

ພາກທີ 5

ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ມີຄື:

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ (ໄວຂຶ້ນບ່າວສາວ)	54
ລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ)	55
ການປ່ຽນແປງທີ່ພາໄປສູ່ຊີວິດທີ່ດີຂຶ້ນ	56
ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງແຟນ ແລະ ການຮ່ວມເພດ	59
ການປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ ຖ້າເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະມີການຮ່ວມເພດ	61
ການບັງຄັບ ຫຼື ຊູ່ເຂັນ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ຮ່ວມເພດ (ການຂົ່ມຂືນ)	62
ກົດດັນໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຮ່ວມເພດກັບແຟນ (ການຂົ່ມຂືນ ໂດຍຄູ່ຮັກ)	62
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ	63
ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ	63
ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນຄຳ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ	64
ຖ້າເຈົ້າຫາກຖືພາ ໂດຍທີ່ບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ	64
ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່	65

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ໜ້າເປັນຫວ່າງຂອງ ສາວນ້ອຍ



ໃນລະຫວ່າງອາຍຸ 10 ຫາ 15 ປີ, ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ປ່ຽນແປງເພື່ອກ້າວເຂົ້າສູ່ຄວາມເປັນຜູ້ໃຫຍ່ ໄລຍະນີ້ອາດຈະເປັນໜ້າຕື່ນເຕັ້ນ ແລະ ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ຍິງໜຸ່ມອາດຈະບໍ່ຮູ້ສຶກຄືກັບເດັກຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ. ຮ່າງກາຍຂອງລາວຢູ່ລະຫວ່າງກາງຂອງທັງສອງໄວ ແລະ ກຳລັງມີການເສີມສ້າງອັນໃໝ່ ຊຶ່ງລາວບໍ່ເຄີຍພົບມາກ່ອນ. ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກກໍຄືບໍ່ມີຜູ້ໃດ ເວົ້າສູ່ລາວພັງຈັກເທື່ອກ່ຽວກັບການປ່ຽນແປງຕ່າງໆ. ດັ່ງນັ້ນລາວຈຶ່ງບໍ່ຮູ້ ຈະຄາດຫວັງທີ່ຈະເຫັນອັນໃດແດ່. ໃນພາກນີ້ຈະບັນລະຍາຍເຖິງສິ່ງທີ່ປ່ຽນ ແປງເຫຼົ່ານັ້ນ; ຈະແຈ້ງໃຫ້ທ່ານຮູ້ວ່າ ເດັກຍິງຈະດຳລົງຊີວິດແບບສົມບູນຄືແນວໃດໃນເວລາທີ່ລາວກຳລັງຂະຫຍາຍຕົວ ແລະ ຈະກ່າວເຖິງຂໍ້ມູນທີ່ສາມາດຊ່ວຍລາວໃນການຕັດສິນໃຈທີ່ຖືກຕ້ອງ ເພື່ອໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງລາວມີສຸຂະພາບເຂັ້ມແຂງ.

ກິນອາຫານເພື່ອໃຫ້ມີການຂະຫຍາຍຕົວທີ່ສົມບູນ

ສິ່ງໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນທີ່ສຸດທີ່ເດັກຍິງສາມາດມີສຸຂະພາບແຂງແຮງດີ ແມ່ນກິນອາຫານທີ່ດີມີຄຸນປະໂຫຍດແກ່ການເຕີບໃຫຍ່ຂອງຮ່າງກາຍ. ໃນຊຸມປີທີ່ລາວກຳລັງເຕີບໃຫຍ່, ຮ່າງກາຍຂອງລາວຕ້ອງການທາດໂປຣຕີນ, ວິຕາມິນ ແລະ ແຮ່ທາດຕ່າງໆ. ຢ່າງໜ້ອຍ, ເດັກຍິງມີຄວາມຕ້ອງການອາຫານເທົ່າທຽມກັນກັບເດັກຊາຍໄດ້ກິນອາຫານຢ່າງພຽງພໍຈະເຮັດໃຫ້ເດັກຍິງມີສຸຂະພາບດີກວ່າ ແລະ ຮຽນໜັກສື່ເກັ່ງກວ່າ, ເວລາຖືພາກໍບໍ່ມີບັນຫາ, ເມື່ອລູກເກີດກໍປອດໄພ ແລະ ເມື່ອແກ່ເຖົ້າມາກໍສຸຂະພາບແຂງແຮງກວ່າ.



ເດັກຍິງທີ່ໄດ້ກິນອາຫານທີ່ພຽງພໍຈະຮຽນໜັກສື່ໄດ້ດີກວ່າ

ເດັກຍິງຍັງຕ້ອງການອາຫານຂະນິດທີ່ຖືກຕ້ອງ. ໃນເວລາທີ່ເດັກຍິງເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ, ແຕ່ລະເດືອນລາວຈະເສຍເລືອດ. ເພື່ອປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ລາວຂາດເລືອດ, ລາວອາດຈະຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກ ເພື່ອທົດແທນເລືອດທີ່ເສຍໄປ. ນອກນັ້ນທັງເດັກຍິງ ແລະ ຜູ້ຍິງອາວຸໂສ ຍັງຕ້ອງການອາຫານທີ່ມີທາດແຄວຊຽມເພື່ອເຮັດໃຫ້ກະດູກຂອງເຂົາເຈົ້າແຂງແຮງ. ລາຍລະອຽດເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບການກິນຢ່າງຖືກຕ້ອງ, ໃຫ້ອ່ານໜ້າ 165.

ການປ່ຽນ ແປງ ໃນຮ່າງກາຍ ຂອງເຈົ້າເອງ (ຂັ້ນສາວ)

ເດັກຍິງທຸກໆຄົນໄດ້ພົບກັບການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍຂອງລາວ, ແຕ່ການປ່ຽນແປງທີ່ເກີດຂຶ້ນນັ້ນແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະບຸກຄົນ. ດັ່ງນັ້ນ, ເຈົ້າບໍ່ຄວນກັງວົນ ຖ້າຫາກວ່າຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າບໍ່ຄືກັບຮ່າງກາຍຂອງ ເອີ້ຍ ຫຼື ພູ່ເພື່ອນ.

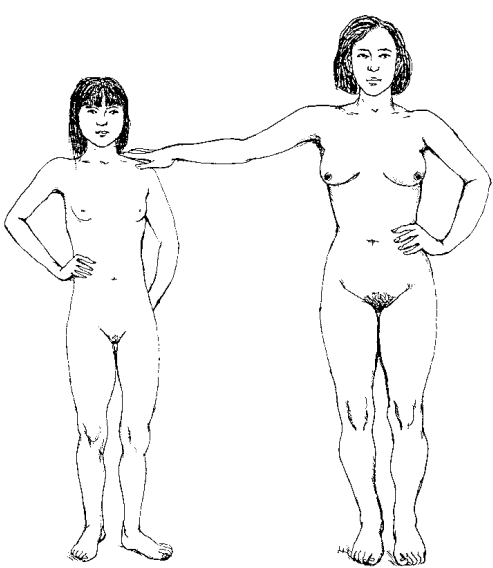
ການເຕີບໃຫຍ່.

ການປ່ຽນແປງອັນທຳອິດແມ່ນເຈົ້າອາດຈະໃຫຍ່ໄວຂຶ້ນ. ໃນໄລຍະໃດໜຶ່ງ, ເຈົ້າອາດຈະສູງກວ່າພູ່ຜູ້ຊາຍໃນອາຍຸດຽວກັນກັບເຈົ້າ. ເຈົ້າອາດຈະເຊົາເຕີບໃຫຍ່ 1-3 ປີ ຫຼັງຈາກທີ່ເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ.

ການປ່ຽນແປງຂອງຮ່າງກາຍ.

ພ້ອມດຽວກັນກັບທີ່ເຈົ້າເຕີບໃຫຍ່ຂຶ້ນນັ້ນ, ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າກໍ່ເລີ່ມ ຈະປ່ຽນແປງ. ມີສານເຄມີທີ່ສ້າງຂຶ້ນໂດຍທຳມະຊາດຂອງຮ່າງກາຍ ທີ່ເອີ້ນວ່າ “ຮໍໂມນ” ຊຶ່ງເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານີ້.

ຮ່າງກາຍຂອງເດັກຍິງປ່ຽນແປງອັນໃດແດ່ໃນໄວຂັ້ນສາວ



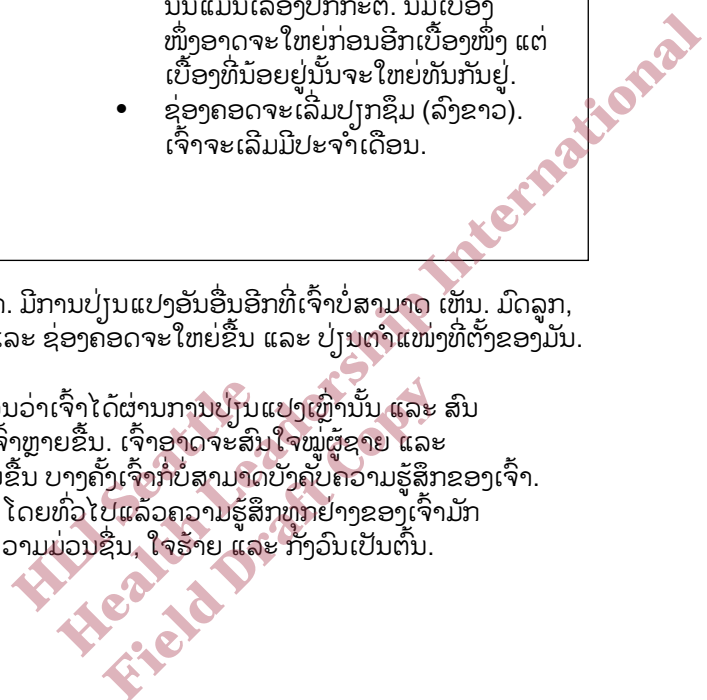
- ເຈົ້າໃຫຍ່ສູງຂຶ້ນ ແລະ ອວບຂຶ້ນ.
- ໜ້າມັນ ແລະ ມີສິວຂຶ້ນຕາມໃບໜ້າ.
- ເຫື່ອອອກຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.
- ມີຂົນຂຶ້ນແຮ້ ແລະ ໝອຍເກີດຂຶ້ນ.
- ນົມຂອງເຈົ້າຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ເພື່ອຈະສາມາດຜະລິດນ້ຳນົມ. ຍ້ອນວ່ານົມໃຫຍ່ຂຶ້ນ ຫົວນົມອາດຈະເຈັບເປັນບາງຄັ້ງ, ນັ້ນແມ່ນເລື່ອງປົກກະຕິ. ນົມເບື້ອງໜຶ່ງອາດຈະໃຫຍ່ກ່ອນອີກເບື້ອງໜຶ່ງ ແຕ່ເບື້ອງທີ່ນ້ອຍຢູ່ນັ້ນຈະໃຫຍ່ທັນກັນຢູ່.
- ຊ່ອງຄອດຈະເລີ່ມປຽກຂຶ້ນ (ລົງຂາວ). ເຈົ້າຈະເລີ່ມມີປະຈຳເດືອນ.



ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈກັບຮ່າງກາຍຂອງເຮົາ
ການປ່ຽນແປງຂອງໄວຂັ້ນບ່າວສາວບໍ່ໄດ້ເກີດພ້ອມໆກັນ ແລະ ຕາມລຳດັບດຽວກັນ

ຢູ່ໃນຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າ. ມີການປ່ຽນແປງອັນອື່ນອີກທີ່ເຈົ້າບໍ່ສາມາດ ເຫັນ. ມີດລູກ, ປັກມີດລູກ, ຮວຍໄຂ່ ແລະ ຊ່ອງຄອດຈະໃຫຍ່ຂຶ້ນ ແລະ ປ່ຽນຕ່າງແໜ່ງທີ່ຕັ້ງຂອງມັນ.

ເຈົ້າຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຍ້ອນວ່າເຈົ້າໄດ້ຜ່ານການປ່ຽນແປງເຫຼົ່ານັ້ນ ແລະ ສົນໃຈກັບຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ. ເຈົ້າອາດຈະສົນໃຈພູ່ຜູ້ຊາຍ ແລະ ພູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຫຼາຍຂຶ້ນ ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍ່ບໍ່ສາມາດບັງຄັບຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າ. ກ່ອນລົງປະຈຳເດືອນ, ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວຄວາມຮູ້ສຶກທຸກຢ່າງຂອງເຈົ້າມັກຈະຮຸນແຮງຂຶ້ນເຊັ່ນ: ຄວາມມ່ວນຊື່ນ, ໃຈຮ້າຍ ແລະ ກັງວົນເປັນຕົ້ນ.



ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ (ລົງລະດູ, ເປັນປະຈຳເດືອນ)

ການມີປະຈຳເດືອນແມ່ນສະແດງໃຫ້ຮູ້ວ່າ ຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າສາມາດມີລູກໄດ້ແລ້ວ. ບໍ່ມີເດັກຍິງຜູ້ໃດເລີຍທີ່ຮູ້ວ່າລາວຈະມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຕອນໃດ. ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວມັນຈະມີຫຼັງຈາກທີ່ຂົນຂີ້ແຮ້ ແລະ ໝອຍເລີ່ມບົ່ງ. ສອງສາມເດືອນກ່ອນປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດຂອງລາວ. ລາວອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າຊ່ອງຄອດຂອງລາວປຽກຊຸ່ມ, ມັນອາດຈະຕິດເປື້ອນສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ) ຂອງລາວ. ນີ້ແມ່ນທຳມະດາ.



ການລົງເລືອດປະຈຳເດືອນ

ເດັກຍິງບາງຄົນດີໃຈເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າແມ່ນຫຍັງຈະເກີດມາກ່ອນ. ເດັກຍິງຜູ້ທີ່ບໍ່ມີໃຜເລົ່າເລື່ອງນີ້ສູ່ພັງຈັກເທື່ອ, ຈະກັງວົນໃຈເມື່ອມີປະຈຳເດືອນຄັ້ງທຳອິດ. ສິ່ງນີ້ມັນເກີດຂຶ້ນກັບຜູ້ຍິງທຸກໆຄົນ, ເຈົ້າຄວນຈະຍອມຮັບ ແລະ ເອກອ້າງໃຈນຳມັນອີກ. ບໍ່ຄວນໃຫ້ຜູ້ອື່ນມາເຮັດໃຫ້ເຈົ້າຄິດວ່າມັນເປັນສິ່ງເປີເປື້ອນ ຫຼື ໜ້າລະອາຍ.

ບົວລະບັດຕົນເອງເມື່ອເຈົ້າມີປະຈຳເດືອນ

ຢູ່ຢ່າງສະອາດ: ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍມັກຈະນຳໃຊ້ຜ້າພັບຫຼາຍໆຊັ້ນ ຫຼື ກິ້ນວນຝ້າຍເພື່ອດູດຊັບເອົາເລືອດທີ່ໄຫຼອອກມາຈາກຊ່ອງຄອດມັນອາດຈະມັດຕິດກັບສາຍແອວ ຫຼື ກັບສະລິບ (ໂສ້ງຊ້ອນໃນ). ຜ້າຊັບເລືອດຄວນຈະປ່ຽນຫຼາຍເທື່ອໃນມື້ໜຶ່ງ, ແລະ ຊັກລ້າງດ້ວຍສະບູ ແລະ ນຳໃຫ້ສະອາດ ຖ້າຈະນຳໃຊ້ມັນຕື່ມອີກ.



ຜ້າອະນາໄມ

ແມ່ຍິງບາງຄົນຍັດບາງສິ່ງບາງຢ່າງເຂົ້າໃນຊ່ອງຄອດ ຊຶ່ງເຂົາເຈົ້າຊື້ເອົາຫຼື ເຮັດດ້ວຍຝ້າຍ, ແຜ່ນແພ ຫຼື ຟອງນ້ຳ. ສິ່ງນີ້ເພິ່ນເອີ້ນວ່າ “ກ້ອນສຳລິທີ່ໃຊ້ອັດຫ້າມເລືອດ”. ຖ້າເຈົ້າໃຊ້ມັນໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າປ່ຽນມັນຢ່າງມ່ອຍມື້ໜຶ່ງສອງເທື່ອ. ຖ້າໃຊ້ອັນດຽວເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງມື້ ອາດຈະເປັນສາເຫດໃຫ້ແກ່ພະຍາດຊຶມເຊື້ອທີ່ອັນຕະລາຍ.



“ກ້ອນສຳລິທີ່ໃຊ້ອັດຫ້າມເລືອດ”

ແຕ່ລະມື້, ລ້າງອະໄວຍະວະເພດທາງນອກຂອງເຈົ້າດ້ວຍນ້ຳເພື່ອລ້າງເລືອດທີ່ອອກມາ. ເຈົ້າສາມາດຈະນຳໃຊ້ສະບູທີ່ ອ່ອນໆໄດ້.

ກິດຈະກຳຕ່າງໆ: ທ່ານສາມາດສືບຕໍ່ເຮັດກິດຈະກຳຕາມບົກກະຕິຕ່າງໆ.

ການອາບນ້ຳໃນໄລຍະມີປະຈຳເດືອນຈະເຮັດໃຫ້ເຈົ້າສຸຂະພາບດີ.



ການອອກກຳລັງກາຍສາມາດເຮັດໃຫ້ອາການປວດປະຈຳເດືອນຫຼຸດລົງສຳລັບຍິງທຸ່ມບາງຄົນ.

HLI Seatbelt Health Leadership International Field Draft Copy

ການປ່ຽນ ແປງ ທີ່ເຮັດໃຫ້ ຊີວິດດີຂຶ້ນ



ຄວາມເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ

ສາຍຕາທີ່ຜູ້ຍິງຜູ້ໜຶ່ງເບິ່ງຕົນເອງນັ້ນ ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ລາວເຕີບໃຫຍ່. ມັນເປັນສິ່ງທີ່ຈຳເປັນທີ່ເດັກຍິງຜູ້ໜຶ່ງຈະຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ, ເພື່ອໃຫ້ລາວໄດ້ຂະຫຍາຍຕົວຢ່າງເຕັມທີ່ ແລະ ຊ່ວຍລາວໃນການທີ່ຈະປະກອບສ່ວນພັດທະນາຊຸມຊົນໃຫ້ດີຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ. ເດັກຍິງຈະຮຽນຮູ້ໄດ້ຫຼາຍຂຶ້ນ ຖ້າວ່າຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນສະແດງໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າຮູ້ວ່າ ເຂົາເຈົ້າມີຄຸນຄ່າ.

ໃນຫຼາຍໆທ້ອງຖິ່ນ, ເດັກຍິງຖືກລ້ຽງດູໃຫ້ມີຄວາມເຊື່ອວ່າ ເຂົາເຈົ້ານັ້ນມີຄວາມສຳຄັນນ້ອຍກວ່າເດັກຊາຍເຂົາເຈົ້າຖືກສິດສອນ ໃຫ້ຮູ້ສຶກອາຍກ່ຽວກັບຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ອາຍທີ່ເກີດມາເປັນຜູ້ຍິງ, ແລະຖືກສິດສອນໃຫ້ຍອມຮັບການສຶກສາທີ່ຕ່ຳກວ່າ, ກິນອາຫານໜ້ອຍກວ່າ, ມີໜ້າທີ່ຮັບໃຊ້ຫຼາຍກວ່າ ແລະ ມີວຽກຫຼາຍກວ່າອ້າຍ ແລະ ນ້ອງຊາຍຂອງເຂົາເຈົ້າ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້, ບໍ່ພຽງແຕ່ ສົ່ງຜົນກະທົບທີ່ບໍ່ດີໃສ່ສຸຂະພາບຂອງເຂົາເຈົ້າເທົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີ ຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ຕົນເອງ ແລະ ເຮັດໃຫ້ຄວາມສາມາດໃນການຕັດສິນໃຈເພື່ອໃຫ້ສຸຂະພາບດີໃນອະນາຄົດນັ້ນຫຼຸດລົງ. ຖ້າວ່າເດັກຍິງທາກເຕີບໃຫຍ່ໃນ ສະພາບທີ່ກ້າວມານັ້ນ, ສະແດງໃຫ້ເຫັນວ່າຊຸມຊົນນັ້ນບໍ່ໄດ້ໃຫ້ຄວາມສຳຄັນ ແກ່ເດັກຍິງເທົ່າທຽມກັບເດັກຜູ້ຊາຍ.

ຖ້າວ່າຊຸມຊົນໃດຮັບຮູ້ຄຸນຄ່າຂອງແຕ່ລະບຸກຄົນບໍ່ວ່າຈະເປັນ ເພດຍິງ ຫຼື ເພດຊາຍ ແລ້ວເດັກຍິງຈະພັດທະນາຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ວ່າ ລາວສາມາດເຮັດໃຫ້ຊີວິດຂອງລາວ, ຄອບຄົວ ແລະ ເພື່ອບ້ານດີຂຶ້ນໄດ້.



ສະຖານະພາບຕ່ຳຂອງແມ່ຍິງ

ແນວທາງທີ່ຊຸມຊົນຖືເດັກຍິງໃນຖານະໃດກໍ່ມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ ແນວທາງທີ່ຄອບຄົວລ້ຽງດູເດັກຍິງເໝືອນກັນ. ຕົວຢ່າງ: ຖ້າຊຸມຊົນເຊື່ອວ່າເດັກຍິງຄວນຈະມີຄວາມສາມາດຄວາມຊຳນານ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນກໍ່ຈະຢາກໃຫ້ລູກສາວຂອງເຂົາເຈົ້າໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ ແລະ ຮຽນຈົນສຸດຄວາມສາມາດຂອງລາວ. ແຕ່ໃນຊຸມຊົນໃດທີ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແຕ່ແມ່ຍິງເຮັດແຕ່ “ວຽກຂອງແມ່ຍິງ” ແລະ ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ແມ່ຍິງເຂົ້າຮ່ວມໃນກອງປະຊຸມສາທາລະນະໃດໆທັງສິ້ນ, ຄອບຄົວທີ່ຢູ່ໃນຊຸມຊົນນັ້ນຂ້ອນຂ້າງຈະເຊື່ອວ່າການສຶກສາບໍ່ຈຳເປັນສຳລັບລູກສາວຂອງ ເຂົາເຈົ້າ.

ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເດັກຜູ້ຍິງມີຄວາມຮູ້ສຶກກ່ຽວກັບຕົວເອງດີຂຶ້ນ ແລະ ເພື່ອຊ່ວຍຄອບຄົວ ແລະ ຊຸມຊົນເຂົ້າໃຈວ່າ ຊີວິດຂອງເດັກຜູ້ຍິງສາມາດປ່ຽນແປງ ໄດ້. ໃນສອງ - ສາມໜ້າປື້ມຕໍ່ໄປໄດ້ສະເໜີບາງຄຳຄິດຄຳເຫັນ.

ຫຼາຍໆວິທີການທີ່ເດັກຜູ້ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ ເພື່ອເຮັດໃຫ້ຊີວິດດີຂຶ້ນ

ຊອກລົມກັບຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ຟັງ ແລະ ເຂົ້າໃຈເຮົາເຊັ່ນ: ພູ່ເພື່ອນ, ເອື້ອຍ/ ນ້ອງສາວ, ຫຼື ພີ່ນ້ອງທີ່ເປັນເພດຍິງນຳກັນ. ເລົ່າສູ່ເຂົາເຈົ້າຟັງກ່ຽວກັບເລື່ອງຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ບັນຫາຂອງເຈົ້າ ພ້ອມດຽວກັນນັ້ນ ເຈົ້າສາມາດລົມກັນເລື່ອງຜູ້ແມ່ຍິງທີ່ເຂັ້ມແຂງໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ, ເປົ້າໝາຍ ແລະ ຄວາມໄຜ່ຜັນຂອງເຈົ້າໃນອະນາຄົດ.

ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າ ແລະ ພູ່ເພື່ອນຂອງເຈົ້າຄິດວ່າສຳຄັນ. ຖ້າເຈົ້າເຫັນວ່າມີບັນຫາເກີດຂຶ້ນໃນຊຸມຊົນ, ເຈົ້າ ແລະ ພູ່ເພື່ອນຄວນຈະຮ່ວມໃຈກັນເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເພື່ອແກ້ໄຂມັນ ພວກເຈົ້າຈະຮູ້ສຶກພາກພູມໃຈ ເມື່ອຄວາມພະຍາຍາມຂອງເຈົ້າສາມາດເຮັດໃຫ້ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າດີຂຶ້ນ.

ພະຍາຍາມວາງແຜນເພື່ອອະນາຄົດຂອງເຈົ້າ. ສິ່ງທຳອິດທີ່ເຈົ້າສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນການວາງເປົ້າໝາຍສຳລັບອະນາຄົດ. ເປົ້າໝາຍແມ່ນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ. ສຳລັບເດັກຍິງສ່ວນຫຼາຍ, ການວາງເປົ້າໝາຍກໍ່ບໍ່ແມ່ນຂອງງ່າຍປານໃດ. ເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນຮູ້ສຶກວ່າ ຊີວິດຂອງເຂົາເຈົ້າຖືກຄວບຄຸມໂດຍຄອບຄົວ ຫຼື ປະເພນີຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາເຈົ້າ. ແຕ່ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍຕົວເອງໄດ້ ໂດຍການທີ່ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ.

ບາດກ້າວຕໍ່ໄດ້ແມ່ນໄປລົມກັບຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃນສິ່ງທີ່ເຈົ້າຢາກເຮັດ. ອາດຈະແມ່ນບຸກຄົນທີ່ເຈົ້າຊົມເຊີຍຍິກຍ້ອງ ຫຼື ວ່າເປັນຜູ້ນຳຂອງຊຸມຊົນ. ສະເໜີຂໍໃຊ້ເວລາສ່ວນໜຶ່ງນຳບຸກຄົນຜູ້ນັ້ນເພື່ອຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບວຽກຂອງລາວ.



ບາງຄັ້ງເດັກຍິງຮູ້ສຶກຜິດຫ້ວງ, ເພາະຄວາມໄຜ່ຜັນ ແລະ ຄວາມຫວັງສຳລັບອະນາຄົດຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະກົງກັນຂ້າມກັບຄວາມເຊື່ອຖືຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຂອງຄອບຄົວທີ່ກ່ຽວກັບອັນໃດແມ່ຍິງຄວນເຮັດ. ສິ່ງສຳຄັນຄວນຈະອະທິບາຍຄວາມໄຜ່ຜັນ ແລະ ຄວາມຫວັງຂອງເຈົ້າໃຫ້ຜູ້ໃຫຍ່ຟັງຢ່າງລະມັດລະວັງ, ພ້ອມດຽວກັນກໍ່ຄວນຈະຮັບຟັງຄວາມເປັນຫວັງເປັນໄຍຂອງພວກເພິ່ນເໝືອນກັນອານ ເພີ່ມເຕີມອີກໜ້າ 65 ກ່ຽວກັບວິທີການສື່ສານກັບຄອບຄົວ.

HLI Strategic Communications International
Health Dr...
Field Dra...

ການຕັດສິນໃຈເພື່ອອະນາຄົດທີ່ດີ

ມັນແມ່ນການຕັດສິນໃຈທີ່ສໍາຄັນທີ່ເຈົ້າເອງສາມາດມີສ່ວນຮ່ວມກັບຄອບຄົວເພື່ອສ້າງອານາຄົດທີ່ດີຂອງທ່ານເອງ.

ການສຶກສາ ແລະ ການຝຶກອົບຮົມ:

ການສຶກສາສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ເຈົ້າພາກພູມໃຈໃນຕົວເອງມີຊີວິດທີ່ດີກວ່າ ແລະ ດໍາລົງຊີວິດຢ່າງມີຄວາມສຸກ ແລະ ມີສຸຂະພາບດີ. ສໍາລັບເດັກຍິງຫຼາຍໆຄົນ ການ ສຶກສາໄດ້ເປີດປະຕູໃຫ້ພວກເຂົາເຈົ້າໄດ້ມີອະນາຄົດທີ່ດີ. ເຖິງວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໄປໂຮງຮຽນ, ມັນກໍ່ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ເຈົ້າສາ ມາດຮຽນອ່ານ ແລະ ພັດທະນາຄວາມສາມາດຕົນເອງໄດ້.

ຕົວຢ່າງ: ເຈົ້າສາມາດຮຽນຢູ່ເຮືອນ, ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການສຶກສານອກລະບົບ ຫຼື ຮຽນການຄ້ານໍາຜູ້ທີ່ຊໍານານ (ຮຽນຈາກຕົວຈິງ). ເມື່ອເຈົ້າມີຄວາມຊໍານານອັນໃໝ່ແລ້ວ, ເຈົ້າສາມາດປະກອບສ່ວນອັນໃດອັນໜຶ່ງໃຫ້ແກ່ຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ ແລະ ເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຕົນເອງ ແລະ ຄອບຄົວຫຼາຍຂຶ້ນ. ຝຶກຝົນໃຫ້ມີ ຄວາມຊໍານານສາມາດເຮັດໃຫ້ເຈົ້າມີທາງເລືອກຫຼາຍຂຶ້ນ.



ການກຽມພ້ອມເພື່ອແຕ່ງງານ.

ປົກສາທາລິກັບຄອບຄົວກ່ຽວກັບການແຕ່ງງານ, ລໍຖ້າຈົນກວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມ ແລະ ພົບຜູ້ທີ່ເໝາະສົມ. ມີຍິງສາວຫຼາຍຄົນຮຽນຈົບ ແລະ ມີອາຊີບກ່ອນທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ເຮັດໄດ້ແນວນີ້, ເຮັດໃຫ້ເຈົ້າໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບ ຕົນເອງຫຼາຍຂຶ້ນ ແລະ ຮູ້ວ່າຕົນເອງຕ້ອງການຫຍັງ. ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າເຈົ້າອາດຈະພົບຄູ່ຄອງທີ່ມີແນວທາງການດໍາລົງຊີວິດເໝືອນກັນກັບເຈົ້າ.

ການກຽມເພື່ອຈະມີລູກ:

ບໍ່ແມ່ນເລື່ອງຍາກເລີຍທີ່ຈະລ້ຽງດູລູກໃຫ້ມີຄວາມສຸກ ແລະ ສຸຂະພາບດີ, ຖ້າເຈົ້າລໍຖ້າໃຫ້ເຈົ້າ ແລະ ຄູ່ຄອງກຽມພ້ອມທີ່ຈະສ້າງຄອບຄົວ. ຖ້າເຈົ້າຄິດຢາກມີລູກ, ເຈົ້າຄວນຄໍາື່ງເຖິງສິ່ງຕໍ່ໄປນີ້: ເຈົ້າຈະສາມາດຮຽນຕໍ່ໄປໄດ້ບໍ່? ເຈົ້າຈະຕອບສະໜອງຄວາມຕ້ອງການດ້ານຮ່າງກາຍຂອງເດັກໄດ້ບໍ່? ເຊັ່ນ: ອາຫານ, ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມ, ທີ່ພັກອາໄສ ແລະອື່ນໆ? ເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕອບສະໜອງ ຄວາມຕ້ອງການດ້ານຈິດໃຈໃຫ້ລູກໄດ້ເຕີບໃຫຍ່ຢ່າງສົມບູນບໍ່? ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າຈະພໍໃຈຊ່ວຍເຫຼືອ ເຈົ້າໃນການລ້ຽງດູລູກບໍ່? ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຈະຊ່ວຍເຈົ້າແນວໃດ?



ພໍ່ແມ່ ແລະ ລູກສາວຄວນຈະຮ່ວມມືກັນ ເພື່ອຊອກຫາວິທີທາງທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລູກສາວໄດ້ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບການທໍາງານຕ່າງໆໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ (ສະລິລະ) ມີການເຮັດວຽກຄືແນວໃດ, ເລື່ອງເພດສໍາພັນ ແລະ ວິທີການປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ຖືພາໄວເກີນໄປ. ສິ່ງນີ້ສາມາດເຮັດໄດ້ຢູ່ເຮືອນ, ຮຽນນໍາຫຼັກສູດຢູ່ໂຮງຮຽນ, ຫ້ອງປະຊຸມຂອງຊຸມຊົນ ແລະ ຢູ່ບ່ອນເຮັດວຽກ.

Healthcare International
Field Book Copy

ການຕັດສິນໃຈກ່ຽວກັບເລື່ອງຜູ້ຊາຍເປັນເລື່ອງ
ຍາກ. ຊາວໜຸ່ມສ່ວນຫຼາຍຈະມີຄວາມຮັກ ແລະ
ຄວາມຮູ້ສຶກທາງເພດ ເມື່ອເຂົາເຈົ້າມີອາຍຸເພີ່ມຂຶ້ນ.
ມີຄວາມຄິດເຖິງຢາກຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວ ຫຼື ຖືກຈັບ ເນື້ອ
ຕ້ອງຕົວ ໂດຍໃຜຜູ້ໜຶ່ງເປັນເລື່ອງບົກກະຕິ. (ບາງຄັ້ງ
ຍິງສາວອາດຈະຄິດຢາກຈະເຮັດແບບນັ້ນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ອື່ນກໍ
ຍັງມີ). ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍຄົນຄິດເຖິງການກະທຳແບບນັ້ນໃນເມື່ອ
ເຂົາເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະປະຕິບັດມັນ.

ບໍ່ແມ່ນລາວມັກ
ຂອຍແລວບໍ່?



ການຕັດສິນ ໃຈກ່ຽວກັບຂໍ້ ແຟນ / ຄູ່ຮັກ ແລະ ເພດສຳພັນ.

ຍິງໜຸ່ມມີເພດສຳພັນໄດ້ຍ້ອນຫຼາຍເຫດຜົນທີ່ແຕກ ຕ່າງກັນ. ຜູ້ຍິງບາງ
ຄົນມີເພດສຳພັນຍ້ອນວ່າຢາກໄດ້ລູກ, ບາງຄົນເຮັດຍ້ອນຄວາມຕ້ອງ
ການ ແລະ ມີຄວາມຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ມີບາງຈຳພວກເຮັດຍ້ອນວ່າບໍ່ມີທາງ
ເລືອກ ເພາະວ່າແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງເມຍ ຫຼື ແຟນ.
ບາງຄົນຖືກບັງຄັບ ແລະ ຝົນໃຈເຮັດເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ
ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆເພື່ອຄວາມຢູ່ລອດ ເຊັ່ນ: ອາຫານການກິນ,
ເຄື່ອງນຸ່ງຫົ່ມສຳລັບລູກ ແລະ ບ່ອນເພີ່ງພາອາໄສ.

ຜູ້ອື່ນໆອີກມີເພດສຳພັນເພາະຄິດວ່າ ຜູ້ຊາຍຈະຮັກລາວຫຼາຍຂຶ້ນກວ່າເກົ່າ.
ແຕ່ມີບາງຄັ້ງຜູ້ຊາຍ ຫຼື ຜູ້ເປັນແຟນອາດຈະເຮັດໃຫ້ຍິງສາວຮູ້ສຶກວ່າລາວຄວນຈະມີເພດ
ສຳພັນໃນເວລາທີ່ລາວບໍ່ພ້ອມ.

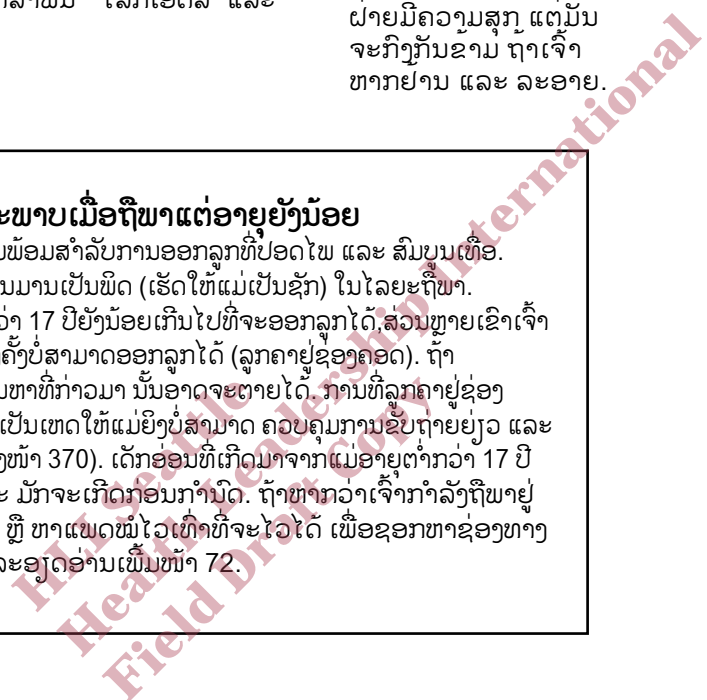
ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຫາກບໍ່ຕ້ອງການ, ການຮ່ວມເພດກໍ່ບໍ່ຄວນຈະໃຫ້ເກີດຂຶ້ນ.
ເຈົ້າຄວນຈະຮ່ວມເພດເມື່ອເຈົ້າຄິດວ່າຕົນເອງພ້ອມ. ການຮ່ວມເພດສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງ
ສອງຝ່າຍມີຄວາມສຸກ, ແຕ່ກໍ່ເປັນການຍາກທີ່ຈະມີຄວາມສຸກໄດ້
ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກຮູ້ສຶກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ມີເພດສຳພັນແຕ່ໃນ
ກໍລະນີທີ່ເຈົ້າພອມເທົ່າ
ນັ້ນ ແລະ ຕ້ອງຮູ້ປ້ອງກັນ
ຕົນເອງຈາກຜູ້ຮ້າຍ
ຕ່າງໆ. ການຮ່ວມເພດ
ສາມາດເຮັດໃຫ້ທັງສອງ
ຝ່າຍມີຄວາມສຸກ ແຕ່ມັນ
ຈະກົງກັນຂ້າມ ຖ້າເຈົ້າ
ຫາກຢ້ານ ແລະ ລະອາຍ.

ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນ, ທຸກໆຄັ້ງເຈົ້າຄວນຈະປ້ອງກັນ ການຖືພາ
ແລະ ພະຍາດ. ລາຍລະອຽດວ່າ ຈະປ້ອງກັນແບບໃດໃຫ້ອ່ານ ເພີ່ມຢູ່ໃນພາກ
“ການວາງແຜນຄອບຄົວ”, “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ” “ໂລກເອດສ” ແລະ
“ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ”.

ຄວາມສ່ຽງຂອງສຸຂະພາບເມື່ອຖືພາແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍ

ຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍຍັງບໍ່ທັນກຽມພ້ອມສຳລັບການອອກລູກທີ່ປອດໄພ ແລະ ສົມບູນເທື່ອ.
ແມ່ທີ່ອາຍຸຍັງ ນ້ອຍສ່ວນຫຼາຍມັກຈະມີອາການມານເປັນພິດ (ເຮັດໃຫ້ແມ່ເປັນຊັກ) ໃນໄລຍະຖືພາ.
ຍ້ອນວ່າຮ່າງກາຍຂອງຜູ້ເປັນແມ່ທີ່ມີອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 17 ປີຍັງນ້ອຍເກີນໄປທີ່ຈະອອກລູກໄດ້. ສ່ວນຫຼາຍເຂົາເຈົ້າ
ຈຶ່ງອອກລູກຍາກ ແລະ ໃຊ້ເວລາດົນ ແລະ ບາງຄັ້ງບໍ່ສາມາດອອກລູກໄດ້ (ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງຄອດ). ຖ້າ
ຫາກບໍ່ມີແຜດໝໍຊ່ວຍແມ່ຍິງຈຳນວນໜຶ່ງທີ່ມີບັນຫາທີ່ກ່າວມາ ນັ້ນອາດຈະຕາຍໄດ້. ການທີ່ລູກຄາຢູ່ຊ່ອງ
ຄອດອາດຈະເຮັດໃຫ້ຊ່ອງຄອດສຶກຂາດ ແລະ ເປັນເຫດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ສາມາດ ຄວບຄຸມການຂັບຖ່າຍຢ່າງວ່ວ ແລະ
ອາຈົມ (ຢ່າງວ່ວ ແລະ ອາຈົມໄຫຼອອກເລີຍໆ) (ເບິ່ງໜ້າ 370). ເດັກອ່ອນທີ່ເກີດມາຈາກແມ່ອາຍຸຕໍ່າກວ່າ 17 ປີ
ມັກຈະເປັນເດັກຕົວນ້ອຍກວ່າບົກກະຕິ ແລະ ມັກຈະເກີດກອນກຳນົດ. ຖ້າຫາກວ່າເຈົ້າກຳລັງຖືພາຢູ່
ໃຫ້ໄປປຶກສາໝໍຕໍ່າແຍ່ທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມ ຫຼື ຫາແຜດໝໍໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ ເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງ
ເຮັດໃຫ້ການຄອດລູກປອດໄພທີ່ສຸດ. ລາຍລະອຽດອ່ານເພີ່ມໜ້າ 72.



ສິ່ງທີ່ຍິງສາວຄວນຮູ້ກ່ຽວກັບການມີເພດສຳພັນ

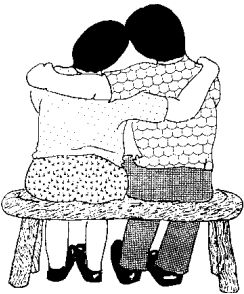
- ພຽງແຕ່ມີເພດສຳພັນຄັ້ງທຳອິດເຈົ້າກໍ່ສາມາດຖືພາໄດ້ແລ້ວ.
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາຍາມໃດກໍ່ໄດ້ ໃນເມື່ອເຈົ້າມີເພດສຳພັນຢ່າງບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຢາຄຸມກຳເນີດ (ເຖິງວ່າຈະມີຄັ້ງດຽວກໍ່ຕາມ).
- ເຈົ້າອາດຈະຖືພາໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຄິດວ່າລາວບໍ່ໄດ້ປ່ອຍນ້ຳກາມອອກກໍ່ຕາມ.
- ເຈົ້າອາດຈະຕິດພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ເຊື້ອເອດສ / ໂລກເອດສ ໄດ້ຖ້າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມ ໃນເມື່ອເຈົ້າຫາກຮ່ວມ ເພດກັບຄົນທີ່ເປັນພະຍາດເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຜູ້ຍິງຕິດເຊື້ອພະຍາດທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດສ ນຳຜູ້ຊາຍໆອື່ນກວ່າທີ່ ລາວຈະເປັນຜູ້ແຕ່ເຊື້ອເພາະວ່າໃນການຮ່ວມ ເພດນັ້ນລາວເປັນ "ຜູ້ຮັບ" ເປັນການຍາກອີກທີ່ຈະຮູ້ວ່າຜູ້ຍິງໄດ້ຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ ເພາະວ່າມັນ ເກີດຢູ່ພາຍໃນຮ່າງກາຍຂອງລາວ.



ເພື່ອປ້ອງກັນການຕິດເຊື້ອພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ແລະ ໂລກເອດ, ພວກເຮົາຄວນຈະໃຊ້ຖົງຢາງອະນາໄມເລື້ອຍໆ. ແຕ່ວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການຖືພາ ແລະ ການຕິດເຊື້ອພະຍາດແມ່ນ ບໍ່ມີເພດສຳພັນເລີຍ.

ມີການພົວພັນນຳກັນຢ່າງບໍ່ຮ່ວມເພດ

ການສ້າງຄວາມຮັກ ຄວາມຮູ້ກັນຕ້ອງການເວລາ, ຄວາມເອົາໃຈໃສ່ການນັບຖື ແລະ ໄວ້ເນື້ອເຊື້ອໃຈຊຶ່ງກັນແລະກັນ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ແມ່ນວິທີດຽວທີ່ສະແດງໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຮູ້ວ່າເຈົ້າທ່ວງໄຍເຂົາ. ການຮ່ວມເພດບໍ່ໄດ້ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຕົກຢູ່ໃນຄວາມຮັກ.



ເຈົ້າສາມາດໃຊ້ເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນໂດຍບາສະຈາກການຮ່ວມເພດ. ດ້ວຍການໂອ້ລົມແລກປ່ຽນປະສົບການນຳກັນ, ເຈົ້າກໍ່ສາມາດຮຽນຮູ້ຊຶ່ງກັນແລະກັນຫຼາຍຂຶ້ນ ເຊັ່ນວ່າ: ພວກເຈົ້າຈະເລືອກຄູ່ຄອງ ແລະ ເປັນພໍ່ແມ່ແບບໃດພວກເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າແຜນຊີວິດຂອງແຕ່ລະຄົນ ເປັນແນວໃດ. ຈັບເນື້ອຕ້ອງຕົວຊຶ່ງກັນແລະກັນ (ໂດຍບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດ) ອາດຈະມີຄວາມສຸກພຽງພໍແລ້ວ ແລະ ກໍ່ບໍ່ອັນຕະລາຍຫຍັງ ພຽງແຕ່ບໍ່ໃຫ້ເກີນເລີຍຈົນກວ່າບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມຕົນເອງໄດ້ ແລະ ໃນທີ່ສຸດກໍ່ເກີດການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ທັນພ້ອມເທື່ອ.

ໂອ້ລົມກັບແຜນຂອງເຈົ້າ, ຖ້າຫາກເຈົ້າແນ່ໃຈວ່າລາວເປັນຜູ້ທີ່ເໝາະສົມສຳລັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ແນ່ໃຈວ່າຕົນເອງຢາກຮ່ວມເພດ ຫຼື ບໍ່, ປຶກສາຫາລືເພື່ອຊອກຫາວິທີການລໍຖ້າ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ວ່າລາວກໍ່ບໍ່ພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດເໝືອນກັນຖ້າວ່າພວກເຈົ້າຫາກນັບຖືຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນ, ພວກເຈົ້າກໍ່ສາມາດຕົກລົງຮ່ວມກັນໄດ້.



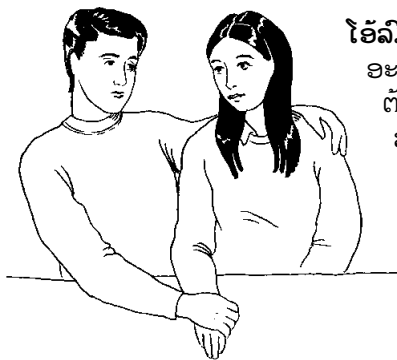
ຄວາມກົດດັນເພື່ອໃຫ້ຮ່ວມເພດ.

ລົມກັບໝູ່ເພື່ອນ. ເຈົ້າອາດຈະພົບວ່າມີໝູ່ແມ່ຍິງບາງຄົນແມ່ນກຳລັງພົບກັນບັນແມ່ນກຳລັງພົບກັບຄວາມທຸ້ຍງຢາກເຊັ່ນດຽວ. ພວກເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍເຫຼືອຊຶ່ງກັນ ແລະ ກັນເພື່ອຫາທາງ ອອກຕ່າງໆ ໃຫ້ມີສາຍສຳພັນອັນດີ ໂດຍບໍ່ຕ້ອງມີເພດສຳພັນ. ແຕ່ໃຫ້ຄິດຄຳນຶງຢ່າງຖີ່ຖ້ວນກ່ຽວກັບຄຳແນະນຳຈາກໝູ່ເພື່ອນຜູ້ທີ່ເຄີຍມີເພດສຳພັນແລ້ວ. ເພາະວ່າໝູ່ຜູ້ນັ້ນອາດຈະພະຍາຍາມ ຊັກຊວນໃຫ້ເຈົ້າເຮັດໃນສິ່ງທີ່ລາວກຳລັງເຮັດຢູ່ເພາະເປັນສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກ. ສິ່ງນີ້ເພິ່ນ ເອີ້ນວ່າຄວາມກົດດັນຈາກໝູ່.

Health & Family International

ປ້ອງກັນຕົນເອງໃນເມື່ອເຈົ້າພ້ອມທີ່ຈະຮ່ວມເພດ

ເມື່ອເຈົ້າເຫັນວ່າເຈົ້າກຽມພ້ອມທີ່ຈະມີເພດສຳພັນແລ້ວ ເຈົ້າຕ້ອງປ້ອງກັນຕົນເອງ ຈາກການຖືພາ ແລະ ພະຍາດ. ມີຫຼາຍໆວິທີທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ ການຮ່ວມເພດປອດໄພ. ໝາຍຄວາມວ່າເຈົ້າຈະຕ້ອງໄດ້ວາງແຜນກ່ອນ ຈະຮ່ວມເພດ.



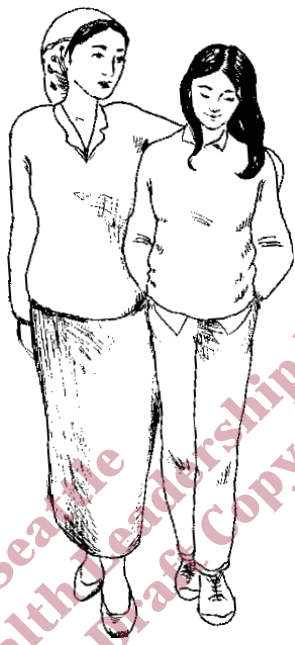
ໂອ້ລົມກັບແຜນຂອງເຈົ້າກ່ອນຈະຮ່ວມເພດ.
ອະທິບາຍໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າມັນສຳຄັນແນວໃດທີ່ ຕ້ອງໄດ້ປ້ອງກັນຕົວເຈົ້າເອງ. ຖ້າຮູ້ສຶກວ່າບໍ່ ສະບາຍໃຈທີ່ຈະເວົ້າ, ເຈົ້າອາດຈະກ່າວເຖິງ ເລື່ອງຂອງຄູ່ອື່ນໆກໍໄດ້.

ຖ້າລາວເປັນໜ່ວງເຈົ້າອີ່ຫຼີ ລາວກໍ່າຍາກຈະປ້ອງກັນເຈົ້າຄືກັນ.
ຖ້າລາວຍັງຖືໂຖທີ່ຈະຮ່ວມເພດຢູ່ລາວອາດຈະຫວ່າງແຕ່ຕົວລາວເອງເທົ່ານັ້ນ.

ຢູ່ໃນຫຼາຍໆຊຸມຊົນມີຫຼາຍຄົນທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມເພື່ອແຈກຢາຍຖົງຢາງອະນາໄມ ແລະ ຢາຄຸມກຳເນີດອື່ນໆ. ໄປປຶກສານຳເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ໄປຖາມນຳແພດໝໍເຖິງບ່ອນ ໃຫ້ບໍລິການວິທີການປ້ອງກັນ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຫາກລະອາຍກໍ່ໃຫ້ໄປ ຖາມນຳຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ເນື້ອເຊື່ອໃຈ ເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອເຈົ້າ. ມີຄືລນິກບໍລິການດ້ານການຄຸມກຳເນີດບາງບ່ອນມີການ ບໍລິການພິເສດ ໃຫ້ແກ່ໄວຂຶ້ນບ່າວສາວ, ຢູ່ບ່ອນນັ້ນ ອາດຈະມີບ່າວສາວທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມໃນດ້ານການ ໃຫ້ຄຳປຶກສາ, ຊຶ່ງລາວສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນຕ່າງໆແກ່ເຈົ້າ ໄດ້.



ພຽງແຕ່ເຫັນໜ້າຕາຊຶ່ງ ທ່ານບໍ່ຮູ້ວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ ເປັນພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ ຫຼື ໂລກເອດສ, ສະນັ້ນການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພມີແຕ່ເຈົ້າໃຊ້ຖົງ ອະນາໄມ ທຸກໆຄັ້ງທີ່ຮ່ວມເພດເທົ່ານັ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ ຊາຍມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກມາຈາກອະໄວຍະວະເພດ ຂອງລາວ (ໂຄຍ) ຫຼື ມີຕຸ່ມ ຫຼື ບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນນັ້ນ, ໝາຍຄວາມວ່າລາວມີພະຍາດອັກເສບແລ້ວ. ແລະ ຂ້ອນ ຂ້າງແນ່ໃຈວ່າລາວຈະນຳເອົາພະຍາດຕິດໃສ່ເຈົ້າ.



ການຮ່ວມເພດທີ່ປອດໄພ

ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ຮ່ວມເພດແລ້ວ ແລະ ສັງເກດເຫັນວ່າເຈົ້າເປັນລົງຂາວ, ມີບາດແຜບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ ຫຼື ມີອາການເຈັບຢູ່ທ້ອງນ້ອຍ, ເຈົ້າອາດຈະເປັນ ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນແລ້ວ. ອ່ານເພີ່ມໃນພາກ “ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ”.



ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ

HLI Seattle
Health Leadership International
Field Draft Copy

**ບັງຄັບຂໍ້ເຂັນ
ເພື່ອໃຫ້ມີ
ເພດ
ສໍາພັນ
(ການຂົ່ມຂືນ)**

**ກົດດັນໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດຮ່ວມເພດກັບແຟນ
(ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄູ່ຮັກ)**

ໃນທົ່ວໂລກມີແມ່ຍິງໜຸ່ມຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີເພດສໍາພັນທັງໆທີ່ພວກເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສິ່ງນີ້ມັກຈະແມ່ນຜູ້ທີ່ເປັນແຟນລາວເອງເປັນຜູ້ເຮັດ, ເຂົາມັກຈະທວງໃຫ້ຮັກເຂົາ. ບາງທ້ອງຖິ່ນເອີ້ນວ່າ “ການຂົ່ມຂືນໂດຍແຟນ” (date rape). ບໍ່ມີພຽງແຕ່ການບັງຄັບທາງດ້ານຮ່າງກາຍເທົ່ານັ້ນ, ແຕ່ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ທັງຄໍາເວົ້າ ຫຼື ທັງຄວາມຮູ້ສຶກນໍາ.



ແຟນເຈົ້າອາດຈະອ້ອນວອນຂໍ ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າເອງອາດຈະຮູ້ສຶກຜິດ ຫຼື ໜ້າອາຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຮ່ວມເພດກັບລາວ. ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຜິດພາດ. ພົດທຸກຄົນບໍ່ຄວນຮ່ວມເພດຖ້າວ່າພວກເຮົາຫາກບໍ່

ຖ້າມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງບັງຄັບໃຫ້ເຈົ້າຮ່ວມເພດນໍາໂດຍທີ່ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການນັ້ນແມ່ນການຂົ່ມຂືນ

ການປ້ອງກັນ:

- ຖ້າວ່າແຟນຂອງເຈົ້າຕ້ອງການຮ່ວມເພດແຕ່ວ່າເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການເຈົ້າສາມາດເວົ້າກັບລາວວ່າ ເຈົ້າຍິນດີທີ່ລາວຢາກຮ່ວມເພດກັບເຈົ້າ ແຕ່ເຈົ້າຍັງບໍ່ພ້ອມ. ຖ້າວ່າເຈົ້າຢ້ານທີ່ຈະຢູ່ກັບລາວຕາມລໍາພັງ, ເຈົ້າອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄປນໍາ ຫຼື ອາດຈະຂໍໃຫ້ຜູ້ອື່ນອີກເວົ້າກັບລາວ.
- **ຮ້ອງຄໍາວ່າ “ບໍ່”** ແຮງໆ ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດສືບຕໍ່ເວົ້າຄໍາວ່າ “ບໍ່” ທ່າທາງຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າຕ້ອງຢູ່ໃນທ່າປະຕິເສດນໍາຖ້າເຈົ້າຫາກໃຫ້ທ່າແກ່ ລາວໆ ອາດຈະຄິດວ່າເຈົ້າຍອມໃຫ້ລາວແລ້ວ.
- **ຍັບໜີອອກຫ່າງຈາກລາວ**, ຖ້າຫາກເຈົ້າຖືກຈັບບາຍແລະ ເຈົ້າກໍ່ບໍ່ພໍໃຈ. ຄວາມຮູ້ສຶກຂອງເຈົ້າຈະເຕືອນເຈົ້າເອງວ່າອາດຈະມີສິ່ງທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນແລ້ວ.
- **ເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງ ແລະ ກຽມພ້ອມທີ່ຈະແລ່ນໜີ** ຖ້າຫາກວ່າຈໍາເປັນ.
- **ຫ້າມດື່ມເຫຼົ້າ ຫຼື ຢາເສບຕິດ.** ເຫຼົ້າ ແລະ ຢາເສບຕິດເຮັດໃຫ້ຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສາມາດດ້ານການພິນິດພິຈະລານາ ແລະ ຄວບຄຸມສິ່ງທີ່ຈະ ເກີດຂຶ້ນກັບເຈົ້າ.
- **ອອກໄປທ່ຽວເປັນໝູ່ຄະນະ.** ຢູ່ບາງທ້ອງຖິ່ນ, ການກ້ຽວພາລາສີ ຫຼື ການໄປທ່ຽວແມ່ນເຮັດເປັນໝູ່ຄະນະ. ເຈົ້າຍັງສາມາດຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບຜູ້ບໍ່າວຜູ້ນັ້ນຢູ່, ແຕ່ຄວາມສ່ຽງທີ່ເຈົ້າຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດນັ້ນໜ້ອຍກວ່າ ເພາະວ່າເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຢູ່ຜູ້ດຽວ.
- **ໄປແຕ່ບ່ອນທີ່ປອດໄພ**, ບ່ອນທີ່ຜູ້ອື່ນສາມາດເຫັນເຈົ້າ.
- **ວາງແຜນລ່ວງໜ້າ.** ຄາດກະໄວ້ລ່ວງໜ້າກ່ອນ ວ່າການຈັບບາຍລະດັບໃດທີ່ເປັນການເກີນເລີຍສໍາລັບເຈົ້າ. ຢາປ່ອຍໃຫ້ອາລົມມາຄອບງໍາເຈົ້າ ແລະ ປ່ອຍໃຫ້ສິ່ງນັ້ນເກີດຂຶ້ນເລີຍຕາມເລີຍໄປ.



HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

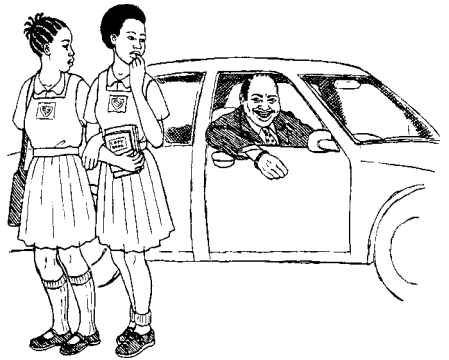
ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນໃນຄອບຄົວ

ມັນບໍ່ເປັນການເໝາະສົມທີ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຈະມາຈັບບາຍເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ສະມາຊິກໃນຄອບຄົວຂອງເຈົ້າເຊັ່ນ ພີ່ນ້ອງ, ລູງ, ອາວ, ອ້າຍ, ຫຼື ພໍ່ກໍ່ຕາມບໍ່ສົມຄວນຈະແຕະຕ້ອງອະໄວຍະວະ ເພດ ຫຼື ສ່ວນອື່ນໆຂອງຮ່າງກາຍຂອງເຈົ້າໃນລັກສະນະພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າສິ່ງນີ້ຫາກເກີດຂຶ້ນ, ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ. ເຖິງວ່າຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເວົ້າວ່າຈະທຳຮ້າຍເຈົ້າ ຖ້າຫາກເຈົ້າບອກຜູ້ອື່ນກໍ່ຕາມ. ເຈົ້າຈຳເປັນຕ້ອງບອກຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້. ບາງຄັ້ງອາດຈະເປັນການດີກວ່າທີ່ເຈົ້າຈະເລົ່າເລື່ອງນີ້ໃຫ້ບຸກຄົນພາຍນອກຄອບຄົວ ເຊັ່ນ ນາຍຄູ່ຜູ້ຍິງ ຫຼື ຜູ້ນຳດ້ານສາສະໜາ ຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງເຈົ້າ.



ສາວນ້ອຍ ແລະ ຜູ້ຊາຍເຖົ້າ

ສາວນ້ອຍບາງຄົນສາມາດດຶງດູດຄວາມສົນໃຈຂອງຜູ້ຊາຍເຖົ້າ. ອາດຈະເປັນການຕື່ນເຕັ້ນທີ່ໄດ້ອອກໄປນຳເຖົ້າແກ່, ໂດຍສະເພາະເມື່ອລາວເປັນຄົນທີ່ມີຊື່ສຽງ ຫຼື ເປັນບຸກຄົນສຳຄັນຂອງຊຸມຊົນ, ຫຼື ໃນກໍລະນີທີ່ລາວເປັນຜູ້ມີເງິນແລະ ສາມາດຊື້ສິ່ງຂອງໄດ້. ມີບາງທ້ອງຖິ່ນ, ຜູ້ຊາຍທີ່ຊື່ຂອງຂວັນໃຫ້ແຟນຂອງລາວຫຼາຍອັນ ເອີ້ນວ່າ “ພໍ່ຫວານໃຈ” (Sugar Daddy) “ຄວາຍເຖົ້າກິນຫຍ່ອ່ອນ”. ສາວນ້ອຍທີ່ອອກໄປກັບເຖົ້າແກ່ມັກຈະຈົບລົງດ້ວຍຄວາມຮູ້ສຶກວ່າ ລາວຖືກນຳໃຊ້ພຽງແຕ່ເພື່ອຮ່ວມເພດ ເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຖືກປະຕິບັດຕໍ່ລາວແບບບໍ່ດີ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີເມຍຢູ່ ຫຼື ມີຜູ້ຍິງອື່ນ.



ບາງຄັ້ງເຖົ້າແກ່ມີຄວາມສາມາດບັງຄັບຍິງໜຸ່ມໃຫ້ຮ່ວມເພດກັບລາວຫຼາຍກວ່າຜູ້ຊາຍ ທີ່ມີອາຍຸລຸ້ນດຽວກັນກັບຜູ້ຍິງຜູ້ນັ້ນ, ໂດຍສະເພາະເມື່ອເຖົ້າແກ່ຜູ້ນັ້ນມີອຳນາດເໜືອຜູ້ຍິງ.

ເຈົ້າຢ່າປ່ອຍໃຫ້ (ອີ່ຕາ) ຊື່ບຸກຄົນບັງຄັບເຈົ້າໃຫ້ເຮັດແນວນັ້ນແມ່ຕາຮິສາ. ເຈົ້າຈື່ເລື່ອງນາງອາລິດບໍ່? ອີ່ຕານີ້ແຫຼະເຮັດໃຫ້ລາວຖືພຽງ ແລະ ລາວກໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໂດຍອອກໂຮງຮຽນ. ຂອຍຈະຊ່ວຍເຈົ້າໄປເວົ້າກັບພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າເອງ.

ເຈົ້າຢ່າມາຫຍຸ້ງກຽວກັບລູກສາວຂອງພວກຂ້ອຍ

ຍິງສາວ ແລະ ເດັກນ້ອຍຜູ້ຍິງຢູ່ໃນຫຼາຍຊຸມຊົນແມ່ນຕິດເຊື້ອເອດສຫຼາຍກວ່າກຸ່ມຄົນອື່ນໆ. ມັນມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍສຳເລັດກັບເດັກນ້ອຍຜູ້ຍິງທີ່ມີເພດສຳພັນກັບຜູ້ຊາຍເຖົ້າເພາະວ່າຜູ້ຊາຍເຖົ້າເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນຕາມປົກກະຕິແລ້ວພວກເຂົາມີໂອກາດຫຼາຍທີ່ຈະຕິດເຊື້ອເອດສເພາະພຶດຕິກຳຂອງພວກເຂົາເອງ. ແຕ່ວ່າມັນກໍ່ສາມາດເກີດກັບຜູ້ຊາຍທຸກໆໄວເຊັ່ນກັນ.



ການຄ້າເດັກຍິງເພື່ອເງິນຄ່າ ຫຼື ຄວາມຕ້ອງການອື່ນໆ

ບາງຄັ້ງຄອບຄົວທຸກຍາກອາດຈະມອບລູກສາວຂອງຕົນໃຫ້ກັບເຈົ້າແກ່ ເພື່ອໃຊ້ທີ່ຂອງຄອບຄົວ. ຫຼື ບາງຄັ້ງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຂາຍລູກສາວເພື່ອແລກປ່ຽນກັບ ສິ່ງອື່ນໆທີ່ຄອບຄົວຕ້ອງການ.



ບາງເທື່ອ, ພວກຜູ້ສາວທັງຫຼາຍຖືກໄປບ້ານເມືອງອື່ນ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າກຳລັງຈະໄປເຮັດວຽກຢູ່ ນຳໂຮງຈັກໂຮງງານ ຫຼື ເປັນແມ່ບ້ານ, ແຕ່ສ່ວນຫຼາຍ ເຂົາເຈົ້າ ມັກຖືກບັງ ຄັບໃຫ້ຂາຍປະເວນີຫຼາຍກວ່າ.

ຖ້າເຈົ້າຄິດວ່າເຈົ້າ ຫຼື ໝູ່ກຳລັງຈະຖືກຂາຍ ຫຼື ສົ່ງໄປບ່ອນອື່ນເພື່ອເຮັດວຽກ, ໃຫ້ເຈົ້າພະຍາຍາມຊອກ ຫາການຊ່ວຍຫຼືອຈາກຜູ້ໃຫຍ່ໂລດ. ບາງຄັ້ງ, ປ້າ ຫຼື ລຸງ, ຫຼື ນາຍຄູແມ່ຍິງອາດຈະຊ່ວຍເຈົ້າໄດ້.

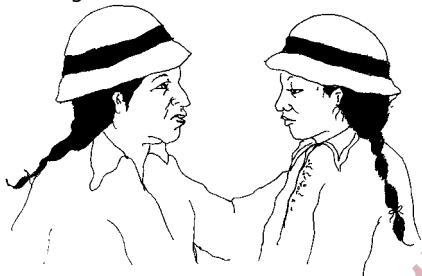
ຖ້າເຈົ້າຖືພາໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນໄວ້ກ່ອນ

ເຈົ້າອາດຈະຖືພາ (ມີລູກ) ຖ້າວ່າເຈົ້າໄດ້ມີການຮ່ວມເພດ, ປະຈຳເດືອນຂອງເຈົ້າບໍ່ມາ, ເຈັບນົມໄປຖ່າຍເປົາເລື້ອຍ ຫຼື ເຈົ້າຮູ້ສຶກປວດຮາກ. ໃຫ້ເຈົ້າຟ້າວໄປຫາແພດ ຫຼື ໝໍຕຳແຍທັນທີ, ເພື່ອກວດເບິ່ງ ແລະ ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຈົ້າຖືພາແທ້ ຫຼື ບໍ່.



ມີຜູ້ສາວຫຼາຍຄົນທີ່ມີລູກ ໂດຍທີ່ລາວຍັງບໍ່ທັນຕ້ອງການ. ມີບາງຄົນກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ຈຳເປັນຈາກຄອບຄົວ ແລະ ໝູ່ຄູ. ແຕ່ມີບາງຄົນກໍ່ບໍ່ງ່າຍປານໃດ.

ຖ້າເຈົ້າຮູ້ສຶກຕິດຂັດກັບການທີ່ມີລູກໂດຍບໍ່ໄດ້ວາງແຜນແລ້ວ ແລະ ຢາກຈະທຳແທ້ໆ ນັ້ນກະລຸນາຄິດໃຫ້ດີໆແລ້ວຈິ່ງຕັດສິນໃຈ. ໃນໂລກນີ້, ມີແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນໄດ້ເສຍຊີວິດຍ້ອນ ການທຳແທ້ໆແບບອັນຕະລາຍ. ມີວິທີການທີ່ປອດໄພຢູ່ ຖ້າເຈົ້າຢາກຈະເອົາລູກອອກ.



ປົກສານຳຜູ້ອາວໂສທີ່ເຈົ້າໄວ້ໃຈ ຊີວິດຂອງເຈົ້າມີຄ່າເກີນກວ່າ ທີ່ຈະເສຍມັນໄປ.



ການທຳແທ້ໆ ທີ່ປອດໄພ

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft Copy

ບາງເທື່ອການປຶກສາກັບພໍ່ແມ່ອາດຈະພົບກັບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກ. ພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າອາດຈະຢາກໃຫ້ເຈົ້າຢູ່ໃນປະເພນີຮີດຄອງ, ແຕ່ເຈົ້າຊຳພັດຮູ້ສຶກວ່າ ເວລາມັນປ່ຽນໄປແລ້ວ. ເຈົ້າອາດຈະຮູ້ສຶກວ່າພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າບໍ່ຟັງເຫດຜົນ ແລະ ບໍ່ພະຍາຍາມເຂົ້າໃຈເຈົ້າ. ຫຼື ບາງຄັ້ງເຈົ້າກໍຢ້ານວ່າ ພວກເພິ່ນຈະໃຈຮ້າຍ.

ຮ້ອງຂໍ ການຊ່ວຍເຫຼືອ ຈາກຜູ້ໃຫຍ່

ຄອບຄົວຂອງເຈົ້າຮັກເຈົ້າ ໂດຍທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຈະເຫັນພ້ອມກັບເຈົ້າທຸກໆຢ່າງທີ່ເຈົ້າເວົ້າອອກໄປ. ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຈຮ້າຍໂມໂຫ ເພາະວ່າພວກເພິ່ນເປັນຫວ່າງເປັນໄຍເຈົ້າ, ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນເພິ່ນບໍ່ຮັກເຈົ້າ. ພະຍາຍາມລົມກັບພວກເພິ່ນຢ່າງອ່ອນນ້ອນ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເພິ່ນເຂົ້າໃຈຫຼາຍກວ່າເກົ່າ.

ຂໍ້ແນະນຳເພື່ອການສື່ສານທີ່ດີ

- ເລືອກເວລາທີ່ເໝາະສົມ ເພື່ອລົມກັບພໍ່ແມ່, ເວລາທີ່ພວກເພິ່ນບໍ່ຫຍຸ້ງວຽກ, ບໍ່ເມື່ອຍ ຫຼື ບໍ່ກັງວົນກັບເລື່ອງອື່ນອີກ.
- ເລົ່າເລື່ອງຄວາມເປັນຫວ່າງ, ກັງວົນ ແລະ ເປົ້າໝາຍຂອງເຈົ້າໃຫ້ເພິ່ນຟັງ. ຖາມເພິ່ນເບິ່ງວ່າຖ້າແມ່ນເພິ່ນຢູ່ໃນສະພາບການຄືເຈົ້າເພິ່ນຈະເຮັດແນວໃດ.
- ເອົາປຶ້ມ ຫຼື ເລື່ອງໃດເລື່ອງໜຶ່ງໃຫ້ພວກເພິ່ນອ່ານ, ຫຼື ເອົາຮູບພາບໃຫ້ເພິ່ນເບິ່ງ, ເພື່ອເລີ່ມຕົ້ນລົມກັບເພິ່ນ.

ນີ້ແມ່ນເວລາທີ່ເໝາະສົມທີ່ພວກເຮົາຈະລົມກັນແມ່ນບໍ່?



- ຖ້າເຈົ້າໃຈຮ້າຍ, ພະຍາຍາມຢ່າເວົ້າດັງ. ເຈົ້າອາດຈະເຮັດໃຫ້ເພິ່ນໃຈຮ້າຍ ແລະ ເພິ່ນອາດຈະຄິດວ່າ ເຈົ້າບໍ່ນັບຖືເພິ່ນ.

- ຖ້າເຈົ້າໄດ້ທົດລອງໝົດທຸກໆຄຳແນະນຳ ແຕ່ຍັງບໍ່ສາມາດລົມກັບພໍ່ແມ່ຂອງເຈົ້າຢູ່, ໃຫ້ເຈົ້າ ຊອກລົມກັບຜູ້ອາວໂສຜູ້ອື່ນທີ່ເຈົ້າສາມາດເວົ້ານຳໄດ້. ອາດຈະແມ່ນນາຍຄູ, ແມ່ຂອງໝູ່, ປ້າ, ເອື້ອຍ, ແມ່ເຖົ້າ, ໃຜຜູ້ໜຶ່ງໃນບ່ອນທີ່ເຈົ້າເຮັດວຽກຢູ່, ຫຼື ອສບ ກໍໄດ້.

ຜູ້ເປັນແມ່ສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງລາວໄດ້ແນວໃດ

ທ່ານອາດຈະເກີດຢູ່ໃນໄລຍະທີ່ເດັກຍິງບໍ່ໄດ້ຖືກອະນຸຍາດໃຫ້ຮຽນໜັງສື, ວາງແຜນສຳລັບຄອບຄົວຂອງທ່ານ ຫຼື ຕັດສິນໃຈສຳລັບຊີວິດຂອງທ່ານເອງ. ຊີວິດອາດຈະແຕກຕ່າງກັບຊີວິດຂອງລູກສາວຂອງທ່ານ ຖ້າວ່າທ່ານທາກຟັງລາວ, ແລກປ່ຽນປະສົບການຂອງທ່ານ ແລະ ໃຫ້ຂໍ້ມູນທີ່ໃຊ້ໄດ້ໃຫ້ແກ່ລາວ, ທ່ານກໍສາມາດຊ່ວຍລູກສາວຂອງທ່ານເພື່ອໃຫ້ຕັດສິນໃຈໄດ້ຢ່າງເໝາະສົມ. ທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວໃຫ້ເຫັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ ແລະ ເຕີບໃຫຍ່ເປັນແມ່ຍິງທີ່ດີໄດ້.

Health Leadership International
Field Draft Copy