

"قدرت ما از همبستگی ما می‌آید"

ما
↑↑↑↑

از یکدیگر

محافظت
می‌کنیم

کتاب‌کار دیدگاه‌های جامعه مهاجر
در مورد ایجاد امنیت



"خواهر عزیزم

ناامید نشولطفاً

روزهای بهتر در راه است"

"همه ما حق داریم با خوشی
و به دور از تبعیض زندگی کنیم"

"مهم این است که ما انتخاب کنیم چه کسی هستیم،
انتخاب کنیم در کنار آسیب دیدگان از نفرت، به هر شکلی که باشد، بایستیم، زیرا
قدرت ما از همبستگی ما می آید".

"شما در این مسیر تنها نیستید"

با محبت،

از طرف اشتراک کنندگان ورکشاپ ما در لندن

بسیار زیاد تشکر از همه کسانی که در ورکشاپ های آموزشی اشتراک کردند و دانش خود را به اشتراک گذاشتند، از تیمهای اناکا- Anaka و مشارکت و عمل برای حقوق- Rights of Practice the and Participation ، از سون ونیشما جیتهاوا برای طراحی مشترک و تسهیل گری ورکشاپ ها و جهت دهی به این پروژه، و از آندری و کنسرسیوم VISION، مشارکت تحقیقاتی پیشگیری بریتانیا- PRP UK و مرکز خشونت و جامعه در پوهنتون سیتی سنت جورج لندن برای ممکن ساختن این پروژه. همچنان، تشکر از تمام سازمان دهندگان و فعالانی که در تالش برای ایجاد جهانی هستند که در آن امنیت وابسته به وضعیت مهاجرتی نباشد.

این کتاب کار سهم کوچکی است در مسیر جمعی ما به سوی رهایی.

شبکه حقوق مهاجرین یک نهاد خیریه در بریتانیا است که در مبارزه برای عدالت، در همبستگی با تمام مهاجرین می ایستد و از رویکرد ضد سرکوب و مهاجر محور برای به چالش کشیدن پالیسی ها، روایت ها و سیستم های مضر به طور ریشه ای استفاده می کند. این سازمان که توسط تیمی متنوع از افراد دارای مهاجرت زده (نسل دوم سوم مهاجر) و افراد دارای پوست متفاوت، رهبری می شود، با گروه های مردمی و محلی برای تقویت قدرت جمعی همکاری می کند، کمپاین ها را به طور مشترک مدیریت و سازمان دهی میکند، روایت های جایگزین را انکشاف می دهد و منابع و دسترسی را بازتوزیع می کند تا جوامع مهاجری که صدای شان کمتر شنیده می شود، بتوانند تغییرات بنیادی را سازمان دهی کرده، دادخواهی نمایند و رهبری آن را به دست گیرند.

مجموعه آناکا (Anaka Collective) اجتماعی از زنان و خانواده ها ایشان است که از مهارت های جمعی خود به آموزش، حمایت، دادخواهی و گرامی داشت از یکدیگر می پردازند. ما عمدتاً توسط افرادی رهبری می شویم که تجربه زندگی در سیستم خصمانه مهاجرتی بریتانیا را دارند و هدف ما ایجاد یک جامعه حمایتی و ایجاد قدرت جمعی در مقابل سرکوب و انزوای تحمیلی است.

این پروژه توسط کنسرسیوم ویژن VISION مشارکت تحقیقاتی پیشگیری بریتانیا (خشونت، صحت و جامعه)؛- {MR-V049879/1} حمایت می شود.

فهرست مطالب

4	معرفی کتاب کار	01
6	نقطه تأمل	02
8	یافته‌های کلیدی تحقیق	03
10	سناریوها و لحظات خشونت	04
11	نکات عمومی برای پشت سر گذاشتن لحظات خشونت	05
16	نقطه تأمل	06
17	قصه‌هایی از بلفاست	07
22	نقطه تأمل	08
23	شناختن ساختارهای همبستگی شما	09
25	تقویت سیستم‌های حمایتی شما	10
28	قصه‌های مقاومت و قدرت اجتماعی	11
30	سهام شوید	12
32	ضمیمه	13

این کتاب کاربردی منبعی برای مهاجرین در بریتانیا است که حاوی دانش جمعی از جوامع مهاجر در مورد تجارب شان از خشونت راست افراطی می باشد. این کتاب شامل پیام‌های همبستگی، سناریوهای نمونه و اینکه مردم چگونه لحظات خشونت را پشت سر گذاشته‌اند، و همچنین، شامل روش‌های حمایتی و معلومات در مورد اینکه از کجا می توان معلومات بیشتر به دست آورد، می باشد.

این کتاب کاربردی به‌عنوان بخشی از یک پروژه تحقیقاتی کوچک تهیه شده است که در آن با جوامع مهاجر در مورد تجارب شان از خشونت راست افراطی صحبت شده است. در زمانی که سروصدای زیادی در رسانه‌ها در مورد "مهاجرت"، پالیسی‌های جدید، غیرقابل پیش بینی و ظالمانه مهاجرت، و یک راست افراطی که به گونه فزاینده‌ای قابل دید و با اعتماد به نفس شده است، وجود دارد، ما خواستیم لحظه ای مکث کنیم و از شما در مورد تجارب تان از خشونت راست افراطی، اینکه چه احساسی به شما دست داد، چگونه از خودتان مراقبت می کنید و به چه حمایت‌هایی نیاز است، بپرسیم.

بین دسامبر ۲۰۲۵ و مارچ ۲۰۲۶، ما میزبان دو بحث گروهی متمرکز و یک ورکشاپ آموزشی در لندن، و دو نشست در بلفاست، با حضور ۹۶ فرد دارای تجربه سیستم پناهندگی/عدم دسترسی به بودجه عمومی (NRPF) بودیم که بسیاری از آن‌ها در حال حاضر در محل اقامت پناهجویان زندگی می کنند یا قبلاً زندگی کرده‌اند. در بلفاست، ما افتخار همکاری با مجموعه آنا کا (Anaka Collective) و مشارکت و عمل برای حقوق (PPR) را داشتیم که از سال ۲۰۱۶ با پناهجویان در موضوعات مختلف، به شمول مستندسازی و حمایت از اعضای جامعه در مواجهه با نفرت نژادی، سازمان دهی و کمپاین کرده‌اند

ما این تجارب را به این امید به اشتراک می گذاریم که شما احساس کنید درک می شوید و صدایتان شنیده می شود و برای ادامه دادن به راه خود تشویق شوید. بیشتر از این، ما امیدواریم که این کتاب بتواند ابزاری برای آغاز گفتگوها در مورد چالش هایی باشد که با آن روبرو هستید و فضاهایی برای همفکریدن مورد اینکه چگونه می توانیم از یکدیگر محافظت کنیم، فراهم سازد. امیدواریم این تجارب به شما کمک کند تا احساس کنید که به شما توجه می شود و مورد حمایت قرار گرفته اید.

ما همچنان می پذیریم که سیستم مهاجرتی اساساً نژادپرستانه است و برای ناامن نگه داشتن مردم طراحی شده است.

همچنان که برای لغو آن تلاش می کنیم، می خواهیم آسیب های روزمره آن را نام ببریم و به مقاومت و مراقبتی که از قبل در جوامع ما زنده است، ارج بگذاریم.

شما در آنچه تجربه می کنید تنها نیستید؛

ما
از یکدیگر
محافظت می کنیم

با شروع این کتاب کار، ممکن است در نحوه ارتباط خود با شرایط فعلی، احساس تنش کنید.

به عنوان مثال، ما اغلب مجبور می شویم برای به رسمیت شناخته شدن، حمایت و منابع با سیستم در تعامل باشیم، در حالی که همزمان آسیب، نژادپرستی و خشونت همان سیستم را نیز درک می کنیم.

بسیاری از اشتراک کنندگان داستان‌هایی از چنین آسیبی را به اشتراک گذاشته‌اند - آسیب‌هایی از طرف سیستم، ناشی از تغییر پالیسی و از طرف عموم مردم. ما می دانیم که این خشونت به طور دردناکی رایج است، با این حال، ما اغلب در مورد کاری که می توانیم در قبال آن انجام دهیم، احساس می‌کنیم گیر مانده‌ایم.

اگر شما نیز چنین احساسی دارید، تنها نیستید.

با تهیه این کتاب کار، ما امیدواریم نشان دهیم که چگونه بسیاری از ما، خود و جوامع خود را امن و سالم نگه می داریم و با هم امکانات بیشتری را برای جنبش عدالت برای مهاجرین کشف کنیم.

لطفاً هنگام مطالعه، مراقب وضعیت روحي خود باشيد.

شاید بخواهید بسته به احساسی که دارید، از
برخی بخش‌ها عبور کنید.

ما در بخش‌های مربوطه، هشدارهای محتوای کوتاهی
مانند این را شامل خواهیم کرد تا شما بتوانید هنگام
مطالعه با آگاهی کامل تصمیم بگیرید.

ما همچنان نقاط تأمل (با این نماد نقطه تأمل: _____) .
را شامل خواهیم کرد که در آن‌ها تمرین‌هایی برای
حمایت از شما در پذیرش آنچه در درون شما به وجود
می‌آید، وجود خواهد داشت.

در این نخستین نقطه تأمل، شاید بخواهید [Healing](#)
[Justice London Aftercare Menu](#) (فهرست
مراقبت‌های بعدی از نهاد عدالت شفابخش لندن) را دانلود و
نزد خود نگه دارید. این منبع، رویکردهای مختلفی را برای
مراقبت ارائه می‌دهد که ممکن است برایتان مفید باشد.

تأثیر بر صحت روانی و رفتارها

اکثریت اشتراک‌کنندگان در مورد تأثیر روایت‌های خصمانه و لحظات خشونت بر صحت روانی شان و اینکه چگونه این موارد رفتارهایشان را شکل داده است، صحبت کردند.

این موارد شامل اجتناب از رفتن به برخی مناطق، حبس شدن در محل اقامت پناهجویان یا عدم توانایی بازگشت به آن به دلیل حضور «معترضان» راست افراطی، تعقیب کردن اخبار برای اطلاع از حوادث قبل از ترک خانه، زودتر پیاده شدن از بس و پیاده روی برای جلوگیری از ارتباط داده شدن با محل اقامت پناهجویان و «نگاه‌های» دیگر مسافران، و در نهایت عدم مطالعه اخبار می‌شد.

عدم مداخله / حمایت

بسیاری بیان کردند که وقتی حوادث در انظار عمومی رخ می‌داد، افراد بسیار کمی مداخله می‌کردند. به همین ترتیب، گزارش دادن حوادث به پولیس حمایت‌چندانی را به همراه نداشت و با پاسخ دهی کند، برخوردهای بی‌اعتنایانه و پیگیری محدود مواجه می‌شد.

احساس طردشدگی < ترس

احساس طردشدگی < ترس موضوع اصلی که پدیدار شد، همان طور که یکی از اشتراک‌کنندگان خلاصه کرد، این است که ___ <

"این احساس ترس نیست، احساس طردشدگی است".

دیگران نیز به همین ترتیب بیان کردند که در ملاء عام احساس آرامش و پذیرفته شدن نمی‌کنند و درخواست یک بحث گروهی را داشتند در مورد اینکه دیگران چگونه ترس، عدم اطمینان یا خشم را مدیریت میکنند، به ویژه زمانی که سیستم‌های حمایتی رسمی محدود یا غیرقابل دسترس به نظر میرسند. اشتراک‌کنندگان همچنان به تأثیر جمعی «ترس از خشونت» و شنیدن مداوم روایت‌های خصمانه از اخبار، حتی زمانی که «خشونت مستقیم» را تجربه نمی‌کنند، اشاره کردند.

مهاجرین به عنوان سپر بلا

لحن گفتگوها همچنان بیانگر خشم، سرکشی و قدرت بود. اشتراک کنندگان به سرعت سیاستمداران فرصت طلب و عناصر بد نیتی را که به دنبال استفاده از مهاجرین به عنوان "کارت سیاسی" هستند، شناسایی و محکوم کردند و بر اهمیت مستند سازی آنچه در جوامع ما اتفاق می‌افتد و در ارتباط باقی ماندن، تأکید نمودند.

خلاهای شناسایی شده

اولویت‌ها و خلاهای بسیاری شناسایی شد؛ از نکاتی برای حفظ امنیت در لحظات خشونت، معلومات عمومی در مورد "حقوق خود را بشناسید"، چگونگی گزارش حوادث ناشی از نفرت، و نیاز به یک پلتفرم/ فضا برای مستند سازی خشونت علیه مهاجرین تا این مسئله به درستی به رسمیت شناخته شده و به آن رسیدگی شود، و تا زمانی که برای ما اتفاق می‌افتد، به خود شک نکنیم.

نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد تأثیر فزاینده روایت‌های پردکننده بر بزرگسالان و همچنین کودکان دارای پیشینه فرهنگی مختلط / دیاسپورای متولد بریتانیا نیز مطرح شد و همچنین تمایل عمومی برای فضاهای بیشتر جهت گردهمایی و صحبت در این مورد و به اشتراک گذاشتن تجارب و نگرانی‌ها وجود داشت.

به همه کسانی که این را می‌خوانند و ممکن است چیزی مشابه را تجربه کرده باشند:
شما تنها نیستید و این تقصیر شما نیست.

این بخش حاوی یادداشتی از خشونت نژادپرستانه است که مردم تجربه کرده‌اند.

چه هدف خشونت باشید و چه شاهد آن، فکر خوبی است که به این بیندیشید که چگونه آرامش خود را باز یابید و پس از آن از خود مراقبت کنید، و به افراد و مکان‌هایی فکر کنید که هرگاه با مشکلی روبرو شوید، می‌توانید به آنها مراجعه کنید.

در قطار نشسته بودم

شخصی بر سرم فریاد زد و توهین نژاد پرستانه کرد و به من گفت «به خانه‌ات برگرد». هیچ کس به او چیزی نگفت و از من حمایت نکرد.

همراه با خانواده‌ام در یک رستوران

چند نوجوان بر سر ما فریاد زدند و چیزهایی را به سمت ما پرتاب کردند، آن‌ها در مقابل یک محافظ امنیتی. ما به پولیس زنگ زدیم. پولیس مدت زیادی طول کشید تا برسد، یک اظهارنامه گرفت و قضیه به همانجا ختم شد. در مدتی که ما منتظر بودیم، محافظ امنیتی با آن نوجوانان شوخی می‌کرد.

در بس

زنی سوار شد و از من خواست جابجا شوم تا بتواند سگش را روی چوکی بگذارد. وقتی قبول نکردم، مرا حیوان خطاب کرد، من هم در جواب او را حیوان خطاب کردم. او به پولیس زنگ زد. چند نفر از حاضران در کنارم ایستادند، و وقتی پولیس آمد، گفتند که چه اتفاقی افتاده است و اینکه آن زن رفتار بدی با من داشت. مهم است که اگر پولیس درگیر ماجرا می‌شود، مدرک داشته باشید - ویدیو بگیرید و از مردم بخواهید به عنوان شاهد با شما بمانند.

در حال بازگشت به هوتلی که در آن زندگی می‌کنیم

از کنار چند نفر که سگشان را گردش می‌دادند، عبور کردیم و آنها سگ را به طرف ما رها کردند.

نتیجه: مثال‌های بالا و نکات زیر بر حوادث نژادپرستانه «تصادفی» در فضاهای عمومی تمرکز دارند. مثال‌های دقیق از خشونت نژادپرستانه سازمان یافته و هدفمند، در بخش «داستان‌هایی از بلفاست» آمده است. در تمام موارد، و به ویژه زمانی که خشونت مداوم است، مهم است که تلاش کنید از سازمان‌ها، گروه‌های همبستگی یا خدمات عمومی، و همچنین شبکه‌های شخصی خود، حمایت بیشتری دریافت کنید..

نکات عمومی برای پشت سر گذاشتن لحظات خشونت

آنچه توسط اشتراک کنندگان ورکشاپ به اشتراک گذاشته شده است

هیچ پاسخ «صحیحی» در مورد اینکه اگر هدف یا شاهد خشونت نژاد پرستانه قرار گرفتید چه باید کرد، وجود ندارد. نکات زیر تنها چند ایده هستند که بر اساس تجارب اشتراک کنندگان مطرح شده‌اند. ما همچنین در مورد این صحبت کردیم که چگونه عدم مداخله در لحظه نیز می‌تواند تأثیر بزرگی داشته باشد و در ذهن شما باقی بماند.

کارهایی که می‌توانید در صورت هدف قرار گرفتن توسط نژادپرستان در انظار عمومی انجام دهید

▶ فاصله بگیرید/نادیده بگیرید*

▶ فاصله ایجاد کنید - دور شوید/خود را طوری قرار دهید که یک شی (مانند موتر، سطل کثافات)

بین شما و آنها قرار گیرد. برای امنیت به سمت دیگران حرکت کنید.

▶ مراقب باشید و سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید.

▶ به یک مکان عمومی امن بروید - مانند یک دکان، کتابخانه، ایستگاه

▶ در صورت امکان، وضعیت خود را با شبکه‌های ارتباطی خود به اشتراک بگذارید، مثلاً به

دوستان/خانواده یا یک گروه واتساپ محلی پیام دهید. این کار هم برای درخواست حمایت و هم برای

اطلاع رسانی به دیگران در مورد خطر است، و همچنین تا عزیزان تان بدانند که بعداً احوال تان را بپرسند.

▶ از افراد حاضر کمک بخواهید/از دیگران حمایت بخواهید.

▶ آنچه را که اتفاق می‌افتد مستند کنید - برای ثبت وضعیت، عکس/ویدیو بگیرید. ایده خوبی است که

ویدیوها را مستقیماً برای کسی در واتساپ بفرستید تا یک نسخه پشتیبان وجود داشته باشد.

اگر در وسایل نقلیه عمومی هستید، زمان، معلومات بس/قطار و غیره را یادداشت کنید.

▶ وانمود/تهدید کنید که به پولیس زنگ می‌زنید.

▶ با پولیس با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید. [برای آگاهی از اینکه در صورت تماس با پولیس چه انتظاری

باید داشت، به صفحه ۳۲ مراجعه کنید - پولیس ممکن است همیشه حاضر نشود یا چندان حمایتی نباشد]

ما همچنین در مورد مقابله با شخص صحبت کردیم تا این رفتار به یک امر عادی تبدیل نشود، البته در صورتی که احساس امنیت و راحتی می‌کنید. امنیت شما مهم‌ترین چیز است.

کارهایی که میتوانید در صورت مشاهده یک حادثه نژادپرستانه انجام دهید

▶ امنیت خود را ارزیابی کنید.

آیا کسی همراه شما است؟ / آیا میتوانید بدون اینکه خود را در معرض خطر قرار دهید، مداخله کنید؟ آیا ویژگی‌های مشترکی با فرد مورد هدف دارید که میتواند شما را نسبت به دیگران در معرض خطر بیشتری قرار دهد؟

▶ توجه دیگران را به آنچه اتفاق می‌افتد جلب کنید

اگر در وسایل نقلیه عمومی هستید، به دریاور/کارکنان ایستگاه اطلاع دهید، یا اگر در یک مکان عمومی دیگر هستید، به کارکنان یا سایر افراد حاضر در آنجا اطلاع دهید.

▶ مداخله کنید-از یک فرد حاضر دیگر بخواهید به شما بپیوندد / برای کمک

فریاد بزنید.

▶ حرکت کنید و کنار فردی که مورد هدف قرار گرفته است، بایستید

▶ وانمود کنید فردی را که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است، می‌شناسید.

▶ حواس فردی را که آزار و اذیت میکند، پرت کنید.

▶ مستند سازی کنید.

معلومات کلیدی را یادداشت کنید، e.g. car or bus. همانند پلیت موتور یا بس، یا شماره واگن قطار، زمان، مشخصات ظاهری، و شماره تلفون شاهدان دیگر. اگر احساس می‌کنید امن است، می‌توانید از حادثه ویدیو بگیرید، اما سعی کنید چهره فرد مورد هدف را ضبط نکنید و این ویدیو را بدون اجازه آنها به اشتراک نگذارید.

▶ با پولیس با شماره ۹۹۹ تماس بگیرید. [برای آگاهی از اینکه در صورت تماس

با پولیس چه انتظاری باید داشت، به صفحه ۳۲ مراجعه کنید - پولیس ممکن است همیشه حاضر نشود یا چندان حمایت نکنند].

▶ افراد را تا یک مکان امن همراهی کنید / با آنها بمانید / به آنها پیشنهاد دهید

که برایشان به کسی زنگ بزنند.

▶ بعداً احوال شان را بپرسید

نکاتی در مورد تخلیه فشار روحی پس از یک حادثه

- ▶ شاور بگیرید
- ▶ به عزیزان تان زنگ بزنید.
- ▶ در مورد آنچه اتفاق افتاده با یک دوست صحبت کنید.
- ▶ به موسیقی ای گوش دهید که به شما آرامش می دهد و راحت تان می سازد یا به موسیقی ای برای رقصیدن گوش دهید تا تنش از بدن تان خارج شود.
- ▶ تجربه خود را با شخص دیگری به اشتراک بگذارید.
- ▶ به یک فضای اجتماعی/ کلیسا/ مسجد/ نهاد خیریه بروید.
- ▶ با دیگران قدم بزنید/ سفر کنید، یا از آنها بخواهید شما را همراهی کنند.
- ▶ وقت خود را در اختیار کسانی قرار دهید که تحت تأثیر قرار گرفته اند.
- ▶ آنچه را که اتفاق افتاده در یک پیام صوتی ضبط کنید/ یا آن را بنویسید - برای مراجعه بعدی در صورت نیاز، و همچنین به عنوان راهی برای پرورس آنچه اتفاق افتاده است.
- ▶ در مشاوره درمانی تروما اشتراک کنید، یا دیگران را به این کار تشویق نمایید (بخش دسترسی به خدمات صحتی در صفحه ۳۵ را ببینید).
- ▶ آگاهی دهی در جامعه را افزایش دهید.
- ▶ مثلاً به مردم اطلاع دهید که برای شما چه اتفاقی افتاده است، اگر شخص/ گروهی وجود دارد که ممکن است خطری مداوم در یک منطقه خاص ایجاد کند، آن را مشخص کنید و به طور جمعی در مورد راههای کاهش این خطر فکر کنید، سیستم‌هایی را برای سفر گروهی/ داشتن کسی برای تماس در صورت نیاز ایجاد کنید، و برای صحبت در مورد نگرانی‌هایتان فضا ایجاد کنید.
- ▶ از فهرست مراقبت [HJL Aftercare Menu](#) که لینک داده شده است، برای یافتن یک تمرین حمایتی استفاده کنید.
- ▶ - همچنان خدمات شنیداری رایگان وجود دارد که می توانید هر زمان با آنها تماس بگیرید (بخش دسترسی به خدمات صحتی در صفحه ۳۵ را ببینید).
- ▶ تمرین‌ها، افراد و فضاهایی که به حمایت از صحت روانی و جسمی اشتراک کنندگان ورکشاپ کمک کرده‌اند

<p>آب بازی کردن</p> <p>امتحان کردن چیزهای جدید</p>	<p>ارتباط با نهادهای خیریه مهاجرین</p>
<p>آواز خواندن</p> <p>دخترم - او هر روز زنگ می‌زند</p> <p>خدا</p> <p>کارهای داوطلبانه</p>	<p>وقت گذراندن با دوستان</p> <p>آشپزی کرد</p> <p>گوش دادن به موسیقی</p> <p>کلیسا</p>
<p>ورزش کردن هر روز</p> <p>قوی ماندن به خاطر فرزندان</p> <p>اگر کسی به من نگاه تحقیرآمیز کند، من به او خیره می‌شوم تا دست بردارد.</p> <p>ساختن صنایع دستی</p> <p>صحبت تلفونی با دیگران</p>	<p>رسمی کردن</p> <p>گوش ندادن به اخبار / پرهیز از تماشای تلویزیون</p> <p>بودن در کنار خانواده</p> <p>پیاده روی کردن</p> <p>گریه کردن</p> <p>در میان گذاشتن احساساتم با خواهرم</p>
<p>دنبال کردن افراد مثبت در رسانه‌های اجتماعی</p> <p>تحقیق در مورد چیزهایی که نمی‌فهمم</p> <p>تلاش برای تمرکز بر جنبه‌های مثبت</p> <p>مصروف نگه داشتن خود</p>	<p>استراحت کردن</p> <p>در ارتباط ماندن</p> <p>وقت گذرانی با افرادی که تجارب مشابهی دارند</p> <p>ابراز احساساتم</p>
<p>زنگ زدن به مادرم</p>	<p>دوستم به من چند دشنام یاد داده است تا در صورتی که کسی به من آسیب برساند یا نژادپرستی کند، استفاده کنم، این کار گاهی اوقات حالم را بهتر می‌کند.</p>

" وقتی با مردم صحبت میکنم و میدانم که تنها نیستم، که ما بسیاریم، به من جرأت میدهد... میدانید، آنها فقط مرا هدف قرار نمیدهند، ما بسیاریم، ما با هم زنده می‌مانیم".

" وزارت داخله در تلاش است تا ما را منزوی کند - حرکت کنید، با مردم معاشرت کنید، با مردم تعامل داشته باشید، چیزهای جدید یاد بگیرید".

"ما فقط باید خودمان را خوشحال کنیم. فقط خوشحال باشید. حتی اگر آن افکار وجود داشته باشد، اجتناب از فکر کردن به نگرانی‌ها ممکن نیست. اما وقتی آن افکار به سراغ تان می‌آید، تمام تلاش خود را بکنید تا خود را خوشحال نگه دارید".

"به خودتان شک نکنید.
شما لایق این وضعیت نیستید."



اگر احساس می‌کنید نیاز به تخلیه انرژی دارید، می‌توانید:

سه نفس عمیق بکشید و با یک آه بلند آن را بیرون دهید، یا موسیقی مورد علاقه خود را پخش کنید و به مدت پنج دقیقه بدون توقف برقصید و تمام تنش را از بدن تان بیرون کنید.



اگر احساس می‌کنید به چیزی آرام بخش نیاز دارید، می‌توانید:

خود را در آغوش بگیرید / با یک کمپل سنگین خود را پیچانده بنشینید / یک دست را روی قلب و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید و با ضربان قلب و تنفس خود ارتباط برقرار کنید.



اگر نیاز دارید احساس اتصال با زمین کنید، می‌توانید: با پای برهنه روی

زمین راه بروید یا بایستید، پاهای خود را به زمین فشار دهید / شانه‌هایتان را رها کنید و فک تان را شل سازید



اگر نیاز دارید دوباره به محیط اطراف خود متصل شوید،

می‌توانید: با فهرست کردن هر آنچه می‌توانید بو کنید، لمس کنید،

بشنوید، بچشید و ببینید، به محیط اطراف خود توجه کنید / بدن

خود را با یک تکه سرد/گرم بشویید.

داستان‌هایی از بلفاست

دو داستان زیر توسط اشتراک‌کنندگان ورکشاپ در بلفاست به اشتراک گذاشته شده است؛ جایی که در برخی مناطق، حملات سازمان‌یافته و مداوم بیشتری علیه مهاجرین از سوی افراد نژادپرست صورت می‌گیرد که اغلب توسط گروه‌های شبه نظامی حمایت می‌شوند.

در هر دو داستان، خانه‌های اشتراک‌کنندگان مورد هدف قرار گرفتند تا آنها را برای ترک منطقه بترسانند. در داستان اول، اشتراک‌کننده یک سازمان را می‌شناخت و توانست فوراً از جامعه حمایت دریافت کند، در حالی که در داستان دوم، آن شخص هیچ حمایتی نداشت و برای یافتن حقوق خود به گوگل متکی بود تا خود و فرزندانش را در امان نگه دارد.

این داستان‌ها برای به تصویر کشیدن احساسات و تأثیر این لحظات خوشونت‌آمیز بر افراد مورد هدف، و همچنین برای اهداف زیر به اشتراک گذاشته شده است:

به اشتراک گذاشتن دانش

نمونه‌هایی از راه‌هایی که دوستان/سازمان‌ها می‌توانند وارد عمل شوند

برجسته ساختن حقوق شما برای دسترسی به حمایت از خدمات عمومی

این داستان‌ها حاوی جزئیاتی است که ممکن است برای شما ناراحت‌کننده باشد.

لطفاً اگر نمی‌خواهید در مورد این تجارب بخوانید، از این بخش عبور کنید - می‌توانید مستقیماً به بخش «شناختن ساختارهای همبستگی شما» در صفحه ۲۳ بروید.

*جزئیات اتفاقات در جریان حوادث حذف شده است.

داستان نور

آنچه من در جریان حمله تجربه کردم، ترس و وحشت شدید و احساس درماندگی بود، زیرا نمی‌توانستم از خودم یا حتی فرزندانم محافظت کنم. در حال حاضر از طریق **داکتر عمومی** خود تحت مداوی هستم **و همچنان در جلسات مشاوره اشتراک می‌کنم.**

دختر ۱۰ ساله من هنوز هم عمیقاً تحت تأثیر ترس و ترومای آن اتفاق قرار دارد. او تا هنوز به دلیل ترس مداوم و پریشانی عاطفی، شب‌ها دچار شب‌ادراری می‌شود.

داشت، بنابراین من فکر کردم شاید او یک افسر پولیس باشد. رفتم تا دروازه ورودی را باز کنم، اما همزمان متوجه شدم که دو مرد دیگر پس از شکستن دروازه پشتی، از عقب وارد خانه شده‌اند.

آن شب باران شدیدی می‌بارید. این حادثه در یک روز جمعه، حوالی ساعت ۷:۰۰ شام در ماه اکتوبر رخ داد. خشونت و ارباب در داخل خانه تقریباً برای یک ساعت کامل ادامه داشت. آنها خسارت عمده‌ای در داخل خانه به بار آوردند و سروصدا به حدی بلند بود که همسایه‌ها به وضوح می‌شنیدند.

من نمی‌دانستم چگونه به پولیس زنگ بزنم، بنابراین در گروه گفتگوی جامعه آناکا (**Anaka**) به زبان عربی پیام دادم و گفتم «مورد حمله قرار گرفته‌ام، افرادی در خانه من هستند». سایر **Anaka called the** اعضای آناکا به پولیس زنگ زدند تا آنها را مطلع کنند و سپس به خانه آمدند.

اعضای آناکا (**Anaka**) تا زمانی که پولیس آنجا بود، با من ماندند **و سپس یکی از مسولین مرا و فرزندانم را از خانه بیرون برد.** او برای همان شب یک هتل برای ما ترتیب داد.

روز بعد، یکی از مسولین آناکا **ما را همراهی کرد و علیه شرکت میرز (Mears)** (یک شرکت خصوصی که برای پناهجویان در ایرلند شمالی مسکن فراهم می‌کند) **و همچنین علیه پولیس در مورد**

آنچه اتفاق افتاده بود، شکایت درج کرد. پس از آن ، ما به خانه دیگری که توسط شرکت میرز فراهم شده بود، منتقل شدیم.

در آن زمان، یکی از مسولین آناکا مرا از لحاظ مالی نیز حمایت کرد و در همان روز حدود ۴۰ پوند برای کمک به نیازهای فوری به من داد. من همچنین از سه زن که عضو گروه آناکا هستند حمایت عاطفی و روانی دریافت کردم.

از آنجایی که خانه جدید از مکتب فرزندانم دور بود، آناکا با یک گروه اجتماعی محلی دیگر تماس گرفت که آنها یک جدول نوبتی برای رساندن فرزندانم به مکتب در صبح ایجاد کرده بودند تا زمانی که یک کارت بس از طرف اداره معارف فراهم شد.

علاوه بر این، دوست من (ج) از آن گروه اجتماعی تا به حال به حمایت از ما ادامه داده است. او هر هفته ما را ملاقات می‌کند و اغلب من و فرزندانم را برای کمک به وضعیت روحی و بهبود حال ما به سفرهای تفریحی و گردش می‌برد.

نام‌های اشتراک کنندگان برای حفظ گمنامی آنها تغییر داده شده است.

برای من، آزار و اذیت چهار روز طول کشید.

روز اول آنها به طرف خانه ما اسلحه گرفتند. روز دوم کلکین‌ها را شکستند. روز سوم به طرف فرزند نام سنگ پرتاب کردند. روز چهارم با چراغ دستی قوی به سمت ما نور می‌انداختند. ما هر روز به پولیس زنگ می‌زدیم. من به آنها گفتم که اگر بیابند، می‌توانم مهاجمان را شناسایی کنم، اما آنها هیچ کاری نکردند.

در آن زمان، آرزو می‌کردم که حمایتی از طرف جامعه سودانی وجود می‌داشت، اما من هیچ حمایتی از آنها دریافت نکردم. احساس ناامیدی و غمگینی می‌کردم زیرا کسی را پیدا نمی‌کردم که به من کمک کند یا حتی بگوید چه باید بکنم. وقتی تلاش کردم با اعضای جامعه تماس بگیرم تا بپرسم کدام مناطق امن هستند تا بتوانم با اداره محلی مسکن جایی را انتخاب کنم، آنها به من پاسخ ندادند. بنابراین من اولین پیشنهادی را که دریافت کردم قبول کردم، بدون اینکه بدانم آن منطقه خوب است یا بد.

فقط یک دوستم به کمک آمد - او سودانی و به من نزدیک است. آنها به من گفتند که حالا در امان هستم، اما به من نگفتند که اگر بعداً اتفاقی افتاد باید با چه شماره‌ای تماس بگیرم. ندانستن قوانین و شماره‌های مهم عاجل مشکلات زیادی برایم ایجاد کرد. ما به حمایت روانی، حمایت مالی و راهنمایی نیاز داریم. من یک مادر تنها هستم. پس از نقل مکان، فاصله بین خانه و مکتب زیاد شد. دخترم فقط چند ماهه بود و من برای مدیریت و قتم بین رساندن فرزندان به مکتب و مراقبت از آنها با مشکل مواجه بودم.

من فشار روانی شدیدی را تجربه کردم. من در مورد بانک غذا چیزی نمی‌دانستم. من در مورد امتیازات مربوط به مسکن یا حقوقم در زمینه مسکن چیزی نمی‌دانستم. من همچنان نمی‌دانستم که مستحق امتیازات به دلیل ارباب هستم. [توجه: مختص به ایرلند شمالی، یک سیستم مبتنی بر امتیاز برای تعیین واجد شرایط بودن و اولویت برای مسکن وجود دارد. از سال ۲۰۲۵ به بعد، دیگر کتگوری امتیازات به دلیل ارباب وجود ندارد.]

در نهایت، **من با تحقیق در مورد حقوقم با استفاده از گوگل به خودم کمک کردم. من از معلومات مربوط به حقوقم اسکرین شات گرفتم و آنها را هنگام مراجعه به اداره مسکن نشان دادم.** امتیازات نیستم زیرا آنها فقط برای مناطق پروتستان نشین در کسلری (Castlereagh) بودند. او مرا به انجمن حقوق مدنی ایرلند شمالی (NICARA) ارجاع داد، اما (NICARA) گفت که این مسئولیت اداره مسکن است و دوباره مرا به اداره مسکن ارجاع داد. در نهایت، من آن امتیازات را دریافت کردم و ما به جای دیگری منتقل شدیم.

اکنون، من در یک پروژه با آنکا (Anaka) و اتحادیه مستأجران کاتو (Catu tenants union) برای حمایت از اعضای که با مشکلات مسکن روبرو هستند، کار می‌کنم.

نقطه _____ تأمل •

خواندن این بخش ممکن است از نظر عاطفی دشوار بوده باشد. اگر مایلید، می‌توانید در اینجا مکث کرده و از برخی تمرین‌های صفحه ۱۴ استفاده کنید.

• _____

اگر می‌خواهید، می‌توانید متوجه شوید که چه احساسی دارید - حس‌هایی را که در بدن خود احساس می‌کنید نام ببرید، مثلاً: گرفته، باز، فشار، سرد و غیره. این حس را در کجا احساس می‌کنید؟ آیا می‌توانید برای آن شکل یا رنگی تصور کنید؟

• _____

حالا، چیزی را به یاد بیاورید که به شما احساس شادی یا عشق می‌دهد، مثلاً: افراد، روح، طبیعت و غیره. آیا می‌توانید آن را تصور کنید؟ اکنون چه حس‌هایی دارید، مثلاً: سبکی، گرما، باز بودن، احساس مورمور شدن خفیف؟ کمی در این حالت بمانید.

• _____

شناختن ساختارهای همبستگی شما

روح و عمل همبستگی به زیبایی در نقل قول زیر از یک سازمان‌دهنده آناکا به تصویر کشیده شده است. آناکا سال‌هاست که برای ایجاد پیوندهای اجتماعی و ساختارهای همبستگی تلاش کرده است، تا مردم بدانند وقتی به کمک نیاز دارند با چه کسی تماس بگیرند و اطمینان داشته باشند که جامعه به کمک خواهد شتافت.

"واضح است که ما نمی‌توانیم برای حفظ امنیت خود به دولت یا ادارات آن اتکا کنیم. ما باید به یکدیگر اتکا کنیم و با هم برای ساختن سیستم‌های جایگزین حمایت و پایداری در جوامع خود کار کنیم.

وزارت داخله بریتانیا با اسکان دادن مردم در محیط‌های سازمانی و اجازه ندادن به کار، قصد انزوای آنها را دارد. این وظیفه ماست که در برابر این امر مقاومت کنیم. TO مردم را به محلات بازگردانیم و اطمینان حاصل کنیم که همسایگان شان آنها را می‌شناسند، منابع و اعتماد لازم برای به اشتراک گذاشتن مهارت‌هایشان را فراهم کنیم و جوامع مقاومت و مراقبت را بسازیم.

برای این کار هیچ راه میان بری وجود ندارد و در آناکا این کار برای هر کس متفاوت است؛ برای برخی مراقبت از فرزندان یکدیگر در کودکستان، برگزاری یک ورکشاپ هنری یا پختن یک وعده غذای جمعی است، برای دیگران مقاومت در برابر تخلیه توسط شرکت میرز، ساعت‌ها صحبت تیلیفونی برای کمک، یا کمک به یک عضو برای برگزاری یک برنامه جمع‌آوری کمک مالی برای خانواده‌اش در فلسطین است.

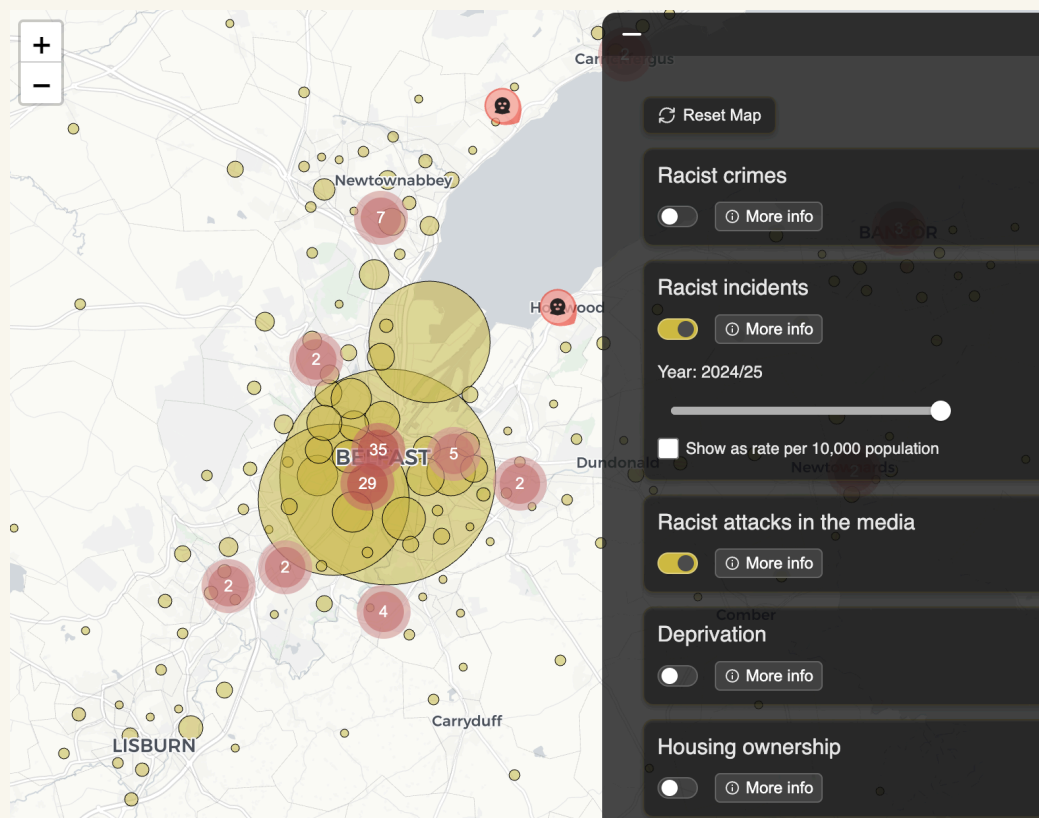
این یک روند هفتگی حاضر شدن، نپذیرفتن ظلمی که مردم با آن روبرو هستند "همین است که هست"، و در این مسیر خوش بودن است."

اگر در بلفاست زندگی می‌کنید و می‌خواهید با آناکا همکاری کنید، به این آدرس ایمیل کنید.

anakacollective@gmail.com

اگر در ایرلند شمالی زندگی می‌کنید، می‌توانید ابزار جدید آنلاین نقشه برداری [werisettogether](#) (ما باهم برمی‌خیزیم) را نیز بررسی کنید که توسط مشارکت و عمل برای حقوق (PPR) و تعاونی رابل (Rabble Coop) راه‌اندازی شده است.

این ابزار که با همکاری افرادی که تجربه خشونت نژادپرستانه را داشته‌اند، توسعه یافته است، یک ابزار اجتماعی است که برای افزایش شفافیت، پاسخگویی و نظارت عمومی بر جرایم ناشی از نفرت نژادی و فعالیت‌های راست افراطی در ایرلند شمالی ایجاد شده است، تا بتوانیم مقابله با بحران خشونت نژادپرستانه سازمان یافته‌ای را که اینجا در جوامع خود با آن روبرو هستیم، آغاز کنیم.



این ابزار همچنان شامل معلوماتی برای قربانیان و شاهدان برای درک حقوق شان، و مسیرهای گزارش‌دهی و حمایت می‌باشد.

تقویت سیستم‌های حمایتی شما

همان‌طور که از سناریوها، نکات و داستان‌های این ورکشاپ می‌بینید، چیزهایی که مفید هستند برای هر شخص متفاوت است و انواع مختلفی از حمایت وجود دارد. شاید برایتان مفید باشد که اکنون کمی وقت بگذارید و فهرست شخصی خود را از تمرین‌ها، افراد و مکان‌هایی که می‌دانید در صورتی که حس خوبی ندارید یا به حمایت نیاز دارید، می‌توانید به آنها مراجعه کنید، تهیه نمایید.

شروع به پر کردن فهرست زیر کنید، تا چیزی آماده داشته باشید که در زمانی که وضعیت بدتر می‌شود و شرایط به خصوص دشوار به نظر می‌رسد، به آن مراجعه کنید.

5 تمرین

* به این فکر کنید که کدام یک از تمرین‌های داستان‌های بالا یا پیشنهادات ذکر شده، بیشترین آرامش را به شما می‌دهند.



5 نفر

* به این فکر کنید که در سناریوهای مختلف با چه کسی می‌خواهید تماس بگیرید. ممکن است شخص خاصی باشد که بتوانید با او درد دل کنید، کسی که همیشه شما را می‌بخشد، کسی که برایتان یک پیاله چای آماده می‌کند و در سکوت کنار شما می‌نشیند، یا کسی که در محل اقامت شما کار می‌کند و می‌توانید به او بگویید کجا می‌روید و چه زمانی انتظار بازگشت شما را داشته باشد.



5 مکان

* به مکان‌هایی فکر کنید که می‌توانید برای کمک و حمایت به آنها مراجعه کنید، و همچنین فضاهایی که می‌توانید برای تخلیه فشار روحی به آنجا بروید. سعی کنید به طیف وسیعی از فضاهای مختلف فکر کنید که ممکن است در زمان‌های متفاوت در دسترس باشند.



آیا می‌توانید با افراد و مکان‌هایی که قبلاً فهرست کرده‌اید کار کنید تا فضای بیشتری برای گفتگو و همفکری در مورد تأثیر خشونت راست افراطی بر شما و جامعه تان ایجاد کنید، یا راه‌های جدیدی برای در ارتباط ماندن و درخواست حمایت ایجاد نمایید؟

آیا چیزی وجود دارد که شما و افراد موجود در فهرست تان بتوانید برای حمایت از یکدیگر ایجاد کنید؟ مثلاً:

- یک برنامه منظم برای احوال‌پرسی از یکدیگر
- یک گروه‌های اجتماعی منظم/ فضایی که با هم به آنجا بروید
- یک گروه واتساپ که در آن بتوانید در مورد هرگونه حادثه معلومات به اشتراک بگذارید / برای رفتن به مکان‌ها با هم هماهنگ کنید / درخواست حمایت کنید
- اگر نمی‌توانید با کسی قدم بزنید / یا حضوری کنارش باشید، آیا می‌توانید با او تلفونی صحبت کنید؟
- آیا در حال حاضر در یک چت‌گروه واتساپ هستید که بتوانید در آن درخواست حمایت کنید؟

گفتگوها در مورد تأثیر و نگرانی‌ها پیرامون خشونت راست افراطی نباید به سازمان‌ها / فضاهای کمپاین / یا جلسات از قبل تعریف شده محدود باشد. آن را به موضوع بحث تبدیل کنید!

آیا افرادی که در مکان‌هایی که شما می‌روید حضور دارند، از نگرانی‌ها و چالش‌هایی که با آن روبرو هستید، اطلاع دارند؟

- آیا برخی از این افراد می‌توانند بخشی از گروه واتساپ شما باشند؟
- آیا برخی از این مکان‌ها می‌توانند کاری متفاوت انجام دهند تا شما برای حضور در آنجا احساس راحتی بیشتری کنید، یا از نیاز شما به حمایت پشتیبانی کنند؟

اگر به حمایت بیشتری خارج از شبکه فعلی خود و دسترسی به خدمات عمومی نیاز دارید، برای یک فهرست راهنمای حمایت به بخش ضمیمه در صفحه ۳۲ مراجعه کنید.

هشدار دادن به شبکه‌ها و به اشتراک گذاشتن معلومات مفید:

هنگام به اشتراک گذاشتن معلومات، "چارچوب سالوت (SALUTE)" را در نظر بگیرید تا معلومات مفیدی ارائه دهید که مردم بتوانند بر اساس آن اقدام کنند، نه اینکه وحشت زده شوند.

:Try to include information on the following

Size اندازه

Actions اقدامات

Location and direction موقعیت و جهت

Uniform and clothes یونیفورم/لباس

Time and date of observation وقت و تاریخ مشاهده

Equipment and Weapons تجهیزات و سلاح‌ها

برای مثال:

"دو نفر در حال آزار و اذیت افراد دارای پوست متفاوت، همین اکنون در ایستگاه متروی وایت‌چپل؛ هر دو جاکت تیره پوشیده‌اند و یک نفر کلاه سرخ فوتبالی بر سر دارد، ساعت ۸:۳۲ شام، اول جون، با کمره و در حال پخش زنده هستند".

داستان‌های مقاومت و قدرت اجتماعی

در طول این پروژه، لحن بحث‌های ما همواره مقاوم و قدرتمند باقی مانده است. ما دریافت کنندگان منفعل پالیسی مهاجرت نیستیم، بلکه جوامعی هستیم که هر روز حاضر می‌شوند و از خود و یکدیگر مراقبت می‌کنند. اشتراک کنندگان پروژه‌ها و جوامع فوق‌العاده زیادی را که بخشی از آن هستند و باعث خوشی آنها می‌شوند، به اشتراک گذاشتند؛ از گروه‌های سرودخوانی، تا گروه‌های باغبانی، تا گروه‌های واتس‌آپ جوامع دیاسپورا که در لحظات شادی و همچنین در لحظات سختی و فقدان برای حمایت از یکدیگر گرد هم می‌آیند.

ما همچنان می‌خواستیم چند نمونه از نمونه‌های مورد علاقه خود از جوامعی را که برای مبارزه گرد هم آمده‌اند، به اشتراک بگذاریم؛ خواه علیه بسته شدن فضاهای حیاتی اجتماعی، یورش‌های مهاجرتی، یا فاشیست‌ها، تا یادآوری باشد از قدرتی که هنگام ایستادن در کنار هم داریم.

مبارزه خانواده‌های تاتنهام، شمال لندن

در جولای ۲۰۲۵، شورای محلی یک مرکز اجتماعی را برای تخریب بست. جامعه به‌عنوان خانواده‌های محلی برای محافظت از روح محله گرد هم آمدند و فعالیت‌های کودکان در تعطیلات مکتب، وعده‌های غذایی جمعی، گردهمایی‌های اجتماعی برای توافق بر سر یک دیدگاه مشترک، دیدار خانه به خانه با همسایگان، آموزش در مورد مبارزات گذشته/حال در تاتنهام، یک کارناوال در تابستان و یک نمایش پانتومیم در زمستان را سازمان‌دهی کردند.

هرچه صدای جامعه بلندتر شد، شورا شروع به گوش دادن کرد؛ از اپریل ۲۰۲۶، شورا موافقت کرده است که قرارداد اجاره ساختمان را در طول تابستان تمدید کند و با ساکنان برای جستجوی گزینه‌های جایگزین برای تخریب، همکاری نماید.

سیر مبارزات آنها را در صفحه کمپاین شان اینجا ببینید:

<https://www.instagram.com/tottenhamffb>

جنبش ضد نژادپرستی (ARM) - جنبشی که برای شکست دادن راست افراطی به آن نیاز داریم

(ARM) که توسط جنبش "جان سیاهان ارزش دارد" (Black Lives Matter)، مصلحه (Maslaha)، حق ماندن (Right to Remain) و تشکل مهاجرین (Migrants Organise) رهبری می‌شود، در سال ۲۰۲۵ برای ایجاد ائتلاف‌های چند فرهنگی برای عدالت نژادی و اقتصادی راه‌اندازی شد. (ARM) برای حل مشکلات محلی از طریق ایجاد زیربناهای محلی مراقبت و خود مختاری، با هم گرد هم می‌آیند، یاد می‌گیرند و عمل می‌کنند.

برای معلومات بیشتر و اشتراک، به این آدرس مراجعه کنید:

<https://www.ukblm.org/our-work/arm>

سرک کن مور، گلاسکو

در می ۲۰۲۱، اداره تطبیق قوانین مهاجرت بریتانیا یک یورش سحری را بر خانه‌ای در متنوع‌ترین منطقه گلاسکو انجام داد و دو مرد ساکن آنجا را بازداشت کرد. صدها تن از ساکنان به سرکها ریختند تا از اخراج همسایگان شان جلوگیری کنند، که این یکی از خودجوش‌ترین و موفق‌ترین اقدامات مقاومت مدنی در گذشته اخیر بود. هشت ساعت بعد، آن دو مرد در میان جامعه خود آزاد شدند، پس از آنکه صدها تن از مردم محلی موتر حامل آنها را محاصره کرده و مانع حرکت آن شدند.

یک فیلم زیبا که رویدادهای آن روز را مستند می‌کند، در سال ۲۰۲۴ با نام "همه به سرک کن مور (Everybody to Kenmure Street)" منتشر شد. این فیلم به صورت آنلاین در دسترس است و شما می‌توانید همه چیز را در مورد آن اینجا بخوانید:

<https://www.theguardian.com/film/2026/feb/24/power-pyjamas-everybody-to-kenmure-street-glasgow-immigration>

نبرد کیبل استریت و وایت‌چپل، شرق لندن

شرق لندن تاریخچه‌ای طولانی در عقب راندن فاشیست‌ها و پیروزی بر آنها دارد؛ از نبرد کیبل استریت در سال ۱۹۳۶، زمانی که اتحادیه فاشیست‌های بریتانیا (British Union of Fascists) تلاش کرد تا در سرک کیبل راهپیمایی کند و با مقاومت صدها هزار نفر از تظاهرکنندگان متقابل مواجه شد؛ تا تلاش‌های لیگ دفاعی انگلیس (English Defence League) برای رسیدن به مسجد شرق لندن در سال ۲۰۱۱، و تا ممنوعیت راهپیمایی «اتحاد پادشاهی» در وایت‌چپل در اکتوبر ۲۰۲۵، به دنبال سازمان دهی یک گردهمایی متقابل بزرگ. هر بار که راست افراطی تلاش کرده است جامعه ما را بترساند، ما با تعداد بیشتری برای محافظت از یکدیگر حاضر شده‌ایم.

سهام شوید

در نظرسنجی پایان پروژه سهم بگیرید

ما در حال انجام یک نظرسنجی بدون نام هستیم تا درک خود را از تجارب مهاجرین، به شمول پناهندگان، در بریتانیا، عمیق تر سازیم به ویژه با توجه به افزایش خشونت های راست افراطی.

. ما از همه مهاجرین در بریتانیا برای اشتراک در این نظرسنجی استقبال می کنیم، به ویژه کسانی که علاقه مند بودند اما نتوانستند به ورکشاپ ها بپیوندند، و کسانی که در شهرها/مناطق دیگر زندگی می کنند و ممکن است تجارب متفاوتی داشته باشند.

نتایج این نظرسنجی برای گزارش پایان پروژه استفاده خواهد شد و به ما کمک می کند تا الگوهای ملی را در میان جوامع مختلف مهاجر بهتر درک کنیم، تا به شناسایی اولویت ها برای تحقیقات و فعالیت های آینده که توسط شبکه حقوق مهاجرین برنامه ریزی شده است، کمک کند.

- این نظرسنجی حدود ۱۰ دقیقه طول می کشد.
- پاسخ های شما بدون نام است و فقط برای اهداف تحقیقاتی استفاده خواهد شد.
- شما می توانید از هر سوالی عبور کنید یا در هر زمانی انصراف دهید.

لطفاً برای تکمیل این نظرسنجی به زبان انگلیسی یا عربی، کد QR را اسکن کنید:

Survey - English



bit.ly/survey-MRN-eng

Survey - Arabic



bit.ly/survey-MRN-arabic

نظرات خود را در مورد این ورکشاپ به اشتراک بگذارید، یا در ترجمه آن به زبان خود به ما کمک کنید!

اگر در مورد این ورکشاپ نظری یا سوالی دارید، یا علاقه مند به همکاری در مورد مسائل مورد بحث هستید، لطفاً با ما به تماس شوید

هدف ما این است که این کتاب کار را به بیشترین زبان های ممکن در دسترس قرار دهیم.

اگر زبان دلخواه شما موجود نیست، و اگر شما علاقمند کمک به ما در ترجمه آن هستید، لطفاً این فورم را خانه پری کنید.

فورم فراخوان ترجمه: <https://forms.gle/JJPDwXxYwyRXbA8g6>. اگر شما در مورد ترجمه ها سوال دیگری دارید، لطفاً به ما در community@migrantsrights.org.uk ایمیل کنید.

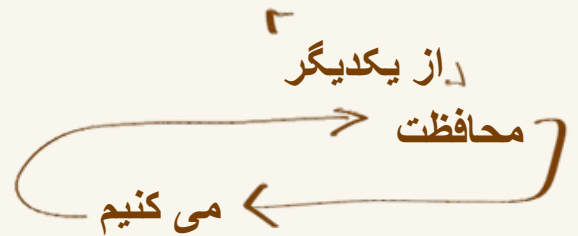
ما زبان های اضافی را به محض در دسترس شدن در وب سایت خود آپلود خواهیم کرد. به این آدرس مراجعه کنید:

[/https://migrantsrights.org.uk/we-keep-each-other-safe](https://migrantsrights.org.uk/we-keep-each-other-safe) :

این کتاب کاربردی را با جامعه خود به اشتراک بگذارید

اگر این کتاب کاربردی برای شما مفید بود،
لطفاً آن را با دیگران در جامعه خود به اشتراک بگذارید!

ما
۳۳



تماس با پولیس و مستند سازی تجارب شما؟

ما می‌پذیریم که سیستم پولیس باعث آسیب‌های قابل توجهی به بسیاری از جوامعی شده است که هدف نفرت راست افراطی قرار گرفته‌اند. ما دارای یک دیدگاه لغوگرایانه هستیم، به این معنا که ما معتقدیم امنیت نباید به سیستم پولیس وابسته باشد و راه حل‌های درازمدت نیازمند رویکردهای غیرتنبیهی و مبتنی بر جامعه است.

همزمان، ما می‌خواهیم به این انتخاب احترام بگذاریم که برخی از اشتراک‌کنندگان ورکشاپ ما تماس با پولیس را انتخاب کردند، یا احساس کردند که این تنها گزینه موجود در آن لحظه بود. برخی از اشتراک‌کنندگان همچنان می‌خواستند به دیگران تأکید و آنها را تشویق کنند که این حق شماسست که با پولیس صحبت کنید، و اینکه پولیس وظیفه قانونی دارد که به شما گوش دهد و برای محافظت از شما به عنوان یک عضو جامعه، اقداماتی را انجام دهد. به اشتراک گذاشتن این معلومات به معنای تأیید سیستم پولیس نیست، بلکه به رسمیت شناختن واقعیاتی است که مردم با آن روبرو هستند و انتخاب‌هایی که برای محافظت از خودشان انجام می‌دهند.

شما حق دارید آنچه را که برایتان امن‌تر است انتخاب کنید.

هیچ پاسخ «صحیحی» وجود ندارد: تنها پاسخی درست است که با نیازها، امنیت و شرایط شما همخوانی داشته باشد.

در صورت تماس با پولیس چه انتظاری باید داشت:

- شماره تماس عاجل برای پولیس ۹۹۹ است تماس با این شماره از هر تلفون همراه یا ثابت رایگان است.
- اگر با پولیس تماس بگیرید، یک اپراتر چند جزئیات را از شما می‌گیرد، سطح اولویت و خطر را ارزیابی می‌کند و به شما می‌گوید که آیا افسران اعزام خواهند شد یا خیر.
- آنها معمولاً موارد زیر را می‌پرسند:
 - نام، تاریخ تولد و موقعیت شما
 - شما مجبور نیستید این موارد را ارائه دهید: کارت شناسایی، ملیت، وضعیت مهاجرتی شما
- به یاد داشته باشید که این موارد را بپرسید:
 - شماره مرجع تماس و اینکه آن را به موبایل شما پیام دهند.
 - شماره شناسایی منحصر به فرد مسئول پاسخگویی به تماس را بپرسید و در صورت امکان آن را یادداشت کنید. همچنان شماره نشان سینه هر افسری را که با او تعامل دارید، یادداشت کنید.
 - هر سوالی در مورد مراحل بعدی.
- تجارب تماس با پولیس در میان گروه ما متفاوت بود:
 - ممکن است مدتی طول بکشد تا آنها برسند.
 - مفید است که تا حد امکان شواهد بیشتری از آنچه اتفاق افتاده جمع‌آوری کنید، از جمله ویدیوهای از تعاملات، و از شاهدان بخواید تا رسیدن پولیس با شما بمانند.
 - اگر موضوع "عاجل" تلقی نشود، ممکن است پولیس تا چند روز پس از حادثه برای گرفتن اظهارات نیاید.

اگر هدف خشونت یا آزار و اذیت نژادپرستانه قرار گرفته‌اید، می‌توانید برای دریافت حمایت با یک نهاد خیریه تخصصی تماس بگیرید، یا مستقیماً با پولیس تماس حاصل نمایید.

هرگونه خشونت یا آزار و اذیت که انگیزه آن تعصب علیه نژاد، دین، معلولیت، گرایش جنسی و/یا هویت تراجنسیتی واقعی یا تصور شده یک شخص باشد، «جرم ناشی از نفرت» محسوب می‌شود. جرم ناشی از نفرت می‌تواند شامل آزار و اذیت کلامی، آزار و اذیت آنلاین، آزار و اذیت یا خشونت از سوی افراد ناآشنا، همسایگان یا افرادی باشد که به خوبی می‌شناسید (معلومات بیشتر در این مورد را در وب سایت [CATCH](#) ببینید).

نهادهای خیریه تخصصی باید مشوره و کمک‌های عملی ارائه دهند، از جمله فراهم کردن یک فضای امن برای صحبت در مورد آنچه اتفاق افتاده و ارائه راهنمایی در مورد هرگونه حمایتی که ممکن است برای شما در دسترس باشد، مانند مشاوره یا مسکن. آنها همچنین می‌توانند به شما کمک کنند تا حادثه را به صورت گمنام به پولیس گزارش دهید، یا در صورتی که مایل باشید، در تماس مستقیم با پولیس از شما حمایت کنند.

سازمان‌های محلی و ملی مختلفی وجود دارند - برخی عمومی هستند و برخی دیگر برای حمایت از جوامع خاص تخصصی شده‌اند، مانند مرکز آسیای جنوب شرقی و شرقی [Southeast and East Asian Centre \(SEEAC\)](#)، و واحد پاسخگویی به اسلام‌هراسی [Islamophobia Response Unit](#)، که از افراد متأثر از اسلام‌هراسی حمایت کرده و برای آنها به دنبال عدالت هستند.

اگر در لندن زندگی می‌کنید، [CATCH](#) گروهی از نهادهای خیریه است که با هم کار می‌کنند تا حمایت امن، تخصصی و محرمانه را برای افرادی که نفرت را در لندن تجربه کرده‌اند، فراهم کنند. معلومات بیشتر را در وب سایت آنها ببینید.

تمام این خدمات رایگان بوده و برای همه در دسترس است.

معلومات تماس و تیم‌های مسئول به موقعیت شما در بریتانیا بستگی دارد. بسیاری از خدمات عمومی به خدمات ترجمانی دسترسی دارند؛ اگر به ترجمان نیاز دارید، درخواست کنید، یا از یک دوست/شخصی از یک سازمان برای حمایت کمک بخواهید.

خدمات زیر اساسی‌ترین‌ها هستند. همچنان نهادهای خیریه و سازمان‌های مستقل زیادی در منطقه شما یا در سطح ملی وجود خواهند داشت که می‌توانند مشوره و حمایت اضافی ارائه دهند. شما باید بتوانید برخی از آنها را در وب سایت اداره محلی خود یا از طریق اداره مشوره شهروندان پیدا کنید.

- پاسخ دهی عاجل
 - ۹۹۹ پولیس، آمبولانس و اطفانیه. رایگان از هر موبایل یا تلفون ثابت.
 - اگر انگلیسی صحبت نمی‌کنید، آنها همچنان می‌توانند با استفاده از یک ترجمان با شما صحبت کنند. وقتی با ۹۹۹ تماس می‌گیرید، زبان خود را به آنها بگویید یا نام کشور خود را ذکر کنید. آنها شما را به یک ترجمان وصل خواهند کرد که گفتگوی شما را ترجمه می‌کند.
- شماره غیر عاجل پولیس
 - ۱۰۱ - فقط پولیس (انگلستان، ولز و اسکاتلند). رایگان از هر موبایل یا تلفن ثابت.
 - اگر انگلیسی صحبت نمی‌کنید، آنها همچنان می‌توانند با استفاده از یک ترجمان با شما صحبت کنند. وقتی با ۱۰۱ تماس می‌گیرید، زبان خود را به آنها بگویید یا نام کشور خود را ذکر کنید. آنها شما را به یک ترجمان وصل خواهند کرد که گفتگوی شما را ترجمه می‌کند.
 - شما می‌توانید برای گزارش یک جرم به صورت آنلاین با نیروهای پولیس در انگلستان تماس بگیرید: [/https://www.police.uk/pu/contact-us](https://www.police.uk/pu/contact-us)
 - دریافت معلومات جدید یا اضافه کردن چیزی به یک گزارش موجود [/https://www.police.uk/pu/contact-us/updates](https://www.police.uk/pu/contact-us/updates)
- برای کمک و حمایت پس از متأثر شدن از یک جرم، می‌توانید با نهاد حمایت از قربانیان (Victim Support) تماس بگیرید: [/https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support](https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support)
- علاوه بر سازمان‌های شخص ثالث گزارش‌دهی جرایم ناشی از نفرت که در بالا ذکر شد، نهاد استاپ هیت بریتانیا (Stop Hate UK) نیز وجود دارد [/https://www.stophateuk.org](https://www.stophateuk.org)
- اگر قربانی یک جرم خشونت آمیز بوده‌اید، ممکن است بتوانید از اداره جبران خسارات جرمی (CICA) مطالبه جبران خسارت کنید. شما معمولاً باید ظرف ۲ سال پس از وقوع جرم این کار را انجام دهید و قبل از درخواست، جرم باید به پولیس گزارش داده شده باشد. <https://www.gov.uk/government/organisations/criminal-injuries-compensation-authority>
- اداره مشوره شهروندان (CAB) - یک خدمت راهنمایی و ارجاع دهی با مشوره جامع که رایگان و برای همه در بریتانیا باز است، شامل معلومات در مورد مسکن/بی خانمانی/تخلیه، مهاجرت، مزایا، صحت، حقوق مستهلکین، و موارد دیگر. [/https://www.citizensadvice.org.uk](https://www.citizensadvice.org.uk)

- در حالی که اداره مشوره شهروندان (CAB) می‌تواند در مورد مسکن مشوره دهد، نهاد شلتر (Shelter) یک نهاد خیریه بزرگ و تخصصی در زمینه مسکن و بی‌خانمانی در بریتانیا است که به افرادی که با مسکن با شرایط نامناسب و بی‌خانمانی دست و پنجه نرم می‌کنند، مشوره، حمایت و خدمات حقوقی ارائه می‌دهد.
[/https://www.shelter.org.uk](https://www.shelter.org.uk)
- اداره‌های محلی در انگلستان مسئولیت‌های مشخصی در قبال ساکنان مسکن کرایه‌ای شخصی و مسکن اجتماعی دارند که بر مقررات، تطبیق قانون و مدیریت مستقیم تمرکز دارد. از تاریخ ۱ می ۲۰۲۶، مقررات جدید تحت **قانون حقوق مستأجران**، اختیارات اداره‌های محلی را به ویژه در قبال مالکان خصوصی، به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. برای معلومات بیشتر مستقیماً با اداره محلی خود تماس بگیرید.
- اگر در محل اقامت وزارت داخله هستید و با آن مشکل دارید، با **نهاد مایگرننت هلپ (Migrant Help)** با شماره ۰۸۰۸ ۸۰۱۰ ۵۰۳ تماس بگیرید. این خط تیلیفون به صورت ۲۴ ساعته و هفت روز هفته باز است. اگر با یک نهاد خیریه در ارتباط هستید، با آنها نیز تماس بگیرید و ممکن است آنها هم بتوانند به شما کمک کنند.
<https://www.migranthelpuk.org/pages/contact.aspx>

● دسترسی به خدمات صحی

- شما حق دریافت خدمات مراقبت‌های اولیه صحی رایگان (مشاوره‌های داکتر عمومی و نرس) را در بریتانیا دارید، صرف نظر از ملیت یا وضعیت مهاجرتی تان. شبکه پناهندگان و مهاجرین لویشم (LRMN) یک راهنمای دادرخواهی برای مریضان تهیه کرده است تا به شما در پیمودن سیستم خدمات صحی کمک کند و به چندین زبان در دسترس است.
<https://www.lrmn.org.uk/our-new-advocacy-guide-created-with-nhs-south-east-london>
- اگر با صحت جسمی و/یا روانی خود مشکل دارید، ایده خوبی است که با داکتر عمومی خود صحبت کنید و این موضوع را ثبت کنید تا هنگام دسترسی به سایر خدمات عمومی، شواهد حمایتی داشته باشید.
- خدمات ملی صحت (NHS) خدمات صحت روانی را ارائه می‌دهد؛ برخی از آنها به معرفی نامه از داکتر نیاز دارند و برخی دیگر مراجعه مستقیم و بدون معرفی نامه را می‌پذیرند.
[/https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services](https://www.nhs.uk/nhs-services/mental-health-services)
- **نهاد مایند (Mind)** یک نهاد خیریه پیشرو در زمینه صحت روانی در انگلستان و ولز است که برای توانمند سازی هر کسی که با مشکل صحت روانی روبرو است، مشوره و حمایت ارائه می‌دهد.
[/https://www.mind.org.uk](https://www.mind.org.uk)
- خدمات شنیداری مانند **نهاد سامریتانز (Samaritans)** وجود دارد که ۲۴ ساعته و هفت روز هفته باز است و تماس با شماره ۱۱۶ ۱۲۳ در هر زمانی و برای هر مشکلی رایگان است..

● بانک های غذا

- بانک‌های غذا در سطح ملی در دسترس هستند و اغلب در فضاهای اجتماعی مانند مراکز اجتماعی، مساجد و کلیساها قرار دارند.
- هر کدام کمی متفاوت خواهد بود، اما معمولاً بسته‌هایی حاوی غذای خشک برای چندین روز یک خانواده را ارائه می‌دهند.
- برخی از بانک‌های غذا ممکن است در صورت امکان، غذای حیوانات خانگی و اقلام ضروری غیر غذایی مانند لوازم بهداشتی و محصولات بهداشتی قاعدگی را نیز فراهم کنند. برخی نیاز به یک ورقه ارجاع از یک سازمان/اداره محلی دارند.

- بانک های غذای باز نیاز به ورقه ارجاع ندارند؛ شما می‌توانید مستقیماً مراجعه کنید یا در صف بپیوندید. برای یافتن نزدیک ترین بانک غذا و چگونگی دسترسی به آن، عبار "foodbank" و نام منطقه خود را جستجو کنید.
- همچنین اگر نام منطقه خود و عبارت "حمایت برای مصارف زندگی" (Cost of living support) را تایپ کنید، می‌توانید این نوع معلومات را پیدا کنید.
- اداره‌های محلی نیز در وب سایت خود معلومات خواهند داشت، برای https://www.towerhamlets.gov.uk/lgn/advice_and_benefits/cost-of-living/Help-with-food.aspx ,
- اداره محلی خود را اینجا چک کنید: <https://www.gov.uk/find-local-council>

● کتابخانه‌ها

- دسترسی به کتابخانه‌ها رایگان است و خدماتی که ارائه می‌دهند متفاوت خواهد بود.
- آنها برنامه های رایگان برای ساکنان و خانواده‌ها ارائه می‌دهند. برخی از آنها ممکن است در ساعات خاصی چای و قهوه، سیم کارت‌های رایگان، صنف‌های انگلیسی برای گویندگان زبان‌های دیگر (ESOL) و دوره‌های آموزشی برای بزرگسالان ارائه دهند.
- برخی نیز می‌توانند شما را به سایر خدمات محلی و فضاهای اجتماعی راهنمایی کنند.
- شما می‌توانید به عنوان عضو ثبت نام کنید تا کارت کتابخانه دریافت کنید، که به شما امکان می‌دهد کتاب‌ها/کتاب‌های الکترونیکی/کتاب‌های صوتی را به امانت بگیرید و از کامپیوترها/تبلت‌ها استفاده کنید.
- ممکن است از شما سند آدرس خواسته شود تا نشان دهید که در آن محل زندگی می‌کنید. برای معلومات بیشتر مستقیماً با کتابخانه‌های محلی خود، جستجو کنید.

- فهرست مراقبت‌های بعدی از نهاد عدالت شفابخش لندن (Healing Justice London Aftercare) healingjusticeldn.org/methodology/hjl-aftercare-menu/
رویکردهایی برای مراقبت از خود به شکلی که ممکن است پس از یک لحظه دشوار، یا هرگونه آموزش/ورکشاپ/سازمان دهی به آن نیاز داشته باشید.
- شبکه ملی افرادی با تجربه شخصی از مشکلات صحت روانی (NSUN) <https://www.nsun.org.uk/>
شبکه‌ای از افراد و گروه‌هایی با تجربه زندگی از مشکلات صحت روانی، پریشانی و تروما. ما برای تغییر قدرت و منابع در بخش صحت روانی کار می‌کنیم.
- رهنمای پراکسیس برای مهاجران (Praxis A Migrant's Guide) <https://www.praxis.org.uk/migrants-guide>
این رهنما به شما کمک می‌کند تا به خدمات دسترسی پیدا کنید، جامعه بسازید و قبل و بعد از گرفتن وضعیت مهاجرتی از خود مراقبت کنید. این راهنما به طور مشترک توسط افرادی که تجربه زندگی پیمودن سیستم پیچیده مهاجرت در بریتانیا را دارند، تولید شده است (به زبان‌های عربی، امهری، بنگالی، فارسی، پشتو، اسپانیایی موجود است).
- کج - جوامع علیه نفرت (CATCH): <https://www.catch-hatecrime.org.uk/defaultsite>
معلومات در مورد جرایم ناشی از نفرت و چگونگی دریافت حمایت.
- نهاد رویکردهای حفاظتی، آموزش شاهد فعال (Protection approaches, Active Bystander) <https://protectionapproaches.org/ab-training>
ورکشاپ تعاملی در مورد اینکه یک شاهد فعال بودن به چه معناست و مهارت‌های لازم برای مداخله.
(Training)
- ابزار آنلاین نقشه برداری werisetgether ما_باهم_برمی_خیزیم <https://www.werisetgether.ie/>
- ثبت حوادث، ایجاد همبستگی و توانمندسازی جوامع، و نقشه برداری جرایم ناشی از نفرت نژادپرستانه در ایرلند شمالی