

# பார்வையாளர் வள ஆதாரங்கள்

COVID-19 அவசரநிலையின்போது, [AAPI-களுக்கு எதிரான வெறுக்கத்தக்க செயல்கள் அதிகரித்திருப்பதைப்](#) பார்க்கும்போது, ஏதாவது தவறாக நடப்பதை நீங்கள் பார்க்கும்போது என்ன செய்யவேண்டும் என்று தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகிறது. இந்தச் சிக்கலுக்குத் தீர்வுகாண [Asian Americans Advancing Justice](#) மற்றும் [Hollaback!](#) பார்வையாளர் தலையீடு பயிற்சி அமர்வுகளை ஏப்ரல் மற்றும் மே மாதம் முழுவதும் அளிக்கிறது. பயிற்சி அமர்வுக்கு பதிவுசெய்ய [பார்வையாளர் தலையீடு மெய்நிகர் பயிற்சிகள்](#) பக்கத்துக்கு வருகை தருக.

Hollaback! கூட “5 Ds of Bystander Intervention” என்பது குறித்து கற்றுத்தரும் [பார்வையாளர் தலையீட்டு வள ஆதாரங்கள்](#) கொண்டுள்ளது

**கவனச்சிதறல்** என்பது குறுக்கிடுவதற்கான ஒரு நுட்பமானதும் ஆக்கபூர்வமானதுமான ஒன்று. இங்கே நோக்கமானது அதில் குறுக்கிடுவதன் மூலம் சம்பவத்தை வெறுமனே தடம் மாறச் செய்வதாகும். தொல்லை கொடுப்பவரை புறக்கணித்து நேரடியாக இலக்காக்கப்படும் நபரிடம் ஈடுபாடு காட்டுவதே இதிலுள்ள கருத்து. துன்புறுத்தல் குறித்து குறிப்பிடவோ அல்லது அதைப்பற்றிப் பேசவோ செய்யாதீர்கள். மாறாக, முழுக்கவே தொடர்பில்லாத ஒன்றைப்பற்றிப் பேசுங்கள். பின்வருவனவற்றை நீங்கள் முயற்சிக்கலாம்:

- எங்கே இருக்கிறோமென்று தெரியாததுபோல் நடிப்பது. நேரம் கேட்பது. துன்புறுத்தப்படும் நபரை உங்களுக்குத் தெரிந்ததுபோல் நடிப்பது. [நோக்கமின்றி எதையாவது பற்றி அவர்களிடம் பேசி](#) துன்புறுத்துபவரின் கவனத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வழியில் செல்லுங்கள். [நீங்கள் செய்துகொண்டிருந்ததைத் தொடருங்கள்](#), ஆனால் துன்புறுத்துபவருக்கும் இலக்காக உள்ளவருக்கும் இடையில் இருங்கள்.
- வேண்டுமென்றே தற்செயலாக உங்கள் காபியை சிதறவிடவோ, உங்கள் வாலெட்டில் சில்லறைகளைச் சிதறவிடவோ அல்லது ஒரு குழப்பத்தையோ ஏற்படுத்துங்கள்.

சூழ்நிலையைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்ப உங்கள் கவனச்சிதறல் முறையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். பாதிப்புக்குள்ளாகும் நபர் உங்கள் செயல் அல்லது கூற்றைப் புரிந்துகொள்வதோடு அத்தகைய சூழல் தணியுமென்றும் நம்பலாம்.

**ஒப்படைப்பு** என்பது நீங்கள் ஒரு வள ஆதாரத்தை அல்லது மூன்றாம் நபரிடமிருந்து உதவி கேட்கும்போது வருகிறது. நீங்கள் செய்யக்கூடியவை இதோ:

- கடை மேற்பார்வையாளர், பேருந்து ஓட்டுநர் அல்லது ஒரு பயணிக்கும் தொழிலாளரைக் கண்டு அவர்களிடம் குறுக்கீடு செய்யும்படி கேளுங்கள்.
- நீங்கள் ஒரு பள்ளிக்கூடத்துக்கு அருகில் இருந்தால், ஒரு ஆசிரியரையோ அல்லது வரவேற்பு அறையில் இருக்கும் ஒருவரையோ தொடர்புகொள்ளுங்கள். ஒரு கல்லூரி வளாகத்தில் எனில், பல்கலைக்கழகக் கட்டிடத்தில் இருக்கும் வளாக பாதுகாவலர் அல்லது வரவேற்பரையில் இருக்கும் ஒருவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் நண்பரை களத்துக்கு வரச்செய்து கவனச்சிதறல் முறைகளில் ஒன்றை பயன்படுத்தி (உ.ம். நேரம், வழி கேட்பது அல்லது துன்புறுத்தலுக்குத் தொடர்பில்லாத ஒரு உரையாடலைத் தொடங்குவது) துன்புறுத்தப்படும் நபருடன் தொடர்புகொள்ளச் செய்து அந்நேரத்தில் பாதிப்புக்குள்ளாகும் நபரை ஒப்படைப்பதற்கு ஒருவரைக் கண்டுபிடியுங்கள்.
- நடந்துகொண்டிருப்பதைப் பார்க்கும் உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒருவருடன் பேசுங்கள். ஒருவேளை குறுக்கிடுவதற்கான நல்ல நிலையில் அவர் இருக்கலாம். ஒன்றாகப் பணியாற்றுவீர்கள்.
- 311 அல்லது 911 அழைத்து (அது பாதுகாப்பானதெனில்) உதவி கோருங்கள். 911 தொடர்புகொள்ளும் முன், கவனச்சிதறலைப் பயன்படுத்தி பாதிக்கப்படும் நபர் நீங்கள் இதைச் செய்வதை விரும்புகிறாரா என உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிலருக்கு சட்ட அமலாக்கத்தின் குறுக்கீடு அசௌகரியமாகவோ அல்லது பாதுகாப்பானதாகவோ இல்லாமலிருக்கலாம். பல பேருக்கும் சமூகங்களுக்கும், சட்ட அமலாக்கத்தினால் மோசமாக நடத்தப்பட்ட ஒரு வரலாறு இருப்பதால் பயத்துக்கும், காவல்துறை குறுக்கீட்டில் நம்பிக்கையின்மையும் இருக்கக்கூடும். தற்போதைய சூழலில், ஆவணங்கள் இல்லாத தனி நபர்கள் போன்ற பல சமூகங்களில் காவல்துறையின் கைக்குள் வருவது குறைவான பாதுகாப்புள்ளதாகக் கருதக்கூடும். சில சூழல்களில், ஒருவரை உங்களால் தொடர்புகொள்ள முடியாமல் போகலாம். அத்தகு சூழலில் உங்கள் சிறந்த திறனாய்வின்படி செயல்படுங்கள்.

சம்பவத்தை உள்ளபடி பதிவுசெய்வது உண்மையில் உதவிகரமாக இருக்கும். ஆனால் துன்புறுத்தலை **ஆவணப்படுத்துவதில்** பல விஷயங்களை பாதுகாப்புடனும் பொறுப்புடனும் மனதில் கொள்ள வேண்டும். மேலும்

விபரங்களுக்கு சாட்சியாளரிடமிருந்து பெற்ற [இந்த உதவிக்குறிப்புத் தாளை](#) சரிபார்க்கவும்.

முதலில் சூழலை மதிப்பிடுங்கள். துன்புறுத்தப்படுபவருக்கு யாராவது உதவுகிறார்களா? இல்லையெனில், மற்ற நான்கு D-களில் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள். ஏற்கெனவே ஒருவர் உதவுகிறார் எனில், உங்கள் சுய பாதுகாப்பை மதிப்பிடுங்கள். நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்கள் எனில், போய் பதிவுசெய்யத் தொடங்குங்கள். எப்போதும் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடம் பதிவை அவர்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறார்கள் என்று கேளுங்கள். அவர்கள் அனுமதியில்லாமல் அதை இணையத்தில் பதிவிடவோ அல்லது பயன்படுத்தவோ செய்யாதீர்கள். இதற்கு பல காரணங்கள் உள்ளன. துன்புறுத்தப்படுதல் அல்லது மீறப்படுதல் ஏற்கெனவே ஒரு நம்பிக்கையைக் குலைக்கும் அனுபவம். பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபரின் ஒரு படத்தை அல்லது காணொளித் துணுக்கை அவர்களின் ஒப்புதல் இல்லாமல் பயன்படுத்துவது அவர்களை மேலும் சக்தியற்றவர்களாக உணரச்செய்யும். அந்த ஆவணம் தீவிர பரவலுக்கு உள்ளானால், அதனால் மேலும் அவர்கள் பாதிக்கப்படவும் அந்த நபர் விரும்பாமல் இருக்கக்கூடிய பார்வை நிலை அளவுக்கு வழிவகுக்கக்கூடும். மேலும் பாதிக்கப்பட்டவரின் ஒப்புதலின்றி காணொளித் துணுக்கை பதிவிடுதல் அவர்களது அனுபவத்தை பொதுவுக்குக் கொண்டுவருகிறது - குறிப்பாக துன்புறுத்தும் செயல் அல்லது வன்முறை சிலவகையில் குற்றம் சார்ந்ததாக இருக்கையில் அது முழுக்கவே சட்டச் சிக்கல் ஏற்பட வழிவகுக்கக்கூடும். அவர்கள் தங்களுக்கு அசௌகரியமான சட்ட அமைப்புடன் ஈடுபட கட்டாயப்படுத்தப்படக்கூடும். இறுதியாக, அந்த அனுபவம் அதிர்ச்சிகரமானதாக இருந்திருக்கக் கூடும். இன்னொரு நபரின் அதிர்ச்சிகரமான அனுபவத்தை அவர்கள் ஒப்புதல் இன்றி பொதுமைப்படுத்துதல் பார்வையாளர் செய்யக்கூடிய பயனுள்ள, உதவிகரமான செயலல்ல.

என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பெயரிட்டோ அல்லது துன்புறுத்துபவரை எதிர்கொண்டோ நீங்கள் **நேரடியாக பதிலளிக்க** விரும்பக்கூடும். இந்த யுக்தி ஆபத்தானதாக இருக்கக்கூடும்: துன்புறுத்துபவர் தனது துஷ்பிரயோகத்தை உங்கள்மீது திருப்பி தாக்கத்தை அதிகரிக்கக்கூடும். நீங்கள் நேரடியாக எதிர்வினையாற்ற முடிவெடுக்கும் முன், சூழலை மதிப்பிடுங்கள்: உடல்ரீதியாக நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கிறீர்களா? துன்புறுத்தப்படும் நபர் உடல்ரீதியாக பாதுகாப்பாக உள்ளாரா? சூழல் அதிகரிக்க வாய்ப்பில்லாததுபோல் தோன்றுகிறதா? பாதிக்கப்படும் நபர் ஒருவருடன் பேச விரும்புகிறார் என்று உங்களால் சொல்லமுடியுமா? இந்த அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் உங்கள் பதில் ஆம் எனில், ஒரு நேரடியான எதிர்வினையை நீங்கள் தேர்வுசெய்யலாம்.

நீங்கள் நேரடியாகக் குறுக்கிடுவதைத் தேர்வுசெய்தால், துன்புறுத்துபவரிடம் நீங்கள் நேரடியாகச் சொல்லக்கூடிய சில விஷயங்கள்:

- "இது முறையற்றது, மரியாதைக் குறைவானது, இது சரியில்லை, போன்றவை"
- "அவர்களைத் தனியே விடுங்கள்."
- "இது ஓரினச்சேர்க்கையாளர்கள் மீதான பாரபட்சம், இனவெறி, (துன்புறுத்தல் வகைகளை உள்ளிடுக), போன்றவை."

இங்கு மிக முக்கியமானது செறிவாகவும் சுருக்கமாகவும் அது இருப்பதுதான். உரையாடலில், விவாதத்தில் அல்லது தர்க்கத்தில் ஈடுபடாதிருக்க முயற்சியுங்கள். ஏனெனில் இப்படித்தான் சூழ்நிலை மோசமடைகிறது. துன்புறுத்துபவர் பதிலளித்தால், அவருடன் ஈடுபடுவதற்குப் பதிலாக இலக்கான நபருக்கு உதவிசெய்ய முடிந்தவரை முயற்சி செய்யுங்கள்.

நேரடித் தலையீடு ஆபத்தானதாக இருக்கக்கூடுமென்பதால் இதை எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்தவும்.

அந்த நேரத்தில் உங்களால் செயல்படமுடியவில்லை எனினும், சம்பவத்திற்குப் பிறகு பாதிப்புக்குள்ளானவரை சோதிப்பதன் மூலம் அவருக்காக ஒரு வேறுபாட்டை உருவாக்க முடியும். கடந்து செல்கையில் அலது வெகு விரைவாக பலவகையான துன்புறுத்தல்கள் நடக்கின்றன. அத்தகு சமயங்களில் அந்தச் சூழல் முடியும்வரை நீங்கள் காத்திருந்து பாதிக்கப்பட்டவரிடம் பேசலாம். தீவிரமாக பயன்படுத்தக்கூடிய **தாமத** யுக்திக்கான சில வழிகள் இதோ:

- அவர்கள் சரியாக உள்ளனரா என்று கேட்டு அவர்களுக்கு அவ்வாறு நடந்ததற்காக வருத்தம் தெரிவியுங்கள்.
- ஏதாவது வழியில் அவர்களுக்கு உதவமுடியுமா என்று கேளுங்கள்.
- அவர்கள் சேருமிடத்துக்கு உடன் செல்லவோ அல்லது சற்று நேரம் அவர்களுடன் அமர்ந்திருக்கவோ செய்யுங்கள்.
- மூல வளங்களை அவர்களுடன் பகிருந்து அவர்கள் விரும்பினால் ஓர் அறிக்கை தயாரிப்பதில் உதவவோ செய்யுங்கள்.
- சம்பவத்தை நீங்கள் ஆவணப்படுத்தியிருந்தால், அவர்கள் அதை பெற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறார்களா என்று கேளுங்கள்.

\* **பாதுகாப்பு குறித்து ஒரு குறிப்பு:** ஒருவருக்கு உதவப்போய் உங்களுக்குக் காயம் ஏற்படுவதை நாங்கள் ஒருபோதும் விரும்பவில்லை. எப்போதும் பாதுகாப்பு குறித்து எண்ணுங்கள். உங்களையோ அல்லது இன்னொருவரையோ தீங்கு விளைவிக்கும் வழியில் செலுத்தாமலிருக்கும் வாய்ப்புகள் குறித்து எண்ணுங்கள்.