څنګه کولای شو په داخلي توګه د جنسي ځوروني د پېښې په اړه خپل ګمارونکي ته راپور ورکړو؟

دا لارښود تشریح کوي چې څنګه خپل ګمارونکي ته د جنسي ځوروني په اړه راپور ورکړئ، کوم اسناد او سوابق وساتئ او د کار ځای د پلټنې پر مهال څه وکړئ. دا یوازې د عمومي معلوماتو لپاره دی او حقوقي مشوره نه ګڼل کېږي.

که چېرې تاسو اتحادیه نه لرئ، دا مرحلې پخپله ترسره کړئ. که تاسو اتحادیه لرئ، نو د خپلې اتحادیې له استازي سره خبرې وکړئ، څوک هغوی به تاسو ته لارښوونه وکړي او په هر پړاو کې به ستاسو استازیتوب وکړي.

اتحادیه د کار کوونکو یوه منظمه او رسمي ټولنه ده چې ډېر وخت د یوه مسلک یا حرفې له کار کوونکو څخه جوړه شوې وي او د دې لپاره رامنځته کېږي چې د کار کوونکو حقونه خوندي کړي او د هغوی کاري شرایط ښه کړي.

که چېرې ستاسو ګمارونکی د جنسي ځوروني یا د درناوي ډک کار ځای پالیسي ولري، نو لاندې مرحلې په پام کې ونیسئ.

یادونه: تاسو لا هم کولای شئ د کار ځای د تبعیض یا ځوروني د شته پالیسۍ له مخې د جنسي ځوروني په اړه په داخلي کچه شکایت ثبت کړئ، حتی که په ځانګړي ډول پکې د "جنسي ځوروني" یادونه هم نه وي شوې.

که څه هم د ډېرو ګمارونکو په پالیسیو کې د شکایت د ثبت لپاره عموماً ټاکلې شوې وروستۍ نېټه نه وي، خو ښه ده چې شکایت ژر تر ژره ثبت کړئ تر څو ستاسو د شکایت پلټنه اسانه شي (لکه، شاهدان لا هم د پېښې جزئیات په یاد ولري او اسناد او فزیکي سوابق لا هم موجود وي).

1

د شکایت فورمه: د خپل ګمارونکي د شکایت فورمه د ټولو جزئیاتو په لیکلو سره ډکه کړئ (لکه: نېټې، وختونه، نومونه، ځایونه او شاهدان). په فورمه کې تشریح کړئ چې ولې دغه چلند د جنسي ځوروني په ډلبندۍ کې راځي او د خوندیتوب هر هغه تدابیر ولیکئ، چې سملاسي ورته اړتیا لرئ. هر هغه اسناد چې ستاسو د څرګندونو ملاتړ کوي، لکه، بریښنالیکونه، لیکلي پیغامونه، سکرین‌شاټونه یا ټلیفوني سوابق، ضمیمه کړئ.

2

ویې سپارئ: خپل د شکایت فورمه او ټول اړوند ضمیمه اسناد هغه شخص ته د بریښنالیک له لارې واستوئ چې په پالیسي کې د شکایتونو د ترلاسه کولو لپاره یاد شوي دي. تاسو کولای شئ په حضوري ډول یې ور وسپارئ یا اړیکه ورسره ونیسئ او خپل شکایت په لوړ غږ ورته ووایئ. که په پالیسۍ کې د راپور ورکولو لپاره د شخص نوم نه وي ذکر شوی یا که هغه شخص ټاسو ځوروي، نو خپل شکایت د بشري سرچینو (HR)، عملیاتو یا لوړ پوړو مدیرانو څخه یو کس ته د راپور له لارې واستوئ.

ستاسو ګمارونکي ستاسو شکایت په اړه پلټنه ونه کړه یا د خوندیتوب هغه تدابیر یې نه دي درکړي چې تاسو یې غوښتنه کړې ده.

ستاسو ګمارونکي د پلټنې بهیر پیل کړی وي او د خوندیتوب هغه تدابیر یې درکړي وي چې تاسو یې غوښتنه کړې وي.

3

مرکه: له پلټونکي سره وګورئ (په شخصي توګه یا آنلاین) او خپله کیسه ورته بیان کړئ. د مرکې لپاره د ملاتړ شخص، ژباړونکی، د لیکلي متن ژباړونکی یا نورې د لاسرسي وړ اسانتیاوو غوښتنه وکړئ. ستاسو ګمارونکی باید ډاډ ترلاسه کړي چې ستاسو د حضور لپاره یو خوندي او محرم ځای شتون ولري.

بند یې کړئ. خپل شکایتونه د خپلو فدرالو/ولایتي/سیمه‌ییز بشري حقونو او د کاري روغتیا او خوندیتوب ادارو سره ثبت کړئ.



4

راتلونکي مرحلي: هر هغه اضافي سند د پلټونکي په واک کي ورکړئ چې هغه يې غوښتنه کوي. بيا وخت په وخت د پلټونکي يا د بشري سرچينو (HR) سره اړيکه ونيسئ تر څو د پلټنې د پرمختګ په اړه تازه معلومات ترلاسه کړئ.

ستاسو ګمارونکی بايد تاسو ته د پلټنو د پايلو په اړه راپور درکړي. تاسو د پلټنې څخه راضي نه ياست (لکه: پلټنه سمه نه ده ترسره شوې يا غيرعادلانه وه).

ستاسو ګمارونکی بايد تاسو ته د پلټنو د پايلو په اړه راپور درکړي. تاسو له پلټنو څخه راضي وئ.

5

سوابق: د دې پايلو سوابقو وساتئ.

کېنډ يې کړئ. خپل شکايتونه د خپلو فدرالو/ولايتي/سيمه‌ييز بشري حقونو او د کار روغتيا او خوندیتوب ادارو سره ثبت کړئ.



که چېرې ستاسو ګمارونکی د جنسي ځورونې يا د درناوي ډک کار ځای پالیسي ونه لري، نو لاندې مرحلې په پام کې ونيسئ.

يادونه: حتی که ستاسو ګمارونکي پالیسي هم ونه لري، تاسو لا هم کولی شئ د جنسي ځورونې په اړه راپور ورکړئ او قانون وايي چې ستاسو ګمارونکی بايد په دې اړه پلټنه ترسره کړي.

که څه هم د خپل ګمارونکي سره په داخلي توګه د شکايت د ثبت لپاره عموماً ټاکلی نېټه نه وي، خو ښه ده چې شکايت ژر تر ژره ثبت کړئ، تر څو ستاسو د شکايت پلټنه اسانه شي (لکه، شاهدان به لا هم پېښې په ياد ولري او اسناد او فزيکي سوابق به لا هم شته وي).

1

شکایت: هغه پېښه په ټولو جزئياتو سره وليکئ (لکه: نېټې، وختونه، نومونه، ځايونه او شاهدان). تشريح کړئ چې ولې دغه چلند د جنسي ځوروني په ډلبندۍ کې راځي او د خوديتوب هر هغه تدابير وليکئ، چې سملاسي ورته اړتيا لرئ. هر هغه اسناد چې ستاسو د څرګندونو ملاتړ کوي، لکه، برېښنالیکونه، ليکلي پيغامونه، سکرين‌شاټونه يا ټليفوني سوابق، ضميمه کړئ.

2

وېې سپارئ: خپل ليکلی شکايت او نور ضمايم د بشري سرچينو (HR) مشر، د عملياتو مشر يا اجرائيوي رييس/مدير ته د برېښنالیک له لارې واستوئ. تاسو کولای شئ په حضوري ډول يې ور وسپارئ يا اړيکه ورسره ونيسئ او خپل شکايت په لوړ غږ ورته ووايئ. که چېرې د بشري سرچينو (HR) مشر، د عملياتو مشر يا اجرائيوي رييس/مدير تاسو ځوروي، د خپل شکايت راپور د بشري سرچينو، عملياتو يا لوړ پوړو مديرانو له ډلې يو بل کس ورواندې کړئ.

ستاسو ګمارونکي ستاسو شکايت په اړه پلټنه ونه کړه يا د خوديتوب هغه تدابير يې نه دي درکړي چې تاسو يې غوښتنه کړې ده.

ستاسو ګمارونکي د پلټنې بهير پيل کړی وي او د خوندیتوب هغه تدابير يې درکړي وي چې تاسو يې غوښتنه کړې وي.

3

مرکه: له پلټونکي سره وګورئ (په شخصي توګه يا آنلاين) او خپله کيسه ورته بيان کړئ.

د مرکې لپاره د ملاتړي شخص، ژباړونکي، ليکلي ژباړونکي يا نورو د لاسرسي وړ اسانتياوو غوښتنه وکړئ. ستاسو ګمارونکی بايد ډاډ ترلاسه کړي چې تاسو لپاره يو خوندي او محرم ځای موجود وي يا تاسو ته ذ دې لپاره له کار څخه رخصتي درکړل شي.

بند يې کړئ. خپل شکايتونه د خپلو فدرالو/ولايتي/سيمه‌ييز بشري حقونو او د کاري روغتيا او خوندیتوب ادارو سره ثبت کړئ.



4

راتلونکي مرحلي: هر هغه اضافي سند د پلټونکي په واک کي ورکړئ چې هغه يې غوښتنه کوي. بيا وخت په وخت د پلټونکي يا د بشري سرچينو (HR) څېړه اړيکه ونيسئ تر څو د پلټنې د پرمختګ په اړه تازه معلومات ترلاسه کړئ.

ستاسو ګمارونکی باید تاسو ته د پلټنو د پایلو په اړه راپور درکړي. تاسو د پلټنې څخه راضي نه ياست (لکه: پلټنه سمه نه ده ترسره شوې يا غيرعادلانه وه).

ستاسو ګمارونکی باید تاسو ته د پلټنو د پایلو په اړه راپور درکړي. تاسو له پلټنو څخه راضي وئ.

5

سوابق: د دې پايلو سوابقو وساتئ.



بند يې کړئ. خپل شکايتونه د خپلو فدرالو/ولايتي/سيمه‌ييز بشري حقونو او د کاري روغتيا او خوندیتوب ادارو سره ثبت کړئ.

که تاسو په اتحاديه کې ياست او د پلټنې پايلې سره رضايت نه لرئ، نو د خپلې اتحاديې استازي ته مراجعه وکړئ، مخکې له دې يا د بهرنۍ شکايت د ثبت پر مهال کيداى شي هغوى ستاسو په استازيتوب شکايت ثبت کړي.

د پلټنې پر مهال، تاسو باید:

- پلټونکي ته هر هغه سندونه یا سوابق ورکړئ چې د جنسي ځورونې په اړه وي، لکه لیکلي پیغامونه، برېښنالیکونه، انځورونه، یادښتونه، ستاسو ورځنۍ یادښتونه او معلومات چې کیدای شي یو چا دا پېښه لیدلې وي.
- د پلټونکي سره وګورئ تر څو د پېښې په اړه خبرې وکړئ یا که اسانه وي، خپل معلومات په لیکلي بڼه وسپارئ.
- غوښتنه وکړئ چې د ځورونکي لخوا وړاندې شوي هر ډول شواهد وګورئ تر څو ځواب ورکړئ. که چېرې تاسو هغه ترلاسه کړی وي، ډاډ ترلاسه کړئ چې په لیکلي بڼه یا په بله مرکه کې ځواب ورکړئ
- له خپل ګمارونکي څخه وغواړئ چې ستاسو د فزیکي او رواني روغتیا لپاره مناسبې اسانتیاوې یا د خوندیتوب تدابیر چمتو کړي.
- د هر ډول غچ اخیستنې په اړه (منفي چلند ځکه چې تاسو شکایت ثبت کړی دی) خپل ګمارونکي یا پلټونکي ته راپور کړئ

د کار ځای پلټونکی څه شی دی؟

د کار ځای پلټونکی هغه شخص دی چې د کارکوونکي د چلند په اړه شکایتونه څېړي. کیدای شي هغوی د اداري دننه کار وکړي یا بهرنی متخصص وي چې اداري د شکایت د څېړلو لپاره د سلاکار په توګه ګمارلی وي. د دوی دنده دا ده چې خلک مرکې ته راوبولي، شواهد پیدا او وڅېړي، معلومه کړي چې څه پېښ شوي او بیا خپلې موندنې د ګمارونکي پالیسیو او قانون پر بنسټ ګمارونکي ته وړاندې کړي.

قانون دا غوښتنه کوي چې پلټونکی باید د شکایتونو د څېړلو پر مهال ناپلوی او عادلانه چلند وکړي. پلټونکی د هېڅا استازیتوب نه کوي (نه د کارګمارونکي، نه د شکایت کوونکي او نه هم د هغه چا چې پر وړاندې یې شکایت شوی وي). بلکې، پلټونکی یو بې‌طرفه شخص دی چې دنده یې دا ده چې معلومه کړي څه پېښ شوي دي، احتمالاً څه ډول دي او ډېری وخت بیا پرېکړه کوي چې دا پېښې د کومې پالیسۍ یا قانون خلاف دي او که نه.

د پلټونکو بېلابېل ډولونه شته دي:

- د ګمارونکي لخوا کسان لکه، د بشري سرچینو مسوول یا وکیل.
- بهرني ګمارل شوي پلټونکي کولای شي وکیلان یا د حقوقي شرکتونو څخه وي یا د پلټنې شرکتونو پلټونکي وي چې وکیلان نه دي، خو د کار ځای د شکایتونو د څېړلو روزنه لري.
- ځینې لوی ګمارونکي د روغتیا او خوندیتوب ګډې کمیټې لري چې پلټونکي لري او د شکایتونو څېړنه ترسره کوي.
- کله چې بهرنی شکایت وي، د بشري حقونو اداري د بشري حقونو مسوولین لري چې د بشري حقونو ادعاوې څېړي
- کله چې بهرنی شکایت وي د کار ځای د خوندیتوب اداري د پلټنې مسوولین لري چې د کار ځای د خوندیتوب ادعاوې څېړي

دا اسناد له کار ځای بهر په یوه خوندي ځای کې وساتئ:

- ستاسو د کار ځای د جنسي ځوروني د پالیسۍ یوه کاپي
- د جنسي ځوروني اړوند هر ډول روزنو سوابقو چې تاسو یا ستاسو کار ځای ترلاسه کړي وي
- د هر ډول ضمیمې په ګډون، ستاسو بشپړ شوی فورم یا لیک
- هر ډول برېښنالیکونه یا لیکلي راپورونه چې تاسو د ځوروني په اړه خپل کارګمارونکي ته استولي وي
- د هر ډول برېښنالیکونه، لیکلي پیغامونه، سکرین‌شاټونو، انځورونه یا پیغامونو بک اپونه چې د جنسي ځوروني د شواهدو په توګه اړتیا ورته لرئ
- له پلټونکي سره هر ډول رد او بدل شوي برېښنالیکونه یا لیکلي مکاتبات
- د شاهدانو لیست، حتی یوازې د خپلو سوابقو لپاره، د هغوی د شخصي اړیکو معلوماتو سره په هغه صورت کې چې اړتیا ورته پیدا شي
- د پېښې په اړه ستاسو لخوا له نېټو سره لیکل شوي یادښتونه یا ورځنۍ لیکنې.
- د پلټنې اړوند برېښنالیکونه، لیکلي پیغامونه یا انځورونه
- یادښتونه چې تاسو د پلټونکي سره د ملاقات وروسته اخیستي وي، د دې په اړه چې څه مو وویل، هغوی څه وپوښتل او کومې عادلانه یا د خوندیتوب ستونزې مو مشاهده کړې.
- د پلټنې پایلې (معمولاً د برېښنالیک یا لیک له لارې استول کېږي). په هغه صورت کې چې تاسو غواړئ، یو بهرنی شکایت ثبت کړئ، حتی لنډه برخه یې هم له ځان سره وساتئ
- د پلټونکي او د هغه شرکت نوم چې هغه ورته کار کوي
- که چېرې تاسو اندېښمن یاست چې اسناد به په کار ځای کې له منځه ولاړ شي، نو کاپي یې په شخصي کمپیوټر، تلیفون یا په کور کې چاپ شوي وساتئ.
- که ستاسو ګمارونکی د داخلي یا بهرني شکایت پورې اړوند اسناد یا شواهد کنټرولوي یا له منځه یې وړي وي، تاسو باید لا هم د دې په اړه پلټونکي یا بهرنیو چارواکو ته خبر ورکړئ. دوی کولای شي دا مورد په پام کې ونیسي او کیدای شي له پېښو څخه ستاسو له روایت څخه ملاتړ وکړي.

دا د کانادا د مسلمانو ښځو شورا (CCMW)** له لوري په کار ځای کې د جنسي ځوروني د مداخلې (WISH) پروژې په چوکاټ کې چمتو شوی دی.

دا سرچینه عمومي حقوقي معلومات وړاندې کوي او حقوقي سلا مشوره نه ده.
د کانادا د عدلیې وزارت لخوا یې مالي ملاتړ ترسره کېږي.

© *CCMW 2026* / اپډیټ شوی په: د *2026* مارچ میاشت

Canadian Council of Muslim Women (CCMW)
Le conseil canadien des femmes musulmanes (CCFM)

Department of Justice Canada
Ministère de la Justice Canada