

बायस्टैंडर संसाधन (दर्शकों के लिए संसाधन)

कोविड-19 आपातकाल के दौरान [A APIs के विरुद्ध घिनौने कार्यों की घटनाओं में वृद्धि](#) को ध्यान में रखते हुए, यह जानना महत्वपूर्ण है कि अगर आप कुछ गलत होता देखते हैं तो क्या करना है। इस समस्या को संबोधित करने के लिए, [Asian Americans Advancing Justice](#) और [Hollaback!](#) अप्रैल और मई में बायस्टैंडर इंटरवेंशन ट्रेनिंग सेशन (दर्शक हस्तक्षेप प्रशिक्षण सत्र) आयोजित करवा रहे हैं। ट्रेनिंग सेशन के लिए रजिस्टर करने के लिए, [बायस्टैंडर इंटरवेंशन वर्चुअल ट्रेनिंग्स](#) पर जाएं।

Hollaback! के [बायस्टैंडर इंटरवेंशन संसाधन](#) भी हैं, जो “5 Ds of Bystander Intervention” के बारे में सिखाते हैं।

विकर्षण (DISTRACTION) हस्तक्षेप करने का एक सूक्ष्म व रचनात्मक तरीका है। यहाँ उद्देश्य होता है घटना में हस्तक्षेप डाल कर महज़ उसको होने से रोक देना। इसमें उत्पीड़ितकर्ता पर ध्यान नहीं दिया जाता और सीधा उस व्यक्ति के साथ संलग्न हुआ जाता है जिसे लक्ष्य बनाया जा रहा हो। उत्पीड़न के बारे में बात न करें या उसका ज़िक्र भी न करें। इसकी बजाए, बिल्कुल कुछ हट कर चीज़ के बारे में बात करें। आप निम्नलिखित आजमा सकते हैं:

- खोए हुए होना का ढोंग करें। समय पूछें। ढोंग करें कि आप उत्पीड़ित होने वाले व्यक्ति को जानते हैं। [उनसे कोई भी इधर-उधर की बात करें](#) और उत्पीड़ितकर्ता का ध्यान भटकाएँ।
- रास्ते में आएँ। [आप जो कर रहे थे, उसे करना जारी रखें](#), पर उत्पीड़ितकर्ता और उत्पीड़ित किए जाने वाले व्यक्ति के बीच में आ जाएं।
- जान बूझ कर गलती से अपनी कॉफी, या अपने बटुए में पड़े चिल्लर गिरा दें, या हलचल मचा दें।

बेशक, स्थिति को देखें और तदानुसार विकर्षण विधि चुनें। संभावना है कि लक्षित किया जाने वाला व्यक्ति बात को पकड़ लेगा, और आशापूर्वक आपका कार्य या बयान स्थिति को खराब होने से बचा लेगा।

सौंपने (DELEGATION) का अर्थ है जब आप किसी तीसरे पक्ष से सहायता, किसी संसाधन, या मदद की मांग करते हैं। आप क्या कुछ कर सकते हैं, इसके उदाहरण नीचे दिए गए हैं:

- स्टोर के पर्यवेक्षक, बस चालक, या एक पारगमन कर्मचारी को खोजें और उन्हें हस्तक्षेप करने के लिए कहें।
- यदि आप किसी स्कूल के पास हैं, तो किसी शिक्षक या फ्रंट डेस्क पर किसी से संपर्क करें। कॉलेज कैम्पस में, कैम्पस सिक्योरिटी से या यूनिवर्सिटी की बिल्डिंग के फ्रंट डेस्क पर किसी कर्मचारी से संपर्क करें।
- अपने दोस्त को अपने साथ शामिल करें और उनसे विकर्षण करने के तरीकों में से किसी एक का उपयोग करवाएँ (जैसे कि समय, दिशा पूछना, या उत्पीड़न से असंबंधित कोई बातचीत शुरू करना), ताकि वह उत्पीड़ित किए जाने वाले व्यक्ति से बातचीत कर सकें जब आप किसी को कार्य सौंपने के लिए ढूँढ रहे हों।
- अपने आस-पास के किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिसे पता हो कि क्या हो रहा है और जो हस्तक्षेप करने के लिए बेहतर स्थिति में हो। एक साथ काम करें।
- मदद मांगने के लिए 311 या 911 पर कॉल करें (यदि यह सुरक्षित है)। 911 से संपर्क करने से पहले, विकर्षण (Distract) विधि का उपयोग करके लक्ष्य बनाए जाने वाले व्यक्ति से पता करके सुनिश्चित करें यदि वह चाहते

हैं कि आप ऐसा करें। हो सकता है कि कुछ लोग कानून प्रवर्तन के हस्तक्षेप से सहज या सुरक्षित न हों। कई लोगों और समुदायों के लिए, कानून प्रवर्तन द्वारा गलत व्यवहार किए जाने के इतिहास से पुलिस के हस्तक्षेप का डर और अविश्वास पैदा हुआ है, और वर्तमान माहौल के तहत, कई समुदाय हैं, जैसे कि अस्तावेज़बद्ध व्यक्ति, जो पुलिस के हाथों कम सुरक्षित महसूस कर सकते हैं। कुछ स्थितियों में, हो सकता है कि आप व्यक्ति के पास नहीं जा सकते हैं जिस स्थिति में, स्थिति के आधार पर, आपको अपने सर्वोत्तम निर्णय का उपयोग करने की आवश्यकता होगी।

घटना जिस के साथ जैसे हुई हो, उसे वैसे ही रिकॉर्ड करना वाकई में सहायक हो सकता है, लेकिन उत्पीड़न को सुरक्षित ढंग से और जिम्मेदारी से **दस्तावेज़बद्ध (DOCUMENT)** करने के लिए कई चीज़ें ध्यान में रखनी पड़ती हैं। अधिक जानकारी के लिए **विटनेस (WITNESS)** की ओर से **इस सुझाव पत्री** को देखें।

सबसे पहले, स्थिति का आकलन करें। क्या उत्पीड़ित किए जाने वाले व्यक्ति की कोई मदद कर रहा है? यदि नहीं, तो अन्य चार D में से किसी एक का उपयोग करें। यदि कोई और पहले से ही मदद कर रहा है, तो अपनी खुद की सुरक्षा का आकलन करें। यदि आप सुरक्षित हैं, तो आगे बढ़ें और रिकॉर्डिंग शुरू करें। हमेशा उत्पीड़ित किए जाने वाले व्यक्ति से पूछें कि वे रिकॉर्डिंग के साथ क्या करना चाहते हैं। कभी भी इसे ऑनलाइन पोस्ट न करें या उनकी अनुमति के बिना इसका उपयोग न करें। इसके अनेक कारण हैं। उत्पीड़ित या उल्लंघित किया जाना पहले से ही एक निराशाजनक अनुभव है। व्यक्ति की सहमति के बिना उस पीड़ित व्यक्ति की तस्वीर या फुटेज का उपयोग करने से व्यक्ति और भी अधिक शक्तिहीन महसूस कर सकता है। यदि डॉक्यूमेंटेशन वायरल हो जाता है, तो इससे उन्हें फिर से लक्षित किया जा सकता है या यह उनकी दृश्यता का स्तर बढ़ सकता है, जो हो सकता है कि वह व्यक्ति न चाहता हो। इसके अलावा, पीड़ित की सहमति के बिना फुटेज पोस्ट करना उनके अनुभव को सार्वजनिक कर देता है – और यह एक ऐसी चीज़ है जिससे अनेकों कानूनी मुद्दे खड़े हो सकते हैं, खासकर यदि उत्पीड़न या हिंसा का कार्य किसी तरह से आपराधिक था। उन्हें कानूनी प्रणाली से इस तरह से जुड़ने के लिए मजबूर किया जा सकता है जिससे कि वे सहज न हों। अंत में, अनुभव दर्दनाक हो सकता है। किसी अन्य व्यक्ति के दर्दनाक अनुभव को उनकी सहमति के बिना सार्वजनिक करना एक प्रभावी और मददगार बायस्टैंडर (दर्शक) होने का कोई तरीका नहीं है।

आप जो कुछ भी हो रहा है, उसका नाम लेकर या उत्पीड़नकर्ता का सामना करके उत्पीड़न से **सीधी प्रतिक्रिया** करना चाह सकते हैं। यह रणनीति जोखिमपूर्ण हो सकती है: हो सकता है कि उत्पीड़नकर्ता दुर्व्यवहार आपके साथ करने लग जाए जिससे स्थिति और भी बिगड़ सकती है। इससे पहले कि आप सीधी प्रतिक्रिया करें, स्थिति का आकलन कर लें: क्या आप शारीरिक रूप से सुरक्षित हैं? क्या उत्पीड़ित किए जाने वाला व्यक्ति शारीरिक रूप से सुरक्षित है? क्या यह संभव नहीं लगता है कि स्थिति और बिगड़ जाएगी? क्या आप बता सकते हैं कि उत्पीड़ित किए जाने वाला व्यक्ति चाहता है कि कोई उसके समर्थन में खड़ा हो? यदि आप इन सभी सवालों का जवाब हां में दे सकते हैं, तो आप सीधी प्रतिक्रिया करना चुन सकते हैं।

यदि आप सीधा हस्तक्षेप करना चुनते हैं, तो कुछ चीज़ें जो आप उत्पीड़नकर्ता से कह सकते हैं, वे हैं:

- “यह अनुचित, अपमानजनक, ठीक नहीं है, आदि”
- “उन्हें अकेला छोड़ दो।”
- “यह होमोफोबिक, नस्लवादी, (उत्पीड़न के प्रकार डालें), आदि है।”

यहां सबसे महत्वपूर्ण बात है बात को छोटा और संक्षिप्त रखना। संवाद, वाद-विवाद या किसी बहस में उलझने की कोशिश न करें, क्योंकि इस तरह से स्थितियां बिगड़ सकती हैं। यदि उत्पीड़नकर्ता प्रतिक्रिया देता है, तो उत्पीड़नकर्ता से उलझने के बजाय लक्षित किए गए व्यक्ति की सहायता करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करें।

प्रत्यक्ष हस्तक्षेप जोखिम भरा हो सकता है, इसलिए सावधानी के साथ इस का उपयोग करें।

यहां तक कि अगर आप उस समय कुछ नहीं कर सकते हैं, तो आप उस घटना के बाद उत्पीड़ित किए गए व्यक्ति का हाल-चाल पूछ कर उसके लिए एक अंतर ला सकते हैं। कई तरह के उत्पीड़न संक्षिप्त समय में या बहुत जल्दी में होते हैं, जिस स्थिति में आप स्थिति खत्म होने तक का इंतजार कर सकते हैं और बाद में उस व्यक्ति से बात कर सकते हैं जिसे लक्षित किया गया था। **देरी (DELAY)** की रणनीति का सक्रिय रूप से उपयोग करने के कुछ तरीके यहाँ दिए गए हैं:

- उनसे पूछें कि क्या वे ठीक हैं और उन्हें बताएं कि उनके साथ जो कुछ भी हुआ, आपको उसके लिए खेद है।
- उनसे पूछें कि क्या कोई तरीका है जिससे आप उनकी सहायता कर सकते हैं।
- उनके गंतव्य स्थान पर उनके साथ जाने की पेशकश करें या कुछ देर के लिए उनके साथ बैठें।
- उनके साथ संसाधन साझा करें और यदि वे चाहें तो उनकी एक रिपोर्ट बनाने में मदद करें।
- यदि आपने घटना को दस्तावेज़बद्ध किया है, तो उनसे पूछें कि क्या वे चाहते हैं कि आप उन्हें उसे भेजें।

*** सुरक्षा के बारे में एक नोट:** हम कभी नहीं चाहते हैं कि आप किसी की मदद करने की कोशिश में खुद को चोट पहुँचा बैठें। हमेशा सुरक्षा के बारे में सोचें और उन संभावनाओं पर विचार करें जिनकी आपको या किसी और को नुकसान पहुंचाने की संभावना नहीं है।