

ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ ရင်းမြစ်များ

COVID-19 အရေးပေါ်ကာလအတွင်း [AAPI များအပေါ် မနှစ်သက်ဖွယ်လုပ်ရပ်များ လုပ်လာမှု များပြားလာခြင်း](#)ကို ထည့်စဉ်းစား၍ တစ်ခုခုမှားနေသည်ဟု သင်ထင်မြင်ပါက ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာကို သင်သိထားရန်မှာ အရေးကြီးပါသည်။ ဤပြဿနာကို ဖြေရှင်းရန် [Asian Americans Advancing Justice](#) နှင့် [Hollaback!](#) တို့က ဧပြီလမှ မေလအထိ ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ ကြားဝင်ဖျန်ဖြေရေး သင်တန်း ကဏ္ဍများကို ကျင်းပလျက်ရှိပါသည်။ သင်တန်းကဏ္ဍအတွက် စာရင်းပေးသွင်းရန် [ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ ကြားဝင်ဖျန်ဖြေရေး ဗဟုကျူရယ် သင်တန်းများ](#) စာမျက်နှာသို့ ဝင်ကြည့်ပါ။

Hollaback! တွင် [ဘေးမှရပ်ကြည့်သူ ကြားဝင်ဖျန်ဖြေရေး ရင်းမြစ်များ](#)လည်း ရှိပြီး “5 Ds of Bystander Intervention” ကို သင်ကြားပေးနေပါသည်။

အာရုံပျက်စေခြင်း သည် ကြားဝင်ဖျန်ဖြေရန် ညင်သာပြီး ဖန်တီးမှုရှိသော နည်းလမ်းတစ်ခု ဖြစ်သည်။ ဤနေရာတွင် ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဖြစ်ပျက်နေမှုကို အာရုံပြောင်းပေးခြင်းဖြင့် ရိုးရှင်းစွာ လမ်းကြောင်းပြောင်းသွားစေရန် ဖြစ်သည်။ အကြံအစည်မှာ ဒုက္ခပေးနေသူကို လျစ်လျူရှုရန်နှင့် ပစ်မှတ်ထားခံနေရသူနှင့် တိုက်ရိုက်ပြောဆိုရန် ဖြစ်သည်။ ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်နေမှုအကြောင်း မပြောပါနှင့် သို့မဟုတ် ၎င်းကို မရည်ညွှန်းပါနှင့်။ ယင်းအစား လုံးဝမသက်ဆိုင်သည့် တခြားအကြောင်းကို ပြောပါ။ အောက်ပါတို့ကို သင်စမ်းလုပ်ကြည့်နိုင်သည်-

- လမ်းပျောက်နေသလို ဟန်ဆောင်ပါ။ အချိန်မေးပါ။ ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခံနေရသူနှင့် သိကျွမ်းသယောင် ဟန်ဆောင်ပါ။ [သူတို့နှင့် ကြိုသလို တစ်ခုခုပြောပြီး](#) ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်နေသူ၏ အာရုံစိုက်မှု ရယူပါ။
- လမ်းဖြတ်ဝင်ပါ။ [သင်လုပ်နေခဲ့သည့်အရာများကို ဆက်လုပ်ပါ](#) သို့သော် ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်နေသူနှင့် ဒုက္ခပေးခံနေရသူကြား ရောက်အောင်သွားပါ။
- မတော်တဆပုံစံဖြင့် တမင်သက်သက် ကော်ဖီ ဖိတ်အောင် သို့မဟုတ် သင့်ပိုက်ဆံအိတ်ထဲရှိ အကြွေစေ့များကို လွင့်စင်အောင်လုပ်ပါ သို့မဟုတ် ရုတ်ရုတ်သဲသဲဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။

အခြေအနေကို အသေအချာ နားလည်အောင်လုပ်ပြီး သင်၏ ကြားဖြတ်နည်းလမ်းကို မှန်ကန်စွာ ရွေးချယ်ပါ။ ဒုက္ခပေးခံနေရသူမှာ သဘောပေါက်နားလည်လာနိုင်ခြေရှိပြီး မှန်းခြေအားဖြင့် သင့်လုပ်ရပ် သို့မဟုတ် ပြောဆိုပုံက အခြေအနေကို ပြေလျော့စေနိုင်ပါမည်။

လွှဲအပ်ခြင်းသည် တခြားလူတစ်ဦးဦးထံမှ အထောက်အကူ၊ ရင်းမြစ် သို့မဟုတ် အကူအညီ တောင်းဆိုချိန် ဖြစ်သည်။ ဒါကတော့ သင်လုပ်နိုင်သည့်အရာများ၏ ဥပမာများ ဖြစ်သည်-

- စတိုးဆိုင် ကြီးကြပ်ရေးမှူး၊ ဘက်စုံကားမောင်းသူ သို့မဟုတ် ရထားဝန်ထမ်းတို့ကို ရှာပြီး ၎င်းတို့အား ကြားဝန်ဖျက်ဖြေခိုင်းပါ။
- သင်က ကျောင်းအနီးတွင် ရှိနေလျှင် ဧည့်ကြိုစားပွဲရှိ ဆရာ သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးဦးကို ဆက်သွယ်ပါ။ ကောလိပ်ပရိဝုဏ်တွင်ရှိနေလျှင် တက္ကသိုလ် အဆောက်အဦ၏ ဧည့်ကြိုစားပွဲရှိ ပရိဝုဏ် လုံခြုံရေး သို့မဟုတ် လူတစ်ဦးဦးထံ ဆက်သွယ်ပါ။
- ဝင်ကူညီပေးပါရန် တစ်စုံတစ်ဦးကို သင်ရှာနေစဉ် ဒုက္ခရောက်နှောင့်ယှက်ခံနေသူနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရန် သင့်သူငယ်ချင်းကို ခေါ်လာပြီး အာရုံပျက်ပြယ်ရေး နည်းလမ်းတစ်ခု (ဥပမာ၊ အချိန်၊ ဦးတည်ရာလမ်းကြောင်းများ မေးခြင်း သို့မဟုတ် ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်မှုနှင့် မသက်ဆိုင်သော စကားပြောကို ဝင်ပြောခြင်း) ကို အသုံးပြုခိုင်းပါ။
- ဖြစ်ပျက်နေသည်ကို သိနားလည်သည့် သင့်အနီးရှိသူနှင့် စကားပြောပြီးနောက် ကြားဝင်ဖျက်ဖြေရန် ပိုကောင်းသော အနေအထားသို့ ရောက်သွားနိုင်ပါသည်။ အတူတကွ လုပ်ဆောင်ပါ။
- အကူအညီတောင်းရန် (ဘေးကင်းခြင်း ရှိ၊ မရှိသိရန်) 311 သို့မဟုတ် 911 ကို ခေါ်ဆိုပါ။ 911 ထံ မဆက်သွယ်မီ ဒုက္ခပေးခံနေရသူအနေဖြင့် သင့်အား ဤသို့ ကြားဝင်ဖျက်ဖြေပေးစေလိုကြောင်းကို သေချာသိရှိရန်အတွက် ၎င်းတို့နှင့် မေးမြန်းပြောဆိုရန် အာရုံပျက်စေနည်းကို သုံးပါ။ လူတစ်ချို့က ဥပဒေစိုးမိုးရေး ကြားဝင်ဖျက်ဖြေမှုမှာ အဆင်မပြေ သို့မဟုတ် ဘေးမကင်းဟု ခံစားတတ်ကြပါသည်။ ဥပဒေစိုးမိုးရေး၏ အကိုင်ကြမ်းမှု သမိုင်းကြောင်းများက ရဲများ ပါဝင်ဖျက်ဖြေမှုများကို လူအများနှင့် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများစွာ ကြောက်လန့်ခြင်းနှင့် မယုံကြည်ခြင်းသို့ ဦးတည်စေခဲ့ပြီး လက်ရှိ အခြေအနေအရ ရဲများလက်ထဲတွင် ပိုစိတ်မချရဟု ခံစားယုံကြည်နေသည့် မှတ်တမ်းမှတ်ရာမရှိသော လူများ ကဲ့သို့ လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းများလည်း ရှိနေပါသည်။ အချို့သော အခြေအနေများတွင် အခြေအနေပေါ်မူတည်၍ အခက်ကြုံနေသူထံ သင်ကိုယ်တိုင် မသွားရောက်နိုင်သည့်အခါ သင်၏ အကောင်းဆုံး ဆင်ခြင်တုံတရားကို အသုံးပြုရမည်။

တစ်စုံတစ်ယောက် ကြုံတွေ့နေရသည့် ဖြစ်ရပ်ကို မှတ်တမ်းတင်ခြင်းမှာ အမှန်တကယ်ပင် အသုံးဝင်နိုင်သော်လည်း ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်မှုကို ဘေးကင်းစွာနှင့် တာဝန်ရှိစွာ မှတ်တမ်းတင်ရန် သိထားရမည့်အချက်များလည်း ရှိပါသည်။ ပိုမိုသိရှိရန် WITNESS မှ [ဤအကြံဉာဏ်စာရွက်](#) ကို ဖတ်ကြည့်ပါ။

အရင်ဆုံးအနေဖြင့် အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ။ ဒုက္ခပေးခံနေရသူကို တစ်စုံတစ်ယောက်က ကူညီပေး နေပါသလား? မကူညီပါက တခြား D များမှ တစ်ခုကို သုံးပါ။ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကူညီပြီးဖြစ်ပါက သင့်ကိုယ်ပိုင်ဘေးကင်းမှုကို ချင့်ချိန်ပါ။ သင်က ဘေးကင်းစိတ်ချရလျှင် ဆက်လုပ်ပြီး မှတ်တမ်းတင်မှုကို စတင်ပါ။ ဒုက္ခပေးခံနေရသူအား မှတ်တမ်းတင်မှုနှင့် ပတ်သက်၍ ဘာလုပ်လိုပါသလဲ အမြဲ မေးမြန်းပါ။ သူတို့၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ၎င်းတို့ကို ဘယ်သောအခါမှ အွန်လိုင်းတွင် မတင်ပါနှင့် သို့မဟုတ် အသုံးမပြုပါနှင့်။ ၎င်းအတွက် အကြောင်းရင်းများစွာ ရှိပါသည်။ ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခံခြင်း သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်ခံခြင်းက ယုံကြည်စိတ်ချ ရမှုပိုနည်းစေသော အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။ ဒုက္ခရောက်နေသူ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ထိုလူ၏ ပုံ သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုကို အသုံးပြုခြင်းက ထိုလူအား ပို၍ပင် ယုံကြည်မှုပိုနည်းလာစေနိုင်ပါသည်။ မှတ်တမ်းမှတ်ရာမှာ ထိန်းမနိုင်အောင် ပျံ့နှံ့သွားပါက နောက်ထပ် ဒုက္ခပေးခြင်းနှင့် ထိုလူ အလိုမရှိနိုင်သည့် မြင်သာမှုအဆင့်သို့ ဦးတည်စေနိုင်ပါသည်။ ဒုက္ခရောက်နေသူ၏ ခွင့်ပြုချက် မရှိဘဲ ဗီဒီယိုအတိုလေးကို တင်လိုက်ခြင်းသည် ၎င်းတို့၏ အတွေ့အကြုံကို လူတကာ သိစေနိုင်ပြီး အထူးသဖြင့် နှောင့်ယှက်မှု သို့မဟုတ် အကြမ်းဖက်မှုမှာ ပြစ်မှုမြောက်သည့် နည်းလမ်းဖြင့် ဖြစ်နေပါက တရားရေးရာ ကိစ္စရပ်များအဖြစ်သို့ပင် ဦးတည်နိုင်စေသည့် ဖြစ်ရပ် ဖြစ်လာစေနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့အတွက် အဆင်မပြေသည့် နည်းလမ်းဖြင့် တရားရေးရာ စနစ်တွင် ပါဝင်ဆောင်ရွက်ရန် ဖိအားပေးခံရနိုင်ပါသည်။ နောက်ဆုံးအနေဖြင့် အဆိုပါ အတွေ့အကြုံက စိတ်ဒဏ်ရာပင် ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ တခြားလူ၏ စိတ်မချမ်းမြေ့ဖွယ် အတွေ့အကြုံကို ထိုလူများ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ လူသိရှင်ကြား ပို့စ်တင်ခြင်းသည် ထိရောက်ပြီး ကူညီတတ်သော ဘေးမှလှုပ်ကြည့်သူဖြစ်စေမည့် နည်းလမ်း မဟုတ်ပါ။

သင်က ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်နေသူအား ဘာတွေ ဖြစ်နေတာလဲ မေးရင်း သို့မဟုတ် သူနှင့် ထိပ်တိုက် ရင်ဆိုင်တွေ့၍ ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်မှုကို **တိုက်ရိုက် တုံ့ပြန်ရန်** ဆန္ဒရှိနိုင်ပါသည်။ ဤနည်းလမ်းမှာ အန္တရာယ်များနိုင်ပါသည်- ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်သူသည် ၎င်းတို့၏ မတရားပြုခြင်းကို သင်က ပြုနေသယောင် လမ်းကြောင်းပြောင်းနိုင်ပြီး အခြေအနေကို အရှိန်မြှင့်စေနိုင်ပါသည်။ တိုက်ရိုက် တုံ့ပြန်ဆောင်ရွက်ရန် သင်မဆုံးဖြတ်မီ အခြေအနေကို အကဲဖြတ်ပါ- သင်က ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘေးကင်းစိတ်ချရပါသလား? ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခံနေရသူမှာ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရ ဘေးကင်းပါသလား? ဒါက အခြေအနေကို အရှိန်မြှင့်တက်လာစေနိုင်ခြေ မရှိဟု ထင်ရပါသလား? ဒုက္ခရောက်နှောင့်ယှက်ခံနေရသူသည် တစ်စုံတစ်ယောက်အား ဖွင့်ဟပြောပေးစေလိုသည်ဟု သင်ပြောနိုင်မလား? အဆိုပါ မေးခွန်းအားလုံးကို မှန်ဟု သင်ဖြေနိုင်ပါက တိုက်ရိုက်ဖြေရှင်းမှုကို သင်ရွေးချယ်နိုင်ပါသည်။

တိုက်ရိုက်ကြားဝင်ဖျန်ဖြေရန် သင်ရွေးချယ်ပါက ဒုက္ခပေးသူကို သင်ပြောနိုင်သည့်အရာအချို့မှာ-

- “အဲဒါက မသင့်တော်ဘူး၊ စိတ်ပျက်စရာပဲ၊ အဆင်မပြေဘူး၊ စသည်တို့”
- “လွတ်လိုက်စမ်း။”
- “ဒါက လိင်တူအပေါ် ခွဲခြားတာပဲ၊ လူမျိုးရေးခွဲခြားတာပဲ၊ (နှောင့်ယှက်မှု အမျိုးအစားကို ထည့်ပါ)၊ အစရှိသည်တို့”

ဒီနေရာမှာ အရေးအကြီးဆုံးမှာ လိုတိုရှင်းဖြစ်ဖို့ပါ။ စကားပြော၊ အငြင်းပွားမှု သို့မဟုတ် အငြင်းအခုံတွင် ပါဝင်ခြင်းက အခြေအနေများကို အရှိန်မြှင့်ပေး၍ မပါဝင်ပါနှင့်။ ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်နေသူက တုံ့ပြန်လာလျှင် ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်ခံနေရသူနှင့် ပြောဆိုနေမည့်အစား ပစ်မှတ်ထားခံနေရသူကို ကူညီရန် ကြိုးပမ်းပါ။

တိုက်ရိုက် ကြားဝင်ဖျန်ဖြေမှုမှာ အန္တရာယ်များနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့် ဤနည်းလမ်းကို သတိဖြင့် လုပ်ဆောင်ပါ။

လက်ငင်း သင်မလုပ်ဆောင်နိုင်လျှင်ပင် အချက်အလက်များဖြင့် မေးမြန်းပြီးနောက် နှောင့်ယှက်ခံနေရသူအတွက် မတူကွဲပြားအောင် သင်ဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါသည်။ ဒုက္ခပေးနှောင့်ယှက်မှု အမျိုးအစားများစွာသည် တဒင်္ဂအတွင်း သို့မဟုတ် အလွန်မြန်ဆန်စွာ ဖြစ်ပေါ်သောကြောင့် အခြေအနေပြီးသွားသည်အထိ သင်စောင့်နိုင်ပြီး၊ ပြီးသွားသည့်အခါ ပစ်မှတ်ထားခံနှင့် စကားပြောကြည့်နိုင်သည်။ အောက်ပါတို့မှာ **အချိန်ဆွဲ** နည်းဗျူဟာကို ထိရောက်စွာ အသုံးပြုနိုင်သည့် နည်းလမ်းအချို့ပါ-

- ၎င်းတို့ အဆင်ပြေရဲ့လား မေးမြန်းပြီး ဖြစ်ပျက်ခဲ့သည့်အရာအတွက် စိတ်မကောင်းကြောင်း ပြောပြပါ။
- ၎င်းတို့ကို သင်ကူညီပေးနိုင်သည့် နည်းလမ်းရှိ၊ မရှိ မေးမြန်းပါ။
- ၎င်းတို့ သွားမည့်နေရာသို့ အတူလိုက်သွားပေးနိုင်ကြောင်းပြောပါ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့နှင့်အတူ ခဏ ထိုင်ပေးပါ။
- ၎င်းတို့နှင့် ရင်းမြစ်များ မျှဝေပြီး ၎င်းတို့အလိုရှိပါက တိုင်ကြားရာတွင် ကူညီပေးနိုင်ကြောင်း ပြောပါ။
- ဖြစ်ရပ်ကို သင်က မှတ်တမ်းတင်ထားပါက မှတ်တမ်းကို ရယူလိုပါသလားဟု မေးမြန်းပါ။

*** ဘေးကင်းလုံခြုံရေး မှတ်ချက်-** တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ကူညီရင်း သင်ထိခိုက်မည့်အရေးကို ကျွန်ုပ်တို့ အလိုမရှိပါ။ ဘေးကင်းရေးအကြောင်း အမြဲတွေးတောပြီး သင် သို့မဟုတ် တခြားတစ်ဦးဦးကို အန္တရာယ်ရှိသော လမ်းကြောင်းသို့ ရောက်ရှိနိုင်ခြေမရှိမည့် ဖြစ်နိုင်ခြေများကို ထည့်စဉ်းစားပါ။