NCTSN The National Child Traumatic Stress Network

له خپلو ماشومانو سره له اسلام څخه د ترهې اړوند خبرې کول او د کرکې پر بنسټ تاوتريخوالی

له اسلام ترهه او د دين اړوند قضاوتونه، د يو شمېر دردونکو پايلو لامل شوي او کېدلای شي د مسلمانانو پر وړاندې د کرکې پر بنسټ د تاوتريخوالي لامل وګرځي (د بېلګې په توګه، په جوماتو کې ترهګريز بريد). کېدای شي چې مسلمان ماشومان يا ځوانان وروسته له هغه چې د خپل ځان او يا هم د خپلې ټولنې د غړو پر وړاندې د کرکې د انګېزې له مخې د يوې پېښې شاهد واوسي، اضطراب، وېره، اندېښنې، د سمې لارې ورکول او د غصې ايستلو لپاره تمه لرل تجربه کړي. يو شمېر کېدای شي په ډېرې سختۍ سره دا درک کړي چې څه شوي او کېدای شي د خپلو ځانونو او د خپلو نږدې کسانو د هدف ګرځېدو اړوند د ناهيليتوب او بېچارګۍ احساس وکړي.

له اسلام ترهه د اسلام او مسلمانانو څخه بې بنسټه وېره، کرکه لرل او قضاوت کول دي. ګڼ شمېر عوامل شته چې کېدلای شي په ټولنه کې له اسلام څخه د ترهې زياتوالي لامل وګرځي، چې لاندې موارد په کې شاملېږي:

- کله چې يو کس چې په هغو د "مسلمان" ټاپه لګېدلې وي د تاوتريخوالي يوه چاره ترسره کړي، نور کېدای شي ټول مسلمانان تورن کړي؛ ستونزې جوړې کړي او تاوتريخوالی هغوی ته اړوند وبولي؛
- هغه مهال چې د مسلمانانو د ټولنو پر وړاندې تاوتريخوالی يا ترهګريزه چاره ترسره کېږي، ټول مسلمانان کېدلای شي له دې د وېرې او اندېښنې احساس پيدا کړي چې کېدای شي په راتلونکې د هغوی د ټولنې غړي او يا عبادت ځايونه (جوماتونه) په نښه شي؛
- له اسلام ترهه او د مسلمانانو پر ضد خبرې اترې کېدای شي د جګړې او يا هم ټاکنيزو مبارزاتو پر مهال زياتوالی ومومي.

د هغو شرايطو درک چې کولای شي له اسلام ترهې او د کرکې پر بنسټ له تاوتريخوالي وېره زياته کړي، کولای شي ستاسو له ماشومانو سره مرسته وکړي څو له خپلو غبرګونونو سره مقابله وکړي. د پوهو او باور وړ لويانو او همدارنګه د زړه سواندو همځولو شتون او ملاتړ ستاسو له ماشومانو سره مرسته کوي څو هغوی په خپلو احساساتو او غبرګونونو کنټرول ولري. ملاتړ کوونکي لويان همدارنګه کولای شي د منفي پايلو پر وړاندې يو ښه مخه نيونکی/ډال رامنځته کړي.

له ماشومانو سره د مرستې په موخه، دغه نظريات او چارې په پام کې ولرئ:

خپلو غبرګونونو ته پام ولرئ:

ستاسو ماشومان په ډېرې څېرکتيا تاسو ته پام لري او خلق او خوی له تاسو څخه اخلي. که چېرې والدين ارام او هيله من وي، ماشومان به يې هم ارام وي. د ناوړه پېښو د رامنځته کېدو پر مهال د غبرګونونو د مثبت مديريت او صبر په اړه په قران کريم کې ګڼ شمېر ايتونه او د رسول الله (ص) په احاديثو کې يې ګڼ مثالونه راغلي. د بېلګې په توګه په سوره الشرح کې راغلي، «په حقيقت سره له هرې سختۍ وروستي اساني ده» ("فَاِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا"). (94:5)

د دغې پروژې مالي ملاتړ د موادو د ناوړه ګټنې او رواني روغتيا د خدمتونو د ادارې (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA) او د متحده ايالاتو د روغتيا او انساني خدمتونو د وزارت له خوا ((US Department of Health and Human Services (HHS) کېږي. هغه نظريات، پاليسۍ او اندونه چې دلته راغلي، د هغو ليکونکو ته اړوند دي او هېڅکله د SAMHSA يا HHS د نظرياتو، پاليسيو او اندونو څرګندويي نه کوي.

د هغه ملاتړ په لټه کې اوسئ چې خپله ورته اړتيا لرئ:

وړاندې له هغه چې له ماشومانو سره خبرې وکړئ، په پيل کې لږ وخت له ځان سره تېر کړئ او ډاډ ترلاسه کړئ چې د ددغو مسايلو اړوند خبرې کولو پر مهال، خپله د ارامتيا احساس لرئ. که چېرې تاسو د ناخوښۍ احساس لرئ، هڅه وکړی څو له نورو لويانو سره اړيکه ټينګه کړئ څو د خپلو غبرګونونو سره د مقابلې په موخه مرسته درسره وکړي. د مسلمانانو پر وړاندې د کرکې پر بنسټ تاوتريخوالی کېدای شي د يو شمېر ځورونکو افکارو لامل وګرځي لکه «موږ تل د غير مسلمانانو له خوا په نښه کېږو». يا «هېڅوک د مسلمانانو رنځ/ستونزو ته اهميت نه ورکوي». د دغه ډول افکارو اورېدل، هېڅکله ماشومانو ته ګټمن نه تماميږي. که چېرې تاسو له ځورونکو افکارو سره ښکېل ياست، هڅه وکړئ څو لا زيات ملاتړ ته لاسرسی پيدا کړئ. اسلامي بنسټونه (لکه جوماتونه، ښوونځي، وګړيز بنسټونه) تر ډېره د ملاتړيزو ډلو مالي ملاتړ کوي او د يوې پېښې پر مهال يا له هغو وروسته ټولو مذاهبو ته اړوندې ټولنې په حرکت راولي، له همدې امله په دې باندې د پوهېدو په موخه چې څه ته لاسرسی شته له خپلو سيمه ييزو بنسټونو سره مشوره وکړئ څو په مرسته يې وکولای شئ خپل واقعي احساس چې کولای شي په يو ډول ماشومانو ته ګټمن پرېوزي له هغوی سره شريک کړئ.

له هغوی سره د پېښې اړوند خبرې وکړئ:

تاسو کېدای شي له دې وېره ولرئ چې له اسلام څخه د ترهې او له هغو څخه د کرکې پر بنسټ د تاوتريخوالي اړوند خبرې کولو له امله کېدای شي ستاسو ماشوم و وېرېږي او يا هم ګوښه شي. کېدای شي تاسو غواړئ د دغه ډول پېښو پر وړاندې د هغوی ساتنه وکړئ. له دې سره، له ماشوم سره مو خبرې کول دا معنا لري چې تاسو په ستونزمنو حالاتو کې له هغوی سره ياست. له ماشوم سره مو هر هغه مهال چې هغوی پوښتنه لري، خبرې وکړئ.

کېدای شي تاسو دا فکر وکړئ چې ستاسو ځوان ماشومان د تبعيض يا د کرکې پر بنسټ د تاوتريخوالي پېښو په اړه نه پوهېږي. په داسې حال کې چې، ډېری ماشومان د تلويزيون، راډيو، ټولنيزو شبکو او همدارنګه د مشرانو ورونو/خويندو او په ښوونځي او سيمه کې د ملګرو له لارې د دغه ډول پېښو په اړه خبرېږي. کېدلای شي ماشومان د لومړي ځل لپاره په دې وپوهېږي چې يوځوک مسلمانان د هغوی د دين له امله په نښه کوي. د دغه ډول موضوعاتو په اړه نه خبرې کول د دې لامل کېږي څو دغه ډول پېښې تر ډېره نه کنټرول کېدونکې او ګواښوونکې مالومې شي.

له ماشوم سره مو خبرې کول دا پيغام ورکوي چې تاسو له هغوی سره ياست او کولای شئ دغو موضوعاتو ته چاره ومومئ. تل له هغوی سره رېښتيني اوسئ او د هغوی عمر او د ودې پړاو ته په پام معلومات په داسې کليماتو وړاندې کړئ چې د هغوی لپاره د درک وړ وي.آنها د ماشومانو د والدينو يا له هغوی څخه د پالونکو په توګه؛ ستونزو ته د نه پام او يا هم د دې تمې لرو پر ځای چې ستونزې به خپله حل شي، د هغوی اندېښنو ته فعاله رسېدنه ډېر اغېز لري.

ماشومانو ته مو غوږ ونيسئ

له ماشومانو مو پوښتنه وکړئ چې له پېښې مو څه زده کړي. ستاسو په نظر څه واقع شوي؟ پرېږدئ چې هغوی يې په خپلو کليماتو تشريح کړي. د هغوی پوښتنو ته ځواب ورکړئ. له وړاندې فرض کړئ چې تاسو پوهېږئ هغوی څه احساس لري يا هغوی څه پوښتنې لري. هغه ناسم معلومات چې دوی يې لري په ډېرې ځېرکتيا سره يې سم کړئ. د بېلګې په توګه، ماشوم په تلويزيون کې په مرمۍ د ويشتلو پېښه ويني او فکر کوي چې دغه پېښه هغوی ته نږدې واقع شوې ده. تر ټولو اسانه لار چې کولای شئ په دې اړه خبرې وکړئ، کېدای شي د يوې چارې پر مهال وي، لکه د نقاشۍ يا قدم وهلو پرمهال.

هغو ماشومانو ته چې د خپګان، وېرې، اندېښنې، غصې او لار ورکې احساس لري، د ارامښت احساس ورکړئ. هغو ته ووايي‌است چې د دغه ډول احساس لرل کومه ستونزه نه لري او کېدای شي ډېر وګړي دغه ډول احساس ولري. زغم ولرئ، ځکه کېدای شي دغه اندېښنې د اوږد مهال لپاره دوام ومومي. حضرت محمد (ص) د هغه د زغم ډک او مهربان طبيعت له امله په قران کريم کې ستايل شوی. همدا ډول والدينو او ماشوم پالونکو ته اړينه ده څو د لاسرسي وړ وي او په اسانۍ ورسره خبرې وشي.

په يو شمېر کلتورونو کې باور په دې دی چې له «لويانو» سره اړوند ځينې خبرې د ماشومانو لپاره مناسبې نه دي، خو دغه ډول خبرې عمر ته په پام د اسلام د سپېڅلي دين له نبوي سنتونو څخه دي. د بېلګې په توګه، په يوه حديث شريف کې راغلي، چې ځوانو ماشومانو به د رسول الله (ص) لاس نيوه او له هغه سره به يې خبرې کولې او رسول الله (ص) به هم د هغوی خبرو ته غوږ نيوه. رسول الله (ص) ان د هغه ماشوم ليدو ته ورغی چې خپل يو اهلي حيوان (کوچنۍ مرغۍ) يې ورکه کړې وه، څو پوه شي هغه څه احساس لري. هغه مهال چې مرغۍ مړه شوه او ماشوم د هغې په اړه غمجن شو، محمد (ص) له شعر ډوله ماهرانه کليماتو څخه په کار اخيستو د هغه د حال پوښتنه وکړه، څو وښيي چې هغه کولای شي هغه ډول چې د ماشوم له عمر سره مناسبه ده خبرې کوي. (البخاري، د حديث ګڼه 5778؛ مسلم، د حديث ګڼه 2150)

پر خوندیتوب تمرکز وکړئ:

اجازه ورکړئ څو ماشومان درک کړي چې تاسو تل د هغوی د خوندیتوب په موخه تر ټولو غوره چارې ترسره کوئ. اجازه ورکړئ څو درک کړي چې لویان ډېر زحمت ګالي څو ډاډ ترلاسه کړي هغوی خوندي دي. د هغو لارو چارو په اړه چې په ټولنه یا ښوونځي کې نیول کېږي، بحث وکړئ. یو شمېر ماشومان کېدلای شي په دې باندې په پوهېدو سره، چې د کرکې پر بنسټ د تاوتریخوالي لامل نیول شوی او دا چې نور ګواښ نشته، د ارامښت احساس وکړي. وروسته له هغه چې احساس مو وکړ چې د خوندیتوب حس رامنځته شوی، تاسو کولای شئ له ماشومانو سره د هغو چارو په اړه چې دوی یې د خپل خوندیتوب د زیاتوالي په موخه کولای شي خبرې وکړئ، د بېلګې په توګه له کورنیو قواعدو څخه پیروي او د داسې باور وړ لویانو موندنه چې هغوی کولای شي له نورو څخه د ګواښ د احساس په صورت کې له هغوی سره خبرې وکړي. له ټولو څخه د ساتنې په موخه، هڅه وکړئ څو د ټولنې ملاتړ ترلاسه کړئ. په ګډه سره د کورنۍ د غړو دعا کول/لمونځ کول کولای شي د خوندیتوب د حس د رامنځته کېدو او ډله ییز نږدېوالي په برخه کې ګټمن پریوزي. همدارنګه، له مهربانۍ/مینې ډک کارونه په یاد ولرئ. په ټولنه کې مو د ځانګړو کسانو بېلګو ته اشاره کول چې د مسلمانو ټولنو د خوندیتوب په موخه درېږي او له هغوی ساتنه کوي هم کولای شي د دې لامل وګرځي څو ماشومان ځانونه خوندي وګڼي.

رسنیو ته لاسرسی تر څار لاندې ولرئ:

هغو رسنیو ته پام ولرئ چې تاسو یې خپله ګورئ – والدین تر ډېره فکر کوي چې هغه څه چې دوی ګوري یا یې لولي، ماشومان هغه نه اوري یا یې نهویني. په داسې حال کې چې، ماشومان هڅه کوي له هغه څه ډېر چې موږ یې تصور کوو، پام وکړي.

هغه رسنۍ چې ماشومان مو یې ګوري د هغوی عمر ته په پام محدودې کړئ. حضرت محمد (ص) څرګندوي، «تاسو هر یو شپونکی یاست او د خپلې رمې مسئولیت پر غاړه لرئ». په دې ترتیب سره، دا زموږ مسئولیت دی څو د زیانونو په مقابل کې د امکان تر حده له ماشومانو ساتنه وکړو او یو له دغو لارو چې کولای شو دغه چاره ترسره کړو، د رسنیو د مخ کېدونو منفي پیغامونو محدود کول دي.

په چلن کې مو بدلونونو ته پام ولرئ:

ستاسو ماشومان کېدلای شي تاسو ته څرګنده کړي چې له هغه څه سره چې یې اورېدلي یا لیدلي لاس او ګرېوان دي. ماشومان کېدلای شي یو شمېر فزیکي ستونزې (سرخوږی، د معدې درد)، د خوب پر مهال د خوب لیدل او د خوب نورې ستونزې تجربه کړي یا داسې چارې ترې وشي چې په ښکاره ډول په لږ عمر کې رامنځته کېږي، لکه دا چې هغوی غواړي له تاسو سره یوځای ویده شي او یا هم خپل د خوب ځای لوند کوي.

کېدلای شي په ښوونځي او کور کې د اورېدو او یا یادولو په وړتیا کې د هغوی بدلون ته متوجه شئ. د دوی په چلن کې هر ډول بدلون ته، د دې پر ځای چې په هغوی د کمزورتیا، ماشومتوب او په بې دلیله توګه د ډارن ټاپه ولګوئ یا د دې په ویلو ورته چې «لوی شه» یا «بریالی شه» د هغو احساسات له پامه وغورځوئ؛ په مهربانۍ او شفقت چلن وکړئ. ماشومان د دې لپاره چې له سټریس سره مبارزه وکړي، د والدینو او پالونکو مثبت تشویق ته اړتیا لري. د رواني روغتیا له ډاکټر او متخصص سره د ددغو بدلونونو اړوند مشوره وکړئ.

خپل ورځنۍ پروګرام مو وساتئ:

د کورنۍ د ورځنیو فعالیتونو له پروګرام لکه د ډوډۍ د خوړلو مهال، د خوب کولو وخت او نورو پیروي وکړئ؛ څو د ماشومانو اضطراب احساس را کم شي او درک کړي چې د څه تمه ولري او ځان تر ډېره په کنټرول کې احساس کړي.

لاندې مورد د یو روزنیز مورد په توګه په پام کې ولرئ:

د هغو لارو چارو په اړه چې له مخې یې ستاسو لوی ماشومان وکولای شي له خپلې مذهبي ټولنې او په لویه کچه له خپلې ټولنې سره مرسته وکړي، خبرې وکړئ. د دې په اړه بحث وکړئ چې هغوی څه ډول کولای شي د خپل مذهب اړوند ستونزمنو پوښتنو ته ځواب ووايي. هغه حالات چې کېدای شي هغوی له یو کس سره مخ شي د رول لوبولو له لارې صحنه سازي کړئ او له هغوی سره مرسته وکړئ څه ډول یو مناسب ځواب ورکړي. هغوی ته ور زده کړئ، که چېرې هغوی د وګړو د چلن او یا پوښتنو څخه نا ارامه کېږي، دغه چاره د خپل باور وړ لوی کس سره شریکه کړي.

دغه ډول حالات د دې لامل کېږي چې احساس وکړئ تاسو خپل کنټرول له لاسه ورکړی، له همدې امله ستاسو/ستاسو د کورنۍ له خوا په هغو جوړونکو چارو کې ونډه واخلئ چې تاسو ته د لا زیات کنټرول احساس او د ژوند په اړه مثبت اند درکوي هغه چې له تاسو سره مرسته کوي چې ځان لږ زیان منونکی احساس کړي. په خپل کلتور او مذهب باندې ویاړ او هغو ته هڅونه کولای شي ستاسو له ماشومانو ساتنه وکړي او هغوی ته ګټمن پرېوزي.

عمر ته اړوند ځانګړی لارښود

هغه ماشومان چې لا ښوونځي ته نه ځي:

- په معمول ډول اړینه نه ده چې ځوان ماشومان د رواني منفي پېښو اړوند وپوهېږي، مګر دا چې هغوی په مستقیم ډول له دغو حوادثو اغېزمن وي. ورته مهال فرض کړئ چې هغوی د پېښې اړوند هېڅ مالومات نه لري، په ځانګړي ډول هغه مهال چې په خوا کې یې له هغوی لوی ماشومان شتون ولري. ځوان ماشومان د خپلو والدینو د تشویشونو اړوند حساس دي.
- که چېرې تاسو فکر کوئ چې ماشومان مو د یوې ناوړه حادثې په اړه پوهېږي یا هغوی له تاسو پوښتنه کوي، له هغوی سره خبرې وکړئ او د هغوی د درک په کچه د هغوی پوښتنو ته ځواب ورکړئ. پرېږدئ چې هغوی خبرې پيل کړي او د ځواب ویلو پر مهال، له ساده او اسانو کلیماتو څخه ګټنه وکړئ.
- ځوان ماشومان کېدای شي د یوې ناوړه پېښې په اړه د ګناه احساس وکړي، د بېلګې په توګه هغوی په یو ډول د هغه څه اړوند چې دوی ته پېښ شوي ځان ګناه ګار وګڼي. هغوی ته باید مجددا ډاډ ورکړل شي چې هغوی د پېښې مسئول نه دي.
- د ځوانو ماشومانو ترمنځ دا معموله ده چې هغه څه یې چې اورېدلي او یا هم لیدلي د لوبو یا کلیماتو په کارونې تکرار کړي، څو له دې لارې يوه ډاډونکې پېښه درک کړي. پرېږدئ هغوی لوبې وکړي او د هغه څه اړوند د خبرو کولو لپاره چې ترسره شوي یو مناسب وخت ومومي. که چېرې هغوی د دغه ډول حادثاتو ترسره کولو ته دوام ورکوي، ډاکټر او یا هم د رواني روغتیا متخصص ته مراجعه کېدای شي ډېر ګټمن پریوزي.

د ښوونځي په عمر ماشومان (له 7 کلنۍ تر 12 کلنۍ):

- له هغوی وپوښتئ چې د روانو پیښو په اړه څومره پوهېږي.
- له هغوی څخه د هغوی د اندېښنو او تشویشونو اړوند پوښتنه وکړئ.
- هر ډول ناسم معلومات په ډېرې ارامۍ سره تصحیح کړئ.
- په بیاځلي ډول د هغوی د خوندیتوب په اړه هغوی ته ډاډ ورکړئ او د هغو چارو په اړه چې په ټولنه یا ښوونځي کې د هغوی د لا خوندیتوب په موخه د ترسره کېدو په حال کې دي معلومات ورکړئ.
- له اسلام څخه د ترهې اړوند په یو لوی بحث کې خبرې وکړئ: له اسلام ترهه یو ډول تبعیض دی چې وکړي له هغه څه چې پرې نه پوهېږي ډارېږي او دا چې یوازې د څو کسانو د چارو له امله ټوله ډله پړه بولي.

نوي ځوانان (+13 عمر لرونکي):

- فرض کړئ چې هغوی له روانو پیښو خبر دي.
- له هغوی سره د خبرو پیلولو په موخه له هغه څه پيل وکړئ چې له وړاندې پرې پوهېږي. وپوښتئ:
  - څه دې په تلویزیون یا ټولنیزو شبکو کې لیدلي، اورېدلي یا لوستلي؟
  - د روانو حالاتو او له اسلام څخه د ترهې اړوند په څه پوهېږي؟
  - ایا د روانو حوادثو له امله دې له نورو منفي څه لیدلي؟
  - ایا د روانو پیښو له امله دې له نورو مثبت څه لیدلي؟
  (له تاسو سره د غیر مسلمانونو د ترسره شوې مهربانۍ او له هغوی سره مو د اړیکو د درک په موخه مثالونه ورکړئ).
- هغوی ته بلنه ورکړئ څو تشریح کړي چې څه ډول د خپل مذهب اړوند ستونزمنو پوښتنو ته ځواب ورکوي.
- هغوی ته بلنه ورکړئ څو د هغو واقعي لارو چارو اړوند چې کولای شي مثبت بدلون رامنځته کړي، فکر وکړي. له نوو ځوانانو سره مرسته وکړئ چې د خپلو جامو د ډول، نوم یا نورو ټولو هغو نښانو اړوند چې د هغوی د اسلامي هویت څرګندویي کوي د خپلو همزولو پوښتنو ته د ځواب ورکولو په لارو چارو فکر وکړي.
- له اسلام څخه د ترهې اړوند، وړاندویني او بې عدالتۍ په اړه په یوه لوی مبحث کې خبرې وکړئ. بحث مو پراخ کړئ او د دې په اړه خبرې وکړئ چې څه ډول د تاریخ په اوږدو او یا هم د امریکا په تاریخ کې ځورونې، تبعیض او له لړکیو ډلو وېرې رواج درلود؛ په ځانګړي ډول (د بېلګې په توګه، له بومي امریکایانو، یهودانو، افریقایي الاصله امریکایانو، لاتین امریکایانو، LGBTQ ټولنو، کډوالو او نورو څخه).

له پېښې وړاندې

وړاندې له دې چې کومه پېښه وشي، له اسلام څخه د ترهې اړوند له ماشومانو سره مو خبرې وکړئ. له هغوی سره په داسې ډول خبرې وکړئ چې د هغوی د وېرې یا ګوښه کېدو لامل نشي. پر ځای یې د هغو مواردو اړوند خبرې وکړئ که چېرې یو څه پېښېږي یا هغوی په ژوند کې له اسلام ترهه تجربه کوي، ځانونه چمتو احساس کړي. د دغه ډول شیانو ویل لکه «یو شمېر کسان شته چې نه پوهېږي اسلام څه دی او داسې چارې ترسره کوي چې مسلمانانو ته د زیان اړولو لامل ګرځي»، همدارنګه د داسې یوې فضا د جوړېدو لامل ګرځي چې ان په کې په پوښتنه باندې نه پوهېدل هم کومه ستونزه نه لري.
ان په دې اعتراف چې نه پوهېږې ولې وګړي د مسلمانانو پر وړاندې له کرکې ډکې چارې ترسره کوي، دا د دې څرګندویي کوي چې تاسو اړتیا نه لرئ د نورو جانبدارانه انګېزوي چارې توضیح کړئ. دا کېدای شي د دې پر ځای چې د نورو چلن ته ځواب ورکړئ، ډېر پیاوړی او با معنی پرېوزي. خبرې اترې له شرایطو سره اړوندې کړئ څو ماشومان دا حس وه نه کړي چې نړۍ یې پر ضد ده یا هغوی ستونزه لري. کېدای شي د هغو ټولو ډلو لکه افریقايي الاصله امریکایانو، کډوالو، یهودیانو او LQBTQ ټولنې اړوند خبرې اترې چې څه ډول په متحده ایالاتو کې د کرکې پر بنسټ تاوتریخوالي سره مخ شوي، ګټمن پرېوزي.

- د یوې کرکجنې چارې په توګه له اسلام څخه ترهه له عامه زور ویلو څخه جلا کړئ.
- ورځنیو کوچنیو شخړو ته پام وکړئ (کوچنۍ چارې یا چلندونه چې د یوې ډلې پر وړاندې د کرکې او یا هم وړاندني قضاوت څرګندویي کوي). په تمه مه اوسئ لویو پېښو ته.
- له ماشومانو سره د تعصب او کوچنیو شخړو په اړه خبرې وکړئ.
- له ماشومانو سره مو مرسته وکړئ څو د خپل باور وړ لویان ومومي څو له هغوی سره خبرې وکولای شي د قرباني کېدو او یا هم نورو تاوتریخوالو اړوند.
- له ماشومانو څخه د مسئولو کسانو څخه د مرستې غوښتلو پر مهال ملاتړ وکړئ لکه له ښوونکو یا دیني رهبرانو څخه.
- د ټولنې هغو مشرانو او سازمانونو ته مراجعه وکړئ چې کولای شي له تاسو سره مرسته وکړي؛ که چېرې ستاسو ماشوم د خپل دین له امله په ښوونځي کې په نښه کېږي خو هېڅ مناسب اقدامات له اسلام څخه د ترهې موضوع ته د رسېدو لپاره نه ترسره کېږي.
- ماشومانو او نویو ځوانانو ته ور زده کړئ چې دا د دوی مسئولیت نه دی چې چې هرې پوښتنې ته ځواب ووايي یا هر ډول فرضیه یا تېروتنه چې د هغو د دین اړوند وي اصلاح کړي. د دغه بار لېږدول د ماشومانو او نویو ځوانانو لپاره غیرمنصفانه دی.

وړاندې له دې چې یوه پېښه ترسره شي، یوه پیاوړې ټولنه جوړه کړئ. د کرکې پر بنسټ تاوتریخوالی غواړي هغه ټولنه چې په نښه کوي ټوټه کړي.

- له ماشومانو مو ملاتړ وکړئ څو د ټولنې جوړولو په چارو کې ونډه ولري (لکه، په ټولنه او جومات کې هغه پېښې چې ټول ګډوني، برابري او له جګړې کرکه دودوي).
- په ټولنه کې له نورو مسلمانانو سره د ځوانانو اړیکې ټینګې کړئ.
- ماشومانو ته مو یو پیاوړی اسلامي هویت ورکړئ څو وکولای شي ځان له اسلام څخه د ترهې او یا د کرکې پر بنسټ تاوتریخوالي پر مهال وساتلی شي.
- له ټولو هغو ټولنو سره چې په ساحه کې مو شتون لري اتحاد ولرئ څو د ځاني خود توب او یا هم د پردي توب احساس مو کم شي او داسې مثبت ملاتړ رامنځته شي چې وکولای شي له اسلام څخه د ترهې د منفي اغېزو او د کرکې پر بنسټ تاوتریخوالي سره مبارزه وکړي.
- د ماشومانو ښوونځي مو وهڅوئ څو داسې چارې ترویج کړي چې برابري او ټول ګډوني دود کړي. ښوونځي مو د ټولنې له رهبرانو سره وصل کړئ، چې کولای شي د دغو حالاتو اړوند خبرې اترې وکړي.
- له دین څخه مو د داسې رهنما په توګه ګټنه وکړئ چې د وېرې او ناهیلیتوب پر مهال ستاسو د راحتي او هیله من توب لامل وګرځي.
- د ټولنې غړي مو له یو شمېر سرچینو سره وصل کړئ لکه د کړکېچ له مشاورینو، دیني رهبرانو، د قانون له پلي کوونکو ښوونځیو او ټولنیزو موسساتو سر څو ډاډ ترلاسه شي چې د ټولنې غړي مو په ځانګړې ډول ماشومان او نوي ځوانان هغه مهال چې له اسلام څخه د ترهې او د کرکې پر بنسټ تاوتریخوالی سره مخ کېږي، لازم ملاتړ له ځان سره لري.

اضافي سرچينې:

- http://www.muslimmentalhealth.com/
- https://www.muslimwellness.com/
- https://www.gse.harvard.edu/news/uk/16/11/dismantling-islamophobia
- https://www.tolerance.org/classroom-resources/tolerance-lessons/countering-islamophobia
- https://www.teachingforchange.org/challenge-islamophobia
- https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/community-violence/nctsn-resources
- https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/terrorism-and-violence/mass-violence

تقريظ:

موږ د دغو منابعو د پراخولو او جوړولو په موخه د ډاکټرې سيدې عبدي، ډاکټر جليل عبدالعادل، باري جبراين، داکتر سارا فيريس، داکتر سبا معروف، داکتر سيلۍ ميرزوی، داکتر عثمان محمد، وحيده سيف او ساوينا ترويس څخه مننذوي يو.

توصيه شوې مرجع:

سيده عبدی، وحيده سيف، عثمان محمد، ساوينا ترويس، سبا معروف، سيلۍ ميرزوی، سارا فيريس، باری جبراين، جليل عبدالعادل، لوئی، K. او برايمر، M. (2019). *له ماشومانو سره مو د اسلام څخه د ترهې او د کرکې پر بنسټ تاوتريخوالي اړوند خبرې وکړئ.* لاس انجلس، CA، او دورهام، NC: د ماشوم د رواني زيان پر بنسټ د تشويش ملي شبکه (National Center for Child Traumatic Stress).