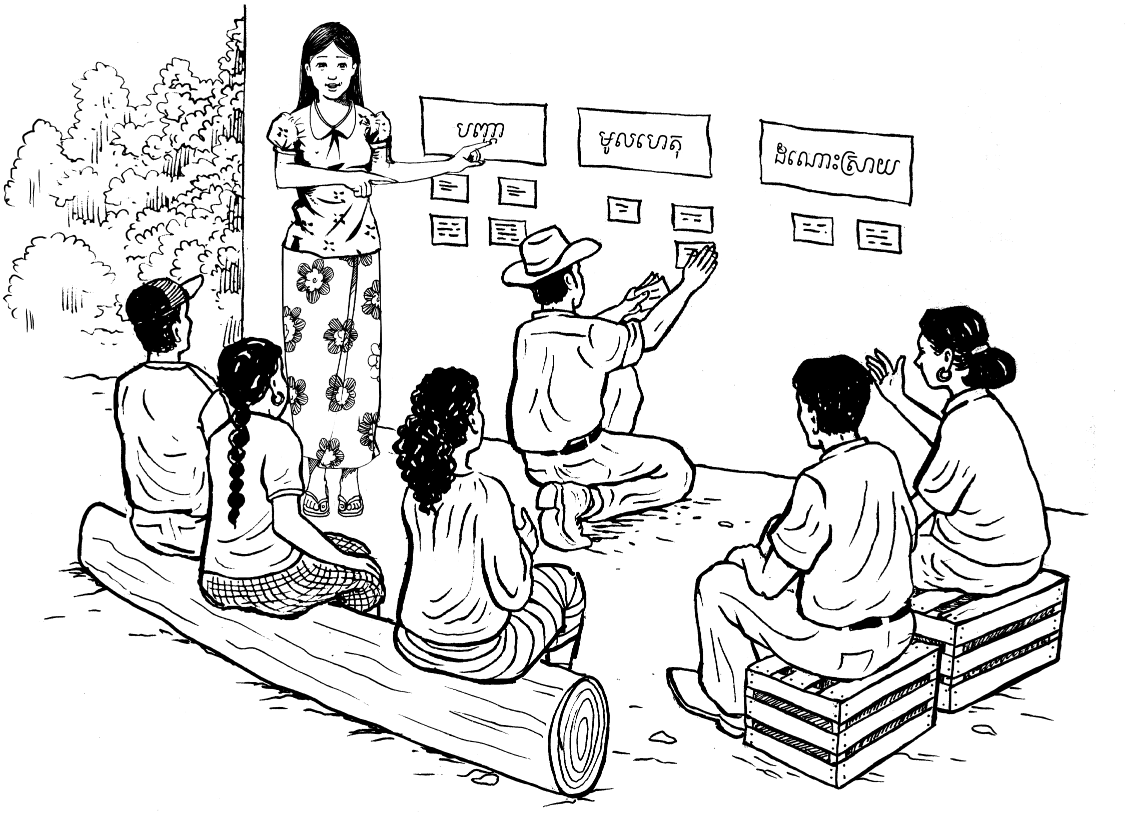
2 ការយល់ដឹង និងការរៀបចំចលនា ដើម្បីសុខភាពសហគមន៍

នៅក្នុងជំពូកនេះ : **ទំព័រ**

ការរៀបចំចលនាដើម្បីសុខភាពបរិស្ថាន 12
ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវការពេលវេលា 13
សកម្មភាពសម្រាប់ការរៀនសូត្រ និងចលនា 14
ស្ត្រីត្រូវការបញ្ចេញយោបល់ 14
ការពិភាក្សាដែលមានការណែនាំ 15
ការគូរផែនទីសហគមន៍ 15
ការស្វែងយល់អំពីអ្វីដែលសហគមន៍ត្រូវការ 15
ការដើរសង្កេតមើលបញ្ហាសុខភាព 16
ការផ្លាស់ប្តូរតាមពេលវេលា 16
សកម្មភាពគូររូប 16
ការស្ទង់មតិក្នុងសហគមន៍ 17
ល្ខោន 17
ការណែនាំអំពីពេលវេលាដែលគួរប្រើសកម្មភាពនីមួយៗ 19

ការយល់ដឹង និងការរៀបចំចលនា ដើម្បីសុខភាពសហគមន៍



នៅពេលមាលានិងអ្នកលើកកម្ពស់សុខភាពដទៃទៀត ដឹងថាប្រជាជនជាច្រើននៅក្នុងក្រុងមែនក្លាវ៉ាល់តូ កំពុងតែមានជំងឺជាបន្តបន្ទាប់, ពួកគេបានយល់ដឹងយ៉ាងឆាប់រហ័សថា បញ្ហានោះគឺជាជំងឺអាសន្នរោគ ដែលជាបញ្ហាសុខភាពមួយក្នុងសហគមន៍ បណ្ដាលមកពីកត្តាបរិស្ថានគឺ ទឹកមិនស្អាត។ អ្នកលើកម្ពស់សុខភាព និងអ្នកអប់រំសុខភាពក្នុងភូមិ បានទៅជួបជាមួយប្រជាជនពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយ ដើម្បីពួកគេគ្រប់គ្នាឲ្យយល់ពីបញ្ហានេះ និងពីអ្វីដែលគួរធ្វើ។ នៅពេលការព្យាបាលសំខាន់ៗបានទទួលជោគជ័យ ប្រជាជនក៏មានទំនុកចិត្ត ហើយសហគមន៍ទាំងមូលក៏ចាប់ផ្ដើមពិភាក្សារិះរកមូលហេតុឫសគល់នៃជំងឺអាសន្នរោគនិងបញ្ហាសុខភាពដទៃៗទៀត។

តាមរយៈការចូលរួមក្នុងការអប់រំនៅក្នុងសហគមន៍ស្ដីអំពីមូលហេតុឫសគល់នៃបញ្ហា ប្រជាជនបានចាប់ផ្ដើមកែលម្អសុខភាពបរិស្ថានលើផ្នែកជាច្រើន។ ការកែលម្អនៅក្នុងផ្នែកនីមួយៗ ធ្វើឲ្យអ្នកភូមិកាន់តែជឿជាក់លើខ្លួនឯងនូវលទ្ធភាពក្នុងការផ្លាស់ប្ដូរជីវិតរបស់ខ្លួន។

ដើម្បីស្វែងរកមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពមួយ អ្នកអប់រំសុខភាពត្រូវសួរសំនួរជាច្រើននិងប្រមូលព័ត៌មានតាមវិធីផ្សេងៗ។ មានជម្លោះជាច្រើនកើតឡើងនៅក្នុងសហគមន៍ ដែលតម្រូវឲ្យមានការពិភាក្សាគ្នារយៈពេលយូរ និងការព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះ។ ខណៈដែលសហគមន៍នីមួយៗនឹងស្វែងរកវិធីរៀងៗខ្លួនឆ្ពោះទៅកាន់ការផ្លាស់ប្ដូរ និងរិះរកសកម្មភាពផ្សេងៗដើម្បីរៀបចំការផ្លាស់ប្ដូរនោះ, យើងមានបទពិសោធន៍ពីគម្រោង"សុខភាពសម្រាប់ប្រជាជន" សម្រាប់ធ្វើជាឧទាហរណ៍មួយចំនួនស្ដីអំពីវិធីដែលសហគមន៍ទាំងឡាយអាចស្វែងរកមូលហេតុឫសគល់នានានៃបញ្ហាសុខភាពបរិស្ថាន និងធ្វើសកម្មភាពផ្លាស់ប្ដូរបញ្ហាទាំងនោះ។

ការរៀបចំចលនាដើម្បីសុខភាពបរិស្ថាន

បន្ទាប់ពីការរស់នៅក្នុងភាពក្រីក្រនិងដាច់ស្រយាលអស់ជាច្រើនឆ្នាំមក ប្រជាជននៅឆ្នេរអេខ្វាឌ័រដែលរស់នៅលើភ្នំតូចៗដែលសម្បូរទៅដោយភក់ ក៏បានបាត់បង់ក្តីសង្ឃឹម។ ពួកគេមិនដឹងថាគួរធ្វើឲ្យជីវភាពបានល្អប្រសើរដោយមធ្យោបាយណាទេ។ ជីវភាពប្រចាំថ្ងៃជួបការលំបាកជាខ្លាំង។ ប្រជាជនពិបាកនឹងជឿជាក់លើការរៀបចំផែនការសម្រាប់អនាគត ថាអាចបានល្អប្រសើរឡើយ។

តាមរយៈការធ្វើការងារដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាសុខភាពចំពោះមុខ(ជំងឺអាសន្នរោគ) មាលានិងបុគ្គលិកសុខាភិបាលនៃគម្រោង"សុខភាពសម្រាប់ប្រជាជន" បានជួយសង្គ្រោះជីវិតប្រជាជនជាច្រើននាក់។ ជោគជ័យរបស់អ្នកលើកកម្ពស់សុខភាព អង្គការក្នុងស្រុក និងអ្នកភូមិទាំងអស់ ក្នុងការបញ្ឈប់ការរាតត្បាតជំងឺ, បានជំរុញទឹកចិត្តនិងត្រៀមលក្ខណៈពួកគេឲ្យជំនះលើបញ្ហាដទៃទៀតផងដែរ។ នៅពេលព្យុះដ៏ធំបានបំផ្លាញសមិទ្ធិផលយ៉ាងច្រើនរបស់ខ្លួន ពួកគេអាចរៀបចំខ្លួននិងស្រោចស្រង់ឡើងវិញពីការបំផ្លាញរបស់ព្យុះនោះ។ បន្ទាប់មកពួកគេអាចបន្តសកម្មភាពរបស់ខ្លួនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដទៃៗទៀត។ ការងាររបស់ពួកគេក្នុងការធ្វើឲ្យសហគមន៍មានសុខភាពល្អប្រសើរ គឺនៅតែបន្ត ព្រោះពួកគេកំពុងកែលម្អស្ថានភាពបច្ចុប្បន្ន និងប្រឹងប្រែងដើម្បីអនាគតរបស់ខ្លួន។

ការស្វែងយល់អំពីមូលហេតុឫសគល់

បញ្ហាសុខភាពនានាអាចបណ្ដាលមកពីមូលហេតុជាច្រើន ដូចជាមេរោគ សារធាតុគីមីពុល ឧប្បត្តិហេតុ ភាពអត់ឃ្លាន ការប្រឈមនឹងកម្ដៅខ្លាំង ឬភាពត្រជាក់ខ្លាំង ។ល។ ទាំងនេះគឺជាមូលហេតុផ្ទាល់នៃជំងឺ។ ជំងឺអាចមានមូលហេតុផ្ទាល់ ប៉ុន្តែវាក៏អាចមានមូលហេតុឫសគល់របស់វាដែរ។

ការស្វែងរកមូលហេតុឫសគល់អាចជួយយើងឲ្យកំណត់អំពីអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងរយៈពេលវែងឆ្ងាយ។ សកម្មភាព "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី...?" ដែលមាលាបានរៀបចំជាមួយអ្នកភូមិ(មើលទំព័រ7) អាចជួយប្រជាជនឲ្យយល់ថា បញ្ហាតែមួយអាចបណ្ដាលមកពីមូលហេតុឫសគល់ជាច្រើនខុសៗគ្នា។

ការផ្លាស់ប្តូរត្រូវការពេលវេលា

ការកែលម្អសុខភាពបរិស្ថាន មិនមែនកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័សទេ។ នៅទីក្រុងមែនក្លារ៉ាល់គូ បុគ្គលិកសុខាភិបាលបានព្យាបាលជំងឺអាសន្នរោគដោយការផ្តល់ភេសជ្ជៈបង្គ្រប់ជាតិទឹកជាមុន និងក៏បានធ្វើការងារផ្សេងទៀតដើម្បីបង្ការជំងឺ តាមរយៈការធ្វើឲ្យទឹកមានសភាពស្អាត។ បន្ទាប់មកពួកគេបានរៀបចំចាត់ចែងសហគមន៍ឲ្យសាងសង់ប្រព័ន្ធទឹកស្អាតនិងបង្គន់ ដើម្បីការពារជំងឺអាសន្នរោគនៅថ្ងៃមុខទៀត។ ប៉ុន្តែជាអកុសល ពួកគេបានយល់ដឹងអំពីបញ្ហាសំណឹកដី និងទឹកជំនន់ដែលបណ្តាលមកពីការបាត់បង់ដើមឈើ នៅក្រោយពេលដែលព្យុះដ៏ធំបានបំផ្លាញប្រព័ន្ធទឹកស្អាតនិងបង្គន់ខ្ទេចខ្ទីរួចអស់ទៅហើយ។ ពួកគេត្រូវយល់អំពីមូលហេតុឫសគល់របស់វា ទើបអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរដែលស្ថិតស្ថេរបាន។

ជួនកាលយើងត្រូវតែពុះពារ និងទទួលបរាជ័យជាច្រើនដង មុននឹងសម្រេចបានជោគជ័យ។ ធម្មតាយើងគ្រាន់តែសង្កេតមើលថាអ្វីមានប្រសិទ្ធភាព, អ្វីគ្មានប្រសិទ្ធភាព, ហើយវាមកពីមូលហេតុអ្វី។ ការកែលម្អសុខភាពបរិស្ថាន ត្រូវការពេលវេលា ព្រោះជាធម្មតាវាត្រូវការការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗគ្នាចំនួនបួនយ៉ាង ៖

- ការផ្លាស់ប្តូរដើម្បីកែលម្អប្រព័ន្ធទឹក, ផ្ទះសម្បែង, ឬអ្វីផ្សេងទៀតដែលយើងសាងសង់ដើម្បីខ្លួនយើង(រចនាសម្ព័ន្ធ)។
- ការផ្លាស់ប្តូរលើអ្វីដែលយើងទិញ ដូចជាការបដិសេធមិនទិញអាហារសល់, ផលិតផលសម្អាតដែលមានជាតិពុល, ឬផលិតផលដែលវេចខ្ចប់ក្នុងថង់ប្លាស្ទិក(ការចំណាយលើការប្រើប្រាស់)។
- ការផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់ ដូចជាការលាងសម្អាតដៃទៀងទាត់, ការដាក់សំណល់ដាច់ដោយឡែកពីគ្នាដើម្បីអាចកែច្នៃឡើងវិញនូវកាកសំណល់មួយចំនួន, ឬការដាំដំណាំតាមវិធីថ្មីៗ(ការប្រព្រឹត្ត)។
- ការផ្លាស់ប្តូរលើអំណាចដែលអ្នកភូមិ សាជីវកម្ម រដ្ឋាភិបាល និងមនុស្សដទៃទៀតអាចសម្រេចធ្វើអ្វីមួយដែលប៉ះពាល់ដល់បរិស្ថាន(នយោបាយ)។

ការផ្លាស់ប្តូរទាំងអស់នេះ ត្រូវការពេលវេលា, ហើយវាទទួលឥទ្ធិពលចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក។

ធ្វើការជាមួយមនុស្សវ័យក្មេង

វិធីមួយដើម្បីធានាថា ការផ្លាស់ប្តូរនឹងនៅស្ថិតស្ថេរយូរអង្វែង គឺត្រូវធ្វើការជាមួយមនុស្សវ័យក្មេង ព្រោះពួកគេនឹងនាំយកនូវអ្វីដែលបានរៀនសូត្រទៅថ្ងៃអនាគត។ យើងគ្រប់គ្នា ទោះជាមានអាយុប៉ុន្មានក្តី សុទ្ធតែអាចយកតម្រាប់តាមអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សវ័យក្មេង ពោលគឺពួកគេតែងតែមានឆន្ទៈរៀនសូត្រនិងសាកល្បងអ្វីៗដែលថ្មី។

យើងត្រូវតែធ្វើជាអ្នកផ្លាស់ប្តូរដែលយើងចង់ឃើញនៅក្នុងពិភពលោក។

សកម្មភាពសម្រាប់ការរៀនសូត្រ និងចលនា

សកម្មភាពជាក្រុម អាចជួយប្រជាជនឲ្យយល់អំពីមូលហេតុឫសគល់នៃបញ្ហា រួចបង្កើតផែនការសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ។ សកម្មភាពដែលអ្នកប្រើប្រាស់ នឹងអាស្រ័យលើអ្វីដែលអ្នកត្រូវដឹង, អ្វីដែលអ្នករំពឹងនឹងធ្វើ, និងលើធនធានដែលមាន។ សកម្មភាពនានាអាច ៖

- ប្រមូលប្រជាជនឲ្យមកជួបជុំគ្នា ដើម្បីកំណត់អំពីបញ្ហារួម។
- ស្វែងរកនូវអ្វីដែលប្រជាជនគិតថាពួកគេត្រូវការបំផុត។
- ប្រមូលព័ត៌មានផ្សេងៗអំពីអ្វីដែលបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព។
- វិភាគបញ្ហាទាំងឡាយ ដើម្បីរកឲ្យឃើញនូវមូលហេតុផ្ទាល់ និងមូលហេតុឫសគល់របស់វា។
- ប្រមូលគំនិតយោបល់របស់ប្រជាជនទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍។ គម្រោងមួយមិនអាចទទួលបានជោគជ័យទេ បើក្រុមខ្លះឬយោបល់មួយចំនួន មិនត្រូវបានរាប់បញ្ចូល។ ប្រជាជននឹងមិនចង់ជួយដោះស្រាយទេ ប្រសិនបើយោបល់របស់ពួកគេមិនត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់។

សុខភាពបរិស្ថាន គឺតែងតែជាបញ្ហារបស់សហគមន៍ទាំងមូល ដូច្នេះវាត្រូវការឲ្យប្រជាជនធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីធ្វើការកែលម្អ។ មិនថាគោលបំណងគឺដើម្បីកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការរាតត្បាតជំងឺ, ដើម្បីដាំដំណាំប្រចាំសហគមន៍, ដើម្បីកែលម្អសុខភាពនិងសុវត្ថិភាពរបស់ប្រជាជនដែលរស់នៅក្បែររោងចក្រ ឬធ្វើការក្នុងអណ្តូងរ៉ែ, ឬដើម្បីគូសបញ្ជាក់អំពីបញ្ហាសុខភាពបរិស្ថានដទៃទៀតទេ, ដរាបណាប្រជាជនមានការយល់ដឹងដូចគ្នាអំពីបញ្ហានីមួយៗ និងមានការប្តេជ្ញារួមគ្នាក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះ នោះពួកគេក៏នឹងកាន់តែមានជោគជ័យខ្លាំងឡើង។

ស្ត្រីត្រូវការបញ្ចេញយោបល់

នៅសហគមន៍ខ្លះ ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីទំនងជានឹងចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ បើសកម្មភាពទាំងនោះត្រូវបានរៀបចំដោយដាក់ដោយឡែកពីក្រុមបុរស។ បន្ទាប់មក ក្រុមរបស់ស្ត្រីនឹងបង្ហាញពីគំនិតរបស់ពួកគេទៅកាន់ក្រុមធំៗ។ តាមវិធីនេះ ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីមានឱកាសបញ្ចេញយោបល់រួមគ្នាមួយ មុននឹងបញ្ចេញទៅកាន់សហគមន៍ទាំងមូល។ តាមរយៈការពង្រឹងសំឡេងរបស់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រី និងការបង្កើតជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំដល់ពួកគេ, សហគមន៍ទាំងមូលនឹងកាន់តែមានភាពរឹងមាំ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ដោះស្រាយបញ្ហាអ្វីមួយ អ្នកគួរធ្វើការជាមួយមនុស្សដែលរងផលប៉ះពាល់ពីបញ្ហានោះ។

ការពិភាក្សាដែលមានការណែនាំ

ដើម្បីឲ្យមានការយល់ដឹងដូចគ្នាលើបញ្ហាសុខភាពនានា ប្រជាជនត្រូវតែជជែកគ្នា។ ការពិភាក្សាដែលមានការណែនាំ គឺជាវិធីមួយដើម្បីឲ្យមនុស្សមួយក្រុមនិយាយជាមួយគ្នា និងដើម្បីសួរនិងឆ្លើយសំនួរជាក់លាក់មួយចំនួន។ សកម្មភាព "ប៉ុន្តែហេតុអ្វី..." (មើលទំព័រ7, 12, 38, 48 និង422) គឺជាប្រភេទមួយនៃការពិភាក្សាដែលមានការណែនាំ។ គំនូរសម្រាប់ការពិភាក្សា(មើលទំព័រ59 និង260) និងការគូសខ្សែបន្ទាត់រូបរាងមនុស្ស (មើលទំព័រ266) ក៏ជាប្រភេទនៃការពិភាក្សាដែលមានការណែនាំផងដែរ។

អ្នកដែលណែនាំការពិភាក្សា ជួនកាលត្រូវបានហៅថា អ្នកសម្របសម្រួល ឬអ្នកជីវចល។ សកម្មភាពភាគច្រើននៅក្នុងសៀវភៅនេះ តម្រូវឲ្យមានអ្នកសម្របសម្រួលម្នាក់ ដើម្បីធានាថាអ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នាបានធ្វើការអស់ពីលទ្ធភាព និងដើម្បីធានាថាការពិភាក្សាឬសកម្មភាពនោះនឹងឈានដល់ការអនុវត្តជាក់ស្តែង។

ការគូរផែនទីសហគមន៍

ការគូរផែនទីសហគមន៍ គឺជាសកម្មភាពមួយដែលប្រជាជននឹងធ្វើផែនទីមួយរួមគ្នា ដោយផ្អែកលើអ្វីដែលពួកគេមើលឃើញនិងយល់ដឹងនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។ តាមរយៈការធ្វើផែនទីសុខភាពសហគមន៍ អ្នកអាចយល់ដឹងអំពី ៖

- ទីកន្លែងដែលបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗបានកើតឡើង។
- ជនដែលរងផលប៉ះពាល់ពីបញ្ហាទាំងនោះ។
- របៀបដែលស្ថានភាពបរិស្ថានអាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាសុខភាពទាំងនោះ។

គូរផែនទីដោយប្រើប៊ិចឬថ្នាំពណ៌នៅលើក្រដាស ឬនៅលើដី ដោយប្រើថ្ម ឈើ និងអ្វីផ្សេងទៀតដែលមាន។

ការធ្វើផែនទី អាចជួយប្រជាជនឲ្យមើលឃើញពីលំណាំផ្សេងៗនៃបញ្ហាសុខភាព, ចាប់ផ្តើមស្វែងរកមូលហេតុឫសគល់នៃបញ្ហាទាំងនេះ, និងមើលឃើញពីរបៀបដែលស្ថានភាពក្នុងសហគមន៍បានប្រែប្រួលក្នុងពេលកន្លងមក។ ផែនទីក៏អាចជួយប្រជាជនឲ្យកំណត់អំពីធនធាន និងកម្លាំងសំខាន់ៗរបស់សហគមន៍ ដែលពួកគេប្រហែលជាមិនបានចាប់អារម្មណ៍។ ហើយការធ្វើផែនទី អាចជាជំហានមួយក្នុងការការពារទីកន្លែងប្រពៃណី ឬទីសក្តិសិទ្ធសំខាន់ៗផងដែរ។ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍អំពីការធ្វើផែនទី សូមមើលទំព័រ68, 164, និង444)។

ការស្វែងយល់អំពីអ្វីដែលសហគមន៍ត្រូវការ

ជាញឹកញាប់ ប្រជាជនមានគំនិតខុសៗគ្នាអំពីអ្វីដែលជាបញ្ហានៅក្នុងសហគមន៍ និងអំពីអ្វីដែលជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ។ ការធ្វើឲ្យប្រជាជនគ្រប់គ្នាយល់អំពីបញ្ហាផ្សេងៗដែលកំពុងកើតឡើង និងអំពីមូលហេតុផ្សេងៗនៃបញ្ហា, និងការជួយប្រជាជនឲ្យសម្រេចចិត្តថាគួរដោះស្រាយបញ្ហាណាខ្លះក្នុងរយៈពេលខ្លី និងបញ្ហាណាខ្លះក្នុងរយៈពេលវែង, ជួនកាលត្រូវបានហៅថា "ការវាយតម្លៃលើសេចក្តីត្រូវការ"។ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍បន្ថែមអំពីសកម្មភាពនៃការវាយតម្លៃលើសេចក្តីត្រូវការ សូមមើលទំព័រ72, 110, និង 221)។ ការវាយតម្លៃលើសេចក្តីត្រូវការ ដែលប្រព្រឹត្តទៅបានល្អ អាចជួយធ្វើឲ្យប្រាកដថា តម្រូវការ និងសមត្ថភាពរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា ត្រូវបានពិចារណានៅក្នុងពេលរៀបចំផែនការ។

ការដើរសង្កេតមើលបញ្ហាសុខភាព

ក្នុងពេលដើរសង្កេតមើលបញ្ហាសុខភាព ប្រជាជនក្រឡេកមើលលើសហគមន៍របស់ពួកគេកាន់តែច្បាស់ថែមទៀត។ ពួកគេព្យាយាមស្វែងរកនូវអ្វីដែលអាចជាមូលហេតុនៃបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ ដូចជាប្រភពទឹកដែលមិនស្អាត, ក្រុមហ៊ុនដែលបង្កការបំពុល, ឬការខ្វះខាតឧស។ នៅពេលប្រជាជនជាក្រុម ដើរសង្កេតមើលបញ្ហាសុខភាពរួមគ្នា ពួកគេអាចចែករំលែកគ្នានូវបញ្ហាខុសៗគ្នាដែលពួកគេបានយល់ដឹង។ បន្ទាប់មកពួកគេអាចធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីរកដំណោះស្រាយផ្សេងៗដែលអាចធ្វើបាន។ ប្រជាជនចូលរួមជាមួយគ្នាកាន់តែច្រើន គំនិតក៏មានកាន់តែល្អ។ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍អំពីការដើរសង្កេតមើលបញ្ហាសុខភាព, សូមមើលទំព័រ391 និង443)។

ការផ្លាស់ប្តូរតាមពេលវេលា

វិធីមួយទៀតដើម្បីស្វែងយល់ពីបញ្ហានិងតម្រូវការផ្សេងៗនៅក្នុងសហគមន៍ គឺការប្រៀបធៀបស្ថានភាពបច្ចុប្បន្នជាមួយនឹងស្ថានភាពអតីតកាល។ បន្ទាប់មក គិតអំពីស្ថានភាពនាពេលអនាគត ថាតើអ្នកចង់ឲ្យវាទៅជាបែបណា។ វិធីមួយក្នុងការធ្វើបែបនេះ គឺការប្រមូលរឿងរ៉ាវផ្សេងៗ ពីមនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

ការជំរុញឲ្យមនុស្សវ័យក្មេងធ្វើជាអ្នកដឹកនាំសកម្មភាពទាំងនេះ ជួយធ្វើឲ្យមានការគោរពនិងយល់ចិត្តគ្នារវាងមនុស្សក្នុងជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយទៀត។ វាក៏ជួយអភិរក្សនូវប្រពៃណីផ្សេងៗដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាចង់ឲ្យនៅស្ថិតស្ថិរគង់វង្សផងដែរ។

ពេលវេលាដែលកន្លងទៅនៅក្នុងសហគមន៍ អាចជួយប្រជាជនឲ្យយល់អំពីការផ្លាស់ប្តូរពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ និងអាចពិចារណាលើព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗ ដូចជាការក្រាលផ្លូវ, ការបើកដំណើរការរោងចក្រ, ការសាងសង់ទំនប់ ។ល។ ការគូរផែនទីអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសហគមន៍ គឺជាវិធីមួយផ្សេងទៀតក្នុងការចែករំលែកនូវចំណេះដឹងអំពីព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្រផ្សេងៗ តាមរយៈរូបគំនូរ ឬផែនទីដែលបង្ហាញពីការផ្លាស់ប្តូរកន្លងមកនៅក្នុងស្រែចម្ការ, កសិដ្ឋាន, ព្រៃឈើ, ផ្ទះសម្បែង, ទន្លេ, និងបឹងនានា។ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍ សូមមើលទំព័រ164)។

សកម្មភាពគូររូប

ការគូររូបនិងការសំឡឹងមើលរូបគំនូរ អាចជួយយើងឲ្យមើលឃើញនូវដំណោះស្រាយមួយចំនួនដែលយើងមិនធ្លាប់មើលឃើញ។ រូបគំនូរអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីចាប់ផ្តើមការពិភាក្សា ហើយវាក៏អាចជាវិធីមួយដែលអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកមិនចេះអក្សរ បង្ហាញពីមតិយោបល់របស់ខ្លួន និងចូលរួមក្នុងការដឹកនាំក្រុមផងដែរ។ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍នៃសកម្មភាពគូររូប សូមមើលទំព័រ50, 54, និង275)។

សហគមន៍ខ្លះធ្វើការជាមួយគ្នាដើម្បីគូររូបនៅលើជញ្ជាំងអាគារ ដែលបង្ហាញពីបញ្ហារបស់ពួកគេ និងក្តីសង្ឃឹមរបស់ពួកគេនៅថ្ងៃអនាគត ថានឹងមានសុខភាពប្រសើរឡើង។ (សម្រាប់គំនិតផ្សេងៗក្នុងការបង្កើតនិងប្រើប្រាស់រូបគំនូរសម្រាប់ការអប់រំតាមសហគមន៍ សូមមើលសៀវភៅ ការជួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលឲ្យរៀន របស់អង្គការហេស្ពើរៀន។

ការស្ទង់មតិក្នុងសហគមន៍

ការស្ទង់មតិក្នុងសហគមន៍ គឺជាវិធីមួយដែលត្រូវបានរៀបចំជាមុនដើម្បីប្រមូលព័ត៌មានផ្សេងៗ។ វាអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីស្វែងយល់អំពីបញ្ហាសុខភាពរបស់ប្រជាជន, ដើម្បីពិចារណាលើភាពដូចគ្នានិងខុសគ្នាចំពោះអ្វីដែលប្រជាជនយល់ឃើញ, ឬដើម្បីវាស់ស្ទង់ពីការគាំទ្ររបស់ប្រជាជនទៅលើផែនការឬសកម្មភាពផ្សេងៗនៅក្នុងសហគមន៍។

នៅក្នុងការស្ទង់មតិ ប្រជាជនទាំងអស់ដែលចូលរួម នឹងត្រូវបានសួរសំនួរដូចៗគ្នា ក្នុងរបៀបតែមួយ។ ការស្ទង់មតិអាចធ្វើឡើងនៅក្នុងផ្ទះ, កន្លែងធ្វើការ, សាលារៀន, ទីសក្ការៈ, កន្លែងដែលប្រជាជនជួបជុំគ្នា, ឬសូម្បីតែតាមការនិយាយទូរស័ព្ទ ឬធ្វើតាមប្រៃសណីយ៍។

ការស្ទង់មតិអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកចូលរួម ចែករំលែកនូវគំនិតយោបល់របស់ខ្លួនជាលក្ខណៈឯកជន ដោយមិនចាំបាច់ទៅចូលរួមក្នុងការប្រជុំ ឬក្នុងព្រឹត្តិការណ៍សារធារណៈដទៃទៀតទេ។ បែបនេះអាចជាវិធីមួយសម្រាប់មនុស្សមួយចំនួនដែលមានការភ័យខ្លាច ឬមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្តរបស់សហគមន៍ខ្លួន ដើម្បីឲ្យការបារម្ភនិងគំនិតរបស់ពួកគេត្រូវបានពិចារណា។ (សម្រាប់ឧទាហរណ៍អំពីការស្ទង់មតិផ្នែកសុខភាពក្នុងសហគមន៍, សូមមើលទំព័រ500 ដល់505 ដែលមានចំណងជើងថា "សហគមន៍ដែលរងការប៉ះពាល់ពីប្រេង រៀបចំការសិក្សាផ្នែកសុខភាពមួយ")។

ល្ខោន

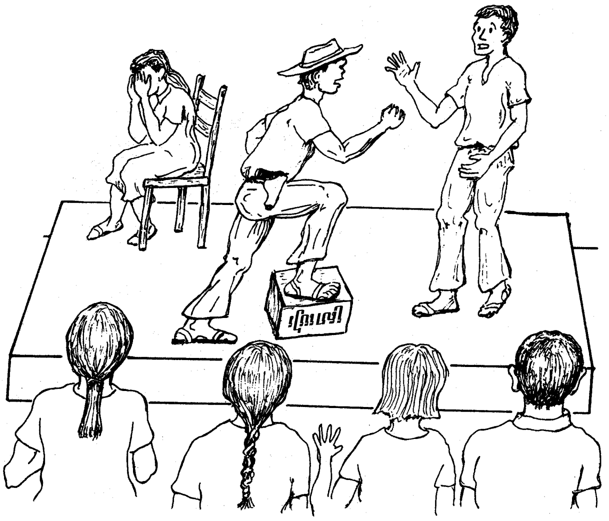
ល្ខោនគឺជាវិធីមួយដើម្បីពិនិត្យរកមើលបញ្ហាផ្សេងៗ និងស្នើឡើងនូវដំណោះស្រាយមួយចំនួន ខណៈដែលផ្តល់ការកំសាន្តនិងសប្បាយរីករាយ។ ប្រជាជនអាចសម្តែងចេញនូវបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន និងស្រមើស្រមៃពីបទពិសោធន៍របស់អ្នកដទៃ។ បញ្ហានិងជម្លោះមួយចំនួនអាចប្រែក្លាយជាងាយពិចារណា ប្រសិនបើវាត្រូវបានបង្ហាញនៅពេលវេលានិងទីកន្លែងដទៃវិញ។ (មើលទំព័របន្ទាប់ អំពីវិធីរៀបចំល្ខោន)។

ល្ខោនសង្គម

ល្ខោនសង្គមអនុញ្ញាតឲ្យប្រជាជនសម្តែងចេញនូវបញ្ហាមួយ រួចបង្ហាញពីមូលហេតុនិងផលប៉ះពាល់មួយចំនួននៃបញ្ហានោះ។ ឧទាហរណ៍មួយនៅទំព័រ186 ដល់188 បង្ហាញពីរបៀបសម្តែងល្ខោនសង្គម ដែលនិយាយអំពីជម្លោះលើធនធានព្រៃឈើ។

ល្ខោនសង្គមអាចបំផុសនូវមនោសញ្ចេតនាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។ អ្នករៀបចំសហគមន៍ខ្លះ ចូលចិត្តបញ្ចប់សាច់រឿងដោយឲ្យប្រជាជនច្រៀងចម្រៀងមួយបទរួមគ្នា ឬធ្វើសកម្មភាពដទៃទៀតដែលមានលក្ខណៈជាការសហការគ្នា។

ល្ខោនអន្តរកម្ម គឺជាប្រភេទមួយនៃល្ខោនសង្គម ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាទស្សនាផង និងចូលរួមសម្តែងផង។ ទស្សនិកជនណាម្នាក់ ក៏អាចប្រាប់អ្នកសម្តែងឲ្យឈប់បានដែរ រួចគាត់អាចចូលសម្តែងជំនួសតួនោះ ដោយសម្តែងអំពីដំណោះស្រាយផ្សេងមួយទៀត។ បែបនេះមានប្រយោជន៍ជាពិសេសចំពោះស្ថានភាពខ្លះ ដែលប្រជាជនផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នាសម្តែងតួរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានអំណាចតិចតួចឬគ្មានសោះ។

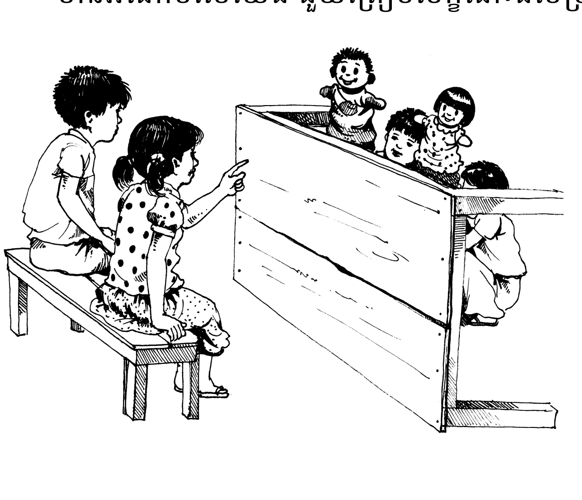


រឿងរ៉ាវអ្វីក៏ដោយក៏អាចយកធ្វើជាល្ខោនសង្គមបានដែរ ដរាបណាវាមានតួអង្គក្នុងនោះ និងមានបញ្ហាដែលត្រូវដោះស្រាយ។

ការសម្តែងតួ

ការសម្តែងតួមិនទាមទារឲ្យមានការរៀបចំច្រើនដូចល្ខោនសង្គមទេ ហើយវាអាចជួយពន្យល់អំពីគំនិតខុសៗគ្នា ឬជួយដោះស្រាយជម្លោះផ្សេងៗ។ ប្រជាជនដើរតួខុសៗគ្នា ដោយសម្តែងពីស្ថានភាពក្នុងជីវិតពិត ដើម្បីបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេនឹងធ្វើ។ អ្នកអាចពិភាក្សានិងសម្តែងតួឡើងវិញ ដើម្បីស្វែងយល់ថាហេតុអ្វីបានជាប្រជាជនបញ្ចេញអាកប្បកិរិយាបែបនោះ។

នៅលើឆាកសម្តែង ការកែប្រែអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានអំណាច គឺជាការងាយស្រួលទេ ប៉ុន្តែការកែប្រែក្នុងជីវិតពិត គឺពិបាកណាស់។ ការអនុវត្តក្នុងឆាកល្ខោនអំពីរបៀបទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សមានអំណាចលើយើង ជួយត្រៀមលក្ខណៈដល់ប្រជាជនឲ្យចេះប្រើវិធីផ្សេងៗក្នុងការឆ្លើយតបទៅកាន់អ្នកមានអំណាចក្នុងជីវិតពិត។



ការសម្តែងតុក្កតា

ការសម្តែងតុក្កតា គឺគេយកតុក្កតាមកសម្តែងជំនួសមនុស្ស ដើម្បីបង្ហាញពីសាច់រឿងនៃជម្លោះក្នុងសហគមន៍។ វាធ្វើឲ្យប្រជាជនសើច ហើយអាចជួយពួកគេឲ្យមើលឃើញនូវអ្វីដែលមិនធ្លាប់មើលឃើញពីមុន។ មនុស្សខ្លះអាចនិយាយតាមរយៈតុក្កតាបានងាយជាងការសម្តែងនៅលើឆាក។

ការណែនាំអំពីពេលវេលាដែលគួរប្រើសកម្មភាពនីមួយៗ

សកម្មភាពទាំងឡាយនៅក្នុងសៀវភៅនេះ មានសារសំខាន់សម្រាប់ការពិនិត្យរកមើលបញ្ហាសុខភាពបរិស្ថានជាក់លាក់មួយចំនួនដែលមាននៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ។ ហើយវាអាចជួយអ្នកឲ្យបោះជំហានទៅមុខទៀតនៅពេលរៀបចំសកម្មភាពនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

សកម្មភាពទាំងនេះអាច ៖

- ជួយស្វែងយល់អំពីបញ្ហាផ្សេងៗ ឬចាប់ផ្តើមការសន្ទនាអំពីប្រធានបទជាក់លាក់មួយ (មើលទំព័រ59, 69, 72, 260, និង468)។

- ជួយក្រុមមួយឲ្យសម្រេចចិត្ត ឬជ្រើសរើសរវាងតម្រូវការ និងជម្រើសជាច្រើនខុសៗគ្នា (មើលទំព័រ138 និង191)។
- ជួយប្រមូលព័ត៌មាន, ចែករំលែកចំណេះដឹង, និងកែប្រែការយល់ឃើញរបស់យើងចំពោះបរិស្ថានរបស់យើងនិងខ្លួនយើង (មើលទំព័រ50, 54, 90, 391, និង443)។
- ជួយឲ្យរៀនសូត្រពីគំនិតថ្មីៗ, រៀនសាឡើងវិញពីគំនិតដែលយើងដឹងរួចមកហើយ, ឬរៀនសូត្រពីគំនិតចាស់ៗតាមរបៀបថ្មីវិញ (មើលទំព័រ158, 284, 289, 336, និង514)។
- ជួយឲ្យចាប់ផ្តើមការរៀបចំសកម្មភាពដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាជាក់លាក់ណាមួយ (មើលទំព័រ110, 164, 221, និង275)។
- ជួយបង្រៀនពីគំនិតពិបាកៗ ឬជួយស្វែងយល់និងដោះស្រាយជម្លោះ (មើលទំព័រ110 និង186)។

សកម្មភាពខ្លះអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ជាមួយគ្នាបាន ដូចជាការគូរផែនទីសហគមន៍ក្នុងពេលឬក្រោយពេលការដើរសង្កេតមើលបញ្ហាសុខភាពរួច, ឬយកការសម្តែងតួធ្វើជាផ្នែកមួយនៃសកម្មភាពវាយតម្លៃលើសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រជាជន។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺថា សកម្មភាពទាំងនេះជួយប្រជាជនក្នុងការប្រមូលព័ត៌មាន, ចែករំលែកចំណេះដឹង, និងធ្វើឲ្យមានការយល់ចិត្តគ្នាកាន់តែជ្រាលជ្រៅ។ ចំណុចនេះនឹងជួយគាំទ្រដល់ការរៀបចំ, ការផ្តល់អំណាច, និងការងាររបស់ពួកគេក្នុងការដោះស្រាយមូលហេតុឫសគល់នៃបញ្ហាសុខភាពទាំងឡាយនៅក្នុងសហគមន៍។