

របៀបការពារខ្លួន



និពន្ធដោយ៖ Joan Dao

របៀបការពារខ្លួន

សេចក្តីសង្ខេបអំពីការការពារខ្លួន

ការរៀនអំពីរបៀបការពារខ្លួនគឺជាវិធីបង្កើនលទ្ធភាពក្នុងការជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់អ្នក។ ទិន្នន័យបានបង្ហាញថា វាលទ្ធជ្រងនៃ

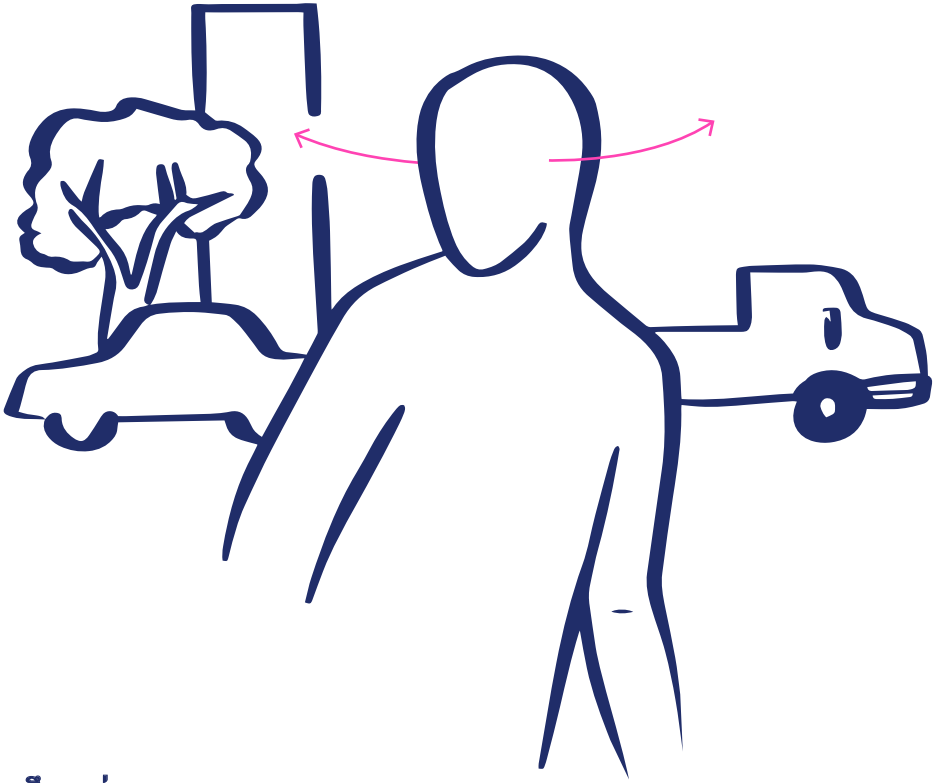
ការវាយបកទៅវិញអាចកាត់បន្ថយបានយ៉ាងខ្លាំងនូវឧប្បត្តិហេតុនៃអំពើហិង្សានិងការវាយដំដែលបានកើតឡើងជាបន្តបន្ទាប់។

នេះតម្រូវឱ្យអ្នកអនុវត្តវាឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ពេលដែលមាននរណាម្នាក់មកវាយដំអ្នក ទោះបីជាវាមិនងាយនឹងកើតឡើងក៏ដោយ។

បច្ចេកទេសដែលប្រើនៅទីនេះ គឺជាយុទ្ធសាស្ត្រគេចខ្លួនសាមញ្ញដើម្បីគេចចេញពីជម្លោះនិងការវាយដំដែលជាទូទៅកើតឡើងលើស្ត្រីនិងកុមារ។ សូមសម្គាល់ថាបច្ចេកទេសទាំងនេះមិនមែនជំនួសឱ្យការរៀនសិល្បៈក្បាច់គុននោះទេ។

ប្រភព៖

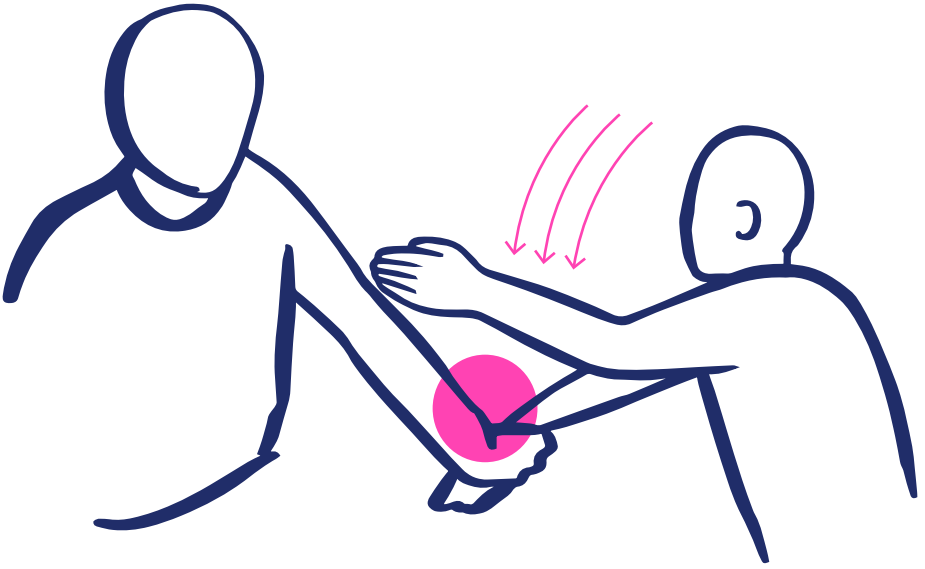
1. Full Circle Martial Arts (សិល្បៈក្បាច់គុនមួយទឹកពេញ): fcma.school
2. Link to Michi Self Defense Basics (ដំណរភ្ជាប់ទៅយុទ្ធសាស្ត្រមូលដ្ឋានសម្រាប់ការការពារខ្លួនមីឈី): https://docs.google.com/presentation/d/1ZVtJrj8rfSzSaAWgW337jgKuT_qQN9KAW_YLg3lt3MA/edit?usp=sharing
3. Escape from Choke Holds (ការគេចពីការរឹត/ត្រៀមក): <https://www.youtube.com/watch?v=V4vFyhWDZ0>



គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ការដឹងអំពីស្ថានភាពជុំវិញខ្លួន

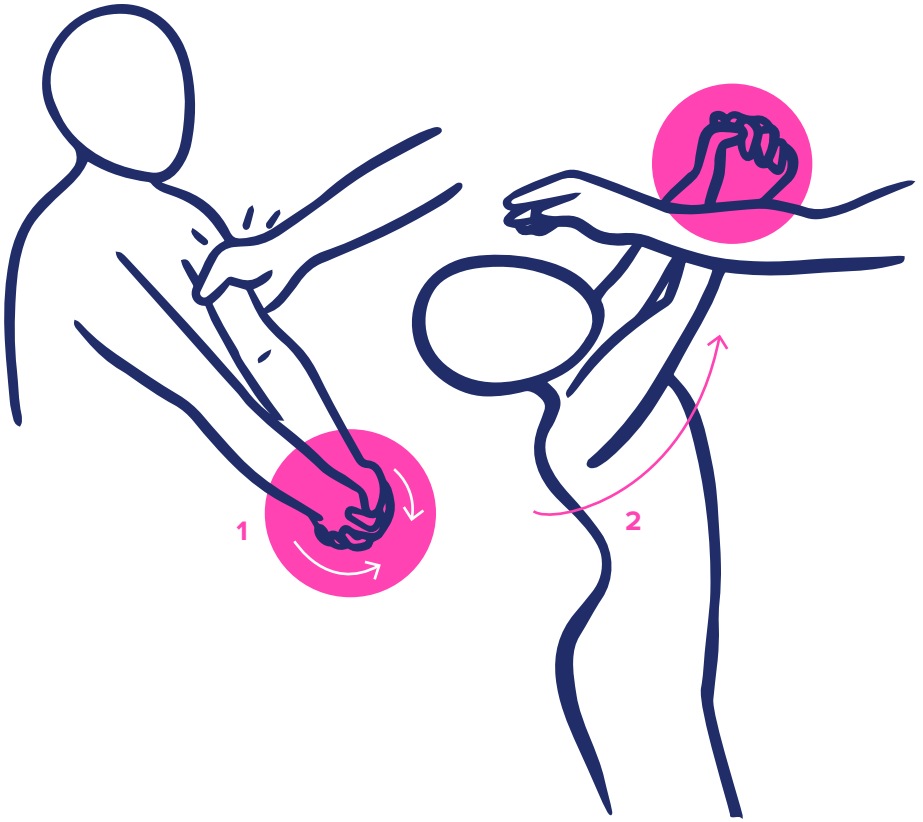
- ១. ពិនិត្យមើលឲ្យច្បាស់ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបរិវេណជុំវិញខ្លួនអ្នក។ មនុស្សដែលដឹងនិងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួននឹងមិនងាយឲ្យគេធ្វើបាបបានឡើយ។
- ២. កុំបែកអារម្មណ៍ (ដូចជា ដោយសារទូរស័ព្ទរបស់អ្នកជាដើម)។
- ៣. មានគម្រោងច្បាស់អំពីកន្លែងដែលអ្នកនឹងត្រូវទៅ។ រកមើលកន្លែងច្រកចេញ, ផ្លូវបំបែក, បន្ទប់ទឹក, បរិវេណមុខហាងនិងតំបន់ដែលមានមនុស្សម្នា។
- ៤. កំណត់សម្គាល់ពេលវេលា, សម្លៀកបំពាក់, កម្ពស់, ពណ៌ភ្នែក, សាក់ ឬស្លាកស្រឡាត់ដែលអាចសម្គាល់បាន។ សូមធ្វើជាសាក្សីល្អ។



គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ក្បាច់រត់គេចដោយប្រើកដៃ ១

- ១. គេវាយអ្នកដោយការចាប់ដៃអ្នកហើយរត់។
- ២. អ្នកត្រូវការពារខ្លួនដោយបង្វិលកដៃសត្រូវឡើង និងវាយលើផ្នត់កដៃសត្រូវដោយប្រើដៃម្ខាងទៀតរបស់អ្នក។ ដើរក្នុងល្បឿនដូចសត្រូវអ្នក ដើម្បីរត់គេចខ្លួនបាន។



គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ក្បាច់រត់គេចដោយប្រើកដៃ ២

១. គេវាយអ្នកដោយការចាប់កដៃ ឬដើមដៃ ទល់មុខអ្នក។

២. អ្នកត្រូវការពារខ្លួនដោយត្រូវចាប់ដៃទាំង២របស់សត្រូវអ្នកឱ្យផ្ទាប់ជាប់គ្នា បន្ទាប់មកបង្វិលជាំរង្វង់ឱ្យធំ (បង្វិលមកខាងក្រៅ ឬផ្នែកកូនដៃ) ហើយទាញដៃ/ស្មារ របស់គេឱ្យឡើងលើក្បាល ហើយទាញចុះក្រោម។ បង្វិលរង្វង់ដៃឱ្យកាន់តែធំ កាន់តែ ល្អ និងផ្លាស់ទីត្រួតគាករបស់អ្នកទៅតាមដៃរបស់អ្នក ដើម្បីបង្កើនទំងន់និងភាព ជោគជ័យក្នុងការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសនេះ។



គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ក្បាច់រត់គេចដោយប្រើកងដៃ ៣

១. គេវាយអ្នកដោយការចាប់យកកងដៃ ទល់មុខអ្នក។

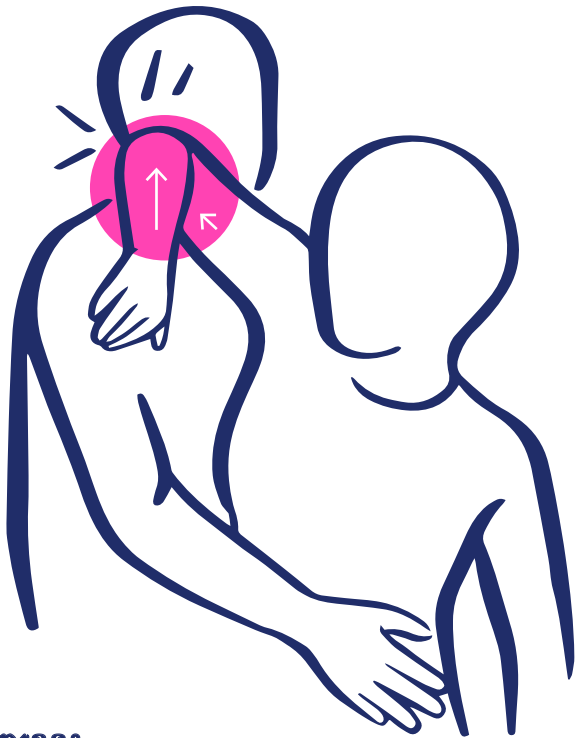
២. អ្នកអាចការពារខ្លួនដោយបន្ទាបកម្ពស់របស់អ្នកដោយបន្ទួនជង្គង់របស់អ្នក ហើយលើកកែងដៃរបស់អ្នកឡើងហាក់ដូចជាពេលអ្នកកំពុងលើកទូរស័ព្ទឬដូចការ វាយដោយប្រើកែងដៃ។ ចំណុចដែលអ្នកគួរផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើនោះ គឺការក្តាប់ ម្រាមដៃចង្កូលនិងមេដៃ ព្រោះវាជាចំណុចខ្សោយបំផុតក្នុងការក្តាប់ដៃ។



គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ការស្រែក

ខ. ហាត់ស្រែកថា “STOP” (ឈប់), “NO” (ទេ), “I DON’T KNOW YOU” (ខ្ញុំមិនស្គាល់អ្នកទេ) និង “FIRE” (ភ្លើង) ឱ្យបានខ្លាំង និងឱ្យបានសំ ដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃ ផ្សេងទៀតងាយចាប់អារម្មណ៍នៅពេលដែលល្បួងការ។



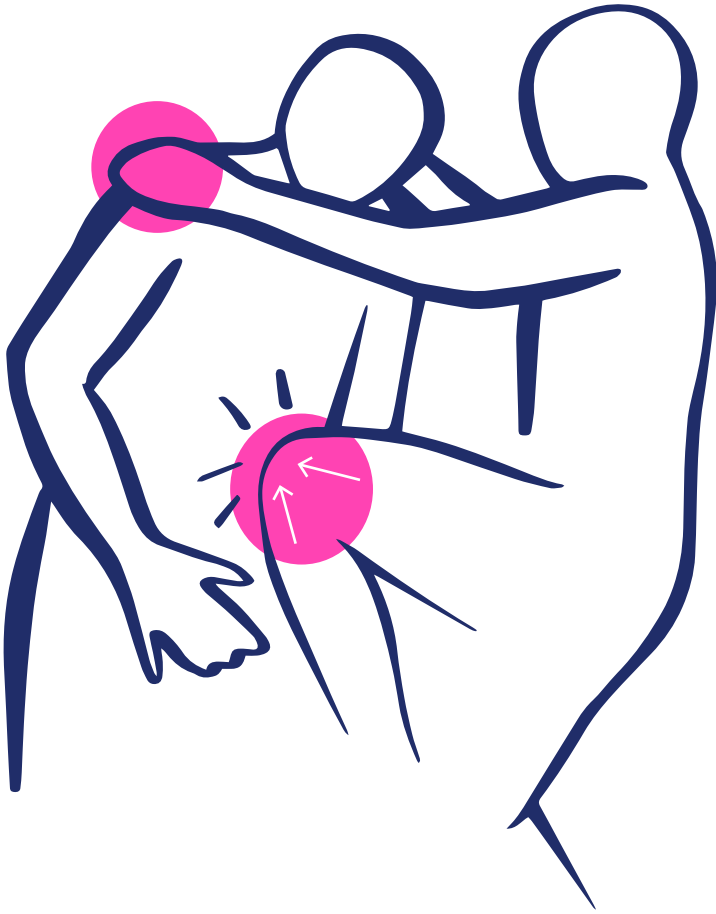
គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ការវាយដោយប្រើកែងដៃ

១. ដាក់ដៃរបស់អ្នកជាទម្រង់ស្លាបមាត់ ហើយមេដៃរបស់អ្នកបែរមុខទៅទ្រូង ឬ ចំហៀងកូនដៃចេញក្រៅ។ ឆ្អឹងពីកែងដៃដល់ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកនឹងជាផ្ទៃសម្រាប់វាយគេ។ នេះគឺជាការវាយដៃលំបាកជាងគេដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយក្បាច់នេះប្រើបានល្អសម្រាប់ចម្ងាយនៅជិតគ្នា។

២. ការធ្វើជើងគឺប្រហាក់ប្រហែលនឹងការបោះបាល់ ឬការរង្វិល “ម៉ាស៊ីនបោកគក់” បានពាក់កណ្តាល ។ អ្នកនឹងឈរក្នុងជំហរ contrapposto ដែលទម្ងន់របស់អ្នកត្រូវបានផ្លាស់ទៅម្ខាងទៀតនៃខ្លួនអ្នក។ ក្នុងករណីនេះ ទម្ងន់របស់អ្នកនឹងផ្លាស់ពីម្ខាងទៅម្ខាងទៀតនៃគោលដៅរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកបង្វែរខ្លួន។ អ្នកក៏អាចលើកឡើងទៅលើបានដែរ។

៣. អ្នកអាចប្រើក្បាច់នេះទៅលើឆ្អឹងជំនីវ, ដាល់ថ្ពាល់, ដាល់បុកឡើងលើចង្កាឬថ្ពាម និងក។ កន្លែងដែលយើងណែនាំ គឺកន្លែងមានសាច់ទន់ៗ។



គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ការដាល់ដោយប្រើជង្គង់

១. ផ្ទៃដែលអ្នកប្រើសម្រាប់វាយគឺ បរិវេណប្រមាណ៦ អំពូលនៅចន្លោះក្បាលជង្គង់ និង ចុងភ្លៅរបស់អ្នក។

២. យកដៃរបស់អ្នកទាំងសងខាងចាប់ស្មាសត្រូវរបស់អ្នក ហើយយកជង្គង់របស់អ្នក អុកចូលខាងក្នុងភ្លៅ, ក្រលៀន, ដងខ្លួន ឬទ្រូងរបស់សត្រូវ។ ប្រសិនបើអ្នកអាចទាញ មុខរបស់ពួកគេចុះទៅដល់ជង្គង់របស់អ្នកបានគឺកាន់តែល្អ។



គន្លឹះក្បាច់ការពារខ្លួន៖

ខ្ទប់ក្បាលរបស់អ្នក

អ្នកវាយប្រហារភាគច្រើន ចូលចិត្តតម្រង់ទៅក្បាលរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើឱ្យអ្នកស្រឡាំងកាំងឬសន្លប់។ ដូច្នេះហើយ វាមានសារសំខាន់ណាស់ដែលអ្នកត្រូវការពារក្បាលរបស់អ្នក ហើយដឹងអំពីស្ថានភាពការណ៍ជុំវិញខ្លួន។

១. លើកដៃរបស់អ្នកឡើងហើយយកបាតដៃរបស់អ្នកមកចាប់ផ្តុំខាងក្រោយក្បាលរបស់អ្នក និងដាក់កែងដៃរបស់អ្នកចង្អុលទៅមុខ។

២. អ្នកគួរតែអាចមើលឃើញតាមចន្លោះកែងដៃរបស់អ្នកដែលនៅពីមុខអ្នក ដើម្បីអ្នកអាចធ្វើចលនាការពារខ្លួនបានសមស្រប។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់កំពុងយកកណ្តាប់ដៃមកដាលយ៉ាងខ្លាំង អ្នកអាចបង្វែរដៃរបស់អ្នកទៅចំហៀងក្បាលអ្នក ដើម្បីការពារក្បាលពីការវាយប្រហារចំក្បាលដោយត្រង់។



គន្លឹះក្នុងការពារខ្លួន៖

ការរំខានអារម្មណ៍

១. រំខានអារម្មណ៍សត្រូវរបស់អ្នក ដោយការខាំ, ក្អិត, ទាត់, យកជង្គង់ទៅធាក់ចូល ក្រលៀនរបស់ពួកគេ, ស្រែក, ស្មោះទឹកមាត់, ក្អួត, ទះកំផ្លៀង។ អ្វីក៏ដោយដែលអាចឱ្យ អ្នកដទៃដឹង ឬធ្វើឱ្យសត្រូវរបស់អ្នកចុះចាញ់ គឺជាវិធីដ៏យុត្តិធម៌ទាំងអស់ដើម្បី ជួយសង្គ្រោះជីវិតរបស់អ្នក។



www.theseadproject.org/covid19

f @theseadproject
t @plantthesead
i @theseadproject