

## لنگی و چادری؛ نمادهای قدرت!

نمادها نشانه‌های بارز تبلور اندیشه‌های انسانی در طول سالیان بوده و هست. در ارزش و اهمیت این نمادها همین بس که می‌توان تاثیر و عمل کرد آن را در زندگی فراوان دید، گرچه گاهی لزوماً نمی‌تواند تعیین کننده باشد. نماد و سمبول‌ها توسعه دهنده‌ای فکر و ایده و فرهنگ در اجتماع به خصوص برای نسل آینده است. ما با استفاده از نماد چه بخواهیم و چه نخواهیم پیامی را انتقال می‌دهیم و توجه فراوانی را جلب می‌کنیم. اثری می‌پذیریم. باطن خود را می‌نمایانیم. حضور و حیات اندیشه‌ای را پاس داشته، موجودیت آن را اعلام می‌کنیم و فکری را ترویج و فرهنگ را تبلیغ می‌کنیم. نمادها بر ذهن و حال انسان هر چند که دور از دیگر آدم‌ها باشد اثر می‌گذارد. با یادآوری معنا و احضار آن در ذهن توجه ما را جهت می‌دهد و غفلت را می‌زداید.

در نمایش گاه جنگ و صلح که فرخنده نادری، چادری زن و لنگی مرد را به نمایش گذاشت که ما را به اندیشه تازه‌ای از لحاظ فرهنگی و جامعه شناسی فرابخواند. اما پیامش ابهام داشت و روشن نبود. بیان نمایشگاه گنگ نارسا بود. لنگی مرد نماد قدرت و چادری زن نشان اسارت و زنجیر است و تقابل این دو با هم تقابل قدرت و رویارویی همیشگی و تاریخی آن‌ها را بیان می‌داشت.

بحث لنگی و چادری بحث قدرت زنان و مردان است و تقابل آن‌ها با یکدیگر. بهتر است به نمادهای قدرت مان معنای تازه‌تر و گسترده‌تر بدهیم و دیدگاه‌های سنتی و خام را در زنجیر کنیم.

چنین لباسی نمی‌پوشید و اگر می‌پوشید عکسش را نمی‌گرفت و اگر می‌گرفت به موبایل نه به یک جای محفوظ نگه می‌داشت، پس منم نشرش می‌کنم.

۱. اگر زن خوب می‌بود چنین عکس و سوسه‌انگیز نمی‌گرفت.  
۲. این ژست و لباس و آرایش از یک فاحشه است، پس عکس فاحشه جهاد است اگر نشر شود.

۳. عکس زن زیبا و دلبر در خور و لایق شعر و ادبیات است، پس نشر عکس یک چیز یا کس زیبا شعر یا داستانم خواننده نخواهد داشت و طرف خوش هم باشد که لایق‌اش دانستم.

چاپ عکس زنان به هر دلیل نمایان گر وجود اراده‌ای نیم از پیکر جامعه است که در پی اظهار و اثبات هویت خود است. در جامعه کاملاً سنتی و بحران‌زده امروز نمایش تصاویر زن در فضای مجازی می‌تواند به نوع تثبیت گر این مسئله باشد که نیمه‌ای جامعه در پی کسب هویت خود از راه مجاز و مشروع می‌باشد و این اتفاق دیر یا زود تباب تیره سنت و تعصب را پاره خواهد کرد.

# چهل سال جنگ

## با روح و روان ما بازی کرد

صفحه ۳...



## زنان باید خلاهای اقتصادی، سیاسی و فرهنگی را پر کنند

### گفتگو با حمیرا پیکار مدل و فعال اقتصادی



گفتگو:

ریحانه فرهنگمند

بانو پیکار سپاس از این که برای گفتگو با هفته‌نامه‌ی نیمرخ فرصت دادید، در نخست در مورد خود و تحصیلات تان برای مخاطبان نیمرخ صحبت کنید.

ممنون. حمیرا پیکار هستم. لیسانس هنرهای زیبا از دیپارتمنت عکاسی دانشگاه کابل دارم. مدیر مسوول فرخنده‌فیشن، موسسه‌ی زن افغان و رستوران وان که یک ماه می‌شود فعالیتش را آغاز کرده است. مدت زیادی می‌شود که از رشته‌ام فاصله گرفتم و در بخش تجارت فعالیت دارم و تصمیم دارم که ماستری‌ام را نیز در عرصه‌ی تجارت بگیرم.

چگونه برای شما انگیزه ایجاد شد که در عرصه‌ی تجارت و مدلینگ فعالیت کنید؟ وقتی کودک بودم اصلاً نمی‌دانستم که واقعا دنیا و جهان کجاست! فکر می‌کردم تمام دنیا همین قریه‌ی خودمان است، ولی وقتی بزرگ‌تر شدم، متوجه شدم که جهان ما بسیار بزرگ است و باید کارهای زیادی را در این دنیا انجام دهیم.

در کودکی‌هایم به آوازخوانی علاقه‌مندی داشتم، تا حدی که در کودکی بازی‌هایی که انجام می‌دادیم، اگر می‌باختم برای دیگران ترانه می‌خواندم. کامیاب شدنم در دانشگاه هنرهای زیبا و دانشکده‌ی فوتوگرافی اتفاقی بود. به مرور زمان

علاقه‌مند تجارت شدم. به دلیل که به تجارت علاقه داشتم، در این بخش کارم را آغاز کردم. زمانی که کار تولید فرخنده فیشن را شروع کردم، متأسفانه فردی را

ادامه در صفحه ۳...

## از تن خویش سخن بگوییم که تابو نباشد!

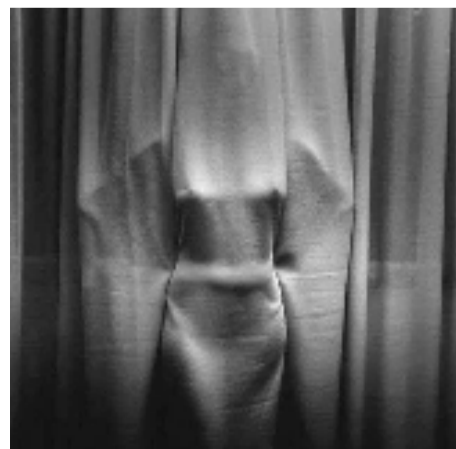
آزادی‌های او را گردانندگان نظام‌های سیاسی و مکاتب فلسفی سیاسی تعیین می‌کنند. هدف از طرح این سخنان میهم این است که بحث جدی در مورد زنان افغانستان باید آشکار شود و آن این که در عصر نوین (هجده سال اخیر که افغانستان نظام مبتنی بر دموکراسی دارد) زنان



تحلیل

مبارکه عسکری

زنان افغانستان در عصر نوین فرصت یافتند که متناسب به وضعیت سیاسی-اجتماعی و امکانات در دست داشته‌ی شان حضور شان را در عرصه‌های مختلف اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی تمثیل کنند. نه تنها تمثیل یک حضور ساده، بلکه زنان در عمل نشان دادند که آنان خارج از چوکات جنسیت منجیث شهر و نندگان افغانستان حقوق و مسوولیت‌هایی دارند و برای کسب آن نیز مبارزه می‌کنند. وقتی زن در جامعه حضور یافت حتماً مباحث حقوقی مطرح می‌شود. نخستین حق انسانی هر فرد حق زندگی است که بدون در نظر داشت جغرافیای زندگی، رنگ و تبار، دین و گرایش اعتقادی همه یکسان هستند. اما زیستن بدون آزادی معنایی ندارد. «آزادی» با «زندگی» دو مفهوم عجین شده است. هم‌چنان که در قرون وسطی و عصر مدرن «زندگی» با «بردگی» دو مفهوم درهم تنیده است. به این معنی است که انسان مدرن به تمام معنا انسان برده شده است و



افغانستان برای اندک‌ترین و بنیادی‌ترین حقوق انسانی شان مجبور به مبارزه و قربانی دادن بودند و هستند،

ادامه در صفحه ۲...



# از تن خویش سخن بگویم که تابو نباشد!

پس از مطالعه و تحقیق، پس از درک و با شناخت از چالش‌های زندگی زنان و ابعاد بیولوژیک و شخصیت اجتماعی زن (جنس و جنسیت زن) با یک برنامه منسجم و مدون سخن می‌زنند، هدف آگاهی‌دهی و دادخواهی دارند. اما هرگونه ادبیات عریانی بی‌سراپایی اروتیک و واژه‌های سکسی را نمی‌شود پسندید و تقدیر کرد. ادبیات اروتیک شاعرانه و ادبیات عریانی بی‌سراپا برای گرم نگه‌داشتن بازار ادبیات سکسی را نمی‌توان منحیث بخشی از چالش تابوشکنی در دنیای زنانه‌گی پذیرفت. در ضمن، سخن گفتن از تن زن فقط در صورتی نیک و پسندیده است که دارای پیام و محتوای واضح برای آگاهی از ابعاد بیولوژیک اندام زن و چالش‌های دنیای زنانه‌گی باشد نه صرف برای تابوشکنی. اگر تمام اندام زن به بازار ادبیات سکسی عرضه شود که بدتر از جنس دوم بودن است. این توهین آشکار به زن بوده و حمایت از زنان برای رسیدن به آزادی و در رفتن از زیر بار حقارت مادینه‌گی شمرده نمی‌شود. اصل سخن همین است که از تن زن، از سکسولوژی، پریود، بیکارت، رابطه‌ی جنسی، عشق، سرطان سینه، بارداری، از خون‌ریزی رحم، از خواست‌های زنان در زندگی زناشویی، از سرردهای زنان در اثر زودانزالی مرد و ارضا نشدن زن، از هر آن‌چه که ننگ پنداشته می‌شود باید سخن گفت. تمام این سخنان را نیز باید کسانی بگویند که متخصص، روان‌شناس، پزشک طب فامیلی و کارشناس در این عرصه‌ها هستند.

فعالان حقوق زن و فمینیست‌ها در واقع بیش‌تر متمرکز بر حقوق و مسوولیت‌ها، و درگیر جایگاه و حضور زنان در عرصه‌های اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و فرهنگی هستند. همچنین مصروف حمایت از قربانیان خشونت علیه زن و فراهم کردن امکانات برای ظرفیت‌سازی زنان هستند. وقتی زنان به توانایی علمی و درایت سیاسی رسید و به لحاظ اقتصادی خودکفا و مستقل شد، تابوها خود به خود شکسته می‌شود و دیگر سدی فراروی رشد زنان شده نمی‌تواند. اما هم‌گام شدن چالش‌های تابوشکنی با برنامه‌های توانمندسازی زنان می‌تواند بسیار تأثیرگذار و موفق باشد که از یک سو زن به جایگاهی دست یابد که می‌خواهد و از سوی دیگر افکار عامه نیز نسبت به جنس و جنسیت زن تغییر کند. مردم نیز باور کنند که زن به خاطر مادینه بودن سزاوار جنس دوم بودن نیست، بلکه جلوگیری از رشد زنان در عرصه‌های مختلف در یک جغرافیای سیاسی چیزی به جز عقب‌ماندگی به ارمغان نمی‌آورد.

\*\*\*

افتخار است، ماده بودن برای زنان چرا ننگ باشد؟ این روزها در رسانه‌ها به ویژه در رسانه‌های اجتماعی سخن گفتن از تن زن به چالش تبدیل شده، اما مشکل این‌جاست که سخن گفتن از تن زن به گونه‌ی امروزی‌اش ره به بی‌راهه می‌برد.



کارشناسان مطالعات زنان و جنس، پزشکان طب فامیلی، فمینیست‌ها و فعالین حقوق زن و کسانی که

ساختار بیولوژیک سندی شده بر دست جامعه، بهتر بگویم به دست نسل پیش‌تر و بزرگ‌تر از انسان تازه متولد که جنسیت یا شخصیت اجتماعی او را تعیین کند. همین‌جا است که جامعه، پدر و مادر، افراد دور و نزدیک ما نظر به طرز تفکر خودشان که بر گرفته از یک باور بی‌بنیاد به میراث گرفته شده از نسل قدیم‌تر است، جنسیت ما را تعیین می‌کند. همین‌جا است که انسان‌ها به دو بخش زن و مرد دسته‌بندی می‌شود. مرد می‌شود جنس اول، قدرت برتر، صاحب، مالک، مدیر و مدبر جهان. اما زن به جنس دوم، فرمان‌بردار، ابژه‌ی جنسی و کارگر بی‌مزدومعاش تبدیل می‌شود. زن شبیه کارخانه‌های تولیدی باید رحم‌اش را در اختیار مرد بگذارد که او از قطره قطره خون زن برای خودش همه‌ساله محصولی به نام فرزند تولید کند.

درد زن، عقده‌ی زن، چالش زن امروز افغانستان همین است که تن‌اش در اختیار مرد است و منحیث جنس دوم، ابژه‌ی جنسی و کارخانه تولید انسان به شمار می‌رود، اما حق سخن گفتن از تن خویش را ندارد. تن زن تابوی زن است و اندام‌های زنانه مایه‌ی فرودستی و عزت‌نشینی به شمار می‌رود. چالش سخن گفتن از تن زن به این لحاظ ضرورت است که مردان دوست دارند و لذت می‌برند که از تن زن سخن بگویند. مردان در هنگام دعوا باهم‌دیگر تن زن را به دشنام می‌گیرند و برای عسرت و شادی تصویری از اندام‌های زنان را روی میز مهمانی مردان گذاشته در مورد آن سخن می‌گویند. مردان اندام‌های مردانه را به زبان بهتر اندام‌های جنسی مردانه‌شان را افتخار می‌دانند، اما زنان به خاطر تفاوت جنس و تضعیف‌شدگی جنسیت خویش تحقیر و توهین می‌شوند. اگر نر بودن مردان

همین‌گونه برای آزادی. یکی از آزادی‌هایی که زنان باید هرچه زودتر بدان دست یابند، آزادی از قید تفکر سنتی و خرافاتی جامعه دینی افغانستان است که تن زن را تابوی زن ساخته است.

در افغانستان تن زن تابوی زن است. شکستن این تابو به مبارزه‌ی جدی، سراسری، هماهنگ و پی‌گیر نیاز دارد. پس چه باید کرد؟ نخستین امکانی که در وضعیت فعلی به نظر می‌رسد این است که زنان از تن‌شان سخن بگویند. ما اکنون در قرن بیست و یکم میلادی قرار داریم که عصر اطلاعات است. عصر اطلاعات فقط به خاطر رویش فارچ‌گونه‌ی رسانه‌ها در جهان است. امروز رسانه‌های همگانی و رسانه‌های اجتماعی هر گوشه و تمام کورسوهای زندگی انسان را پر از اطلاعات کرده است. فرصتی است که زنان افغانستان همانند چالش‌ها و هشتک‌های شبکه‌های اجتماعی که برای دادخواهی از قربانیان و یا موفقیت کمپاین‌های جهانی به کار می‌رود، در این فضای آکنده از اطلاعات، سخنان خودشان را بارگذاری کنند. زنان می‌توانند در رسانه‌های شنیداری، دیداری، چاپی و شبکه‌های اجتماعی از خودشان، از تن‌شان، از مشکلات‌شان، از امکانات‌شان، از افتخارات و دست‌آوردهای‌شان، از برنامه‌ها و موفقیت‌های‌شان و هم‌چنین از تن‌شان سخن بگویند.

یک تابوی اجتماعی هرگز شکسته نخواهد شد، مگر این‌که همان مساله به محور مباحث اجتماعی و فرهنگی تبدیل شود. از فرصت پیش آمده استفاده کرده، تابوهای اجتماعی و فرهنگی دست‌وپاگیری را که سد رشد زنان شده است، به گفتمان گذاشته شود و آن‌قدر زیر رگ‌بار نقد و تحلیل قرار بگیرد تا بشکند. تابوها باید بشکند. هدف همین است که دیگر زنان از تن‌شان ننگ و عار نداشته باشند. امروز در افغانستان تن زن به تمام معنا مایه‌ی ننگ و فرودستی زن است. ما از تن خویش می‌نگیم. از این‌که موجود مادینه به دنیا آمده‌ایم، احساس حقارت می‌کنیم. ما احساس حقارت نمی‌کنیم، بلکه جامعه و فرهنگ سنتی و مردسالار این حس حقارت و فرودستی را به ما تحمیل می‌کند. در دنیای فمینیسم و جنبش‌های زنان سخن سیمون دوبووار یک مقوله‌ی علمی و فلسفی است که عینی‌ترین واقعیت زندگی هم‌گون زنان را در سراسر دنیا به تصویر می‌کشد. سیمون دوبووار معتقد است که ما زن متولد نمی‌شویم، بلکه در جامعه زن ساخته می‌شویم. بحث همین است که ما زن به دنیا نمی‌آییم. ما منحیث یک انسان متولد می‌شویم. شماری از این انسان‌ها به لحاظ جنسی نر و شماری هم ماده هستند. این تفاوت در

## آخرین اعتراض



رمان

مهدی شریفی

بخش چهارم

شوخی‌طبعی بازوی نگار را گرفت و کشان کشان در گوشه‌ای بُرد: «بیا دختر گفتم که به تو کار دارم». آن‌ها هم‌چنان که نجواکنان با همدیگر صحبت می‌کردند، تنهای‌شان با همدیگر و داخل صنف شدم. بخاطر سردی هوا، نصف دخترها نیامده بودند و یکی در حال که به انگشتان سرد خورده‌ی‌شان فوت می‌کردند، داخل صنف می‌شدند. معلم‌مان بعد از فوت پانزده دقیقه وقت به صنف وارد شد و تند تند حاضری را خوانده و پرسید: «خب، شروع می‌کنیم. درس‌مان در صفحه چند رسیده است؟». کسی از کنج گفت: «در صفحه‌ی سی و دو است». «درست، این‌هاش پیدایش کردم». استاد موضوع درس را روی تخته نوشت و به درس دادن آغاز کرد. بنام خداوند بخشاینده و مهربان. محلول‌های... با کشیده شدن دروازه صنف، کلام استاد قطع شد. در آن‌سوی در نگار و فاطمه بود. هر دو اجازه گرفتند و در چوک‌های شان نشستند. استاد از این‌که به درسش خللی وارد آمده بود، با ناراحتی به هر دو گفت: «دخترها این دفعه هم از شما باشد. اما اگر باز هم تکرار شد و ناوقت به صنف آمدید، اجازه داخل شدن به صنف را نمی‌دهم و از عقب دروازه شاگردان می‌دهم، باخبر!». و دوباره شروع کرد: محلول‌های...

همه چیز با خبر شده و تصمیم‌اش را بگیرد. تو که پدرم را می‌شناسی. خدا نکند که لجاجت بگیرد و اگر نه پیامبر خدا هم که باشد حرفش را قبول نمی‌کند». لحظه‌ای به طرف نگار خیره ماندم درست است. خودت بهتر می‌فهمی و می‌دانی. مرا در کارهای تو غرضی نیست. هر قسم که دلت می‌خواهد، همان بکن. ترس و ذر هر حالتی، من در کنار هستم و تا آنجا که از دستم آید، کمک‌ات می‌کنم. روز سردی بود. باهم طرف مکتب می‌رفتیم در میان راه اما، جزو صحبت‌های معمولی، حرف دیگری بین مان رد و بدل نمی‌شد. نزدیک مکتب که رسیدیم، متوجه شدم که فاطمه در گوشه‌ی ایستاده و فهمیده می‌شود که منتظر نزدیک شدن من و نگار است. نزدیک‌اش که رسیدیم، بعد از سلام و علیک و صبح بخیری، گفت: «نگار می‌شود که چند دقیقه از وقت را به من بدهی، با تو کمی کار داشتم؟». با آنکه هر دو ما بلکه هر سه ما از قصه باخبر بودیم، نگار اما عمداً از وی سوال کرد: «چه کاری؟ همین‌جا بگو». فاطمه اما با

بفریستم. من هم نوشتم. امید که از مطالعه نامه‌ام، ناراحت نشوی. اما این‌هایی که برایت نوشتم، گوشه‌ای از واقعیت‌های زندگی‌ام است. نمی‌خواستم که ناراحت کنم اما، چاره‌ای جزو این راه نداشتم. بدرود.

رو نویسن نامه تمام شد و با خستگی که ناشی از نوشتن نامه بود، از نگار پرسیدم: این جواب میر است یا که غم‌نامه‌ی زندگی‌ات؟ دختر تو به جواب میر چه نوشته‌ای؟ گذشته از این‌که اولین نامه‌ات است، محتوایش جز یاس و ناامیدی، پیام دیگری ندارد. حرف مرا اگر می‌شنوی، در نوشتن نامه‌ات تجدید نظر کن. منظور من این نیست که تو دروغ گفته‌ای. درست است که زندگی ما همین طوری است، اما نباید برای میر این چیزها را می‌نوشتی. چرا اول‌تر از همه موضوعاتی‌ست شخصی و به هیچ کس ربطی ندارد. دوم، پدر در رابطه به زندگی‌مان شاید آن‌قدر که تو بود فکر می‌کنی، نباشد... وی حرفم را برید: «چه فرقی می‌کند که حقایق را امروز بگویم یا فردا! پس بهتر است که همین امروز از

خانواده و پدر من مثل خانواده و پدر نجمه نیست. نجمه چندین بار برایش خواستگار آمد، اما از این‌که وی موافق نبود، پدرش همه‌شان را رد کرد. ولی با شناخت که من از پدرم دارم، گمان نمی‌برم که به حرف یکی از ما‌ها گوش فرا دهد. پدر من در طول زندگی همیشه تصامیم‌اش را به تنهایی گرفته و به نظریات سایر اعضای خانواده احترام و جایی نگذاشته است. وی با غرور و خودخواهی مردانه‌اش همیشه می‌گوید: «مرد که چون اسمش مرد باشد، هیچ‌گاهی به گفته دیگران عمل نمی‌کند و همیشه تصامیم در خصوص خانواده و زندگی‌اش را خودش به تنهایی می‌گیرد». خانواده ما یک عمر است که دارد با این‌گونه مفاهیم زندگی می‌کند. همیشه برعکس رفتار ما عمل کرده و می‌گوید: شما را چه مانده که به کارهای من دخالت کنید. برای پدرم، حرف ما و مادرم یکی‌ست. می‌گوید: که به سخن زن‌ها گوش فراداده که من دوشم باشم؟ تو نوشته بودی که دلت می‌خواهد هرچه زودتر جواب نامه‌ات را بنویسم و برایت

سلام! تشکر از این‌که مرا لایق دانستی و برایم نامه نوشتی. از این بابت سپاس‌گزارم. پیش از آن‌که من حرفی بزنم، همه چیز برایت آشکار است و لازم به ذکر دوباره شان نیست. اما با آن‌هم مواردی هست که باید بدانی. شاید به باورت ننگند اما، تو اولین کسی هستی که من از شانه دریافت می‌کنم. نامه‌ای که سطورش را واژه‌های عاشقانه پر کرده و محتوایش از زندگی مشترک آینده خبر می‌دهد. میرا می‌دانی زندگی آن‌طور که آسان به نظر می‌رسد، نیست. ظاهر این دنیا قشنگ و فریبنده است آن‌گاه که قدم به جلو نگذاری. اما از همان لحظه‌ی که در به رویت گشاده شود، همه چیز عوض می‌شود. تاریکی‌ها نمایان می‌شود و سختی‌های زندگی سر بر می‌دارد. این چیزهایی نیست که تنها من تجربه کرده باشم. بلکه تو هم کم و بیش شریک شبیه این ماجراها در زندگی‌ات هستی. اگر تنها نظر من مهم می‌بود و جدی گرفته می‌شد، از همین حالا برایت جواب مثبت می‌فرستادم. اما خودت بهتر از من در جریان هستی که چه به چه است.



سال سوم ■ شماره ۸۹ ■ شنبه ۱۵ سرطان ۱۳۹۸

Saturday ■ July 6, 2019 ■ Vol. 3 ■ No. 89

# چهل سال جنگ با روح و روان ما بازی کرد

کمتر بینی، عزت نفس خدشه دار و ریخته و پاشیده بی اعتمادی، نا باوری که تمام اینها ریشه های سخت و عمیق آسیب های روانی و اجتماعی را در ضمیر ناخود آگاه نسل جنگ پنهان و عمیق داده است. در مساله اخلاق و روابط شما می بینید سیل مهاجرین بی جا شده داخلی و عودت کنندگان داخلی از کشورهای هم جوار در پایتخت سرازیر شده و یک تعداد اخلاق شهروندی را به شدت زیر سوال برده اند، این ها یک یک مشکلات اند که زاده جنگ سرخ و سپید تحمیلی اند. هم چنان فرهنگ های مثبت و منفی که از کشورهای بیگانه آمده اند. با مثبت ها خوشحالیم و اما فرهنگ های منفی کلا درد سرساز شده اند.

## چه چالش هایی فرا راه کار تان تا اکنون داشته اید و روبرو شده اید؟

چالش ها هم در رابطه با کار من وجود دارد. نخست، من خانم هستم که با مردان و زنان یعنی هر دو جنس مشاوره و روان درمانی می کنم، تعدادی فکر می کنند که این خانم که حالا می تواند برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت در اتاق نشسته با من صحبت می کند شاید بتوانم همایش روابط خصوصی جور کنم و یا خواهش و تقاضای مهربان تر بودن از یک حوزه رسمی را دارند. وقتی محدودیت حوزه کاری را برای شان تعریف می کنم برایم مغرور خود خواه و این جور برچسب ها می زنند. دوست دارم حوزه رسمی و محسوسه کاری یک روان شناس و مراجع را دریافته مراعات کنند. دوم، تعدادی در رابطه به تکرار و تداوم جلسه ها متعهد نیستند. باید ذهن نشان کرد که تکرار جلسه ها بخش بسیار مهم برنامه برای رسیدن به نتیجه دلخواه و تغییر مطلوب در فرایند مشاوره و روان درمانی است.

خیلی کوتاه و مختصر جواب می دهم، چهل سال جنگ هزاران خانه را فزیک و معنوی تخریب کرد. هزاران زن را بیوه ساخت و بی شمار فرزندان را از نعمت داشتن پدر محروم ساخت. این کم بود نه تنها کمبود فزیک و معنوی بلکه کم بود عمیق عاطفی و روانی ایجاد کرد. فقر، بی خانمانی و اقتصاد ضعیف کودکان را

رواج های حاکم بر جامعه و این که هیچ کس در مبارزه با رسم و رواج های مضر جامعه نمی ایستد؛ منظور من تنها بی سواد ها نیستند؛ تحصیل یافته هایی داریم با ضعیف ترین منطق و خیلی کهنه گرا که با استفاده از موقف بزرگ بودن خود آینه ای تمام نمای مشکلات در برابر عزیزان خود واقع شده اند. اما در کل زنان آسیب

مادر شوهر قرار دارند، و یا هم با شوهر و رفتار شوهر به ستوه آمده اند و روان شان را سخت افسرده ساخته است.

**در یک مقایسه ای، کدام یک، زنان یا مردان بیشتر دچار بیماری های روانی می شوند؟**  
هر دو طبقه اکثر به افسردگی و اضطراب



گفت و گو: **مینا نصر**

مصاحبه با خانم طبیب زاده روانشناس و روان درمانگر

## خانم طبیب زاده از این فرصت مصاحبه دادید، سیاسی گذاریم. به عنوان بانوی روان شناس بیشترین مراجعہ کنندگان شما در کبیر چه مسایل و بیماری هایی بوده اند؟

تشکر از شما. بیشترین مراجعہ کنندہا که خود قبول می کنند که مشکل داشته و باید تحت درمان قرار بگیرند و یا از مشاوره مستفید شوند، طبقه تحصیل یافته و روشن فکر هستند، بین سنین ۲۰ تا ۵۰ قرار داشته و از هر دو جنس زنان و مردان می باشند و عموماً کسانی اند که آگاهی از دانش روان شناسی دارند و قبول دارند که با مشاوره می توان تغییر را آورد و افکار و رفتار خویش را مدیریت کرد که به موفقیت های دلخواه دسترسی پیدا کرد. کسانی که از مشکلات افسردگی، اضطراب، بی خوابی سر دردی شکایت دارند، بی انگیزه هستند، مشکلات فرزند پروری، روابط، مشکلات خانوادگی، افسردگی های شوک پس از واقعه های تروریستی و سخت و سنگین که ذهن شان را درگیر کرده، کسانی که تحت فشارهای روانی قرار دارند. کسانی که قربانی خشونت های و یا سوی استفاده های جنسی و جسمی قرار گرفته اند. اکثر خانم های جوان که از زندگی مشترک با خانواده شوهر دچار مشکلات و مداخله های خانواده شوهر به خصوص



مجبور کرد به جای درس و مکتب به نان پیدا کردن پردازند، تحقیر شوند، توهین شوند و زندگی را بد حس کنند. زنان از هر نوع امکانات زندگی عقب افتادند و یا هم به زندگی محروم و خشونت بار تن در دادند. خشونت های فزیک لفظی و معنوی روان و ذهن شان را درد داد، یا بعضی شان توانستند با باور به خود زندگی بخور و نمیری را پیش گیرند و گاهی هم به فحشا روی آوردند، تحقیر شدند، عذاب وجدان شدند، احساس گناه کردند، احساس خود

پذیرترین طبقه در کشور ما هستند. حالا از هر بعدی که بخواهیم بررسی کنیم و بیشتر از آسیب های روانی و اجتماعی که دچار شان شده است، رنج می برند.

## چهل سال جنگ چه تاثیری بالای زندگی و اخلاق و روابط آنها داشته است؟

چهل سال جنگ با روحیه و روان مان بازی کرد. گرچه کتابها می شود از این درد تحمیلی جنگ نوشت، اما من

دچار اند و مشکلات متفاوت رنج شان می دهد. من که می بینم شرایط نابرابری و مشکلات نهفته در جامعه که از تاریکی اذهان و بی علاقه گی مردم به دانش و مطالعه است که هر دو جنس مرد و زن را دچار مشکلات زیادی کرده است. بزرگان در اجتماع ما پیش مردم زیاد قابل احترام اند، اما بزرگانی اند که منطق ناتکمیل و ضد بشری را بالای فرزندان خود تحمیل کرده و زندگی جوانان را زهر مار ساخته اند. تعقیب پوچ ترین و زننده ترین رسم و

# زنان باید خلاهای اقتصادی، سیاسی و فرهنگی را پر کنند

قیمت لباس های ما از ۲ صد افغانی شروع می شود تا ۸ هزار افغانی نیز می رسد، فرخنده فیشن بخش آنلاین دارد و هم چنان ویب سایت دارد. در کنار آن اپلیکشن موبایل نیز دارد و در این بخش تخفیف خوب داریم تمام فروشات ما آنلاین است و ما نهایت تلاش کردیم که روی هر عدد لباس هزینه کنیم و بتوانیم رضایت خریداران خود را جلب کنیم و خدا را شکر که کار خیلی خوب و قناعت بخش برای ما بود.

آینده را برای زنان افغانستان چگونه ارزیابی می کنید؟  
به نظر من آینده مبارزه کردن با مشکلات است و ما نباید هرگز بترسیم، بانوان افغانستان می توانند فعالیت کنند و موفق شوند. آنچه را که من متوجه شدم این است که زنان افغانستان ترس دارند و خوشبین نیستند پیام من این است که ما می توانیم به هر جایی که بخواهیم برسیم. کافیت خوش بین باشیم و تلاش کنیم.

در مورد حضور و مشارکت زنان در جامعه چه نظر دارید و آیا کافی است؟  
در بخش سیاست، فرهنگ، تجارت و اقتصاد خالی گاه های عمیقی وجود دارد که خواهان حضور بانوان هستند، خانم های افغان باید بدانند که همان گونه که زنان نصف جامعه را تشکیل می دهند باید بتوانیم که در درصدی را کامل کنیم و حضور داشته باشیم. اگر نتوانیم که حضور پر رنگ داشته باشیم پس توقع صحبت کردن در مورد حقوق مساوی را نداشته باشیم.

شدم که همه مرا می شناسند و کمک می کنند.

فکر می کنم که همه چیز به برخورد ما ربط دارد که چگونه می توانیم در جامعه برای خود جا باز کنیم و به کار خود ادامه دهیم.

بزرگ ترین مشکل رفتن به بازار عمده فروشی بود که فضای کامل مردانه داشت و رفتن من به عنوان یک دختر خانم به آن جا برای خرید موادی که مورد ضرورت بود کار آسانی نبود، اما به مرور زمان وضعیت بهتر شد و من توانستم که با گفتگو با فروشندگان بزرگ روابطم را بهتر بسازم و خودم را ثابت کردم. بعداً وضعیت خیلی بهتر شد و اکنون مشکلات کار در فضای مردانه خیلی برایم سهل تر شده است.

در مورد فرخنده فیشن بگویید، این که از کجا آغاز کردید و اکنون به کجا رسیده اید؟

من فرخنده فیشن را ۳ سال قبل با یک نفر خیاط شروع کردم و تا ۲ صد نفر افزایش دادم. اکنون فرخنده فیشن کارمندان زیادی دارد که تا ۳۵۰ تن می رسد و اکثریت شان بانوان هستند و جایی که بانوان نمی توانند فعالیت کنند آقایان همکاران ما هستند. بیشترین توجه ما در بخش لباس بانوان است و تلاش داریم که در قسمت لباس مردانه نیز فعالیت داشته باشیم. بزرگترین هدف ما در کنار تجارت، اشتغال زایی، خصوصاً برای بانوان است.



بزرگ ترین مشکل رفتن به بازار عمده فروشی بود که فضای کامل مردانه داشت و رفتن من به عنوان یک دختر خانم به آن جا برای خرید موادی که مورد ضرورت بود کار آسانی نبود، اما به مرور زمان وضعیت بهتر شد و من توانستم که با گفتگو با فروشندگان بزرگ روابطم را بهتر بسازم و خودم را ثابت کردم. بعداً وضعیت خیلی بهتر شد و اکنون مشکلات کار در فضای مردانه خیلی برایم سهل تر شده است.

به عنوان یک مدل مناسب پیدا نکردم. فرهنگ مدل در افغانستان جدید است و فردی که به عنوان مدل می خواهد کار کند معاش بلندی کار دارد. برای من که تازه شروع کرده بودم، مشکل بود. همین طور توان مردم افغانستان به حدی نیست که بلند تراز ۱ الی ۲ هزار خرید کنند.

بعد از جستجوی زیاد مدلی پیدا شد که هر ساعت ۶۰۰ دلار درخواست داشت. نتوانستم برایم پرداخت کنم. بنا تصمیم گرفتم که خودم در این بخش فعالیت کنم.

واکنش و برخورد خانواده، دوستان و جامعه نسبت به مدل شدن تان چه بوده است؟  
فامیل در اوایل بسیار مشکل داشت. نه تنها فامیل در چه یک، بلکه همه با من مشکل داشتند و حنا برخوردشان با من خوب نبود. در جامعه تهدید می شدم و شاهد رفتارها و برخوردهای زشت بودم. می بینم متأسفانه در جامعه می ما اگر کسی با چهره ی خودش ظاهر شد بد اخلاق معرفی می شود که این واقعا برای دختر خانم ها بسیار خطرناک و درد آور است. اما خوشحالم که در این سه سال تا حدودی برخوردها تغییر کرده و ممنونم که فامیل حمایت می کنند.

بعد از سه سال تجربه ی کار در فرخنده فیشن، چه تجارب و فراز و نشیب هایی تجربه کرده اید و داشته اید؟  
در بازار کابل کسی باور نمی کرد که یک دختر خانم جنس عمده برای تجارت ضرورت دارد. در اوایل برخوردها خوب نبود، اما به مرور زمان متوجه



Nimrokh Weekly

صاحب امتیاز و مدیر مسوول: فاطمه روشنیان  
سردبیر: مینا نصر  
ویراستار: مسعود اختیاری  
گزارشگر: ریحانه فرهمند  
عکاس: حمیده مهردل

صفحه آرا: اولیا عماد  
توزیع: شبکه زنگ صبح ۰۷۴۴۰۲۱۹۵۲  
زیر نظر هیئت تحریر  
شماره تماس: ۰۷۹۸۸۹۸۸۹۴  
آدرس الکترونیکی: info@nimrokh.af

خواننده‌گان عزیز نیم‌رخ بدون جهت‌گیری خاص سیاسی مقالات و نوشته‌ها را از صاحب‌نظران منتشر می‌کند.

به جز روی‌کرد نیم‌رخ سایر نوشته‌ها مسوولیتش به دوش نویسنده‌گان می‌باشد.  
هفته‌نامه نیم‌رخ در ویرایش مطالب دست باز دارد.

سال سوم ■ شماره ۸۹ ■ شنبه ۱۵ سرطان ۱۳۹۸ / Vol. 3 ■ No. 89 ■ Saturday ■ July 6, 2019

## شورای رضاکار حقوق بشر در ولسوالی اندخوی ولایت فاریاب آغاز به فعالیت کرد

طاہر یاردم به ترتیب به حیت رئیس، معاون و منشی شورا برگزیده شدند.  
در ادامه برنامه اعضای شورا فرصت یافتند که با همدیگر برای آشنایی بیشتر و هماهنگی فعالیت های شان گفتگو و تبادل نظر کنند.

همین گونه آقای خال محمد شجاع آمر بخش تعلیمات دفتر ولایتی فاریاب و محترم پروین بهمن یار معاون بخش تعلیمات اعضای شورای رضا کار حقوق بشر را در راستای آماده کردن اساس نامه، حدود صلاحیت های رئیس، معاون و منشی شورا را راهنمایی کردند.

در پایان برنامه آقای زلمی عزیز رئیس شورای رضاکار حقوق بشر که به نمایندگی از مردم ولسوالی اندخوی نیز صحبت می کرد گفت که مردم اندخوی از کمیسیون مستقل حقوق بشر حمایت همه جانبه خواهد کرد. آقای عزیز گفت که اعضای شورای رضاکار با علاقه مندی زیاد آماده های هر گونه همکاری و تلاش برای بهبود وضعیت حقوق بشر در ولسوالی اندخوی است.

که شورا باید بی طرفی و استقلال خود را حفظ کند. آمر تعلیمات کمیسیون حقوق بشر دفتر ولایتی فاریاب گفت که شورای رضاکار حقوق بشر به حمایت از حقوق قربانیان، نقض حقوق بشر، دادخواهی برای حقوق اقلیتها و مبارزه

دفتر ولایتی فاریاب کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان بر اساس برنامه عمل خویش نخستین شورای رضاکار حقوق بشر را به تاریخ ۱۸ جوزا ۱۳۹۸ با شمولیت (۱۵) نفر عضو که متشکل از ده زن و ۵ مرد می باشد، پس از



مدنی با خشونت‌ها با کمیسیون مستقل حقوق بشر افغانستان همکاری خواهد کرد. آقای شجاع در ادامه به گونه مفصل دورنما، اهداف، روش عمل و عمل کرد شورا را در یک پرزنتیشن تشریح و توضیح کرد.  
بعد از آن انتخابات هیات رهبری شورای رضاکار حقوق بشر دایر شد. در این انتخابات آزاد و سری آقای زلمی عزیز، بانو عزیزه هم‌نوا و محمد

بررسی اسناد لازم و شناسایی آن‌ها در ولسوالی اندخوی ولایت فاریاب تأسیس نمود.  
برنامه ابتدا با تلاوت یکی اشتراک کنندگان از آیت‌های قرآن کریم آغاز شد. سپس خال محمد شجاع آمر بخش تعلیمات دفتر ولایتی فاریاب، هدف از ایجاد شورا، روش کار، ارتباطات و همکاری اعضای شورا را با کمیسیون مستقل حقوق بشر بیان کرد. آقای شجاع تأکید کرد

جعد گیسو

صنم عنبرین

یک لحظه زیستن

مرا بگذار با دیوانگی هایم خودم باشم  
اگر دردم اگر دل‌تنگ و تنه‌ایم خودم باشم  
پریشانی به موهایم به چشمانم اگر باران...  
و توفانی ترین تاریخ دریایم، خودم باشم  
اگر بر شانه هایم خالکوبی کرد خشم و سنگ  
اگر در کوچه مضمون تماشا میم، خودم باشم  
اگر قربانی بیرحمی یک شهر نامردم  
اگر از جنس خشمم، خشم حوامم، خودم باشم  
اگر قفل و قفس هستم، اگر زندانی شهبها  
اگر یک پنجره خورشید فردایم، خودم باشم  
گاهی یک پیله ابریشم، گاهی یک آسمان پرواز  
مرا بگذار اگر پنهان و پیدایم، خودم باشم

\*\*\*

آینه و اتاق و دستان سرد من

تهدید و خشم و شیشه‌ی دارو و درد من

حتا خودم برای خودم هم نبوده‌ام

حتا تو هم نوشته‌ای از دفع و طرد من

یک سوی «جنگ و صلح» و یک سوی «مادر» است

یک سو کتاب «عشق» و یک سو «نبرد من»

گرچه خزان ربود بهار دل مرا

خورشید سرخ می شود از رنگ زرد من

زندانی توقف و تسلیم دردها

هر گز نمی شود دل صحرانورد من

روزم شده‌ست آینه‌ی گیسویم ولی

نام شکست نیست دگر در شکر من

## یادداشت‌های یک روان شناس

### اختلال افسردگی و اضطراب شدید (PTSD)



روان‌شناسی

آمینة طیب‌زاده

در جریان کار مشاوره و روان درمانی روزی به ماه‌پری بر خوردم، ماه‌پری زن جوانی که بیست و شش زمستان سخت و استخوان‌سوز از عمرش را در چاله‌های میهم زندگی گذرانده بود. ماه‌پری خوش چهره با پوست سفید، چشمان میشی و موهای خرمایی که دل هر بیننده‌ای با دیدن زیبایی اش ستایش بر می‌انگیخت. اما برخلاف هم سن و سالانش از نشاط، امید و زندگی در او خبری نبود. مشکل عمده او به گفته خودش، سردردی، بی‌خوابی و دل‌تنگی بود.

در ریشه‌یابی مساله، گذشته ماه‌پری قابل بحث بود. او در ده سالگی پدرش در جنگ ها طعمه راکت شده و کشته می‌شود. مادرش هم که از پس مشکلات اقتصادی خانواده بر نمی‌آید. مجبور می‌شود او را به مبلغ سی هزار افغانی به مردی سی ساله بفروشد. مرد بدون درک دنیای کوچک و بچه‌گانه

ماه‌پری برای رفع نیاز جنسی اش دست و پای ماه‌پری ده ساله را می‌بست و بر او تجاوز می‌کرد. این کار بارها و بارها تکرار می‌شد و دختری در سکوت و نامردی روزگار جسم و روح اش تکه تکه می‌شد. رفته رفته تا دختر به بلوغ می‌رسد و دیگر حاضر می‌شود به بدون این که دست و پایش را بسته کند تن به خواسته‌های جنسی مرد بدهد.

ماه‌پری اما تکه تکه شده؛ آن قدر که به گفته خودش بعد سال‌ها هنوز و هر بار که شوهرم یا مردهای دیگر مرا لمس می‌کنند انگار مغزم می‌لرزد تکان تکان می‌خورد. گویی بمب

منفجر می‌شد و تنم را هزار سوراخ می‌کند.

ماه‌پری بعدها از این مرد صاحب سه فرزند شد. منبع عایداتی شوهرش دزدی بود و از این راه نامناسب خرج زن و فرزند را آماده می‌کرد. بلاخره یک روز به دام قانون می‌افتد و سال ها گرفتار زندان می‌شود. ماه‌پری می‌ماند و زندانش و در به دری هایش. تا مدتی که دیگر چیزی برای خوردن ندارند و در خیمه نقل مکان می‌کنند. ماه‌پری می‌ماند و گرسنگی فرزندانش و هزینه های کمر شکن زندگی. خشویش راه تن فروشی را به خود و ماه‌پری پیشه می‌گزیند و دوباره ماه‌پری در استثمار تن و تن فروشی می‌رود و از این راه امرار معاش می‌کند.

در همین روز ها، ماه‌پری با روح خسته و تنی نحیف از بازی روزگار به جلسات مشاوره و نزد من آمد. به عنوان روان درمانگر و مشاور خانواده پیشنهاد می‌دادم که او این بود. با توانمندی های خود

آشنایی پیدا کند، به خود باوری برسد، مهارت‌های زندگی را بیاموزد و کسب را فرا بگیرد تا تن فروشی را رها کرده و از راه مناسب و مطابق خواست های اخلاقی و پسندیده جامعه امرار معاش نماید.

تلاش دارم که ماه‌پری را به توانمندی هایش آشنا کنم، خود باوری را در وجودش زنده کنم، اعتماد به نفس را در ضمیراش پرورش دهم تا سر پای خود ایستاد شود و چرخ زندگی خود را از راه مناسب و پذیرفته شده پیش ببرد.

Star Educational Society

Since 1988

چرا باید به ستاره بپیوندید؟

- به شما از ۱۰۰۰۰ ساعت به مدت ۱۰۰۰۰ ساعت آموزش می‌دهد.
- به شما روش‌های نوین و مدرن آموزش می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.
- به شما به صورت مجسمه یاد می‌دهد.

مجموعه آموزشی ستاره  
ثبت نام می‌کند

American English File

وب سایت: star.edu.af

شماره های تماس تماس: ۰۷۸۹-۶۳۷۲۳

انستیتوت: ۰۷۲۲۵۶۲۷۵۵

شعبه A: ۰۷۴۴-۴۶۰۵۲

شعبه B: ۰۷۰۸۴۵۷۴۵۳

شعبه C: ۰۷۷۹۶۱۸۵۵

شعبه D: ۰۷۷۱-۴-۲۳۵

شعبه E: ۰۷۴۶۱۳۴۹۶۲

شعبه H: