

# مصوون ماندن علیه نفرت

اتفاقات ناشی از نفرت و جرایم ناشی از نفرت زمانی به قوع می پیوندند که مردم با انگیزه نفرت شدید، باورهای منفی یا ترس غیرمنطقی بر اساس مذهب، نژاد، گرایش جنسی، هویت جنسی، معلولیت، وابستگی سیاسی و/یا عمر واقعی یا تصور شده دست به کار می شوند. اتفاقات ناشی از نفرت و جرایم ناشی از نفرت اکثراً قبل و بعد از انتخابات و در پاسخگویی به حوادث جهانی، از جمله جنگ، درگیری و اعمال تروریستی افزایش می یابند. مردم بشکل مستقیم اتفاقات ناشی از نفرت یا جرایم ناشی از نفرت را تجربه می کنند، شاهد آنها می باشند یا از طریق رسانه ها از آنها مطلع می شوند. اتفاقات ناشی از نفرت یا جرایم ناشی از نفرت می تواند افراد و گروه ها را از جمله مراکز اجتماعی یا مذهبی را هدف قرار دهد.

اتفاقات ناشی از نفرت شامل اقداماتی غیرجرمی با انگیزه نفرت است.

جرایم ناشی از نفرت عبارت از اعمال جرمی با انگیزه نفرت است، همچون تهدیدهای شفاهی به آسیب، حمله یا خرابکاری.

جرایم ناشی از نفرت و اتفاقاتی ناشی از نفرت اشتباه است و هرگز نه باید رخ دهند. هرچند، بعضی از اوقات رخ می دهند. در اینجا، بعضی از راه های برای کمک به حفظ امنیت خود و خانواده آورده شده است:

- ← هوشیار باشید. متوجه اطراف تان باشید.
- ← از مناطق بدون سکنه یا کم نور خودداری کنید.
- ← در صورت امکان به شکلی جفت یا گروهی سفر کنید.
- ← زمانی که به یک مکان می روید یا می رسید، به دوست یا اعضای فامیل تان پیام بفرستید یا زنگ بزنید.
- ← بدانید که چگونه با 1-1-9 تماس بگیرید. اگر زبان مانع این کار می شد، بدانید که چگونه یک مترجم را بخواهید.

## اگر شما جرم ناشی از نفرت را تجربه کرده یا شاهد آن هستید

بعضی از اوقات فهمیدن اینکه آیا جرم ناشی از نفرت اتفاق افتاده است یا خیر، شاید دشوار باشد. اگر شرایطی را تجربه کرده اید یا شاهد بودید که فکر می کنید می تواند جرم باشد و آن را بر مبنی بیزاری، طرفداری یا نفرت از گروه خاصی که شما مربوط آن هستید تصور کرده باشید، در چنین حالت چند گمی وجود دارد که می توانید بردارید:

### ایمنی خود را در درجه اول قرار دهید

- هر آن ساحة که نا امن است را ترک گوید.
- اگر نیاز بود به دنبال مراقبت طبی باشید.
- چیزی را که دیده اید، کلیمات دقیقی که گفته شد یا حقایقی دیگری که است آن را بنویسید یا به کسی دیگری بگوئید تا فراموش نکنید.
- در اتفاقاتی که در فضاهای آنلاین صورت می گیرد، سکرین شات پیام ها را بگیرید.
- با یک شخص مورد اعتبار بخاطر حمایت تماس بگیرید.

## گزارش دهی جرم را مدنظر داشته باشید

- به 1-9-1 تماس بگیرید.
- اگر به ترجمه نیاز داشتید، نام زبان خود را بگویید یا بگویید "No English, I speak Dari".
- مجریان تطبیق کننده قانون ممکن است برای کسب معلومات بیشتر حین تحقیق شان با شما ارتباط بگیرند.



## گزارش دهی به FBI را مدنظر داشته باشید

- اداره تحقیقات فدرال (FBI) جرایم ناشی از نفرت را زیر نظر دارد
- آنلاین: tips.FBI.gov
- از طریق تلفون: به FBI با شماره (1-800-225-5324) یا 1-800-CALL-FBI تماس بگیرید

## اگر برای تماس گرفتن با مجری تطبیق کننده قانون احساس راحت نمی کردید یا به حمایت اضافی نیاز داشتید:



- با یک شخص مورد اعتبار برای حمایت تماس بگیرید.
- از خط تلفون منبع طرفداری یا نفرت استفاده کنید که شنیدنی ها و منابع حمایتی را فراهم می سازد.
- با مرکز منابع اتصال قربانیان به شماره 855-484-2846 یا آدرس ذیل در تماس شوید

<https://victimconnect.org/>

اگر شما هنگام گزارش دهی یک جرم، نگران وضعیت مهاجرت خود هستید، در چنین حالت قبل از گزارش دهی یک جرم، مشوره حقوقی وکیل مهاجرتی را حصول کنید. قانون مهاجرت ایالات متحده ممکن است از قربانیان جرایم مشخص حمایت کند.

اگر شما جرم ناشی از نفرت یا اتفاق ناشی از نفرت را تجربه کرده باشید، معمولاً یک سلسله از عکس العمل ها را تجربه می کنید، همچون:

قهر	درماندگی	ترس	غمگینی	ناامیدی	ناامنی
کیفیت ضعیف خواب	سردردی	شرم	تشویش	اعتماد به نفس پایین	عدم قطعیت

ممکن است مفید باشد اگر:

- از مردمانی که شما آن را دوست دارید و مورد اعتبار تان است، حمایت طلب کنید.
- کارهای را انجام دهید که برای مقابله کردن تان کمک کند، همچون تنفس عمیق، تمرین کردن، عبادت و غیره.
- محدود کردن رسانه ها و رسانه های اجتماعی که خشونت و دیگر محتوی ناراحت کننده را به نشر می سپارند.
- حفظ کارهای روزمره، کسب اطمینان از اینکه هر روز به وقت معینه آن به خواب می روید و از خواب بیدار می شوید.
- تماس گرفتن با موسسات اجتماعی یا نهادهای مذهبی برای حمایت.