ځوانان باید پر څه پوه شي

د باور مشران

د باور مشران څنګه چلند کوي؟

- د باور مشران هغه دي چې خبرې او عمل یې تاسو ته د خوندیتوب احساس درکوي. د باور مشران...

  ستاسو خبرو ته بې له ملامتولو یا مداخلې **غوږ نیسي**

  پر تاسو **باور کوي** او اندېښنې مو جدي نیسي

  ستاسو سرو کرښو، بدن او شخصي ژوند **درناوی کوي**

  هر څه درته صریح **وایي**، دا هم چې څه پټ ساتلی شي او څه نه

- د باور مشران باید په رښتیني ژوند او انټرنټ کې همداسې چلند وکړي.

د باور مشران څنګه چلند نه کوي؟

- د باور مشران **نه** غواړي چې تاسو داسې کار وکړئ چې پرې ناارامه یا تکلیف شئ.
- دوی ستاسو **سپکاوی نه کوي**.
- تاسو **نه وېروي**.
- دوی تاسو ته **زیان نه رسوي**.

عامې پوښتنې

که زه کومې مرستې ته اړتیا لرم، یوه د باور مشر ته څنګه ویلی شم؟

په پټه د خبرو غوښتنه وکړئ. خپلې اندېښنې یو د باور مشر ته ووایئ.

که غواړئ چې مخامخ خبرې ونه کړئ، نو یو **مسج**، **بریښنالیک** یا یو **لیک** ولیکئ او د باور مشر ته یې ورکړئ.

که هغه کس زما په خبره باور ونه کړي چې زه مرستې ته اړتیا لرم؟

تاسو د ملاتړ مستحق یاست. که داسې وشي، له بل داسې چا سره خبرې وکړئ چې ستاسو ملاتړ وکړي، لکه ښوونکی، د قضیې مدیر یا سلاکار. تر هغه وخته چې ملاتړ ترلاسه کړئ، هر څومره خلکو ته چې اړتیا وي ویلی شئ.

10 ډوله د باور وړ کسان

هغه مشران چې دنده یې ستاسو ساتنه او ملاتړ ده.

- ټولنیز کارکوونکي او د قضیې کارکوونکي *
- ښوونکي، مدیران او د ښوونځي نور کارکوونکي *
- د قانون پلي کوونکي چارواکي، لکه پولیس افسران *
- ډاکټران، نرسان، او د روغتیایي پاملرنې نور کارکوونکي *
- اسلاکاران، معالجین، او د رواني روغتیا نور مسلکي کارکوونکي *

ستاسو ټولنه کې د باور مشران

دا هغه مشران دي چې تاسو یې له خپلې کورنۍ، ګاونډ، ښوونځي، لوبو، مذهبي ټولنې، یا نورو فعالیتونو څخه پیژنئ.

- ستاسو د کورنۍ مشران
- ګاونډیان
- ښوونکي /روزونکي
- په یوه مذهبي عبادت ځای کې شته مشران
- ستاسو د ملګرو په کورنیو کې مشران

ایا په دې ټولو مشرانو بې له فکره باور کولی شو؟

تل نه. د باور مشر هغه دی چې تاسو ته د خوندیتوب احساس درکوي، خبرې مو اوري او ستاسو سرو کرښو ته درناوی کوي. باور رامنځته کېدل وخت نیسي، او دا پروا نه کوي چې تاسو پر چا سمدستي باور ونه کړئ یا یې بیخي پرې ونه کړئ.

د پورته لېست په مرسته خپل د باور وړ مشران وپېژنئ.

* ځینې مشران د قانون له مخې د ځوانانو د ساتنې ذمه‌وار دي. دا مشرانو ته **قانوني خبر ورکوونکي وایي**. یعنې دا چې که تاسو قانوني خبر ورکوونکي ته د کوم خطر یا بد چلند په اړه وواياست، هغه اړ دی چې ستاسو د خوندیتوب لپاره دا خبر شریک کړي.

refugees.org

The production of this material was supported by Grant #90RB0054 from the Administration for Children and Families (ACF). Its contents are solely the responsibility of the U.S. Committee for Refugees and Immigrants (USCRI) and do not necessarily represent the official views of ACF.

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS