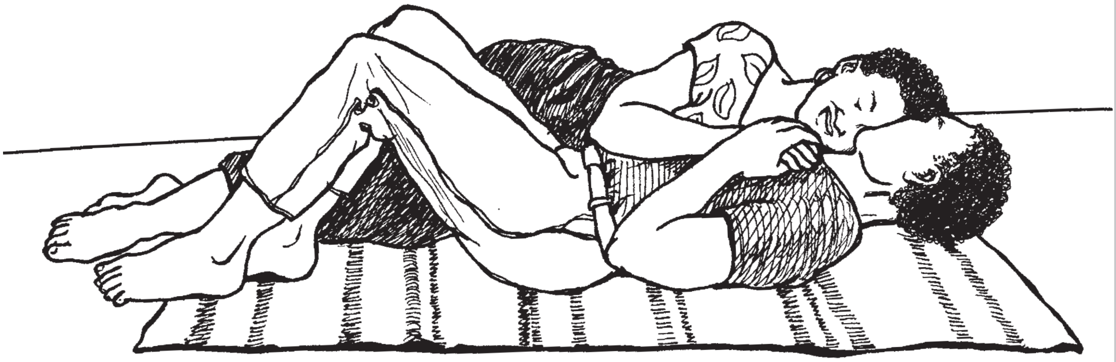
ជំពូក ៤

ការបង្រៀននិងការរៀនអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ 76
ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងប្រធានបទការបន្តពូជ 77
សកម្មភាព៖ អាវអៀមបន្តពូជ 78
ចូរកុំរំលងប្រធានបទចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ! 79
សកម្មភាព៖ ពិនិត្យមើលថាតើអ្នកស្ថិតនៅចំណុចណា 79
អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ និងការប្រតិព័ទ្ធក្នុងផ្លូវភេទ 80
ការត្រៀមលក្ខណៈដឹកនាំការពិភាក្សាអំពីការរួមភេទ និងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ 82
សកម្មភាព៖ សិចស៊ីប៊ីងហ្គោ 86
ភាពស្រើបស្រាលជាបញ្ហាសំខាន់ 88
សកម្មភាព៖ ចំណុចត្រង់ណាដែលធ្វើឲ្យមានសម្រើប? 89
វិសមភាពជាកត្តាមិនល្អនៅក្នុងសុខភាពផ្លូវភេទ 92
សិទ្ធិក្នុងផ្លូវភេទ និងការទទួលខុសត្រូវ 92
សកម្មភាព៖ សម្រាប់បុរស តើអ្វីទៅជាការរួមភេទ? រួចចុះសម្រាប់ស្ត្រី? 94
សាច់រឿង និងការសម្តែង ដើម្បីពិភាក្សាអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ 95
សកម្មភាព៖ កែប្រែសាច់រឿង កែប្រែឆាកជីវិត 96
ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដើម្បីសម្ពន្ធកាន់តែប្រសើរ 97
ទទួលបានភាពជឿជាក់ដើម្បីជជែកជាមួយដៃគូអំពីការរួមភេទ 99
សកម្មភាព៖ អនុវត្តការជជែកជាមួយដៃគូ អំពីការរួមភេទ 100
សកម្មភាព៖ ចង់, មានឆន្ទៈ, មិនឡើយ៖ ការស្វែងយល់អំពី 102

ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ



នៅពេលអ្នកគិតដល់សុខភាពផ្លូវភេទ ចំណុចដែលអ្នកប្រហែលជានឹកឃើញដំបូងគេគឺសុខភាពបន្តពូជ ឬការជៀសវាងការឆ្លងជំងឺកាមរោគ។ វាជាទិដ្ឋភាពដ៏សំខាន់នៅក្នុងសុខភាពផ្លូវភេទពិតមែន។ ប៉ុន្តែ ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទក៏ជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៅក្នុងសុខភាពផ្លូវភេទផងដែរ។

ចំពោះស្ត្រីវិញ ដើម្បីទទួលបានសុខភាពផ្លូវភេទល្អ គាត់ត្រូវការលើសពីរាងកាយដែលមានសុខភាពល្អទៅទៀត។ គាត់ត្រូវការផងដែរនូវលទ្ធភាពក្នុងការ ៖

- បង្ហាញពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់គាត់ ក្នុងរបៀបមួយដែលមិនបង្ខិតបង្ខំ ហើយដែលផ្តល់ភាពសុខស្រួលដល់គាត់។
- ជ្រើសរើសដៃគូរួមភេទ។
- សម្រេចចិត្តថារួមភេទនៅពេលណា និងដោយរបៀបណា។
- សម្រេចចិត្តថាតើត្រូវមានផ្ទៃពោះឬអត់ និងមាននៅពេលណា។
- ការពារខ្លួនគាត់ពីជំងឺកាមរោគ ជាពិសេសមេរោគអេដស៍។
- សេរីភាពពីអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ រួមទាំងការរួមភេទបែបបង្ខំ។

សកម្មភាពនៅក្នុងជំពូកនេះ អាចជួយឲ្យអ្នកចូលរួមកាន់តែមានភាពជឿជាក់ក្នុងការជជែកអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទ និងពីចំណុចផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឲ្យសម្ពន្ធផ្លូវភេទរបស់ពួកគេកាន់តែមានភាពប្រសើរឡើង។ អ្នកអាចកែសម្រួលសកម្មភាពទាំងនេះដើម្បីឲ្យសក្តិសមទៅនឹងវ័យរបស់អ្នកចូលរួម ត្រូវនឹងយេនឌ័រ ជំនឿ និងប្រពៃណីរបស់អ្នក។

ការបង្រៀននិងការរៀនអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ

ក្រុមអ្នកចូលរួមប្រហែលជាត្រូវការពេលយ៉ាងយូរទើបអាចជជែកយ៉ាងបើកចំហរអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ។ វេជ្ជបណ្ឌិត អរុណ នៅប្រទេសណេប៉ាល់ បានសរសេរសាច់រឿងនេះឡើងដោយផ្អែកលើបទពិសោធន៍របស់គាត់ក្នុងការប្រើប្រាស់សកម្មភាពនៅក្នុងជំពូកនេះ។

ការជជែកដោយបើកចំហរ ត្រូវការពេលមួយរយៈ

ក្នុងអំឡុងពេល២០ឆ្នាំ ខ្ញុំបានធ្វើដំណើរជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ ទៅកាន់ភូមិដាច់ស្រយាលក្នុងប្រទេសណេប៉ាល់ ដើម្បីជួយដល់ស្ត្រីនៅទីនោះដែលគាត់មានលទ្ធភាពទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាពតិចតួចបំផុត។ ក្នុងពេលខ្ញុំចាប់ផ្តើមកិច្ចការនេះលើកដំបូង ស្ត្រីក្នុងភូមិហ៊ាននិយាយពីបញ្ហាសុខភាពបន្តពូជតែក្នុងលក្ខណៈឯកជនប៉ុណ្ណោះ។ ពួកគេមានភាពអៀនខ្មាសជាខ្លាំងដែលមិនអាចពិភាក្សាអ្វីបានឡើយនៅក្នុងក្រុម។

អស់រយៈកាលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកទៀត ទើបបុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងស្ត្រីអាចជជែកពីប្រធានបទសុខភាពបន្តពូជបានជាធម្មតា ហើយវាក៏កាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់ពួកយើងក្នុងការជជែកអំពីបញ្ហាផ្ទៃពោះនិងការសម្រាលកូនផងដែរ។ ឃើញដូច្នោះទើបខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំអាចជជែកជាមួយពួកគាត់អំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទនិងសុខភាពផ្លូវភេទបានហើយ។ ប៉ុន្តែ នោះជាការយល់ខុសរបស់ខ្ញុំទៅវិញសោះ។

ខ្ញុំបានអញ្ជើញមនុស្សមួយក្រុមតូចមកចូលរួម ហើយចាប់ផ្តើមជជែកអំពីភាពលំបាកនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេ អំពីការមានផ្ទៃពោះ និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗ រួមទាំងជំងឺកាមរោគផងដែរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលខ្ញុំចាប់ផ្តើមជជែកអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទនិងសុខភាពផ្លូវភេទ ស្ត្រីបង្ហាញភាពអៀនខ្មាសយ៉ាងខ្លាំង ហើយគិតតែពីសើច។ ពួកគេមិនហ៊ាននិយាយជាមួយខ្ញុំអំពីប្រធាននេះឡើយ។

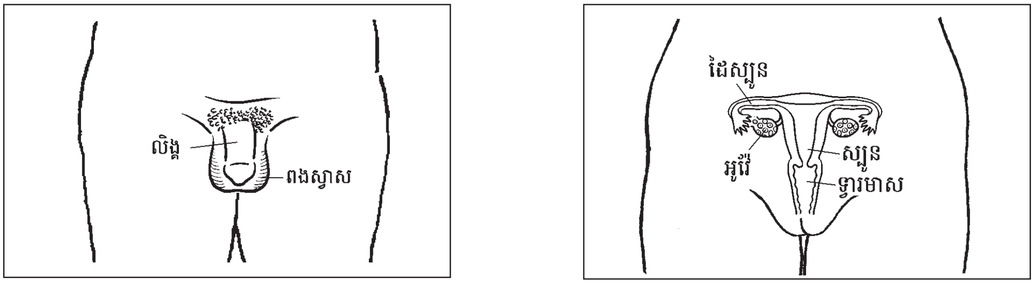
ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី បុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងសហគមន៍ មានការចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការរៀនពីប្រធានបទមួយនេះ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនិងគិលានុបដ្ឋាកដែលបានបង្រៀនពួកគាត់ មិនបានបញ្ចូលប្រធានបទចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ ឬពីរបៀបជជែកអំពីវានោះទេ។ ពួកគេចង់បានចំណេះដឹងនេះ ហើយចង់ចែករំលែកជាមួយអ្នកភូមិបន្តទៀត។ ពួកគេមានផែនការដោយចាប់ផ្តើមឡើងជាមួយនឹងការនិយាយមួយទល់នឹងមួយដូចកន្លងទៅ។ បន្ទាប់មក ពួកគេជឿជាក់ថានឹងអាចរៀបចំការប្រជុំស្តីពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទនិងសុខភាពផ្លូវភេទ ជាមួយក្រុមស្ត្រីនិងបុរសដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។

ការរួមភេទអាចជាបទពិសោធន៍ដ៏រីករាយបំផុតមួយសម្រាប់ជីវិតស្ត្រី។ ជាអកុសលចំពោះស្ត្រីជាច្រើន ការរួមភេទកម្រនឹងធ្វើឲ្យពួកគេមានភាពសុខស្រួលឬពេញចិត្តទេ។ ការរួមភេទរឹតតែមានគ្រោះថ្នាក់ទៅទៀតប្រសិនបើធ្វើឡើងដោយបង្ខំឬប្រើហិង្សា។ ស្ត្រីអាចនឹងបដិសេធការរួមភេទ ប្រសិនបើគាត់ឈឺ ឬអស់កម្លាំង ឬបើគាត់បារម្ភពីមេរោគអេដស៍ ជំងឺកាមរោគ ឬខ្លាចមានផ្ទៃពោះ ឬបើគាត់មិនមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើតែម្តង។ ស្ត្រីនិងដៃគូរបស់គាត់ត្រូវតែអាចជជែកជាមួយគ្នាអំពីការរួមភេទ។ ពួកគេចាំបាច់និយាយប្រាប់ពីអារម្មណ៍សុខស្រួលរបស់ខ្លួន, តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍សុខស្រួល, តើការរួមភេទបែបណាខ្លះដែលអាចឬមិនអាចនាំឲ្យមានកូន។

មនុស្សវ័យក្មេងត្រូវយល់ដឹងពីទំនាក់ទំនងរវាងការរួមភេទនិងសុខភាពឲ្យច្បាស់សិន មុននឹងចាប់ផ្តើមមានការរួមភេទ។ អ្នកខ្លះគិតថាប្រសិនបើមនុស្សវ័យក្មេងដឹងព័ត៌មានច្រើនអំពីការរួមភេទ នោះពួកគេនឹងចាប់ផ្តើមមានការរួមភេទកាន់តែឆាប់។ ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជាការពិតទេ។ ក្មេងជំទង់ដែលយល់ដឹងពីការរួមភេទ និងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ ជាទូទៅមានការទទួលខុសត្រូវ និងការគោរពខ្ពស់ចំពោះដៃគូ នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមមានការរួមភេទ។

ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងប្រធានបទការបន្តពូជ

ដើម្បីឲ្យងាយស្រួលបន្តិច យើងអាចចាប់ផ្តើមការជជែកអំពីការរួមភេទ ដោយការជជែកអំពីការបន្តពូជជាមុនសិន, ពោលគឺថាតើផ្ទៃពោះមានដំណើរការដូចម្តេច ហើយទារកប្រសូតដោយរបៀបណា។ ការប្រើប្រាស់ពាក្យបច្ចេកទេសឬពាក្យវិទ្យាសាស្ត្រដើម្បីពន្យល់អំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងប្រដាប់បន្តពូជ ព្រមទាំងពីតួនាទីរបស់វានីមួយៗ អាចជួយឲ្យយើងមិនសូវមានអារម្មណ៍ឆ្គាំឆ្គងឬខ្មាសអៀន។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើមិនមានពាក្យសមរម្យដើម្បីហៅសម្គាល់ "ប្រដាប់ភេទបុរស" ឬ "ប្រដាប់ភេទស្ត្រី" ទេ នោះយើងមិនអាចយកពាក្យអាក្រក់ស្តាប់នោះមកធ្វើការពិភាក្សាបានឡើយ។ ការរៀនពីពាក្យថ្មីៗ អាចជួយឲ្យអ្នកចូលរួមត្រៀមត្រៀមត្រាប់នូវព័ត៌មានថ្មីយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ព្រមទាំងផ្តល់ភាពថ្លៃថ្នូរដល់ប្រធានបទសុខភាពផ្លូវភេទនេះ។



ចូរប្រើរូបគំនូរដូចនេះដើម្បីពន្យល់ពីតួនាទីផ្លូវភេទនៃរាងកាយរបស់បុរសនិងស្ត្រី។ បន្ទាប់មក អនុវត្តសកម្មភាពនៅទំព័របន្ទាប់ ដើម្បីឲ្យអ្នកចូលរួមមានឱកាសអនុវត្តពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀន។

សកម្មភាព — អាវអៀមបន្តពូជ

1. បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា៣ទៅ៤នាក់ បន្ទាប់មកផ្តល់អាវអៀម២ ដល់ក្រុមនីមួយៗ។ អាវអៀមនោះធ្វើអំពីក្រណាត់ស ក្រណាត់ពណ៌ពីរបីដុំ កន្ត្រៃកាត់ក្រណាត់ និងប៊ិចឬហ្វឺត។ អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់ក្រដាសដើម្បីធ្វើជាអាវអៀមផងដែរ។

2. ប្រាប់ឲ្យក្រុមនីមួយៗគូររូបប្រដាប់ភេទស្ត្រីនៅលើអាវអៀមមួយ និងរូបប្រដាប់ភេទបុរសនៅលើអាវអៀមមួយទៀត។

3. បន្ទាប់មក ប្រាប់ពួកគេឲ្យកាត់ក្រណាត់ពណ៌មួយដុំតូចដើម្បីតំណាងឲ្យឈាមរដូវ មេជីវិតឈ្មោល និងពងជីវិត, រួចយកទៅបិតលើអាវអៀមដើម្បីទុកប្រើក្នុងសកម្មភាពនេះលើកក្រោយទៀត។

4. នៅពេលពួកគេរួចរាល់ ឲ្យពួកគេចូលរួមគ្នាជាក្រុមធំមួយ ហើយសុំមនុស្ស២នាក់ពីក្រុមនីមួយៗ ឲ្យពាក់អាវអៀមនោះ រួចធ្វើការពន្យល់ពីអ្វីដែលគាត់កំពុងបង្ហាញ។

5. ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមមិនមានអារម្មណ៍ទើសទាល់ទេ ចូរប្រាប់ឲ្យពួកគេចង្អុលត្រង់ផ្នែកណាដែលសំខាន់បំផុតដែលធ្វើឲ្យមានសម្រើប ហើយផ្នែកណាដែលសំខាន់ក្នុងការបន្តពូជ។

6. ដើម្បីបញ្ចប់ ចូរសួរពួកគេថាតើបានរៀនអ្វីខ្លះពីប្រធានបទការរួមភេទ និងការបន្តពូជ។ ពិភាក្សាលើសំណួរនានាដែលពួកគេមាន។

សរីរាង្គបន្តពូជរបស់បុរស — សរីរាង្គបន្តពូជរបស់ស្ត្រី

ស្ត្រីនិងបុរសវ័យក្មេងប្រហែលជារីករាយក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពនេះជាមួយគ្នា។ ដើម្បីឲ្យកាន់តែមានភាពរីករាយ អ្នកអាចសុំឲ្យបុរសនិងស្ត្រីផ្លាស់ប្តូរអាវអៀមគ្នាទៅវិញទៅមក។

មិនមែនមនុស្សទាំងអស់កើតមកសុទ្ធតែមានភេទជាប្រុស ឬស្រីពេញលេញនោះទេ។ ទារកម្នាក់ក្នុងចំណោមទារក១០០នាក់ កើតមកមានរាងកាយដែលមិនពេញលក្ខណៈជាប្រុសឬស្រីទេ។ អ្នកទាំងនេះយើងហៅថាមានភេទខ្ទើយ ឬភេទទី៣។ ឧទាហរណ៍ គាត់មានរូបរាងជាមនុស្សប្រុស ប៉ុន្តែសរីរាង្គបុរសរបស់គាត់ មិនលូតលាស់ដូចធម្មតាទេ ហើយគាត់អាចនឹងមានអារម្មណ៍ជាមនុស្សស្រីច្រើនជាង។ ប្រសិនបើអ្នកអនុវត្តសកម្មភាពនេះ ចូរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះពាក្យសម្តីរបស់អ្នក ព្រោះក្នុងចំណោមអ្នកចូលរួមទាំងនោះ អាចមានអ្នកដែលមិនស្ថិតក្នុងភេទប្រុសឬស្រីពេញលេញ។

សកម្មភាពនេះអាចនាំឲ្យមានសំណួរពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហានៃការមករដូវ ការរួមភេទ និងការមានកូន។ ប្រសិនបើពួកគេចាប់អារម្មណ៍ អ្នកអាចអញ្ជើញបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់ឲ្យចូលរួមជាមួយក្រុម និងអានជំពូកទី៤, ៦ និង១២ នៃសៀវភៅទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត។

www.hesperian.org health guides

ចូរកុំរំលងប្រធានបទចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ!

ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ ជាប្រធានបទទូលំទូលាយជាងការរួមភេទទៅទៀត។ ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទជាផ្នែកដ៏សំខាន់មួយនៃជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នា។ វាជាផ្នែកមួយដែលកំណត់នូវបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សម្នាក់ ទោះបីក្នុងពេលដែលគាត់មិនធ្វើការរួមភេទ ឬគិតអំពីការរួមភេទក៏ដោយ។

ភាពត្រេកត្រអាល សំដៅលើអារម្មណ៍ផ្លូវកាយដែលទទួលបានពីការរួមភេទដោយប្រើប្រសាទវិញ្ញាណទាំងអស់របស់យើង រួមមានការស្ទាបអង្អែល ការសំឡឹងមើល ការស្តាប់ឮ ការហិតខ្លិន និងការប្រើអណ្តាត។ វាក៏រាប់បញ្ចូលផងដែរនូវការស្រមើស្រមៃរបស់យើងអំពីការរួមភេទ។

ភាពស្និតស្នាលនិងសម្ពន្ធមេត្រី រួមបញ្ចូលនូវរបៀបគ្រប់យ៉ាងដែលយើងមានអារម្មណ៍ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ជាមួយដៃគូរួមភេទ។ ការជឿទុកចិត្ត ជាចំណុចសំខាន់ដើម្បីឲ្យមានភាពស្និតស្នាល។ ជាទូទៅ សម្ពន្ធស្នេហាជ្រាលជ្រៅអាចកើតឡើងនៅពេលដែលដៃគូទាំងពីរជឿទុកចិត្តគ្នាទាំងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ។

អត្តសញ្ញាណភេទ កើតឡើងពីការរួមផ្សំនូវចំណុច ៤យ៉ាង៖ ជីវភេទ(ការមានរាងកាយជាមនុស្សប្រុស ឬមនុស្សស្រី), អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ(ការមានអារម្មណ៍ឬអាកប្បកិរិយាជាបុរសឬស្ត្រី ឬទាំង២), តួនាទីយេនឌ័រ(ការអនុវត្តតាមនូវអ្វីដែលសង្គមគិតថាជាលក្ខណៈរបស់មនុស្សប្រុស ឬលក្ខណៈរបស់មនុស្សស្រី), និងការប្រតិព័ទ្ធក្នុងផ្លូវភេទ(ការចាប់អារម្មណ៍លើបុរស ឬស្ត្រី ឬទាំង២)។

សកម្មភាព — **ពិនិត្យមើលថាតើអ្នកស្ថិតនៅចំណុចណា**

អត្តសញ្ញាណភេទ និងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ អាចប្រែប្រួលតាមពេលវេលា។ សកម្មភាពនេះគឺសម្រាប់ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។ អ្នកមិនចាំបាច់ចែករំលែកចម្លើយរបស់អ្នក ប្រាប់អ្នកដទៃទេ។ ចូរគូសដៅត្រង់ចំណុចដែលអ្នកគិតថាជាតំបន់ដែលអ្នកស្ថិតនៅៈ

ជីវភេទ(ការមានរាងកាយជាមនុស្សប្រុស ឬមនុស្សស្រី)៖

ភេទប្រុស ——————————— ភេទស្រី

អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ(ការមានអារម្មណ៍ឬអាកប្បកិរិយាជាបុរសឬស្ត្រី ឬទាំង២)៖

ភេទប្រុស ——————————— ភេទស្រី

តួនាទីយេនឌ័រ(ការអនុវត្តតាមលក្ខណៈរបស់មនុស្សប្រុស ឬមនុស្សស្រី)៖

ភេទប្រុស ——————————— ភេទស្រី

ការប្រតិព័ទ្ធក្នុងផ្លូវភេទ(ការចាប់អារម្មណ៍លើបុរស ឬស្ត្រី ឬទាំង២)៖

ភេទប្រុស ——————————— ភេទស្រី

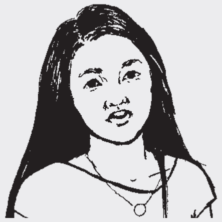
អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ និងការប្រតិព័ទ្ធក្នុងផ្លូវភេទ

ការប្រតិព័ទ្ធក្នុងផ្លូវភេទ រួមមានការស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា ការស្រឡាញ់ភេទផ្ទុយគ្នា និងការស្រឡាញ់ភេទទាំង២។

ពាក្យថា "ខ្ទើយ" ឬ "ភេទទី៣" សំដៅលើមនុស្សដែលមានអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ ខុសពីជីវភេទរបស់ខ្លួន, ឧទាហរណ៍ មនុស្សម្នាក់ដែលមានរាងកាយជាប្រុស ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ជាស្រី, ឬមនុស្សដែលមានរាងកាយជាស្រី ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ជាប្រុស។ ជាធម្មតាអារម្មណ៍ទាំងនេះចាប់ផ្តើមតាំងពីពេលដែលកុមារមានវ័យក្មេងមកម្ល៉េះ ហើយចាប់ផ្តើមមើលមកខ្លួនឯងថាស្ថិតក្នុងភេទណាមួយ, ប៉ុន្តែអារម្មណ៍នេះក៏អាចចាប់ផ្តើមមាននៅក្នុងវ័យជំទង់ផងដែរ។ អ្នកខ្លះមានអារម្មណ៍ថាមិនស្ថិតក្នុងភេទណាមួយទាំងស្រុងនោះទេ ប៉ុន្តែគឺទាំង២ ឬជួនកាលមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនស្ថិតក្នុងភេទមួយ ច្រើនជាងភេទមួយទៀត។

គ្រប់ជាតិសាសន៍ទាំងអស់ក្នុងពិភពលោក តែងតែមានមនុស្សស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា មនុស្សស្រឡាញ់ភេទទាំង២ និងមនុស្សភេទទី៣។ នៅតំបន់ខ្លះ ពួកគេត្រូវបានទទួលស្គាល់ និងផ្តល់កិត្តិយសតាមធម្មតា។ ប៉ុន្តែនៅតំបន់ខ្លះទៀត អ្នកដឹកនាំសាសនា អ្នកនយោបាយ និងអ្នកមានអំណាចមួយចំនួន មិនគាំទ្រអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នានោះទេ។ ពួកគេជាច្រើននាក់តែងលាក់បាំងនូវការប្រតិព័ទ្ធផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន ដោយសារច្បាប់ប្រឆាំងនឹងការស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា និងបុរេវិនិច្ឆ័យផ្សេងៗ។ ភាពអាម៉ាស់និងការភ័យខ្លាចពីការបដិសេធរបស់សង្គម អាចបណ្តាលឲ្យពួកគេមានបញ្ហាផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ អ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា អាចត្រូវបង្ខំចិត្តរស់នៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ដែលអាចនាំឲ្យមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបញ្ហាសុខភាពផ្សេងៗទៀត។ ពួកគេអាចនឹងមិនស្វែងរកការថែទាំសុខភាពជាមូលដ្ឋានទេ ដោយហេតុតែភ័យខ្លាចគេដឹងពីការប្រតិព័ទ្ធផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។

អង្គការសិទ្ធិមនុស្សនៅទូទាំងពិភពលោក កំពុងប្រឹងប្រែងផ្តល់ការអប់រំដល់សហគមន៍ បញ្ចប់ការរើសអើង និងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងនិងទទួលស្គាល់នូវប្រភេទផ្សេងៗនៃសម្ពន្ធនិងគ្រួសារ។



ការប្រតិព័ទ្ធក្នុងផ្លូវភេទ និងអត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ អាចជាផ្នែកមួយដ៏ពិបាកបំផុតក្នុងការពិភាក្សាអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ។ នៅក្នុងក្រុមរបស់ខ្ញុំ មានអ្នកខ្លះមិនចង់ពិភាក្សាពីការស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាទាល់តែសោះ ដូច្នេះយើងបានចាប់ផ្តើមដោយការជជែកអំពីភាពអាម៉ាស់។ គ្រប់គ្នាបានយល់ស្របថា ការធ្វើឲ្យអ្នកដទៃមានភាពអាម៉ាស់ គឺជាទង្វើមិនសមរម្យ និងអយុត្តិធម៌។ ប្រហែលជានៅពេលណាមួយខាងមុខ ពួកគេនឹងអាចជជែកអំពីការប្រតិព័ទ្ធក្នុងផ្លូវភេទបាន។

www.hesperian.org health guides

ការបញ្ចប់ការរើសអើង គឺជាផ្នែកមួយនៃការលើកកម្ពស់សុខភាព

ប្រទេសគូយ៉ាណា ក្នុងទ្វីបអាមេរិកខាងត្បូង មានរដ្ឋធម្មនុញ្ញមួយដែលចែងថា ស្ត្រីនិងបុរសមានសិទ្ធិស្មើគ្នា ហើយរាល់ពលរដ្ឋទាំងអស់មានសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំ ឱកាសការងារ និងការថែទាំសុខភាពស្មើៗគ្នា។ រដ្ឋធម្មនុញ្ញហាមឃាត់ការរើសអើងជាតិសាសន៍ ពណ៌សម្បុរ និន្នាការនយោបាយ ឬជំនឿសាសនា។ ប៉ុន្តែសិទ្ធិទាំងនេះមិនទាន់ត្រូវបានផ្តល់ជូនចំពោះអ្នកដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា អ្នកស្រឡាញ់ភេទទាំង២ ឬអ្នកមានភេទទី៣នោះទេ។ ស្ត្រីនិងបុរសដែលតុបតែងខ្លួនផ្ទុយពីភេទរបស់ខ្លួន គឺជាគោលដៅនៃការធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ ហើយពួកគេមានការពិបាកក្នុងការស្វែងរកការងារធ្វើ។

អង្គការប្រឆាំងនឹងការរើសអើងផ្លូវភេទក្នុងសង្គម (SASOD) ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅឆ្នាំ២០០៣ ដោយមានយុទ្ធនាការទាមទារឲ្យបញ្ចូលការប្រតិព័ទ្ធផ្លូវភេទទៅក្នុងសិទ្ធិមូលដ្ឋានរបស់ពលរដ្ឋ ហើយដែលនឹងត្រូវការពារដោយរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃប្រទេសគូយ៉ាណា។ ចាប់ពីពេលនោះមក ពួកគេបាននិងកំពុងធ្វើការងារដើម្បីបញ្ចប់ការធ្វើទុក្ខ និងការរើសអើងលើជនស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា-ភេទទាំង២ និងអ្នកមានភេទទី៣។ ពួកគេអំពាវនាវឲ្យលុបចោលច្បាប់ដែលដាក់ទោសទណ្ឌទៅលើក្រុមស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា និងអ្នកតុបតែងខ្លួនផ្ទុយពីភេទរបស់ខ្លួន។

អង្គការ SASOD ប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិតខ្ពស់។ ជារៀងរាល់ឆ្នាំ ពួកគេតែងរៀបចំពិធីបញ្ចាំងកុនមួយដែលបង្ហាញពីសហគមន៍ក្រុមស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា-ភេទទាំង២ និងអ្នកមានភេទទី៣។ កុនទាំងនោះឆ្លុះបញ្ចាំងពីភាពលំបាកផ្សេងៗ និងរបៀបតស៊ូរស់នៅរបស់ជនស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា-ភេទទាំង២ និងអ្នកមានភេទទី៣ ដែលរស់នៅជាមួយនឹងសេរីភាពសង្គមក្បិតក្បៀត, ព្រមទាំងបង្ហាញថាភាពចម្រុះនៃភេទនិងយេនឌ័រ គឺជាទិដ្ឋភាពដ៏សំខាន់មួយនៅក្នុងផ្នែកមនុស្សធម៌។

នៅឆ្នាំ២០០៧ ក្រសួងសុខាភិបាល កម្មវិធីជាតិជំងឺអេដស៍ និងសហជីពគ្រូបង្រៀនបានផ្តល់ការឧបត្ថម្ភលើការជជែកវែកញែកមួយអំពីប្រធានបទ "គ្រូបង្រៀនដែលស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា មិនគួរត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យបង្រៀនទេ។ អង្គការ SASOD បានសរសេរលិខិតមួយទៅកាន់សារព័ត៌មានដ៏ធំបំផុតក្នុងប្រទេសគូយ៉ាណា ដើម្បីធ្វើការថ្កោលទោសដល់រដ្ឋាភិបាល និងសហជីពគ្រូបង្រៀនដែលបានបដិសេធនូវសិទ្ធិក្នុងការធ្វើការងាររបស់គ្រូបង្រៀនដែលត្រូវបានការពារដោយរដ្ឋធម្មនុញ្ញ។ លិខិតរបស់ពួកគេបានដាស់ឲ្យមានការជជែកវែកញែកកាន់តែទូលំទូលាយ ហើយបង្កលក្ខណៈឲ្យអង្គការធ្វើការអប់រំដល់មនុស្សកាន់តែច្រើនអំពីភាពចម្រុះនៃភេទ និងសិទ្ធិរបស់ក្រុមស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា-ភេទទាំង២ និងអ្នកមានភេទទី៣។

ថ្មីៗនេះ អង្គការ SASOD បានសហការជាមួយក្រសួងសុខាភិបាល និងអង្គការដទៃទៀត ដើម្បីប្រកាសចាប់ផ្តើមគម្រោងសុខភាពវិសាលគម (Spectrum Health Project) ដែលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ រួមទាំងធនធានជាពិសេសសម្រាប់ក្រុមស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា-ភេទទាំង២ និងអ្នកមានភេទទី៣។

ការត្រៀមលក្ខណៈដឹកនាំការពិភាក្សាអំពីការរួមភេទ និងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ

ដើម្បីជួយឲ្យក្រុមរៀនសូត្រពីសុខភាពផ្លូវភេទ អ្នកចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹងថា គំនិត អារម្មណ៍ និងឥរិយាបថរបស់អ្នកផ្ទាល់ មានឥទ្ធិពលលើការបង្រៀនរបស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ មុនដំបូងអ្នកប្រហែលជាពិបាកនឹងនិយាយចេញនូវពាក្យទ្វារមាស ឬលិង្គ។ ការអនុវត្តសាកល្បងជាមួយអ្នកដទៃជាមុន អាចជួយឲ្យអ្នកប្រើប្រាស់ពាក្យទាំងនេះជាមួយក្រុម ហើយអ្នកក៏អាចជួយអ្នកដទៃទៀតផងដែរ។

អ្នកចូលរួមនឹងមិននិយាយដោយបើកចំហរឡើយ លុះត្រាតែពួកគេមានអារម្មណ៍មិនទើសទាល់ និងមានការគោរព។ អ្នកដឹកនាំក្រុមត្រូវជួយធ្វើឲ្យអ្នកចូលរួមមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេអាចនិយាយខុស មានការខ្មាសអៀន ស៊ើចសៀមស្ងាត់ និងសួរសំណួរបាន។ អ្នកដឹកនាំក្រុមគួរតែស្តាប់ឲ្យបានច្រើនជាងនិយាយ។

ធ្វើការជាមួយដៃគូដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រ

មុននឹងសម្របសម្រួលការពិភាក្សាអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ ចូរប្រាប់ដៃគូអំពីសកម្មភាពដែលអ្នកចង់អនុវត្តជាមួយក្រុម។ ចែករំលែកពីគំនិតយោបល់របស់អ្នកលើប្រធានបទនីមួយៗ និងការរំពឹងរបស់អ្នកថាអ្នកចូលរួមនឹងនិយាយ។

នេះជាសំនួរមួយចំនួនសម្រាប់ពិចារណា និងពិភាក្សាជាមួយដៃគូរបស់អ្នក ៖

- តើខ្ញុំផ្ទាល់មានឥរិយាបថផ្លូវភេទដូចម្តេចខ្លះ?
- តើឥរិយាបថរបស់អ្នកដទៃបែបណាខ្លះ ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនស្រណុកចិត្ត? រកាំចិត្ត?
- តើអារម្មណ៍ បទពិសោធន៍ និងជំនឿផ្ទាល់ខ្លួនដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការរួមភេទ អាចប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការសម្របសម្រួលការពិភាក្សាយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីហាមឃាត់ខ្លួនឯងមិនឲ្យយកឥរិយាបថផ្ទាល់ខ្លួន ទៅដាក់គំនាបលើឥរិយាបថផ្លូវភេទរបស់អ្នកដទៃ?
- តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីជំរុញឲ្យអ្នកដទៃគិតដោយខ្លួនឯង?

ធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងនិងទទួលយកយោបល់ត្រឡប់ពីដៃគូរបស់អ្នក។ ការដឹកនាំក្រុមពិភាក្សាអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទនិងសុខភាពផ្លូវភេទ ក៏ធ្វើឲ្យអ្នកមានឱកាសដើម្បីរៀនសូត្រផងដែរ។ ចូរប្រើឱកាសនេះឲ្យមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នក! បន្ទាប់ពីការពិភាក្សាបានបញ្ចប់ ចូរអង្គុយជាមួយដៃគូរបស់អ្នក រួចស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក។ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀនឬភាន់ច្រឡំ នោះវាជាឱកាសដែលអ្នកអាចបង្ហាញវាចេញបាន។

ការចាប់ផ្តើមសន្ទនាអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ

អ្នកចូលរួមអាចនឹងមានភាពខ្មាសអៀនប្រសិនបើកន្លងមកគាត់គិតថាការជជែកពីផ្លូវភេទ គឺជារឿងអាម៉ាស់ ឬមិនសមរម្យ។ នៅសហគមន៍ខ្លះ មានច្បាប់សង្គមដែលហាមឃាត់ស្ត្រីនិងបុរស មិនឲ្យជជែកអំពីប្រធានបទផ្លូវភេទជាមួយគ្នាទេ។ ជារឿយៗ បុរសអាចនិយាយអំពីផ្លូវភេទ និងអាចប្រើភាសាធ្ងន់ៗបាន ប៉ុន្តែគេគិតថាស្ត្រីមិនគួរស្តាប់ពាក្យទាំងនោះ ឬនិយាយពាក្យអស់ទាំងនោះឡើយ។ ជាការសំខាន់គឺស្ត្រីនិងបុរស ទទួលបានព័ត៌មានដូចគ្នា ប៉ុន្តែពួកគេត្រូវចូលរួមក្នុងក្រុមដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ដើម្បីពិភាក្សាពីមតិយោបល់របស់ខ្លួន។

ការរួមភេទនិងសម្ពន្ធមេត្រី គឺជាបញ្ហាសំខាន់នៅក្នុងជីវិតមនុស្សគ្រប់គ្នា។ ប្រសិនបើក្រុមស្ត្រីមិនមានភាពទើសទាល់ទេ ពួកគេនឹងមានរឿងច្រើនដែលត្រូវនិយាយ!

បង្កើតភាពជឿជាក់ដោយប្រើកិច្ចព្រមព្រៀងនៅក្នុងក្រុមពិភាក្សា

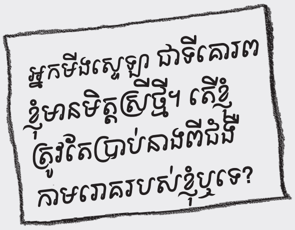
អ្នកចូលរួមនឹងមានការតាំងចិត្តចែករំលែកគំនិតនិងអារម្មណ៍របស់ពួកគេពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវភេទ ប្រសិនបើពួកគេជឿជាក់លើអ្នករួមក្រុមពិភាក្សា ព្រមទាំងស្តាប់និងឆ្លើយតបប្រកបដោយការគោរព។ ពួកគេក៏ត្រូវការភាពជឿជាក់ដែលថា អ្នករួមក្រុមនឹងមិននិយាយដើមប្រាប់អ្នកដទៃនៅក្រៅក្រុមឡើយ។ ដើម្បីបង្កើតភាពជឿជាក់នៅក្នុងក្រុម ចូរស្នើសុំអ្នកចូលរួម ឲ្យបង្កើតកិច្ចព្រមព្រៀងមួយចំនួននៅពេលចាប់ផ្តើមការប្រជុំ។ អ្នកអាចសរសេរនូវគំនិតរបស់ពួកគេលើក្រដាស រួចបិតលើជញ្ជាំងដើម្បីមើលឡើងវិញពេលចាំបាច់។ បន្ទាប់ពីការប្រជុំ សួរពួកគេថាតើកិច្ចព្រមព្រៀងនោះមានប្រយោជន៍ឬទេ ហើយតើគួរបន្ថែមអ្វីទៀតទេ។

ប្រាកដថាអ្នកគ្រប់គ្នាបានបញ្ចេញយោបល់ ជាពិសេសអ្នកដែលមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស ដូចជាជនពិការ អ្នកមិនចេះអក្សរជាដើម។ កិច្ចព្រមព្រៀងជួយធ្វើឲ្យប្រាកដថា មនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវបានរួមបញ្ចូល និងទទួលបានការគោរព។

ខ្សែទូរស័ព្ទ និងកម្មវិធីវិទ្យុ អាចឆ្លើយសំណួរដែលមានលក្ខណៈឯកជន

នៅប្រទេសខ្លះ មានសេវាផ្តល់ព័ត៌មានសុខភាពផ្លូវភេទតាមរយៈទូរស័ព្ទ ដោយប្រើបុគ្គលិកពេញម៉ោងឬអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត។ ជាញឹកញាប់ សេវានេះឃើញមាននៅក្នុងការងារបង្ការការរាលដាលនៃមេរោគអេដស៍។ កម្មវិធីវិទ្យុក៏អាចទទួលចូលនូវសំណួរផ្សេងៗ ហើយអាចផ្សព្វផ្សាយទៅដល់អ្នកស្តាប់ជាច្រើននាក់ នូវព័ត៌មាននិងការពិភាក្សាអំពីសុខភាពនិងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។

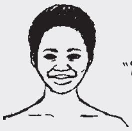
អ្នកមីងស្ទេឡា ជាទីគោរព (Auntie Stella)



លិខិតមិត្តអ្នកអាន មានប្រជាប្រិយជាខ្លាំងនៅក្នុងកាសែតនិងទស្សនាវដ្តី។ អ្នកមានអារម្មណ៍មិនសូវឯកា នៅពេលអាចសាច់រឿងរបស់អ្នកដទៃដែលមានស្ថានភាពដូចអ្នកដែរ។ ហើយនៅពេលនរណាម្នាក់ឆ្លើយតបដោយភាពស្និតស្នាល និងផ្តល់គំនិតល្អៗ នោះអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរ និងមានគំនិតវិជ្ជមានខ្លះ។ ឬមួយអ្នកអាចស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលមានបញ្ហាស្រដៀងគ្នា រួចអ្នកប្រើប្រាស់ដំបូន្មាននោះដើម្បីជួយទៅគាត់វិញ។ អ្នកមិនចាំបាច់ប្រាប់អ្នកដទៃឲ្យដឹងពីបញ្ហារបស់អ្នកទេ ប៉ុន្តែអ្នកប្រើប្រាស់លិខិតមិត្តអ្នកអាន ដើម្បីនិយាយពីបញ្ហាជាមួយមិត្តភក្តិរបស់អ្នក។

មជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រការបណ្តុះបណ្តាលនិងស្រាវជ្រាវ (TARSC) នៅក្នុងប្រទេសហ្ស៊ីមបាវេ បានចាប់ផ្តើមគម្រោងមួយដែលមានឈ្មោះថា អ្នកមីងស្ទេឡា (Auntie Stella) ។ គម្រោងនេះប្រើប្រាស់លិខិតផ្តល់ដំបូន្មាន ដើម្បីជួយឲ្យមនុស្សវ័យក្មេងជជែកអំពីអារម្មណ៍ ទំនាក់ទំនង និងសុខភាពផ្លូវភេទរបស់ពួកគេ ក្នុងរបៀបមួយដែលមិនតានតឹង។ សម្ភារៈត្រូវបានផលិតឡើងសម្រាប់ប្រើប្រាស់នៅក្នុងក្រុមតូចៗ ដែលមានតែបុរសឬស្ត្រីដាច់ដោយឡែក ព្រោះរបៀបនេះទើបពួកគេអាចជជែកគ្នាកាន់តែបើកចំហរ។ ជាជាងការប្រាប់មនុស្សវ័យក្មេងពីអ្វីដែលគួរនិងមិនគួរធ្វើ, សម្ភារៈនៃគម្រោង Auntie Stella ជួយឲ្យពួកគេត្រិះរិះពិចារណាអំពីបញ្ហាដែលពួកគេកំពុងប្រឈមទៅវិញ។ សម្ភារៈទាំងនោះក៏ផ្តល់យោបល់អំពីរបៀបដែលពួកគេអាចធ្វើការជាមួយគ្នាផងដែរ ដើម្បីចូលរួមឲ្យកាន់តែខ្លាំងក្នុងការសម្រេចចិត្តរបស់សហគមន៍ដែលប៉ះពាល់ដល់ពួកគេ។

សម្ភារៈក្នុងគម្រោង Auntie Stella រួមមានលិខិតនិងមតិយោបល់ចំនួន ៤០ ដោយមានសំណួរដូចនេះ៖


"តើខ្ញុំគួរគេងជាមួយគាត់ដែរឬទេ"?

"ខ្ញុំត្រូវគេចាប់រំលោភ។ តើខ្ញុំគួរធ្វើដូចម្តេច"?

"ខ្ញុំផ្ទុកមេរោគអេដស៍។ តើខ្ញុំនឹងស្លាប់ឬ"?

"ខ្ញុំស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា។ តើមានមនុស្សស្រឡាញ់ខ្ញុំដែរឬទេ"?

សម្ភារៈនេះត្រូវបានបោះពុម្ពនិងរៀបចំជាកញ្ចប់ ជាមួយនឹងសេចក្តីណែនាំសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ហើយអាចរកបាននៅលើគេហទំព័រ Auntie Stella: www.auntiestella.org ។

ពាក្យដែលត្រូវនិយាយអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ

ពាក្យមួយចំនួនត្រូវបានហាមឃាត់នៅក្នុងសង្គម ដូចជាពាក្យសម្រាប់ហៅសរីរាង្គផ្លូវភេទ និងពាក្យហៅសកម្មភាពរួមភេទ។ នេះជាល្បែងកំសាន្តមួយសម្រាប់ជួយឲ្យអ្នកចូលរួម អនុវត្តនិយាយពាក្យពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវភេទ ដែលវាមានសារប្រយោជន៍សម្រាប់ការជជែកអំពីការរួមភេទ។ សកម្មភាពនេះអាចមានភាពងាយស្រួលប្រសិនបើអនុវត្តជាមួយក្រុមស្ត្រីឬបុរសដាច់ដោយឡែក។ វាក៏អាចជាល្បែងដ៏ល្អមួយសម្រាប់លេងនៅពេលចាប់ផ្តើមការប្រជុំ ដើម្បីជាការណែនាំដល់អ្នកចូលរួម។

សកម្មភាព — ល្បែងប៊ីងហ្គោ

ដើម្បីត្រៀមរៀបចំ៖

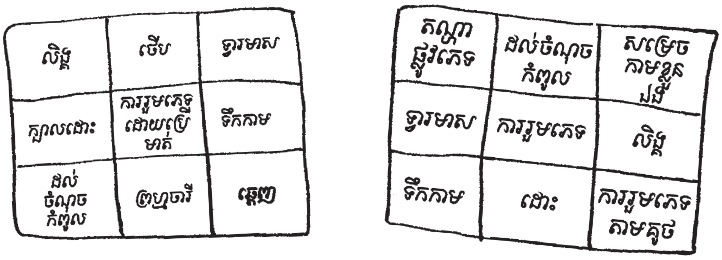
ធ្វើក្រដាសកាតពាក្យ។

រកនឹកពាក្យប្រហែល ១៥ពាក្យ ដែលមនុស្សច្រើនប្រើ ក្នុងពេលជជែកអំពីការរួមភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ។ សរសេរពាក្យ និងនិយមន័យរបស់ពាក្យនីមួយៗនៅលើក្រដាសតូចមួយ។

ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង៖ មានន័យថាស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯងដោយអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល ហើយធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អ។

ធ្វើក្រដាសកាតប៊ីងហ្គោ។

ធ្វើក្រដាសកាតប៊ីងហ្គោមួយ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ដោយមានប្រអប់ការេចំនួន៩ (៣ជួរ, ក្នុង១ជួរមាន៣ការេ)។ សរសេរពាក្យមួយនៅក្នុងប្រអប់ការេនីមួយ។ កាតប៊ីងហ្គោគួរមានពាក្យផ្សេងៗគ្នា ហើយពាក្យទាំងនោះតម្រៀបច្របល់លំដាប់គ្នា។



ដើម្បីសម្គាល់លើប្រអប់ការេ អ្នកអាចប្រើប្រាស់ស្លឹកឈើ សណ្តែក ឬដុំថ្ម។

នៅក្នុងក្រុមស្ត្រីរបស់ខ្ញុំ យើងបានរៀបចំល្បែងនេះដោយជ្រើសរើសពាក្យជាមួយគ្នា។ យើងសម្រេចប្រើប្រាស់ពាក្យវិទ្យាសាស្ត្រ។ ប៉ុន្តែក្រុមរបស់អ្នកអាចមានភាពស្និតស្នាលជាង ហើយអាចប្រើភាសាក្រៀមក៏បាន។

សកម្មភាព សិចស៊ីប៊ីងហ្គោ(ត)

ដើម្បីលេងល្បែងនេះ៖

1. ចែកក្រដាសកាតប៊ីងហ្គោមួយសន្លឹកឲ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់។ ពន្យល់ថាអ្នកនឹងអាននូវនិយមន័យនៃពាក្យមួយ។ ប្រសិនបើពួកគេមានពាក្យនោះនៅលើកាតប៊ីងហ្គោរបស់ខ្លួន នោះគាត់គួរគូសនៅលើប្រអប់ការនោះ។ នៅពេលពួកគេគូសគ្រប់ប្រអប់ការទាំងអស់ ពួកគេគួរស្រែកថា "ប៊ីងហ្គោ"!

2. ច្របល់ក្រដាសកាតពាក្យ។ រើសមួយសន្លឹក រួចអាននិយមន័យ។ អ្នកចូលរួមគួរស្រែកនូវពាក្យដែលកំពុងរៀបរាប់នេះ។ ប្រសិនបើពួកគេមានភាពអៀនខ្មាស អ្នកអាចឲ្យពួកគេនិយាយព្រមគ្នា។ ចំពោះក្រុមខ្លះទៀត វាអាចជាការប្រសើរ ប្រសិនជាសុំឲ្យពួកគេលើកដៃផ្តល់ចម្លើយ។ ប្រាប់ពាក្យដែលត្រឹមត្រូវ រួចឲ្យអ្នកដែលមានពាក្យនោះនៅលើក្រដាសកាត គូសនៅលើប្រអប់ការនោះ។

3. អ្នកដែលគូសលើគ្រប់ប្រអប់ការទាំងអស់មុនគេ រួចស្រែកថា "ប៊ីងហ្គោ" គឺជាអ្នកឈ្នះ។ អ្នកអាចជូនរង្វាន់តិចតួចដល់អ្នកឈ្នះ។

ក្រុមស្ត្រីរបស់ខ្ញុំ នឹងមិនរីករាយជាមួយល្បែងបែបនេះឡើយ។ ប៉ុន្តែពួកគេអាចពិភាក្សាពីពាក្យដែលប្រើនៅក្នុងផ្លូវភេទ។ អ៊ីចឹងខ្ញុំនិយាយពាក្យថា "យោនី" ឬ "លិង្គ" រួចសួរពួកគេឲ្យនិយាយពីពាក្យដទៃទៀតដែលមានន័យដូចគ្នា ដែលធ្លាប់ឮគេប្រើ។ ស្ត្រីខ្លះហ៊ានត្រឹមនិយាយខ្សឹបៗនូវពាក្យដែលពួកគាត់ដឹងតែប៉ុណ្ណោះ។

ភាពស្រើបស្រាលជាបញ្ហាសំខាន់

ការដឹងខ្លួនច្បាស់ថាអ្នកមិនចង់ឆ្លងជំងឺកាមរោគ និងការដឹងច្បាស់ពីរបៀបបង្ការវា គឺជាជំហានដ៏សំខាន់មួយឆ្ពោះទៅរកសុខភាពផ្លូវភេទ។ រួចចុះការដឹងច្បាស់ពីអ្វីដែលអ្នកចង់បាន និងដឹងពីរបៀបទទួលបានវាវិញ? នៅពេលស្ត្រីម្នាក់ទទួលស្គាល់ថាគាត់មានសិទ្ធិទទួលបានភាពស្រើបស្រាល នោះវាជួយឲ្យគាត់យល់កាន់តែច្បាស់អំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់គាត់។ មនុស្សគ្រប់គ្នាអាចទទួលបានផលប្រយោជន៍ជាច្រើនពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសម្រើបផ្លូវភេទ។ ការរួមភេទធ្វើឲ្យកម្រិតស្ត្រេសថយចុះ ពង្រឹងប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ និងធ្វើឲ្យយើងរីករាយ។ វាអាចធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍កាន់តែជិតស្និទ មានអារម្មណ៍ជាមនុស្សពេញលេញ និងបង្ហាញពីតម្រូវការរបស់យើងនៅក្នុងសម្ពន្ធមេត្រីមួយ។ ស្ត្រីម្នាក់ដែលទទួលស្គាល់ និងទទួលបាននូវសម្រើបផ្លូវភេទ អាចមានអារម្មណ៍រុញច្រានឲ្យគាត់សម្រេចបាននូវសិទ្ធិដទៃទៀតនៅក្នុងជីវិតនិងសុខភាពរបស់គាត់។ គាត់នឹងមើលទៅខ្លួនគាត់ថា សក្តិសមនឹងទទួលបាននូវតម្រូវការជាមូលដ្ឋាននេះ និងជាមនុស្សដែលអាចការពារខ្លួនឯងបាន ហើយជាមួយគ្នានេះដែរ គឺគាត់អាចទទួលបានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលកាន់តែខ្លាំង។

សកម្មភាពនៅទំព័រ 94 ដល់95 អាចជួយឲ្យស្ត្រីនិងបុរស ពិភាក្សាគ្នាពីរបៀបដែលធ្វើឲ្យការរួមភេទរបស់ពួកគេកាន់តែមានសុវត្ថិភាព មានសុខភាព និងកាន់តែពេញចិត្ត។ អ្នកអាចត្រៀមរៀបចំការពិភាក្សាទាំងនេះនៅក្នុងសកម្មភាពជាក្រុម "ចំពោះបុរស តើការរួមភេទគឺជាអ្វី? ចំពោះស្ត្រី តើការរួមភេទគឺជាអ្វី?" (ទំព័រ 94)។

ការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង ជាការសម្រេចកាមប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង មានន័យថាស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯងដោយអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល។ ជាធម្មតា បុរសនិងស្ត្រីចេះសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលនៅក្នុងវ័យជំទង់។ ប៉ុន្តែមនុស្សជាច្រើនគិតថា ការសម្រេចកាមដោយខ្លួនឯង គឺជារឿងអាម៉ាស់ ខុសឆ្គង និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាព។ តាមពិតវាគឺជារបៀបមួយដ៏មានសុវត្ថិភាព ហើយវាមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពឡើយ។

ការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង ក៏អាចជួយប្តីប្រពន្ធឲ្យមានសម្ពន្ធកាន់តែពេញចិត្ត ព្រោះវាអាចជួយឲ្យស្ត្រីដឹងថាធ្វើដូចម្តេចទើបគាត់មានអារម្មណ៍ល្អ។ វាក៏អាចជួយបុរសឲ្យរៀនពីរបៀបគ្រប់គ្រងការបញ្ចេញទឹកកាមផងដែរ។ ក្នុងពេលរួមភេទ វាក៏អាចជួយឲ្យបុរសឬស្ត្រីឡើងដល់ចំណុចកំពូលផងដែរ។

សកម្មភាព ចំណុចត្រង់ណាដែលធ្វើឱ្យមានសម្រើប?

អ្នកអាចប្រើប្រាស់សកម្មភាពគូររូបរាងកាយ ដើម្បីពិភាក្សាពីផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយបុរសនិងស្ត្រីដែលមានសម្រើប។

របៀបគូររូបរាងកាយ៖

1. ប្រសិនជាក្រុមចម្រុះ ចូរបែងចែកជាក្រុមដែលមានតែបុរសនិងស្ត្រីដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។ អ្នកក៏អាចអនុវត្តសកម្មភាពនេះតែមួយក្រុមដែលមានតែបុរសឬស្ត្រីក៏បាន។

2. ប្រាប់ក្រុមនីមួយៗឲ្យគូររូបរាងកាយបុរសឬស្ត្រី ជាខ្សែបន្ទាត់ខាងក្រៅ នៅលើដី ឬលើផ្ទៃក្រដាសធំ។

3. ប្រាប់ពួកគេឲ្យគូសដៅនៅត្រង់ផ្នែកទាំងឡាយនៃរាងកាយដែលធ្វើឲ្យបុរសឬស្ត្រីមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល។ រំឭកពួកគេថាមនុស្សមានចំណុចស្រើបស្រាលខុសៗគ្នា ដូច្នេះពួកគេអាចបន្ថែមផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយដែលពួកគេគិតថាផ្តល់ភាពស្រៀបស្រើប។

   ឲ្យក្រុមទាំង២រួមបញ្ចូលគ្នាវិញដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា។ ឲ្យពួកគេចែករំលែកនូវអ្វីដែលទើបរៀនអំពីភាពខុសគ្នារវាងរាងកាយបុរសនិងស្ត្រី។

4. បើមានក្រុមមួយជាបុរស និងក្រុមមួយទៀតជាស្ត្រី ចូរប្រាប់ឲ្យពួកគេប្រៀបធៀបរូបភាពជាមួយគ្នា។ តើពួកគេបានគូសដៅផ្នែកនៃរាងកាយខុសគ្នាឬទេ? សួរពួកគេថាតើបានរៀនអ្វីខ្លះពីរបៀបផ្តល់និងទទួលភាពស្រើបស្រាល។

ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព អាចបង្កើនអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលដល់បុរសនិងស្ត្រី

ការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព មានន័យថាការរួមភេទដែលជួយបង្ការពីជំងឺកាមរោគនានា រួមទាំងមេរោគអេដស៍ផងដែរ។ ព័ត៌មានអំពីអំពីការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព សង្កត់ធ្ងន់លើការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ ព្រោះវាជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុតក្នុងការបង្ការជំងឺកាមរោគក្នុងពេលរួមភេទដែលដាក់លិង្គបញ្ចូល។ ប៉ុន្តែការរួមភេទដោយសុវត្ថិភាព ក៏អាចមានន័យផងដែរថា ការធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល ដោយមិនសូវប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ដូចនឹងការរួមភេទដោយដាក់លិង្គបញ្ចូលដែរ។ នេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះ៖

- ការជជែកអំពីទង្វើផ្លូវភេទ និងការស្រមើស្រមៃផ្លូវភេទ
- ការប្រើបបូរមាត់និងអណ្តាត ទៅលើផ្នែកនៃរាងកាយដែលផ្តល់អារម្មណ៍ស្រើបស្រាល
- ការថើបនិងស្ទាបអង្អែលលើផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ
- ការប្រើម្រាមដៃស្ទាបអង្អែលលើប្រដាប់ភេទ
- ការស្ទាបអង្អែលខ្លួនឯង

អំពើហិង្សា ភាពអាម៉ាស់ និងទុក្ខព្រួយ អាចប៉ះពាល់ដល់អារម្មណ៍ផ្លូវភេទ

មានមូលហេតុជាច្រើនដែលស្ត្រីម្នាក់មិនចង់ចូលរួមពិភាក្សាអំពីអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល ឬអាចមានអារម្មណ៍ថាបទពិសោធន៍របស់គាត់ មិនត្រូវគេបានអើពើឡើយ។ ស្ត្រីត្រូវការពេលវេលាដើម្បីព្យាបាលភាពឈឺចាប់ពីការរំលោភផ្លូវភេទ ឬរបួសផ្លូវភេទផ្សេងៗទៀត។ ស្ត្រីដែលធ្លាប់ទទួលភាពអាម៉ាស់ផ្លូវភេទ ត្រូវការពេលវេលា មុននឹងអាចទទួលយកថា ការមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលគឺជារឿងល្អមួយ។

ក្រុមមិត្តជួយមិត្ត អាចជួយឲ្យស្ត្រីគ្រង់គ្រងលើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់ខ្លួនឡើងវិញ បន្ទាប់ពីបានព្យាបាលរបួស។

ការជួយប្តីប្រពន្ធឱ្យមានសម្ពន្ធផ្លូវភេទកាន់តែប្រសើរ

មជ្ឈមណ្ឌលអន្តរជាតិសម្រាប់សុខភាពបន្តពូជនិងសិទ្ធិផ្លូវភេទ ឬហៅកាត់ថា INCRESE (International Centre for Reproductive Health and Sexual Rights) គឺជាអង្គការសហគមន៍មួយនៅប្រទេសនីហ្សេរីយ៉ា ដែលធ្វើការងារជាមួយនឹងប្តីប្រពន្ធនៅតាមសហគមន៍អំពីបញ្ហាផ្លូវភេទ។ ពួកគេបានចាប់ផ្តើមការងារនេះបន្ទាប់ពីការស្ទង់មតិនៅក្នុងតំបន់នេះបង្ហាញថា ប្រជាជនមានការព្រួយបារម្ភអំពីកង្វះសុខដុមរវាងប្តីប្រពន្ធ និងអំពីអត្រាលែងលះខ្ពស់។ អង្គការ INCRESE មានការភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលរកឃើញថាប្រជាជននៅទីនោះមានចំណាប់អារម្មណ៍ពិភាក្សាអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទ។

នៅមជ្ឈមណ្ឌលគាំទ្រប្តីប្រពន្ធ អង្គការមានបំណងជួយឲ្យស្ត្រីទទួលបានអារម្មណ៍ផ្លូវភេទកាន់តែប្រសើរ។ នៅពេលចាប់ផ្តើមដំបូង ពួកគេពិបាកក្នុងការបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យបុរសមកចូលរួមការប្រជុំ ហើយស្ត្រីមកតែខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែក្រោយៗមកទៀត ប្តីប្រពន្ធកាន់តែច្រើនបានមកចូលរួមការពិភាក្សាជាមួយគ្នា។

ការបណ្តុះបណ្តាលធ្វើឡើងជាដំបូងដោយការផ្តល់ព័ត៌មានមូលដ្ឋានអំពីផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ ជាពិសេសផ្នែកដែលផ្តល់សម្រើប។ បន្ទាប់មកពួកគេជួយឲ្យអ្នកចូលរួមនិយាយពីអ្វីដែលធ្វើឲ្យនិងមិនធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អ។ ពួកគេបានដាក់កិច្ចការផ្ទះឲ្យគូស្វាមីភរិយា, ឧទាហរណ៍ ឲ្យប្តីប្រពន្ធអនុវត្តការបបោសអង្អែលទៅវិញទៅមក និងនិយាយប្រាប់គ្នាពីអ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្តនិងមិនចូលចិត្ត។

នៅពេលអង្គការ INCRESE សួរអ្នកចូលរួមថា តើការបណ្តុះបណ្តាលបានផ្លាស់ប្តូរទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេដូចម្តេចខ្លះ គូស្វាមីភរិយាមួយចំនួននិយាយថា ស្ត្រីអាចនិយាយពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនបានកាន់តែច្រើន។ គូខ្លះនិយាយថាពួកគេកាន់តែយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនចង់បាន, ហើយខ្លះទៀតនិយាយថាពួកគេមិនសូវមានអំពើហិង្សាដូចមុនទេ។ ជារួម គូស្វាមីភរិយាដែលបានចូលរួមក្នុងការបណ្តុះបណ្តាល និយាយថាពួកគេមានអារម្មណ៍កាន់តែស្និតស្នាលជាមួយគ្នា។

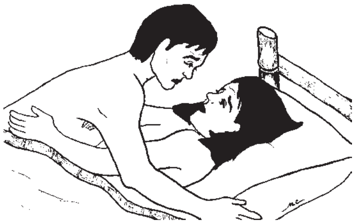
វិសមភាពជាកត្តាមិនល្អនៅក្នុងសុខភាពផ្លូវភេទ

នៅជំពូកទី៣ យើងបានពិភាក្សាអំពីតួនាទីយេនឌ័រខុសៗគ្នារវាងមនុស្សដែលមានរាងកាយជាស្រី និងមនុស្សដែលមានរាងកាយជាប្រុស។ ស្ទើរតែគ្រប់កន្លែងទាំងអស់ តួនាទីយេនឌ័ររបស់បុរស ត្រូវបានចាត់ទុកថាសំខាន់ជាងតួនាទីយេនឌ័ររបស់ស្ត្រី។ ហេតុដូច្នេះហើយ ជាទូទៅបុរសមានតួនាទីខ្ពស់ជាង។ ហើយវាមានន័យថា ជាធម្មតានៅក្នុងទំនាក់ទំនងរវាងបុរសនិងស្ត្រី រួមទាំងផ្លូវភេទ បុរសមានអំណាច និងធនធានច្រើនជាងស្ត្រី។ វិសមភាពរវាងបុរសនិងស្ត្រី គឺជាមូលហេតុឫសគល់នៃបញ្ហាសុខភាពជាច្រើនដែលបានពិភាក្សានៅក្នុងសៀវភៅនេះ ហើយបញ្ហាសុខភាពពាក់ព័ន្ធនឹងផ្លូវភេទ ក៏មិនខុសគ្នាដែរ។

សិទ្ធិក្នុងផ្លូវភេទ និងការទទួលខុសត្រូវ

តួនាទីយេនឌ័ររបស់ស្ត្រីដែលមានលក្ខណៈសាមញ្ញបំផុត គឺតួនាទីបន្តពូជ ពោលគឺការរំពឹងទុកដែលថាគាត់នឹងមានកូនយ៉ាងតិចម្នាក់។ នៅក្នុងសង្គមជាច្រើន តួនាទីនេះធ្វើឲ្យស្ត្រីមានការទទួលខុសត្រូវជាច្រើនក្នុងផ្លូវភេទ និងមានសិទ្ធិក្នុងផ្លូវភេទតិចតួច។ ឧទាហរណ៍ :

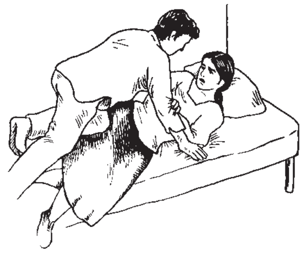
ស្ត្រីមានការទទួលខុសត្រូវលើការបង្កើតកូន និងមើលថែកូន ប៉ុន្តែពួកគេប្រហែលជាគ្មានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តថាត្រូវយកកូននៅពេលណានោះទេ។



ស្ត្រីត្រូវធ្វើឲ្យប្តីសប្បាយ ប៉ុន្តែពួកគេប្រហែលជាគ្មានសិទ្ធិសម្រេចថាគួររួមភេទនៅពេលណា និងតាមរបៀបណាដែលធ្វើឲ្យខ្លួនគាត់សប្បាយនិងពេញចិត្តនោះទេ។

ស្ត្រីធ្វើការងារយ៉ាងច្រើនដើម្បីទ្រទ្រង់គ្រួសារ (ចម្អិន សម្អាត មើលថែកូន) ប៉ុន្តែមិនទទួលបានប្រាក់កំរៃទេ។ ពួកគេពឹងផ្អែកលើប្តីដែលរកប្រាក់ចំណូល ដូច្នេះពួកគេអាចនឹងមានអារម្មណ៍ថាគ្មានជម្រើស ហើយចេះតែធ្វើតាមការចង់បានរបស់ប្តីទៅ។

ស្ត្រីអាចសុំឲ្យប្តីប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យដើម្បីបង្ការជំងឺកាមរោគ ប៉ុន្តែគាត់ប្រហែលជាគ្មានសិទ្ធិបដិសេធមិនរួមភេទបានទេ ប្រសិនបើប្តីមិនព្រមប្រើស្រោមអនាម័យនោះ។



ស្ត្រីត្រូវរក្សាកេរ្តិ៍ឈ្មោះឲ្យល្អ ប៉ុន្តែជាញឹកញាប់ពួកគេមានអំណាចតិចតួចក្នុងការការពារខ្លួនពីការបំពានផ្លូវភេទ ឬការរួមភេទដោយបង្ខំ។

ជំនឿដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុតមួយអំពីស្ត្រីនិងសុខភាពផ្លូវភេទ គឺគំនិតដែលថាស្ត្រីជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទភាគច្រើន។ ជាញឹកញាប់ស្ត្រីត្រូវបានស្តីបន្ទោសដោយបានឆ្លងជំងឺកាមរោគ មានភាពអារ និងការមិនឡើងរឹងនៃលិង្គបុរស។ បញ្ហាទាំងនេះអាចមានមូលហេតុជាច្រើនផ្សេងៗ ហើយវាជារឿងអយុត្តិធម៌ដែលតែងតែបន្ទោសលើស្ត្រី ឬធ្វើឲ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់នៅពេលខ្លួនគាត់ឬប្តីមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវភេទណាមួយនោះ។

ការកែល្អសុខភាពផ្លូវភេទ ទាមទារឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនូវតួនាទីយេនឌ័រដ៏គ្រោះថ្នាក់ទាំងឡាយ ដើម្បីឲ្យស្ត្រីគ្រប់គ្នាអាចទទួលបាននូវការរួមភេទទៅតាមចំណូលចិត្តរបស់គាត់ ដោយមិនមានភាពអាម៉ាស់ ឬភ័យខ្លាចអំពើហិង្សា។ ការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះគឺជាដំណើរការដ៏វែងឆ្ងាយមួយ។ វិធីមួយដើម្បីចាប់ផ្តើមគឺតាមរយៈការជួបប្រជុំគ្នា ដើម្បីធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងនិងជជែកអំពីបញ្ហាទាំងនេះជាមួយស្ត្រីនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើង។

នៅពេលដែលស្ត្រីម្នាក់មិនចាំបាច់លាក់ពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន នោះគាត់អាចជជែកជាមួយប្តីអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទដោយភាពជឿជាក់។ បើស្ត្រីត្រូវមានភាពអាម៉ាស់ដោយសារការយល់ដឹងអំពីផ្លូវភេទឬការរីករាយក្នុងផ្លូវភេទ នោះវានឹងពិបាកក្នុងការណែនាំអំពីវិធីសុវត្ថិភាពផ្សេងៗ ដើម្បីឲ្យពួកគេរីករាយក្នុងការរួមភេទ ហើយដែលបង្ការជំងឺកាមរោគ ឬការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាន។

សកម្មភាពនៅទំព័របន្ទាប់ អាចជួយឲ្យក្រុមស្ត្រីស្វែងយល់ថា តើតួនាទីយេនឌ័រនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ មានឥទ្ធិពលបែបណាខ្លះទៅលើសម្ពន្ធផ្លូវភេទរវាងបុរសនិងស្ត្រី។

សកម្មភាព សម្រាប់បុរស តើអ្វីទៅជាការរួមភេទ? រួចចុះសម្រាប់ស្ត្រី?

ការពិភាក្សាអំពីការរំពឹងទុករបស់បុរសនិងស្ត្រីចំពោះការរួមភេទ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីបង្ហាញថា តើតួនាទីយេនឌ័រមានឥទ្ធិពលបែបណាខ្លះទៅលើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។

1 ឲ្យក្រុមធ្វើការពិចារណាថាតើបុរសនិងស្ត្រីគួរធ្វើអ្វីខ្លះនៅក្នុងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ។ តើពួកគេគួរមានឥរិយាបថបែបណា? ផ្តល់ពេលពីរបីនាទីឲ្យពួកគេគិតអំពីទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន និងទំនាក់ទំនងនៃអ្នកដទៃដែលពួកគេស្គាល់។

2 ពិភាក្សាពីការរំពឹងទុកខុសៗគ្នាសម្រាប់បុរសនិងស្ត្រី។ ឧទាហរណ៍៖

- តើស្ត្រីត្រូវបានរំពឹងថា រួមភេទតែដើម្បីមានកូនឬ? តើការរំពឹងទុកនេះខុសគ្នាចំពោះបុរសឬទេ? បើខុស តើបុរសត្រូវបានរំពឹងដូចម្តេច?
- តើបុរសនិងស្ត្រីមានឱកាសជជែកអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទដោយបើកចំហរដែរឬទេ? បើមាន តើជជែកជាមួយនរណា?
- តើភាពស្រើបស្រាលសម្រាប់បុរសនិងសម្រាប់ស្ត្រី សុទ្ធតែមានសារសំខាន់ដូចគ្នាដែរឬទេ? តើបុរសមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់ឬទេចំពោះការមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាល? រួចចុះស្ត្រីវិញ?
- តើស្ត្រីអាចជ្រើសរើសបានទេ ថាគាត់និងប្តីត្រូវធ្វើដូចម្តេចក្នុងពេលរួមភេទ?
- តើការរំពឹងទុកក្នុងផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីវ័យក្មេង ប្រែប្រួលដូចម្តេចនៅពេលគាត់រៀបការ? ហើយវាប្រែប្រួលបែបណាដែរសម្រាប់បុរសវ័យក្មេង?
- តើមនុស្សគិតដូចម្តេចប្រសិនបើបុរសម្នាក់មានដៃគូរួមភេទច្រើន? ចុះប្រសិនបើស្ត្រីវិញ?

សួរថាតើបុរសនិងស្ត្រីវ័យក្មេង យល់ដឹងពីការរំពឹងទុកទាំងនេះដោយរបៀបណា។ តើឪពុកម្តាយ សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន ឬប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ មានតួនាទីបែបណា? តើការរំពឹងទុកទាំងនេះបានប្រែប្រួលដូចម្តេចខ្លះ ចាប់ពីសម័យកាល យាយតារបស់អ្នកមក?

3 ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ចូរសួរអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗឲ្យជ្រើសរើសយកចំណុចមួយ ដែលពួកគេចង់ឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងការរំពឹងទុកខុសៗគ្នាក្នុងផ្លូវភេទ រវាងបុរសនិងស្ត្រីនេះ។

សកម្មភាពទាំងឡាយដែលសួរអំពីចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ អាចធ្វើឲ្យអ្នកចូលរួមមិនស្រួលចិត្ត។ ចូររកវិធីបិទការប្រជុំរបស់អ្នក ដោយធ្វើឲ្យទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកចូលរួម កាន់តែរឹងមាំ។ វិធីដ៏ងាយមួយគឺឲ្យអ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នានិយាយពីអ្វីដែលពួកគេកោតសរសើរដល់មនុស្សដែលអង្គុយជិតខ្លួន។

សាច់រឿង និងការសម្តែង ដើម្បីពិភាក្សាអំពីសុខភាពផ្លូវភេទ

មានមូលហេតុជាច្រើនដែលស្ត្រីមួយចំនួនមិនទទួលបានសម្ពន្ធផ្លូវភេទដែលមានសុវត្ថិភាព និងមានភាពពេញចិត្ត។ អ្នកអាចប្រើប្រាស់សាច់រឿង ឬការសម្តែង ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហានានាដែលពាក់ព័ន្ធនឹងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ, មូលហេតុរបស់វា, និងដំបូន្មានផ្សេងៗ។ នេះគឺជាសាច់រឿងមួយជាគំរូះ

ការរួមភេទ និងកូនក្រមុំដែលមិនសប្បាយចិត្ត

នៅពេលដែល អ៊ីម៉ា មានអាយុ១៧ឆ្នាំ, នាងនិង រ៉ូប៊ីត មិត្តប្រុសរបស់នាង បានរៀបការ។ អ៊ីម៉ារួមភេទលើកដំបូងនៅរាត្រីអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះ។ រ៉ូប៊ីតផ្តល់ការគោរពដល់អ៊ីម៉ាជានិច្ច ហើយមិនដែលដាក់សម្ពាធឲ្យអ៊ីម៉ារួមភេទជាមួយខ្លួនមុនពេលរៀបការនោះទេ។ អ៊ីម៉ាពេញចិត្តខ្លាំងណាស់ដែលរ៉ូប៊ីតចង់ឲ្យនាងរក្សាភាពបរិសុទ្ធរហូតដល់ថ្ងៃរៀបការ។ ឥឡូវនេះ បន្ទាប់ពីរៀបការបាន៣ខែ ពួកគេរួមភេទជាមួយគ្នារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែអ៊ីម៉ាមិនបានរីករាយនឹងការរួមភេទនេះសោះ។

រ៉ូប៊ីតធ្វើការនៅកសិដ្ឋានដំណាំចេក ហើយអ៊ីម៉ានៅផ្ទះម្នាក់ឯងរៀងរាល់ថ្ងៃ។ គ្រួសាររបស់នាងមិនរស់នៅជិតគ្នានោះទេ ដូច្នេះនាងធ្វើការងារផ្ទះតែម្នាក់ឯង។ នាងត្រូវមើលសត្វចិញ្ចឹម ដងទឹក រកឧស បោកគក់ទៅផ្សារ និងចម្អិនអាហារ។ នៅពេលយប់ នាងអស់កម្លាំងជាខ្លាំង ដែលធ្វើឲ្យនាងចង់តែដេកតែក្នុងដៃរបស់រ៉ូប៊ីតប៉ុណ្ណោះ។ រ៉ូប៊ីតក៏ធ្វើការសកម្មដែរ ប៉ុន្តែគាត់តែងតែចង់រួមភេទនៅពេលដេក ហើយអ៊ីម៉ាមិនអាចប្រាប់ពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនទេ។

មុនពេលរៀបការ បងស្រីរបស់អ៊ីម៉ា បានប្រាប់នាងថា តួនាទីរបស់ប្រពន្ធគឺត្រូវផ្គាប់ចិត្តប្តីនៅលើគ្រែ ប៉ុន្តែគាត់មិនបានពន្យល់ថាតើ "ផ្គាប់ចិត្ត" នោះមានន័យដូចម្តេចឡើយ។ អ៊ីម៉ាស្រឡាញ់រ៉ូប៊ីត ហើយពិតជាចង់ផ្គាប់ចិត្តប្តីណាស់ ប៉ុន្តែអ្វីៗដែលរ៉ូប៊ីតធ្វើនៅលើគ្រែ ធ្វើឲ្យនាងមានអារម្មណ៍អាម៉ាស់ និងមិនស្រណុកចិត្តឡើយ។ នាងចង់ឲ្យមានផ្ទៃពោះឆាប់ៗ ប៉ុន្តែនាងក៏បារម្ភខ្លាចនៅពេលមានផ្ទៃពោះ រ៉ូប៊ីតនឹងស្វែងរកការរួមភេទនៅក្រៅផ្ទះ។

សកម្មភាព កែប្រែសាច់រឿង កែប្រែឆាកជីវិត

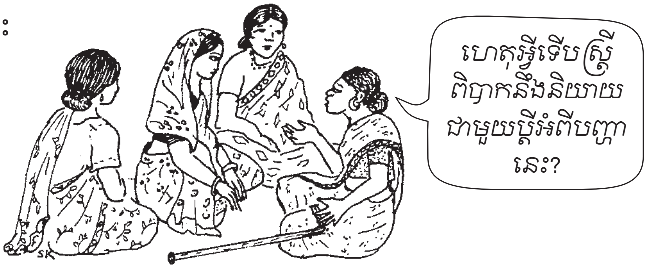
ជាទូទៅ ការពិភាក្សាអំពីសាច់រឿងរបស់នរណាម្នាក់ មានភាពងាយស្រួលជាងការពិភាក្សាអំពីសម្ពន្ធមេត្រីរបស់យើងផ្ទាល់ ជាពិសេសអំពីបទពិសោធន៍នៃការរួមភេទ។ សកម្មភាពនេះនឹងមានលទ្ធផលល្អបំផុតប្រសិនបើអនុវត្តជាមួយក្រុមដែលមានតែស្ត្រី។ អ្នកអាចអនុវត្តជំហានទី១ ជាមួយក្រុមទាំងមូល ឬបែងចែកស្ត្រីជាក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា២ទៅ៤នាក់។ សម្រាប់សកម្មភាពនេះ អ្នកអាចប្រើប្រាស់សាច់រឿងរបស់អ៊ីម៉ា នៅទំព័រមុន ឬប្រើឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀតដែលបង្ហាញថាស្ត្រីទទួលបានបទពិសោធន៍ពិបាកក្នុងការរួមភេទ។ ឧទាហរណ៍៖

- ស្ត្រីវ័យក្មេងម្នាក់ទើបតែចាប់ផ្តើមរួមភេទជាមួយមិត្តប្រុស ហើយគិតថាគាត់កំពុងមានផ្ទៃពោះ។ នាងភ័យខ្លាចមិនហ៊ានប្រាប់មិត្តប្រុសរបស់នាង ឬគ្រួសារទេ។
- ស្ត្រីម្នាក់សង្ស័យថាប្តីរបស់ខ្លួនបានរួមភេទជាមួយស្ត្រីដទៃ។ គាត់បារម្ភខ្លាចប្តីរបស់គាត់ឆ្លងមេរោគអេដស៍ ឬជំងឺកាមរោគផ្សេងទៀត។ គាត់ចង់ប្រាប់ប្តីឲ្យប្រើស្រោមអនាម័យនៅពេលរួមភេទជាមួយគាត់ ប៉ុន្តែគាត់ខ្លាចប្តីខឹង។
- ស្ត្រីម្នាក់មិនដែលឈានដល់ចំណុចកំពូលទេ នៅពេលរួមភេទជាមួយប្តីរាល់លើក។

1. ឲ្យក្រុមរៀបចំធ្វើការបង្ហាញពីបញ្ហារបស់ពួកគេ ដោយប្រើប្រាស់ការសម្តែងតួ ឬការនិទានរឿង។ (មើលទំព័រ 146 ដល់ 148 អំពីសេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការសម្តែងតួ)។

2. បន្ទាប់ពីការសម្តែងតួ ឬនិទានរឿងនីមួយៗ ចូរពិភាក្សាថាតើស្ថានភាពនោះប៉ះពាល់ដល់ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទរបស់ស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច។ ឧទាហរណ៍ តើស្ថានភាពនេះប៉ះពាល់ដូចម្តេចខ្លះដល់ ៖
   - សុខភាពរបស់ស្ត្រី? តើបញ្ហាសុខភាពអ្វីខ្លះដែលគាត់កំពុងតែមាន? តើបញ្ហាសុខភាពអ្វីខ្លះទៀតដែលអាចកើតមាននៅពេលក្រោយ?
   - បទពិសោធន៍ផ្លូវភេទ ឬភាពស្រើបស្រាលរបស់ស្ត្រី?
   - អារម្មណ៍របស់ស្ត្រីអំពីជីវិតនិងអនាគតរបស់គាត់?
   - ទំនាក់ទំនងរបស់ស្ត្រីជាមួយនឹងប្តីរបស់គាត់? តើវាប៉ះពាល់ដូចម្តេចខ្លះដល់ទំនាក់ទំនងរបស់គាត់ជាមួយគ្រួសារ អ្នកជិតខាង មិត្តរួមថ្នាក់ ឬអ្នករួមការងារ?

3. ចូរពិភាក្សាផងដែរថាហេតុអ្វីទើបស្ថានភាពនេះកើតឡើង។ តើមានមូលហេតុអ្វីខ្លះ? តើការរំពឹងទុកផ្នែកយេនឌ័រសម្រាប់បុរសនិងស្ត្រី ពាក់ព័ន្ធនឹងបញ្ហានេះដែរឬទេ? តើនរណាជាអ្នកមានអំណាចជាងក្នុងការសម្រេចចិត្ត?



សកម្មភាព **កែប្រែសាច់រឿង កែប្រែឆាកជីវិត (ត)**

4. បន្ទាប់ពីពិភាក្សាពីសាច់រឿង ឬការសម្តែងតួរួចមក ចូរប្រាប់ក្រុមឲ្យពិចារណាថាតើស្ថានភាពនីមួយៗអាចត្រូវបានកែប្រែយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីឲ្យស្ត្រីមានជីវិតប្រសើរឡើង។ ឧទាហរណ៍ តើឆាកជីវិតរបស់អ៊ីម៉ា អាចមានភាពប្រសើរឡើងយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ? កត់ត្រានូវការផ្លាស់ប្តូរឬកែលម្អទាំងនោះ។

5. ពិភាក្សាជាមួយក្រុម អំពីការផ្លាស់ប្តូរឬការកែលម្អទាំងនោះ។ អ្នកអាចសួរថា៖
   - តើអ្នកអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នកដែរឬទេ? នៅក្នុងជីវិតកូនៗរបស់អ្នក? ហេតុអ្វីអាច ហេតុអ្វីមិនអាច?
   - តើយើងអាចធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់យើងបានយ៉ាងដូចម្តេច? តើអ្នកនឹងត្រូវការអ្វីខ្លះ, ឬតើក្រុមរបស់យើងត្រូវការអ្វី, ដើម្បីធ្វើឲ្យការផ្លាស់ប្តូរកើតឡើងពិតប្រាកដ?
   - ការផ្លាស់ប្តូរខ្លះអាចនឹងត្រូវការការរៀបចំខុសៗគ្នា។ ឧទាហរណ៍ សហគមន៍របស់អ្នកអាចនឹងត្រូវការឱកាសបន្ថែមទៀតសម្រាប់ការអប់រំផ្នែកផ្លូវភេទ។

ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដើម្បីសម្ពន្ធកាន់តែប្រសើរ

ភាពខុសគ្នាក្នុងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ មានន័យថាមនុស្សផ្សេងគ្នា ចូលចិត្តនិងត្រូវការខុសៗគ្នាដែរនៅក្នុងសម្ពន្ធមួយ។ ដើម្បីឲ្យសម្ពន្ធមួយមានភាពល្អប្រសើរ ជាពិសេសសម្ពន្ធផ្លូវភេទ មនុស្សត្រូវចេះប្រើការប្រាស្រ័យទាក់ទងនូវអ្វីដែលខ្លួនត្រូវការ ឬចង់បាន ហើយជឿជាក់ថាអ្នកដទៃនឹងយល់។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីត្រូវចេះប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយប្តី ថាតើគាត់ចង់រួមភេទឬទេ, ថាតើអ្វីខ្លះដែលគាត់អាចធ្វើបានដោយងាយស្រួល ឬមិនអាចធ្វើបាន, តើអ្វីខ្លះដែលធ្វើឲ្យគាត់មានសម្រើប, តើគាត់ចង់ប្រើស្រោមអនាម័យ ឬមធ្យោបាយការពារផ្សេងទៀតឬទេ, និងអ្វីៗផ្សេងទៀតដែលធ្វើឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍ល្អនៅក្នុងសម្ពន្ធប្តីប្រពន្ធរបស់គាត់។ បន្ទាប់មក ពួកគេធ្វើការសម្រេចចិត្តជាមួយគ្នាអំពីការរួមភេទ។ នេះហៅថា ការចរចារ។ មនុស្សម្នាក់មិនគួរសម្រេចចិត្តជំនួសមនុស្សទាំង២ទេ!

ការពិភាក្សាជាក្រុម ជួយឱ្យស្ត្រីនិងបុរសយល់ដឹងពីភាពខុសគ្នាក្នុងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ

អង្គការមួយដែលមានឈ្មោះថា យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីក្តីសង្ឃឹម (Strategies for Hope) បានដឹកនាំសិក្ខាសាលា "ពេលវេលាដែលត្រូវជជែកគ្នា" ដើម្បីជួយឲ្យស្ត្រីនិងបុរសជជែកគ្នាយ៉ាងស្មោះត្រង់អំពីការរំពឹងទុករបស់ខ្លួននៅក្នុងសម្ពន្ធប្តីប្រពន្ធ។ ជាដំបូង ស្ត្រីនិងបុរសជួបប្រជុំក្នុងក្រុមដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ហើយពិភាក្សាពីការចូលចិត្តរបស់ខ្លួនក្នុងសម្ពន្ធផ្លូវភេទ។ បន្ទាប់មកក្រុមទាំងនោះចូលរួមគ្នាវិញដើម្បីផ្លាស់ប្តូរគំនិតយោបល់ និងស្វែងយល់ពីភាពខុសគ្នារបស់ពួកគេ។

មនុស្សម្នាក់ក្នុងក្រុមនីមួយៗ កត់ត្រានូវគំនិតនានាដែលបុរសនិងស្ត្រីលើកឡើងនៅក្នុងក្រុមរៀងៗខ្លួន។ បន្ទាប់ពីក្រុមនីមួយៗបង្ហាញពីគំនិតរបស់ក្រុមរួចមក ស្ត្រីអាចបញ្ចេញមតិយោបល់ចំពោះការយល់ឃើញរបស់បុរស ហើយបុរសអាចបញ្ចេញយោបល់ចំពោះការយល់ឃើញរបស់ស្ត្រី។ ខាងក្រោមនេះជាចំណុចខ្លះៗដែលស្ត្រីនិងបុរសបាននិយាយប្រាប់គ្នា នៅក្នុងសិក្ខាសាលាដែលធ្វើឡើងនៅក្នុងប្រទេសម៉ាឡាវី និងប្រទេសហ្សាមប៊ី៖

បុរសចង់ឲ្យស្ត្រីដឹងថា៖

- ការរួមភេទដ៏ល្អ ជារឿងសំខាន់បំផុត។ ការស្រឡាញ់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងកាយវិការល្អៗ មិនសំខាន់ស្មើនឹងការរួមភេទទេ។
- ប្តីចង់ទទួលបានការស្វាគមន៍ ពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។ គាត់ក៏ចង់បានការសរសើរនិងអរគុណ ចំពោះអ្វីដែលគាត់បានធ្វើត្រឹមត្រូវ។
- បុរសចូលចិត្តឲ្យស្ត្រីរក្សាភាពស្អាតផ្ទាល់ខ្លួន និងសម្អាតផ្ទះសម្បែង។
- បុរសចង់រក្សាការសម្ងាត់ខ្លះពីប្រពន្ធ រួមទាំងប្រាក់ចំណូល និងសម្ពន្ធផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត។
- បុរសភ័យខ្លាចពីការមិនឡើងរឹងនៃលិង្គ និងពីស្ត្រីលួចមានស្នេហាដទៃ។
- បុរសភ័យខ្លាចការមើលឃើញថាខ្សោយជាង បើស្ត្រីមានតួនាទីធំជាង ឬដែលបង្ហាញភាពដាច់ខាតចំពោះគាត់។

ស្ត្រីចង់ឲ្យបុរសដឹងថា៖

- ការស្រឡាញ់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងកាយវិការល្អៗ គឺរឿងសំខាន់បំផុត។
- ស្ត្រីចង់ឲ្យប្តីជាមនុស្សដែលផ្គត់ផ្គង់ប្រកបដោយភាពជឿជាក់។
- ស្ត្រីចង់ឲ្យប្តីត្រឡប់មកផ្ទះពេលល្ងាច និងជជែកជាមួយគាត់ពីអ្វីៗដែលសំខាន់ចំពោះប្តី។
- ស្ត្រីភ័យខ្លាចការវាយដំ និងការបោះបង់ចោល។ ពួកគេភ័យខ្លាចប្តីរបស់ខ្លួន យកប្រពន្ធទី២, ធ្វើឲ្យគាត់អាម៉ាស់នៅមុខអ្នកដទៃ, ឬបង្កើតច្បាប់ដែលមិនសមហេតុផល។

នៅក្នុងក្រុមពិភាក្សាធំ បុរសបានរៀនដឹងថា ស្ត្រីមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលតាមរយៈការបបោសអង្អែល ច្រើនជាងការមើលឃើញ ហើយភាពស្រើបស្រាលរបស់ស្ត្រីមានរយៈពេលយូរជាងបុរស។ ពួកគេមិនបានដឹងពីចំណុចនេះពីមុនមកទេ។ ក្រុមបុរសនិយាយថា ពួកគេមិនដែលគិតថាត្រូវធ្វើឲ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលទេ ប៉ុន្តែពួកគេនឹងរៀន។

ទាំងបុរសនិងស្ត្រីយល់ឃើញថា ការរួមភេទនឹងកាន់តែប្រសើរសម្រាប់ដៃគូទាំង២ នៅពេលដែលសិទ្ធិនិងការទទួលខុសត្រូវរបស់បុរសនិងស្ត្រី មានតុល្យភាពនឹងគ្នា។ ពួកគេចង់ឲ្យមានការជជែកគ្នាពីអ្វីដែលធ្វើឲ្យដៃគូទាំង២ទទួលបានភាពស្រើបស្រាល។ ប៉ុន្តែទាំងបុរសនិងស្ត្រី ភ័យខ្លាចភាពអាម៉ាស់ចំពោះការបំពានលើការរំពឹងទុកនៃវប្បធម៌ ឬត្រូវបានគិតថាជាទង្វើអាស។ សិក្ខាសាលានេះក៏បានបង្ហាញដែរថា ស្ត្រីអាចទទួលបានការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួន។ រីឯបុរសនិយាយថា ពួកគេមានអារម្មណ៍ឯកានិងគ្មានការគាំទ្រ ដោយគ្មាននរណាដែលពួកគេអាចពិភាក្សាពីបញ្ហាជាមួយបានទេ។

ទទួលបានភាពជឿជាក់ដើម្បីជជែកជាមួយដៃគូអំពីការរួមភេទ

ជារឿយៗ ស្ត្រីត្រូវបានបង្រៀនតាំងពីក្មេងមក ឲ្យទទួលយកនូវអ្វីដែលបានផ្តល់ឲ្យ និងមិនត្រូវទាមទារនូវអ្វីដែលពួកគេចង់បាននោះទេ, មិនថានោះជាប្រភេទអាហារដែលចូលចិត្ត ការចង់ទៅរៀននៅសាលា ឬការងារផ្ទះដែលត្រូវបានដាក់ឲ្យឡើយ។ ជាញឹកញាប់ ក្មេងស្រីនិងស្ត្រី មិនត្រូវបានរំពឹងថាយល់ដឹងអំពីការរួមភេទសោះឡើយ ដែលនេះធ្វើឲ្យកាន់តែពិបាកសម្រាប់ពួកគេ ក្នុងការស្នើសុំពីប្តី នូវអ្វីដែលខ្លួនចង់បានក្នុងពេលរួមភេទ។ ប្រសិនបើស្ត្រីមិនទាន់រៀបការ ចង់រួមភេទ គាត់អាចនឹងមានអារម្មណ៍ថា ត្រូវធ្វើពើថាវាកើតឡើងដោយការបង្ខំ ឬមិនបានព្រាងទុក ដែលស្ថានភាពនេះរឹតតែមិនអាចឲ្យគាត់ចរចារពីអ្វីដែលគាត់ចង់បានទៅទៀត។

ការរៀនសូត្រនិងអនុវត្តការប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបដាច់ខាត អាចជួយឲ្យស្ត្រីធ្វើការចរចានូវអ្វីដែលពួកគេត្រូវការឬចង់បាន ជាពិសេសនៅក្នុងសម្ពន្ធផ្លូវភេទរបស់ខ្លួន។ សូមមើលទំព័រ 100 អំពីរបៀបផ្សេងៗដែលស្ត្រីអាចអនុវត្ត ដើម្បីបង្ហាញពីអ្វីដែលខ្លួនចង់បាន។ ទំព័របន្ទាប់នេះ ផ្តល់ជូននូវគំនិតខ្លះៗសម្រាប់ត្រៀមលក្ខណៈជជែកដោយភាពជឿជាក់ ជាមួយដៃគូ អំពីការរួមភេទ។

សកម្មភាព អនុវត្តការចចែកជាមួយដៃគូ អំពីការរួមភេទ

សកម្មភាពសម្តែងតួនេះ អាចជួយឲ្យស្ត្រីកាន់តែងាយនិយាយចេញនូវអ្វីដែលពួកគេចង់បានឬត្រូវការ។ វាក៏អាចជួយឲ្យពួកគេចរចារទាមទារនូវការគោរពសិទ្ធិក្នុងការទទួលបានសុខមាលភាព និងភាពស្រើបស្រាលផងដែរ។ (សូមមើលសេចក្តីណែនាំសម្រាប់ការសម្តែងតួ នៅទំព័រ 146 ដល់ 148)។

1. ឲ្យក្រុមពិចារណាបង្កើតស្ថានភាពមួយដែលដៃគូធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាអំពីតម្រូវការឬការរំពឹងទុកខុសៗគ្នារវាងប្តីនិងប្រពន្ធ។ ឧទាហរណ៍៖

   - ស្ត្រីចង់ឲ្យការរួមភេទប្រព្រឹត្តយូរជាងធម្មតា ហើយបុរសមិនចង់ប្រើកាយវិការផ្សេងៗខុសប្លែកពីអ្វីដែលគាត់យល់ថាត្រូវតាមធម្មជាតិសម្រាប់គាត់ទេ។
   - ស្ត្រីចង់រួមភេទដើម្បីឲ្យមានផ្ទៃពោះ ប៉ុន្តែបុរសចង់ប្រើស្រោមអនាម័យ។

   អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់សាច់រឿងនៅក្នុងសកម្មភាពនៅទំព័រ 96-97 ផងដែរ ឬមួយអ្នកអាចបង្កើតថ្មីដោយខ្លួនឯង។

2. ឲ្យក្រុមធ្វើការសម្តែងតួទៅតាមស្ថានភាពឬសាច់រឿងទាំងនេះ។

3. បន្ទាប់ពីការសម្តែងតួរួចរាល់អស់ហើយ អ្នកអាចដឹកនាំការពិភាក្សាថាតើប្តីប្រពន្ធនៅក្នុងស្ថានភាពនីមួយៗ ធ្វើការប្រាស្រ័យគ្នាយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ អំពីការរួមភេទ។ នេះជាសំនួរពិភាក្សាមួយចំនួនដែលអាចប្រើបាន៖

   - តើការសម្តែងតួ សមឬទេ? តើក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង ប្តីប្រពន្ធធ្វើការចរចារដូចក្នុងការសម្តែងនោះឬទេ?
   - តើចំណុចត្រង់ណាខ្លះដែលពិបាកនឹងនិយាយ? ហេតុអ្វី?
   - តើរបៀបដែលបុរសនិងស្ត្រីធ្វើការចរចារគ្នា មានភាពខុសគ្នាដូចម្តេចខ្លះ?
   - តើតួនាទីយេនឌ័រ មានឥទ្ធិពលបែបណាខ្លះទៅលើរបៀបដែលស្ត្រីនិងបុរសធ្វើការចរចារ?
   - តើយេនឌ័រ អាយុ ជាតិសាសន៍ ឬពិការភាព តើតួនាទីសំខាន់នៅក្នុងការចរចារទាំងនោះឬទេ? ហេតុអ្វី?

4. ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ចូរសួរក្រុមថាតើពួកគេបានរៀនសូត្រអ្វីខ្លះពីសកម្មភាពនេះ និងថាតើពួកគេមានចំណុចដែលនឹងយកទៅសាកល្បងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងសម្ពន្ធមេត្រីរបស់ខ្លួនដែរឬទេ។

ស្ត្រីបង្កើនភាពជឿជាក់ឱ្យគ្នា ក្នុងការជជែកអំពីការរួមភេទ

នៅប្រទេសប៉ាគីស្ថាន អង្គការសុខភាពគ្រួសារមួយដែលមានឈ្មោះថា រ៉ានុម៉ា (Rahnuma) បានរៀបចំគម្រោងមួយនៅក្នុងក្រុងឡាហ៊ រ (Lahore) ដើម្បីជួយដល់ស្ត្រីរៀបការរួច ឲ្យធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍ផ្លូវភេទនិងតួនាទីយេនឌ័ររបស់ពួកគេ, និងថាតើវាអាចមានឥទ្ធិពលបែបណា ទៅលើលទ្ធភាពរបស់ពួកគេក្នុងការចរចារអំពីការរួមភេទ។

នៅពេលដែលអ្នករៀបចំគម្រោង សួរស្ត្រីថាតើហេតុអ្វីទើបពួកគាត់មិនអាចជជែកអំពីការរួមភេទជាមួយប្តីរបស់ខ្លួនបាន ពួកគាត់និយាយថា គឺដោយសារតែភាពរមទម កង្វះភាពជឿជាក់ និងមិនមានអ្វីត្រូវនិយាយ។ ស្ត្រីក៏បារម្ភផងដែរពីអ្វីដែលអាចកើតឡើង ប្រសិនបើគាត់ព្យាយាមសុំឲ្យប្តីប្រើស្រោមអនាម័យ។ ពួកគាត់ភ័យខ្លាចប្តីរបស់គាត់ខឹង ឬគិតថាគាត់មានលួចរួមភេទជាមួយបុរសដទៃ ឬផ្តាច់ប្រាក់ឧបត្ថម្ភដោយប្រការណាមួយ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ស្ត្រីទាំងនេះបានធ្វើការជាមួយគ្នាដោយប្រើប្រាស់ការពិភាក្សា និងការសម្តែងតួ, ហើយអាចបង្កើតមូលហេតុវែកញែក និងអ្វីដែលត្រូវនិយាយនៅក្នុងការចរចារអំពីការរួមភេទទៀតផង។ មុនដំបូង វាហាក់ដូចជាមិនអាចទៅរួចឡើយសម្រាប់ពួកគាត់ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីការជួបពិភាក្សាគ្នារយៈពេល២ខែក្រោយមក ពួកគេយល់ដឹងពីរាងកាយរបស់ខ្លួនកាន់តែច្រើន និងអាចជជែកយ៉ាងងាយស្រួលជាមួយប្តី អំពីការរួមភេទ។ ពួកគេក្លាយជាមានភាពជឿជាក់ក្នុងការចរចារតាមរបៀបសន្តិភាព ដូចជាពេលវេលានៃការរួមភេទ ឬការប្រើស្រោមអនាម័យជាដើម។

មុនពេលចូលរួមសិក្ខាសាលា ស្ត្រីជាច្រើនគិតថាការរួមភេទគឺជាកាតព្វកិច្ច។ បន្ទាប់ពីមើលឃើញថាខ្លួនអាចពិភាក្សាអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទជាមួយប្តីបាន ពួកគេចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ថា ទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេគួរតែផ្អែកលើសេចក្តីរីករាយ និងការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក, ហើយពួកគេមើលឃើញថាវាពិតជាអាចទៅរួចមែន។

ចាប់ពីពេលនោះមក មានស្ត្រីជាច្រើនបាននិយាយថា សម្ពន្ធផ្លូវភេទរបស់ពួកគេ កាន់តែមានភាពពេញចិត្តចំពោះទាំងប្តីនិងប្រពន្ធ, ជីវិតរៀបការរបស់ពួកគេកាន់តែរីករាយ, ហើយគ្រួសារកាន់តែមានភាពស្និទស្នាល។

សកម្មភាព

ចង់, មានឆន្ទៈ, មិនឡើយ៖ ការស្វែងយល់អំពីចំណង់ផ្លូវភេទ និងព្រំដែនកំណត់របស់វា

សកម្មភាពនេះជំរុញឲ្យអ្នកចូលរួម ធ្វើការត្រិះរិះ បន្ទាប់មកពិភាក្សាអំពីចំណង់ផ្លូវភេទ និងព្រំដែនកំណត់របស់វា។ ការស្វែងយល់ពីប្រធានបទទាំងនេះ គឺជាមធ្យោបាយដ៏សំខាន់មួយដើម្បីពង្រឹងសមត្ថភាពរបស់ក្មេងស្រីឬស្ត្រី ក្នុងការចរចារនៅក្នុងសម្ពន្ធផ្លូវភេទ។

សកម្មភាពនេះមានលទ្ធផលល្អបំផុត ជាមួយនឹងក្រុមស្ត្រីវ័យក្មេងដែលជឿទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។ មុននឹងចាប់ផ្ដើមសកម្មភាព ចូរបង្កើតកិច្ចព្រមព្រៀងរបស់ក្រុមសិន ដែលសម្រេចថាអ្វីៗដែលបាននិយាយគ្នានៅទីនេះ នឹងមិនលេចឮទៅអ្នកដទៃទៀតឡើយ (មើលទំព័រ 84 អំពីកិច្ចព្រមព្រៀងសម្រាប់ក្រុមពិភាក្សា)។

ដើម្បីរៀបចំ៖ ផ្ដល់ក្រដាសបីសន្លឹកទៅឲ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់៖ សន្លឹកទី១ មានរូបមុខញញឹម (ចង់), សន្លឹកទី២ មានរូបមុខមាំ (មានឆន្ទៈ), និងសន្លឹកទី៣ រូបមុខជ្រួញចិញ្ចើម (មិនឡើយ)។ ផ្ដល់សណ្ដែកស្ងួតមួយក្ដាប់ដល់អ្នកចូលរួមម្នាក់។

1. ពន្យល់ថា អ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នាត្រូវគិតអំពីអ្វីដែលពួកគេចង់ធ្វើ តាំងចិត្តធ្វើ និងមិនធ្វើឡើយ។ មធ្យោបាយដ៏ល្អមួយដើម្បីបង្ហាញ គឺឲ្យក្រុមនិយាយឮៗ ពីអាហារដែលពួកគេចង់បរិភោគ អាហារដែលតាំងចិត្តហូប និងអាហារដែលនឹងមិនហូបឡើយ។ (អ្នកអាចរកឧទាហរណ៍កំប្លែងៗដើម្បីឲ្យពួកគេសើចសប្បាយ)។

2. បែងចែកអ្នកចូលរួមជាក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា៣ទៅ៤នាក់។ ពន្យល់ថា គ្រប់គ្នានឹងគិតអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទ ទោះជាធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ឬមិនធ្លាប់ក៏ដោយ។ ពួកគេនឹងគិតអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទដែល៖
   - ពួកគេចង់បាន ឬគិតថានឹងធ្វើដោយរីករាយ។
   - ពួកគេមានឆន្ទៈនឹងធ្វើ ប្រសិនបើដៃគូរបស់គាត់ចាប់អារម្មណ៍។
   - ពួកគេនឹងមិនធ្វើឡើយ ហើយនឹងបដិសេធប្រសិនបើដៃគូស្នើសុំ។

3. បន្ទាប់មកឲ្យអ្នកចូលរួម ពិចារណារយៈពេលពីរបីនាទី។ ឲ្យស្ត្រីទាំងអស់ដាក់សន្លឹករូបទឹកមុខទាំង៣ នៅពីមុខពួកគេ រួចគិតអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទផ្សេង។ ចំពោះសកម្មភាពនីមួយៗ គាត់នឹងដាក់គ្រាប់សណ្ដែកទៅលើសន្លឹករូបទឹកមុខនោះឲ្យត្រូវគ្នានឹងអ្វីដែលគាត់នឹងធ្វើដោយរីករាយ មានឆន្ទៈធ្វើ ឬនឹងមិនធ្វើឡើយ។

សកម្មភាព ចង់, មានឆន្ទៈ, មិនឡើយ (ត)

4 ឲ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់ៗចែករំលែកជាមួយក្រុមរបស់ខ្លួន នូវសកម្មភាពមួយចំនួនដែលខ្លួនបានគិត។ ពួកគេគួរជ្រើសរើសតែអ្វីដែលខ្លួនអាចចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃដោយងាយស្រួលប៉ុណ្ណោះ។ ផ្តល់ពេលពីរបីនាទីដល់ក្រុមនីមួយ។

5 បន្ទាប់មកឲ្យក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាលើសំណួរដូចខាងក្រោម៖

- តើពិបាកដែរឬទេ ក្នុងការគិតអំពីសកម្មភាពជាក់លាក់មួយដែលខ្លួនចង់បាន និងមិនចង់បាន នៅក្នុងសម្ពន្ធផ្លូវភេទ? តើវាលំបាកដូចម្តេចខ្លះ?
- ដើម្បីសួរពីអ្វីដែលអ្នកចង់ធ្វើ គួរតែធ្វើដូចម្តេចទើបងាយស្រួលជាងនេះ?
- ដើម្បីកំណត់ព្រំដែនមួយ តើគួរធ្វើដូចម្តេចទើបងាយស្រួល ហើយឲ្យដៃគូដឹងថាអ្នកនឹងមិនធ្វើវាឡើយ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះសកម្មភាពដែលស្ថិតក្នុងបញ្ជី “មានឆន្ទៈធ្វើ” របស់អ្នក? តើអ្នកចង់បង្កើតតុល្យភាពរវាង “ចង់ធ្វើ” និង “មានឆន្ទៈធ្វើ” តាមរបៀបណា?

6 បន្ទាប់មកឲ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ចូលក្នុងក្រុមធំវិញ។ សួរសំណួរដូចជា៖

- តើការយល់ដឹងពីការចង់បាននិងព្រំដែនកំណត់របស់អ្នក អាចជួយឲ្យអ្នកមានសុខភាពឬអំណាចកាន់តែប្រសើរដូចម្តេច?
- តើការជជែកជាមួយដៃគូអំពីការចង់បាននិងព្រំដែនកំណត់របស់អ្នក អាចធ្វើឲ្យសម្ពន្ធមេត្រីកាន់តែល្អប្រសើរដូចម្តេច?

ត្រូវប្រាកដថា អ្នករំឭកពួកគេអំពីកិច្ចព្រមព្រៀងរបស់ក្រុម មុននឹងបញ្ចប់សិក្ខាសាលា។

មធ្យោបាយ “ថ្មជណ្ដើរ” ធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរយូរអង្វែងក្នុងសម្ពន្ធមេត្រី

“ថ្មជណ្ដើរ” គឺជាកម្មវិធីបណ្ដុះបណ្ដាលមួយដែលជួយអ្នកអប់រំសុខភាពឲ្យដឹកនាំសិក្ខាសាលាក្នុងសហគមន៍ អំពីបញ្ហានានានៅក្នុងជីវិតនិងសម្ពន្ធមេត្រី។ សិក្ខាសាលាជួយឲ្យសមាជិកសហគមន៍ ពិភាក្សាអំពីយេនឌ័រ និងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ, និងថាតើជំនឿ និងគុណតម្លៃ ប៉ះពាល់ដូចម្ដេចខ្លះទៅលើសម្ពន្ធមេត្រីរបស់ពួកគេ។ កម្មវិធីបណ្ដុះបណ្ដាល មានរយៈពេល ១០ ទៅ១២សប្ដាហ៍ ហើយវាជួយឲ្យបុរសនិងស្ត្រីគ្រប់វ័យ ផ្លាស់ប្ដូរឥរិយាបថ និងការគិត នៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ។

ក្នុងវគ្គដំបូង អ្នករៀបចំដឹកនាំការពិភាក្សាបើកចំហរជាមួយនឹងសហគមន៍ទាំងមូល អំពីទំនាក់ទំនងរវាងបុរសនិងស្ត្រី។ បន្ទាប់មក អ្នកដែលចង់ពិភាក្សាពីបញ្ហានេះបន្តទៀត អាចបង្កើតក្រុមតូចៗដែលមានគ្នា១០ ទៅ២០នាក់។ ក្រុមតូចៗទាំងនេះជាក្រុមដែលមានស្ត្រីចំណាស់ ស្ត្រីវ័យក្មេង បុរសចំណាស់ និងបុរសវ័យក្មេងដាច់ដោយឡែកពីគ្នា។ ការនៅជាមួយក្រុមដាច់ដោយឡែកនេះ ជួយឲ្យពួកគេជជែកគ្នាកាន់តែស្មោះត្រង់ជាងនៅក្នុងក្រុមធំដែលមានមនុស្សគ្រប់វ័យនិងគ្រប់ភេទ។

ក្រុមដាច់ដោយឡែកនេះ ជួបពិភាក្សាគ្នាជាច្រើនលើក។ ដោយមានជំនួយពីអ្នកសម្របសម្រួលដែលឆ្លងកាត់ការបណ្ដុះបណ្ដាល ក្រុមនីមួយៗពិភាក្សាពីបញ្ហានានាដែលបានជួបប្រទះនៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងមូលហេតុរបស់វា។ បន្ទាប់មកពួកគេជួបជុំគ្នានៅក្នុងក្រុមទាំងមូលឡើងវិញ។ ក្រុមដាច់ដោយឡែកនីមួយៗ ធ្វើបទបង្ហាញពីគំនិតសំខាន់ៗនិងការសន្និដ្ឋាននានាដែលពួកគេបានពិភាក្សាកន្លងមក។

www.hesperian.org health guides

ដំណើរការនេះបន្តធ្វើឡើង២ ឬ៣ដងទៀត ហើយក្រុមដាច់ដោយឡែកនីមួយៗ កាន់តែយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីបញ្ហានានាដែលមានសារសំខាន់សម្រាប់ពួកគេ។ ពួកគេក៏រិះរកវិធីពិភាក្សាអំពីបញ្ហាទាំងនេះជាមួយដៃគូ និងក្រុមដទៃទៀតផងដែរ។ រាល់ពេលដែលក្រុមទាំងអស់ជួបប្រជុំគ្នាឡើងវិញ ពួកគេទទួលបានព័ត៌មាននិងគំនិតបន្ថែមកាន់តែច្រើន។ នៅក្នុងការប្រជុំធំ ពួកគេយល់ដឹងពីបញ្ហាមួយចំនួនដែលមិនធ្លាប់ដឹងពីមុនមក ពាក់ព័ន្ធនឹងអារម្មណ៍និងបទពិសោធន៍របស់មនុស្សនៅក្រុមដទៃពីខ្លួន។ ជាចុងក្រោយ មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍ ត្រូវបានអញ្ជើញឲ្យចូលរួមការប្រជុំ។ ក្នុងពេលនេះ ក្រុមដាច់ដោយឡែកនីមួយៗ ធ្វើការបង្ហាញពីបញ្ហានានាដែលពួកគេគិតថាមានសារសំខាន់បំផុតដែលត្រូវដោះស្រាយនៅក្នុងសម្ពន្ធរបស់ខ្លួន។ ពួកគេក៏បានស្នើសុំដល់សហគមន៍ទាំងមូលផងដែរ ឲ្យជួយដោះស្រាយបញ្ហានោះ។

ដោយបានចំណាយពេល និងការយកចិត្តទុកដាក់ជាច្រើនទៅក្នុងដំណើរការនេះ ក្រុមជាច្រើនបានទទួលការគាំទ្រយ៉ាងរឹងមាំពីសហគមន៍ ដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរពិតប្រាកដ និងយូរអង្វែង នៅក្នុងទំនាក់ទំនងរវាងបុរសនិងស្ត្រី។

កម្មវិធី "ថ្មជណ្តើរ" ត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុងប្រទេសជាច្រើន នៅទូទាំងពិភពលោក ដែលមានមនុស្សជាង ១000នាក់ មកពី១00ប្រទេស។ ពួកគេជាបណ្តាញនៃអ្នកសម្របសម្រួលនិងអ្នកគាំទ្រ ដែលមានឈ្មោះថា "សហគមន៍អនុវត្តកម្មវិធីថ្មជណ្តើរ" (Stepping Stones Community of Practice)។