ជំពូក ៣

យេនឌ័រមិនមែនជាបញ្ហាជីវសាស្ត្រនោះទេ 42

សកម្មភាព៖ តួនាទីភេទ និងតួនាទីយេនឌ័រ៖ តើខុសគ្នាត្រង់ណា? 42

ការពិចារណាលើភាពជាបុរស និងភាពជាស្ត្រី 44

សកម្មភាព៖ ប្រអប់យេនឌ័រ 44

សកម្មភាព៖ ចុះប្រសិនបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រវិញ? 46

យេនឌ័រ និងការងារ 48

សកម្មភាព៖ ការងារក្នុងមួយថ្ងៃ 48

តួនាទីយេនឌ័រ តែងតែប្រែប្រួលទៅតាមពេលវេលា 50

សកម្មភាព៖ ជីវិតកាលពីអតីតកាល 51

យេនឌ័រ អំណាច និងសុខភាព 52

សកម្មភាព៖ តុល្យភាពនៃបន្ទុក 54

សកម្មភាព៖ ល្បែងកម្សាន្តដូមីណូ 56

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាទម្រង់មួយនៃអំណាច 58

សកម្មភាព៖ របៀបនិយាយដោយប្រើពាក្យ "ខ្ញុំ" 59

ក្រុមបុរសដែលធ្វើការងារដើម្បីសមភាពយេនឌ័រ 60

សកម្មភាព៖ ល្ខោនកាយវិការ 63

ការចិញ្ចឹមកូនប្រុសនិងកូនស្រីដោយស្មើភាពគ្នា 64

ផ្លាស់ប្តូររបៀបបង្រៀនយេនឌ័រដល់ក្មេងប្រុសស្រី 64

សកម្មភាព៖ ការកែប្រែក្បួនច្បាប់ 65

សកម្មភាព៖ ការសម្រេចក្តីសុបិនរបស់អ្នក 67

សកម្មភាព៖ ពិភពនៃការផ្សព្វផ្សាយផលិតផល ៖ ស្ត្រីសិចស៊ី និងបុរសរឹងមាំ 68

ការប្រើប្រាស់ច្បាប់ដើម្បីយុត្តិធម៌យេនឌ័រ 70

ការផ្លាស់ប្តូរទាមទារភាពមោះមុតនិងពេលវេលា 73

www.hesperian.org health guides

យេនឌ័រ និងសុខភាព

ការស្វែងយល់អំពីយេនឌ័រ គឺជាផ្នែកមួយនៅក្នុងការស្វែងយល់ពីឆាកជីវិតរបស់យើងនោះដែរ។ កុមារតែងតែរៀនចេះពីវ័យក្មេងមកថារាងកាយខុសគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រី ធ្វើឲ្យពួកគេមានគំនិត អារម្មណ៍ និងអាកប្បកិរិយាខុសគ្នាដែរ។

តួនាទីនិងការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ មានភាពខុសៗគ្នាទៅតាមសហគមន៍ អាស្រ័យលើទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណី ច្បាប់ និងសាសនារបស់ពួកគេ។ នៅតំបន់ជាច្រើន ក្មេងប្រុសនិងបុរសមានឋានៈខ្ពស់ជាង។ ពួកគេមានសិទ្ធិមូលដ្ឋាន និងសិទ្ធិពិសេសមួយចំនួនដែលស្ត្រីមិនមាន។ នៅពេលដែលស្ត្រីមានឋានៈទាបជាងបុរសខ្លាំងពេក ពួកគេច្រើនតែទទួលរងនូវហិង្សា ទទួលបានការថែទាំសុខភាពតិចតួច និងមិនសូវមានអំណាចក្នុងការសម្រេចចិត្តអំពីសុខភាពរបស់ពួកគេទេ។ ហេតុដូច្នេះហើយ ការត្រិះរិះពិចារណាអំពីក្បួនច្បាប់យេនឌ័រ និងការធ្វើការងារដើម្បីសមភាពយេនឌ័រ គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់ក្នុងការទ្រទ្រង់សុខភាពរបស់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រី។

ការផ្លាស់ប្តូរ គឺមិនងាយនឹងកើតឡើងឡើយ! មនុស្សខ្លះគាំទ្រតួនាទីយេនឌ័រដែលមិនស្មើភាពគ្នានេះ មានន័យថាពួកគេចង់រក្សាអ្វីៗឲ្យនៅដដែល។ អ្នកខ្លះទៀតអាចនឹងមិនគាំទ្រវិសមភាពយេនឌ័រ ប៉ុន្តែពួកគេគិតថាមិនអាចកែប្រែវាបានទេ គឺដូចជាបញ្ហាអាកាសធាតុដូច្នេះដែរ។ អ្នកពុំគួរបាត់បង់ទឹកចិត្តដោយសារពួកគេទេ។ អ្នកកំពុងតែចូលរួមជាមួយអ្នករៀបចំ អ្នកអប់រំសុខភាព និងអ្នកដទៃទៀតជាច្រើនដែលកំពុងតែប្រើប្រាស់អំណាចនិងភាពច្នៃប្រឌិតរបស់ខ្លួន ដើម្បីនាំមកនូវការផ្លាស់ប្តូរនានាដែលធានាឲ្យមានការកែលម្អសុខភាពរបស់ស្ត្រី។

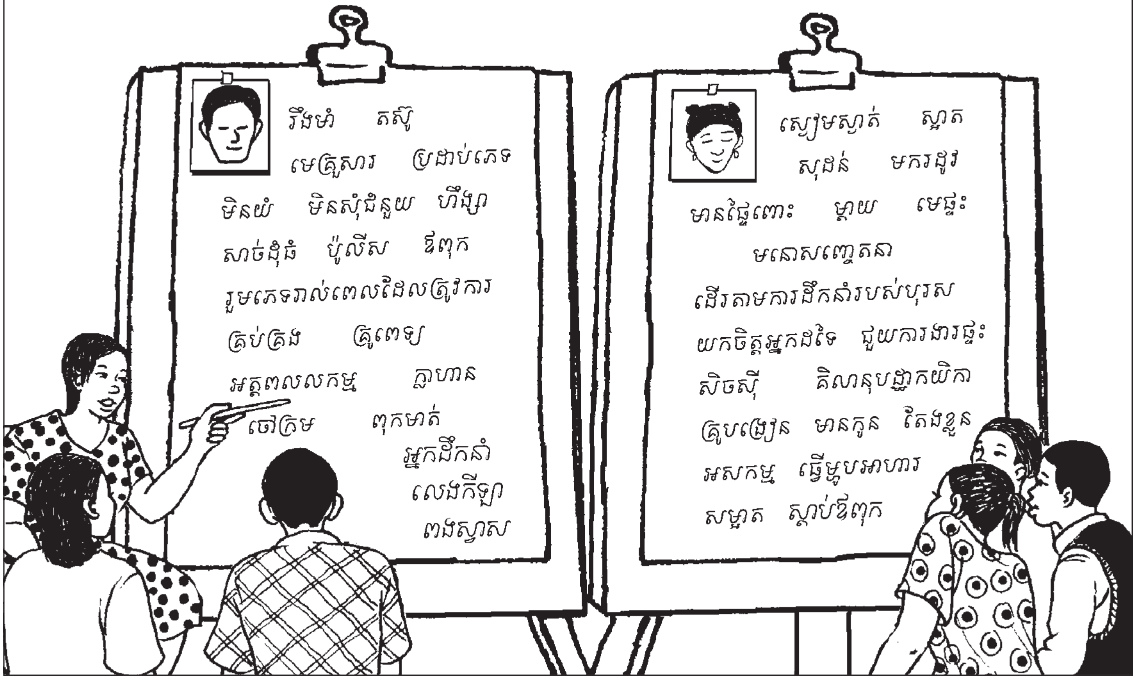
យេនឌ័រមិនមែនជាបញ្ហាជីវសាស្ត្រនោះទេ

នៅពេលទារកម្នាក់កើតមក គេសួរថា "តើជាស្រី ឬប្រុស?" អ្នកអាចមើលប្រដាប់ភេទរបស់ទារកនោះដើម្បីឆ្លើយសំណួរនេះ។ ទារកមានភេទស្រី បើគាត់មានយោនី ឬមានភេទប្រុស បើគាត់មានលិង្គ។ លក្ខណៈនៃភេទនេះ គឺជាផ្នែកមួយនៃជីវសាស្ត្រ។ ប៉ុន្តែយេនឌ័រ គឺខុសគ្នា។ វប្បធម៌ ទំនៀមទម្លាប់ និងច្បាប់របស់យើង បានកំណត់នូវតួនាទីយេនឌ័រសម្រាប់បុរសនិងស្ត្រី។ តួនាទីនេះចែងថា ស្ត្រីត្រូវធ្វើការងារផ្ទះ ហើយបុរសជាអ្នកសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗនៅក្នុងសហគមន៍។ មនុស្សយើងច្រើនតែយល់ច្រឡំរវាងតួនាទីយេនឌ័រ ជាមួយនិងតួនាទីភេទ ហើយគិតថាវាជារឿងធម្មជាតិ ឬមិនអាចផ្លាស់ប្ដូរបាន។

ដើម្បីស្វែងយល់អំពីទំនាក់ទំនងរវាងយេនឌ័រនិងសុខភាព យើងត្រូវយល់ថាតើផ្នែកណាខ្លះរបស់បុរស/ស្ត្រី គឺជាជីវសាស្ត្រ ហើយតើផ្នែកណាខ្លះដែលកំណត់ដោយមនុស្ស។ ការដឹងពីភាពខុសគ្នានេះ អាចជួយឲ្យយើងសម្រេចថាតើយើងអាចផ្លាស់ប្ដូរអ្វីខ្លះ និងថាតើយើងគួរផ្ដោតការប្រឹងប្រែងទៅលើចំណុចណាខ្លះ ដើម្បីកែប្រែវិសមភាពរវាងបុរសនិងស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

សកម្មភាព — តួនាទីភេទ និងតួនាទីយេនឌ័រ ៖ តើខុសគ្នាត្រង់ណា?

1. បិតរូបភាពបុរសនិងស្ត្រីនៅលើផ្ទាំងក្រដាស២ ផ្សេងគ្នា។ ប្រាប់អ្នកចូលរួមឲ្យរកនឹកពាក្យមួយចំនួន ប្រសិនបើគាត់ឮពាក្យថា "បុរស" និង "ស្ត្រី" រួចសរសេរពាក្យទាំងនោះលើផ្ទាំងក្រដាស។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យគិតអំពីរាងកាយ ចរិត សមត្ថភាព តួនាទីក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍ ព្រមទាំងអំពីអារម្មណ៍និងឥរិយាបថដែលបុរសឬស្ត្រីគួរប្រកាន់យក។ បន្ទាប់មក អានពាក្យទាំងនោះឲ្យឮៗឲ្យក្រុមទាំងមូលស្ដាប់។



សកម្មភាព — តួនាទីភេទ និងតួនាទីយេនឌ័រ ៖ តើខុសគ្នាត្រង់ណា? (ត)

2 ប្តូររូបស្ត្រី យកទៅបិតលើផ្ទាំងក្រដាសរបស់បុរស ហើយរូបបុរសមកបិតលើផ្ទាំងក្រដាសស្ត្រីវិញ។ សួរក្រុមថាតើពាក្យណាខ្លះនៅក្នុងបញ្ជីពាក្យរបស់បុរស ដែលមិនអាចរៀបរាប់លក្ខណៈរបស់ស្ត្រីបានជាដាច់ខាត ដូចជាពាក្យ "ឪពុក" ឬ "ពងស្វាស" ជាដើម។ គូសពាក្យទាំងនោះចោល។ ពន្យល់ថា រាល់ពាក្យដែលបានគូសចោល គឺសម្គាល់ថាជា "បុរសភេទ។ រីឯពាក្យដែលនៅសល់គឺជា "តួនាទីយេនឌ័រ" ដែលសង្គមរំពឹងថាបុរសគួរតែប្រកាន់ខ្ជាប់។

3 ធ្វើដូចគ្នាចំពោះបញ្ជីពាក្យរបស់ស្ត្រី។ គូសចោលលើពាក្យណាដែលមិនអាចរៀបរាប់លក្ខណៈរបស់បុរសបានជាដាច់ខាត ដូចជា "ការមករដូវ" និង "សម្រាលកូន។ ពាក្យដែលបានគូសចោល ពាក់ព័ន្ធនឹងរាងកាយរបស់ស្ត្រី ដូច្នេះវាសម្គាល់ថាជា "ស្ត្រីភេទ។ ពាក្យដែលនៅសល់គឺជា "តួនាទីយេនឌ័រ" របស់ស្ត្រី។

4 ពិភាក្សាពីភាពខុសគ្នារវាង "ភេទ" (ស្រី ឬប្រុស) និងតួនាទីយេនឌ័រ (ជាអ្វីដែលសង្គមគិតថាស្ត្រីនិងបុរសគួរមានរូបរាង អារម្មណ៍ គំនិត និងឥរិយាបថបែបណា)។ នេះជាសំណួរខ្លះៗ ៖

- ចូររៀបរាប់ពីភាពខុសគ្នារវាង ភេទ និង យេនឌ័រ។
- តើអ្នកយល់ស្របចំពោះគំនិតទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ពីស្ត្រី និងគំនិតទាំងអស់ដែលបានរៀបរាប់ពីបុរសដែរឬទេ? តើមានគំនិតណាខ្លះដែលអ្នកមិនយល់ស្របតាម? ហេតុអ្វី?
- តើតួនាទីយេនឌ័រណាខ្លះដែលសង្គមច្រើនតែប្រើរួមគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រី?
- តើក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ស្វែងយល់ពីតួនាទីយេនឌ័ររបស់ខ្លួនយ៉ាងដូចម្តេច?

5 សួរក្រុមថា តើមានអ្វីខ្លះទៀតដែលអាចមានឥទ្ធិពលលើតួនាទីរបស់យេនឌ័រ ដូចជាអាយុ ការអប់រំ ពណ៌សម្បុរ ទ្រព្យសម្បត្តិ ឬអ្នកនោះស្ថិតក្នុងវណ្ណៈ ឬកុលសម្ព័ន្ធណាមួយ។ តើការរំពឹងទុករបស់យេនឌ័រ មានភាពខុសគ្នាបែបណា ចំពោះបុរសនិងស្ត្រីដែលមានឋានៈខ្ពស់ឬទាប? តើអ្នកណាមានអំណាចច្រើនជាងក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងនិងឲ្យអ្នកដទៃ? តើអ្នកណាមានសេរីភាពច្រើនជាងក្នុងការនិយាយស្តីនូវអ្វីដែលគេយល់ឃើញ, និងអាចធ្វើអ្វីមួយដែលខ្លួនយល់ថាល្អ?

6 ចុងក្រោយ ចូរពិភាក្សាថាតើភាពខុសគ្នានៃការរំពឹងទុករបស់យេនឌ័រ ធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់បុរសនិងស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច។ តើតួនាទីនិងការរំពឹងទុកអ្វីខ្លះ ដែលធ្វើឲ្យបុរសឬស្ត្រីមានសុខភាពល្អ? តើការរំពឹងទុកអ្វីខ្លះដែលអាចបណ្តាលឲ្យស្ត្រីឬបុរសមានបញ្ហាសុខភាពកាន់តែច្រើន?

ជួនកាលយើងគួរតែធ្វើការជាមួយក្រុមបុរស និងក្រុមស្ត្រីឲ្យដាច់ពីគ្នា ដើម្បីឲ្យពួកគេមានឱកាសនិយាយកាន់តែស្មោះត្រង់និងបើកចំហ។

ការពិចារណាលើភាពជាបុរស និងភាពជាស្ត្រី

តួនាទីយេនឌ័រ បង្កើតឲ្យមានការរំពឹងទុកផ្សេងៗនូវអ្វីដែលគេហៅថា "បុរសពេញលក្ខណៈ" និង "ស្ត្រីពេញលក្ខណៈ។ នៅពេលដែលការរំពឹងទុករបស់យេនឌ័រ មានរួមបញ្ចូលនូវការគោរពនិងការសរសើរចំពោះតួនាទីរបស់ភេទផ្សេងៗគ្នា នោះស្ត្រី និងបុរសអាចមានដំណើរជីវិតមួយដែលប្រកបទៅដោយភាពពេញចិត្ត ការរួមគ្នា និងសមិទ្ធិផលផ្សេង។ ប៉ុន្តែជារឿយៗ តួនាទីរបស់ស្ត្រី មានឋានៈទាបជាងយ៉ាងខ្លាំងធៀបនឹងតួនាទីរបស់បុរស។ ឋានៈមិនស្មើគ្នានៅក្នុងយេនឌ័រនេះ រឹតតែបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ថែមទៀត នៅពេលដែលមានការរំពឹងទុកពីសង្គមថា បុរសមានការគ្រប់គ្រងលើស្ត្រីឬនរណាម្នាក់ដែលមានរូបរាងឬគំនិតដូចស្ត្រី។

វិធីមួយដើម្បីមើលឃើញពីភាពខុសគ្នារវាងឋានៈបុរសនិងស្ត្រី គឺតាមរយៈការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបុគ្គលិកលក្ខណៈនៃភាពជាបុរសនិងភាពជាស្ត្រីដែលមនុស្សទូទៅកោតសរសើរ។ ធ្វើបែបនេះអាចជួយឲ្យមនុស្សគិតថាតើបុគ្គលិកលក្ខណៈណាខ្លះដែលសហគមន៍ទទួលស្គាល់ ហេតុអ្វី។ ការឆ្លុះបញ្ចាំងបែបនេះក៏ជួយឲ្យក្រុមស្វែងយល់ថាតើបុរសនិងស្ត្រីទូទៅប្រព្រឹត្តបែបណាដើម្បីលើកកម្ពស់ការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ ហើយតើនឹងមានអ្វីកើតឡើងបើមនុស្សម្នាក់ប្រព្រឹត្តខុសគេ។

សកម្មភាព ប្រអប់យេនឌ័រ

1. បំបែកក្រុមទៅជាក្រុមបុរស និងក្រុមស្ត្រី។ ចែកផ្ទាំងក្រដាសធំមួយដល់ក្រុមទាំង។

2. ប្រាប់ក្រុមនីមួយៗឲ្យគូររូបមនុស្សដែលស័ក្តិសមជាស្ត្រី ឬស័ក្តិសមជាបុរស ។ ពួកគេគួរគូររូបសម្លៀកបំពាក់សមរម្យ ហើយគូរបង្ហាញនូវសកម្មភាពដែល "ស្ត្រីស័ក្តិសម" ឬ "បុរសស័ក្តិសម" គួរធ្វើ។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យគូរប្រអប់ធំព័ទ្ធជុំវិញរូបមនុស្សនោះ ។

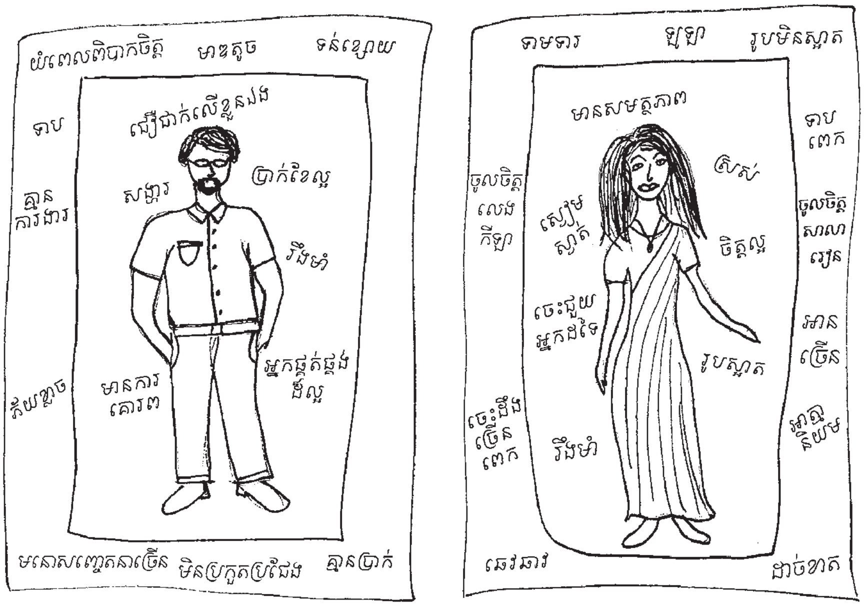
3. បន្ទាប់មកប្រាប់ពួកគេឲ្យសរសេរឬគូររូបជុំវិញរូបមនុស្សនោះ នូវលក្ខណៈសម្បត្តិទាំងឡាយណាដែលស័ក្តិសមជាស្ត្រី ឬបុរស។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យគិតថាតើបុរសនិងស្ត្រីគួរមានរូបរាងបែបណា និងគួរមានឥរិយាបថបែបណានៅក្នុងសង្គម ក្នុងការងារ ក្នុងគ្រួសារ និងក្នុងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។

   តើបុរសគួរមានសមត្ថភាពធ្វើអ្វីខ្លះ? តើស្ត្រីគួរមានសមត្ថភាពធ្វើអ្វីខ្លះ? តើអារម្មណ៍អ្វីខ្លះដែលបុរសអាចបង្ហាញចេញមកក្រៅបាន? អារម្មណ៍អ្វីខ្លះដែលស្ត្រីអាចបង្ហាញចេញមកក្រៅបាន?

4. បន្ទាប់មកប្រាប់ក្រុមទាំង២ឲ្យគិតពិចារណាអំពីបុគ្គលិកលក្ខណៈទាំងឡាយរបស់ស្ត្រីឬបុរស ប៉ុន្តែដែលមិនត្រូវបានគិតថាស័ក្តិសមទៅវិញ។ សរសេរពាក្យដែលរៀបរាប់ពីចំណុចស័ក្តិសមទាំងនោះនៅលើក្រដាស ខាងក្រៅប្រអប់។ អ្នកអាចសួរថា ៖ តើបុរសគួរលាក់ទុកនូវអារម្មណ៍អ្វីខ្លះ? រួចចុះស្ត្រី?

www.hesperian.org health guides

សកម្មភាព ប្រអប់យេនឌ័រ (ត)



5. ឲ្យក្រុមទាំង២ចូលរួមគ្នាវិញ ហើយធ្វើការបង្ហាញនូវគំនូររបស់ខ្លួន។

6. ពិភាក្សាអំពីគំនូរនោះ និងការរំពឹងទុកនានាដែលមាន។ ឧទាហរណ៍ សួរថាតើបុរសស័ក្តិសម ឬស្ត្រីស័ក្តិសម អាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ពីបុគ្គលិកលក្ខណៈឬសកម្មភាពនៅក្នុងប្រអប់យ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ។ តើបុគ្គលិកលក្ខណៈឬសកម្មភាពណាខ្លះដែលត្រូវបានគិតថាខ្សោយ ឬមិនសូវសំខាន់? ហេតុអ្វី?

7. សួរក្រុមថាតើពួកគេគិតថាបុរសឬស្ត្រីភាគច្រើនពិបាកធ្វើបាននូវចំណុចស័ក្តិសមទាំងនេះមែនឬទេ? ហេតុអ្វី? តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះមនុស្សដែលមិនស្ថិតក្នុងប្រអប់ "ស័ក្តិសម" ឬចំពោះមនុស្សដែលព្យាយាមរស់នៅក្រៅប្រអប់ "ស័ក្តិសម"? តើការរស់នៅខុសពីគេ មានទាំងផលប្រយោជន៍ និងគុណវិបត្តិមែនឬទេ?តើមានដូចម្តេចខ្លះ? (អ្នកអាចកត់សម្គាល់ថា មនុស្សជាក់ស្តែងមានចំណុចនៅក្នុងប្រអប់ទាំង២)។ សួរក្រុមថា ៖ តើប្រអប់ទាំងនេះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់បុរសនិងស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច?

8. បន្ទាប់មកសួរថា ៖ តើប្រអប់ទាំងនេះមានប្រភពចេញពីណា? តើមនុស្សបានរៀនសូត្រពី "ក្បួនច្បាប់" នៃការធ្វើជាក្មេងស្រី ក្មេងប្រុស ស្ត្រី ឬបុរស តាំងពីពេលណា? តើនរណាជាអ្នកបង្រៀនអំពីក្បួនច្បាប់ទាំងនេះ? តើក្បួនទាំងនេះចេញពីឪពុកម្តាយក្នុងកម្រិតណា? តើចេញពីអាជ្ញាធរដទៃទៀតដូចជាគ្រូបង្រៀន គ្រូបង្វឹក ឬអ្នកដឹកនាំសាសនា ក្នុងកម្រិតណាដែរ? តើចេញពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ដូចជាទូរទស្សន៍ ការផ្សព្វផ្សាយផលិតផល ភាពយន្ត ចម្រៀង និងវីដេអូក្នុងកម្រិតណាដែរ?

ដើម្បីបន្តស្វែងយល់អំពីតួនាទីយេនឌ័រជាមួយក្រុមស្ត្រី អ្នកអាចអនុវត្តសកម្មភាព "ចុះប្រសិនបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រវិញ?" (ទំព័រ 46)។

ចូរស្រមៃពីពិភពលោកមួយដែលគ្មានប្រអប់យេនឌ័រ

ស្ត្រីច្រើនតែជជែកគ្នាស្ងាត់ៗអំពីបទពិសោធន៍និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ។ ការរៀបរាប់ពីភាពលំបាកផ្សេងៗក្នុងជីវិត ជាពិសេសអំពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងដ៏លំបាកជាមួយបុរស ជួយឲ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍ថាមិនសូវឯកា។ ប៉ុន្តែការជជែកគ្នារបស់ពួកគេជាទូទៅមិនសូវលើកយកសំណួរដែលស្វែងរកមូលហេតុនៃភាពលំបាករបស់ពួកគេ ឬអំពីដំណោះស្រាយនៃបញ្ហានោះទេ។ សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងនិងចែករំលែក អាចផ្ដល់នូវទីកន្លែងមួយដែលមានសុវត្ថិភាពនិងភាពងាយស្រួលដល់ស្ត្រី ដើម្បីឲ្យពួកគាត់ពិភាក្សាអំពីបទពិសោធន៍របស់ខ្លួន ព្រមទាំងប្រៀបធៀបតួនាទីរបស់ពួកគាត់ជាមួយនឹងតួនាទីរបស់បុរស។

សកម្មភាពនេះអាចធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីសកម្មភាព "ប្រអប់យេនឌ័រ" ដើម្បីជួយឲ្យក្រុមធ្វើការពិចារណាថាតើតួនាទីយេនឌ័រ និងការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ អាចផ្លាស់ប្ដូរយ៉ាងដូចម្ដេចដើម្បីឲ្យស្ត្រីទទួលបានសិទ្ធិបន្ថែមទៀតក្នុងការថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន។

សកម្មភាព — ចុះប្រសិនបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រវិញ?

អនុវត្តសកម្មភាពនេះជាមួយក្រុមស្ត្រីនិងក្មេងស្រី ដោយគ្មានវត្តមានបុរសឬក្មេងប្រុស។ (អ្នកអាចកែច្នៃសកម្មភាពនេះសម្រាប់ក្រុមបុរសនិងក្មេងប្រុសផងដែរ)។ បង្ហាញពួកគេនូវរូបភាពប្រអប់យេនឌ័រដែលបានគូរនៅក្នុងសកម្មភាពនៅទំព័រ 44-45 ។ ពន្យល់ក្រុមថា សកម្មភាពនេះអាចជួយយើងឲ្យពិចារណាថាតើអ្វីៗអាចប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្ដេច មានន័យថាតើមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រទាល់តែសោះនោះ?

1 **ការឆ្លុះបញ្ចាំងដោយមានការណែនាំ។** ដើម្បីធ្វើឲ្យសកម្មភាពនេះមានលក្ខណៈដូចស្ថានភាពពិត គឺមិនដូចជាការប្រជុំ ចូរប្រាប់ក្រុមស្ត្រីឲ្យអង្គុយជារង្វង់។ អ្នកអាចបិទភ្លើងខ្លះ ឲ្យបន្ទប់ងងឹត ឬចាក់ចម្រៀងតិចៗ។ ប្រាប់ក្រុមស្ត្រីឲ្យបិទភ្នែក ដកដង្ហើមវែងៗ រួចស្រមៃថាខ្លួនគឺជាក្មេងស្រីតូចម្នាក់។ ពន្យល់ថា ដំបូងអ្នកសុំឲ្យពួកគេចងចាំ បន្ទាប់មកទើបធ្វើការស្រមើស្រមៃ។ ស្ត្រីគ្រាន់តែគិតប៉ុណ្ណោះ មិនឲ្យនិយាយចេញមកទេ, នេះជាលំហាត់ស្ងៀមស្ងាត់។

និយាយមួយៗនិងទន់ភ្លន់ ហើយសួរសំណួរដូចខាងក្រោម ៖

- តើអ្នកចាប់ផ្ដើមដឹងថាក្មេងស្រីខុសពីក្មេងប្រុស នៅពេលណា? តើអ្នកដឹងដោយរបៀបណា ហើយពេលនោះអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា?
- ប្រសិនបើក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសត្រូវបានចិញ្ចឹមបីបាច់ដោយស្មើភាពគ្នា តើជីវិតជាក្មេងស្រីគួរតែខុសគ្នានឹងសភាពបច្ចុប្បន្នដូចម្ដេចខ្លះ? ប្រសិនបើពួកគេមានសេរីភាព និងការទទួលខុសត្រូវដូចៗគ្នា?
- តើបុរសនឹងទៅជាយ៉ាងណាបើមានសេរីភាពបន្ថែមទៀត? តើជីវិតរបស់បុរសនឹងប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្ដេច ប្រសិនបើតួនាទីនិងការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ មានស្មើគ្នាដូចនឹងស្ត្រីដែរ?
- តើស្ត្រីនឹងទៅជាយ៉ាងណាបើមានសេរីភាពបន្ថែមទៀត? តើជីវិតរបស់ស្ត្រីនឹងប្រែប្រួលយ៉ាងដូចម្ដេច ប្រសិនបើតួនាទីនិងការទទួលខុសត្រូវរបស់ពួកគេ មានស្មើគ្នាដូចនឹងបុរសដែរ?

រង់ចាំមួយឬពីរនាទីបន្ទាប់ពីសំណួរនីមួយៗ ដើម្បីឲ្យស្ត្រីគ្រប់គ្នាមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការត្រិះរិះពិចារណា។

សកម្មភាព ចុះប្រសិនបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រវិញ? (ត)

❷ **ឲ្យពួកគេចែករំលែកគំនិតជាមួយគ្នាក្នុងក្រុមតូចៗ។** ប្រាប់ស្ត្រីគ្រប់គ្នាឲ្យបើកភ្នែក ហើយឲ្យពួកគេបែងចែកជាក្រុមតូចៗ ដើម្បីចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ខ្លួន។ ស្ត្រីទាំងអស់គួរទទួលបានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីនិយាយ ហើយស្ត្រីដទៃទៀតគួរស្តាប់យ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់។

❸ **ការស្រមៃអំពីពិភពលោកមួយដែលគ្មានប្រអប់យេនឌ័រ។** បន្ទាប់ពីស្ត្រីគ្រប់គ្នាបានចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ខ្លួនរួចរាល់ហើយ ចូរប្រាប់ពួកគេឲ្យស្ថិតនៅក្នុងក្រុមតូចៗដដែលនោះ រួចពិភាក្សាលើសំណួរខាងក្រោម៖

- ប្រសិនបើស្ត្រីនិងបុរសទទួលបានការយកចិត្តទុកដាក់ប្រហែលគ្នា តើស្ត្រីនឹងមានឥរិយាបថខុសពីបច្ចុប្បន្នដូចម្តេច? តើពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍បែបណា?
- ប្រសិនបើស្ត្រីមានសេរីភាព អំណាច និងការទទួលខុសត្រូវដូចគ្នានឹងបុរសដែរ តើស្ត្រីនឹងមានឥរិយាបថដូចម្តេច? តើពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍បែបណា?
- តើក្មេងប្រុសនិងបុរសនឹងមានឥរិយាបថនិងអារម្មណ៍បែបណា?
- តើជីវិតរបស់អ្នកផ្ទាល់ នឹងមានភាពប្រែប្រួលដូចម្តេច? តើជីវិតនឹងមានភាពប្រែប្រួលដូចម្តេចខ្លះសម្រាប់ស្ត្រីដទៃដែលអ្នកស្គាល់? សម្រាប់កូនស្រីរបស់អ្នក? សម្រាប់ម្តាយរបស់អ្នក?

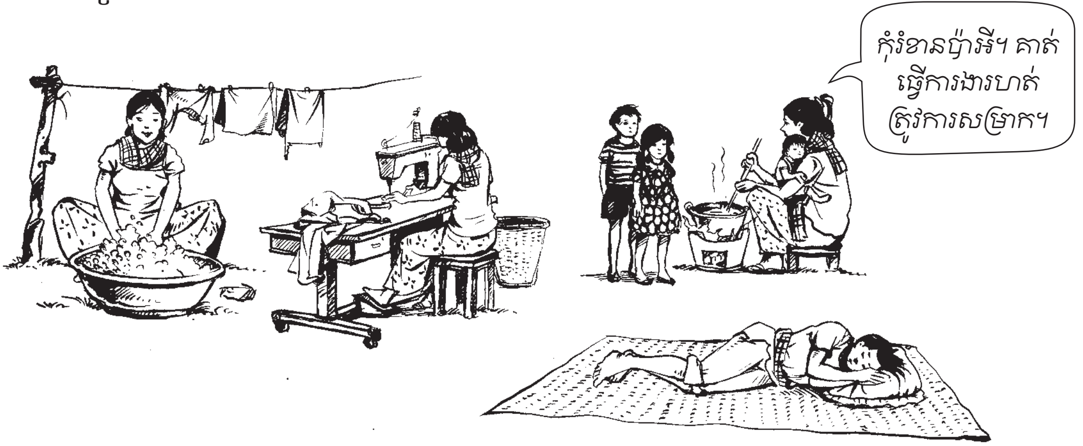
❹ **ការគូររូបដោយមិនមានប្រអប់។** អ្នកក៏អាចស្នើសុំឲ្យក្រុមគូររូបជាថ្មីផងដែរ ថាតើជីវិតនឹងទៅជាយ៉ាងណាប្រសិនបើគ្មានប្រអប់យេនឌ័រ។ ចែកផ្ទាំងក្រដាសធំមួយដល់ក្រុមទាំងអស់ ហើយប្រាប់ពួកគេឲ្យគូររូបស្ត្រីដែលស័ក្តិសមម្នាក់នៅក្នុងពិភពលោកមួយដែលពួកគាត់មានសេរីភាព អំណាច ការរំពឹងទុក និងការទទួលខុសត្រូវដូចបុរសដែរ។ អ្នកអាចសុំឲ្យពួកគេគូររូបបុរសដែលស័ក្តិសមផងដែរ។

❺ ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ចូរស្នើសុំឲ្យក្រុមទាំងអស់ចែករំលែកនូវចក្ខុវិស័យ និងគំនូររបស់ពួកគេ។ អ្នកក៏អាចសួរពួកគេឲ្យឆ្លើយថាតើសុខភាពនឹងមានភាពប្រែប្រួលដូចម្តេចសម្រាប់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រី ហើយសម្រាប់បុរសនិងក្មេងប្រុស។ ត្រូវប្រាកដថា អ្នកចូលរួមមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីចែករំលែកនូវអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ហើយសួរថា បន្ទាប់ពីបានពិភាក្សានិងគូររូបរួចមក តើពួកគេកំពុងគិតអំពីអ្វី។

យេនឌ័រ និងការងារ

នៅគ្រប់សហគមន៍ទាំងអស់ មានការងារខ្លះត្រូវបានចាត់ទុកថាជា "ការងារបុរស" ហើយការងារខ្លះទៀតជា "ការងារស្ត្រី។ ភាពខុសគ្នានៃការរំពឹងទុកទាំងនេះ គឺជាផ្នែកមួយនៃតួនាទីយេនឌ័រ។

ការងារដែលស្ត្រីជាច្រើនធ្វើ ដូចជាមើលថែកូន និងតម្រូវការប្រចាំថ្ងៃរបស់គ្រួសារ ច្រើនតែមិនទទួលបានតម្លៃខ្ពស់ទេ ឬថែមទាំងមិនត្រូវបានគិតថាជាការងារទៀតផង។ នេះគឺជាមូលហេតុមួយដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីមានឋានៈទាប និងមានការងារច្រើនដែលមិនស្មើភាព។ ការពិភាក្សាអំពីតួនាទីយេនឌ័រនិងការងារ អាចជួយឲ្យមនុស្សគិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗដែលអាចនាំឲ្យសុខភាពរបស់ស្ត្រីបានប្រសើរឡើង។



សកម្មភាព **ការងារក្នុងមួយថ្ងៃ**

ការរៀបរាប់អំពីសកម្មភាពទាំងឡាយដែលបុរសនិងស្ត្រីធ្វើរៀងរាល់ថ្ងៃ អាចផ្តល់ជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ការពិភាក្សាអំពីការងារ និងយេនឌ័រ។ ជួនកាលបុរស (ឬស្ត្រី) មិនបានដឹងទេថា តើស្ត្រី(ឬបុរស)ធ្វើអ្វីខ្លះក្នុងមួយថ្ងៃ។ អ្នកអាចកែច្នៃសកម្មភាពនេះដើម្បីយកប្រើជាមួយក្រុមដែលមានតែស្ត្រី ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងរបស់ពួកគេ ថាការងារផ្ទះគឺជាការងារដែលមានតម្លៃដែរ។

1. បែងចែកអ្នកចូលរួមទាំងអស់ជាក្រុមតូចៗដែលមានតែបុរស ឬតែស្ត្រី។ ប្រាប់ក្រុមបុរសឲ្យរៀបរាប់ការងារទាំងឡាយដែលបុរសទូទៅធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ, ដោយគិតចាប់ពីពេលគាត់ក្រោកពីដេក រហូតដល់គាត់ចូលដេកវិញ។ ប្រាប់ក្រុមស្ត្រីឲ្យធ្វើដូចក្រុមបុរសដែរ។ អ្នកក៏អាចប្រាប់ពួកគេឲ្យគិតអំពីរយៈពេលដែលការងារនីមួយៗត្រូវការ ទីកន្លែងដែលការងារនោះកើតឡើង ហើយនរណាដែលជួយពួកគេក្នុងការងារនោះ។
2. បន្ទាប់ពីរៀបរាប់ការងាររបស់ខ្លួនអស់ហើយ ចូរឲ្យពួកគេរៀបរាប់ពីការងារដែលមនុស្សក្នុងភេទផ្ទុយពីខ្លួន ធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃផងដែរ។ មានន័យថាបុរសរៀបរាប់ពីការងាររបស់ស្ត្រី ហើយស្ត្រីរៀបរាប់ពីការងាររបស់បុរស។
3. នៅពេលសរសេររួចរាល់អស់ហើយ ឲ្យពួកគេចែករំលែកគ្នានៅក្នុងក្រុមធំទាំងមូល។

www.hesperian.org health guides

សកម្មភាព ការងារក្នុងមួយថ្ងៃ (ត)

4 ពិភាក្សាដោយធ្វើតារាងការងារ។ អ្នកអាចសួរពួកគាត់ថាតើមានការភ្ញាក់ផ្អើលដែរឬទេចំពោះការងារដែលបានរៀបរាប់ទាំងនេះ។ តើពួកគេគិតថាស្ត្រីបានរៀបរាប់ពីការងាររបស់បុរស បានល្អដែរឬទេ? តើបុរសបានរៀបរាប់ពីការងាររបស់ស្ត្រី បានល្អឬទេ?

5 ពិភាក្សាពីអ្វីដែលមាននៅក្នុងតារាងការងារ។ តើមានអ្វីខុសគ្នាចំពោះការងារបុរសនិងការងារស្ត្រី? ហេតុអ្វីបានជាបុរសនិងស្ត្រីធ្វើកាងារខុសគ្នា? តើការងារណាខ្លះរបស់បុរស ដែលស្ត្រីក៏អាចធ្វើបានល្អដែរ? តើការងារណាខ្លះរបស់ស្ត្រី ដែលបុរសក៏អាចធ្វើបានល្អដូចគ្នា? ហេតុអ្វីអាច ហេតុអ្វីមិនអាច?

6 ពិភាក្សាពីចំណុចខុសគ្នាដទៃទៀតអំពីការងាររបស់បុរសនិងស្ត្រី។ ឧទាហរណ៍ ចូរសួរថា តើក្រុមមួយណាមានពេលលំហែច្រើនជាង។ តើក្រុមមួយណាមានចំនួនការងារច្រើនជាង? តើពួកគេគិតថាភាពខុសគ្នាទាំងនេះ សមហេតុផលដែរឬទេ? ហេតុអ្វីសម ហេតុអ្វីមិនសម?

អ្នកអាចសួរថាតើបុរសឬស្ត្រីណាខ្លះដែលធ្វើការងារមួយចំនួនរបស់អ្នកមានភេទផ្ទុយពីខ្លួន (បុរសធ្វើការងារស្ត្រី ឬស្ត្រីធ្វើការងារបុរស)។ ហេតុអ្វីអ្នកទាំងនេះធ្វើការងារដែលគេរំពឹងថាជារបស់អ្នកដែលមានភេទផ្ទុយពីគាត់ទៅវិញ? តើពួកគេទទួលបានការគោរពថយចុះ ឬក៏កើនឡើងដែរឬទេ នៅពេលធ្វើការងារទាំងនោះ?

7 ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ សួរក្រុមថាតើពួកគេចង់ផ្លាស់ប្តូរការរំពឹងទុកណាមួយនៃការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់បុរសនិងស្ត្រីដែរឬទេ។ សួរពួកគេថាតើការផ្លាស់ប្តូរនោះ អាចផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ស្ត្រីនិងបុរសដូចម្តេចខ្លះ ហើយនឹងមានឧបសគ្គអ្វីខ្លះ។ ពិភាក្សាថាតើមនុស្សម្នាក់ៗអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីឲ្យការផ្លាស់ប្តូរនោះកើតឡើងបាន និងថាតើក្រុមទាំងមូលអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីជួយឲ្យសហគមន៍ទាំងមូលធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។

អង្គការ "អំបោះក្រហម" ជួយឱ្យស្ត្រីក្នុងប្រទេសគូយ៉ាណា រួមសាមគ្គីគ្នាដើម្បីទាមទារសិទ្ធិនិងសុខមាលភាព

នៅប្រទេសគូយ៉ាណា (Guyana) ក្នុងទ្វីបអាមេរិកខាងត្បូង មានជនជាតិជាច្រើនក្រុមផ្សេងៗដែលមានទំនៀមទម្លាប់ខុសៗគ្នា។ ក្រុមមួយមានដើមកំណើតភាគច្រើនមកពីអាហ្វ្រិកដែលត្រូវបាននាំមកក្នុងឋានៈជាទាសករ, ក្រុមមួយទៀតធ្វើចំណាកស្រុកពីឥណ្ឌា, ហើយក្រុមទីបីភាគច្រើនជាជនជាតិដើមគូយ៉ាណា។ ជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមក ក្រុមជនជាតិទាំងនេះ មិនសូវសុខនឹងគ្នាទេ ហើយស្ត្រីមិនគិតថាពួកគេមានអ្វីដែលដូចគ្នាឡើយ។ អង្គការមួយដែលមានឈ្មោះថា "អំបោះក្រហម" (Red Thread) មានបំណងស្វែងរកវិធីផ្សះផ្សារស្ត្រីនៅក្នុងក្រុមទាំងនេះ ដើម្បីរួបរួមគ្នាលើកកម្ពស់ឋានៈរបស់ស្ត្រីគូយ៉ាណាទាំងអស់។ អង្គការអំបោះក្រហម បានធ្វើការស្ទាបស្ទង់មតិមួយដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបដែលស្ត្រីប្រើប្រាស់ពេលវេលារបស់ពួកគាត់។ សមាជិកអង្គការអំបោះក្រហម បានចុះទៅជួបស្ត្រីនៅតាមផ្ទះ នៅទូទាំងប្រទេស ហើយធ្វើសម្ភាសន៍អំពីការងារដែលស្ត្រីធ្វើពេញមួយថ្ងៃ។ ពួកគេរកឃើញថា ស្ត្រីភាគច្រើនមានការងារស្រដៀងគ្នា ៖ ក្រោកពីព្រលឹម ដងទឹក ចម្អិនអាហារ បញ្ចុកកូន សម្អាតផ្ទះ ធ្វើដំណាំបន្លែ មានការងារទទួលកម្រៃ បោកគក់ មើលថែកូន និងការងារជាច្រើនផ្សេងទៀត។ ស្ទើរតែគ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់ធ្វើការរយៈពេល១៥ ទៅ១៦ម៉ោងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ អង្គការអំបោះក្រហមបានបង្ហាញលទ្ធផលនៃការស្ទង់មតិនេះទៅដល់ស្ត្រីទាំងនោះ រួចសួរថា "ហេតុអ្វីបានជាពួកយើងប្រកាន់ក្រុមឲ្យដាច់ដោយឡែកពីគ្នា? ពួកយើងទាំងអស់សុទ្ធតែធ្វើការងារដូចគ្នាទេតើ។ គម្រោងនេះគឺជាកិច្ចរួបរួមដ៏អស្ចារ្យមួយ។ អង្គការអំបោះក្រហមបានក្លាយទៅជាក្រុមស្ត្រីចម្រុះជនជាតិដ៏រឹងមាំមួយ ដែលធ្វើការជាច្រើនយ៉ាងដើម្បីលើកកម្ពស់សិទ្ធិស្ត្រី រួមមានការរកប្រាក់ចំណូល និងការបញ្ចប់ហិង្សាផ្អែកយេនឌ័រជាដើម។

តួនាទីយេនឌ័រ តែងតែប្រែប្រួលទៅតាមពេលវេលា

ជាញឹកញាប់ តួនាទីយេនឌ័រតែងតែកំណត់ឋានៈស្ត្រីឲ្យនៅទាប ដែលមានន័យថាមិនសូវទទួលបានការថែទាំសុខភាព, មិនអាចគ្រប់គ្រងរាងកាយខ្លួនឯងយ៉ាងពេញលេញ, ធ្វើការងារច្រើនម៉ោង, និងមិនសូវមានអំណាចក្នុងការសម្រេចចិត្តទេ។ ដើម្បីឲ្យសហគមន៍អាចកែលម្អសុខភាពរបស់ស្ត្រីបាន ពួកគេចាំបាច់ត្រូវកែប្រែតួនាទីយេនឌ័រ ជាពិសេសចំណុចដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីងាយរងគ្រោះពីបុរស។ ត្រង់នេះហាក់ដូចជាពិបាកកែប្រែខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែវាមិនសូវជាពិបាកទេ នៅពេលដែលយើងយល់ដឹងថាយេនឌ័រមិនមែនជាបញ្ហាជីវសាស្ត្រនោះ, មានន័យថា អ្វីៗដែលយើងគិតថាស័ក្តិសមជាបុរស និងស័ក្តិសមជាស្ត្រី គឺជាការយល់ឃើញរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ វាមិនមែនកើតចេញពីធម្មជាតិនោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀតគួរចងចាំថា នៅគ្រប់តំបន់នៅទូទាំងសកលលោក តួនាទីយេនឌ័រតែងតែប្រែប្រួលទៅតាមពេលវេលា។ ការពិភាក្សាអំពីខ្សែជីវិតរបស់ស្ត្រីក្នុងអតីតកាល ធៀបនឹងបច្ចុប្បន្នកាល អាចជួយឲ្យមនុស្សមើលឃើញថាតួនាទីយេនឌ័រពិតជាផ្លាស់ប្តូរមែន និងឃើញថាការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះបានធ្វើឲ្យសុខភាពរបស់ស្ត្រីកាន់តែប្រសើរដូចម្តេចខ្លះ។

សកម្មភាព៧ ជីវិតកាលពីអតីតកាល

នៅក្នុងសកម្មភាព "កែវចិញ្ចឹមត្រី" ស្ត្រីចំណាស់ៗអង្គុយជារង្វង់នៅខាងក្នុង រួចនិទានប្រាប់អំពីជីវិតរបស់ម្ដាយពួកគាត់កាលពីមុន។ ក្រុមស្ត្រីវ័យក្មេង អង្គុយជារង្វង់នៅខាងក្រៅ រួចស្ដាប់ ហើយសួរសំណួរនៅពេលក្រោយ។ បន្ទាប់ពីឆ្លើយសំណួររួច ក្រុមទាំង២ផ្លាស់ប្ដូរកន្លែងអង្គុយទៅវិញទៅមក រួចស្ត្រីវ័យក្មេងចែករំលែកនូវគំនិតរបស់ខ្លួនអំពីអ្វីទាំងឡាយដែលហាក់ដូចជាបានផ្លាស់ប្ដូរ រីឯស្ត្រីចំណាស់ជាអ្នកស្ដាប់វិញ។

1 ប្រាប់ស្ត្រីចំណាស់ឲ្យនិទានប្រាប់អំពីអ្វីដែលពួកគាត់បានចេះពីម្ដាយរបស់គាត់ ពាក់ព័ន្ធនឹងភាពជាស្ត្រី។ តើជីវិតរបស់គាត់ខុសគ្នាពីជីវិតរបស់ម្ដាយគាត់ដូចម្ដេចខ្លះ? តើមានការផ្លាស់ប្ដូរអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យជីវិតពួកគេខុសគ្នា? ហេតុអ្វីការផ្លាស់ប្ដូរទាំងនោះកើតឡើង?

សួរថាតើពួកគាត់ មិត្តភ័ក្តិ ឬម្ដាយរបស់គាត់ធ្លាប់បានតវ៉ាប្រឆាំងនឹងការរំពឹងទុករបស់សហគមន៍អំពីស្ត្រីភេទដែរឬទេ? តើធ្លាប់មានស្ត្រីដែលធ្វើខុសនឹងតួនាទីយេនឌ័រពីបុរាណដែរឬទេ? ពួកគាត់ធ្វើដូចម្ដេច? តើមានរឿងអ្វីកើតឡើងចំពោះពួកគាត់?

អ្នកក៏អាចស្នើសុំឲ្យពួកគេនិទានប្រាប់ស្ត្រីវ័យក្មេងអំពីការផ្លាស់ប្ដូរមួយចំនួនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងទំនៀមទម្លាប់និងក្បួនច្បាប់ផ្សេងៗអំពីការសេពគប់គ្នានិងទំនាក់ទំនងបែបមនោសញ្ចេតនារវាងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី។ តើក្បួនច្បាប់ទាំងនេះបានផ្លាស់ប្ដូរដូចម្ដេចខ្លះទាក់ទិននឹងការចែចូវ ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ និងការរៀបការ? តើកាលពីមុនស្ត្រីធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន?

2 នៅពេលដល់វេនរបស់ស្ត្រីវ័យក្មេង ប្រាប់ពួកគេឲ្យចាប់ផ្ដើមដោយការរៀបរាប់ប្រាប់ក្រុមថាតើនៅក្នុងភាពជាស្ត្រី តើពួកគេចូលចិត្តអ្វីខ្លះ។ តើការយល់ឃើញរបស់ពួកគេអំពីភាពជាស្ត្រី ខុសគ្នាពីការយល់ឃើញរបស់យាយពួកគេដូចម្ដេចខ្លះ? ហើយខុសពីការយល់ឃើញរបស់អ្នកដទៃក្នុងសហគមន៍ដូចម្ដេចខ្លះ?

ស្នើឲ្យពួកគេនិយាយអំពីគោលដៅអនាគតរបស់ខ្លួន។ តើស្ត្រីណាខ្លះដែលពួកគេកោតសរសើរ? ហេតុអ្វី? តើពួកគេសង្ឃឹមថានឹងទទួលបានអ្វីខ្លះពីដៃគូមនោសញ្ចេតនាឬស្វាមីរបស់ពួកគេ? តើពួកគេគិតថាជីវិតប្រកបដោយក្ដីសុខនៅថ្ងៃមុខ មានរូបរាងបែបណាខ្លះ?

3 ជាកិច្ចបញ្ចប់ ចូរសួរក្រុមទាំងមូលថាតើសកម្មភាពនេះបានបង្ហាញអ្វីខ្លះអំពីយេនឌ័រ និងថាតើវាបានផ្លាស់ប្ដូរដូចម្ដេចខ្លះ, និងថាតើពួកយើងអាចរួមចំណែកដូចម្ដេចខ្លះដើម្បីធ្វើឲ្យវាផ្លាស់ប្ដូរនៅក្នុងឆាកជីវិតរបស់យើងនេះ។

ខ្ញុំបានធ្វើការជាមួយក្រុមក្មេងស្រីមួយក្រុមដែលមិនចង់ជួបជាមួយក្រុមស្ត្រីចំណាស់ទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ក្មេងស្រីទាំងនោះបានទៅធ្វើសម្ភាសន៍ជាមួយយាយរបស់ពួកគេ ឬជាមួយស្ត្រីផ្សេងទៀតដែលពួកគេស្គាល់។ ក្មេងស្រីអាចចែករំលែកនូវអ្វីដែលពួកគេបានរៀនទៅតាមរបៀបផ្សេងៗ។ ក្មេងស្រីខ្លះតែងកំណាព្យ ខ្លះទៀតសរសេរអត្ថបទដូចក្នុងទស្សនាវដ្ដី និងមានមួយចំនួនតូចប្រើប្រាស់ការសំដែងរឿង រួចដើរតួជាយាយរបស់ពួកគេ។

យេនឌ័រ អំណាច និងសុខភាព

បុគ្គលិកលក្ខណៈពីបុរាណមួយនៃភាពជាបុរស គឺការមានអំណាច ហើយជាទូទៅនៅក្នុងសហគមន៍មួយ តំណែងដែលមានអំណាចធំបំផុតត្រូវបានកាន់កាប់ដោយបុរស។ ឧទាហរណ៍ អ្នកដឹកនាំសហគមន៍ និងមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល ភាគច្រើនជាបុរស។ ជាញឹកញាប់បុរសធ្វើការសម្រេចចិត្តដោយមិនប្រឹក្សាជាមួយស្ត្រីទេ ឬសម្រេចចិត្តដោយមិនគិតពីផលប៉ះពាល់លើស្ត្រីឡើយ។ នៅក្នុងគ្រួសារមួយ ជាធម្មតាគេរំពឹងថាបុរសគឺជាអ្នកដឹកនាំគ្រួសារ និងជាអ្នកសម្រេចពីវិធីរកប្រាក់និងការចំណាយប្រាក់។ ក្នុងជីវិតប្តីប្រពន្ធ ជាញឹកញាប់បុរសច្រើនតែជាអ្នកសម្រេចថាតើការរួមភេទ ឬការប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ គួរធ្វើឡើងនៅពេលណានិងបែបណា។ វិសមភាពអំណាចទាំងនេះ គឺជាឫសគល់នៃបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដែលកើតឡើងញឹកញាប់ចំពោះស្ត្រី។

មនុស្សស្ទើរតែគ្រប់ៗគ្នាសុទ្ធតែមានអំណាចខ្លះ។ បញ្ហាគឺថាតើអំណាចនោះត្រូវបានបែងចែកនិងប្រើប្រាស់យ៉ាងដូចម្តេច។ ការពិភាក្សាអំពីប្រភេទផ្សេងៗនៃអំណាច អាចជួយឲ្យមនុស្សស្វែងយល់ថាតើគេអាចប្រើប្រាស់អំណាចក្នុងវិធីល្អ ឬវិធីគ្រោះថ្នាក់ដូចម្តេចខ្លះ។

"អំណាចលើអ្វីមួយ" គឺជាប្រភេទអំណាចដែលមានគ្រោះថ្នាក់បំផុត។ ជាទូទៅអំណាចប្រភេទនេះមានដូចជាការគំរាមកំហែង ការចាត់ចែងព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយ ការប្រើហិង្សា ឬទណ្ឌកម្មដើម្បីបង្ខំមនុស្សម្នាក់ឬមួយក្រុមឲ្យធ្វើអ្វីមួយដែលពួកគេមិនពេញចិត្ត។

ជាញឹកញាប់ ជនមានអំណាចខ្លាំងប្រើបទបញ្ញត្តិ ទំនៀមទម្លាប់ និងច្បាប់ផ្សេងៗដើម្បីរក្សាអំណាចរបស់ខ្លួន និងដើម្បីគ្រប់គ្រងមនុស្សដទៃ ព្រមទាំងសកម្មភាពរបស់ពួកគេ។ អ្នកមានអំណាចតិច ដូចជាស្ត្រីជាដើម ជាធម្មតាត្រូវបានផ្តាច់ចេញពីការប្រើប្រាស់បទបញ្ញត្តិ ទំនៀមទម្លាប់ និងច្បាប់ដែលគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់ពួកគេ រួមទាំងការទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាពជាដើម។ ការប្រើអំណាចតាមរបៀបនេះ ជួនកាលហៅថា ការគាបសង្កត់។

អំណាចប្រភេទនេះអាចមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងក្លា និងបន្តយ៉ាងយូរអង្វែង ដែលធ្វើឲ្យជនមានអំណាចតិច ទទួលយកថា វិសមភាពគឺជារឿងធម្មតា។ នៅពេលដែលរឿងបែបនេះកើតឡើង ពួកគេប្រហែលជាមិនជឿឡើយថាខ្លួននៅមានជម្រើស ឬមានឱកាសធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនោះឡើយ ហើយអាចនឹងបញ្ជូនទស្សនៈនេះបន្តទៅឲ្យអ្នកដទៃទៀតផង។

"អំណាចពីខាងក្នុង" គឺជាលទ្ធភាពសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍និងគំនិតរបស់ខ្លួន។ អំណាចប្រភេទនេះ អនុញ្ញាតឲ្យមនុស្សធ្វើការស្រមើស្រមៃអំពីគោលដៅមួយ និងជឿជាក់ថាពួកគេអាចដើរទៅដល់គោលដៅនោះ។ ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីនៅទូទាំងពិភពលោកបានបង្ហាញឲ្យឃើញនូវអំណាចប្រភេទនេះ នៅពេលពួកគេជម្នះបន្តការសិក្សា បើទោះជាមានឧបសគ្គយ៉ាងណាក៏ដោយ, រក្សាក្រុមគ្រួសារឲ្យគង់វង្សក្នុងស្ថានភាពលំបាក, និងរិះរកវិធីការពារសុខភាពរបស់ខ្លួន របស់គ្រួសារ និងសហគមន៍។

"អំណាចរួម" គឺអាចទទួលបានតាមរយៈការសាមគ្គីជាមួយអ្នកដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ តាមរយៈការរួបរួមគ្នា និងការសហការគ្នា។ អំណាចរួម ធ្វើឲ្យលទ្ធភាពរបស់មនុស្សកាន់តែរឹងមាំ ហើយអាចធ្វើការងារដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរផ្សេងៗដែលនាំមកនូវកិត្តិយស ភាពយុត្តិធម៌ និងសុខភាពសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបក្នុងសហគមន៍ទាំងមូល។

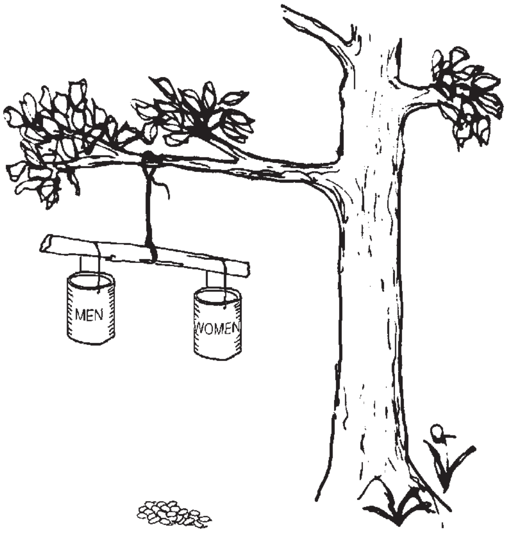
ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីប្រភេទផ្សេងៗនៃអំណាច សូមមើលសកម្មភាព "អំណាចខ្លាំង និង អំណាចតិច" (ទំព័រ 154)។

ស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងរវាង ៖ តួនាទីយេនឌ័រ អំណាច និងសុខភាព

សកម្មភាពនៅ៤ទំព័របន្ទាប់ទៀតនេះ អាចជួយឲ្យក្រុមធ្វើការស្វែងយល់ពីការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ វិសមភាពអំណាច និងថាតើបញ្ហាទាំង២នេះប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីដូចម្តេចខ្លះ។ សកម្មភាពទាំងនេះអាចត្រូវបានអនុវត្តជាមួយគ្នា ឬដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ដើម្បីស្វែងយល់ពីទំនាក់ទំនងរវាងតួនាទីយេនឌ័រ អំណាច និងសុខភាព។ អ្នកក៏អាចកែច្នៃសកម្មភាពទាំងនេះដើម្បីពិនិត្យមើលទៅលើបញ្ហាជាក់លាក់ណាមួយពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពរបស់ស្ត្រី ដូចជាការសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព បន្ទាប់មកពិភាក្សាថាតើតួនាទីយេនឌ័រ និងអំណាច ប៉ះពាល់ដល់បញ្ហានេះដូចម្តេចខ្លះ។

សកម្មភាព

តុល្យភាពនៃបន្ទុក



សកម្មភាពនេះអាចជួយឲ្យក្រុមស្វែងយល់ថាតើភាពខុសគ្នារវាងអំណាច និងការរំពឹងទុកពីបុរសនិងស្ត្រី ធ្វើឲ្យមានវិសមភាពនៃបន្ទុកដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីដូចម្តេចខ្លះ។ អ្នកអាចអនុវត្តសកម្មភាពនេះជាមួយក្រុមដែលមានតែស្ត្រីនិងក្មេងស្រី ឬរួមជាមួយក្រុមបុរសដែលផ្តល់ការគាំទ្រ។ ដើម្បីរៀបចំ ៖ ចងកំប៉ុង២ឲ្យស្មើគ្នានៅលើកំណាត់ឈើមួយ។ កំប៉ុងមួយជាបន្ទុករបស់ស្ត្រី ហើយមួយទៀតរបស់បុរស។ ត្រៀមសណ្តែកឬដុំគ្រួសសម្រាប់ដាក់ក្នុងកំប៉ុង។ ម្យ៉ាងទៀត ត្រៀមក្រដាសមួយចំនួនផងដែរ។

1. និទានរឿងរបស់វណ្ណា អំពីការមានផ្ទៃពោះគ្មានសុវត្ថិភាព (ទំព័រ 222) ឬសាច់រឿងរបស់អ៊ីម៉ា អំពីការរួមភេទ និងកូនក្រមុំដែលមិនសប្បាយចិត្ត (ទំព័រ 95) ដើម្បីជួយឲ្យក្រុមគិតថាតើវិសមភាពយេនឌ័រប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច។

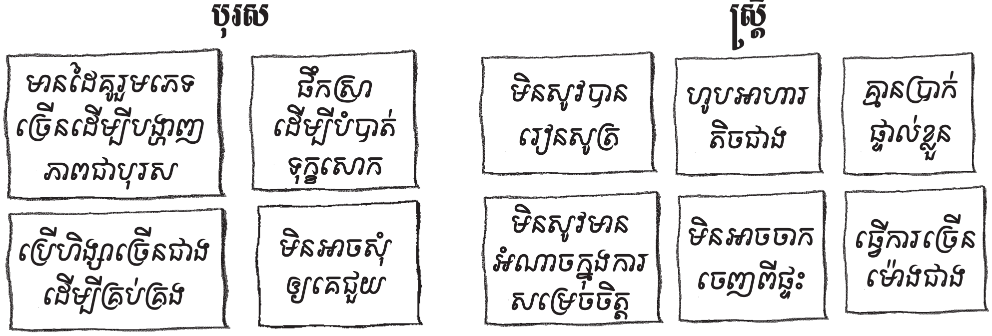
2. ប្រាប់ក្រុមឲ្យពិចារណានូវសាច់រឿងនេះ ព្រមទាំងពីជីវិតនិងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យពិចារណាពីឧទាហរណ៍ដែលការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ អាចរារាំងស្ត្រីឬបុរសមិនឲ្យប្រព្រឹត្តិឥរិយាបទដែលការពារសុខភាពរបស់ស្ត្រីបាន។ ការរារាំងទាំងនេះ អាចត្រូវបានចាត់ទុកថាជាបន្ទុកដែលកំណត់ដោយការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ។

3. ប្រាប់ពួកគេឲ្យផ្តល់ឧទាហរណ៍អំពី "បន្ទុក", ពោលគឺ តួនាទីយេនឌ័រ ឬការរំពឹងទុកផ្សេងៗក្នុងយេនឌ័រ ដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រី។ នៅពេលមនុស្សម្នាក់រៀបរាប់ពីបន្ទុកមួយ ចូរប្រាប់គាត់ឲ្យយកសណ្តែកមួយគ្រាប់ទៅដាក់ក្នុងកំប៉ុងរបស់ស្ត្រី ឬរបស់បុរសទៅតាមឧទាហរណ៍។ ចំពោះឧទាហរណ៍ដែលប៉ះពាល់ខ្លាំងដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រី ចូរបន្ថែមគ្រាប់សណ្តែកថែមទៀត។ ប្រសិនបើបន្ទុកនោះរឹតតែមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះក្មេងស្រី ជនចំណាកស្រុក ឬក្រុមជនជាតិភាគតិច ចូរបន្ថែមគ្រាប់សណ្តែកផងដែរ។

សរសេរបន្ទុកនោះនៅលើក្រដាស រួចបិតលើជញ្ជាំង ដោយបែងចែកម្ខាងសម្រាប់បុរស និងម្ខាងសម្រាប់ស្ត្រី។ គួរកត់សម្គាល់ថា បន្ទុករបស់ស្ត្រីភាគច្រើនគឺបណ្តាលមកពីមិនមានអំណាច ឬមិនអាចប្រើប្រាស់ប្រាក់និងធនធាន។

www.hesperian.org health guides

សកម្មភាព តុល្យភាពនៃបន្ទុក (ត)



4 ប្រាប់ក្រុមឲ្យក្រឡេកទៅមើលអម្រែក ហើយសួរថាតើកំប៉ុងមួយណាមានបន្ទុកច្រើនជាង។ ពន្យល់ថា តាមរយៈការពិភាក្សាពីវិសមភាពទាំងនេះ គឺយើងមិនមែនព្យាយាមបន្ទោសទៅលើបុរសទេ ប៉ុន្តែយើងចង់ស្វែងយល់ឲ្យស៊ីជម្រៅពីរបៀបដែលការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពទាំងបុរសនិងស្ត្រី។ នៅពេលមិនមានបន្ទុកនៃយេនឌ័រមកលើមនុស្សទេ នោះគ្រប់គ្នានឹងមានជីវិតនិងសុខភាពល្អប្រសើរ។

អ្នកអាចបញ្ចប់សកម្មភាពនេះដោយធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងមួយអំពីរបៀបធ្វើឲ្យបន្ទុករវាងបុរសនិងស្ត្រីកាន់តែមានតុល្យភាពនឹងគ្នា។ ល្បែងកម្សាន្តដូមីណូ នៅទំព័របន្ទាប់ គឺជាមធ្យោបាយមួយដ៏ល្អដើម្បីបន្តស្វែងយល់អំពីទំនាក់ទំនងរវាងតួនាទីយេនឌ័រ ឋានៈស្ត្រី និងសុខភាពស្ត្រី។

ល្បែងកម្សាន្តដូមីណូ ដើម្បីស្វែងយល់ពីវិសមភាពយេនឌ័រ និងសុខភាពរបស់ស្ត្រី

សកម្មភាព "តុល្យភាពនៃបន្ទុក" ជួយក្រុមឲ្យពិនិត្យមើលនូវមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីមិនទទួលបានអំណាចនិងការថែទាំសុខភាព យ៉ាងស្មើភាពដូចបុរស ដូចជាទទួលបានការរៀនសូត្រតិច និងធ្វើការងារផ្ទះច្រើនជាដើម។ នៅក្នុងសកម្មភាពបន្ទាប់ អ្នកអាចមើលឃើញពីផលប៉ះពាល់នៃបន្ទុកទាំងនេះ មកលើសុខភាពរបស់ស្ត្រី។ សកម្មភាពនេះដំណើរការដូចគ្នានឹងការលេងល្បែងដូមីណូដែរ ខុសគ្នាត្រង់ថានៅលើដូមីណូនេះ មិនមានចំនួនគ្រាប់តូចៗសម្រាប់រាប់ទេ ប៉ុន្តែវាមានផ្នែក "មូលហេតុ" ឬផ្នែក "ផលប៉ះពាល់" ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពស្ត្រីជំនួសវិញ។ "មូលហេតុ" ទាំងនោះបណ្តាលមកពីឋានៈទាបរបស់ស្ត្រី ឬការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ។ "ផលប៉ះពាល់" គឺជាស្ថានភាពដែលនាំឲ្យមានបញ្ហាសុខភាព។ ការងាររបស់ប្រធានក្រុមគឺត្រូវធ្វើឲ្យសកម្មភាពនេះមានភាពរស់រវើកនិងរីករាយដូចការលេងល្បែងដូមីណូដែរ ខណៈដែលព្យាយាមឲ្យពួកគេពិភាក្សាយ៉ាងម៉ត់ចត់អំពីរបៀបដែលឋានៈទាបរបស់ស្ត្រី អាចបង្កបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរដល់សុខភាព ឬថែមទាំងស្លាប់ទៀតផង។ គោលបំណងគឺធ្វើឲ្យមានការពិភាក្សា មិនមែនការធ្វើតេស្តទេ។

ខ្ញុំបានដឹកនាំក្រុមស្ត្រីមួយក្រុម។ នៅពេលប្រជុំមួយនោះ យើងជជែកអំពីរបៀបដែលស្ត្រីទទួលរងនូវឋានៈទាបនៅក្នុងសហគមន៍។ បន្ទាប់មកខ្ញុំយកគំនិតទាំងឡាយរបស់ស្ត្រីធ្វើជាផ្នែកមូលហេតុនៅក្នុងល្បែងដូមីណូរបស់ខ្ញុំ។ ក្រោយមកទៀត ស្ត្រីបាននាំប្តីរបស់ពួកគេមកចូលរួមការប្រជុំ រួចយើងក៏លេងល្បែងនេះទាំងអស់គ្នា!

សកម្មភាព — **ល្បែងកម្សាន្តដូមីណូ**

ដើម្បីធ្វើដូមីណូ ៖

កាត់ក្រដាសរាងជាចតុកោណដោយប្រើក្រដាសពណ៌ឬក្រដាសឡាំងចំនួន ១៥ ទៅ២០សន្លឹក (ទំហំ ២១x៣៥ស.ម)។ សន្លឹកក្រដាសនេះជាដូមីណូរបស់អ្នក។

នៅចុងម្ខាងនៃដូមីណូនីមួយៗ មាន "មូលហេតុ" មួយ។ ប្រសិនបើអ្នកបានអនុវត្តសកម្មភាព "តុល្យភាពនៃបន្ទុក" នៅទំព័រ 54-55 រួចហើយ នោះអ្នកប្រហែលជាបានធ្វើសន្លឹកក្រដាសអំពី "មូលហេតុ" រួចហើយ។ ចូរយកវាមកបិតពីលើចុងម្ខាងនៃសន្លឹកដូមីណូទាំងនេះ។ បើមិនមានសន្លឹកមូលហេតុគ្រប់គ្រាន់ទេ អ្នកអាចចម្លងវាថែមទៀតដើម្បីបិតឲ្យគ្រប់ទៅលើដូមីណូទាំងអស់។

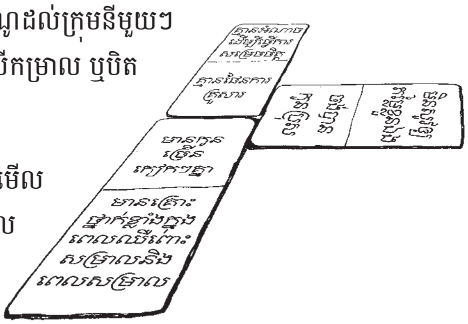
ចុងម្ខាងទៀតនៃដូមីណូនីមួយៗគួរសរសេរនូវ "បញ្ហាសុខភាព" ឬផលប៉ះពាល់ទៅលើស្ត្រី ដែលអ្នកអាចសរសេរទុកជាមុន ឬធ្វើក្នុងជំហានទី១នៃសកម្មភាព។ ប្រើហ្វឺតឬក្រដាសពណ៌ផ្សេង ពេលសរសេរពីបញ្ហាសុខភាពនៅចុងម្ខាងទៀតនៃដូមីណូ។

អ្នកអាចចម្លងមូលហេតុ និងផលប៉ះពាល់ឡើងវិញបាន។ ចូរចាំថា អ្នកមិនចាំបាច់ឲ្យផលប៉ះពាល់ ត្រូវគ្នាជាមួយនឹងមូលហេតុនៅគ្រប់ដូមីណូនីមួយៗទេ។ ចូរច្របល់មូលហេតុនិងផលប៉ះពាល់ទាំងនោះចូលគ្នា!

1 ធ្វើការណែនាំអំពីសកម្មភាព ៖ ប្រាប់ក្រុមឲ្យគិតយ៉ាងឆាប់រហ័សអំពីបញ្ហាសុខភាពដែលស្ត្រីប្រឈម។ ក្នុងពេលដែលពួកគេរៀបរាប់ពីបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗដែលប៉ះពាល់ដល់ស្ត្រី ចូរសរសេរវាលើក្រដាសដែលអាចយកទៅបិតពីលើដូមីណូបាន។ បិតបញ្ហាសុខភាពទាំងនោះនៅលើដូមីណូ ដើម្បីត្រៀមលក្ខណៈលេងល្បែងកម្សាន្ត។

សកម្មភាព ល្បែងកម្សាន្តដូមីណូ (ត)

❷ បែងចែកពួកគេជាក្រុមៗដែលមានគ្នា ៤ឬ៥នាក់។ ចែកសន្លឹកដូមីណូដល់ក្រុមនីមួយៗ ចំនួនស្មើៗគ្នា។ ដកមួយសន្លឹកចេញដើម្បីចាប់ផ្ដើម រួចដាក់វាទៅលើកម្រាល ឬបិតនៅលើជញ្ជាំង។



❸ ក្រុមនីមួយៗប្តូរវេនគ្នាដើរ។ បន្ទាប់ពីក្រុមទី១ដើររួច ក្រុមបន្ទាប់ត្រូវមើលលើដូមីណូរបស់ខ្លួនថាតើមាន "មូលហេតុ" ឬ "បញ្ហាសុខភាព" ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងដូមីណូដែលកំពុងដាក់នៅលើដីនោះឬទេ។ ចូរចាំថា បញ្ហាសុខភាពមួយ អាចមានមូលហេតុច្រើន ហើយបញ្ហាសុខភាពខ្លះអាចពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហាសុខភាពដទៃទៀត។

ក្រុមទី១ដាក់សន្លឹកដូមីណូដែលបានជ្រើសរើស។ ពួកគេត្រូវពន្យល់ពីទំនាក់ទំនងដែលខ្លួនយល់ឃើញ។ បើគ្រប់គ្នាយល់ស្រប គាត់អាចដាក់ដូមីណូនៅទីនោះបាន។ បើមានខ្លះមិនយល់ស្រប ចូរឲ្យពួកគេជជែកគ្នា, ហើយបើនៅតែខ្វែងគំនិតគ្នាទៀត ក្រុមនោះត្រូវបាត់បង់វេនរបស់ខ្លួន។

ប្រសិនបើក្រុមមួយមិនមានដូមីណូដែលពាក់ព័ន្ធជាមួយមូលហេតុនិងផលប៉ះពាល់ណាមួយទេ នោះពួកគេបាត់បង់វេនរបស់ខ្លួនដែរ។

ក្រុមដែលបានប្រើសន្លឹកដូមីណូអស់មុនគេ គឺជាអ្នកឈ្នះ។

❹ ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ចូរប្រាប់ក្រុមឲ្យពិភាក្សាថាតើតួនាទីយេនឌ័រនិងកង្វះអំណាចរបស់ស្ត្រី ជាប់ពាក់ព័ន្ធដូចម្តេចខ្លះជាមួយនឹងបញ្ហាសុខភាពដែលស្ត្រីប្រឈម។

អ្នកអាចប្រើវិធី "មែកធាងនៃបញ្ហា" ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបដែលតួនាទីយេនឌ័រធ្វើឲ្យស្ត្រីមានបញ្ហាសុខភាពជាច្រើន។ ខ្ញុំបានកែច្នៃចេញពីជំពូកទី៧ ៖ ការពារសុខភាពរបស់ស្ត្រី ដោយប្រើផែនការគ្រួសារ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាទម្រង់មួយនៃអំណាច

បុគ្គលិកលក្ខណៈមួយដែលគេច្រើនតែគិតថាជារបស់ស្ត្រី គឺភាពអសកម្ម និងការស្តាប់ឱវាទ។ គេមិនរំពឹងថាស្ត្រីនិងក្មេងស្រីគួរតែជជែកវែកញែក ឬប្រឆាំងនឹងពាក្យសម្តីរបស់បុរសទេ។ ជាញឹកញាប់ យោបល់របស់ពួកគេត្រូវបានផាត់ចោល ហើយអាចនឹងត្រូវបានស្តីបន្ទោស ទុកឲ្យនៅម្នាក់ឯង ឬពិន័យ ចំពោះការនិយាយជាសាធារណៈ ឬគ្រាន់តែបញ្ចេញយោបល់ពីអ្វីដែលពួកគេត្រូវការឬចង់បាន។ ការផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិតមួយនេះ ត្រូវការភាពក្លាហានជាខ្លាំង ប៉ុន្តែលទ្ធភាពដែលអាចបញ្ចេញយោបល់ជាសាធារណៈ គឺជាទម្រង់មួយនៃអំណាច។

ចូរសិក្សាពីឧទាហរណ៍នៃការប្រាស្រ័យទាក់ទង ៣ប្រភេទខាងក្រោម រួចពិភាក្សាពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិរបស់វា។

បុរសម្នាក់មិនអនុញ្ញាតឲ្យប្រពន្ធទៅចូលរួមប្រជុំសហគមន៍ទេ។ ស្ត្រីដទៃទៀតបានអញ្ជើញប្រពន្ធគាត់ទៅចូលរួម ប៉ុន្តែប្រពន្ធមិនហ៊ានប្រាប់ប្តីថាគាត់ចង់ទៅចូលរួមនោះទេ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបទន់ខ្សោយឬអសកម្ម ៖ ស្ត្រីធ្វើតាមអ្វីដែលអ្នកដទៃចង់បាន, គិតអំពីអ្នកដទៃជាមុនដែលធ្វើឲ្យលំបាកដល់ខ្លួនឯង, រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់នៅពេលមានអ្វីរំខាន, និយាយសុំទោសជាញឹកញាប់, យំជាញឹកញាប់, លាក់អារម្មណ៍របស់ខ្លួន, មិនធ្វើអ្វីមួយដើម្បីការពារសិទ្ធិរបស់ខ្លួន។ គាត់ប្រាប់ស្ត្រីទាំងនោះថាគាត់មិនមានចំណាប់អារម្មណ៍ទេ រួចក៏មិនស្តីរកប្តីពេញមួយយប់។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបបង្ខំឬជម្លោះ ៖ ស្ត្រីធ្វើអ្វីតាមតែគាត់ចង់បាន ដោយគិតតិចតួចឬមិនគិតទាល់តែសោះពីអ្នកដទៃ, និយាយគំរាម ឬទាមទារ, មិនចង់ស្តាប់អ្នកដទៃ, ឆាប់ខឹងនៅពេលដែលអ្នកដទៃមិនយល់ស្របជាមួយខ្លួន, ស្រែក, ចំអក ឬមើលងាយអ្នកដទៃ។ គាត់ខឹងនឹងស្ត្រីទាំងនោះ ព្រមទាំងស្តីបន្ទោសឲ្យពួកគេថាមិនគួរទៅពាក់ព័ន្ធនឹងអ្វីដែលមិនមានប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួននោះឡើយ។ ហើយគាត់ខឹងនឹងប្តីរបស់គាត់ ព្រោះប្តីគាត់ទៅចូលរួមការប្រជុំ រីឯគាត់នៅផ្ទះ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបមាំមួនឬជឿជាក់ ៖ ស្ត្រីគោរពខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ, ក្រោកឈរទាមទារសិទ្ធិរបស់ខ្លួន, ស្តាប់និងនិយាយតាមសម្រួល, បង្ហាញគំនិតយោបល់ តម្រូវការ និងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនយ៉ាងច្បាស់លាស់, និយាយថា "ទេ" ដោយគ្មានអារម្មណ៍ខុសឆ្គង, ស្វែងរកជំនួយនៅពេលត្រូវការ, បង្ហាញភាពជឿជាក់នៅពេលនិយាយ។ គាត់ពន្យល់ប្រាប់ប្តីពីមូលហេតុដែលគាត់ចាប់អារម្មណ៍នឹងការប្រជុំនោះ ហើយគាត់ប្រាប់ប្តីថា "ការប្រជុំធ្វើឡើងតែម្តងតែប៉ុណ្ណោះក្នុង ២សប្តាហ៍ ហើយខ្ញុំពិតជាចង់ចូលរួមខ្លាំងណាស់។ ខ្ញុំនៅតែអាចធ្វើការងារផ្ទះរួចរាល់ដដែល។ តើយើងអាចជជែកគ្នាបានទេ ថាយើងគួរធ្វើបែបណាដើម្បីអាចឲ្យខ្ញុំទៅចូលរួមការប្រជុំបាន?"

www.hesperian.org health guides

អ្នកអាចអនុវត្តការប្រើប្រាស់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបជឿជាក់ នៅក្នុងការសម្តែងតួស្តីអំពីការចចារផ្លូវភេទ។ សូមមើលអំពីការប្រាស្រ័យទាក់ទងដើម្បីសម្ពន្ធភាពកាន់តែប្រសើរ (ទំព័រ 97)។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងកាន់តែច្បាស់ដោយប្រើពាក្យ “ខ្ញុំ”

តើយើងអាចបញ្ចេញអារម្មណ៍ គំនិត និងសេចក្តីត្រូវការរបស់យើងឲ្យកាន់តែច្បាស់តាមរបៀបណា ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នាយើងនៅតែបង្ហាញពីការគោរពចំពោះអ្នកដទៃ? ចូរសាកល្បងនិយាយដោយប្រើពាក្យ "ខ្ញុំ។

ការនិយាយដោយប្រើពាក្យ "ខ្ញុំ" គឺជាវិធីមួយដើម្បីបង្ហាញឲ្យច្បាស់នូវគំនិតរបស់អ្នក ដោយមិនបន្ទោស វាយតម្លៃ ឬគំរាមអ្នកដទៃឡើយ។ អ្នកអាចនិយាយអំពីស្ថានភាពដែលកំពុងប៉ះពាល់មកលើអ្នក តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា និងថាតើអ្នកចង់ឃើញអ្វីកើតឡើង។

ការរៀននិយាយដោយប្រើពាក្យ "ខ្ញុំ" អាចមានអារម្មណ៍ប្លែកពេលដំបូង។ វាជាវិធីដ៏រឹងមាំមួយក្នុងការនិយាយ។ ប៉ុន្តែនៅពេលសាកល្បងប្រើក្នុងសម្ពន្ធភាពរបស់ពួកគេ ហើយក្លាយជាទម្លាប់ នោះពួកគេនឹងឃើញថាវាមានប្រសិទ្ធភាពល្អ។

សកម្មភាព — របៀបនិយាយដោយប្រើពាក្យ “ខ្ញុំ”

1. ដំបូងចូរនិយាយពីអ្វីដែលរំខានដល់អ្នក និងថាតើវាធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា។ អ្នកអាចនិយាយច្រើនថែមទៀតពីអ្វីដែលរំខានដល់អ្នក ប៉ុន្តែត្រូវនិយាយដោយកុំបន្ទោសឬជេរស្តីនរណាម្នាក់ឡើយ។
2. បន្ទាប់មកនិយាយពីអ្វីដែលអ្នកចង់បាន។ ជាការសំខាន់គឺមិនត្រូវធ្វើការទាមទារ ឬចាត់ទុកវាជាតម្រូវការដាច់ខាតនោះឡើយ។ បើមិនដូច្នេះទេ សំណើរបស់អ្នកនឹងមានលក្ខណៈបង្ខំ។
3. បន្ទាប់មកសួរអ្នកដទៃទៀតថាតើពួកគេមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះពាក្យសម្តីឬសំណើរបស់អ្នក។

ជួយគាំទ្រគ្រូបណ្តុះបណ្តាល

ការជួយគាំទ្រស្ត្រីឲ្យក្លាយជាអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងដ៏ល្អ មានន័យថាអ្នកជាអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងដ៏ល្អខ្លួនឯងដែរ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលធ្វើការងារនេះសុទ្ធតែត្រូវការការជួយគាំទ្រ។ ចូរត្រៀមលក្ខណៈរួចរាល់មុននឹងចាប់ផ្តើមអនុវត្តសកម្មភាពមួយ។ អ្នកគួរសាកល្បងឬនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ជាមុន ដើម្បីឲ្យមានចិត្តស្ងប់នៅពេលដឹកនាំអនុវត្តសកម្មភាពណាមួយ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកដែលស្តាប់នោះ អាចធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងឡើងវិញក្រោយសកម្មភាពបានបញ្ចប់។

ក្រុមបុរសដែលធ្វើការងារដើម្បីសមភាពយេនឌ័រ

ស្ត្រីតែងតែ និងនៅតែជាកម្លាំងរុញច្រានដ៏សំខាន់មួយឆ្ពោះទៅកាន់សមភាពយេនឌ័រ។ វាជាការលំបាកសម្រាប់បុរសមួយចំនួនក្នុងការទទួលយកនូវគំនិតមួយដែលជំរុញឲ្យចែករំលែកអំណាចនិងសិទ្ធិពិសេសយ៉ាងស្មើគ្នាជាមួយស្ត្រី។ មានបុរសជាច្រើនមិនព្រមទទួលយកការផ្លាស់ប្តូរណាមួយក្នុងតួនាទីយេនឌ័រដែលអនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីអាចគ្រប់គ្រងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក៏មានបុរសកាន់តែច្រើនឡើងៗដែលទទួលយកនិងគាំទ្រដល់ការផ្លាស់ប្តូរនានាដែលលើកកម្ពស់ឋានៈរបស់ស្ត្រី ពីព្រោះពួកគេយល់ដឹងថា សមភាពយេនឌ័រអាចកែលម្អគុណភាពជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

ជាញឹកញាប់ បុរសត្រូវបានជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការងារដើម្បីសមភាពយេនឌ័រ ព្រោះពួកគេយល់ថាវាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការតស៊ូផ្សេងទៀតដើម្បីយុត្តិធម៌ ដូចជាការគ្រប់គ្រងដីធ្លីនិងធនធាន ការទទួលបានការអប់រំនិងការថែទាំសុខភាព និងសេរីភាពពីហិង្សា។

សកម្មភាពផ្សេងៗទៀតដូចជា "ការងារក្នុងមួយថ្ងៃ" (ទំព័រ 48 ដល់ 49) និង "ប្រអប់យេនឌ័រ" (ទំព័រ 44 ដល់ 45) អាចជួយឲ្យបុរសស្វែងយល់ និងមានក្តីអាណិតអាសូរដល់ភាពលំបាកវេទនាផ្សេងៗដែលស្ត្រីជួបប្រទះដោយសារតែវិសមភាពយេនឌ័រ។ ប្រហែលជាមានបុរសមួយចំនួនកំពុងតែរិះរកវិធីរួចទៅហើយអំពីថាតើការផ្លាស់ប្តូរការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ អាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះដល់បុរសនិងស្ត្រីទាំងអស់គ្នា។

បុរសវ័យក្មេងសាមគ្គីគ្នាប្រឆាំងនឹងមោទនភាពហួសហេតុនៃភាពជាបុរស

នៅប្រទេសអេក្វាឌ័រ ការបង្ហាញចេញនូវអំណាចផ្លូវភេទ និងឥរិយាបថបង្អិតបង្អំនៅក្នុងផ្ទះនិងទីសាធារណៈ គឺជារបៀបមួយដែលពួកគេបង្ហាញពីភាពជាបុរសរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែឥរិយាបថបែបនេះកំពុងទទួលការផ្លាស់ប្តូរហើយ គឺដោយសារបុរសវ័យក្មេងជំនាន់ក្រោយ ដែលក្នុងនោះរួមមានក្រុមមួកពណ៌ផ្កាឈូក (Cascos Rosa)។ ពាក់អាវយឺតពណ៌ផ្កាឈូក បុរសវ័យក្មេងទាំងនេះធ្វើការងារដើម្បីលើកកម្ពស់ឥរិយាបថបែបថ្មីដែលអំពាវនាវឲ្យមានការបញ្ឈប់ហិង្សាលើស្ត្រី វិសមភាពយេនឌ័រ និងការបំពានផ្លូវភេទ។

ក្រុមបុរសមួកពណ៌ផ្កាឈូក ដឹកនាំកម្មវិធីវិទ្យុមួយសម្រាប់យុវជន ដែលធ្វើការពិភាក្សាប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិតនិងបើកចំហអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទ ហិង្សាក្នុងយេនឌ័រ និងប្រធានបទដទៃទៀត។

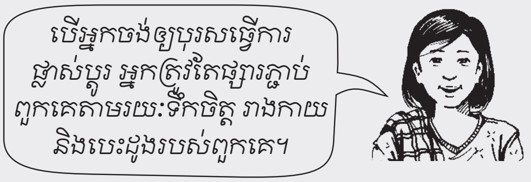
ក្រុមមួកពណ៌ផ្កាឈូក ត្រូវបានបង្កើតឡើងដំបូងនៅឆ្នាំ២០១០ ដោយបុរសវ័យក្មេងមួយក្រុមតូចដែលបានទទួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលពីគម្រោងសកម្មភាពដើម្បីប្រជាធិបតេយ្យនិងការអភិវឌ្ឍ។ ពួកគេបានរៀនអំពីអំណាចដែលបុរសមានលើស្ត្រីដែលរារាំងមិនឲ្យស្ត្រីទទួលបានភាពរីករាយក្នុងសិទ្ធិនិងសេរីភាពរបស់ខ្លួនដែលមាន អំពីអំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងអំពីរបៀបផ្សេងៗក្នុងការបង្ហាញភាពជាបុរស។

ចាប់ពីពេលនោះមក ក្រុមមួកពណ៌ផ្កាឈូកបានរីកដុះដាលជាលំដាប់ ហើយពេលនេះមានរួមបញ្ចូលទាំងស្ត្រីវ័យក្មេងទៀតផង។ ពួកគេធ្វើការពន្យល់ណែនាំ និងរៀបចំសកម្មភាពបង្កើនការយល់ដឹងនានានៅតាមសាលារៀន សហគមន៍ និងទីកន្លែងដែលប្រជាជនវ័យក្មេងជួបជុំគ្នា ដូចជាកម្មវិធីប្រគុំតន្ត្រីជាដើម។ ពួកគេយល់ថាការផ្លាស់ប្តូរមិនមែនកើតឡើងឆាប់ៗនោះទេ។ ពួកគេចង់ឲ្យប្រជាជនចាប់ផ្តើមគិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេម្នាក់ៗ ដើម្បីធ្វើឲ្យសង្គមទាំងមូលមានការផ្លាស់ប្តូរដោយផ្អែកទៅលើសមភាព សិទ្ធិមនុស្ស និងភាពយុត្តិធម៌។

ដាមៀន វ៉ាលិនសៀ (Damián Valencia) ដែលជាសមាជិកស្ថាបនិកម្នាក់ បានរៀបរាប់ពីអ្វីដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងផ្ទះរបស់គាត់ចាប់ពីពេលដែលគាត់បានចូលរួមក្នុងក្រុមមក។ គាត់និយាយថា "អ្វីគ្រប់យ៉ាងបានផ្លាស់ប្តូរជាពិសេសឪពុករបស់ខ្ញុំ។ គាត់មិនដែលធ្វើការងារផ្ទះអ្វីឡើយ តែឥឡូវគាត់លាងចាន ហើយជួនកាលអ៊ុតខោអាវទៀតផង។ ការផ្លាស់ប្តូរនេះធ្វើឲ្យម្តាយខ្ញុំរីករាយជាងមុន ព្រោះបន្ទុករបស់គាត់ត្រូវបានសម្រាល។ បុរសវ័យក្មេងជាច្រើនទៀតនិយាយថា ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេក៏មានការផ្លាស់ប្តូរស្រដៀងគ្នានឹងក្រុមគ្រួសាររបស់ដាមៀនដែរ។ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ មានភាពប្រសើរឡើង ហើយហិង្សាក្នុងគ្រួសារក៏មិនសូវមានទៀតផង, ទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែទទួលបានផលប្រយោជន៍។

ហាស៊ីក៖ សិក្ខាសាលាយេនឌ័រសម្រាប់បុរស

ក្រុមការងារមួយនៅប្រទេសហ្វីលីពីន ដែលមានឈ្មោះកាត់ហៅថា " ហាស៊ីក" (HASIK: Harnessing Self-reliant Initiatives and Knowledge) បានបង្កើតសិក្ខាសាលារយៈពេល៣ថ្ងៃដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីយេនឌ័រសម្រាប់បុរស។ ក្រុមការងារហាស៊ីក យល់ថាប្រជាជន (ព្រមទាំងអង្គការ និងសហគមន៍) ទំនងជាធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ នៅពេលដែលពួកគេបានយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហានានាដែលស្ត្រីប្រឈមពីបញ្ហាវិសមភាពយេនឌ័រ, មានអារម្មណ៍ដិតដាមជាមួយនឹងបញ្ហាទាំងនេះ, និងមើលឃើញពីរបៀបធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។



មិនមែនបុរសទាំងអស់សុទ្ធតែមើលឃើញពីគ្រោះថ្នាក់ដែលបង្កឡើងដោយសារវិសមភាពយេនឌ័រនោះទេ ជាពិសេសទំហំនៃភាពឈឺចាប់ដែលស្ត្រីទទួលបានដោយសារបញ្ហានេះ។ ក្រុមការងារហាស៊ីក ដឹងថាជោគជ័យអាចកើតឡើងគឺអាស្រ័យលើការជួយឲ្យបុរសមើលឃើញពីភាពលំបាកទាំងនេះ និងពីតួនាទីរបស់បុរសនៅក្នុងបញ្ហា, ដោយមិនធ្វើឲ្យពួកគេទទួលភាពអាម៉ាសដោយសារកង្វះខាតការយល់ដឹងរបស់ពួកគេនោះទេ។

ដើម្បីជួយឲ្យបុរសមិនមានអារម្មណ៍ទើសទាល់ ជាដំបូងអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេលេងសើច ជជែក និងចែករំលែកពីយោបល់របស់ពួកគេចំពោះស្ត្រី ដោយមិនមានការកែតម្រូវឬរំខានឡើយ។ ពួកគេក៏ពិភាក្សាអំពីតួនាទីរបស់បុរសនិងស្ត្រី (មើលសកម្មភាព "ប្រអប់យេនឌ័រ" នៅទំព័រ 44) ផងដែរ។ ដោយសារគ្មានការរិះគន់លើបុរសទាំងនេះ នោះពួកគេនិយាយដោយបើកចំហ និងមិនមានអារម្មណ៍តានតឹង។

បន្ទាប់មក ពួកគេទស្សនាបទបង្ហាញមួយដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយឲ្យពួកគេមានចិត្តអាណិតអាសូរដល់ភាពលំបាករបស់ស្ត្រី។ បទបង្ហាញដែលមានចំណងជើងថា "ស្តាប់មតិស្ត្រី យល់ពីភាពឈឺចាប់របស់ពួកគេ" រួមបញ្ចូលនូវបទចម្រៀងអំពីជីវិតនិងការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់ស្ត្រី ដោយប្រើប្រាស់រូបភាព វីដេអូ រឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួន និងការណ៍ពិតផ្សេងៗ ដូចជារបៀបដែលស្ត្រីជាច្រើនត្រូវបានរើសអើងនៅក្នុងការងារ ទទួលរងហិង្សានិងភាពឈឺចាប់ដោយសារតែមានឋានៈទាបនៅក្នុងយេនឌ័រ។ នៅផ្នែកខ្លះនៃបទបង្ហាញបានធ្វើឲ្យបុរសពិចារណាទៅលើសកម្មភាពនិងឥរិយាបទរបស់ខ្លួនចំពោះបញ្ហាដែលបានកើតឡើង។ អ្នកចូលរួមជាច្រើនមានភាពក្តុកក្តួលយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលទស្សនាបទបង្ហាញនេះ បន្ទាប់មកពួកគេបានយកចិត្តទុកដាក់កាន់តែខ្លាំងនៅក្នុងការពិភាក្សា។

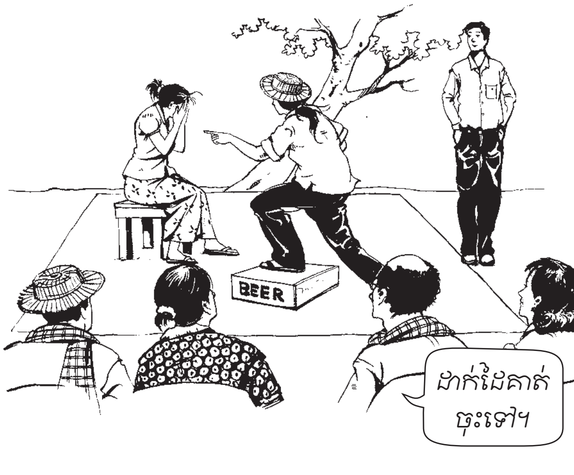
អ្នកសម្របសម្រួលនៃក្រុមការងារហាស៊ីក សង្កេតឃើញថាមកដល់ចំណុចនេះ មានបុរសជាច្រើនបានយល់ដឹងកាន់តែស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហានានាដែលស្ត្រីប្រឈម ប៉ុន្តែមានខ្លះទៀតនៅតែមិនសូវយល់ ឬមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងបញ្ហាវិសមភាពយេនឌ័រនេះទេ។ ដើម្បីជំរុញការយល់ដឹងបន្ថែមរបស់អ្នកចូលរួម ក្រុមការងារហាស៊ីកបានបង្កើតជាសកម្មភាពក្រុមមួយដែលមានការប្រកួតប្រជែងគ្នា។ ក្រុមនីមួយៗព្យាយាមធ្វើការពន្យល់ឲ្យបានល្អបំផុតអំពីមូលហេតុដែលបណ្តាលឲ្យមានវិសមភាពយេនឌ័រ។ ដើម្បីទទួលបានពិន្ទុ បុរសទាំងនោះត្រូវតែលើកយកហេតុផលសមរម្យបំផុតដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលអ្នកដទៃ។ ឆ្លងកាត់ដំណើរការនេះ បុរសកាន់តែច្រើនបានយល់ដឹងយ៉ាងស៊ីជម្រៅ។ ដើម្បីស្វែងយល់ពីសកម្មភាពស្រដៀងគ្នានេះ សូមមើលសកម្មភាព "ការប្រកាន់ជំហរមួយ" (ទំព័រ 261)។

ជាមួយនឹងការយល់ដឹង សេចក្តីមេត្តា និងការបារម្ភអំពីស្ត្រីដែលនៅជិតខ្លួនរបស់ពួកគេ បុរសក៏ចាប់ផ្តើមពិចារណាអំពីការផ្លាស់ប្តូរ។ ដោយប្រើប្រាស់សកម្មភាព "ល្ខោនកាយវិការ" បុរសក្រឡេកមើលទៅលើភាពអយុត្តិធម៌ ឬក្តីអស់សង្ឃឹមរបស់ស្ត្រី រួចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។ វាជួយឲ្យបុរសគិតអំពីរបៀបផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងឆាកជីវិត ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង និងក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេផ្ទាល់។ សេចក្តីណែនាំអំពីសកម្មភាព "ល្ខោនកាយវិការ" មានផ្តល់ជូននៅទំព័របន្ទាប់។

សិក្ខាសាលានេះបញ្ចប់ទៅដោយការប្រារព្ធពិធីសាសនាមួយ។ បុរសទាំងនោះចំណាយពេល១៥នាទីយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ពិចារណាថាតើការបណ្តុះបណ្តាលអំពីយេនឌ័រនេះមានឥទ្ធិពលអ្វីខ្លះទៅលើជីវិតរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ បន្ទាប់មកបុរសម្នាក់ៗរៀបរាប់ពីវិធីមួយដែលគាត់ប្តេជ្ញាផ្តល់តម្លៃដល់ភាពយុត្តិធម៌ចំពោះស្ត្រី នៅក្នុងគ្រួសារឬសហគមន៍របស់គាត់។ បន្ទាប់ពីការស្តាប់ ជជែកវែកញែក និងសកម្មភាពប្លែកៗរយៈពេល៣ថ្ងៃរួចមក ចូរប្រាប់ពួកគេឲ្យពិចារណាពីគំនិតថ្មី។ ជាញឹកញាប់ ការឆ្លុះបញ្ចាំងនេះនឹងនាំឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរផ្ទាល់ខ្លួន ដែលប្រែក្លាយបុរសឲ្យទៅជាសកម្មជនយេនឌ័រម្នាក់ដែលធ្វើការតស៊ូដើម្បីកែលម្អជីវភាព សុខភាព និងសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

សកម្មភាព ល្ខោនកាយវិការ

នៅក្នុងសកម្មភាពនេះ មានមនុស្ស ៣ក្រុម៖ រូបចម្លាក់ ជាងចម្លាក់ និងទស្សនិកជន។ អ្នកដើរតួជារូបចម្លាក់ នឹងសម្តែងកាយវិការនឹងថ្កល់មួយ ដោយបង្ហាញអំពីតួនាទី ឬសកម្មភាពមួយ។ រូបចម្លាក់បង្ហាញអារម្មណ៍របស់ខ្លួនចេញមកក្រៅតាមរយៈកាយវិការ។ ជាងចម្លាក់អាចធ្វើចលនាឲ្យរូបចម្លាក់ ប៉ុន្តែមិនអាចនិយាយជាមួយបានទេ។ ទស្សនិកជនធ្វើការវិភាគ ថាតើកំពុងមានអ្វីកើតឡើង ហើយផ្តល់ការណែនាំថាតើជាងចម្លាក់អាចផ្លាស់ប្តូរទស្សនីយភាពបែបណា។ ចូរប្រើសម្ភារនិងសម្លៀកបំពាក់ជាជំនួយ។



1. ជ្រើសរើសអ្នកសម្តែងមួយចំនួនឲ្យធ្វើជាជាងចម្លាក់ ឬរូបចម្លាក់។ ជួយពួកគេឲ្យជ្រើសរើសទស្សនីយភាពមួយដើម្បីធ្វើការបង្ហាញ ដោយក្នុងនោះពួកគេសម្តែងអំពីបញ្ហាយេនឌ័រដែលជួបប្រទះញឹកញាប់ ហើយដែលក្រុមបានពិភាក្សារួចហើយ ដូចជាប្រពន្ធចម្អិនអាហារនិងមើលកូន ហើយប្តីរបស់គាត់ផឹកស្រា, បុរសចំណាស់ម្នាក់កំពុងបំពានលើស្ត្រីវ័យក្មេង២នាក់នៅតាមដងផ្លូវ, បុរសម្នាក់កំពុងស្រែកសម្លុតមិត្តស្រីរបស់គាត់ដោយលើកដៃប្រុងនឹងទះ។

2. សួរទស្សនិកជនថាតើពួកគេមើលឃើញអ្វីខ្លះ បន្ទាប់មកអនុញ្ញាតឲ្យជាងចម្លាក់កែប្រែកាយវិការរបស់រូបចម្លាក់ដើម្បីឲ្យមានលទ្ធផលវិជ្ជមាន។ លើកទឹកចិត្តទស្សនិកជនឲ្យផ្តល់យោបល់ត្រឡប់ឲ្យបានច្រើន ដោយសួរពួកគេថាតើអ្វីខ្លះបានផ្លាស់ប្តូរ ឬអាចធ្វើឲ្យកាន់តែប្រសើរបែបណាទៀត និងថាតើកាយវិការនេះមើលទៅដូចអ្វី។ បន្ទាប់មក ទស្សនិកជនអាចដើរចូលការសម្តែងដើម្បីកែលម្អទស្សនីយភាពបន្ថែមទៀត។

3. នៅពេលចប់ជុំទាំង២នេះហើយ ចូរពិភាក្សាអំពីល្ខោនកាយវិការ។ តើទស្សនីយភាពត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរដូចម្តេចខ្លះ? តើមានការសម្តែងណាដែលធ្វើឲ្យពួកគេនឹកឃើញពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេដែរឬទេ? បើមាន តើសកម្មភាពនោះបានផ្លាស់ប្តូរការគិតរបស់ពួកគេចំពោះបទពិសោធន៍នោះដែរឬទេ? តើបុរសអាចផ្លាស់ប្តូរសកម្មភាពរបស់គាត់យ៉ាងដូចម្តេចប្រសិនបើគាត់ជួបស្ថានភាពស្រដៀងនឹងទស្សនីយភាពនោះ?

ការចិញ្ចឹមកូនប្រុសនិងកូនស្រីដោយស្មើភាពគ្នា

កុមារចាប់ផ្តើមរៀនសូត្រពីការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ តាំងពីតូចមកម្ល៉េះ។ តួនាទីយេនឌ័រទាំងនេះច្រើនតែនាំឲ្យមានភាពមិនស្មើគ្នាក្នុង ការទទួលបានធនធាននិងអំណាចក្នុងការសម្រេចចិត្ត ដែលធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពរបស់ស្ត្រី។ វិធីមួយដើម្បីធានាថាក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីនឹងទទួលបានតម្លៃស្មើគ្នា គឺការចិញ្ចឹមពួកគេប្រកបដោយការរំពឹងទុក សិទ្ធិ និងការទទួលខុសត្រូវដូចៗគ្នា។

ផ្លាស់ប្តូររបៀបបង្រៀនយេនឌ័រដល់ក្មេងប្រុសស្រី

មានវិធីជាច្រើនដែលឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន និងមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀតអាចជួយដល់កុមារគ្រប់ៗគ្នាដើម្បីឲ្យពួកគេអភិវឌ្ឍសមត្ថភាពយ៉ាងពេញលេញ យ៉ាងស្មើភាពគ្នា និងមិនស្ថិតក្រោមការរំពឹងទុកនៃយេនឌ័រដ៏គ្រោះថ្នាក់នោះទេ។ ឪពុកម្តាយអាចផ្តល់ការគាំទ្រចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក តាមរយៈការជួបជុំយ៉ាងទៀតទាត់ដើម្បីជជែកអំពីបញ្ហាយេនឌ័រដែលប៉ះពាល់ដល់ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនៗរបស់ពួកគេ។

មនុស្សពេញវ័យអាចបង្រៀនក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស ឲ្យផ្តល់ការគោរពចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ចែករំលែករបស់របរស្មើៗគ្នា និងរួមគ្នាធ្វើកិច្ចការផ្ទះទាំងអស់គ្នា។ ក្មេងប្រុសមិនគួរទទួលបានការចម្អកនៅពេលបង្ហាញមនោសញ្ចេតនានោះទេ ជាពិសេសអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬទុក្ខព្រួយ។ មនុស្សពេញវ័យអាចជួយក្មេងប្រុសឲ្យបង្ហាញអារម្មណ៍របស់ពួកគេចេញមកក្រៅ ហើយក៏អាចជួយក្មេងស្រីឲ្យនិយាយចេញនូវគំនិតនិងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ដោយមិនបារម្ភពីការបដិសេធ ឬសើចចម្អកឲ្យនោះដែរ។

ទាំងក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីអាចរៀនធ្វើការងារផ្ទះគ្រប់ប្រភេទ ព្រមទាំងចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវដូចគ្នា ដូចជាចម្អិនអាហារ សម្អាតផ្ទះ មើលប្អូនតូច ដាំដំណាំនិងមើលសត្វ និងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍និងម៉ាស៊ីនផ្សេងៗ។

ក្រុមឪពុកម្តាយអាចធ្វើការរៀបចំមួយដើម្បីធានាថាក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសមានឱកាសដូចគ្នានៅសាលារៀន ដូចជាការលេងកីឡា និងការរៀនមុខវិជ្ជាផ្សេងៗ។ មនុស្សពេញវ័យអាចជួយកុមារឲ្យបង្កើតកម្មវិធីកម្សាន្តដោយប្រើកូនតុក្កតាដើម្បីសម្តែងរឿងផ្សេងៗដែលមិនដាក់កំហិតតួនាទីយេនឌ័រឡើយ។ (ឧទាហរណ៍មួយដូចជា រឿងនិទានអំពីក្មេងស្រីម្នាក់ជួយសង្គ្រោះក្មេងប្រុសម្នាក់ពីសត្វចម្លែក គឺមិនមែនក្មេងប្រុសតែងតែសង្គ្រោះក្មេងស្រីជានិច្ចនោះទេ)។

ម្យ៉ាងទៀតគួរជជែកណែនាំកុមារអំពីរឿងនិទាន និងអត្ថបទទស្សនាវដ្តីដែលពួកគេបានអាន ចម្រៀងដែលបានស្តាប់ និងកម្មវិធីទូរទស្សន៍និងវីដេអូដែលបានមើល រួចជួយឲ្យពួកគេពិចារណាឡើងវិញអំពីតួនាទីយេនឌ័រទាំងឡាយដែលបានបង្កប់នៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយទាំងនេះដែលនាំឲ្យមានផលមិនល្អ។

សកម្មភាព ការកែប្រែក្បួនច្បាប់

1 ប្រាប់ពួកគេឲ្យរៀបរាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗដែលក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រីបានជួបប្រទះក្នុងឆាកជីវិតរបស់ពួកគេ។ សរសេរចូលនូវរាល់គំនិតទាំងឡាយដែលមាន។

2 សួរថាតើការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ អាចប៉ះពាល់ដល់ព្រឹត្តិការណ៍ប្រពៃណីយ៉ាងដូចម្តេច, ឧទាហរណ៍៖

- តើការសម្រាលបានកូនប្រុស មានភាពខុសគ្នាពីការសម្រាលបានកូនស្រីដូចម្តេចខ្លះ?
- រវាងបុរសវ័យក្មេងនិងស្ត្រីវ័យក្មេង តើការរំពឹងទុកអំពីអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់ពួកគេ មានភាពខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ?
- តើភាពខុសគ្នាទាំងនេះ មានភាពចាំបាច់ឬសារៈសំខាន់ដែរឬទេ? ហេតុអ្វី? តើមានផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះពីការមានព្រឹត្តិការណ៍ប្រពៃណីខុសគ្នាសម្រាប់ក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុស? តើការមានព្រឹត្តិការណ៍ប្រពៃណីស្រដៀងគ្នាសម្រាប់ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី អាចផ្តល់ផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះវិញ?
- នៅពេលអ្នកកំពុងចម្រើនវ័យ (ឬកំពុងចិញ្ចឹមកូន) តើព្រឹត្តិការណ៍ប្រពៃណីខុសគ្នាទាំងនេះធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា?

3 បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗ រួចប្រាប់ឲ្យក្រុមនីមួយៗជ្រើសរើសយកព្រឹត្តិការណ៍មួយ។ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នីមួយៗ ប្រាប់ក្រុមឲ្យពិចារណាដើម្បីពន្យល់ថាក្មេងស្រីនិងក្មេងប្រុសត្រូវបានឲ្យតម្លៃស្មើៗគ្នា។

4 ឲ្យពួកគេចូលរួមក្នុងក្រុមធំតែមួយវិញ ហើយឲ្យពួកគេរៀបរាប់ពីគំនិតរបស់ខ្លួន។

5 ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ចូរធ្វើផែនការពីរបៀបនាំយកគំនិតទាំងនេះទៅបណ្តុះក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

ការប្រៀនប្រដៅ អាចដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការបណ្ដុះការផ្ដល់តម្លៃដល់ខ្លួនឯង របស់មនុស្សម្នាក់។ ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមនុស្សចាស់ បានជួយឲ្យក្មេងស្រីជាច្រើនផ្លាស់ប្ដូរការរំពឹងទុករបស់ខ្លួនអំពីថាតើគេជានរណា ហើយអាចមានអ្វីកើតឡើងចំពោះគេ។ ស្រដៀងគ្នានេះដែរ ក្មេងប្រុសអាចទទួលបានប្រយោជន៍ពីការប្រៀនប្រដៅឲ្យយល់ពីអារម្មណ៍និងការទទួលខុសត្រូវរបស់ក្មេងស្រី។ មនុស្សចាស់អាចជាគ្រូម្នាក់ដែលមើលឃើញពីចំណុចខ្លាំងរបស់ក្មេងស្រីម្នាក់ រួចជំរុញឲ្យក្មេងនោះអភិវឌ្ឍនចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនឲ្យកាន់តែរឹងមាំ។ អ្នកប្រៀនប្រដៅដទៃទៀតមានដូចជាម្ដាយមីង ដែលមើលថែក្មេងៗ ជួយឲ្យពួកគេយល់ដឹងពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងប្រឹងប្រែងសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្លួន។

ក្រុមក្មេងស្រីក្លាយជាអ្នកដឹកនាំ

អង្គការបណ្ដាញក្មេងស្រីតូច ត្រូវបានចាប់ផ្ដើមឡើងដោយអ្នកគ្រូម្នាក់នៅប្រទេសហ្ស៊ីមបាវេ។ គាត់គឺជាជនរងគ្រោះម្នាក់ពីការរំលោភផ្លូវភេទកាលពីនៅកុមារ។ គាត់ រួមជាមួយសមាជិកស្ថាបនិកដទៃទៀតដែលខ្លះជាជនរងគ្រោះពីការរំលោភកាលពីនៅកុមារផងដែរ និងសព្វថ្ងៃជាសមាជិករបស់អង្គការមួយនេះ, បានបង្កើតវិធីសាស្ត្រព្យាបាលភាពឈឺចាប់ផ្លូវចិត្តនិងគាំទ្រដល់ស្ត្រី ដោយផ្ដោតលើការផ្ដល់តម្លៃដល់ខ្លួនឯងនិងភាពជាអ្នកដឹកនាំ។ វិធីសាស្ត្រនេះធ្វើឲ្យស្ត្រីវ័យក្មេងមានសមត្ថភាព និងយល់ដឹងពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងអាចធ្វើការតស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិរបស់ក្មេងស្រីទៀតផង។ ពួកគេមានគោលដៅច្បាស់លាស់សម្រាប់ខ្លួនឯង និងធ្វើផែនការដើម្បីសម្រេចគោលដៅទាំងនោះ។ ពួកគេក៏ចេះពីរបៀបការពារខ្លួននៅពេលមាននរណាម្នាក់បំពានលើពួកគេ ហើយពួកគេអាចផ្ដល់ការគាំទ្រដល់ក្មេងស្រីដទៃទៀតដែលអស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតផងដែរ។

សកម្មភាពដ៏សំខាន់មួយនៃអង្គការបណ្ដាញក្មេងស្រីតូច គឺឆ្លើយតបចំពោះគ្រប់ករណីនៃការបំពាន ដោយផ្ដល់មធ្យោបាយដល់ក្មេងស្រីឲ្យរួចផុតពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់, សហការជាមួយប៉ូលីសនិងអង្គការសេវាសង្គមផ្សេង, និងបង្កើនការយល់ដឹងតាមគ្រួសារនិងសហគមន៍ អំពីសិទ្ធិរបស់ក្មេងស្រី។

គន្លឹះនៃការជួយក្មេងស្រីឲ្យក្លាយជាអ្នកដឹកនាំជាជាងជនរងគ្រោះនោះគឺតាមរយៈក្លឹបផ្ដល់អំណាចដល់ក្មេងស្រី ដែលជាទូទៅស្ថិតនៅតាមសាលារៀន។ ដោយមានការជួយគាំទ្រពីគ្រូបង្ហាត់ ក្មេងស្រីធ្វើការជាមួយគ្នាក្នុងសកម្មភាពនានាដើម្បីបង្កើនជំនាញនិងភាពជឿជាក់របស់ពួកគេ។ ពួកគេពិភាក្សាពីក្ដីសង្ឃឹមនិងសុបិនរបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនអំពីការបំពាននិងការរឹតត្បិតអំណាច។ ពួកគេសិក្សានិងវែកញែកអំពីទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃវិសមភាពយេនឌ័រ និងសិទ្ធិមនុស្ស, ហើយរៀនពីអ្វីគ្រប់យ៉ាងរាប់ចាប់ពីសុខភាពបន្តពូជ ដល់ឱកាសការងារ។ ពួកគេរៀបចំគម្រោងជួយខ្លួនឯង, ចូលរួមក្នុងការកៀរគរតាមសហគមន៍ដោយប្រើប្រាស់សិល្បៈ ចម្រៀង ការរាំ និងល្ខោន, ព្រមទាំងរៀនពីការបង្កើតភាពអាម៉ាស់ទៅលើជនចាប់រំលោភ ជាជាងបង្កើតភាពអាម៉ាស់លើខ្លួនឯង។

www.hesperian.org health guides

សកម្មភាព ការសម្រេចក្ដីសុបិនរបស់អ្នក

សកម្មភាពនេះអ្នកជួយឲ្យក្រុមក្មេងស្រីជំទង់ ធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងពីគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ និងពីបំណិនជីវិតដែលពួកគេត្រូវការ។ ការឆ្លុះបញ្ចាំងពីក្ដីសុបិននិងគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន ធ្វើឲ្យក្មេងស្រីមានការជំរុញទឹកចិត្ត និងទទួលបានទិសដៅដែលចាំបាច់។ នៅពេលក្រុមគ្រួសារ គ្រូបង្រៀន និងសហគមន៍ លើកទឹកចិត្តដល់ក្មេងស្រីឲ្យកំណត់គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួន រួចផ្ដល់ការគាំទ្រដែលពួកគេត្រូវការ នោះការផ្លាស់ប្ដូរក្លាយជារឿងដែលអាចធ្វើបាន។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើក្មេងស្រីម្នាក់ចូលរៀននៅសាលា នោះគាត់មានឱកាសកាន់តែច្រើនក្នុងការទទួលបានការងារធ្វើ ឬបន្តអាជីពកាន់តែខ្ពស់។ គាត់ក៏នឹងអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវក្នុងការការពារសុខភាពរបស់គាត់។

1. ប្រាប់គ្រប់គ្នាឲ្យចំណាយពេលពីរបីនាទីដើម្បីធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងពីគោលដៅរបស់ពួកគេ។ អ្នកអាចផ្ដល់ក្រដាសនិងប៊ិចឲ្យក្មេងស្រីទាំងនោះសរសេរនូវគោលដៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ឬគូររូបភាពបញ្ជាក់។

2. សរសេរសំណួរមួយចំនួននៅលើផ្ទាំងក្រដាសធំ ឬក្ដារខៀន ដើម្បីជួយឲ្យក្មេងស្រីរិះរកគោលដៅរបស់ពួកគេ។ នេះជាសំណួរខ្លះៗដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់ ៖
   - តើអ្នកយល់ដឹងអ្វីខ្លះពីខ្លួនរបស់អ្នកផ្ទាល់? ចូរពិចារណាពីតម្លៃ ជំនាញ ចំណាប់អារម្មណ៍ ការទទួលខុសត្រូវ ចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយរបស់អ្នក។
   - តើគោលដៅរបស់អ្នកក្នុងពេលនេះមានអ្វីខ្លះ? តើគោលដៅជីវិតយូរអង្វែងរបស់អ្នកមានអ្វីខ្លះ? ឧទាហរណ៍៖ ការអប់រំ និងការបណ្ដុះបណ្ដាល, អាជីព និងការងារ, ការធ្វើដំណើរ, គោលដៅផ្ទាល់ខ្លួននិងគ្រួសារ។
   - តើនរណាខ្លះអាចជួយអ្នកឲ្យសម្រេចគោលដៅរបស់អ្នក? តើអ្នកត្រូវការជំហានអ្វីខ្លះ? តើអាចមានឧបសគ្គអ្វីខ្លះ? តើអ្នកអាចជម្នះឧបសគ្គនិងភាពមិនជឿជាក់លើខ្លួនឯងដូចម្ដេចខ្លះ?

3. បំបែកក្មេងស្រីជាក្រុមតូចៗ ហើយប្រាកដថាគ្រប់គ្នាអាចមើលសំណួរឃើញ។ ប្រាប់ក្រុមទាំងអស់ឲ្យប្រើពេលប្រហែល១០នាទីដើម្បីពិភាក្សាលើសំណួរនីមួយៗ ដោយធានាថាមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងក្រុមសុទ្ធតែមានឱកាសនិយាយ។

4. នៅពេលក្រុមបានបញ្ចប់ការពិភាក្សាហើយ ចូរប្រមូលគ្រប់គ្នាមកជុំគ្នា។ សួរក្រុមទាំងអស់ឲ្យចែករំលែកនូវយោបល់របស់ពួកគេ១ឬ២ចំណុចចំពោះសំណួរនីមួយ។ បន្ទាប់មកលើកទឹកចិត្តក្មេងស្រីគ្រប់គ្នាឲ្យកំណត់ពីគោលដៅមួយរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងជំនាញមួយចំនួនដែលចាំបាច់ដើម្បីសម្រេចគោលដៅនោះ។

យេនឌ័រនៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ

កម្មវិធីទូរទស្សន៍ កុន វីដេអូចម្រៀង និងការផ្សាយផលិតផល សុទ្ធតែប្រើប្រាស់តួនាទីយេនឌ័រនៅក្នុងសាច់រឿងរបស់ពួកគេ។ នៅពេលយើងពិចារណាពីសារលាក់កំបាំង (ឬមិនសូវកំបាំង) នៅក្នុងការផ្សាយផលិតផល, យើងអាចមើលឃើញពីការផ្សព្វផ្សាយពីយេនឌ័រ ដែលក្នុងនោះមានយេនឌ័រជាច្រើនផ្តល់ផលមិនល្អដល់សម្រាប់បុរសឬស្ត្រី។

សកម្មភាព ពិភពនៃការផ្សព្វផ្សាយផលិតផល ៖ ស្ត្រីសិចស៊ី និងបុរសរឹងមាំ

សកម្មភាពនេះក៏ធ្វើឲ្យពួកគេមានភាពសប្បាយរីករាយ និងមានគំនិតសិល្បៈផងដែរ។ ដើម្បីរៀបចំ អ្នកត្រូវការកាសែត ឬទស្សនាវដ្តីមួយចំនួនដែលមានរូបភាពស្ត្រីនិងបុរស។ ទាំងនោះមានដូចជាទស្សនាវដ្តីសម្លៀកបំពាក់ ទស្សនាវដ្តីបុរស ឬទស្សនាវដ្តីផ្សេងៗទៀតដែលមានទំព័រផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម។ អ្នកក៏ត្រូវការកន្ត្រៃ កាវឬស្កុត និងខ្មៅដៃឬហ្វឺត។

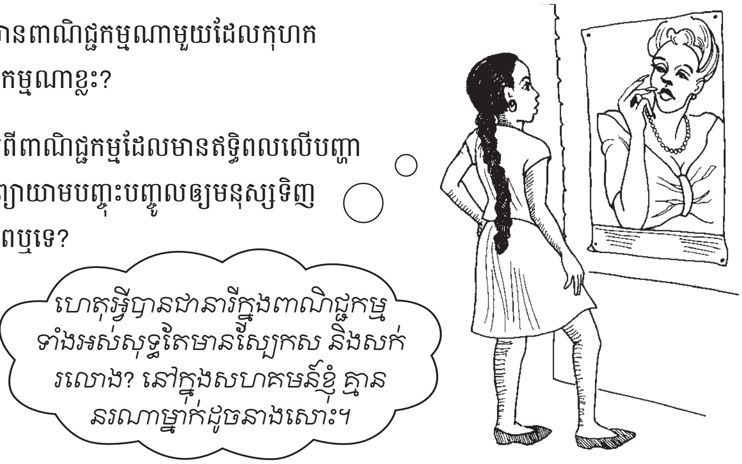
1. ផ្តល់ពេលឲ្យពួកគេរកមើលរូបភាពនៅក្នុងទស្សនាវដ្តី។ ប្រាប់ពួកគេឲ្យចាប់អារម្មណ៍នឹងពាណិជ្ជកម្មដែលមានរូបស្ត្រីនៅក្នុងនោះ។ ផ្តល់ឱកាសឲ្យពួកគេចែករំលែកប្រតិកម្មរបស់ខ្លួន។

2. ពិភាក្សាអំពីសារដែលពាណិជ្ជកម្មនោះប្រើប្រាស់ដើម្បីលក់ផលិតផល។ ស្រង់គំនិតទាំងឡាយដែលពួកគេមាន។ ដើម្បីជួយពួកគេឲ្យពិចារណាពីសារនៅក្នុងការផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម ចូរសួរថាតើពាណិជ្ជកម្មនោះចង់ឲ្យយើងគិតដូចម្តេចចំពោះស្ត្រីឬបុរស។ តើឥរិយាបថណាមួយរបស់បុរសឬស្ត្រី ដែលពាណិជ្ជកម្មនោះលើកយកមកបង្ហាញ? តើពាណិជ្ជកម្មអាចធ្វើឲ្យស្ត្រីឬបុរសមានអារម្មណ៍មិនល្អចំពោះខ្លួនឯងដូចម្តេចខ្លះ?

អ្នកក៏អាចពិភាក្សាអំពីសារផ្សេងៗទៀតដែលមានឥទ្ធិពលលើតម្លៃឬឋានៈរបស់មនុស្សផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ តើពាណិជកម្មបានប្រាប់យើងអ្វីខ្លះអំពីអ្នកក្រ អំពីអ្នកមាន និងអំពីក្រុមដែលមានស្ថានភាពសង្គមផ្សេងគ្នា?

សួរអ្នកចូលរួមថាតើពួកគេយល់ថាមានពាណិជ្ជកម្មណាមួយដែលកុហកបោកប្រាស់ដែរឬទេ។ តើជាពាណិជ្ជកម្មណាខ្លះ?

ចុងក្រោយ ប្រាប់អ្នកចូលរួមឲ្យគិតអំពីពាណិជ្ជកម្មដែលមានឥទ្ធិពលលើបញ្ហាសុខភាព។ តើពាណិជ្ជកម្មទាំងនោះព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យមនុស្សទិញផលិតផលដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពឬទេ?



សកម្មភាព **ពិភពនៃការផ្សព្វផ្សាយផលិតផល ៖ ស្ត្រីសិចស៊ី និងបុរសរឹងមាំ (ត)**

ប្រសិនបើគោលដៅរបស់អ្នកគឺដើម្បីជួយស្ត្រីឬមនុស្សវ័យក្មេងឲ្យយល់ពីសារនៃពាណិជ្ជកម្ម(អំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ សម្ផស្ស ឬស្ត្រីដែលសក្តិសម) អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ពួកគេ នោះអ្នកអាចផ្តោតទៅលើរូបភាពនៃដងខ្លួន រួចពិភាក្សាមើលថាតើពាណិជ្ជកម្មបានណែនាំអ្វីខ្លះអំពីសុខភាព ឬ "ដងខ្លួនដែលសក្តិសម" ដោយមើលទៅលើទម្ងន់ កម្ពស់ អាយុ ពណ៌ស្បែក និងចំណុចដទៃទៀត។

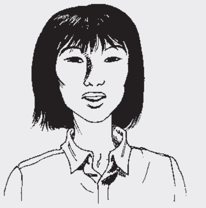
3 ឥឡូវនេះដល់ពេលដែលត្រូវច្នៃប្រឌិតថ្មី។ ក្រុមនីមួយៗអាចមានរបៀបច្រើនយ៉ាងក្នុងការច្នៃប្រឌិតលើពាណិជ្ជកម្មទាំងនេះ។ ឧទាហរណ៍ ប្រែក្លាយពាណិជ្ជកម្ម តាមរយៈការរំលេចឲ្យឃើញច្បាស់នូវ "សារលាក់កំបាំង" នៅក្នុងនោះ។ ឬថតចម្លងផ្ទាំងពាណិជ្ជកម្មណាមួយដែលបង្ហាញសារអវិជ្ជមានយ៉ាងច្បាស់ រួចធ្វើការចម្អកដល់ផ្ទាំងពាណិជ្ជកម្មនោះ។ របៀបនេះហៅថា "ការកែច្នៃរូបផ្សព្វផ្សាយ" ។ អ្នកក៏អាចរៀបចំការប្រកួតប្រជែងមួយដែលជំរុញឲ្យពួកគេបង្កើតរូបផ្សព្វផ្សាយ ឬពាណិជ្ជកម្មដែលមានលក្ខណៈវិជ្ជមាន ដែលបង្ហាញពីចំណុចខ្លាំងរបស់ស្ត្រី ឬបង្ហាញពីរបៀបថ្មីៗដែលបុរសនិងស្ត្រីគួរប្រកាន់ឥរិយាបថតាម។

ការកែច្នៃរូបផ្សព្វផ្សាយផលិតផល គឺប្រើប្រាស់សិល្បៈ ឬអត្ថបទដើម្បីកែប្រែអត្ថន័យរបស់រូបផ្សព្វផ្សាយផលិតផលនោះ។ វាអាចជាការបង្ហាញការពិតដ៏ខ្មៅកខ្វក់របស់ផលិតផលនោះ ឬជាការជំនួសមកវិញនូវសារថ្មីមួយ។ សារដែលគេផ្សាយនៅក្នុងពាណិជ្ជកម្ម ច្រើនតែបង្ហាញពីគំនិតមិនត្រឹមត្រូវ ឬគ្រោះថ្នាក់ ហើយយើងពិបាកនឹងកែប្រែសារនោះណាស់។ វិធីដ៏មានប្រជាប្រិយមួយក្នុងការប្រឆាំងនឹងរូបភាពដ៏គ្រោះថ្នាក់ទាំងនោះ គឺការកែច្នៃវា។ ធ្វើបែបនេះអាចទាញចំណាប់អារម្មណ៍យ៉ាងច្រើនពីប្រជាជន ហើយធ្វើឲ្យពួកគេពិចារណាឡើងវិញ។

ការកែប្រែរូបពាណិជ្ជកម្ម អាចជាការចម្អកដល់ផលិតផលនោះ ឬធ្វើការកែប្រែនូវអ្វីដែលអ្នកមើលបានទទួលពីរូបពាណិជ្ជកម្មឲ្យទៅជាអ្វីផ្សេងដែលផ្ទុយពីបំណងរបស់ពាណិជ្ជកម្ម។ វិធីដ៏សាមញ្ញមួយគឺគ្រាន់តែកាត់ក្រដាស សរសេរអក្សរបន្ថែម រួចបិតពីលើផ្ទាំងផ្សាយពាណិជ្ជកម្មនោះ ហើយថតរូបផ្ញើរឬចែករំលែក(share) តាមអ៊ីនធឺនែត។

ការប្រើប្រាស់ច្បាប់ដើម្បីយុត្តិធម៌យេនឌ័រ

អតុល្យភាពនៃអំណាចដែលស្ត្រីជួបប្រទះក្នុងគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់ពួកគេ មិនមែនគ្រាន់តែជារឿងផ្ទាល់រឿង ឬជាវប្បធម៌នោះទេ។ គោលនយោបាយនិងច្បាប់ខ្លះ បានផ្តល់ការគាំទ្រ និងអនុវត្តឲ្យមានវិសមភាពយេនឌ័រផងដែរ។ ឧទាហរណ៍ សហគមន៍ជាច្រើនមានច្បាប់មួយចំនួនដែលបដិសេធសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីក្នុងការជ្រើសរើសគូរស្រករ សិទ្ធិក្នុងការលែងលះ សិទ្ធិក្នុងការគ្រប់គ្រងឬទទួលមរតកទ្រព្យសម្បត្តិ ឬសិទ្ធិក្នុងការធ្វើកិច្ចសន្យាឬរៀបចំមុខជំនួញ។ ស្ត្រីខ្លះទៀតគ្មានសូម្បីតែសិទ្ធិក្នុងការទទួល ឬបដិសេធនូវការព្យាបាលវេជ្ជសាស្ត្រទៀតផង។ (សូមមើលផ្នែក ធ្វើឲ្យប្រព័ន្ធយុត្តិធម៌ដំណើរការដើម្បីបញ្ឈប់ហិង្សា ទំព័រ 171 និងឧបសម្ព័ន្ធ កៈ ការប្រើប្រាស់ច្បាប់អន្តរជាតិក្នុងការតស៊ូមតិដើម្បីសិទ្ធិស្ត្រី ទំព័រ 300)។



អ្នកអាចចាប់ផ្តើមពិភាក្សាពីការប្រើប្រាស់ច្បាប់ដើម្បីយុត្តិធម៌យេនឌ័រ តាមរយៈ ការពិចារណាអំពីច្បាប់បច្ចុប្បន្នដែលមិនជំរុញឲ្យមានសមភាព។ ឧទាហរណ៍ តើស្ត្រីទទួលប្រាក់កំរៃស្មើគ្នានឹងបុរសដែរឬទេចំពោះការងារដូចគ្នា? តើមានច្បាប់ដែលហាមឃាត់មិនឲ្យស្ត្រីវ័យក្មេងស្វែងរកការថែទាំវេជ្ជសាស្ត្រដែរឬទេ?

ការដេញដោលលើច្បាប់ទាំងនេះ ការដាក់ឲ្យអនុវត្តច្បាប់ថ្មី និងការបង្កើនការយល់ដឹងអំពីច្បាប់និងគោលនយោបាយដែលលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ, ជួនកាលត្រូវបានហៅថា យុត្តិធម៌យេនឌ័រ។ ភាគច្រើននៃកិច្ចប្រឹងប្រែងទាំងនេះ គឺផ្អែកទៅលើកិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិនានាដែលទទួលស្គាល់សិទ្ធិស្មើភាពគ្នារបស់ស្ត្រី។

កិច្ចព្រមព្រៀងអន្តរជាតិស្តីពីសិទ្ធិស្មើភាពគ្នាសម្រាប់ស្ត្រីនិងបុរស

នៅពេលអង្គការសហប្រជាជាតិបង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ១៩៤៥ ពួកគេបានបង្កើតលក្ខន្តិកៈមួយដែលទាមទារនូវ ”សិទ្ធិស្មើភាពគ្នាសម្រាប់បុរសនិងស្ត្រី។ ក្នុងពេលដែលលក្ខន្តិកៈនេះត្រូវបានសរសេរឡើង, ក្នុងចំណោម ៥១ប្រទេសដែលចូលរួម មានតែ ៣០ប្រទេសប៉ុណ្ណោះដែលមានច្បាប់អនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីមានសិទ្ធិដូចគ្នានឹងបុរសក្នុងការបោះឆ្នោត។ ទោះបីលក្ខន្តិកៈអង្គការសហប្រជាជនបានអំពាវនាវឲ្យមានសិទ្ធិយេនឌ័រស្មើភាពគ្នាក្តី ការរៀបចំជាអន្តរជាតិដើម្បីជជែកអំពីបញ្ហានេះ ធ្វើឡើងនៅច្រើនទសវត្សរ៍ក្រោយមកទៀតប៉ុណ្ណោះ។ ចុងក្រោយ នៅឆ្នាំ១៩៧៥ ស្ត្រីមកពីស្ទើរគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់ក្នុងពិភពលោកបានជួបប្រជុំនៅក្នុងទីក្រុងម៉ិកស៊ិកូ ដើម្បីពិភាក្សាពីសិទ្ធិរបស់ស្ត្រី និងបានស្នើសុំធ្វើការកែប្រែដល់ច្បាប់ដែលមិនមានភាពស្មើគ្នាដែលផ្អែកលើការរំពឹងទុកក្នុងយេនឌ័រ។ កិច្ចប្រជុំលើកដំបូងនេះបានអំពាវនាវឲ្យមានការលុបបំបាត់ការរើសអើងក្នុងយេនឌ័រ ព្រមទាំងបញ្ចូលស្ត្រីទៅក្នុងផែនការអភិវឌ្ឍន៍។ កិច្ចប្រជុំបន្តបន្ទាប់ទៀតបានបង្កើតនិយាមអន្តរជាតិកាន់តែជាក់លាក់ ដូចជាការផ្តល់នូវសេវាផែនការគ្រួសារឲ្យដល់គ្រប់ស្ត្រីទាំងអស់ ការចិញ្ចឹមបីបាច់កូនស្រីឲ្យស្មើភាពគ្នា ព្រមទាំងបង្កើនការចូលរួមរបស់ស្ត្រីនៅក្នុងជួររដ្ឋាភិបាលនៅទូទាំងពិភពលោក។

រដ្ឋាភិបាលស្ទើរតែគ្រប់ប្រទេសបានឯកភាពជាគោលការណ៍ទៅនឹងសំណើរបស់ស្ត្រី ប៉ុន្តែក្រុមស្ត្រីក្នុងស្រុក អ្នកលើកកម្ពស់សុខភាព និងដៃគូរបស់ពួកគេ នៅតែចាំបាច់ត្រូវធ្វើការរៀបចំនិងតស៊ូជាច្រើនទៀតដើម្បីលុបបំបាត់ច្បាប់ដ៏គ្រោះថ្នាក់នានា ធ្វើការអនុវត្តនូវច្បាប់ដែលមានយុត្តិធម៌ និងផ្លាស់ប្តូរការគិតរបស់ប្រជាជនអំពីតួនាទីយេនឌ័រ និងសិទ្ធិមនុស្ស។ នៅមានកិច្ចការជាច្រើនទៀតដែលត្រូវបំពេញ!

សាច់រឿងចំនួន២ បន្ទាប់នេះ បង្ហាញពីរបៀបដែលក្រុមការងារបានរៀបចំទាមទារច្បាប់ដែលមានយុត្តិធម៌ នៅក្នុងប្រទេស២នៃទ្វីបអាហ្វ្រិក។

www.hesperian.org health guides

ការការពារសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីមេម៉ាយក្នុងការទទួលមរតក

នៅប្រទេសកេនយ៉ា នៅពេលប្ដីស្លាប់ ជាញឹកញាប់ នៅពេលប្ដីស្លាប់ ក្រុមគ្រួសាររបស់បុរសនោះនឹងទាមទារដីធ្លីនិងផ្ទះយកធ្វើជារបស់ខ្លួន បើទោះជាគាត់បានទុកទ្រព្យសម្បត្តិឲ្យប្រពន្ធរបស់គាត់ក៏ដោយ។ អង្គការ GROOTS (Grassroots Organizations Operating Together in Sisterhood) ផ្ដល់ការអប់រំនៅក្នុងសហគមន៍អំពីសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីក្នុងការទទួលមរតក។ អង្គការ GROOTS ក៏បានរៀបចំជាក្រុម "ឃ្លាំមើល" ផងដែរដែលចូលរួមដោយសមាជិកសហគមន៍ ។ ក្រុមឃ្លាំមើលជាអ្នកតាមដាននិងការពារការរឹបអូសទ្រព្យសម្បត្តិពីស្ត្រីមេម៉ាយនិងកូនៗរបស់គាត់ ។

ដំបូង អង្គការ GROOTS បានរៀបចំជាក្រុមអ្នកស្ដាប់ក្នុងសហគមន៍ ដែលអ្នកចូលរួមទាំងឡាយនាំគ្នាស្ដាប់កាសែតសំឡេងរបស់ស្ត្រីដែលនិទានរឿងរ៉ាវរបស់ខ្លួនពីហេតុការណ៍ដែលពួកគាត់ត្រូវបានរឹបអូសទ្រព្យសម្បត្តិនៅពេលប្ដីរបស់គាត់ស្លាប់, និងពីទុក្ខវេទនាទាំងឡាយដែលពួកគាត់បានឆ្លងកាត់។ មនុស្សជាច្រើនបានចូលរួមជាមួយក្រុមអ្នកស្ដាប់នេះ ហើយវាបានក្លាយទៅជាក្រុមពិភាក្សាដោយមានការចូលរួមពីថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ និងចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យទៀតផង ។ តាមរយៈការចែករំលែករឿងរ៉ាវ និងព័ត៌មានទាក់ទងនឹងច្បាប់ ពួកគេគ្រប់គ្នាក៏បានយល់ដឹងពីសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីក្នុងការទទួលមរតកនិងទ្រព្យសម្បត្តិ, យល់ពីមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យមានការដណ្ដើមទ្រព្យសម្បត្តិ, និងយល់ពីមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យស្ត្រីនិងកុមារជាច្រើនធ្លាក់ក្នុងភាពក្រីក្រ។ ការពិភាក្សាជាមួយប្រធានភូមិ និងថ្នាក់ដឹកនាំទំនៀមទម្លាប់ដទៃទៀត ជួយឲ្យពួកគាត់យល់ពីឥទ្ធិពលនៃការគាំទ្ររបស់គាត់ទៅលើស្ត្រីមេម៉ាយ និងក្រុមឃ្លាំមើលទាំងនោះ ថាវាអាចបង្ការការដណ្ដើមទ្រព្យសម្បត្តិបាន។ សហគមន៍ខ្លះបានបណ្ដុះបណ្ដាលសមាជិករបស់ខ្លួនឲ្យក្លាយជាអ្នកសម្របសម្រួលផ្លូវច្បាប់ ហើយសព្វថ្ងៃពួកគេអាចអប់រំស្ត្រីម្នាក់ៗអំពីសិទ្ធិស្របច្បាប់របស់ពួកគាត់ ។

ប៉ូលីស ថ្នាក់ដឹកនាំទំនៀមទម្លាប់ និងសហគមន៍ បានព្រមព្រៀងសហការគ្នាឃ្លាំមើលសិទ្ធិរបស់ស្ត្រីដែលបានក្លាយខ្លួនជាមេម៉ាយ។

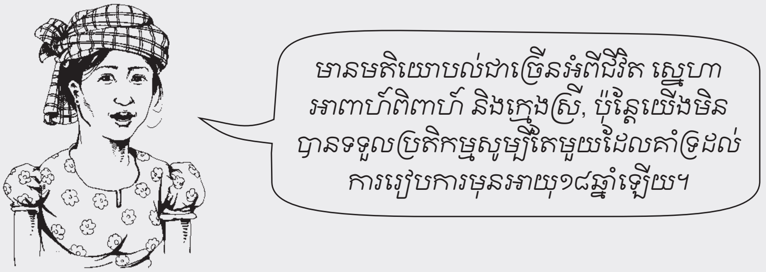
យុទ្ធនាការបញ្ឈប់អាពាហ៍ពិពាហ៍កុមារ នៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡាវី

នៅប្រទេសម៉ាឡាវី ច្បាប់ចែងថាស្ត្រីអាចរៀបការនៅចន្លោះអាយុ១៥ និង១៨ឆ្នាំ ដោយមានការអនុញ្ញាតពីឪពុកម្តាយ ប៉ុន្តែមិនមានច្បាប់ដែលហាមឃាត់មិនឲ្យរៀបការនៅអាយុក្រោមនេះទេ។ ស្ទើរតែពាក់កណ្តាលនៃស្ត្រីទាំងអស់នៅប្រទេសម៉ាឡាវី បានរៀបការនៅមុនអាយុ១៨ឆ្នាំ។ នៅទីជនបទវិញ មានក្មេងស្រីខ្លះរៀបការនៅអាយុ១២ឆ្នាំទៀតផង ហើយភាគច្រើនគឺពួកគេរៀបការនៅអាយុ១៥ឆ្នាំ។ ភាគច្រើននៃស្ត្រីវ័យក្មេងទាំងនេះឈប់ទៅសាលារៀនរួចក៏មានផ្ទៃពោះឆាប់។ ប៉ុន្តែការសម្រាលកូននៅក្នុងវ័យក្មេងបែបនេះ មានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទាំងម្តាយនិងទារក។ ជាងពាក់កណ្តាលនៃទារកដែលកើតពីម្តាយវ័យក្មេងទាំងនេះ ងាយនឹងស្លាប់ ហើយស្ត្រីវ័យក្មេងងាយនឹងមានបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗដូចជាការធ្លាយទ្វារមាស (មើលទំព័រ 231) ជាដើម។ ស្ថានភាពរបស់ពួកគេកាន់តែពិបាកដោយសារកង្វះការអប់រំ និងគ្មានជំនាញការងារឬកិច្ចការផ្ទះ។ បន្ទាប់ពីក្លាយជាម្តាយមក ជាញឹកញាប់ពួកគេលែងលះគ្នាយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយមានស្ត្រីខ្លះក៏បានរកស៊ីផ្លូវភេទដើម្បីចិញ្ចឹមខ្លួន។

នៅឆ្នាំ២០១០ អង្គការបណ្តាញផ្តល់អំណាចដល់ស្ត្រី (GENET) បានចាប់ផ្តើមយុទ្ធនាការមួយដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរច្បាប់និងកំណត់អាយុ១៨ឆ្នាំ ជាអាយុស្របច្បាប់ដើម្បីរៀបការ។ ដោយសារតែព័ត៌មានស្តីពីផលប៉ះពាល់នៃការរៀបការវ័យក្មេង មិនអាចបញ្ចុះបញ្ចូលសមាជិកសភាបាន អង្គការ GENET បានសម្រេចចិត្តឲ្យសមាជិកសភា រួមទាំងប្រជាជនម៉ាឡាវីទាំងអស់ ស្តាប់នូវការរៀបរាប់ផ្ទាល់របស់ស្ត្រីវ័យក្មេងវិញម្តង។ អង្គការ GENET បានរៀបចំការប្រកួតប្រជែងសំណេរសម្រាប់ក្មេងស្រី។ ពួកគេបានទទួលសំណេរប្រមាណ ១៧៥០ ពីក្មេងស្រីដែលមានអាយុចាប់ពី ៩ ដល់ ១៧ឆ្នាំ។ ពួកគេបានជ្រើសរើសស្ត្រីទាំងនោះចំនួន ៧២នាក់ដើម្បីចូលរួមក្នុងកិច្ចពិភាក្សាមួយដោយប្រើប្រាស់សំណួរដូចខាងក្រោម ៖

"តើអ្នកយល់យ៉ាងណាចំពោះអាពាហ៍ពិពាហ៍កុមារ"?
"តើអ្នកគិតថាក្មេងស្រីអាចរៀបការនៅអាយុប៉ុន្មានដែលសមរម្យបំផុត"?
"តើស្វាមីសក្តិសមឬដែលអ្នកស្រមៃ មានលក្ខណៈបែបណាខ្លះ"?
"តើក្មេងស្រីដែលមានការអប់រំ មិនអាចធ្វើជាប្រពន្ធដ៏ល្អម្នាក់បានទេឬ"?
"តើអ្នកចង់មានជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ដូចឪពុកម្តាយរបស់អ្នកដែរឬទេ"?

បន្ទាប់មក ក្មេងស្រីចំនួន ៣៦នាក់ ចូលរួមក្នុងសិក្ខាសាលារូបភាព។ ពួកគេថតរូបគ្នាទៅវិញទៅមក រួចសរសេរអត្ថបទថ្មីៗដោយឆ្លើយនូវសំណួរដែលពួកគេបានពិភាក្សានៅក្នុងក្រុមកន្លងមក។ បច្ចុប្បន្ន រូបថតនិងអត្ថបទរបស់ពួកគេត្រូវបានរៀបចំជាសៀវភៅមួយក្បាលដែលមានចំណងជើងថា *ខ្ញុំនឹងរៀបការនៅពេលដែលខ្ញុំចង់រៀបការ!!* អង្គការ GENET បានចែកចាយសៀវភៅនេះដើម្បីបង្ហាញប្រាប់ដល់សមាជិកសភានិងថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ថា ក្មេងស្រីម៉ាឡាវីគាំទ្រទាំងស្រុងលើការកែប្រែអាយុរៀបការទៅ ១៨ឆ្នាំ និងត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចដើម្បីអនុវត្តតាមច្បាប់ថ្មីនេះ។



ការផ្លាស់ប្តូរទាមទារភាពមោះមុតនិងពេលវេលា

នៅពេលមនុស្សបានគិតពីរបៀបដែលតួនាទីយេនឌ័របង្កើតជាភាពអយុត្តិធម៌ និងបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ទាំងស្ត្រីនិងបុរស, នោះពួកគេអាចចាប់ផ្តើមពិចារណាអំពីការផ្លាស់ប្តូរនានាដែលពួកគេអាចជ្រើសរើសយក។ សម្រាប់មនុស្សទូទៅ វាមានន័យថាធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថ និងការរំពឹងទុករបស់ពួកគេផ្ទាល់ ក៏ដូចជាធ្វើកិច្ចការដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទំនៀមទម្លាប់ ស្ថានភាព និងក្បួនច្បាប់នៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។

វិសមភាពយេនឌ័រ គឺជាមូលហេតុឫសគល់នៃបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដែលត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងជំពូកបន្តបន្ទាប់នៃសៀវភៅនេះ។ សកម្មភាពនិងសាច់រឿងនៅក្នុងជំពូកនីមួយៗ បង្ហាញពីវិធីផ្សេងៗជាច្រើនដែលយើងអាចជ្រើសរើសអនុវត្តនៅក្នុងកិច្ចការដើម្បីសមភាពយេនឌ័រ និងសុខភាពរបស់ស្ត្រី។