សៀវភៅណែនាំ ស្តីពី

ការទប់ស្កាត់ជម្លោះ និងថែរក្សាសន្តិភាព តាមរយៈភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជនយុវនារីស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជា

គម្រោង៖
ការលើកកម្ពស់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងអភិបាលកិច្ចល្អ
តាមរយៈភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជនស្ម័គ្រចិត្ត
ក្នុងសកម្មភាពសង្គម

រៀបរៀងដោយ
ផេង ពង្សរ៉ាស៊ី
ប្រធាន មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារខេត្តព្រៃវែង
និងមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារខេត្តតាកែវ

មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា
ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០២៥

មាតិកា

អារម្ភកថា i

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ.. i i

ជំពូក ១: យុវជន និង ការអប់រំ.. ១

ផ្នែកទី ១: ស្វែងយល់ពីប្រវត្តិសាស្រ្ត សង្គ្រាម សន្តិភាព និង ភាពជាអ្នកដឹកនាំ ២

ហេតុអ្វីបានជាយុវជនត្រូវបង្កើនចំណេះដឹងអំពីប្រវត្តិសាស្រ្ត សង្គ្រាម និងសន្តិភាព? ២

ហេតុអ្វីបានជាយុវជនត្រូវរៀនអំពីជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំ? ២

ហេតុអ្វីបានជាឃ្លា៖ «នៅពេលមានសង្គ្រាម យើងត្រូវការសន្តិភាព ហើយនៅពេលមានសន្តិភាព យើងត្រូវតែសិក្សាអំពីសង្គ្រាម និងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សង្គ្រាម» មានសារសំខាន់សម្រាប់អ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង?.......... ៣

ហេតុអ្វីបានជាការយល់ដឹងអំពីប្រវត្តិសាស្រ្ត សង្គ្រាម និងសន្តិភាពរបស់ប្រទេសកម្ពុជា មានសារសំខាន់សម្រាប់អ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង?.................... ៣

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង ត្រូវភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងនៃប្រវត្តិសាស្រ្តជាមួយតម្លៃនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំ? ៤

ផ្នែកទី ២: ការផ្លាស់ប្តូរប្រវត្តិសាស្រ្ត និងនយោបាយរបស់ប្រទេសកម្ពុជា បន្ទាប់ពីរបបប្រល័យពូជសាសន៍ខ្មែរក្រហម (១៩៧៥ - ១៩៧៩) ៥

ប្រវត្តិសាស្រ្ត ខ្មែរក្រហម ៥

ខិតខំប្រឹងប្រែងកសាងសន្តិភាពក្រោយឆ្នាំ១៩៧៩៖ ការស្តារប្រទេស និងស្តារទំនុកចិត្តឡើងវិញបន្ទាប់ពីសង្គ្រាម.. ៦

ការអនុវត្តនយោបាយឈ្នះ-ឈ្នះ ដើម្បីបញ្ចប់សង្គ្រាមនៅកម្ពុជា................ ៧

ផ្នែកទី ៣: ជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជន តាមរយៈការអនុវត្តសកម្មភាពជាក់ស្តែងនៅក្នុងសង្គម ៩
របៀបដែលយុវជនអាចចូលរួមចំណែកដល់សន្តិភាព........ ៩
ជំនាញដោះស្រាយជម្លោះសម្រាប់អ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង........ ៩
ពង្រឹងការចូលរួម និងការសន្ទនារបស់សហគមន៍ ១០
កសាងសង្គមប្រកបដោយបរិយាបន្ន និងសមភាព........ ១០

ផ្នែកទី ៤: សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរបស់យុវជន........ ១១
តើសន្តិភាពមានន័យយ៉ាងណាចំពោះយុវជន? ហើយតើយុវជនអាចដឹកនាំគំនិតផ្តួចផ្តើមនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួនបានដោយរបៀបណា? ១១

ជំពូក ២: ការយល់ដឹងអំពីសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ១២

ផ្នែកទី ១: ការស្រាវជ្រាវពីបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ១៣

ផ្នែកទី ២: ការរៀបរាប់ពីស្ថានភាពសុខភាពទូទៅទាំង១០ ដែលកំពុងកើតមានលើអ្នករស់រានមានជីវិត ១៤
១. ជំងឺលើសឈាម ឬ ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់........ ១៤
២. ជំងឺក្រពះពោះវៀន ១៥
៣. ជំងឺគ្រុនចាញ់........ ១៥
៤. ជំងឺផ្លូវចិត្ត ១៦
៥. ជំងឺបេះដូង ១៧
៦. ជំងឺរលាកសន្លាក់........ ១៧
៧. ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ ឬ ជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ........ ១៨
៨. ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ១៨
៩. ជំងឺរបេង ១៩
១០. ជំងឺឆ្លួតជ្រូក........ ១៩

ជំពូក ៣: ការស្រាវជ្រាវ ២០

ផ្នែកទី ១: វិធីសាស្ត្រស្រាវជ្រាវ និងការធ្វើសម្ភាសន៍ ២១

១) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះសម្រាប់កិច្ចការស្រាវជ្រាវ? ២២

២) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ មុនពេលចុះទៅសម្ភាសន៍ជាមួយអ្នកផ្ដល់បទសម្ភាសន៍? ២៣

៣) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ក្នុងពេលធ្វើសម្ភាស? ២៣

៤) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ មុនពេលបញ្ចប់កិច្ចសម្ភាស? ២៤

៥) តើត្រូវប្រើប្រាស់សំណួរគោលអ្វីខ្លះ ក្នុងពេលធ្វើសម្ភាស? ២៤

៦) តើអ្នកសម្ភាស គួរមានឥរិយាបទបែបណា ក្នុងពេលធ្វើសម្ភាស? ២៥

ផ្នែកទី ២: សាច់រឿងរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងវីរកងទ័ពពលីក្នុងសមរភូមិការពារសន្តិភាព និងទឹកដី ២៦

១) រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់ គឹម ស្រី ២៦

២) រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់វីរបុរស សំ សុគង់ធាត ២៨

៣) រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់ កង រឹម ៣២

៤) រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់ អនុសេនីយ៍ឯក គឹម សំអាត ៣៤

៥) រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់ ចាន់ ឃឿន ៣៦

៦) សាច់រឿងរបស់អនុសេនីយ៍ត្រី មឿន សាម៉េត ៣៨

បទសម្ភាសន៍ជាមួយ ឯកឧត្ដម ឆាំង យុ នាយកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ពីការបង្កើតគម្រោងដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងរបស់យុវជន អំពីភាពជាអ្នកដឹកនាំ និងអភិបាលកិច្ចល្អ និងដើម្បីលើកកម្ពស់ស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ៤១

អារម្ភកថា

កូនសៀវភៅនេះ គឺមិនត្រឹមតែជាសៀវភៅណែនាំតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាគឺជាកម្លាំងចលករដ៏មុតស្រួច ជំរុញឱ្យយុវជនកម្ពុជាអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនទៅជាស្ថាបត្យករនៃសន្តិភាព និងជាអ្នកដឹកនាំនាពេលអនាគត។ កូនសៀវភៅនេះ ផ្តល់នូវការណែនាំពីរបៀបដែលយុវជនអាចចូលរួមចំណែកយ៉ាងសកម្មដល់សង្គមដែលមានភាពសុខដុមរមនាជាងមុន តាមរយៈមាគ៌ាចម្បងៗចំនួនបីគឺ ការអប់រំ ការឧស្សាហ៍ព្យាយាម និងការប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាងមោះមុតចំពោះមនុស្សជាតិ។

ការអប់រំ គឺជាគ្រឹះសំខាន់សម្រាប់ភាពជាអ្នកដឹកនាំ។ ការអប់រំ ផ្តល់ដល់យុវជននូវចំណេះដឹងដើម្បីស្វែងយល់ពីអំពើអយុត្តិធម៌ និងយល់ដឹងពីឧត្តមគតិ សម្រាប់ការដឹកនាំដ៏មានប្រសិទ្ធភាព។ ចំណេះដឹងដ៏មានតម្លៃនេះ ជួយឱ្យអ្នកដឹកនាំបន្តវេនរបស់យើង ស្វែងយល់ពីពិភពលោក និងដឹកនាំតាមគោលបំណងច្បាស់លាស់ជាងមុន។

ការប្តេជ្ញាចិត្តចំពោះការខិតខំប្រឹងប្រែងដ៏ឧស្សាហ៍ព្យាយាម ក៏មានសារសំខាន់ដូចគ្នាដែរ។ បញ្ញាតែមួយមុខ មិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ។ ការរួមចំណែកដ៏មានអត្ថន័យចំពោះសន្តិភាពតម្រូវឱ្យមានសកម្មភាពការងារជាប់លាប់ និងសកម្មជាងមុន។ ការខិតខំប្រឹងប្រែងពង្រឹងគ្រឹះនៃប្រជាជាតិរបស់យើង នឹងធានាថា ឧត្តមគតិនៃសន្តិភាព មិនត្រឹមតែជាសេចក្តីប្រាថ្នាតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែអាចសម្រេចបាននាពេលអនាគត។ ការសម្រេចបាន និងការថែរក្សាសន្តិភាព គឺជាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដ៏លំបាកមួយ ដែលទាមទារឱ្យមានការអត់ធ្មត់ ផ្តោតអារម្មណ៍ ភាពធន់ និងការតស៊ូ។

ជាចុងក្រោយ បេះដូងនៃសន្តិភាពដ៏យូរអង្វែង គឺស្ថិតនៅលើការប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាងមុតមាំចំពោះមនុស្សជាតិ។ ភាពជាអ្នកដឹកនាំពិតប្រាកដ គឺការគោរពសេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្សគ្រប់រូប រួមទាំងមិត្តនិងសត្រូវ និងអ្នកដែលប្រកួតប្រជែងជាមួយយើង។ បើគ្មានការគោរពបែបនេះទេ ភាពសុខដុមរមនាខាងក្នុងនឹងត្រូវរង្គោះរង្គើ ហើយភាពមិនចុះសម្រុងគ្នាដែលបង្ហាញឱ្យឃើញពីជម្លោះ និងការស្អប់ខ្ពើមគ្នា អាចលេចរូបរាងឡើងបាន។ នៅពេលដែលអ្នកដឹកនាំ

វ័យក្មេង ស្វែងយល់ពីសារសំខាន់នៃការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ភាពអាណិតអាសូរ និងការលើកកម្ពស់សេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់មនុស្ស សន្តិភាពនឹងរីកចម្រើនទៅមុខ ទាំងនៅក្នុងកម្រិតបុគ្គល និងសមូហភាព។

សៀវភៅណែនាំនេះ មានបំណងបំផុសគំនិត ផ្តល់ព័ត៌មាន និងផ្តល់សេរីភាពទូលំទូលាយដល់យុវជនកម្ពុជាឱ្យដឹកនាំដោយប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ ធ្វើការដោយការប្តេជ្ញាចិត្ត និងអនុវត្តសកម្មភាពដោយសេចក្តីមេត្តាករុណា ដើម្បីបង្កើតមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់អនាគតដ៏ភ្លឺស្វាង និងសន្តិភាព៕

ឯកឧត្តម ឆាំង យុ

នាយកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះ មូលនិធិសម្រាប់គំនិតផ្តួចផ្តើមក្នុងស្រុក របស់ស្ថានទូតកាណាដា ដែលបានផ្តល់ការគាំទ្រទាំងស្មារតី និងថវិកា ក្នុងការអនុវត្តគម្រោង ស្តីពី "**ការលើកកម្ពស់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងអភិបាលកិច្ចល្អ តាមរយៈភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជនស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសកម្មភាពសង្គម**"។ ជំនួយដ៏ថ្លៃថ្លានេះ ពិតជាបានលើកកម្ពស់ដល់ការយល់ដឹងរបស់យុវជនកម្ពុជា អំពីតម្លៃលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ ភាពជាអ្នកដឹកនាំ និងអភិបាលកិច្ចល្អនៅក្នុងសង្គមកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ន។

ខ្ញុំក៏សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះ **ឯកឧត្តម ឆាំង យុ** នាយកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ដែលបានផ្តល់ឱកាសដល់ក្រុមការងារប្រចាំមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារខេត្តព្រៃវែង និងខេត្តតាកែវ បានអនុវត្តសកម្មភាពរួមគ្នាជាមួយយុវជនស្ម័គ្រចិត្តមកពីបណ្តាខេត្តទាំងពីរ និងខេត្តដទៃទៀត ដើម្បីលើកកម្ពស់ការអប់រំ ការដឹកនាំសម្រាប់យុវជនជំនាន់ក្រោយ ការចងចាំពីប្រវត្តិសាស្ត្រនៃអំពើប្រល័យពូជសាសន៍ខ្មែរក្រហម និងទំនាក់ទំនងល្អរវាងអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងយុវជនជំនាន់ក្រោយ។

ជាមួយនឹងការសម្រេចលទ្ធផលដ៏ជោគជ័យ ចំពោះការអនុវត្តកិច្ចការងាររបស់យុវជនស្ម័គ្រចិត្តនៅតាមមូលដ្ឋាន ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការសហការដោយឥតលក្ខខណ្ឌរបស់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានគ្រប់ជាន់ថ្នាក់ ដែលបានបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលដល់យុវជនស្ម័គ្រចិត្តទាំងអស់ ឱ្យសម្រេចកិច្ចការបានយ៉ាងរលូន និងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ហើយខ្ញុំក៏សូមអរគុណជាអនេក ចំពោះការសហការដោយភាពស្មោះត្រង់ បំផុត និងការចំណាយពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមទាំងអស់ ដែលបានផ្តល់ឱកាសក្នុងការសន្ទនា និងបង្រៀនយុវជនយុវនារីកម្ពុជា ពីបទពិសោធន៍ជីវិតឆ្លងកាត់របបប្រល័យពូជសាសន៍ខ្មែរក្រហម។ ការសហការយ៉ាងល្អនេះ បានអនុញ្ញាតឱ្យយុវជនយុវនារីកម្ពុជា មានពេលវេលារៀនសូត្របន្ថែមទៀតពីប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរ ជាពិសេសប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរក្រហម និងបានអនុវត្តមេរៀនស្តីពីភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់ខ្លួន នៅក្នុងសកម្មភាពការងារសង្គម។

ជាចុងក្រោយ ខ្ញុំក៏សូមថ្លែងអំណរគុណដល់សមាជិកក្រុមការងារគម្រោង **"ការលើកកម្ពស់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងអភិបាលកិច្ចល្អ តាមរយៈភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជនស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសកម្មភាពសង្គម"** ដែលបានខិតខំបំពេញភារកិច្ចដោយឥតនឿយហត់ ដើម្បីសម្រេចបានលទ្ធផលគួរជាទីពេញចិត្ត។

សូ ហ្វារីណា
នាយិការង មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

ផេង ពង្សរ៉ាស៊ី
ប្រធាន មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារខេត្តព្រៃវែង និង
មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារខេត្តតាកែវ

ជំពូក ១ | យុវជន និង ការអប់រំ

ផ្នែកទី ១

ស្វែងយល់ពីប្រវត្តិសាស្ត្រ សង្គ្រាម សន្តិភាព និង ភាពជាអ្នកដឹកនាំ

ហេតុអ្វីបានជាយុវជនត្រូវបង្កើនចំណេះដឹងអំពីប្រវត្តិសាស្ត្រ សង្គ្រាម និងសន្តិភាព?

ប្រវត្តិសាស្ត្រ ផ្តល់នូវមេរៀនដ៏មានតម្លៃដល់មនុស្ស។ ប្រវត្តិសាស្ត្រ បង្រៀនមនុស្សឱ្យទទួលស្គាល់ការពិត និងចៀសវាងការប្រព្រឹត្តកំហុសឆ្គងពីអតីតកាលម្តងទៀត។ ការយល់ដឹងស៊ីជម្រៅអំពីសង្គ្រាម និងសន្តិភាព អាចឱ្យយុវជនយល់អំពីសារសំខាន់នៃស្ថិរភាពសង្គម និងចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការទប់ស្កាត់ជម្លោះនាពេលអនាគត។ ចំណេះដឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកដឹកនាំវ័យក្មេងនូវការយល់ដឹង និងប្រាជ្ញា ដែលជាតម្រូវការចាំបាច់ដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ត្រឹមត្រូវ ដើម្បីប្រយោជន៍ដល់សហគមន៍ និងរួមចំណែកដល់កិច្ចការ កសាងសុខដុមរមនាក្នុងសង្គម។

ហេតុអ្វីបានជាយុវជនត្រូវរៀនអំពីជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំ?

ជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំ អនុញ្ញាតឱ្យយុវជនភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងយ៉ាងមានអត្ថន័យជាមួយសហគមន៍ ជាពិសេសក្នុងអំឡុងពេលមានវិបត្តិសង្គម និងការកសាងសន្តិភាព តាមរយៈគំនិតផ្តួចផ្តើមដែលទទួលស្គាល់ដោយអ្នកស្រុកក្នុងតំបន់។ ភាពជាអ្នកដឹកនាំដ៏រឹងមាំ លើកកម្ពស់សាមគ្គីភាព ការសន្ទនាប្រកបដោយការស្តាប់នា និងដំណោះស្រាយប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព នៅក្នុងគ្រានៃភាពមិនប្រាកដប្រជា។

ព័ត៌មានទទួលបានពីវគ្គបណ្តុះបណ្តាលចំនួនបីលើក រៀបចំដោយមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជាជាមួយយុវជនស្ម័គ្រចិត្តបង្ហាញថា យុវជនដែលជាសិក្ខាកាមកើនឡើងនូវចំណេះដឹងស្តីពីភាពជាអ្នកដឹកនាំ អភិបាលកិច្ចល្អ និងតម្លៃលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងរបៀបដែលយុវជន

ទាំងនោះអនុវត្តសកម្មភាពរបស់ខ្លួនដោយសេចក្តីក្លាហាន ដើម្បីអភិវឌ្ឍជំនាញបន្ថែមនៅក្នុងសកម្មភាពការងារស្ម័គ្រចិត្តជាមួយអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម នៅក្នុងសហគមន៍ជាក់ស្តែង។

ហេតុអ្វីបានជាឃ្លា៖ «នៅពេលមានសង្គ្រាម យើងត្រូវការសន្តិភាព ហើយនៅពេលមានសន្តិភាព យើងត្រូវតែសិក្សាអំពីសង្គ្រាម និងត្រៀមខ្លួនសម្រាប់សង្គ្រាម» មានសារសំខាន់សម្រាប់អ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង?

ឃ្លានេះបង្ហាញថា សន្តិភាពមានភាពផុយស្រួយ ហើយសង្គ្រាមនឹងលេចឡើងភ្លាមនៅពេលដែលសន្តិភាពបែកបាក់។ ក្នុងអំឡុងពេលសង្គ្រាម សន្តិភាពគឺជាគោលដៅចុងក្រោយ ប៉ុន្តែក្នុងអំឡុងពេលមានសន្តិភាព យើងត្រូវតែប្រុងប្រយ័ត្ន និងចាំបាច់ត្រូវសិក្សារៀនសូត្រពីប្រវត្តិសាស្ត្រដើម្បីដឹងឬសគល់ និងការពារសង្គ្រាមនាពេលអនាគត។ ការសិក្សាអំពីសង្គ្រាម គឺពុំមែនមានន័យថា យើងសិក្សាដើម្បីលើកកម្ពស់អំពើហិង្សាទេ។ ប៉ុន្តែការសិក្សាអំពីសង្គ្រាម មានន័យថា ជាការស្វែងយល់អំពីមូលហេតុ និងផលវិបាកនៃសង្គ្រាម ដើម្បីកសាងភាពធន់ក្នុងសង្គម។

ហេតុអ្វីបានជាការយល់ដឹងអំពីប្រវត្តិសាស្ត្រ សង្គ្រាម និងសន្តិភាពរបស់ប្រទេសកម្ពុជា មានសារសំខាន់សម្រាប់អ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង?

ប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់ប្រទេសកម្ពុជា ដើរតួនាទីជាការរំឭកដ៏មានឥទ្ធិពលមួយ អំពីការខាតបង់ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរផ្នែកមនុស្សធម៌ និងសង្គមបណ្តាលមកពីជម្លោះ ក៏ដូចជាសារសំខាន់យ៉ាងជ្រាលជ្រៅនៃការផ្សះផ្សា ក្នុងការកសាងប្រទេសជាតិឡើងវិញ។ សម្រាប់មេដឹកនាំវ័យក្មេង ការយល់ដឹងពីមេរៀននៃប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរក្រហម និងដំណើរដ៏វែងឆ្ងាយនៃការស្តារសន្តិភាពឡើងវិញរបស់ប្រទេស គឺពិតជាមានសារសំខាន់ណាស់។ ការយល់ដឹងទាំងនេះ ជួយយុវជនឱ្យចេះធ្វើការតស៊ូមតិដើម្បីយុត្តិធម៌ ថែរក្សាសន្តិភាព និងជួយបង្រៀនដល់សហគមន៍ខ្លួនឱ្យឆ្ពោះទៅរកអនាគតដែលមានភាពធន់ និងចុះសម្រុងគ្នាជាងមុន។

ហេតុអ្វីបានជាអ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង ត្រូវភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងនៃប្រវត្តិសាស្ត្រជាមួយតម្លៃនៃភាពជាអ្នកដឹកនាំ?

ការយល់ដឹងពីអតីតកាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ជំរុញទឹកចិត្តយុវជនដែលជាអ្នកដឹកនាំវ័យក្មេងឱ្យ លើកកម្ពស់ដល់ភាពអាណិតអាសូរ និងគោរពចំពោះទុក្ខវេទនាដែលអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមបានជួបប្រទះ។ ការយល់ដឹងនេះ បង្កើតឱ្យមានភាពធន់ដល់អ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង ព្រោះវាបង្ហាញពីរបៀបដែលបុគ្គល និងសហគមន៍បានប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាប្រឈមដ៏ធំសម្បើម និងការកសាងជីវិតឡើងវិញបន្ទាប់ពីជម្លោះ។ ការយល់ដឹងប្រវត្តិសាស្ត្រពីអតីតកាល ជួយបណ្តុះស្មារតីយុវជនជំនាន់ក្រោយឱ្យទទួលខុសត្រូវចំពោះភាពសុខដុមរមនាយូរអង្វែងនៅក្នុងសង្គម ដែលខ្លួនកំពុងរស់នៅនាពេលបច្ចុប្បន្ន តាមរយៈការធ្វើសកម្មភាពដោយសុចរិត ស្មោះត្រង់ ចូលរួមទប់ស្កាត់អំពើហិង្សា និងលើកកម្ពស់ទំនាក់ទំនងល្អនៅក្នុងសហគមន៍។

ផ្នែកទី ២

ការផ្លាស់ប្តូរប្រវត្តិសាស្រ្ត និងនយោបាយរបស់ប្រទេសកម្ពុជា បន្ទាប់ពីរបបប្រល័យពូជសាសន៍ខ្មែរក្រហម (១៩៧៥ -១៩៧៩)

ប្រវត្តិសាស្រ្តខ្មែរក្រហម

នៅថ្ងៃទី១៧ ខែមេសា ឆ្នាំ១៩៧៥ ក្រុមខ្មែរក្រហមដែលជាចលនាកុម្មុយនីស្ត ជ្រុលនិយមមួយ បានវាយដណ្តើមកាន់កាប់បានប្រទេសកម្ពុជា ហើយបានប្រែក្លាយប្រទេសនេះទៅជាប្រទេសកសិកម្មជ្រុលហួសហេតុ។ ស្ថិតក្រោមការដឹកនាំរបស់ សាឡុត ស ហៅ ប៉ុល ពត ឬបងធំទី១ របបនេះប៉ុនប៉ងបង្កើតសង្គមកសិកម្មដ៏ល្អឥតខ្ចោះមួយដោយគ្មានវណ្ណៈសង្គម ដែលជាឫសគល់នៃការប្រព្រឹត្តអំពើប្រល័យពូជសាសន៍នៅកម្ពុជា។ រស់នៅក្រោមរបបថ្មីនេះ ជីវិតប្រជាជនជួបការលំបាកកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ទាំងការរស់នៅក្នុងស្ថានភាពលំបាកលំបិន ការហូបចុកមិនគ្រប់គ្រាន់ ការធ្វើការងារហួសកម្លាំង ការពង្រាត់សមាជិកគ្រួសារ ការគៀបសង្កត់ និងគំរាមកំហែងដោយសារគំនុំសងសឹកនិងកំហឹងវណ្ណៈ។ មេដឹកនាំកំពូលខ្មែរក្រហម បានដាក់ចេញនូវផែនការនយោបាយដែលនាំដល់ការបំផ្លិចបំផ្លាញជីវិតមនុស្ស បំបែកបំបាក់ក្រុមគ្រួសារ បំបាត់វិស័យអប់រំ សាសនា ប្រពៃណី ទំនៀមទម្លាប់ កម្ចាត់សត្រូវវណ្ណៈ និងបង្កសង្គ្រាមឥតឈប់ឈរ។[១] ក្មេងៗទាំងឡាយ ក្លាយជាមនុស្សជំនាន់ក្រោយដែលមិនមានចំណេះដឹង និងត្រូវបានអូសទាញឱ្យចូលរួមអនុវត្តផែនការកាប់សម្លាប់មនុស្សនៅក្នុងសង្គមដែលខ្លួនកំពុងរស់នៅ។[២] នៅចុងឆ្នាំ១៩៧៧ និងក្នុងឆ្នាំ១៩៧៨ ក្មេងៗភាគច្រើនត្រូវខ្មែរក្រហមបង្ខិតបង្ខំឱ្យចូលធ្វើជាយោធាខ្មែរក្រហម និងត្រូវបញ្ជូនទៅកាន់សមរភូមិដើម្បីប្រយុទ្ធជាមួយសត្រូវ។[៣]

នៅខែធ្នូ ឆ្នាំ១៩៧៨ ការប៉ះទង្គិចជាមួយវៀតណាមបានលេចឡើងកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ នៅតាមបណ្តោយព្រំដែនកម្ពុជា-វៀតណាម ហើយសង្គ្រាមនេះបានធ្វើឱ្យកងកម្លាំងនៃរណសិរ្សសាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិកម្ពុជា និងកងទ័ពស្ម័គ្រចិត្តវៀតណាម ដណ្តើមកាន់កាប់បានទីក្រុងភ្នំពេញនៅថ្ងៃទី៧ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៧៩ និងបានកាន់កាប់ប្រទេសកម្ពុជាទាំងមូលនៅក្នុងរយៈពេលជាបន្តបន្ទាប់ក្រោយមក។ មេដឹកនាំខ្មែរក្រហមបានភៀសខ្លួនទៅកាន់ព្រំដែនជាប់ជាមួយប្រទេសថៃ ហើយបានបន្តសង្គ្រាមទ័ពព្រៃអស់រយៈពេលជាងពីរទសវត្សរ៍បន្ទាប់មកទៀត។

នៅទីបំផុត តាមរយៈគោលនយោបាយ និងសកម្មភាពជ្រុលហួសហេតុនៃរបបនេះ ខ្មែរក្រហមបានបង្កឱ្យប្រជាជនចំនួនប្រមាណពី១លាន៤សែននាក់ ទៅ២លាន២សែននាក់ បាត់បង់ជីវិត[៤] តាមរយៈការបង្អត់អាហារ ធ្វើការហួសកម្លាំង ការធ្វើទារុណកម្មនិងសម្លាប់ និងកើតមានជំងឺដែលបណ្តាលមកពីកង្វះការថែទាំសុខភាព។

កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងកសាងសន្តិភាពក្រោយឆ្នាំ១៩៧៩៖ ការស្តារប្រទេស និងស្តារទំនុកចិត្តឡើងវិញបន្ទាប់ពីសង្គ្រាម

ចាប់តាំងពីឆ្នាំ១៩៧៩ រហូតមកដល់ចុងទសវត្សរ៍ឆ្នាំ១៩៨០ ប្រទេសកម្ពុជាបានចាប់ផ្តើមដំណើរការដ៏យូរអង្វែងក្នុងការផ្តុំបំណែកសង្គមដែលបែកបាក់ឡើងវិញ និងបង្រួបបង្រួមជាតិក្រោយពីទទួលជ័យជម្នះលើរបបខ្មែរក្រហម។ ចំណែកឯក្រុមខ្មែរក្រហមដែលត្រូវបានផ្តួលរំលំនិងដកហូតអំណាចទៅហើយ នៅតែបន្តបង្កការគំរាមកំហែងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរមកលើប្រជាជន និងរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។ ខ្មែរក្រហមបានរៀបចំ និងបង្កើតមូលដ្ឋានយោធាឡើងវិញ ដែលមូលដ្ឋានទាំងនោះបានបង្កលក្ខណៈងាយស្រួលដល់ក្រុមខ្មែរក្រហម ងើបឡើងតស៊ូប្រឆាំងនឹងកងកម្លាំងស្ម័គ្រចិត្តវៀតណាម និងកងកម្លាំងរបស់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា។ នៅពេលដែលកងកម្លាំងវៀតណាមដកចេញពីប្រទេសកម្ពុជាជាផ្លូវការនៅឆ្នាំ១៩៨៩ ខ្មែរក្រហមបានធ្វើប្រតិបត្តិការលើយុទ្ធនាការតស៊ូដណ្តើមកាន់កាប់ទឹកដីពីរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាវិញ។ កងទ័ពកម្ពុជាបានប្រយុទ្ធតទល់ជាមួយខ្មែរក្រហម និងបានយកជ័យជម្នះលើសមរភូមិជាមួយខ្មែរក្រហមតាមរយៈយុទ្ធសាស្ត្រនិងយុទ្ធវិធីដ៏ល្អិតល្អន់។

ព្រឹត្តិការណ៍ជាប្រវត្តិសាស្ត្រនៅកម្ពុជាក្នុងចន្លោះឆ្នាំ១៩៨៩ និងឆ្នាំ១៩៩៩ គឺជាសក្ខីភាពនៃជំពូកដ៏សំខាន់បំផុតស្ដីពីការតស៊ូដ៏យូរអង្វែងរបស់កម្ពុជា ក្នុងការធ្វើអន្តរកាលពីប្រទេសមួយដែលញាំញីដោយសង្គ្រាម ទៅជាប្រទេសមួយដែលមានសន្តិភាព។ កិច្ចព្រមព្រៀងសន្តិភាពទីក្រុងប៉ារីស ដែលត្រូវបានចុះហត្ថលេខានៅថ្ងៃទី២៣ ខែតុលា ឆ្នាំ១៩៩១ បានដើរតួនាទីជាជំហានដ៏ចាំបាច់មួយក្នុងអំឡុងពេលនោះចំពោះដំណើរការកសាងសន្តិភាពនៅកម្ពុជា។ ដើម្បីគាំទ្រដល់ការអនុវត្តដំណើរការសន្តិភាព អង្គការសហប្រជាជាតិបានបង្កើតអាជ្ញាធរអន្តរកាលសហប្រជាជាតិនៅកម្ពុជា ហៅកាត់ថា **"អ៊ុនតាក់"** ដើម្បីរក្សាសន្តិភាពដំបូងបំផុតនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ការរៀបចំបង្កើតការបោះឆ្នោតសេរី និងមិនលម្អៀងមួយ ត្រូវបានរៀបចំឡើងក្រោមការឃ្លាំមើលពីអ៊ុនតាក់។ ការធ្វើសេចក្ដីព្រាងរដ្ឋធម្មនុញ្ញ ការរំសាយកងទ័ព និងការដកអាវុធពីកងកម្លាំងប្រដាប់អាវុធទាំងអស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ក៏ត្រូវបានធ្វើឡើងដែរ។

ការអនុវត្តនយោបាយឈ្នះ-ឈ្នះ ដើម្បីបញ្ចប់សង្គ្រាមនៅកម្ពុជា

ក្រុមខ្មែរក្រហម មិនត្រឹមតែមិនចូលរួមនៅក្នុងដំណើរការកសាងសន្តិភាពនេះប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងបង្កសង្គ្រាមឥតឈប់ឈរជាមួយរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ដែលហេតុការណ៍នេះបានធ្វើឱ្យជីវិត និងការរស់នៅរបស់ប្រជាជនកម្ពុជាទទួលរងការលំបាកជាខ្លាំង។ ដើម្បីទប់ទល់ចំពោះភាពមិនចុះញ៉មរបស់ខ្មែរក្រហម រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាបានអនុវត្តគោលនយោបាយឈ្នះ ឈ្នះ ដើម្បីប្របាច់បញ្ចូលគ្នានូវកងកម្លាំងខ្មែរក្រហម និងកងកម្លាំងរដ្ឋាភិបាល។ សមាហរណកម្មលើកដំបូង ត្រូវបានធ្វើឡើងនៅឆ្នាំ១៩៩៦ ហើយចលនាតស៊ូនិងរចនាសម្ព័ន្ធយោធារបស់ខ្មែរក្រហមទាំងមូល ត្រូវបានរំលាយទាំងស្រុងនៅចុងឆ្នាំ១៩៩៨។

គោលនយោបាយ ឈ្នះ ឈ្នះ មានមូលដ្ឋានគ្រឹះចេញពីគោលការណ៍ស្នូលនៃយុទ្ធសាស្ត្រឌីហ្វីដ (បំបែក, ធ្វើឱ្យឯកោ, បញ្ចប់, សមាហរណកម្ម និង អភិវឌ្ឍន៍) និងមានគោលដៅតបតតែជាមួយនឹងខ្មែរក្រហមប៉ុណ្ណោះ។ គោលនយោបាយនេះ បានដាក់ចេញនូវគោលការណ៍គន្លឹះបីចំណុចគឺ៖

១) **រក្សាសុវត្ថិភាព ធានាអាយុជីវិត៖** មានន័យថា អតីតខ្មែរក្រហមដែលមានបំណងបញ្ចប់សង្គ្រាម អាចរស់នៅដោយពុំមានការភិតភ័យចំពោះការឃុំខ្លួន ឬការសងសឹកណាមួយឡើយ។

២) **រក្សាតួនាទី មុខតំណែង ឋានន្តរស័ក្តិ៖** មានន័យថា ប្រសិនបើបុគ្គលមានកាន់តួនាទីណាមួយ តួនាទីនោះនឹងត្រូវធានារក្សាទុកនៅដដែលសម្រាប់បុគ្គលនោះ។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់ជាអតីតយោធាខ្មែរក្រហម បុគ្គលនោះនឹងទទួលបានតួនាទីជាយោធាដដែល នៅក្នុងក្របខណ្ឌកងយោធពលខេមរភូមិន្ទ។ បុគ្គលនោះគ្រាន់តែត្រូវផ្លាស់ប្តូរឯកសណ្ឋានតែប៉ុណ្ណោះ។

៣) **រក្សាធានាការពារទ្រព្យសម្បត្តិ កម្មសិទ្ធិ៖** មានន័យថា ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់ជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិលើទ្រព្យសម្បត្តិណាមួយ បុគ្គលនោះនៅតែអាចជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិលើទ្រព្យសម្បត្តិនោះដដែល ដោយពុំមានការរឹបអូស។

ផ្នែកទី ៣

ជំនាញភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជន តាមរយៈការអនុវត្តសកម្មភាពជាក់ស្តែងនៅក្នុងសង្គម

របៀបដែលយុវជនអាចចូលរួមចំណែកដល់សន្តិភាព

យុវជន មានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការរក្សាសន្តិភាពរយៈពេលវែងនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួន។ មធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពមួយដែលយុវជនអាចចូលរួមបាន គឺបង្កើតឱ្យមានការពិភាក្សាសហគមន៍ ដើម្បីនាំមនុស្សមកជួបគ្នាពិភាក្សាពីបញ្ហារួម បង្កើនការយល់ដឹងពីគ្នាទៅវិញទៅមក និងពង្រឹងសាមគ្គីភាពសង្គម។ យុវជន ក៏អាចធ្វើការតស៊ូមតិដើម្បីភាពអហិង្សា និងប្រកបដោយការចូលរួមជាផ្លូវមួយ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទស្សនឱ្យចៀសផុតពីជម្លោះ និងឆ្ពោះទៅរកការសហការគ្នា។ តាមរយៈការតស៊ូមតិដើម្បីដំណោះស្រាយដោយសន្តិវិធី និងលើកទឹកចិត្តចំពោះការគោរពទស្សនផ្សេងៗគ្នា យុវជនក្លាយជាភ្នាក់ងារយ៉ាងសកម្ម ក្នុងការកសាងសង្គមដែលមានភាពសុខដុមរមនា និងភាពធន់ជាងមុន។

ជំនាញដោះស្រាយជម្លោះសម្រាប់អ្នកដឹកនាំវ័យក្មេង

ការអភិវឌ្ឍន៍ជំនាញដោះស្រាយជម្លោះជាក់ស្តែង អាចឱ្យអ្នកដឹកនាំវ័យក្មេងដោះស្រាយភាពតានតឹង មុនពេលដែលភាពតានតឹងនោះឈានដល់កម្រិតហិង្សា។ បច្ចេកទេសដូចជា "**ការស្តាប់យ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់**" ជួយឱ្យយុវជនស្វែងយល់ពីទស្សនខុសៗគ្នាដោយគ្មានការវិនិច្ឆ័យ និងណែនាំឱ្យភាគីជម្លោះរិះរកចំណុចរួមមួយ។ ការចូលរួមក្នុងការសន្ទនាជាមួយអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ក៏ផ្តល់នូវមេរៀនដ៏មានតម្លៃអំពីការយល់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក

ការយល់ដឹងអំពីរបួសផ្លូវចិត្ត និងការផ្សះផ្សាដែរ។ ជំនាញទាំងនេះ ផ្តល់អំណាចដល់យុវជន ឱ្យចូលរួមដោះស្រាយបញ្ហាសង្គមដ៏ស្មុគស្មាញ និងទទួលខុសត្រូវចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុង ការបង្កើតសន្តិភាពទាំងនៅកម្រិតមូលដ្ឋាន និងកម្រិតប្រទេសជាតិ។

ពង្រឹងការចូលរួម និងការសន្ទនារបស់សហគមន៍

ការចូលរួមរបស់សហគមន៍ គឺចាំបាច់ណាស់សម្រាប់ការកសាងទំនុកចិត្តឡើងវិញនៅក្នុងសង្គម ក្រោយជម្លោះ។ យុវជនអាចលើកកម្ពស់ទំនុកចិត្តនេះបាន តាមរយៈការបង្កើតទំនាក់ទំនង ដោយបើកចំហ ជាពិសេសទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នករស់រានមានជីវិតពីអំពើឃោរឃៅកាលពី សម័យខ្មែរក្រហម។ តាមរយៈការសន្ទនាប្រកបដោយការគោរព យុវជនជួយសហគមន៍ឱ្យ តទល់នឹងប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏ឈឺចាប់ ដោះស្រាយការមិនទុកចិត្តគ្នាដែលនៅសេសសល់ និងភ្ជាប់ ទំនាក់ទំនងយ៉ាងល្អរវាងអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងយុវជនជំនាន់ក្រោយ។ ដំណើរការនេះ មិនត្រឹមតែលើកកម្ពស់ការព្យាបាលរបួសផ្លូវចិត្តតែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែថែមទាំង លើកទឹកចិត្តសហគមន៍ឱ្យធ្វើការរួមគ្នា ក្នុងការបង្កើតអនាគតពោរពេញដោយសន្តិភាព។

កសាងសង្គមប្រកបដោយបរិយាបន្ន និងសមភាព

សង្គមដែលមានការរួមបញ្ចូលគ្នាជាធ្លុងមួយ (បរិយាបន្ន) គឺជាសង្គមដែលមនុស្សគ្រប់រូបមាន អារម្មណ៍ថា ខ្លួនត្រូវបានគោរព និងមានឱកាសស្មើៗគ្នា។ យុវជនអាចចូលរួមក្នុងចក្ខុវិស័យ នេះ តាមរយៈការលើកកម្ពស់ការគោរពភាពខុសគ្នា និងប្រឆាំងចំពោះការរើសអើងគ្រប់ ទម្រង់។ ការដឹកនាំរបស់យុវជនក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ឱ្យមានអំពើយុត្តិធម៌ ផ្តល់ឱកាសស្មើៗគ្នា និងការរួមបញ្ចូលគ្នាក្នុងសង្គម គឺជានាថាគ្មានក្រុមណាត្រូវបានទុកចោលឡើយ។ យុវជន គឺជាអ្នកបង្កើតសសរស្តម្ភសម្រាប់សង្គមដែលរឹងមាំ រួបរួមគ្នា និងមានការរៀបចំល្អក្នុងការ ការពារការប៉ះទង្គិចនៅអនាគត។

ផ្នែកទី ៤

សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរបស់យុវជន

តើសន្តិភាពមានន័យយ៉ាងណាចំពោះយុវជន? ហើយតើយុវជនអាចដឹកនាំគំនិតផ្តួចផ្តើមនៅក្នុងសហគមន៍របស់ខ្លួនបានដោយរបៀបណា?

សកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងរបស់យុវជន ជំរុញឱ្យយុវជនគិតគូរស៊ីជម្រៅអំពីអត្ថន័យសន្តិភាព និងតួនាទីរបស់ខ្លួនក្នុងការលើកកម្ពស់តម្លៃសន្តិភាពនៅក្នុងសហគមន៍។ សកម្មភាពទាំងនេះចាប់ផ្តើមដោយលើកទឹកចិត្តឱ្យយុវជនគិតពិចារណាថា៖ «**តើសន្តិភាពមានន័យដូចម្តេចសម្រាប់ខ្លួន**» និង «**តើយុវជនអាចដឹកនាំ និងចូលរួមសកម្មភាពនៅក្នុងសហគមន៍បានយ៉ាងដូចម្តេច**»។ ការពិភាក្សាក្រុមនៅក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលយុវជនស្ម័គ្រចិត្ត រៀបចំដោយមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកចូលរួមចែករំលែកបទពិសោធន៍ ទស្សន និងគំនិតសម្រាប់ការបង្កើតបរិយាកាសសន្តិភាព។ ជាផ្នែកមួយនៃការខិតខំប្រឹងប្រែងទាំងនេះ យុវជនក៏អាចចូលរួមសកម្មភាពជាក់ស្តែង ដូចជាការទៅកាន់សហគមន៍ ដើម្បីចែករំលែករឿងរ៉ាវជីវិតរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ជួយរក្សាការចងចាំ និងលើកកម្ពស់ការអាណិតអាសូរចំពោះបទពិសោធន៍ជីវិតរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម។ តាមរយៈសកម្មភាពទាំងនេះ យុវជនបានបង្ហាញពីភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់ខ្លួន តាមរយៈការទទួលខុសត្រូវ ការណែនាំមិត្តភក្តិ និងការចូលរួមយ៉ាងមានអត្ថន័យក្នុងការបង្កើតសន្តិភាពនៅកម្រិតមូលដ្ឋាន។

ជំពូក ២

ការយល់ដឹងអំពីសុខភាព របស់អ្នករស់រានមានជីវិត ពីរបបខ្មែរក្រហម

ផ្នែកទី ១

ការស្រាវជ្រាវពីបញ្ហាសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម

មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានស្ទង់មតិអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមជាង ៣ម៉ឺន២ពាន់នាក់នៅចុងឆ្នាំ២០២២ ក្នុងគម្រោងរបស់ខ្លួនស្ដីពី «**ការលើកកម្ពស់សិទ្ធិ និងការធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម**» ដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងឱ្យកាន់តែច្បាស់អំពីតម្រូវការ សុខភាព ចំណាប់អារម្មណ៍ និងទស្សនរបស់អ្នកទាំងនោះ។ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានរកឃើញថា អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមភាគច្រើនដែលបានចូលរួមក្នុងការស្ទង់មតិ បានលើកឡើងពីស្ថានភាពហិរញ្ញវត្ថុដែលជាហេតុផលចម្បងនៃការមិនស្វះស្វែងរកការព្យាបាលសុខភាព ទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ផ្លូវកាយ ពិការភាព និងជំងឺផ្សេងៗ។ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ក៏បានរកឃើញដែរថា ជំងឺលើសឈាម ជំងឺក្រពះពោះវៀន ជំងឺគ្រុនចាញ់ ជំងឺផ្លូវចិត្ត និងជំងឺបេះដូង គឺជាកត្តិកង្វល់នៃស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់អ្នករស់រានមានជីវិត។ របាយការណ៍នៃការស្ទង់មតិដដែលបានបង្ហាញថា អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមចំនួន៨៧ភាគរយមានបញ្ហាពីការចងចាំរឿងរ៉ាវជីវិតរបស់ខ្លួនឆ្លងកាត់របបខ្មែរក្រហម ហើយអ្នករស់រានមានជីវិតចំនួន២៥ភាគរយទៀត នៅតែមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនទទួលរងទុក្ខវេទនារហូតមកដល់ពេលបច្ចុប្បន្ន ទោះបីជាបទពិសោធន៍ទាំងនេះបានកើតឡើងជាងសែសិបឆ្នាំមុនក៏ដោយ។

តាមរយៈលទ្ធផលទាំងនេះ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានរកឃើញជំងឺទូទៅ១០ប្រភេទ ដែលកំពុងកើតមានលើរាងកាយរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ដែលមានអាយុ៦០ឆ្នាំ និងច្រើនជាង៦០ឆ្នាំ។

ផ្នែកទី ២

ការរៀបរាប់ពីស្ថានភាពសុខភាពទូទៅ ទាំង១០ ដែលកំពុងកើតមានលើអ្នករស់រានមានជីវិត

នៅឆ្នាំ២០២៣ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានចងក្រង និងរៀបរៀងពី «**ព័ត៌មានអំពីការថែទាំសុខភាពដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម**» សម្រាប់ផ្តល់ជាមេរៀនដល់អ្នករស់រានមានជីវិតទាំងអស់ ស្វែងយល់ពីរោគសញ្ញា កត្តាគ្រោះថ្នាក់ មូលហេតុកើតមានជំងឺ និង វិធីបង្ការ ព្រមទាំងលើកទឹកចិត្តឱ្យអ្នកដែលមានជំងឺ ឱ្យពិគ្រោះយោបល់ពីស្ថានភាពជំងឺរបស់ខ្លួនជាមួយគ្រូពេទ្យជំនាញ ដើម្បីទទួលថ្នាំព្យាបាល និងការណែនាំល្អៗទាក់ទងនឹងការទប់ស្កាត់ជំងឺ។ ព័ត៌មានលម្អិតពីការថែទាំសុខភាពដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមមានបោះពុម្ព និងចុះផ្សាយនៅក្នុងគេហទំព័ររបស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជានេះ https://www.dccam.org/wp-content/uploads/03_Healing/Health-Booklet-for-Khmer-Rouge-Survivors.pdf ។ នៅផ្នែកខាងក្រោមនេះ ព័ត៌មានអំពីការថែទាំសុខភាពដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ក៏ត្រូវបានសង្ខេបខ្លី ដូចតទៅ៖

១. ជំងឺលើសឈាម ឬ ជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់

ជំងឺលើសឈាម ឬជំងឺសម្ពាធឈាមខ្ពស់ ពុំមានរោគសញ្ញាអ្វីបង្ហាញឱ្យយើងដឹងជាមុនឡើយ។ ប្រសិនបើពុំមានការព្យាបាលទាន់ពេលវេលាទេ ជំងឺនេះអាចធ្វើឱ្យអ្នកជំងឺគាំងបេះដូង ដាច់សរសៃឈាមខួរក្បាល ខ្សោយបេះដូង ខ្សោយការចងចាំ ខ្សោយប្រព័ន្ធរំលាយនិងការបំលែងអាហារ និងវង្វេងវង្វាន់។ ដើម្បីចៀសវាងការកើតមានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ អ្នកជំងឺ

ត្រូវពិនិត្យសុខភាពជារៀងរាល់ឆ្នាំ ឬវាស់សម្ពាធឈាមដោយប្រើឧបករណ៍វាស់សម្ពាធឈាមអេឡិចត្រូនិកដោយខ្លួនឯង ដើម្បីតាមដានសម្ពាធឈាម។

ដើម្បីរក្សាសម្ពាធឈាមឱ្យនៅក្នុងកម្រិតដែលមានសុខភាពល្អ អ្នកជំងឺគួរបរិភោគអាហារដែលមានជាតិប្រៃតិច និងអាហារដែលមានជាតិប៉ូតាស្យូមខ្ពស់ ដូចជាផ្លែចេកជាដើម។ អ្នកជំងឺ ត្រូវកាត់បន្ថយការពិសាគ្រឿងស្រវឹង ហាមជក់បារី ត្រូវហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ និងត្រូវចេះគ្រប់គ្រងភាពតានតឹងឱ្យបានល្អ។ ក្នុងករណីដែលអ្នកជំងឺមានរោគសញ្ញាកើតឡើងដូចជា ឈឺក្បាល ដកដង្ហើមខ្លី ឬ ឈាមច្រមុះ សូមប្រញាប់ទៅពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ ដើម្បីដឹងពីកម្រិតសម្ពាធឈាម និងទទួលការព្យាបាល ឬចេញវេជ្ជបញ្ជាក្នុងការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ។

២. ជំងឺក្រពះពោះវៀន

ជំងឺក្រពះពោះវៀនមានច្រើនប្រភេទ ប៉ុន្តែអាការភាគច្រើនគឺ ឈឺពោះ ក្រហាយពោះ ហើមពោះ ធាប់ឆ្អែត តឹងពោះជាងធម្មតាពេលហូបអាហារ និងឈឺពោះនៅមុន និងកំពុងហូបអាហារ ក្អួតលាយឈាម លាមកខ្មៅ ដង្ហើមខ្លី រួយថ្គាម រួយឺ -ក ឬ រួយដើមដៃ និងស្រកទម្ងន់ដោយគ្មានមូលហេតុ។ ប្រសិនបើអ្នកមានអាការដូចខាងលើ សូមប្រញាប់ទៅជួបជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនៅតាមមន្ទីរសម្រាកព្យាបាលក្នុងមូលដ្ឋាន ដើម្បីទទួលការណែនាំ និងព្យាបាល ឬចេញវេជ្ជបញ្ជាឱ្យប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ។

ដើម្បីបង្ការការកើតមានជំងឺក្រពះពោះវៀន ចូរពិសាអាហារទាំងឡាយណាដែលជាអាហារសុខភាព និងកាត់បន្ថយភាពតានតឹងដោយប្រើប្រាស់វិធីសាស្ត្រនៃការបន្ធូរអារម្មណ៍។ ទោះបីជាអ្នកពុំមានជំងឺអ្វីក៏ដោយ ក៏គួរទៅពិនិត្យសុខភាពនៅមន្ទីរសម្រាកព្យាបាល ឬមណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងមូលដ្ឋានយ៉ាងតិចឱ្យបានម្តងក្នុងមួយឆ្នាំ។

៣. ជំងឺគ្រុនចាញ់

ជំងឺគ្រុនចាញ់ កើតឡើងដោយសារតែមូសដែកគោលដែលមានផ្ទុកមេរោគគ្រុនចាញ់ខាំ ហើយអ្នកជំងឺគ្រុនចាញ់មានអាការក្តៅខ្លួនខ្លាំងនិងញ័រញាក់ ឈឺក្បាល អស់កម្លាំង ឈឺពោះរាករូស ក្អួតចង្អោរ ក្អក ដកដង្ហើមញាប់ និងបេះដូងលោតញាប់។

ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាទាំងនេះ សូមប្រញាប់ទៅពិនិត្យសុខភាព និងទទួលការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិតឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងបើកថ្នាំគ្រុនចាញ់ប្រសិនជារកឃើញថាអ្នកមានផ្ទុកមេរោគគ្រុនចាញ់។

ដើម្បីបង្ការការកើតជំងឺគ្រុនចាញ់ សូមស្លៀកសម្លៀកបំពាក់គ្របជិតស្បែក បាញ់ឬលាបថ្នាំការពារសត្វល្អិត(ប្រសិនបើមាន) សម្រាន្តនៅក្នុងមុង ឬមុងដែលមានជ្រលក់ថ្នាំការពារជំងឺគ្រុនចាញ់ និងចាក់វ៉ាក់សាំងនៅមណ្ឌលសុខភាពដែលនៅជិតបំផុត។ អង្គការសុខភាពពិភពលោក បានផ្តល់ការណែនាំឱ្យកុមារដែលរស់នៅក្នុងប្រទេសមានករណីជំងឺគ្រុនចាញ់ខ្ពស់ ទៅចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺគ្រុនចាញ់។

៤. ជំងឺផ្លូវចិត្ត

អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមទាំងអស់ធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត ហើយបទពិសោធន៍នេះ អាចបណ្តាលឱ្យមានការប្រែប្រួលលើរាងកាយ និងអារម្មណ៍។ ការប្រែប្រួលទាំងនេះ អាចបន្តកើតមានទោះបីជាព្រឹត្តិការណ៍ប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តបានបញ្ចប់ទៅហើយក្តី។ រោគសញ្ញានៃជំងឺផ្លូវចិត្ត កើតមានទាំងផ្លូវចិត្ត និងរូបរាងកាយ។ អ្នកជំងឺផ្លូវចិត្ត មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនកំពុងតែស្ថិតក្នុងព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយដែលប៉ះទង្គិចខ្លាំងដល់ខ្លួន ឬនៅតែនឹកឃើញជាប់ជានិច្ចពីរឿងរ៉ាវដែលជិតដាមជាប់ក្នុងខួរក្បាល។ ពេលខ្លះទៀត អ្នកកើតមានជំងឺនេះមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងឆ្កួត ឬ មិននឹងនរ ដែលធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅពុំសូវមានក្តីសុខ ហើយការប្រកបរបបចិញ្ចឹមជីវិតផ្សេងៗក៏មិនបានប្រសើរ។ អ្នកកើតមានជំងឺផ្លូវចិត្ត ក៏អាចដឹងតាមរយៈការសង្កេតពីអ្នកដទៃបានដែរ ដូចជាអ្នកជំងឺស្ថិតក្នុងស្ថានភាពប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់ជានិច្ច និងត្រៀមខ្លួនក្នុងករណីមានគ្រោះថ្នាក់ (ភិតភ័យ ញាប់ញ័រស្រឡាំងកាំង ងាយស្លន់ស្លោ មានបញ្ហាក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ និងសម្រាន្តមិនលក់)។ រោគសញ្ញាដែលកើតមានសម្រាប់អ្នកកើតជំងឺផ្លូវចិត្តមានដូចជាពិបាកសម្រាន្ត ពិបាកផ្តោតអារម្មណ៍ និងពិបាកក្នុងការគិតនិងការធ្វើទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យអ្នកកើតមានជំងឺនេះមួយចំនួន គេចចេញពីចំណោមមនុស្សទូទៅ។

ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តអាចបណ្តាលឱ្យខ្វះទំនុកចិត្តលើអ្នកដទៃ។ អ្នកជំងឺ អាចចាប់ផ្តើមជឿថា ពិភពលោកពោរពេញទៅដោយគ្រោះថ្នាក់ ហើយអ្នកជំងឺត្រូវតែធ្វើអ្វីមួយដើម្បីការពារខ្លួន។ ដោយសារតែកង្វះទំនុកចិត្តនេះ អ្នកជំងឺមួយចំនួនអាចនឹងលែងចង់រាប់អានជាមួយអ្នកដទៃ មិនចង់ជួបអ្នកដទៃ និងមានការលំបាកក្នុងការធ្វើទំនាក់ទំនង។

ប្រសិនបើអ្នកធ្លាប់មានរោគសញ្ញាណាមួយដូចដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ សូមអញ្ជើញទៅកាន់មណ្ឌលសុខភាពនៅក្នុងមូលដ្ឋាន ឬគ្រូពេទ្យក្នុងភូមិ ដើម្បីព្យាបាលបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តទាំងនេះ។ ប្រសិនបើគ្មានការព្យាបាលត្រឹមត្រូវទេ បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តនឹងអាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយជាមិនខានឡើយ។

៥. ជំងឺបេះដូង

ជំងឺបេះដូង បង្កឡើងដោយសារជំងឺផ្សេងៗជាច្រើន ដែលនាំឱ្យមានអាការពិបាកដកដង្ហើម មមើមមាយ វិលមុខ ចុកទ្រូង ឬ តឹងណែនក្នុងទ្រូង ចុករួយកញ្ចឹងក ឬ ចុករួយថ្គាម ឬ ចុករួយខ្នង ឬ ចុកពោះ និងសន្លប់។ ប្រសិនបើអ្នកមានរោគសញ្ញាដែលបានរៀបរាប់ខាងលើនេះ សូមទៅពិនិត្យសុខភាពដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងអនុសាសន៍ណែនាំដើម្បីឱ្យសុខភាពបានល្អប្រសើរ។

ជំងឺបេះដូង ច្រើនកើតមាននៅលើមនុស្សចាស់ និងបុគ្គលជាបុរស។ ការជក់បារី ក៏ជាមូលហេតុដែលនាំឱ្យកើតមានជំងឺបេះដូងដែរ ព្រោះថាសារជាតុនីកូទីនធ្វើឱ្យសរសៃឈាមឡើងតឹង ហើយកាបូនម៉ូណូអុកស៊ីត(ផ្សែងបារី) អាចបំផ្លាញសន្ទះខាងក្នុងបេះដូង ដែលជាកត្តានាំឱ្យងាយធ្លាក់ខ្លួនឈឺ និងបញ្ហាតៀ្យតសរសៃឈាម។ របបអាហារមិនល្អ ដូចជាអាហារសម្បូរជាតិខ្លាញ់ ឬ ជាតិស្ករ ឬ ជាតិប្រៃ ឬ កូឡេស្តេរ៉ូល ក៏ជាប្រភពនៃជំងឺនេះដែរ។

៦. ជំងឺរលាកសន្លាក់

ជំងឺរលាកសន្លាក់ មានអាការឈឺចាប់ ឬចុករួយតាមសន្លាក់ ហើយបញ្ហាទាំងនេះនឹងវិវឌ្ឍកាន់តែខ្លាំងទៅៗ ទៅតាមវ័យរបស់អ្នកជំងឺ។ ជាទូទៅរោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ហើម ឬ ឡើងក្រហមតាមគន្លាក់ដៃគន្លាក់ជើង និងពិបាកធ្វើចលនា ឬ ការផ្លាស់ទី។ ប្រសិនបើអ្នកមាន ឬសង្ស័យថាមានបញ្ហារលាកសន្លាក់ សូមទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិត ដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពកាន់តែល្អប្រសើរ។

៧.ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ ឬ ជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ

ជំងឺហឺតរ៉ាំរ៉ៃ ឬ ជំងឺស្ទះសួតរ៉ាំរ៉ៃ គឺជាជំងឺដែលប៉ះពាល់ដល់បំពង់ខ្យល់។ ជំងឺនេះ ជាទូទៅកើតចំពោះកុមារ ហើយវាវិវឌ្ឍនៅក្នុងរយៈពេលវែង។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះគឺ ពិបាកដកដង្ហើម តឹងឬចុកទ្រូង តឹងច្រមុះនៅពេលដកដង្ហើមចេញ ពិបាកគេងដោយសារតែពិបាកដកដង្ហើម និងក្អក ឬ តឹងច្រមុះដោយសារតែមេរោគផ្លូវដង្ហើម (ឧទាហរណ៍៖ ផ្តាសាយធម្មតា ឬ ផ្តាសាយធំ)។

អ្នកជំងឺកើតមានជំងឺនេះ គឺបណ្តាលមកពីមូលហេតុមួយចំនួនដូចជា សារធាតុអាឡែរ្ហ៊ីឆ្លងតាមខ្យល់(ឧទាហរណ៍៖ លម្អង រោមសត្វ) ការឆ្លងមេរោគផ្លូវដង្ហើម(ឧទាហរណ៍៖ ផ្តាសាយធម្មតា) ការហាត់ប្រាណក្នុងកន្លែងត្រជាក់ ការស្រូបយកជាតិពុលក្នុងខ្យល់ និងសារធាតុបណ្តាលឱ្យរលាក (ឧទាហរណ៍៖ ផ្សែង) ការប្រើប្រាស់ឱសថជាក់លាក់មួយចំនួន អារម្មណ៍រំជួល និងអារម្មណ៍តានតឹងខ្លាំង សារធាតុស៊ុលហ្វីត និងសារធាតុរក្សាគុណភាពដែលបានដាក់ចូលទៅក្នុងអាហារ ឬភេសជ្ជៈ និងជំងឺច្រាលអាស៊ីតក្រពះ។

ដើម្បីបង្ការការកើតមានជំងឺនេះ យើងគួរចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺផ្តាសាយ និងរលាកសួត សម្លាប់មេរោគ ឬសម្អាតជាប្រចាំ រក្សាសំណើមឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ កុំឱ្យមានការកកើតផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះ កាត់បន្ថយការប៉ះពាល់រោមសត្វ គ្របច្រមុះនិងមាត់ប្រសិនបើអាកាសធាតុខាងក្រៅមានភាពត្រជាក់ តាមដានការដកដង្ហើម លេបថ្នាំតាមការណែនាំរបស់វេជ្ជបណ្ឌិត រក្សាសុខភាពឱ្យល្អ ហាត់ប្រាណជាប្រចាំ រក្សាទម្ងន់ឱ្យបានល្អ ត្រួតពិនិត្យការឆ្អល់ចុងដង្ហើម និងការច្រាលអាស៊ីតរ៉ាំរ៉ៃ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកប្រហែលជាមានជំងឺហឺត ឬកើតជំងឺហឺត សូមទៅពិនិត្យសុខភាពដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាលនិងអនុសាសន៍ណែនាំ ដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពល្អប្រសើរឡើង (កំណត់ផែនការសកម្មភាពនៃជំងឺហឺត រួមទាំងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ហឺតនៅពេលចាំបាច់)។

៨. ជំងឺទឹកនោមផ្អែម

ជំងឺទឹកនោមផ្អែម គឺជាជំងឺដែលសារធាតុអាំងស៊ុយលីនលែងផលិតបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយជាតិស្ករក្នុងឈាមលែងអាចជ្រាបចូលទៅក្នុងគ្រប់កោសិកា និងចរន្តឈាម(សម្រាប់បង្កើតថាមពល)។ រោគសញ្ញានៃជំងឺនេះរួមមាន ស្រេកទឹកខ្លាំង ឃ្លានខ្លាំង អស់កម្លាំង និងរោគសញ្ញាជាច្រើនផ្សេងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម សូមអនុវត្តតាមចំណុចដូចខាងក្រោម៖

ក) ទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាល និងផែនការថែទាំសម្រាប់ជំងឺទឹកនោមផ្អែម។
ខ) ទទួលទានអាហារដែលល្អសម្រាប់សុខភាព(ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់គ្មានខ្លាញ់ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ)
គ) ធ្វើលំហាត់ប្រាណជារៀងរាល់ថ្ងៃ ឱ្យបានយ៉ាងហោចណាស់៣០នាទីឡើងទៅ (ឧទាហរណ៍៖ ការដើរហាត់ប្រាណ)។

៩. ជំងឺរបេង

ជំងឺរបេង គឺជាជំងឺដែលប៉ះពាល់លើសួត ហើយចម្លងតាមតំណក់ទឹកតូចៗដែលបានបញ្ចេញទៅក្នុងខ្យល់ តាមរយៈការក្អក ឬកណ្តាស់។ រោគសញ្ញានេះរួមមាន ការឈឺឆ្អឹងខ្នងខូចសន្លាក់ ជំងឺរលាកខួរក្បាលពុំរ៉ែ (រលាកស្រោមខួរក្បាល) បញ្ហាថ្លើម ឬក្រលៀន ស្រោមបេះដូង និងរោគសញ្ញាជាច្រើនទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាខ្លួនមានជំងឺនេះ សូមទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលការណែនាំពីវេជ្ជបណ្ឌិត ឬទទួលបានថ្នាំព្យាបាលដើម្បីធ្វើឱ្យសុខភាពប្រសើរឡើង។

១០. ជំងឺឆ្កួតជ្រូក

ជំងឺឆ្កួតជ្រូក គឺជាសកម្មភាពខួរក្បាលមិនប្រក្រតី ដែលបណ្តាលឱ្យមានអាការប្រកាច់ (ការកន្ត្រាក់សាច់ដុំដៃ និងជើងដែលមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន រោគសញ្ញាផ្លូវចិត្តដូចជាការភ័យខ្លាច ឬថប់អារម្មណ៍វង្វេងវង្វាន់ រមួលសាច់ដុំ និងការសម្លក់សម្លឹង)។ មូលហេតុដែលបណ្តាលឱ្យកើតមានជំងឺនេះ គឺមកពីឥទ្ធិពលហ្សែន(តំណពូជ) ការប៉ះទង្គិចខួរក្បាល ខួរក្បាលមិនប្រក្រតី ការឆ្លងមេរោគ របួសមុនពេលឆ្លងទន្លេ និងបញ្ហានៃការលូតលាស់។ ជំងឺឆ្កួតជ្រូកភាគច្រើនកើតលើកុមារ និងមនុស្សចាស់។

ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថា ខ្លួនមានជំងឺឆ្កួតជ្រូក សូមទៅពិនិត្យសុខភាព ដើម្បីទទួលបានថ្នាំព្យាបាលខួរក្បាល។ ប្រសិនជាអាច អ្នកជំងឺត្រូវគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងពាក់ខ្សែដៃផ្តល់សញ្ញាវេជ្ជសាស្ត្រ។

ជំពូក ៣

ការស្រាវជ្រាវ

ផ្នែកទី ១

វិធីសាស្ត្រស្រាវជ្រាវ និង ការធ្វើសម្ភាសន៍

ការស្រាវជ្រាវ គឺជាសកម្មភាពនៃការស្វែងរកព័ត៌មានទាក់ទងនឹងសំណួរ ឬប្រធានបទ។ ជាការពិតណាស់ ការស្រាវជ្រាវដែលធ្វើឡើងនៅមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា គឺមានលក្ខណៈជាផ្លូវការ។ ការស្រាវជ្រាវ មិនចាំបាច់មានលក្ខណៈដើមទាំងស្រុង ឬប្លែកពីគេនោះទេ។ តាមពិតទៅ ការស្រាវជ្រាវភាគច្រើនត្រូវបានបង្កើតឡើង ឬអភិវឌ្ឍន៍ពីការស្រាវជ្រាវពីមុននៅក្នុងវិស័យដូចគ្នា ឬលើប្រធានបទស្រដៀងគ្នា។ ហេតុផលសម្រាប់រឿងនេះគឺថា អ្នកស្រាវជ្រាវជាធម្មតាចាប់ផ្តើមដោយព្យាយាមទទួលបានការយល់ដឹងអំពីប្រធានបទជាក់លាក់មួយ ដោយពិនិត្យមើលអ្វីដែលបានដឹង និងទស្សនអ្វីដែលត្រូវបានបង្ហាញរួចហើយ។

ដំណាក់កាលដំបូងនៃការស្រាវជ្រាវ គឺជាការស្រាវជ្រាវបឋម ដែលត្រូវបានកំណត់ថាជាការងារដំបូងបង្អស់របស់អ្នកស្រាវជ្រាវ។ វាអាចជាប្រធានបទដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ និងគួរឱ្យរំភើប។ ការស្រាវជ្រាវបឋមរបស់អ្នកស្រាវជ្រាវ ក៏អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកស្រាវជ្រាវអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹងអំពីការពិតដែលបានជំទាស់ ឬពង្រីកការរកឃើញរបស់អ្នកស្រាវជ្រាវមុនៗ។ ការរកឃើញ និងទស្សនរបស់អ្នកស្រាវជ្រាវចំពោះទិន្នន័យ ធ្វើឱ្យការស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកមានលក្ខណៈពិសេស និងសំខាន់សម្រាប់អ្នកអានរបស់អ្នក។

អ្នកស្រាវជ្រាវ ត្រូវការអភិវឌ្ឍន៍ការយល់ដឹងរបស់ខ្លួនឱ្យកាន់តែច្រើនថែមទៀត អំពីរឿងរ៉ាវដែលជាប់ទាក់ទងនឹងប្រធានបទដែលខ្លួនបានកំណត់។ នៅពេលនោះ អ្នកស្រាវជ្រាវនឹងអាចរកឃើញទិន្នន័យថ្មីៗ (ព័ត៌មានជាក់ស្តែង) បន្ថែមទៀត។ ឧទាហរណ៍ អ្នកស្រាវជ្រាវដែលសិក្សាលើប្រធានបទស្តីពីការរំលោភបំពានផ្លូវភេទក្រោមរបបខ្មែរក្រហម បានពិនិត្យឯកសារចម្លើយសារភាព (J) ដែលរក្សាទុកនៅក្នុងបណ្ណសារមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ហើយបន្ទាប់មក អ្នកស្រាវជ្រាវនោះបានប្រមូលព័ត៌មានពាក់ព័ន្ធជាច្រើន រួមទាំងរឿងរ៉ាវ

ពិពណ៌នាអំពីរបៀបដែលសកម្មភាពត្រូវបានធ្វើឡើង ដើម្បីដាក់ទណ្ឌកម្មដល់អ្នកដែលបាន ប្រព្រឹត្ត ឬត្រូវបានចោទប្រកាន់ពីបទរំលោភបំពានផ្លូវភេទ។ ផ្តើមចេញពីការរកឃើញទាំងនេះ អ្នកស្រាវជ្រាវអាចសន្និដ្ឋានបានថា ខ្មែរក្រហមមានគោលនយោបាយយ៉ាងតឹងរ៉ឹងប្រឆាំងនឹង អ្នកដែលប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាផ្លូវភេទ។

ក្រៅពីការស្រាវជ្រាវតាមរបៀបប្រមូលព័ត៌មានតាមរយៈការអានឯកសារបន្ថែម អ្នកស្រាវជ្រាវក៏ត្រូវការចាំបាច់ក្នុងការប្រមូលព័ត៌មានតាមវិធីសាស្ត្រផ្សេងទៀត ដើម្បីពង្រឹង កិច្ចការស្រាវជ្រាវរបស់ខ្លួនឱ្យកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាព និងគុណភាពខ្ពស់ថែមទៀត។ នោះ គឺជាការស្រាវជ្រាវតាមបែប «**ធ្វើបទសម្ភាសន៍**» ជាមួយអ្នកដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងប្រធានបទ ដែលបានកំណត់។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការសិក្សាស្រាវជ្រាវ ដែលចំណុច សំខាន់ជាច្រើននៃផ្នែកនេះគឺផ្តោតលើវិធីសាស្ត្រស្រាវជ្រាវតាមលក្ខណៈ «**ធ្វើបទសម្ភាសន៍**» ជាពិសេសជាមួយអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម។

១) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះសម្រាប់កិច្ចការស្រាវជ្រាវ?

- រកប្រធានបទដែលចាប់អារម្មណ៍បំផុត
- សិក្សាលើប្រធានបទពីធំមកតូចល្មម ដែលផ្តល់ភាពងាយស្រួលក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវ
- ពិភាក្សាពីប្រធានបទជាមួយអ្នកជំនាញ ឬគ្រូបង្រៀន អំពីប្រធានបទនោះ
- បង្កើតសំណួរស្រាវជ្រាវ ចំនួន១ ឬ ២
- បង្កើតសំណួរគោល ឬសំណួរដែលនឹងក្លាយជា «**ចំណងជើងរង**» នៃសំណេរស្រាវជ្រាវ
- បង្កើតសំណួរលម្អិតសម្រាប់សម្ភាសន៍ ឬកម្រងសំណួរចេញពីសំណួរគោល ដោយ ប្រើប្រាស់សំណួរទាក់ទងនឹង ទីកន្លែង ពេលវេលា អ្នកចូលរួម មូលហេតុអ្វី និង របៀបយ៉ាងដូចម្តេច
- កំណត់គោលដៅអ្នកដែលត្រូវសម្ភាសន៍
- កំណត់ពេលស្រាវជ្រាវ (រៀបចំកាលវិភាគ ឬផែនការ)
- ធ្វើទំនាក់ទំនងសម្រាប់ការសម្ភាសន៍
- រៀបចំឯកសារ (កម្រងសំណួរ) និងសម្ភារសម្រាប់សម្ភាសន៍ (ឧបករណ៍ថតសំឡេង និងថតរូបភាព)។

២) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ មុនពេលចុះទៅសម្ភាសន៍ជាមួយអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍?

- គួរជ្រើសរើសនរណាដែលអាចប្រាប់រឿងរ៉ាវយ៉ាងច្បាស់ និងក្បោះក្បាយ ដូចជាអ្នកដែលធ្លាប់ឃើញហេតុការណ៍កើតឡើងដោយផ្ទាល់ អ្នករស់នៅផ្ទាល់ក្នុងកន្លែងកើតហេតុ និងអ្នកដែលមានការចងចាំបានល្អ។
- គួរពិនិត្យពីស្ថានភាពរបស់អ្នកដែលត្រូវសម្ភាសន៍ ដូចជា៖ សុខភាព និងពេលវេលាដែលគាត់អាចផ្តល់បទសម្ភាសន៍ដល់យើងបាន។

៣) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ ក្នុងពេលធ្វើសម្ភាសន៍?

អ្នកសម្ភាសន៍ គួរប្រើប្រាស់ពាក្យសម្តីទន់ភ្លន់ និងអាកប្បកិរិយាសមរម្យ ក្នុងពេលធ្វើសម្ភាសន៍។ ខាងក្រោមនេះ ជាការណែនាំចំណុចខ្លះៗស្តីពីការចាប់ផ្តើមធ្វើសម្ភាសន៍ដំបូង៖

- សូមស្វាគមន៍ជាលក្ខណៈខ្មែរ (ជំរាបសួរ សុខសប្បាយជាទេ? និងសំណេះសំណាលទូទៅ...)
- សូមណែនាំខ្លួន និងទីកន្លែងធ្វើការ
- ស្នើសុំការអនុញ្ញាតធ្វើកិច្ចសម្ភាសន៍
- សូមពន្យល់ពីគោលបំណង និងកម្មវត្ថុក្នុងការសម្ភាសន៍
- ស្នើសុំអនុញ្ញាតប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ថតសំឡេង និងថតរូប

ជំហានបន្ទាប់ទៀត បន្ទាប់ពីបានណែនាំចំណុចមួយចំនួនដូចបានរៀបរាប់ខាងលើ អ្នកសម្ភាសន៍គួរចាប់ផ្តើមធ្វើសម្ភាសន៍ ដោយអនុវត្តតាមចំណុចខាងក្រោម៖

- ប្រើប្រាស់កម្រងសំណួរដែលបានរៀបចំទុកមុនពេលសម្ភាសន៍។
- ប្រើប្រាស់សៀវភៅកំណត់ហេតុផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីកត់ត្រាពីចំណុចសំខាន់ៗ ឬចំណុចដែលត្រូវសួរបន្ត ឬ សកម្មភាពនានាក្នុងពេលសម្ភាសន៍។
- សួរសំណួរ «**ប្រជេញ**» ឬប្រើប្រាស់សំណួរគោល «**អ្វីទៅ? នៅពេលណា? នៅកន្លែងណា? នរណា? ដោយមូលហេតុអ្វី? និង ដោយរបៀបណា?**» ដើម្បីចង់បានព័ត៌មានបន្ថែមទៀត។

៤) តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ មុនពេលបញ្ចប់កិច្ចសម្ភាសន៍?

ដើម្បីបញ្ចប់កិច្ចសម្ភាសន៍ប្រកបដោយជោគជ័យ និងមិនទទួលរងការទិតៀនពីអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ អ្នកសម្ភាសន៍ គួរប្រើប្រាស់ចំណុចសំខាន់ៗខាងក្រោម៖

- សួរអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ថា តើគាត់នៅមានរឿងរ៉ាវអ្វីផ្សេងទៀតចង់ប្រាប់ដែរឬទេ ?
- ត្រូវនិយាយពាក្យ «**អរគុណ**» សម្រាប់ការផ្តល់បទសម្ភាសន៍ និងការចំណាយពេលវេលាដ៏មានតម្លៃជាមួយយើង។
- ត្រូវស្នើសុំអនុញ្ញាតអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ ដើម្បីប្រើប្រាស់ព័ត៌មានរបស់គាត់ដែលមាននៅក្នុងបទសម្ភាសន៍។
- ត្រូវស្នើសុំថតរូបអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ ដើម្បីប្រើប្រាស់ជាឯកសារប្រវត្តិសាស្ត្រ។
- ត្រូវប្រាប់ថា យើងអាចនឹងវិលត្រឡប់មកជួបគាត់ម្តងទៀត ក្នុងករណីដែលនៅខ្វះព័ត៌មាន និងចង់ឱ្យគាត់ផ្តល់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត ពីអ្វីដែលយើងចង់ដឹងពីគាត់។
- ត្រូវជម្រាបលាគាត់ត្រឡប់មកវិញ បន្ទាប់ពីនៅសំណេះសំណាលចុងក្រោយជាមួយគាត់ នៅក្រោយកិច្ចសម្ភាសន៍ត្រូវបានបញ្ចប់។

៥) តើត្រូវប្រើប្រាស់សំណួរគោលអ្វីខ្លះ ក្នុងពេលធ្វើសម្ភាសន៍?

ពិតណាស់ថា អ្នកសម្ភាសន៍នឹងសួរសំណួរទាក់ទងនឹងប្រធានបទរបស់ខ្លួន ទៅកាន់អ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍។ ប៉ុន្តែរាល់សំណួរទាំងអស់ គឺតម្រូវឱ្យអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ឆ្លើយប្រាប់នូវព័ត៌មានពេញលេញដើម្បីធ្វើឱ្យព័ត៌មានទាំងនោះក្លាយជាព័ត៌មានដែលអាចប្រើប្រាស់បាន និងមានន័យគ្រប់គ្រាន់។ តាមរយៈបទពិសោធន៍ជាច្រើនរបស់អ្នកសម្ភាសន៍ បានឱ្យដឹងថា អ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍តែងតែឆ្លើយសំណួរមិនទាន់គ្រប់ជ្រុងជ្រោយដែលអ្នកសម្ភាសន៍ចង់បាននោះទេ។ ដើម្បីឱ្យអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ផ្តល់ចម្លើយគ្រប់ជ្រុងជ្រោយបាន លុះត្រាតែអ្នកសម្ភាសន៍ សួរសំណួរ «**ប្រជេញ**» ឬប្រើប្រាស់សំណួរគោលដូចខាងក្រោមនេះ ចំពោះព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្រនីមួយៗ៖

- តើមានព្រឹត្តិការណ៍អ្វីកើតឡើងខ្លះ ?
- តើនរណាខ្លះ ជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងព្រឹត្តិការណ៍នេះ ?
- តើព្រឹត្តិការណ៍នេះ កើតឡើងនៅកន្លែងណា ?
- តើព្រឹត្តិការណ៍នេះ កើតឡើងនៅពេលណា ?
- តើព្រឹត្តិការណ៍នេះ កើតឡើងដោយមូលហេតុអ្វីខ្លះ ?
- តើព្រឹត្តិការណ៍នេះ កើតឡើងដោយរបៀបយ៉ាងដូចម្តេច ?

៦) តើអ្នកសម្ភាសន៍ គួរមានឥរិយាបទបែបណា ក្នុងពេលធ្វើសម្ភាសន៍?

អ្នកសម្ភាសន៍ គួរពិចារណាចំណុចខាងក្រោម ដើម្បីបង្ហាញដល់អ្នកដែលផ្តល់បទសម្ភាសន៍ថា ខ្លួនមានឥរិយាបទសមរម្យ និងគោរពចាស់ទុំ៖

- ស្តាប់ការនិយាយរបស់អ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍ដោយយកចិត្តទុកដាក់
- មិនគួរនិយាយកាត់ក្នុងពេលដែលអ្នកផ្តល់បទសម្ភាសន៍កំពុងតែនិយាយប្រាប់យើង
- គួរកត់ត្រាក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុរបស់ខ្លួន ពីអ្វីដែលខ្លួនចង់និយាយ ឬចង់សួរ ដើម្បីឱ្យអ្នក ផ្តល់បទសម្ភាសន៍ ផ្តល់ការអធិប្បាយបន្ថែមឱ្យកាន់តែច្បាស់ថែមទៀត ពីអ្វីដែលអ្នកសម្ភាសន៍ចង់ដឹងបន្ថែម។
- គួរឧស្សាហ៍សម្លឹងមើលមុខគាត់ ដើម្បីបង្ហាញពីការចាប់អារម្មណ៍របស់យើងចំពោះការនិយាយរបស់គាត់
- ត្រូវស្លៀកពាក់សមរម្យក្នុងពេលធ្វើសម្ភាសន៍
- ត្រូវអង្គុយឱ្យសមរម្យ ដើម្បីបង្ហាញពីការគោរព និងឱនលំទោន
- គួរធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យការសម្ភាសន៍នេះ ក្លាយជាសមរភូមិពាក្យសម្តី។

ផ្នែកទី ២

សាច់រឿងរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតក្រោមរបបខ្មែរក្រហម និងវីរកងទ័ពពលីក្នុងសមរភូមិការពារសន្តិភាព និងទឹកដី

សាច់រឿងជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានចំនួន៦រឿង ត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីការស្រាវជ្រាវ និងកិច្ចសម្ភាសន៍ជាមួយអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងសាច់ញាតិរបស់វីរកងទ័ពដែលបានពលីជីវិតក្នុងសមរភូមិឈ្លានពានទឹកដីរបស់ប្រទេសថៃ ក្នុងអំឡុងចុងខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥។

១ រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់ គឹម ស្រី អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ដែលធ្លាប់ខ្មែរក្រហមបង្អត់បាយមួយសប្តាហ៍

ឌឹម ស្រីត្នួច គឺជាយុវជនស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជាមកពីខេត្តតាកែវ ក្នុងគម្រោង «**ការលើកកម្ពស់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងអភិបាលកិច្ចល្អ តាមរយៈភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជនស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសកម្មភាពសង្គម**» នៃមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានសម្ភាសន៍ជាមួយ គឹម ស្រី អាយុ៦៣ឆ្នាំ រស់នៅភូមិថ្មកែវ ឃុំត្រាំកក់ ស្រុកត្រាំកក់ ខេត្តតាកែវ នៅថ្ងៃទី២ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២៥ និងបានសរសេរសាច់រឿងដូចខាងក្រោមនេះ៖

«ខ្ញុំឈ្មោះ គឹម ស្រី អាយុ៦៣ឆ្នាំ បច្ចុប្បន្នរស់នៅភូមិថ្មកែវ ឃុំត្រាំកក់ ស្រុកត្រាំកក់ ខេត្តតាកែវ។ សព្វថ្ងៃ ខ្ញុំគឺជាស្ត្រីម៉េមាយ និងមានមុខរបរជាកសិករ។ កាលពីមុនរបបខ្មែរក្រហម ខ្ញុំប្រកបមុខរបរធ្វើស្រែ។ នៅក្នុងរបបខ្មែរក្រហម ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងកងកុមារ។ ប្តីខ្ញុំឈ្មោះ ប្រាក់ សំណាង។ គាត់បានស្លាប់នៅអាយុ៦០ឆ្នាំ។ មុនពេលគាត់ស្លាប់ ប្តីខ្ញុំមានមុខរបរជាកសិករដូចខ្ញុំដែរ។ ខ្ញុំមានកូនប្រុសចំនួន២នាក់។ ខ្ញុំចងចាំថា ខ្មែរក្រហមបានចាត់តាំងខ្ញុំឱ្យចូលធ្វើការនៅក្នុងកងកុមារបម្រុង។ ខ្មែរក្រហមបានកំណត់ឱ្យខ្ញុំរែកដីឱ្យបាន១០ទៅ១៥អម្រែកក្នុងមួយថ្ងៃ។ ខ្ញុំត្រូវរែកដីដំបូកទៅចាក់បំពេញជង្ហុកដើម្បីធ្វើស្រែ។ ជួនកាលខ្មែរក្រហមប្រើខ្ញុំឱ្យរើសអាចម៍គោ។ បើខ្ញុំធ្វើមិនបានគ្រប់ផែនការតាមចំនួនដែលខ្មែរក្រហមកំណត់ទេ ខ្ញុំនឹងអត់មានបាយហូបឡើយ។ នៅថ្ងៃមួយ ខ្ញុំត្រូវខ្មែរក្រហមបង្អត់បាយមួយថ្ងៃពេញ ដោយសារតែខ្ញុំធ្វើការមិនបានគ្រប់តាមចំនួនកំណត់។ ក្រោយមក ដោយសារតែខ្ញុំពុំអាចបំពេញការងារនេះបានគ្រប់ផែនការ ខ្មែរក្រហមបានផ្លាស់ខ្ញុំឱ្យទៅដកសំណាប និងកាប់ដីដំបូកវិញ។ នេះជាបទពិសោធន៍ដែលធ្វើឱ្យខ្ញុំចាំមិនភ្លេចមួយទៀតក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ ពេលដែលខ្ញុំកំពុងកាប់ដីដំបូក ផ្លែចបរបស់ខ្ញុំបានរបូត ហើយខ្ទាតទៅត្រូវកូនអ្នកធ្វើការជាមួយគ្នា បង្កឱ្យមានរបួសស្នាម។ ពេលនោះ ខ្មែរក្រហមបានបង្អត់បាយខ្ញុំមួយអាទិត្យ។ ខ្ញុំវេទនាណាស់។ ក្រោយមក ខ្មែរក្រហមបានផ្លាស់ប្តូរការងារខ្ញុំម្តងទៀត ដោយបានប្រើឱ្យខ្ញុំជីកដីធ្វើជង្ហុកដាក់ជី ដើម្បីដាំដំឡូង។ ខ្ញុំមិនដែលហ៊ានត្អូញត្អែរ និងនិយាយស្តីអ្វីទេ ព្រោះមានកងឈ្លបខ្មែរក្រហមនៅឈរចាំមើលជានិច្ច។ ខ្ញុំខំធ្វើការណាស់! មិនហ៊ានឈប់សម្រាកឡើយ។ នៅពេលដែលខ្ញុំនឹកឃើញអំពីបទពិសោធន៍ទាំងនេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាភ័យខ្លាចនិងសោកសៅបំផុត។ ប៉ុន្តែខ្ញុំពុំដែលយល់សប្តិឃើញបទពិសោធន៍ទាំងនេះទេនាពេលបច្ចុប្បន្ន។ ខ្ញុំពិតជាចង់ឱ្យក្មេងៗជំនាន់ក្រោយបានយល់ដឹងពីប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរក្រហម។ ខ្ញុំចង់ឱ្យក្មេងៗបានស្តាប់ និងដឹងរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងកាលពីជំនាន់នោះ។

សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំមានជំងឺបេះដូង។ ខ្ញុំមានជំងឺនេះ គឺដោយសារតែខ្ញុំមានអាយុកាន់តែច្រើន។ ខ្ញុំធ្លាប់ព្យាបាលជំងឺទាំងនេះដោយប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ។ ភូមិដែលខ្ញុំកំពុងរស់នៅ គឺមានការអភិវឌ្ឍន៍ច្រើនណាស់ ដូចជា មានការកសាងផ្លូវគ្រោះក្រហមមួយខ្សែចាប់ពីភូមិថ្មកែវរហូតដល់ភូមិត្រពាំងរំពាក់ ស្រុកត្រាំកក់។ សម្រាប់ខ្ញុំ គឺគ្រប់គ្រាន់ហើយ។ ខ្ញុំមិនត្រូវការអភិវឌ្ឍន៍អ្វីបន្ថែមទៀតទេ។ ខ្ញុំមិនដែលមានសាច់ញាតិបងប្អូនចូលបម្រើកងទ័ពទេ។ ខ្ញុំបានដឹងព័ត៌មានតិចតួចតាមការផ្សព្វផ្សាយនៅក្នុងបណ្តាញសង្គម អំពីការបិទច្រកទ្វារព្រំដែនដោយយោធាថៃ និងការកើតមានសង្គ្រាមដោយសារតែរឿងនេះ។ ខ្ញុំក៏បានដឹងព័ត៌មានអំពីការបញ្ជូនកងទ័ពខ្មែរពីរនាក់ ឱ្យវិលត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញដោយយោធាថៃដែរ»។

២ រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់វីរបុរស សំ សុគន់ឆាត ជាវីរកងទ័ពកម្ពុជាវ័យក្មេងរបស់កម្ពុជាដែលអង់អាចក្លាហានលះបង់ជីវិតក្នុងការការពារប្រទេសជាតិ។

នេះជាអត្ថបទមានចំណងជើងថា «សុបិន របស់វីរបុរស៖ រឿងរ៉ាវរបស់ជនជាតិខ្មែរដែលត្រូវបានសម្លាប់ដោយការឈ្លានពានរបស់ថៃឆ្នាំ ២០២៥»

ការកំណត់វីរបុរសក្នុងគ្រានៃការឈ្លានពាន តើយើងកំណត់ វីរបុរស ដោយរបៀបណា? តើវីរបុរសត្រូវតែជាកងទ័ពដែលត្រូវស្លាប់ក្នុងសង្គ្រាម ជាមន្ត្រី ឬជាអ្នកដឹកនាំ? តើវីរបុរសត្រូវតែជាបុគ្គលដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលខ្ពស់ មានការអប់រំ ឬក៏ឆ្លាតវៃមែនទេ?

ពិភពលោកសម័យទំនើបកំណត់អត្តសញ្ញាណវីរបុរសនៅក្នុងបរិបទនៃអ្នកល្បីលើបណ្តាញសង្គម អត្តពលិក និងភាពយន្ត ឬតារាល្បីល្បាញក្នុងវិស័យសិល្បៈ និងវប្បធម៌ជាន់ខ្ពស់ផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែនិយមន័យនៃ វីរបុរស មិនត្រូវបានតំណាងដោយអ្វីៗដែលមានស្ថិរភាពខ្លីៗ ដែលផ្លាស់ប្តូរជាញឹកញាប់ ឬពេលវេលាឥតសារសំខាន់នោះទេ។

វីរបុរស គឺជាអ្នកដែលលះបង់ខ្លួនឯង ដោយមិនរំពឹងអ្វីត្រឡប់មកវិញ។ តម្លៃរបស់វីរបុរស មិនត្រូវបានវាស់វែងដោយកម្លាំង សមត្ថភាព ប្រាជ្ញា ឬកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់គាត់នោះទេ។ វីរភាព គឺជាការលះបង់។

នេះជារឿងរ៉ាវរបស់ សំ សុគង់ឆាត គឺជាវីរកងទ័ពវ័យក្មេងរបស់កម្ពុជា ដែលជាវីរកងទ័ពម្នាក់ក្នុងចំណោមវីរកងទ័ពកម្ពុជាដ៏អង់អាចក្លាហានជាច្រើននាក់ផ្សេងទៀត បានលះបង់ខ្លួនក្នុងការការពារប្រទេសជាតិ។ រឿងរ៉ាវរបស់គាត់ គឺជាវីរភាពដ៏អស្ចារ្យមួយ ហើយវាគឺជាការបង្ហាញពីមនុស្សជាច្រើនទៀតដែលបន្តលះបង់សុភមង្គលរបស់ពួកគេក្នុងគោលបំណងដ៏អស្ចារ្យជាងនេះ។

សំ ឈុន ដែលត្រូវជាម្តាយមីងរបស់ សំ សុគង់ឆាត រៀបរាប់ពីវីរភាពរបស់ សំ សុគង់ឆាត ដែលបានលះបង់ខ្ពស់បំផុតដើម្បីជាតិរបស់ខ្លួនក្នុងវ័យ១៩ឆ្នាំ។

សំ សុគង់ឆាត គឺជាវីរកងទ័ពកម្ពុជាវ័យក្មេងក្លាហាន កើតនៅថ្ងៃទី៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០០៦ នៅភូមិទួលប្រសើរ ឃុំបាក់អន្លង់ ស្រុកត្រពាំងប្រាសាទ ខេត្តឧត្តរមានជ័យ។ គាត់បានពលីជីវិតក្នុងសមរភូមិនៅទីតាំងជួរមុខប្រាសាទតាក្របី នៅថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥។

សំ សុគង់ឆាត គឺជាកូនច្បងក្នុងគ្រួសារ មានបងប្អូនបីនាក់ ស្រីម្នាក់ និងប្រុសពីរនាក់។ គាត់កើតក្នុងគ្រួសារក្រខ្សត់មួយ ប៉ុន្តែគាត់មានក្តីសង្ឃឹម និងសេចក្តីប្រាថ្នាខ្ពស់ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គាត់។ គាត់បានទៅរស់នៅជាមួយជីដូនតាំងពីតូចដើម្បីទទួលបានការសិក្សា ហើយអំឡុងពេលរស់នៅជាមួយនឹងជីដូន គាត់ក៏បានបញ្ចប់ការសិក្សារហូតដល់ថ្នាក់ទី៧ នៅស្រុកកំណើតរបស់គាត់។ ក្រោយមកនៅពេលដែលជីដូនរបស់គាត់លែងមានលទ្ធភាពផ្គត់ផ្គង់ដល់ការសិក្សាថ្នាក់មធ្យមសិក្សាដល់គាត់ ជីដូនក៏បានប្រគល់ការមើលថែ និងផ្គត់ផ្គង់ដល់ សំ សុគង់ឆាត ទៅឱ្យម្តាយមីងរបស់គាត់ឈ្មោះ សំ ឈុន ដែលរស់នៅភូមិឈូក ឃុំក្រសាំង ស្រុកចុងកាល់ ខេត្តឧត្តរមានជ័យ។

ថ្វីត្បិតតែនៅឆ្ងាយពីផ្ទះម្តាយមីងក៏ដោយ ក៏ សំ សុគង់ឆាត បានបន្តការសិក្សានៅវិទ្យាល័យតេជោសែន សំរោង ដោយការតាំងចិត្ត និងតស៊ូ។ ជារៀងរាល់ព្រឹក សំ សុគង់ឆាត បានក្រោកពីព្រហាម ដើម្បីរៀបចំបាយ និងវេចខ្ចប់ម្ហូបអាហារដោយខ្លួនឯង មុនពេលចេញដំណើរទៅសាលា ហើយជារឿយៗ គាត់ត្រឡប់មកផ្ទះវិញនៅពេលល្ងាច បន្ទាប់ពីសិក្សាពេញមួយថ្ងៃ។

នៅពេលដែល សំ សុគង់ឆាត រៀនដល់ថ្នាក់ទី១២ សំ ឈុន ដែលត្រូវជាម្តាយមីងបានសុំការអនុញ្ញាតពីម្តាយក្មេក ស្នើសុំឱ្យ សំ សុគង់ឆាត បានរស់នៅជាមួយក្នុងរយៈពេលមួយឆ្នាំ ដើម្បីកុំឱ្យគាត់ជួបការលំបាកក្នុងការសិក្សា ជាពិសេសក្នុងអំឡុងឆ្នាំដ៏សំខាន់សម្រាប់ការត្រៀមប្រឡងសញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិ។ ថ្វីត្បិតតែគាត់ជួបនូវស្ថានភាពលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ សំ សុគង់ឆាត បានខិតខំប្រឹងប្រែង និងអាចបញ្ចប់ថ្នាក់ទី១២ ទៅបានយ៉ាងល្អ។

សំ សុគង់ឆាត បានទទួលអាហារូបករណ៍សិក្សាផ្នែកអគ្គិសនីនៅវិទ្យាស្ថានមួយក្នុងខេត្តបាត់ដំបង។ គាត់បានសម្រេចចិត្តបន្តការសិក្សានៅទីនោះ ដោយរស់នៅក្នុងសាលាជាមួយនិស្សិតផ្សេងៗទៀតមកពីស្រុកអន្លង់វែង។ ពេលកំពុងសិក្សាផ្នែកអគ្គិសនី សំ សុគង់ឆាត តែងតែប្រាប់ម្តាយមីងថា គាត់ខ្លាចខ្ពស់ និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតចេញពីការឆក់ដោយអគ្គិសនី។

ទោះបីជាគាត់កំពុងសិក្សាផ្នែកអគ្គិសនីក៏ដោយ ក៏ការតាំងចិត្ត និងបំណងប្រាថ្នាចង់ចូលបម្រើកងទ័ពគឺនៅតែមានជានិច្ច។ គាត់បានទទូចសុំម្តាយមីងម្តងហើយម្តងទៀតដើម្បីសុំការអនុញ្ញាតចូលបម្រើកងទ័ព។ ប៉ុន្តែម្តាយមីងបានបដិសេធ ដោយខិតខំនិយាយពន្យល់ថាមនុស្សប្រុសស្ទើរតែទាំងអស់ក្នុងគ្រួសាររបស់ពួកគេ គឺជាកងទ័ពជួរមុខ ដែលកម្រនឹងបានស្នាក់នៅផ្ទះណាស់។ ម្តាយមីងរបស់គាត់ចង់ឱ្យ សំ សុគង់ឆាត ក្លាយជាគ្រូបង្រៀន ព្រោះគាត់ពូកែគណិតវិទ្យា។ ទោះបីជាយ៉ាងណា សំ សុគង់ឆាត មិនដែលបោះបង់ក្តីប្រាថ្នាចង់បម្រើដល់កងទ័ពឡើយ។ នៅទីបំផុត គាត់បានដាក់ពាក្យចូលបម្រើកងទ័ព ដោយបោះបង់ការសិក្សាផ្នែកអគ្គិសនីនៅខេត្តបាត់ដំបង ដើម្បីចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់កងទ័ពនៅខេត្តសៀមរាប។ ចាប់តាំងពីថ្ងៃនោះមក សំ សុគង់ឆាត មិនដែលបានទៅលេងផ្ទះនោះទេ។

ស្មារតីក្លាហានរបស់ សំ សុគង់ឆាត ក្នុងនាមជាកងទ័ពមិនដែលរវើរវាយឡើយ សូម្បីតែសង្គ្រាមបានកើតឡើងនៅជុំវិញខ្លួនរបស់គាត់ក៏ដោយ។ នេះគឺជាបទពិសោធន៍ប្រយុទ្ធលើកដំបូងរបស់គាត់ ការពារមាតុភូមិ និងបងប្អូនជនរួមជាតិប្រឆាំងនឹងការឈ្លានពានរបស់ទាហានថៃ។ នៅថ្ងៃប្រយុទ្ធដំបូង គាត់បានប្រាប់មីងគាត់ថា *«ថ្ងៃនេះមានគ្រាប់បែកធ្លាក់ច្រើនណាស់ សំឡេងបន្លឺឡើងខ្លាំងៗ... ហើយខ្ញុំភ័យបន្តិចបន្តួចដែរ ខ្ញុំចាំតែស្តាប់បញ្ជារបស់មេបញ្ជាការទេ»*។

នៅថ្ងៃបន្ទាប់ សំ សុគង់ឆាត បាននិយាយថា *«ថ្ងៃនេះខ្ញុំនៅក្នុងលេណដ្ឋានតែម្នាក់ឯងជាមួយនឹងសត្វខ្យងមួយក្បាលតែប៉ុណ្ណោះ។ សំឡេងកាំភ្លើង និងការផ្ទុះគ្រាប់នៅតែបន្លឺឡើង វាមិនស្ងាត់ទៅវិញនោះទេ»*។ នៅថ្ងៃទី៣ (ថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥) សំ សុគង់ឆាត បានប្រាប់ម្តាយមីងរបស់គាត់ថា *«ថ្ងៃនេះមានការទម្លាក់គ្រាប់បែកថែមទៀតហើយ។ កុំបារម្ភពីខ្ញុំអី លើកនេះខ្ញុំមានដៃគូម្នាក់ដែរនៅក្នុងលេណដ្ឋានរបស់ខ្ញុំ។ខ្ញុំបានហូបមីកញ្ចប់ដើម្បីរក្សាកម្លាំង ព្រោះកងកម្លាំងដឹកស្បៀងប្រហែលមិនអាចយកមក និងទាក់ទងយើងបាននោះទេ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែខំហូបឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីរឹងមាំ និងបន្តប្រយុទ្ធ។ ថ្ងៃនេះ មេឃមានអ័ព្ទខ្លាំងណាស់ ហើយមើលមិនសូវច្បាស់នោះទេ យើងមិនអាចមើលជ្រូនដែលទាហានថៃបង្កោះបានឃើញច្បាស់នោះឡើយ។ ខ្ញុំនៅតែរង់ចាំសញ្ញារបស់មេបញ្ជាការ»*។

នៅថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ សំ សុគង់ឆាត បានរងរបួសយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ និងបាត់បង់ជីវិតក្នុងការប្រយុទ្ធ។ នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ថ្ងៃទី២៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ ម្តាយមីងរបស់គាត់បានរៀបចំពិធីបុណ្យសពតាមប្រពៃណីនៅផ្ទះរបស់គាត់ ក្នុងពេលដែលអ្នកភូមិជាច្រើននាក់

បានរត់ភៀសខ្លួនដើម្បីស្វែងរកសុវត្ថិភាព។ ពិធីបុណ្យនេះមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅបានពេញលេញនោះទេ ដោយសារគ្រាប់បែកបានបន្តធ្លាក់ឥតឈប់ឈរ។ ភូមិនេះត្រូវបានគេបោះបង់ចោល ហើយគ្មានមធ្យោបាយប្រើឧបករណ៍បំពងសំឡេង ឬរៀបចំភ្លេងតាមពិធីទំនៀមទម្លាប់សាសនាអ្វីឡើយ។

សំ ឈុន បានរៀបរាប់ថា សំ សុគង់ឆាត ជាយុវជនដែលមានចរិតរឹងមាំ ឧស្សាហ៍ព្យាយាម មានចិត្តមេត្តា និងតែងតែគិតគូរពីការលំបាករបស់អ្នកដទៃនៅជុំវិញខ្លួន។ សំ សុគង់ឆាត មានភាពរឹងមាំដ៏គួរឱ្យសរសើរនិងជាអ្នកប្រយុទ្ធដ៏ស្ងប់ស្ងាត់គួរឱ្យកត់សម្គាល់។ មុនពេលចាកចេញទៅសិក្សានៅខេត្តបាត់ដំបង សំ សុគង់ឆាត បានបង្ហាញពីបំណងចង់ទៅស្ម័គ្រចិត្តនៅមជ្ឈមណ្ឌលសន្តិភាពអន្លង់វែង ដែលមានទីតាំងស្ថិតនៅស្រុកអន្លង់វែង ខេត្តឧត្តរមានជ័យ ហើយសូម្បីតែពេលកំពុងសិក្សា គាត់បានចូលរួមយ៉ាងទៀងទាត់ក្នុងការងារស្ម័គ្រចិត្តសហគមន៍ ដើម្បីបម្រើប្រជាជននៅអន្លង់វែង។

មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា និងមជ្ឈមណ្ឌលសន្តិភាពអន្លង់វែង ពិតជាមានកិត្តិយសយ៉ាងក្រៃលែងដោយសារវីរភាព សេចក្តីសប្បុរស និងការលះបង់ដ៏ធំធេងរបស់ សំ សុគង់ឆាត។ នេះគឺជារឿងរ៉ាវអំពីសុបិនរបស់វីរបុរសម្នាក់។

៣ រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់ កង រឹម ជាកងឈ្លប និងនារីពេទ្យសម័យខ្មែរក្រហម

រ៉េត ស្រីដែន គឺជាយុវជនស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជាមកពីខេត្តព្រៃវែង ក្នុងគម្រោងស្តីពី «**ការលើកកម្ពស់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងអភិបាលកិច្ចល្អ តាមរយៈភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជនស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសកម្មភាពសង្គម**» នៃមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានសម្ភាសន៍ជាមួយ កង រឹម ជនជាតិខ្មែរ អាយុ៦៩ឆ្នាំ រស់នៅភូមិពពឹស ឃុំព្រៃកន្លោង ស្រុកពោធិ៍រៀង ខេត្តព្រៃវែង នៅថ្ងៃទី៦ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២៥ និងសរសេរសាច់រឿងដូចខាងក្រោមនេះ៖

«នាងខ្ញុំឈ្មោះ កង រឹម ជនជាតិខ្មែរ អាយុ៦៩ឆ្នាំ មានអាសយដ្ឋានបច្ចុប្បន្ននៅក្រុមទី៤ ភូមិពពឹស ឃុំព្រៃកន្លោង ស្រុកពោធិ៍រៀង ខេត្តព្រៃវែង។ ខ្ញុំមានការឈឺចុកចាប់ក្នុងភ្នែក និងមើលមិនច្បាស់។ ខ្ញុំមិនដែលរៀបការទេ ហើយបច្ចុប្បន្ន ខ្ញុំមានមុខរបរជាស្ត្រីមេផ្ទះ។ កាលពីមុនរបបខ្មែរក្រហម ខ្ញុំនៅក្មេង និង ស្នាក់នៅជាមួយឪពុកម្តាយដែលជាកសិករក្នុងភូមិ។ មកដល់របបខ្មែរក្រហម ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងកងឈ្លប និងក្រោយមកខ្ញុំជាកម្មាភិបាលពេទ្យនៅតាមភូមិ។

នៅក្នុងរបបខ្មែរក្រហម ជាពិសេសនៅឆ្នាំ១៩៧៧ ខ្ញុំនៅចងចាំពុំអាចបំភ្លេចបានពីទុក្ខលំបាករបស់ប្រជាជនរស់នៅភូមិព្រៃខ្លូត។ ខ្ញុំក៏ធ្លាប់ត្រូវខ្មែរក្រហមបង្ខំឱ្យជីកប្រឡាយ និងហូបមិនគ្រប់គ្រាន់ដែរ។ កាលនោះ ខ្ញុំទទួលបានរបបបាយចំនួន១ស្លាបព្រាប៉ុណ្ណោះក្នុងមួយពេល។ ខ្ញុំក៏ធ្លាប់រត់គេចខ្លួនពីការដេញបាញ់របស់ខ្មែរក្រហមដែរ។ ខ្ញុំនៅចាំទៀតថា ខ្មែរក្រហមមិនឱ្យប្រជាជនប៉ះពាល់របស់របរក្នុងសហករណ៍ឡើយ ហើយខ្មែរក្រហមបានយកប្រជាជនទៅកសាង និងសម្លាប់ចោលក៏មាន។ ខ្ញុំយល់ថា អ្នកបង្កឱ្យមានហេតុការណ៍នេះកើតឡើង គឺមានតែ តាម៉ុក,ខៀវ សំផន និង កាំងហ្គេច អ៊ាវ ហៅ ឌុច ប៉ុណ្ណោះ ព្រោះពួកគាត់មានតួនាទីជាអ្នកបញ្ជាឱ្យបក្ខពួកខ្មែរក្រហមសម្លាប់ប្រជាជន។

នៅពេលដែលនឹកឃើញពីបទពិសោធន៍ទាំងនេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាភ័យខ្លាច សោកសៅ ខឹង និងស្អប់ពួកខ្មែរក្រហម។ ខ្ញុំធ្លាប់ដេកយល់សប្តិអាក្រក់ថា ពួក ប៉ុល ពត បានមកចាប់ខ្ញុំយកទៅសម្លាប់ចោល។

បន្ទាប់ពីរបបខ្មែរក្រហមដួលរលំទៅ ខ្ញុំពិតជាចង់ឱ្យក្មេងៗជំនាន់ក្រោយចងចាំពីរឿងរ៉ាវកើតឡើងកាលជំនាន់ខ្មែរក្រហម ដើម្បីឱ្យអ្នកទាំងនោះយល់ដឹងពីទុក្ខវេទនារបស់ពួកខ្ញុំថាវាលំបាកយ៉ាងណាក្នុងពេលដែលជីវិតឆ្លងកាត់សម័យនោះ។

សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំមានជំងឺលើសឈាម ជំងឺសន្លាក់ ឈឺចុកចាប់ និងប៉ះពាល់ផ្នែកអារម្មណ៍។ ខ្ញុំគិតថា ជំងឺទាំងនេះគឺបង្កឡើងដោយសារខ្ញុំមានអាយុកាន់តែច្រើន។ ខ្ញុំធ្លាប់បានស្វែងរកការព្យាបាលជំងឺទាំងនេះដែរ តាមរយៈការពិគ្រោះជាមួយគ្រូពេទ្យ និងការប្រើប្រាស់ថ្នាំពេទ្យ។

ភូមិដែលខ្ញុំកំពុងរស់នៅសព្វថ្ងៃ មានការអភិវឌ្ឍន៍ច្រើនហើយ រួមទាំងវិស័យកសិកម្ម សាលារៀន មន្ទីរពេទ្យ និងផ្លូវថ្នល់។ ទោះបីជាដូច្នេះក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំគិតថាផ្លូវមួយចំនួននៅក្នុងភូមិគួរតែមានការអភិវឌ្ឍន៍បន្ថែមទៀត។ ខ្ញុំពុំមានកូនចៅចូលបម្រើកងទ័ពទេ ព្រោះខ្ញុំពុំដែលមានប្តី។ ប៉ុន្តែខ្ញុំបានដឹងថា ការឈ្លានពានរបស់កងទ័ពថៃចង់បានទឹកដី និងប្រាសាទបុរាណនានារបស់ខ្មែរ គឺពិតជាបានកើតឡើងមែន។ ខ្ញុំបានដឹង និងឮពីការផ្សព្វផ្សាយអំពីការបញ្ជូនកងទ័ពកម្ពុជាមកវិញ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺថៃមិនបានបញ្ជូនកងទ័ពខ្មែរមកទាំងអស់នោះឡើយដោយបញ្ជូនតែពីរនាក់ប៉ុណ្ណោះ»។

៤ រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់អនុសេនីយ៍ឯក គឹម សំអាត នៃកងពលធំអន្តរាគមន៍លេខ៣ នៃកងយោធពលខេមរភូមិន្ទ ពលីជីវិតនៅតំបន់ប្រាសាទព្រះវិហារ។

ការចងចាំរបស់កូនប្រុសឈ្មោះ ប៉ុន សន្យា ភេទប្រុស អាយុ២៣ឆ្នាំ (គឺជាកូនទី២នៅក្នុងគ្រួសារ) មានទីលំនៅភូមិព្រៃកក្របៅទី២ ឃុំព្រៃកអំពិល ក្រុងអរិយក្សត្រ ខេត្តកណ្តាល។

ឡុខ អូន បានសម្ភាសន៍ជាមួយកូនប្រុសរបស់ គឹម សំអាត នៃកងពលធំអន្តរាគមន៍លេខ៣ កងយោធពលខេមរភូមិន្ទ ដែលបានពលីជីវិតនៅតំបន់ប្រាសាទព្រះវិហារ កាលពីខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥។

«ពុករបស់ខ្ញុំឈរជើងនៅតំបន់ប្រាសាទព្រះវិហារតាំងពីបីខែមុនពេលផ្ទុះអាវុធរវាងខ្មែរ-ថៃ។ មុនពេលប៉ះទង្គិចគ្នាមួយថ្ងៃ ពុករបស់ខ្ញុំបានខ្ចីម៉ូតូមិត្តភក្តិរបស់គាត់ជិះចុះពីលើភ្នំដើម្បីរកទិញថ្នាំ ពីព្រោះជើងរបស់គាត់ហើម ដោយសារឡើងជាតិអាស៊ីត។ នៅពេលចុះមកដល់ក្រោម ពុករបស់ខ្ញុំបានជួបជាមួយបងស្រីខ្ញុំ ហើយនិយាយជាមួយគ្នាថា៖ «ពុកនៅខាងក្រោមព្យាបាលជើងឱ្យជាសិនទៅចាំត្រឡប់ឡើងទៅលើភ្នំវិញ ពីព្រោះពុកឧស្សាហ៍ឈឺជើង ពុកលេបថ្នាំតែម្តង ឬពីរដងអស់តែជាតិថ្នាំ ជើងពុកហើមឡើងវិញហើយ»។ ពុករបស់ខ្ញុំឆ្លើយតបមកវិញថា៖ «សុំមេមកបានតែមួយថ្ងៃទេ ស្អែកពុកត្រូវឡើងទៅភ្នំវិញ ទៅប្រចាំការ»។ ពេលឮដូច្នេះ បងស្រីរបស់ខ្ញុំបានព្យាយាមអង្វរ ប៉ុន្តែគាត់មិនព្រមនៅ ព្រោះគាត់ត្រូវឡើងទៅលើភ្នំ និងមិនអាចបោះបង់សមរភូមិ។ បងស្រីខ្ញុំប្រាប់ថា ពុករបស់ខ្ញុំហើមជើងដើរមិនចង់រួចនោះទេ ប៉ុន្តែដោយសារគាត់ត្រូវទិញថ្នាំ ទើបចូលមកលេងបងស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ពុក និងបងស្រីខ្ញុំហូបបាយជាមួយគ្នា និងជជែកសួរសុខទុក្ខគ្នាទៅវិញទៅមក។

ថ្ងៃទី២៣ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ មុនពេលផ្ទុះអាវុធមួយថ្ងៃ ខ្ញុំបានជួបពុកខ្ញុំនៅប្រាសាទព្រះវិហារ។ ខ្ញុំអាចជួបពុករាល់ថ្ងៃ ដោយសារតែខ្ញុំធ្វើការជាភ្នាក់ងារទេសចរណ៍អាជ្ញាធរជាតិខេត្តព្រះវិហារ លើប្រាសាទព្រះវិហារនេះតែម្តង។ នៅពេលជួបគ្នា ពុកប្រាប់ខ្ញុំឱ្យត្រៀមខ្លួន ព្រោះភាគីខាងថៃមិនសូវស្រួលជាមួយកម្ពុជាយើងទេ។

នៅថ្ងៃបន្ទាប់ ខ្ញុំឡើងទៅធ្វើការនៅប្រាសាទព្រះវិហារដូចសព្វដង ប៉ុន្តែនៅពេលទៅដល់លើភ្នំ អាជ្ញាធរប្រចាំនៅប្រាសាទព្រះវិហារ បានប្រាប់ឱ្យខ្ញុំ និងសមាជិកផ្សេងទៀត ជម្លៀសខ្លួនចុះមកខាងក្រោមវិញភ្លាមៗ។ ពេលឮដូច្នេះ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមចុះពីលើភ្នំមកវិញ ប៉ុន្តែសំឡេងអាវុធបានកើតឡើងមុនគ្រប់ទីកន្លែង ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យខ្ញុំជាប់នៅទីនោះ ២យប់ ៣ថ្ងៃ។ នៅប្រាសាទព្រះវិហារ អាវុធចាប់ផ្តើមផ្ទុះនៅវេលាម៉ោង៩:២០នាទីពេលព្រឹក ទាហានថៃបាញ់ផ្លោងគ្រាប់ដំបូងមកលើប្រាសាទព្រះវិហារ។ ខ្ញុំក្រាបចុះ ហើយលូនចូលក្នុងលេណដ្ឋាននៅក្បែរនោះ។

នៅព្រឹកថ្ងៃទី២៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ អាជ្ញាធរខេត្តព្រះវិហារ ជម្លៀសក្រុមរបស់ខ្ញុំដែលមានសមាជិកសរុប៩នាក់ ចុះមកក្រោមតាមច្រកពើយតាឌី ដោយថ្មើរជើង។ នៅពេលធ្វើដំណើរ ក្រុមរបស់ខ្ញុំបានចំណាយពេលមួយថ្ងៃ ទើបចុះមកដល់ខាងក្រោម។ រហូតដល់ថ្ងៃទី២៦ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ ក្រុមរបស់ខ្ញុំត្រូវបានជម្លៀសចេញទៅដល់ប្រាសាទកោះកេរ ហើយអាជ្ញាធរកោះកេរបានជម្លៀសយើងបន្តមកវត្តពោធិ៍៥០០០ដើម។

នៅម៉ោង៨ព្រឹក ថ្ងៃទី២៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ ខ្ញុំទទួលដំណឹងមកថា ពុករបស់ខ្ញុំបានស្លាប់នៅលើភ្នំព្រះវិហារ។ នៅពេលទទួលដំណឹងនោះភ្លាម ខ្ញុំទាក់ទងទៅបងស្រីរបស់ខ្ញុំតាមទូរសព្ទដើម្បីសួរបញ្ជាក់គាត់ឱ្យច្បាស់។ បងស្រីរបស់ខ្ញុំបានឆ្លើយតបមកវិញថា ពុកពិតជាបាត់បង់ជីវិតមែន។ ក្រុមការងាររបស់ពុកខ្ញុំ បញ្ជាក់មកខ្ញុំបន្ថែមទៀតថាពុករបស់ខ្ញុំបានស្លាប់ពិតមែន។ ពុករបស់ខ្ញុំស្លាប់នៅពេលដែលគាត់ចេញពីលេណដ្ឋានដើម្បីរកបាយហូប។ តាមការបញ្ជាក់របស់ក្រុមការងាររបស់គាត់ថា ពុករបស់ខ្ញុំហូបបាយទើបតែបានមួយម៉ាត់ ស្រាប់តែគ្រាប់ផ្លោងរបស់ថៃ ធ្លាក់ចំកន្លែងដែលគាត់កំពុងហូបបាយ។ មួយគ្រាប់ដំបូងគឺត្រូវចំក្បាល និងគ្រាប់ទីពីរត្រូវចំដើមទ្រូង និងពោះ។ នៅពេលដឹងថាពុករបស់ខ្ញុំបានស្លាប់ ក្រុមការងាររបស់គាត់មិនហ៊ានចេញពីលេណដ្ឋានមកពិនិត្យមើលសពនោះទេ ព្រោះការផ្ទុះអាវុធនៅតែបន្តមិនឈប់។

ថ្ងៃទី២៩ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ ទើបក្រុមការងារអាចនាំយកសពពុករបស់ខ្ញុំចុះមកក្រោម ដើម្បីប្រគល់ជូនគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ។ សពពុករបស់ខ្ញុំ បានដឹកចេញពីខេត្តព្រះវិហារទាំងយប់យកទៅធ្វើបុណ្យនៅខេត្តសៀមរាប ហើយបានបូជានៅយប់ថ្ងៃទី២៩ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥។ «នៅក្នុងពិធីបុណ្យ មានសប្បុរសជន និងអាជ្ញាធរខេត្តជួយឧបត្ថម្ភដល់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំដោយស្មោះស្ម័គ្រ ប៉ុន្តែទោះបីជួយប៉ុនណាក៏មិនស្មើជីវិតរបស់ពុកខ្ញុំដែរ។ គ្មានអ្វីតបស្នង និងមានតម្លៃស្មើពុកខ្ញុំទេ។ ពុករបស់ខ្ញុំទើបអាយុ៥៥ឆ្នាំ ហើយខ្ញុំមិនទាន់បានសងគុណគាត់ទេ»។

៥ រឿងរ៉ាវជីវិតដែលពុំអាចបំភ្លេចបានរបស់ ចាន់ យឿន អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ដែលមានវិប្បដិសារីរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ន ដោយសារតែគាត់ជាអ្នកបង្កឱ្យឪពុកម្តាយរបស់គាត់ត្រូវខ្មែរក្រហមបង្អត់បាយចំនួនពីរដង៖

ជឹម ស្រីតួច គឺជាយុវជនស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជាមកពីខេត្តតាកែវក្នុងគម្រោងស្តីពី «**ការលើកកម្ពស់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ និងអភិបាលកិច្ចល្អតាមរយៈភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់យុវជនស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសកម្មភាពសង្គម**» នៃមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា បានសម្ភាសន៍ជាមួយ ចាន់ យឿន អាយុ៥៥ឆ្នាំ រស់នៅភូមិថ្នកែវ ឃុំត្រាំកក់ ស្រុកត្រាំកក់ ខេត្តតាកែវ កាលពីថ្ងៃទី១០ ខែតុលា ឆ្នាំ២០២៥ និងសរសេរសាច់រឿងដូចខាងក្រោម៖

«កាលនោះខ្ញុំនៅតូចណាស់។ ខ្ញុំត្រូវគេយកទៅឱ្យធ្វើការនៅក្នុងកងកុមារ ហើយគេប្រើខ្ញុំឱ្យដើររើសអាចម៍គោឱ្យបានចំនួន១០គីឡូក្នុងមួយថ្ងៃ។ ខ្ញុំរើសអាចម៍គោមិនបានគ្រប់ចំនួនកំណត់ទេ ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យខ្ញុំអត់មានបាយហូបមួយថ្ងៃ។ ខ្ញុំឃ្លានណាស់! ខ្ញុំបានរត់មករកម្តាយនៅសហករណ៍ ក្រែងបានបាយហូប។ ពួកខ្មែរក្រហមបានដឹងរឿងនេះ ហើយគេបានបង្អត់បាយទាំងខ្ញុំ និងទាំងឪពុកម្តាយខ្ញុំទៀត។

ក្រោយមក ខ្មែរក្រហមបានជម្លៀសគ្រួសារខ្ញុំឱ្យមករស់នៅភូមិអង្គដោតិ ឃុំអង្គរជ័យ ស្រុកអង្គរជ័យ ខេត្តកំពត។ ខ្ញុំត្រូវខ្មែរក្រហមប្រើឱ្យទៅរើសអាចម៍គោនៅភូមិដើមពោធិ៍ មានចម្ងាយប្រហែល១គីឡូម៉ែត្រពីភូមិអង្គដោតិ។ ឪពុករបស់ខ្ញុំគាត់ក៏ទៅដាំដំឡូងនៅភូមិជាមួយខ្ញុំដែរ។ ម្តាយខ្ញុំ ដែលទើបតែសម្រាលកូនបាន៣ថ្ងៃ ត្រូវនៅធ្វើការនៅកន្លែងចិញ្ចឹមដង្កូវនាង។ នៅឃុំអង្គរជ័យ ខ្ញុំ និងឪពុកម្តាយ ពុំដែលបានជម្លៀសទៅណាឆ្ងាយទេ ព្រោះខ្ញុំមានបងប្អូនជាកម្មាភិបាលខ្មែរក្រហមនៅទីនោះ។ ដូច្នេះ ខ្មែរក្រហម មិនសូវរឹតបន្តឹងចំពោះពួកយើងប៉ុន្មានទេ។ សូម្បីតែឪពុកខ្ញុំដែលជាអតីតប៉ូលិសកាលពីជំនាន់មុន ក៏ខ្មែរក្រហមមិនចាប់យកទៅសម្លាប់ដែរ ដោយគ្រាន់តែហៅទៅអប់រំជាញឹកញាប់ប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែ ឪពុកខ្ញុំត្រូវធ្វើការងារធ្ងន់ៗដើម្បីជំនួសការសម្លាប់នេះ។ ពេលក្រោយមកទៀត នៅពេលដែលខ្ញុំដេកនៅតាមកង ហើយខ្ញុំបាននោមដាក់អ្នកដទៃដោយមិនដឹងខ្លួន ខ្ញុំត្រូវខ្មែរក្រហមវាយ

ធ្វើបាប។ តាំងពីពេលនោះមក ខ្ញុំត្រូវខ្មែរក្រហមចំណាំទុក ហើយឱ្យធ្វើការងារធ្ងន់ទៅៗ។ ថ្ងៃមួយ នៅពេលដែលខ្ញុំដើររើសអាចម៍គោមិនបានគ្រប់តាមចំនួនកំណត់ ខ្មែរក្រហមបានប្រើខ្ញុំឱ្យមកសែងដីជាមួយក្មេងៗ៣នាក់ទៀត។ ខ្មែរក្រហមបានកំណត់ឱ្យពួកខ្ញុំសែងដីឱ្យបានមួយម៉ែត្រការ៉េ ក្នុងរយៈពេល១ថ្ងៃ។ ពួកយើងធ្វើមិនបានឡើយ ហើយក៏ត្រូវខ្មែរក្រហមធ្វើបាបដែរ។

ក្រោយមក ឪពុកខ្ញុំបានធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ ខ្ញុំក៏បានលួចរត់ចេញពីកងទៅមើលថែគាត់នៅផ្ទះ។ នៅពេលនោះហើយ ដែលខ្មែរក្រហមបានបង្អត់បាយខ្ញុំ និងឪពុកម្តាយខ្ញុំម្តងទៀត។ ដោយសារតែការហេវហត់ពេក ឪពុកខ្ញុំបានទៅលួចដកដំឡូងយកមកស្ងោរហូប។ ខ្ញុំឈប់ទៅធ្វើការនៅក្នុងកងទៀតហើយ ព្រោះខ្ញុំត្រូវនៅមើលថែឪពុកម្តាយខ្ញុំនៅក្នុងភូមិ។ យើងរស់នៅជាមួយគ្នាបានប្រហែល២ខែ ស្រាប់តែក្នុងភូមិមានការជ្រួលច្របល់កើតឡើង។ ខ្ញុំនិងឪពុកម្តាយខ្ញុំ បានរត់ទៅដល់ស្ទឹងភេ ខេត្តកំពត ហើយនៅទីនោះយើងបានជួបជាមួយកងទ័ពវៀតណាម។ កងទ័ពវៀតណាម បានដេញយើងឱ្យវិលត្រឡប់មកកាន់ស្រុកកំណើតវិញ ហើយយើងបានរស់នៅទីនេះរហូត។ នៅពេលដែលនឹកឃើញអំពីបទពិសោធន៍ទាំងនេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាភ័យខ្លាច និងសោកសៅណាស់។ ខ្ញុំចង់ឱ្យក្មេងៗជំនាន់ក្រោយចងចាំពីប្រវត្តិសាស្ត្រដែលខ្ញុំធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ និងបានយល់ដឹងរឿងដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងរបបខ្មែរក្រហម។ សព្វថ្ងៃ ខ្ញុំមានជំងឺបេះដូង ដែលនេះប្រហែលជាមកពីខ្ញុំមានអាយុកាន់តែច្រើន»។

៦ សាច់រឿងរបស់អនុសេនីយ៍ត្រី មឿន សាម៉េត ពលីជីវិតនៅក្នុងសមរភូមិមុំបី៖ ម្ដាយបង្កើតបានស្លាប់ ពេលឮដំណឹងថាកូនប្រុសជាកងទ័ពពលីក្នុងហេតុការណ៍ប្រយុទ្ធគ្នាជាមួយទាហានថៃ កាលពីអំឡុងចុងខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥។

ជាវ៉ារដ្ឋ មេត្តា បានសម្ភាសន៍ជាមួយប្អូនស្រីបង្កើតរបស់ អនុសេនីយ៍ត្រី **មឿន សាម៉េត** ដែលបានពលីជីវិតក្នុងសមរភូមិមុំបី កាលពីចុងខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥។ ខាងក្រោមនេះ ជាសម្ដីរៀបរាប់របស់ **មឿន សុខម៉េង** ជាប្អូនស្រីបង្កើត៖

«ខ្ញុំចាំបានថា ពេលនៅពីក្មេង បងខ្ញុំចូលចិត្តនាំប្អូនលេងបាញ់គ្នា លេងល្បែងបែបស៊ើបអង្កេត ចងតង់ធ្វើខ្ទមជាដើម ហើយពេលខ្លះទៀតគាត់និយាយរឿងនិទាន អានរឿងនិទានឱ្យខ្ញុំស្ដាប់ និងបញ្ចូលសំឡេងតាមតួអង្គក្នុងរឿង។ បង សាម៉េត ជិតស្និទ្ធជាមួយប្អូនស្រីពៅជាងខ្ញុំ ព្រោះប្អូនពៅនៅតូច និងចូលចិត្តលេងញ៉េះញ៉ោះប្អូន»។ នៅក្នុងគ្រួសារ បង សាម៉េត គឺជាកូនល្អម្នាក់ និងជាបងប្រុសគំរូសម្រាប់ប្អូនៗ។ ម្ដាយខ្ញុំស្រឡាញ់បងប្រុសខ្លាំងជាងកូនដទៃទៀត ព្រោះមានតែកូនប្រុសម្នាក់ក្នុងគ្រួសារ។ ចាប់តាំងពីម៉ែខ្ញុំពពោះ បងប្រុសមក គាត់ឈឺជាប់រហូត ដូច្នេះអារម្មណ៍គាត់នៅជិតជាប់ជាមួយបងប្រុសជាងពួកខ្ញុំ។ ម្ដាយខ្ញុំឈឺរ៉ាំរ៉ៃយូរឆ្នាំមកហើយ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែអាចព្យាបាលបាន។ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលគាត់ដឹងដំណឹងថាបង សាម៉េត ចូលព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តសៀមរាប ម្ដាយខ្ញុំបានចាប់ផ្ដើមសម្រាន្តមិនលក់ និងហូបអ្វីមិនបានទាំងអស់។ សុខភាពរបស់គាត់ចុះខ្សោយ ទ្រុឌទ្រោម និងស្រកគីឡូជាលំដាប់។ រហូតមកដល់ថ្ងៃទី៥ ខែសីហា ឆ្នាំ២០២៥ ម្ដាយខ្ញុំបានស្លាប់ នៅអាយុ៥៦ឆ្នាំ គឺស្លាប់នៅមុនថ្ងៃបុណ្យខួបគម្រប់៧ថ្ងៃរបស់ បង សាម៉េត មួយថ្ងៃ។ បង សាម៉េត បានសុំម៉ែចូលធ្វើកងទ័ពតាំងពីគាត់មិនទាន់រៀនចប់ថ្នាក់ទី១២ម្ល៉េះ ប៉ុន្តែម៉ែមិនយល់ព្រម។ ម៉ែបានប្រាប់ឱ្យគាត់រង់ចាំប្រឡងថ្នាក់ទី១២ជាប់សិន។ ក្រោយពីប្រឡងជាប់សញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិនៅឆ្នាំ២០១២ បង សាម៉េត បានស្ម័គ្រចិត្តចូលកងទ័ពដូចការសន្យារបស់ម៉ែ។ មុនដំបូង បង សាម៉េត ចូលរៀនហ្វឹកហាត់វិជ្ជាកងទ័ពរយៈពេលខ្លីនៅខេត្តកំពង់ចាម។ ក្រោយមកអង្គភាព

របស់គាត់បានបញ្ជូនគាត់ទៅកាន់ខេត្តសៀមរាប ហើយគាត់ធ្វើការនៅទីនោះរហូត។ នៅអំឡុងពេលសភាពការណ៍នៅតាមបណ្តោយព្រំដែនកម្ពុជា-ថៃ មិនស្រួល គឺនៅមុនថ្ងៃទី២៤ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ អង្គភាពគាត់បានបញ្ជូន បង សាម៉េត ទៅកាន់តំបន់មុំបី ដើម្បីជីកលេណដ្ឋានត្រៀម និងដឹកជញ្ជូនគ្រឿងសព្វាវុធ។ មុនពេលផ្ទុះអាវុធជាមួយទាហានថៃ គ្រួសារខ្ញុំបានទាក់ទងទៅសួរសុខទុក្ខគាត់ម្តងម្កាលដែរ ព្រោះនៅទីនោះអត់សូវមានសេវាទូរសព្ទទេ។ បង សាម៉េត គ្រាន់តែផាតរូបថតរបស់គាត់មកឱ្យមើលថាគាត់កំពុងធ្វើការ និងមានសុវត្ថិភាព។ បង សាម៉េត កាន់កាំភ្លើងធំ នៅអំឡុងពេលនៃការប៉ះទង្គិចគ្នាជាមួយទាហានថៃ។ បង សាម៉េត ខំប្រឹងតស៊ូប្រយុទ្ធយ៉ាងមោះមុតនិងអង់អាចក្លាហាន។ ដោយមិនបានសម្រាក និងមិនបានហូបអាហារគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងពេលប្រយុទ្ធតទល់ជាមួយទាហានថៃ និងដោយសារគ្រាប់បែករបស់ថៃបាញ់ចូលមកច្រើនខ្លាំងពេក ធ្វើឱ្យរាងកាយបង សាម៉េត ចុះទន់ខ្សោយយ៉ាងខ្លាំងរហូតដល់សន្លប់បាត់ស្មារតី។ មុនដំបូង ប្រធានអង្គភាពរបស់គាត់ បានបញ្ជូនបង សាម៉េត ទៅកាន់បន្ទាយ ដើម្បីសង្គ្រោះបន្ទាន់។ ក្រោយមក នៅថ្ងៃទី២៥ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៥ អង្គភាពគាត់ បានបញ្ជូនគាត់បន្តទៅព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យបង្អែកខេត្តសៀមរាប។ បង សាម៉េត ធ្លាប់ផាតរូបថតឱ្យខ្ញុំមើលដែរ ក្នុងពេលដែលគាត់កំពុងព្យាបាលនៅមន្ទីរពេទ្យ។ ខ្ញុំឃើញ ដៃជើងរបស់គាត់មានដំបៅខ្ទុះដោយសារទឹកស៊ីក្នុងពេលដែលគាត់ទ្រាំក្រាបពួននៅក្នុងលេណដ្ឋានព្រោះភ្លៀងធ្លាក់ខ្លាំងពេកធ្វើឱ្យលេណដ្ឋានរបស់បង សាម៉េត មានទឹកហូរចូល។ ជំងឺរបស់បង សាម៉េត កាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅៗ។ ទីបំផុត បង សាម៉េត បានពលីជីវិតនៅមន្ទីរពេទ្យ កាលពីថ្ងៃទី១ ខែសីហា ឆ្នាំ២០២៥។ ពិធីបុណ្យសពរបស់បងប្រុសខ្ញុំ បានប្រារព្ធធ្វើឡើងនៅវត្តកស្សបៈ ហៅ វត្តកអណ្តើក ស្ថិតនៅភូមិពាន់វត្ត ឃុំប្រាសាទ ស្រុកកំពង់ត្របែក ខេត្តព្រៃវែង។

បង សាម៉េត មិនសូវបានចំណាយពេលវេលាជាមួយគ្រួសារទេ។ គាត់រវល់នឹងការងាររបស់គាត់ណាស់។ ពេលម៉ែទំនាក់ទំនងតាមទូរសព្ទទៅ បង សាម៉េត ម្តងៗឱ្យមកលេងផ្ទះ គាត់តែងតែប្រាប់ថាគាត់មានធុរៈ និងកិច្ចការច្រើនត្រូវបំពេញ។ ធ្វើការជាកងទ័ពរយៈពេលជាង១៣ឆ្នាំមកហើយ បង សាម៉េត មិនសូវបានមកលេងផ្ទះញឹកញាប់ទេ។ កាលធ្វើជាកងទ័ពដំបូងៗនៅរៀនហ្វឹកហាត់ គាត់ឧស្សាហ៍មកលេងផ្ទះណាស់ តែក្រោយមកនៅពេលដែលគាត់ប្តូរទៅអង្គភាពទ័ពនៅសៀមរាប ក្នុងមួយឆ្នាំៗ បង សាម៉េត បានមកលេងផ្ទះតែពីរដងទេ។ ក្នុងអំឡុងពេលកើតមានជំងឺកូវីត-១៩ បង សាម៉េត បានមកលេងផ្ទះតែម្តងគត់ ក្នុងរយៈពេល

ជាង២ឆ្នាំ។ បង សាម៉េត បានមកលេងផ្ទះចុងក្រោយនៅចុងខែធ្នូ ឆ្នាំ២០២៤។ ពេលបង សាម៉េត បានមកលេងផ្ទះជាលើកចុងក្រោយ ខ្ញុំមិនបានជួបគាត់ទេ ដោយសារខ្ញុំជាប់រៀនវគ្គបណ្តុះបណ្តាលគ្រូនៅវិទ្យាស្ថានជាតិអប់រំ នៅរាជធានីភ្នំពេញ។ ជាទម្លាប់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំនៅពេល បង សាម៉េត មកលេងផ្ទះ លោកយាយតែងតែចាក់បាញ់ផ្ទៃវឱ្យថៅៗហូបជុំគ្នា។ នេះគឺជាលើកចុងក្រោយដែលបងប្រុស និងម្តាយរបស់ខ្ញុំបានជួបមុខកូន និងហូបអាហារជុំគ្នា»។

បទសម្ភាសន៍ជាមួយ

ឯកឧត្តម ឆាំង យុ

នាយកមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ពីការបង្កើតគម្រោងដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងរបស់យុវជន អំពីភាពជាអ្នកដឹកនាំ និងអភិបាលកិច្ចល្អ និងដើម្បីលើកកម្ពស់ស្ថានភាពសុខភាពរបស់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម

សំណួរ៖ តើគម្រោងនេះមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ដល់សិស្សនិស្សិតដែលជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកម្ពុជា?

ឯកឧត្តម ឆាំង យុ ៖ គម្រោងនេះ រួមបញ្ចូលសិស្សនិស្សិតដែលជាយុវជនស្ម័គ្រចិត្តចំនួន ៣,៤៦៤នាក់ ដើម្បីផ្តល់សេវាកម្មស្ម័គ្រចិត្តទូទាំងប្រទេស សម្រាប់ជួយគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមនៅតាមភូមិ និងជួយនាំអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ទៅពិនិត្យសុខភាពនៅតាមមន្ទីរសម្រាកព្យាបាលឯកជននៅក្នុងសហគមន៍។ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងដ៏សំខាន់នេះ នឹងផ្តល់ឱកាសដល់យុវជនដើម្បីបង្ហាញអំពីភាពជាអ្នកដឹកនាំ ស្វែងរកការពិតដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់ និងការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ខ្លួន ក្នុងការគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម និងប្រទេសជាតិកម្ពុជា។ ទន្ទឹមនឹងនេះ អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមទទួលបានឱកាសចែករំលែករឿងរ៉ាវដែលធ្លាប់ឆ្លងកាត់ក្នុងរបបខ្មែរក្រហម ទៅកាន់យុវជនជំនាន់ក្រោយដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា យើងទាំងអស់គ្នាចងចាំរឿងរ៉ាវដែលបានកើតឡើងក្នុងរបបខ្មែរក្រហមជារៀងរហូត។ ជារួម គម្រោងនេះរំលេចនូវចរិតមនុស្សធម៌ និងពង្រឹងបន្ថែមទៀតនូវស្មារតីមិនងាយទ្រុឌទ្រោមរបស់ប្រជាជនកម្ពុជា។

សំណួរ៖ តើលោកអាចកំណត់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដោយវិធីណា?

ឯកឧត្តម ឆាំង យុ ៖ អំពើប្រល័យពូជសាសន៍ និងឧក្រិដ្ឋកម្មឃោរឃៅ បានបំផ្លាញមនុស្សធម៌របស់ប្រជាជន។ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា មានគោលដៅស្តារឡើងវិញនូវអំពើមនុស្សធម៌នៃប្រជាជនទាំងអស់មិនមែនត្រឹមតែជនរងគ្រោះប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែរួមបញ្ចូលទាំងជនដែលបានប្រព្រឹត្តអំពើឃោរឃៅផង។ មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា នឹងផ្តល់ការគាំទ្រ និងសេវាកម្មដល់ប្រជាជនកម្ពុជាឱ្យបានច្រើនតាមអ្វីដែលអាចធ្វើបានដោយផ្អែកលើការជឿជាក់ថា ប្រជាជនកម្ពុជាទាំងអស់ដែលធ្លាប់បានរស់នៅក្នុងរបបខ្មែរក្រហម ទទួលការរងទុក្ខវេទនាដូចគ្នា។ បើនិយាយអំពីតួលេខអ្នករស់រានមានជីវិតពីអំពើប្រល័យពូជសាសន៍ មានចំនួនជាង៥លាននាក់ (៥,១៤៣,៣៨៦នាក់ ចាប់ពីអាយុ ៥០ឆ្នាំ និងលើសពី ៥០ឆ្នាំ) ស្មើនឹង ៣៣.១៦ភាគរយ នៃប្រជាជនសរុបក្នុងស្រុកទាំង១៩៦ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជានាឆ្នាំ២០១៧។ បច្ចុប្បន្ននេះ ប្រជាជនដែលមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំ ឬ ច្រើនជាង ៥០ឆ្នាំ យ៉ាងហោចណាស់ជាក្មេងដែលមានអាយុ ៨ឆ្នាំ ទៅ ១០ឆ្នាំ នៅពេលដែលខ្មែរក្រហមដួលរលំនៅក្នុងឆ្នាំ១៩៧៩។ គាត់គឺជាក្រុមមនុស្សដែលនៅចងចាំរឿងរ៉ាវ ដែលបានកើតឡើងក្នុងរបបខ្មែរក្រហម និងជាក្រុមមនុស្សដែលមានរឿងរ៉ាវសម្រាប់ចែករំលែកជាមួយយុវជនជំនាន់ក្រោយនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។

ទោះបីជាការងាររបស់មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា ផ្តោតសំខាន់លើអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមដែលមានអាយុចាប់ពី ៥០ឆ្នាំ និងលើសពី ៥០ឆ្នាំយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងបានដឹងថានៅមានអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមជាច្រើនទៀត ដែលមានអាយុចាប់ពី៤០ឆ្នាំឡើងទៅ។ ដោយសារតែអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមទាំងអស់ដែលមានអាយុចាប់ពី៤០ឆ្នាំ គឺជាទារកនៅឡើយនៅពេលដែលរបបខ្មែរក្រហមត្រូវបានផ្តួលរំលំក្នុងឆ្នាំ១៩៧៩។ យើងមិនរំពឹងថា គាត់មានការចងចាំដោយផ្ទាល់ណាមួយដែលមិនអាចបំភ្លេចបាន និងអាចចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់គាត់ជាមួយយុវជនបច្ចុប្បន្ននេះបានទេ។ ទោះបីជានៅក្នុងកាលៈទេសៈដូចនេះយ៉ាងណាក្តី ក៏មជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា នឹងផ្តល់ការគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម ដែលមានអាយុចាប់ពី៤០ឆ្នាំទាំងនោះក្នុងការពិនិត្យសុខភាព ប្រសិនបើគាត់មានបញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ។

សំណួរ៖ តើអ្វីដែលអាចគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការតបស្នងដល់ប្រជាជនកម្ពុជា ដែលបានបាត់បង់ជីវិតក្នុងរបបខ្មែរក្រហម?

ឯកឧត្តម ឆាំង យុ ៖ សោកនាដកម្មនិងអំពើអយុត្តិធម៌ ដែលប្រជាជនកម្ពុជាបានជួបប្រទះក្រោមរបបខ្មែរក្រហម គឺធំធេងដែលគ្មានអ្វីអាចតបស្នងបាននោះទេ។ យ៉ាងណាមិញ កិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងនេះ គឺជាជំហានដ៏ចាំបាច់ឆ្ពោះទៅរកការគាំទ្រ និងការជួយជ្រោមជ្រែងពិតប្រាកដមួយដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីអំពើប្រល័យពូជសាសន៍។ ការងារនេះ នឹងកំណត់គោលដៅមិនត្រឹមតែចំពោះមនុស្សចាស់ និងជនពិការដែលជាអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមតែប៉ុណ្ណោះទេ គឺរួមបញ្ចូលទាំងអ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហមនៅតាមសហគមន៍ដាច់ស្រយាល និងនៅឆ្ងាយពីមន្ទីរសម្រាកព្យាបាលឯកជន។ នេះគឺជាយុត្តិធម៌ «ការគិតពិចារណាឡើងវិញ»... វាគឺជា «យុត្តិធម៌ ផ្សះផ្សា» សម្រាប់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម។

យើងទាំងអស់គ្នា គួរតែទទួលស្គាល់ថាកិច្ចខិតខំប្រឹងប្រែងក្នុងការគាំទ្រដល់អ្នករស់រានមានជីវិតពីរបបខ្មែរក្រហម គឺជាជំហានទៅមុខមួយដែលគួរឱ្យកោតសរសើរ ក៏ដូចជាការចាប់ផ្តើមនៃការសន្ទនាថ្មីជាលក្ខណៈអន្តរជាតិលើនិយមន័យ យុត្តិធម៌ក្រោយជម្លោះ៕

កំណត់ចំណាំចុងក្រោយ

១ ផេង ពង្សរ៉ាស៊ី និងអ្នកឯទៀត, «ប្រវត្តិសាស្ត្រកម្ពុជាប្រជាធិបតេយ្យ (១៩៧៥-១៩៧៩)», បោះពុម្ពលើកទី២, ២០២០។ ជំពូកទី២-៧។

២ ផេង ពង្សរ៉ាស៊ី និងអ្នកឯទៀត, «ប្រវត្តិសាស្ត្រកម្ពុជាប្រជាធិបតេយ្យ (១៩៧៥-១៩៧៩)», បោះពុម្ពលើកទី២, ២០២០។ ជំពូកទី ៨៖ ជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃក្នុងរបបកម្ពុជាប្រជាធិបតេយ្យ។ ចំណងជើងរងទី៤៖ ការរំលោភសិទ្ធិ និងពលកម្មរបស់កុមារ។ ទំព័រទី ៤៤-៤៥។

៣ ស្ពូន។

៤ “The Death Toll in Cambodia: Quantifying Crimes against Humanity (Craig Etcheson).” 2019. Mekong.net. 2019. https://www.mekong.net/cambodia/toll.htm.

អង្គការមជ្ឈមណ្ឌលឯកសារកម្ពុជា

DOCUMENTATION CENTER OF CAMBODIA ORGANIZATION

Canada