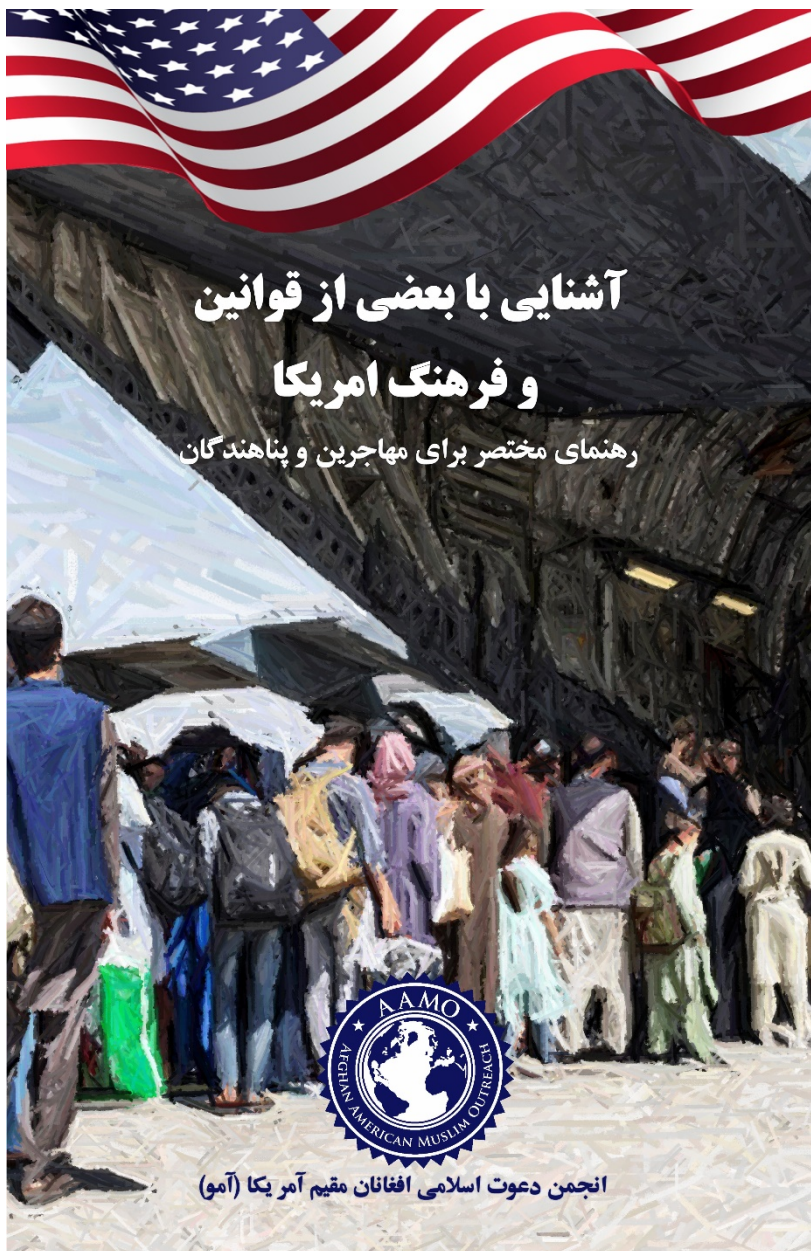




آشنایی با بعضی از قوانین و فرهنگ امریکا

رهنمای مختصر برای مهاجرین و پناهندگان



انجمن دعوت اسلامی افغانان مقیم آمریکا (آمو)

نام کتاب: آشنایی با بعضی از قوانین و فرهنگ امریکا

محل طبع : کلیفورنیا ، امریکا

تیراژ: ۲۰۰ جلد

چاپ اول: نومبر ۲۰۲۱ میلادی

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست مطالب

- مقدمه (پیش گفتار) 1
- زندگی جدید در ایالات متحده امریکا ۴

فصل اول (ادارات خدمات اسکان مجدد)

- اداره اسکان مجدد چیست؟ ۶
- نقش اداره اسکان مجدد ۷
- خدمات اسکان مجدد در ماه اول اقامت ۸
- خدمات اسکان مجدد در 3 ماه اول اقامت ۸
- انتقال به یک محیط دیگر ۹
- خدمات مورد نیاز ۹

فصل دوم (سکونت کردن در ایالات متحده)

- سکونت کردن در ایالات متحده ۱۲
- لوازم و وسایل منزل ۱۳
- مصارف مسکن ۱۳
- اماکن کرائی، حقوق و مسئولیت های آن ۱۴
- مسئولیت های صاحب خانه ۱۵
- قوانین و مقررات اپارتمان ها ۱۶

- اطاق کالا شوئی اپارتمان ها ۱۷
- داشتن روابط نیک با همسایه ها ۲۱

فصل سوم (ترانسپورت یا وسیله حمل و نقل)

- انواع وسایل ترانسپورت عمومی ۲۳
- پیاده روی و راندن بایسکل ۲۵
- خدمات تکسی ها و مشترک سواری ۲۶
- داشتن موتر شخصی و راندگی ۲۷

فصل چهارم (اشتغال یا وظیفه)

- جستجوی کار (یافتن وظیفه) ۲۸
- رمز موفقیت و وظیفه در ایالات متحده ۳۰
- حقوق و مسئولیت های کارمندان ۳۱
- آیا برای پیدا کردن وظیفه ، کمکی به من می شود ؟ ۳۲
- چگونه به محل کارم بروم ؟ ۳۲
- وظیفه برای زنان پناهنده ۳۳
- امتیازات کار کردن ۳۳
- نفقه فامیل ۳۳
- کسب امتیازات از طریق کار ۳۴
- بهبود لسان انگلیسی شما ۳۴

۳۵	 تعامل با دیگران
۳۵	 کسب مهارت‌های کاری
۳۵	 استفاده از ترانسپورت عامه یا یاد گرفتن رانندگی
۳۶	 مادران دارای وظیفه و مادران مجرد
۳۷	 تغییرات رول زوجین در خانواده

فصل پنجم (خدمات صحی)

38	 معاینات اولیه صحی
39	 مؤسسات و مراکز خدمات صحی
39	 ادارات صحت عامه
39	 کلینیک ها و مراکز صحت عامه
40	 شفاخانه ها
41	 شعبه عاجل شفاخانه
41	 کلینیک های تداوی فوری
42	 حقوق شما در خدمات صحی
42	 مفاهیم صحت برای امریکایی ها
43	 نظافت و حفظ صحت
43	 تغذیه مناسب
44	 مراقبت از صحت روانی

- آشنایی با سلامت فشارهای روانی ۴۴
- چه زمانی برای سلامت روان خود به دنبال کمک باشیم؟ ... ۴۶
- آیا مصارف طبی من پرداخت خواهد شد ؟ ۴۸
- چه نوع خدماتی به افراد معلول ارائه میشود ؟ ۴۸

فصل ششم (خدمات اجتماعی)

- امتیازات دسترسی به خدمات اجتماعی ۴۹
- انواع خدمات اجتماعی ۵۰
- خدمات اضطراری (عاجل) و پولیس ۵۱
- خدمات عمومی ۵۱
- پولیس ۵۲
- کتابخانه های عامه ۵۲
- پارک های عامه ۵۳
- مراکز تفریحی یا اجتماعی ۵۳
- پوسته خانه ۵۴
- انواع کمک های دولتی ۵۴
- برنامه های کمک نقدی ۵۵
- برنامه کمک خاص واجد شرایط ۵۵

برنامه کمک تغذی مکمل (SNAP)	۵۶
عاید تأمینی مکمل (SSI)	۵۶
برنامه کمکی مراقبت از فرزند	۵۷
کمک های غیر دولتی	۵۷
سازمان های غیر دولتی ملی (NGO)	۵۷
سازمان های اجتماعی غیر انتفاعی (CBO)	۵۸
سازمان ها دینی (مذهبی)	۵۹

فصل هفتم (آموزش و تعلیم)

اطفال و نو جوانان	۶۰
چهار سطح آموزشی در مکاتب دولتی	۶۱
فرصت های آموزشی برای کلانسالان	۶۲
انطباق یا تطابق فرهنگی	۶۴

فصل هشتم (آموزش لسان انگلیسی)

آموزش لسان انگلیسی	۶۶
فواید آموختن لسان انگلیسی	۶۷
صنوف لسان انگلیسی	۶۹

- آموزش لسان انگلیسی در محل کار ۷۰
- آموزش لسان انگلیسی از مردم عوام ۷۰
- آموزش لسان انگلیسی به گونه مستقل ۷۱
- آموزش لسان انگلیسی در خانواده ۷۱
- مدت آموزش لسان انگلیسی ۷۱

فصل نهم (قوانین ایالات متحده)

- حاکمیت قانون ۷۳
- قوانین چگونه ایجاد می شوند؟ ۷۴
- قوانین در مورد چه کسانی عملی می شود؟ ۷۵
- حق مستفید شدن از محاکمه عادلانه ۷۶
- اصلاحیه پنجم قانون اساسی ۷۶
- اصلاحیه ششم قانون اساسی ۷۷
- اصلاحیه چهاردهم قانون اساسی ۷۷
- انواع قوانین در ایالات متحده ۷۷
- مقابله با تبعیض ۷۹
- اصل برائت (بی گناه تا اثبات آن) ۷۹
- وضعیت قانونی پناهندگان ۸۰

۸۱		اقامت دائمی
۸۲		تابعیت یا ستیز نشیب
۸۳		حقوق و وظایف عمومی
۸۴		حقوق قانونی شما به حیث یک تبعه مسلمان امریکایی ..
۸۴		چگونه به حوادث و جرایم ناشی از نفرت عکس العمل نشان داد؟
۸۶		شاگردان باید حقوق خود را بدانند
۹۰		حقوق قانونی کارمند
۹۳		حقوق قانونی شما در هنگام سفر به خارج
۹۶		حقوق قانونی شما در هنگام برخورد با مامورین پولیس ...

فصل دهم (سازگاری فرهنگی)

۱۰۳		مطابقت فرهنگی
۱۰۴		نقطه عطف سازگاری فرهنگی
۱۰۵		روابط فامیلی
۱۰۶		ارزش ها و هنجارهای فرهنگی امریکا

فصل یازدهم (اداره کردن امور مالی)

۱۰۸		مدیریت امور مالی شخصی
-----	-------	-----------------------

- تسهيلات بانكى ۱۰۹
- پرداخت مستقيم از بانك به بانك ۱۱۱
- اعتبار و قرض گرفتن ۱۱۱
- كارت هاى اعتبارى و نقدى ۱۱۲
- قرضه سفر شما ۱۱۳
- سنگش بود چه ۱۱۳
- سود چيست؟ ۱۱۴
- پرداخت ماليه ۱۱۴
- نصاى متفرقه ۱۱۶
- انجمن دعوت اسلامى افغانان مقيم امريكا (آمو) ۱۲۱

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه (پیش گفتار)

انجمن دعوت اسلامی افغانان مقیم امریکا (آمو) تشریف آوری شما را به کشور امریکا خیر مقدم می گوید و حاضر و آماده هر نوع همکاری و خدمت برای شما می باشد. این کتاب که شما را به قوانین و فرهنگ امریکا آشنا می سازد از طرف انجمن آمو ترتیب یافته و مجانی بخدمت شما تقدیم میشود.

با وجود همه مشکلات و چالش های که شما در ظرف چند ماه اخیر متقبل شده اید ، باز هم الحمد لله خداوند تعالی برای شما و خانواده شما چانس یک زندگی نسبتاً مرفه و آرام را در آینده ارزانی کرده که شکرانگی آن واجب است. شکر نعمت، عامل برکت خواهد بود و مخصوصاً وقتی که انسان منبع حقیقی تمام نعمت ها را درک میکند باعث می شود همه امور زندگی وی با برکت تر شود که این مسأله جزء باورها و اعتقادات ما مسلمین می باشد. خداوند تعالی در سوره ابراهیم آیت ۷ صریحاً می فرماید که: «و هنگامی که پروردگارتان به شما اعلان کرد که اگر شکر گذاری کنید (نعمت خود را) بر شما میافزایم و اگر ناسپاسی کنید هر آینه عذاب من شدید است.» یعنی اگر شکرگزار باشید ما به فکر، اندیشه، آداب، اخلاق، مال و ثروت شما برکت می دهیم و این وعده بسیار مهمی است که خداوند

متعال به انسان ها داده است.

زندگی در امریکا و غرب بطور عموم ، نسبت به زندگی در شرق و ممالک اسلامی تفاوتهای زیاد دارد و مهاجران جدید مسلمان در این کشور به یک سلسله مشکلات روبرو می گردند که در آغاز زندگی جدید شاید متوجه عواقب وخیم آن نشوند مشکلات ، کامیابی و شکست و ناکامی در امور خانوادگی و مخصوصاً در تربیه و رشد اطفال و امور اقتصادی را باید از تجارب مهاجرین که قبلاً به این سرزمین تشریف آورده اند آموخت. در امریکا، مسائل دینی و فرهنگی و آموختن زبان مادری و روابط اجتماعی مسوؤلیت شخصی و خانوادگی هر کس است. در پهلوی آموختن فرهنگ و قوانین این کشور، واجب و ضروری است تا نسل های آینده فرهنگ دینی و زبان مادری و رسم و رواج های خوب نیاکان خویش را فراموش نکنند.

برای حفظ هویت اسلامی و افغانی، یک تعداد مهاجرین که قبلاً به این کشور آمده اند قربانی های زیادی داده اند و خدمات مهمی را برای آینده مسلمانان در این کشور انجام داده اند. تأسیس انجمن ها ، مساجد و مکاتب و رسانه های مطبوعاتی از مهمترین دست آورد های بعضی افغانهای مهاجر پراحساس و پرتلاش در این کشور است. مهاجرین جدید میتوانند از مؤسسات تعلیمی و مساجد افغانی و غیر افغانی در این کشور

استفاده کنند و اطفال شانرا با اخلاق اسلامى و با درک مسئولیت های اجتماعى تربیه نمایند. تربیه اطفال باید از اولویات هر خانواده مسلمان باشد زیرا بعد از سن بلوغ در امریکا مشکل است والدین بتوانند اولاد خود را تغیر مثبت بدهند. فشار جامعه و مکاتب و میدیا و سرگرمی ها فوق العاده قوی است و اگر احتیاط زیاد نشود اطفال و نوجوانان بسرعت منحرف میشوند. انجمن دعوت اسلامى افغانان مقیم امریکا با کمال افتخار حاضر است تا شما را به مؤسسات تعلیمی اسلامى و مساجد رهنمائی کند و مشوره های لازم را در هر زمان و مکان برایتان تقدیم کند. شما میتوانید از طریق ایمیل یا تیلفون به شماره 2266-282 (623) با ما در تماس شوید. تجربه نشان داده که دین و تربیه سالم اسلامى یگانه وسیله حفظ اطفال از انحرافات اخلاقى است. شما در هر شهر که اقامت اختیار میکنید کوشش کنید با مساجد و مکاتب اسلامى شهرتان آشنا شوید و از برنامه های آنها که عموماً مجانى است استفاده نمائید. در اکثر شهرهای بزرگ امریکا افغانها مساجد تعمیر کرده اند که اطفال را بزبان های ملی افغانستان و انگلیسى تعلیم می دهند. جای افتخار است که بعضی مهاجرین اول، بهترین نسل مسلمان و تعلیم یافته را به جامعه تقدیم کرده و شما بزودی متوجه خواهید شد که بعضی جوانان افغانستان در امریکا از تعلیمات غربی و اسلامى به درجه عالی برخوردار هستند که سبب افتخار ما است. به امید موفقیت برای شما و

خانواده های شما و به امید اینکه نسل های آینده افغانستان در امریکا نمونه عالی از مسلمانان و یک ملت با افتخار باشند و برای آینده افغانستان و امریکا مفید و خدمتگار واقعی گردند.

زندگی جدید در ایالات متحده امریکا

برای آشنا شدن به زبان، فرهنگ و زندگی در امریکا و ادغام در



یک جامعه جدید، آموختن یک سلسله مهارت ها لازم و ضروری است تا بتوان زندگی جدید را آغاز کرد.

در ایالات متحده، کارکنان، آموزگاران، و داوطلبان ادارات اسکان مجدد با ارائه کورس های "آشنائی با کلچر" جامعه اطرافتان، که برای افراد تازه وارد به کشور آماده شده است، از شما استقبال می کنند. در این کورس ها، معلومات دقیق در باره نحورفت و آمد، جستجو برای کار یا وظیفه، دسترسی به خدمات محلی مانند مراقبت های صحی و کسب تعلیم را برای شما مهیا میسازد.

کورس «آشنا شدن به فرهنگ» کورس مهمی است که زمینه شناخت پیشرفت شما را در محیط جدید فراهم می سازد. این کورس همراه با خدمات ترجمانی به لسان خود مهاجرین به شکل

گروپی در چوکات صنف، یا در صورت ضرورت، به شکل انفرادی در جا های خاص، برای مهاجرین ارائه میشود. در این رساله "آشنائی با کلچر" به گونه طراحی شده است که به شما کمک میکند سریعتر به خود کفائی برسید. و موضوعات ذیل را مورد بحث قرار داده است:

- ادارات اسکان مجدد
- اشتغال یا وظیفه
- تهیه مسکن
- آموزش و تعلیم
- خدمات صحی
- خدمات اجتماعی
- حقوق و قوانین
- آموزش لسان انگلیسی
- وسایل ترانسپورتی
- سازگاری فرهنگی

فصل اول

ادارات خدمات اسکان مجدد در ایالات متحده

اداره اسکان مجدد چیست؟

اداره اسکان مجدد یک سازمان غیر انتفاعی است که ذریعه



همکاری یک نهاد خصوصی عامه با دولت ایالات متحده به مهاجرینی که از طریق پروگرام پذیرش مهاجرین به این کشور می‌آیند، کمک میکند. به تعداد نو (۹) اداره

اسکان مجدد در ایالات متحده وجود دارد که در سطح ملی فعالیت میکنند. این ادارات اسکان مجدد ملی، در شهرهایی که مهاجرین زندگی میکنند دارای دفاتر محلی هستند، البته دفاتر محلی ممکن است تحت نامهای مختلفی کار کنند.

برخی از ادارات اسکان مجدد دارای وابستگی مذهبی هستند، اما اجازه ندارند بر اساس نژاد، ملیت، مذهب، یا جنسیت پناهنده یا بر اساس معلولیت جسمانی یا روانی او تبعیض قائل شوند.

این ادارات اسکان مجدد سالهاست در زمینه اسکان مهاجرین

که از سراسر دنیا به ایالات متحده می آیند فعالیت دارند و در طول چند ماه اول سکونت مهاجرین و خانواده های آنها در ایالات متحده به آنها کمک عمده می کنند.

نقش اداره اسکان مجدد

دولت ایالات متحده رهنمودهایی را تنظیم می کند و بودجه ای را برای خدمات اساسی که پناهندگان دریافت می کنند ، فراهم می کند. اما ادارات اسکان مجدد و سایر سازمانها این خدمات و نیز کمک های دیگر را فراهم می سازند. اداره اسکان مجدد شما را برای شروع زندگی جدید تان به خدمات که به آنها ضرورت دارید می پیوسند. خدمات و کمک ها محدود هستند و خدماتی را که مهاجرین دریافت می کنند ممکن است بر مبنای عواملی از قبیل تعداد اعضای خانواده ، سن اعضای خانواده ، محل اسکان ، و عواید مهاجرین متفاوت باشند. مصارف زندگی و موجودیت حمایت عمومی در سرتاسر ایالات متحده متفاوت است. کمکی که به شما داده میشود از یک جای به جای دیگر مشابه نیست. اگر دوستان شما در یک موقعیت ایالات متحده بگویند که آنها بعضی منفعت ها را بدست می آورند ، این بدین معنا نیست که شما عین منفعت ها را بدست خواهید آورد.

خدمات اسکان مجدد در ماه اول اقامت

خدمات اولیه برای کمک به مهاجرین جهت شروع زندگی جدید در ایالات متحده در نظر گرفته شده است. ادارات اسکان مجدد در تأمین خدمات اولیه و مصارف بود باش را برای ۳۰ روز اول اقامت در ایالات متحده به مهاجرین کمک می کنند. برخی از ادارات مصارف زندگی شما را مستقیماً به شما پرداخت می کنند. برخی سازمانهای دیگر ممکن است مقداری از پول را به شما بدهند و نحوه پرداخت مصارف معین و محل انجام پرداختها را به شما نشان بدهند.

خدمات اسکان مجدد در ۳ ماه اول اقامت

اگر خدمات اسکان مجددی که به آن ضرورت دارید نمی توانند در ۳۰ روز اول پس از ورود مکمل نشوند، این خدمات می توانند از ۳۰ روز تا مدت ۹۰ روز ادامه یابند. شما باید هر چه زودتر و سریعتر دنبال پیدا کردن وظیفه باشید. اداره اسکان مجدد ملزم به پیدا کردن وظیفه برای شما نیست. اداره اسکان مجدد همچنین ملزم به فراهم کردن تلفون، تلویزیون، وسیله نقلیه، یا کمپویتر، یا پرداخت قرض مسافرت و بل های دیگر شما نیست. برای پرداخت مصارف خود و خرید این اقلام باید کار کنید و پول را خودتان بدست آورید.

انتقال به یک محیط دیگر

دلایل بسیار خوبی وجود دارد که برای شش ماه تا یک سال در محیط که اسکان مجدد برای تان آماده کرده بمانید. اگر انتقال به یک محیط دیگر مدنظر شما است، مسئولیت این انتقال و پیدا کردن خدمات حمایتی ضروری که ممکن است در محیط جدید به آنها ضرورت داشته باشید به عهده خود شما است. بهتر است قبل از تصمیم نهایی در مورد نقل مکان خود با اداره اسکان مجدد حرف بزنید. شما موظف هستید که در مدت ده روز پس از نقل مکان، آدرس جدید خود را به اطلاع دولت ایالات متحده برسانید.

خدمات مورد نیاز

این خدماتی است که همه ادارات اسکان مجدد باید فراهم کنند



یا اطمینان حاصل کنند که شخصی دیگر (از اقارب، دوستان و یا سازمان دیگری) به تمام پناهندگان در طول ۳۰ روز اول اقامتشان در ایالات متحده فراهم می‌سازد.

- ملاقات مهاجرین در میدان هوایی و فراهم کردن وسیله نقلیه جهت انتقال به مسکن.

- تهیه کردن لباس های ضروری مطابق فصل سال. لباسها لازم نیست جدید باشد ، اما باید پاک و در وضعیت خوب باشند.
- فراهم کردن مسکن امن ، پاک و دارای حفظ الصحة
- فراهم کردن مبلغ کمی از پول به هر کلانسال خانواده برای مصارف شخصی.
- فراهم کردن فرنیچر ابتدایی ، لوازم خانه البته لوازم خانه شرط نیست که جدید و نو باشند ، اما باید تمیز و در وضعیت خوب باشند.
- فراهم کردن غذا و یا کمک مالی برای تهیه غذا متناسب با تعداد اعضای خانواده تا زمان دریافت کوپان دولتی برای خرید مواد غذایی (Food Stamps) که خانواده قادر به فراهم کردن غذا برای خود شان شوند.
- کمک با درخواست برای پول نقد و کمک طبی
- کمک با درخواست برای کارت سوشال سکیوریتی (To obtain Social Security Card)
- کمک در ثبت نام در کورس لسان انگلیسی در صورت لزوم
- فراهم کردن وسیله حمل و نقل برای مصاحبه های شغلی و تعلیمات وظيفوی
- کمک در ثبت نام در خدمات کاریابی در صورت لزوم

- کمک به فراهم کردن معاینات وقایوی و هرگونه خدمات
صحی مورد نیاز
- کمک در ثبت نام مردان ۱۸ تا ۲۵ سال در خدمت داوطلبانه
عسکری
- کمک در شامل کردن اطفال در مکتب
- فراهم کردن زمینه شناخت اجتماع و نوع زندگی در ایالات
متحده
- فراهم کردن وسیله حمل و نقل و ترجمان در صورت ضرورت
برای همه موارد مورد نیاز



فصل دوم

سکونت کردن در ایالات متحده

اپارتمان ها قابل دسترس ترین و ارزان ترین شکل مسکن برای



بسیاری از آمریکایی ها است، و این چیزی است که شما باید به طور اولین خانه خود در ایالات متحده توقع داشته باشید. زمانیکه برای

اولین بار به ایالات متحده وارد میشود، ممکن است شما را در یک اپارتمان، یا هتل جاگزین کنند. یا ممکن است نزد اقارب خود که قبلاً در ایالات متحده اقامت اختیار کرده اند، زندگی نماید. اگر مجرد هستید ممکن است با سایر مهاجرین مجرد هم جنس تان اقامت داشته باشید.

اداره اسکان، اطمینان حاصل خواهد کرد که شما در ماه اول در ایالات متحده از مسکن برخوردار باشید و این اداره همواره به دنبال مساکنی است که پاک، با امنیت، و با کرایه مناسب باشند. در ابتداء عواید شما محدود خواهد بود، بنابراین شاید اولین خانه شما کاملاً مطابق ذوق تان نباشد. ولی با بدست آوردن کار و یک عاید تضمین شده، می توانید در آینده یک خانه بهتر ترا انتخاب کنید که متناسب به عاید، ضروریات، و خواسته های شما باشد.

لوازم و وسایل منزل

اداره اسکان مجدد ، موظف است تا برای شما و خانواده شما بعضی از لوازم ساده مورد نیاز خانه را از قبیل فرنیچر، شیت های جای خواب، بعضی لوازم و ظروف ضروری آشپزخانه، و وسایل حفظ الصحه شخصی آماده نماید. البته اداره مجبور به تهیه کردن وسایل کاملاً جدید نیست اما همه اقلام باید در وضیعت خوب کاری باشند. در مورد خرید وسایل غیر لازم عجله نکرده و در مصارف هیچ وقت اسراف نکنید.

مصارف مسکن

کرایه یک مسکن در ایالات متحده اغلباً گران و قیمت است ، یافتن مکان مناسب برای زندگی ممکن است مشکل باشد . معمولاً مردم نظربه ضرورت شان خانه و یا آپارتمان را اجاره می کنند. مصرف مسکن در ایالتهای مختلف تفاوت فاحش دارد و حتی در عین ایالت از یک شهر به شهر ، از یک محل به محل دیگر شهر متفاوت است. به یاد داشته باشید در هر جایی که زندگی کنید ، پرداختن کرایه خانه بخش عمده مصارف ماهوار شما را تشکیل می دهد .

شما می توانید از آپارتمان یا خانه خود نقل مکان کنید ، مگر باید به اساس قرارداد کرایه شما که قبلاً موافقه و امضا شده ،

باشد، صاحب خانه را باید حد اقل (معمولاً یک ماه قبل) به صورت کتبی، توسط ایمیل یا مکتوب اطلاع دهید. اما متوجه باشید که نقل مکان مصارف دیگری در قبال دارد و قبل از اینکه قرارداد کرایه را لغو میکنید، باید اطمینان حاصل کنید که از عهده مصارف مربوطه آن برمی آید.

اماکن کرائی، حقوق و مسئولیت های آن

در ایالات متحده امریکا، کرایه نشین و صاحب خانه دارای حقوق و مسئولیت های هستند. هنگام کرایه گرفتن یک

RESIDENTIAL LEASE AGREEMENT

This Residential Lease Agreement ("Agreement") made this _____, 20____ is between _____ ("Landlord") with a mailing address of _____, City of _____, State of _____ AND _____ ("Tenant(s)").

Landlord and Tenant are each referred to herein as a "Party" and, collectively, as the "Parties."

NOW, THEREFORE, FOR AND IN CONSIDERATION of the mutual promises and agreements contained herein, the Tenant agrees to lease the Premises from the Landlord under the following terms and conditions:

آپارتمان یا منزل
باید یک قرار داد
بنام اجاره نامه
امضاء شود. در

اجاره نامه، شما مستاجر(یا کرایه نشین) محسوب می شوید، و در آن موافقت می کنید که مسکن مورد نظر را برای یک مدت معین اجاره می گیرید، کرایه و بل های خدمات شهری (آب، برق و غیره) را به موقع آن می پردازید، و از منزل کرائی بخوبی نگهداری می کنید. فسخ قرارداد امضاء شده (تخلیه آپارتمان قبل از سررسیدن مدت اجاره) می تواند منجر به پرداخت کرایه ماه های باقی مانده قرارداد شده و تأثیر منفی بالای اعتبار مالی شما بگذارد. در صورت که نقل مکان می کنید، مواردی است

که باید به آن توجه کنید. از جمله مطلع ساختن حکومت ایالات متحده، پسته خانه و غیره. هر گاه در نظر دارید نقل مکان کنید، می توانید از اداره اسکان مجدد خواستار راهنمایی شوید.

مسئولیت های صاحب خانه

قوانین مسکن بالای هر دو، صاحب خانه و کرایه نشین، تطبیق میشود. صاحبان خانه باید مطمئن شوند که خانه های شان از



معیار های خاص
مصنونی و حفظ
الصحه برای املاک
کرائی برخوردار
هستند. صاحب خانه
باید اطمینان حاصل

نماید که سیستم های برق، نل دوانی، و گرما در شرایط خوب کاری باشند. خانه ها باید با آله های کشف کننده دود مجهز بوده و عاری از حشرات، موش، و غیره باشند. طبق قوانین مسکن، صاحبان خانه نمی توانند از اجاره دادن مسکن خود به افراد به اساس نژاد، ملیت، مذهب، جنس، وضعیت خانوادگی، یا وضعیت جسمی یا روانی امتناع ورزند.

قوانین و مقررات آپارتمان ها:

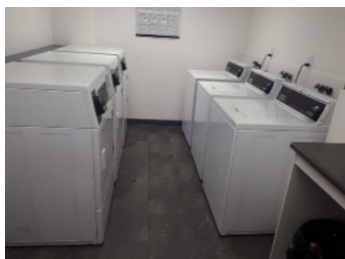
- کرایه نشینان باید قرارداد را بروی کاغذ خانه پری و امضا کنند.
- کرایه نشینان باید کرایه ماه اول و ماه آخر را در وقت امضاء قرارداد پرداخت کنند. (کرایه آخر ماه را برای آن میگیرند که اگر کدام خساره در آپارتمان یا منزل کرائی توسط کرایه نشین وارد شد، از کرایه آخر ماه گرفته میشود).
- کرایه آپارتمان باید بصورت فوری در موعد مقرر هر ماه پرداخت شود.
- کرایه نشین نباید در امور کرایه نشینان آپارتمان های دیگر دخالت کنند. شما باید همه چیز را به مدیر مؤظف یا صاحب خانه اطلاع دهید.
- کرایه نشینان نباید بدون اجازه کتبی صاحب خانه هیچگونه تغییری در محل اقامت وارد کنند.
- کرایه نشین بیمه لازمه علیه آتش سوزی و یا سائر خسارات، برای محتویات محل اجاره شده بدست آورد.
- موتر ها باید در جای محل اختصاصی یا طبق گفته دفتر اداری آپارتمان پارک (ایستاد) شود.
- دروازه آپارتمان باید همواره بسته بماند.

- مالک خانه حق دارد خانه (یا اپارتمان) را در وقت معقول بازرسی کند (البته مالک قبلاً اطلاع خواهد داد).
- کرایه نشینان باید کلید های اضافی تهیه نموده و تاوان کلید های گم شده یا ریموت پارکینگ را از مصرف جیب خود بپردازند.
- از قالیچه دهن دروازه یا مانع دیگری نباید در مقابل دروازه ورودی استفاده شود خط ها، اخبار، وچیز هائیکه در عقب دروازه میآیند باید به اسرع وقت بداخل برده شود تا احتمال تصادف به رهگذران به حد اقل برسد.
- هرگاه چیزی نقص پیدا کند و یا مشکلی دیگری در اپارتمان یا خانه پیدا شود هر چه زودتر به صاحب خانه یا مدیر اپارتمان احوال دهید تا در کمترین وقت و با کمترین ناراحتی به شما، در ترمیم آن رسیدگی صورت بگیرد.
- هیچ چیز نباید به دیوار ها یا به حاشیه های چوبی میخ شود بجز چیز های که چسپ دارند و خود به دیوار می چسپد یا میخ های کوچک که به یک زاویه به دیوار زده میشود.

اطاق کالا شوئی اپارتمان ها

اطاق های کالا شوئی مجهز با ماشین های کالا شوئی و ماشین های خشکن هستند. لطفاً لباس ها را به مجرد شستن یا خشک کردن،

از ماشین ها بگیرید. رنگ کردن یا پرداس دادن لباس ها در داخل ماشین ها ممنوع است. لطفاً طریق استفاده ماشین ها را قبل از



استعمال آن بخوانید و اگر مشکل لسان دارید از صاحب خانه یا مدیر اپارتمان تقاضا کنید که برایتان عملاً نشان بدهد به همان طریق عمل

کنید و هرگونه مشکل را به صاحب خانه یا اپارتمان احوال دهید.

طریق شستن کالا در ماشین های کالا شوئی

قدم اول: لباس های شستنی را به ترتیب از هم جدا کنید.

جدا کردن لباس ها به اساس نوع تکه آن و رنگ لباس ها قدم اول است. همچنان باید به لیبل یا پارچه کوچکی که در یخن یا داخل درز لباس یا در سر کمر پتلون ها وصل است توجه کنید تا از آسیب رسیدن به لباس ها یا خورد شدن آنها جلوگیری شود. همچنان توجه کنید که بعضی لباس ها جنس لطیف دارند و باید با دست شسته شوند، یا در ماشین دسته یا چرخ آنها به جایی بگذارید که برای لباس های نازک و لطیف است، تا خراب نشوند.

قدم دوم: سایکل شستن درست ماشین را انتخاب کنید.

ماشین های رخت شوئی دو سرعت مهم دارند: یکی که پره داخل

ماشین به نیمه چرخ زدن چرک لباس ها را درآورده و آنها را پاک میکند ، و دوم که با چرخ خوردن بسیار سریع آب لباس ها را می شپلد . باز هم اگر شما لباس های تانرا به اساس هدایت لیبل آن بشوئید ، میتوانید هم نظافت را به حد اکثر برسانید و هم از لباس های تان حفاظت کنید.

قدم سوم: حرارت آب را انتخاب کنید.

استفاده از حرارت مناسب آب در ماشین لباس شویی میتواند تفاوت زیادی در شستن لباس شما ایجاد کند . بطور مثال، آب داغ لباس ها را بهتر ضد عفونی کرده میکروب ها را میکشد ، اما در بعضی موارد میتواند لباس شما را تنگ ساخته و از استفاده باز ماند ، یا رنگ کالا را ببرد ، یا لکه های خاصی ایجاد کند ، یا انرژی بیشتری استفاده کند . لذا شستن با آب داغ را برای قطیفه های حمام ، روی پاک ها ، صافی های آشپزخانه ، شیت های جای خواب ، تکه های دبل و لباس هاییکه بسیار چرک داشته باشند انتخاب کنید . برای لباس های رنگه ، لباس هاییکه چرک متوسط دارند ، و تکه های که زود چمלק نمیشوند ، آب گرم را انتخاب کنید . نکته آخر اینکه برای لباس های ظریف ، پارچه های که رنگ میدهند ، یا لباس های که چندان چرک نیستند از آب سرد استفاده کنید . آب سرد ملایم ترین روش

شستن لباس است و همچنان به انرژی کمتری نیاز دارد، بنابراین میتوانید در مصرف انرژی صرفه جویی کرده و از محیط زیست محافظت کنید

قدم چهارم: پودر یا صابون مایع کالا و مواد نرم کننده لباس را انتخاب کنید.

قبل از اضافه کردن پودر کالا یا مواد نرم کننده لباس، رهنمای ماشین لباس شویی را بخوانید تا بدانید که چه در کجا میافتد. مقدار پودر مورد نیاز مربوط به اندازه یا حجم لباس و نوع ماشین کالا شویی است. لذا هدایت عقب قطی پودر یا گیلن صابون مایع را بخوانید تا بدانید که چقدر صابون باید استفاده کنید زیرا پودر یا صابون زیاد ممکن است مشکلاتی را ایجاد کند.

قدم پنجم: لباس ها را در ماشین کالا شویی بیاندازید متوجه باشید که ماشین را بیش از حد پُر نکنید. زیرا اگر کالا بسیار زیاد شود، ممکن لباس ها آنطوریکه باید شسته نشوند. همچنان اگر بالای ماشین از اندازه زیاد تر بار شود شاید باعث مشکلات تخنیکی و خسارت شود

قدم ششم: ماشین لباس شویی را روشن کنید بعد از آنکه لباس ها را در ماشین انداختید، دروازه آنرا ببندید.

و دکمه شروع (ستارت START) را فشار دهید. بعضی ماشین های کالا شوئی میتوانند نشان دهند که دروازه درست بسته نشده، بعضی دیگر شاید نشان ندهند. لذا همیشه بیاد داشته باشید که قبل از شروع بکار، برای جلوگیری از تصادفات چک کنید. پس از استفاده، دروازه ماشین را باز بگذارید تا هوا بزند و از رشد فنکس ها و ملدوها جلوگیری شود

داشتن روابط نیک با همسایه ها

یک همسایه خوب در امریکا کسی است که مراعات حقوق کسانی را که در همسایه گی او زندگی دارند بکند. یک همسایه خوب همواره نظافت اطراف آپارتمان خود و ساحات مشترک احاطه آپارتمان ها را در نظر گرفته و کوشش مینماید که هیچ گونه مزاحمت برای همسایگان خود خلق ننماید. در مورد خانه شخصی باید چمن ها را مرتب نگه دارید و زباله دانی های بزرگ را فقط در روزهای جمع آوری زباله بیرون بگذارید. از حقوق دیگر همسایه ها آنست که در هنگام شب سطح سروصدای خود را پائین نگه میدارید تا مزاحمتی برای همسایه ها ایجاد نشود.



فصل سوم

ترانسپورت یا وسایل حمل و نقل

زمانی که به جامعه جدید وارد می شوید ، باید یاد بگیرید که چطور به سادگی از یک مکان به مکان دیگر بروید بسیاری از مردم در ایالات متحده خود شان دریوری می کنند ، اما داشتن موتر گران است و ممکن است در اوایل برای شما امکان پذیر نباشد .

پس از ورود به جامعه جدید خدمات ترانسپورت مختلفی در دسترس شما قرار می گیرد . در بیشتر جوامع یک یا دو نوع خدمات ترانسپورت عمومی وجود دارد . شما باید روش استفاده درست را از وسایل ترانسپورت عمومی بدانید . پس از ورود شما اداره اسکان مجدد بلافاصله شما را با خدمات ترانسپورت عمومی فعال در جامعه جدید آشنا می کند .

در ایالات متحده ، قوانینی برای قدم زدن ، راندن بایسکل و دریوری وسیله نقلیه وجود دارد . در نخستین روزهای حضور در ایالات متحده ، احتمالاً زمان بسیاری مصروف پیاده روی تا مکان های ضروری خواهید بود . اندکی بعد استفاده از وسایل ترانسپورت عمومی را آغاز می کنید . وسایل ترانسپورت عمومی در مکان های مختلف فرق می کند . در برخی جاها ممکن است بتوانید از این وسایل برای رفتن تقریباً به همه مکان های ضروری استفاده کنید . در برخی دیگر از جاها وسایل

ترانسپورت عمومی ممکن است فقط گاهی فعال باشد یا اصلاً وجود نداشته باشد.

داشتن دسترسی به وسیله نقلیه شخصی با مزایا و مسئولیت هایی همراه است. داشتن و و رانندگی وسیله نقلیه در ایالات متحده ممکن است مصارف بالا داشته باشد. طی ماه های اول زندگی در ایالات متحده ، ممکن است لازم باشد تا از ترانسپورت عمومی استفاده شود. بعداً پس از دریافت وظیفه و داشتن قدرت پرداخت مصارف وسیله نقلیه ، می توانید برای خریدن آن فکر کنید. البته در زمینه بیمه وسیله نقلیه ، لایسنس دریوری و مصئونیت ، قوانینی وجود دارد که دارندگان وسیله نقلیه باید آنها را بفهمند و رعایت کنند.

انواع وسایل ترانسپورت عامه

مردم شهر با خدمات ترانسپورت عامه می توانند در سرتا سر



شهر رفت و آمد نمایند. شما باید با روش سوار شدن به راندن و پیاده شدن مصئون از انواع وسایل ترانسپورت

عامه آشنا شوید. در ایالات متحده سه نوع وسیله ترانسپورت

عامه وجود دارد: سرویس ، ریل زیرزمینی ، و ریل بالای زمین. هر کدام شان از خود تقسیم اوقات دارند و برای مسافری در



مکان های معینی توقف می کنند. برای سوار شدن به وسایل ترانسپورت عامه باید کرایه دقیق را پرداخت کنید و یا به یک کارت سفر الکترونیکی با اعتبار

کافی برای پرداخت کرایه ضرورت دارید. مصرف کرایه شما در جریان سفر شما مشخص می شود. کارتهای سفر را می توانید از ایستگاهها و مکانهای دیگری با استفاده از پول نقد و یا یک دبیت کارت تهیه کنید.

چند کلمات مهم برای استفاده از ترانسپورت عامه	
<i>Where is the bus stop or subway station?</i>	ایستگاه سرویس یا ریل در کجا است؟
<i>Where does this bus/ train go?</i>	این سرویس یا ریل به کجا می رود؟
<i>How much is the fare?</i>	کرایه چقدر است؟
<i>Where is the bus stop or rail station?</i>	ایستگاه سرویس یا ریل در کجا است؟
<i>How can I get to the library/bank/pharmacy/grocery store?</i>	
چطور میتوانم به کتابخانه یا بانک یا دواخانه یا مارکت مواد غذایی بروم؟	

در جریان ساعات ازدحام، کرایه ترانسپورت عامه ممکن است بیشتر از ساعات دیگر روز باشد. قطارها و سرویس ها نیز ممکن است در جریان ساعات ازدحام پر ازدحامتر باشند و در شهرهای کلان ممکن است زمان بیشتری طول بکشد تا به مقصد برسید. اگر می خواهید در ساعات ازدحام به موقع به محل کار برسید یا اگر قرار ملاقات حساس زمانی دارید، مهم است که وقت اضافه تر را در نظر بگیرید. تکسی، اوبر Uber، و لفت Lyft انواع دیگر وسایل نقلیه خصوصی اند که در دسترس می باشد ولی معمولاً مصارف آنها بالا است.

پیاده روی و راندن بایسکل

پیاده روی و بایسکل سواری وسایط نقلیه ارزان و راحت



هستند که برای صحت شما نیز مفید است. در ایالات متحده قوانینی برای قدم زدن و بایسکل دوانی وجود دارد. به لوحه ها و نشانه های

ترافیکی توجه کنید تا مسئولیت شما در زمان پیاده روی در جامعه حفظ شود. در پیاده رو حرکت کنید و برای گذشتن از سرک از محل عبور عابرین پیاده یا از گوشه های سرک استفاده

کنید. بایسکل خود را در مناطق مشخص شده ایستاد کنید و آن را قفل کنید. در بسیاری از شهرها خطوط مخصوصی راندن بایسکل ایجاد شده و مقررات ترافیکی و امنی خاصی برای بایسکل سواران وضع شده است. در بسیاری از ساحات، کلاه بایسکل به صورت قانونی مورد ضرورت است و در بعضی شهرها نیز بایسکل دوانان متعهد به داشتن لایسنس هستند. برای مسئول بودن بایسکل سواری مهم است که قوانین ترافیکی را در جامعه خود بدانید و از آنها پیروی کنید.

خدمات تکسی ها و مشترک سواری

خدمات مشترک سواری مانند Uber و Lyft و تکسی ها در بسیاری از شهرهای خور و کلان در سراسر ایالات متحده موجود است. در بیشتر موارد، خدمات مشترک سواری ارزانتر و راحت تر



از تکسی های سنتی است، البته برای استفاده از این خدمات به یک موبایل دستی با پروگرام مناسب و یک حساب بانکی با دبیت کارت برای

پرداخت کرایه سفر ضرور است. تکسی ها را می توان در سرک یا در بعضی نقاط مشخص شده در بعضی از شهرها یافت یا اگر به لسان انگلیسی تکلم می کنید می توانید با کمپنی تکسی به تماس شوید و درخواست تکسی کنید. دریوران تکسی معمولاً پول نقد

یا کارت دبیت یا بدهی را قبول می کنند، اما قبل از شروع سفر باید شیوه پرداخت را تایید کنید. خدمات مشترک سواری و تکسی گرانتر از وسایط ترانسپورت عامه است و برای استفاده روزانه توصیه نمی شوند. با این حال می توانند در شرایط ضروری مفید باشند.

داشتن موتر شخصی و رانندگی

داشتن موتر شخصی با امتیازات و مسئولیتهایی همراه است. مصارف مربوط به موتر معمولاً شامل پرداخت های ماهوار موتر



(در صورت خرید به قرضه)؛ حق بیمه؛ مصارف لایسنس و ثبت پلیت؛ و مصارف پارکینگ، پترول، و ترمیم و نگهداری

موتر است. این مصارف می توانند عواید شما را به سرعت کاهش دهند، بنابراین در ابتدا ممکن است ضرورت باشد از وسایط ترانسپورت عامه استفاده کنید. بعدها که صاحب وظیفه شدید و قادر بودید مصارف موتر را بپردازید، می توانید تصمیم بگیرید که یک موتر بخرید. برای دریوری موتر کامیاب شدن در امتحان دریوری و گرفتن لایسنس ضرور است.

فصل چهارم

اشتغال یا وظیفه

داشتن وظیفه در ایالات متحده بسیار مهم است. یافتن و حفظ وظیفه برای آینده و رفاهیت خانواده شما مهم است. این سریع



ترین راه دستیابی به خود اتکایی و از الزامات موفقیت است. « اداره اسکان مجدد» ارتباط شما را با مراکز خدمات اشتغال

برقرار می کند ولی سرانجام خود شما باید رول اصلی را در پیدا کردن و حفظ وظیفه تان ایفاء کنید. به محض رسیدن به ایالات متحده باید خود را برای یافتن وظیفه آماده کنید.

جستجوی کار (یافتن وظیفه)

همه افراد کلان سال ، زن و مرد که 18 تا 64 ساله و دارای توانایی کار کردن هستند باید یافتن وظیفه را در اولویت قرار دهند. با داشتن وظیفه میتوانید از خود و فامیل خود حمایت کنید. مدت و مبلغ کمک های دولتی محدود است. بنابراین ، یافتن هر چه زودتر وظیفه پس از رسیدن به ایالات متحده اهمیت بسیاری دارد.

دولت یا ادارهٔ اسکان پیدا کردن کار شما را ضمانت نمی کند. با وجود حضور در چندین مصاحبه های شغلی ، یافتن کار ممکن است هفته ها و ماه ها را در بر گیرد. برای یافتن وظیفه نو و آموختن نکات مهم مصاحبه کردن با متخصصین مسلکی کار یابی مشورت کنید.

از شما انتظار می رود اولین کاری را که به شما پیشنهاد می

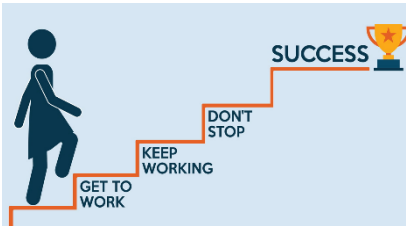


شود بپذیرید، حتی اگر معاش آن بسیار عالی در رشته تخصص و مسلکی شما نباشد. تا بدین ترتیب بتوانید سابقه

کاری را برای خود ایجاد کرده و شروع به حمایت از فامیل خود کنید. اگر فرصت و وظیفوی پیشنهاد شده را قبول نکنید، ممکن است کمک های دولتی را از دست بدهید. اغلباً افراد زیادی برای یک شغل درخواست می دهند، بنابراین مهم است که مایل به پذیرش یک شغل در سطح پائین در رشته جدید باشید. برای داشتن سابقه و وظیفوی مناسب، باید حداقل شش ماه در موقعیت و وظیفوی خود بمانید.

رمز موفقیت و وظیفه در ایالات متحده

ایالات متحده مشهور به سرزمین فرصت ها برای افراد زحمتکش



و ساعی است. برای دستیابی به وظیفه بهتر با درآمد زیاد باید توانایی مکالمه ، خواندن و نوشتن به لسان

انگلیسی را داشته و مایل به آموختن به مهارت های جدید باشید. اگر در کشور خود در رشته خاصی کار کرده باشید ، برای ادامه عین شغل در ایالات متحده ممکن است لازم باشد که قبل از شروع وظیفه در صنوف مخصوص اشتراک نموده و شهادت نامه آنرا بدست آورید.

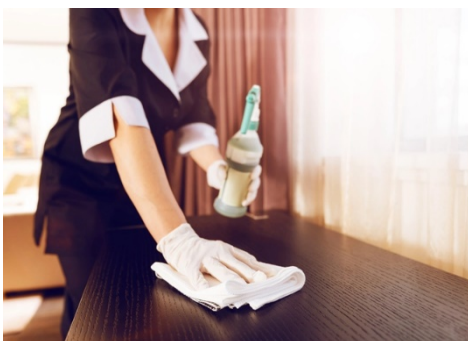
در ایالات متحده هم زنان و هم مردان کار می کنند. زنان نیم از نیروی کار را تشکیل می دهند و کارهای مشابه مردان را در همه سطوح انجام می دهند و اغلباً بر کارگران مرد نظارت می کنند.

در ایالات متحده ، اطفال از چهارده سالگی به بالا حق کار نیمه وقت (پارت تایم) را دارند ، اما ممکن است از نظر تعداد ساعات کار و انواع کارهایی که می توانند انجام دهند محدود باشند. بسیاری از جوانان در ایالات متحده پس از وقت مکتب ، در رخصتی پایان هفته و در روزهای تعطیل کارهای نیمه وقت را می نمایند. در ایالات متحده قوانینی برای محافظت از کارگران جوان وجود دارد .

حقوق و مسئولیت های کارمندان

در ایالات متحده ، در محل کار کارکنان دارای حقوق و همچنین مسئولیت های هستند . شما حق دارید برای کار خود دستمزد دریافت کنید و قوانین کار ، کارگران را در برابر شرایط کاری ناامن محافظت می کند. پرداخت مالیات نیز در ایالات متحده موضوع مهمی است.

کارفرما حق ندارد به دلیل وضعیت پناهندگی ، علیه شما



تبعیض اعمال کند یا شما را بر اساس سن ، معلولیت ، وضعیت تأهل ، ملیت ، نژاد ، مذهب ، جنسیت ، تمایل جنسی از دستیابی به

فرصت وظيفوی یا از ارتقای جایگاه محروم کند. البته برخی مشاغل به مخصوص دولتی ، مختص باشندگان ایالات متحده است.

کارمندان حق دارند که در ما حول عاری از تبعیض و مزاحمت کار کنند. آزار و اذیت جنسی به رفتار جنسی گفته می شود که که باعث ایجاد احساس ترس یا ناراحتی در فرد شود و در محل کار قابل تحمل نمی باشد.

آیا برای پیدا کردن وظیفه ، کمکی به من می شود؟

« اداره اسکان مجدد» ارتباط شما را با مراکز خدمات اشتغال در محل اقامت شما برقرار می کند ولی خود شما رول اصلی را در پیدا کردن و حفظ وظیفه ایفا می کنید. یافتن وظیفه در ایالات متحده مهم است و اولین وظیفه شما ممکن است در همان رشته یا تخصصی که در وطن تان در آن فعالیت داشتید ، نباشد. نخستین وظیفه ممکن است سطح پائین ، غیر مسلکی و حتی مؤقت یا نیمه وقت باشد. از آنجا که مصارف بود و باش در ایالات متحده بالاست ، کار کردن زنان و مردان در خارج از منزل در این کشور رایج و در اغلب اوقات ضروری است.

چگونه به محل کارم بروم ؟

خدمات ترانسپورت و حمل و نقل عامه در اکثر شهرهای ایالات متحده موجود است. فراهم نمودن موتر شامل پروسه اسکان مجدد نیست. بنابراین ، برای دسترسی به محل اولین وظیفه خود احتمالاً باید از خدمات ترانسپورت عامه استفاده کنید.



وظیفه برای زنان پناهنده

مصرفیت در ایالات متحده برای آینده و رفاه خانواده شما و



همچنان برای پیشرفت و ثبات مالی شما به حیث یک زن بسیار مهم است. همه افراد کلان سال، زن و مرد که ۱۸ تا ۲۴ ساله و دارای توانایی کار

کردن هستند باید یافتن وظیفه را در اولویت قرار دهند.

امتیازات کار کردن

قسمیکه قبلاً گفته شد در ایالات متحده هم زنان و هم مردان کار می کنند. زنان نیم از نیروی کار را تشکیل می دهند و کارهای مشابه مردان را در همه سطوح انجام می دهند و اغلباً بر کارگران مرد نظارت می کنند. به دست آوردن و حفظ کار امتیازات بسیاری برای شما و هم برای خانواده تان دارد.

نقشه فامیل

زمانی که هر دو همسر کار می کنند، عواید خانواده افزایش می یابد، و پرداخت مصارف ماهوار از قبیل بل ها و کرایه خانه و نیز تامین مواد غذایی و پوشاک آسانتر می شود. عواید دوگانه همچنین شما را قادر می سازد تا پس انداز کنید و مصئونیت

مالی فامیل خود را افزایش می دهد.

کسب امتیازات از طریق کار

بعضی از وظایف شامل امتیازات خاصی از قبیل بیمه صحت هستند که کارفرما پلانه‌های مختلف بیمه را برای کارمندان فراهم نموده و بیشتر بخشی از مصرف ماهوار او را پرداخت می کند ، بقیه فیس بیمه از معاش کارمند گرفته می شود. اکثر آمریکایی ها به بیمه صحت از طریق کارشان متکی هستند چون مصارف تداوی و مراقبت های صحی خیلی ها گران است. دریافت امتیازات بیمه صحت از طریق کاریک مزیت قابل توجه است که برای مراقبتهای صحت متداوم برای شما و فامیل تان با مصرف کمتر فراهم می کند.

بهبود لسان انگلیسی شما

کار خارج از خانه به شما امکان می دهد که انگلیسی خود را



تمرین و بهبود دهید ، چون که شما با همکاران و مشتریان خود در محیط مسلکی ارتباط برقرار می کنید. تعلیم

لسان انگلیسی به شما اجازه می دهد که در مسایل اجتماعی اشتراک کنید و توانایی خود را برای مدیریت امور خود مثل

رفتن به مارکت مواد غذایی، معاینه خانه داکتر، یا بانک افزایش دهید.

تعامل با دیگران

محل کار شما این فرصت را برای شما فراهم می کند تا با گروپ های مختلفی از مردم تعامل داشته باشید و در مورد فرهنگ و ارزشهای جامعه امریکا بیشتر بلد شوید که شما را قادر می سازد تا بهتر با محیط جدید خود منطبق شوید.

کسب مهارتهای کاری

کار اول شما مهارتهای کاری و دانش مورد ضرورت را برای شما فراهم می کند و شما را برای کار بعدی آماده می کند. با کسب مهارتهای بیشتر چانس شما برای ارتقاء کاری یا پیدا کردن وظیفه جدید با معاش بهتر افزایش پیدا می کند.

استفاده از ترانسپورت عامه یا یاد گرفتن رانندگی

برای رفت و آمد به محل کار ممکن است شما را مجبور به استفاده از وسایل حمل و نقل عامه یا آموختن رانندگی کند. آموختن نحوه استفاده از وسایل حمل و نقل عامه یا رانندگی کمک زیادی به استقلال و خودکفایی شما می کند، و به شما کمک می کند تا با محله و شهر خود آشنا شوید و حس تعلق به خانه جدیدتانرا در شما ایجاد کند.

مادران دارای وظیفه و مادران مجرد

بسیاری از زنانی که اطفال خود را کلان می کنند بیشتر به سختی می توانند ضرورت های کار و خانه را همزمان مدیریت



کنند، به خصوص اگر آنها یک مادر مجرد هستند. با این وجود راه های حل برای کمک به مادران دارای وظیفه در بیرون از خانه وجود دارد.

یک راه حل، قرار دادن اطفال در مراکز مراقبت از طفل است. این مراکز رایگان نیستند Early Head Start یک پروگرام تمویل شده فدرال است که از اطفال خانواده های کم عواید از زمان تولد تا ۳ سال مراقبت می کند. برنامه دیگر Head start است که مخصوص مراقبت از اطفال ۳ تا ۴ سال است. ثبت نام اطفال در یکی از این پروگرام ها به مادران مجرد، یا هر دو نفر والدین اجازه خواهد داد تا خارج از خانه کار کنند. راه حل دیگر کمک به والدین دارای وظیفه، استفاده از دوستان، همسایه ها، یا اعضای فامیل مثل پدر کلان و مادر کلان و خواهر و برادر برای مراقبت از اطفال است. برای زوجها، راه حل سوم اشتغال، یکی از آنها در کار نیمه وقت part time است که ساعات کاری آن بعد از چاشت ها و روزهای آخر هفته است، تا در حالی که یکی از والدین در سر کار است نفر دیگر بتواند از فرزندان مراقبت کند.

تغییرات رول زوجین در خانواده

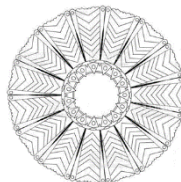
امریکایی ها به استقلال در مردان و زنان اهمیت می دهند. در بسیاری از فامیلها هم شوهر و هم زن کار می کنند و در بعضی



فامیلها عواید زن بیشتر از شوهر است. در فامیلهای دیگر، زن دارای وظیفه است و شوهر وظیفه پیدا نکرده است. در این موارد، زمانی که اطفال در مکتب نیستند

انتظار می رود که پدر از آنها مراقبت کند.

در مواردی از این قبیل، بعضی مردان ممکن است احساس کنند که نقش رهبری خود در فامیل را از دست داده اند. بعضی زنان ممکن است تحت مسئولیت جدید و تبدیل شدن به نان آور اصلی فامیل دچار تشویش و فشار روحی (سترس) شوند. حمایت از یکدیگر، همراه با ارتباط باز و صادقانه می تواند موجب افزایش تفاهم و کاهش تشویش بین همسران شود



فصل پنجم

خدمات صحی

سیستم خدمات صحی در ایالات متحده پیچیده است ، و فهمیدن آن در ابتدا دشوار و مشکل می باشد. به یاد داشته باشید که کارکنان اسکان مجدد می توانند به سوالات شما پاسخ دهند و اطلاعات بیشتری در اختیار شما قرار دهند .



معاینات اولیه صحی

نخستین ارتباط شما با سیستم خدمات صحی ایالات متحده احتمالاً در روز حضور شما در جلسه معاینات صحی اولیه برقرار می شود. بعد از ورود شما اداره اسکان مجدد سریعاً زمینه حضور شما را در این جلسه معاینات صحی فراهم می کند. معاینات صحی با هدف تشخیص تکالیف و مشکلات جسمی شما مانند قابلیت گرفتن وظیفه یا امکان حضور اطفال شما در مکتب ، صورت می گیرد. در جلسه معاینات صحی اطفال شما ممکن است واکسین شوند زیرا در زمان شامل کردن اطفال در مکاتب عامه باید ثبوت واکسین شدن شانرا نشان دهید.

مؤسسات و مراکز خدمات صحی

در ایالات متحده چندین نوع مؤسسات و مراکز خدمات صحی وجود دارد. در این به جا برخی از مؤسسات و مراکز اشاره می شود:

ادارات صحت عامه به ارائه خدمات واکسین در برابر امراض و دیگر خدمات صحی و قایوی به شمول معاینات و تداوی سل ، می پردازد . خدمات صحی و قایوی که مانع وقوع بیماری می شود. برای مهاجرین و پناهندگان ، این خدمات معمولاً رایگان یا بسیار ارزان است. گرفتن وقت ملاقات معمولاً ضروری است.

کلینیک ها و مراکز صحت عامه به ارائه خدمات اولیه و مشاورت



های صحی می پردازند. برخی از آنها نیز خدمات صحت دندان و معاینات

چشم را نیز ارائه می کنند. برخی کلینیک های شهری بیماران خاص مانند زنان حامله یا افراد مصاب به ایدز (HIV/Aids) را تداوی می کنند. کلینیک ها بیمه شخصی و Medicaid (بیمه دولتی مخصوص افراد با عاید کم) را می پذیرند و بسیاری از آنها مصارف خدمات خود را بر بنیاد قدرت پرداخت بیمار محاسبه می کنند.

داکتران شخصی میتوانند داکتر عمومی یا متخصص باشند.



داکتران عمومی خدمات صحی عمومی به شمول معاینات سالانه ، ارائه می دهند. متخصصان در یک ساحه خاص از طب فعالیت

دارند. برخی متخصصان گروپ های معینی مانند زنان یا اطفال را تداوی می کنند. ساحه تخصص برخی دیگر بالای یک عضو بخصوص یا دستگاه خاصی از بدن مانند قلب ، چشم یا پا میباشد. برای ملاقات با داکتر شخصی باید نوبت بگیرید. قبل از مراجعه به داکتر شخصی ، معمولاً باید ثابت کنید که قدرت پرداخت فیس خدمات و یا صاحب بیمه مناسب هستید.

شفاخانه ها مخصوص افرادی است که دچار مشکلات خاص



هستند و به آزمایش و جراحی ضرورت دارند. معمولاً داکتر شما را به شفاخانه می فرستد یا شما از طریق بخش عاجل پذیرفته می شوید. خدمات

شفاخانه گران است و شرط قبول ممکن است بپرسند که مریض ثابت کند که قادر به پرداخت فیس او یا بیمه را دارد. البته ، بخش عاجل شفاخانه نمی تواند از تداوی افرادی که توانایی پرداخت مصارف فیس را ندارند امتنا ورزد.

شعبه عاجل شفاخانه مخصوص تداوی افرادی است که به مشکلات ناگهانی و جدی صحت دچار شده اند. برای مراجعه به



شعبه عاجل ضرورت به گرفتن وقت معین نیست ، ولی در این بخش مردم بسیار در انتظار هستند ، لذا ممکن است مدت

طولانی انتظار بکشید. فیس خدمات شعبه عاجل بسیار بالا است. اگر وضعیت صحتی شما و یا عضو فامیل تان بسیار وخیم نیست و باعث تهدید حیات زندگی نمی باشد در عوض رفتن به شعبه عاجل ، بهتر است از کلینیک یا معاینه خانه داکتر وقت ملاقات بگیرید.

کلینیک های تداوی فوری در برخی جوامع وجود دارد. این نوع



کلینیک برای وضعیتی در نظر گرفته شده است که شما به مریضی مصاب می شوید که به مراقبت فوری ضرورت دارد ، ولی شدت مشکل

شما به آن اندازه نیست که مراجعه به شعبه عاجل باشد . گرفتن وقت ملاقات برای این نوع کلینیک ها ضروری نیست.

حقوق شما در خدمات صحی

در ایالات متحده دو حق مهم در زمینه خدمات معالجوی وجود دارد. حق داشتن ترجمان و حق حفظ حریم شخصی. در هنگام



نوبت گرفتن یا پس از رسیدن به بخش عاجل به کارکنان شفاخانه یا یا کلینیک بگویید که

من به ترجمان ضرورت دارم. هر چیزی که بین شما و داکتر و نرس یا قابله بحث میشود، طبق قانون راز محرم است. ارائه دهنده خدمات صحی نباید بدون کسب اجازه از شما وضعیت جسمی و صحی شما را به اطلاع اقارب، دوستان یا کارفرمای شما برساند.

مفاهیم صحت برای امریکایی ها

بیشتر مردم امریکا هر سال یک بار برای معاینه کلی (چک آپ عمومی) به داکتر مراجعه می کنند تا مشکلات احتمالی



جسمی خود را قبل از بدتر شدن آن شناسایی کنند. آنها هر سال دوبار برای پاک کردن

دندان ها به داکتر دندان مراجعه می کنند تا از وقوع امراض

جدی دندان ممانعت کنند. مردم امریکا بر این باور اند که با رعایت نظافت ، تغذی مناسب ، سپورت و خواب کافی می توان از بروز بسیاری امراض جلوگیری کرد.

نظافت و حفظ صحت

بیشتر مردم امریکا هر روز در خانه حمام میکنند ، روزانه دو بار دندان های خود را برس یا مسواک می کنند ، موهای سر خود را مرتباً می شویند. هر روز از خوشبو کننده بدن از دیو دورنت (یا کریم ضد عرق بوی) استفاده می کنند و مرتباً لباس های خود را می شویند. انواع محصولات که مردم برای تمیز نگه داشتن ظاهر یا جلوگیری از انتشار بوی عرق به کار می برند ، در فروشگاه ها عرضه میشود. رعایت نظافت شخصی مخصوصاً برای دریافت وظیفه و حفظ آن مهم است.

تغذیه مناسب

تغذیه مناسب یعنی خوردن غذا های مفید برای صحتمند نگه داشتن بدن است. همچنین به معنی محدود کردن غذا های که خوردن زیاد آنها باعث مشکلات صحتی و بیماری های جدی میشود. چنین غذا ها شامل آنهای اند که شکر، نمک، یا چربی زیاد دارند (مانند غذا های سرخ شده، شیرینی ها، و نوشیدنی های گازدار).

مراقبت از صحت روانی

مردم امریکا صحت روانی را مانند صحت جسمی مهم می دانند.



صحت روانی به چگونگی احساسات ، تفکر و رفتار شخص در هنگام روبرو شدن با مشکلات مختلف زندگی مربوط می

شود. همچنین روش مقابله با تشویش و فشار های روحی (سترس) را شامل می شود. خدمات صحت روانی به شمول مراجعه به متخصص صحت روانی ، در صورت ضرورت است. اگر زندگی بر شما چنان سخت بگذرد که شما نتوانید به فعالیت های روزمره بپردازید ، باید از خدمات صحت روانی استفاده کنید. اداره اسکان مجدد به شما در استفاده از این خدمات کمک می کند و معلومات شما را محرم نگه می دارد.

آشنایی با سلامت فشارهای روانی

سلامت روانی یکی از ابعاد مهم سلامتی است و طبق تعریف سازمان صحت جهانی ، سلامت روانی به معنای توانایی کامل افراد برای ایفای نقش های اجتماعی و جسمی است. سازگاری با محیط اهمیت زیادی دارد. شخصی که بتواند با محیط خود

(اعضای خانواده، همکاران، همسایه‌گان و به طور کلی اجتماع) خوب سازگار شود، شخصی است که با تعادل روانی رضایت بخش در ابعاد مختلف زنده‌گی خود پیش خواهد رفت. تضاد های خود را با دنیای بیرون و دورن خود حل خواهد کرد و در مقابل



ناکامی‌های اجتناب ناپذیر زندگی مقاومت خواهد داشت. اگر فردی توان انجام این کارها را نداشته باشد و در نتیجه با محیط خود به

شیوه نامناسب و دور از انتظار برخورد کند، به شخصیت خود و دیگران احترام نگذارد، محدودیت‌های خود و دیگران را درک نکند، به صورت تکانشی رفتار کند، هیجانات خود را در هنگام عصبانیت کنترل کرده نتواند، اگر فردی توان انجام دادن این کارها را در نتیجه با محیط خود به شیوه نامناسب و دور از انتظار برخورد میکند، و از نظر علمی دارای صحت روانی سالمی نمیباشد.

افغانها در طول سالیان متعدد با وجود جنگ‌ها، آوارگی، نقض حقوق بشر، عدم دسترسی به آموزش، آب پاک، غذا و موارد دیگر جان سالم به در برده‌اند. اما اکثر شان از مشکلات روانی رنج می‌برند. متأسفانه مشکلات روحی و روانی، دردهایی هستند که در بسیاری موارد پنهان میمانند. بسیاری از مبتلایان ناراحتی‌های روحی را خواسته یا ناخواسته درون خود نگه می‌دارند. در وطن ما

افغانستان پنهان نگاه داشتن ناراحتی‌های روحی از بیم قضاوت دیگران یا جستن راه‌های خرافی برای درمان آن رایج بود. الحمدلله در امریکا برای سلامتی روانی و تشخیص منبع ناراحتی انواع علاج‌ها وجود دارد. انجمن دعوت اسلامی افغانان مقیم امریکا (آمو) افتخار دارد که متخصصان سلامت روانی (زنان و مردان افغان) برای کمک و ارائه خدمات مشاوره رایگان به پناهندگانی که در حین مهاجرت نا بهنگام و سریع از وطن، رنج می‌برند و یا افرادی که به دلیل سازگاری با زندگی جدید با ناراحتی روانی، فشارهای روحی یا استرس و اندوه مواجه هستند، آماده خدمت هستند.

چه زمانی برای سلامت روانی خود به دنبال کمک باشیم؟

هدف ما آموزش پناهندگان تازه وارد افغان در مورد اهمیت درک تشخیص، علائم و نشانه‌های سلامت روانی و حمایت و ایجاد فضای امن برای کمک به شکوفایی و توانمند شدن افراد و خانواده‌ها است. در ذیل‌لست برخی از خدمات سلامت روانی درج است که به شما و اعضای خانواده‌تان در شناسایی علائم زیر کمک می‌کند و اینکه چگونه می‌توانید برای جستجوی کمک مناسب تماس بگیرید.

اگر متوجه شدید که یکی از علایمی که در زیر ذکر شده در شما وجود دارد، باید در اسرع وقت با متخصصین سلامت روانی در تماس شوید. زیرا شما و یا عضو فامیل‌تان به کمک نیاز دارد.

اطفال

- لت و کوب کردن
- فریاد زدن
- انزوای اجتماعی از دیگران
- صدمه وارد کردن به اعضای بدن
- احساس ترس و بیم بدون دلیل
- احساس درماندگی و یأس
- ادرار کردن در جریان خوابیدن
- گفتن "می خواهم بمیرم" یا "از تو متنفرم"

بزرگسالان و سالمندان

- احساس ناراحتی، نگرانی و یا اضطراب کنترل کردن
- احساس گناه، شک، عصبانیت
- فریاد یا پر خاشگری با خانواده و دوستان
- تغییرات در خوی و خلق
- احساس درماندگی و یأس
- بدون دلیلی هر روز گریه، فریاد یا چیغ زدن
- خوردن یا خوابیدن بیش از حد یا خیلی کم
- فکر ضرر رساندن به خود و یا به دیگران و خودکشی،
- دوری از مردم و فعالیت های معمول
- استدلال های کلامی غیر معقول
- ناتوانی در انجام کارهای روزانه مانند مراقبت از کودکان

Connect to Resources: اتصال به منابع

info@aamo-usa.com Tel: (623) 282-2266

info@qazizadafoundation.org Tel: (310) 985-3845

آیا مصارف طبی من پرداخت خواهد شد ؟

همه افراد پناهنده به ایالات متحده، تا حداکثر هشت ماه پس از ورود به امریکا، از نوعی بیمه معالجوی دولتی برخوردار میشوند. با اینکه بیمه صحی مصارف همه ضرورت های صحی مهم شما را می پردازد ، ممکن است خدمات چشم یا دندان شامل آن نباشد . بهتر است پس از ورود به هر چه زودتر وظیفه پیدا کنید تا بتوانید با مصرف کارفرما از بیمه صحی خصوصی مستفید شوید. اگر معلول باشید یا بالای سن 65 باشید ، دولت ایالات متحده بیمه صحی رایگان به شما ارائه می کند.

چه نوع خدماتی به افراد معلول ارائه میشود؟

قوانین ایالات متحده از افراد معلول محافظت و حمایت می کند. اداره اسکان مجدد به شما کمک می کند تا با خدمات مخصوص مهاجرین معلول آشنا و از آنها استفاده کنید. بیمه صحی و کمک نقدی مخصوص مهاجرین معلول در نظر گرفته شده است و مهاجرین پس از ورود به ایالات متحده می توانند خواستار استفاده از این امتیازات شوند.

فصل ششم

خدمات اجتماعی

وقتی به ایالات متحده می رسید ، خدمات اجتماعی مختلفی ممکن است در دسترس شما باشد. انواع و مقدار این خدمات از



مکانی به مکان دیگر بسیار متفاوت است . ادارات اسکان مجدد شما می تواند تا در شناسایی و دسترسی به خدمات

اجتماعی که ممکن است شما واجد شرایط آنها باشید کمک کند ، ولی خود شما هم می توانید به محیط اجتماع جدید تان آشنایی حاصل نموده و به و خدمات اجتماعی به طور مستقل دسترسی داشته باشید.

خدمات اجتماعی به شمول خدمات ، کمک ها ، لباس ها منابعی است که در دسترس افراد جامعه قرار دارد. این خدمات ممکن است رایگان یا با مصارف کم از سوی دولت ، انجمن های غیر انتفاعی و مردمی یا سازمان های دینی (مذهبی) ارائه شود.

امتیازات دسترسی به خدمات اجتماعی

درک جامعه خود و خدماتی که در اختیار شما قرار می گیرد به خود کفایی شما منجر می شود. بطور مثال ، برخی از خدمات ممکن

است در صورت مشکل مالی یا نیازهای خاص به شما یاری رسانند. برخی از خدمات اجتماعی ممکن است به شما در یافتن شغل و آموختن زبان انگلیسی کمک کنند. سایر خدمات اجتماعی فرصت های را برای شرکت در فعالیت های تفریحی با فامیل تان فراهم می کند. فعال بودن در جامعه راه خوبی برای آشنایی با افراد دیگر است و باعث کمی تشویش و فشار روحی (سترس) ناشی از سازگاری با یک کشور و فرهنگ جدید میشود. در نهایت، آشنایی با خدمات اجتماعی، به خصوص خدمات ضروری همچو پولیس، امن و امنیت شما را تضمین می نماید.

انواع خدمات اجتماعی

خدمات اجتماعی انواع مختلفی دارند و برخی از آنها بصورت رایگان یا با مصرف کمتر در دسترس می باشند. خدمات اجتماعی ممکن است توسط دولت، سازمان های مردمی، مذهبی، یا مشاغل خصوصی ارائه شوند. جوامع در خدمات ارائه شده به ساکنان خود بسیار متفاوت هستند. در اینجا جزئیات بیشتری در مورد برخی از خدمات اجتماعی که ممکن است در ایالات متحده به شما ارائه شود، معلومات بیشتری کسب می نمایید.

خدمات اضطراری (عاجل) و پولیس

همه جوامع دارای پولیس، ادارات اطفائییه و مرکز خدمات طبیی عاجل هستند که به باشندگان خدمت رسانی می کنند و از آنها محافظت می نمایند. اگر با پولیس روبرو شدید، باید به آنها



گوش دهید و و از آنها ترسی نداشته باشید. اگر نمی توانید با پولیس محاوره برقرار نمایید، تقاضای ترجمان کنید. برای دریافت کمک در مواقع اضطراری، با نمبر تیلفون (۹۱۱) تماس گیرید. اگر با زبان انگلیسی نمی تواند مطلب خود را

بگوید، کافی است لغات چون « کمک - Help » یا « عاجل Emergency » را یاد کنید و تیلفون را قطع نکنید. قطع نشدن ارتباط تیلفون به متصدی اداره عاجل کمک می کند تا مکان شما را شناسایی کنند.

خدمات عمومی

در هر جامعه خدمات عمومی به همه افراد جامعه ارائه می شود. در اینجا برخی از رایج ترین خدمات عمومی اشاره می شود:

پولیس

افسران پولیس ، خدمتگاران دولتی هستند که وظیفه محافظت از مردم و کمک رسانی عمومی را بر عهده دارند. اگر افسر پولیس



به شما دستور توقف دهد باید توقف کنید. همیشه دستور پولیس را مراعات کنید و در

حضور پولیس آرام و مؤدب رفتار کنید. اگر نتوانید با پولیس مکالمه کنید، باید ترجمان تقاضا کنید و صبور باشید. در صورت امکان از اداره اسکان مجدد کمک بگیرید.

کتابخانه های عامه

کتابخانه های عامه دارای کتب و و سایر مواد مانند (CD) و (DVD) است، که برای امانت گرفتن رایگان ساکنان در دسترس هستند.



برای استفاده از امکانات کتابخانه در خارج از آن باید کارت کتابخانه را

تقاضا نمائید کتابخانه ها اغلب برنامه های اضافی مانند فعالیت برای کودکان و صنف های انگلیسی برای بزرگسالان ارائه می دهند. و ممکن است کمپیوترها برای استفاده عمومی در اختیار داشته باشند.

پارک های عامه

پارک ها برای فعالیت های فضای باز مانند پیاده روی، دویدن،



میدانهای بازی برای سپورت کردن یا نشستن و استراحت در دسترس عموم مردم قرار دارند. بعضی از پارک ها دارای مکان های میله،

زمین های بازی و زمین های ورزشی هستند. پارک ها در مورد چیز های که میتوانید انجام دهید یا نمی توانید، مقرراتی دارند. برای مثال، ریختن زباله مجاز نیست و پارک ها بعد از تاریکی بسته هستند. بیشتر پارک های محلی رایگان است ولی ورد به باغ های ملی و ایالتی ممکن است مستلزم پرداخت فیس باشد.

مراکز تفریحی یا اجتماعی

مراکز تفریحی یا اجتماعی مکان های هستند که مردم می توانند



برای شرکت در فعالیت های مختلف در یک محیط امن گرد هم آیند. نمونه هایی از این فعالیت ها عبارتند از

ورزش ها و بازی ها، صنف های تعلیمی یا مشارکت یافتن در گردهمایی های جمعی بر اساس علائق مشترک. مراکز تفریحی هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان باز است و می توان به صورت رایگان یا با پرداخت فیس به فعالیت ها دسترسی داشت.

پوسته خانه



از این جا شما می توانید نامه یا بسته ای خود را بفرستید همچنان می توانید از اداره پوسته خانه نمبر خاص پوستی بخرید. دفاتر پوسته خانه در ایالات متحده توسط دولت فدرال اداره می شوند.

انواع کمک های دولتی

دولت خدمات اجتماعی مختلفی را ارائه می دهد که برخی از آنها فقط برای افراد یا خانواده های واجد شرایط قابل دسترسی خواهند بود. این برنامه ها متفاوت هستند و ممکن است تغذیه، کمک مالی و یا کمک های صحتی را ارائه دهند. برنامه های دولتی معمولاً توسط ادارات خدمات اجتماعی دولتی مدیریت می شوند و محدودیت های زمانی و قواعد مشخصی برای اشتراک دارند.

برخی از کمک های دولتی توسط دولت فدرال و سایر کمک ها توسط دولت های ایالتی و محلی تامین می گردند. به همین دلیل، همه برنامه های فهرست شده در زیر در هر جامعه ای در دسترس نخواهد بود. واجد شرایط برای برنامه های کمک در

مکان‌های مختلف متفاوت است و ممکن است نیاز به فعالیت‌های خاص و همچنین به اساس اطلاعات جدید مانند تغییر در وظیفه یا درآمد نیاز داشته باشد. اداره اسکان مجدد به شما در دسترسی به برخی از برنامه‌های موجود کمک خواهد کرد، همچنان بهتر خواهد بود که خودتان نحوه دسترسی به این برنامه‌ها را یاد بگیرید.

در اینجا به برخی از برنامه و پروگرام‌های دولتی که به مهاجرین کمک می‌کند اشاره می‌شود:

برنامه‌های کمک نقدی

برای افرادی که در زمینه یافتن وظیفه دچار مشکل هستند، دو پروگرام به ارائه کمک مالی مؤقت می‌پردازند: « کمک مؤقت به فامیل‌های نیازمند» (TANF) مخصوص والدین دارای اطفال و « کمک نقدی پناهندگان» (RCA) مخصوص مهاجرین مجرد و متأهل بدون فرزند.



برنامه کمک خاص واجد شرایط

بسیاری از ادارات اسکان مجدد این برنامه را به جای کمک نقدی برای پناهندگانی که می‌خواهند کار کنند، اما در ابتدا نیاز به کمک مالی دارند، ارائه می‌دهند. پناهندگانی که در این

برنامه ثبت نام کرده اند قول می دهند که در اسرع وقت کاری برای خود پیدا کنند. در عوض، آنها طی ۴ تا ۶ ماه اول اقامت خود در ایالات متحده کمک مالی، مشاوره شغلی و خدمات کاریابی دریافت می نمایند.

برنامه کمک تغذی مکمل (SNAP)

این برنامه فدرال برای افراد که عاید کم دارند به جهت خرید مواد غذایی فراهم شده است. در این برنامه به شخص کارتی



داده می شود که هر ماه می توانند از آن برای تهیه مقدار معینی مواد غذایی استفاده کنند. مهاجرین می توانند با مراجعه به

دفتر دولتی محلی خواستار استفاده از کمک غذایی شوند. مقدار این کمک به تعداد افراد فامیل و عاید بستگی دارد. اگر پس از گرفتن این امتیاز تغییراتی در اندازه و عاید فامیل شما صورت گرفت، باید به دفاتر مربوطه در محل خود اطلاع دهید.

عاید تأمینی مکمل (SSI)

این یک برنامه کمک نقدی فدرال برای افرادی است که نابینا، ناتوان یا بالای ۶۵ سال هستند و عاید کمی دارند یا اصلاً عاید ندارند.

برنامه کمکی مراقبت از فرزند

برخی جوامع خدمات رایگان یا با مصرف کم مراقبت از طفل برای فامیل‌های با عاید کم ارائه می‌کنند تا والدین بتوانند کار کنند یا به دنبال کار بگردند.

کمک‌های غیر دولتی

برخی سازمان‌های خدماتی با کمک‌های مالی شهروندان یا با ترکیبی از کمک‌های شهروندان و حمایت مالی دولت اداره می‌شود. آنها هیئت‌های مدیره‌ای دارند که بر کارشان نظارت می‌کنند و باید گزارش‌های عمومی سالانه درباره فعالیت‌های شان ارائه کنند، اما از دولت جدا هستند.

این نوع سازمان‌ها معمولاً جزئیکی از سه دسته ذیل هستند:

سازمان‌های غیر دولتی ملی (NGO)



سازمان‌های غیردولتی ملی خدمات را در مکان‌های در سراسر کشور ارائه می‌کنند که معمولاً توسط دفتر مرکزی در یک شهر بزرگ سازماندهی می‌شوند. برخی

ممکن است خدماتی را ارائه دهند که به پناهندگان کمک کند. مقدار، پول و نوع این خدمات از مکانی به مکان دیگر متفاوت است، اما بسیاری از آنها خدمات ذیل را انجام می دهند:

- مشاوره
- رهنمایی در زمینه وضعیت مهاجرت
- کورس های لسان انگلیسی
- خدمات اشتغال و کاریابی
- خدمات ترجمان شفاهی و کتبی

سازمان های اجتماعی غیر انتفاعی (CBO)

این سازمان ها در یک جامعه محلی فعالیت میکنند و خدمات

**Community Based
Organizations**

CBO

تفریحی، اجتماعی و آموزشی را به اعضای جامعه ارائه می دهند. یک نوع از سازمان های مردمی که ممکن است در جامعه شما نیز

فعال باشند ، سازمان های است که به اساس ملیت اصلی و قومیت تشکیل گردیده است. این سازمانها توسط پناهندگان و مهاجران سابق ایجاد شده و شاید برنامه خاص برای مهاجرین جدید داشته باشند. برخی از آنها به ارائه کورس های آموزش کلانسالان ، ایجاد گروپ های زنان و برگزاری کردن وقایع فرهنگی و تفریحی می پردازند.

سازمان ها دینی (مذهبی)

این سازمانها ممکن است شامل کلیساها، مساجد، کنیسه ها و سایر عبادتگاه ها باشد که هدف عمده شان عملکرد به اساس هدایات دینی شان است. در عین زمان، سازمان های دینی بسیاری نیز وجود دارند که ممکن است از سازمان های مذهبی مختلف و یا اشخاص مذهبی کمک مالی دریافت کنند یا به آنها متصل باشند، اما هدف آنها ارائه خدمات به افراد و خانواده های نیازمند صرف نظر از تعلق مذهبی آنها میباشد. برخی از آنها کورس های لسان انگلیسی مخصوص کلانسالان برگزار می کنند و برخی به توزیع لباس و وسائل خانه مانند فرنیچر مستعمل می پردازند.



فصل هفتم

آموزش و تعلیم

در ایالات متحده، همه اطفال، صرف نظر از قابلیت، جنسیت، سن، نژاد، مذهب، تمایل جنسی، یا طبقه اجتماعی از آموزش مستفید می شوند. مکاتب دولتی رایگان است و قوانین و آدابی در باره آموزش دولتی وجود ندارد. مکتب اجباری برای اطفال از سنین خاص طفولیت شروع میشود و تا سالهای نو جوانی ادامه می یابد. هر ایالت سن دقیق برای آموزش اجباری را تعیین می کند. مکتب از والدین انتظار دارد که با اطمینان از حاضری اطفال خود در مکتب و کمک به آنها از طرق مختلف در آموزش اطفال خود اشتراک کنند.

اطفال و نو جوانان

مکاتب دولتی در سراسر امریکا رایگان است. از نظر قانون



دولتی مکاتب دولتی نمی توانند وابستگی مذهبی داشته باشند. مکاتب خصوصی در اکثر مناطق امریکا موجود است، برخی از

این مکاتب وابستگی مذهبی دارند. مکاتب خصوصی مجانی

نبوده ، فیس دریافت می کنند و ممکن است گران نیز باشد.
در ایالات متحده چهار سطح آموزشی برای اطفال وجود دارد.
اطفالی که در عین صنف تحصیل می کنند ممکن است اختلاف
سن داشته باشند ، اگرچه اکثر اطفال معمولاً حد اکثر 1 الی 2
سال با یکدیگر تفاوت سن دارند. در مکاتب دولتی ، پسر ها و
دختر ها در صنوف مشترک حضور می یابند.

چهار سطح آموزشی در مکاتب دولتی

قبل از مکتب Preschool: این سطح یا مرحله آموزشی برای
اطفال 3 الی 5 سال است. قبل از مکتب از لحاظ قانونی اجباری
و الزامی نیست، و معمولاً رایگان نیست.

مکتب ابتدایی: این سطح با کودکان آغاز میشود (5 سالگی)
و تا صنف پنجم یا ششم ادامه می یابد (12 سالگی).

دوره متوسط یا لیسه مقدماتی: این مرحله یا سطح برای پسران و
دختران 12 تا 14 سال است ، که معمولاً به شمول صنوف ششم یا
هفتم الی هشتم یا نهم است.

لیسه : این سطح برای افراد 14 الی 18 سال است و معمولاً شامل
صنوف نهم تا دوازدهم است. شاگردانی که الزامات یا پروگرام های
این مرحله را تکمیل می کنند ، موفق به دریافت شهادت نامه لیسه

عالی می شوند.

شاگردان با داشتن دیپلوم یا شهادت نامه لیسه عالی سابقه میتوانند در کالج و پوهنتونها تحصیلات خود را ادامه بدهند، قابل توجه است که تحصیلات عالی رایگان نیست. آموزش شغلی بعد از لیسه نیز موجود است و نسبت به کالج ها و پوهنتون ها ارزانتر میباشد.

فرصت های آموزشی برای کلانسالان

امریکایی ها اعتقاد دارند که هیچ فردی برای تعلیم هرگز زیاد پیر یا زیاد جوان نیست. فرصت های آموزشی برای سالمندان و جوانان در سنین بالا وجود دارد.



اما مهاجرین باید مزایا و معایب تحصیل را در مقایسه با کار کردن مدنظر داشته باشند. تحصیل ممکن است در آینده فرصت های خوب را برای وظیفه و کار آماده

کند. بهتر است ولی مهاجرین برای حمایت خود و خانواده خود مجبور هستند که فوراً مشغول کار شوند. آموزش برای کلانسالان در ایالات می تواند گران باشد. برای بسیاری از مهاجرین، بهترین گزینه ممکن است کار تمام وقت و رفتن به مکتب نیمه وقت باشد.

اکثر اجتماعات فرصتهای آموزشی مختلف بسیاری را برای سالمندان ارائه می کنند مثل:

- صنف های خواندن و نوشتن زبان انگلیسی
- کورس های تعلیمی در زمینه های از قبیل کمپیوتر
- تکنالوژی ، لسان های خارجی ، و مهارت های دارالانشاء
- دیپلوم انکشاف آموزش عمومی (GED)
- صنوف برای کلانسالان که دیپلوم لیسه ندارند.
- مکاتب حرفوی و تخنیکی
- کالج های جامعه (معمولاً پروگرام های دو ساله برگزار می کنند)
- کالجها یا پوهنتونها (معمولاً پروگرام های چهار ساله برگزار می کنند)
- مکاتب فارغ التحصیل ، کورسهای پیشرفته مختلفی در بسیاری از زمینه ها ارائه می کنند.

مصارف صنوف مکاتب و کالج ها با یکدیگر متفاوت هستند. در اکثر مکاتب و کالج ها اگر شاگرد ضرورت به مساعدت مالی داشته باشد ، کمک مالی در اختیار آنها قرار می گیرد.

انطباق یا تطابق فرهنگی - CULTURAL ADJUSTMENT

به طور کلی مکاتب ایالات متحده بر خلاف روشهای تدریسی



در برخی کشورها که شیوه تدریس شان فقط سخنرانی از طرف استادان میباشد، یک محیط درسی بسیار مشارکت آموز و فعال بین شاگردان و استادان دارند. همچنین به تفکر شخصی هر شاگرد و مساعی شان ارزش بالایی قائل هستند. کار گروهی مهم است، اما متعلمین عمدتاً بر اساس موفقیت‌های خود شان ارزیابی می شوند.

روش و راه‌های زیادی وجود دارد که والدین با وجود اندک فهم زبان انگلیسی می توانند به اطفال شان کمک کنند. در اینجا بعضی از راه‌های مختلف که والدین مهاجر در آموزش فرزندان شان سهیم شده می توانند پیشنهاد می شود

- سؤال کنید که آیا مکتب در تابستان قبل از شروع مکاتب، یک روزی را برای آشنایی و بلدیت با معلمان و صنف‌های درسی مکتب (Orientation/school tour) فراهم می کند؟
- از طفل خود سؤال کنید که در آن روز چه چیزی را در مکتب

آموخته است.

- از طفل خود بپرسید کار خانه گی او برای منزل چه است؟ و یا کتاب یا دوسیه مخصوص کار خانه گی درسی او را بررسی کنید.
- در صورت داشتن صنوف انگلیسی به عنوان زبان دوم (ESL) در مکتب طفل تان، نام نویسی و اشتراک کنید.
- در کنفرانس های والدین - معلمین حاضر شوید.
- در فعالیتهای مافوق برنامه مکتب از قبیل تیم های سپورت مکتب یا کلب های هنری کمک کنید.
- در صنف درسی فرزندتان داوطلب شوید.
- فرزندتان را تا ایستگاه موتر مکتب و یا خود مکتب همراهی کنید.
- با طفل خود در انجام کار خانه گی همکاری و کمک کنید.



فصل هشتم

آموزش لسان انگلیسی

یاد گرفتن و آموزش لسان انگلیسی برای سازگار شدن با سبک زندگی در ایالات متحده برای کلانسالان و اطفال مهم است. اگر به



لسان انگلیسی گپ زده
نتوانید، ممکن است بود و
باش در ایالات متحده
ترسناک به نظر برسد. وقتی
توانایی گپ زدن به لسان
انگلیسی محدود باشد،

بیرون رفتن، پیدا کردن وظیفه و حتی خرید سودای خانه نیز سخت خواهد بود. بدون نظر داشت سن و جنسیت شما، آموزش لسان انگلیسی و فهم آن به شما کمک خواهد کرد بیشتر به خودتان متکی باشید، وظیفه‌های با معاشات بهتر پیدا کنید و با دوستان جدید و همسایگان خود ارتباط برقرار نمایید. و سریع تر با زندگی جدید خود در ایالات متحده خو و عادت بگیرید. ممکن است قبل از پیدا کردن وظیفه وقت زیاد برای تعلیم لسان انگلیسی نداشته باشید، اما وقتی وظیفه پیدا کردید، ضرور است در عین زمان هم کار کنید و هم به تقویه لسان انگلیسی مصروف شوید. تا زمانی که لسان انگلیسی تان در حال تقویت است، خدمات ترجمان در

مکانهایی مانند شفاخانه ها و محکمه ها برای افرادی که به آن ضرورت دارند در دسترس خواهد بود.

امریکایی ها اعتقاد دارند که هیچ فردی برای تعلیم هرگز زیاد پیر یا زیاد جوان نیست. یاد گرفتن لسان جدید وقت کار دارد و سرعت آموختن در افراد مختلف فرق می کند. مطالعه لسان انگلیسی در یک صنف با موجودیت یک مربی یا معلم مجرب ، روش مناسبی برای آموختن لسان انگلیسی است ولی روش های بسیار دیگری نیز برای یاد گرفتن انگلیسی وجود دارد.

در مدت آموزش انگلیسی لازم است که جستجو برای یافتن وظیفه را ادامه دهید و در امور اجتماعی شرکت کنید. در مراکزی مانند شفاخانه و محکمه خدمات ترجمان ارائه می شود.

اداره محلی اسکان مجدد به مهاجرین در زمینه ثبت نام در صنفوف لسان انگلیسی کمک می کند. در ایالات متحده افرادی از سراسر دنیا به کمک هم لسان انگلیسی می آموزند. با اینکه شاگردان ممکن است سوابق کاملاً متفاوتی داشته باشند ، ولی هدف مشترکی دارند : آموختن لسان انگلیسی.

فواید آموختن لسان انگلیسی

لسان انگلیسی رایج ترین لسان در ایالات متحده است و اگر لسان انگلیسی را یاد نگیرید اکثر مردم ایالات متحده قادر نخواهند بود با شما صحبت کنند یا حرفه ایان را درک کنند. آموختن لسان

انگلیسی برای بقا و انکشاف شما ضروری است. اگر طفل دارید ، دانستن لسان انگلیسی به شما کمک خواهد کرد تا با مکتب اطفال تان ارتباط برقرار کنید. بر علاوه، برای اینکه در شهر و ایالتی که در آن زندگی می کنید شهروند متعهد و آگاه باشید ، به آموختن لسان انگلیسی ضرورت دارید.

اگر اراده قوی برای آموختن لسان انگلیسی داشته باشید ، این لسان را خیلی زود تر یاد خواهید گرفت. در اینجا چند دلیل مهم برای آموختن لسان انگلیسی آمده است:

- برای به دست آوردن وظیفه و موفقیت در آن
- برای برقراری ارتباط با معلمان اطفالتان.
- برای اینکه بدانید فرزندان و نواسه های تان چی می گویند
- برای مستقل بودن: استفاده از ترانسپورت عمومی و خرید موثر شخصی برای خود و فامیل تان.
- برای صحبت کردن با همسایگان تان
- برای آگاهی از اتفاقاتی که در جهان اتفاق می افتد توسط تلویزیون، اخبار و انترنت.
- برای قبولی در امتحان تابعیت ایالات متحده تا بتوانید به تبعه ایالات متحده تبدیل شوید
- برای صحبت کردن با همکاران و دیگر افراد در جامعه
- برای تعیین وقت ملاقات با داکتران و مراجعه به آن ها بدون حضور ترجمان

صنوف لسان انگلیسی

جوامع زیادی هستند که صنوف انگلیسی را برای مهاجران و پناهندگانی که تازه به ایالات متحده آمده اند، ارائه می دهند. بعضی از آنها رایگان هستند و سازمان اسکان مجدد شما در پیدا کردن فرصتهای آموختن انگلیسی که در نزدیکی تان قرار دارد به شما کمک خواهد کرد.

در صنوف لسان انگلیسی، مردان و زنان با سنین، تحصیلات و سابقه نژادی مختلف در کنار یکدیگر می نشینند. در صنوف سطح ابتدایی، متعلمین معمولاً لسان انگلیسی ساده و عملی را می آموزند که یک شخص مهاجر جدید برای سپری کردن امور خود به آن ضرورت دارد. طور مثال، ممکن است عبارات انگلیسی را یاد بگیرید که به شما کمک می کند در بازار خرید کنید، تقسیم اوقات سرویس ها را بخوانید یا به دنبال وظیفه باشید. بعضی از صنوف لسان انگلیسی برای وظیفه های خاص مثل کار در هتل یا کار در زمینه صحنی را تعلیم می دهند. در صنوف سطح بالاتر، متعلمین بیشتر به گرامر لسان انگلیسی، خواندن و نوشتن می پردازند. همچنین صنوف لسان انگلیسی وجود دارد که متعلمین را برای کالج آماده می کند.

راه های بسیار مختلفی برای تعلیم لسان انگلیسی وجود دارد. اکثر اوقات ترکیبی از طرق مختلف بهترین اثر را دارد. در زیر چند نمونه از طریقه های آموزش لسان انگلیسی در خارج از صنف آمده است:

آموزش لسان انگلیسی در محل کار: وقتی یک وظیفه به دست می آورید ، ممکن است کلمات و عبارات لسان انگلیسی را یاد بگیرید که برای آن وظیفه مفید باشند. شما همکاران و احتمالاً آمران یا مشتریانی دارید که انگلیسی صحبت می کنند. صحبت کردن با آنها به بهبود لسان انگلیسی شما کمک می کند.

آموزش لسان انگلیسی از مردم عوام: اجتماعی باشید و مشتاق به ملاقات با افراد جدید باشید. ممکن است در ابتدا صحبت کردن با بیگانه ها در مارکیت ها و تمرین لسان انگلیسی با دوستان یا همسایگان مشکل باشد ، اما بیشتر مردم رفتاری دوستانه خواهند داشت و به شما کمک خواهند نمود. به کلب لسان انگلیسی یا تبادل فرهنگی در محله خود ملحق شوید یا چنین کلبی را راه اندازی کنید و منظم در جلسات اشتراک کنید تا بتوانید فقط به لسان انگلیسی گپ بزنید. فعالیت هایی که از آنها لذت می برید را به صورت گروهی پلان کنید مثل دیدار از موزیم یا چکر در باغ. این کار شیوه خوبی برای تمرین کردن لسان انگلیسی با دیگر افرادی است که لسان یاد می گیرند یا کسانی که قادر هستند به لسان انگلیسی صحبت کنند. همچنین می تواند راه خوبی برای تعلیم فرهنگ و عنعنات امریکا باشد.

آموزش لسان انگلیسی به گونه مستقل: به خود انگیزه بدهید که در هر زمان و هر جا که می توانید لسان انگلیسی را یاد بگیرید. می توانید این کار را با تماشای فلم های انگلیسی یا نمایش های تلویزیونی یا گوش دادن به پروگرام های انگلیسی رادیو انجام دهید. یک لیست از کلمات جدیدی را که یاد می گیرید تهیه کرده و کوشش کنید کلمات انگلیسی را که روی لوحه های سرکها، روی سرویس ها و کلکین مارکیت ها مشاهده می کنید بخوانید.

آموزش لسان انگلیسی در خانواده: همه افراد فامیل با شما لسان انگلیسی را خواهند آموخت. با انجام بازی های لسان انگلیسی و وقت "فقط انگلیسی" هر روز در خانه، این کار را به فعالیت خانوادگی سرگرم کننده ای تبدیل کنید. با داوطلب شدن برای کمک در صنف درس یا در رویدادهای خاص، در فعالیت های مکتب طفل تان اشتراک کنید. اطفال به سرعت لسانهای جدید را یاد می گیرند، بنابراین مهم است که همگام با آنها پیش بروید.

مدت آموزش لسان انگلیسی. در ابتدا ممکن است تعلیم لسان انگلیسی دشوار باشد و شاید نا امید شوید. چنین احساسی طبیعی است. سرعت و شیوه تعلیم هر شخصی متفاوت است.

باید شیوه های مختلف را امتحان کنید تا ببینید چه شیوه ای برایتان کاملاً مناسب است. کلید آموزش لسان جدید این است که هر روز آن را تمرین کنید. حتی اگر تنها ۱۰ دقیقه در روز به رادیو گوش بدهید یا تلویزون را به لسان انگلیسی تماشا کنید، این کار به شما کمک خواهد کرد. با گذشت زمان و تمرین، راحت تر می توانید به لسان انگلیسی صحبت کنید و این کار کمک می کند پروسه تطبیق یافتن تطابق شما در ایالات متحده آسانتر شود. این کار به زمان نیاز دارد، اما اگر به کوشش ادامه بدهید، آسان تر می شود.

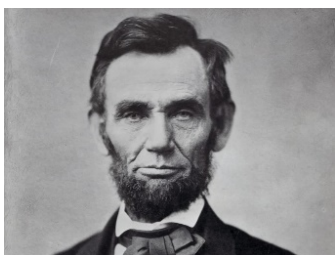


فصل نهم

قوانین ایالات متحده

حاکمیت قانون

ایالات متحده امریکا بر بنیاد سیستمی اداره میشود که برای اطمینان از برقراری نظم و محافظت از باشندگان ذریعه قوانین و پروسه‌های برای انفاذ این قوانین در نظر گرفته شده است. این مسئله بیشتر من حیث "حاکمیت قانون" شناخته می شود. قوانین ایالات متحده از اصول و حقوق مندرج در قانون اساسی ایالات متحده پیروی می کنند. قوانین ایالات متحده برای محافظت از حقوق همه مردم، به شمول مهاجرین، در نظر گرفته شده است. و همه مسئول آگاهی و پیروی از آنها هستند. لهذا لازم است که شما پس از ورود به ایالات متحده تا حدی با حقوق و ظایف خود آشنا شوید.



"حکومت مردم.

توسط مردم. برای مردم"

این کلمات رئیس جمهور آبراهام لینکلن است که در سال ۱۸۶۳ در جریان یک سخنرانی و در نقطه عطفی در جنگ داخلی امریکا به زبان آورد، مفهوم اصلی

دموکراسی را بطور خلاصه بیان می کند. در یک دموکراسی، دولت متشکل از مقامات منتخب است که نماینده مردمی هستند که به آنها رای داده اند. از طریق این نمایندگان منتخب، و ذریعه پروسه رأی گیری و سایر فعالیت های مدنی، شهروندان این توانایی را دارند تا در پروسه تدویر قوانین که آنها حاکم بوده و از آنها محافظت می کند سهیم شوند. مشارکت مدنی یکی از حقوق و مسئولیتهای مهم همه شهروندان است.

قوانین چگونه ایجاد می شوند؟

ایالات متحده یک دولت فدرال دارد؛ هر یک از ۵۰ ایالت در ایالات متحده دارای یک حکومت ایالتی است؛ و هر شاروالی در هر ایالت یک حکومت محلی دارد. قوانین فدرال توسط شعبه مقننه دولت فدرال (کانگرس) پیشنهاد و توسعه می یابد، توسط قوه مجریه (رئیس جمهور و ادارات و سازمان ها) تصویب و توسط



قوه قضائیه (سیستم دادگاه فدرال، از جمله دادگاه عالی) اجرا می شود. قانون اساسی تعیین می کند که آیا یک حوزه قانون مسئولیت اصلی دولت فدرال است یا ایالت ها و دولت های محلی.

حکومت‌های ایالتی با استفاده از همان سیستم قوه‌های حکومتی قانون‌گذاری، مجریه و قضاییه تلاش می‌کنند تا قوانین ایجاد شده توسط دولت فدرال را روشن و اجرا کنند و قوانین بیشتری وضع کنند که بر ایالت‌هایشان حاکم است. ایالت‌ها همچنین حکومت‌های محلی را تعیین می‌کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهند تا قوانینی وضع کنند. از آنجایی که دولت‌های فدرال، ایالتی و محلی همگی قانون وضع می‌کنند، قوانین می‌توانند از ایالت به ایالت دیگر و حتی از شهرداری به شهرداری دیگر متفاوت باشند. درک این موضوع برای پناهندگان مهم است زیرا همه ملزم به رعایت قوانین ایالتی و محلی محل اقامت خود هستند.

قوانین در مورد چه کسانی عملی می‌شود؟

هیچ کس صرف نظر از مقام اجتماعی، وضعیت مالی یا هر قسم امتیاز دیگری، فراتر از قانون نیست. قوانین یکسان برای همه عمل می‌شود. رشوه دادن برای دور زدن قانون غیرقانونی است و حتی کوشش برای رشوه دادن به یکی از مقامات به منظور کسب امتیازات یا معافیت‌های خاص جرمی قابل مجازات است.

بطور کلی مطلع نبودن از قانون باعث معافیت از قانون نمی‌شود. افرادی که ناآگاهانه قانون را زیر پا می‌گذارند باید با عواقب آن مواجه شوند، حتی اگر قصد نقض قانون را نداشته باشند.

حق مستفید شدن از محاکمه عادلانه

اگر شخصی قانون را زیر پا بگذارد، حق دارد از پروسه محاکمه عادلانه برخوردار گردد. حق مستفید شدن از پروسه محاکمه عادلانه عبارت است از حق رفتار منصفانه در صورت متهم شدن به جرم، از طریق استفاده از پروسه های قانونی مشخص شده با آن رفتار عادلانه شود. در ایالات متحده، برخورداری از محاکمه عادلانه در اصلاحیه پنجم قانون اساسی ایالات متحده، و تضمین های بیشتری در خصوص محکمه عادلانه در اصلاحیه های ششم و چهاردهم مطرح گردیده است.

اصلاحیه پنجم قانون اساسی

اصلاحیه پنجم در صورتی که شخصی به جرمی متهم شود یا منافع دارایی آن شخص توسط دولت گرفته شود، حق رسیدگی عادلانه را ایجاد می کند.



همچنین این قانون منع می کند که یک فرد برای یک جرم دو بار متهم شود. علاوه بر این، می گوید که

نمی توان شخص را مجبور کرد که در یک دوسیه جنایی علیه خودش شهادت دهد و اموال خصوصی شخص نمی تواند بدون پرداخت غرامت برای استفاده عمومی استفاده شود.

اصلاحیه ششم قانون اساسی

اصلاحیه ششم می گوید که شخص متهم به جرم حق محاکمه سریع



و عمومی، توسط هیئت منصفه بی طرف و دسترسی به وکیل قانونی را دارد. همچنین شخص حق دارد از اتهامات وارده به او مطلع شود. علاوه بر این، می گوید که متهم حق

دارد با شهادتی که علیه وی هستند مقابله کند و و شهادتی را در دفاع از خود ارائه دهد.

اصلاحیه چهاردهم قانون اساسی

اصلاحیه چهاردهم، ایالتها را از تدوین یا اجرای قوانینی که موجب نقض اکثر حقوق مندرج در قانون اساسی ایالات متحده گردد، منع می کند. با این حال، اصلاحیه چهاردهم، چگونگی تضمین این حقوق، از جمله حق رسیدگی عادلانه، را الزامی نمی کند. این بدان معناست که قوانین مربوط به محافظت از این حقوق و پروسه محاکمه عادلانه می تواند در هر ایالتی متفاوت باشد

انواع قوانین در ایالات متحده

از آنجا که در ایالات متحده قانون حاکم است، مهاجرین باید با قوانین بسیاری آشنا شوند. شما قوانین را بشناسید و باید

بدانید که نقض آن چه عواقب دارد.

در ایالات متحده ، نقض قانون با مجازات همراه است، حتی اگر



با قانون نقض شده آشنا نبوده باشید. مجازات برخی از تخلفات ممکن است اخراج (بازگشت) به کشور مبدأ باشد. به همین دلیل

آشنا شدن با قوانین و تبعیت و پیروی از آنها بسیار مهم است.

در ایالات متحده سه نوع قانون برقرار است:

- **قوانین فدرال** : قوانین مانند قوانین مبارزه با قاچاقبری مواد مخدر، همه افراد مقیم ایالات متحده را شامل می شود.
- **قوانین ایالت**: در هر ایالت فرق می کند. مثلاً در برخی ایالت ها حد اقل سن دریافت تصدیق دریوری 16 سال و در برخی دیگر 18 سال است.
- **قوانین محلی** : قوانین که در شهر یا شهرستان خاصی اجراء می شود. و ممکن است به شمول قوانین مربوط به آلودگی صوتی یا پارکینگ و سائل نقلیه باشد.

مقابله با تبعیض

طبق قانون ایالات متحده ، تبعیض ممنوع است ، البته جزئیات

SPEAK UP
STOP DISCRIMINATION

قوانین ممنوعیت
تبعیض در ایالات
مختلف فرق میکند.

اگر به دلیل نژاد ، رنگ جلد ، مذهب (دین) ، جنسیت ، یا
تابعیت ، مشمول تبعیض یا از حقوق خود محروم شوید ، حق
اقدام قانونی برای شما محفوظ خواهد بود.

اصل برائت (بی گناه تا اثبات آن)

اگر در ایالات متحده متهم به ارتکاب جرم شوید ، تا زمانی که

INNOCENT
until proven
GUILTY

مجرم نبودن شما ثابت
شود ، بی گناه محسوب
می شوید . حق استفاده از
وکیل دفاع از حق شما در
محکمه ، برای شما
محفوظ است . اگر
توانایی پرداخت مصارف

وکیل را نداشته باشید ، محکمه مصارف استخدام وکیل شما
را می پردازد.

وضعیت قانونی پناهندگان

وضعیت پناهندگی

در نخستین سال اقامت در ایالات متحده، شما دارای وضعیت پناهندگی خواهید بود. در این مدت باید یک کاپی از I-94 و کارت شناسایی عکس دار صادر شده از سوی دولت را همواره

The image shows a sample I-94 form. At the top left is the 'Departure Number' 626633123 12. At the top right is the 'OMB No. 1551-0111'. The center features a large 'I-94' in bold. Below it, the 'Family Name' is 'SAMPLE' and the 'Full (current) Name' is 'JANE'. The 'Country of Citizenship' is 'NEW ZEALAND'. A blue circular stamp from the 'U.S. CUSTOMS AND BORDER PROTECTION' is dated 'JUN 25 2006' and 'L-1', with a handwritten date 'April 23, 2009'. At the bottom right, the 'Birth Date (Day-Month)' is '23/03/68'. The bottom left says 'See Other Side' and the bottom right says 'CBP Form I-94 (10/04) STAPLE HERE'.

با خود داشته باشید تا بتوانید وضعیت قانونی خود را ثابت کنید. در مدتی که وضعیت پناهندگی دارید، نمی‌توانید بدون کسب اجازه از ایالات متحده خارج شوید.

اصل مدارک را در محل با امن و مصئون حفظ کنید.

مهاجرین از حقوق ذیل برخوردارند:

- سفر به هر نقطه از ایالات متحده. البته اگر جابجا شوید، باید تغییر آدرس را طی مدت 10 روز به دفتر خدمات مهاجرت و شهروندی ایالات متحده (USCIS) اطلاع دهید
- خرید ملکیت
- کار کردن
- تحصیل در مکتب
- حمایت مالی از همسر و اطفال مجرد زیر سن 21. اگر

بخواهید به همسر یا اطفال خود در ایالات متحده یکجا شوید ، اداره اسکان مجدد توضیحات لازم را برای شما ارائه خواهد کرد.

کارهایی که در مدت وضعیت پناهندگی نمی توانید انجام بدهید:

- گرفتن پاسپورت ایالات متحده ، الحاق به اردو ، اشتراک در انتخابات یا کار کردن در مشاغل دولتی که مستلزم داشتن تابعیت ایالات متحده است.
- سفر به خارج از ایالات متحده بدون کسب اجازه USCIS نهاد دولتی مسئول امور مهاجرین ممکن نیست.
- اگر سفر به خارج از کشور ضروری باشد ، اداره اسکان مجدد روش کسب جواز را برای شما توضیح خواهد داد.
- اگر در مدت وضعیت پناهندگی به کشور اصلی خود برگردید ، ممکن است دیگر اجازه ورود به ایالات متحده به شما داده نشود.

اقامت دائمی



پس از یک سال زندگی در ایالات متحده ، باید خواستار دریافت اقامت دائم قانونی (LPR) یا دارنده « کارت سبز » شوید. این

تعدیل وضعیت بسیار مهم ، مبتنی بر الزام قانونی و از شرایط دریافت تابعیت ایالات متحده است.

برای کسب معلومات بیشتر در باره الزامات مهاجرت ، با اداره اسکان مجدد در تماس شوید تا مسئول مربوط به شما کمک کند یا شما را به مراجع معرفی می کند که کمک کرده بتوانند.

تابعیت یا ستیز نشیپ

پس از چهار سال و نه ماه اقامت در ایالات متحده بحیث مقیم



دائمی ، می توانید برای دریافت تابعیت اقدام کنید. USCIS با اداره اسکان مجدد ، شرایط دریافت تابعیت را به

شما توضیح می دهند . مثلاً باید اصول اخلاق و رفتار شایسته را مراعات کرده باشید و با مقدمات لسان انگلیسی و تاریخ و دولت ایالات متحده آشنا باشید. مهاجرین یا پناهندگانی که به تبعه امریکا تبدیل می شوند ، از همان حقوق و امتیازات شخص متولد ایالات متحده برخوردار می شوند.

حقوق و وظایف عمومی

- شما باید قوانین را بشناسید و بفهمید.
- همه افراد مقیم در ایالات متحده از حقوق مدنی ، مانند آزادی بیان ، آزادی عبادت و آزادی تجمع مسالمت آمیز برخوردارند.
- شما می توانید در ایالات متحده وظیفه داشته باشید.
- شهروندان می توانند در انتخابات شرکت کنند.
- خدمات و امتیازات عمومی به افراد واجد شرایط ارائه می شود.
- اعمال تبعیض و شغلی در ایالات متحده ممنوع است. هیچکس نباید شما را به دلیل نژاد ، رنگ جلد ، دین ، جنسیت و تابعیت اولیه از داشتن شغل محروم کند.
- اگر قانون شکنی کنید ، وضعیت مهاجرت شما ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرد.
- شما باید مالیات عواید خود را بپردازید. شما باید فورمه مالیات عواید را هر سال مکمل کنید و به دولت تحویل دهید.
- شما می توانید تکس سالانه را یا خودتان تکمیل کنید یا از دیگران بخواهید که در تکمیل کردن آن به شما کمک کنند.
- برای راندن وسیله نقلیه باید تصدیق دریاوری و بیمه وسیله نقلیه را داشته باشید.
- والدین باید روش های قانونی تنبیه اطفال را بیاموزند.
- رها کردن اطفال بدون نظارت کلانسالان ممنوع است.

آگاهی حقوق قانونی شما

به حیث یک تبعه مسلمان امریکایی

تهیه کننده: شورای روابط اسلامی امریکا

Council on American-Islamic Relation (CAIR)

KNOW YOUR RIGHT

پاسخ به جنایات ناشی از نفرت

چگونه به حوادث و جرایم ناشی از نفرت عکس العمل نشان داد؟

- جرایم ناشی از نفرت به حوادثی گفته می شود که به سبب



نژاد، مذهب، ملیت، قومیت، جنسیت، ناتوانی و در برخی موارد گرایش جنسی، هویت جنسی یا بیان جنسیت، علیه اشخاص یا اموال صورت

بگیرد. چنین حوادثی می توانند شامل خشونت فیزیکی، حملات لفظی یا حمله به اموال باشند.

- اگر دیدید کسی در معرض آزار و اذیت لفظی قرار گرفته است، با شخص مجرم برخورد نکنید. در عوض، با شخص مورد تهاجم گفتگو کنید و مهاجم را نادیده بگیرید. با شخص مورد تهاجم در مورد یک موضوع

دیگر صحبت کنید و محیط را برایش امن کنید تا عامل جنایتکار محل را ترک کند. در صورت نیاز، فرد مورد تهاجم را تا جایی امن همراهی کنید.

پس از وقوع جرایم یا حوادث ناشی از نفرت چه کنیم؟

- اگر مورد حمله و یا مورد تهدید قرار گرفتید، فوراً با شماره ۹۱۱ تماس بگیرید.
- کمک طبی و روانی را درخواست کنید. تمام مدارک مربوط به معالجه را نزد خود نگه دارید.
- حادثه را به صورت مستند ثبت کنید. آنچه اتفاق افتاده، چه حرف های زده شده و در صورتی که امکانش بود، عکس بگیرید.
- برای رسیدگی به حادثه و اطمینان از عدم وقوع همچو آزار و اذیت به دیگران در آینده، حادثه را به دفتر CAIR گزارش دهید.

شاگردان باید حقوق خود را بدانند

همه ما حق داریم هویت اصلی خویش را حفظ نموده و در محیط آزاد و امن تحصیل کنیم

توجه داشته باشید ، حقوق ذیل برای مکاتب عامه و مؤسسات تعلیمی که مصارف شان از طرف دولت تمویل می شود قابل تطبیق است، اگر در مکاتب شخصی درس می خوانید در صورت مشکلات به دفاتر محلی CAIR در تماس شوید

تعطیلات مذهبی و ادای نماز

- مؤسسات آموزشی نمی توانند دانش آموزان را در روزهای تعطیل مذهبی غیر حاضر و یا مجازات کنند متعلمین باید قبل از روزهای عید مرخصی خویش را درخواست کنند.
- در مکاتب در جریان روز نماز خود را به صورت فردی یا جماعت ادا کرده می توانید. CAIR به شما توصیه می کند زمانی را برای نماز انتخاب کنید که در عین وقت فعالیت های مکتب یا صنف درسی نباشد
- مکاتب مجبور به اختصاص دادن یک اتاق خاص برای نماز خواندن نیست ، اما دانش آموزان باید به یک جای مناسب و امن دسترسی داشته باشند.
- ممکن است به شما اجازه داده شود که برای ادای نماز جمعه

به مسجد خارج از مدرسه بروید ولی به صورت عموم این امتیاز تضمین شده نیست در صورت علاقه داشتن به انجام این کار ، باید با مقامات مکتب صحبت و موافقه قبلی صورت بگیرد

قوانین مربوط به لباس یونیفورم

- با وجود داشتن لباس یونیفورم خاص مکتب ، شما باز هم حق پوشیدن حجاب یا کلاه و هر لباس را که به شما مناسب است دارید. اگر شما مایل نیستید در فعالیت های مکتب که با عقاید مذهبی شما در تضاد است و نیاز به دور کردن حجاب و یا بدن شما را در معرض دید قرار می دهد مانند آب بازی اشتراک کنید در این صورت مسئولین مکتب مکلف اند که برای شما فعالیت دیگری را مهیا سازند
- اگر شما مایل نیستید در فعالیت های مکتب که باید با جنس مخالف باشد اشتراک کنید در این صورت می توانید تقاضای معافیت و یا یک فعالیت دیگری را بنمائید.
- در زمان انجام فعالیت های ورزشی شما حق دارید لباس های پوشیده تر را بپوشید (به عنوان مثال مکتب نمی تواند شما را از شرکت در مسابقات شنا به دلیل تصمیم مذهبی شما برای پوشیدن لباس پوشیده شنا باز دارد)

زورگویی چیست؟

- زورگویی می تواند شخص به شخص انجام شود و یا از طریق یاد داشت ، پیام تحریری از طریق تیلیفون و یا اینترنت



، و یا از طریق شبکه های اجتماعی اتفاق بیافتد

- زورگویی می تواند از منزوی کردن تا توهین لفظی تا خشونت فیزیکی را در بر بگیرد و معمولاً در مدت زمان طولانی رخ می دهد.
- زورگویی می تواند چند شکل داشته باشد. برخی از مشکلاتی که دانش آموزان مسلمان با آن ها مواجه می گردند شامل این موارد می شود: کشیدن چادر یا کلاه، فشار آوردن برای قبولی دین دیگر، اظهار نظر های توهین آمیز درباره اسلام در جریان درس ، و آزار و اذیت جسمی.
- زورگویی می تواند در بین همسالان و یا توسط معلم و یا مسئولین مکتب صورت بگیرد

چگونه به زور گویی و آزار و اذیت عکس العمل نشان داد؟

- قوانین هریالت متفاوت است اما این قوانین به شکل کلی از مکاتب می خواهند که: از شما در برابر تبعیض و اذیت و آزار محافظت کنند.
- زورگویی بر اساس مذهب ، نژاد و ملیت ممنوع است
مکاتب باید قوانین مربوط به زورگویی را به صورت علنی اعلام کنند.
- هر مکتب مسئولیت دارد که مراحل مشخص برای بررسی شکایات زورگویی داشته باشد ، اگر شما به یک معلم یا یک یا یک عضو دیگر مأمورین مکتب شکایت زورگویی کسی را بگویید ، آنها طبق قانون موظف اند برای کمک شما کاری را انجام دهند.
- مطمئن باشید که به خاطر گزارش زورگویی یا اذیت و آزار یا برای تقاضای کمک جهت انجام فرایض دینی خود ، کسی شما را مجازات نمی کند

حقوق قانونی کارمند

ماده هفتم قانون حقوق مدنی که در سال ۱۹۶۴ در کانگرس به تصویب رسید هر نوع تبعیض کاریابی و کارمندی را بر اساس نژاد، دین، رنگ، ملیت و جنسیت توسط استخدام کنندگان بخش دولتی و خصوصی که حداقل ۱۵ نفر کارمند داشته باشند ممنوع قرار داده است.

این ماده قانون فدرال است که در تمام ایالات کشور تطبیق می

شود. ایالت شما
شاید قوانین مشابه
یا بیشتری از این
ماده را تحت
همه ما این حق را داریم که هویت اصلی
خویش را حفظ نموده و در محل کار وظایف
خود در فضای امن و آرامش بیش ببریم

قوانین ایالتی برای محافظت بیشتر شما داشته باشد. برای اطلاع بیشتر در مورد قوانین ایالت خود با دفتر محلی CAIR تماس بگیرید.

ماده هفتم قانون، حقوق مدنی شما را در زمینه های ذیل تضمین می کند:

- مساعدت های ممکنه در امور دینی: یک استخدام کننده باید تا حد امکان در اعتقادات و اعمال مذهبی کارمندش مساعدت کند مگر اینکه چنین مساعدت باعث مشکلات در امور کار شود. عدم مساعدت لازمه برای ایجابات دینی شما توسط استخدام کننده ممکن است باعث ایجاد

تبعیض کارمندی شود. "ایجابات دینی" شامل ریش گذاشتن، حجاب، اجازه وقفه کوتاه برای ادای نمازهای فرض روزمره، و اشتراک در نماز جمعه می باشد.

- عدالت در استخدام، برطرف کردن و ترفیع دادن: استخدام کننده حق ندارد امور کارمندی شما را به اساس دین تصمیم بگیرد

- فضای سالم کار: استخدام کننده شما باید فضایی را برای کار مساعد بسازد که شما را از هر نوع آزار و اذیت و تعاملات ضد اسلامی یا تبلیغ و تلاش برای تبدیل دین تان به دین دیگر محافظت کند.

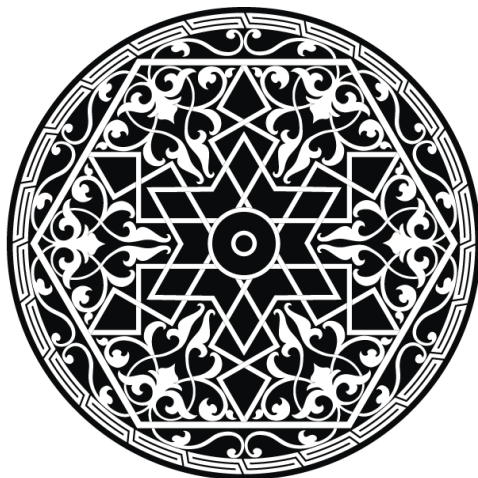
- حق شکایت از تبعیض بدون ترس از انتقام: قوانین فدرال حق گزارش هر نوع تبعیض کارمندی را تضمین میکنند. استخدام کننده در مقابل شکایت شما حق هیچ نوع عمل انتقام آمیز را ندارد

هنگامی که در محل کار با تبعیض مواجه می شوید:

- آرامش و ادب را حفظ کنید
- شخص مهاجم را مطلع بسازید که روش وی به عقیده شما تبعیض آمیز است.
- اقدامات تبعیض آمیز را به شکل تحریری به مسئولین

کار تان گزارش دهید.

- اقدامات تبعیض آمیز را به تفصیل ثبت کنید به شمول حفظ یادداشت های هر نوع جزئیات، اسم های شاهدان حضوری و اسناد مربوط آن. بسیار مهم است که از تمام اسناد یک کاپی اضافی برای خود بگیرید تا همه شواهد و اسناد در نزد تان موجود باشد
- بدون مشوره یک وکیل قانونی هیچ وقت چیزی را امضا نکنید و از کار استعفا ندهید
- برای ثبت رسمی گزارش با CAIR به تماس شوید.



حقوق قانونی شما در هنگام سفر به خارج

اداره امنیت حمل و نقل (TSA) نمی تواند:

- شما را بر اساس مشخصات مذهبی ، نژادی یا قومی برای تفتش یا سوالات اضافی هدف قرار دهد.
- از شما سوالات عمومی بدون اطلاعات موثق بپرسید که نشان بدهید شما قانون شکنی کرده اید. به طور مثال ، آنها نمی توانند از شما در مورد زندگی شخصی شما ، محل وقت گذرانی ، کار یا عبادت شما سؤال کنند.
- به شما زولانه بزنند یا برای تفتش ، شما را برهنه کنند.

مسئولین گمرک و تأمین امنیت (CBP) می توانند در موارد ذیل سؤال کند

- در باره ملیت شما
- مقصود یا هدف سفر شما
- هر چیزی که در زمان برگشت به ایالات متحده می آورید که در زمان رفت به همراه نداشتید.

تفتش بکسها و تمام محتویات آنها

وسایل الکترونیکی شما را گرفته می توانند ولی شما را مجبور به باز کردن قفل آنها کرده نمی توانند
محدودیت ها برای مقدار اطلاعات CBP وجود دارد. برای

معلومات بیشتر با شعبه محلی CAIR تماس بگیرید.

چگونه حالت مهاجرت شما در زمان تقاضا کردن حقوق نان در سرحد تأثیر می گذارد؟

- نمیتوان اتباع آمریکایی را به خاطر خودداری از پاسخ به سؤالات از ورود به کشور ممنوع کرد ، اما طلب حق قانونی شما ممکن است به تاخیر و یا تصرف دستگاه شما توسط مأمورین برای بازرسی بیشتر منجر گردد
- نمیتوان کسانی که گرین کارت (اقامت دائم قانونی) دارند ، از ورود به کشور منع کرد مگر اینکه سفر آنها به طوری که در قانون (۱۴) a (۱۱۰) تعریف شده است کوتاه یا بی ضرر و بی قصد و غرض نبوده باشد.
- برای افراد غیر تبعه که ویزا دارند ، در صورت عدم همکاری می توانند از ورود آنها به کشور جلوگیری کنند. قبل از خروج از کشور با وکیل صحبت کنید.
- کارکنان اداره هواپیما و کارکنان امنیتی باید با شما به عنوان مسافر یک طیاره مسافری، رفتاری محترمانه و مؤدبانه داشته باشند. اگر فکر می کنید با شما به گونه ای تبعیض آمیز رفتار شده است، شما حق دارید فوراً شکایت کنید

- نام و شماره نشان هویت تمام افرادی را که در حادثه دخیل
- هستند درخواست نموده و تمام اطلاعات را حتماً بنویسید.
- تقاضای صحبت با آمرین آن اشخاص را بکنید
- بپرسید اگر رفتار آنها با شما که تفاوت از بقیه داشت به دلیل نام، ظاهر، لباس، نژاد، قومیت، دین و یا ملیت شما بود
- نام و اطلاعات تماس همه شاهدان حادثه را بنویسید، فوراً بعد از وقوع حادثه، حقایق و چگونگی حادثه را بنویسید. متیقن باشید که شماره پرواز، تاریخ پرواز و نام هواپیما را قید نموده اید.
- برای طرح گزارش شکایت تان با دفتر CAIR تماس بگیرید.
- اگر پیلوت طیاره بر اساس مشاهدات منطقی معتقد باشد که مسافری امنیت پرواز را تهدید می کند، می تواند از سوار کردن آن مسافر در پرواز خودداری کند. مگر پیلوت نمی تواند از شما سؤالی بپرسد یا به خاطر قضاوت های تعصب آموز که بر اساس دین، ملیت، جنسیت، قومیت یا عقاید سیاسی باشد از سوار کردن شما خودداری کند.

حقوق قانونی شما در هنگام برخورد با مامورین پولیس (محلی یا ایالتی یا فدرال)

- در هنگام برخورد با مامورین پولیس شما حق دارید که سکوت کرده و از پاسخ گفتن به سوالات آنها خود داری کنید. این خود داری نمی تواند علیه شما استفاده شود و همچنان به این معنی نیست که چیزی برای پنهان کردن دارید.
- مامورین پولیس ممکن است از شما کارت هویت یا سند ثبت نام موتر شما را بخواهد اما نشان دادن این اسناد نیازی پاسخ به سوالات دیگر ندارد.
- شما همچنان حق دارید که با این مامورین از طریق وکیل صحبت کنید ولو که تحت بازداشت قرار ندارید یا کدام مشکلی قانونی ندارید. این حقوق را همه افراد دارند چه ستیزن باشند یا نباشند.
- کسانی که ستیزن یا تبعه امریکا نیستند مجبور نیستند به سوالات مربوط به نوعیت ویزه و مهاجرت تان پاسخ دهند اما در هر صورت هیچگاه دروغ نگوئید و یا مدارک جعلی ارائه نکنید. حتی از حمل اسناد هویت جعلی جداً خود داری کنید.

- مامورین پولیس برای **تلاشی خانه** شما باید حکم محکمه را



داشته باشند. اگر گفتند که حکم محکمه را دارند قبل از آنکه برایشان اجازه ورود به خانه را

دهید از آنها تقاضا کنید که حکم محکمه را برایتان نشان دهند (در بیرون از دروازه یا از طریق کلکین یا از زیر دروازه). حکم محکمه باید امضای قاضی را داشته باشد و مشخص باشد که چه چیزها را می توانند تلاشی کنند. اگر حکم محکمه کامل نباشد یا اشتباهی در آن مشاهده می شود بگویید که "با تلاشی موافقت نمی کنم".

- در هر صورت همیشه مؤدبانه و محترمانه صحبت کنید و به خاطر داشته باشید که شما می توانید سکوت کنید. اگر وکیل دارید فوراً با او تماس گرفته و در جریان تلاشی از طریق تلفون با او در صحبت باشید. آنچه را که با خود میگیرند و اینکه کدام قسمت های خانه را تلاشی کردند یادداشت کنید یا از آنها فیلم بگیرید اما به شکل که با تلاشی آنها مداخله صورت نگیرد. سعی کنید نام مکمل، محل استخدام، شماره نشان و کارت تمام مامورینی که با شما تماس گرفته یا صحبت کرده اند را دریافت و با خود نگاه کنید.

- گرچه حکم تلاشی خانه برای مامورین پولیس حق آنرا نمی دهد که شما را دستگیر کنند و به زندان ببرند ولی نظر به اینکه در تلاشی چه را بدست آوردند می توانند شما را دستگیر کرده و به زندان ببرند اگر چنین تصمیم گرفتند هیچگاه در مقابل آنها مقاومت نشان ندهید.
- باید بدانید که هر گونه دروغ گفتن، رهنمایی غلط و گفتن جملات متناقض به مامورین پولیس از جرایم بزرگ است و در هیچ شرایطی نباید انجام شود.

اگر مامورین پولیس نزد شما آمدند یا با شما تماس گرفتند چه باید کرد؟

- اگر در خانه هستید بیرون برآیید و قبل از صحبت با آنها ، دروازه خانه را از عقب تان ببندید.
- اگر در محل کار هستید آنها را به جایی دور از محیط کار خود ببرید.
- اگر با شما تماس تیلیفونی گرفته شد به یک فضای آرام قرار بگیرید و بعد صحبت کنید
- اگر نزد تان آمدند از مامورین پولیس تقاضا کنید که کارت رسمی هویت شان را به شما نشان بدهند و یا اسم مامور، نام دفتر و موسسه شان، شماره تیلیفون و ایمیل شان را بگیرید. سپس مؤدبانه بگویید " وکیل من با شما تماس خواهد گرفت " و صحبت را تمام کنید.

- اما جهت رهنمایی قانونی و حقوقی تان بزودی با CAIR تماس بگیرید.

اگر مامورین پولیس در محضر عام به سراغتان آمد چه باید کرد:

- اگر پیاده هستید و مقامات پولیس شما را متوقف می کند ، مجبور نیستید به هیچ سؤالی جواب دهید اما در صورت درخواست ، نام ، آدرس و سن خود را ذکر کنید (و کارت هویت در صورتی که جریمه به خاطر تخطی از قانون به شما داده می شود) می تواند نقش موثری در عدم دستگیری شما ایفا کند.
- در صورت بروز هر گونه شک به احتمال حمل اسلحه توسط شما ، پولیس ممکن است اقدام به تلاشی بدنی کند. مقاومت نکنید ، ولی محترمانه بگویید: "من به هیچ گونه تلاشی موافق نیستم." ترجمه انگلیسی این عبارت "I do not consent to a search" می باشد.
- بدون تفاهم با مامورین پولیس و اجازه شان ، دست تانرا داخل جیب یا خریطه نبرید (چون فکر می کنند که می خواهید اسلحه بکشید).

اگر در شرف دستگیر شدن هستید:

- در صورت دستگیر شدن ، پولیس اجازه تلاشی بدنی شما و محوطه اطرافتان را دارند. ولیکن ، شما همیشه این حق را

دارید که محترمانه و واضح اظهار کنید که: "من با تلاشی موافق نیستم".

- مامور پلیس وظیفه دارد قبل از پرسیدن سؤال از شما، حقوق میراندا (حق قانونی شما به سکوت کردن و داشتن وکیل) را برای شما بیان کند. قبل از اختیار سکوت کامل، ابتدا عبارت "من می خواهم با وکیل صحبت کنم و اکنون سکوت خواهم کرد." را واضح و محترمانه اظهار کنید: ترجمه انگلیسی این عبارت

"I want to speak to a lawyer and to remain silent"

میباشد. البته این را بدانید که سکوت و درخواست صحبت با وکیل بعداً بر علیه شما استفاده نخواهد شد. اگر کمتر از ۱۸ سال دارید، تقاضای صحبت با والدین یا سرپرست تان را نیز نمائید. اما پس از تأکید حقوق خود تا زمانی که با وکیل ملاقات نکرده اید با پولیس حرف نزنید.

- این حق شماست که نام مامور و شماره نشان او را پرسید. این اطلاعات را به خاطر بسپارید شما حق دارید. دستان خود را در جایی نگه دارید که پولیس آنها را ببیند.
- از مقاومت، جرو بحث و دست زدن با مامور پولیس و یا فرار حتی در صورتی که رفتار آنها با شما ناعادلانه باشد، خود داری کنید آرامش خود را در تمام حالات حفظ کنید. اگر در پهلوی موتر پولیس یا داخل آن قرار داده شدید ولو

که پولیس در نزدیکی شما نباشد فکر نکنید که تنها هستید، متوجه باشید که هر چیزی که میگویید ممکن است ثبت شود. هرگز معلومات غلط ندهید.

- اگر تلفون موبایل و یا دیگر وسایل الکترونیکی به همراه دارید، پولیس حق جستجوی معلومات داخلی آنها را ندارد مگر اینکه حکم محکمه را داشته باشد یا اینکه شما به آنها اجازه دهید

- بعضی از افراد به اشتباه گمان می کنند که با صحبت کردن با مامور پلیس می توانند بیگناه بودن خود را اثبات کنند. این کار خطرات و عواقب شدیداً جبران ناپذیری را به همراه دارد. قبل از هر گونه صحبت با مامور پلیس، باید با یک وکیل صحبت و مشورت کنید. وکیل قادر است تمامی اطلاعات مربوط به دوسیه شما را بررسی و به بهترین نحو ممکن شما را در مسیر صحیح هدایت و راهنمایی کند. اگر بدون دریافت کمک حقوقی با مامور پلیس صحبت کنید، احتمال بروز خطر برای دوستان و خانواده شما بسیار زیاد است

اگر در رابطه با نوع اقامتتان بازخواست شدید:

- این حق شما است که در پاسخ سکوت کنید و هیچ الزامی به توضیح نوع اقامتتان به مامورین پلیس، مامورین اداره مهاجرت یا سایر کارمندان دولت ندارید.

- شما هیچ مجبوریتی به پاسخ به سوال درباره محل تولدتان، سیتزن یا عدم سیتزن آمریکا، ذکر تاریخ و چگونگی ورود به خاک ایالات متحده آمریکا را ندارید. هر گونه اطلاعاتی که در این مورد تحویل پولیس دهید احتمال این را دارد که در دادگاه مهاجرت بر علیه شما استفاده شود. به مامور تاکید کنید که تا زمانی که وکیل تان حضور ندارد از پاسخ دادن به هر گونه سوالی امتناع می ورزید.
- تحت شرایط خاص، اگر سیتزن آمریکا نیستید و مامور اداره مهاجرت از شما درخواست بررسی مدارک مهاجرت شما را دارد، باید مدارکتان را به او تحویل دهید. اگر بالای ۱۸ سال هستید، همواره مدارک مهاجرتی خود را به همراه داشته باشید. اگر مدارک همراحتان نیست، برای شان بگوید که تمایل به سکوت دارید.
- هیچ وقت راجع به نوع اقامتتان اطلاعات غلط و مدرک جعلی تحویل مامورین ندهید.

فصل دهم

سازگاری فرهنگی

مطابقت فرهنگی یک روند است که تغییر آن بوقت و زمان طولانی احتیاج دارد. این روند برای افراد مختلف متفاوت است، ولی بیشتر افراد مراحل معینی از این روند را برای سازگاری با فرهنگ جدید طی می کنند.

مانند افرادی که خانه خود را ترک می کنند و در کشوری خارجی ساکن می شوند، شما نیز احتمالاً یا روند مطابقت با فرهنگ جدید دچار نگرانی و تشویش و فشار روحی (سترس) خواهید شد. این احساس طبیعی است و معمولاً با گذشت زمان برطرف می شود. برای سازگاری کامل با روش و سبک زندگی جامعه جدید احتمالاً به 2 الی 5 سال زمان نیاز دارید. اگر با افرادی که به شما کمک می کنند همکاری کنید، روند تطابق آسان تر می شود. صبر کردن، داشتن ذهن روشن و آموختن روش های درست مقابله با سترس یا فشار روحی و شوک های فرهنگی این روند را تسهیل می کند. یافتن وظیفه و آموختن لسان انگلیسی نیز به مطابقت کمک می کند. آموختن روش زندگی با فرهنگ جدید آسان نیست ولی به دلیل آشنا شدن با چیزهای تازه و کسب مهارت های جدید تجربه خوشایندی خواهد بود.

نقطه عطف سازگاری فرهنگی

سازگاری یا مطابقت فرهنگی معمولاً چهار مرحله دارد که آنرا تجربه خواهید کرد: ماه غسل ، شوک فرهنگی ، سازگاری و تسلط.

• (مرحله اول مهاجرت) ماه غسل

شما دچار احساس هیجان و شادی می شوید ، همه چیز برای شما تازه ، با هیجان و خوش آیند خواهد بود. این مرحله معمولاً اندکی پس از ورود به مکان جدید رخ میدهد.

• مرحله شوک فرهنگی

فرد تازه وارد ، در مدتی که سعی می کند تا در جایگاه متفاوت و بیگانه قرار بگیرد ، احساس تشویش و آشفتگی می کند.

• مرحله سازگاری (مرحله مطابقت)

پس از گذشت از مرحله شوک فرهنگی احساسات شما به آرامش می رسد و شما دچار احساس راحتی و اعتماد به جامعه جدید می کنید.

• مرحله تسلط

شما با زندگی و فرهنگ جدید عادت می گیرید ، البته هنوز هم گاه گاهی با مشکلات روبرو می شوید.

از روش های مقابله با شوک فرهنگی ، میتوان به معاشرت با

دوستان ، سپورت یا استفاده از منابع مذهبی یا معنوی اشاره کرد. اگر شما یا اقارب تان نتوانید با فشار روحی (سترس) زندگی جدید در ایالات متحده سازگار شوید ، باید سریعاً از مراجع زیر کمک بخواهید.

اشتراک در موضوعات اجتماعی در جامعه، مانند حضور در وقایع فرهنگی یا پرداختن سهم گرفتن به امور داوطلبانه ممکن است سازگاری با زندگی در ایالات متحده را آسان تر کند. با اشتراک در موضوعات اجتماعی ضمن آشنا شدن با افراد دیگر گروپ های قومی یا مذهبی ، با مردم امریکا نیز دیدار می کنید و به تمرین لسان انگلیسی می پردازید. کارکنان اسکان مجدد به شما در زمینه شناخت جامعه جدید کمک می کند. خودتان نیز جامعه خود را بشناسید.

روابط فامیلی

زندگی جدید ممکن است با تغییر دادن نقش و رول های افراد خانواده بالای روابط خانوادگی تأثیر بگذارد. تغییر رول های فامیلی یکی از پر فشار ترین (پر سترس ترین) موضوعات زندگی جدید مهاجرین است. البته روش های سالمی برای مقابله با این تغییرات وجود دارد. با اعضای فامیل ارتباط شفاف و صادقانه برقرار کنید تا هر یک از افراد فامیل با احساسات و تغییرات همه اعضای فامیل آشنا شوند.

والدین پناهنده ممکن است با مشکلات و معضلاتی روبرو شوند، زیرا اطفال با سرعت و روش متفاوتی با فرهنگ جدید سازگار می شوند. والدین ممکن است برخی خواسته ها یا روش صحبت کردن و رفتار اطفال را نپسندند. ولی برخی روش های تربیت طفل ممکن است در ایالات متحده نا مطلوب یا حتی غیر قانونی باشد. اگر فکر می کنید که رابطه فامیل شما با اطفال دچار معضله و مشکلات شده است، با یکی از کارکنان اداره اسکان مجدد مشورت کنید. آنها ممکن است بتوانند به شما کمک کنند یا ارتباط شما را با خدمات فامیل یا برنامه های فعال در جامعه شما برقرار کنند.

ارزش ها و هنجار های فرهنگی امریکا

ایالات متحده جامعه ای متنوع و متشکل از افرادی با نژادها، قومیت ها، نظرات مذهبی و دینی و دیگر رسوم و باورهای متفاوت است. البته برخی هنجارها و انتظارات فرهنگی یکنواخت در سراسر ایالات متحده پذیرفته شده است. تحمل و محترم شمردن همه افراد، صرف نظر از عقاید و سوابق، ارزشی مهم برای بیشتر مردم امریکا محسوب می شود. شما باید به دیگران احترام بگذارید و دیگران را بپذیرید. همچنین باید پذیرش و احترام متقابل را از دیگران انتظار داشته باشید.

برخی رسوم سنتی شما ممکن است با رسوم بیشتر مردم آمریکا متفاوت باشد. برخی رسوم ممکن است غیر قابل قبول و حتی غیر قانونی باشد. با اینکه مردم آمریکا به دیگر فرهنگ ها و سبک های زندگی احترام می گذارند، برخی ارزش ها، باورها و رسوم پایه وجود دارد که ساکنان ایالات متحده باید آنها را رعایت کنند:

- فلسفه خود کفایی و حمایت از خود از محور های فرهنگی آمریکا و سازش فرهنگی است.
- مردم آمریکا به مساوات مرد و زن باور دارند و استقلال زنان و مردان را ارزشمند می دانند.
- از شما انتظار می رود که به موقع برای قرار ملاقات ها و جلسات، چه رسمی و چه شخصی حاضر شوید. تأخیر بی ادبی محسوب می شود و گاهی اوقات تأخیر ممکن است عواقب جبران ناپذیری داشته باشد. اگر دیر در محل کار حاضر شوید، ممکن است وظیفه خود را از دست بدهید. اگر به موقع برای دیدار با کارگردان دوسیه، داکتر یا دیگر فراهم کنندگان خدمات حاضر نشوید ممکن است جلسه ملاقات را از دست بدهید.

فصل یازدهم

اداره کردن امور مالی

مصارف زندگی در ایالات متحده در نقاط مختلف بسیار متفاوت است ولی در بسیاری از نقاط ممکن است بسیار بالا باشد. به همین دلیل یافتن هر چه زودتر وظیفه برای همه کلانسالان دارای توانایی کار کردن بسیار مهم است. باید مراقب باشید تا مصارف شما از عواید شما بیشتر نشود.

اکثر آمریکایی ها پول شان را در بانک نگهداری می کنند، چون



دولت ایالات متحده آن را بیمه می کند. این به آن معنی است که اگر پول در بانک گم شده یا به سرقت برود، دولت ایالات متحده وض آن را می

پردازد. ضرور است معلوماتی را در مورد بانکداری الکترونیکی، اعتبار، قرض، بودجه بندی و پرداخت مالیه کسب کنید.

مدیریت امور مالی شخصی

مسئولیت مدیریت امور مالی شخصی بر عهده خودتان است. سنجش بودجه یکی از راه های جلوگیری از افزایش مصارف است. آموختن روش سنجش بودجه مهارت مهمی است. برای

سنجش بودجه ، باید عواید و مصارف ماهوار خود، مانند مصارف کرایه خانه، خدمات همگانی و بود باش را بدانید. برای سنجش بودجه باید خواسته ها و ضروریات فامیل را شناسایی کنید. برخی از اقلام ضروری ممکن است گران قیمت و غیر ضروری باشد و از بودجه مربوط به تأمین ضروریات فامیل بیشتر شود. کارکنان اداره اسکان مجدد در زمینه سنجش بودجه به شما کمک می کنند.

تسهیلات بانکی

بانکهای ایالات متحده مکان امنی برای نگهداری پول



هستند که با نظارت و تضمین فدرال فعالیت می کنند. بانکها خدمات مختلفی ارائه می کنند از جمله حساباتی که پولتان را در آنها نگه می

دارند. حساب جاری به شما این امکان را می دهد که مصارف خود را با استفاده از چک، دبت کارت یا توسط پرداخت بل به صورت الکترونیکی بپردازید. این کار برای اکثر آمریکایی ها مصئون تر و راحت تر از حمل پول نقد است، اما نباید بیشتر از آنچه که در حسابتان دارید مصرف کنید. اگر چنین کاری را انجام دهید، باید فیس آن را پرداخت کنید. چندین نوع بانک وجود دارد. اداره اسکان مجدد به شما در زمینه یافتن بانک

مناسب کمک می کند. اگر در باره پول عقاید دینی یا فرهنگی دارید (مثلاً اگر دادن یا گرفتن سود را درست نمی دانید) ممکن است بتوانید در منطقه خود بانکی بیابید که به عقاید شما احترام می گذارد.

شما باید با روش داخل پول به حساب بانکی، و برداشت کردن پول از دستگاه پرداخت اتومات (ATM) یا چک، آشنا شوید. شما می توانید پول خود را در حساب جاری، حساب پس انداز یا هر دو ذخیره کنید. حساب جاری برای افرادی مناسب است که



مرتباً با استفاده از چک و کارت (ATM) و پرداخت مستقیم می پردازند. حساب پس انداز برای ذخیره کردن پولی که تا مدتی به آن ضرورت

نیست مناسب است. در ابتداء احتمالاً فقط به حساب جاری ضرورت دارید. بعداً، پس از فراهم شدن شرایط پس انداز کردن پول، ممکن است بخواهید که حساب پس انداز و حساب جاری هر دو را با هم داشته باشید.

با استفاده از کریدیت کارت یا کارت اعتباری می توانید پول قرض بگیرید و بابت دهی خود سود بپردازید. برای داشتن سابقه اعتباری درخشان، مصارف (فیس ها) و بل های لازم را هر ماه به موقع بپردازید.

پرداخت مستقیم از بانک به بانک

بسیاری از شرکت ها و کاردان ها برای پرداخت معاش به حساب کارکنان از طریق پرداخت مستقیم بانک استفاده می کنند. با پرداخت مستقیم ، معاش شما به جای انتقال از طریق چک ، مستقیماً به حساب بانکی شما پرداخت می شود. پرداخت مستقیم مزایای متعددی دارد. چک گم می شود ولی کسی نمی تواند پرداخت مستقیم را دزدی و یا با امضای جعلی نقد کند. همچنین ، حتی اگر در روز پرداخت معاش در محل کار نباشید ، معاش به دست شما می رسد و لزومی نخواهد داشت که برای نقد کردن چک خود به بانک بروید. بالآخره ، با پرداخت مستقیم ، پول شما بلافاصله وارد حساب شما میشود. اگر چک را به حسابتان بگذارید ، استفاده پول آن چک از حسابتان حداقل یک تا دو روز طول می کشد.

اعتبار و قرض گرفتن

راه های متعددی برای قرض گرفتن پول در ایالات متحده وجود



دارد. ساده ترین راه این است که از یک کریدیت کارت استفاده کنید ، اما ممکن است مقدار پول که می توانید با استفاده از یک کریدیت کارت قرض

بگیرید خیلی محدود باشد و زمان کوتاهی برای دوباره پرداختن آن بدون دادن سود دارید. بسیاری از امریکایی ها برای گرفتن

قرضه های عمده مثل قرضه های خرید یک موتر جدید ، مستقیماً از بانک درخواست قرضه می کنند.

مبلغ کمی پول قرض بگیرید و قرضه خود را عاجل پرداخت کنید ، سابقه اعتباری خوبی کسب خواهید کرد. ساده ترین راه برای انجام این کار استفاده از یک کریدت کارت است. قرضه دهندگان از سابقه اعتباری استفاده می کنند تا تشخیص دهند که آیا قرض های خود را به موقع پرداخت می کنید یا نه. اگر سابقه اعتباری شما خوب باشد ، گرفتن قرضه برای مثلاً خرید موتر برایتان ساده تر خواهد شد. با این وجود ، اگر برای پرداخت به موقع قرضه خود مشکل داشته باشید ، ممکن است با عواقب قانونی مواجه شوید. برعلاوه ، باید برای بیشتر قرضه ها ، سود پرداخت کنید که مقدار پول را که باید بازپرداخت کنید را افزایش می دهد.

کارت های اعتباری و نقدی

دبت کارت (کارت بدهی) و کریدت کارت (کارت اعتباری) تقریباً شبیه هم هستند ، اما یک تفاوت مهم بین آنها وجود دارد. می توان از هر دوی آنها برای پرداخت مصارف اقلام به صورت حضوری یا توسط اینترنت استفاده کرد ، اما دبت کارت مستقیماً از حساب پس انداز یا حساب جاری شما پول می کشد. کریدت کارت برای خرید به شما پول قرض می دهد و اگر هر ماه متباقی قرض بل کریدت کارت خود را پرداخت نکنید ، باید مبلغی را من حیث سود و جریمه پرداخت نمایید.

قرضه سفر شما

پناهندگان دارای شرایط دریافت قرضه بدون سود برای پرداخت مصرف سفر خود به ایالات متحده هستند. در خصوص این قرضه، از شما خواسته می شود یک فیصله خط را امضا کنید که در آن موافقت می کنید قرضه را در طول مدت ۴۲ ماه بازپرداخت نمایید. اولین بل را در طول مدت شش ماه از زمان ورود خود به ایالات متحده دریافت خواهید کرد. بازپرداخت قرضه سفر با پرداخت های سریع ماهوار، اولین فرصت برای ایجاد سابقه اعتباری خوب در ایالات متحده است. اگر برای پرداخت مشکلی دارید، به طور عاجل به اداره اسکان مجدد خود اطلاع دهید.

سنجش بودجه

شما مسئول مدیریت امور مالی شخصی خود هستید، اما کارمندان سازمان اسکان مجدد شما می توانند در تهیه بودجه به شما کمک کنند. بدانید چه میزان پول دارید، چه میزان می توانید مصرف می کنید و چه میزان می توانید پول جمع نمایید.

هر ماه باید مصارف بود و باش و دیگر مصارف خود را پرداخت کنید. اگر اهداف طویل مدت مانند خرید خانه دارید، به محض در اختیار داشتن پैसे کافی برای بود و باش خود، ممکن است بخواهید هر ماه مبلغ مشخص پول را در یک حساب پس انداز پول جمع کنید.

سود چیست؟

سود فیصدی از مبلغ پول قرض گرفته شده است که به دلیل استفاده از پول قرضه دهنده به او پرداخت می شود. میزان سود متفاوت است. زمانی که پول قرض می گیرید (با استفاده از دبت کارت یا با گرفتن قرضه از بانک)، سود پرداخت می کنید. قرضه های کوتاه مدت و دبت کارت ها معمولاً نسبت به قرضه های طویل مدت بانک دارند. محاسبه سود قرضه بخش مهمی از پلان گذاری بازپرداختن قرضه است و همیشه باید در زمان گرفتن قرضه در نظر گرفته شود. زمانی که به بعضی از حسابات پس انداز خاص پول تادیه می کنید، ممکن است سود کسب کنید چون بانک از پول شما برای قرضه دادن به دیگران استفاده می کند. نرخ های سود بالاتر حسابات پس انداز معمولاً محدودیت هایی در مقدار و زمان کشیدن پول تان را دارد.

پرداخت مالیه

در ایالات متحده برای بسیاری از خدمات مورد استفاده همه باشندگان، از جمله پناهندگان، مالیه پرداخت می کنند. مصارف تعلیم عامه، ترمیم و نگهداری سرک ها و شاهراه ها، پولیس، اطفائی و خدمات عاجل، و پروگرام های خدمات اجتماعی از پرداخت مالیه ها تکافو می شود. افرادی که در ایالات متحده زندگی می کنند سه نوع مالیه پرداخت می کنند:

- **مالیات بر عواید.** هر شخصی که کار می کند مالیات بر عواید فدرال را می پردازد و باشندگان بعضی از ایالتها مالیات بر عواید ایالتی را نیز پرداخت می کنند. این مالیه ها توسط کارفرمایان از معاش شما کم می شود.
- **مالیات املاک شخصی.** ممکن است دولت های محلی از املاک مثل خانه ها، زمین ها و تعمیرهایی که مالک آنها هستید مالیات بر ملکیت دریافت کنند. صاحب خانه شما مالیه مربوط به ملک کرائی تا نرا پرداخت می کند. بعضی از دولت های محلی مالیات بردارایی را از وسایل نقلیه نیز می گیرند.
- **مالیات فروش.** در بیشتر ایالتها، افراد در بدل چیزهایی که می خرند مالیات بر فروش اجناس پرداخت می کنند. مالیات بر فروش اجناس علاوه بر قیمت اجناس است. در بعضی از ایالتها، مالیات بر فروش در مورد اجناس خاصی از قبیل غذا یا دوا وجود ندارد. ممکن است برای بعضی اقلام دیگر مثل سگرت و الکل، نرخ مالیه بالاتر باشد.

نصایای متفرقه

در قسمت کودکان

- کودکان شما از سن ۲ تا ۱۲ سالگی باید به مکتب بروند.
- از لٹ و کوب، بی توجهی کردن، و سواستفاده کردن از فرزندان تان خودداری کنید.
- در موتر، فرزندان تان که از سن ۸ سال پائین تر هستند حتما روی چوکی مخصوص اطفال بنشینند
- در برخی از ایالت ها، تنها گذاشتن فرزند در منزل تا سن معین غیر قانونی می باشد.

در قسمت رانندگی

- شما باید وسیله نقلیه ی خود را ثبت و بیمه کنید و مدارک آنرا در ماشین نگه دارید.
- همه باید گواهینامه ی رانندگی داشته باشند تا بتوانند رانندگی کنند.
- هنگامی که چراغ راهنمایی سرخ است، در صورت امن بودن رانندگان میتوانند به راست بپیچند، مگر اینکه تابلو راهنمایی و یا چراغ سرخ دور خوردن بطرف راست را ممنوع کند.
- شما باید در موتر در حال حرکت کمربند را بسته باشید
- هنگامی که چراغ سرخ سرویس مکتب چشمک میزند از

- هیچ سمت آن (سمت شما یا سمت مخالف سرک) عبور نکنید و بایستید! (اطفال در حال پیاده شدن و عبور از سرک هستند) تا هنگامی که سرویس چراغ چشمکزنش را خاموش نکرده، بایستید.
- اگر چراغ چشمکزن موتورپولیس و یا امبولانس را دیدید و یا شنیدید، کنار بروید تا آنها عبور کنند.

ازدواج، روابط جنسی و زنا با محارم

- شما اجازه ندارید همزمان با چند نفر ازدواج کرده باشید.
- شما اجازه ی زدن یا آسیب رساندن به همسر خود و سایر اعضای خانواده خود را ندارید.
- داشتن رابطه جنسی به زور و با شخصی که مایل به این کار نیست غیرقانونی است، حتی اگر با وی ازدواج کرده باشید یا با هم رابطه داشته باشید.
- هیچ کس، حتی والدین شما نمیتوانند علی رغم میل تان شما را مجبور به ازدواج با کسی کنند.
- شما میتوانید از همسران جدا شوید حتی اگر همسران مایل به این کار نیست.
- ازدواج با هدف گرفتن اقامت ایالات متحده جرم محسوب میشود. برای اینکار ممکن است زندانی و یا جریمه ی نقدی سنگین شوید.

نوع رفتار در محضر عام

- هنگام عبور از سرک فقط از خط عابر پیاده عبور کنید، وگرنه ممکن است جریمه شوید!
- شما اجازه به ریختن آشغال در مکانها و معابر عمومی را ندارید.
- رفتار شنیع (از جمله عریان بودن، ادرار کردن، فاحشه گری و یا استخدام فاحشه) غیر قانونی است.
- مصرف، تهیه و یا فروختن مواد مخدر (که در قانون "مواد کنترل شده" نام دارند) غیر قانونی است.

شکار حیوانات

- شکارچیان برای شکار حیوانات وحشی باید اجازه شکار را داشته باشند.
- شما برای شکار حیوانات وحشی فقط در فصلی خاص و با سلاحی خاص میتوانید اقدام به شکار کنید.
- در اکثر موارد، خشونت علیه حیوانات و بی توجهی به آنها برخلاف قانون است. این به معنای بیش از اندازه کار کشیدن، بی توجهی کردن، گرسنگی دادن، شکنجه کردن و یا زدن حیوانات است. میتوانید در مورد قوانین مرتبط با حیوانات وحشی، شکار و ماهیگیری، و حیوانات اهلی و خانگی در اینجا بیشتر بخوانید.

دعوا و خسونت

- اعمال خسونت علیه شخصی دیگر برخلاف قانون است.
- دو نوع از این آشوب ها "نزاع دو نفره" و "رفتار ناهنجار" نام دارند. نوع دیگر دعوا "حمله ی فیزیکی" به دیگران است. حتی تهدید کردن دیگران میتواند تجاوز به حریم دیگران محسوب شود، که جرمی بزرگ است

استفاده از اینترنت

- دانلود و استفاده از محتوا (مانند موسیقی، فیلم و کتاب) بدون اجازه غیرقانونی است و ممکن است سرقت مالکیت معنوی محسوب شود.
- تولید، نگهداری، دانلود و تماشای پورنوگرافی کودکان جرم است.
- ترتیب دادن ملاقات حضوری با یک فرد زیر سن قانونی خلاف قانون است.
- فیشینگ جرم است. فیشینگ زمانی رخ می دهد که شخصی برای کسب اطلاعات شخصی، هویت یک یا کسب و کار یک فرد جعل می کند.
- تعقیب سایبری و اینترنتی جرم محسوب می شوند.
- قاچاق آنلاین مواد مخدر، خرید و فروش آنلاین مواد مخدر خلاف قانون است.

- هک کردن اکونت های آنلاین، دسترسی به اطلاعات شخصی، و ورود غیرمجاز به ایمیل ها و اکونت های رسانه های اجتماعی می تواند به صورت بالقوه منجر به زندانی شدن شما شود.

سایر جرایم

- فریب دادن مردم و دزدی از افراد و فروشگاه ها جرم است.
- فروش غیر قانونی سلاح و مواد مخدر خلاف قانون است.

ورود غیر قانونی به حریم دیگران

- آمریکایی ها نسبت به محافظت از اموال و منزل خود بسیار حساس اند. شما نمیتوانید اجازه صاحب خانه به ملک یک شخص پا بگذارید.
- مدرک اقامت آمریکا
- اگر شما اقامت دائم دارید باید مدارک اقامت خود را (گرین کارت) را همیشه به همراه داشته باشید.



انجمن دعوت اسلامی افغانان مقیم امریکا (آمو)

AFGHAN AMERICAN MUSLIM OUTREACH (AAMO)

P. O. BOX 7331 • Orange, CA 92863

Email: info@aamo-usa.com • www.aamo-usa.com

Phone: (623) 282 - AAMO (2266)

انجمن دعوت اسلامی افغانان مقیم امریکا (آمو) یک تشکیل غیر انتفاعی و غیر سیاسی بوده که در ایالت کالیفرنیا رسماً ثبت گردیده و به منظور خدمت به جامعه افغانی و ایجاد تفاهم و همکاری در میان افغانها و مسلمانان همشهری به فعالیت میپردازد. این انجمن برای دعوت و تبلیغ تعالیم اسلامی و دفاع از اسلام و ترغیب جوانان به کسب معارف اسلامی و دیگر علوم و برانگیختن احساس مسئولیت آنان در قبال فرایض دینی و مدنی می باشد.

انجمن دعوت اسلامی افغانان مقیم امریکا به همت عده چندی از افغانان علاقمند (اعم از زنان، مردان، دختران و پسران) مقیم کالیفرنیا، جنوبی در ماه اکتوبر سال ۲۰۰۶ میلادی تاسیس گردید. اعضای هیئت مدیره مرکزی آمو از بین اعضای موسس و نمایندگان بخش های انجمن در شهرهای مختلف انتخاب میگردد و زیررهنمایی یکعه از علمای جید و فعال جامعه افغانی که کمیته مشورتی این انجمن را تشکیل میدهند فعالیت مینمایند.

عضویت انجمن آمو به روی هر فرد افغان اعم از زن و مرد که با اهداف، پالیسی ها، شیوه کار و اساسنامه این انجمن موافق باشند باز است و با پرداخت حق العضویت ماهانه خویش میتوانند عضویت انجمن را بدست آورند. امیدواریم که به لطف و مرحمت خالق متعال و با همکاری برادران و خواهران افغان، قدم مثبت و ارزنده را در راه رسیدن به این اهداف دینی و اجتماعی برداشته و در معرفی مجدد پیام اصلی اسلام مؤثر ثابت شویم. برای معلومات مزید لطفاً به سایت انجمن www.aamo-usa.com مراجعه کنید.

