

سالمه نارینه توب

زمونږ په ټولنه کې د سالم نارینتوب هڅونه

سالم نارینتوب څه ته ویل کیږي؟

سالم نارینتوب د دې په اړه دی چې ځواک د همدردی، باور، درناوي او مساوات له لارې وښودل شي. دا معنی لري چې سړي او هلکان کولی شي خپل احساسات څرګند کړي، نرمښت وښیي، د نورو ملاتړ وکړي، او همدارنګه د خپلو کړنو مسوولیت ومني.

سالم نارینتوب ټولو ته ګټه رسوي، پشمول سړي، ښځې او ماشومان، او زمونږ سره مرسته کوي چې خوندي او روغ ټولنې، قوي ملګرتیاوې او ښه روانې روغتیا جوړه کړو.

زیان رسوونکی نارینتوب (Harmful Masculinity) څه ته ویل کیږي؟

زیان رسوونکي نارینتوب د سالم نارینتوب مخالف دي. دا د تبعیض او پې درناوي، زیات جنسي چلند، څرګنده تیری کوونکي چلند، خطرناک اوکنټرول کوونکي کړنې، همجنس ګرایي ته ضد چلند، ټیټه ځانپوهاوي، او د بل کس پر وړاندې واکمني کولو غوښتنې لخوا پېژندل کیږي.

نو سالم نارینتوب څه ډول ښکاري؟

د سالم نارینتوب ځانګړتیاوې پکې شاملې دي: زغم، ځانپوهاوي، او د ځان او نورو درناوی. دا همدارنګه د نرمښت ښودلو زړورتیا، د شخصي وډې ژمنتیا، او د خلاصو خبرو، عاطفي ملاتړ او ریښتینولی له لارې د روغ اړیکو جوړولو وړتیا پکې شاملوي.



نور ځانګړتیاوې عبارت دي له؛

- اورښل او همدردي ښودل
- په اړیکو کې مساوات او درناوی ارزښت ورکول
- د تاوتریخوالي، زورزیاتي او جنسي تبعیض پر وړاندې غږ پورته کول
- د خپلو ملګرو ملاتړ کول ترڅو په اړتیا کې مرسته وغواړي او مرسته ترلاسه کړي.
- په ټولنه کې د زامنو او هلکانو لپاره د روغ رول ماډل کیدل
- پوهیدل چې د نارینتوب څرګندولو ډېرې لارې شته
- (لوبغاړی، خلاق، پالونکی، باوري او بااعتباره)

ایا تاسو پوهیږئ چې؟

- *3 څخه یو سړي وایي چې دوی د دې فشار احساس کړی چې «سخت» عمل وکړي، حتی که دوی له ستونزو سره مخ وي*
- *نارینه د ښځو په پرتله 3 چنده زیات ځان وژنه کوي*
- *هغه نارینه چې د خپلو احساساتو په اړه ډیرې خلاصې خبرې کوي ډیر احتمال لري چې مرسته وغواړي او ژر روغ شي*
- *د نارینه وو په اړه سخت کلیشي او باورونه د کورنۍ تاوتریخوالي او ناوړه ګټه اخیستنې سره تړاو لري*
- ډیرې آسټرالیایان د زړو نارینه وو د *کلیشي* او چلندونو سره موافق نه دي
- *هلکان او نارینه ډیر احتمال لري چې د خطر اخیستلو چلند کې ښکیل شي (د بیلګې په توګه د سړک د پیښو د مرینې لوړه کچه، د مخدره توکو له املې د ناڅاپي مرینې کچه، د تمباکو د سګرټ څکولو کچه).*
- *نارینه په عمده توګه د تاوتریخوالي مرتکبین دي. (۹۵ سلنه قربانیان، که ښځې وي یا نارینه، د نارینه وو له خوا د تاوتریخوالي سره مخ شوي دي).*

د روغتیا او نارینتوب د پاتې کیدو لپاره لارښوونې

- ***د کلیشې ننګونه:*** مه پریږدئ چې زاړه قوانین ستاسو چلند ټاکي، نوي انتخابونه وپلټئ او د سړي کیدو خپل تعریفونه تعریف کړئ.
- ***کله چې اړتیا لرئ مرسته وغواړئ:*** که ستاسو د رواني روغتیا لپاره وي یا د عملي ستونزو لپاره، د مرستې غوښتنه د ځواک نښه ده، نه د کمزورۍ.
- ***د مثبت رول ماډل اوسئ:*** نورو نارینه وو او هلکانو ته وښایاست چې احساسات څرګند کول، د احساساتو په اړه په څرګند ډول خبرې کول، ملاتړ کول او د ښځو درناوی کول ښه دي.
- ***د ملګرو او کورنیو سره صحي اړیکې رامینځته کړئ:*** اوربدل، پوهېدل، متقابل درناوی او ملاتړ هڅول.
- ***یو فعال نندارچی اوسئ:*** که تاسو د یو چا سره د بې احترامۍ او تیرۍ کوونکي چلند لیدل یا لیدل کوئ، نو غږ پې وکړئ.

نو راځئ چې ټول په ګډه کار وکړو ترڅو زمونږ په ټولنه کې مثبت او سالم نارینه توب ته وده ورکړو.

د نورو معلوماتو لپاره لاندې لینکونو باندې کلیک وکړئ؛

https://www.respectvictoria.vic.gov.au/campaigns/toolkit/healthy-masculinity

https://mensline.org.au/relationship-advice-for-men/

https://positivemasculinity.org.au/

https://psychcentral.com/health/healthy-masculinity-should-we-redefine-what-it-means-to-be-masculine#1

