

# کوم یو انتخابوئ؟

(2)

(1)



## هغه سرچینې چې په آنتاریو کې مرسته کولی شي

تر برید لاندې راغلیو بنحو مرستندویه  
تېلفونی کرېنه د بحران په وخت کې ۲۴  
ساعته په ۲۰۰ ژبو  
1-866-863-0511  
کابنه/داوریدو ستونځی  
1-866-863-7868  
[awhl.org](http://awhl.org)

ستاسې قانونی حقونه  
دا د ناوره ژوند سره د بنحو لپاره یو آنلاین  
لارښود دی چې د هغوی قانونی حقوق په کې  
تشریح شوي  
[cleo.on.ca/en/publications/handbook](http://cleo.on.ca/en/publications/handbook)

د اونټاریو د حقوقي مرستو څانګه  
دلته د کورني تاوتریخوالي قربانیان، د  
مهاجرت دريځ په پام کې نیولو پرته، کولای  
شي وړیا حقوقي مشورې د 2 ساعتونو په  
جریان کې تر لاسه کړي  
1-800-668-8258  
[legalaid.on.ca](http://legalaid.on.ca)

د خونديتوب پلانونه  
د خونديتوب پلان یو داسې قالب پیدا کړئ  
چې تاسې یې چاپ کړئ او ګټه ترې واخلئ  
[immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning](http://immigrantandrefugeenff.ca/need-help/safety-planning)

یو سر پناه پیدا کړئ د  
سر پناه خوندي ویب پاڼه  
[sheltersafe.ca](http://sheltersafe.ca)  
انتقالي کور پاڼه 211  
[211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing](http://211ontario.ca/211-topics/housing/transitional-housing)

د جنسي تیري / کورني تشدد د درملني  
مرکزونه  
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل  
[satontario.com/en/locate\\_centre.php](http://satontario.com/en/locate_centre.php)

د ژباړن خدمات  
هغو مشتریانو ته ژباړونکي خپل خدمات  
وراندې کوي چې د کورني تشدد، جنسي  
تاوتریخوالي او یا د قاچاق قربانیان  
ګرځیدلي  
وي، په ۷۰ ژبو مفاهمه (په شمول د  
ASL )  
[languageinterpreters.on.ca](http://languageinterpreters.on.ca)

د نورو سرچینو موندل او زده کړئ څنګه  
مرسته وکړئ  
د مهاجرو او کډوالو ټولنو ته لار شئ  
د ګاونډیانو، دوستانو او کورنۍ د کمپاین -  
ویب پاڼه  
[immigrantandrefugeenff.ca](http://immigrantandrefugeenff.ca)

د جنسي تیريو د ملاتړ مرکزونه  
تاسو ته نژدې د یوه مرکز موندل  
[sexualassaultsupport.ca/support](http://sexualassaultsupport.ca/support)

## (1) دا بی خطرہ او روغہ مینه ده



## (2) دا عاطفی ناوړه چلند دی



## عاطفی ناوړه چلند څه دی؟

عاطفی ناوړه چلند دې ته وایي که کوم شخص، داسې کړنې او ویناوې وکړي چې له امله یې ستاسې ځاني ارزونې، ځاني درناوي، په خپل نفس باور او یا خپلواکي ته صدمه ورسېږي هغوی ممکن وکولای شي تاسو ته، د تاسې خپل ځان په هکله یو ناخوالی احساس درکړي او یا تاسو ته تلقین وکړي گڼي تاسې د دوی پرته نه شئ کولای چې ژوندي پاتې شئ امکان لري هغوی پر تاسې نیوکې وکړي او یا په دې تظاهر وکړي گڼي تاسې هیڅ شتون نه لرئ

## هر ډول ناوړه چلند/تیری ، هیڅکله د منلو وړ نه دی

تېری کولای شي جسماني، جنسي، لفظي، عاطفي، مالي، رواني، او یا معنوي وي. دا کیدای شي مخامخ تنگول وي او یا خو ستاسو د تعقیبولو په موخه د ټکنالوجی کارول وي. هغه به ستاسو د گوښه کولو هڅې وي او یا خو له تاسو سره کنترول کوونکی چلند وي. ممکن د کورنۍ نور غړي هم د تیري او ناوړه چلند په بهیر کې ورگډ شي

که تاسو د ناوړه چلند سره ژوند مخ ته بیا یست ، دا ستاسو گناه نه ده. تاسی یوازی نه یاست. ستاسو د ملاتړی د پاره ددی کارت شا ته معلومات ذکر شوی دی گټه تری نه واخلي.

## زه څنگه پوهیدلی شم چې زما کوم گاونډی، ملگری، د کورنی غړی له ناوړه چلند سره ژوند تیروي؟

### آیا ستاسې ملگری...

خواشیني او بی نشاطه بنکاري؟  
کله چې میره یې نږدې وي، نو داسې بنکاري چې له خبرو کولو څخه ویره لري؟  
د ملاقات وعدې لغوه کوي او له تاسو نه ډډه کوي؟  
خپل د میره د چلند له امله معافي غواړي او یا خو د هغه له کره ورو څخه دفاع کوي؟  
له حده زیات خپل د ناروغتیا احوال ورکوي؟  
هڅه کوي پر داغونو پرده واچوي؟  
د ژوند ناخوالو سره د مقابلي په خاطر له ډیرو الکولو او یا نشه یي توکو څخه استفاده کوي؟

### آیا ستاسو د ملگری شریک...

داسې چلند لري لکه چې دا د هغه ملکیت وي؟  
کله چې هغوی یو ځای وي نو ټولې خبرې اترې په یواځې ځان کوي؟  
هغې ته سپکاوی کوي؟  
وايي چې دی قرباني دی او د خپل خپګان څرګندونې کوي؟  
ځان د نورو په وړاندې مافوق گڼي؟  
هڅه کوي ستا ملگری له تانه لیرې وساتي؟  
خپل د ځان نه یو مثبت انځور د بنودلو له پاره درواغ وایي؟

### که تاسو ته د ناوړه چلند دغه د خبرداری نښې مالومي شوي

نو ورته خیر شئ . د خبرداری نښې له پامه مه غورځوی

نوم یې واخلي . که تاسو ته په کې خطر نه وي، خپلې ملگری ته وواياست چې تاسو سره د څه شي اندېښنه ده

امتحان یې کړه . هغې ته د هغو مراجعو پته ورکړه چېرې چې هغه مرسته ترلاسه کولی شي (لکه د دې کارت تر شا چې په نښه شوي)

که چېرې هغې پریکړه کړي وي چې خپل میره خوشی کړي، نو هغه وهڅوی چې د خوندیتوب یو پلان ولري، ځکه د ناوړه چلند له ژوندانه څخه راوتل کیدای شي له خطره ډک یو اقدام وي