

# به ایالات متحده خوش آمدید

راهنمای پناهجویان

Farsi



CAL

E

W

O

C

L

E

W

# به ایالات متحده خوش آمدید

راهنمای پناهجویان

چاپ سوم

2008

تهیه: Prepared by the Center for Applied Linguistics  
Cultural Orientation Resource Center  
Washington, DC



نمایندگان سازمانهای نامبرده در تدوین چاپ اول و دوم به ایالات متحده خوش  
آمدید: راهنمای پناهجویان، همکاری داشته اند:

African Services Committee of New York  
Center for Applied Linguistics  
Church World Service  
International Catholic Migration Commission  
International Institute of Erie, Pennsylvania  
International Organization for Migration  
International Rescue Committee  
Iowa Department of Human Services  
Jewish Family Services of Baltimore  
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota  
Lutheran Social Services of the National Capitol Area  
Maryland Office of Refugee Affairs  
Office of Refugee Resettlement  
Refugee Services Alliance of Houston  
United States Catholic Conference of Bishops  
World Relief

علاوه برنامبردگان فوق، نمایندگان مؤسسات زیر نیز در تدوین نسخه حاضر شرکت  
داشته اند:

Arlington Refugee Services, Catholic Diocese of Arlington,  
Virginia  
Hebrew Immigrant Aid Society  
Immigration and Refugee Services of America

تصاویر:

Arizona International Refugee Consortium, Inc.  
Center for Applied Linguistics  
Lutheran Social Services of Fargo, North Dakota  
Lutheran Social Services of the National Capitol Area  
Photo Disc Inc.  
Vincent Sagart, SAGARTdesign

Chroma Design	روی جلد
SAGARTdesign	طرح
Ellipse Design	تهیه



به ایالات متحده خوش آمدید: راهنمای پناهجویان، اطلاعات کلی در مورد نیازمندیها، امکانات و خدماتی که در ماههای اولیه ورود پناهجویان به امریکا ارائه می شود، در اختیارشان قرار می دهد. این راهنما به پناهجویان کمک میکند تا در مورد اشتغال، آموزش و پرورش، تحصیل و خدمات درمانی و همچنین دیگر جوانب زندگی در امریکا دید واقع بینانه ای کسب کنند.

این جزوه تحت نظارت و مدیریت اداره جمعیت و رسیدگی به وضعیت مهاجران و پناهجویان وزارت امور خارجه امریکا تهیه شده است. مقامات رسمی فدرال و ایالتی، نمایندگان سازمانهای پناهجویان، و همچنین پناهجویان تازه اسکان داده شده در تدوین متن آن همکاری کرده اند.

این راهنما که به چندین زبان ترجمه شده بین نهادهای خارج کشور مسئول رسیدگی به پرونده پناهجویان، و به پناهجویانی که در خواست ورودشان به امریکا تصویب شده اما هنوز پرونده شان تکمیل نشده، توزیع می شود. در عین حال راهنما در اختیار مؤسساتی نیز که به پناهجویان خدماتی ارائه می دهند، قرار می گیرد، تا این مؤسسات نیز بتوانند از اطلاعاتی که پیش از عزیمت در اختیار پناهجویان قرار می گیرد، آگاهی حاصل کنند.

به ایالات متحده خوش آمدید: راهنمای پناهجویان، جایگزین جزوه دیگری تحت عنوان راهنمای اسکان مجدد در ایالات متحده است که بیشتر چاپ شده بود.

امکان تکثیر متن کامل این راهنما وجود دارد. با اینهمه استفاده از عکسها و نقل قولها در آن، بدون مجوز صریح و روشن نهادهای کمک دهنده، با هدف چاپ در هر نشریه دیگر و هر گونه استفاده دیگر مجاز نیست.



- 3 مقدمه
- 7 پیش از ورود به ایالات متحده
- 17 آژانس اسکان مجدد
- 21 خدمات اجتماعی
- 29 مسکن
- 37 حمل و نقل
- 41 اشتغال
- 59 تحصیل
- 69 خدمات درمانی
- 77 مدیریت مالی
- 85 حقوق و مسئولیتهای پناهنجویان در ایالات متحده
- 93 سازگاری فرهنگی و تغییر نقش





به برنامه توجیهی فرهنگی خوش آمدید!

راهنمای به ایالات متحده خوش آمدید شما را برای زندگی در ماههای اولیه ورودتان به امریکا آماده می کند. به شما نشان می دهد که هنگام جستجوی مسکن یا شغل و یا دربرخورد با امریکائیان چه باید انتظار داشت، و چگونه می توان خود را با فرهنگ و جامعه امریکا تطبیق داد.

اسکان مجدد، پروسه ای طولانی و پیچیده است و شاید این راهنما نتواند پاسخگوی تمامی سؤالاتی که مربوط به وضعیت شماست باشد. چنانچه سؤالی دارید که در این جزوه و راهنما به آن اشاره نشده است، یا اینکه بخشهایی از آن برایتان روشن نیست، از کارکنان مرکز رسیدگی به پرونده تان (OPE یا JVA) یا مرکز اسکان مجدد بخواهید شما را راهنمایی کنند. آنها به شما در کسب اطلاعات مورد نظرتان کمک می کنند.

## درباره ایالات متحده

امریکا کشوری است پهناور با شرایط مختلف جغرافیایی و انواع آب و هوا. ترکیب جمعیت و قوانین محلی از بخشی به بخش دیگر متفاوت است و هر جامعه ای شیوه و طرز کار متفاوتی در برخورد با تازه واردین دارد. به همین خاطر نیز ممکن است، آنچه را که شما حتی از خویشاوندان و دوستانی که در امریکا هستند، می شنوید، در مورد شما صدق نکند. کارکنان آژانس اسکان مجدد برای بهتر درک کردن جامعه ای که در آن بسر می برید، و آنچه که در انتظار شماست، شما را راهنمایی خواهند کرد.

دانستن زبان انگلیسی برای موفقیت شما در امریکا، اهمیت دارد. اگر زبان ندانید، می توانید کار پیدا کنید، اما موقعیت های شغلیتان محدود خواهد بود. آموختن زبان انگلیسی در پیدا کردن شغلی بهتر، آگاهی از آنچه که فرزندان شما در مدرسه می آموزند و یافتن دوست در جامعه ای که در آن بسر می برید، کمک خواهد کرد.



## دربارهٔ امریکائیان

اکثر امریکائیان مردمی سختکوش و متکی به نفس هستند. آنها از تازه واردین انتظار دارند که بلافاصله شغلی بیابند تا بتوانند از خود و خانواده شان مواظبت کنند. آنها در عین حال انتظار دارند تازه واردینی که زبان نمی دانند، هر چه زودتر به یادگیری زبان انگلیسی بپردازند.

امریکائیان به افرادی که سؤال می کنند، احترام می گذارند. آنها معتقدند که سؤال کردن نشانهٔ آن است که آنها تلاش می کنند بیاموزند و بفهمند. اگر نمی دانید کاری را چگونه انجام دهید، از پرسیدن و سؤال کردن واهمه نداشته باشید. اکثر امریکائیان خوشحال می شوند به شما کمک کنند.

از سپتامبر ۲۰۰۱، تعدادی از امریکائیان نسبت به آنهایی که پوشاک غیر غربی بتن دارند و به گونه ای خارجی به نظر می رسند، احساس عدم اطمینان میکنند. تعداد معدودی ممکن است حتی ابراز خشم و ناراحتی کنند و حتی سوء ظن داشته باشند. اما اکثر امریکائیان با روی خوش با شما برخورد خواهند کرد و مایلند فرهنگ شما را بشناسند. اگر در موقعیتی قرار گرفتید که با شما با خشم برخورد شد، این مسئله را با کارکنان دفتر اسکان مجدد خود در میان بگذارید. آنها شما را راهنمایی خواهند کرد که بدانید چه باید بکنید.

## دربارهٔ اسکان مجدد

اسکان مجدد زندگی شما را تغییر می دهد. این اولین گام در جهت کسب اقامت دائم و یا تابعیت امریکاست. پناهجویانی که قبل از شما به امریکا آمده اند، میگویند تازه واردین می توانند در اینجا زندگی تازه ای بسازند. دوباره شروع کردن، کار ساده ای نیست، لکن انجام شدنی است. بیش از دو میلیون پناهجو قبل از شما به این کشور آمده و اکثراً موفق بوده اند. با فهم و شعور، استعداد و شجاعتتان، شما نیز می توانید موفق شوید.

برایتان آرزوی موفقیت داریم!



هنگامی که اجازه ورود موقتتان از طرف اداره تابعیت و مهاجرت امریکا (USCIS) تأیید شد، تنها باید چند مرحله دیگر را برای سفر به امریکا طی کنید. شما و خانواده باید تحت معاینات پزشکی قرار بگیرید و ورقه مربوط به سوء سابقه تان بررسی و تصویب شود.

کارکنان مرکز بررسی وضعیتتان باید اطلاعات مربوط به شما را به آژانس اسکان مجدد در امریکا ارسال کنند. سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) باید ترتیب سفر تان را فراهم کند. در همین حال می توانید از این فرصت استفاده کرده و اطلاعات در باره امریکا کسب کرده و در صورت امکان به یادگیری زبان انگلیسی بپردازید.

### معاینات پزشکی

تمام افراد خانواده شما باید تحت معاینات پزشکی قرار بگیرند. این معاینات رایگان انجام خواهد گرفت و کارکنان مرکز اسکان مجدد ترتیب آنرا خواهند داد. برای شما وقت ملاقات می گیرند. این امتحانات نشان می دهد که

- آیا شما و یا افراد خانواده تان مشکلات پزشکی دارید که باید تحت درمان قرار بگیرید
- اطمینان حاصل شود بیماری مسری که سبب عدم پذیرش شما در امریکا بشود نداشته باشید، و
- در صورتیکه وضعیتی دارید که نیاز به درمان دارد، اطلاعات لازم را در اختیار مرکز اسکان مجدد قرار دهید

در حال حاضر، این معاینات برای یک سال معتبر است، البته امکان دارد مقررات مزبور در آینده تغییر کند. اگر طی این یک سال به امریکا نیامدید، باید از نو این امتحانات را بگذرانید. برای افرادی که مبتلا به برخی بیماریها از قبیل سل (TB) یا اچ آی وی (HIV) هستند، آزمایشات پزشکی برای مدت شش ماه معتبر می باشد.



### عدم سوء سابقه

باید در مورد تمام پناهجویان تحقیقاتی در باره عدم سوء سابقه آنها توسط مقامات مربوطه دولت انجام بگیرد. اصولاً عدم سوء سابقه پیش از مصاحبه با USCIS انجام می شود، گاهی به عدم سوء سابقه پیش از عزیمت نیاز است.

### ضمانت از سوی آژانس اسکان مجدد

برای هر پناهجو که تقاضایش برای ورود به امریکا پذیرفته می شود، پیش از عزیمت یک آژانس اسکان مجدد، در نظر گرفته می شود. مرکز بررسی وضعیتان این اطلاعات را برای آژانس اسکان مجدد ارسال میکند:

- نام، سن، تحصیلات، و شغل
- نام، سن، تحصیلات و شغل افراد خانواده که با شما سفر می کنند
- نژاد، کشور مبدأ و مذهب
- هر نوع مشکل پزشکی که هنگام ورود به امریکا نیاز به توجه دارد



- نام، نشانی و شمارهٔ تلفن خویشاوندان و یا دوستانی که در امریکا زندگی می کنند.

آژانس اسکان مجدد این اطلاعات را برای یافتن محلی برای استقرار مجدد شما بکار خواهد برد. اگر خانواده تان پیش از شما به امریکا آمده اند شمارهٔ تلفن و یا نشانی آنها را به مرکز بررسی وضعیتتان بدهید، آنها تلاش خواهند کرد شما را در همان شهر اسکان دهند. اگر تمایل دارید در نزدیکی شهری که دوست و یا بستگانی بغیر از همسر، فرزند، والدین، خواهر و برادر در آنجا دارید، اسکان داده شوید، آژانس اسکان مجدد آن محل را با توجه به خدمات ارائه شده وامکان اشتغال، در نظر خواهد گرفت. اگر اقوامی، بغیر از بستگان بلافصلتان نیز در خواست اسکان مجدد کرده اند، شما نیز می توانید برای همان شهر تقاضا بدهید، اما تضمینی در این زمینه وجود ندارد.

تا آنجا که می توانید اطلاعات لازم را در اختیار کارمندان این مرکز قرار دهید، تا آنها بتوانند محلی را که برایتان مناسب باشد انتخاب کنند. البته این اطلاعات تأثیری بر





پروندهٔ تبعیت شما ندارد و یا عاملی برای ایجاد تأخیر در تاریخ خروجتان از کشور و ورود به امریکا نمی شود. بنابر این به نفع شماست که این اطلاعات را در اختیار آنها قرار دهید، و تنها بخاطر آن است که محل مناسبی برای اسکان شما در نظر گرفته شود.

هنگامی که آژانس اسکان مجدد تصمیم گرفت که شما را در کدام شهر اسکان دهد، کارمندان آن نتایج این تصمیم و موافقتنامه را در اختیار مرکز بررسی وضعیت پروندهٔ شما قرار خواهند داد. پیش از آنکه وارد امریکا شوید به اطلاعاتان خواهند رساند که قرار است در کدام نقطه زندگی کنید.

## ترتیبات و وامهای مسافرت

سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) ترتیب سفرتان به امریکا را داده و تاریخ عزیمتان را نیز بهتان اطلاع می دهد. خانوادهٔ شما واجد شرایط برای دریافت وامی جهت پرداخت هزینهٔ سفر شما خواهد بود. به هریک از اعضای خانوادهٔ شما که بیشتر از ۱۸ سال سن داشته باشند، جداگانه وام تعلق می گیرد. پیش از اینکه به امریکا سفر کنید، تعهدنامه ای بنام *promissory note* امضا خواهید کرد که بعداً این وام را باز پراخت کنید. چند ماه پس از آنکه به امریکا آمدید، آژانس اسکان مجدد شما، صورتحساب ماهانه ای برایتان ارسال می کند.



سه سال برای بازپرداخت آن فرصت دارید. این وجوه بعداً برای کمک به پناهجویان دیگری که به امریکا می‌ایند مورد استفاده قرار خواهد گرفت. بازپرداخت این وام، اولین گام در جهت کسب اعتبار اولیه خوب مالی شما در این کشور است.

در صورتیکه پیش از سفر به امریکا تغییراتی در خانواده تان رخ دهد، مانند تولد یک نوزاد جدید، شما باید کارمندان مرکز اسکان مجدد و همچنین IOM را از آن مطلع سازید. عدم آگاه کردن آنها، منجر به تأخیر در عزم‌تتان به امریکا خواهد شد.

کارمندان IOM یک پکیج یا بسته اطلاعاتی در مورد ورودتان به امریکا، پیش از عزم‌تتان به این کشور در اختیارتان قرار می‌دهند. این بسته حاوی اوراق آی-۹۴ (I-94) و گمرک، ورقه های پزشکی، فیلمهای پزشکی، و مدارک مربوط به اسکان مجدد است. بخاطر داشته باشید که طی سفر، بسته را گم نکنید. آنرا باز نکنید، و در داخل چمدان هم قرار ندهید. شما باید این بسته را با خود حمل کنید. هنگام ورود به فرودگاه در امریکا، آنرا به مأمورین گمرک بدهید. (اولین فرودگاهی که در امریکا به آن وارد خواهید شد).

## بار و چمدان

کمپانیهای هواپیمایی، محدودیتهایی در مورد تعداد، وزن و حجم بار و چمدانهایی که هر نفر می‌تواند با خود به هواپیما برد قائل می‌شوند. می‌توانید یک چمدان، که بیشتر از ۵ کیلوگرم (ده پوند) وزن نداشته باشد، با خود به داخل هواپیما حمل کنید.

هر فرد می تواند دو چمدان، که هر کدام بیشتر از ۳۲ کیلوگرم (۷۰ پوند) وزن نداشته باشد، در بخش بار هواپیما قرار دهد. مواظب باشید چمدانها و بارتان محکم بسته باشند تا چیزی گم نکنید.

حمل بار اضافی در داخل هواپیما مجاز نیست و در صورتیکه بار اضافی دارید، باید آنرا به هزینه خود پیش از عزیمت ارسال کنید.

بر اساس مقررات گمرکی امریکا ورود برخی مواد و محمولات به این کشور مجاز نیست. بعنوان مثال نمی توانید با خود گیاه، میوه، گوشت تازه و یا دارو بیاورید. البته می توانید دارویی را که با نسخه پزشک تجویز شده با خود همراه داشته باشید، اما باید آنرا در ظرف جداگانه ای با برچسب مربوط به آن قرار دهید. حمل اشیاء برنده از قبیل کارد و قیچی در داخل هواپیما مجاز نیست، اما می توانید آنرا در داخل چمدان به قسمت بار بسپارید. حق حمل اسلحه در چمدان دستی خود را ندارید. در صورتیکه سؤالی در این زمینه ها دارید، آنرا با کارمندان IOM در میان بگذارید.

## ملاحظات ویژه سفر

سفر به امریکا طولانی است، و باید خود را برای آن آماده کنید. سفر برای همه بخصوص برای کودکان خسته کننده است. پیش از سوار شدن به هواپیما، به آنها غذا بدهید، مطمئن باشید که به دستشویی بروند و قنداق و کهنه اضافی هم با خود به داخل هواپیما بیاورید. می توانید غذای بسته بندی شده هم برای خودتان و کودکانتان به داخل هواپیما بیاورید.

هنگامی که هواپیما بالا و پایین می رود، فشار داخل کابین، گاه گوش مسافرا آزار می دهد. برای رفع آن، هم اطفال و هم بزرگسالان می توانند شروع به جویدن کنند یا خمیازه بکشند. به اطفال درست بعد از آنکه هواپیما از زمین بلند شد، و پیش از آنکه به زمین بنشینند، غذا بدهید. خوردن شیر و یا آب میوه می تواند قدری به فشاری که آزار دهنده است کمک کند.



اگر به صندلی چرخدار، چوب زیر بغل و یا کمک دیگری طی سفرتان نیاز دارید، حتماً به IOM اطلاع بدهید. در صورتیکه باید داروی تجویز شده از سوی پزشک مصرف کنید، آنرا با خود به داخل هواپیما حمل کنید.

اگر حیوان اهلی همراه دارید، باید قوانین گمرک ایالات متحده و مقررات کمپانی هواپیمائی را در این مورد رعایت کنید. شما مسئول هزینه سفر و نقل و انتقال حیوان خانگی‌تان هستید. حتماً به IOM اطلاع بدهید تا آنها بتوانند برای مسکن شما محلی را که پذیرش حیوانات اهلی در آن مجاز است برایتان بیابند.

### سفر شما

در مسیر سفرتان به امریکا، چنانچه قرار شد در چند نقطه بعنوان ترانزیت توقف داشته باشید، کارمندان IOM به شما کمک خواهند کرد. آنها در فرودگاه، و هنگام ورودتان به امریکا هم به شما کمک می کنند تا به راحتی مقررات و مراحل اولیه ورود را تکمیل کنید.

بازرسان مهاجرت پکج یا بسته ورودی را که قبلاً پر کرده بودید باز کرده و اسناد و مدارک آنرا بررسی میکنند. کارت I-94 شما را مهر می زنند و آنرا به شما باز می گردانند، از شما انگشت نگاری کرده و احتمال دارد یک گواهی اجازه کار یا عکس خودتان نیز به شما بدهند. I-94 و گواهی اجازه کار و (EAD) مدارک بسیار مهمی است زیرا ثابت می کند که در امریکا پناهجوی قانونی هستید. این مدارک را درمحل امنی نگهداری کنید.

هنگامی که به مقصد خود و به محل اسکان مجدد رسیدید، آژانس اسکان مجدد اوراق و مدارک را بررسی کرده و از آنها کپی بر می دارد. اگر متوجه شدید که اشتباهی در این مدارک شده، بلافاصله یکی از بازرسان مهاجرت را مطلع کنید. بهتر است اشتباه در همانجا و پیش از رفتن به محل اسکان مجدد برطرف شود.

پس از آن، چمدانتان را تحویل گرفته و به محل بازرسی گمرک هدایت می شوید. مأمور گمرک اوراق مربوطه را بازرسی کرده و ممکن است چمدانتان را باز کند. اگر مشکلی با محتوای چمدان و بار شما نبود به مرحله نهایی سفر خود می رسید.

گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید، شب را در محل اولیه ورود به امریکا بگذرانید زیرا بازرسیها ممکن است طولانی باشد. اگر مجبور شدید شب را بگذرانید، کارمندان IOM هزینه اطاق هتل را، که خود آنها رزرو کرده اند، می پردازند، و ترتیب پرواز روز بعد را نیز خواهند داد. هنگامی که به فرودگاه مقصد خود رسیدید، یکی از خویشاوندان، دوستان و یا نماینده آژانس اسکان مجدد به پیشواز شما خواهد آمد. اگر به هر دلیلی هیچکس به پیشواز شما نیامده باشد، بلافاصله با پلیس فرودگاه تماس بگیرید و آنها به شما کمک خواهند کرد که با خویشاوندان و یا آژانس اسکان مجدد تماس بگیرید.





در ایالات متحده، دولت، برای کمک به پناهجویان با آژانس‌های اسکان مجدد همکاری میکند. دولت قوانینی برای این کار وضع کرده و هزینه خدمات اولیه پناهجویان را تأمین می‌کند. آژانسها مسئول فراهم کردن این خدمات و کمکهای دیگر هستند.

آژانس اسکان مجدد می‌تواند سازمان وابسته به یک گروه مذهبی، یک سازمان غیر دولتی، یک دفتر دولتی، یا یک سازمان وابسته به قوم خاصی باشد. با اینکه برخی از آژانسهای اسکان مجدد وابسته به یک گروه مذهبی هستند، اما الزاماً نباید در آیین مذهبی آنها شرکت کنید. آژانسهای اسکان مجدد مجاز نیستند که پناهجویان را به پیوستن به گروه مذهبی خود ترغیب کنند.

آژانس اسکان مجددی که به وضع شما رسیدگی میکند دارای دفاتر محلی است و شعبه ای نیز در شهر و یا نزدیک شهری که شما قرار است در آن زندگی کنید دارد. اگر در آن ناحیه خویشاوندانی دارید، آنها هم می‌توانند به شما در جریان اسکان مجددتان کمک کنند. آژانسها تعدادی داوطلب نیز دارند که می‌توانند به شما کمک کنند.

### آغازکار

هنگام ورود، آژانس اسکان مجدد، مسکن شما را فراهم و آماده کرده است. شما را یا در یک آپارتمان، یا موقتاً در منزل یک خانواده ازداوطلبین، یا نزد یکی از خویشاوندانتان و یا در یک هتل اسکان می‌دهند. اگر بطور موقت اسکان داده شدید، آژانس اسکان مجدد به شما کمک خواهد کرد تا برای مدت محلی برای سکونت بیابید.

آژانس اسکان مجدد به مدت یک ماه هزینه نیازهای اولیه زندگی شما را می‌پردازد. بعضی از دفاتر این مخارج را مستقیماً می‌پردازند، بعضی نیز پول آنرا به شما و یا خویشاوندانتان می‌دهند تا خودتان مستقیماً آنرا بپردازید.





## اسکان

آژانس اسکان مجدد برای سه ماه پس از ورودتان شما را راهنمایی خواهد کرد. کارکنان آن، با کمک خویشاوندان شما، و داوطلبان به شما کمک میکنند که بیشتر به محیط خود آشنا شوید. با کمک آنها این کارها را انجام خواهید داد:

- یافتن مسکن دراز مدت
- فراهم کردن پوشاک و اسباب و اثاثیه
- فراگیری راههایی برای کمک و پیوستن اعضای خانواده تان که هنوز در خارج از این کشور بسر می برند
- دریافت کارت بیمه خدمات اجتماعی - این کارت برای کارکردن الزامی است
- یافتن شغل
- نام نویسی فرزندان تان در مدرسه
- یادگیری سیستم پولی امریکا
- یادگیری چگونگی استفاده از وسائط نقلیه عمومی
- چگونگی ترتیب دادن آزمایشات پزشکی و درمان
- یافتن کلاسهای تدریس زبان انگلیسی
- آمادگی برای آموختن قوانین و آداب و رسوم امریکا
- آگاهی از خدمات اجتماعی در محلی که در آن زندگی می کنید

باید حد اکثر استفاده را از خدماتی که آژانس اسکان مجدد در اختیار شما قرار می دهد، بکنید، زیرا این خدمات تنها در ۹۰ روزاولیه ورودتان به امریکا در اختیارتان قرار داده میشود. پس از گذشت ۹۰ روز، خدمات موجود به نیازهای فردی شما و به آژانس اسکان مجدد بستگی خواهد داشت. ممکن است از شما بخواهند برای فراهم کردن برخی از نیازهای خاصتان، به مؤسسات دیگر مراجعه کنید.

آژانس اسکان مجدد مسئول صورتحساب و یا بدهیهای شما نخواهد بود و آنها را نخواهد پرداخت. شما باید خودتان برای پرداخت آن اقدام کنید.

اگر شما با کارکنان آژانس اسکان مجدد همکاری کنید آنها بهتر می توانند به شما کمک کنند. در مورد پیشرفتتان با آنها صحبت کنید، و صادقانه با آنها درباره خواسته ها و نگرانیهایتان حرف بزنید. سعی کنید از خود انعطاف نشان دهید.

### نقل مکان به شهری دیگر

اگر تصمیم گرفتید به شهری دیگر نقل مکان کنید، فراموش نکنید که آژانس اسکان مجدد مسئول کمک به شما و یا نقل مکان شما نخواهد بود. اگر تصمیم گرفتید، خود شما مسئول این کار خواهید بود. در صورتیکه سؤالی در مورد نقل مکان دارید می توانید آنها با کارکنان آژانس در میان بگذارید.



مؤسسات دیگری نیز علاوه بر آژانس اسکان مجدد، در محل زندگی شما وجود دارد. برخی از آنها وابسته به دولت محلی، ایالتی و یا فدرال هستند. برخی دیگر سازمانهای غیر انتفاعی و داوطلبانه وابسته به کلیسا، مسجد و یا کنیسه هستند. این نوع نهادها مؤسسات خدمات اجتماعی نام دارند.

پناهجویان واجد شرایط برای دریافت خدمات اجتماعی، مانند کمکهای مالی و مشاوره در کارهایی هستند اما هر مؤسسه با دیگری متفاوت است. آژانس اسکان مجدد به شما در یافتن این مؤسسات و خدماتی که ارائه می دهند، چگونگی دریافت آن و اینکه آیا واجد شرایط برای دریافت این خدمات هستید کمک خواهد کرد.

مؤسسات خدمات اجتماعی بطور موقت کمکتان می کنند تا خودکفا شوید. این مؤسسات بر اساس درآمد، محل زندگی، سن و دیگر عوامل، نیازهای شما را برطرف می کنند. هنگامی که وضع زندگیتان بهبود یافت، مؤسسات کمکهای خود را کاهش داده و یا آنرا قطع می کنند. اگر وضع زندگیتان بدتر شود احتمالاً واجد شرایط کمکهای موقت خواهید بود. فراموش نکنید که این خدمات موقتی است و تنها تا زمانی که از عهده مخارجتان بر بیایید به شما تعلق می گیرد.

خدمات اجتماعی شامل کمکهای غیر دولتی، و دولتی می شود.



## کمکهای غیردولتی

مؤسسات خصوصی خدمات مختلفی ارائه می دهند. حجم و نوع این کمکها از مؤسسه ای به دیگری تفاوت دارد، اما اکثر آنها این خدمات را ارائه می دهند:

- مشاوره
- کمک در زمینه وضع تابعیت
- کلاسهای آموزش زبان انگلیسی (ESL)
- مشاوره در امور یافتن شغل و آموزش در حین خدمت
- ترجمه

یکی از این مؤسسات خصوصی که در بسیاری از شهرها وجود دارد انجمن کمکهای متقابل (MAA) است. اینها مؤسساتی است که توسط پناهجویان سابق و مهاجرین با هدف کمک به پناهجویان تازه تأسیس شده است. این سازمانها خدماتی همچون برنامه های توجیهی، ترجمه، کمک در یافتن شغل، حمل و نقل و کلاسهای یادگیری زبان انگلیسی برای پناهندگان و پناهجویان ارائه می دهند.

نهادهای مذهبی مانند کلیساها، مساجد و کنیسه ها نیز خدماتی ارائه می دهند. برخی، کلاسهای آموزش زبان انگلیسی برای بزرگسالان و کلاسهای خارج از ساعات درسی برای کودکان دارند و برخی، پوشاک دست دوم و اسباب و اثاثیه در اختیار پناهجویان قرار می دهند. شماری از این نهادهای مذهبی برنامه هایی هم برای سالمندان دارند.

## کمکهای دولتی

مؤسسات دولتی خدمات اجتماعی، خدمات گوناگونی ارائه می دهند. آنها به افرادی با نیازهای خاص مانند خانواده های کم درآمد، افراد بی خانمان و کسانی که ناتوانی بدنی دارند، کمک می کنند. پناهجویان واجد شرایط دریافت چندین برنامه کمکهای دولتی هستند. این کمکها توسط دفاتر خدمات اجتماعی دولتی در اختیار آنها قرار می گیرد.

اما یک مؤسسه خصوصی و داوطلبانه که شامل آژانس اسکان مجدد نیز می شود هم می تواند این خدمات را در اختیار آنها قرار دهد.

برنامه های دولتی محدودیت زمانی مشخص و شرایط خاصی برای پذیرش دارند. متقاضی باید اوراق مربوطه را تکمیل کرده و مدارکی دال بر داشتن درآمد و دیگر اطلاعات شخصی را در اختیار مؤسسه دولتی قرار دهد. آژانس اسکان مجدد به شما در یافتن این نوع برنامه ها، شرایط پذیرفته شدن در آن و چگونگی شرکت در آن کمک خواهد کرد.



برنامه های اصلی دولتی برای کمک به پناهجویان:

**برنامه کمکهای نقدی.** دو برنامه به کسانی که در پیدا کردن شغل با مشکل مواجه شده اند، کمک می کند: کمکهای مالی موقت به خانواده های نیازمند (TANF)، جهت کمک به والدینی است که فرزندان وابسته به خود دارند، و کمک مالی برای پناهجویان (RCA)، مخصوص پناهجویان مجرد و یا متأهلی است که فرزند وابسته ندارند. این نوع برنامه ها در سطح محلی نامهای مختلفی دارند و از شهری به شهر دیگر متفاوت است. افرادی واجد شرایط دریافت این کمکها هستند که یا در حال تکمیل یک دوره کارآموزی باشند، یا ثابت کنند که در جستجوی کار هستند. کمکهای مالی تنها برای چند ماه است.

**برنامه کمک مضاعف.** بسیاری از آژانسهای اسکان مجدد این برنامه را بجای کمک مالی برای پناهجویانی که قصد دارند کار کنند اما پیش از آن به کمک مالی نیاز دارند، ارائه می دهند. پناهجویانی که در این برنامه نام نویسی می کنند تعهد می کنند که هرچه زودتر کار پیدا کنند. در عوض کمکهایی از قبیل مشاوره و راهنمایی در یافتن شغل، خدمات استخدامی و کمک مالی بیشتر طی چهارماه اولیه ورودشان به امریکا دریافت می کنند.

**کوپن غذایی.** این یک برنامه فدرال است که به افراد کم درآمد در امریکا غذا می دهد. پناهجویان می توانند در یکی از دفاتر دولتی محلی تقاضای دریافت آنرا کنند. مقدار آن بستگی به درآمد و تعداد افراد خانواده دارد. کوپن غذایی بصورت یک کارت پلاستیکی تنها برای خرید آذوقه می تواند مورد استفاده قرار گیرد. مواد دیگری مثل سیگار، مشروبات الکلی، قنداق بچه، لوازم تحریر، و صابون را نمی توان با کوپن غذایی خریداری کرد.

یکی دیگر از برنامه های فدرال کمک غذایی، زنان ، نوزادان و کودکان (WIC) است که شامل حال زنان باردار، زنانی که بتازگی بچه دار شده اند و یا مادرانی که اطفالی تا سنین ۵ سال دارند می شود. این برنامه کمکهای غذایی اضافی و آموزش بهداشتی در اختیار این زنان قرار می دهد.

**درآمد کمک هزینه اجتماعی.** (SSI) این برنامه فدرال کمک های مالی برای افراد نابینا، معلول و یا بالای ۶۵ سال است. پناهجویان واجد شرایط می توانند برای دریافت آن به دفتر بیمه خدمات اجتماعی مراجعه کنند. این همان دفتری است که کارتهای بیمه اجتماعی را نیز صادر میکند.

**کمک برای پرداخت هزینه وسایل گرمایشی (شופاژ) و کولر.** این برنامه فدرال به افراد کم درآمد در پرداخت هزینه های شופاژ و کولر کمک می کند. پناهجویان می توانند برای دریافت این کمک به دفاتر محلی دولتی مراجعه کنند. این برنامه در همه شهرها وجود ندارد.

**برنامه مواظبت از کودکان.** در برخی نقاط این خدمات بطور رایگان و یا با هزینه بسیار کم در اختیار افراد کم درآمد قرار میگیرد. بوجه این برنامه عموماً از طرف دولت فدرال تأمین میشود و توسط یک مرکز یا دفتر دولتی محلی، مثل مهد کودک ارائه می شود. والدین شاغل بخاطر کارشان، می توانند واجد شرایط دریافت این کمک ها باشند.

### خدمات عمومی

هر شهری، برای شهروندان خود خدمات عمومی دارد. با آگاهی از این نوع خدمات می توانید به نحو احسن از آنها بهره ببرید و خود را به زندگی با امریکا وفق دهید. این فهرستی از شماری از مهمترین خدمات عمومی است که در اختیارتان قرار دارد:



**پلیس.** پلیس مسئول حفظ نظم و امنیت عمومی است. آنها در عین حال به موارد فوریت‌های پزشکی و وضعیت‌های اضطراری رسیدگی می‌کنند و یا به افرادی که گم شده باشند، کمک میکنند و درمحل‌های مختلف شهرها، در جهت بهبود روابط شهروندان کار می‌کنند. گاهی مأمورین پلیس را در حال گشت زدن در خیابان، سوار بر اتوموبیل و یا پیاده می‌بینید. باید برای پلیس احترام قائل شوید، اما از آنها بیم نداشته باشید. اگر یک مأمور پلیس بطرفتان بیاید و به شما دستور ایست بدهد، بایستید. دويدن اینطور تعبیر می‌شود که شما کار خطایی کردید و ممکن است مشکلات بیشتری برایتان ایجاد شود. به پلیس پول یا باج ندهید، این کار، غیر قانونی است و ممکن است مجبور به پرداخت جریمه سنگینی شوید. اگر نتوانستید حرف پلیس را درست بفهمید، می‌توانید درخواست کنید که یک مترجم به شما کمک کند و یا با آژانس اسکان مجدد تماس بگیرید.

**خدمات اضطراری.** تمام شهرها، اداره آتش نشانی و خدمات پزشکی اضطراری دارند. در صورت بروز موقعیت اضطراری، به شماره ۹۱۱ تلفن کنید. تلفنچی جواب خواهد داد. باید به تلفنچی بگویید به چه نیاز دارید (پلیس، آتش نشانی یا آمبولانس برای فوریت‌های پزشکی) و محلی که در آنجا هستید. اگر نمی‌توانید درست انگلیسی صحبت کنید، فقط بگویید "Help" یا "Emergency" و تلفن را قطع نکنید چون از این طریق تلفنچی می‌تواند محلی را که در آن هستید پیدا کند.

**کتابخانه.** بسیاری از شهرها دارای کتابخانه‌های عمومی هستند و می‌توانند علاوه بر کتاب و مجله اطلاعاتی هم در باره آن شهر در اختیارشان قرار دهند. بسیاری از کتابخانه‌ها بخشی را به کودکان اختصاص می‌دهند. با دریافت کارت ورودی کتابخانه می‌توانید برای چند هفته کتاب قرض بگیرید. در صورتیکه کتاب را در موقع مقرر به کتابخانه بازگردانید، جریمه می‌شود.

**پارکها و مراکز تفریحی.** پارکهای محلی، محوطه هایی برای پیک نیک، تفریحات سالم و زمین ورزش دارند. گاهی پارکهای محلی تفریحات و سرگرمیهای هم با هزینه پایین، همانند سرگرمیهای ویژه کودکان، تیم های ورزشی و سرگرمیهای برای سالمندان ترتیب می دهند. علاوه بر آن پارکهای ملی و ایالتی هم محوطه هایی برای تفریحات سالم دارند و می توانید از کوهها، برکه، رودخانه و یا سواحل دریا که گاه جزو پارکهای ملی است استفاده کرده و لذت ببرید.

اطلاعات در زمینه دیگر خدمات اجتماعی را می توانید با مراجعه به فصل مربوط به تعلیم و تربیت و بهداشت، بیابید.



هنگامیکه وارد ایالات متحده می شوید، آژانس اسکان مجدد محلی را برای سکونتتان فراهم می کند. این محل دارای اسباب و اثاثیه و مایحتاج اولیه است. ممکن است در بدو ورود شما را نزد خویشاوندانتان که پیشتر به این کشور آمده اند و یا نزد یکی از داوطلبان اسکان دهند. یا اینکه ممکن است به یک آپارتمان، هتل و یا به یکی از مراکز خوشامد بپردازند. اگر مجرد باشید امکان آن نیز وجود دارد که همراه با دیگر افراد مجرد به شما جا بدهند.

آژانس اسکان مجدد مسکن شما را برای یک ماه اولیه ورودتان تأمین می کند. ممکن است در صورتیکه خویشاوندانی در امریکا داشته باشید از آنها نیز در پیگیری مسکن برای شما کمک بگیرند.

## پیدا کردن مسکن

کارمندان آژانس اسکان مجدد چندی پس از ورودتان با شما درباره اسکان دراز مدت صحبت خواهند کرد. امکان دارد یافتن مسکن دراز مدتی که برایتان مناسب باشد قدری طول بکشد. بهتر است محلی را انتخاب کنید که امن باشد، گران نباشد، و در عین حال نزدیک وسائیل نقلیه عمومی، محل کارتان و مدرسه فرزندانان نیز باشد.

برای یافتن مسکن می توانید این اقدامات را انجام دهید:

- با کارمندان دفتر اسکان مجدد در این باره صحبت کنید
- با خویشاوندان و دوستانتان مشورت کنید
- با افرادی که با آنها کار می کنید مشورت کنید
- در جستجوی ساختمانهایی باشید که مقابل آن علامت «برای اجاره» نصب شده باشد
- به بخش اجاره روزنامه مراجعه کنید



- به روزنامه ها و مجلات مخصوص این کار مراجعه کنید
- به دفاتری که در ساختمانهای ویژه اجاره هستند بروید
- روی اینترنت برای یافتن آپارتمان جستجو کنید

## نوع مسکن

در بسیاری از شهرها انواع مختلف مسکن وجود دارد

- آپارتمان
- خانه
- تراپلر
- اطاق اجاره ای

آپارتمانهای اجاره ای معمولاً دارای آشپزخانه با فر، روشویی، یخچال، نشیمن و ناهارخوری، یک یا دو اطاق خواب، حمام و گنجه هستند. کوچکترین نوع آپارتمان که استودیو نام دارد تنها یک اطاق با دستشویی و حمام جداگانه و بخشی برای آشپزخانه دارد.



### هزینه مسکن و امنیت

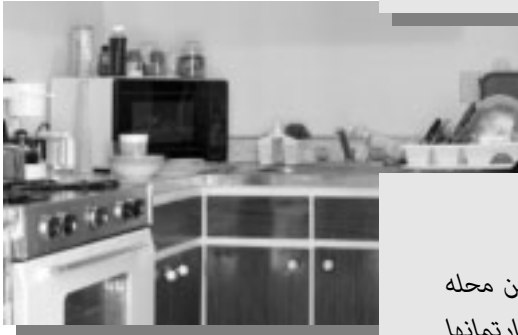
در ایالات، شهرها و محلات مختلف، هزینه مسکن متفاوت است. به هر حال، در هر کجا که زندگی کنید هزینه مسکن، بیشترین خرج ماهانه تان را تشکیل می دهد.

هنگامیکه از خانه خارج می شوید همیشه درهای منزل را قفل کنید و سعی کنید شب به محلاتی که نباید، نروید. می توانید با پلیس محلی تان در مورد تلاشهایی که در محله شما برای مبارزه با جنایات صورت می گیرد، صحبت کنید.

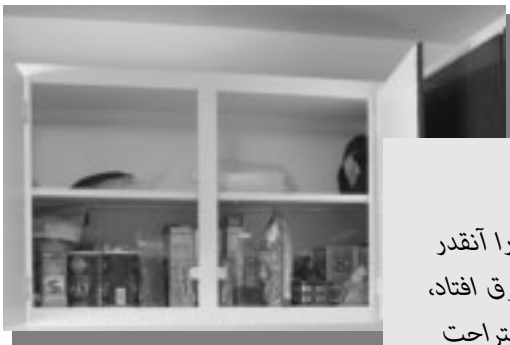
باید سعی کنید در محله ای زندگی کنید که مخلوطی از نژادها و قومیت ها را در بر بگیرد. همسایگانتان به احتمال قوی پیشینه دیگری داشته و از کشورهای دیگر هستند.



”برای ما آپارتمان زیبایی بود، پر از چیزهایی که هیچوقت ندیده بودیم.



حالا می دانم که مردمی که در این محله زندگی می کنند خیلی فقیرند. آپارتمانها کوچک و خفه است.



اما با بچه هام، دیوارهای آپارتمان را آنقدر ساییدم که توی نور کم آفتاب هم برق افتاد، و با آرامش در محیط گرم خانه استراحت کردیم.“

## اجاره نامه و مقررات مربوط به مسکن

هنگامیکه آپارتمان و یا خانه ای اجاره میکنید، باید یک اجاره نامه یا قرار داد اجاره امضا کنید. این یک سند رسمی است که هم شما را بعنوان مستأجر و هم صاحبخانه و مالک را از نظر قانونی حمایت میکند.

در اجاره نامه مفاهیمی مانند مبلغ اجاره یا اجاره بها ذکر شده است. این مبلغ ممکن است شامل شارژ، هزینه آب و برق، شوفاژ، و جمع آوری زباله نیز باشد، اما گاهی نیز مستأجر مکلف است این مخارج را علاوه بر اجاره بها بپردازد. قبل از اینکه اجاره نامه را امضا کنید حتماً در این باره با صاحبخانه صحبت کنید.

اجاره مسکن تابع مقرراتی است و با امضای اجاره نامه موظف خواهید شد این موارد را رعایت کنید:

- محدودیت تعداد نفراتی که در آپارتمان سکونت دارند

- مبلغ ماهانه اجاره

- تاریخ ماهانه پرداخت

- تمیز نگاه داشتن و آسیب نرساندن به مورد اجاره

- مدت اجاره که اصولاً ۱۲ ماه است

- اعلام از پیش تخلیه و شرایط تخلیه اماکن پیش از پایان اجاره نامه

گاهی از شما می خواهند ثابت کنید که قادر به پرداخت مبلغ اجاره هستید. در صورتیکه شاغل نباشید، پیشینه اعتبار مالی ندارید تا ثابت شود که دیون و صورتحسابهای خود را به موقع می پردازید.



به همین خاطر هم ممکن است برای اجاره نامه به یک امضای دوم، شخصی که اعتبار مالی خوبی دارد نیاز باشد.

هنگام امضای اجاره نامه اصولاً باید مبلغی بعنوان ودیعه پردازید که معادل یک ماه اجاره بهاست و به هنگام تخلیه مسکن، در صورتیکه آسیبی به مورد اجاره نرسیده باشد، و مطابق روز اول تحویل داده شود، به مستأجر پس داده می شود.

اگر مقررات اجاره مسکن را نقض کنید ودیعه را از دست می دهید و باید اماکن اجاری را تخلیه کنید. بعنوان مثال درمقررات اجاره مسکن در هرايالت و شهری، محدودیتهایی برای تعداد نفراتی که می توانند در یک محل سکونت داشته باشند وجود دارد. این بدین معناست که اگر خانواده پر جمعیتی دارید ممکن است مجبور شوید بیش از یک آپارتمان اجاره کنید. آژانس اسکان مجدد تلاش خواهد کرد دو آپارتمان یا بیشتر نزدیک به هم برایتان پیدا کند. اگر تعداد افرادی که در آن محل زندگی می کنند بیشتر از تعدادی باشد که مقررات در نظر گرفته، باید محل را تخلیه کنید.

مقررات مسکن شامل حال مستأجر و صاحبخانه می شود. صاحبخانه موظف به رعایت معیارهایی برای مصونیت و نظافت محل است. او موظف به تأمین برق، لوله کشی و وسائل گرمایش مطابق قانون و نصب سیستمهای هشدار دهنده حریق است و باید محل را از وجود جانورانی مثل موش و حشرات پاک نگاه دارد. بر طبق قوانین و مقررات مسکن صاحبخانه اجازه ندارد بر مبنای قومیت، مذهب، و ملیت اصلی تبعیض قائل شود و کسی را از اجاره محروم کند.





هنگامیکه به ایالات متحده می‌آید، ابتدا پیاده از جایی به جای دیگر می‌روید. کمی پس از آن از وسائط نقلیه عمومی استفاده می‌کنید، و شاید روزی اتوموبیل بخرید.

اگر از همان ابتدا با قوانین و علائم راهنمایی و رانندگی آشنا شوید، متعاقب آن استفاده از وسائط نقلیه و رانندگی در امریکا برایتان آسانتر می‌شود.

### وسائط نقلیه عمومی

در امریکا وسائط نقلیه عمومی از شهری به شهر دیگر متفاوت است. شهرها دارای اتوبوس، مترو، و ترنهای شهری هستند و مردم می‌توانند بدون داشتن اتوموبیل به محلهای مورد نظر بروند. از تاکسی هم می‌توان استفاده کرد اما قدری گران است. در نقاطی وسائط نقلیه عمومی به آسانی در دسترس نیست. کمی پس از ورودتان آژانس اسکان مجدد جزئیات و اطلاعات مربوط به وسائط نقلیه عمومی را در اختیارتان قرار می‌دهد.

### مالکیت اتوموبیل و رانندگی

در نقاطی که وسائط نقلیه عمومی براحتی در دسترس نیست، بهتر است هرچه زودتر یک اتوموبیل برای خودتان تهیه کنید. خرید اتوموبیل کار ساده اما گران است. خرید اتوموبیل و رانندگی در امریکا در عین حال با مسئولیتهای بسیاری همراه است.

قوانین راهنمایی و رانندگی توسط دولتهای ایالتی وضع می‌شود. آژانس اسکان مجدد اطلاعات مربوط به آن را در اختیارتان قرار می‌دهد و به اطلاعاتان خواهند رساند که کجا می‌توانید تصدیق رانندگی بگیرید.

برای آنکه بتوانید بطور قانونی رانندگی کنید، باید تصدیق رانندگی محلی داشته باشید. تصدیق رانندگی بین المللی نمی‌تواند جایگزین آن باشد. اگر بدون تصدیق رانندگی کنید جریمه و یا حتی زندانی می‌شوید. هر ایالتی سن رانندگی را مشخص می‌کند.



برای گرفتن تصدیق رانندگی باید به اداره راهنمایی و رانندگی محلی (DMV) مراجعه کنید و پس از امتحان چشم، امتحان کتبی مقررات و قوانین رانندگی و امتحان رانندگی بدهید. تصدیق رانندگی علاوه برعکس شما، دیگر مشخصات یعنی نام و نشانی و تاریخ تولدتان را هم نشان می دهد و باید هرچند سال یکبار تمدید شود.

نقض برخی قوانین به از دست دادن تصدیق رانندگیتان منجر می شود. بعنوان مثال اگر پلیس شما را در حالیکه مست رانندگی کنید توقیف کند، ممکن است تصدیقتان را از دست بدهید، مجبور به پرداخت جریمه سنگینی شده و حتی مدتی را در زندان بگذرانید. ممکن است حتی به کشور مبدأ مسترد شوید.

پس از خرید اتوموبیل باید آن را در اداره راهنمایی و رانندگی محلی DMV ثبت کرده و بازرسی فنی انجام دهید. باید ماشین را بیمه کنید. این کار توسط شرکتهای خصوصی بیمه انجام می گیرد. هزینه بیمه به محل زندگی، سن، تعداد افرادی که اتوموبیل را می رانند، و سابقه رانندگی بستگی دارد. درضمن مخارج بنزین، مراقبت از اتوموبیل و پارکینگ را هم در نظر داشته باشید.



New York → Los Angeles (2,911 Miles/4,684 Kilometers)  
New York → Chicago (818 Miles/1,316 Kilometers)  
New York → Miami (1,325 Miles/2,132 Kilometers)



اکثر امریکائیان به خودکفا بودن اهمیت بسیاری می دهند. آنها معتقدند که انسان بالغ باید برای امرار معاش کار کند و به کمکهای دولتی وابسته نباشد. بنابراین یافتن شغل طی چند ماه اولیه ورود برای پناهجویان از اولویت برخوردار است، و یکی از نخستین اهداف شما باید پیدا کردن کار باشد.

در ابتدا بهتر است هرکاری را که به شما پیشنهاد می کنند حتی اگر حقوق بالایی نداشته و از شغلی که قبلاً داشتید پایین تر هم باشد، بپذیرید. اکثر امریکائیان معتقدند که اشتغال بهتر از بیکار بودن است.

آژانس اسکان مجدد و یا دولت موظف نیست برایتان کار پیدا کند. سرویسهای اشتغال پناهجویان به آنها در کارهایی کمک می کند اما این خود شما هستید که باید دنبال کار بگردید. به همین خاطر باید با دیگران به رقابت بپردازید و ثابت کنید که آماده کار کردن هستید.

## نوع شغل

در امریکا عموماً سه نوع کار وجود دارد، کارهای غیر تخصصی، تخصصی، و حرفه ای. برای هر یک میزان تجربه، کارآموزی و تخصص متفاوت است.

**کارهای غیر تخصصی و پائین تر مستلزم تجربه و یا کارآموزی بسیاری نیست**  
 نظافتچی در هتل، پیشخدمت رستوران و کارگر کارخانه از این نوع است. این شغلها عموماً دستمزد ساعتی دارد و در عین حال از شما انتظار نمی رود که انگلیسی را خوب صحبت کنید. بسیاری از پناهجویان این نوع کارها را به موازات یادگیری زبان و یا حرفه ای دیگر انجام می دهند.

**کارهای تخصصی مستلزم کارآموزی، دانستن زبان انگلیسی در سطحی بالاتر و واحدی تخصص در آن حرفه است.** شغلهایی از قبیل مکانیسین، سلمانی، تکنیسین برق،





تکنیسین کامپیوتر از این دسته هستند. در این مشاغل دستمزد ساعتی یا هفتگی به شما می دهند که از شغل‌های غیر تخصصی و حتی گاه از بعضی از شغل‌های حرفه ای هم بیشتر است. بسیاری از کارهای تخصصی مستلزم مجوز یا عضویت در یک اتحادیه است. مجوزی که از کشورتان دریافت کردید، احتمالاً قابل قبول نیست، اما می توانید پس از آموختن انگلیسی در رشته خودتان کلاس ببینید و مجوز امریکا را در آن رشته دریافت کنید.

**مشاغل حرفه ای مستلزم دست کم مدرک دانشگاهی، دانستن زبان انگلیسی در سطح بالا و تخصص در این نوع کار است.** تخصص در این کارها به زمان نیاز دارد. بسیاری مواقع نیاز به گواهی و یا مجوزی از ایالتی است که در آن زندگی می کنید. حتی اگر در کشور خود پروانه و تصدیق چنین کاری را داشتید، در امریکا باید مجوز جدیدی کسب کنید و حتی یک دوره اضافی و تکمیلی را بگذرانید و بار دیگر امتحان بدهید. برای این مشاغل حقوق دریافت می کنید یعنی حقوق سالیانه شما مشخص است.

## زنان و مردان شاغل

در امریکا هم زن و هم مرد کار میکنند. نیمی از نیروی کار در این کشور متشکل از زنان است که در سطوح مختلف کاری، همان شغلها و مسئولیتهای مردان را دارند و در بسیاری از مواقع سمت ریاست مردان را نیز بر عهده دارند. احتمال دارد این مسئله با رسم و رسوم شما تفاوت داشته باشد و شاید شما عادت نداشته باشید که زنان در خارج از خانه کار کنند.

با اینهمه کار کردن والدین مزایای بسیاری دارد، زیرا دریافت درآمد هم از پدر و هم از مادر سبب می شود که خانواده زودتر خودکفا شود. فرزندان شما هم که بیشتر از ۱۵ سال دارند مجازند بطور نیمه وقت کار کنند و در امریکا بسیاری از نوجوانان پس از ساعات درسی، آخر هفته و یا در تعطیلات کار می کنند.

## در جستجوی کار

پیشقدمی و پشتکار شما بهترین راه برای کار پیدا کردن است. با اینحال سرویسهها و خدماتی نیز برای کمک به شما وجود دارد.

**آژانس اسکان مجدد و سرویسههای اشتغال پناهجویان.** کارمندان این دو نهاد به بسیاری از پناهجویان در یافتن اولین شغلشان کمک کرده اند. با آنها مشورت کرده و به راهنماییهای آنها توجه کنید. آنها با در نظر گرفتن تخصص و تجربه تان شما را راهنمایی می کنند.

**آژانس عمومی کار یابی.** هر ایالتی دارای آژانسهای کاریابی است که بطور رایگان شما را در یافتن شغل یاری می دهند. آژانس اسکان مجدد می تواند شما را در یافتن این نوع آژانسها راهنمایی کند.

**دوستان و خویشاوندان.** دوستان، خویشاوندان، و پناهجویانی که پیش از شما به امریکا آمده اند می توانند به شما در این راه کمک کنند و شما را از پستهای خالی در محل کارشان آگاه سازند.

17814

**HELP WANTED**  
900-999

303 Career Training & Employment Services  
905 Jobs  
927 Domestic  
937 Education  
941 Healthcare—General  
944 Healthcare—Nursing  
983 Tech  
992 Part-time  
993 Positions Wanted—Domestic  
995 Positions Wanted

**Career Training and Employment Services**

**BARTEND**  
5,2 hrs, Management and Metro Pils, 703-841-9190, 2940 Wilson Blvd, A1

**A JOBS**  
Accounting-Admin  
17 Administrative position with Accounting experience. Payroll experience helpful. Located in No VA, near GMU.

**A JOBS**  
**ASSIST MANAGERS**  
Up to \$15/hr - No exp. nec  
900 hrs. P/T job  
Must be 18+ 301-484-5100

**AUTO**  
**ASM**  
High vol. dealer in Rockville looking for experienced ASM. This is a rare opportunity to join our team at a state of the art facility. Candidates must be energetic, detail oriented, and possess first-rate customer skills. Only top producers need apply. Top pay and benefits. Call Jeremy Henkel at 301-309-3900.

**AUTO BODY SHOP MANAGER**  
Excellent opportunity for individual with high volume body shop management experience. Must have good relationship with insurance companies and customers, as well as recruit, manage and motivate all personnel.

**SEARCH**  
Do you coach a team that requires afternoon off? Does your team cause a problem with your work schedule? Is a two-day weekend not enough for your lifestyle? Sports Fund has your answer. We are looking for you to coach with off-peak shifts to suit your needs. Good hours are in short supply. If you qualify you can earn big wages and benefits and still have the lifestyle you desire. We have openings for car and truck facts. This is not an open-ended. Our teams have been working these schedules for years. Call Mike Ostrom at Rockville 301-417-1000 at 780-440-0900.

**AUTOMOTIVE**  
Expanding Midas Sales team has immediate openings for an experienced Salesperson. GOOD CMA power track income. Ability to multi-task. Must be organized and able to schedule and plan. After market sales a plus. Serious inquiries only. For a confidential interview please contact Jim Bartolonic at 707-436-2400 ext 1117 or email resumes to jimb@midasservice.com.

بسیاری از روزنامه ها در امریکا در بخش نیازمندیها لیست مشاغل را با عنوان استخدام یا «اشتغال» چاپ می کنند.

**روزنامه.** اکثر روزنامه ها در بخش آگهی های مربوط به اشتغال، لیستی از پستهای خالی چاپ میکنند.

**آژانس خصوصی کاریابی.** آژانس خصوصی کار یابی رایگان نیست. و گاه باید پول زیادی در مقابل خدماتشان بپردازید، به همین خاطر پیش از امضای هر نوع قراردادی دقیقاً بدانید که شرایط آنها چیست. اگر درست متوجه نشدید از آژانس اسکان مجدد کمک بگیرید.

## مواظبت از کودک

اگر جزو والدین تک نفره هستید یا اینکه در یک خانواده هم پدر و هم مادر کار می کنند، باید برای هنگامیکه سرکار هستید، ترتیبی برای نگهداری از کودکانتان بدهید. در برخی از خانواده های پناهجویان، یکی از خویشاوندان مسن تر که شاغل نیست می تواند از آنها مراقبت کند یا آنکه پدر و مادر سعی کنند برنامه و شیفتهای کاری را طوری تنظیم کنند که حتماً یکی از آنها در خانه با فرزندان باشد.

اکثر شهرها دارای سرویسهایی برای نگهداری از کودکان هستند که عموماً بطور رایگان عرضه می شود. افرادی هم بطور خصوصی از کودکان نگهداری میکنند. کارمندان آژانس اسکان مجدد می توانند شما را در یافتن این نوع سرویسه راهنمایی کنند.



باید سند ومدرکی ارائه بدهید که ثابت کند اجازه کار دارید. اکثر پناهجویان از I-94 (که توسط CIS برای اجازه کار مهر شده است)، کارت بیمه اجتماعی، و یک کارت شناسایی با عکس (مانند سند اجازه کار (EAD)، پاسپورت و یا تصدیق رانندگی) استفاده می کنند. به هنگام مصاحبه استخدامی باید حتماً اصل این مدارک را همراه داشته باشید. فتوکپی مدارک قابل قبول نیست.



## اصولی که به شما در مصاحبه استخدامی کمک خواهد کرد

هنگامیکه کارفرما و کسی که شما را استخدام می کند مشخص شد، باید در یک مصاحبه استخدامی شرکت کنید. طی این مصاحبه، در مورد کارتان صحبت میکنند و سعی می کنند ببینند آیا شما برای این کار مناسب هستید یا نه. اینها نکاتی است که می تواند به موفقیت شما در این راه کمک کند:

**سر وقت بودن.** سر وقت بودن برای امریکائیان بسیار اهمیت دارد. اگر دیر به مصاحبه برسید، کارفرما و یا سرپرست آن کار فکر میکند هرروز دیر به سرکار خواهید آمد.

**تمیز و خوب لباس بپوشید.** لباس خوب، تمیز و مناسب بپوشید. مشاور و راهنمای شغلی شما می تواند در این باره راهنمایی تان کند.

**در چشمان سرپرست یا کارفرما نگاه کنید، لبخند بزنید و با او دست بدهید.** در برخی کشورها نگاه کردن در چشمان کارفرما ورئیس، بی ادبانه تلقی می شود، اما امریکائیان معتقدند که این عمل نشانه صداقت است و لبخند زدن و فشردن دست نمایانگر نگرش مثبت به کارکردن است.

**درباره کاری که مسئول انجامش خواهید بود، سؤال کنید.** این نمایانگر تمایل شما به این کار است.

**عصبی نباشید.** هر کسی ممکن است در این موقعیت عصبی شود. این تنها شما نیستید که در این نوع شرایط ممکن است عصبی و دستپاچه شوید.

ممکن است مجبور شوید پیش از پیدا کردن کار، در بیش از یک مصاحبه استخدامی شرکت کنید. این یک روند عادی در امریکا است. اگر بدنبال اولین مصاحبه استخدامی، موفق نشدید کاری را که می خواستید بدست بیاورید، سرخورده نشده



و شکایا باشید. در صورتیکه نیاز به تشویق شدن دارید می توانید با خانواده و یا باراهنمای شغلی خود صحبت کنید.

### صورت مزد، مزایا، مالیات سالانه کار، کسور مالیاتی

هنگامیکه شغلی به شما پیشنهاد می شود، کارفرما از ابتدا تعیین میکند که شما روز مزدی هستید یا حقوق سالانه مشخصی دارید، مزایای شغلیتان چیست، چه زمانی حقوق و یا دستمزدها را دریافت می کنید، چند ساعت در هفته کار می کنید، و برنامه کاری شما چیست. اگر درست متوجه این مسائل نشدید، سؤال کنید.

دست مزد یا حقوقتان طبق برنامه مشخصی پرداخت می شود، یا بطور هفتگی، یا دو هفته یکبار و یا بطور ماهانه. چکی همراه با یک فیش دریافت می کنید که رسید شماست، و هنگامیکه چکتان را نقد میکنید و یا آنرا به حساب بانکیتان می گذارید، این فیش را نگه دارید.

ورقه دریافت حقوق رسید میزان حقوق پیش از کسر مالیات و پس از آن است.

**درآمد ناخالص کل مبلغی است که برای این دوره دریافت میکنید.** این مبلغ معادل ساعات کار معمولی شما ضرب در دستمزد ساعتی شماست.

**مالیات** پیش از آنکه کارفرما حقوقتان را بدهد، از روی هر چک برداشت می شود. این نوع مالیات را مالیات سالانه کار می نامند. هنگامیکه استخدام می شوید، کارفرما ورقه ای را به شما می دهد که پر کنید. این ورقه میزان درآمد شما را به اداره مالیات بر درآمد یعنی اداره فدرال جمع آوری مالیات، گزارش می دهد. این ورقه به کارفرما نشان می دهد که مالیات سالانه شما باید چه میزانی باشد. بر طبق قانون شما متضمن پرداخت مالیات کارهستید. این شامل بیمه خدمات اجتماعی و مالیات پزشکی که گاه (FICA) نامیده می شود، مالیات بردرآمد فدرال، و در برخی از ایالات مالیات بردرآمد ایالتی است. میزان هر یک از اینها درفیش حقوقتان ذکر شده است.

**کسور مالیاتی** به مبالغی می گویند که از کل چک شما برداشت می شود. این شما هستند که بایدمیزان آنرا بر اساس نیازهایتان و آنچه را که کارفرما عرضه میکند، تعیین کنید. کارمندان اصولاً از این کسور مالیات یا کسر درآمد برای پرداخت بیمه درمانی، حق عضویت در انجمنهای صنفی و سندیکا، بیمه عمر و طرح بازنشستگی شرکتی که در استخدام آن هستید، استفاده می کنند.

**حقوق** بعد از کسر مالیات میزان چک شما پس از کاهش مالیات است.

در امریکا سیستم پراخت حقوق و دستمزد پیچیده به نظر می رسد. اگر درست متوجه بخشهایی از چکتان نمی شوید، از راهنمای شغلی و یا کارمندان آژانس اسکان مجدد بخواهید که در این زمینه به شما کمک کنند.

علاوه بر حقوقتان، کارفرما گاه تسهیلات دیگری هم مانند پوشش بیمه درمانی در اختیارتان قرار می دهد. در برخی موارد کارفرما هزینه آن را می پردازد، اما گاه شما نیز متضمن پرداخت قسمتی از آن هستید. در برخی شرکتها باید سه تا شش ماه کار کنید تا مشمول پوشش بیمه درمانی شوید.



هزینه درمان در امریکا سنگین است، پس هنگامیکه در پی کار می گردید، مزایای داشتن بیمه درمانی را حتماً در نظر بگیرید. شاید بهتر باشد شغلی را با حقوق پایین تر اما همراه با پوشش بیمه درمانی انتخاب کنید تا شغلی با حقوق بیشتر و بدون بیمه درمانی.

کارفرما ممکن است تسهیلات دیگری را مثل پرداخت غرامت دستمزد ایام بیماری، تعطیلات و یا طرح بازنشستگی عرضه کند. تسهیلات و مقررات هر محلی که در آن کار میکنید با دیگری متفاوت است، بنابراین اگر موردی پیش آمد که متوجه آن نشدید، حتماً سؤال کنید. در برخی موارد، مزایا به نسبت مدت زمان اشتغال شما افزایش پیدا می کند.

سه مورد دیگر از تسهیلات شغلی بطور قانونی به شما تعلق می گیرد.

**بیمه خدمات اجتماعی** که یک برنامه دولتی فدرال برای بازنشستگان است. مبلغی که به هر فرد تعلق می گیرد بستگی به سابقه کاری او دارد. مزایای بیمه خدمات اجتماعی به افرادی تعلق می گیرد که ده سال یا بیشتر مالیات سالانه کار پرداخته باشند.





**بیمه بیکاری** یک برنامه دولتی ایالتی است. این برنامه به دستمزد بگیریانی که به خدمات آنها خاتمه داده می شود و بصورت غیر داوطلبانه بیکار می شوند، مانند بسته شدن محل کار، تعلق می گیرد و برای مدت معینی بخشی از درآمد اولیه افراد را تأمین می کند.

**غرامت جبران خسارت** بخشی از حقوق و پوشش درمانی برای کارگرانی است که در حین کار مجروح می شوند. این برنامه تحت نظر دولتهای ایالتی است.

### **مشاغلی که پول نقد به شما می پردازند**

دریافت پول نقد در ازای کار، در امریکا غیر قانونی است، زیرا اصولاً بدان معناست که مالیات نمی پردازید. اگر کارفرما پول نقد به شما بپردازد اما فیش حقوقتان را که مقدار کل و میزان آن پس از کسر مالیات را نشان می دهد، بشما ندهد، هم شما و هم کارفرما ناقض قانون خواهید بود.

پرداخت مالیات شما را واجد شرایط برای دریافت بیمه خدمات اجتماعی، غرامت کاری و غرامت دستمزد ایام بیماری می کند. اگر کار کنید و مالیات ندهید به گریز مالیاتی متهم می شوید. اگر این اقدام شما را کشف کنند یا باید جریمه نقدی بپردازید یا حتی به زندان می روید. احتمال اخراج شما از کشور نیز وجود دارد.







## حقوق شما و مقررات مربوط به قانون کار

شما بعنوان پناهجو از همان مزایایی که یک شهروند امریکایی از آن برخوردار است، برخوردار خواهید بود. کارفرما حق ندارد بر اساس پناهجو بودن، علیه شما تبعیض قائل شود یا اینکه بخاطر سن، رنگ پوست، ناتوانی جسمی، وضعیت تأهل، قومیت و کشور مبدأ، نژاد، مذهب و جنسیت شما را از کارگرفتن یا ترقی در کارتان محروم کند. با اینهمه برخی مشاغل تنها به شهروندان امریکایی تعلق می گیرد مانند اکثر مشاغل دولت فدرال. قوانین کار در عین حال مصونیت کارمند را برای کار در محیطی امن و بی خطر و در برابر آزار جنسی تضمین می کند.

## سابقه کار و اهداف شغلی

نخستین شغل شما در امریکا از این رو اهمیت دارد که برایتان سابقه می شود. باید سعی کنید حد اقل شش ماه سر کار اول خود بمانید حتی اگر از نظر حرفه ای برای شما مناسب نباشد، زیرا کارفرمایان بعدی، با توجه به این سابقه و اینکه چگونه کارمندی بودید شما را استخدام می کنند.

باید برای شغلتان اهدافی در نظر بگیرید و ببینید چه اقداماتی می توانید در جهت رسیدن به آن درپیش بگیرید. برای ترقی در کارتان، باید زبان انگلیسی را بخوبی بیاموزید و حتی مجبور شوید مهارت و یا کار تازه ای یاد بگیرید. برای کار کردن در رشته خودتان ممکن است مجبور شوید دوره ببینید و مجوز بگیرید. مشاور کاری می تواند برای دستیابی به این اهداف، برایتان طرحی تنظیم کند.

شاید پیش از رسیدن به هدف‌تان مجبور شوید چندین کار مختلف را تجربه کنید. این در امریکا امری غیر عادی نیست، بسیاری از امریکاییان طی سالها چندین شغل عوض می‌کنند. دستیابی به این اهداف زمان می‌برد و باید صبور باشید. از همه اینها مهمتر فراموش نکنید که ایالات متحده کشور موقعیتهای برای کسانی است که کار کنند.

## نکاتی برای موفقیت در کار

آژانس اسکان مجدد و بسیاری از پناهجویان می‌گویند این نکات به شما در یافتن اولین کارتان و پیدا کردن کار بهتر در آینده کمک میکند.

**به موقع سر کار بروید.** کارفرما برای وقت شناسی ارزش قائل است، و اگر همواره به موقع سرکار بروید احساسات مثبتی را نسبت به خود و کارتان بر می‌انگیزید. اگر دیر بروید، ممکن است از حقوق تان کم کنند.

**تنها هنگامی برای بیماری مرخصی بگیرید که واقعا مریض باشید.** اکثر امریکاییان در صورتی هم که کمی کسالت داشته باشند سر کار خود حاضر می‌شوند و بسیاری افتخار می‌کنند که هیچگاه بخاطر کسالت مرخصی نگرفته‌اند.

**اگر نمی‌توانید سر کار بروید حتما به محل کارتان اطلاع بدهید.** اگر به هر دلیلی نتوانستید سر کار حاضر شوید یا اینکه دیر رفتید، به ریاستان تلفنی اطلاع دهید.

**دوستانه رفتار کنید.** زمان صرف ناهار یا تنفس، موقعیت مناسبی برای مساعدت و دوستی با همکارانتان است. مکالمات روز مره در امریکا، عموماً درباره آب و هوا، کارهایی که در تعطیلات آخر هفته می‌کنید، غذا و ورزش است. در آینده موقعیتهای بسیاری بخصوص در ایامی که به تعطیلات رسمی نزدیک می‌شویم، دست می‌دهد تا بتوانید با همکارانتان در باره فرهنگ خود صحبت کنید.

**مولد و پرکار باشید.** در محل کار از استفاده از تلفن برای صحبت با خانواده و دوستان و همکارانتان ممانعت کنید.

**سؤال کنید.** اگر متوجه مطلبی نمی شوید، سؤال کنید. بدین ترتیب می توانید کارتان را به نحو احسن انجام دهید و کارفرما نیز از اینکه می خواهید در کارتان بهتر شوید به شما احترام می گذارد.

**تا جایی که امکان دارد سعی کنید تکالیف و مسئولیتهای جدید بپذیرید و چیز تازه بیاموزید.** اگر نشان بدهید که می خواهید مسئولیتهای بیشتری متقبل شوید، ترفیع خواهید داشت.

**در صورتیکه شغل جدیدی گرفتید به کارفرمای کنونی اطلاع دهید.** هنگام قبول کار جدید، دست کم دو هفته پیش از ترک کارتان، به کارفرمای فعلی تان اطلاع دهید. هرگز کار خود را پیش از پیدا کردن کار جدید رها نکنید.







در امریکا، همه می توانند صرف نظر از سن، نژاد، مذهب و یا جایگاه اجتماعی، تحصیل کنند. اکثر امریکائیان تحصیل را راهی برای بهبود وضع شغلی و نحوه و استاندارد زندگیشان می بینند.

## تحصیل برای کودکان در مدارس دولتی

تحصیل در مدارس دولتی رایگان و بر طبق قانون از سن شش تا شانزده سالگی اجباری است. برای سنین پنج تا هجده سال نیز تحصیلات رایگان بر اساس مقررات مدارس محلی وجود دارد. والدین می توانند فرزندانشان را در مدارس خصوصی نیز نام نویسی کنند اما هزینه این نوع مدارس عموماً بالاست.

در مدارس دولتی در امریکا، کودکان از هر نژاد، مذهب و جایگاه اجتماعی با هم درس می خوانند و سر کلاس و در فعالیتهای بعد از ساعات درسی، با هم هستند. تقریباً در تمام مدارس دولتی پسر و دختر سر یک کلاس درس می خوانند. کودکان با نوعی ناتوانی جسمی و یا فکری نیز باید به مدرسه بروند. در این موارد، مدرسه پس از بررسی شرایط و نوع عدم توانایی کودک، با والدین او درباره برنامه ای برای تحصیل وی صحبت خواهد کرد.

در امریکا سه مرحله تحصیلی وجود دارد. کلاسها در هر مرحله بستگی به مقررات محلی مدارس دارد.

**مدرسه ابتدایی** که با کودکستان آغاز می شود (سن پنج سالگی) و تا کلاس پنجم یا ششم ادامه دارد (دوازده سالگی).

**پایه اول متوسطه** که اصولاً شامل کلاسهای ششم تا هشتم است.

**دبیرستان** که اصولاً در بر گیرنده کلاسهای نهم تا دوازدهم و تا سن هجده سالگی است. نوجوانان پس از تکمیل موفقیت آمیز دوران دبیرستان به اخذ دیپلم نائل می شوند.



در هر مرحله ای، سال تحصیلی از اواخر ماه اوت یا اوایل سپتامبر آغاز می شود و اواخر ماه می یا ژوئن پایان می یابد. دانش آموزان اکثراً شش ساعت در روز و از دوشنبه تا جمعه کلاس دارند. در صورتیکه دانش آموزی نیاز به جبران کلاس داشته باشد، می تواند در کلاسهای تابستانی در ماههای ژوئن و ژوئیه اسم نویسی کند.

فرزندانتان باید پس از ورود به امریکا هر چه زودتر در مدرسه اسم نویسی کنند. آژانس اسکان مجدد در اسم نویسی آنها کمکتان خواهد کرد. آنها بر اساس سن و سابقه تحصیلی در کلاس پذیرفته می شوند. البته امکان دارد آنهایی که سنشان کمتر است و زبان را بخوبی صحبت نمی کنند، ابتدا در کلاس پایین تر پذیرفته شوند.

باید کپی مایه کوبی و پرونده پزشکی فرزندانتان را به مدرسه ارائه دهید. اگر این مدارک را در اختیار ندارید و یا فرزندتان مایه کوبی نشده باشد، آژانس اسکان مجدد می تواند شما را در مورد واکسینه کردن فرزندتان راهنمایی کند.

سر کلاس حاضر شدن بسیار مهم است. هنگامیکه دانش آموزی سر کلاس حاضر نشود، والدین موظفند دلیل این غیبت را به معلمان اطلاع دهند و دانش آموز نیز باید در کلاس جبرانی شرکت کند.



با اینکه تحصیل در مدارس دولتی رایگان است، والدین برخی هزینه‌ها را می‌پردازند، مانند لوازم تحریر و برنامه‌های ویژه. اگر مدرسه به فاصله‌ای باشد که فرزندان نتوانند پیاده بروند، ماشین مدرسه بطور رایگان او را به مدرسه می‌رساند. فرزندان می‌توانند یا غذا با خود ببرند یا اینکه از کافه تریای مدرسه غذای ارزان قیمت و مغذی خریداری کنند.

در مدارس آمریکا برنامه درسی یکدست و مشترکی وجود ندارد. مدارس در هر ایالت برنامه درسی خود را تعیین می‌کنند. عموماً شاگردان، زبان انگلیسی، ریاضیات، علوم اجتماعی، طبیعی، و تربیت بدنی می‌خوانند. هنر، موسیقی و زبان خارجی نیز تدریس می‌شود. اکثر مدارس، بویژه دبیرستانها، ورزش و برنامه‌های دیگری نیز پس از ساعات درسی برای شاگردان ارائه می‌دهند.

نحوه و طریقه درس دادن در آمریکا شاید با متدی که در کشورتان متداول است بکلی متفاوت باشد. معلم، بچه را بیشتر به فکر کردن و تجزیه و تحلیل تشویق می‌کند تا از حفظ کردن دروس. شاگردان حتی اگر هنوز زبان انگلیسی را به خوبی صحبت نکنند، به سؤال کردن و شرکت در بحثهای گروهی تشویق می‌شوند.



آموختن زبان انگلیسی از بزرگترین چالشها برای بچه ها است. بچه ها ی کوچکتر زودتر یاد می گیرند، اما بچه هایی که سنشان بیشتر است، به زمان بیشتری نیاز دارند. در بسیاری از مدارس، کلاسهای انگلیسی بعنوان زبان دوم (ESL) تدریس می شود، بعضی نیز بطور جداگانه معلمینی را برای این کار در نظر می گیرند. اکثر تازه واردین که خود را به سیستم جدید تطبیق می دهند، در سال اول تحصیلی با مشکلاتی روبرو می شوند. بعضی احساس تنهایی می کنند، ولی به مرور زمان که زبانشان بهتر شد، دوستان بیشتری پیدا کرده و در مدرسه احساس راحتی می کنند.

بسیاری از شاگردان تازه وارد و والدینشان از رفتار غیر رسمی و نحوه لباس پوشیدن دانش آموزان امریکایی تعجب می کنند. مدارس دولتی به شاگردان آزادی و حق انتخاب می دهند، با اینحال از آنها انتظار دارند که مقررات مدرسه را نیز رعایت کنند. اگر مقررات را نقض کنند، یا باید مشق اضافی در خانه انجام دهند یا بعد از ساعات درسی در مدرسه بمانند، از حضور در برخی از برنامه ها محروم شوند و یا برای چند روز از مدرسه اخراج شوند. تنبیه بدنی در مدارس امریکا مجاز نیست.

در برخی مدارس بزرگتر در شهرهای بزرگ، مشکلاتی نیز با باندهای تبهکاران جوان و درگیریهای قومی و نژادی وجود دارد. در برخی مناطق مشکلاتی مانند استفاده از



مواد مخدر و یا حمل اسلحه در مدرسه وجود داشته است. اگر فرزندان احساس خطر و یا سردرگمی می کنند باید از رویارویی با چنین مواردی خودداری کرده و مشکل خود را با معلم و یا مشاور تحصیلی در میان بگذارند.

مسئولین تعلیم و تربیت در امریکا معتقدند که پدران و مادران باید در تعلیم و تربیت فرزندانشان سهیم باشند زیرا این کار به موفقیت آنها در مدرسه کمک می کند. مدارس سعی می کنند والدین را از آنچه که فرزندانشان می آموزند آگاه سازند، بسیاری از مدارس بخصوص به پدران و مادرانی که زبان انگلیسی نمی دانند کمک میکنند. حد اقل دو بار در سال مدرسه از آنها می خواهد که برای مشورت و گفتگو در باره پیشرفت فرزندانشان با مربیان ملاقات کنند. با اینهمه در صورت لزوم می توانید در هر زمان با معلمین در باره فرزندان ملاقات کنید. در عین حال می توانید در جلسات مدرسه نیز حتی اگر به زبان انگلیسی آشنایی کامل ندارید حضور یابید.

### تحصیل برای بزرگسالان

بسیاری از امریکائیان تحصیلات را بعنوان پروسه ای مادام العمر می دانند، و بسیاری نیز در طول زندگی به تحصیل ادامه می دهند. بزرگسالان پس از آنکه تصمیم به ادامه تحصیل گرفتند، همچنان به کار تمام وقت خود ادامه می دهند و در تعطیلات آخر هفته و یا اوقات فراغت به سر کلاس می روند.



پناهجویان هم می توانند همزمان با کارشان، به تحصیلات خود ادامه دهند. آژانس اسکان مجدد می تواند در یافتن مراکز تحصیلی، برای تدریس انگلیسی بعنوان زبان دوم (ESL) تا تحصیلات برای اخذ دیپلم متوسطه و آموزش در حین خدمت شما را راهنمایی کند. هنگامیکه در محل اسکان مجدد مستقر شدید، بیشتر با این نوع فرصتهایی که در اختیارتان قرار دارد آشنا می شوید. در سال اول ورود به امریکا احتمالاً موقعیتهای کمتری برای پیگیری تحصیلات عالیه خواهید داشت. اما بعداً شاید بخواهید در جهت اخذ مدارک بالا یا دریافت مجوز کارهای تخصصی تلاش کنید. تحصیلات بزرگسالان مسئله ای است که باید با برنامه ریزی و مشورت افراد خانواده صورت بگیرد.

شماری چند از موقعیتهایی که برای فراگیری در اختیار تان قرار دارد:

**ESL و کلاسهای خواندن و نوشتن.** در مدارس عالی و دبیرستانهای بسیاری از شهرها کلاسهای تدریس زبان انگلیسی برای بزرگسالان، ارائه می شود. همه می توانند در این کلاسها حضور پیداکنند، البته برای برخی از آنها پول اندکی نیز می پردازید. برخی سازمانهای غیر دولتی و غیر انتفاعی نیز مانند آژانس اسکان مجدد و MAA کلاسهای ESL ارائه می دهند.



این کلاسها رایگان است اما ممکن است نام نویسی بخاطر تعداد بالای متقاضیان قدری طول بکشد. مدارس خصوصی زبان نیز، انگلیسی تدریس میکنند، اما عموماً این نوع کلاسها گران است. درس خصوصی یکی دیگر از راههای یادگیری زبان و راهی برای آشنایی بیشتر با رسم و رسوم و فرهنگ امریکاست.

در کلاسهای ESL، زن و مرد با سابقه تحصیلی و نژادی و سنین مختلف، در سر یک کلاس حاضر می شوند. در مراحل ابتدایی، این کلاسها زبان انگلیسی محاوره ای برای نیازهای روزمره و کارتان ارائه می دهند. در مراحل بالاتر، توجه بیشتری به دستور زبان، خواندن و نوشتن می شود.

در کلاسهای خواندن و نوشتن، شاگردان اساس نوشتن و خواندن و انگلیسی محاوره ای را می آموزند. سوادآموزی در امریکا از اهمیت بسیاری برخوردار است، و بنابراین کلاسها اصولاً در محلهایی که ESL تدریس می شود، نیز ارائه می شوند. آژانس اسکان مجدد اطلاعات لازم را در این زمینه در اختیارتان قرار می دهد.



**کلاسهای دیگر برای بزرگسالان.** در برنامه های تحصیلی برای بزرگسالان کلاسهای مختلفی برای همه ارائه می شود. موضوعاتی از قبیل حسابداری، منشی گری، کامپیوتر و زبانهای خارجی در چارچوب این برنامه ها ارائه می شوند. این کلاسها رایگان نیست و برای افرادی است که تسلط بهتری به زبان انگلیسی دارند.

**گواهی پایان تحصیلات متوسطه. (GED).** بزرگسالان باید برای پیشرفت و ترقی در کارهایی که مستلزم مهارت نیست، دیپلم متوسطه داشته باشند. پناهجویان بالاتر از بیست و یکسال که تحصیلات متوسطه ندارند یا دیپلم نگرفته اند می توانند برای اخذ GED تحصیل کنند. این مدرک عموماً معادل دیپلم متوسطه است. آژانس اسکان مجدد اطلاعات لازم را در این زمینه در اختیارتان قرار می دهد.

**آموزش در حین خدمت و مدارس فنی.** آموزش درحین خدمت در مدارس ویژه و مدارس فنی، حرفه‌ مشغولی را مانند مکانیک اتوموبیل، تکنیسین کامپیوتر و دستیار پزشک و دندانساز به شما می آموزد. اصولاً برای این نوع کلاسها باید زبان انگلیسی تان در سطح مناسبی باشد و شهریه پردازید. برای اخذ مجوز در برخی کارهای تخصصی مانند لوله کشی و یا تکنیسین برق، باید یک دوره کارآموزی را نیز تکمیل کنید.

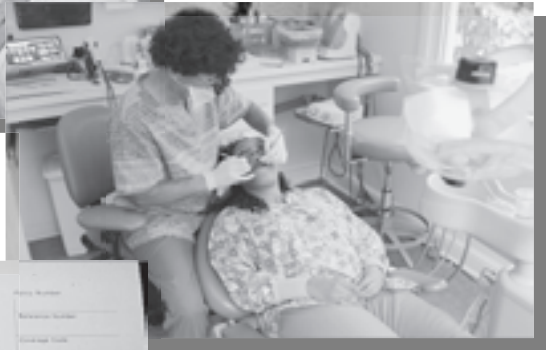
**مدارس عالی و دانشگاهها.** دو نهاد اصلی تحصیلات عالی در امریکا مدارس عالی دولتی، دانشگاهها با یک دوره چهار ساله و کالجها هستند.

مدارس عالی با یک دوره دو ساله دانشجویان را برای حرفه هایی مانند حسابداری و پرستاری آماده میکنند. در برخی موارد می توان در پایان این دوره گواهی دریافت کرد.

در مواردی دیگر پس از دوسال، می شود به یک دانشگاه با دورهٔ چهار ساله منتقل شد. مدارس عالی نیز مدارکی در رشته های علوم انسانی، علوم اجتماعی و طبیعی اعطا میکنند.

درمدارس عالی و دانشگاهها با دوره چهار ساله، دانشجویان عموماً باید پیش از دریافت مدرک تخصصی در رشته هایی مانند فیزیک، ریاضیات، تاریخ و یا برای آمادگی جهت دریافت مدارک عالیه همچون حقوق و پزشکی، یک دوره تحصیلی از دروس کلی را تکمیل کنند. برای ورود به این مؤسسات علمی، دانشجویان باید به زبان انگلیسی تسلط داشته و پیش از نام نویسی امتحان زبان بدهند. تحصیلات عالیه رایگان نیست و می تواند گران تمام شود. با اینهمه بورسهای کامل تحصیلی نادر است و لذا این خود شما هستید که باید هزینه تحصیلات عالیه را بپردازید.

افرادی با مدارک عالیه در رشته هایی مانند پزشکی یا مهندسی از کشور مبدأ احتمالاً به گواهینامه جدیدی برای کار در امریکا نیاز دارند. این کارمی تواند پر هزینه و طولانی باشد. لازمه آن اثبات مدرک تحصیلی و صلاحیت کاری در کشور مبدأ و دریافت نمره بالا در امتحان زبان انگلیسی است. پناهجویانی که در کشور خود این مدارک را دریافت کرده و مایل به ادامه در این رشته ها هستند، عموماً تا گذراندن امتحان گواهینامه جدید، کارهایی را در همان رشته اما در حد پایین ترقبول می کنند. مثلاً یک پزشک، بعنوان یک دستیاردر آزمایشگاه مشغول بکار می شود.



**THE AMERICAN UNIVERSITY  
HEALTH INSURANCE CLAIM FORM**

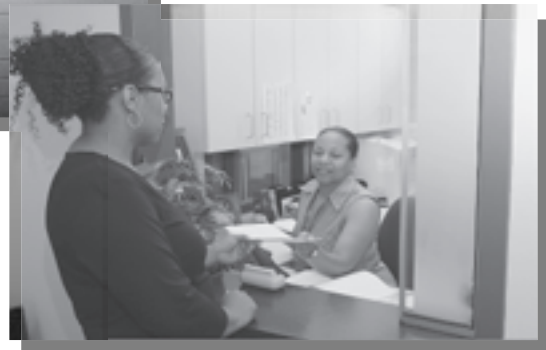
MAIL TO: **EMPI GARDY & BOWLING**  
1000 Pennsylvania Avenue  
Washington, DC 20004  
(202) 462-4000

Policy Number: \_\_\_\_\_  
Subscriber Number: \_\_\_\_\_  
Contract Code: \_\_\_\_\_

Print Name: \_\_\_\_\_ "Is this classified as primary?" \_\_\_\_\_ Select Billing, Yes \_\_\_\_\_  
Print Address: \_\_\_\_\_  
Print Address: \_\_\_\_\_  
Print Address: \_\_\_\_\_

Circle the appropriate plan type and membership:

State of residence or study	_____
Member of spouse or family	_____
Student - Under the age of 21 and under parental coverage	_____
Student - 18 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 19 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 20 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 21 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 22 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 23 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 24 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 25 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 26 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 27 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 28 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 29 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 30 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 31 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 32 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 33 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 34 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 35 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 36 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 37 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 38 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 39 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 40 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 41 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 42 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 43 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 44 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 45 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 46 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 47 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 48 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 49 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 50 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 51 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 52 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 53 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 54 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 55 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 56 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 57 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 58 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 59 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 60 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 61 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 62 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 63 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 64 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 65 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 66 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 67 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 68 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 69 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 70 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 71 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 72 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 73 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 74 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 75 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 76 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 77 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 78 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 79 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 80 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 81 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 82 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 83 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 84 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 85 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 86 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 87 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 88 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 89 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 90 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 91 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 92 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 93 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 94 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 95 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 96 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 97 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 98 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 99 years of age or younger at date of enrollment	_____
Student - 100 years of age or younger at date of enrollment	_____



نخستین تماس با بهداشت در امریکا به هنگام معاینات اولیه پزشکی صورت می‌گیرد. کمی پس از ورودتان آژانس اسکان مجدد ترتیب معاینات پزشکی را خواهد داد. از این طریق تشخیص داده می‌شود که آیا مشکلی دارید که نیاز به درمان دارد و آیا این مشکل در اسکان مجدد شما تأثیر می‌گذارد، مانند توانایی شما در کار کردن و یا توانایی فرزندان شما برای رفتن به مدرسه. در این معاینات فرزندان شما واکسینه می‌شوند زیرا برای اسم نویسی در مدارس دولتی به گواهی واکسیناسیون نیاز است. معاینات اولیه پزشکی رایگان و در کلینیک دولتی، مرکز بهداشت عمومی و یا مطب دکتر انجام می‌گیرد.

بدن‌بال این معاینات، باید بررسی کنید و ببینید چگونه می‌توانید از خدمات درمانی برای خود و خانواده تان بهره‌مند شوید. برای این کار باید ابتدا با سیستم بهداشت امریکا آشنا شوید.

### برداشت امریکاییان از بهداشت

امریکاییان معتقدند که می‌توان از طریق تمیز و نظیف بودن، تغذیه درست، ورزش و خواب کافی از بروز بیماری پیشگیری کرد. آنها در زمستان لباس گرم و در تابستان لباس خنک می‌پوشند. سالی یک بار برای چکاپ به پزشک مراجعه می‌کنند تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری کنند. برای پاک کردن دندان نزد دندانپزشک می‌روند و آنرا حفظ شیوه زندگی سالم می‌خوانند.

سیستم درمانی امریکا، برای تشخیص و معالجه بر پایه روشهای علمی بنا شده است. این بدان معناست که علاوه بر معاینات پزشکی و سؤال از بیمار در مورد وضع مزاجی او، پزشکان آزمایشاتی نیز مانند امتحان خون و غیره انجام می‌دهند. نتایج



این آزمایشات در مداوا و درمان بیماران کمک میکند. در صورتیکه نمی خواهید آزمایش خون و یا آزمایش دیگری بدهید با پزشکتان صحبت کنید.

پزشکان امریکا با روشهای درمان در دیگر کشورها آشنا نیستند. باید در مورد مداوای خود و فرزندانتان و آنچه که در گذشته برای درمان شما مورد استفاده قرار گرفته، با پزشکتان صحبت کنید.

## **تأمین کنندگان خدمات درمانی**

در امریکا خدمات درمانی از چند طریق ارائه می شود. کارکنان آژانس اسکان مجدد می توانند به شما در یافتن آنچه که پاسخگوی نیازهای شماست، کمک کنند.

**اداره بهداشت عمومی.** هر ایالتی دارای یک اداره بهداشت عمومی با دفاتری در سراسر آن ایالت است. این ادارات واکسیناسیون و دیگر خدمات پیشگیرانه ارائه می دهند که شامل آزمایش و مداوای بیماری سل نیز می شود. این خدمات بطور رایگان و یا با پرداخت مبلغی جزئی عرضه می شوند.



**کلینیکهای محلی و مراکز بهداشتی.** این مراکز خدمات و مشاوره بهداشتی ارائه می دهند. برخی نیز آزمایش چشم و دندان انجام می دهند. در برخی شهرها، کلینیکهای ویژه ای نیز برای زنان باردارو یا مبتلایان به ویروس اچ آی وی ایدز وجود دارد. با استفاده از بیمه درمانی شخصی و یا بیمه دولتی می توانید از خدمات این مراکز استفاده کنید، مبلغی را نیز که می پردازید بر اساس درآمد شخص در نظر گرفته می شود. باید پیشتر وقت ملاقات بگیرید، البته برخی کلینیکها نیز بدون وقت قبلی شمارا می پذیرند.

**پزشک خصوصی.** برخی پزشک عمومی هستند و معاینات پزشکی سالانه نیز انجام می دهند. برخی دیگر در رشته خاصی تخصص دارند. پزشکان یا در کلینیک با یک گروه پزشکی، یا بطور انفرادی، و یا با یک گروه تخصصی طبابت میکنند. اغلب اوقات به هنگام ملاقات با پزشک، باید در مطب کارت بیمه تان را ارائه دهید یا ثابت کنید که قادر به پرداخت ویزیت پزشک هستید.

**دندانپزشک خصوصی.** برخی از دندانپزشکان کارهایی مانند پرکردن و تمیز کردن دندان انجام می دهند. برخی دیگر تخصص خاصی دارند.



شما موظفید هنگام ویزیت پول دندانپزشک را پرداخت کنید. بیمه اصولاً پرداخت هزینه خدمات دندانپزشکی را قبول نمی کند.

**داروخانه.** مغازه هایی وجود دارند که داروهایی که با نسخه تجویز شده و یا داروهایی که به نسخه پزشک نیاز ندارند، در اختیارتان قرار می دهند. داروساز می تواند شما را در انتخاب داروی مورد نیازتان و یا اینکه چه داروهایی را نباید با هم مصرف کنید راهنمایی کند. باید هزینه دارو را خودتان بپردازید و یا کارت بیمه ارائه دهید.

**بیمارستانها.** پزشکان و کلینیکها ترجیح می دهند بیمارانی را که از بیماری خاصی رنج می برند برای انجام آزمایشات به بیمارستان ارجاع کنند. خدمات بیمارستانها گران است، و در آنجا باید کارت بیمه داشته باشید.

**بخش اضطراری.** این محلها در بیمارستانها و یا در مراکز دیگر برای مشکلات ناگهانی و بسیار جدی جسمی است. برای مراجعه به بخش اضطراری به وقت ملاقات نیازی نیست، اما چون این اماکن اصولاً بسیار شلوغ است، در صورتیکه مشکل بسیار جدی نداشته باشید، مجبور می شوید صبر کنید. اگر مشکل ناگهانی ندارید، باید از پزشک، وقت ملاقات بگیرید. خدماتی که در بخش اضطراری ارائه می دهند، هزینه بسیار سنگینی دارد.

**آمبولانس.** آمبولانسها خدمات پزشکی و انتقال به بخش اضطراری بیمارستان را برای افرادی که جراحاتی دارند و یا سخت بیمار هستند، ارائه می دهند. پس از ارائه این خدمات باید مبلغی پرداخت کنید.

### خدمات درمانی روانی

امریکاییان بر این عقیده اند که بهداشت روانی به اندازه بهداشت جسمانی اهمیت دارد، و خدمات بهداشتی شامل معالجه مشکلات روانی توسط متخصص می شود. پناهجویان و تازه واردین بویژه باید توجه خاصی نسبت به وضع روحی خود داشته باشند زیرا در بسیاری از مواقع در حین نخستین پروازشان با مشکلات روبرو می شوند و یا در حالی که باید خود را با زندگی جدید تطبیق دهند تحت فشار فزاینده قرار می گیرند. اگر آنچنان تحت فشار قرار گرفتید که دیگر توان ادامه فعالیت‌های روزمره برایتان میسر نباشد، بهتر است به سرویس‌های خدمات بهداشت روانی مراجعه کنید. اکثر این نوع خدمات از طریق کلینیکها، پزشک خصوصی و یا درمان شناس ارائه می شود، با اینحال برخی از آژانسهای خدمات اجتماعی و یا MAA نیز این خدمات را ارائه می دهند.

### پرداخت هزینه خدمات درمانی

خدمات درمانی و بهداشت در امریکا گران است و مردم مسئول پرداخت هزینه آن هستند، نه دولت. هزینه خدمات بهداشتی در امریکا سنگین است و به همین خاطر مردم بیمه درمانی دارند. بسیاری از افراد شاغل از سوی کارفرما تحت پوشش درمانی قرار می گیرند و اغلب آنها قسمتی از هزینه ماهانه آن را می پردازند. ما بقی، همراه با مالیات از چک حقوقتان کسر می شود. برای آنکه تحت پوشش بیمه درمانی قرار بگیرید، باید مدتی از استخدامتان بگذرد.

کارفرما در بیشتر اوقات، بیمه را تحت پوشش سازمانهای حفظ سلامت (HMO) و یا سازمان فراهم کنندگان برگزیده (PPO) ارائه می دهد. این دسته گروههای پزشکان و کلینیکهای خصوصی را در بر میگیرد. برای هرکارمندی، یک پزشک مشخص میکنند. شما تحت نظر این پزشک قرار می گیرید، و باید پیش از مراجعه به



بیمارستان، به بخش اضطراری و یا یک متخصص، او آنرا تأیید کند. در برخی موارد HMO یا PPO مخارج کامل این خدمات را می پردازد، در برخی دیگر از موارد شما مسئول پرداخت قسمتی از آن هستید.

اگر کارفرمای شما، بیمه درمانی در اختیارتان قرار ندهد، می توانید از طریق هر شرکت بیمه، HMO یا PPO خریداری کنید. کارکنان آژانس اسکان مجدد می توانند شما را در این زمینه راهنمایی کنند.

برای کمک به افراد کم درآمد، برنامه های دولتی برای پرداخت بیمه آنها وجود دارد. پناهجویان واجد شرایط دریافت کمکهای بهداشتی پناهجویان (RMA) یا Medicaid هستند. هر دو برنامه به افراد شاغلی که در آمد پایین دارند کمک می کنند، اما فقط تا زمانی که شما یا از طریق کارفرما و یا خودتان بیمه درمان تهیه کنید. برای دریافت این برنامه ها، باید فرمهایی با اطلاعات شخصی و مربوط به درآمدها پر کنید. تحت این برنامه و واجد شرایط بودن مرتباً و به مرور زمان بازبینی می شوید. بسیاری از پزشکان این نوع بیمه را قبول نمیکنند.

پناهجویانی که بیش از ۶۵ سال سن دارند واجد شرایط برای دریافت Medicare هستند. این یک برنامه فدرال است که به افراد بالای ۶۵ سال برای پرداخت هزینه های درمانی کمک میکند. مدیکر بخشی از هزینه دارو را نیز تأمین می کند.

آژانس اسکان مجدد شما را در چگونگی یافتن و دسترسی به این خدمات بهداشتی راهنمایی خواهد کرد.

### حقوق درمانی شما

در هر کجای امریکا که زندگی کنید، حق استفاده از مترجم و اطمینان از رعایت محرمانه بودن پرونده پزشکیتان را دارید.

**استفاده از مترجم.** هنگام ملاقات با پزشک باید متوجه حرفهای او بشوید تا بتوانید درمان مورد نیازتان را دریافت کنید. در غیر این صورت می توانید از یک مترجم کمک بگیرید. از آژانس اسکان مجدد بخواهید در پیدا کردن مترجم به شما کمک کند.

**مقررات رعایت محرمانه بودن.** طبق قانون آنچه را که با پزشک در میان می گذارید محرمانه است. بدون اجازه شما، پزشک حق ندارد در مورد پرونده و وضع مزاجیتان با افراد خانواده، دوستان و یا کارفرمای شما صحبت کند. این شامل بیماریهای خطرناکی مانند اچ آی وی نیز می شود. اگر به اچ آی وی و یا بیماری دیگری مبتلا هستید، این شما هستید که تصمیم می گیرید این مسئله را با اعضای خانواده و یا دوستان در میان بگذارید. پزشک تنها با موافقت شما در این باره با آنها صحبت میکند. در صورتیکه به ویروس اچ آی وی مبتلا هستید موظفید به پزشکتان اطلاع دهید. اگر چنین نکنید احتمالاً با جرائم سنگینی مواجه خواهید شد.



هزینه زندگی در امریکا بسیار سنگین است. باید مراقب خرج کردنتان باشید. کارکنان آژانس اسکان مجدد به شما در برنامه ریزی مالی کمک می کنند تا حساب خرج و دخلتان را داشته باشید و درعین حال بتوانید مقداری هم پس انداز کنید.

### برنامه ریزی مالی

هرماه باید هزینه مسکن و دیگر مخارج را پردازید. مخارج اصلی بشرح زیر است:

**اجاره.** بدون شک بیشترین خرج ماهانه شما را تشکیل می دهد.

**هزینه شارژ.** آب و برق، گاز و جمع آوری زباله. در برخی موارد هزینه شارژ در قیمت اجاره مسکن حساب شده است. گاهی نیز باید آنرا جداگانه پردازید. صورت حساب برق و گاز در ماههای سرد زمستان و ماههای گرمتر تابستان بیشتر است.

**غذا.** می توانید با خرید آذوقه از مغازه های ارزان قیمت، صرفه جویی کنید.

**مراقبت از کودک.** مراقبت از کودک می تواند هزینه ماهیانه سنگینی باشد. در صورتیکه نمی توانید از اعضای خانواده و یا دوستان کمک بگیرید، آژانس اسکان مجدد به شما در یافتن محلی برای مراقبت از فرزندتان کمک میکند.

**حمل و نقل.** شامل هزینه رفت و آمد به سر کار، خرید و رفت و آمدهاست. در بسیاری از شهرها، برای اتوبوس و مترو کوپن ماهانه موجود است.



”چند سال بعد از اینکه به ایالات  
متحده آمدم، تصمیم گرفتم ماشین  
بخرم. وقتی از خود کمپانی درخواست  
وام کردم، مسئول اعطای وام سؤال کرد  
آیا تا بحال این کاررا کرده ام. گفتم بله  
و وام IOM را که پرداخت کرده بودم،  
نشان دادم. چون نشان دادم که قادر  
به پرداخت بدهی هستم، تقاضای وامم  
برای خرید ماشین پذیرفته شد.“



**تلفن.** باید همراه پول تلفن را بپردازید. بیاد داشته باشید که تلفن راه دور گران است.

**وام سفر.** باپراخت مبلغ ماهیانه می توانید این وام را بطور کامل بپردازید.

**پس انداز و کمک به اقوام خارج از کشور.** در صورتیکه اهداف دراز مدتی مانند ادامه تحصیل و یا خرید خانه دارید، بهترین راه پس انداز و واریز ماهیانه مبلغی در حساب پس اندازتان است. شاید قصد ارسال پول به اعضای خانواده در کشور مبدأ را داشته باشید. هنگامیکه مشغول کار شدید و حساب مخارج ماهیانه تان روشن شد، بهتر می توانید درمورد ارسال پول به خارج و یا پس انداز تصمیم گیری کنید.

**خدمات درمانی.** درکار تمام وقت، به احتمال قوی بیمه درمانی خواهید داشت. با اینحال بسیاری از شغلهایی که به مهارت خاصی نیاز ندارند درماههای اولیه کار، بیمه درمانی اعطا نمی کنند. شاید خودتان مجبور به خرید بیمه درمانی شوید.

### مراکز خرید

بسیاری از مغازه ها و سوپرمارکتها در امریکا انواع مواد غذایی و مایحتاج دیگر را عرضه می کنند. این فهرست پنج محلی است که می توانید در آنجا خرید کنید:

**سوپرمارکت.** معمول ترین محل خرید آذوقه است. علاوه بر مواد غذایی، وسایل نظافت، لوازم آرایش، مجله، لوازم خانه و داروهایی که نیاز به نسخه ندارد نیز به فروش می رسد. بسیاری از مردم برای صرفه جویی از کوپن حراجی استفاده می کنند و اقلامی که متعلق به خود سوپرمارکتهاست می خرند.



**فروشگاه.** وسایلی از قبیل مبلمان، اسباب و اثاثیه، فلزآلات، کفش و لباس و دیگر اقلام غیر خوراکی در فروشگاهها بفروش می رسد.

**مغازه های ارزان فروشی.** این نوع مغازه ها اقلامی همچون اسباب و اثاثیه، لوازم خانه و پوشاک را به قیمت ارزان می فروشند.

**فروشگاه اغذیه بومی.** این فروشگاهها اکثراً متعلق به مهاجرین و یا پناهجویان سابق است. اغلب این فروشگاهها در محله هایی واقع شده که تعداد مهاجرین آن زیاد است. احتمالاً می توانید مواد غذایی کشورتان را نیز در آنجا بیابید

**حراجهای خانگی.** در این نوع حراجها مردم اشیای منزل خود را به قیمت ارزان می فروشند. این یکی از بهترین راهها برای خرید لوازم خانه، اسباب و اثاثیه و لباس است. حراجهای خانگی یا در بخش آگهی های روزنامه و یا با علامت آن در مقابل خانه ها یافت می شوند.

## پرداخت مالیات

در امریکا هزینه بسیاری از خدمات برای امریکائیان و همچنین پناهجویان از طریق مالیات تأمین می شود.

هزینه تحصیلاتی که از طرف مؤسسات دولتی ارائه می شود، نگهداری از راهها و بزرگراهها، پلیس، آتش نشانی، خدمات اضطراری و برنامه های کمکهای اجتماعی از مالیات تأمین می شود. مردمی که در امریکا زندگی می کنند سه نوع مالیات می پردازند:

**مالیات بر درآمد.** هر فرد شاغل در امریکا، مالیات بر درآمد فدرال می پردازد، ساکنین برخی از ایالات مالیات ایالتی نیز می پردازند. این مبلغ از چک حقوقتان کسر می شود. هرساله باید فرمهای مالیات فدرال و ایالتی را پر کرده و به ادارات مربوطه ارسال کنید. از طریق این فرمها، دولت به میزان مالیاتی که از چک حقوقتان برداشت شده پی می برد، و همچنین مشخص می شود که آیا باید مبلغ اضافی بپردازید یا دولت به شما مبلغی بازپس خواهد داد. آژانس اسکان مجدد می تواند در مورد دریافت این فرمها و چگونگی تکمیل آن راهنماییتان کند. برطبق قانون این فرمها باید تا ۱۵ آوریل هرسال ارسال شود.

**مالیات بر املاک.** برای املاکتان، خانه، زمین و یا ساختمان، باید به دولت محلی مالیات بپردازید. در برخی شهرها اتوموبیل نیز مشمول مالیات بر املاک می شود.

**مالیات بر خرید.** مصرف کنندگان در اغلب ایالات، علاوه بر بهای اقلام باید مالیات بر خرید بپردازند. در برخی شهرها، اقلامی مانند آذوقه و دارو مشمول این مالیات نمی شوند. این نوع مالیات درصدی است از بهای آنچه خریداری می کنید و هنگام پرداخت به قیمت آن اضافه می شود. قیمت اقلام در فروشگاهها شامل این مالیات نیست.



## حساب بانکی

امریکائیان برای آنکه پولشان را در جای امنی نگهداری کنند، بجای خانه، آنرا در بانک یا مؤسسات مالی و اعتباری می گذارند. پول شما در بانک توسط دولت امریکا بیمه شده است. اگر این پول گم و یا ربوده شود، دولت امریکا آنرا به شما می پردازد.

چندین نوع حساب بانکی وجود دارد. بانکها برای برخی از آنها حق الزحمه می گیرند. دو نوع حساب بانکی اصلی وجود دارد:

**حساب پس انداز و حساب کم بهره.** این حسابهای پس انداز است. بانکها در عوض آن به شما بهره می دهند.

**حساب جاری.** این حساب برای پرداخت مخارجتان است. بانک به شما دسته چکی می دهد که با آن می توانید اجاره خانه و سایر مخارجتان را بپردازید. برخی از بانکها روی این نوع حساب نیز بهره می دهند.

## استفاده از اعتبارات بانکی و حفظ اعتبار بانکی

امریکائیان عموماً برای خریدهای کلان مانند اتوموبیل، اسباب و اثاثیه از کارتهای اعتباری استفاده می کنند. از طریق کارت اعتباری و برنامه های اعتباری می توانید اقلام گران را بجای وجه نقد و یا پرداخت یک جای آن، قسطی بخرید.

استفاده از کارت اعتباری یعنی قرض کردن پول. بانک یا مؤسسه اعتباری که به شما اعتبار می هد، هر ماه بر روی مبلغی که می پردازید بهره اضافه می کند و هر ماه موظف به پرداخت مقدار معینی هستید، اگر یکماه این وجه را نپردازید، علاوه بر جریمه نقدی، ممکن است آنچه را که خریداری کردید از شما پس بگیرند.

اگر تصمیم به اخذ کارت اعتباری گرفتید، با احتیاط از آن استفاده کنید. به آسانی می توان مقروض شد. پیش از خرید مطمئن شوید که قادر خواهید بود با پرداخت ماهیانه، این قرض را برگردانید.

هنگامیکه وام یا اعتبار می گیرید، باید سابقه و اعتبار مالی خوبی داشته باشید. مؤسسات خصوصی گزارشی از سابقه و میزان اعتبار شما تهیه میکنند و بانکها، پیش از اعطای وام یا کارت اعتباری، بر اساس آن و میزان توانایی مالی شما اعتبار می دهند. اگر ماهیانه و مرتب دیون خود را پرداخت کرده باشید، بانک به شما وام و یا کارت اعتباری اعطا میکند. در صورتیکه بدهی ماهیانه را به موقع نپردازید، سابقه بانکی و اعتباری شما خراب می شود و در آینده نیز قادر به دریافت وام یا اعتبار نخواهید بود.

به همین خاطر باید برای بازپرداخت وام سفرتان پس انداز کنید. این اولین فرصت برای ایجاد سابقه اعتباری در امریکاست. اخذ اعتبار در آینده در واقع به میزان اعتبار شما نزد مؤسسات مالی بستگی دارد و صورتیکه همواره دیون خود را به موقع بپردازید، به مراتب آسانتر می شود. از آژانس اسکان مجدد بخواهید شما را در چگونگی بازپرداخت وام مسافرتتان راهنمایی کند.

اجاره خانه و سایر هزینه های مربوط به آن باید هرماه در موقع مقرر پرداخت شود. اگر در این کار قصور ورزید، کمپانی مسئول می تواند شما را از طریق یک مؤسسه وصول دیون تحت تعقیب قانونی قرار دهد. این عمل در گزارش مربوط به اعتبارتان نیز منعکس می شود.

This facility is  
smoke free.



قوانین امریکا برای حراست از حقوق شماست. بعنوان یک شهروند امریکا باید درک کلی از حقوق و مسئولیتهایتان داشته باشید.

### حقوق شما

بعنوان پناهجو از همان حقوق سایر شهروندان امریکا برخوردارید. این حقوق شامل آزادی بیان، آزادی مذهب و آزادی تجمع می شود. نمی توان بخاطر ابراز عقیده، پیروی از مذهب خاصی و یا بخاطر دیدار و تجمع با دوستان، بازداشتان کنید. تا زمانیکه قوانین امریکا و قوانین و مقررات محلی را رعایت کنید، می توانید آزادانه به عبادت بپردازید، پوشاکی را که مایلید بتن کنید، و به زندگی روزمره خود ادامه دهید.

حقوق تمام ساکنین امریکا در اشتغال، مسکن، تعلیم و تربیت محفوظ و همه واجد شرایط برای دریافت خدمات دولتی هستند. در امریکا تبعیض براساس نژاد، مذهب و یا قومیت غیر قانونی است. با اینکه برخی از رویدادهای اخیر، ترس و وحشت، ناراحتی و خشم امریکائیان را برانگیخت اما اکثر امریکائیان نسبت به پناهجویان یا مهاجران نظر بد ندارند. آنها متعصب نیستند و پیش دآوری نمی کنند. به این خاطر که اجداد اکثر امریکائیان مهاجر و یا پناهجو بوده اند. با اینحال امریکاییانی نیز هستند که نسبت به افرادی که از کشور دیگری به امریکا می آیند نظر خوشایندی ندارند. اگر بر اساس ظاهر یا زبانی که تکلم می کنید مورد تبعیض قرار گرفتید یا حقوقی از شما سلب شده، می توانید از پلیس درخواست کمک و حمایت کنید و پیگیری قانونی انجام دهید. در بسیاری از شهرها، کمکهای حقوقی ارائه می دهند. آژانس اسکان مجدد به شما در یافتن این محلها کمک می کند.

اگر در امریکا متهم به ارتکاب جنایت شده باشید، تا اثبات اتهام، بیگناه محسوب می شوید. برخورداری از وکیل حق شماست و وکیل در دادگاه از شما دفاع می کند. اگر امکانات مالی برای گرفتن وکیل ندارید، دادگاه با تقبل هزینه برای شما وکیل می گیرد. در صورتیکه قانون را نقض کنید، آژانس اسکان مجدد نمی تواند به شما کمک کند.



## مسئولیت‌های شما

قوانین در آمریکا سه نوعند. قوانین فدرال، مانند قوانین ضد قاچاق مواد مخدر، شامل همه افرادی که در آمریکا زندگی می‌کنند می‌شود. قوانین ایالتی که در هرکجا متفاوت است، بعنوان مثال در برخی ایالات می‌توان در شانزده سالگی و در برخی دیگر در هجده سالگی تصدیق رانندگی گرفت. قوانین محلی، مربوط به شهر و یا منطقه است. در صورت داشتن سؤالاتی در این زمینه، آنرا با آژانس اسکان مجدد در میان بگذارید.

در آمریکا اگر قانون را نقض کنید، حتی اگر اطلاعی هم از آن قانون نداشته باشید، تنبیه می‌شوید. بعنوان یک پناهجو، باید به خاطر داشته باشید که جریمه برخی از جرایم، استرداد به کشور مبدأ است. در صورتیکه سؤالی در مورد این قوانین دارید، آنرا با آژانس اسکان مجدد در میان بگذارید.



چند نکته که باید در مورد قوانین امریکا به آن آشنایی داشته باشید:

- خرید و فروش یا مصرف مواد مخدر و دیگر مواد اعتیادزا غیر قانونی است. اگر قانون شکنی کنید، شما را به کشورتان مسترد می کنند. با آژانس اسکان مجدد در باره اینکه ممکن است موادی که در کشورتان قانونی است، در امریکا غیر قانونی باشد صحبت کنید.
- خشونت خانوادگی و ضرب و شتم همسر یا فرزند غیر قانونی است. همچنان، عدم توجه و مراقبت از کودک یک عمل غیر قانونی است. در برخی کشورها، رسم بر این است که فرزندان بزرگتر از کوچکترها مراقبت می کنند، اما در امریکا کودکان باید تحت مراقبت یک فرد بالغ قرار بگیرند. کتک زدن، بدرفتاری، عدم مراقبت از کودکان و سهل انگاری، کودک آزاری محسوب می شود و سازمان حمایت از حقوق کودک، کودک را از پدر و مادر جدا کرده و تحت سرپرستی خود قرار می دهد.

- روابط جنسی با فرد نابالغ (که در اکثر ایالات زیر هیجده سال است) غیر قانونی است. آزار جنسی افراد نابالغ به زندانی شدن و اخراج از کشور منجر می شود. ازدواج با بیش از یک زن نیز غیر قانونی است.
- اگر دارای فرزند هستید و بتازگی طلاق گرفتید، مکلف به تأمین هزینه و مخارج فرزندان از طریق پرداخت مقرری به همسر سابقتان هستید. این کار تأمین هزینه های ضروری معاش فرزند نام دارد و یک وظیفه قانونی است. عدم پرداخت آن در پرونده تان تأثیر گذار خواهد بود.
- نوجوانان در امریکا تا سن بیست و یک سالگی، مجاز به مصرف مشروبات الکلی نیستند و حق خرید مشروبات الکلی را ندارند. بطور کلی مصرف مشروبات الکلی درملاء عام مجاز نیست مگر در اماکنی که اجازه این کار را داده باشند مانند بارها و رستورانها.
- رفتار و الفاظ توهین آمیز جنسی سر کار غیر قانونی است.
- مالکیت و حمل غیر مجاز اسلحه گرم غیر قانونی است. شکار یا ماهیگیری بدون مجوز در برخی محلها غیر قانونی است، و باید تمام قوانین مربوط به منابع طبیعی کاملاً رعایت شود.
- رانندگی بدون داشتن تصدیق و یا در حال مستی غیر قانونی است. رانندگی در حال مستی (DUI) بسیار جدی تلقی می شود و می تواند به مصادره تصدیق، زندان و حتی استرداد بیانجامد.

- در بسیاری از ایالات، قوانینی مربوط به کمر بند ایمنی در اتوموبیلها وجود دارد. والدین موظفند برای محفوظ نگاه داشتن کودکانشان از کمر بند ایمنی یا صندلی کودک استفاده کنند. برای بزرگسالان نیز قوانین مشابهی در مورد استفاده از کمر بند ایمنی وجود دارد.
- استعمال سیگار در اماکن عمومی مانند سینما و ادارات ممنوع و غیر قانونی است. در رستورانها ممکن است محلی برای سیگار کشیدن در نظر گرفته شده باشد. اگر سیگار می کشید از آژانس اسکان مجدد در مورد قوانین محلی مربوط به آن سؤال کنید.
- در امریکا قوانینی برای حمایت از حیوانات وجود دارد. زدن، آزار، بی توجهی، و یا قربانی کردن حیوانات غیر قانونی است.

### وضعیت قانونی و شهروندی شما

اسکان مجدد تصمیمی است دائمی. پذیرفته شدن درخواست پناهندگی بدین معناست که بطور دائم ساکن امریکا می شوید و احتمالاً درخواست تابعیت خواهید کرد.

در سال اول ورود، وضعیت پناهجو خواهید داشت. طی این مدت باید کپی I-94 و کارت EAD را برای اثبات اینکه پناهجوی قانونی هستید همواره با خود همراه داشته باشید. اینها کارهایی است که می توان بعنوان پناهجو انجام داد:

- سفر در داخل امریکا
- خریداری ملک
- اشتغال
- تحصیل
- ضمانت درخواست پناهجویی برای همسر و فرزندان زیر بیست و یک سال، در



در صورتیکه بخاطر پرواز از کشور مبدأ از همدیگر جدا شده باشند. آژانس اسکان مجدد می تواند در مورد پیوستن همسر و فرزندان راهنمایی تان کند.

در وضعیت پناهجو نمی توانید پاسپورت امریکایی داشته باشید، در ارتش خدمت کنید، در انتخابات رأی بدهید و شغل دولتی بگیرید که لازمه تابعیت امریکایی دارد. با اینکه می توانید در داخل امریکا سفر کنید، در صورتیکه قصد نقل مکان دارید USCIS را از آن مطلع سازید. شما موظفید ظرف ده روز از زمان نقل مکان، نشانی جدیدتان را به USCIS اطلاع دهید. آژانس اسکان مجدد در پر کردن فرمهای مربوطه کمکتان می کند.

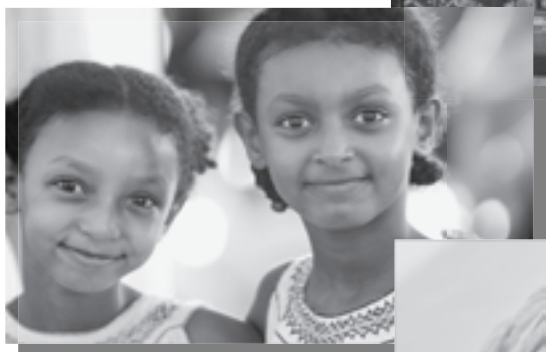
در وضعیت پناهجو، نمی توانید بدون اجازه USCIS به خارج از امریکا سفر کنید. در صورتیکه مجبور به سفر به خارج شدید، آژانس اسکان مجدد توضیحات لازم را برای چگونگی درخواست سفر به خارج در اختیارتان قرار می دهد. اگر در حالی که پناهجو هستید به کشور مبدأ بازگردید احتمالاً اجازه ورود دیگر بار به امریکا را نخواهید داشت.

پناهجویان مرد در سنین بین هجده تا بیست و پنج سال باید در اداره خدمت گزینی ثبت نام کنند. وظیفه این اداره دولتی فراخوانی مشمولین خدمت نظام وظیفه، عموماً در صورت بروز جنگ است. در حال حاضر ارتش داوطلبانه است.

افرادی که در این اداره ثبت نام نکنند، برای دریافت اقامت دائم یا تابعیت با مشکل مواجه خواهند شد.

پس از یکسال می توان برای اقامت دائم درخواست کرد. افرادی که اقامت دائم دارند می توانند به خارج از کشور سفر کنند (البته مدت اقامتشان در خارج نباید بیشتر از یکسال باشد)، می توانند در ارتش خدمت کنند، اما نمی توانند رأی بدهند و شغل دولتی بگیرند زیرا به تابعیت امریکا نیاز دارند. آژانس اسکان مجدد شما را در مورد اینکه چگونه می توانید در خواست اقامت دائم کنید، راهنمایی می کند.

پس از گذراندن چهار سال و نه ماه در امریکا، می توانید در خواست تابعیت کنید. USCIS یا آژانس اسکان مجدد می تواند شرایط تابعیت در امریکا را به شما توضیح دهند. از شرایط آن داشتن اخلاق و شخصیت خوب، دانستن کلی زبان انگلیسی، تاریخ و سیستم دولت در امریکا است. تابعیت امریکا همان حقوق و امتیازاتی را که شهروندان متولد این کشور از آن برخوردارند به شما اعطا می کند.



امریکا سرزمین مهاجرینی است با آداب و رسوم فرهنگی مختلف و متفاوت، و به همین خاطر فرهنگ خاصی وجود ندارد. با اینحال امریکائیان برای طرز رفتار، معیارها و استانداردی را در نظر می‌گیرند. این معیارها شاید با آنچه که در فرهنگ شما متداول است تفاوت داشته، یا عجیب به نظر برسد و گاه حتی مغایر با رسوم و رفتارها در کشورتان باشد. در صورتیکه هوشیار و انعطاف پذیر باشید و آمادگی پذیرش تغییر را داشته باشید، در باره آنچه نمی‌دانید سؤال کنید، بهتر می‌توانید خود را با زندگی و فرهنگ جدید وفق بدهید و در امریکا موفق باشید. چند نکته ای که باید در مورد ارزشها، رفتار و نگرش امریکائیان بدانید:

**غیر رسمی بودن.** امریکائیان اصولاً از دیگر افراد غیر رسمی ترند. در اجتماع، عموماً نام کوچک شخص بکار برده می‌شود. در موقعیتهای اداری، استفاده از نام فامیل تنها هنگام معرفی رسمی متداول است، اما بسیاری از رؤسا وهمکاران استفاده از نام کوچک را ترجیح می‌دهند. لبخند زدن بسیار متداول است، و هنگام برخورد با دوست و غریبه لبخند می‌زنند.

**وقت شناسی.** زمان سنجی بسیار اهمیت دارد. امریکائیان منظم و وقت شناسند و انتظار دارند دیگران نیز همینطور باشند. وقت شناسی در کار و یا در امور شخصی ضروری است. در صورتیکه بدون قرار قبلی به اداره و یا دفتری مراجعه کنید، احتمال دارد با شما ملاقات نکنند، اگر قادر نیستید سر وقت به قراری بروید و یا بیش از یک ربع ساعت تأخیر دارید، باید حتماً تلفن کنید، علت تأخیرتان را توضیح داده و عذرخواهی کنید.

**زندگی خصوصی.** امریکائیان به زندگی خصوصی اهمیت بسیاری می‌دهند. اصولاً بدون تلفن، قرار قبلی یا دعوت، به ندرت به منازل یکدیگر می‌روند. مسائل مالی، خصوصی است، سؤال در مورد درآمد و یا قیمت خانه و یا اتوموبیل افراد بی ادبی تلقی می‌شود.



سؤالات شخصی از افرادی که درست نمی شناسید و یا تازه با آنها آشنا شدید نیز بی ادبانه تلقی می شود.

**نظافت شخصی.** اکثر امریکاییان هرروز یاحمام یا دوش می گیرند، دندان و موهایشان را می شویند، غالباً لباسهای خود را نیز زود بزود می شویند. در مغازه ها انواع و اقسام وسایل نظافت شخصی یافت می شود و با استفاده از این وسایل، ظاهر خوب و نظیفی دارند و بوی بدن و عرق نمی دهند. نظافت شخصی بخصوص هنگامیکه در پی یافتن کار هستید و در مصاحبه استخدامی شرکت می کنید بسیار اهمیت دارد. برای کسب اطلاع بیشتر در این زمینه با آژانس اسکان مجدد تماس بگیرید.

**انعام.** در امریکا متداول است که بین پانزده تا بیست درصد انعام به پیشخدمت رستوران و یا به راننده تاکسی، بدهید. به مأمور پلیس و یاکارمند دولت برای قدردانی از خدماتشان نباید انعام داد.

**دخانیات و مشروبات الکلی.** با اینکه مشروبات الکلی در امریکا مجاز است اما مصرف و فروش آن مشمول قوانین و مقررات خاصی است. مصرف مشروبات الکلی یک تصمیم شخصی است و البته اشکالی هم ندارد که اگر به شما مشروب تعارف



کنند، آنرا رد کنید. بسیاری از امریکائیان سیگار نمی کشند و ممکن است برخی همین انتظار را نیز از دیگران داشته باشند.

**ایمنی شخصی.** با اینکه جنایت و خشونت در امریکا وجود دارد اما میزان و در صد جنایات در بخشهای مختلف کشور با یکدیگر تفاوت دارد. در هر کجا که زندگی می کنید باید حد اقل احتیاط را بکار ببرید، بعنوان مثال حتماً درهای منزل و اتوموبیلتان را قفل کنید، هیچگاه مقادیر زیادی پول نقد با خود حمل نکنید، و از رفتن به برخی محلات در تاریکی شب پرهیز کنید.

**کارت شناسایی.** چون جمعیت امریکا زیاد است، امریکائیان هنگام مراجعه به مؤسسات دولتی و یا برای کارهای شخصی و کسب، یک کارت شناسایی استاندارد بکار می برند. باید همیشه کپی کارت I-94 و کارتهای EAD را همراه با مشخصات آژانس اسکان مجدد یعنی نام، نشانی و تلفن آن را همراه خود داشته باشید. اگر زبان انگلیسی نمی دانید، شماره تلفن و نشانی خود یا تلفن و نشانی کسی را که در امریکا به دیدار او آمده اید، همراه داشته باشید.

شناخت رفتار و ارزشهای امریکا و چگونگی برخورد با آن، بخشی از روند انطباق فرهنگی است. برای رسیدن به آن نباید الزاماً جوانب مختلف هویت فرهنگی خود



را از دست بدهید. در واقع، بسیاری از پناهجویانی که با موفقیت این کار را انجام داده اند می گویند جوانی از فرهنگ خود را با فرهنگ امریکا آمیخته اند.

### **مقابله با شوک فرهنگی و فشار**

ندانستن زبان و نداشتن درک درست از جامعه ای که در آن بسر می برید، ممکن است سبب دلسردی و ناتوانی و بیچارگی شود و این بخشی از شوک فرهنگی است که با آن روبرو می شوید. شوک فرهنگی امری عادی است، هر کسی که به تازگی در کشوری زندگی کند، این پدیده را تجربه خواهد کرد.

مقابله با شوک فرهنگی احتمالاً سبب بروز چنین احساسی می شود:

- دلسردی تا حد عدم توانایی در انجام کارهای روزمره همچون خرید و یا استفاده از وسائط نقلیه عمومی؛
- خستگی در طول روز و بی خوابی؛
- عصبانی شدن و تحریک پذیری؛
- بی تفاوتی یا ناراحتی؛
- از دست دادن اشتها.

برای بسیاری از پناهجویان نقل مکان به کشوری جدید و متفاوت همراه با فشار و

پیشانی و استرس است. هرکس ممکن است استرس را به نوعی تجربه کند، با اینحال احساساتی چون عدم انگیزه برای فعالیتهای اجتماعی و خانوادگی، عدم اعتماد به نفس، حس از دست دادن هویت و دلسردی در بسیاری دیده می شود. اینها اصولاً موقتی است و با زمان از بین می رود. بسیاری از تازه واردین این احساسات را تجربه می کنند اما همین امر نیز باعث می شود که مقاومتر شده و با قابلیت هرچه بیشتر با آن مقابله کنند.

برخی مواقع استرس سبب عدم توانایی در برخورد با مسائل روزمره زندگی و بروز مشکلات خانوادگی و حتی خشونت خانوادگی می شود. در صورتیکه با استرس مواجه شدید بهترین راه، پذیرفتن آن و یافتن راههای مقابله با آن است.

راههای مقابله با شوک فرهنگی بستگی به فرهنگ های مختلف و شخص دارد. ممکن است تا کنون راههایی برای مقابله با آن یافته باشید، مانند صحیح غذا خوردن، ورزش، به اندازه کافی خوابیدن، دید و بازدید، رفتن به گردهمائیهای فرهنگی و اجتماعی، مراجعه به مسجد محلی، کلیسا و یا کنیسه. برای بسیاری شرکت در یکی از فعالیتهای مورد علاقه یا گوش دادن به موسیقی که به آن آشنایی دارند، مفید است. یکی از کارهایی که تقریباً تمام تازه واردین به امریکا انجام می دهند پیوستن به انجمنهای کمک متقابل است که توسط افرادی از قومیت و یا ملیت خود آنها تشکیل شده است.

برای اطلاع بیشتر در این زمینه با آژانس اسکان مجدد تماس بگیرید.

### تغییر در نقشها در داخل خانواده

یکی از جوانبی که بیش از همه سبب بروز استرس می شود، تغییر در نقشها در داخل خانواده است. پدران، مادران، نوجوانان، کودکان و سالمندان به این نتیجه می رسند که زندگی در امریکا در روابطشان با یکدیگر تأثیر می گذارد. این بخشی از روند اسکان مجدد و امری عادی است، البته در ابتدا می تواند مشکلاتی بوجود آورد.



ممکن است چه برای زن و چه برای مرد، مطابقت با نقش زن و مرد در امریکا دشوار باشد. امریکائیان معتقدند که زن و مرد با هم مساویند، و برای خود کفایی و استقلال زن و مرد ارزش قائلند. در بسیاری از خانواده ها، زن و شوهر هر دو کار میکنند و مسئولیتهای فرزندان را باهم بدوش می کشند.

در برخی خانواده ها، گاه حقوق زن به مراتب بیشتر از حقوق همسرش است. در نزد برخی دیگر، زن شاغل و مرد در پی یافتن شغل است. در این موارد نگهداری از فرزندان، هنگامیکه به مدرسه نمی روند، برعهده مرد است. در این موقعیتهای مردان پناهجو، احساس می کنند که نقش خود را بعنوان رئیس خانواده از دست می دهند. زنان نیز گاه اعتماد به نفس توأم با احساس گناه می کنند.

اسکان مجدد می تواند برای جوانان، بویژه نوجوانان دشوار باشد، زیرا با اینکه باید خود را با فرهنگ جدیدی تطبیق بدهند، در عین حال از آنها انتظار می رود آداب و رسوم خود را در خانه و در جوامع خود نیز حفظ کنند. و این کار در زمانی صورت می گیرد که از دنیای کودکی پای به نوجوانی می گذارند.

چون آنها انگلیسی را زودتر از والدینشان می آموزند، گاه مجبورند نقش مترجم را ایفا کنند و مسئولیتهای تازه ای بر عهده بگیرند. در بسیاری از موارد علاوه بر مدرسه کارهم میکنند. والدین آنها، بخاطر عدم آشنایی با سیستم آموزشی در مدارس امریکا، خود را در کمک به فرزندانشان ناتوان می بینند. و نوجوانان در بسیاری اوقات احساس می کنند که نمی توانند به راحتی درباره فشاری که تحت آن قرار دارند با والدینشان صحبت کنند.

با افزایش این فشارها، برخی از نوجوانان به رفتارهای ناهنجارمانند غیبت در مدرسه، پیوستن به گروههای تبهکاران و اوباش و یا مواد مخدر روی می آورند. این رفتارها بدلیل غیر قانونی بودن آن، به مشکلات بیشتری می انجامد. برای دخترانی که ازدواج نکرده اند، رفتارهای ناهنجار می تواند به حامله شدن آنها منجر شود.

تغییردر نقشها برای سالمندان نیز که احساس می کنند موقعیت خود را بعنوان منبع دانستیها و تجربیات از دست داده اند با استرس همراه است. در امریکا، تأکید و تمرکز بر جوانان ومسئله تولید، می تواند این احساس را در آنها بوجود آورد که بی مصرفند و کسی توجهی به آنها ندارد. مشکلات در آموختن زبان و آشنایی با فرهنگی جدید می تواند آنها را به انزوا و تنهایی بکشاند. ممکن است احساس کنند که دیگر نقش مؤثر و با مسئولیتی در جامعه ندارند.

چالشهای اقتصادی می تواند پناهجویان سالخورده را گیج و سردرگم کند. برخی از پناهجویانی که انتظار داشتند دوران بازنشستگی را بگذرانند واز مزایای بازنشستگی بهره مند شوند، خود را در موقعیتی می یابند که باید تازه کار پیداکنند، بویژه آن دسته که کمتر از شصت و پنج سال دارند. پناهجویان بالای شصت و پنج سال نیز ممکن است متوجه بشوند که در امریکا مزایای بازنشستگی آن چیزی نیست که انتظارش را داشتند، یا مزایای معلولیت شامل هزینه درمانی نمی شود و خانواده آنها نیز قادر نیست، مانند گذشته و در کشور خودشان از عهده مخارج آنها بر بیاید. این چالشها همزمان با از دست دادن موقعیت اجتماعی و احساس انزوا، می تواند به افسردگی و یا دیگر مشکلات روانی منجر شود.

در صورتیکه خودتان یا یکی از اعضای خانواده تان نمی توانید با این نوع مسائل و استرسی که با زندگی جدید در امریکا ایجاد شده، مقابله کنید، بلافاصله درخواست کمک کنید. مسائل مربوط به نقشها در خانواده باید آزادانه و باز در کلاسهای فرهنگی توجیهی با فردی که مسئول پرونده شما در امریکاست مورد بحث قرار گیرد.

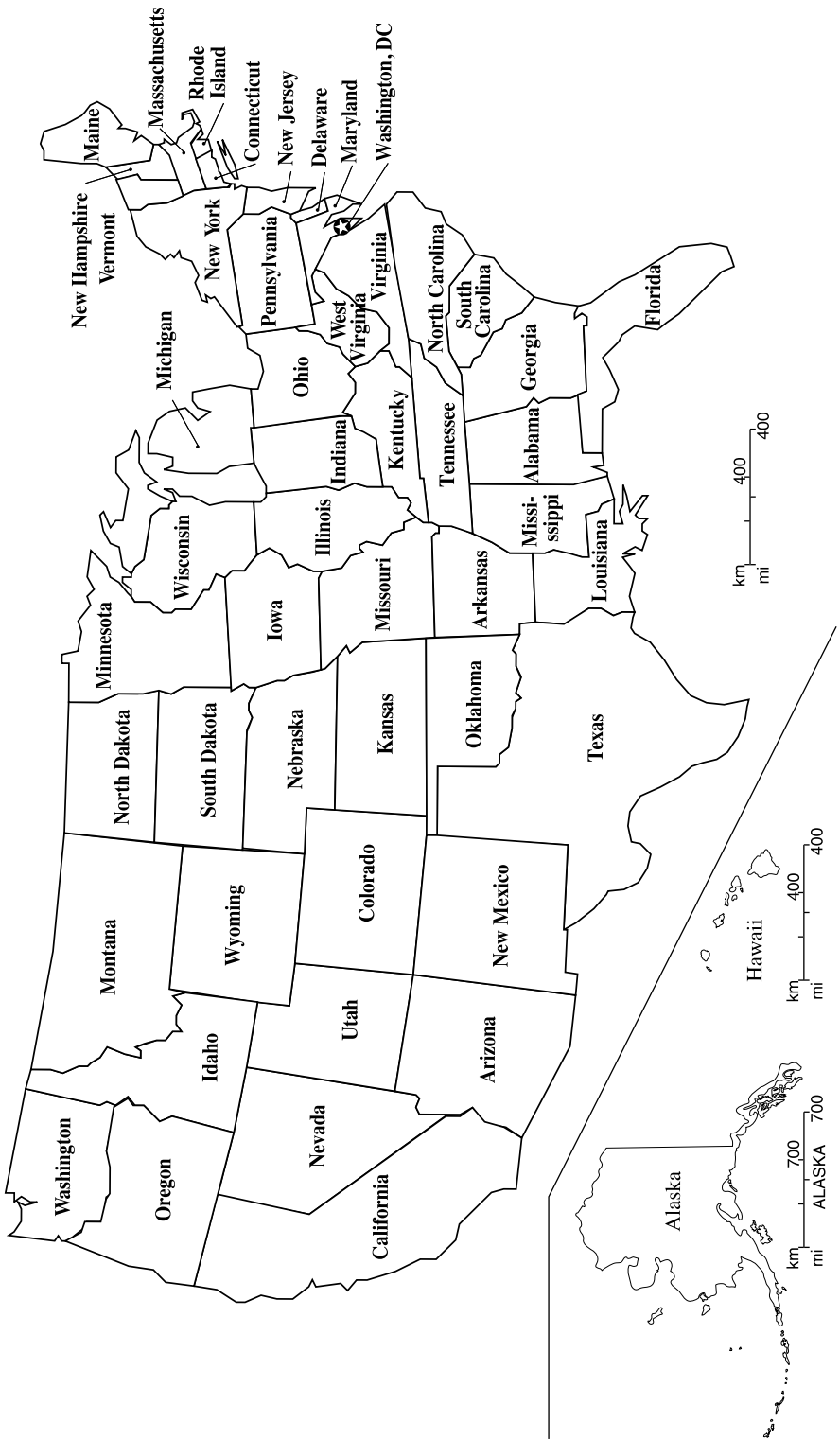
اسکان مجدد پروسه ای طولانی است. شاید به دو تا پنج سال برای سازگاری با محیط جدید نیاز باشد. سعی کنید هوشیار باشید و از پیش قضاوت نکنید، برای خودتان اهدافی در نظر بگیرید. رک و صریح بودن، شکیبایی، و داشتن رفتاری مساعد نسبت به آنهایی که قصد کمک به شما را دارند، به سازگاری شما با محیط جدید، کمک بسیاری خواهد کرد. در عین حال به درک بیشتر ارزشها در امریکا، مانند خودکفایی و مستقل بودن نیز کمک میکند. شناخت فرهنگی محیط جدید ممکن است با چالشهایی همراه باشد، اما می تواند در عین حال تجربه گرانبها و پرمایه ای باشد.

”احساساتم نسبت به این کشور از وقتی که اومدم خیلی فرق کرده. وقتی در ویتنام بودم، فکر می کردم اومدن به امریکا مثل بهشت برینه. این چیزی بود که بهم می گفتند. حالا فکر نمی کنم بهشته. فقط بهتر از ویتنامه.“

”با اینکه ما در امریکا زندگی می کنیم، هنوز می توانیم رسم و رسوم خودمان را حفظ کنیم. هنوز در باره نحوه زندگی امریکائیان و آداب و رسوم آنها می آموزیم. هنوز هم در بعضی چیزها از اونها تقلید می کنیم، اما در عین حال هم همه ما می دانیم که با اینکه دیگر در کشورمان نیستیم، هنوز فرهنگمان را به یاد می آوریم و آنرا گرامی می داریم. به همه شما که قرار است به اینجا بیایید خوش آمد می گویم.“

”نمی توانید در عرض دوماه همه چیز را یاد بگیرید. این سالها و سالها زمان میبرد.“

”من طی سال گذشته عوض شدم. آنقدر مثل اول دیگر دلم برای مملکت تنگ نمی شود، و از چیزهای تازه هم دیگر واهمه ندارم. با آموختن زبان انگلیسی هم می توانم شغل بهتری پیدا کنم.“



# فلات قارة أمريكا

