



## Afghanistan

# Pre-employment training and orientation for departing migrants and migrant workers (PEOS)

افغانستان

کتاب راهنمای آموزشی و جهت دهی

قبل از مهاجرت برای مهاجرین کاری

(in English and Dari)



## Table of content

<b>Foreword</b> .....	<b>5</b>
<b>Abbreviations</b> .....	<b>9</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>10</b>
<b>Migration terms glossary</b> .....	<b>13</b>
<b>TRAINING MODULES</b> .....	<b>16</b>
<b>Getting Started - Introduction to the training course</b> .....	<b>16</b>
<b>How to use the training handbook</b> .....	<b>16</b>
<b>MODULE 1. FACTORS TO CONSIDER BEFORE DECIDING TO WORK OVERSEAS</b> .....	<b>22</b>
<b>Session 1 - The decision to seek a job overseas</b> .....	<b>23</b>
<b>Session 2 - Involving the family members</b> .....	<b>34</b>
<b>Session 3 - Where to migrate</b> .....	<b>42</b>
<b>Session 4 - Understanding changes linked to working abroad</b> .....	<b>51</b>
<b>Challenge Yourself</b> .....	<b>60</b>
<b>MODULE 2. MIGRATION PROCESS</b> .....	<b>63</b>
<b>Session 1 - Legal migration procedures (exit, entry, length of stay)</b> .....	<b>63</b>
<b>Session 2 - Recruitment system in Afghanistan</b> .....	<b>79</b>
<b>Session 3 - Prevention mechanisms</b> .....	<b>87</b>
<b>Session 4 - Employment contract</b> .....	<b>91</b>
<b>Challenge Yourself</b> .....	<b>96</b>
<b>MODULE 3. IRREGULAR MIGRATION</b> .....	<b>99</b>
<b>Session 1 - Irregular migration and human trafficking</b> .....	<b>99</b>
<b>Session 2 - Human trafficking and smuggling</b> .....	<b>104</b>
<b>Session 3 - Vulnerabilities of migrant workers</b> .....	<b>108</b>
<b>Session 4 - How to protect yourself</b> .....	<b>114</b>
<b>Challenge Yourself</b> .....	<b>120</b>
<b>MODULE 4. SPECIFIC CASES OF MIGRANT WORKERS</b> .....	<b>123</b>
<b>Session 1 - Common problems experienced by migrant workers</b> .....	<b>123</b>
<b>Session 2 - Domestic workers</b> .....	<b>129</b>
<b>Session 3 - Skilled migrant workers</b> .....	<b>134</b>
<b>Session 4 - Migrant women</b> .....	<b>139</b>
<b>Challenge Yourself</b> .....	<b>144</b>

<b>Foreword.....</b>	<b>5</b>
<b>پیش گفتار.....</b>	<b>5</b>
<b>Abbreviations.....</b>	<b>9</b>
<b>لیست اختصارات.....</b>	<b>9</b>
Introduction to the handbook .....	10
معرفی کتاب راهنما.....	10
Migration terms glossary.....	13
واژه‌نامه عبارات مرتبط به مهاجرت .....	14
Getting Started - Introduction to the training course.....	16
<b>بخش های برنامه آموزشی (ترینگ).....</b>	<b>16</b>
شروع - معرفی کورس آموزشی .....	16
How to use the training handbook.....	16
چگونه از این کتابچه راهنمای تعلیماتی استفاده کنید.....	16
How to use the training handbook.....	16
<b>MODULE 1. FACTORS TO CONSIDER BEFORE DECIDING TO WORK OVERSEAS.....</b>	<b>22</b>
<b>بخش ۱. عواملی که باید قبل از تصمیم به کار در خارج از کشور در نظر گرفت.....</b>	<b>22</b>
Session 1 - The decision to seek a job overseas .....	23
جلسه ۱ - تصمیم پیدا کردن وظیفه در خارج از کشور .....	23
Session 2 - Involving the family members .....	34
جلسه ۲ - شامل کردن اعضای فامیل .....	34
Session 3 - Where to migrate.....	42
جلسه ۳ - مکان مهاجرت .....	42
Session 4 - Understanding changes linked to working abroad.....	51
جلسه ۴ - درک تغییرات مرتبط به کار کردن در خارج از کشور .....	51
Challenge Yourself .....	60
خود را به چالش بکشید .....	60
<b>MODULE 2. MIGRATION PROCESS.....</b>	<b>63</b>
<b>بخش ۲. پروسه مهاجرت.....</b>	<b>63</b>
Session 1 - Legal migration procedures (exit, entry, length of stay) .....	63
جلسه ۱ - پروسه قانونی مهاجرت (خروج، دخول، مدت اقامت) .....	64
Session 2 - Recruitment system in Afghanistan .....	79
جلسه ۲ - سیستم کاریابی در افغانستان .....	79

Session 3 - Prevention mechanisms .....	87
Session 3 - Prevention mechanisms .....	89
جلسه ۳ - مکانیزم‌های ممانعت .....	89
Session 4 - Employment contract.....	91
جلسه ۴ - قرارداد کاری .....	91
Challenge Yourself .....	96
خود را به چالش بکشید .....	96
<b>MODULE 3. IRREGULAR MIGRATION.....</b>	<b>99</b>
<b>بخش ۳. مهاجرت غیرمنظم.....</b>	<b>99</b>
Session 1 - Irregular migration and human trafficking .....	99
جلسه ۱ - مهاجرت غیرمنظم و قاچاق انسان .....	99
Session 2 - Human trafficking and smuggling.....	104
جلسه ۲ - قاچاق انسان و قاچاق مهاجر .....	105
Session 3 - Vulnerabilities of migrant workers.....	108
جلسه ۳ - آسیب‌پذیری‌های مهاجرین کاری .....	109
Session 4 - How to protect yourself .....	114
جلسه ۴ - چگونگی محافظت از خود .....	114
Challenge Yourself .....	120
خود را به چالش بکشید .....	120
<b>MODULE 4. SPECIFIC CASES OF MIGRANT WORKERS .....</b>	<b>123</b>
<b>بخش ۴. موارد خاص مهاجرت کارگران.....</b>	<b>123</b>
Session 1 - Common problems experienced by migrant workers.....	123
جلسه ۱ - مشکلات معمول که مهاجرین کاری تجربه کرده‌اند .....	123
Session 2 - Domestic workers .....	129
جلسه ۲ - کارگران خانه‌گی .....	129
Session 3 - Skilled migrant workers.....	134
جلسه ۳ - مهاجرین کاری با مهارت .....	134
Session 4 - Migrant women .....	139
جلسه ۴ - زنان مهاجر .....	139
Challenge Yourself .....	144
خود را به چالش بکشید .....	144

## Foreword

Your decision to work abroad is like every other decision in your life: make sure you know your goal and how to get there. The ability to earn bigger salaries when working abroad sounds very attractive. However, the decision to migrate elsewhere or to stay in Afghanistan is not an easy one, and you need practical preparations and a good plan for moving to a new country while preventing your worries turning into reality.

### پیش گفتار

تصمیم شما برای کار در خارج از کشور همانند دیگر تصمیمات زندگی شما است: اهداف خود را شناسایی کنید و راه‌های رسیدن به آن را مشخص کنید. توانایی بدست آوردن معاش بالاتر در حین کار در خارج از کشور بسیار جذاب به نظر میرسد. هرچند، تصمیم مهاجرت به کشور دیگر یا ماندن در افغانستان تصمیم ساده‌ای نیست، و شما نیاز به آماده‌گی عملی و یک پلان مناسب برای مهاجرت به کشور دیگر دارید تا تشویش‌های شما به واقعیت تبدیل نشوند.

This **Handbook on pre-emigration training and orientation for migrant workers** is prepared by the International Centre for Migration Policy Development (ICMPD) as part of the project “Improving Migration Management in the Silk Routes Countries” supported by the European Union. It provides you with the information you need and to help you make a well-informed decision about working abroad.

این کتاب راهنما در مورد برنامه آموزشی و جهت دهی قبل از مهاجرت برای مهاجرین کاری توسط مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD) به عنوان بخشی از پروژه «بهبودی مدیریت مهاجرت در کشورهای شاهراه ابریشم» که توسط اتحادیه اروپا حمایت می‌شود فراهم شده است. این کتابچه راهنما اطلاعاتی که شما نیاز داشته را فراهم میکند و به شما کمک میکند تا یک تصمیم آگاهانه در مورد کار در خارج از کشور بگیرید.

The Handbook contains information about several topics to help Afghans who are interested in working abroad. It contributes to the process of preparing you in advance to make informed decisions regarding migration, to craft your path towards safe migration, and to avail yourself of the best terms and conditions in working and living overseas. The handbook focuses on information needed by workers who have not yet decided to migrate.

این کتاب راهنما شامل اطلاعاتی در مورد چندین موضوع می‌باشد تا به افغان‌هایی که علاقه‌مند به کار در خارج از کشور هستند کمک کند. این اطلاعات به پروسه آماده سازی پیش از پیش شما برای تصمیم گیری آگاهانه در مورد مهاجرت، آماده سازی مسیر مناسب برای مهاجرت امن، و سودمندی شما از بهترین شرایط و مقررات برای کار و زندگی در خارج از کشور کمک میکند. این کتابچه راهنما تمرکز بر روی اطلاعات لازم برای افرادی که هنوز تصمیم به مهاجرت نگرفته‌اند دارد.

In this handbook, you will find information about factors to consider in deciding to seek employment overseas; how and why to take into consideration your family; advice on how to select a destination country or a recruitment agency; “dos and don’ts” on overseas works; the safe, regular and orderly migration from Afghanistan; and the risks or dangers and consequences of irregular migration, illegal recruitment, trafficking of human beings, smuggling of people, and related issues and challenges. A special section is covering the particularities of domestic care, high skilled workers, and women in the migration process.

در این کتاب راهنما شما اطلاعاتی در مورد عواملی که باید در تصمیم‌گیری برای کار در خارج از کشور در نظر گرفت موجود می‌باشد؛ چگونه و چرا باید فامیل خود را در نظر بگیرید؛ مشاوره در چگونگی انتخاب کشور مقصد یا شرکت کارایی؛ بایدها و نبایدهای کارهای خارج از کشور؛ مهاجرت امن و منظم از افغانستان؛ و خطرات و پیامدهای مهاجرت و کارایی غیرمنظم، قاچاق و انتقال غیرقانونی انسان، و موضوعات و چالش‌های مرتبط. یک جلسه خاص در مورد خصوصیات مراقبت داخلی، کارگران با مهارت و زنان در پروسه مهاجرت در نظر گرفته شده است.

As deciding to work abroad requires adjustments of work and life attitude, we encourage you to read this handbook and, if possible, to take advantage of the possibility to participate in one of the PEOS classes offered by relevant government agencies or the Migrant Resource Centres (MRCs). Once this training is completed, we are confident it will help you to make an informed decision with realistic expectations, self-knowledge, and a good plan to work abroad.

همانگونه که تصمیم‌گیری در مورد کار در خارج از کشور نیاز به تطبیقات کاری و رویه زندگی دارد، ما شما را تشویق به خواندن این کتابچه راهنما و در صورت امکان از فرصت اشتراک در یکی از صنف‌های سمینارهای اطلاع‌رسانی پیش از مهاجرت که توسط سازمان‌های دولتی مربوطه یا مرکز معلومات مهاجرین (MRCs) برگزار می‌شوند استفاده کنید. زمانی که این برنامه آموزشی (تریننگ) به پایان رسید ما مطمئن هستیم که به شما کمک خواهد کرد تا یک تصمیم آگاهانه با انتظارات واقع‌بینانه، دانش خودی و یک پلان مناسب برای کار در خارج از کشور بگیرید.

This handbook is an evolving document that will be expanded or updated regularly when new information, policy, programmes or services are available as relevant to Afghanistan. All information within this handbook is accurate at the time of publication but may be subject to change.

این کتابچه راهنما زمانی که اطلاعات، پالیسی، پروگرام، یا سرویس‌هایی نو مرتبط با افغانستان در دسترس باشد همواره در حال توسعه یافتن و به روزرسانی است. تمامی اطلاعات ذکر شده در این کتابچه راهنما در زمان نشر صحیح بوده اما شاید در آن تغییرات وارد شود.

## Acknowledgements

This Handbook was developed by ICMPD staff working on migration issues, with materials provided by consultants in their fields of expertise, in particular, Ms. Mihaela Matei. Peer reviewers included ICMPD officers at the headquarters as well as at the country level such as the Country Coordinators, MRC Coordinators and Counsellors, and government counterparts.

## قدردانی

این کتابچه راهنما توسط کارمندان مرکز بین‌المللی توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD) که بر روی مسائل مهاجرت کار میکنند تهیه شده است که مواد آن توسط مشاوران در حوزه تخصصی آنها بخصوص خانم میخایلا ماتی فراهم شده است. بازبینان این کتابچه راهنما شامل کارمندان ICMPD در دفتر مرکزی و همچنین در سطح دولتی چون هماهنگ‌کننده‌گان کشور، هماهنگ‌کننده‌گان و کنسول‌های مرکز معلومات مهاجرین، و همکاران دولتی هستند.

## About ICMPD

The International Centre for Migration Policy Development (ICMPD) is an international organisation with 18 Member States and more than 250 staff members. Active in more than 90 countries worldwide, it takes a regional approach in its work to create efficient cooperation and partnerships

along migration routes. Priority regions include Africa, Central and South Asia, Europe and the Middle East. Its three-pillar approach to migration management – structurally linking research, migration dialogues and capacity building – contributes to better migration policy development worldwide. The Vienna-based organisation has a mission in Brussels, a regional office in Malta and project offices in several countries. ICMPD receives funding from its Member States, the European Commission, the UN and other multilateral institutions, as well as bilateral donors. Founded in 1993, ICMPD holds UN observer status and cooperates with more than 700 partners, including EU institutions and UN agencies.

### درباره مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD)

مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD) یک سازمان بین المللی شامل ۱۸ کشور عضو و ۲۵۰ کارمند می باشد. با فعالیت در بیش از ۹۰ کشور، این سازمان در فعالیتهای خود رویکرد منطقه ای در پیش گرفته تا همکاری و شراکت موثر در مسیرهای مهاجرت ایجاد کند. مناطق مورد اولویت شامل آفریقا، آسیای مرکزی و جنوبی، اروپا، و خاورمیانه می باشند. رویکرد سه گانه برای مدیریت مهاجرت – تحقیقات ساختاری مرتبط، گفتگوهای مهاجرت و ظرفیت سازی – در توسعه بهتر پالیسی مهاجرت در سطح بین المللی کمک میکند. این که در وینا مستقر است، یک دفتر در بروکسل، یک دفتر منطقه ای در مالتا و دفاتر پروژه ای در چندین کشور دارد. مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD) از طرف کشورهای عضو، کمیسیون اروپا، ملل متحد، و دیگر انستیتوت های چند جانبه و همچنین دونهای دو طرفه حمایت مالی میشود. این مرکز که در سال ۱۹۹۳ تاسیس شده است، مقام نظار مگر ملل متحد را دارا می باشد و با بیش از ۷۰۰ همکار به شمول انستیتوت های اتحادیه اروپا و نمایندگی های ملل متحد در همکاری است.

#### *Mission of ICMPD*

Making migration and mobility of people orderly, safe, and regular, including through the implementation of planned and well-managed migration policies.

### ماموریت مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت

مهاجرت و تحرک مردم به صورت منظم و امن، به شمول تطبیق آن از طریق پالیسی های مهاجرت با مدیریت مناسب و برنامه ریزی شده.

#### **Disclaimer**

*The designations employed in this publication do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the EU or ICMPD concerning the legal status of any country, area or territory, of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers. Reference to names of firms and commercial products and processes does not imply their endorsement by the EU or ICMPD and any failure to mention a particular firm, commercial product or process is not a sign of disapproval.*

*This handbook is intended to be a resource for informational purposes only and cannot be counted as a legal advice or instruction.*

### سلب مسئولیت

موارد به کار گرفته شده در این نشریه به هیچ عنوان بیان کننده نظریات اتحادیه اروپا یا مرکز توسعه پالیسی مهاجرت (ICMPD) در مورد وضعیت قانونی هیچ کشور، منطقه ای مقامات آن یا در مورد محدودیت های سرحدی آن نیست. به کار

بردن نام بعضی شرکت‌ها و یا محصولات تجاری به معنای تایید آنها توسط اتحادیه اروپا و یا مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت نیست و هرگونه کوتاهی در ذکر بعضی شرکت‌ها، محصولات تجاری یا پروسه‌ها نشان از عدم تایید آنها نیست.

این کتابچه راهنما تنها به عنوان یک منبع برای اهداف آگاهی رسانی تهیه شده و نمیتوان از آن به عنوان مشاوره حقوقی و یا دستورالعمل استفاده کرد.



## Abbreviations

CoD	- Country of destination
ICMPD	- International Centre for Migration Policy Development
MRC	- Migrant Resource Centre
PDOS	- Pre-departure training and orientation for migrant workers
PEOS	- Pre-emigration training and orientation for migrant workers
MoLSA	- Ministry of Labour and Social Affairs
MoRR	- Ministry of Refugees and Repatriation
TVET	- Technical and Vocational Education and Training

## لیست اختصارات

کشور مقصد – CoD

مرکز بین المللی توسعه پالیسی مهاجرت – ICMPD

مرکز معلومات مهاجرین – MRC

برنامه آموزشی و جهت دهی قبل از عزیمت برای مهاجرین کاری – PDOS

تعلیمات و اطلاع رسانی قبل از مهاجرت برای مهاجرین کاری – PEOS

وزارت کار و امور اجتماعی – MoLSA

وزارت مهاجرین و عودت کننده گان – MoRR

اداره تعلیمات تکنیکی و مسلکی – TVET

## Introduction to the handbook

معرفی کتاب راهنما

### Target audiences

This training handbook is intended for use during training courses being taught before the migrant worker decided to leave the country to work abroad.

Target participants may include:

- TVET graduates who are looking to have an overseas job offer
- present TVET learners who are considering to go abroad to acquire a job after completing the course
- would-be migrants who are in the process of applying for jobs abroad or entering into the recruitment processes
- family members of would-be migrants.

Providing information on legal migration routes and border mobility, the handbook can be a useful tool for Afghan migrants who have been displaced or are under asylum or refugee procedures, as well as for those who have returned due to irregular status abroad.

### اشخاص مخاطب

این کتابچه راهنما برای استفاده در طول برنامه آموزشی (تریننگ)هایی که قبل از تصمیم مهاجر کاری برای ترک کشور برای کار در خارج از کشور تدریس می‌شود در نظر گرفته شده است.

اشتراک‌کننده‌گان مورد هدف شامل:

- فارغ شده‌گان اداره تعلیمات تخنیک و مسلکی که به دنبال پیشنهاد کاری در خارج از کشور هستند
- اشتراک‌کننده‌گان فعلی اداره تعلیمات تخنیک و مسلکی که به فکر مهاجرت به خارج از کشور برای به دست آوردن وظیفه بعد از پایان کورس هستند
- مهاجرین احتمالی که در جریان پروسه درخواست دادن برای وظیفه یا وارد شدن به پروسه کاریابی هستند
- اعضای خانواده مهاجرین احتمالی

با فراهم کردن اطلاعات در مورد راه‌های مهاجرت قانونی و گذر از سرحد، این کتابچه راهنما برای مهاجرین افغان که آواره شده‌اند، یا تحت پروسه پناهنده‌گی یا مهاجرت هستند، و همچنین کسانی که بدلیل وضعیت نامنظم در خارج از کشور برگشت داده شده‌اند می‌تواند اسباب مناسبی باشد.

### Aims and objectives

The overall objective of this handbook is to assist prospective migrants in making informed decisions about migration and to provide them with information on safe, regular and orderly migration and on the dangers and consequences of irregular migration, illegal recruitment, trafficking of human beings, smuggling of people, and related issues and challenges.

By developing this handbook and delivering training courses for would-be migrant workers, the Afghan Ministry of Labour and Social Affairs hopes to:

- promote safe and legal labour migration, and

- reduce exploitation and abuse of migrant workers.

Moreover, this training course aims to:

- make you understand the multiple dimensions and faces (pros and cons) of migration involving the individual, family, and community;
- offer room for self-reflection and analysis on your readiness in leaving;
- provide you with information about the legal process of labour migration from Afghanistan.

#### اهداف و مقصود

هدف کلی این کتابچه راهنما کمک به مهاجرین آینده برای تصمیم گیری آگاهانه در مورد مهاجرت و اطلاع رسانی در مورد مهاجرت امن و منظم و خطرات و پیامدهای مهاجرت نامنظم، کاریابی غیرقانونی، قاچاق انسان و مشکلات و چالش‌های مرتبط می‌باشد.

با توسعه این کتابچه راهنما و برگزاری کورس‌های آموزشی برای مهاجرین کاری احتمالی، وزارت کار و امور اجتماعی افغانستان امیدوار است تا:

- مهاجرت کاری قانونی و امن را ترویج داده و
- استثمار و سوءاستفاده از مهاجرین کاری را کاهش دهد.

در ادامه، این کورس آموزشی قصد دارد تا:

- شما را در مورد ابعاد و سطوح مختلف (نکات مثبت و منفی) مهاجرت که شامل شخصی، فامیلی، و گروهی می‌شود آگاه سازد.
- فضایی برای خوداندیشی و بررسی در مورد آمادگی شما برای عزیمت فراهم سازد.
- اطلاعاتی در مورد پروسه قانونی مهاجرت کاری از افغانستان برای شما فراهم کند.

PEOS can be conducted through:

1. **Face to face (classroom style)** classes where departing migrants will go at the PEOS venue and have face-to-face discussions with the PEOS trainer. The venue can be the MRC premises, the offices of the government ministries or agencies, or other public places that are accessible, secure, and convenient for the migrant workers.

In Afghanistan, the providers of PEOS are:

- Ministry of Labour and Social Affairs;
- Migrant Resource Centre currently located in Kabul.

Information about where and when the PEOS are organised are available at

<https://www.mrcafghanistan.af/en/>.

سمینارهای اطلاع‌رسانی قبل از مهاجرت می‌توانند از راه‌های ذیل برگزار شوند:

1. رودرو (به شکل صنفی) صنف‌هایی که مهاجرین عازم در محل برگزاری این سمینارها اشتراک کنند و گفتگوی رودرو با استاد سمینار داشته باشند. از در دفاتر مرکز معلوماتی مهاجرین، دفاتر وزارت و نماینده‌گی‌های دولتی یا دیگر اماکن عمومی که برای مهاجرین کاری در دسترس، امن، و مناسب باشند میتوان به عنوان محل برگزاری استفاده کرد.

در افغانستان، برگزار کنندگان سمینارهای اطلاع‌رسانی قبل از مهاجرت به شمول ذیل هستند:

- وزارت کار و امور اجتماعی
- مرکز معلوماتی مهاجرین که فعلا در کابل مقرر است.

اطلاعات مورد نیاز در مورد محل و زمان برگزاری سمینارهای اطلاع‌رسانی قبل از مهاجرت در این وبسایت قابل دسترس

هستند: <https://www.mrcafghanistan.af/en/>

2. **Online** where the prospective migrant workers are given access to the PEOS portal. The instructions on how to create an account and take the online PEOS are provided in the introductory part of the course. Inside the online platform, the migrant worker can take the PEOS at a time and place that is most convenient for him/her, provided that an internet connection is available. The online version has a series of examinations that the migrant worker has to pass to get the certificate. The participation certificate is issued online. You can access the online version of this course at <https://www.mrcafghanistan.af/en/>.

2. **از طریق اینترنت** که به مهاجرین کاری آینده به پورتال سمینارهای اطلاع‌رسانی قبل از مهاجرت دسترسی داده شود. راهنمایی در مورد چگونگی ساخت حساب کاربری و اشتراک در سمینارهای اینترنتی اطلاع‌رسانی قبل از مهاجرت در بخش معرفی این کورس فراهم شده است. داخل این پلت‌فرم آنلاین، مهاجرین کاری میتوانند در هر زمان و مکانی که برای آنها مناسب است در این سمینارها اشتراک کنند، در صورتی که اینترنت برای استفاده از این وبسایت فراهم باشد. نسخه آنلاین مجموعه امتحاناتی دارد که مهاجرین کاری برای دریافت شهادت‌نامه باید آنها را پاس کنند. شهادت‌نامه اشتراک از طریق اینترنت صادر می‌شود. می‌توانید نسخه آنلاین این کورس را در وبسایت ذیل ببینید:

<https://www.mrcafghanistan.af/en/>

## Migration terms glossary<sup>1</sup>

- **Country of origin** – The country that is a source of migratory flows (regular or irregular).
- **Emigration** – The act of departing or exiting from one state with a view to settling in another
- **Freedom of movement** – a human right comprising three basic elements: freedom of movement within the territory of a country<sup>2</sup>, the right to leave any country and the right to return to his or her own country<sup>3</sup>.
- **Immigration** – a process by which non-nationals move into a country for the purpose of settlement.
- **Irregular migration** – This is the movement of persons that takes place outside the regulatory norms of the sending, transit and receiving countries. There is no clear or universally accepted definition of irregular migration. From the perspective of destination countries it is entry, stay or work in a country without having the necessary authorization or documents required under immigration regulations. From the perspective of the sending country, the irregularity is seen, for example, in cases in which a person crosses an international border without a valid passport or travel document or does not fulfil the administrative requirements for leaving the country. There is, however, a tendency to restrict the use of the term “illegal migration” to cases of smuggling of migrants and trafficking in persons. It is also preferred to use the term irregular migrant or undocumented migrant to describe a migrant without the appropriate permission to reside.
- **Labour migration** – The movement of persons from one state to another, or within their own country of residence, for the purpose of employment. Labour migration is addressed by most states in their migration laws. In addition, some states take an active role in regulating outward labour migration and seeking opportunities for their nationals abroad.
- **Migrant** – The International Organization for Migration defines a migrant as any person who is moving or has moved across an international border or within a state away from her/his habitual place of residence, regardless of (1) the person’s legal status; (2) whether the movement is voluntary or involuntary; (3) what the causes for the movement are; or (4) what the length of the stay is.
- **Migration** – The movement of a person or a group of persons, either across an international border or within a state. It is a population movement encompassing any kind of movement of people, whatever its length, composition and causes. It includes the migration of refugees, displaced persons, economic migrants and persons moving for other purposes, including family reunification.
- **Receiving country** – The country of destination or a third country. In the case of return or repatriation, the receiving country is also the country of origin. It is also a country that has accepted to receive a certain number of refugees and migrants on a yearly basis by presidential, ministerial or parliamentary decision.

---

<sup>1</sup> These key terms have been taken from the International Organization for Migration (IOM), “Key Migration Terms”.

<sup>2</sup> Art. 13(1), Universal Declaration of Human Rights, 1948: “Everyone has the right to freedom of movement and residence within the borders of each state.”

<sup>3</sup> Art. 13(2), Universal Declaration of Human Rights, 1948: “Everyone has the right to leave any country, including his own, and to return to his country”

#### واژه‌نامه عبارات مرتبط به مهاجرت<sup>4</sup>

- **کشور مبدا** – کشوری که مبدا جریان مهاجرتی می‌باشد (منظم یا غیرمنظم)
- **مهاجرت** – حرکت عزیمت یا خروج از یک کشور با قصد اقامت در کشور دیگر
- **آزادی حرکت** – یک حق بشری شامل سه عنصر اساسی: آزادی حرکت داخل محدوده کشور<sup>5</sup>، حق ترک کشور و حق بازگشت به کشور مبدا.<sup>6</sup>
- **مهاجرت کردن** – پروسه عزیمت یک تبعه خارجی به داخل کشوری برای هدف اقامت.
- **مهاجرت غیرمنظم** – حرکت اشخاص که خارج از قاعده نظامی کشورهای اعزام کننده، انتقال دهنده و دریافت کننده است. هیچ معنای مشخص و همه پذیر از مهاجرت غیر منظم وجود ندارد. از نظر کشورهای مقصد، به معنای ورود، اقامت و کار کردن در کشوری بدون داشتن اجازه و مدارک مورد نیاز تحت قوانین مهاجرت است. از نظر کشور مبدا، این بی‌نظمی به عنوان مثال در مواردی دیده می‌شود که شخصی بدون داشتن پاسپورت معتبر یا مدارک سفر از سرحد بین‌المللی گذر می‌کند و یا الزامات اجرایی برای ترک کشور را دارا نمی‌باشد. اما گرایش برای محدودیت استفاده از مهاجرت غیرقانون برای موارد قاچاق مهاجرین وجود دارد. همچنین ترجیح داده می‌شود که از عبارات مهاجر غیرمنظم یا مهاجر بدون مدرک برای تشریح مهاجرینی که اجازه لازم برای اقامت را ندارند استفاده شود.
- **مهاجر کاری** – حرکت اشخاص از کشوری به کشور دیگر یا در سرحد کشور ملیت آنها برای استخدام. مهاجرت کاری برای اکثریت کشورها در قوانین مهاجرت آنها ذکر شده است. همچنین، بعضی کشورها نقش فعال در منظم کردن مهاجرت کاری و پیدا کردن فرصت‌هایی برای مردم خود در کشورهای خارجی دارند.
- **مهاجر** – سازمان بین المللی مهاجرت مهاجر را به عنوان شخصی که از سرحد بین‌المللی یا داخل کشور به دور از محل اقامت شخص گذر کرده، بدون در نظر داشت (۱) وضعیت قانونی شخص، (۲) آیا این حرکت اختیاری بوده یا غیر اختیاری، (۳) دلیل این حرکت، یا (۴) مدت اقامت تشریح میکند.
- **مهاجرت** – حرکت شخص و یا گروهی از اشخاص یا خارج از سرحد بین‌المللی و یا داخل کشوری. به معنای حرکت جمعیتی شامل هرگونه حرکت مردم، به هر تعداد، ترکیب و دلیل می‌باشد. این شامل مهاجرت پناهنده‌گان، اشخاص آواره، مهاجرین اقتصادی و اشخاصی که به دلایل دیگر جابجا شده‌اند، به شمول به هم‌رسانی دوباره خانواده.
- **کشور دریافت‌کننده** – کشور مقصد یا کشور سوم. در موارد برگشت یا عودت کردن، کشور دریافت کننده می‌تواند کشور مبدا نیز باشد. این کشور می‌تواند کشوری باشد که از طرف ریاست جمهوری، وزارتات یا تصمیم پارلمانی قبول کرده است تعداد مشخصی پناهنده و مهاجر به طور سالانه قبول کند.

<sup>4</sup> این عبارات از سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) «عبارات کلیدی مهاجرت» برگرفته شده‌اند.

<sup>5</sup> ماده ۱۳ (۱)، اعلامیه بین المللی حقوق بشر، ۱۹۴۸: «هر شخص حق آزادی حرکت و اقامت داخل سرحد کشور خود را دارد.»

<sup>6</sup> ماده ۱۳ (۲)، اعلامیه بین المللی حقوق بشر، ۱۹۴۸: «هر شخص حق ترک هر کشور به شمول کشور ملیت شان، و بازگشت به کشور خود را دارد.»



یادداشت برداری

Take Notes

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left side and horizontal dashed lines for writing.

## TRAINING MODULES

Getting Started - Introduction to the training course	
Learning objectives:	Provide an overview of how to get started and where to find various course components. You are introduced to the purpose and structure of the course. You are introduced to the course expectation with which you must comply.
Learning Outcome: At the end of this module, you will be able to:	Explain what issues the training will cover and what rules and norms the participants should follow

بخش های برنامه آموزشی (تریننگ)

شروع – معرفی کورس آموزشی	
موضوعات آموزشی:	چگونگی شروع کورس و محل پیدا کردن بخش های مختلف کورس. هدف و ساختار کورس به شما معرفی خواهد شد. انتظاراتی که شما باید آنها را دنبال کنید به شما معرفی خواهد شد.
نتیجه آموزش: در آخر این بخش شما می توانید:	تشریح کنید که چه مشکلاتی را این برنامه آموزشی (تریننگ) پوشش داده و چه قوانین و قواعدی را اشتراکت کنندگان باید دنبال کنند.

### How to use the training handbook

This handbook can be used to support the sessions or as a stand-alone resource for those interested in gaining an understanding of what working abroad entails. In the classroom, training materials such as case studies, quizzes, success stories, and group work can be included in the modules to foster positive learning outcomes.

چگونه از این کتابچه راهنمای تعلیماتی استفاده کنید

این کتابچه راهنما می تواند برای حمایت از جلسات و یا به عنوان یک منبع تنها برای کسانی که علاقه مند به درک این موضوع هستند که کار کردن در خارج که ملزوماتی را دارا می باشد استفاده شود. در این صنف، مواد آموزشی مثل موارد آموزشی، آزمون ها، موارد موفقیت، و کارهای گروهی می توانند در این بخش شامل شوند تا نتیجه آموزشی مثبتی کسب شود.

### How to use the training handbook

This handbook is not intended to be read cover-to-cover as a manual format; it is meant to be a resource that you can consult as and when you need an explanation. **However, it is strongly recommended that you read all the modules so that you understand better the challenges that you're going to be facing.**

این کتابچه راهنما به منظور خواندن صفحه به صفحه به عنوان یک دفترچه راهنما تهیه نشده است؛ بلکه به عنوان یک منبع است که شما می توانید از آن راهنمایی بگیرید و توضیحات مورد نیازتان را پیدا کنید. هرچند، پیشنهاد می شود که شما تمام بخشها را خوانده تا درک بهتری از چالش هایی که با آنها روبرو خواهید شد داشته باشید.



This handbook belongs to you, so you can take notes and underline what you find useful for you. As you finish each section or even each paragraph when reading this handbook, *take a moment to write down* what you've learned. **Write notes in your own words because that is what you will understand.**

این کتابچه راهنما متعلق به شما است، پس شما میتوانید در آن یادداشت کنید و مواردی که برایتان مفید هستند را مشخص کنید. همانطور که در زمان خواندن هر بخش یا بند را به اتمام می‌رسانید، چند لحظه را برای نوشتن چیزهایی که یاد گرفتید صرف کنید. **به زبان خود بنویسید، چون با این روش می‌توانید درک بهتر پیدا کنید.**

### Training course structure

This training course includes the following four thematic modules:

- Introduction to the training course
- Module 1 Factors to consider before deciding to work overseas
- Module 2 Migration process
- Module 3 Irregular migration
- Module 4 Specific cases of migrant workers
- Closing the training

The four modules are focusing on different aspects of the migration. At the end of each module, a short quiz will evaluate your understanding of the issues discussed. Estimated times for each module and their sessions are provided below.

### ساختار کورس آموزشی

این کورس آموزشی شامل چهار بخش موضوعی می‌باشد:

- معرفی کورس آموزشی
- بخش ۱. عواملی که باید قبل از تصمیم به کار در خارج از کشور در نظر گرفت
- بخش ۲. پروسه مهاجرت
- بخش ۳. مهاجرت غیرمنظم
- بخش ۴. موارد خاص مهاجرت کارگران
- به پایان رساندن برنامه آموزشی (تریننگ)

این چهار بخش بر روی بخش‌های مختلف مهاجرت تمرکز می‌کنند. در انتهای هر بخش، یک امتحان کوتاه درک شما در مورد موضوع مورد بحث ارزیابی می‌کند. زمان تخمین زده شده برای هر بخش و جلسات آنها در قسمت پایین فراهم شده است.

### Suggested training course agenda

The modules contain sessions of varying lengths, and the timing for each training module in the training schedule is indicative. The duration can be modified depending on the particular audiences and specific contexts. The trainer should be planning sufficient space for interactive activities such as group work, role play, and other practical exercises. The draft outlined below is for one day of training. This can be increased to two days for more detailed discussions.

For the online version, the PEOS can be taken in two hours minimum, depending on the result of the examinations. For purposes of managing the PEOS, however, the period in which the PEOS can be completed is of a maximum of 10 days. If not completed within 10 days, the migrant worker has to start from the beginning.

## آجندای پیشنهادی کورس آموزشی

بخش های این کورس شامل جلسات با مدت زمان مختلف می باشند، و زمان هر بخش برنامه آموزشی در برنامه آموزشی (ترینگ) ذکر شده است. امکان تغییر مدت زمان این جلسات بر اساس اشتراک کنندگان و موضوعات خاص وجود دارد. استاد باید زمان کافی برای فعالیت های ارتباطی همچون کارهای گروهی، نقش بازی کردن، و دیگر تمرین های عملی در نظر بگیرد. پیش نویس جدول زیر برای یک روز برنامه آموزشی (ترینگ) می باشد. برای گفتگوهای با جزئیات بیشتر می توان این زمان را به دو روز تغییر داد.

برای نسخه آنلاین، سمینارهای اطلاع رسانی قبل از مهاجرت باید حداقل دو ساعت در نظر گرفته شوند، بر اساس نتیجه امتحانات. برای هدف مدیریت سمینارها، مدت زمانی که سمینار اطلاع رسانی قبل از مهاجرت باید به پایان برسد حداکثر ۱۰ روز می باشد. اگر در طول ۱۰ روز به پایان نرسد، مهاجر کاری باید کورس را از ابتدا شروع کند.

### Training agenda

Module	Duration	Content
Introduction to the training course	15 min	Session 1: Purpose and objectives of the training course Session 2: Key terms and facts Session 3: Overview of the seminar topics
Module 1 Factors to consider before deciding to work overseas	1,5 hours	Session 1: The decision to seek a job overseas Session 2: Involving the family members Session 3: Where to migrate Session 4: Understanding changes linked to working overseas
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 1
Module 2 Migration process	1 hour	Session 1: Legal migration procedures (exit, entry, length of stay) Session 2: Recruitment system in Afghanistan Session 3: Prevention mechanisms Session 4: Employment contract
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 2
Module 3 Irregular migration	1 hour	Session 1: Irregular migration and human trafficking Session 2: Human trafficking and smuggling Session 3: Vulnerabilities of migrant workers Session 4: How to protect yourself
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 3
Module 4 Specific cases of migrant workers	1 hour	Session 1: Common problems experienced by migrant workers Session 2: Domestic workers Session 3: Skilled migrant workers Session 4: Migrant women
Q&A SESSION	15 min	Questions and answers session - module 4
Closing the training	15 min	Closing the training course

		Questions and answers for all modules Evaluation
--	--	---

**Background resources**

- **Ministry of Labour and Social Affairs** <https://molsa.gov.af/en>
- **Migrant Resource Centre** <https://www.mrcafghanistan.af/en/>

آجندای برنامه آموزشی (تریننگ)

بخش	مدت زمان	موضوع
معرفی کورس آموزشی	۱۵ دقیقه	جلسه ۱: اهداف این کورس آموزشی جلسه ۲: عبارات و حقایق کلیدی جلسه ۳: بررسی موضوعات سمینار
بخش ۱ عواملی که باید قبل از تصمیم به کار در خارج از کشور در نظر گرفت	۱/۵ ساعت	جلسه ۱: تصمیم پیدا کردن وظیفه در خارج از کشور جلسه ۲: شامل کردن اعضای فامیل جلسه ۳: مکان مهاجرت جلسه ۴: درک تغییرات مرتبط به کار کردن در خارج از کشور
جلسه سوال و جواب	۱۵ دقیقه	سوال و جواب جلسه - بخش ۱
بخش ۲ پروسه مهاجرت	۱ ساعت	جلسه ۱: پروسه قانونی مهاجرت (خروج، دخول، مدت اقامت) جلسه ۲: سیستم کاریابی در افغانستان جلسه ۳: مکانیزم‌های ممانعت جلسه ۴: قرارداد کاری
جلسه سوال و جواب	۱۵ دقیقه	سوال و جواب جلسه - بخش ۲
بخش ۳ مهاجرت غیرمنظم	۱ ساعت	جلسه ۱: مهاجرت غیرمنظم و قاچاق انسان جلسه ۲: قاچاق انسان جلسه ۳: آسیب‌پذیری‌های مهاجرین کاری جلسه ۴: چگونگی محافظت از خود
جلسه سوال و جواب	۱۵ دقیقه	سوال و جواب جلسه - بخش ۳
بخش ۴ موارد خاص مهاجرت کارگران	۱ ساعت	جلسه ۱: مشکلات معمول که مهاجرین کاری تجربه کرده‌اند جلسه ۲: کارگران خانه‌گی جلسه ۳: مهاجرین کاری با مهارت جلسه ۴: زنان مهاجر
جلسه سوال و جواب	۱۵ دقیقه	سوالات و جواب‌های جلسه - بخش ۴
اختتام برنامه آموزشی (تریننگ)	۱۵ دقیقه	اختتام کورس آموزشی سوال و جواب برای تمام بخشها ارزیابی

#### منابع پس زمینه

- <https://molsa.gov.af/en> وزارت کار و امور اجتماعی
- <https://www.mrcafghanistan.af/en/> مرکز معلوماتی مهاجرین

## MODULE 1. FACTORS TO CONSIDER BEFORE DECIDING TO WORK OVERSEAS

<b>Learning Objectives:</b>	To support well-informed migration choices through guidance and counselling.
<b>Learning Outcome:</b> At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- identify the steps of a migration decision;</li> <li>- Weigh in the options and make an informed decision on whether working abroad is beneficial in your case.</li> <li>- understand the role of your family in the migration decision;</li> <li>- have more realistic aspirations and expectations about working in a different country.</li> </ul>

بخش ۱. عواملی که باید قبل از تصمیم به کار در خارج از کشور در نظر گرفت

<b>اهداف آموزشی:</b>	حمایت از تصمیمات آگاهانه از طریق راهنمایی و مشاوره
<b>نتیجه آموزش:</b> در پایان این بخش، شما قادر خواهید بود:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- قدم‌های تصمیم به مهاجرت را شناسایی کنید</li> <li>- گزینه‌های خود را بررسی کنید و آگاهانه تصمیم بگیرید که آیا کار کردن در خارج از کشور برای شما سودمند است یا خیر.</li> <li>- نقش خانواده خود را در تصمیم به مهاجرت درک کنید.</li> <li>- امید و انتظارات واقع‌بینانه در مورد کار کردن در یک کشور دیگر خواهید داشت.</li> </ul>

Going abroad to work and reside means that you have to temporarily leave behind your family, friends, your usual lifestyle, etc. This requires thinking, weighing on pros and cons, and evaluating the situation before making a decision.

عزیمت به خارج از کشور برای کار و اقامت به این معناست که شما باید خانواده، دوستان و زندگی روزمره معمول و ... خود را به طور موقت ترک کنید. این کار نیاز به تفکر، بررسی نکات مثبت و منفی، و ارزیابی موقعیت قبل از تصمیم‌گیری می‌باشد.

Your decision to move or to stay is individual decisions within a family context, based on evaluations of a wide range of economic and noneconomic factors such as **time** (How long can you stay in another country?), **distance** (How far are you willing to travel for work?); and **cultural differences** involved (Can you deal with cultural differences?). The importance of each factor may vary considerably among individuals, and in order for you to understand this choice, a personal analysis is needed along with the alternatives you already have in Afghanistan.

تصمیم شما بر عزیمت یا ماندن تصمیم‌های فردی داخل خانواده می‌باشد که براساس ارزیابی محدوده بزرگی از عوامل اقتصادی و غیر اقتصادی می‌باشد. مانند **زمان** (چه مدت می‌توانید در کشور دیگر زندگی کنید؟)، **فاصله** (برای کار کردن چه فاصله‌ای را می‌خواهید طی کنید؟) و **تفاوت فرهنگی** موجود (آیا می‌توانید تفاوت‌های فرهنگی تحمل کنید؟). اهمیت هر عامل امکان دارد در بین افراد متفاوت باشد، و برای اینکه این انتخاب را درک کنید، یک بررسی شخصی همراه با گزینه‌های جایگزین که در حال حاضر در افغانستان دارید نیاز است.

### Steps in deciding to move abroad

A decision-making process can be divided into several phases. Identify the stages you are in at this moment.

- **Define your goals and evaluate the challenge.** Before you can solve a problem, you need to know what the problem is. Identify the particular issue or choice you are currently struggling with. If you're unemployed or you're looking for the opportunity for a better-paid job elsewhere, it is crucial to evaluate all the risks involved by this change.
- **Evaluate alternatives.** Actively search for other options, seek information and advice from friends, family, public institutions, the mass media, and other sources. List your options for resolving the problem you're facing. Do not ignore any solution from the start, even if it seems to lack usefulness. Your objectives, any obstacles, and your description of the current and desired situations will help you identify the possible solutions.
- **Gain a better understanding of going abroad.** The migration experience of others may be a significant source of information. However, it is critical to distinguish between facts and opinions, lies, and reality. A good alternative for you is not necessarily the same as for the others. Write down the benefits and risks of each option and determine which option is the right choice for you. Sometimes decisions are difficult even when you have all the information you need.
- **Make informed choices.** After considering all the options you have, then you should present your intention to others. At this point, it is vital to take into consideration the role of your family and/or friends.
- **Adhere despite negative feedback.** Once you have decided to go for work abroad, you will still be overwhelmed by doubts and regrets concerning your new life. For each doubt or regret, weigh up the implications of a range of alternatives in the light of this feeling and reconsider your decision.

### جلسه ۱ - تصمیم پیدا کردن وظیفه در خارج از کشور

#### قدم‌های تصمیم‌گیری برای مهاجرت به خارج از کشور

پروسه تصمیم‌گیری می‌تواند به چندین مرحله تقسیم‌بندی شود. مرحله‌هایی که شما در حال حاضر در آنها هستید را شناسایی کنید.

- **اهداف خود را تعریف کرده و چالش آنها را ارزیابی کنید.** قبل از اینکه بتوانید مشکلی را حل کنید، باید درک کنید که مشکل چه است. مشکل یا انتخابی که حالا با آن مبارزه می‌کنید را شناسایی کنید. اگر بی‌وظیفه هستید یا به دنبال فرصت و وظیفه‌ای با معاش بالاتر در جای دیگر هستید، این امر از اهمیت بالا برخوردار است که خطرات مشمول این تغییر را ارزیابی کنید.

- **راه‌های جایگزین را ارزیابی کنید.** به صورت فعال به دنبال راه‌های دیگر باشید، به دنبال اطلاعات و مشاوره از دوستان، خانواده، انستیتوت‌های عمومی، رسانه‌های جمعی، و دیگر منابع باشید. گزینه‌های خود را برای حل مشکلی که دارید بنویسید. از ابتدا هیچ نوع راه‌حلی را رد نکنید، حتی اگر مفید واقع نشوند. اهداف شما، هرگونه چالش، و تشریح شما از وضعیت کنونی و مورد دلخواه شما کمک خواهند کرد تا راه‌حل‌های احتمالی را شناسایی کنید.

- **درک بهتری از عزیمت به خارج از کشور بدست بیاورید.** تجربه مهاجرت دیگران می‌تواند یک منبع مهم از اطلاعات باشد. هرچند، بسیار مهم است که تفاوت بین حقایق و نظریات، دروغ‌گویی و واقعیت را درک کنید. یک راه‌حل جایگزین برای شما لزوماً همانند دیگران نیست. مزیت و خطرات هر گزینه را نوشته و مشخص کنید که کدام گزینه برای شما مناسب است. بعضاً حتی اگر تمام اطلاعات مورد نیاز را داشته باشید، تصمیم‌گیری دشوار می‌باشد.
- **آگاهانه تصمیم‌گیری کنید.** بعد از شناسایی تمام گزینه‌ها باید هدف خود را به دیگران ارائه کنید. در این مرحله، بسیار مهم است که نقش خانواده و دوستان خود را در نظر بگیرید.
- **با وجود فیدبک منفی پابندی خود را حفظ کنید.** زمانی که تصمیم بر کار در خارج از کشور گرفتید، همچنان شک و پشیمانی در مورد زندگی شما وجود خواهد شد. برای هر شک یا پشیمانی، پیامدهای محدوده‌ای از گزینه‌های جایگزین در مورد این احساسات را بررسی کنید و تصمیم خود را دوباره ارزیابی کنید.

### What are your reasons to emigrate? Define your goals.

The decision to migrate includes the choice to move abroad or stay in Afghanistan and to define the new destination. Before deciding to move to another country, try to understand what your reasons are. Reasons to emigrate can include the standard of living, the level of wages, the job market situation, or educational opportunities. Take time to write down all the reasons why you're looking for a job abroad. If you're not sure about what they are, consider the following to get started:

#### دلایل شما برای مهاجرت چه است؟ اهداف خود را تعریف کنید.

تصمیم مهاجرت شامل گزینه عزیمت به خارج از کشور و یا ماندن در افغانستان و تعریف مقصد نو می‌باشد. قبل از اینکه تصمیم عزیمت به کشور دیگر بگیرید، سعی به درک دلایل خود کنید. دلایل مهاجرت می‌توانند شامل استاندارد زندگی، سطح معاش، وضعیت بازار کار، یا فرصت‌های آموزشی باشند. وقت صرف کنید و دلایلی که شما می‌خواهید برای کار مهاجرت کنید را بنویسید. اگر از این دلایل آگاه نیستید، می‌توانید گزینه‌های زیر را برای شروع در نظر بگیرید:

Reason to emigrate	Yes	No
Lack of suitable employment in Afghanistan		
Unemployment in Afghanistan		
To escape conflict zones		
Lack of opportunity for advancement in the current job		
Underemployment of skilled workers		
Inadequate earning for you and your family		
Due to environmental factors		
The desire for travel or adventure		
Everybody around you is leaving, so you also want to migrate		
Family and friends influences		
The presence of Afghan communities in the destination country		
Close family outside Afghanistan		
To earn money for your family		
No access to financial credit to start your own business in Afghanistan		
Inadequate educational opportunities for you or your children		
Poor standard of living in Afghanistan		
Lack of social services in Afghanistan		
Crowded living conditions		



Insufficient family assets				
Inadequate housing				
To find refuge after being displaced				
Political problems				
General insecurity				
Religious discrimination				
Others:				
		<b>دلیل مهاجرت</b>	<b>بله</b>	<b>نخیر</b>
		کمبود وظیفه مناسب در افغانستان		
		بیکاری در افغانستان		
		فرار از منطقه جنگی		
		کمبود فرصت برای پیشرفت در وظیفه فعلی		
		عدم استخدام کارگران با مهارت		
		معاش ناکافی برای شما و خانواده‌تان		
		بدلیل عوامل زیست محیطی		
		میل به سفر و ماجراجویی		
		تمام افراد اطرافتان در حال عزیمت هستند، پس شما هم می‌خواهید مهاجرت کنید		
		تاثیر خانواده و دوستان		
		حضور اجتماعات افغان در کشور مقصد		
		خانواده نزدیک در خارج از افغانستان		
		کسب معاش برای خانواده‌تان		
		عدم دسترسی به حمایت مالی برای شروع تجارت خود در افغانستان		
		فرصت‌های آموزشی ناکافی برای شما یا اطفال‌تان		
		استندرد ضعیف زندگی در افغانستان		
		عدم وجود سرویس‌های اجتماعی در افغانستان		
		وضعیت زندگی پرجمعیت		
		دارایی خانواده‌گی ناکافی		
		نداشتن خانه		
		پیدا کردن پناهندگی بعد از جابجایی		
		مشکلات سیاسی		
		ناامنی کلی		
		تبعیض مذهبی		
		دیگر:		

Be clear about your reasons for going abroad; this will help you overcome the obstacles later on, and will make your decision process manageable.

درباره دلایل عزیمت به خارج از کشور واضح باشید؛ این به شما کمک میکند در آینده مشکلات پیش رویتان را بهتر رفع کنید و پروسه تصمیمگیری را برایتان سادهتر میسازد.

### What would you expect to gain by migrating to another country?

Expectations about the destination country and what you can achieve if you're working there are useful factors in the decision to migrate. But usually, before migration, you may have over-optimistic expectations about job opportunities or living conditions in the destination country. Sometimes the reality just doesn't match up with our expectations, so be ready to readjust these *expectations to the facts of the destination country*.

### با مهاجرت به کشور دیگر انتظار دارید چه چیزی بدست بیاورید؟

انتظارات در مورد کشور مقصد و چیزهایی که با کار کردن در آنجا می‌توانید بدست بیاورید عوامل مفیدی در تصمیمگیری به مهاجرت می‌باشند. اما معمولاً، قبل از مهاجرت شاید انتظارات غیر منطقی در مورد فرصت‌های شغلی یا شرایط زندگی در کشور مقصد داشته باشید. بعضی اوقات واقعیت با چیزی که ما انتظار آن را داریم همخوانی ندارد، پس آماده باشید تا این انتظارات را با حقایق کشور مقصد هماهنگ کنید.

Expectations		Yes	No
Financial improvement			
Career-related opportunities			
A higher standard of living			
Different/modern society			
Social status improvement			
Personal freedom/liberty			
Marriage prospects			
Travel experience			
Security/stability			
Better education for you or your children			
Access to better medical treatment			
Join family members			
Others:			
		<b>انتظارات</b>	
<b>نخیر</b>	<b>بله</b>		
		بهبود وضعیت مالی	
		فرصت‌های شغلی	
		استندرد بالاتر زندگی	
		جامعه متفاوت/مدرن	
		بهبود وضعیت اجتماعی	
		آزادی شخصی	
		انتظارات ازدواج	
		تجربه مسافرت	
		امنیت/پایداری	
		تحصیلات بهتر برای شما یا اطفال شما	

		دسترسی به خدمات داکتری بهتر
		ملحق شدن به اعضای خانواده
		دیگر:

**Pay attention to your expectations. Maybe your dissatisfaction can find the answer in another solution than migration.**

**Are your expectations realistic?**

When you set your expectations, keep in mind the fact that employers are aware of your economic situation. They expect that you will accept wages and employment conditions that are poor by the standards of their host country but higher than those prevailing in Afghanistan. Please expect to see differences in wages and employment conditions between you and local workers, between you and other groups of migrants. This is part of the employers' strategy for profit.

متوجه انتظارات خود باشید. شاید برای نارضایتی شما راه دیگری نسبت به مهاجرت وجود داشته باشد.

**آیا انتظارات شما واقعبینانه هستند؟**

زمانی که شما انتظارات خود را در نظر میگیرید، متوجه باشید که کارفرماها متوجه وضعیت اقتصادی شما هستند. آنها انتظار دارند که شما معاش و وضعیتهای کاری را قبول کنید که از نظر استاندارد کشور میزبان ضعیف اما بالاتر از وضعیت کشور افغانستان هستند. لطفا انتظار داشته باشید که تفاوت در میزان معاش و وضعیت کارمندی که بین شما و کارگران محلی، بین شما و دیگر گروههای مهاجرین وجود خواهند داشت. این بخشی از استراتژی کارفرماها برای سود بیشتر است.

**Why do people not move? Evaluate alternatives.**

The economic motives are important, but they do not reflect the complexity of the decision to move. The limited information makes room for risks and uncertainties, so you need to plan very carefully. Fear and regret or anxiety of the unknown are normal feelings and can affect your decision.

Ask yourself:

- **Are you comfortable being away from family, friends, and your home?** Once abroad, you'll be experiencing the feeling of being left out of family events, the pain of family departure after a visit, the homesickness, and you often wonder if you did the right thing in leaving home.
- **Are you experiencing the fear of failure?** There's always a chance that you'll fail in everything you will do. The success and failure depend on your abilities, your efforts, and on a little bit of luck, so **look at the worst-case scenario and prepare yourself a [contingency plan](#).**
- **How comfortable are you to change the environment and weather?** If working in Gulf countries, Afghan people have to be prepared for an extremely different way of life there. First off, the temperatures at the height of the summer often soar to more than 50 degrees there, forcing many workers to return home for an extended holiday in July and August.
- **Are you ready to face a new social and work environment?** Discrimination, racism, or xenophobia can happen, sometimes you may feel threatened and unsafe, or you can face physical or verbal abuse, harassment, or threats. Think about how you would respond to these situations.

### چرا مردم عزیمت نمی‌کنند؟ راه‌های جایگزین را بررسی کنید.

انگیزه‌های اقتصادی مهم هستند، اما نشان‌دهنده پیچیده‌گی تصمیم بر مهاجرت نیستند. اطلاعات محدود باعث خطرات و نامعلومی می‌شوند، پس باید پلان خود را با دقت برنامه‌ریزی کنید. ترس و پشیمانی یا اضطراب چیزهای نامعلوم احساسات معمول هستند و می‌توانند بر روی تصمیم شما تاثیرگذار باشند. از خود بپرسید:

- آیا راحت هستید که از خانواده، دوستان، و خانه خود دور باشید؟ زمانی که خارج از کشور باشید، احساساتی را تجربه میکنید که از محافل خانوادگی بدور هستید، یا درد رفتن خانواده بعد از ملاقات شما، احساس دلتنگی برای خانه، و بعضا این سوال را از خود خواهید پرسید که آیا در مهاجرت انتخاب درستی انجام داده‌اید یا خیر.
- آیا ترس از شکست را تجربه می‌کنید؟ همیشه احتمال این وجود دارد که در کارهای خود شکست بخورید. موفقیت و شکست به توانایی‌های شما، تلاش شما و کمی خوش شانسی بستگی دارند، پس برای بدترین حالت ممکن آماده‌گی بگیرید و برنامه‌ریزی مناسب انجام دهید.
- برای تغییرات زیست محیطی و آب و هوایی چه مقدار آمادگی دارید؟ در کشورهای نزدیک به خلیج فارس افغان‌ها باید برای شرایط زندگی بسیار دشوار آمادگی بگیرند. اول از همه، دمای هوا در اوج تابستان در این کشورها به بالای ۵۰ درجه سانتیگراد می‌رسد که باعث می‌شود کارگران برای ماه‌های جولای و اگست رخصتی بسیار دوامدار گرفته و به خانه برگردند.
- آیا آماده هستید که با محیط اجتماعی و کاری جدید روبرو شوید؟ امکان تبعیض، نژادپرستی یا ترس از بیگانه وجود دارد، بعضا شما احساس ناامنی و تهدید میکنید یا امکان دارد مورد حمله جسمی یا لفظی، آزار و اذیت، یا تهدید قرار بگیرید. به این موضوع فکر کنید که چطور با چنین موقعیت‌ها جواب خواهید داد.

### Making informed choices

#### تصمیم‌گیری آگاهانه

How to break down this barrier	Barrier
چطور می‌توان از این مانع عبور کرد	مانع
Just because you had limited opportunities to make decisions does not necessarily mean that you are not able to make your own decisions. Ask others, but trust your judgement.	You have never been allowed/given the opportunity to make a decision (i.e., your parents have always decided for you, or as a woman, you have to have the consent of the male head of the family)
این امر که شما فرصت‌های محدود در تصمیم‌گیری داشته‌اید، بدین معنا نیست که شما قادر به تصمیم‌گیری درباره خود نیستید. از دیگران مشوره بگیرید، اما به رای خود اعتماد کنید.	هرگز به شما اجازه داده نشده تا تصمیم‌گیری کنید (همیشه پدر و مادران برای شما تصمیم گرفته‌اند، یا به عنوان یک زن، شما باید اجازه مرد خانواده را داشته باشید)
If you're starting an overseas job search, it may be tempting to accept the first offer without any consideration, but if you don't take time to think about what you want and how you want to get there, you may end up taking the wrong direction. Make conscious decisions.	You have the impression that you don't have enough time to make a considered decision

با این تفکر هستید که وقت کافی برای تصمیم‌گیری با دقت ندارید	اگر جستجو برای وظیفه در خارج از کشور را شروع می‌کنید، شاید بخواهید اولین پیشنهاد کاری را بدون هیچ نظر‌داشتی قبول کنید، اما اگر در مورد چیزی که می‌خواهید و چگونگی رسیدن به آن فکر نکنید، ممکن است تصمیم اشتباه بگیرید. تصمیم آگاهانه بگیرید.
You fear taking risks and make the wrong decision	Take a calculated risk and create your backup plan.
شما از خطر کردن و تصمیم‌گیری اشتباه ترس دارید	خطرات را ارزیابی کنید و پلان‌های دیگر برنامه‌ریزی کنید.
You don't understand the choice you need to make because you don't have the accurate and necessary information	Maximise your chances, e.g. learn about others' experience of similar situations, make logical deductions from the facts, and look for published sources, read the info on mass-media. <b>Have a visit to the nearest Migrant Resource Centre.</b>
شما انتخابی که باید انجام بدهید را درک نمی‌کنید چون اطلاعات مورد نیاز و دقیق ندارید	شانس خود را بیشتر کنید، در مورد تجربیات دیگران در موقعیت‌های مشابه بیاموزید، نتیجه‌گیری عاقلانه از حقایق بگیرید، و به دنبال منابع نشر شده باشید، و اطلاعات را در رسانه‌های جمعی بخوانید. <b>به نزدیک‌ترین مرکز معلوماتی مهاجرین مراجعه کنید.</b>
You are overwhelmed with the complexity of the decision or by too many options being offered at once	Break down the decision-making into convenient pieces. Whether you need to go or not to work abroad is one piece. The country of destination is another. How you'll go elsewhere is the next one.
درباره پیچیده‌گی تصمیم یا پیشنهاد گزینه‌های بسیار پریشانی دارید	پروسه تصمیم‌گیری را به مرحله‌های کوچک‌تر تبدیل کنید. رفتن یا کار نکردن در خارج از کشور یک مرحله است. کشور مقصد مرحله دیگر. چگونگی عزیمت شما به مکان دیگر مرحله‌ای دیگر می‌باشد.

### Are you eligible to work abroad?

The rules and documents requested varies depending upon the state you want to work in or the job involved. Some papers have to be obtained in Afghanistan **before you exit the country**; others have to be arranged within the country of destination, **after your arrival**. You must be able to produce them to the relevant authorities upon their request.

You may need to have one or more of the following documents. The documents you need depend on the applicable legislation in the country of destination.

آیا برای کار در خارج از کشور واجد شرایط هستید؟

قوانین و مدارک مورد نیاز نسبت به کشور مورد نظر و وظیفه پیشنهادی متفاوت هستند. بعضی مدارک باید قبل از خروج شما از کشور در افغانستان جمع‌آوری شوند؛ دیگر مدارک باید در کشور مقصد بعد از رسیدن شما بدست آورده شوند. شما باید آنها را در زمان درخواست به مقامات مربوطه تسلیم کنید.

امکان دارد نیاز به داشتن یک یا چندین مورد از مدارک ذیل باشید. مدارکی که شما نیاز دارید نسبت به قوانین قابل اجرای کشور مقصد متفاوت هستند.

Before your departure, you need to obtain:

- Birth Certificate - Kart Tawalod (Da Zokry Sanad)
- Marriage Certificate - Nekah Khat or Sharaei Waseqa Khat
- Financial Documents – bank account
- Evidence of Citizenship – Tazkera and passport
- Police Clearance Certificate- Adam Masooliat
- Education and skills Records – diploma, certificate, etc.
- Employment Authorization Document – labour contract and work permit
- Visa for work
- driver's licence
- medical certificate
- health insurance

After your arrival, you need to take care of:

- Evidence of Lawful Entry and Status - Arrival/Departure Record in your passport
- Resident Card/stamp
- Work permit (if not requested before leaving Afghanistan)
- health insurance (if not requested before leaving Afghanistan)
- Registration number (alien registration number for social security)
- Local driver's licence

قبل از عزیمت، شما باید مدارک ذیل را بدست بیاورید:

- کارت تولد
- نکاح خط
- مدارک مالی – حساب بانکی
- مدرک اقامت – تذکیره و پاسپورت
- عدم مسئولیت جرمی
- اسناد تحصیلات و مهارت‌ها – دیپلومه، شهادت‌نامه و غیره.
- مدارک اجازه کار – قرارداد کار و جواز کار
- ویزا برای کار
- لایسنس درایوری
- تصدیق‌نامه صحی
- بیمه سلامت

بعد از رسیدن شما باید مدارک ذیل را بدست بیاورید:

- مدرک ورود و وضعیت قانونی – سابقه خروج/رسیدن داخل پاسپورتتان
- کارت اقامت/تایپه
- جواز کار (اگر قبل از ترک افغانستان از شما درخواست نشده است)
- بیمه سلامت (اگر قبل از ترک افغانستان از شما درخواست نشده است)
- نمبر راجستر (نمبر راجستر خارجی برای تامین اجتماعی)
- لیسنس در ایوری محلی

#### Are you eligible to seek employment (age limit, medical requirement, etc.)?

Find how old do you have to be to get working papers. As a general rule, the ILO sets 15 years old as the minimum age for employment and the minimum age for hazardous work at 18 years old. Specific rules are applicable in different states (i.e., Saudi Arabia bars migrants from being employed in twelve types of work, mostly in sales).

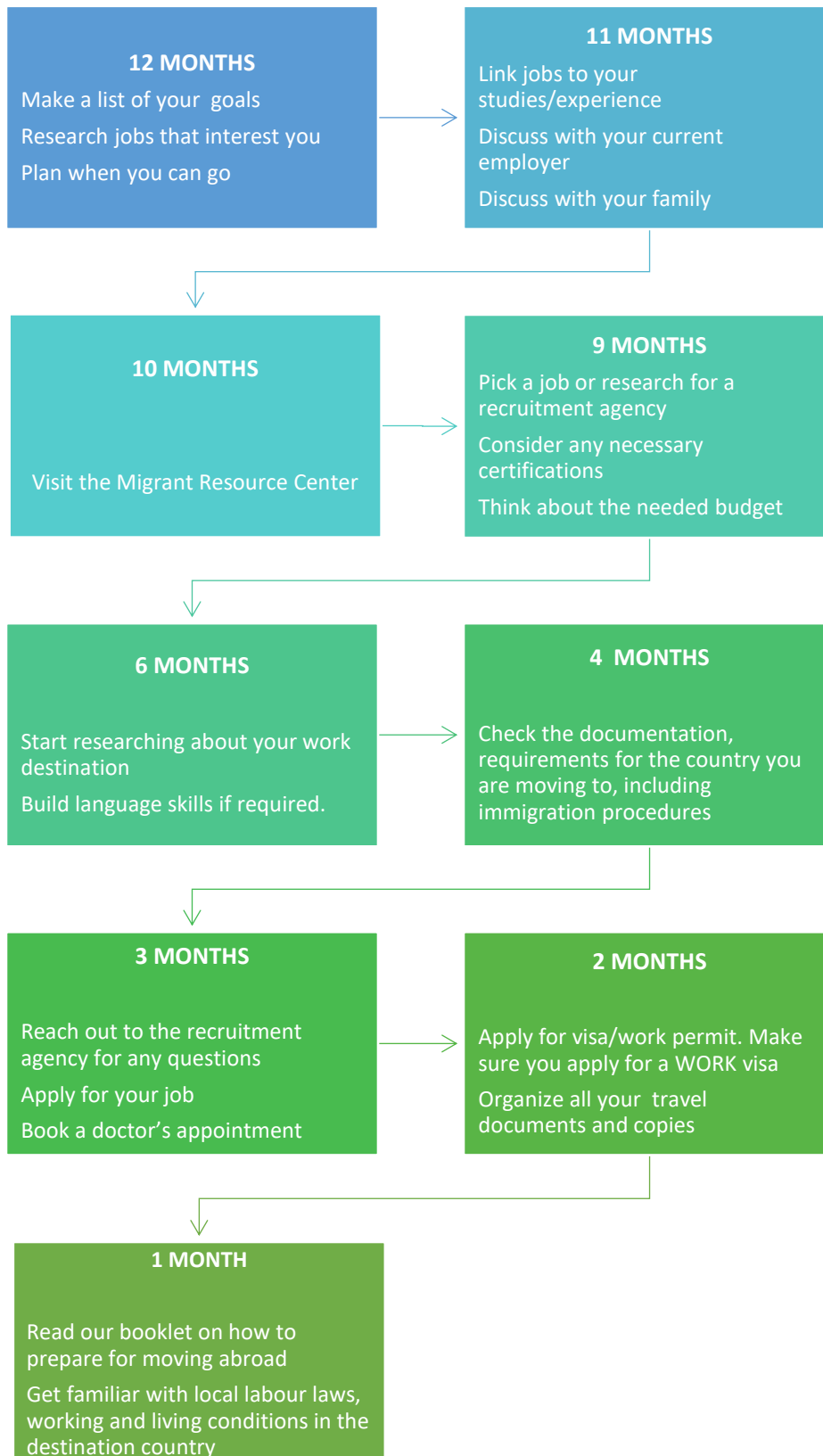
In many cases, your prospective employer may request medical examination procedures to ensure you are of sound physical health to handle the job offered. You must go through a medical test that will determine whether your heart, lungs, eyes, ears, and limbs are healthy. Depending on the type of job, the exam may also include drug and psychological tests.

#### آیا شما واجد شرایط برای جستجوی وظیفه هستید (محدودیت سنی، ملزومات صحی، ...)?

اطلاعات لازم در مورد محدودیت سنی برای دریافت اسناد کاری چند است کسب کنید. به عنوان یک قانون کلی، سازمان بین المللی کار (ILO) ۱۵ سالگی را برای حداقل سن کار در نظر گرفته است و برای کارهای پرخطر حداقل سن ۱۸ سال در نظر گرفته شده است. قوانین خاص برای کشورهای مختلف وجود دارند (سعودی عربی به مهاجرین اجازه کار در ۱۲ نوع وظیفه را نمیدهد که بیشتر آنها کارهای فروشات می‌باشند).

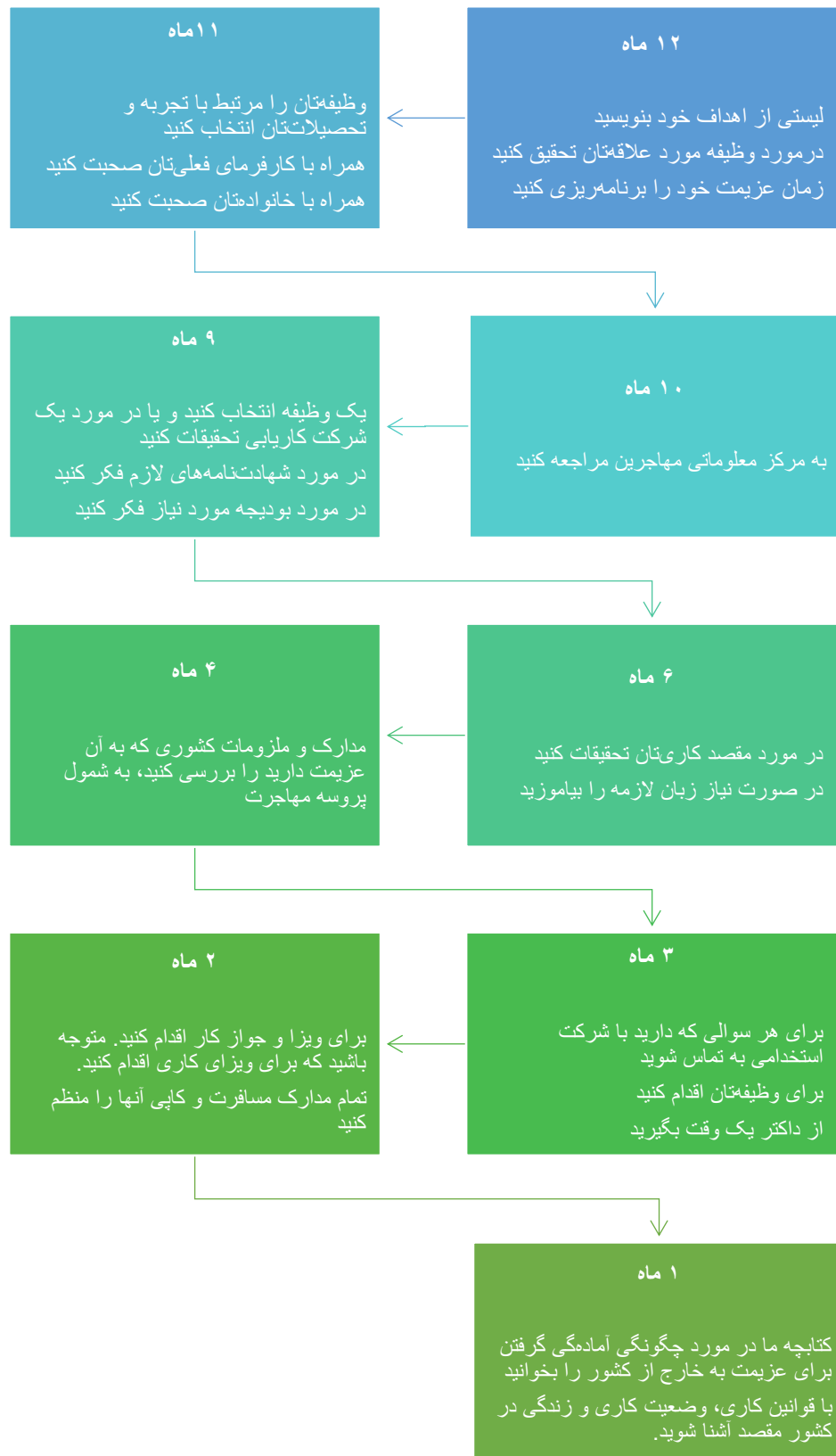
در بیشتر موارد، کارفرمای آینده شما امکان دارد از شما درخواست آزمایشات صحی را داشته باشد تا مطمئن شود که شما برای وظیفه پیشنهاد شده از سلامت کامل جسمی برخوردار هستید. شما باید آزمایشات صحی را انجام داده تا مشخص کنید قلب، جگر سفید، چشم، گوش، و دست و پای شما در سلامت هستند. نسبت به نوع وظیفه امکان دارد این آزمایشات شامل آزمایش مواد مخدر و روانشناسی هم باشند.

Going abroad – a suggested timeline.





عزیمت به خارج از کشور – یک برنامه‌ریزی پیشنهادی



## Session 2 - Involving the family members

Migrating is often not just an individual but a household decision. Each member of the family may react differently to your move and may encounter different problems during your departure period. **Acknowledge their feelings and act accordingly.**

### جلسه ۲ – شامل کردن اعضای فامیل

مهاجرت معمولاً یک تصمیم شخصی نه بلکه یک تصمیم خانوادگی است. هریک از اعضای خانواده ممکن است به طور متفاوتی با عزیمت شما عکس‌العمل نشان داده و شاید در مدت زمان دوری شما مشکلات متفاوتی را تجربه کنند. **احساسات آنها را تصدیق کرده و مطابق آن رفتار کنید.**

#### *Why should you talk to your family?*

Usually, you are not leaving Afghanistan with your entire family. More often, due to uncertainty about living conditions and the high cost of migration, you will leave the rest of your family behind: your spouse, your children, and your parents. The impact of migration on family members left behind can be significant; that's why the decision should be taken after discussing with your family members.

The specific nature of the links between you and your family impacts on the migration decision, as you have emotional ties with your family. Family members who have already migrated can provide you information about the potential destination and possible support while adapting to the new country. As migration is costly, you will need the help of your family to finance your journey.

#### *چرا باید همراه با خانواده خود صحبت کنید؟*

معمولاً شما همراه با تمام اعضای خانواده خود افغانستان را ترک نمیکنید. بیشتر مواقع بدلیل ابهام در مورد وضعیت زندگی و مصرف بالای مهاجرت شما باقی اعضای خانواده خود را در افغانستان باقی میگذارید: همسر، اطفال، و پدر و مادر شما. اثرات مهاجرت بر روی اعضای خانواده‌ای که در افغانستان مانده‌اند بسیار بالا است. به همین دلیل این تصمیم باید بعد از گفتگو با اعضای خانواده‌تان گرفته شود.

طبیعت خاص رابطه بین شما و خانواده‌تان بر روی تصمیم مهاجرت تأثیرگذار است، چون شما رابطه عاطفی با خانواده‌تان دارید. اعضای خانواده که قبلاً مهاجرت کرده‌اند می‌توانند در مورد مقصد احتمالی و حمایت ممکن برای عادت کردن به کشور جدید برایتان اطلاعاتی فراهم کنند. چون مهاجرت مصرف بالا دارد، شما برای هزینه سفر خود به کمک خانواده‌تان نیاز دارید.

#### *Does your family support your objectives to go overseas?*

If you have an unsupportive family, try to understand your family's concerns as they usually come from the right place. Talk to them and explain to your family what you are doing and why you are doing it. Discuss with them the pros and cons of migration.

*آیا خانواده‌تان از اهداف شما برای عزیمت به خارج از کشور حمایت میکنند؟*

اگر خانواده‌ای دارید که از شما حمایت نمیکند، سعی کنید نگرانی‌های خانواده‌تان را درک کنید چون معمولاً نیت آنها پاک است. با آنها صحبت کنید و برای خانواده‌تان توضیح بدهید که چه کاری میکنید و چرا قصد انجام آن را دارید. با آنها در مورد نکات مثبت و منفی مهاجرت صحبت کنید.

Pros	Cons
additional income to the family budget	the heavier burden on family members who stay behind
a way to getting out of poverty	the recruitment fees are very high for going abroad
increase options for children's education	educational problems for children left behind (i.e., dropping out of school)
a way to improve the financial, economic and social status of your family	problems due to separation (more/new responsibilities, psychological or medical issues)
opportunities to save money to invest in businesses	high expectations of migration/ fear of failure
increase the power of family members who remain back home	reduce labour force participation of family members who stay behind when they receive remittances
improve women's autonomy, self-esteem and social standing, and provide women and girls with new skills	change social and gender norms, including the challenges regarding the women free movement and independent travel

نکات مثبت	نکات منفی
درآمد اضافه برای بودیجه خانواده	سنگین‌تر شدن بار برای اعضای خانواده که در افغانستان ادامه زندگی میدهند
راهی برای خارج شدن از فقر	هزینه‌های کاریابی برای رفتن به خارج از کشور بسیار بالا می‌باشد
بالا رفتن گزینه‌ها برای تحصیلات اطفال	مشکلات تحصیلات برای اطفالی که در کشور ادامه زندگی میدهند (نرفتن به مکتب)
راهی برای بهبودی وضعیت مالی، اقتصادی و اجتماعی خانواده شما	مشکلات حاصل از جدایی (مسئولیت‌های بیشتر و نو، مشکلات روانی یا صحتی)
فرصت‌های ذخیره مالی برای سرمایه‌گذاری در تجارت‌ها	انتظارات بالا از مهاجرت و ترس از شکست
بالا بردن قدرت اعضای فامیل که در افغانستان زندگی می‌کنند	کمتر شدن اشتراک اعضای خانواده در کار برای کسانی که در افغانستان ادامه به زندگی میدهند زمانی که پیسه حواله برایشان ارسال می‌شود
بهبودی استقلال، عزت نفس و ایستادگی در جامعه برای زنان و فراهم کردن مهارت‌های جدید برای زنان و دختران	تغییر قاعده‌های اجتماعی و جنسی به شمول چالش‌های مربوط به حرکت آزادانه زنان و سفرهای مستقل

### Can you stay away from your family for a long period?

Another element to consider when assessing the relationship between migration and the family left behind is the duration of migration. Modern technology facilitates more accessible communication now. You can use apps such as Viber, Facebook Messenger, WhatsApp, etc. so that you can talk to them regularly. However, it still makes a lot of difference if you're physically present. If you intend to stay for an extended period, you have to prepare them and yourself for this eventual new set-up in your daily lives.

#### آیا می‌توانید برای مدت زمان طولانی از خانواده خود دور باشید؟

عنصر دیگری که باید برای بررسی رابطه بین مهاجرت و تنها گذاشتن خانواده باید در نظر گرفت مدت زمان مهاجرت است. تکنولوژی مدرن راه‌های ارتباطی راحت‌تری را اینروزه فراهم می‌کند. می‌توانید از برنامه‌هایی مانند وایبر، فیسبوک، مسنجر، واتس‌آپ و غیره استفاده کنید تا بتوانید با آنها به طور منظم در ارتباط باشید. اما با این حال حضور شما کنار آنها تفاوت بسیار دارد. اگر قصد دارید برای مدت زمان بالا اقامت کنید، باید خود و آنها را برای این روند زندگی روزانه جدید خود آماده کنید.

### Can your family members manage to be away from you for a long period?

Your absence might have negative consequences for your spouse. You need to reassure them that the remaining family is not abandoned in any sense. Consider the effects long-distance might have on it. Make sure you discuss with your spouse about what you want out of your job abroad and pay attention to their objections. The worries can be related to new roles and responsibilities, payment of debt, anxiety, loneliness, as well as money issues. Review how to transfer the family roles each is taking on and how to split up the household responsibilities.

#### آیا اعضای خانواده شما می‌توانند برای مدت طولانی از شما دور زندگی کنند؟

غیابت شما امکان دارد پیامدهای منفی برای همسر شما به همراه داشته باشد. شما باید به آنها خاطر نشان کنید که باقی اعضای خانواده به هیچ عنوان تنها نیستند. تأثیری که رابطه از راه دور بر روی آنها خواهد داشت را در نظر بگیرید. حتما همراه با همسر خود درباره چیزی که از کار در خارج از کشور می‌خواهید صحبت کنید و به اهداف آنها نیز توجه کنید. نگرانی‌ها شاید مربوط به نقش‌ها و مسئولیت‌های جدید، پرداخت قرض‌داری‌ها، اضطراب، تنهایی، و همچنین مشکلات مالی باشند. نقشی که هر یک از اعضای خانواده برعهده می‌گیرد را بررسی کنید و اینکه چگونه مسئولیت‌های خانه را بین آنها تقسیم کنید.

### Can your family members manage the finance without your support?

Discuss and decide with your family about who will handle the finance, how it will be managed. Discuss openly with your spouse about how much your family is earning, how much you're expected to earn abroad, how much you owe, how much the family needs to spend, and how much you can save. Learn how you can make a financial plan visiting the Migrant Resource Centres

<https://www.mrcfghanistan.af/en/>

#### آیا اعضای خانواده می‌توانند بدون حمایت شما وضعیت مالی خود را مدیریت کنند؟

با خانواده خود صحبت کرده و تصمیم بگیرید که چه کسی وضعیت مالی را مدیریت می‌کند و چگونه. به صورت آزادانه با همسر خود در مورد درآمد خانواده‌تان، میزان معاشی که شما انتظار دارید در خارج از کشور بدست بیاورید، میزان قرض‌داری‌هایتان، میلی که خانواده باید مصرف کنند، و چه مقدار می‌توانید پس‌انداز کنید صحبت کنید. با مراجعه به وبسایت ذیل می‌توانید بیاموزید که چگونه یک پلان مالی تهیه کنید

<https://www.mrcfghanistan.af/en/>

## How to make a financial plan?

You can create a personal financial plan to meet your financial goals. By choosing to budget, save and invest, you can pay off debt, send money to your children and put money away for a rainy day. A financial plan can be a helpful money management tool. Creating and maintaining a financial plan is something you must take seriously enough.

### چگونه یک پلان مالی تهیه کنید؟

شما می‌توانید یک پلان مالی شخصی تهیه کنید تا به اهداف مالی خود رسیدگی کنید. با انتخاب بودیجه، پس‌انداز و سرمایه‌گذاری، شما می‌توانید قرض‌داری‌های خود را پرداخت کرد، برای اطفال خود پیسه روان کنید و برای مواقع گرفتاری پس‌انداز کنید. یک پلان مالی می‌تواند یک ابزار مفید برای مدیریت مالی باشد. تهیه و مدیریت یک پلان مالی چیزی است که شما باید آن را جدی بگیرید.

## Write down your financial goals

Think about what you want to achieve financially within a certain number of months. What do you want in the future? In preparing your goals, be realistic and be flexible.

### اهداف مالی خود را بنویسید

به اینکه در طول چند ماه مشخص چه دستاوردهای مالی می‌خواهید داشته باشید فکر کنید. در آینده چه می‌خواهید؟ در آماده کردن اهدافتان معقولانه و قابل تغییر باشید.

Try writing some of your financial goals

Short-term financial goals (less than a year from now)			
	Purpose?	Amount of money?	By when?
1	Minor repairs and home improvements	200 US\$	4 months from now
2	Payments toward rent	300 US\$	6 months from now
3	Saving for future investment	500 US\$	9 months from now
Long-term financial goals (more than a year from now)			
	Purpose?	Amount of money?	By when?
1	Pay Off Debts	2000 US\$	2 years from now
2	Become Mortgage-Free	1000 US\$	1,5 year from now
3	Save For Kids' Education	3000 US\$	3 years from now

سعی کنید بعضی از اهداف مالی خود را بنویسید

اهداف مالی کوتاه مدت (کمتر از یک سال از حالا)			
مقصد؟	میزان پیسه؟	تا چه زمانی؟	
۱	ترمیم‌های کوچک و بهبود خانه	۲۰۰ دالر	تا ۴ ماه آینده
۲	پرداخت کرایه خانه	۳۰۰ دالر	تا ۶ ماه آینده
۳	پس‌انداز برای سرمایه‌گذاری‌های آینده	۵۰۰ دالر	تا ۹ ماه آینده
اهداف مالی بلند مدت (بیشتر از یک سال از حالا)			

مقصد؟	میزان پیسه؟	تا چه زمانی؟
۱ پرداخت قرضداری‌ها	۲۰۰۰ دلار	تا ۲ سال آینده
۲ پرداخت قسط بانکی	۱۰۰۰ دلار	تا ۱/۵ سال آینده
۳ پس‌انداز برای تحصیلات اطفال	۳۰۰۰ دلار	تا ۳ سال آینده

### Make your financial budget

A budget allows you to understand where your money goes and identify money for saving. You can adapt the following table to match your own requirements. You need to determine if you are living on what you make (total expenses do not exceed total net income) or if you are spending more than you make (total expenses exceed total net income).

Total Income	1000 US\$
Total Expenses	1075 US\$
<b>Total Surplus/ Deficit</b>	<b>- 75 US\$</b>

### بودیجه مالی خود را تهیه کنید

بودیجه به شما اجازه می‌دهد تا متوجه باشید پیسه شما کجا مصرف می‌شود و برای پس‌انداز آماده شوید. می‌توانید جدول ذیل را برای مطابقت با ملزومات خود استفاده کنید. باید مشخص کنید که خرج شما از معاش دریافتی‌تان می‌باشد (مصارف شما از معاش کلی‌تان بیشتر نباشد) یا اینکه بیشتر از چیزی که معاش دارید مصرف می‌کنید (مصارف شما از معاش کلی‌تان بیشتر است).

معاش کل	۱۰۰۰ دلار
مصارف کل	۱۰۷۵ دلار
<b>مقدار اضافه / کمبودی</b>	<b>- ۷۵ دلار</b>

The amount of **surplus** (unspent money) is available for you to use for additional savings or to reach your short- or long-term goals. The amount of **deficit** is the amount of money you must subtract from your expenses in order to keep from spending more than you make.

To develop a budget, you need to:

1. **Calculate your monthly income.**
2. **Track your daily expenses and determine how much you spend on monthly bills.**

### 1. Calculate your monthly income.

You should determine your **net income**, or what is left after deductions have been made from your wages. Your net income is the amount of money you control to purchase your needs and wants as well as money to save.

مقدار **اضافه** معاش‌تان (پیسه مصرف نشده) برای استفاده در پس‌انداز یا برای رسیدن به اهداف کوتاه و یا بلند مدت شما است. مقدار **کمبودی** معاش‌تان مقدار پیسه‌ای است که شما باید از مصارف‌تان کم کنید تا خرج‌تان بالاتر از معاش‌تان نباشد. برای توسعه بودیجه شما به نکات ذیل نیاز دارید:

1. محاسبه معاش ماهانه شما

2. دنبال کردن مصارف روزانه‌تان و مشخص کردن مصارف شما در یک ماه.

۱. محاسبه معاش ماهانه شما

شما باید معاش خالص خود را مشخص کنید، یا چیزی که بعد از کسری‌ها از معاش شما باقی می‌ماند. معاش خالص شما پیمانه‌ای است که شما برای خرید نیازها و خواسته‌هایتان و همچنین پس‌اندازتان کنترل می‌کنید.

Total the incomes by category:

Monthly net income from all sources	
Source: employer 1	900 US\$
Source: employer 2	0 US\$
Part-time income:	100 US\$
Other:	0 US\$
<b>Total of all above amounts</b>	<b>1000 US\$</b>

معاش‌هایتان را با دسته‌بندی جمع بزنید:

معاش خالص ماهانه از تمامی منابع	
منبع: کارمند ۱	۹۰۰ دلار
منبع: کارمند ۲	۰ دلار
معاش نیمه وقت:	۱۰۰ دلار
دیگر:	۰ دلار
<b>جمع کل معاش‌ها</b>	<b>۱۰۰۰ دلار</b>

2. Track your daily expenses and determine how much you spend on monthly bills.

To manage your money, you have to know where your money is going. Record your expenses. Note each item purchased and how much you paid for it. **Fixed expenses** are those you usually pay on a regular basis. They may be the same amount each time, or they may vary from month to month.

**Flexible expenses** are those that usually vary in amount from month to month.

۲. دنبال کردن مصارف روزانه‌تان و مشخص کردن مصارف شما در یک ماه.

برای مدیریت پیمانه، شما باید مطلع باشید که پیمانه‌تان کجا مصرف می‌شود. مصارف خود را ثبت کنید. هر مصرفی که می‌کنید را نوشته و هزینه آنرا ثبت کنید. **هزینه‌های ثابت** هزینه‌هایی هستند که شما به طور منظم آنها را پرداخت می‌کنید. شاید همیشه به یک اندازه مشخص باشند، یا ماه به ماه تغییر کنند. **هزینه‌های قابل تغییر** هزینه‌هایی هستند که معمولاً ماهانه تغییر میکنند.

Amounts Spent by Week					
Categories	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4	total
<b>Fixed Expenses</b>					<b>710 US\$</b>
housing (rent, cable TV, gas, water, electric, etc.)					250 US\$
debts/ loans					300 US\$

family remittance					100 US\$
insurance					10 US\$
savings					50 US\$
other					0 US\$
<b>Flexible Expenses</b>					<b>365 US\$</b>
food & related items (groceries, cigarettes etc.)	40 US\$	40 US\$	40 US\$	40 US\$	160 US\$
clothing & personal care (new clothes, clothing repairs, dry cleaning, hairdresser/barber etc.)	0 US\$	0 US\$	0 US\$	30 US\$	30 US\$
transportation (gasoline, car repair, public transportation, etc.)	10 US\$	10 US\$	10 US\$	10 US\$	40 US\$
medical care (doctor bills, medicine etc.)	10 US\$	10 US\$	10 US\$	45 US\$	75 US\$
recreation (books, magazines, movies, entertainment etc.)	10 US\$	10 US\$	10 US\$	10 US\$	40 US\$
other (birthdays, holidays)					20 US\$
<b>Totals</b>					<b>1075 US\$</b>

مصارف خود را با دسته‌بندی جمع بزنید:

میزان مصرف هفته‌وار					
دسته بندی	هفته ۱	هفته ۲	هفته ۳	هفته ۴	جمع کل
<b>هزینه‌های ثابت</b>					۷۱۰ دالر
خانه (کرایه، تلویزیون، گاز، آب، برق، غیره)					۲۵۰ دالر
قرضداری‌ها					۳۰۰ دالر
حواله به فامیل					۱۰۰ دالر
بیمه					۱۰ دالر
پس‌انداز					۵۰ دالر
دیگر					۰ دالر
<b>هزینه‌های قابل تغییر</b>					۳۶۵ دالر
غذا و مواد مربوطه (مواد خوراکی، سیگرت، غیره)	۴۰ دالر	۴۰ دالر	۴۰ دالر	۴۰ دالر	۱۶۰ دالر
لباس و مواد شخصی (لباس نو، ترمیم لباس، خشکشویی آرایشگاه/کوتاه کردن مو)	۰ دالر	۰ دالر	۰ دالر	۳۰ دالر	۳۰ دالر
رفت و آمد (تل، میستری، نقلیه عمومی)	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۴۰ دالر
داکتر (بیل داکتر، ادویه)	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۴۵ دالر	۷۵ دالر



تفریحات (کتاب، اخبار، فیلم)	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۱۰ دالر	۴۰ دالر
دیگر (سالگره، رخصتی)					۲۰ دالر
جمع کل					۱۰۷۵ دالر

### Who will care for your children in your absence?

Ensure you have a good connection with your spouse to keep you up-to-date on what's happening in your child/children's life. For children, your absence is both an emotional and psychological distress. Children who remain behind are more likely to experience depression, anxiety, and other health problems. Keep in contact with your child by texting, email, instant messaging, and Skype. Be persevering even if your child does not understand your struggles and will not always answer as you expect.

#### در زمان غیبت شما چه کسانی از اطفال شما نگهداری میکنند؟

حتما رابطه خوب با همسر خود داشته باشید تا شما از حال اطفال شما با خبر نگاه کنند. برای اطفال، غیبت شما هم از نظر عاطفی و هم از نظر روانی پریشانی ایجاد میکند. اطفالی که تنها می‌گذارید احتمال بیشتری در تجربه افسرده‌گی، اضطراب، و دیگر مشکلات صحتی را دارند. بوسیله پیام، ایمیل، اسکایپ با اطفال خود در ارتباط باشید. حتی اگر طفل شما نمی‌تواند مشکلات شما را درک کند یا همیشه همانطور که انتظار دارید به شما جواب نمیدهد، پشتکار داشته باشید.

### Can your parents manage day to day activities without your support?

It's normal to have concerns about your parents' health and well-being. Older parents may need care and support from their children. Discuss with them about the ways to allow your parents to stay independent during your departure. You may need to find a caretaker to help your parents. This will affect your budget, so think carefully about it. Moreover, loneliness is a problem among the elderly left behind, so it is important to keep contact. Find out what are the best options to stay in touch with them.

#### آیا پدر و مادران بدون حمایت شما می‌توانند فعالیت‌های روزانه را انجام بدهند؟

اینکه شما در مورد سلامت پدر و مادر خود نگران باشید نورمال است. پدر و مادری که سن بالاتر دارند شاید نیاز به مراقبت و حمایت از طرف اطفال خود دارند. در مورد راه‌های ممکن با آنها صحبت کنید تا به آنها اجازه بدهید در مدت زمان دوری شما استقلال داشته باشند. شاید نیاز داشته باشید که یک نرس برای کمک به پدر و مادر خود پیدا کنید. اینکار بر روی بودجه شما تاثیر خواهد گذاشت، پس با دقت به آن فکر کنید. همچنین، تنهایی یکی از مشکلات پدر و مادرهایی هستند که تنها گذاشته شده‌اند، پس مهم است که با آنها به تماس باشید. ببینید چه راه‌هایی برای در ارتباط بودن با آنها بهتر است.

### Take your time

Don't rush into the decision to go abroad. It's much better off being safe than sorry. You must allow yourself to take the time to process all the information you've found during your research phase. Take your time to assess/understand what could go wrong.

### جلسه ۳ – مکان مهاجرت

#### عجله نکنید

برای تصمیم رفتن به خارج از کشور عجله نکنید. بهتر از آنکه همه چیز را ارزیابی کنید. باید به خود اجازه بدهید که زمان لازم برای درک تمام اطلاعاتی که در مرحله تحقیقات بدست آوردید را طی کنید. با دقت همه چیزهایی که ممکن است اشتباه انجام شود را بررسی کرده و درک کنید.

### What is your preferred destination?

Understandably, picking a destination is a big decision. Everyone wants a career that is both pleasant and pays all the bills. The problem is when your expectations don't match the reality of the new job. Keep in mind that the potential destinations are not always your preferred destination. The lack of finances, the policies in force in the destination country, other administrative barriers, or just bad luck may force you to select another destination.

#### مقصد مورد نظر شما کجاست؟

مسئله انتخاب یک مقصد بسیار تصمیم مهم است. تمامی مردم وظیفه‌ای می‌خواهند که هم خوشایند باشد و هم معاش بالا داشته باشد. مشکل زمانی است که انتظارات شما با حقایق وظیفه جدید همخوانی ندارد. در نظر داشته باشید که مقصدهای احتمالی همیشه مقصد مورد نظر شما نیستند. کمبود مالی، پالیسی‌های کاری کشور مقصد، دیگر موانع اجرایی، یا فقط شانس بد ممکن است شما را مجبور کنند تا مقصد دیگری انتخاب کنید.

When making your plans keep in mind the following:

- The labour demand for migrant workers will remain high in the GCC countries, particularly in the construction industry. The governments promote mega-investment infrastructure projects as diversification strategies like UAE The Tower at Dubai Creek Harbour/ Dubai Creek Tower and Dubai's Blue Water Island; Qatar's World Cup 2022 & Lusail; Saudi Arabia's Kingdom Neom, the Red Sea Project, Qiddiya, Ad Diriyah, Jeddah Tower & Jeddah Metro, Al Widyan and Riyadh Metro; Bahrain's The Avenues; Kuwait Olympic Village; Oman's Ras Al Khar Eco-Resort Sur. Your bonus: employers prefer migrant workers than locals due to the perceived work ethic!
- In the care sector, the labour demand will remain high both in the short and long-run. However, take note of the fact the shortage of care workers, combined with diplomatic bans imposed by some sending countries, has triggered trafficking and irregular migration in destination countries.
- The labour demand will remain high in medical and nursing fields in various hospitals due to the expansion of health care facilities and ageing population. But these positions impose high-skill requirements for future migrant workers prior to their arrival in the destination countries

زمانی که پلان خود را برنامه‌ریزی میکنید نکات ذیل را در نظر داشته باشید:

- تقاضای کاری برای مهاجرین کار در کشورهای عضو شورای همکاری خلیج فارس بالا خواهد ماند، بخصوص در صنعت ساختمانی. دولت‌ها پروژه‌های عظیم ساختمانی را به عنوان استراتژی‌های متنوع ترویج می‌دهند. مانند امارات متحده عربی، برج هاربر کریک دوبی / برج دوبی کریک و جزیره آب آبی دوبی؛ جام بین المللی ۲۰۲۲ قطر و لوسیل؛ پادشاهی نئوم سعودی عربی، پروژه دریای سرخ، غنیا، الدریا، برج جدو و متروی جدو، متروی الودیان و ریاض؛ خیابان‌های بحرین؛ دهکده المپیک کویت؛ مکان تفریحی راس‌الخر عمان. همچنین: کارفرماها مهاجرین کاری را بخاطر اخلاق کاری نسبت به کارگران محلی ترجیح می‌دهند!
- در بخش مراقبت، تقاضای کار هم در کوتاه مدت و هم در بلند مدت بالا خواهد ماند. هرچند، در نظر داشته باشید که کمبود کارگران مراقبتی به علاوه بر منع‌های دیپلماتیک که توسط کشورهای ارسال کننده قرار گرفته شده‌اند باعث قحطی و مهاجرت نامنظم در کشورهای مقصد شده است.
- تقاضای کار در بخش‌های نرسینگ و صحتی به دلیل افزایش خدمات صحتی و جمعیت پیر در بیمارستان‌های مختلف بالا خواهد ماند. اما این موقعیت‌ها نیازمند مهارت‌های بالا برای مهاجرین کاری آینده قبل از رسیدن به کشورهای مقصد هستند.

### How to pick the right destination?

Many factors come into play when picking the right destination; here are a few you should consider:

- **Costs** - make sure you understand all costs involved and what is and is not covered by your employer. What is the maximum limit you can afford to pay? Where will you take the money from?
- **Visas** – even if you have the money, you need to understand the rights and limitations associated with the visa you can obtain; **this will play the most important role in determining where you can go for your work abroad**. Do a little research in advance and find out visa regulations. It can take a few months to acquire the right visa as there are plenty of documents to be prepared from your side, such as education or skills certificate, CV, criminal record check, and so on. **Rules and requirements**- Find out working regulations in your destination country (including professional experience and skills required for specific jobs). Make sure you understand what is required of you and take this process as seriously as possible. In some cases, you will not be covered by minimum wage protection, or your activity will not be considered work (domestic work in some countries). You need to take into consideration if there are job opportunities that match your skills and qualifications and how the migrant workers are treated and protected in the destination country.
- **Personal preference** – if you identify several countries where you can go (you have money, and you can obtain a work visa) ask yourself how far do you want to go? Maybe you'd prefer to stay closer to your family so you can go back for visits. All these personal preferences will help you in picking a job abroad.
- **Personal health** - ask for information to make sure you are able to work safely, and the employment condition does not pose a hazard to you. A medical condition may limit, reduce or prevent you from performing a job effectively, it is likely to make it unsafe to do the job, or even may be made worse by the job.
- **New environment, culture and language** - Do you feel more comfortable working abroad in a country where you already speak the language? Can you handle the culture shock? Can you adjust to a new environment with different weather conditions?

## چگونه مقصد درست را انتخاب کنید؟

عوامل بسیاری را در انتخاب مقصد درست باید در نظر گرفت؛ در پایین چند تعداد از این عوامل ذکر شده است:

- **هزینه** – حتما تمامی مصارف مربوطه را بررسی کنید و ببینید که چه چیزهایی را کارفرمای شما برعهده میگیرد و چه چیزها برعهده آنها نیست. بیشترین مقداری که شما می‌توانید پرداخت کنید چه مقدار است؟ این مصارف را از کجا بدست می‌آورید؟
- **ویزا** – حتی اگر از نظر مالی مشکلی نداشته باشید، شما باید حقوق و محدودیت‌های همراه با ویزایی که بدست می‌آورید را درک کنید؛ این امر مهمترین نقش را در مشخص کردن مقصد شما برای کار در خارج از کشور دارد. قبل از هرچیز کمی تحقیق کنید و درباره قوانین ویزا یاد بگیرید. ممکن است چندین ما زمان ببرد تا بتوانید ویزای درست را بدست بیاورید چون مدارک بسیاری هستند که باید از طرف شما آماده شوند، مثل تحصیلات، شهادتنامه مهارت‌ها، خلص سوانح، عدم مسئولیت جرمی، و غیره.
- **قوانین و الزامات** – در مورد قوانین کاری کشور مقصد خود تحقیقات کنید (به شمول تجربه کاری و مهارت‌های لازم برای وظیفه‌های خاص). حتما درک کنید که چه چیزی از شما خواسته می‌شود و تا جای امکان این پروسه را جدی بگیرید. در بعضی موارد، شما تحت پوشش قانون حداقل معاش نیستید، یا فعالیت شما انجام کار گفته نمی‌شود (کارهای خانه در بعضی کشورها). باید در نظر بگیرید که در کشور مقصدتان فرصت‌های کاری مربوط به مهارت‌ها و شرایط شما دارد و آیا که مهاجرین کاری در این کشور مورد حفاظت هستند و یا چگونه با آنها رفتار می‌شود.
- **سلیقه شخصی** – اگر چندین کشور را شناسایی کرده‌اید که می‌توانید به آنجا مهاجرت کنید (پایه لازم را دارا می‌باشید و می‌توانید ویزای کاری دریافت کنید) از خود سوال کنید که تا چه فاصله‌ای می‌خواهید مسافرت کنید؟ شاید شما می‌خواهید نزدیکتر به خانواده‌تان باشید تا بتوانید برای ملاقات آنها برگردید. تمام این اولویت‌های شخصی در انتخاب کار در خارج از کشور به شما کمک می‌کنند.
- **سلامت شخصی** – درخواست اطلاعات کنید تا مطمئن شوید که شما قادر هستید در امنیت کار کنید و وضعیت کاری خطری برای شما ایجاد نمی‌کند. یک وضعیت صحی شاید از انجام موثر کار جلوگیری کند یا کیفیت کار را پایین آورد، و باعث می‌شود انجام کار برای شما ناامن باشد یا حتی در طول انجام کار وضعیت شما را بدتر کند.
- **محیط، فرهنگ و زبان نو** – آیا برای کار در خارج از کشور بیشتر احساس راحتی میکنید که در کشوری زندگی کنید که زبان آنها را صحبت میکنید؟ آیا می‌توانید با شوک فرهنگی مقابله کنید؟ آیا می‌توانید به محیط نو با وضعیت آب و هوایی متفاوت عادت کنید؟

## Evaluate your skills, education, and qualification for the job

The level of your earnings will be correlated with your work experience and achievement within professions. Weigh well the requirements of the job you are considering, as you may be hired in jobs with qualification requirements that are different from what you actually possess, or your education qualifications may be insufficiently matched to those needed by the employer, or your skills may be insufficient to meet the demands of the job, (i.e. technological progress).

### مهارت‌ها، تحصیلات و صلاحیت خود را برای وظیفه ارزیابی کنید

سطح معاش شما ارتباط مستقیم با تجربه کاری و دست‌آوردهای شما در این وظیفه دارد. الزامات وظیفه‌ای که در نظر دارید را به خوبی بررسی کنید، چون امکان دارد برای وظیفه‌هایی استخدام شوید که الزامات آن با مهارت‌های شما متفاوت باشد یا

تحصیلات شما برای وظیفه‌ای که کارفرما از شما می‌خواهد کافی نباشد، یا مهارت‌هایتان برای انجام کار به اندازه کافی نباشد (پیشرفت تکنولوژی).

If necessary, find how much the cost is to enrol in a vocational or technical course and what the requirements are. For example, in Afghanistan, public and private TVET provide classes lasting a few weeks that are specifically tailored to overseas jobs <https://tveta.gov.af/PrivateTVETInstitute.aspx>.

در صورت نیاز، تحقیق کنید که هزینه ثبت‌نام در یک کورس تکنیکی چقدر است و الزامات آن چیست. برای مثال، در افغانستان اداره تعلیمات تکنیکی و مسلکی خصوصی و عامه کلاس‌های چند هفته‌ای برگزار می‌کنند که مخصوص برای کارهای خارج از کشور طراحی شده‌اند: <https://tveta.gov.af/PrivateTVETInstitute.aspx>

In other cases, you might accept jobs that don't fully use your qualifications and skills, and that can lead to a diminution of your skills and abilities.

در دیگر موارد، شاید وظیفه‌ای را انتخاب کنید که از تمام مهارت‌های خود استفاده نکنید و این باعث کمرنگ شدن مهارت‌ها و توانایی‌های شما می‌شود.

### Assessing what you have to offer

Assessing your skills will help you **evaluate** yourself and measure critical elements of success on the job: competence, work ethic, and emotional intelligence.

		high	medium	Low
<b>Personal competences</b>	expertise			
	experience			
	willingness to learn			
	training/certification			
<b>Work ethic</b>	hardworking			
	conscientious			
	effective			
	reliable			
	punctual			
	responsible			
	ambitious			
	honest			
	organised			
	Independent worker			
<b>Emotional intelligence</b>	Self-management			
	works well with others			
	shows initiative			
	creative/new ideas			
	goal orientated			
	good listener			
	empathic/understanding			
	accepts challenges			

	appreciates diversity			
	communication skills			
	solves problems			
	entrepreneurial mind-set			
<b>Practical skills</b>	Driving licence			
	Mechanic skills			
	Handyman skills			
	Cooking skills			
	administrative skills			
	writing skills			
	foreign language			
	computer skills			

### ارزیابی مهارت های شما

مشخص کردن مهارت‌های‌تان به شما کمک می‌کند تا بتوانید خود را ارزیابی کنید و عناصر مهم موفقیت در وظیفه‌تان را اندازه‌گیری کنید: صلاحیت، اخلاق کاری، و هوش احساسی.

کم	متوسط	بالا		
			مسلکیت	<b>صلاحیت شخصی</b>
			تجربه	
			میل به یادگیری	
			برنامه آموزشی (تریننگ) / شهادت‌نامه	
			سخت‌کوش	<b>اخلاق کاری</b>
			وظیفه‌شناس	
			موثر	
			قابل اعتماد	
			وقت شناس	
			مسئولیت‌پذیر	
			بلند پرواز	
			صادق	
			منظم	
			کارمند مستقل	
			مدیریت خود	<b>هوش احساسی</b>
			رابطه خوب با دیگران	
			ابتکار عمل	
			خلاق / ایده‌های نو	
			هدف‌گرا	
			گوش‌کننده خوب	
			درک‌کننده	

			قبول چالش‌ها	
			تقدیر گوناگونی‌ها	
			مهارت‌های ارتباطی	
			حل مشکلات	
			ذهن تجارتي	
			لیسنس درایوری	مهارت‌های عملی
			مهارت‌های میستری	
			مهارت‌های دستی	
			مهارت‌های آشپزی	
			مهارت‌های اجرایی	
			مهارت‌های نوشتاری	
			زبان خارجه	
			مهارت‌های کامپیوتر	

Most recruiters are hired to find a candidate with specific expertise, experience, and skill set. Review the list of the skills and characteristics that employers search for when hiring. Skills vary by job, so also review more specific skills lists for particular occupations.

بسیاری از کاربایان استخدام می‌شوند تا کاندیدای با صلاحیت، تجربه و مهارت‌های خاص پیدا کنند. لیست مهارت‌ها و خصوصیتی که کارفرماها در زمان استخدام می‌خواهند را بررسی کنید. مهارت‌ها در هر وظیفه متفاوت است، پس لیست‌های دقیقتر را رای وظیفه‌های خاص را هم بررسی کنید

### What are your information channels?

There is a high probability you already know someone who is working or has worked in the country you intend to go, maybe a colleague, a family member, or one of your friends. They can provide a valuable “unofficial” perspective on what conditions are really like in your host country (good and bad as well). Even if you intend to go to a different country or work in a separate area, hearing their stories will help you ask the right questions and to make an informed decision on whether migrating abroad for employment will be beneficial in your case. Ask them what they wish they’d known before they went overseas.

### شبکه‌های اطلاعاتی شما کدام هستند؟

احتمال بالا وجود دارد که شما کسی را می‌شناسید که در حال کار یا تجربه کار در کشور مقصد شما را دارد، شاید یک همکار، عضو خانواده، یا یکی از دوستان. آنها می‌توانند نظریات غیررسمی بسیار ارزشمندی را در مورد شرایط کشور میزبان شما بیان کنند (هم خوب، هم بد). حتی اگر قصد دارید به کشور دیگری رفته یا در بخش دیگری کاری کنید، شنیدن داستان آنها می‌تواند به شما کمک کند تا سوالات درستی پرسیده و تصمیم آگاهانه در مورد اینکه مهاجرت به خارج از کشور برای کار برای شما مفید است یا خیر. از آنها سوال کنید که آرزو دارند قبل از رفتن به خارج از کشور از چه اطلاعاتی برخوردار می‌بودند.

One note of reflection: individual experiences vary significantly and can mislead your decisions by being a channel for incorrect and incomplete information. So, cross-check every time before believing whatever you listen. If you have any doubt or question, you can contact the MRCs.

یک نکته توجه: تجربیات شخصی بسیار متفاوت هستند و می‌توانند با بودن یک شبکه برای اطلاعات غلط و ناتمام تصمیمات شما را گمراه کنند. پس قبل از اینکه هر چیزی که میشنوید را باور کنید، با دیگران مقایسه کنید. اگر شک یا سوالی دارید، می‌توانید با مراکز معلوماتی مهاجرین به تماس شوید.

#### Additional sources of information

Additional sources of information and support include the following:

- **Ministry of Labour and Social Affairs** disseminate information on legal recruitment and the risks of illegal activities.
- **the Embassy of the destination country in Afghanistan** is offering information on visas, work permits, and other official requirements.
- **the Afghan Embassy or consulate in the destination country** may provide information about security issues, assistance in an emergency, the list of services offered in the destination country.
- **Migrant Resource Centres** are a very convenient source of reliable *information* on overseas *migration* and destination countries. Ask MRC for handbooks or leaflets on your prospective host country's culture, history, and so on <https://www.mrcafghanistan.af/en/>.
- **various NGOs and support groups** in the host country may provide information and referral services, and assistance in finding and keeping employment
- **websites for expatriates** are offering advice on moving overseas, general information about life in specific countries, and discussion groups where you can ask questions.
- **Mass-media and social media**, especially newspapers (e.g., The Daily Outlook Afghanistan, Daily Afghanistan, The Kabul Times), can be a useful source of information for you to learn about job demands. Social media is also becoming an increasingly important avenue for information.

#### دیگر منابع معلومات:

دیگر منابع معلومات و حمایت شامل لیست ذیل می‌شوند:

- وزارت کار و امور اجتماعی اطلاعاتی در مورد کاریابی قانونی و خطرات فعالیت‌های غیرقانونی انتشار میدهند.
- سفارت کشور مقصد در افغانستان اطلاعات در مورد ویزا، جواز کار، و دیگر الزامات رسمی فراهم می‌کنند.
- مراکز معلوماتی مهاجرین منبع مناسبی برای اطلاعات قابل اعتماد در مورد مهاجرت به خارج از کشور و کشورهای مقصد می‌باشند. از این مراکز می‌توانید بخواهید تا به شما کتابچه راهنما یا چپترهایی در مورد فرهنگ، تاریخ و غیره کشور مقصد مورد نظرتان فراهم کنند. <https://www.mrcafghanistan.af/en/>
- سازمان‌های غیرانتفاعی و گروه‌های حمایتی مختلف در کشور میزبان می‌توانند اطلاعات و خدمات مراجعتی و کمک در پیدا کردن و نگهداری وظیفه فراهم کنند.
- وبسایت‌های برای مهاجرین مشاوره در مورد عزیمت به خارج از کشور، اطلاعات کلی در مورد زندگی در کشورهای خاص، و گفتگوهای گروهی که شما می‌توانید سوالات خود را از آنها بپرسید فراهم می‌کنند.



- رسانه‌های اجتماعی و رسانه‌های جمعی مخصوصاً اخبار (روزنامه انگلیسی اوتلوک افغانستان، روزنامه افغانستان، کابل تایمز) می‌توانند منبع مفیدی از اطلاعات برای شما باشند تا در مورد تقاضای کار بیاموزید. رسانه‌های اجتماعی هم به عنوان یک منبع مهم اطلاعات شناخته می‌شود.

Avoid misinformation and do not rely on sources that are opinion-based, or provide no information on sources. If you have doubts on the legality of job offers, you may consult the Migrant Resource Centre.

#### MIGRANT RESOURCE CENTRE KABUL

Wasel Abad, behind the Jangalak Factory, District 7

Kabul, Afghanistan

Tel / Viber / Whatsapp: +93799599898

Free Hotline: 5588

Skype: mrcafgghanistan

[info@mrcafgghanistan.af](mailto:info@mrcafgghanistan.af)

#### Websites of the migration services

	Local institution	Embassy in Afghanistan
BANGLADESH	<a href="http://www.immi.gov.bd">www.immi.gov.bd</a> <a href="https://mole.gov.bd/">https://mole.gov.bd/</a> <a href="https://probashi.gov.bd/">https://probashi.gov.bd/</a> <a href="http://www.boesl.gov.bd/">http://www.boesl.gov.bd/</a> <a href="https://www.baira.org.bd/">https://www.baira.org.bd/</a>	-
IRAQ	<a href="http://www.molsa.gov.iq/">www.molsa.gov.iq/</a>	Iraqi Embassy in Kabul <a href="https://www.mofa.gov.iq/kabul/">https://www.mofa.gov.iq/kabul/</a>
PAKISTAN	<a href="http://www.ophrd.gov.pk/">http://www.ophrd.gov.pk/</a> <a href="https://beoe.gov.pk/">https://beoe.gov.pk/</a> <a href="https://oec.gov.pk/">https://oec.gov.pk/</a>	Pakistani Embassy in Kabul, Afghanistan Kart-e-Parwan Phone: +93 202202745-46 Fax: +93 202202871 Emails: <a href="mailto:parepkabul@mofa.gov.pk">parepkabul@mofa.gov.pk</a> <a href="http://www.pakembassykabul.org">www.pakembassykabul.org</a>
SAUDI ARABIA	<a href="https://www.my.gov.sa/">https://www.my.gov.sa/</a> <a href="https://mlsd.gov.sa/en/node">https://mlsd.gov.sa/en/node</a>	Saudi Arabian Embassy in Kabul Shish Dark Area - Main Street - behind the International Peacekeeping Forces (ISAF) Phone: +93202304184 Fax: +93202304185 <a href="http://embassies.mofa.gov.sa/sites/afghanistan/en/Pages/default.aspx">http://embassies.mofa.gov.sa/sites/afghanistan/en/Pages/default.aspx</a>
QATAR	<a href="https://portal.moi.gov.qa/wps/portal/MOIIInternet/MOIHome">https://portal.moi.gov.qa/wps/portal/MOIIInternet/MOIHome</a>	Qatari Embassy in Kabul, Afghanistan In the process of opening c/o Kabul Serena Hotel Email <a href="mailto:kabul@mofa.gov.qa">kabul@mofa.gov.qa</a>

UNITED ARAB EMIRATES	<a href="https://www.moi.gov.ae">https://www.moi.gov.ae</a> <a href="https://www.mohre.gov.ae">https://www.mohre.gov.ae</a>	United Arab Emirates Embassy in Kabul Anqaraa Street , Zanaq Talayi Square Zanbaq Crossroad, Kabul Phone: +93786868687/ +93788400000 Email kabulemb@mofaic.gov.ae
----------------------------	--	--

از اطلاعات غلط دوری کنید و از منابعی که براساس نظریات مردم هستند اعتماد نکنید، یا هیچ اطلاعاتی در مورد منابع فراهم نکنید. اگر در مورد قانونی بودن پیشنهادات کاری شک دارید می‌توانید با مرکز معلوماتی مهاجرین مشوره کنید.

<p><b>مرکز معلوماتی مهاجرین کابل</b>          واصل آباد، عقب فابریکه جنگل آباد، حوزہ ۷          کابل، افغانستان          موبایل / وایبر / واتس‌اپ: ۰۰۹۳۷۹۹۵۹۹۸۹۸          نمبر آزاد: ۵۵۸۸          اسکایپ: mcrafghanistan  <a href="mailto:info@mrcafgghanistan.af">info@mrcafgghanistan.af</a></p>
---

وبسایت‌های خدمات مهاجرین

سفارت در افغانستان	انسیتوت محلی	
-	<a href="http://www.immi.gov.bd">www.immi.gov.bd</a> <a href="https://mole.gov.bd/">https://mole.gov.bd/</a> <a href="https://probashi.gov.bd/">https://probashi.gov.bd/</a> <a href="http://www.boesl.gov.bd/">http://www.boesl.gov.bd/</a> <a href="https://www.baira.org.bd/">https://www.baira.org.bd/</a>	بنگلادش
سفارت عراق در کابل <a href="https://www.mofa.gov.iq/kabul/">https://www.mofa.gov.iq/kabul/</a>	<a href="http://www.molsa.gov.iq/">www.molsa.gov.iq/</a>	عراق
سفارت پاکستان در کابل، افغانستان کارتہ پروان نمبر تلفون: ۰۰۹۳۲۰۲۲۰۲۷۴۵ و ۴۶ فکس: ۰۰۹۳۲۰۲۲۰۲۸۷۱ ایمیل: <a href="mailto:parepkabul@mofa.gov.pk">parepkabul@mofa.gov.pk</a> <a href="http://www.pakembassykabul.org">www.pakembassykabul.org</a>	<a href="http://www.ophrd.gov.pk/">http://www.ophrd.gov.pk/</a> <a href="https://beoe.gov.pk/">https://beoe.gov.pk/</a> <a href="https://oec.gov.pk/">https://oec.gov.pk/</a>	پاکستان
سفارت سعودی عربی در کابل شش درک سرک اصلی، عقب نیروهای بین المللی صلح (ISAF) نمبر تلفون: ۰۰۹۳۲۰۲۳۰۴۱۸۴	<a href="https://www.my.gov.sa/">https://www.my.gov.sa/</a> <a href="https://mlsd.gov.sa/en/node">https://mlsd.gov.sa/en/node</a>	سعودی عربی

فکس: ۰۰۹۳۲۰۲۳۰۴۱۸۵ <a href="http://embassies.mofa.gov.sa/sites/afghanistan/en/Pages/default.aspx">http://embassies.mofa.gov.sa/sites/afghanistan/en/Pages/default.aspx</a>		
سفارت قطر در کابل افغانستان در پروسه افتتاح آدرس پستی موقت هتل کابل سرینا ایمیل: <a href="mailto:kabul@mofa.gov.qa">kabul@mofa.gov.qa</a>	<a href="https://portal.moi.gov.qa/wps/portal/MOIIInternet/MOIHome">https://portal.moi.gov.qa/wps/portal/MOIIInternet/MOIHome</a>	قطر
سفارت امارات متحده عربی در کابل سرک انقره، چوک زنگ طلایی چهارراهی زنبق، کابل نمبر تلفون: ۰۰۹۳۷۸۶۸۶۸۶۸۷ / ۰۰۹۳۷۸۸۴۰۰۰۰۰ ایمیل: <a href="mailto:kabulemb@mofaic.gov.ae">kabulemb@mofaic.gov.ae</a>	<a href="https://www.moi.gov.ae">https://www.moi.gov.ae</a> <a href="https://www.mohre.gov.ae">https://www.mohre.gov.ae</a>	امارات متحده عربی

#### Session 4 - Understanding changes linked to working abroad

Moving to a new country always means dealing with a complex range of issues. These primary issues are described below.

#### جلسه ۴ – درک تغییرات مرتبط به کار کردن در خارج از کشور

عزیمت به کشور دیگر همیشه به معنای مقابله کردن با مشکلات مختلفی می‌باشد. این مشکلات اصلی در پایین تشریح داده شده‌اند.

#### Learn the local language

Speaking the local language allows you to be more independent, even when you have a beginner's proficiency. The more proficient you are in the local language, the more effective you will be. You can talk with sellers, ask for directions if you get lost, and so forth. If you are unable to understand the local language, you could expose yourself to significant risks.

There are several online platforms or mobile application where you can learn basic languages for free:

- <https://www.duolingo.com/>
- <https://www.rosettastone.com/>
- <https://www.coursera.org/browse/language-learning>

If you do not speak a word of the local language:

- make a list of useful words such as hello, thank you, excuse me, help, yes, no etc.
- learn the words you commonly see on street signs, posters, or other advertisements, and find out what they mean, such as stop, danger, no entry, exit, etc.
- take advantage of any opportunities you can find for interaction and conversation with local people.
- try to learn those words first which are associated with your work profession.

آموختن زبان محلی

صحبت کردن زبان محلی به شما اجازه می‌دهد تا استقلال بیشتری داشته باشید، حتی زمانی که در حد کمی آن را یاد داشته باشید. هرچه بیشتر زبان محلی را آموخته باشید، تاثیر شما بیشتر خواهد بود. می‌توانید با فروشنده‌گان صحبت کنید، اگر راه خود را گم کردید می‌توانید آدرس بپرسید، و غیره. اگر قادر به فهمیدن زبان محلی نباشید، امکان دارد خود را در معرض خطرات بسیار قرار دهید.

چندین پلتفرم آنلاین یا برنامه‌های موبایل وجود دارند که می‌توانید سطح اولیه زبان را به صورت رایگان بیاموزید:

• <https://www.duolingo.com/>

• <https://www.rosettastone.com/>

• <https://www.coursera.org/browse/language-learning>

اگر اصلا زبان محلی را نمی‌فهمید:

- لیستی از کلمات مفید مثل سلام، تشکر، ببخشید، کمک، بله، و غیره تهیه کنید.
- کلماتی که به صورت معمول بر روی اعلانات سرک، پوسترها و دیگر تبلیغات میبینید را یاد بگیرید، و معنای آنها را پیدا کنید، مانند توقف، خطر، منع ورود، خروج، ...
- از هر فرصتی که می‌توانید برای برقراری ارتباط و صحبت با مردم محلی استفاده کنید.
- سعی کنید اول کلماتی را که مرتبط به رشته کاری‌تان می‌باشد را یاد بگیرید.

### Learn in advance about your new destination country

If you think it's not necessary to learn about your new destination country, you are wrong. Preparing ahead will help you avoid common difficulties. The more you know about your destination country, the easier it will be for you. No matter where you are going, there will inevitably be times when your values, expectations, and habits will contradict with those of the local people. As a foreigner, you must try to accommodate to the culture around you by:

- Realizing that people have different ways of going about their daily lives. Read at least one book or watch a reliable video on TV/YouTube/Facebook about the destination country
- Understanding the differences by knowing how your values and attitudes have been shaped by Afghan culture.
- Studying or understanding the specific attitudes and values in the destination country to prevent embarrassing mistakes.
- Learning how to deal with the local people and holding back criticism of things that appear wrong for you. **Remember, your destination country is not your Facebook account, so do not jump in to comment!**

### قبل از رفتن در مورد کشور مقصد خود بیاموزید

اگر فکر میکنید یادگیری در مورد کشور مقصد جدیدتان الزامی نیست، اشتباه می‌کنید. آماده‌گی گرفتن به شما کمک میکند تا از مشکلات معمول جلوگیری کنید. هرچه بیشتر در مورد کشور مقصدتان بدانید، برای شما آسان‌تر خواهد بود. هرجایی که قصد رفتن به آن را داشته باشید، حتما موقعیت‌هایی خواهد بود که ارزش‌ها، انتظارات و عادت‌های شما با مردم محلی تفاوت خواهد داشت. به عنوان یک خارجی، شما باید بوسیله راه‌های ذیل با فرهنگ اطرافتان انطباق کنید:

- درک اینکه مردم راه‌های مختلفی برای طی کردن زندگی روزمره خود دارند. حداقل یک کتاب بخوانید یا یک ویدئو قابل اعتماد در تلویزیون/یوتیوب/فیسبوک درباره کشور مقصدتان ببینید.
- درک تفاوت‌ها با دانستن ارزش‌ها و رفتار شما که با فرهنگ افغان شکل گرفته است.
- مطالعه یا درک رفتارها و ارزش‌های خاص در کشور مقصدتان برای جلوگیری از اشتباهات شرم‌آور.

- یادگیری ارتباط با مردم محلی و جلوگیری از انتقاد کردن از چیزهایی که به نظر شما اشتباه می‌رسند. به یاد داشته باشید، کشور مقصدتان فیسبوک نیست، پس از اظهار نظر جلوگیری کنید!

- You may get copies of select country-specific information materials about your potential country of destination from the MRCs. They are also posted on the MRC website and social media account.

شما می‌توانید نسخه‌های مواد اطلاعاتی بعضی کشورهای خاص درباره کشور مقصدتان را از مراکز معلوماتی مهاجرین دریافت کنید. این مواد در وبسایت مرکز معلوماتی مهاجرین و صفحات رسانه‌های اجتماعی آنها هم پست شده‌اند.

If you're not sure what kind of information you need, consider the following topics to get started:

	<b>What do you know about it?</b>
<b>Human and natural resources</b>	Geography and topography Regional characteristics Major cities Natural resources Climate Demographic information
<b>Politics and government</b>	Current political figures System of government Government organization Relationship with your country of origin
<b>General law and regulations</b>	Public law, citizenship
<b>Economics and industry</b>	Principal industries Local money
<b>Family and social structure</b>	Family life Social classes Male/female relationships Customs Local dialects/languages
<b>Education system</b>	The medium of education, compulsory education level
<b>Religion and social norms</b>	Religious beliefs, ethical practices
<b>Culture</b>	Tradition, present way of living, dress code
<b>Foods</b>	Unique products Local food

اگر مطمئن نیستید که به چه اطلاعاتی نیاز دارید، برای شروع موضوعات ذیل را در نظر بگیرید:

<b>چه چیزی درباره آن می‌دانید؟</b>	
جغرافیا و نقشه‌برداری خصوصیات منطقه‌ای شهرهای اصلی منابع طبیعی	<b>منابع انسانی و طبیعی</b>

آب و هوا اطلاعات جمعیتی	
اشخاص سیاسی فعلی سیستم دولتی سازمان‌های دولتی رابطه با کشور اصلی شما	سیاست و دولت
قوانین عامه، تابعیت	قوانین و مقررات کلی
صنایع مهم پیشه محلی	اقتصاد و صنعت
زندگی خانوادگی طبقات اجتماعی روابط زن و مرد سنت گویش و زبان محلی	خانواده و ساختار اجتماعی
حد اوسط تحصیلات، سطح تحصیلات اجباری	سیستم تحصیلاتی
باورهای مذهبی، اعمال اخلاقی	قواعد مذهبی و اجتماعی
رسم و رسومات، حالت فعلی زندگی، طرز لباس پوشیدن	فرهنگ
محصولات خاص غذای محلی	غذا

### Common cultural differences

Cultures are changing all the time and are influenced by many factors. History, climate, geography, religion, economic factors, and neighbouring cultures will affect how people view issues such as life, time, work, family, and interpersonal relationships. Although differences in local customs, foods, or dress rules may pose a challenge at first, these cultural individualities also offer a different experience. Be aware of the laws with implications for culture shock. In many western countries, sexual assault is serious offences and may be investigated by police officials. It may be that culture is more deep-rooted than laws, but it's not worth it to risk to prove your point.

### تفاوت‌های فرهنگی معمول

فرهنگ‌ها همیشه در حال تغییر هستند و تحت تاثیر عوامل بسیاری هستند. تاریخ، آب و هوا، جغرافیا، مذهب، عوامل اقتصادی، و فرهنگ‌های همسایه بر روی چگونگی نظر مردم در مورد مشکلاتی مثل زندگی، زمان، کار، خانواده، و روابط بین انسانی تاثیر می‌گذارند. با وجود اینکه تفاوت سنت‌های محلی، غذا، یا طرز لباس پوشیدن در ابتدا چالش برانگیز هستند، این خصوصیات فرهنگی تجربه متفاوتی را بوجود می‌آورند.

Be aware of the laws with implications for culture shock. In many western countries, sexual assault is serious offences and may be investigated by police officials. It may be that culture is more deep-rooted than laws, but it's not worth it to risk to prove your point.

از قوانین پیامدهای شوک فرهنگی با خبر باشید. در بسیاری از کشورهای غربی، حمله جنسی یک جرم جدی بوده و ممکن است توسط پلیس مورد بررسی قرار بگیرد. شاید فرهنگ ریشه محکمتری از قوانین داشته باشد، اما ارزش این را ندارد که بخواهید نظر خود را به دیگران تحمیل کنید.

Some things in the destination country may be new, and some may stand in stark contrast to your culture and morals. For women things can be even more complicated due to previously they may not have been experienced, or they have limited contact with the workforce, as in many cases working is seen as something affecting their person's reputation, or the reputation of a person's family or group. Once abroad, even a simple medical check can be seen as a threat for some conservative and Muslim women. **Take very seriously into consideration these issues before deciding to go abroad!**

بعضی چیزها در کشور مقصد شاید نو باشند، و بعضی شاید کاملاً با فرهنگ و اخلاق شما متفاوت باشند. برای زنان شاید این موضوع پیچیده‌تر باشد چون آنها شاید قبلاً این موضوعات را تجربه نکرده‌اند یا رابطه محدودی با محیط کاری داشته‌اند، همانطور که در موارد بسیار دیده شده است که کار کردن می‌تواند شهرت شخص یا شهرت فامیل یا گروه شخص را مورد تأثیر قرار دهد. در خارج از کشور، حتی یک بررسی صحت ساده هم شاید برای زنان مسلمان و محافظه کار تهدید محسوب شود. قبل از عزیمت به خارج از کشور این مشکلات را به صورت جدی در نظر بگیرید!

The only way to integrate people from very different cultures into the destination country is to expose them as much as possible to "real life":

- **Listen and observe.** Listen carefully to verbal communication and also observe non-verbal communication. (i.e. an Afghan woman whose religion forbids shaking hands with a man, is expected to tell the man, "I'm sorry. I can't shake hands, but I'm happy to meet you"; in many countries, punctuality becomes a virtue; it is insulting to waste someone's time).
- **Try not to evaluate, judge or compare.** Your adjustment will be easier when you accept your new place of residence and begin to look for things you like about your new country of destination (i.e. an Afghan employee of a German company is disturbed by all the closed doors; it seems cold and unfriendly).
- **Expect some anxiety and frustration.** Learning to function in a new culture is not easy. It is natural to feel anxiety and frustration; these are a normal part of the experience (i.e. when nobody asks you about your child or your family, you tend to feel isolated and disengaged).
- **Be open and curious.** Make an effort to meet people, establish friendships, get involved in activities, and learn about people and their culture (i.e. in many parts of the Middle East men hold hands as a sign of friendship and trust. If two men held hands in North America or in Europe, chances are it is for other reasons).

تنها راه دخیل کردن مردم از فرهنگ‌های بسیار متفاوت به کشور مقصد این است که تا حد امکان زندگی واقعی به آنها به نمایش گذاشته شود:

- **گوش کنید و مشاهده کنید.** به ارتباطات زبانی با دقت گوش کنید و همچنین ارتباطات غیرزبانی را هم مشاهده کنید. (مثل: از یک زن افغان که مذهب به او اجازه دست دادن با مرد را نمیدهد انتظار می‌رود که به آن مرد بگوید که «متأسفم. من نمیتوانم با شما دست بدهم، اما از دیدن شما خوشحالم.» در بسیاری از کشورها، سروقت بودن بسیار اهمیت دارد؛ هدر دادن وقت کسی توهین آمیز است.)

- سعی کنید از ارزیابی، قضاوت و مقایسه جلوگیری کنید. زمانی که محل اقامت نو خود را قبول کنید و چیزهایی که در مورد کشور مقصد نو خود دوست دارید را پیدا کنید عادت کردن برایتان ساده‌تر می‌شود. (یک کارمند افغان در یک شرکت جرمنی از بسته بودن دروازه‌ها ناراحت است؛ به نظر او سرد و غیردوستانه به نظر می‌رسد)
- انتظار کمی اضطراب و خسته‌گی را داشته باشید. یادگیری کار کردن در یک فرهنگ نو آسان نیست. بسیار طبیعی است که احساس اضطراب و خسته‌گی داشته باشید؛ اینها بخش نرمال از تجربه است (زمانی که کسی در مورد اطفال و خانواده‌تان نمی‌پرسد، شما احساس تنهایی و قید بودن میکنید).
- ذهن باز و کنجکاو داشته باشید. برای ملاقات مردم تلاش کنید، دوستی تشکیل بدهید، در فعالیت‌ها سهم بگیرید، و درباره مردم و فرهنگ آنها بیاموزید (در بسیاری از بخش‌های خاورمیانه، مردها به عنوان نشانی از دوستی و اعتماد دست یکدیگر را میگیرند. اگر دو مرد در آمریکای شمالی یا اروپا دست یکدیگر را بگیرند، احتمال زیاد وجود دارد که دلیل دیگری داشته باشد).

### Rules in the destination country

Try to find out as much as possible about applicable regulations, as if you break the rules, you may face social embarrassment or legal trouble.

- **Alcohol and drugs** - the local customs and laws concerning the use of alcohol and drug.
- **Authority** - the best approach is simply to watch how other people deal with it.
- **Daily schedule** – the regular schedule most people generally follow; usual rest days.
- **Dress** - what is considered appropriate clothing? What is not acceptable?
- **Gestures** - what gestures or body language are considered rude or sexually allusive?
- **Greetings** - learn about usual greetings and what kind of questions to ask. In some countries, it is inappropriate to ask “are you married?” as is considered far too personal to ask someone.
- **National and local holidays** - holidays may be specific to a city or region as well as nationwide.
- **Neighbours** - what responsibilities do people have toward their neighbours?
- **Shopping** - what are the usual procedures for shopping? Where is one supposed to go shopping?
- **Smoking** - tolerance of smoking in restaurants, offices, and public facilities varies widely around the world.
- **Taboos** - are there any cultural or religious taboos? For example, Muslims do not eat, drink, or smoke during daylight hours in the month of Ramadan, and it is rude or even illegal in some places to break this fast in public.
- **Transportation** - what are the essential traffic laws? How to use public transportation?

### قوانین در کشور مقصد

تا جای ممکن در مورد قوانین مربوطه تحقیق کنید، چون اگر این قوانین را بشکندید، امکان دارد در اجتماع شرمزده شوید یا به مشکلات حقوقی برخورد کنید.

- **الکول و مواد مخدر** – سنت‌ها و قوانین محلی در مورد استفاده از نوشیدنی‌های الکولی و مواد مخدر.
- **قدرت** – بهترین راه این است که مشاهده کنید دیگر مردم چطور با آن رفتار می‌کنند.
- **برنامه روزانه** – برنامه معمولی که زیادی مردم آن را دنبال می‌کنند؛ روزهای رخصتی معمول.
- **لباس پوشیدن** – چه چیزی به عنوان لباس قابل قبول است؟ و چه چیزهایی نیستند؟
- **رفتار** – چه رفتار و زبان زشت و از نظر جنسی بد به نظر می‌رسند؟



- **احترامات** – در مورد احترامات معمول و اینکه چه سوالاتی پرسیده می‌شوند یاد بگیرید. در بعضی کشورها، پرسیدن سوالاتی مثل «آیا شما ازدواج کرده‌اید؟» نامناسب است و یک موضوع شخصی می‌باشد.
- **رخصتی‌های ملی و محلی** – رخصتی‌ها شاید خاص برای یک شهر یا منطقه و یا در سطح کل کشور باشند.
- **همسایه‌ها** – مردم چه مسئولیت‌های نسبت به همسایه خود دارند؟
- **خرید کردن** – مراحل خریدن کردن چه چیزهایی هستند؟ برای خرید به کجا باید رفت؟
- **سیگرت کشیدن** – تحمل سیگرت کشیدن در رستوران‌ها، دفاتر، و اماکن عمومی در سراسر جهان متفاوت است.
- **تابوها** – آیا کارهایی هستند که از نظر فرهنگی یا مذهبی بد گفته شوند؟ برای مثال، مسلمانان در ماه رمضان در طول روز از خوردن، آشامیدن، و سیگرت کشیدن امتناع می‌کنند و روزه شکستن در محل عام در بعضی کشورها بی ادبی یا غیرقانونی می‌باشد.
- **رفت و آمد** – قوانین مهم ترافیکی چی هستند؟ چطور از وسایل نقلیه عامه باید استفاده کرد؟

### Attitudes and values

In some cases, the attitudes and values of nationals of the destination country may be very similar to those in Afghanistan. In other cases, you will find them senseless or wrong. The different attitudes and values can be a significant challenge because they are accepted as common sense by local people. **Suspend judgment in your interactions with local people and avoid to offend anyone.**

#### رفتارها و ارزشها

در بعضی موارد، رفتار و ارزش‌های مردم محلی کشور مقصد بسیار مشابه با کشور افغانستان هستند. در دیگر موارد، برای شما بی معنی و اشتباه به نظر خواهند رسید. تفاوت رفتار و ارزش‌ها می‌تواند چالش مهمی باشد چون برای مردم محلی عادی به نظر میرسند. **قضاوت را در ارتباطات خود با مردم محلی دور کنید و از ناراحت کردن مردم خودداری کنید.**

### Religious beliefs

Learn about local religious practices and be sure not to ridicule local beliefs, even if they appear absurd to you.

#### باورهای مذهبی

در مورد مذهب‌های محلی بیاموزید و از بدگویی درباره باورهای محلی جلوگیری کنید، حتی اگر به نظر شما بیهوده میرسند.

### Medical issues

Health risks may be different in the destination countries (malaria, tropical diseases, pulmonary illnesses due to pollution, etc.). There are epidemic and contagious diseases or viruses to which migrants are more vulnerable to such as HIV/AIDS, SARS, MERS, Zika, Ebola and COVID 19. Ask advice about vaccinations, preventive measures, and medications to take with you.

#### مشکلات صحتی

خطرات سلامتی شاید در کشورهای مقصد متفاوت باشند (مالاریا، بیماری‌های گرمسیری، بیماری‌های جگر سفید بخاطر آلودگی هوا، غیره). بیماری‌های واگیری و همه‌گیر یا ویروس‌هایی وجود دارند که خطر ابتلای مهاجرین به آنها بیشتر خواهد بود، مثل ایندز، سارس، مرس، زیکا، ایبولا، کورونا. در مورد واکسین، راه‌های جلوگیری، و ادویه که باید همراه خود داشته باشید مشوره بخواهید.

In adjusting to the new living and working place, your body will also adapt to new weather, food, and surroundings that can affect your health and immune system. Emotional, mental, and psychological

issues may also be present. Added to these is the need to prepare for emergencies, calamities, and crises.

برای عادت کردن به محیط نو زندگی و کار، بدن شما هم به آب و هوا، غذا، و محیط اطراف شما که امکان دارد بر سلامت و سیستم ایمنی شما تاثیر گذار باشد عادت می‌کند. مشکلات احساسی، ذهنی و روانی هم شاید وجود داشته باشند. بعلاوه باید برای موارد ضروری، فاجعه‌ها، و بحران‌ها هم آماده‌گی بگیرید.

### **Where to get information from?**

Regular updates on government rules and regulations for working abroad are posted in the MoLSA and MRC websites and social media accounts.

### **از کجا باید اطلاعات دریافت کرد؟**

اطلاعات در مورد قوانین و مقررات دولتی برای کار در خارج از کشور همواره در وبسایت وزارت کار و امور اجتماعی و مرکز معلوماتی مهاجرین و صفحات رسانه‌های اجتماعی آنها پست می‌شوند.



یادداشت برداری / Take Notes

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left side and horizontal dashed lines for writing.

### Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

خود را به چالش بکشید

برای قبولی در امتحان و ادامه به بخش بعد باید حداقل به ۶ سوال جواب درست بدهید.

<b>Q1. You should evaluate the risks associated with each alternative before making a decision.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q2. The potential destinations are not always the preferred destinations, usually due to policies in force in the destination country or lack of financing.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q3. As a foreigner, you must try to accommodate to the culture around you.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q4. Speaking the local language enables you to be more independent.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q5. The impact of migration on family members left behind can be very important, that's why the decision to migrate should be taken after discussing with your family members.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q6. It is essential to understand what your reasons are, as this will help you later on to overcome obstacles, and will make your decision process much more manageable.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q7. You should consider a variety of potential solutions before you make your decision to migrate.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q8. Migrants leave their homelands because of push factors and move to places with pull factors, but they often face barriers as they migrate.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

**Q9. One of the most common negative impact of emigration on the country of origin is the loss of farmers resulting in smaller food supply.**

True

False

**Q10. It is possible to make a distinction between asylum seekers and economic migrants on the ground of nationality.**

True

False

۱. قبل از تصمیم گیری باید خطرات مربوط به هر راحل جایگزین را ارزیابی کنید.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۲. مقصدهای احتمالی همیشه مقصدهای مورد نظر نیستند، معمولاً بدلیل پالیسی‌های اجرا شده در کشور مقصد یا کمبود مالی.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۳. به عنوان یک خارجی، شما باید بوسیله راه‌های ذیل با فرهنگ اطرافتان انطباق کنید	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۴. صحبت کردن زبان محلی به شما اجازه می‌دهد تا استقلال بیشتری داشته باشید	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۵. اثرات مهاجرت بر روی اعضای خانواده‌ای که در افغانستان مانده‌اند بسیار بالا است. به همین دلیل این تصمیم باید بعد از گفتگو با اعضای خانواده‌تان گرفته شود.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۶. درک اینکه شما چه دلایلی دارید بسیار مهم است چون به شما کمک میکند در آینده مشکلات پیش رویتان را بهتر رفع کنید و پروسه تصمیم‌گیری را برایتان ساده‌تر می‌سازد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۷. قبل از اینکه تصمیم مهاجرت را بگیرید باید چند راحل جایگزین احتمالی را در نظر بگیرید.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۸. مهاجرین بدلیل عوامل فشار کشور خود را ترک میکنند و به کشورهای با عوامل کششی عزیمت می‌کنند، اما در زمان مهاجرت معمولاً با مشکلاتی برخورد می‌کنند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۹. یکی از تأثیرات منفی معمول مهاجرت بر روی کشور اصلی از دست دادن کشاورزان است که باعث کمتر شدن موجودی غذا می‌شود.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۱۰. براساس ملیت امکان دارد که پناهنده‌گان و مهاجرین اقتصادی را از هم تشخیص داد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط

### Background resources

- Ministry of Labour and Social Affairs <https://molsa.gov.af/en>
- Migrant Resource Centre <https://www.mrcafghanistan.af/en/>

### منابع پس زمینه

- وزارت کار و امور اجتماعی <https://molsa.gov.af/en>
- مرکز معلوماتی مهاجرین <https://www.mrcafghanistan.af/en/>

## MODULE 2. MIGRATION PROCESS

<b>Learning Objective:</b>	<b>To acquire practical information on how to get ready for your departure</b>
<b>Learning Outcome:</b> At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none"><li>- understand the process of looking for a job abroad</li><li>- explain the different steps of the recruitment process in Afghanistan</li><li>- understand the importance of the labour contract</li></ul>

### بخش ۲. پروسه مهاجرت

اهداف یادگیری:	بدست آوردن اطلاعات عملی در مورد آماده‌گی گرفتن برای عزیمت خود
نتیجه یادگیری:	<ul style="list-style-type: none"><li>- پروسه پیدا کردن وظیفه در کشور خارجی را درک کنید</li><li>- مراحل مختلف پروسه کاریابی در افغانستان را تشریح کنید</li><li>- اهمیت قرارداد کاری را درک کنید</li></ul>

This module will offer you a short overview of the process of migration for labour purposes. The legal migration covers the conditions of exit, entry, and residence for migrants, including requirements on passport, visa, airplane ticket, work contracts, employment permits, training and language certification, medical examinations, migrant worker's ID, pre-departure seminars, getting health care, etc.

این بخش اطلاعات کوتاهی درباره پروسه مهاجرت برای اهداف کاری به شما ارائه می‌کند. مهاجرت قانونی شرایط خروج، ورود، و اقامت مهاجرین را به شمول الزامات در مورد پاسپورت، ویزا، تکت طیاره، قرارداد کاری، جواز کار، شهادتنامه برنامه آموزشی (تریننگ) و زبان، آزمایشات صحی، مدرک شناسایی مهاجر کاری، سمینارهای قبل از عزیمت، دریافت مراقب صحی، غیره را تحت پوشش قرار می‌دهد.

### Session 1 - Legal migration procedures (exit, entry, length of stay)

The main legal acts regulating migration in Afghanistan:

- The Constitution of the Islamic Republic of Afghanistan, 2004
- Regulation for Sending Afghan Workers Abroad, 2005
- Labour Code, 2007
- Passport law, 2005
- Law on Citizenship of the Islamic Emirate of Afghanistan, 2000
- Law to Combat Trafficking in Persons and Smuggling of Migrants, 2017
- Law on Elimination of Violence against Women, 2009
- Registration of Population Records Act 2014

These and other legal acts regulating migration can be found on the website <http://laws.moj.gov.af/>.

اعمال حقوقی اصلی برای منظم کردن مهاجرت در افغانستان:

- قانون اساسی جمهوری اسلامی افغانستان، ۲۰۰۴
- مقررات فرستادن کارگران افغان به خارج از کشور، ۲۰۰۵
- قانون کار، ۲۰۰۷
- قانون پاسپورت، ۲۰۰۵
- قانون تابعیت امارت اسلامی افغانستان، ۲۰۰۰
- قانون مبارزه با قاچاق انسان و ارسال غیرقانونی مهاجرین، ۲۰۱۷
- قانون منع خشونت علیه زنان، ۲۰۰۹
- راجستر اعمال ثبت احوال نفوس، ۲۰۱۴

اینها و دیگر اعمال حقوقی برای منظم کردن مهارت را می‌توانید در این وبسایت پیدا کنید: <http://laws.moi.gov.af/>

The **Regulation for Sending Afghan Workers Abroad 2005** provides a basic legal framework governing out-migration. These include:

- A governance structure, including the Ministry of Labour.
- List of obligations on the part of employers and recruitment agencies.

**مقررات اعزام کارگران افغان به خارج از کشور، ۲۰۰۵** چارچوب قانونی ساده برای کنترل ارسال مهاجرین فراهم می‌کند. اینها شامل نکات ذیل هستند:

- یک ساختار دولتی، به شمول وزارت کار.
- لیستی از تعهدات از طرف کارفرما و شرکت‌های کاریابی.

### Passport

To legally travel abroad, a citizen of Afghanistan should have a valid passport. A passport is a document certifying the identity and citizenship of an Afghan citizen both inside and outside Afghanistan. Your name, birth date, place of birth, and nationality are indicated in the passport. A Passport is issued to all citizens of Afghanistan. When leaving Afghanistan and crossing the border, the Afghan citizens have to go through the passport control, at which point the date when the border was crossed is stamped into the passport or the equivalent document.

To obtain the passport, the Afghan citizens must provide the following:

- Afghan ID card (Tazkira) which has been attested by the Registration of Population Record Office.
- An application letter drafted by the applicant.
- Four passport size photos (4x5).
- A duly filled out form given by the Passport Department.
- Receipt of payment of 5700 AFS (\$USD 80).

پاسپورت



برای سفر به خارج از کشور به طور قانونی، شهروند افغانستان باید یک پاسپورت معتبر داشته باشد. پاسپورت یک مدرک برای اثبات هویت و تابعیت یک شهروند افغان در داخل و خارج از کشور می‌باشد. نام شما، تاریخ تولد، محل تولد، و ملیت در پاسپورت ذکر می‌شود. پاسپورت برای تمام شهروندان افغانستان صادر می‌شود. زمان ترک افغانستان و گذشتن از سرحد، شهروندان افغان باید از بخش کنترل پاسپورت عبور کنند، که در آنجا تاریخ گذشتن از سرحد داخل پاسپورت یا مدرک معادل آن تاپه می‌شود.

برای بدست آوردن پاسپورت، شهروندان افغان باید مدارک ذیل را فراهم کنند:

- تذکره که توسط اداره ثبت احوال نفوس تایید شده باشد.
  - یک فورمه درخواست که توسط شخص خانه پری شده باشد.
  - چهار عکس پاسپورتی (۴×۵)
  - یک فورمه حسب‌المقرر که توسط اداره پاسپورت ارائه می‌شود.
  - رسید پرداخت ۵۷۰۰ افغانی (۸۰ دالر آمریکایی)
- The owner of the passport is responsible for keeping it safe and using it for the purpose it is intended.**

**صاحب پاسپورت مسئول نگهداری امن آن و استفاده از آن برای کارهای مورد نظر می‌باشد.**

#### How to submit application for a passport?

- Passports are issued solely for applicants who are of legal age (18 years or older) and have no abnormalities.
- Passports for applicants under the age of eighteen are issued only based on a written request from a parent, legal guardian, or court order, and if the applicant is the mother of the person, they are required to establish their affinity with the locality.
- Passports are issued for people with mental disorders upon request of their regular relatives (parents)
- National Merchants and business passport applicants are required to submit a valid and written license to the Ministry of Commerce and other relevant agencies in accordance with the law.
- The following persons are required to submit a formal identity card and an official letter. The letterhead issued by the Qualification Authority Office and stamped on the photo of the applicant and the affidavit of the person annexed in writing:
  - Students who leave the country to continue their education abroad
  - Patients and their companions, referred through the Ministry of Public Health or the Red Cross, going abroad for treatment.
  - Injured security forces who are being sent abroad for treatment
  - Athletes nominated by the National Olympic Committee and the General Directorate of Physical Education to participate in overseas sports programs.
  - Third grade and above civil service workers

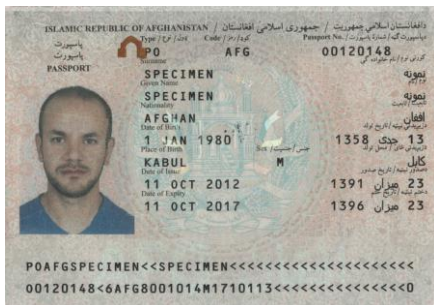
Below is a sample image of Afghan passport



### چطور فورمه درخواست برای پاسپورت را تسلیم کنیم؟

- پاسپورت تنها به کسانی که سن قانونی (۱۸ سال و بالاتر) داشته و هیچ بی‌قاعدگی ندارند صادر می‌شود.
- پاسپورت برای اشخاص زیر ۱۸ سال فقط در حالتی صادر می‌شود که یک درخواست نوشتاری از یکی از والدین، سرپرست قانونی، یا حکم دادگاه وجود داشته باشد، و اگر درخواست کننده مادر شخص باشد باید رابطه خود را در منطقه تصدیق کنند.
- پاسپورت برای اشخاصی که بیماری‌های روانی دارند در صورت درخواست اقوام درجه یک (والدین) صادر می‌شود.
- تجار ملی درخواست کننده‌گان پاسپورت تجاری طبق قانون باید یک لیسنس معتبر و نوشتاری به وزارت تجارت و دیگر سازمان‌های مربوطه تسلیم کنند.
- اشخاص ذیل باید کارت شناسایی رسمی و یک حکم رسمی تسلیم کنند. سرنامه که توسط ریاست صلاحیت ارائه شده باشد و تاپه بر روی عکس درخواست کننده و شهادت‌نامه شخص ضمیمه شده باشد در نوشته:
  - دانشجویانی که برای ادامه تحصیل به خارج از کشور عزیمت می‌کنند.
  - بیماران و همراهان آنها، که از طرف وزارت صحت عامه یا صلیب سرخ مراجعیت داده شده باشند که برای تداوی به خارج از کشور عزیمت می‌کنند.
  - نیروهای امنیتی زخمی که برای تداوی به خارج از کشور روان می‌شوند.
  - ورزشکارانی که توسط کمیته ملی المپیک و ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش افغانستان برای شرکت در برنامه‌های ورزشی در خارج از کشور نامزد شده‌اند.
  - کارمندان خدمات اجتماعی درجه ۳ و بالاتر.

تصویر ذیل پاسپورت افغانستان را نمایش می‌دهد.



- Source: <http://www.edisontd.net/>

منبع: <http://www.edisontd.net/>

How long is a passport valid for?

- The passport is issued upon the request of the person for a period of five or ten years. The validity is renewable upon the expiry of the validity period.
- Persons whose passports have not expired but who have been used for multiple trips will be issued a new passport after a new payment. And if the previous passport holds a valid visa of one of the countries, it is annexed to the new one.
- Passports of persons whose validity period has not expired but whose validity is less than the prescribed conditions of the host country or countries shall be renewed at the request of their holders.

### پاسپورت تا چه زمان معتبر است؟

- پاسپورت در زمان درخواست شخص برای مدت ۵ سال یا ۱۰ سال صادر می‌شود. اعتبار پاسپورت بعد از پایان دوره اعتبار آن قابل تمدید است.
- اشخاصی که دوره پاسپورت ایشان به پایان نرسیده اما برای سفرهای متعدد مورد استفاده قرار گرفته‌اند بعد از پرداخت هزینه پاسپورت نو برایشان صادر می‌شود. و اگر پاسپورت قدیمی ویزای معتبر یکی از کشورها را داشته باشد، به پاسپورت نو ضمیمه می‌شود.
- اشخاصی که دوره اعتبار پاسپورت ایشان به پایان نرسیده، اما اعتبار آن کمتر از شرایط مقرر کشور یا کشورهای میزبان می‌باشد، در صورت درخواست اعتبار آن تمدید می‌شود.

### Passport will not be issued to the following applicants:

- Persons who have been in debt or failing to fulfil obligations and have been banned from leaving the country by competent, relevant authorities. Or in case the biometrics process issued prohibition of the person leaving the country.
- Convicts in criminal, civil and commercial cases under the jurisdiction of competent courts
- Children who do not have legal parents or legal guardians.

### پاسپورت به اشخاص ذیل تعلق نمی‌گیرد:

- کسانی که قرض‌دار هستند یا قادر به انجام تعهدات خود نبوده و توسط مقامات لایق و مربوطه ترک ایشان از کشور منع شده است. یا اگر پروسه بایومتریک منع ترک شخص از کشور را صادر کند.
- محکومین پرونده‌های جرایمی، اجتماعی، و تجارتي تحت صلاحیت قضایی دادگاه‌های لایق.
- طفلانی که والدین قانونی یا سرپرست قانونی ندارند.

### How much does it cost to get a passport?

- The Afghan passport payable amount for five years (5500).
- The Afghans passport payable amount for ten years (11000)
- The Afghans passport payable amount for ten years (3250) for children under 15 years of age, third grade civil servants and above, military servicemen, and for patients and their companions who have an official written statement from the Honourable Ministry of Public Health Commissioner.
- The Afghans passport payable amount for those who have destroyed their passports is (30000)

- In addition to paying for the passport application, applicants are required to pay Afghan Red Crescent donations and postage fees of Afghans in Kabul (200) Afghans in Provinces (500).
- Afghani Passport payable amount for Applicants whose passports have been lost are twice as likely the normal one, after submitting proof of lost announcement made by applicants in Afghan newspapers in the country. And for overseas applicants, the oversight and approval of Department of State consulates for loss of passport is requested.

#### هزینه دریافت پاسپورت چه مقدار است؟

- هزینه قابل پرداخت برای پاسپورت افغانستان به مدت ۵ سال (۵۵۰۰)
- هزینه قابل پرداخت برای پاسپورت افغانستان به مدت ۱۰ سال (۱۱۰۰۰)
- هزینه قابل پرداخت برای پاسپورت افغانستان به مدت ۱۰ سال (۳۲۵۰) برای اطفال زیر ۱۵ سال، کارمندان خدمات اجتماعی درجه ۳ یا بالاتر سربازان ارتش، و بیماران و همراهان آنها که از طرف کمیسیونر محترم وزارت صحت عامه حکم داشته باشند.
- هزینه قابل پرداخت برای پاسپورت افغانستان برای کسانی که پاسپورت خود را از بین برده‌اند (۳۰۰۰۰)
- به علاوه پرداخت هزینه فورمه پاسپورت، درخواست‌کنندگان باید به صلیب سرخ افغانستان کمک مالی کنند و هزینه پست برای افغانهای داخل کابل (۲۰۰) و در ولایات (۵۰۰) را پرداخت کنند.
- هزینه قابل پرداخت پاسپورت افغانستان برای درخواست‌کنندگانی که پاسپورت خود را گم کرده‌اند دو برابر هزینه نرمال است، بعد از تسلیم کردن ثبوت اعلان گم شده‌گی در روزنامه‌های افغانستان در کشور که توسط درخواست دهنده تهیه شده باشد. و برای درخواست‌کنندگان خارج از کشور، نظارت و تاییدیه کنسولگری وزارت امور خارجه ایالات متحده آمریکا برای گم شدن پاسپورت الزامی است.
- If the applicant is requested for an extra amount or any other payment from any person or entity or for any other breach, report to the Passport Office and the Police (020250400, 0202510984) numbers.

اگر شخص یا بخشی از درخواست‌کننده هزینه بیشتر یا پرداخت‌های دیگر خواستار شد یا هرگونه مشکل دیگر، آن را به اداره پاسپورت و پلیس اطلاع دهید (۰۲۰۲۵۰۴۰۰ - ۰۲۰۲۵۱۹۸۴)

#### The passport is issued for free to:

- Government scholarship holders by submitting a distinguished letter from Ministry of Higher Education, Education or other government agency, or by submitting educational documents from Distinguished Political and Consular Representatives Acknowledged by the Honourable Ministry of Foreign Affairs.
- Athletes nominated by the General Directorate of Physical Education or the National Olympic Committee to participate in international sports competitions.
- Military personnel who have been injured or disabled in defence of the country's privacy, and each of them with the approval of the Health Committees of the Honourable Ministry of Defence, Home Affairs and the Presidency
- Sick children and their companions sent abroad for treatment by the Afghan Red Crescent  
پاسپورت برای اشخاص ذیل بدون هزینه صادر می‌شود:

- اشخاصی که بورسیه دولتی دارند با تسلیم کردن یک نامه مشخص از وزارت تحصیلات عالی، وزارت معارف یا هر سازمان دولتی دیگر، یا با تسلیم کردن مدارک تحصیلاتی از اشخاص سیاسی و نمایندگان کنسولر مشخص شده که توسط وزارت محترم امور خارجه تایید شده‌اند.
- ورزشکارانی که توسط کمیته ملی المپیک و ریاست عمومی تربیت بدنی و ورزش افغانستان برای شرکت در مسابقات ورزشی بین‌المللی انتخاب شده‌اند.
- سربازان ارتش که در محافظت از حریم خصوصی کشور زخمی یا معلول شده‌اند، و هریک از آنها با تایید کمیته صحتی وزارت محترم دفاع، امور داخله و ریاست جمهوری.
- اطفال مریض و همراهان آنها که توسط صلیب سرخ افغانستان برای تداوی به خارج از کشور فرستاده می‌شوند.

### How can you pay your passport fees?

- After completing the online registration form, go to an Afghan bank representative in Kabul or the provinces with a copy of the completed form and receive a receipt for payment of the aforementioned amounts.
- Or after submitting your hard copy of completed application form, you receive a receipt for payment of the aforementioned amounts. The receipt is issued by the passport office's finance department. Go to nearest Afghan bank representative branch in Kabul or the provinces and receive a receipt for payment.
- Afghan bank will have issued a receipt for payment of the amount specified above.

### چطور می‌توان هزینه‌های پاسپورت را پرداخت کرد؟

- بعد از به پایان رساندن فرم ثبت‌نام آنلاین، با یک کاپی از فرم تکمیل شده به یک نماینده‌گی بانک افغانستان در کابل یا ولایات رفته و یک رسید برای پرداخت هزینه‌های ذکر شده دریافت نمایید.
- یا بعد از تسلیم کردن نسخه اصلی فرم تکمیل شده، یک رسید برای پرداخت هزینه‌های ذکر شده دریافت می‌نمایید. این رسید توسط بخش مالی ریاست پاسپورت صادر می‌شود. به نزدیک‌ترین بانک افغانستان در کابل یا ولایات رفته و رسید پرداخت هزینه را دریافت نمایید.
- بانک افغانستان یک رسید پرداخت هزینه‌های ذکر شده را صادر مینماید.

### Documents required to obtain a passport are:

#### Nationality Certificate or national ID.

- A person applying for a passport from the centre (Kabul) and the original resident in other provinces must be approved his/her ID by the Independent general national Population Registrar management and statistics Office (Census Bureau).
- If the applicant's original residence is in Kabul, his/her ID card must have the approval of the Independent general national Population Registrar management and statistics Office - Census Bureau of the Kabul province.
- IDs of the Applications from the relevant province must be approved by the provincial registration office.
- A child's birth card is valid only after approval by the Independent Population Registry management and statistics office and its territorial units in the provinces.
- The ID of children who have turned seven years old must have a photo.
- Applicants are required to install the new photo if the photo in their nationality notice is not recognisable or does not match their appearance.

- Applicants whose primary and current residence are different and Apply for a passport from their current location. Their ID must have approved by the territorial units of the Census Bureau.
- Applicants who are in different residence and require a passport can apply for the current territorial unit.
- Applicants born abroad are required to submit a birth card with the approval of the Independent Population Registry (Census Bureau).

Applicants who hold an electronic national ID card, do not need the approval of independent registration office (Census Bureau).

### مدارک لازم برای دریافت پاسپورت:

#### گواهی تابعیت یا تذکره.

- شخصی که در مرکز (کابل) برای پاسپورت درخواست داده و محل زندگی اصلی آنها در ولایت دیگر باشد باید تذکره خود را توسط اداره ملی احصائیه و معلومات (دفتر سرشماری) تایید کنند.
- اگر محل زندگی اصلی شخص در کابل باشد، تذکره ایشان باید توسط اداره ملی احصائیه و معلومات (دفتر سرشماری) در ولایت کابل تایید شود.
- تذکره‌های اشخاص از ولایات مربوطه باید توسط اداره ثبت ولایتی تایید شوند.
- کارت تولد اطفال فقط زمانی معتبر است که توسط اداره ملی احصائیه و معلومات و نماینده‌گی‌های منطقه‌ای در ولایات تایید شده باشد.
- تذکره اطفالی که از ۷ سال بزرگتر هستند باید عکس‌دار باشند.
- اگر عکس درخواست‌کنندگان در اعلامیه تابعیت آنها قابل شناسایی نبوده یا با ظاهر آنها مطابقت ندارد باید عکس نو نصب کنند.
- اشخاصی که محل زندگی اصلی و فعلی ایشان متفاوت است و از محل زندگی فعلی خود درخواست پاسپورت می‌کنند. تذکره آنها باید توسط نماینده‌گی‌های منطقه‌ای دفتر سرشماری تایید شده باشد.
- اشخاصی که در محل زندگی متفاوتی هستند و نیاز به پاسپورت دارند می‌توانند برای نماینده‌گی منطقه‌ای فعلی‌شان درخواست دهند.
- اشخاصی که در خارج از کشور تولد شده‌اند باید کارت تولد با تاییدیه اداره مستقل احوال نفوس (دفتر سرشماری) را تسلیم کنند.

اشخاصی که دارنده تذکره الکترونیکی هستند نیازی به تاییدیه اداره مستقل احوال نفوس (اداره سرشماری) ندارند.

### How to complete the online form?

In the preparation of online application forms:

- Kabul Passport Centre office offers online passport application services.
- However, Herat, Kandahar, Balkh, Nangarhar and Khost provinces have recently been able to offer online passport application services.
- Passport applicants from other provinces, including Kunar, Laghman, Logar, Panjshir, Kapisa, Wardak and Parwan, can use the online form, but they should go to the Central Passport Office (Kabul) to complete the biometric process within the time frame set by the system for them.

- Presence in the Passport Centre Office or its territorial unit is necessary for biometrics and to provide the necessary documentation.

### فورمه آنلاين را چطور بايد خانه پري كرد؟

برای آماده‌گی گرفتن خانه پری فورمه آنلاين:

- اداره پاسپورت کابل خدمات درخواست پاسپورت آنلاين را ارائه می‌کند.
- هرچند، ولایات هرات، کندهار، بلخ، ننگرهار، و خوست هم اخیراً قادر بوده‌اند خدمات درخواست پاسپورت آنلاين را ارائه کنند.
- درخواست کننده‌گان پاسپورت از ولایات دیگر شامل کنر، لغمان، لوگر، پنجشیر، کاپیسا، وردک و پروان می‌توانند از فورمه آنلاين استفاده کنند اما برای تکمیل پروسه بایومتریک باید در زمان مشخص شده توسط سیستم به اداره پاسپورت مرکزی (کابل) بروند.
- برای انجام بایومتریک و ارائه کردن مدارک مورد نیاز حضور در اداره مرکزی پاسپورت یا نماینده‌گی‌های منطقه‌ای آن الزامی می‌باشد.

- The Passport Office will issue a passport, based on the above application form and the applicant's citizenship ID. If the passport has been issued based on incorrect information provided by an applicant and it needs to be issued again or there is any other request for changes by the applicant requiring a new passport, the applicant is required to pay for the passport again.

اداره پاسپورت براساس فورمه درخواست و تذکره شخص پاسپورت را صادر می‌کند. اگر براساس اطلاعات غلط که توسط درخواست دهنده ارائه شده صادر شده است و باید دوباره صادر شود یا درخواست برای تغییرات دیگر توسط درخواست دهنده وجود دارد که نیاز به پاسپورت نو دارند، درخواست دهنده باید هزینه پاسپورت را دوباره پرداخت نماید.

### How to fill out an online form?

After selecting the request option, the online form will open to complete the following:

- Name, surname, the exact date of birth, day, year and month, place of birth, national ID number, telephone number and height.
- The 5x4 standard photo (photo background must be white) of the applicant has to be earlier than 6 months.
- The photo you are uploading to the form must be coloured (5x4) without borders, the photo should not photocopy, with no lens or eyeglasses, to show the face and the applicant's ears must appear in the photo (with white photo background not dating back more than 6 months').
- Place the signature inside the frame in a manner to not touch the frame borders.
- The fingerprints of applicants who do not have a signature must be such that their fingerprints are marked.
- Parents of passport applicants can write their child's name on the frame instead of their fingerprint.

### چطور فورمه آنلاين را بايد خانه پري كرد؟

بعد از انتخاب گزینه درخواست، فورمه آنلاين برای تکمیل گزینه‌های ذیل باز می‌شود:



- نام، تخلص، تاریخ دقیق تولد، روز، ماه و سال، محل تولد، نمبر تذکره، نمبر موبایل، و قد.
  - عکس استاندارد ۵×۴ (عکس باید پس زمینه سفید داشته باشد) از درخواست دهنده که در کمتر از ۶ ماه گرفته شده باشد.
  - عکسی که شما آپلود می‌کنید باید عکس رنگه (۵×۴) بدون سرحد باشد، عکس نباید فتوکاپی باشد، و بدون لنز و عینک، تا چهره درخواست دهنده واضح باشد و گوش‌های درخواست دهنده باید در عکس مشخص باشند (با پس زمینه سفید که در کمتر از ۶ ماه گرفته شده باشد).
  - امضای خود را در بین چارچوب به طوری قرار بدهید که به سرحد آن برخورد نکند.
  - اثر انگشت کسانی که امضا ندارند باید به طوری باشد که اثر انگشت آنها نشانه گذاری باشند.
  - والدین درخواست دهنده می‌توانند نام اطفال خود را به جای اثر انگشت در چارچوب نوشته کنند.
- Additional information on the procedures of issuing a passport for the citizens of Afghanistan is available on the website: <https://passport.moi.gov.af/da/>

اطلاعات بیشتر در مورد مراحل صادر کردن پاسپورت برای شهروندان افغانستان در وبسایت قابل دسترس می‌باشد:

<https://passport.moi.gov.af/da/>

## Visa

### What is visa? Do you need one? Where can you get it?

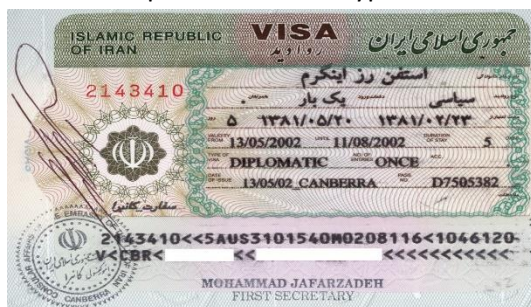
A visa is a document that is either stamped on your passport or is issued as a separate paper by another country's authorities to allow you to travel to, enter or transit that country. You need to apply for your visa while in Afghanistan, before leaving for the destination country. Applications should be submitted to the Embassy or consulate general of the country of destination.

## ویزا

### ویزا چی است؟ آیا به آن نیاز دارید؟ از کجا می‌توانید آن را تهیه کنید؟

ویزا یک مدرک است که یا بر روی پاسپورت شما تاپه می‌شود یا به عنوان یک کاغذ جداگانه توسط مقامات کشور دیگر برای اجازه سفر، وارد شدن یا نقل و انتقال در کشور به شما ارائه می‌شود. شما باید در زمانی که در افغانستان هستید برای ویزا اقدام کنید، قبل از اینکه به کشور مقصد عزیمت کنید. درخواست نامه‌ها باید به سفارت یا کنسولگری کشور مقصد تسلیم شوند.

Below are copies of different types of visas.



در پایین انواع مختلف ویزا به شما نشان داده می‌شود.



STATE OF QATAR  
MINISTRY OF INTERIOR  
General Directorate of Border  
Passports and Expatriates Affairs

دولة قطر  
وزارة الداخلية  
الإدارة العامة لهيئات المنافذ و شؤون المواطنين

Visa Number : 272012011270 Application Number: VP2012002356  
Date of Issue: 2012-02-20 Entry Before : 2012-08-18  
Description Of Visa : Passport Holder Visa Type : WORK VISA- One Visit  
Purpose of Visa : VISIT Duration of Residence: 5 year  
Name : CHIDI DENNIS EMMANUEL Gender : Male  
Nationality : NIGERIA  
Passport Number / Type : A00352726 Regular Passport Validity: 2013-04-15  
Place of Birth : Date of Birth: 1966-05-30  
Profession : LABOURER  
Sponsor Name: الشركة الوطنية للصناعات



### Visa-free countries for Afghan citizens

Under the international treaties and domestic legislation of individual states, the Afghan citizens can travel visa-free or visa on arrival\* to the following countries:

Asia	Bangladesh * Cambodia *	Macao (SAR China) * Maldives *	Timor-Leste *
Africa	Cape Verde Islands * Comores Islands * Guinea-Bissau * Madagascar*	Mauritania * Mozambique * Rwanda * Senegal *	Seychelles * Somalia * Togo * Uganda *
Oceania	Cook Islands Micronesia	Niue Palau Islands *	Samoa * Tuvalu *
Caribbean	Dominica	Haiti	St. Vincent and the Grenadines
Middle East	Qatar *		

Source <https://www.henleypassportindex.com/>

کشورهایی که شهروندان افغان بدون ویزا می‌توانند به آنها سفر کنند

تحت معاهدات بین‌المللی و قانون گذاری داخلی بعضی کشورها، شهروندان افغان می‌توانند به کشورهای ذیل بدون ویزا سفر کرده یا ویزای خود را در زمان ورود\* دریافت کنند:

آسیا	بنگلادش* کمبودیا*	ماکاو (سار چین)* مالدیو*	تیمور-لسته*
آفریقا	جزایر کیپ ورده* جزایر کومورو* گینه-بیساو* ماداگاسکار*	ماریتانیای* موزامبیک* رواندا* سنگال*	سیچلز* سومالیا* توگو* اوگاندا*
اقیانوسی	جزایر کوک میکرونزی	نیو جزایر پالائو*	ساموا* توالو*
کارائیب	دومینیکا	هایتی	سینت وینسنت و گرنادینز
خاورمیانه	قطر*		

منبع: <https://www.henleypassportindex.com/>

For additional information regarding the terms and conditions of the visa regime and procedures of obtaining visas, please visit the website of the Ministry of Foreign Affairs of Afghanistan: <https://www.mfa.gov.af/>.

برای اطلاعات بیشتر در مورد قوانین و مقررات ویزا و مراحل دریافت ویزا لطفاً به وبسایت وزارت امور خارجه افغانستان مراجعه کنید: <https://www.mfa.gov.af/>.

### *Fees and costs*

#### What are the different fees and costs associated with the application for work abroad?

You need to learn what are the different costs and fees associated with the application for work abroad, the exact, average, or allowable fees for each item, and who pays for them. In this regard, you can prepare in advance for these costs. You will also avoid being duped by illegal recruiters or by licensed recruiters who may still demand a higher amount.

#### هزینه و فیس

#### هزینه‌ها و فیس‌های متفاوت مربوط به درخواست کار در خارج از کشور چه چیزهایی هستند؟

باید یاد بگیرید که هزینه‌ها و فیس‌های مختلف مربوط به درخواست کار در خارج از کشور چه هستند، هزینه دقیق، حد اوسط، یا فیس مورد قبول برای هر گزینه، و چه کسانی آنها را باید پرداخت کنند. در این مورد، شما می‌توانید برای این مصارف از قبل آماده‌گی بگیرید. همچنین در این صورت از طرف کاربایان غیرقانونی یا جوازدار فریب نمی‌خورید که شاید هزینه بالاتری درخواست کنند.

#### What are the options if you do not have sufficient funds?

Knowing and understanding these different costs, you need to reflect further on your plans to apply for overseas employment: Do you have sufficient funds to pay for all the costs? If not, what are the options? How can you obtain a loan?

If you avail of a loan, understand the terms and conditions very well. Some of the things you have to watch out for are:

- Are the terms and modes of payment, interest rates, and penalties for failure to pay, etc. according to the national laws? Are they heavy or excessive?
- If deducted from salary, are there additional or "hidden" fees or charges?
- Will the loan lead to debt bondage?
- Will it be a cause for non-issuance of exit permits (mainly applicable to Middle East countries)?

#### اگر سرمایه کافی برای پرداخت آنها نداشته باشید چه گزینه‌هایی دارید؟

با دانستن و درک این مصارف، شما باید بیشتر در مورد پلان خود برای کار در خارج از کشور فکر کنید: آیا سرمایه کافی برای پرداخت تمام این هزینه‌ها را دارید؟ اگر نه، چه گزینه‌های دیگری دارید؟ چطور می‌توانید قرضه بگیرید؟

اگر بتوانید قرضه بگیرید، شرایط و قوانین آن را به درستی درک کنید. بعضی چیزها که باید فکرتان را به آنها بگیرید:

- آیا قوانین و حالت‌های پرداخت، نرخ بهره، و عدم توانایی به پرداخت و غیره طبق قوانین ملی هستند؟ آیا بالا و مفرط هستند؟
- اگر از معاش کم شود، آیا هزینه‌های اضافه و مخفی وجود دارند؟

- آیا این قرضه باعث اسارت در قرض‌داری می‌شود؟
- آیا باعث صادر نشدن اجازه خروج می‌شود (بیشتر در کشورهای خاورمیانه)؟
- **Debt bondage** occurs when you are forced to work to pay off a debt. You will be tricked into working for little or no pay, with no control over your debt. The debt bondage system is often based on a complex network of contractors and sub-contractors, and most or all of the money you earn goes to pay off your loan, and you can perform work for years without ever receiving any substantial income.

اسارت در قرض‌داری زمانی رخ می‌دهد که مجبور به کار برای پرداخت قرضه خود هستید. شما فریب می‌خورید تا با معاش خیلی کم یا بدون معاش کار کنید و هیچ کنترولی بر روی قرضه خود ندارید. سیستم اسارت قرض داری معمولاً براساس شبکه پیچیده از پیمان‌کاران و پیمان‌کاران فرعی می‌باشد و بیشتر یا تمام معاش شما برای پرداخت قرضه‌تان مصرف می‌شود و امکان دارد برای چندین سال کار کنید و هیچ معاشی دریافت نکنید.

How much do they cost?

Possible costs in the pre-departure stage<sup>7</sup>

هزینه آنها چه مقدار است؟

هزینه‌های احتمالی در مرحله قبل از عزیمت<sup>8</sup>

Please check MRC website and social media accounts for regular updates!

<i>Requirements</i>	<i>Costs in local currency/US\$</i>	<i>Who is responsible for payment? As a general rule</i>	<i>Responsible agency(ies)</i>
Passport/ machine-readable passports (MRP)	AFS 5500/( US\$73) AFS 11000/( US\$ 145)	Migrant worker	Ministry of Interior Affairs Central Passport Department
Birth certificate	In Afghanistan the registration of birth and the certificate are free of charge; If requested abroad AFS 800-3000/ US\$10-40	Migrant worker	Public health institutions Embassy/Consular mission abroad
Tazkira: The Afghan National ID (the primary source of identification).	AFS 20/ US\$ 0,26	Migrant worker	Ministry of Internal Affairs (MoIA) Embassy/Consular mission abroad
Marriage certificate/ marriage record book	The fee varies for case to case	Migrant worker	By competent court

<sup>7</sup> US\$ equivalent based on the exchange rate as of 100 AFS= 1.32 US\$

<sup>8</sup> نرخ دلار آمریکایی بر اساس نرخ ارز ۱۰۰ افغانی = ۱/۳۲ دلار آمریکایی

Police clearance or related documents	The fee varies for case to case	Migrant worker	Ministry of Internal Affairs (MoIA)
Certification, authentication academic degrees	AFS 380-750 / US\$ 5-10	Migrant worker	Ministry of Education (MoE) Ministry of Higher Education (MoHE)
Training certificates	AFS 380-750 / US\$ 5-10	Migrant worker, unless paid by the employer	Ministry of Education
Medical or health examinations	Depending on the approved medical centre For USA AFS 32.000/US\$415 For UK AFS 10.600/US\$140	Migrant worker, unless the employer requires additional medical examinations	Approved Medical Centres
Recruitment fee or placement fee or overseas employment fee	Depending on the PEA AFS 7.500-15.000/US\$100-200	Migrant worker	PEA
Visa and other related costs	Depending on the country of destination AFS 3700-7500/ US\$ 50-100	Employer	Embassies or Consulates Authorised recruitment agency
Work permit (if separate from the visa)	Depending on the country of destination AFS 3.700-7.500/US\$ 50-100	Employer	Embassies or Consulates Authorised recruitment agency
Transportation from the origin country to the workplace	AFS 60.000-75.000/US\$ 800-1,000	Employer	Authorised recruitment agency
Attendance the pre-departure orientation seminar		free	MRC
Opening of bank account for remittances	Minimum amount; maintaining balance; AFS 4500/US\$ 60	Migrant worker	Private banks
Other costs (photocopying of documents, transportation, etc.)	AFS 1500-1800/US\$ 20-25	Migrant worker	

لطفاً برای تغییرات احتمالی به وبسایت و صفحات رسانه‌های اجتماعی مرکز معلوماتی مهاجرین مراجعه فرمایید!

الزامات	هزینه به بخش پول محلی / دلار آمریکایی	چه کسی برای پرداخت مسئول است؟ به عنوان یک قانون کلی	سازمان های مسئول
پاسپورت / پاسپورت های قابل شناسایی دستگاه (MRP)	۵۵۰۰ افغانی (۷۳ دلار) ۱۱۰۰۰ افغانی (۱۴۵ دلار)	مهاجر کاری	وزارت امور داخله دپارتمنت مرکزی پاسپورت
کارت تولد	در افغانستان ثبت تولد و شهادت نامه بدون هزینه می باشد؛ اگر در خارج از کشور درخواست شود: ۸۰۰ الی ۳۰۰۰ افغانی (۱۰- ۴۰ دلار)	مهاجر کاری	انستیتوت های صحت عامه سفارت / بخش کنسولگری در خارج از کشور
تذکره: مدرک شناسایی ملی افغانستان (منبع اصلی برای شناسایی).	۲۰ افغانی (۰٫۲۶ دلار)	مهاجر کاری	وزارت امور داخله سفارت / بخش کنسولگری در خارج از کشور
نکاح نامه	فیس در موارد مختلف تغییر میکند	مهاجر کاری	توسط دادگاه لایق
عدم مسئولیت جرمی یا مدارک مربوطه	فیس در موارد مختلف تغییر میکند	مهاجر کاری	وزارت امور داخله
شهادت نامه، تصدیق مدارک تحصیلاتی	۳۸۰ الی ۷۵۰ افغانی (۵ - ۱۰ دلار)	مهاجر کاری	وزارت معارف وزارت تحصیلات عالی
تصدیق نامه های برنامه آموزشی (ترینگ) ها	۳۸۰ الی ۷۵۰ افغانی (۵ - ۱۰ دلار)	مهاجر کاری، مگر اینکه کارفرما پرداخت کند	وزارت معارف
آزمایش طبی و صحتی	نسبت به مرکز صحتی تایید شده برای آمریکا: ۳۲۰۰۰ افغانی (۴۱۵ دلار) برای انگلستان: ۱۰۶۰۰ افغانی (۱۴۰ دلار)	مهاجر کاری، مگر اینکه کارفرما آزمایشات بیشتر درخواست کند	مراکز صحتی تایید شده
فیس کاریابی یا فیس جایگذاری یا فیس کاریابی در خارج از کشور	متفاوت نسبت به PEA ۷۵۰۰ الی ۱۵۰۰۰ افغانی (۱۰۰ - ۲۰۰ دلار)	مهاجر کاری	PEA
ویزا و دیگر هزینه های مرتبط	متفاوت نسبت به کشور مقصد ۳۷۰۰ الی ۷۵۰۰ افغانی (۵۰ - ۱۰۰ دلار)	کارفرما	سفارتهای یا شرکت های کاریابی مورد تایید کنسولگری ها

سفارتها یا شرکت های کاریابی مورد تایید کنسولگری ها	کارفرما	متفاوت نسبت به کشور مقصد ۳۷۰۰ الی ۷۵۰۰ افغانی (۵۰ - ۱۰۰ دالر)	جواز کار (اگر از ویزا جدا باشد)
شرکت های کاریابی تایید شده	کارفرما	۶۰۰۰۰ الی ۷۵۰۰۰ افغانی (۸۰۰ - ۱۰۰۰ دالر)	عزیمت از کشور مبدا به محل کار
مرکز معلوماتی مهاجرین	رایگان		شرکت در سمینار اطلاع رسانی قبل از عزیمت
بانک های شخصی	مهاجر کاری	مقدار؛ حداقل نگهداری: ۴۵۰۰ افغانی (۶۰ دالر)	باز کردن حساب بانکی برای حواله
	مهاجر کاری	۱۵۰۰ الی ۱۸۰۰ افغانی (۲۰ - ۲۵ دالر)	دیگر هزینه ها (کاپی از مدارک، حمل و نقل، غیره)

## Session 2 - Recruitment system in Afghanistan

An active recruitment service of the labour force is an essential part of the intermediation process between sending countries and receiving countries.

### جلسه ۲ - سیستم کاریابی در افغانستان

یک سرویس کاریابی فعال نیروی کاری یک بخش مهم پروسه واسطه‌گری بین کشورهای فرستنده و کشورهای دریافت‌کننده می‌باشد.

#### How to obtain information about foreign job opportunities?

There are many job opportunities, but that doesn't necessarily mean that every country is the right fit for you. Do your research to ensure there's a suitable job market. Make sure you can answer the following questions:

- How many jobs are available?
- What's the average salary?
- What's the cost of living?

#### چطور در مورد فرصت‌های شغلی خارجی اطلاعات بدست بیاوریم؟

فرصت‌های شغلی بسیاری وجود دارند، اما بدین معنا نیست که هر کشوری برای شما مناسب است. تحقیقات خود را انجام بدهید تا مطمئن باشید که بازار کاری مناسبی وجود دارد. مطمئن شوید که می‌توانید به سه سوال ذیل جواب دهید:

- چه تعداد وظیفه وجود دارند؟
- معاش متوسط چه مقدار است؟
- هزینه زندگی چه مقدار است؟

#### How do you seek overseas employment?

An Afghan citizen can take up overseas employment in a foreign country either through a registered recruiting agent or directly through a foreign employer. You can look for a job abroad:

- to private recruitment agencies
- directly through a foreign employer or through a recommendation from family/friends or various sites on the web
- via MoLSA (once the signed MoU or BLA will be implemented).

Find the legitimate source and don't limit yourself to just one source, because each of them lists jobs from particular companies or countries.

#### چطور به دنبال استخدام در خارج از کشور باشید؟

یک شهروند افغان می‌تواند یا از طریق یک شرکت کاریابی ثبت شده و یا مستقیماً از طریق کارفرمای خارجی وظیفه خارج از کشور انتخاب کند. شما می‌توانید از این طریق در خارج از کشور به دنبال کاری باشید:

- از طریق شرکت‌های کاریابی خصوصی
- مستقیماً از طریق یک کارفرمای خارجی، یا از طریق پیشنهاد دوستان یا خانواده، و یا وبسایت‌های موجود
- از طریق وزارت کار و امور اجتماعی (زمانی که MoU یا BLA امضا شده اجرا گردد)

یک منبع قانونی پیدا کنید و خود را به یک منبع محدود نسازید، چون هریک از آنها وظیفه‌های مربوط به شرکت‌ها و کشورهای خاص را اعلام می‌کنند.

### What is a recruitment agency?

Recruitment agencies are individuals or corporations authorised to recruit and hire for employment in other countries. The Regulation for Sending Afghan Workers Abroad requires recruitment agencies to be registered by MoLSA.

#### شرکت کاریابی چیست؟

شرکت‌های کاریابی اشخاص یا شرکت‌های تایید شده برای پیدا کردن و استخدام کارمند برای دیگر شرکت‌ها هستند. قانون اعزام کارگران افغان به خارج از کشور نیازمند این است که شرکت‌های کاریابی توسط وزارت کار و امور اجتماعی ثبت شده باشند.

### Reviews and testimonials

Before you select a specific overseas employment promoter, make sure you read as many reviews and testimonials about the recruitment agencies, employers, or country of destination as possible. Many recruiters have been around for some time, and you can ask to put you in touch with former participants. Reading about other people's experiences will give you a much better understanding of what your job will look like in a specific country.

#### نظریات و تصدیقات

قبل از اینکه یک شرکت استخدامی خارج از کشور را انتخاب کنید، حتماً تا جای امکان نظریات و تصدیقاتی که در مورد شرکت‌های کاریابی، کارفرمایان و کشور مقصد وجود دارد را مطالعه نمایید. بسیاری از استخدام‌کنندگان مدت زیادی در این کار بوده‌اند، و می‌توانید از آنها بخواهید تا با اشتراک‌کننده‌گان سابقه شما را به تماس کنند. مطالعه در مورد تجربیات دیگران درک بسیار بالاتری در مورد اینکه وظیفه شما در کشوری خاص چگونه خواهد بود خواهد داد.

### Beware of fake job offers

When you apply directly through a foreign employer, beware of the variety of different types of fake job offers.

- sounds too good to be true. A starting job offer for 50,000 \$ per annum is nonsense.
- vague job requirements/description. Beware when the job-related skills aren't included in the offer.
- the employer asks for online interviews via messaging services. Usually, when genuine companies are overseas, you will attend a skype video chat interview and not via Yahoo.
- correspondence doesn't include contact information. Bear in mind that any official job offer will include their logo and contact information of the company.
- search results about employers don't add up. If it's a real company, you should be able to find information about the company by doing an online search (search for both the company's name and the email address).
- you're asked to provide confidential information. Check to make sure the website is secure by looking at the web address bar (the address should be https:// not http://). No matter how safe it looks, don't give out confidential information such as your bank account or credit card numbers.
- sending money or using a personal bank account
- anything involving the transfer of money;
- if it turns out to be a scam, report it to the authorities.



## متوجه پیشنهادات کاری جعلی باشید

زمانی که شما مستقیماً با یک کارفرمای خارجی به تماس می‌شوید، متوجه بسیاری از انواع مختلف پیشنهادات کاری جعلی باشید.

- به نظر بسیار خوب می‌رسد. یک پیشنهاد کاری که از ۵۰۰۰۰۰۰۰ دالر معاش سالانه بی‌معناست.
- الزامات و تشریحات کاری مبهم. متوجه زمانی باشید که مهارت‌های مربوط به وظیفه در پیشنهاد ذکر نشده است.
- کارفرما درخواست مصاحبه آنلاین از طریق سرویس‌های پیام‌رسانی می‌کند. معمولاً، زمانی که شرکت‌های واقعی در خارج از کشور مستقر هستند، شما مصاحبه خود را از طریق اسکایپ به صورت ویدئویی انجام می‌دهید و نه یاهو.
- مکاتبات شما اطلاعات تماس را به شمول خود ندارند. توجه داشته باشید که هر پیشنهاد کاری رسمی شامل لوگو و اطلاعات تماس شرکت می‌باشد.
- نتایج جستجو در مورد کارفرمایان مطابق صحبت‌های آنها نیست. اگر یک شرکت واقعی باشند، شما باید قادر باشید تا اطلاعات در مورد شرکت را از طریق انجام جستجوی آنلاین پیدا کنید. (در مورد شرکت و آدرس ایمیل آنها جستجو کنید).
- از شما خواسته می‌شود تا اطلاعات محرمانه در اختیار آنها قرار بدهید. با توجه به آدرس وبسایت اطمینان حاصل کنید که وبسایت امن می‌باشد (آدرس باید <https://> باشد و نه <http://>). هر مقدار که امن به نظر برسد، شما نباید اطلاعات محرمانه مانند حساب بانکی یا نمبر کردیت کارت خود را افشا کنید.
- ارسال پیسه یا استفاده از حساب بانکی شخصی.
- هر چیزی که مربوط به ارسال پیسه باشد.
- اگر مشخص شود که جعلی بوده است، آن را به مقامات گزارش کنید.

## Accepting a specific job

Even in a tight job market, it's not always in your best interest to take the first job offer you receive. It's important to prioritize what is most important to you and to evaluate how the offer at hand aligns with your priorities and your current options.

## قبول کردن یک وظیفه خاص

حتی در یک بازار کاری سخت، همیشه به منفعت شما نیست که اولین پیشنهاد کاری خود را قبول کنید. بسیار مهم است که چیزهایی که برای شما بسیار اهمیت دارند را اولویت‌بندی کرده و ارزیابی کنید که آیا پیشنهاد فعلی با اولویت‌ها و گزینه‌های فعلی شما برابر هستند یا خیر.

When evaluating whether to accept a job offer, you must consider the following:

- don't allow yourself to be influenced by the promise of a big salary if the job is a bad fit in other important ways.
- Accept a job that corresponds to your skills and competences
- Look for a job where your previous experience is valued/fit
- Never accept a job for which you are not medically able

زمانی که ارزیابی می‌کنید که آیا پیشنهادی را قبول کنید یا خیر، باید گزینه‌های ذیل را در نظر بگیرید:

- اگر وظیفه از نظر دیگر بخش‌های مهم مناسب نیست، به خود اجازه ندهید که تحت تاثیر وعده معاش بالا قرار بگیرید.
- وظیفه‌ای را قبول کنید که برابر با مهارت‌ها و صلاحیت‌های شما باشد.

- به دنبال وظیفه‌ای باشید که تجربه سابقه شما ارزش داده شود و مناسب باشد.
- هیچ وقت وظیفه‌ای را که از نظر صحتی قادر به انجام آن نیستید را قبول نکنید.

You can find job offers in Gulf countries on the following sites:

- Bayt: the big Middle Eastern job search site <https://www.bayt.com/>
- Gulf Talent: Recruitment and jobs <https://www.gulftalent.com/>
- Monster Gulf: <https://www.monstergulf.com/>
- Career Jet: is an employment search engine by country of destination <https://www.careerjet.com/>
- Learn4Good: a portal for jobs <https://www.learn4good.com/jobs/>.

از طریق سایت‌های ذیل می‌توانید پیشنهادات کاری کشورهای خلیج فارس را پیدا کنید:

- بیت: وبسایت بزرگ جستجوی وظیفه در خاورمیانه <https://www.bayt.com/>
- گالف تلنت: وظیفه و کاربایی <https://www.gulftalent.com/>
- مانستر گالف: <https://www.monstergulf.com/>
- کریر جت: یک وبسایت جستجوی استخدام برای کشور مقصد می‌باشد <https://www.careerjet.com/>
- لرن فور گود: یک پورتال برای وظیفه‌ها: <https://www.learn4good.com/jobs/>

Overseas and Expat Job Portals, including sections for Gulf countries:

- Overseas Jobs <https://www.overseasjobs.com/>
- Go Abroad <https://www.goabroad.com/>
- LinkedIn <https://www.linkedin.com/>

پورتال‌های وظیفه‌ای در خارج از کشور، به شمول کشورهای خلیج فارس:

- اوورسیز جابز: <https://www.overseasjobs.com/>
- گو ابراد: <https://www.goabroad.com/>
- لینکداین: <https://www.linkedin.com/>

### Legal emigration from Afghanistan for overseas employment

You can find overseas employment either through a private recruiter for overseas employment or through your effort.

The recruitment procedures involve several steps:

- obtain a Tazkira
- obtain a passport
- complete a medical test
- final selection via the Skills Committee
- submit the employment contract
- apply for the work visa
- purchase airplane tickets
- attend a pre-departure briefing at MRC.

مهاجرت قانونی از افغانستان برای کار در خارج از کشور

شما می‌توانید از طریق استخدام‌کننده خصوصی برای وظیفه‌های خارج از کشور یا تلاش‌های خود وظیفه پیدا کنید.

پروسه کاریابی چندین مرحله دارد:

- تهیه تذکره
- تهیه پاسپورت
- انجام آزمایشات صحی
- انتخاب نهایی از طریق کمیته مهارت‌ها
- تسلیم قرارداد کاری
- اقدام برای ویزای کاری
- خرید تکت طیاره
- اشتراک در سمینار اطلاع رسانی در مرکز معلوماتی مهاجرن

The following documents need to be prepared before you apply for work abroad:

- CV
- Photos
- Passport
- Diploma
- Skills certificate
- Police clearance
- Others, as may be required by the employer

Do not submit fake or falsified documents. This will be a ground not only for your disqualification from the job but also for being criminally charged and punished.

قبل از اینکه برای وظیفه در خارج از کشور اقدام کنید، مدارک ذیل باید آماده باشند:

- خلص صوانح
- عکس
- پاسپورت
- دیپلوما
- شهادت‌نامه مهارت
- عدم مسئولیت جرمی
- دیگر موارد، نسبت به چیزی که کارفرما درخواست کند.

مدارک جعلی یا تغییر یافته تسلیم نکنید. با اینکار نه تنها شما از این وظیفه رد صلاحیت می‌شوید، بلکه از نظر جرمی متهم و مورد مجازات قرار خواهید گرفت.

### Training and language certification

The professions and qualifications most in-demand overseas are health care and home care, agriculture, and food, civil engineering, and construction. In general, the request is for specific skills and professional qualifications. If you do not have either the required education or work experience,

you are not qualified to be employed. **You should not continue with your application if you do not meet the qualifying education or work experience requirements.**

### تصدیق‌نامه برنامه آموزشی (تریننگ) و زبان

وظیفه‌ها و صلاحیت‌هایی که بیشتر از هرچیز در خارج از کشور مورد تقاضا هستند سلامت صحتی و منزل، کشاورزی، و غذا، مهندسی عمران، و ساخت و ساز. در کل، تقاضا برای مهارت‌ها و صلاحیت‌های مسلکی خاص می‌باشد. اگر شما تحصیلات یا تجربه مورد نیاز را ندارید، شما برای استخدام صلاحیت ندارید. **اگر شما صلاحیت‌های تحصیلاتی یا تجربه کاری لازم را ندارید، نباید درخواست خود را تکمیل کنید.**

Other times, even if you don't have the academic or professional qualifications, training is needed to pursue your career abroad. The internet is becoming an invaluable educational tool. There is an increasing number of distance-learning courses available through the web. Professional associations and regulatory bodies will advise you on the availability of distance-learning courses.

در موارد دیگر، حتی اگر شما صلاحیت‌های مسلکی و تحصیلاتی را دارا نمی‌باشید، برای پیش بردن وظیفه خود در خارج از کشور نیاز به برنامه آموزشی (تریننگ)‌های آموزشی دارید. اینترنت همه روزه در حال تبدیل شدن به یک ابزار بسیار با ارزش تحصیلی می‌شود. تعداد کورس‌های آموزش از راه دور از طریق اینترنت در حال بالا رفتن است. انجمن‌های مسلکی و نهادهای منظم در مورد در دسترس بودن کورس‌های آموزشی از راه دور به شما مشوره می‌دهند.

In Afghanistan, the majority of the formal public TVET service providers are under the authority of the TVET Authority; however, there are several public TVET institutions which are under the authority of other government ministries. More info at <https://tveta.gov.af/en>.

در افغانستان، اکثریت ارائه دهنده‌گان خدماتی اداره TVET رسمی تحت نظارت ریاست اداره تعلیمات تکنیکی و مسلکی هستند. هرچند، تعدادی انستیتوت‌های TVET هستند که تحت نظارت دیگر وزارت‌خانه‌های دولتی هستند. اطلاعات بیشتر در

<https://tveta.gov.af/en>

### Medical examinations

Before you leave Afghanistan for working abroad, it is sometimes mandatory to get a medical certificate. If you are applying for a visa, you may need to have a medical examination as proof of your good health. In general, your medical examination results must be no more than 3 months old when you *apply* for a work visa.

### آزمایشات صحتی

قبل از ترک افغانستان برای کار در خارج از کشور، بعضی اوقات الزامی است که تصدیق صحتی خود را بگیرید. اگر برای ویزا اقدام کرده‌اید، شما باید برگه آزمایشات صحتی خود را برای اثبات سلامت‌تان به همراه داشته باشید. در کل، زمانی که برای ویزای کاری اقدام می‌کنید نتایج آزمایش صحتی شما نباید از سه ماه بیشتر باشد.

You can visit any approved medical centres, which must complete the required medical certificates. *Usually*, medical certificates must be completed in English. Depending on the destination country rules, you may be asked to do chest x-rays and laboratory tests at the clinic or a laboratory.

شما می‌توانید به هریک از مراکز صحتی تایید شده مراجعه کنید که باید تصدیق‌نامه‌های صحتی لازم را انجام بدهند. معمولاً تصدیق‌نامه‌های صحتی باید به زبان انگلیسی تکمیل شوند. نسبت به قوانین کشور مقصد، امکان دارد از شما درخواست شود تا اکسری سینه و آزمایشات لابراتواری را در کلینک یا لابراتوار انجام دهید.

### Pre-departure seminars

The **Pre-Departure Orientation Seminar** is a useful program that Afghan workers should take before leaving Afghanistan to work overseas.

**Stay safe!** The MRCs support the conduct of the pre-departure orientation seminars. You may check the MRC website and social media accounts for the modules.

### سمینارهای قبل از عزیمت

**سمینارهای جهت دهی قبل از عزیمت** یک برنامه مفیدی است که کارگران افغان باید قبل از ترک افغانستان برای کار در خارج از کشور در آن اشتراک کنند.

**سلامت بمانید!** مراکز معلوماتی مهاجرین از برگزاری سمینارهای اطلاع رسانی قبل از عزیمت را حمایت میکنند. برای دسترسی به بخش‌های آن می‌توانید به وبسایت و صفحات رسانه‌های اجتماعی مرکز معلوماتی مهاجرین مراجعه کنید.

### Who are exempt from paying placement fees? Why? Who pays?

Depending on the laws of the origin or destination countries, some jobs do not require placement fees to be paid by the worker, such as seafarers or domestic work. Generally, the employer is accountable for paying the recruitment or placement fees. Based on the bilateral or multilateral agreements, some countries do not require recruitment fees such as the United States, Ireland, and South Korea under the Employment Permit System, Japan under the Nurse and Caregiver Programme, and Germany for the hiring of health professionals under the Triple Win programme.

### چه کسانی از پرداخت فیس اشتراک معاف هستند؟ چرا؟ و چه کسانی پرداخت می‌کنند؟

نسبت به قوانین کشورهای مبدأ و مقصد، در بعضی وظیفه‌ها نیاز نیست که کارگر فیس اشتراک را پرداخت کند، مثل دریانوردان یا کارگران خانگی. در کل، کارفرما مسئول پرداخت فیس کاریابی یا جایگذاری می‌باشد. براساس توافق‌های دوجانبه و چندجانبه بعضی کشورها فیس کاریابی نمیگیرند، مثل ایالات متحده آمریکا، ایرلند، کوریای جنوبی تحت سیستم جواز استخدام، جاپان تحت برنامه نرس و مراقب، جرمنی برای استخدام مسلکی‌های صحتی تحت برنامه تریپل وین.

### Dos and Don'ts

When you're seeking employment in another country, there are some common dos and don'ts.

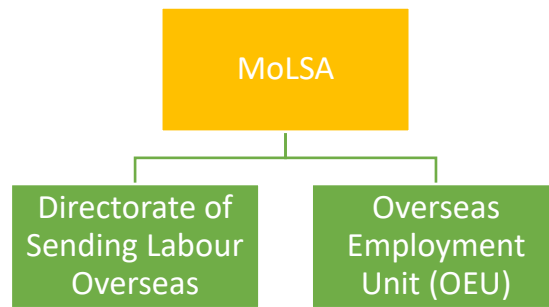
### بایدها و نبایدها

زمانی که به دنبال وظیفه در کشور دیگر هستید، چند بایدها و نبایدهای معمول وجود دارند.

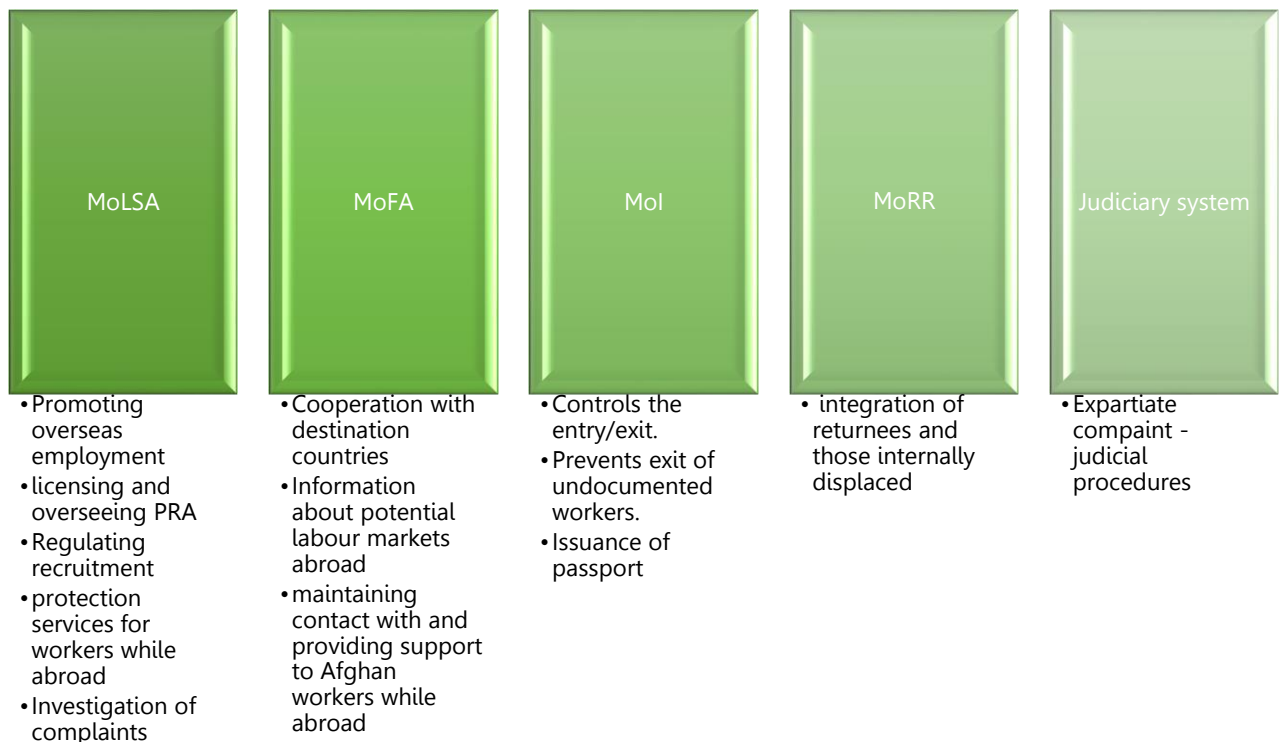
DO	DON'T
Inform yourself about overseas employment	Do not become an easy target for traffickers and smugglers
Obey to legal rules applicable in Afghanistan on overseas employment	Don't deal with brokers or intermediaries fixers
Double-check how much money the recruiting agency is asking for; and ask questions about	Don't pay more than the average fee. Apply yourself for passport, visa, and smart card to avoid paying unnecessary costs.

costs covered by the foreign employer (i.e., visa, work permit, airplane ticket)	
Do all the transactions inside government/official recruitment agencies	Do not accept to do a transaction in improper locations (streets, malls, shops, private homes)
Read the contract and make sure you understand all the conditions of the employment contract before you sign it.	Do not sign on a blank piece of paper no matter the reason or how much you trust the person who asks you to.
Inform yourself about ways to complaint about the violation of the foreign service agreement or contract	<i>Do not renounce to your rights</i>
Always make sure that your documents are valid.	Do not accept to use any types of forged or fake documents (passport, visa, entry and exit stamps, residence and work permits, or a tourist visa instead of a working visa )
<b>نباید</b>	<b>باید</b>
هدفی ساده برای قاچاق بران نشوید	در مورد استخدام در خارج از کشور اطلاعات بدست بیاورید
با واسطه‌گران و وساطت کنندگان معامله نکنید	قوانین اجرایی افغانستان در مورد استخدام در خارج از کشور را دنبال کنید
بیشتر از فیس متوسط پرداخت نکنید. خودتان برای پاسپورت، ویزا و کارت هوشمند اقدام کنید تا از مصارف بیهوده جلوگیری کنید	دوباره سوال کنید که شرکت کارپایی پیسه می‌خواهد؛ و در مورد مصارفی که کارفرمای خارجی برعهده می‌گیرد سوال کنید (ویزا، جواز کار، تکت طیاره)
انجام معاملات در مکان‌های نامناسب را قبول نکنید (سرک، فروشگاه، دکان، خانه شخصی)	تمام معاملات را داخل شرکت‌های کارپایی دولتی و رسمی انجام دهید
هرگز یک کاغذ سفید را امضا نکنید، به هر دلیلی یا حتی هرکسی که به آنها اعتماد بالا دارید	قرارداد را خوانده و مطمئن شوید که قبل از امضا تمام شرایط قرارداد استخدام را درک میکنید
از حقوق خود گذر نکنید	درمورد راه‌های شکایت درباره نقض تفاهمنامه خدمات خارجی یا قرارداد اطلاعات حاصل کنید
استفاده از هر نوع مدارک جعلی یا ساخته‌گی را قبول نکنید (پاسپورت، تاپه ورودی و خروجی، جواز اقامت و کار، یا ویزای توریستی به جای ویزای کاری)	همیشه اطمینان حاصل کنید که مدارک شما معتبر هستند

### Know who's who

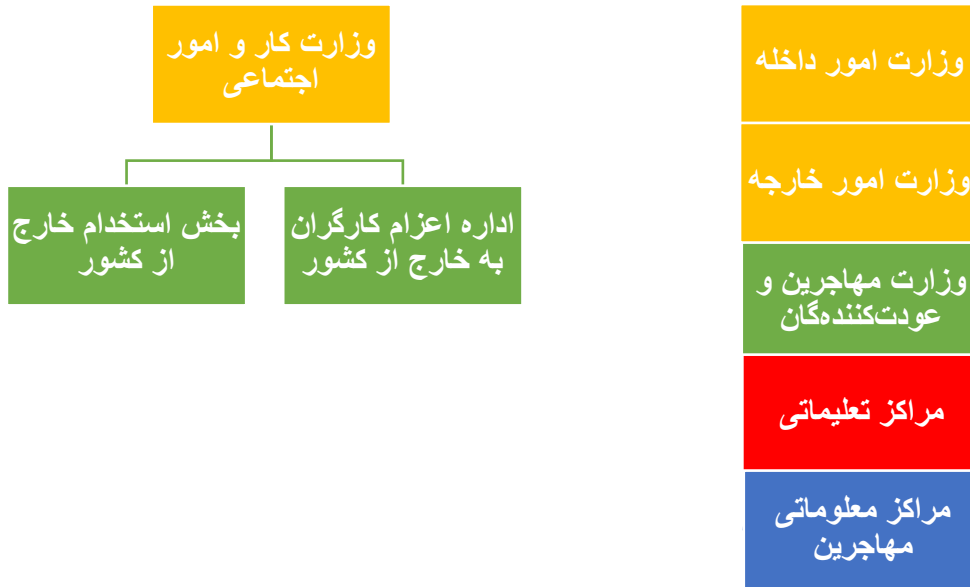


Afghanistan - Institutions and roles in the emigration policy process



Session 3 - Prevention mechanisms

اشخاص مسئول را شناسایی کنید



افغانستان – انسنتیوت‌ها و وظایف آنها در پروسه پالیسی مهاجرت

وزارت کار و امور اجتماعی	وزارت امور خارجه	وزارت امور داخله	وزارت مهاجرین و عودت‌کننده‌گان	سیستم قضایی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ترویج کار در خارج از کشور</li> <li>• لیسنس دادن و نظارت بر PRA</li> <li>• قانون‌گذاری کاربایی</li> <li>• خدمات محافظتی برای کارگران در خارج از کشور</li> <li>• بررسی شکایات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• همکاری با کشورهای مقصد</li> <li>• اطلاعات در مورد بازارهای کاری</li> <li>• احتمالی در خارج از کشور</li> <li>• حفظ رابطه و ارائه حمایت برای کارگران افغان در خارج از کشور</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• کنترل ورود و خروج</li> <li>• جلوگیری از خروج کارگران بدون مدرک</li> <li>• صادر کردن پاسپورت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ادغام بازگشت خورده‌گان و جابجا شده‌گان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شکایات مهاجرین - مراحل قضایی</li> </ul>



### What do you do in case of recruitment violations?

The competent authorities have different ways of receiving complaints. Employment or recruitment-related complaints regardless of where the grievance occurred can be filed in the following offices:

- Ministry of Labour and Social Affairs <https://molisa.gov.af/en> since labour migration is primarily an employment issue.
- Ministry of Foreign Affairs, through the consulates or Embassies, is responsible for providing diplomatic services and for the protection of migrant workers while they are in a foreign country.

#### در زمان تخلفات کاریابی چه کاری انجام می‌دهید؟

مقامات شایسته راه‌های مختلفی برای دریافت شکایات دارند. شکایات مربوط به استخدام یا کاریابی بدون توجه به اینکه در چه مکانی شکایت اتفاق افتاده است را می‌توان در ادارات ذیل به ثبت رساند:

- وزارت کار و امور اجتماعی <https://molisa.gov.af/en> چون مهاجرت کاری زیادتر یک مشکل کاری می‌باشد.
- وزارت امور خارجه، از طریق سفارات یا کنسولگری‌ها، مسئول فراهم کردن خدمات دیپلماتیک و محافظت از مهاجرین کاری زمانی که آنها در خارج از کشور هستند.

### What happens to your complaint?

Depending on the nature of your complaint, the institutions mentioned above may decide to:

- Refer your complaint to another institution that is better placed to act on it (usually the Ministry of Labour and Social Affairs or the Ministry of Interior Affairs in case of human trafficking cases);
- Take no further action if there isn't enough information to assess it or there is no way to confirm the details you provided;
- Investigate your complaint and make a decision.

#### چه اتفاقی برای شکایت شما افتاد؟

نسبت به نوع شکایت شما، انستیتوت‌های ذکر شده در بالا تصمیم می‌گیرند که:

- شکایت شما را به انستیتوت دیگر مراجعه بدهند که برای اقدام موقعیت بهتری دارد (معمولا در موارد قاچاق انسان، وزارت کار و امور اجتماعی یا وزارت امور داخله)
- هیچ اقدامی انجام نگیرد، اگر اطلاعات کافی برای دسترسی به آن وجود نداشته یا راهی برای تایید جزئیاتی که فراهم کرده‌اید وجود ندارد.
- بررسی شکایت شما و تصمیم‌گیری.

**Keep in mind that MCR manages a dedicated confidential hotline for Afghan workers who seek assistance. Please contact MRC experts at 5588!**

به خاطر داشته باشید که مرکز معلوماتی مهاجرین یک نمبر تلفون محرمانه و خاص را برای کارگران افغان که به کمک نیاز دارند مدیریت می‌کند. لطفا با متخصصین مرکز معلوماتی مهاجرین با شماره ۵۵۸۸ به تماس شوید.

### What can you report?

You can complain about, but are not limited to, lack of pay, overtime work, unsuitable food and accommodation, an unsafe working environment, job duties, workdays and leave entitlements, insurance, workers' compensation, harassment, exploitation or forced labour, disciplinary actions or termination of employment, delay in deployment or no job provided, contract substitution, and missing migrant workers.

#### چه چیزهایی را می‌توانید گزارش کنید؟

شما می‌توانید درباره موارد ذیل و موارد دیگر شکایت کنید: عدم پرداخت، اضافه کاری، غذا و خانه نامناسب، محیط کاری ناامن، وظایف کاری، روزهای کاری و حق رخصتی، بیمه، غرامت کارگران، آزار و اذیت، سوءاستفاده یا کار اجباری، عمل انضباطی یا ختم استخدام، تاخیر در اعزام کردن یا فراهم نشدن وظیفه، تعویض قرارداد، و مفقودی مهاجرین کاری.

If you have been mistreated by brokers, recruitment agencies, recruitment agency staff, other individuals associated with the recruitment agency, or the employer, you also have the grounds to complain.

اگر از طرف واسطه‌گران، شرکتهای کاریابی، کارمندان شرکتهای کاریابی، دیگر اشخاص مربوط به شرکت کاریابی، یا کارفرما با شما بدرفتاری شده، هم می‌توانید شکایت کنید.

Your family and friends can also lodge complaints on your behalf if you are unable to do so yourself.

اگر شما خود قادر به اینکار نیستید، خانواده و دوستان شما نیز می‌توانند شکایت را از طرف شما به ثبت برسانند.

## Session 4 - Employment contract

From your perspective, the most significant issue to be resolved with the overseas employment promoter and/or the employer is the labour contract. Bearing in mind that this will be an international contract, it is important to understand:

- the length of the appointment;
- salary and benefits;
- a procedure for return at the end of the contract;
- the procedure if a further job is offered.

### جلسه ۴ – قرارداد کاری

از نظر شما، مهمترین مشکلی که باید با ترویج دهنده کار در خارج از کشور و یا کارفرمای شما حل شود، قرارداد کاری است. توجه داشته باشید که این یک قرارداد بین‌المللی است، درک آن بسیار مهم است:


- مدت استخدام
  - معاش و فواید
  - یک پروسه برگشت بعد از پایان قرارداد
  - پروسه ای در صورت پیشنهاد وظیفه بیشتر
- For sure, you are familiar with a standard work contract, as the legislation of Afghanistan regulates it. The Afghan law might be useful for you as a guide regarding the provisions of employment contracts more generally. If you're interested, you can find out more about the employment contract in the Pre-departure handbook – module 2, section 4, available online on Migrant Resource Centre <https://www.mrcafghanistan.af/en/>.

مطمئننا شما با قرارداد کاری استاندارد آشنایی دارید، چون قوانین افغانستان آن را تنظیم می‌کند. قانون افغانستان به عنوان یک راهنما درباره مقررات قراردادهای کاری برای شما می‌تواند مفید واقع شود. اگر علاقه‌مند هستید، می‌توانید درباره قرارداد کاری در کتابچه راهنمای قبل از عزیمت – بخش ۲، بخش ۴ که در وبسایت مرکز معلوماتی مهاجرین وجود دارد اطلاعات کسب کنید: <https://www.mrcafghanistan.af/en/>

At this stage, it is imperative to understand that if you're considering taking employment abroad, you will incur a whole range of issues that would not arise if you were employed in Afghanistan. It is useful to identify these issues and to check whether your contract covers them.


در این مرحله، ضروری است که شما درک کنید که اگر قصد کار در خارج از کشور را دارید، با مشکلات بسیاری روبرو خواهید شد که اگر در افغانستان مشغول به وظیفه بودید اینطور نمی‌بود. شناسایی این مشکلات و بررسی اینکه قرارداد شما آنها را پوشش می‌دهد یا نه مفید خواهد بود.

### Your employment checklist

		Check it 
Legal status	Is the legal status of your employment clear?	
	Have all the terms of the job (nature, tasks, scope, and conditions of work) and remuneration been established in writing?	

	Do you clearly understand the length of the contract and how to act in case of a dispute (the contract terminates before the legal term)?	
<b>Working in a foreign company</b>	Are the duties of the job included in the contract of employment (safe and decent conditions of work, free of any sort of inhumane treatment)?	
	Are the normal working hours mentioned (regular hours, overtime, days off, breaks)?	
	Are all matters affecting payment (i.e. overtime) clear?	
	Are there arrangements for sick payment?	
<b>Personal finance</b>	Will the employer pay at least the minimum wages that are set in the legislation of the country of destination?	
	Will you have complete control over your earnings?	
	Will the employer pay for your insurance?	
	Will the employer pay/contribute to your medical expenses?	
<b>Leave entitlement</b>	What arrangements are there for your leaves?	
	Does the employer provide return airfares to Afghanistan?	
<b>Accommodation</b>	Is your employer going to provide accommodation? If so, of what standard (safe, clean and hygienic)?	
	Who is going to pay for utilities (gas, water, electricity, telephone)?	
	If the accommodation is not free, are you sure your salary is adequate? Do not accept the job unless you are sure about this.	
<b>Language</b>	Will your employer contribute towards language courses?	
<b>Personal protection</b>	Will the employer offer you a training course to cope with the risks involved in living in a high-risk country?	

### چکلیست استخدام شما

 انتخاب کنید		
	آیا وضعیت قانونی استخدام شما مشخص است؟	<b>وضعیت قانونی</b>
	آیا تمامی شرایط و وظیفه (نوعیت، وظایف، محدوده، و شرایط کار) و معاش بصورت نوشته درج شده است؟	
	آیا شما به صورت واضح مدت قرارداد و چگونگی اعمال در زمان نزاع را درک میکنید (ختم قرارداد قبل از پایان مدت قانونی)؟	<b>کار کردن در یک کشور خارجی</b>
	آیا وظایف کار در قرارداد استخدامی شامل شده است (شرایط امن و مناسب کاری، آزاد از هرگونه رفتار غیر انسانی)؟	
	آیا ساعات کاری روزانه ذکر شده است (ساعات منظم، اضافه کاری، روزهای رخصتی، وقفه)؟	
	آیا تمام موضوعات مربوط به معاش (اضافه کاری) مشخص است؟	
	آیا ترتیبات پرداخت معاش مریضی گرفته شده است؟	

	آیا کارفرما حداقل اجرت که در قوانین کشور مقصد قرار داده شده است را پرداخت می‌کند؟	سرمایه شخصی
	آیا شما کنترل کامل بر روی معاش خود دارید؟	
	آیا کارفرما هزینه بیمه شما را پرداخت می‌کند؟	
	آیا کارفرما هزینه تامین اجتماعی را پرداخت می‌کند؟	
	آیا کارفرما مصارف صحتی شما را پرداخت/ یا کمک می‌کند؟	
	چه ترتیباتی برای رخصتی شما گرفته شده است؟	حق رخصتی
	آیا کارفرما هزینه بازگشت شما به افغانستان را پرداخت می‌کند؟	
	آیا کارفرما محل سکونت شما را فراهم می‌کند؟ اگر بله، در چه سطحی (امن، پاک، بهداشتی)؟	سکونت
	چه کسی مصارف خدمات رفاهی را پرداخت می‌کند (گاز، آب، برق، تلفون)؟	
	اگر سکونت رایگان نیست، آیا مطمئن هستید که معاش شما کافی است؟ اگر ازین موضوع مطمئن نیستید، وظیفه را قبول نکنید.	
	آیا کارفرمای شما به سمت کورس‌های زبان همکاری می‌کند؟	زبان
	آیا کارفرما کورس تعلیماتی برای عادت به خطرهای زندگی در کشور پرخطر را فراهم می‌کند؟	محافظت شخصی

### What is a work permit?

Aside from the labour contract, you will need a work permit. A work permit is an authorisation to work in the country of destination. Applications for work permits are usually submitted together with the visa application, which is done in Afghanistan.

Rules applicable to the work permit system differ for each country, but procedures are similar.

- Application for admission is usually made outside of the country in response to a formal job offer, although sometimes applications for employment by foreigners within the country are also considered;
- Permission for admission to the destination country to take up employment is granted by officials in the consulate or embassy of the country concerned, often with the assistance of officials;
- The work permit is time-limited, but can usually be renewed if the job is still available;
- A change of job by the migrant worker, whether to another employer in the same employment sector or an employer outside that sector, may or may not be permitted under national rules without the need to leave the country;
- The temporary migrant workers are expected to return home after completion of their employment.

### جواز کار چی است؟

در کنار قرارداد کار، شما به جواز کار هم نیاز دارید. جواز کار یک اجازه کار در کشور مقصد می‌باشد. درخواست برای جواز کار معمولاً همراه با درخواست ویزا تسلیم می‌شود، که در افغانستان صورت می‌گیرد.

قوانین اجرایی سیستم جواز کار برای هر کشور متفاوت است، اما مراحل آن مشابه هستند.

- درخواست برای پذیرش معمولاً خارج از کشور در جواب به یک پیشنهاد کاری رسمی صورت می‌گیرد، اما بعضی اوقات درخواست برای استخدام توسط اشخاص خارجی داخل کشور هم در نظر گرفته می‌شوند.
- اجازه پذیرش در کشور مقصد برای استخدام توسط مقامات داخل سفارت یا کنسولگری کشور مربوطه داده می‌شود، معمولاً با همکاری مقامات.
- جواز کار مدت محدود دارد، اما اگر وظیفه هنوز موجود باشد می‌توان آن را تمدید کرد.
- تغییر در وظیفه توسط مهاجر کاری، یا به کارفرمایی دیگر در بخش کاری مشابه و یا به کارفرمایی در خارج از آن بخش، امکان دارد تحت قوانین کشور بدون نیاز به ترک کشور اجازه داده شود یا خیر.
- از مهاجرین کاری موقت توقع می‌رود که بعد از پایان دوره کاری خود به کشور بازگردند.



یادداشت برداری / Take Notes

A large area for taking notes, consisting of a vertical solid blue line on the left and horizontal dashed blue lines extending across the page.

## Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

خود را به چالش بکشید

برای قبولی در امتحان و ادامه به بخش بعد باید حداقل به ۶ سوال جواب درست بدهید.

**Q1. A passport is a document certifying the identity and citizenship of an Afghan citizen both inside and outside Afghanistan.**

True

False

**Q2. Before you leave Afghanistan for working abroad, it is mandatory to obtain an Afghan ID card (Tazkira).**

True

False

**Q3. MoRR is in charge of the integration of returnees and those internally displaced.**

True

False

**Q4. At the entry point in the destination country, the local immigration officer decides whether to allow you to enter and how long you can stay for any particular visit.**

True

False

**Q5. The Ministry of Interior Affairs issues the Passport free of charge.**

True

False

**Q6. At border posts at airports as well as at ports and road and train border posts, immigrations officers check passports to find fake ID documents and who are travelling with these passports.**

True

False

**Q7. Employment or recruitment-related complaints regardless of where the grievance occurred can be filed in the Ministry of Labour and Social Affairs <https://molsa.gov.af/en>.**

True

False

**Q8. You should read the labour contract and make sure you understand all the conditions of the employment contract before you sign it**



<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q9. The Regulation for Sending Afghan Workers Abroad requires recruitment agencies to be registered by MoLSA.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q10. Under the international treaties and domestic legislation of individual states, the Afghan citizens can travel visa-free or visa on arrival everywhere, without restrictions.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

۱. پاسپورت یک مدرک برای اثبات هویت و تابعیت یک شهروند افغان در داخل و خارج از کشور می‌باشد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۲. قبل از ترک افغانستان برای کار در خارج از کشور، الزامی است که کارت شناسایی افغانستان (تذکره) دریافت کنید.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۳. وزارت مهاجرین و عودت‌کننده‌گان مسئول ادغام بازگشت خوردگان و جابجا شده‌گان است.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۴. در قسمت ورود کشور مقصد، امر مهاجرت محلی تصمیم می‌گیرد که به شما اجازه ورود بدهد و چه مدت می‌توانید برای یک سفر اقامت داشته باشید.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۵. وزارت امور داخله بدون هیچ هزینه‌ای پاسپورت صادر می‌کند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۶. در قسمت سرحد میدان هوایی و همچنین سرحد های جاده‌ای و قطار، امرین مهاجرت پاسپورت‌ها را بررسی کرده تا مدارک جعلی و کسانی که با این پاسپورت‌ها مسافرت می‌کنند را پیدا کنند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۷. شکایات مربوط به استخدام یا کاریابی بدون توجه به اینکه در چه مکانی شکایت اتفاق افتاده است را می‌توان در وزارت کار و امور اجتماعی ثبت کرد: <a href="https://molsa.gov.af/en">https://molsa.gov.af/en</a>	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۸. قرارداد را خوانده و مطمئن شوید که قبل از امضا تمام شرایط قرارداد استخدام را درک میکنید	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۹. قانون اعزام کارگران افغان به خارج از کشور نیازمند این است که شرکت‌های کاریابی توسط وزارت کار و امور اجتماعی ثبت شده باشند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط

۱۰. تحت معاهدات بین‌المللی و قانون گذاری داخلی بعضی کشورها، شهروندان افغان می‌توانند بدون ویزا سفر کرده یا ویزای خود را در زمان ورود در هر جا دریافت کنند، بدون محدودیت.

غلط

درست

### Background resources

- MoFA Ministry of Foreign Affairs <https://www.mfa.gov.af/>
- Mol Ministry of Interior Affairs <https://moi.gov.af/en>
- MoLSA Ministry of Labour, Social Affairs, Martyrs, and the Disabled <https://molsa.gov.af/en/>

MoRR Ministry of Refugees and Repatriation <https://morr.gov.af/en>

### منابع پس زمینه

- وزارت امور خارجه <https://www.mfa.gov.af/>
  - وزارت امور داخله <https://moi.gov.af/en>
  - وزارت کار، امور اجتماعی، شهیدان، و معلولین <https://molsa.gov.af/en/>
  - وزارت مهاجرین و عودت کنندگان <https://morr.gov.af/en>
-

## MODULE 3. IRREGULAR MIGRATION

<b>Learning Objectives:</b>	<b>To focus on profiles and consequences of irregular migration</b>
<b>Learning Outcome:</b> At the end of this module, you will be able to:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Have a clear understanding of the causes and risks of irregular migration;</li> <li>- Learn more on human trafficking and smuggling;</li> <li>- Gain knowledge of the vulnerabilities of migrant workers in different stages of the migration process.</li> </ul>

### بخش ۳. مهاجرت غیرمنظم

اهداف یادگیری	تمرکز بر پرونده‌ها و پیامدهای مهاجرت غیرمنظم
نتایج یادگیری: در پایان این بخش، شما قادر خواهید بود:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- درک واضح از دلایل و خطرات مهاجرت غیرمنظم داشته باشید</li> <li>- در مورد قاچاق انسان بیشتر یاد بگیرید</li> <li>- در مورد آسیب‌پذیری‌های مهاجرین کاری در مراحل مختلف پروسه مهاجرت اطلاعات بدست بیاورید.</li> </ul>

### Session 1 - Irregular migration and human trafficking

The extent of the flow of irregular workers is a strong indication that the demand for regular migrant workers is not being matched by the supply, with migrants serving as the buffers between political needs and economic realities.

### جلسه ۱ – مهاجرت غیرمنظم و قاچاق انسان

میزان جریان کارگران غیرمنظم نشان‌دهنده محکم این است که تقاضای مهاجرین کاری منظم با عرضه برابری ندارد، که مهاجرین به عنوان یک میانگیر بین نیازهای سیاسی و حقایق اقتصادی می‌باشند.

#### Risks of irregular migration

Irregular migrant workers are found in all activities, including construction, agriculture and horticulture, mining, food processing, domestic service, and other care and cleaning work.

**If you plan to work abroad, double-check the reliability of the offered job** before departure, and take necessary precautions. Take into consideration that irregular emigration to a foreign country is an illegal act, posing severe risks. Many workers become irregular because of their need to pay back the loan made in obtaining jobs abroad. The fees may range from two or three months' wages to one year's wages. **Carefully consider when you borrow to go abroad.**

#### خطرات مهاجرت غیرمنظم

مهاجرین کاری غیرمنظم در تمامی فعالیت‌ها دیده می‌شوند، به شمول ساخت و ساز، کشاورزی و باغبانی، استخراج معدن، فرآوری مواد غذایی، خدمات خانه‌گی و دیگر وظیفه‌های پاک‌کاری و مراقبت.

اگر تصمیم به کار در خارج از کشور را دارید، اعتبار کار پیشنهاد شده را دوباره بررسی کنید قبل از عزیمت، و احتیاط لازم را در نظر بگیرید. در نظر داشته باشید که مهاجرت غیرمنظم به یک کشور خارجی یک عمل غیرقانونی است و خطرات بسیار

بالا دارد. بسیاری از کارگران، غیرمنظم می‌شوند تا قرضه‌ای که برای بدست آوردن کار در خارج از کشور گرفته بودند را پرداخت کنند. این قیاس شاید به اندازه معاش ۲ یا ۳ ماه تا معاش یک سال باشد. **زمانی که برای عزیمت به خارج از کشور قرضه می‌گیرید همه چیز را در نظر بگیرید.**

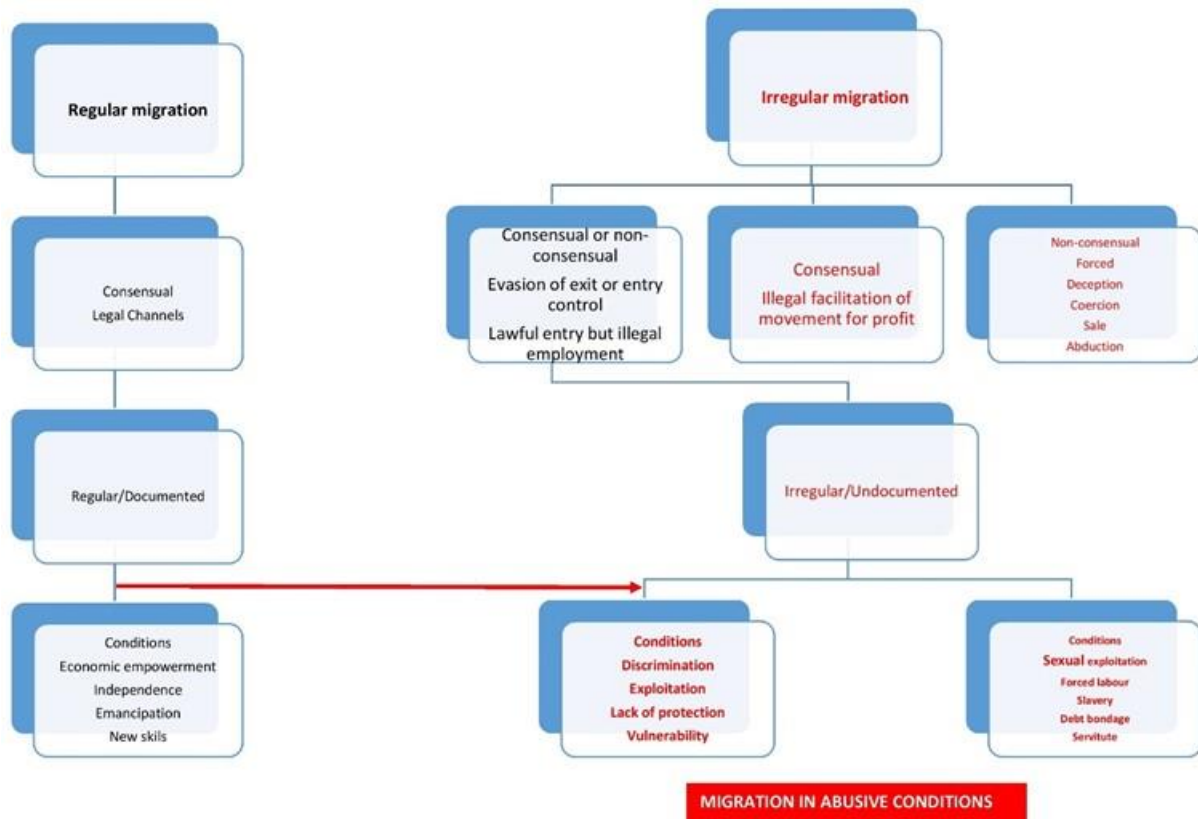
### What is an irregular migrant?

A person whose movement takes place outside the regulatory norms of the sending, transit and/or receiving countries. There is no universally accepted definition of irregular migration. From the perspective of destination countries, it is the entry, stay, or work in a country without having the necessary authorization or documents required under immigration regulations. From the standpoint of Afghanistan, the irregularity is, for example, seen in cases in which you cross the international border without a valid passport or travel document or do not fulfil the administrative requirements for leaving the country.

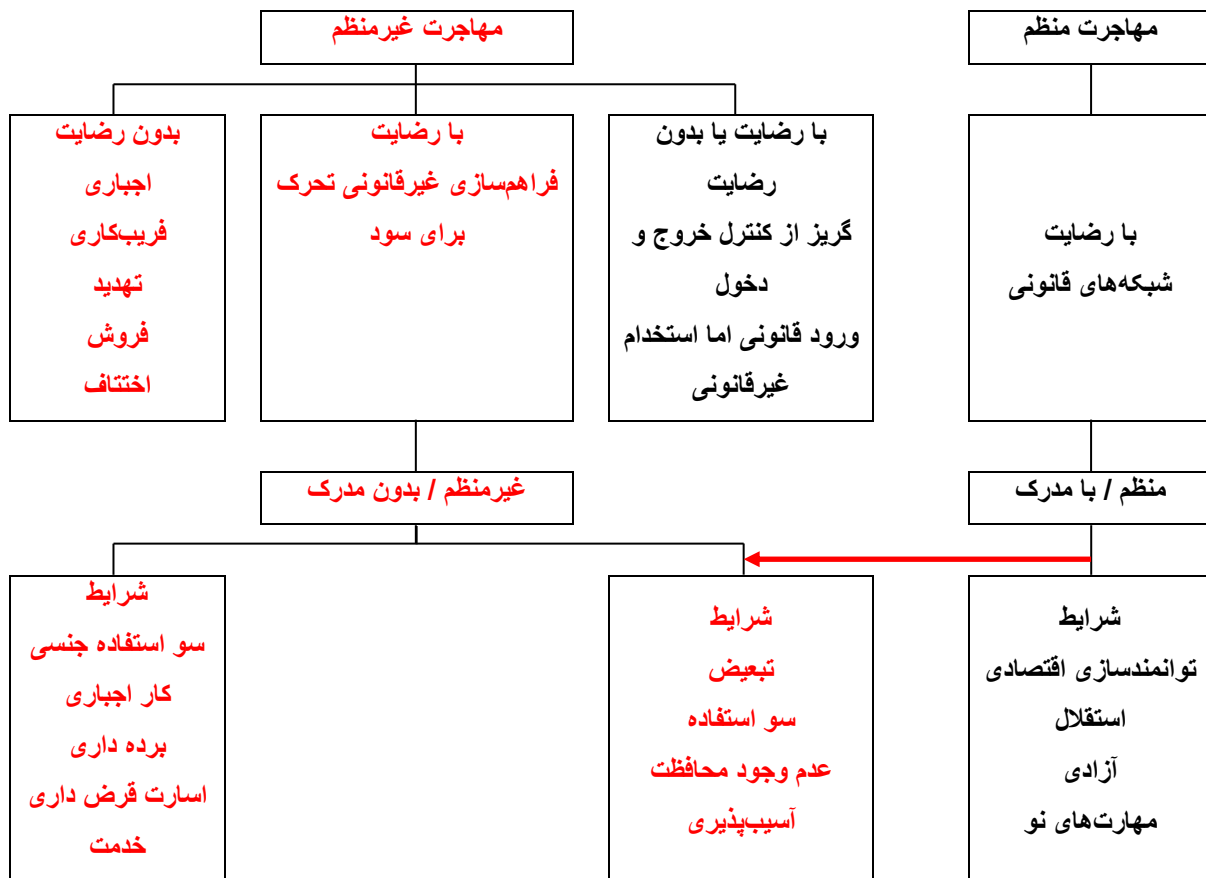
### مهاجر غیرمنظم چه کسی است؟

شخصی که حرکت آنها خارج از قاعده نظمی کشورهای اعزام‌کننده، انتقال دهنده و یا کشورهای دریافت کننده است. هیچ معنای مشخص و همه پذیر از مهاجرت غیر منظم وجود ندارد. از نظر کشورهای مقصد، به معنای ورود، اقامت و کار کردن در کشوری بدون داشتن اجازه و مدارک مورد نیاز تحت قوانین مهاجرت است. از زاویه دید افغانستان، این بی‌نظمی به عنوان مثال در مواردی دیده میشود که شخصی بدون داشتن پاسپورت معتبر یا مدارک سفر از سرحد بین‌المللی گذر می‌کند و یا الزامات اجرایی برای ترک کشور را دارا نمی‌باشد.

### The interrelation between regular and irregular migration, trafficking and smuggling



Source: An Information Guide: Preventing Discrimination, Exploitation and Abuse of Women Migrant Workers, Geneva, ILO, 2003



**مهاجرت در شرایط ناهنجار**

منبع: یک راهنمای اطلاعاتی: منع تبعیض، سو استفاده و خشونت علیه زنان مهاجر کاری، جنیوا، سازمان بین المللی کار، ۲۰۰۳

To protect yourself, do not accept:

- any type of fake passport (entirely fake or genuine passports that have been altered);
- to use a passport that belongs to another person with similar features;
- to go with a falsified or fraudulently obtained visa;
- to falsify the entry and exit stamps;
- a forged residence and/or work permit.

برای محافظت از خود، گزینه‌های ذیل را قبول نکنید:

- هرگونه پاسپورت جعلی (کاملاً جعلی یا پاسپورت‌های اصلی که در آنها تغییرات آمده)
- استفاده از پاسپورتهای متعلق به شخص دیگری مشابه شما است
- عزیمت با ویزای جعلی یا ویزایی که به صورت خلاف بدست آمده باشد
- جعل تاپه ورود و خروج
- جواز اقامت و یا کار جعلی

## What are the risks associated with irregular migration?

Irregular migration is associated with many inconveniences. The absence of required documents causes difficulties when finding a job in the destination county, renting accommodation, and getting access to health and social services. Notwithstanding how you have acquired irregular status, as an irregular migrant, you are disproportionately exposed to human rights violations. You can be subject to arbitrary and prolonged detention and can be subject to inadequate conditions in arrest. **You will be able to defend your legal rights and interests only if you fully respect the legislation**

### خطرات مربوط به مهاجرت غیرمنظم چی هستند؟

مهاجرت غیرمنظم با بسیاری مشکلات به همراه است. عدم وجود مدارک مورد نیاز مشکلات زیادی در زمان پیدا کردن وظیفه در کشور مقصد، اجاره خانه، و دسترسی به خدمات صحتی و اجتماعی به وجود می‌آورد. با وجود بدست آوردن وضعیت غیرمنظم، به عنوان یک مهاجر غیرمنظم، شما به طور نامناسب در معرض تخلفات حقوق بشری هستید. امکان دارد مورد حبس اختیاری و طولانی مدت قرار بگیرید و در شرایط نامساعد در زمان بازداشت قرار بگیرید. **شما فقط در حالتی می‌توانید از حقوق قانونی خود دفاع کنید که کاملاً به وضع قانون احترام بگذارید.**

## Some tips for increasing your awareness of irregular migration

Despite having laws in place, it is unavoidable that there are people who make promises, get unauthorised payments, falsify documents, traffic and smuggle people, etc. The promises made by the illegal recruiters are so good that if you do not have the correct and timely information, you will easily believe them and comply with their demands. To protect yourself:

- You need to **understand the risk**. If you do not feel vulnerable, you will not act on the information. Human trafficking is not something that only happens to others. Anyone can get into an irregular situation.
- If you understand the risk but are still willing to engage in risky behaviour to reach a job abroad, **read the experiences of other migrant workers** about dangerous journeys, labour exploitation, and prison conditions.
- Double-check the information and **do not rely only on someone's promises**. You should never trust someone easily even if the person is a close relative of yours; this can put you in trouble.
- Always look for safer behaviour.

### بعضی راهنمایی‌ها برای افزایش آگاهی شما در مورد مهاجرت غیرمنظم

باوجود قوانین وضع شده، غیر قابل اجتناب است که کسانی وعده‌هایی به شما می‌دهند، پرداخت‌های غیرمجاز دریافت می‌کنند، مدارک جعلی تولید می‌کنند، به قاچاق مردم می‌پردازند، غیره. وعده‌هایی که توسط کاربایان غیرقانونی داده می‌شوند به حدی خوب هستند که اگر شما اطلاعات درست و به موقع نداشته باشید، به سادگی به آنها باور کرده و با خواسته‌های آنها موافقت می‌کنید. برای حفاظت از خود:

- **باید خطرات را درک کنید.** اگر احساس آسیب‌پذیری نمی‌کنید، براساس اطلاعات عمل نمی‌کنید. قاچاق انسان چیزی نیست که تنها برای دیگران اتفاق بیافتد. هرکسی امکان دارد در یک موقعیت غیرمنظم قرار بگیرد.
- اگر خطرات موجود را درک می‌کنید اما هنوز هم می‌خواهید در رفتارهای خطرناک تعامل کنید تا به کار در خارج از کشور برسید، **تجربیات مهاجرین کاری دیگر را مطالعه کنید** که در مورد مسیر خطرناک، سواستفاده کاری، و شرایط زندان هستند.

- اطلاعات خود را دوباره بررسی کنید و به وعده‌های کسی اعتماد نکنید. شما هرگز نباید به کسی به آسانی اعتماد کنید، حتی اگر این شخص از اقوام نزدیک شما باشد؛ اینکار امکان دارد شما را با مشکل روبرو کند.
- همیشه به دنبال راه‌های امن‌تر باشید.

### Common indicators of illegal recruitment

Illegal recruiters use various means, strategies, and schemes to consume their unlawful acts. Be observant, cautious, and vigilant about recruitment agencies. Always check with the government agency in charge of regulating or monitoring them. Make it a habit to double or triple check their current status.

#### نشانه‌های معمول کاریابی غیرقانونی

کاریابان غیرقانونی از راه‌های، استراتژی‌ها و پلان‌های مختلف استفاده می‌کنند تا اعمال غیرقانونی خود را به اجرا برسانند. درباره شرکت‌های کاریابی با دقت، محتاط، و باخبر باشید. همیشه با مراکز دولتی که مسئول تنظیمات یا نظارت بر آنها هستند به تماس باشید. عادت کنید که وضعیت فعلی آنها را همیشه دوباره یا سه باره بررسی کنید.

The most common indicators or signs of illegal recruiters are the following:

- Doesn't have a foreign demand
- Does not disclose or explain in detail the recruitment process or the employment; they are evasive in their answers or information
- Immediately asks you for fees or payments
- It does not issue any receipt or invoice; if it releases one, it is generic and does not contain details such as an address, tax identification number, license number, etc.
- Promises to fast track the process for employment application using tourist or visit visa
- Poses as connected to a high-ranking official or persons with authority
- Advice you not to go through the authorised government agency and deal with them exclusively
- Recruits in malls, parks, restaurants, houses and in other places which are not its official or registered address
- Doesn't ask you questions and doesn't check your background or your skills/knowledge/competencies; they just accept all types of applicants as long as they pay.
- Offers jobs online and requests for bank transfers without meeting in person.

نشانه‌های معمول کاریابان غیرقانونی به شمول موارد ذیل می‌باشد:

- تقاضای خارجی ندارند.
- پروسه کاریابی یا استخدام را با جزئیات برای شما تشریح نمی‌کنند؛ درباره جواب‌ها و اطلاعات خود گریزان هستند.
- خیلی زود از شما درخواست پرداخت فیس می‌کنند.
- هیچ‌گونه رسید یا صورت‌حساب روان نمی‌کنند؛ اگر روان کنند، عمومی بوده و شامل اطلاعاتی مثل آدرس، نمبر شناسایی مالیه، نمبر لیسنس و غیره نمی‌باشد.
- وعده سرعت بخشیدن پروسه استخدام را با استفاده از ویزای توریستی یا بازدید می‌دهند.
- ادعا می‌کنند که با مقامات بلند رتبه یا اشخاص مسئول در ارتباط هستند.
- از شما می‌خواهند که از طریق سازمان‌های دولتی تایید شده اقدام نکنید و صرفاً همراه آنها معامله کنید.

- در فروشگاه‌ها، پارک، رستوران، خانه و مکان‌های دیگر که رسمی نبوده و آدرس راجستر شده ندارند اقدام به جذب مشتری می‌کنند.
- از شما هیچ سوالی نمی‌کنند و سابقه و مهارت/دانش/صلاحیت شما را بررسی نمی‌کنند؛ در صورت پرداخت فیس هر نوع درخواست را قبول می‌کنند.
- از طریق اینترنت پیشنهاد کاری می‌دهند و بدون ملاقات شخصی درخواست اطلاعات بانکی می‌کنند.

#### Tips or advice on how to avoid illegal recruiters:

- Deal only with licensed or registered recruitment agencies.
- Regularly check if such agencies are with valid job orders or foreign demand.
- Transact business in the official or registered office address of the agencies or recruiters.
- Do not apply to agencies whose published address is only PO Box. Do not send the documents only in PO Box.
- Avoid dealing with agents or intermediaries. Check their profile if the agents or intermediaries reach out to you.
- Do not accept tourist or visit visas for purposes of work or employment abroad. Ensure that you have a work visa.
- Be cautious about agencies who immediately ask for payments for visa, flights, etc.
- Do not immediately pay the placement fee. Check if you are required to pay it. Pay only when the job is assured or when there is already a contract.
- Ask for an official receipt or invoice.

#### نکات و مشوره‌هایی برای دوری از کاریابان غیرقانونی:

- تنها با شرکت‌های کاریابی راجستر شده و لایسنس دار کار کنید.
- همواره بررسی کنید که این شرکت‌ها درخواست کاری یا تقاضای خارجی معتبر دارند.
- کارهای خود را در آدرس دفتر رسمی یا راجستر شده شرکت‌ها و کاریابان انجام بدهید.
- به شرکت‌هایی که آدرس نشر شده آنها تنها یک صندوق پستی می‌باشد درخواست ندهید. مدارک خود را تنها به صندوق پستی ارسال نکنید.
- از کار با نماینده‌گان یا واسطه‌گران دوری کنید. اگر این نماینده‌گان یا واسطه‌گران با شما به تماس می‌شوند اطلاعات آنها را بررسی کنید.
- از قبول کردن ویزای توریستی یا بازدیدی برای اهداف کاری یا استخدام در خارج از کشور اجتناب کنید. مطمئن باشید که ویزای کاری دارید.
- درباره شرکت‌هایی که بلافاصله درخواست پیسه برای ویزا، تکت طیاره، غیره می‌کنند احتیاط کنید.
- از پرداخت بلافاصله فیس جایگذاری اجتناب کنید. صرفاً زمانی پرداخت کنید که برای وظیفه قبول شده‌اید یا زمانی که قرارداد وجود دارد.
- درخواست رسید و صورت‌حساب رسمی کنید.

## Session 2 - Human trafficking and smuggling

The irregular migration includes human trafficking, illegal border crossing, and illegal transportation of a person across the border (smuggling).



مهاجرت غیرمنظم شامل قاچاق انسان، عبور غیرقانونی از سرحد، و انتقال غیرقانونی یک شخص به خارج از سرحد می‌باشد (قاچاق مهاجر).

### What is human trafficking?

Human trafficking is **modern-day slavery**, and the victims of trafficking become victims of physical, psychological, or sexual violence. The definition emphasises the following main points:

- Actions: recruitment (the nature of their job, working conditions, pay, living conditions, the identity of their employer, their migration status, or their right to end the working relationship and return home), transportation, transfer, harbouring or receipt of a person.
- Means: threat or use of force, deception, abduction, coercion, fraud, terrorisation, and abuse of power or a position of vulnerability; some migrants will have little option but to accept abusive working and living conditions to survive.
- Scope: exploitation, forced labour, slavery, and servitude.

### قاچاق انسان چی است؟

قاچاق انسان **برده داری دوره مدرن** است، و قربانیان قاچاق قربانیان خشونت‌های جسمی، روانی، و جنسی می‌شوند. تعریف آن بر روی نکات اصلی ذیل تاکید دارد:

- اعمال: کاریابی (نوع وظیفه آنها، شرایط کاری، معاش، شرایط زندگی، هویت کارفرمای آنها، وضعیت مهاجرت آنها، یا حق آنها برای پایان رابطه کاری و بازگشت به خانه)، حمل و نقل، انتقال، پناهدادن یا دریافت شخص.
- نوعیت: تهدید یا استفاده از زور، فریب، اختتاف، اجبار، تقلب، ترس، و سواستفاده از قدرت یا موقعیت آسیب پذیر؛ بعضی مهاجرین راه دیگری جز قبول شرایط کاری و زندگی بد برای زنده ماندن را ندارند.
- محدوده: سواستفاده، کار اجباری، برده‌داری، و خدمت.

### What are the most common forms of human trafficking?

The most common forms of human trafficking include:

- Trafficking for sexual exploitation;
- Forced labour in agriculture or horticulture, construction, garments, and textiles under sweatshop conditions, catering and restaurants, domestic work, entertainment, and the sex industry.
- Trafficking in human organs.

### اشکال معمول قاچاق انسان کدام هستند؟

معمول‌ترین شکل‌های قاچاق انسان شامل این موارد می‌باشد:

- قاچاق برای سواستفاده جنسی.
- کار اجباری در کشاورزی یا باغبانی، کارهای ساختمانی، لباس، منسوجات تحت شرایط دشوار، خدمتکاری و رستوران‌ت، کارهای خانه، سرگرمی، و صنعت سگس.
- قاچاق اعضای بدن انسان.

### Differences between human trafficking and smuggling

TRAFFICKING	SMUGGLING
No consent from your part	You consent

Coercive, deceptive or abusive actions have rendered your consent	
If you're trafficked, you are a victim.	You are complicit
You are threatened There is coercion against you (use of force, abduction, fraud, deception, abuse of power)	There is no actual or implied coercion against you
You are exploited to generate illicit profits for the traffickers	Once in the destination country, you're on your own
You are enslaved, subjected to limited movement or isolation, or have your documents confiscated.	You are free to leave, change jobs, etc.
You can be taken to another state or moved from one place to another within Afghanistan	Smuggling is always transnational

### تفاوت‌های بین قاچاق انسان و قاچاق مهاجر

قاچاق انسان	قاچاق مهاجر
بدون رضایت از طرف شما اجباری، اعمال فریبکارانه یا خشونت آمیز رضایت شما را بدست آورده است	شما رضایت دارید
اگر شما قاچاق شده‌اید، شما قربانی هستید	شما همکار آنها هستید
شما مورد تهدید قرار گرفته‌اید اجبار علیه شما وجود دارد (استفاده از زور، اختناق، تقلب، فریب، سواستفاده از قدرت)	هیچ‌گونه اجبار وارده یا واقعی علیه شما وجود ندارد
از شما سواستفاده می‌شود تا سود غیرقانونی برای قاچاقچیان بدست آورید	زمانی که به کشور مقصد برسید به عهده خود هستید
شما به اسارت درآورده شده‌اید، و محدودیت در حرکت یا تنهایی دارید، یا مدارک شما مصادره شده‌اند.	شما آزاد هستید که محل را ترک کنید، وظیفه خود را تغییر بدهید، غیره
امکان دارد شما را به کشور دیگر ببرند یا داخل افغانستان به محلی دیگر انتقال پیدا کنید.	قاچاق مهاجر همیشه بین کشوری بوده است

### Physical risks in case of smuggling

The smuggler will tell you that the journey will be safe and secure, and you will find job opportunities in transit and destination countries. But in fact, smuggling puts you at serious risk of abuse and exploitation. On overland routes, many migrants are abandoned before completing their journey or suffocate to death, as they attempt to reach other countries in many dangerous ways, such as hiding in trucks or boats.

### خطرات جسمی در قاچاق مهاجر

قاچاق‌بر به شما خواهد گفت که سفر امن و بی‌خطر خواهید داشت، و شما در کشورهای بین راه و مقصد فرصت‌های کاری پیدا خواهید کرد. اما در واقع، قاچاق مهاجر شما را در خطر جدی سواستفاده و استثمار قرار می‌دهد. در مسیرهای زمینی، بسیاری

از مهاجرین قبل از به اتمام رساندن سفر ترک می‌شوند یا با خفگی کشته می‌شوند چون سعی می‌کنند از راه‌های بسیار خطرناک مثل مخفی شدن در موتر یا کشتی به کشورهای دیگر برسند.

### Financial risks in case of smuggling

The price to reach another country when you don't have the required visa is not fixed. The amount you pay will depend on several factors, such as the route you take, the smugglers you use, and the type of transport.

#### خطرات مالی در قاچاق مهاجر

قیمت رسیدن به کشور دیگر زمانی که ویزای لازم را ندارید مقطوع نیست. هزینه‌ای که شما پرداخت می‌کنید به عوامل بسیاری بستگی دارد، مثل مسیری که طی می‌کنید، قاچاقبری که استفاده می‌کنید، و نوع انتقال.

You will start the trip with a price in mind, but smugglers often demand more money for each stage of the journey, claiming that they must pay for food and accommodation costs or to bribe officials. If you run out of cash, you may be forced to work as a slave under very harsh conditions to pay the smugglers. **Be aware of the fact that many migrants have to return home before they reach their final destination, spending large sums of money for nothing.**

شما سفر را با یک قیمت در ذهنتان شروع می‌کنید، اما قاچاقبران معمولاً برای هر مرحله از سفر پैसे بیشتری تقاضا می‌کنند، ادعا می‌کنند که باید مصارف غذا و سکونت را پرداخت کنند یا باید به مقامات رشوه بدهند. اگر پैसे شما تمام شده باشد، امکان دارد مجبور باشید برای پرداخت هزینه قاچاقبران تحت شرایط بسیار سخت به عنوان برده کار کنید. **در نظر داشته باشید که بسیاری از مهاجرین باید قبل از رسیدن به مقصد نهایی خود به خانه بازگردند، و برای هیچ سرمایه‌های زیادی را مصرف کرده‌اند.**

### Definition of forced labour

According to the ILO Convention No. 29/1930, forced labour is "all work or service which is exacted from any person under the menace of any penalty and for which the said person has not offered himself voluntarily."

The main elements of this definition are:

- **All work or service:** all types of work, service, and employment, regardless of the industry, sector, or occupation. It is not related only to illegal and informal jobs; legal and formal employment is impacted as well as.
- **Any person:** it is irrelevant whether the person is a national of the country in which the forced labour case has been identified or a foreigner.
- **Menace of any penalty:** includes various forms of coercion such as threats, violence, and the retention of identity documents, confinement, or non-payment of wages.
- **Not voluntary:** refers to work or service against the freedom of choice, with no possibility to leave it without penalty or the threat of punishment.

#### تعریف کار اجباری

طبق عهدنامه سازمان بین‌المللی کار نمبر ۲۹/۱۹۳۰، کار اجباری «تمام کارها و خدماتی است که به اجبار توسط هر شخصی به تهدید مجازات انجام شود و این شخص برای اینکار خود را رضاکار نکرده است.» عناصر اصلی این تعریف موارد ذیل هستند:

- **تمام کارها یا خدمات:** تمام انواع کارها، خدمات، و استخدامها، بدون در نظر داشت صنعت، بخش، یا مسلک. این تنها مربوط به کارهای غیرقانونی و غیررسمی نبوده است؛ وظیفه‌های قانونی و رسمی نیست تحت تاثیر آن قرار دارند.
- **هر شخص:** مهم نیست که آیا شخص تابع کشوری است که کار اجباری شناسایی شده است یا خارجی.

- **تهدید به مجازات:** شامل انواع مختلف اجبار مثل تهدید، خشونت، و نگهداری مدارک شناسایی، محدود کردن، یا کار بدون معاش می‌باشد.
- **غیررضاکارانه:** اشاره به کار یا خدمات علیه آزادی انتخاب دارد، که امکان ترک آن بدون جریمه و تهدید مجازات وجود ندارد.

### How to identify forced labour in practice?

The following factors can be used to identify forced labour in practice (source ILO, A Global Report under the Follow-up to the ILO Declaration on Fundamental Principles and Rights at Work, 2005):

- presence or threat of a penalty, including physical or sexual violence; financial penalties (including non-payment of wages);
- loss of rights or privileges;
- denunciation to authorities and deportation;
- dismissal from current employment or exclusion from future employment;
- deprivation of food, shelter or other necessities;
- lack of consent to work, including restriction of freedom of movement, physical confinement in the work location;
- psychological compulsion;
- deception or false promises about types and terms of work;
- withholding and non-payment of wages;
- confiscation of identity documents; etc.

### چطور کار اجباری در حال انجام را می‌توان تشخیص داد؟

عوامل ذیل را می‌توان برای شناسایی کار اجباری استفاده کرد (منبع سازمان بین المللی کار، یک گزارش بین المللی تحت در ادامه اعلامیه سازمان بین المللی کار درباره حقوق و اصول اساسی در محل کار، ۲۰۰۵):

- وجود یا تهدید مجازات، به شمول خشونت جسمی و جنسی؛ جریمه مالی (به شمول منع پرداخت معاش)
- از دست دادن حقوق و امتیازات
- شکایت به مقامات و برگشت خوردن
- اخراج شدن از وظیفه فعلی و منع از استخدام در آینده
- محرومیت از غذا، مسکن، و دیگر الزامات
- نبود رضایت برای کار، به شمول محدود کردن آزادی حرکت، در محل کار زندانی بودن
- اجبار روانی
- فریب یا وعده‌های دروغ در مورد نوع و شرایط کار
- نگهداری و منع از پرداخت معاش
- انحصار کردن مدارک شناسایی و غیره

## Session 3 - Vulnerabilities of migrant workers

At this stage, when you think if it's good for you to go to work abroad, you are vulnerable when:

- you are under economic or other pressure to migrate, with limited ability to access information about jobs overseas or migration process.
- you think you have few or no legal migration options.

- you are living in a conflict zone or a crisis.

### جلسه ۳ – آسیب‌پذیری‌های مهاجرین کاری

در این مرحله زمانی که شما فکر میکنید که عزیمت به خارج از کشور برای کار برای شما مناسب است، شما زمانی آسیب‌پذیر هستید که:

- شما تحت فشارهای اقتصادی و دیگر فشارها برای مهاجرت هستید و توانایی محدود در دسترسی به اطلاعات در مورد وظیفه‌های خارج از کشور یا پروسه مهاجرت دارید.
- فکر میکنید گزینه‌های محدود یا هیچ گزینه قانونی برای مهاجرت ندارید.
- شما در یک منطقه جنگ‌زده یا بحرانی زندگی می‌کنید.

The risk is further increased when you move or work through irregular channels and the brokers, third party agents or recruiters:

- Have more knowledge than you on legal/irregular migration process, or access to jobs, employers.
- Have unclear legal responsibility for what occurs to you overseas.
- Know ways to act with impunity.
- Have control over financial or logistical resources.
- Have been identified as “helping.”

زمانی که شما از طریق شبکه‌های غیرمنظم حرکت یا کار می‌کنید این خطرات افزایش پیدا می‌کنند و واسطه‌گران، اشخاص و کاریابان ثالث:

- نسبت به شما دانش بیشتری در مورد پروسه مهاجرت منظم/غیرمنظم، یا دسترسی به کار، و کارفرمایان دارند.
- مسئولیت قانونی نامشخص در مورد اتفاقاتی که در خارج از کشور برای شما رخ می‌دهد دارند.
- راه‌های رفتار با معافیت را یاد دارند.
- کنترل بر روی منابع مالی و تدارکاتی دارند.
- به عنوان «کمک‌کننده» شناسایی شده اند.

بی‌قاعدگی‌ها در پروسه مهاجرت

بی‌قاعدگی‌ها در پروسه مهاجرت

By Migrants	Against Migrants	Migration Process
توسط مهاجرین	علیه مهاجرین	پروسه مهاجرت
Utilizing unlicensed recruiters Forging documents Providing incorrect/false information	Advertisement without job order Forging documents Providing incorrect/false information Contract substitution Exacting illegal fees Practising without a licence	Recruitment
استفاده از کاریابان بدون لایسنس جعل مدارک فراهم کردن اطلاعات نادرست/غلط	تبلیغات بدون دستور کار جعل مدارک فراهم کردن اطلاعات نادرست/غلط	کاریابی

	تعویض قرارداد درخواست فیس‌های غیرقانونی کار بدون لیسنس	
	Processing without proper documentation	Transportation
	ادامه روند کار بدون مدارک مناسب	انتقال
Entering/avoiding checkpoints Destroying personal documents	Smuggling people across borders/avoiding checkpoints Admitting people without proper documentation	Entry
ورود/دوری از محل‌های بازرسی از بین بردن مدارک شخصی	قلچاق مهاجرین به داخل سرحد/دوری از محل‌های بازرسی راه دادن مردم بدون مدارک مناسب	ورود
	Discrimination in access to public facilities	Residence
	تبعیض در دسترسی به امکانات عمومی	اقامت
Working without a permit Working for a different employer Working in a different occupation	Hiring workers without proper documentation Placing workers with a different employer Hiring for a different occupation Confiscating documents Contract substitution Abusing working conditions (working hours, safety, etc.) Wage cuts and wage retention	Employment
کار کردن بدون جواز کار کردن برای کارفرمای متفاوت کار کردن در وظیفه متفاوت	استخدام کارگران بدون مدارک مناسب قرار دادن کارگران همراه کارفرمای متفاوت استخدام برای وظیفه متفاوت مصادره مدارک تعویض قرارداد سواستفاده از شرایط کاری (ساعات کاری، امنیت، غیره) کم کردن و نگهداری معاش	استخدام
Staying after visa expiration	Not providing return ticket	Return
اقامت بعد از به پایان رسیدن ویزا	فراهم نکردن تکت بازگشت	بازگشت

Source: G. Battistella and M. M.B. Asis, "Southeast Asia and the Specter of Unauthorized Migration"

منبع: جی. باتیستلا و ام. ام. بی. اسپیس، «آسیای جنوب شرقی و تخیل مهاجرت غیرمجاز»

What can you do?

If:

- anyone restricts your freedom;
- an employer has confiscated your identification document;
- you have become a victim of forced labour

Immediately contact the Afghan diplomatic mission or consular office, which will protect your rights and legal interests. In this case, it does not matter whether the stay in a foreign country is legal or illegal. In case you wish so, the Afghan diplomatic mission or consular office can issue relevant documents and ensure your safe return to the home country.

چه کاری کرده می‌توانید؟

اگر:

- کسی آزادی شما را محدود کرد؛
- کارفرما مدارک شناسایی شما را مصادره کرد؛
- قربانی کار اجباری شدید

به سرعت با هیئت دپلماتیک افغانستان یا اداره کنسولگری به تماس شوید، که از حقوق و منافع حقوقی شما حفاظت می‌کنند. در این مورد، مهم نیست که اقامت شما یک کشور خارجی قانونی است یا غیرقانونی. اگر بخواهید، هیئت دپلماتیک افغانستان یا اداره کنسولگری می‌توانند مدارک مربوطه را صادر کرده و بازگشت امن شما به کشورتان را تضمین کنند.

آگاه باشید که مهاجرین غیرمنظم هم حقوق دارند!

### حقوق مهاجرین غیرمنظم

### Rights of irregular migrants

ILO Conventions	UN Conventions and Declarations	Rights
عهدنامه‌های سازمان جهانی کار	عهدنامه‌ها و اعلامیه‌های سازمان ملل متحد	حقوق
C29, Art 1(1) C105, Art 1(e), 2 C182, Art 1, 3	UDHR, Art 4 ICESCR, Art 10(3) ICCPR, Art 8(1, 2, 3a) CEDAW, Art 6 CRC, Art 11(1), 32(1), 34, 35, 36 ICMW, Art 11(1, 2)	Right not to be enslaved or in forced or compulsory labour
عهدنامه C29، ماده ۱ (۱) عهدنامه C105، ماده ۱ (e)، ۲ عهدنامه C182، ماده ۱، ۳	عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۱۰ (۳) عهدنامه جهانی حقوق مدنی و سیاسی، ماده ۸ (۱، ۲، ۳a) عهدنامه منع هر نوع تبعیض علیه زنان، ماده ۶ کمیته حقوق اطفال، ماده ۱۱ (۱)، ۳۲ (۱)، ۳۴، ۳۵، ۳۶	حق اینکه به برده‌گی یا در کار زور یا اجباری گرفته نشوند

	عهدنامه جهانی حفاظت از حقوق تمام مهاجرین کاری، ماده ۱۱ (۱، ۲)	
	UDHR, Art 25 ICERD, Art 5(e-iv) ICESCR, Art 12(1) CRC, Art 24(1), 25, 39 CEDAW, Art 14 (2b) ICRMW, Art 28	Right to health care
	عهدنامه جهانی حقوق بشر، ماده ۲۵ عهدنامه جهانی برای منع هر نوع تبعیض، ماده ۵ (e-iv) عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۱۲ (۱) کمیته حقوق اطفال، ماده ۲۴ (۱)، ۲۵، ۳۹ عهدنامه منع هر نوع تبعیض علیه زنان، ماده ۱۴ (b۲) عهدنامه جهانی حفاظت از حقوق مهاجرین کاری، ماده ۲۸	حق خدمات صحی
	UDHR, Art 25(1) ICERD, Art 5(e-iii) ICESCR Art 11(1) CEDAW Art 14(2-h) CRC, Art 27(3)	Right to adequate housing
	عهدنامه جهانی حقوق بشر، ماده ۲۵ (۱) عهدنامه جهانی برای منع هر نوع تبعیض، ماده ۵ (e-iii) عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۱۱ (۱) عهدنامه منع هر نوع تبعیض علیه زنان، ماده ۱۴ (h-۲) کمیته حقوق اطفال، ماده ۲۷ (۳)	حق مسکن مناسب
	ICESCR, Art 10(1,2) ICCPR, Art 23(1) CRC Art 9(1), 10(1), 20(1)	Right to family life
	عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۱۰ (۲، ۱) عهدنامه جهانی حقوق مدنی و سیاسی، ماده ۲۳ (۱) کمیته حقوق اطفال، ماده ۹ (۱)، ۱۰ (۱)، ۲۰ (۱)	حق زندگی خانوادگی
	UDHR, Art 25(1) ICESCR, Art 11(1)	Right to a minimum subsistence
	عهدنامه جهانی حقوق بشر، ماده ۲۵ (۱) عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۱۱ (۱)	حق حداقل معاش



C143, Art 9(1, 2)	ICESCR, Art 6, 7 CRC, Art 32(1) ICRMW, Art 25(1)	Right to fair conditions of employment
عهدنامه C143، ماده ۹ (۱، ۲)	عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۶، ۷ کمیته حقوق اطفال، ماده ۳۲ (۱) عهدنامه جهانی حفاظت از حقوق مهاجرین کاری، ماده ۲۵ (۱)	حق شرایط عادلانه برای استخدام
C87, Art 11 C98, Art 1(1)	UDHR, Art 20, 23(4) ICERD, Art 5(e-ii) ICESCR, Art 8(1) ICCPR, Art 22(1) CEDAW, Art 14(2-e) ICRMW, Art 26(1)	Right to join trade unions and other associations
عهدنامه C87، ماده ۱۱ عهدنامه C98، ماده ۱ (۱)	عهدنامه جهانی حقوق بشر، ماده ۲۰، ۲۳ (۴) عهدنامه جهانی برای منع هر نوع تبعیض، ماده ۵ (e-ii) عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۸ (۱) عهدنامه جهانی حقوق مدنی و سیاسی، ماده ۲۲ (۱) عهدنامه منع هر نوع تبعیض علیه زنان، ماده ۱۴ (e-۲) عهدنامه جهانی حفاظت از حقوق مهاجرین کاری، ماده ۲۶ (۱)	حق ملحق شدن به اتحادیه‌های کارگری و دیگر انجمن‌ها
C143, Art 9	UDHR, Art 22 ICERD, Art 5(e-iv) ICESCR, Art 9 ICRMW, Art 27(1)	Right to social security
عهدنامه C143، ماده ۹	عهدنامه جهانی حقوق بشر، ماده ۲۲ عهدنامه جهانی برای منع هر نوع تبعیض، ماده ۵ (e-iv) عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۹ عهدنامه جهانی حفاظت از حقوق مهاجرین کاری، ماده ۲۷ (۱)	حق تأمین اجتماعی
	UDHR, Art 26(1) ICERD, Art 5(e-v) ICESCR, Art 13(1, 2), 14 CRC, Art 28(1), 29(1) ICRMW, Art 30 UNESCO Convention, Art 3	Right to education
	عهدنامه جهانی حقوق بشر، ماده ۲۶ (۱) عهدنامه جهانی برای منع هر نوع تبعیض، ماده ۵ (e-v) عهدنامه جهانی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، ماده ۱۳ (۱)، (۲)، ۱۴ کمیته حقوق اطفال، ماده ۲۸ (۱)، ۲۹ (۱)	حق تحصیلات

	عهدنامه جهانی حفاظت از حقوق مهاجرین کاری، ماده ۳۰ عهدنامه یونسکو، ماده ۳	
--	--	--

## Session 4 - How to protect yourself

While numerous factors contribute to your vulnerability to human trafficking, forced labour, and modern slavery, it is possible to identify some patterns of risk and to protect yourself. These are some areas where your efforts should focus:

### جلسه ۴ – چگونگی محافظت از خود

در حالی که عوامل بسیاری در آسیب‌پذیری شما در برابر قاچاق انسان، کار اجباری، و برده‌گی مدرن کمک میکنند، امکان این وجود دارد که بعضی الگوهای خطرناک را شناسایی کرده و از خود محافظت کنید. نکات ذیل چیزهایی هستند که شما باید تمرکز خود را بر آنها بگیرید:

## Recruitment for employment abroad

### Be careful and stay safe

- inform yourself about the migration and recruitment processes;
- access the legitimate sources of work and/or finance along the migration process;
- make sure you ask questions about conditions of work no less favourable than those available to locally-recruited workers;
- never enter into an employment relationship if you or one of your family member have been threatened;
- do not pay unreasonable fees to the employer or an intermediary;
- avoid if possible to have lodged a deposit upon commencing employment;
- be vigilant on abusive conditions and fraudulent practices that may lead to coercion and trafficking for labour exploitation.

### Your vulnerabilities

- If you choose to leave as an irregular migrant, you can be an easy target for traffickers and smugglers;
- Even if you reach your destination, your rights will be limited, and you will often be in a vulnerable situation.

### کاریابی برای استخدام در خارج از کشور

#### مراقب باشید و سلامت بمانید

- در مورد پروسه‌های مهاجرت و کاریابی اطلاعات کسب کنید
- در کنار پروسه مهاجرت، به منابع معتبر کاری یا مالی دسترسی پیدا کنید
- حتما در مورد شرایط کاری سوال کنید و شرایط کمتر از چیزهایی که برای کارگران محلی وجود دارند را قبول نکنید
- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده شما مورد تهدید قرار گرفته است، هرگز وارد یک رابطه کاری نشوید
- فیس‌های بی‌دلیل به کارفرما یا واسطه‌گران پرداخت نکنید
- در صورت امکان از تسلیم شدن گرو در زمان شروع وظیفه امتناع کنید.
- در مورد شرایط بد و اعمال فریبکارانه که ممکن است باعث اجبار یا قاچاق برای سواستفاده کاری گردد مراقب باشید.

#### آسیب‌پذیری‌های شما

- اگر تصمیم بگیرید به عنوان یک مهاجر غیرمنظم عزیمت کنید، هدف ساده‌ای برای قاچاقچیان انسان می‌شوید
- حتی اگر به مقصد خود برسید، حقوق شما محدود هستند، و معمولاً در وضعیت آسیب‌پذیر هستید

## Employment agencies and contracts

### Be careful and stay safe

- certify that the agencies used are licensed or endorsed by the competent Afghan authority;
- check if the private employment agencies have been involved in abuses related to forced labour and human trafficking;
- the contract of employment provided to you is in a language that you can easily understand;
- the contract of employment indicates your rights and responsibilities concerning wages, working hours, valid grounds for termination, and other issues related to forced labour.

### شرکت‌های کاریابی و قراردادها

#### مراقب باشید و سلامت بمانید

- مطمئن شوید که شرکت‌هایی که از آنها استفاده می‌کنید دارای لایسنس بوده یا توسط مقامات با صلاحیت افغان تایید شده باشند
- بررسی کنید که آیا شرکت‌های کاریابی خصوصی در موارد سواستفاده مربوط به کار اجباری و قاچاق انسان دخیل بوده‌اند یا خیر
- قرارداد استخدامی که برای شما فراهم می‌شود به زبانی باشد که شما به آسانی آن را درک می‌کنید
- قرارداد استخدام حقوق و مسئولیت‌های شما را مربوط به معاش، ساعات کاری، دلیل محکم برای ختم قرارداد، و دیگر مشکلات مربوط به کار اجباری مشخص می‌کنند

### Your vulnerabilities

- if you are not well informed, the agency can take advantage of you and ask for fees and costs related to recruitment that should not be charged directly or indirectly to you but should instead be borne by the employer;
- taking advantage of your ignorance the agency or the intermediary may be charging excessive recruitment fees;
- Recruitment agencies (especially the unlicensed ones) could be part of organized criminal groups involved in human trafficking.

### آسیب‌پذیری‌های شما

- اگر شما اطلاعات کافی نداشته باشید، شرکت می‌تواند از شما سواستفاده کرده و از شما فیس و مصارف مربوط به کاریابی را درخواست کرده که نباید به صورت مستقیم یا غیرمستقیم از شما گرفته شود بلکه کارفرما باید آنها را پرداخت کند
- با سواستفاده از بی‌خبری شما، امکان دارد شرکت یا واسطه‌گر فیس‌های بسیار بالا برای کاریابی از شما درخواست کند
- شرکت‌های کاریابی (به‌خصوص بدون لایسنس) امکان دارد بخشی از گروه‌های جنایی سازمان‌دهی شده که در قاچاق انسان دخیل هستند باشند.

## Freedom and termination of employment

### Be careful and stay safe

- always enter into employment relationship voluntarily and freely, without any threat or pressure;
- choose a work relationship where you have the freedom to terminate employment at any time without any penalty;
- be vigilant about any provision in the employment contract, which gives the employer the possibility to obstruct the legal termination at any time;
- always retain control over your documents (e.g., passports, work permits, residence permits and/or identity cards);
- complaint to authorities in case the employer withholds or confiscates your identity documents.

### آزادی و ختم قرارداد کاری

#### مراقب باشید و سلامت بمانید

- همیشه با رضایت و آزادانه وارد رابطه کاری شوید، بدون هیچگونه تهدید یا فشار
- رابطه کاری را انتخاب کنید که در آن آزادی ختم قرارداد را در هر زمان، بدون هیچگونه جریمه داشته باشید
- در مورد مقررات داخل قرارداد کاری که به کارفرما این امکان را می‌دهد که از ختم قرارداد در هر زمان جلوگیری کند مراقب باشید.
- همیشه کنترل بروی مدارک خود داشته باشید (پاسپورت، جواز کار، جواز اقامت یا کارت‌های شناسایی)
- در صورتی که کارفرما مدارک شناسایی شما را ضبط یا مصادره کرده است به مقامات شکایت کنید

### Your vulnerabilities

- the employer controls your identity documents, including passports;
- the employer directly or indirectly imposes financial penalties on you;
- the employer is delaying/not paying wages and is so creating dependency on the employer.

#### آسیب‌پذیری‌های شما

- کارفرما مدارک شناسایی به شمول پاسپورت شما را در کنترل دارد
- کارفرما به صورت مستقیم یا غیرمستقیم جریمه‌های مالی را به شما تحمیل می‌کند
- کارفرما در پرداخت معاش تاخیر ایجاد می‌کند یا معاش شما را پرداخت نمی‌کند تا به کارفرما وابسته بمانید

## Violence, harassment, and intimidation

### Be careful and stay safe

- Never enter into an employment relationship if someone uses or threatens with physical or sexual abuse, harassment, or intimidation against you or your family.

#### خشونت، آزار و اذیت، و ترساندن

#### مراقب باشید و سلامت بمانید

- اگر کسی شما را تهدید به یا استفاده از خشونت جسمی یا جنسی، آزار و اذیت، و ترساندن شما یا خانواده‌تان می‌کند هرگز وارد رابطه کاری نشوید.

### Your vulnerabilities

- financial debts can push you to accept dangerous situations and put you in unsafe conditions. Think carefully and weigh all your options;

- the employer is threatening you with violence.

#### آسیب‌پذیری‌های شما

- قرضه‌های مالی شما را مجبور می‌کند تا موقعیت‌های خطرناک را قبول کنید و شما را در شرایط ناامن قرار می‌دهد.
- با دقت فکر کنید و تمام گزینه‌های خود را ارزیابی کنید
- کارفرما شما را با خشونت تهدید می‌کند

### Debt bondage and bonded labour

#### Be careful and stay safe

- do not accept jobs where non-cash or “in-kind” payments are used;
- do not accept jobs where the wages are paid in the form of vouchers, coupons, or promissory notes;
- check if the level of your salary is at least at the level of the legally mandated minimum wage;
- be vigilant on deposits or unlawful unauthorized deductions from wages.

#### اسارت قرض‌داری و کار ضمانتی

##### مراقب باشید و سلامت بمانید

- وظیفه‌هایی که معاش‌های غیر نقدی یا انواع دیگر استفاده می‌شوند را قبول نکنید
- وظیفه‌هایی که معاش به صورت تخفیف، کوین، یا سفته پرداخت می‌شوند را قبول نکنید.
- بررسی کنید که سطح معاش شما حداقل به اندازه سطح کمترین معاش قانونی در حال اجرا می‌باشد
- در مورد گرو یا کم شدن غیرمجاز معاش‌تان با خبر باشید

#### Your vulnerabilities

- the employer delays or fails to pay wages and favours the wage arrears to accumulate;
- you are forced to work to repay a debt;
- the employer’s offer of wage advances or loans may result in charging excessively high-interest rates.

#### آسیب‌پذیری‌های شما

- کارفرما در پرداخت معاش تاخیر دارد یا امتناع می‌کند و می‌خواهد که معاش انباشته شوند
- شما برای پرداخت قرض‌داریتان مجبور به کار هستید
- پیشنهاد کارفرما برای پیش پرداخت معاش یا قرضه امکان دارد نرخ سود بالایی به همراه داشته باشد

### Compulsory overtime

#### Be careful and stay safe

- make sure you ask questions about overtime hours and the national rules on overtime hours to earn the legal minimum wage;
- complain to authorities if the employer exploits your vulnerability and uses threats to impose work or service beyond regular working hours.

#### اضافه‌کاری اجباری

##### مراقب باشید و سلامت بمانید

- حتما در مورد ساعات اضافه کاری و قوانین ملی در مورد ساعات اضافه کاری سوال کنید تا حداقل معاش قانونی را دریافت کنید
- اگر کارفرما از آسیب‌پذیری شما سواستفاده کرده و با استفاده از تهدید شما را مجبور به کار یا خدمت اجباری بعد از ساعات کاری معمول می‌کند به مقامات شکایت کنید

#### Your vulnerabilities

- the fear of dismissal drives you to work overtime hours well beyond what is allowed under national legislation;
- if the remuneration is based on productivity targets, you may be forced to work beyond regular working hours, to earn the minimum wage.

#### آسیب‌پذیری‌های شما

- ترس از اخراج شدن شما را مجبور به اضافه‌کاری بیش از اندازه چیزی که در قوانین ملی اجازه داده شده است میکند
- اگر معاش بر اساس اهداف سودمندی باشد، شاید شما مجبور باشید بیشتر از ساعات کاری معمول کار کنید تا حداقل معاش قانونی را بدست بیاورید



یادداشت برداری / Take notes

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left side and horizontal dashed lines for writing.

## Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

خود را به چالش بکشید

برای قبولی در امتحان و ادامه به بخش بعد باید حداقل به ۶ سوال جواب درست بدهید.

<b>Q1. Victims of human trafficking must come from another country.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q2. It is legal to substitute or alter employment contracts approved by the foreign employer from the time of actual signing, to be compatible with the legislation in Afghanistan.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q3. Financial debts can push you to accept dangerous situations and put you in vulnerable conditions.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q4. Traffickers prey on the vulnerabilities of their victims, such as being poor, discriminated against or living in a conflict zone.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q5. Migrant workers are not discriminated in access to public facilities.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q6. An employer may never hire workers without proper documentation.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q7. Gender-based violence and cultural norms contribute to the cycle of violence against women and make them more vulnerable to trafficking.</b>	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
<b>Q8. You must always enter into an employment relationship voluntarily and freely, without any threat or pressure.</b>	



<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q9. You need to be vigilant about abusive conditions and fraudulent practices that may lead to coercion and trafficking for labour exploitation.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q10. The irregular migrants have no rights.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

۱. قربانیان قاچاق انسان حتما باید از کشور دیگر باشند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۲. تعویض یا تغییر در قرارداد کاری تایید شده توسط کافرماى خارجی از زمان اصلی امضا شدن قانونی است تا با قوانین اجرایی در افغانستان مطابقت داشته باشد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۳. قرضه‌های مالی شما را مجبور می‌کند تا موقعیت‌های خطرناک را قبول کنید و شما را در شرایط آسیب‌پذیر قرار می‌دهد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۴. قاچاقچیان از آسیب‌پذیری‌های قربانیان خود استفاده می‌کنند، مثل فقیر بودن، مورد تبعیض قرار گرفتن یا زندگی در منطقه جنگی	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۵. مهاجرین کاری در دسترسی به امکانات عمومی مورد تبعیض قرار نمی‌گیرند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۶. کارفرما هرگز کارگران بدون مدارک مناسب را استخدام نمی‌کند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۷. خشونت بر اساس جنسیت و قواعد فرهنگی به چرخه خشونت علیه زنان کمک کرده و آنها را در برابر قاچاق انسان آسیب‌پذیرتر می‌کند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۸. شما همیشه باید با رضایت و آزادانه وارد رابطه کاری شوید، بدون هیچگونه تهدید یا فشار	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۹. شما باید در مورد شرایط بد و اعمال فریبکارانه که ممکن است باعث اجبار یا قاچاق برای سواستفاده کاری گردد مراقب باشید.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۱۰. مهاجرین غیرمنظم هیچگونه حقوق ندارند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط

## Background resources

- United Nations High Commissioner for Refugees. [Afghanistan](#).
- United Nations (2010). *Protocol against the Smuggling of Migrants by Land, Sea and Air, Supplementing the United Nations Convention against Transnational Organized Crime*.
- United Nations Office on Drugs and Crime (2018), *Global Study on Smuggling of Migrants*
- United Nations Office on Drugs and Crime (2010a), *Toolkit to Combat Smuggling of Migrants - Tool 1: Understanding the smuggling of migrants*

### منابع پس‌زمینه

- کمیسیون عالی ملل متحد برای پناهنده‌گان. افغانستان
- سازمان ملل متحد (۲۰۱۰). پروتکل علیه قاچاق مهاجرین توسط زمین، دریا و هوا، مکمل عهدنامه ملل متحد علیه جرایم سازمان‌دهی شده بین‌کشوری.
- اداره ملل متحد در مورد مواد مخدر و جرایم (۲۰۱۸)، بررسی بین‌المللی قاچاق مهاجرین
- اداره ملل متحد در مورد مواد مخدر و جرایم (۲۰۱۰)، ابزار برای مبارزه با قاچاق مهاجرین
  - ابزار ۱: درک قاچاق مهاجرین

## MODULE 4. SPECIFIC CASES OF MIGRANT WORKERS

<b>Learning Objectives:</b>	<b>To inform you about the common and specific challenges experienced by migrant workers.</b>
<b>Learning Outcome:</b> At the end of this module, you will be able to:	<b>Have a deeper understanding of the challenges faced by different types of migrant workers</b> <b>Increase knowledge of the gender dimension of migration.</b>

### بخش ۴. موارد خاص مهاجرت کارگران

اهداف یادگیری:	اطلاع رسانی به شما در مورد چالش‌های معمول و خاص که مهاجرین کاری تجربه کرده‌اند.
نتایج یادگیری:	- درک قویتر در مورد چالش‌هایی که انواع مختلف مهاجرین کاری تجربه کرده‌اند بدست بیاورید. - دانش خود را در مورد ابعاد جنسی مهاجرت بالا ببرید.

### Session 1 - Common problems experienced by migrant workers

You can decide to leave your family behind after a recruitment agency or an employer promises you decent salaries and the right working conditions. In some cases, these promises are realized. But in others, the reality is depressing. After you arrive, you find yourself trapped with an abusive employer and forced to work in exploitative conditions. As a migrant worker, you are in a particularly vulnerable position in terms of workplace exploitation and face specific barriers to articulating and demanding your rights. The most common problems or issues experienced by migrant workers are discussed below.

#### جلسه ۱ – مشکلات معمول که مهاجرین کاری تجربه کرده‌اند

بعد از اینکه یک شرکت کاریابی یا کارفرما به شما وعده معاش مناسب و شرایط کاری درست را می‌دهد می‌توانید خانواده خود را در کشور تنها بگذارید. در بعضی موارد، این وعده‌ها حقیقت دارند. اما در دیگر موارد، واقعیت افسرده کننده است. بعد از رسیدن شما، شما خود را به دام یک کارفرمای استفاده جو میبینید و مجبور به کار در شرایط خراب هستید. به عنوان یک مهاجر کاری، از نظر سواستفاده‌گی در محل وظیفه خود را در شرایط آسیب پذیری می‌بینید و با موانع خاص در بیان و تقاضای حقوق خود روبرو می‌شوید. معمول‌ترین مشکلات و مسائلی که مهاجرین کاری آنها را تجربه کرده‌اند در ادامه مورد گفتگو قرار می‌گیرند.

#### Contract

The most common risks for migrant workers are the absence of a legal contract, having a non-standard contract or contract violation.

Once in the destination country, the workers can be forced to sign a new contract providing for lower wages, different work, and living conditions, or reduced employee's benefits. Even if there is a contract violation, the employers refuse to provide a "release letter" that would allow a migrant worker to change their visa or sponsorship.

### قرارداد

معمولترین خطرات برای مهاجرین کاری نبود قرارداد قانونی، داشتن قرارداد غیراستندرد یا نقض قرارداد می‌باشد. زمانی که به کشور مقصد میرسید، امکان دارد کارگران مجبور به امضای قرارداد نو که معاش پایین‌تر، وظیفه و شرایط زندگی متفاوت یا فواید کارمندی کمتر ارائه می‌کند. حتی اگر نقض قرارداد وجود داشته باشد، کارفرمایان از فراهم کردن «نامه ترخیص» امتناع می‌کنند که به مهاجر کاری اجازه می‌دهد تا ویزای یا اسپانسر خود را تغییر دهند.

### Debt bondage

Migrant workers are particularly vulnerable to this form of enslavement. Bonded labour or debt bondage begins with a debt that cannot be paid immediately. Then, while the migrant works to pay the debt, the recruiters or employers unlawfully exploit the initial debt by adding immigration costs, housing and other fees that are designed to keep the migrant workers from ever being capable of payment. Migrant workers in debt bondage end up working for no wages or wages below the minimum to repay the debts, even though the value of the work they carry out exceeds the amount of their debts.

### اسارت در قرض‌داری

مهاجرین کاری منحصرآسیب پذیر به این نوع اسارت هستند. کار پیوند خورده یا اسارت در قرض‌داری با قرضه‌ای که بلافاصله نمی‌توان آن را پرداخت کرد. درحالی که مهاجر برای پرداخت قرضه کار می‌کند، کاربابان یا کارفرماها به صورت غیرقانونی با اضافه کردن مصارف مهاجرت، خانه، و دیگر فیس‌ها که از پرداخت قرضه توسط کارگر جلوگیری کرده از قرضه اولیه سواستفاده می‌کنند. مهاجرین کار که در اسارت در قرض‌داری هستند باید بدون معاش یا معاش کمتر از حداقل قانونی کار کنند یا این قرضه‌ها را پرداخت کنند، با وجود اینکه مقدار کاری که انجام می‌دهند از مقدار قرضه بالاتر است.

### Hawala system and other similar service providers

Hawala is an Arabic term for a type of informal value transfer system that means "to change" or "to transform". Hawala and other similar service providers tend to be popular among migrants because of familial affiliation and inadequate access to regulated financial services for senders or recipients. In many countries, the hawala and other similar service providers are illegal or unlicensed money transmitters and often only serve specific diaspora communities.

These networks are not primarily set up to move illicit money but may be involved in illegal activities such as the movement of money generated from tax evasion, sanctions violations, and money laundering. It is important to stay safe and to limit your exposure to both civil and criminal liability.

### سیستم حواله و دیگر ارائه دهنده‌گان سرویس‌های مشابه

حواله یک کلمه عربی برای نوعی سیستم ارسال پیسه غیررسمی است که به معنای «تغییر دادن» یا «تبدیل کردن» می‌باشد. حواله و دیگر ارائه کنندگان مشابه بخاطر وابستگی فامیلی و کمبود سرویس‌های مالی برای فرستنده و گیرنده معمولاً در بین مهاجرین محبوبیت دارند. در بسیاری از کشورها، حواله و دیگر ارائه کنندگان سرویس‌های مشابه غیرقانونی یا انتقال دهنده‌گان پیسه بدون لایسنس هستند و معمولاً در خدمت مردم خاصی هستند.

این شبکه‌ها در درجه اول برای انتقال غیرقانونی پبسه بوجد نیامده‌اند اما شاید در فعالیت‌های غیرقانونی مثل انتقال پبسه که از فرار از مالیه، نقض تحریمات، و پولشویی بدست آمده است دخیل باشند. بسیار مهم است که در امنیت باشید و در معرض فعالیت‌های مدنی و جنایی نباشید.

### Health and occupational risks

Access to medical facilities is not always provided; in the event of sickness or injury, migrant workers have to pay for their health care. Bad health conditions of workers due to overtime, insufficient rest and occupational hazards, inadequate lighting, chemicals causing rashes, or severe work accidents are common.

#### خطرات صحت و وظیفه ای

دسترسی به خدمات صحت همیشه فراهم نیست؛ در زمان مریضی یا آسیب دیدن، مهاجرین کاری باید مصارف صحت را خود پرداخت کنند. شرایط صحت بد کارگران بخاطر اضافه‌کاری، استراحت ناکافی و خطرات وظیفه‌ای، نور ناکافی، مواد کیمیایی که باعث دانه می‌شوند، یا تصادفات جدی کاری بسیار معمول هستند.

### Housing

Housing conditions for migrant workers do not conform to health and safety norms. Many times the migrant workers are living in over-crowded apartments, have no privacy, etc.

#### خانه

شرایط سکونت برای مهاجرین کاری مطابق قواعد صحت و ایمنی نیستند. بسیاری از مواقع مهاجرین کاری در آپارتمان‌های پر ازدحام و بدون حریم شخصی زندگی و غیره می‌کنند.

### Human trafficking

An increasing issue is the use of trafficked labour. Trafficking occurs in sectors where labour rights protection is low, and profits are high (i.e., agriculture, construction, domestic work).

#### قاچاق انسان

یک مشکل رو به رشد استفاده از کارگران قاچاق شده است. قاچاق در بخش‌هایی که حفاظت از حقوق کاری پایین و سود بالا دارند اتفاق می‌افتد (کشاورزی، کارهای ساختمانی، کارهای خانه).

### Illegal recruitment

Illegal recruitment or contract substitution is a well-known practice of the brokers or sub-contractors and is the main driver of irregular migration. In some cases, there can be illegal or extortionate fees charged by recruitment agencies for placement and other services and documents – leading to debt bondage or heavy mortgaging.

#### کاریابی غیرقانونی

کاریابی غیرقانونی یا تعویض قرارداد یک عمل شناخته شده در بین واسطه‌گران یا پیمانکاران فرعی می‌باشد و محرک اصلی مهاجرت غیرمنظم است. در بعضی موارد، امکان دارد فیس‌های زیاد یا غیرقانونی توسط شرکت‌های کاریابی برای جایگزینی و دیگر خدمات و مدارک درخواست شود – که باعث اسارت در قرض‌داری یا گرو بالا می‌شود.

### Kafala system

In the Middle East, it is in place the Kafala system. Under this system, migrant workers are dependent on their employers to enter, live, and work legally in the country. The worker is almost entirely reliant on the employer, who may take advantage of the dependency relationship to exploit the migrant. In many cases, employers retain the passport of employees; they sometimes demand a

considerable amount of money to return the passport, and workers who flee their employers due to abuse have very few options for physical or legal protection.

#### سیستم کفاله

در خاورمیانه، سیستم کفاله در جریان است. تحت این سیستم، مهاجرین کاری برای ورود، اقامت، و کار قانونی در کشور وابسته به کارفرمای خود هستند. کارگر تقریباً کاملاً وابسته به کارفرما می‌باشد، که شاید از این رابطه وابسته‌گی استفاده کرده و از مهاجر سواستفاده کند. در بسیاری از موارد، کارفرمایان پاسپورت کارمند را نزد خود نگاه می‌کنند؛ بعضاً مقدار بالایی پیسه برای بازگشت پاسپورت تقاضا می‌کنند، و کارگرانی که بدلیل بدرفتاری از کارفرمای خود جدا می‌شوند، گزینه‌های بسیار کمی برای حفاظت جسمی و قانونی دارند.

#### Labour organisation

The absence of freedom of association can increase migrant workers' vulnerability to abuse and exploitation.

#### سازمان کاری

نبود آزادی اتحادیه‌ها می‌تواند آسیب‌پذیری کارگران نسبت به بدرفتاری و سواستفاده را بالا ببرد.

#### Lack of rights

The failure by states to protect migrants from rights violations is the basis for most of the problems that migrant workers are facing. Whenever migrants are denied their rights, they tend to live and work at the margins of society. They become vulnerable to discrimination, exploitation, and marginalization. The situation is affected by corruption and abuses by the authorities. In general, the state criminalizes slavery and trafficking, but enforcement of legislation is weak. Forced labour can be punished under the labour law, but in many cases, the domestic workers are excluded from that law's protection; consequently, they are not covered by forced labour provisions.

#### نبود حقوق

ضعف کشور در محافظت از مهاجرین از نقض حقوق‌شان پایه بسیاری از مشکلاتی است که مهاجرین کاری با آن روبرو هستند. هرزمان حقوق مهاجرین نقض می‌شود، آنها مجبور به زندگی و کار در حاشیه اجتماع هستند. آنها در برابر تبعیض، سواستفاده، و حاشیه نشینی آسیب پذیر می‌شوند. این وضعیت توسط فساد و بدرفتاری مقامات بوجود می‌آید. در کل، کشور برده‌داری و قاچاق را جرم می‌شمارد، اما اجرای قوانین ضعیف می‌باشد. کار اجباری تحت قانون کار می‌تواند قابل مجازات باشد، اما در بسیاری از موارد، کارگران خانگی از محافظت این قانون محروم هستند؛ در نتیجه، آنها تحت پوشش قوانین کار اجباری نیستند.

#### No payment

Non-payment of wages or unauthorized deductions from wages is one of the most common abuses against migrant workers. Migrant workers are given false promises concerning wages or are not paid for work they have performed. The employer does not comply with the salary or other financial commitments included in the signed labour contract. Overtime work is necessary to achieve subsistence wages and often imposed to reach targets and quotas.

#### عدم پرداخت

عدم پرداخت معاش یا کم کردن غیرمجاز آن یکی از معمول‌ترین سواستفاده از مهاجرین کاری است. به مهاجرین کاری در مورد معاش وعده‌های غلط داده می‌شود یا به اندازه کاری که اجرا کرده‌اند معاش نمی‌گیرند. کارفرما با معاش یا دیگر تعهدات مالی که در قرارداد کاری امضا شده شامل شده اند موافقت نمی‌کند. اضافه‌کاری برای بدست آوردن حداقل معاش الزامی است و بعضاً برای رسیدن به اهداف و سهمیه مورد نظر اجباری است.

### Overspending

A higher salary than a normal one in Afghanistan make it so easy to overspend. But overspending has unpleasant consequences: you won't have extra money for paying off debt and may increase the amount of debt you have; can leave you without enough money to pay your bills; you can't afford to save money, so you don't have access to funds in case of an emergency. Double-check if you're spending more than you earn and try to stick with your financial plan!

#### مصارف بیش از اندازه

یک معاش بالاتر از حد متوسط در افغانستان مصرف بیش از اندازه را ساده می‌کند. اما مصارف بالا پیامدهای ناخوشایند دارد؛ سرمایه اضافه برای پرداخت قرض‌داری خود ندارید و شاید مقدار قرضه خود را بالا ببرید؛ امکان دارد پैसे کافی برای پرداخت بیل‌های خود نداشته باشید؛ نمی‌توانید پैसे ذخیره کنید، پس در زمان‌های ضروری دسترسی به هیچ سرمایه‌ای ندارید. دوباره بررسی کنید که آیا بیشتر از معاش خود مصرف می‌کنید و سعی کنید پلان مالی خود را دنبال کنید!

### Remittances' dependency

Be aware of the fact that those remittances may create a dependency for your family by discouraging receiving family members from working themselves. Many recipients of remittances are indeed dependent such as elderly parents, disabled, young children, so for them, the dependency is a natural thing. However, the money sent back home may ease budget constraints, and raise family wages. The remittances are not a permanent source of income, *so act accordingly*.

#### وابستگی به حواله

متوجه باشید که این حواله‌ها شاید یک نوع وابستگی برای خانواده شما ایجاد کند که باعث دل‌سردی اعضای خانواده دریافت‌کننده نسبت به کار کردن شود. بعضی دریافت‌کننده‌گان واقعا وابسته به این حواله‌ها هستند، مثل والدین پیر، ناتوان، اطفال خرد، پس برای آنها وابستگی یک چیز طبیعی است. هرچند، پैसे‌ای که برای خانه حواله می‌کنید می‌تواند محدودیت‌های بودیجه‌ای را کمتر کند و سرمایه خانواده را بالاتر ببرد. حواله یک منبع همیشه‌گی درآمد نیست، پس مطابق آن رفتار کنید.

### Rights-awareness

A significant problem among migrant workers is the lack of knowledge about their rights due to lack of resources and/or affordable legal assistance. Language barriers also impact negatively on rights-awareness. Pre-departure training is a beneficial source of adequate and realistic information on human rights, the realities in the country of destination, and the conditions of work.

#### آگاهی‌رسانی در مورد حقوق

یک مشکل بزرگ در بین مهاجرین کاری نبود دانش کافی درباره حقوق آنها بدلیل نبود منابع کافی یا همکاری قانونی ارزان است. موانع زبانی هم به صورت منفی بر روی آگاهی‌رسانی حقوقی تاثیر می‌گذارد. برنامه آموزشی (تریننگ)‌های قبل از عزیمت یک منبع مفید اطلاعات واقعی و کافی در مورد حقوق بشر، واقعیت‌های کشور مقصد، و شرایط کاری است.

### Sexual harassment & gender discrimination

Women migrant workers face both gender discrimination and gender-specific violence in the workplace. This ranges from rape and sexual harassment to compulsory pregnancy testing and contractual arrangements about pregnancy that represents rights violations in the international human rights framework.

#### آزار جنسی و تبعیض جنسی

مهاجرین کاری زن در محل کار هم مورد تبعیض جنسی و هم خشونت‌های جنسی قرار می‌گیرند. این مشکل از تجاوز و آزار جنسی بوده تا آزمایش بارداری اجباری و ترتیبات قراردادی درباره بارداری که بیانگر نقض حقوق بشر بین‌المللی می‌باشد.

### Violence & intimidation

Intimidation and violence are common in the case of migrant workers, and in some cases, employers use coercion to discipline the workforce. Abuses (physical, sexual, psychological) against migrants are frequent.

### خشونت و ترساندن

ترساندن و خشونت در موارد مهاجرین کاری معمول است و در بعضی موارد، کارفرمایان از تهدید برای نظم دادن کارگران استفاده می‌کنند. بد رفتاری (جسمی، جنسی، روانی) علیه مهاجرین معمول است.



The domestic work has been along the years a feminized occupation. However, in recent decades an increasing involvement of migrant men in paid domestic work has been pointed out, especially in roles such as gardeners, family drivers and house guardians.

کار خانگی سالهاست که وظیفه‌ای زنانه بوده است. هرچند، در دهه های اخیر افزایش وجود مهاجرین مرد در کارهای خانگی معاش‌دار دیده شده است، بخصوص در نقش‌هایی مثل باغبان، درایور فامیل، و چوکیدار.

In some countries, skills and vocational training programmes have been developed to prepare women and men for the tasks and functions that are expected of them in the domestic work sector. These were set up by government institutions or recruitment and placement agencies, and private educational and training institutions. **You can find more information about these training programmes on MRC webpage <https://www.mrcafghanistan.af/en/>.**

در بعضی کشورها، برنامه‌های آموزشی (تریننگ) های مهارتی و تعلیماتی توسعه یافته‌اند که زنان و مردان را برای انجام وظایف و کارهایی که در بخش کارهای خانگی از آنها توقع می‌رود آماده کنند. این برنامه‌ها توسط انستیتوت‌های دولتی یا شرکت‌های جایگزینی و کاریابی، و انستیتوت‌های شخصی تعلیماتی و تحصیلاتی برگزار می‌شوند. **می‌توانید برای اطلاعات بیشتر در مورد این برنامه‌های تعلیماتی به وبسایت مرکز معلوماتی مهاجرین مراجعه کنید:**

<https://www.mrcafghanistan.af/en/>

### What kind of work is domestic work?

Domestic work is sometimes referred to as household service work. Domestic workers can be hired directly by the person or family they serve or work for, or through a business or agency.

Services consist of caring for family members, housekeeping, cooking, shopping and errands, laundry, gardening, and other in-home work. Domestic workers can be hired directly by the person or family they serve or work through a business or agency. Workers at hotels, motels, resorts, etc. are not considered domestic workers.

### چه وظیفه‌هایی شامل وظیفه‌های خانگی می‌شوند؟

وظیفه‌های خانگی بعضا به عنوان کارهای خدماتی خانه گفته می‌شود. کارگران خانگی می‌توانند مستقیما توسط شخص یا خانواده‌ای که برای آنها کار یا خدمت می‌کنند استخدام شوند، یا از طریق یک شرکت یا سازمان.

این خدمات شامل مراقبت از اعضای خانواده، چوکیداری، آشپزی، خرید، و کارهای بیرون، کالاشویی، باغبانی، و دیگر کارهای داخل خانه باشند. کارگران خانگی می‌توانند مستقیما توسط شخص یا خانواده‌ای که برای آنها کار یا خدمت می‌کنند استخدام شوند، یا از طریق یک شرکت یا سازمان. کارگران هتل، مسافرخانه، غیره، جمله کارگران خانگی گفته نمی‌شوند.

### What is a domestic worker?

Your domestic work is carried out under the authority of the householder, and the place of work is a private house. In many cases, the domestic worker lives in the same household as the employer. In few countries in Europe and America, domestic workers are not stay-in; instead, they are only in the household during day time and go back to their own respective houses after work. Sometimes, the work is at night time.

### کارگر خانگی به چه کسانی گفته می‌شود؟

کارهای خانگی شما تحت نظارت صاحب خانه انجام می‌شود، و محل کار یک خانه شخصی می‌باشد. در بسیاری از موارد، کارگر خانگی هم در خانه کارفرما زندگی می‌کند. در تعداد کمی از کشورها در اروپا و آمریکا، کارگران خانگی در خانه کارفرما زندگی نمی‌کنند؛ بلکه فقط در طول روز در این خانه بوده و بعد از ساعت کاری به خانه خود برمیگردند. بعضاً، ساعت کاری در طول شب می‌باشد.

### How and where do you apply?

There are different kinds of hiring domestic workers. The most common is through recruitment agencies registered and licensed by the government. It is also needed to check the current status of the agency, whether they are valid, cancelled, suspended, or delisted.

The status and role of your recruitment agency are critical in ensuring your protection and compliance with your work contract. Once you apply to an illegal recruiter, negative consequences and dangers are corresponding. It is possible that the job they offer does not exist at all, or that the work is too tough, dirty and dangerous.

### چطور و کجا باید درخواست بدهید؟

انواع مختلف استخدام کارگران خانگی وجود دارند. معمولترین آن از طریق شرکت‌های کاریابی که توسط دولت ثبت و لایسنس داده شده اند صورت می‌گیرد. همچنین نیاز است که وضعیت فعلی این شرکت‌ها را بررسی کرد که آیا هنوز معتبر هستند، لغو شده‌اند، موقوف شده‌اند یا حذف شده‌اند.

وضعیت و نقش شرکت کاریابی در اطمینان از محافظت و موافقت شما در قرارداد کاری بسیار مهم است. زمانی که به یک کاریاب غیرقانونی درخواست می‌دهید، خطرات و پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت. امکان دارد که وظیفه‌ای که آنها پیشنهاد می‌دهند به هیچ عنوان وجود نداشته باشد یا وظیفه بسیار سخت، غیر بهداشتی و خطرناک باشد.

### What is a placement fee?

Domestic workers are exempt from paying placement fees because the employer pays them. Placement fees are paid to the recruiter/agency for it to process the employment. In this case, the domestic worker will only pay the other costs, such as passport, medical examinations, welfare fund, etc.

### فیس جایگزینی چیست؟

کارگران خانگی از پرداخت فیس جایگزینی معاف هستند چون کارفرما این فیس را پرداخت می‌کند. فیس جایگزینی برای پروسه استخدام به شرکت‌های کاریابی پرداخت می‌شود. در این مورد، کارگران خانگی تنها دیگر هزینه را پرداخت می‌کنند، مثل پاسپورت، آزمایشات صحت، سرمایه رفاه، غیره.

### Who is responsible for ensuring your legal status?

In general, your employer is responsible for obtaining a work permit and authorization of residence at his/her own and full expense within the legal term provided by applicable law. The employer is also responsible for renewing these documents as long as you still work for him/her.

چه کسی برای تضمین وضعیت قانونی شما مسئول است؟

در کل، کارفرمای شما مسئول بدست آوردن جواز کار و اجازه اقامت شما به مصرف کامل خود آنها در حصار مدت قانونی که توسط قانون اجرایی فراهم شده است می‌باشد. همچنین در صورتی که هنوز همراه آنها مشغول به وظیفه هستید کارفرما مسئول تمدید این مدارک می‌باشد.

### What is the role of a recruitment agency?

The recruitment agency provides information about living and working conditions, assistance and, in some cases, financial support to the migrant worker. Moreover, an ethical recruiter must advocate for migrant worker's rights by removing him/her from abusive workplaces.

#### نقش شرکت کاریابی چیست؟

شرکت‌های کاریابی اطلاعات در مورد شرایط زندگی و کار، همکاری، و در بعضی موارد، حمایت مالی برای مهاجرین کاری فراهم می‌کنند. همچنین، یک کاریاب با اخلاق باید با دور کردن مهاجر کاری از محیط‌های کاری بدرفتار مدافع حقوق مهاجرین کاری باشد.

### Can the employer take or keep your documents or things?

No, your employer may NOT keep your original document or other personal property. The employer can have a copy of the passport but should by no means keep the original.

#### آیا کارفرما می‌تواند مدارک و وسایل شما را گرفته یا نزد خود نگاه کند؟

نخیر، کارفرمای شما اجازه ندارد مدارک اصلی یا متعلقات شخصی دیگر شما را نزد خود بگیرد. کارفرما می‌تواند یک کاپی از پاسپورت شما داشته باشد، اما به هیچ عنوان نباید پاسپورت اصلی را بگیرد.

### When does domestic work become slavery?

When the employer uses force, lies, or threats to maintain control over you and to make you believe that there is no other choice but to stay with the employer, domestic workers are at high risk for slavery and trafficking.

#### چه زمانی کار خانگی تبدیل به برده‌گی می‌شود؟

زمانی که کارفرما از زور، دروغ، یا تهدید برای کنترل شما استفاده کند و شما باور کنید که شانس دیگری جز ماندن با این کارفرما وجود ندارد. کارگران خانگی در خطر بالایی برای برده‌گی و قاچاق قرار دارند.

### Do you have a right to be paid minimum wage?

Most domestic workers have the right to be paid minimum wage. Still, not all the countries consider the domestic work to be covered by the labour law and consequently do not have provisions that domestic workers have the right to be paid minimum wage.

#### آیا شما این حق را دارید که حداقل معاش را دریافت کنید؟

اکثریت کارگران خانگی این حق را دارند که حداقل معاش را دریافت کنند. با این وجود، تمام کشورها کارهای خانگی را تحت پوشش قانون کار در نظر نمی‌گیرند و در نتیجه قانونی ندارند که کارگران خانگی باید حداقل معاش را دریافت کنند.

### Do you have the right to take a break during work hours?

It depends on the applicable legislation in the country of destination. Even if the legislation allows you to take breaks, if your work responsibilities make such breaks impossible – if you are in charge of a child, for example – your employer must give you extra payment.

#### آیا شما این حق را دارید که در طول ساعات کاری وقفه بگیرید؟

این بستگی به قانون اجرایی کشور مقصد دارد. حتی اگر قانون به شما اجازه بدهد که وقفه بگیرید، اگر مسئولیت‌های کاری شما چنین وقفه‌ها را غیرممکن می‌سازد، مثال اگر شما مسئول نگهداری از یک طفل هستید، کارفرمای شما باید به شما بیشتر معاش پرداخت کنند.

### Do you have the right to overtime pay?

It depends on the applicable legislation in the country of destination. If you are working more than 40 hours in a 7-day work period for the same employer, you may get overtime pay, or your employer can also negotiate for time off instead of overtime pay.

#### آیا حق دریافت برای اضافه کاری دارید؟

این بستگی به قانون اجرایی کشور مقصد دارد. اگر شما بیشتر از ۴۰ ساعت در دوره کاری ۷ روزه برای یک کارفرما کار میکنید، کارفرمای شما می‌توانید به ازای پرداخت اضافه کاری، با شما برای رخصتی مذاکره کند.

### Can your employer hold your wages or pay you less than you're owed?

No. In general, the law protects all workers against what is often called “wage theft”; that is when an employer does not pay wages on time, it pays only part of what is owed, etc. Your employer must pay you all of your earned wages, as indicated in the contract. The wage must be paid without any delay.

آیا کارفرمای شما می‌تواند معاش شما را نزد خود نگاه دارد یا کمتر از چیزی که کار کرده‌اید به شما پرداخت کند؟  
خیر. در کل، قانون از تمام کارگران در برابر چیزی که «دزدی معاش» گفته می‌شود محافظت می‌کند؛ این زمانی است که کارفرما معاش شما را سر وقت نداده، بخشی از چیزی که بدست آورده‌اید را پرداخت می‌کند، غیره. کارفرمای شما باید تمام معاش شما را همانگونه که در قرارداد ذکر شده است پرداخت کند. معاش باید بدون هیچگونه تاخیر پرداخت شود.

### Do you have the right to sick or vacation time?

Most domestic workers do not have the right to sick and safe leave or vacation time. Talk with your employer about what to do when you are sick, or you need time off for another reason.

#### آیا شما حق زمان رخصتی و مریضی را دارید؟

اکثریت کارگران خانگی حق رخصتی مریضی یا تفریحی را ندارند. در مورد اینکه در زمان مریضی یا زمانی که به دلایلی نیاز به رخصتی دارید چه کار باید بکنید با کارفرمای خود صحبت کنید.

### Do you have the right to a day off?

Usually, if you work as a live-in domestic worker, you have the right to 24 hours in a row every 6 days when you work for the same employer.

#### آیا شما روز رخصتی دارید؟

معمولا اگر شما به عنوان یک کارگر خانگی که داخل خانه زندگی می‌کند کار می‌کنید، شما حق ۲۴ ساعت رخصتی پیاپی هر ۶ روز را دارید، زمانی که برای یک کارفرما کار میکنید.

### Should you have a written employment contract?

You can be a domestic worker without a written employment contract. However, having a written agreement with your employer is a good idea. A written agreement can help set expectations about working hours, wages, vacation, sick time, etc.

آیا باید یک قرارداد کاری نوشته شده داشته باشید؟

شما می‌توانید بدون قرارداد کاری نوشته شده یک کارگر خانه‌گی باشید، اما داشتن یک تفاهنامه نوشته شده با کارفرمایان خوب است. یک قرارداد نوشته شده می‌تواند به انتظارات درمورد ساعات کاری، معاش، رخصتی و زمان مرخصی، غیره کمک کند.

### Do you have to pay rent if you're a live-in domestic worker?

It depends on the arrangement you have with your employer. If your housing is part of your pay, then you do not have to pay rent. If you signed an agreement, you must pay the rent that is listed in your contract.

اگر شما در خانه‌ای که کار می‌کنید زندگی کنید باید کرایه پرداخت کنید؟

این به تفاهمی که با کارفرمای خود دارید بستگی دارد. اگر خانه شما بخشی از معاش شماست، پس نیازی نیست کرایه پرداخت کنید. اگر قرارداد امضا کردید، باید کرایه‌ای که در قرارداد ذکر شده است را پرداخت کنید.

### Do you need to move if the employer fires you?

If you live with your employer and your housing is part of your pay, you can be evicted when your job ends.

اگر کارفرما شما را اخراج کند، باید خانه خود را تبدیل کنید؟

اگر همراه کارفرمایان زندگی می‌کنید و خانه شما بخشی از معاش شماست، زمانی که وظیفه شما به پایان برسد امکان دارد از خانه کشیده شوید.

### Risk of exploitation and abuse

*Generally, migrant domestic workers are at heightened risk of certain forms of exploitation and abuse. At the heart of their vulnerability is isolation and dependence, which can include the following elements: an isolated life in a foreign land and often with a foreign language, far away from family; lack of basic support systems and unfamiliarity with the culture and national labour and migration laws; and dependence on the job and employer because of migration-related debt, legal status, practices of employers restricting their freedom to leave the workplace, the simple fact that the migrants' workplace may also be their only shelter and the reliance of family members back home on remittances sent back from the domestic work.*

*Women migrant domestic workers face additional risks related to their gender, including gender-based violence. These risks and vulnerabilities are further aggravated for migrant domestic workers who are non-documented or in an irregular situation, not least because they often risk deportation if they contact State authorities to seek protection from an abusive employer.*

*Source: Committee on the Rights of Migrant Workers, general comment No. 1 (2011) on migrant domestic workers, para. 7.*

خطرات بدرفتاری و سواستفاده

در کل، کارگران خانه‌گی مهاجر در بالاترین حد خطر بعضی بدرفتاری‌ها و سواستفاده‌ها هستند. در بطن آسیب‌پذیری آنها تنهایی و وابستگی است، که شاید عناصر ذیل را به شمول داشته باشد: یک زندگی منزوی در یک کشور

خارجی و بعضاً زبان خارجی، دور از خانواده، نبود سیستم حمایتی ساده و آشنا نبودن با فرهنگ و قوانین کار ملی و مهاجرت، و وابستگی به وظیفه و کارفرما بخاطر قرصه‌های مربوط به مهاجرت، وضعیت قانونی، اعمال محدودیت‌های آزادی آنها در ترک محل کار توسط کارفرما، حقیقت ساده که محل کار مهاجرین شاید تنها پناهگاه آنها و دلگرمی اعضای خانواده برای حواله‌ای که از کار خانگی بدست میاید.

کارگران خانگی مهاجر زن با خطرات بیشتری مربوط به جنسیت آنها به شمول خشونت براساس جنسیت روبرو هستند. این خطرات و آسیب پذیریه‌ها برای کارگران خانگی مهاجر که مدارک نداشته یا در وضعیت غیرمنظم هستند بیشتر است، چون اگر برای دریافت محافظت از کارفرمای سواستفاده گر با مقامات کشور به تماس شوند با خطر برگشت خوردن روبرو هستند.

منبع: کمیته مربوط به مهاجرین کاری، نظر کلی نمبر ۱ (۲۰۱۱) مربوط به کارگران خانگی مهاجر، پاراگراف ۷.

### Session 3 - Skilled migrant workers

Many countries are implementing special programs to attract skilled migrants. Under these programs, if your qualifications, work experience, and language abilities meet the immigration requirements, you can obtain a long term visa. In general, the process is points-based, and applicants must meet a minimum.

#### جلسه ۳ – مهاجرین کاری با مهارت

بسیاری از کشورها برنامه‌های خاص برگزار می‌کنند تا مهاجرین بامهارت را جذب کنند. تحت این برنامه‌ها، اگر صلاحیت‌ها، تجربه کاری، و دانش زبان شما با الزامات مهاجرت همخوانی داشته باشد، شما می‌توانید ویزای طولانی مدت بدست بیاورید. در کل، این پروسه براساس امتیازات است و درخواست دهنده‌گان باید حداقل امتیاز را کسب کنند.

#### Basic requirements

There are several basic requests that applicants must meet. This is not a comprehensive list of all eligibility criteria, but it gives you an idea of the minimum standards the applicants must meet:

- **Age** - you must be under a specific age (40 or 50 years of age) when you apply;
- **Character assessment** – you must be of good character; usually, this means a criminal record check;
- **Health assessment** – you must undergo a medical assessment, and show that you are in reasonably good health;
- **Language** – you should have sufficient ability in the local language to work in the country at least at a competent level;
- **Occupation** - when you apply, you nominate a skilled occupation, which fits your skills and qualifications;
- **Qualifications** – you must have your skills and qualifications assessed by the relevant assessing authority as suitable for your nominated occupation;
- **Skills assessment** – before you apply, you must have your skills assessed by the national authority designated to assess your nominated occupation. If you want to exercise

professional skills, you will have to apply to the appropriate professional bodies and institutes to make sure that your qualifications are recognized and that you possess the proper licence. In some cases, further examinations may have to be taken to achieve recognition.

### الزامات اساسی

چندین درخواست‌های اساسی وجود دارند که اشخاص باید آنها را دارا باشند. این لیست کامل از تمام معیارهای واجد شرایط بودن نیست، اما نظر کلی در مورد حداقل استندردی که متقاضیان باید دارا باشند را به شما ارائه می‌کند:

- سن – در زمان درخواست شما باید زیر یک سن مشخص (۴۰ یا ۵۰ سال سن) باشید.
- ارزیابی شخصیتی – شما باید شخصیت خوب داشته باشید، این به معنای تصدیف عدم مسئولیت جرمی می‌باشد.
- ارزیابی صحتی – شما باید یک ارزیابی صحتی را انجام داده، و نشان بدهید که از سلامت خوب به سر می‌بیرید.
- زبان – شما باید به اندازه کافی از مهارت زبان محلی، حداقل در حد صلاحیت برخوردار باشید تا در کشور کار کنید.
- وظیفه – زمانی که اقدام می‌کنید، وظیفه مهارتی را انتخاب می‌کنید، که مناسب مهارت‌ها و صلاحیت‌های شما می‌باشد.
- صلاحیت‌ها – مهارت‌ها و صلاحیت‌های شما توسط یک مقام ارزیابی مربوطه برای وظیفه انتخابی شما مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.
- ارزیابی مهارت‌ها – قبل از اینکه اقدام کنید، شما باید مهارت‌های خود را توسط مقام ملی تعیین شده برای وظیفه انتخابی خود ارزیابی کنید. اگر میخواهید مهارت‌های مسلکی استفاده کنید، باید به انستیتوت‌ها و مراکز مسلکی مربوطه درخواست بدهید تا مطمئن باشید صلاحیت‌های شما شناسایی شده و لایسنس مناسب برای آن را دارا می‌باشید. در بعضی موارد، شاید امتحانات بیشتر ضروری باشد تا به رسمیت شناخته شوند.

**Usually, the destination country selects the highest-ranking candidates from the pool and invites them to apply for permanent residence.**

### Can you bring your family with you?

- Depending on the country of destination and nature of work, the skilled migrant worker may bring along his or her family with him/her. The issue or challenges about leaving family behind as elaborated on the module for domestic workers and low-skilled migrants may not apply to the skilled migrants at all times.

**معمولا کشور مقصد کاندیدایی که بالاتری امتیاز را به دست آورده اند دعوت می‌کنند تا برای اقامت دائمی اقدام کنند.**

آیا می‌توانید خانواده خود را همراه خود ببرید؟

بستگی به کشور مقصد و نوع وظیفه، امکان دارد مهاجر کاری با مهارت خانواده خود را همراه خود ببرد. مشکلات و چالش‌های ترک خانواده که در بخش‌های کارگران خانگی و مهاجرین کم مهارت همیشه برای مهاجرین بامهارت رخ نمیدهد.

### Recognition of certificates, skills or qualifications

The most critical issue faced by skilled migrant workers is whether they will maintain the work category or level they have in their origin country when they work abroad. This is in line with the mutual recognition of certificates, skills, or qualifications. Some skilled migrant workers may be

underemployed in other countries because of the different certification levels adopted by origin and destination countries.

#### شناسایی تصدیق‌نامه‌ها، مهارت‌ها و صلاحیت‌ها

مهمترین مشکلی که مهاجرین کاری بامهارت با آن روبرو می‌شوند این است که آیا می‌توانند دسته‌بندی کاری یا سطحی که در کشور اصلی خود مشغول به وظیفه بودند را در خارج از کشور حفظ کنند یا خیر. این هم سطح با شناسایی دوطرفه تصدیق‌نامه‌ها، مهارت‌ها و صلاحیت‌ها می‌باشد. بعضی مهاجرین کاری بامهارت شاید بخاطر سطح‌های مختلف تصدیق‌نامه‌هایی که در کشورهای اصلی و مقصد اتخاذ شده‌اند در کشورهای دیگر بیکار بمانند.

#### Programs for skilled migrant workers

Country	How the program works	Selection factors
<b>Australia</b>	The general skilled migration program is aimed at skilled workers, in particular occupations willing to migrate to Australia to improve Australia's workforce.	Your occupation must be listed on the skilled occupation list. Check more info at <a href="https://www.australianskilledmigration.com.au/general-skilled-migration/">https://www.australianskilledmigration.com.au/general-skilled-migration/</a>
<b>Canada</b>	The program has minimum requirements for: <ul style="list-style-type: none"> <li>skilled work experience</li> <li>language ability</li> <li>education</li> </ul> You must meet all the minimum requirements to be eligible.	If you meet all the minimum requirements, they'll then assess your application based on: <ul style="list-style-type: none"> <li>age</li> <li>education</li> <li>work experience</li> <li>whether you have a valid job offer</li> <li>English and/or French language skills</li> <li>adaptability (how well you're likely to settle here)</li> </ul> Check more info at <a href="https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/express-entry/eligibility/federal-skilled-workers.html">https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/express-entry/eligibility/federal-skilled-workers.html</a>
<b>Germany</b>	The program is addressing to academics with a university degree recognized in Germany and workers with qualified professional training recognized in Germany.	The professions sought on the German labour market: doctors, physiotherapists, and nurses, IT specialists, engineers and artisans in the construction industry, experts in the aerospace, mechatronics, electrical engineering, energy technology and other STEM professions (mathematics,



		computer science, natural sciences, and technology). Check more info at <a href="https://www.deutschland.de/en/topic/business/the-skilled-labour-immigration-act-working-in-germany">https://www.deutschland.de/en/topic/business/the-skilled-labour-immigration-act-working-in-germany</a>
<b>New Zealand</b>	The skilled migrant category is a points system based on factors such as age, work experience, qualifications, and an offer of skilled employment.	You must also be aged 55 or under, and meet English language, health, and character requirements. Check more info at <a href="https://www.newzealandnow.govt.nz/move-to-nz/new-zealand-visa/work-visa/skilled-migrant-visas">https://www.newzealandnow.govt.nz/move-to-nz/new-zealand-visa/work-visa/skilled-migrant-visas</a>
<b>United States of America</b>	The program favours immigrant workers which: <ul style="list-style-type: none"> <li>• have extraordinary ability in the sciences, arts, education, business or athletics, or</li> <li>• are an outstanding professor or researcher, or</li> <li>• are a multinational manager or executive who meets certain criteria</li> </ul>	There are specific steps and procedures to follow. Check more info at <a href="https://www.uscis.gov/greencard/green-card-processes-procedures">https://www.uscis.gov/greencard/green-card-processes-procedures</a>

برنامه‌های مهاجرین کاری بامهارت

کشور	برنامه چطور عمل می‌کند	عوامل انتخابی
<b>استرالیا</b>	برنامه عمومی مهاجرت بامهارت به کارگران بامهارت هدف گرفته شده است، بخصوص وظیفه‌هایی که برای پیشرفت نیروی کار استرالیا قصد مهاجرت به این کشور را دارند.	وظیفه شما باید در لیست وظیفه‌های مسلکی ذکر شده باشد. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید: <a href="https://www.australianskilledmigration.com.au/general-skilled-migration/">https://www.australianskilledmigration.com.au/general-skilled-migration/</a>
<b>کانادا</b>	این برنامه حداقل الزامات را دارا می‌باشد برای: <ul style="list-style-type: none"> <li>• تجربه کاری بامهارت</li> <li>• توانایی زبانی</li> <li>• تحصیلات</li> </ul> شما باید تمام حداقل الزامات را برای تقاضا داشته باشید.	اگر شما تمام حداقل الزامات را داشته باشید، آنها درخواست شما را براساس عوامل ذیل ارزیابی می‌کنند: <ul style="list-style-type: none"> <li>• سن</li> <li>• تحصیلات</li> <li>• تجربه کاری</li> <li>• آیا پیشنهاد کاری معتبر دارید یا خیر</li> <li>• مهارت‌های زبان انگلیسی یا فرانسوی</li> </ul>

<p>• سازگاری (چطور می‌توانید در آنجا مستقر شوید)</p> <p>برای اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید:</p> <p><a href="https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/express-entry/eligibility/federal-skilled-workers.html">https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/express-entry/eligibility/federal-skilled-workers.html</a></p>		
<p>وظیفه‌هایی که در بازار کار جرمنی مورد تقاضا هستند: داکتران، فیزیوتراپیست، نرس، متخصصین فناوری اطلاعات، مهندسين و صنعتگران در صنعت ساختمانی، مکترونیک، مهندسی برق، تکنولوژی انرژی و دیگر وظیفه‌های STEM (ریاضیات، کمپیوتر ساینس، ساینس طبیعی، و تکنولوژی).</p> <p>برای اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید:</p> <p><a href="https://www.deutschland.de/en/topic/business/the-skilled-labour-immigration-act-working-in-germany">https://www.deutschland.de/en/topic/business/the-skilled-labour-immigration-act-working-in-germany</a></p>	<p>این برنامه برای اشخاصی است که دارای مدرک دانشگاهی معتبر در جرمنی را داشته باشند و کارگرانی که تعلیمات مسلکی شایسته را که در جرمنی معتبر باشند را دارا باشند.</p>	<p><b>جرمنی</b></p>
<p>شما باید ۵۵ سال یا پایین‌تر سن داشته باشید، و الزامات زبان انگلیسی، سلامت صحی، و شخصیتی را دارا باشید.</p> <p>برای اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید:</p> <p><a href="https://www.newzealandnow.govt.nz/move-to-nz/new-zealand-visa/work-visa/skilled-migrant-visas">https://www.newzealandnow.govt.nz/move-to-nz/new-zealand-visa/work-visa/skilled-migrant-visas</a></p>	<p>دسته بندی مهاجرین بامهارت یک سیستم امتیازی است که عواملی مثل سن، تجربه کاری، صلاحیت، و یک پیشنهاد استخدام بامهارت را دارا باشند</p>	<p><b>نیوزیلند</b></p>
<p>مراحل و روندهای خاص برای دنبال وجود دارند.</p> <p>برای اطلاعات بیشتر به وبسایت مراجعه کنید:</p> <p><a href="https://www.uscis.gov/greencard/green-card-processes-procedures">https://www.uscis.gov/greencard/green-card-processes-procedures</a></p>	<p>این برنامه برای مهاجرین کاری است که نکات ذیل را دارا باشند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• توانایی‌های خارق‌العاده در ساینس، هنر، تحصیلات، تجارت یا ورزش را دارا باشند یا:</li> <li>• پروفیسور یا محقق بسیار درجه بالا بوده یا</li> <li>• یک مدیر یا رئیس اجرایی چند ملیتی بوده که معیارهای خاصی را دارا باشند</li> </ul>	<p><b>ایالات متحده آمریکا</b></p>

Nowadays, women represent a growing proportion of international migrants as a result of many social and economic changes. There is a feminisation of the workforce, and this feminisation of migrant workers is most evident in Asia, where hundreds of thousands of women emigrate each year in both unskilled and skilled professions.

#### جلسه ۴ - زنان مهاجر

امروزه، به دلیل بسیاری تغییرات اجتماعی و اقتصادی زنان بخش رو به رشدی از مهاجرین بین‌المللی را تشکیل می‌دهند. زنانه سازی محل کاری وجود دارد، و این زنانه سازی مهاجرین کاری زیادتز در آسیا، که صدها هزار زن همه ساله برای وظیفه‌های مهارتی و غیرمهارتی مهاجرت می‌کنند بیشتر دیده می‌شود.

The entrenched patriarchy of Afghanistan society constrains employment choices and limits the migration of women. Afghan laws and customs place women in a disadvantaged position in terms of their control over, and access to resources, impinging their self-determination and capacity to make decisions and act autonomously; so Afghan women do not usually migrate alone. However, the **socio-economic conditions** of households and the implementation of bilateral agreements will probably increase the number of women going to foreign countries through regular or informal channels.

مردسالاری درج شده در اجتماع افغانستان انتخابات کاری و مهاجرت زنان را محدود می‌کند. قوانین و سنت‌های افغانستان زنان را از نظر کنترل آنها بر روی، و دسترسی به منابع در یک موقعیت محروم قرار داده است که به خودمختاری و ظرفیت تصمیم‌گیری و رفتار آزادانه را در آنها از بین می‌برند؛ پس زنان افغان معمولاً به تنهایی مهاجرت نمی‌کنند. هرچند، شرایط اقتصادی-اجتماعی خانه و اجرای تفاهم‌نامه‌های دوطرفه احتمالاً مقدار زنانی که از طریق شبکه‌های منظم یا غیررسمی به کشورهای خارجی عزیمت می‌کنند را افزایش خواهد داد.

*The phenomenon of female labour migration requires careful consideration by the Afghan Government to promote and protect migrant women throughout the migration process. **The news/information section of MoLSA and MRC shall be checked regularly to keep you informed about changes on regulations regarding the work abroad for Afghan women.***

پدیده مهاجرت نیروی کاری زن نیازمند ملاحظه بسیار دقیق از طرف دولت افغانستان برای ترویج و محافظت از زنان مهاجر در طول پروسه مهاجرت می‌باشد. برای اطلاع از تغییرات در قوانین مربوط به کار در خارج از کشور برای زنان افغان باید بخش اخبار/اطلاعات وزارت کار و امور اجتماعی و مرکز معلوماتی مهاجرین به طور مرتب بررسی شود.

#### What are the factors determining female migration?

Women as well as men migrate with the hope for better living conditions, to support their children, etc. However, the decision of women to migrate also depends on the state and community settings, traditions, and family and individual circumstances.

#### عوامل تصمیم مهاجرت زنان چیست؟

زنان و مردان با امید به شرایط زندگی بهتر، حمایت اطفال خود، غیره مهاجرت می‌کنند. هرچند، تصمیم زنان برای مهاجرت به وضعیت و محیط عوام آنها، سنت‌ها، و شرایط شخصی و فامیلی آنها بستگی دارد.

### Where are migrant women working?

Job opportunities for female migrants are usually concentrated in a narrow range of occupations – domestic work, factory work, entertainment – which are all low-wage and low-status jobs, often looked down upon by both home and destination societies. There is a growing trend of trafficking in women and girls for forced labour and sexual exploitation.

Migrant women workers face problems in choosing the country of destination, because of the lack of information on labour market dynamics. You may check the MRC website and social media accounts for update information.

### زنان مهاجر در کجا مشغول به کار هستند؟

فرصت‌های شغلی برای زنان مهاجر معمولاً در یک محدوده باریک وظیفه‌ها موجود هستند – کارهای خانگی، کار در فابریکه، سرگرمی – که همه وظیفه‌های معاش پایین و سطح اجتماعی پایین هستند، و معمولاً در هردو اجتماع اصلی و مقصد بد گفته می‌شوند. یک گرایش در حال رشد قاچاق در زنان و دختران برای کار اجباری و سواستفاده جنسی وجود دارد.

مهاجرین کاری زن بخاطر نداشتن اطلاعات کافی در مورد بازار کار در انتخاب کشور مقصد با مشکل روبرو می‌شوند. برای باخبری از اطلاعات به روز می‌توانید وبسایت و صفحات رسانه‌های اجتماعی مرکز معلوماتی مهاجرین را ببینید.

### What is the largest sector that attracts migrant women?

Domestic work is one of the largest sectors driving international female labour migration. Domestic work worldwide is an unregulated sector of the labour market as no labour law, and standard exist; women are, therefore, at high risk of being exploited and/or poorly treated.

### بزرگترین بخش کاری که زنان را جذب می‌کند کدام است؟

کارهای خانگی یکی از بزرگترین بخش‌های کاری است که محرک مهاجرت نیروی کاری زن بین‌المللی است. کارهای خانگی به صورت بین‌المللی یک بخش کنترل نشده در بازار کار است چون هیچ استاندارد و قانون کاری برای آن وجود ندارد؛ در نتیجه، زنان در خطر بالای این که مورد سواستفاده قرار بگیرند یا به صورت بدی با آنها رفتار شوند قرار دارند.

### What are the most common health problems of migrant women?

A large number of women workers complain of headaches, fatigue, back pain, and circulatory disorders. Women are affected by poor nutritional status and anaemia due to poverty. A large number of migrant women workers complain of symptoms such as emotional disorders, depression, and sadness. Lack of necessary facilities like toilets, restrooms, etc. in the workplace causes a lot of physical discomfort and stress, besides leading to the urinary tract and other diseases, particularly among pregnant women.

### معمول‌ترین مشکلات صحتی زنان مهاجر کدام است؟

بسیاری از زنان کارگر از سردرد، کوفتگی، درد کمر، و اختلال گردش خون شکایت دارند. بدلیل فقر، زنان از وضعیت غذایی ضعیف و کم خونی رنج می‌برند. تعداد زیادی از مهاجرین کاری زن از نشانه‌هایی مثل بیماری‌های عاطفی، افسردگی، و ناراحتی شکایت دارند. کمبود امکانات لازم مثل تشناب، استراحتگاه، غیره در محل کار ناراحتی جسمی و استرس برای آنها ایجاد کرده و همچنین باعث بیماری‌های مجاری ادراری و دیگر بیماریها میشود، بخصوص در بین زنان باردار.

### What is gender discrimination?

Gender discrimination is treating individuals differently in their employment, precisely because an individual is a woman or a man. You suffer gender discrimination when you are rejected for employment, fired, or otherwise harmed in employment because of your gender.

#### تبعیض جنسی به چه معناست؟

تبعیض جنسی رفتار متفاوت نسبت به اشخاص در محل کار صرفاً بخاطر اینکه شخصی زن یا مرد است می‌باشد. زمانی که شما بخاطر جنسیت خود از استخدام رد شده، یا اخراج می‌شوید یا به هر صورتی در وظیفه خود مورد آزار قرار می‌گیرید شما از تبعیض جنسی رنج می‌برید.

### How does the income of women compare to the income of men?

Women and men often have very different labour market experiences. One of the core differences between women's and men's labour market outcomes is the gender wage gap. Even when women occupy similar positions and have similar educational levels, they earn less than what men receive. Another important disparity is the separation of men and women into different occupations. Women still tend to work in very different jobs than men, with important implications for wages.

#### معاش زنان نسبت به معاش مردان چگونه است؟

زنان و مردان معمولاً تجربه بازار کاری بسیار متفاوتی دارند. یکی از تفاوت‌های اصلی بین بازار کار مردان و زنان تفاوت معاش جنسیتی می‌باشد. حتی زمانی که زنان در وظایف مشابه هستند و سطح تحصیلاتی مشابه دارا می‌باشند، هنوز هم معاش پایین‌تری نسبت به مردان دریافت می‌کنند. یکی دیگر از نابرابری‌های مهم جدا ساختن مردان و زنان در وظایف متفاوت است. زنان هنوز تمایل به کار در وظایف بسیار متفاوت نسبت به مردان دارند که باعث پیامدهای مهم در معاش می‌شود.

### Do women have control over income?

Even if women work, in many cases, they have no control over the income they earn and as women, in many cases, they are not supposed to manage their income. In many cases, money is the family's/husband's money. Don't neglect yourself and reflect if you are taking care of yourself as well as you might.

#### آیا زنان بر روی درآمد کنترل دارند؟

حتی اگر زنان کار کنند، در بسیاری از موارد، آنها کنترلی بر روی درآمدی که بدست می‌آورند نداشته و به عنوان یک زن، در بسیاری از موارد، آنها نباید درآمد خود را کنترل کنند. در بسیاری از موارد، پیسه متعلق به خانواده/شوهر است. به خود بی‌توجهی نکنید و ارزیابی کنید که آیا به اندازه کافی از خود مراقبت می‌کنید یا خیر.

### Sexual harassment

Women migrant workers can experience gender-based violence and harassment, ranging from insults to severe physical abuse, rape, and sexual assault, psychological abuse, bullying, and intimidation. Whether in the low paid or highly educated work, a large number of working women face sexual harassment in the workplace. Be informed about how to protect yourself from being sexually harassed.

#### آزار و اذیت جنسی

مهاجرین کاری زن آزار و اذیت و خشونت براساس جنسیت را تجربه می‌کنند، که شامل فحاشی، بدرفتاری سخت جسمی، تجاوز، و حمله جنسی، بدرفتاری روانی، آزار و تحکیم، و ترساندن می‌باشند. چه در کارهای معاش پایین یا وظیفه‌های با

تحصیلات بالا، بسیاری از زنان کارمند در محل کار مورد آزار جنسی قرار میگیرند. اطلاعات در مورد اینکه چطور می‌توانید خود را از آزار و اذیت جنسی محافظت کنید بدست بیاورید.

### What are people's opinions about working women?

Stereotyped gender roles persist, and women continue to be perceived as weak or second-class citizens. Women still face exclusions or restrictions based on being born female, which affects the jobs offered to them. Deal with the issue of equality and improve your self-esteem, professional ambition and work expectations.

### نظریات مردم در مورد کار کردن زنان چی است؟

نقش‌های جنسی کلیشه‌ای هنوز پابرجا هستند، و زنان هنوز هم به عنوان ضعیف یا شهروند درجه دو شمرده می‌شوند. زنان هنوز بخاطر جنسیت خود با محرومیت و محدودیت روبرو هستند که بر روی وظیفه‌هایی که برای آنها پیشنهاد می‌شود تاثیر گذار است. با مشکل نابرابری مبارزه کنید و عزت نفس، بلند همتی در وظیفه، و انتظارات کاری خود را بالا ببرید.

### What are the effects of female migration?

Female migration not only changes the economic role of women but also their position/role in the family. Women who leave their families to support them are subject to a significant psychological and emotional burden. Identify what can help you let go of these burdens and difficult challenges. Ignore third-party criticism or pressure in addressing migration issues.

### تاثیرات مهاجرت زنان کدام هستند؟

مهاجرت زنان نه تنها نقش اقتصادی زنان را تغییر میدهد، بلکه نقش آنها در خانواده را نیز تغییر میدهد. زنانی که خانواده خود را برای حمایت از آنها ترک میکنند در معرض بار مهم روانی و عاطفی هستند. چیزهایی که به شما کمک میکنند این بار سنگین و چالش‌های سخت را رها کنید را شناسایی کنید. انتقادات مردم و فشار در روبرو شدن با مشکلات مهاجرت را فراموش کنید.



یادداشت برداری / Take Notes

A large area for taking notes, consisting of a vertical dashed line on the left side and horizontal dashed lines extending across the page, creating a grid for writing.

## Challenge Yourself

You have to answer at least 6 questions correctly to pass the examinations and proceed to the next module.

خود را به چالش بکشید

برای قبولی در امتحان و ادامه به بخش بعد باید حداقل به ۶ سوال جواب درست بدهید.

**Q1. Many countries are implementing special programs to attract skilled migrants. One of the basic requirement refers to personal skills and qualifications.**

True

False

**Q2. One of the core differences between women's and men's labour market outcomes is the gender wage gap.**

True

False

**Q3. The work of a domestic worker is carried out under the authority of the householder, and the place of work is a private house.**

True

False

**Q4. Access to medical facilities is always provided for migrant workers.**

True

False

**Q5. Women migrants are more likely to face health problems.**

True

False

**Q6. Restrictive labour laws for migrants (like Kafala system) often tie them to a particular employer/sponsor.**

True

False

**Q7. Female migrants face major risks, including sexual exploitation, trafficking and violence.**

True

False

**Q8. Your visa application for a program to attract skilled migrant can be refused or denied if you provide false and incorrect information.**



<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q9. Your employer can hold your wages or pay you less than you're owed.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False
Q10. Migrant women face double discrimination – as women and as migrants.	
<input type="checkbox"/> True	<input type="checkbox"/> False

۱. بسیاری از کشورها برنامه‌های خاص برگزار می‌کنند تا مهاجرین بامهارت را جذب کنند. یکی از الزامات اساسی مربوط به مهارت‌ها و صلاحیت‌های شخصی می‌باشد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۲. یکی از تفاوت‌های اصلی بین بازار کار مردان و زنان تفاوت معاش جنسیتی می‌باشد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۳. کارهای خانگی شما تحت نظارت صاحب خانه انجام می‌شود، و محل کار یک خانه شخصی می‌باشد.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۴. دسترسی به امکانات صحتی همیشه برای مهاجرین کاری فراهم است.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۵. زنان مهاجر بیشتر در معرض مشکلات صحتی هستند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۶. قوانین کاری محدود کننده برای مهاجرین (مثل سیستم کفاله) معمولاً آنها را وابسته به یک کارفرما / اسپانسر می‌کند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۷. زنان مهاجر با خطرات بزرگی به شمول سواستفاده جنسی، قاچاق و خشونت روبرو هستند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۸. اگر شما اطلاعات غلط یا نادرست فراهم کنید، درخواست ویزای شما برای یک برنامه جذب مهاجرین بامهارت ممکن است قبول نشده یا رد شود.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۹. کارفرمای شما می‌تواند معاش شما را نزد خود نگاه کرده یا بخش کمی از معاش شما را پرداخت کند.	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط
۱۰. مهاجرین زن مورد دو تبعیض قرار می‌گیرند – به عنوان یک زن و به عنوان یک مهاجر	
<input type="checkbox"/> درست	<input type="checkbox"/> غلط