ظرفیت ډیروول، د ټولنو په گډون په خاصه توګه چې کیدای شي اغیز مني شي.



- د تجهیزاتو زیرمه کول

### دویم پړاو: حاد غبرگون

معمولاً د گډوډۍ پړاو وي، خلک مصنوعي غواړي او کورنۍ او ټولنه سره جلا کيږي. په دې پړاو کې مداخلې د ژوند په ژغورلو او د اغيزمنه شويو ټولنو په لومړنيو مرستو تمرکز کوي.

### دریم پړاو: خوندي هوساينه

په دې پړاو کې، اصلی ناورين تير شوي يا لږ شوي دي. خلک ځانونه په کورنۍ او ټولنو (ډلو) کې بيا تنظيموي. په دې پړاو کې گډوډي لږه او بنسټيزې اړتياوې پوره شوي وي. په دې پړاو کې د مدني ټولني او د زيانمن شويو خلکو د ظرفيت د لوړولو، د روغتيا د سيستمونو د بياوډانولو، د قانون حاکميت، خوندي توب او نورو لپاره متمرکز کيدای شي او د جگړې تحليل او بيا رغونه ترسره کيږي.

### څلورم پړاو: بيارغاونه او له سره پياوړتيا

د دې پړاو په بهير کې. هغه کورنۍ يا ډلې چې د ناورين له کبله بې ځايه شوي بيا بېرته خپل وطن او سيمې ته راوگرځي يا په يو نوي هيواد کې د پناه غوښتلو په لټه کې وي، کيدای شي چې پخپله بېرته راشي او يا هم د بيا ميشته کيدو د پلان په توگه وي. کيدای شي چې دغه پړاو د پراخو ټولنيزو بيارغاونو او ټولني ته د بېرته راگرځيدونکو د پراخ بيا ځای پرځای کيدو سره مشخصه شي. په دې پړاو کې کيدای شي چې مرستې او مداخلې د نړيواله فعاليتونو څخه دولتي او مدني ټولنو ته وليږدول شي.

### د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په بېرنيو او ترينگلو چاپيريالونو کې

لاندې معلومات د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه څرگندوي چې د بېرنيو حالتو په مختلفو پړاونو کې اکثراً پېښيږي، که وسله وال ناورين وي او يا هم طبيعي آفت.

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي چې د ناورين پرمهال د جگړې څخه مخکې موجود وي:

- د قدرتمندو اشخاصو له خوا ناوړه گټه اخستنه

- جنسي سوداگري

- جنسي تيری، د جنگياليو په واسطه ډارول

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د جگړې په مهال

- جنسي يرغل، ويره اچول د ډاره مارانو، سرحدی ساتونکو او غلو په واسطه،

- د قاچاق لپاره نيول

- د وسله والو لخوا يرغل کول د جنسي تيرې لپاره، غلامي

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د بېخايه کيدو په شرايطو کې

- جنسي يرغل، استثمار، د صلاحيت لرونکو لخوا ناوړه گټه اخستل

- د ماشومانو څخه جنسي ناوړه گټه اخستل

- کورنۍ تاوتریخوالی

- جنسي تيری د لرگيو، اوبو او نورو شيانو د راټولولو په مهال

- جنسي عمل د ژوندي پاتي کيدو لپاره

- خطرناکه دودونه کيدای شي د بې ځايه کيدو په شرايطو کې له سره دود شي.

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د بېرته ستونزو په مهال

- جنسي ناوره گټه اخستل، د ماشومانو جلاکيدل
- د صلاحيت لرونکو اشخاصو لخوا جنسي تيري
- جنسي يرغل

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د بيار غاړو په مهال

- د صلاحيت لرونکو لخوا ناوره گټه اخستل
- جنسي سوداگري
- جنسي تيري، د جگړه مارانو په واسطه ډارول

#### د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د ژوند په پړاونو کې

حتي په يوه ټولنه کې پرته د کوم بشري بيړني حالت څخه بنځي او نجوني د خپل ژوند په اوږدو کې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د ډيرو ډولونو د مخامخ کيدو له لور خطر سره مواجه دي. لاندې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي هغه بيلگي دي چې معمولاً د بنځو او نجونو د ژوند په پړاونو کې پېښيږي.

د يادولو وړ ده چې وړې نجوني به د هغه حالت په اړه چې دوی ورسره مخ کيږي د پوهيدو او مکالمې وړتيا ونلري او دا چې لوياني به هم خپل ټول ظرفيت و نشي ساتلی.

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د زيږون څخه مخکې

- د جنس په انتخاب سقط
- وهل ټکول د اميندواری په موده کې، چې په بنځه او د زيږون په لاسته راوړنو منفي احساساتي او فزيکي اغيزې درلودلای شي.
- اجباري اميندواري (د بيلگي په توگه د نسل د له منځه وړلو په زمينه کې)

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د شيدو خوړو په موده کې

- د بنځينه ماشوم وژنه
- احساساتي ناوره گټه اخستنه
- فزيکي ناوره گټه اخستل
- خوړو او درملو ته ناندوله لاسرسی

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د نجليتوب په مهال

- اجباري واده
- د کورنۍ د غړو او بيگانه خلکو له خوا جنسي ناوره گټه اخستل
- خوړو او درملو ته ناندوله لاسرسی
- اجباري فحشا
- زنا

- قاجاق

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د نوې بلوغ په موده کې

- اجباري واده
- د مینې وعدې
- جنسي معامله د شیانو او خدماتو په بدل کې (مثلاً د زرو سړیو سره اړیکې)
- د کورنۍ د غړو او بیګانه خلکو له خوا جنسي ناوړه ګټه اخستل
- زنا
- خوړو او درملو ته ناندوله لاسرسی
- جنسی خورونه
- اجباري فحشا
- قاجاق

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د پیغلنوب په موده کې

- د صمیمي ملګري په واسطه ناوړه ګټه اخستنه
- د میره جنسي تیري
- د جهیز ناوړه کارول او قتلونه
- په کارځای کې جنسی ناوړه ګټه
- جنسی خورونه
- جنسی تیری
- د معیوبه بنځوڅخه ناوړه ګټه اخستل

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ډولونه د زړښت په موده کې

- د کونډو څخه ناوړه ګټه
- د زرو څخه ناوړه ګټه

**مباحثه:** کوم یو د دغو څخه به ډیره رواني- ټولنیزه عقلي روغتیا اغیزه ولري؟ د نورو کوم ناحیو سره کار لري؟ د رواني- ټولنیزه عقلي روغتیا په مهال د تخصص کومې کچې ته په مختلفو پېښو کې اړتیا ده؟ آیا د اضافي ملاتړ غوښتنه وشي؟ کله؟

دریمه موضوع: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي لاملونه او مساعد کونکي فکتورونه

اوس نو چې مور د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي معنی، همدارنگه د هغه ډولونه او وقوعات په مختلفو شرایطو او د ژوند په مختلفو پړاوونو کې تشریح کړل، اوس یې اصلي لاملونو او هغو فکتورونو ته کتنه کوو چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي لپاره زمینه مساعدوي.

### د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ونه

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د موضوع روښانه کولو او پوهاوی یوه لاره داده چې یوه ونه رسم شي. دا میتود له ټولني سره په سیمه کې گټور دی، او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ساده لاره ده.

ټوله ونه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي استازیتوب کوي. ریښې یې اصلي لاملونه دي. هوا او تودوخه یې مساعدونکي فکتورونه دي – هغوی د ونې د لوییدو سبب کیږي او ریښې یې نورې هم غټیږي. ښاخونه یې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي مختلف ډولونه دي چې واقع کیدلای شي. پانې د ژوندي قربانیانو، د هغو کورنیو او ټولني لپاره د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي پایلې دي.

### ریښې

ریښې اصلي لاملونه دي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اصلي لاملونه د ښځو په وړاندې د ټولنو د جنسي تبعیض سلوک او کره وړه دي. په وصفی توگه دغه سلوک او کره وړه ښځې او سړي د قدرت په سختو دندو او موقفونو کې راولي، چې ښځې د نارینه په پرتله د لاس لاندې موقف لري. د ښځو لپاره منل شوي جنسي مقررات او اجتماعي او اقتصادي ارزښتونو کمښت او د ښځو کار دغه نظریه چې سړي د تصمیم نیولو قدرت او په ښځو قدرت لري، پیاوړې کوي. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د اعمالو په لړ کې مرتکبین د امتیازونو، قدرت او په نورو د کنټرول په لټه کې وي. دغه په سپکه کتل یا د بشري حقوقو، ډیموکراسي او د ستونزو د حل د سمو لارو څخه ناخبري ناندولتوب د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي له ادايي سره مرسته کوي.

### هوا تودوخه

هوا او د تودوخه مرستندویه فکتورونه دي – دوی پیریدي چې ونه ډیره وده وکړي او ریښې یې لویې شي.

کله چې ناندولتي او تبعیض د د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د ټولو ډولونو ریښه ده، گڼ شمیر نور فکتورونه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په پراختیا او ډولونو باندې په ټولو شرایطو کې اغیزه کوي. په ناورین او ترینگلو شرایطو کې دا ډول ډیر فکتورونه شته چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي خطر او زیانمن کیدنه ډیرولای شي. بیلگې یې دادي.

- کورنی غالباً سره جلا کیږي.
- د پولیسو او روغتیایي چارو مرکزونه پوره پرسونل نه لري او یا هم هیڅ موجود نه وي.
- د بشري حقوقو څخه د تیري، بي قانونی او د مجازاتو څخه پرته متداول چاپیریال موجود وي.
- بي ځایه شوي خلک په مرستې پورې تړلي وي او د ناوړه گټې او استثمار لپاره مساعد وي.
- کیدای شي مؤقتي ټولني او سرپناوي خوندي نه وي، کیدای شي ډیر بیرو او بار په کې وي، په لري پرتو سیمو کې وي، او کیدای شي چې د پوره خدماتو او آسانتیاوو کمښت په کې وي.

### ښاخونه (ځانگي)

ښاخونه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د بیلابیلو ډولونو معنی لري. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اعمال کیدای شي په څلورو عمومي کټگوریانو وویشل شي.

- جنسي ناوړه گټه اخستنه
- فزیکي ناوړه گټه اخستنه
- احساساتي او رواني ناوړه گټه اخستنه
- اقتصادي ناوړه گټه اخستنه

## پاني

پاني د قربانيانو، د هغوی کورنيو او ټولنو لپاره د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د پايو حيثيت لري.

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي پايي اشخاصو او ټولنو ته ډيري پراخي دي. په ياد ولری چې فزيکي پايي لکه د جنسي مقاربت له لاري ساري ناروغي، نامطلوبه امیندواري؛ احساساتي او رواني پايي لکه ملامتي او شرم؛ او ټولنيزي پايي لکه جلاوالی او رټل کيدل، چې نومونه مو واخستل خو بيا هم لږ دي. د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي دغو پايو هر ډول به په شرح ډول وروسته په څلورم ماډيول کې تشریح شي. په بېرنيو شرايطو کې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په وړاندې غبرگون، او نورې سرچينې به د رواني ملاتړ او د رواني روغتيا اجزاو ته مختصې شي.

## د لومړي ماډيول د قضیې څیرنه

راځئ چې د دغه ماډيول لپاره د يوې قضیې د څیړني د آزمويلو په واسطه ځيني مفاهيم و کاروو. سمدلاسه د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د لارو په اړه فکر کولو خواته تگ سړی په وسوسه کې اچوي. خو کله چې د قضیې څیړنه ولولئ او فعاليتونه بشپړ کړئ، په سر کې هڅه وکړئ چې د آزادي (آزاده) او د هغې د کورني لپاره د شرايطو په محرکاتو د هغه څه په رڼا کې چې تاسو همدا اوس زده کړي، ځان پوه کړئ.

## آزاده او کورني يي

آزاده ۱۷ کلنه ده. تر دا ورسټيو پورې آزاده د خپل مور او پلار او کوچنيو وروڼو او خویندو سره په يو نامنه ځای کې اوسیده. د آزادي کورني يوه پلارواکه، او دوديزه جنسي دندو کورني ده، د هغې مور د کور، پخلي او ماشومانو د پاملرنې مسؤليت لري او پلار يي تصميم نيونکی او د کور اصلي عايد راوړونکی دی. سره له دې چې کورني غريبه ده، آزاده د نورو بيخايه شويو ماشومانو سره وتوانیده چې بنوونځي ته ولاړه شي. دري اوونۍ مخکې د آزادي پلار هغې ته وويل چې هغه نو نور د هغې د پاملرنې وړتيا نه لري او د هغې لپاره يي ترتيب نيولی چې د هغه د تره زوی له کورني سره چې د هيواد په نسبتاً خوندي سيمه کې اوسېږي، ژوند وکړي. د کورني ۴۲ کلن سړی چې په دې نږدې وختو کې يي خپله بنځه له لاسه ورکړې او هغوي يو چا ته اړتيا لري چې د ماشومانو څخه ساتنه او پالنه وکړي، او د پلار لپاره هوساينه وي. آزاده ډير ژر دغه سړی ته واده شوه او هغه يي خپل کور ته راوستله، د خپلې کورني څخه دري ساعته لري. په لومړۍ شپه په آزادي نوموړي سړي جنسي تيري وکړ. سړي په هغې سبا سهار بيا جنسي تيري وکړ، په بله شپه بيا او هره ورځ بيا او بياخلي. د دوه اوونيو زغم څخه وروسته، آزادي خپل پلار ته وليکل او د هغه څخه يي غوښتنه وکړه چې اجازه ورکړي چې بيرته کمپ ته راشي. آزادي سمدلاسه د خپل پلار ځواب تر لاسه کړ:

زما گراني آزادي. زه ستا د ليک په لوستلو ډير خفه شوم. هيله ده ماته بيا داسي شيان و نه ليکي – تاسي پوهيږي چې ليک څنگه له دې ځايه ځی او د نورو خلکو کورونو ته ځي. هغه موضوع چې تاسو له ما سره شريکه کړې ده ستا او ستا د ميره ترمنځ ده، اوس تاسو يوه ميرمن ياست، آزادي، د هغو مسؤليتونو سره چې يواځي يوه ميرمن يي پوره کولای شي. هغه بنه سړی دی او د تاسو لپاره کور او زموږ لپاره يو څه پيښي چمتو کولای شي، ځکه خو موږ ژوندي پاتي يو. تاسو له دغه سړي سره په واده کولو د خپلې کورني سره مرسته وکړه، آزادي. هيله ده چې د دا ډول غبرگون له لاري د خپلې کورني سپکاوی و نکړئ.

آزاده خفه او ډاره شوي ده. هغه احساس کوي چې د سړي په کور کې بنده پاتي او نه پوهيږي چې څه وکړي. هغه احساس نه کوی چې کومه بله لاره ورته پاتي وي.

## د لومړي ماډيول لنډه آزموينه. د قضیې څیرنه

1. راځئ چې د آزادي قضیه د هغو مفاهيمو په پام کې نيولو سره وڅيرو چې د دغه ماډيول په پيل کې مو تکرار کړل. په دغه څیړنيزه قضیه کې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي کوم لاندې مفاهيم څرگند وو؟ ټول سم ځوابونه په نښه کړئ.

أ. د آزادي بشري حقوقو ته درناوی

ب. ټولنيز فشار

ج. د قدرت څخه ناوړه گټه اخستنه

- د. زیان
2. بیا، د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي هغه کټگوري په پام کې ونیسي چې په دغه سناریو کې پرې بحث شوی. هیله ده د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ټولې هغه کټگوریانې چې د آزادي له کیسې سره سمون لري وټاکئ:
- جنسي ناوړه گټه اخستنه
  - فزيکي ناوړه گټه اخستنه
  - احساساتي او روانی ناوړه گټه اخستنه
  - اقتصادي ناوړه گټه اخستنه
3. څه فکر کوي چې د آزادي د ناوړه گټه اخستلو اصلی لاملونه به کوم وي؟
- د آزادي ديني پس منظر او د اړينو روغتيايي تعليماتو کموالي
  - د جنسیت ناندولي او د آزادي بشري حقوقو ته لږ درناوی
  - بې ځايه کيدل او کمزوري بنسټونځي
4. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په ونه کې پانې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي پایلې تمثیلوي. په دغه قضیه کې د آزادي څخه د ناوړه گټې اخستني ټولې شونې يا ممکنه پایلې په نښه کړئ:
- ناوړه روغتيايي پایلې
  - د هغې په مير ه اقتصادي تړاو
  - مخکې له وخته اميدواري
  - خپگان يا ډېریشن
5. په څيرنيزه قضيه کې مساعد کوونکي فکتورونه موجود وو (د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په ونه کې بې د هوا او تودوخي حيثيت درلود، او داسې نور). بيرته قضیې ته ولاړ شئ او ټول هغه څه په نښه کړئ چې د آزادي له حالت سره سمون خوري.
- د آزادي زړه رابنکونکې څيره
  - د کورني تړل کيدل په مرسته د مرستندويه ادارو څخه
  - د کورنی نامنه چاپيريال
  - د سړې په الکولو اخته کيدنه
  - د آزادي د پوهې کموالی د هغې د بشري حقوقو په اړه ( او د هغې د مهارت کمزورتيا د خپلو حقوقو څخه د فاع لپاره)

### مبارک!

تاسو دا ماډيول بشپړ کړ.

اوس باید تاسو وکولای شي...

- د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي تعريف کړی

- د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اړونده مفاهیم تشریح کړئ (لکه تاوتریخوالی، زیان، قدرت)
  - د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د معمولو کټګوریانو نومونه واخلئ او هغه چې افغانستان کې ډیر اغیزمن کړي.
  - د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اصلي لاملونه وپېژنئ
  - د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي پایلې و پېژنئ
- اوس تاسو کولای شئ چې دویم ماډیول ته پرمخ ولاړ شئ



## د لومړي مادبول د خوابونو کليد

### د خپلې پوهې آزمویل - تاوتریخوالی

1. په داسې حالتونو کې چې وسله وال خلک د جگړې له گډوډۍ څخه گټه اخلي ترڅو په غیرمشخص ډول د بنځو سره زنا وکړي، دوی معمولاً بنځې په زوره اړ کوي چې جنسي اعمال پرته د دوی د خوښې څخه ترسره کړي. د څه شي يوه بیلگه ده (ټول سم خوابونه په نښه کړئ)

أ. د بشري حقوقو څخه سرغړونه

ب. ناوړه گټه اخستنه

ج. آگاهانه رضایت

خواب: الف سم دی، دا د بشري حقوقو څخه د تیرې او ناوړه گټه اخستي يوه بیلگه ده.

2. سم یا غلط: کله چې د تاوتریخوالي څخه خبرې کوی، موخه مو فزیکي تاوتریخوالی دی.

سم

ناسم

خواب: ناسم - په تاوتریخوالي کې فزیکي، احساساتي، ټولنيز يا اقتصادي ناوړه گټه اخستنه، ډارول، یا فشار هم شاملیږي. تاوتریخوالی کیدای شي پرانستی د فزیکي تیرې په بڼه یا د وسلې په واسطه د یو چا ویرول وی؛ کیدای شي چې ډیر پټ د استثمار، د روانی او ټولنيزو تهدیدونو یا په نورو ډولونو وي.

3. تاوتریخوالی په گڼو ډولونو کې څرگندیدلای شي (ټول سم خوابونه په نښه کړئ).

أ. فزیکي یرغل

ب. روانی یا احساساتي ناوړه گټه اخستنه

ج. ټولنيزه يا اقتصادي ناوړه گټه اخستنه

خواب: الف، ب او ج - دا ټول د هغو لارو بیلگې دي چې تاوتریخوالی کولای شي په کې څرگند شي.

### د خپلې پوهې ارزونه - د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي مفاهیم او اصطلاحات

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د مفاهیمو او اصطلاحاتو په اړه چې څه پوهیږئ هغه یو ځل بیا تکرار کړئ. لاندې سناریو ولولئ او اړونده پوښتنو ته خواب ورکړئ.

یوه بیخایه شوې بنځه د خپلو درې ماشومانو سره د وسله والې جگړې له سیمې څخه تښتي او د تلاشي یوې پوستې ته رسیږي. بنځه د خپلې کورنۍ او ټولني څخه جلا کیږي، هغه د پوستې بلې خواته په بناړ کې د پناه ځای په لټه کې ده. وسله وال شخص د نوموړي بنځې څخه پیسې غواړي (د پوستې څخه د تیرو لپاره اجرت نشته، بلکه د رشوت غوښتنه کوي) ترڅو د پوستې څخه بلې خواته تیره شي. بنځه وايي چې پیسې نه لري او هیڅ قیمتي شی هم نشته چې هغه ته یې ورکړي. وسله وال شخص ورته وايي چې که د ده سره جنسي مقاربت وکړي نو د پوستې څخه د تیریدو اجازه به ورکړي. بنځه موافقه کوي. سړی ډیر بدرنگه او خشن دی او کله چې دخول ترسره کوي بنځه د درد احساس کوي. هغه هڅه کوي چې د خپلو ماشومانو په مخکې و نه ژاړي.

1. آیا بنځه د جنسي مقاربت سره موافقه وه؟

هو

نه



**ځواب:** نه – بنځي موافقه نه درلوده. په داسي شرايطو کې چې د جبر کوم ډول (فزيکي تاوتریخوالي، ډارول او داسې نور) کارول شوی وي، موافقه اعتبار نه لري.

2. آیا دا د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي یوه پېښه ده؟

هو

نه

**ځواب:** هو – دا د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي یوه بیلگه ده. سرې د خپل زور څخه ناوړه گټه واخسته ترڅو په بنځه زور راوړي چې جنسی معامله ورسره وکړي او د تلاشي د ځای څخه تیر شي.

3. دا پېښه ولې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي یو پېښه ده؟

أ. دا پېښه د وسله وال شخص او د بنځي د قدرت په نامساویانه توازن ولاړه ده.

ب. د بنځي لپاره دردناکه وه

ج. د بنځو په بشري حقوقو تیری دی

د. هغه د جنسی مقاربت لپاره خپله موافقه کوي.

ه. د قوي کارول هم په کې شامل دي.

**ځواب:** الف، ب، ج، او ه – دا پېښه د وسله وال سرې او بنځي ترمنځ د قدرت نااندوله توازن له کبله چې د بنځي د زیان لامل کیږي، د بنځي په بشري حقوقو تیری کیږي او د قوي څخه ناوړه گټه اخستل کیږي. بنځي د جنسی تیري لپاره رضایت نه درلود.

**د لومړي ماډیول لنډه آزمویښه - د قضیې څیړنه**

1. راکي چې د آزادي قضیه د هغو مفاهیمو په پام کې نیولو سره وڅیړو چې د دغه ماډیول په پیل کې مو تکرار کړل. په دغه څیړنیزه قضیه کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي کوم لاندې مفاهیم څرگند وو. ټول سم ځوابونه په نښه کړئ.

أ. د آزادي بشري حقوقو ته درناوی

ب. ټولنیز فشار

ج. د قدرت څخه ناوړه گټه اخسته

د. ځورونه

**ځواب:** ب، ج، د – په دغه سناریو کې د آزادي بشري حقوقو ته درناوی نه کیږي. آزاده د ټولنیز فشار لاندې راکي ترڅو د زاړه سرې سره واده وکړي. همدارنگه آزاده د خپل پلار او نوي میره لخوا د قدرت د ناوړه گټه اخستلو سره مخامخ کیږي. په پای کې آزاده د جنسي تیري له کبله د فزيکي، احساساتي او روانی ځوریدني سره مخامخ کیږي.

2. بیا، د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي هغه کټگوري په پام کې ونیسي چې په دغه سناریو کې پرې بحث شوی. هیله ده د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ټولې هغه کټگوریانې چې د آزادي له کیسي سره سمون لري وټاکئ:

أ. جنسي ناوړه گټه اخسته

ب. فزيکي ناوړه گټه اخسته

ج. احساساتي او روانی ناوره گټه اخستنه

د. اقتصادي ناوره گټه اخستنه

ځواب: الف، ج – زنا د جنسي ناوره گټه اخستلو يو ډول دی. آزاده هره ورځ د خپل نوي ميره لخوا تر جنسي تيري لاندې راځي. همدارنگه آزاده د احساساتي او رواني ناوره گټه اخستلو سره مخامخ کيږي: هغې نه غوښتل چې له دغه سري سره واده وکړي، چې خفه او ډاره شوې ده، او اوس احساس کوي چې د دغه سري په کور کې بنده پاتې ده. سره له دې مور بايد په پام کې ونيسو چې آزاده د فزيکي ناوره گټه اخستي سره هم مخامخ شوې ده، دغه ډول د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په ځيرنيزه قضيه کې نه وو تشریح شوی، د قضیې د څيړلو څخه داسې شواهد نشته چې هغه د پخپله له اقتصادي ناوره گټه اخستي سره مخامخ شوي وي.

3. څه فکر کوي چې د آزادي د ناوره گټه اخستلو اصلي لاملونه به کوم وي؟

أ. د آزادي ديني پس منظر او د اړينو روغتيايي تعليماتو کموالي

ب. د جنسيت ناندولې او د آزادي بشري حقوقو ته لږ درناوی

ج. بي ځايه کيدل او کمزوري ښوونځي

ځواب: ب – د جنسيت ناندولتيا او د آزادي بشري حقوقو ته نه درناوی د آزادي د ناوره گټه اخستل کيدو اصلي لاملونه دي.

4. د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په ونه کې پانې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي پایلې تمثیلي دي. په دغه قضیه کې د آزادي څخه د ناوره گټې اخستني ټولې شونې يا ممکنه پایلې په نښه کړئ:

أ. ناوره روغتيايي پایلې

ب. په ميره د هغې اقتصادي تړاو

ج. مخکې له وخته اميدواري

د. خپگان يا ډپریشن

ځواب: ټول - دا ټول د آزادي د ناوره گټه اخستل کيدو شونې منفي پایلې دي.

5. په ځيرنيزه قضیه کې مساعد کونکي فکتورونه موجود وو (د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په ونه کې بي د هوا او تودوخې حيثيت درلود، او داسې نور). بيرته قضیې ته ولاړ شي او ټول هغه په نښه کړئ چې د آزادي له حالت سره سمون خوري.

أ. د آزادي زړه رابښکونکي ځيره

ب. د کورني تړل کيدل په مرسته د مرستندويه ادارو څخه

ج. د کورنی نامنه چاپيريال

د. د سري په الکولو اخته کيدنه

ه. د آزادي د پوهې کموالی د هغې د بشري حقوقو په اړه (او د هغې د مهارت کمزورتيا د خپلو حقوقو څخه د فاع لپاره)

جواب: ب، ج، ه - هغه مساعد کونکي فکتورونه چې په دغه قضیه کې ذکر شول عبارت دي له: د کورنۍ تکیه یا تړل کېدل په بهرنۍ مرسته، د کورنۍ ناامنه چاپیریال او د آزادې د پوهې ټیټه کچه د هغې د بشري حقوقو په اړه (او د هغې د مهارت کمزورتیا د خپلو حقوقو څخه د فاع لپاره).



دويم مادبول: د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د په گوته کولو (تشخيص) کاري چوکاټ

- 3..... د دويم مادبول سرريزه
- 3..... دويم مادبول: په بيرنيو پيښو کې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د په گوته کولو کاري چوکاټ
- 3..... د مادبول محتوايات
- 3..... د دويم مادبول موخي
- 3..... زمينه
- 3..... نړيوال
- 3..... افغانستان
- 4..... لومړی موضوع: د مداخلې کاري چوکاټ
- 4..... د حقوقو په بنسټ لاره
- 4..... د ټولني د پرمختگ لاره
- 5..... په ژوندني پاتي شويو – تمرکز لاره
- 5..... په ژوندي پاتي شوي – تمرکز لاره او د لارښوني اصول
- 6..... خونديتوب
- 6..... محرميت يا راز ساتل
- 6..... درناوی
- 6..... نه تبعيض يا عدم تبعيض
- 6..... د خپلي پوهې ارزونه – د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي لاري
- 7..... دويمه موضوع: مخنيوی او غبرگون
- 7..... ترټولو لږ غبرگون – د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په اړه IASC (د نړيواله ادارې دائمي کميټې) لارښودونه
- 7..... د نړيواله ادارې دائمي کميټې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي عملي لارښودونو ته په ځير سره کتنه
- 8..... روغتيا
- 8..... ټولنيز خدمات
- 8..... د لارښودونو سره سم د روغتيايي او ټولنيزو خدماتو لپاره کلیدي فعاليتونه
- 10..... اوبه او روغتيا ساتنه (حفظه الصحه)
- 11..... سرپناه او د سيمي پلان جوړونه
- 11..... د خوړو خونديتوب او تغذيه

- 11..... نېوونه او روزنه
- 11..... ساتنه
- 11..... دريمه موضوع: همغري
- 11..... ټوليزه همغري
- 12..... په سيمه ايزه کچه همغري
- 12..... د افغانستان د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ټولنه
- 12..... د فردې پېښې همغري
- 13..... هغه فعالان چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی په بېرنيو شرايطو کې په گوته کوي (تشخيصوی)
- 13..... نړيواله ټولنه
- 13..... د نړيواله ټولني څخه فعالان په لاندې ډول دي:
- 13..... دولت احکومت
- 13..... مدني ټولنه
- 13..... سيمه ايزه ټولنه
- 13..... د سيمه ايزې مشرۍ او مالکيت پياوړي کول
- 14..... د دويم مادېول لنډه آزموينه
- 15..... مبارکي:

## د دویم مادیول سریزه

### دویم مادیول: په بیرنیو پیښو کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د په گوته کولو کاري چوکاټ

اوس نو چې مور د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اصلي مفاهیم په بیرنیو شرایطو کې تکرار کړل، راځي چې د هغه کاري چوکاټ او ځینو نورو کلیدو لارو تشریح پیل کړو چې پوهیدل یې د دې لپاره اړین دي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنیوي او غبرګوني اقدامات په سمه او اغیزمنه توګه ډیزاین شي.

### د مادیول محتویات

دغه مادیول اغیزمنو اقداماتو ته د رسیدو درې اصلي لارې تشریح کوي: په حقوقو ولاړه، د ټولني پرمختګ او په ژوندي پاتې شوي (survivor) د تمرکز لارې.

ورپسې دغه مادیول د څو سکټوریزه اقداماتو لنډه کتنه کوي چې تمرکز به یې په عمومي توګه په روغتیايي سکټور او په ځانګړې توګه په رواني روغتیا او رواني ټولنیز ملاتړ وی. د مداخلو یا اقداماتو لپاره سیستمونو او معیارونو او د ادارو ترمنځ همېرې، او همدارنګه د ترټولو لږو متوقعه فعالیتونو ته لکه څنګه چې د په بشري شرایطو کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اقداماتو په IASC لارښود کې دي او په افغانستان کې نورو د لاسرسی وړ وسایلو ته ګوري، چې په راتلونکي پړاو کې د نور پرمختګ لامل کیږي.

بالآخره، دغه مادیول په لنډه توګه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي څخه د بنځو او نجونو د خوندي کولو لپاره د اړین تغیر د کلیدي سرچینې په توګه هغو خلکو ته ګوري، چې د سیمه ایزې مشرۍ او مالکیت په پیاوړي کولو باندې ټینګار کوي.

### د دویم مادیول موخې

د دغه مادیول په پای کې به ګډونوال و کولای شي چې:

هغه اصلي تګلارې وپېژني چې زموږ کار اغیزمن کوي ترڅو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي مخنیوی وکړو او په هره کچه او د بیرنی غبرګون په ټولو پړاونو او په ترینګلي چاپیریال کې غبرګون څرګند کړي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د همغږي موخه به تشریح او د IASC یا نړیواله ادارې دایمي کمیټې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي لارښود څخه ګټه واخستلای شي ترڅو د ادارې د خپل منځ فعالیتونو ملاتړ وکړي.

د دغه کاري چوکاټ او د حقیقي ژوند څیرنيزې قضیې د پوهاوي لپاره وکارولای شي.

## زمینه

### نړیوال

د ۱۹۹۰ لسیزې ترلومړیو پورې، په بوزنیا، راونډا او کوسوو کې د کتلوي جنسي تیري راپورونو سره، نړیواله ټولني د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ته په فعاله توګه د بشري هڅو د غبرګون د یو جز په توګه غبرګون ښکاره کاوه. په پایله کې په سیمه هم په سیاست او هم په عمل کې مهم پرمختګونه ترسره شول. ډیرو فعالانو د څیړنو، وکالت، د ښو کارونو او معیارونو په پیژندنه او د لارښودنو او وسایلو د جوړولو لپاره د څیړمو مرسته وکړه، ترڅو د اغیزمن مخنیوی او غبرګون ملاتړ شي.

### افغانستان

په افغانستان کې د اوسیدونکو بنځو لپاره، د شمیر تائیدول ستونزمن دي، خو ډیرې څیړني موافقه لري چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي، په ځانګړې توګه د بنځو او نجونو په مقابل کې تاوتریخوالي په افغانستان کې پراخ دي او د افغان ټولني ټولې څانګې ترې اغیزمنې دي. کیدای شي د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي بله بڼه غوره

کړي، لکه فزیکي، رواني او جنسي تاوتریخوالی، جنسي استثمار، کورنی تاوتریخوالی او همدارنگه دودیزه خطرناکه رواجونه چې اکثراً ورڅخه سترګې پټیږي او په بدلون نه منونکو قانونی اصولو باندې ولاړې دي چې د بنځو لپاره په ټولنیزه کچه د تیب حالت امر کوي.

په نړیواله توګه دغه هڅې د دې لامل شوې چې په بیرنیو، او ترینګلو شرایطو کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د په ګوته کولو لپاره کاري چوکاټونه، لارې او ماډلونه را منځ ته شي او د ګڼ شمیر سکټورونو په اغیزمنې همغږۍ او همکاري پورې تړاو لري. دغه کاري چوکاټونه په فردي او ټولنیزو حقوقو باندې او په ټولو هغو هڅو ولاړ دي چې د هغوی حقوق پیاوړی او ورڅخه دفاع کوي.

## لومړی موضوع: د مداخلې کاري چوکاټ

په بیرنیو شرایطو کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د بڼې پیژندنې لپاره د فعالانو څخه غوښتنه کوي چې:

د اغیزمنو خلکو حقوق پیاوړي او وساتي (په ځانګړې توګه بنځي او نجوني)

په هغو حقوقي کې د مداخله وکړي چې تر پښو لاندې شوي.

هغو خلکو چې د تاوتریخوالی سره مخامخ شوي هم د اړتیاوو د پوره کولو او هم د حقوقو د درک کولو لپاره خدمات او مرسته چمتو کړي.

## د حقوقو په بنسټ لاره

د خپل روانشناسی کاري چوکاټ ملاتړ کول د مخنیوي او غبرګون د برنامې جوړولو یوه لړۍ ده چې د اقداماتو په هره کچه پورې او د بیرني غبرګون د ټولو پړاونو په بهیر پورې تړاو لري.

د دغو لارو څخه چې لومړی پرې بحث کوو د حقوقو په بنسټ لاره ده.

د حقوقو په بنسټ لاره هغه ده چې په بیرنیو شرایطو کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ګوته کړي، د بنځو اونجونو حقوق د بشري حقوقو په توګه وپېژني او ټولې نښېدلې مراجع مجبوروي چې:

د بنځو او نجونو حقوق په ټولو مواقعو کې نړیواله اجندا وساتي (د هغوی د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی څخه د آزاده ژوند کولو حق په ګډون).

د بنځو او نجونو حقوق پیاوړي، خوندي او عملي کړي.

د حقوقو په بنسټ لاره:

د نړیواله بشري حقوقو او بشري قانون په بنسټ ولاړه ده.

ډیر فعالان او نښېدلې مراجع په کې را ښکېلوي.

په یو هیواد یا ټولنه کې د سیاسي، قضايي، ټولنیزو او کلتوري اصولو او ارزښتونو لپاره د کار او پیژندلو غوښتنه کوي.

د ژوندي پاتې شویو او د ټولنو او د پیاوړتیا لپاره هڅه کوي.

## د ټولني د پرمختګ لاره

د ټولني د پرمختګ لاره په دې لټه کې ده چې افراد او ټولنه د دوی د اړتیا وړ پوهې، ځیرمو او مهارتونو له لارې پیاوړي کړي ترڅو د دوی په پخپلو ټولنو کې په ټولنیزو او جنسي اړیکو کې ګټور بدلون راولی ترڅو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ښه توګه په ګوته کړي.

د ټولني د پرمختگ د لارې اصلي موخه دا ده چې په ټولنه کې ټوليز بدلون او عدالت د ټولنو سره د کار په پایله کې راولي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په اړه د هغوی اړتیاوې، فرصتونه، حقوق او مسؤلیتونه معرفي کړي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د پیژندلو لپاره پلان، نظم او عملي کار وکړي.

د ترسوه شوي عملی کار د گټورتوب او اغیزو ارزونه کوي.

### په ژوندي پاتې شویو – تمرکز لاره

وروستی لاره چې بحث پرې کوو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ژوندي پاتې شویو – د تمرکز لاره ده.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ژغورل شویو – تمرکز لاره د ژوندي پاتې شویو د پیاوړتیا هڅه د مرستو په مرکز کې د هغې هغه په راوستلو سره کوي. په ژغورل شویو- تمرکز لاره د هر ژوندي پاتې شوي فرد، فزیکي، رواني، احساساتي ټولنيز او معنوي اړخونه په بر کې نیسي. همدارنگه دغه لاره د ژوندي پاتې شوي کلتوري او ټولنيزه تاریخچه او همدارنگه هغه څه چې د ده په ژوند کې پېښیږي چې د بیارغونې ملاتړ او آسانتیا ورته برابروي، په پام کې نیسي

په ژوندي پاتې شوي – تمرکز لاره تشخیصوی چې:

هر څوک ځانته ځانگړتیاوې لري (ځانته ځانگړتیاوې لري)

هر څوک د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په مقابل کې ځانته غبرگون څرگندوي او په پایله کې به ځان ته اړتیاوې ولري.

هر څوک ځان ته پیاوړتیا، څیرمي او دستونزي څخه د وتلو میکانیزمونه لري.

هر څوک حق لري تصمیم ونیسي چې څوک باید په هغه څه پوه شي، چې په هغوي پېښ شوي، او هغه څخه چې وروسته به پېښ شي.

### په ژوندي پاتې شوي – تمرکز لاره او د لارښوونې اصول

په ژوندي پاتې شوي – تمرکز لاره ډاډ ورکوي چې ژوندي پاتې شوی کولای شي د لاندې خدماتو په گډون، مناسبو، د لاسرسی وړ او د بڼه کیفیت خدماتو ته لاسرسی ولري:

روغتیايي پاملرنه

رواني او ټولنيز ملاتړ

امنیت

قضایي خدمات

د خدماتو با کفایته عرضه په دې پورې اړه لري چې څوک نیغ په نیغه سراوکار لري، وړ سلوک، پوهه او مهارتونه لري. په ژوندي پاتې شوي – تمرکز لارې تطبیق د خونديتوب د اصولو د لارښود عملی کول، محرمیت (راز ساتل)، درناوی او نه تبعیض په بر کې نیسي.



## خونديتوب

د ژوندي پاتي شوي او نورو لکه ماشومان او هغه څوک چې له هغې سره يې مرسته کړې، خونديتوب او امنيت بايد د ټولو فعالانو لپاره لومړني لومړيتوب وي. هغه کسان چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي يا د ناوره گټه اخستلو يوه پيښه رسوا کوي، د مرتکب يا مرتکبينو يا د چاپير د نورو کسانو له خوا د نور تاوتریخوالي سره د مخامخ کېدو په لور خطر کې دي.

## محرميت يا راز ساتل

محرميت هغه باور منعکس کوي چې خلک حق لري خپله کيسه چاته وکړي او چاته يې و نه کړي. د راز ساتل په دې معنی ده چې هيڅ معلومات په هيڅ وخت کې، هيچا ته پرته د پام وړ شخص د ريښتوني رضایت څخه نه افشا کېږي. محرميت خونديتوب، باور او پياوړتيا پورته بيايي.

## درناوی

ټول تر سره شوي فعالیتونه بايد د ژوندي پاتي شوي انتخاب، هیلو، حقوقو او وقار ته په درناوی سره پرمخ ولاړ شي.

## نه تبعيض يا عدم تبعيض

ژوندي پاتي شوي بايد انډوليزه او سمه درملنه پرته له دې چې د هغه سن، توکم، دين، مليت، قوم، جنسي سمت يا نورې ځانگړتياوې په پام کې ونیول شي، ترلاسه کړي.

## د خپلې پوهې ارزونه – د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي لارې

د شخړو په سيمه کې، رسنی راپورونه ورکړل چې په دوه پيغلو نجونو د بياځايه شويو د کمپ څخه د باندې په گودر کې جنسي تيری شوی دی. د ملگرو ملتونو څلور ادارې چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي کې ډيرې بنکيل دي سمدلاسه سيمې ته ځي ترڅو د نجونو مرسته وکړي. هره اداره لاره چې د نجونو سره مرکه وکړي او هرې ادارې په اوږدو سره د هغو سره خبرې وکړي چې څه پيښ شول. بيا هغوي سره يوځای وليدل ترڅو داسې عملي پلان جوړ کړي چې نجونو ته بيرنی او اوږدمهاله، بشپړه مرسته برابره کړي چې د غبرگون ټول اړونده سکټورونه لکه روغتيا، رواني ټولنيزه، امنيتي او قضايی سکټورونه په کې شامل وي.

په دغه سناريو کې په بيرنيو شرايطو کې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د پيژندلو د کومو لاندې لارو څخه تيری شوی وو.

د حقوقو – په بنسټ لاره

د ټولني – پرمختگ لاره

په ژوندي پاتي شوي – تمرکز لاره

(ځواب: ټولې لارې)

په دغه سناريو کې د ملگرو ملتونو استازو ادارو د دغو نجونو حقوق په پام کې ونه نيول، خو د هغې پرځای هغوي داسې وگڼله چې د هغوي په اړتياوو لا د مخه پوهيږي. همدارنگه هيچا د بنځو له سيمه ايزو ډلو يا نورو ټولنيزو فعالانو سره مشوره و نکره ترڅو داسې پايداره عمل په پام کې وساتي چې دغه حالت د هم د نجونو د خونديتوب او هم د ټولني د پياوړي کولو د يوې لارې په توگه څرگند کړي. بالاخره د نجونو څخه په کراتو کراتو د هغوي د کيسې په اړه پوښتنې کول د هغوي په محرميت يا راز ساتنه باندې ښکاره تيری او د هغو خپلواکي ته لږ درناوی دی. له دې کبله د په ژوندي پاتي شوي – تمرکز د لارې د اصلي عنصر بنسټ يې وران کړ.

## دويمه موضوع: مخنيوی او غبرگون

مخنيوی او غبرگون گڼ سکتوريزه مداخلات يا اقدامات دي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي تشخیصول پېچلي او ځواک خیزه مسئله ده.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي اغیزمن پروگرامونه په لاندې ډول دي:

د تاوتریخوالي څخه مخنيوی د هغو د اسبابو او مساعد کونکو فکتورونو د تشخیص له لارې

د تاوتریخوالي او پایلو سره یې داسې غبرگون چې د ژوندي پاتې شوی اړتیاوي پوره کړي.

په دغه ساحه کې ښه فعالیت د گڼ سکتوريزه عمل غوښتنه کوي، په داسې حال کې چې هر فعال د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنيوي او غبرگون په هکله پخپلو ځانگړو دندو او مسؤلیتونو پوهیږي. د روغتیا فعالان په مخنيوي، همدارنگه په غبرگون، د تشخیص، ملاتړ او د قربانیانو د لیرلو په گډون کلیدي دنده لري.

### ترټولو لږ غبرگون – د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په اړه IASC (د نړیواله ادارې دائمې کمیټې) لارښودونه.

د بشري بیرنيو شرایطو په لومړیو پړاونو کې، د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنيوي او ژوندي پاتې شویو ته د مناسبې مرستې چمتو کولو اقدامات، د نړیواله ادارې د دائمې کمیټې، په بشري بیرنيو شرایطو کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د اقداماتو لارښودونو په بنسټ ولاړې دي. په بیرنيو شرایطو کې د جنسیت تاوتریخوالي په مخنيوي او غبرگون تمرکز کوي، چې مخکې ترې یادونه شوي. نوموړي لارښودونه د ترټولو لږو اړینو فعالیتونو یو سټ جوړ کړي چې ټول هغه فعالان چې بیرنيو حالتو ته غبرگون ښکاره کوي، وړتیا ورکوي ترڅو گڼ سکتوريزه اقدامات پلان، جوړ او سره همغږي کړي ترڅو له جنسیت تاوتریخوالي ته د هرې بیرني پېښې په پیل کې غبرگون څرگند کړي او مخه یې ونیسي. دغه لارښودونه کیدای شي چې د چمتووالي د یو چک لسټ په توگه په بیرنيو حالاتو کې وکارول شي.

نوموړی لارښودونه:

په جنسیت تاوتریخوالي تمرکز لري

هم په مخنيوي او په غبرگون ټینگار کوي.

د شته فعالیتونو پر سر کارکوي.

کیدای شي چې پرته د اضافي منسوبینو، روزنیزو پروگرامونو او تمویل څخه ترسره شي.

نوموړی لارښودونه د ټولو هغو سکتورونو او فعالانو اقدامات چې په خونديتوب، اوبو او حفظ الصحه، سرپناه، د سیمې پلان جوړونه او د غیرغذایي توکو په ویش، روغتیا (د رواني ټولنيزي او رواني روغتیا په گډون) او ټولنیزو او تعلیمي خدماتو کې را ښکېل دي؛ د ورځني بیرني کار په ډول سره یوځای کوي.

### د نړیواله ادارې دائمې کمیټې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي عملي لارښودونو ته په ځیر سره کتنه

د یوې وړې جزیرې په خلکو کې د یوې ویجاړونکې زلزلې څخه یو څو ورځې وروسته یو لوی بیرني غبرگون په لاره دی. د ملگرو ملتونو ادارې او نړیواله نادولتي ادارې رارسیري ترڅو له دولت او سیمه ایزو مدني ټولنو سره مرسته وکړي چې بیرني بشري خدمات چمتو کړي.

راځي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د لارښودونو څخه یو څو ترټولو لږ فعالیتونه تشریح کړو چې باید په معیاري توگه سره یوځای شي او سمدلاسه د مختلفو بیرنيو فعالانو له خوا په غاړه واخستل شي ترڅو د جنسیت تاوتریخوالي مخنيوی وکړي او غبرگون څرگند کړي.

## روغتیا

په روغتيايي کلينیکونو او روغتونونو کې د پروتوکولونو، درمل، تدارکاتو او د جنسي تاوتریخوالي د کلينیکي درملني لپاره د روزل شوي منسوبينو د شتون څخه ځان ډاډه کړئ.

خلکو ته د جنسي تاوتریخوالي او شته روغتيايي خدماتو په اړه معلومات او روزنه چمتو کړئ.

د اساسي رواني روغتيا خدماتو شتون په ټولو عمومي او د زيږون اړوند روغتيايي خدماتو کې.

## ټولنيز خدمات

د جنسي تيري قربانيانو ته رواني «لومړنی مرستی» چمتو کړئ.

د روغتيايي خدماتو د مرکزونو او د هغو افرادو ادارو چې رواني مرسته چمتو کوي، ترمنځ د فعال ليردیز سيستم شتون.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي څخه مخنيوي او د ليرد خدماتو لپاره معلومات، تعليم او د اړیکو توکي چمتو کړي ترڅو ټولنه متحرکه کړي.

## د لارښوونو سره سم د روغتيايي او ټولنيزو خدماتو لپاره کلیدي فعالیتونه

لاندې فعالیتونه د روغتيا او ټولنيزو خدماتو سکټورونو لخوا د اجرا وړ دي؛ ټول هغه بنسټونه چې د روغتيا، رواني او يا ټولنيز خدمات تطبیقوي. د روغتيا او ټولنيزو خدماتو سکټورونه خپل يو استازي معرفي کوي چې په منظمه توگه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په کاري ډله کې برخه اخلي، او په دغه کاري پاتي کې د روغتيايي/ټولنيزو د کلیدي فعالیتونو د لاسته راوړنو راپور ورکوي. همدارنگه دغه استازي په نورو متقاطع فعالیتونو کې چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د همغږی استازو او کاري ډلو لخوا پرمخ بيول کيږي هم ونډه اخلي، لکه څنگه چې په کاري پاته کې د همغږي، ارزوني او څارني، بشري ځيرمو او معلوماتو، تعليماتو او اړیکو لپاره تشریح شوي دي.

په ټولنه کې د شته مناسبو ځيرمو پیژندنه او سمبالول، لکه سیمه ايزي روزل شوي دايي، د بنځو ډلي، ديني مشران او ټولني د خدماتو پروگرامونه.

د جنسي تاوتریخوالي په موضوع بحث، د ژوندي پاتي شويو د احساساتي ملاتړ لپاره او په ټولنه کې شته د افرادو، ډلو او ادارو ارزونه ترڅو ځان مطمئن کړو چې هغوی د ژوندي پاتي شوي ملاتړي، زړه خوږي، ناقضاوت کوونکي، رازساتونکي او درناوي کوي.

د ټولني د رواني او ټولنيزو، روغتيايي او ټولنيزو خدماتو او د امنيتي او قضايي سکټورونو ترمنځ او يو بل ته د محرمانه ليرد لپاره د سيستم جوړول.

د گډونوالو د توجه او همغږی لپاره د ميکانيزمونو جوړول.

په ټولو روغتيايي او ټولنيزو خدماتو کې کله چې يوه ژوندي پاتي شوې اظهار کوي يا دلالت کوي چې د جنسي تاوتریخوالي سره مخامخ شوې دی، بايد غوږ ونيول شي او احساساتي ملاتړ يې وشي. د اړتيا سره سم معلومات ورکړئ او د اړتيا او د ژوندي پاتي شوي د موافقي په صورت کې يې راجع کړئ.

ژوندي پاتي شوي ته غوږ ونيسئ او يواځي سطحې، اړونده او غيرقضاوتي پوښتنې ترې د وضاحت لپاره وپوښئ. په هغې د ډيرو معلوماتو لپاره فشار مه راولئ مگر داچه هغه د نورو معلوماتو د ورکولو لپاره چمتو وي (د بېلگې په توگه، د هغې څخه په يو وار رواني پوښتنې مه کوئ). په ياد ولرئ چې کيدای هغه پيښه بي

ترتیبه بیان کړي او یا یې جزئیات د احساساتو په بدلیدو سره بدلون و مومي. دا په دې معنی نه ده چې هغه دروغ وایي خو د دې پرځای هغه احساساً خفه او اضطراب و هلي ده.

که ژوندي پاتې شوي قرباني د خپل ځان ملامتیا څرگنده کړي، مراقبت کونکي باید په هغې لږ فشار واچوي چې جنسي تیري تل د مرتکب گناه ده او هیڅکله د قرباني شوي کس گناه او ملامتی نه ده.

د هغې اړتیاوي او نظریات و ارزوئ، امنیت ته یې محتاطانه توجه وکړئ؛ ځان ډاډه کړئ چې لومړنی اړتیاوي پوره شوي دي؛ هغه وهڅوئ خو زور پرې مه راولي ترڅو د بارومنو او نورو مهمو کسانو څخه جلا شي او هغه د نور زیان څخه خوندي کړئ.

مصونیت یې خوندي کړئ؛ د اړتیا په صورت کې له هغې سره د یو واقعي مصون پلان په جوړولو کې مرسته وکړئ.

د شته آسانتیاوو او خدماتو په اړه ریښتوني او بشپړ معلومات ورکړئ.

قرباني شوي کس ته مه وایئ چې څه باید وکړي یا کومې لارې ځانته وټاکي. د دې پرځای د هغې سره د ستونزو د روښانه کولو، د ستونزو په حل کې د مرسته کولو، د بڼې مقابلي د لارو د وربښولو، هغې ته د هغې د غوره انتخاب د معرفي کولو او د دغو غوره ټاکنو د ارزښت او پایلو د ارزونو په واسطه هغه پیاوړې کړئ. د لیرلو او نورو خدماتو په موندلو کې د هغې انتخاب او ترجیحاتو ته درناوی وکړئ.

د مقابلي په ممکنه مثبتو لارو چې کیدای شي په مختلفو اشخاصو او کلتورونو کې سره توپیر ولري، بحث وکړي او ویې هڅوئ. د قرباني ژوندي پاتې شوي فعال گډون په کورنۍ او ټولنه کې و هڅوئ. د ارام کولو تخنیکونه ورته وروښیئ، ځکه د تریضض قربانیان د مخدراتو د ناوړه کارولو د ستونزو د را منځ ته کیدو په لور خطر کې دي.

که شوني وي د کورنۍ د غړو ملاتړ لور کړئ. کورنۍ (هغه څوک چې مرکبین نه دي) کولای شي د قرباني په احساساتي او عملي ملاتړ کې کلیدي ونډه ولري. د بیلگې په توګه، هغوی کولای شي چې قرباني ورځنیو معمولو فعالیتونو ته وروسته له دې چې د جنسي تاوتریخوالي څه په فزیکي توګه ښه شوه بیرته وګرځوي (د بیلگې په توګه د ماشوم پاملرنه، دنده، د کور کارونه، ښوونځی). برعکس، که چیرې کورنۍ هغه د ناوړه ګټه اخستي لپاره ملامته کړي، یا یې ورته (سپکه بې کړي) یا په هغې د جنسي تیري په اړه د خبرو لپاره د په قهر کیدو له لارې کولای شي د قرباني شوي احساساتي تروما نوره هم ډیره کړي.

د ماشومانو د ځانګړو اړتیاو په ګوته کول.

هغه کسان چې د قرباني شويو ماشومانو سره مرسته او مرکه کوي، باید د ماشوم د ودې او جنسي تاوتریخوالي په اړه پوهه ولري.

د نوبتګرو میتودونو (لکه لوبې، کیسي ویل او رسم وېستل) څخه کار واخلئ ترڅو د ورو ماشومانو په کرارولو کې مرسته وکړي او د خپرو اترو لپاره آسانتیا برابرې شي.

د سن سره سمه ژبه او اصطلاحات و کاروئ.

کله چې مناسبه وي، د کورنۍ باوري غړو ته د ګډون زمینه مساعدې کړئ ترڅو ډاډ من شئ چې ماشوم یا زلمی باور ومومي عادي ژوند ته د بیرته راګرځیدو لپاره د هغه ملاتړ او مرسته ورسره کيږي.

ماشوم د خپلې کورنۍ د پاملرنې څخه د درملنې لپاره مه لرې کوئ (مګر دا چې هغه د ناوړه ګټه اخستې او غفلت څخه خوندي کړئ).

هیڅکله هغه ماشوم چې تاسو فکر کوئ چې د جنسي تیري سره مخامخ شوی، مه ډاروي، چل مه ورکوي یا یې مخه مه نیسئ. ډارول، چل ورکول او زور معمولاً د ناوړه ګټه اخستې ځانګړتیاوي دي، او هغه مرستندویان چې دغه تخنیکونه کاروي ماشوم به نور هم زیانمن کړي.

تل د ماشوم د ترټولو غوره خوښي سره سم لاره وټاکئ.

[یواځې د ماشومانو د مراقبت کونکو لپاره]

د د کاهلو قربانیانو د رواني درملني د موضوع په اړه، درمل یواځې په استثنايي پېښو کې توصیه کړئ. در لارښوونې لپاره د جنسي تیري د قربانیانو د کلینیکي درملني په شپږم څپرکي کې وگورئ. د یادولو وړ ده چې بنزودیازپینونه (benzodiazepines) چې کولای شي په چټکۍ سره د تروما په قربانیانو کې د روږدیتوب لامل شي – معمولاً له حده ډیر توصیه کیري. احتیاط پکار دی.

رواني او ټولنیز ملاتړ منظم کړئ، د ټولني د بیا استقرار فعالیتونه.

تل د عمل لپاره د لارښود د اصولو پیروي کوئ.

خوندیتوب او امنیت ډاډمن کړئ.

محرمیت ته متعهد اوسئ.

د قرباني شوی شخص هیلو، انتخابونو او وقار ته درناوی کوئ.

نه تبعیض ډاډمن کړئ.

د رواني ملاتړ په اړه هر روزنیز یا مشورتی پروگرام به د ناظر (سوپروایزر) لخوا تعقیب شي.

که چیرې قرباني شوی کس هر اړخیزه موافقه ولري، له اړونده روغتیايي، ټولنیزو، قانوني او امنیتي ادارو کې د هغه وکالت وکړئ. کله چې مناسبه وي د باور وړ ساتونکي هر ځانگي ته د تلو لپاره تنظیم کړئ.

ټولنیز بحثونه پیل کړئ ترڅو دغه خبرتیا پورته کړئ چې جنسي تیري هیڅکله د قرباني شوی کس گناه نه ده اود ننگ په نوم وژنو، د ټولني څخه رټلو او شړلو لپاره حل لارې ومومئ.

د جنسي تیري او د شته خدماتو په اړه ټولنه خبره کړئ.

د روغتیايي یا نورو ټولنیزو خدماتو له لارې د اړتیا وړ توکي برابر کړئ.

په ټولنه کې د قربانیانو د گډون او یوځای کیدو لپاره د سره تړلو، موخه لرونکو، د عامه خوښي فعالیتونو او د هغو فعالیتونو له لارې چې په ځان تکیه کیدلو له لارې آسانتیاوې برابرې کړئ (لکه، د مرستې پروژې، د ماشوم روزل).

د دودیزه شته څیرمو کارول و هڅوئ. که ممکن وي، د دودیزه درملو یا له هغه ملا سره چې د جنسي تاوتریخوالی قرباني ته په درناوي سره بنایي معنا لرونکي مراسم یا دعا وکړي، گډ کار وکړئ.

ډیري اد ډول اعمال کولای شي زښت ډیر گټور وي؛ خو بیا هم ځان مطمئن کړئ چې هغوی د قرباني شوی کس ملامتیا دایمي نکړي که نه نو د قرباني یا ژوندي پاتې شوي زیان به نور هم ډیر کړي.

د نورو سکټورونو سره اړیکې ونیسئ.

په خبرو اترو، معلوماتو او تعلیماتو کې د سلوک بدلون راولئ.

### اوبه او روغتیا ساتنه (حفظه الصحه)

بنځي او نجوني په ټولنه کې فعالانه ونډې ته وهڅوئ ترڅو د گودرونو (د اوبو راورلو ځایونه) په ډیزاین، او ځای ټاکلو، بیت الخلا و او تشنابونو او مینځلو په ودانیو کې مرسته وکړي.

## سرپناه او د سيمي پلان جوړونه

د بنځو او نجونو مشورو ته غور ونيسئ او د هغوي سپارښتنو ته د خوندي مناسب، او کلکي سرپناه او د بي ځايه کيدو د ځای په اړه ځواب ورکړئ.

## د خوړو خونديتوب او تغذيه

بنځي او نجوني په ټولنه کې په فعاله توګه را ښکيل کړي ترڅو لږترلږه د بنځو ۵۰٪ د خوړو د کميتي استازيتوب وکړي.

د بنځو څخه د خوړو په ویشلو کې کار واخلي يا دا چې د ویشلو په بهير کې ونډه واخلي.

## ښوونه او روزنه

ښوونځی ته د نجونو د تلو لپاره کرنلاري تطبيق کړئ.

د جنسي استثمار او ناوړه ګټه اخستني د مخنيوی روزنه آسانه کړئ او ښوونکو ته د تطبيقاتو لاري جوړي کړئ.

## ساتنه

د جنسي تاوتریخوالي موضوع ګاني په امنيتي څارنيزو او تطبيقي کرنلارو کې شاملې کړئ، ترڅو امنيتي تهديدونو ته ځواب ورکړل شي.

د ښځينه پوليسو او امنيتي افسرانو شتون پياوړی کړئ.

## دریمه موضوع: همغږي

معلوم ګڼ شمير سکتورونه او مداخلې (اقدامات) او ډول ډول فعالان چې په مخنيوي او غبرګون کې را ښکيل دي، هيڅ يوه نمايندګي، اداره، د فعالانو ډله يا مقام په يواځې توګه اختيار، ظرفيت يا ځيرمې نه لري چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي تشخيص کړي. د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د اغيزمن تشخيص لپاره همغږي مهمه ده.

اغيزمنه ټوليزه همغږی، د سيمي په کچه د فعاليتونو او خدماتو همغږي، د فردي پيښې همغږي دا ټول د همغږي مهم ډولونه دي.

## ټوليزه همغږي

ټوليزه همغږي ډير ځله په ملي کچه يا د ناورين په پراخ عمل باندي تمرکز کوي او لاندې چارې په کې شاملې دي.

ستراتيژيکه پلان جوړونه

د معلوماتو د راټولو لپاره د آسانتيا برابرول، څارنه، د معلوماتو شريکول او مدافعه يا استاخيوتوب

د ځيرمو متحرک کول او د حساب ورکوني څخه ډاډ ورکول

د کارګرانو د وظيفوي برخي موزون کول

مذاکره او د معيارونو او ښو لارو په بنسټ د اغيزمن عمل ساتنه.

د دايمي پروګرامونو د تطبيق او طرحي لپاره د مشرۍ را منځ ته کول.

## په سیمه ایزه کچه همغږي

دا ډول همغږي د جنسیت په بنسټ تاوریکوالي د گڼ سکتوریزو او نړیواله ادارو د فعالانو خپل منځی او یو ډبل سره همغږي ده او لاندې ټکي په کې شامل دي.

په یوه ځانگړې سیمه کې د خدماتو د ډولونو او د جغرافیایي پوښښ بحث کولو لپاره د تعهداتو، دندو او مسولیتونو وضاحت.

د خدماتو د عرضي لپاره د لیرد د پروتوکولونو جوړول.

د عمومي ارزونو او د معلوماتو او پوهې شریکولو په گډون پلان جوړونې، د وکالت او مخنیوي د نوښتونو لپاره د خدماتو د کچې او نورو معلوماتو ټولول، تنظیمول، تحلیل او کارول.

د مخنیوي او غبرگون د بشپړو فعالیتونو، ټولیزه پلان جوړونه، تطبیق او څارنه.

ټولیزه مدافعه

د ټولني د گډو اطلاعاتو، بنسټي او روزني پورته کول.

## د افغانستان د جنسیت په بنسټ تاوریکوالي ټولنه

د افغانستان د جنسیت په بنسټ تاوریکوالي ټولنه د یوې ملي همغږي کوونکې ادارې په توگه تاسیس شوه ترڅو په هیواد کې د جنسیت په بنسټ تاوریکوالي د مخنیوي او غبرگون په اړه د اړونده برخو فعالیتونه او هڅې پیاوړې او ښې کړي. موخې یې د افغانستان د بشري زمینی سره سم د جنسیت په بنسټ تاوریکوالي د مخنیوي او غبرگون لپاره د ټولو اړونده مراجعو د فعالیتونو توحید، همغږي، پرمختگ او ملاتړ دي. په بشري شرایطو کې د افغانستان د جنسیت په بنسټ تاوریکوالي ټولنه به د جنسیت په بنسټ تاوریکوالي موضوعگانو ته چې په ډیرو زیانمن کیدونکو یا اغیزمن شویو ډلو پورې اړه ولري لومړیتوب ورکړي او خپله موخه به یې وگرځوي. د دغې ادارې غړي هم په ملي او هم په سیمه ایزه کچه سره کتنې کوي. د ملگرو ملتونو د خلکو وجهی صندوق یا UNFPA یې مشري او اوکسفام (Oxfam) یې مرستیالي کوي. غړي یې دا دي:

اړونده دولتي ادارې

د ټولني \ TF استازي

نړیواله نادولتي ادارې

ملي نادولتي ادارې \ په ولایتونو کې نادولتي ادارې

د قربانیانو ساتنه او ټولنه د یوې سره تړلې روانې ټولنیزې، روغتیايي، قانوني قضایي او امنیتي سیمې په توگه پیژندل کېږي.

د غبرگون په پړاو کې روانې ټولنیزه کاري شبکه او روزل شوي مسلکي کسان د لیرد د لارې برخې دي.

## د فردې پېښې همغږي

د فردې پېښې همغږي په قرباني شوي (ژوندي پاتې شوي) متمرکز او ټولو ته کتونکي خدمات د هغو افرادو د اړتیا په بنسټ چې د مرستې لپاره اړونده نمایندگيو یا سکتورونو ته راځي، په بر کې نیسي.

## هغه فعالان چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په بیرنیو شرایطو کې په ګوته کوي (تشخیصوی)

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنیوي ډولونه او د غبرګون فعالیتونه، د عمل زماني چوکاټ او مسؤل فعالان به د بیرني حالت په زمينه او پړاو پورې تړاو ولري.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنیوي او غبرګون ممکن مسؤل فعالان په څلورو لویو ډلو ویشل کېدای شي.

### نړیواله ټولنه

#### د نړیواله ټولني څخه فعالان په لاندې ډول دي:

ملګري ملتونه او د هغو نمایندګی

سیمه ایزې ادارې

مرسته کوونکي او نور بهرني حکومتونه

د سره صلیب او سرې میاشتي نړیواله کمیته

نړیواله نادولتي ادارې

نړیواله مدني ټولنه

### دولت/حکومت

حکومتی او ملاتړی بنسټونه چې په خلکو او هیواد تسلط لري.

### مدني ټولنه

په مدني ټولنه کې ډول ډول فعالان او بنسټونه شامل دي، چې په رسمیت، په درجه، خپلواکي او قدرت کې سره توپیر لري. مدني ټولني معمولاً د داسې ادارو او بنسټونو څخه جوړ شوي وي لکه راجستر شوي خیریه، نادولتي مؤسسې، ټولنيزې ډلې، د بنځو بنسټونه، د عقیدې په بنسټ مؤسسې، مسلکي اتحادیې، تجارتي اتحادیې، ځانته مرسته کوونکي ډلې، ټولنيز حرکتونه، سوداګريز انجمنونه، ائتلافي او مدافعي ډلې.

### سیمه ایزه ټولنه

دلته ټولنه د خلکو هغې ډلې ته راجع کېږي چې په یوه ګډه سیمه کې سره ژوند کوي. د حقوقو په بنسټ لاره د حقوقو په ترلاسه کولو او دعوي کې اداره او د افرادو او ټولنو دنده منعکسوي. له دې کبله ټولنه د خدماتو او مرستو غیرمنفعله ترلاسه کوونکي نه ده خو په بشري هڅو او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په تشخیص او منظمي سناریو ګانو کې کلیدي لوبغاړې ده.

### د سیمه ایزې مشرې او مالکیت پیاوړي کول

د سیمه ایز مالکیت په پیاوړتیا او تقویه کې د سیمه ایزو فعالانو را بنکيل کول، پیاوړي کول او د ظرفیت لوړول شاملېږي تر څو هغوي د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په اقداماتو کې د یو بیرني حالت د لومړي پیل څخه را بنکيل شي. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د تشخیص هڅې باید اغیزمن شويو افرادو او ټولنو قوت، ارتجاعیت، د معالجي میکانیزمونه او نمایندګي منعکس او ملاتړ یې وکړي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د سیمه ایزې مشرې او مالکیت په پیاوړتیا کې لاندې اقدامات شامل دي:

پر ځای د دې چې موازي ابتکارونه را منځ ته شي، سیمه ایزو ابتکارونه او جوړښتونه باید جوړ او پیاوړي شي.



د سیمه ایزو فعالانو سره د سمی ملگرتیا جوړول چې رونوالی او ښی اړیکې په کې موجودې وي.

د سیمه ایزو فعالونو گډون باید د ستونزې د ارزونې، څیړنې، د پروگرام جوړولو، تطبیق او ارزونې په ټولو اړخونو کې ډاډمن شي.

د بېرني پړاو د بشري اقداماتو څخه وروسته هم د سیمه ایزو فعالونو سره یوځای د سټراټیژیک پلان جوړونه ترڅو هغه اقدامات چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنیوي لپاره ترسره کېږي، رسمی بڼه غوره کړي.

روزنه او د ظرفیت لوړول ترڅو سیمه ایزه وړتیا وده وکړي، لکه د مشرۍ مهارتونه، وکالت، همغږي او اړیکو جوړول (بریبښايي اړیکې)

## د دویم ماډیول لنډه آزموینه

آمنه د عامې روغتیا وزارت سره د سوپروایزې په توگه په یوه سیمه کې چې هلته یوه ملي نادولتي مؤسسه چې د امن یو کور (خانه امن) پر مخ بیایي او د ټولني په بنسټ رواني ټولنيزي چوپړتیاوي د مهاجرينو لپاره د بیرته راگرځیدو په یوه سیمه کې وړاندې کوي. یوې ښځې آمنې ته څلور ځلي د ناوړه گټې اخستې په اړه راپور ورکړ چې میړه یې له هغه وخته چې ۸ میاشتې مخکې هیواد ته راستانه شوي د خپل میړه لخوا ورسره مخامخ شوي ده. هرځلي آمنه خپل معلومات په سیمه ایز امن کور کې ورکوي او د ناوړه گټه اخستې د پایلو د پټو ناوړه پایلو په اړه چې په دې او پنځو ماشومانو یې لري وړاندې کوي. خو نوموړې ښځه هر ځل دا غوره گټې چې بیرته خپل کورته ولاړه شي. آمنه د دغه حالت په اړه ډیره پریشانه ده او ځان ډیره بیچاره احساسوي او نور څه نشي کولای. د آمنې سوپر وایزر په دې نږدې وختونو کې هغې ته وویل چې یوه ډله به په میاشت کې یوځل له هغې سره گوري او د ستونزمنو پېښو په اړه به ورسره بحث او د عمل لپاره به ورسره خپل نظر شریک کړي. آمنه له دا ډول همغږي ډلې سره هیڅکله هم نه وه مخامخ شوې خو احساس کوي چې د ستونزمنو پېښو د اداره کولو په هکله د پوهیدو لپاره به د هڅو یو ښه راتلونکی گام وي.

اوس راځئ چې د آمنې حالت د ایکولوژي (چاپیریال پیژندنې) له کاري چوکاټ څخه وگورو. لاندې سمه کچه کومه ده چې آمنه یې باید په خپل کار کې ترسره کړي ترڅو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي وپېژني یا یې تشخیص کړي؟

انفرادي

ډله ایز

ټولنيز

(خواب: انفرادي)

لومړی پوښتنه: آمنه د جنسیت په بنسټ د تاوتریخوالي قربانی سره نیغ په نیغه په انفرادي کچه مرسته کوي ترڅو د تاوتریخوالي څخه د هغې د راوتلو سره مرسته وکړي.

د آمنې سوپروایز وړاندیز کوي چې هغه د پېښې د همغږي په ډله کې گډون وکړي. د هغې لومړنۍ کتنې په بهیر کې، د مایا همدا ډول نورې کیسې د ټولني له نورو سوپروایزانو، همدارنگه نرسانو او رواني ټولنيزو مشاورينو څخه اوري. د نورو شیانو په منځ کې ډله تصمिम نیسي چې د ټولني له مشرانو سره وگوري ترڅو څنگه کولای شي چې د ټولني په بنسټ میکانیزمونه جوړ او ملاتړ یې وکړي، چې وکولای شي د کورني تاوتریخوالي د مخنیوي سره مرسته وکړي. هیله ده هغه کچه یا سویه غوره کړی چې دغه اقدام په کې په ښه توگه مشخص کیدای شي.

انفرادي

ډله ایز

## ټولنيز

(ځواب: ډله ايز)

دويمه پوښتنه: نوموړي ډله د ټولني په سويه اقدامات په پام کې نيسي. د ټولني (وره ټولنه) په کچه اقدامات د سيستمونو او د ټولني د ميکانيزمونو په پياوړي کولو تمرکز کوي ترڅو د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي څارنه، مخنيوي او غبرگون ورته ښکاره شي.

د آمني فعاليتونه د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د تشخيص لپاره د لارو په توگه په پام کې نيول کيږي، چې په دغه ماديول کې پرې بحث وشو. د بيلگې په توگه سره له دې چې آمنة د هغې ښځې د ميره کورته د بيرته تگ سره موافقه نه وه، هغې خپل نظر تحميل نکړ او د ښځې د تصميم په اړه يې قضاوت و نه کړ. هيله ده هغه لاره په نښه کړي چې د آمني د فعاليت په واسطه ښه تشریح شوي ده:

د حقوقو په بنسټ لاره

د ټولني د پرمختگ لاره

په قرباني – تمرکز لاره

(ځواب: په قرباني – تمرکز لاره)

دريمه پوښتنه: آمنة په قرباني شوي – تمرکز لاره د خپل ناروغ خوښي ته د درناوي په واسطه، غوره کوي. سره له دې چې هغه خپلې ناروغي ته د پاملرنې په اړه د هغې د خوښي په اړه معلومات ورکوي، او خپل نظر په ناروغه باندې ته تحميلوي او نه ورته توصيه کوي چې کوم عمل د هغې لپاره ترټولو غوره دي.

د پيښې د همغږۍ د ناستې په بهير کې، د يوې نوې ادارې يو گډونوال د يوې پيښې د دوسيې فوټوکاپياني راورې ترڅو پرې بحث وشي. سره له دې چې په دوسيه کې کوم نوم، د ژوندي پاتې شوی عمر، قوم، د پيښې ځای، همدارنگه د پيښې نيټه نه ده ذکر شوې. دا د لارښوونې د کوم اصل اصولو څخه سر غږونه ده؟ ټول سم ځوابونه په نښه کړئ:

خونديتوب

محرميت (راز ساتنه)

درناوی

نه تبعيض

(ځواب: ۱، ۲، ۳)

څلورمه پوښتنه: په دغه کار سره د لارښوونې د خونديتوب، راز ساتنې (محرميت) او درناوي د اصولو څخه سر غږونه ده. حتی د پيښې د دوسيې ليرل هم د ژوندي پاتې شوي په خونديتوب او محرميت باندې تيری دی، د بيلگې په توگه که چيرې دوسيه بيخايه کينسودل شي يا د ليرد په مهال غلا شي. مگر دا چه په خپله ناروغ (ژوندي پاتې شوي) په دغه کچه د جزئياتو شريکول و غواړي، دا په عمومي توگه يو بد عمل دی چې د ناروغ پيښه رسوا شي او د هغه په درناوي تيری وشي.

**مبارکي:**

تاسو دغه ماديول بشپړ کړ او اوس بايد تاسو وکولای شئ چې:

هغه اصلي لارې و پېژنئ چې کار د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د مخنیوي او غیرگون لپاره په هره کچه کې، روغتیایي او ټولنیزو خدماتو ته په تمرکز سره، اغیزمن کړي.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي همغږي او د نړیواله ادارې د دایمي کمیټې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي لارښودونو گټې د نمایندگيو ترمنځ فعالیت د ملاتړ لپاره تشریح کړئ.

د همغږي میکانیزمونه او په افغانستان کې معیاري عملي پروسیجرونه او د روغتیا او د رواني روغتیا د رواني-ټولنيزي روغتیا سره یې اړیکې تعرف کړئ.

د حقیقي ژوند د یوې پېښې د څیړنې لپاره د دغه کاري چوکاټ او لارې پېژنئ او تطبیقولای شئ.

اوس کولای شي چې دریم مادبول ته پرمخ ولاړ شئ.



## دریم مادیول: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی اغیز - د پایلو پیژندنه او د غبرگونونو په ګوته کول

- 5..... هدف
- 5..... ځانګړې موخې
- 5..... دریم مادیول ته لنډه کتنه
- 7..... ۳/۱ درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی فزیکي، احساساتي او ټولنيزي اغيزي
- 7..... موخه:
- 7..... فعالیتونه:
- 7..... چمتووالی:
- 7..... نوټونه:
- 7..... توکي: فلپ چارټ او مارکرونه
- 8..... 3.1.1 فعالیت: یواځي اوریدل
- 8..... 3.1.1 درس: وسایل ۳/۱/۱ یواځي اوریدل
- 10..... 3.1.2 مناقشه: رواني فشار، دسترس (تنګسیا) او اختلال (ګډوډي)
- 3.1.3 لکچر: وروستی اغيزي 13
- 14..... 3.2 درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی غبرګون
- 14..... موخې
- 14..... فعالیتونه:
- 14..... چمتووالی:
- 14..... نوټونه:
- 14..... توکي:
- 3.2.1 تمرین: د ژوندي پاتي شوي د مرستي لپاره د لارښود اصول 16
- 3.2.2 تمرین: د مقابلي، ارتجاعیت او بیار غاونې د ښه کیدو فکتورونه 18
- 3.2.3 تمرین: د مرستي د لاري خنډونه 19
- 3.3 درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی (د جنسی تیري او د ماشومانو په اړه تاوتریخوالي په ګډون) پایلې 21
- 21..... موخه
- 21..... فعالیتونه:
- 21..... چمتووالی:
- 21..... نوټونه:
- 21..... توکي:
- 22..... 3.3.1 مناقشه: د پایلو پیژندنه او د مقابلي میکانیز مونه
- 3.3.2 لکچر: د ماشومانو لپاره د ملاتړ د وسیلو برابرول
- 3.4... درس: د رواني روغتیا رواني ټولنيزه څانګه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی ته د څو فکتوریزه لاسرسي د برخې په توګه 25

- 25..... موخي
- 25..... فعاليتونه:
- 25..... نوټونه:
- 25..... توکي:
- 26..... 3.4.1. مناقشه: د د ژوندي پاتي شوي لپاره د له ټولو لږو خدماتو لنډه کتنه (غبرگون)
- 27..... 3.4.2. څرگندونه/مناقشه: د گڼ سکتوريزه خدماتو د غبرگون په اړتيا ټينگار کول
- 28..... 3.4.3. تمرين: په ټولنه کې د خدماتو د ځای په نښه کول (نقشه وپستل) – ۱۰ پاني
- 30..... ۳/۱ درس – نوټ ۳/۱/۲ رواني فشار، دسترس او اختلال (گډوډي)
- 30..... د رواني فشار تعريف:
- 30..... د دسترس (تنگسيا) او له حده ډير دسترس تعريف
- 31..... د رواني گډوډي يا اختلال تعريف:
- 32..... ۳/۱ درس: د ۳/۱/۳ نوټ وروستۍ اغيزي
- 32..... وروستۍ اغيزي او نتيجي
- 32..... روغتيا
- 32..... احساساتي - رواني - ټولنيز
- 33..... ۳/۲ درس: نوټ ۳/۲/۱ د لارښووني اصول
- 33..... د لارښووني اصول:
- 33..... 1. د ژوندي پاتي شوي اقرباني فزيکي خونديتوب ډاډمن کول
- 33..... 2. راز ساتنه ډاډمنه کړئ
- 33..... 3. د ژوندي پاتي شوي اشويو (قرباني شوي اشويو) هيلو، حقوقو او وقار ته درناوي
- 33..... د نه تبعيض ډاډمن کول
- 34..... ۳/۲ درس - نوټ ۳/۲/۲ (۱): د پايلو سره مقابله
- 34..... (د تمرين وسايل)
- 35..... ۳/۲ درس – نوټ ۳/۲/۲ (۲): هغه فکتورونه چې مقابله، ارتجاعيت (بیرته گرځيدنه) او بيار غاونه ښه کوي
- 35..... تعريفونه:
- 35..... د ژوندي پاتي شوي فردي ظرفيت:
- 35..... د چاپيريال فکتورونه:
- 36..... د مقابلي ميکانيزمونه
- 37..... د ښځو سره د منفي احساساتو سره په مقابلي کې مرسته
- 38..... د پايلو سره د مقابلي د نوټ ځوابونه
- 44..... ۳/۲ درس - ۳/۲/۳ نوټ: د مرستي دلاري خنډونه. د ملالی کيسه
- 44..... څير نيزه موضوع
- 44..... د ژوندي پاتي کيدو کړنلاري
- 44..... ځان ساتنه
- 44..... د مر تکب سره پيژندنه:
- 44..... کرختي:

- ۳/۳ درس – ۳/۳/۱ نوبت: د پایلو او د مقابلې د میکانیزمونو په اړه پوهیدل..... 45
- د کړو وړو عام غیرگونونه..... 45
- ناوړه جنسی کړه وړه..... 45
- د شپې خپسې..... 45
- خښې (مزن) درونه..... 46
- خان نردی کول..... 46
- تیری (پرخاش کول)..... 46
- په ماشومانو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی نورې پایلې..... 46
- د ماشومانو د مقابلې میکانیزمونه: (همدارنگه ۳/۲/۲ نوبت) هم وگورئ..... 47
- د ماشوم فردي وړتیا:..... 47
- کورنۍ او ټولنیزه مرسته:..... 47
- ټولنه، فرهنگ او دین:..... 47
- ۳/۳ درس: ۳/۳/۲ نوبت: ماشومانو ته د مرستې (ملاتړ) برابرول..... 49
- د ماشومانو د مرستې ممکن میتودونه (کرنلاري)..... 49
- خوندیتوب ورکول:..... 49
- د نظریاتو، احساساتو او افکارو د څرگندولو لپاره د امکاناتو وړاندې کول..... 49
- د مرستې وړاندیز:..... 50
- خپنې «مه کوئ»..... 50





دریم مادیول: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی اغیز – د پایلو پښندنه او د غبرگونونو په گوته کول

## د آسانچاري لارښود

### هدف

دا مادیول به د گډونوالو سره د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي – په ځانگړې توگه د جنسي تیرې د پراخه پایلو او په ژوندي پاتې شوي (survivor)، د هغو په کورنیو او ټولنه باندې د حادو او مزمنو اغیزو په پیژندلو کې مرسته وکړي. سربیره پردې دغه مادیول د گډونوالو لپاره په فردي، ټولنیزه او د خدماتو په کچه د کاري چوکاټ وړاندیز کوي. ځانگړې پاملرنه به روغتیايي کارکوونکو ته په پام کې ونیول شي.

### ځانگړې موخې

د دې مادیول په پای کې به گډونوال وکولای شي چې:

- حاد فزیکي او رواني غبرگونونه تشخیص کړي.
- وروستی اغیزې تشخیص کړي: اوردمهاله فزیکي او رواني اغیزې او په کورنی او ټولنه یې تاثیرونه.
- د ژوندي پاتې شوي اړتیاوې او ظرفیتونه تشخیص کړي.
- د ماشومانو اړتیاوې او پایلې تشخیص کړي.
- د ژوندي پاتې شوي کسانو د پاملرنې په لارښودو اصولو پوه شي، تشریح یې کړي او د هغو رعایت وکړي.
- د معالجه د میکانیزمونو په اهمیت او د ژوندي پاتې شوي په ظرفیت او هغو فکتورونو باندې په پوه شې چې بیا رغونه ښه کوي او د مرستې د لارې خنډ گرځي، او زده به کړي چې ټولنه د ژوندي پاتې شوي سره څه مرسته کولای شي.
- د پایلو، د ژوندي پاتې شوي د اړتیاوو او د غبرگون د خدماتو ترمنځ به اړیکې تشریح کړي.
- د ترټولو لږ توصیه شوي غبرگون خدمات به وپېژني چې باید د خطرناکه پایلو د کمولو لپاره شته وي او د زیات زیان او جراحت مخنیوی وکړي.
- په ټولنه کې له مخکې شته رسمي او غیررسمي خدمات چې کولای شي له ژوندي پاتې شوي سره مرسته وکړي، وپېژني.

ټکل شوی وخت: دوولس نیم ساعته

### دریم مادیول ته لنډه کتنه

درس	وخت	نوټونه
3.1 درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي فزیکي، احساساتي او ټولنیزې اغیزې. 3.1.1 تمرین: یواځې غور نیول 3.1.2 مناقشه: رواني فشار، دسترس او بینظمی. 3.1.3 لکچر: وروستی اغیزې.	۵،۳ ساعته	3.1.1 وسایل: یواځې اوریدل 3.1.2 نوټ: رواني فشار، دسترس او گډوډی. 3.1.3 نوټ: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي وروستی اغیزې
3.2 د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په مقابل کې غبرگون 3.2.1 تمرین: د ژوندي پاتې شوي د مرستې لپاره د لارښود اصول. 3.2.2 تمرین: هغه فکتورونه چې دمعالجه، ارتجاعیت او بیا رغونه ښه کوي. 3.2.1.3 نوټ: د ملالي په کیسه کې د	۵،۴ ساعته	3.2.1 د لارښود اصول 3.2.1.1 د غبرگون سره مجادله 3.2.1.2 هغه فکتورونه چې معالجه، ارتجاعیت او بیا رغونه ښه کوي. 3.2.1.3 نوټ: د ملالي په کیسه کې د



مرستي د لاري خنډونه		3.2.3. تمرين: د مرستي په لاره كې خنډونه
3.2.1. نوټ: د ماشومانو غبرگون او د معالجي ميكانيزمونه 3.2.2. د هوساينې د وسايلو چمتو كول	۲, ۵ ساعته	3.3. د جنسيت په بنسټ تاوتريخوالي پايلې 3.3.1. مناقشه: په پايلو او د معالجي په ميكانيزمونو پوهيدل. 3.3.2. لکچر: د ماشومانو د ملاتړ لپاره د وسايلو برابرول
	۲ ساعته	3.4. MHPSS د گڼ سکتوريزه غبرگون په توگه 3.4.1. مناقشه: د ژوندي پاتې شوي لپاره د ترټولو لږو خدماتو لنډه کتنه 3.4.2. څرگندونه/مناقشه: د گڼ سکتوريزه خدماتو په غبرگون بياتينگار 3.4.3. تمرين: په ټولنه کې د خدماتو د نقشې ويستل



## ۱, ۳ درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی فزیکي، احساساتي او ټولنيزي اغيزي

### موخه:

- د دې لپاره چې په بیرنيو فزیکي، رواني او ټولنيزو غیرگونونو او اغیزو باندې پوه شو.
- د وروستیو اغیزو تشخیص: اوردمهاله فزیکي او رواني ټولنيزي پایلې او په کورنۍ او ټولنه باندې یې اغیزې.
- د دې لپاره چې په هغو عامه تعریفونو او اصطلاحاتو باندې سره موافقه وشي چې د رواني فشار (stress) او اختلال (ګډوډي)(disorder) د مختلفو کچو لپاره کارول کېږي.

### فعالیتونه:

- 3.1.1. تمرین: یواځي غوړ نیول
- 3.1.2. مناقشه: رواني فشار، دسترس (تنګسټیا) او ګډوډي
- 3.1.3. لکچر: وروستی پایلې
- 3.1.4. ټول وخت: ۵,۳ ساعته

### چمتووالی:

- د ژوندې پاتې شوي کیسه (رانا) په ۱, ۳, ۱, ۱ درس کې ورته چمتو کړئ.
- د فلپ چارټ په یوه پاڼه باندې، پنځه ستونونه د لاندې عنوانونو سره رسم کړئ: بدني غیرګونونه، احساسات، فکرونه، سلوک، ټولنيز غیرګونونه.
- تاسو کولای شئ چې د ګډونوالو د یو کس څخه مرسته وغواړئ ترڅو د مناقشې په پیل او د سیمه ایزو کلمو او اصطلاحاتو په لیکلو کې درسره مرسته وکړئ.

### نوټونه:

- 3.1.1. تمرین: یواځي غوړ نیول (د دغه ماډیول پای ته مراجعه وکړئ)
- 3.1.2. مناقشه: دسترس (رواني فشار)، دسترس ( ) او اختلال (ګډوډي)
- 3.1.3. نوټ: وروستی پایلې او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي نتایج

### ټوکي: فلپ چارټ او مارکرونه

### 3.1.1. فعالیت: یواځي اوریدل<sup>1</sup>

توکی: فلپ چارټ او مارکرونه

چمتووالی: د ژوندي پاتې شوي یوه اظهار پانه چمتو کړي (وسایل 3.1.1)

نوټونه: وسایل ۱، ۱، ۳ یواځي اوریدل (د دغه مادیول پای ته مراجعه وکړئ).

د ډلې اندازه: ټوله ډله

وخت: ۱ ساعت

### 3.1.1. درس: وسایل ۱، ۱، ۳ یواځي اوریدل

د ۱۶ کلني رانا څرگندونې:

زه د خپل مور او پلار او دوه نورو زرو ښځو سره د یوې بیړې ونې لاندې پټ شوي وو چې وسله والو سربو زموږ د پټیدو ځای پیدا کړ. یواځنی ځوانه ښځه زه وم. ۱۰ وسله وال کسان چې څلور یې ماشومان وو او کلاشینکوفونه یې درلودل. وسله والو خپل اصلي نومونه نه کارول او سره یې پټ کړي وو. وسله والو سربو وویل چې هغوی غواړي چې ما لرې بوځي. زما مور د هغوی سره دعوی وکړه، ویل یې چې زه یې یواځنی لور یم او ما باید د هغې سره پرېږدې. وسله والو وویل چې «که مور ستا لور بونه خو، یا به مور په هغې جنسي تیری وکړو یا به یې مړه کړو.»

وسله والو زما په مور او پلار امر وکړ چې لرې شي. بیا هغوي راته وویل چې کالي وباسم. لس کسانو زما سره یو په بل پسې تیري وکړ. یو د هغو وسله والو څخه دوولس کلن و. درې یې پنځلس کلن وو. هغوی زه تهدیدولم که وژانم نو مړه به مې کړي.

زما مور او پلار، هغه څه چې پېښېدل اوریدل، هغوی ژړل او زما د ساتلو لپاره یې هېڅ نشو کولای. په فزیکي توګه هم تپي شوي وم. زه مې مور په تودو اوبو او مالګې سره وویښم خو زما څخه تر ډیر وخته پورې وینه تلله. مور تر هغې په هغه پټ ځای کې پاتې شوو ترڅو چې وسله والو زموږ ښار ونیولو. کله چې مور د هغه پټ ځای څخه راووتلو، حتی لویانو هم زما څخه تینېته کوله ځکه زما څخه ډیر بد بوی تلو. د شپې لخوا په خوب کې مې خپسي نیسي او ځان ډیر دلسره احساسوم.

#### 1. گډونوال د کیسي لپاره چمتو کړئ:

مخکې له دې چې د رانا کیسه واورو، زه غواړم چې تاسو خپل ځان ته توجه وکړئ چې همدا اوس ستاسو بدن څه کوي. د خپل سر څخه پیل او ترپښو پورې ولاړ شئ. د خپلو عضلاتو، د بدن داخلي وضعیت، احساساتو او فکرونو ته ځیر شئ. ستاسو وضع څنګه ده؟ تاسو په خپله څوکۍ کې څنګه ناست یاست؟ ستاسو د مخ قیافه څنګه ده؟

2. گډونوال ډاډمن کړئ چې کومې کیسي ته چې تاسو غور نیسي کیدای شي سخته وي. ورته ووايست دا سمه ده چې د کیسي اوریدل بس کړئ، یا که اړتیا وه نو خونه د یو څو دقیقو لپاره پرېږدئ.

3. کیسه ولولئ.

4. یو څو دقیقو چوپټیا ته اجازه ورکړئ. بیا د گډونوالو څخه وپوښئ چې خپل ځانونه، افکار، احساسات بیا چک کړي، او د خپلو غبرګونونو په اړه خبرې وکړي. په فلپ چارټ باندې د کټګوریو په اړه خبرې وکړئ (بدني غبرګون/احساسات/سلوک/ټولنیز غبرګونونه). ځوابونه په فلپ چارټ باندې په اړونده ستون کې ولیکئ.

■ د هغو پوښتنو بیلګې چې غبرګون را پارولی شي.

<sup>1</sup> اخستل شوی له: په بیړنیو شرایطو کې د جنسي تیري څخه د ژوندي پاتې شویو د پاملرنه د نړیواله ډایمی ادارې. روزنیز لارښود

## 1. بدني غيرگونونه

- « هغه څه چې ستاسو بدن يې احساسوي، بيان کړئ»
- «بيان کړئ چې تاسو په خپله گيډه او داخلي غړو کې څنگه احساس کوئ» (زړه بدوالی، درد او داسې نور)
- «تشریح کړئ چې ستاسو لاسونه او پښې څنگه احساس کوي». (له خولو ډک ورغوی، کشش)
- «ستاسو عضلاتو ته څه پيش شول؟» (نيول شوی ستونی، کلکه ژامه اوداسي نور)

### — احساسات:

- «تاسو څه احساس کوئ؟ (غصه، غضب، خفگان، نا هيلی، غچ اخستنه)

### — افکار:

- «څه فکر کوئ؟» يا «څه فکرونه لري؟»

### — سلوکي غيرگون:

- «همدا اوس په همدې اطاق کې څه کولای شئ؟» (لکه پاڅيدل او له صنف څه وتل او د يو کس وهل) يا

- «تاسو د کيسې د اوریدو پرمهال څه کول؟» (نارامي، په خپلو څوکيو کې د وضعیت بدلول، پام مو نه وو. موټي مو سره موبيل، پښې مو يو له بل سره بندولي او داسې نور)

5. ټينگار وکړئ چې کله چې تاسو کيسه اوریدله ستاسو او د ژوندي پاتې شوي د غيرگونونو ترمنځ ورته والی وو. ټولنيز غيرگونونه د ژوندي پاتې شوي د چاپير خلکو غيرگونونو ته وايي، همدارنگه د ژوندي پاتې شوي او د هغه د چاپيريال ترمنځ بدل شويو فعاليتونو او اړيکو ته هم وايي. ډير ځله دغه بدلونونه ژوندي پاتې شوي د احساساتي، پيژندنې او سلوکي غيرگونونو په واسطه را پارول کيږي. (لکه د شرم او ملامتي احساس، ويره، پريښودل)، خو همدارنگه د چاپيريال د غيرگونونو په واسطه هم را پارول کيږي. لکه (د کورني له خوا د شرم او ملامتي احساس، يا د ژوندي پاتې شوي د سلوک ملامتول، ټولنيزه بدنامي او د کورني او ټولني لخوا رټل کيدل).

### پوښتنه وکړي:

- کوم ټولنيز غيرگونونه رانا په خپله کيسه کې بيانوي؟ د هغې د چاپيريال خلک څه ډول غيرگون ښکاره کوي؟ آيا د هغې او د چاپيريال ترمنځ يې متقابلې کړنې بدلون مومي؟
- رانا ويل کله چې د پټځای څخه دباندې راوځي لويان ورڅخه تښتيدل او د هغې سره به يې د ډوډۍ خورل هم رد کړل. تاسو څه فکر کوي چې دغه ډول ټولنيز غيرگونونه به د هغې په حالت، افکارو، احساساتو او سلوک کومه اغيزه ولري؟ (ټولنيز غيرگونونه لکه د ژوندي پاتې شوي څخه ځان لري د ټولنيز تجريد خواته لارښوونه کوي، د شرم، ملامتي، ناهيلبتوب، د خپل ځان په اړه د کرکې احساس ډيروې: کيدای شي چې هغه په دې اړه فکر وکړي چې دا د هغې گناه وه. د کورني او ټولني سره يې اړيکې ښايي بدلون ومومي.)
- «تصور وکړئ چې د پيښې څخه وروسته ټولنيز غيرگونونه کيدای شي مختلف وي، د هغې په افکارو، احساساتو او سلوک به څنگه اغيزه وکړي؟» که چيرې د هغې شاوخوا خلک هغه ومني، درک يې کړي او ټولنيز ملاتړ يې پيل کړي، نو دا به د هغې لپاره ډيره آسانه وي چې:
  - خپل احساسات او فکرونه څرگند کړي.
  - احساس به وکړي چې دا د هغې گناه نه وه
  - د مرستې غوښتنه به وکړي

- په ځان باور به بیرته پیل کړي
  - د شرم او ملامتی له احساس سره به توافق وکړي
  - په ټولنه کې به بیرته خپل ځای ونیسي.
6. دا هم ورپه یاد کړئ چې د رانا ظرفیت او د معالجي میکانیزمونه په دغو بیړنیو، فزیکي، بیژندیز، احساساتي او ټولنیزو غبرگونو باندې اغیزه درلودلای شي. ورته بیان یې کړئ چې په دې اړه به د دغه ماډیول په پای کې په تفصیل سره خبرې وشي. (۳، ۲، ۳ ته مراجعه وکړئ)
7. په خپلې ټولنیزې زمينې کې د سملاسي غبرگونو د اهمیت په پام کې نیولو په ټینګار کولو یې پای ته ورسوي.

### بڼه ده چې پوه شو!

- په دغه فعالیت کې، ګډونوال به د جنسیت تاوتریخوالی د یوې پېښې د کیسې سره او یا به د ډیرې پرېښانه کورنکې پېښې له یوې بلې کیسې سره مخامخ شي. کیدای شي چې د ګډونوالو لپاره له ډیر اعتراض څخه ډکه وي. کیسې ته غور نیول کولای شي چې شدید غبرګون را وپاروي چې کنټرول یې ستونزمن وي. له دې کبله ځان ډاډه کړئ چې:

- 
- کولای شئ چې ګډونوالو ته پوره وخت ورکړئ چې خپل غبرګونونه او احساسات څرګند کړي؛
  - د اړتیا په صورت کې کولای شئ چې سمدلاسه وروسته د تمرین څخه د منځ تفریح وکړئ.
  - ډاډ ترلاسه کولای شئ چې ګډونوال، د ګډونوالو په منځ کې د هغو ممکنه ژوندي پاتې شویو په ګډون، د مرستې سیستم لری چې خپل موقف (خپلې ادارې، همکارانو او نورو) ته بیرته وګرځي.
- 
- ځان ډاډه کړئ چې تاسو کومه اصطلاح د ژوندي پاتې شوي د ملامتیا سلوک (دا د هغې ګناه وه) نه ده په ګوته کړې، چې وروسته به په مناقشه کې راشي.
- 

### 3.1.2. مناقشه: رواني فشار، دسترس (تنګسيا) او اختلال (ګډوډي)

ټوکی: فلپ چارټ او مارکونه

**چمتووالی:** د فلپ چارټ په یوه پاڼه باندې، پنځه ستونونه د لاندې عنوانونو سره رسم کړئ: بدني غبرګونونه، احساسات، فکرونه، سلوک، ټولنیز غبرګونونه. تاسو کولای شئ چې د ګډونوالو د یو کس څخه وغواړئ ترڅو د مناقشې په پیل او د سیمه ایزو کلمو او اصطلاحاتو په لیکلو کې د سره مرسته وکړئ.

**نوټونه:** وسایل ۲، ۱، ۳: رواني فشار، تنګسيا او ګډوډي

**د ډلې اندازه:** ټوله ډله

**وخت:** ۱، ۵ ساعت

1. تشریح کړئ چې، کله چې مور د جنسي تاوتریخوالی په هکله غږیږو، مور ډیرې وختونه وایو چې ژوندي پاتې شوي « د ډیر دسترس سره مخامخ دی». دا څه معنی لري؟ او آیا دا کلمې په مختلفو فرهنگونو او زمینو کې یوه معنی لري؟
- اوس به مور د رواني فشار، دسترس (تنګسيا) او اختلال (disorder) تعریفونو ته وګورو او هڅه به وکړو چې هغه کلمې او اصطلاحات ومومو چې مور یې په خپل فرهنگ د دغه حالت د تشریح لپاره کار و.
2. په فلپ چارټ باندې درې ستونونه د لاندې عنواني سره رسم کړئ: رواني فشار، دسترس (تنګسيا) له حده ډیر دسترس (تنګسيا) او بی نظمي
3. د ګډونوالو څخه وغواړئ چې د دغو درې مختلفو حالتونو بیلګې ووايي. همدارنګه د هغو سیمه ایزو کلمو، اصطلاحاتو، کنايو په هکله هم پوښتنه وکړئ چې مختلفې بیلګې او اصطلاحات تشریح کوي. تاسو کولای شئ چې د خپل مثال په ورکولو سره یې پیل کړئ.

4. لومړی، د STRESS کلمې ته وگورئ. یوه بیلگه ورکړئ.

○ «ما، د دغه تریننگ د یو آسانچاري په توگه، تیره شپه رواني فشار احساس کړ. زه ستاسو د اړتیاوو د ترسره کولو لپاره د یو ترینر (روزونکي) په توگه تر فشار لاندې وم. زه ډیر عصباني وم، زه ویده شوم خو څو ځلي د شپې په اوږدو کې راویښ شوم»

5. د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ:

- د دغه ډول حالتونو د تشریح لپاره ستاسو په ژبه یا ژبو کې کومې کلمې کارول کېږي یا د رواني فشار د تشریح لپاره کارول کېږي؟
- آیا کومه کنایه پیژنئ چې د رواني فشار د تشریح لپاره وکارول شي؟ (د بیلگې په توگه: په خپلو اوږو باندې د دروند بار وړل...)
- آیا هغه اصطلاح چې تاسو یې په خپله ژبه کې کاروئ هغه څه تشریح کوي چې په تعریف کې راغلي؟
- کله چې تاسو رواني فشار لرئ، ستاسو د بدن او فکر ممکنه غبرگونونه به څه وي؟

6. د رواني فشار تعریف ولولي (۲، ۱، ۳ نوب وگورئ)

7. اوس نو ډسټرس له حده ډیر ډسټرس ته وگورئ.

لاندي بیلگې وړاندې کړئ:

○ « تصور وکړئ چې زه د دغه تریننگ په واسطه تر دومره ډیر فشار لاندې وم چې خوراک مې نه وای کړی، خوب مې نه وای کړی، او دلته دریدلای نشوم. نو زه به په دغه حالت کې ډسټرس وم».

د ډسټرس او له حده ډیر ډسټرس ترمنځ توپیر د پېښو یا پارونکو په شدت او د دغو پېښو پارونکو په مقابل کې د غبرگون په شدت پورې تړاو لري.

8. پوښتنه وکړئ:

- د ډسټرس او له حده ډیر ډسټرس غبرگونونه به کوم وي؟

◀ هغه ځوابونه راوکړئ چې د فزیکي، احساساتي، پیژندنې، سلوک او ټولنیزو غبرگونونو لپاره کارول کېږي. بیرته هغو غبرگونونو ته مراجعه وکړې چې په ۱، ۱، ۳ تمرین کې تشریح شوي وو.

◀ اشاره وکړئ:

- فزیکي غبرگونونه: د شاک علائم، د وینې لوړ فشار، سردرد، د زړه د آوازونو اوریدل (د ناروغ په واسطه)، د ټکان خورلو ریفلکس، بې خوبې، گنګسوالی یا د ځای نه پیژندل، سټریا، ترینګلتیا (ډیر ژر پاریدل).
- احساساتي غبرگونونه: تخریشیت، د ځان په اندیننو کې د ډوب کیدو احساس، اضطراب، ویره، د خوي سملاسی بدلون، انکار (نه منل)، گوښه کیدل یا کرختي، د ناهیلپتوب
- د افکارو (پیژندګلوی) غبرگونونه: د شپې لخوا د خپسې نیول، د پېښې بیا بیا په ذهن کې ګرځیدل، ډیر په بیره غبرګون، له ډلې څخه جلا والی، د تمرکز او حافظې ستونزې، د خپل ځان ملامتول.
- د کړو وړو غبرګونونه: عصبي کیدل، د اشتها کمیدل، د ځان وژني هڅې.
- ټولنیز غبرګونونه: د نورو سره په متقابل عمل کې بدلون، په شا تګ (گوښه کیدل)، یواځې توب یا په یواځیتوب کې د ویرې احساس، رد کول، د کورنۍ سره په اړیکو کې بدلون او

داسي نور؛ چې قسماً د ژوندي پاتې شوي شخص د شاوخوا خلکو د غبرگون په پایله کې را منځ ته کېږي او قسماً د ژوندي پاتې شوي شخص د احساساتي، سلوکي او پېژندل کلو د غبرگونو په پایله کې را منځ ته کېږي.

- ستاسو په ژبه کې د دا ډول تجربو یا کړنو د بیانولو لپاره کومې کلیمې یا تصورونه کاروئ؟ په کومه زمینه کې هغه کارول کېږي؟

- آیا تاسو په کومه اشاره یا کنایه باندې پوهېږئ چې ډسټرس یا له حده ډیر ډسټرس تشریح کړي؟ (د بیلگې په توګه: ما احساس کولو چې زما بدن یخ وهلی یا کرخت دی، لکه زه چې مسموم شوی یم. لکه زما په بدن کې کوم شی مات شوی وي....)

9. د ډسټرس او له حده ډیر ډسټرس تعریفونه ولولئ او تشریح یې کړئ (نوټونه وګورئ)

10. بیا وروستي ستون (اختلال یا DISORDER) ته مراجعه وکړئ.

تشریح کړئ چې یو څوک د یوې خواشینونکې یا له حده ډیرې خواشینونکې پېښې څخه رواني ګډوډي پیدا کوي، د بیلگې په توګه جنسي تیری یا د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي نورې پېښې، یا د یوې پېښې څخه وروسته او یا هم د یو خواشینونکي جاري حالت په پېښه کې.

د رواني ګډوډي تعریف او تشریح ولولئ چې د ډیر خواشینونکي یا د ډیرو ترضیضي پېښو څخه وروسته منځ ته راځي. (نوټونه وګورئ)

پوښتنه وکړئ:

- «ولي مهمه ده چې له یوې خوا د ډسټرس ابې حده ډسټرس او له بلې خوا د اختلال ترمنځ توپیر وکړو؟»  
 ○ واضح کړئ چې دا مهمه ده ترڅو د ډسټرس او ګډوډي ترمنځ توپیر وکړو، ځکه هغه ژوندي پاتې شوي چې ګډوډي یا اختلال لري، هغوی ډیرې وختونه نشي کولای چې په خپله د ستونزې سره مقابله وکړي. هغوی تخصصي مسلکي مرستې ته اړتیا لري (د رواني روغتیا ارزونه او درملنه). هغه ژوندي پاتې شوي چې ډسټرس یا بې حده ډسټرس لري هم د احساساتي او ټولنیز ملاتړ څخه ګټه اخستلای شي، سره له دې هم دوی کولای شي چې د مقابلي په خپلو میکانیزمونو او ظرفیتونو تکیه وکړي.

- «د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي په پېښو کې رواني اختلالونه یا ګډوډي کوم دي، د جنسي تیري په ګډون؟»

○ په ژوندي پاتې شوي کسانو کې کیدای شي ډېرېښ، اضطراب، د ترهې حملې، د ترضیض څخه وروسته د رواني فشار اختلال، لیونتوب او نور سندرومونه منځ ته راشي، چې د دغه حالت د له منځ تلو څخه وروسته تر ډیر وخت پورې ادامه ومومي. (همدارنګه د ۱، ۳، ۳ نوبت هم وګورئ)

په یاد ولرئ:

- ډسټرس د فزیکي او احساساتي ننګونو په مقابل کې عادي غبرګون دی او کله چې د مقابلي د خیرمو په شتون کې غوښتنه د توازن څخه ووځي، پېښیږي.
- موږ ټول په خپل ورځني ژوند کې د رواني فشار په وړاندې د مقابلي لارې لرو.
- خو بیا هم کله کله د خلکو د مقابلي میکانیزمونه د مهمو حالتونو په واسطه ګډوډیږي او لږ نورې مرستې ته اړتیا لري.

ښه ده چې پوه شو!

- تاسو کولای شئ چې د ګډونوالو د یو کس څخه وغواړئ ترڅو د مناقشې په پیل او د سیمه ایزو کلمو او اصطلاحاتو په لیکلو کې درسره مرسته وکړئ.
- هغو سیمه ایزو کلمو او اصطلاحاتو ته ښه ځیر اوسئ چې «جنون» او لیونتوب، په ځنډه وایاست چې دا یوه عامه اړیکه ده چې په ډیرو کلتورونو کې جوړه شوې ده. په دې تأکید وکړئ چې رواني فشار په حقیقت کې په عادي توګه د غیر عادي پېښو په مقابل کې د بدن غبرګون دی، ترڅو د غیر عادي پېښو په غبرګونونو باندې په سمه توګه برلاسي شي. تشریح کړئ چې څنګه د جنون یا لیونتوب اصطلاحاتو کارول د ژوندي پاتې شوي لپاره درناوی نه دی.

### 3.1.3. لکچر: وروستی اغیزی 2

توکي: /

نوټونونه: ۳، ۱، ۳ نوب. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی وروستی اغیزی

د ډلي ساييز: ټوله ډله

وخت: ۱ ساعت

1. تشریح کړئ چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی خطرناکه پېښي، لکه جنسي تېري د قوی بېرنيو غبرگونو لامل کېږي، خو همدارنگه گڼ شمیر وروستی اغیزی يا پایلي چې قربانی شوی يا ژوندي پاتې شوی، د هغه يا هغې کورني او ټبر او ټولنه اغيزمنه کوي.
2. يو جدول د درې موضوع گانو سره رسم کړئ (فزيکي/اروغتيا - احساساتي/رواني - ټولنيز/ټولنيز اقتصادي). د گډونوالو څخه و پوښتئ چې د دغو مهمو پېښو پایلي يا وروستی اغیزی به څه وي؟ ځوابونو د درې عنوانونو لاندې په ترتیب سره ولیکئ.
3. ۳، ۱، ۳ نوټونه توزیع کړئ. د ټولو وروستيو اغيزو لنډيز ورته وواياست؛ هغو اغيزو ته چې د گډونوالو له خوا اشاره نده شوي روښانه کړئ.

➤ همدارنگه په لاندې ټکو ټينگار وکړئ:

- د وروستيو پایلو پراخوالی
- لوړ اقتصادي او ټولنيز لگښتونه
- دا حقيقت دی چې ډيرې اغيزې پټې وي (لکه مزمنې فزيکي اغيزې، روانی اغيزې لکه ډېرېشن، شرم ...)
- دا چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ژوندي پاتې شوي او د هغې د ميره، ماشومانو، لويې کورني او ټولني ترمنځ د اړيکو د بدلون لامل کېږي. ډيرې وختونه دغه بدلونونه د ژوندي پاتې شوي او د کورني د شرم او ملامتۍ په واسطه نور هم شديدېږي، خو همدارنگه د ژوندي پاتې شوي د ملامتولو د سلوک، ټولنيزې بدنامۍ او رټولو په واسطه هم تشديدېږي. همدارنگه که ژوندي پاتې شوي غبرگون ښکاره نه کړي، ټولنيزه چاپيريال د دې تمه او توقع لري چې، دا باور به را منځ ته شي چې قربانی کس په جرم کې شريک وو.
- ټولنيزې پایلي ډيرې وختونه جدي وي او کيدای شي چې د احساساتو د لاخرابنیا، لکه شرم، د ځان څخه کرکه او ډېرېشن لامل شي. ټولنه د ډسټرس ښکاره علائمو ته اړتيا لري چې کيدای شي شديد او مزمن وي، خو لږ ښکاره داخلي ډسټرس په واسطه پټ شي (د تش والی يا ناهيلېتوب احساس، نه باور، د ماشومانو لپاره ويره، راتلونکي او داسې نور...)
- د ټولنيزې بدنامۍ له کبله کيدای شي ډير ژوندي پاتې شوي د پېښې راپور ور نکړي او د مرستي غوښتنه ونکړي. رد کيدل او ځان يواځي کول د احساساتو بيارغاونه د ورځنيو کارونو څخه او يا هم د ټولنيز ملاتړ څخه د لري کيدو له کبله ژوندي پاتې شوي نور هم ستونزې زغمي.
- د غيرعادي پېښو په وړاندې، رواني اغيزې بايد د عادي غبرگون په توگه په پام کې ونيول شي. خو بيا هم که ادامه ومومي او په يو اختلال بدلي شي (که د ژوندي پاتې شوي ورځني ژوند اغيزمن او ناوړه کړی)، ژوندي پاتې شوي کس بايد د تخصصی مسلکي مرستي لپاره وليږل شي.

<sup>2</sup> Heise L, Ellsberg M, Gottemoeller M. (2002) *Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached Article 10: Victims of Gender-based Violence*. In: PATH Series: Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached, Article 10. Available at: <http://www.path.org/publications/pub.php?id=513>

Ward, J., 'An introduction to basic issues and concepts related to gender-based violence prevention and response', UNFPA Afghanistan (slides)



4. په دې تشریح سره چې هر څوک د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د قرباني شوی سره سر او کار لري باید د ډیرو پټو رواني ټولنیزو پایلو څخه چې موجودې وي خبرو وي.

### 3.2. درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی غبرگون

#### موخې

- د ژوندي پاتې شوي د پاملرني د لارښوونې په اصولو، پوهاوی، تشریح او ځمغل.
- د لارښوونې اصولو او په ژوندي پاتې شوي – تمرکز مهارتونو ترمنځ په اړیکو پوهیدل.
- د مقابلي د میکانیزمونو په اهمیت باندې پوهیدل او زده کول چې یو کس او ټولنه د ژوندي پاتې شوي لپاره څنګه مرسته کولای شي.

#### فعالیتونه:

- ۳،۲،۱ تمرین: د ژوندي پاتې شوي لپاره د مرستې د اصولو لارښوونه
- ۳،۲،۲ تمرین: هغه فکتورونه چې مقابله، ارتجاعیت (بیرته ګرځیدنې) او بیارغونه پیاوړې کوي.
- ۳،۲،۳ تمرین: د مرستې د لارې څښونه
- ټول وخت: ۵،۴ ساعتونه

#### چمتووالی:

- ۳،۲،۱ تمرین: د لارښوونې اصول په انډکس کارت کې ولیکئ.
- ۳،۲،۲ تمرین: داد ترلاسه کړئ چې جملې د سیمه ایزې زمینې سره برابري او په دقت سره ژباړل شوي دي. که اړتیا وي مخکې له مخکې له ژباړونکي یا اصلي شخص سره پرې بحث وکړئ. په ځینو پېښو کې کیدای شي چې د فرهنگ سره مناسبې جملې وکارول شي تر څو ځینې مهم غبرګونونه تشریح شي.

#### نوټونه:

- ۳،۲،۱ نوټ: د لارښوونې اصول
- ۳،۲،۲ (۱) نوټ: د غبرګونونو سره مقابله
- ۳،۲،۲ (۲) نوټ: هغه فکتورونه چې مقابله، ارتجاعیت (بیرته ګرځیدنې) او بیارغونه پیاوړې کوي.
- ۳،۲،۳ نوټ: د مرستې د لارې څښونه، د ملالی کيسه

#### ټوکي:

انډکس کارټونه

نوټ: د مقابلي د مهارتونو په جوړولو او پېژندلو تمرکز وکړئ. کولای شئ چې د دغه پریزنټیشن څخه د ګډونوالو د تجربې کچې ته په کتو سره و کاروي او دا چې تاسو دغې موضوع ته څومره وخت ځانګړی کولای شئ.

#### (a) بنسټیزه لاره

د مقابلي کټور مهارتونه	د مقابلي بي کټي مهارتونه
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ د ملګرو او کورنۍ سره شریکول</li> <li>○ دیني مراسم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ الکول او مخدره توکي</li> <li>○ خپل وخت یواځې تیرول</li> </ul>

○ تیری	○ ورځني کارونه ○ د ماشومانو سره لوبې کول ○ پوره استراحت او آرام کول
--------	---------------------------------------------------------------------------

## (b) پرمختللي لاره

د مقابلي مثبتې لارې و هڅو	د مقابلي منفي لارو مخه ونيسئ
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ د ملگرو او کورنۍ سره خبرې وکړئ او وخت ورسره تیر کړئ.</li> <li>○ د ستونزو په اړه د یو کس سره چې باور پرې لری، بحث وکړئ.</li> <li>○ هغه فعالیتونه له ستاسو سره په آرامتیا کې مرسته کوی ترسره کړي (لمونځ، سندرې، د ماشومانو سره لوبې کول)</li> <li>○ فزیکي تمرینونه ترسره کړئ.</li> <li>○ د آرامي تمرینونه مو عادت کړئ.</li> <li>○ د ځان سره آرامه خبرې وکړئ</li> <li>○ د نورو سره مرسته وکړئ.</li> <li>○ پوره خوب وکړئ</li> <li>○ د امکان تر حده په منظمه توگه خوراک وکړئ او اوبه وڅښئ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ د مقابلي لپاره مخدرات، نارکوټیکونه او الکېول مه کاروئ.</li> <li>○ د خپلې کورنۍ او ملگرو څخه ځان مه یواځي کوی.</li> <li>○ ټوله ورځ مه ویده کیرئ.</li> <li>○ ډیر زیات یا ډیر کم خواړه مه خورئ.</li> <li>○ تیری مه کوی</li> <li>○ خپل شخصي نظافت مه هیروئ.</li> <li>○ ټول وخت کار مه کوی.</li> </ul>

معلومات ورکړئ او د نورو سره مرسته وکړئ چې نور هم هغو خدماتو ته لاسرسی و مومي (رواني، ټولنیز، عادي او امنیتي خدمات) چې هغه فکر کوی چې مرسته به ورسره وکړي، خو د کورته د سپارلو او په یو امن ځای کې د ساتلو په اړه چې نور نشي کولای هغه پیدا کړي چې دا به د هغې امنیت نور هم تر خطر لاندې راولي، په اړه مناسبې خبرتیاوې ورکړئ.

- د هغه/هغې د حقوقو، د خونديتوب د اهمیت او د مختلفو شته خدماتو په اړه ورته سم او ساده معلومات ورکړئ.
- د خدماتو سره د اړیکو جزئیات ورته چمتو او د کور ته د وړلو او په پټ ځای کې د ساتلو په اړه چې نور یې ونه مومي مناسب خبرداری ورکړئ.
- ژوندي پاتې شوي نیغ په نیغه راجع کړئ:
  - که ممکن او مناسب وي د یو کس په ملگرتیا یې خدماتو ته ولیرئ.
  - خدماتو ته زنگ ووهئ او وعده ورسره کینډیرئ.
- د اړتیا په صورت کې د لیرد لپاره تعقیبه چمتو کړئ.

د ژوندي پاتې شوي سره مرسته وکړئ چې د کورنۍ یا کورنۍ د له غړو یا نورو ټولنیزو ملاترو سره اړیکې ونیسې.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی څخه هغه ژوندي پاتې شوي کسان چې ښه ټولنیز ملاتړ لري ښه مقابله کولای شي.

- د ټولنیز ملاتړ اهمیت ورته تشریح کړئ.
- له هغې سره د په ټولنیزه شبکه کې د هغو خلکو په پیژندنه کې مرسته وکړئ چې له هغو سره لاسرسي موندلی شي او هغه پرې باور وکړي چې د هغو سره د خپلو تجربو په اړه خبرې وکړي.

- که چیرې یو ژوندي پاتې شوي تاسو ته ووايي چې کوم ډول دعا، ديني رسوم يا د کوم ديني مشر کولای شي د هغه سره مرسته وکړي، هڅه وکړئ چې د هغوی اړیکې د روحاني ټولني سره جوړې کړئ.<sup>3</sup>

### 3.2.1. تمرین: د ژوندي پاتې شوي د مرستې لپاره د لارښود اصول

توکي: اندکس کارډونه

چمتووالی: د لارښوونې اصول په اندکس کارډ کې وليکئ (يو اصل په يو کارډ کې)

نوټونه: ۱، ۲، ۳ د لارښوونې اصول

د ډلې ساييز: ۴ وړې ډلې

وخت: ۱، ۵ يونيم ساعت

1. تشریح کړئ چې که چیرې مور د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د مقابلي د میکانیزمونو او ممکنه غبرگونونو په اړه فکر وکړو، مور باید د ژوندي پاتې شوي یا قربانی لپاره د مرستې د لارښوونې په اصولو پوه شو. دغه اصول داسې جوړ شوي چې د ژوندي پاتې شوي سره تر ټولو ښو ممکنه لارو چلند وشي.
2. ډله په څلورو وړو ډلو وویشئ. هرې ډلې ته یو اندکس کارډ ورکړئ چې د لارښوونې یو اصل پرې لیکل شوی وي. د ډلې څخه وغواړئ چې د ۱۰ دقیقو لپاره د لاندې شیانو په اړه د لنډ وخت لپاره فکر وکړي.
  - د دغه اصل معنی،
  - ولې دوی فکر کوي چې دغه اصل د ژوندي پاتې شوي سره د چلند لپاره مهم دی.
  - هغه بیلگې د اصل د درناوی لپاره یې کولای شو. هرڅوک باید په خپلو شرایطو یا دنده کې د پوخ کار لپاره فکر وکړي (نرس، قابل، مشاور، طبي ډاکټر او داسې نور).
  - ګډونوالو ته د وروستیو پایلو په اړه یادونه وکړئ! بیرته ۳، ۱، ۳ نوټ ته مراجعه وکړئ.
3. هره ډله په لنډه توګه یو اصل او هغه بیلگې یې چې موندلې په لنډه توګه وړاندې کوي. د وړاندې کونکي څخه پوښتنه وکړئ چې د دوی ډله ولې فکر کوي چې دغه اصل د دوی له نظره مهم دي. بحث ته یې راوبولئ.
4. تشریح کړئ چې مور به وروسته په تریینګ کې په ژوندي پاتې شوي – تمرکز په اړه وغږېږو تر څو د ژوندي پاتې شوي سره څنګه چلند وکړو. د دغو مهارتونو په کارولو سره، مور د لارښوونې اصول عملي کوي.
5. ۱، ۲، ۳ نوټونه وویشتئ.

#### ښه ده چې پوه شو!

- ځان ډاډه کړئ چې د لارښوونې د اصولو او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د اغیزو ترمنځ اړیکې روښانه شوې دي. ټینګار وکړئ چې د لارښوونې اصولو ته درناوی د ژوندي پاتې شوي د بیارغاونې لپاره مهم دی.
- د بیلگې په توګه: فزیکي خونديتوب ډاډمن کړئ. د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی ډیرې وختونه د ویرې او اضطراب لامل کیږي. نور نو ژوندي پاتې شوی کس ځان خوندي نه احساسوي؛ هغوی ډارېږي چې دا کار بیا هم پېښېدلای شي. ځینې ژوندي پاتې شوي په ریښتوني خطر کې وي (لکه اړیکو ټینګول).

<sup>3</sup> په افغانستان کې د روغتیایي خدماتو د وړاندې کونکي د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د درملني له پروتوکول څخه. د عامې روغتیا وزارت او د روغتیا نړیواله اداره. افغانستان ۲۰۱۵

- «د ژوندي پاتي شوي هيلو ته درناوی وکړئ». د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی پینو کي کنټرول ډیرې وختونه ډیر محدود وي. د جنسي تیري پرمهال، ژوندي پاتي شوي کس کنټرول نه لري؛ د هغه هغي هيلي رد شوي وي.
- د راز ساتنې ضمانت وکړئ: ژوندي پاتي شوي کسان اکثراً د هغه څه چې پینن شوي او هغه څه چې تر اوسه پینسیري، له کبله شرمیري؛ هغوی غواړي خپل ځانونه ملامت کړي؛ که چیري تاوتریخوالی عام شي نو کیدای شي ژوندي پاتي شوي د ټولني لخوا ملامت وگنل شي.
- نه تبعیض ډاډمن کړئ: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د بشري حقوقو تیری دی. سربیره پردې، ژوندي پاتي شوي شخص اکثراً د ټولني لخوا بدننامه کیري.



### 3.2.2. تمرین: د مقابلي، ارتجاعیت او بیارغاوونې د ښه کیدو فکتورونه

توکي: فلپ چارټونه او مارکرونه

چمتووالی: د ۳،۲،۲ نوتونو څخه ګټه واخلئ

نوتونه: ۳،۲،۲ (۱): د غبرګونونو سره مقابله

۳،۲،۲ (۲): د مقابلي، ارتجاعیت او بیارغاوونې د ښه کیدو فکتورونه

د ډلي اندازه: په اعظمی ډول تر ۲۰ ګډونوالو پورې، په وړو ډلو کې ویشل شوي

وخت: ۲ ساعته

1. تشریح کړئ چې په دغه تمرین کې به د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی لکه په ژوندي پاتې شوي باندې جنسی تیري په احساساتي، سلوکي، ټولنیزو او پیژنګلوی په پایلو تمرکز وکړو. په دویم ګام کې به د دغو پایلو سره د مقابلي په لارو او مرستو بحث وکړو.
2. ۳،۲،۲ (۱) نوتونه توزیع کړئ (د پایلو سره مقابله).
3. ډله په وړو ډلو د زیات نه زیات ۵ کسو باندې وویشئ. ډلې ته ۵ دقیقې وخت ورکړئ چې د ژوندي پاتې شوي خبرې ټولې د ریښتوني احساساتي غبرګونونو سره ونښلوي.
4. د جملو لست له سره وګورئ او د ګډونوالو سره ریښتوني پایلې چک کړئ.

مترادفه جوړئ:

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
H رد کیدل	K مزاجي بدلونونه	G ناتوانی/ د کنترول له لاسه ورکول	J بیزاري او ځان جلا کول	B غصه او دښمني	M اضطراب	E ویره

۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
A په ذهن کې بیا بیا تکرار او د شپې لخوا خپسی	I دپریشن (خپګان)	L د اړیکو ستونزې	N بدنامی او تبعیض	D په ځان د باور له لاسه ورکول	F خجالت اشرم	C ګناه/ ملامتي

5. د هغوي په نظرونو باندې بشپړه مناقشه وکړي. بیلا بلی پایلې ورته تشریح کړئ (نوب وګورئ).
6. تشریح کړئ، هغه لارې چې ژوندي پاتې شوي د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی، یا جنسي تیري د پایلو سره چلند کوي په مختلفو فکتورونو پورې تړاو لري. ځیني فکتورونه کولای شي چې مقابله، ارتجاعیت او بیارغاونه ښه کړي. تعریفونه ورته تشریح کړئ (۳،۲،۲ (۲) نوب).
7. د ګډونوالو څخه پوښتنه وکړي چې د هغو فکتورونو نومونه واخلې چې د دوي په آند کولای شي د ژوندي پاتې شوي مقابله، ارتجاعیت او بیارغاونه و پاروي. تشریح کړئ چې د ژوندي پاتې شوي شخص د ځانګړتیاوو او بهرنیو فکتورونو د ترمنځ توپیر مهم دي (نوب وګورئ). بحث را وپاروئ او کلیدي کلمې په فلپ چارټ باندې ولیکئ.
8. د هرې ډلې څخه وغورئ چې د دوه جملو اغبرګون جوړو ته وګوري (ورته وي ښيي چې کومه یوه) او لنډ فکر پرې وکړي چې ژوندي پاتې شوي څنګه کولای شي له دغو غبرګونونو سره مقابله وکړي او کوم اقدامات له دوی سره په مقابله کولو کې مرسته کولای شي. همدارنګه دوي ته ورپه یاد کړي چې په افغانستان کې د دا ډول غبرګونو سره د مقابلي دودیزې لارې کومې دي، چې اوس هم زموږ په متنونو کې کارول کېږي.

9. بحث رامنځ ته کړئ. تشریح کړئ چې د ټریننگ په اوږدو کې به ډیرې داسې بیلگې وي چې څرنگه هر یو د مور پرته د مسلکې دندې په نظر کې نیولو سره وکولای شو د ژوندي پاتې شوي سره د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی یا جنسي تیري د اغیزې سره په مقابلې کې مرسته وکړو.

10. ۳،۲،۲ (۲) نوبت توزیع کړئ. (د مقابلې، ارتجاعیت او بیارغاونې د ښه کیدو فکتورونه)

### ښه ده چې پوه شو!

- ډیر ځله د گډونوالو لپاره ډیره ستونزمنه وي چې جمله یا بیانیه د سم غبرگون سره ونښلوي. ورته څرگنده کړئ چې دا ډیره مهمه ده چې د ژوندي پاتې شوي هغه جملې و پیژونو چې ژوندي پاتې شوي د ملاتړ لپاره په لومړي سر کې ځای لري.
  - د ډلې سره یوځای وگورئ چې آیا د مقابلې وړاندې شوي میتودونه همدارنگه دودیز میتودونه د لارښوونې له اصلو سره برابر دی او که نه. په ځانگړې توگه د هغو کړنلارو په هکله فکر وکړئ چې کولای شي د «ترټولو غوره انتخاب»؛ د کوم ژوندي پاتې شوي لپاره توصیه (یا په زوره) کيږي چې څه وکړي یا چیرته هغه/هغې ته ویل شوي چې «دا ترټولو ښه حل لاره ده» لپاره یوه نقض یا تیري وي.
- د بیلگې په توگه: ژوندي پاتې شوي باید یوځای په عباداتو (د پاکیدو لپاره) کې ونډه واخلي، که چیرې یې خوښه وي، خو هیڅکله باید پرې تحمل نه شي. په عامه مراسمو کې چې په هغو کې تاوتریخوالی تشریح کېږي کیدای شي چې د محرمیت څخه تیري وي (که چیرې ژوندي پاتې شوي ورسره موافقه ونلري).

### 3.2.3. تمرین: د مرستې د لارې څښونه

<p>ټوکي: ۱</p> <p>گډونوال: ۱</p> <p>نوبتونه: ۳،۲،۳ د مرستې د لارې څښونه، د ملالۍ کیسه</p> <p>د ډلې اندازه: ټوله ډله</p> <p>وخت: یو ساعت</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. تشریح کړئ چې د ځینو ژوندي پاتې شوو لپاره ډیره ستونزمنه ده چې پرمخ ولاړ شي، د مرستې په لټه کې شي د هغو فکتورونو څخه چې مقابلې، ارتجاعیت یا بیارغونه پیاوړې کوي، گټه واخلي. د مرستې د لارې ځینې دغه څښونه په هغه زمینه یا چاپیریال پورې اړه لري چې تاوتریخوالی په کېښې پېښ شوی دی.
2. د گډونوالو څخه غوښتنه وکړي چې د دا ډول فکتورونو بیلگې ووايي.

د بیلگې په ډول:

- په پیچلو چاپیریالونو کې خوندي ځای نه وی ترڅو دوی د زړه خواله وکړي او خپله کیسه بیان کړي.
- ژوندي پاتې شوي په شته خدماتو باور نه لري.
- ژوندي پاتې شوي د گناه مرتکب پیژني یا د غچ څخه ویريږي.
- فرهنګي/ټولنیز باورونه: په ډیرو ټولنو کې دا د ښځې دنده چې هر کله یې میره وغواړي باید کورواله ورسره وکړي. په ځینو پېښو کې ټولنه وايي چې میره کولای شي په ځینو وختو کې خپله ښځه ووهي. ښځې ښايي دا کار خوښ کړي حتی په ځینې مواردو کې یې د مینې او پاملرنې نښه گڼي. هغه میرونه چې خپله ښځه نه وهي کیدای شي چې د ټولني څخه لرې پاتې شي.
- هغه ژوندي پاتې شوي چې پرمختګ کوي گناه کار او بدنامه بلل کيږي.

- ژوندي پاتي شوي فکر کولو چې د د هغه/هغې گناه وه.

3. تشریح کړئ چې.

- کله-کله ډیر پیچلي لاملونه موجود وي چې ژوندي پاتي شوي ولي مرسته نه غواړي. ځيني خنډونو په ژوره توگه د ژوندي پاتي شوي په ذهن او زړه کې وی چې د نورو خلکو لپاره یې لیدل او پوهیدل ستونزمن وي.

- دا د دغو فکتورنو د ستونزمن کیدو لامل کیږي ترڅو پرې برلاسی شو او د پاملرنې کونکو د زړه تورن کیدو لامل کیږي، سره له دې چې داسې حالتونه به وي چې ژوندي پاتي شوي پوهیږي چې تاوتریخوالی یا تیری شوي خو مرسته نه مني او د خپل امنیت د ژغورلو لپاره گام نه پورته کوي.

4. څیرنیزه موضوع ولولئ: د ملالی کیسه ( ۳,۲,۳ نوب وگورئ)

5. د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ: «کوم خنډونه د ملالی د مرستې د منلو مخه نیسي».

د بیلگې په ډول:

- بنایي ملالی ډاریري چې هغه مالي ملاتړ چې کله-کله یې د خپل پخواني میره څخه ترلاسه کوي له لاسه ورکړئ.

- کیدای شي د ماشوم په سر د مرستې یا بندیتوب ځینې موضوع گاني وي.

- گاونډی یې داسې گني چې د ملالی لپاره څه ترټولو غوره دي.

- پوره رازساتنه (محرمت) نشته

6. نور خنډونه چې کیدای د ملالی په خپله د ژوندي پاتي کیدو له لپاره جوړ کړي وي.

تشریح کړئ:

• په اورمهال او جدی ناوړه گټه اخستنه کې د مرتکب او د ژوندي پاتي شوي ترمنځ اړیکې د تاوتریخوالی، لاسوهني، کنټرول، استنمار او ناوړه گټه اخستلو په توگه پیژندل کیږي او همدارنگه کله-کله د احساساتي تړاو په توگه پیژندل کیږي. کله-کله په دغو ډیرو سختو حالتونو کې کیدای شي چې ژوندي پاتي شوي خپله ځانته د ژوندي پاتي کیدو لاره جوړوي ترڅو خپل سلوک یا چلند ته بدلون وکړي ترڅو د نورو پېښو یا له دې څخه بدې گټه اخستني خطر لږ کړي.

7. ۳,۲,۳ نوب توزیع کړئ.

8. تشریح:

• د اوردمهاله تاوتریخوالی سره مخامخ کیدل کولای شي چې د ژوندي پاتي شوي د ډیرې ویجاړی لامل شي. کیدای شي چې د ټولنی سره اړیکې پریري او د تجرید پروسه او ناوړه ملاتړ کیدای شي له سره تقویه شي. ژوندي پاتي شوي کیدای شي داخلي شرم او بدنایي ولري او د «د د هغې خپله ملامتي ده» احساس کیدای په کې پیدا شي. بیارغاونه کیدای ډیره موده ونیسي. د ژوندي پاتي شوي سره د باوري اړیکې د ټینګولو هڅه په داسې حال کې چې د هغه/هغې د کړو په اړه قضاوت و نکړو له هغه/هغې سره چې مرستې ته په تمه دی، د مرستې په لور لومړی گام دی<sup>4</sup>.

9. پوښتنه وکړئ: که تاسو د ملالی گاونډی وی څه مرسته به مو کړې وای؟

<sup>4</sup> اخستل شوی له: Fisher, Neue wegen in der Opferhilfe (1998). In: anti-trafficking training manual for Judges and Prosecutors in SEE, International Centre for Migration Policy Development.

10. پوښتنه: که تاسو د ملالی د ستونزې روغتیایی کارکوونکي وای څه مرسته به مو کړې وای؟

مهم ممکنه غیرگونه:

- د هغې د ښې پیژندنې ، له هغې څخه د نه لري کیدو هڅه.
- که ممکنه وي د هغې فزیکي امنیت ډاډمن کړئ
- د هغې په اړه قضاوت مه کوئ.
- په کلي کې د هغې په اړه نورو خلکو ته کیسي مه کوئ.
- د پاملرنې څرگندول، له هغې سره په ورو شیانو کې مرسته
- د هغې کیسي ته غور نیول.
- هغې ته په دې اړه چې څه باید وکړئ، څه مه وایئ، خو هغې ته د مرستې ترلاسه کولو لپاره د لارو په اړه معلومات ورکړئ.
- بالاخره هڅه وکړئ چې خپله اندېښنه او لیوالتیا ورته څرگنده کړئ.
- له هغې سره د حل لارو او مرستې په موندلو کې مرسته وکړئ، که چیرې هغې غوښتل.

### 3.3 درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی ( د جنسی تیري او د ماشومانو په اړه تاوتریخوالی په ګډون) پایلې

#### موخه

د ماشومانو په څېرګون باندې پوهیدل او د هغو وسیلو پیژندنه چې ماشومان پرې هوسا کیږي.

#### فعالیتونه:

۳،۳،۱ مناقشه: د ماشومانو د څېرګونونو پیژندنه

۳،۳،۱ لکچر: د ماشومانو د ملاتړ د وسایلو چمتو کول

ټول وخت: ۴ ساعتونه

#### چمتوالی:

#### نوټونه:

۳،۳،۱ نوټ: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی پایلې، د جنسی تیري او د ماشومانو په لپاره تاوتریخوالی او د هغو د مقابلي میکانیزمونه

۳،۳،۲ نوټ: د ماشومانو لپاره د ملاتړ چمتو کول

#### ټوکی:



نوټ: کله چې مور په ماشومانو باندې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په اړه خبرې کوو، اړتیا لرو چې یواځی باید هغه تاوتریخوالی په پام کې و نه نیسو چې نیغ په نیغه ماشوم ورسره مخ کېږي، باید هغه حالتونه هم په پام کې وساتو چې ماشومان په غیر مستقیم ډول د تاوتریخوالی قرباني گرځي (د بیلگې په توگه په یو بی روزگاره کورنیز چاپیریال کې).

### 3.3.1. مناقشه: د پایلو پیژندنه او د مقابلي میکانیزمونه

توکي: ۱

چمتوالی: ۱

نوټونه: ۳،۳،۱: د پایلو او د مقابلي د میکانیزمونو پیژندنه

د گروپ اندازه: ټول گروپ

وخت: ۱ ساعت

1. دا درس یا ناسته د گډوانو څخه په دغه پوښتنه پیل کړئ چې ولې دوی فکر کوي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی رواني او ټولنیزې پایلې مهمې دي، د په ماشومانو د جنسیت تاوتریخوالی په جلا توگه.

خان ډاډه کړئ چې په گوته کړي مو دي:

- ◀ چې ماشومان د لویانو څخه جلا غبرگون څرگندوي.
- ◀ چې ماشومان خپل درد د لویانو په پرتله بل ډول څرگندوي.
- ◀ چې د ماشومانو سمدستی غبرگون او ممکنه اوردمهال پایلې یې سره تړاو لري:
  - د تاوتریخوالي ډولونه
  - د تاوتریخوالي موده
  - د مرتکب پیژندنه (آیا د ماشوم له نږدې خپلوانو څخه وو)
  - د ماشوم د ودې پړاو (په هغه څه د پوهیدو وړتیا چې پېښ شوي دي)

2. گډونوالو ته په لنډه توگه د ودې د مودې د مفهوم یادولو سره ادامه ورکړئ.

◀ د ژوند په هر پړاو کې ماشوم په مختلفو ساحو کې مهارتونو ته وده ورکوي، چې ټول د یو بل سره نږدې اړیکې لري (حرکي، احساساتي، د پیژندنې، ټولنیز، هویت). همدارنگه ویلای شو چې ماشوم یو شمیر دندې په ځانگړي عمر کې زده کوي، د دې لپاره چې په متوازنه توگه وده وکړي ځانگړي شیان باید د عمر په ځانگړي پړاو کې زده کړي.

د بیگې په توگه: یو ډیر کوچني ماشوم خبرې او د خپلو اړتیاوو او هیلو څرگندول زده کوي. دغه ظرفیت د یو ماشوم سره د خلکو د ملگرتیا وده او ټولنیزې شبکې سره په متقابل عمل کې مرسته کوي.

◀ مهمه ډاډه چې په کومه لاره چې ماشوم له دغو ټولو پړاونو څخه تیرېږي ډیر زیات په هغه مرسته پورې اړه لري چې د خپل چاپیریال څخه یې ترلاسه کوي: پاملرنه کوونکي، یا ماشوم ته نور نږدې خلک. یو ماشوم د پیژندنې او حرکت مهارتونه او ټولنیز چلند د لوبو او د هغو د پاملرنه کوونکو سره د اړیکو څخه عملی کوي.

3. تشریح کړئ چې جنسي تیری تل د ځناور خوی او بیکاره عمل دي چې د ماشوم د ودې په اوسني پړاو او بڼایي په راتلونکي پړاو ډیره سخته اغیزه وکړي. (۳،۳،۱ نوټ وگورئ).

4. د گډوانو څخه و غواړئ چې په ماشومانو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په لنډمهاله او اوږد مهاله پایلو د بیلگو په اړه فکر وکړي. ځوابونه یې ولیکئ. نورې بیلگې هم ورته څرگندې کړئ. د گډونوالو سره تشریح کړئ چې ولې ځینې مهم غبرگونونه او پایلې منځ ته راځي (د بیلگو او تشریحاتو لپاره ۳،۳،۱ نوټ وگورئ).

5. همدارنگه د هغوی څخه وغواړئ چې د ماشومانو د مقابلې د میکانیزمونو په اړه فکر وکړي. بیرته ۲،۲،۳ فعالیت ته مراجعه وکړئ.

6. گډونوالو ته ور په یاد کړئ چې د فرضیو د جوړولو په اړه د احتیاط څخه کار واخلي.

7. د دا ډول سلوک یا چلند شته والي کیدای شي اندېښنه را پورته کړي، دا په دې معنی نه ده چې یو ماشوم د دا ډول حالت سره مخامخ شوی دی. په ځانگړې توگه په جگړه خپلو شرایطو کې، ډیر ماشوم کیدای شي د رواني فشار په وړاندې موقتي غبرگون څرگند کړي، چې کیدای شي د هغو غبرگونونو سره ورته وي چې مور تشریح کړل. له دې کبله د ماشوم په احتیاط سره ارزونه مهمه ده.

8. په دې تشریح چې د ماشومانو ځانگړي کړه وړه باید تل د ماشوم د ودې د روان پړاو په زمینه کې وکتل شي.

◀ ځینې ماشومان په داسې کروړو سره غبرگون ښکاره کوي چې د ودې مخکني پړاو ته موقتي بیرته تگ څرگندوي. (د بیلگې په توگه ماشوم بیا د بستري لندول پیل کوي)

◀ ځینې نور ماشومان کیدای شي د ناوړه گټه اخستني څخه وروسته ځنډني وده ولري (لکه، د ستونزو زده کول په ښوونځي کې) یا د ودې په مهمو ساحو کې د چټکې ودې ښکاروندي وکړي (لکه د جنسي سلوکو ښکاره کول په لږ عمر کې).

◀ ۳،۳،۱ نوبت توزیع کړئ.

په ماشومانو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي غبرگونونو لنډیز:

- د احساساتو خرابیدل
- د کرو وړو یا سلوک خرابیدل
- د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي لپاره په ځان ملامتي او مسؤلیت منل.
- په ښوونځي کې ستونزې.
- د همزولو سره په اړیکو کې ستونزې

### 3.3.2. لکچر: ماشومانو لپاره د ملاتړ د وسیلو برابرول

توکي: ۱

چمتوالی: ۱

نوټونه ۲، ۳، ۳: د ماشومانو لپاره د ملاتړ د وسیلو چمتو کول

د گروپ اندازه: ټول گروپ

وخت: یونیم ساعت

1. لومړی تشریح کړئ، دا مهمه ده چې په ماشومانو کې غبرگونونه او پایلې وپېژنو څنگه یې و پېژنو او څنگه ورسره چلند وکړو، د دې لپاره چې:

- ماشوم د زیات زیان څخه وساتو

- د ماشومانو لپاره ملاتړ چمتو کړو

2. اوس به مور دا چې څنگه ماشومان مقابله کوي، د ماشومانو د ملاتړ لارې یا د هغوی د مور او پلار یا نورو مراقبت کوونکو د هڅولو لارې و گورو تر څو د دا ډول پېښو څخه وروسته د خپلو ماشومانو ملاتړ څنگه وکړي.

3. د ماشومانو د مقابلې او د هغوی د ملاتړ یو څو بیلگي ورته بیان کړئ (۲، ۳، ۳ نوبت ته وگورئ).

4. د گډوانو څخه وغواړئ چې څنگه باید په ماشومانو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د غبرگون او پایلو په مقابل کې غبرگون ښکاره کړو یا څنگه د هغوی مور او پلار کولای شي د خپلو ماشومانو څخه ملاتړ وکړي. ځوابونه را ټول کړئ. د تاوتریخوالي د پایلو د تشخیص لپاره فرهنگي منل شوي لارې ولټوئ (لکه دیني اصلاح).

5. د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ چې د هغو شیانو په اړه فکر وکړئ چې والدینو ته د ماشومانو د ملاتړ لپاره باید توصیه نه شي. ځوابونه راټول کړئ. پوښتنه وکړئ چې ولې دا تگلارې بدې دي. مهم ټکي تشریح کړئ (۲، ۳، ۳ نوبت ته وگورئ).

6. ۲/۳ نوبت توزیع کړئ.

### 3.4 درس: د رواني روغتيا رواني ټولنيزه څانگه د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی ته د څو فکتوریزه لاسرسي د برخي په توگه

#### موخي 5

- دغه درس د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د پایلو په اړه په مخکنیو درسونو ټینګار او په بنسټ یې ولاړه ده او گډونوالو ته د ترتیول لړو غیرګونونو د خدماتو په اړه بنسټونه کوي چې کیدای شي د خطرناکه پایلو، د نورو صدماتو د مخنیوي، تروما او زیان د کمولو لپاره ورته اړتیا پیدا شي.
- دا درس څلور لومړني سکتورونه | ډسپلینونه، د غیرګون لپاره اړین تخصصونه معرفی کوي او د نقشې ویستلو په تمرین پای ته رسیري، ترڅو گډونوال په ټولنه کې لا له مخه شته خدمات وپېژني.
- د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د پایلو، وروستیو اغیزو، د ژوندي پاتې شوي د اړتیاوو او اړینو خدماتو ترمنځ اړیکې تشریح کړی.
- ترتیولو لپاره توصیه شوی خدمات چې باید د جنسي تیري د خطرناکه پایلو د کمولو، او د نور زیان، تروما او ضرر د مخنیوي لپاره باید موجود وي، وپېژني.
- دواړه رسمي او غیررسمي ملاتړیز خدمات چې مخکې په ټولنه کې موجود دي چې د ژوندي پاتې شوي لپاره ملاتړ او مرسته برابرو لای شي، وپېژني.

#### فعالیتونه:

۱، ۳، ۴ مناقشه: د ژوندي پاتې شوي لپاره د له ټولو لږو خدماتو لنډه کتنه

۲، ۳، ۴ څرګندونه/مناقشه: د ګڼ سکتوریزه غیروګون د خدماتو په اړتیا ټینګار

۳، ۴، ۳ تمرین: په ټولنه کې د خدماتو په نښه کول

ټول وخت: ۲ ساعتونه

#### نوټونه: ۱

#### توکي:

فلپ چارټ، مارکر، فېته

۴ پیني لرونکی څوکی

ای ۴ (A4) کاغذ - ۱۰ پاني

درې ډوله دانې (جوار، وریژي، لوبیا) یا د کاغذ څیرې شوي ټوتي په لږ ترلږه ۳ رنگه

5 دغه درس په نورو روزنیزو درسونو د ګڼ سکتوریزه او د ادارو په دننه د همغږی په اړه د مناقشو لپاره بنسټیز کار جوړوي.

### 3.4.1. مناقشه: د د ژوندي پاتي شوي لپاره د له ټولو لږو خدماتو لنډه کتنه (غبرگون)

توکي: فلپ چارټ او مارکرونه

چمتوالي: د نږدې تیرشوی درس څخه د پایلو او وروستیو اغیزو لستونه وځړوئ.

یو فلپ چارټ د خونې په مخ کې وځړوئ چې د دغه درس په بهیر کې ولیدل شي.

غبرگون: د ملاتړ او خدماتو برابرول

د خطرناکه پایلو لږول او د نورو جروحاتو، ځغم او زیان څخه مخنیوی.

نوټونه: ۱

د ډلې اندازه: ټوله ډله

وخت: ۳۰ دقیقې

1. د پایلو او وروستیو اغیزو لست ته په اشارې سره گډونوالو ته د تیرې مناقشې د ژوندي پاتي شوي د اړتیاو په اړه یادونه وکړئ. په دې کار سره به تاسو په تیرو درسونو ټینګار وکړئ\ تیرې زده کړې د اوسني درس په بهیر کې.

2. هغه فلپ چارټ ته اشاره وکړئ چې اوس مو برابر کړئ (غبرگون=) او په لور آواز یې ولولئ.

3. د ډلې څخه څخه پوښتنه وکړئ چې یو ژوندي پاتي شوي به کومو مرستو ته اړتیا ولري تر څو خطرناکه رواني ټولنيزې پایلې کمې شي. د هغوی ځوابونه په تش فلپ چارټ باندې ولیکئ، فلپ چارټ باید په لاندې ډول ښکاره شي.

غبرگون، بیا کولای شي، لږ ترلږه، ترټولو لږ، په لاندې سکتورونو، یا وظیفوی ساحو کې شامل شي.

- روغتیایي پاملرنه

- رواني ټولنيزې اړتیاوې

- رواني او احساساتي مرسته

- ټولنيزه منل کیدل او بیا ځای پرځای کیدنه

- امنیت او خونديتوب

- حقوقی قضاوت – رسمی او دودیز

ټول باید یو له بل سره په گډه کار وکړي.

4. ټینګار وکړئ چې ټول ژوندي پاتي شوي دغو ټولو مرستو ته اړتیا یا غوښتنه نلري. زموږ دنده دا ده چې باید ډاډ ترلاسه کړو چې دغه چوپړتیاوې یا خدمات، شتون ولري، د لاسرسي وړ وي او ښه کیفیت ولري. د دغې کلمې د معنی په اړه بحث وکړئ، ترڅو پخوانی زده کړې پیاوړې شي، د زړه سوی پاملرنه، راز ساتنه (محرمیت)، د ژوندي پاتي شوي هیلو او لارو ته درناوی، د نه زیان اصل او د حقوقو – په بنسټ لارې کارول.

5. دا هم د یادولو وړ ده چې موږ باید مخکې له دې ټولني ته د خدماتو د شتون په اړه اعلان وکړو، هغو خلکو ته روزنه ورکړو چې د غبرگون دغه خدمات پرمخ بیایی. که دغه خلک سم روزل شوي نه وي، او ژوندي پاتي شوي هغوی ته ورشي، کیدای شي ژوندي پاتي شوي د نورو ستونزو او ښایي د ډیرې تروما او زیان سره مخ شي.

لاندي ټکی باید په غیرگون شامل وي:

- د ټولو فعالانو، ټولو سکتورونو او ټولو کچو یا د ټولنو رضاکارانو او پرسونل روزنه، ترڅو په خواخوږۍ، رازساتنې او سمه توګه عمل وکړي.
- د راپور ورکولو او راجع کولو سیستمونه (لکه، د ټولني سره کارکول، په ځانګړې توګه بنځي – ترڅو د لاسرسي وړ میتودونه د پېښو د راپور او د مرستې لټولو لپاره جوړ شي).
- د راپور ورکړل شویو پېښو مسند کول، د ارقامو تحلیل، څارنه او ارزونه.
- د مختلفو فعالانو او ادارو ترمنځ د معلوماتو او همغږي د شریکولو سیستمونه ترڅو د متوازي هڅو او د ژوندي پاتې شوي د سرگرداني څخه مخنیوی وشي.

«زیان مه رسوي» ته لنډه کتنه:

- هیڅکله په چا باندې فشار مه اچوئ چې د یوې ترضیضي یا تروماتيکي پېښې په اړه بحث وکړي، که چیرې هغوی نه غوښتل.
- که چیرې یو څوک د یوې پېښې په اړه د خبرو کولو پرمهال ډیر خفه شو، هغو ته د دریدلو چانس ورکړئ.
- هیڅکله د ژوندي پاتې شوي څخه پلټنه (استنتاج) مه کوئ.
- هیڅکله داسې وعدي مه ورکوي چې ترسره کولای یې نشئ.

### 3.4.2. څرګندونه/مناقشه: د ګڼ سکتوریزه خدماتو د غیرگون په اړتیا ټینګار کول

ټوکي: یوه څوکۍ

ګډونوال: ۱

نوټونه: ۱

د ډلې سایز: ټوله ډله

وخت: ۳۰ دقیقې

1. تشریح کړئ چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي سره مقابله یا غیرگون د یوې څلور پښې لرونکې څوکۍ په څېر دی. یوه څوکۍ د ټولګي مخې ته راوړئ او په زوره یې په غولي باندې کښېږدئ. د څلور پښیزې څوکي په کیفیت خبرې وکړئ: که چیرې څوکۍ د څوکۍ په څېر دنده ترسره کړي نو څلوره واړه پښې باید په سمه او دوامداره توګه دنده ترسره کړي، که یوه پښه یې ماته یا نه وي، څوکۍ لویږي. د دغه بحث په بهیر کې، څوکۍ پورته کړئ او په زوره یې کښېږدې، نیله یې کړي ترڅو ولویږي، شاوخوا ته یې وګرځوئ، د څوکۍ د فعالیت او نه فعالیت په اړه یوه د یاد وړ ننداره جوړه کړئ.
2. د ګډونوالو څخه پوښتنه او بحث وکړئ: ولې ټول څلور سکتورونه، روغتیا، عقلي روغتیا رواني ټولنیزه، امنیت او قضایي سکتورونه یو بل ته اړتیا لري؟

**بڼه ده چې پوه شو!**

- که کولای شئ څوکۍ د ټولګي په منځ کې پرېږدئ. د درس په بهیر کې که چیرې د بحث سره سمه وه بیا هم څوکۍ ځلور سکتورونو ته مراجعه کولای شي.
- دغه درس یواځې د خدماتو په هغو څلورو لومړنیو اړینو اړتولو لږ ډولونو بحث کوي چې باید په هرځای کې موجود وي.

### 3.4.3. تمرین: په ټولنه کې د خدماتو د ځای په نښه کول (نقشه ویستل) – ۱۰ پانې

درې ډوله دانې (جوار، وریژې، لوبیا) یا د کاغذ څیرې شوي ټوټې په لږ تر لږه ۳ رنگه

گډونوال: ۱

نوتونه: ۱

د ډلې سایز: ۵ کسيزه ډلې

وخت: ۱ ساعت

1. فعالیت په دې خبره پیل کړئ چې تراوسه چې په دې درس کې کوم بحثونه ترسره شوي دي د ځانگړو، کارونو، دندو، فعالانو، سکټورونو او د ژوندي پاتې شوي د اړتیا لپاره د ځانگړو مسؤلیتونو په اړه وو. تشریح کړئ چې په دغه فعالیت کې به مور د ټولني په کچه په غبرگون (مقابله) تمرکز وکړو – ترڅو د هغو گڼو لارو په اړه فکر وکړو او وېي پیژنو چې په ټولنه کې ډیر خلک کولای شي د معلوماتو، ملاتړ او جبران په واسطه د ژوندي پاتې شوي سره مرسته وکړي.
2. گډونوال په ۵ کسيزه ډلو وویشئ یا په یوه لویه ډله کې فعالیت وکړئ – په دې بنسټ چې آیا گډونوال د مختلفو سیمو څخه دي او که د یو ښار اوسیدونکي دي.
3. هرې ډلې ته د فلپ چارټ یو کاغذ، درې رنگه مارکرونه، دانې (درې ډوله) یا د رنگه کاغذ ټوټې (درې رنگه) ورکړئ.
4. د گډونوالو څخه وغواړئ چې خپله ټولنه رسم کړي، د سرکونه، مهمې ودانې، هغه ځایونه چې خلک په کې راتولیري، د بازار ځایونه، روغتیایي مرکزونه، مسجدونه، د لوبو سیمې، ښوونیز مرکزونه، د ځوانانو د راټولیدو ځایونه، رسټورانټونه او داسې نور، د رسم کړي. د دې کار لپاره ۱۵ دقیقې وخت ورکړئ.
5. بیا د گډونوالو څخه وغواړئ چې هغه ځایونه د دانو یا رنگه کاغذونو د ټوټو په واسطه په نښه کړي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی یا د جنسي تیري او استعمار قربانیان کولای شي مرسته ترلاسه کړي. دوی باید د مختلف رنگ دانې یا کاغذونه د طبی، رواني ټولنیزو او قضایي-حقوقی خدماتو لپاره وکاروي. (لکه لوبیا- روغتیایي خدمات، وریژې- ټولنیز، جوار- قضایي). گډونوال باید په هغو ځایونو کې چې ژوندي پاتې شوي کولای شي جامع او د ښه کیفیت ملاتړ ترلاسه کړي ۱۰ دانې کیږدي او په کومو ځایونو کې چې یواځې لږ اندازه مرسته ترلاسه کولای شي یو څو دانې کیږدي. ۳۰ دقیقې وخت ورکړئ ترڅو خپلې نقشي په نښه او بحث پرې وکړي.
6. هرې ډلې خواته د هغوي د بحث د اوریدلو لپاره قدم ووهئ. د گډونوالو څخه وپوښتئ چې ولې دوي فکر کوي چې ځینې ځایونو د نورو په پرتله کولای شي ډیره مرسته وکړي او په دغو ځایو کې څوک مرسته کوي. گډونوال وهڅوئ چې په ټولنه کې د مختلفو لاندې ډلو په اړه په پراخه توگه فکر وکړي.
  - ماشومان – کولای شي چې معلومات د هغو ځایو په اړه وړاندې کړي چې د مرستې لپاره ورتلای شي.
  - دیني عالمان - کولای شي چې معلومات د هغو ځایو په اړه وړاندې کړي چې د مرستې لپاره ورتلای شي؛ کولای شي چې روحاني او احساساتي مرسته وکړي.
  - ښځې کولای شي چې د اوبو راوړلو، شیانو د مینځلو یا نورو فعالیتونو پر مهال خبرې او مرسته وکړي.
  - ښوونکي او نور هغه څوک چې په ښوونځیو کې کار کوي – کولای شي چې هغو ماشومانو ته لاسرسی ولري چې ځوریدلي وي، او کولای شي چې د مرستې لپاره د ځای معلومات ورته ورکړي. کولای شي چې احساساتي مرسته وکړي.
7. د ۳۰ دقیقو په پای کې په لویه ډله کې بحث وکړي (۲۰-۳۰ دقیقې) ترڅو پوه شئ چې د ژوندي پاتې شوي اړتیاوې څنگه د ټولني د مختلفو غړو له خوا چې دوی وپېژندل پوره کیدای شي.

- د بحث يا مناقشي په بهير كې كيدای شي داسې خلك يا ځايونه پيدا كړي چې د ژوندي پاتې شوي لپاره خطرناك او د ژوندي پاتې شوي د تمرکز نه وي. كه وخت وو، دا گټوره ده چې د په دې اړه چې د ټولني د كړو وړو پيژندل ولي مهم دي لند بحث وكړئ، او د هغو نظرياتو په اړه بحث وكړئ چې د دغو كړنو او سلوك د بدلون لامل كيدای شي.

8. دا درس د پخوانيو درسونو څخه د زده كړې په ټينگار د مرستندويه چاپيريال په اړتيا تأكيد كوي – ترڅو ژوندي پاتې شوي ځان خوندي او لږ تجريد شوي وگڼي او قضايي، طبي او رواني ټولنيزو خدماتو ته بايد لاسرسی ولري.

په افغانستان کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی فرعی چوکاټ ۳ خ او یو چ (څوک، څه کوي، څه وخت او چیرې) د اصلي چوکاټ به منځ کې جوړ شو<sup>6</sup>. دا مهمه ده چې ټول سکټورونه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د عقلي روغتیا رواني ټولنيزو خدماتو له ظرفیت څخه خبر وي، د دې لپاره چې د عقلي روغتیا رواني ټولنيزو خدماتو د پلان جوړولو او تطبیق په لومړیو پړاوونو کې بشپړ شي. هغه قربانیان چې د مرستې لپاره ډیره اړتیا لري، ډیرې وختونه د خدماتو لږه غوښتنه کوي، روغتیایي مسلکي کسان باید د دې وړتیا ولري چې هغه معمول ځایونه وپېژني چې د ټولني غړي پکې سر او کار او معلوماتو او مرستې ته لاسرسی لري.



<sup>6</sup> د افغانستان د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ساتنې فرعی چوکاټ

<https://www.humanitarianresponse.info/en/operations/afghanistan/gender-based-violence>



دریم مادیول: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی اغیزی - په پایلو پوهیدل او د غبرگونونو پیژندنه

## د گډونوالو لارښود

### ۳، ۱ درس - نوبت ۲، ۱، ۳ رواني فشار، دسترس او اختلال (گډوډي)

#### د رواني فشار تعريف:

- سټرس يا رواني فشار زموږ په چاپيريال کې د بدلون په مقابل کې يو ناخاپی، بيولوژیک، فزيولوژیک، ټولنيز او رواني غبرگون دی. کله چې موږ د يو شي سره چې کيدای شي يو تهديد وي، دا يو «خبرو کوونکی غبرگون» دی. دغه تهديد کيدای شي په دنننی يا بهرني چاپيريال کې يو بدلون وي چې موږ بايد ورسره تطابق وکړو، يا ورسره مقابله وکړو. هر سړی د رواني فشار په مقابل کې مختلف غبرگون څرگندوي: خلک ځانته ځانگړي درشل يا قدمه لري. هر کس په ورته شرايطو کې د رواني فشار احساس نه کوي.
- سټرس د ژوند د ساتلو، خونديتوب، او ښه کيدو لپاره يو عادی او طبيعي غبرگون دي. که چيرې د رواني فشار سره زموږ لارې سمې او روغې وي، کيدای شي چې رواني فشار د يو مثبت څيز يا يوې ننگونې په توگه ومومو. هغه سټرس يا رواني فشار چې موږ يې ښه اداره کولای شو، ډير منفي په نظر راځي. چې دغه حالت ته دسترس يا تنگسيا ويل کيږي.

#### د دسترس (تنگسيا) او له حده ډير دسترس تعريف

- دسترس يا تنگسيا د ډير له سټرس څخه ډک حالت په غبرگون کې د مقابلي او د ستونزې د مهارتونو د لنډ مهاله ماتې څخه عبارت ده.
- په دسترس کې پراخ احساسات لکه کمزورتيا، خفگان ويره او اضطراب او ترهيدو پورې احساسات شاملیږي. سربيره پر احساساتو، دسترس کولای شي ستاسو د ژوند نورې برخې لکه فکرونه او سلوک هم اغيزمن کړي.
- له حده ډيره تنگسيا يا تروماتیک سټرس کولای شي چې د يوې ډيرې له سټرس څخه ډکې پيښې څخه وروسته پيښ شي (همدارنگه تروماتیکه پيښه هم ورته وايي) چې په هغې کې د شخص ته يا د شخص نږدې خپل ته د مرگ يا ژوبلي گواښ موجود وي. غبرگونونه کيدای شي فزيکي، احساساتي، د پيژندنې، کړو وړو يا ټولنيز وي چې ډيره ويره، د پيښې بيا بيا ذهن ته راتگ، ډير را پاريدل (کله ډير خيزوهونکي کيدل). ډير پيشن، د اړيکو شديدې ستونزې او د مخدراتو څخه ناوړه گټه اخستنه په کې شاملیږي.
- هغه خلک چې له حده ډيرې تنگسيا سره مخ کيږي کيدای شي چې د گډوډۍ روانی حالت سره د ډير شديد سټرس له کبله مامخ شي (همدارنگه شاک هم ورته وايي). يوه له حده ډيره له سټرس څخه ډکه پيښه، لکه د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی، د جنسي تيري په گډون، معمولاً ډيره «بوگونکی» او دردناکه وي چې د هغې څخه د تيريدو له کبله سړی ماته خوري. کله چې داسې پيښه وشي سړی ښځه په هماغه وخت کې هسي مقابله نشي کولای لکه په نور حالاتو کې يې چې کوي.

هر څوک د ډيرو زياتو فشارونو په مقابل کې مختلف غبرگون څرگندوي:

- د يو شخص د مقابلي ميکانيزمونه او ظرفيت ټاکلی شي چې د يوې له سټرس څخه ډکې پيښې څخه وروسته څرنگه غبرگون څرگندوي.
- همدارنگه ټولنيزه زمينه (د ژوندي پاتې شوي د نږدې خلکو غبرگونونه، د ټولنيزې مرستې کچه او نور) په فزيکي، احساساتي، د پيژندگلو، ټولنيزو او اخلاقي غبرگونونو باندې مهمه اغيزه لري.
- همدارنگه فرهنگ هم د ژوندي پاتې شوي د غبرگون په څرنگوالي باندې اغيزه لري. په ځينو فرهنگونو کې، د يو ځانگړي عمل په کولو کې ناکامي، ځان چوپ نيول د «ليوني» سره ورته، کيدای شي د داسې بارو د رامنځ ته کيدو لامل شي چې ژوندي پاتې شوي په جرم کې شريک دي او له همدې کبله د قرباني ملامتيا د کورنۍ او ټولني لخوا ډيریږي، او په همدې ډول د ژوندي پاتې شوي لخوا هم د ځان ملامتول ډيریږي! همدارنگه د دسترس د ښکاره علائمو غوښتنه د ټولني لخوا کولای شي هغه داخلي شديد او مزمن

علائم تروپونین لاندې ونیسي چې لږ ښکاره دي (د تشوالي یا ناهیلیتوب احساس، بی باوري، د ماشومانو لپاره ویره، راتلونکي او داسې نور) چې ژوندي پاتې شوي ورسره مخامخ دي.

- د ډیرو ژوندي پاتې شوو لپاره د ډسټرس او ډیر ډسټرس د یوې له سټرس څخه ډکې پېښې په مقابل کې عادی غبرگون وي. په ځانگړې توگه کله چې ټولنیز او احساساتي مرسته ورسره وي، ډیر ژوندي پاتې شوي زده کوی چې څنگه ورسره مقابله وکړي او ډسټرس (تنګسیا) د وخت په تیریدو سره کميږي.<sup>7</sup>

د تنګسیا او له حده ډیرې تنګسیا ترمنځ توپیر د پېښو افشار راوړونکو او د هغو په مقابل کې د غبرگون د شدت په درجې پورې اړه لري.

### **د رواني گډوډۍ یا اختلال تعریف:**

کیدای شي چې د ډیرې قوي ترضيضی یا د فشار څخه ډکې پېښې څخه وروسته را منځ ته شي.

- په ډیرې پېښو کې د ډیرو قوي فشارونو په مقابل کې غبرگونونه په خپله پرته د بهرنی مداخلې څخه کله چې محرک له منځه ولاړ شي، را کميږي. خو بیا هم کله – کله پیاوړې تروماتيکې پېښې کولای شي چې د رواني دنننیو غیرعادي کارونو لامل شي، چې دې ته رواني گډوډي یا mental disorder وایي.

- دا ډول غیرعادی فعالیتونه هغه غبرگونونه دي چې د پېښې یا حالاتو د بدلیدو څخه وروسته هم ادامه مومي. رواني گډوډي یوه ډله اعراض او غبرگونونه دي چې سندروم ورته وایي، چې په یو شخص کې د گډوډي لامل کیږي. همدارنگه دغه گډوډی د دې لامل کیږي چې د ژوندي پاتې شوي د ورځنیو کارونو د ترسره کولو وړتیا خرابیږي، لکه کار، د نورو څخه مراقبت، ښوونځی ته تگ او داسې نور.

د ډسټرس او گډوډۍ ترمنځ توپیر مهم دی ځکه چې د گډوډۍ یا اختلال ژوندي پاتې شوي (ناروغان) په ډیرې پېښو کې نشی کولای چې پخپله مقابله وکړي. دوی به تخصیصی مسلکي مرستې ته اړتیا ولري (رواني روغتیا معاینه او درملنه). هغه ژوندي پاتې شوي چې تنګسیا یا ډیره تنګسیا ولري هم د ټولنیزې او احساساتي مرستې څخه برخمن کیدای شي، سره له دې چې دوی د مقابلي لپاره په خپلو میکانیزمونو او ظرفیتونو څخه گټه اخلي.

<sup>7</sup> IASC. 2005. په بشري شرایطو کې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د مداخلاتو لپاره لارښوونې.

## ۳، ۱ درس: د ۳، ۱، ۳ نوبت وروستی اغیزی ۸

### وروستی اغیزی او نتیجی

#### روغتیا

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ټولو ډولونو سره د شدیدې او د ژوند گواښوونکي ممکنه نتیجی موجودې وي.

مرگونی نتیجی	د ژوند نه گواښوونکي نتایج			
	رواني روغتیا	په زیرون پورې اړوند	مزم فزیکي	حاد فزیکي
قتل				
ځان وژنه	د تروما څخه وروسته سټرس	د جنین سقط ناغوښتنی امیدواري	معیوبیت	جراحت
مورنی مرینه	ډپریشن	ناخوندی سقط جنسی ساري	جسمی شکایتونه	شاک
د ماشوم مرینه	اضطراب	ناروغی د ایډز په گډون	مزم انتانات	ناروغی
په ایډز پورې اړوند	د مخدارتو کارول	د تحیض گډوډي	مزم درد	انتان
	ځانته زیان رسول او داسی نور	د امیدواري اختلاطونه	معدی معایی	
		نسایي گډوډی	د خورلو گډوډي	
		جنسی گډوډی	د خوب گډوډي	
			د مخدرات الکولو اعتیاد	

### احساساتی - روانی - ټولنیز

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ټولو ډولونو سره د شدیدې او د ژوند گواښوونکي، احساساتي، رواني او ټولنيزي نتیجی شته دي.

ټولنيزي پایلي	احساساتي او رواني پایلي
د قرباني شوي ملامتول	اضطراب، ویره غصه
په ټولنه کي د دندې او ونډې له لاسه ورکول (لکه، د عاید لاس ته راوړل، د ماشومانو پاملرنه)	شرم، له ځان څخه کرکه، ځان ملامتول
ټولنيزه بدنمي	د ځان وژني فکرونه، یا سلوک پریښودل او بي هیلې کیدل
د ټولني لخوا رد کیدل او تجريد	رواني گډوډي لکه: وروسته د تروما سټرس
د اړیکو او کورنی ستونزي	ډپریشن

8 اخستل شوی له Heise L, Ellsberg M, Gottemoeller M. (2002) *Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached Article 10: Victims of Gender-based Violence*. In: PATH Series: Reproductive Health and Rights: Reaching the Hardly Reached, Article 10. Available at: <http://www.path.org/publications/pub.php?id=513>

## ۳، ۲، ۱ نوبت: ۳، ۲، ۱ د لارښوونې اصول

هر درس چې په دې ټریننگ کې ښودل شوي دي د څلور اصولو په بنسټ یې لارښوونه شوي<sup>9</sup>. په دغه ټریننگ کې به زده کړو چې د لارښوونې دغه اصول د په ژوندي پاتې شوی — تمرکز مهارتونو له لارې په عمل کې پلي کړو.

### د لارښوونې اصول:

#### 1. د ژوندي پاتې شوي اقرباني فزيکي خونديتوب ډاډمن کول

د ژوندي پاتې شوي او د هغه/هغې خونديتوب په هروخت کې ډاډمن کړئ. په یاد ولرئ چې ژوندي پاتې شوي کيدای شي ډار شوی وي او د مصونیت تضمین وغواړي. تاسو باید داسې پوښتنې یا خدمات وړاندې نه کړئ چې د ژوندي پاتې شوي یا د هغو خلکو د ژوند چې ورسره مرسته کوي (کورنۍ، ملګري او د ټولني خدمات یا روغتيايي کارکوونکي) خونديتوب تر ګواښ لاندې راشي.

#### 2. راز ساتنه ډاډمنه کړئ

ټول هغه معلومات چې د ګډونوالو په واسطه راټوليزی باید په خوندي ځای کې وساتل شي ترڅو د ژوندي پاتې شوي راز وساتل شي. سربيره پردې که غواړئ چې معلومات د بهرنیو ادارو سره شریک کړئ (لکه قضايی محکمه یا مشورتي مرکز)، تاسو باید د ژوندي پاتې شوي او که ژوندي پاتې شوي ماشوم وي د مور او پلار یا **بي د ولي نيکلي موافقه واخلئ**<sup>10</sup>. په ټولو پېښو کې باید د ژوندي پاتې شوي په اړه هغه معلومات چې د فرد د پېژندنې جزئیات لري، هیڅکله باید شریک نه شي. هڅه باید وشي چې په پروګرام جوړولو کې د بدنمي څخه مخنیوی وشي، لکه د ژوندي پاتې شوو پېژندګلوي ځکه هغوی یوځای ته راځي او تاسو هغوی ته د هغوي په اړه ځانګړي شی توزیع کوي.

#### 3. د ژوندي پاتې شوي اشويو (قرباني شوي اشويو) هیلو، حقوقو او وقار ته درناوی وکړئ او کله مو چې د یو

عملي کار د کولو لپاره تصمیم نیولو ترڅو د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د یوې پېښې څخه مو مخنیوی یا غیرګون ښودلی وي، د ماشوم ترټولو ښه علاقه مندي په پام کې ونیسئ. ټول تصمیمونه او کړنې د ژوندي پاتې شوي د هیلو، حقوقو او وقار په بنسټ پر مخ بوځئ. دا په دې معنی ده چې، خبرې اترې، ارزونې باید په ځانګړې توګه د مرکي کوونکي یا ژباړن سره چې همجنسه وي یا یې د ژوندي پاتې شوي په خوښه ټاکل شوي وي، په ځانګړې ځای کې ترسره شي. دا په دې معنی هم ده چې تاسو باید غیرقضاوتي لید وساتئ او د ژوندي پاتې شوي سره صبرناک پاتې شئ. تاسو باید ژوندي پاتې شوي، د هغه فرهنگ، کورنۍ او وضعیت ته بی احترامی څرګنده نه کړئ. د ژوندي پاتې شوي څخه یواځې اړونده پوښتنې وکړئ: د ژوندي پاتې شوي بکارت کومه موضوع نه ده او باید چې بحث پرې ونکړئ. په ژوندي پاتې شوي باید د ارزونې، ازموینې یا مرکي کې چې نه غواړي ګډون وکړي، هیڅکله زور را نه وړئ چې ګډون په کې وکړي. سربيره پردې که ژوندي پاتې شوي ماشوم وي، ټول تصمیمونه باید د هغه د خوښې سره سم پر مخ بوتل شي. مراقب (مراقبت کوونکی) باید د تصمیم نیولو پر مهال د ماشوم عمر، جنس، فرهنگي پخوانی وضعه، عمومي چاپیریال او د ماشوم تاریخچه په پام کې ونیسئ. همدارنګه مراقب باید جنسي تیري د ژوندي پاتې شوي ماشوم په اړه د ترټولو ممکنه مراقبتونو د چمتو کولو د تصمیم نیولو پر مهال، عیني معیارونه، معقول نظریات او د ماشوم خپل نظر په پام کې ونیسئ.

#### د نه تبعیض ډاډمن کول

هر کاهل یا ماشوم ته باید یو اندوله پاملرنه، او مرسته د نژاد، دین، ملیت، توکم، جنس، یا جنسي تمایل په پام کې نه نیولو سره، ورکړل شي.

<sup>9</sup> د مهاجرینو لپاره د ملګرو ملتونو عالی کمیشنری (UNHCR). د مهاجرین په وړاندې جنسي تیري: د مخنیوی او غیرګون لارښود. جینوا: کمیسیون؛ ۱۹۹۵، ۲ څپرکی

<sup>10</sup> د رازساتنې په اړه د استثناءاتو لپاره ۷، ۲ نوبت ته مراجعه وکړئ.

## ۲، ۳ درس- نوبت ۲، ۳، ۴ (۱): د پايلو سره مقابله

### (د تمرين وسايل)

هره جمله د اړونده پايلو سره ونښلوي.

غبرگون	جمله
أ. د پيښې بيا بيا په ياد راتلل او د شپې خپسې نيول	1. «زه تل ډاريرم. يوه ناڅاپي چغه، يو په قهر غږ، خوځېدونکي بوټي او زه ډاريرم. همدارنگه زه ډاريرم که زما ميره پوه شي ما به طلاق کړي او کورنۍ به مې ماشومان راڅخه واخلي.»
ب. غصه او دښمنۍ	2. «زه د غصې او خيزو هلو احساس کوم.»
ج. گناه او ملامتيا	3. «زه غواړم هغه ووژنم، زه له هغه څخه کرکه کوم، هرڅه، هرڅوک.»
د. په ځان باور له لاسه ورکول	4. «زه احساس کوم چې هيڅوک نه لرم چې خبرې ورسره وکړم او په ما پوه شي او مرسته راسره وکړي. زه په خپل شاوخوا کې هيچا ته په دې اړه څه نشم ويلای.»
ه. ويره	5. «زه د ناهيلۍ احساس کوم. آيا زه به بيرته په کنترول کې راشم؟»
و. خجالت يا شرم	6. «زه احساس کوم چې ليوڼۍ کيرم - يوه شيبه زه هيڅ احساس نه کوم بيا سمدلاسه ځان ډير په غصه احساسوم.»
ز. کمزوري او د کنترول له لاسه ورکول	7. «زه سمه يم، زه به سمه شم. زه هيڅ مرستې ته اړتيا نه لرم.»
ح. انکار کول يا نه منل	8. «زه احساس کوم چې ما يو څه کړي چې داسې پېښه وشوه. که چيرې ما داسې نه وای کړي...»
ط. ډېرېشن	9. «زه ځان ډير چټله احساسوم، همدا اوس په ما کې څه خرابۍ شته. آيا تاسو ويلای شئ چې په ما جنسي تيري شوی؟ خلک به څه فکر کوي؟»
ي. بېگانه توب يا لری والی	10. «زه احساس کوم چې زه نو نور څه نشم کولای... زه د خپل ځان له خوا د کرکې وړ يم. زه اوس بې ارزښته يم.»
ک. په خوی کې بدلون	11. «ناڅاپه زما د ټولني خلک له ماسره خبرې نه کوي - زما گاونډيانو له ماسره مرسته ودروله او ماشومان په ښوونځي کې زما ماشومان خوروي.»
ل. د اړیکو ستونزې	12. «د جنسي تيري را په دې خوا زما په کورنۍ کې ترينگلنټيا ده.»
م. اضطراب	13. «زه به څنگه پر مخ ولاړه شم؟ زه ځان ډيره ستومانه احساسوم او نور نو ماته هيڅ څه په زړه پورې نه دي.»
ن. بدنایي او تبعيض	14. «زه د هغه يرغل په اړه فکر کول نه شم درولی. کله چې ويده کيرم په خوب کې مې خپسې نيسي.»

## ۳,۲ درس – نوټ ۲, ۳, ۲): هغه فکتورونه چې مقابله، ارتجاعیت (بیرته گرځیدنه) او بیارغاونه بڼه کوي

### تعریفونه:

- ◀ **ارتجاعیت (بیرته گرځیدنه)** د یو شخص د بیرته گرځیدو وړتیا ته وایي، ترڅو په ستونزو برلاسی شي او د بدلون او ستونزو سره تطابق وکړي. ارتجاعیت د ژوندي پاتې شوي د ځانگړتیاوو او یو شمیر بهرنیو فکتورونو په واسطه ټاکل کیږي.
  - ◀ **مقابله** هغو ځانگړو اخلاقي، رواني او ټولنیزو هڅو ته ویل کیږي چې خلک یې د له ستړس څخه ډکو پېښو باندې د برلاسه کیدو، زغم، کمولو یا د هغو د ترټولو لږ حد ته را ټیټولو لپاره په کار اچوي.
  - د مقابلي بیلابیل ډولونه شته دي. مهم اصلي ډولونه یې د ستونزې- حلولو کړنلاره – د یو فعال څیز د کولو لپاره هڅې ترڅو له ستړس څخه ډکې پېښې آسانه کړي – او په احساساتو – متمرکز کړنلاره، چې په هغې کې د ستړس څخه ډکې یا له ډیر ستړس څخه ډکې پېښې د پایلو د منظم کولو لپاره هڅې شاملیږي.
  - دا چې د مقابلي د کومې لارې څخه په کوم ډول کارواخستل شي د شخص او همدارنگه د پېښې او چاپیریال په ځانگړتیاوو پورې اړه لري<sup>11</sup>.
- دواړه هم **فردی فکتورونه** او هم د **چاپیریال فکتورونه** په مقابلي، ارتجاعیت (بیرته گرځیدنه) او بیارغاونه باندې اغیز لري.

### د ژوندي پاتې شوي فردی ظرفیت:

- د ژوندي پاتې شوي مهارتونه، پوهه او شخصیت:
- د ځانگړتیاوو درلودل لکه، د نفس عزت، د ځان کنټرول، د مقابلي مثبت مهارتونه، د نیک لید احساس، د مرستې او کمک لټولو وړتیا په مقابلي، ارتجاعیت او بیارغاونه مثبت اغیزه لري.
- فردی تاریخچه: آیا ژوندي پاتې شوي په خوندي چاپیریال کې لوی شوي دي؟ آیا ژوندي پاتې شوي شوي شوي مخکې هم د ناوړه گټه اخستنې یا د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی سره مخامخ شوي او که نه؟
- که چېرې ژوندي پاتې شوي د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی، جنسي تیري یا ناوړه گټه اخستنې سره مخامخ شوي وي، او د ژوند په لومړیو وختو کې پرې سترگې پټې کړې وي، په ځانگړي توگه په ماشومتوب کې، د هغه یا هغې د مقابلي مهارتونه بنایي اغیزمن شوي وي.

### د چاپیریال فکتورونه:

- ټولنیزې شبکې او مرسته: آیا ژوندي پاتې شوي د کورنۍ یا ټولني په سملاسي پراخه مرسته تکیه کولای شي؟ د ژوندي پاتې شوي ځای د هغه یا هغې په ټولنه کې چیرته دی؟ د ژوندي پاتې شوي او د هغه/هغې د کورنۍ ټولنیز- اقتصادي وضعیت څنگه دی؟ آیا د عاید سرچینه لري؟
- د ټولنیزې شبکې (کورنۍ، ملگري) شتون به د ژوندي پاتې شوي لپاره غبرگونونه او مرستې لټون آسانه کړي. پیاوړې ټولنیزه مرسته کولای شي چې مقابله، ارتجاعیت او بیارغاونه آسانه کړي.
- ټولنیز فکتورونه، فرهنگ او دین: آیا سوله او امنیت شته؟ د ژوندي پاتې شوي د ټولني لخوا د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي ته کومه سترگه کتل کیږي؟ په ټولنه کې د تاوتریخوالی سره د چلند دودیزې لارې کومې دي؟ آیا ژوندي پاتې شوي دیداره دی؟
- د حال بیانولو او مراسمو دیني او دنیوي ډیرې دودیزې لارې د ستونزمنو شرایطو سره د مقابلي لپاره په دودیزه منل شویو لارو د یوې برخې په توگه کار کوي. همدارنگه د احساساتو د اظهارلو مقررات

<sup>11</sup> تعریف له لاندې مأخذ څخه اخستل شوی دی: John D. and Catherine T. MacArthur Research Network on Socioeconomic Status and Health

لکه قهر او نامیدې چې په فرهنگونو کې سره توپیر لري، مقابله او بیارغاونه اغیزمنه کوي<sup>12</sup>. دین کولای شي یوې موخې ته احساس ورکړي چې کولای شي مقابله آسانه کړي.

### د مقابلي میکانیزمونه

د مقابلي د مثبتو لارو هڅول	د مقابلي د منفي لارو مخه نیول
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ د ملگرو او کورنۍ سره خبرې وکړئ او وخت ورسره تیرکړئ.</li> <li>○ د ستونزو په اړه د یو چا سره چې باور پرې لري بحث وکړئ.</li> <li>○ هغه فعالیتونه ترسره کړي چې ستاسو په ارامتیا کې مرسته کوي (لمونځ، لوستل، د ماشومانو سره لوبې، ...)</li> <li>○ فزیکي تمرینات ترسره کړئ</li> <li>○ د آرامتیا تمرینات ترسره کړئ</li> <li>○ د ځان سره د ځان آرامولو خبرې وکړئ.</li> <li>○ د نورو سره مرسته وکړئ</li> <li>○ پوره خوب وکړئ</li> <li>○ په منظمه توګه خواړه وخورئ او اوبه وڅښئ..</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ د مقابلي لپاره، مخدرات یا دخانیات مه اخلئ یا الکول مه څښئ.</li> <li>○ ځان د ملگرو او کورنۍ څخه مه جلا کړئ</li> <li>○ ټوله ورځ مه ویده کړئ</li> <li>○ په خوړو کې افراط او تفریط مه کړئ.</li> <li>○ ډیر مه تندیرئ</li> <li>○ د خپل نظافت څخه سترګې مه پټوئ</li> <li>○ ټول وخت کار مه کړئ.</li> </ul>

نوموړي شخص ته معلومات ورکړئ او نورو خدماتو (رواني، ټولنیز، حقوقي او د امنیت خدماتو) ته چې فکر کوي ګټور وي د لاسرسی لپاره ورسره مرسته وکړئ، خو کورته وړلو او په خوندي ځای کې د ساتلو چې نور خلک هغه و نه مومي، په اړه ورته خبر وکړئ، ځکه دا کار کولای چې د هغه اهغې خونديتوب نور هم زیانمن کړي.

- د هغه اهغې د حقوقو، امنیت او د شته مختلفو خدماتو (رواني، ټولنیز، حقوقي او محافظتي) په اړه ورته ساده او سم معلومات ورکړئ.
- د شته خدماتو سره د اړیکو په اړه ورته د جزئیاتو سره معلومات ورکړئ او مناسب اخطار هم ورته د کور ته د وړلو او د نور څخه په پټ ځای کې د ایښودلو په اړه ورکړئ.
- ژوندي پاتې شوي نیغ په نیغه ولیرئ.
  - که ممکن او مناسب وي، د شخص سره تر خدماتو پورې یوځای ولاړ شئ.
  - اړونده خدماتو ته زنگ ووهئ او د ملاقات وخت ورسره وټاکئ.
- د اړتیا په صورت کې د تعقیب پلان ورته جوړ کړئ.

د ژوندي پاتې شوي سره د کورنۍ له شبکو او نورو ټولنیزو مرسته کوونکو سره د اړیکو په ټینګولو کې مرسته وکړئ.

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی هغه ژوندي پاتې شوي چې ښه ټولنیز ملاتړ او مرسته لري په ښه ډول مقابله کولای شي.

- د ټولنیز ملاتړ اهمیت ورته تشریح کړئ.
- له هغې سره د په ټولنیزه شبکه کې د هغو خلکو په پیژندنه کې مرسته وکړئ چې له هغو سره لاسرسي موندلې شي او هغه پرې باور وکړي چې د هغو سره د خپلو تجربو په اړه خبرې وکړي.
- که چیرې یو ژوندي پاتې شوي تاسو ته ووايي چې کوم ډول دعا، دیني رسوم یا د کوم دیني مشر کولای شي د هغه سره مرسته وکړي، هڅه وکړئ چې د هغوی اړیکې د روحاني ټولني سره جوړې کړئ

<sup>12</sup> یونیسف (UNICEF)، رواني ټولنیز پروګرام جوړونه، سیمه ایز لارښود

## د بڼخو سره د منفي احساساتو په مقابلي کي مرسته

د دندې مرسته	د بڼخو سره د منفي احساساتو په مقابلي کي مرسته
	د احساساتو د غبرگون ځيني لاري
	ناهيلى « ډيري بڼخي د خپل وضعیت بڼه کول اداره کوي. د وخت په تيريدو سره به تاسو وگوري چې څه هيله شته»
	ناميدي د هغي په ځواکمنی باندې تمرکز وکړی چې هغي پخوا يې د يو ستونزمن يا خطرناک حالت سره څنگه چلند کړی وو.
	کمزوري او د کنترول ه لاسه ورکول «تاسو نن ځيني لاري او موقع لری چې څنگه بايد پرمخ ولاړ شئ».
	په ذهن کي بيا تکرار تشریح يې کړی چې دا معمول دي او د وخت په تيريدو سره اکثراً کمپري يا بيخي له منځه ځي.
	رد کيدل « هغه څه چې تاسو ماته وويل زه يې جدي گنم، که چيري په راتلوکي کي مرستي نه اړتيا لري زه به همدلته يم».
	گناه   ملامتي « تاسو بايد په هغه څه کي چې په تاسو پيښ شوي ځان ملامت نه کړی. تاسو د هغه د اخلاقو يا سلوک مسؤليت نه لری.»
	شرم « په هغه څه کي چې پيښ شوي تاسو خپل عزت له لاسه نه دی ورکړی، تاسو ارزښت لري.»
	غیرواقعي ويره تینگار وکړی، «اوس تاسو په خوندي ځای کي یاست. مور به په دې اړه خبرې وکړو چې څنگه تاسو خوندي وساتو.»
	کرختي « دا د ستونزمنو پيښو په وړاندې معمول غبرگون دی. تاس به بيا احساس وکړي – چې ټول په بڼه وخت کي دي.»
	مزاجي بدلونونه تشریح کړی چې دا معمول کيدای شي او د رغيدو له بهير سره به آسانه شي.
	د مرتکب په اړه قهر پوه يې کړی چې دا يو مناسب احساس دی.
	اضطراب « دا معمول دی، خو مور به په دې بحث وکړو چې څنگه د لږ اضطراب احساس وکړی.»
	بي مرستي « مور دلته ستا د مرستي لپاره يو.»



## د پایلو سره د مقابلي د نوبت ځوابونه

1. بیان: «زه په دوامداره توګه وپیرېم. یو ناڅاپی غبر، یو په قهر آواز، د ګڼو بوټو حرکت او زه وپیرېم. همدارنګه زه وپیرېم که زما میره پوه شي ما به طلاق کړي، او زما کورنۍ به زما ماشومان را څخه واخلي.»

پایله: ویره

د یو تیري په بهیر کې ډیرې ژوندي پاتې شوي د خپل ژوند په اړه ډارېږي. دغه ویره ډیرې وختونه د تیري کونکي د ګواښ مستقیمه نتیجه وي. د تیري څخه وروسته، ژوندي پاتې شوی کیدای شي د ترورمۍ (تیاره)، بیرون ته د یواځې تګ څخه ویره ولري. کیدای شي دوی د امیدواري یا د جنسی ساري ناروغیو، یا د بیا تر تیري لاندې راتلو لکه کبله د ویرې سره مخامخ شي. کیدای شي دوی د جنسی تیري د ممکنه پایلو له کبله وډار شي، یا هم د نورو سره د اړیکو، د ژوند او د روغتیایي حالت له کبله ویره ورته پیدا کړي. یو ژوندي پاتې شوی کیدای شي د تیري کونکو لخوا د غچ یا له نورو کسانو که هغوی د پېښې په اړه راپور ورکړي، وپیرېږي.

د مقابلي میکانیزمونه:

دا ټولې ویرې د اندېښنې وړ دي او پاملرنه کونکي باید هڅه وکړي چې د عملي ګامونو د پورته کیدو څخه ډاډ ترلاسه کړي چې ژوندي پاتې شوي تر ممکنه حده پورې خوندي دي. په ټولو پېښو کې پاملرنه کونکي باید د ژوندي پاتې شوي ویرې ته د یو مشروع څیز په توګه درناوی وکړي او د داسې کړنلارې په جوړولو کې ورسره مرسته وکړي چې په ورځني ژوند کې خونديتوب او باور په تدریجی ډول منځ ته راوړي. روغتیایي مرکز ته لیرل د جنسی تیري د طبي پایلو د ویرې په کمولو کې مرسته کولای شي. د راز ساتنې تضمین کولای شي چې نورو په واسطه پیدا شوي قوی منفي پایلو خطر لږ کړي.

2. بیان: «زه د غصې او خیزو هلو احساس کوم.»

پایله: اضطراب

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی څخه ژوندي پاتې شوي معمولاً د شدید اضطراب سره مخامخ کېږي، چې کیدای شي د فزیکي غبرګونونو په ډول لکه په نفس ویستول کې ستونزې، د عضلاتو شخړېدل، زړه بدوالی، د معدي یا سر دردونو څرګند شي. چې دوی په آسانی سره وارخطا او ترهیري.

د مقابلي میکانیزمونه:

دغه غبرګونونه کیدای شي د موضوع لاندې د سترس سره د ژوندي پاتې شوي تدریجی تعامل اود سترس د کنټرول د تګلارې له تطبیق سره په ګډون کړي. د آرامتیا تمریناتو وړاندیز، یا عبادات او یا هم فزیکي تمرینات د اضطراب په مقابله کې مرسته کولای شي.

بیانه: «زه غواړم هغه ووژنم، زه له هغه څخه کرکه کوم، هرڅه، هرڅوک.»

پایله: قهرادبښمنی

غصه د خلکو لپاره یو ستونزمن احساس دی. اوس له غصې څخه د ښځو او ماشومانو مخنیوی کېږي، او ډیر ځله غصه د اصلي موخې پرځای په بل چا وي. د ژوندي پاتې شوي غصه د تیري کونکي په مقابل کې د هغه څخه ډیره ده چې قضاوت یې کېږي. همدارنګه کیدای شي د هغو غبرګونونو په مقابل کې هم غصه وکړي چې د نورو سره یې د خپلې تجربې د شریکولو پرمهال ترلاسه کوي.

د مقابلي میکانیزمونه

د هغو د تجربو د شریکولو پرمهال باید پوه شو چې د ژوندي پاتې شوي د غصې غبرګون قانع کونکی دی او د دښمنۍ دغه احساسات یو طبیعي احساس دی نه یو اړین منفي احساس. خو بیا هم د یو ژوندي پاتې شوي سره که تاسو چلند کوي نو خیر اوسئ چې تاسو هم کیدای شي د دغې غصې موخه وګرځئ، او تاسو باید د ژوندي پاتې شوي سره د هغه د غصې د څرګندولو په لارو کې مرسته وکړئ. غصه څرګندوي چې ژوندي پاتې شوي د تیري ټوله پوره په خپل ځان نه اچوي، خو پوهیږي چې د تیري مسؤل تیری کونکی دی. دا ډیره مهمه ده چې د هغې لحظې په طرف کار وکړو چې کله ژوندي پاتې شوي د ټولني ونډه د تیري کونکي او د تیري د پېښیدو لپاره د شرایطو په برابرولو کې وګوري. بیا هم تاسو

کولای چې د ژوندي پاتې شوي سره د غصې د تشولو او دښمنۍ د له منځه وړلو د خوندي لارو په موندلو کې مرسته وکړي او د هغوي انرژي په مثبت لاره وکاروي، لکه په حقوقي بهير کې گډون.

4. «زه احساس کوم چې هيڅوک نه لرم چې خبرې ورسره وکړم او په ما پوه شي او مرسته راسره وکړي. زه په خپل شاوخوا کې هېچا ته په دې اړه څه نشم ويلی.»

**پايله: بيگانه توب او تجريد**

که چيرې د جنسيت په بنسټ د تاوتریخوالي څخه ژوندي پاتې شوي د دې وړ نه وي چې خپلې تجربې يا پېښې د نورو سره شريکې کړي، نو اکثراً د بيگانه توب، تجريد او نااميدۍ له احساس سره مخامخ کېږي. هغوي د خپلو تجربو په اړه د خبرو کولو څخه ډډه کوي، سره له دې چې پوهېږي چې د تاوتریخوالي يادول دردناک دي، دوی ډارېږي، چې نور دی نشي درک کولای، او دوي د بدنې يا د ملگرو يا کورنۍ لخوا د تجريد کيدو څخه ډارېږي. خو ډيرې ژوندي پاتې شوي هيڅکله خپلې پېښې نه هيروي او د شپې د خپسې او بيا بيا ورپه ياديدو په ډول يې په ذهن کې تيرېږي. د تاوتریخوالي په اړه نه خبرې کول، خو په ذهن کې يې بيا بيا راوستل او د شپې د خپسې په ډول بيا بيا راتلل، د گونگي ويري لامل کېږي چې د ژوندي پاتې شوي د رغيدو مخه نيسي.

**د مقابلي ميکانيزمونه:**

تاسو د پاملرونکي په توگه د داسې يو «خوندي شخص» په توگه خدمت کوي چې ژوندي پاتې شوي په تاسو اعتماد کوي. ژوندي پاتې شويو ته د هغو رازساتنه تضمين کړئ، او د مرستې ډلې يا نورو خوندي ځايونو ته يې چې وکولای شي خپلې انديښنې شريکې کړي او بيارغونه پيل کړي، راجع کړي. دا ډيره مهمه ده چې ژوندي پاتې شوي بايد فرصت ولري چې په زړه سواندي او نه قضاوتي ډول ورته غور ونيول شي. دا ډيره مهمه ده چې ژوندي پاتې شوي بايد پوه شي چې دوي يواځې نه دي، دوی ليوڼي نه دي او دوي مرسته ترلاسه کولای شي. ډاډ ترلاسه کړي چې ژوندي پاتې شوي فرصت لري چې خپلې انديښنې له هغو خلکو سره شريکې کړي چې له دې سره په يوه زړه او مهربانه دي او غواړي چې د ژوندي پاتې شوي وقار پرځای کړي او د هغه هغې په رغيدو کې مرسته کوي. کيدای شي چې ژوندي پاتې شوي د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په اړه خبرې وکړي يا يې و نکړي – تاسو بايد د هغه دغه خوښه درنده وگڼئ په داسې حال کې چې هغوي ته ډاډ ورکوي، که چيرې هغه وغواړي چې په اړه يې بحث وکړي تاسو ورته حاضر ياست، او قضاوت به نه کوئ او معلومات به محرم وساتئ. همدارنگه تاسو بايد له هغو سره مرسته وکړئ ترڅو څرگنده کړئ چې آیا د هغوي په چاپېر کې نور څوک هم شته چې احساس يې راوپاروي يا د هغو څخه مرسته ترلاسه کولای شي (که په هغوي د تاوتریخوالي په پېښې باور کوي او که نه).

د پاملرنه کوونکي او د ټولني د يو غړي په توگه مهمه ده چې ټولنه د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د لاملونو او پايلو په اړه حساسه کړئ په ځانگړې توگه د جنسې تيرې په اړه ترڅو د ټولني لخوا د ژوندي پاتې شوي رټل ترټولو لږ حد ته ورسوي. دا مهمه ده چې تاسو بايد په دې ټينگار وکړئ چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د جنسې تيرې په گډون يواځې په يو فرد ناوره اغيزې نه لري بلکه ټوله ټولنه ترې اغيزمنه کېږي.

5. «زه د ناهيلې احساس کوم. آیا زه به بيرته په کنټرول کې راشم؟»

**پايله: ناهيليتوب او د کنټرول له لاسه ورکول**

له دې کبله چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي ټول ډولونه د ژوندي پاتې شوي په خپل بدن او ذهن د کنټرول له لاسه ورکولو لامل کېږي، د يو پاملرنه کوونکي بنسټيزه دنده دا ده چې له ژوندي پاتې شوي سره د کنټرول په بيرته ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

**د مقابلي ميکانيزمونه:**

پاملرنه کوونکي کولای شي چې د ژوندي پاتې شوي په ژوند کې د کنټرول د حس په بيرته ترلاسه کولو کې د کړنلارو او خوښو د تشريح، د هغوي د درناوي، مشورې ورکولو له لارې مرسته وکړي. د ژوندي پاتې شوي سره مرسته پرته د تحميل کولو څه ترټولو مهمه او د ژوندي پاتې شوي د پاملرنې ترټولو ستونزمن مهارت دی. له هغوی سره د ستونزو لپاره د حل لارو په موندلو کې مرسته، لکه څنگه ژوند جوړولای شي، کولای شئ د کنټرول د احساس په بيرته ترلاسه کولو کې مرسته وکړئ.

6. **پيانه:** زه احساس کوم چې ليوڼی کېږم – يوه شيبه زه هيڅ احساس نه کوم بيا سمدلاسه ځان ډير په غصه احساسوم.

### پایله: د مزاج بدلون

د ژوندي پاتې شوي احساسات کيدای شي د شديد احساساتي درد څخه تر بشپړې کرختي پوري بدلون ومومي. کيدای ځانونه غمگين، نارامه يا تش شوي، مغشوش يا زښت ډير په غصه احساس کړي. د هغو خيالي احساساتو احساسول چې دوی يې کنترول نه لري د دوی د دې باور لامل کيږي چې دوی د رواني له نظره بې ثباته او ليوني دي.

د معمولو ناوړه پيژندل شويو (سوء تفاهم) غبرگونونو په منځ کې د کرختی احساس – د ډيرو وپرونکو پيښو په وړاندې معمول غبرگون دي، په ځانگړي توگه په لومړي پړاو کې. د ژوندي پاتې شوي د چاپير خلک معمولاً دغه غبرگون په غلظه درک کوي. د بيلگې په توگه، کيدای شي هغوی داسې وگڼي چې هغوی په وضعيت کنترول لري، يا هغوي آرامه وي او په دې اړه نه دي زيانمن شوي. يو آرام غبرگون خلکو ته دا فکر ورکوي چې په ژوندي پاتې شوي هيڅکله جنسي تيری نه دی شوي. خو بيا هم د ډيرو شديدو پيښو په اړه دا د قرباني يا ژوندي پاتې شوي د مقابلي خپله لاره ده.

### د مقابلي ميکانيزمونه:

د پاملرنه کوونکي په توگه کولای شو په دې تشریح سره چې د مزاج شديد بدلونونه د ډيرو له سترس څخه ډکو پيښو په مقابل کې يو معمول او عادي غبرگون دي، مرسته وکړو. همدارنگه ژوندي پاتې شوي ته بايد ډاډ ورکړل شي چې کله دوي د وضعيت په اړه ښه پوه او د وضعيت د اغيزو سره مقابله وکړي، دغه ډول غبرگونونه به په پرمختللي توگه کم شي. د کرختی د احساس لپاره دا مهمه ده چې پوه شو، چې کرختی يو عادي غبرگون دی او د دې علامه نه ده چې سړی په کنترول کې دی، يا پيښه حقيقي نه وه يا نه ده. ژوندي پاتې شوي ته د دا ډول غبرگون تشریح کول له هغوی سره د دغه غبرگون په پيژندلو او پوهيدلو کې مرسته کولای شي. شديده او پرلپسې کرختي د عقلي گډوډی ( mental disorder) يوه علامه کيدای شي او د رواني روغتيايي خدماتو د ترلاسه کولو لپاره د ليرلو لپاره يو شاخص دی.

7. «زه سمه يم، زه به سمه شم. زه هيڅ مرستې ته اړتيا نه لرم».

### پایله: انکار کول (ډول)

د تيرې د لومړنی پرغل پسې يا حتی څو مياشتني وروسته، يو ژوندي پاتې شوي نورو ته يا خپلو ځانونو ته انکار کوي چې په دوي دې تيری شوی وي. هغوی هڅه کوي چې د هغې پيښې ياد د بيرته ثبات د لاسته راوړلو د هڅې په توگه له پامه ورغورځوي.

### د مقابلي ميکانيزمونه:

د يو پاملرنه کوونکي په توگه دا مهمه ده چې د ژوندي پاتې شوي سره د هغه څه په پوهاوي کې مرسته وکړئ چې پيښ شوي دي، ترڅو چې هغه مرسته ومني او د بيارغاونې بهير پيل کړي. خو بيا هم انکار کول يو قوی دفاعي ميکانيزم دی. له دې کبله په ژوندي پاتې شوي بايد هيڅکله فشار را نه وړل شي چې پيښه تشریح کړي يا يې جزئيات افشاء کړي! په غور نيولو او د پاملرنې په څرگندولو سره کولای شي چې يو خوندي چاپيريال جوړ کړئ چې ژوندي پاتې شوي وکولای شي باور وکړي او خپل احساس څومره چې دوی ته مناسب ښکاري شريک کړي. بايد په ياد وساتئ چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی او جنسي تيری په پرلپسې توگه شته او د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی ټول ډولونه، جنسي ځورونه، او تاوتریخوالی د گواښولو په توگه ورسره مخامخ کيږي او کولای شي چې له زياته ډکې پایلې ولري.

8. بيانيه: «زه احساس کوم چې ما يو څه کړي چې داسې پيښه وشوه. که چيرې ما داسې نه وای کړي».

### پایله: گناه/ملا متي

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي څخه ژوندي پاتې شوي د جنسي تيرې په گډون، کيدای شي احساس وکړي چې دوی نشوای کولای چې د پيښې څخه د مشاجري په واسطه مخنيوی کړی وای. دا ډول غبرگونونه په ځواکمنه توگه د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د افسانو يا کيسو سره تړاو لري چې په ټولنه کې خپرې شوي دي چې ډيري وختونه د تيرې کوونکي پرځای ژوندي پاتې شوي پر يا ملامت گڼي. د ملگرو، کورنۍ، گاونډيانو او پوليس چلند او غبرگونونه کولای شي چې د ژوندي پاتې شوي خپل احساس نور هم پياوړی کړي چې د مخنيوي لپاره يې بايد په دې اړه يې پوښتنه کړي وای يا يې څه کړي وای. کيدای شي ژوندي پاتې شوي د ملامتی احساس وکړي چې خپلې کورنۍ او خپل ځان ته يې له دې کبله د شرم لام شوی چې په دې اړه پوليسو او نورو ته خبري کړي او راپور يې ورکړی دی. همدارنگه هغوی باور کوی چې په ډيره پياوړتيا سره يې بايد مقاومت کړی وای چې له دې کبله هم ځانونه ملامت گڼي. دا په ځانگړي توگه د کاهلو ژوندي پاتې شويو لپاره چې په ماشومتوب کې ترې ناوړه گټه اخستل شوې سمه ده، هغوی چې ځان د اوس په څير چې لوی شوی دي احساسوي، پرځای د دې ځان د ناوړه گټه اخستني د وخت سره سم احساس کړي.

**د مقابلې میکانیزمونه:**

د پاملرنه کوونکو او د ټولني د یو غړي په توگه، زموږ دنده ده چې داسې معلومات برابر کړو چې څرگنده کړي چې سړي، ښځې او ماشومان کولای شي د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی سره په ډیرو شرایطو کې مخامخ شي. تیري کوونکی تل په غلطه ده نه ژوندي پاتې شوی. یو ژوندي پاتې شوی هیڅ نه شي کولای دا دي چې «غوښتنه یې کړې وي». په ټولو شرایطو کې، پاملرنه کوونکی باید ټینګار وکړي چې ژوندي پاتې شوي ملامت نه دي همدا تیری کوونکی دی چې باید د ترسره شوي جرم بشپړ مسؤلیت په غاړه واخلي. خو بیا هم هغوی باید پوه شي چې د ژوندي پاتې شوي لخوا د دې خبرې منل وخت ته اړتیا لري او د ژوندي پاتې شوي د ملامتی احساس د بیا ډاډ ورکولو پرمهال پوهاوی ته اړتیا لری چې دوی مسؤل نه دي.

9. «زه ځان ډیر چټله احساسوم، همدا اوس په ما کې څخه خرابی شته. آیا تاسو ویلای شئ چې په ما جنسي تیری شوی؟ خلک به څه فکر کوي؟»

**پایله: خجالت اشرم**

ډیر هغه خلک چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی سره مخ شوي دي د سخت شرم او خجالت احساس کوي. دوي ډیر وخت ځانونه ناپاکه او د ټول عمر لپاره ځان نشانداره گڼي. دغه غبرگون کولای شي د تیري په اړه د خبرو کولو مخه ونیسي. د فرهنگي شالید کولای شي دا ډول احساس نور هم شدید کړي، لکه هغه ټولنیز مسائل چې د ښځې درناوی یې احاطه کړي او د عفت یا پاک لمنی اړتیا. دغه غبرگونونه دي چې ژوندي پاتې شوي باید د زیاتیدونکی تعصب او بدنامی لاندې ژوند وکړي، همدارنگه ځیني په هغو افسانو چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ځانگړي توگه په جنسي تیری پورې اړه لري، باور لري. همدارنگه د هغو ښځو حال هم همدارنگه دي چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د نورو ډولو په لومړیو پړاوونو کې یې د مرستې غوښتنه نه ده کړې.

**د مقابلې میکانیزمونه:**

د ژوندي پاتې شوي پاتې شوي لپاره د فرصتونو برابرول ترڅو دغه باورونه بیان او پوښتنې وکړي، د هغو سره مرسته کوي ترڅو د تیري مسؤلیت په تیري کوونکي باندې واچوي. رازساتنه او محرمیت په ځانگړي توگه مهم دي، د دې لپاره چې ژوندي پاتې شوي د پاملرنې ترلاسه کولو پرمهال ځان آرام او هوسا احساس کړي. په دې ټینګار چې د خجالت احساس ډیر نارمل او عادي غبرگونونه دي کولای شي د ژوندي پاتې شوي سره د دا ډول احساساتو په منلو او ورسره چلند کولو کې مرسته کوي. د ژوندي پاتې شوي سره د هغو حالتو په پیژندنه کې مرسته کوي چې د بدنامي او تعصب سره مخامخ کيږي چې د شرم او خجالت احساسات ټینګوي، او د دا ډول حالاتو سره په چلند کې ورسره مرسته کوي. د ژوندي پاتې شوي لپاره د نورو سره د کار کولو فرصتونو برابرول د دې لپاره چې د ژوندي پاتې شوي په اړه د ټولني چلند بدل کړي، کولای شي چې د شرم احساس کم کړي او په فردی او ټولنیزه کچه پیاوړی شي.

10. «زه احساس کوم چې زه نو نور څه نشم کولای... زه د خپل ځان له خوا د کرکې وړ یم. زه اوس بی ارزښته یم.»

**پایله: په ځان د باور له لاسه ورکول**

د تاوتریخوالی سره مخامخ کیدل ژوندي پاتې شوی د هغه کلک حقیقت سره مخامخ کوي چې دوی نه شي کولای چې تل د خپل ځان ساتنه وکړي، که هر څومره سخته هڅه هم وکړي. تیری یواځی د ژوندي پاتې شوي په ځان باندې فزیکي یرغل نه بلکه همدارنگه د هغوي احساسات، فکر او ټولنیز چلند هم اغیزمن کوي. د تیري سره مخامخ کیدل ډیرې زیان منونکي موضوع گانې را منځ ته کوي چې کیدای شي په ځان باور له منځه یوسي او د نړۍ په اړه فکر خراب کړي. تاوتریخوالی ژوندي پاتې شوي تحقیر او سپکوي. له دې کبله دا د حیرانتیا خبره نه ده چې ژوندي پاتې شوي اکثرأ د په ځان لږ باور سره مخامخ کيږي.

**د مقابلې میکانیزمونه:**

د بیارغاونې د بهیر د آسانولو لپاره، پاملرنه کوونکي باید د ژوندي پاتې شوي سره د باور د نوی پیدا شوي احساس په موندلو کې مرسته وکړي. باور کیدای شي چې د هغه درک او پوهی سره پیل شي چې د تاوتریخوالی څخه ژوندي پاتې کیدل د نه منلو وړ ځواک او تصمیم پکار لري. هر کار چې ژوندي پاتې شوی تر سره کوي (لکه ، پولیسو ته تگ، د مرستې لټول، د کیسي شریکول..) باید و هڅول شي او د بیا باور او بیارغاونې د ترلاسه کولو په لور باید د یو گام په

توگه وپیژندل شي. د پاملرنه کونکو په توگه دا اړینه ده چې، مور باید د ژوندي پاتي شوي د خوي، د مقابلي ميکانيزمونو او فردي لاسته راوړنو په مثبتو اړخونو تمرکز او فکر وکړو.

**11. بيانيه:** «ناخپه زما د ټولني خلک له ماسره خبرې نه کوي – زما گاونډيانو له ماسره مرسته ودروله او نور ماشومان په بنوونځي کې زما ماشومان خوروي».

#### پايله: بدنامي او توپير ورکول

د ژوندي پاتي شوي لپاره بدنامي او توپير ورکول يوه عامه ستونزه ده. چې کيدای شي په مختلفو ډولونو کله د گانډيانو او د ټولني د نورو غړو لخوا د ژوندي پاتي شوي د ټولنيزو حقوقو څخه محروم، د ژوندي پاتي شوي يا د کورنۍ يا ماشومانو د سختو شفاهي پيغورونو ورکول او کله هم د فزيکي ناوړه گټه اخستني، او د خدماتو لکه روغتيا، ټولنيزو هوساينو او بنوونې او روزنې ته د لاسرسي توپير ورکولو، په ډول وي. چې د ژوندي پاتي شوي هم احساساتي غم (شرم، يواځيتوب، ډېرېشن او داسې نور) ډيروې او هم نورې عملي ستونزې ډيروې چې د هغوي د حقوقو سره د مرستې کولو بنسټ خرابوي.

#### د مقابلي ميکانيزمونه:

دا مهمه ده چې د ژوندي پاتي شوي سره د هغه د مقابلي د خپلو ميکانيزمونو په پياوړتيا کې مرسته وکړو ترڅو د بدنامۍ او توپيرکولو سره مقابله وکړي او په همدې ډول له هغه سره د ټولنيزې مرستې، بديلو سرچينو ته د لاسرسي لپاره مرسته وکړو. (لکه، د هغو گاونډيانو موندل چې مرستندوی دي يا د نورو ژوندي پاتي شويو ټولنيزي شبکې). که شوني وي د ټولني کلیدي غړي يا مشران د ژوندي پاتي شوي په اړه د بدنامۍ او توپير (تبعيض) سره په مقابله کې را ښکېل کړي. همدارنگه که چېرې دا ډول خدمات شتون و نلري چې هغې ته د دا ډول شته خدماتو، او اړونده گټو او خطرونو په اړه دقيق معلومات ورکړي دا هم مهمه ده چې ژوندي پاتي شوي ته د هغو خدماتو په اړه معلومات ورکړو چې ژوندي پاتي شوي پاتي شوي لپاره حساس دي. که شوني (ممکن) وي ژوندي پاتي شوي بايد خدماتو ته د لاسرسي پرمهال يو مرستندوی شخص له ځان سره ولري.

**12. بيانيه:** «د جنسي تيري را په دې خوا زما په کورنۍ کې ترينگلنټيا ده».

#### پايله: د اړيکو ستونزې

ډيري ژوندي پاتي شوي د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی په پایله کې د اړیکو له ستونزو سره مخامخ کېږي، په ځانگړې توگه د جنسي تيري په پېښو کې. دا ستونزې کيدای شي د ډيرو فکتورونو څخه منښه واخلې، لکه د کورنۍ په غړو کې بدنامي، د ژوندي پاتي شوي په خوی او احساساتو کې بدلونونه، د ژوندي پاتي شوي په درک او مرسته کې د کورنۍ د غړو ستونزې، او ثانوي فشارونه چې د تاوتریخوالی له کبله منځ ته راځي لکه د دندې له لاسه ورکول يا روغتيايي ستونزې. د بيلگې په توگه د کورنۍ غړي د جنسي تيري په مقابل کې د غبرگون د څرنگوالي سره موافق نه وي (لکه، کيدای شي ميره د خپلې ښځې مرسته وکړي، خو د کورنۍ نور غړي ښځه ملامه کړي).

#### د مقابلي ميکانيزمونه:

دا مهمه ده چې په کورنۍ کې د ستونزې اصلي سرچينه ومومو. د ژوندي پاتي شوي سره بحث وکړئ او هڅه وکړئ چې د هغه هغې سره د ستونزو د موندلو په کړنلارو کې مرسته وکړئ. که د کورنۍ نور غړي تاسو پيژني يا باور درباندي لري، او ژوندي پاتي شوي موافقه ولري، د کورنۍ له نورو غړو سره بحث وکړئ چې دغه حالت هغوي څنگه اغيزمن کوي او څنگه کولای شي چې د ژوندي پاتي شوي سره د پايلو سره د مقابلي په اړه ښه مرسته وکړي. که کورنۍ د تاوتریخوالی په حالت پوهيدل، هغوی ته يې په اړه عمومي معلومات ورکړئ چې څنگه د ژوندي پاتي شوي سره مرسته وکړي – د کورنۍ د غړو څخه د تاوتریخوالی د جزئیاتو په اړه پوښتنې مه کوئ، مگر دا چې هغوی يې پخپله منځ ته واچوي.

**13. بيانيه:** «زه به څنگه پر مخ ولاړه شم؟ زه ځان ډيره ستومانه احساسوم او نور نو ماته هيڅ څه په زړه پورې نه دي».

#### پايله: (شوني) يا ممکنه ډېرېشن يا خپگان

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی څخه ډيري ژوندي پاتي شوي د خپگان او کمزورۍ له پړاوونو سره مخامخ کېږي. کيدای شي د ژوند غوښتنې د له لاسه ورکولو، يا د ورځنيو کارونو سره د مينې له لاسه ورکولو، ځان ته د ارزښت ورکولو د

کمیدلو، کرختی، د اشتها له لاسه ورکولو، د خوب خرابیدل یا د سټرس د نورو فزیکي نښو لکه پرلپسې ستوماننیا او کمزورتیا په ډول څرگند شي.

#### د مقابلي میکانیزمونه:

د پاملرنه کوونکي په توګه تاسو باید هڅه وکړئ چې د فردی خواشینی په څرګندولو کې مرسته وکړئ، او د غصې مخه ونیسئ: د تیري کوونکي په اړه غصه، د تیري د بی عدالتی په اړه غصه، د ټولني د نا اندوله غبرګون په اړه غصه. د خواشینی پریښودل او په غصه باندې بیا تمرکز کول به ژوندي پاتې شوی پیاوړی کړي. هغه ژوندي پاتې شوي چې شدید خپګان (sever depression) ښکاره کوي (د ځان وژني خیال او کره) باید د رواني روغتیا د مسلکي خدماتو لپاره ولیږل شي.

14. **بیانیه:** «زه د هغه یرغل په اړه فکر کول نه شم درولی. کله چې ویده کیرم په خوب کې مې خپسې نیسي. کله-کله د ورځې هم احساس کوم چې نوموړي یرغل بیا پېښیږي».

#### پایله: په ذهن کې بیا راګرځیدل او د شپې خپسې

د تیري یادونه اکثراً پرته د خبرتیا څخه بیرته راګرځي. د ژوندي پاتې شویو په منځ کې د شپې د خپسې پېښې عامې دي. کله-کله د پېښې بیا بیا په ذهن کې ګرځیدل د ورځې له خوا ډیر روښانه وي چې ژوندي پاتې شوي احساس کوي چې د تیري سره بیا مخامخ شوي دي.

#### د مقابلي میکانیزمونه:

د پاملرنه کوونکي په توګه، باید ژوندي پاتې شوي ته ووايست چې دا په ذهن کې بیا راګرځیدل دي – هغه څه چې روان دی باید حقیقي بې و نه ګڼي. ژوندي پاتې شوي ته ډاډ ورکړئ چې دغه په ذهن کې بیا ګرځیدل د رواني وېجاړتیا بیرته نه ګرځیدونکي پایلې یا د شدت کومه نښه نه ده. دوی د هغه حالت په اړه غبرګون لکه د شپې خپسې څرګندوي، چې د بیارغاونې د پرمختګ په بهیر کې به لږ شي.

که چیرې یو ژوندي پاتې شوي چې له تاسو سره خبرې کوي په ذهن کې یې پېښه راوګرځي، له هغه سره په آرامیدلو کې مرسته وکړئ. هغه وهڅوئ چې ورو او نرم تنفس وکړي. ژوندي پاتې شوي ته ووايست چې تاوتریخوالی یې په ذهن کې ګرځي خو د هغې پېښې سره بیا نه مخامخ کیږي. د ژوندي پاتې شوي سره مرسته وکړئ چې د خونې چاپیر ته وګوري او ځان د پوه کړي چې چیرته دي. ژوندي پاتې شوي ته بیا بیا ووايست چې هغه په خوندي ځای کې ده او هغې ته داسې نښې یا نښانې وروښیئ چې هیڅوک هغې ته زیان نشي رسولی او دا ډیر عادي غبرګون دی، دا په دې معنی نه ده چې هغه لیونی شوی ده. که چیرې شخص شدید غبرګون یا حالت ښکاره کوي چې خبرو ته ادامه نشي ورکولای، نور له تخنیک سره ادامه مه ورکوي. تل دغه تخنیک په تدریجي ډول وکاروی او قوی خطرونه و ارزوئ. کله چې اړتیا وه د رواني روغتیا له متخصص څخه د څارنې په لټه کې شي ترڅو دغه تخنیک پلي کړي.

## ۳، ۲ درس - ۳، ۲، ۳ نوبت: د مرستي دلاري خنډونه. د ملالی کیسه

### څیرنیزه موضوع

ملالی یوه ۲۷ کلنه مور ده، چې د میره لخوا په منظمه توګه وهل کیږي. کله-کله یې میره په هغې جنسي تیری کوي. ګاونډیان پوهیږي چې څه پېښیږي. یوه ورځ د څنګ ګاونډي بڼه راځي چې د ملالی سره خبرې وکړي، هڅه کوي چې هغه قانع کړي چې د مرستي په لټه کې شي او پولیسو ته ولاره شي. ګاونډی، ملالی ته وايي چې د هغې په اړه اندېښمنه او غواړي چې مرسته ورسره وکړي، هغه د ملالی خوشحالی غواړي. ملالی یې نه قبولي انکار ورڅخه کوي چې د میره لخوا ورسره ناوره چلند کیږي. هغه ډیره په غصه کیږي. ګاونډی د هغې په غبرګون نه پوهیږي او د کلي خلک د هغې په اړه په خبرو پیل کوي. ولي هغه دغه چلند ته پای نه ورکوي؟ کیدای شي چې هغې ډیر غلط کار کړی وي! کیدای شي چې میره یې ډیرې پیسې ورکوي؟ ګاونډیان د ملالی سره د اړیکو څخه ډډه کوي او هغه او ماشوم یې نور هم لري پاتې کیږي، ناوره ګټه اخستنه ادامه مومي.

### د ژوندي پاتې کیدو کرناړي

#### ځان ساتنه:

ژوندي پاتې شوي هر هغه څه چې یې په وسع کې دي د زیاتي تاوتریخوالی یا په اړیکو کې د ناوره ګټه اخستني د مخنیوي لپاره یې ترسره کوي. کیدای شي چې ژوندي پاتې شوي رام شي شي. د مرتکب په وړاندي په بشپړه توګه تابع شي.

#### د مرتکب سره پېژندنه:

ژوندي پاتې شوي احساس کوي چې هغه د تاوتریخوالی څخه ژوندی نشي پاتې کیدای او تېښته ناشوني (ناممکنه) ده. هغه غواړي چې د مرتکب تائید د ژوندي پاتې کیدو د وروستي چانس په توګه لاس ته راوړي. هغه به حتی هڅه وکړي چې ځان د مرتکب په ځای کې وګڼي، د هغه نظریات، احساس او فکر ومني او د هغه په څیر به فکر وکړي.

#### کرختي:

په پای کې پېژندنه دومره ځواکمنه کیږي چې ژوندي پاتې شوي د خپلو احساساتو او فکر څخه بیګانه کیږي او په لوړه کچه یې دردي او بې مینې توب او یا د هغې د خپل ځم څخه ځان بې تفاوته څرګندوي. په ټولنه کې هرڅوک د هغې د مرستي لپاره څه کولای شي؟ هڅه وکړئ چې هغه بڼه وپېژني، د هغې څخه ځان مه لرې کوي.

- که شونې وي، فزیکي خونديتوب یې ډاډه کړئ
- د هغې په اړه قضاوت مه کوئ
- په کلي کې نورو ته د هغې په اړه کیسي مه کوئ.
- هغې ته د وړو شیانو په مرستي سره خپله پاملرنه ښکاره کړئ.
- د هغې کیسي ته غور ونیسئ.
- هغې ته مه وایئ چې څه باید وکړي، خو د مرستي د موندلو په اړه ورته معلومات ورکړئ.
- په پای کې خپله اندېښنه او خواشینی ورته څرګنده کړئ.
- که هغې غوښتل نو د حل لارو او مرستي په موندلو کې ورسره مرسته وکړئ.

## ۳,۳ درس – ۱,۳,۳ نوبت: د پایلو او د مقابلي د میکانیزمونو په اړه پوهیدل

د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د جنسی ناوره گټه اخستلو یا په ماشومانو د تیري په تمرکز سره<sup>13</sup>

◀ ډیري ماشومان (په ځانگړي توگه ډیر واره) د ناوره گټه اخستلو په اړه چې پېښ شوي دي، څه نه واي. دا د مرتکب څخه د ویري څخه منشه اخلي. معمولاً مرتکب ورته ویلي وي چې ناوره گټه اخستل عادي دي او که یې غبرگون ښکاره کړي یا یې څه وویل نو ډیره بده پېښه به وشي. همدارنگه کله کله ماشومان نه پوهیږي چې ناوره گټه اخستل یا تیري غلط کار دی.

◀ خو بیا هم ډیري ماشومان د ناوره گټه اخستلو یا تاوتریخوالی څخه وروسته غبرگونونه ښکاره کوي. دغه د کړو وړو غبرگونونه کیدای شي د ناوره گټه اخستلو یو نښه وي. خو کله چې دغه نښې موجودې وي کیدای شي چې اندیښنې را پورته کړي، دا تل په دې معنی نه ده چې د ماشوم څخه ناوره جنسي گټه اخستل شوي ده. په ځانگړي توگه د جگړو په شرایطو کې، کیدای شي ډیري ماشومان د سټرس (فشار) په مقابل کې لنډمهاله غبرگونونه ښکاره کړي، چې کیدای شي لاندې تشریح شویو غبرگونو ته ورته وي. له دې کبله د ماشوم او د هغوی د موضوع گانو له احتیاطه ډکه ارزونه اړینه ده.

◀ د ودې په وروستیو پړاونو کې، کله چې پوه شي چې څه پېښ شوي او د دوی جنسیت وده وکړي، ډیري ماشومان غبرگونونه او رواني ټولنیزې ستونزې د پخوانی ناوره گټه اخستلو په اړه د شدید غبرگون په توگه را منځ ته کوي.

### د کړو وړو عام غبرگونونه

لاندې په ماشومانو باندې د جنسی تیري ځینې ترټولو عامې پایلې دي:

### ناوره جنسی کړه وړه

کله چې په ماشومانو جنسي تیري وشي د هغوی د سم او ناسم ترمنځ د توپیر حس وېجاړیږي. هغه څه چې دوی مخکې د بدن او جنسي اړیکو په هکله زده کړي وي، یې اعتباره کیږي. کله چې په یو ماشوم د کورنۍ د غړي لخوا تیري وشي، هغه (هلک یا نجلۍ) کیدای شي باور وکوي چې که د بل چا سره جنسي اړیکې ښکاره کړي نو د پاملرنې وړ به وگرځي. که ماشومان له جنسي احساساتو سره مخامخ شي، چې په هغو ماشومانو کې چې تیري پرې شوي معمول دي، دوی به هڅه وکړي چې هماغه غبرگونونه را منځ ته کړي. دوی به دباندې له نورو سره جنسي عمل پیل کړي او د داسې حس هڅه به کوي چې دوی ته پېښ شوی وو. په ځینو پېښو کې، په کوم تکلیف کې چې دوی د دغو کړو وړو له کبله اخته شوي دي، کیدای شي چې دوی ته دا نظر چې دوي ناپاک او بد دي تائید کړي.

جنسي کړه وړه تر یوې اندازې پورې د ماشوم د ودې یوه برخه ده. خو بیا هم ډیر ځله پېښیږي یا د ودې د مناسب عمر څخه مخکې پېښیږي، کله چې د جبر او گواښ سره یوځای وي (یو ماشوم په بل ماشوم زور اچوي ترڅو یې په جنسي عمل کې یې اخته کړي) او یا هم کله چې د احساساتو د سټرس سره یوځای وي، کیدای شي چې د جنسي تیري یوه نښه شي.

### د شپې خپسی

ټول ماشومان یو وخت نیم وخت خراب خوبونه ویني خو هغه ماشومان چې د جنسي تیري سره مخامخ شوي وي ډیري وختونه هره شپه په خوب کې د خپسی سره مخامخ کیږي کله کله د یو ځل څخه ډیر. کیدای شي چې دوی تکراری خوبونه وويني چې ټول یا ډیر یې وپرونکي دي ځکه دوی پوهیږي چې راتلونکي دي. په خوب کې خپسی ماشومان د ترورمي څخه ترهولی (وحشت وهلي) شي چې د نورو ستونزمنو کړو وړو لامل کیږي. د دوی خوبونه د دوي ویره او د کنټرول د احساس د نشتوالی څرگندونه کوي. د دوی څخه د دوی د خوب په هکله پوښتنې به له دوی سره مرسته وکړي چې د پېښې په اړه خبرې وکړي.

<sup>13</sup> د روغتیا نړیواله اداره (۲۰۰۳). د جنسي تیري د قربانیانو طبی-حقوقی پاملرنې لارښودونه. ۷۵-۹۲ مخ؛

<http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/924154628X.pdf>



## ځنډني (مزمڼ) دردونه

په ډيري ماشومانو کې دردونه او رنځونه پيدا كيري چې فزيكي لامل نه لري. دغه دردونه اکثراً د تيري له اړخ سره اړيکه لري. کله که چيري يو ماشوم د تيري پر وخت د فزيكي درد سره مخامخ شوی وي، د دوی بدن د دغه درد ياد په خپله حافظه کې ساتي، د بيلگې په توگه، يو ماشوم چې تړل شوي وي کيداي شي په خپلو لاسونو کې دوام لرونکی خارښت ولري، بل ماشوم د مهيلي دخول څخه د گيډي شديد درد لري. بل هلک د سر داسی درد احساسو چې لاره تری ورکه وي ځکه هغه احساس کولو چې تیری کوونکی له خپل سر څخه نه شي لري کولای. کيدای ماشومان فکر وکړي چې يو څه يې په دننه کې مات شوي دي. همدارنگه بيا بيا ځلی درد هم کيدای شي د ماشومانو لپاره د ډيري مينې او پاملرنې د له لاسه کولو يوه لاره وي، چې هغوی ورته په هماغه وخت کې اړتيا درلوده. کله کله احساسات په فزيکي ډول ځانونه ماشومانو ته څرگندوي ځکه هغوی نشي کولای چې په خبرو کې يې بيان کړي.

## ځان نږدی کول

هغه ماشومان چې پخوا آزاد وو، وروسته د جنسي تيري څخه خپلو ميندو او پاملرنه کوونکو سره ځانونه ډير نږدي کوي. دا د حقيقي اړتيا يوه مفاهمه ده تر څو ډاډه شي چې دوی د خپلو پاملرنه کوونکو لخوا د مينې وړ او خوندي دي. ماشومان هڅه کوي چې د خونديتوب او باور حس د نږدی لويانو سره د اړيکو له لارې بيرته اعاده کړي. هغوی هڅه کوي چې د بڼه تماس حس د مهربانۍ او په غيږ کې نيولو سره بيرته اعاده کړي. په اصل کې دوی هڅه کوي چې خپل تپونه روغ کړي. ثابتې فزيکي او شفاهي غوښتنې کيدای شي د مور او پلار لپاره ستونزمنې وي، خو کيداي دا چې ماشوم څه غواړي او محدوديتونه پرې ايردي او دا چې کله او څنگه ورته رسيدلي دي په واسطه بدلون په کې راوستل شي. د يو ماشوم د ويري په هکله غږيدل کيدای شي ځان ته نږدي کول لږ کړي.

## تيري (پرخاش کول)

په ماشومانو کې تيري يا پرخاش کول د جنسي تيري څخه وروسته ډار او غصه پورې اړه لري. کيدای چې دا يو مستقيم پيغام وي چې څرگندوي، «زه هيڅکله نه غواړم چې بيا ژوبل شم.» غصه کيدای شي يو عادي غبرگون وي او کيدای شي د هرې شديدې پيښې څخه د بيارغاونې د بهير يوه برخه وي. بايد چې په يوه خوندي او گټوره لاره څرگنده شي او د ځان او نورو ته زيان رسولو لپاره بايد کلک حدود ولري. د دغه کار د کولو لپاره، غصه بايد د ماشوم او کاهل له خوا تصديق او وپيژندل شي. يو ماشوم بايد زده کړي چې څنگه خپله غصه کنترول او د منلو وړ په توگه يې څرگنده کړي. لويان کولای شي چې له ماشومانو سره د تيري څخه پرته د غصي په کنترول او اداره کې مرسته وکړي.

تيري د ماشوم د نوري ستونزو لامل کيږي، ځکه د هغوی يرغل نور خلک نه پريريدي چې د ماشوم اړتيا وگوري يا ځان پرې پوه کړي. دا تيري د ويري او د نورو زياتونو څخه د ځان ساتلو د اړتيا څخه منښه اخلي. کيدای شي دا غصه په هغو هلکانو کې ښکاره وي چې بنايي په دې باور وي چې دوی کمزوري وو ځکه يې د تيري کوونکی سره جگړه ونه کوله. کله کله دوی ځانونه د نورو ماشومانو يا حيواناتو په څورولو سره ډير ځواکمن احساسوي.

تيري کول کيدای شي د دې لامل شي چې ماشومان ځانونو ته سزا ورکړي او په ځان تيبټ باور تائيد کړي ځکه دوی ملگري نه لری او تل په ويره او ترهه کې دي.

## په ماشومانو د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی نوري پایلي

په ماشومانو د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی نوري پایلي کيدای شي ډيري پراخي او ډول ډول وي پيښي پيدا شي. نوري پایلي يې کيدای شي د ودې لومړيو پړاونو د کړو وړو ادامه يا د نويو ترلاسه شويو کړو وړو درلیدل (لکه تشناب ته د تگ روزل شوی ماشومان بيا له سره د شپې ځان لمدوي)، د ملگرو او کورنۍ څخه لري والی، په ښوونځي کې د تمرکز ستونزې، د ورځنيو کارونو سره د مينې کمښت، د بيگانه گانو څخه شديد ويره او په ځان د خطر منل او په باورونو او ارزښتونو کې بدلون (په ځانگړې توگه په تنکيو ځوانانو کې). ثانوي اغيزې لکه د ټولني څخه لري والی او بدنامي، د ښوونځی څخه وتل او د واده او استخدام د فرصتونو نشتون، کولای شي د لومړي زيان سره چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی له کبله منځ ته راغلی وو يو ځای شي، او د اوردمهاله ودې سټه وباسي. که چيري دغه حالت تشخيص نه شي او يا هم د اوږدې مودې لپاره ادامه ومومي، نو د ماشومانو د احساساتي، ټولنيز او پيژنگلوی احساساتو بنسټ خرابوي.

## د ماشومانو د مقابلي ميکانيزمونه: (همدارنگه ۲، ۲، ۳) (نوبت) هم وگورئ

کټ مټ د کاهلانو په څير مختلف فکتورونه د ماشومانو په مقابلي، بياگرځيدني او بيارغاونه باندې اغيزې لري.

### د ماشوم فردي وړتيا:

په عمومي توگه ماشومان د ستونزمنو او له فشار څخه ډکو حالاتو سره دمخامخ کيدو څخه وروسته د تطابق يو لړ سرچيني لري. په حقيقت کې ماشومان په عمومي توگه ستر ارتجاعيت ښکاره کوي او د بيرته راگرځيدو وړتيا لري.

د هوساينې درې اړخونه د ماشوم د مقابلي په وړتيا باندې يوه اغيزه لري<sup>14</sup>:

- مهارتونه او پوهه: د ژوند او مسلکي مهارتونو په گډون، د مقابلي د مناسبو ميکانيزمونو کارول او د معلوماتو د پروسس وړتيا ترڅو ځيرمو ته ځان ورسوي.
- احساساتي هوساينه: د يو کس د خونديتوب، عقدي، په ځان ډاډ او راتلونکي هيلو ته ويل کيږي. روحی هوساينه د دوه څخه ډير فکتورونه اغيزمن کولای شي؛ کيدای شي په نړۍ کې د نظم راوستلو د احساس او د تجربو لپاره د معنی يوه لاره وي.
- ټولنيزه هوساينه: د پاملرنه کوونکو، همزولو او د کاهلو نمونه دنده لرونکو سره چې روغتيايي دندې پرمخ بيايي، سره د مثبتو اړيکو ساتلو وړتيا ته وايي. همدارنگه دا وړتيا په ټولنه کې د يو کس مناسبې دندې او پيژنگلوی ته هم ويل کيږي.

### کورنی او ټولنيزه مرسته:

د لويانو په پرتله ماشومان د مور او پلار، خور او ورور، پراخي کورنی او ملگرو مرستې ته ډيره اړتيا لري ترڅو ځانونه خوندي احساس کړي او د جنسي تيري له اغيزو سره چلند وکړي. د ثابتو مرستندويه پاملرنه کوونکو سره تړاو د روغې ودې د مقابلي د ميکانيزمونو د ودې په گډون لپاره يو بنسټيز اصل دي. د کورنی خوندي چاپيريال – چې د کورنی د غړو نه گډون په ناوړه گټه اخستلو کې تضمين کړي، د ژوندي پاتې شوي ماشوم سره د لوبو کولو، د خپلو احساساتو او افکارو سره په تعامل او د تاوتریخوالی څخه په بيارغاونه کې مرسته کوي.

### ټولنه، فرهنگ او دين:

په ټولنه، فرهنگ او دين پورې تړلی فکتورونه هم د ماشوم په مقابله، ارتجاعيت او بياروغاونه باندې اغيزې لري. قانونی اصول او ارزښتونه کولای چې له ماشوم سره د نور زيان څخه په ساتلو او د بيارغاونو په پرمختگ کې مرسته وکړي. دينی او سنتی مراسم، لکه د گناه څخه د پاکيدو يا د رغيدو مراسم کولای شي چې بيارغاونه ښه کړي.

دا مهمه ده چې د ماشومانو په وړاندې د تاوتریخوالی د فزيکی او اخلاقي پايلو په اړه په سيمه ايزو باورونو، د ماشومانو د مرستې لپاره د ټولني په مناسبو غبرگونونو پوه شو. د بيلگې په توگه: آیا ماشوم قرباني باور لری چې په وروسته ژوند کې يرغلگر، بچه باز يا همجنس باز شي؟ د ماشومانو څخه څه توقع کيږي چې د جنسی تاوتریخوالی په مقابل کې غبرگون څرگند کړي؟ که مختلف غبرگون ښکاره کړي نو څه به وشي؟ هغه سيمه ايزې لارې چارې کومې دي چې په ماشوم باندې د تيري د اغيزو د بيرته گرځولو لپاره خلک پرې باور لري؟

### يو څو بيلگې:

<sup>14</sup> يونيسف، په بېرنيو حالاتو کې ماشومانو مرسته، ساحوی شرحه ۲۰۰۷، نهم مخ

- کیدای شي چې ماشومان په گډه يا فردی توگه لوبې وکړي، رسمونه وباسي، او داسي نور، ترڅو د جنسي تيري له اغيزو سره چلند وکړي.
- د مور او پلار او نورو پاملرنه کوونکو سره متقابل عمل د ماشومانو خونديتوب چې د ماشومانو سره د جنسي تيري د اغيزو په چلند کې مرسته کوي، تضمینوي. (کورنۍ او ټولنيزه مرسته)
- ټولنيز کارونه (ښوونځی، سپورت، لوبه) کولای شي چې ماشومانو ته د غونډیدو ځای په توگه کار وکړي د جنسي تيري څخه وروسته احساسات څرگند او خونديتوب پیدا او بیرته په ځان باور ترلاسه کړي.
- له گناه څخه د پاکيدو دوديز مراسم کولای شي له ماشوم او کورنۍ سره يې د بيارغاونې د بهير په پيل او يا هم پای ته
- رسيدو کې، وروسته د جنسي تيري څخه مرسته وکړي (ټولنه، فرهنگ او دين).

همدرانگه ۲،۳،۳ نوبت هم وگورئ



## ۳،۳ درس: ۲، ۳، ۴ نوبت: ماشومانو ته د مرستې (ملاتړ) برابرول

### د ماشومانو د مرستې ممکن میتودونه (کرنلاري) 15

#### خونديتوب ورکول:

- ◀ ماشوم خوندي کړي. هغه شرايط لږ کړي چې د ماشوم لپاره خطرناک دي. د پاملرنه کونکو سره کار وکړئ ترڅو هغه خطر ونه لږ کړي چې ماشوم نور هم له تاوتریخوالي سره مخامخ کوي. د ماشوم لپاره مناسب دقیق او تضمین کونکي معلومات د هغوي د خونديتوب په اړه یو عمر کې په مناسبه توګه برابر کړئ.
- ◀ که چېرې د ناوړه ګټه اخستلو خطر یا ماشوم ډاریدلو چې ناوړه ګټه اخستنه به بیا پېښه شي، د ماشوم سره د خونديتوب پلان جوړ کړئ. د ماشوم د کورنۍ غړو، ملګرو یا ګاونډیانو ته روښانه کړئ چې که چېرې ماشوم ځان خوندي نه احساسولو چیرته باید ولاړاولاړه شي. ورته تکرار یې کړئ چې که چېرې کوم څوک له هغې هغه سره لاس وهي «نه» د ووايي.
- ◀ ماشوم د لازيات دسترس څخه وساتئ. د هغو فعالیتونو چې ماشوم خپه کوي په یوځل پرې ودرئ یا هغوی ته چانس ورکولو کې یا د ځینو فعالیتونو څخه ځان لرې کولو کې زړه نازره مه کېږي. که ماشوم خپه وي، ډاډ ترلاسه کړئ چې یو څوک چې دوی یې پیژني په انفرادي توګه به ورسره خبرې به وکړي ترڅو یې په دلیل پوه شي. د ماشومانو څخه خصوصي او حساسې پوښتنې مه کوي مګر دا چې ضرور وي، او بیا د یو کس لخوا چې ماشوم باور پرې لري او په ځانګړي توګه.
- ◀ د ورځې لپاره ورته یو ثابت، د وړاندوینې وړ طرحه جوړه کړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم په طرحه پوهیږي: په دې توګه تاسو ماشومانو ته څرګندوی چې د دوي پاملرنه کونکي په کنټرول کې دي.
- ◀ ماشوم ته په ورځنیو کارونو د دوی د سن او ودې د کچې سره سم د غوره کولو موقع او یو څه د کنټرول حس ورکړئ. کټ مټ د لویانو په څیر هغه ماشومان چې د تاوتریخوالي څخه ژوندي پاتې شوي دي د داسې حالت سره مخامخ شوي چې په بشپړه توګه په کنټرول کې نه وو. بیرته د کنټرول ورکول چې د دوی له عمر او د ودې له کچې سره مناسب وي، ماشومانو ته موقع ورکوي چې بیا د اطمینان او خونديتوب احساس پیدا کړي.
- ◀ بیا ډاډ ترلاسه کړئ چې ماشوم خپل پاملرنې لرونکي سره نږدې دی. مخکې له دې چې تاسو ولاړ شئ ماشوم چمتو کړئ. هڅه وکړئ چې تل ماشوم د یو چا سره چې ښه یې پیژني پریرئ.

#### د نظریاتو، احساساتو او افکارو د څرګندولو لپاره د امکاناتو وړاندې کول

- ◀ ماشوم ته وخت ورکړئ چې احساسات او افکار په یو خوندي چاپیریال کې څرګند کړي. له ماشوم سره په آرام ځای کې خبرې وکړئ؛ باور را منځ ته کړئ؛ ماشوم ته اجازه ورکړئ چې د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې په ذهن کې یې دي؛ چې احساسات او فکر د لویو او رسمونو له لارې بیان کړئ. ماشوم ته چانس ورکړئ چې د شپې د خپسې او په ذهن کې د پېښې د راګرځیدو په اړه خبرې وکړي. د ورو ماشومانو لپاره ناوکی او نانزکې کولای شي مرسته وکړي چې د خپلو نظریاتو په اړه په خوندي چاپیریال کې خبرې وکړي. په ماشوم فشار مه راوړئ چې د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې په دوی تیر شوي دي. خو بیا هم که چېرې په تاسو باور کوي، او د ماشوم سره مو اړیکې جاري وي، هغوي په دې پوه کړئ چې تاسو د هغوی په اړه فیصله نه کوي، دا سمه ده چې تاسو ته هر هغه څه ووايي چې په دوي پېښ شوي دي او تاسو به هغه د یو راز په توګه وساتئ، مګر دا چې دوی یې بل چا ته ووايي.
- ◀ د ماشومانو سره مرسته وکړئ چې د خپلو ستونزو سره د مقابلي مهارتونه زده کړي. له هغوی سره مرسته وکړئ چې اصلي موضوعات وپېژني او د دغو موضوعات سره د چلند مثبتې لارې ورته روښانه کړئ.

15 Macksoud M. (1993) Helping children cope with the stresses of war. UNICEF, New York. V. Patel (2003). Where there is no psychiatrist. Gaskell, London. p. 170 – 175.

➤ د ماشوم سره مرسته وکړئ چې په ورځنيو کارونو او ټولنيزو متقابلو کارونو کې بوخت شي ترڅو د دوي باور ترلاسه شي، د نورو سره د اړيکو په بېرته ټينګولو کې مرسته وشي، د هغوی د خونديتوب احساس را پيدا شي او په ځانګړې توګه د لويو ماشومانو سره مرسته وکړئ چې په ژوند کې يې د موخې او هيلې احساس را پيدا شي.

### د مرستې وړاندیز:

➤ له ماشوم سره مرسته وکړئ چې د خپل ځان په اړه مثبت احساس وکړي. ماشوم ته ډاډ او مثبت پيغامونه ورکړئ: «دا ستاسو خطا نه وه»، «دا سمه ده چې د ويرې احساس وکړئ»، «تاسو ډير زړوره ياست»، «دا ښه ده چې تاسو يې په اړه خبرې کوئ»، اوس مور په ډاډ سره خپلې ټولې هڅې په کار اچوو چې ناوړه ګټه اخستنه بيا پيښه نه شي. که چيرې ناوړه ګټه اخستنه نيغ په نيغه د کورنۍ د غړي لخوا ترسره شوې وي، مور به دغه شخص ته خپله مرسته وړاندې کړو، تل د ماشوم د احساساتو سره چې د حالت د افشا کولو په اړه دي، محتاط اوسئ، که چيرې همدا موضوع وي.

➤ که چيرې يو ماشوم ناوړه کړه وړه څرګند کړي، په آرامۍ سره ماشوم ته روښانه کړئ چې ولې داسې پيښيرې او د هغو د درلو لپاره څه کولای شو. داسې ژبه وکاروئ چې د ماشوم د ودې له کچې سره مناسبه وي.

بيلګه: (د ځای لمدولو څخه وروسته) «دا هر کس ته پيښيرې، راځه چې وچ دي کړم او بېرته د بستري ته ولاړ شه. آيا کوم شي تاسو خپه کړي ياست؟»

➤ د ماشوم سره نرمې او مهربانې ښکاره کړئ خو ډاډه اوسئ چې په داسې ډول يې ښکاره کړئ چې ماشوم ورسره راحت وي.

### ځينې «مه کوئ»

➤ په ماشوم فشار مه اچوئ چې د تاوتریخوالي د حالت يا پيښې په اړه خبرې وکړي، چې د خپسۍ، په ذهن کې د را ګرځيدو يا احساساتو په اړه خبرې وکړي.

➤ له ماشوم سره تماس مه کوئ يا يې په غير کې مه اخلئ، که هغه يې نه غواړي. فزيکي تماس او صميميت د يو ژوندي پاتې شوي ماشوم لپاره اکثراً د پریشاني، درد، ويرې يا پريښودلو سره يوځای وي.

➤ له ماشوم سره د بد سلوک لکه د ځای لمدول، جنسی سلوک يا پرخاش کولو لپاره جزا مه ورکوئ يا سپورې ورته مه وايست.

➤ ماشوم د کورنۍ غړو، خور او ورور يا نورو ته د پيښې په اړه د خبرو کولو په واسطه خجالت مه کوئ.

➤ ماشومانو ته هغه څه مه وايئ چې ريښتيا نه دي. ژوندي پاتې شوي ماشوم دي ته اړتيا لري چې د خپل چاپير په شيانو باور وکړي، او د هغو شيانو ويل چې ريښتيا نه دي، حتی که هغوي د لنډ مهال لپاره د ښه والي احساس هم وکوي، په نورو د باور کولو وړتيا به يې نوره هم خرابه کړي.

### څلورم ماډيول: مکالمه او په ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونه

- 3..... څلورم ماډيول: د مکالمې او په ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونه
- 3..... ځانگړې موخې
- 3..... څلورم ماډيول په يو نظر کې
- 5..... لومړۍ برخه: د مهارتونو وده او تمرين
- 5..... 4.1. درس: په ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونه
- 5..... موخې:
- 5..... فعاليتونه:
- 5..... چمتوالي: /
- 5..... نوټونه:
- 5..... توکي: /
- 5..... 4.1.1. تمرين: د ژوندي پاتې شوي سره چلند او درازنو ترلاسه کول
- 6..... 4.1.2. مناقشه: په ژوندي پاتې شوي - د تمرکز مهارتونه کوم دي؟
- 7..... 4.2. راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه
- 7..... موخه
- 7..... فعاليتونه:
- 7..... چمتوالي
- 7..... نوټونه:
- 7..... توکي
- 7..... 4.2.1. لکچر: راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه
- 8..... 4.2.2. تمرين: سم يا ناسم
- 8..... 4.3. درس: په ژوندي پاتې شوي - تمرکز د بوختولو او خبرو اترو مهارتونه: څنگه غور ونيسو او څخه پوښتنې و پوښتو؟
- 9..... موخه
- 9..... چمتوالي
- 9..... نوټونه
- 9..... توکي
- 9..... 4.3.1. تمرين: د فعاله اوريدولو مقدمه
- 10..... 4.3.2. تمرين: د خولي سره يا پرته د خولې څخه، پرانستې او تړلې پوښتنې
- 11..... 4.3.3. لکچر: د فعاله اوريدني او د پوښتنو کولو تخنیکونه
- 12..... 4.3.4. تمرين: د عملي د بوخت کولو د مهارتونو عملي کول
- 14..... 4.3.5. تمرين د خبرواترو وکره مکره
- 14..... دويمه برخه: د روغتيايي مسلکي کارکوونکو تمرين
- 14..... 4.4. تمرين د «په ژوندي پاتې شوي-تمرکز» تمرين. روغتيايي پاملرنه
- 16..... 4/1 درس- 4/1/2 نوبت: په ژوندي پاتې شوي- تمرکز مهارتونه
- 19..... 4/2 درس- 4/2/1 نوبت: راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه
- 20..... راز ساتنه (محرميت)
- 20..... ممکنه استثناگانې:

- د ماشوم څخه د ناوره گټه اخستنه يا بي پروايي.....20
- بيړني يا د ژوندي پاتې شوي گواښوونکي حالتونه.....20
- موافقه – د معلوماتو افشا کول.....21
- د باخبره موافقي عناصر.....21
- د انتخاب حق.....21
- اخلاقي او د خونديتوب دليلونه.....22
- ۴/۲ درس - ۴/۲/۲ نوبت: سم او ناسم (صحيح او غلط).....23
- ۴/۳ درس - ۴/۳/۳ نوبت: د فعالې اوريدني تخنيکونه او د اوريدو خنډونه.....24
- د فعاله اوريدني تخنيکونه:.....24
- د اوريدو خنډونه.....25
- ۴/۳ درس - ۴/۳/۵ نوبت: د خبرواترو وکره او مکړه.....26
- دويمه برخه: د روغتيايي مسلکي کارکوونکو تمرين.....28
- ۴/۴ درس - ۴/۴ نوبت: په ژوندي پاتې شوي - تمرکز د خبرو اترو تمرين.....28



څلورم ماډيول: د خبرواترو او په ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونه

## د آسانچاري لارښود

### موخه

د دې ماډيول موخه داده چې د گډونوالو سره مرسته وکړي چې د خبرواترو په کلیدي اصولو پوه شي او تمرین یې کړي ترڅو یې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی سره د مخامخ کیدو یا کله چې د ژوندي پاتې شوي سره په مختلفو مسلکي زمینو کې چلند کوي، عملاً تطبیق کړي. د روغتیایي خدماتو وړاندې کوونکو ته هم وخت ورکول کيږي چې خپل مهارتونه نور هم پرمخ بوځي.

### ځانگړي موخي

د دې ماډيول په پای کې به گډونوال وکولای شي چې:

- د په ژوندي پاتې شوي-تمرکز د مهارتونو په اهمیت پوه شي.
  - د راز ساتنې په اهمیت، د باخبرې موافقي په اخستلو او د ژوندي پاتې شوي د انتخاب په حق به پوه شي؛ په دې به پوه شي چې څنگه دغه اصول د ژوندي پاتې شوي سره د خبرو اترو پرمهال د عمل په ډگر کې پلي کيږي.
  - د ژوندي پاتې شوي سره د خبرو اترو پرمهال د نه ملامتیا د سلوک په اهمیت به پوه شي.
  - د معلوماتو ورکولو او د نصیحت کولو ترمنځ په توپیر به پوه شي.
- د مکالمې یا خبرو اترو او د بنکيل کیدو بنسټیز مهارتونه به تطبیق کړای شي لکه د فعاله اوریدو مهارت او د پوښتنو کولو مهارت د خپل مسلکي تړاو سره.

اټکل شوی وخت: ۸ ساعتونه

### څلورم ماډيول په یو نظر کې

درسونه	وخت	نوټونه 1
<b>لومړۍ برخه: د مهارتونو وده او تمرین</b>		
4.1. درس: د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی په ژوندي پاتې شوي – تمرکز مهارتونه 4.1.1. تمرین: د ژوندي پاتې شوي سره چلند او د معلوماتو ترلاسه کول 4.1.2. مناقشه: په ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونه کوم دي.	۷۵ دقیقې	۲،۱،۴ نوټ: په ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونه
4.2. درس: راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه 4.2.1. لکچر: راز ساتنه او د انتخاب حق او موافقه 4.2.2. تمرین: سم او ناسم؟	یو نیم ساعت	۱،۲،۴ نوټ: راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه ۲،۲،۴ نوټ: سم او ناسم
۴،۳: د بوخت کولو او مکالمې مهارتونه: څنگه غور و نیسو او څنگه پوښتنې وکړو؟	۳ ساعت ۱۵ دقیقې	۳،۳،۴ نوټ: د فعاله غور نیونې او تخنیکونه او د

<sup>1</sup> په قسمي توگه اخستل شوی له: په بیرنيو شرایطو کې د جنسي تیري څخه د ژوندي پاتې شويو د پاملرنه د نړیواله دایمی ادارې: روزنیز لارښود



اوریدلو خنډونه ۴,۳,۵ نوبت: د مکالمې وکره او مکره		۴,۳,۱ تمرین: د فعالې غور نیونې مقدمه ۴,۳,۲ تمرین: پرته یا سره د پایواز څخه ۴,۳,۳ لکچر: د فعاله غور نیونې او پوښتنو کولو تخنیکونه ۴,۳,۴ تمرین: د بوخت کولو د مهارتونو تمرین ۴,۳,۵ تمرین: د مکالمې وکره او مکره
<b>دویمه برخه: د روغتیایي پاملرنې مسلکي کسانو تمرین</b>		
۴,۴ نوبت: د روغتیایي پاملرنې کیسې (سناریوګانې) <sup>2</sup>	۲ ساعته	۴,۴ درس: د ژوندي پاتې شوي تمرکز د مکالمې تمرین. روغتیایي پاملرنه



<sup>2</sup> په قسمي توګه اخستل شوي دي له: په افغانستان کې د روغتیایي پاملرنې د وړاندې کونکو لپاره د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د درملنې پروتوکول. د ګډوډوالو لاسي کتاب د عامې روغتیا وزارت او د روغتیا نړیواله اداره. افغانستان ۲۰۱۵

## لومړۍ برخه: د مهارتونو وده او تمرین

<p><b>4.1.1. درس: په ژوندي پاتې شوي - تمرکز مهارتونه</b></p>
<p><b>موخي:</b></p> <p>د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ژوندي پاتې شوي سره چلند پرمهال، په ځانگړي توگه کله چې رازونه ترلاسه کوي، د په ژوندي پاتې شوي - تمرکز د مهارتونو په اهمیت پوهیدل</p>
<p><b>فعالیتونه:</b></p> <p>۴,۱,۱ تمرین: د ژوندي پاتې شوي سره چلند او د رازونو ترلاسه کول</p> <p>۴,۱,۲ مناقشه: په ژوندي پاتې شوي - د تمرکز مهارتونه څه دي؟</p>
<p><b>چمتووالی: /</b></p>
<p><b>نوټونه:</b></p> <p>۴,۱,۲ نوټ: په ژوندي پاتې شوي - د تمرکز مهارتونه</p>
<p><b>توکي: /</b></p>

### 4.1.1. تمرین: د ژوندي پاتې شوي سره چلند او د رازونو ترلاسه کول

<p><b>توکي: فلپ چارټ او مارکرونه</b></p> <p><b>چمتووالی: /</b></p> <p><b>نوټونه: /</b></p> <p><b>د ډلې سایز: ټوله ډله</b></p> <p><b>وخت: ۴۵ دقیقې</b></p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

- د گډونوالو څخه وغواړئ چې یو څو دقیقې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي دفریاني (ژوندي پاتې شوي) سره د خپلو تجربو په اړه فکر وکړي.
- آیا د ژوندي پاتې شوي څخه مو کله کوم راز ترلاسه کړي دی؟ تاسو څرنگه غبرگون بنسټ کاره کړی دی؟ تاسو څه وکړل؟
- د ژوندي پاتې شوي سره د چلند یا خبرو اترو د یوې تجربې په اړه چې په ځانگړي توگه ستونزمنه وه، فکر وکړئ. څه شي هغه ستونزمنه یا ننگوونکې کړې وه؟
- د گډونوالو څخه وغواړئ چې خپل یو څو غبرگونونه یا چلندونه یا هغه څه چې د دوی لپاره ستونزمن وو، ولیکي.
- د بیلگې په توگه: «ما هڅه کوله چې غور و نیسم»، «زه نه پوهیدم چې څه ووايم، ما ځان ناراحته احساساوه»، «ما هغه ته وویل چې څه وکړي»، «ما غوښتل چې مرسته وکړم خو نه پوهیدم چې څنگه»....
- د گډونوالو څخه وغواړئ چې په ټولگې کې قدم ووهي. وروسته د ۳۰ ثانیو څخه وغواړئ چې د یو کس په مخ کې ودریزي او دغه غبرگون د هغه د لیکل شوو غبرگونونو سره شریک کړي. بل ملگری یې کولای شي چې د ځواب د وضاحت لپاره پوښتنې وکړي یا پیدا کړي چې څه ستونزمن یا ننگوونکي وو. دوی کولای شي په دغه تمرین کې د ۱۰-۱۵ دقیقو پورې وغزیري.

4. په فعالیت بحث وکړئ: گډونوال را وبلئ چې خپلې ځینې تجربې، غبرگونونه او عکس العملونه چې د خپل ملگري سره یې پرې په تمرین کې بحث کړی، شریک کړي. بحث را غوند کړئ، د غبرگونو یو لست په فلپ چارټ کې جوړ کړئ، په ژوندي پاتې شوي - تمرکز او د ننګونو لاندې یې په ګروپ کې ولیکئ. په دویم ستون کې (ننګونې) کې تاسو کولای شې هغه غبرګونونه هم ولیکئ چې گډونوالو د کټورو او مثبتو په توګه په نښه کړې وي خو په ژوندي پاتې شوي د تمرکز د کړو وړو انعکاس نه کوي (لکه د لارښوونې ترسره کول).
5. اختیاري: همدارنګه تاسو د گډونوالو څخه غوښتلای شئ چې څه شي د دغو تجربو شریکول له ملگري سره په دغه تمرین کې ستونزمن یا آسانه کړي وو. هغه غبرګونونه چې په ژوندي پاتې شوي - تمرکز سره موازي یا یو ډول دي په نښه کړئ.

► بیلګه: «زما ملگري وښودله چې چې هغه غور نیولی وو»، « هغه هغې سمې پوښتنې وکړې «کومې پوښتنې» یا: «دا ډیره سخته ده چې دا له داسې چا سره شریک کړو چې زه یې په رښتیا نه پیژنم»، «ما ځان آرام نه احساسولو (ولی)».....

#### ■ ښه ده چې پوه شو!

- گډونوالو ته د لارښوونې اصول اېښتیز قوانین ورپه یاد کړئ:

– هغوی باید هیڅکله د ژوندي پاتې شوي پیژندګلوی بل ملگري ته افشا نه کړي.

– هغوی باید د هغه څه په اړه خبرې وکړي چې د آرامتیا احساس ورکوي او هیڅکله باید د زور احساس و نه کړي ترڅو د خپلې هغې تجربې په اړه چې دوي نه غواړي د هغې په هکله خبرې وکړي.

■ هغه گډونوال چې د ژوندي پاتې شوي سره د چلند تجربه نه لري یا یې هیڅکله راز نه دی ترلاسه کړي، کولای شي چې په جګړه ایزو او پیچلو شرایطو کې د د ډیرې له ستړس څخه ډکې پېښې په قربانیانو تمرکز وکړي. خو دا مهمه ده چې ټول بحث د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ژوندي پاتې شوي سره په چلند تمرکز وکړي.

- ۵ پنځم پړاو اختیاري دی.

#### 4.1.2. مناقشه: په ژوندي پاتې شوي - د تمرکز مهارتونه کوم دي؟

ټوکي: فلپ چارټ او مارکرونه

چمتوالی: /

نوټونه: ۲، ۱، ۴: په ژوندي پاتې شوي - تمرکز مهارتونه

د بلې سایز: ټوله ډله

وخت: ۳۰ دقیقې

1. بحث د تیر تمرین فلپ چارټ ته په راجع کولو سره پیل کړئ. د لومړي لست غبرګونونو ته لار شئ او تشریح یې کړئ چې دا د «په ژوندي پاتې شوي - تمرکز» غبرګونونه دي چې په ژوندي پاتې شوي - تمرکز مهارتونه منعکس کوي.
  - ◀ د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ چې دې ته ولې په ژوندي پاتې شوي - تمرکز مهارتونه وايي.
  - ◀ په ژوندي پاتې شوي - تمرکز مهارتونه ولې د ژوندي پاتې شوي لپاره مهم دي.
 کلیدي کلمې په فلپ چارټ باندې ولیکئ.
2. ۲، ۱، ۴ نوټونه توزیع کړئ، مهارتونه تشریح کړئ او د گډونوالو څخه وغواړئ چې بیلګې یې ووايي. په ژوندي پاتې شوي - تمرکز مهارتو او د لارښوونې د اصولو ترمنځ کربښه وکارئ، لکه څنګه چې په دریم ماډیول کې ترشیح شوي دي.

3. د معلوماتو ورکولو او لارښوونو ترمنځ توپیر تشریح کړئ (۲، ۱، ۴ نوبت).
4. تشریح کړئ چې په راتلونکو درسونو کې به «په ژوندي پاتې شوي - تمرکز» د مهارتونو په اړه ډیر څه زده کړئ او د کارولو د څرنگوالي په اړه به تمرین وکړئ.

- **ښه ده چې پوه شو!**
- په پېچلو بېرنيو حالتونو کې د خلکو لپاره د مرستې د برابرولو د مهارتونو په اړه د ډیرو معلوماتو لپاره **IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings**, e.g. p 119 (Providing psychological first-aid. Available at: <http://www.humanitarianinfo.org/iasc/content/products/default.asp> ته مراجعه وکړئ.

<b>4.2. راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه</b>
<p style="text-align: center;"><b>موخه</b></p> <p>د دې لپاره چې په ژوندي پاتې شوي - تمرکز د مرکزي عنصر په توګه د راز ساتنې، د باخبره موافقې او د ژوندي پاتې شوي د انتخاب حق په اهمیت باندې پوه شئ؛ باید وکولای شئ چې څنګه دغه اصول د ژوندي پاتې شوي سره د خبرو اترو پر مهال عملي کړئ.</p>
<p style="text-align: center;"><b>فعالیتونه:</b></p> <p>۴، ۲، ۱. لکچر: راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه</p> <p>۴، ۲، ۲. تمرین: سم یا ناسم</p>
<b>چمتووالی</b>
<p style="text-align: center;"><b>نوتونه:</b></p> <p>۴، ۲، ۱. نوبت: راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه</p> <p>۴، ۲، ۲. نوبت: سم یا ناسم</p>
<b>توکي</b>

#### 4.2.1. لکچر: راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه

<p style="text-align: right;"><b>توکي:</b> فلپ چارټ او ماکرونه</p> <p style="text-align: right;"><b>چمتووالی:</b></p> <p style="text-align: right;"><b>نوتونه:</b> ۴، ۲، ۱ راز ساتنه، د انتخاب حق او موافقه</p> <p style="text-align: right;"><b>د ډلې سایز:</b> ټوله ډله</p> <p style="text-align: right;"><b>وخت:</b> یو ساعت</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. تشریح کړئ چې تاسو غواړئ چې د «راز ساتنې»، د انتخاب حق او موافقې په اړه نورې خبرې وکړئ. دا په ژوندي پاتې شوي- تمرکز درې مهم عناصر دي چې یو له بل سره هم ډیر نږدې تړاو لري.

2. د گډونوالو سره د رازساتني مفهوم تکرار کړئ. د گډونوالو څخه وپوښتنئ چې د ژوندي پاتې شوي سره د چلند پرمهال ولې فکر کوي چې دا ډیر مهم دی؟ پوښتنې را منځ ته کړئ. (۴,۲,۱) نوبت وگورئ)
3. ځان ډاډه کړئ چې تاسو په لاندې موضوع گانو رڼا اچولي ده:
- د ژوندي پاتې شوي خونديتوب (او د ژوندي پاتې شوي د کورنۍ غړي چې له ده سره یوځای دي)
- د ژوندي پاتې شوي درناوی
4. د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ چې په ژوندي پاتې شوي- تمرکز چلند په زمینه کې څه معنی لري. پوښتنې را منځ ته کړئ (۴,۲,۱) نوبت وگورئ)
5. د رازساتني استثنائات روښانه کړئ(۴,۲,۱) نوبت وگورئ)
6. پوښتنه وکړئ چې موافقه څه معنی لري. پوښتنې را منځ ته کړئ. د باخبرې موافقې مفهوم تشریح کړئ(۴,۲,۱) نوبت وگورئ).
7. موافقې ته د انتخاب له حق سره تړاو ورکړئ. د انتخاب حق تشریح کړئ (۴,۲,۱) نوبت وگورئ).

- **ښه ده چې پوه شو!**
- روښانه کړئ، کله چې ماشومان په پام کې نیول کېږي د موافقې د ترلاسه کولو لپاره نور احتیاطونه باید په پام کې ونیول شي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د رازساتني، موافقې او د انتخاب حق ترمنځ اړیکې په ژوندي پاتې شوي- تمرکز د مهارتونو د یوې برخې په توګه په څرګند ډول روښانه کړئ دي(۴,۲,۱) نوبت هم وگورئ).

#### 4.2.2. تمرین: سم یا ناسم

<p>نوکی: ۱</p> <p>چمتووالی: ۱</p> <p>نوټونه: ۴,۲,۲ سم یا ناسم</p> <p>د ډلې سایز: ټوله ډله</p> <p>وخت: ۳۰ دقیقې</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1. تشریح کړئ چې تاسو غواړئ چې په ژوندي پاتې شوي-تمرکز د مهارتونو د یوې برخې په توګه د «راز ساتنې»، د انتخاب حق او موافقې د مفاهیمو د روښانه کولو په اړه یو لنډ تمرین ترسره کړي.
2. د ۴,۲,۲ نوبت جملې ولولئ. وروسته د هرې جملې څخه گډونوال باید وښيي چې آیا جمله سمه ده او که ناسمه.
- هغه گډونوال چې فکر کوي، چې سمه ده باید خپل لاسونه سره ووهي.
- هغه گډونوال چې فکر کوي چې ناسمه ده باید نه نه ووايي.
3. هغه غږ ته غور ونيئ چې برلاسی وي، سم ځواب تشریح او بحث پرې وکړئ. بیرته ۴,۲,۱ نوبت ته مراجعه وکړئ.
4. ۴,۲,۲ نوبت توزیع کړئ.

- **ښه ده چې پوه شو!**

ځينې جملې كيداى شي سمې او هم ناسمې وي! ځان ډاډه كړې چې جزئې يا لږ اختلاف يې ښه تشرېح كړئ.

<p><b>4.3. درس: په ژوندي پاتې شوي – تمرکز د بوختولو او خبرو اترو مهارتونه: څنگه غوړ ونيسو او څخه پوښتنې وكړو؟</b></p>
<p><b>موخه</b></p> <p>په ژوندي پاتې شوي – تمرکز د ودې د يوې برخې په توگه، بايد زده كړو چې د خبرواترو او د بوخت كولو مهارتونه د فعاله اورېدو د مهارتونو او تخنيكونو په څير پلي كړو.</p>
<p><b>فعاليتونه:</b></p> <p>۴,۳,۱ تمرين: د فعاله اورېدو مقدمه</p> <p>۴,۳,۲ تمرين: پرته يا سره دخولې؟</p> <p>۴,۳,۳ لکچر: پرانستې او تړلې پوښتنې</p> <p>۴,۳,۴ تمرين: د خبرواترو د مهارتونو تمرين</p> <p>۴,۳,۵ تمرين: د خبرو اترو وکړه او مکړه</p>
<p><b>چمتوالی</b></p> <p>۴,۳,۵ تمرين:</p> <p>دوولس (۱۲) انډکس کاروتونه چمتو کړئ په هر کارت باندې د مکالمې يو وکړه يا مه کړه وليکئ په دې توگه به هرکارت مختلفه جمله ولري.</p>
<p><b>نوټونه</b></p> <p>۴,۳,۳ نوټ: د فعاله اورېدلو تخنيکونه او «د اورېدو خنډونه»</p> <p>۴,۳,۵ نوټ: د خبرواترو وکړه او مکړه</p>
<p><b>توکي</b></p> <p>۴,۳,۲ تمرين: يوه خولې</p> <p>۵,۴,۳ تمرين: يو توپ</p> <p>۱۲ انډکس کارتونه</p>

#### 4.3.1. تمرين: د فعاله اورېدولو مقدمه 3

<p><b>توکي: ۱</b></p> <p><b>چمتوالی: ۱</b></p> <p><b>نوټونه: ۱</b></p>
------------------------------------------------------------------------

<sup>3</sup> د RHRC کنسرسيوم، د خبرواترو د مهارتونو روزنيز کتاب – د آسانچاري لارښود، ۱۹ پاڼه  
[http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm\\_manual/comm\\_manual\\_toc.html](http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html)

د ډلې ساييز: ټوله ډله

وخت: ۲۰ دقيقې

1. د گډونوالو څخه وغواړئ چې داسې يو وخت وپېښي چې هغوی احساس کړي وي چې په رښتيا سره يې غور نيولی وي.

لارښودې پوښتنې:

◀ کله به چې تاسو تصميم نيولو چې له يو چا سره خبرې وکړئ، تاسو ته به څه درپېښيدل؟ کيدای شي دا يوه ستونزه، سختي يا يوه داسې مسئله وه چې تاسو غوښتلې د يو چا سره يې شريکه کړئ.

◀ د دغه کس سره د خبرواترو په اړه مو څنگه احساس کولو؟ ستاسو ويره، اضطرابونه او افکار په دې اړه چې څنگه به يې ترلاسه کړئ، څه وو؟

◀ په کوم کيفيت باندې هغه سړي له تاسو سره خبرې وکړې چې تاسو يې په دې تصميم کړې چې له هغه سره خبرې کول به خوندي (مصون) وي؟

◀ ځينې د هغو شيانو څخه چې هغه/هغې تاسو ته وويل څه وو؟

◀ تاسو څنگه پوه شوی چې هغه کس په رښتيا سره غورنيولی وو؟

◀ په رښتيا سره د هغه د اوريدلو احساس تجربه به څنگه بيان کړئ؟

2. د يو څو گډونوالو څخه وغواړئ چې خپلې تجربې شريکې کړي. هغوی ته وواياست چې دوي بايد يواځې هغه څه شريک کړئ چې شريکول يې ورته مناسب ښکاري!

3. گډونوالو ته تشریح کړئ چې د فعاله اوريدنې بيلگې دي. دا هغه احساسات دي چې تاسو غواړئ د ژوندي پاتې شوي څخه يې کله چې هغوي خپلې تجربې له تاسو سره شريکوي، ترلاسه کړئ.

4. د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ چې دوي ولې فکر کوي چې اوريدل د «په ژوندي پاتې شوي – تمرکز» مهارتونو يو مهم اړخ دي.

#### 4.3.2. تمرين: د خولې سره يا پرته د خولې څخه، پرانستې او تړلې پوښتنې

ټوکي: خولې، فلپ چارټ او مارکر

چمتووالی: ۱. تاسو کولای شي چې خولې يا يو بل شي څخه چې مناسب وي او په سيمه ايزه مفهوم وړ وي کار واخلئ.

نوټونه:

د ډلې ساييز: ټوله ډله

وخت: ۲۵ دقيقې

1. يوه خولې په خپل لاس کې ونيسئ. د گډونولو څخه کله چې خولې په سر کوي (پرانستې پوښتنې) يا کله چې خولې له سره لرې کوي (تړلې پوښتنې) ساده پوښتنې وکړئ.

◀ بيلگه:

کله چې تيره شپه کورته ولاړئ څه مو وکړل؟ (يوه پرانستې پوښتنه: خولې په سر کيردئ)

آيا د تفريح په بهير کې مو بوي وخوره؟ (يوه تړلې پوښتنه: خولې لرې کړئ)

2. د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ چې د خولې سره پوښتنې او پرته د خولې د پوښتنو د ځوابونو ترمنځ څه توپیر دي. کلیدي کلمې په دوه ستونونو کې ولیکئ (پرانستي/تړلې او لارښودې پوښتنې)
3. د پرانستو، تړلو او لارښودو پوښتنو ترمنځ توپیر تشریح کړئ.
- ◀ د پرانستو پوښتنو ځوابونه معمولاً اوږده وي، دا د «هو» یا «نه» پوښتنې نه دي، پرانستي پوښتنې د پوښتنه کوونکي د ځوابونو سره سمې نه وي.
- ◀ لارښودې پوښتنې ګټورې نه دي ځکه دوی ورته وړاندیز کوي چې یو ځانګړی ځواب لري. دغه پوښتنې اکثراً د ځواب ورکونکي په خوله کې یو شمیر کلمې ورکوي. لکه «آیا تاسو ورسره بیرته جګړه وکړه؟» وړاندیز کوي چې جګړه مناسبه وه. د هغې پرځای «تاسو څه وکړل» وړاندیز نه کوي چې دلته د کوم ځانګړي عمل موجود وي چې ژوندي پاتې شوي باید ترسره کړئ وای، خو د هغې پرځای د پېښې په اړه معلومات ترلاسه کړئ.
4. د گډونوالو څخه پوښتنه وکړئ:
- د باوري او بشپړ ځواب د ترلاسه کولو لپاره کوم ډول پوښتنې غوره دي؟
- که چیرې هغوی د ژوندي پاتې شوي څخه لاندې پوښتنې مطرح کړي، څه به پېښ شي: «آیا تاسو بیرته ورسره جګړه وکړه؟»، «آیا تاسو هغوی ته په یو ځانګړي ډول وکتل؟»، «آیا تاسو انډیمن یا غصه یاست؟»
- دا روښانه کړئ چې:
- د دې لپاره چې پرانستي پوښتنې ځواب ورکونکي ته د هغو په ځوابونو لارښونه نه کوي، دغه د بشپړ او باوري ځوابونو د ترلاسه کولو لپاره غوره دي.
- لارښودې یا تړلي پوښتنې په آسانی سره کولای شي چې د قرباني د ملامتولو په توګه ګڼل کېږي.

#### 4.3.3. لکچر: د فعاله اوریدني او د پوښتنو کولو تخنیکونه

توکي: دوه څوکي د عملي کار لپاره، فلپ چارټ او مارکرونه

چمتووالی: ۱

نوټونه: ۴,۳,۳ د فعاله اوریدني تخنیکونه او خنډونه

د ډلې سایز: ټوله ډله

وخت: ۴۵ دقیقې

1. تشریح کړئ چې فعاله اوریدل د یواځې اوریدلو څخه ډیر ښه دي. فعاله اوریدنه فعالو کړوورو او ځانګړو مهارتونو ته اړتیا لري. د پرانستو پوښتنو ترڅنګ، یو شمیر نور تخنیکونه شته چې د «په ژوندي پاتې شوي - تمرکز» لاره کې په اوریدلو او پوښتنو کې مرسته کولای شي.
2. یو داوطلب راغواړئ چې په لنډ تمثیل کې ونډه واخلي. د داوطلب په مخکې کښېښ او تړي وغواړئ چې د هغه/ې یوه شخصي کیسه ووايي. ځان ډاډه کړئ چې داوطلب باید هغه کیسه وټاکي چې د نورو سره یې شریکول وړ ګڼي. د اړتیا په صورت کې، په لنډه توګه مخکې له کیسې څخه پرې بحث وکړئ.
3. د کیسې په اړه د پوښتنو لارې روښانه کړئ او د داوطلب لپاره د مرستې وړاندیز وکړئ. تاسو کولای شئ چې د اوریدلو د لارې خنډونه هم روښانه کړئ (د بیلګو لپاره ۴,۳,۳ نوب وګورئ)
4. وروسته د یو څو دقیقو څخه توقف وکړئ او د داوطلب څخه پوښتنه وکړئ چې څنګه احساس کوي، کوم اقدامات د کیسې په ویلو کې مرستندویه وو او کوم نه وو.
5. د فعاله اوریدو او پوښتنو کولو لپاره د گډونوالو سره یوځای د مهارتونو یو لست ولیکئ. معلومه کړئ چې دغه تخنیکونه څنګه د ژوندي پاتې شوي لپاره مرسته کوونکي دي (۴,۳,۳ نوب وګورئ).
6. د اوریدو د لارې د خنډونو یو بل لست ولیکئ: هغه عناصر چې کیدای شي هغه کس د کیسې د ښه ویلو څخه ودروي او د تاسو د اوریدلو مخه نیسي. (نوب وګورئ)



7. ۴,۳,۳ نوبت توزیع کړی.

8. په لاندې ټکو د ټینګار کولو په واسطه نتیجه ترلاسه کړی:

- فعاله اوریدنه پوهې مهارتونو او همدارنګه سم چلند ته اړتیا لري. تاسو یوې موافقې ته اړتیا لري ترڅو د هغه کس سره خبرې وکړئ او د هغې انګیرنې څخه چې کیدای شي د هغه کس په اړه یې ولرئ واټن واخلي، تاسو غور نیسئ ترڅو په ژوندي پاتې شوي- تمرکز مهارتونو ته وده ورکړئ او ژوندي پاتې شوي په ګټوره توګه بوخت کړئ.
- تاسو د خبرواترو په مهارتونو په یوه شپه کې نشي برلاسي کیدای، ډیر تمرین ته اړتیا ده. دغه روزنه یا ټریننګ تاسو ته یواځې بنسټیز مهارتونه درښيي؛ دا په یوه شپه کې له تاسو څخه مشاور نه جوړوي.

### ■ بڼه ده چې پوه شو! د فعالې اوریدنې اصلي نظریات په پام کې وساتئ

- د خبرواترو غیر شفاهي تخنیکونه وکاروئ
- لنډې او تشریحي جملې وکاروئ او پوښتنې واضح کړئ
- د خوښې ورکولو او استدلال څخه ځان وساتئ.
- هڅه وکړئ چې له موضوع څخه دباندې ونه وځئ
- د گومان کولو یا دا چې ځان چمتو کوي چې نورو به څه ووايي د دې پرځای په هغه څه تمرکز وکړئ چې هغه یې وايي.
- وپېش، متمرکز او ځیر اوسئ.
- د آرامتیا او فکر کولو لپاره وخت ورکړئ.

### 4.3.4. تمرین: د عملي د بوخت کولو د مهارتونو عملي کول

<p><b>توکي:</b> ۱</p> <p><b>چمتووالی:</b> ۱</p> <p><b>نوټونه:</b> ۱</p> <p><b>د ډلې سایز:</b> درې کسيزې ډلې</p> <p><b>وخت:</b> ۱ ساعت</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### ■ بڼه ده چې پوه شو! 4

دغه تمرین باید د ډلې د تجربې او کچې سره سم عیار شي. لومړي لاره کیدای شي د هغې ډلې لپاره چې د ژوندي پاتې شوي سره د خبرو اترو لږه تجربه لري وکارول شي. دویمه لاره د هغې ډلې لپاره کارول کیدای شي چې د ژوندي پاتې شوي په بوختولو کې یو څه یا پراخه تجربه لري. که چیرې تاسو داسې یوې ډلې ته درس ورکوئ چې د تجربو کچه یې ګډه وي، کیدای شي چې دواړه لارې وړاندې کړي او د موضوع خوښه ګډونوالو ته پریردي.

### لومړی لاره:

1. ډله په درې کسيزه ډلو وویشئ.
2. هر کس ته یوه مختلفه دنده وکړئ: اوریدونکی، ځواب ورکونکی او کتونکی

<sup>4</sup> UNFPA میانمار PSS او د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی له ټریننګ څخه اخستل شوی.

3. د بلو څخه وغواړئ چې د یوې بې اغیزې موضوع په اړه د ۵-۱۰ دقیقو پورې بحث وکړي. (د بیلگې په توګه: خواړه- اوس دوی کوم خواړه خوري؟ دغه خواړه د هغو خورو سره چې دوی په ماشومتوب کې خوړل څه توپیر لري؟...)

4. دندې ورته وټاکئ:

- ځواب ورکونکی باید د موضوع په اړه یوه شخصي کیسه ووايي
  - اوریدونکی باید د ځواب ورکونکي سره مرسته وکړي چې خپله کیسه په ډیره بڼه ممکن ډول ووايي.
  - کتونکی د اوریدونکي او د تخنیکونو او د اوریدونکي او ځواب ورکونکي د اشاره یې ژبې په اړه یادښتونو نیسي. همدارنګه هغه باید د «اوریدولو خنډونه» هم ولیکي.
5. وخت په پام کې ونیسئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې هره ډله خپلې خبرې اترې د ۵-۱۰ دقیقې ورسته دروي (کله چې وخت پای ته ورسید غږ وکړئ چې «ودریرئ»).
6. کله چې خبرې اترې پای ته ورسیدې، کتونکی باید خپلې کتنې د اوریدونکي سره په ګټوره توګه شریکې کړي. همدارنګه ځواب ورکونکی هم کولای شي چې خپل فیډبک د خبرو اترو د څرنگوالي په اړه ورکړي، (څه شي له هغه سره د کیسې په ویلو کې مرسته وکړه؟ څه شي ستونزمن یا ګټور نه وو؟)
- د بیلگې په توګه: «تاسو خپله څوکي ډیره نسوروله، چې ما ته یې دا احساس راګړو چې زه باید خپله کیسه ډیره چټکه ووايم.»
7. ګډونوال باید خپلې دندې په هماغې ډلې کې سره بدلې کړي، په دې توګه کولای شي چې هر یو د اوریدونکي، ځواب ورکونکي او کتونکي دندې ترسره کړي.
8. د لنډې کرکتنې لپاره د ډلې د بحث په واسطه نتيجې لاس ته راوړئ. تاسو کولای شئ چې په لاندې ټکو بحث وکړئ.
- د اوریدونکي لپاره څه شي ترټولو ډیر سخت وو
  - کتونکي څه شي د معمولو غلطیو په ډول وکتل
  - کله چې ځواب د ورکونکي څخه لارښودې پوښتنې کېدلې د پرانستو پوښتنو په پرتله ، کله چې اوریدونکي انګیرنه کوله څه احساس یې کاوه....
- بیرته د فعاله اوریدلو مهارتونو او د اوریدلو خنډونو ته مراجعه وکړئ.

## دویمه لاره

د دغه تمرین کرنلاره د لومړۍ لارې په څیر ده.

خو بیا هم، د یوې بیطرفه موضوع د بحث پرځای، ګډونوال داسې تمثیل کوي چې:

- ځواب ورکونکی د ژوندي پاتې شوي دنده تمثیلوي
  - اوریدونکی د یو داسې کس په توګه تمثیل کوي چې په مسلکي وضعیت کې دی (نرس، قابله، ډاکټر، رواني ټولنیز مشاور، د ټولني کارکوونکي، ...)
  - کتونکی د لومړي لارې په توګه دنده ترسره کوي. سربیره پردې هغه باید د مرکه کیدونکي ژوندي پاتې شوي باندې د اوریدونکي د پوښتنو په اغیزو هم پام وکړي.
- بیلگه: «اوریدونکي وویل چې ژوندي پاتې شوي باید ملامت نه شي - ژوندي پاتې شوي ډیر آرامه ښکاریده.»

«ترکومه وخته چې آرامتیا وه، اوریدونکی هڅه وکړه چې یو ه پوښتنه وکړي - ژوندي پاتې شوی د خپلې کیسې مهمې برخې پرېښودې.»

- همدارنګه کتونکی باید وګوري چې د «په ژوندي پاتې شوي - تمرکز» مهارتونه څنګه تطبیقوي.

بليگه: - «اوريدونکي لارښوونه ونکړه خو غور يې نيولی وو او معلومات يې ورکړل.»

- «اوريدونکي ژوندي پاتې شوي ته چانس ورکړ چې د دوه لارو څخه کومه يوه خوښه کړي.»

- «اوريدونکي د ژوندي پاتې شوي د موافقې په اړه پوښتنه وکوله.»

#### ■ بڼه ده چې پوه شو!

■ که چيرې تاسو دويمه لاره خوښه کړئ:

- که چيرې هغوی خپله يوه موضوع خوښه کړه چې عملی تمرين پرې وشي، ډاډ ترلاسه کړئ چې د گډونوالو رازساتنه (محرميت) وساتل شي. هغه گډونوال چې د ژوندي پاتې شوي تمثيل کوي ويې هڅوی چې خپل نوم په تمثيل کې و نکاروي ترڅو په تمثيل کې ډير واټن راشي.
- ځان ډاډه کړئ چې د ډلې مناسبه وروستی ارزونه (debriefing) کوی ترڅو گډونوالو ته موقع ورکړئ چې د ژوندي پاتې شوي يا د ژوندي پاتې شوي د بوخت کولو د لوبيدو په اړه خپل نظر ورکړي.

### 4.3.5. تمرين د خبرواترو وکړه مکره

توکي: انډکس کارټونه، يو توپ

چمتووالی: ۱۲ انډکس کارټونه چمتو کړئ، په هر کارټ باندې يو وکړه يا مکره وليکئ (نوبت وگورئ).

نوټونه: ۴, ۳, ۵ د خبرواترو وکړه مکره

د ډلې ساييز: درې ډلې

وخت: ۴۵ دقيقې

1. گډونوال په درې ډلو وویشئ. هغه ۱۲ انډکس کارټونه مو چې چمتو کړي وو، وويشئ، په هر يوه يې د خبرواترو (مرکي) وکړه يا مکره ليکل شوي. هرې ډلې ته ۴ کارټونه ورکړئ (۴, ۳, ۵ نوبت وگورئ).
2. هرې ډلې ته ووايست چې د تولگي يو کنج ته ولاړ شي؛ يو توپ د تولگي په منځ کې کښيږدئ.
3. د چمتووالی د يو څو دقيقو څخه وروسته، د هرې ډلې څخه وغورئ چې يو کارټ، د تمثيل په ۳۰ ثانيو کې ولولي، يا په نوښتگره لاره (لکه رسمول...) هغوی بايد يواځې د کارټ جمله ولولي او نه د وايي چې دا وکړه ده او که مکره.
4. هرکله چې يو وکړه/مکره لوستل کيږي، بله ډله بايد فکر وکړي چې معنی يې څه ده. کله چې هغوي په ځواب پوه شي، يو کس بايد د تولگي منځ ته منډه کړي، توپ د واخلي او ځواب د په زوره ووايي. هغه څوک چې ځواب يې ورکړی بايد تشریح کړي چې دا ولي وکړه يا مکره ده.
5. ټول کارټونه ولوی، کومه ډله چې په پای کې ترټولو ډير صحيح ځوابونه لري د وکړه يا مکره لوبه گټي.
6. ۴, ۳, ۵ نوبت وويشئ. ټول وکړه او مکره په لنډ ټول بيان کړئ او د گډونوالو څخه وپوښتنئ چې آیا نورې بيلگي يې شته چې په کارټونو کې ترې يادونه نه وی شوي.

### دويمه برخه: د روغتيايي مسلکي کارکونکو تمرين

4.4. تمرين د «په ژوندي پاتې شوي - تمرکز» تمرين. روغتيايي پاملرنه

توکي: انډکس کارټونه، کاغذ

**چمتووالی:** تاسو کولای شي چې وضعیت د تشریح لپاره هره یوه سناریو وکاروئ.

**نوټونه:** تمرین د «په ژوندي پاتې شوي - تمرکز» تمرین. روغتیايي پاملرنه

د ډلې سایز: ټوله ډله، درې کسيزې ډلې

**وخت:** ۲ ساعتونه



څلورم ماديول: د خبرواترو او په ژوندي پاتي شوي- د تمرکز مهارتونه

## د گډونوالو لارښود

۴، ۱، ۲- درس- ۴، ۱، ۲ نوبت: په ژوندي پاتي شوي- تمرکز مهارتونه

په ژوندي پاتي شوي -تمرکز مهارتونو په کارولو سره د ژوندي پاتي شوي سره د مرستي لارښود اصول په عمل کې تطبيق کيږي.

لاندي د لارښودو اصولو او د ژوندي پاتي شوي-تمرکز د اړونده مهارتونو يو لنډه کتنه

په ژوندي پاتي شوي- تمرکز مهارتونه	لارښود اصول
<p>✦ د ژوندي پاتي شوي خونديتوب په پام کې ونيسئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تل د هغو امنيتي خطرونو څخه باخبره اوسئ چې کيدای شي ژوندي پاتي شوي ورسره د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي څخه وروسته يا يې په بهير کې مخامخ شي. ټولې خبرې اترې، ارزونې او مرکې په يو خوندي ځای کې ترسره کړئ.</li> <li>○ هڅه وکړئ چې د خپل مقام د اجازې سره سم د ژوندي پاتي شوي خونديتوب وڅيړئ (ايا ژوندي پاتي شوي يو خوندي ځای لري چې هلته ولاړ شي؟ ايا ژوندي پاتي شوي به د تيري کوونکي سره مخامخ شي؟) د ژوندي پاتي شوي سره په گډه يوه ارزونه ترسره کړئ.</li> <li>○ د ژوندي پاتي شوي لپاره د ليرلو له ټولو لارو څخه ځان خبر کړئ.</li> <li>○ که شونې (ممکنه) وي، د ژوندي پاتي شوي د خونديتوب د ډاډمن کولو لپاره عملي کار وکړئ (د نورو سکتورونو په رابنکيلولو سره).</li> </ul>	<p>1. د ژوندي پاتي شوي افرېاني فزيکي خونديتوب ډاډمن کړئ.</p>
<p>✦ راز ساتنه (محرميت) ډاډمن کړئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ د ژوندي پاتي شوي کيسه د نورو سره مه شريکوي. که تاسو له مسلکي کسانو سره د معلوماتو شريکولو ته اړتيا لري، د بيلگې په توگه د ليرد لپاره، تاسو هغه وخت دا کار کولای شئ چې ژوندي پاتي شوي پوه شي چې دليل يې څه دي او مخکې له هغې موافقه وکړي.</li> </ul>	<p>2. رازساتنه تضمين کړئ</p>

3. کله چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالي د مخنیوي یا غبرگون په اړه ترټولو وړ کړنلارو په اړه تصمیم نیسئ، د ژوندي پاتې شوي اقربانیانو هیلو، حقوقو، او وقار ته درناوی وکړئ او د ماشوم ترټولو ښه په زړه پورې والی په پام کې ونیسئ.

✦ د ژوندي پاتې شوي هیلو، اړتیاوو او ظرفیتونو ته درناوی وکړئ:

- هر عمل چې ترسره کوی باید د ژوندي پاتې شوي د هیلو، اړتیاوو او ظرفیتونو په واسطه یې لارښونه وشي.
- ډاډ ترلاسه کړئ چې ژوندي پاتې شوي خپلو معلوماتو ته لاسرسی ولری: طبی، رواني-ټولنیزې اړتیاوې او همدارنګه د اړتیا وړ توکو او قضایي سیستم ته.
- د ژوندي پاتې شوي ځواک او ظرفیتونو ته د هغې پېښې سره په مقابله کې درناوی وکړئ چې هغه یې ته پېښه شوي ده.

○ وروسته له دې چې ژوندي پاتې شوي ته د مرستې او لیرلو د ټولو لارو په اړه معلومات ورکړل شول، هغه حق لري چې ځانته هغه لاره انتخاب کړي چې خوښه یې وي.

○ د ماشومانو لپاره د هغوي ترټولو ښه په زړه پورې والی باید په لومړۍ سر کې په پام کې ونیول شي او ماشومان باید وکولای شي چې په هغو تصمیمونو کې ونډه واخلي چې د دوي په ژوند پورې اړه لري. خو بیا هم لویان باید د ماشوم عمر او ظرفیت د هغوي هیلو ته د درنښت ورکولو پرمهال په پام کې ونیول شي.

✦ د ژوندي پاتې شوي د وقار سره چلند

○ داسې څرګنده کړئ چې تاسو په ژوندي پاتې شوي باور لري، چې د کیسې په اړه ترې پوښتنې نه کوي یا هغه نه ملامتوئ او تاسو د هغه یې محرمیت ته درناوی کوئ.

✦ مرستندویه چلند ډاډمن کړئ

○ ژوندي پاتې شوي ته احساساتي مرسته برابره کړئ. د ژوندي پاتې شوي انډیننو او کیسې ته له ځانه، همدردۍ، پوهاوي او هیله څرګنده کړئ.

○ د پاملرنې چلند وساتي، پرته له دې چې تاسو کوم ډول اقدامات ترسره کوئ.

✦ معلومات برابر کړئ او هیلې یې اداره کړې.

○ ژوندي پاتې شوي ته د شته خدماتو او د هغو د کیفیت په اړه معلومات برابر کړئ، ترڅو هغوی وکولای شي چې د هغې مرستې او ملاتړ لپاره چې دوی ورته اړتیا لري خوښه وکړي.

○ وګورئ چې ژوندي پاتې شوي په ټولو معلوماتو پوره پوه شوی او که نه او که چیرې اړتیا وي د معلوماتو وړاندې کول د ژوندي پاتې شوي د شته ظرفیت سره سم عیار کړئ.

○ له دې حقیقت څخه خبر اوسئ، کله چې یو ژوندي پاتې شوی خپله کیسه تاسو ته افشا کوي هغوی په تاسو باور لري او کیدای چې له تاسو څخه د مرستې لوړه توقع ولري.

○ تل د خپلې دندې او مرستې او ملاتړ د ډول په اړه چې ژوندي پاتې شوي ته یې وړاندې کوي صاف او روڼ

<p>اوسئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ هيڅکله داسي وعدي مه کوي چي پوره کولای يي نشئ.</li> <li>○ تل ژوندي پاتي شوي مناسبو خدماتو ته راجع کړئ.</li> <li>○ همدارنگه د هغه څه چي کولای شئ محدوديتونو ته يي هم درناوی وکړئ.</li> </ul> <p>✦ <b>ليزل (راجع کول) او ورسره ملگرتيا ډايمنه کړئ:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ځان بڼه ډاډه کړئ چي د ليرلو له لارو او د شته خدماتو او د هغو د کيفيت او خونديتوب څخه بڼه خبر ياست (طبي، رواني-ټولنيزي، اقتصادي، قضايي)</li> <li>○ د دغو لارو په اړه ژوندي پاتي شوي ته معلومات ورکړئ.</li> <li>○ ډاډ ترلاسه کړي چي ژوندي پاتي شوي مناسبو خدماتو ته لاسرسی لري.</li> <li>○ د ژوندي پاتي شوي سره د ملگري ليرل د دغه بهير په اوږدو کي په پام کي ونيسئ – ترڅو يو داسي څوک ورسره وي چي مرسته ورسره وکړي، د باور وړ وي او مختلفو خدماتو ته د تلو د بهير ورته معلوم او ملگرتيا ورسره وکړي.</li> </ul>	
<p>✦ د هر ژوندي پاتي شوي سره په د وقارساتلو او احترام په ډول پرته له دې چي د هغه اې جنس، نصب، قوم، مليت يا د پيښې څرنگوالي په پام کي ونيل شي، چلند وکړئ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ د ټولو ژوندي پاتي شويو سره يو اندول چلند وکړئ.</li> <li>○ د ژوندي پاتي شوي د تاريخ او نصب په اړه گومانونه مه کوئ.</li> <li>○ د جنسيت، د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي، او جنسي تيري په اړه د خپل قضاوت او نظر څخه خبر اوسئ، او مه پريردئ چي د ژوندي پاتي شوي سره ستاسو چلند اغيزمن کړي.</li> </ul>	<p><b>4. نه تبعيض ډاډمن کړئ</b></p>

◀ په ژوندي پاتي شوي تمرکز مهارتونه مهم دي:

- ژوندي پاتي شوي د نور زيان څخه وساتي.
- د ژوندي پاتي شوي لپاره فرصت برابروي ترڅو د خپلو اندېښنو په اړه پرته د فشار څخه خبري وکړي (که هغوی توقع درلوده دا به هغه اې ته پيښ شوي وو).
- د ژوندي پاتي شوي سره د انتخاب او مرستې په لټون کي مرسته وکړئ، که هغوي وغواړي.
- د هغې ويري سره مقابله چي ژوندي پاتي شوي يي د منفی غبرگونونو(د ټولني يا کورنی څخه يې) يا د تيري له کبله د ملامتيدو له کبله لري.
- د ژوندي پاتي شوي لپاره د بنسټيزي رواني-اجتماعي مرستې برابرول.
- ژوندي پاتي شوي ته د کنټرول بيرته ورکول چي د تاوتریخوالي په بهير کي يي له لاسه ورکړئ وو.

د خبرولو او لارښودلو ترمنځ توپير:

**لارښودنه** په دې معنی ده چې يو کس ته ووايي چې د ستاسو په فکر څه او څنگه بايد وکړي. دا په دې معنی هم ده چې خپل نظر يو کس ته ورکړي. لارښوونه کوله په ژوندي پاتي شوي-تمرکز کي نه راځي، ځکه تاسو نه پوهيږي چې آیا هغه ته سم نصيحت کوئ او که نه. د په ژوندي پاتي شوي – تمرکز چلند تطبيق د ژوندي پاتي شوي پياوړی کول دي ترڅو پخپله د خپل ژوند په اړه تصميم ونيسي. يو کس ته دا ويل چې څه بايد وکړي، له

هغه هغی سره مرسته نه کوي چې خپلي لاري تعقيب او وپيژني. که تاسو هغوی ته ووايست چې څه بايد وکړي، نو ژوندي پاتي شوي بنيابي فکر وکړي چې تاسو هغوی ته غور نه دی ايښودلی.

**د معلوماتو ورکول** يو کس ته حقايق ويل کيږي چې په دې توگه هغه کولای شي چې د هغه څه په اړه چې څه بايد وکړي، باخبره تصميم نيسي. **معلومات ورکول** په ژوندي پاتي شوي-تمرکز کې شاملیږي، ځکه ژوندي پاتي شوي پياوړی کوي چې په خپله خوښه کنترول ولري. همدارنگه څرگندوی چې تاسو د ژوندي پاتي شوي او د هغه انتخاب او قضاوت ته په درنه سترگه وگورئ. معلومات بايد د کس د عمر او ظرفيت سره سم وي.

## ۴, ۲- درس- ۱, ۲, ۴ نوبت: رازساتنه، د انتخاب حق او موافقه

رازساتنه، د انتخاب حق او موافقه د په ژوندي پاتي شوي-تمرکز د مهارتونو پرکنډه عناصر دي.





## راز ساتنه (محرمیت)

- د هر چا لپاره چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د قرباني سره چلند کوي، د محرمیت یا راز ساتل په دې معنی ده چې تاسو د ژوندي پاتې شوي هیڅ معلومات (تاریخ، بیژندنه...) د هیچا سره پرته د ژوندي پاتې شوي د اجازې څخه نشي شریکولای.
- همدارنگه راز ساتنه په دې معنی هم ده چې هیڅوک پرته د صلاحیت لرونکو روغتیایي کارکوونکو څخه باید د ژوندي پاتې شوي په اړه طبی معلوماتو ته پرته د ژوندي پاتې شوي د اجازې څخه لاسرسی ونه لري (لیکلي راپورونه، یا نور). دا په دې معنی ده چې د ژوندي پاتې شوي په اړه معلومات د خبریالانو، دولتي مقاماتو یا حتی د ژوندي پاتې شوي د کورنۍ له غړو یا مراقبت کوونکو سره پرته د ژوندي پاتې شوي د اجازې څخه شریکولای نه شي.
- د راز ساتنه د دې ډاډ ورکوي چې ژوندي پاتې شوي د نور ته د تاوتریخوالی سره د مرستې لټولو په پایله کې نه مخامخ کیږي.
- راز ساتنه یو مهم عنصر دی چې د ژوندي پاتې شوي د خوندیتوب د احساس د زیاتیدو لامل کیږي؛ کله چې پروگرامونه محرمیت ساتي، ډیري ژوندي پاتې شوي کله چې د پېښې په اړه راپور ورکوي ځان ډیر آرامه احساسوي، له دې کبله دوی د مرستې په لټه کې کیږي.<sup>5</sup>
- کله چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د خدماتو پروگرامونه راز ساتنه ماته کړي، یا کله چې روغتیایي مرکزونه ونه شي کولای چې خپل ریکارډونه خوندي او کلک وساتي، د ژوندي پاتې شوي په اړه معلومات په آسانی سره غلطو لاسونو ته لویږي. که معلومات د تیری کوونکو یا په ټولنه کې د نورو مخالفینو لاسونو ته ورشي، پایلې یې ویجاړیږي. کله چې محرمیت یا راز ساتنه له منځه ولاړه شي، دواړه هم ژوندي پاتې شوي او هم پاملرنه کوونکي د زیان له خطر سره مخامخ کیدای شي.

ممکنه استثناګانې<sup>6</sup>:

- د ماشوم څخه ناوره ګټه اخستنه یا بی پروایي
  - کیدای تاسو د ماشومانو څخه د ناوره ګټې اخستني یا بی پروایي د شکمنو پېښو د راپور ورکولو دنده ولري. په دغه حالت کې د ماشوم خوندیتوب د راز ساتني څخه ډیر مهم دی.
- بیرنی یا د ژوندي پاتې شوي ګواښوونکي حالتونه
  - په هغو حالتونو کې چې د ژوندي پاتې شوي یا د نورو ژوند په خطر کې وي، تاسو باید معلومات افشا کړي او عملاً لاس په کار شئ (د بیلګې په توګه که یو کس ځان وژنه کوي یا د نورو د زیانمن کولو جدي ګواښ ښکاره کړي).
- د روغتیایي پاملرنې کارکوونکي یا رواني ټولنیز سلاکاران کولای شي چې د یوې پېښې په اړه د خپلو هم مسکانو سره معلومات شریک کړي تر څو د تخنیکي لارښوونې وکړي یا د سوپروایزرې په زمینه کې. دا د راز ساتني نقض نه دي. دا باید ژوندي پاتې شوي ته د مشورې په پیل کې تشریح شي.

<sup>5</sup> UNHCR (۲۰۰۱)، څنگه لارښوونه وکړو: په لایبیریا کې د جنسي او جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی پروګرام. [www.rhrc.org/pdf/h2g008.pdf](http://www.rhrc.org/pdf/h2g008.pdf).

<sup>6</sup> د RHRC کنسرسیوم، د خبرواترو د مهارتونو روزنیز کتاب – د آسانچاري لارښود، ۱۹ پاڼه [http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm\\_manual/comm\\_manual\\_toc.html](http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html)

## موافقه – د معلوماتو افشا کول

- د موافقي غوښتنل د ژوندي پاتې شوي څخه د هغه په اړه د معلوماتو د نورو سره د شريکولو اجازې ته وايي (لکه د ليرولو د تنظيم لپاره يا د ادارې کره کتنه) = موافقه
- او يا هم د عملي گام د پورته کولو لپاره (د بيلگې په توگه، د ليرد تنظيمول يا د طبي معاینې پيل کول)<sup>7</sup> د معلوماتو افشا کول).
- په هيڅ حالت کې بايد په ژوندي پاتې شوي باندې د کومې معاینې، خبرواترو، ارزونې، مرکې يا بل اقدام چې د ځان نارام احساسوي، د موافقي لپاره پرې فشار وانچول شي. يو ژوندي پاتې شوي کولای شي هرکله چې تصميم ونيسي يو اقدام ودرول (لکه د طبي معاینې په بهير کې).
- روغتيايي کارکوونکي، همدارنگه د بشري حقوقو کارکوونکي، ځيرونکي او نور د موافقي فورم کاروي. د دغه فورم په لاسليک کولو سره ژوندي پاتې شوي د فزيکي معاینې، درمل ترلاسه کولو، له نورو سره د معلوماتو د شريکولو خپله موافقه او يا هم نه موافقه په رسمي توگه ترسره کوي. په فورم کې په څرگند ډول راغلي چې معلومات څه ډول کارول، ذخيره او توزیع کيږي.
- که چيرې يو ژوندي پاتې شوي د معلوماتو د شريکولو سره موافقه ونه کړي، نو غيرپيژندوکی معلومات کيدای شي د نورو ادارو سره شريک شي<sup>8</sup>
- مور د باخبره موافقي په اړه خبرې کوو، ځکه نو ژوندي پاتې شوي بايد په بشپړه توگه مخکې د موافقت څخه په هغه څه بڼه پوه شي چې موافقه ورسره کوي، هغه ته بايد لومړی د ملاتړ يا مرستې د ټولو شته لاسرسو په اړه معلومات ورکړل شي. ژوندي پاتې شوي ته بايد پرته د ټولني د کارکوونکي، د روغتيايي کارکوونکو يا نورو کسانو چې د ژوندي پاتې شوي سره چلند کوي د شخصي باورونو په نظر کې نيولو سره د ټولو لارو په اړه بشپړ معلومات ورکړل شي.
- د ماشومانو په قضيه کې د باخبره موافقي غوښتنه معمولاً د والدينو يا قانوني ولي او ماشومانو څخه ترلاسه کيږي.

## د باخبره موافقي عناصر

- ژوندي پاتې شوي ته ووايست چې هغه يې ته څه پيښيدونکي دي.
- هغه يې ته د يو اقدام گټې او خطرونه تشریح کړئ (طبي درملنه، مرکه...)
- هغه يې ته تشریح کړئ چې حق لري چې د مداخلې هره برخه لږه يا رد کړي.
- تشریح کړئ چې په هيڅ برخه کې فشار نه راوستل کيږي.
- تشریح کړئ چې که چيرې ژوندي پاتې شوي و نه غواړي چې د پيښې په اړه مرکه وکړي، دا کار يې روغتيايي او نورو خدماتو ته لاسرسي نه اغيزمن کوي او په راتلونکو قضايی حقوقي اړونده بهيرونو کې يې د گډون خنډ نه گرځي.
- ژوندي پاتې شوي ته د جبري راپور ورکولو په اړه معلومات ورکړئ.
- ژوندي پاتې شوي ته معلومات ورکړئ چې د هغه يې په اړه معلوماتو به په ټيم کې تر بحث لاندې ونيول شي.
- ځان ډاډه کړئ چې ژوندي پاتې شوي بايد په هغه څه پوه شوي وي چې تاسو ورته وويل.

## د انتخاب حق<sup>9</sup>

- د انتخاب حق په ځانگړې توگه مهم دی ځکه ژوندي پاتې شوي ته د بيرته کنترول او پياوړتيا احساس ورکوي، چې هغه يې د پيښې پرمهال يا د گڼو پيښو يا روان تاوتریخوالی په صورت کې د وخت په تيريدو سره يې له لاسه ورکړی وو.

<sup>7</sup> که چيرې يو کس د ۱۸ کلونو څخه کوچنی وي يا د په موافقه د پوهيدو يا د باخبره موافقي د ورکولو وړتيا و نلري (لکه کله چې ژوندي پاتې شوي معيوب وي)، د والدينو، ساتونکو يا د کورنۍ له غړي څخه د موافقي غوښتنه کيږي.

<sup>8</sup> UNHCR (۲۰۰۳). د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی د مهاجرينو، بيرته گرځيدونکو او په داخل کې بيخايه شويو په مقابل کې. د مخنيوي او غبرگون لارښودونه.

<sup>9</sup> د روغتيا نړيواله اداره د مهاجرينو لپاره د ملگرو ملتونو عالي کميشنري (WHO/UNHCR) (۲۰۰۵). د جنسي تيري د ژوندي پاتې شوي کلينيکی درملنه. ۳ مخ

- په ژوندي پاتي شوي بايد زور يا فشار را نه وړل شي ترڅو هره درملنه، معاینه يا بل اقدام د دې د خوښۍ خلاف تحميل کړي. د روغتيايي پاملرنې، مشورې، قانوني مرستې او د نور اقداماتو تصميمونه فردي دي او يواځې په خپله ژوندي پاتي شوي يې نيولی شي يا د ماشومانو په قضيه کې ماشوم او والدين يې يا يې قانوني ولي (ساتونکي) تصميم نيسي<sup>10</sup>.
- په دې زمينه کې دا مهمه ده چې ژوندي پاتي شوي مناسب معلومات لاس ته راوړي ترڅو اجازه ورکړي چې په خپله يوه باخبره خوښه يا موافقه ورکړي.
- همدارنگه ژوندي پاتي شوي حق لري چې تصميم ونيسي چې د معلوماتو، معاینې يا نور خدماتو د ترلاسه کولو پرمهال څوک ورسره وي. د هغوي انتخاب ته بايد درناوی وشي.

### اخلاقي او د خونديتوب دليلونه

لاندې اصول بايد د روغتيايي پاملرنې د وړاندې کوونکو په ټولو تصميمونو او افعالو کې په پام کې ونيول شي، که د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی ترسره شوي وي او يا هم يواځې مضمون وي.

- هيڅکله خپل ناروغ بې مرستې مه پريردئ. د مرستې سپمول د يو چا څخه چې درملني ته اړتيا لري د اسلام د لارښوونو او د اسلامي طبي اخلاقي مقرراتو په خلاف دي.
- د ژوندي پاتي شوي قرباني يا د هغو چې د هغه يې سره مرسته کوي، فزيکی خونديتوب بايد د ټولو هغو په مرکز کې واقع وي.
- د ماشومانو خونديتوب او هوساينه (ممکن د شاهد څخه ناوړه گټه اخستنه) بايد د لومړنۍ لومړيتوب په توگه په پام کې ونيول شي. تصميمونه او اقدامات بايد د ماشوم د غوره په زړه پورې والي په پام کې نيول سره سم ترسره شي.
- د ناروغ د پيژندنې، طبي ريكارډونو او د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی اړونده تجربې بايد د طبي کارکوونکو لخوا تل محرم وساتل شي.
- روغتيايي کارکوونکي بايد د ناروغ هيلو، حقوقو او وقار ته تل درناوی وکړي.
- د روغتيايي خدماتو وړاندې کوونکي بايد تل د ناروغ انتخاب يا خوښه درنه وگڼي او ملاتړ يې وکړي.
- د روغتيايي خدماتو وړاندې کوونکي بايد د ټولو ناروغانو درملنه په غيرقضاوتي، زړه سواندي او درک شوي لاره ترسره کړي.
- د روغتيايي خدماتو وړاندې کوونکي هيڅکله بايد له ناروغ سره د توکم، جنسيت، دين، پانگې يا نورو ټولنيزو فرهنگي او اقتصادي فکتورونو په بنسټ تعصب ونکړي.
- د ناوړه گټې اخستلو د اړيکو پرېښودل يو له هغو انتخابونو څخه دي چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی قرباني يې غوره کوي، خو بيا هم د روغتيايي خدماتو وړاندې کوونکو له خوا بايد پرې تحميل نه شي.
- د روغتيايي خدماتو وړاندې کوونکي بايد خپلې ترټولو ډيرې هڅې د رنځ اخته شويو(يا ممکن د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی په رنځ اخته) ناروغانو لپاره د محرميت په برابرولو کې ولگوي.
- د روغتيايي خدماتو وړاندې کوونکي بايد روغتيايي مرکز ته د خونديتوب او داخليدو لارې و پيژني او اړينه ده چې ځان ډاډه کړي چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی قرباني روغتيايي مرکز ته خوندي لاسرسی لري.

<sup>10</sup> په اسنادو کې به د ژوندي پاتي شوي اصطلاح ذکر کيږي. د ماشومانو او موافقي په قضايانو کې دغه اصطلاح هم په خپله ماشوم او هم يې په والدينو يا قانوني ولي باندې اطلاق کيږي.

## ۲, ۴ درس - ۲, ۲, ۴ نوبت: سم او ناسم (صحيح او غلط)

1. د ټولنی روغتيايي کارکوونکی کولای شی چې د ژوندي پاتې شوي د کورنۍ له نږدې غړي څخه وغواړي چې د هغه/ې پاملرنه پرته له دې چې ژوندي پاتې شوي خبر کړي ترسره کړي.  
**ناسم (هغه نشي کولای چې پرته د اجازې غوښتلو څخه د کورني غړي خبر کړي)**
2. یوه ښوونکي کولای شي خپلې یوې زده کوونکې ته ووايي چې دا غوره ده چې لاره شي او د یو سلاکار سره د هغه حالت په اړه چې دا ورباندې اخته ده خبرې وکړي.  
**ناسم (هغه کولای چې د انتخاب په اړه هغې ته معلومات ورکړي، خو نشي ویلای چې دا به غوره وي).**
3. یو روغتيايي کارکوونکی کولای شي چې د هغو ښځو په اړه عمومي احصایه چې د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی (د تاوتریخوالي د مختلفو ډولونو په شمول چې کیدای شي پېښ شي) په اړه ورسره سلاوي (مشورې) شوي، پرته د ژوندي پاتې شوي د موافقې څخه وساتي.  
**سم (تر هغه وخته چې معلومات یې نومه وي)**
4. یو ژوندي پاتې شوي چې موافقه نه لري چې سمدستي وروسته د جنسي تیرې څخه په جزئیاتو سره بیان وکړي، په چا د دعوا کولو او د قضایې قضیې د پیل حق له لاسه ورکوي.  
**ناسم (یو ژوندي پاتې شوي کولای شي چې خپل فکر بدل کړي او په هر وخت کې د دعوا تصمیم نیولی شي، نو وروسته په تحقیق هغه اړتیا لري چې موافقه وکړي او بیان ورکړي.)**
5. یوه ژوندي پاتې شوي کولای شي چې د یوې نرسې څخه طبي درملنه ترلاسه کړي، پرته له دې چې طبي معاینه ترسره کړي یا خپله ټوله کیسه ووايي.  
**سم (یو ژوندي پاتې شوي کولای شي چې یواځې د درملني ترلاسه کول انتخاب کړي. سره له دې چې دا مهمه ده چې خان ډاډه کړو چې هغه د ټولو شته آسانتیاوو یا لارو څخه په بشپړه توګه خبره شوي ده).**
6. یو سلاکار کله چې غواړي د ژوندي پاتې شوي په اړه د خپل څارونکي (سوپروایزر) سره خبرې وکړي، اړ دی چې د ژوندي پاتې شوي څخه اجازه ترلاسه کړي  
**سم (که چېرې مشاور مخکې هیڅکله هم ژوندي پاتې شوي ته نه وي ویلي چې هغه یې نومه قضیې د خپل څارونکي سره شریکوي.)**
7. **ناسم (که چېرې مشاور د ژوندي پاتې شوي سره د څارني او په دې اړه، چې کوم معلومات به شریک کړي، مخکې بحث کړی وي).**  
 دا غوره ده چې ژوندي پاتې شوي ته د امکان د شتون په اړه ونه ویل شي، پولیسو ته بیان ورکړي، که چېرې دا ډیره خفه وي
8. **سم (که تاسو ډاډه یاست چې هغه به خپل معلومات په وروستیو پړاونو کې پولیسو ته ورکړي).**  
**ناسم (که تاسو تصمیم ونیسئ چې دا به د هغې لپاره ښه نه وي چې دا معلومات ترلاسه کړي او له دې کبله تاسو هغې ته دا معلومات نه ورکوي.)**
8. یوه ښځه وروسته له هغې چې میره یې وهلي ده راځي، د هغې ټپونه شدید ښکاري او تاسو د هغې د ژوند په اړه ویره لرئ. هغه نه غواړي چې تاسو پولیسو ته ولار شي، له دې کبله تاسو هیڅ نشئ کولای.  
**ناسم (که وضعیت داسې وي چې د ژوندي پاتې شوي لپاره د ژوند ګواښ وي، تاسو پولیس ته تللای شئ).**

## ۴,۳ درس - ۴,۳,۳ نوبت: د فعالی اوریدنی تخنیکونه او د اوریدو خنډونه

د فعاله اوریدنی تخنیکونه 11:

- ✦ د معلوماتو ورکول (زه ..... او دا هغه څه دي چې زه یې د تاسو لپاره ترسره کولای شم.)
  - ✦ د پراخو پوښتنو کول (د څه په اړه غواړئ چې خبرې وکړئ؟ آیا کولای شې ماته ووايست چې څه ورپېش شوي دي).
  - ✦ د پرانستو پوښتنو کول
  - ✦ د شخص هڅول تر څو هغه څه چې پېښ شوي پرته له دې چې زور پرې راوستل شي تشریح او روښانه کړي (په رښتیا سره ستاسو مطلب څه دی؟، دا کله پېښ شول؟، کولای شئ چې بیا یې راته تشریح کړئ؟، په ... سره ستا مطلب څه دی؟)
  - ✦ هڅه وکړئ چې کیسه په پراخو کي راشي (څه شی دغه تکی ته د راتلو لامل شول؟ «ځکه داسې پېښ شول»)
  - ✦ په خبرو اترو کې آرامتیا ته وخت ورکړئ
  - ✦ داسې څرگندول چې تاسو د هغه شخص کیسه منئ («هو» آه ها»، هغه څه چې تاسو وایي زه یې اورم»...)
  - ✦ اعمالو ته توجه کول د هغه اوریدلو لپاره د بنسټ په توګه او د مراجعه کوونکي څارنه. مراجعه کوونکي ته ښه توجه تاسو ته داسې وضعیت درکوي چې د هغه شفاهی او هم یې غیر شفاهی پیغامونو ته غور ونیسئ.
  - ✦ شمیر لارې شته چې په هغو کې تاسو څرګندولای شې چې مراجعه کوونکي ته څیر (متوجه) یاست.
- د ناستې وضعیت
- أ. ستاسو وضعیت باید پرانستی وي، په دې توګه تاسو هغوی ته سیګنال رسوئ چې تاسو غواړئ له مراجعه کوونکي سره بوخت شئ. خپل لاسونه د خپلې ټیټر په مخکې یو پرېل مه ایږدئ.
  - ب. د مراجعه کوونکي سره مخامخ کېښئ، په متمرکز ډول کېښئ، په خپله څوکي کې شاته تکیه مه کوئ.
  - ج. په لوړه څوکي مه کېښئ لکه څنګه چې ستاسو مراجعه کوونکي دی حتی د میز تر شا
- د سترګو تماس
- أ. د مراجعه کوونکي سره د سترګو مستقیم تماس وساتئ خو سترګې په کې مه څښوئ. د سترګو تماس باید د دې لپاره وکاروئ چې خپل شته والی څرګند کړئ. طبیعي اوسئ او خپل په زړه پورې والی مراجعه کوونکي ته په خپل طبیعي ډول ولیردوئ.
- د څیرې حالت
- أ. کله چې هغه څه وایي مراجعه کوونکي تاسو او ستاسو غبرګون ته څارو وي، له دې کبله باید د هغو معلوماتو څخه خبر اوسئ چې ستاسو د څیرې حالت یې بیانوي.

11 د غږ پورته کول. د کورنۍ تاوتریخوالی بیافکر کول: د ټولني د فعالیتونو لپاره یوه روزنیز بهیر = د آسانچاري لارښود. روزنیز کتاب. د RHRC کنسرسیوم، د خبرواترو د مهارتونو روزنیز کتاب - د آسانچاري لارښود، [http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm\\_manual/comm\\_manual\\_toc.html](http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html)

ب. څیره مو باید د هغه څه سره چې وایی سمون ولري.

ج. همدارنگه تاسو کولای شئ د هندارې په څیر د مراجعه کوونکی څیره د خپلي سره پرتله کړئ! پریردئ چې مراجعه کوونکی خپله اندیینه ستاسو په څیره کې وویني، چې تاسو هم د هغوي د درد څخه احساس لري چې کیدای شي هغوی د دا ډول احساساتو څخه خلاصیدو ته لاسرسی ومومي.

✦ د منني ورکول (« دا زړه ورتوب غواړي چې ماته خپله کیسه وایی»)

✦ د هغه څه په اړه چې وینی یا یې اورئ فیډ بک ورکړئ، له هغه څخه پوښتنه وکړئ ترڅو دغه کتنې تائید کړي (« ما ولیدل چې ته په خپله څوکي کې خوځیږی... څه خبره ده؟»، ستاسو عضلات شخ ښکاري... د څه په اړه فکر کوي؟، «زه گورم چې تاسو ژاړئ، ... څنگه احساس کوی؟..»)

✦ هغه شخص چې څه وایی د هغو بیاخلی ویل یا بیانول، ترڅو وگورئ چې تاسو په بشپړه توگه د هغوی په معنی پوه شوي یاست (« زه داسی پوه شوم چې همدا اوس تاسو ځان بی مرستی احساسوی»، «تاسو نکر کړل چې زړه مو مات شوی دی»).

✦ انعکاسی احساسات (« داسی ښکاري چې تاسو د غصی احساس کوی»)

✦ پلټنه («کولای شي چې په دې اړه را ته نور څه وویي؟»)

✦ د احساساتي مرستی وړاندیز («زه پوه شوم چې تاسو د ډیر خفگان احساس کوی...»)

#### د اوریدو ځنډونه

✦ د محرمیت یا کافی ځای نشتوالی (د عالمغال څخه بکه خونه، د نورو خلکو په واسطه مداخله)

✦ د لارښودو پوښتنو کول (آیا تاسو د امیدواری په اړه اندیینه کوی؟)

✦ د ولې پوښتنو کول: دا ډول پوښتنې معمولاً ځواب ورکوونکي په دفاعی حالت کې پریردي او کیدای شي چې لکه تور لگول ښکاره شي. (ولې تاسو یو چا ته ونه ویل؟ ولې هلته ولاړې؟)

✦ گمان کول چې هغه شخص وروسته د یو څو جملو څخه پایلي وایی یا پای ته خیز و هی.

✦ سړي ته اجازه نه ورکول چې خپله جمله پای ته ورسوي.

✦ د نامناسبه بدني ژبي کارول یا د خپلو بدني حرکاتو څخه بی خبري (د غیر قوت، له سړی څخه لرې کتل، لاسونه سره تړل، په څوکي کې زنگیل، پریشانه کیدل...)

✦ د شخص په اړه گومان کول: حتی که تاسي دغه په واضح ډول بیان هم نه کړئ، هغه شخص به داسی وانگیري. (فکر کول چې: دا د هغې گناه وه، فکر کول چې هغه به یوه فاحشه وي، تاسو څه توقع لري؟...)

✦ د خپل ځان سره خبرې کول پرځای د دې چې هغې ته غور و نیسی، یا د خپلو احساساتو په بنسټ غبرگون ښکاره کول، پرځای د دې چې د ویونکي په خبرو تمرکز وشي. (« دا ډول پر ما هم یو پیښه شوی وه، کله چې تاسو ماته دا خبره کوي زه ډیره په غصه کیږم»).

✦ د هغه شخص سره نامناسبه تماس

✦ او داسی نور

### ۴, ۳ درس - ۴, ۳, ۵ نوبت: د خبرواترو وکړه او مکړه.

وکړه	مکړه
<p>رازساتنه ډاډمنه او ورته احترام وکړئ:</p> <p>که یوه ښځه یا ماشوم وایې چې مرستی ته اړتیا لري، هڅه وکړئ چې دغه خبرې اتري په داسې یو ځای کې ترسره کړئ چې هغه ځان آرامه احساس کړي. کیدای شي یو خصوصی ځای وي یا کیدای شي چې عامه ځای غوره کړي ترڅو د بدنې مخه ونیسي. رازساتنه د باور جوړولو او د ژوندي پاتې شوي د خونديتوب لپاره مهمه ده.</p>	<p>په ژوندي پاتې شوي فشار مه اچوي چې د پېښې جزئیات ووايي:</p> <p>هیڅکله د هغه څه چې پېښ شوي د کیسې د جزئیاتو په افشا کولو ټینګار مه کوئ، کله چې ژوندي پاتې شوي د هغې په اړه ویلو ته چمتو نه وي.</p>
<p>د ژوندي پاتې شوي په تجربو باور وکړئ او تائید یې کړئ:</p> <p>ژوندي پاتې شوي ته غور ونيسی او پر هغه یې باور وکړئ. د ژوندي پاتې شوي په احساساتو او اړتیاوو پوه شئ او پریردئ چې هغه پوه شي چې یوازې نه ده او تاسو هڅه کوئ چې مرسته ورسره وکړئ.</p>	<p>تاوتریخوالی یې اهمیت ته او کوچنی کوي مه:</p> <p>د یو ژوندي پاتې شوي کیسه جدې نه ګڼل د هغې د باور په اړه تیری دی او کیدای شي چې د ژوندي پاتې شوي د مرستې لټولو خنډ شي. د یو ژوندي پاتې شوي د کیسې جدي نه ګڼل بیا پرې تیری کول دي.</p>
<p>لیږل یا راجع کول ترسره کړئ او د ټولني خدماتو ته لاسرسی پیاوړی کړئ:</p> <p>ژوندي پاتې شوي ته د طبي پاملرنې او نورو خدماتو او د مرستې لټولو یا نه لټولو په اړه معلومات برابر کړئ، عملی مرسته ورته برابره کړئ که اړتیا وي یا موجوده وي (لکه، ټرانسپورټ، خدماتو ته خبر ورکول، د یو کس معرفي کول چې د ژوندي پاتې شوي سره ملګرتیا وکړي).</p>	<p>ژوندي پاتې شوي هغو خدماتو ته مه لیرئ چې راز ساتنه او په درناوي سره پاملرنه نه برابروي:</p> <p>د ټولني ډلې باید په ګډه سره کار وکړي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې دوی ژوندي پاتې شوي داسې ادارو ته لیري چې محرمانه او په زړه سوي سره خدمات ترسره کوي.</p>
<p>د ژوندي پاتې شوي سره د خونديتوب په پلان کې مرسته کول:</p> <p>که چیرې ممکنه وه، ځان ډاډه کړئ چې ژوندي پاتې شوي بېرني خطر یا بیا قرباني کیدو سره نه مخامخ کیري، که چیرې تیری کوونکی د ژوندي پاتې شوي په کور کې وي، د ژوندي پاتې شوي سره د بدیل ځای په موندلو کې مرسته وکړئ ترڅو هلته و اوسیري یا یې په کور کې لري وساتئ چې خوندي شي (لکه، یو بل کس مجبور کړئ چې ورسره و اوسیري). کیدای شي چې دا کار په جګړه ایزو شرایطو کې ستونزمن وي، خو د ژوندي پاتې شوي د خونديتوب د ښه کولو لپاره باید هڅه وشي.</p>	<p>د خونديتوب لپاره د ژوندي پاتې شوي په اړتیا سترګې مه پټوئ.</p> <p>ژوندي پاتې شوي ته لارښونه مه کوي چې هغه کور، کلي ته بیرته وګرځي چې هغه پوهیږي چې خوندي نه دي یا تیری کوونکی به د هغې ګواښلو ته ادامه ورکړي.</p>
<p>په بې عدالیتو باندې ځان پوه کړئ:</p> <p>د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د ژوندي پاتې شوي ګناه نه ده، خپلې ترتولې ښې هڅې مو په کار واچوی</p>	<p>ژوندي پاتې شوي مه ملامتوئ:</p> <p>داسې پوښتنې مه کوي «ولی د منډه نه کړه؟» یا «تاسو څه کړي وو چې هغوی تاسو ته زیان رسولو؟ د جنسیت</p>

<p>په بنسټ تاوتریخوالی هیڅکله د ژوندي پاتې شوي گناه یا ملامتیا نه ده. ژوندي پاتې شوي ته په دغه حقیقت باندې بیا ټینګار وکړئ.</p>	<p>ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ، چې ژوندي پاتې شوی په دې پوهیږی.</p>
<p><b>ژوندي پاتې شوي ته مه وایاست چې څه وکړي:</b></p> <p>تاسو کولای شئ ژوندي پاتې شوي ته د مرستې لارې وروښیئ او د ژوندي پاتې شوي سره د انتخاب یا خوښې په کولو کې مرسته وکړي، خو هیڅکله د ژوندي پاتې شوي لپاره تصمیم مه نیسئ چې څه باید وکړي.</p>	<p><b>د ژوندي پاتې شوي لپاره معلومات برابر کړئ:</b></p> <p>ژوندي پاتې شوي ته معلومات ورکړئ چې تاسو څوک یاستئ، تاسو د هغه لپاره څه کولای شئ او د مرستې د لټولو کومې لارې دي.</p>

### ▽ ښه ده چې پوه شو! 12

#### د فعالې اوریدني اصلي نظریات په یاد ولړئ:

- د خبرواترو غیرشفاهی تخنیکونه وکاروئ
- لنډې او تشریحي جملې وکاروئ او پوښتنې واضح کړئ.
- د نظریاتو ورکولو او بحث څخه ډډه وکړئ
- هڅه وکړئ چې له موضوع څخه دباندې و نه وځئ
- د گمان پرځای د هغه په خبرو تمرکز وکړئ یا ځان آماده کړئ چې ورپسې باید څه ووايي
- وینن، متمرکز او ځیر اوسئ
- د چوپټیا او فکر کولو لپاره وخت ورکړئ





## دويمه برخه: د روغتيايي مسلکي کارکوونکو تمرين

۴،۴ درس – ۴،۴ نوبت: په ژوندي پاتي شوي – تمرکز د خبرو اترو تمرين

### د بلې لارښوونې: 13

1. تاسو وخت لري چې درې مختلفې سناريوگانې ولوبوئ. هيله ده هم دوديزه روغتيايي مرکزونه او هم په ټولنه کې نور ځايونه چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی قربانيان ژوندي پاتي شوي کولای شي په کې تشخيص شي په پام کې ونيسئ.
  2. ټوله ډله به درې واړه کيسې ولوبوي.
  3. هرکس به په هره کيسه کې مختلفه دنده تمثيل کړي. هر يوه ته به نوبت ورسيري چې (الف) ژوندي پاتي شوی، (ب) روغتيايي کارکوونکی (په هر نوبت کې مختلف رول د نرس، قابلې، د طب ډاکټر او د رواني-ټولنيز سلاکار دنده) او (ج) څارونکي، دنده ولوبوئ.
  4. لومړی کس ژوندي پاتي شوي دی. ژوندي پاتي شوي بايد خپله فردي کيسه تکرار کړي. ژوندي پاتي شوي بايد کيسه محرمه وساتي او نورو ته د نه ښکاره کوي. نوښتگر اوسئ او په هر ډول چې مو خوښه وي هغسي عمل وکړئ. ځان آزاده احساس کړئ چې ننداريز ياستی او که نه. ځينې قربانيان ژاري، ځينې چوپ وي، ځينې په غصه وي- تاسو کولای شي هر ډول چې مو خوښه وي هغسي اوسئ. هغوي بايد د امکان تر حده په ريښتوني توگه د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی د يو قرباني په توگه چې طبي مرسته لټوي، تمثيل وکړي.
  5. دويم کس د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکی دی. د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکی بايد د په ژوندي پاتي شوي-تمرکز د خبرواترو تخنيکونه چې همدا اوس مو زده کړل چې څنگه ومومو چې په ژوندي پاتي شوي باندې څه پيښ شوی، وکاروي. همدارنگه که اړتيا وي هغوي ته روغتيايي خدمات هم برابرولی شي. د لارښوونې اصول په ياد ولرئ! د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکی بايد هڅه وکړي چې کيسې ته غور ونيسي او پرانستې پوښتنې وکړي، فعاله اورېدنه تمرين کړي او کله چې هڅه کوي چې په ژوندي پاتي شوي باندې څه پيښ شوی ترڅو سمه طبي پاملرنه چمتو کړي، د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی د لارښوونې اصول وکاروئ.
  6. دريم کس کتونکی دی. تاسو بايد د تمثيل په بهير کې په دقت او آرامی سره وگورئ (که غواړئ نو نوبت هم نيولی شئ). تاسو کولای شي د د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکي د کارول شويو تخنيکونو په اړه او د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی څخه د ژوندي پاتي شوي او د د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکي د بدني ژبې په اړه نوبت وليکئ. هغه کولای شي چې د اورېدو د خنډونو په اړه چې ليدلي يې دي نوبت وليکي. سربيره پردې هغه بايد په ژوندي پاتي شوي باندې د اورېدونکي د پوښتنو اغيزو ته هم ځير شي. د بيلگې په ډول:
 

« د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکي وويل چې ژوندي پاتي شوي ملامت نه دی – ژوندي پاتي شوي ځان ډير آرام احساس کړ ». « څومره چې چوپتيا وه، د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکي هڅه کوله چې يوه پوښتنه وکړي – ژوندي پاتي شوي د خپلې کيسې مهمې برخې پرېښودې. »
- کله چې تمثيل پای ته رسيري، کتونکی بايد بحث پرمخ بوخي. د روغتيايي خدماتو وړاندي کوونکی د ښو کړنو په اړه د مثبت نظريات ورکړي. بيا د گټور فيډبک ورکړي چې څنگه کولای شي چې نور هم ښه شي. همدارنگه کتونکی گوري چې د په ژوندي پاتي شوي-تمرکز مهارتونه څنگه تطبيق شول. د بيلگې په توگه:
- « اورېدونکي لارښوونه و نکره، مگر غور يې نيولی وو او معلومات يې ورکړل. »
- « اورېدونکي ژوندي پاتي شوي ته وخت ورکړ چې د لارو ترمنځ خوښه وکړي »
- « اورېدونکي د ژوندي پاتي شوي څخه د موافقې په اړه پوښتنه وکړه. »

13 په قسمی توگه اخستل شوي دی له: په افغانستان کې د روغتيايي پاملرنې د وړاندي کوونکو لپاره د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی د درملني پروتوکول. د گډوډالو لاسي کتاب د عامې روغتيا وزارت او د روغتيا نړيواله اداره. افغانستان ۲۰۱۵

7. ژوندي پاتي شوي بايد د دواړو نورو سره بحث وکړي چې د کيسې د افشا کولو پرمهال يې څنگه احساس وکړ. څه شي له هغه هغې سره د کيسې په ويلو کې مرسته وکړه؟ څه شی ستونزمن يا بې گټې وو؟ د بيلگې په توگه: تاسو په خپله څوکۍ کې ډير خوځيدئ، ماته يې دا احساس راکړ چې خپله کيسه بايد ډيره چټکه ووايم.»
8. د روغتيايي خدماتو وړاندي کونکي بايد بحث وکړي چې د کيسې د اوريدو پرمهال يې څنگه احساس کولو. آيا هغه نارامه وو؟ آيا دوی احساس کاوه چې د ژوندي پاتي شوي په څير انديمن دي؟ درې واړه په خپل منځ کې پرې بحث وکړئ.
9. کله مو چې بحث پای ته ورسيد، بيا دندې بدلې کړئ. لومړی کس د روغتيايي خدماتو وړاندي کونکي کيږي، دويم کس کتونکي او دريم کس د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی څخه ژوندي پاتي شوی.
10. بياخلي: لومړی کس کتونکي، دويم کس د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی څخه ژوندي پاتي شوی او دريم کس د روغتيايي خدماتو وړاندي کونکي.
11. وروسته له دې چې ټول بحثونه پای ته ورسيدل، هيله ده چې آسانچاری خپر کړئ او د ټولې ډلې سره د تجربو د شريکولو لپاره ځانونه چمتو کړئ.



## پنځم مادبول. د رواني روغتيا او د رواني-ټولنيزو مرستو ډول ډول اقدامات او پر جندرو لار تاوتریخوالي

- هدف يا موخه ..... 3
- ځانگړي موخي: ..... 3
- سرچيني: ..... 3
- د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د ژوندي پاتې شوی په درملنه کې ضميموي گامونه: د ژوندي پاتې شوي مشاوره ..... 3
- هيجاني او رواني-ټولنيزي پايلې ..... 4
- دنارينه لپاره ځانگړي ملاحظات: ..... 5
- حاملگي: ..... 5
- دانسان دمعاقيتي سيستم واپرس / زهروى ساروي ناروغی (HIV/STIS) ..... 5
- د ژوندي پاتې شويو تعقيبي مراقبتونه: ..... 5
- د ژوندي پاتې شويو ماشومانو مراقبت ..... 5
- خوندي چاپيريال رامنځته کړي ..... 6
- تاريخچه واخلي: ..... 6
1. ارزونه ، مشاوره او مرکه ..... 6
- ارزونه ..... 6
- مشاوره: ..... 7
- د مشاوري بيلگي: ..... 7
- مرکه: ..... 7
- د گڼ سکتوريزه قضيو د مرکو بيلگي: ..... 7
- په ياد وسائې: ..... 7
- پينځمې برخې ته يوه لنډه کتنه: ..... 8
- دقضيي لوستل: ۲۵ کلنه فهمه ..... 9
- ۵مادبول. د رواني روغتيا او رواني-ټولنيزي مشاوري د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي اقداماتو گڼ شمير ډولونه ..... 12
- دگډونوالو لارښود ..... 12
- ۵/۱ درسي مواد: رواني لمړنۍ مرستي ..... 12
- ۵/۲ درسي مواد: د رواني روغتيا، د روان پيژندنې مرسته او د درملو د توصيې د ارزونې لارښود ..... 12
- د رواني روغتيا د ارزونې لارښود ..... 12
- په هغه څه چې بايد وپوهيږي؟ لاندې د ارزونې ځيني اساسات دي: ..... 13
- د روان پيژندنې ملاتړ ..... 13
- څه بايد ووايو؟ ..... 14
- که رواني چوپړتياو شته وي څه بايد وکړو؟ ..... 14
- که چيرته يو ژوندي پاتې شوي د ځان وژنې په حاد خطر کې وي، څه بايد وکړو؟ ..... 14
- درمليزه درملنه: يواځې د شديدو رواني ناروغيو په غبرگون کې ترې گټه اخستل کيږي. ..... 15
- درمليزې درملنه کله په نظر کې نيسي؟ او کوم درمل کاروي؟ ..... 15
- ۵/۴ درسي مواد: د شديدو رواني ناروغيو مرسته او درملنه ..... 15
- د هغو خلکو مرسته چې شديدې رواني ناروغي لري ..... 15
- د رواني حالت ارزونه: ..... 15

- 16 ..... د ژور خپگان منځني- شديده گډوډي: .....
- 17 ..... د منځني-شديد ژور خپگان ارزونه: .....
- 17 ..... آيا ميرمن منځني-شديد خپگان لري؟ .....
- 18 ..... دمنځني او خفيف ژور خپگان درملنه: دمنځني- شديد ژور خپگان مهارول: .....
- 19 ..... ژور خپگان ضد درمل په نظر کي ونيسي. ....
- 19 ..... په لاندي حالاتو کي د متخصص سره مشوره وکړئ. ....
- 19 ..... 1. قضيه تعقيب کړي .....
- 19 ..... دوراني فشار اختلال وروسته د پيښي څخه: .....
- 19 ..... د پيښي څخه وروسته د رواني فشار اختلال وصفي نالښتونه يا شکايات : .....
- 20 ..... د رواني فشار ارزول وروسته له پيښي څخه: .....
- 20 ..... که تاوتریخوالي يوه مياشت مخکي پيښ شوي وي، نو دا ښځه د وروسته د پيښي يا تروما د ختلال (PTSD) لپاره بررسي کړي. ....
- 20 ..... د پيښي څخه وروسته رواني فشار گډوډي يا اختلال اداره کول .....
- 20 ..... د پيښي څخه وروسته د رواني فشار گډوډي يا اختلال اداره .....
- 21 ..... 5/5. درسي مواد، ساده تخنيکونه د عمدي اعرضو او پايلو لپاره: .....
- 21 ..... دارمولو تمرين او په ناستي تمرين .....
- 22 ..... د رواني فشار کمولو تمرينونه .....
- 23 ..... ضميمه: .....
- 23 ..... د ارزوني او ژغورني پروگرام .....
- 24 ..... کورني تاوتریخوالي .....
- 24 ..... د کورني تاوتریخوالي د ژوندي پاتي شوي لپاره د مصونيت پروگرام .....
- 25 ..... دکورنه بغير يا بهرني تاوتریخوالي .....
- 25 ..... دکورنه بغير تاوتریخوالي د ژوندي پاتي شوو د خطر ارزونه .....
- 26 ..... د غير کورني تاوتریخوالي د ژوندي پاتي شوي دساتني پروگرام .....
- 26 ..... د روغتيايي خدماتو وړاند کوونکي ته ياداشت .....
- 27 ..... دساتني د پروگرام برخي: .....
- 27 ..... دساتني د پروگرام برخي .....
- 28 ..... دلير لو يا درجعت ورکول چارت .....

# د آسانچاري لارښود

## هدف يا موخه

د روغتيايي کارکوونکو سره د مرستې او دهغوي د ظرفيت لوړول چې وکولای شي د رواني روغتيا خدمات عرضه او په بيلا بيلو کچو يا سطحو کې د رواني- ټولنيزو مرستې ترسره کړي: رواني لمرني مرستې، رواني لمرني مرستې ، رواني-ټولنيزه ملاتړ، رواني- ټولنيزه مشاوره، تعقيب او ليرل د تاوتریخوالي پاتې شونو ته د جند پر بنسټ

## ځانگړي موخي:

د دي برخي په پاي کې، دکورس گډونوال بايد وکولای شي چې:

- پر جند پوري اړوند د رواني او ټولنيز تاوتریخوالي اغيزوپه اړه لا ډير پوهاوي ولري
- د رواني روغتيا اقدامات عرضه او رواني-ټولنيزه مرسته په مختلفو کچو/سطحو د ژوندي پاتې شوي پر محور مهارتو نو څخه په گټه اخستني سره
- د زمانې کرښو پيژندل او د ژوندي پاتې شوي د تعقيب لپاره
- پدي پوهيدل چې کله بايد پاتې شوي کس وليرل شي.
- پدي پوهيدل چې له شته ظرفيتونو څخه څنگه په ښه ډول گټه پورته شي.
- د مشاورې او رواني-ټولنيزې مرستې له ځيني تخنيکونو څخه په کار اخستني سره

اټکل شوي وخت: ۱۱ ساعته

## سرچيني:

دسرچينو بيل بيل ډولونه آماده دي، مونږ پر يو يو فعاليت غور وکړ، او نور توکي مو د خپل چاپيريال څخه لاس ته راوړل.

## د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي د ژوندي پاتې شوي په درملنه کې ضميموي گامونه: د ژوندي پاتې شوي مشاوره<sup>1</sup>

ليدل شوي چې ژوندي پاتې شوي وروسته د يوې بهراني پيښې او يا د تاوتریخوالي د قضیې په د رواني ډول ډير پرېشانه وي او کيدای شي ورکړل شوي سپارښتني ذهن ته نشي سپارلي.

هغه ژوندي پاتې شوي چې د اورمهال لپاره د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي څخه رنځيري، کله چې د لومړي ځل لپاره د مرستې غوښتنه کوي کيدای شي د ناخونديتوب او ملامتي احساس وکړي. له دې کبله دا مهمه ده چې معلومات د تعقيب کتنو په بهير کې تکرار کړو. همدارنگه دا هم گټوره ده چې معياري لارښوونې او معلومات په ليکلي توگه چمتو او يوه کاپي يې مخکې له دې چې هغه د روغتيايي مرکز څخه ولاړه شي ورکړو(حتي که ژوندي پاتې شوي نالوستي هم وي، هغه کولای شي چې د يو کس څخه چې باور پرې لري د لوستلو مرسته وغواړي).

ژوندي پاتې شوي ته وخت ورکړی چې پوښتنې وکړي او د خپلو اندېښنو په اړه آواز پورته کړي.

<sup>1</sup> اخستل شوي له: د جنسې تيري په کلينيکي اداره کې ضميموي گامونه: د کډوالو او کورني بيخايه شويو کسانو لپاره جوړ شوي پروتوکولونه. بياکتل شوي چاپ. د روغتيا نړيواله اداره. د کډوالو لپاره د ملگرو ملتونو عالی کمشنري، ۲۰۰۴

## هیجاني او رواني-ټولنيزي پایلي

روغتیایي پاملرنې پرجندر ولاړ تاوتریخوالي د ژوندي پاتې شویو کسانو لپاره جوړي دي له لمرني رواني مرستي، رواني ټولنيز ملاتړ/ رجعت ورکول د ارواح پوهني ستونزونه او ټولنيز لکه عام رواني ناروغي، استگما او تجرید، ناوره گټه اخستنه د دموادو څخه، له خطرې ډک کره وړه، او له کورني ویستل. کیدای شي دصدمې مربوط اعراض پېښ نشي اویا ممکن وخت په تیریدو سره له منځه لاړشي. دټولو ژوندي پاتې شویو لپاره چې پر جندر ولاړ تاوتریخوالي کې کارکوي، رواني-ټولنيزي مشاوره توصیه شي.

د جنسي تیري ژوندي پاتې شوي اکثرأ د پېښې په اړه چا ته څه نه وايي. که ژوندي پاتې شوي ناسي نه ووايي چې څه شوي، دا په ناسي باندې د قوي اعتماد نښه ده. ستاسي د زړه سوې ځواب د هغه د اظهاراتو په وړاندې کولای شي د هغه یا هغې په درملنه کې مثبتې پایلي ولري.

لمړني غیر تحميلي او عملي مراقبتونه ورته برابر کړي. غور ورته ونیسي خو په هغې زور مه راولئ چې د پېښې په اړه خبرې وکړئ او ځان داده کړئ چې د هغې بنسټيزې اړتیاوې پوره شوي دي. ځکه دا د سترو رواني-ټولنيز ستونزو لامل کیدای شي، په ژوندي پاتې شوي فشار مه اچوئ ترڅو خپلې تجربې له هغه څه څخه وړاندې له تاسو سره شریکي کې چې په طبیعي ډول یې شریکوي.

د ژوندي پاتې شوي څخه پوښتنه وکړئ چې آیا کوم **خوندي ځاي** لري چې هلته ولاړه شي، او آیا کوم بلوړي څوک ورسره شته چې د کلینیک څخه د وتلو پرمهال ورسره ولاړ شي. که هغه خوندي ځاي ونلري چې همدا اوس ولاړه شي، هڅه د وشي چې یو ځاي ورته وموندل شي. د گن سکتوریزه مرستو خدمات ورته ور په گوته کړئ. که چیرې ژوندي پاتې شوي اړوند کسان ولري چې باید پاملرنه ورته وشي، او د تروما له کبله د ورځنیو کارونو د سرته رسولو وړتیا ونلري، همدارنگه د هغې اړونده کسانو د خونديتوب په اړه د هم تیاري ونيول شي.

ژوندي پاتې شوي د یو لړ اعراضو او پایلو سره د مخامخ کیدو لپاره ډیره وړتیا لري، چې عبارت دي له:

- ✦ دگناه او شرم احساس
- ✦ غیر کنترول شوي هیجانات لکه ویره، غصه او اضطراب
- ✦ ویروني خوبونه
- ✦ ځان وژونکي افکار او پري عمل کول
- ✦ کرختي
- ✦ د نشه یي موادو څخه ناوره گټه اخستنه
- ✦ دجنسي کړنو ستونزې
- ✦ جسمي او طبي نه تشریح شوي ستونزې
- ✦ ټولنيزه انزوا

ژوندي پاتې شويو ته ووايست چې دوي فزیکي او هیجاني پېښې تجربه کړي دي. هغوي ته د هیجاني، رواني، ټولنيزو او جسمي ستونزو په هکله چې ممکن تجربه کړي معلومات ورکړئ او هغوي ته ووايست چې په پر جندر پوري تړلي پېښو کې داسي حالات ممکن دي.

ژوندي پاتې شوي د دي په هکله چې ممکن دوي رواني- ټولنيزه ملاتړ ته اړتیا ولري مشوره ورکړئ- او هغوي مه مجبورئ چې په چا چې اعتماد ولري په محرم ډول شریک کړي او د هغه څخه مرسته وغواړي، او یا هم د کور د کوم غړي څخه. د دي کسانو فعاله ونډه په ټولنه او کورني کې تشویق کړي.

په ډیرې فرهنگونو کې هغه کسان چې د جنسي تیري ښکار شوي رټل کيږي. که ژوندي پاتې شوي د شرم او گناه احساس کوي، ورته په جرأت ووايست چې په جنسي تیري کې قرباني شوي کس هیڅکله هم مقصر نوي او تل د جنسي تیري ترسره کوونکي ملامت وي. او هغې/هغه ته ډاډ ورکړئ چې د تیري وړ نه وه دا کار د هغې د گناه له کبله نه وو او هیڅکله د هغې جامي اغوستل او یا د هغې په لاره تگ د دي کار لامل نه دی شوی. د ژوندي پاتې شوي کس په هکله اخلاقي قضاوت مه کوي.

## دنارینه لپاره ځانګړي ملاحظات :

نارینه چې دجنسي تیري قرباني شوي د هغه شدید خجالت له کبله یې چې تجربه کوي د بڼو په پرتله څو ځلي لږ د هغې د بیان میلان لري. که فزیکي اغیزې یو شانته وي، رواني او هیجاني اغیزې یې د بڼو د سره توپیر نلري.

## حاملګي:

دجنسي تیري بڼه ژوندي پاتې شوي، د جنسي تیري د احتمالي امیدواری څخه به ډیر په تشویش کې وي. هیجاني ملاتړ او واضح معلوماتو ته اړتیا لري تر څو وپوهیږي که امیدواره د خپل ځان سره انتخاب لري:

- ✦ ممکن ستاسې په ساحه کې ورکتونونه او یا هم داسې خلک چې بې اولاده وي موجود وي. پیدا کړي چې څه ډول خدمات شته او دهغو یې په لاس کې یې ورکړئ.
- ✦ په ډیرو هیوادونو کې قانون دجنسي تیري له کبله حمل ختمولو ته اجازه ورکوي. د دې سره، د سقط د قانون ځای تعبیر د میرمنې د فزیکي او رواني روغتیا ممکن حمل ته چې د جنسي تیري لکه کبله وي اجازه ورکړئ. ومومي که ستاسې په ټولنه کې داسې وي. معلومه کړي دمصون سقط خدمات چیرته شته دي. کولای شي ژوندي پاتې شوي چیرته چې داسې چوپړتیاوي شتون ولري او خپله وغواړي رجعت ورکړئ.
- ✦ ژوندي پاتې شوي د داسې کس مرستې ته وهڅوي چې دې پرې اعتماد ولري لکه یو دیني عالم، د کورنۍ غړی، دوست یا د ټولني یو کار کوونکي.

هغه بڼې چې د جنسي تیري په ترڅ کې حامله شوي وي هغوي له فزیکي او روان بیژندني له اړخه ژر زیانمنې کیدای شي. دوي په ځانګړي ډولو د جنین سقط، دویني فشار چې حاملګي او مخکې له وخته ولادت له کبله وي مساعد وي. امیدواره میندو ته مشوره ورکړئ چې د امیدواری په موده کې د ولادت څخه مخکې خدماتو لپاره کلینیک ته مراجعه وکړئ. ممکن د دوي ماشومان د لوړ خطر سره مخ وي نو پدې اساس تعقیبي مراقبتونه اړین دي.

## دانسان دمعاپیتي سیستم وایرس /زهروى ساروي ناروغی (HIV/STIs)

دلته د منتن کیدو په اړه اندیینه یا د اچ آی وي لیرد د جنسي تیري له لارې شته دي. په داسې حال کې چې اچ آی وي داخستلو یا کسب د یو جنسي عمل له لارې کم دي، دا اندیینه په هغه ځایونو کې چې د اچ آی وي شپوع ډیره وي شته ده. په احتیاط او د زړه سوي سره مشوره په دې هکله اساسي ده. د روغتیايي مراقبتونو کارکوونکي د اچ آی وي یا نورو زهروى ساري ناروغیو په هکله خبرې وکړئ.

ژوندي پاتې شوي کیدایشې داچ آی وي /دمعاپیتي سیستم دانانتاناتو مشاورې ته که شته وه ولیرل شي.

ژوندي پاتې شوي ته باید توصیه وشي چې د خپل جنسي شریک سره له کاندې څخه د یو ی دورې ۶ میاشتو لپاره کار واخلي.

د هغه انتاناتو دمکنه علایمو په اړه چې د جنسي لارې لیردول کېږي مشاوره ورکړئ، او همدارنګه چې کله د بل ځل لیدني ته راشي. مهرباني وکړئ د جنډر پر بنیاد تاوتریخوالي درملني پروتوکول د روغتیايي کار کوونکو لپاره ته رجوع وکړئ. د افغانستان د عامې روغتیا وزارت او د روغتیا نړیواله اداره ۲۰۱۵.

## د ژوندي پاتې شويو تعقیبي مراقبتونه:

ممکن دي چې ژوندي پاتې شوي تعقیبي کتنې ته رانشي یا ونشي کولای چې راشي.. په لمرني کتنه کې ډیر معلومات د هغوي په اختیار کې ورکړئ. ځکه چې کیدای شي دا یې وروستس کتنه وي. په دې اساس د دې درسي موادو پورتنې برخه تعقیب کړي.

## د ژوندي پاتې شويو ماشومانو مراقبت

د دې درسي موادو پورتنې لارښوني تعقیب کړي او په یاد وساتي:

د روغتیايي مراقبتونو عرضه کوونکي باید دماشومانو د ودې، انکشاف او همدارنګه نورماله اناتومي باندي وپوهیږي او همدارنګه د روغتیايي خدماتو کارکوونکي باید دماشومانو د ارزونې ځانګړي مهارتونه چې ممکن ترې ناوړه ګټه اخستل شوي وي ولري.

## خوندي چاپيريال رامنځته کړي

- ✦ دا چې د فزيکي معاييني او مرکي په دوران کې څو ک بايد شتون ولري، د ډير احتياط څخه کار واخلې. په ياد وساتي چې ممکن د کورنۍ غړي د جرم کوونکي وي يا ممکن ماشوم د مل کس سره د مخ کېدو څخه ويره ولري. ممکن دا به ښه وي چې د مرکي په ترڅ کې والدين يا ورسره مله کسان د مرکي په دوران کې دباندې پاتې شي. د فزيکي معاييني په وخت کې يو کس د والدينو څخه او يا هم يو اعتمادي کس حضور ولري. تل ماشوم څخه پوښتنه کوي چې بايد څو ک شتون ولري. او د هغه غوښتنو ته درناوی وکړئ.
- ✦ ځان کوچني ته ورو پېژنئ
- ✦ د يو د بل د سترگو په وړاندې اوسي او د سترگو تماس وساتي.
- ✦ ماشوم ډاډه کړي چې په کومه ستونځه کې ندي.
- ✦ يو څو پوښتنې د عادي موضوعاتو په هکله تړي وکړئ: لکه ښوونځي، دوستان، چا سره ژوند کوي، او د هغه د خوښي کارونه کوم دي.

## تاريخچه واخلې:

- ✦ مرکه په پرانستو پوښتنو پيل کړئ، لکه ولي مو نن دلته مراجعه کړې؟ تاسې د خپل راتگ په هکله دلته څه وايي؟
- ✦ د تړلو يا بندو پوښتنو له کولو څخه ډډه وکړئ
- ✦ ماشوم ډاډه کړئ چې که هري پوښتنې ته په ؛ نه پوهيږم؛ ځواب درکړي، د هغه لپاره سمه ده.
- ✦ صابر اوسي د ماشوم په سرعت مخکې لاړ شئ د هغې د فکر لړۍ مه قطع کوي.
- ✦ د معلوماتو تر لاسه کولو لپاره پرانسي پوښتنې وکړئ هغه پوښتنې چې په هو او نه ځوابيږي د تفصيل د واضح کولو لپاره وکاروي.
- ✦ د هغوي د عمر سره سم له نجونو څخه دهغوي دمياشتني عادت او ولادي تاريخچې پوښتنه وکړئ.

د ماشومانو څخه ناوره گټه اخستنه په عمومي ډول د کاهلانو څخه تو پير لري، لکه اکثره ناوره گټه اخستنه مکرره وي. د دې لپاره چې و پوهيږو چې څه پېښ شوي، هڅه وکړئ پدې هکله لاندي معلومات تر لاسه کړئ.

- ✦ د اوسيدو دځاي و ضعيت ( ايا ماشوم خوندي ځای لري چې هلته ولاړ شي )؟
- ✦ د ناوره گټه اخستني موضوع څنگه را برسیره شوه؟
- ✦ چا ترسره کړه؟ او س هم هغه (ښځه/ نارينه) تهديد دي
- ✦ ايا مخکې داسې پېښه شوې وه، څو ځلي او آخري ځل پېښيدو نېټه؟
- ✦ که کوم فزيکي نالښت شتون ولري ( وینه بهيدنه ، د درار تشویش، افرازات، په لاره تلو کې ستونزې) او داسې نور
- ✦ ايا کوم بل ( خور يا ورور ) په خطر کې دی

د يوې نانزکې لرل په لاس کې چې ماشوم ته وضعيت او پرو سيجرونه ښکاره کړي، گټه لري. وسايل او نور راتول کړل شوي شيان لکه د سټکشي، مالوچ او داسې نور. ماشوم ته اجازه ورکړئ چې په نانزکه تړي کار واخلې.

## 1. ارزونه ، مشاوره او مرکه

### ارزونه 2

- په ځانگړو حالاتو کې تړي کار اخستل کيږي
- اساسا د روغتيايي خدمتونو دوراندي کوونکي لخوا تړي گټه اخستل کيږي.
- ځانگړي موخه لري يعني : دمعلوماتو راتولول په يوه ځانگړي مقطع د زمان کې دتصميم نيولو لپاره پدې موخه چې څه تدابير بايد ونيول شي.
- د پلټنې له عمليو څخه کار واخلې ، پريکړه د تدابيرو لپاره بايد د پلټنې او ارزونې په ارقامو ولاړه وي نه د هغه کس په نظرياتو چې ارزونه ترسره کوي
- د ژوندي پاتې شوي دارتياوو په موندنه کې بايد په ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونه وکارول شي .

د يوې ارزونه بيلگه:

<sup>2</sup> د RHRC کنسرسيوم، د خبرواترو د مهارتونو روزنيز کتاب – د آسانچاري لارښود، ۲۳ پاڼه  
[http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm\\_manual/comm\\_manual\\_toc.html](http://www.rhrc.org/resources/gbv/comm_manual/comm_manual_toc.html)



- يو مشاور يا رواني- ټولنيز مشاور چي ارزونه د رواني – ټولنيز ژوندي پاتي شوي دارتياوو د موندني په موخه ترسره کوي
- يو روغتيايي کارکوونکی چي طبي ارزونه ( معاینات ) پدي خاطر چي څه ډول درملنه د ژوندي پاتي شوي لپاره اړينه ده، په لاره اچوي

### مشاوره:

- په ځانگړو مواردو کې ترې گټه اخستل کېږي او د مسلکي او با تجربه کارکوونکو لخوا عرضه کېږي: مشاورين، روانشناسان او په بعضي حالاتو کې د طبي مسلکي افرادو لخوا چې روزل شوي ترسره کېږي.
- په بيلا بيلو ډولونو يا بنو کېدای شي رامنځته شي، خو اکثراً داسي بهير دی چې مراجعه کوونکي خپلي ستونځي او امورات د احساساتو له لارې لري کوي.
- دملاتړ برابرول د مشاورې د عمده موخو په منځ کې ځاي لري.
- مشاوره د هغې شخړې لپاره چې د جنډر پر بنياد په ځانگړې توگه جنسي تاوتریخوالي، مشاوره مراجعه کوونکي سره مرسته کوي ترڅو خپلي اړتياوې چې د جنسي حملې ياو ناوره گټه اخستني څخه رامنځته کېږي وپېژني او هغې ته ځواب ووايي. د دې په څنگ کې د رواني او هيچاني ملاتړ په خاطر مشاوره کولای شي د هغه مرسته کوونکي په ځير عمل وکړي . هغه کولای شي معلومات او سرچينې ته لاسرسې برابر وي . کولای شي عدلي او قضايي سيستم ته لاسرسې کې مرسته وکړي، کورني او ټولني سره اړيکي جوړې کړي، د تعامل کولو وړتيا وي فعالې کړي <sup>3</sup>.

### د مشاورې بيلگي :

- د يوې غير دولتي موسسې مشاور چې انفرادي غونډې د بنځو لپاره ترسره کوي
- د يو روغتيايي مرکز مشاور چې رواني – ټولنيز ملاتړ د هغو بنځو لپاره چې د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالي په اړه مشوره غواړي په شمول د هغه پيښو چې د جنسي تيري څخه وروسته راځي، او يا د هغو بنځو په اړه چې روغتيايي مرکزونو ته د نورو اړتياوو لپاره مراجعه کوي، او هغه څوک چې هغوي خدماتو ته ليري.

### مرکه :

- بيل ډولونه لري او په مختلفو حالتونو کې کايږي.
- ځانگړي موخي لري، يعني : د معلوماتو راټولول ، د حقايقو ترلاسه کول، تاريخچه او يا نور ټول مسايل د مراجعه کوونکي / يا وضعيت / جنسي تيري اړوند.
- ضرور ندي موخه مو د ژوندي پاتي شوي کس مرسته وي ( مثلاً د مرکي عمده موخه کېدای شي د جنسي تيري په هکله معلومات را ټولول وي) <sup>4</sup>
- که يو ثابت جوړښت ولري له ځانگړو پوښتنو جوړه شوي وي. د ژوندي پاتي شوي سره د مرکي تمرکز بايد د همدغه کس ملاتړ وي. په ژوندي پاتي شوي – تمرکز مهارتونه بايد تل رعايت شي!

### د گڼ سکټوريزه قضيو د مرکو بيلگي :

- يوه طبي-قانوني يا عدلي مرکه د جنسي تاوتریخوالي په قضيو کې: روغتيايي کارکوونکي ځانگړي پوښتنې د جنسي تيري د تاريخچې د موندني لپاره په دې موخه چې دا تاريخچه د طبي معاینې لارښود وي و پوښتي.

### په ياد وساتي:

- اوريدل او ويل داسي يوه وسيله ده چې هر څوک يې کارولی شي.
- د يوې ارزونې ، مشورې يا يوې مرکي په لاره اچول ځانگړي زده کړي غواړي. دا وسايل د مسلکي متخصصينو لخوا په ځانگړو مواردو کې په کار اچول کېږي.

<sup>3</sup> IRC Tanzania, SGBV Counselling Training, p.18

<sup>4</sup> Although an interview not always aims at assisting the survivor (e.g. in case of data-collection), it is necessary to ensure that the interviewed survivors have access to minimum services.

- دویلو او اوریدلو عمده موخه د هیجاني ملاتړ برابرول دي. دیوي ارزوني او مرکي عمده موخه د معلوماتو ټولول دي.
- پر ژوندي پاتي شوي ولاړ مهارتونه هغه وسایل دي چې د هر کارکوونکي لخوا د ژوندي پاتي شوي کس سره د کار په وخت پرته له دي چې موخه یې داریکو جوړول وي په کار اچول کیږي!

### پینځمي برخي ته یوه لنډه کتنه :

غونډه	موخي	وخت	درسي مواد
۵/۱ لکچر: ژوندي پاتي شوي کس څه ډول روان پیژندنې ملاتړ ته اړتیا لري.	د روان پیژندنې او ټولنیز د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی اغیزې پیژندنه	۱ ساعته	۵,۱ درسي مواد: د روان پیژندنې لمړني مرستي
۲/۵ بحث: د روان پیژندنې درملني پایلي پر جندر ولاړ تاوتریخوالي کي	د رواني ټولنیز/ درملني ملاتړ برابرول د ژندي پاتي شوي لپاره	۱,۵ ساعته	۵,۲ درسي مواد: ابتدايي لارښود رواني روغتیا، روان پیژندنې او درملو په ارزونه کي
۵/۳ لکچر: څه ډول تعقیبول اړین دي؟	د ژوندي پاتي شوي کس لپاره لیږل او تعقیبول برابر کړي	۱,۵ ساعته	
۵/۴ د شدیدو رواني گډوډی ملاتړ او درملنه		۶ ساعته	درسي مواد ۵,۴
۵/۵ ساده تخنیکونه د عمده نښو او اړوند پایلو لپاره		۱ ساعته	درسي مواد ۵,۵

۵,۱ لکچر: یو ژوندي پاتي شوي څه ډول ملاتړ ته اړتیا لري؟

مدد درسي مواد: فلپ چارت او مارکر (یا پاور پینټ / مولتي میډیا) لاسي یا دیوالي ساعت د وخت د تنظیم لپاره

درسي مواد: ۵/۱ درسي مواد د روان پیژندنې لمړني مرستي

تیارې: /

دگروپ اندازه: ټول گروپ

وخت: یو ساعت

1. د بحث په دوران کي، عمده ټکي ممکن د فلپ چارت په مخ ولیکل شي او یا هم د پاور پینټ څخه گټه واخستل شي.
2. د دي بحث مواد د زده کوونکو لارښود کتاب په همدې برخه کي شته دي
3. دا لکچر د یو ټوليزي بیا کتنې په حیث پر روان پیژندنې مرستي د ژوندي پاتي شويو لپاره ورو پیژنئ
4. گډونوال ۵/۱ درسي موادو ته راجع کړي: د روان پیژندنې لمړني مرستي د گډونوالو دلارښود د لکچر په پای کي شته دي

۵,۲ بحث: د جنسي تیري په پایلو باندي د رواني درملني ونډه

درسي ممد مواد: فلپ چارټ او مارکر ، لاسي /ديوالي ساعت د وخت دسنجش لپاره  
 درسي کتاب: ۲، ۵ درسي مواد ابتدایي لارښود د رواني روغتیا په ارزونه کې ، رواني- ټولنيز ملاتړ او د  
 درملو توصیه  
 د رواني- ټولنيز او د عمومياتو د برخي شاليد: ۳، ۳، ۴ لکچر فعاله غورځول او داوريډلو طريقې: ۱، ۵،  
 درسي مواد ، ارزونه، مشاوره، مرکه  
 د گروپ اندازه: ټول گروپ  
 وخت: ۱، ۵ ساعته

### ښه به وي چې وپوهیږي!

د روان پیژندنې ملاتړ کولای شي او باید په هر مورد کې پکار واچول شي، په هر حال دلایلو درملنو لارو چارو عملی کول دفرهنگي/مذهبي شرایطو سره په هغه ځایونو کې چې چیرته تاسي عمل کوي په یاد وساتي.

1. بحث د جنسیت په بنسټ تاوتریخوالی د جنسي تیري په گډون، د پایلو لپاره د درملني د ونډې د یو بحث په توگه معرفی کړی.
2. لاندې پوښتنې له گډونوالو څخه وپوښتي او هغه عمده موضوعات چې د گډونوالو لخوا یاد د اشته شوي په فلپ چارټ کې ولیکي.

a. رواني گډوډي ستاسي له نظره څه معنا لري؟

تاسي ممکن ومومي چې د رواني روغتیا پوهه په اکثره تاسیساتو کې د کمو څیرمو لرونکي دي، د رواني روغتیا ارزونه شدیدو رواني ناروغيو ته محدود دي لکه سایکوسیز (دارتیا په خاطر ژوند تهدیدونکو امراضو ته لومړیتوب ورکول ، د وخت خنډونه، د درملنو دلارو نه مو جودیت او داسي نور) شوي او گډوډي لکه اضطرابي او ځلتي گډوډي ناروغانو لخوا او په بعضي حالاتو کې د روغتیايي مراقبت کوونکو لخوا ریښتیني گډوډي نه پیژندل کیږي، د پیژندنې یا تشخیص او درملني پوهه اکثره کمه ده.

ستاسي ټولنه د رواني روغتیا په هکله څه ډول غبرگون ښکاره کوي (لکه سایکوزس، شدیدې ځلتي گډوډي یا دویري غیر مرضي احساس)؟ هغه حالتونه چې رواني ناروغي تصور کیږي په ښه کړي، که مراقبت یې کیږي، خلکو سره څه ډول ملاتړ او درملنه شوي، او داسي نور موارد.

b. ستاسي د روغتیايي پاملرنو سیستم د رواني ناروغيو قضایا څه ډول په ښه کوي؟ هغه څه چې ستاسي روغتیايي کارکوونکو په لنډ مهاله یا تعقیبي کورسونو کې زده کړي عنوان کړي (ارزونه، تشخیص او تداوي) ، وگورئ چې د هغوي په فعالیت سره څه پېښ شوي، او که د کلینیکي نظارت شوي وي څنگه مو وموندل.

c. آیا بنسټیز رواني درمل برابر شوي؟ آیا ټول روغتیايي کارکوونکي د نسخي لیکلو صلاحیت لري؟ د روغتیايي پاملرنو څه ډول کارکوونکي کولای شي نسخه ولیکي؟ کولای شي دارتیا په وخت کې هغوي سره همغږي وکړي؟ آیا د دې تمایل شته چې د درمل یا ډیر درمل له لیکلو څخه ډډه وشي؟ آیا د کار دروندوالي د روغتیايي پاملرنو کارکوونکو ته د دې وخت ورکوي چې ناروغانو سره ډیرې خبرې وکړي. ستاسي په کلینیک کې رواني روغتیا او د رواني- ټولنيزه مشاوره د دې لامل کیږي چې د لاپیر ملاتړ برابرول د ژوندي پاتې شویو داضافي وخت په شمول ستاسي لخوا وگڼل شي؟

3. آیا روغتیايي خدمات په دې کچه کې دي چې معمولو رواني ستونزو کسان د عامه ملاتړ، ټولنيز او رواني- ټولنيزو مرستو ته ولیري؟

4. دا برخه له زده کوونکو څخه په دې پوښتنه چې پورته موضوعات څه اړیکي د ژوندي پاتې شویو روان پیژندنې سره لري سره راټول کړي، یوه ژوندي پاتې شوي ته پو ټولنه کې په کومه سترگه کتل کیږي، او د ټولني د روغتیايي کارکوونکي لخوا هغه سره مناسب چلند وړاند ی کیدلی شي؟

5. د بحث بله برخه، د قضیې بیاکتنه کیدای شي، مونږ د فیهيمي تجربې تر بحث لاندې نیسو.

### دقضیې لوستل : ۲۵ کلنه فیهیمه

میرمن فیهیمه دوه ورځي وروسته له دې چې په هغې جنسي تیري وشو ستاسي کلینیک ته مراجعه وکړه. مجرم د شپې لخوا د هغې کورته ننوتی په هغه یې جنسي تیري کړي او هغه او د هغې کورنی په مرگ گواښلي. هغه د دوه زامنو مور ده.

هغه د شپږ اوونيو درملني وروسته د ارزونې د تعقيب لپاره راغلي. هغې ته چې کوم درمل ورکړل شوي ول ټول بغير د کوم ستونزې پاي ته ورسيدل.

تاسو له هغې پوښتنې چې څنگه بايست او هغه داسې ځواب درکوي:

زه ښه يم، خو د هغې پېښې راهيسې تر اوسه خوب نشم کولي. د هغو خلکو په اړه چې پرمايي تيری کړي او زما پلاريې وژلي ويرونکي خوبونه وينم. کله چې راويښيرم، بېره خوله يم، او همدارنگه د زړه ضربان مي ډير گرندې وي. اوس په کورکې يم او تر څو چې اړتيا نه وي بهر نوځم. خوښې مي زما کارونه مخته وري. ځکه د ورځې لخوا، په کور کې يواځې يم او ټوله ورځ پدې فکر کوم چې څه بلا راباندي راغلي او زه ناولي شوي يم. زما يواځيني کار اوس خواره پخول دي. پخول کورني ته چې زه هغه ترسره کولي شم، خو زه بازار ته نه ځم. اصلاً توان يې نلرم او ضمنا نه غواړم خلک ووښم. سره له دې چې خپله خواره پخوم خو زه يې نخورم. دځاون دسره مي مينه نلرم ځکه زه بېره شرمنده يم.

تاسې وپوهيدې چې فهمي خپل 10kg وزن د هغه پېښې څخه وروسته بايللي.

6. دگډونوالو څخه لاندي پوښتنې وکړئ (عمده ټکي په فليپ چارټ کې وليکي):

1. کومي نښې نښانې مو پيدا کړي؟  
اعراض عبارت دي له ويرونکي خوبونه، ټولنيزه انزوا، د شرم او گناه احساس، ډار د اشتها کموالي، دروځني فعاليت د ترسره کولو ناتواني.
2. تاسې څنگه د هغه ملاتړ ورکولای شي؟  
ممکنه ځوابونه لمرني رواني-ټولنيزه مرستې، رواني-ټولنيزه مشاوره او ليرل د تعقيب لپاره
3. آیا نورې پوښتنې شته چې تاسې غواړي د هغې څخه يې وپوښتي؟ که وي، کومې دي؟  
ممکنه پوښتنې: "آیا هغه په کورکې داسې څوک لري چې ورسره خبرې وکړي؟" "هغه څنگه هڅه کولای شي چې د خپلو احساساتو سره مقابله وکړي؟"
4. آیا د دې قضیې لپاره د درمل توصیه اړینه ده؟  
ښايي د ژور خپگان ضد درمل په نظر کې ونيسو خو که تاسې نشي کولای درمل توصیه کړي د يو متخصص سره چې پدې هلکه صلاحيت لري مشوره وکړي يا که تاسې احساس کړو چې هغه کومي مرستې ته اړتيا لري ورسره يې ترسره کړي.
5. تاسې څه وخت د ژوندي پاتې شويو لپاره درمل په نظر کې نيسي او د کوم درمل څخه گټه اخلي؟  
گډونوال بايد خپل شخصي نظريات چې د خپل ورځني کار څخه يې لري وړاندې کړي او تاسې کولای شي په پای کې د درملني پروتوکول ته يوه کتنه وکړي
6. تاسې څه ډول ملاتړ، د خپل کلينیک څخه بهر، فهمي ته پېشنهاد يا برابرولي شئ؟  
( بحث د گډونوالو د کار تر ساحې پورې مه محدودوئ، بلکه بحث بايد د هغه مرستو چې په اکثره مرکزونو کې وي راغبرگ کړي )  
ستاسې ممکنه ځوابونه مرستندويه گروپونه، مشاورين، رواني متخصصين، اوداسې نور په داسې حال کې چې د دې خدماتو ځيني ستاسې په ساحه کې شتون ونلري خو په بل ځای کې وي او يا هم په ملي اسنادو کې ذکر شوي وي، داسې څه شته چې تاسو په دې هکله ترسره کولای شئ؟
- څنگه کولای شي فهمي د ځان وژني د افکارو له نظره ارزونه کړي؟ او که هغه داسې افکار ولري تاسې څه کولای شي؟  
گډونوال يوځل بيا خپل نظرونه په دې بنسټ چې په دې هکله څه کوي څرگند کړي. او تاسې د درملني سپارښتنو ته په پای کې کتنه وکړئ.
7. وروسته بيا گډونوال ۲، ۵، درسي موادو ته په درسي لارښود کې راجع کړي او د رواني روغتيا ارزونه، د درملني او د ليرلو پلانونو ته دگډونوالو سره کتنه وکړئ.

### ۵/۳ لکچر: کوم تعقيب لازم دي؟

درسي مواد: فلپ چارت او مارکر (پروجکتور / پاور پائينت) لاسي ساعت يا ديوالي ساعت د وخت دمديريت لپاره

درسي مواد: هيڅ يو

دعمومي څانگي د رواني-ټولني شاليد: ۳ماديول

دگروپ اندازه: ټول گروپ

وخت: ۱،۵ ساعته

#### مواردو باندې وپوهيږي

له هغه ځايه چې رواني روغتيا او رواني - ټولنيزه مشاوره د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی د سيستم نه بيليدونکي برخه ده، د افغانستان ملي پروتوکول او همدارنگه تخنیکي اسناد د تعقيبولو او ليرلو په اړه معلومات برابروي. دا اسناد بايد تل زموږ د اقداماتو لارښوونه وکړي، مهرباني وکړئ وگوري:

- ۲۰۱۰ د روغتيايي اساسي خدماتو ټولگه
- د روان بيزنډني لمړني مرستي
- د رواني-ټولنيزو مشاورينو مسلکي ټولگه چې د افغانستان لمړنيو اساسي روغتيايي مراقبتونو کې کار کوي، د افغانستان د عامي روغتيا د رواني روغتيا ه ډيپارټمنټ
- د قابلو او د ټولني روغتيايي کارکوونکو يا نرسانو لپاره معياري ټولگه، د رواني- ټولنيزي بنسټيزو خدماتو مشاوره د افغانستان په روغتيايي سيستم کې عرضه کيږي، د افغانستان د عامي روغتيا د رواني روغتيا ډيپارټمنټ

دوه نور بنسټيز سندونه:

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی د درملني پروتوکول د افغانستان د ټولني د روغتيايي کار کوونکو لپاره، د افغانستان او د روغتيا دنړيوال سازمان د گډونولو کتاب. افغانستان ۲۰۱۵.

د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی د روغتيايي مراقبتونو د ځوابونو د برخي ماديول، د ملگرو ملتونو د جمعيت او نفوس صندوق (۱ضميمه).

1. د دي بحث په ترڅ کې، کولای شو مهم ټکي د فلپ چارت په مخ وليکو، او يا د هغې په عوض پاور پائينټ سلايدونو څخه کار واخلو. د دي بحث لپاره مواد د زده کوونکو په کتاب کې شته دي.

دا لکچر د ژوندي پاتې شويو د تعقيب د لنډي کتنې لپاره چې اړين دي معرفي کوي.

## همادبول. د رواني روغتيا او رواني-ټولنيزي مشاوري د جنسيت په بنسټ تاوتریخوالی اقداماتو گڼ شمیر ډولونه

### دگډونوالو لارښود

#### ۱، ۵ درسي مواد: رواني لمړني مرستې<sup>5</sup>

ډیر خلک چې حاد رواني فشار زجرت یې تجربه کړي او وروسته بیا د هغې له کبله دنور شدیدو پېښو سره مخ شوي بغیر له درملو ورسره ښه مرسته شوي، ټول مرسته کوونکي، په ځانگړي ډول د روغتیايي خدماتو عرضه کوونکي، باید چې د ډیر ابتدایي او لمړنیو روان پېژندنې مرستو د عرضه کولو وړتیا ولري.

اکثرا لیدل شوي چې د روان پېژندنې لمړني مرستي د عاجلو طبي رواني اقداماتو سره مغالطه کېږي. په داسې حال کې چې دا د ترحم توصیف، خپل همنوع ته د مرستي ځواب، څوک چې رنځ وړي او څوک چې ممکن ستاسې مرستي ته اړتیا ولري. د روان پېژندنې لمړني مرستي د رواني لنډې لیدني څخه ډیر توپیر لري، اړینه نده چې پوښتنه وکړو چې څه شي د دې زجرت لامل شوي. د روان پېژندنې د لمړنیو مرستو په ژوندي پاتې شوي-تمرکز لارښود وي بنسټګر وي او لاندې برخې پکې شاملېږي:

1. د لایډر ضرر څخه خوندي کېدنه (په نادر وپېښو کې، هغه کسان چې ډیر تکلیفونه یې لیدلي وي، ممکن داسې پرېکړې وکړي چې هغو لا هم ډیر ضرر ته معروض کړي)
2. د ژوندي پاتې شویو لپاره د فرصت برابرول ترڅو د پېښو په هکله خبرې وکړي، خو دا کار باید پرته د کوم فشار څخه وشي. د ژوندي پاتې شوي د خبرو نه کولو غوښتنې ته درناوي او د معلوماتو لاسته راوړلو لپاره د فشار څخه ډډه وکړي، ممکن ژوند پاتې شوي وروسته تیار شي چې له تاسو سره معلومات شریک کړي.
3. په حوصله او غیر قضاوت ډول او د ژوندي پاتې شوي خبرو په منلو سره ورته غور کېږدي.
4. د مرګ په دروان کې خپل شفقت او مهرباني تعقیب کړي.
5. د ژوندي پاتې شوي اړتیاوي معلومي او د هغې له پوره کیدلو څخه ډاډ ترلاسه کړي
6. دمنفي جوړجاړي لارې چارې مه تاییدوي (په ځانگړي ډول د الکولو یا نورو نشه یي توکو د کارولو له جوړجاړي څخه، دا تشریح کړي، هغه کسان چې د شدیدې پریشاني سره مخ وي، هغوي د نشه یي توکو له خطر سره ډیر مخ وي)
7. دا خلک تشویق کړي (که ممکنه وي) چې د ژوند په ورځني کارونو کې برخه واخلي او همدارنگه تشویق یې کړي ترڅو د مثبت جوړجاړي د لارو چارو څخه کارواخلي. (د بیلګې په ډول د کلتور سره متناسب آراموونکي طریقي، اغیزمنو مذهبي او کلتوري مرستي ته لاسرسی)
8. د کورنۍ د یو یا دوه غړو گډون وپېژني، خو فشار مه راوړي.
9. که مناسبه وي، د لایډر ملاتړ ترلاسه کولو لپاره د بیرته ستندیدو وړاندیز ورته وکړي
10. که مناسبه وي، روزل شوي روغتیايي یا مرستندویه شته میکانیزمونو ته یې ولیري.

#### ۲، ۵ درسي مواد: رواني روغتیا، د روان پېژندنې مرسته او د درملو د توصیې د ارزونې لارښود

#### د رواني روغتیا د ارزونې لارښود

- دهر مراجعه کوونکي (پاتې شوي وي او که نه وي) د رواني روغتیا ارزونه باید ترسره شي. دا باید یوه قرار دادي ارزونه نه وي. ډیرې وختونه، تاسې په آساني سره کولای شئ د یو کس په بدني ژبه او دا چې هغه څنګه ستاسې پوښتنو ته ځواب ویلي شي، دا ارزونه ترسره کړي، د یوه ژوندي پاتې شوي سره نه یواځې دا چې کتنه وکړئ بلکه مخامخ د هغه څخه د رواني اعراضو پوښتنه وکړئ.

<sup>5</sup>Adapted from *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*, Action Sheet 6.2, pg. 119-120. © Inter-Agency Standing Committee 2007.  
<http://www.humanitarianinfo.org/iasc/content/products/default.asp>

- ژوند ي پاتي شوي ممکن له حادو اعراضو څخه رنځ يوسي يا بي ممکن نه وري. دا د روغتيايي خدماتو عرضه کوونکي مسوليت دي چې هغه ارزونه وکړي، تعليم ورکړي، او که چيرته قضيه د جنرل تاوتریخوالي له کبله وي، ژوندي پاتي شوي د مرستې لپاره تعقيب کړي. همدارنگه ورته معلومات ورکړي چې ممکن اعراض او غبرگونونه تر هفتو پوري وروسته د پيښې څخه دوام وکړي.
- په ياد ولري چې د پاتي شوي پر محور مهارتونو څخه گټه واخلي او هيڅکله څوک خپلو پوښتنو ته په ځواب ورکولي چې هغه کس نه غواړي تر فشار لاندې مه راولي.
- د هغه پاتي شوي چې له رواني پايول څخه رنځيري، ستاسې رول د هغه لپاره دملاتړ کول (د درملني د اړتيا په وخت کې) دي، خو د ملاتړ تر لاسه کولو لپاره په غه فشار مه راوړي (د ځان وژني افکار استننا دي، په داسې حال کې چې ژوندي پاتي شوي په خطر کې دي بايد يواځې پرېښودل شي).

### په هغه څه چې بايد پوهيږي؟ لاندي د ارزونې ځيني اساسات دي:

1. آیا تاسې خواره خوري؟ (که نه، ولې؟ آیا اشتها نلري او يا د خوړو خوند خراب دي يا خواره نشته اوبيا کومه فزيکي ستونزه لکه زړه بدوالي، کانگي او ياهم اسهال شتون لري؟)
  2. آیا خوب مو سم دي؟ (که نه، ولې؟ ويرونکي خوبونه وينې، د ناقراري احساس لري، مصونيت نلري، خوب ورځي ځکه چې انرژي نلري او داسې نور)
  3. آیا تاسې کولاي شي هغه څه چې زړه مو وغواړي ترسره کړي، او يا اړتيا لري چې د ورځي ترسره کړي؟ (که نه، ولې؟ فزيکي نالښتونه شته، انرژي نلري، د کور د پرېښودو ويره لري، په پام ساتلو کې ستونزې لري)
  4. د خپل د ژوند ملگري/ کورني سره مو اړيکي څنگه دي؟ آیا هغوي پوهيږي چې څه پيښ شوي؟ (که هو) دهغوي غبرگون څنگه وو؟ آیا ستاسې اړيکي بي اغيزمني کړي؟ (که هو، څنگه؟) ستاسې د ژوند ملگري غبرگون د هغې په وړاندي څنگه دي (او ستاسې دکورې)؟ تاسې څه احساس کوي چې دغې پيښې ستاسې اړيکي ستاسې له کورني سره اغيزمني کړي؟
  5. آیا کومه ستونزه شته؟ ستاسې اړيکي د دوستانو او گاونډيو سره څنگه دي؟
  6. آیا تاسې خپل ځانته د ضرر رسولو افکار لري؟ (که هو)، کولاي شي تشريح کړي چې څه ډول افکار مو لرل؟ آیا فکر مو کړي چې ځانته څه ډول ضرر رسوي؟ څه پلان لري؟ آیا فکر کوئ، په ريښتيا کولاي شي دا کار ترسره کړي؟ د دې ټولو پوښتنو پوښتنل دا دي ترڅو پوهيږو چې د ځان وژني افکار په کومه اندازه لري شوي؟ ډير خلک (ژوندي پاتي شوي او همداسې نور) ځانته د ضرر رسولو افکار لري، خو په واقعيت کې کوم ځانگړي پروگرام بي د پلي کولو لپاره نوي جوړه کړي. د ځان وژني پلان جوړول د کس تعهد د هغې په عملي کولو دلالت کوي او بايد جدي ونيول شي.
- که تاسې وموندل چې ځيني د ځان وژني په خطر کې دي، انې يا فوري مداخله اړينه ده (کس يواځې مه پرېږدي) (لاندي جملو ته وگوري)

### د روان پيژندنې ملاتړ

- رواني ملاتړ بايد ټولو پاتي شويو ته برابر شي، په ياد ولري چې تل د لمرنيو رواني مرستو له اصولو څخه کار اخلي. اړينه نده چې تاسې د رواني ملاتړ برابرولو لپاره يو روزل شوي مشاور ته اړتيا ولري.
- که چيرته رواني- ټولنيز چوپړتياوي شتون ونلري (يا د رواني روغتيا خدمات) د ملاتړ يا مرستې برابرولو لپاره تاسې کولاي شئ د فعاله غور نيولو له مهارتونو څخه کار واخلي.
- غالباً د ژوندي پاتي شوي د اعتماد وړ کس لرل او هغه ته پرته له قضاوت څخه غور نيول يوه اغيزمنه درملنه دي.
- تاسې د هغه د يو روغتيايي چوپړتياوو وړاندي کوونکي په نوم، کولاي شي هغه کس وه اوسي. مرسته چې تاسې د خپل وخت په تيرولو هغه ته په غور نيولو تيروي، کم مه گڼي. همدارنگه تاسې کولاي شئ هغه ته وړانديز وکړئ ترڅو پر بل کس اعتماد وکړئ (د ژوند ملگري، دوست او داسې نور)

## څه باید ووايو؟

- د ژوندي پاتې شوي-تمرکز مهارتونو څخه گټه واخلي
- له پرانستو پوښتنو کار واخلي او ژوندي پاتې شوي ته وخت ورکړئ ترڅو په خپلواک ډول او بغير له وقفي څخه خبرې وکړئ.
- د دې لپاره چې خبرې وکړئ يا خپل احساسات شريک کړي پر ژوندي پاتې شوي فشار مه راوړي.
- ورته معلومات ورکړئ: دمنفي او قوي او يا د بي حسي احساس وروسته د يوې فزيکي او هيجاني پيښې څخه، په خلکو کې معمول دي.
- ژوند پاتې شوي ته معلومات ورکړئ چې ممکن د خوب، خوړلو او د ورځني کارونو په تداوم کې ستونزو سره مخ شي. په داسې حال کې چې د وخت په تيريدو سره راکميريږي. هغه کولای شي په دې موضوع د بحث لپاره، هرکله چې وغواړي، تاسې ته کلنيک ته راشي.
- ترڅو چې تاسې په ژوندي پاتې شوي راتول (محور) په ياد ولري، تاسې کولای شي مرسته ورسره وکړئ، پرانستي پوښتنې وکاروي او ژوندي پاتې شوي ته اجازه ورکړئ آزادي خبرې وکړئ او پرته له دې چې تاسې يې خبرې قطع کړي. ژوندي پاتې مجبوروي مه چې خبرې وکړئ، هيجانات او نوري مسئلې شريکي کړي. هغه ته معلومات ورکړئ چې داسې يوې جدي پيښې څخه وروسته د قوي هيجاناتو، دکرختي احساس يو معمول امر دي.
- او همدارنگه ژوندي پاتې شوي له دې څخه خبر کړي چې هغه ممکن د خوب، خوراک او ورځني کارونو کې ستونزې ولري. په عين وخت داستونزې به د وخت په تيريدو سره راکميدايښي، او په دې ستونزو د بحث لپاره هغه کولای شي هر وخت کلنيک ته راشي.

## که رواني چوپړتياو شته وي څه باید وکړو؟

- په خپله ټولنه د رواني-ټولنيز ملاتړ څخه او دا چې څنگه کولی شوي يوه ژوندي پاتې شوي سره مرسته وکړئ، ځان خبر کړي (چيرته، څه وخت، د هغې قيمت، راز ساتنه، کيفيت او داسې نور)
- ټول ژوندي پاتې شوي رجعت ته اړتيا نلري.
- که چيرته تاسې احساس کوي، نشي کولای د يو ژوندي پاتې شوي رواني-ټولنيزي ستونزې په سمه تداوي کړي، که هغه په لمړني ارزونه کښي وي او که په تعقيبې جلسه کې وي، په داسې پيښو کې، تر ټولو ښه انتخاب رجعت ورکول دي.
- رجعت ورکونه هيڅکله هم د يو ابتدایي مراقبت چې تاسې يو ژوندي پاتې شوي ته کوي، ځاي نشي نيولي. .

## که چيرته يو ژوندي پاتې شوي د ځان وژني په حاد خطر کې وي، څه باید وکړو؟<sup>6</sup>

- ډاډ ورکړئ چې ژوندي پاتې شوي له فوري خطر څخه لرې دي، لکه آيا هغې کوم درمل خوړلي او يا شديد جرحه لري چې بيړني درمليزي درملني ته اړتيا لري؟ هغه بايد يواځې پرېښودل شي، يا د هغې د کورنۍ يا د خپلوانو له جملې څخه يو کس را وغواړئ چې هغې سره يو څه وخت تير کړي، خصوصاً کله چې هغې د ځان وژني هڅه کوي وي او تاسې فکر کوي بيا هم ځانته د ضرر رسولو په درشل کې وي.
- که چيرته د هغې کورني د هغې د سلامتيا په فکر کښي نه وي، هڅه وکړئ د هغې د دوستانو يا نږدې خپلوانو سره، دمرستي لپاره اړيکي ونيسي. که دا کار هم نام شوي، د هغې سره دمرستي لپاره، دښځو ډلې چې په ټولنه کې دي اړيکي ونيسي. کيدايښي يو ددو څخه د دې لپاره داوسيدو ځاي برابر کړي، ترڅو ژوندي پاتې شوي د خپل ځان لپاره د اوسيدلو يو موقتي ځاي پيدا کړي.
- کله چې فوري خطر لري شو، ژوندي پاتې شوي د رواني مرستو په منظمو پروگرامونو کې اخته کړي ترڅو هغه په خپلو ستونزو ډير کنترول ترلاسه کړي.
- که کله هم هغه خپه وي، هڅه وکړئ هغه يو متخصص ته راجع کړي. که متخصص شتون نلري، د خپگان ضد درمل وکاروي. خو پام کوي چې ۳-۴ اونۍ وخت غواړي چې درمل خپله اغيزه ښکاره کړي. تر هغه وخته ستاسې مرسته ډيره اړينه ده.

<sup>6</sup> Adapted from *Where There is No Psychiatrist: A mental health care manual*. Vikram Patel © The Royal College of Psychiatrists, 2003. Pages 63-69



- که چیرته د خان وژني جدي گام د هغي ژوند گواښي، د خان وژني افکار د شويو مرسته سره هم شتون ولري اويا هم شديده رواني ناروغي لکه ( ساپکوزس) وي او د خان وژني مکرر گامونه پورته کړي وي، ژوندي پاتي شوي بايد يو نږدي روغتون ته ليرو.

### درمليزه درملنه: يواخي د شديديو رواني ناروغيو په غبرگون کې تري گټه اخستل کيږي.

- د رواني ناروغيو د اعراضو درمليزې درملنه کله چې ورته بشپړه اړتيا شتون ولري- په ډيري وختونو کې ژوندي پاتي شوي کسان درمليزې درملني ته اړتيا نلري.

### درمليزې درملنه کله په نظر کې نيسي؟ او کوم درمل کاروي؟

- کله چې يو ژوندي پاتي شوي حاد رواني اعراض ولري، د بيلگې په ډول هغه اعراض چې د ابتدايي فعاليتونو د محدوديدو لامل کيږي ( لکه په تيرو ۲۴ ساعتونو کې د خلکو سره خبرې وکړي).

1. داد ورکړئ چې ژوندي پاتي شوي له فزيکي اړخه ثابت دي.
2. ديازپيم ۵-۱۰ ملي گرام، دشپي لخوا تر دري ورځو پوري
3. که ممکنه وي، ژوندي پاتي شوي يو روغتيايي مسلکي کس ته وليږئ.
4. که ليرل يا رجعت ممکن نه وي، ژوندي پاتي شوي هره ورځ ارزونه، رژيم يې په مناسب ډول تنظيم کړي.
5. هيڅکله هم ديازپيم د ويري د کمښت په موخه مه کاروي، خو ممکنه د خوب د ستونزو لپاره د يو څو ورځو لپاره په نظر کې ونيول شي. ډير احتياط کوي: د بنزوديازپين څخه گټه اخستنه اعتياد رامنځته کوي، په ځانگړي توگه په هغه ژوندي پاتي شويو کې چې ډير تکليف ولري.
- که چيرته يو ژوندي پاتي شوي کم تر کم له دوه اونيو څخه د ډير وخت لپاره پريشانه وي او پيښه ۲-۳ مياشتي مخکې پيښه شوي وي او ژوندي پاتي شوي ددواي درملني غوښتونکي وي او په عين وخت کې تاسي نشي کولای هغه/هغي ته رجعت ورکړئ، نو:

1. **Imipramine, amitriptyline** او يا ډزور خپگان ضد درمل امتحان کړي. تاسي کولاي شي دشپي لخوا ۷۵-۱۵۰ ملي گرام (له ۲۵ ملي گرام څخه پيلو وکړئ او دارتيا سره سيم يې تنظيم کړي) سپارښتنه وکړئ.
2. ددرملو جانبي عوارض، لکه دخولي وچوالي، د ډډ خرابوالي، دزره دضربان غير منظم کيدل او دسر گنګسيت متوجه اوسي. په ځانگړي توگه کله چې ژوندي پاتي شوي سهار له خوبه پاڅيږي.
3. د درملني موده د هغي په ځوابه پوري توپير کوي. يو ناروغ چې له رواني اعراضو/ ناروغي رنځ وړي، صرف نظر له اعراضو، تشخيص يا سپارل شوي درملنه، دپيښي تعقيب حياتي دي.

1. حتي که تاسي ژوندي پاتي شوي د رواني روغتي مسلکي کس ته راجع کوي، اړينه دي چې تاسي هم د هغي اعراض تعقيب کړي.

### ۴، ۵ درسي مواد: د شديديو رواني ناروغيو مرسته او درملنه ۷

#### د هغو خلکو مرسته چې شديده رواني ناروغي لري

#### د رواني حالت ارزونه:

تاسي ممکن د کس رواني حالت د روغتيايي معايناتو په وخت کې ارزونه کړي. د رواني حالت ارزونه په ليدلو او اوريدلو پيل کيږي. لاندې ټکي ياداښت کړي:

آيا خپل ظاهري وضعيت ته رسيدل شي؟	آيا دناروغ جامي او ويښتان منظم دي او که غير منظم دي؟
ظاهر اوکړه وړه	

- <sup>7</sup> This chapter has been adapted from Clinical Handbook on Health care for women subjected to intimate partner violence or sexual violence. WHO, UN Women, UNFPA 2014.

	<p>آيا هغه ويريدلي او كه پریشانته ښكاري؟          آيا هغه بيقرار او كه آرامه دي؟          آيا د تسم (دنشي حالت) او ددرملو څخه دناوړه گټه اخستني حالت شتون لري او كه نه؟</p>
<p>خلق، دواړه هغه څه چې تاسي گوري او هغه څه چې تاسي ته راپور دركول كيري؟</p>	<p>آيا هغه آرامه دي؟ ژاري؟ تشويش كوي؟ ډير غمجنه دي؟ او ياهم بي له كو وجهي احساسه دي؟</p>
<p>وينا</p>	<p>آيا هغه آرام دي؟          څه ډول خبري كوي (واضح يا په سخته)؟          ډير گړندي يا ډير په كراره؟          آيا د هغي /هغه خبري گډوډي دي (د فهم وړندي)؟</p>
<p>افكار</p>	<p>آيا خائنه د ضرر رسولو افكار لري؟          آيا تير بد خاطرات ورته بيا بيا ياديري؟          آيا تيري بدي پيښي بيا تجربه كوي؟</p>

تاسي كولاى شي د ساده پوښتنو په كولو هم راتول كړي:

- "څه احساس لري؟"
  - ژوند او چاپيريال تاسي ته څومره بدلون كړي دي؟
  - آيا ستونزي لري؟
  - آيا د ورځني ستونزو په حل كې ستونزي لري؟
- كه ستاسي عمومي ارزونه ستونزي د رواني حالت په برخه كې، افكار، رويه، اود ميرمني عدم كافيي په ورځني ژوندي كې په گوته كړي وي، نو كيداي شي هغه په شديدو رواني ستونزو اخته وي.

د خان وژني او خائنه د تاوان رسولو ښكاره خطر

ځيني روغتيايي كار كوونكي داسي فكر كوي چې د خان وژني په هكله خبرې كول ميرمن دغه عمل ته متوجه كوي. خو داسي نده اكثر د دې موضوع په هكله خبرې كول دميرمني تشويش راكموي او هغي سره مرسته كوي چې هغه خپل ارزښت وپيژني.

كه ميرمن لاندي افكار ولري:

- دسمدستي خان وژني او خائنه تاوان رسولو افكار يا
  - خائنه د تاوان رسولو تابخچه او يا هم د دې عمل پلان، خائنه تاوان رسول په تيرو مياشتو كې، او فعلا ډير مضطرب، خشن، مشوش، او غير ټولنيز دي.
- نو خائنه دسمدستي د تاوان رسولو يا خان وژلو خطر شتون لري او بايد دا ميرمن يواځي پرينښودل شي.

دا ميرمن په عاجل ډول سره يو متخصص او يا بيرني روغتيايي كلينيك ته وليږي.

### د ژور خپگان منځني- شديد گډوډي:

- هغه ښځې چې د خپل خاوند لخوا تر تاو تريخوالي يا جنسي تيري لاندي نيول شوي وي، د سختي ويري احساس، د گناه احساس، غم او ناميدي او نور سخت احساسات كولاى شي. د احساسات په ټوليز ډول لنډ مهاله وي او د ستونزو په وړاندي يو عادي غبرگون دي.

كله چې يوه ښځه ونشي كولاى د خپلي ستونزي لپاره د حل لاره پيدا نشي كړاي، د نښي دوامداره كيږي. او دا ميرمن كيداي شي د رواني گډوډي لکه ژور خپگان څخه رنځ ويښي.

- خلك پرته له دې چې د ژوند له نابره پيښو سره مخ شي په ژور خپگان اخته كيداي شي.

- هره ټولنه له پخوا نه په ژور خپگان اخته کسان لري.
  - که يوه ښځه مخکې لږې چې له يو تاوتریخوالي سره مخ شي اخته وي، نو هغه د نورو په پرتله ډيره په خطر کېښي دي او د بيا ځلي اخته کېدو خطر سره مخ ده.
- نوت: د متوسط-شديد ژور خپگان د درملنې پریکړه هغه وخت بايد وشي چې يوه ميرمن دوامداره اعراض ولري يعني لږ تر لږه د دوه تيرو اونيو لپاره ونشي کولای د خپل ژوند نور مال کارونه په ښه توگه ترسره کړو.**

#### هغه نالښتونه چې يوه رواني گډوډي ښکاره کوي

- کم انرژي، بي حالي، او د خوب ستونزې
- دڅو ډوله فزيکي ستونزو شتون پرته له دي چې کوم واضح علت يې معلوم وي، لکه گنگ دردونه.
- دوامداره خون جگري او زجر
- له تفريحي کارونو څخه خوند نه اخستل او ياهم کم خوند اخستل

#### د منځني-شديد ژور خپگان ارزونه:

#### آيا ميرمن منځني-شديد خپگان لري؟

##### لاندي ټکي وارزوي:

- A. ميرمني چې لاندي ۲ نښي لږ تر لږه د دوه اونيو لپاره ولري:
- خپه رواني حالت ( دورځي ډيري وخت اويا هم هره ورځ) دماشومانو او تنگيو ځوانانو لپاره: د تخرشيت شتون او ياهم خپه رواني حالت.
  - په تفريحي کارونو کې د خوشحالي له منځه تلل
  - کمه انرژي او ياهم بيحالي.
- B. هغه ښځې چې لاندي ۳ نښي لږ تر لږه د ۲ اونيو لپاره ولري
- په کار کې د پام او دقت کموالي
  - په خپل نفس عزت دنفس داعتماد کموالي
  - ډېي ارزښتي او د گناه د احساس افکار
  - راتلونکي ته اميد نلرل
  - د ځان وژني او ځانته تاوان رسولو افکار
  - د خوب گډوډي
  - داشتها لمنځه تلل
- C. ميرمن يا ښځه دلیدلو وړ ستونزې په شخصي ، فاميلي، ټولنيز، مسلکي او نورومهمو ساحو کې ولري.
- د ژوند ديلا بيلو ورځني شپونو په هکله لکه دنده، ښوونځي، کورني او ټولنيز کارونو په هکله پوښتنه وکړي.
  - که A,B,C دري واره د ۲ اونيو لپاره شتون ولري، نو منځني-شديد ژورخپگان شتون لري.

#### آيا د موجوده اعراض لپاره کومه بله توضيح شتون لري؟ (بغير له منځني-شديد ژورخپگان)

- A. د هغه ټولو حالاتو چې د ژور خپگان لامل کيږي له نه شتون څخه ځان ډاډه کړي.
- B. دکم خوني له نه شتون، خوارځواکي، دتايرايډ غدي له عدم کفايه دماغي سکته او د درملو جانبي عوارض چې د داسي اعراضو لامل کيږي (لکه: د رواني حالت بدلون د سترويد دکاروني له کبله) ځان ډاډه کړي.

1. دماتيا د حملو له نه شتون څخه ځان ډاډه کړي. ارزونو کړي چې په کومه موده کې چې حملې پيښې شوي دي آيا ميرمني خپل مياشتني عادت تير کړي که نه؟

- a. دځوابونو کمه اړتیا
- b. بي حده دروغجنه خوشحالي، خلاص تندي، او يا هم مخرش مزاجي حالت .
- c. مغشوش افکار، په آساني سره د هواسو پریشانه کيدل.
- d. د فاليټونو ډيرووالي، د انرژي د ډيرووالي احساس، او گړندي خبري.
- e. هوسي او بي پروايي گړني لکه قمار وهل او له حده ډير لگښت او مهمي پريکړي بي له کوم پلان جوړوني څخه.
- f. او يا هم له حقيقت څخه لري په نفس اعتماد.

ميرمني د مانيا حملې تيري کړي که د څو اعراضو له جملې څخه ۵ لاندې اعراض لږترلږه د يوې اوونۍ لپاره شتون ولري او ذکر شوي اعراض د ورځني وظايفو د اختلال لامل شوي، او خپل ځانته او کورني غرو ته د خطر لامل شوي. که داسې وي، نو ژورخپگان د بل اختلال له کبله د دوه قطبي يا (bipolar disorder) اختلال په نامه يادېږي. بيبلاييل سازمان ته اړتيا لري. بايد متخصص سره اړيکه ونيسو.

- A. دنورمالو غيرگون د نه شتون څخه د تاوتریخوالي په وړاندې ځان ډاډه کړي. غيرگون هغه وخت نورمال کيدای شي:
- B. بي له کومې کلينيکي مداخلې څخه د اوږد وخت په بهير کې څرگند بڼه والي د ناروغ په حالت کې رامنځته شوي وي.
- C. دمنځني- شديد ژورخپگان او ياه هم دمانيا د حملې هيڅ ډول تا ريخچه شتون ونلري.
- D. دا اعراض ورځني کارونو ته د تاوان رسولو لامل نکيږي.

### دمنځني او خفيف ژور خپگان درملنه: دمنځني- شديد ژورخپگان مهارول:

#### رواني تعليمات وړاندې کړل.

#### دميرمنو لپاره عمدۀ پيغامونه (دجوړتياوو وړاندې کوونکي، په مناسب وخت کې)

1. ژور خپگان يو عادي حالت دي او هر چاته پيښيدلي شي.
  2. دژورخپگان پيښيدل پدې معنا ندي چې ميرمن/ښځه کمزوري او تنبله ده.
  3. د نورو منفي چلند( لکه:تاسي بايد قوي شيد يا تکره شي، ځان اداره کړه) د واقعيت سره ربط پيداکوي
  4. چې ژور خپگان يو دلېلو وړ يو حالت ندي، (داسې نه لکه يو کسر يا زخم) او همدارنگه دا غلطه باور چې يو کس کولای شي ژور خپگان په زور او اختيار کنترولولي شي.
  5. د ژور خپگان ناروغان د خپل ځان، خپل ژوند او د خپلې راتلونکي په هکله منفي افکار لري. د دوي موجوده حالت ډير ستونزمن وي، خوژور خپگان کولای شي دغير منطقي او نا اميدي لامل شي. دا اعراض بڼه کيدو خواته ځي کله چې ژورخپگان کنترول شي.
  6. څو اوونۍ وخت ته اړتيا ده ترڅو چې درملنه ځواب ووايي.
  7. که ستونزمن هم وي ميرمن بايد دلاندې کارونو دکولو هڅه وکړي: دا کارونه د خراب رواني حالت د بڼه والي لامل کيږي.
- هغه کارونه چې ناروغ ته خونډور ول، هڅه وکړي چې هغو ته دوام ورکړي.
  - د ویده کيدو او وينيدو وختونه تنظيم کړي
  - څومره چې کولای شي، فزيکي کارونه ترسره کړي.
  - هڅه وکړي ترڅو په مناسب وخت کې مناسبه خواړه وخورئ، سره له دې چې اشتها مو بدله شوي.
  - هڅه وکړي چې د خپلوانو او د کورنۍ اعتمادي غرو سره وخت تير کړي.
  - هڅه وکړي ترڅو په ټولنه او ټولنيزو کارونو کې برخه واخلي.
  - د ځان وژني او د ځانته د صدمه رسولو افکارو څخه خبر اوسي. که داسې افکار پيداکوي، فشار پرې مه راوړئ، يو اعتمادي کس ته خبر ورکړئ. که ممکنه وي ژر يې بيا مرستي ته ځان ورسوي.

#### ټولنيز ملاتړ تقويه کړي او د رواني فشار کنترول تدريس کړي.

که دروزل شوي او نظارت شوي درمل کوونکي پيداشي، درجعت ورکوني مسله دلنډ مهاله درملني لپاره د روان پيژندنې درملنه د ژور خپگان لپاره کله چې هغه موجود وي په نظر کې ونيسي

#### • د ستونزو د حل مشاوره

- بين الفردي درملنه
- ګرو-پيژندنې درملنه
- ګرو فعالول

### ژور خپګان ضد درمل په نظرکې ونيسي.

- يواځې هغه وخت د ژور خپګان ضد درملو په کارولو لاس پوري کړي چې پدې هکله مو روزنه ليدلې وي.
- په لاندي حالاتو کې د متخصص سره مشوره وکړئ.
- که دا کس (ميرمن) ونشي کولای بين الفردي او ګرو- پيژندنې او يا ژور خپګاه ضد درملو ته لاس رسي ونلري
- هغه (ميرمن) د ځان وژني يا ځان زوروني په پېښيدونکي خطر کې دي

### 1. قضيه تعقيب کړي

- د تعقيب لاري ورته پيشنهاد کړي. دوهمه ناسته يا غونډه په يوه اوونۍ کې او د اختلال يا ګډوډي د کورس سره سم تنظيم کړي.
- اعراض يې تعقيب کړي: که دکس په وضع کې بڼه والي ونه ليدل شو نو رجعت يا ليرول په نظرکې وساتي.

### د رواني فشار اختلال وروسته د پيښې څخه:

دفعتا وروسته د د يو تروماتيکي تجربې څخه لکه جنسي ګټه اخستنه، اکثره ميرمني له يو رواني اختلالې يا ګډوډي څخه رنځيري. دځيني ميرمنو لپاره دا غبرګون لنډ يا گذري وي او کلينيکي کنترول ته اړتيا نلري. کله چې د ځانګړو اعراضو يوه ټولګه ( بياځلي تجربه کول، ډډه کول، دموجوده شديد تهديد احساس) د ۲ مياشتو څخه ډير وخت لپاره په دوامداره ډول پاتې شي، ميرمني /بڼې ته د رواني فشار اختلال وروسته د پيښې څخه بيداشوي. د هغې د نوم سره سره ، د پيښې څخه وروسته د رواني فشار اختلال يواځيني حالت ندي چې وروسته د تاوتریخوالي څخه رامنځته کيږي. دابول پيښې کولاي شي د نورو روغتيايي رواني ګډوډيو د فعاليدو لامل کيږي.

### د پيښې څخه وروسته د رواني فشار اختلال وصفي نالښتونه يا شکايات :

هغه بڼې د تروما څخه وروسته سترس ګډوډي باندي اخته دي له هغه بڼو څخه په سختي سره تفکيک شي چې له نورو ناروغيو رنځيري. ځکه هغو په پيل کې غير مشخص اعراض لځانه ښکاره کوي لکه:

- د خوب ستونزې (مثلا: د خوب کوالي)
  - تخرشيت، خپه رواني حالت او دوامداره اضطراب .
  - څو فزيکي اعراض چې واضح فزيک لامل ونلري( مثلا: سرخوړ، دزره تيز ضربان)
- که څه هم کيداي شي هغوي په سوال او خواب دا واضح کړي چې د تروما څخه وروسته ګډوډي څخه نمايندګي کوي.

لکه: ژور خپګان، او الکولو اختلال.

## د رواني فشار ارزول وروسته له پېښې څخه:

که تاوتریخوالي یوه میاشت مخکې پېښ شوي وي، نو دا بنځه د وروسته د پېښې یا تروما د ختلال (PTSD) لپاره بررسی کړي.

### • ارزونه وکړئ:

1. د بیا تجربه کولو اعراض یا د بیا معروض کېدو اعراض: د تاوتریخوالي د بدې خاطرې بیرته راگرځېدل، داسې فکر کول چې تاوتریخوالي همدا اوس پېښېږي (لکه له داره ډک خوبونه، لرلیدونه، یا بدې خاطرې چې شديده ویره او وحشت ورسره وي)
2. ډېده کولو اعراض: د افکارو ارادي - د فکرونو څخه قصدي ډډه کول. خاطرې، فعالیتونه او هغه حالتونه چې بنځه یې تاوتریخوالي ته مجبوره کړي ده. لکه: د هغو خبرو څخه ډډه کول چې د تاوتریخوالي د را په یاد کېدو لامل کېږي. او یا هم هغو ځایونو ته تگ چې میرمنې ته تیر تاوتریخوالي په یاد راولي
3. د موجود شدید تهدید احساس اړند اعراض: سختې اندېښنې او د ناڅاپي حرکتو د خطر یا غبرگون ښودلو له خطر څخه پوهه یا باخبري (د بیلگې په ډول: خطر ته غوږ یا عصبي او سیدل)
4. په ورځني کارونو کې ستونزې: که لاندې ټولې نښې ایوه میاشت وروسته د تاوتریخوالي څخه شتون ولري نو د تروما څخه وروسته اختلال کېدای شي. همدارنګه چک کړي چې کومه بله طبیې ستونزه لري، د ژور خپګان منځني - شديده کېدو، د ځان وژني افکار، اویا دالکولو او یا مخدره توکو ستونزه لري که نه

## د پېښې څخه وروسته رواني فشار کېدو یا اختلال مهارول یا اداره کول

1. ښځو ته د دې اختلال یا کېدو په هکله پوهاوي ورکړئ
2. ټولنیزه مرسته تقویه کړي، دسترس کنترول او اداره ورته وپوهوي.
3. که روزل شوي تیراپستان شتون ولري، رجعت ورکول په نظر کې نیسي.
4. که متخصص شتون ولري، د هغه سره مشوره وکړئ.
5. تعقیب وکړئ.

## د پېښې څخه وروسته د رواني فشار کېدو یا اختلال اداره

میرمن/ښځې ته د پېښې څخه وروسته رواني فشار اختلال په هکله پوهاوي ورکړئ. توضیح ورکړئ:

- اکثر د تروما څخه وروسته اختلال ناروغان له یو څه مودې څخه وروسته روغېږي، درملنه رغونه ګرندې کوي.
- د پېښې څخه وروسته اختلال لرونکي کسان فکر کوي اوس هم په خطر کې دي، او هغو ډیر تشوېش کوي. او یاهم دخطر انتظار کوي.
- د پېښې څخه وروسته کسان له تروماتیکو پېښو څخه بدې خاطرې لري. کله چې دا پېښېږي، هغوي د ویرې او وحشت احساسات چې د تیرو احساساتو سره چې کله تاوتریخوالي پېښ شوي وه تجربه کوي. همدارنګه وپرونکي خوبونه لري.
- هغه کسان چې د رواني ستړس کېدو وروسته د تروما څخه لري، هڅه کوي چې د تیرو خاطر څخه ډډه وکړي. څنګه چې دغې لري والي په ژوند کې د ستونزو لامل کېږي.
- (که ممکنه وي) هغه کسان چې درواښ ستړسي کېدو وروسته د تروما څخه ولري، کېدای شي نورې فزیکي ستونزې هم ولري. لکه: ځاند درد، دانرژي لږوالي، بېحالي، تخرشیت، او خپه رواني حالت.

### هغې ته توصیه وکړئ:

- خپل ورځني کارونه تر ممکنه حده په عادي ډول ترسره کړي او همداسې دوام ورکړئ.
- د هغې د اعتمادې کسانو سره خبرې وکړئ. د پېښې شوي پېښې په هکله څه احساس لري. خو دا کار هغه وخت ترسره کړي چې هغه بنځه ورته تیاره وي.
- په آرام ورکونکو کارونو کې ځان مصروفه کړي. ترڅو یې تشوېش او ویره کمه شي.
- د رواني ستړس کېدو وروسته د تروما څخه د مهار لپاره باید دالکولو او مخدره توکي ودروي.

1. ټولنيز ملاتړ يې تقويه کړي، دروحي فشار کنترول او اداره ورته تعليم ورکړي.
  2. که مسلکي روزل شوي کسان شتون ولري، ليرل يا رجعت ورکول مه هيروي.
  - کرو- پيژندنې تداوي متمرکز په رسيدلي تاوان په گروپي او انفرادي بڼه (CBT-T)
  - د حساسيت کمولو، دسترگو حرکات او بيا ترسره کول (EMDR)
- که متخصص شتون ولري، ورسره مشوره وکړي.
- که دا بڼه د کرو- پيژندنې او يا د حساسيت کمولو، دسترگو خوځولو او دبيا ځلي ترسره کولو درملني دموندني توان ولري،
  - دابڅه د ځان وژني / ځان خوروني په فوري خطر کې ده.
3. تعقيب کړي.
  - راتلونکي غونډي د ۲-۴ اونيو کې تنظيم کړي او د هغې څخه وروسته ناستي د گډوډي په معياد سره عياري کړي.

## ۵.۵. درسي مواد ساده تخنيکونه د عمدي اعراضو او پايډو لپاره:

### د آرامولو تمرين او په ناستي تمرين

#### د آرامولو ساده تمرين:

**پيژندنه:** "تشوېش او ويره وروسته د تاوتریخوالي څخه عادي خبره ده. او تاسي دا لاسخته وي چي کوم ستونزې سره چي مخ بياست حل کړي. د هغه ستونزې حل چي تاسي تجربه کړيده، آسانه لاره نشته. خو د آرامونکو ورزشي طريقو سره تاسي کولاي شي بڼه خوب وکړئ، بڼه پاملرنه وکړئ، او لوړه اندازه انرژي ولري."

#### د کاهانو لپاره:

- شهيقي په کراره ترسره کړي، (1001، 1002، 1003، ...) د خپلي پوزي له لاري هوا واخلي او په همدې ډول خپل بطن ډک کړي.
- په آرامه ځانته ووايست، ځان مي له آرمي سره ډک شوي. په کراره ډفير ترسره کړي. (1001، 1002، 1003، ...) دخولي له لاري په کراره هوا پريږدي او ټوله هوا بهر کړي.
- په آرمي او په کراره ځانته ووايي چي زما وتن ټول تشوېشونه له خپل ځانه لري کوي.
- داجمله ۵ ځلي تکرار کړي.
- هڅه وکړئ چي ډاکار دورځي خو ځلي ترسره کړي.

#### د ماشومانو لپاره:

- راځي يوبل ډول ساه اخستل تمرين کړي چي زمونږ د بدن د آراميدو لامل کيږي .
- يولاس مو په معده کيږدي (عملي بنسکاره کړي)
- بڼه، او مونږ ساه اخلو د پوزي لا لاري. خپل سږي ډپوزي له لاري لهه هوا څخه ډکوو خوداو زمونږ ه گيډه په دي شکل بهرته راوځي.
- وروسته مونږه هوا دخولي له لاري هوا بېرته بهرته وباسو، وگوري چي گيډه مو بېرته دننه ځي، عملي بي بنسکاره کړي.
- مونږ په ډيره کراره ساه اخلو کله چي تر ۳ حساب کوو ، وروسته تر ۳ حساب کوو او تاسي هوا له سږو څخه بهر کړي.
- راځي چي په گډه بي ترسره کړو. آفرين، ډير بڼه.

## تمرین دناستی په حالت:

### پېژندنه:

وروسته د تاوتریخوالي له تجربه کولو څخه، تاسې خپل ځان سرتر خپو پټوي او تر احساساتو لاندې راځي، او نشي کولای خپل افکار د پېښې په هکله ودروي. نو تاسې کولای شې د یو میتود څخه چې د grounding په نوم یادېږي گټه اخلو دطریقې تاسې سره مرسته کوي چې لږ په خپلو احساساتو کې غرق شې. د تمرین تاسې په ناسته داسې وکاروي چې ستاسې پام ستاسې له افکارو بیرون ته محرفوي. او دا هغه څه دي تاسې یې کوي.

### د کاهلانو لپاره.

په یوه راحت حالت کېښي چې لاس او خپي مو یو پر بل د پاسه رانشي. په کراره او ژوره ساه واخلي. خپل چاپیریال ته وگوري او د ۵ څیزونو نومونه چې هڅوونکي نه وي واخلي. د بیلگې په ډول: زه بوتان وینم، زه فرش وینم، او داسې نور ژوره او په کراره ساه واخلي. د دې څخه وروسته د ۵ آوازونو نومونه چې هڅوونکي نه وي واخلي زه دیوي میرمنې نوم اورم، د دروازي د بندیدو آواز اورم، د تاپې کولو آواز اورم، د گرځنده تیلیفون د زنگ آواز اورم او داسې نور  
په کراره او ژوره ساه واخلي. وروسته بیا ۵ شیان چې هڅوونکي نه وي لمس کړي او نومونه واخلي. د بیلگې په ډول: زه د دې څوکي دلرگي مټه لمس کووم، زه احساس کوم چې دا څوکي زما دشا سره لگيږي، زه په خپلو لاسونو کمپله احساسوم. ژوره او کراره ساه واخلي.

### د ماشومانو لپاره:

تاسې حتما لیدلې ماشومان په خپل چاپیریال کې د رنگونو نومونه تکراروي. د بیلگې په ډول: ماشوم ته ووايي چې د پینځو څیزونو نومونه واخلي چې د هغه په چاپیریال کې شوي وي. آیا د او بو په رنگ څه ویني؟ په زیر رنگ؟ یا په شین رنگ څه ویني؟ که دا مرستندویه گامونه د احساساتو دښه والي لامل نشي کیدای، نو تاسې کولای شې له یو مسلکي رواني روغتیا ماهر سره مشوره وکړئ، کیدای شي درملو ته اړتیا پېښه شي. او دا درطریقې هغه کسانو ته ځانگړې کړي چې د لید، اوریدلو او خبرې کولو ستونزې لري.

## د رواني فشار کمولو تمرینونه

### د کراره ساه اخستلو طریقې

پښې مو وغځوي په ځمکه کېښي. لاسونه مو په پښو کېږدي. وروسته له دې چې تمرین مو یاد کړ چې څنگه ترسه کېږي، په پټو سترگو یې ترسره کړي. دا ترین تاسې آراموي. د تمرین په هر ځای کې ترسره کولای شې. کله چې پرېشانه او خپه وي او یا نشي کولای ویده شي. لمړي مو بدن ته اسراحت ورکړئ، لاسونه او خپو ته مو حرکت ورکړئ او سستي یې کړي، اوږي مو شاته وپسي او سر دواړه خواووته وڅوځوي. لاسونه مو په کیده کېږدي او د خپلي ساه په هکله فکر وکړئ.

په کراره د خپلو سږو هوا دخولي له لارې بهر کړي، او گیده مو دننه خواته احساس کړي. او س د پوزي له لپارې ژوره او کراره ساه واخلي. او گیده مو راوتلي حساس کړي. د پوزي له لپارې په کراره او ژوره ساه واخلي او په هر شهبیق کې ۱،۲، ۳ حساب وکړئ. او په همدې ډول په هر ذفیر کېښي هم تر دریو حساب وکړئ. په همدې ډول تر ۲ دقیقو حساب وکړئ. کله چې ساه اخلې داسې حساس وکړئ چې ویره ستاسې له ځانه بهر ځي.

### د عضلي پرمختلونکي استرخا طریقې.

- پدې تمرین کې خپل عضلاتو ته مې تقبض او وروسته ورته استرخا ورکړئ. دخپو له گوتو پیل وکړئ.
- دخپو گوتي مو حلقه کړي. اودگوتو عضلات مو دتقبض په حالت کې وساتي. په عین وخت کې ژوره ساه واخلي او تر ۳ پوري وشمیري. وروسته مو گوتو ته استرخا ورکړئ، او په عین وخت کې ساه مو خارجه کړي. په عادي شکل تنفس وکړئ او په گوتو کې داستراحت احساس کړي.
- عین تمرین د بدن په غږي په عین شکل تکرار کړي.
- 1. دخپو او ورونو عضلات مو د تقبض په حالت کې وساتي.
- 2. گیدی ته مو تقبض ورکړئ. لاسونه مو د سوک په حالت کې راولي.
- 3. لاسونه مو له ځنگل څخه قبض کړي او همداسې یې وساتي.
- 4. داورو هډوکو مو سره نږدې کړي او قبض په حالت کې وساتي.



5. اوري مو څومره چي کولي شو پورته واچوي. دمخ ټول عضلات مو شخ ونيسي.
- او س مو زنه په سينه باندي بنکته کړي. کله چي ساه اخلي په کراره او په احتياط سره بني خواته وگرځوي. او کله مو چي ساه پرپردي، سر مو په داږوي شکل چي خواته تاو کړي. او دا کار ۳ ځلي ترسره کړي. او س د دي برعکس عمل ترسره کړي. او دا کار هم ۳ ځلي تکرار کړي.
  - او س مو سر عادي حالت ته راولي، او احساس وکړئ چي څومره آرام شوي ياست.



ضمیمه :

د ارزونې او ژغورنې پروگرام

شخصی راز	دراجستر گڼه
دپېښی راز	

محرم دي

## کورني تاوتریخوالي

د کورني تاوتریخوالي څخه د ژوندي پاتې شوي د خطر میزان:

د روغتیايي مراقبتونو وړاندي کوونکي ته یاداشت :

یواځي هغه گامونه او پوښتني چي د پاتي شوي وضعیت ته مناسبې په پام کي ونیسئ

کله که یوه بڼه کم تر کمه لاندي دري پوښتنو ته په هو ځواب ووايي د دي احتمال شته چي هغه د تاوتریخوالي له آني خطر سره مخامخ دي.

1. ایا تاسي د آني خطر سره مخ یاست؟  
 هو  نه
2. آیا دتیرو ۶ میاشتو په موده کي اکثره وخت تاوتریخوالي پېښ شوي یا په هره میاشت کي له بلي څخه بدتر وه؟  
 هو  نه
3. آیا کله هم (نارینه) له سلاح څخه کار اخستي او یايي تاسي په سلاح سره تهدید کړي یاست؟ هو  نه
4. آیا فکر کوي چي هغه تاسي وژني؟  
 هو  نه
5. آیا کله چي حامله وي ستاسي په وهلو يي لاس پوري کړي؟  
 هو  نه
6. آیا هغه تل ستاسي په وړاندي له شرارت او حسادت څخه کار اخي؟  
 هو  نه

که پاتي شوي احساس کوي چي په خطر کي دي هغي ته د هغي د حقوقو په هلکه او درجعت ورکول په هکله معلومات ورکړئ.

- د هیجاني خونديتوب لپاره: د ژوندي پاتې شوي ته معلومات او درجعت ورکولو انگېره د رواني روغتیا خدماتو ته برابره کړي
- ثانوي رواني روغتیا خدماتو رجعت برابر کړي، ځيني وخت دبستري کیدو له لاري کولي شو د ژوندي پاتې شوي له مصنونیت څخه ډاډه شو.
- کله چي ژوندي پاتې شوي رجعت ومانه ځان مطمین کړي چي مخامخ یا مستقیما رجعت ورکړل شي
- هغي سره مرسته وکړئ چي د ځان ساتني پروگرام جوړکړي
- دمجلس سره سم دراتلونکي تعقیب لپاره لاره جوړه کړي.

د کورني تاوتریخوالي د ژوندي پاتې شوي لپاره د مصنونیت پروگرام

د روغتیايي خدماتو وړاندي کوونکي ته یاداشت: ژوندي پاتې شوي (بڼه یا نارینه) ته معلومات ورکړئ چي تیري کوونکي په خپلو ناوره کړو ورو کنترول نلري. خو ژوندي پاتې شوي کولاي شي غوره کړي چي څه ډول ځواب تیري کوونکي ته وکړئ چي خپل ځان او ماشومان يي خوندي شي.

1. که تاسي په عجله خپل کور په عجله پریردي؟ چیرته به لار شي؟

---



---

2. ایا تاسي یواځي ځي او که خپل ماشومان هم ځان سره وي؟

---



---

3. تاسو هلته څنگه رسيږي؟

4. کله چې خپل کورني پريردي، اړتيا دي چې ځيني اسناد، کلي، پيسي، جامي يا نور شيان د ځانه سره واخلي؟

5. آيا تاسي کولاي شي شيونه په يو مصون ځاي کې يا د يو ه کس سره دارتيا په وخت کې کيږي؟

6. کله چې تاسي خپل کور پريردي پيسو ته لاسرسې لري؟ چيرته ايني دي؟ آيا په عاجل وخت کې ورته لاسرسې لري؟

7. آيا کوم گاونډي لري چې د تاوتریخوالي په هکله ورته معلومات ورکړي او کله چې چيغو آواز اوري پوليسوته زنگ ووهي او ياهم ستاسي مرستي ته دننه کورته راشي.



دبيني راز

راجسټر شميره

شخصي راز

محرم دي

دکورنه بغيريا بهرني تاوتریخوالي

دکورنه بغير تاوتریخوالي د ژوندي پاتي شوو دخطر ارزونه

د روغتيايي مراقبتونو دعرضه کوونکو لپاره ياداشت :

يوځي هغه گامونه او پوښتني چې ځوابونه يې ژوندي پاتي شوي وضعیت ته منحصر وي په نظر کې ونيسي

1. آيا د تيري کوونکي سره دبيا مخا مخ کيدو امکان شته؟

نه  هو

## که ځواب هو وي، توضیح ورکړئ:

2. تیري کوونکي د دې په هکله چې تاسي چیرته ژوند او کار کوي، بسوونځي ته یا بل ځای ته په منظم ډول ځي معلومات لري؟

هو  نه

هو  نه

3. آیا باور لري چې هغوي تاسي وژني؟  
4. آیا د پېښې له وخت څخه تر اوسه ژوندي پاتې شوي تاسي سره اړیکه نیولې که ځواب مو هو وي، تو ضیح ورکړئ:

هو  نه

بلي  ني

5. آیا تیري کوونکي ستاسي کورته لاسرسی لري؟  
که ځواب مو هو وي، تو ضیح ورکړئ

6. آیا تاسي داسي څوک ( دکور غړي، خسرگني، گاونډي، دوستان، یا د ټولني غړي) لري چې ستاسي د ساتني رول ولوبوي او تاسي هغه سره په دې هکله خبرې وکړئ  
که ځواب مو هو وي، تو ضیح ورکړئ:

بلي  ني

که ژوندي پاتې شوي ځان په خطر کې احساسوي، مهرباني وکړئ هغه (بنځه یا نر) ته د هغه د حقوقو په هکله معلومات ورکړئ او هغه دلیر د لارو چارو په هکله معلومات ورکړئ

- د خوندي توب لپاره: د منځگرتوب د خدماتو په اړه، ژوندي پاتې شويو ته قانوني او د خونديتوب قوي معلومات ورکړئ
- د هيجاني مصوونيب لپاره: د رواني روغتيا او د رجعت ورکولو د سيستم په هکله معلومات ورکړئ او انگيزه ورکړئ
- د هيجاني خونديتوب لپاره: د ژوندي پاتې شوي ته معلومات او درجعت ورکولو انگيزه د رواني روغتيا خدماتو ته برابره کړي
- ثانوي رواني روغتيا خدماتو ته برابره کړي، ځيني وخت دبستري کيدو له لاري کولي شو د ژوندي پاتې شوي له مصوونيب څخه ډاډه شو.
- کله چې ژوندي پاتې شوي رجعت ومانه ځان مطمئن کړي چې مخامخ یا مستقيماً رجعت ورکړل شي کله چې ژوندي پاتې شوي په هماغه وخت کې رجعت و نه مانه:
- د ساتني پروگرام په جوړولو کې ورسره مرسته وکړئ
- د مجلس سره سم دراتلونکي تعقيب لپاره لاره جوړه کړي.

## د غیر کورني تاوتریخوالي د ژوندي پاتې شوي دساتني پروگرام

### د روغتيايي خدماتو وړاند کوونکي ته ياداشت

ژوندي پاتې شوي (بنځه یا نر) ته معلومات ورکړئ چې هغه د تیر کوونکي په کړنو کنترول نلري. خو هغه کولای شي تیري کوونکي ته څه ډول ځواب ورکړئ چې ځان تری خوند کړي.

1. که تاسي اړتیا ولري چې خپل په عجلي سره پریږدي؟ چیرته به لاړشي؟
2. مرتکب په کومو ځایونو کې ظاهریږي؟

ژوندي پاتې شوي ته وضاحت ورکړئ چې د دې ځایونو څخه باید خبر وي.

3. څوک تاسي نه ساتنه یا درسره مرسته کولای شي؟ (آن که هغه مو خبر کړي هم نه وي)؟

4. د ځان ساتني په موخه په کور کې کوم کارونه کولای شي

5. څوک شته چې تاسي سره ښوونځي يا وظيفي ته ولاړشي چې تاسي کله خپل کور پرېږدي؟

⇒ د تاوتریخوالي تجربه ډیرې وخت معیوبونکي دي او هیجانانو لامل کیږي، نوڅکه ژوندي پاتې شوي ته توضیح ورکړئ چې خپلي منابع او انرژي خوند ی وساتي او هڅه دي وکړئ چې ستونزمنو هیجانانو څخه ډډه وکړئ

a. که تاسي د تیري کونکي سره مخامخ کیږي تاسي په هغه وخت کې ممکن څه وکړئ؟

b. داړین قوت پیدا کولو لپاره، کله یو تیري کونکي تاسي لاندي اچولي یاست، او تاسي څخه ناوړه گټه اخلي ځان سره وایي؟

c. د مرستي د تر لاسه کولو لپاره چاسره اړیکي نیسي؟



### دساتني ډپروگرام برخي:

دساتني ډپروگرام برخي	
دتللو لپاره خوند ځاي	که تاسي د خپل کور پرېښودلو ته اړتيا شي، چيرته به ځي؟
دماشومانو لپاره پروگرام	آيا تاسي به په يواځي سره او که دماشومانو سره يوځاي لاړشي؟
ورل يا ليردول	تاسي به هلته څنگه ولاړشي؟
هغه شيان چې د ځان سره ي بايد واخلي	ايا تاسي دڅينې اسنادو، کلي، پيسو، جامي او نورو شيانو دکور ډپرېښودلو په وخت راخستلو ته اړتيا لري؟ کوم شيونه تاسي ته اړين دي چې د ځان سره يي واخلي؟
	ايا تاسي داشيونه په يو خوندي ځاي کې يا دچا سره ايښودلي شي؟
مالي مسایل	کله چې تاسي منزل يا کور ترک کوي پيسو ته اړتيا لري؟ چيرته ايښي دي؟ تاسي کولاي شي په عاجلو وختونو کې هغي ته لاسته راوړي؟

آيا داسي ګاونډي لري چې د تاوتریخوالي په اړه ورته ووايي او چې لکه هغه ناري سوي اوري پوليس ته زنگ ووهي او يا هم دمرستي لپاره کورته درشي؟	د يو نژدي کس ملاتړ
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------

.1

دلیر لوی یا درجعت ورکول چارت<sup>8</sup>

کمکي دندې		درجعت ورکول چارت	
دتعقیبولو مسولیتونه	پته	چیرته/ او چاته رجعت ورکوي	دخه دپاره رجعت ورکوي
			پناهگاه/ سر پناه
			دبهران مرکزونه
			مالي مرستي
			قانوني مرستي
			گروپ هاي حمايتي
			مشاوره
			د رواني روغتیا مراقبتونه
			اساسي مراقبتونه
			دماشومانو مراقبتونه
			نور ډیر موارد

<sup>8</sup> Please use the Model of Healthcare Sector Response to GBV developed by UNFPA Afghanistan as a reference.