

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਮੈਂ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ
ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਹਿਮਾਇਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣਨਾ ਹੈ:

ਇੱਕ ਹਿਮਾਇਤੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਅਧਿਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ

ਕੁਝ ਕਹੋ! ਚੁੱਪ ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਾਥ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ! ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਨਸਲਵਾਦੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੇਸਤਾਂ, ਹਾਈਆਂ, ਅਤੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਨਾਲ ਨਸਲਵਾਦ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ

ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ

ਕਾਲੇ, ਮੂਲ ਅਤੇ ਰੰਗ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ (BIPOC) ਦੀਆਂ ਅਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਓ:

- ਹੱਡ ਬੀਤੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਸੁਣੋ
- ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ 'ਤੇ ਵਿਸਵਾਸ ਕਰੋ
- ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕਰੋ



ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਨਸਲਵਾਦੀ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ:

ਇਹ ਸਮਝਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ। ਕੀ ਨਸਲਵਾਦ ਹਿੰਸਕ ਹੈ ਜਾਂ ਗੁਪਤ?

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ BIPOC ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਮੌਜੂਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ 911 'ਤੇ ਕਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਰਹੋ

ਕੁਝ ਕਰੋ - ਇਹ ਜੇ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਹੋਲੇ, ਇੱਥੇ ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ"

ਜੇ ਨਸਲਵਾਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਚੀਕ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡਾ ਟੀਚਾ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰਨਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਿਤਕਰਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਰ ਕੇ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਕੀ ਕੋਈ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਬੁਲਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ "ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਹੋ" ਜਾਂ "ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ"। ਨਾਲ ਹੀ ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ।

ਜੇ ਨਸਲਵਾਦ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਬੋਲਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲ ਹੱਥ ਹਿਲਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੇਲ ਆਉਣ ਲਈ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਘਟਨਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ
ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਮਰਥਨ ਦੀ
ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ



ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਘਟਨਾ ਬਾਰੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ
ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜਾ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ

ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ
ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।



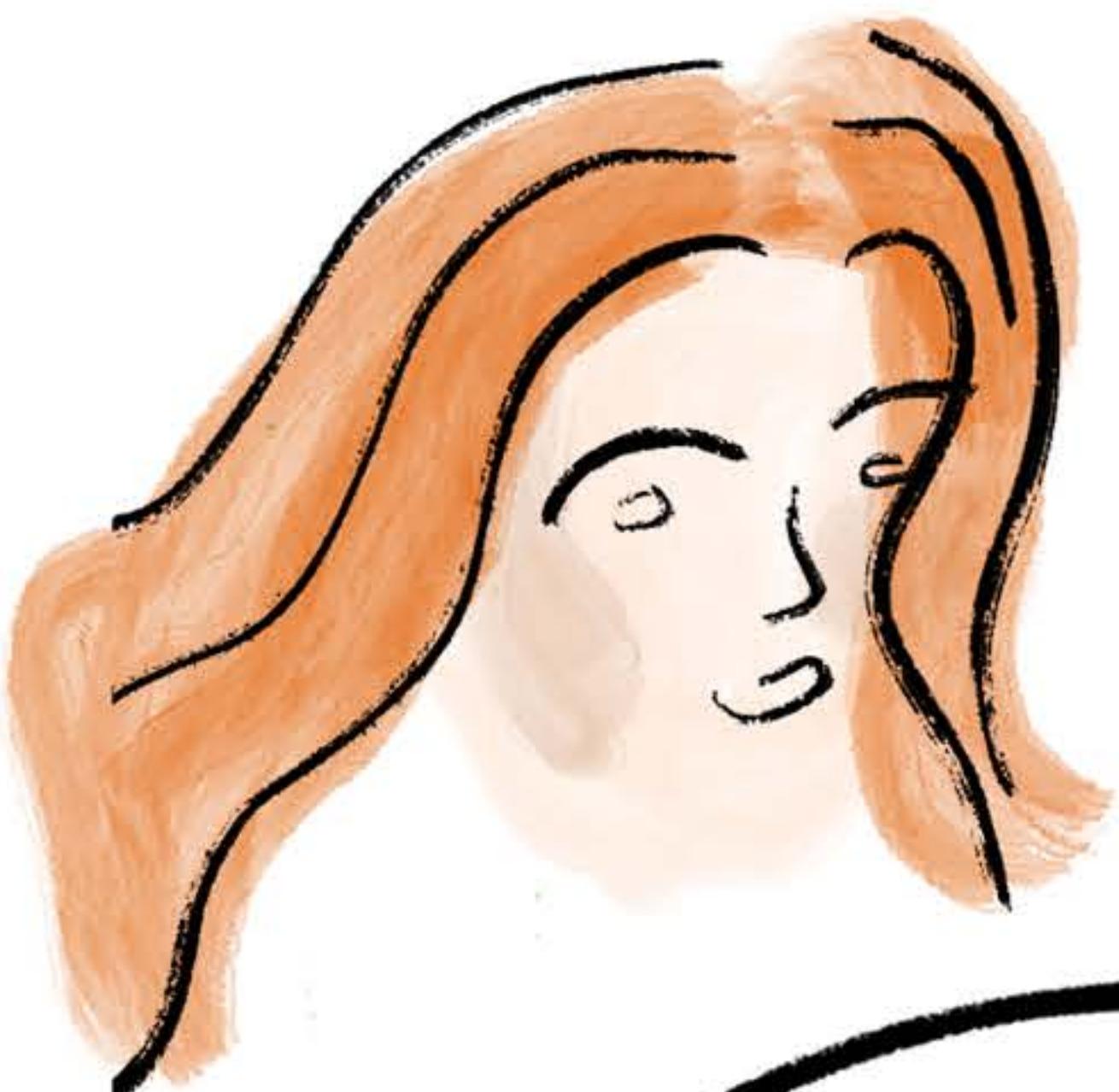
ਤੁਸੀਂ ਸਤਿਕਾਰ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ
ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ
ਦੇ। ਜੋ ਉਸਨੇ/ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਕੀਤਾ
ਉਹ ਗਲਤ ਅਤੇ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ।
ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੌਜੂਦ ਹਾਂ।



Punjabi

ਜੇ ਨਸਲਵਾਦ ਗੁਪਤ ਸੀ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਵਾਪਸ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਨਸਲਵਾਦੀ ਬਣ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੇ ਜੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਉਹ ਨਸਲਵਾਦੀ ਸੀ।

ਹਮਦਰਦੀ-ਪੂਰਨ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:



ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ
ਅਜਿਹੀ ਟਿੱਪਣੀ ਸੁਣਨਾ
ਕਿੰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ?



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਾਓ ਕੀਤਾ
ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਜਾਣਾ ਕਿ
ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ _____ ਹੋ,
ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਹਮਦਰਦੀ-ਪੂਰਨ ਟਕਰਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੇਸਤਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ, ਘਰ,
ਸਕੂਲ, ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ, ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ
ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ...

Punjabi



ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਹਿਮਾਇਤੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਰੇਕ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਹਿਮਾਇਤੀ ਸਾਥੀ ਬਣਨਾ ਅਤੇ ਨਸਲਵਾਦ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਜਾਰੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਨਵਾਂ ਕਰਨ ਵਾਂਗ- ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਬੇਅਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵੀ, ਪਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਲੱਗੇ ਰਹੇ!

ਕਲਪਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਸਲੀ ਪੱਖਪਾਤ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਿਅਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸ਼ਹਿਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ।

ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਰੋਤ ਸਭ-ਲਈ-ਇੱਕੋ-ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਹ ਲਵੇ ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਪਰ ਇਹ ਅਜ਼ਮਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸੱਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸ਼ਹਿਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ!

Slow Factory Foundation: ਨਸਲਵਾਦ ਦੇ ਚਾਰ ਆਯਾਮ

CitizenU: ਵੈਨਕੂਵਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰੇ ਅਤੇ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਿਰੋਧੀ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ਬਦ + ਡਿਜ਼ਾਈਨ, Nahane Creative Inc. ਦੁਆਰਾ।

Punjabi

