

د نفرت پر وړاندې خوندي پاتې کېدل

د نفرت له مخې ترسره کېدونکې پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکې جرمونه هغه مهال رامنځته کېږي چې خلک د رېښتیني یا تصور شوي مذهب، نژاد، جنسي تمایل، جنسي هویت، معلولیت، سیاسي تړاو او/یا عمر له مخې د کلک نفرت، منفي باورونو یا غیرمنطقي ډار په انگیزې سره لاس په کار کېږي. د نفرت له مخې ترسره کېدونکې پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکې جرمونه زیاتره له ټولټاکنو څخه وړاندې او وروسته او د نړیوال پېښو په غبرگون کې له هغې ډلې جگړې، شخړې او ترهگریزو کړنو له امله زیاتوالی مومي. خلک په مستقیم ډول سره د نفرت له مخې تر سره کېدونکې پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکې جرمونه تجربه کوي، د هغو شاهد وي یا د رسنیو له لارې ترې خبریږي. د نفرت له مخې تر سره کېدونکې پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکې جرمونه کولای شي خلک او ډلې له هغې ډلې ټولنیز یا مذهبي مرکزونه تر برید لاندې راولي.

له نفرت څخه رامنځته کېدونکو پېښو کې هغه غیرجرمي کړنې هم شاملې دي چې د نفرت له مخې تر سره کېږي.

له نفرت څخه رامنځته کېدونکې پېښې عبارت له هغو جرمي اعمالو څخه دي چې د نفرت له مخې تر سره کېږي، لکه د زیان رسولو، برید یا وړانکارۍ په اړه کلامي گواښونه.

د نفرت له مخې ترسره کېدونکې پېښې او د نفرت له مخې تر سره کېدونکې جرمونه غلط دي او هېڅکله باید رامنځته نه شي. خو بیا هم، ځینې وختونه رامنځته کېږي. دلته، ستاسې د خپل ځان او کورنۍ د خوندي ساتنې لپاره ځینې مرستندویه لارې چارې راوړل شوي دي:

← هوښیار اوسئ. خپل شاوخوا مو پام وي.

← له خلکو پرته او تیاره سیمو څخه ډډه وکړئ.

← د امکان په صورت کې دوه په دوه یا ډله ییز سفر وکړئ.

← کله چې یوه ځای ته ځئ یا رسیږئ، نو خپل ملگري یا د کورنۍ غړي ته پیغام بریدئ یا زنگ ووهئ.

← پر دې پوه شئ چې څرنګه له 1-1-9 سره اړیکه ونیسئ. که چېرې ژبه د دې کار خنډ ګرځېده، نو پوه شئ چې څرنګه د یوه ژباړونکي غوښتنه وکړئ.

که چېرې تاسې له نفرت څخه رامنځته کېدونکي جرم تجربه کړي وي یا یې شاهد یاست

ځینې وختونه پر دې پوهیدل چې ایا له نفرت څخه رامنځته کېدونکي جرم تر سره شوی دی که نه، ښايي ستونزمن کار وي. که مو داسې شرایط تجربه کړي وي یا یې شاهد وئ چې فکر کوئ کېدای شي جرم وي او هغه مو له یوې ځانګړې ډلې څخه چې تاسې هم د هغو اړوند یې د بېزارۍ، پلویتوب یا نفرت له مخې تصور کړی وي، نو دلته ځینې ګامونه شته چې باید تر سره یې کړئ:

خپل خونديتوب ته اولویت ورکړئ

- هره هغه سیمه چې ناامنه ده ترې ولاړ شئ.
- که اړتیا وه نو د طبي مراقبت په لټه کې شئ.
- هغه څه چې مو لیدلي دي، هغه کلیمې چې ویل شوی دي یا هغه نور حقایق چې و هغه کټ مټ ولیکئ یا یې کوم بل چا ته وواږئ تر څو مو هېر نه شي.
- له هغو پېښو څخه چې په انلاین فضاوو کې تر سره کېږي، د هغو پیغامونو سکرین شات واخلي.
- له یوه د اعتبار وړ کس سره د ملاتړ په خاطر په اړیکه کې شئ.

د جرم رپوتول په پام کې ونیسئ

- له 9-1-1 سره اړیکه ونیسئ.
- که مو ژباړې ته اړتیا درلوده، نو د خپلې ژبې نوم واخلئ یا ووايئ “No English, I speak Pashto”.
- د قانون پلي کوونکي مجریان ښايي د لا زیاتو معلوماتو د تر لاسه کولو په خاطر د څېړنې پر مهال له تاسې سره په اړیکه کې شي.



FBI ته رپوت ورکول په پام کې ولرئ

- د فیدرال څېړنو اداره (FBI) د نفرت له مخې جرمونه تر څار لاندې لري
- انلاین: tips.FBI.gov
- د تلیفون له لارې: له FBI سره په (1-800-225-5324) (1-800-CALL-FBI) شمېره اړیکه ونیسئ

که مو چېرې د قانون له پلي کوونکي مجري سره د اړیکې نیولو په خاطر د راحتې احساس نه کاوه یا مو اضافي ملاتړ ته اړتیا درلوده:



- نو د ملاتړ په خاطر له یوه د اعتماد وړ کس سره اړیکه ونیسئ.
- د نفرت یا پلویتوب د سرچینې د تلیفون له کرښې نه گټه واخلئ چې ملاتړیزې اوریدنې او سرچینې وړاندې کوي.
- د قربانیانو د اتصال د سرچینې له مرکز سره په 855-484-2846 شمېره یا لاندې پټې سره په <https://victimconnect.org/> اړیکه کې شئ

که چېرې تاسې د یوه جرم د رپوت ورکولو پر مهال، د خپلې کډوالۍ د وضعیت په اړه په تشویش کې یاست، نو په داسې حالت کې د یوه جرم له رپوتولو وړاندې، د کډوالۍ د وکیل حقوقي مشوره تر لاسه کړئ. د متحده ایالاتو د کډوالۍ قانون ښايي د مشخصو جرایمو له قربانیانو څخه ملاتړ وکړي.

که چېرې تاسې له نفرت څخه رامنځته کېدونکي جرم یا له نفرت څخه رامنځته کېدونکي پېښه تجربه کړې وي، نو د یو لړ غبرگونونو تجربه کول یوه معمولي خبره ده، لکه:

قهر	ستړتیا	ډار	غمگیني	ناهیلي	نامني
د خوب کمزوری کیفیت	سردردی	شرم	تشویش	تپت اعتماد په نفس	د قطعیت نشتوالی

ښايي دا گټور وي که چېرې:

- له هغو خلکو څخه چې پر تاسې گران او د اعتماد وړ مو دي، ملاتړ ترې وغواړئ.
- داسې کارونه تر سره کړئ چې ستاسې له مقابلې سره مرسته وکړي، لکه ژوره ساه اخیستنې، تمرین کول، عبادت او داسې نور.
- د رسنیو او ټولنیزو رسنیو محدودل کوم چې زورزیاتي او نور ناراحتی کوونکي مطالب خپروي.
- د ورځنیو کارونو ساتنه، له دې ډاډ تر لاسه کول چې هره ورځ په ټاکلي وخت ویده کېږئ او بېرته را پورته کېږئ.
- د ملاتړ په خاطر له ټولنیزو موسسو او مذهبي ادارو سره اړیکه نیول.