



کشور: افغانستان
نویسنده: استیسی شامبر

سپاسگزاری:

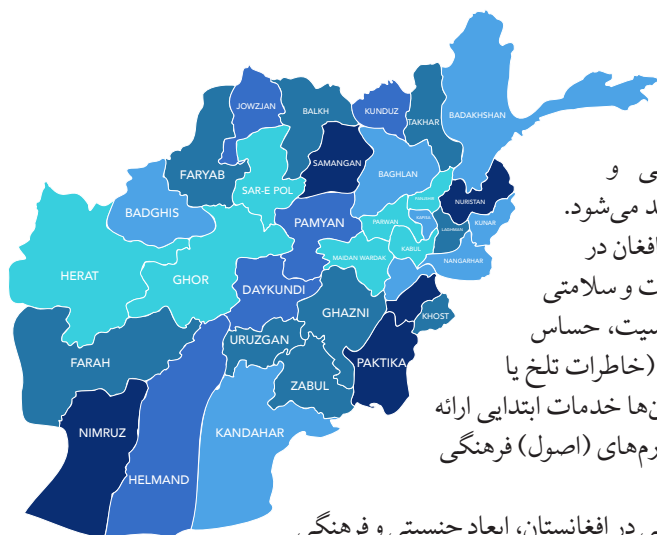
شبکه بین‌المللی اقدام جامعه مدنی با سپاسگزاری از سازمان‌های همکار خود، مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان (ACDEO)، نهاد اندیشه‌ورزان مترقی افغان (APT)، سازمان سلامتی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی (WPSO)، و زنان برای صلح و شمولیت (WPP)، برای به اشتراک گذاشتن کارهای مهم‌شان و همکاری در تدوین این مطالعه موردی قدردانی می‌کند.

ما از حمایت دفتر امور خارجه، مشترک‌المنافع و توسعه (FCDO) برای این پروژه که با کمک دولت بریتانیا تمویل شده است سپاسگزاریم؛ با این حال، دیدگاه‌های بیان‌شده لزوماً بازتاب‌دهنده سیاست‌های رسمی دولت بریتانیا نیستند.

سهم‌گیرندگان:

ملیندا هولمز، ایزابلا کاریجانیان، و صنم نراقی آندرلینی (ویرایش)

عبدالعظیم صفان - دیزاین



افغانستان با یک بحران پیچیده صحت روانی روبرو است که بطور جدایی‌ناپذیر با وضعیت بسیار وخیم ترلززل فزیک، سیاسی و اقتصادی کشور گره خورده و توسط آن تشدید می‌شود. سازمان‌های صلح‌سازی تحت رهبری زنان افغان در موقعیتی منحصر به فرد قرار دارند تا به صحت و سلامتی اعضای جامعه به شیوه‌هایی پاسخگو به جنسیت، حساس از دیدگاه فرهنگ و مبتنی بر آگاهی از تروما (خاطرات تلخ یا صدمات روانی)، رسیدگی کنند. این سازمان‌ها خدمات ابتدایی ارائه می‌کنند، مهارت‌ها را توسعه می‌بخشند و نورم‌های (اصول) فرهنگی و جنسیتی را شکل می‌دهند.

این مطالعه موردی عوامل بحران صحت روانی در افغانستان، ابعاد جنسیتی و فرهنگی آن و همچنان استراتژی‌های مورد استفاده توسط سازمان‌های صلح‌ساز تحت رهبری زنان افغان برای ارائه راه‌حل‌ها را تشریح می‌نماید. نویسندگان با نمایندگان سازمان‌های یادشده و متخصصین موضوعی مصاحبه‌هایی انجام داده‌اند که با بررسی مستندات پروژه‌ها و گزارش‌ها تکمیل شده است.^۱

این متن بخشی از یک سلسله مطالعات موردی است که کار زنان صلح‌ساز در افغانستان را مستند می‌سازد تا اطمینان حاصل شود که خلایق، استقامت و تاثیر آن‌ها در تاریخ از دست نمی‌رود و عملکرد آن‌ها بهبود می‌یابد.

۱. شرکاء کمک کننده تمام محتوا را بررسی و با آن موافقت کردند.

نکات کلیدی

- ❖ **مشکل:** بحران صحت روانی در افغانستان ۷۰٪ جمعیت را متأثر کرده که ناشی از محدودیت‌های سیاسی طالبان، بحران اقتصادی و نورم‌های فرهنگی ریشه‌دار می‌باشد.
- ❖ **تأثیر:** بحران مذکور تأثیرات جنسیتی مشخصی داشته، از جمله یک موج شیوع خودکشی که ۷۵٪ از قربانیان و نجات‌افتگان متأثر از این بحران را زنان و دختران تشکیل می‌دهند.
- ❖ **راه حل:** سازمان‌های صلح ساز تحت رهبری زنان افغان در پاسخ به نیازهای صحت روانی جامعه، از طریق میکانیزم‌های خلاق، محلی و مرتبط به فرهنگ یک خلای مهم را پر می‌کنند.
- ❖ **تأثیر:** زمانی که زنان به حمایت فردی یا گروهی دسترسی پیدا می‌کنند، در واقعیت دانش خود را در مورد صحت روانی و حمایت روان اجتماعی را افزایش می‌دهند، مهارت‌های عملی مقابله را توسعه می‌دهند و با دیگران احساس بیشتر مرتبط بودن را پیدا می‌کنند.
- ❖ **تأثیر:** زمانی که مردان با خطوط کمک تماس می‌گیرند، در واقعیت در مورد جلوگیری از خشونت به معلومات دسترسی پیدا می‌کنند و می‌توانند نگرانی‌های خود را در امنیت بحث کنند.
- ❖ **تأثیر:** زمانی که میانجی‌گران صحت روانی و حمایت روان اجتماعی را در صلح سازی ادغام می‌کنند، در واقع به مردم کمک می‌کنند تا از تروما بهبود یابند، در پروسه‌های حل منازعه دخیل شده و اعتماد و انسجام اجتماعی را بازسازی کنند.
- ❖ **تأثیر:** سازمان‌های صلح سازی به رهبری زنان، راه نجاتی برای زنان و دختران افغان هستند که به آن‌ها کمک می‌کنند زنده بمانند و اختیار خود را برای فعالیت در راستای صلح، حقوق و امنیت بازپس گیرند.

تحلیل شرایط: یک بحران خاموش



دسترسی زنان افغان به یک جلسه حمایت روانی که از سوی موسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان برگزار شده است

پس از چهار دهه جنگ، اکنون طالبان ادعا دارند که افغانستان در صلح قرار دارد. نیروهای بین‌المللی خارج شده‌اند و با خروج آن‌ها، تهدید بمباران مداوم و حملات هوایی نیز کاهش یافته است. در حالی که نشانه‌های درگیری‌های مسلحانه فعال کاهش یافته، مگر با این حال خشونت به طور فزاینده‌ای به بخشی از زندگی روزمره در زیر حاکمیت طالبان تبدیل شده است.^۲ به عنوان مقامات بالفعل، طالبان به طور خودسرانه غیرنظامیان را دستگیر می‌کنند، مردم را در کوچه‌ها مورد حمله قرار می‌دهند و به خانه‌ها و دفاتر هجوم می‌برند که باعث ایجاد ترس و تداوم احساس ناامنی را در میان مردم می‌شود.^۳ افغان‌ها با ناپدید شدن اجباری، توقیف غیرقانونی، شکنجه و سایر نقض‌های جدی حقوق بشر روبرو هستند - بی‌آن‌که به عدالت دسترسی داشته باشند.^۴ در نتیجه، اکثر زنان و مردان افغان با اعضای زن خانواده خود در مکان‌های عمومی احساس کمتری دارند.^۵ چنان‌چه یکی از صلح‌سازان افغان اظهار داشت: «اینجا هیچ چیز در امنیت نیست، نه عزت شما، نه مشارکت اجتماعی شما».^۶



اینجا هیچ چیز در امنیت نیست، نه عزت شما، نه مشارکت اجتماعی شما.

۲. گزارش سرمنشی، وضعیت در افغانستان و پیامدهای آن برای صلح و امنیت بین‌المللی، سازمان ملل متحد (۱۳ جون)، مصاحبه‌ها با WPSO (۲۷ اگست) و APT (۱۰ سپتمبر ۲۰۲۴).
 ۳. وضعیت حقوق بشر جهان، عفو بین‌الملل (اپریل ۲۰۲۴)، مصاحبه با APT (۱۰ سپتمبر ۲۰۲۴).
 ۴. وضعیت حقوق بشر جهان، عفو بین‌الملل (اپریل ۲۰۲۴)، مصاحبه با APT (۱۰ سپتمبر ۲۰۲۴).
 ۵. ۶۴٪ از ۸۸۸ زن سروی شده، گزارش خلاصه مشوره‌های زنان در سراسر کشور، سازمان بین‌المللی مهاجرت (IOM)، یوناما و بخش بانوان ملل متحد (اپریل ۲۰۲۴) را ببینید،
 ۶. مصاحبه با WPSO (۲۷ اگست ۲۰۲۴).



زنان در جریان یک جلسه حمایت روانی که توسط WPSO برگزار شده، با هم کار می کنند.

ادعا کرد که خودکشی نه تنها یک راه فرار از این شرایط، بلکه نمادی از سرکشی و مقاومت نیز است.

ابعاد جنسیتی صحت روانی در افغانستان

رژیم طالبان بیش از ۱۰۰ فرمان را صادر کرده که حقوق بشری زنان و دختران را نقض نموده و آن‌ها را از زندگی اجتماعی و سیاسی حذف می کند.^{۱۵} برعلاوه محدود کردن دسترسی به تعلیم، اشتغال و مراقبت‌های صحتی، یک فرمان صدای زنان را عورت، یک عنصر ممنوعه که نباید در محضر عام شنیده شود؛ اعلام می کند. حقوق زنان برای وجود داشتن، صحبت کردن، یاد گرفتن و کار کردن به طور سیستماتیک از بین رفته و منجر به ناامیدی گسترده و عمیق شده است. یکی از زنان افغان گفت: «هر روز، یک قانون جدید سایه‌ای بر زندگی ما می اندازد و ضربه دیگری به روحیات و تندرستی روانی ما وارد می کند. این طور به نظر می رسد که تنها حق ما نفس کشیدن بود، و حتی [این حد از محدودیت] هم برای آن‌ها کافی نبود.» فقدان گزینه‌ها، فشار روانی شدیدی به همراه دارد.

در این شرایط، یک بحران ویرانگر صحت روانی بوجود آمده است. بیش از ۷۰٪ از جمعیت دچار اضطراب و افسردگی هستند، در حالی که میانگین جهانی در مناطق متأثر از درگیری، یک نفر از هر ده نفر است.^۶ شدت وضعیت مذکور در میزان بالای خشونت خانوادگی، خودکشی و اعتیاد به مواد مخدر منعکس می شود. زنان، مردان، دختران و پسران همه به شکل متفاوت از بحران صحت روانی متأثر شده اند — اما این امر یک تأثیر نامتناسب بالای زنان و دختران دارد. از دست دادن دسترسی به آموزش و اشتغال و افزایش میزان خشونت و سرکوب مبتنی بر جنسیت منجر به افسردگی شدید، اضطراب و تروما شده است.^۸ ۶۸٪ زنان افغان صحت روانی خود را «بد» یا «خیلی بد» گزارش می دهند.^۹ اگرچه این بحران صحت روانی با قدرت گیری طالبان شدت یافته، اما نتیجه سال‌ها جنگ و آسیب‌های روانی حل نشده است. به گفته یکی از صلح سازان افغان:

«تروماها، زخم‌ها و داغ‌های مردم التیام نمی یابد. حتی اگر ما امنیت هم داشته باشیم، [مردم] هنوز هم نمی توانند احساس امنیت کنند، نمی توانند آزادانه به جایی که می خواهند بروند، زیرا از نظر ذهنی همچنان احساس تهدید می کنند».^{۱۰}



[مردم] هنوز هم نمی توانند احساس امنیت کنند، نمی توانند آزادانه به جایی که می خواهند بروند، زیرا از نظر ذهنی همچنان احساس تهدید می کنند

دهه‌ها جنگ به منازعات، نابرابری‌های قدرت و شکاف‌های عمیق قومی و فرقه‌ای دامن زده است. نتیجه نبود حکومت فراگیر، تبعیض و افزایش طردشدگی، بحران صحت روانی را برای گروه‌های اقلیت در افغانستان تشدید می بخشد. مثلاً، طالبان دختران هزاره، یک جامعه به حاشیه رانده شده، را در غزنی و کابل دستگیر و زندانی کردند. پس از آزادی، بعضی از آن‌ها خودکشی کردند، و برخی دیگر در اجتماع‌شان با بدنامی و اتهام بی عزتی روبرو شدند.^{۱۱}

کاملاً برخلاف اوسط‌های جهانی، ۷۵٪ مرگ‌های ناشی از خودکشی و نجات یافتگان از آن فعلاً در افغانستان زنان و دختران هستند.^{۱۲} سطوح بالای تبعیض و خشونت — همراه با نورم‌های اجتماعی که بیان احساسات را سرکوب می کند — شیوع خودآزاری را در میان زنان و دختران افغان دامن می زند.^{۱۳} این وضعیت برای بسیاری از زنان مسئله بقا به نظر می رسد، زیرا چنین است.

همانطوری که یک زن گفت: «بعضی اوقات متعجب می شوم که چرا باید این زندگی را ادامه دهم. به چه امیدی؟ من چرا تولد شدم اگر قرار بود اینگونه باشد؟ چه معنایی باید در تحمل این درد پیدا کنم؟»^{۱۴} برخی از افراد ابزارهای روانی و حمایت‌های عاطفی لازم برای مقابله با این شرایط را دارند، ولی بسیاری از آن‌ها ندارند. زنان افغان بدون هیچ گونه استقلال و تحرک نمی توانند شرایط خود را تغییر دهند. در چنین شرایطی، می توان

۷. ۸. احمد نیازی و همکاران اش، «سرو صحت در مورد اضطراب، افسردگی و استرس در افغانستان: یک سروی بزرگ و مقطعی کراس سکشنل»، (پیش چاپ، ۲۹ اپریل ۲۰۲۴)

۹. گزارش خلاصه مشوره‌های زنان در سراسر کشور، IOM، یوناما و اداره زنان ملل متحد (اپریل ۲۰۲۴).

۱۰. مصاحبه با APT (۱۰ سپتمبر ۲۰۲۴)

۱۱. تبادل ایمیل با WPSO (۱۴ جنوری ۲۰۲۵)

۱۲. خبرنگاران زهرا نادر و زن تایمز، «ناامیدی در بین زن‌ها در حال جابجایی است: خودکشی زنان در افغانستان طالبان در حال افزایش است»، گاردین (۲۸ آگست ۲۰۲۳).

۱۳. قیس عالمی و همکاران اش، «صحت روانی و تندرستی روانی - اجتماعی افغان‌ها: مرور موضوعی چهار دهه تحقیق و مداخلات»

BJPsych Open 9: no. 4 (2023): e125.

۱۴. ۱۶. توسط نهاد مطالعات زنان برای صلح (WPSO) راپور شده

۱۵. بلقیس احمدی و همکاران اش، «افغانستان سه سال پس از حاکمیت طالبان در کجا قرار دارد؟»، ۲۰ سپتمبر ۲۰۲۴، انستیتوت صلح ایالات متحده (USIP)، همچنین ببینید: «طالبان

می گویند که تمامی سازمان‌های غیردولتی که زنان افغان را استخدام می کنند، بسته خواهند کرد»، اسوشیتد پرس، ۳۰ سپتمبر ۲۰۲۴



زنان در جریان یک جلسه حمایت روانی که توسط WPSO برگزار شده، در گروه‌های کوچک با هم کار می‌کنند.



این طور به نظر می‌رسد که تنها حق ما نفس کشیدن بود، و حتی [این حد از محدودیت] هم برای آن‌ها کافی نبود.

مخالفان سیاسی شک کردند، نمی‌توانند گردهم آیند. با میزان بالای فقر، ناامنی گسترده غذایی و ۳۱٪ بیکاری، وضعیت اقتصادی ناامیدکننده افغانستان باعث افسردگی و احساس شرم در میان مردان و جوانانی می‌شود که قادر به تأمین نیازهای خانواده‌هایشان نیستند. سازمان سلامتی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی (WPSO) افزایش خشونت خانوادگی را در ۶۰٪ از اختلافات خانوادگی بر سر مشکلات اقتصادی و همچنین مشکلات حل‌ناشده خانوادگی، مشاهده کرده است. زمانی که نقش تأمین‌کنندگی و سرپرستی مردان در جریان منازعات تضعیف می‌شود، آن‌ها معمولاً با بحران هویت و از دست دادن وقار مواجه می‌شوند که می‌تواند به شکل خشونت ظاهر شود. به عنوان یک مثال معمولی، یک زن افغان جواهرات خود را فروخت تا شوهرش،

همچنان تعداد زیادی موانع جنسیتی در دسترسی به مراقبت‌های صحتی و روانی وجود دارد. طالبان تعداد کلینیک‌های صحتی در سراسر کشور و همچنین تعداد داکتران زن را که در آن کلینیک‌ها کار می‌کنند، کاهش داده‌اند. یک فرمان طالبان در دسامبر ۲۰۲۴ که تحصیل زنان در رشته‌های صحتی ممنوع اعلام کرد، این روند را تقویت می‌کند. زنان افغان به تنهایی یعنی بدون این‌که یک محرم یا اقارب مرد آن‌ها را همراهی کند، نمی‌توانند به کلینیک‌های صحتی دسترسی داشته باشند. در برخی موارد، زنان ممکن است به بهانه بیماری پسران خود، آن‌ها را به کلینیک صحتی ببرند، و آنجا به داکتر بگویند که خود بیمار هستند و نیاز به درمان دارند.

مردان هم از سرکوب شدید جنسیتی و خشونت طالبان در امن نیستند. فرمان‌های اخیر لباس، ظاهر و طول ریش مردان را تعیین کرده و آن‌ها را از نگاه کردن به زنان غیر از همسران یا خویشاوندان خویش منع می‌کند. گفته می‌شود که در شهر جلال‌آباد طالبان دکان‌داران محلی را در صورتی که برای هر نماز به مسجد نروند، لت و کوب می‌کنند. مردان حتی در گروه‌های کوچک از ترس این‌که مبادا طالبان بر آن‌ها منحيث معترضان یا

۱۷. «طالبان آموزش طبی را برای زنان منع کرد»، وزارت خارجه ایالات متحده (۱۱ دسامبر ۲۰۲۴).

۱۹. ریک نوکاک، «با آغاز محدودیت‌ها از طرف طالبان، برخی از افراد پشیمان هستند که چرا زودتر صدا خود را بلند نه کردند» واشنگتن پست (۲۳ سپتامبر ۲۰۲۴).

۲۰. مصاحبه با مؤسسه ارتقاء ظرفیت و تعلیمی افغانستان (ACDEO) (۹ سپتامبر ۲۰۲۴).

۲۱. مصاحبه با APT (۱۰ سپتامبر ۲۰۲۴) و WPP (۱۷ سپتامبر ۲۰۲۴).

۲۲. مصاحبه با نهاد مطالعات زنان برای صلح (WPSO) (۲۷ اگست ۲۰۲۴).

۲۳. گزارش سرمشی، وضعیت در افغانستان و پیامدهای آن برای صلح و امنیت بین‌المللی، سازمان ملل متحد (۱۳ جون ۲۰۲۴).

۲۴. «افغانستان» گروه بانک جهانی (۲۰۲۳)، مصاحبه با WPSO (۲۷ اگست ۲۰۲۴)؛ وضعیت افغانستان و پیامدهای آن برای صلح و امنیت بین‌المللی، سازمان ملل متحد (۱۳ جون ۲۰۲۴).

۲۵. مصاحبه با ACDEO (۹ سپتامبر ۲۰۲۴).

۲۶. مصاحبه با WPSO (۲۷ اگست ۲۰۲۴).

۲۷. رجوع کنید به: صنم نراقی اندرلینی «ذهن‌های بیکار، جیب‌های خالی، آینده‌های بی نتیجه؛ مردان به عنوان عاملان و قربانیان خشونت»، UNDP (۲۰۱۱)، منتشر نشده.



پوستر طراحی شده توسط APT با هدف افزایش آگاهی درباره سلامت روانی در شبکه‌های اجتماعی

می‌تواند باعث شود که زنان به سقط جنین به شیوه‌های سنتی، خودآزاری و حتی آزار رساندن به اطفال خود رو آورند — اعمالی که ترومای زنان را شدید می‌کند.^{۳۶}

صلح از درون آغاز می‌شود: رویکردهای صلح سازان زنان به صحت روانی و حمایت روان اجتماعی

سازمان‌های صلح ساز تحت رهبری زنان افغان به بحران صحت روانی به دلایل زیادی رسیدگی می‌کنند. نخست، آن‌ها ارتباط مستقیمی بین صحت روانی فرد و توانایی کار کردن، حفظ روابط و ایجاد صلح در جامعه می‌بینند. افراد باید پیش از کمک به دیگران، تأثیر تروما و اضطراب را بر صحت خود بررسی کنند. با در نظر داشت فشار زیادی که صلح سازان با آن روبرو هستند، آن‌ها تلاش می‌کنند که «از نظر روانی آرام باشند و انعطاف پذیری درونی ایجاد کنند تا فعال و امیدوار بمانند.»^{۳۷} این امر مستلزم این است که علایم افسردگی، اضطراب و استرس را شناسایی کرده و همچنین از تأثیر غیرمستقیم تروما آگاه باشند تا بتوانند از تندرستی روانی خود محافظت کنند.

در قدم دوم، سازمان‌های صلح ساز تحت رهبری زنان افغان از صحت روانی و حمایت روان اجتماعی (MHPSS) به عنوان ابزاری برای کاهش اختلافات در خانواده و جوامع خود استفاده می‌کنند.^{۳۸} صحت روانی و حمایت روان اجتماعی می‌تواند با ایجاد فضاهای مصون برای مردم، پیوندهای اجتماعی را بازسازی کند تا تجربه‌های خود را شریک سازد و در شرایط پر از مراقبت با یکدیگر ارتباط برقرار کند. زمانی که مردم مهارت‌های مبارزه با سختی‌ها را یاد بگیرد، احتمال رو آوردن به خشونت کاهش می‌یابد و حس تعلق و همبستگی اجتماعی آن‌ها تقویت می‌شود.^{۳۹} ویدا یلاقی، بنیان‌گذار

که قبلاً یک افسر بلندرتبه نظامی بود، بتواند یک دوکان را باز کند. اما کار «محافظت از یک دوکان» و نگرانی از آینده باعث شد که به فردی خشن تبدیل شود.^{۲۸}

در گذشته، مردم می‌توانستند با ترک کردن خانه و رفتن به میله یا سفر با استرس یا منازعات خانوادگی کنار بیایند. اما اکنون، آزادی ترک خانه را ندارند. محدود بودن به فضای خانه، تنش‌ها را به آسانی تشدید می‌کند. اضطراب و ناامیدی باعث افزایش انزوای اجتماعی و کاهش مشارکت در زندگی عمومی شده و این مشکل را بدتر می‌کند. این شرایط، همراه با نبود خدمات حمایتی صحت روانی، سبب افزایش گزارش‌های آسیب رساندن به خود و خشونت خانوادگی شده است. سازمان تندرستی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی (WPSO)، از طریق شبکه صلح سازان محلی خود، ۱۳۶ مرگ و میر مربوط به خانواده و ۲۱۸ خودکشی را در سال ۲۰۲۴ مستند کرده، از جمله قضایای تلخی مانند مردی که به دلیل عدم توانایی در تغذیه فرزندانش به کشتن خانواده خود روی آورد.^{۲۹}

موانع فرهنگی در قبال مراقبت‌های روانی

افغان‌ها به دلیل بدنامی فرهنگی پیرامون صحت روانی، تمایلی به بحث در مورد تجارب خود یا پرسیدن در مورد گزینه‌های معالجه حتی در درون خانواده خود ندارند.^{۳۰} آن‌ها فاقد فضاها و اختیار مصون هستند که بتوانند با مشکلات خود کنار بیایند.^{۳۱} بسیاری از افغان‌ها واژگانی را که برای تشریح تروما یا احساسات مانند اضطراب یا افسردگی استفاده می‌شود، بلد نیستند و ممکن است احساسات خود را به عنوان نشانه‌های یک بیماری تلقی کنند نه بخشی از تجربه طبیعی انسان یا واکنش‌های مرتبط با اضطراب. آن‌ها به معلومات لازم در این زمینه‌ها، که می‌تواند تجارب آن‌ها را عادی ساخته و مثال‌هایی از راه‌حل‌های مبتنی بر شواهد ارائه کند، دسترسی ندارند. منابع و حمایت صحت روانی در مناطق پشت‌وزبان نیز موجود نیست.

همه این‌ها در حالی است که هم مردان و هم زنان نگران‌اند که اگر به رنج و درد خود اعتراف کنند، به چشم اطرافیان و جامعه چگونه دیده خواهند شد.^{۳۲} این موضوع به ویژه برای مردان خجالت‌آور است. واژه دری «غیرت» به وقار و شخصیت مرد اشاره دارد که منعطف به کرامت، افتخار و جایگاه اجتماعی او است.^{۳۳} هر گونه مشکل شخصی یا نیاز به طلب کمک، مفهوم غیرت مرد را به چالش می‌کشد و اغلب مانع دسترسی به معالجه می‌شود. مردان برخلاف زنان، از دیدگاه فرهنگی گزینه پذیرفته‌شدن و حمایت از یکدیگر در گروه‌های اجتماعی خود را ندارند.

فرمان‌های طالبان، مثل فرمان مرتبط با ازدواج کودکان که خانواده‌ها را ملزم به ازدواج دخترانشان قبل از سن ۱۸ سالگی می‌نماید، نورم‌های سنتی و فرهنگی پیرامون ازدواج و پرورش اطفال را بالای زنان افغان تحمیل می‌کند.^{۳۴} انتظارات فرهنگی و خانوادگی از زنان برای به دنیا آوردن اطفال متعدد، به ویژه طفل پسر، فشار زیادی بالای زنان وارد می‌کند و می‌تواند تأثیر منفی روی تندرستی و ظرفیت آن‌ها در مراقبت از اطفالشان بگذارد.^{۳۵} تجارب تروما مادری و عدم دسترسی به خدمات صحت اولیه

۳۱، ۳۶ مصاحبه با WPP (۱۷ سپتامبر ۲۰۲۴)

۳۴ ایمیل با WPSO (۱۴ جنوری ۲۰۲۵)

۳۸، ۳۹ مصاحبه با WPSO (۲۷ اگست ۲۰۲۴)

۲۸، ۳۳ ایمیل با ACDEO (۴ اکتوبر ۲۰۲۴)

۲۹، ۳۵، ۳۷ مصاحبه با WPSO (۲۷ اگست ۲۰۲۴)

۳۰، ۳۲ مصاحبه با APT (۱۰ سپتامبر ۲۰۲۴)



پوستر طراحی شده توسط APT با هدف افزایش آگاهی درباره سلامت روانی در شبکه های اجتماعی

و مدیر مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان، ارتباط مستقیم بین صحت روانی و حمایت روان اجتماعی و صلح سازی می بیند: «همیشه فکر می کردم که بین گفتار درمانی، درک یکدیگر و برنداشتن اسلحه یک رابطه مستقیم وجود دارد. مردم تسکین می خواهند. آنها فکر می کنند که با کشتن یا استفاده از خشونت، احساس بهتری خواهند کرد.» اما چنین نیست.^{۴۰}

سازمان های مذکور با استفاده از شبکه های گسترده شان از زنان صلح ساز در سراسر جوامع محلی موفق می شوند. زنان یاد شده دسترسی و اعتماد لازم را دارند تا نورم های فرهنگی موجود را درک کرده و در صورت امکان، به چالش بکشند. اعتماد درون ساختارهای خانوادگی، قبیله ای و اجتماعی موجود، پذیرش فعالیت های مرتبط با صحت روانی و حمایت روان اجتماعی را افزایش می دهد و مشارکت استراتژیک را ممکن می سازد. به طور مثال، مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان یک شخصیت تاثیرگذار در درون خانواده یا یک عالم دینی محلی را شناسایی می کند که می تواند بر اعضای خانواده تاثیر بگذارد.^{۴۱}

با استخدام علمای دینی سنی و شیعه برای مقابله با روایت های نادرست، این مؤسسه از آسیب های ناشی از تعلیم دینی جلوگیری کرده و احترام علمای محلی و جامعه را به دست آورده است.^{۴۲} هدف نهاد زنان برای صلح و مشارکت اینست که برای رسیدن به اهدافشان افراد تاثیرگذار درون همان اجتماع، از جمله طالبان، را شناسایی کند.^{۴۳} بزرگسالان و جوانان در ولایت های محافظه کار فرهنگی در حل اختلافات به گونه ویژه مؤثر هستند. زنان معلومات مهم را جمع آوری کرده و با جوانان مرد به شریک می سازد که بعداً سایر خانواده ها را از مشکلاتی مانند خشونت خانوادگی آگاه می کنند، و سپس این مشکلات مورد رسیدگی قرار می گیرند.



زنان در جریان یک جلسه آموزش برای مراقبه و حل منازعه که توسط WPP برگزار شده است

جدول: ستراتیژی های صحت روانی و حمایت روان اجتماعی زنان صلح ساز

سازمان	جلسات التیام گروهی	خط کمکی خانواده	معیشت و خودکفایی	تعلیم و آگاهی	میانجی گری آگاه از تروما
ACDEO	X	X		X	
APT	X			X	
WPP			X		X
WPSO	X		X		



زنان در جریان یک جلسه حمایت روانی که توسط WPSO برگزار شده با هم دیدار می کنند

۱. جلسات التیام گروهی، انزوا را کاهش داده و بدنامی را از بین می برند

موضوعات حساس را بشکل غیرمستقیم بررسی کنند، در حالی که همچنان حمایت و ستراتیژی های عملی دریافت می کنند. موضوعات بحث ها شامل تأثیرات خشونت خانوادگی و تروما، روش های بهبود روابط خانوادگی و ستراتیژی های عملی برای محافظت خود و انعطاف پذیری می باشد. حمایت گروهی از زنان افغان حیثیت یک راه نجات دارد تا مکانیزم های حیاتی مبارزه با مشکلات را یاد بگیرند، بدون این که به افکار مخرب مثل آسیب رساندن به خود و خودکشی روی آورند.

این سازمان ها راه های خلاقانه را برای دسترسی و فراهم ساختن حمایت گروهی یافته اند، که می تواند در خانه های مردم، به طور آنلاین یا در کلینیک های تحت اداره دولت اجرا شود. سازمان سلامتی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی از اشتراک کنندگان می خواهد تا یک عضو خانواده را معرفی کنند که با امضاء کردن یک فورمه، رضایت و حمایت از اشتراک آنها را فراهم سازد، و همچنان در بعضی موارد منیج یک محرم آنها را در جلسات همراهی کند. نهاد اندیشه ورزان مرقی افغان (ATP) هم جلسات مجازی و هم حضوری ارائه می کند و از گروه های واتساپ برای تشویق حمایت متقابل استفاده می کند. همچنان جلسات شبیه سازی آنلاین را بر اساس سناریوهای دنیای واقعی برای تقویت مهارت های اشتراک کنندگان انجام می دهد. مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان جلسات گروهی را در سه کلینیک دولتی در نقاط مختلف شهر کابل ارائه می دهد و این امر زنان را قادر می سازد که به بهانه مراجعه به داکتر در این جلسات شرکت کنند.

محدودیت های شدید بر زنان و انزوایی که آن ها تجربه می کنند، دسترسی آن ها را به صحت روانی و حمایت روان اجتماعی متاثر کرده و مداخلات را پیچیده تر می سازد. با وجود این چالش ها، سازمان های افغان مانند سازمان سلامتی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی، نهاد اندیشه ورزان مرقی افغان (APT) و مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان جلسات حمایتی گروهی را تسهیل می کنند. حمایت گروهی برای زنان در افغانستان از نظر فرهنگی بیشتر قابل قبول می باشد، زیرا از حمایت اجتماعی که آن ها در محیط های جمعی به یکدیگر می دهند، استفاده می کند. در جلسات مذکور، آسیب پذیری و اشتراک سازی متقابل معمولاً یک فضای مصون و حس تعلق ایجاد می کند. با شنیدن تجربه های دیگران، یک زن نوشت: «من فهمیدم که تنها نیستم. بسیاری از افراد با مشکلات مشابه روبرو بودند.»^{۴۴}

زنانی که ممکن است در ابتدا تمایلی به بحث در مورد تجربه های خود نداشته باشند، معمولاً بعد از دیدن آسیب پذیری و حمایت دیگران در گروه، تجربه های خود را شریک می سازند. زنان همچنین می توانند با مطرح کردن مشکلات «به نمایندگی از یک عضو خانواده یا دوست»، برای خود حمایت دریافت کنند. این روش به آنان اجازه می دهد تا



زنان در جریان یک جلسه حمایت روانی که توسط WPSO برگزار شده با هم دیدار می کنند

۲. خطوط کمکی به غلبه بر موانع در مورد ناشناس و محرمانه بودن کمک می کند

مقابله با شرم ننگ اجتماعی مرتبط با صحت روانی و حمایت روان اجتماعی در فرهنگ های سنتی مانند افغانستان یک مانع مهم باقی مانده است. در حالی که جمع شدن زنان در گروه ها بیشتر قابل قبول است، مردان این شیوه را ندارند و نورم های فرهنگی اغلب آن ها را از پذیرفتن و طلب هر نوع حمایت منع می کند. خطوط کمکی تلفون ناشناس و محرمانه، مانند خط کمکی حمایت خانواده مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان یک نوع محافظت را برای مردان (و زنان) فراهم می سازد تا در مورد احساسات و موضوعات حساسی که قادر به مطرح کردن آن در جای دیگری نخواهند بود، بحث کنند. برای زنان که نمی توانند خانه را ترک کنند، این یک نوع حمایت مصون و قابل دسترس است. بسیاری از مردانی که از خط کمکی استفاده کرده گفته اند: «این بهترین شیوه برای دریافت حمایت محرمانه صحت روانی است.»^{۴۶}

این خط کمکی محرمانه که توسط مشاورین اداره می شود، یک فضای محتاطانه را برای مردان فراهم می سازد تا در مورد بار مسئولیت و شرمی که در شرایط فعلی اقتصادی به دلیل ناتوانی تأمین هزینه های خانوادگی شان احساس می کنند، تأمل کنند. چنین احساساتی در شرایط منازعات شایع است، چرا که مردان نقش تأمین کننده خود را از دست می دهند و از آن ها انتظار می رود که جنگ کنند. فراهم نکردن یا محافظت نکردن از خانواده، نورم ها و مفاهیم سنتی جنسیت را تهدید می کند.

◉ محور توجه: افراد ارتباطی اصلی سازمان سلامتی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی و التیام گروهی

- ۲۰۰ افراد ارتباطی محلی (زنان و مردان) برای صلح سازی آموزش دیدند تا جلسات التیام گروهی را به صورت حضوری برگزار کنند، که ۲۰ ولایات به بیش از ۱۳۷۲ زن می رسد
- شوهرم از یک ساختمان افتاد و زخم های شدیدی دید. این حادثه پیامدهای روانی، احساسی و اقتصادی شدیدی برای من و فرزندم داشت. من احساس تنهایی می کردم و نمی توانستم به کسی برای حمایت تکیه کنم و استرس و اضطراب بر من غلبه پیدا کرده بود.
- یک دوست درباره این برنامه به من گفت که بهبود صحت روانی را آموزش می دهد. تعامل با دیگران مفید و آرامش بخش بود. درباره مفاهیم صحت روانی یاد گرفتم و پیشنهادهای استادان و شرکت کنندگان بسیار ارزشمند بود. این امر مرا کمک کرد تا آرامش، حمایت و استراتژی های عملی برای مقابله با تروما پیدا کنم.^{۴۵}

● محور توجه: خط کمکی حمایت خانواده مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان

- از سال ۲۰۱۳ به این سو، خط کمکی حمایت از خانواده ACDEO خدمات صحت روانی و حمایت روانی-اجتماعی را به بیش از ۱۰۰,۰۰۰ نفر ارائه کرده است.
- مثال موردی: زنی از جلال آباد توسط شوهرش به ما راجع شد. زن از اضطراب اجتماعی رنج می برد که پس از ازدواجش حتی بدتر شده بود. اضطراب زن به حدی شدید شد که از اتاقش خارج نمی شد و قادر به انجام کارهای روزمره خود نبود. خانواده شوهرش می خواستند که پسرشان از زن خود طلاق بگیرد، اما شوهرش که او را دوست داشت، می خواست به او کمک کند و به عنوان آخرین راه حل با ما تماس گرفت.
- آن زن به طور منظم با خط کمک تماس می گرفت و پس از چند ماه احساس بهبودی پیدا کرد. او مادر شد و همچنین حامی دیگری شد که در جامعه خود که از استرس روانی رنج می بردند. او دوستان و خانواده ها را جمع می کرد تا برای ما دعا کنند، به ویژه زمانی که خطر قطع بودجه و تعطیلی خط کمکی وجود داشت.

مشاوران به مردان گوش می دهند که درباره خشم، ناامیدی و خشونت خانگی ناشی از آن صحبت می کنند؛ خشونتی که توسط ۷۰ درصد از تماس گیرندگان زن گزارش شده است. این خط کمکی مستقیماً به جلوگیری از خشونت کمک می کند و مداخلات آن، تماس گیرندگان را درباره تأثیرات منفی خشونت خانوادگی آموزش می دهد و معلومات غلط افراط گرایانه را رد می کند. مثلاً، خط کمکی مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان با کمک یک عالم دینی به یک نوجوان ۱۶ ساله کمک کرد تا بفهمد که بمب گذاری انتحاری و منفجر کردن مکتب باعث نمی شود که خداوند برای خانواده هایش غذا فراهم کند. این جوان از پلان خود منصرف شد و برای امنیت خود از طالبان دور شد.

۳. معیشت، اتکاء به خود و عزت نفس را ترویج می کند

ناامنی اقتصادی عمیق، بیکاری بالا و فرصت های از بین رفته، به مردان و زنان احساسات ناامیدی عمیق می دهد و عزت نفس آن ها را کاهش می دهد. از آن جا که مردان حالا تنها تأمین کنندگان خانواده های شان هستند و ممکن است قادر به کمک کردن به شکل شایسته نباشند، به شکل ویژه ای حس شرم شدید را تجربه می کنند.^{۴۷} از این رو، سازمان های صلح ساز افغان، سازمان تندرستی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی و زنان برای صلح و شمولیت هر دو مداخلات معیشت و صحت روانی و حمایت روان اجتماعی را از طریق گروه های کمک به خود ادغام می کنند. یک فایده غیرمستقیم برای مردان نیز وجود دارد، در حالی که عمده زنان را مورد هدف قرار می دهد. زمانی که زنان در عاید خانواده سهم می گیرند، مردان آن ها را منحیث شرکای مساوی خود می شناسند و میزان خشونت خانوادگی کاهش می یابد.^{۴۸}

این شیوه دوگانه ارتباط متقابل بین این دو سکتر را تقویت می بخشد. مردم



پوستر طراحی شده توسط APT با هدف افزایش آگاهی درباره سلامت روانی در شبکه های اجتماعی

● محور توجه: گروه های کمک به خود WPSO

- یک مدل گروه های کمک به خود زنان را از دهات هند برای شناسایی نگرانی های مشترک و راه حل های محلی اقتباس کرد. شاید این تنها فضای مصون برای اجتماعی شدن زنان افغان باشد.
- جلسات کمک به خود و مهارت های یادگیری زنان را قادر می سازد تا مصارف خانواده را بهتر مدیریت کرده و در بعضی موارد درآمد اضافی را به خانواده بیاورند.
- بیشتر بخوانید - «گروه های کمک به خود، یادگیری مهارت ها و حمایت روانی - اجتماعی: WPSO یک خط نجات حیات را برای زنان افغان فراهم می سازد»^{۴۹}

باید صحتمند و خوب باشند تا کار کنند و این امر توانایی آن ها را برای کسب دانش و ظرفیت را تقویت می بخشد. همزمان افغان ها با داشتن مهارت ها و فرصت برای تعقیب معیشت می توانند نیازهای اولیه خود را برآورده سازند که بر صحت روانی آن ها نیز تأثیر مثبتی دارد. سازمان تندرستی، رونق اقتصادی و توانمندسازی اجتماعی و زنان برای صلح و شمولیت، صحت روانی و حمایت روان اجتماعی را با آموزش جهت تولید درآمد برای زنان افغان مدغم می کنند. زمانی که نهاد و زنان برای صلح و شمولیت مشاهده کرد که بعضی از اشتراک کنندگان در آموزش های صنایع دستی شان با مشکلات صحت روانی دست و پنجه نرم می کنند، از گروه به عنوان یک مکانیزم حمایت برای رسیدگی به ترومای آن ها استفاده کرد.

^{۴۷} مصاحبه با ACDEO (۹ سپتمبر ۲۰۲۴)

^{۴۸} مصاحبه با WPP (۱۷ سپتمبر ۲۰۲۴).

^{۴۹} لاورن میلوس، «گروه های کمک به خود، یادگیری مهارت ها و حمایت روان اجتماعی: WPSO یک خط کمکی نجات حیات را برای زنان افغان فراهم می سازد»، مؤسسه ICAN (۱۸ می ۲۰۲۳)

۴. تغییر نورم‌ها از طریق آموزش

در جریان تمام مداخلات سازمان‌های صلح ساز تحت رهبری زنان افغان، همزمان با مبارزه با انزوا و بدن‌امی، اتکاء به خود و عزت نفس را ترویج می‌کنند و در واقع آگاهی عمومی در مورد صحت روانی و حمایت روان اجتماعی بالا می‌برند. این دانش افزوده، تجارب عاطفی ما را عادی می‌سازد و یک فرهنگ بازتر را ایجاد می‌کند. بطور مثال، نهاد اندیشه‌ورزان مترقی افغان مواد آموزشی رهبری از قبل موجود خود را برای محصلین اناث پوهنتون سیاق‌سازی کرده تا محتوای اضافی در مورد تندرستی روانی فراهم سازد. این جلسات که برای این زنان بصورت آنلاین در دسترس است، اشتراک کنندگان را قادر می‌سازد تا میکانیزم‌های مبارزه با مشکلات را توسعه دهد و تمرین کنند، در حالی که با هم کار می‌کنند تا آگاهی در مورد صحت روانی و تندرستی را در سراسر ولایات شان بالا ببرند.

ایجاد دانش، مهارت و ظرفیت عاطفی زنان جوان بسیار مهم است. طوری که صوفیه رامیار، بنیانگذار اندیشه‌ورزان مترقی افغان می‌گوید: «ما نمی‌توانیم این نسل جوان را از دست بدهیم؛ بدون آموزش هیچ امنیت وجود ندارد.»^{۵۰} برای فراهم ساختن این جلسات آنلاین، ظرفیت متخصصین صحت روانی را در افغانستان نیز بوجود آورده است. یک مربی گفت: «من باور دارم که مهارت‌ها و دانش کسب شده یک تاثیر دوامدار روی توانایی من در حمایت و راهنمایی دیگران در جهت صحت روانی و تندرستی بهتر زنان جوان در افغانستان خواهد داشت.»^{۵۱}



مهارت‌ها و دانش کسب شده یک تاثیر دوامدار روی توانایی من در حمایت و راهنمایی دیگران در جهت صحت روانی و تندرستی بهتر زنان جوان در افغانستان خواهد داشت

اندیشه‌ورزان مترقی افغان همچنان از طریق نشر روایت‌هایی که در یک کمپاین رسانه اجتماعی به اشتراک گذاشته شده، آگاهی را در مورد صحت روانی افزایش می‌دهد. این روایت‌ها تاثیر ممنوعیت‌های طالبان را بالای صحت روانی زنان و دختران برجسته می‌سازد. کمپاین مذکور دسترسی گسترده‌تری را برای دخیل ساختن زنان و دختران افغان برای اشتراک‌سازی روایت‌هایشان فراهم می‌سازد. این روایت‌ها که به زبان‌های دری، پشتو و انگلیسی ترجمه شده، همچنان شامل توصیه‌های در مورد چگونگی حمایت از آنها است. این شیوه‌ها نه تنها به نیازهای زنان افغان رسیدگی می‌کند، فرهنگی را ترویج می‌کند که در آن صحت روانی و تندرستی تمام افغان‌ها می‌شود و به آن ارزش داده می‌شود.

مؤسسه ارتقای ظرفیت و تعلیمی افغانستان با سکتور رسمی آموزش کار می‌کند و یک نصاب تعلیمی را ایجاد می‌کند تا با صد استاد بشمول بعضی آن عده که توسط وزارت معارف استخدام شده‌اند، شریک ساخته شود. این نصاب شامل معلومات در مورد گفتمان درماني (درمان از طریق صحبت کردن)، حل منازعه از طریق گفتگو، توانمندسازی اقتصادی زنان و مردانگی صلح‌آمیز است. استادان در مکاتب زمینه آموزش درباره صحت روانی و حمایت روان اجتماعی را فراهم خواهند کرد، در حالی که برای مراقبت از تندرستی خود هم آموزش خواهند دید. ارتقاء صحت روانی، تندرستی و عدم خشونت از طریق آموزش و نصاب آموزشی، درک



حضور زنان در یک جلسه حمایت روانی که توسط ACDEO برگزار شده

مفاهیم کلیدی، ظرفیت معلمان را تقویت می‌بخشد و صحت تفکر و عاطفی اطفال و جوانان را متأثر می‌سازد. در نتیجه، معلمان و مربیان می‌توانند درباره اهمیت صحت کردن مردم با یکدیگر و تمرین آشتی به جای توسل به خشونت تاکید کنند. یکی از استادان تجربه خود را چنین شریک می‌سازد:

«دانشی که من از سمینار به دست آوردم، به من کمک می‌کند تا احساسات خود مانند اضطراب، استرس و هیجان، را هم در زندگی شخصی و هم در نقش خود منحیث یک معلم را مدیریت کنم. اگر شاگردان مشکلات روانی



اشتراک زنان در یک جلسه آموزشی صحت روانی و حمایت اجتماعی-روانی که توسط ACDEO برگزار شده است.



زنان در جریان یک جلسه آموزش برای مراقبه و حل منازعه که توسط WPP برگزار شده است

می کنند و ارزش های صلح، انعطاف پذیری، مساوات و کثرت گرایی را ترویج می کنند.

۵. شیوه های میانجی گری مبتنی بر آگاهی از تروما

سازمان های صلح ساز تحت رهبری زنان افغان با تروما زندگی کرده اند و در مورد تاثیر تروما آموخته اند. آن ها با شناخت جنبه های چند بعدی، جمعی و بین جنسیتی تروما، در کار معیشتی و آموزشی خود تاثیرات تروما را در نظر دارند. خشونت و ترومای رسیدگی نشده همچنان سبب درگیری بین اعضای خانواده یا در یک جامعه می گردد. از این رو، درک، شناختن و پاسخ دادن به تروما باید تلاش های صلح سازی را آگاه سازد. نهاد زنان برای صلح و شمولیت، صحت روانی و حمایت روان اجتماعی را در آموزش های حل منازعه و جلسات گفتگو ادغام می کند.

میانجی گرها می توانند با ایجاد فضاهای مصون و فراهم کردن حمایت روانی-اجتماعی و پرداختن به تروماهای عمیق، پیش از شروع فرآیندهای حل منازعه از طریق به کارگیری تکنیک های گوش دادن فعال و بازنگری دیدگاه ها، نقش کلیدی ایفا کنند. تکنیک های مذکور تأثیر عاطفی تروما را تصدیق می کند و در عین حال به ریشه های منازعه پاسخ می دهد. نهاد زنان برای صلح و شمولیت به پنجاه میانجی گر محلی (که ۷۵٪ آن ها زنان هستند) در زمینه شیوه های آگاهی از تروما آموزش داده و به آنها حمایت روانی-اجتماعی ارائه می کند. در نتیجه، آن ها برای حل مسالمت آمیز منازعات جامعه، دانش، مهارت ها و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده اند. یکی از میانجی گران، خاتول، توضیح می دهد:

«آموزش تروما که توسط نهاد زنان برای صلح و شمولیت فراهم شده بود، مخصوصاً تأثیرگذار بود و به من کمک کرد تا بهتر بدانم که چگونه این احساسات را مدیریت کنم. من نه تنها قادر به بکار بردن این بینش ها در

را تجربه می کنند، من حالا می توانم آن ها را شناسایی کنم، با همدردی آن ها را درک کنم و توصیه های مسلکی لازم را ارائه کنم. این سیمینار برای من چنان مفید بوده است که جنبه های مختلف زندگی مرا - شخصی،

● محور توجه: آموزش رهبری APT

- گردهمایی های آنلاین APT دانش و مهارت های صحت روانی را برای این که چگونه احساسات را مدیریت و با زندگی روزمره کنار آمد، افزایش داد. اشتراک کنندگان می فهمند که آن ها میتوانند از شبکه APT حمایت دوامدار دریافت کنند.
- شاگردان این صلاحیت را دارند تا بشكل بی نام در مورد صحت روانی و تندرستی در تمام ولایات شان آگاهی را بالا ببرند.
- «زمانی که من احساس اضطراب یا افسردگی می کنم، من تمرینات تنفسی را تمرین می کنم، احساسات خود را روی کاغذ می نویسم، و میدیشن می کنم. این شیوه ها به من کمک می کند تا آرام شوم و روی وظایف خود دوباره تمرکز کنم.»^{۵۲}

خانوادگی، اجتماعی و مسلکی - بهبود بخشیده است.

تزریق این ارزش ها در فرهنگ بسیار مهم است تا از دسترسی گروه های افراطی خشن به فضاهای آموزشی برای تبلیغ ایدئولوژی خود جلوگیری گردد. گزارش هایی وجود دارد که طالبان ۴۰۰۰ مدرسه جدید را با حضور زیادی دختران در آن تاسیس کرده اند تا بتوانند تا حدی آزادی گشت وگذار در بیرون از خانه شان داشته باشند.^{۵۳} سازمان های صلح ساز تحت رهبری زنان با کار کردن در این فضا از ریشه دار شدن افراط گرایی بیشتر جلوگیری

می کنند، آنها افراد را برای دخیل شدن در پروژه های حل منازعه بهتر آماده می کنند. این همچنان راه حل های آنها را قادر می سازد تا بیشتر دوامدار و پایدار باشد. شیوه های آگاهانه از تروما از اینرو برای قطع کردن چرخه های منازعه و ارائه یک شیوه جامع تر برای مراقبت از خود، دیگران و یک جامعه کامل مهم است.

نتیجه گیری

سازمان های صلح ساز تحت رهبری زنان افغان در موقعیت منحصر به فردی قرار دارند تا به عوامل ریشه ای بحران صحت روانی در افغانستان رسیدگی کنند و به آن پاسخ دهند. آن ها با درک تأثیرات چند بعدی و جنسیتی آن، راه حل هایی را با در نظر داشت فرهنگ محلی و بومی انکشاف داده اند، از جمله حمایت گروهی حضوری و جلسات خط کمکی که با انزوا و بدن نامی که زنان افغان ها تجربه می کنند، مبارزه می کند. آن ها همچنان افزایش آگاهی در مورد صحت روانی و آموزش آن را در پروژه های معیشت و آموزش ادغام می کنند. این امر فرهنگ را با شکل دهی به درک نورم های سنتی و جنسیتی، ایجاد مهارت و ترویج سلامتی و التیام از تروما، تغییر می دهد. آموزش و خدمات صحت روانی و حمایت روان اجتماعی همچنان برای زنان صلح ساز و تأمین کنندگان ضروری است تا آن ها را از تأثیر تروما محافظت نموده و امنیت شان را بهبود بخشد.

سازمان های صلح ساز تحت رهبری زنان افغان از طریق تقویت ارتباط و فراهم ساختن دسترسی به منابع و خدمات صحت روانی و حمایت روان اجتماعی در مناطقی که این خدمات به شدت ناچیز است، یک شکاف مهم را در بازسازی حس مصونیت پر می کنند. برای تداوم کار آن ها و برای این که افغان ها صحت و تندرستی خانواده ها و جوامع خود را دوباره بدست بیاورند، آن ها باید یک شیوه آگاهانه از تروما را برای صلح سازی روی دست گیرند و به منابع سیستماتیک ناامنی که آسیب را تداوم می بخشد، رسیدگی کنند. آن ها صلح را از درون و از پایین و بالا بازسازی می کنند و با سایر تأثیرگذاران برای ایجاد سیستم های سیاسی و اقتصادی فراگیر و قوی همکاری می کنند. فقط در آن صورت یک افغانستان امن تر برای همه مردم افغانستان، مصون و صلح آمیز خواهد بود.

زندگی خودم بودم، بلکه همچنان در کاهش فشار دوستان و همکاران کمک کرده ام و یک اثر موج مثبت ایجاد کرده است.»^{۵۴}

با پرداختن به نیازهای صحت روانی و حمایت روان اجتماعی از همان ابتدا، میانجی گران تصدیق می کنند که منازعات تنها از طریق استدلال حل نمی شوند، بلکه با درک تجربه های روانی و عاطفی افرادی متأثر شده، نیز قابل حل هستند. زمانی که میانجی گران علایم تروما و پریشانی را تشخیص

محور توجه: تأثیر میانجی گری آگاه از تروما WPP

- میانجی گران با کمک به خانواده ها کمک کرده است تا درد احساسی را درک کند که سبب منازعات آن ها می شد و مصالحه آن ها را تسهیل بخشد.
- مثال موردی: یک میانجی گر مرد فهمید که یک زن جوان از افسردگی رنج می برد. نامبرده از طریق خانمش یک دوستی را بین خانواده های آن ها ایجاد کرد و مشاهده کرد که چگونه تعاملات اجتماعی و پیشنهاد او برای یک سفر خانوادگی روحیه او را بالا برد.
- میانجی گران WPP نورم هایی را که دختران را از ادامه تحصیل فراتر از سن هفت سالگی منع می کرد و همچنان ازدواج برای حل منازعات خانوادگی را به چالش کشیدند. میانجی گفت: «تمرکز اصلی من به عنوان یک میانجی گر حمایت از آموزش دختران است. من همراهی خانواده ها از نزدیک کار می کنم تا آن ها را متقاعد سازم که به دختران شان اجازه دهند در برنامه های آموزش در خانه و مراکز خیاطی شرکت کنند، جایی که دختران می توانند یاد بگیرند و درآمد کسب کنند.»^{۵۵}

دهد و به آن رسیدگی کنند، آن ها افراد را بهتر آماده می کنند تا در پروژه های حل منازعه مشارکت کنند. این کار همچنین باعث می شود که راه حل هایشان پایدارتر و ماندگارتر باشند. بنابراین، شیوه های آگاه از تروما برای قطع دوران منازعه و ارائه یک شیوه جامع تر برای مراقبت از خود، دیگران و تمام جامعه ضروری هستند.

زمانی که میانجی ها نشانه های تروما و پریشانی را تشخیص و به آن رسیدگی



زنان در جریان یک جلسه آموزش برای مراقبه و حل منازعه که توسط WPP برگزار شده است