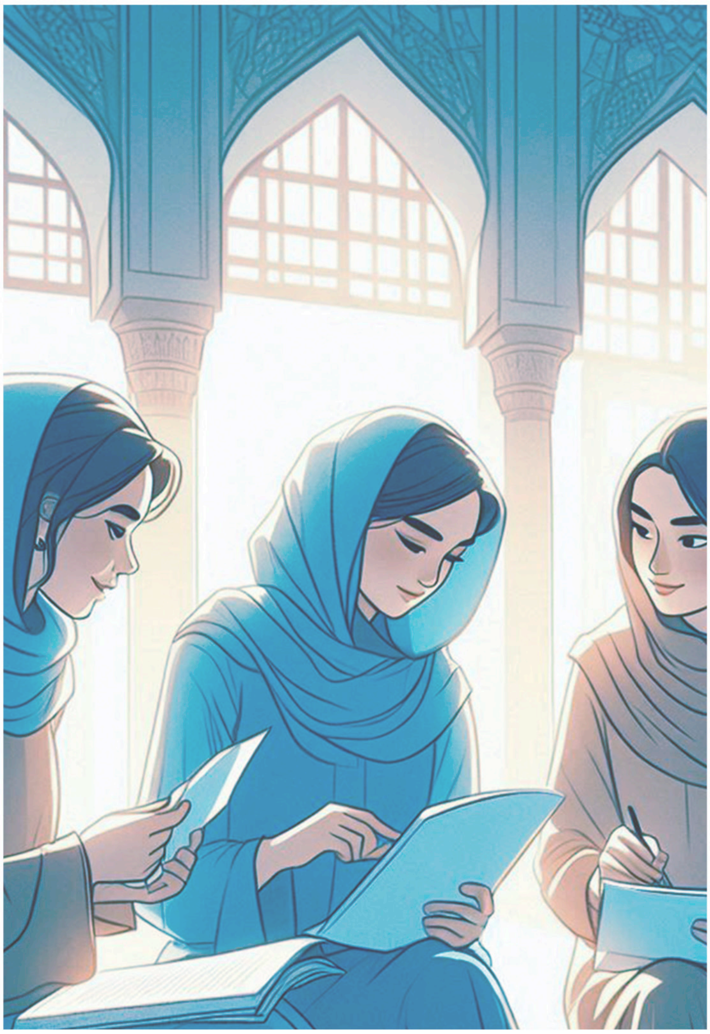

Aramesh: آرامش
Mental Health for Young Afghan Women

د افغان ځوانو ښځو او نجونو پر روانی روغتیا باندې د طالبانو دسختو سیاستونو د ناوړه اغیزو له کبله د هغوی روایتونه

خپرونکی: د اندیشه ورانو بنسټ (APT)

www.aptyouth.com

فهرست

سریزه ۳

د پوهنتونو او مکتبونود بندښت اغېزې دافغان مېرمنواونجونو پر رواني صحت باندې ٤

په افغانستان کې د ښځو د رواني صحت په وړاندې خنډونه ۷

په افغانستان کې د ښځو پر رواني روغتیا د پانګونې اړتیا ۱۰

هغه مهم عوامل کوم دي چې په افغانستان کې د ښځو پر رواني روغتیا اغیزې کوي؟ ۱۳

سریزه

په افغانستان کې د ښځو او نجونو د بدبختۍ او نا امیدۍ لړۍ لاهم دوام لري او په میلیونونو نجونې د ټراما، اضطراب، خپګان او ځان وژنې فکرونو سره لاس اوګریوان دي. په هیواد کې نجونې او ښځې د طالبانو واکمنۍ لاندې، د شپږم ټولګي څخه د پورته زده کړو د بندیز، پوهنتون ته د تګ څخه منع کولو او له کار کولو څخه ایسارولو، د تګ راتګ آزادۍ او خپلواک سفر باندې سختو محدودیتونو له امله ځانونه یواځې او ایسار احساسوي.
په دې وروستیو کې طالبانو د پخوانیو فرمانونو په دوام یو بل فرمان صادر کړی دی چې ښځې له طبي منځنیو زده کړو څخه هم منعه کوي. په دې توګه پر پخوانیو منعه کړل شویو او نا امیده نجونو نورې هم ورزیاتې شوې دي.
ددې ناوړه وضعیت د څه ناڅه کنټرول او مدیریت پر وړاندې د اندیښنه وران (APT)بنسټ په یوه نوښت لاسپورې او د "آرامش" تر عنوان لاندې پروګرام یې پیل کړ.
د آرامش پروګرام موخه د ځوانو ښځو سره مرسته کول دي تر څو خپلې تجربې تبادله, زغم پیاوړی او د مقابلې سالمې لارې چارې وپلټي ترڅو تاوتریخوالي، شخړو یا ځان ته زیان رسولو ته مخه نه کړي.
د اندیښنه ورانو بنسټ له ۱۰. خوانو ښځو سره د آرامش پروګرام له لارې، مرسته کړې ده چې د ټراما درملنې ناستې، یو په یو مشورې، د تجربو شریکولو او د ستونزو د حل لارو چارو په اړه د ډله ییزو بحثونو او د مشرتابه روزنې پروګرامونه یې په بر کې نیولې دي.
همدارنګه ددې پروګرام له لارې په بلخ، هرات، کندهار او ننګرهار کې یوه پیاوړې حمایوي شبکه جوړه شوې ده چې د ورته ستونزو سره مخ ځوانې ښځې سره نښلوي او دا ملاتړ د دوی کورنیو او ټولنو ته پراخوي. دا سند د ښځو او نجونو په ذهنی روغتیا وضعیت باندې لیکل شوي مقالې دي چې د دې پروژې لاندې روزل شوو ځوانو ښځو لخوا لیکل شوي دي. همدارنګه د دې لیکنو محتوا د افغان ښځو او نجونو د ذهني روغتیا او ښځینې د ښه کولو لپاره په زړه پورې سپارښتنې هم وړاندې کوي، چې موخه یې سیاست جوړوونکو ته د اغیزمنو اقداماتو لپاره الهام ورکول دي.
دا نوښت او د ګډونوالو د څرګندونو خپرونه د صوفیا رامیار، او عبدالرحمن جلیل د پروګرام مدیر له خوا ممکنه شوې ده.
موږ له خپلو متعهدو روزونکو، رزوانا، ماریا، لا یقه ,فوزیه، مژده، مرسل، مژده او فضیله څخه، چې د ګډونوالو په لارښوونه او د دوی د څرګندونو او لیکنو د ملاتړ څخه یې اغیزمن رول درلودلی او اړینې مشورې یې ورکړې دي د زړه له کومې مننه کوو.

د پوهنتونو او مکتبونود بندښت اغېزې دافغان مېرمنواونجونو پر رواني صحت باندي

افغان مېرمني چي د خپل زړورتوب، شجاعت او مبارزې له مخي په ټوله نړۍ کي ساری او مثال نلري خو نن ورځ هغوی د داسي یوې لویي فاجعې او د بدبختۍ سره مخ دي کوم چي د مبارزې خبره خو لیري حتی هغوی د خپل غږ د اوچتولو توان هم نلري. اخر دا ولی ؟ ایا ددې داوریدلواو پوهېدلو لپاره چمتو یاست ؟

(۲۰۲۱/ ۱۵/۸) او (۲۰۲۲/۱۲/۲۰) هغه دوه تور او د بدبختۍ تاریخونه دي چي د افغان مېرمنو ارمانونه، هیلي ،اومیدونه، اهداف، تکلیفونه او زحمتونه یې په یوه لحظه کي د خاورو سره خاوري او له منځه یې یووړل.هغه دوه تاریخونه چي د افغان مېرمنو په رواني او روحي صحت یې ډېر منفي تاثیرات پرېښودل چي تراوسه پوري افغان مېرمني د ډېر بد رواني حالت تجربه کوونکي دي. دا حالت ورځ په ورځ ډېرېدونکي دی نه کمېدونکي، چي ټولي افغان مېرمني یې شاهداني دي.

د مکتبونو او پوهنتونونو بندښت افغان مېرمني له یو شمیر رواني ستونزو لکه: ژور خپګان، فشار، تشویش ،یواځیتوب، د طبیعت خرابوالی، افسرده ګي ،بې خوبي او نورو سره مخ کړې دي چي له وجي یې مېرمني د ژوند ډېري بدي ورځي او حالات تجربه کوي. ددې مقالې څخه زموږ هدف د افغان مېرمنو د محدودیتونو، بد رواني صحت، ستونزو او مشکلاتو څخه د نړیوالو ملکونو او ملتونو خبرول او د هغوی د مرستي غوښتنه ده.

افغانستان یو دهغو هیوادونو له ډلي څخه دی چي خلګ یې دځولسیزو جګړواولانجوله امله د بد رواني صحت څخه زوریدلي دي چي اوس بیا په خاص ډول مېرمني ټارګېټ سوي دي. چي نسي کولای د خپل ژوند په اړوند سم فکراو قضاوت وکړي چي دابه د ټوله افغانستان لپاره یوه لویه بدبختي وي.د تعلیم د نشتوالی له امله ښځې د ځان د ارزښت احساس له لاسه ورکوي چي په نتیجه کي د ډول ډول مشکلاتو او ناروغیو سره مخ کیږي چي له هغو د جملې څخه لومړی ژور خپګان دی. دا یو جدي رواني اختلال دی چي د فرد د احساساتو، افکارو او چلندونو په اړه مهم بدلونونه رامنځته کوي همدارنګه د خوشحالي احساس له منځه وړي او د خستګۍ او ستړیا احساس رامنځته کوي. د رواني ناروغیو متخصص جمشید رسا په (۲۰۱۴) کال کي په یوه خپره سوي مقاله کي وایي کله چي یو ځوک یو څه خوښوي او موږ یې مخنیوی وکړو نو ښکاره خبره ده چي پر هغه رواني ګوزارونه کیږي چي یو له هغو څخه خورا مهم ژورخپګان دی چي ۵۹٪ مېرمني په افغانستان کي په ژورخفګان اخته دي، او افغان مېرمني دا حالت تجربه کوي. ورپسې اضطراب یوه بله روحي ناروغۍ ده چي یوې مبهمي ویري، نارامي او د اندېښنې حالت ته ویل کیږي. په اضطراب باندي اخته کسان چي ورته مضطرب اشخاص هم وایي، همېشه په خپل ذهن کي سرګردانه وي. او نسي کولای چي خپل روزمره کارونه په سم شکل مخ ته بوځي، چي افغان مېرمني او نجوني همدا اوس په همدغي ناروغۍ اخته او ورسره مخ دي.

د روحي صحت اړوند یوه څېړنه چي د احمد نیاضی او عبدالقدیم محمدي له خوا د ۲۰۲۴/ سپتمبر

۲۰/ خپره سوي وايي: چي(٪۷۱.۹۴ مېرمني په اضطراب اخته دي). ددې فيصدۍ څخه دا معلومېږي چي افغانستان ديوي لويي فاجعې سره مخ دي او د افغانستان راتلونکي نسلونه به هم تر ډېره ددې فيصدۍ تر اغېزې لاندي راځي، ځکه کله چي مېندي بد روحي وضيعت تجربه کړي نو اولادونه به يې هم دهغې تر اغېزې لاندي راځي.

نه يوازي دا بلکي پر دې سربېره مېرمني ډېر د يوازيتوب اوناهوميدۍ احساس کوي او د خپل راتلونکي په اړه پريشانه دي. لکه سعيده چي د ښوونځی د لسم ټولګی زده کوونکې ده دا غواړي په راتلونکي کي داکتره شي خو وايي چي له درسونو څخه پاتي ده ممکن خپل هدف ته ونه رسيږي. سعيدې وويل:«مور د ښوونځی له نه پيلېدوله کبله ډېر متاثره شوو تعليم د هري نجلۍ حق دی». په همدې حال کي د ښوونځيو او پوهنتونو دبندښت له وجي زياتره مېرمني اونجوني اجباري ودونو ته مجبوره کيږي او ددې اجباري ودونو له وجي ډيري نجوني په ځان وژني لاس هم پوري کوي.ترډېره حده پوري هغه مريضان چي اوس په افغانستان کي رواني ډاکټرانو ته مراجعه کوي همدغه مېرمني او نجوني دي چي ډول ډول بې ځايه محدوديتونه پرې وضع سوي دي. او نسي کولای چي خپلو زده کړو او وظايفو ته وروګرځي. د فريدون اژند په نامه يوه ليکوال د ۲۰۲۴\۶\۱۵ تاريخ په خپله خپره سوې مقاله کي داسي ويلي دي: واشنګټن پوسټ ورځپاڼې په يوه راپور کي چي د جمعې په ورځ خپور شوی په افغانستان کي يې د رواني روغتونونو وضيعت څېړلی دی.د واشنګټن پوسټ په وينا د دغو روغتونونو اکثره ناروغان نجوني او ښځي دي. ډاکټر اعظيم چي د افغان رواني ناروغيو متخصص دی هغه وايي: چي ډيري دغه نجوني او ښځي ويره لري چي هيڅکله به بيرته کار او زده کړو ته ولاړې نشي. دوی ډېر انزوا ،اضطراب او خپګان لري.

که څه هم په افغانستان کي د طالبانو له واکمنۍ مخکي هم د ښځو وضيعت ډېر مناسب نه وو خو په وروستيو دوو کلونو کي د طالبانو له حضور سره ښځي او نجوني په بشپړه توګه له ټولني څخه وتلي او له زوال سره مخ سوي دي تر دې حده چي اوس ددوی اساسي حقوق هم نه ورکول کيږي. او د خپلو ارمانونو مهروميږي. دلته غواړو ديوې افغانۍ مېرمنۍ د زړه اواز اوغوښتنۍ واورو چي د پوهنتونو تر بندښت وروسته د خپل ځان په اړه وايي:

زه لايقه رحيمي په ۱۴۰۰ هجری شمسی کال کي د کندهار ميرويس نيکه پوهنتون د طب پوهنځی يو تن محصله ومه ده دخپل پوهنتون له تکړه محصلانوڅخه وم او د خپل هيواد په سطحه د تکړه جراح ډاکټری د جوړېدو ارمان مي درلود خو کله چي د طالبانو يو فرمان چي دپوهنتونو د بندېدو اړوند وو او مور يې د امتحان له صحنې پورته او له امتحان ورکولو منع کړو، له هماغه لحظې مي د ژوند له نامه کرکه کيږي او هم له هغه وخته د ډول ډول رواني او روحي ستونزو شاهده يم لکه: تشويش، اضطراب، بې خوبي، يوازيتوب ديوې کوچنۍ ستونزي په مقابل کي ژرهمت له لاسه ورکول، ژر ژړا او دټولو څخه کرکه. زياتره وخت داسي وايم کاش چي د طالبانو راتګ يو خوب وای، اومور بيرته وکولای سو چي خپلو زده کړو ته ادامه ورکړو. نه يوازي دا بلکي په زرګونه نجوني او مېرمني د ډول ډول رواني ستونزو ښکار ګرځيدلي دي.

په ټوله کي باید دا ووایو چي په افغانستان کي د پوهنتونو او مکتبو تر بندښت وروسته ٪۹۰افغان مېرمني په مختلفو جدی رواني ستونزو اخته سوي او دوی خپل رواني صحت بد او یا هم ډېر بد بیانوي، له هغې جملې څخه ٪۷۱ مېرمني په اضطراب او ٪۵۹ مېرمني په ژورخفګان او نور ډول ډول ناروغیو لکه نااميدي، دیوازیتوب احساس، افسرده ګي، بې خوبي، فشار اود طبیعت خرابوالی اخته سوي دي. که چیري دا ستونزي عادي وګڼل سي او په دې اړه ژرترژره یو جدي اقدام ونه شي نوپه افغانستان کي درواني او راتلونکي فاجعې مخه به هیڅ څوک مهارنشي کړای او دا به دافغان مېرمنو په انساني او بشري حق کي يوه لويه جفا وي او ده.
راځئ چي په افغانستان کي دمېرمنو د تعلیم او زده کړو لپاره عملي اقدام پوروکړو.

- د نړیوالو څخه زموږ غوښتنه داده چي باید د مکتبونو او پوهنتونو تر خلاصېدو پوري ورته د انلاین زده کړو زمینه برابره شي.
- زده کوونکو او محصلینو ته د رواني صحت لپاره تدریس وشي تر هغه وخته چي مکتبونه او پوهنتونونه شروع کیږي.
- په دوهم قدم کي باید د پوهنتونو او مکتبونو د خلاصولو لپاره یو اړین اقدام وشي او نړیواله ټولنه باید د افغان مېرمنو د ملاتړ او ځواکمنولو لپاره سره یوځای شي، ډاډ ترلاسه کړي چي د دوی حقونه ساتل کیږي او د دوی غږ اوریدل کیږي.
- افغان مېرمني نوردنړیوالو مهرباني ته اړتیا نه لری بلکي د طالبانوپه مقابل کي باید ژرترژره یو جدی اقدام څرګند کړي.
- له ټولو نړیوالو ملکونو څخه مو دا غوښتنه ده چي په افغانستان کي دانجونو دزده کړې پر اهمیت پانګونه وکړي.
- نړیوال باید دا هڅه وکړي چي په افغانستان کي اوسنی حکومت ته ددې ډاډ ورکړي چي ټولنه او حکومت بیله د مېرمنو له شتون څخه پرمختګ نه سي کولای او که چیري د مېرمنو اساسي حقونه ورنه کړي نو ددوی حکومت به هم هیڅ کله په رسمیت ونه پیژندل سي.

References (سرچنې):

1: https://tolonews.com/fa/afghanistan-177853

2: https://shorturl.at/NP3nX

3: https://kabulnow.com/2024/09/un-women-90-of-afghan-women-and-girls-report-deteriorating-mental-health/

د مقالي ترتیب کونکي: لایقه رحیمی، توبا صمیم، اسما بابی ، عابده رحیمی، مدینه یعقوبی او مینه

په افغانستان کې د ښځو د رواني صحت په وړاندې خنډونه

په افغانستان کې دښځودخراب رواني روغتیا حالت د څو لسیزو جګړو، ټولنیزو ناامنیو، د هیواد په دننه دپوهې د کچې ټیټوالی، د اوسنی حکومت لخوادښځو پر تعلیم بندیزونو پایلې دي. همدا راز چاپیریالي مشکلات، د صحي خدمتونو کموالی، د اقتصادي حالت خراب والی، اوکلتوري محدودیتونه افغان ښځې له جدي ننګونو سره مخ کړې دي. د اوږد مهاله جګړو اغیزې نه یوازې د فزیکي زیانونو لامل شوي دي بلکې دخلکو پر رواني وضعیت یې هم درنې اغیزې درلودلې دي، په ځانګړې ډول پرښځو. دافغانستان نازک سیاسي وضیعت، دښځو دحقونو محدودیتونه او کلتوري، خنډونه ښځې د ډیرو جدي ستونزو سره مخامخ کړې دي. دا وضعیت ددې لامل سوی چې ښځې دخپګان، اضطراب او نورو رواني ناروغیو زیاتیدونکې ګراف تجربه کړي. ددې مقالې موخه داده چې په افغانستان کې د ښځو پر رواني روغتیا داغېزو له جملې څخه جګړه، کلتوري محدودیتونه او دروغتیایي خدمتونو نشتوالی وڅیړي.

په افغانستان کې دښځو رواني روغتیا په باب، لکه څنګه چې موږ پوهیږو نن ورځ د افغانستان وضعیت په ټوله کې دمېرمنو درواني صحت په مقابل کې یو ستر خنډ او خطر دی.

۱. دجګړې او تاوتریخوالي اغېزې:
په افغانستان کې د څو لسیزو راهیسې له دوامداره جګړې سره مخ دي. داجګړه او نا امنې ښځې دخپلو کورنیو دغړو دلاسه ورکولو، فزیکي تاوتریخوالی او دبې ځایه کېدو اومهاجرت له امله رواني فشارونو ته اړګړې دي. دجګړې درواني اغېزو له کبله، ډیرې افغان ښځې له جدي رواني ناروغیو لکه خپګان، اضطراب،او دجګړې وروسته فشار څخه کړیږي. د یوې څېړنې له مخې ۸۰. سلنه افغان مېرمنې د جګړو په ترڅ کې درواني ناروغیو نښې نښانې تجربه کوي، او دا د دوی د کورنیو او ټولنې په هوساینه کې لویه اغېزه لري. (Rahimi, 2021)

۲. کلتوري او ټولنیزې ستونزې:
په افغانستان کې ټولنیز او کلتوري رواجونه او نورمونه ښځې له خپل ځان څخه د دفاع کولو او درواني روغتیایي خدمتونو له لاسرسي څخه منعه کوي. افغان مېرمنې دټولنیزو محدودیتونو له امله نه یوازې د کورني تاوتریخوالي او ناوړه چلند قرباني کیږي، بلکې درواني ناروغیو له درملنې څخه هم محرومې دي. دښځو دحقونو نه مراعات کول، کورني ستونزې اودهغه ته نه پاملرنه ، په کم عمر کې واده کول یا په بدو کې ورکول یا یونارینه لخوا څو ودونه کول، هغه حقونه چې په دین اوقانون کې تعیین سوي هغه په قصدي یا غیري قصدي نقض کول، په ټولنه کې د ښځو د ارزښت کمبودي، په ټولنه کې دښځو په اشتراک او وظایفو باندې محدویتونه، د خپل حقونو په وړاندې نه پوهاوی، د افغانانو دتحصلي کچې ټیټوالې، او دتعلیم نشتوالی ښځې لا زیاتو رواني ستونزو سره مخ کوي. دا کلتوري فشارونه دښځو لپاره درواني ناروغیو د دوامداره وضعیت یوه لویه ستونزه ګرځي. (Safi,2020)

۳. د تعلیم اوتربیې په برخه کې ستونزې:

تعليم او تربيه په انساني ټولنه کې حياتي ارزښت لري، نوځکه د يوې ټولنې د پايښت لامل ګرځي. چې په افغاني ټولنه کې دغه پايښت ورو ورو مخ پر کمېدو دي، ځکه چې دغه ټولنه د څو لسيزو راهسې د بيلابيلو لارو څخه د ښځو دتعليم مخه نيولې ده، د مثال په توګه: د تعليم اوتربيې په برخه کې دښځو په پرتله نارينه ته زياته توجو، دښځو په تعليم باندې زياد محدويتونه لکه (رفتار او ګفتار، ناسته او ولاړه، اوددې سره سره بايد دکورنۍ په سمبالولو کې ډېره ونډه واخلی، چې سربيره پردې لاهم د بې باورۍ ترګربښې لاندې وي.) حال دا چې ښځه يوعاجزه مخلوق ده، چې په لومړي سرکې بايد دهغې لمړنۍ اړتيا وي ترسره سې کوم چې ورته اړتيا لري، اوهمدارنګه دتعليم په بخش کې يې هڅه وشي او شرايط ورته برابرکړل شي ترڅو هغه په راتلونکې کې وکولای سې چې مستقل واوسي اومالي استقلاليت ولري. لکه څرنګه چې ويل کيږي « ديونارينه روزل د يوشخص روزل دي او د يوی ښځی روزل د نړۍ روزل دي.»

۴. د صحت په برخه کې ستونزې :

« په افغانستان کې د روغتيايي خدمتونو سيستم تر ډېره حده د بدني ناروغيو درملنې ته ځانګړې سوي، او رواني روغتيا ته لږه پاملرنه کيږي. ښځې په ځانګړې ډول د رواني روغتيا د مشورې او درملنې لپاره اړين خدمتونه نه سې ترلاسه کولای. ډېرې وختونه دښځو لپاره دښځينه ډاګټرانو د نشتوالي له امله رواني ستونزه ده. ديوې څېړنې له مخې يوازې ۱ ٪ سلنه افغان ښځې په خپله ټولنه کې درواني روغتيايي خدمتونو ته لاسرسی لري».(Kakar,2019)

پايله Conclusion :-

په افغانستان کې د ښځو رواني روغتيا له جدي خنډونوسره مخ ده چې دا خنډونه په لومړيو کې دجګړو، کلتوري محدوديتونو او دروغتيايي خدمتونو د نشتوالي له امله رامنځته شوي دي د دې خنډونو د حل لپاره نړيوال ملاتړ، حکومتي اصلاحات او د ټولنيزو نورمونو بدلون اړين دی. دښځو لپاره درواني روغتيا ښه کول به نه يوازې دهغوی ژوند ته وده ورکړي بلکې ټولنه به هم له روغتيايي او اقتصادي پلوه ګټه وکړي. په دې توګه دښځو رواني روغتيا ته جدي پاملرنه او درواني ناروغيو پر وړاندې مبارزه دافغانستان د راتلونکې ثبات او پرمختګ لپاره خورا مهم ده. او د افغانستان د نه پرمختګ لامل يو هم دا دي چې ښځو ته اهميت نه ورکول کيږي.

Recommendation سپارښتنې:

۱ : په افغانستان کې پوهې اوتعليم کچې ټيټوالی ډېرلاملونه لري، او د پورته ذکرسويو ناخوالو سرچينه هم د پوهاوي نه شتون دی، نو تر ټولو لومړی لازمه ده چې د افغان اتباع په ذهنيت سازی باندې کاروشي کله چې ذهنيت مثبت سې نو ټولنه هم مثبته جوړېداشي.

۲: افغانستان په نړۍ کې يوله هغو هيوادونو څخه دی چې افراد يې په زياته اندازه داقتصادي بحران سره مخ دي، نو ددې اقتصادي بحران دحل په موخه نړيوالې ټولنې ته پکار ده، چې د افغانستان پر شتمنې او بانکې سيستم باندې لګول سوي بنديزونه ليرې کړي. ځکه چې دغه بنديزونو زياته اغېزه پرعامو خلګو او په خاصه توګه ښځو اوماشومان کړې ده، حال دا چې اوسنی

حکومت د دغه بندیزونو په وجه د هیڅ ډول ستونزې سره نه دی مخ.

۳: افغانستان دېنځه زره کلن تاریخ په درلودلو سره بیا هم دنړۍ له وروسته پاتې هیوادنو څخه شمیرل کیږی، چې ددیې پس ماندګی سترلامل وخت په وخت انقلابونه دي، نو په همدې اساس له نړیوالي ټولنې څخه هیله کیږي، چې د افغانستان د سیاسي ثبات او پرمختګ لپاره ددغه انقلابي سلسلې مخه ونیسي، اود اوسنی طالیبانو حکومت سره د تعامل لپاره مناسبې لارې چارې په کار واچوي. دا ځکه چې کله یوه ټولنه د پس ماندګی څخه راوځي نو په خپله د ټولنې د هر فرد حق ورکولو ته قائل کیږي. یعني دا په دې معنا که یوه ټولنه خپله استقلالیت ولري، نو افراد یې هم ورڅخه برخمن کیږي.

۴: د افغانستان اوسنی حکومت څخه مو هیله ده، چې تاسو ټول ځانونو ته علماء وایاست، نوتاسو ترټولو ښه پوهیږئ نو د اسلام نوم په خپلو کړونو مه بدوی لکه (د ښځو په وړاندې سخت بې باوري څرګندول، د تعلیم د حق څخه یې بې برخې کول، درواغ ویل یا د درواغو وعدې کول، ښځه بې ارزښته ګڼل، بې له ضرورته له یو څخه زیات ودونه کول، په عدلي اوقضایي چاروکې بې توجوهي.) چې دغه او د دې په شان نور کارونه اسلام په جدي ډول منعه کړې دي.

References (سرچنې):

1. Rahimi, S. (2021). The Impact of War on Afghan Women's Mental Health. Kabul University Journal of Social Studies, 12(3), 45-67.
2. Safi, F. (2020). Cultural Barriers to Mental Health Care for Women in Afghanistan. Afghan Women's Journal of Psychology, 9(2), 112-126.
3. Kakar, A. (2019). Mental Health Services in Afghanistan: Challenges and Solutions. The Afghan Medical Journal, 17(1), 33-46.
4. Johnson, P. (2021). Post-Traumatic Stress in Conflict Zones: A Focus on Women. International Journal of Conflict and Mental Health, 15(4), 88-101.
5. UN Women. (2022). The Mental Health Crisis Facing Afghan Women Post-Conflict. Retrieved from [UN Women Website] (https://www.unwomen.org/mental-health-afghan).

د مقالې ترتیب کونکې: فوزیه (حقملیار)، ترینا(عارف)، حلیمه (خالقي)، صبرینا(بابي)، تجلا(عثمان)، زهرا(نجفي)

په افغانستان کې د ښځو پر رواني روغتیا د پانګونې اړتیا

رواني ستونزې هغه دردونه دي چې د تدریجي ستونزو په نتیجه کې انسان ته پیدا کېږي. اکثره ناروغان خپلې رواني ستونزې په خپله خوښه یا د مجبوریتونو پر اساس پټې ساتي.
ډیرو پرمختللیو هیوادونو په وروستیو کلونو کې هڅه کړې چې د رواني ناروغیو درملنې په منظور ناروغان او حتی مشهور شخصیتونه وهڅوي تر څو د خپلو رواني ستونزو په اړه خبرې وکړي.

خو د افغانستان په څېر هېوادونو کې اوس هم د ذهني ناروغیو درملنې لپاره خبرې کول یا مشوره اخیستل د نورو د قضاوت او توهین له وېرې پټ ساتل کېږي. احصاییې ښيي چې په افغانستان کې ښځې د نارینه وو په پرتله ډېرې له رواني او ذهنی ستونزو سره مخ دي.

په افغانستان کې د کلنو جګړو، سیاسي بې‌ثباتی، فقر، مهاجرت، ناوړه دودونه، مختلفو عواملو له کبله د زده کړو بندیزونو، همدارنګه فامیلي او ټولنیزو محدودیتونو له امله خلک د شدیدو رواني ستونزو سره مخ شوي دي . دا ناوړه حالت د ښځو په ذهني او فزیکي روغتیا، کورنیو اړیکو، اجتماعي او اقتصادي مشارکت ژوره منفي اغېزه کړې ده.

نن ورځ د نړۍ په جګړه ځپلو سیمو کې ۶۱۴ میلیونه ښځې او نجونې ژوند کوي. له غزې څخه تر نیولی اوکراین، هایتي، سوډان او افغانستان پورې. د دوی شمیر مخ په ډیریدو دی ځکه چې جیوپولیټیک شخړې، د اقلیم بدلون، روغتیا او د خوړو بحرانونه په شدت سره مخ په زیاتیدو دي.
کله چې بحران راشي، ښځې او نجونې د جنسیت پر بنسټ د تاوتریخوالی او د ملکیت او د عاید له لاسه ورکولو خطر سره مخ کیږي. په نازکو شرایطو کې؛ په بیوزلۍ کی د ښځواو نجونو د ژوند کولو کچه د نرینه وو په پرتله نږدې 8 ځله زیاته ده ، او د نړۍ په هره سیمه کې، دوی د خوړو خوندیتوب نه لري. بیا هم، مالي او مرستندویه زیربناوې د ویجاړونکو پایلو سره د ښځو ناکامی ته دوام ورکوي.

په جګړه ځپلو هیوادونو کې د اقتصادي بحران له امله د جګړې ډګرونو ته، د ښځو سازمانونه د خپلو ټولنو مهم خدمتونه وړاندې کوي. د ښځو الهام بخښونکو میرمنو په وینا، زده کړئ چې ولې په میرمنو پانګونه د یوې سالمې سیارې، سوله ایزو ټولنو او عادلانه اقتصاد لپاره لاره ده(BBC,2024).

د پورته مواردو په نظرکې نیولو سره باید چې پدې برخه کې پانګونه وشي، تر څو د لاندېنیو ستونزو حل ته سره ورسېږو:

1. جګړه او تاوتریخوالی: د نورو هېوادونو په پرتله افغانستان د ډېرو کلونو جګړو او کورنیو نښتو سره مخ شوی دی. دا چې په افغانستان کې ۴۶ کاله تاوتریخوالی روان دی، افغانانو بېلابېل

کړاوونه، تکلیفونه، زحمتونه، غمونه، داخلي او خارجي مهاجرتونه او داسې نورې ناخوالې ... په خپل ورځني ژوند کې لیدلې دي لکه: کور په کور جنګونه، ولسوالۍ په ولسوالۍ، ناحیه په ناحیه جنګونه، ولایت په ولایت جنګونه او خارجي سیاسي نظامي لاسوهنې تجاوزونه او مداخلې.

لکه څنګه چې ټوله نړۍ شاهده ده د افغانستان په پلازمېنه کابل او ځینو ولایتونو کې د خپلمنځي تنظیمي جنګونو نتیجه کې په زرګونه ځلې داسې وختونه راغلې دي چې په کورونو کې د نارینه او ښځینه په شمول د ماشومانو دسترخوان ته ناست دي او د ډوډۍ په خوړلو بوخت دي او د قدرت او د چوکۍ تریو لیونیانو چې تش په نامه یې ځانونو ته د مجاهد سپیڅلی لقب ورکړی دی، ددوی د خپلمنځي اختلافاتو له امله راکټ مرمۍ اورولې دي او هغه په کورنیو باندې اصابت کړېدی، د کورنۍ د غړو څخه زیات تعداد شهیدان شوي او یو تعداد ټپیان شفاخانو ته استول شوي. ایا هغه کسان چې دداسې حادثو او واقعو په نتیجه کې ژوندي پاتې وي ورته به رواني تکلیف نه پیدا کیږي؟

د جنسیت پر اساس تاوتریخوالی او د کورنۍ تاوتریخوالي پېښې هم دلته ډېرې دي چې له امله یې ښځې د ژور خپګان، فشار، اضطراب، او رواني ټپونو سره مخ دي.

2. ټولنیز محدودیتونه: ناوړه دودونه، د کلتور په نامه د ښځو پر زده‌کړو، کار، تفریح او ټولنیز مشارکت د محدودیتونو لګولو له امله ډېرې ښځې ځان منزوي احساسوي او د خپل هېواد پر وړاندې یې د مالکیت حس بایللی چې دا هم د رواني ناروغیو د ډېرېدو سبب کېږي.
3.رواني روغتیا ته نه لاسرسی: په افغانستان کې اوس مهال د رواني روغتیا خدمتونه او د ښځو د پیاوړتیا خدمتونه محدود دي او له ګواښ سره مخ دي. ښځې دغه خدماتو تهډیره کمه لاسرسی لري. په دې برخه کې پانګونه کولی شي دا تشې ډکې کړي او ښځو ته د درملنې امکانات برابر کړي.

4. ټولنیز او اقتصادي وروسته والی: افغانستان یو د دریمې نړۍ له هېوادونو څخه دی، چې له ډېرو هر اړخیزو ستونزو سره مخ دی، خو که چېرې ښځې پکې رواني پیاوړتیا ترلاسه کړي، دوی به په کورنیو، ټولنیزو او اقتصادي فعالیتونو کې ډېر فعاله شي، چې دا به د کورنیو، ټولنې او بالاخره د هېواد په سطحه پرمختګ کې مهم رول لوبوي.

5. د ماشومانو ناسالمه روزنه:
په ټولنه کې باید د ښځو په رواني روغتیا پانګونه وشي، ځکه چې ښځینه قشر د لویې ټولنې نیمایي برخه تشکیلوي اوهم یوه کوچنۍ ټولنه تربیه کوي. که چیرې مونږ وګورو هغه میندې چې رواني ناروغې لرې نشي کولی د خپلو ماشومانو فزیکي او رواني صحت، سالمې تربیې، پالنې او روزنې ته پاملرنه وکړي، د ژوند له شریک او کورنیو غړو سره یې اړیکې ترینګلې وي چې

بالاخره دا یې په ماشومانو او راتلونکو نسلونو ناوړه اغېزې پرېباسي.
6: د زده کړو بندیز:

په اوسنۍ نړیواله ټولنه کې د سیاسي بې ثباتۍ، د اسلام له نوم نه په ناوړه کار اخیستنې، او ناوړه دودونو له امله د ژوند په هر پړاو کې ښځه ډېر کړاوونه او دردونه ګالي.

په امنیتي او اقتصادي ناخوالو کې د افغانستان پر ښځو باندې له هرې خوا فشارونه وارد شوي. ښځه ده چې کله په پلار، کله په خاوند، کله په ورور کله په ځوی باندې کړېدلې او په دې وروستیو کې چې د تعلیم دروازې یې پرمخ وتړل شوې ، د وظیفو او تفریح بندیزونه، بې د محرمه له کوره وتلو له امله تهدید هم پرې لګېدلی دی، نو دې شرایطو کې ښځې د رواني تکالیفو سره مخ او حتی ځینې یې ځان وژنې ته هم اړې شوې دي.

د پورته مواردو له کبله د افغانستان پر ښځو باندې باید د رواني صحت د ښه کېدو لپاره پانګونه وشي او هغه ځه چې ددوې روح او روان پرې تازه کېږي د هغې زمینه ورته برابره شي لکه: انلاین او حضوري تریننګونه، انلاین مکتب او د پوهنتون درسونه، سیمینارونه او حتی د دندې پیداکولو کې هم د هغوی حمایت وشي تر څو د رواني اختلال له حالت نه ووځي.

په ټوله کې، د رواني روغتیا پاملرنه د ښځو د ښه ژوند، د کورنیو ثبات، او د ټولنیز پرمختګ لپاره بنسټیز ارزښت لري.

References (سرچنې):

1. Shafaq, N., Hassam, A. (2022). Afghanistan on the brink of a mental health crisis. Retrieved from: https://www.bbc.com/pashto/afghanistan-63202642.amp

2. UN Women. (2023). From UN Women Afghanistan to all the Afghan women and girls we serve. Retrieved from: https://asiapacific.unwomen.org/en/stories/statement/2023/05/from-un-women-afghanistan-to-all

3. Gluck, C. (2024). Counselling offers Afghan women a safe space to share their mental health struggles. Retrieved from: Counselling offers Afghan women a safe space to share their mental health struggles | UNHCR

د مقالې ترتیب کونکې: مژده باران، حمیرا عالي، شفیقه حساس، مژده زاخیل، مریم محمدي، خاطره حیدري، وجیهه بزګر، لیمه بزګر

هغه مهم عوامل کوم دي چې په افغانستان کې د ښځو پر رواني روغتیا اغیزې کوي؟

په افغانستان کې ښځې له بې شمیره ګواښونو سره مخ دي چې د دوی په رواني روغتیا د پام وړ اغیزې کړې دي. د کلتوري، ټولنیزو، اقتصادي او سیاسي فکتورونو تقاطع یوه پېچلې منظره رامېنځته کوي چې افغان مېرمنې خپل ورځني ژوند پرمخ وړي. د دې مقالې موخه دا ده چې هغه مهم عناصر وپلټئ چې په افغانستان کې د مېرمنو پر رواني روغتیا اغیزې کوي، د رواني روغتیا ملاتړ او لاسوهنې بیړنۍ اړتیا باندې رڼا واچوئ

شخړه او تاوتریخوالی: د لسیزو رواني جګړې او تاوتریخوالی د پراخې صدمې، زیان او بې ثباتۍ لامل شوی دی. ښځې اکثرا له مستقیم تاوتریخوالی سره مخامخ کیږي، په شمول د کورني تاوتریخوالی. او د جګړې په سیمه کې د ژوند رواني اغېزې کیدای شي ژور وي. په حکومت کې ناڅاپه بدلون د ناڅرګندتیا او ویرې لامل کیدی شي، د ښځو په منځ کې د اندیښنې او خپګان سره مرسته کوي. د ثبات نشتوالی د دوی د خوندیتوب پر احساس اغېزه کوي. په افغانستان کې سیاسي حالت د ښځو پر حقونو او رواني روغتیا مستقیمه اغېزه لري. په 2021 کې واک ته د طالبانو بېرته راستنیدل د دې لامل شوي چې د تعلیم، کارموندنې او روغتیا پاملرنې په ګډون د ښځو په آزادۍ محدودیتونه زیات شي. د سیاسي بدلونونو په شاوخوا کې ناڅرګندتیا او ویره کولی شي، د مېرمنو په منځ کې اضطراب او خپګان لا پسې زیات کړي او د دوی رواني روغتیا نوره هم اغېزمنه کړي. د دریو کلونو پخوا په پرتله د ښځو لپاره کاري فرصتونه د پام وړ کم شوي دي. ډېرى ښځو خپلې دندې له لاسه ورکړې. ښځینه قاضیانې، څارنوالانې او وکیلانې اجازه نه لري چې په قضایي پریکړو کې برخه وأخلې، حتی په ټلویزیون کې چې کله د سیمه ییز اریانا خبري کانال یوې ښځینه خبریالې پوښتنه پیل کړه، خپرونه په ناڅاپي ډول د بلې دقیقې لپاره خاموشه شوه، تر څو چې هغې پای ته ورسوله. ټولو ښځینه خبریالانو د طالبانو د حکم سره سم خپل مخونه پټ کړي، ښځو د جنسیتي نابرابرۍ له امله په بشپړه توګه خپل ارزښت له لاسه ورکړی دي.

اقتصادي سختۍ: د فقر او بېکارۍ لوړه کچه کولی شي، د ښځو په منځ کې فشار او اضطراب لا پسې زیات کړي، په ځانګړې توګه هغه څوک چې د کورنۍ لومړني سرپرستان دي. د مالي خپلواکۍ نشتوالی، ناوړه شرایطو څخه د تیښتې لپاره د مېرمنو وړتیا محدودوي، دوی د تاوتریخوالي او رواني کړکېچونو په جریان کې ښکېلوي. رواني اغېزې: د خودمختارۍ له لاسه ورکول او د کار کولو یا زده کړې تعقیب کولو کې پاتې راتلل کولی شي، د مېرمنو په منځ کې د نا امیدۍ، خپګان او اضطراب احساس رامېنځته کړي. د اقتصادي ستونزو رواني تاوان کولی شي، د دوی رواني روغتیا او هوساینې اغېزه وکړي، په اقتصادي فعالیتونو کې د دوی د ښکېلتیا وړتیا محدودوي. ډېرى مېرمنې ممکن غیر رسمي اقتصاد ته مخه کړي ترڅو عاید پیدا کړي، په فعالیتونو لکه ګنډلو، لاسي صنایعو، یا د کور کارونو کې ښکیل دي. په هرحالت، دا دندې اکثرا لږ معاش لري، د کار خوندیتوب نه لري، او ټولنیز خوندیتوب نه ورکوي، چې ښځې د استحصال سره مخامخ کیږي. په لنډیز کې، په افغانستان کې د ښځو پر وړاندې اقتصادي ستونزې

د ټولنیزو، سیاسي او اقتصادي عواملو د پیچلي تعامل یوه برخه ده. دې مسئلو ته د رسیدو لپاره څو اړخیز چلند ته اړتیا ده چې د ښځو حقونو، تعلیم او اقتصادي پیاوړتیا ته لومړیتوب ورکړي په داسې حال کې چې د افغانستان د ننګونو پراخه شرایطو ته په پام سره.

روغتیایی پاملرنې ته لاس رسی: په افغانستان کې اکثره د رواني روغتیا خدماتو او روغتیایی خدماتو ته د لاسرسي نشتوالی دی، په عمومي توګه په افغانستان کې د رواني روغتیا مسئلو په اړه کم پوهاوی او پوهه. د پوهاوي دا نشتوالی ښځې د خپلو رواني روغتیا اړتیاوو د پیژندلو او د مرستې په لټه کې کولو مخه نیسي. د روغتیا پاملرنې سیسټم د روزل شوي رواني روغتیا متخصصینو او سرچینو کمښت سره مبارزه کوي. ډیری میرمنې د شته خدماتو څخه ناخبره دي یا دوی ته د لاسرسي په لاره کې له خنډونو سره مخامخ دي، لکه فاصله، لګښت، او ټولنیزه بدنامي. دا د ملاتړ نشتوالی د رواني روغتیا مسئلې لا پسې زیاتوي، چې ډیری ښځې په چوپتیا کې ځوروي. د افغانستان په ډیری سیمو کې کلتوري نورمونه او دودونه کولی شي، د میرمنو خوځښت او خپلواکي محدوده کړي او د دوی لپاره د طبي پاملرنې ترلاسه کول ستونزمن کړي چې میرمنې باید دیو نارینه خپلوان سره وي کله چې روغتیایي خدماتو ته ځي. د جنسیت رول اکثره حکم کوي ته لاسرسی ومومي زیربناوې او سرچینې: په افغانستان کې د روغتیا پاملرنې زیربنا له کلونو جګړو سره مخامخ ده چې د تاسیساتو، روزل شوي پرسونل او طبي تجهیزاتو نشتوالي ددې لامل کیږي. کلیوالي سیمې، په ځانګړې توګه، د ناکافي روغتیایي خدماتو څخه رنځ وړي، کوم چې په غیر متناسب ډول هغه میرمنې اغیزمنوي چې ممکن د میندو او زیږون روغتیایی خدماتو ته اړتیا ولري .

د ماشومتوب ودونه: د ماشوم ودونو لوړه کچه کولی شي د امیندواری او اړونده روغتیا خطرونو لامل شي، او همدارنګه تعلیمي او اقتصادي فرصتونه محدود کړي، چې کولی شي په رواني روغتیا اغیزې وکړي. د ماشوم ودونو عواقب سخت دي، د ځوانو ناوېانو فزیکي او رواني روغتیا اغیزې کوي، د دوی د زده کړې فرصتونه محدودوي، او د فقر او جنسیتي نابرابری دوره دوام کوي. د دې عمل سره د مبارزې لپاره د نړیوالو سازمانونو او سیمه ایزو فعالانو له خوا د ځینو هڅو سره سره، رواني سیاسي بې ثباتی او محدودو قوانینو د اغېزمن بدلون پلي کول ستونزمن کړي دي. په ډېرى افغاني ټولنو کې په کم عمر کې د لوڼو ودول د هغوی د راتلونکي د خوندي کولو، د کورنۍ د عزت ساتلو او پر کورنیو د مالي بوج د کمولو د یوې لارې په توګه کتل کېږي. د ماشوم ودونه د نجونو په زده کړه کې د پام وړ اغیزې کوي. یوځل چې واده وشي،له ډېری نجونوداسې تمه کیږي چې د کورنۍ مسؤلیتونه په غاړه واخلي او ممکن د ښوونځي زده کړې ته دوام ورکولو فرصت ونه لري، چې دا د فقر او محدود فرصتونو د دورې لامل کیږي .

محدود استازیتوب: د ښځو غږونه او اړتیاوې اکثره د تصمیم نیولو په پروسو کې کمې نمایندګي کیږي، چې د دې لامل کیږي چې پالیسي په سمه توګه نه حل کیږي. په داسې حال کې چې دیني عقیدې د ځینو لپاره ملاتړ چمتو کولی شي، دوی د تبعیض یا ظالمانه کړنو د توجیه کولو لپاره هم کارول کیدی شي چې د ښځو په رواني روغتیا باندې منفي اغیزې کوي، دا ټول ناوړه شرایطو د افغان میرمنو حقونه له لاسه ورکړې او د دوی د غږ محدودیت په افغانستان کې د ښځو محدود استازیتوب یوه پیچلې مسئله ده. ژورې تاریخي، کلتوري او سیاسي ریښې. د

کلونو په اوږدو کې، په افغانستان کې د ښځو حقونو په ځانګړې توګه د طالبانو د واکمنۍ پرمهال او وروسته د پام وړ بدلون موندلی دی. په اوس وخت کې په افغانۍ ټولنه کې د ښځو استازیتوب خورا کم دی. ډیری ښځې د دوی د خوځښت، زده کړې ته لاسرسی او د کار فرصتونو له محدودیتونو سره مخامخ دي. نړیوالې ټولنې اندېښنه ښودلې، خو د روانو سیاسي او امنیتي ګواښونو له امله حالت لا هم کړکېچن دی .

سپارښتنې: موږ په نړیوالو ټولنو غږ کوو چې:

* په ګډه سره داسې پروګرامونه رامینځته کړئ چې د میرمنو رواني روغتیا ملاتړ کوي.
* د افغان نجونو لپاره د سکالرشیپونو او یا آنلاین زده کړو خدمتونه برابرول
* د زده کړې او پوهاوي وده او په افغانستان کې د نجونو په زده کړه پانګونه
* د جنسیت پر بنسټ تاوتریخوالي ته رسیدګي:

- د جنسیت پر بنسټ تاوتریخوالي مخنیوي او ځواب ویلو لپاره هراړخیز پروګرامونه پلي کول، پشمول حقوقي، طبي او رواني ملاتړ.

* د قانوني خوندیتوب لوړول:

- د هغو قوانینو ملاتړ کول چې ښځې د تاوتریخوالي او تبعیض څخه ساتي، ډاډ ترلاسه کوي چې قانوني چوکاټونه د دوی د حقونو ملاتړ کوي.
- د حقوقي مرستو د خدمتونو رامنځته کول، چې له ښځو سره د حقوقي سیستم په پرمخ بیولو او عدالت ته د لاسرسي په برخه کې مرسته وکړي.

د مقالې ترتیب کونکي: مروا غوث ، شایسته سادات ، کریشمه ، نتاشه سیدی، کلثوم غوث