

## چه کارهایی می‌توانم فعالانه انجام دهم تا نژادپرستی را متوقف و با آن مبارزه کنم؟

### چطور می‌توانم «همپیمان» باشم:

همپیمان به کسی گفته می‌شود که کنش اجتماعی اختیار می‌کند و از حقوق مدنی خود برای توقف نژادپرستی استفاده کند

چیزی بگویید! سکوت نشانه رضایت است! فرد نژادپرست و رفتارهای تبعیض‌آمیز را در لحظه متوقف کنید

درباره نژادپرستی با خانواده، دوستان، همکلاسی‌ها و همکارهایتان بحث کنید  
آموخته‌هایتان درباره ضدیت با نژادپرستی را از طریق شبکه‌های اجتماعی همراهانی کنید

صدای سیاهان، بومی‌ها، و رنگین‌پوستان (BIPOC) را به گوش دیگران برسانید:

- به تجربه‌های زیسته آن‌ها گوش دهید
- تجربه‌هارا باور کنید
- تأثیر تجربه‌های تلخ را معتبر بدانید



## چطور می‌شود در لحظه نژادپرست و رفتارهای تبعض‌آمیز را متوقف کرد:

براساس قضاوت خودتان ببینید این‌ترین راه برای توقف این وضعیت چیست.  
آیا نژادپرستی خشن و آشکار است یا پنهان؟

به‌یاد داشته باشید که رنگین‌پوستان در حضور پلیس احساس امنیت نمی‌کنند، از شخص بپرسید آیا کمک شما را می‌خواهد یا خیر، و چطور می‌خواهد کمکش کنید. اگر با ۹۱۱ تماس گرفته شده است در کنار شخص مورد نظر بمانید

**چیزی بگویید -** هر چیزی می‌تواند گفته شود تا جلوی اتفاقی که دارد می‌افتد را بگیرد مثل «ببین، این اتفاقی که داره می‌افته درست نیست.»

اگر شخص نژادپرست در حال فریاد زدن یا اعمال خشونت است، لازم نیست با او وارد مجادله شوید.

هدف شما باید آرام کردن وضعیت باشد و مطمئن شوید که فردی که مورد نژادپرستی قرار گرفته است در امنیت است

مراقب شخصی باشید که مورد تبعیض قرار گرفته است. این شخص کسی است که به توجه شما نیاز‌مند است. از او بپرسید چه چیزی نیاز دارد، بپرسید اگر می‌خواهد با او تا جایی که امنیت داشته باشد قدم بزنید یا با کسی که می‌خواهد تماس بگیرد. از کسی که مورد آزار قرار گرفته بپرسید «حالتون خوبه» یا «می‌توانم کمک کنم». اگر آن فرد کمک مستقیم شمارا نخواهد، تصمیم او را بپذیرید.

اگر شخصی که مورد نژادپرستی قرار گرفته است و شخص هم‌پیمان به یک زبان صحبت نمی‌کنند، می‌توانید برای او دست تکان دهید طوری که انگار او را می‌شناسید یا طوری دست تکان دهید که از او بخواهید به طرفتان بیاید و در کنار شما بماند.



اگر شخص مایل است واقعه را گزارش دهد،  
پشتیبانی‌تان را اعلام کنید

برای شکایت این واقعه با کمال میل با  
شما می‌آیم



یا پیشنهاد مراقبت پس از  
واقعه بدهید.

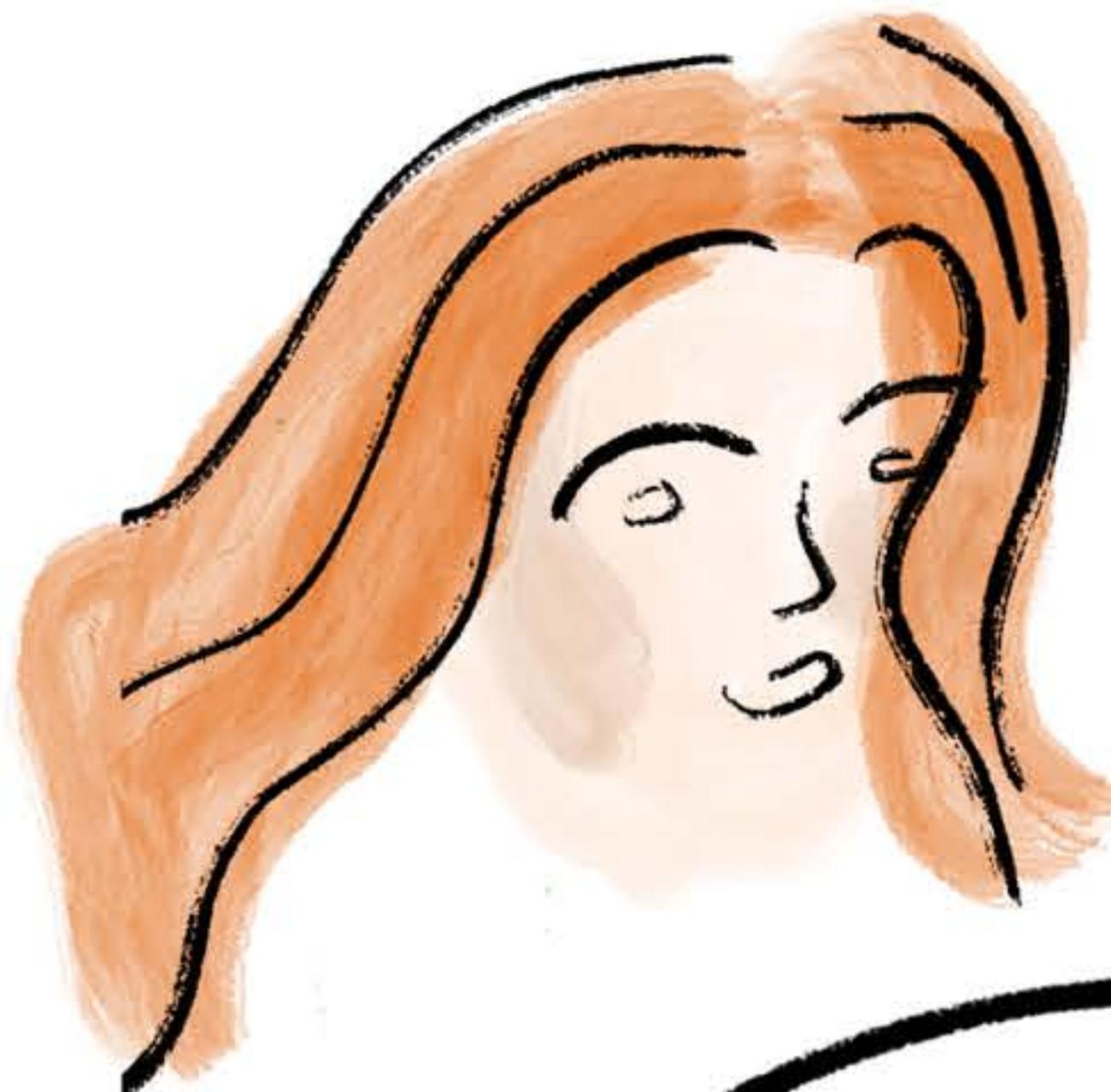
شما شایسته احترامید و نباید  
با شما این‌طور رفتار شود.  
کاری که او کرد اشتباه و  
آزاردهنده بود. به شما اعتماد  
دارم و در کنارتان هستم.



Farsi

اگر نژادپرستی آشکارا نبود. می‌توانید به طرف شخصی که نژادپرستانه رفتار می‌کند برگردید و برایش توضیح دهید که چرا آنچه گفته است نژادپرستانه است.

مواجهه همدلانه داشته باشید:



متوجه هستید شنیدن  
این‌طور نظرات چه  
قدر آزاردهنده است؟



می‌توانید تصور کنید اگر با شما  
این‌طور بخورد شود یا به شما  
بگویند چه حالی  
پیدا می‌کنید؟

مواجهه همدلانه در بیشتر موقعیت‌هایی که با دوستان یا خانواده هستید و در  
خانه، مدرسه، مکانهای عمومی و غیره قابل استفاده است

Farsi



می‌توانید موقعیت‌های دیگری را تصور کنید که شما نقش همپیمان را داشته باشید یا وضعیت را متوقف کنید؟

همپیمان و همدست بودن و اقدام برای از میان بردن نژادپرستی یک عمل مداوم است. مثل هر کار جدیدی ممکن است در ابتدا سخت یا حتی ناراحت کننده باشد، اما به این کار ادامه دهید.

تصور کنید شهرمان چطور خواهد شد اگر همه ما برای از میان بردن تعصبات نژادی کار کنیم و اطراقیانمان را آموزش دهیم.

می‌دانیم که این منابع برای همه به‌طور یکسان قابل استفاده نیست، مواردی که به کارتان می‌آید را انتخاب کنید و بقیه را کنار بگذارید ولی این کار دعوتی برای تلاش کردن است. می‌توانیم با هم کار کنیم تا این شهر را توانمند کنیم و آن را برای همه ایمن سازیم.

Slow Factory Foundation: چهار بعد نژادپرستی  
CitizenU: آموزش ضدبعض و ضدقلدری برای جوانان و نکوور  
Nahane Creative Inc نوشته + طراحی اثر