ជំពូកទី៣

សុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការមានក្ដីសុខក្នុងចិត្តគំនិតនិងមានសតិអារម្មណ៍ជ្រះថ្លា គឺមានសារៈសំខាន់ដូចមានរាងកាយប្រកបដោយសុខភាពមាំមួនអញ្ចឹងដែរ ។ នៅពេលចិត្តគំនិតនិងសតិអារម្មណ៍របស់អ្នកជ្រះថ្លា អ្នកមានចិត្តគំនិតរឹងប៉ឹងដែលជំរុញកម្លាំងកាយចិត្តដើម្បីថែទាំខ្លួនឯងនិងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ដើម្បីមើលឃើញបញ្ហានិងដោះស្រាយវាយ៉ាងអស់ពីលទ្ធភាពរបស់អ្នក ដើម្បីដាក់ផែនការសំរាប់អនាគតរបស់អ្នក និងបង្កបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងពេញចិត្តជាមួយអ្នកដទៃ ។ នៅពេលអ្នកមានសុខភាពផ្លូវចិត្តរឹងប៉ឹង អ្នកអាចទទួលយកការជួយពីអ្នកឯទៀត ហើយនៅតែឱ្យតម្លៃចំពោះខ្លួនឯង ។

ស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់បានកើតមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលធ្វើឱ្យពួកគេកាន់តែពិបាកក្នុងការប្រឈមមុខ, ពិបាកទទួលអារម្មណ៍ពេញចិត្តជាមួយខ្លួនឯង ឬ បរិច្ចាគចំពោះសហគមន៍ ។ ពេលខ្លះបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាំងនេះ គឺបណ្ដាលមកពីភាពពិការរបស់ស្ត្រីម្នាក់ ។ ប៉ុន្តែតាមធម្មតាបញ្ហាទាំងនេះបណ្ដាលមកពីការប្រព្រឹត្តិរបស់សហគមន៍ទៅលើស្ត្រីពិការ ។

នៅក្នុងជំពូកនេះបកស្រាយអំពីការលំបាកនៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលស្ត្រីពិការជាច្រើនជួបប្រទះ ។ វាក៏បានអធិប្បាយផងដែរពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តធម្មតា ហើយមានផ្ដល់យោបល់ជាវិធីដែលជួយរំសាយអារម្មណ៍ឱ្យធូរស្រាលឡើងវិញ ។ វាក៏មានបង្ហាញនូវវិធីដែលក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍អាចលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ។ សូមចងចាំថា **បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តគ្មានវិធីដោះស្រាយឱ្យជ្រះស្រឡះភ្លាមៗឡើយ ។** ចូរប្រយ័ត្នចំពោះបុគ្គលណាដែលសន្យារអំពីរឿងនេះ ។

ឧបសគ្គចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការតានតឹងក្នុងចិត្ត, ការរើសអើង, ការនៅដាច់ឆ្ងាយ, និងព្រឹត្តិការណ៍ទាំងឡាយដែលប៉ះទង្គិចធ្ងន់ធ្ងរខាងផ្លូវចិត្តគឺជាឧបសគ្គមួយចំនួនចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលស្ត្រីពិការជួបប្រទះ ។ ត្រឹមត្រូវណាស់ មនុស្សដែលប្រឈមមុខជាមួយបញ្ហាទាំងនេះមិនកើតជំងឺផ្លូវចិត្តគ្រប់គ្នានោះទេ ។ ឧទាហរណ៍ ការតានតឹងក្នុងចិត្តមិនមែនជាបញ្ហាផ្លូវចិត្តឡើយ តែកាលណាអ្នកមានការតានតឹងក្នុងចិត្តខ្លាំងពេក ហើយអ្នកប្រឈមមុខតទល់នឹងវាលែងបាន នោះការតានតឹងក្នុងចិត្តខ្លាំងពេកនេះក្លាយទៅជាបញ្ហាមួយ ។ ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក គឺមិនបង្កឱ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តជានិច្ចឡើយ ប៉ុន្តែបើអ្នកគ្មានការគាំទ្រក្នុងការព្យាយាមស្វែងយល់ពីបញ្ហាទាំងនេះ ហើយធ្វើការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនេះទៅតាមអារម្មណ៍របស់អ្នកទេនោះ ជារឿយៗពួកវានឹងក្លាយទៅជាបញ្ហាជំងឺផ្លូវចិត្តបាន ។ នៅពេលគិតគូរអំពីបញ្ហាសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត ចូរចងចាំថា :-

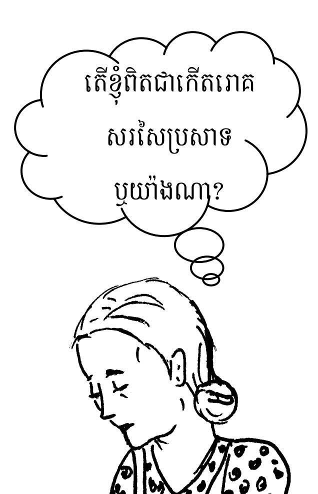
- ការតបតវាងព្រឹត្តិការណ៍ធម្មតានៃជីវិតនិងបញ្ហាសុខភាពខាងផ្លូវចិត្ត គឺគ្មានគំនូសច្បាស់លាស់ឡើយ ។
- មនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់មានរោគសញ្ញាខ្លះៗដែលបានរៀបរាប់នៅក្នុងជំពូកនេះ ក្នុងពេលផ្សេងៗគ្នានៃជីវិតរបស់ពួកគេ ពីព្រោះមនុស្សម្នាក់ៗតែងតែជួបប្រទះបញ្ហាក្នុងពេលណាមួយចៀសមិនរួច ។
- រោគសញ្ញានៃបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តអាចខុសប្លែកគ្នាពីសហគមន៍មួយទៅសហគមន៍មួយទៀត ។ អាកប្បកិរិយាដែលចម្លែកចំពោះអ្នកក្រៅប្រហែលជាករណីធម្មតានៃទំនៀមទម្លាប់ ឬ តម្លៃរបស់សហគមន៍មួយ ។

បើអ្នកគិតថានរណាម្នាក់មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត

បើអ្នកសង្ស័យថាបុគ្គលម្នាក់មានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ចូរព្យាយាមស្គាល់នាងឱ្យបានច្បាស់ ។ ចូរស្តាប់អ្នកឯទៀតនិយាយអ្វីខ្លះអំពីអាកប្បកិរិយារបស់នាង និងវិធីណាខ្លះដែលនាងបានផ្លាស់ប្តូរ ។ ជារឿយៗបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត តែងតែមានឫសគល់បង្កចេញពីក្រុមគ្រួសារ ឬ សហគមន៍ ចូររិះគិតពីមូលហេតុទាំងនេះដែលបានដាក់បន្ថែមទៅលើបញ្ហា ។ ប៉ុន្តែបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាំងអស់ មិនអាចរកឃើញគ្រប់មូលហេតុដែលបានបង្កឡើងឡើយ ។ ពេលខ្លះយើងក៏មិនដឹងដែរថា ហេតុអ្វីបានជាបុគ្គលម្នាក់កើតបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត?

អាការៈតឹងតែងក្នុងចិត្ត

ពេលដែលអ្នកជួបប្រទះអាការៈតឹងតែងក្នុងចិត្តច្រើនរៀងរាល់ថ្ងៃ និងអស់កាលយូរអង្វែង អ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍វង្វេងឈ្លប់និងលែងអាចទប់ទល់បាន ។ បញ្ហាប្រហែលជាធ្ងន់ធ្ងរ បើអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍មិនឱ្យតម្លៃ និងមិនអើពើនឹងតម្រូវការខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។



អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ខ្សោយ ឬ ឈឺ តែបញ្ហាពិតប្រហែលជាមានអ្វីមួយដែលមិនសមហេតុផល ឬ មិនត្រឹមត្រូវក្នុងជីវិតអ្នក។

រាងកាយប្រែប្រួលនិងវិធីដែលបង្កដោយអាការៈតឹងតែងក្នុងចិត្ត

ពេលអ្នកមានអាការៈតឹងតែងក្នុងចិត្ត រាងកាយរបស់អ្នកត្រៀមធ្វើប្រតិកម្ម និងប្រឆាំងតបទៅអាការៈតឹងតែងភ្លាមមួយរំពេច ។ ការប្រែប្រួលមួយចំនួនដែលកើតឡើងមាន :-

- បេះដូងដើរញាប់ខុសសង្វាក់ ។
- សម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ។
- ដកដង្ហើមញាប់ ។
- ការរំលាយអាហារថយចុះ ។

បើអាការៈតានតឹងក្នុងចិត្តបានកើតភ្លាមៗហើយធ្ងន់ធ្ងរ អារម្មណ៍អ្នកអាចដឹងចំពោះការប្រែប្រួលទាំងនេះក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក ។ បន្ទាប់មក កាលណាអាការៈតានតឹងរសាយអស់ រាងកាយរបស់អ្នកវិលត្រឡប់មកសភាពធម្មតាវិញ ។ ប៉ុន្តែបើអាការៈតានតឹងមិនសូវធ្ងន់ធ្ងរ ឬ កើតឡើងសន្សឹមៗ អ្នកអាចមិនសំគាល់ដឹងពីរបៀបដែលអាការៈតានតឹងបង្កផលប៉ះពាល់ដល់រាងកាយរបស់អ្នក ទោះបីរោគសញ្ញានៅមានក៏ដោយ ។

អាការៈតានតឹងដែលចេះតែបន្តអស់កាលយូរអង្វែង អាចឈានដល់រោគសញ្ញាទូទៅប្រចាំកាយដែលកើតមានជាអាការៈថប់អារម្មណ៍ (ភ័យព្រួយ) និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត ដូចជាឈឺក្បាល, បញ្ហាពោះវៀន, និងអស់កម្លាំងពលំ ។ ក្នុងពេលកន្លងទៅអាការៈតានតឹងក្នុងចិត្តក៏អាចបង្កជំងឺផងដែរដូចជា ជំងឺលើសឈាម ។

ឧបសគ្គសង្គមបណ្តាលឱ្យកើតអាការៈតឹងតែងក្នុងចិត្ត

ឧបសគ្គដដែលៗជាច្រើនដែលរារាំងស្ត្រីពិការមិនឱ្យទទួលបានការគាំពារសុខភាព ក៏ជាមូលហេតុបង្កអាការៈតានតឹងក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ពួកគេផងដែរ ។ ដោយសារពួកគេជួបប្រទះអាការៈតឹងតែងដ៏សន្ធឹកសន្ធាប់ ពិសេសវាសំខាន់សំរាប់ស្ត្រីពិការដើម្បីស្វែងរកតម្រូវការគាំទ្រដែលធ្វើឱ្យពួកគេមានចិត្តរឹងមាំ និងទុកចិត្តលើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ហើយរក្សាការឱ្យតម្លៃរបស់ខ្លួន ។

ភេទ (យ៉ែនឌ័រ)

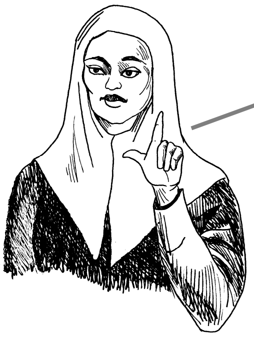
យ៉ែនឌ័រគឺជានិយមន័យមួយដែលសហគមន៍កំណត់ថា ក្នុងនាមជាស្ត្រីម្នាក់ និង បុរសម្នាក់ តើវាមានន័យយ៉ាងម៉េច? នៅក្នុងសហគមន៍ទាំងឡាយដែលមិនឱ្យតម្លៃក្មេងស្រីដូចគ្នានឹងក្មេងប្រុស ភាគច្រើនក្មេងស្រីតែងជួបប្រទះអាការៈតានតឹង ។ បងប្អូនប្រុសរបស់អ្នកប្រហែលជាបានទទួលការអប់រំនិងម្ហូបអាហារច្រើនជាងអ្នកជាស្រី ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវទទួលការទិតៀនរិះគន់យ៉ាងច្រើន ហើយប្រហែលជាមិនដែលបានគេឯងកត់សម្គាល់ផងដែរចំពោះការងារដែលអ្នកខិតខំធ្វើ ។ ក្មេងស្រីដែលមានពិការភាពម្នាក់ ជាញឹកញាប់ត្រូវបានគេឯងប្រព្រឹត្តមកលើរបៀបនេះច្រើនជាងក្មេងស្រីដែលគ្មានពិការភាព ឬក៏ក្មេងប្រុសដែលមានពិការភាពម្នាក់ ។ នៅពេលអ្នកធំឡើង អ្នកប្រហែលជាមិនជឿថា អ្នកគួរទទួលបានការប្រព្រឹត្តិទង្វើល្អៗមកលើអ្នកពីគូជីវិតនិងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ព្រមទាំងបានការថែទាំសុខភាពនៅពេលអ្នកឈឺថ្កាត់ ឬក៏អភិវឌ្ឍជំនាញឡើយ ។ ពេលអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ អ្នកក៏ប្រហែលជាគិតថា អ្នកគ្មានសារៈសំខាន់នៅក្នុងក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍ នេះគឺជារឿងធម្មតានិងត្រឹមត្រូវ-តែការពិតនោះគឺវាមិនស្មើភាព និងមិនយុត្តិធម៌ទេចំពោះអ្នក ។

ភាពក្រីក្រ

ពេលក្រុមគ្រួសារក្រីក្រ វាកាន់តែពិបាកសំរាប់ក្មេងស្រី ឬ ស្ត្រីពិការក្នុងការទទួលបានជំនាញដែលនាងត្រូវការដើម្បីការងារ ។ នាងប្រហែលជាមិនទទួលបានឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់ ឬ ឈើច្រត់ដែលនាងត្រូវការដើម្បីទៅសាលារៀន ។ បើក្មេងស្ត្រី ឬ ស្ត្រីពិការគ្មានឱកាសជួយគាំទ្រក្រុមគ្រួសារ នោះក្រុមគ្រួសារអាចចាត់ទុកថានាងជាបន្ទុកមួយ ។ បើក្រុមគ្រួសារមានម្ហូបអាហារតិចតួច នោះពួកគេអាចសំរេចថា សមាជិកគ្រួសារដែលគាំទ្រក្រុមគ្រួសារនិងធ្វើការនៅខាងក្រៅត្រូវតែទទួលម្ហូបអាហារច្រើនជាងគេ ។

អាកប្បកិរិយាអំពីពិការភាព

សហគមន៍ទាំងឡាយប្រហែលជាសង្ឃឹមទុកតិចតួច នូវអ្វីដែលក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការអាចធ្វើបានសំរេចក្នុងជីវិតផងដែរ ។ បទពិសោធន៍ធ្លាប់ជួបរួចមកហើយគឺថា ពួកគេមានសង្ឃឹមតិចតួច ស្ត្រីពិការតែងលំអៀងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាប ។ ជារឿយៗពួកគេខ្វះជំនឿទុកចិត្តលើខ្លួនឯង ដើម្បីតស៊ូមតិសំរាប់ការកែប្រែនៅក្នុងសហគមន៍ ។



នៅពេលអ្នកធំឡើងនៅក្នុងរង្វង់មនុស្សដែលស្រឡាញ់អ្នក តែពួកគេមិនជឿថាអ្នកអាចធ្វើអ្វីៗបានច្រើន នោះអ្នកចាប់ផ្តើមជឿតាមគេដោយខ្លួនឯង។ ការសង្ឃឹមទុកតិចតួចពីមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់និងជឿទុកចិត្ត ធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចិត្តអំពីខ្លួនឯង។

ការរើសអើង, អាការៈតឹងតែងក្នុងចិត្ត, និងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

សមាគមរបស់យើងបានបង្កើតនៅឆ្នាំ 1989 ដោយស្ត្រីពិការដើម្បីជួយលើកកំពស់សុខុមាលភាពរបស់ស្ត្រីដែលមានពិការភាពទាំងឡាយ ។ យើងមានសមាជិក 21 នាក់ដែលមានពិការភាពខុសៗគ្នា (ពិការភ្នែក, ថ្លង់, និយាយមិនច្បាស់, និងពិបាកធ្វើចលនា) ។ យើងធ្វើការប្រជុំមួយខែម្តងដើម្បីនិយាយពីបញ្ហារបស់យើង និងព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយនានា ។

យើងទាំងអស់គ្នាយល់ព្រមថាស្ត្រីដែលមានពិការភាព ជារឿយៗ ត្រូវបានរើសអើងប្រឆាំង ដោយសារ :-

- យើងជាស្រី
- យើងមានពិការភាព
- ភាគច្រើនយើងក្រីក្រ

យើងត្រូវបានគេឯងមិនយកជាគូជីវិតដែលសមគួរ ឬ ត្រូវបានគេតាងនាមថាជារូបភាពដែលតាំង "ខុស" កន្លែង ។ ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីដែលមានពិការភាពជាញឹកញាប់មិនទទួលបានការអប់រំ ទោះបីការអប់រំនោះមានស្រាប់ក៏ដោយ ។ ឧទាហរណ៍ ទោះបីជាមានសាលារៀនពិសេសសំរាប់កុមារពិការក៏ដោយ ក្មេងប្រុសតែងតែទទួលបានអាទិភាពចូលរៀនមុន ។

យើងតែងតែមិនទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាលសំរាប់ការងារប្រភេទណាក៏ដោយ ។ យើងជួបប្រទះការរំលោភបំពានទាំងរាងកាយ, អារម្មណ៍, និងផ្លូវភេទ ។ ទាំងនៅផ្ទះនិងនៅក្នុងសហគមន៍ យើងកម្របានការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការសំរេចចិត្តណាស់ មិនដូចពួកបុរសនិងស្ត្រីដែលគ្មានពិការភាពទេ ។

ប៉ុន្តែចំពោះពួកយើងម្នាក់ៗនៅក្នុងសមាគម បញ្ហាធំបំផុតនោះគឺខ្វះការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ។ យើងត្រូវបានសង្គមបង្រៀនមិនឱ្យផ្តល់តម្លៃដល់ខ្លួនឯង ។ ជាទូទៅយើងត្រូវបានគេឯងចាត់ទុកថា គ្មានលទ្ធភាពថែរក្សាមនុស្សប្រុស និងមិនអាចមានកូន ហើយគ្មានសមត្ថភាពធ្វើការដែលមានប្រយោជន៍ ។ ដូច្នេះហើយពួកយើងត្រូវបានគេឯងចាត់ទុកថាគ្មានតម្លៃ ។ ទាល់តែយើងបង្ហាញឱ្យឃើញថាយើងមានតម្លៃ ទើបញាតិសាច់ឆ្ងាយនៃគ្រួសាររបស់យើងចង់បានយើង ។

— **ដ័រម៉ា អាហេនក្រូ, ប្រទេសហ្គាណា** (Dormaa Ahenkro, Ghana)

រូបសម្រស់

សហគមន៍អាចស្មានថាស្ត្រីពិការមានតម្លៃទាបជាងស្ត្រីដទៃទៀត ពីព្រោះស្ត្រីពិការមិនស្ថិតនៅក្នុងចំណោមរូបភាពដែលសហគមន៍ចាត់ទុកថាជាស្ត្រីដែលមានរូបសម្រស់ស្អាត ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីទាំងឡាយដែលមានពិការភាពតែងឃើញមានរូបរាងនិងឥរិយាបថប្លែកៗពីគ្នាចំពោះអ្នកនៅជុំវិញ ហើយអាចលើកសរសើរលើភាពប្លែកៗគ្នាទាំងនេះ ។ ពួកគេអាចស្វែងរកឃើញថាពួកខ្លួនក៏មានសម្រស់ស្អាតដែរ, ស្លៀកពាក់សមរម្យ, មានលទ្ធភាព, ហើយរឹងប៉ឹង ទោះបីជានៅលើរាងកាយមានស្លាកស្នាម, ខូចទ្រង់ទ្រាយ, បាត់បង់អវៈយវៈ, ពាក់ឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់, ប្រើការសំដែងទឹកមុខនិងកាយវិការចម្លែក, ប្រើរទេះ, ឈើច្រត់ ឬ អាចប្រកាច់ ឬ ម្តងម្កាលថ្លោះធ្លោយដោយចៃដន្យជុះលាមកក្នុងទីសាធារណៈក៏ដោយ ។

វិធីដែលខ្ញុំបានកែប្រែរូបសម្រស់

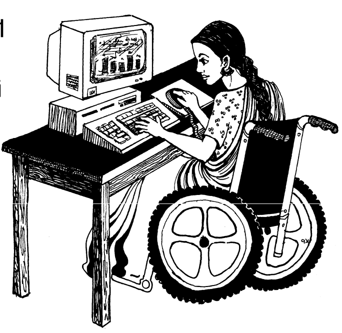
ខ្ញុំឈ្មោះ **រ៉ូស** ហើយខ្ញុំមកពីប្រទេស**កេនយ៉ា** ។ ខ្ញុំពិការភ្នែក ហើយមានសមាជិកច្រើននៅក្នុងគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិដែលជួយខ្ញុំជាមួយការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ ។ ខ្ញុំអរគុណការជួយរបស់ពួកគេណាស់ ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏មានការតឹងតែងក្នុងចិត្តផងដែរដោយសារខ្ញុំមិនសូវមានការត្រួតត្រាលើរបៀបស្លៀកពាក់ដោយខ្លួនឯង ឬ របៀបដែលអ្វីៗត្រូវបានធ្វើឡើង ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំត្រូវបានគេឯងចាត់ទុកដូចជាកូនក្មេងគ្រប់ពេលវេលា ពីព្រោះហាក់ដូចជាគ្មាននរណាម្នាក់បង្ហាញការគោរពមកលើខ្ញុំសោះ ។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចង់ឱ្យខ្លួនឯងមានម្ចាស់ការ ។ ដូច្នេះខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមសួរសំណួរ ។ នៅពេលនរណាម្នាក់ជួយស្លៀកពាក់ឱ្យខ្ញុំ ខ្ញុំស្នើសុំឱ្យគេប្រាប់ថា ខោអាវដែលខ្ញុំកំពុងស្លៀកពាក់មើលទៅវាយ៉ាងម៉េចដែរ និងវិធីដែលគេធ្វើសក់ឱ្យខ្ញុំសមនឹងវ័យខ្ញុំដែរទេ ។ ខ្ញុំក៏សួរផងដែរពីរបៀបស្លៀកពាក់របស់ស្ត្រីដទៃដែលមានអាយុស្រករនឹងខ្ញុំ និងម៉ូតសក់របស់ពួកគេ ។

ក្នុងពេលយ៉ាងឆាប់ ខ្ញុំបានដឹងថានៅពេលអ្នកជួយរបស់ខ្ញុំស្លៀកពាក់និងធ្វើសក់ឱ្យខ្ញុំ ខ្ញុំតែងតែមើលទៅដូចកូនក្មេង ។ ខ្ញុំមិនឆ្ងល់ទេដែលមនុស្សម្នាមិនបង្ហាញការគោរពចំពោះខ្ញុំ ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំជាស្ត្រីពេញវ័យ មានអាយុ 25 ឆ្នាំហើយ ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យមនុស្សម្នាចាត់ទុកខ្ញុំដូចកូនក្មេងឡើយ ។ ដូច្នេះខ្ញុំបានស្នើឱ្យអ្នកជួយរបស់ខ្ញុំជួយខ្ញុំរៀនធ្វើសក់ដោយខ្លួនឯង ទៅតាមរបៀបដែលស្ត្រីដទៃទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ធ្វើសក់របស់ពួកគេ ។ អ្នកជួយរបស់ខ្ញុំរីករាយនឹងបង្រៀនខ្ញុំ ។ ពួកគេមិនដែលគិតបែបនេះពីមុនឡើយ ។ ដោយសារទម្លាប់ធ្វើសក់ឱ្យកូនស្រីរបស់ពួកគេបែបនោះ ដូច្នេះពួកគេជួយខ្ញុំដូចដែលពួកគេបានធ្វើជាមួយកូនស្រីរបស់ខ្លួន ។ ឥឡូវនេះមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំជួយខ្ញុំឱ្យស្លៀកពាក់បានដូចស្ត្រីឯទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ដែរ ។ ហើយមនុស្សម្នានៅក្នុងសហគមន៍បង្ហាញការគោរពចំពោះខ្ញុំ ។

ភាពដាច់ឆ្ងាយពីគេឯង

ក្មេងស្រីពិការអាចធំឡើងដោយភាពដាច់ឆ្ងាយពីកុមារដទៃទៀត និងមិនមានឱកាសកសាងចំណងមិត្តភក្តិ ។ ពួកគេប្រហែលជាមិនបានរៀនបំណិនសង្គមដែលពួកគេត្រូវការកសាងចំណងមិត្តភាពឱ្យរឹងមាំពេលពួកគេធំឡើង ។ ការនៅឯកោម្នាក់ឯងនិងដាច់ឆ្ងាយពីគេឯងបង្កើតឱ្យមានការតានតឹងក្នុងចិត្ត ។ ការមានមិត្តភក្តិ និងមានចំណែកនៅក្នុងសហគមន៍មួយ គឺជាការសំខាន់ចំពោះការលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯងឱ្យល្អ ។ ក្មេងស្រីជំទង់ដែលមានពិការភាពក៏ត្រូវការការគាំទ្រផងដែរ ដើម្បីកសាងទំនុកចិត្តអំពីរឿងផ្លូវភេទរបស់នាង ធ្វើដូច្នេះនាងអាចមានចំណងជិតស្និទ្ធនិងទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទ ចូរអានទំព័រ 142 ។



បំណិនការងារ

ស្ត្រីដែលមានពិការភាពគឺមិនសូវបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលសំរាប់ការងារ ដែលអាចឱ្យពួកគេមានចំណូល ។ បើពួកគេមិនធ្លាប់មានឱកាសក្នុងការទទួលបានបំណិនការងារ វាកាន់តែពិបាកសំរាប់ពួកគេដើម្បីគាំទ្រក្រុមគ្រួសារនិងខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលនិយមកើតឡើង

បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តគឺមានច្រើនប្រភេទ ចំពោះបញ្ហាដែលតែងកើតឡើងភាគច្រើនគឺ ថប់អារម្មណ៍, ធ្លាក់ទឹកចិត្ត, ប្រតិកម្មតបតទៅនឹងហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ និងការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ គ្រឿងញៀន ។

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត (ភាពសោកសៅខ្លាំង ឬ គ្មានអារម្មណ៍ទាល់តែសោះ)

ក្នុងចំណោមស្ត្រីពិការ 10 នាក់ ស្ត្រីពិការស្ទើរតែ 5 នាក់បានកើតជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត កាលបើប្រៀបធៀបរវាងមនុស្ស 2 នាក់ក្នុងចំណោមមនុស្សមិនពិការ 10 នាក់ ។ វាគ្មានអ្វីគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលឡើយ ពីព្រោះក្មេងស្រីពិការជាច្រើននាក់មិនមានឱកាសទទួលបានការអប់រំ, មិនបានកសាងទំនុកចិត្ត ឬ រៀនវិធីធ្វើអ្វីៗសំរាប់ខ្លួនឯង ។ នៅពេលអ្នកធំបន្តិច ឧបសគ្គរាំងក្នុងសង្គម និងការប្រែប្រួលនៅក្នុងសុខភាពរបស់អ្នក វាធ្វើឱ្យពិបាកកាន់តែខ្លាំងដើម្បីធ្វើអ្វីៗដែលអ្នកធ្លាប់ធ្វើពីមុន ហើយវាធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តនិងធុញថប់ខ្លាំងឡើងៗ ។

រោគសញ្ញា :-

- អារម្មណ៍សោកសៅស្ទើរគ្រប់ពេលវេលា ។
- ពិបាកខ្លាំងដោយការដេកមិនលក់ ឬ ដេកច្រើនហួសហេតុ ។
- ពិបាកខ្លាំងក្នុងការគិតគូរអ្វីៗឱ្យច្បាស់លាស់ ។
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍នៅក្នុងសកម្មភាពសប្បាយរីករាយដូចជា រឿងហូបចុក ឬ រឿងរួមភេទ ។
- បញ្ហារាងកាយដូចជា ឈឺក្បាល ឬ បញ្ហាពោះវៀនដែលមិនបានបង្កពីជំងឺ ។
- ខ្សត់ខ្សោយកម្លាំងពលំសំរាប់ធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ។
- គិតអំពីការស្លាប់ ឬ ចង់សម្លាប់ខ្លួន ។

ទោះជាមានការពិបាកជឿក្នុងរឿងនេះក្តីក្នុងអំឡុងពេលអ្នកកំពុងតែកើតទុក្ខ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តមិនស្ថិតនៅជាប់រហូតឡើយ ។ សូមអានពីទំព័រ 60 ដល់ 69 សំរាប់វិធីពុះពារឱ្យចាកផុតពីជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។

នៅពេលអ្នកមានវ័យចាស់បន្តិច

រូបរាងរបស់អ្នកបន្តការលូតលាស់ក្នុងពេលដែលវ័យរបស់អ្នកកាន់តែកើនឡើង ។ អ្នកចំណាយពេលកាន់តែច្រើនដើម្បីធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃផ្ទាល់ខ្លួន ពិការភាពខ្លះនឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ហើយអ្នកអាចមាន "ពិការភាពទីពីរ" ថែមទៀត ដោយការប្រើចំណែកណាមួយនៃរាងកាយរបស់អ្នកច្រើនហួសហេតុ ។ ពេលអ្នកមានវ័យចាស់បន្តិច អ្វីៗកាន់តែច្រើននៅក្នុងរាងកាយអ្នកអាចវិវឌ្ឍទៅ "ខុស" ទិសដៅ ហើយជារឿយៗអ្នកត្រូវតែទទួលយកអ្វីមួយដែលអ្នកតែងធ្វើតាមវិធីនោះ ។ ការប្រែប្រួលដ៏ញឹកញាប់ទាំងនេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកនឹងគ្មានម្ចាស់ការ ហើយជាញឹកញាប់ត្រូវពឹងផ្អែកលើអ្នកឯទៀតឱ្យជួយអ្នក ។ អារម្មណ៍ទាំងឡាយដែលអ្នកស្មានថាខ្លួនឯងជាមនុស្សទន់ជ្រាយកំពុងកើនឡើង អាចប៉ះទង្គិចការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ។ ចូរអានជំពូកទី 13- ចូលវ័យចំណាស់ជាមួយពិការភាព ។

បើអ្នកមានអារម្មណ៍សោកសៅជាច្រើនដង ឬ អ្នកដេកមិនលក់ ឬ បើអ្នកឃើញមានអារម្មណ៍មិនល្អប្រែប្រួល ចូរនិយាយប្រាប់នរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត ឬ និយាយប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលណាម្នាក់ ។

ការសម្លាប់ខ្លួន

ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរអាចឈានទៅរកការសម្លាប់ខ្លួនឯង ។ យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានម្តងដែរនៅក្នុងជីវិត ដែលមនុស្សជាច្រើននាក់បានគិតពីរឿងសម្លាប់ខ្លួន ។ ប៉ុន្តែនៅពេលគំនិតទាំងនេះកើនញឹកញាប់ក្នុងចិត្ត ឬ ខ្លាំងក្លា អ្នកត្រូវការការជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ពីអ្នកជំនាញផ្នែកពិគ្រោះបញ្ហា ឬ ភ្នាក់ងារសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ឯកោនិងដាច់ឆ្ងាយពីក្រុមគ្រួសារ ឬ មិត្តភក្តិដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានបាត់បង់ចេតនាលែងចង់រស់នៅដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ ប្រើគ្រឿងញៀនទៀងទាត់ដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានបញ្ហាសុខភាពអ្វីមួយដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែរឬទេ?
- តើអ្នកមានគំនិតសម្លាប់ខ្លួនឯងដែរឬទេ?
- តើអ្នកធ្លាប់បានព្យាយាមសម្លាប់ខ្លួនឯងដែរឬទេ?

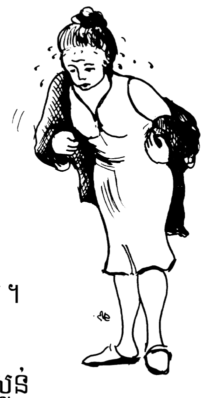
បើចម្លើយចំពោះសំណួរណាមួយក្នុងចំណោមសំណួរទាំងនេះ "ចាស" អ្នកអាចមានចិត្តធូរស្រាលមកវិញដោយគ្រាន់តែនិយាយអំពីបញ្ហារបស់អ្នកប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកជឿទុកចិត្ត ។ ពេលខ្លះអ្នកពិគ្រោះបញ្ហា ឬ វេជ្ជបណ្ឌិត ប្រហែលជាឱ្យអ្នកប្រើថ្នាំពេទ្យដើម្បីព្យាបាលជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តផងដែរ ។

បើស្ត្រីណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់និយាយអំពីរឿងសម្លាប់ខ្លួន ចូរលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកណាម្នាក់ទៀតលួចសង្កេតមើលនាងឱ្យបានជិតដល់ និងនៅជាមួយនាងគ្រប់ពេលវេលា។ ស្នើឱ្យពួកគេយកវត្ថុទាំងឡាយណាដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ចេញពីកន្លែងរបស់នាង។ បើមានសេវាបំរើផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ចូរស្វែងរកអ្នកដែលអាចជួបនិយាយជាមួយនាងឱ្យបានទៀងទាត់។

ជំងឺថប់អារម្មណ៍ (អារម្មណ៍ភ័យព្រួយ ឬ ព្រួយចិត្ត)

បើអ្នកមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយខ្លាំង ឬ ព្រួយចិត្ត (ឈ្មោះដែលមនុស្សទូទៅតែងដឹងឮសំរាប់ជំងឺថប់អារម្មណ៍គឺ "រោគសរសៃប្រសាទ" និង "តឹងទ្រូង") ចេះតែបន្តអស់រយៈពេលយូរ ឬ ទៅជាធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗ នោះប្រហែលជាមានវិបត្តិផ្លូវចិត្ត។

រោគសញ្ញា :-



- មានអារម្មណ៍តឹងណែននិងភ័យព្រួយគ្មានមូលហេតុ ។
- បែកញើស ។
- មានអារម្មណ៍ថាបេះដូងលោតខ្លាំង (តែគ្មានជំងឺបេះដូង)។
- ជារឿយៗតួញត្អែរឈឺរាងកាយដែលមិនបង្កពីជំងឺរាងកាយ ហើយវាឈឺខ្លាំងឡើងៗពេលអ្នកកើតទុក្ខ។

ការភ័យស្លន់ផ្លូនៗជាប្រភេទជំងឺថប់អារម្មណ៍មួយធ្ងន់ធ្ងរ។ ការភ័យស្លន់កើតឡើងភ្លាមៗ និងអាចភ័យស្លន់អស់ពេលពីរ-បីនាទីដល់ទៅពីរ-បីម៉ោង។ ជាការបន្ថែមទៅលើរោគសញ្ញាដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកប្រហែលជាភ័យស្លុតយ៉ាងខ្លាំង ឬ តក់ស្លុតខ្លាំងពេកគួរឱ្យញញើត ហើយអ្នកខ្លាចថាខ្លួនឯងប្រហែលជាសន្លប់បាត់ស្មារតី ឬ ស្លាប់។ អ្នកក៏ប្រហែលជាឈឺក្នុងទ្រូង ពិបាកដកដង្ហើម និងមានអារម្មណ៍ថាហេតុការណ៍ដ៏អាក្រក់អ្វីមួយរៀបនឹងកើតឡើង។

ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

ពេលហេតុការណ៍ដ៏អាក្រក់កើតឡើងចំពោះស្ត្រីម្នាក់ នាងបានរងនូវការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រភេទហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរខ្លះដែលតែងតែកើតឡើងជាធម្មតា គឺអំពើហឹង្សានៅផ្ទះ រំលោភបំពានផ្លូវភេទ សង្គ្រាម វាយដំ និងគ្រោះធម្មជាតិ។ ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរគំរាមគំហែងស្ត្រីខាងផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្ត ឬទាំងពីរមុខ។ ជាលទ្ធផលនាងមានអារម្មណ៍ថា នាងគ្មានសុវត្ថិភាព មិនកក់ក្តៅ គ្មានប្រយោជន៍ និងមិនជឿទុកចិត្តមនុស្ស ឬអ្វីៗដែលនៅជុំវិញនាង។ វាអាចចំណាយពេលយ៉ាងយូរដើម្បីឱ្យស្ត្រីម្នាក់បានធូរស្បើយពីហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ជាពិសេសបើហេតុការណ៍នោះបង្កដោយមនុស្សណាម្នាក់។

ពិការភាពដែលបានបង្កពីហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

នៅពេលស្ត្រីម្នាក់ក្លាយជាអ្នកពិការនៅក្រោយមកនៃជីវិតនាង, ដោយសារសង្គ្រាម, គ្រោះថ្នាក់ ឬ ជំងឺ (មិនមែនពិការពីកំណើត) ការប្រែប្រួលភ្លាមៗនៅក្នុងជីវិតអាចធ្វើឱ្យនាងពិបាកខ្លាំង។ ស្ត្រីខ្លះដែលទើបពិការថ្មីៗអាចមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេបាត់បង់អ្វីៗដែលមានតម្លៃ គ្រប់យ៉ាងក្នុងជីវិតចំពោះខ្លួនឯង, ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់ខ្លួន។ ពួកគេប្រហែលជាខ្លាច ឬ ត្រូវបានរំខានទាំងចិត្តទាំងកាយ ដោយសារហេតុការណ៍អាក្រក់ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរបានកើតឡើងមកលើខ្លួនផងដែរ។

ជារឿយៗ ស្ត្រីម្នាក់ដែលក្លាយជាអ្នកពិការបន្ទាប់ពីនាងបានធំពេញវ័យហើយ នាងមានទំនុកចិត្ត, មានការអប់រំល្អ, និងចេះជំនាញជាច្រើនមកហើយ នាងប្រហែលមានទំនាក់ទំនងរឹងមាំជានិច្ចជាមួយមនុស្សឯទៀត និងរំពឹងទុកថាត្រូវបានមនុស្សម្នាគោរពប្រតិបត្តិចំពោះនាង ។ នៅពេលនាងធ្លាក់ខ្លួនពិការ វាអាចទាមទារពេលវេលាក្នុងការបន្សាំការប្រែប្រួលក្នុងខ្លួននាង។ វាអាចលំបាកខ្លាំងដើម្បីទទួលយកការផ្លាស់ប្តូរតាមរបៀបដែលមនុស្សឯទៀតមើលឃើញនាង ឬ របៀបដែលនាងមើលឃើញខ្លួនឯង។

ស្ត្រីជាច្រើនដែលធ្លាក់ខ្លួនក្លាយជាអ្នកពិការបាននិយាយថា ពួកគេត្រូវតែធ្វើការសំរេចចិត្តមិនលះបង់ចោលអ្វីៗដែលសំខាន់។ ថ្វីបើពួកគេមានអារម្មណ៍សោកសៅនិងតក់ស្លុតយ៉ាងណាក៏ដោយ ពួកគេត្រូវតែភ្ញាក់រលឹកមកវិញថាពួកគេមានជម្រើសអំពីវិធីរស់នៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន។ ចូរអានរឿងរ៉ាវរបស់**អាធី** នៅទំព័រ 63 អំពីស្ត្រីម្នាក់ដែលបានធ្លាក់ខ្លួនពិការក្រោយមកក្នុងជីវិត។

ការរំលោភបំពានគឺជាប្រភេទមួយនៃហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

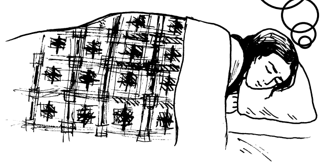
ក្មេងស្រីពិការជាពិសេស ស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះចំពោះការរំលោភបំពាន ឬ អំពើហឹង្សាពីនរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេ ។ ការរំលោភបំពានកើតឡើង កាលបើមានអ្នកណាមួយប៉ះពាល់នាងតាមវិធីរួមភេទ ឬក៏ឪពុក, បងប្រុស, បងប្អូនជីដូនមួយ, ឬ អ្នកថែទាំបង្ខំឱ្យនាងរួមភេទជាមួយ ។ ការរំលោភបំពានចំពោះក្មេងស្រីអាចរួមបញ្ចូលទាំងការវាយដំ ឬ ធ្វើឱ្យនាងឈឺចាប់, ធ្វើឱ្យនាងអាម៉ាស់, ថែទាំនាងក្នុងបំណងអាក្រក់ ឬក៏មិនព្រមទទួលថែទាំនាង ។ ការរំលោភបំពានជាប្រភេទមួយនៃហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ដែលបង្កទុក្ខទោសយ៉ាងខ្លាំងដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ក្មេងស្រី ។ បើស្ត្រីម្នាក់ត្រូវបានគេរំលោភបំពាន ឬ ឈឺចាប់កាលពីនាងនៅក្មេង វាអាចប៉ះពាល់អារម្មណ៍នាងដល់រាប់ឆ្នាំ ។

ស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់ដែលតែងបន្តរងការរំលោភបំពាន ពេលនាងពេញវ័យ នាងក្លាយជាមនុស្សមិនត្អូញត្អែរដោយសារពួកគេជឿថា ខ្លួនឯងមិនសមនឹងទទួលបានការប្រព្រឹត្តិអំពើល្អៗឡើយ ។ ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីការរំលោភបំពាន ចូរអានជំពូកទី 14 ។

ប្រតិកម្មតបទៅហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

បើអ្នកធ្លាប់ជួបប្រទះហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកប្រហែលជាមានប្រតិកម្មតបទៅតាមករណីប្លែកៗ ដូចជា :-

- **ហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរនៅតែតាមលងក្នុងចិត្តគំនិតម្តងហើយម្តងទៀត ។** នៅអំឡុងពេលអ្នកភ្ញាក់ អ្នកប្រហែលនៅចាំហេតុការណ៍អាក្រក់បានកើតឡើង ។ ពេលយប់អ្នកប្រហែលយល់សុបិន្តពីវា ឬ នៅតែដេកមិនលក់ពីព្រោះអ្នកនៅតែនឹកឃើញហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ។



- **មានអារម្មណ៍ស្ពឹក ឬ អារម្មណ៍មិនសូវរំជើបរំជួលខ្លាំងដូចមុន ។** អ្នកប្រហែលគេចមិនឱ្យជួបមនុស្ស ឬ កន្លែងដែលរំលឹកអ្នកពីហេតុការណ៍ធ្វើឱ្យប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ។
- **ក្លាយជាមនុស្សប្រយ័ត្នប្រយែង ។** ជារឿយៗ បើអ្នករំពៃរកមើលអ្វីៗដែលជាគ្រោះថ្នាក់ អ្នកប្រហែលពិបាកសម្រាក ឬ ដេក ។ អ្នកប្រហែលមានប្រតិកម្មខ្លាំងពេលអ្នកកំពុងភ្ញាក់ផ្អើលនិងភ័យ ។
- **មានអារម្មណ៍ខឹងខ្លាំង ឬ អាម៉ាស់ហួសការស្មានពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ។** បើអ្នករួចចាកផុតពីហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ដូចជារឿងមានមនុស្សខ្លះស្លាប់ ឬ របួសធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកប្រហែលទទួលអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងមានទោសកំហុស ពីព្រោះអ្នកឯទៀតបានរងទុក្ខទោសច្រើនជាងអ្នក ។
- **មានអារម្មណ៍ដាច់ឡែកនិងឯកោឆ្ងាយពីមនុស្សម្នាទាំងឡាយ ។**
- **មានការបញ្ចេញអាការៈចម្លែកៗ ឬ អាកប្បកិរិយាហឹង្សា** ជាអ្វីដែលអ្នកវង្វេងវង្វាន់មិនដឹងថាអ្នកនៅកន្លែងណា ។

មនុស្សដែលរងទុក្ខពីប្រតិកម្មតបទៅហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ក៏អាចមានអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោល ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត ឬ ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬ ថ្នាំញៀនខុសគោលបំណង។

រោគសញ្ញាទាំងនេះគឺជាការឆ្លើយតបធម្មតាទៅនឹងស្ថានការណ៍លំបាកៗ ។ ឧទាហរណ៍ វាជារឿងធម្មតាចំពោះអារម្មណ៍ខឹងដែលហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរមួយបានកើតឡើង ឬ ត្រូវតែប្រយ័ត្នបើស្ថានភាពនោះស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៅឡើយ ។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវឱ្យអ្នកណាម្នាក់ជួយយកអាសារ បើរោគសញ្ញាធ្ងន់ធ្ងរឡើងៗ ដែលអ្នកមិនអាចធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃបាន ឬ រោគសញ្ញាទាំងនោះកើតឡើងច្រើនខែក្រោយពីហេតុការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរបានកើតឡើង ។

ការជួយឱ្យឆ្លងផុតប្រតិកម្មតបទៅហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

បើអ្នកធ្លាប់រងការឈឺចាប់ដោយប្រតិកម្មតបទៅហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការឱ្យជួយដើម្បី :-

- **រៀនកសាងជំនឿទុកចិត្តលើមនុស្សម្នាសារជាថ្មី ។**
- **និយាយអំពីជីវិតរបស់អ្នកមុនពេលជួបប្រទះហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ក៏ដូចជាបទពិសោធន៍របស់អ្នកនាពេលបច្ចុប្បន្ន ។** តាមវិធីនេះអ្នកអាចស្វែងដឹងថា ថ្វីបើជីវិតអ្នកបានប្រែប្រួលយ៉ាងច្រើនក៏ដោយ ភាគច្រើនអ្នកនៅតែជាបុគ្គលដូចមុនដដែល ។
- **ចូរបញ្ចេញអ្វីៗដែលឈឺចាប់ ពិបាកនិយាយចេញមកក្រៅជាពាក្យសំដី ឬ អ្វីៗដែលកប់ជ្រៅក្នុងចិត្តដែលអ្នកមិនអាចចាំ ។** ចូរហាត់បញ្ចេញវាមកក្រៅតាមរយៈការគូររូប ឬ គំនូរ ឬ សរសេរ ឬ សកម្មភាពដែលជួយអ្នកឱ្យធូរស្បើយក្នុងចិត្តដូចជាម៉ាស្សាអាចជួយអ្នកឱ្យបញ្ចេញ ឬ រសាយអារម្មណ៍ឈឺចាប់ទាំងនេះ ។

- **ចូរស្វែងយល់នូវប្រតិកម្មរបស់អ្នក ។** តាមធម្មតាកាលណាអ្នកបានយល់ពីប្រតិកម្មរបស់អ្នក អារម្មណ៍ទាំងនោះនឹងមិនសូវត្រួតត្រាអ្នកទៀតឡើយ ។
- **ចូរធ្វើផែនការមួយចំពោះករណីរំលឹករឿងទាំងឡាយណាដែលអ្នកមិនអាចចៀសផុត** បើករណីរំលឹករឿងហេតុនៃការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរធ្វើឱ្យអ្នកតបតតាមវិធីភ័យខ្លាច វានឹងជួយក្នុងការធ្វើផែនការមួយចំពោះករណីរំលឹករឿងដែលចៀសមិនផុត ។

  ឧទាហរណ៍ អ្នកអាចប្រាប់ខ្លួនឯងថា :- "មុខមាត់របស់បុរសនេះ គឺដូចមុខមាត់របស់បុរសដែលបានប្រព្រឹត្តិអំពើអាក្រក់មកលើខ្ញុំ តែបុរសនេះជាមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ហើយគាត់គ្មានបំណងធ្វើឱ្យខ្ញុំឈឺចាប់ឡើយ ។"
- **ចូរចងចាំថា អ្នកមិនមែនជាបុគ្គលទទួលខុសត្រូវចំពោះអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ ឬ ធ្វើ បើអ្នកត្រូវបានជនពាលរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ឬ ឈឺចាប់តាមវិធីណាមួយក៏ដោយ ។** ការទទួលខុសត្រូវគឺស្ថិតលើបុគ្គលណាដែលបានធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់ ។ មនុស្សណាដែលបានធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់អាចធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកនឹងមិនអាចមានអារម្មណ៍មូលល្អឡើងវិញឡើយ ប៉ុន្តែប្រការនេះគឺមិនពិតឡើយ ។

ពេលអ្នកចូលដេក ចូរព្យាយាមរក្សាវត្ថុមួយក្បែរខ្លួនដែលបានវាពីការកសាងជីវិតថ្មីរបស់អ្នក ។ តាមវិធីនេះ កាលណាអ្នកយល់សុបិន្តឃើញហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ហើយពេលអ្នកភ្ញាក់ឡើងវត្ថុនោះនឹងជួយរំលឹកអ្នកឱ្យចាំថា ឥឡូវនេះអ្នកមានសុវត្ថិភាព ។

បើនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់បានជួបប្រទះហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

ជាដំបូងវាប្រហែលជាការល្អបំផុតសំរាប់មិត្តភក្តិ, ក្រុមគ្រួសារ ឬ អ្នកថែទាំធ្វើសកម្មភាពទាំងឡាយជាមួយស្ត្រីម្នាក់ដែលបានជួបប្រទះហេតុការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ធ្វើសកម្មភាពខ្លះឱ្យនាង បើនាងចង់បានបែបនេះ ។ អ្នកអាចឱ្យនាងដឹងថា អ្នកមានចិត្តចង់ចាំស្តាប់ និងរង់ចាំដល់ពេលដែលនាងមានអារម្មណ៍ថាអាចនិយាយប្រាប់បាន ។ ក្រោយមក នៅពេលណាសមស្រប ចូរលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យទទួលយកសកម្មភាពមួយចំនួនដែលនាងធ្លាប់រីករាយនឹងធ្វើវា ឬ វាជាផ្នែកនៃការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់នាង ។

ជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ (ចិត្តវិកល)

ស្ត្រីដែលមានពិការភាព គឺស្ថិតក្នុងស្ថានភាពងាយរងគ្រោះចំពោះជំងឺផ្លូវចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ បើពួកគេមាន :-

- បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តកាលពីមុន (អតីតកាល) ។
- បាត់បង់សមាជិកគ្រួសារ ឬ ត្រូវបានបែកបាក់ពីក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន។
- ធ្លាប់ប្រទះឃើញអំពើហិង្សា ឬ មានដៃគូ/ប្តី ជាជនឃោរឃៅ។
- មានការគាំទ្រផ្នែកសង្គមតិចតួច។

ស្ត្រីដែលមានពិការភាពម្នាក់ប្រហែលជាមានជំងឺផ្លូវចិត្ត កាលបើនាងមានរោគសញ្ញាណាមួយខាងក្រោមនេះ :-

- នាងឮសម្លេង ឬ ឃើញអ្វីមួយចម្លែកដែលមនុស្សឯទៀតមិនឮ ឬ មិនឃើញ (វង្វេងវង្វាន់) ។
- នាងមានជំនឿចម្លែកដែលថា មានអ្វីមួយមកជ្រៀតជ្រែកការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់នាង (ភាន់គំនិត) ឧទាហរណ៍ នាងគិតថាញាតិជិតខាងកំពុងព្យាយាមសម្លាប់នាង។
- នាងលែងខ្វល់ខ្វាយលើការថែទាំខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ នាងលែងស្លៀកពាក់ខោអាវ, សំអាតខ្លួនប្រាណ, ឬ ហូបចុក។
- នាងមានអាកប្បកិរិយាចម្លែកៗដូចជា ការនិយាយពីអ្វីមួយដែលមិនដឹងទិសតំបន់។

រោគសញ្ញាស្រដៀងគ្នាអាចបណ្តាលមកពីជំងឺមួយចំនួន ការពុលអ្វីមួយថ្នាំ ឬ ញៀនគ្រឿងញៀន ឬ ខូចខួរក្បាល។ មនុស្សដែលគ្មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ពេលខ្លះបញ្ចេញឬកពារតាមរបៀបដែលធ្វើឱ្យមនុស្សឯទៀតដេញដោលសួរអំពីសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកខ្លួន ជាពិសេសបើអាកប្បកិរិយាទាំងនេះទាក់ទិនទៅនឹងជំនឿ ឬ ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីដែលសហគមន៍ទាំងមូលមិនជឿ។ ឧទាហរណ៍ បើស្ត្រីម្នាក់និយាយថា នាងត្រូវបានបង្ហាញការនាំផ្លូវដោយ "ចក្ខុនិមិត្ត" នាងប្រហែលជាពឹងពាក់ទៅលើធនធានប្រពៃណីទំនៀមទម្លាប់ និងការនាំមុខមិនមែនមកពីការវង្វេងវង្វាន់ ឬ ជំងឺផ្លូវចិត្តឡើយ។ រោគសញ្ញាទាំងនេះភាគច្រើនជារោគសញ្ញាជំងឺផ្លូវចិត្ត បើវាកើតឡើងញឹកញាប់ ហើយខ្លាំងក្លាដែលបុគ្គលម្នាក់មានការពិបាកធ្វើកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃបាន។

ការទទួលបានការថែទាំចំពោះជំងឺផ្លូវចិត្ត

ថ្វីបើនៅស្ទើរតែគ្រប់ទីកន្លែង សមាជិកគ្រួសារជួយថែទាំអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តក៏ដោយ វាជាការប្រសើរបំផុតដែលអ្នកជំងឺអាចទទួលការព្យាបាលដោយបុគ្គលិកជំនាញផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ នៅក្នុងស្ថានភាពខ្លះ ថ្នាំពេទ្យជាការចាំបាច់ តែថ្នាំពេទ្យមិនគួរចាត់ទុកជាវិធីព្យាបាលតែមួយគត់ឡើយ។

ជារឿយៗ គ្រូបុរាណតែងដើរតួយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្ត។ គ្រូបុរាណដែលមកពីសហគមន៍ដូចគ្នានឹងអ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តអាចស្គាល់នាងនិងក្រុមគ្រួសាររបស់នាង, យល់អំពីនាង, និងមានគំនិតច្បាស់លាស់មួយនៃអាការៈតានតឹងដែលនាងធ្លាប់មានបទពិសោធន៍។ គ្រូបុរាណខ្លះប្រើការព្យាបាល ឬ ពិធីបន់ស្រន់ដែលអាចជួយឱ្យស្ត្រីម្នាក់ឆ្លងផុតពីបញ្ហារបស់នាង។

ទោះជាធ្វើការព្យាបាលតាមវិធីណាមួយក៏ដោយ អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្តម្នាក់គួរតែត្រូវបានគេឯងប្រតិបត្តិជាមួយសមានចិត្តល្អ, ការគោរព និង កិត្តិយស។

ចូរសួរសំណួរទាំងនេះមុនពេលធ្វើការសំរេចចិត្តលើការព្យាបាលសំរាប់ជំងឺផ្លូវចិត្ត :-

- តើគោលបំណងនៃជំហានទីមួយៗនៅក្នុងការព្យាបាលមានអ្វីខ្លះ?
- តើបានសង្ឃឹមទុកថាមានអ្វីខ្លះនឹងកើតឡើង?
- បើបុគ្គលម្នាក់មិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង ឬ មនុស្សឯទៀត តើនាងអាចទទួលការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តក្នុងរយៈពេលដែលនាងរស់នៅផ្ទះ ឬ រស់នៅរួមគ្នាជាមួយមនុស្សឯទៀតក្នុងសហគមន៍របស់នាងដែរឬទេ?
- តើក្រុមគ្រួសារនឹងបានចូលរួមនៅក្នុងការព្យាបាលដែរឬទេ?
- តើអ្នកផ្តល់ការព្យាបាលជាមនុស្សដែលសហគមន៍គោរពដែរឬទេ?
- តើមានការព្យាបាលណាមួយដែលធ្វើឱ្យងាយរងគ្រោះដល់រាងកាយ ឬ បង្កការអាម៉ាស់ដែរឬទេ?

ចំណែកសំខាន់បំផុតនៃការព្យាបាលណាមួយក៏ដោយ គឺការគាំទ្រនិងថែទាំរបស់ក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ។

បើអ្នកជំងឺត្រូវតែទទួលការព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ ជានិច្ចជាកាលស្នើសុំឱ្យគេជូនអ្នកដើរមើលអាគារនិងឧបករណ៍ មុនពេលអ្នកទុកអ្នកជំងឺឱ្យនៅទីនោះ ។ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាមន្ទីរពេទ្យនោះស្អាតបាត ហើយអ្នកជំងឺមានសុវត្ថិភាព និងអាចមានមនុស្សមកសួរសុខទុក្ខ ព្រមទាំងអ្នកជំងឺទទួលការព្យាបាលទ្បើងទាត់ជាមួយបុគ្គលិកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ អ្នកជំងឺគួរតែមានសេរីភាពដើរទៅនេះទៅនោះនៅក្នុងបរិវេណមន្ទីរពេទ្យ លើកលែងតែអ្នកជំងឺទាំងនោះធ្វើឱ្យខ្លួនឯង ឬ អ្នកឯទៀតមានគ្រោះថ្នាក់ ។ ចូរធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកត្រូវស្វែងរកឱ្យឃើញនូវអ្វីៗដែលត្រូវតែធ្វើ ដើម្បីអាចឱ្យអ្នកជំងឺចាកចេញពីមន្ទីរពេទ្យនៅពេលខាងមុខផងដែរ ។

ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សំរាប់សុខភាពផ្លូវចិត្ត អាចជាឧបសគ្គរាំងដូចគ្នានឹងអាគារនិងសេវាកម្មឯទៀតៗដែលធ្វើឱ្យជនពិការពិបាកក្នុងការបំលាស់ទីតាំង និងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ។ សូមអានពីទំព័រ 36 ដល់ 40 សំរាប់គំនិតនានាអំពីការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងចំពោះភាពដែលទទួលយកបានសម្រាប់អ្នកពិការនៅក្នុងការប្រើប្រាស់សេវាកម្មសុខភាពគ្រប់យ៉ាង ។

ការធ្វើការខារឆ្ពោះទៅរកសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ដើម្បីកសាងជីវិតមួយឱ្យល្អប្រសើរ ស្ត្រីពិការទាំងឡាយត្រូវការមានសុខភាពមាំមួន, ការអប់រំ និងសមត្ថភាពបំលាស់ទីតាំងដោយម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ព្រមទាំងធ្វើការរកចំណូលគាំទ្រចំពោះការរស់នៅទៀតផង ។ ប៉ុន្តែការលំបាកក្នុងការធ្វើឱ្យគោលបំណងទាំងនេះបានសម្រេចអាចបង្កជាឧបសគ្គដល់បញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នក ។ ជាទូទៅ អ្នកមិនត្រូវការការព្យាបាលពីបុគ្គលិកជំនាញសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដើម្បីឱ្យឆ្លងផុតអារម្មណ៍តានតឹងទាំងឡាយ, ថប់អារម្មណ៍ និងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងទាបឡើយ ។ វិធីជាច្រើនដែលអ្នកអាចជួយខ្លួនឯង ហើយមានវិធីជាច្រើនទៀតដែលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យអារម្មណ៍បានធូរស្រាល គឺការទទួលបានការគាំទ្រពីបុគ្គលម្នាក់ ឬ ក្រុមមួយផ្សេងទៀត ។

អ្វីៗដែលអ្នកអាចអនុវត្តជាមួយធនធានតិចតួច

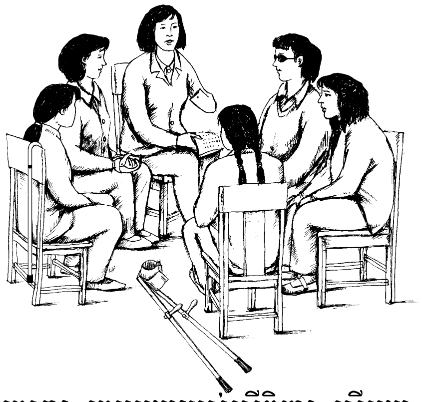
- ចូរចំណាយពេលជាមួយមិត្តភក្តិ, ធ្វើការងារក្នុងសួនដំណាំ, ធ្វើម្ហូបអាហារ ឬ ចែកគ្នាធ្វើសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃមួយចំនួន ។
- ចូរសំដែងអារម្មណ៍អ្នកចេញមកក្រៅ ។ ថ្នៃប្រឌិតកំណាព្យ, ចម្រៀង និង រឿងអាចជាការមានប្រយោជន៍នៅពេលអ្នកមានបញ្ហាក្នុងការនិយាយប្រាប់អ្នកឯទៀត ។ ឬក៏អាចសំដែងអារម្មណ៍របស់អ្នកដោយមិនបាច់ប្រើពាក្យសំដី តាមរយៈការរាំ, គូររូប គូរគំនូរ ឬ ស្តាប់ចម្រៀង ។ អ្នកមិនចាំបាច់ក្លាយជាជាងគំនូរដ៏ចំណានដើម្បីសំដែងអារម្មណ៍របស់អ្នកនោះទេ ។
- ចូរបង្កើតបរិយាកាសជុំវិញឱ្យសប្បាយរីករាយ ។ ចូរព្យាយាមរៀបចំតុបតែងកន្លែងរស់នៅរបស់អ្នកតាមរបៀបដែលអ្នកពេញចិត្ត ។ ព្យាយាមធ្វើឱ្យផ្ទះមានពន្លឺនិងខ្យល់អាកាសល្អគ្រប់គ្រាន់ តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។
- ចូរព្យាយាមធ្វើឱ្យមានបរិយាកាសស្រស់ថ្លានៅជុំវិញអ្នក ។ ប្រការនេះអាចមានន័យថា មានផ្កាស្រស់នៅក្នុងបន្ទប់, ចាក់ភ្លេងស្តាប់, ឬ ទៅកន្លែងណាមួយដែលមានទិដ្ឋភាពស្រស់បំព្រង ។
- ចូរអនុវត្តទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីដែលកសាងកម្លាំងពលំខាងក្នុង និងជួយឱ្យចិត្តគំនិតនិងរាងកាយអ្នកបានស្ងប់ស្ងៀម ។

ការរៀនសម្រាកចិត្តកាយ

- បិទភ្នែកនិងបណ្តែតអារម្មណ៍ទៅកន្លែងមួយមានសុវត្ថិភាពនិងស្ងប់ស្ងៀមដែលអ្នកពេញចិត្តចង់ទៅ ។ ការហាត់នេះអាចធ្វើនៅកន្លែងណាក៏បានដែរ - លើភ្នំ, ក្បែរដងស្ទឹង, ក្បែរឆ្នេរសមុទ្រ ឬ នៅទីវាល ។
- ចូររក្សាការគិតពីកន្លែងនេះនៅពេលអ្នកកំពុងដកដង្ហើមតាមច្រមុះ ហើយបន្ទាប់មកតាមមាត់របស់អ្នក ។
- បើវាជួយអ្នកបាន ចូរគិតពីគំនិតវិជ្ជមានមួយដូចជា "ខ្ញុំស្ថិតនៅក្នុងភាពស្ងប់ស្ងៀម " ឬ "ខ្ញុំមានសុវត្ថិភាព " ។
- រក្សាការដកដង្ហើម, ផ្តោតលើកន្លែងសុវត្ថិភាព, ឬ គំនិតល្អៗ ។ ធ្វើបែបនេះប្រមាណជា 20 នាទី (មួយចំអិនបាយ) ។
- បើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រណុក ឬ ខ្លាចនៅពេលកំពុងធ្វើលំហាត់សម្រាកនេះ ចូរបើកភ្នែកវិញ ហើយដកដង្ហើមឱ្យវែងៗ ។

អ្នកអាចអនុវត្តលំហាត់សម្រាកនេះនៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ឬ នៅផ្ទះ នៅពេលណាដែលអ្នកមានការពិបាកដេកមិនលក់ ឬ មានអារម្មណ៍តឹងណែន និងខ្លាច ។ ការដកដង្ហើមឱ្យវែងៗ ជួយឱ្យអារម្មណ៍ភ័យញាប់ញ័របានស្ងប់ឡើងវិញ ។

ការជួយយកអាសារដល់ទំនាក់ទំនង



នៅក្នុងការជួយយកអាសារដល់ទំនាក់ទំនង គឺត្រូវមានមនុស្សចាប់ពីពីរ ឬច្រើននាក់ ដែលពួកគេធ្វើការប្ដេជ្ញាចិត្តឱ្យស្គាល់ចិត្តគំនិតរបស់គ្នីគ្នាបានច្បាស់លាស់ យោគយល់និងអនុគ្រោះឱ្យគ្នា ព្រមទាំងជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមក ។

ការជួយយកអាសារដល់ទំនាក់ទំនងអាចជួយអ្នកឱ្យទទួលបានការគាំទ្រ, ការទទួលស្គាល់អារម្មណ៍, និងចេះត្រួតត្រាសន្ទុះចិត្តដែលប្រតិកម្មតបទៅលើរឿងហេតុអ្វីមួយ ។ ការជួយយកអាសារដល់ទំនាក់ទំនងអាចបង្កើតក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ, សមាជិកគ្រួសារ, ក្រុមមួយរបស់ស្ត្រីពិការ, ស្ត្រីមួយក្រុមដែលធ្វើការជាមួយគ្នា ឬក៏ក្រុមមួយដែលបានជួបគ្នាក្នុងគោលបំណងផ្សេងៗ ។ ចូរប្រយ័ត្ននៅក្នុងការជ្រើសរើសការជួយយកអាសារដល់ទំនាក់ទំនង ។ ចូរបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សណាដែលគោរពចិត្តនិងភាពឯកជនរបស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ។ ចំពោះព័ត៌មានអំពីការបង្កើតក្រុមគាំទ្រ ចូរអានទំព័រ 65 និង 66 ។

ការរៀនឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

នៅពេលស្ត្រីម្នាក់ធំឡើងជាមួយការគាំទ្ររបស់ក្រុមគ្រួសារ, សាលារៀន និងសហគមន៍របស់នាង ដើម្បីឱ្យការរស់នៅបានល្អបំផុតតាមដែលនាងអាច នោះអារម្មណ៍របស់នាងទៅលើការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង គឺបានកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំង ទោះជានាងមាន ឬ គ្មានពិការភាពក៏ដោយ ។ ប៉ុន្តែបើស្ត្រីម្នាក់ធំឡើងជាមួយអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងមានតម្លៃទាបជាងអ្នកឯទៀតពីព្រោះនាងមានពិការភាព នាងត្រូវតែរៀនអំពីការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ។

ចំណែកមួយដែលសំខាន់បំផុតនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត គឺការលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯង ។ កាលណាអ្នកដឹងថាខ្លួនឯងមានតម្លៃសមទទួលបានកិច្ចប្រតិបត្តិដោយការគោរព នោះអ្នកមានការលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯង ។ អ្នកដឹងថាមនុស្សស្ដាប់អ្នក និងឱ្យតម្លៃដល់ទស្សនៈយល់ឃើញរបស់អ្នក ។ អ្នកមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងមានសមត្ថភាពប្រឈមមុខតទល់នឹងការលំបាកនិងឧបសគ្គទាំងឡាយ ។

កុមារីនិងស្ត្រីដែលបានទទួលការគោរពប្រតិបត្តិដោយក្រុមគ្រួសារ, សាលារៀន និងសហគមន៍មានការអភិវឌ្ឍលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯងយ៉ាងល្អ ។ កាលណាក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍អាចផ្ដល់ការគាំទ្រដល់អ្នកកាន់តែច្រើន ដើម្បីឱ្យអ្នករស់នៅបានល្អបំផុតតាមដែលអ្នកអាច នោះការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងរបស់អ្នកនឹងកើនឡើងច្រើនទៅតាមនោះដែរ ។ អ្វីៗផ្សេងទៀតដែលជួយអ្នកចំពោះការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងបានល្អ គឺមានការងារដែលមានប្រយោជន៍, សន្តិសុខផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច, ទំនាក់ទំនងដែលពោរពេញដោយក្ដីស្រឡាញ់ និងសុវត្ថិភាពពីការរំលោភបំពានលើរាងកាយ ឬ ផ្លូវភេទ ។

កសាងការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

ការរៀនឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងនិងកសាងការលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាដំណើរការមួយដែលចាប់ផ្តើមនៅពេលអ្នកធំឡើង និងបន្តវាទៅមុខពេញមួយជីវិតរបស់អ្នក ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកមិនបានគេឯងឱ្យតម្លៃកាលពីកុមារ ឬក៏ត្រូវបានការពារហួសហេតុ ឬ គ្មានឱកាសបានកសាងទំនុកចិត្ត ឬ ហាត់រៀនរបៀបធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯង ពេលអ្នកធំពេញវ័យ អ្នកមិនត្រូវការរស់នៅបែបនោះទៀតទេ ។ អ្នកអាចឱ្យតម្លៃនិងគោរពខ្លួនឯង ហើយឱ្យគេឯងឃើញថាអ្នកជាបុគ្គលបែបណាក្រោយពីបទពិសោធន៍គ្រប់យ៉ាងបានបង្រៀនដល់អ្នកឱ្យទទួលយកនិងធ្វើអ្វីៗជាមួយភាពពិការរបស់អ្នក ។

ជាមួយការជួយយកអាសារនិងការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ ស្ត្រីដែលទើបតែពិការភ្លាមៗអាចរៀនលៃលកដោះស្រាយជាមួយពិការភាពរបស់នាង ។ នាងអាចរៀនធ្វើអ្វីៗខុសប្លែកពីមុនក្នុងរបៀបដែលនាងអាចធ្វើបានជាមួយភាពពិការរបស់នាង ។ ប៉ុន្តែនាងមិនត្រូវការកែប្រែរបៀបដែលនាងឱ្យតម្លៃនិងគោរពខ្លួនឯងដោយសារតែរាងកាយ ឬ គំនិតនាងបានផ្លាស់ប្តូរនោះទេ ។

រឿងរ៉ាវរបស់អានី

អានី គឺជាវេជ្ជបណ្ឌិតផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ និងជាភរិយា ព្រមទាំងជាម្តាយម្នាក់ទៀតផង ។ នាងបានក្លាយទៅជាថ្លង់ភ្លាមៗដោយសារជំងឺ ហើយរកឃើញថាខ្លួនឯងពិការពីព្រោះនាងបាត់បង់ការស្តាប់ឮ ។ ខណៈដែលនាងបោះជំហានចូលក្នុងពិភពពិការភាព នាងបានជួបប្រទះភាពឯកោដែលស្ត្រីពិការជាច្រើនតែងមានអារម្មណ៍ ។ វេជ្ជបណ្ឌិត **អានី** បានដឹងថានាងមិនអាចបោះបង់ទម្លាប់រស់នៅពីមុនបានឡើយ ឬក៏ធ្វើការជ្រើសរើសដែលនឹងជួយនាងឱ្យរស់នៅធម្មតាតាមដែលអាចធ្វើបាន ។ នាងបានរៀនអំពីការអានតាមបបូរមាត់ (មើលមាត់មនុស្សកំពុងនិយាយ) និងសរសេរដើម្បីធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងនៅពេលមនុស្សម្នាមិនអាចយល់ពីអ្វីដែលនាងចង់និយាយ ។ កិត្តិយសនិងសេចក្តីក្លាហានរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត **អានី** នៅពេលដែលជួបប្រទះការបាត់បង់ផ្ទាល់ខ្លួននិងការរងទុក្ខ គឺជាឧទាហរណ៍វិជ្ជមានដល់មនុស្សជាច្រើន ។

ជម្រើសរបស់នាង នីលីម៉ា

កាលពី **នីលីម៉ា** នៅវ័យជំទង់ នាងបានព្យាយាមសម្លាប់ខ្លួនឯងដោយផឹកទឹកអាស៊ីត ។ ទឹកអាស៊ីតបានស៊ីកាត់ពោះវៀន និងក្រពះរបស់នាងទាំងស្រុង ។ វេជ្ជបណ្ឌិតជនជាតិឥណ្ឌាដ៏ចំណានដែលបានសង្គ្រោះជីវិតនាង គាត់បានប្រាប់នាងថា នាងមានជម្រើសមួយ :- ក្រោយពេលវះកាត់ **នីលីម៉ា** នឹងមិនអាចនិយាយកើត ឬ មិនអាចលេបម្ហូបអាហារតិចៗ ប៉ុន្តែនាងមិនអាចអត់ទាំងពីរមុខឡើយ ។ **នីលីម៉ា** បានជ្រើសរើសយកលទ្ធភាពលេបម្ហូបអាហារ ។ **នីលីម៉ា**នៅតែរក្សាចិត្តគំនិតបានរឹងមាំ ក្រោយពេលប្រអប់សម្លេងរបស់នាងត្រូវបានវះកាត់ចេញ ហើយនាងលែងអាចនិយាយកើត ។ ថ្វីបើនាងមានពិការភាពបែបនេះក្តី **នីលីម៉ា**បានប្រលងបញ្ចប់ការសិក្សានិងរើសយកអាជីពជាចុងភៅ ។ ជាចុងភៅម្នាក់ដែលល្អជានិច្ច **នីលីម៉ា** បានកសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់នាងដោយការរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារទាំងនោះនៅផ្ទះ និងលក់វា ។

ការរៀនឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងគឺមិនងាយស្រួលឡើយ តែវាអាចធ្វើបានដោយការអនុវត្តជាជំហានតូចៗ

ជំហានទីមួយគឺការជួបមនុស្សម្នាងទៀត ។ បើអ្នកមិនទម្លាប់ចេញទៅក្រៅ អ្នកអាចសាកល្បងអង្គុយក្បែរមាត់ទ្វារផ្ទះរបស់អ្នក ហើយរាក់ទាក់គួរសមនឹងញាតិជិតខាង ។ បន្ទាប់មកបើអ្នកអាចធ្វើបាន ចូរទៅផ្សារនិងជជែកលេងជាមួយមនុស្សម្នានៅទីនោះ ។ នៅពេលពួកគេបានស្គាល់អ្នក ពួកគេនឹងរកឃើញថា ស្ត្រីពិការនិងមិនពិការគ្មានអ្វីខុសគ្នាប៉ុន្មានឡើយ ។ ក្នុងពេលដែលអ្នកបានចេញទៅក្រៅម្តងៗ វានឹងក្លាយជារឿងងាយបន្តិចម្តងៗក្នុងការជួបនិងនិយាយលេងជាមួយមនុស្សម្នាងទៀត ។

ជួនកាលពិការភាពរបស់ស្ត្រីម្នាក់ធ្វើឱ្យនាងមានការពិបាកក្នុងជួបនិយាយលេងជាមួយអ្នកឯទៀត ។ ស្ត្រីថ្លង់ ឬ មិនអាចនិយាយបានច្បាស់អាចសាកល្បងប្រើកាយវិការ ឬ រូបភាពដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទង ។ ស្ត្រីថ្លង់អាចប្រើភាសាសញ្ញាខ្លះៗជាមួយញាតិជិតខាងផងដែរ ។ ចូរចាប់ផ្តើមដោយការជ្រើសរើសយកមនុស្សពីរ-បីនាក់ដែលអ្នកចង់និយាយលេងជាមួយគ្នា ។ ព្យាយាមរកមនុស្សដែលមានចិត្តអំណត់ និងសុខចិត្តធ្វើការជាមួយអ្នក ។ អ្នកអាចរកឃើញវិធីប្រាស្រ័យទាក់ទងរួមគ្នាអំពីអ្វីៗកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។ ក្នុងពេលកន្លងទៅជាបន្តបន្ទាប់ អ្នកកំពុងឈានទៅរកការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។

ជំហានទីពីរគឺចាប់ផ្តើម ឬ ចូលរួមក្នុងក្រុមមួយសំរាប់ស្ត្រីដែលមានពិការភាព។ ក្រុមមួយអាចផ្តល់កន្លែងសុវត្ថិភាពសំរាប់ស្ត្រីពិការដើម្បីនិយាយដោយសេរី។ ការនិយាយជាមួយស្ត្រីឯទៀតអាចជួយអ្នកឱ្យចាប់ផ្តើម :-

- ចូរនឹកកោតសរសើរចំពោះតម្លៃខ្លួនឯង និងអះអាងសិទ្ធិរបស់អ្នក ដើម្បីសំរេចចិត្តធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅរបស់អ្នកប្រសើរឡើង។
- ចូរស្វែងសិក្សាអំពីភាពខ្លាំង និង ភាពខ្សោយរបស់អ្នក។
- ចូរចែករំលែកគំនិតនិងបទពិសោធន៍អំពីឧបសគ្គពិសេសៗ ដែលបណ្តាលមកពីមានពិការភាពមួយ។
- ចូរនិយាយអំពីការទទួលយកនិងការប្រតិបត្តិរាងកាយរបស់អ្នកឱ្យបានល្អ។
- ចូរគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកនៅអំឡុងពេលដែលសប្បាយរីករាយ និងពេលជួបប្រទះការលំបាកៗ។
- ចូររៀនពីរបៀបដើម្បីជួយខ្លួនឯងឱ្យក្លាយទៅជាអ្នកមានម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង។
- ចូរមានអារម្មណ៍ល្អអំពីខ្លួនឯង ហើយកុំឱ្យរូបសម្រស់អវិជ្ជមានទាំងឡាយអំពីពិការភាពផ្លាស់ប្តូរអារម្មណ៍ទាំងនោះ។

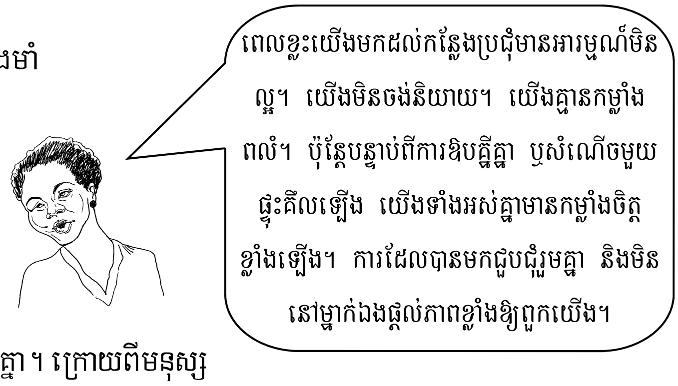
ខាងការពិបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការធ្វើឱ្យចិត្តខ្ញុំជឿជាក់លើខ្លួនឯង

ធីណា ជាស្ត្រីមកពីរដ្ឋ**ជោរចារ** ដែលបានក្លាយជាអ្នកពិការប្រើរទេះបន្ទាប់ពីបានរងគ្រោះនៃឧក្រិដ្ឋកម្មមួយ នាងបានរៀបរាប់រឿងរ៉ាវដែលនាងបានជួបប្រទះដូចខាងក្រោម :-

ពេលខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួនពិការនិងស្ថិតនៅលើរទេះ ខ្ញុំស្លុតអស់ស្មារតី។ ខ្ញុំបានគិត ខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ជាអ្នកខុស។ ប៉ុន្តែពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃខ្ញុំបានប្រាប់ខ្លួនឯងថា "កូនប្រុសស្រឡាញ់អ្នក ហើយប្តីក៏ត្រូវការអ្នក។ អ្នកគឺជាអ្នកសំអាងម្នាក់ ហើយស្ត្រីជាច្រើនរង់ចាំអ្នកធ្វើឱ្យមុខមាត់របស់ពួកគេស្រស់ស្អាត។ អ្នកត្រូវតែរស់ "។ ខ្ញុំបានដឹងថា ខ្ញុំជាមនុស្សមានប្រយោជន៍ដល់សមាជិកនៃគ្រួសារខ្ញុំនិងដល់សង្គម។ ខ្ញុំបានសំរេចចិត្តដើម្បីរស់-និងធ្វើការសំរាប់ពួកគេនិងជាមួយពួកគេ។ ឥឡូវនេះខ្ញុំអាចឃើញថា ជីវិតខ្ញុំបានផ្លាស់ប្តូរសំរាប់ក្តីល្អបំផុត។

ការបង្កើតក្រុមគាំទ្រ

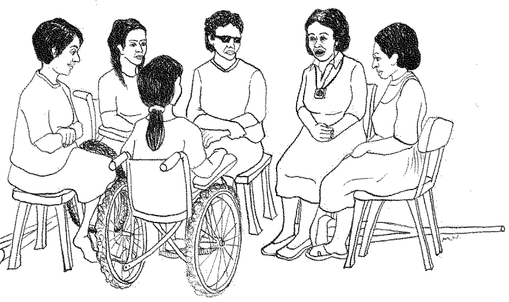
ការជួបប្រជុំគ្នាជាមួយស្ត្រីពិការឯទៀតអាចផ្តល់ភាពរឹងមាំ និងក្តីសង្ឃឹមកាន់តែច្រើនដល់ស្ត្រីម្នាក់ ដែលការប្រជុំនោះជួយនាងឱ្យចេះដោះស្រាយតទល់ជាមួយឧបសគ្គប្រចាំថ្ងៃ។



ការនិយាយពីបញ្ហាមួយអាចមានប្រយោជន៍។ ក្រោយពីស្ត្រីម្នាក់បាននិយាយរឿងរ៉ាវរបស់នាង ប្រធានក្រុមអាចស្នើសុំឱ្យអ្នកឯទៀតក្នុងក្រុមនិយាយប្រាប់ពីបទពិសោធន៍ស្រដៀងៗគ្នា។ ក្រោយពីមនុស្សទាំងអស់បានស្តាប់រឿងហេតុទាំងនេះហើយ ក្រុមអាចពិភាក្សាគ្នាពីចំណុចដែលរឿងរ៉ាវទាំងនោះមានជារួម ទោះជាបញ្ហាទាំងនោះបានបង្កចេញពីចំណែកស្ថានភាពសង្គម និងបើដូច្នេះមែន តើពួកយើងអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីកែប្រែស្ថានភាពទាំងនេះ? បន្ទាប់មកក្រុម ស្ត្រីអាចសំរេចចិត្តថា តើត្រូវធ្វើការលើបញ្ហាទាំងនោះដាច់ដោយឡែកពីគ្នា ឬ រួមគ្នា។ ស្ត្រីច្រើននាក់ធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា គឺខ្លាំងជាងស្ត្រីម្នាក់ដែលធ្វើសកម្មភាពតែម្នាក់ឯង។

របៀបដើម្បីចាប់ផ្ដើមបង្កើតក្រុមគាំទ្រមួយ

1. ចូរស្វែងរកស្ត្រីឱ្យបានពីរ ឬ ច្រើននាក់ដែលចង់ចាប់ផ្ដើមជាក្រុម ។
2. ចូរដាក់ផែនការនៅពេលណានិងកន្លែងណាដើម្បីជួបគ្នា ។ វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការស្វែងរកកន្លែងស្ងាត់ដើម្បីជួបគ្នា ដូចជា សាលារៀន, មណ្ឌលសុខភាព, រោងសហករ ឬ កន្លែងគោរពបូជា (វត្ត, សាលាឆទាន ឬ សាលាឆាន់) ។
3. ចូរពិភាក្សាពីអ្វីៗដែលសង្ឃឹមថាត្រូវធ្វើ ។ ចូរជ្រើសរើសប្រធានបទសំខាន់បំផុតដែលអ្នកចង់លើកមកនិយាយរួមគ្នា ។ តាមធម្មតា ក្រុមគាំទ្រធ្វើការបានល្អបំផុត កាលណាក្រុមទាំងនោះដំណើរការដោយស្ត្រីពិការសំរាប់ស្ត្រីពិការ ។
4. ចូរផ្ដល់ការគាំទ្រជំនួសការឱ្យយោបល់ ។ ចូរចាំថា ស្ត្រីម្នាក់ៗត្រូវតែជ្រើសរើសយកវិធីប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គរបស់ខ្លួនដោយខ្លួនឯង ។ គ្មាននរណាម្នាក់ត្រូវប្រាប់នាងនូវអ្វីដែលនាងត្រូវធ្វើឡើយ ។
5. ចូរស្នើឱ្យសមាជិកគ្រប់គ្នារក្សាការពិភាក្សារបស់ក្រុមទុករឿងជាសម្ងាត់ ។
6. ចូរឱ្យសមាជិកម្នាក់ៗមានឱកាសនិយាយ ហើយធ្វើយ៉ាងណាផ្ដោតការពិភាក្សាលើចំណុចសំខាន់ៗ ។ ក្រោយពីបានធ្វើការប្រជុំពីរ-បីលើកហើយ សមាជិកប្រហែលចង់ដាក់វេនគ្នាដឹកនាំក្រុម ។ ការមានអ្នកដឹកនាំច្រើនជាងម្នាក់អាចជួយដល់ស្ត្រីដែលអៀនខ្មាសឱ្យហ៊ានដឹកនាំផងដែរ ។



ការទទួលស្គាល់អារម្មណ៍ ។ ពេលខ្លះស្ត្រីលាក់ទុកអារម្មណ៍របស់ខ្លួន (ឬ មិនដឹងថាពួកគេមានអារម្មណ៍ទាំងនោះឡើយ) ដោយសារពួកគេគិតថាអារម្មណ៍ទាំងនោះអាក្រក់ អាចជាគ្រោះថ្នាក់ ឬ អាម៉ាស់មុខខ្លាំងណាស់ ។

ការបង្កើតជារឿងនិទាន, ជាល្ខោន ឬ ជាគំនូរមួយ ។ អ្នកអាចប្រឌិតរឿងមួយពីស្ថានភាពមួយស្រដៀងនឹងបទពិសោធន៍ដែលសមាជិករបស់ក្រុមបានជួបប្រទះ ។ ការបានឮអ្នកឯទៀតនិយាយពីអារម្មណ៍អាចជួយស្ត្រីម្នាក់ឱ្យចេះរកផ្លូវដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍របស់នាងផ្ទាល់ ។ ប្រធានក្រុមចាប់និទានរឿង បន្ទាប់មកសមាជិកណាម្នាក់លើកយកផ្នែកមួយនៃរឿងនោះមកនិយាយបន្តពីប្រធានក្រុម និងចេះតែធ្វើរបៀបនេះបន្តបន្ទាប់ ទាល់តែសមាជិកគ្រប់គ្នាមានចំណែកនិទានរឿងរហូតដល់ទីបញ្ចប់ ។ ក្រុមក៏អាចសំដែងរឿងដូចដែលបាននិទានអញ្ចឹងដែរ ឬ គូរគំនូរមួយនៃសាច់រឿង ។

សំណួរទាំងនេះប្រហែលជាជួយក្រុមឱ្យនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ :-

- តើអារម្មណ៍ ឬ សាច់រឿងអ្វីខ្លះដែលសំខាន់នៅក្នុងរឿងនេះ?
- ហេតុអ្វីបានជាអារម្មណ៍ទាំងនេះកើតឡើង? តើស្ត្រីលៃលកដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍ទាំងនេះតាមវិធីណា?
- តើអ្វីខ្លះអាចជួយនាងអភិវឌ្ឍការថ្លឹងថ្លែងថ្មីមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់នាង?
- តើក្រុមអាចធ្វើអ្វីបានខ្លះដើម្បីជួយនាង?

ការស្វែងយល់ពីមូលហេតុនៃបញ្ហា។ តាមរយៈការនិយាយរួមគ្នា ស្ត្រីដែលមានពិការភាពខុសៗគ្នាចាប់ផ្តើមដឹងថា ស្ត្រីជាច្រើននាក់ក្នុងចំណោមពួកគេបានរងទុក្ខពីប្រភេទនៃបញ្ហាដូចគ្នា។ ប្រការនេះបានជួយស្វែងរកឫសគល់បង្កហេតុនៃបញ្ហា។

ចូរបង្កើតរូបភាពមួយនៃសហគមន៍របស់អ្នក។ លំហាត់អនុវត្តនេះមានដំណើរការល្អក្រោយពីក្រុមបានជួបប្រជុំរួមគ្នាមួយរយៈហើយ។ ក្រុមរបស់អ្នកអាចគូររូបមួយនៃសហគមន៍របស់អ្នក។ (វាប្រហែលជាការជួយផ្តួចផ្តើម បើប្រធានក្រុមជាអ្នកចាប់ផ្តើមគូររូបសាមញ្ញមួយមុនគេ។) បន្ទាប់មកសមាជិកឯទៀតគួរបន្ថែមដោយគូរចំណែកទាំងនោះនៃសហគមន៍ដែលវិភាគទានចំពោះសុខភាពផ្លូវចិត្តនៃស្ត្រីដែលមានពិការភាព និងមូលហេតុដែលបង្កបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ សំណួរទាំងនេះអាចជួយក្រុមរបស់អ្នកឱ្យបង្កើតផែនការសកម្មភាពមួយ។

- តើយើងអាចពង្រឹងចំណែកទាំងនោះនៃសហគមន៍តាមវិធីណាដែលបច្ចុប្បន្នបរិច្ចាកទៅរកការលើកកំពស់ដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តសំរាប់ស្ត្រីពិការ?
- តើមានអ្វីខ្លះថ្មីដែលយើងត្រូវតែធ្វើឱ្យហើយ?
- តើយើងអាចជួយពាំនាំការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះតាមរបៀបណា?

ក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍អាចលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្ត

ក្រុមគ្រួសារទាំងឡាយណាដែលលើកទឹកចិត្តនិងកសាងភាពខ្លាំងរបស់កុមារីនិងស្ត្រីដែលមានពិការភាព បានលើកកំពស់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីទាំងនោះ ។ របៀបដែលក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នកប្រព្រឹត្តិមកលើអ្នក បានបណ្តុះបណ្តាលរបៀបដែលអ្នកឱ្យតម្លៃដល់ខ្លួនឯង ។ កាលណាក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់អ្នករំពឹងឱ្យអ្នកធ្វើអ្វីៗបានល្អ ហើយអ្នកចង់ធ្វើឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ភាគច្រើនអ្នកនឹងធំឡើងជាមួយសតិការដឹងនូវការលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯងយ៉ាងរឹងមាំ អ្នកមានភាពខ្លាំងនៅផ្នែកក្នុង (កំលាំងពលំក្នុងដួងចិត្ត) របស់ខ្លួនឯង ហើយដឹងថាខ្លួនឯងមានសមត្ថភាព ។

ក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍គួរតែ :-

- ទទួលស្គាល់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីដែលមានពិការភាព ជាសមាជិកដែលកំពុងចូលរួមយ៉ាងពេញលេញ ។
- បង្ហាញដោយបញ្ជាក់ជាឧទាហរណ៍ថា ពួកគេឱ្យតម្លៃនិងទទួលយកក្មេងស្រីឱ្យបានច្រើនដូចក្មេងប្រុស ហើយក្មេងស្រី និងស្ត្រីដែលមានពិការភាពមានភាពស្មើគ្នាដូចអ្នកឯទៀតដែរ ។
- គាំទ្រក្មេងស្រីពិការនៅអំឡុងវ័យជំទង់ក្នុងខណៈដែលពួកគេផ្លាស់ប្តូរពីក្មេងស្រីទៅជាស្ត្រី ។ នេះជាពេលវេលាដែលក្មេងស្រីទាំងពិការនិងមិនពិការចាប់ផ្តើមមានបញ្ហាជាមួយរូបសម្រស់ខ្លួន ។ នេះក៏ជាពេលដែលក្មេងជំទង់ស្ទើរតែទាំងអស់ចង់ឱ្យខ្លួនឯងមានរូបសម្រស់គួរឱ្យទាក់ទាញអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លាពីមនុស្សម្នា ។
- គាំទ្រក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការដែលមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

ក្រុមគ្រួសារ, គ្រូបង្រៀន និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល ព្រមទាំងអ្នកដែលពាក់ព័ន្ធទាំងឡាយអាចជួយបានដោយការផ្តោតទៅលើអ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ជាជាងអ្វីៗដែលអ្នកមិនអាចធ្វើបាន ដូចជា :-

- ចូរមានជំនឿថា អ្នកអាចមានជីវិតរស់នៅសប្បាយនិងពោរពេញដោយខ្លឹមសារ និងការចូលរួមក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ។
- ចូរលើកទឹកចិត្តអ្នកឱ្យសាកល្បងអ្វីៗដែលថ្មី និងធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ជំនួសឱ្យការការពារហួសហេតុ និងធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងឱ្យអ្នក ។
- ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកអាចជួយកិច្ចការនៅផ្ទះ និងចូលរួមជួយក្នុងមុខរបររបស់ក្រុមគ្រួសារ ។

ការអប់រំក្មេងស្រីដែលមានពិការភាព

ក្មេងស្រីដែលមានពិការភាពត្រូវការទៅសាលារៀន និងរៀនសូត្រជាមួយក្មេងដ៏ទៃទៀត ។ ភាគច្រើន ក្មេងស្រីដែលមានពិការភាពម្នាក់កាន់តែមានការលើកតំកើងតម្លៃខ្លួនឯងខ្លាំងឡើង បើក្រុមគ្រួសាររបស់នាងស្វែងរកវិធីឱ្យនាងបានទៅសាលារៀន ហើយសាលារៀននោះបង្កើតកន្លែងសំរាប់ការលូតលាស់របស់នាង ។ ចូរធ្វើការជាមួយក្រុមគ្រួសារឯទៀតដើម្បីធ្វើឱ្យសាលារៀនទទួលយកកុមារពិការគ្រប់ប្រភេទ ។ ចូរពិភាក្សាជាមួយគ្រូបង្រៀនដើម្បីជួយពួកគេឱ្យយល់ពីភាពខ្លាំងរបស់កូនស្រីអ្នក និងដើម្បីលើកកំពស់ការយល់ដឹងរបស់ពួកគេអំពីពិការភាព ។ ចូរជួយសាលារៀនឱ្យស្វែងយល់ពីវិធីដាក់បញ្ចូលនាងនៅក្នុងសកម្មភាពផ្សេងៗ ។

ក្មេងស្រីដែលមានពិការភាពត្រូវការការអប់រំ និងត្រូវការរៀនបំណិនដែលនឹងជួយពួកគេឱ្យទទួលបានការងារធ្វើ ។ ពេលនោះពួកគេអាចគាំទ្រខ្លួនឯង និងអាចបរិច្ចាកលទ្ធភាពដែលនាងមានដល់ក្រុមគ្រួសារនិងសហគមន៍របស់ខ្លួនផងដែរ ។