

ພາກທີ 3

ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ

ເມື່ອທ່ານມີສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈທີ່ດີ
ແລະ ມີຄວາມ ພູມໃຈໃນຕົນເອງ
ທ່ານຈະມີຄວາມນັບຖືຕົນເອງ, ຮູ້ສຶກ
ມີກຽດສັກສີ ແລະ ພູມໃຈໃນຕົນເອງ.

ເມື່ອທ່ານມີຄວາມເຊື່ອຊື່ພື້ນໃນຕົນເອງ
ທ່ານຈະມີກຳລັງ ເພື່ອຊ່ວຍຕົນເອງ ແລະ
ຄົນອື່ນໆ.



ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ ກໍ່ມີຄວາມສຳຄັນຄືກັນກັບສຸຂະພາບທາງດ້ານຮ່າງກາຍ. ເມື່ອທ່ານມີສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈທີ່ດີ ທ່ານກໍ່ຈະມີຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງດ້ານອາລົມຈິດເພື່ອດູແລຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວ, ຈະເຫັນບັນຫາ ແລະ ພະຍາຍາມແກ້ໄຂບັນຫານັ້ນ, ວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດ ແລະ ສ້າງຄວາມສຳພັນກັບຄົນອື່ນໄດ້ຢ່າງໜ້າເພິ່ງພໍໃຈ. ເມື່ອທ່ານມີສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈທີ່ດີ, ທ່ານກໍ່ສາມາດຮັບເອົາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຄົນອື່ນໆໄດ້ ແລະ ພ້ອມກັນນັ້ນກໍ່ຍັງຖືວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າຢ່າງ ແທ້ຈິງ.

ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນ ປະສົບກັບບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດໃຈ ເຊິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາປະເຊີນກັບສິ່ງທ້າທາຍ, ພໍໃຈກັບຊີວິດຂອງຕົນເອງ ຫຼື ປະກອບສ່ວນໃຫ້ແກ່ສັງຄົມຍາກ. ບາງຄັ້ງ, ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດໃຈເຫຼົ່ານີ້ ເປັນສາເຫດມາຈາກຄວາມເປັນພິການຂອງເຂົາ. ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍ ແມ່ນເນື່ອງມາຈາກວິທີການທີ່ສັງຄົມປະພຶດ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງພິການ.

ໃນບົດນີ້ໄດ້ເວົ້າເຖິງສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆ ຕໍ່ກັບສຸຂະພາບຈິດໃຈ ທີ່ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍໆຄົນປະເຊີນ ແລະ ຍັງເວົ້າເຖິງບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ ພ້ອມທັງໃຫ້ຄຳແນະນຳກ່ຽວກັບວິທີການປະຕິບັດ ເພື່ອໃຫ້ມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຂຶ້ນ. ນອກນັ້ນ ຍັງສະແດງໃຫ້ເຫັນວິທີການທີ່ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງພິການ ມີສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີອີກດ້ວຍ.

ຈຶ່ງຈຳໄວ້ວ່າ ການແກ້ໄຂບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດນີ້ ບໍ່ມີວິທີໃດ ທີ່ໄດ້ຜົນຢ່າງໄວວາ. ທ່ານຕ້ອງລະມັດລະວັງຖ້າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງກ້າເວົ້າວ່າ ສາມາດປິ່ນປົວຈົນເຫັນຜົນຢ່າງໄວວາໄດ້.

ສິ່ງທ້າທາຍ ຕໍ່ກັບສຸຂະພາບຈິດໃຈ

ສິ່ງທ້າທາຍບາງຢ່າງ ຕໍ່ກັບສຸຂະພາບຈິດ ທີ່ແມ່ຍິງພິການປະເຊີນແມ່ນ ຄວາມກົດດັນ, ການແບ່ງແຍກ, ຄວາມໂດດດ່ຽວ ແລະ ຄວາມຊອກຊ້າ. ແຕ່ບໍ່ໝາຍຄວາມວ່າ ທຸກຄົນທີ່ພົບກັບບັນຫາເຫຼົ່ານີ້ ຈະມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ. ຕົວຢ່າງ: ຄວາມກົດດັນບໍ່ແມ່ນບັນຫາທາງດ້ານ ສຸຂະພາບຈິດ ແນວໃດກໍຕາມ ເມື່ອທ່ານບໍ່ສາມາດຈັດການກັບບັນຫາທີ່ພວມປະເຊີນຢູ່ນີ້ໄດ້ ຖ້າເກີດມີຄວາມກົດດັນຫຼາຍຈົນເກີນໄປ ສາມາດກາຍເປັນບັນຫາໄດ້. ການຊອກຊ້າໃນຊີວິດ ບໍ່ໄດ້ເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດສະເໝີ, ແຕ່ຖ້າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ເຂົ້າໃຈ ແລະ ແກ້ໄຂບັນຫາທາງດ້ານອາລົມຈິດແລ້ວ ມັນລ້ວນແຕ່ເປັນບັນຫາສຸຂະພາບທາງຈິດໄດ້.

ເມື່ອເວົ້າເຖິງບັນຫາສຸຂະພາບທາງຈິດແລ້ວ ໃຫ້ຄິດສະເໝີວ່າ:

- ບໍ່ມີຂີດໝາຍທີ່ຈະແຈ້ງ ລະຫວ່າງ ຄຳຕອບທຳມະດາກັບເຫດການທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນຊີວິດ ແລະ ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.
- ຄົນສ່ວນຫຼາຍມີອາການບາງຢ່າງທີ່ເວົ້າມາໃນບົດນີ້ ໃນຊ່ວງເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ເພາະແຕ່ລະຄົນພົບບັນຫາໃນຊ່ວງເວລາທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.
- ອາການຂອງບັນຫາສຸຂະພາບທາງຈິດ ອາດແຕກຕ່າງກັນ ໃນແຕ່ລະຊຸມຊົນ. ການປະພຶດທີ່ຄົນພາຍນອກເຫັນວ່າ ແປກປະຫຼາດນັ້ນ ອາດຈະເປັນປະເພນີ ທຳມະດາ ຫຼື ຄຳນິຍົມຂອງຊຸມຊົນນັ້ນ ກໍເປັນໄດ້.



ຖ້າທ່ານຄິດວ່າຄົນໃດໜຶ່ງມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດໃຈ

ຖ້າທ່ານສົງໄສວ່າ ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ໃຫ້ທ່ານໄປທຳຄວາມຮູ້ຈັກລາວດຶງກ່ອນ. ໃຫ້ຟັງສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເວົ້າກ່ຽວກັບ ການປະພຶດຂອງລາວ ແລະ ທ່າທີທີ່ລາວປ່ຽນແປງໄປ. ເນື່ອງຈາກວ່າ ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດມັກຈະມີ ຕົ້ນເຫດມາຈາກຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ ສະນັ້ນຄິດເບິ່ງວ່າສິ່ງເຫລົ່ານີ້ຈະມີຜົນຕໍ່ບັນຫາແນວໃດ ຢ່າງໃດກໍຕາມ ບໍ່ແມ່ນຈະສາມາດຊີ້ບອກທຸກໆ ບັນຫາສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ. ບາງຄັ້ງ ພວກເຮົາບໍ່ຮູ້ໄດ້ເລີຍວ່າ ເປັນຫຍັງບຸກຄົນໃດໜຶ່ງ ຈຶ່ງມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.

ຄວາມກົດດັນ

ເມື່ອທ່ານປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນທຸກໆວັນ ແລະ ເປັນເວລາຍາວນານ ທ່ານຈະເລີ່ມຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ມີທາງອອກ ແລະ ບໍ່ສາມາດຕໍ່ສູ້ໄດ້. ບັນຫາອາດຈະຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ຖ້າທ່ານຫາກຖືກສອນບໍ່ໃຫ້ເຫັນຄຸນຄ່າ ແລະ ເມີນເສີຍຕໍ່ຄວາມຕ້ອງການຂອງຕົນເອງ.

ການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຄວາມຕຶງຄຽດ

ເມື່ອທ່ານປະສົບກັບຄວາມຕຶງຄຽດ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານ
ມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະໂຕ້ຕອບ ແລະ ຕໍ່ສູ້ຄວາມຕຶງຄຽດນັ້ນຢ່າງໄວວາ.
ການປ່ຽນແປງບາງຢ່າງທີ່ເກີດຂຶ້ນມີ:

- ຫົວໃຈເລີ່ມເຕັ້ນໄວຂຶ້ນ.
- ຄວາມດັນເລືອດສູງຂຶ້ນ.
- ຫັນໃຈໄວກ່ວາເກົ່າ.
- ຂະບວນການຍ່ອຍອາຫານຊັກຊ້າລົງ.

ຂ້ອຍເປັນ
ໂລກປະສາດ
ແທ້ບໍ່?



ທ່ານອາດຈະຖືກຜູ້ອື່ນເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກ
ອ່ອນເພຍ ຫຼື ເຈັບປ່ວຍ. ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວ
ບັນຫາອາດຈະແມ່ນຄວາມບໍ່ຍຸດຕິທຳ ຫຼື
ບໍ່ຖືກຕ້ອງໃນຊີວິດ.

ຖ້າຄວາມກົດດັນທາງກາຍເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ຮ້າຍແຮງ ທ່ານອາດຮູ້ສຶກເຖິງການ
ປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ໃນຮ່າງກາຍ. ເມື່ອຄວາມກົດດັນນັ້ນໝົດໄປ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກໍຈະກັບຄືນສູ່
ປົກກະຕິ. ຖ້າຄວາມກົດດັນທາງກາຍບໍ່ແຮງປານໃດ ຫຼື ເກີດຂຶ້ນຊ້າໆ ທ່ານອາດບໍ່ສັງເກດໄດ້ເລີຍວ່າ
ມັນກະທົບຕໍ່ຮ່າງກາຍແນວໃດ ເຖິງແມ່ນວ່າຍັງມີອາການຂອງຄວາມກົດດັນນັ້ນຢູ່ກໍຕາມ.

ຄວາມກົດດັນທີ່ແກ່ຍາວເປັນເວລາດົນ ສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດມີອາການທາງຮ່າງກາຍທີ່ເປັນ
ອາການຂອງຄວາມກັງວົນ ແລະ ຊຶມເສົ້າ ເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ, ບັນຫາກ່ຽວກັບລຳໄສ້ ແລະ ຂາດເຫື່ອ
ແຮງ ແລະ ຖ້າອາການເຫຼົ່ານີ້ທາງແກ່ຍາວຈົນເກີນໄປ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈັບປ່ວຍໄດ້ເຊັ່ນກັນ ເຊັ່ນ:
ຄວາມດັນເລືອດສູງ.

ສິ່ງກົດກັນທາງສັງຄົມພາໃຫ້ມີຄວາມກົດດັນ

ມີອຸປະສັກຫຼາຍຢ່າງ ທີ່ເປັນສິ່ງກົດກັນ ບໍ່ໃຫ້ແມ່ຍິງພິການ ໄດ້ຮັບການດູແລຮັກສາສຸຂະພາບ
ເຊິ່ງສາມາດເປັນສາເຫດທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມກົດດັນໃນຊີວິດປະຈຳວັນ. ເນື່ອງຈາກວ່າ ເຂົາເຈົ້າ
ປະເຊີນກັບ ຄວາມກົດດັນຫຼາຍຢ່າງ ຈຶ່ງມີຄວາມສຳຄັນຢ່າງຍິ່ງສຳລັບແມ່ຍິງພິການທີ່ຕ້ອງ
ຊອກຫາການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈຳເປັນ ເພື່ອທີ່ຈະມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ, ໝັ້ນໃຈໃນຄວາມສາມາດຂອງ
ຕົນເອງ ແລະ ເຄົາລົບຕົນເອງ.

ເພດ (ບົດບາດຍິງ-ຊາຍ)

ເພດ ແມ່ນວິທີທີ່ຊຸມຊົນໃດໜຶ່ງອະທິບາຍຄວາມໝາຍຂອງຄວາມເປັນຍິງ ຫຼື ຊາຍ.

ໃນຊຸມຊົນທີ່ບໍ່ເຫັນຄຸນຄ່າຂອງແມ່ຍິງເທົ່າກັນກັບຜູ້ຊາຍນັ້ນ ແມ່ຍິງ ຍິ່ງຈະປະເຊີນກັບຄວາມກົດດັນຫຼາຍ. ອ້າຍ ຫຼື ນ້ອງຊາຍຂອງທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບການສຶກສາ ຫຼື ໄດ້ກິນອາຫານຫຼາຍກ່ວາ. ທ່ານເອງອາດຈະຖືກຕຳນິຫຼາຍ. ວຽກໜັກທີ່ເຈົ້າເຮັດອາດຈະບໍ່ມີຄືນເຫັນຄຸນຄ່າ.

ເດັກຍິງພິການກໍ່ອາດຈະປະເຊີນກັບບັນຫາໃນທາງດຽວກັນນີ້ຫຼາຍກ່ວາແມ່ຍິງທຳມະດາ ຫຼື ເດັກຊາຍພິການ. ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາທ່ານອາດຈະ ບໍ່ເຊື່ອວ່າຕົນເອງສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການລ້ຽງດູທີ່ດີຈາກຜົວ ແລະ ຄອບຄົວ, ຈະຮັບການດູແລ ສຸຂະພາບ ຫຼື ພັດທະນາທັກສະຄວາມຮູ້ຕ່າງໆ. ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກເປັນເຊັ່ນນັ້ນ ທ່ານອາດຈະຄິດວ່າ ການທີ່ຕົນເອງ ບໍ່ມີຄວາມສຳຄັນໃນຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມນັ້ນ ເປັນເລື່ອງທຳມະຊາດ ແລະ ຖືກຕ້ອງ, ແຕ່ຄວາມຈິງແລ້ວມັນບໍ່ຍຸດຕິທຳ.

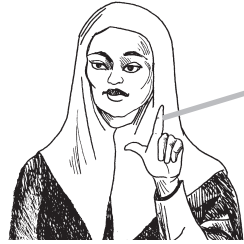


ຄວາມທຸກຈົນ

ເມື່ອຄອບຄົວມີຄວາມທຸກຈົນ ຍິ່ງເປັນການຍາກທີ່ເດັກຍິງພິການ ແລະ ແມ່ຍິງຈະໄດ້ຮັບທັກສະທີ່ລາວຕ້ອງການເພື່ອປະກອບອາຊີບ. ລາວອາດຈະບໍ່ໄດ້ຮັບເຄື່ອງຊ່ວຍຟັງສຽງ ຫຼື ໄມ້ເກົ້າທີ່ລາວຕ້ອງການມີເພື່ອໄປໂຮງຮຽນໄດ້. ເມື່ອເດັກຍິງພິການ ແລະ ແມ່ຍິງບໍ່ມີໂອກາດເຮັດວຽກ ເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ, ພວກເຂົາກໍ່ອາດຈະຖືເໝືອນເປັນພາລະໃຫ້ແກ່ຄອບຄົວ. ຖ້າຄອບຄົວມີອາຫານໜ້ອຍ ພວກເຂົາອາດຈະແບ່ງອາຫານສ່ວນຫຼາຍໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ອອກໄປເຮັດວຽກ ແລະ ຊ່ວຍຄອບຄົວໄດ້.

ທ່າທົງກ່ຽວກັບຄວາມເປັນພິການ

ຊຸມຊົນຕ່າງໆອາດຈະມີຄວາມຄາດຫວັງຕໍ່ຕົນສຳເລັດໃນຊີວິດຂອງແມ່ຍິງພິການ. ເມື່ອໄດ້ຮຽນຮູ້ວ່າຕົນເອງຈະບໍ່ມີຄວາມຫວັງປານໃດໃນອະນາຄົດ, ແມ່ຍິງພິການເອງມັກຈະໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ແກ່ຕົນເອງໜ້ອຍ ແລະ ຂາດຄວາມໝັ້ນໃຈທີ່ຈະປຸກລະດົມໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງໃນສັງຄົມ.



ເມື່ອທ່ານໃຫຍ່ຂຶ້ນມາໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ມີຄົນຮັກແພງທ່ານ ແຕ່ ບໍ່ເຊື່ອໃນຄວາມສາມາດຂອງທ່ານ, ທ່ານຈະເຊື່ອວ່ານັ້ນເປັນຈິງ. ຄວາມຄາດຫວັງຕໍ່ຈາກຄົນທີ່ທ່ານຮັກ ແລະ ໄວ້ໃຈນີ້ ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເສຍຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີກ່ຽວກັບຕົນເອງ

ການແບ່ງແຍກ, ຄວາມກົດດັນ ແລະ ການເຄົາລົບຕົນເອງ

ສະມາຄົມຂອງພວກເຮົາໄດ້ຮັບການສ້າງຂຶ້ນໃນປີ 1989 ໂດຍແມ່ຍິງພິການ ເພື່ອຊ່ວຍສົ່ງເສີມສະຫວັດດີພາບໃຫ້ແກ່ແມ່ຍິງພິການທັງຫຼາຍ. ພວກເຮົາມີສະມາຊິກ 21 ຄົນ ທີ່ມີຄວາມພິການຕ່າງໆ (ພິການສາຍຕາ, ຫູ, ປາກ ແລະ ການເຄື່ອນໄຫວ). ພວກເຮົາພົບກັນເດືອນລະຄັ້ງ ເພື່ອສົນທະນາກ່ຽວກັບບັນຫາ ແລະ ຫາວິທີແກ້ໄຂ.

ພວກເຮົາເອກະພາບນຳກັນວ່າ ແມ່ຍິງພິການມັກຈະຖືກແບ່ງແຍກ ດ້ວຍເຫດຜົນທີ່ວ່າ:

- ພວກເຮົາເປັນແມ່ຍິງ
- ພວກເຮົາເປັນຄົນພິການ
- ພວກເຮົາສ່ວນຫຼາຍເປັນຄົນທຸກຍາກ



ພວກເຮົາຖືກປະຕິເສດວ່າເປັນຄູ່ແຕ່ງງານທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ ຫຼື ຖືວ່າເປັນພາບພົດທີ່ບໍ່ງາມຕາ ໃນສະຖານທີ່ເຮັດວຽກ. ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ

ມັກຈະບໍ່ໄດ້ຮັບການສຶກສາ ເຖິງວ່າຈະມີໂຮງຮຽນ ຢູ່ກໍຕາມ. ຕົວຢ່າງ: ແມ່ນແຕ່ໂຮງຮຽນສະເພາະສຳລັບເດັກພິການ ສ່ວນຫຼາຍຜູ້ຊາຍ ຍັງໄດ້ຮັບບຸລີ ມະສິດຫຼາຍກ່ວາ.

ພວກເຮົາບໍ່ຄ່ອຍໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມວິຊາຊີບໃດໆ. ພວກເຮົາໄດ້ປະສົບກັບການທາລຸນທາງ ດ້ານຮ່າງກາຍ, ຈິດໃຈ ແລະ ທາງເພດ. ຫາຍາກທີ່ຈະໄດ້ຮັບອະນຸຍາດໃຫ້ຕັດສິນໃຈຄືກັນກັບຜູ້ ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງທີ່ບໍ່ພິການ ບໍ່ວ່າໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຊຸມຊົນ.

ສຳລັບແຕ່ລະຄົນໃນສະມາຄົມຂອງພວກເຮົາ ບັນຫາທີ່ໃຫຍ່ທີ່ສຸດແມ່ນການຂາດຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ. ພວກເຮົາຖືກສັງຄົມສອນບໍ່ໃຫ້ຮູ້ຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ ພວກເຮົາຖືກຖື ວ່າເປັນຄົນທີ່ບໍ່ສາມາດຮັກສາຜູ້ຊາຍໄວ້ໄດ້, ບໍ່ສາມາດມີລູກ ແລະ ບໍ່ສາມາດເຮັດວຽກທີ່ສຳຄັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ຈິ່ງຖືວ່າພວກເຮົາເປັນຄົນບໍ່ມີຄ່າ. ແມ່ນແຕ່ຍາດຕິພົນອົງກໍຍັງບໍ່ຕ້ອງການ ຖ້າວ່າພວກເຮົາບໍ່ສາມາດພິສູດໃຫ້ເພິ່ນເຫັນວ່າ ພວກເຮົາກໍມີຄຸນຄ່າແກ່ເພິ່ນ.

-Dormaa Ahenko, ຈາກປະເທດການາ

ກາຍຍະພາບ

ສັງຄົມອາດຈະຕັດສິນວ່າ ແມ່ຍິງພິການມີຄ່າໜ້ອຍກ່ວາແມ່ຍິງທຳມະດາ ເພາະວ່າພວກເຂົາເປັນຄົນບໍ່ສວຍງາມ. ແຕ່ວ່າແມ່ຍິງພິການກໍ່ເຫັນໄດ້ຄວາມແຕກຕ່າງຫຼາຍຢ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍ ແລະ ການປະພຶດຂອງຄົນອ້ອມຂ້າງ ແລະ ສາມາດຍອມຮັບຄວາມແຕກຕ່າງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້. ພວກເຂົາສາມາດຫັນມາເບິ່ງຕົວເອງວ່າເປັນຄົນງາມ, ແຕ່ງຕົວດີ,

ມີຄວາມສາມາດ ແລະ ແຂງແຮງ
ເຖິງແມ່ນວ່າພວກເຂົາຈະມີບາດແຜ,
ເສຍຮູບໂສມ, ເສຍແຂນຂາ,
ໃຊ້ເຄື່ອງຟັງສຽງ, ການປາກເວົ້າ ແລະ
ເຄື່ອນໄຫວບໍ່ຄື ກັນກັບຄົນອື່ນ, ໃຊ້ລີ້ໂຍກ,
ໄມ້ເທົາ, ຫຼື ຈະເປັນບ້າໝູກໍ່ເປັນໄປໄດ້,
ຫຼື ຈະມີຍຸງວ ຫຼື ຂີ້ໄຫລອອກຢ່າງບັງເອີນ
ຕໍ່ໜ້າປະຊາຊົນກໍ່ຕາມ.



ເມື່ອຂ້ອຍແຕ່ງຕົວຮຽບຮ້ອຍ
ສີຂອງສິ້ນ ແລະ ເສື້ອ ເຂົ້າກັນດີ
ໃສ່ປອກແຂນຂາ ແລະ
ຜ້າມັດຫົວເຂົ້າກັນເປັນຢ່າງດີ
ຂ້ອຍກໍ່ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີ ແລະ
ໝັ້ນໃຈຂຶ້ນ.

ວິທີທີ່ຂ້ອຍປ່ຽນພາບພົດຂອງຕົນເອງ



ຂ້ອຍຊື່ ໂຮສ, ຈາກປະເທດເຄນຢາ. ຂ້ອຍເປັນຄົນຕາບອດ ແລະ ມີຄົນໃນ
ຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ເພື່ອນຫຼາຍໆຄົນໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໃນຊີວິດປະຈຳວັນເຊິ່ງ
ໄດ້ເຮັດໃຫ້ຂ້ອຍປະທັບໃຈຫຼາຍ, ແຕ່ວ່າ ຂ້ອຍກໍ່ມີຄວາມລຳບາກໃຈ ເພາະວ່າ
ຂ້ອຍບໍ່ສາມາດຕັດສິນໃຈໂດຍຕົວເອງວ່າຈະນຸ່ງເຄື່ອງໃດ ຫຼື ຈະເຮັດສິ່ງໃດ.

ຂ້ອຍຮູ້ສຶກວ່າ ຕະຫຼອດເວລາຂ້ອຍ ຖືວ່າ ເປັນເໝືອນເດັກນ້ອຍເພາະວ່າ ບໍ່ມີໃຜ ເຄົາລົບຂ້ອຍ.

ຂ້ອຍຢາກເປັນຄົນທີ່ມີເອກະລາດ. ດັ່ງນັ້ນ, ຂ້ອຍຈຶ່ງເລີ່ມຖາມ. ເມື່ອມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງ ຊ່ວຍນຸ່ງເຄື່ອງ
ໃຫ້ຂ້ອຍ, ຂ້ອຍຈະຖາມວ່າ ເຄື່ອງທີ່ຂ້ອຍນຸ່ງນັ້ນເປັນແນວໃດ ແລະ ຜົມຂອງຂ້ອຍເປັນແນວໃດ.
ນອກນັ້ນ, ຂ້ອຍຍັງຖາມເຖິງເລື່ອງການແຕ່ງກາຍ ແລະ ການໄວ້ຊົງຜົມຂອງແມ່ຍິງຄົນອື່ນ
ໃນໄວດຽວກັນກັບຂ້ອຍ.

ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຊ່ວຍນຸ່ງເຄື່ອງ ແລະ ແຕ່ງຜົມໃຫ້ຂ້ອຍ, ຂ້ອຍຈະປະກົດ
ເປັນເໝືອນເດັກນ້ອຍ. ຂ້ອຍຈະບໍ່ສົງໄສເລີຍວ່າ ເປັນຫຍັງຄົນອື່ນໆ
ຈຶ່ງບໍ່ເຄົາລົບຂ້ອຍ. ແຕ່ວ່າ ອາຍຸຂ້ອຍກໍ່ໄດ້ 25 ປີແລ້ວ ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້
ຄົນອື່ນເບິ່ງຂ້ອຍເໝືອນກັນກັບເດັກນ້ອຍ. ດັ່ງນັ້ນ ຂ້ອຍຈຶ່ງຖາມຄົນຊ່ວຍ
ໃຫ້ສອນວິທີເຮັດຊົງຜົມດ້ວຍຕົນເອງ ໃຫ້ຄືກັນກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ. ເຂົາເຈົ້າ
ກໍ່ຍິນດີທີ່ຈະຊ່ວຍ ເຊິ່ງເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຄີຍຄິດມາກ່ອນ ເພາະວ່າ ເຂົາເຈົ້າເຄີຍຫວິຜົມໃຫ້ລູກສາວ
ນ້ອຍຂອງເຂົາ ແລະ ກໍ່ເຮັດແນວດຽວກັນນັ້ນກັບຂ້ອຍ. ມາຮອດປັດຈຸບັນນີ້ ເພື່ອນຂອງຂ້ອຍໄດ້
ຊ່ວຍຂ້ອຍແຕ່ງຕົວຄືກັນກັບຄົນອື່ນໆ ແລະ ຄົນໃນຊຸມຊົນກໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມນັບຖືຕໍ່ຂ້ອຍເປັນຢ່າງດີ.

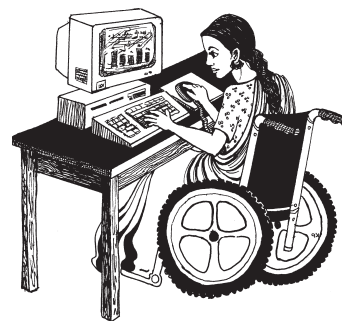


ຄວາມໂດດດ່ຽວ

ເດັກຍິງພິການ ອາດຈະເຕີບໂຕຂຶ້ນໂດຍຖືກແຍກຈາກເດັກຄົນອື່ນໆຕ່າງຫາກ ແລະ ບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ສ້າງສຳພັນກັບເດັກຄົນອື່ນໆ. ພວກເຂົາອາດຈະບໍ່ມີທັກສະທາງສັງຄົມທີ່ຈຳເປັນໃນການສ້າງສາຍພົວພັນທີ່ແຂງແກ່ນຄືກັນກັບຜູ້ໃຫຍ່. ເມື່ອຖືກແຍກຈາກຄົນອື່ນໆ ແລະ ມີຄວາມໂດດດ່ຽວຄືແນວນັ້ນ ອາດເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີຄວາມກົດດັນ. ການມີເພື່ອນຫຼາຍຄົນ ແລະ ໄດ້ເປັນສ່ວນໜຶ່ງຂອງຊຸມຊົນ ແມ່ນສຳຄັນໃນການທີ່ຈະມີຄວາມເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົນເອງ. ເດັກຍິງໄວລຸ້ນຄົນໜຶ່ງທີ່ມີຄວາມເປັນພິການ ກໍ່ຍັງຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ເພື່ອພັດທະນາຄວາມໝັ້ນໃຈກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ ເພື່ອວ່າລາວຈະສາມາດສ້າງສາຍພົວພັນສ່ວນຕົວ ແລະ ທາງເພດໄດ້ຢ່າງໃກ້ຊິດ (ເບິ່ງໜ້າ 167)

ທັກສະໃນການເຮັດວຽກ

ແມ່ຍິງພິການມັກຈະໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ໃນການເຮັດວຽກ ເພື່ອສ້າງລາຍໄດ້ ໜ້ອຍກ່ວາຄົນອື່ນໆ. ເມື່ອເຂົາເຈົ້າບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ມີທັກສະໃນການເຮັດວຽກ ກໍ່ຍິ່ງເປັນການຍາກ ທີ່ເຂົາເຈົ້າຈະສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຄອບຄົວ ແລະ ຕົວຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ.



ບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນ

ເຖິງແມ່ນວ່າບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດມີຫຼາຍຢ່າງກໍຕາມ ແຕ່ສິ່ງທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນກ່ວາໝູ່ແມ່ນ: ຄວາມກັງວົນ, ຊຶມເສົ້າ, ການໂຕ້ຕອບກັບຄວາມຊອກຊ້າ, ການນຳໃຊ້ສິ່ງມືນເມົາ ແລະ ສິ່ງເສບຕິດຕ່າງໆ ໃນທາງທີ່ຜິດ.

ອາການຊຶມເສົ້າ (ໂສກເສົ້າທີ່ສຸດ ແລະ ບໍ່ຮູ້ສຶກຫຍັງເລີຍ)

ເກືອບ 5 ໃນ 10 ຄົນ ຂອງແມ່ຍິງພິການ ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກອາການຊຶມເສົ້າ ເມື່ອສົມທຽບ ກັບຄົນທີ່ບໍ່ພິການແລ້ວ ແມ່ນມີພຽງແຕ່ 2 ໃນ 10 ເທົ່ານັ້ນ. ສິ່ງນີ້ກໍ່ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງແປກ ເພາະວ່າເດັກຍິງພິການບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ຮັບການສຶກສາ, ພັດທະນາຄວາມໝັ້ນໃຈ ຫຼື ຮຽນຮູ້ການເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ເພື່ອຕົນເອງ. ເມື່ອໃຫຍ່ຂຶ້ນມາ, ອຸປະສັກທາງສັງຄົມ ແລະ ການປ່ຽນແປງທາງສຸຂະພາບ ທີ່ເຮັດໃຫ້ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກ່ວາເກົ່າທີ່ຈະເຮັດສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ເຄີຍເຮັດມາ, ຍິ່ງຈະເຮັດໃຫ້ ແມ່ຍິງພິການຮູ້ສຶກບໍ່ມີຄວາມສຸກ ແລະ ມີແຕ່ຄວາມໂສກເສົ້າໃຈ.



ອາການ:

- ຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຢູ່ຕະຫຼອດ.
- ນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ນອນຫຼາຍເກີນໄປ.
- ບໍ່ສາມາດຄິດໄຕ່ຕອງບັນຫາໄດ້ຢ່າງແຈ້ງແຈ້ງ.
- ຂາດຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳເພື່ອຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ການກິນ ຫຼື ການມີເພດສຳພັນ.
- ບັນຫາທາງກາຍ ເຊັ່ນ: ເຈັບຫົວ ຫຼື ບັນຫາໃນລຳໄສ້ ທີ່ບໍ່ເກີດຈາກການເຈັບປ່ວຍ.
- ຂາດເທື່ອແຮງໃນການເຮັດວຽກປະຈຳວັນ.
- ຄິດເຖິງການຕາຍ ຫຼື ຂ້າຕົວຕາຍ.

ເຖິງຢາກທີ່ຈະຮູ້ ຕອນທີ່ຕົນເອງເສົ້າໃຈ ກໍຕາມ, ແຕ່ຄວາມໂສກເສົ້າໃຈນັ້ນກໍບໍ່ໄດ້ແກ່ຍາວຕະຫຼອດໄປ. ເບິ່ງໜ້າ 55 ຫາ 79 ສຳລັບວິທີການເອົາຊະນະຄວາມໂສກເສົ້າໃຈ.

ເມື່ອທ່ານແກ່ຕົວຂຶ້ນ

ເມື່ອທ່ານເຕີບໃຫຍ່ ແລະ ແກ່ຊະລາຂຶ້ນ ຮ່າງກາຍຂອງທ່ານຈະມີການປ່ຽນແປງ. ການເຮັດວຽກປະຈຳວັນຈະໃຊ້ເວລາຍາວນານກ່ວາເກົ່າ ແລະ ທ່ານຈະມີຄວາມພິການບາງຢ່າງທີ່ເກີດຈາກການໃຊ້ບາງພາກສ່ວນ ຂອງຮ່າງກາຍຂອງທ່ານເກີນໄປຫຼາຍ. ເມື່ອທ່ານແກ່ຕົວຂຶ້ນຫຼາຍຢ່າງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຈະຜິດປົກກະຕິ ແລະ ທ່ານຈຳຕ້ອງໄດ້ປັບຕົວ ໃນກິດຈະກຳຕ່າງໆ. ເມື່ອມີການປ່ຽນແປງຢູ່ຕະຫຼອດຄືແນວນີ້ ມັນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ບໍ່ມີວັນທີ່ຈະເປັນໂຕຂອງໂຕເອງໄດ້ ແລະ ທ່ານຕ້ອງໄດ້ອາໄສຄົນອື່ນຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ. ເມື່ອທ່ານຮູ້ສຶກວ່າ ຄວາມເປັນໂຕຂອງໂຕເອງຂອງທ່ານຫຼຸດລົງ ມັນຈະມີຜົນກະທົບຕໍ່ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງຂອງທ່ານ. ເບິ່ງພາກທີ 13 ສຳລັບການແກ່ຕົວຂຶ້ນ.

ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກໂສກເສົ້າຕະຫຼອດເວລາ, ນອນບໍ່ຫຼັບ ຫຼື ເຫັນວ່າອາລົມຂອງທ່ານມີການປ່ຽນແປງ ໃຫ້ປຶກສານຳຄົນໃດໜຶ່ງ ໃນຄອບຄົວທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ຫຼື ອາດຈະປຶກສານຳແພດກໍໄດ້.



ການຂ້າຕົວຕາຍ

ຄວາມອຸກອັ່ງໃນໃຈທີ່ຮ້າຍແຮງອາດນຳໄປສູ່ການຂ້າຕົວຕາຍໄດ້. ຫຼາຍໆຄົນມີຄວາມຄິດເຊັ່ນນີ້ຢ່າງໜ້ອຍໜຶ່ງຄັ້ງໃນຊີວິດ. ແຕ່ເມື່ອທາກມີຄວາມຄິດແນວນີ້ເພີ່ມຂຶ້ນ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ທ່ານຕ້ອງຫາການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກນັກປຸກປັດທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກມາ ຫຼື ຈິດຕະແພດຢ່າງທັນທີທັນໃດ.

- ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າງເປົ່າ ຫຼື ເປົ່າປ່ຽວຈາກຄົນໃນຄອບຄົວ ຫຼື ເພື່ອນບໍ່?
- ທ່ານໝົດຄວາມຫວັງໃນຊີວິດແລ້ວບໍ່?
- ທ່ານ ຕື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ໃຊ້ຢາເສບຕິດເປັນປະຈຳບໍ່?
- ທ່ານມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບທີ່ຮ້າຍແຮງບໍ່?
- ທ່ານຄິດຈະຂ້າຕົວເອງບໍ່?
- ທ່ານເຄີຍພະຍາຍາມຂ້າຕົວເອງບໍ່?

ຖ້າທາກທ່ານມີຄວາມຄິດໃດໜຶ່ງດັ່ງຂ້າງເທິງນີ້ ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນເມື່ອໄດ້ລົມກັບຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ. ທີ່ປຶກສາ ຫຼື ທ່ານໝໍບາງຄົນອາດຈະໃຊ້ຢາເພື່ອປິ່ນປົວບັນຫານີ້.

ຖ້າທ່ານເຫັນຄົນໃດໜຶ່ງເວົ້າວ່າຈະຂ້າຕົວຕາຍ, ຕ້ອງໃຫ້ຄົນໃດໜຶ່ງ ຕິດຕາມລາວຢ່າງໃກ້ຊິດ ແລະ ຢູ່ໃກ້ລາວ ຕະຫຼອດເວລາ. ເອົາສິ່ງທີ່ຈະເປັນອັນຕະລາຍອອກ ໃຫ້ຫ່າງຈາກຕົວລາວ. ຖ້າມີຈິດຕະແພດຢູ່ໃກ້ໄປຂໍໃຫ້ເພິ່ນມາໂອ້ລົມນຳລາວຢ່າງເປັນປະຈຳ.



ຄວາມກັງວົນ (ຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ ຫຼື ສັບສິນ)

ຖ້າຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນ ຫຼື ຫຸດຫງົດ ຫາກແກ່ຍາວເປັນເວລາຍາວນານ ຫຼື ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ ໝາຍຄວາມວ່າ ທ່ານອາດຈະມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດແລ້ວ.

ອາການ:

- ຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດ ຫຼື ກັງວົນແບບບໍ່ຮູ້ເຫດຜົນ.
- ເຫື່ອອອກ.
- ຮູ້ສຶກວ່າຫົວໃຈຕື່ມແຮງ ທັງໆທີ່ບໍ່ເປັນໂລກຫົວໃຈ.
- ມີອາການທາງຮ່າງກາຍ ເລື້ອຍໆ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ເປັນສາເຫດມາຈາກການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ເຈັບຫຼາຍຂຶ້ນເມື່ອໃຈຮ້າຍ.



ການຕື່ນ ແລະ ຍ້ານກົວແບບກະທັນຫັນ ແມ່ນຄວາມກັງວົນຊະນິດທີ່ຮ້າຍແຮງ. ມັນຈະເກີດຂຶ້ນຢ່າງກະທັນຫັນ ແລະ ອາດຈະເປັນເວລາຫຼາຍນາທີ ຫຼື ເປັນເວລາຫຼາຍຊົ່ວໂມງ. ນອກຈາກອາການຕ່າງໆທີ່ກ່າວຂ້າງເທິງ, ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກຕົກໃຈຍ້ານກົວຫຼາຍ ແລະ ຍ້ານວ່າທ່ານອາດຈະເສຍສະຕິ (ເປັນລົມ) ຫຼື ຕາຍ. ທ່ານອາດຈະເຈັບໜ້າເອິກ, ຫັນໃຈຍາກ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າບາງສິ່ງທີ່ໜ້າຍ້ານກົວພວມຈະເກີດຂຶ້ນ.

ຄວາມຊອກຊ້ຳ

ແມ່ຍິງອາດໄດ້ຮັບຄວາມຊອກຊ້ຳ ເມື່ອມີເຫດການຮ້າຍແຮງທີ່ເປັນຕາຍ້ານເກີດຂຶ້ນກັບລາວ. ບາງຄວາມຊອກຊ້ຳທີ່ຮ້າຍແຮງ ແລະ ພົບເຫັນເລື້ອຍໆ ແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງ ທີ່ເກີດຢູ່ເຮືອນ, ການຖືກຂົ່ມຂືນ, ສົງຄາມ, ການທໍລະມານ ແລະ ໄພທຳມະຊາດເປັນຕົ້ນ. ຄວາມຊອກຊ້ຳທຳລາຍ ຄວາມຢູ່ດີກິນດີທາງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງແມ່ຍິງ. ດັ່ງນັ້ນ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ປອດໄພ, ຊ່ວຍຕົນເອງບໍ່ໄດ້ ແລະ ຈະບໍ່ເຊື່ອໃຈຄົນອ້ອມຂ້າງຂອງລາວ ຫຼື ຄົນໃນໂລກອີກ. ເຂົາເຈົ້າອາດຕ້ອງໄຊ້ເວລາຍາວນານ ກວ່າຈະຫາຍຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳ ໂດຍສະເພາະແມ່ນຖ້າຄວາມຊອກຊ້ຳນັ້ນທາກເປັນສາເຫດມາຈາກຄົນອື່ນ.

ຄວາມພິການທີ່ເກີດມາຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳ

ເມື່ອແມ່ຍິງກາຍມາເປັນຄົນພິການພາຍຫຼັງໃນຊີວິດ ຍ້ອນສົງຄາມ, ອຸບັດຕິເຫດ ຫຼື ການເຈັບປ່ວຍ ການປ່ຽນແປງຢ່າງກະທັນຫັນແບບນັ້ນຈະເປັນສິ່ງທີ່ຍາກຫຼາຍສຳລັບລາວ. ເວລາພິການໃໝ່ໆ ບາງຄົນອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງສູນເສຍຄຸນຄ່າ ທັງແກ່ຕົນເອງ, ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຍ້ານ ແລະ ບໍ່ມີຄວາມສະຫງົບຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບຕົນເອງ.

ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການພາຍຫຼັງໃນຊີວິດ ສ່ວນຫຼາຍມັກເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນພ້ອມກັບຄວາມໝັ້ນໃຈ, ມີການສຶກສາດີ ແລະ ມີຄວາມຊຳນິຊຳນານຫຼາຍຢ່າງ. ລາວອາດຈະມີຄວາມສຳພັນທີ່ດີກັບຄົນອື່ນ ແລະ ຫວັງໃຫ້ຄົນອື່ນປະຕິບັດຕໍ່ຕົນເອງ ດ້ວຍຄວາມນັບຖື. ເມື່ອລາວມີຄວາມພິການແລ້ວ, ລາວຈະຕ້ອງໄຊ້ເວລາເພື່ອປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງທາງດ້ານຮ່າງກາຍຂອງຕົນ ແລະ ມັນຍິ່ງຍາກກວ່າທີ່ຈະປັບຕົວໃຫ້ເຂົ້າກັບການປ່ຽນແປງໃນສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເບິ່ງລາວ ຫຼື ການເບິ່ງຕົນເອງຂອງລາວ.

ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນ ທີ່ກາຍເປັນຄົນພິການພາຍຫຼັງໃນຊີວິດ ເວົ້າວ່າ ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງຕັດສິນໃຈທີ່ຈະບໍ່ທໍ້ຖອຍ. ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເສຍໃຈ ແລະ ຕົກໃຈ ແຕ່ວ່າເຂົາເຈົ້າກໍ່ສຳນຶກໄດ້ວ່າຕົນເອງມີທາງເລືອກວ່າຈະດຳລົງຊີວິດແນວໃດ. ເບິ່ງເລື່ອງຂອງນາງ ແອນນີ ຢູໜ້າ 78 ເຊິ່ງເປັນແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມເປັນພິການ ພາຍຫຼັງໃນຊີວິດ.

ການທາລຸນເປັນຄວາມຊອກຊ້າຊະນິດໜຶ່ງ

ເວົ້າສະເພາະແລ້ວ ເດັກຍິງພິການມີຄວາມສ່ຽງຕໍ່ການຖືກທາລຸນ ແລະ ຄວາມຮຸນແຮງຈາກຄົນໃດໜຶ່ງໃນຄອບຄົວ. ການທາລຸນເກີດຂຶ້ນ ເມື່ອຄົນໃດໜຶ່ງສຳຜັດກັບເດັກຍິງພິການດັ່ງກ່າວໃນທາງເພດ ຫຼື ຖ້າວ່າພໍ່, ອ້າຍ, ຍາດຕິພັນອົງ ຫຼື ຄົນດູແລລາວ ບັງຄັບໃຫ້ລາວມີເພດສຳພັນນຳ. ນອກນັ້ນ, ການທາລຸນຍັງລວມໄປເຖິງການຕີ, ເຮັດໃຫ້ເຈັບ, ການລົບລູ່, ດູແລດ້ວຍຄວາມປ່າເຖື່ອນ ຫຼື ບໍ່ໃຫ້ການດູແລ. ການທາລຸນ ເປັນຄວາມຊອກຊ້າອັນໜຶ່ງ ທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດ ຄວາມເສຍຫາຍອັນໃຫຍ່ຫຼວງຕໍ່ສຸຂະພາບທາງຈິດໃຈ. ຖ້າວ່າແມ່ຍິງທາກຖືກທາລຸນ ຫຼື ຖືກຕີເວລາຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ມັນອາດຈະເປັນຜົນກະທົບຕໍ່ເຂົາເຈົ້າເປັນເວລາຫຼາຍປີ.

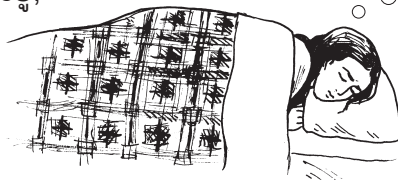
ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນທີ່ຍັງສືບຕໍ່ໄດ້ຮັບການທາລຸນເວລາເປັນຜູ້ໃຫຍ່ແລ້ວ ບໍ່ຄ່ອຍຈະຮ້ອງທຸກໃດໆ ເພາະເຂົາເຈົ້າເຊື່ອວ່າຕົນເອງບໍ່ສົມຄວນທີ່ຈະໄດ້ຮັບການເອົາໃຈໃສ່ດູແລ. ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການທາລຸນ ເບິ່ງພາກ 14.



ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ກັບຄວາມຊອກຊ້າ

ຖ້າທ່ານໄດ້ປະສົບກັບຄວາມຊອກຊ້າ ທ່ານອາດຈະມີຫຼາຍປະຕິກິລິຍາທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ:

- **ພາບຂອງຄວາມຊອກຊ້າຈະກັບມາຫຼອກຫຼອນຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າຢ່າງຊ້າແລ້ວຊ້າເລົ່າ.** ໃນເວລາທີ່ທ່ານຕື່ນຢູ່, ທ່ານຈະຈິດຈຳເຫດການທີ່ໂຫດຮ້າຍນັ້ນຕະຫຼອດເວລາ. ໃນຕອນກາງຄືນ, ທ່ານອາດຈະຝັນເຫັນເຫດການນັ້ນ ຫຼື ນອນບໍ່ຫຼັບເພາະຄິດເຫັນແຕ່ມັນ.
- **ຮູ້ສຶກມືນຶງ ຫຼື ອາລົມບໍ່ເຂັ້ມແຂງຄືແຕ່ກ່ອນ.** ທ່ານອາດຈະຫຼີກລ້ຽງການພົບກັບຄົນ ຫຼື ສະຖານທີ່ ທີ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຄິດເຖິງຄວາມຊອກຊ້າດັ່ງກ່າວ.
- **ທ່ານຈະກາຍເປັນຄົນທີ່ລະມັດລະວັງຢູ່ຕະຫຼອດ.** ຖ້າວ່າທ່ານຄ່ອຍລະວັງອັນຕະລາຍຢູ່ຕະຫຼອດເວລາ ທ່ານຈະບໍ່ສາມາດຜ່ອນຄາຍ ຫຼື ນອນຫຼັບໄດ້. ເມື່ອມີສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ຕື່ນຕົກໃຈ ທ່ານຈະມີປະຕິກິລິຍາ ເກີນກ່ວາປົກກະຕິ.
- **ຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍ ຫຼື ລະອາຍຫຼາຍຕໍ່ສິ່ງທີ່ໄດ້ເກີດຂຶ້ນ.** ຖ້າທ່ານເປັນຄົນທີ່ລອດຊີວິດມາໄດ້ ແລະ ຄົນອື່ນໆເສຍຊີວິດ ຫຼື ໄດ້ຮັບບາດເຈັບສາຫັດ ທ່ານຈະຮູ້ສຶກຜິດທີ່ຄົນອື່ນໄດ້ຮັບທຸກຫຼາຍກ່ວາຕົນເອງ.
- **ຮູ້ສຶກໄດ້ແຍກຈາກ ແລະ ເຫັນຫ່າງຈາກຄົນອື່ນ.**
- **ການມີພຶດຕິກຳ ທີ່ແປກປະຫຼາດ ຫຼື ຮຸນແຮງ,** ໃນເວລານັ້ນທ່ານຈະສັບສົນວ່າທ່ານຢູ່ໃສ່.



ຄົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນຮ້າຍຈາກຄວາມຊອກຊ້າອາດຈະຮູ້ສຶກກະວົນກະວາຍ, ຊຶມເລົ້າ ຫຼື ກິນເຫຼົ້າ ແລະ ເສບຢາເສບຕິດໄປໃນທາງທີ່ຜິດ

ຫຼາຍໆອາການທີ່ກ່າວມານີ້ ເປັນການໂຕ້ຕອບທຳມະດາຕໍ່ກັບສະພາບການທີ່ຫຍຸ້ງຍາກ. ຕົວຢ່າງ: ມັນເປັນເລື່ອງທຳມະດາທີ່ຈະຮູ້ສຶກໃຈຮ້າຍຕໍ່ກັບຄວາມຊອກຊ້ຳທີ່ເກີດຂຶ້ນ ຫຼືວ່າ ຄອຍລະວັງ ຖ້າວ່າສະພາບການຍັງເປັນອັນຕະລາຍຢູ່. ແຕ່ວ່າ ທ່ານກໍຕ້ອງການການຊ່ວຍເຫຼືອ ຖ້າວ່າອາການນັ້ນຫາກຮ້າຍແຮງ ຈົນບໍ່ສາ ມາດປະຕິບັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນ ຫຼື ຖ້າອາການ ເຫຼົ່ານັ້ນ ຫາກເກີດຂຶ້ນຫຼາຍເດືອນຕໍ່ມາ ຫຼັງຈາກທີ່ຄວາມຊອກຊ້ຳນັ້ນເກີດຂຶ້ນ.

ການຊ່ວຍເຫຼືອຊະນະ ປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຊອກຊ້ຳ

ເມື່ອທ່ານໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳ, ທ່ານອາດຈະຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເພື່ອ:

- ຮຽນເຂື່ອໃຈຄົນອື່ນອີກ.
- ສົນທະນາກ່ຽວກັບຊີວິດກ່ອນການຊອກຊ້ຳ ແລະ ສິ່ງທີ່ພົບພໍ້ໃນປັດຈຸບັນ. ການເຮັດແບບນີ້ ທ່ານຈະສາມາດສຳນຶກໄດ້ວ່າ ທ່ານຍັງເປັນຄົນເດີມ ເຖິງແມ່ນຫຼາຍຢ່າງໃນຊີວິດໄດ້ປ່ຽນໄປ ແລ້ວກໍຕາມ.
- ສະແດງສິ່ງທີ່ເຈັບປວດ ທີ່ຍາກທີ່ຈະເວົ້າ ຫຼື ຝັງຊ່ອນໄວ້ໃນບ່ອນທີ່ບໍ່ສາມາດຈື່ຈຳໄດ້. ກິດຈະກຳເຊັ່ນ: ການແຕ້ມຮູບ ຫຼື ການທາສີສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ສະແດງອອກ ແລະ ຜ່ອນຄາຍຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເຈັບປວດໄດ້.
- ເຂົ້າໃຈປະຕິກິລິຍາຂອງທ່ານ. ເມື່ອທ່ານເຂົ້າໃຈ ໃນປະຕິກິລິຍາຂອງທ່ານແລ້ວ ຕາມປົກກະຕິ ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນຈະຜ່ອນຄາຍລົງ.
- ວາງແຜນເຮັດອັນໃດໜຶ່ງສຳລັບສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານ ນຶກເຖິງຄວາມຊອກຊ້ຳ ທີ່ທ່ານຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໄດ້. ຖ້າສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ ທ່ານ ນຶກເຖິງຄວາມຊອກຊ້ຳເຫຼົ່ານັ້ນ ເຮັດໃຫ້ທ່ານມີປະຕິກິລິຍາໃນທາງທີ່ເຈັບປວດເຊິ່ງມັນເປັນສິ່ງທີ່ຫຼີກລ້ຽງບໍ່ໄດ້ ການວາງແຜນ ໃດໜຶ່ງອາດຈະຊ່ວຍທ່ານໄດ້. ຕົວຢ່າງ: ທ່ານອາດຈະບອກຕົນເອງວ່າ “ເບິ່ງໜ້າຂອງລາວ ຄືຄົນທີ່ທຳຮ້າຍຂ້ອຍ ແຕ່ວ່າລາວບໍ່ແມ່ນຄົນນັ້ນ ແລະ ບໍ່ປະສົງຈະທຳຮ້າຍ ຂ້ອຍ”.
- ຈື່ໄວ້ວ່າ ທ່ານບໍ່ໄດ້ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບຕໍ່ສິ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ເວົ້າ ຫຼື ກະທຳ ຖ້າທ່ານຫາກຖືກ ຂົ່ມຂືນ ຫຼື ຖືກທຳຮ້າຍ. ຄວາມຮັບຜິດຊອບທັງໝົດ ຕົກເປັນຂອງຄົນທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບ ປວດ. ຜູ້ທີ່ເຮັດໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບການເຈັບປວດສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກເໝືອນກັບວ່າທ່ານ ບໍ່ສາມາດຮູ້ສຶກຫຍັງທັງໝົດອີກເລີຍ. ເຖິງແມ່ນປະສົບການທີ່ບໍ່ດີສາມາດປ່ຽນແປງທ່ານໄດ້, ແຕ່ດ້ວຍການສະໜັບສະໜູນຈາກຄົນທີ່ເປັນຫ່ວງທ່ານ ເຖິງແມ່ນວ່າມັນຈະເປັນປະສົບການ ທີ່ຮ້າຍແຮງທີ່ສຸດ ທ່ານກໍສາມາດເອົາຊະນະມັນໄດ້.



ໃນເວລານອນ ພະຍາຍາມເອົາສິ່ງໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານໄດ້ຮັບໃນຊີວິດໃໝ່ (ຫຼັງຈາກຄວາມຊອກຊ້ຳ) ໄວ້ຢູ່ໃກ້ຄຽງ. ການເຮັດແນວນີ້ ຖ້າທ່ານຝັນເຫັນປະສົບກັບຄວາມຊອກຊ້ຳ, ເມື່ອຕົ້ນຂຶ້ນມາ ສິ່ງທີ່ທ່ານເກັບໄວ້ຄຽງຂ້າງນັ້ນ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານສຳນຶກໄດ້ວ່າ ທ່ານປອດໄພແລ້ວ.

ຖ້າຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານຮູ້ ປະສົບກັບຄວາມຊອກຊ້າ

ກ່ອນອື່ນຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ຖ້າຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ເປັນເພື່ອນ, ຄອບຄົວ ຫຼື ຜູ້ຊ່ວຍດູແລແມ່ຍິງທີ່ເຄີຍປະສົບກັບຄວາມຊອກຊ້າ ເຮັດທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງນຳກັນກັບລາວ ຫຼື ເຮັດບາງຢ່າງເພື່ອລາວ ຖ້າລາວຕ້ອງການ. ທ່ານຄວນບອກໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າ ທ່ານຍິນດີທີ່ຈະຟັງ ແລະ ລໍຖ້າຈົນເຖິງເມື່ອໃດທີ່ລາວພ້ອມທີ່ຈະເວົ້າສູ່ພັງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຊຸກຍູ້ໃຫ້ລາວເຮັດກິດຈະກຳໃດໜຶ່ງທີ່ລາວມັກມາກ່ອນ ຫຼື ອາດຈະເປັນວຽກໃດໜຶ່ງ ທີ່ລາວເຮັດເປັນປະຈຳ.

ການເຈັບປ່ວຍທາງຈິດໃຈ ທີ່ຮ້າຍແຮງ (ໂລກຈິດ)

ແມ່ຍິງພິການມີຄວາມສ່ຽງ ຕໍ່ການເປັນໂລກຈິດ ຖ້າເຂົາເຈົ້າ:

- ມີບັນຫາ ທາງດ້ານສຸຂະພາບຈິດ ໃນໄລຍະຜ່ານມາ.
- ເສຍສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ ຫຼື ຖືກແຍກອອກຈາກຄອບຄົວ.
- ພົບເຫັນຄວາມຮຸນແຮງ ຫຼື ມີຄູ່ທີ່ມັກໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ.
- ໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກສັງຄົມໜ້ອຍ.

ແມ່ຍິງພິການອາດຈະປ່ວຍທາງຈິດໃຈ ຖ້າວ່າລາວຫາກມີອາການໃດໜຶ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ໄດ້ຍິນ ຫຼື ເຫັນສິ່ງທີ່ແປກປະຫຼາດ ທີ່ຄົນອື່ນບໍ່ໄດ້ຍິນ ຫຼື ເຫັນ (ປະສາດຫຼອນ).
- ມີຄວາມເຊື່ອຖືທີ່ແປກປະຫຼາດ ທີ່ເຂົ້າມາແຊກແຊງໃນຊີວິດປະຈຳວັນ (ການຫຼົງຜິດ). ຕົວຢ່າງ: ລາວຄິດວ່າເພື່ອນບ້ານກຳລັງພະຍາຍາມຂ້າລາວ.
- ລາວບໍ່ສົນໃຈນຳຕົນເອງອີກ ເຊັ່ນ: ບໍ່ນຸ່ງເຄື່ອງ, ບໍ່ອະນາໄມຕົນເອງ ຫຼື ບໍ່ກິນອາຫານ.
- ປະພຶດໃນທາງທີ່ຜິດປົກກະຕິ ເຊັ່ນ: ເວົ້າໃນສິ່ງທີ່ບໍ່ມີເຫດຜົນ.

ອາການທີ່ຄ້າຍຄືກັນນີ້ ອາດຈະເກີດມາຈາກພະຍາດຕ່າງໆ, ສານພິດ, ຢາ, ຕິດຢາເສບຕິດ ຫຼື ສະໝອງເສື່ອມ. ບາງຄັ້ງ, ຄົນທີ່ບໍ່ມີການເຈັບປ່ວຍທາງຈິດໃຈ ອາດຈະປະພຶດໃນທາງທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນອື່ນ ສົງໄສວ່າລາວມີບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນ ຖ້າການປະພຶດເຫຼົ່ານີ້ ຫາກກ່ຽວກັບຄວາມເຊື່ອຖື ຫຼື ປະເພນີທີ່ຄົນທັງໝົດຊຸມຊົນບໍ່ຮູ້. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າແມ່ຍິງຄົນໃດໜຶ່ງໄດ້ຮັບການນຳພາໃນວິໄສທັດອັນໜຶ່ງ ລາວອາດຈະຕາມຮອຍຄວາມຮູ້ ແລະ ການນຳພາອັນເປັນປະເພນີນັ້ນ ເຊິ່ງບໍ່ແມ່ນປະສາດຫຼອນ ຫຼື ໂລກຈິດ. ອາການເຫຼົ່ານີ້ ມັກຈະເປັນອາການຂອງໂລກຈິດ ຖ້າຫາກວ່າ ມັນເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍໆ ແລະ ຮ້າຍແຮງ ຈົນວ່າບຸກຄົນດັ່ງກ່າວບໍ່ສາມາດດຳເນີນກິດຈະວັດປະຈຳວັນໄດ້.



ການດູແລຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດ

ເຖິງວ່າສ່ວນຫຼາຍສະມາຊິກຄອບຄົວມັກຈະເປັນຜູ້ທີ່ດູແລ ຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດ, ແຕ່ຈະເປັນການດີທີ່ສຸດ ຖ້າວ່າຜູ້ກ່ຽວຫາກໄດ້ຮັບການດູແລ ຈາກຜູ້ທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມທາງດ້ານໂລກຈິດມາ. ບາງເທື່ອ ຈຳເປັນຈະຕ້ອງໃຊ້ຢາ ແຕ່ບໍ່ຄວນໃຊ້ແຕ່ຢາພຽງຢ່າງດຽວເພື່ອການປິ່ນປົວ.

ໝໍຢາພື້ນເມືອງເຄີຍສ້າງຊື່ສຽງອັນສຳຄັນໃນການປິ່ນປົວຜູ້ເປັນໂລກຈິດ. ໝໍຢາພື້ນເມືອງທີ່ມາຈາກຊຸມຊົນດຽວກັນກັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດອາດຈະຮູ້ຈັກກັບລາວ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວ, ເຂົ້າໃຈລາວ ແລະ ຮູ້ແຈ້ງກ່ຽວກັບຄວາມກົດດັນທີ່ລາວມີ. ໝໍຢາບາງຄົນໃຊ້ການປິ່ນປົວ ຫຼື ພິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວເອົາຊະນະບັນຫາຂອງລາວໄດ້.

ບໍ່ວ່າຈະປິ່ນປົວແນວໃດກໍ່ຕາມ, ຄົນທີ່ເປັນໂລກຈິດ ຄວນຈະໄດ້ຮັບການປະຕິບັດດ້ວຍຄວາມເມດຕາ, ນັບຖື ແລະ ມີກຽດສັກສີ.

ກ່ອນຈະຕັດສິນໃຈໃຫ້ການປິ່ນປົວຄົນເຈັບທີ່ເປັນໂລກຈິດ ໃຫ້ຕັ້ງຄຳຖາມເຫຼົ່ານີ້:

- ເປົ້າໝາຍຂອງການປິ່ນປົວ ແຕ່ລະຂັ້ນຕອນແມ່ນເພື່ອຫຍັງ?
- ຄາດວ່າຈະມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນ?
- ຖ້າບຸກຄົນທີ່ເປັນໂລກຈິດ ບໍ່ເຮັດສິ່ງທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ຄົນອື່ນ, ລາວສາມາດຮັບການດູແລໃນເວລາຢູ່ເຮືອນ ຫຼື ຢູ່ນຳຄົນອື່ນໆໃນຊຸມຊົນໄດ້ບໍ່?
- ຄອບຄົວຈະມີສ່ວນຮ່ວມໃນການປິ່ນປົວນັ້ນບໍ່?
- ຜູ້ທີ່ໃຫ້ການປິ່ນປົວ ເປັນທີ່ນັບຖື/ເຄົາລົບຂອງຄົນໃນຊຸມຊົນບໍ່?



ຈວນນິຕາ, ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງຫວັງນຳເລື່ອງຫຍັງ. ຂ້ອຍຈະດູແລລູກເອງ.

ສິ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ໃນການປິ່ນປົວໃດໜຶ່ງ ແມ່ນການສະໜັບສະໜູນ ແລະ ການດູແລຂອງຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອນ.

- ມີການປິ່ນປົວອັນໃດບໍ່ ທີ່ຈະເປັນຜົນຂ້າງຄຽງຕໍ່ຮ່າງກາຍ ແລະ ເປັນເລື່ອງໜ້າອາຍ?

ຖ້າລາວຕ້ອງປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງໝໍ ຕ້ອງຖາມເບິ່ງສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ກ່ອນຈະປ່ອຍລາວໄວ້. ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າໂຮງໝໍນັ້ນສະອາດ, ປອດໄພ, ສາມາດມີຄົນມາຢ້ຽມໄດ້ ແລະ ຈະໄດ້ຮັບການປິ່ນປົວເປັນປະຈຳຈາກແພດທີ່ໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມ ກ່ຽວກັບໂລກຈິດມາຢ່າງດີ. ຄົນເຈັບຕ້ອງສາມາດເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາໄດ້ ເວັ້ນເສຍແຕ່ວ່າ ລາວຈະທຳຮ້າຍຕົນເອງ ແລະ ຄົນອື່ນ. ພ້ອມກັນນັ້ນ ຕ້ອງສຶກສາເບິ່ງສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຮັດພາຍຫຼັງ ຄົນເຈັບອອກຈາກໂຮງໝໍ.

ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ສຳລັບຜູ້ທີ່ເປັນໂລກຈິດ ອາດຈະເປັນອຸປະສັກທີ່ບໍ່ຕ່າງຫຍັງກັບອາຄານ ແລະ ສະຖານທີ່ໃຫ້ບໍລິການຕ່າງໆ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຄົນພິການພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການເຄື່ອນຍ້າຍໄປມາ ແລະ ຄົມມະມາຄົມ. ເບິ່ງໜ້າ 45 ຫາ 51 ສຳລັບ ແນວຄວາມຄິດ ໃນການປັບປຸງການເຂົ້າຫາທຸກການໃຫ້ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ.

ການປະຕິບັດເພື່ອສຸຂະພາບຈິດທີ່ດີ

ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ, ແມ່ຍິງພິການຕ້ອງມີສຸຂະພາບດີ, ມີການສຶກສາ, ສາມາດເຄື່ອນໄຫວໄປມາຢ່າງເປັນອິດສະຫຼະ ແລະ ຫາລ້ຽງຊີບດ້ວຍຕົນເອງໄດ້. ແຕ່ຄວາມຫຍຸ້ງຍາກໃນການບັນລຸສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ ສາມາດເປັນສິ່ງທ້າທາຍຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດຂອງທ່ານໄດ້. ຕາມທຳມະດາແລ້ວ, ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີການປິ່ນປົວໃດໆ ຈາກຈິດຕະແພດ ເພື່ອທີ່ຈະເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຄວາມໂສກເສົ້າ, ຄວາມກັງວົນ ແລະ ຂາດຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົນເອງ. ມີຫຼາຍວິທີທີ່ທ່ານສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງໄດ້ ແລະ ຈະເລີ່ມມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຂຶ້ນ ດ້ວຍການຊ່ວຍເຫຼືອຂອງຄົນອື່ນ.

ສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີຊັບພະຍາກອນຫຼາຍ.

- ໃຊ້ເວລາຢູ່ກັບໝູ່ເພື່ອນ, ເຮັດສວນ, ຄົວກິນ ແລະ ເຮັດກິດຈະກຳປະຈຳວັນກັບຄົນອື່ນ.
- ໃຫ້ລະບາຍອາລົມ. ການຂຽນກອນ, ເພັງ ແລະ ເລື່ອງຕ່າງໆ ກໍ່ຈະເປັນຜົນປະໂຫຍດເຊັ່ນກັນ ເມື່ອທ່ານຫຍຸ້ງຍາກໃນການເວົ້າໃຫ້ຄົນອື່ນຟັງ. ຖ້າບໍ່ດັ່ງນັ້ນ, ທ່ານກໍ່ອາດຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກໂດຍບໍ່ເປັນຄຳເວົ້າ ເຊັ່ນ: ການຟ້ອນ, ການແຕ້ມຮູບ, ລະບາຍສີ ຫຼື ດົນຕີ. ທ່ານບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຮັບການຝຶກອົບຮົມກໍ່ເຮັດໄດ້ເຊັ່ນກັນ.
- ສ້າງສະພາບແວດລ້ອມອ້ອມຂ້າງໃຫ້ເປັນທີ່ເພິ່ງພໍໃຈ. ພະຍາຍາມຈັດແຈງບ່ອນຢູ່ຂອງທ່ານໃນທາງທີ່ທ່ານມັກ, ໃຫ້ມີແສງສະຫວ່າງ ແລະ ອາກາດສົດຫຼາຍເທົ່າໃດຢຶ່ງດີ.
- ພະຍາຍາມໃຫ້ມີສິ່ງທີ່ສວຍງາມຢູ່ອ້ອມຂ້າງ, ອາດຈະເອົາດອກໄມ້ໃສ່ໃນຫ້ອງ, ເປີດເພງຟັງຫຼື ໄປບ່ອນທີ່ມີທິວທັດສວຍງາມ.
- ປະຕິບັດຕາມປະເພນີ ເພື່ອສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງພາຍໃນ ແລະ ຊ່ວຍເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈສະຫງົບ.

ຮຽນວິທີຜ່ອນຄາຍໂຕເອງ

- ຫຼັບຕາ ແລ້ວສຳນຶກເຖິງບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ສະຫງົບສຸກ ທີ່ທ່ານຢາກໄປຢູ່. ອາດຈະເປັນເທິງໝູ, ແຄມທະເລຊາຍ, ມະຫາສະໝຸດ ຫຼື ຢູ່ຕາມທິ່ງຫຍ້າກໍ່ໄດ້.
- ສືບຕໍ່ຄິດເຖິງສະຖານທີ່ນັ້ນ ທັງສູບອາກາດເຂົ້າເລິກໆທາງດັງ ແລະ ຈາກນັ້ນ ຫັນໃຈອອກທາງປາກ.
- ຖ້າໄດ້ຜົນ, ໃຫ້ຄິດໃນແງ່ບວກເຊັ່ນ: “ຂ້ອຍມີຄວາມສະຫງົບສຸກ.” ຫຼື “ຂ້ອຍມີຄວາມປອດໄພ.”
- ສືບຕໍ່ສູບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າອອກ ແລະ ຄິດເຖິງສະຖານທີ່ທີ່ປອດໄພ ຫຼື ຄວາມຄິດນັ້ນປະມານ 20 ນາທີ.
- ຖ້າທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈ ຫຼື ຢ້ານໃນເວລາທີ່ເຮັດນັ້ນ, ໃຫ້ມືນຕາອອກ ແລະ ຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ

ທ່ານສາມາດຝຶກເຮັດແນວນີ້ໃນກຸ່ມ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນ ເມື່ອໃດກໍ່ຕາມທີ່ທ່ານນອນຫຼັບຍາກ ຫຼື ຮູ້ສຶກຕຶງຄຽດ ແລະ ຢ້ານກົວ. ການຫາຍໃຈເຂົ້າເລິກໆ ຊ່ວຍໃຫ້ຄວາມຮູ້ສຶກກັງວົນຂອງທ່ານຫຼຸດຜ່ອນລົງໄດ້.

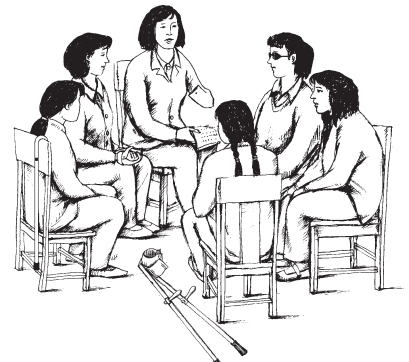


ຄວາມສຳພັນທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

ໃນຄວາມສຳພັນທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ, ອາດມີ 2 ຫຼື ຫຼາຍຄົນສັນຍາວ່າຈະຮຽນຮູ້, ເຂົ້າໃຈ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ.

ຄວາມສຳພັນທີ່ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອ, ສຳນຶກໄດ້ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວບຄຸມຄວາມໃຈຮ້ອນໄດ້. ກຸ່ມນັ້ນ ອາດຈະສ້າງຂຶ້ນໂດຍໝູ່ເພື່ອນດ້ວຍກັນ, ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວ, ກຸ່ມແມ່ຍິງພິການ ດ້ວຍກັນ ຫຼື ກຸ່ມແມ່ຍິງທີ່ເຮັດວຽກດ້ວຍກັນ, ຫຼື ກຸ່ມທີ່ໄດ້ພົບປະກັນໃນຈຸດປະສົງອື່ນແລ້ວ.

ການເລືອກຜູ້ທີ່ຈະຊ່ວຍທ່ານນັ້ນ ຕ້ອງມີຄວາມລະມັດລະວັງ. ເລືອກສະເພາະຜູ້ທີ່ຈະເຄົາລົບຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງທ່ານ. ສຳລັບຂໍ້ມູນໃນການສ້າງກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ ເບິ່ງໜ້າ 75 ແລະ 77.



ຮຽນຮູ້ການໃຫ້ຄຸນຄ່າແກ່ຕົວເອງ

ເມື່ອແມ່ຍິງຄົນໜຶ່ງ
ເຕີບໂຕຂຶ້ນມາ
ບົນພື້ນຖານການ
ອູ້ມຊຸຊ່ວຍເຫຼືອ
ຈາກຄອບຄົວ,
ໂຮງຮຽນ ແລະ
ຊຸມຊົນເພື່ອໃຫ້
ລາວສາມາດ



ເມື່ອທ່ານຄິດວ່າຕົນເອງເປັນຄົນດີ ທ່ານອາດຈະຮູ້ສຶກ
ພາກພູມໃຈໃນຕົວເອງ ແລະ ສິ່ງທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.
ທ່ານຈະມີກຳລັງໃຈ ທີ່ຈະທົດລອງສິ່ງໃໝ່ ແລະ ພະລັງທີ່ຈະ
ເຊື່ອໃນຕົນເອງ. ທ່ານຈະເຄົາລົບຕົນເອງ ເຖິງແມ່ນວ່າຈະເຮັດ
ສິ່ງໃດໜຶ່ງຜິດພາດກໍຕາມ ແລະ ເມື່ອທ່ານເຄົາລົບເອງຄົນອື່ນ
ກໍຈະເຄົາລົບທ່ານເຊັ່ນກັນ.

ເມື່ອທ່ານຮູ້ວ່າຕົນເອງມີຄວາມສຳຄັນ ທ່ານຈະມີການ
ຕັດສິນໃຈທີ່ດີກ່ຽວກັບຕົນເອງ. ທ່ານຈະເຫັນຄຸນຄ່າຂອງ
ຄວາມປອດໄພ, ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ສຸຂະພາບ ຫຼື ທຸກຢ່າງ
ໃນຕົວທ່ານ. ເມື່ອທ່ານມີຄວາມພູມໃຈໃນຕົນເອງມັນຈະ
ຊ່ວຍ ໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າ ທຸກຢ່າງໃນຕົວທ່ານລ້ວນແຕ່
ຄວນຄ່າແກ່ການປົກປ້ອງ.

ດຳລົງຊີວິດທີ່ດີທີ່ສຸດ, ລາວຈະຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງ
ມີຄ່າສູງ ເຖິງແມ່ນວ່າລາວຈະເປັນພິການ ຫຼື ບໍ່
ກໍຕາມ. ແຕ່ຖ້າວ່າລາວ ຫາກເຕີບໂຕຂຶ້ນມາກັບ

ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າຕົນເອງມີຄ່າໜ້ອຍກວ່າຄົນອື່ນ ຍ້ອນວ່າລາວເປັນຄົນພິການ ລາວຈຳເປັນຕ້ອງ
ເຝິກຝົນ ເພື່ອສ້າງຄຸນຄ່າຂອງຕົນເອງ.

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດ ສຳລັບສຸຂະພາບຈິດ ແມ່ນການເຄົາລົບຕົນເອງ. ທ່ານຈະມີການເຄົາລົບ
ໃນຕົນເອງ ເມື່ອທ່ານຮູ້ວ່າ ທ່ານມີຄຸນຄ່າທີ່ສົມຄວນໄດ້ຮັບການນັບຖື. ທ່ານຮູ້ວ່າຄົນອື່ນຟັງ ແລະ
ເຫັນຄຸນຄ່າໃນຄວາມຄິດເຫັນຂອງທ່ານ. ທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານສາມາດທີ່ຈະປະເຊີນກັບຄວາມ
ຫຍຸ້ງຍາກ ແລະ ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆໄດ້.

ເດັກຍິງແລະແມ່ຍິງທີ່ໄດ້ຮັບຄວາມເຄົາລົບຈາກຄອບຄົວ, ໂຮງຮຽນ ແລະ ຊຸມຊົນຈະມີການ
ເຄົາລົບໃນຕົນເອງທີ່ດີ. ຍິ່ງໄດ້ຮັບການສະໜັບສະໜູນຈາກຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ ເພື່ອທ່ານຈະ
ໄດ້ມີຊີວິດທີ່ດີເທົ່າໃດ, ທ່ານກໍຈະມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄຸນຄ່າຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ. ນອກຈາກນັ້ນ
ສິ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີການເຄົາລົບຕົນເອງ ແມ່ນການມີວຽກທີ່ດີ, ຮັບປະກັນທາງດ້ານ
ເສດຖະກິດ, ສາຍພົວພັນແຫ່ງຄວາມຮັກ ແລະ ຄວາມປອດໄພຈາກການທາລຸນທາງຮ່າງກາຍ
ແລະ ທາງເພດ.

ແມ່ຍິງພິການໃນທົ່ວໂລກກຳລັງ
ນິຍາມຄືນໃນສິ່ງທີ່ເຂົາເຈົ້າເປັນ ແລະ
ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ. ພວກເຮົາ
ງາມ ແລະ ພູມໃຈໃນສິ່ງທີ່ຕົນເປັນ.
ພວກເຮົາກໍ່ເປັນຄົນງາມ.



ການສ້າງຄວາມເຄົາລົບໃນຕົນເອງ

ການຮຽນຮູ້ການໃຫ້ຄຸນຄ່າ ແລະ ໃຫ້ການນັບຖືຕົນເອງແມ່ນ
ຂະບວນການໜຶ່ງ ທີ່ເລີ່ມແຕ່ໄລຍະຂອງການ ຈະເລີນເຕີບໂຕ
ແລະ ສືບຕໍ່ໄປຈົນຕະຫຼອດຊີວິດ. ແຕ່ ເຖິງແມ່ນວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ຮັບ
ການຍົກສູງຄຸນຄ່າເວລາຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ ຫຼື ໄດ້ຮັບການປົກປ້ອງ
ຈົນຫຼາຍເກີນໄປ ຫຼື ຈົນບໍ່ມີໂອກາດໄດ້ພັດທະນາຄວາມໝັ້ນໃຈ ຫຼື
ຮຽນຮູ້ການເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດ້ວຍຕົນເອງ, ທ່ານກໍ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງ
ດຳລົງຊີວິດແບບນັ້ນເວລາເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ທ່ານສາມາດໃຫ້ຄຸນຄ່າ
ແລະ ນັບຖືຕົນເອງໃຫ້ຄົນອື່ນເຫັນວ່າ ໃນທີ່ສຸດທ່ານກໍ່ເປັນຄົນດີ
ຄົນໜຶ່ງ. ໃນທີ່ສຸດ ປະສົບການທີ່ໄດ້ຮັບກໍ່ສອນໃຫ້ທ່ານປັບຕົນເອງ
ແລະ ເຮັດວຽກໄປພ້ອມໆ ກັນກັບຄວາມພິການຂອງທ່ານໄດ້.

ຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ
ສະໜັບສະໜູນຂອງໝູ່ເພື່ອນ ແລະ
ຄອບຄົວ, ແມ່ຍິງທີ່ກາຍມາເປັນຄົນ
ພິການຢ່າງກະທັນຫັນ ສາມາດຮຽນຮູ້
ການຮັບມືກັບຄວາມພິການນັ້ນໄດ້.
ລາວສາມາດຮຽນເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດ້ວຍວິທີອື່ນ
ທີ່ລາວສາມາດເຮັດໄດ້. ແຕ່ວ່າບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງ
ປ່ຽນແປງການໃຫ້ຄຸນຄ່າ ແລະ ນັບຖືຕົນເອງ
ພຽງເພາະວ່າຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈຂອງລາວ
ໄດ້ມີການປ່ຽນແປງ.



ນາຍຄູ່ອື່ງຍົກຄວັນເປັນຄົນ ມະຫັດ
ສະຈັນຫຼາຍ. ກ່ອນທີ່ລາວຈະຖືກ
ລະເບີດ ແລະ ເສຍຂາ, ລາວເປັນຄູ່
ຄົນໜຶ່ງທີ່ດີຫຼາຍ ແລະ ມາຮອດປັດຈຸບັນ
ລາວກໍ່ຍັງເປັນຄູ່ທີ່ດີຢູ່.

ເລື່ອງຂອງ ແອນນີ

ດຣ. ແອນນີ ເປັນທ່ານໝໍຜູ້ໜຶ່ງ, ລາວແຕ່ງງານ ແລະ ມີລູກ. ລາວກາຍມາເປັນຄົນຫຼຸໜວກ ຍ້ອນການເຈັບປ່ວຍ ແລະ ທັນໃດນັ້ນ ກໍໄດ້ພົບວ່າຕົນເອງເປັນຄົນພິການ ເພາະວ່າບໍ່ສາມາດໄດ້ຍິນສຽງ. ພໍກ້າວເຂົ້າສູ່ໂລກຂອງຄວາມພິການ, ລາວໄດ້ປະສົບກັບ ຄວາມໂດດດ່ຽວ ດັ່ງທີ່ແມ່ຍິງພິການຫຼາຍຄົນຮູ້ສຶກ. ລາວຮູ້ວ່າລາວ ສາມາດຢຸດວິຖີການດຳລົງຊີວິດແບບເກົ່າ ຫຼື ສ້າງທາງເລືອກອື່ນທີ່ ເຮັດໃຫ້ລາວສາມາດດຳລົງຊີວິດຕາມປົກກະຕິ ເທົ່າທີ່ເປັນໄປໄດ້.

ລາວໄດ້ຮຽນອ່ານຮີມສິບ ແລະ ສື່ສານກັບຄົນອື່ນດ້ວຍການຂຽນເວລາທີ່ຜູ້ອື່ນບໍ່ສາມາດ ເຂົ້າໃຈລາວໄດ້. ກຽດສັກສີ ແລະ ຄວາມກ້າຫານຂອງລາວ ຈຶ່ງໄດ້ກາຍເປັນຕົວຢ່າງອັນສຳຄັນ ໃຫ້ແກ່ຄົນຈຳນວນຫຼວງຫຼາຍ.



ທາງເລືອກຂອງນາງ ນິລິມາ

ຕອນນາງ ນິລິມາ ເປັນໄວລຸ້ນ ລາວພະຍາຍາມຂ້າຕົວຕາຍໂດຍການກິນນ້ຳກົດ ເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ ກະເພາະລຳໄສ້ຂອງລາວຖືກເຜົາໄໝ້. ທ່ານໝໍຜູ້ຊຳນິຊຳນານໃນ ອິນເດຍ ຫຼາຍຄົນທີ່ຊ່ວຍ ຊີວິດຂອງລາວໄວ້ ໄດ້ບອກໃຫ້ລາວເລືອກເອົາຢ່າງໜຶ່ງ:

ຫຼັງຈາກການຜູ້ຕັດ ຢາກເວົ້າໄດ້ ຫຼື ຢາກກິນອາຫານ ໄດ້ໜ້ອຍໜຶ່ງ ແຕ່ລາວບໍ່ສາມາດເລືອກໄດ້ທັງສອງ ຢ່າງນຳກັນ. ລາວຈຶ່ງເລືອກທີ່ຈະກິນອາຫານໄດ້. ຫຼັງຈາກທີ່ທ່ານໝໍ ຜູ້ຕັດເອົາຫຼອດສຽງຂອງລາວ ອອກແລ້ວ, ສຸຂະພາບຈິດຂອງລາວຍັງດີຄືເກົ່າ ແຕ່ລາວບໍ່ສາມາດເວົ້າໄດ້ອີກ. ເຖິງວ່າຈະເປັນຄົນພິການ, ລາວຍັງໄດ້ຜ່ານການສອບເສັງຢູ່ໂຮງຮຽນ ແລະ ປະກອບອາຊີບໃນການຈັດຫາອາຫານ.

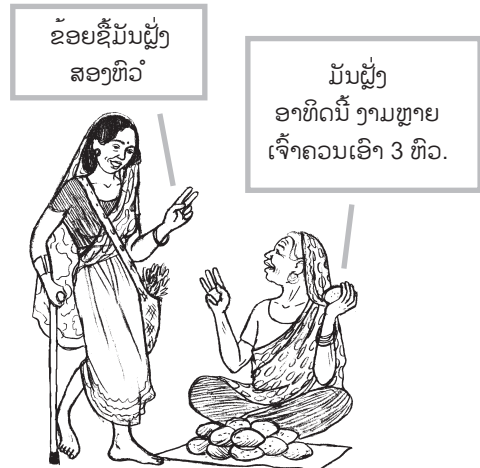
ນາງເປັນແມ່ຄົວທີ່ດີມາຕະຫຼອດ ແລະ ໄດ້ສ້າງຊື່ສຽງ ໃຫ້ຕົນເອງໂດຍການແຕ່ງອາຫານຢູ່ເຮືອນເພື່ອຂາຍ.



ການຮຽນຮູ້ ການໃຫ້ຄຸນຄ່າແກ່ຕົນເອງບໍ່ແມ່ນເລື່ອງງ່າຍຕະຫຼອດເວລາ ແຕ່ສາມາດປະຕິບັດໄປ ເທື່ອລະບາດກ້າວນ້ອຍໆໄດ້ເຊັ່ນ:

ບາດກ້າວທຳອິດ ແມ່ນອອກໄປພົບປະຜູ້ຄົນ. ຖ້າທ່ານບໍ່ລົງເຄີຍກັບການອອກໄປນອກ ທ່ານອາດ ຈະລອງນັ່ງຢູ່ປາກປະຕູເຮືອນ ແລະ ທັກທາຍກັບຄືນໃກ້ຄຽງເບິ່ງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຖ້າທ່ານສາມາດ ເຮັດໄດ້, ທ່ານກໍ່ອອກໄປຕະຫຼາດ ແລະ ສົນທະນາກັບຄົນຢູ່ທີ່ນັ້ນ. ເມື່ອເຂົາເຈົ້າຮູ້ຈັກກັບທ່ານແລ້ວ ເຂົາເຈົ້າຈະຮູ້ວ່າ ແມ່ຍິງພິການ ຫຼື ບໍ່ພິການ ບໍ່ໄດ້ແຕກຕ່າງກັນພໍເທົ່າໃດ. ແຕ່ລະຄັ້ງທີ່ທ່ານອອກ ໄປນອກ ທ່ານຈະເຫັນວ່າການພົບ ແລະ ເວົ້າກັບຄົນອື່ນນັ້ນ ເລີ່ມກາຍເປັນເລື່ອງທີ່ງ່າຍດາຍ ກ່ວາເກົ່າສຳລັບທ່ານ.

ບາງຄັ້ງຄວາມເປັນພິການຂອງແມ່ຍິງ ເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ ເຂົາເຈົ້າ ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະເວົ້າກັບຄົນອື່ນ. ແມ່ຍິງທີ່ພິການຫຼື ບໍ່ສາມາດເວົ້າໄດ້ຢ່າງຈະແຈ້ງ ສາມາດນຳໃຊ້ການເທັງຕີງ ຫຼື ຮູບພາບ ເພື່ອສື່ສານ ກັບຄົນອື່ນ. ແມ່ຍິງທີ່ພິການຫຼື ອາດສາມາດສອນ ພາສາໃບໃຫ້ຄົນໃກ້ຄຽງໄດ້. ເລີ່ມຈາກ 2 ຫາ 3 ຄົນທີ່ທ່ານ ຢາກເວົ້ານຳ. ພະຍາຍາມຊອກເອົາຜູ້ທີ່ມີ ຄວາມອົດທົນ ແລະ ພ້ອມທີ່ຈະກະທຳການນຳທ່ານ ແລ້ວພ້ອມກັນ ຊອກຫາຫຼາຍວິທີໃນການສື່ສານໃຫ້ຫຼາຍ ຕື່ມອີກ. ການເຮັດແນວນີ້ຫຼາຍຄັ້ງ ທ່ານຈະສາມາດເຂົ້າຫາຄົນອື່ນໆໄດ້ອີກ.



ບາດກ້າວທີສອງ ແມ່ນເລີ່ມຕົ້ນສ້າງ ຫຼື ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມແມ່ຍິງພິການ. ຢູ່ໃນກຸ່ມເປັນສະຖານທີ່ ທີ່ປອດໄພສຳລັບແມ່ຍິງພິການ ທີ່ຈະເວົ້າໄດ້ຢ່າງອິດສະຫຼະ. ການສົນທະນາກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານເລີ່ມ:

- ຊາບຊຶ້ງ ໃນຄຸນຄ່າ ແລະ ພື້ນໃຈໃນສິດທິຂອງຕົນເອງໃນການຕັດສິນໃຈ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດ ຂອງທ່ານດີຂຶ້ນ.
- ຮຽນຮູ້ ຂໍ້ດີ ແລະ ຂໍ້ບົກພ່ອງຂອງຕົນເອງ.
- ແລກປ່ຽນຄວາມຄິດ ແລະ ປະສົບການ ກ່ຽວກັບ ສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກ ຄວາມເປັນພິການ.
- ສົນທະນາ ກ່ຽວກັບ ການຍອມຮັບ ແລະ ການບົວລະບັດຮ່າງກາຍໃຫ້ດີ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ທັງໃນເວລາທີ່ມີຄວາມສຸກ ແລະ ເວລາທີ່ມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ.
- ຮຽນຮູ້ ວິທີການ ທີ່ຈະມີຄວາມເປັນໂຕຂອງໂຕເອງ.
- ຮູ້ສຶກໃນທາງທີ່ດີ ກ່ຽວກັບຕົນເອງ ແລະ ບໍ່ປ່ອຍໃຫ້ຈົນຕະນາການທີ່ບໍ່ດີກ່ຽວກັບ ຄວາມເປັນພິການ ປ່ຽນແປງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ.



ການເຮັດໃຫ້ຕົນເອງເຊື່ອ ເປັນສິ່ງທີ່ຍາກທີ່ສຸດ

ນາງ ທິນາ ມາຈາກປະເທດຈໍເຈຍ ລາວກາຍມາເປັນຄົນພິການ ຫຼັງຈາກຕົກເປັນ ຜູ້ເຄາະຮ້າຍຂອງອາດສະຍາກຳ ແລະ ລາວໄດ້ເລົ່າເລື່ອງປະສົບການຂອງລາວໃຫ້ຟັງ:

ເມື່ອຂ້ອຍຮູ້ວ່າຕົນເອງເປັນຄົນພິການ ແລະ ຕ້ອງໃຊ້ລໍໂຍກ ຂ້ອຍຈົນເປັນລົມ ຂ້ອຍເຄີຍຄິດວ່າຂ້ອຍຄວນຈະຖືກຕຳນິ. ແຕ່ວ່າເມື່ອວັນເວລາຜ່ານໄປ, ຂ້ອຍໄດ້ບອກ ຕົວເອງວ່າ “ລູກຊາຍທັງຫຼາຍຂອງເຈົ້າຮັກເຈົ້າ ແລະ ຜົວຂອງເຈົ້າກໍຕ້ອງການເຈົ້າ. ເຈົ້າເປັນຊ່າງ ເສີມຄວາມງາມຄົນໜຶ່ງ ແລະ ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນທີ່ຍັງລໍຖ້າເຈົ້າຢູ່ ເພື່ອແຕ່ງໜ້າເຂົາເຈົ້າໃຫ້ງາມ. ເຈົ້າຕ້ອງມີຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປ.” ຂ້ອຍຈຶ່ງສຳນຶກໄດ້ວ່າ ຕົນເອງຍັງເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ຄອບຄົວ ແລະ ສັງຄົມ ຂອງຂ້ອຍ.

ຂ້ອຍຈຶ່ງໄດ້ຕັດສິນໃຈ ດຳລົງຊີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປ, ເຮັດວຽກເພື່ອເຂົາເຈົ້າ ແລະ ນຳເຂົາເຈົ້າ. ດຽວນີ້, ຂ້ອຍສາມາດເຫັນໄດ້ວ່າ ຊີວິດຂອງຂ້ອຍ ໄດ້ປ່ຽນແປງໄປດີທີ່ສຸດແລ້ວ.

ສ້າງກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ

ການພົບກັບແມ່ຍິງຄົນອື່ນທີ່ມີຄວາມເປັນພິການ ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມເຂັ້ມແຂງ ແລະ ຄວາມຫວັງ. ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ມັນຈະຊ່ວຍໃຫ້ ທ່ານຈັດການກັບສິ່ງທ້າທາຍຕ່າງໆ ໃນຊີວິດ ປະຈຳວັນໄດ້.



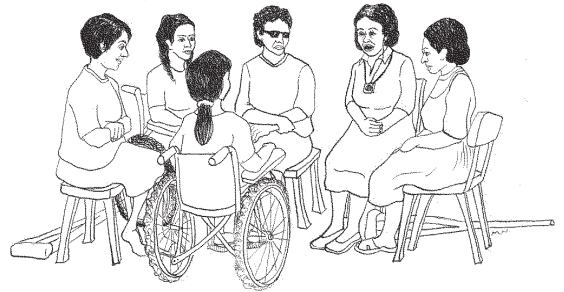
ບາງຄັ້ງ ພວກເຮົາມາຮອດກອງປະຊຸມ ດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກບໍ່ດີໃຈ, ບໍ່ຢາກເວົ້າຫຍັງ ແລະ ບໍ່ມີເຫຼືອແຮງ. ແຕ່ເມື່ອມີສຽງທົ່ວ ແລະ ກອດກັນ ມັນໄດ້ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາ ທັງໝົດຮູ້ສຶກວ່າເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນ. ພຽງແຕ່ ການຢູ່ຮ່ວມກັນເທົ່ານັ້ນ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ ພວກເຮົາມີຄວາມເຂັ້ມແຂງແລ້ວ.

ພຽງແຕ່ລົມກັນກ່ຽວກັບບັນຫາເທົ່ານັ້ນກໍ່ຊ່ວຍໄດ້ຫຼາຍແລ້ວ. ຫຼັງຈາກທີ່ມີຄົນໃດໜຶ່ງເລົ່າເລື່ອງຂອງລາວແລ້ວ, ສະມາຊິກໃນກຸ່ມສາມາດຖາມເຖິງເລື່ອງ ປະສົບການທີ່ຄ້າຍຄືກັນນັ້ນ. ເມື່ອທຸກຄົນໄດ້ຟັງແລ້ວ, ຈຶ່ງສົນທະນາກັນວ່າມີຫຍັງແດ່ທີ່ຄ້າຍຄືກັນ, ບັນຫາເຫຼົ່ານັ້ນເກີດມາຈາກສະພາບການທາງສັງຄົມ ຫຼື ບໍ່. ຖ້າເປັນເຊັ່ນນັ້ນ, ພວກເຮົາຈະເຮັດ ຫຍັງແດ່ ເພື່ອປ່ຽນແປງສະພາບການເຫຼົ່ານັ້ນ.

ຈາກນັ້ນ, ກຸ່ມຈຶ່ງສາມາດຕັດສິນໃຈວ່າ ຈະຕໍ່ສູ້ກັບບັນຫາຢ່າງໂດດດ່ຽວ ຫຼື ຮ່ວມກັນ. ການຕໍ່ສູ້ ຮ່ວມກັນຈະມີອິດທິພົນເໝືອນກ່ວາການຕໍ່ສູ້ຄົນດຽວ.

ວິທີການສ້າງຕັ້ງກຸ່ມສະໜັບສະໜູນ

1. ຊອກຫາແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຢາກສ້າງຕັ້ງກຸ່ມ 2 ຄົນ ຫຼື ຫຼາຍກວ່ານັ້ນ.
2. ວາງແຜນວ່າຈະພົບກັນຢູ່ໃສ ແລະ ເມື່ອໃດ. ດີແທ້ໃຫ້ຊອກຫາສະຖານທີ່ ທີ່ມີດຽບ ເຊັ່ນ: ໂຮງຮຽນ, ສະຖານທີ່ສາທາລະນະສຸກ, ສະຫະກອນ ຫຼື ສະຖານທີ່ເຄົາລົບບູຊາຕ່າງໆ.
3. ປຶກສາຫາລື ໃນສິ່ງທີ່ທ່ານຫວັງຢາກຈະເຮັດ. ເລືອກເອົາຫົວຂໍ້ທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດທີ່ຢາກສົນທະນານຳກັນ. ຕາມປົກກະຕິແລ້ວ, ກຸ່ມສະໜັບສະໜູນຈະເປັນປະໂຫຍດທີ່ສຸດ ຖ້າຈັດຕັ້ງຂຶ້ນໂດຍແມ່ຍິງພິການ ແລະ ເພື່ອແມ່ຍິງພິການ.
4. ໃຫ້ການສະໜັບສະໜູນ ແທນທີ່ຈະຄຳແນະນຳ. ຈື່ງໄວ້ວາ: ແມ່ຍິງທຸກຄົນຕ້ອງເລືອກວິທີການທີ່ຈະປະເຊີນກັບສິ່ງທ້າທາຍ ຂອງຕົນເອງ. ບໍ່ຄວນບອກລາວວ່າ ລາວຄວນເຮັດອັນນັ້ນອັນນີ້.
5. ຂໍໃຫ້ທຸກຄົນຮັກສາເລື່ອງທີ່ສົນທະນາໃນກຸ່ມນັ້ນ ເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວ.
6. ປ່ອຍໂອກາດໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ເວົ້າ ແລະ ຮັກສາການສົນທະນາ ໃຫ້ສຸມຢູ່ໃນເປົ້າໝາຍຫຼັກ. ຫຼັງຈາກປະຊຸມກັນໄດ້ 2-3 ເທື່ອແລ້ວ, ອາດຈະຜັດປ່ຽນກັນນຳພາກຸ່ມ. ຈະໃຫ້ຜູ້ທີ່ອາຍຸສາມາດນຳພາ.



ໃນອາດີດ, ພວກເຮົາບາງຄົນ
ຍັງຖືກທາລຸນທາງເພດ,
ແຕ່ບໍ່ກ້າເວົ້າໃຫ້ຄົນອື່ນຟັງ.
ມີແຕ່ໃນກຸ່ມເທົ່ານັ້ນ
ທີ່ພວກເຮົາສາມາດເວົ້າກ່ຽວກັບ
ສິ່ງທີ່ໜ້າຍ້ານກົວເຫຼົ່ານີ້.

ຮັບຮູ້ຄວາມຮູ້ສຶກ. ບາງຄັ້ງ ແມ່ຍິງ
ບົດຄວາມຮູ້ສຶກໄວ້ (ຫຼື ຄິດບໍ່ພໍເລີຍ)
ເພາະເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າ ຕົນເອງເປັນຄົນຊົ່ວ,
ອັນຕະລາຍ ຫຼື ໜ້າອັບອາຍ.

ແຕ່ງເລື່ອງ, ສະແດງບົດບາດສົມມຸດ ແລະ ແຕ້ມຮູບ. ທ່ານສາມາດແຕ່ງເລື່ອງກ່ຽວກັບສະຖານະການທີ່ຄ້າຍຄືກັບ ສິ່ງທີ່ສະມາຊິກກຸ່ມໄດ້ພົບ. ການໄດ້ຍິນຄົນອື່ນເວົ້າເລື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ແມ່ຍິງພິການ ຈັດການກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງຕົນເອງໄດ້. ຜູ້ນຳພາເລີ່ມເລົ່າເລື່ອງແລ້ວໃຫ້ສະມາຊິກຄົນອື່ນ ສືບຕໍ່ເລົ່າອີກສ່ວນໜຶ່ງ ແລະ ອື່ນໆ ຈົນກ່ວາທຸກຄົນໄດ້ປະກອບສ່ວນ ແລະ ຈົນເລື່ອງທີ່ເລົ່ານັ້ນ ສົມບູນ. ກຸ່ມອາດຈະສະແດງ ຕາມເລື່ອງທີ່ເລົ່າ ຫຼື ແຕ້ມຮູບກ່ຽວກັບເລື່ອງນັ້ນ.

ຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ ອາດຈະຊ່ວຍໃຫ້ກຸ່ມ ສົນທະນາກ່ຽວກັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຂົາເຈົ້າ:

- ມີຄວາມຮູ້ສຶກ ຫຼື ປະສົບການອັນໃດແດ່ ທີ່ສໍາຄັນທີ່ສຸດ ໃນເລື່ອງນີ້?
- ເປັນຫຍັງຈຶ່ງມີຄວາມຮູ້ສຶກນີ້ເກີດຂຶ້ນ? ຜູ້ທີ່ເລົ່າເລື່ອງນັ້ນ ເຮັດແນວໃດ ຕໍ່ກັບຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານີ້?
- ແມ່ນຫຍັງທີ່ຈະສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລາວ ພັດທະນາຄວາມສົມດູນ ໃນຊີວິດຂອງລາວໄດ້?
- ກຸ່ມສາມາດຊ່ວຍຫຍັງໄດ້ແດ່?

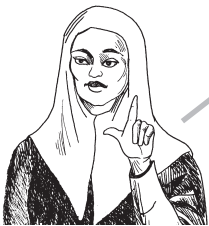
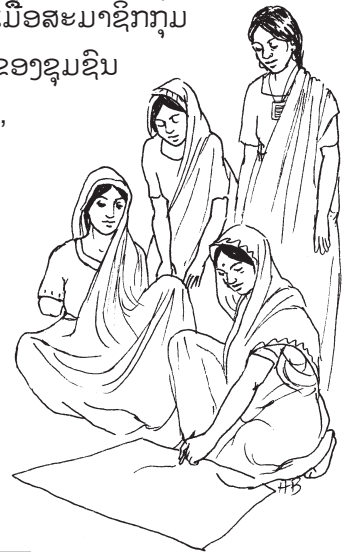
ເຂົ້າໃຈສາເຫດຕ່າງໆຂອງບັນຫາ. ໂດຍການສົນທະນານຳກັນ, ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການແຕກຕ່າງກັນ ຈະເລີ່ມສຳນຶກໄດ້ວ່າພວກເຂົາສ່ວນຫຼາຍໄດ້ຮັບຄວາມລຳບາກຈາກບັນຫາອັນດຽວກັນ ການລົມກັນສາມາດຊ່ວຍຈຳແນກສາເຫດຫຼັກຂອງບັນຫາໄດ້.



ຂ້ອຍເຄີຍຄິດບໍ່ດີ ກ່ຽວກັບຕົນເອງ, ເໝືອນກັບວ່າຄອບຄົວຂອງຂ້ອຍທຸກຍາກຍ້ອນຂ້ອຍ. ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງຂ້ອຍທີ່ເປັນຄົນພິການ. ການສົນທະນາກັບຄົນອື່ນ ໄດ້ຊ່ວຍໃຫ້ຂ້ອຍເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງ ພວກເຮົາຈຶ່ງໄດ້ຮັບຄວາມລຳບາກເຊັ່ນນີ້.

ວາດພາບກ່ຽວກັບຊຸມຊົນຂອງທ່ານ. ການປະຕິບັດເຊັ່ນນີ້ ໄດ້ຜົນດີທີ່ສຸດ ເມື່ອສະມາຊິກກຸ່ມໄດ້ພົບກັນເປັນໄລຍະເວລາດົນສົມຄວນ. ກຸ່ມຂອງທ່ານສາມາດແຕ້ມຮູບຂອງຊຸມຊົນຂອງທ່ານ (ຜູ້ນຳພາ ອາດຈະເລີ່ມແຕ້ມຮູບທີ່ງ່າຍດາຍກ່ອນ). ຫຼັງຈາກນັ້ນ, ຄົນອື່ນຈຶ່ງເພີ່ມໃສ່ຮູບນັ້ນ, ແຕ້ມພາກສ່ວນຂອງຊຸມຊົນທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງພິການ ແລະ ອີກສ່ວນໜຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດ ບັນຫາທາງສຸຂະພາບຈິດ. ຄໍາຖາມເຫຼົ່ານີ້ ອາດຊ່ວຍທ່ານໃນການສ້າງແຜນຂຶ້ນໄດ້:

- ພວກເຮົາຈະເຮັດໃຫ້ພາກສ່ວນຂອງຊຸມຊົນ ທີ່ເປັນປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຈິດຂອງແມ່ຍິງພິການມາແລ້ວເຂັ້ມແຂງຂຶ້ນແນວໃດ?
- ມີຫຍັງໃໝ່ ທີ່ຕ້ອງປະຕິບັດ?
- ພວກເຮົາສາມາດເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້ໄດ້ແນວໃດ?



ພວກເຮົາວາງແຜນ ທີ່ຈະໄປພົບຄະນະບ້ານນຳກັນ ເພື່ອສ້າງຈິດສຳນຶກກ່ຽວກັບ ການໄດ້ຮັບໂຄງການນ້ຳ ແລະ ວິດຖ່າຍຊຸມຊົນ. ຖ້າວ່າ ມີພຽງຄົນໃດໜຶ່ງຄົນດຽວ ໃນກຸ່ມຂອງພວກເຮົາໄປພົບມັນກໍ່ຍິ່ງຈະຍາກຂຶ້ນ.

ຕ້ອງຮັບປະກັນວ່າ ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງພິການ ເຂົ້າຮ່ວມກັບທຸກກິດຈະກຳຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນ.



ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຕ່າງໆ ສາມາດສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຈິດ

ຄອບຄົວທີ່ຊຸກຍູ້ ແລະ ສ້າງຄວາມເຂັ້ມແຂງໃຫ້ແກ່ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການຈະສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຈິດຂອງເຂົາເຈົ້າ. ການປະຕິບັດຂອງຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຂອງທ່ານຕໍ່ຕົວທ່ານແບ່ງປັນ ວິທີການໃນການຍົກສູງຄຸນຄ່າຂອງຕົວທ່ານ. ເມື່ອຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຄາດຫວັງໃຫ້ທ່ານເຮັດສິ່ງຕ່າງໆໄດ້ດີ ແລະ ຕ້ອງການໃຫ້ທ່ານພະຍາຍາມເຮັດດີທີ່ສຸດ, ທ່ານກໍຈະເຕີບໂຕຂຶ້ນພ້ອມກັບຄວາມເຂັ້ມແຂງໃນການນັບຖືຕົນເອງ, ເຂັ້ມແຂງທັງພາຍໃນ ແລະ ຮູ້ວ່າທ່ານກໍມີຄວາມສາມາດ.

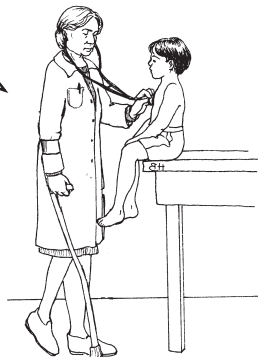
ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນຕ້ອງ:

- ຮັບຮູ້ວ່າເດັກຍິງ ຫຼື ແມ່ຍິງພິການ ກໍ່ເປັນຜູ້ທີ່ປະກອບສ່ວນໄດ້ຢ່າງເຕັມເມັດເຕັມໜ່ວຍ.
- ສະແດງໂດຍເປັນຕົວຢ່າງໃຫ້ເຫັນວ່າເຂົາເຈົ້າເຫັນຄຸນຄ່າ ແລະ ຍອມຮັບເດັກຍິງເໝືອນກັນກັບເດັກຊາຍ ແລະ ເດັກຍິງ ແລະ ແມ່ຍິງພິການ ກໍ່ມີຄວາມເທົ່າທຽມກັນກັບຄົນອື່ນໆ.
- ສະໜັບສະໜູນເດັກຍິງພິການ ໃນຊ່ວງທີ່ເປັນໄວລຸ້ນ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າເຕີບໂຕມາເປັນຜູ້ໃຫຍ່. ພວກເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການຄວາມຮູ້ ແລະ ການ ປະຕິບັດເຊັ່ນດຽວກັນກັບຜູ້ຍິງອື່ນໆ ໃນຊຸມຊົນຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ. ການທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ຖືກສົ່ງເສີມໃຫ້ນຸ່ງຖື ເໝາະສົມຕາມອາຍຸຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໄດ້ຖືກຮັບຮູ້ກ່ຽວກັບເພດຂອງເຂົາເຈົ້າວ່າເປັນຍິງ ໝູ່ມແມ່ນມີຄວາມສໍາຄັນຫຼາຍ.
- ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກ ຫຼື ແມ່ຍິງພິການ ຜູ້ທີ່ມີບັນຫາດ້ານສຸຂະພາບຈິດ.

ຄອບຄົວ, ຄູອາຈານ, ພະນັກງານສາທາລະນະສຸກ ແລະ ຄົນອື່ນໆ ສາມາດໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອໂດຍການເນັ້ນໃສ່ສິ່ງທີ່ທ່ານເຮັດໄດ້ ຫຼາຍກ່ວາສິ່ງທີ່ບໍ່ສາມາດເຮັດໄດ້ ເຊັ່ນ:

- ເຊື່ອໝັ້ນວ່າ ທ່ານສາມາດມີຊີວິດໄດ້ຢ່າງມີຄວາມສຸກ, ປະສົບຜົນສໍາເລັດ ແລະ ສາມາດເປັນປະໂຫຍດແກ່ຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ທ່ານລອງເຮັດສິ່ງໃໝ່ ແລະ ເຮັດສິ່ງຕ່າງໆເພື່ອຕົວຂອງທ່ານເອງແທນທີ່ຈະປົກປ້ອງທ່ານຈົນເກີນໄປ ແລະ ເຮັດທຸກສິ່ງຢ່າງເພື່ອທ່ານ.
- ຮັບປະກັນວ່າທ່ານກໍ່ຊ່ວຍວຽກເຮືອນ ແລະ ປະກອບສ່ວນໃນວຽກງານອື່ນໆຂອງຄອບຄົວ.

ຂ້ອຍຢາກເປັນທ່ານໝໍ ຕັ້ງແຕ່ຍັງເປັນເດັກນ້ອຍ. ພໍ່ແມ່ຂອງຂ້ອຍກໍ່ເຊື່ອໝັ້ນໃນຕົວຂ້ອຍ. ເພິ່ນບອກຂ້ອຍວ່າ ຂ້ອຍສາມາດເຮັດທຸກສິ່ງທີ່ຢ່າງທີ່ຂ້ອຍຢາກເຮັດ ແລະ ຊ່ວຍຂ້ອຍໃຫ້ໄດ້ຕາມຄວາມຝັນຂອງຂ້ອຍ



ໃຫ້ການສຶກສາ ແກ່ເດັກຍິງພິການ

ເດັກຍິງທີ່ມີຄວາມເປັນພິການ ຈຳເປັນຕ້ອງໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ຮຽນກັບເດັກຄົນອື່ນໆ. ເດັກຍິງພິການ ມັກຈະມີຄວາມພໍໃຈໃນຕົນເອງສູງ ຖ້າວ່າຄອບຄົວຂອງລາວ ຫາວິທີໃຫ້ລາວໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ໂຮງຮຽນຮັບລາວເຂົ້າຮຽນໄດ້. ຫຼາຍຄອບຄົວຕ້ອງຊ່ວຍກັນ ເພື່ອໃຫ້ໂຮງຮຽນຍອມຮັບເດັກ ພິການທຸກປະເພດໃຫ້ໄດ້ເຂົ້າຮຽນ. ລົມກັບຄູອາຈານ ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈຈຸດແຂງຂອງລູກສາວຂອງທ່ານ ແລະ ເພື່ອສ້າງຈິດສຳນຶກ ກ່ຽວກັບຄວາມເປັນພິການຕ່າງໆ. ຊ່ວຍເຫຼືອໂຮງຮຽນ ໃຫ້ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າໃຈ ວິທີການທີ່ຈະເອົາລາວເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳຕ່າງໆ.

ເດັກຍິງພິການຕ້ອງການມີການສຶກສາ ແລະ ຕ້ອງຮຽນທັກສະຕ່າງໆ ເພື່ອທີ່ຈະມີວຽກເຮັດງານທຳ. ຈາກນັ້ນ ເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງຈະສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ, ປະກອບສ່ວນໃຫ້ຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນໄດ້.

