សហគមន៍កាន់តែមាន
សុវត្ថិភាពសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា៖

វិធីដែលបុរសអាចចូល
រួមក្នុង
ការផ្លាស់ប្តូរ
ក្នុងសហគមន៍

ក្នុងនាមជាភ្នាក់ងារជម្រុញការផ្លាស់ប្តូរម្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក អ្នកអាចចាត់វិធានការផ្សេង ៗដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី។

តើអ្នកចូលរួមដែរឬទេ ?

ទាំងនេះគឺជាសកម្មភាពមួយចំនួននានាដែលអ្នកអាចអនុវត្តន៍ដើម្បីបង្កើតនូវសហគមន៍ឲ្យកាន់តែមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នា ៖

យកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់សំឡេងស្ត្រី នៅជុំវិញខ្លួនអ្នក

ចំណាយពេលភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងស្តាប់ក្មេងស្រី និងស្ត្រីទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតអ្នក មិនចំពោះតែសកម្មជន ឬអ្នកតស៊ូមតិជាសាធារណៈនោះឡើយ។ ពួកគាត់ក៏ប្រហែលជាមានរឿងរ៉ាវផ្សេងៗដែលទាក់ទងនឹងអំពើហិង្សាក្នុងការចែករំលែក។ ការស្តាប់គឺជាជំហ៊ានដំបូងបង្អស់ដើម្បីយល់ដឹងពីបញ្ហា និងចុងក្រោយឈានទៅរកការបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី។

រៀនទំលាក់ចោលនូវអ្វីដែលមិនត្រឹមត្រូវនាពេលកន្លងមក

អំពើហិង្សាមិនមែនសំដៅលើរូបរាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ។ ត្រូវតាំងចិត្ត/សន្យាស្វែងយល់ថាតើអំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រជាអ្វី? មានរូបភាពបែបណាខ្លះ? ហើយតើស្ត្រី និងក្មេងស្រី មានអារម្មណ៍បែបណានៅពេលអំពើហិង្សាកើតឡើងលើពួកគេ។ អំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័ររួមមាន ការរំលោភបំពានផ្លូវចិត្ត ផ្លូវភេទ សេដ្ឋកិច្ច គំនិត ការបន្តពូជ ព្រមទាំងការបង្ខិតបង្ខំ និងលួងលោមក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ។

ឆ្លុះកញ្ចក់

ពួកយើងគឺជាផ្លែផ្កានៃវប្បធម៌នេះ។ វាមិនអាចទៅរួចទេ ដែលថាយើងមិនបានផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងអាកប្បកិរិយាមិនសមរម្យ និងមិនមានការគោរពមួយចំនួនក្នុងសង្គមទាល់តែសោះ។ បង្ហាញពីសមិទ្ធផលដែលអ្នកបានបង្កើតឡើងដោយខ្លួនឯង ដោយមិនខ្លាចញញើតកែប្រែនូវគំនិតអវិជ្ជមានទាំងឡាយ ដែលទាក់ទងនឹងបទដ្ឋានយេនឌ័រ និងតួនាទីផ្សេង ៗរបស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រីដែលអ្នកបានរៀនកន្លងមក និងគិតដល់របៀបដែលវាដើរតួនាទី ក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។ បង្កើតនូវការផ្លាស់ប្តូរតាមរយៈការធ្វើការផ្ទាល់ និងកែប្រែបរិបទនៃការគិតរបស់អ្នក។

ការផ្សារភ្ជាប់និងឆ្លុះបញ្ចាំង

ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់យេនឌ័រដែលកប់ជ្រៅ គឺជាដំណើរការនៃការលុបបំបាត់នូវអ្វីដែលមិនត្រឹមត្រូវនាពេលកន្លងមក ហើយការកែប្រែនេះនឹងមានការរិះគន់ពី អ្នកជុំវិញខ្លួន/ជនមួយចំនួនដែលមិនទាន់បានយល់អំពីភាពលំអៀងនៃយេនឌ័រដែលពួកគេមាន។ ទទួលយកការរិះគន់ពីអ្នកដទៃថាជាឱកាសក្នុងការវាយតម្លៃចំពោះខ្លួនឯង និងក្រើនរំលឹកខ្លួនឯងអោយប្តេជ្ញាចិត្តបន្ថែមទៀតដើម្បីធ្វើឱ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។ រក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយបុរស និងស្ត្រីផ្សេងទៀតនៅក្នុងចលនាមួយនេះក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែង ព្រោះពួកគេធ្លាប់បាន "ជួប និងបានប្រឆាំងអត់ធន់នឹងបញ្ហានេះ"។ ការបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រីនាំមកនូវទាំងការគោរពចំពោះខ្លួនឯង និងការគោរពចំពោះអ្នកដទៃ។

ការនិយាយចេញដើម្បីទទួលបានន្ធូវទំនួលខុសត្រូវ

ការបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រីគឺជាទង្វើរបស់អ្នក។ “វាមិនមែនជារឿងរបស់ខ្ញុំទេ” ជាពាក្យមិនអាចទទួលបានទៀតទេ។ នៅពេលអ្នកឃើញបុរសឬក្មេងប្រុសប្រព្រឹត្តមិនសមរម្យ មិនគោរព និងខ្វះសីលធម៌ លើស្ត្រីឬក្មេងស្រី សូមឈឺឆ្អាលនិយាយចេញមក។ បញ្ឈប់អំពើហិង្សា និងការរំលោភបំពាន នៅពេលដែលអ្នកឃើញស្ត្រី និងក្មេងស្រីជាជនគោលដៅ/រងគ្រោះ។ ក្នុងនាមជាបុគ្គល និងជាអ្នកដឹកនាំម្នាក់ សូមប្រើវេទិកា/បណ្ដាញរបស់អ្នក ជជែកជាមួយមិត្តភក្តិ កំណត់ពីបញ្ហានិងស្វែងរកដំណោះស្រាយដោយមានទំនួលខុសត្រូវ។ ការនិយាយពីបញ្ហានេះទៅកាន់បុរសដទៃទៀតគឺជាការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏ល្អមួយ។

តស៊ូមតិជាលក្ខណៈបុគ្គលនិង ចូលរួមចលនានេះ

ចូលរួមកម្លាំងជាមួយស្ថាប័នដែលដឹកនាំដោយស្ត្រីនិងចលនាទាមទារសិទ្ធិស្ត្រីក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ ធ្វើការតស៊ូមតិ និងបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងចលនាហ្វេមមីនីស រួមចំណែកចែករំលែកចក្ខុវិស័យ និងផ្តល់ការគាំទ្រដល់ពួកគេជាមួយនឹងពេលវេលា ការចូលរួម ឬប្រាក់កាសរបស់អ្នក តាមដែលអ្នកមានទៅតាមលទ្ធភាព។ ប្រើវេទិកាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមរបស់អ្នក ដើម្បីរួមចំណែកដល់ការរៀនសូត្រ ការយល់ដឹង និងការបញ្ឈប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី និងអំពើហិង្សាផ្អែកលើយេនឌ័រ។

ក្រោកឡើង!!

ធ្វើជាភ្នាក់ងារផ្លាស់ប្តូរ!!!

ចាត់វិធានការដើម្បីបញ្ឈប់អំពើ
ហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី។

ផលិតដោយអង្គការដៃគូអន្តរជាតិ WomenStrong សម្រាប់យុទ្ធនាការ ១៦ថ្ងៃនៃសកម្មនិយម។

ជាភាពជាដៃគូ និងគាំទ្រដោយអង្គការអន្តរជាតិ WomenStrong

WOMENSTRONG
INTERNATIONAL

គាំទ្រការបោះពុម្ពដោយ៖ Save the Children ស៊ុយអែត Sverige Diakonia