

ਦਰਸ਼ਕ ਸਰੋਤ

COVID-19 ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਦੌਰਾਨ [AAPIs ਖਿਲਾਫ ਵਿਤਕਰੇ ਭਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧਦੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਮੱਦੇਨਜ਼ਰ](#), ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗਲਤ ਹੁੰਦਾ ਵੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਮੁੱਦੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ, [Asian Americans Advancing Justice](#) ਅਤੇ [Hollaback!](#) ਪੂਰੇ ਅਪੈਲ ਅਤੇ ਮਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਾਈਸਟੈਂਡਰ ਇੰਟਰਵੇਨਸ਼ਨ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਮੇਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਸੈਸ਼ਨ ਲਈ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਲਈ, [ਬਾਈਸਟੈਂਡਰ ਇੰਟਰਵੇਨਸ਼ਨ ਵਰਚੁਅਲ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗਜ਼](#) ਪੇਜ 'ਤੇ ਜਾਓ।

Hollaback! ਕੋਲ ਵੀ [ਬਾਈਸਟੈਂਡਰ ਇੰਟਰਵੇਨਸ਼ਨ ਸਰੋਤ ਹਨ](#), ਜੋ "5 Ds of Bystander Intervention" (ਬਾਈਸਟੈਂਡਰ ਇੰਟਰਵੇਨਸ਼ਨ ਦੇ 5 ਡੀ) ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਡਿਸਟ੍ਰੇਕਸ਼ਨ (ਭਟਕਾਉਣਾ) ਦਖਲ ਦੇਣ ਦਾ ਸੁਖਮ ਅਤੇ ਸਿਰਜਣਾਤਮਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਉਦੇਸ਼ ਬੱਸ ਇਸ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਪਾ ਕੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਪਟਰੀ ਤੋਂ ਉਤਾਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰ ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹਵਾਲਾ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਕਿਸੇ ਵੱਖ ਚੀਜ਼ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ, ਜੋ ਇਸ ਨਾਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਕੁਝ ਨਾ ਜਾਨਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ। ਸਮਾਂ ਪੁੱਛੋ। ਦਿਖਾਵਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। [ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਵੀ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ](#) ਅਤੇ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਓ।
- ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਅੜ ਜਾਓ। [ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ ਉਹ ਕਰਦੇ ਰਹੋ](#), ਪਰ ਛੇੜਛਾੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੀੜਤ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਆ ਕੇ ਕਰੋ।
- ਦੁਰਘਟਨਾ-ਕਰਨ ਦੇ-ਉਦੇਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਕੱਫੀ ਡੋਲ ਦਿਓ, ਤੁਹਾਡੇ ਬਟੂਏ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਕੇ ਸਿੱਟੋ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਹਲਚਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

ਬੇਸ਼ਕ, ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦੀ ਚੁਣੋ। ਜਿਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਝ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਉਮੀਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਕਾਰਜ ਜਾਂ ਬਿਆਨ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦੇਵੇਗਾ।

ਡੇਲੀਗੇਸ਼ਨ (ਸਪੁਰਦਗੀ) ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ, ਕਿਸੇ ਸਰੋਤ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੀਜੀ ਧਿਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਮੰਗਦੇ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਸਟੋਰ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ, ਬੱਸ ਡਰਾਈਵਰ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਰੰਟ ਡੈਸਕ ਤੇ ਕਿਸੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਕਾਲਜ ਕੈਂਪਸ ਵਿਖੇ, ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਇਮਾਰਤ ਦੇ ਫਰੰਟ ਡੈਸਕ ਤੇ ਕੈਂਪਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਉਸਨੂੰ ਭਟਕਾਉਣ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਲਈ, ਸਮੇਂ, ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣਾ ਜਾਂ ਛੇੜਛਾੜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲਬਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ) ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਸੋਚ ਕੇ ਪੀੜਤ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ, ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਲੱਭੋ ਜਿਸਨੂੰ ਸਪੁਰਦ ਕਰ ਸਕੋ।

- ਆਪਣੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਖਲ ਦੇਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।
- ਮਦਦ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਲਈ 311 ਜਾਂ 911 (ਜੇ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। 911 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਭਟਕਾਉਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਦਖਲ ਨਾਲ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀਆਂ ਵਿਚ, ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਕਾਰਨ ਪੁਲਿਸ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਡਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮੌਸਮ ਦੇ ਤਹਿਤ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਿਨਾਂ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਘੱਟ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਉੱਤਮ ਨਿਰਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਕਿਸੇ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ **ਡਾਕੂਮੈਂਟ** ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਵਿਟਨੇਸ ਤੋਂ **ਇਸ ਟਿਪ ਸ਼ੀਟ** ਨੂੰ ਦੇਖੋ।

ਪਹਿਲਾਂ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਕੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਡੀ (D) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਉਹ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਅਨੁਮਤੀ ਤੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਅਧਿਕਾਰ ਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਫੁਟੇਜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਸਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਕਰਨ ਤੇ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋਰ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਡਾਕੂਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਵਾਇਰਲ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਹੋਰ ਅਤਿਆਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦਰਿਸ਼ਗੋਚਰਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵੱਲ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ। ਨਾਲ ਹੀ, ਪੀੜਤ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫੁਟੇਜ ਪੋਸਟ ਕਰਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਜਨਤਕ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ਾਸਕਰ ਜੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਕੰਮ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਅਪਰਾਧ ਸੀ। ਉਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨਾਲ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਅਰਾਮਦੇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਤਜਰਬਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੁਖਦਾਈ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਨਤਕ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਅਤੇ ਮਦਦਗਾਰ ਬਣਨ ਦਾ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ **ਡਾਰੇਕਟਲੀ ਰਿਸਪਾਂਡ** (ਸਿੱਧਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ) ਕਰਨਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਜੋਖਮ ਭਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ: ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਧੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ: ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ? ਕੀ ਪੀੜਤ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਵੱਧਦੀ ਜਾਵੇਗੀ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਬੇਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੱਧਾ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਕੁਝ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- “ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਿਰਾਦਰਜਨਕ ਹੈ, ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਆਦਿ।”
- “ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡ ਦਿਓ।”

- “ਇਹ ਸਮਲਿੰਗੀ, ਜਾਤੀਵਾਦੀ, (ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਸਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ) ਹੈ, ਆਦਿ।”

ਇੱਥੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਰੱਖ ਕੇ ਸਮਝਾਓ। ਵਾਰਤਾਲਾਪ, ਬਹਿਸ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦਲੀਲ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਬਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਾਲ ਉਲਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।

ਸਿੱਧੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਜੇਖਮ ਭਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਪਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਤੱਥ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇੱਕ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ। **ਡੀਲੇਅ** (ਦੇਰ ਕਰਨਾ) ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਵਰਤਣ ਦੇ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਤਰੀਕੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਠੀਕ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਫ਼ਸੋਸ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਵਾਪਰਿਆ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ 'ਤਕ ਛੱਡਣ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬੈਠਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਡਾਕੂਮੈਂਟ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭੇਜੋ।

* **ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਨੋਟ:** ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਲੀਫ਼ ਪਹੁੰਚੇ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।