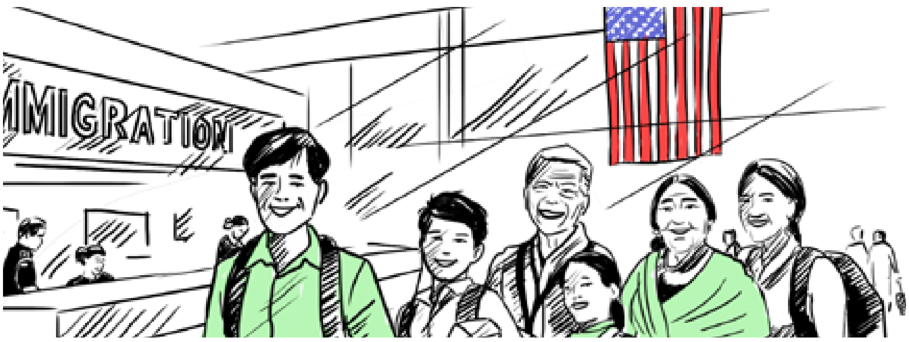
Pashto Version

د کډوالو لپاره سرچینې

په متحده ایالاتو کې له کلتور سره عادت اخیستل

کله چې تاسې متحده ایالتونو ته کډه شئ، ممکن د خوښۍ او تشویش احساس ولرئ. پداسې حال کې چې په متحده ایالتونو کې خپل نوي ژوند ته مخه کوئ، تاسې به د عادت اخیستو بیلابیل پړاونه احساس کړئ.



له کلتور سره عادت اخیستل څلور پړاونه لري. د هر پړاو موده او شدت یې توپیر لري. کیدای شي تاسې یو پړاو څو ځلې تجربه کړئ یا هم یو پړاو هېڅ تجربه نکړئ.

١ د خوښۍ پړاو

تاسې په متحده ایالاتو کې د خپل ژوند په اړه د خوشحالۍ احساس کوئ.

٢ د کلتوري ټکان پړاو

پداسې حال چې تاسې له یوې نوې او مختلفې ټولنې سره ځان بلدوئ، اندېښمن او مغشوش احساس کوئ.

٣ د عادت اخیستو پړاو

تاسې په خپلې نوي ټولنه کې د ثبات احساس کوئ. تاسې په ورځني فعالیتونو کې راحت یاست.

٤ د تسلط پړاو

تاسې له خپل نوي ژوند او دود سره د راحت احساس کوئ. کیدای شي له ستونځمنو حالتونو سره مخامخ واوسئ، خو د تړاو لرلو یو احساس لرئ.

په متحده ایالاتو کې له نوي ژوند سره د عادت اخیستو په لړ کې له دغو لاربښوونو ګټه واخلئ تر څو در سره د کلتوري ټکان او فشار پر وخت په مقابله کې مرسته وکړي.

١ انګلیسي زده کړئ چې په کار موندنه کې درسره مرسته وکړي، له نویو خلکو سره وګورئ او ملګري پیدا کړئ.

٢ داوطلب کارونه یا ورزشي لوبې وکړئ او په ټولنیزو پروګرامونو کې ونډه واخلئ له نورو سره اړیکې پیدا کړئ.

٣ خپل دود وپالئ او له نورو سره یې شریک کړئ. د بېلګې په توګه، خپل دودیز خواړه پخول، خپل دیني احکام عملي کول او موسیقي غږول.

٤ دا ومنئ چې د کورنۍ حالت ممکن بدلون ومومي. د بېلګې په توګه، ماشومان ممکن ژر ځان عیار کړي. حوصله ولرئ او د خپلې کورنۍ له غړو سره واضح او صادقانه وغږېږئ.

٥ ځیني امریکایي ټولنیز اصول زده کړئ. د بېلګې په توګه، ایا پوهیږئ چې ډېری امریکایان په دې باور دي چې د کار موندني په مرکه کې مخامخ کتل د احترام نښه ده؟

٦ زغم او احترام ولرئ. په متحده ایالتونو کې بېلابېل نژادونه، عقیدې، دودونه او جنسي تمایلونه موجود دي. مهمه ده چې نورو ته درناوی وکړئ، حتی که هغوی له تاسو څخه توپیر هم لري.

مهمه ده په یاد ولرئ چې له کلتور سره عادت اخیستل یو پړاو دی. په نوي ټولنه کې د ژوند عیارول وخت نیسي. که تاسې نوره مرسته غواړئ، د خپلې بیا میشتیدنې له ادارې څخه وپوښتئ.

Cultural Orientation Resource Exchange

For more information, visit Settle In at **settleinus.org**.

The contents of this fact sheet were developed under an agreement financed by the Bureau of Population, Refugees, and Migration, United States Department of State, but do not necessarily represent the policy of that agency and should not assume endorsement by the Federal Government. **This material is in the public domain and may be reproduced.**