

दर्शकका स्रोतहरू

COVID-19 को आपतकालीन अवस्थामा [AAPI हरूविरुद्धका घृणापूर्ण कार्यहरूको बढ्दो घटना](#) का सम्बन्धमा, तपाईंले कुनै कार्य गलत भएको देख्नुभयो भने के गर्नु पर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यो समस्यालाई सम्बोधन गर्न, [Asian Americans Advancing Justice](#) र [Hollaback!](#) ले अप्रिल र मेभरी नै दर्शकको हस्तक्षेपसम्बन्धी प्रशिक्षण सत्रहरू आयोजना गर्दै छन्। कुनै प्रशिक्षण सत्रमा दर्ता गर्न, पृष्ठ [दर्शकको हस्तक्षेपसम्बन्धी अप्रत्यक्ष प्रशिक्षणहरू](#) मा जानुहोस्।

Hollaback! सँग “5 Ds of Bystander Intervention” सिकाउनका लागि [दर्शकको हस्तक्षेपसम्बन्धी स्रोतहरू](#) पनि छन्।

अर्कोतर्फ ध्यान खिच्ने कार्य भनेको हस्तक्षेप गर्ने एक चलाख तथा सिर्जनात्मक तरिका हो। यसको लक्ष्य भनेको सरल रूपमा घटना हस्तक्षेप गरेर यसलाई अर्कोतर्फ लैजाने हो। विचार भनेको उत्पीडन गर्ने व्यक्तिलाई बेवास्ता गर्नु र लक्षित गरिएको व्यक्तिसँग सिधै संलग्न हुनु हो। उत्पीडनका बारेमा कुराकानी नगर्नुहोस् वा यसको सन्दर्भ नलिनुहोस्। यसको साटो, पूर्ण रूपमा असम्बन्धित कुनै विषयका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्। तपाईं निम्न कार्यहरू गर्न सक्नुहुन्छ:

- हराएको नाटक गर्नुहोस्। समयका लागि अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंले उत्पीडन भइरहेको व्यक्तिलाई चिनेको नाटक गर्नुहोस्। [तिनीहरूसँग नसोचिकन कुनै विषयका बारेमा कुराकानी गर्नुहोस्](#) र उत्पीडन गर्ने व्यक्तिबाट ध्यान हटाउनुहोस्।
- उक्त कार्य गर्न जारी राख्नुहोस्। [तपाईंले गरिरहनुभएको कार्य जारी राख्नुहोस्](#) तर उत्पीडन गर्ने व्यक्ति र लक्ष्यका बीचमा रहनुहोस्।
- जानीजानीकन अचानक आफ्नो कफी पोख्नुहोस्, आफ्नो वालेट परिवर्तन गर्नुहोस् वा कुनै गोलमाल गर्नुहोस्।

अवश्य पनि, अवस्था बुझ्नुहोस् र त्यसैअनुसार आफ्नो अर्कोतर्फ ध्यान खिच्ने विधि छान्नुहोस्। लक्षित गरिएको व्यक्तिले सम्भवतः उक्त सन्देश प्राप्त गर्नु हुने छ र भाग्यवश तपाईंको कार्य वा अभिव्यक्तिले अवस्थाको गति घटाउने छ।

प्रत्यायोजन भनेको तपाईंले सहायताका लागि, कुनै स्रोतका लागि वा तेस्रो पक्षबाट मद्दत प्राप्त गर्नका लागि गरिने अनुरोध हो। यहाँ तपाईंले गर्न सक्ने कार्यका उदाहरणहरू छन्:

- पसलको सुपरिवेक्षक, बस चालक वा पारगमनको कर्मचारी भेट्नुहोस् र तिनीहरूलाई हस्तक्षेपका लागि अनुरोध गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं कुनै विद्यालय नजिक हुनुहुन्छ भने, शिक्षक वा फ्रन्ट डेस्कमा रहेको कुनै व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। कलेज क्याम्पसमा, क्याम्पसको सुरक्षा गार्ड वा विश्वविद्यालयको भवनको फ्रन्ट डेस्कमा रहेको कुनै व्यक्तिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- तपाईंले कसैलाई उसको प्रतिनिधित्व गर्ने अवस्थामा भेट्नुहुँदा उत्पीडन गरिएको व्यक्तिसँग वार्तालाप गर्न बोर्डमा आफ्नो साथीको मद्दत लिनुहोस् र उसलाई अर्कोतर्फ ध्यान खिच्ने विधिहरूमध्ये एउटा विधि (उदाहरण समय, दिशा सोध्ने वा उत्पीडनसँग असम्बन्धित वार्तालाप सुरु गर्ने) प्रयोग गर्न भन्नुहोस्।

- के भइरहेको छ भन्ने कुरा ख्याल गर्ने र हस्तक्षेप गर्नका निम्ति अझ राम्रो स्थितिमा हुन सक्ने आफू नजिकको कुनै व्यक्तिसँग कुराकानी गर्नुहोस्। सँगै काम गर्नुहोस्।
- मद्दत अनुरोध गर्न 311 वा 911 (यो सुरक्षित भएका खण्डमा) मा फोन गर्नुहोस्। 911 मा फोन गर्नुअघि, लक्षित गरिएको व्यक्तिले तपाईंद्वारा चेक इन गर्न चाहेको कुरा सुनिश्चित गर्नका निम्ति उनीसँग उक्त कार्य गर्न अर्कोतर्फ ध्यान खिच्ने विधि प्रयोग गर्नुहोस्। केही मानिसहरू कानून प्रवर्तनको हस्तक्षेप हुँदा सहज वा सुरक्षित नहुन सक्छन्। धेरै मानिस तथा समुदायहरूका लागि, कानून प्रवर्तनअनुसार दुर्व्यवहार गरिने कार्यको इतिहासका कारण प्रहरीका हस्तक्षेपहरूमाथि डर तथा अविश्वास बढेको छ र हालको वातावरणअन्तर्गत, प्रहरीका जनबलहरूमा कम सुरक्षित महसुस गर्न सक्ने कानूनी नागरिकता वा आप्रवासन प्राप्त नगरेका व्यक्तिहरू जस्ता धेरै समुदायहरू छन्। निश्चित परिस्थितिहरूमा, तपाईं व्यक्ति कस्तो अवस्थामा छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सक्नु हुने छैन, परिस्थितिका आधारमा, तपाईंले आफ्नो उत्कृष्ट निर्णय प्रयोग गर्नु पर्ने हुन्छ।

घटना कसैमाथि हुने बित्तिकै यसको रेकर्ड राख्नु साँच्चिकै सहयोगी हुन सक्छ तर सुरक्षित तथा जिम्मेवार तरिकाले उत्पीडनको **प्रमाण प्रस्तुत** गर्दा ध्यानमा राख्नु पर्ने धेरै कुराहरू हुन्छन्। थप विवरणका लागि साक्षीबाट प्राप्त [यो सल्लाहको पाना](#) हेर्नुहोस्।

सुरुमा, परिस्थिति बुझ्नुहोस्। के उत्पीडन गरिएको व्यक्तिलाई कसैले मद्दत गर्दछ? यदि छैन भने, चारवटा D मध्ये एउटा प्रयोग गर्नुहोस्। यदि कसैले पहिले नै मद्दत गरिरहेको छ भने, आफ्नै सुरक्षाको ख्याल राख्नुहोस्। यदि तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ भने, अगाडि बढ्नुहोस् र रेकर्ड गर्न सुरु गर्नुहोस्। उत्पीडनमा परेको व्यक्तिलाई सधैं उनी रेकर्डिङलाई के गर्न चाहन्छन् भन्ने कुरा सोध्नुहोस्। उनको अनुमतिबिना कहिल्यै पनि यो अनलाइन पोस्ट नगर्नुहोस् वा प्रयोग नगर्नुहोस्। यसका पछाडि धेरै कारणहरू छन्। उत्पीडित वा दूषित हुनु भनेको पहिले नै कम शक्तिशाली भएको अनुभव गर्नु हो। पीडित बनाइएको व्यक्तिको सहमतिबिना नै उक्त व्यक्तिको कुनै छवि वा फुटेज प्रयोग गर्नाले व्यक्तिलाई अझ बढी कमजोर महसुस गराउन सक्छ। यदि लिखित प्रमाण धेरै मानिसहरूबीच छिटो फैलियो भने, यसले अझ बढी उत्पीडन र व्यक्तिले नचाहन सक्ने स्पष्टताको स्तरसम्म पुऱ्याउन सक्छ। साथै, पीडितको सहमतिबिना नै फुटेज पोस्ट गर्नाले उनको घटना सार्वजनिक बनाउन सक्छ – विशेषगरी उत्पीडन वा हिंसाको कार्य कुनै पनि तरिकाले आपराधिक छ भने, कुनै कुरा जसले कानूनी समस्याहरूको पूर्ण समूह निम्त्याउन सक्छ। उनलाई उनले सहज महसुस नगर्ने तरिकामा कानूनी व्यवस्थामा संलग्न गर्न विवश बनाइन सक्छ। अन्तिममा, घटना कष्टप्रदायक बन्न सक्छ। अर्को व्यक्तिको कष्टप्रदायक घटनालाई उनको सहमतिबिना नै सार्वजनिक गर्नाले प्रभावकारी तथा सहयोगी दर्शक बन्न सकिँदैन।

तपाईं के भइरहेको छ भन्ने कार्यको नाम भनेर वा उत्पीडन गर्ने व्यक्तिको सामना गरेर उत्पीडन प्रति **सिधै प्रतिक्रिया** जनाउन सक्नुहुन्छ। यो कार्यनीति जोखिमपूर्ण हुन सक्छ: उत्पीडन गर्ने व्यक्तिले आफ्नो दुर्व्यवहार तपाईंतर्फ पुनर्निर्देशित गर्न सक्छ र परिस्थिति खराब बनाउन सक्छ। तपाईंले सिधै प्रतिक्रिया जनाउने निर्णय गर्नुअघि, परिस्थितिलाई बुझ्नुहोस्: के तपाईं शारीरिक रूपमा सुरक्षित हुनुहुन्छ? के उत्पीडनमा परिरहेको व्यक्ति शारीरिक रूपमा सुरक्षित छ? के परिस्थिति खराब हुने जस्तो सम्भावना नरहेको देखिन्छ? के तपाईं उत्पीडनमा परिरहेको व्यक्तिले कसैले आवाज उठाओस् भन्ने चाहेको छ वा छैन भन्ने कुरा बताउन सक्नुहुन्छ? यदि तपाईं यी सबै प्रश्नहरूको जवाफ अँ भन्ने दिन सक्नुहुन्छ भने, तपाईं सिधा प्रतिक्रिया छात्र सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईं प्रत्यक्ष रूपमा हस्तक्षेप गर्ने विकल्प छात्रुहुन्छ भने, तपाईंले उत्पीडन गर्ने व्यक्तिलाई भन्न सक्ने केही कुराहरू निम्न हुन्:

- “त्यो अनुपयुक्त छ, असभ्य छ, ठिक छैन, आदि।”
- “उनलाई एकलै छाडनुहोस्।”
- “त्यो होमोफोबिक, जातिवादी, (उत्पीडनको प्रकार हाल्नुहोस्), आदि।”

यहाँ सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा भनेको यसलाई छोटो तथा संक्षिप्त राख्नु हो। संवाद, वादविवाद वा बहसमा संलग्न नहुने प्रयास गर्नुहोस्, किनभने यो परिस्थितिहरू खराब बन्न सक्ने तरिका हो। यदि उत्पीडन गर्ने व्यक्तिले प्रतिक्रिया जनायो भने, उत्पीडन गर्ने व्यक्तिसँग संलग्न हुनुको साटो लक्षित गरिएको व्यक्तिलाई सहायता गर्ने आफ्नो उत्कृष्ट प्रयास गर्नुहोस्।

प्रत्यक्ष हस्तक्षेप जोखिमपूर्ण बन्न सक्छ, त्यसैले सावधानपूर्वक यो चाहिँ प्रयोग गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले उक्त क्षणमा कदम चाल्न नसके तापनि, तपाईं अवस्थापछि उत्पीडनमा परेको व्यक्तिलाई उसको अवस्था सोधपूछ गरेर फरक बनाउन सक्नुहुन्छ। धेरै प्रकारका उत्पीडन मार्गमा वा एकदमै छिटो हुने गर्छ, जुन अवस्थामा तपाईं परिस्थिति समाप्त नहुँदासम्म पर्खन सक्नुहुन्छ र त्यसपछि लक्षित गरिएको व्यक्तिसँग कुराकानी गर्न सक्नुहुन्छ। यहाँ **दिलाई** को कार्यनीति सक्रिय रूपमा प्रयोग गर्ने केही उपायहरू छन्:

- उनलाई उनी ठिक रहे नरहेको कुरा सोध्नुहोस् र उनलाई उनीसँग त्यस्तो भएकोमा आफू क्षमायोग्य रहेको बताउनुहोस्।
- उनलाई आफूले उनलाई सहायता गर्न सक्ने कुनै तरिका छ भनी सोध्नुहोस्।
- उनको गन्तव्यसम्म उनीसँगै रहने प्रस्ताव गर्नुहोस् वा केही समयसम्म उनीसँगै बस्नुहोस्।
- उनीसँग स्रोतहरू साझा गर्नुहोस् र उनलाई उनले चाहेमा रिपोर्ट गर्नमा मद्दत गर्ने प्रस्ताव राख्नुहोस्।
- यदि तपाईंले घटना रेकर्ड गर्नुभएको छ भने, उनलाई उनले तपाईंद्वारा आफूलाई यो पठाइयोस् भन्ने चाहे वा नचाहेको कुरा सोध्नुहोस्।

* **सुरक्षाका बारेमा एउटा टिपोट:** हामी सदैव तपाईंलाई अरूलाई मद्दत गर्ने प्रयास गर्दा चोटपटक लागोस् भन्ने चाहन्थौं। सधैं सुरक्षाका बारेमा सोच्नुहोस् र क्षति हुने तरिकामा आफू वा अन्य कसैलाई पार्ने सम्भावना नरहेका अवस्थाहरूबारे विचार गर्नुहोस्।