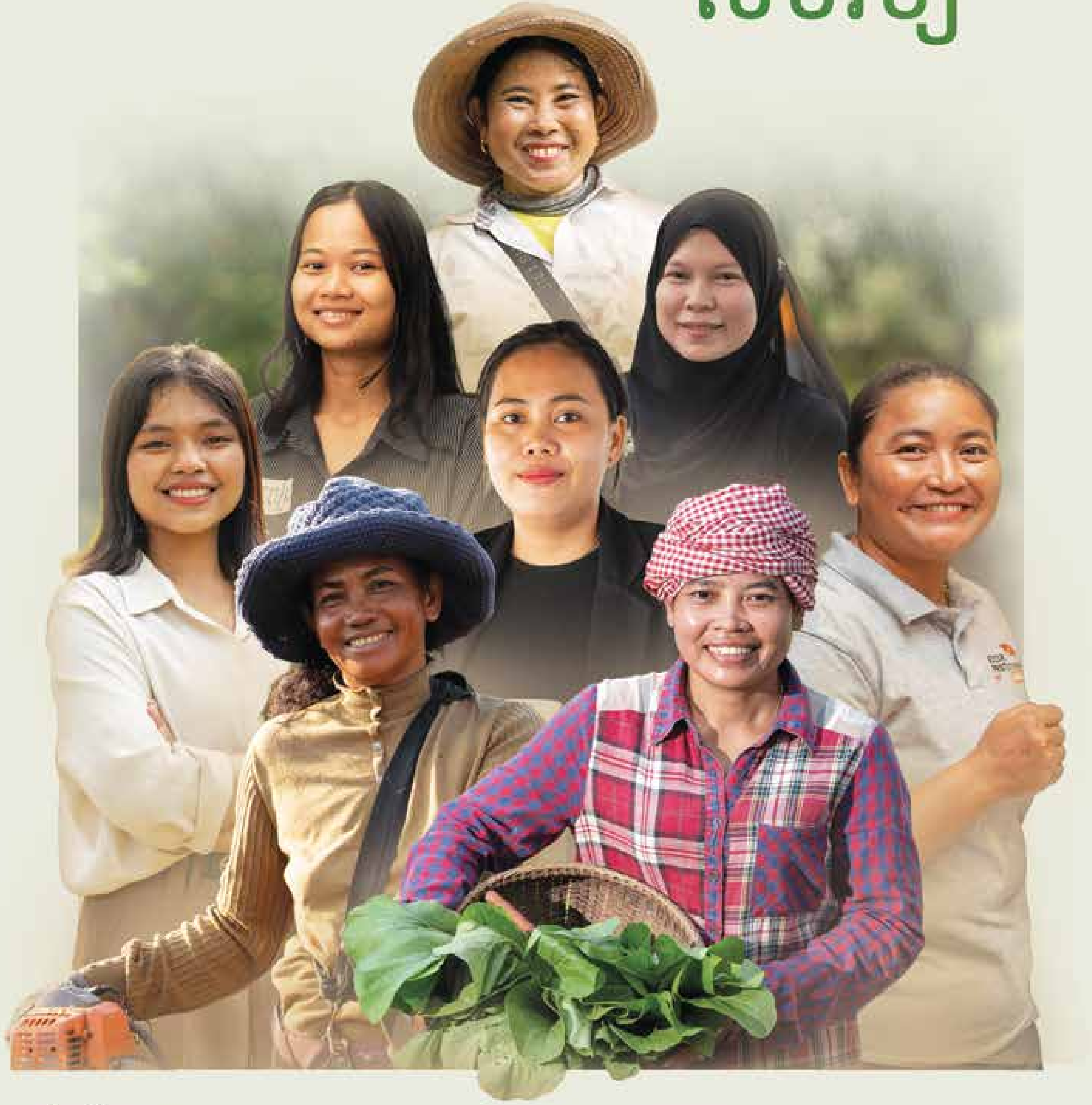
# ស្ត្រីអ្នកដឹកនាំ ដើម្បីការងារសមរម្យ



គាំទ្រថវិកាដោយ

Belgium
partner in development

អនុវត្តដោយ

CFSWF

OXFAM

ការបោះពុម្ពផ្សាយនេះត្រូវបានផលិតឡើងដោយមានការគាំទ្រថវិកាពីកម្មវិធីសហប្រតិបត្តិការអភិវឌ្ឍន៍ និងជំនួយមនុស្សធម៌ របស់ប្រទេសបែលហ្ស៊ិក។ ទស្សនៈដែលបានបង្ហាញ មិនឆ្លុះបញ្ចាំងទស្សនៈរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលបែលហ្ស៊ិក និងមិនបង្កើតកាតព្វកិច្ចផ្លូវច្បាប់នៅក្រោមកាលៈទេសៈណាមួយឡើយ។

រូបថត៖ អង្គការអុកស្វាម
បោះពុម្ពផ្សាយនៅឆ្នាំ២០២៦ ដោយអង្គការអុកស្វាមនៅកម្ពុជា
©រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង

# ជួបជាមួយអ្នកដឹកនាំស្ត្រី

**១ ឈឹម សុជាត**
សិទ្ធិ និងគាំពារសង្គមសម្រាប់កសិករ

**២ សើ រ៉ុមហ្សាន**
ក្ដីសង្ឃឹមអ្នកលក់ដូរតាមដងផ្លូវ

**៣ តិប ម៉ី**
បេសកកម្មក្នុងការពង្រឹងភាពអង់អាចដល់សហគមន៍

**៤ យ៉ាន ស្រីពេជ្រ**
រវាងសៀវភៅ និងការងារសង្គម

**៥ យឹម ស៊ីអ៊័រ**
តស៊ូដើម្បីលក្ខខណ្ឌការងារសមរម្យ

**៦ ពៅ ចិន្ដា**
រឹងមាំដើម្បីភាពថ្លៃថ្នូរ

**៧ ជី រ៉ា**
កម្មករចម្ការចេកតស៊ូដើម្បីសិទ្ធិ

**៨ ឆេង គឹមយ៉ាន**
ប្រឆាំងនឹងការរំលោភបំពាន

# បុព្វបទ

មុនពេលអាហារមកដល់លើតុរបស់យើង ស្ត្រីជាច្រើននាក់បានចំណាយពេលវេលាយ៉ាងយូរ មិនថានៅតាមស្រែចម្ការ ផ្សារ ផ្ទះបាយ និងតាមផ្ទះអាជីវកម្មតូចៗ ដើម្បីធ្វើឱ្យអាហារនោះផលិតចេញមកបាន។ ពួកគេដាំដុះ ចម្អិន លក់ និងរៀបម្ហូបចំអាហារ សម្រាប់ទ្រទ្រង់គ្រួសារ និងផ្គត់ផ្គង់យើងទាំងអស់គ្នា។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្ដី ការងារទាំងនេះភាគច្រើនមិនទាន់ត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ពេញលេញនៅឡើយទេ។

ការងាររបស់ពួកគេភាគច្រើនទាមទារនូវភាពអំណត់ខ្ពស់ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ការងារទាំងនេះ តម្រូវឱ្យមានម៉ោងធ្វើការយូរ ជួបផ្សំនឹងស្ថានភាពការងារមិនសុវត្ថិភាព និងងាយរងគ្រោះ ប្រាក់ចំណូលមិនមានស្ថិរភាព ហើយពួកគេត្រូវចាត់ចែងទំនួលខុសត្រូវរវាងការងារដែលផ្ដល់ប្រាក់ឈ្នួល និងការថែទាំកុមារ មនុស្សចាស់ ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ផងដែរ។ ពួកគេធ្វើការងារស្ថិតនៅក្នុងលក្ខខណ្ឌដែលមិនត្រូវបានទទួលស្គាល់ ការការពារឱ្យបានសមរម្យ និងការគោរព។ ទោះបីជាមានបញ្ហាប្រឈមទាំងអស់នេះក្ដី ពួកគេបានប្ដេជ្ញាចិត្តដើម្បីការផ្លាស់ប្ដូរដ៏មានឥទ្ធិពល។

រូបភាព និងរឿងរ៉ាវនៅក្នុងសៀវភៅនេះបង្ហាញជាក់ស្ដែងពីការប្ដេជ្ញាចិត្ត ភាពធន់ និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ ដែលស្ត្រីបានបញ្ជ្រាបនៅកន្លែងការងារ និងមនុស្សជុំវិញខ្លួនពួកគេ។ រូបភាព និងរឿងរ៉ាវទាំងនេះបង្ហាញពីស្ត្រីដែលថែរក្សាទម្លាប់ខ្ជាប់ខ្ជួន សម្របខ្លួន និងខិតខំប្រឹងប្រែងមិនឈប់ឈរ ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យជីវិតរបស់ពួកគេកាន់តែល្អប្រសើរឡើង។ កត្តាជំរុញទឹកចិត្តរបស់ពួកគេមិនមែនកើតចេញតែពីកត្តាផ្ទាល់ខ្លួនតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏កើតចេញពីមោទកភាព សេចក្ដីអំណត់ និងការយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ពួកគេ។

ស្ត្រីជាច្រើនរូបនៅក្នុងសៀវភៅនេះ មិនត្រឹមតែជាកម្មករប៉ុណ្ណោះទេ។ ពួកគេគឺជាអ្នកផ្ដល់ការថែទាំ អ្នកដឹកនាំ អ្នកចងក្រង និងអ្នកកសាងសហគមន៍របស់ខ្លួន។ ពួកគេលើកស្ទួយគ្នា ចែករំលែកចំណេះដឹងទៅវិញទៅមក និងជំរុញគ្នាឱ្យអភិវឌ្ឍទៅមុខជានិច្ច។ ពួកគេចង្អុលបង្ហាញផ្លូវដល់មិត្តរួមការងារ ដែលទើបចាប់ផ្ដើមដំណើររបស់ខ្លួន បង្កើតលំហសុវត្ថិភាពដែលឱ្យពួកគេអាចសួរសំណួរ ហើយលើកទឹកចិត្តឱ្យមនុស្សដទៃទៀតមានភាពក្លាហានក្នុងការបញ្ចេញមតិរបស់ខ្លួន។ តាមរយៈសកម្មភាពនៃការរួបរួមគ្នានេះ ពួកគេកំពុងធ្វើការផ្លាស់ប្រែកន្លែងការងារ និងសហគមន៍ឱ្យកាន់តែមានសុវត្ថិភាព យុត្តិធម៌ និងភាពថ្លៃថ្នូរ តាមវិធីសាស្ត្រដ៏ស្ងប់ស្ងាត់ និងសកម្ម។

# សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

សៀវភៅរូបថតនេះរៀបចំឡើងក្រោមការគាំទ្រថវិកាពី**កម្មវិធីសហប្រតិបត្តិការអភិវឌ្ឍន៍ និងជំនួយមនុស្សធម៌របស់ប្រទេសបែលហ្ស៊ិក (DGD)** ដែលប្ដេជ្ញាចិត្តក្នុងការលើកកម្ពស់ការងារសមរម្យ និងបង្កបរិយាកាសឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរដ៏មានអត្ថន័យ សម្រាប់កម្មករជាស្ត្រីនៅក្នុងវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារនៅតំបន់អាស៊ាន។

សៀវភៅនេះជាផ្នែកមួយនៃលទ្ធផលបូកសរុបគម្រោង "**ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងគាំពារសង្គម និងសិទ្ធិការងាររបស់កម្មករស្ត្រី ក្នុងតំបន់អាស៊ាននៃវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារ (២០២២ – ២០២៦)**" ដែលបង្ហាញពីភាពខ្លាំង ភាពធន់ និងភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់ស្ត្រីតាមរយៈគម្រោងផ្ដួចផ្ដើមមួយនេះ។ សៀវភៅនេះមិនត្រឹមតែបង្ហាញពីរឿងរ៉ាវអ្នកដឹកនាំស្ត្រីប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបង្ហាញពីការគោរព និងកោតសរសើរដល់កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងរួមគ្នារបស់ភាគីពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ដែលបានដើរទន្ទឹមជាមួយពួកគេផងដែរ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់អង្គការដៃគូទាំងអស់ដែលបានសហការអនុវត្តគម្រោងនេះរួមមាន អង្គការបន្ទាយស្រី សមាគមសម្ព័ន្ធសហគមន៍កសិករកម្ពុជា សហព័ន្ធសហជីពកម្មករចំណីអាហារ និងសេវាកម្មកម្ពុជា សមាគមប្រជាធិបតេយ្យឯករាជ្យនៃសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ សហភាពការងារកម្ពុជា និងអង្គការកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន។ ការប្ដេជ្ញាចិត្ត និងកិច្ចសហការរបស់ពួកគេបានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយស្ត្រីនៅតាមសហគមន៍ និងនៅតាមកន្លែងការងារ។ ជំនាញ ការណែនាំ និងការគាំទ្ររបស់ភាគីទាំងអស់ បានជួយបង្កើតឱកាសឱ្យស្ត្រីអាចទទួលបានចំណេះដឹង ការការពារ និងសាមគ្គីភាពផងដែរ។

សូមអបអរសាទរដល់ដំណើរ និងភាពជាដៃគូដែលបានធ្វើឱ្យកិច្ចការមួយនេះអាចប្រព្រឹត្តទៅបាន ហើយយើងសង្ឃឹមថារឿងរ៉ាវទាំងអស់នេះនឹងជំរុញឱ្យមានសកម្មភាពជាបន្តបន្ទាប់ មានការទទួលស្គាល់ ក៏ដូចជាការបង្កើនការគាំទ្របន្ថែមទៀតដល់កម្មករស្ត្រីនៅគ្រប់ទីកន្លែង។

# អំពីកម្មវិធី

កម្មវិធី "**ការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងគាំពារសង្គម និងសិទ្ធិការងាររបស់កម្មករស្ត្រី ក្នុងតំបន់អាស៊ាន នៃវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារ" ដែលអនុវត្តក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឡាវ និងវៀតណាម** មានគោលបំណងលើកកម្ពស់សមត្ថភាពកម្មករក្នុងវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារអាចអនុវត្តសិទ្ធិរបស់ខ្លួន ហើយទទួលបានគាំពារសង្គម និងសិទ្ធិការងារពេញលេញ។ **តាមរយៈការលើកកម្ពស់សសរស្តម្ភទាំងបីនៃការងារសមរម្យរួមមាន សិទ្ធិការងារនៅកន្លែងធ្វើការ គាំពារសង្គម និងកិច្ចសន្ទនាសង្គមសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា។** នៅប្រទេសកម្ពុជា កម្មវិធីនេះត្រូវបានអនុវត្តដោយអង្គការដៃគូចំនួនប្រាំមួយ រួមមាន៖ អង្គការបន្ទាយស្រី សមាគមសម្ព័ន្ធសហគមន៍កសិករកម្ពុជា សហព័ន្ធសហជីពកម្មករចំណីអាហារ និងសេវាកម្មកម្ពុជា សមាគមប្រជាធិបតេយ្យឯករាជ្យនៃសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ សហភាពការងារកម្ពុជា និងអង្គការកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន ។

វិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារ មានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការចូលរួមចំណែកក្នុងសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធនៅក្នុងតំបន់អាស៊ាន។ ប្រព័ន្ធស្បៀងអាហារ និងវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារនេះ ត្រូវបានចាត់ទុកជាចំណែកមួយដ៏សំខាន់នៃវិស័យការងារ ដោយភាគច្រើន` ពាក់ព័ន្ធនឹងសកម្មភាពកសិកម្ម ការកែច្នៃ ការវេចខ្ចប់ ការដឹកជញ្ជូន ការរក្សាទុក ការចែកចាយ និងការលក់ដូរផលិតផលអាហារទាំងនោះ ជាពិសេស កម្មករជាស្ត្រីប្រកបការងារក្រៅប្រព័ន្ធ មិនមានស្ថិរភាព មានហានិភ័យ និងខ្វះការការពារ។ ពួកគេស្ថិតនៅក្នុងក្រុមដែលងាយរងគ្រោះបំផុត ហើយជាញឹកញាប់ ត្រូវបានគេមើលរំលងក្នុងការទទួលបានគាំពារសង្គម និងការងារសមរម្យ។

## យុទ្ធសាស្ត្រ

កម្មវិធីនេះមានគោលបំណងឆ្លុះបញ្ចាំងលើសិទ្ធិការងារ និងគាំពារសង្គម សម្រាប់កម្មករក្នុងវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារ ដែលជាបញ្ហាសំខាន់ដែលត្រូវតែដោះស្រាយ ដើម្បីឈានទៅរកលក្ខខណ្ឌការងារសមរម្យសម្រាប់ទាំងអស់គ្នា និងកាត់បន្ថយវិសមភាពសង្គម ជម្នះភាពក្រីក្រ និងលើកកម្ពស់សមភាពយេនឌ័រ។ កម្មវិធីនេះគាំទ្រកម្មករឱ្យយល់ដឹងពីសិទ្ធិនៅក្នុងដំណើរការសម្រេចចិត្តនៅគ្រប់កម្រិត ដើម្បីទទួលបានគាំពារសង្គម និងសិទ្ធិការងារឱ្យបានសមស្រប។ គម្រោងនេះក៏គាំទ្រដល់រាជរដ្ឋាភិបាល និងអ្នកតាក់តែងគោលនយោបាយ ឱ្យទទួលស្គាល់ពីតម្រូវការ បរិវត្តកម្មយេនឌ័រ និងគាំពារសង្គមឆ្លើយតបនឹងគ្រោះអាសន្នសម្រាប់កម្មករទាំងអស់ឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ព្រមទាំងការកែលម្អ ច្បាប់ និងបទប្បញ្ញត្តិផ្សេងៗ ដើម្បីការពារប្រយោជន៍របស់កម្មករស្ត្រី។ កម្មវិធីនេះក៏ធ្វើការជាមួយវិស័យឯកជន ដើម្បីជម្រុញអនុលោមតាមបទដ្ឋានការងារអន្តរជាតិ និងស្តង់ដារគាំពារសង្គម ដែលធានាបាននូវបទប្បញ្ញត្តិជាក់លាក់ សមធម៌ និងយេនឌ័រ។ លើសពីនេះ កម្មវិធីនេះធ្វើការជាមួយស្ថាប័នក្នុងតំបន់អាស៊ាន ដើម្បីជំរុញរបៀបវារៈស្តីពីការបញ្ជ្រាបយេនឌ័រ និងការឆ្លើយតបពេលមានគ្រោះអាសន្ន សម្រាប់សិទ្ធិការងារ និងការគាំពារសង្គមក្នុងវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារ។

តាមរយៈកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងទាំងនេះ កម្មវិធីបានរៀបចំឱ្យមានក្រុម និងសហជីពមូលដ្ឋានចំនួន ៤០៨ ក្រុម ផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់ស្ត្រីជាអ្នកដឹកនាំចំនួន ១,៤៧១ នាក់ និងបានផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដោយផ្ទាល់ដល់សមាជិកសហគមន៍ និងកម្មករចំនួន ៤១,៥៦៤ នាក់ ក្នុងនោះមានស្ត្រីចំនួន ២៦,០៣៥ នាក់។ សមិទ្ធិផលទាំងនេះបានពង្រឹងសំឡេង តំណាង និងការចូលរួមពហុភាគី កសាងសន្ទុះឆ្ពោះទៅរកប្រព័ន្ធការងារកាន់តែមានបរិយាបន្ន សមធម៌ និងភាពធន់នៅទូទាំងវិស័យកសិ-ចំណីអាហារ។

# សិទ្ធិ និងគាំពារសង្គម សម្រាប់កសិករ

# ឈឹម សុផាត

ស្ថិតក្នុងវ័យ ៦១ ឆ្នាំ លោកស្រី សុផាត បង្ហាញពីគំរូដឹកនាំប្រកបដោយភាពធន់សម្រាប់សហគមន៍ខ្លួន។ ស្របពេលដែលលោកស្រីត្រូវមានបន្ទុកមើលថែទាំចៅរហូតដល់ប្រាំពីរនាក់ ថែទាំចម្ការចន្ទីផង និងចិញ្ចឹមគោជាច្រើនក្បាលក៏ដោយ លោកស្រីនៅតែមានឆន្ទៈបើកម៉ូតូចម្ងាយរាប់រយគីឡូម៉ែត្រ ទៅកាន់ឃុំចំនួនប្រាំពីរក្នុងខេត្តក្រចេះ ដើម្បីឈរជាមួយកសិករជាស្ត្រីជាច្រើនរូបផ្សេងទៀត ។ លោកស្រីស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់អំពីក្តីកង្វល់ដែលពួកគេមាន ហើយបញ្ជ្រាបចំណេះដឹងអំពីសិទ្ធិការការពារខ្លួន និងការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណផ្សេងៗនៅក្នុងប្រព័ន្ធគាំពារសង្គម។

ដោយការធ្វើការជាមួយសមាគមសម្ព័ន្ធសហគមន៍កសិករកម្ពុជា (CCFC) លោកស្រី សុផាត បានក្លាយជាអ្នកតស៊ូមតិមួយរូបដ៏មានឥទ្ធិពល ដើម្បីទាមទារសិទ្ធិទទួលបានគាំពារសង្គម និងសិទ្ធិផ្សេងៗសម្រាប់កសិករ។ លោកស្រីលើកទឹកចិត្តប្រជាជនឱ្យប្រើប្រាស់ប័ណ្ណមូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល ជាពិសេសសម្រាប់ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ ដើម្បីទទួលបានសេវាថែទាំសុខភាពដោយឥតគិតថ្លៃ។ លោកស្រីមិនត្រឹមតែផ្សព្វផ្សាយការយល់ដឹងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងជួយឱ្យស្ត្រីយល់ពីវិធីស្វែងរកជំនួយដែលពួកគេសមនឹងទទួលបានផងដែរ។

ដោយឆន្ទៈចង់ជួយសហគមន៍ និងបទពិសោធជាច្រើនឆ្នាំ លោកស្រី សុផាត បន្តលើកទឹកចិត្តស្ត្រីឱ្យហ៊ាននិយាយ និងថែទាំសុខុមាលភាពរបស់ខ្លួន។ លោកស្រីជឿថា ពេលស្ត្រីហ៊ានបន្លឺសំឡេងរបស់ខ្លួន ពួកគេអាចចូលរួមក្នុងការសម្រេចចិត្ត និងផ្លាស់ប្រែសហគមន៍របស់ពួកគេឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរ ហើយជួយបង្កើតអនាគតមួយដែលកាន់តែរឹងមាំ ប្រកបដោយសុខភាពល្អ និងមានសមធម៌សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

" សព្វថ្ងៃ ខ្ញុំចែករំលែកចំណេះដឹងទាំងនេះជាមួយសហគមន៍របស់ខ្ញុំ ដោលើកទឹកចិត្តឱ្យស្ត្រីហ៊ាននិយាយអំពីបញ្ហាដីធ្លី និងបញ្ហាផ្សេងៗ នៅក្នុងវេទិកាសាធារណៈនានា។ ពេលស្ត្រីបញ្ចេញសំឡេង ពួកគេអាចជះឥទ្ធិពលលើការសម្រេចចិត្ត និងនាំមកនូវដំណោះស្រាយដែលផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់មនុស្សគ្រប់រូប។

ទោះបីខ្ញុំត្រូវថែទាំចម្ការចន្ទី ចិញ្ចឹមគោ និងមើលថែបីបាច់ចៅរហូតដល់ប្រាំពីរនាក់ក៏ដោយ ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំមានតួនាទីដឹកនាំមិនត្រឹមនៅក្នុងរង្វង់ក្រុមគ្រួសារខ្ញុំប៉ុណ្ណោះទេ។ ខ្ញុំមានថាមពលខ្លាំងក្លានៅក្នុងខ្លួនដើម្បីបម្រើសហគមន៍ខ្ញុំ។

អ្វីដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំពេញចិត្តបំផុត គឺការបីបាច់គ្រួសារ និងពង្រឹងសហគមន៍របស់ខ្ញុំ។ ស្របពេលដែលខ្ញុំណែនាំចៅៗឱ្យផ្តល់តម្លៃលើការអប់រំ និងជួយកសាងអនាគតរបស់ពួកគេ ខ្ញុំក៏គាំទ្រស្រ្តីនៅសហគមន៍ទាំងប្រាំពីរឱ្យយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេ ហើយហ៊ានទាមទារគាំពារសង្គមដែលពួកគេសមនឹងទទួលបាន។ តាមរយៈបទពិសោធនេះ ខ្ញុំរៀនបានថា ភាពដឹកនាំចាប់ផ្តើមចេញពីភាពក្លាហាន ហើយនៅពេលស្រ្តីហ៊ានដឹកនាំ សហគមន៍នឹងកាន់តែរឹងមាំ ហើយកាន់តែមាននិរន្តរភាព។ ក្នុងនាមជាអ្នកដឹកនាំកសិករមួយរូប ការធ្វើការជាមួយសមាគមសម្ព័ន្ធសហគមន៍កសិករកម្ពុជា បានផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលខ្ញុំមើលឃើញពីតួនាទីរបស់ខ្ញុំ។

តាមរយៈការចូលរួមវគ្គបណ្តុះបណ្តាល និងវេទិកាផ្សេងៗ ខ្ញុំបង្កើនភាពក្លាហាន ហើយថែមទាំងទទួលបានទស្សនៈថ្មីៗអំពី សិទ្ធិទទួលបានគាំពារសង្គម សិទ្ធិកសិករ និងបានរៀនសូត្រអំពីរបៀបផ្សព្វផ្សាយអត្ថប្រយោជន៍នៃការប្រើប្រាស់ប័ណ្ណ ប.ស.ស. និងប័ណ្ណមូលនិធិសមធម៌សុខាភិបាល។ ”

# ក្ដីសង្ឃឹមអ្នកលក់ដូរ តាមដងផ្លូវ

# សើ រ៉ុមហ្សាន

ស្ថិតក្នុងអាយុ ៣៣ ឆ្នាំ រ៉ុមហ្សានជាម្តាយមួយរូបមានកូនបីនាក់ ហើយអ្នកស្រីខិតខំប្រឹងប្រែងយ៉ាងខ្លាំង ដើម្បីចិញ្ចឹមគ្រួសាររបស់ខ្លួន។ នៅថ្ងៃធម្មតា អ្នកស្រីលក់នំសម្រាប់ក្មេងៗនៅផ្សារ ហើយនៅចុងសប្តាហ៍ អ្នកស្រីរៀបចំ និងលក់អាហារនៅផ្លូវថ្មើរជើង (Walk Street) នៅរាជធានីភ្នំពេញ។ ការប្តេជ្ញាចិត្តដ៏ធំបំផុតរបស់អ្នកស្រី គឺធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកូនៗរបស់អ្នកស្រី អាចចូលរៀន និងមានឱកាសដើម្បីឈោងចាប់យកសុបិន្តរបស់ពួកគេ។ នៅពេលចាប់ផ្តើមលក់អាហារដំបូង អ្នកស្រី ជួបការលំបាកច្រើន ក្នុងការសម្របខ្លួនទៅនឹងបរិយាកាសផ្សារដែលរវល់ និងឧបសគ្គ មួយចំនួនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។

ទោះជាយ៉ាងណា បន្ទាប់ពីបានចូលរួមជាមួយសមាគមប្រជាធិបតេយ្យឯករាជ្យនៃសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធ និងចូលរួមវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអំពីសិទ្ធិកម្មករ និង គាំពារសង្គមក្នុងរយៈពេលពីរឆ្នាំចុងក្រោយនេះ អ្នកស្រីយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួនក្នុងនាមជា អ្នកលក់ដូរតាមដងផ្លូវបានច្រើនជាងមុន។

សព្វថ្ងៃ អ្នកស្រីមិនត្រឹមតែអាចចិញ្ចឹមគ្រួសាររបស់ខ្លួនដោយមានទំនុកចិត្ត និងការយល់ដឹងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងក្លាយជាគំរូមួយរូបនៅក្នុងសហគមន៍ អ្នកលក់ដូរតាមផ្លូវថ្មើរជើងផងដែរ។ អ្នកលក់ជាច្រើនតែងតែសុំយោបល់ពីអ្នកស្រី ហើយទទួលស្គាល់ថា អ្នកស្រីជាស្ត្រីគំរូដែល គួរឱ្យទុកចិត្ត និងបានលើកទឹកចិត្ត មនុស្សជុំវិញខ្លួន។

"

រាល់ថ្ងៃ ខ្ញុំភ្ញាក់ពីព្រលឹម ព្រោះខ្ញុំចង់កសាងអនាគតដ៏រឹងមាំសម្រាប់កូន។ ការងាររបស់ខ្ញុំអាចមើលទៅតូច សម្រាប់ភ្នែកអ្នកដទៃ ប៉ុន្តែសម្រាប់ខ្ញុំ វាជាភាពខ្លាំង និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរនៃគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ។

នៅថ្ងៃធម្មតា ខ្ញុំជូនកូនៗទៅសាលារៀន មុនពេលទៅផ្សារ នៅជ្រោយចង្វារ ដើម្បីលក់នំចំណីសម្រាប់ក្មេងៗ។ នៅចុងសប្តាហ៍ ខ្ញុំ និងប្តីខ្ញុំ រៀបចំអាហារដូចជាជ្រក់ សាច់គោចង្កាក់ និងស្លាបមាន់ ដើម្បីយកទៅលក់នៅផ្លូវថ្មើរជើង។ ទោះបីការងារនេះរវល់ និងមិនមានស្ថេរភាព ក៏ដោយ តែនេះជាប្រភពដែលធ្វើឱ្យជីវភាពយើងរីកចម្រើន។

នៅពេលខ្ញុំចាប់ផ្ដើមដំបូង ខ្ញុំមិនដឹងថាអ្នកលក់ដូរតាមដងផ្លូវមានសិទ្ធិ ឬអាចទទួលបានគាំពារសង្គមឡើយ។ ការបណ្ដុះបណ្ដាលរបស់សមាគមប្រជាធិបតេយ្យឯករាជ្យនៃសេដ្ឋកិច្ចក្រៅប្រព័ន្ធបានឱ្យខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំអាចចុះឈ្មោះដើម្បីទទួលបានប័ណ្ណ ប.ស.ស. និងអាចធ្វើអាជីវកម្មដោយមិនចាំបាច់បង់ថ្លៃក្រៅប្រព័ន្ធបន្ថែម។ វគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលទាំងអស់នេះបានពង្រីកចំណេះដឹង ហើយផ្ដល់ភាពជឿជាក់ឱ្យខ្ញុំដើម្បីការពារខ្លួនឯង។

បន្ទាប់ពីចុះឈ្មោះទទួលបានប័ណ្ណ ប.ស.ស. ខ្ញុំបានកំណត់ថានេះជាបេសកកម្មមួយដែលខ្ញុំអាចធ្វើដើម្បីជួយអ្នកលក់ដូរដទៃទៀត។ នៅពេលខ្ញុំចែករំលែកអ្វីដែលខ្ញុំបានរៀន ខ្ញុំអាចជួយឱ្យយើងទាំងអស់គ្នាដើរលើផ្លូវមួយរួមគ្នាប្រកបដោយទំនុកចិត្ត មានការការពាររឹងមាំ និងទទួលបានសាមគ្គីភាពជាសហគមន៍។ ការពង្រឹងភាពអង់អាចដល់អ្នកដទៃបានក្លាយជារឿងសំខាន់មួយសម្រាប់ខ្ញុំដូចនឹងការរកចំណូលប្រចាំថ្ងៃដែរ។

ប័ណ្ណតូចមួយនេះមានន័យយ៉ាងធំធេង ដោយហេតុថាខ្ញុំកំពុងត្រៀមទទួលស្វាគមន៍កូនទីបួនក្នុងរយៈពេលប្រាំខែខាងមុខ ព្រោះថាខ្ញុំអាចសម្រាលកូនដោយសុវត្ថិភាព និងដោយឥតគិតថ្លៃ។ ”

# បេសកកម្មក្នុងការ ពង្រឹងភាពអង់អាច ដល់សហគមន៍

# តិប ម៉ី

ការជួយអ្នកដទៃ ជាពិសេសស្ត្រី និងកុមារក្នុងសហគមន៍ បានក្លាយជាគោលបំណងដ៏សំខាន់បំផុតនៃជីវិតរបស់អ្នកស្រី តិប ម៉ី។ ទោះបីអ្នកស្រីជាម្តាយដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះកូនពីរនាក់ និងត្រូវរ៉ាប់រងការងារចម្ការ និងការងារផ្ទះក៏ដោយ អ្នកស្រីបានចំណាយពេលអស់ជិត១១ឆ្នាំ ដើម្បីបម្រើសហគមន៍របស់ខ្លួន។ តាមរយៈការចូលរួមយ៉ាងសកម្មជាមួយអង្គការបន្ទាយស្រី អ្នកស្រី ម៉ី បានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកៀរគរស្ត្រីពីភូមិចំនួន ១៣ នៅស្រុកពួក ខេត្តសៀមរាប។ អ្នកស្រីបានដឹកនាំការបង្កើតក្រុមសន្សំប្រាក់រួមជាមួយកសិករ និងស្ត្រីមូលដ្ឋាន ក៏ដូចជាបង្កើតជាទីសុវត្ថិភាព និងគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយក្នុងនោះសមាជិកអាចកសាងស្ថិរភាពហិរញ្ញវត្ថុ ចែករំលែកបទពិសោធ និងពង្រឹងសាមគ្គីភាព។

លើសពីការពង្រឹងស្ថិរភាពហិរញ្ញវត្ថុ អ្នកស្រី ម៉ី ក៏បានសម្របសម្រួលវេទិកាពិភាក្សា និងបញ្ជ្រាបចំណេះដឹងអំពីសិទ្ធិស្ត្រី និងរបៀបប្រើប្រាស់ប័ណ្ណ ប.ស.ស.។ តាមរយៈការជួយឱ្យស្ត្រីយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិតាមច្បាប់ និងប្រព័ន្ធគាំពារសង្គមដែលមានស្រាប់ អ្នកស្រីបានជួយពួកគេឲ្យយល់ដឹង ដើម្បីទទួលបានប័ណ្ណ ប.ស.ស. និងយល់ច្បាស់អំពីអត្ថប្រយោជន៍របស់វា។ តាមរយៈភាពដឹកនាំដ៏មុឺងម៉ាត់ និងការយកចិត្តទុកដាក់ដ៏ជ្រាលជ្រៅ អ្នកស្រី ម៉ី បន្តបណ្តុះបណ្តាលសហគមន៍ឱ្យកាន់តែរឹងមាំ មានចំណេះដឹង និងមានការផ្សារភ្ជាប់គ្នាកាន់តែខ្លាំងឡើង។

> " ថ្ងៃថ្មីរបស់ខ្ញុំចាប់ផ្តើមដោយការរំលឹកខ្លួនឯងថា ខ្ញុំត្រូវតែធ្វើរឿងវិជ្ជមានសម្រាប់ខ្លួនឯង គ្រួសារ និងសហគមន៍។ ខ្ញុំដាំបន្លែជាច្រើនប្រភេទដោយប្រយ័ត្នប្រយែង ព្រោះខ្ញុំចង់ឲ្យអ្នកភូមិបរិភោគអាហារដែលមានសុវត្ថិភាព និងសុខភាពល្អ។
>
> ក្នុងនាមជាអ្នកដឹកនាំសហគមន៍មួយរូប ខ្ញុំបានទទួលចំណេះដឹងតាមរយៈការបណ្តុះបណ្តាលអំពីភាពដឹកនាំ និងគាំពារសង្គម។ មេរៀនទាំងនេះបានជួយឱ្យខ្ញុំយល់ពីសារៈសំខាន់នៃតួនាទីរបស់ខ្ញុំ និងជំរុញឱ្យខ្ញុំចាប់ផ្តើមបង្កើតក្រុមសន្សំប្រាក់ និងរៀបចំវគ្គចែករំលែកចំណេះដឹងអំពីការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ការរៀបការវ័យក្មេងនិងសារៈសំខាន់នៃការអប់រំ ដែលអាចផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ដល់ស្ត្រី និងកុមារនៅក្នុងភូមិទាំង ១៣ ដែលខ្ញុំរស់នៅ។

នៅពេលឃើញស្រ្តីយល់ដឹងពីតម្លៃនៃការសន្សំប្រាក់រួម និងរបៀបចុះឈ្មោះទទួលបានប័ណ្ណ ប.ស.ស. ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់។ មកដល់ពេលនេះ មានស្រ្តីយ៉ាងហោចណាស់ ១៥ នាក់នៅក្នុងសហគមន៍ខ្ញុំដែលបានទទួលប័ណ្ណនេះ ហើយខ្ញុំចាត់ទុកថា នេះជំហានតូចមួយទៅការផ្លាស់ប្តូរដែលមាននិរន្តរភាព។

នៅពេលស្រ្តីទទួលបានចំណេះដឹង និងទំនុកចិត្ត ពួកគេមិនត្រឹមតែអាចកែប្រែជីវិតគេឱ្យល្អប្រសើរប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងជួយគ្រួសារ សហគមន៍ និងអ្នកជំនាន់ក្រោយឱ្យកាន់តែរីកចម្រើនផងដែរ។ ខ្ញុំប្តេជ្ញាបន្តគាំទ្រពួកគេឱ្យបោះជំហានទៅមុខជានិច្ច។ ”

# ហាងសៀវភៅ និងការងារសង្គម

# យ៉ាន ស្រីពេជ្រ

ស្រីពេជ្រ អាយុ ២៣ ឆ្នាំ ជានិស្សិតឆ្នាំទី៤ ផ្នែកសង្គមកិច្ចវិទ្យា នៅសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ។ ក្រៅពីការសិក្សា នាងធ្វើការជាអ្នករត់តុនៅភោជនីយដ្ឋានកូរ៉េមួយក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ។

ដោយមានចិត្តចង់ស្វែងយល់ និងការប្តេជ្ញាចិត្តខ្ពស់ក្នុងការជួយសហគមន៍ដែលទទួលបានឱកាសតិច ស្រីពេជ្រ តែងតែស្វែងរកឱកាសដើម្បីចូលរួមចំណែកក្នុងការផ្លាស់ប្តូរសង្គម។ នៅឆ្នាំ ២០២៣ នាងបានចាប់ផ្តើមធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តជាមួយអង្គការកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន។ តាមរយៈបទពិសោធនេះ នាងបានបង្កើតក្រុមយុវជនមួយមានសមាជិក ១២ នាក់ ដែលផ្តោតលើការគាំទ្រអ្នកធ្វើការនៅវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារ ជាពិសេសស្ត្រីវ័យក្មេង។

ការងាររបស់នាងផ្តោតលើការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិកម្មករ ហើយជួយស្ត្រីឱ្យយល់អំពីគោលនយោបាយពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗ និងណែនាំពួកគេអំពីរបៀបស្វែងរកជំនួយគាំទ្រ នៅពេលពួកគេប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាដូចជា ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ ឬការទទួលប្រាក់ឈ្នួលមិនសមរម្យ។ តាមរយៈចំណេះដឹងដែលបានពីការសិក្សា និងការចូលរួមជាមួយសហគមន៍ ស្រីពេជ្របន្តប្រឹងប្រែងពង្រឹងខ្លួនឱ្យក្លាយជាអ្នកដឹកនាំវ័យក្មេងម្នាក់ ដែលតាំងចិត្តមោះមុតក្នុងការបង្កើតបរិយាកាសការងារដែលកាន់តែមានសុវត្ថិភាព និងសមរម្យជាងមុន។



> "នៅពេលខ្ញុំធ្វើការក្នុងវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត ខ្ញុំឃើញថា កម្មករជាច្រើននៅមិនទាន់យល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួន ឬរបៀបស្វែងរកជំនួយនៅពេលពួកគេប្រឈមនឹងការរំលោភបំពាន ឬលក្ខខណ្ឌការងារមិនមានសុវត្ថិភាពនៅឡើយទេ។ ទាំងនេះជំរុញឱ្យខ្ញុំធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការរបស់សហគមន៍។

ទោះបីខ្ញុំត្រូវបែងចែករវាងម៉ោងធ្វើការយូរនៅភោជនីយដ្ឋាន និងការសិក្សាក៏ដោយ ខ្ញុំនៅតែបន្តដឹកនាំសកម្មភាពយុវជន ព្រោះខ្ញុំជឿថា កម្មករជាពិសេសស្ត្រីនៅវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារគួរទទួលបានចំណេះដឹង សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការការពារ។ ការប្តេជ្ញានេះជំរុញឱ្យខ្ញុំឈានទៅមុខជានិច្ច ហើយបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរសម្រាប់ខ្លួនឯង និងសហគមន៍ខ្ញុំ។

ជាមួយក្រុមយុវជនដែលខ្ញុំបានបង្កើតតាមរយៈកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន យើងបានរៀបចំ និងដឹកនាំសិក្ខាសាលាបែបច្នៃប្រតិដ្ឋអំពីកិច្ចគាំពារសង្គម សិទ្ធិកម្មករ និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងការងារ។ បន្ទាប់មក យើងអញ្ជើញកម្មករនៅតាមភោជនីយដ្ឋានឱ្យចូលរួម ពិចារណា និងឆ្លុះបញ្ចាំងលើលក្ខខណ្ឌការងាររបស់ពួកគេ។ តាមរយៈសិក្ខាសាលាទាំងនេះ ខ្ញុំសង្ឃឹមថាអាចជួយឱ្យកម្មករជាស្ត្រីមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព មានព័ត៌មានច្បាស់ និងទទួលបានការគាំទ្រល្អប្រសើរជាងមុន មិនត្រឹមតែសម្រាប់ពួកគេប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងសហគមន៍ទាំងមូលដែលពួកគេយកចិត្តទុកដាក់។

តាមរយៈការចែករំលែកចំណេះដឹងអំពីគោលនយោបាយ និងការចូលរួមជាមួយទាំងយុវជន និងនិយោជក ខ្ញុំព្យាយាមឱ្យគ្រប់គ្នាយល់ពីតួនាទីរបស់ខ្លួនក្នុងការការពារកម្មករ។ ការពង្រឹងភាពអង់អាចចាប់ផ្តើមពីពេលដែលយើងរៀនជាមួយគ្នា និងលើកស្ទួយគ្នាទៅវិញទៅមក។ ”

# តស៊ូដើម្បីលក្ខខណ្ឌ ការងារសមរម្យ

# យឹម ស៊ីអ័រ

ស៊ីអ័រ អាយុ ២១ ឆ្នាំ ជានិស្សិតឆ្នាំទី៤ ផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រកុំព្យូទ័រ នៅសាកលវិទ្យាល័យអង្គរ ខេត្តសៀមរាប។ ក្រៅពីការសិក្សា នាងធ្វើការជាអ្នករត់តុ និងជាអ្នករចនាក្រាហ្វិកក្នុងការបង្កើតសម្ភារៈផ្សព្វផ្សាយ នៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានមួយដោយនាងត្រូវបែងចែករវាងភាពច្នៃប្រតិដ្ឋ ទំនួលខុសត្រូវ និងកាលវិភាគសិក្សាដ៏មមាញឹក។

ទោះបីមានការរវល់ច្រើនក៏ដោយ ស៊ីអ័រ តែងតែស្វែងរកឱកាសដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនជានិច្ច បន្ថែមពីការសិក្សានៅមហាវិទ្យាល័យ។ នៅឆ្នាំ ២០២៤ នាងបានចាប់ផ្តើមចូលរួមសិក្ខាសាលាអំពីគាំពារសង្គម សិទ្ធិការងារ និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងការងារ ដែលរៀបចំដោយអង្គការកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន។ ចំណេះដឹង និងទស្សនៈផ្សេងៗដែលនាងទទួលបាន មានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធទៅនឹងបទពិសោធផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នាង។ ដោយសារនាងធ្លាប់ជួបបទពិសោធមិនសមប្រកបនៅកន្លែងការងារចាស់ ស៊ីអ័របានផ្លាស់ប្រែបទពិសោធទាំងនោះទៅជាគោលបំណងផ្ទាល់ខ្លួនមួយ។

ដោយមានការជំរុញចិត្តពីបទពិសោធផ្ទាល់ និងចំណេះដឹងថ្មីៗ នាងបានសហការបង្កើតក្រុមយុវជនមួយមានសមាជិក ១១ នាក់ ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយ និងលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិកម្មករ។ បន្ទាប់ពីចូលរួមវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអំពីសិទ្ធិនិយោជិត និងនិយោជក និងរៀបចំវេទិកាយុវជនស្តីពីការលើកកម្ពស់សិទ្ធិនិយោជិត និងសុវត្ថិភាពការងារ ក្រុមយុវជនរបស់នាងបានបង្កើតវេទិកាមួយដែលផ្តល់ឱកាសដល់កម្មករចូលរួម និងបង្ហាញក្តីបារម្ភរបស់ពួកគេ ហើយមានការចូលរួមពីនិយោជក និងតំណាងរាជរដ្ឋាភិបាលក្នុងការពិភាក្សាដែលប្រកបដោយអត្ថន័យ។ ការងាររបស់នាងមានគោលបំណងបង្កើនការយល់ដឹងរវាងភាគីពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ ក៏ដូចជាពង្រឹងគណនេយ្យភាព និងការផ្លាស់ប្តូរ។

ស៊ីអ័រ ចង់សម្រេចចក្ខុវិស័យអនាគតមួយ ដែលកម្មករជាពិសេសស្ត្រីអាចយល់ដឹងច្បាស់លាស់ ហើយទាមទារសិទ្ធិរបស់ខ្លួនដោយមានទំនុកចិត្ត។ ស្របពេលជាមួយគ្នានេះ នាងក៏សង្ឃឹមថា និយោជកនឹងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសិទ្ធិនេះយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់ ហើយរាជរដ្ឋាភិបាលនឹងពង្រឹងការអនុវត្តច្បាប់ ដើម្បីធានាថាក្រុមហ៊ុនទាំងអស់ប្រកាន់ខ្ជាប់ការអនុវត្តការងារសមរម្យ និងត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់។



" នៅកន្លែងធ្វើការមុន ខ្ញុំត្រូវទទួលខុសត្រូវលើការងារច្រើន ហើយត្រូវធ្វើការដោយគ្មានថ្ងៃឈប់សម្រាកត្រឹមត្រូវ។ ខ្ញុំប្រឈមនឹងការរំលោភបំពាន និងមិនទទួលបានការគោរព ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចនិយាយរឿងដែលខ្ញុំជួបប្រទះបានឡើយ។ ភាពស្ងៀមស្ងាត់នោះបានបង្រៀនខ្ញុំថា ខ្ញុំត្រូវកែប្រែស្ថានភាពនេះជាបន្ទាន់។

នៅឆ្នាំ ២០២៣ ខ្ញុំបានចូលរួមសកម្មភាពការងារសង្គម ដែលបទពិសោធនោះបានផ្លាស់ប្តូរទស្សនៈរបស់ខ្ញុំ។ មិត្តខ្ញុំម្នាក់បានណែនាំខ្ញុំឱ្យស្គាល់អង្គការកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ធនធានយុវជន ដែលជាកន្លែងដែលខ្ញុំទទួលបានការយល់ដឹងច្បាស់លាស់អំពីសិទ្ធិ និងអ្វីដែលខ្ញុំគួរតែទទួលបាន ក្នុងនាមជាអ្នកធ្វើការងារនៅភោជនីយដ្ឋាន តាមរយៈ ការចូលរួមក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលអំពីគាំពារសង្គម សិទ្ធិការងារ និងសុវត្ថិភាពនៅកន្លែងធ្វើការ។ ខ្ញុំដឹងថា ការយល់ដឹង និងចំណេះដឹង មានអំណាចខ្លាំងប៉ុណ្ណា ជាពិសេសសម្រាប់កម្មករស្ត្រីវ័យក្មេង។

សម្រាប់ខ្ញុំ ការផ្លាស់ប្តូរដែលមានអត្ថន័យ ហើយមាននិរន្តរភាព អាចកើតឡើងបាន នៅពេលកម្មករយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួន និយោជកគោរពកាតព្វកិច្ចរបស់ខ្លួន ហើយរាជរដ្ឋាភិបាលពង្រឹងការអនុវត្តច្បាប់។ គណនេយ្យភាព គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃយុត្តិធម៌។ ”

នៅឆ្នាំ ២០២៤ ខ្ញុំបានចូលរួមបង្កើតក្រុមយុវជនមួយឈ្មោះ "**សំឡេងយុវជនដើម្បីសិទ្ធិការងារ**" ជាមួយមិត្ត ១០ នាក់ផ្សេងទៀត ដែលមានគំនិតស្រដៀងគ្នា។ ពួកយើងបានរៀបចំវេទិកា ដែលអញ្ជើញនិស្សិត កម្មករនៅតាមភោជនីយដ្ឋាន និយោជក និងតំណាងរាជរដ្ឋាភិបាល មកជួបជុំគ្នាក្នុងកន្លែងតែមួយ ព្រោះយើងជឿថា ការផ្លាស់ប្តូរពិតប្រាកដចាប់ផ្តើមនៅពេលមនុស្សគ្រប់គ្នាស្តាប់គ្នាទៅវិញទៅមក និងចាត់ចែងលើទំនួលខុសត្រូវរៀងៗខ្លួន។

# រឹងមាំដើម្បីភាពថ្លៃថ្នូរ

# ពៅ ចិន្តា

ចិន្តា អាយុ ៣៨ ឆ្នាំ ធ្វើការជាមេការនៅភោជនីយដ្ឋានមួយក្នុងខេត្តកណ្តាល ហើយនាងបានក្លាយជាមនុស្សដែលមិត្តរួមការងារទុកចិត្តបាន សម្រាប់ការផ្តល់ការណែនាំ និងការលួងលោមចិត្តដល់អ្នករត់តុ និងអ្នកកំដរភ្ញៀវជាច្រើនរូប។ រាល់ពេលដែលពួកគេទទួលការមាក់ងាយពីអតិថិជន ចិន្តាគឺជាមនុស្សដំបូងដែលពួកគេចង់ជួប ដើម្បីទទួលបានការគាំទ្រផ្លូវចិត្ត និងការស្វែងរកដំណោះស្រាយជាក់ស្តែង។

ដោយបានធ្វើការជាអ្នករត់តុអស់រយៈពេល ៦ ឆ្នាំ ចិន្តាយល់យ៉ាងច្បាស់អំពីទំហំនៃទុក្ខលំបាករបស់ពួកគេ។ នាងយល់ច្បាស់អំពីសម្ពាធ ភាពនឿយហត់ និងភាពអត់ធ្មត់ ដែលការងារនេះទាមទារ។ បទពិសោធជាក់ស្តែងដែលនាងជួបប្រទះបានកំណត់នូវទិសដៅនៃភាពដឹកនាំរបស់នាង។ សម្រាប់ចិន្តា ការគាំទ្រផ្លូវចិត្តមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ នាងជឿថានាងត្រូវជួយដល់ស្ត្រីដែលនាងធ្វើការជាមួយឱ្យមានភាពក្លាហាន ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចរកឃើញសំឡេងរបស់ខ្លួន និងក្រោកឈរឡើងដើម្បីការពារខ្លួនឯង។

គោលដៅរបស់នាង គឺជួយកម្មករស្ត្រីយល់ដឹងពេញលេញអំពីសិទ្ធិ និងការការពារដែលពួកគេសមនឹងទទួលបាន។ បន្ថែមពីនោះ ពួកគេត្រូវដឹងពីវិធីសាស្ត្រដែលប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងការគោរពក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយអតិថិជន នៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង។ ចិន្តាកំពុងជួយបង្កើតបរិយាកាសការងារដែលមានសុវត្ថិភាព មានទំនុកចិត្ត និងគាំទ្រគ្នាកាន់តែខ្លាំង សម្រាប់ស្ត្រីដែលនៅជុំវិញខ្លួននាង។



" បទពិសោធរបស់ខ្ញុំបានបង្រៀនខ្ញុំថា ភាពតស៊ូ អំណត់ និងការផ្លាស់ប្តូរ ចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលអ្នកបដិសេធមិនទទួលយកអំពើអាក្រក់។ សព្វថ្ងៃ ខ្ញុំដឹកនាំក្រុមរបស់ខ្ញុំដោយភាពក្លាហាន ហើយបង្ហាញថា ស្ត្រីគ្រប់រូបអាចក្រោកឈរឡើងជំនួសឱ្យភាពភ័យខ្លាចបាន។

ការធ្វើការជាអ្នកផ្សព្វផ្សាយស្រាបៀរអស់រយៈពេលជិត៦ឆ្នាំ បានបង្រៀនខ្ញុំអំពីរបៀបបម្រើអ្នកដទៃឱ្យបានល្អបំផុត ប៉ុន្តែវគ្គបណ្តុះបណ្តាល ដោយសហព័ន្ធសហជីពកម្មករចំណីអាហារ និងសេវាកម្មកម្ពុជា អំពីសិទ្ធិការងារ ការបៀតបៀនផ្លូវភេទ និងគាំពារសង្គម បានបង្រៀនខ្ញុំអំពីរបៀបក្រោកឈរដើម្បីខ្លួនឯង។ បទពិសោធទាំងនេះបានឱ្យខ្ញុំក្លាយជាមេការម្នាក់ ដែលផ្តល់តម្លៃមិនត្រឹមតែការងាររបស់ស្ត្រីប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងគោរពតម្លៃរបស់ពួកគេផងដែរ។

ការបន្លឺសំឡេងមិនត្រឹមតែផ្លាស់ប្តូរជីវិតខ្ញុំប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងផ្លាស់ប្តូរបរិយាកាសជុំវិញខ្លួនខ្ញុំផងដែរ។ តាមរយៈការប្រឆាំងនឹងការមាក់ងាយ យើងបានបង្កើតកន្លែងការងារមួយដែលសុវត្ថិភាព មានការគោរព និសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ក្លាយជាផ្នែកមួយនៃសេវាកម្មដែលយើងផ្តល់ និងទទួលបាន។

នៅពេលខ្ញុំក្រោកឈរដើម្បីសិទ្ធិរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំមិនត្រឹមតែការពារខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំងបង្កើតកន្លែងសុវត្ថិភាពសម្រាប់ស្ត្រីគ្រប់រូប នៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានរបស់យើង និងក្រៅពីនោះផងដែរ។ ការផ្លាស់ប្តូរចាប់ផ្តើមពីសំឡេងតែមួយ ប៉ុន្តែផលជះរបស់វាអាចទៅដល់គ្រួសារ សហគមន៍ និងក្មេងស្រីជំនាន់ក្រោយដែលគួរទទួលបានអ្វីដែលល្អប្រសើរជាងនេះ។ ”

# កម្មករចម្ការចេក
# តស៊ូដើម្បីសិទ្ធិ

# ជី រ៉ា

ក្នុងនាមជាស្ត្រីម្នាក់ធ្វើការនៅក្នុងចម្ការចេក អ្នកស្រី រ៉ា អាយុ ៤៦ ឆ្នាំ ជឿជាក់ថា ការសិក្សារៀនសូត្រដើរទន្ទឹមគ្នានឹងតួនាទីក្នុងការជួយគាំទ្រអ្នកដទៃ។ អ្នកស្រីត្រូវរៀបចំការងារដ៏មមាញឹកជាមួយនឹងការប្ដេជ្ញាចិត្តចូលរួមវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាល និងសិក្ខាសាលាផ្សេងៗ ព្រោះនេះមិនត្រឹមតែដើម្បីពង្រឹងការយល់ដឹងរបស់ខ្លួនអំពីសិទ្ធិកម្មករ និងសុវត្ថិភាពប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏ដើម្បីចែករំលែកចំណេះដឹងនោះជាមួយកម្មកររួមការងាររបស់អ្នកស្រីផងដែរ ធ្វើយ៉ាងណាជួយឱ្យពួកគេអាចការពារខ្លួននៅក្នុងបរិយាកាសការងារដែលគ្មានសុវត្ថិភាព។

អ្នកស្រី រ៉ា បានប្រឈមមុខនឹងការលំបាកប្រចាំថ្ងៃជាច្រើន រួមមានការធ្វើការជាច្រើនម៉ោងនៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃក្ដៅហែង បំពេញការងារក្នុងលក្ខខណ្ឌគ្រោះថ្នាក់ និងការទទួលរងសម្ពាធដើម្បីបំពេញគោលដៅការងារ។ បញ្ហាប្រឈមទាំងនេះបានជំរុញឱ្យអ្នកស្រីតាំងចិត្តដើម្បីស្វែងរកចំណេះដឹងអំពីគាំពារសង្គម សិទ្ធិការងារ សុវត្ថិភាព និងសុខភាពការងារ ដែលអាចឱ្យអ្នកស្រីឈរជាមួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀត និងជួយណែនាំបង្ហាញផ្លូវដល់ពួកគេបាន។

ទោះបីជាមានហានិភ័យក្នុងការបញ្ចេញមតិ អ្នកស្រី រ៉ា នៅតែប្ដេជ្ញាចិត្តក្នុងការគាំទ្រដល់កម្មករដែលធ្វើការងារស្រដៀងគ្នា។ អ្នកស្រីលើកទឹកចិត្តឱ្យកម្មកររួមគ្នាក្នុងការចែករំលែករបស់ពួកគេ និងហ៊ានទាមទារសិទ្ធិរបស់ខ្លួន។ សម្រាប់អ្នកស្រី ការផ្លាស់ប្ដូរពិតប្រាកដកើតចេញពីកម្លាំងសាមគ្គី ដែលកម្មករមិនត្រឹមតែរៀនប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវចេះគាំទ្រ និងការពារគ្នាទៅវិញទៅមក។



" បន្ទាប់ពីធ្វើការនៅក្នុងចម្ការចេកអស់រយៈពេល ៨ ឆ្នាំ ខ្ញុំដឹងច្បាស់ថាការងារនេះទាមទារនូវការអត់ធ្មត់ខ្លាំងប៉ុណ្ណា។ យើងត្រូវធ្វើការជាច្រើនម៉ោងនៅក្រោមកម្ដៅថ្ងៃ ហើយជាញឹកញាប់ត្រូវរ៉ាប់រងលើការងារបាញ់ថ្នាំគីមី ទាំងមិនមានសម្ភារៈការពារគ្រប់គ្រាន់ដូចជាម៉ាស់ និងស្បែកជើងកវែង ហើយយើងថែមទាំងមិនយល់ច្បាស់ថាថ្នាំគីមីទាំងនោះអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពយើងបែបណា។

ក្នុងរយៈពេល ៣ ឆ្នាំចុងក្រោយ ខ្ញុំបានចូលរួមវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាល និងសិក្ខាសាលាជាមួយសហភាពការងារកម្ពុជា ដើម្បីរៀនអំពីគាំពារសង្គម និងសិទ្ធិកម្មករ។ ទោះបីជានិយោជកសួរនាំខ្ញុំអំពីការចូលរួមនៅក្នុងកម្មវិធីទាំងអស់នេះ ខ្ញុំនៅតែបន្តចូលរួម ហើយនាំយកចំណេះដឹងនោះមកចែករំលែកជាមួយកម្មករផ្សេងទៀត ទោះបីជាពេលខ្លះ ខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពពេញលេញក៏ដោយ។

ពេលខ្លះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំទទួលបានការគំរាមកំហែងពេលខ្ញុំចែករំលែកព័ត៌មានអំពីសិទ្ធិកម្មករ និងការលើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យចូលរួមជាសមាជិករបស់សហជីព ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចឈប់បានទេ។ ស្ត្រីចាំបាច់ត្រូវយល់ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួន ហើយហ៊ានទាមទារឱ្យមានការឈប់សម្រាកត្រឹមត្រូវ មានប័ណ្ណ ប.ស.ស. និងមានសម្ភារៈការពារគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីការពារខ្លួនពីសារធាតុគីមី និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត។

សព្វថ្ងៃនេះ មានកម្មករជាង ១០០ នាក់នៅក្រុមហ៊ុនដែលខ្ញុំធ្វើការចូលរួមជាសមាជិករបស់សហជីព។ ខ្ញុំនឹងបន្តប្រឹងប្រែងដើម្បីលក្ខខណ្ឌការងារល្អប្រសើរ ឱ្យមានការសម្រាកមាតុភាព និងគាំពារសង្គមកាន់តែប្រសើរជាងមុន។ សម្រាប់ខ្ញុំ សហជីពគឺជាកម្លាំងសាមគ្គីរបស់យើង ជាកន្លែងដែលយើងអាចនិយាយដោយបើកចំហអំពីបញ្ហារបស់យើង ហើយយើងអាចគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក និងធ្វើការរួមគ្នា ដើម្បីជំរុញឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរដែលមានន័យពិតប្រាកដ។ ”

# ប្រឆាំងនឹងការ
# រំលោភបំពាន

# ឆេង គឹមយ៉ាន

គឹមយ៉ាន អាយុ ៤២ ឆ្នាំ បានធ្វើការយ៉ាងសកម្មក្នុងការកៀរគរស្ត្រីដែលធ្វើការជាអ្នកម៉ាស្សា អ្នកផ្សព្វផ្សាយស្រាបៀរ និងបុគ្គលិកសេវាកម្សាន្ត នៅក្នុងខេត្តសៀមរាប។ អ្នកស្រីតែងតែរៀបចំសិក្ខាសាលា និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលជាប្រចាំ អំពីសុវត្ថិភាព និងសុខភាពការងារ គាំពារសង្គម និងសិទ្ធិការងារ ដើម្បីជួយឱ្យស្ត្រីយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់ និងអាចការពារខ្លួនឯងនៅកន្លែងធ្វើការរបស់ពួកគេ។

ដោយបានធ្វើការជាអ្នកផ្សព្វផ្សាយស្រាបៀររយៈពេល ១៩ ឆ្នាំ គឹមយ៉ាន បានជួបប្រទះដោយផ្ទាល់នឹងការបៀតបៀនក្នុងទម្រង់ផ្សេងៗ ការទទួលបានប្រាក់ខែមិនសមរម្យ ការមាក់ងាយ និងការរើសអើងពីសង្គម។ បទពិសោធទាំងនោះបានជំរុញកម្លាំងចិត្តអ្នកស្រីឱ្យមានការតាំងចិត្តខ្ពស់ ដើម្បីគាំទ្រស្ត្រីផ្សេងទៀតដែលប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាស្រដៀងៗគ្នា។ នៅពេលដែលអ្នកស្រីត្រូវបានជ្រើសតាំងជាគ្រូបង្គោល និងជាថ្នាក់ដឹកនាំនៅសហគមន៍ អ្នកស្រីបានតាំងចិត្តថានឹងចែករំលែកចំណេះដឹង និងបទពិសោធរបស់ខ្លួនទៅកាន់ស្ត្រីវ័យក្មេងដទៃទៀត។ តាមរយៈការណែនាំរបស់អ្នកស្រី ស្ត្រីជាច្រើនបានបង្កើនភាពជឿជាក់ក្នុងការយល់ដឹងពីសិទ្ធិរបស់ខ្លួន ការថែរក្សាកិត្តិយស និងការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យលូតលាស់ទៅមុខជានិច្ច។

អ្នកស្រី គឹមយ៉ាន ជឿជាក់យ៉ាងមុតមាំថា ការងារស្ម័គ្រចិត្តរបស់អ្នកស្រីក្នុងនាមជាមេដឹកនាំសហជីព អាចបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរប្រកបដោយអត្ថន័យក្នុងជីវិតស្ត្រីជាច្រើន។ តាមរយៈការជួយឱ្យពួកគេស្គាល់ពីសិទ្ធិ និងតម្លៃការងាររបស់ខ្លួន អ្នកស្រីបានបណ្តុះស្មារតីសាមគ្គីភាព និងចូលរួមធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា។ អ្នកស្រីសង្ឃឹមថា សាមគ្គីភាពដែលកំពុងតែកើតមាននេះ នឹងជះឥទ្ធិពលដល់អ្នកតាក់តែងគោលនយោបាយ ដើម្បីធ្វើឱ្យលក្ខខណ្ឌការងារល្អប្រសើរឡើង ហើយបង្កើតអនាគតមួយមានសុវត្ថិភាព និងភាពថ្លៃថ្នូរសម្រាប់កម្មករស្ត្រីជំនាន់ក្រោយ។

"ខ្ញុំបានធ្វើការជាអ្នកផ្សព្វផ្សាយស្រាបៀរជិត ២០ ឆ្នាំ ហើយខ្ញុំដឹងច្បាស់ថា វាមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចនៅពេលដែលយើងត្រូវធ្វើការដោយគ្មានថ្ងៃឈប់សម្រាកត្រឹមត្រូវ មិនទទួលបានការគាំពារសង្គម ហើយថែមទាំងត្រូវប្រឈមមុខនឹងការរើសអើង ប៉ុន្តែខ្ញុំបានរៀនថា ការផ្លាស់ប្តូរកើតឡើងពេលដែលយើងក្រោកឈរសម្រាប់សិទ្ធិរបស់យើង។

ខ្ញុំចូលរួមវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដឹកនាំសិក្ខាសាលាតូចៗ និងនិយាយនៅទីសាធារណៈ ដើម្បីជួយឱ្យកម្មករស្ត្រីយល់ដឹងពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេ និងរក្សាសុវត្ថិភាព។ នៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្ញុំ មនុស្សជាច្រើនគិតថា ខ្ញុំជាអ្នកតស៊ូមតិសម្រាប់សិទ្ធិស្ត្រីដ៏មោះមុតមួយរូប។

ខ្ញុំធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកម៉ាស្សា អ្នកផ្សព្វផ្សាយស្រាបៀរ និងស្ត្រីនៅក្នុងវិស័យសេវាកម្មរ៉ាន្ត ដោយគាំទ្រពួកគេនៅកន្លែងដែលការរើសអើងចំពោះការងាររបស់ពួកគេត្រូវបានចាត់ទុកថាជារឿងធម្មតា។

ការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ខ្ញុំមិនបានផ្តល់ជាថវិកាអីមែន ប៉ុន្តែការងារនេះវាផ្តល់នូវភាពជឿជាក់ សុវត្ថិភាព និងក្តីសង្ឃឹម សម្រាប់ស្ត្រី ដែលធ្វើការនៅក្នុងវិស័យកសិ-ស្បៀងអាហារ។ ការរីកចម្រើនទាំងចំណេះដឹង និងអំណាចរបស់ពួកគេគឺជាឥទ្ធិពលដែលខ្ញុំឱ្យតម្លៃខ្ពស់បំផុត ហើយនេះក៏ជាមូលហេតុដែលខ្ញុំបន្តការងារនេះដោយមោទនភាព។"

# អង្គការអុកស្វាមនៅកម្ពុជា


The Point, ជាន់ទី ៣, ផ្ទះលេខ១១៣ C, មហាវិថី ម៉ៅសេទុង សង្កាត់ទួលស្វាយព្រៃ១ ខណ្ឌបឹងកេងកង ភ្នំពេញ, កម្ពុជា

(៨៥៥) ២៣ ៨៨៥ ៤១២
(៨៥៥) ២៣ ៨៨៥ ៤១៣
info.Cambodia@oxfam.org
@OxfamKH
@OxfaminCambodia
www.cambodia.oxfam.org