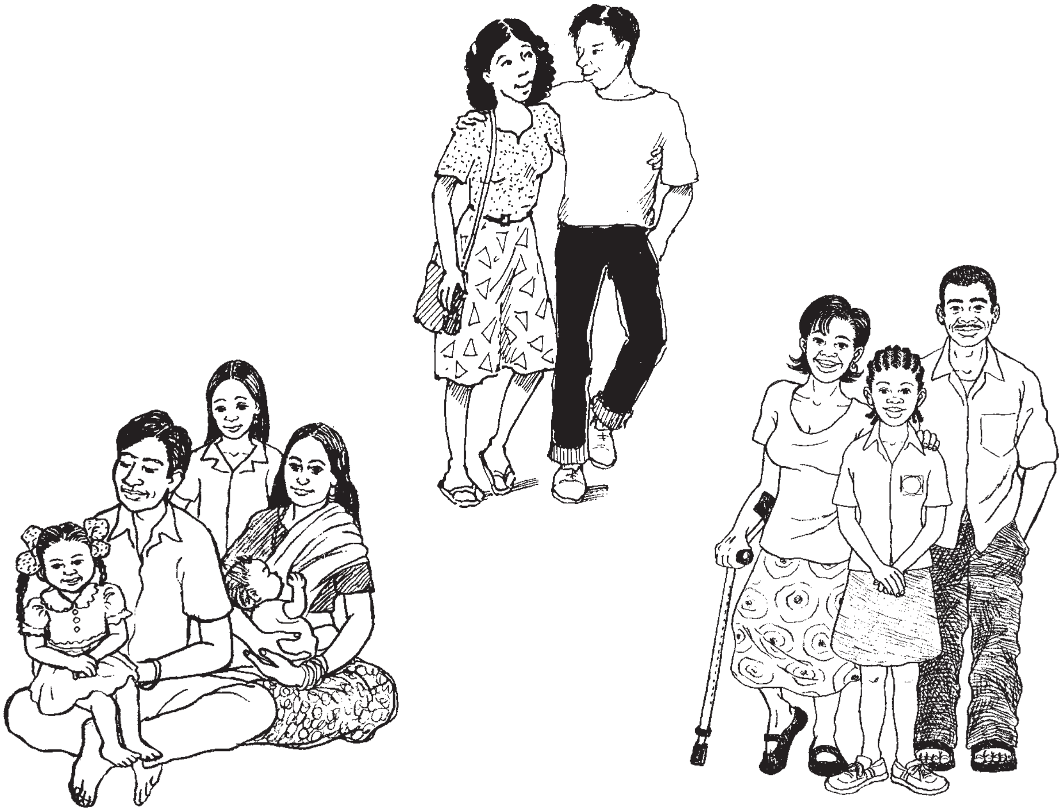
ជំពូក ៧

ការចាប់ផ្តើមនិយាយអំពីផែនការគ្រួសារ 180
សកម្មភាព៖ ប្រើរូបភាពដើម្បីពិភាក្សាអំពីផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសារ 180
សកម្មភាព៖ ការសម្តែង៖ រឿងគ្រួសារពីរ 182
សកម្មភាព៖ អនុវត្តនិយាយអំពីការពន្យារកំណើត 184
តម្រូវការរបស់មនុស្សពេញវ័យចំពោះការពន្យារកំណើត 185
សកម្មភាព៖ គៃវត្រីជួយយុវជន និងមនុស្សពេញវ័យនិយាយអំពីការពន្យារកំណើត 186
សកម្មភាព៖ ឆ្លងទន្លេទៅរកសុខភាព 188
មធ្យោបាយបង្ការការមានផ្ទៃពោះ 190
មធ្យោបាយផ្សេងគ្នាសម្រាប់តម្រូវការផ្សេងគ្នា 190
វិធីរីករាយក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានអំពីផែនការគ្រួសារ 196
សកម្មភាព៖ ល្បែងក្តារបន្ទះអំពីផែនការគ្រួសារ 197
ធ្វើឲ្យផែនការគ្រួសារអាចទៅរកបាន 200
រៀនសូត្រអំពីបទពិសោធន៍របស់ស្ត្រី 200
ពិភាក្សាអំពីឧបសគ្គចំពោះផែនការគ្រួសារ 201
សកម្មភាព៖ ដើមឈើបញ្ហាលពិភាក្សាអំពីឧបសគ្គចំពោះផែនការគ្រួសារ 202
កំណត់ដំណោះស្រាយដើម្បីកែលម្អលទ្ធភាពទទួលបាន 204
សកម្មភាព៖ ជុំអំបោះសម្រាប់រិះរកដំណោះស្រាយ 205
ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថអំពីផែនការគ្រួសារ 206
តើនរណាខ្លះមានអំណាចដើម្បីបង្កើតឥទ្ធិពល? 206
សកម្មភាព៖ ការសម្តែងអំពីក្រុមវាគ្មិនដែលពិភាក្សាពីប្រធានបទផែនការគ្រួសារ 206

ការការពារសុខភាពស្ត្រី ដោយ ប្រើប្រាស់សេវាផែនការគ្រួសារ



លទ្ធភាពទទួលបានសេវាផែនការគ្រួសារ គឺជាចំណុចសំខាន់ ដើម្បីធ្វើឲ្យសុខភាពស្ត្រីកាន់តែប្រសើរ ហើយវាជាសិទ្ធិរបស់ពួកគេចំពោះបញ្ហាសុខភាព។ ស្ត្រីរឹតតែមានសុខភាពល្អ នៅពេលពួកគេសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯង នៅពេលណាត្រូវរួមភេទ និងពេលណាត្រូវមានកូន។ ផែនការគ្រួសារ ដោយការពន្យារកំណើត អាចឲ្យស្ត្រីធ្វើការសម្រេចចិត្តទាំងនោះបាន។

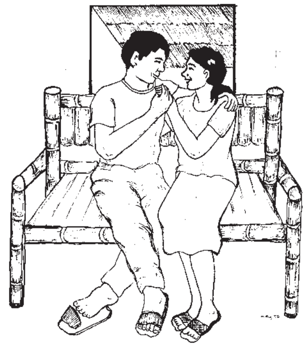
ផែនការគ្រួសារ មិនមែនទើបតែមាននោះទេ។ ស្ត្រីតែងតែប្រើវិធីមិនរួមភេទ និងការបំបៅដោះ ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ ស្ត្រីខ្លះប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងអំពីរដូវប្រចាំខែរបស់ពួកគេ និងពេលបង្កកំណើត ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ឬជួយពួកគេឲ្យមានផ្ទៃពោះ។ បច្ចុប្បន្ន មានមធ្យោបាយពន្យារកំណើតខុសប្លែកគ្នាជាច្រើន រួមមានមធ្យោបាយរបាំង ដូចជាស្រោមអនាម័យបុរសឬស្ត្រី មធ្យោបាយប្រើជាតិអ័រម៉ូន ដូចជាថ្នាំគ្រាប់ពន្យារកំណើត ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត និងកងដាក់ក្រោមស្បែក និងការពន្យារកំណើត អចិន្ត្រៃយ៍។ ការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយទាំងនោះ គេហៅថា ការពន្យារកំណើត។

ការចាប់ផ្ដើមនិយាយអំពីផែនការគ្រួសារ

មនុស្សយើងតែងតែមានការខ្មាសអៀនក្នុងការនិយាយអំពីផែនការគ្រួសារ ព្រោះថាការនិយាយអំពីផែនការគ្រួសារ គឺជាការនិយាយអំពីការរួមភេទ។ ប៉ុន្តែការផ្ដោតលើអ្វីដែលផែនការគ្រួសារអាចផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ចំពោះសុខភាពមាតា និងកុមារ និងផលប្រយោជន៍ចំពោះគ្រួសារទាំងមូល អាចជាវិធីងាយស្រួលមួយ ដើម្បីជាការចាប់ផ្ដើម។

សកម្មភាព **ប្រើរូបភាពដើម្បីពិភាក្សាអំពីផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសារ**

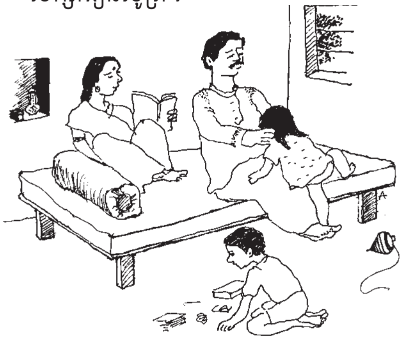
ការដាំរុក្ខជាតិទុកចន្លោះពីគ្នា ជាការល្អប្រសើរចំពោះដី និងជួយឲ្យវាឆាប់លូតលាស់ធំ។ វាជារឿងដូចគ្នាផងដែរចំពោះមាតា និងកុមារ។ ការទុកចន្លោះកូន ជាការផ្ដល់សុខភាពល្អចំពោះគ្រួសារទាំងមូល។



ស្ត្រី និងដៃគូ អាចរីករាយនឹងការរួមភេទ ដោយពុំខ្លាចមានផ្ទៃពោះ។

ការរង់ចាំមានកូន ផ្ដល់ឲ្យយុវវ័យមានពេលវេលាសិក្សារៀនសូត្រ។

កូនតិច មានន័យថា គ្រប់គ្នាមានអាហារច្រើនជាងមុន។



ឪពុកម្ដាយមានពេលសម្រាក និងជួយអប់រំកូនចៅ។

សកម្មភាព ប្រើរូបភាពដើម្បីពិភាក្សាអំពីផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសារ (ត)

1. បង្ហាញក្រុមអំពីរូបទាំងនេះ ដោយពុំចាំបាច់កាត់ត (អ្នកអាចកែសម្រួលតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងក្នុងតំបន់)។ ចូរឲ្យក្រុមពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលសុខភាព ឬផលប្រយោជន៍នៃផែនការគ្រួសារ ដែលរូបភាពតំណាងឲ្យ។

2. ពិភាក្សាពីគំនិតរបស់ក្រុម ដោយមានសំណួរដូចជា:
   - តើការពន្យារកំណើត ផ្តល់នូវភាពខុសប្លែកអ្វីខ្លះ ចំពោះស្ត្រីវ័យក្មេងដែលនៅសិក្សា? ចំពោះស្ត្រីដែលមានការងារធ្វើ និងមើលថែផ្ទះ និងគ្រួសារ?
   - តើផែនការគ្រួសារ ផ្តល់នូវភាពខុសប្លែកអ្វីខ្លះ ចំពោះគ្រួសារមួយដែលខិតខំដើម្បីឲ្យមានអាហារគ្រប់គ្រាន់? ឬរស់នៅកន្លែងតូចចង្អៀត និងពុំមានលទ្ធភាពផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅ?
   - តើផែនការគ្រួសារ ផ្តល់នូវភាពខុសប្លែកអ្វីខ្លះ ចំពោះការផ្តល់ឲ្យមានលំនៅដ្ឋានសមរម្យ ទឹកស្អាត អនាម័យ និងសាលារៀនសម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នានៅក្នុងសហគមន៍?

3. សូមឲ្យអ្នកចូលរួម គូររូបអំពីផលប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត នៃផែនការគ្រួសារ។ ចូរលើកទឹកចិត្តពួកគេឲ្យគិតអំពីរបៀបដែលផែនការគ្រួសារ អាចធ្វើឲ្យមានភាពខុសប្លែកនៅក្នុងជីវិតរបស់ស្ត្រី គ្រួសារគាត់ និងសហគមន៍ទាំងមូល។

ការរួមបញ្ចូលបុរស

បុរសភាគច្រើនចង់បានដៃគូ និងកូនដែលមានសុខភាពល្អ ប៉ុន្តែបុរសខ្លះ អាចនឹងមិនចង់និយាយអំពីផែនការគ្រួសារ ដោយសារពួកគេមិនបានដឹងច្រើនអំពីវា ឬពួកគេអាចបានឮរឿងអវិជ្ជមានច្រើនផងដែរអំពីការពន្យាកំណើត។ ការមានឱកាសក្នុងការនិយាយ និងរៀនអំពីផែនការគ្រួសារ ជួយឲ្យបុរសគោរពការសម្រេចចិត្តរបស់ស្ត្រី អំពីការមានកូន និងលើកទឹកចិត្តឲ្យពួកគេចែករំលែកការទទួលខុសត្រូវជាមួយនឹងដៃគូរបស់ពួកគេ ចំពោះការប្រើប្រាស់ការពន្យារកំណើត។ វាក៏អាចជួយឲ្យបុរសនិយាយអំពីរបៀបដែលពួកគេ និងដៃគូរបស់ពួកគេ អាចកាន់តែរីករាយនឹងការរួមភេទ ប្រសិនបើពួកគេមិនព្រួយបារម្ភអំពីការមានផ្ទៃពោះ។

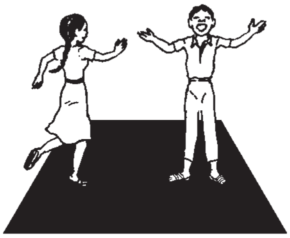
សកម្មភាពបន្ទាប់នេះ មានក្រុមលេងល្បែងមួយ ដើម្បីសម្តែងរឿងរ៉ាវនៃគ្រួសារ ២ ផ្សេងគ្នា និងរបៀបដែលពួកគេរីកចម្រើន។ នេះជាសកម្មភាពភាពសប្បាយរីករាយមួយដែលល្អដើម្បីធ្វើឲ្យបុរសចូលរួមនៅក្នុងការពិភាក្សា។

សកម្មភាព ការសម្តែង៖ រឿងគ្រួសារពីរ

1. គូររូបដែលមានរាងស្មើគ្នាចំនួន២ នៅលើដី ដែលធំល្មមសម្រាប់មនុស្ស ៤នាក់ឈរនៅខាងក្នុង។ ចូរឲ្យក្រុមនេះចាត់ទុកថា រូបទាំងនេះគឺជាផ្ទះរបស់បងប្អូនប្រុស ២នាក់។

2. ចូរឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តចាត់ទុកថា ពួកគេគឺជាគូស្វាមីភរិយា ចំនួនពីរគូ និងផ្តល់ឈ្មោះឲ្យពួកគេ។ ក្នុងរឿងរបស់យើង ប្តីប្រពន្ធមួយគូគឺ ចូអាន និងរ៉ូសា និងមួយគូទៀតគឺ ភីដ្រូ និងអាល់ម៉ា។ ចូរឲ្យប្តីប្រពន្ធនីមួយៗ ទៅឈរនៅក្នុង "ផ្ទះ" ណាមួយ។ ចូរពន្យល់ថា បងប្អូនប្រុសទាំងពីរ បានរៀបការនៅក្នុងថ្ងៃតែមួយ។ ចូរលេងតន្ត្រី និងសុំឲ្យគូស្វាមីភរិយាទាំងនេះរាំនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេ ដើម្បីអបអរសាទរ !

ចូអាន និងរ៉ូសា


ភីដ្រូ និងអាល់ម៉ា

3. ឥឡូវនេះ ចូរប្រាប់រឿងរបស់គ្រួសារនីមួយៗ មានការរីកចម្រើន ដោយមានអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើរតួធ្វើជាកូន។

ឧទាហរណ៍:

ប្តីប្រពន្ធនីមួយៗ មានទារកមួយ បន្ទាប់ពីឆ្នាំដំបូងនៃអាពាហ៍ពិពាហ៍ពួកគេ ហើយទារកទាំងពីរជាស្រី។ (ចូរឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត២នាក់ ទៅសម្តែងជាតួទារក ហើយឈរនៅខាងក្នុងផ្ទះ។ អ្នកអាចជូនតុក្កតាឬប្រដាប់ក្មេងលេងដល់ទារកទាំងពីរ)

ចូអាន និង រ៉ូសា បាននិយាយអំពីការមានកូនថែមទៀត និងបានសម្រេចចិត្តថា ពួកគេចង់រង់ចាំសិន។ ពួកគេបានទៅគ្លីនិក ដើម្បីសួរអំពីការពន្យារកំណើត។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលបានពន្យល់អំពីមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា ដែលផ្តល់ជូននៅគ្លីនិក និងឆ្លើយសំណួររបស់ចូអាន និង រ៉ូសា អំពី មធ្យោបាយផ្សេងទៀត ដូចជាការយល់ដឹងអំពីការបង្កកំណើត។ ចូអាន និង រ៉ូសា បានសម្រេចចិត្តថា រ៉ូសានឹងទទួលការចាក់ថ្នាំរៀងរាល់ ៣ខែម្តង ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ រ៉ូសា បានទៅធ្វើការក្រៅម៉ោង ខណៈពេលដែលម្តាយនាងបានជួយមើលថែទារកនោះ។

អាល់ម៉ា និង ភីដ្រូ បានសម្រេចចិត្តមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត បន្ទាប់ពីទារកពួកគេប្រសូតមក។ ពួកគេជឿថាការមានកូនជាព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះ ហើយភីដ្រូសង្ឃឹមថា នឹងមានកូនប្រុសមួយក្នុងពេលឆាប់ៗ។ ពួកគេទាំងពីរចង់ឲ្យអាល់ម៉ាមើលថែទារកនោះ គ្រប់ពេលវេលា។ ដូច្នេះនាងមិនមានការងារទទួលបានកម្រៃទេ។ មួយឆ្នាំក្រោយមក ភីដ្រូ និង អាល់ម៉ា មានទារកមួយទៀត ជាស្រី។ (ចូរឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់បោះជំហានចូលផ្ទះ អាល់ម៉ា និង ភីដ្រូ ជាទារកលេខ)

ភីដ្រូ និង អាល់ម៉ា មានកូនមួយទៀត នៅឆ្នាំក្រោយ ហើយលើកនេះ ជាក្មេងប្រុស។ (ចូរឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀតបោះជំហានចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អាល់ម៉ា និង ភីដ្រូ ជាទារកលេខ៣)

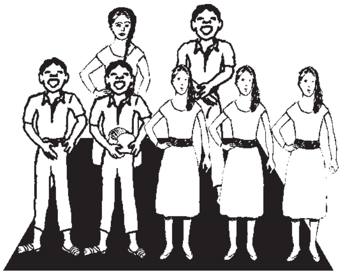
សកម្មភាព ការសម្តែង : រឿងគ្រួសារពីរ (ត)

ដោយមានកូន៣នាក់ក្រោមអាយុ៣ឆ្នាំរួចហើយ អាល់ម៉ាមិនចង់បានកូនទៀតទេ។ ប៉ុន្តែនាងមានការភ័យខ្លាចក្នុងការពិភាក្សាជាមួយភីដ្រូ។ នៅឆ្នាំទី៥នៃអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់ពួកគេ នាងនិងភីដ្រូមានកូនមួយទៀត។ (ចូរឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀតបោះជំហានចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អាល់ម៉ា និង ភីដ្រូ ជាទារកលេខ៤)

ចូអាន និង រ៉ូសាសម្រេចចិត្តមានកូនមួយទៀត នៅពេលកូនដំបូងពួកគេមានអាយុ៣ឆ្នាំ។ (ចូរឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀតបោះជំហានចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់ចូអាន និង រ៉ូសា ជាទារកទី២)

នៅឆ្នាំទី៦នៃអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់ពួកគេ ភីដ្រូ និងអាល់ម៉ាមានកូនមួយទៀត។ (ចូរឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀតបោះជំហានចូលទៅក្នុងផ្ទះរបស់អាល់ម៉ា និង ភីដ្រូ ជាទារកលេខ៥)

នៅខួបអាពាហ៍ពិពាហ៍លើកទី៦ ពួកគេមានគម្រោងរៀបចំកម្មវិធីជប់លៀងជុំគ្នា។ (អ្នកអាចផ្តល់ជូនគ្រួសារនីមួយៗនូវនំប័ុងមួយដើម ហើយឲ្យពួកគេចែកគ្នា)



4 នៅពេលការសម្តែងរឿងត្រូវបានបញ្ចប់ អ្នកអាចដឹកនាំការពិភាក្សាជាក្រុម អំពីគំនិតយោបល់អំពីការពន្យារកំណើត ឬអំពីទំហំគ្រួសារ និងអ្វីដែលជះឥទ្ធិពលដល់ការសម្រេចចិត្តរបស់មនុស្ស។ ខាងក្រោមនេះជាសំណួរដែលអ្នកអាចសួរ:

- ហេតុអ្វីមនុស្សមួយចំនួនចង់បានគ្រួសារធំ ហើយមួយចំនួនទៀតចង់បានកូន១ឬ២នាក់ប៉ុណ្ណោះ?
- តើនរណាជាអ្នកសម្រេចចិត្ត នៅពេលណា និងត្រូវមានកូនប៉ុន្មាននាក់? តើការសម្រេចចិត្តនេះប៉ះពាល់ដល់ស្ត្រីយ៉ាងដូចម្តេច? តើវាប៉ះពាល់ដល់បុរសយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើមនុស្សមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលមានកូនប្រុស ឬស្រី? តើអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សអំពីភេទ ប៉ះពាល់ការសម្រេចចិត្តរបស់ពួកគេអំពីការមានកូន យ៉ាងដូចម្តេច?
- តើទំហំគ្រួសារប៉ះពាល់ដល់សមត្ថភាពរបស់គ្រួសារ ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់អាហារឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងធានា ថាកូនទាំងអស់ចម្រើនវ័យធំឡើងប្រកបដោយសុខភាពល្អ យ៉ាងដូចម្តេច?

5 ជាការសន្និដ្ឋាន អ្នកអាចស្នើសុំឲ្យក្រុមផ្តល់យោបល់អំពីរបៀបដែលផែនការគ្រួសារអាចផ្តល់លទ្ធភាពឲ្យស្ត្រី និងគូស្វាមីភរិយាសម្រេចចិត្ត នៅពេលណា និងត្រូវមានកូនប៉ុន្មាននាក់?

គូស្វាមីភរិយាត្រូវនិយាយអំពីវា

ពិភាក្សាជាមួយដៃគូអំពីការប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យារកំណើត ជារឿងងាយស្រួល ប្រសិនបើស្ត្រីអនុវត្ត ដោយប្រើប្រាស់ការសម្តែងតួ។ ការដែលឲ្យស្ត្រីដើរតួជាបុរស ធ្វើឲ្យសកម្មភាពនេះកាន់តែសប្បាយរីករាយ។

សកម្មភាព **អនុវត្តនិយាយអំពីការពន្យារកំណើត**

1. ដំបូង ចូរឲ្យក្រុមគិតអំពីមូលហេតុប្លែកៗគ្នាដែលបុរសអាចមិនចង់ពិភាក្សាអំពីការពន្យារកំណើត ឬអ្វីដែលពួកគេ អាចនឹងនិយាយអំពីការមិនប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ។

2. បន្ទាប់មក ចូរឲ្យស្ត្រីពីរបីគូរៀបចំសម្តែងតួ ដែលស្ត្រីនិយាយអំពីបំណងប្រាថ្នារបស់នាងក្នុងការប្រើប្រាស់ការពន្យារកំណើត និងព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលបុរសឲ្យសហការគ្នា។

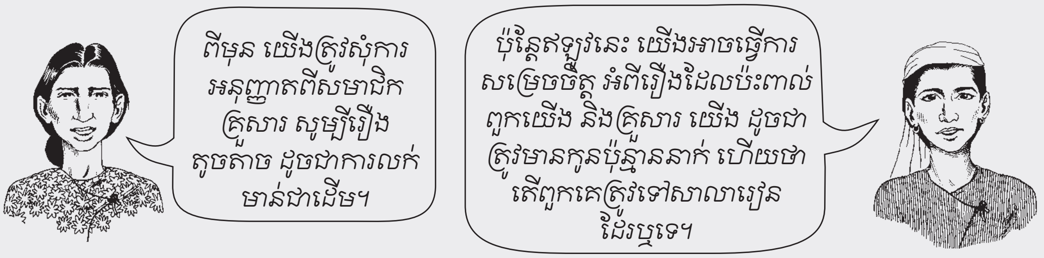
3. បន្ទាប់ពីការសម្តែងតួនីមួយៗ ចូរឲ្យស្ត្រីដែលអង្គុយមើល គិតថាទំនាស់មួយណា ដែលមានប្រយោជន៍ខ្លាំងជាង គេ។ តើមានទំនាស់ណាផ្សេងទៀត ដែលពួកគេអាចគិតអំពី ដើម្បីបញ្ចុះបញ្ចូលបុរស? ខាងក្រោមនេះ ជា ឧទាហរណ៍ :

- ការរួមភេទកាន់តែប្រសើរ បើខ្ញុំមិនបារម្ភរឿងមានផ្ទៃពោះ។
- បើយើងរង់ចាំមានកូនមួយទៀត ខ្ញុំនឹងមានលទ្ធភាពបរិច្ចាគកាន់តែច្រើនចំពោះគ្រួសារ។
- បើខ្ញុំមានផ្ទៃពោះពេលនេះ អ្នកនឹងត្រូវឈប់រៀន និងធ្វើការពេញម៉ោង។
- អ្នកពុំត្រូវការកូនច្រើន ដើម្បីមានមោទនភាពនោះទេ ចូរគិតអំពីថាតើអ្នកមានមោទនភាពយ៉ាងណា នៅពេលកូនរបស់អ្នកទទួលបានការផ្គត់ផ្គង់ល្អប្រសើរនៅក្នុងលោកនេះ ដោយសារយើងមានលទ្ធ ភាពបញ្ជូនពួកគេទៅសាលារៀន។
- មានកូនជារៀងរាល់ឆ្នាំ នឹងធ្វើឲ្យខ្ញុំចាស់មុនអាយុ។ តើវាមិនល្អទេឬសម្រាប់ខ្ញុំ ដែលនៅរឹងមាំ និងមានសុខភាពល្អ?

ក្រុមស្ត្រីផ្លាស់ប្ដូរគំនិតបុរសនៅនេប៉ាល់

ស្ត្រីនៅនេប៉ាល់ បានបង្កើតសមាគមក្រុមសកម្មភាព ជាកន្លែងដែលពួកគេជួបជុំគ្នាដើម្បីពិភាក្សាអំពីសុខភាពពួកគេ និងស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាសមាគម។ ពួកគេជួយគ្នាកែលម្អជំនាញអាន និងសរសេរ ហើយពួកគេបានបង្កើតកម្មវិធីសន្សំប្រាក់ ដើម្បីឲ្យស្ត្រីអាចទទួលបានប្រាក់កម្ចី នៅពេលគ្រួសារពួកគេត្រូវការប្រាក់ សម្រាប់ចំណាយលើការព្យាបាលជំងឺ និងភាពអាសន្នអន្ទក្រផ្សេងៗ។ បុរសបានគាំទ្រក្រុមទាំងនេះ ពីព្រោះពួកគេមើលឃើញថា ជួយដល់ស្ត្រីផ្ដល់ផលប្រយោជន៍ដល់គ្រួសារទាំងមូល។

ស្ត្រីក៏ចាប់ផ្ដើមរៀនអំពីផែនការគ្រួសារ ហើយមិនយូរមិនឆាប់ បុរសមួយចំនួនក៏និយាយអំពីផលប្រយោជន៍នៃការទុកចន្លោះកូន ជាមួយបុរសដទៃទៀត នៅកន្លែងជួបជុំគ្នា ដូចជាហាងកាហ្វេ ពិធីបុណ្យ និងស្ថានីយរថយន្តក្រុង។ ខណៈពាក្យសំដីអំពីស្រោមអនាម័យ និងការទុកចន្លោះកូន រីកសាយភាយ វាក្លាយជារឿងធម្មតា និងអាចទទួលយកបានសម្រាប់ស្ត្រី ក្នុងការរៀបចំផែនការគ្រួសារ ជាមួយស្វាមីពួកគេ។



តម្រូវការរបស់មនុស្សពេញវ័យចំពោះការពន្យារកំណើត

មនុស្សពេញវ័យមានបញ្ហាប្រឈមនៅពេលចង់បង្ការការមានផ្ទៃពោះដែលមិនស្របតាមបំណង។ ស្ត្រីវ័យក្មេងតែងតែ មានសម្ពាធក្នុងការរួមភេទ ឬមានកូនមុនពេលពួកគេត្រៀមខ្លួន។ ស្ត្រីវ័យក្មេងខ្លះត្រៀមខ្លួនរួមភេទ ប៉ុន្តែមិនទាន់ត្រៀម ខ្លួនក្លាយជាមាតានៅឡើយ។ មនុស្សពេញវ័យតែងតែមិនអាចទទួលបានការពន្យារកំណើតនៅពេលពួកគេត្រូវការ។ ហើយវាជារឿងលំបាកសម្រាប់ស្ត្រីវ័យក្មេងដែលទទូចឲ្យដៃគូពួកគេប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យ។

ឪពុកម្ដាយតែងតែមានការលំបាកក្នុងការនិយាយជាមួយកូនស្រីពួកគេអំពីការរួមភេទ ការមានផ្ទៃពោះ និងការពន្យារកំណើត។ ជំនឿខាងសាសនាឬវប្បធម៌ដែលមិនយល់ស្របឲ្យស្ត្រីមិនទាន់រៀបការមានផ្ទៃពោះ ក៏ជារឿងលំបាក សម្រាប់ស្ត្រីវ័យក្មេងរៀនសូត្រអំពីវិធីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែការនិយាយជាមួយមនុស្សពេញវ័យជាចំហអំពីផែនការ គ្រួសារមិនមែនជម្រុញពួកគេឲ្យរួមភេទ មុនពេលត្រៀមខ្លួននោះទេ។ ជំនួសមកវិញ ការសន្ទនាទាំងនេះអាចជួយបង្កើន ទំនុកចិត្ត ការគោរព និងការយោគយល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ ការយល់ដឹងអំពីផែនការគ្រួសារផ្ដល់ឲ្យស្ត្រីវ័យក្មេងកាន់តែ មានទំនុកចិត្តនៅក្នុងទំនាក់ទំនងពួកគេ និងគ្រប់គ្រងលើជីវិតពួកគេផ្ទាល់។ សម្រាប់គំនិតបន្ថែម សូមមើល ជំពូកទី៤ : ការរួមភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ។

សកម្មភាពដែលលើកទឹកចិត្តការសន្ទនារវាងយុវជន និងមនុស្សពេញវ័យ អាចនាំមកនូវដំណោះស្រាយក្នុងការជួយបង្ការការមានផ្ទៃពោះមុនពេល និងមិនស្របតាមបំណង។

សកម្មភាព ពិភាក្សា កែវត្រីជួយយុវជន និងមនុស្សពេញវ័យនិយាយអំពីការពន្យារកំណើត

សកម្មភាពកែវត្រី អាចជាវិធីល្អមួយសម្រាប់យុវជន និងមនុស្សពេញវ័យស្តាប់ពីកង្វល់ និងមតិយោបល់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក។ អ្នកអាចសម្រប សកម្មភាព, កែវត្រីអំពីបទពិសោធន៍កំណើត (ទំព័រ ២៣៤)។ ឧទាហរណ៍ ចូរចាប់ផ្តើមដោយមានក្រុមស្ត្រីក្មេងៗមួយ ក្រុមចំរុះមានបុរស និងស្ត្រីក្មេងៗមួយ អង្គុយជាមួយគ្នានៅក្នុងរង្វង់មួយ ជាមួយនឹងក្រុមមនុស្សពេញវ័យមួយ អង្គុយក្នុងរង្វង់ជុំវិញពួកគេ។

1. ចូរឲ្យយុវជននៅក្នុងរង្វង់ឲ្យនិយាយអំពីហេតុអ្វីបានជាការទៅរកការពន្យារកំណើត មានសារៈសំខាន់សម្រាប់សុខភាពស្ត្រីវ័យក្មេង នាពេលបច្ចុប្បន្ន និងពេលអនាគត។ ចូរលើកទឹកចិត្តពួកគេ ដើម្បីពិភាក្សាពីបទពិសោធន៍ ពួកគេ (ឬបទពិសោធន៍របស់យុវជនផ្សេងទៀត) និងការលំបាកណាមួយនៅក្នុងការព្យាយាមដើម្បីទទួលបាន និងប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ។

2. បន្ទាប់មក ចូរឲ្យមនុស្សពេញវ័យនិយាយអំពីអ្វីដែលពួកគេបានឮ។ ចូរផ្តល់ឱកាសដល់ពួកគេ ដើម្បីសួរយុវជននិងឲ្យយុវជនឆ្លើយតប។

3. មួយសន្ទុះក្រោយមក ចូរឲ្យក្រុមផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង ហើយឲ្យមនុស្សពេញវ័យនិយាយអំពីបទពិសោធន៍ពួកគេ និងការលំបាកណាមួយនៅក្នុងការព្យាយាមដើម្បីប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ។

4. ចូរឲ្យយុវជននិយាយអំពីអ្វីដែលពួកគេបានឮ និងផ្តល់ឱកាសដល់ពួកគេមួយ ដើម្បីសួរសំណួរទៅកាន់មនុស្សពេញវ័យ។

5. ជាការសន្និដ្ឋាន ចូរឲ្យសួរសំណួរទៅក្រុមនីមួយៗ ដែលនឹងជួយឲ្យពួកគេឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍ទៅវិញទៅមក។ តើពួកគេបានរៀនអ្វីខ្លះ ដែលពួកគេមិនបានដឹងពីមុន? តើក្រុមទាំងពីរមានអ្វីខ្លះដែលដូចគ្នា? តើភាពខុសគ្នារវាងការទៅរក និងការប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារមានអ្វីខ្លះ?

ការលើកកម្ពស់សេវាដែលរាក់ទាក់យុវជន

ដើម្បីធ្វើឲ្យសេវាសុខភាពកាន់តែជិតស្និទ្ធនឹងយុវជន អ្នកអាចបង្កើនភាពដូចគ្នា ដែលស្ត្រី និងបុរសវ័យក្មេង នឹងទទួលបាន ព័ត៌មានអំពីការពន្យាកំណើត សុខភាពផ្លូវភេទ និងការការពារជំងឺកាមរោគ។ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកអាច :

យុវជនទំនងជានឹងប្រើសេវាណាដែលត្រូវនឹងចំណាប់អារម្មណ៍និងតម្រូវការរបស់ពួកគេ ស្ថិតនៅទីតាំងដែលពួកគេចូលចិត្ត និងបម្រើក្នុងម៉ោងដែលពួកគេទំនេរភាគច្រើន។

- ធ្វើឲ្យសេវាអាចរកបាននៅទីកន្លែងដែលយុវជនទៅ ដូចជាសាលារៀន ទីផ្សារ និងមជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍។
- បម្រុងម៉ោង "សម្រាប់យុវជនប៉ុណ្ណោះ" នៅក្នុងគ្លីនិក នៅពេលរសៀល ពេលល្ងាច ឬចុងសប្ដាហ៍។
- ចូរធានាចំពោះយុវជនថា បុគ្គលិកសុខាភិបាល នឹងផ្ដល់សេវាដល់ពួកគេដោយការគោរព ហើយនិងនឹងមិនចែករំលែកព័ត៌មានរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកដទៃនោះទេ។
- បណ្ដុះបណ្ដាលយុវជន ឲ្យធ្វើជាអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាដល់យុវជនដូចគ្នា។
- ចូរឲ្យយុវជនតុបតែងទីកន្លែង លេងតន្ត្រីអំឡុងពេលម៉ោង "យុវជនតែប៉ុណ្ណោះ" និងធ្វើឲ្យទីកន្លែងនោះជារបស់ ពួកគេ។
- ធ្វើសេវាកម្ម និងការពន្យាកំណើត ដោយឥតគិតថ្លៃ ឬជាតម្លៃទាប តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។

ជំរុញឲ្យយុវជនចូលរួមនិង ដឹកនាំសកម្មភាព និងព្រឹត្តិការណ៍។ ជាឧទាហរណ៍ ក្រុមយុវជនមួយ អាចរៀបចំការរាំ ឬការរើសសំរាម ដើម្បីឲ្យយុវជនជួបជុំគ្នានៅក្នុងមួយសកម្មភាពសប្បាយរីករាយ ក៏ជាកន្លែងដែលសេវាសុខភាព អាចនឹងមានផងដែរ។ យុវជនមានគំនិតល្អៗនិងកម្លាំងថាមពលច្រើន។ ពួកគេអាចលើកឡើងនូវគំនិតគួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើល ចំពោះមនុស្សពេញវ័យ ប៉ុន្តែជាការពិតពួកគេនឹងត្រូវឈោងចាប់យុវជនជាច្រើនទៀត។ មានគំនិតជាច្រើនសម្រាប់សេវាជិតស្និទ្ធនឹង យុវជន នៅក្នុងជំពូកទី៤ : ការរួមភេទ និងសុខភាពផ្លូវភេទ និងជំពូកទី៥ : ការបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ។

សកម្មភាពដូចខាងក្រោមនេះអាចជួយជំរុញដល់ការពិភាក្សារវាងយុវជននិងមនុស្សពេញវ័យ អំពីតម្រូវការរបស់មនុស្សពេញវ័យ និងឧបសគ្គដែលត្រូវគិតគូរ។ បន្ទាប់មក ចូរស្រមៃពីការផ្លាស់ប្ដូរសម្រាប់សេវាសុខភាព ដើម្បីបំពេញតម្រូវការរបស់យុវជនទាំងអស់។

សកម្មភាព ឆ្លងទន្លេទៅរកសុខភាព

1 បង្កើតទន្លេមួយនៅក្នុងការស្រមើលស្រមៃនៅចន្លោះកណ្តាល ជាកន្លែងដែលអ្នកជួបជុំគ្នា ដោយប្រើប្រាស់ដុំថ្ម ខ្សែពួរ ឬក្រណាត់មួយដុំ។ ចូរឲ្យយុវជនអង្គុយនៅផ្នែកម្ខាងនៃទន្លេ និងមនុស្សពេញវ័យ ទៅអង្គុយនៅផ្នែកម្ខាងទៀត។ ចូរឲ្យអ្នករាល់គ្នាគិតអំពី ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សវ័យជំទង់ត្រូវការសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ និងសុខភាពបន្តពូជពេញលេញ រួមបញ្ចូលទាំងការទៅរកសេវាបង្ការការមានផ្ទៃពោះ និងសេវាការរំលូតកូន ហើយនិងការប្រតិព័ទ្ធ ក្នុងផ្លូវភេទ និងជម្រើសជីវិត ព្រមទាំងហេតុអ្វីបានជាទន្លេនេះខ័ណ្ឌចែកមនុស្សពេញវ័យ និងយុវជន។

2 ចូរចង្អុលបង្ហាញថា ការទទួលបានសេវាសុខភាពអាចជួយសង្គ្រោះជីវិតស្ត្រីវ័យក្មេង ប៉ុន្តែពេលខ្លះទទួលបានការថែទាំសុខភាព អាចមានការលំបាក ដូចដែលឆ្លងកាត់ទន្លេខ្លាំងមួយ។ ពេលខ្លះ មនុស្សពេញវ័យ ត្រូវបោះខ្សែ សង្គ្រោះ ដើម្បីជួយយុវជនឲ្យឆ្លងកាត់បាន។

ចូរឲ្យក្រុមគិតអំពីឧបសគ្គ ឬហេតុផលហេតុអ្វីបានជាយុវជនមិនអាច ឬនឹងមិនអាចទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាព ដើម្បីទទួលបានសេវាសុខភាពផ្លូវភេទ ដូចជាការពន្យារកំណើត ស្រោម អនាម័យ ឬការធ្វើតេស្តរកជំងឺកាមរោគ។ ចំពោះឧបសគ្គនីមួយៗ ចូរសួរ " ប៉ុន្តែហេតុអ្វី? " ដើម្បីលើកទឹកចិត្តឲ្យក្រុមនេះគិតអំពីឧបសគ្គជាច្រើនទៀត។

គ្មានសេវា បន្ទាប់ពីម៉ោងរៀន

ត្រូវការការ អនុញ្ញាតពីឪពុកម្តាយ

គ្មានភាព ឯកជន

គ្មានសេវាតេស្ត រកជំងឺកាមរោគ ឥតគិតថ្លៃ

យុវជនពុំដឹងថា ពួកគេមានសិទ្ធិ បន្តពូជ

www.hesperian.org health guides

សកម្មភាព

ឆ្លងទន្លេទៅរកសុខភាព (ត)

3 នៅពេលដែលឧបសគ្គទាំងអស់ ត្រូវបានសរសេរនៅលើកាត ចូរបង្កើត២ក្រុម ហើយផ្តល់កាតពាក់កណ្តាលទៅក្រុមនីមួយ។ ពេលនេះ ក្រុមទាំងនេះគួរលាយបញ្ចូលគ្នារវាង មនុស្សពេញវ័យនិងយុវជន ដោយប្រមូលផ្តុំគ្នា នៅផ្នែកម្ខាងនៃទន្លេក្នុងក្តីស្រមៃនេះ។

4 ចូរឲ្យក្រុមមួយអានកាតឧបសគ្គរបស់ខ្លួនមួយឲ្យខ្លាំងៗ ទៅកាន់ក្រុមនៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃទន្លេនេះ។ ក្រុមផ្សេងទៀតត្រូវស្វែងរកដំណោះស្រាយ ឬ " ខ្សែសង្គ្រោះ "។ នោះពេលពួកគេមានដំណោះស្រាយល្អ ពួកគេត្រូវប្រាប់ ហើយប្រសិនបើក្រុមផ្សេងទៀតយល់ស្របថា វានឹងដោះស្រាយបញ្ហាបាន ពេលនោះពួកគេអាចបោះគ្រាប់បាល់នៃអំបោះមួយឆ្លងកាត់ទន្លេ ទៅក្រុមផ្សេងទៀត។ ក្រុមនៅផ្នែកម្ខាងនៃទន្លេ ផ្លាស់ប្តូរវេនគ្នាអានពីឧបសគ្គ និងស្វែងរកដំណោះស្រាយ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលបាននិយាយ កាន់អំបោះរបស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលល្បែងនេះ បញ្ចប់ អំបោះនឹងឆ្លងទន្លេត្រឡប់ចុះឡើងដូចជាសំណាញ់ ឬស្ពាន!

ខណៈក្រុមទាំងនេះបង្ហាញដំណោះស្រាយ អ្នកអាចសរសេរវានៅក្រដាសមួយផ្ទាំងធំ ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចមើលឃើញ។

5 នៅពេលដំណោះស្រាយ សម្រាប់កាតឧបសគ្គទាំងអស់ ត្រូវបានបង្ហាញ ចូរស្នើសុំគំនិតថ្មីៗទៀត សម្រាប់ដំណោះស្រាយ។ បន្ទាប់មកបានទើបដល់ទីបញ្ចប់។ ចូរឲ្យអ្នករាល់គ្នាឆ្លុះបញ្ចាំងពីអត្ថន័យនៃស្ពាន ដែលកំពុងត្រូវបានបង្កើតឡើងនេះ។

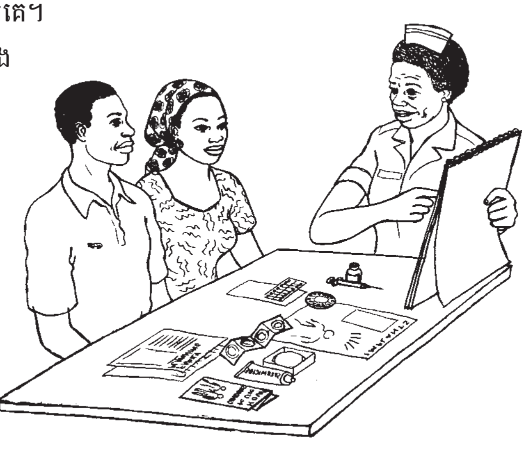
6 បន្ទាប់មកចូរឲ្យក្រុមទាំងមូលពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលត្រូវការ ដែលយុវជនអាចប្រើប្រាស់សេវាទាំងអស់នៅមណ្ឌលសុខភាព។ ចូរពិនិត្យឡើងវិញនូ ដំណោះស្រាយផ្សេងៗគ្នា និងផ្តល់ពេលឲ្យក្រុមពិភាក្សាថាដំណោះស្រាយមួយណាដែលល្អបំផុត ឬត្រូវការជាចាំបាច់។ ចូរលើកទឹកចិត្តទាំងមនុស្សពេញវ័យនិងយុវជនឲ្យគិតអំពីវិធីដែលពួកគេអាចយកទៅធ្វើ សកម្មភាពសម្រាប់ការផ្លាស់ប្តូរ។

មធ្យោបាយបង្ការការមានផ្ទៃពោះ

ស្ត្រីដែលចង់ការពារកុំឲ្យមានផ្ទៃពោះ អាចធ្វើការសម្រេចចិត្តបានល្អប្រសើរអំពីការប្រើប្រាស់ការពន្យារកំណើត នៅពេលដែលពួកគេអាចជ្រើសរើសពីមធ្យាបាយជាច្រើន។ ពួកគេក៏ត្រូវការព័ត៌មានត្រឹមត្រូវនិងច្បាស់លាស់អំពីរបៀបប្រើប្រាស់មធ្យោបាយនីមួយៗ ហើយមធ្យោបាយនីមួយៗបង្ការការមានផ្ទៃពោះបានល្អកម្រិតណា ប្រសិនបើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ។ បុរសក៏កាន់តែគាំទ្រផែនការគ្រួសារ នៅពេលពួកគយល់ដឹងអំពីមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នានិងរបៀបប្រើប្រាស់ពួកវា។

ដើម្បីប្រើមធ្យោបាយពន្យារកំណើតឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ទាំងស្ត្រីនិងបុរស ត្រូវការយល់ដឹងអំពីរាងកាយពួកគេ និងចំណូលចិត្តផ្លូវភេទពួកគេ។ ជំហានដំបូង គឺត្រូវបានរៀនអំពីរបៀបដែលប្រដាប់ភេទរបស់ស្ត្រី និងបុរសធ្វើការ របៀបដែលការបង្កកំណើតរបស់ស្ត្រីទាក់ទងទៅនឹងឈាមរដូវប្រចាំខែ និងតើមានអ្វីកើតឡើងក្នុងអំឡុងពេលរួមភេទ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមើលជំពូកទី៤ : ការរួមភេទនិងសុខភាពផ្លូវភេទ និងជំពូកទី៤ នៃសៀវភៅទីណាស្ត្រីគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត ។

ស្ត្រីណាដែលចាប់ផ្តើមមានឈាមរដូវប្រចាំខែ អាចប្រើប្រាស់ការពន្យាកំណើតបាន។ ស្ត្រីផ្សេងគ្នាចូលចិត្តមធ្យោបាយផ្សេងគ្នា សម្រាប់ហេតុផលផ្សេងគ្នា នៅពេលផ្សេងគ្នានៅក្នុងជីវិតពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់អាចចូលចិត្តមធ្យោបាយ មួយនៅពេលដែលនាងនៅក្មេង និងមុនពេលដែលនាងមានកូន។ មធ្យោបាយផ្សេងទៀតអំឡុងពេលដែលនាង"ទុក ចន្លោះ " កូនដែលនាងចង់មាន ហើយនិងមធ្យោបាយមួយផ្សេងទៀត នៅពេលដែលនាងបានសម្រេចចិត្តមិនចង់មានកូនតទៅទៀត។



ជាអកុសល ស្ត្រីជាច្រើនមានមិនអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះ នៅពេលដែលពួកគេចង់នោះទេ ព្រោះថាពួកគេមិនមានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីផែនការគ្រួសារ ឬពួកគេមិនអាចទទួលបានសេវាដែលផ្តល់នូវមធ្យោបាយនៃការពន្យាកំណើត។

មធ្យោបាយផ្សេងគ្នាសម្រាប់តម្រូវការផ្សេងគ្នា

មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារដែលល្អបំផុត គឺជាមធ្យោបាយដែលមានប្រសិទ្ធភាព និងជាមធ្យោបាយដែលស្ត្រីម្នាក់មានផាសុខភាពបំផុតក្នុងការប្រើប្រាស់។ ព័ត៌មាននៅលើ៤ទំព័របន្ទាប់នេះ បង្ហាញពីប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៃមធ្យោបាយ ដើម្បីជួយស្ត្រីម្នាក់សម្រេចចិត្តថាមួយណាអាចនឹងល្អបំផុតសម្រាប់នាង។

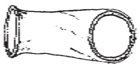
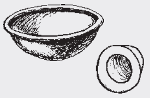
មធ្យោបាយពន្យាកំណើតទាំងអស់កាន់តែមានប្រសិទ្ធិភាព នៅពេលពួកវាត្រូវបានប្រើប្រាស់ត្រឹមត្រូវគ្រប់ពេលដែលស្ត្រីចង់បង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ នេះអាចមានន័យថា ការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យត្រឹមត្រូវរាល់ពេលដែលនាងរួមភេទ ឬតែងតែលេបថ្នាំ នៅពេលដូចគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានបទពិសោធន៍ អាចជួយដល់ស្ត្រីឲ្យសម្រេចចិត្តថាមធ្យោបាយមួយណាដែលត្រូវប្រើប្រាស់។

មធ្យោបាយផ្សេងគ្នាបង្ការការមានផ្ទៃពោះ ក្នុងរបៀបផ្សេងគ្នា

មធ្យោបាយរបាំង រារាំងទឹកកាមរបស់បុរសពីការឈានទៅដល់ពងជីវិតរបស់ស្ត្រី។ មធ្យោបាយទាំងនេះគឺត្រូវបានប្រើប្រាស់រាល់ពេលដែលស្ត្រីរួមភេទ។ ពួកគេមិនបានបង្កឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយនៅក្នុងការបង្កកំណើតរបស់ស្ត្រី ឬឈាមរដូវប្រចាំខែនោះទេ។

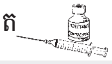
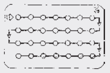
ស្រោមអនាម័យ គឺជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ ដែលបង្ការទាំងការមានផ្ទៃពោះ និងការពារពីជំងឺកាមរោគ រួមទាំងមេរោគអេដស៍។ អ្នកអាចផ្សំស្រោមអនាម័យជាមួយនឹងអរម៉ូន ឬមធ្យោបាយមានប្រសិទ្ធិភាពផ្សេងៗទៀតនៃការពន្យាកំណើត។

មធ្យោបាយរបាំង

មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ	ការពារពីការមានផ្ទៃពោះ	ព័ត៌មានសំខាន់ផ្សេងៗ
ស្រោមអនាម័យសម្រាប់បុរស	ល្អ	មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើប្រាស់ជាមួយសារធាតុសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល និងទឹករំអិល។ មានស្ទើរគ្រប់ទីកន្លែងដោយតម្លៃទាប ឬឥតគិតថ្លៃ។
ស្រោមអនាម័យសម្រាប់ស្ត្រី 	ល្អ	ហាមប្រើប្រាស់ជាមួយស្រោមអនាម័យបុរស
ដ្យាំហ្វ្រាម, គម្របមាត់ស្បូន 	ល្អ	មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលប្រើប្រាស់ជាមួយសារធាតុសម្លាប់មេជីវិតឈ្មោល។ ប្រសិទ្ធភាពនៅពេលប្រើប្រាស់ទំហំត្រឹមត្រូវប៉ុណ្ណោះ។ តម្រូវឲ្យមានបុគ្គលិកសុខាភិបាលពិនិត្យ។ ការប្រើប្រាស់ជាប្រចាំ នឹងតម្រូវឲ្យផ្លាស់ប្តូរបន្ទាប់ពីរយៈពេលប្រហែល៥ឆ្នាំ។

មធ្យោបាយប្រើជាតិអ័រម៉ូន បញ្ឈប់អូវែររបស់ស្ត្រីជាបណ្តោះអាសន្នពីការបញ្ចេញពងជីវិត។ នៅពេលដែលស្ត្រីឈប់ប្រើប្រាស់មធ្យោបាយអ័រម៉ូន អូវែររបស់នាងនឹងផលិតពងជីវិតម្តងទៀត ហើយនាងអាចមានផ្ទៃពោះបាន លុះត្រាតែនាងចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់មធ្យោបាយផ្សេងទៀត។ មធ្យោបាយប្រើជាតិអរម៉ូន អាចជួយដល់ការធ្លាក់ឈាមរដូវពុំទៀងទាត់ និងការឈឺចាប់នៅពេលធ្លាក់ឈាមរដូវរបស់ស្ត្រី។ ចូរពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលមានបទពិសោធន៍អំពីរបៀបប្រើប្រាស់ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងផលរំខានដែលអាចកើតមាន។

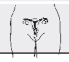
មធ្យោបាយប្រើជាតិអ័រម៉ូន

មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ	ការពារពីការមានផ្ទៃពោះ	ព័ត៌មានសំខាន់ផ្សេងៗ
កងដាក់ក្រោមស្បែក	ល្អបំផុត	មានប្រសិទ្ធភាពពី៣ទៅ៥ឆ្នាំ។ ត្រូវបញ្ចូល និងដកចេញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលបានទទួល ការហ្វឹកហ្វឺន។
ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត 	ល្អណាស់	មានប្រសិទ្ធភាព១, ២ ឬ៣ខែ អាស្រ័យលើប្រភេទ
ថ្នាំលេបពន្យារកំណើត 	ល្អណាស់	មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតនៅពេលលេប១គ្រាប់ជារៀងរាល់ថ្ងៃនៅពេលដូចគ្នាមិនរំលងគ្រាប់ណាមួយ។

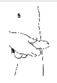
កងដាក់ក្នុងស្បូន គឺជាឧបករណ៍ប្លាស្ទិចតូចមួយដែល បានបញ្ចូលនៅក្នុងស្បូនរបស់ស្ត្រី។ កងដាក់ក្នុងស្បូនបង្ការមេជីវិតឈ្មោលរបស់បុរសពីបង្កកំណើតជាមួយពងជីវិតរបស់ស្ត្រី។ កងដាក់ក្នុងស្បូន អាចនៅនឹងកន្លែងបានរាប់សិបឆ្នាំ។ នៅពេលដែលវាត្រូវបានដកចេញ ស្ត្រីនឹងមានលទ្ធភាពមានផ្ទៃពោះ។

កងដាក់ក្នុងស្បូន		
មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ	ការពារពីការមានផ្ទៃពោះ	ព័ត៌មានសំខាន់ផ្សេងៗ
កងដាក់ក្នុងស្បូន	ល្អបំផុត	មានប្រសិទ្ធភាពពី៥ទៅ១២ឆ្នាំ អាស្រ័យលើប្រភេទ។ ត្រូវបញ្ចូល និងដកចេញដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលជំនាញ។

ការពន្យារកំណើតអចិន្ត្រៃយ៍ គឺជាការវះកាត់ដែលធ្វើមិនឲ្យពងជីវិតរបស់ស្ត្រីបង្កកំណើតជាមួយមេជីវិតឈ្មោលរបស់បុរស។ ការវះកាត់សម្រាប់បុរស គេហៅថា "ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល"។ ការវះកាត់សម្រាប់ស្ត្រី គេហៅថា "ការវះចងដៃស្បូន"។

ការពន្យារកំណើតអចិន្ត្រៃយ៍		
មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ	ការពារពីការមានផ្ទៃពោះ	ព័ត៌មានសំខាន់ផ្សេងៗ
ការវះចងបំពង់មេជីវិតឈ្មោល	ល្អបំផុត	ស្ត្រី ឬបុរស នឹងមិនអាចមានកូនបន្ទាប់ពីការវះកាត់នេះ ប៉ុន្តែ ការវះកាត់នេះមិនប៉ះពាល់ដល់ចំណូលចិត្តផ្លូវភេទ ការត្រេកត្រអាល ឬសមត្ថភាពក្នុងការរួមភេទរបស់បុរស ឬស្ត្រីនោះទេ។
ការវះចងដៃស្បូន 	ល្អបំផុត	

មធ្យោបាយធម្មជាតិ គឺជាវិធី នៃការចៀសវាងការរួមភេទ (លិង្គដាក់ចូលទ្វារមាស) នៅពេលស្ត្រី អាចបង្កកំណើត។ ការរួមភេទដោយមិនបញ្ចូលលិង្គក្នុងទ្វារមាស តែងតែបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។

មធ្យោបាយធម្មជាតិ		
មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ	ការពារពីការមានផ្ទៃពោះ	ព័ត៌មានសំខាន់ផ្សេងៗ
ការរួមភេទដោយមិនបញ្ចូលលិង្គក្នុងទ្វារមាស	ល្អបំផុត	ការប៉ះពាល់ផ្លូវភេទកម្រនឹងចម្លងជំងឺកាមរោគណាស់។ ការរួមភេទតាមមាត់ មិនងាយចម្លងជំងឺកាមរោគទេ។ ការរួមភេទតាមរន្ធគូថងាយនឹងចម្លងមេរោគអេដស៍ និង ជំងឺកាមរោគដទៃទៀត។ ចូរប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យជានិច្ចនៅពេលរួមភេទតាមរន្ធគូថ។
ការបំបៅដោះ (រយៈពេល៦ខែដំបូងប៉ុណ្ណោះ)	ល្អណាស់	ដើម្បីប្រើប្រាស់វិធីនេះ ស្ត្រីត្រូវតែបំបៅដោះតែមួយមុខ មិនផ្តល់សូម្បីតែទឹក សម្រាប់រយៈពេល៦ខែដំបូង ហើយការធ្លាក់ឈាមរដូវប្រចាំខែ មិនទាន់មាននៅឡើយ។
ការយល់ដឹងអំពីការបង្កកំណើត	ល្អ	ស្ត្រីត្រូវដឹងថានៅពេលណានាងបង្កកំណើត ហើយនាងមិនត្រូវរួមភេទដោយដាក់បញ្ចូលលិង្គ អំឡុងពេលនេះទេ។ ស្ត្រីខ្លះប្រើស្រោមអនាម័យ ឬដ្យាហ្វ្រាម (គម្របមាត់ស្បូន) នៅពេលបង្កកំណើត ជំនួសឲ្យការបញ្ចៀសការរួមភេទ។
ការដកចេញ 	តិចបំផុត	អាចជាការលំបាកក្នុងការធ្វើឲ្យមានប្រសិទ្ធិភាព។ សូម្បីតែបុរសដកចេញ សារធាតុរាវមួយចំនួនចេញពីលិង្គ អាចចូលក្នុងទ្វារមាសក្នុងពេលរួមភេទដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានផ្ទៃពោះបាន។

នេះជាឧទាហរណ៍នៃស្ថានភាព និងមធ្យោបាយដែលអាចនឹងចូលចិត្ត:

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: មធ្យោបាយរបាំង, កងដាក់ក្នុងស្បូន
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: កងដាក់ក្រោមស្បែក, ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: កងដាក់ក្រោមស្បែក, ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត, កងដាក់ក្នុងស្បូន
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: ថ្នាំលេបពន្យារកំណើត, មធ្យោបាយធម្មជាតិ

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត, មធ្យោបាយរបាំង
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: ថ្នាំលេបពន្យារកំណើត, កងដាក់ក្រោមស្បែក

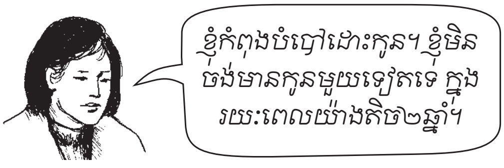
អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: មធ្យោបាយប្រើជាតិអ័រម៉ូន, ស្រោមអនាម័យបុរស, មធ្យោបាយធម្មជាតិ
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: ដ្យាហ្វ្រាម(គម្របមាត់ស្បូន), ស្រោមអនាម័យស្ត្រី, កងដាក់ក្នុងស្បូន

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: មធ្យោបាយប្រើជាតិអ័រម៉ូន, កងដាក់ក្នុងស្បូន
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: មធ្យោបាយរបាំង, មធ្យោបាយធម្មជាតិ

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: ការវះចងដៃស្បូន, កងដាក់ក្រោមស្បែក, ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត, កងដាក់ក្នុងស្បូន
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: មធ្យោបាយធម្មជាតិ, មធ្យោបាយរបាំង, ថ្នាំលេបពន្យារកំណើត

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: មធ្យោបាយរបាំង, ថ្នាំលេបពន្យារកំណើត, មធ្យោបាយធម្មជាតិ
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: កងដាក់ក្រោមស្បែក, ថ្នាំចាក់ពន្យារកំណើត, កងដាក់ក្នុងស្បូន, ការវះចងដៃស្បូន

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្ត: ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្ត្រី
អ្នកអាចនឹងចៀសវាង: ចៀសវាងការរួមភេទដោយមិនប្រើស្រោមអនាម័យ



អ្នកអាចនឹងចូលចិត្តៈ ស្រោមអនាម័យបុរស ឬស្ត្រី, ដ្យ៉ាហ្វ្រាម(គម្របមាត់ស្បូន), កងដាក់ក្រោមស្បែក, កងដាក់ក្នុងស្បូន, ថ្នាំលេប(គ្រាប់តូច)ពន្យារកំណើត, ថ្នាំចាក់ *Progestin* ប៉ុណ្ណោះ។

អ្នកអាចនឹងចៀសវាងៈ ថ្នាំលេបបញ្ចូលគ្នា, ថ្នាំចាក់រហូត ដល់ទារកមានអាយុ៦ខែ, ឬមានឈាមរដូវប្រចាំខែវិញ

អ្នកអាចនឹងចូលចិត្តៈ ស្រោមអនាម័យស្ត្រី, ដ្យ៉ាហ្វ្រាម(គម្របមាត់ស្បូន), មធ្យោបាយប្រើជាតិអ័រម៉ូន, កងដាក់ក្នុងស្បូន

អ្នកអាចនឹងចៀសវាងៈ ស្រោមអនាម័យបុរស, មធ្យោបាយធម្មជាតិ

មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់

ស្ត្រីអាចប្រើប្រាស់មធ្យោបាយការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ (គេហៅផងដែរថា ផែនការបេ) ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះក្រោយពីការរួមភេទដោយមិនប្រើប្រាស់មធ្យោបាយពន្យាកំណើត ឬប្រើប្រាស់មធ្យោបាយ មិនបានត្រឹមត្រូវ។ ឧទាហរណ៍ មធ្យោបាយការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ អាចធ្វើបានត្រូវបានប្រើប្រាស់ ប្រសិនបើកញ្ចប់ស្រោមអនាម័យមានរន្ធតូចមួយ ឬ រហែក ដែលអាចនឹងខូចស្រោមអនាម័យ។ ឬស្រោមអនាម័យ បានដាច់រលាត់ ក្នុងពេលរួមភេទ។ ឬស្ត្រីភ្លេចលេបថ្នាំពន្យារកំណើតរបស់នាងអស់រយៈពេលច្រើនជាងមួយថ្ងៃ។

ផែនការបេ គឺជាថ្នាំលេបពន្យារកំណើតស្ថិតក្នុងប្រភេទអ័រម៉ូនដូចគ្នា ដែលមានកម្រិតដូសខ្ពស់ ដែលត្រូវលេបភ្លាមៗរយៈពេលដល់៥ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីការរួមភេទ។ វាក៏អាចត្រូវបានលេបក្នុងចំនួនជាក់លាក់នៃប្រភេទនៃថ្នាំលេបពន្យារកំណើតជាទៀងទាត់មួយចំនួន ប្រសិនបើផែនការបេ គឺមិនអាចរកបាន។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់ផ្សេងទៀត គឺដាក់កងក្នុងស្បូន ដែលត្រូវបានបញ្ចូលដោយបុគ្គលិកសុខាភិបាលទទួលការបណ្តុះបណ្តាលយ៉ាងពិសេស ក្នុងរយៈពេល៥ថ្ងៃបន្ទាប់ពីការរួមភេទ។

ស្ត្រីទាំងអស់គួរតែយល់ដឹងអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់ និងអាចប្រើប្រាស់វា ប្រសិនបើពួកគេត្រូវការ។ ស្ត្រីជាច្រើន ជាពិសេសយុវជន មានសម្ពាធ ឬបង្ខំឲ្យរួមភេទ ដោយគ្មានការការយល់ព្រម ឬប្រភេទនៃផែនការណាមួយ។ មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់ ក៏អាចជួយស្ត្រីបង្ការការមានផ្ទៃពោះ បន្ទាប់ពីត្រូវបានចាប់រំលោភសេពសន្ថវៈ។ ជាអកុសល ព័ត៌មានអំពីមធ្យោបាយការពន្យារកំណើតបន្ទាន់ មិនមាននៅកន្លែងជាច្រើន។ ប្រសិនបើ ព័ត៌មានអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់ មិនត្រូវបានគេស្គាល់ នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក , សូមពិគ្រោះជាមួយនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាល គ្រូបង្រៀន និងអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ដែលមានចំណាប់អារម្មណ៍ក្នុងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះមិនសមតាមបំណង ជាពិសេសក្នុងចំណោមយុវជន។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់ សូមមើលទំព័រ ៣៣៥ ដល់ ៣៣៦ ក្នុងកន្លែងដែលត្រូវទទួលព័ត៌មានបន្ថែម និង ជំពូកទី១៣ : ផែនការគ្រួសារ ក្នុងសៀវភៅ ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត។

យើងបានធ្វើផែនការសកម្មភាពមួយ ដើម្បីធ្វើឲ្យប្រាកដថា ស្ត្រីទាំងអស់នៅក្នុងសហគមន៍ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលអាចព្យាបាលលើស្ត្រី បន្ទាប់ពីការរំលោភសេពសន្ថវៈ ដឹងពីរបៀបប្រើថ្នាំលេបពន្យារកំណើតជាទៀងទាត់ដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់មធ្យោបាយពន្យារកំណើតបន្ទាន់។

ការពិត និងជំនឿអំពីផែនការគ្រួសារ

ជំនឿ ពាក្យចចាមអារ៉ាម ឬព័ត៌មានមិនពិត អំពីប្រភេទមួយចំនួននៃការពន្យាកំណើតអាចធ្វើឲ្យមនុស្សភ័យខ្លាចជាខ្លាំង ក្នុងការសាកល្បង បើទោះបីជាពួកគេចង់ក៏ដោយ។ មនុស្សត្រូវការព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីពួកគេអាចជ្រើសរើសយកមធ្យោបាយមួយ និងប្រើប្រាស់វាជាមួយនឹងទំនុកចិត្ត។ អ្នកអាចប្រើឧទាហរណ៍ដូច លើទំព័រនេះ ដើម្បីបង្កើតការសម្តែង ការដើរតួ ឬល្បែងកម្សាន្ត ដែលជួយមនុស្សស្វែងរកការពិតពីពាក្យចចាមអារ៉ាមដែលពួកគេបានឮ។

ជំនឿ៖ មនុស្សមួយចំនួននិយាយថា ថ្នាំលេបពន្យារកំណើតធ្វើឲ្យស្ត្រីឈឺ។

ការពិត៖ ស្ត្រីជាច្រើនមិនដែលមានអារម្មណ៍ឈឺ ដោយសារតែថ្នាំលេបពន្យាកំណើតនោះទេ ប៉ុន្តែស្ត្រីមួយចំនួនឈឺក្បាល ឬមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមលេបថ្នាំដំបូង។ អារម្មណ៍នេះជាធម្មតានឹងបាត់ទៅវិញ បន្ទាប់ពីលេបថ្នាំបាន២ខែ។ ស្ត្រីអាចផ្លាស់ប្តូរទៅប្រើថ្នាំលេបប្រភេទផ្សេងទៀត ដែលមិនបង្កឲ្យមានអារម្មណ៍នៃជំងឺណាមួយ។

ជំនឿ៖ មនុស្សមួយចំនួនបាននិយាយថា មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារធ្វើឲ្យស្ត្រីមិនអាច ឬមិនមានលទ្ធភាពអាចមានផ្ទៃពោះបានទៅថ្ងៃក្រោយ បន្ទាប់ពីពួកគេបញ្ឈប់ការប្រើប្រាស់វា។

ការពិត៖ មធ្យោបាយផែនការគ្រួសារតែមួយគត់ ដែលធ្វើឲ្យស្ត្រី មិនអាចមានផ្ទៃពោះជាអចិន្ត្រៃយ៍ គឺការវះកាត់ "បិទបំពង់" ឬយកស្បូនចេញ។ ស្ត្រីភាគច្រើនអាចមានផ្ទៃពោះ បន្ទាប់ពីពួកគេបញ្ឈប់ការប្រើការពន្យារកំណើតប្រភេទណាមួយ។ ស្ត្រីមួយចំនួនប្រហែលជាមិនអាចមានបង្កកំណើតរយៈពេលពីរបីខែបន្ទាប់ពីពួកគេបញ្ឈប់ការប្រើមធ្យោបាយប្រើជាតិអ័រម៉ូន។

ជំនឿ៖ មនុស្សមួយចំនួននិយាយថាស្ត្រីមិនអាចមានផ្ទៃពោះ អំឡុងពេលមានរដូវ។

ការពិត៖ ស្ត្រីអាចមានផ្ទៃពោះនៅពេលណាមួយ អំឡុងពេលវដ្តរដូវប្រចាំខែពួកគេ ជាពិសេសប្រសិនបើរដូវរបស់ពួកគេមិនបានកើតឡើងជាទៀងទាត់រៀងរាល់២៨ថ្ងៃ។

ជំនឿ៖ មនុស្សមួយចំនួននិយាយថាការដុសលាងទ្វារមាស ការងូតទឹកក្តៅភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីការរួមភេទ ឬរួមភេទដោយឈរ អាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។

ការពិត៖ វិធីទាំងនេះ មិនអាចបង្ការការមានផ្ទៃពោះបាននោះទេ។

ជំនឿ៖ មនុស្សមួយចំនួននិយាយថាជាការវះចង់បំពង់មេជីវិតឈ្មោល ធ្វើឲ្យបុរសទន់ខ្សោយ និងមិនអាចផ្គាប់ចិត្តដៃគូរបស់គាត់បាន នៅពេលពួកគេរួមភេទ។

ការពិត៖ ការវះចង់បំពង់មេជីវិតឈ្មោល រារាំងបុរសពីការបញ្ចេញមេជីវិតឈ្មោលប៉ុណ្ណោះ។ វាមិនប៉ះពាល់អារម្មណ៍ ឬសមត្ថភាពរួមភេទរបស់គាត់ឡើយ។

វិធីរីករាយក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានអំពីផែនការគ្រួសារ

ក្រុមពិភាក្សាអំពីមធ្យោបាយពន្យាកំណើតអាចជួយឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបបានយល់អំពីមធ្យោបាយមួយណា ដែលអាចនឹងល្អ បំផុត សម្រាប់ស្ត្រីទៅតាមស្ថានភាពខុសគ្នា។ ជួនកាល គ្រាន់តែពិភាក្សាគ្នាមធ្យោបាយផ្សេងគ្នានៅក្នុងក្រុមដែលរួមមានយុវជន ចាស់ទុំឬម្ដាយក្មេក ជួយយកឈ្នះលើឧបសគ្គជម្មតាក្នុងការប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ។

សកម្មភាពមួយចំនួនដូចជា សិចស៊ីប៊ីងហ្គោ (ទំព័រ៨៦) អាចជួយឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍កាន់តែល្អក្នុងការនិយាយអំពី ផែនការគ្រួសារជាក្រុម។

ការបង្ហាញមធ្យោបាយផ្សេងគ្នា

វិធីមួយក្នុងការរៀនអំពីការពន្យារកំណើត គឺការអញ្ជើញ បុគ្គលិកសុខាភិបាល ដើម្បីបង្ហាញពីមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នា ដែលមាននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។ មនុស្ស គ្រប់គ្នាអាចធ្វើមើលនិងវត្ថុផ្សេងៗគ្នា និងចែករំលែក នូវអ្វីដែលពួកគេដឹងអំពីវត្ថុ នីមួយៗ និងពីតួនាទីរបស់ វា។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចនិយាយអំពីរបៀបដែល មធ្យោបាយនីមួយៗធ្វើការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ និងអាច ឆ្លើយសំណួរបាន។ បុគ្គលិកសុខាភិបាល ក៏អាចសួរក្រុម ឲ្យគិតអំពីប្រភេទនៃផែនការគ្រួសារមួយណា អាចនឹងល្អ បំផុតចំពោះស្ថានភាពពិសេសណាមួយ។

សម្រាប់ព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តអំពីមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ សូមមើលទំព័រ៣៣៥ ទៅ ៣៣៦ នៅ កន្លែងដែលត្រូវ ទទួលព័ត៌មានបន្ថែម និងជំពូកទី ១៣ : ផែនការកម្មគ្រួសារ នៅកន្លែងដែលគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិត។

ល្បែងក្ដារបន្ទះ

ល្បែងក្ដារបន្ទះ អាចជាវិធីរីករាយសម្រាប់ក្រុម ដើម្បីពិភាក្សាអំពីទាំងការពិតអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើត និងហេតុផលដែលស្ត្រីផ្សេងគ្នាអាចនឹងចូលចិត្តមធ្យោបាយផ្សេងគ្នា។ ការពិភាក្សាដែលកើតឡើង ក្នុងល្បែងក្ដារបន្ទះនេះ នឹងជួយក្រុមៈ

- ធ្វើការសាកល្បងនូវអ្វីដែលពួកគេដឹងអំពីមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា។
- ស្វែងរកនូវមូលហេតុដែលស្ត្រីអាចចូលចិត្តមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នា។
- អនុវត្តការផ្ដល់ដំបូន្មានដល់ស្ត្រីអំពីជម្រើសនៃការពន្យារកំណើត។
- ស្វែងរកឲ្យឃើញនូវអ្វីដែលស្ត្រីចង់រៀនបន្ថែមទៀត។

សកម្មភាព ល្បែងក្ដារបន្ទះអំពីផែនការគ្រួសារ

ការរៀបចំ

ល្បែងក្ដារបន្ទះនៅលើ ២ទំព័របន្ទាប់ បង្ហាញពីឧទាហរណ៍ នៃសំណួរអំពីការពិតនៃសុខភាព និងសំណួរពិភាក្សា។ នៅពេលដែលអ្នកបង្កើតសំណួរអំពីការពិតនៃសុខភាពផ្ទាល់ ចូរប្រាកដថា រួមបញ្ចូលជំនឿនិងការយល់ច្រឡំដែលមានជាទូទៅនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក (សូមមើលទំព័រ ១៩៥ សម្រាប់ជាគំនិត)។

ការលេង

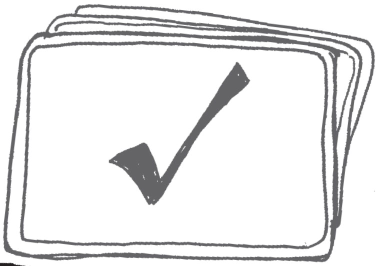
នៅពេលក្រុម ឬអ្នកលេង មកដល់សំណួរពិភាក្សាមួយ (សម្គាល់ដោយ "?"), ចូរឲ្យពួកគេសំណូមពរទៅក្រុមទាំងមូលនូវដំណោះស្រាយ ១ ឬ ២ ចំពោះស្ថានភាពនៅលើកាត ហើយបន្ទាប់មកពន្យល់ពីមូលហេតុដែលពួកគេគិតថា ដំណោះស្រាយមួយ អាចល្អជាងដំណោះស្រាយដទៃទៀត។ ចូរអញ្ជើញអ្នកដទៃនៅក្នុងក្រុម ដើម្បីធ្វើសំណូមពរផងដែរ។ នៅពេលពួកគេមកដល់សំណួរការពិតមួយ (សម្គាល់ដោយ "✓") ចូរឲ្យពួកគេឆ្លើយហើយសួរអ្នកដទៃទៀតថា ពួកគេយល់ស្របឬទេ។

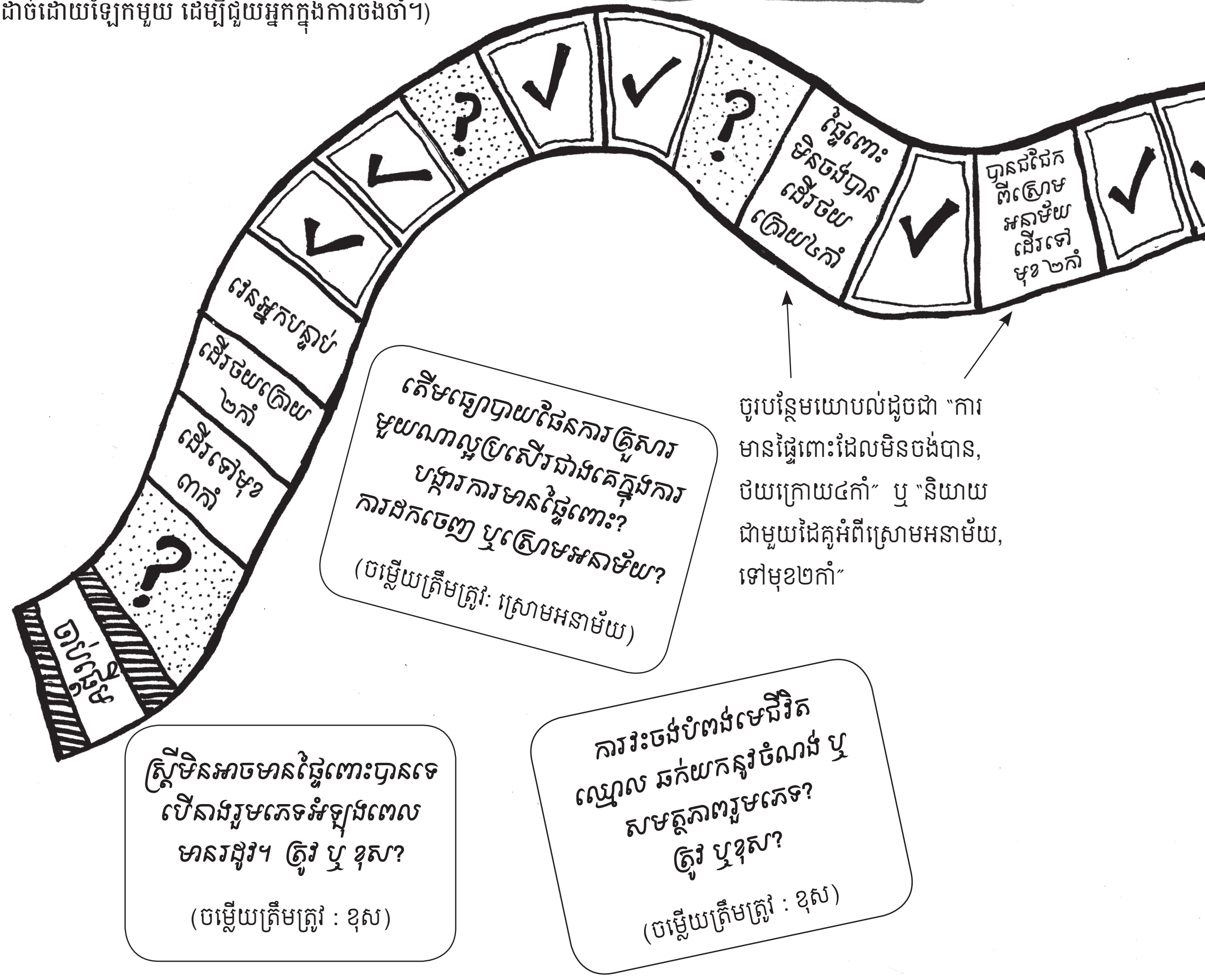
បន្ទាប់ពីបានលេងល្បែងក្ដារបន្ទះ ចូរអញ្ជើញអ្នកលេង ដើម្បីនិយាយអំពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនពីសកម្មភាពនេះ។ ចូរសួរថា តើមានសំណួរផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងទៅនឹងការពន្យាកំណើត ដែលក្រុមនេះនឹងចង់ពិភាក្សា ឬរៀនសូត្របន្ថែមទៀតអំពីដែរឬទេ។ ចូរប្រើប្រាស់ការឆ្លើយតបរបស់ពួកគេ ដើម្បីរៀបចំគម្រោងសម្រាប់សកម្មភាពផ្សេងៗទៀត។

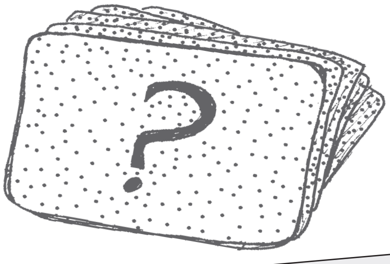
សកម្មភាព ល្បែងក្តារបន្ទះអំពីផែនការគ្រួសារ (ត)

សំណួរសម្រាប់ល្បែងក្តារបន្ទះអំពីផែនការគ្រួសារ

សំណួរការពិតអំពីសុខភាព អាចជួយក្រុមបានរៀនសូត្រពីព័ត៌មានមូលដ្ឋានអំពីមធ្យោបាយផ្សេងគ្នាសម្រាប់បង្ការការមានផ្ទៃពោះ។ (ចម្លើយត្រូវបានបង្ហាញនៅទីនេះ ប៉ុន្តែចូរកុំដាក់ពួកវានៅលើកាតរបស់អ្នក។ ជំនួសមកវិញ ចូរសរសេរពួកវានៅលើសន្លឹកក្រដាសដាច់ដោយឡែកមួយ ដើម្បីជួយអ្នកក្នុងការចងចាំ។)



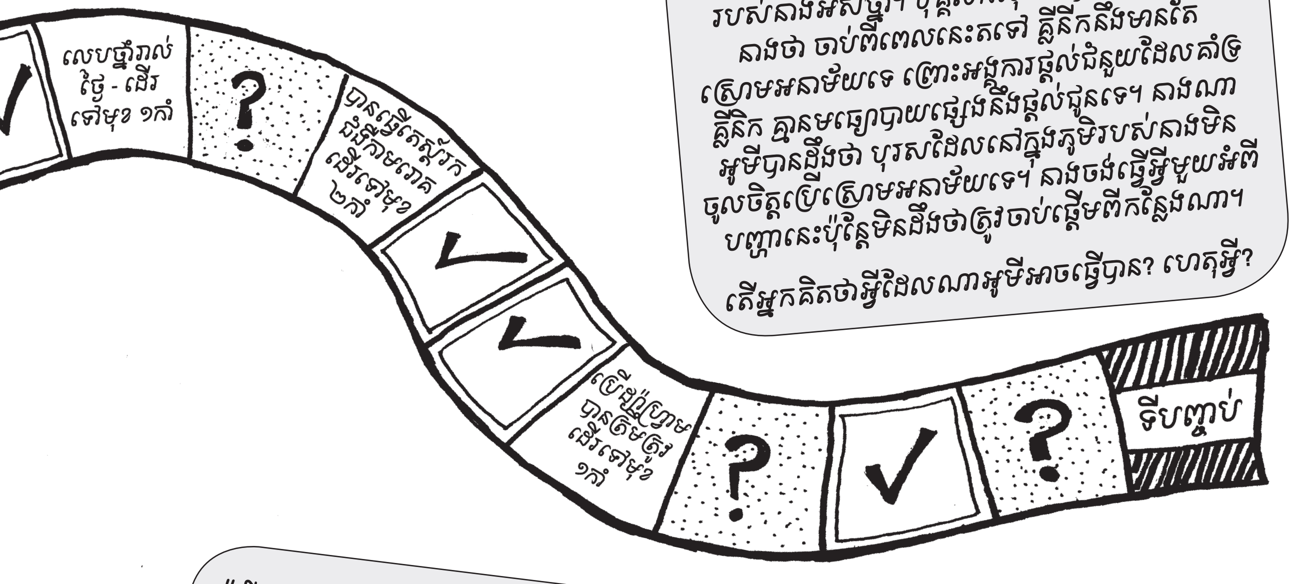




សំណួរពិភាក្សា រៀបរាប់អំពីស្ថានភាពជីវិតពិតនិងមើលហេតុផលមួយចំនួនដែលស្ត្រីអាចពេញចិត្តមធ្យោបាយនៃផែនការគ្រួសារផ្សេងគ្នា។ មិនមានចម្លើយត្រឹមត្រូវឬខុសទេសំណួរទាំងនេះ។ គោលបំណងគឺដើម្បីពិភាក្សាគ្នាពីស្ថានភាពជាក្រុម។

នាងណាអូមីប្រើថ្នាំលេបពន្យារកំណើត។ ប៉ុន្តគ្លីនិក
របស់នាងអស់ថ្នាំ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលបានប្រាប់
នាងថា ចាប់ពីពេលនេះតទៅ គ្លីនិកនឹងមានតែ
ស្រោមអនាម័យទេ ព្រោះអង្គការផ្តល់ជំនួយដែលគាំទ្រ
គ្លីនិក គ្មានមធ្យោបាយផ្សេងនឹងផ្តល់ជូនទេ។ នាងណា
អូមីបានដឹងថា បុរសដែលនៅក្នុងភូមិរបស់នាងមិន
ចូលចិត្តប្រើស្រោមអនាម័យទេ។ នាងចង់ធ្វើអ្វីមួយអំពី
បញ្ហានេះប៉ុន្តែមិនដឹងថាត្រូវចាប់ផ្តើមពីកន្លែងណា។

តើអ្នកគិតថាអ្វីដែលណាអូមីអាចធ្វើបាន? ហេតុអ្វី?



ម៉ារីយ៉ាស្រឡាញ់មិត្តប្រុសរបស់នាងឈ្មោះចក
ខ្លាំងណាស់។ នាងបាននៅជាមួយគាត់អស់ជាង
មួយឆ្នាំហើយ ទើបតែពេលថ្មីៗនេះ នាងបាន
សម្រេចចិត្តរួមភេទជាមួយគាត់ជាលើកដំបូង។
ពួកគេបានប្រើមធ្យោបាយដកចេញ។
ក្រោយមក ម៉ារីយ៉ាបានព្យាយាមសួរចក ពី
មធ្យោបាយពន្យាកំណើតដែលពួកគេគួរតែប្រើ
នាពេលអនាគត។ ប៉ុន្តែចក បានប្រាប់នាងថា វា
ជាការទទួលខុសត្រូវរបស់ស្ត្រីក្នុងការប្រើប្រាស់
ការពន្យារកំណើត មិនមែនបុរសនោះទេ។

តើអ្នកគិតថា ម៉ារីយ៉ាគួរធ្វើយ៉ាងណា? ហេតុអ្វី?

ឡាតា និង រ៉ាទើបតែរៀបការ។ មុនពេលពួកគេ
បានរៀបការ រ៉ាបានរួមភេទជាមួយស្ត្រីខុសគ្នា
ជាច្រើន។ ឡាតាគិតថា គាត់នៅតែមានទំនាក់ទំនង
ផ្លូវភេទជាមួយស្ត្រីរកស៊ីផ្លូវភេទ នៅពេលដែល
គាត់ទៅក្រៅជាមួយមិត្តភក្តិគាត់។ ឡាតាបាន
ទទូចលើការប្រើប្រាស់ស្រោមអនាម័យជាមួយរ៉ា
ដើម្បីការពារខ្លួននាងពីជំងឺកាមរោគនិងការមាន
ផ្ទៃពោះ។ ប៉ុន្តែឥឡូវនាងចង់មានកូនជាមួយរ៉ា។

តើអ្នកគិតថា ឡាតាគួរតែធ្វើយ៉ាងណា
នៅពេលនេះដែលនាងចង់បានកូន? ហេតុអ្វី?

ធ្វើឲ្យផែនការគ្រួសារអាចទៅរកបាន

តើសហគមន៍មួយមើលទៅដូចអ្វី ក្នុងការមានផែនការគ្រួសារពេញលេញដែលអាចទៅរកបាន? ស្ត្រីនិងបុរសទាំងអស់ រួមទាំងយុវជននឹងងាយស្រួលទៅរកព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបានអំពីគ្រប់ប្រភេទនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។ សេវាផែនការគ្រួសារនឹងមានតម្លៃសមរម្យ និងអាចរកបានចំពោះស្ត្រីទាំងអស់ - រៀបការនិងមិនទាន់រៀបការ - អ្នកដែលចង់ប្រើ សេវាកម្មទាំងនេះ។ សេវាផែនការគ្រួសារនឹងធ្វើឲ្យមានមធ្យោបាយផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីឲ្យស្ត្រីអាចប្រើប្រភេទនៃមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលនាងពេញចិត្ត និងសក្តិសមបំផុតចំពោះតម្រូវរបស់នាង។ ជាចុងក្រោយ ទាំងព័ត៌មាននិងសេវាកម្មនឹងឈានទៅដល់មនុស្សគ្រប់គ្នា រួមទាំងយុវជន ស្ត្រីមិនទាន់រៀបការ ហើយនិងអស់អ្នកដែលរស់នៅឆ្ងាយពីមណ្ឌលសុខភាព។

ទំព័របន្ទាប់ ផ្តល់នូវគំនិតមួយចំនួនអំពីរបៀបដើម្បីរៀបចំសកម្មភាព ដើម្បីធ្វើឲ្យផែនការគ្រួសារអាចទៅរកបានចំពោះស្ត្រីគ្រប់គ្នា នៅក្នុងសហគមន៍។

រៀនសូត្រអំពីបទពិសោធន៍របស់ស្ត្រី

ដើម្បីជួយធ្វើឲ្យផែនការគ្រួសារអាចទៅរកបាននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក អ្នកអាចចាប់ផ្តើមដោយសួរស្ត្រីអំពីបទសោធន៍របស់ពួកគេក្នុងការប្រើប្រាស់ការពន្យារកំណើត។ ប្រសិនបើស្ត្រីមួយចំនួនមានបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន វាអាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់ស្ត្រីផ្សេងទៀតដើម្បីរៀនសូត្រអំពីវា។ ការស្តាប់ឮពីស្ត្រីដែលមានការពេញចិត្តនឹងមធ្យោបាយដែលពួកគេប្រើ អាចជួយកម្ចាត់ជំនឿ និងការភ័យខ្លាចអំពីការពន្យារកំណើត។ រឿងនេះអាចលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីដទៃទៀត ដើម្បីរៀនសូត្របន្ថែមទៀត និងពិចារណាថា បើសិនផែនការគ្រួសារសក្តិសមនឹងស្ថានភាពរបស់ខ្លួនផ្ទាល់។

រៀនសូត្រអំពីការលំបាកដែលស្ត្រីនិងយុវជនមាន ជាការចូលទៅរកព័ត៌មានផែនការគ្រួសារនិងមធ្យោបាយពន្យារកំណើត។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមប្រមូលព័ត៌មានអំពីឧបសគ្គដោយសួរអំពីប្រភេទនៃមធ្យោបាយអ្វីខ្លះដែលមាន និងចំណាយអស់ប៉ុន្មាន។ តើមនុស្សទទួលបានព័ត៌មានអំពីផែនការគ្រួសារ និងសេវាផែនការគ្រួសារនៅកន្លែងណា?

ខាងក្រោមនេះគឺជាសំណួរមួយចំនួន ដែលអ្នកអាចប្រើប្រាស់ ដើម្បីរៀនពីបទពិសោធន៍របស់ស្ត្រីៈ

- តើការផ្តល់សេវាមធ្យោបាយពន្យារកំណើត មានភាពងាយស្រួលទៅរក និងងាយស្រួលប្រើប្រាស់ដែរឬទេ?
- តើវាមានការលំបាកសម្រាប់ស្ត្រីដែលរៀបការរួច ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន និងការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការពន្យារកំណើតដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
- តើវាមានការលំបាកសម្រាប់យុវជន ឬស្ត្រីមិនទាន់រៀបការ ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មាន និងការផ្គត់ផ្គង់សម្រាប់ការពន្យារកំណើតដែរឬទេ? ហេតុអ្វី?
- តើបុរសភាគច្រើនមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះផែនការគ្រួសារ? ពួកគេមានឆន្ទៈក្នុងការប្រើការពន្យារកំណើតដែរឬទេ? ប្រសិនបើមិនដូច្នេះ ហេតុអ្វី?
- តើរដ្ឋាភិបាលលើកកម្ពស់ ឬបង្អាក់ផែនការគ្រួសារយ៉ាងដូចម្តេច? ចូរមានភាពប្រាកដក្នុងការនិយាយជាមួយមនុស្សច្រើនប្រភេទ នៅពេលដែលទទួលព័តមាននេះ។

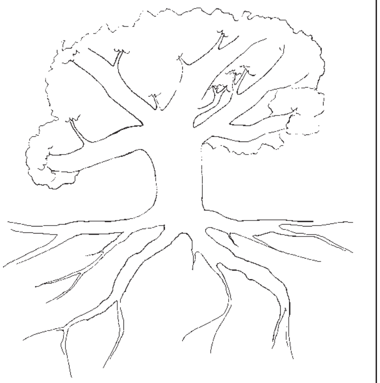
ពិភាក្សាអំពីឧបសគ្គចំពោះផែនការគ្រួសារ

បន្ទាប់ពីការរៀនពីបទពិសោធន៍របស់ស្ត្រី វានឹងប្រហែលជាច្បាស់ណាស់ថា មានមូលហេតុជាច្រើន ដែលស្ត្រីមិនអាច ឬមិនប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ!

សកម្មភាពដើមឈើបញ្ហា គឺជាវិធីល្អមួយដើម្បីជួយក្រុមពិភាក្សាអំពីឧបសគ្គចំពោះផែនការគ្រួសារ និងមើលឫសគល់មូលហេតុ ដែលរារាំងច្រកចូលពេញលេញទៅរកការពន្យារកំណើត។ ការស្រាយបំភ្លឺឫសគល់មូលហេតុនេះនិងការមើលឃើញពីរបៀបដែលពួកវាត្រូវទាក់ទងគ្នា នឹងធ្វើឲ្យវាកាន់តែងាយស្រួល ដើម្បីកំណត់បញ្ហាដែលមានសារៈសំខាន់បំផុតក្នុងការដោះស្រាយនិងសកម្មភាពល្អបំផុតដែលត្រូវអនុវត្ត។

ដើមឈើបញ្ហា អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងវិធីគ្រប់ប្រភេទ។ វាអាចជាផ្ទាំងរូបភាពមួយដែលត្រូវបានប្រើម្តងហើយម្តងទៀតនៅក្នុងកិច្ចប្រជុំនិងការពិភាក្សានាពេលក្រោយ។ វាអាចជាធ្វើដូចជាឯកសារ ដែលមនុស្សម្នាក់ៗបំពេញសម្រាប់ខ្លួនគេផ្ទាល់។ ខ្ញុំចូលចិត្តព្យួរដើមឈើបញ្ហាដែលបានបំពេញរួច ជាការងារសិល្បៈមួយ នៅលើជញ្ជាំងគ្លីនិក ដែលស្ត្រីបានបង្កើតរួមគ្នា។ មនុស្សមួយចំនួនបានបង្កើតដើមឈើដៃគូដែលមានសុខភាពល្អ អ្នកអាចហៅវាថា ដើមឈើដំណោះស្រាយ។ ដើមឈើទាំងនេះបង្ហាញដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហា នៅក្នុងឫស និងលទ្ធផលល្អនៅក្នុងស្លឹក។

សកម្មភាព ដើមឈើបញ្ហាដែលពិភាក្សាអំពីឧបសគ្គចំពោះផែនការគ្រួសារ



ការរៀបចំ:
គូរដើមឈើនៅលើក្រដាសធំមួយ ក្រណាត់ ក្ដារខៀន ឬដី។ ចូរទុកឲ្យមែក និងឫសមានលក្ខណៈសាមញ្ញនិងនៅទទេ។ រៀបចំក្រដាសមួយចំនួន (កន្លះសន្លឹកគឺជាទំហំល្អ) ដើម្បីសរសេរគំនិតអំពីមូលហេតុ ឬឧបសគ្គ និងផលវិបាកនៃកង្វះផែនការគ្រួសារ។ មនុស្សខ្លះប្រើក្រដាសស្អិត ដោយសារតែវាមានភាពងាយស្រួលក្នុងការផ្លាស់ទីចុះឡើង។

ចូរសរសេរពីបញ្ហាសុខភាព ក្នុងករណីនេះ "គ្មានក្រុមគ្រួសារការរៀបចំផែនការ" នៅលើដើម។

1. **ចូរណែនាំអំពីដើមឈើនេះ និងគំនិតនៃមូលហេតុឫសគល់។** ប្រសិនបើក្រុម គឺពុំស្គាល់គំនិតនៃមូលហេតុឫសគល់ អ្នកអាចប្រើឧទាហរណ៍នៃស្មៅ និងសារៈសំខាន់នៃបោចស្មៅដល់ឫស ដើម្បីជម្រះសួនច្បារមួយ។

2. **ចូរពិភាក្សាអំពីមូលហេតុឫសគល់។** ចូរឲ្យក្រុមនិយាយអំពីមូលហេតុ ឬឧបសគ្គខុសៗគ្នា ដែលពួកគេបានរកឃើញហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីមិនអាចប្រើប្រាស់ការពន្យារកំណើត ដើម្បីបង្ការការមានផ្ទៃពោះដោយមិនសមតាមប្រាថ្នា។ (ប្រសិនបើក្រុមនេះមានការលំបាកជាមួយរឿងនេះ អ្នកក៏អាចរៀបចំរឿងមួយ ដែលបង្ហាញពីមូលហេតុ ឬឧបសគ្គមួយចំនួន ក្នុងការចូលទៅរកផែនការគ្រួសារក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកផ្ទាល់ និងចូរឲ្យក្រុមឆ្លុះបញ្ចាំងពី រឿងនេះ)។ ចូរសរសេរគំនិតរបស់មនុស្សអំពីមូលហេតុ ឬឧបសគ្គនៅលើក្រដាសដែលអ្នកអាចបិទនៅលើឬនៅជុំវិញឫសជាមួយនឹងស្កុត ឬកន្លែងនៅលើដីនៅជិតឫស។ ចូរផ្ដល់ឲ្យមនុស្សគ្រប់រូបមានឱកាសដើម្បីដាក់ឈ្មោះអ្វីមួយដែលបណ្ដាល ឬនាំឲ្យមានការខ្វះខាតនៃការចូលទៅរកផែនការគ្រួសារ។

3. **ចូរប្រមូលមូលហេតុឫសគល់។** ចូរអានឲ្យឮខ្លាំងនូវមូលហេតុ ឬឧបសគ្គខុសៗគ្នាដែលក្រុមបានគិតពី។ ចូរឲ្យក្រុមនិយាយអំពីគំនិត និងដាក់អ្វីដែលទាក់ទងគ្នាជាងគេ នៅជាមួយគ្នានៅលើឫសផ្សេងគ្នា។ ចូរសំឡឹងមើល ក្រុមនៃឧបសគ្គ ដែលអ្នកអាចជួយក្រុមឲ្យមើលឃើញប្រភេទផ្សេងគ្នានៃមូលហេតុឫសគល់។ ចូរដាក់ស្លាកឫស ដោយឈ្មោះនៃប្រភេទទាំងនេះ។

វិធីមួយទៀតដើម្បីធ្វើការនេះ គឺត្រូវដាក់ស្លាកឫសទុកជាមុន។ ខណៈមនុស្សដាក់ឈ្មោះឧបសគ្គផ្សេងគ្នាចំពោះផែនការគ្រួសារ ចូរដាក់ពួកវានៅក្បែរឫស ដែលពួកវាទាក់ទងគ្នាបំផុត។ (សូមមើលទំព័រ ២០៤ សម្រាប់ប្រភេទនៃមូលហេតុឫសគល់ ដែលអ្នកអាចប្រើបាន)។

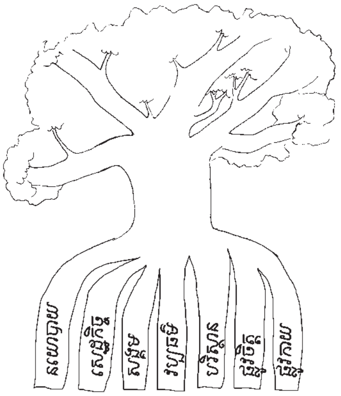
www.hesperian.org health guides

សកម្មភាព ដើមឈើបញ្ហាដែលពិភាក្សាអំពីឧបសគ្គចំពោះផែនការគ្រួសារ(ត)

❹ **ចូរមើលផលវិបាក។** អ្នកអាចបន្តសកម្មភាព និងឲ្យក្រុមដាក់ឈ្មោះផលវិបាកផ្សេងៗគ្នានៃកង្វះការចូលទៅរកផែនការគ្រួសារសម្រាប់ស្ត្រី គ្រួសាររបស់ពួកគេ និងសហគមន៍។ ទាំងនេះអាចត្រូវបានសរសេរ ជាស្លឹក រួចដាក់នៅលើមែកធាងនៃដើមឈើ។ អ្នកអាចឲ្យពួកគេរៀបចំមែក ដោយដាក់គំនិតដែលទាក់ទងនៅរួមគ្នា។

មូលហេតុឫសគល់នៃកង្វះលទ្ធភាពទទួលបានសេវាផែនការគ្រួសារ

ការដាក់ឧបសគ្គ ឬហេតុផលផ្សេងៗគ្នាជាមួយគ្នា ទៅតាមប្រភេទ (ដោយប្រើដើមឈើបញ្ហា ឬសកម្មភាពមួយចំនួនផ្សេងទៀត) អាចជួយក្រុមចាប់ផ្តើមគិតអំពីវិធីដើម្បីកែលម្អផ្លូវទៅរកផែនការគ្រួសារ។



ឧបសគ្គនយោបាយ៖ ប្រសិនបើរដ្ឋាភិបាលមិនបានលើកទឹកចិត្តផែនការគ្រួសារ ការផ្តល់សេវាជាធម្មតាត្រូវបានកំណត់និងមានមធ្យោបាយតិចតួច។ មេដឹកនាំសហគមន៍ដែលមិនពេញចិត្តនឹងផែនការគ្រួសារ អាចធ្វើឲ្យលទ្ធភាពទទួលបានមានភាពលំបាក។

ឧបសគ្គសេដ្ឋកិច្ច៖ មធ្យោបាយពន្យាកំណើតអាចនឹងចំណាយអស់ច្រើនហួសពីលទ្ធភាពរបស់ស្ត្រី។ ស្ត្រីក៏អាចត្រូវបានបំបាក់ទឹកចិត្តពីការប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ ប្រសិនបើសហគមន៍ចាត់ទុកថាកុមារ - ជាពិសេសក្មេងប្រុស -មានតម្លៃ សេដ្ឋកិច្ចសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ។

ឧបសគ្គសង្គម៖ តួនាទីយេនឌ័រតឹងរ៉ឹងមានន័យថា ស្ត្រីមិនអាចធ្វើការសម្រេចអំពីសុខភាពរផ្ទាល់ខ្លួនបានទេ ហើយបុរសអាចមានជំនឿថា ការប្រើប្រាស់ការពន្យាកំណើតធ្វើឲ្យពួកគេមិនសមជាបុរស។ យុវជនប្រហែលមិនអាចនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយ គ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល ហេតុដូច្នេះហើយគឺមិនទទួលបានព័ត៌មានអំពីផ្លូវភេទ សុខភាពផ្លូវភេទនិងការបង្ការការមានផ្ទៃពោះ។

ឧបសគ្គវប្បធម៌ ឬសាសនា៖ ការប្រឆាំងយ៉ាងខ្លាំងដោយក្រុមសាសនា អាចធ្វើឲ្យវាមានការលំបាកសម្រាប់មនុស្សដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាន និងការពន្យារកំណើត។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចមិនយល់ ឬមិនគោរពវប្បធម៌និងប្រពៃណី-ទំនៀមទំលាប់សហគមន៍អំពីផែនការគ្រួសារ។

ឧបសគ្គបរិស្ថាន៖ ប្រសិនបើសេវាសុខភាពនៅឆ្ងាយ ឬពិបាកក្នុងការឈានទៅដល់ ស្ត្រីប្រហែលជាមិនមានផ្លូវជាទៀងទាត់ ឬអាចទុកចិត្តទៅរកមធ្យោបាយផែនការគ្រួសារ។ នៅក្នុងសហគមន៍ដែលអត្រាស្លាប់របស់ទារកខ្ពស់ ស្ត្រីអាចមានអារម្មណ៍ថាពួកគេត្រូវការមានកូនច្រើនក្នុងក្តីសង្ឃឹមថា យ៉ាងហោចណាស់ទារកមួយចំនួននឹងរស់រានមានជីវិត។

ឧបសគ្គផ្លូវចិត្ត៖ ស្ត្រីអាចខ្វះភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង ឬអារម្មណ៍នៃការគ្រប់គ្រងលើការសម្រេចចិត្តដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវិតរបស់ពួកគេ។ ស្ត្រីអាចមិនជឿទុកចិត្តបុគ្គលិកសុខាភិបាលក្នុងការព្យាបាលពួកគេបានល្អ និងគោរពភាពឯកជនរបស់ពួកគេ។

ឧបសគ្គខាងរាងកាយ ឬជីវសាស្ត្រ៖ ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាសុខភាព ឧទាហរណ៍សម្ពាធឈាមខ្ពស់ (លើសឈាម) ប្រហែលមិនអាចមានលទ្ធភាពទទួលបានមធ្យោបាយដែលល្អបំផុតសម្រាប់ពួកគេឡើយ។

កំណត់ដំណោះស្រាយដើម្បីកែលម្អលទ្ធភាពទទួលបាន

ដោយបានមើលលើមូលហេតុឫសគល់ ក្រុមមួយអាចមានដំណោះស្រាយ ឬសកម្មភាពដែលអាចកែលម្អលទ្ធភាពទទួលបានសេវាពន្យារកំណើតសម្រាប់ស្ត្រីទាំងអស់។ ដើម្បីជ្រើសរើសសកម្មភាព ដែលត្រូវផ្តោតលើការរៀបចំ វាអាចជួយក្នុងការគិតអំពីសកម្មភាពដែលអាចត្រូវបានអនុវត្ត ក្នុងក្របខណ្ឌស្ត្រីផ្ទាល់ ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ និងសហគមន៍ទាំងមូល។

សកម្មភាព ជុំអំបោះសម្រាប់រិះរកដំណោះស្រាយ

ដើម្បីណែនាំពីសកម្មភាពនេះ ចូរប្រាប់ក្រុមឲ្យមើលសកម្មភាព "ដើមឈើបញ្ហា" (ទំព័រ 202-203) ដើម្បីស្វែងរកឧបសគ្គឬមូលហេតុដែលស្ត្រីមិនប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ រួមទាំងមូលហេតុឫសគល់របស់វា។ ពន្យល់ថាសកម្មភាពនេះនឹងជួយក្នុងការរិះរកនូវដំណោះស្រាយនានាដែលអាចធ្វើឡើងក្នុងកម្រិតបុគ្គល ក្រុមគ្រួសារ និងកម្រិតសហគមន៍ (ដោយយោងទៅលើមែកធាងនៃដើមឈើបញ្ហា)។ សម្រាប់សកម្មភាពនេះ ដំបូងអ្នកចាំបាច់យកស្លឹកឈើ "ឧបសគ្គ" ចេញពីដើមឈើ ដើម្បីដាក់ស្លឹក "ដំណោះស្រាយ" ជំនួស។

1. ប្រាប់ឲ្យក្រុមឈរជារង្វង់។ អ្នកសម្របសម្រួលគួរឈរនៅក្រៅរង្វង់។ ដើម្បីចាប់ផ្តើម ចូរឲ្យនរណាម្នាក់កាន់ចុងនៃសរសៃអំបោះ ហើយឲ្យគាត់ប្រាប់ពីឧបសគ្គមួយនៃផែនការគ្រួសារ។ បន្ទាប់មក សួរនរណាម្នាក់ទៀតឲ្យគិតអំពីដំណោះស្រាយនៃឧបសគ្គមួយនោះ។

2. មនុស្សទីមួយ កាន់ចុងនៃសរសៃអំបោះឲ្យជាប់ រួចហុចដុំអំបោះទៅឲ្យមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលមានដំណោះស្រាយ។ ឲ្យម្នាក់នោះរៀបរាប់ពីដំណោះស្រាយដែលគាត់គិតឃើញ ហើយប្រាប់ថាតើវាអាចធ្វើឡើងក្នុងកម្រិតបុគ្គល កម្រិតគ្រួសារ ឬកម្រិតសហគមន៍។ សួរអ្នកដទៃទៀតថាតើមានដំណោះស្រាយដែលអាចធ្វើឡើងក្នុងកម្រិតផ្សេង(បុគ្គល គ្រួសារ សហគមន៍) ដែរឬទេ។ មនុស្សទី២ កាន់ខ្សែអំបោះឲ្យជាប់ រួចហុចដុំអំបោះឲ្យអ្នកបន្ទាប់ដែលនឹងត្រូវចែករំលែកគំនិតយោបល់។

3. នៅពេលអ្នកចូលរួមរៀបរាប់ពីដំណោះស្រាយ ចូរសរសេរវានៅលើក្រដាស (ដែលអ្នកអាចកាត់វាជារាងស្លឹកឈើ ប្រសិនបើចង់)។ បិតវាទៅលើដើមឈើ ត្រង់មែកដែលតំណាងឲ្យសកម្មភាពកម្រិតបុគ្គលក គ្រួសារ ឬសហគមន៍។

4. សួរអ្នកដទៃទៀតឲ្យកំណត់រកឧបសគ្គនៃផែនការគ្រួសារ។ បន្ទាប់មកសួរអ្នកដទៃ ឲ្យផ្តល់ដំណោះស្រាយទៅនឹងឧបសគ្គថ្មីនោះ។ បន្តសកម្មភាពនេះរហូតទាល់តែក្រុមបានបង្កើតជាសំណាញ់នៃសរសៃអំបោះ ហើយមនុស្សគ្រប់គ្នាបានផ្តល់ឧបសគ្គឬដំណោះស្រាយយ៉ាងតិចមួយ។

5. ដើម្បីបញ្ចប់ ចូរធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយក្រុមអំពីសកម្មភាពនានាដែលអាចធ្វើឡើងនៅគ្រប់កម្រិតទាំង៣ និងអំពីអត្ថន័យនៃសំណាញ់ដែលពួកគេទើបបានបង្កើត។ ដាក់សំណាញ់ចុះលើដី រួចជុំគ្នានៅពីក្បែរដំណោះស្រាយ(ស្លឹកឈើ) លើដើមឈើ។ បន្ទាប់មក អ្នកអាចប្រើប្រាស់សកម្មភាព "ការបោះឆ្នោតដោយប្រើដុំដុំស្ពុត" (ទំព័រ 225) ដើម្បីជ្រើសរើសថាតើគួរធ្វើការទៅលើសកម្មភាពណាមុន, បន្ទាប់មក អនុវត្តសកម្មភាព "ធ្វើផែនការសកម្មភាព" នៅទំព័រ 26។

ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថអំពីផែនការគ្រួសារ

ក្នុងករណីជាច្រើន ផែនការសកម្មភាពនឹងមានរួមបញ្ចូលនូវយុទ្ធសាស្រ្តសម្រាប់ផ្លាស់ប្តូរគំនិតអវិជ្ជមានចំពោះផែនការគ្រួសារ។ វាជាចំណុចសំខាន់ខ្លាំងណាស់នៅពេលដែលមានឧបសគ្គនយោបាយ ជំនឿមិនពិត និងមូលហេតុវប្បធម៌ឬសាសនា ដែលធ្វើឲ្យផែនការគ្រួសារមិនអាចប្រើបានចំពោះស្ត្រីគ្រប់រូប។

ជម្នះលើជំនឿមិនពិត

គំនិតអវិជ្ជមានជាច្រើនអំពីផែនការគ្រួសារ គឺចេញមកពីជំនឿមិនពិត។ ការផ្តល់ព័ត៌មានសុក្រិតអំពីមធ្យោបាយពន្យារកំណើតនានា អាចជួយប្រជាជនឲ្យចោទសួរទៅលើជំនឿរបស់ខ្លួនឡើងវិញ ហើយពិចារណាអំពីផលប្រយោជន៍ទាំងឡាយនៃផែនការគ្រួសារ។ ព័ត៌មាននៅក្នុងជំពូកនេះ អាចជួយបាន។

តើនរណាខ្លះមានអំណាចដើម្បីបង្កើតឥទ្ធិពល?

ឥរិយាបថនិងទស្សនៈនយោបាយខុសគ្នា អាចរំខានដល់សិទ្ធិរបស់ស្ត្រីក្នុងការរៀបចំគ្រួសាររបស់គាត់ និងបង្ការការមានផ្ទៃពោះមិនចង់បាន។ សកម្មភាពអំពីការសម្តែងតួខាងក្រោមនេះ អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីជាជំនួយក្នុងការស្វែងរកថាតើនរណាពិតជាមានអំណាចក្នុងការបង្កើតឥទ្ធិពលលើជម្រើសរបស់ស្ត្រី។ អ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់សកម្មភាពនេះដើម្បីជំរុញឲ្យមានការជជែកវែកញែក ការលើកសំណួរអំពីឥរិយាបថខុសគ្នាអំពីផែនការគ្រួសារ និងពិភាក្សាពីរបៀបជម្នះលើឥរិយាបថអវិជ្ជមានឲ្យមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត។

សកម្មភាព **ការសម្តែងអំពីក្រុមវាគ្មិនដែលពិភាក្សាពីប្រធានបទផែនការគ្រួសារ**

1. បង្កើតបញ្ជីនៃឧបសគ្គនយោបាយចំពោះផែនការគ្រួសារ និងបញ្ជីនៃឥរិយាបថនិងជំនឿដែលអាចមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានឬអវិជ្ជមានទៅលើលទ្ធភាពទទួលបានផែនការគ្រួសាររបស់ស្ត្រី។ ជ្រើសរើសឧបសគ្គ ៣ ទៅ ៥ ពីបញ្ជីនេះ ដើម្បីប្រើប្រាស់ក្នុងការសម្តែងតួ។

2. ស្នើសុំអ្នកចូលរួម ៣ ទៅ ៥នាក់ ឲ្យសម្តែងជាមនុស្សដែលមានទស្សនៈប្រឆាំង ឬស្រប ទៅនឹងផែនការគ្រួសារ។ ពន្យល់ប្រាប់តួសម្តែងថា តួនាទីរបស់ពួកគាត់គឺមិនមែនធ្វើត្រាប់តាមមនុស្សពិតណាម្នាក់នៅក្រៅរឿងទេ ប៉ុន្តែត្រូវសម្តែងជាមនុស្សទូទៅដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុមជាក់លាក់មួយដែលបានបង្ហាញទស្សនៈនោះ។ ឲ្យអ្នកចូលរួមទាំងនេះអង្គុយនៅតុមួយ ឬឈរជាជួរ រួចសម្គាល់មនុស្សម្នាក់ៗដោយប្រើសម្ភារៈសម្តែង ឬសញ្ញាណាមួយ។

3. ស្នើសុំមនុស្សពីរបីនាក់ឲ្យដើរតួជាអ្នកកាសែត ដែលគាត់នឹងធ្វើការសម្ភាសន៍ក្រុមវាគ្មិនអំពីផែនការគ្រួសារ។ ត្រៀមសំណួរមួយចំនួនជាមួយអ្នកកាសែត មុននឹងចាប់ផ្តើមការសម្តែង។

សកម្មភាព ការសម្តែងអំពីក្រុមវាគ្មិនដែលពិភាក្សាពីប្រធានបទផែនការគ្រួសារ (ត)

4 ឲ្យអ្នកកាសែតចាប់ផ្តើមសកម្មភាពនេះ ដោយផ្លាស់វេណគ្នាសួរសំណួរដែលបានត្រៀមទុក។

5 ផ្តល់ឱកាសឲ្យទស្សនិកជនសួរសំណួរ ឬផ្តល់យោបល់ទៅកាន់ក្រុមវាគ្មិន។

6 បន្ទាប់ពីការសម្តែង ឲ្យតួសម្តែងដោះសម្ភារឬសញ្ញាតុបតែងខ្លួនចេញ រួចចូលរួមក្នុងក្រុមវិញ។ ប្រាប់ក្រុមឲ្យធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងលើការសម្តែង។ នេះជាសំណួរខ្លះៗដែលអ្នកអាចសួរដើម្បីដឹកនាំការពិភាក្សា៖

- តើគំនិតណាខ្លះដែលគាំទ្រដល់ផែនការគ្រួសារសម្រាប់តែស្ត្រីមួយចំនួន? តើស្ត្រីណាខ្លះដែលមិនត្រូវបានរាប់បញ្ចូល? ហេតុអ្វី?
- តើឥរិយាបថបែបណាខ្លះដែលផ្តល់តម្រូវការរបស់ស្ត្រីខ្ពស់បំផុត? តើឥរិយាបថទាំងនេះ ប៉ះពាល់ដូចម្តេចខ្លះដល់លទ្ធភាពរបស់ស្ត្រីក្នុងការសម្រេចចិត្តដោយខ្លួនឯងអំពីការពន្យារកំណើត?
- តើយើងអាចឆ្លើយតបយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ ចំពោះយោបល់ដែលប្រឆាំងនឹងផែនការគ្រួសារ?
- ជាមួយនឹងគំនិតថ្មីៗទាំងនេះ តើយើងអាចចាត់វិធានការយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះដើម្បីធ្វើឲ្យមានការកែប្រែ?

ស្វែងរកអ្នកដឹកនាំដែលអាចធ្វើជាសម្ពន្ធមិត្ត

ប្រើប្រាស់សកម្មភាពដូចជា "គូសផែនទីអំណាច" (ទំព័រ 284) ដើម្បីជួយស្វែងរកអ្នកដែលមានអំណាច ដែលអាចដាក់ឥទ្ធិពលទៅលើឥរិយាបថនិងលទ្ធភាពទទួលបានផែនការគ្រួសារ, និងដើម្បីបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រក្នុងការកៀរគរការគាំទ្រ និងធ្វើការងារជាមួយសម្ពន្ធមិត្ត។ ទាំងនេះជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗដែលក្រុមការងារបានធ្វើការងារយ៉ាងជោគជ័យជាមួយអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ឬសាសនា ដើម្បីផ្តល់ជូនសេវាពន្យារកំណើតកាន់តែទូលំទូលាយ។

ធ្វើការជាមួយអ្នកដឹកនាំសាសនា។ មនុស្សខ្លះប្រើប្រាស់ទ្រឹស្តីសាសនាដើម្បីនិយាយថា ផែនការគ្រួសារ ជារឿងខុសឆ្គង។ ប៉ុន្តែសាសនាជាច្រើននៅទូទាំងពិភពលោក គាំទ្រការមានកូនឃ្លាតពីគ្នា ជាពិសេសដោយសារតែវាការពារសុខភាពនិងជីវិតរបស់ម្តាយនិងកូន។ នេះជាការពិតសម្រាប់អ្នកកាន់សាសនាជាច្រើន រួមទាំងមូស្លីម និងកាតូលិក។

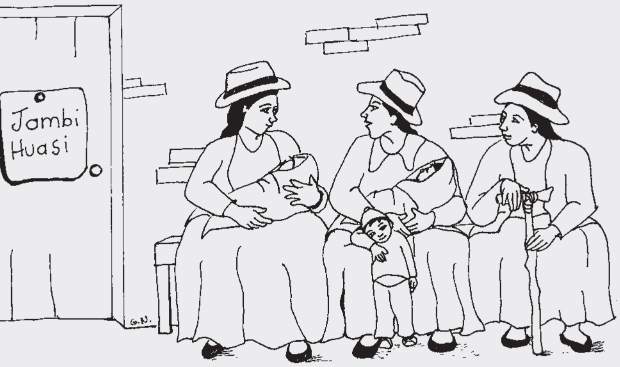
ជាញឹកញាប់អ្នកអាចកៀរគរការគាំទ្រដល់ផែនការគ្រួសារ តាមរយៈការស្នើសុំដល់អ្នកដឹកនាំសាសនាដែលជឿលើគុណតម្លៃនៃផែនការគ្រួសារ ឲ្យនិយាយអំពីវានៅក្នុងសហគមន៍។ នៅពេលដែលប្រជាជនបានស្តាប់ដឹងថាផែនការគ្រួសារមិនខុសឆ្គងនឹងសាសនារបស់គាត់ទេ នោះពួកគាត់នឹងធូរចិត្តជាខ្លាំង។ ការស្វែងរកវិធីស្របជាមួយជំនឿសាសនារបស់ប្រជាជន ដើម្បីឲ្យពួកគេជឿជាក់លើផែនការគ្រួសារ គឺមានប្រយោជន៍ជាងព្យាយាមឲ្យពួកគេបោះបង់ឬផ្លាស់ប្តូរជំនឿរបស់ខ្លួន។

រួមបញ្ចូលផែនការគ្រួសារ នៅក្នុងវប្បធម៌និងទំនៀមទម្លាប់របស់ជនជាតិដើម

សហគមន៍ជនជាតិដើម អាចនឹងមិនជឿជាក់លើសេវាផែនការគ្រួសារ ដោយសារមានកម្មវិធីខ្លះបានដាក់សម្ពាធលើពួកគេនិងស្ត្រីក្រីក្រ ឲ្យប្រើប្រាស់មធ្យោបាយជាក់លាក់មួយ ឬការវះចងដៃស្បូន។ ប៉ុន្តែអ្នកដឹកនាំជនជាតិដើម កំពុងតែរិះរកវិធីរួមបញ្ចូលផែនការគ្រួសារទៅក្នុងសេវាថែទាំសុខភាពក្នុងសហគមន៍ ក្នុងរបៀបមួយដែលលើកទឹកចិត្តដល់ស្ត្រីឲ្យជ្រើសរើសមធ្យោបាយពន្យារកំណើតដែលគាត់ពេញចិត្ត។

ឧទាហរណ៍មួយគឺគ្លីនិកនៅប្រទេសអេក្វាឌ័រ ឈ្មោះថា Jambi Huasi ដែលមានន័យថា "ផ្ទះសុខភាព"។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនៅក្នុងគ្លីនិកនេះ និយាយភាសាខិចឆ្វា ហើយពួកគេយល់និងគោរពដល់ជំនឿនិងពិធីសាសនារបស់ប្រជាជន។ គ្លីនិកនេះមានបុគ្គលិកម្នាក់ជាគ្រូបុរាណ ព្រមទាំងមានសួនដាំរុក្ខជាតិសម្រាប់ធ្វើឱសថទៀតផង។ ឱសថស្ថានមានលក់ទាំងឱសថបុរាន និងថ្នាំពេទ្យទំនើ។

គ្លីនិក "ផ្ទះសុខភាព" រួមបញ្ចូលផែនការគ្រួសារទៅក្នុងសេវាសុខភាពរបស់ពួកគេ ដែលមានផ្តល់ជូនសម្រាប់ស្ត្រី កុមារ និងក្រុមគ្រួសារ។ ប្រជាជនបានចាប់ផ្តើមពន្យារកំណើតកូន ដើម្បីមូលហេតុសុខភាព ហើយអត្រាស្លាប់របស់ស្ត្រីនិងកុមារ បានធ្លាក់ចុះយ៉ាងច្រើន។ ដោយសារមានការគោរពដល់ទំនៀមទម្លាប់របស់ពួកគេ ស្ត្រីកំពុងប្រើប្រាស់សេវាប្រកបដោយភាពជឿជាក់។



ការគោរពចំពោះអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ នាំឱ្យមានការពិភាក្សាបើកចំហរអំពីផែនការគ្រួសារ

គម្រោងផែនការនិងសេវាសុខភាព នៅប្រទេសហ្គាណា មានបំណងធ្វើឲ្យសេវាថៃទាំសុខភាពចម្បង ផ្តល់ជូនកាន់តែទូលំទូលាយនៅក្នុងក្រុងដាច់ស្រយាលមួយដែលមានឈ្មោះថា ណាវរុងហ្គោ (Navrongo)។ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការនេះ ពួកគេសហការយ៉ាងជិតស្និទជាមួយអង្គការសង្គមបែបបុរាណជាច្រើន និងបាននាំគិលានុបដ្ឋាកពីមណ្ឌលសុខភាពខេត្តមករស់នៅនិងធ្វើការជាមួយសហគមន៍។ គម្រោងដឹកនាំរៀបចំការពិភាក្សាជាគូៗ រវាងបុរសវ័យក្មេង បុរសចំណាស់ ស្ត្រីវ័យក្មេង ស្ត្រីចំណាស់ និងអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ ដែលពួកគេជជែកគ្នាយ៉ាងស្មោះត្រង់អំពីបញ្ហាសុខភាពដែលកើតឡើងជាញឹកញាប់។ ផែនការគ្រួសារជាប្រធានបទមួយក្នុងចំណោមប្រធានបទជាច្រើនដែលពួកគេពិភាក្សា។

នៅពេលសួរថាតើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យផែនការគ្រួសារកាន់តែប្រយោជន៍ ស្ត្រីឆ្លើយថាពួកគេចង់បានភាពឯកជនបន្ថែមទៀត និងចង់បានជំនួយក្នុងការបញ្ចុះបញ្ចូលបុរសឲ្យទទួលយកវា។ បុរសនិយាយអំពីភាពខ្ពង់ខ្ពស់នៃការមានកូនច្រើន, ការបាត់បង់ភាពជាអ្នកគ្រប់គ្រងនៅក្នុងផ្ទះនៅពេលប្រពន្ធនឹងប្រឹក្សាជាមួយគាត់អំពីការពន្យារកំណើត, ហើយភ័យខ្លាចថាស្ត្រីដែលប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ និងចាកចេញពីប្តីរបស់ខ្លួន។

អ្នកដឹកនាំរៀបចំបានស្វែងយល់ថា ប្រជាជននឹងកាន់តែមានឆន្ទៈប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ ប្រសិនបើវាជួយកាត់បន្ថយការស្លាប់របស់កុមារដោយសារជំងឺ។ នេះគឺជាគោលដៅចម្បងរបស់គម្រោងស្រេចទៅហើយ។ ហើយនៅពេលដែលគិលានុបដ្ឋាកព្យាបាលជំងឺឲ្យបុរស ពួកគេទទួលបានការជឿទុកចិត្តពីបុរស ហើយអាចពន្យល់ពីជម្រើសនានានៃការពន្យារកំណើត ព្រមទាំងបំភ្លឺចម្ងល់របស់បុរសផងដែរ។ គិលានុបដ្ឋាកបានបង្កើតភាពជិតស្និទជាមួយក្រុមគ្រួសារ ហើយក៏ជួយអន្តរាគមន៍ផងដែរនៅពេលដែលប្តីប្រពន្ធមានជម្លោះលើការប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ។

គម្រោងនៅក្រុងណាវរុងហ្គោ ពឹងផ្អែកទៅលើការចូលរួមរបស់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ ដូចជាប្រធានភូមិ មនុស្សចាស់ មេគ្រួសារ និងប្រធានក្រុមសហគមន៍។ ពួកគេស្វាគមន៍ឲ្យបុគ្គលិករបស់គម្រោង ចូលរួមក្នុងពិធីសាសនារបស់ខ្លួន ឬការជួបជុំជាសាធារណៈផ្សេងៗដែលពិភាក្សាលើបញ្ហារួមនៅក្នុងសហគមន៍។ អ្នកដឹកនាំរៀបចំអាចពន្យល់ដល់បុរសដែលព្រួយបារម្ភ ថាមធ្យោបាយពន្យារកំណើតទំនើបអាចជួយដល់ការពន្យារកំណើតបែបបុរាណដូចម្តេចខ្លះ។ ហើយថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ជាច្រើន បានប្រាប់បុរសៗកុំឲ្យឈ្លោះប្រកែកជាមួយប្រពន្ធដែលប្រើប្រាស់ផែនការគ្រួសារ។

គម្រោងបានជួយសម្របសម្រួលសហគមន៍ ឲ្យមានការពិភាក្សាជាច្រើនទៀតអំពីបញ្ហាសុខភាព។ គម្រោងក៏បានស្នើសុំដល់ថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ផងដែរ ឲ្យអញ្ជើញស្ត្រីចូលរួមក្នុងការប្រជុំដែលពីមុនមកមានតែបុរសជាអ្នកចូលរួម។ ដំបូង ស្ត្រីមានភាពស្ទាក់ស្ទើរ ប៉ុន្តែគម្រោងបានបង្កើនការចូលរួមរបស់ពួកគេ តាមរយៈការអញ្ជើញក្រុមស្ត្រី ដូចជាសមាគមទីផ្សារ និងបណ្តាញនយោបាយជាដើម។ បែបនេះក៏ជួយឲ្យស្ត្រីបានចូលរួមក្នុងការពិភាក្សាផ្សេងទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ផងដែរ។