

د یو فعال ناظر په توګه

زمونږ په ټولنه کې د درناوي او خوندیتوب هڅونه

فعال نندارچي کېدل او د نندارچي مداخله څه ته ویل کیږي؟

د نندارچي مداخله دي ته ویل کیږي چې کله تاسو داسي چلند وویني یا واورئ چې تیری کوونکی، زیان‌رسوونکی، بې‌درناوی کوونکی او ناامن وي، نو چوپ پاتې نه شئ او مناسب غبرګون وښایئ. یو فعال نندارچی دا د نه منلو وړ چلند ګوري او د مداخلې او خپلو مشاهدو د شریکولو لپاره اقدام کوي. دا په خوندي او باوري ډول د مخته تللو په اړه ده، تر څو د نورو ملاتړ وشي او د هغوی لپاره وکالت وشي.
دا اقدام کولی شي له دې څخه پیل شي چې په مستقیم ډول له هغه کس سره مخامخ شئ، یا په غیرمستقیم ډول یې پام بل لوري ته واړوئ، له هغه کس سره پوښتنه وکړئ چې هدف ګرځېدلی و، او یا دا پېښه یو مسؤل چارواکي ته راپور کړئ. زمونږ په ټولنه کې د ټولو شالیدونو او عمرونو خلک د دې حالاتو په پیژندلو او ځواب ویلو کې مهم رول لوبوي پداسي حال کې چې حساب ورکول هڅوي.

د بې‌درناوي کوونکي او/یا ځورونکي چلند ځینې نښې کومې دي؟

مهمه ده چې لومړی ځان د درناوي کوونکو او بې‌درناوي کوونکو چلندونو په اړه پوه کړئ.
په دې توګه، کله چې داسي چلند رامنځته کېږي، تاسو کولی شئ په باور سره پرې غږ وکړئ. دغه چلندونه کولی شي یوازې ښکاره شي یا په ګډه او ترکیبي ډول هم څرګند شي.

- د بل چا پر وړاندې د جنس، نژاد، عمر یا همجنس‌ګرایي پر بنسټ ټوکې یا تبصرې کول. شخص / کس
- د زورزیاتي او ځوروني ډولونه (په ژوندۍ بڼه یا آنلاین)
- د بل کس پر وړاندې د کنټرول کوونکو یا سپکاوي کوونکو تبصرو یا چلندونو کول
- نور بې‌درناوي کوونکي چلندونه چې کولی شي بل کس ته وېرې یا سپکاوی ورسوي

که څه هم دا کافي ساده ښکاري، مونږ پوهیږو چې د یو فعال نندارچي کیدل ځینې وختونه ننګونکي کیدی شي. مونږ ټول کولی شو په خپل نړۍ (یا موبایل) کې بوخت شو، نو ځکه کېدای شي د یوې پېښې په رامنځته کېدو پاملرنه ونکړو، او که مو پام شو هم، کېدای شي ډاډه نه و اوسئ چې آیا د پېښې په سمه توګه قضاوت کوئ که نه. تاسو ممکن اندېښمن یاست چې آیا دا ستاسو ځای دی چې څه ووایئ یا وکړئ، او که ډاډه یاست چې باید هېڅ اقدام وکړئ. بیا، پوهیدل مهم دي چې تاسو څنګه کولی شئ په خوندي ډول مداخله وکړئ او وضعیت آرام کړئ.

هغه څه چې باید په یاد ولرئ دا دي چې د بل چا ساتنه کول هېڅ ډول شرم ځای نه لري. دا همدردي او پاملرنه څرګندوي، او همدارنګه زړورتیا هم ښیي. دا هم معنی لري چې تاسو په مستقیم ډول د خپلې ټولنې په کلتور کې د مثبت بدلون راوستلو هڅه کوئ، چې پیغام ورکوي مونږ خلک څنګه درناوی کوو او ورسره چلند کوو.

نو زه د یو فعال نندارچي په توګه څه کولی شم؟

مهمه ده چې ځینې ساده لارې وګورو چې څنګه په بېلابېلو حالتونو کې فعال نندارچي کېدای شو.

د لارښوونې لپاره د D5 طریقه په پام کې ونیسئ؛

- **توجه بل لوري ته اړول:** موضوع بدله کړئ یا داسي پام اړوونکی فعالیت رامنځته کړئ چې وضعیت آرام کړي.
- **مستقیم:** غږ پورته کړئ او د ناوړه چلند سره مخامخ مقابله وکړئ، په داسي حال کې چې د خپلې خوندیتوب پاملرنه هم کوئ. د ښلګې په توګه، "هی، دا تبصره مناسبه نه وه""مونږ دلته دغه ژبه نه کاروو"
- **استازی:** د واک لرونکي چا څخه مرسته ترلاسه کړئ، لکه د شورا مامور، مدیر، امنیتي ساتونکی، پولیس، یا د کار خوندیتوب چارواکي (WorkSafe).
- **ځنډ:** وروسته له دې چې پېښه پای ته ورسېده، له هغه کس سره اړیکه ونیسئ چې هدف ګرځېدلی و، ترڅو وګورئ چې آیا هغه روغ رمټ دی او که تاسو کولی شئ ملاتړ وړاندې کړئ.
- **سند:** که مناسب او خوندي وي، د پېښې تفصیلات ثبت کړئ او هغه د شورا (Council) سره راپور کړئ.



د بې احترامۍ يا ناوړه چلند ترلاسه کوونکي ملاتړ وکړئ:

- د ترلاسه کوونکي سره پوښتنه کول / اړيکه نيول
- اورېدل او هغوی ته د خبرو کولو ځای ورکول
- د هغوی د تجربې منل او پېژندل
- تمه کول چې احساسات او عواطف به شتون ولري
- دوی ملاتړ کول که وغواړي ستونزه راپور کړي
- دوی هڅول چې مرسته وغواړي

د مداخلې په کولو سره، ليدونکي يو روښانه پيغام ليږي چې چلند د منلو وړ نه دی او زغمل به يې نه شي، کوم چې کولی شي د نورو سره د دوی د کړنو لپاره مسؤل ساتلو کې مرسته وکړي.

په ياد ولرئ چې هر اقدام چې تاسو ترسره کوئ، هر څومره هم چې کوچنی وي، د ټولنې ټولو غړو لپاره د درناوي او خوندیتوب کلتور جوړولو کې مرسته کوي. افراد ډير احتمال لري چې مداخله وکړي کله چې دوی د خپلو ملګرو او په ټوليزه توګه د سازمان لخوا ملاتړ احساس کړي.

د نندارچي مداخلې هڅونې سره، موږ ټول کولی شو ګډ کار وکړو ترڅو يوه خوندي او ملاتړ کوونکي ټولنه جوړه کړو.

نور مهم اصول چې بايد په ياد وساتل شي

- *ستاسو خوندیتوب لومړيتوب دی:* هيڅکله ځان په ناامنه حالت کې مه ږدئ۔ که تاسو ځان خوندي نه ګڼئ چې مستقيم مداخله وکړئ، پر ځای يې مرسته وغواړئ يا د پام اړولو لارې وکاروئ.
- *دا ارټيا نشته چې دا مقابله وي:* ډېرې کړنې، لکه د پام اړول يا مرسته غوښتل، غيرمخامخ لارې دي چې مرسته کولای شي.
- *مداخله مؤثره ده:* اقدام کول کولی شي د ناوړه چلند ښودونکي له واکه لرې کړي او د راتلونکو پېښو مخه ونيسي.



د نورو معلوماتو لپاره لاندې لينکونو باندې کليک وکړئ

https://humanrights.gov.au/resource-hub/by-resource-type/education-1453/resources-for-students/be-supportive-bystander