ជំពូកទី ១៥

ការគាំទ្រសំរាប់អ្នកថែទាំ

ពេលខ្លះមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវការឱ្យជួយ ។ វាជារឿងដ៏កម្រដែលយើងអាចធ្វើកិច្ចការពេញមួយថ្ងៃៗដោយគ្មានការជួយ ឬ ផ្តល់ការជួយដល់សមាជិកគ្រួសារ, ញាតិជិតខាង ឬ រួមទាំងមនុស្សដែលយើងមិនស្គាល់ផងដែរ ។ វាជារឿងធម្មតារបស់មនុស្សក្នុងការជួយយកអាសារគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ជារឿយៗ ស្ត្រីពិការម្នាក់ត្រូវការការជួយជាប្រចាំថ្ងៃរហូតទៅ ។ នៅពេលនាងទទួលបានការជួយដែលនាងត្រូវការ នាងរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពមាំមួន និងសប្បាយរីករាយក្នុងជីវិត ហើយអាចចូលរួមចំណែកជួយដល់ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍របស់នាង ។

ការជួយដល់ស្ត្រីពិការអាចជាការងារដ៏មានប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែវាក៏អាចជាការងារដែលតឹងតែងក្នុងចិត្តណាស់ដែរ ជាពិសេសបើនាងត្រូវការការថែទាំច្រើន ។ ការចងក្រងជាចំបងនៅក្នុងជំពូកនេះ គឺសំរាប់ក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកឯទៀតដែលជួយដល់ស្ត្រីពិការក្នុងការថែទាំខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។ វានឹងជួយស្ត្រីពិការឱ្យយល់បានច្រើនឡើងនូវតម្រូវការនៃអ្នកទាំងឡាយណាដែលផ្តល់ការថែទាំដល់ពួកនាង ។

ធ្វើការសំរេចចិត្តរួមគ្នា

លើសពីអ្វីៗទាំងអស់ អ្នកណាក៏ដោយដែលជួយដល់ស្ត្រីពិការម្នាក់ត្រូវតែចងចាំថាស្ត្រីពិការគឺជាស្ត្រីពេញវ័យ គាត់មិនមែនជាកូនក្មេងទេ។ បើអាច ចូរឱ្យនាងប្រាប់អ្នកនូវអ្វីៗដែលនាងត្រូវការឱ្យអ្នកជួយ ហើយបន្ទាប់មកអ្នកនិងនាងអាចរួមគ្នាធ្វើការសំរេចចិត្តពីវិធីល្អបំផុតដើម្បីធ្វើ។

ស្ត្រីពិការម្នាក់គួរតែជាអ្នកទទួលខុសត្រូវក្នុងការថែទាំខ្លួននិងជីវិតរបស់ខ្លួន ឱ្យបានកាន់តែច្រើនតាមដែលនាងអាចធ្វើបាន។ អ្នកថែទាំគួរតែលើកទឹកចិត្តស្ត្រីពិការឱ្យមើលមកខ្លួនឯងថាជាមេដឹកនាំរបស់ "ក្រុម"។ តាមវិធីនេះ នាងអាចទទួលបានការជួយដែលនាងត្រូវការ ហើយមិនមែនជាការជួយដែលបានផ្តល់ទៅតាមវិធីមិនចាំបាច់, គ្មានប្រយោជន៍ និងខ្វះការគោរព។

ចូរនិយាយជាមួយស្ត្រីពិការអំពីអ្វីដែលនាងរំពឹងទុកឱ្យបានវែងឆ្ងាយ តាមដែលធ្វើទៅបាន។ ចូរសួរនាងពីការទទួលខុសត្រូវអ្វីខ្លះដែលនាងចែករំលែក និងអ្វីខ្លះដែលអ្នកថែទាំត្រូវធ្វើ ឬ មិនត្រូវធ្វើ។ នាងអាចមានការអល់អែកក្នុងការស្នើសុំឱ្យជួយធ្វើអ្វីៗដែលនាងមានបំណងចង់ធ្វើដោយខ្លួនឯង។ ការថែទាំនឹងកាន់តែងាយស្រួលឡើង បើអ្នកនិងស្ត្រីពិការអាចនិយាយគ្នាបានដោយចំហមិនទើសទាល់អំពីរឿងទាំងអស់នោះ។ បើរឿងនោះមិនអាចទៅរួច ចូរសាកល្បងដាក់ខ្លួនអ្នកនៅក្នុងស្ថានភាពរបស់ស្ត្រីពិការ ហើយស្រម័យមើលអ្វីៗដែលអាចជាអារម្មណ៍របស់នាង។

បើនាងជាមនុស្សថ្លង់ ហើយប្រើភាសាសញ្ញាដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទង អ្នកធ្វើយ៉ាងណាត្រូវរៀនធ្វើសញ្ញាជាមួយនាងឱ្យបានចេះឆាប់តាមដែលអាចធ្វើបាន។

បើនាងជាអ្នកពិការភ្នែក ចូរឱ្យនាងប្រាប់អ្នកពីរបៀបដែលនាងចង់ឱ្យអ្នកជួយនាងរកទិសដៅដើរជុំវិញខ្លួន។ កុំគ្រាន់តែកាន់ដៃនាងនិងចាប់នាំមុខនាង។ ចូរឱ្យនាងកាន់ដៃអ្នកមុន។ ដូចគ្នានេះដែរបើនាងប្រើឈើច្រត់ដើម្បីស្ទាបស្ទង់រកផ្លូវដើរជុំវិញ អ្នកត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឱ្យឈើច្រត់នោះស្ថិតនៅក្បែរខ្លួននាងជានិច្ច។

អ្វីៗដែលស្ត្រីពិការអាចធ្វើបាន

បើអ្នកជាស្ត្រីពិការ ហើយអ្នកត្រូវការឱ្យគេឯងជួយនឹងកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃដូចជា ងូតទឹក, ស្លៀកពាក់, ហូបចុក, ឬ ជួយអ្នកពេលងើបពីដេក/ទម្រេត ចូរនិយាយប្រាប់បុគ្គលដែលជួយអ្នកឱ្យបានមុន គឺមុនពេលដែលពួកគេចាប់ផ្តើមជួយអ្នក។ ចូរធ្វើយ៉ាងណាឱ្យពួកគេបានយល់ថា អ្នកត្រូវការជួយច្រើនប៉ុណ្ណា និងមិនត្រូវការជួយប៉ុណ្ណា។

ចូរមានចិត្តអំណត់។ វាប្រហែលជាទាមទារពេលវេលាសំរាប់អ្នកជួយដើម្បីស្វែងដឹងថា មានកិច្ចការយ៉ាងច្រើនដែលអ្នកមិនត្រូវការឱ្យជួយឡើយ។

អ្នកថែទាំត្រូវការការគោរព។ អ្នកថែទាំនិងអ្នកជួយស្ទើរតែទាំងអស់ធ្វើការយ៉ាងខ្លាំងអស់ពីចិត្ត។ រៀងរាល់ថ្ងៃ ពួកគេត្រូវការពេលវេលាខ្លះសំរាប់ខ្លួនឯង ក៏ដូចជាមួយអាទិត្យម្តងពួកគេមានពេលសម្រាកពេញមួយថ្ងៃ។ បើអ្នកថែទាំរបស់អ្នកបានឈប់សម្រាក គាត់នឹងអាចជួយអ្នកបានកាន់តែប្រសើរឡើង។

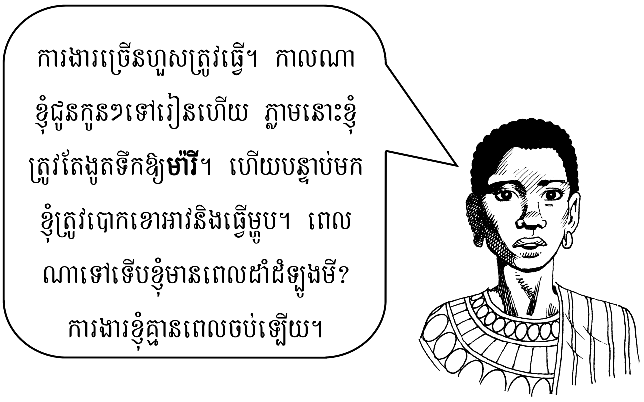
ធ្វើការសំរេចចិត្តរួមគ្នា។ ទោះបីជាអ្នកដឹងល្អបំផុតនូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវការឱ្យជួយក៏ដោយ អ្នកក៏គួរត្រូវស្តាប់គំនិតរបស់អ្នកថែទាំដែលគាត់ផ្តល់ឱ្យផងដែរ។ ពេលខ្លះគំនិតរបស់គាត់ប្រហែលជាមានដំណើរការល្អជាងគំនិតរបស់អ្នក។

ចូរជួបជាមួយស្ត្រីពិការឯទៀត ដើម្បីចែករំលែកគំនិតពីវិធីល្អបំផុតក្នុងការប្រើប្រាស់ការជួយនៃអ្នកថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន។

សហគមន៍ត្រូវតែឱ្យតម្លៃអ្នកថែទាំរបស់ស្ត្រីពិការ

ទាំងស្ត្រីពិការនិងអ្នកថែទាំរបស់គាត់-ទោះបីជាពួកគេជាសមាជិកគ្រួសារ ឬ ត្រូវបានជួលឱ្យធ្វើជាអ្នកជួយក៏ដោយ, ទោះជាពួកគេជាបុរស, ស្ត្រី ឬ ជាកុមារក៏ដោយ-ពួកគេគឺជាសមាជិកដ៏មានតម្លៃនៃសហគមន៍នានារបស់យើង។ ពួកគេត្រូវការគាំទ្រពិតៗ, ទំនាក់ទំនងកក់ក្តៅនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ដែលជាកន្លែងរស់នៅ, ធ្វើការ, និងចែករំលែកក្តីសប្បាយរីករាយ និង ទុក្ខព្រួយរបស់យើង។ ប៉ុន្តែដូចដែលការងារក្នុងស្រុកទាំងឡាយដែរ ការជួយស្ត្រីពិការគឺជាការងារដែលមិនសូវមានគេឯងឱ្យតម្លៃ, មិនសូវមានគេឯងលើកតំកើង ឬ មិនត្រូវបានគេឯងមើលឃើញថាសំខាន់។ អ្នកជួយម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា ពេលខ្លះស្ត្រីពិការផ្ទាល់ស្មានថាការជួយនោះកើតឡើងទៅតាមការរំពឹងទុករបស់ខ្លួន!

ស្ត្រីធ្វើជាអ្នកថែទាំ



ជាញឹកញាប់ណាស់ ស្ត្រី និងក្មេងស្រីជួយដល់សមាជិកគ្រួសារដែលឈឺ ឬ មានពិការភាព។ ហើយពួកគេធ្វើកិច្ចការនេះនៅទន្ទឹមពេលដែលពួកគេបន្តកិច្ចការឯទៀតនៅផ្ទះរបស់ខ្លួន ឬ នៅក្នុងសហគមន៍។ ចំពោះស្ត្រីជាច្រើននាក់ កិច្ចការប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួនបានចាប់ផ្តើមតាំងពីព្រឹកព្រលឹមរហូតដល់ថ្ងៃរសៀល ហើយកិច្ចការទាំងនោះនៅតែធ្វើមិនទាន់ចប់សព្វគ្រប់។ នៅពេលស្ត្រីកំពុងជួយថែទាំនរណាម្នាក់ទៀតដែរនោះ គាត់មានកិច្ចការកាន់តែច្រើនទៀតដែលត្រូវធ្វើ។

កុមារធ្វើជាអ្នកថែទាំ

វាជាការងាយភ្លេចណាស់ថាកុមារ-ពិសេសកូនស្រីដែលតែងជួយធ្វើកិច្ចការឱ្យម្តាយ-កូនស្រីក៏មានតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេផងដែរ។ កុមារត្រូវការចំណាយពេលជាមួយក្មេងៗឯទៀត, រៀនសូត្រ និងលេងកំសាន្ត។ អ្នកម្តាយដែលមានពិការ-ភាពអាចជួយកូនៗរបស់ខ្លួនដោយធ្វើយ៉ាងណាឱ្យខ្លួនឯងមានមនុស្សធំម្នាក់ដើម្បីជួយខ្លួនផងដែរ ជាជាងពឹងពាក់ជានិច្ចលើកូនស្រីរបស់ខ្លួនគ្រប់ពេលវេលា។ អ្នកម្តាយអាចនិយាយពន្យល់ដល់មនុស្សគ្រប់គ្នានូវការជួយដែលខ្លួនត្រូវការ ហើយសមាជិកគ្រួសារអាចធ្វើការងាររួមគ្នាជាក្រុមដើម្បីជួយនាង។

បុរសធ្វើជាអ្នកថែទាំ

នៅពេលខ្លះបុរស ឬ ក្មេងប្រុសក្នុងគ្រួសារគឺជាអ្នកថែទាំប្រពន្ធ, បងប្អូនស្រី ឬ ម្តាយ។ បើដូច្នេះមែន គាត់ត្រូវការជួយពីស្ត្រីឯទៀតនៅក្នុងគ្រួសារ ក៏ដូចជាបុគ្គលដែលគាត់កំពុងជួយ ដើម្បីឱ្យយល់ថាហេតុអ្វីក៏ជីវិតរបស់ស្ត្រីពិការម្នាក់ប្រហែលជាខុសប្លែកពីជីវិតរបស់បុរសម្នាក់។ ភាពខុសប្លែករវាងរាងកាយស្ត្រីនិងបុរសគឺជាការសំខាន់ ប៉ុន្តែភាពខុសប្លែកនៅក្នុងវិធីដែលបុរសនិងស្ត្រីត្រូវបានចិញ្ចឹមបីបាច់និងប្រតិបត្តិនៅក្នុងគ្រួសារ និងសហគមន៍គឺកាន់តែសំខាន់ជាងនោះទៅទៀត។

មនុស្សដែលគេជួលឱ្យធ្វើជាអ្នកជួយថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន (ឈ្នួល)

ជួនកាលស្ត្រីពិការម្នាក់អាចជួលបុគ្គលម្នាក់មកធ្វើជាអ្នកជួយផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីឱ្យជីវិតកាន់តែមានសេរីភាពនិងម្ចាស់ការ ។ នៅក្នុងសហគមន៍ខ្លះ រដ្ឋាភិបាលផ្តល់ថវិកាដល់អ្នកពិការដើម្បីជួលមនុស្សម្នាក់មកធ្វើជាអ្នកជួយពួកគេក្នុងកិច្ចការថែទាំប្រចាំថ្ងៃ ឬ ជួលសមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិដើម្បីឱ្យជួយពួកគេ ។ ពេលខ្លះស្ត្រីពិការម្នាក់ផ្តល់ម្ហូបអាហារនិងកន្លែងស្នាក់នៅដល់ឈ្នួលរបស់ខ្លួន ។

ថ្វីបើការងារដែលអ្នកជួយត្រូវធ្វើ ដូចជាការជួយថែទាំអនាម័យប្រចាំថ្ងៃ រួមទាំងការថែទាំស្បោងទឹកនោមនិងលាមក គឺជាការសំខាន់ណាស់ចំពោះសុខភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ ទូទៅការងារនេះត្រូវបានគេឯងចាត់ទុកថាជាការងារឋានៈទាប ហើយជារឿយៗបានថ្លៃឈ្នួលតិចតួចបំផុត ។ អ្នកជួយផ្ទាល់ខ្លួនជាច្រើននាក់និយាយថា ជួនកាលសមាជិកគ្រួសារចង់ត្រួតត្រាពួកគេ ហើយទាមទារគ្មានហេតុផលលើពេលវេលារបស់ពួកគេ ឬ ដេញពួកគេចោលដោយគ្មានការពន្យល់ហេតុផល ។ ហើយបើស្ត្រីពិការត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅដាច់ឡែក ស្ត្រីពិការប្រហែលមិនយល់ពីរបៀបដែលគេឯងបានប្រព្រឹត្តិមកលើអ្នកថែទាំឡើយ ។ អ្នកជួយដែលត្រូវបានគេជួល ក៏ដូចជាកម្មករដទៃទៀតដែរត្រូវការប្រាក់កម្រៃសមល្មម, មានពេលសម្រាកពីការងារ, មានពេលវិស្សមកាលលំហែកំសាន្ត, និងសម្រាកពេលឈឺថ្កាត់ ។

ក្រុមអង្គការនិងសហគមន៍ដែលបណ្តុះបណ្តាល និងផ្តល់ការងារជាជំនួយការផ្ទាល់ខ្លួនអាច :-

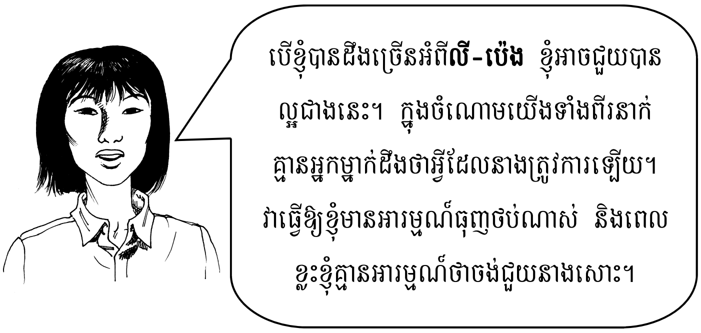
- ជួយបង្កើតស្តង់ដារសំរាប់ស្ថានភាពការងារ ។
- អប់រំអំពីវិធីទប់ស្កាត់និងកាត់បន្ថយជម្លោះ ។
- ផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាលបំណិនពិគ្រោះបញ្ហាដើម្បីជួយឱ្យតម្រូវការអារម្មណ៍របស់ស្ត្រីពិការបានល្អប្រសើរឡើង ។
- បង្រៀនបំណិនសំរាប់ការលើកដាក់, ការជួយឱ្យមនុស្សម្នាក់ហាត់ប្រាណ និងការទប់ស្កាត់កុំឱ្យជំងឺ ឬ ដំបៅរាលដាល ។

បុគ្គលិកសុខាភិបាលប្រចាំសហគមន៍បំពេញពេលសំរាប់អ្នកថែទាំ

នៅប្រទេស**ហ្គាណា** ក្រុមមួយនៃបុគ្គលិកធ្វើការក្នុងសហគមន៍ជួយមនុស្សចាស់បានប្រមូលផ្តុំអ្នកថែទាំមួយក្រុមឱ្យជួបគ្នា ដើម្បីនិយាយអំពីវិធីដែលជួយធ្វើឱ្យអ្វីៗបានងាយស្រួលឡើងសំរាប់ពួកគាត់ ។ អ្នកថែទាំបានចាប់ផ្តើមជាក្រុម ពីព្រោះពេលដែលបុគ្គលិកធ្វើការក្នុងសហគមន៍ធ្វើដំណើរចុះទៅភូមិផ្សេងៗក្នុងប្រទេស**ហ្គាណា** ដើម្បីស្វែងរកមើលមនុស្សចាស់ និងជួយពួកគាត់ជាមួយកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃ បុគ្គលិកធ្វើការក្នុងសហគមន៍បានស្វែងដឹងថា នៅក្នុងការបន្ថែមការជួយដល់មនុស្សចាស់ ពួកគេក៏ត្រូវការពិនិត្យមើលទៅលើអ្នកដែលជួយថែទាំមនុស្សចាស់រៀងរាល់ថ្ងៃផងដែរ ។ ឥឡូវនេះនៅពេលណាក៏ដោយដែលបុគ្គលិកធ្វើការក្នុងសហគមន៍ចុះទៅសួរសុខទុក្ខដល់មនុស្សចាស់ម្នាក់ ពួកគេក៏ឆ្លៀតពេលនិយាយជាមួយអ្នកថែទាំរបស់មនុស្សចាស់នោះផងដែរ ។ ពួកគេស្តាប់អ្នកថែទាំនិយាយអំពីអារម្មណ៍ និងបញ្ហារបស់ខ្លួន ។ ពួកគេក៏ជួយអ្នកថែទាំជាមួយកិច្ចការខ្លះដែលគាត់ត្រូវការវា និងធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកថែទាំបានសម្រាកមួយរយៈពេលខ្លីផងដែរ ។

អ្នកថែទាំក៏ត្រូវការឱ្យជួយផងដែរ

ការយល់អំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក

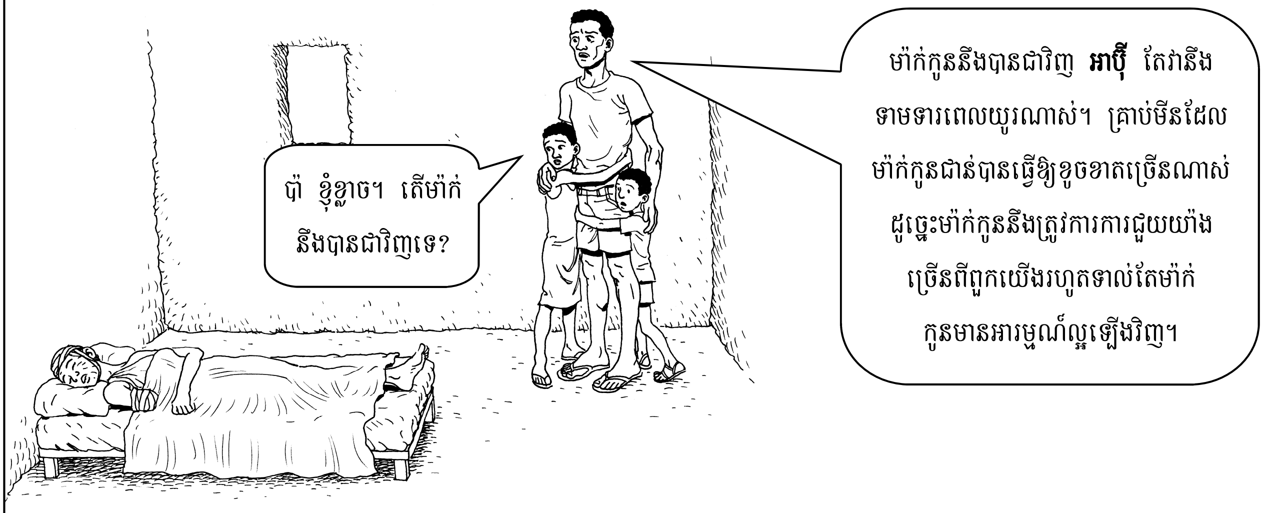


អ្នកថែទាំនៅតែព្យាយាមយ៉ាងមមាញឹកដើម្បីធ្វើឱ្យអ្វីៗបានប្រសើរឡើងសំរាប់បុគ្គលមានពិការភាព ។ ជារឿយៗពួកគេផ្តោតថាតើបុគ្គលនោះមានអារម្មណ៍បែបណា ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកគឺជាអ្នកថែទាំម្នាក់ វាក៏ជាការសំខាន់ផងដែរក្នុងការមានពេលខ្លះដើម្បីសំគាល់មើលអារម្មណ៍ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ។ ថ្វីបើអ្នកពេញចិត្តនឹងជួយស្ត្រីពិការម្នាក់ក៏ដោយ នៅពេលណាមួយដែលអ្នកមានការនឿយហត់, ជួបនឹងភាពតានតឹងក្នុងចិត្ត ឬ ធុញថប់ ឬ តូចចិត្តផងដែរ ។ ជាអ្នកថែទាំ អ្នកប្រហែលជាធ្វើការទៅតាមវិធីប្លែកៗជាច្រើនទៀត ជាពេទ្យ, អ្នកពិគ្រោះបញ្ហា, អ្នកបើកបរ, ចុងភៅ, គណនេយ្យករ, និងជាអ្នកថែទាំផ្ទះសម្បែង-ទាំងអស់នេះត្រូវធ្វើនៅក្នុងពេលតែមួយ ។ បើអ្នកថែទាំអ្នកឈឺធ្ងន់ ឬ ជាបុគ្គលដែលមានជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត អ្នកប្រហែលជាជួបប្រទះភាពតានតឹងច្រើនទៀត ។

សមាជិកគ្រួសារនិងបុគ្គលទាំងឡាយដែលជាអ្នកថែទាំស្ត្រីពិការ គឺជារឿងធម្មតាដែលអ្នកថែទាំទាំងនេះមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស ឬ មានទោសកំហុសចំពោះការតានតឹង, នឿយហត់, ខឹង ឬ តូចចិត្ត ។ ទោះបីបុគ្គលម្នាក់ថែទាំសាច់ញាតិជិតស្និទ្ធ ឬ ប្តី-ប្រពន្ធក៏អាចមានអារម្មណ៍មិនស្រួលចិត្ត និងមានចិត្តរំជើបរំជួលយ៉ាងខ្លាំង ។ ចូរកុំបន្ទោសខ្លួនឯង ឬ មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងមានទោសដែលនៅពេលខ្លះអ្នកប្រហែលជាគិតនិងមានបំណងចាកចេញឱ្យឆ្ងាយ ។

បើអ្នកអាចសំគាល់ឃើញ និងគិតឃើញអំពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ខឹង, ធុញថប់ និងជួយអ្វីមិនបាន ពេលនោះអ្នកអាចសាកល្បងស្វែងរកវិធីដើម្បីផ្លាស់ប្តូរមូលហេតុដែលកប់ជ្រៅនៃអារម្មណ៍របស់អ្នក ។

ការធ្លាក់ខ្លួនពិការភ្លាមៗមានការប៉ះពាល់ដល់ក្រុមគ្រួសារទាំងមូល



នៅពេលនរណាម្នាក់ដែលជិតដិតនឹងអ្នកបានធ្លាក់ខ្លួនពិការភ្លាមដោយសារគ្រោះថ្នាក់ ឬ ជំងឺ ទោះតាមវិធីណាក៏ដោយ ក៏មនុស្សគ្រប់គ្នារងការខូចប្រយោជន៍រួមមួយដែរ ។ ការផ្លាស់ប្តូរដែលមិនបានរំពឹងទុកនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកអាចជារឿងដ៏រន្ធត់មួយហើយអាចបង្កឱ្យអ្នក និងសមាជិកឯទៀតក្នុងគ្រួសារមានអារម្មណ៍សោកសៅ ឬ ខឹងខ្លាំង ។

ការយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកអាចធ្វើឱ្យអ្នកមានការផ្លាស់ប្តូរ ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពដែលនាំឱ្យទាំងជីវិតរបស់អ្នក និងស្ត្រីពិការបានល្អប្រសើរជាងមុន ។

អារម្មណ៍ខឹង អាចផ្តល់កម្លាំងពលំឱ្យអ្នកដើម្បីជួយរៀបចំអ្នកថែទាំមួយក្រុម និងអ្នកឯទៀតអាចបញ្ចុះបញ្ចូលរដ្ឋាភិបាលឱ្យបង្កភាពងាយស្រួលថែមទៀតសំរាប់ស្ត្រីពិកាឱ្យទទួលបានសេវាបំរើ, ការគាំពារសុខភាពល្អ, មធ្យោបាយ, និងច្រកងាយចេញចូលក្នុងអាគារសាធារណៈ ។

អារម្មណ៍ធុញថប់, ជួយអ្វីមិនបាន ឬ ឯកោ អាចជួយអ្នកឱ្យឈានទៅរកមនុស្សឯទៀតក្នុងសហគមន៍ដែលរស់នៅជាមួយស្ត្រីពិការ ឬ ដែលខ្លួនគេផ្ទាល់មានពិការភាព ។ ពួកគេប្រហែលជាអាចជួយអ្នកបាន ។

ការនិយាយអំពីអារម្មណ៍គឺជាវិធីដែលមានសុខុមាលភាព

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាចំណាយពេលច្រើនជាមួយគ្នា មិននិយាយប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកថាតើអារម្មណ៍របស់ខ្លួនបែបណានោះ ពួកគេអាចទៅជាធុញថប់ ហើយខឹងគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ថ្វីបើការនិយាយមិនអាចរកឃើញវិធីកែប្រែមូលហេតុដែលកប់ជ្រៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកក៏ដោយ វាអាចជួយអ្នកទាំងពីរដើម្បីកែប្រែពីរបៀបដែលអ្នកបញ្ចេញសកម្មភាពទៅលើវា ។ មនុស្សម្នាបញ្ចេញអារម្មណ៍របស់ខ្លួនតាមវិធីប្លែកៗពីគ្នា ។ វិធីជាច្រើនដែលមានសុខុមាលភាព និងគ្មានសុខុមាលភាពនៃការបញ្ចេញអារម្មណ៍ ។ ឧទាហរណ៍ :-

នេះជាវិធីដែលងាយរងគ្រោះ និងគ្មានសុខុមាលភាពក្នុងការនិយាយអំពីអារម្មណ៍ឡើយ។

នេះជាវិធីដែលមានសុវត្ថិភាព និងសុខុមាលភាពក្នុងការនិយាយអំពីអារម្មណ៍។

អ្នកម្តាយម្នាក់នៅប្រទេសណៃជីរីយ៉ា និយាយប្រាប់ពីវិធីដែលគាត់បានថែទាំកូនស្រីពិការ

កូនស្រីខ្ញុំជាអ្នករស់រានមានជីវិតបន្ទាប់ពីនាងមានជំងឺប៉ូលីយូ ។ កាលពីនាងនៅតូច យើងអាចគ្មានលទ្ធភាពទិញរទេះឱ្យនាង ឬ គ្មានលទ្ធភាពជួលមនុស្សឱ្យជួយយើងឡើយ ។ ដូច្នេះខ្ញុំបានអៀវកូនស្រីទៅសាលារៀនរៀងរាល់ថ្ងៃ ទោះជានាងរៀនដល់ថ្នាក់ទី 12 ក៏ដោយ ។ វាជាការពិបាកណាស់សំរាប់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំនឿយហត់ណាស់នៅពេលនាងកាន់តែធំ ហើយកាន់តែធ្ងន់ខ្លាំងឡើងៗ ។ ពេលនាងចូលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ នាងក៏មានរទេះមួយ ហើយឥឡូវនាងក៏មានឡានសំរាប់ខ្លួនឯងផងដែរ ។ ដូច្នេះហើយខ្ញុំអាចសម្រាកបានច្រើនបើប្រៀបធៀបទៅនឹងប៉ុន្មានឆ្នាំកន្លងទៅ ។

ប៉ុន្តែឥឡូវនាងត្រូវការឱ្យជួយគាំទ្រផ្នែកអារម្មណ៍ (ផ្លូវចិត្ត) ដោយសារអាកប្បកិរិយារបស់នាងម្តងម្កាលបានប្រែប្រួលមិនទៀងទាត់ ។ ខ្ញុំយល់ណាស់ថានេះជាអ្វីដែលនាងត្រូវឆ្លងកាត់ក្នុងកាលដែលជីវិតចេះតែវិវឌ្ឍន៍ទៅមុខ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវតែព្យាយាមជួយនាង ។ ប៉ុន្តែបើខ្ញុំអាចមានលទ្ធភាពជួលមនុស្សម្នាក់ដើម្បីជួយនាងឱ្យមានអារម្មណ៍នឹងហ្ន៎ នោះខ្ញុំនឹងអាចមានលទ្ធភាពថែទាំខ្លួនបានគ្រាន់បើឡើង ហើយនឹងមិននឿយហត់គ្រប់ពេលវេលា ។

ចូរថែរក្សាខ្លួនឯងឱ្យល្អ

អ្នកថែទាំមួយចំនួនបានដាក់ចិត្តកាយទាំងស្រុងដើម្បីបំពេញតម្រូវការនៃមនុស្សដែលពួកគេត្រូវថែទាំ ។ ពួកគេធ្វើបានយ៉ាងប៉ិនប្រសប់នូវការជួយមនុស្សឯទៀត ហើយពួកគេបានភ្លេចចំពោះតម្រូវការរបស់ខ្លួនឯង ។ ពេលខ្លះពួកគេបូជាសុខុមាលភាព និងភាពរីករាយក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួនផ្ទាល់ ។ មួយរយៈកាលក្រោយមក អ្នកជួយដែលមិនបានគិតគូរអំពីខ្លួនឯងអាចចាប់មានការធុញទ្រាន់ ហើយខឹងនឹងមនុស្សដែលខ្លួនជួយយកអាសារ ។ ទាំងអ្នកជួយនិងបុគ្គលដែលត្រូវការឱ្យជួយអាចរងការឈឺចាប់ពីអំពើនេះ ។

បើអ្នកមិនយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំខ្លួនឯង អ្នកនឹងលែងមានកំលាំងពលំដើម្បីជួយមនុស្សផ្សេងៗទៀតហើយ ។ ដើម្បីឱ្យមានការថែទាំល្អចំពោះបុគ្គលម្នាក់ អ្នកត្រូវតែដេកនិងសម្រាកឱ្យគ្រប់គ្រាន់, មើលថែតម្រូវការរាងកាយរបស់អ្នក និងបន្តការលេងកំសាន្តសប្បាយចំពោះខ្លួនឯង ព្រមទាំងបន្តទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយមនុស្សឯទៀត ។ ការហាត់ក្បួនបុរាណដើម្បីឱ្យកាយនិងចិត្តបានធូរស្បើយអស់ភាពសៅហ្មង ហើយកសាងកំលាំងពលំខាងក្នុងដូចជា យ៉ូហ្គា, បួងសួង, សមាធិ, ហាត់ក្បួនតៃជិះ និងលំហាត់ប្រាណផ្សេងៗ ការហាត់ក្បួនបុរាណទាំងនេះឱ្យបានទៀងទាត់ អាចជួយអ្នកឱ្យចេះទប់ទល់នឹងភាពតានតឹងក្នុងការថែទាំបុគ្គលម្នាក់ ។

ការថែទាំសុខភាពខ្លួនឯង

យ៉ូហ្គា

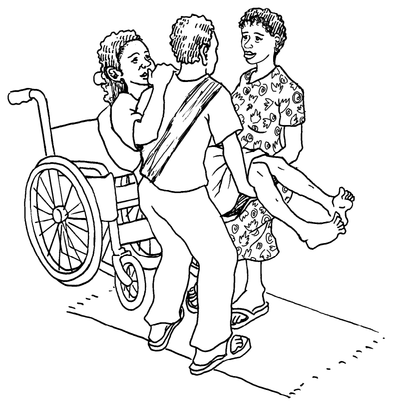
ការបួងសួង

- ចូរហូបម្ហូបអាហារមានជីវជាតិត្រឹមត្រូវ ធ្វើដូច្នេះរាងកាយរបស់អ្នកនឹងរក្សាបានភាពមាំមួន ។
- ចូរដេកឱ្យគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើដូច្នេះរាងកាយអ្នកនឹងមានកំលាំងពលំគ្រប់គ្រាន់ ។
- អ្នកត្រូវហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើនថែមទៀត ទោះបីអ្នកមានការងារត្រឹមតែជាអ្នកថែទាំក៏ដោយ ។
- ម៉ាស្សាអាចជួយឱ្យរាងកាយអ្នកបានសម្រាក ។ វាក៏អាចជួយបន្ធូរអារម្មណ៍តានតឹងនិងមួម៉ៅបានផងដែរ ។

ចូរកំណត់ទុកការងារមួយឡែកសិន ហើយធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នករីករាយក្នុងចិត្ត ។ វាជាការសំខាន់សំរាប់ស្ត្រីពិការម្នាក់ និងអ្នកថែទាំរបស់នាងក្នុងការមានមិត្តភក្តិផ្សេងៗនិងចំណាប់អារម្មណ៏ប្លែកៗដាច់ពីគ្នា ។ ដើម្បីឱ្យមានជីវិតរស់នៅពេញលេញ និងពេញដោយក្តីសប្បាយរីករាយ ទាំងអ្នកជួយនិងរូបអ្នកផ្ទាល់ត្រូវការការជួយ និងត្រូវការចំណាយពេលជាមួយមនុស្សផ្សេងៗទៀត ។

ចូរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យខ្លួនឯងរបួស

ជារឿយៗ ការងារថែទាំពាក់ព័ន្ធនឹងការបញ្ចេញកំលាំងកាយ ដូចជាការលើកដាក់បុគ្គលដែលអ្នកកំពុងជួយ ។ ករណីនេះអាចបង្កឱ្យអ្នកមានរបួសខ្នង ។ ដើម្បីលើក ឬ បីនរណាម្នាក់ ឬ អ្វីមួយដោយសុវត្ថិភាព :-



- ចូរប្រើសាច់ដុំជើងរបស់អ្នក កុំប្រើសាច់ដុំខ្នងរបស់អ្នក ។ ពេលអ្នកប្រឹងលើកវត្ថុមួយដែលធ្ងន់ ចូរលុតជង្គង់ចុះ ឬ ចោងហោងដើម្បីចាប់លើកវា ជំនួសការអោនចុះដើម្បីលើកវត្ថុ ។
- រក្សាផ្នែកខ្នង, ស្មា និងកឱ្យត្រង់តាមដែលអ្នកអាចធ្វើបានទន្ទឹមពេលអ្នកកំពុងតម្រង់ជើង ។
- ស្នើអ្នកណាម្នាក់ឱ្យជួយអ្នកលើកបុគ្គលដែលអ្នកកំពុងថែទាំ ។ បើអ្នកធ្វើដោយខ្លួនឯង វាប្រើពេលឆាប់ជាងពឹងគេឯង ប៉ុន្តែបើអ្នកធ្វើឱ្យឆ្អឹងខ្នងរបួស នោះពេលក្រោយៗទៀតអ្នកប្រហែលជាមិនអាចជួយអ្វីបានទាំងអស់ ។

ស្នើសុំការជួយពីអ្នកឯទៀត

ការធ្វើជាអ្នកថែទាំអាចជារឿងដាច់ឆ្ងាយពីគេឯង ។ នៅពេលជនពិការម្នាក់ពឹងអាស្រ័យលើអ្នកជួយតែម្នាក់គ្រប់ពេលវេលា អ្នកឯទៀតប្រហែលជាមានអារម្មណ៏ថា មានតែបុគ្គលដែលដឹងវិធីជួយគ្រប់យ៉ាងប៉ុណ្ណោះគឺជា "អ្នកជួយដ៏ជំនាញ" ។ ប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់មិនគួរជាអ្នកជួយគ្រប់ពេលវេលាសំរាប់ស្ត្រីពិការម្នាក់ឡើយ ។ សមាជិកក្រុមគ្រួសារផ្សេងទៀត, មិត្តភក្តិ, អ្នកជិតខាងអាចជួយបានដោយការផ្តល់ ឬ ចំអិនម្ហូបអាហារ, ជួយទៅផ្សារ, ជួយលាងសំអាត, ឬ មកនិយាយលេងនឹងស្ត្រីពិការ ។ ទង្វើនេះនឹងជួយអ្នកឱ្យបានសម្រាកខ្លះៗ ដើម្បីឱ្យមានកំលាំងពលំធ្វើការនៅពេលក្រោយទៀត ។

ការផ្តល់ឱ្យ និង ទទួលការជួយ

ចូរសំគាល់រកមើលវិធីទាំងឡាយដែលស្ត្រីពិការអាចធ្វើបានជាចំណែកនៃកិច្ចការប្រចាំថ្ងៃក្នុងគ្រួសារ ។ បន្ទាប់មកនាងអាចផ្តល់ការជួយជាជាងទទួលការជួយ ។ ចូរមានការរំពឹងទុកឱ្យពិតប្រាកដល្អ ។ ចូររំពឹងឱ្យស្ត្រីម្នាក់ធ្វើអ្វីៗឱ្យអស់ពីលទ្ធភាពដែលនាងមាន ។ ចូរលើកទឹកចិត្តនាងដើម្បីសាកល្បងធ្វើអ្វីៗដែលថ្មី ហើយអភិវឌ្ឍបំណិនរបស់នាង ។

ការចាប់ផ្ដើមបង្កើតក្រុមសំរាប់អ្នកជួយថែទាំ

វិធីសំខាន់មួយដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់អ្នកថែទាំបានប្រសើរឡើង គឺការនិយាយប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ ទាំងអ្នកថែទាំព្រមទាំងអ្នកពិការត្រូវការការជួយគាំទ្រពីអ្នកដទៃទៀតដែលមានបទពិសោធន៍ស្រដៀងៗគ្នា ។ ការនិយាយជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតអំពីតម្រូវការនិងអារម្មណ៍របស់អ្នក អាចជួយឱ្យអ្នកមិនសូវមានអារម្មណ៏ឯកោដាច់ឆ្ងាយពីគេឯង ។ អ្នកក៏អាចចែករំលែកគំនិតទាំងឡាយជាមួយអ្នកថែទាំផ្សេងៗពីវិធីធ្វើអ្វីៗឱ្យកាន់តែងាយស្រួល និងកសាងប្រព័ន្ធគាំទ្រសំរាប់អ្នក និងស្ត្រីពិការទាំងអស់ដែលអ្នកត្រូវជួយ ។

បើសិនជាគ្មានក្រុម ហើយអ្នកដឹងថាមានអ្នកថែទាំឯទៀតនៅក្នុងសហគមន៍ វាប្រហែលជាត្រូវរំពឹងលើអ្នកដើម្បីបង្កើតឱ្យមានក្រុមមួយ ។ ក្រុមដែលសកម្មនិងរឹងមាំមួយចំនួនត្រូវបានចាប់ផ្ដើមឡើងដោយសារគំនិតរបស់បុគ្គលម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ ។ ក្រុមមួយដែលធ្វើការរួមគ្នាអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន ហើយអាចធ្វើបានកាន់តែច្រើនជាងពួកគេធ្វើការតែម្នាក់ឯង ។

ដើម្បីចាប់បង្កើតក្រុមមួយ

ចូរស្វែងរកអ្នកថែទាំឱ្យបានពីរនាក់ ឬ ច្រើនជាងនេះដើម្បីបង្កើតជាក្រុមគាំទ្រមួយ ។ បើអ្នកមិនស្គាល់ក្រុមគ្រួសារណាដែលមានសមាជិកជាស្ត្រីពិការ បុគ្គលិកសុខាភិបាលនិងបុគ្គលិកអង្គការក្រៅរដ្ឋាភិបាលដែលធ្វើការនៅក្នុងសហគមន៍ប្រហែលជាស្គាល់ក្រុមគ្រួសារឯទៀតនៅក្នុងសហគមន៏ក្បែរៗនោះ ។

ចូរដាក់ផែនការថាត្រូវជួបគ្នានៅពេលណានិងកន្លែងណា ។ វាជាជំនួយផងដែរដើម្បីជ្រើសរើសកន្លែងមួយដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាស្រុះស្រួលចិត្តក្នុងការនិយាយ, បន្ទប់នៅឯមជ្ឈមណ្ឌលគាំពារសុខភាព, មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍, កសិដ្ឋាន, ឬ កន្លែងគោរពសាសនា ។ នៅក្នុងការប្រជុំលើកទីមួយ ចូរពិភាក្សាពីហេតុអ្វីបានជាអ្នកត្រូវការប្រជុំ និងអ្វីដែលអ្នកសង្ឃឹមថាត្រូវធ្វើ ។

នៅក្នុងការប្រជុំពីរ-បីលើកដំបូងប្រហែលជាមនុស្សម្នាក់ត្រូវធ្វើជាអ្នកដឹកនាំ ។ ប៉ុន្តែវាជាការសំខាន់ដែលមិនត្រូវមានមនុស្សតែម្នាក់ធ្វើការសំរេចចិត្តគ្រប់យ៉ាងសំរាប់ក្រុម ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងក្រុមគួរតែមានឱកាសនិយាយ ។ ចូរព្យាយាមរក្សាការពិភាក្សាដោយផ្ដោតលើហេតុផលចំបងៗសំរាប់ការប្រជុំ ។ បន្ទាប់ពីមានការប្រជុំពីរ-បីលើកហើយ ចូរផ្លាស់ប្ដូរវេនគ្នាដើម្បីដឹកនាំក្រុម ។ ការមានមនុស្សខុសៗគ្នាដឹកនាំការប្រជុំនីមួយៗនឹងជួយឱ្យសមាជិកដែលមានការអៀនខ្មាសហ៊ានចូលរួម ។

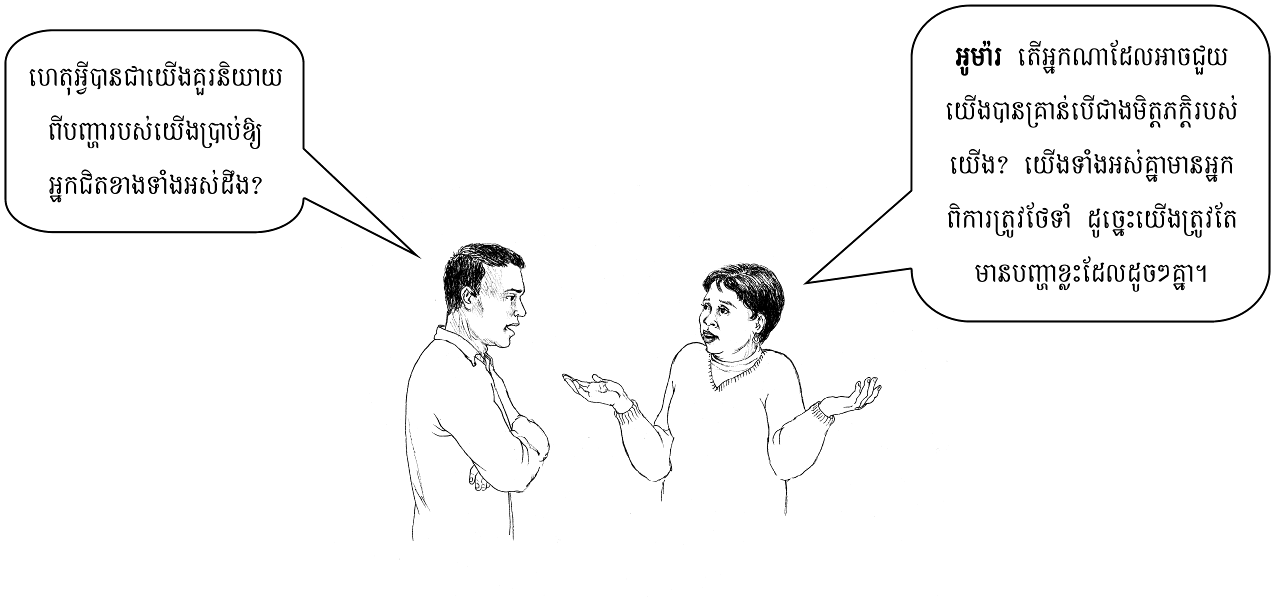
ពួកយើងរួមគ្នាជួយកូនៗនិងខ្លួនឯង

នៅក្នុងសហគមន៍ក្រីក្រមួយក្នុងខេត្ត**បង់ហ្កាឡ័រ**នៃប្រទេសឥណ្ឌា ក្រុមគ្រួសាររបស់កុមារពិការនិងជនពិការពេញវ័យមួយចំនួនតូចបានបង្កើតក្រុមជួយខ្លួនឯងមួយ ។ ពួកគេជួបប្រជុំមួយសប្តាហ៍ម្តងដើម្បីនិយាយគ្នាអំពីការបង្កើតផែនការលើកកំពស់ និងទាមទារឱ្យមានសេវាកម្មនានានៅក្នុងសហគមន៍សំរាប់ជនពិការ ។ ពួកគេផ្ទាល់មានរ៉ឺម៉ក (ម៉ូតូកង់បី/ឡាំប្រីតា) ដែលពួកគេប្រើជាមធ្យោបាយដើម្បីដឹកជញ្ជូនកុមារពិការទៅសាលារៀន និងមកពីសាលារៀន ។

រៀនគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងក្រុម

ជារឿយៗអ្នកដែលតែងតែជួយគេឯងគឺជាប់រវល់ជានិច្ច ហើយភ្លេចគិតអំពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯង ឬ ពួកគេគិតថាខ្លួនឯងគ្មានពេលគិតពីអារម្មណ៍មួម៉ៅឡើយ ឬ មានតែស្ត្រីពិការប៉ុណ្ណោះគួរតែមានចិត្តមួម៉ៅ ។ ទោះបីជាមនុស្សស្គាល់គ្នាច្បាស់ហើយក៏ដោយ វាប្រហែលជាទាមទារពេលវេលាដើម្បីឱ្យបានស្រួលចិត្តក្នុងការនិយាយអំពីអារម្មណ៍, បទពិសោធន៍ និងឧបសគ្គនៃការធ្វើជាអ្នកថែទាំ ។

នៅក្នុងក្រុមមួយ មនុស្សខ្លះមានការងាយស្រួលក្នុងការនិយាយជាងមនុស្សខ្លះទៀត ។ ប៉ុន្តែការនិយាយមិនមែនជាវិធីតែមួយដែលមនុស្សអាចសំដែងគំនិតនិងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងឡើយ ។ ចូរសាកល្បងសកម្មភាពផ្សេងៗដូចជា ការច្រៀងចំរៀង, បង្កើតជាកំណាព្យ, និទានជារឿងនានា ដើម្បីជួយបុគ្គលម្នាក់ៗបានចូលរួមទៅតាមវិធីដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ស្រណុកស្រួល ។ មនុស្សមួយចំនួនប្រហែលជាសំដែងអារម្មណ៍បានល្អតាមរយៈការគូររូប ឬ គូរគំនូរ ។



នេះជាយោបល់មួយចំនួនដើម្បីជួយសមាជិកក្នុងក្រុមឱ្យសុខស្រួលក្នុងចិត្តនិងទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក :-

ចូរស្តាប់នូវអ្វីដែលអ្នកឯទៀតនិយាយ ។ ចូរគិតអំពីវិធីដែលអ្នកចង់ឱ្យអ្នកឯទៀតស្តាប់អ្នកនិយាយ ហើយបន្ទាប់មកព្យាយាមស្តាប់ពួកគេតាមវិធីនោះដែរ ។

ព្យាយាមកុំបង្គាប់អ្នកឯទៀតនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ។ អ្នកអាចជួយអ្នកឯទៀតឱ្យយល់ពីចិត្តរបស់ខ្លួន និងចែករំលែកបទពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់អ្នក ។ ប៉ុន្តែមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែធ្វើការសំរេចចិត្តរៀងៗខ្លួន អំពីវិធីណាដែលល្អបំផុតដើម្បីជួយអ្នកពិការ ។

ក្រុមគាំទ្រអាចជាកន្លែងដែលអ្នកថែទាំអាចបញ្ចេញកំហឹង ឬ យំពីការធុញថប់ក្នុងចិត្ត ។ តាមរយៈការចែករំលែកបទពិសោធន៍និងគំនិត អ្នកអាចជួយគ្នាទៅវិញទៅមកក្នុងការស្វែងរកវិធីដើម្បីកែប្រែមូលហេតុនៃអារម្មណ៍ទាំងនេះ ។

ផែនការសំរាប់ធ្វើសកម្មភាព

ក្រុមមួយដែលធ្វើការរួមគ្នាអាចធ្វើសកម្មភាពដោះស្រាយបានបញ្ហាជាច្រើន ។ នេះជាជំហានដែលមានប្រយោជន៍មួយចំនួនសំរាប់ធ្វើសកម្មភាព ។

1. ចូរជ្រើសរើសបញ្ហាមួយដែលមនុស្សភាគច្រើនក្នុងក្រុមគិតថាសំខាន់ ។ ថ្វីបើការកែប្រែជាច្រើនគឺប្រហែលជាត្រូវធ្វើឡើងក៏ដោយ ក្រុមរបស់អ្នកប្រហែលជាមានប្រសិទ្ធភាពកាន់តែច្រើន បើក្រុមរបស់អ្នកធ្វើការលើសកម្មភាពម្តងមួយៗតាមពេលវេលា ។ ដំបូងជ្រើសរើសសកម្មភាពមួយដែលក្រុមមានឱកាសដោះស្រាយវាបានឆាប់រហ័ស ។ បន្ទាប់មក ខណៈពេលដែលក្រុមចេះដឹងវិធីធ្វើការរួមគ្នាហើយ អ្នកអាចធ្វើការលើសកម្មភាពដែលស្មុគស្មាញជាងមុន ។

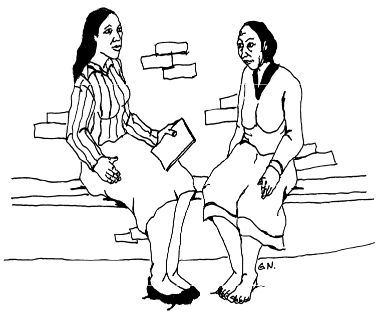
2. ចូរសំរេចចិត្តពីវិធីដែលអ្នកចង់ដោះស្រាយបញ្ហា ។ ចូរកត់ត្រាវិធីជាច្រើនដែលអ្នកគិតថាអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហា និងជ្រើសរើសវិធីមួយដែលអាចប្រើភាពខ្លាំងនិងធនធានក្នុងក្រុមបានល្អបំផុត ។

3. ចូរធ្វើផែនការ ។ សមាជិកក្រុមនឹងត្រូវការធ្វើអ្វី១ផ្សេង១គ្នាដើម្បីឱ្យការងារបានឆាប់ហើយ ។ ព្យាយាមកំណត់ថ្ងៃណាមួយដែលការងារនេះត្រូវបញ្ចប់ ។

4. ពេលណាយើងជួបប្រជុំម្តងទៀតដើម្បីនិយាយថាតើការងារដល់តំណាក់កាលណាហើយ ។ ចូរកែប្រែផែនការរបស់អ្នក តាមត្រូវការ បើមានការលំបាកកើតឡើង ។

ជូនចំពោះបុគ្គលិកសុខាភិបាល

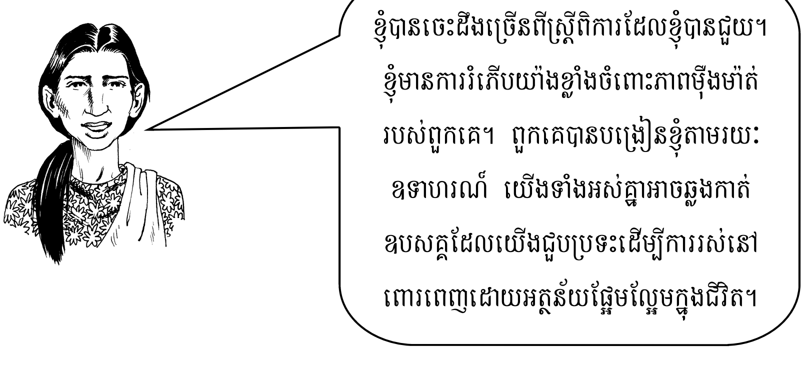
បុគ្គលិកសុខាភិបាលអាចជួយដល់អ្នកថែទាំ ។ ពេលអ្នកព្យាបាលស្ត្រីពិការម្នាក់ ចូរព្យាយាមពិភាក្សាជាមួយនាងពីទំនាក់ទំនងដែលនាងមានជាមួយអ្នកថែទាំរបស់នាង ។ បើអ្នកថែទាំមកជាមួយស្ត្រីពិការ ចូរនិយាយជាមួយពួកគេទាំងពីរនាក់អំពីទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ និងអំពីអ្វីដែលពួកគេម្នាក់ៗត្រូវការពីគ្នា ។



ចូរនិយាយនឹងអ្នកថែទាំដើម្បីឲ្យដឹងថា តើនាងមានបញ្ហាអ្វីដែលឯងអាចជួយនាងបាន។

ចូរលើកទឹកចិត្តអ្នកថែទាំឱ្យនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់គាត់ ។ ចូរឱ្យអ្នកថែទាំនិយាយ ហើយស្តាប់គាត់ ។ ហាមស្តីបន្ទោសគាត់ពេលគាត់មានអារម្មណ៍តានតឹង ឬ មួម៉ៅ ។ ការជួយបុគ្គលម្នាក់ផ្សេងទៀត គឺជាការងារពិបាកមួយ ។ ចូររំលឹកអ្នកថែទាំថាវាជារឿងធម្មតា ដែលពេលខ្លះគាត់មានអារម្មណ៍សោកសៅ, ខឹង, ឬ តឹងតែងក្នុងចិត្ត ។ ចូរសួរអ្នកថែទាំអំពីតម្រូវការផ្ទាល់របស់គាត់ ។ ចូរលើកទឹកចិត្តគាត់ឱ្យថែរក្សាខ្លួន ក៏ដូចជាគាត់ថែរក្សាបុគ្គលដែលគាត់កំពុងជួយ ។

ចូរព្យាយាមស្វែងរកបុគ្គលម្នាក់ដែលអាចជួយជំនួស ដើម្បីឱ្យអ្នកថែទាំបានសម្រាកម្តងម្កាល ។ មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវការពេលខ្លះសំរាប់ខ្លួនឯង ។ រកមើលថាតើអ្នកអាចរកបុគ្គលណាម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ ឬ ក្នុងសហគមន៍ដែលអាចជួយបានខ្លះក្នុងមួយរយៈពេលខ្លី ។

បើចាំបាច់ ចូរបង្រៀនអ្នកថែទាំក្នុងសហគមន៍ពីការថែទាំសុខភាព និងការពិគ្រោះបញ្ហាទាំងឡាយណាដែលពួកគេត្រូវការដើម្បីថែទាំឱ្យបានប្រសើរដល់ស្ត្រីពិការដែលពួកគេកំពុងជួយ ។

សំខាន់ :- វាមានភាពខុសឆ្ងាយពីគ្នារវាងអារម្មណ៍បុគ្គលម្នាក់ដែលតឹងតែងក្នុងចិត្ត ហើយធ្វើឱ្យបុគ្គលដែលខ្លួនជួយរងការឈឺចាប់ ។ ពេលខ្លះអ្នកថែទាំមានការតានតឹងក្នុងចិត្តខ្លាំង ហើយពោរពេញដោយកំហឹង ដែលធ្វើឱ្យអ្នកថែទាំទាំងនេះក្លាយជាមនុស្សដ៏គ្រោះថ្នាក់ចំពោះបុគ្គលដែលគាត់កំពុងជួយ ។ ចូរត្រូវដឹងជានិច្ចចំពោះសញ្ញានៃការធ្វើបាប ពេលអ្នកពិនិត្យស្ត្រីពិការ (ស្ត្រីណាក៏ដោយ) ហើយព្យាយាមនិយាយជាមួយនាងម្នាក់ឯង ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យដឹងថានាងមិនត្រូវបានអ្នកថែទាំធ្វើបាបទោះជាតាមវិធីណាក៏ដោយ ។ សូមអានជំពូកទី 14 ចំពោះព័ត៌មានអំពីការរំលោភបពាន និងអំពើហឹង្សាចំពោះស្ត្រីពិការ ។