ធនធានរបស់អ្នកឈរមើលនៅក្បែរ

ដោយគិតពិចារណាដល់ ឧប្បទ្ទវហេតុកើនឡើងនៃអំពើសម្អប់ប្រឆាំងនឹង AAPIs ក្នុងអំឡុងភាពអាសន្ន COVID-19 វាមានសារៈណាស់ដែលត្រូវដឹងពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកឃើញអ្វីមួយមិនស្រួល។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ អង្គការ Asian Americans Advancing Justice និង Hollaback! កំពុងធ្វើជាម្ចាស់កម្មវិធីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអន្តរាគមន៍អ្នកឈរមើលនៅក្បែរពេញមួយខែមេសា និងឧសភា។ ដើម្បីចុះឈ្មោះសម្រាប់វគ្គបណ្តុះបណ្តាល សូមចូលមើលទំព័រ ការបណ្តុះបណ្តាលអំពីអន្តរាគមន៍អ្នកឈរមើលនៅក្បែរបែបនិម្មិត។

Hollaback! ក៏មានផងដែរនូវ ធនធានអន្តរាគមន៍សម្រាប់អ្នកឈរមើលនៅក្បែរដែលបង្រៀនអំពី "5 Ds of Bystander Intervention."

ការធ្វើឲ្យបែកអារម្មណ៍ គឺជាវិធីដ៏ប៉ិនប្រសប់ និងមានការច្នៃប្រឌិតដើម្បីធ្វើអន្តរាគមន៍។ គោលដៅនៅទីនេះគឺគ្រាន់តែដើម្បីរៀបរាប់លម្អិតនូវឧប្បទ្ទវហេតុដោយកាត់បង្អាក់សកម្មភាពវាប៉ុណ្ណោះ។ គំនិតគឺថាដើម្បីមិនអើពើចំពោះអ្នកបៀតបៀនគេ និងចូលរួមដោយផ្ទាល់ជាមួយនឹងមនុស្សដែលកំពុងត្រូវបានគេកំណត់គោលដៅ។ កុំនិយាយអំពី ឬនិយាយយោងទៅកាន់ការបៀតបៀន។ ជំនួសមកវិញ សូមនិយាយអំពីអ្វីមួយដែលមិនទាក់ទងទាល់តែសោះ។ អ្នកអាចសាកល្បងអ្វីដូចខាងក្រោម៖

- ធ្វើពុតជាវង្វេងផ្លូវ។ សួរពីពេលវេលា។ ធ្វើពុតថាអ្នកស្គាល់ជនដែលកំពុងត្រូវបានបៀតបៀន។ និយាយទៅកាន់ពួកគេអំពីអ្វីមួយតាមនឹកឃើញ និងកុំយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយអ្នកបៀតបៀនគេ។
- រាំងផ្លូវ។ បន្តធ្វើអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើប៉ុន្តែចូលខ្លួននៅចន្លោះរវាងអ្នកបៀតបៀនគេ និងជនដែលគេផ្តោតគោលដៅ។
- ធ្វើឲ្យកាហ្វេរបស់អ្នកកម្ពប់ដោយចេតនាចៃដន្យ លុយអាប់នៅក្នុងកាបូបលុយរបស់អ្នក ឬធ្វើឲ្យមានដំណើរជ្រួលច្របល់។

ពិតណាស់ សូមស្វែងយល់ពីស្ថានការណ៍ ហើយជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រធ្វើឲ្យបែកអារម្មណ៍របស់អ្នកទៅតាមនោះ។ ជនដែលកំពុងត្រូវបានគេកំណត់គោលដៅទំនងនឹងចាប់បាន ហើយសង្ឃឹមថាទង្វើ ឬពាក្យសម្តីរបស់អ្នកនឹងបន្ថយភាពតានតឹងនៃស្ថានការណ៍។

ការផ្ទេរសិទ្ធិ គឺនៅពេលដែលអ្នកស្នើសុំជំនួយ សុំធនធាន ឬសុំការជួយពីភាគីទីបី។ នេះគឺឧទាហរណ៍នៃអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន:

- រកអ្នកមើលការខុសត្រូវហាង អ្នកបើកបរឡានក្រុង ឬនិយោជិតការធ្វើដំណើរ ហើយស្នើសុំពួកគេឲ្យជួយធ្វើអន្តរាគមន៍។
- ប្រសិនបើអ្នកនៅក្បែរសាលារៀន ចូរទាក់ទងគ្រូបង្រៀន ឬនរណាម្នាក់នៅតុជួរមុខ។ នៅលើបរិវេណមហាវិទ្យាល័យ សូមទាក់ទងសន្តិសុខនៃបរិវេណ ឬនរណាម្នាក់នៅតុជួរមុខនៃអគារសាកលវិទ្យាល័យ។
- ឲ្យមិត្តភ័ក្តិអ្នកឡើងលើយានជំនិះ ហើយឲ្យពួកគេប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រមួយនៃវិធីសាស្ត្រធ្វើឲ្យបែកអារម្មណ៍ (ឧ. សួរពេលវេលា ទិសដៅ ឬចូលទៅក្នុងការសន្ទនាដែលមិនទាក់ទងនឹងការបៀតបៀន) ដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយជនដែលកំពុងត្រូវបានគេបៀតបៀនក្នុងខណៈដែលអ្នករកនរណាម្នាក់ដើម្បីផ្ទេរសិទ្ធិទៅឲ្យ។
- និយាយទៅកាន់នរណាម្នាក់នៅជិតអ្នកដែលកត់សម្គាល់ឃើញអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ហើយអាចនឹងស្ថិតនៅក្នុងជំហរប្រសើរជាងដើម្បីធ្វើអន្តរាគមន៍។ ធ្វើការទាំងអស់គ្នា។
- ទូរស័ព្ទទៅលេខ 311 ឬ 911 (ប្រសិនបើវាមានសុវត្ថិភាព) ដើម្បីស្នើសុំជំនួយ។ មុនទាក់ទងទៅលេខ 911 សូមប្រើវិធីសាស្ត្រការធ្វើឲ្យបែកអារម្មណ៍ដើម្បីនិយាយជាមួយជនដែលកំពុងត្រូវបានគេផ្តោតគោលដៅ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាពួកគេចង់ឲ្យអ្នកធ្វើចំណុចនេះ។ មនុស្សខ្លះអាចនឹងមិនមានផាសុកភាព ឬមានសុវត្ថិភាពជាមួយនឹងអន្តរាគមន៍របស់ផ្នែកអនុវត្តច្បាប់នោះឡើយ។ សម្រាប់មនុស្ស និងសហគមន៍ជាច្រើន ប្រវត្តិនៃការដែលត្រូវបានប្រព្រឹត្តចំពោះដោយមិនត្រឹមត្រូវដោយផ្នែកអនុវត្តច្បាប់បាននាំទៅដល់ការភ័យខ្លាច និងការមិនទុកចិត្តលើអន្តរាគមន៍របស់ប៉ូលិស ហើយនៅក្រោមបរិយាកាសបច្ចុប្បន្ន មានសហគមន៍ជាច្រើន ដូចជាបុគ្គលដែលមិនត្រូវបានចុះជាឯកសារ ដែលអាចនឹងមានអារម្មណ៍មិនសូវសុវត្ថិភាពនៅក្នុងដៃប៉ូលិស។ នៅក្នុងស្ថានការណ៍ជាក់លាក់ខ្លះ អ្នកប្រហែលនឹងមិនអាចទៅដល់ជននោះ បានទេ ដែលនៅក្នុងករណីនោះ អាស្រ័យលើស្ថានការណ៍ ហើយអ្នកនឹងត្រូវតែប្រើប្រាស់ការវិនិច្ឆ័យដ៏ល្អបំផុតរបស់អ្នក។

វាអាចពិតជាជួយបានមែនក្នុងការកត់ត្រាឧប្បទ្ទវហេតុនៅពេលដែលវាកើតឡើងចំពោះនរណាម្នាក់ ប៉ុន្តែមានរឿងមួយចំនួនដែលត្រូវចងចាំទុកក្នុងចិត្តដើម្បី **កត់ត្រាជាឯកសារ** នូវការបៀតបៀនយ៉ាងមានសុវត្ថិភាព និងដោយការទទួលខុសត្រូវ។ ពិនិត្យមើល [សន្លឹកគន្លឹះនេះ] ពី WITNESS សម្រាប់ព័ត៌មានលម្អិតបន្ថែម។

ដំបូង សូមវាយតម្លៃស្ថានការណ៍។ តើមាននរណាម្នាក់កំពុងជួយជនដែលកំពុងត្រូវបានគេបៀតបៀនដែរទេ? ប្រសិនបើអត់ទេ សូមប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រធ្វើឲ្យបែកអារម្មណ៍មួយនៃវិធីសាស្ត្រដទៃទៀតទាំងបួន។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតកំពុងតែជួយហើយ សូមវាយតម្លៃពី សុវត្ថិភាពផ្ទាល់របស់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកមានសុវត្ថិភាពទេ សូមអញ្ជើញ ហើយចាប់ផ្តើមការថត។ ជានិច្ចកាលសួរមនុស្សដែលត្រូវបានគេបៀតបៀននូវអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើជាមួយនឹងការថត។ កុំបង្ហោះវានៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត ឬប្រើប្រាស់វាដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីពួកគេឲ្យសោះ។ មានហេតុផលជាច្រើនសម្រាប់ចំណុចនេះ។ ការដែលត្រូវគេបៀតបៀន ឬបំពារបំពានគឺជាបទពិសោធន៍ដកហូតអំណាចរួចទៅហើយ។ ការប្រើប្រាស់រូបភាព ឬវីដេអូទាំងស្រុងរបស់ជនដែលត្រូវបានធ្វើឲ្យក្លាយជាជនរងគ្រោះដោយគ្មានការយល់ព្រមពីជននោះអាចធ្វើឲ្យជននោះមានអារម្មណ៍រឹតតែអស់អំណាចថែមទៀត។ ប្រសិនបើការចុះជាឯកសារសាយភាយបែកខ្ញែក វាអាចនាំទៅដល់ការធ្វើឲ្យក្លាយជាជនរងគ្រោះ និងកម្រិតនៃភាពអាចមើលឃើញកាន់តែខ្លាំងឡើងថែមទៀតដែលជននោះអាចនឹងមិនចង់បាន។ ដូចគ្នាផងដែរ ការបង្ហោះវីដេអូដែលមានខ្លឹមសារទាំងស្រុងដោយគ្មានការយល់ព្រមពីជនរងគ្រោះធ្វើឲ្យបទពិសោធន៍របស់ពួកគេមានភាពជាសាធារណៈ - អ្វីមួយដែលអាចនាំទៅដល់បញ្ហាផ្លូវច្បាប់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសប្រសិនបើអំពើនៃការបៀតបៀន ឬអំពើហិង្សាគឺស្ថិតនៅក្នុងរបៀបបទឧក្រិដ្ឋខ្លះ។ ពួកគេអាចនឹងត្រូវបានបង្ខំឲ្យចូលរួមជាមួយនឹងប្រព័ន្ធផ្លូវច្បាប់នៅក្នុងរបៀបដែលពួកគេមិនមានជាសុកភាពជាមួយ។ ចុងបញ្ចប់ បទពិសោធន៍នេះអាចធ្វើឲ្យមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត។ ការចេញផ្សាយជាសាធារណៈនូវបទពិសោធន៍នៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ដោយគ្មានការយល់ព្រមពីពួកគេគឺគ្មានផ្លូវជាអ្នកឈរមើលនៅក្បែរដ៏មានប្រសិទ្ធភាព និងអាចជួយបានច្រើននោះឡើយ។

អ្នកអាចនឹងចង់ **ឆ្លើយតបដោយផ្ទាល់** ទៅនឹងការបៀតបៀនដោយដាក់ឈ្មោះអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង ឬប្រឈមមុខនឹងអ្នកបៀតបៀនគេ។ ស្បៀតនេះអាចនឹងមានហានិភ័យ៖ អ្នកបៀតបៀនគេអាចនឹងបែរមកបំពានអ្នកវិញ ហើយអាចនឹងធ្វើឲ្យស្ថានការណ៍រឹតតែធ្ងន់ធ្ងរឡើងបាន។ មុននឹងអ្នកសម្រេចចិត្តឆ្លើយតបដោយផ្ទាល់ សូមវាយតម្លៃស្ថានការណ៍៖ តើអ្នកមានសុវត្ថិភាពផ្លូវកាយដែរទេ? តើជនដែលកំពុងត្រូវបានគេបៀតបៀនមានសុវត្ថិភាពផ្លូវកាយដែរឬទេ? តើវាហាក់ដូចជាមិនទំនងដែលស្ថានការណ៍នឹងរឹតតែធ្ងន់ធ្ងរឡើងដែរទេ? តើអ្នកអាចប្រាប់បានទេថាតើជនដែលកំពុងត្រូវបានគេបៀតបៀនចង់ឲ្យនរណាម្នាក់ហាននិយាយចេញមកដែរឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកអាចឆ្លើយ បាទ/ចាស ទៅនឹងសំណួរអស់ទាំងនេះ អ្នកអាចនឹងជ្រើសរើសការឆ្លើយតបដោយផ្ទាល់បាន។

ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសធ្វើអន្តរាគមន៍ដោយផ្ទាល់ រឿងមួយចំនួនដែលអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់អ្នកបៀតបៀនគេគឺ៖

- **"ការធ្វើបែបនោះគឺមិនសមរម្យ ខ្វះការគោរព មិនមែនអត់អីនោះទេ។ល។"**
- **"សូមទុកពួកគេនៅតែឯង"។**
- **"នោះគឺការខ្លាចស្អប់ខ្ពើមជនរួមភេទដូចគ្នា ប្រកាន់ពូជសាសន៍ (សូមបញ្ចូលប្រភេទនៃការបៀតបៀន)។ល។"**

រឿងសំខាន់បំផុតនៅទីនេះគឺរក្សាវាឲ្យខ្លី និងច្បាស់។ សូមព្យាយាមកុំចូលរួមនៅក្នុងការសន្ទនា ការពិភាក្សា ឬការជជែកវែកញែក ដោយសារបៀបនេះគឺធ្វើឲ្យស្ថានការណ៍កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ ប្រសិនបើអ្នកបៀតបៀនគេឆ្លើយតប សូមព្យាយាមឲ្យអស់លទ្ធភាពដើម្បីជួយជនដែលត្រូវបានគេផ្តោតគោលដៅជំនួសឲ្យការចូលរួមពាក់ព័ន្ធជាមួយអ្នកបៀតបៀនគេ។

អន្តរាគមន៍ដោយផ្ទាល់អាចមានហានិភ័យ ដូច្នេះសូមប្រើប្រាស់អន្តរាគមន៍នេះដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

បើទោះបីជាអ្នកមិនអាចធ្វើសកម្មភាពនៅខណៈនេះបានក៏ដោយ ក៏អ្នកអាចធ្វើឲ្យមានភាពផ្លាស់ប្តូរសម្រាប់ជនដែលត្រូវបានគេបៀតបៀនដោយពិនិត្យមើលទៅលើពួកគេក្រោយពីអង្គហេតុនោះ។ ប្រភេទជាច្រើននៃការបៀតបៀនកើតឡើងជាយថាហេតុ ឬយ៉ាងរហ័ស ដែលក្នុងករណីនោះអ្នកអាចរង់ចាំរហូតដល់ស្ថានការណ៍ចប់ និងនិយាយទៅកាន់ជនដែលត្រូវបានគេកំណត់គោលដៅនៅពេលនោះ។ នេះគឺជាវិធីខ្លះៗដើម្បីប្រើប្រាស់ស្នៀត **<u>អូសបន្លាយពេល</u>**យ៉ាងសកម្មៈ

- សួរពួកគេថាតើពួកគេមិនអីទេឬ ហើយប្រាប់ពួកគេថាអ្នកសោកស្តាយដែលរឿងនេះបានកើតឡើងចំពោះពួកគេ។
- សួរពួកគេថាតើមានវិធីណាមួយដែលអ្នកអាចជួយគាំទ្រពួកគេបានដែរឬទេ។
- សុំអមដំណើរពួកគេទៅកាន់ទិសដៅរបស់ពួកគេ ឬអង្គុយជាមួយពួកគេមួយភ្លែត។
- ចែករំលែកធនធានជាមួយពួកគេ ហើយសុំជួយពួកគេធ្វើការរាយការណ៍ប្រសិនបើពួកគេចង់។
- ប្រសិនបើអ្នកបានចុះជាឯកសារនូវឧប្បទ្ទវហេតុ សូមសួរពួកគេថាតើពួកគេចង់ឲ្យអ្នកផ្ញើវាទៅកាន់ពួកគេដែរឬទេ។

*** កំណត់សម្គាល់អំពីសុវត្ថិភាពៈ**
យើងមិនដែលចង់ឲ្យអ្នករងការឈឺចាប់ដោយការសាកល្បងជួយនរណាម្នាក់នោះឡើយ។ ជានិច្ចកាលសូមគិតអំពីសុវត្ថិភាព និងពិចារណាដល់លទ្ធភាពអាចទៅរួចដែលមិនទំនងនឹងដាក់អ្នក ឬនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនៅក្នុងស្ថានការណ៍មានគ្រោះថ្នាក់។