

منظور ما از تبعیض چیست؟

تبعیض زمانی است که با شما بر اساس نژاد، قومیت، زبان، مذهب، جنسیت و گرایش جنسی، محل تولد یا سایر ویژگی‌های شخصی‌تان ناعادلانه رفتار می‌شود. می‌تواند به شکل‌های مختلفی ظاهر شود، از جمله:

- اذیت، قلدری، یا آزار
- نادیده گرفته شدن، طرد شدن یا برخورد متفاوت
- ناسزاگویی یا توهین کلامی
- گفتار نفرت‌آمیز یا پیام‌های آسیب‌زای آنلاین
- مقررات، تنبیه یا انتظارات ناعادلانه

تبعیض می‌تواند شکل آشکار یا ظریف داشته باشد. می‌تواند عمدی یا غیرعمدی باشد. حتی وقتی کسی می‌گوید «منظوری نداشتم»، اثرات آن همچنان هم می‌تواند واقعی و آسیب‌زا باشد.



منظور ما از نژادپرستی چیست؟

نژادپرستی نوعی تبعیض بر اساس نژاد، رنگ پوست، قومیت، زبان، لهجه یا محل تولد است. نژادپرستی می‌تواند بین افراد اتفاق بیفتد، اما می‌تواند در سیستم‌هایی مانند مدارس، رسانه‌ها یا نهادها نیز ریشه داشته باشد. نژادپرستی آسیب‌زا است و استانداردهای حقوق بشر در کانادا را نقض می‌کند.

تبعیض و نژادپرستی چقدر رایج است؟

در پیمایش سال ۲۰۲۵ از نوجوانان توسط ایمپکت نورث شور، بسیاری از آنان اظهار داشتند که تبعیض بخشی از زندگی روزمره آنهاست: از هر ۱۰ پاسخ‌دهنده نوجوان، ۷ نفر گفتند که در سال گذشته نوعی از تبعیض را تجربه کرده‌اند.

در میان نوجوانانی که تبعیض را تجربه کرده‌اند، بسیاری گفته‌اند که این تبعیض بر اساس نژاد، رنگ پوست یا قومیت (۳۱٪)، محل تولد (۲۳٪) و زبان یا لهجه‌ی آنها (۲۰٪) بوده است.

آنها همچنین اظهار داشتند که نژادپرستی را در مکان‌های مختلفی مانند مدرسه، فضای آنلاین و وسایل رفت و آمد عمومی تجربه کرده‌اند و این تجربیات چندین بار در هر ماه اتفاق افتاده است.

تأثیرات تبعیض کدامند؟

اثرات تبعیض فقط در همان لحظه باقی نمی‌ماند. تبعیض می‌تواند بر احساسات روزمره شما، نحوه‌ی نگاهتان به خویش، و اینکه چقدر در جهان احساس امنیت می‌کنید تأثیر بگذارد.

ممکن است احساسات مختلفی را تجربه کنید که پاسخ‌هایی معتبر به تجربه تبعیض هستند. ممکن است احساس تنهایی، افسردگی و عدم رضایت از خودتان داشته باشید. بسیاری از نوجوانان می‌گویند که استرس، اضطراب یا افسردگی را تجربه کرده‌اند که کنار آمدن با آن دشوار است.

ارتباط برقرار کردن و درخواست حمایت واقعاً مهم هستند و می‌توانند به شما کمک کنند تا احساس بهتری داشته باشید.



چه اقداماتی می‌توانید انجام دهید؟

درباره تبعیض و نژادپرستی بیاموزید



- درک تبعیض و نژادپرستی می‌تواند به شما کمک کند تا آن را تشخیص دهید و بدانید که آنچه تجربه می‌کنید مضر و غیرقابل قبول است.
- یاد بگیرید که تشخیص دهید نژادپرستی چگونه در زندگی روزمره شما رخ می‌دهد.
- در مورد تبعیض و حقوق بشر در کانادا آزادانه گفتگو کنید.

حلقه حمایتی خود را بسازید



- ارتباط خود را با دوستان، اعضای خانواده، معلمان، مشاوران و سایر افرادی که به آنها اعتماد دارید تقویت کنید.
- فعالیت‌هایتان را گسترش دهید و در جامعه‌تان مشارکت کنید.

با فردی مورد اعتماد در مورد تجربیاتتان صحبت کنید



- مجبور نیستید به تنهایی با این تجربیات کنار بیایید.
- اگرچه داشتن روابط قوی به تنهایی پیامدهای تبعیض را از بین نمی‌برند، اما می‌توانند به شما کمک کنند که کمتر احساس تنهایی و بیشتر احساس حمایت داشته باشید. با دوستان، اعضای خانواده، معلمان، مشاوران و سایر افرادی که به آنها اعتماد دارید صحبت کنید.
- با خط کمک‌رسانی حوادث نژادپرستانه در بی‌سی (1-833-457-5463 یا HLP-LINE-833-1) یا سایر منابع مشاوره مانند فوندری نورث شور و خدمات خانوادگی نورث شور تماس بگیرید.

تنظیم یک گزارش رسمی را در نظر بگیرید



- راه‌های تنظیم گزارش یک حادثه نژادپرستی را بررسی کنید.
- پروتکل واکنش به نژادپرستی استپ‌آپ نورث شور (STEP UP North Shore) را بررسی کنید.

منابع برای یادگیری و پشتیبانی



در مورد نژادپرستی و پیامدهای آن بیاموزید
ایمپکت نورث شور - دوره آموزش الکترونیکی ضد نژادپرستی

یاد بگیرید که چگونه پاسخ دهید و اتحاد را تمرین کنید
پروتکل واکنش به نژادپرستی
STEP UP North Shore

دریافت پشتیبانی یا گزارش حادثه
خط کمک‌رسانی حوادث نژادپرستانه
در بریتیش کلمبیا
1-833-457-5463

اگر برای جستجو در منابع یا تهیه گزارش به پشتیبانی نیاز دارید، لطفاً با راهنمایان تحصیلی در مدارس (SWIS) در ایمپکت نورث شور با شماره 604-988-2931 یا با ایمیل Office@ImpactNorthShore.ca تماس بگیرید.