

១៦ យ៉ាង ដែលយើងម្នាក់ៗអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយ បញ្ចប់អំពើហិង្សា លើស្ត្រី និងក្មេងស្រី

unitecambodia.wordpress.com



១ ប្រាប់ប្រជាជនថាអំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី មិនអាចទទួលយកបានទេ ។



២ បើអ្នកសង្ស័យថាមានស្ត្រីណាម្នាក់ដែល ត្រូវបានគេរំលោភបំពាន សូមស្តាប់គាត់ ជួយគាំទ្រគាត់ ហើយប្រាប់គាត់ថា មានមនុស្សចាំជួយគាត់ ។



៣ សូមចាប់អារម្មណ៍យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះស្ត្រី នៅពេលដែលគាត់ ប្រាប់អ្នកថា គាត់ត្រូវបានគេរំលោភសេពសន្ទះ ឬត្រូវបានគេ រំលោភបំពាន។ សូមកុំសួរអំពីឈ្មោះ ឬរបៀបស្លៀកពាក់ របស់គាត់ ស្តាប់គាត់និយាយដោយកុំធ្វើការវិនិច្ឆ័យ ។ គ្មានស្ត្រីណាម្នាក់ដែលគេរំលោភ ឬសមនឹងត្រូវ បានគេរំលោភសេពសន្ទះ ឬរំលោភបំពានទេ!



៤ ស្វែងយល់អំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងអំពីមូលហេតុរបស់វា។ ចំណេះ ដឹងរបស់អ្នកនឹងអាចជួយមន្ត្រីក្នុង ការបញ្ចប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី!

៥ សូមធ្វើការស្តាប់សូរស័ព្ទនិងអប់រំក្មេងស្រី និងយុវជនថា គេត្រូវធ្វើដូចម្តេច ដើម្បីឱ្យគ្នាដឹងថាបុរស ដែលចេះគោរពសិទ្ធិ និង អោយតម្លៃលើស្ត្រី និង ក្មេងស្រី ។



៦ បើកទឹកចិត្ត និងជួយគាំទ្រដល់ អ្នកធ្វើការក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ដើម្បីធ្វើការបញ្ចប់អំពើហិង្សា គ្រប់រូបអាចលើស្ត្រី និង ក្មេងស្រី ។

ជំរិតដែលគ្មានអំពើហិង្សា គឺជាសិទ្ធិស្ត្រីគ្រប់រូប



៧ និយាយប្រាប់សមាជិកគ្រួសារ និងសហគមន៍ អំពីអំពើហិង្សា និងសេចក្តីភ័យខ្លាចដែលកើតចេញពីអំពើហិង្សា ជះឥទ្ធិពល លើជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ស្ត្រី និងក្មេងស្រីដូចម្តេចខ្លះ ។ ប្រាប់ថា អ្នកអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមកដោយរៀបរយ ដើម្បីបញ្ចប់អំពើហិង្សា ។



៨ សូមកុំប្រើប្រាស់កម្លាំងដោយប្រើអំពើហិង្សា ព្រោះពេលដែលគាត់ដឹងពីអំពើហិង្សា គាត់អាច ចំលងការប្រើអំពើហិង្សាទៅលើស្ត្រីបន្តទៀត ។



៩ សូមចិញ្ចឹមបីចាន់ថែរក្សាពូជស្រុក ពូជស្រី អោយមានភាពស្មើគ្នា ហើយអប់រំពួកគេថា គ្មានអ្វីដែលក្មេងស្រីធ្វើបាន ហើយ ក្មេងស្រីធ្វើមិនបាននោះទេ ។



១០ សូមស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការជាមួយកម្មវិធីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សា លើស្ត្រី និងក្មេងស្រី នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក!



១៥ សូមចូលរួមក្នុងក្រុមការណ៍ ១៦ ថ្ងៃ ប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សាលើស្ត្រី ក្មេងស្រី ។



១៦ សូមប្រាប់យើងខ្ញុំ នូវសកម្មភាពដែលអ្នក បានធ្វើ ដើម្បីមន្ត្រីក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក អំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងក្មេងស្រី ។ យើងចង់រៀនសូត្របទពីសោតនីពីអ្នក!



១១ ចែករំលែកការធ្វើការ សំរេចចិត្តជាមួយស្ត្រី នៅក្នុងជីវិតរស់នៅ របស់អ្នក ។ ពិភាក្សាអ្វីៗជាមួយ ដៃគូរបស់អ្នកហើយ គោរពមតិរបស់គាត់ ។



១២ បើសិនជាអ្នកកំពុងមានកំហឹង សូមរាប់ពី ១ ដល់ ១០០ មុននឹងមានប្រតិកម្ម ។



១៣ បើសិនជាបង ប្អូនស្រីណាម្នាក់ មិនស្របច្បាប់ណាម្នាក់ ឬ មិនស្របក្រុមណាម្នាក់ មិនមានការគោរព ឬក៏ពុំទទួលបានលទ្ធផលច្រើនស្រី សូមកុំនៅស្ងៀម សូមរកវិធីនិយាយ អំពីរឿងនេះជាមួយពួកគេ។ សូមចងចាំថា ភាពស្ងៀមស្ងាត់គឺជាការបង្កការ ពេលដែលស្ត្រីសម្រេចយកការ មិននិយាយចេញក្រៅនូវអំពើហិង្សា ប្រឆាំងនឹងស្ត្រី បានន័យថា យើងគាំទ្រអំពើហិង្សា ។



១៤ ពាក្យសុំដីមានឥទ្ធិពលណាស់ ជាពិសេសនៅពេលដែលនិយាយ ដោយមនុស្សមានអំណាច ។ សូមចាត់ទុកស្ត្រីដោយស្មើភាព និង សូមកុំប្រើពាក្យដែលមានលក្ខណៈខ្លះការគោរព!

យុទ្ធនាការ១៦ ថ្ងៃប្រឆាំងអំពើហិង្សាយេនឌ័រ

ប្រទេសកម្ពុជា ចាប់ពីថ្ងៃទី ២៥ ខែ វិច្ឆិកា ដល់ ថ្ងៃទី ១០ ខែ ធ្នូ ឆ្នាំ ២០១១ ដល់ យនឌ

