

ကိုယ့်ကိုယ်ကာကွယ်ရေး



မှ Joan Dao

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကာကွယ်ရေး

ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကာကွယ်ရေးအကျဉ်းချုပ် -

မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်သင်ယူခြင်းသည်ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်မှုကိုမြှင့်တင်ပေးသည့်ကိရိယာများဖြစ်သည်။ သိရှိချက်များအရပြန်လည်တိုက်ခိုက်ခြင်းသည်မည်သည့်ပုံစံမျိုးမဆိုအကြမ်းဖက်မှုနှင့်အကြမ်းဖက်တိုက်ခိုက်မှုများဆက်လက်ဖြစ်ပွားခြင်းများလျော့နည်းစေသည်။ထိုသို့ဖြစ်ရန်ပုံမှန်လေ့ကျင့်မှုလိုအပ်သောကြောင့်သင်တိုက်ခိုက်ခံရလိမ့်မည့်ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းသော်လည်းသင်ပြင်ဆင်ထားသည်။

ဤနေရာတွင်အသုံးပြုသောနည်းစနစ်များသည်အဓိကရုဏ်းများမှထွက်ပြေးတိမ်းရှောင်ခြင်းနှင့်အမျိုးသမီးများနှင့်ကလေးငယ်များအပေါ်ဖြစ်ပွားလေ့ရှိသောတိုက်ခိုက်မှုများမှလွတ်မြောက်ရန်ဖြစ်သည်။ကျေးဇူးပြု၍ဤနည်းစနစ်များသည်ကိုယ်ခံပညာသင်ရိုးညွှန်းတမ်းကိုအစားထိုးခြင်းမဟုတ်သည်ကိုသတိထားစေလိုပါသည်။

ADDITIONAL RESOURCES:

1. Full Circle Martial Arts: fcma.school

ခုခံရေးနည်းလမ်းများလေ့လာရန်

2. Link to Michi Self Defense Basics:

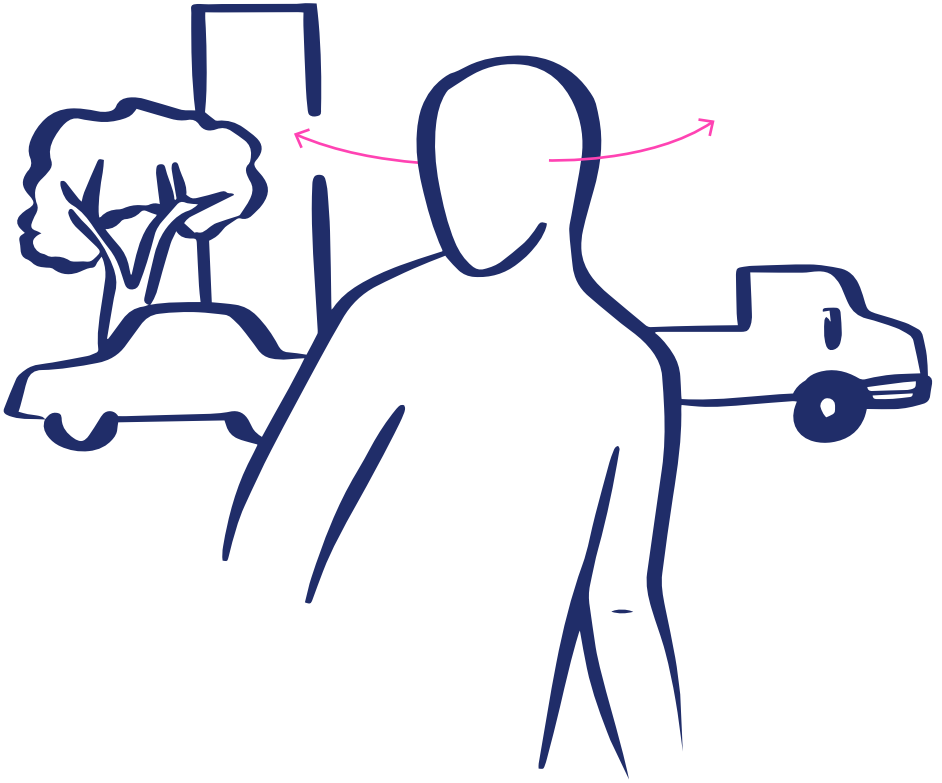
https://docs.google.com/presentation/d/1ZVtJrj8rfSzSaAWgW337jgKuT_qQN9KAW_YLg3It3MA/edit#slide=id.p

အခြေခံ ခုခံရေးလေ့လာရန် လမ်းညွှန်အားကြည့်ရန်

3. Escape from Choke Holds:

<https://www.youtube.com/watch?v=-V4vEyhWDZ0>

လည်ပင်းအညှစ်ခံရမှုမှလွတ်ရန်လုပ်နည်းအားကြည့်ရန်



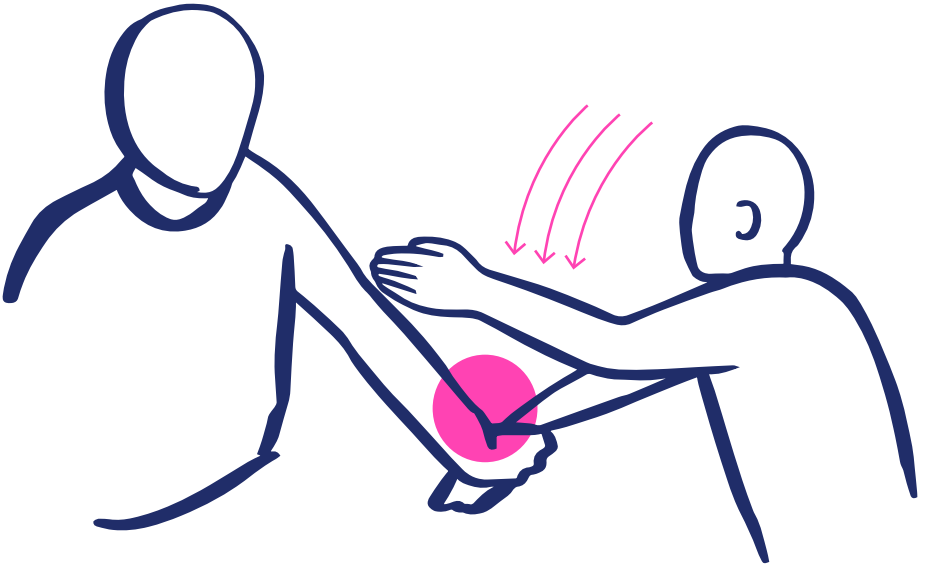
မိမိကိုယ်ကိုကာကွယ်ရန်အဓိကအချက် - အခြေအနေကိုသိရှိနားလည်ခြင်း

၁) သင့်ပတ်ဝန်းကျင်ကိုအာရုံစိုက်ပါ။ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသတိထားမိပြီးဂရုစိုက်တဲ့လူတွေဟာ ပစ်မှတ်ကောင်းကောင်းမဖြစ်ကြပါဘူး။

၂) (သင်၏ဖုန်းကဲ့သို့) ကိရိယာတွေနှင့်သင့်အာရုံမယုံလွင့်ပါစေနှင့်။

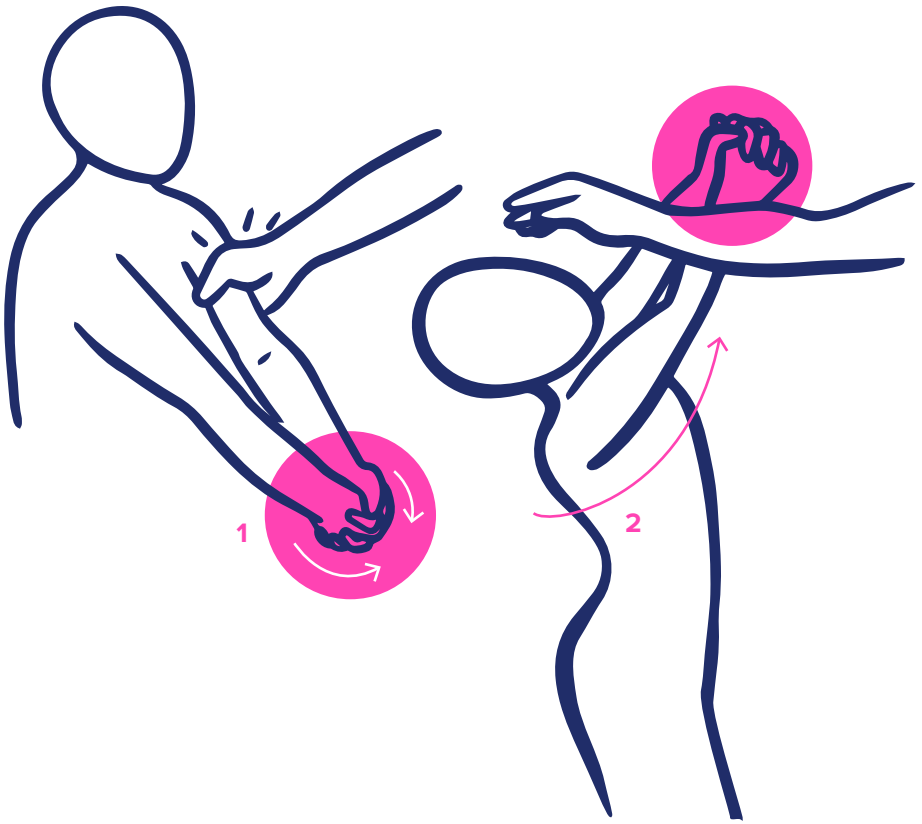
၃) ဘယ်သွားမလဲဆိုတာအစီအစဉ်ဆွဲထားပါ။လမ်းများ၊ရေချိုးခန်းများ၊ဆိုင်ရှေ့များနှင့် လူအများရှိရာဒေသများကိုရှာဖွေပါ။

၄) အချိန်၊အထင်ကရနေရာများ၊အဝတ်အစားများ၊အရပ်အမြင့်၊သတိထားစရာတက်တူး သို့မဟုတ်အမာရွက်၊မျက်လုံးအရောင်စသည်များကိုသတိပြုပါ။ ကောင်းသောသက်သေ တစ်ဦးဖြစ်ပါစေ။



ကိုယ့်ကိုကိုယ်ကာကွယ်ရေးလှုပ်ရှားမှုများ- လက်ကောက်ဝတ်ထိန်းချုပ်မှုသုံး၍ လွတ်မြောက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း 1

- ၁) အဆိုပါတိုက်ခိုက်မှုနည်းမှာလက်ပေါ်ဆုပ်ကိုင်ပြီးအဝေးသို့လမ်းလျှောက်ခြင်းဖြစ်ပါတယ်။
- ၂) အကာအကွယ်ယူသူကတော့လက်ကောက်ဝတ်ကိုဖွင့်ပြီးတိုက်ခိုက်သူရဲ့ လက်ကောက်ဝတ်ကိုအခြားတစ်ဖက်နဲ့ရိုက်ဖို့ဖြစ်တယ်။ တိုက်ခိုက်သူနဲ့နှုန်းတူလမ်းလျှောက်ပါ။ ထိုမှသာ လွတ်မြောက်ခြင်းသည် ပညာသားပါသည်။



ကိုယ့်ကိုယ်ကာကွယ်ရေးလှုပ်ရှားမှုများ- လက်ကောက်ဝတ်ထိန်းချုပ်မှုသုံး၍ လွတ်မြောက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း 2

၁) အဆိုပါတိုက်ခိုက်မှုသည်ခုခံသူအားမျက်နှာချင်းဆိုင်နေသောလက်ကောက်ဝတ် သို့မဟုတ်လက်မောင်းကိုတစ် ဦး ဖမ်းပြီးတိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၂) ခုခံသူသည်သူတို့၏လက်များကိုအတူတကွဆုပ်ကိုင်ထားပြီးခေါင်းထက်တွင်ရောက်နေ သောသူတို့၏လက်များ/ပခုံးများဖြင့်စက်ဝိုင်းကြီးတစ်ခု(အပြင်ဘက်သို့သွားခြင်းသို့မဟုတ် ပန်းရောင်အခြမ်း)ကိုပြုလုပ်ပြီးအောက်သို့ထိုးချလိမ့်မည်။စက်ဝိုင်းကြီးပိုကြီးလေလေပို ကောင်းလေလေဖြစ်ပြီးသင်၏အလေးချိန်နှင့်အရှိန်အဟုန်ကိုတိုးမြှင့်စေရန်သင်၏တင်ပါး များကိုသင်၏လက်များဖြင့်ရွှေ့ပါ။

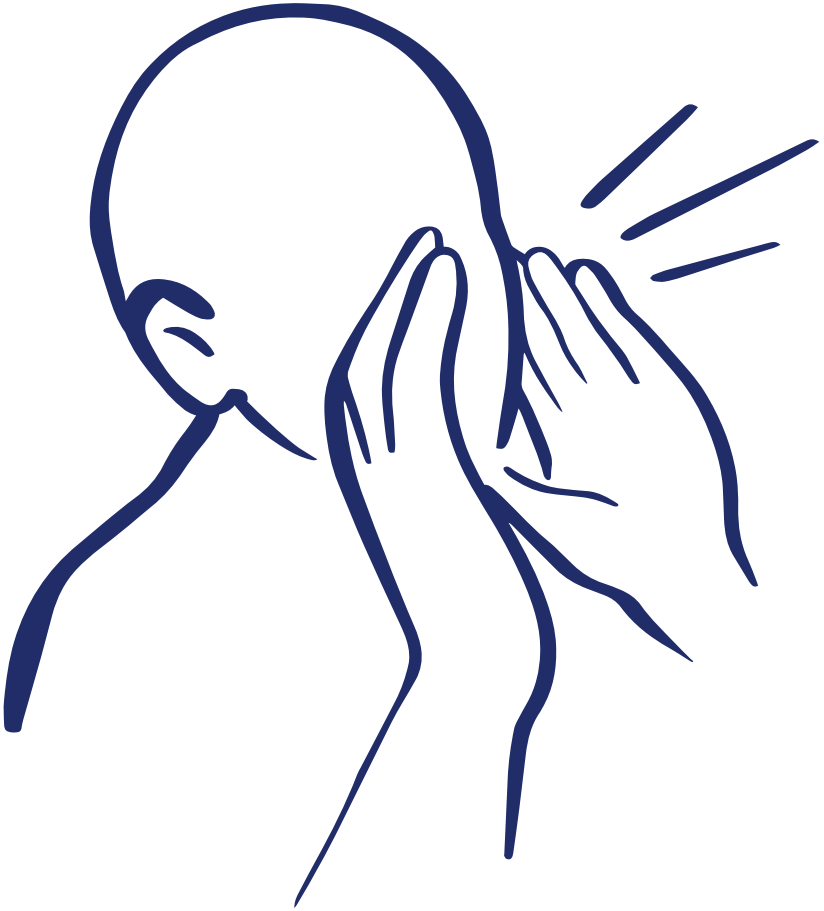
၃) အကယ်၍သင်သည်ဤနည်းကိုလည်ပင်းညစ်ရန်အသုံးပြုနေပါကသင်၏လေကြောင်း ကိုကာကွယ်ရန်သင်၏မေးစေ့ကို ဦး စွာလည်ပင်းနဲ့ကပ်ထားပါ။



ကိုယ့်ကိုယ်ကာကွယ်ရေးလှုပ်ရှားမှုများ- လက်ကောက်ဝတ်ထိန်းချုပ်မှုသုံး၍ လွတ်မြောက်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း 3

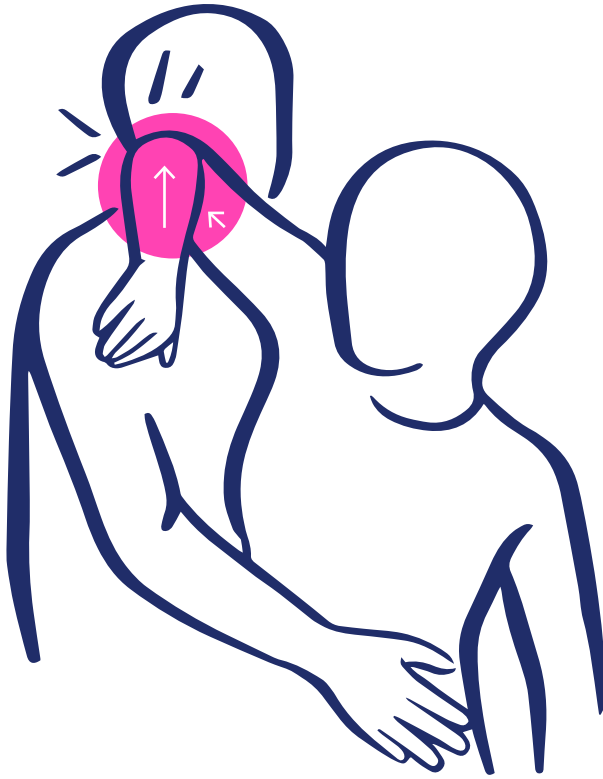
၁) အဆိုပါတိုက်ခိုက်မှုသည်ခုခံသူအားမျက်နှာချင်းဆိုင်နေသောလက်ကောက်ဝတ် သို့မဟုတ်လက်မောင်းကိုတစ် ဦး ဖမ်းပြီးတိုက်ခိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၂) ကာကွယ်မှုကသင်ခူးကိုကွေးပြီးသင်၏ဖုန်းကိုသိသိသာသာကောက်ယူနေခြင်း သို့မဟုတ်အထက်သို့အားယူ၍တံတောင်ဆစ်ရိုက်ခြင်းကဲ့သို့သင်၏တံတောင်ဆစ်ကို မြှောက်ခြင်းအားဖြင့်သင်၏အမြင့်ကိုလျှော့ချရန်ဖြစ်သည်။ သင်အာရုံစူးစိုက်လိုသည့်နေရာ မှာလက်ညှိုးနှင့်လက်မကြားရှိဆုပ်ကိုင်မှုဖြစ်သည်။



အော်ခြင်း

၁) သင်သည် “STOP” “NO” “I DON'T KNOW YOU”နှင့်“FIRE”တို့ကိုအာခေါင်ခြစ် အော်လျှက်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ထိုလေ့ကျင့်မှုသည်လိုအပ်လာသည့်အခါတွင်သတိထားမိ အောင်ပြုလုပ်နိုင်စေရန်ဖြစ်သည်။

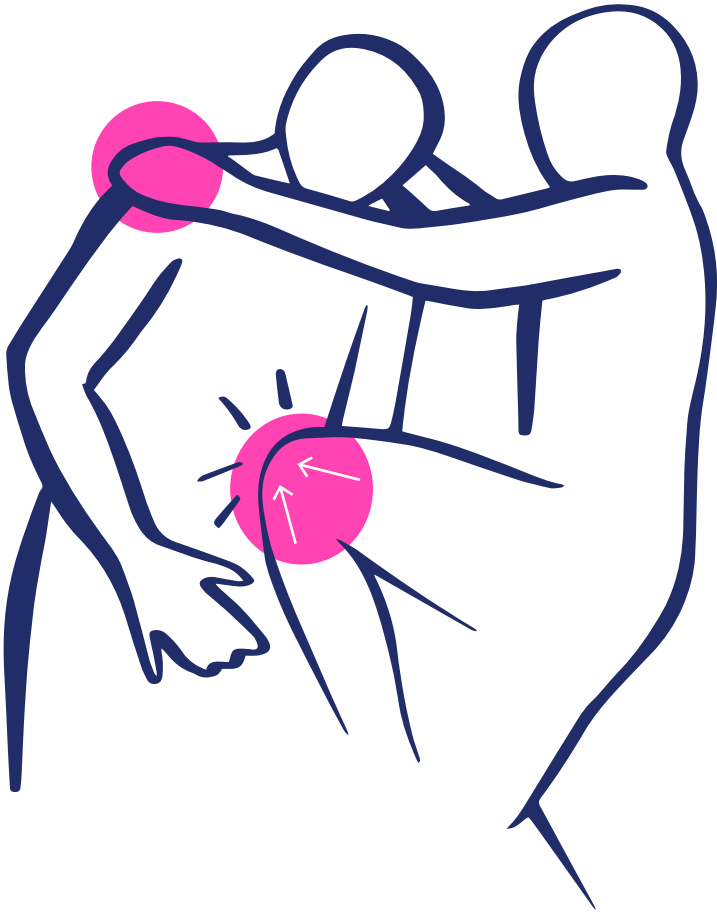


တံတောင်ဖြင့်ထိုးနည်း

၁) ကြက်သားတောင်ပုံပုံစံလက်မောင်းကိုလက်မအားရင်ဘက်ဖြင့်မျက်နှာချင်းဆိုင်၍၎င်း၊ လက်သန်းအပြင်ထုတ်၍၎င်းပြုလုပ်ပါ။ သင်၏လက်ဖျံ့သင့်အူနာအရိုးသည်သင်၏ထိုးချရာမျက်နှာပြင်ဖြစ်လိမ့်မည်။ ၎င်းသည်သင်ပြုလုပ်နိုင်သည့်အခက်ခဲဆုံးသောတိုက်ခိုက်မှုဖြစ်ပြီးနီးကပ်လေအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

၂) Footworkသည်ဘောလုံးပစ်ခြင်းသို့မဟုတ်လှည့်ကွက်တစ်ဝက်လှည့်သည့်“အဝတ်လျော်စက်”ခလုတ်လှုပ်ရှားပုံနှင့်တူသည်။ သင်တစ်ဦး contrappostoကိုယ်အလေးချိန်တစ်ဖက်ကိုအားထည့်၍ရပ်ရမည်။ ဤအချိန်တွင်သင်လိမ်၍သွားလျှင်သင့်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်သည် သင့်ဘက်မှ ပစ်မှတ်ဘက်သို့ ရွေ့ပြောင်းသွားမည်။ သင်သည် အပေါ်သို့လည်းသွားနိုင်သည်။

၃) ဒီနည်းလမ်းသုံးရာတွင်နံရိုး၊မေး၊မေးစေ့၊မေးရိုးနှင့်လည်ပင်းတို့ကိုပစ်မှတ်များအဖြစ်သင်သုံးနိုင်သည်။ ပျော့ပျောင်းသောနေရာများကိုပစ်မှတ်ထားသုံးရန်အကြံပြုပါသည်။



ခူးဖြင့်ထိုးနည်း

၁) သင်၏ထိုးချရန်သိသာသောမျက်နှာပြင်သည်သင့်ခူးခေါင်းရဲ့မြဲလက်မအထက်ရှိပြီးသင့်ပေါင်အောက်ရှိနေရာဖြစ်သည်။

၂) သင်၏လက်နှစ်ဘက်စလုံးကိုယူပြီးသင်၏တိုက်ခိုက်သူများကိုပခုံးကိုဆွဲ၍သင်၏ခူးကိုတိုက်ခိုက်သူရဲ့အတွင်းပိုင်းပေါင်၊ ပေါင်ခြံနှင့် ရင်ဘက်သို့အားလွှဲကန်ပါ။ သူတို့မျက်နှာကိုသင်၏ခူးအထိချနိုင်လျှင် ပို၍ ပင်ကောင်းသည်။



သင်၏ခေါင်းကိုဖုံးပါ

တိုက်ခိုက်သူအများစုသည်ခေါင်းကိုပစ်မှတ်ထားပြီတိုက်ခိုက်ခြင်းဖြင့်သင်သတိမေ့ရန် သို့မဟုတ်အံ့အားသင့်စေရန်ရည်ရွယ်သည်။သင်၏ခေါင်းကိုကာကွယ်ရန်နှင့်သတိထားရန် အရေးကြီးသည်။

၁။ သင်၏လက်ကိုအပေါ်ယူ၍သင်၏လက်များနှင့်တံတောင်ဆစ်များသည်ရှေ့သို့ညွှန်ပြ လျက်သင်၏ခေါင်းနောက်ဘက်ကိုဆုပ်ကိုင်ပါ။

၂။ သင်၏ရှေ့မှောက်၌ရှိသောအရာများကိုသင့်တံတောင်စစ်နှစ်ဖက်ကြားမှမြင်နိုင်မည်။ အကယ်၍တစ်စုံတစ်ဦးကအားဖြင့်ထိုးရန်ကြိုးစားပါကသင်လှည့်ပြီးသင်၏လက်များကို ခေါင်း၏ဘေးတွင်ထားကာအထိုးနှက်ခံစေခြင်းဖြင့် ဦးခေါင်းအားကာကွယ်နိုင်သည်။



အာရုံလွှဲနည်း

သင်၏တိုက်ခိုက်သူကိုအာရုံများအောင်ပြုလုပ်ပါ။ ပါးရိုက်ခြင်း၊ အော့အန်ခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ ကိုက်ခြင်း၊ ဆွဲစိပ်ခြင်း၊ တံထွေးထွေးခြင်းစသည်တို့ကိုပြုလုပ်နိုင်သည်။ သင့်ကိုအကူညီပေးနိုင်အောင်၊ သင့်ကိုတိုက်ခိုက်သူလက်လျော့သွားအောင်လုပ်ဆောင်ရခြင်းအားလုံးဟာ ရှင်သန်မှုအတွက်မျှတတဲ့လုပ်ဆောင်မှုပါပဲ။



www.theseadproject.org/covid19

f @theseadproject
t @plantthesead
i @theseadproject