ជំពូកទី ១៤

ការរំលោភបំពាន, អំពើហិង្សា និង ការការពារខ្លួនឯង

ការរំលោភបំពានអាចកើតឡើងចំពោះស្ត្រីរាល់រូប ។ នៅជុំវិញពិភពលោក ស្ត្រីជាច្រើនត្រូវបានជនចម្លែក និងមនុស្សដែលពួកនាងស្គាល់ប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់មកលើពួកនាង ។ ពួកនាងត្រូវបានជនពាលវាយដំ, ធ្វើឱ្យអាម៉ាស់, រំលោភបំពានផ្លូវភេទ និងធ្វើបាបតាមវិធីផ្សេងៗ ឬ សម្លាប់ចោល ។ ជាច្រើនដងគ្មានអ្នកណាដឹងឮពីការរំលោភបំពាន ព្រោះតែស្ត្រីរងគ្រោះមានការអៀនខ្មាសច្រើន ឬខ្លាចមិនហ៊ាននិយាយចេញពីរឿងនោះ ។ ពួកនាងគិតថាគ្មានអ្នកណាម្នាក់ឈឺឆ្អាលនឹងខ្លួនឡើយ ឬ ពួកនាងខ្លាចថាវាជាកំហុសរបស់ខ្លួនចំពោះរឿងរំលោភបំពាននោះ ។ ស្ត្រីជាច្រើនត្រូវបានជនពាលប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ទៅលើ ដោយសារពួកនាងមានកំលាំងខ្សោយជាងជនពាលដែលរំលោភបំពានពួកនាង ឬ ពួកនាងនៅម្នាក់ឯងទន់ខ្សោយនិងងាយរងគ្រោះ ។ ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការងាយរងចំពោះការធ្វើបាប, ងាយរងការឈឺចាប់ ឬ រងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទជាងស្ត្រីមិនពិការ ។ ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការត្រូវបានមើលឃើញថាជាមនុស្សទន់ខ្សោយនិងមិនសំខាន់ ។ ពិការភាពរបស់ស្ត្រីម្នាក់មិនដែលបង្កអំពើហិង្សា, ការរំលោភបំពាន ឬ បង្កការមិនយកចិត្តទុកដាក់ឡើយ ។ ស្ត្រីពិការសមនឹងទទួលបានការរស់នៅដោយសុវត្ថិភាពជាមួយមនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់នឹងពួកនាង និងប្រតិបត្តិល្អចំពោះពួកនាង ។

ស្ត្រី ឬ ក្មេងស្រីម្នាក់ដែលពិការអាចត្រូវរងការរំលោភបំពានដោយបុរស ឬ ស្ត្រី-ដោយសមាជិកនៃគ្រួសារនាងផ្ទាល់, ដោយប្តី ឬ ដៃគូនាង, ដោយអ្នកឯទៀតក្នុងផ្ទះនាង ឬ ដោយអ្នកថែទាំនាង ។ នាងក៏អាចត្រូវបានរងការរំលោភបំពានពីអ្នកជិតខាង, មិត្តភក្តិនៃក្រុមគ្រួសារ, ចៅហ្វាយ, អ្នកធ្វើការជាមួយគ្នា ឬ ពីជនចម្លែក ។ បើជនពាលជាមនុស្សដែលស្ត្រីស្គាល់ នាងអាចមានអារម្មណ៍ថាគ្មាននរណាម្នាក់ជាបង្អែក ជាពិសេសបើនាងពឹងអាស្រ័យលើបុគ្គលនោះឱ្យជួយនាងនឹងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ។ ប៉ុន្តែពេលស្ត្រីម្នាក់នៅស្ងៀមមិននិយាយអំពីរឿងរំលោភបំពាន នាងនឹងក្លាយជាមនុស្សដាច់ឆ្ងាយពីគេឯងនិងកាន់តែងាយរងគ្រោះ ។ ការហ៊ានទៅរកមនុស្សណាម្នាក់ដែលនាងទុកចិត្ត អាចជួយនាងប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សានិងទទួលបានការគាំទ្រ ។

ការរំលោភបំពាននិងហឹង្សាចំពោះស្ត្រីរាល់រូបគឺមិនមែនជារឿងធម្មតាឡើយ ។ ដោយសារតែស្ត្រីពិការជារឿយៗ មិនសូវទទួលបានការគោរព ពេលខ្លះពួកនាងត្រូវបានគេឯងមើលឃើញថាជាមនុស្សគ្មានប្រយោជន៍ក្នុងការការពារពួកនាង ។ ប្រការនេះបង្រៀនមនុស្សចិត្តពាលដែលប្រឆាំងនឹងស្ត្រីពិការថាគ្មានបញ្ហាអ្វីទេ ហើយមិនត្រូវការគោរពសិទ្ធិស្ត្រីពិការឡើយ ។

គំនិតដែលបង្កទុក្ខទោស :-

ការពិត :- ក្មេងស្រីពិការមានសិទ្ធិទទួលការថែទាំដូចក្មេងស្រីឯទៀតអញ្ចឹងដែរ ។ គ្មាននរណាម្នាក់ "មានសំណាង" ក្នុងការដែលត្រូវបានគេឯងធ្វើបាបនោះទេ ។

គំនិតដែលបង្កទុក្ខទោស :-

ការពិត :- វាមិនមែនជារឿងមិនអីនោះទេក្នុងការធ្វើបាបស្ត្រីពិការម្នាក់ ។ មនុស្សគ្រប់រូបមិនត្រូវទទួលការធ្វើបាបឡើយ ជាពិសេសស្ត្រីដែលមានបញ្ហាយល់ដឹង/រៀនសូត្រ ។ ការរំលោភបំពានទោះជាតាមរូបភាពណាមួយក៏ដោយ-ទោះវាជាការមិនចិត្តទុកដាក់, ធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្ត, មិនផ្តល់ការថែទាំ, មិនឱ្យនាងទៅសាលារៀន, ធ្វើការសំរេចជួសនាងដោយមិនសួរយោបល់ពីនាង, ធ្វើបាបខាងរាងកាយ ឬ ចាប់រំលោភផ្លូវភេទ-ត្រូវតែបញ្ឈប់ ។

ការរំលោភបំពានតាមវិធីផ្សេងៗទៀត

ជាធម្មតានៅពេលមនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់គិតអំពីការធ្វើបាប/រំលោភបំពាន ពួកគេតែងស្រមៃដល់បុគ្គលម្នាក់ត្រូវបានគេធ្វើបាបយ៉ាងឃោរឃៅ-ឈឺចាប់, វាយដំ, ចាប់រំលោភផ្លូវភេទ, ឬក៏សម្លាប់ចោល ។ អំឡុងពេលស្ត្រីពិការស្ថិតក្នុងសភាពងាយរងគ្រោះចំពោះអំពើហឹង្សាខាងរាងកាយ ពួកនាងក៏ស្ថិតក្នុងសភាពងាយរងគ្រោះចំពោះការធ្វើបាបតាមវិធីផ្សេងទៀតផងដែរ ។

ឧទាហរណ៍ :- ស្ត្រីទាំងឡាយដែលពឹងអាស្រ័យលើនរណាម្នាក់ឱ្យជួយនាងក្នុងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ ប្រហែលជារងការអាម៉ាស់, បង្អត់បាយទឹក ឬ បង្អត់ថ្នាំពេទ្យ, ទុកចោលទាល់តែស្ត្រីពិការនោមសើមខោអាវ ឬ ប្រឡាក់ប្រឡូសខ្លួនប្រាណ ឬ មិនទទួលបានការថែទាំដែលពួកនាងត្រូវការ ។ អ្នកខ្លះបង្ខំស្ត្រីពិការឱ្យដោះដូរតម្លៃនៃការថែទាំជាមួយការរួមភេទ ។ ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការមួយចំនួន គឺកម្របានការអនុញ្ញាតឱ្យជួបនឹងមនុស្សដទៃទៀត ឬ ចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះ ។ ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការមួយចំនួនទៀតត្រូវបានទុលចោលឱ្យនៅម្នាក់ឯង ឬ រងការធ្វើបាបតាមវិធីផ្សេងៗ ។

ស្ត្រីពិការអាចរងការធ្វើបាបពីនរណាម្នាក់ដែលជាអ្នកពិការដូចគ្នា ។ បើបុរសពិការមានអារម្មណ៍ថា គាត់គ្មានអំណាច ហើយខឹងសម្បារដោយសារតែភាពពិការរបស់គាត់ បុរសនោះអាចបញ្ចេញកំហឹងដោយការវាយដំប្រពន្ធ ឬ ដៃគូរបស់គាត់ នេះជាវិធីក្តោបក្តាប់អំណាចរបស់គាត់ទៅលើនាង ។

ការធ្វើបាប/រំលោភបំពានខាងរាងកាយ-ក៏ដូចជាការធ្វើបាបតាមវិធីផ្សេងទៀតដែរ-អាចបង្កបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ស្ត្រីដែលធ្លាប់រងការធ្វើបាប ជារឿយៗក្លាយជាបុគ្គលមានការភ័យខ្លាច ឬ សោកសៅ និងជួនកាលរងទុក្ខនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ នៅពេលដែលស្ត្រីម្នាក់បានរងការធ្វើបាបខាងរាងកាយៗរបស់នាងត្រូវតែទទួលបានភាពជាសះស្បើយ-ព្រមទាំងសតិប្រាជ្ញានិងស្មារតីរបស់នាងក៏ត្រូវការភាពធូរស្បើយដូចគ្នាដែរ។

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្ត

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្តកើតឡើងនៅពេលបុគ្គលណាម្នាក់ធ្វើឱ្យស្ត្រីម្នាក់អាម៉ាស់មុខ, គំរាមគំហែងនាង, ធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍តក់ស្លុត, បោះបង់នាងចោល ឬ ឱ្យនាងនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេឯង ឬ ប្រព្រឹត្តិទៅលើនាងហាក់ដូចជានាងគ្មានតម្លៃ (មើលងាយដូចសត្វធាតុ)។ មនុស្សខ្លះធ្វើបាបស្ត្រីពិការដោយនិយាយថា ពួកស្ត្រីពិការគួរតែស្លាប់ប្រសើរជាងរស់នៅ ឬ ពួកស្ត្រីពិការគឺជាបន្ទុកមួយ ហើយមិនគួររស់នៅឡើយ។

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្តក៏អាចកើតឡើងផងដែរ នៅពេលបុគ្គលណាម្នាក់ :-

- និយាយសំដីអាក្រក់អំពីស្ត្រីថ្លង់ជាមួយមនុស្សមិនថ្លង់។
- ហៅនាងដោយប្រើពាក្យអាក្រក់ៗ ឬ ស្រែកដាក់នាងចំពោះការដែលនាងធ្វើអ្វីៗប្លែកពីគេឯង។

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្តធ្វើឱ្យស្ត្រីទន់ខ្សោយ

ជាការពិបាកណាស់សំរាប់ស្ត្រីពិការដើម្បីរក្សាបាននូវភាពរឹងមាំ បើពួកនាងរងការធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្ត ។ ស្ត្រីម្នាក់ដែលត្រូវបានគេឯងបោះបង់ចោលប្រហែលមានអារម្មណ៏ថា នាងបាត់បង់កន្លែងនិងតួនាទីនៅក្នុងសង្គម ។ វាអាចជាការងាយណាស់សំរាប់នាងក្នុងការមានអារម្មណ៏សោកសៅនិងទន់ខ្សោយ ។

បើស្ត្រីម្នាក់តែងរងការអាម៉ាស់ ឬ ត្រូវបានគេឯងហៅដោយពាក្យអាក្រក់ៗ ស្ត្រីនោះខ្លួនឯងផ្ទាល់នឹងជឿថានាងគ្មានលទ្ធភាពធ្វើអ្វីមួយដែលមានប្រយោជន៏ឡើយ ។ ស្ត្រីដែលត្រូវបានគេឯងធ្វើបាបខាងផ្លូវចិត្ត ជាញឹកញាប់រងទុក្ខទោសពីបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត ឬ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម សូមអានជំពូកទី 3 ស្តីពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

ការបោះបង់ចោល

ពេលខ្លះមនុស្សម្នាបោះបង់ចោល ឬ មិនព្រមថែទាំបុគ្គលពិការ ។ ដោយសារការអៀនខ្មាស ក្រុមគ្រួសារមួយអាចបោះបង់កូនពិការចោល ឬ បើពួកគេគិតថាមិនអាចផ្តល់ការថែទាំទៅតាមតម្រូវការនៃពិការភាពរបស់កូន ។ ស្ត្រីម្នាក់ប្រហែលជាត្រូវប្តី ឬ ក្រុមគ្រួសារបោះបង់ចោល ដោយសារពួកគេមិនអាចទទួលយកបានចំពោះការប្រែប្រួលនៅក្នុងរាងកាយរបស់នាង ។

ស្ត្រីពិការជាច្រើននាក់ដែលត្រូវបានគេឯងបោះបង់ចោលតែងផ្លាស់ទីលំនៅទៅរស់នៅជាមួយសាច់ញាតិដែលធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ។ បើក្រុមគ្រួសារនោះក្រីក្រស្រាប់ហើយមានការងារច្រើនត្រូវធ្វើ ជារឿយៗស្ត្រីពិការមានអារម្មណ៍ដូចជាខ្លួននាងជាបន្ទុករបស់គេ ។ ពេលខ្លះសាច់ញាតិដាក់កំហុសទៅលើស្ត្រីពិការចំពោះ "មូលហេតុ" នៃគ្រោះអាក្រក់របស់ពួកនាង ជាពិសេសបើនាងមានកូន ។

ការដាក់ឱ្យនៅឆ្ងាយពីគេឯង

ការទុកស្ត្រីពិការក្នុងបន្ទប់បិទជិតម្នាក់ឯង ជាប្រភេទមួយនៃការធ្វើបាបគ្មានសន្តោសប្រណី ។ នៅពេលសហគមន៍មិនគោរព ឬ មិនរាប់រកអ្នកពិការ នោះមានន័យថាមនុស្សខ្លះអៀនខ្មាសក្នុងការមានស្ត្រី ឬ ក្មេងស្រីពិការនៅក្នុងគ្រួសារ ។ ពួកគេប្រហែលព្យាយាមបង្វែងមនុស្សដទៃទៀតមិនឱ្យដឹង ឬ ធ្វើពើមិនដឹងថាមានស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្លួន ។ ជារឿយៗស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការមិនបានអនុញ្ញាតឱ្យទទួលការអប់រំ ឬ ចូលរួមក្នុងព្រឹត្តិការណ៍សហគមន៍ ឬ ពិធីបុណ្យសាសនា ។

សហគមន៍ខ្លះបានដាក់ស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការឱ្យនៅដាច់ឆ្ងាយ ពីព្រោះអ្នកឯទៀតខ្លាចថាការនៅជិតស្ត្រីនិងក្មេងស្រីពិការនឹងធ្វើឱ្យពួកខ្លួនដែលជាមនុស្សមិនពិការទៅជាពិការដែរ ។ ហើយមនុស្សខ្លះទៀតជឿថា បើស្ត្រីមានផ្ទៃពោះម្នាក់បានប៉ះពាល់ស្ត្រីពិការម្នាក់ ទារករបស់នាងនឹងកើតមកមានពិការភាពដែរ ។ រឿងទាំងនេះគ្មានអ្វីជាការពិតឡើយ ។ អ្នកមិនអាចឆ្លងពិការភាពមួយពីបុគ្គលណាម្នាក់នោះទេ ។

ការមិនយកចិត្តទុកដាក់

ការមិនយកចិត្តទុកដាក់កើតឡើងនៅពេលនរណាម្នាក់ដែលផ្តល់ការថែទាំសំរាប់ស្ត្រីពិការម្នាក់មិនអើពើ ឬ មិនជួយនាង ។ ឧទាហរណ៍ បើនរណាម្នាក់ :-

- មិនផ្តល់ម្ហូបអាហារឱ្យស្ត្រីពិការម្នាក់ ឬ បញ្ចុកនាងដោយកញ្ឆក់កញ្ឆែង ។

- មិនព្រមជួយស្ត្រីពិការឱ្យទទួលបានថ្នាំពេទ្យដែលនាងត្រូវការ ។

- មិនជួយស្ត្រីពិការក្នុងការទៅបង្គន់ ។

ឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀតនៃការមិនយកចិត្តទុកដាក់ :-

- ទុកស្ត្រីពិការនៅលើគ្រែយូរពេល ។
- មិនជួយស្លៀកពាក់ ឬ លាងសំអាតឱ្យនាង ។
- មិនជួយនាងឱ្យកម្រើកខ្លួន ឬ ប្រែខ្លួនដើម្បីការពារកុំឱ្យកើតដំបៅគ្រែ ។
- មិនផ្លាស់កម្រាល/ភួយ ឬ មិនផ្លាស់ខោអាវឱ្យនាងពេលវាប្រឡាក់ ឬ សើម ។

មនុស្សអាចមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងស្ត្រីពិការដោយការទុកឱ្យនាងនៅតែផ្ទះ ឬ មិនព្រមឱ្យនាងទទួលបានការអប់រំ, មិនផ្តល់ម្ហូបអាហារត្រឹមត្រូវ ឬ សំលៀកបំពាក់ ។

ការមិនយកចិត្តទុកដាក់អាចធ្វើឱ្យនាងឈឺចាប់ ក៏ដូចជាធ្វើឱ្យនាងមានអារម្មណ៍ឯកោ ហើយខ្លាចទៀតផង។ នាងអាចកើតដំបៅគ្រែ បើនាងដេកលើគ្រែយូរពេក ឬ មិនអាចប្រែប្រួលរាងកាយបានដោយខ្លួននាង។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីការការពារដំបៅគ្រែ សូមអានទំព័រ 116។

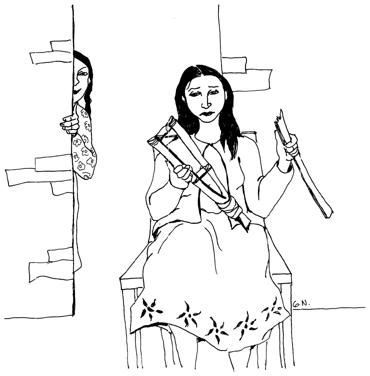
ការធ្វើបាបខាងផ្លូវកាយ

ការធ្វើបាបខាងរាងកាយរួមទាំងការវាយដំ, រុញទំលាក់, ក្តិចខ្ទាំ, ទះតប់, ឬ វាយសំពង ។ មនុស្សខ្លះគំរាមគំហែងកូនៗរបស់ស្ត្រីពិការ ។ ស្ត្រីពិការប្រហែលជាខ្លាចខ្លាំងថែមទៀត ពីព្រោះនាងមានអារម្មណ៍ថា នាងមិនអាចការពារកូនៗពីអំពើហឹង្សា ។

ស្ត្រីពិការអាចត្រូវបានគេឯងធ្វើបាបខាងរាងកាយ និងរងអំពើគំរោះគំរើយតាមវិធីផ្សេងៗ និងតាមកន្លែងជាច្រើន :- នៅគ្លីនិក, សាលារៀន, តាមផ្ទះស្នាក់នៅ, កន្លែងធ្វើការរបស់ពួកនាង, លើរថយន្តឈ្នួល, ឬ នៅផ្ទះសម្បែងរបស់ខ្លួន។

បន្ថែមលើការវាយដំនិងការអាម៉ាស់ ស្ត្រីពិការនៅបានគេឯងធ្វើបាបខាងរាងកាយ ពេល :-

- អ្នកណាក៏ដោយដែលកាច់បំបាក់ឈើច្រត់ ឬ កំទេចឧបករណ៍ជំនួយការស្តាប់របស់ស្ត្រីពិការដោយចេតនា ។



- អ្នកណាក៏ដោយដែលរុះរើគ្រឿងសង្ហារឹម (តុ, ទូ, កៅអី) របស់ស្ត្រីពិការភ្នែកដោយចេតនា ដើម្បីឱ្យនាងកាន់តែពិបាកក្នុងការចំណាំទិសដៅដើរទៅនេះទៅនោះ ។

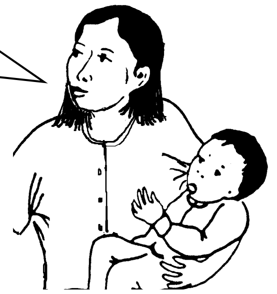
- នាងត្រូវបានគេឯងបង្ខំឱ្យស្រាតសំលៀកបំពាក់នៅចំពោះមុខមនុស្សចម្លែក នៅអំឡុងពេលពិនិត្យសុខភាពនៅគ្លីនិក ឬ មន្ទីរពេទ្យរបស់រដ្ឋ។

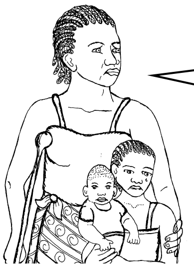
បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចទប់ស្កាត់ស្ថានភាពប្រភេទនេះ ដោយគ្របរាងកាយស្ត្រីពិការឱ្យច្រើនជិតពេញលើរាងកាយនាង ជាមួយខោអាវនាង ឬ ផ្ទាំងកំណាត់មួយ។ ឬ ពួកគេអាចពិនិត្យឱ្យនាងនៅក្នុងបន្ទប់មួយដាច់ដោយឡែក បើបន្ទប់មានស្រាប់។

ទប់ស្កាត់ការធ្វើបាប

វិធីមួយដែលស្ត្រីពិការអាចមានសុវត្ថិភាពពីការធ្វើបាប ឬ រំលោភបំពាន គឺត្រូវតែចូលរួមសកម្មភាពក្នុងសហគមន៍។ ការជួបនិយាយជាមួយមនុស្សឯទៀតអាចជួយឱ្យអ្នកស្វែងរកបានការគាំទ្រ។

- **ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សឱ្យបានច្រើនជាងម្នាក់**។ ដំបូងបើមនុស្សម្នាពិបាកយល់ពាក្យសំដីរបស់អ្នក ពួកគេនឹងយល់អ្នកបានច្រើនជាងមុនជាមួយការអនុវត្តរបស់អ្នក។ ការគូររូបសាមញ្ញៗក៏អាចជួយបានដែរ។
- **ចូរនិយាយអំពីរឿងរំលោភបំពានជាមួយស្ត្រីដែលអ្នកទុកចិត្ត។** វាអាចជាការពិបាកក្នុងការរៀបរាប់ពីអ្វីៗដែលបានកើតឡើង ហើយអ្នកប្រហែលជាខ្លាចខ្មាសគេ ឬ ខ្លាចជនពាលនោះដឹង។ អ្នកប្រហែលជាព្រួយបារម្ភថាគ្មាននរណាម្នាក់ជឿអ្នកទៀតផង។ ពេលខ្លះអ្នកមានអារម្មណ៍កាន់តែមិនល្អក្រោយពេលនិយាយពីរឿងនោះ ជាពិសេសបើបុគ្គលដែលអ្នកនិយាយប្រាប់នោះមិនស្ដាប់អ្នក។ ប៉ុន្តែការនិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ ជាវិធីល្អបំផុតក្នុងការទទួលបានការជួយ។ សំរាប់ព័តិមានអំពីក្រុមគាំទ្រ សូមអានទំព័រ 65។





ស្ត្រីមានសមត្ថភាពប្លែកៗពីគ្នាអាចដូរការងារគ្នាទៅវិញទៅមក បើពួកគេម្នាក់ៗធ្វើអ្វីៗដែលគេប៉ិនប្រសព្វ។

- **ចូរធ្វើការងារជាមួយស្ត្រីផ្សេងៗទៀត។** មនុស្សម្នានឹងមិនសូវគំរាមគំហែងអ្នក ឬ មិនសូវប្រព្រឹត្តិពុំគប្បីចំពោះអ្នកនៅកន្លែងទាំងឡាយណាដែលមនុស្សផ្សេងៗអាចមើលឃើញ។ បើអ្នករងការឈឺចាប់នៅកន្លែងសាធារណៈមួយ ស្ត្រីឯទៀតប្រហែលជាខ្លាច ឬ អាម៉ាស់ក្នុងការធ្វើអ្វីមួយនៅកន្លែងនោះ។ ប៉ុន្តែអ្នកប្រហែលជាអាចទទួលបានការជួយពីស្ត្រីទាំងនេះពេលក្រោយ។
- **ចូរចេញទៅរកការគាំទ្រពីស្ត្រីឯទៀត** និងក្រុមសហគមន៍ បើអ្នក ឬ នរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់បានរងការរំលោភបំពាន។
- **ជួបនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលម្នាក់** បើអ្នកបានរងការឈឺចាប់ផ្នែករាងកាយ។

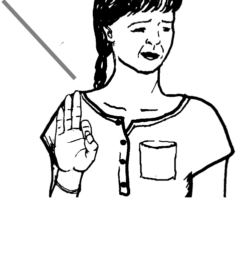
ជារឿយៗជនពាលបំផ្លាញការឱ្យតម្លៃខ្លួនរបស់ស្ត្រី ធ្វើឱ្យនាង (និងកូនៗរបស់នាង) ជឿថា នាងនិងកូនៗនឹងមិនអាចរស់រានមានជីវិតដោយគ្មានរូបវាឡើយ។ ចូរចងចាំថា អ្នកអាចរស់រានមានជីវិតដោយគ្មានជនពាលនោះ។

ចូរអានទំព័រ 308 ចំពោះវិធីទាំងឡាយដែលអ្នកអាចការពារខ្លួនឯងប្រឆាំងនឹងអំពើហិង្សា។

ប្តីខ្ញុំតែងនិយាយថាគាត់បានចម្លងគ្រោះឱ្យខ្ញុំដោយការរៀបការជាមួយខ្ញុំ។ ដោយសារគ្រួសារខ្ញុំក្រខ្សត់ គាត់តែងទម្លាក់កំហុសមកលើខ្ញុំថា ខ្ញុំរៀបការនឹងគាត់ដោយសម្លឹងឃើញទ្រព្យសម្បត្តិរបស់គាត់។ គាត់ប្រាប់ខ្ញុំថា ខ្ញុំនឹងមិនអាចរកដៃគូម្នាក់ផ្សេងទៀតឡើយ ហើយគាត់ធ្វើបាបខ្ញុំ។ ក្រោយពីបានជួបនិយាយជាមួយមេធាវីស្ត្រី និងនិយាយជាមួយសាច់ញាតិរបស់ប្តីខ្ញុំ ខ្ញុំបានសំរេចចិត្តចាកចេញពីប្តីខ្ញុំ។

ស្ត្រីម្នាក់ក្នុងសហគមន៍របស់ខ្ញុំត្រូវបានប្តីវាយដំរាងកាយ ក្រោយពេលនាងសម្រាលកូនស្រីមានពិការភាពម្នាក់។ ថ្វីបើយ៉ាងនោះក៏ដោយ នាងបានសំរេចចិត្តត្រឡប់ទៅនៅផ្ទះឪពុកម្តាយនាងវិញ ហើយចាកចេញពីអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះ។

ចំពោះមិត្តភក្តិខ្ញុំវិញ ការធ្វើបាបបានចាប់ផ្តើមពេលនាងធ្លាក់ខ្លួនពិការ។ ប្តីនាងមិនព្រមជួយនាង ហើយចាប់ផ្តើមដេកជាមួយស្ត្រីផ្សេងទៀត។ មិត្តភក្តិខ្ញុំបានត្រឡប់ទៅផ្ទះរបស់ក្រុមគ្រួសារនាងវិញកន្លែងដែលនាងទទួលបានការស្រឡាញ់និងថែទាំ។ ស្ថានភាពនាងបានប្រសើរឡើង ហើយនាងមានសុខភាពមាំមួននិងសប្បាយចិត្តឡើងវិញ។



គាំទ្រសំរាប់ស្ត្រីចាកចេញពីដៃគូ/ប្តីហឹង្សា

នៅតាមកន្លែងជាច្រើនបានបង្កើតឱ្យមានមេធាវី និងតុលាការដើម្បីការពារពួកយើងប្រឆាំងអំពើហឹង្សា ពីព្រោះស្ត្រីត្រូវបានទទួលស្គាល់ថា ត្រូវមានកន្លែងសុវត្ថិភាពចៀសផុតពីការរំលោភបំពាន ។ នៅកន្លែងផ្សេងៗទៀត មនុស្សដែលមានតួនាទីពង្រឹងច្បាប់ ជាពិសេសប៉ូលីស, មេធាវី និងចៅក្រមមិនអាចទុកចិត្តឱ្យជួយស្ត្រីម្នាក់បានឡើយ ។ ប៉ុន្តែនៅគ្រប់បណ្តាសហគមន៍ទាំងអស់ ស្ត្រីត្រូវបានការពារយ៉ាងល្អបំផុតនៅពេលពួកគេធ្វើការជាមួយគ្នា ។ នេះជាឧទាហរណ៍មួយ :-

បើដៃគូរបស់អ្នកបានវាយធ្វើបាបអ្នក...

...ហើយអ្នកសំរេចចិត្តចាកចេញពីគាត់...

...និយាយអំពីរឿងនោះជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត (អ្នកជិតខាង, មិត្តភក្តិ, ឬ សាច់ញាតិណាម្នាក់)។

បន្ទាប់មកព្យាយាមជួបជុំគ្នាជាមួយស្ត្រីឯទៀតក្នុងសហគមន៍ដើម្បីនិយាយអំពីបញ្ហារបស់អ្នក។ អ្នកប្រហែលជារកឃើញថា អ្នកខ្លះទៀតក្នុងចំណោមពួកគេទាំងនោះមានបញ្ហាដូចអ្នកអញ្ចឹងដែរ។

អ្នកអាចទៅជាក្រុមដើម្បីជួបនិងនិយាយជាមួយបុរសដែលបានធ្វើបាបអ្នក បើបុរសនោះមិនព្រមប្តូរចរិតរបស់គាត់, ចូរនាំគ្នាទៅជួបនឹងប្រធានភូមិ។

...ឬ ទៅជួបនឹងប៉ូលីសដើម្បីរាយការណ៍អំពីបុគ្គលដែលធ្វើបាបអ្នក។ ពួកគេនឹងទទួលរឿងរ៉ាវរបស់អ្នកយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ បើអ្នកទៅជាក្រុម។

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវភេទ (រំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ)

ក្មេងស្រីជាពិសេស គឺស្ថិតក្នុងសភាពងាយរងគ្រោះចំពោះការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ពីព្រោះពួកគេនៅតូច, ទន់ខ្សោយ និង មិនសូវដឹងពីវិន័យសង្គម ព្រមទាំងការអនុវត្តជុំវិញរឿងផ្លូវភេទក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន ។ ក្មេងស្រីប្រហែលត្រូវបានរំលោភបំពានដោយ ឪពុក ឬ ម្តាយរបស់នាង, ពូ ឬ សាច់ញាតិដទៃទៀត ឬ បងប្អូនប្រុសរបស់នាង ឬ ដោយក្មេងៗឯទៀត ។ បើក្មេងស្រីប្រាប់នរណាម្នាក់ ពីរឿងរំលោភបំពានក្នុងគ្រួសារ ជារឿយៗក្រុមគ្រួសារការពារជនពាល ហើយដាក់កំហុសទៅលើក្មេងស្រី ។ ប៉ុន្តែវាមិនត្រឹមត្រូវឡើយ ក្នុងការដាក់កំហុសទៅលើជនរងគ្រោះ ជាពិសេសក្មេងម្នាក់ ។

ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីពិការកាន់តែស្ថិតក្នុងសភាពងាយរងគ្រោះចំពោះការរំលោភបំពាន-ជាពិសេសបើពួកនាងទន់ខ្សោយដោយ សារភាពពិការរបស់ខ្លួន, មានការពិបាកប្រាស្រ័យទាក់ទង ឬ មិនទទួលយកពេញលេញដោយសហគមន៍របស់ខ្លួន ។ ករណីនេះបានធ្វើ ឱ្យជនពាលជឿថាស្ត្រីពិការគឺជាគោលដៅងាយស្រួល ហើយសហគមន៍គេមិនយកចិត្តទុកដាក់អំពីអ្វីដែលកើតឡើងចំពោះពួកគេ ។

ស្ត្រីពិការម្នាក់អាចត្រូវបានរងការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទដោយប្តីរបស់នាង, សមាជិកណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ, នរណាម្នាក់ ដែលថែទាំនាង, ឬ ដោយជនចម្លែក ។ ជារឿយៗស្ទើរតែគ្រប់ករណីទាំងអស់ ស្ត្រីម្នាក់ត្រូវបានចាប់រំលោភផ្លូវភេទដោយបុរសដែលនាង ស្គាល់ ។ ហើយព្រោះតែក្រុមគ្រួសារស្ត្រីពិការមិនអនុញ្ញាតឱ្យនាងមានទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ទីដែលនាងអាចមានមិត្តភក្តិ និងចេះដឹង អំពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរវាងបុរសនិងស្ត្រី, នាងប្រហែលជាគិតថា នាងគ្មានជំរើសអ្វីផ្សេងក្រៅពីទទួលយកការរំលោភបំពាន ។ នាងក៏ ប្រហែលជាអាចគិតផងដែរថា គ្មាននរណាម្នាក់ក្រៅពីជនពាលឡើយដែលមានទំនោរអារម្មណ៍ចំពោះនាង ។

ការរំលោភបំពានកើតឡើងតាមវិធីផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ប៉ុន្តែភាគតិចតែប៉ុណ្ណោះដែលមនុស្សគិតថា វាជាការធ្វើបាបខាងផ្លូវ ភេទ ឬ ចាប់រំលោភនៅពេលនាង :-

- មានគេចាប់រំលោភ ឬ ចាប់បង្ខំឱ្យរួមភេទដែលនាងមិនចង់ ។
- ត្រូវបានគេប៉ះពាល់ដោះ ឬ ប្រដាប់ភេទ ឬ លើផ្នែកផ្សេងទៀតនៃរាងកាយដោយគ្មានការអនុញ្ញាតពីនាង ។
- បង្ខំឱ្យរួមភេទជាមួយនរណាម្នាក់ ធ្វើដូច្នេះនាងអាចនៅមានការងារធ្វើ ឬ ជាមួយគ្រូបង្រៀន ធ្វើដូច្នេះនាងអាចមាន ពិន្ទុឡើងថ្នាក់ ។
- ត្រូវបានបង្ខំឱ្យរួមភេទដោយដោះដូរជាមួយនឹងការថែទាំ ។
- បង្ខំឱ្យរួមភេទដោយដោះដូរជាលុយ និងម្ហូបអាហារដោយសារនាងគ្មានវិធីណាផ្សេងដើម្បីគាំទ្រខ្លួនឯង ។
- បង្ខំឱ្យថតរូបស្រាត (អាសអាភាស) ដោយដោះដូរជាលុយ, ម្ហូបអាហារ និងការថែទាំ ។
- បង្ខំឱ្យស្តាប់ ឬ មើលការរួមភេទរវាងមនុស្សផ្សេងទៀត ។
- និយាយលួកលាន់ ឬ ពាក្យអាសអាភាស ឬ បង្ខំឱ្យស្តាប់កំប្លែង ឬ ភាសារួមភេទដែលធ្វើឱ្យនាងមិនស្រណុកក្នុងចិត្ត ។
- បង្ខំឱ្យមើលរូបភាពអាសអាភាស ។

ការរំលោភបំពានអាចកើតមានចំពោះស្ត្រី ឬ ក្មេងស្រីណាម្នាក់។ វាមិនមែនជាកំហុសរបស់នាងជាដាច់ខាត។

ចូរនិយាយអំពីរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទជាមួយស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀន ឬ យល់ដឹង

ក្មេងគ្រប់រូបត្រូវបានបង្រៀនឱ្យស្តាប់បង្គាប់មនុស្សធំ ។ នៅពេលពួកគេធំបន្តិច ពួកគេនឹងដឹងថាពេលណាខ្លះដែលខ្លួនមិនត្រូវការស្តាប់បង្គាប់មនុស្សធំ ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីមានបញ្ហាពិបាករៀន ឬ យល់ដឹង ជារឿយៗត្រូវបានបង្រៀនឱ្យជឿទុកចិត្តមនុស្សតែប៉ុណ្ណោះ "ត្រូវតែធ្វើល្អ" ដោយការនៅស្ងៀមមិនតមាត់ និងធ្វើតាមនូវអ្វីដែលគេប្រាប់ឱ្យធ្វើ ។ ករណីនេះអាចធ្វើឱ្យស្ត្រីក្រុមនេះក្លាយជាគោលដៅសំរាប់ជនពាលដែលព្យាយាមកេងប្រវ័ញ្ច រួមទាំងរឿងផ្លូវភេទផងដែរ ។

ចូរនិយាយអំពីរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទជាមួយក្មេងស្រីនិងស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀន/យល់ដឹង ហើយជួយពួកគេឱ្យបានយល់ថា ពួកគេមានសិទ្ធិទទួលបានសុវត្ថិភាពពីការរំលោភបំពាន ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យពួកគេដឹងថា ពួកគេអាចនិយាយប្រាប់អ្នក ឬ នរណាម្នាក់ដែលពួកគេទុកចិត្ត កាលណាពួកគេត្រូវបានបុគ្គលណាម្នាក់ប៉ះពាល់ ឬ ធ្វើបាប ហើយជួយបញ្ជាក់ប្រាប់នាងថា អ្នកពិតជាជឿនិងលាក់ទុកនូវរឿងដែលនាងបាននិយាយប្រាប់ដោយសុវត្ថិភាព ។ ហើយក៏ធ្វើឱ្យប្រាកដផងដែរថា ស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាករៀន/យល់ដឹងបានដឹងពីវិធីការពារខ្លួនឯងផងដែរ ។

ការធ្វើបាបនិងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ការធ្វើបាបខាងផ្លូវភេទមានន័យថា ការបង្ខំស្ត្រីម្នាក់ប៉ះពាល់រឿងផ្លូវភេទដែលនាងមិនចង់ ។ ការចាប់រំលោភ គឺជាទម្រង់ដ៏ហឹង្សានៃការធ្វើបាបខាងផ្លូវភេទ ។ ការរំលោភបំពានផ្លូវភេទកើតឡើងក្នុងពេលណាមួយដែលមនុស្សប្រុសម្នាក់ដាក់លិង្គរបស់គាត់ ឬ ម្រាមដៃ ឬ វត្ថុអ្វីមួយចូលក្នុងរន្ធយោនី ឬ មាត់របស់ស្ត្រីម្នាក់ដោយគ្មានការយល់ព្រមពីនាង ។

ការធ្វើបាបនិងការរំលោភបំពានផ្លូវភេទក្មេងស្រី

ការធ្វើបាបនិងចាប់រំលោភខាងផ្លូវភេទ គឺជារឿងដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុតចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ។ ប៉ុន្តែឥទ្ធិពលរបស់វាដែលមានទៅលើក្មេងស្រីអាចជាការលំបាកដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ហើយរ៉ាំរ៉ៃអស់ពេលយ៉ាងយូរ ។ ពីព្រោះក្មេងស្រីមិនធ្លាប់មានបទពិសោធន៍រឿងផ្លូវភេទ ហើយមិនយល់ថាត្រូវរៀបរាប់របៀបណានូវអ្វីដែលជនពាលបានធ្វើចំពោះនាង ជារឿយៗពួកនាងមានការលំបាកក្នុងការបញ្ជាក់ឱ្យគេឯងជឿនាង ។ នៅក្នុងសហគមន៍ខ្លះ ក្មេងស្រីម្នាក់ដែលត្រូវបានជនពាលចាប់រំលោភផ្លូវភេទ មិនមាននរណាម្នាក់ "ព្រមទទួល" រៀបការជាមួយនាងឡើយ ។

ជួនកាលក្មេងស្រីត្រូវបានបង្ខំឱ្យធ្វើជាអ្នកបំរើ ឬ "ខ្ញុំកញ្ជះផ្លូវភេទ " សំរាប់ទាហាន ឬ ក្រុមកងទ័ពនៅតាមកន្លែងដែលមានវត្តមានបន្ទាយទាហានបោះទីតាំងរឹងមាំ ។ លទ្ធផលជារឿយៗ ក្មេងស្ត្រីទាំងនោះត្រូវបានពិការទាំងផ្លូវចិត្តនិងកាយ ។

នៅតាមកន្លែងខ្លះទៀតមនុស្សម្នាជឿថា ការរួមភេទជាមួយក្មេងស្រីបរិសុទ្ធនឹងធ្វើឱ្យជាសះស្បើយពីជំងឺអេដស៍ ហើយក្មេងស្រីជាច្រើន រួមទាំងកូនង៉ែតផងដែរត្រូវបានចាប់រំលោភផ្លូវភេទដោយសារតែជំនឿនេះ ។ ដោយសារតែរាងកាយរបស់ក្មេងស្រីទាំងនោះនៅតូច ប្រដាប់ភេទរបស់ពួកគេត្រូវបានខូចខ្ទេចខ្ទាំយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ហើយពួកគេកាន់តែងាយឆ្លងវីរុសហ៊ីវ និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗ ។

ការទទួលបានការជួយ បើអ្នកត្រូវជនពាលចាប់រំលោភផ្លូវភេទ ឬ ធ្វើបាប

ស្ត្រីគ្រប់រូបបានជួបប្រទះហេតុការណ៍ចាប់រំលោភផ្លូវភេទ ឬ ធ្វើបានខុសប្លែកពីគ្នា ។ ប៉ុន្តែនៅមានអ្វីៗមួយចំនួនទៀតដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីជួយខ្លួនឯងឱ្យធូរស្បើយពីព្រឹត្តិការណ៍ដ៏អាក្រក់នេះ ។ ដំបូង ចូរសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរទាំងនេះ :-

- តើនរណាខ្លះដែលអ្នកអាចស្នើសុំការជួយ?
- តើអ្នកចង់ប្រាប់ប៉ូលីសអំពីរឿងរំលោភបំពានឬទេ?
- តើកន្លែងណាដែលអ្នកអាចទៅរកការជួយថែទាំពីផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ។
- តើអ្នកចង់ព្យាយាមដើម្បីឱ្យជនពាលទទួលទណ្ឌកម្មឬទេ?

ស្ត្រីពិការដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភត្រូវការការជួយដូចគ្នានឹងស្ត្រីទាំងឡាយអញ្ចឹងដែរ ។ វាគឺជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងការនិយាយប្រាប់នរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្ត, អាចជូនអ្នកទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល និងជួយអ្នកឱ្យហ៊ានសំរេចចិត្តបើអ្នកត្រូវទៅរាយការណ៍ប្រាប់ប៉ូលីស ។ អ្នកប្រហែលជាមានអារម្មណ៍សោកសៅ, ឈឺចាប់ ឬ ខឹងសម្បារក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែង ដូច្នេះអ្នកក៏ត្រូវការបុគ្គលម្នាក់ដើម្បីនិយាយប្រាប់គេពីអារម្មណ៍របស់អ្នក ។ ចូរជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ដែលឈឺឆ្អាលនឹងអ្នក ហើយបុគ្គលនោះជាមនុស្សរឹងមាំនិងអាចពឹងពាក់បាន ហើយជាមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តមិននិយាយរឿងរបស់អ្នកប្រាប់គេឯង ។ ក្រុមគ្រួសារ ឬ អ្នកជួយប្រចាំខ្លួនរបស់អ្នកប្រហែលជាកំពុងតូចចិត្តខ្លាំង ដែលប្រហែលជាមិនអាចផ្តល់ការគាំទ្រទាំងស្រុងតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកឡើយ ។

ស្លាកស្នាមទុយ៏សនៃបញ្ហាចាប់រំលោភផ្លូវភេទ

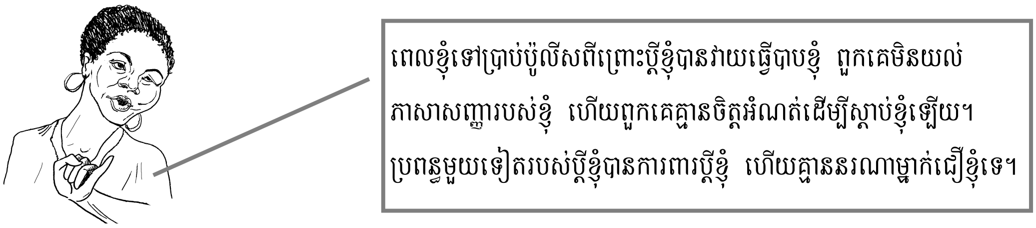
នៅតាមកន្លែងមួយចំនួន ស្ត្រីដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភត្រូវបានគេឯងចាត់ទុកនាងដូចជាមនុស្សពាំនាំការអាម៉ាស់និងធ្វើឱ្យគ្រួសារនាង ឬ សហគមន៍ទាំងមូលអាប់ឱនកិត្តិយស ។ នាងត្រូវបានគេឯងទម្លាក់កំហុសដាក់យ៉ាងអយុត្តិធមិ មិនត្រឹមតែការបំពារបំពានទៅលើនាងប៉ុណ្ណឹងឡើយ ប៉ុន្តែចំពោះការធ្លាក់ចុះនូវសីលធមិនៃសហគមន៍ទាំងមូល ។ នេះហៅថា "ស្លាកស្នាមទុយិស" ។ ដោយសារតែមានស្លាកស្នាមទុយិស ស្ត្រីដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភប្រហែលជាខ្លាចមិនហ៊ាននិយាយប្រាប់មនុស្សឯទៀត ។ នាងប្រហែលជាខ្លាចសហគមន៍គិតខុសពីគេឯងចំពោះនាង បើពួកគេដឹងអំពីរឿងចាប់រំលោភ ។ ឬ ក្រុមគ្រួសារស្ត្រីរងគ្រោះប្រហែលជាមិនចង់ឱ្យគេឯងដឹង ពីព្រោះពួកគេគិតថាវានឹងធ្វើឱ្យអាប់ឱនកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់គ្រួសារ ។ ស្លាកស្នាមទុយិសអាចធ្វើឱ្យកាន់តែដុនដាបសំរាប់ស្ត្រីពិការម្នាក់ ពីព្រោះជាធម្មតាវាបន្ថែមទំងន់ទៅលើស្លាកស្នាមអាក្រក់ដែលមនុស្សម្នាបានសំដៅទៅមនុស្សឯទៀតដែលពិការ ឬ ក្រុមគ្រួសារដែលមានសមាជិកពិការ ។

កំហុសនៃការរំលោភបំពានផ្លូវភេទមិនត្រូវទំលាក់ទៅលើស្ត្រីដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភឡើយ ។ ស្ត្រីដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភត្រូវការការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់នាង ។ ស្លាកស្នាមទុយិស គឺជាការរារាំងចំពោះការជាសះស្បើយរបស់ស្ត្រីម្នាក់ ហើយសហគមន៍ត្រូវតែទប់ស្កាត់អំពើរំលោភបំពានផ្លូវភេទនាពេលអនាគត ។

បើអ្នកនិយាយប្លែកពីគេឯង អ្នកអាចដឹងថាពិបាកក្នុងការរៀបរាប់នូវអ្វីដែលបានកើតឡើង ជាពិសេសបើអ្នកកំពុងតូចចិត្ត ។ បើអ្នកអៀនខ្មាស ឬ ភ័យខ្លាច ពាក្យសំដីប្រហែលជាកាន់តែពិបាកខ្លាំងសំរាប់អ្នកនិយាយចេញមក ។ ជួនកាលវាអាចជួយបានខ្លះៗក្នុងការគូររូបភាពដើម្បីពន្យល់នូវអ្វីដែលបានកើតឡើង ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងមិត្តភក្តិ អាចជួយធ្វើឱ្យអ្វីៗបានងាយស្រួលឡើង ។

បើអ្នកជាមនុស្សថ្លង់

ស្ត្រីដែលជាមនុស្សថ្លង់ ឬ ពិបាកក្នុងការនិយាយអាចលំបាកកាន់តែខ្លាំងដើម្បីទទួលបានការជួយ បើពួកគេត្រូវបានជនពាលចាប់រំលោភ ។ ទោះបីនាងប្រហែលជាអាចរៀបរាប់អំពីជនពាលដែលបានធ្វើបាបនាងក្តី ហើយបើគ្មានមនុស្សណាម្នាក់យល់អំពីភាសាសញ្ញារបស់នាង នាងពិតជាពិបាករៀបរាប់ប្រាប់អ្នកឯទៀតនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង ហើយថាតើអ្នកណាមួយបានធ្វើបាបនាង ។



បើនរណាម្នាក់ដែលអ្នកស្គាល់ត្រូវបានជនពាលចាប់រំលោភ ឬ ធ្វើបាប

បើអ្នកនិយាយជាមួយស្ត្រីដែលធ្លាប់បានគេធ្វើបាប ឬ ចាប់រំលោភ ចូរលើកទឹកចិត្តនាងដោយបញ្ជាក់ថាអ្នកនឹងស្តាប់នាង ។ ប្រាប់ឱ្យនាងនិយាយរៀបរាប់តាមសម្រួលនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង កុំគិតរឿងខាតពេលវេលាច្រើន ។

- ចូរលើកទឹកចិត្តនាងដោយបញ្ជាក់ថា វាមិនមែនជាកំហុសនាងឡើយ ។
- ចូរខិតខំគាំទ្រនាង ។ ចូរស្តាប់អារម្មណ៍របស់នាង ជួយនាងឱ្យសំរេចចិត្តនូវអ្វីដែលនាងត្រូវធ្វើ ហើយលើកទឹកចិត្តនាងថា នាងអាចបន្តការស់នៅក្នុងឆាកជីវិតទៅមុខទៀត ។
- ចូរគោរពបំណងប្រាថ្នារបស់នាងចំពោះការសំងាត់និងសុវត្ថិភាព ។ ចូរកុំនិយាយប្រាប់គេឯងឱ្យសោះ ដរាបណានាងអនុញ្ញាត ។
- ចូរទៅជាមួយនាងពេលនាងទៅជួបនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាល, ដើម្បីរាយការណ៍អំពីរឿងចាប់រំលោភដល់ប៉ូលីស, និយាយជាមួយអ្នកដែលមានជំនាញស្តាប់និងគាំទ្រនាង, ទៅជួបមេធាវី និងទៅតុលាការ បើនាងចង់ឱ្យអ្នកធ្វើអ្វីៗទាំងនោះ ។
- ចូរកុំការពារជនពាល បើអ្នកស្គាល់វា ។ បើអាចទៅរួច ចូរប្រាប់ស្ត្រីឯទៀតឱ្យស្គាល់ជនពាលនោះ ។ ជននោះជាគ្រោះថ្នាក់ចំពោះស្ត្រីគ្រប់រូបនៅក្នុងសហគមន៍ ។

បើអ្នកទៅរកប៉ូលីស

នៅស្ទើរតែគ្រប់កន្លែងទាំងអស់ អំពើចាប់រំលោភគឺជាបទឧក្រិដ្ឋ ។ ប៉ុន្តែវាប្រហែលជាចំណាយពេលយូរ ហើយអាចជារឿងពិបាកបង្ហាញការពិតថាអ្នកត្រូវបានជនពាលចាប់រំលោភ ។ ចូរប្រយ័ត្នចំពោះការសំរេចចិត្តរបស់អ្នកក្នុងការទៅរកប៉ូលីស ។ នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក តើប៉ូលីសធ្លាប់ជួយស្ត្រីដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភដែរឬទេ? បើអ្នកចង់លាក់រឿងចាប់រំលោភ តើប៉ូលីសអាចជួយលាក់មិនឱ្យអ្នកឯទៀតដឹងដែរឬទេ? កុំទៅរកប៉ូលីសតែម្នាក់ឯង ។ នៅសហគមន៍ខ្លះ ស្ត្រីដែលទៅរកប៉ូលីសតែម្នាក់ឯងស្ថិតក្នុងភាពងាយរងគ្រោះចំពោះការចាប់រំលោភម្តងទៀតដោយប៉ូលីស ។ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានមនុស្សណាម្នាក់អាចទៅជាមួយអ្នក ។

បើអ្នកចង់រាយការណ៍រឿងចាប់រំលោភដល់ប៉ូលីស អ្នកត្រូវទៅរាយការណ៍ជាបន្ទាន់ ។ កុំលាងសំអាត ហើយកុំងូតទឹកមុនឱ្យសោះ និងកុំផ្លាស់ប្តូរខោអាវដែលអ្នកកំពុងពាក់ ។ ធ្វើបែបនេះអាចជួយបង្ហាញការពិតថាអ្នកត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ។ ប៉ូលីសប្រហែលជាស្នើឱ្យអ្នកទៅធ្វើតេស្តផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រពីវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ដែលធ្វើការជាមួយប៉ូលីស ។ ការធ្វើតេស្តក៏អាចបង្ហាញការពិតផងដែរថាអ្នកត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ។

បើជនពាលត្រូវបានឃាត់ខ្លួន អ្នកត្រូវតែទៅឆ្លើយបញ្ជាក់ការពិតនៅចំពោះមុខប៉ូលីស ឬ ចៅក្រមនៅឯតុលាការ ។ ការឡើងតុលាការចំពោះរឿងក្តីចាប់រំលោភ គឺមិនមែនជារឿងងាយស្រួលឡើយ ។ ការរៀបរាប់នូវអ្វីដែលបានកើតឡើងប្រហែលជាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ដូចត្រូវបានគេចាប់រំលោភជាថ្មីម្តងទៀត ។ មនុស្សគ្រប់រូបមិនយល់ដូចគ្នាឡើយ ។ មនុស្សខ្លះប្រហែលជាព្យាយាមទំលាក់កំហុសទៅលើអ្នក ឬ និយាយថាអ្នកកុហកពួកគេ ។

ហើយមនុស្សខ្លះទៀតនឹងមិនស្តាប់អ្នក ពីព្រោះតែអ្នកមានពិការភាព ។ ពួកគេប្រហែលជាជឿថា ស្ត្រីពិការមិនអាចស្មោះត្រង់ ឬ ជាសាក្សីដែលគួរជឿឡើយ ។ ប៉ុន្តែស្ត្រីពិការមួយចំនួនបានទទួលជោគជ័យពេលឡើងតុលាការ ជាពិសេសពេលពួកគេបានការគាំទ្រពីសហគមន៍របស់ខ្លួន ។ ពេលអ្នកសំរេចចិត្តទៅតុលាការ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តទៅជាមួយអ្នកជានិច្ច ។

បញ្ហាសុខភាពដែលបង្កពីរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ជារឿងល្អបំផុតនោះគឺអ្នកត្រូវទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ក្រោយពីត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ទោះបីជាអ្នកមិនឈឺចាប់ខ្លាំងក៏ដោយ ។ ប្រាប់បុគ្គលិកសុខាភិបាលថាអ្នកត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយការពារនិងព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពដែលបានបង្កដោយរឿងចាប់រំលោភ ។

ការមានផ្ទៃពោះ

អ្នកអាចទប់ស្កាត់ការមានផ្ទៃពោះ បើអ្នកចាប់អនុវត្តភ្លាមៗ ហើយប្រើផែនការគ្រួសារផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ ។ ចូរជួបនិយាយនឹងបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីរឿងនេះ ។ ការប្រើផែនការគ្រួសារផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ឱ្យបានឆាប់បំផុតក្រោយពេលគេចាប់រំលោភភ្លាមៗ ប៉ុន្តែកុំឱ្យលើសពី 5 ថ្ងៃ (120ម៉ោង) ។ សូមអានទំព័រ 357 ។

បើទោះជាអ្នកអនុវត្តការការពារមិនឱ្យមានកូនផ្នែកសង្គ្រោះបន្ទាន់ក៏ដោយ បើឈាមរដូវរបស់អ្នកមិនធ្លាក់នៅខែបន្ទាប់តាមពេលរបស់វា ចូរទៅពិនិត្យសុខភាពជាបន្ទាន់ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យដឹងថា អ្នកពិតជាគ្មានផ្ទៃពោះ ។ បើអ្នកគិតថាអ្នកមានផ្ទៃពោះ ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ នៅប្រទេសខ្លះ ការពន្លូតកូនចោលជារឿងស្របច្បាប់ បើក្មេងស្រី ឬ ស្ត្រីនោះត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ។

ជំងឺឆ្លងតាមការរួមភេទ (កាមរោគ) និងវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍

មនុស្សប្រុសដែលបានចាប់រំលោភអ្នកប្រហែលជាមានជំងឺកាមរោគ ឬ វីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ហើយចម្លងដល់អ្នក ។ បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចផ្តល់ថ្នាំពេទ្យដើម្បីជួយការពារជំងឺកាមរោគដូចជា ប្រមេះ, ស្វាយ, និងក្លាមីដា បើទោះជាអ្នកគិតថាខ្លួនអ្នកមិនបានឆ្លងជំងឺក៏ដោយ ។ វាជារឿងល្អប្រសើរដើម្បីការពារជំងឺកាមរោគជាជាងរង់ចាំឱ្យរោគសញ្ញាបង្ហាញឡើង ។

អ្នកគួរតែព្យាយាមទៅធ្វើតេស្តវីរុសហ៊ីវនៅអំឡុងពេលពី 2 ទៅ 4 អាទិត្យ (អានទំព័រ 172) ។ ដរាបណាអ្នកទទួលបានលទ្ធផលអវិជ្ជមាន នោះវាជាការល្អបំផុតក្នុងការប្រើស្រោមអនាម័យ ដើម្បីការពារដៃគូរបស់អ្នកពីការឆ្លងជំងឺដែលអាចទៅរួច ។ បើអ្នករស់នៅតំបន់ដែលជាកន្លែងសំបូរមនុស្សកើតវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ អ្នកប្រហែលជាចង់ជួបនិយាយជាមួយបុគ្គលិកសុខាភិបាលអំពីថ្នាំពេទ្យដែលជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លងជំងឺទាំងឡាយ ។

ការរហែកនិងដាច់រលាត់

រឿងចាប់រំលោភអាចធ្វើឱ្យខូចប្រដាប់ភេទដោយបង្កឱ្យរហែកនិងរលាត់ស្បែក ។ ករណីទាំងនេះអាចបង្កឱ្យឈឺចាប់ខ្លាំង ប៉ុន្តែនឹងបាត់ឈឺវិញទៅតាមពេលវេលា ។ បើមានចេញឈាមច្រើន ចូរទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាលដែលអាចជួយដេរកន្លែងរហែក និងផ្តល់ថ្នាំពេទ្យឱ្យអ្នកដើម្បីទប់ស្កាត់ជំងឺឆ្លងនានា ។ ចំពោះការរហែកនិងរលាត់ស្បែកតិចតួច :-

- ចូរត្រាំប្រដាប់ភេទក្នុងទឹកដាំពុះដែលនៅក្តៅអ៊ុនៗ ឱ្យបាន 3 ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ អ្នកអាចដាក់ផ្កា**ឆាំម៉ូមៀល** (ផ្ការុក្ខជាតិធ្វើតែផឹក) ទៅក្នុងទឹកក្តៅអ៊ុនៗក្រោយពីដាំពុះ ឬ អាចយកទឹកជ័រប្រទាលកន្ទុយក្រពើមកលាបត្រង់កន្លែងរហែកនិងដាច់រលាត់ ។
- ក្នុងពេលដែលអ្នកកំពុងជុះនោម ចូរស្រោចទឹកលើប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកដើម្បីកុំវាក្រហាយ ។
- ការផឹកទឹកច្រើន ធ្វើឱ្យអ្នកជុះនោមបានស្រួល និងមិនសូវក្រហាយ ។
- ចូរសំគាល់មើលរោគសញ្ញានៃការឆ្លងជំងឺ :- កំដៅ, អង្គធាតុពណ៌លឿង (ខ្ទុះ), ក្លិនស្អុយ, និងឈឺចាប់កាន់តែខ្លាំង ។

ជំងឺរលាកប្លោកនោម ឬ រលាកតម្រងនោម

បន្ទាប់ពីការរួមរ័ក្សយ៉ាងហឹង្សា, ការកើតជំងឺរលាកប្លោកនោម ឬ រលាកតម្រងនោមគឺជារឿងធម្មតាចំពោះស្ត្រី ។ បើអ្នកឈឺចាប់ពេលកំពុងជុះនោម ឬ បើមានឈាមក្នុងទឹកនោម អ្នកត្រូវតែទៅជួបបុគ្គលិកសុខាភិបាល ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវការផឹកថ្នាំពេទ្យ ។ ការផឹកទឹកឱ្យបានច្រើនអាចជួយបាន យ៉ាងហោចណាស់ផឹក 8 កែវក្នុងមួយថ្ងៃ (អានទំព័រ 105 ដល់ 106) ។

ជូនចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាល

បើអ្នកបានជួបនរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ឬ ធ្វើបាប :-

ចូរព្យាបាលនាងជាមួយចិត្តធម៌មេត្តាករុណា និងការយល់ចិត្ត ។ ចូរលើកទឹកចិត្តនាងឱ្យប្រាប់អ្នកនូវអ្វីដែលបានកើតឡើង, ចូរស្តាប់នាងយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ហើយប្រាប់នាងឱ្យដឹងថាអ្នកជឿនាង ។ ចូរកុំដាក់កំហុសលើនាង ។ នាងប្រហែលមានការពិបាកក្នុងការឱ្យអ្នកពិនិត្យ ឬ ប៉ះរាងកាយរបស់នាង ។ ដូច្នេះមុនពេលអ្នកប៉ះពាល់នាង ចូរពន្យល់នាងពីរបៀបដែលអ្នកនឹងពិនិត្យនាង ហើយរង់ចាំឱ្យនាងត្រៀមរួចរាល់សិន ។ ចូរចងចាំថា អារម្មណ៍របស់នាងទៅលើរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ និងអំពើហឹង្សាអាចស្ថិតក្នុងចិត្តនាងអស់ពេលយ៉ាងយូរ, អាចរាប់ឆ្នាំទៅមុខ ។

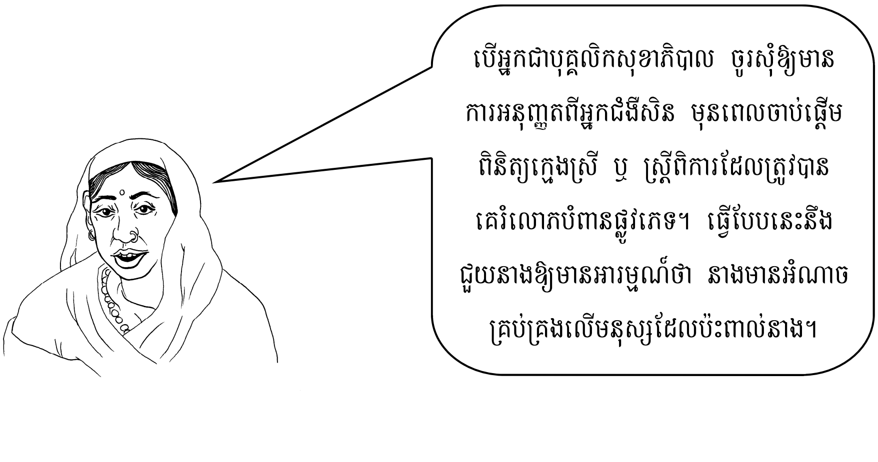
ចូរព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពឱ្យនាង ។ ចូរផ្តល់ថ្នាំការពារជំងឺកាមរោគ និងការពារនាងកុំឱ្យមានផ្ទៃពោះ ព្រមទាំងជួយកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់ចំពោះបញ្ហាផ្ទុកវីរុសហ៊ីវ/អេដស៍ ។ បើនាងបានជាមានផ្ទៃពោះពីការចាប់រំលោភនោះ ចូរជួយនាងឱ្យសំរេចចិត្តនូវអ្វីដែលនាងត្រូវធ្វើ ។

ចូរកត់កំណត់ហេតុទុកថាតើនរណាចាប់រំលោភនាង និងអ្វីៗដែលបានកើតឡើងពិតប្រាកដ ។ បើគ្លីនិករបស់អ្នកមិនរក្សាទុកកំណត់ហេតុ/ប្រវិត្តរូបរបស់អ្នកជំងឺ ចូរបង្កើតឱ្យមានបញ្ជីកំណត់ហេតុ ហើយរក្សាទុកនៅកន្លែងមានសុវត្ថិភាព ។ គូររូបរាងខាងមុខនិងខាងក្រោយរបស់នាង និងគូសចំណាំកន្លែងទាំងឡាយដែលនាងឈឺ ។ បង្ហាញ ឬ ប្រាប់នាងពីអ្វីដែលអ្នកបានសរសេរ ហើយពន្យល់នាងថាវាអាចត្រូវបានយកទៅប្រើដើម្បីគាំទ្រការពិតថា នាងពិតជាត្រូវបានគេចាប់រំលោភផ្លូវភេទ បើសិនជានាងរាយការណ៍រឿងចាប់រំលោភទៅប៉ូលិស ឬ ប្តឹងតាមច្បាប់ប្រឆាំងនឹងជនពាលនោះ ។

ចូរព្យាបាលទាំងអារម្មណ៍និងសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលនាងត្រូវការ ។ ចូរសួរនាងថាតើនាងមានបុគ្គលណាមួយដើម្បីនិយាយរឿងនេះប្រាប់ឬទេ? ចូរជួយនាងឱ្យចេះគោរពខ្លួនឯង និងជួយនាងឱ្យទទួលបានការគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯងឡើងវិញ ។

ចូរជួយនាងដើម្បីធ្វើការសំរេចចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ។ បើនាងចង់ទៅរាយការណ៍រឿងចាប់រំលោភដល់ប៉ូលិស ជួយនាងឱ្យនាងរកនិងទទួលបានសេវាបំរើស្របច្បាប់ ។ ចូរជួយនាងឱ្យរកបានសេវាកម្មផ្សេងៗក្នុងសហគមន៍ចំពោះស្ត្រីដែលត្រូវបានគេរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ។

ចូរជួយនាងក្នុងការនិយាយប្រាប់ពីរឿងចាប់រំលោភដល់ដៃគូ/ប្តី ឬ គ្រួសាររបស់នាង ។ បើពួកគេមិនដឹង ចូរស្នើសុំជួយប្រាប់ជំនួសនាង ។ អ្នកអាចជួយពួកគេស្វែងរកវិធីផ្សេងៗដើម្បីគាំទ្រនាងរហូតដល់នាងបានធូរស្បើយ ។ ចូរចងចាំថា ជាធម្មតាសមាជិកគ្រួសារក៏ត្រូវការការជួយដើម្បីឱ្យបានឆ្លងផុតចំពោះការរន្ធត់ចិត្តអំពីរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ ។



ទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទក្រោយពីហេតុការណ៍រំលោភបំពានផ្លូវភេទ

អ្នកអាចមានទំនាក់ទំនងខាងផ្លូវភេទតាមធម្មតាក្រោយពីហេតុការណ៍ចាប់រំលោភ ។ អ្នកត្រូវរង់ចាំទាល់តែប្រដាប់ភេទរបស់អ្នកលែងឈឺផ្សារ ហើយកន្លែងដាច់រហែកទាំងឡាយបានជាសះស្បើយសិន ។ ចំពោះស្ត្រីជាច្រើននាក់ ការរួមរ័ក្សធ្វើឱ្យពួកគេគិតឃើញអំពីរឿងចាប់រំលោភឡើងវិញ ។ បើករណីនេះកើតឡើងចំពោះអ្នក ចូរនិយាយជាមួយដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកអំពីហេតុអ្វីបានជាការរួមរ័ក្សលែងមានអារម្មណ៍ល្អដូចពីមុន, ហេតុអ្វីបានជាអ្នកភ័យខ្លាច ហើយហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវរង់ចាំពេលវេលា ។ ស្នើសុំឱ្យដៃគូ/ប្តីរបស់អ្នកជួយអ្នកឱ្យឆ្លងផុតពីអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចដោយការអោបថើប និងលួងលោមដែលចៀសវាងការប៉ះពាល់ប្រដាប់ភេទរបស់អ្នក ។ ពេលអារម្មណ៍របស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពឡើងវិញ អ្នកប្រហែលជាអាចចាប់ផ្តើមការរួមរ័ក្សជាថ្មីឡើងវិញ ។ ប៉ុន្តែករណីនេះទាមទារពេលវេលា ហើយអ្នកនិងដៃគូ/ប្តីត្រូវតែមានចិត្តអំណត់ ។

ដៃគូ/ប្តីរបស់ស្ត្រីរងគ្រោះអាចធ្វើឱ្យមានការប្រែប្រួលយ៉ាងប្រពៃក្នុងការជួយស្ត្រីដែលត្រូវបានគេរំលោភបំពានផ្លូវភេទ តាមរយៈទឹកចិត្តសន្តោសប្រណីនិងការយល់ចិត្ត ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះដៃគូ/ប្តីរបស់ស្ត្រីអាចមិនព្រមទទួលយកនាង ក្រោយពីនាងត្រូវបានគេចាប់រំលោភ ។ បុរសជាដៃគូ/ប្តីប្រហែលជាអាម៉ាស់និងខឹងសម្បារ ជាពិសេសបើគាត់ជឿថារឿងចាប់រំលោភធ្វើឱ្យគាត់អាប់ឱនកិត្តយស ឬសហគមន៍ប្រកាន់ជំនឿនោះដែរ ។ វាប្រហែលជាអាចជួយបានក្នុងការស្វែងរកមនុស្សណាម្នាក់ក្នុងសហគមន៍ដែលគាត់អាចពិគ្រោះអំពីបញ្ហាអារម្មណ៍របស់គាត់ ។

អ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាក្រោយពីរឿងរំលោភបំពានផ្លូវភេទ

ហេតុការណ៍ចាប់រំលោភប្រហែលជានៅតាមលងអារម្មណ៍របស់អ្នកអស់ពេលយ៉ាងយូរ គឺក្រោយពីរាងកាយរបស់អ្នកបានជាសះស្បើយ ។ ទាំងនេះគឺជាប្រតិកម្មទូទៅមួយចំនួន :-

វាជារឿងសំខាន់ដែលស្ត្រីរងគ្រោះត្រូវការនិយាយនិងពិគ្រោះបញ្ហាជាមួយមនុស្សម្នាក់ ឬ ធ្វើអ្វីៗដែលជួយឱ្យចិត្តនាងបានធូរស្រាលបន្ទាប់ពីហេតុការណ៍ចាប់រំលោភ ។ ស្ត្រីគ្រប់រូបមានវិធីផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីឱ្យបានចិត្តកាយធូរស្បើយ ។ ស្ត្រីខ្លះប្រារព្ធពិធីបួងសួងលើករាសី ។ ស្ត្រីខ្លះទៀតព្យាយាមដាក់ទណ្ឌកម្មជនពាល ឬ ធ្វើការទប់ស្កាត់ស្ត្រីឯទៀតពីការចាប់រំលោភ ។ អ្វីៗក៏ដោយដែលអ្នកធ្វើ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យអំណត់ជាមួយខ្លួនឯង និងស្នើសុំឱ្យមនុស្សឯទៀតមានចិត្តអំណត់ជាមួយអ្នកផងដែរ ។ ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ចូរអានជំពូកទី 3 ស្តីពីសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

ការធ្វើបាបនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល

ជួនកាលពេលដែលមនុស្សម្នាមានបញ្ហាលំបាកក្នុងការថែទាំស្ត្រីពិការ ពួកគេសំរេចចិត្តយកនាងទៅដាក់ក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល ឬ គេហដ្ឋានគាំពារមួយកន្លែង ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមជ្ឈមណ្ឌលអាចផ្ដល់ការថែទាំកូនស្រី ឬ ម្ដាយបានល្អប្រសើរជាងពួកគេផ្ទាល់ ។ មនុស្សជាច្រើនដែលទៅរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល ឬ គេហដ្ឋានគាំពារអាចទទួលបានភាពស្កប់ស្កល់ក្នុងចិត្តថាជាកន្លែងរបស់ខ្លួនផងដែរ ហើយមានសហគមន៍មនុស្សនៅជុំវិញខ្លួន ។ ថ្វីបើមនុស្សពិការជាច្រើននាក់បានរស់រានជីវិតដោយសារតែការថែទាំ ដែលពួកគេទទួលបាននៅក្នុងគេហដ្ឋាន, សាលារៀន, មន្ទីរពេទ្យ, និងមជ្ឈមណ្ឌលកុមារកំព្រាក៏ដោយ ការធ្វើបាបក៏បានកើតឡើងផងដែរនៅតាមកន្លែងទាំងនោះ ។

មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលស្ថិតក្នុងសភាពងាយរងគ្រោះចំពោះការរំលោភបំពានជារឿយៗ ដោយសារតែពួកគេនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេឯង, ឯកោ, និងគ្មានសិទ្ធិអំណាច ជាច្រើនលើកពួកគេរស់នៅឆ្ងាយពីក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន ឬ ពួកគេគ្មានក្រុមគ្រួសារនៅផ្ទះដែលអាចជួយថែទាំពួកគេបាន ។

ជារឿយៗ ជនពិការរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលមិនសូវមានការគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់ខ្លួនឡើយ ។ ជាធម្មតា ពួកគេត្រូវបានគេឯងប្រាប់នូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងមិនអាចធ្វើការសំរេចចិត្តជាច្រើនដោយខ្លួនឯង ។ ជាពិសេសស្ត្រីដែលពិបាកយល់ដឹងប្រហែលជានៅឯកោដាច់ឆ្ងាយពីគេឯងក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល ដោយសារតែបញ្ហាពិបាកយល់ដឹងរបស់ពួកគេ ឬ ការធ្វើឱ្យខ្លួនឯងបានយល់ ។

បញ្ហាផ្សេងៗទៀតចំពោះមនុស្សរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល គឺជាលទ្ធផលបន្សល់ពីរបៀបគ្រប់គ្រងដែលមជ្ឈមណ្ឌលនោះបានអនុវត្ត ។ មជ្ឈមណ្ឌលជាច្រើនមានមនុស្សរស់នៅច្រើនពេក ហើយគ្មានថវិកាគ្រប់គ្រាន់ ។ ជារឿយៗបុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅទីនោះមានបន្ទុកការងារច្រើនហួស, តឹងតែងចិត្តខ្លាំង, និងនឿយហត់ខ្លាំងពេក ។ ជួនកាលបុគ្គលិកធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលត្រូវបានផ្ដល់អំណាចឱ្យជ្រុលហួស :- ពួកគេបង្កើតវិន័យ, ផ្ដល់ការថែទាំ, និងចាត់ចែងរក្សាវិន័យច្បាប់តាមទំនើងចិត្ត ។

ជាសេចក្ដីបន្ថែមទៅលើប្រភេទនៃការធ្វើបាបដែលបាននិយាយខាងលើ ស្ត្រីពិការអាចជួបប្រទះប្រភេទធ្វើបាប និងអំពើហឹង្សាផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលដែលពួកគេរស់នៅ :-

- បង្ខំឱ្យរួមភេទជាមួយបុគ្គលិក, អ្នកថែទាំ ឬ អ្នកផ្សេងៗដែលរស់នៅទីនោះដែរ ។
- រងការវាយដំ, ទះតប់ ឬ ការឈឺចាប់ ។
- គ្មានសកម្មភាពសំរាប់ការងារ ឬ កំសាន្តសប្បាយ ហើយតែងតែធុញទ្រាន់ជានិច្ច ។
- បង្ខំឱ្យលែងមានកូន ឬ ពន្លូតកូនចោល ។
- ត្រូវបានគេចាក់សោរទុកចោលក្នុងបន្ទប់ម្នាក់ឯង ។
- ការដាក់ទណ្ឌកម្មឱ្យងូតទឹកកក ឬ ទឹកត្រជាក់ខ្លាំង ។
- បង្ខំឱ្យលេបថ្នាំរំងាប់ចិត្តជាប្រចាំ ។
- ការត្រូវដោះខោអាវ ឬ ស្រាតនៅចំពោះមុខមនុស្សដទៃទៀត ។
- មើលគេធ្វើបាបមនុស្សឯទៀត ឬ ឈឺចាប់ ។
- ត្រូវបានគេចង ឬ ដាក់ឱ្យនៅមួយកន្លែងដែលមិនអាចកំរើកខ្លួនបាន ។

មនុស្សដែលធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល

បុគ្គលិកជាច្រើនដែលធ្វើការនៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំស្ត្រីពិការមានបំណងល្អៗយ៉ាងច្រើន ។ ប៉ុន្តែបុគ្គលិកខ្លះដែលធ្វើការក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលប្រហែលជាប្រព្រឹត្តិអំពើអាក្រក់ៗទៅលើអ្នកពិការ ។ បុគ្គលិកទាំងនេះដូចជាមានអំណាចខ្លាំងណាស់ទៅលើអ្នកឯទៀត ។ បុគ្គលិកធ្វើការក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលខ្លះទៀត ប្រហែលជាទើសចិត្តចំពោះអំពើដែលមិត្តរួមការងារបានប្រព្រឹត្តិមិនគប្បីទៅលើស្ត្រីពិការ ហើយប្រហែលជាចង់កែប្រែឱ្យមានទង្វើល្អៗកើតឡើង ។ តាមធម្មតាបុគ្គលិកដែលជាអ្នកថែទាំទាំងនេះធ្វើការច្រើនម៉ោង និងទទួលប្រាក់កំរៃទាប ។ តាមធម្មតាពួកគេត្រូវធ្វើអ្វីៗទៅតាមបញ្ជាដែលចៅហ្វាយរំពឹងទុក ហើយកម្រមានអំណាចដើម្បីកែប្រែស្ថានភាពការងាររបស់ខ្លួន ។

ជួនកាលអ្នកថែទាំមិនអាចនិយាយអ្វីទាំងអស់ដោយសារពួកគេមិនដឹងថាត្រូវប្រាប់អ្នកណា ។ ឬ ពួកគេខ្លាចបាត់បង់ការងារ ។ បើអ្នកថែទាំត្អូញត្អែរពីរឿងធ្វើបាប ពួកគេប្រហែលត្រូវបានប្រាប់ថាវាមិនមែនជាបញ្ហារបស់ខ្លួនឡើយ ឬ ទទួលការគំរាមគំហែង ឬ ត្រូវបានគេសើចចំអកឱ្យ ។ ជាញឹកញាប់ណាស់ដែលអ្នកថែទាំទាល់ច្រក ហើយព្រមជឿថាការថែទាំមិនល្អ គឺជាអ្វីៗកើតឡើងតាមធម្មជាតិដែលជាយថាកម្មរបស់មនុស្សដែលមករស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល ។

មនុស្សដែលត្រួតត្រាមជ្ឈមណ្ឌលប្រហែលជាមិនដឹងអំពីរឿងធ្វើបាប ឬ បើពួកគេដឹង នោះពួកគេប្រហែលជាធ្វើពើថាពិតជាគ្មានអ្វីកំពុងកើតឡើង ឬ ពួកគេប្រហែលជានិយាយថា វាមិនជាបញ្ហាអ្វីឡើយចំពោះអំពើហឹង្សាប្រឆាំងអ្នកពិការ ។

ស្ថានភាពអាក្រក់ៗនិងការធ្វើបាបទៅលើអ្នកពិការ គឺជាបញ្ហារបស់សហគមន៍ទាំងមូល ។ មនុស្សដែលទៅរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល និងបុគ្គលិកដែលធ្វើការនៅទីនោះត្រូវការធនធានគ្រប់គ្រាន់សំរាប់ការថែទាំល្អ និងដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាអ្នកពិការមិនរងការធ្វើបាប ។

ធ្វើការងារដើម្បីកែប្រែមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារឱ្យល្អប្រពៃ

បើអ្នកស្គាល់នរណាម្នាក់ដែលត្រូវបានបញ្ជូនទៅរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល ហើយអ្នកគិតថាបុគ្គលនោះត្រូវបានគេប្រព្រឹត្តិមិនគប្បី នេះជាគំនិតខ្លះៗដើម្បីធ្វើការកែប្រែ :-

- ចូរបង្កើតក្រុមឪពុកម្តាយ ឬ ក្រុមសំរាប់គ្រួសារ ហើយនិយាយជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់មជ្ឈមណ្ឌល ។ ពួកគេនឹងយកចិត្តទុកដាក់ថែមទៀត បើអ្នកទៅជួបជាក្រុម ជាជាងទៅជួបម្នាក់ឯង ។
- ចូរកសាងសហគមន៍ដោយមានការពាក់ព័ន្ធជាមួយស្ថាប័ន ដោយផ្តល់ឱ្យអ្នកមករស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលនូវឱកាសធ្វើសកម្មភាពមានប្រយោជន៍ និងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយសហគមន៍ខាងក្រៅ ។
- ចូរបង្កើតយុទ្ធនាការចុះសួរសុខទុក្ខ និងអង្កេតមើលស្ថានភាពដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នករស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌលបានចេញទៅខាងក្រៅជាមួយអ្នកមកលេង ឬ បានចំណាយពេលស្វាគ់ជាមួយមនុស្សដែលមកលេង ។
- ចូរធ្វើការតស៊ូមតិសំរាប់កម្មវិធីសហគមន៍ និងសេវាកម្មរស់នៅតាមផ្ទះ ធ្វើដូច្នេះដើម្បីកុំឱ្យមនុស្ស (អ្នកពិការ) ទៅរស់នៅក្នុងមជ្ឈមណ្ឌល ។

អ្វីៗដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីឱ្យខ្លួនឯងកាន់តែមានសុវត្ថិភាពពីអំពើហឹង្សា

ការការពារខ្លួនឯង

ចូរកុំជឿថាអ្នកជាមនុស្សតែលតោលម្នាក់ឯង។ អ្នកជាចំណែកនៃចលនាពិភពលោកយ៉ាងធំទូលាយរបស់ស្ត្រីដែលកំពុងធ្វើការដើម្បីបញ្ឈប់អំពើហឹង្សាប្រឆាំងនឹងស្ត្រី។

ការមានពិការភាពមិនមានន័យថា អ្នកសុខចិត្តទទួលស្គាល់ថាខ្លួនឯងទន់ខ្សោយ ហើយត្រូវតែពឹងផ្អែកលើអ្នកឯទៀតឡើយ ។ អ្នកអាចរៀនវិធីការពារខ្លួនប្រឆាំងករណីរំលោភបំពានផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដែលអ្នកប្រហែលជាជួបប្រទះអំពើហឹង្សា ឬ ការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ ។

អ្នកអាចការពារដោយទប់ស្កាត់មនុស្សពីការផ្តល់ "ការជួយ" ដែលអ្នកមិនត្រូវការ ។ នេះជាវិធីមួយដែលអ្នកអាចបង្ហាញមនុស្សម្នាអំពីភាពខ្លាំងរបស់អ្នក និងសមត្ថភាពបញ្ចេញសំលេងចំពោះខ្លួនអ្នក ព្រមទាំងធ្វើការសំរេចចិត្តដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។ ថ្វីបើបុគ្គលដែលផ្តល់ " ការជួយ" ដល់អ្នក ប្រហែលជាគ្មានបំណងអាក្រក់ចំពោះអ្នកក៏ដោយ ចូរកុំខ្លាចក្នុងការប្រាប់ពួកគេឱ្យឈប់ ទោះបីជាពួកគេទើសទាល់ចិត្តក៏ដោយ ។ បើមានមនុស្សឯទៀតនៅក្បែរ ចូរនិយាយឱ្យឮខ្លាំងល្មមធ្វើដូច្នេះមនុស្សឯទៀតអាចស្តាប់ឮសំដីរបស់អ្នកផងដែរ ។ ចូរអនុវត្តឱ្យម៉ឺងម៉ាត់ ប៉ុន្តែមិនមែនជាការគំរោះគំរើយចំពោះមនុស្សដែលចង់ជួយអ្នក ប៉ុន្តែវាជាការជួយដែលអ្នកមិនត្រូវការ ។

នៅពេលមនុស្សប្រុសជឿថាពួកគេមានសេរីភាពក្នុងការប៉ះពាល់អ្នក ពួកគេប្រហែលជាគិតថា ពួកគេអាចកេងប្រវ័ញ្ចយកចំណេញលើអ្នកបានងាយ ។ បើនរណាប៉ះពាល់អ្នកដោយគ្មានការអនុញ្ញាត ចូរនិយាយសំដី 3 ឃ្លាដូចខាងក្រោមទៅកាន់បុគ្គលនោះ :-

1. "អ្នកកំពុងប៉ះពាល់ខ្ញុំ ។"
2. "ខ្ញុំមិនចូលចិត្តបែបនេះទេ ។"
3. "យកដៃអ្នកឯងចេញពីខ្ញុំ ។"

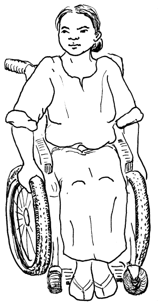
បើបុគ្គលនោះកាន់ដៃរបស់អ្នក ឬ ចាប់ផ្តើមច្រានអ្នកចេញពីរទេះ ចូរនិយាយសំដីម៉ឺងម៉ាត់ ហើយឱ្យឮខ្លាំងៗ :-

"អ្នកកំពុងរុញរទេះខ្ញុំ។"
"កុំរុញរទេះខ្ញុំ។"
"ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យអ្នកធ្វើបែបហ្នឹងទេ។"

"អ្នកកំពុងកាន់ដៃខ្ញុំ។"
"កុំកាន់ដៃខ្ញុំ។"

បើនរណាម្នាក់កំពុងដើរតម្រង់មករកអ្នក ហើយអ្នកគិតថា គេប្រហែលជាមានបំណងអាក្រក់មកលើអ្នក ចូរសាកល្បងធ្វើបែបនេះ :-

ភាគច្រើនសកម្មភាពនេះគឺគ្រប់គ្រាន់អាចធ្វើឱ្យ បុគ្គលនោះទៅឆ្ងាយពីអ្នក ។ បុគ្គលនោះនឹងគិតថា អ្នកប្រហែលជាមនុស្សដែលពិបាក និងមិនអាចកេងយក ចំណេញបានងាយឡើយ ។ បើបុគ្គលនោះនៅតែចូលមកជិត ចូរស្រែកឱ្យគេឯងជួយ ។


ស្ត្រីនេះមានទំនុកចិត្ត ហើយក្លាហានណាស់។

តាមធម្មតាជនពាលតែងជ្រើសរើសមនុស្សណាដែលងាយរងការឈឺចាប់ ។ ហើយស្ត្រីពិការម្នាក់ ទោះជានាងមានពិការភាពអ្វីក៏ដោយ អាចមើលទៅជាការងាយក្នុងការរំលោភបំពាន ជាពិសេសបើមើល ទៅនាងហាក់ដូចជាវង្វេងមិនដឹងថា ខ្លួនឯងនៅកន្លែងណាមួយ ។ ដូច្នេះការបញ្ចេញអាការៈតាមវិធីដែល មើលទៅថាអ្នកមានទំនុកចិត្តក្នុងខ្លួនខ្លាំង គឺសំខាន់ដូចគ្នានឹងការដឹងថាអ្វីត្រូវធ្វើដើម្បីការពាររាងកាយ ។ ជារឿយៗ ការបញ្ចេញអាការៈម៉ឺងម៉ាត់ជាវិធីការពារខ្លួនដ៏ល្អបំផុតរបស់ស្ត្រី ។ នៅពេលស្ត្រីបញ្ចេញអាការៈ ម៉ឺងម៉ាត់ នាងបញ្ចេញកាយវិការ, និយាយស្តី, និងសំដែងថានាងមានសិទ្ធិទៅកន្លែងទាំងឡាយតាមចិត្ត ដែលនាងចង់ ។ នាងសំដែងការជឿជាក់ក្នុងខ្លួន និងបញ្ចេញឫកពារជាស្ត្រីមានអង់អាចក្លាហាន ។ ចំពោះព័ត៌មានស្តីពីការឱ្យតំកើងតម្លៃខ្លួនឯង សូមអានពីទំព័រ 62 ដល់ 65 ។

អ្វីៗដែលត្រូវធ្វើបើអ្នកត្រូវបានគេប៉ងធ្វើបាប

បើស្ត្រីប្រឆាំងតបទៅនឹងនរណាម្នាក់ដែលព្យាយាមធ្វើបាបនាង ជារឿយៗនាងអាចចៀសផុតពីការចាប់រំលោភ ។ អ្នកខ្លះគិតថាការព្យាយាមបញ្ឈប់ការចាប់រំលោភនឹងធ្វើឱ្យជនពាលកាន់តែបញ្ចេញកំហឹងខ្លាំង ។ ប៉ុន្តែជនពាលជាមនុស្សដ៏គ្រោះថ្នាក់ស្រេចទៅហើយ ។ ការវាយតបប្រឆាំងនឹងការចាប់រំលោភប្រហែលជាអាចឱ្យអ្នកគេចផុត ដោយសារតែវាអាចបង្ហាញជនពាលថាការព្យាយាមចាប់រំលោភអ្នកនឹងអាចធ្វើឱ្យខ្លួនវាមានគ្រោះថ្នាក់ ។

> វាជាការមិនអាចទៅរួចដើម្បីដឹងថាតើអ្នកត្រូវមានប្រតិកម្មប្រឆាំងបែបណា បើមនុស្សម្នាក់ព្យាយាមចាប់រំលោភអ្នក ។ ស្ត្រីខ្លះពោរពេញដោយកំហឹង ហើយពេញដោយកំលាំងដែលពួកគេផ្ទាល់មិនដឹងថាខ្លួនមានទាល់តែសោះ ។ អ្នកខ្លះទៀតមានអារម្មណ៍ថាមិនអាចរើបំរាស់ ។ ប៉ុន្តែត្រូវចងចាំថា បើអ្នកត្រូវបានគេចាប់រំលោភ វាមិនមែនបណ្តាលមកពីអ្នកបរាជ័យក្នុងការការពារខ្លួនឯងឡើយ ។ ហេតុការណ៍ចាប់រំលោភ គឺ**មិនដែលជា**កំហុសរបស់អ្នកឡើយ ។

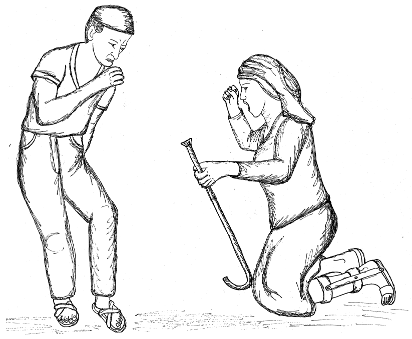
បើនរណាមួយវាយប្រហារ ឬ ព្យាយាមចាប់រំលោភអ្នក ចូរធ្វើអ្វីក៏ដោយដែលអ្នកអាចដើម្បីគេចចេញឱ្យឆ្ងាយពីវា :-

- ចូរធ្វើអ្វីមួយដែលធ្វើឱ្យជនពាលឃើញថាខ្ពើមរអើមដូចជា បង្ហៀរទឹកមាត់ ឬ ស្តោះទឹកមាត់ ។
- ចូរវាយប្រហារផ្នែកទន់ៗលើរាងកាយជនពាលដូចជា រុក/ខ្វាចភ្នែក, ដាល់ច្រមុះ, ឬ ទាត់ធាក់ឱ្យចំប្រដាប់ភេទ (ពង) របស់ជនពាល ។
- បង្វិលរទេះអ្នកតម្រង់ទៅជនពាលឱ្យបានខ្លាំង តាមកំលាំងដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ។

ចូរបញ្ចេញសម្លេង ឬ ស្រែកឱ្យអស់សម្លេង "**ទេ!**" ស្រែកឱ្យឮខ្លាំងតាមដែលអ្នកអាច : "**ជួយផង!**"

បាចម្សៅម្ទេស, ម្រេចហ្មត់ ឬ ដីចូលក្នុងភ្នែកជនពាល។ វានឹងធ្វើឱ្យជននោះងងឹតភ្នែកមួយសន្ទុះ និងឈឺក្រហាយខ្លាំង។ អ្នកប្រហែលជាអាចគេចចេញបានឆ្ងាយពីវា។

បើអ្នកងាយបាត់បង់លំនឹងទប់ខ្លួន យកល្អអ្នកត្រូវអង្គុយចុះមុនពេលអ្នកចាប់ផ្តើមការពារខ្លួន ឬ វាយប្រហារទៅជនពាលវិញ។



ការអង្គុយចុះ ឬ លុតជង្គង់គឺជាស្ថានភាពល្អក្នុងការការពារខ្លួនសំរាប់ស្រ្តីដែលប្រើឈើច្រត់ ពីព្រោះជើងរបស់នាងខ្សោយ ឬ ជើងរបស់នាងមិនសូវមានលំនឹង។ ពេលអ្នកអង្គុយចុះហើយ យកឈើច្រត់អ្នកបុកទៅមុខឱ្យចំកន្លែងសំខាន់ ឬ វាយសំពងជនពាល។

ពេលជនពាលបន្ទាបខ្លួនចុះ ចូរដាល់សំដៅភ្នែក ឬ ច្រមុះវា។ អ្នកក៏អាចប្រើក្បាលរបស់អ្នកទង្គិចឱ្យខ្លាំងចំច្រមុះជនពាលផងដែរ។

បើអ្នកប្រើឈើច្រត់ត្រង់ ឬ ឈើច្រត់មានក្បាលក្រង៉ុក អ្នកប្រហែលជាបាត់បង់ការតម្រង់ទិសបើអ្នកត្រូវបានជនពាលផ្តួល។ បើអ្នកដឹងខ្លួនថាមានគេបំរុងធ្វើបាប ចូរកាន់ឈើច្រត់របស់អ្នកឱ្យខ្លីក្បែរក្បាលឈើច្រត់ ហើយបុកសំដៅទៅជនពាល។ ចូរប្រឹងសំរុកបុកក្បាលឈើច្រត់ទៅលើជនពាលឱ្យអស់ទំហឹង។ កុំវាយឈើច្រត់ពីចំហៀងខ្លួន បែបនោះធ្វើឱ្យជនពាលងាយស្រួលចាប់ឈើច្រត់ ឬ គោះវាចេញពីដៃរបស់អ្នក។

ជាការល្អត្រូវកាន់ឈើច្រត់ឱ្យខ្លីជិតក្បាលវា វាយបុករុលទៅមុខល្អជាងប្រើប្រវែងវែង វាយបញ្ឆិតពីចំហៀង។

បើអ្នកប្រើឈើច្រត់ក្រោមក្លៀក ចូរប្រើវាជាអាវុធដើម្បីវាយសំពងជនពាល។

បើអ្នកពិការភ្នែក

ស្ត្រីពិការភ្នែកក៏អាចបាត់បង់ចិត្តអត់ធន់ដែរពេលជនពាលវាយប្រហារពួកគេ។ ប៉ុន្តែអ្នកអាចប្រើរាងកាយជនពាលដើម្បីជួយខ្លួនអ្នក។ សាកល្បងរកកន្លែងដែលស្មានិងកជួបគ្នា វាជាកន្លែងដែលងាយរកឃើញបំផុត ហើយវាផ្តល់ព័ត៌មានឱ្យអ្នកដឹងពីស្ថានភាពនៃរាងកាយទាំងមូលរបស់ជនពាល។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចវាយតប់ជនពាលត្រង់កន្លែងទន់ៗ (ភ្នែក, ច្រមុះ ឬ ប្រដាប់ភេទ)។

ស្នើឱ្យមិត្តភក្តិជួយអ្នកហាត់ស្វែងរកស្មាបស្មាឱ្យឆាប់បំផុត បន្ទាប់មករកកន្លែងទន់ៗដែលជាចំណុចខ្សោយលើរាងកាយ។ មិត្តភក្តិរបស់អ្នកក៏អាចជួយអ្នកហាត់ស្វែងរកឈើច្រត់ដែលបានខ្ទាតចេញពីអ្នកផងដែរ។

លើកជើងអ្នក ហើយរុញវាឱ្យលឿនខ្លាំង ប្រឹងឱ្យអស់ទំហឹងតម្រង់ទៅប្រដាប់ភេទ (ពង) ជនពាល។

ការហាត់បំណិនការពារខ្លួន

ការហាត់ក្បួនការពារខ្លួនអាចជួយឱ្យអ្នកដឹងថាមានសុវត្ថិភាព និងមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង បើទោះជាអ្នកមិនធ្លាប់រងការវាយប្រហារធ្វើបាបក៏ដោយ។ ការហាត់ក្បួនការពារខ្លួនធ្វើឱ្យអ្នករឹងមាំ និងមានបួកពារម៉ឺងម៉ាត់។ ចូររិះគិតអំពីវិធីប្លែកៗដើម្បីការពារខ្លួនឯង និងសាកល្បងហាត់វាជាមួយស្ត្រីឯទៀត។

អ្នកអាចរៀបចំបង្កើតក្រុម ដូច្នេះអ្នកអាចរៀនទាំងអស់គ្នា។ ថ្នាក់រៀនក្បួនការពារខ្លះ ស្ត្រីៗហាត់វាយតប់យ៉ាងអស់ទំហឹងខ្លួន។ អ្នកអាចវាយទីងមោង ឬ ឱ្យស្ត្រីម្នាក់ទៀតពាក់ខោអាវក្រាស់ ឬ ទ្រនាប់ការពារខ្លួន ឬ ខ្នើយ និងដូរគ្នាដាល់ វិធីនេះមានប្រយោជន៍ណាស់សំរាប់ស្ត្រីដែលមិនធ្លាប់វាយតប់។

ក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំអាចការពារការរំលោភបំពាន

ក្មេងស្រីនិងស្ត្រីដែលធំឡើងជាមួយពិការភាព គឺតែងតែបានគេឯងប៉ះពាល់យ៉ាងទៀងទាត់តាមការធ្វើតេស្តពិនិត្យ និងលើកដាក់នាងទៅកន្លែងផ្សេងៗដោយសមាជិកគ្រួសារ, អ្នកជួយ និងបុគ្គលិកសុខាភិបាល។ ជារឿយៗទង្វើនេះកើតឡើងដោយគ្មានការសួរនាំ/អនុញ្ញាតពីសាម៉ីខ្លួន។ ស្ត្រីគ្រប់រូប ទោះជានាងមាន ឬ គ្មានពិការភាពក៏ដោយ នាងមានសិទ្ធិនិយាយទៅកាន់អ្នកដែលប៉ះពាល់នាង។

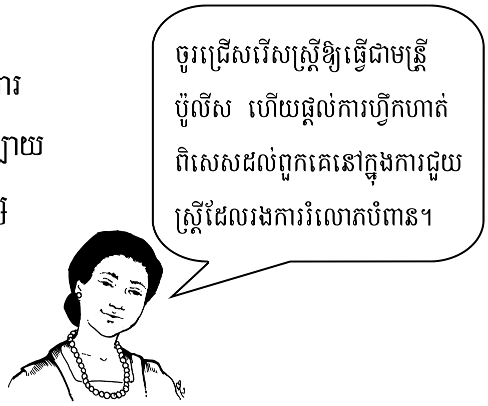
ក្រុមគ្រួសារនិងអ្នកថែទាំអាចធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីទប់ស្កាត់ការរំលោភបំពានខាងផ្លូវភេទ ដោយជួយក្មេងស្រីឱ្យដឹងអំពីការប៉ះពាល់ "ស្មោះត្រង់" និង "មិនស្មោះត្រង់។" ចូរសុំការអនុញ្ញាតជានិច្ចមុនពេលអ្នកប៉ះនាង។ បើនាងត្រូវការការជួយជាមួយការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន និងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ ចូរឱ្យនាងប្រាប់អ្នកនូវអ្វីដែលនាងត្រូវការឱ្យអ្នកធ្វើ។ ឱ្យនាងប្រាប់អ្នកថាអ្នកត្រូវប៉ះរាងកាយ ឬ លើកដាក់បែបណាដែលមិនទាស់ចិត្តនាង។ ចូរបង្រៀនក្មេងស្រីពិការឱ្យហ៊ាននិយាយថា "**ទេ!**" នាងមិនចូលចិត្តឱ្យមនុស្សប៉ះពាល់នាងស្រេចតែចិត្តឡើយ។

ចូរនិយាយនឹងក្មេងស្រីពិការអំពីរឿងចាប់រំលោភ និងការធ្វើបាបខាងផ្លូវភេទ ហើយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យពួកគេបានចេះដឹងវិធីការពារខ្លួនឯង។ ពេលអ្នកចិញ្ចឹមបីបាច់កូនពិការជាមួយសេចក្តីគោរពស្រឡាញ់ នាងនឹងធំឡើងពោរពេញដោយទំនុកចិត្ត, ជាស្ត្រីម៉ឺងម៉ាត់ និងមិនសូវមានអ្នកដទៃប្រព្រឹត្តិអំពើអាក្រក់ៗទៅលើនាង។

សហគមន៍អាចទប់ស្កាត់អំពើហិង្សានិងការរំលោភបំពាន

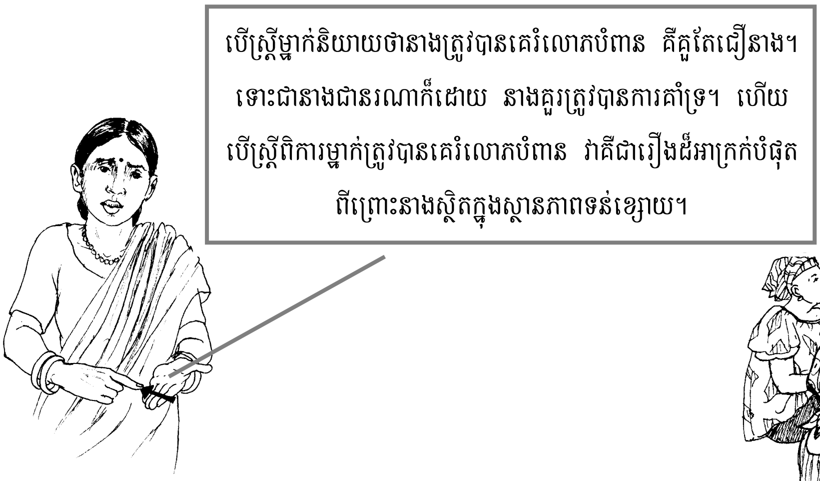
ពេលសហគមន៍ជឿថាការរំលោភបំពានគឺជារឿងអាក្រក់ជួរជាតិ ហេតុការណ៍រំលោភបំពានស្ត្រីភេទនឹងទៅជារឿងដ៏កម្រកើតឡើង ។ ហេតុការណ៍រំលោភបំពានស្ត្រីពិការនឹងមិនសូវកើតមាន ពេលស្ត្រីពិការជាសមាជិកសំខាន់របស់សហគមន៍ ។ ប៉ុន្តែនៅកន្លែងដែលសហគមន៍ទាំងឡាយជឿថា ស្ត្រីពិការគឺមិនសូវមានតម្លៃ ស្ត្រីពិការជាច្រើនត្រូវបានរងការរំលោភបំពាន ។

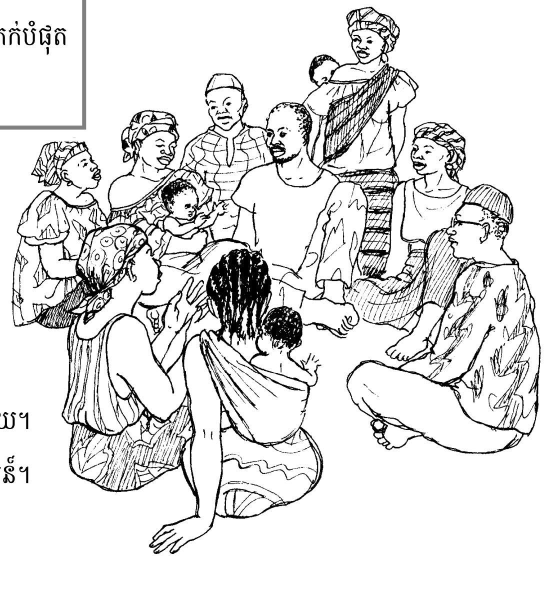
ចូរផ្តល់ការជួយចំពោះស្ត្រីដែលត្រូវបានគេរំលោភបំពាន ជាពិសេសស្ត្រីពិការ ។ មជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះអ្នករងគ្រោះដោយការរំលោភបំពានផ្លូវភេទ, ផ្ទះសង្គ្រោះបន្ទាន់, មជ្ឈមណ្ឌលសង្គ្រោះ និងកម្មវិធីប្រឆាំងការរំលោភបំពាននិងអំពើហឹង្សាអាចដាក់បញ្ចូលកម្មវិធីពិសេសដើម្បីជួយស្ត្រីពិការ ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអាគារមានច្រកងាយចេញចូល និងមានព័ត៌មានសមស្របសំរាប់ស្ត្រីពិការភ្នែក និងស្ត្រីថ្លង់ ព្រមទាំងស្ត្រីដែលមានបញ្ហាពិបាកយល់ដឹងផងដែរ ។ មណ្ឌលគាំពារសុខភាព, សាលារៀន, មជ្ឈមណ្ឌលពិគ្រោះបញ្ហា, វត្តអារាម/វិហារសាសនា ឬ មនុស្សចាស់នៅក្នុងសហគមន៍អាចជួយថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សដែលបានរងការរំលោភបំពាន ។ ការពិគ្រោះបញ្ហាអាចជួយមនុស្សដែលរងការរំលោភបំពានឱ្យទទួលបានទំនុកចិត្ត, លើកតំកើងតម្លៃខ្លួន, និងធ្វើឱ្យសុខុមាលភាពខ្លួនឯងល្អប្រសើរឡើងវិញ ។



ការអប់រំដែលដាក់បញ្ចូលបុរសទៅក្នុងកិច្ចការពិភាក្សាអំពីហេតុអ្វីបានជាការរំលោភបំពាន គឺជារឿងខុសឆ្គង ។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យប៉ូលីសនិងមន្ត្រីសហគមន៍ទាំងឡាយបានយល់ថា វាមិនមែនជារឿងធម្មតាឡើយក្នុងការធ្វើបាបស្ត្រីពិការ ។ ចូរជួលមនុស្សដែលចេះដឹងភាសាសញ្ញាក្នុងស្រុកឱ្យបំរើការងារទាំងឡាយនៅតាមបណ្តាសហគមន៍នានា ដូចជានៅនាយកដ្ឋានប៉ូលីស, គ្លីនិក និងមន្ទីរពេទ្យ ។

ចូរស្វែងសិក្សាអំពីច្បាប់ការពារស្ត្រីដែលរងការរំលោភបំពាននៅក្នុងប្រទេសអ្នក និងណែនាំពន្យល់ច្បាប់នោះដល់អ្នកឯទៀត ។ ចូររៀបចំការប្រជុំសាធារណៈរបស់ស្ត្រី រួមបញ្ចូលទាំងស្ត្រីពិការផងដែរ ដើម្បីពិភាក្សានិងធ្វើកុបកម្មប្រឆាំងអំពើហឹង្សា និងការរំលោភបំពានចំពោះស្ត្រី ។ ពេលស្ត្រីពិការ, បុគ្គលិកសុខាភិបាល, និងមនុស្សទាំងឡាយក្នុងសហគមន៍និយាយអំពីគំនិតទាំងនេះ វានឹងធ្វើឱ្យស្ត្រីកាន់តែមានសុវត្ថិភាពពីការរំលោភបំពាន ។





ការរំលោភបំពានមិនត្រឹមតែជាបញ្ហារបស់ក្រុមគ្រួសារឡើយ។
ការរំលោភបំពានគឺជាបញ្ហាសង្គម និងបញ្ហាសុខភាពសហគមន៍។