BBC MEDIA ACTION

BBC MEDIA ACTION
TRANSFORMING LIVES THROUGH MEDIA AROUND THE WORLD

ឯកសារអប់រំក្លាហាន៩

កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

សមិទ្ធិផលនេះ សម្រេចបានដោយសារមានការចូលរួមចំណែក ពីក្រុមអ្នកពាក់ព័ន្ធជាច្រើននៅក្នុងអង្គការ **BBC Media Action** និងពីក្រុមការងារបច្ចេកទេសក្លាហាន9។ សូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេស សម្រាប់ការចូលរួមចំណែករបស់ យូអិនឌីភី, ស្ថានទូតស៊ុយអែត, សេវាកម្មការងារសាធារណៈស៊ុយអែត, អង្គការសហប្រជាជាតិសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្ត, អង្គការអន្តរជាតិសម្រាប់ទេសន្តប្រវេសន៍ការងារ, អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ, កងកម្លាំងសហប្រតិបត្តិការ ដើម្បីសន្តិភាពនៃសហរដ្ឋអាមេរិកប្រចាំកម្ពុជា, ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា, ទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ, អង្គការទស្សនៈពិភពលោក, គ្រឹះស្ថានមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុវីសិនហ្វាន់, សមាគមមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុកម្ពុជា, យុវជនកម្ពុជា-អាស៊ានដើម្បីបញ្ចប់អំពើទាសភាព, ហ្គូដ វីជីន, អង្គការ អេក អ អាយ អ៊ិន ស៊ី កម្ពុជា, អង្គការ អេ អេ អេ កម្ពុជា, អង្គការអភិវឌ្ឍន៍យុវជន និងសង្គមខ្មែរ, និង អង្គការយុវជនដើម្បីសន្តិភាព។

អង្គការ **BBC Media Action** ជាស្ថាប័នមនុស្សធម៌ ដើម្បីការអភិវឌ្ឍន៍អន្តរជាតិ បានបំពេញការងារក្នុងប្រទេសកម្ពុជា តាំងពីឆ្នាំ២០០៣។ យើងខ្ញុំប្រើប្រាស់ឥទ្ធិពល ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ និងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ដើម្បីពង្រឹងការផ្ដល់សិទ្ធិអំណាច ព្រមទាំងជួយកាត់បន្ថយភាពក្រីក្រ និងគាំទ្រដល់ប្រជាពលរដ្ឋ ក្នុងការស្វែងយល់ពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។ គោលបំណងរបស់យើងគឺ ផ្ដល់ព័ត៌មាន ផ្សាភ្ជាប់ទំនាក់ទំនង និងពង្រឹងការផ្ដល់សិទ្ធិដល់មនុស្សនៅជុំវិញពិភពលោក។ យើងខ្ញុំសហការជាមួយនឹងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ រដ្ឋាភិបាល អង្គការសង្គមស៊ីវិល និងម្ចាស់ជំនួយក្នុងការផ្ដល់ព័ត៌មាន ដើម្បីជំរុញដល់ការផ្លាស់ប្ដូរជាវិជ្ជមាន តាមរយៈកម្មវិធីដូចជា រស់ជាតិជីវិត ឡូយ9, ស្នេហ៍9, និង ក្លាហាន9។

ប្រទេសស៊ុយអែត បានចាប់ផ្ដើមផ្ដល់ជំនួយអភិវឌ្ឍ ដល់ប្រទេសកម្ពុជានៅក្នុងឆ្នាំ ១៩៧៩។ យុទ្ធសាស្ត្រកិច្ចសហប្រតិបត្តិការបច្ចុប្បន្ន (២០១៤-២០១៨) ត្រូវបានផ្ដោតទៅលើលិទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ សមភាពយេនឌ័រ សិទ្ធិមនុស្ស ការអប់រំ អាកាសធាតុ និងបរិស្ថាន។ ស៊ីដាកំពុងធ្វើការងារនៅថ្នាក់មូលដ្ឋាន ដើម្បីពង្រឹងដល់ការងារ របស់អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលនៅថ្នាក់មូលដ្ឋាននេះ។ ស្ថានទូតស៊ុយអែត បានមានប្រសាសន៍ថា “យើងបាន និងកំពុងសហការធ្វើការងារយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងអង្គការ **BBC Media Action** និង យូអិនឌីភី អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ រហូតមកដល់ពេលនេះ ដើម្បីផ្ដល់ជូននូវកម្មវិធីផ្សព្វផ្សាយ ដែលមានគុណភាពខ្ពស់ដល់យុវជនកម្ពុជា។ យុវជនត្រូវការនូវចំណេះដឹង និងកម្លាំងចិត្ត ក្នុងការធ្វើការជ្រើសរើសការអប់រំ និងអាជីពឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ យើងខ្ញុំមានជំនឿចិត្តថា **ក្លាហាន9** នឹងផ្ដល់នូវការចូលរួមចំណែកដ៏សំខាន់ ដល់យុវជននៅក្នុងការសម្រេចឲ្យបាននូវសក្ដានុពលភាពពេញលេញរបស់ពួកគេ។”

យូអិនឌីភី បាននិងកំពុងមានប្រតិបត្តិការ នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងមានទិសដៅឆ្ពោះទៅពង្រឹងសមត្ថភាព របស់រាជរដ្ឋាភិបាល ក្នុងការផ្តល់នូវសេវាសាធារណៈ ដល់ប្រជាពលរដ្ឋ ក្នុងលក្ខណៈមួយប្រកបដោយប្រសិទ្ធផល សមធម៌ និង គណនេយ្យភាព។ យូអិនឌីភី ជឿជាក់ថា “ការអភិវឌ្ឍន៍នេះ គឺជាការបង្កើន ជម្រើសដល់ប្រជាពលរដ្ឋឲ្យបានកាន់តែច្រើន។ ក្លាហាន9 គឺជាកម្មវិធីដែល ស័ក្តិសមបំផុត សម្រាប់ពេលនេះក្នុងការពិចារណា អំពីរបៀបបង្កើនជម្រើសដល់យុវជន ដោយឆ្លៀតយកឱកាស ក្នុងពេលដែលប្រទេសកម្ពុជាមានកំណើនសេដ្ឋកិច្ចដ៏ខ្លាំងក្លានេះ។ កម្មវិធីនេះ នឹងជួយដល់យើងក្នុងការសហការគ្នា ឆ្ពោះទៅសម្រេចបានរបៀបវារៈ ឆ្នាំ២០៣០ ជាពិសេសគោលដៅការអភិវឌ្ឍន៍ ប្រកបដោយចីរភាពទី៨: លើកកម្ពស់កំណើនសេដ្ឋកិច្ចប្រកបដោយនិរន្តភាព មានការរួមបញ្ចូល ចីរភាព ការងារពេញលេញ និង ប្រកបដោយផលិតភាព ព្រម ទាំងការងារល្អសម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូប។”

រូបថត	៖	BBC Media Action
អត្ថបទ	៖	អ្នកនាង ពេជ្រ គឹមធា ទីប្រឹក្សាបច្ចេកទេស
រចនាម៉ូដ	៖	លោក ឌឹម សារីន វិចិត្រករ

© BBC Media Action រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង ឆ្នាំ ២០១៦

BBC Media Action

Klahan9

United Nations Development Programme

Embassy of Sweden

ប្រវត្តិ

ក្លាហាន9 គឺជាកម្មវិធីកម្សាន្ត ផ្តល់ព័ត៌មាន និង មានលក្ខណៈជាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ បែបចម្រុះ នៅលើទូរទស្សន៍ វិទ្យុ ប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត ក្នុងគោលបំណងគាំទ្រ ដល់យុវជនកម្ពុជា ដើម្បីធ្វើឲ្យជីវិតរបស់ពួកគេ មានភាពប្រសើរឡើងតាមរយៈ ការផ្តល់នូវព័ត៌មានពីឱកាស និងសុវត្ថិភាពការងារ ការចរចារជាមួយគ្រួសារ និងអ្នកសម្រេចចិត្តផ្សេងទៀតជុំវិញបញ្ហាការងារ។

យុវជននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា កំពុងជួបប្រទះនូវបញ្ហាគ្មានការងារធ្វើ កម្រិតខ្ពស់ ហើយការប្រកួតប្រជែង ក្នុងទីផ្សារការងារកំពុងមានភាពតានតឹង។ ការស្វែងរកបទពិសោធន៍ការងារមានភាពលំបាក ហើយ យុវវ័យភាគច្រើនមានបញ្ហាក្នុងការស្វែងរកការណែនាំ និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការងារ។ សម្រាប់អ្នកដែលកំពុងធ្វើការអាចជួបប្រទះនូវបញ្ហាចំណូលទាប កិច្ចសន្យាការងារដែលមិនផ្លូវការ ការហ្វឹកហាត់ការងារដែលមិនមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងម៉ោងធ្វើការយូរ។ បន្ថែមពីនេះក៏មានបញ្ហាសម្រាប់យុវវ័យខ្មែរដែលចង់ធ្វើចំណាកស្រុកទៅកាន់ប្រទេសផ្សេងៗ ប៉ុន្តែមិនមានការរៀបចំ ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការចាកចេញ។

កម្មវិធីក្លាហាន9 មានគោលបំណងបង្ហាញពីបញ្ហាទាំងអស់នេះ នៅលើកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ វិទ្យុ និងប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត តាមរយៈការធ្វើបទសម្ភាសន៍ជាមួយអ្នកជំនាញខាងមុខរបរ កម្មវិធីសន្ទនាតាមទូរសព្ទ ការលេងល្បែងដែលមានភាពច្នៃប្រឌិត និងភាពយន្តបែបអប់រំ។ ការសម្តែងទាំងអស់នេះ នឹងផ្តោតលើប្រធានបទផ្សេងៗដូចជា៖ វិធីសាស្រ្ត ក្នុងការស្វែងរកការងារឲ្យមានប្រសិទ្ធិភាព ការចរចារជាមួយអាណាព្យាបាល និងនិយោជក ការសរសេរប្រវត្តិរូបសង្ខេប និងការធ្វើបទសម្ភាសន៍ សុវត្ថិភាពនៅកន្លែងការងារ សិទ្ធិនិងទំនួលខុសត្រូវរបស់និយោជិក ការធ្វើចំណាកស្រុក និងហានិភ័យផ្សេងៗដែលបង្កើតឡើងដោយមេខ្យល់។ បន្ថែមពីនេះសម្រាប់ប្រជាជនខ្មែរមួយចំនួនដែលចង់បង្កើតការងារដោយខ្លួនឯង គម្រោងនេះនឹងផ្តល់ការគាំទ្រដល់ពួកគេក្នុងការបង្កើតនូវអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួន ឬក៏បង្កើនផលិតភាពកសិកម្ម។

ក្លាហាន9 ត្រូវបានចាក់ផ្សាយជាដំបូងនៅក្នុង ខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០១៥ ដោយការទូរសព្ទចូលផ្ទាល់ក្នុងកម្មវិធីនេះត្រូវបានចាក់ផ្សាយតាមវិទ្យុនៅរៀងរាល់ថ្ងៃអាទិត្យពីម៉ោង១ ដល់ម៉ោង២ រសៀលក្នុងប៉ុស្តិ៍ FM១០៣។ កម្មវិធីរបស់យើងខ្ញុំក៏មាននៅលើគេហទំព័រក្លាហាន9 Facebook និង SoundCloud ផងដែរ។

ក្លាហាន9 ត្រូវបានផលិតឡើងទាំងស្រុងនៅកន្លែងធ្វើការដោយ BBC Media Action ជាមួយនឹងក្រុមយុវជន ដែលបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងពេលបម្រើការងារក្នុងរយៈពេលបីឆ្នាំ។ អាយុជាមធ្យមរបស់ក្រុមការងារ ក្លាហាន9 គឺ ២៥ ឆ្នាំ។

កម្មវិធីនេះ ជាកម្មសិទ្ធិរបស់ BBC Media Action និងត្រូវបានចាក់បញ្ចាំងដោយមិនគិតប្រាក់ទាំងស្រុង នៅប៉ុស្តិ៍ទូរទស្សន៍ធំបំផុតចំនួនពីរ។ ក្លាហាន9 ត្រូវបានចាក់ផ្សាយនៅប៉ុស្តិ៍ទូរទស្សន៍ MYTV ដែលជាប៉ុស្តិ៍ដ៏ពេញនិយមបំផុតសម្រាប់យុវជន និងចាក់បញ្ចាំងឡើងវិញនៅប៉ុស្តិ៍ CTN ដែលជាប៉ុស្តិ៍ទូរទស្សន៍ដ៏ពេញនិយមបំផុត សម្រាប់គ្រួសារ ហើយប៉ុស្តិ៍ទាំងពីរនេះ គឺជាប៉ុស្តិ៍ទូរទស្សន៍ដែលមានអ្នកទស្សនាច្រើនបំផុតក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

.... បរិបទ ....

យុវជននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា កំពុងជួបប្រទះនូវ បញ្ហាគ្មានការងារធ្វើកម្រិតខ្ពស់ ហើយការប្រកួតប្រជែង ក្នុងទីផ្សារការងារកំពុងមានភាពតានតឹង។ ការស្វែងរកបទពិសោធន៍ការងារ មានភាពលំបាកហើយ យុវវ័យភាគច្រើនមានបញ្ហាក្នុងការស្វែងរកការណែនាំ និងវគ្គបណ្តុះបណ្តាលស្តីពីការងារ។

សម្រាប់អ្នកដែលកំពុងធ្វើការអាចជួបប្រទះនូវបញ្ហាចំណូលទាប កិច្ចសន្យាការងារដែលមិនផ្លូវការ ការហ្វឹកហាត់ការងារដែលមិនមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ និងម៉ោងធ្វើការយូរ។ បន្ថែមពីនេះក៏មានបញ្ហាសម្រាប់យុវជនខ្មែរ ដែលចង់ធ្វើចំណាកស្រុកទៅកាន់ប្រទេសផ្សេងៗ ប៉ុន្តែមិនមានការរៀបចំឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តចាកចេញឡើយ។
(ទិន្នន័យការស្រាវជ្រាវរបស់អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ ឆ្នាំ២០១៣)

ក្លាហាន9

អារម្ភកថារបស់ លោកស្រី មេហ្គែន ម៉េកបេន

ក្លាហាន9 គឺជាកម្មវិធីកម្សាន្ត ផ្តល់ព័ត៌មាន និង មានលក្ខណៈជាប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយបែបចម្រុះ នៅលើទូរទស្សន៍ វិទ្យុ ប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណេត សម្រាប់យុវជនដែលមានអាយុពី ១៥ ទៅ ៣០ ឆ្នាំ។ គម្រោង ក្លាហាន9 ("Brave9") មានទិសដៅជួយដល់យុវជនកម្ពុជា តាមរយៈការផ្តល់ព័ត៌មាន អំពីការងារ និងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ច។ រឿងភាគចំនួនដប់ភាគ បានចាក់បញ្ចាំងតាមកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ និង កម្មវិធីជជែកតាមវិទ្យុចំនួន ៥៨ ត្រូវបានផលិតឡើង និងចែករំលែកតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។

ខ្ញុំគិតថា "ក្លាហាន9 គឺជាកម្មវិធីផ្សព្វផ្សាយដ៏ល្អមួយទៀត ដែលជួយដល់យុវជន ជាពិសេសស្ត្រី ក្នុងការយល់បានកាន់តែច្បាស់ អំពីអនាគតការងារ ទទួលបានព័ត៌មាន ដែលពួកគេត្រូវការសម្រាប់ការប្រកួតប្រជែង ក្នុងទីផ្សារការងារបច្ចុប្បន្ន និងលើកទឹកចិត្តពួកគេ ឲ្យមានសេចក្តីក្លាហាននៅក្នុងធ្វើការងារឆ្ពោះទៅសម្រេចបាននូវអាជីព ជាទីពេញចិត្តប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងប្រសិទ្ធភាព"។

ឯកសារអប់រំនេះបង្ហាញអំពីរឿងភាគទូរទស្សន៍ និង កម្មវិធីវិទ្យុក្លាហាន9។ វាត្រូវបានរៀបចំឡើង សម្រាប់ស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធ ដែលធ្វើការក្នុងវិស័យការងារ និងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ចក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលរាប់បញ្ចូលទាំង បុគ្គលម្នាក់ៗ រចនាសម្ព័ន្ធក្រៅផ្លូវការ និងមិនផ្លូវការរបស់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន។ យើងខ្ញុំបានផ្តល់កំណត់សម្គាល់ណែនាំអំពីរបៀបដែលអាចប្រើប្រាស់ភាគនីមួយៗ ចំណុចត្រូវសិក្សារៀនសូត្រពីភាគនីមួយៗ និងសំណួរដែលជួយសម្រួលដល់ការពិភាក្សាជុំវិញប្រធានបទ និងការសិក្សាដែលបានបង្កប់ក្នុងនោះ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថា ឯកសារអប់រំនេះ នឹងមានផលប្រយោជន៍ និងគួរជាទីរីករាយសម្រាប់លោកអ្នក និងដៃគូរបស់លោកអ្នកក្នុងការលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីការងារ និងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ចនៅក្នុងបរិបទប្រទេសកម្ពុជា និងជំរុញការពិភាក្សាអំពីប្រធានបទនេះ។

ជាបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងស្មោះដល់ម្ចាស់ជំនួយសំខាន់ៗរបស់យើងខ្ញុំ – យូអ៊ិនឌីភី និងស្ថានទូតស៊ុយអ៊ែត សម្រាប់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុ សប្បុរសធម៌ និងសម្រាប់ជំនួយបច្ចេកទេសមិនអាចកាត់ថ្លៃបានរបស់ពួកគាត់ក្នុងអំឡុងពេលបង្កើតកម្មវិធី ក្លាហាន9។

លោកស្រី មេហ្គែន ម៉េកបេន
នាយកប្រចាំប្រទេសសម្រាប់អង្គការ *BBC Media Action*

តារាងមាតិកា

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ ---------- ២
ប្រវត្តិ ---------- ៤
បរិបទ ---------- ៥
អារម្ភកថារបស់ លោកស្រី មេហ្គែន ម៉េកបេន ---------- ៦
តារាងមាតិកា ---------- ៧
ប្រធានបទ ---------- ៩
អក្សរកាត់ ---------- ១០
សេចក្តីផ្តើមស្តីពីឯកសារអប់រំក្លាហាន9 ---------- ១១
- តើកូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះសម្រាប់នរណា? ---------- ១១
- តើកូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះអាចត្រូវបានប្រើរបៀបណា? ---------- ១១
- តើមានអ្វីខ្លះនៅក្នុងកូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះ? ---------- ១១

គុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច របស់វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ ---------- ១២
តួអង្គរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ ---------- ១៥
សេចក្តីសង្ខេបរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍,កម្មវិធីវិទ្យុ, ចំណុចសិក្សា,
និងគេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ ---------- ២៥

អនុវត្តមេរៀនក្លាហាន9 ---------- ៤៣
ម៉ូឌុល ១៖ ចំណាកស្រុក, ការចរចា, ការធ្វើសេចក្តីសម្រេច ---------- ៤៣
មេរៀនទី១៖ ការបង្កើតគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ---------- ៤៤
- **រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ១៖** ឆ្វាយឋាន ---------- ៤៥
- **កម្មវិធីវិទ្យុទី៤៦៖** តើយើងគួរស្តាប់ និងធ្វើតាមឪពុកម្តាយរបស់យើងជានិច្ចនៅក្នុងគ្រប់ការចរចាទាំងអស់ឬ? ---------- ៤៥
- **គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖** លោក វី យ៉ារ៉ូ ---------- ៤៦

មេរៀនទី២៖ ការវិវត្តន៍ និងភាពបើកចំហរបិត្តគំនិត ---------- ៥០
- **រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ២៖** ឆ្វាយឋាន ---------- ៥១
- កម្មវិធីវិទ្យុទី២៥៖ ប្រសិនបើអ្នកចង់ក្លាយជាអ្នកមាន អ្នកត្រូវធ្វើការប្រថុយប្រថាន។ តើត្រឹមត្រូវទេ? ---------- ៥១
- **លើគេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖** អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ ---------- ៥២

មេរៀនទី៣៖ ដោះស្រាយបញ្ហាដោយវៃឆ្លាត ---------- ៥៦
- រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៣៖ ឆ្វាយឋាន ---------- ៥៧
- **កម្មវិធីវិទ្យុទី៣៦៖** ប្រសិនបើអ្នកមានកិច្ចសន្យាជាមួយនឹងក្រុមហ៊ុន ហើយពួកគេបានធានាថាពួកគេនឹងនាំអ្នកត្រឡប់មកប្រទេសរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីបំពេញការងារចប់ នោះអ្នកមិនចាំបាច់បារម្ភអំពីអ្វីផ្សេងទៀតនោះទេ។ តើត្រឹមត្រូវទេ? ---------- ៥៧
- **គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖** លោក សុខ ដាន ---------- ៥៨

ម៉ូឌុល ២: ធ្វើតាមក្តីសុបិន្តរបស់លោកអ្នក ៦២
មេរៀនទី៤៖ ការចរចា ៦៣
- ➢ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៤៖ ល្ខោន ៦៤
- ➢ កម្មវិធីវិទ្យុទី៣៥៖ ប្រសិនបើអ្នកជាពលករចំណាកស្រុក អ្នកត្រូវធ្វើអ្វី គ្រប់យ៉ាងដែលថៅកែរបស់អ្នកប្រាប់ឲ្យអ្នកធ្វើ ពីព្រោះសិទ្ធិ របស់អ្នកមិនស្មើគ្នាទេ។ តើពិតទេ? ៦៤
- ➢ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ ៦៥
មេរៀនទី៥៖ ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងរបស់អ្នកឲ្យបានល្អ ៦៩
- ➢ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៥៖ ល្ខោន ៧០
- ➢ កម្មវិធីវិទ្យុទី៥៖ ម្តាយរបស់ខ្ញុំបាននិយាយថា ខ្ញុំនៅក្មេងណាស់មិនអាចធ្វើការ សម្រេចចិត្តថាគួរជ្រើសរើសយកការងារអ្វីនោះទេតើខ្ញុំគួរធ្វើបែបណា? ៧០
- ➢ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង ៧១
មេរៀនទី៦៖ ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ៧៥
- ➢ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៦៖ ល្ខោន ៧៦
- ➢ កម្មវិធីវិទ្យុទី១៧៖ តើគ្រប់ការងារទាំងអស់ត្រូវការអ្នកដែលបានបញ្ចប់ ការសិក្សាពីសាកលវិទ្យាល័យមែនទេ? ៧៦
- ➢ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា ៧៧
ម៉ូឌុល ៣: ស្វែងរកការងារសមស្របសម្រាប់អ្នក និងការយល់ដឹងពី សក្តានុពលរបស់អ្នក ៨១
មេរៀនទី៧៖ សមត្ថភាពការងាររបស់នារីនៅក្នុងចំណោមបុរស ៨២
- ➢ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៧៖ ឧបមា ៨៣
- ➢ កម្មវិធីវិទ្យុទី២៖ ដរាបណាអ្នកដឹងថាទីស្នាក់ការកណ្តាលក្រុមហ៊ុននៅកន្លែងណា នោះជានិច្ចកាលអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំការងារនៅទីនោះបាន? ៨៣
- ➢ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង តាំង មួយរ៉ាង ៨៤
មេរៀនទី៨៖ ជឿជាក់លើជំនាញផ្ទាល់របស់អ្នក ៨៨
- ➢ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៨៖ ឧបមា ៨៩
- ➢ កម្មវិធីវិទ្យុទី២៨៖ ក្នុងពេលចរចា តើអ្នកត្រូវតែគិតអំពីពាក្យដែលអ្នកប្រើ យ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នឬ? ៨៩
- ➢ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ ៖ លោក គឹម ផល្លី ៩០
មេរៀនទី៩៖ ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ៩៤
- ➢ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៩៖ ឧបមា ៩៥
- ➢ កម្មវិធីវិទ្យុទី៤១៖ ប្រសិនបើអ្នកខឹងក្នុងពេលការចរចា នោះអ្នកនឹងចាញ់? ៩៥
- ➢ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង យុន ណៃហៀក ៩៦

ទម្រង់ព័ត៌មានត្រឡប់សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ ១០០
ទម្រង់ព័ត៌មានត្រឡប់សម្រាប់អ្នកចូលរួម ១០១

ប្រធានបទ

#	ប្រធានបទ ក្លាហាន9	រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍	កម្មវិធីវិទ្យុ	គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ
១	ចំណាកស្រុក ការចរចា និង ការធ្វើសេចក្តីសម្រេច	១, ២, ៣	៤៦, ២៥, ៣៦	លោក វី យ៉ារ៉ូ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ លោក សុខ ដាន
២	ធ្វើតាមក្តីសុបិន្តរបស់លោកអ្នក	៤, ៥, ៦	៣៥, ៥, ១៧	អ្នកនាង មាស សុទ្ធ លោក អ៊ុក ប៊ុនហាង អ្នកនាង ង៉ែត រចនា
៣	ស្វែងរកការងារសមស្រប សម្រាប់អ្នក និងការយល់ដឹងពីសក្តានុពលរបស់អ្នក	៧, ៨, ៩	២, ២៨, ៤១	អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង លោក គឹម ផល្លី អ្នកនាង យុន ណៃហៀក

អក្សរកាត់

UNDP:	កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍របស់អង្គការសហប្រជាជាតិ
Embassy of Swenden:	ស្ថានទូតស៊ុយអ៊ែត
UNV:	អ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ
WV:	អង្គការទស្សនៈពិភពលោក
VF:	វីសិនហ្វាន់
NEA:	ទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ
MoEYS:	ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា
IOM:	អង្គការអន្តរជាតិសម្រាប់ទេសន្តប្រវេសន៍ការងារ
ILO:	អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ
CMA:	សមាគមមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុកម្ពុជា
HRINC:	ធនធានមនុស្សក្នុងប្រទេសកម្ពុជា
YFP:	អង្គការយុវជនដើម្បីសន្តិភាព
AAA:	អេ អេ អេ
U.S. Peace Corps	កងកម្លាំងសហប្រតិបត្តិការដើម្បីសន្តិភាព
Cambodia:	នៃសហរដ្ឋអាមេរិកប្រចាំកម្ពុជា
KYSD:	អង្គការអភិវឌ្ឍន៍យុវជន និងសង្គមខ្មែរ
Swedish PES:	សេវាកម្មការងារសាធារណៈស៊ុយអែត

ក្លាហាន9

សេចក្ដីផ្ដើម ស្ដីពីសៀវភៅជំនួយ

តើកូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះសម្រាប់នរណា?

កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះគឺសម្រាប់ក្រុមអ្នកពាក់ព័ន្ធទាំងអស់ដែលធ្វើការងារឆ្ពោះទៅការកសាងសមត្ថភាពក្នុងបញ្ហាទាក់ទិននឹងព័ត៌មានស្ដីពីចំណាកស្រុកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ការចរចា ការធ្វើសេចក្ដីសម្រេច ការអប់រំ សន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ចព្រមទាំងការងារ និងឱកាស អាជីវកម្មក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ ក្រុមជាច្រើន អាចទទួលបានប្រយោជន៍ពីឯកសារអប់រំនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងបុគ្គល រចនា សម្ព័ន្ធ និងប្រព័ន្ធផ្លូវការ និងក្រៅផ្លូវការរបស់អាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ប្រព័ន្ធមិត្ត អប់រំមិត្ត និងក្រុមបណ្ដាញសង្គម។

តើកូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះអាចត្រូវបានប្រើរបៀបណា?

ដើម្បីប្រើប្រាស់ឯកសារអប់រំនេះ កុំព្យូទ័រយួរដៃ ឬកុំព្យូទ័រ គឺត្រូវការជាចាំបាច់រួមជាមួយនឹង USB។

តើមានអ្វីខ្លះនៅក្នុងកូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍នេះ?

ឯកសារអប់រំក្លាហាន9 ដែលមានចំណងជើងថា "កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ" នឹងត្រូវបានចេញផ្សាយជា USB និងមានភ្ជាប់មួយនូវកូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ ដែលមាន ៩មេរៀន ត្រូវបានដកស្រង់ចេញពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយបីដោយឡែកពីគ្នា៖

- រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ ចំនួន ៩
- កម្មវិធីវិទ្យុ ចំនួន ៩
- គេហទំព័រ #ក្លាហាន៩ - #រឿងរបស់ខ្ញុំ ចំនួន ៩

ប្រភពផ្សេងទៀត:

វីដេអូ និងវិទ្យុ ក៏ត្រូវមានលើគេហទំព័រតាមរយៈ YouTube[១] និង SoundCloud[២] ផងដែរ។

១ – http://www.youtube.com/c/klahan9cambodia

២ – http://www.soundcloud.com/klahan9cambodia

ក្លាហាន៩ គុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ ទាំង ៤០ចំណុច របស់វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ

វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ® បានកំណត់នូវធាតុខាងក្រោមនៃការអភិវឌ្ឍន៍ប្រកបដោយសុខភាព -ដែលហៅថាតម្លៃស្នូលនៃការអភិវឌ្ឍន៍® - ដែលជួយយុវជនឲ្យក្លាយជាបុគ្គលមានសុខភាព ការយកចិត្តទុកដាក់ និងទទួលខុសត្រូវ។

១ **ការគាំទ្រពីគ្រួសារ** - ជីវិតគ្រួសារផ្តល់នូវជំនួយក្នុងកម្រិតខ្ពស់មួយ។

២ **ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាវិជ្ជមានក្នុងគ្រួសារ** – យុវជន និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាវិជ្ជមាន ដោយឪពុកម្តាយផ្តល់នូវការណែនាំ ឬប្រឹក្សា។

៣ **ទំនាក់ទំនងនឹងមនុស្សពេញវ័យផ្សេងទៀត** – យុវជនទទួលបានជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដែលមិនមែនជាឪពុកម្តាយ បីនាក់ឡើងទៅ។

៤ **ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកជិត** – យុវជនបានទទួលការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកជិត។

៥ **បរិយាកាសសាលារៀនប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់** – សាលាផ្តល់នូវបរិយាកាសយកចិត្តទុកដាក់ និងលើកទឹកចិត្ត។

៦ **ការចូលរួមរបស់ឪពុកម្តាយនៅក្នុងការសិក្សា** – ឪពុកម្តាយចូលរួមយ៉ាងសកម្មក្នុងការជួយអ្នកផ្សេងឲ្យទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងសាលា។

៧ **សហគមន៍ផ្តល់តម្លៃដល់យុវជន** – យុវជនយល់ឃើញថាមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងសហគមន៍ផ្តល់តម្លៃដល់យុវជន។

៨ **យុវជនជាធនធាន** – យុវជនទទួលបានតួនាទី និងអត្ថប្រយោជន៍នៅក្នុងសហគមន៍។

៩ **សេវាកម្មដល់អ្នកដទៃ** – យុវជនបម្រើសហគមន៍មួយម៉ោងឡើងទៅ ក្នុងមួយសប្តាហ៍។

១០ **សុវត្ថិភាព** – យុវជនមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាព នៅផ្ទះ សាលា និង នៅក្នុងតំបន់ ដែលពួកគេរស់នៅ។

១១ **ព្រំដែនក្នុងគ្រួសារ** – គ្រួសារកំណត់វិន័យ និងផលវិបាកច្បាស់លាស់ ព្រមទាំងតាមដានការទៅណាមកណារបស់យុវជន។

១២ **ព្រំដែនសាលា** – សាលាកំណត់តួនាទី និងផលវិបាកច្បាស់លាស់សម្រាប់សកម្មភាព ផ្សេងៗ។

១៣ **ព្រំដែនតំបន់រស់នៅ** – អ្នកជិតខាងទទួលខុសត្រូវលើការតាមដានឥរិយាបថរបស់យុវជន។

១៤ **គំរូរបស់នីតិជន** – គំរូឪពុកម្តាយ និងមនុស្សពេញវ័យផ្សេងទៀត លើកកម្ពស់ឥរិយាបថ វិជ្ជមាន និងប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ។

១៥ **ឥទ្ធិពលវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ** – ឥរិយាបថប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវរបស់មិត្តភក្តិដែលល្អបំផុត របស់យុវជន។

១៦ **ការរំពឹងទុកខ្ពស់** – ទាំងឪពុកម្តាយ និងគ្រូបង្រៀន លើកទឹកចិត្តដល់យុវជនក្នុងការធ្វើល្អ។

១៧ **សកម្មភាពប្រកបដោយគំនិតច្នៃប្រឌិត** – យុវជនចំណាយពេលបីម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ក្នុងមេរៀនហ្វឹកហាត់តន្ត្រី ល្ខោន ឬសិល្បៈផ្សេងទៀត។

១៨ **កម្មវិធីយុវវ័យ** – យុវជនចំណាយពេលបីម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងការលេងកីឡា ចូលរួមក្លឹបយុវជន ឬអង្គការនៅសាលា និង/ឬនៅក្នុងសហគមន៍។

១៩ **សហគមន៍សាសនា** – យុវជនចំណាយមួយម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ នៅក្នុងគ្រឹះស្ថានសាសនា។

២០ **ពេលវេលានៅផ្ទះ** – យុវជនចេញទៅក្រៅជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ "ដោយគ្មានអ្វីជាពិសេសធ្វើទាំងអស់" ពីរយប់ ឬតិចជាងនេះក្នុងមួយសប្តាហ៍។

២១ **កម្លាំងចិត្តក្នុងការសម្រេចលទ្ធផលបាន** – យុវជនត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យធ្វើល្អនៅក្នុងសាលា។

២២ **ការចូលរួមក្នុងសាលា** – យុវជនចូលរួមយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងការសិក្សា។

២៣ **លំហាត់ធ្វើនៅផ្ទះ** – របាយការណ៍របស់យុវជនថាហ្វឹកហាត់ធ្វើលំហាត់ធ្វើនៅផ្ទះយ៉ាងតិចបំផុត មួយម៉ោងរាល់ថ្ងៃ។

២៤ **ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសាលា** – យុវជនយកចិត្តទុកដាក់អំពីសាលារបស់ពួកគាត់។

២៥ **ការអានកម្សាន្ត** - យុវជនអានកម្សាន្តបីម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយ សប្តាហ៍។

២៦ **ការយកចិត្តទុកដាក់** – យុវជនផ្តល់តម្លៃខ្ពស់ទៅលើការជួយអ្នកផ្សេង។

២៧ **សមភាព និងយុត្តិធម៌សង្គម** – យុវជនផ្តោតលើការលើកកម្ពស់សមភាព និងការកាត់បន្ថយភាពអត់ឃ្លាន និងភាពក្រីក្រ។

២៨ **សុច្ចរិតភាព** – យុវជនអនុវត្តសកម្មភាពដោយការជឿជាក់ និងក្រោកឡើងការពារផលប្រយោជន៍របស់ពួកគាត់។

២៩ **ភាពស្មោះត្រង់** – យុវជន និយាយការពិត សូម្បីតែក្នុងពេលដែលនិយាយពីស្ថានភាពពិបាកក្នុងជីវិត។

៣០ **ការទទួលខុសត្រូវ** – យុវជនទទួលយក និងមានការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួន។

៣១ **ការហាមឃាត់ខ្លួនឯង** – យុវជន ជឿថាវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមិនត្រូវមានការរួមភេទច្រើន ឬសេពសុរា/គ្រឿងញៀន។

៣២ **ការរៀបចំផែនការ និងការធ្វើសេចក្ដីសម្រេច** – យុវជន ដឹងអំពីរបៀបរៀបចំផែនការ។

៣៣ **សមត្ថភាពទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល** – យុវជន ដឹងអំពីរបៀបរៀបចំផែនការជាមុន និងធ្វើការជ្រើសរើសជម្រើស។

៣៤ **សមត្ថភាពផ្នែកវប្បធម៌** – យុវជន មានចំណេះដឹង និងមានភាពងាយស្រួល ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សដែលមានភាពចំរុះវប្បធម៌/ ពូជសាសន៍/ ប្រវត្តិជាតិពន្ធ។

៣៥ **ជំនាញក្នុងការជំនះ** – យុវជន អាចជំនះសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ និងស្ថានភាពមានគ្រោះថ្នាក់។

៣៦ **ការដោះស្រាយទំនាស់ដោយសន្តិភាព** – យុវជន ស្វែងរកដំណោះស្រាយជម្លោះដោយអហិង្សា។

៣៧ **អំណាចផ្ទាល់ខ្លួន** – យុវជនមានអារម្មណ៍ថាពួកគាត់ គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងលើ "រឿងរ៉ាវដែលកើតមានឡើងចំពោះពួកគាត់"

៣៨ **ការឲ្យតំលៃខ្លួនឯង** – យុវជនរាយការណ៍ថា ពួកគេមានការឲ្យតំលៃខ្លួនឯងខ្ពស់។

៣៩ **ការមានគោលបំណង** – យុវជន រាយការណ៍ថា ជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺមានគោលដៅ។

៤០ **ទស្សនៈវិជ្ជមានអំពីអនាគត** – យុវជន មានសុទិដ្ឋិនិយម អំពីអនាគតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគាត់។

ទំព័រនេះអាចថតចម្លងបានសម្រាប់តែគោលបំណងអប់រំ និងមិនមានលក្ខណៈពាណិជ្ជកម្មប៉ុណ្ណោះ។ រក្សាសិទ្ធិថតចម្លង © ១៩៩៧, ២០០៦ ដោយវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ ៦១៥ *First Avenue N.E, Suite ១២៥, Minneapolis, MN ៥៥៤១៣; ៨០០-៨៨៨-៧៨២៨; www.search-institute.org.* រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ ខាងក្រោមគឺជាពាណិជ្ជសញ្ញាដែលបានចុះបញ្ជីរបស់វិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ។ *Search Institute® Developmental Assets®* និង *Healthy Community – Healthy Youth®*

តួអង្គ រឿងភាគ តាមទូរទស្សន៍

រឿងទី១៖ ឆ្ងាយឋាន

គឹម វាសនា
មីខ្ញូ

ឌី សូនីតា
ហ្វាហ៊ីម៉ា

រស់ មុន្នី
អាសាជ

វ៉ាន់ ភេន
ម៉ាត់ អ៊ែល

មិន សារិន
ស្មាន់ អាឡាមីន

សុខ សុធន
ពូនេសាទ

រឿងទី២៖ ល្ខោន

គឹម សារ៉ន
ដណាប់

ធន ស្រីណៃ
ធារី

ឌុច សារី
តាបាប

ជុំ វុឌ្ឍី
តាមាស

ធន ស្រីណៃ
សុខា

សុន វីដាក៉
ពូសឿន

សារីន ហ្វីលីព
សាស្ត្រាចារ្យ

ហូ រ៉ាឌី
ដែន

រឿងទី៣៖ ឧបមា

យូ ប៊ីន
ស៊ីណោត

សក្កដា
វាសនា

កក្កដា
ពិសិដ្ឋ

ជា-
សំណាង
ដារា

ផាកន
សម្បត្តិ

ផាត ណា
នីតា

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍, កម្មវិធីវិទ្យុ, គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ

មេរៀនទី១: ការកសាងគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

ភាគ១៖ ឆ្ងាយឋាន

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- **មីខូ** ដែលជាជាងឆ្លាក់ឈ្មោះលើថ្មដាក់មុខផ្នូរម្នាក់ នៅក្នុងសហគមន៍ជនជាតិចាមមូស្លីមដាច់ស្រយាលមួយ ត្រូវបានមិត្តភក្តិចាស់របស់ខ្លួនឈ្មោះ អាសាធ នីយាយ បញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យចាកចេញពីសហគមន៍ចាស់ និងទ្រុឌទ្រោមរបស់ខ្លួនដើម្បីធ្វើចំណាកស្រុកទៅកាន់ទីក្រុង។
- ប៉ុន្តែ **អាសាធ** ដែលបានត្រឡប់មកចូលរួមពិធីបុណ្យសពឪពុករបស់ខ្លួន បន្ទាប់ពីបានធ្វើដំណើរទៅរស់នៅភ្នំពេញ ដឹងថា ខ្លួនគាត់ត្រូវទទួលមរតកស្នងទ្រព្យសម្បត្តិ ពីអតីតប្រជានភូមិ។
- ទ្រព្យទាំងនេះរួមមាន ប៉មវិហារអ៊ីស្លាមបុរាណ ប៉ុន្តែចាស់បាក់បែក (ជានិមិត្តរូបរបស់សហគមន៍ និងតំណាង ឲ្យការតស៊ូរបស់ជនជាតិចាម ក្នុងរបបខ្មែរក្រហម) និងដីព្រៃដ៏ធំមួយកន្លែង។

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

ប្រជាជនកម្ពុជាជាច្រើនមានអារម្មណ៍ជាប់គាំងក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗពីព្រោះពួកគេពុំមានលទ្ធភាពទទួលបានព័ត៌មាន (ដូចជាតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនៅលើបណ្តាញ អ៊ីនធឺណិត និងតាមរយៈអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល) ដែលអាចជួយពួកគេ ពិចារណាអំពីជម្រើស ដែលកាន់តែអាចទទួលយកបាន។ ស្ត្រីមិនគួរមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មាននោះទេ។

កម្មវិធី ទី៤៦ ៖

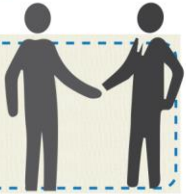
តើយើងគួរស្ដាប់ និងធ្វើតាមឪពុកម្ដាយរបស់យើង ជានិច្ចនៅក្នុងគ្រប់ការចរចាទាំងអស់ឬ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ក្ដីប្រាថ្នា"

ខ្សែរឿងបង្ហាញអំពីគ្រួសារមួយរស់នៅក្នុងតំបន់ជនបទ។ស្ត្រីរឹងមាំម្នាក់ឈ្មោះ **ស៊ុណា** បានឈប់រៀនថ្នាក់វិទ្យាល័យដោយសារស្ថានភាពគ្រួសារ និងបានចាប់ផ្តើមជួយដល់គ្រួសាររបស់នាងនៅក្នុងការងារធ្វើស្រែចំការ និងការងារផ្ទះ។ ថ្ងៃមួយ នាងបានជួបជាមួយនឹងមិត្តភក្តិស្រីម្នាក់នៅផ្សារ។ មិត្តភក្តិរបស់នាងបានបញ្ចប់ការសិក្សា ពីសាលាបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ដែលនាងបានសិក្សាជំនាញ អ៊ុតសក់ ហើយពេលនេះនាងកំពុងស្វែងរកទីកន្លែងបើកអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នាង បន្ទាប់ពីសន្សំលុយបានគ្រប់គ្រាន់ពីការធ្វើការងារនៅភ្នំពេញ។ បានឮបែបនេះនិងបាន មើលឃើញអំពីជីវិតល្អប្រសើរឡើង របស់មិត្តភក្តិនាង ស៊ុណាមានចំណាប់អារម្មណ៍ លើការសិក្សាជំនាញវិជ្ជាជីវៈនេះ។ នាងសម្រេចចិត្ត ពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រួសាររបស់នាង ដែលមានបំណងចង់ឲ្យនាងរៀបការជាមួយនឹងបុរសល្អម្នាក់ឈ្មោះ **ផៃ** ដែលស្រឡាញ់នាងយ៉ាងខ្លាំង។ បន្ទាប់ពីពិភាក្សា និងស្តាប់ការពន្យល់លម្អិតពីស៊ុណា គ្រួសារទាំងមូលយល់ព្រមឲ្យនាងស្វែងរកក្តីសុបិន្តរបស់នាង។ នាងបានប្រមូលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីបញ្ហានេះ។

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

ត្រូវក្លាហាន ស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការគោរពនៅពេលអ្នកចរចា អំពីជម្រើសដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នក។



គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

លោក វី យ៉ាវ៉ូ

“ពេលវេលាដ៏សែនលំបាកបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺនៅពេលដែលខ្ញុំទើបចាប់ផ្តើមការងាររបស់ខ្ញុំ។ នៅពេលនោះ ក្នុងនាមជាពិធីករ ខ្ញុំនិយាយមិនបានល្អទេ។ លើសពីនេះ ខ្ញុំចាំថា ខ្ញុំត្រូវប្រឡងបញ្ចប់ថ្នាក់សាកលវិទ្យាល័យរបស់ខ្ញុំ ក្នុងពេលដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើការជាពិធីករវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ផងដែរនោះ។ ទំហំការងារធ្វើឲ្យខ្ញុំអស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់។ នៅកន្លែងធ្វើការ ការរំពឹងទុកក្នុងការងារគឺខ្ពស់ ហើយខ្ញុំទទួលការស្តីបន្ទោសនៅពេលខ្ញុំអនុវត្តការងារបានទាបជាងបទដ្ឋាន។ ខ្ញុំបានក្លាយជាមានភាពតានតឹង ផ្នែកអារម្មណ៍ ពីព្រោះវាលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខចំពោះអ្វីៗទាំងអស់នេះ ហើយខ្ញុំបានធ្វើការសម្រេចចិត្តទៅលេងម្តាយរបស់ខ្ញុំ។ នៅពេលខ្ញុំជួបគាត់ ខ្ញុំបានដឹងថាការលំបាករបស់ខ្ញុំគឺស្តួចស្តើងបំផុត ប្រៀបធៀបទៅនឹងការលំបាករបស់គាត់។ ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងការិយាល័យមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ក្នុងខណៈដែលគាត់នៅផ្ទះធ្វើការ ក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យដ៏ក្តៅធ្វើស្រែចំការតាំងពីមុនពេលខ្ញុំកើត។ បន្ទាប់ពីបានជួបគាត់ ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំសំណាងណាស់ ហើយខ្ញុំក៏អាចជំនះការលំបាករហូតក្លាយជាខ្ញុំ ដូចពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។”

យ៉ាវ៉ូ បច្ចុប្បន្នគឺជាពិធីករវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍របស់កម្មវិធីស្នេហ៍9។

មេរៀនទី២: ការវិវត្តន៍ និងភាពបើកចំហរចិត្តគំនិត

ភាគ២៖ ឆ្ងាយឋាន

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- **អាសាធ** មានផែនការលក់ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួនដើម្បីចាប់ផ្តើមជីវិតជាថ្មីម្តងទៀតនៅក្នុងទីក្រុង ហើយត្រូវការ ការជួយពី មីឌូក្នុងការធ្វើឲ្យមនុស្សចាស់ក្នុងសហគមន៍ជឿជាក់។

- ប៉ុន្តែ **ហ្វាហ៊ីម៉ា** ដែលជាស្រ្តីធ្វើឲ្យ មីឌូខូចចិត្ត និងជាកូនស្រីរបស់អតីតប្រធានភូមិ បានវិលត្រឡប់មកវិញ បន្ទាប់ពីបានបាត់ខ្លួនភ្លាមៗយ៉ាងអាថ៌កំបាំង និងបានដាក់ពាក្យបណ្តឹងទាមទារដីរបស់ឪពុកនាង រួមជាមួយនឹងប៉មវិហារបាក់បែកនៅលើដីនោះ ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យខូចផែនការរបស់ **មីឌូ** ក្នុងការធ្វើចំណាកស្រុក។

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

ស្នាមរបួសពីអតីតកាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជា។ ការគោរពចំពោះមនុស្សចាស់ជាង វប្បធម៌ និង នយោបាយ។ ល័ក្ខខ័ណ្ឌ និង ឱកាសកាន់តែល្អប្រសើរសម្រាប់និយោជិត។

កម្មវិធី ទី២៥ ៖

ប្រសិនបើអ្នកចង់ក្លាយជាអ្នកមាន
អ្នកត្រូវធ្វើការប្រថុយប្រថាន។ តើត្រឹមត្រូវទេ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ

"អ្នកនឹងមិនដឹង ប្រសិនបើអ្នកមិនសាកល្បង"

មានការប្រឡងចម្រៀងមួយនៅសាលារៀន។ សក្កណា ចង់ចូលរួម។ នាងមានទេពកោសល្យខ្លាំង ប៉ុន្តែកាលពីឆ្នាំមុន នាងមិនបានទទួលជោគជ័យទេ – នាងបានបាត់បង់ជំនឿចិត្តទាំងស្រុងនៅពេលនាងនៅលើឆាក ធ្វើឲ្យនាងច្រៀងមិនបានល្អ។ នៅឆ្នាំនេះ មិត្តភក្តិរបស់នាងឈ្មោះ ពិសី បានណែនាំឲ្យនាងហ្វឹកហាត់ដើម្បីចូលរួមការប្រកួត និងបានបង្ហោះនៅក្នុងហ្វេសប៊ុក ដើម្បីបង្កើនប្រជាប្រិយភាពរបស់នាង - នាងទទួលបាន ៣០០០ likes និង comments! នៅឆ្នាំនេះ ដោយមានការលើកទឹកចិត្តពីគ្រូ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមថ្នាក់ និងមិត្តរួមសាលារបស់នាង នាងបានឈ្នះការប្រឡងចម្រៀងនេះ។ មិត្តភក្តិរបស់ពិសី ឈ្មោះ រាជ កំពុងស្រឡាញ់សក្កណា។ ពួកគេត្រូវបានណែនាំឲ្យស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមកដោយ សក្កណា ដោយមានការគាំទ្រថា “ប្រសិនបើឯងស្រឡាញ់នាង ឯងត្រូវការក្លាហានប្រាប់នាងថា ឯងស្រឡាញ់នាង!”

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

អ្នកត្រូវតែក្លាហាន និងមានភាពច្បាស់លាស់ ប្រសិនបើអ្នកចង់ទទួលបានជោគជ័យ។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ

ដំបូង ខ្ញុំបានគិតថាជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺលំបាកវេទនាណាស់។ ផ្ទុយមកវិញ ខ្ញុំដឹងគុណចំពោះការលំបាកទាំងអស់នោះដែលខ្ញុំបានឆ្លងកាត់ ពីព្រោះខ្ញុំអាចសម្រេចបានតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំ និងដឹងថាខ្ញុំជានរណា។

កាលនៅរៀនថ្នាក់វិទ្យាល័យ ខ្ញុំចូលចិត្តមុខវិជ្ជារូបវិទ្យា ហើយខ្ញុំគឺជាសិស្សពូកែក្នុងថ្នាក់។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ខ្ញុំធ្វើមិនបានល្អទាល់តែសោះនៅក្នុងពេលការប្រឡងសញ្ញាប័ត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិថ្នាក់ជាតិ។ ខ្ញុំនៅតែមិនអាចពន្យល់ថាហេតុអ្វីខ្ញុំធ្លាក់មុខវិជ្ជាគីមីវិទ្យា។

ជាលទ្ធផល ខ្ញុំមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យដាក់ពាក្យសុំប្រឡងយកអាហារូបករណ៍ចូលរៀននៅវិទ្យាស្ថានបច្ចេកវិទ្យាកម្ពុជា ឬសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទវិចិត្រសិល្បៈ ដែលខ្ញុំសង្ឃឹមថាខ្ញុំនឹងបានចូលរៀននៅសាលានោះទេ។ ខ្ញុំពិតជាខូចចិត្ត និងអស់កម្លាំងចិត្តណាស់ ដែលខ្ញុំមិនអាច សិក្សាមុខវិជ្ជាដែលខ្ញុំស្រឡាញ់។ ប៉ុន្តែក្នុងពេលតែមួយនោះ ខ្ញុំត្រូវតែពង្រឹងខ្លួនឯងឡើង ពីព្រោះខ្ញុំត្រូវទទួលខុសត្រូវលើការចំណាយសម្រាប់ការសិក្សា និងការរស់នៅរបស់ប្អូនស្រីខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនៅកន្លែងជាច្រើន ដើម្បីជួយឧបត្ថម្ភដល់ប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានធ្វើការងារពេញម៉ោងនៅក្រុមហ៊ុនរចនា ហើយនៅចុងសប្តាហ៍ ខ្ញុំបានធ្វើការងារនៅស្ថានីយវិទ្យុ។ ខ្ញុំបានសិក្សាបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន នៅពេលល្ងាចពីព្រោះវាជាអាហារូបករណ៍តែមួយគត់សម្រាប់ខ្ញុំ។

រយៈពេលបីខែក្រោយមក ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តបោះបង់វាចោល ពីព្រោះខ្ញុំពិនិត្យឃើញថាខ្ញុំគ្មានចំណាប់អារម្មណ៍លើមុខវិជ្ជានេះទេ ហើយខ្ញុំក៏បានធ្វើការងារតាំងពីព្រឹក រហូតដល់យប់។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំស្រឡាញ់មុខវិជ្ជាសារព័ត៌មាន ហើយក្រោយមកបន្តិចខ្ញុំក៏ត្រូវបានដេប៉ាតឺម៉ង់សារព័ត៌មានទទួលយកឲ្យសិក្សា។

វាលំបាកណាស់សម្រាប់ ខ្ញុំដែលត្រូវធ្វើការបណ្តើរ រៀនបណ្តើរប៉ុន្តែវាគឺជាការដោះដូរសម្រាប់ប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ការប្រឹងប្រែងរបស់ខ្ញុំគឺដើម្បីអនាគតប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំពិតជាអស់កម្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែវាគឺជាការល្អ ពីព្រោះខ្ញុំបានសិក្សាអ្វីដែលខ្ញុំស្រឡាញ់។ ជាមួយនឹងការងាររបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំអាចផ្តល់ព័ត៌មានដល់សាធារណជន ហើយវាពិតជាពិសេសនៅពេលដែលខ្ញុំបានឃើញអំពីចំនួនអ្នកស្តាប់កម្មវិធីវិទ្យុរបស់ខ្ញុំ។

បច្ចុប្បន្ន **អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ** គឺជាផលិតករភាពយន្តមួយរូប។

មេរៀនទី៣: ដោះស្រាយបញ្ហាដោយវៃឆ្លាត

ភាគ៣៖ ឆ្ងាយឋាន

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- មីខូ ជាប់គាំងមិនអាចសម្រេចចិត្តបានថា ត្រូវចាកចេញពីសហគមន៍ជាមួយនឹង **អាសាធ** ឬនៅជាមួយ នឹង **ហ្វាហ៊ីម៉ា** ដើម្បីព្យាយាមបង្កើតឡើងវិញ មិនត្រឹម តែប៉មវិហារសាសនាដ៏ចាស់ ប៉ុន្តែថែមទាំងដោយសារ ប្រវត្តិវប្បធម៌ សេដ្ឋកិច្ច និងសាសនាដ៏សំបូរបែបរបស់ សហគមន៍ផង។

- តើ មីខូ នឹងស្នាក់នៅក្នុងភូមិ ឬគាត់នឹងចាកចេញដូច យុវជនផ្សេងទៀត?

- "**បានចាកចេញ**" គឺជាខ្សែរឿងដែលផ្តោតខ្លាំងទៅលើយុវជន អាយុ ២២-២៤ ឆ្នាំដែលកំពុងចាប់ផ្តើមទទួលបាននូវ ឯករាជ្យភាពខ្លះពីឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។

- រឿងនេះផ្តល់នូវភាពកំប្លែងស្លូត ប៉ុន្តែក៏មានទិសដៅបង្ហាញនូវមេរៀនបែបប្រវត្តិសាស្ត្រមួយចំនួន អំពីក្រុម ប្រជាជនភាគតិចនេះផងដែរ។

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- ត្រូវក្លាហាន ស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការគោរពនៅពេលអ្នកចរចាអំពីជម្រើសដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នក។ យុវជនអាចក្លាយជាមានជំនឿចិត្តកាន់តែច្រើននៅពេលពិចារណាអំពីជម្រើសក្នុងការកែលម្អជីវិតផ្ទាល់របស់ពួកគេតាមរយៈការចរចាជាមួយនឹងឪពុកម្តាយ និងមនុស្សចាស់ដើម្បីឈានទៅដល់សេចក្តីសម្រេចដែលអាចទទួលយកបានទៅវិញទៅមកទាក់ទិននឹងអនាគតរបស់ពួកគេ។

- នៅពេលពិចារណាអំពីការធ្វើចំណាកស្រុកក្នុងប្រទេសកម្ពុជាឬទៅក្រៅប្រទេសអ្នកត្រូវដឹងអំពីអ្វីដែល អ្នកសង្ឃឹមថា នឹងទទួលបានអ្វីដើម្បីកុំឲ្យមានការភ្ញាក់ផ្អើល ហើយអ្នកអាចមានជំនឿចិត្តថាអ្នក បានធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ។ នៅពេលស្រាវជ្រាវអំពីការធ្វើចំណាកស្រុក វាជាការសំខាន់ មួយដែលត្រូវប្រើប្រាស់ប្រភពអាចទុកចិត្តបាន ដើម្បីធានាបានថាអ្នកបានទទួលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ។

កម្មវិធី ទី៣៦ ៖

ប្រសិនបើអ្នកមានកិច្ចសន្យាជាមួយនឹងក្រុមហ៊ុនហើយពួកគេបានធានាថាពួកគេនឹងនាំអ្នកត្រឡប់មកប្រទេសរបស់អ្នកមន្ទាប់ពីបំពេញការងារចប់នោះអ្នកមិនចាំបាច់បារម្ភអំពីអ្វីផ្សេងទៀតនោះទេ។ តើត្រឹមត្រូវទេ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ឆ្លងដែន"

ខ្សែរឿងនេះបង្ហាញអំពីគ្រួសារជនបទដែលឪពុកគឺជាមនុស្សចម្បងក្នុងការរកប្រាក់ចំណូល មេផ្ទះម្នាក់ និងកូនពីរនាក់សិក្សានៅវិទ្យាល័យ។ រឿងនេះចាប់ផ្ដើមនៅពេលដែលឪពុកទទួលមរណភាពដោយសារជំងឺ។ គ្រួសារត្រូវបាត់បង់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុរបស់ខ្លួន។ កូនប្រុសច្បងបង្អស់សម្រេចចិត្តឈប់សិក្សាដើម្បីចាប់ផ្ដើមរកលុយដោយធ្វើការជាអ្នករត់តុ (ប្រុស) នៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានចិននៅជនបទមួយ។ ភោជនីយដ្ឋាននេះជារបស់មិត្តភក្តិជិតស្និតឪពុករបស់ខ្លួន ដោយទុកឲ្យប្អូនរបស់ខ្លួនបន្តការសិក្សា របស់នាងក្នុងគោលបំណងក្លាយជាវេជ្ជបណ្ឌិត តាមក្ដីសុបិន្តរបស់នាង។ បានបន្តិច បន្ទាប់ពីគាត់ចាប់ផ្ដើមធ្វើការងារ ម្ដាយក៏ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ កូនប្រុសច្បងបង្អស់បានសម្រេច ស្វែងរកការងារមួយផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយដល់ម្ដាយរបស់ខ្លួន ក្នុងអំឡុងពេលដ៏លំបាកនេះ។ បន្ទាប់ពីបានឮអំពីបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ ដែលគាត់បានជួបប្រទះស្ត្រីចំណាស់ម្នាក់ បានបបួលគាត់ឲ្យធ្វើការនៅកន្លែងខ្លួន នៅលើកោះមួយ។ ដោយការសម្រេចចិត្តលឿនពេកមិនបានពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន គាត់សម្រេចចិត្តទៅធ្វើការងារនៅក្រៅប្រទេស ហើយមិនយូរប៉ុន្មានគាត់ក៏ត្រូវបានលក់ និងបង្ខំ ឲ្យធ្វើការងារនៅលើទូកនេសាទក្នុងសមុទ្រក្នុង ប្រទេសមួយផ្សេង។ គាត់ត្រូវបានគេចាក់សោរទុកក្នុងបន្ទប់ នៅពេលគាត់មិនធ្វើការងារ។ គាត់មិនទទួលបាននូវប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការងាររបស់ខ្លួនទេ ហើយក៏គ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់ដែរ។ ក្រោយពីបាត់ដំណឹងយ៉ាងយូរមក ក្រុមគ្រួសារក៏ចាប់ផ្ដើមមានការព្រួយបារម្ភ។ កូនស្រីក៏ពិចារណាអំពីការទៅធ្វើការងារនៅក្រៅប្រទេស ដោយមានជំនួយពីបុរសម្នាក់ ដើម្បីស្វែងរកបងប្រុសរបស់នាង។ តើចុងក្រោយអ្វីៗនឹងបញ្ចប់ទៅដោយល្អទេសម្រាប់គ្រួសារមួយនេះ?

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

នៅពេលធ្វើចំណាកស្រុកទៅក្នុងប្រទេសមួយផ្សេងអ្នកត្រូវពិនិត្យឲ្យច្បាស់ថាអ្នកបានត្រៀមរៀបចំ និងបានជ្រាបថាមានមនុស្សជាច្រើននាក់ត្រូវបានជួញដូរឲ្យទៅធ្វើការងារប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ ដោយទទួលបានប្រាក់ ឬជំនួយតិចតួចបំផុត ឬគ្មានតែម្ដង។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន៩ - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

លោក សុខ ដាន

"ការចូលរួមរបស់ខ្ញុំក្នុងវិស័យភាពយន្ត បានចាប់ផ្តើមច្រើនជាង ១០ ឆ្នាំកន្លងមកហើយ។ ខ្ញុំចូលរួមក្នុងវិស័យនេះពីព្រោះខ្ញុំស្រឡាញ់វិស័យសិល្បៈ ដំបូងដោយឪពុករបស់ ខ្ញុំស្រឡាញ់វិស័យនេះ។

ក្នុងអំឡុងប៉ុន្មានឆ្នាំដំបូងរបស់ខ្ញុំ មុខតំណែងរបស់ខ្ញុំមិនសូវមានការទទួលខុសត្រូវនោះទេ។ ខ្ញុំត្រូវកាន់ឆ័ត្រ និងស្បែកជើងឲ្យតួសំដែងស្រី និងតួសំដែងប្រុស។

បន្ទាប់ពីធ្វើការងារជាអ្នកកាន់ក្តារបានបីឆ្នាំនៃ ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នកបច្ចេកទេសពន្លឺ។ បទពិសោធន៍ដែលទទួលបានពីការត្រួតពិនិត្យពន្លឺបានជួយខ្ញុំច្រើន និងបានសាងសង់នូវមូលដ្ឋានដ៏សំខាន់ក្នុងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនថត។

បន្ទាប់ពីធ្វើការជាជំនួយការបានប៉ុន្មានឆ្នាំ ខ្ញុំក៏បានក្លាយជាការីថត។

ក្រៅពីការងារជាការីថត ខ្ញុំក៏ជាតួសំដែងផងដែរ។ កន្លងមក ខ្ញុំបានដើរតួក្នុងកម្មវិធីជាង ២០ រាប់បញ្ចូលទាំង យាយគ្រប់ នៅក្នុងរឿងភាគស្នេហ៍9 តាមទូរទស្សន៍ ។

ក្មេងៗជំនាន់ក្រោយមានឱកាសកាន់តែច្រើនក្នុងការសិក្សា ព្រោះមានសាលាជាច្រើនដែលផ្តល់ចំណេះដឹងសំខាន់ៗអំពីការផលិតខ្សែភាពយន្ត។ ទោះបីជាយ៉ាងណា វិជ្ជាជីវៈនេះត្រូវការការអនុវត្តច្រើនផងដែរ ដូច្នេះខ្ញុំសូមណែនាំឲ្យយុវជនត្រូវអនុវត្តឲ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាច។

ខ្ញុំស្រឡាញ់អាជីពនេះ ហើយខ្ញុំនឹងកាន់ម៉ាស៊ីនថតរហូតដល់ថ្ងៃដែលដៃរបស់ខ្ញុំលែងអាចកាន់បាន។ នៅពេលខ្ញុំលែងអាចកាន់ម៉ាស៊ីនថតបាន ខ្ញុំនឹងពិចារណាអំពីតួនាទីជានាយកម្តង។"

សុខ ដាន គឺជាការីថត និងផលិតករភាពយន្ត។

មេរៀនទី៤: ការចរចា

ភាគ៤៖ ល្ខោន

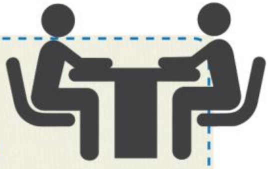
រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- **ដណ្ដាប់** មានអាយុ ២៤ឆ្នាំ គឺកំពុងស្ថិតក្នុងផ្លូវបំបែកក្នុងជីវិតរបស់គាត់។គាត់ចាកចេញពីភូមិរបស់គាត់ពីក្រុមល្ខោនដែលបានបង្កើតឡើងដោយជីតារបស់ខ្លួនដើម្បីចូលរួមជាមួយនឹងមិត្តភក្តិល្អបំផុតរបស់ខ្លួន (**សុខា**) នៅក្នុងការងារសំណង់តាមរដូវកាល។

- គ្រួសារដ៏តូចរបស់ដណ្ដាប់ ធ្វើដំណើរពីភូមិមួយទៅភូមិមួយដើម្បីសំដែង។ ពួកគេទុក ដណ្ដាប់ នៅផ្ទះដើម្បីឲ្យគាត់សិក្សានិងផ្តោតទៅលើការសិក្សារបស់គាត់។ យប់មួយក្រុមល្ខោនបានសំដែងនៅក្បែរភូមិរបស់ពួកគេ។

- **ដណ្ដាប់** ខកខានមិនបានមើលឪពុកម្ដាយ និងជីតារបស់ខ្លួនសំដែង ដូច្នេះគាត់បានលួចចេញពីរៀន ទៅកន្លែងសំដែង។ គាត់បានពួននៅខាងក្រោមឆាកដើម្បីមើល ហើយគាត់បានបង្កឲ្យអគ្គីភ័យ ដោយចៃដន្យ។ នៅក្នុងការព្យាយាមពន្លត់អគ្គីភ័យរបស់ពួកគេ ឪពុកម្ដាយរបស់គាត់ និងអ្នកសំដែងផ្សេងទៀតមួយចំនួនបានស្លាប់។ ក្រុមល្ខោនក៏រលំ ហើយអាចចាប់ផ្ដើមឡើងវិញបានលុះត្រាតែមានប្រាក់។

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍



ស្នាមរបួសពីអតីតកាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជា។ ការគោរពចំពោះមនុស្សចាស់ជាង វប្បធម៌ និង នយោបាយ។
លក្ខខ័ណ្ឌ និងឱកាសកាន់តែល្អប្រសើរ សម្រាប់និយោជិត។

កម្មវិធី ទី៣៥ ៖

ប្រសិនបើអ្នកជាពលករចំណាកស្រុក អ្នកត្រូវធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលថៅកែរបស់អ្នកប្រាប់ឲ្យអ្នកធ្វើ ពីព្រោះសិទ្ធិរបស់អ្នកមិនស្មើគ្នាទេ។ តើពិតទេ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ

"យមបាល ០០៩"

យមបាល ០០៩ ដែលទើបតែទទួលបានមុខតំណែងថ្មី រាយការណ៍ទៅយមរាជថា ក្នុងអំឡុងពេលរដូវបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ ប្រេត ៨៥% កំពុងត្រឡប់មកវិញ ហើយយើងរកប្រេតផ្សេងទៀតមិនឃើញទេ។ យមបាល ០០៩ សុំការអនុញ្ញាតចេញពីឋាននរកដើម្បីទៅស្វែងរកប្រេតផ្សេងទៀត។ យមរាជប្រាប់យមបាលឲ្យរង់ចាំ "សូមរង់ចាំមួយខែដើម្បីសុំលិខិតបេសកកម្ម លិខិតឆ្លងដែន និងទិដ្ឋាការ ដើម្បីចាកចេញមុននឹងយមបាលនាំប្រេតទាំងនោះត្រឡប់មកវិញ។ នៅពេលមកវិញ យមបាលត្រូវបានស្នើសុំឲ្យបង្ហាញឯកសារ ធ្វើចំណាកស្រុក។ ដោយសារ ឯកសាររបស់ខ្លួនមិនទាន់បានបំពេញចប់សព្វគ្រប់ យមបាល ០០៩ បានចំណាយពេលទាំងអស់របស់ខ្លួនជួយកិច្ចការផ្សេងទៀតរបស់យមបាល គាត់ក៏មិនដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់គាត់ នៅពេលគាត់ធ្វើចំណាកស្រុក ហើយគាត់ធ្វើត្រឹមតែអ្វីដែលគាត់ត្រូវបានប្រាប់ឲ្យធ្វើប៉ុណ្ណោះ។ ជាលទ្ធផល គាត់មិនបានជោគជ័យនៅក្នុងបេសកកម្មរបស់គាត់ក្នុងការប្រមូលប្រេតមកវិញទេ។ នៅពេលយមបាល ០០៩ ត្រឡប់ពីបំពេញបេសកកម្មវិញ យមរាជណែនាំឲ្យគាត់ស្វែងរកព័ត៌មានស្តីពីសិទ្ធិរបស់គាត់មុននឹងគាត់ធ្វើចំណាកស្រុក។

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

នៅពេលធ្វើចំណាកស្រុកទៅក្នុងប្រទេសមួយផ្សេង វាជាការសំខាន់មួយដែលត្រូវដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នក ក្នុងនាមជាពលករចំណាកស្រុក។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

អ្នកនាង មាស សុទ្ធ

“ តាំងពីខ្ញុំនៅក្មេង ខ្ញុំតែងជាសិស្សដែលជាប់ចំណាត់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុត នៅក្នុងមុខវិជ្ជាភាសាអង់គ្លេសរបស់ខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែភ្លាមៗ បន្ទាប់ពីខ្ញុំបានចូលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ ជីវិតរបស់ខ្ញុំមានការផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុង។ ក្នុងដំណើរជីវិតរបស់ខ្ញុំ មានមេរៀនជាច្រើនត្រូវសិក្សា និងជួបប្រទះរឿងជាច្រើន។ បញ្ហាមួយ ក្នុងចំណោមបញ្ហាដែលខ្ញុំបានប្រឈមគឺខ្ញុំត្រូវធ្វើការផង និងសិក្សាផងក្នុងពេលដំណាលគ្នា។ ខ្ញុំបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសនៅសាលារដ្ឋផង និងសាលាឯកជនផង។ ខ្ញុំបង្រៀននៅពេលល្ងាច ហើយនៅថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ ខ្ញុំក៏ធ្វើការសិក្សាបន្ថែមខ្លះ។ តាមរយៈសកម្មភាពចុងសប្តាហ៍របស់ខ្ញុំ ខ្ញុំបានជួបមនុស្សជាច្រើនដែលមានប្រវត្តិ ការអប់រំ និងវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចជួយឲ្យខ្ញុំមើលឃើញសង្គមបានកាន់តែច្បាស់ ជាងមុន។ ទោះបីជានឿយហត់ក៏ដោយ ខ្ញុំស្រឡាញ់ការងារដែលខ្ញុំធ្វើ និងគោលដៅ ដែលខ្ញុំកំពុងព្យាយាមសម្រេចឲ្យបាន។ សម្រាប់ការមើលអ្វី ដែលខ្ញុំបានសន្យានឹងខ្លួនឯង តាំងពីដំបូង ខ្ញុំគិតវាមានតម្លៃសម្រាប់ការតស៊ូ។ ពួកគេបាននិយាយថា គ្រូបង្រៀន រកប្រាក់ចំណូលមិនបានច្រើនទេ ហើយទទួលបន្ទុកការងារធ្ងន់ ដែលនេះមានន័យថា វាគឺជាការលំបាកសម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការរស់ក្នុងសង្គមប្រកួតប្រជែងបែបនេះ។ ជានិច្ចកាល ខ្ញុំតែងសួរខ្លួនឯងថា: ជាគ្រូបង្រៀនតើមានអ្វីខុស? តើវាខុសដែរឬក្នុងការ ព្យាយាមសម្រេចបានតាមក្តីសុបិន្តរបស់ខ្ញុំ? ជាចុងក្រោយខ្ញុំជឿថា ដរាបណាខ្ញុំនៅរក្សាបោះជំហានទៅមុខ នោះខ្ញុំនឹងទៅដល់គោលដៅនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំមិនខាន។ ”

អ្នកនាង មាស សុទ្ធ ដែលបច្ចុប្បន្នជានិស្សិតឆ្នាំទី ៤ កំពុងសិក្សាថ្នាក់បរិញ្ញាប័ត្រ ផ្នែក អប់រំភាសាអង់គ្លេស ហើយនាងក៏ជាគ្រូបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសម្នាក់ នៅសាលាបឋមសិក្សារដ្ឋ ក៏ដូចជាសាលាឯកជននៅទីក្រុងភ្នំពេញផងដែរ។ នាងបានបង្រៀនតាំងពីនាងរៀននៅអនុវិទ្យាល័យម្ល៉េះ។

មេរៀនទី៥: ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងរបស់អ្នកឲ្យបានល្អ

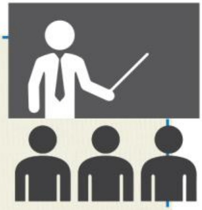
ភាគ៥៖ ល្ខោន

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- គាត់ធ្វើការងារជាកម្មករនៅការដ្ឋានសាងសង់ដើម្បីសន្សំលុយឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ស្តារក្រុមល្ខោនដែលជីតារបស់គាត់បានប្រឹងប្រែងយ៉ាងខ្លាំងក្លាដើម្បីស្តារមកវិញក្រោយរបបមហាវិនាសកម្មវប្បធម៌ខ្មែរក្រហម។
- បន្ទាប់ពីបានបួនឆ្នាំដណ្តាប់ ត្រឡប់មកភូមិវិញជាលើកដំបូងចាប់តាំងពីមានអគ្គីភ័យកើតឡើង ជាមួយនឹងក្តីសង្ឃឹមថា នឹងស្តារក្រុមល្ខោនរបស់ជីតាខ្លួនឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែ អ្វីៗបានប្រែប្រួលអស់ហើយ។
- ជីតារបស់ខ្លួនពេលនេះបានក្លាយជាមនុស្សខូចចិត្តស្រវឹងខ្ជប ហើយអ្នកផ្សេងកំពុងដឹកនាំក្រុមល្ខោន។

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

ការវិនិយោគលើការសិក្សា និង/ឬការបណ្តុះបណ្តាលអាចកែលម្អឱកាស ទទួលបានការងារ និងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ចរបស់អ្នក មិនថាចូលទៅក្នុងទីផ្សារការងារ បង្កើតអាជីវកម្មផ្ទាល់របស់អ្នក ឬធ្វើការងារនៅក្នុងអាជីវកម្មជាលក្ខណៈគ្រួសារនោះទេ។



កម្មវិធី ទី០៩ ៖

ម្តាយរបស់ខ្ញុំបាននិយាយថា ខ្ញុំនៅក្មេងណាស់ មិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តថាគួរជ្រើសរើសយកការងារ អ្វីនោះទេ តើខ្ញុំគួរធ្វើបែបណា?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ជម្រើសជីវិត"

ប៊ុនថង រស់នៅក្នុងគ្រួសារមួយដែលមិនចូលចិត្តកីឡាប្រដាល់ ប៉ុន្តែគាត់ចង់ក្លាយជាអ្នកប្រដាល់។ លើសពីនេះទៅទៀត គាត់ព្យាយាមយកពេលទំនេរទៅហ្វឹកហាត់ប្រដាល់។ តើនឹងមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើឪពុកម្តាយរបស់គាត់ដឹងថាគាត់កំពុងហាត់ប្រដាល់?

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

ការធ្វើការសម្រេចចិត្តគឺជាជម្រើសរបស់អ្នកទាំងស្រុង។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង

“ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមចូលរួមក្នុងការងារសង្គម តាំងពីខ្ញុំរៀនថ្នាក់ទី ១២ ទោះបីជាពីដំបូង ខ្ញុំមិនមានបំណងចូលរួមក៏ដោយ។ មិត្តរបស់ខ្ញុំ បានណែនាំឲ្យខ្ញុំចូលរួមជាមួយនឹង ក្លឹបសិក្សាភាសាអង់គ្លេស ដែលចូលរួមដោយមិនគិតប្រាក់។ បន្ទាប់ពីចូលរួមក្នុងក្លឹប និងស្តាប់អំពី បទពិសោធន៍របស់ពួកគេ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមបូជាខ្លួនឯងស្ម័គ្រចិត្តជួយការងារនៅក្លឹប។ វាអស្ចារ្យណាស់ ពីរឆ្នាំក្រោយមក ខ្ញុំនៅតែស្ម័គ្រចិត្តជាមួយនឹងពួកគេ។ ឪពុកម្តាយ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំបារម្ភអំពីការចូលរួមស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការងាររបស់ខ្ញុំ ហើយជាពិសេសបារម្ភថាតើវា ប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំដែរទេ។ ប៉ុន្តែការងារសង្គម និងការស្ម័គ្រចិត្តមិនប៉ះពាល់ ដល់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំទេ។ ជាក់ស្តែងវាជួយខ្ញុំឲ្យជួបប្រជុំមនុស្សជាច្រើន កសាងភាពក្លាហានរបស់ខ្ញុំ និងកែលម្អជំនាញនិយាយជាសាធារណៈ របស់ខ្ញុំ។

ខ្ញុំក៏បានសិក្សារៀនសូត្រអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ខ្ញុំសម្រាប់ទាំងការសិក្សា និង ការងារស្ម័គ្រចិត្ត។ នៅសាលាខ្ញុំបានសិក្សារៀនសូត្រអំពីទ្រឹស្តីជាច្រើន ប៉ុន្តែមិនមែនទ្រឹស្តី ទាំងអស់សុទ្ធតែអាចអនុវត្តនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនោះទេ។ ដោយសារមុខវិជ្ជាចម្បងរបស់ខ្ញុំ ទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងសង្គម ខ្ញុំមានគំនិតវិជ្ជមានថាការចូលរួមរបស់ខ្ញុំក្នុងការងារសង្គម នឹងជួយអភិវឌ្ឍបន្ថែមនូវជំនាញរបស់ខ្ញុំ។ ទីបំផុត វាគឺជារឿងអស្ចារ្យមួយក្នុងនាមជាផ្នែក មួយនៃការអភិវឌ្ឍន៍ប្រទេស។ សំឡឹងមើលទៅក្រោយវិញ ឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំមិនបានលើកទឹកចិត្តខ្ញុំទេ។ ពួកគាត់មិនពេញចិត្តទេដែលខ្ញុំរវល់ជាប់ជានិច្ចកាល និងគ្មានពេលវេលាសម្រាប់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែពេលនេះ ពួកគាត់ហាក់ដូចជាយល់អំពីខ្ញុំច្រើន ហើយខ្ញុំរីករាយជាមួយនឹងអ្វីដែលខ្ញុំកំពុង ធ្វើ។

ខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើការងារនៅក្នុងវិស័យជាច្រើន និងធ្លាប់អនុវត្តគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំផងដែរ។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៤ ខ្ញុំបានរៀបចំយុទ្ធនាការសម្រាប់រយៈពេល ១៦ ថ្ងៃជូនអង្គការ យូអិន វូមិន ក្រោមប្រធានបទ “បញ្ចប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី” នៅក្នុងខេត្តកណ្តាល និងខេត្តព្រៃវែង។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នកតំណាងរបស់អង្គការយូនីសេហ្វ ដែលចូលរួមដោយក្រសួងកិច្ចការនារី និងអង្គការ យូអិនអែហ្វភីអេ។ ខ្ញុំសារភាពថាមិនមែនការងារទាំងអស់នឹងទទួលបានជោគជ័យដូចបទដ្ឋាន ដែលខ្ញុំបានសង្ឃឹមនោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំរីករាយដែលខ្ញុំបានព្យាយាមយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការធ្វើវាឲ្យកើតឡើង។ ជានិច្ចកាល ខ្ញុំតែងមានអារម្មណ៍ជម្មតាចំពោះខ្លួនឯង

"ជោគជ័យ ឬបរាជ័យមិនសំខាន់ទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺយើងបានព្យាយាមយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើង។" ”

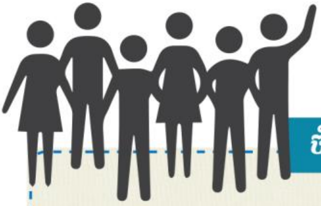
អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង អាយុ ២២ឆ្នាំ ជានិស្សិតឆ្នាំទីបីផ្នែកទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិនៅសាកលវិទ្យាល័យ មេគង្គអន្តរជាតិ។ សីហា ក៏ជាជំនួយការគម្រោងដោយគ្មានប្រាក់ឈ្នួលក្នុងអង្គការសង្គមស៊ីវិលកម្ពុជា អាស៊ាន និងជាអ្នកដឹកនាំគម្រោងសម្រាប់សិទ្ធិមនុស្សអាស៊ីនៅ អង្គការយុវជនអាស៊ាននាពេលអនាគតផងដែរ។

មេរៀនទី៦: ជឿជាក់លើខ្លួនឯង

ភាគ៦៖ ល្ខោន

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- ពេលនេះ **ដណ្ដាប់** ដែលគេហៅថា ក្មេងចង្រៃ បានគេចទៅភ្នំពេញ។
- ការសំដែងមានភ្ជាប់ជាមួយនឹងពាណិជ្ជកម្មដែលធ្វើឲ្យប្រាសចាកពីសភាពដើមតាមសម្រស់ និងប្រពៃណីចាស់។
- តើ **ដណ្ដាប់** អាចស្ដារកិត្តិយសរបស់ខ្លួន និងទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងគោលដៅរបស់ខ្លួនដែរឬទេ?



ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

យុវជនចង់ទទួលបាននូវភាពងាយស្រួលកាន់តែច្រើន ក្នុងការសំដែងចេញនូវគំនិតរបស់ពួកគេ នៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ និងចូលរួមចំណែកដល់ការដោះស្រាយបញ្ហា។

កម្មវិធី ទី១៧ ៖

តើគ្រប់ការងារទាំងអស់ត្រូវការអ្នកដែលបានបញ្ចប់ការសិក្សាពីសាកលវិទ្យាល័យមែនទេ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ “ឈប់រៀនសាលា”

ឪពុករបស់ ម៉េង មានការខឹងយ៉ាងខ្លាំង នៅពេលដែល ម៉េង ឈប់រៀនដើម្បីសិក្សាវគ្គបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈជាជាងជួសជុលម៉ូតូ។ ឪពុកម្តាយរបស់គាត់បើកអាជីវកម្មភោជនីយដ្ឋានដែលត្រូវការឲ្យគាត់ជួយ។ វុធ ដែលមិត្តភក្តិរបស់គាត់មានម៉ូតូថ្មីមួយ។

ម៉េង មានចំណាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងការរចនាម៉ូដម៉ូតូ ហើយគាត់បានកសាងជំនាញរបស់ខ្លួនក្នុងផ្នែកនេះ។ ៣ ខែក្រោយមក ឪពុកម្តាយរបស់បានទទួលលិខិតពីសាលារបស់គាត់ថា គាត់មិនបានទៅរៀនទេ។ បងស្រីរបស់ ម៉េង តែងគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យក្លាយជាជាង។ នាងសុខចិត្តជួយនៅក្នុងអាជីវកម្មភោជនីយដ្ឋាន របស់គ្រួសារដើម្បីឲ្យ ម៉េង មានពេលទៅរៀនជួសជុល។ គោលដៅរបស់គាត់គឺបើកកន្លែងរចនាម៉ូដ និងជួសជុលម៉ូតូ ហើយគាត់សង្ឃឹមថាឪពុកម្តាយរបស់គាត់នឹងពេញចិត្តជាមួយនឹងអាជីវកម្មរបស់គាត់។

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

តើអ្នកគួរសិក្សាវគ្គបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ឬ គួរសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ?

គេហទំព័រ #ក្លាហាន៩ - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

អ្នកនាង ង៉ែត រចនា

“ ខ្ញុំគិតការខ្វះខាតស្ត្រីចូលរួមក្នុងផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មានគឺមិនពាក់ព័ន្ធអ្វីនឹងសមត្ថភាពរបស់ស្ត្រីទេ។ ខ្ញុំបានទទួលសញ្ញាប័ត្របរិញ្ញាបត្រផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន និងបានធ្វើការ អស់ជាច្រើនឆ្នាំក្នុងវិស័យនេះ ដូច្នេះស្ត្រីក៏មានសមត្ថភាពនៅក្នុងវិស័យនេះដែរ។ ជាក់ស្តែង គឺមានផ្នត់គំនិតមួយថា ស្ត្រីពុំស័ក្តិសមនៅក្នុងវិស័យនេះទេ ហើយវាស័ក្តិសម តែសម្រាប់បុរសប៉ុណ្ណោះ។ តាមរយៈការសង្កេតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំឃើញថា ទាំងស្ត្រី និងបុរសគឺមានទេពកោសល្យក្នុងផ្នែកខុសគ្នា (នៅក្នុងវិស័យបច្ចេកវិទ្យា) ដូច្នេះប្រសិនបើក្រុមហ៊ុនបច្ចេកវិទ្យា ឬវិទ្យាស្ថានបច្ចេកវិទ្យា ប្រើស្ត្រីក្នុងចំនួនស្មើគ្នានឹង បុរស នោះខ្ញុំគិតថា យេនឌ័រពីរ នឹងបំពេញចំណុចខ្សោយឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។
នាពេលអនាគត ខ្ញុំចង់ក្លាយជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាផ្នែករៀបចំប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យា។ ដូច្នេះ ខ្ញុំត្រូវធ្វើការងារយ៉ាងតិចបំផុត ៥ ឆ្នាំបន្ថែមទៀត ប្រសិនបើខ្ញុំចង់ទៅដល់កម្រិតនេះ។
ដើម្បីមកដល់កន្លែងដែលខ្ញុំកំពុងស្ថិតនៅនេះ ខ្ញុំមានកំណត់គោលដៅសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើគ្មានការកំណត់គោលដៅ នោះយើងនឹងមិនទទួលបានជោគជ័យទេ ហើយខ្ញុំរីករាយនឹងនិយាយថា ជោគជ័យសម្រេចបានទាំងអស់នេះគឺដោយសារខ្ញុំអនុវត្តតាមគោលដៅដែលខ្ញុំបានកំណត់។
ជាការសំខាន់ណាស់ ដែលយើងត្រូវកំណត់គោលដៅ ហើយខ្ញុំគិត គ្រប់គ្នាត្រូវការកំណត់គោលដៅរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែងផ្ទាល់របស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលយើងអាចសម្រេចបានគោលដៅ រយៈពេលខ្លី នោះយើងនឹងមានកម្លាំងចិត្ត បន្តធ្វើដំណើរទៅមុខទៀត។
សម្រាប់ស្ត្រី យើងមិនចាំបាច់ជឿគ្រប់អ្វីៗដែលយើងបានឮនោះទេ។ យើងត្រូវសួរខ្លួនឯងថា ‘**យើងធ្វើវាបានឬអត់ ទោះគ្រប់គ្នានិយាយថាយើងមិនអាចក៏ដោយ**’។ ប្រសិនបើនៅក្នុងថ្នាក់ សិស្សភាគច្រើនគឺជាស្ត្រី នោះយើងដែលជាស្ត្រីមិនមាន អារម្មណ៍ខ្លាច ឬបោះបង់ការសិក្សាទេ។ ផ្ទុយទៅវិញយើងជាស្ត្រីគួរមានអារម្មណ៍ មានមោទនភាពចំពោះខ្លួនយើង។ ”

អ្នកនាង ង៉ែត រចនា កំពុងសិក្សាថ្នាក់សញ្ញាប័ត្រអនុបណ្ឌិត ក្នុងផ្នែកព័ត៌មានវិទ្យាសង្គម នៅសាកលវិទ្យាល័យក្យូតូ ។

មេរៀនទី៧: សមត្ថភាពការងារនារីនៅក្នុងចំណោមបុរស

ភាគ៧៖ ឧបមា

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- នៅពេល **ស៊ីណេត** ដែលជានិស្សិតទើបបញ្ចប់ការសិក្សាថ្មីៗ កើតនៅក្នុងក្រុងប៉ោយប៉ែត និងរស់នៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញ ទទួលការធ្វើបទសម្ភាសការងារនៅក្រុមហ៊ុន **វ៉ិនធ័រខេពីថល** សម្រាប់មុខតំណែងជា ភីអេ មានសេណារីយ៉ូពីរកើតឡើង។
- នាងជ្រើសរើសថាតើស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់មួយណាទៅសម្ភាស។
- ទាក់ទិននឹងជម្រើសនីមួយៗនៃសម្លៀកបំពាក់ សេណារីយ៉ូមួយផ្សេងទៀតបានកើតឡើង។

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

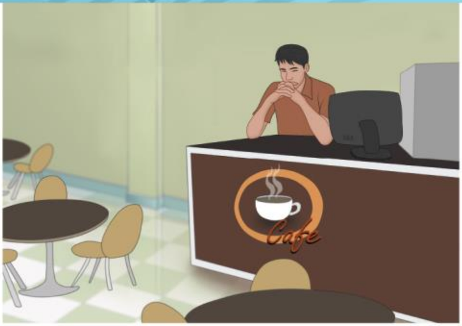
- មានប្រភពជាច្រើនសម្រាប់ជួយដល់យុវជនក្នុងការរៀបចំត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ជោគជ័យក្នុងអាជីព ឬអាជីវកម្មដូចជា វគ្គសិក្សាតាមអ៊ីនធឺណិត/អនឡាយ គ្រឹះស្ថានបណ្តុះបណ្តាល អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ទីភ្នាក់ងារ ដូចជាទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ ហើយពួកគេមានសម្រាប់បុរសនិងស្ត្រី។ យុវជនជាច្រើនមិនបានដឹងទេ។
- ប្រជាជនជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា មានអារម្មណ៍ជាប់គាំងក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗពីព្រោះពួកគេពុំមានលទ្ធភាពទទួលបានព័ត៌មាន (ដូចជាតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនៅលើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត និងតាមរយៈអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល) ដែលអាចជួយពួកគេពិចារណាអំពីជម្រើសដែលកាន់តែអាចទទួលយកបាន។ ស្ត្រីមិនគួរមានអារម្មណ៍ អៀនខ្មាស់ក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មាននោះទេ។

កម្មវិធី ទី០២ ៖

ដរាបណាអ្នកដឹងថាទីស្នាក់ការកណ្តាលក្រុមហ៊ុន នៅកន្លែងណានោះជានិច្ចកាលអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំការងារនៅទីនោះបាន?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ

"ហាងកាហ្វេ"



បញ្ញា គឺជាកូនប្រុសម្នាក់កើតក្នុងគ្រួសារអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយមានឥរិយាបទធ្វេសប្រហែសចំពោះការរៀបចំផែនការអាជីវកម្ម។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការសិក្សាពីសាកលវិទ្យាល័យ គាត់សម្រេចចិត្តចាប់ផ្តើមដំណើរការហាងកាហ្វេទំនើបផ្ទាល់របស់ខ្លួនដោយគ្មានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់។ បន្ទាប់ពីបើកបានពីរឆ្នាំ អាជីវកម្មរបស់គាត់ក៏ក្ស័យធន។ មិនដូច បញ្ញា ទេ មិត្តភក្តិរបស់ គាត់ឈ្មោះ វណ្ណៈ បានសម្រេចចិត្តរង់ចាំរហូតដល់គាត់ទទួលបានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់អំពីអាជីវកម្មក្នុងក្តីសុបិន្តរបស់គាត់មុននឹងចាប់ផ្តើម។ ទោះបីជាជានិច្ចកាលគាត់ទទួលរងនូវការពេបជ្រាយអំពីផ្នត់គំនិតនេះក៏ដោយ វណ្ណៈ នៅតែរក្សាស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែម។ ទីបំផុត វណ្ណៈ ទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងអាជីវកម្មរបស់ខ្លួន។

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

មុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្ត ត្រូវស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានច្រើនបំផុត តាមដែលអាចធ្វើបាន។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

អ្នកនាង តាំង មួយអេង

“ខ្ញុំស្អប់ណាស់ពេលដែលចាស់ៗប្រៀបធៀបខ្ញុំជាមួយនឹងអ្នកផ្សេង ប៉ុន្តែពេលនេះ ខ្ញុំមិនខឹងទេពីព្រោះខ្ញុំដឹងខ្លួនខ្ញុំល្អជាងមុន ហើយខ្ញុំមិនខ្វល់នឹងពាក្យទាំងនោះទេ។ ខ្ញុំមិនមែនជាសិស្សពូកែគ្រប់ពេលទេ ហើយមានរឿងផ្សេងទៀតជាច្រើនដែលអ្នកផ្សេងមាន ឬអាចធ្វើបាន។

យើងមិនគួរប្រៀបធៀបខ្លួនយើងជាមួយអ្នកដទៃគ្រប់ពេលទេ។ យើងគួរដឹងអំពីរបៀបដែលយើងអាចកែលម្អខ្លួនយើង។ យើងមិនមែនរស់នៅដើម្បីប្រៀបធៀបគ្នានោះទេ ហើយគ្រប់គ្នាមានលក្ខណៈពិសេសផ្ទាល់របស់ពួកគេ គ្រាន់តែថាពេលខ្លះយើងខ្ញុំត្រូវការពេលវេលាដើម្បីពិនិត្យរកវា និងអភិវឌ្ឍវាប៉ុណ្ណោះ។

សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំធំហើយ ហើយបានរៀនសូត្ររឿងជាច្រើន។ ខ្ញុំធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំស្រឡាញ់សម្រាប់ខ្លួនឯង និងរក្សាបោះជំហានទៅមុខ។”

តាំង មួយអេង គឺជានិស្សិតពូកែ នៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទកសិកម្ម។

មេរៀនទី៨: ជឿជាក់លើជំនាញរបស់អ្នក

ភាគ៨៖ ឧបមា

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- សម្លៀកបំពាក់ដ៏ទាក់ទាញធ្វើឲ្យនាងទទួលបានការងារមួយ និងជីវិតជាអ្នកធ្វើការតំណែងខ្ពស់ក្នុងក្រុមហ៊ុន ដែលនឹងសាបរលាបបន្តិចម្តងៗ យ៉ាងឆាប់រហ័សមកលើរូបនាង។
- ជម្រើសទីពីរ សម្លៀកបំពាក់សមរម្យជាអ្នកអាជីព មិនធ្វើឲ្យនាងទទួលបានការងារទេហើយធ្វើឲ្យនាងមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ។

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

យុវជនចង់ទទួលបាននូវភាពងាយស្រួលកាន់តែច្រើនក្នុងការសំដែងចេញនូវគំនិតរបស់ពួកគេនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេនិងចូលរួមចំណែកដល់ការដោះស្រាយបញ្ហា។

កម្មវិធី ទី២៨ ៖

ក្នុងពេលការចរចាតើអ្នកត្រូវតែគិតអំពីពាក្យដែលអ្នកប្រើយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នឬ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ហួងហែង "

ខ្សែរឿងអំពីគ្រួសារមួយមានគ្នាបីនាក់ ឪពុកម្ដាយ និងកូនស្រី។ កូនស្រីមានឈ្មោះថា **ស្រីណុច** គឺជាកូនដែលស្ដាប់បង្គាប់ ហើយជានិច្ចកាលតែងធ្វើតាមបំណងប្រាថ្នាឪពុកម្ដាយរបស់នាង។ ឪពុកគឺជាអ្នកអាជីវកម្ម ដែលជានិច្ចកាល តែងមានក្ដីសង្ឃឹមខ្ពស់ចំពោះកូនស្រីរបស់ខ្លួន។ ទន្ទឹមនឹងការមានចរន្តអាជីវកម្មជាអន្តរជាតិហូរចូលមកក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឪពុកបានបង្គាប់ឲ្យកូនស្រីរបស់ខ្លួនសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យភាសាមួយផ្សេង ទៀតដើម្បីជួយការងាររបស់ខ្លួននាពេលអនាគត ទោះបីជា **ស្រីណុច** បានចូលរៀនក្នុងសាកលវិទ្យាល័យចំនួនពីររួចមកហើយក៏ដោយ។ នាងប្រកែកថា នាងជឿថានាងនឹងមិនអាចទទួលបានលទ្ធផលប្រឡងល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ប្រសិនបើនាងចូលរៀនក្នុងសាកលវិទ្យាល័យបីក្នុងពេលតែមួយ។ ដោយមិនអាចប្រកែកឈ្នះ **ស្រីណុច** យល់ព្រមចូលរៀន ក្នុងសាកលវិទ្យាល័យបីក្នុងពេលតែមួយ។ ទោះបីជាមានការប្រឹងប្រែង និងការលះបង់ យ៉ាងខ្លាំងក្លាក៏ដោយ នាងនៅតែអាចរក្សាការសិក្សាបាន។ នៅពេលបញ្ចប់ឆ្នាំសិក្សា សាលានិងមិត្តភក្តិរបស់នាងបានធ្វើដំណើរកម្សាន្តទៅឆ្នេរសមុទ្រ។ ស្រីណុច ក៏ចង់ទៅ ជាមួយនឹងគ្រប់គ្នាដែរ ហើយបានប្រកែកគ្នាជាមួយនឹងឪពុករបស់នាងដែលមិនអនុញ្ញាតឲ្យនាងទៅ។ ទោះជាយ៉ាងណា **ស្រីណុច** បានសម្រេចចិត្តពីព្រោះម្ដាយនាង គាំទ្រឲ្យនាងទៅ។ ឪពុកនាងមានការខឹងចំពោះការសម្រេចចិត្តនេះ ហើយគ្រួសារក៏ឈ្លោះ ប្រកែកគ្នាកាន់តែខ្លាំងនៅពេលពួកគេព្យាយាមបកស្រាយរឿងៗខ្លួន។

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

ការគោរពគឺជាធាតុដ៏សំខាន់នៅក្នុងការចរចា។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

លោក គឹម ផល្លី

“ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នករចនាក្រាហ្វិក នៅពេលខ្ញុំបានបញ្ចប់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំ នៅក្នុងឆ្នាំ ២០១០។ មួយឆ្នាំក្រោយមកខ្ញុំបានទិញម៉ាស៊ីនថតដោយប្រើលុយដែល ខ្ញុំសន្សំបាន។ វាមានតម្លៃ ៥០០ដុល្លា។ ជាដំបូង ខ្ញុំមិនចេះអ្វីទាំងអស់ ប៉ុន្តែជារៀងរាល់ថ្ងៃបន្ទាប់ពីខ្ញុំចេញពីធ្វើការ ខ្ញុំតែងដើរជុំវិញព្រះបរមរាជវាំង និងយកថតរូបឲ្យគេនៅទីនោះ។ ខ្ញុំខ្លាចក្រែងថារូបដែលខ្ញុំថតមិនស្អាត។ ខ្ញុំបានសួរមនុស្សជុំវិញខ្លួនខ្ញុំអំពីការថតរូប និងធ្វើបែបម៉េចទើបថតរូបបានល្អ។ បន្ទាប់ពីស្តាប់ការណែនាំពីពួកគេ ខ្ញុំក៏បានចូលរៀនវគ្គថតរូបមូលដ្ឋាន។ ខ្ញុំក៏បានចូលរួមការប្រកួតថតរូបក្នុងកម្មវិធី កាណុងម៉ារ៉ាតុងផងដែរ។ ទោះបីខ្ញុំមិនបានឈ្នះ ក្នុងការប្រកួតក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំអាចស្គាល់អ្នកថតរូប កាន់តែច្រើនដោយសារកម្មវិធីនោះដែរ។ បន្ទាប់មកខ្ញុំបានស្ម័គ្រចិត្តថតរូប នៅក្នុងកម្មវិធីជាច្រើន ហើយនៅផ្ទះ ខ្ញុំបានចូលមើលគេហទំព័រជាច្រើនតាមអ៊ីនធឺណិតដើម្បីសិក្សាបន្ថែមអំពីការថតរូប។

ក្រោយមក ខ្ញុំបានដឹងថាបន្ទាប់ពីរស់នៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញរយៈពេល ១០ ឆ្នាំ ខ្ញុំមិនមានសល់អ្វីទេ។ រៀងរាល់ខែ ប្រាក់ចំណូលរបស់ខ្ញុំគឺប្រើសម្រាប់បង់ថ្លៃឈ្នួលផ្ទះ សម្ភារប្រើប្រាស់ និងចំណីអាហារ។ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ហើយបើកហាងថតរូបផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានមើលឃើញថា មានមនុស្សជាច្រើនយល់ដឹងតិចតួចណាស់អំពីការរចនាក្រាហ្វិក និងការថតរូប។ វាគឺជាការងាយស្រួលពីព្រោះខ្ញុំមិនបានគូរប្រជែង ហើយអាចធ្វើការពង្រីកនាពេលអនាគត។”

គឹម ផល្លី គឺជាម្ចាស់ហាងសំអាង និងស្ទីយ៉ូលីដា។

មេរៀនទី៩: ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង

ភាគ៩៖ ឧបមា

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- អ្វីដែលកាន់តែអាក្រក់នោះ គឺ ស៊ីណេត បានដឹងថា មិត្តប្រុសរបស់នាងកំពុងបោកប្រាស់នាង និងមិត្តភក្តិល្អបំផុតរបស់នាង។
- នាងមានការខូចចិត្ត។
- ប៉ុន្តែការបាត់បង់នេះក៏បានបើកនូវឱកាសថ្មីឲ្យនាងរកឃើញមិត្តភាពថ្មីជាមួយនឹងវាសនាដែលជាសហគ្រិនវ័យក្មេងដ៏ស្រួចស្រាវម្នាក់។
- វាសនាជួយណែនាំ និងជំរុញឲ្យស៊ីណេតចាប់ផ្តើមអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នាង។
- ទីបំផុត ស៊ីណេតមានឱកាសប្រើប្រាស់ជំនាញក្នុងផ្នែកអាជីវកម្មដែលនាងបានសិក្សារៀនសូត្រ។
- តើនាងនឹងអាចបញ្ជាក់ឲ្យខ្លួនឯង និងពិភពលោកអំពីតម្លៃរបស់នាងក្នុងនាមជាសហគ្រិនម្នាក់ដែរឬទេ?

ចំណុចសិក្សាពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- ត្រូវក្លាហានស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការគោរពនៅពេលអ្នកចរចា អំពីជម្រើសដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នក។ យុវជនអាចក្លាយជាមានជំនឿចិត្តកាន់តែច្រើន នៅពេលពិចារណាអំពីជម្រើសក្នុងការកែលម្អជីវិតផ្ទាល់របស់ពួកគេតាមរយៈការចរចាជាមួយនឹងឪពុកម្តាយ និងមនុស្សចាស់ដើម្បីឈានទៅដល់សេចក្តីសម្រេចដែលអាចទទួលយកបានទៅវិញទៅមកទាក់ទិននឹងអនាគតរបស់ពួកគេ។
- ស្នាមរបួសពីអតីតកាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជា។ ការគោរពចំពោះមនុស្សចាស់ជាង វប្បធម៌ និងនយោបាយបង្កើតបានជាឧបសគ្គដ៏ធំមួយចំពោះយុវជនកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ននៅក្នុងការចរចាជាមួយនឹងឪពុកម្តាយ និងអ្នកផ្សេងទៀតដែលមានឥទ្ធិពលលើខ្លួនឲ្យអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេធ្វើតាមក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ព្រមទាំងជាមួយនឹងនិយោជកដើម្បីលក្ខខណ្ឌ និងឱកាសកាន់តែល្អប្រសើរ។

កម្មវិធី ទី៤១ ៖

ប្រសិនបើអ្នកខឹងក្នុងពេលការចរចា នោះអ្នកនឹងចាញ់?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ប្រាប់នរណា?"

ខ្សែរឿងនេះបង្ហាញអំពីនិស្សិតស្រីក្នុងសាកលវិទ្យាល័យមួយដែលមានឈ្មោះថា **លីកា** ដែលជាសិស្សស្អាតបំផុតនៅវិទ្យាល័យ ខេ៩ ទោះជាជាធម្មតា នាងតែងបុរសៗរំខានដោយសារតែសម្រស់របស់នាងក៏ដោយ។ នាងមានមិត្តប្រុសជិតស្និទម្នាក់ឈ្មោះ **កិត្យា** ដែលជានិច្ចកាលតែងតែជួយនាងនៅពេលនាងមានបញ្ហា ហើយក្រោយមកពួកគេក្លាយ ជាសង្សារនឹងគ្នា។ ឪពុករបស់ កិត្យា គឺជានាយកវិទ្យាល័យ ខេ៩ ហើយជាធម្មតាគាត់ តែងជួយដល់ លីកា។ ថ្ងៃមួយ ឪពុករបស់ កិត្យា បានបំពានផ្លូវភេទទៅលើ លីកា នៅពេល ដែលនាងទៅការិយាល័យរបស់គាត់។ លីកា មិនដឹងថាត្រូវធ្វើបែបម៉េច ឬ ប្រាប់នរណាទេ នៅពេលដែលអ្នកដែលបំពានលើនាងគឺជានាយកសាលា និងជាឪពុករបស់សង្សារនាង។

ចំណុចសិក្សាពីកម្មវិធីវិទ្យុ

កុំធ្វើការចរចាក្នុងខណៈដែលអ្នកកំពុងខឹង ឬមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង។ រក្សាចិត្តឲ្យស្ងប់។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖

អ្នកនាង យុន ណៃហៀក

"ក្នុងការងារផ្នែកទំនាក់ទំនង ខ្ញុំមានតួនាទីសម្របសម្រួល និងផ្តួចផ្តើមការសន្ទនា និងកិច្ចប្រជុំរវាងផ្នែកផ្សេងៗ។ ខ្ញុំក៏ត្រូវដោះស្រាយការងារទំនាក់ទំនងនៅខាងក្រៅផងដែរ។ ខ្ញុំគិតស្ត្រីគឺស័ក្តិសមណាស់ នៅក្នុងតួនាទីទំនាក់ទំនង ដោយសារបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ពួកគេ និងដោយពួកគេពូកែក្នុងការនិយាយ និងចរចា។

លើសពីនេះទៅទៀត មានហេតុផលមួយផ្សេងទៀតដែលជួយរក្សាឲ្យខ្ញុំមានកម្លាំងចិត្តឡើងជាមួយនឹងការងារ។ ជាក់ស្តែងនៅក្នុងអង្គការរបស់ខ្ញុំ មិនមានបុគ្គលិកកម្ពុជាច្រើនទេ ហើយចំនួនបុគ្គលិកស្រីដែលជាកម្ពុជា គឺរឹតតែតិចទៅទៀត។ ដូច្នេះខ្ញុំចង់បង្ហាញអ្នករួមការងារ និងសាធារណជនថា បុគ្គលិកកម្ពុជា (ស្រី) ក៏មានសមត្ថភាពធ្វើការងារ នៅក្នុងទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិដែរ។ ពេលនេះ យើងចូលរួមនៅក្នុងសមាគមអាស៊ាន។ យើងមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការចូលរួមជាមួយនឹងមិនត្រឹមតែនៅក្នុងតំបន់ ប៉ុន្តែថែមទាំងនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ពិភពលោកផងដែរ។"

អ្នកនាង យុន ណៃហៀក គឺជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាគម្រោងដែលទទួលខុសត្រូវលើការងារទំនាក់ទំនង នៅក្នុងអង្គការអន្តរជាតិមួយ។

ម៉ូឌុល ១:
ចំណាកស្រុក, ការចរចា,
ការធ្វើការសម្រេចចិត្ត

ក្លាហាន9

មេរៀនទី១៖ ការកសាងគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- ០២:០០៖ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក វី យ៉ារ៉ូ
- ៤៦:៥៤៖ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ ភាគ១៖ ឆ្ងាយឋាន
- ៥១:០៦៖ កម្មវិធី ទី៤៦៖ តើយើងគួរស្ដាប់ និងធ្វើតាមឪពុកម្ដាយរបស់យើងជានិច្ចនៅក្នុងគ្រប់ការចរចាទាំងអស់ឬ?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

បេសកកម្មទី១៖ តើផ្ទះរបស់ខ្ញុំនៅទីណា? – ដំណើរផ្សងព្រេង និងការស្វែងរកព័ត៌មានដោយខ្លួនឯង

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

លោក ចេក គី និង អ្នកនាង មាន សូនីតា

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

អ្នកនាង ស្នូខ ផាណែត,
គ្រូពេទ្យផ្លូវចិត្ត/អ្នកសម្របសម្រួលគ្រូបង្គោលនៅអង្គការ ធីភីអូ កម្ពុជា

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

“ ខ្ញុំចង់ក្លាយជាអ្នកសូនរូប ប៉ុន្តែឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំមិនយល់ព្រម និងខឹងខ្ញុំយ៉ាងខ្លាំងពីព្រោះខ្ញុំគឺជាក្មេងស្រី។ ខ្ញុំជម្រាបដល់ឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំថាពួកគាត់គួរទៅមើល មជ្ឈមណ្ឌលសូនរូប នោះនឹងឃើញថាក៏មានក្មេងស្រីធ្វើការនៅទីនោះដែរហើយ ទទួល បានប្រាក់បៀវត្សល្អផង។ ដំណោះស្រាយរបស់ខ្ញុំនៅក្នុងការចរចានេះគឺត្រូវអត់ធ្មត់ជា មួយនឹងពួកគាត់ តាមរយៈការសមាធិ ត្រឡប់ចូលទៅក្នុងបន្ទប់ដេក ដកដង្ហើមវែងៗ និងគេងមួយសន្ទុះ។ បន្ទាប់មក ខ្ញុំត្រឡប់មកពិភាក្សាជាមួយឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំម្ដងទៀត។ ទីបំផុតពួកគាត់ យល់ព្រមឲ្យខ្ញុំសម្រេចតាមគោលដៅជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ ”
– **កញ្ញា រស់** មកពីខេត្តសៀមរាប។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍
" ឆ្វាយហាន "

- **មីខូ** ដែលជាជាងឆ្លាក់ឈ្មោះលើថ្មដាក់មឈូសផ្នូរម្នាក់នៅក្នុងសហគមន៍ជនជាតិចាមមូស្លីមដាច់ស្រយាលមួយ ត្រូវបានមិត្តភក្តិចាស់របស់ខ្លួនឈ្មោះ អាសាធ និយាយបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យចាកចេញពីសហគមន៍ចាស់ និងទ្រុឌទ្រោមរបស់ខ្លួនដើម្បីធ្វើចំណាកស្រុកទៅកាន់ទីក្រុង។
- ប៉ុន្តែ **អាសាធ** ដែលបានត្រឡប់មកចូលរួមពិធីបុណ្យសពឪពុករបស់ខ្លួន បន្ទាប់ពីបានធ្វើដំណើរទៅរស់នៅភ្នំពេញ ដឹងថា ខ្លួនគាត់ត្រូវទទួលមរតកស្នងទ្រព្យសម្បត្តិពីអតីតប្រធានភូមិ។
- ទ្រព្យទាំងនេះរួមមាន ប៉មវិហារអ៊ីស្លាមបុរាណប៉ុន្តែចាស់បាក់បែក (ជានិមិត្តរូបរបស់សហគមន៍ និងតំណាងឲ្យការតស៊ូ របស់ជនជាតិចាមក្នុងរបបខ្មែរក្រហម) និងដីព្រៃដ៏ធំមួយកន្លែង។

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ
"ក្តីប្រាថ្នា"

ខ្សែរឿងបង្ហាញអំពីគ្រួសារមួយរស់នៅក្នុងតំបន់ជនបទ។ ស្រ្តីរឹងមាំម្នាក់ឈ្មោះ **ស៊ីណា** បានឈប់រៀនថ្នាក់វិទ្យាល័យដោយសារស្ថានភាពគ្រួសារ និងបានចាប់ផ្តើមជួយដល់គ្រួសាររបស់នាងនៅក្នុងការងារធ្វើស្រែចំការ និងការងារផ្ទះ។ ថ្ងៃមួយនាងបានជួបជាមួយនឹងមិត្តភក្តិស្រីម្នាក់នៅផ្សារ។ មិត្តភក្តិរបស់នាងបានបញ្ចប់ការសិក្សា ពីសាលាបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈដែលនាងបានសិក្សាជំនាញអ៊ុតសក់ ហើយពេលនេះនាងកំពុងស្វែងរកទីកន្លែងបើកអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួនរបស់នាង បន្ទាប់ពីសន្សំលុយបានគ្រប់គ្រាន់ពីការធ្វើការងារនៅភ្នំពេញ។ បានឮបែបនេះ និងបានមើលឃើញអំពីជីវិតល្អប្រសើរឡើងរបស់មិត្តភក្តិនាង ស៊ីណាមានចំណាប់អារម្មណ៍លើការសិក្សាជំនាញវិជ្ជាជីវៈនេះ។ នាងសម្រេចចិត្តពិភាក្សាជាមួយនឹងគ្រួសាររបស់នាងដែលមានបំណងចង់ឲ្យនាងរៀបការជាមួយនឹងបុរសល្អម្នាក់ឈ្មោះ ផៃ ដែលស្រឡាញ់នាងយ៉ាងខ្លាំង។ បន្ទាប់ពីពិភាក្សា និងស្តាប់ការពន្យល់លម្អិតពី ស៊ីណា គ្រួសារទាំងមូលយល់ព្រមឲ្យនាងស្វែងរកក្តីសុបិន្តរបស់នាង។ នាងបានប្រមូលព័ត៌មានបន្ថែមអំពីបញ្ហានេះ។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក វី យ៉ារ៉ូ

“ពេលវេលាដ៏សែនលំបាកបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺនៅពេលដែលខ្ញុំទើបចាប់ផ្ដើមការងាររបស់ខ្ញុំ។ នៅពេលនោះ ក្នុងនាមជាពិធីករ ខ្ញុំនិយាយមិនបានល្អទេ។ លើសពីនេះ ខ្ញុំចាំថា ខ្ញុំត្រូវប្រឡងបញ្ចប់ថ្នាក់សាកលវិទ្យាល័យរបស់ខ្ញុំ ក្នុងពេលដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើការជាពិធីករវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ផងដែរនោះ។ ទំហំការងារធ្វើឲ្យខ្ញុំអស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់។ នៅកន្លែងធ្វើការ ការរំពឹងទុកក្នុងការងារគឺខ្ពស់ ហើយខ្ញុំទទួលការស្ដីបន្ទោសនៅពេលខ្ញុំ អនុវត្តការងារបានទាបជាងបទដ្ឋាន។ ខ្ញុំបានក្លាយជាមានភាពតានតឹងផ្នែកអារម្មណ៍ពីព្រោះវាលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខចំពោះអ្វីៗទាំងអស់នេះ ហើយខ្ញុំបានធ្វើសម្រេចចិត្តទៅលេងម្ដាយរបស់ខ្ញុំ។ នៅពេលខ្ញុំជួបគាត់ ខ្ញុំបានដឹងថាការលំបាករបស់ខ្ញុំគឺស្ដួចស្ដើងបំផុតប្រៀបធៀបទៅនឹងការលំបាករបស់គាត់។ ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងការិយាល័យមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងខណៈដែលគាត់ នៅផ្ទះធ្វើការក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យដ៏ក្ដៅធ្វើស្រែចំការតាំងពីមុនពេលខ្ញុំកើត។ បន្ទាប់ពីបានជួបគាត់ ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំសំណាងណាស់ ហើយខ្ញុំក៏អាចជំនះការលំបាករហូតក្លាយជាខ្ញុំដូចពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។”

យ៉ារ៉ូ បច្ចុប្បន្នគឺជាពិធីករវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍របស់កម្មវិធីស្នេហ៍9។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍	ពីកម្មវិធីវិទ្យុ
ប្រជាជនកម្ពុជាជាច្រើនមានអារម្មណ៍ជាប់គាំងក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗពីព្រោះពួកគេពុំមានលទ្ធភាពទទួលបានព័ត៌មាន (ដូចជាតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនៅលើ បណ្ដាញអ៊ីនធឺណិត និងតាមរយៈអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល) ដែលអាចជួយពួកគេពិចារណាអំពីជម្រើសដែលកាន់តែអាចទទួលយកបាន។ ស្ត្រីមិនគួរមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ ក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មាននោះទេ។	ត្រូវក្លាហាន ស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការគោរពនៅពេលអ្នកចរចាអំពីជម្រើសដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នក។

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. ចេះចរចាដើម្បីជ្រើសរើសព័ត៌មានត្រឹមត្រូវដែលអាចទទួលបានពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើចំណាកស្រុក និងឱកាសការងារ។
២. មានភាពក្លាហាន មានព័ត៌មាន និងការគោរពនៅពេលអ្នកចរចាជម្រើសដែលមានឥទ្ធិពលលើជីវិតរបស់អ្នក។
៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលលោក វី យ៉ារ៉ូ ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានអំពីលោក វី យ៉ារ៉ូ, សំណុំកាតគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពី កម្មវិធីក្លាហាន9។

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ – ២ នាទី

- សួរអ្នកទាំងអស់គ្នាថាតើធ្លាប់ចូលរួម កម្មវិធីក្លាហាន9តាមទូរទស្សន៍ កម្មវិធីក្លាហាន9 តាមវិទ្យុ និងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ ពីមុនមកទេ?
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីកម្មវិធីក្លាហាន9?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី

- ចាក់សម្លេងលើគេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក វី យ៉ារ៉ូ
- ដឹកនាំលេងល្បែងថាមពលដោយប្រើប្រាស់រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ **លោក វី យ៉ារ៉ូ**
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជា ៤ជួរ ក្នុងចំនួនសមាជិកស្មើគ្នា និងផ្តល់ប័ណ្ណព័ត៌មានដល់ជួរនីមួយៗ។
- អានបន្តពីដើមដល់ចប់។ ហើយអ្នកក្រោយគេក្នុងជួរដែលបញ្ចប់កថាខណ្ឌនេះ តម្រូវឲ្យស្វែងរកជួរដើម្បីតសាច់រឿងបន្ទាប់។
- ក្រោយពេលកថាខណ្ឌទាំងអស់ត្រូវបានតភ្ជាប់រួចហើយនោះ សូមអានអត្ថបទទាំងមូល។
- សួរអ្នកចូលរួមនូវសំណួរដូចខាងក្រោមនេះ:
    - តើ លោក វី យ៉ារ៉ូ ប្រកបការងារអ្វី?
    - តើគាត់បំពេញការងារនៅកន្លែងការងាររបស់គាត់យ៉ាងម៉េចដែរ?
    - តើគាត់ធ្វើអ្វីនៅពេលជួបម្តាយគាត់?
    - តើសាច់រឿងនេះជំរុញទឹកចិត្តអ្នកសម្រាប់ជីវិតអនាគតយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាតាមវិធីសាស្ត្រចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ ភាគ១ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៤៦
- អានចំណុចសិក្សាឲ្យឮៗទៅកាន់អ្នកចូលរួម
- ស្នើអ្នកចូលរួមបែងចែកជា ៥ក្រុមដើម្បីបង្កើតសេនារីយ៉ូនៃកិច្ចសន្ទនាប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិតតាមរយៈការជជែកពិភាក្សារបស់យុវជនក្នុងប្រធានបទ "យុវជនមានតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការសម្រេចចិត្តលើការងាររបស់ពួកគេ"
  <u>ក្រុមទី១៖</u> គាំទ្រប្រធានបទ
  <u>ក្រុមទី២៖</u> បន្ថែមព័ត៌មានលើប្រធានបទ
  <u>ក្រុមទី៣៖</u> ដើរតួជាអ្នកមានសមត្ថកិច្ច (ឧទាហរណ៍ ទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរនិងការងារ អាជ្ញាធរ សមាគមមាតាបិតា តំណាងវិស័យឯកជន តំណាងអង្គការសង្គមស៊ីវិល)
  <u>ក្រុមទី៤៖</u> អ្នករៀបចំកម្មវិធី និងពិធីករ (អឹមស៊ី)
  <u>ក្រុមទី៥៖</u> ទស្សនិកជនដែលលើកឡើងអំពីស្ថានភាពជាក់ស្តែងនៃបញ្ហា និងសំណួរក្នុងសហគមន៍
- ស្នើអ្នកចូលរួមអង្គុយជារង្វង់ និងធ្វើសកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងប្រធានបទដោយប្រើប្រាស់សំនួរទាំងនេះ៖
  - o តើអ្នកបានរៀនអ្វីខ្លះពីសកម្មភាពនេះ?
  - o តើអ្នកអាចទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកមានសមត្ថកិច្ចកិច្ច/អាជ្ញាធរដោយរបៀបណា?
  - o តើអ្នករៀបចំខ្លួនអ្នកដើម្បីគាំទ្រសហគមន៍របស់អ្នកស្របតាមប្រធានបទនេះដោយរបៀបណា?

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច – ៥នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ធ្វើសកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់ សំនួរទាំងនេះ:
  - o សូមបរិយាយតើគ្រួសារអ្នកគាំទ្រអ្នកដោយរបៀបណា?
  - o តើអ្នកអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍ជាមួយយើងអំពីរបៀបដែលឪពុកម្តាយរបស់អ្នកធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាវិជ្ជមានក្នុងការផ្តល់ដំបូន្មាន ឬប្រឹក្សាដែរឬទេ?
  - o តើអ្នកអាចកសាងទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀតបានដោយរបៀបណា?
  - o តើអ្នកធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកជិតខាងរបស់អ្នក?
- អានចម្លើយលើកាត ឲ្យអ្នកចូលរួមស្តាប់
  <u>ការគាំទ្រពីគ្រួសារ</u> – ជីវិតគ្រួសារផ្តល់នូវជំនួយក្នុងកម្រិតខ្ពស់មួយ។
  <u>ការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាវិជ្ជមានក្នុងគ្រួសារ</u> – យុវជន និងឪពុកម្តាយរបស់ពួកគាត់ប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាវិជ្ជមាន ដោយឪពុកម្តាយផ្តល់នូវការណែនាំ ឬប្រឹក្សា។
  <u>ទំនាក់ទំនងនឹងជនផ្សេងទៀត</u>– យុវជនទទួលបានជំនួយពីមនុស្សពេញវ័យដែលមិនមែនជាឪពុកម្តាយបីនាក់ឡើងទៅ។
  <u>ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកជិតខាង</u>– យុវជនបានទទួលការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកជិតខាង។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២ នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគាត់
- ប្រាប់ពួកគេអំពីមេរៀនទី២៖ "ការវិវត្តន៍ និងភាពបើកចំហរចិត្តគំនិត" គឺរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ២, កម្មវិធីវិទ្យុទី២៥, និងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ លោក វី យ៉ារ៉ូ

" ពេលវេលាដ៏សែនលំបាកបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺនៅពេលដែលខ្ញុំទើបចាប់ផ្តើមការងាររបស់ខ្ញុំ។ នៅពេលនោះក្នុងនាមជាពិធីករ ខ្ញុំនិយាយមិនបានល្អទេ។ លើសពីនេះ ខ្ញុំចាំថា ខ្ញុំត្រូវប្រឡងបញ្ចប់ថ្នាក់សាកលវិទ្យាល័យរបស់ខ្ញុំ ក្នុងពេលដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើការជាពិធីករវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ផងដែរនោះ។

ទំហំការងារធ្វើឲ្យខ្ញុំអស់កម្លាំងខ្លាំងណាស់។ នៅកន្លែងធ្វើការ ការរំពឹងទុកក្នុងការងារគឺខ្ពស់ ហើយខ្ញុំទទួលការស្តីបន្ទោសនៅពេលខ្ញុំអនុវត្តការងារបានទាបជាងបទដ្ឋាន។ ខ្ញុំបានក្លាយជាមានភាពតានតឹងផ្នែកអារម្មណ៍ ពីព្រោះវាលំបាកក្នុងការប្រឈមមុខចំពោះអ្វីៗទាំងអស់នេះ ហើយខ្ញុំបានធ្វើសម្រេចចិត្តទៅលេងម្តាយរបស់ខ្ញុំ។

នៅពេលខ្ញុំជួបគាត់ ខ្ញុំបានដឹងថាការលំបាករបស់ខ្ញុំគឺស្តួចស្តើងបំផុតប្រៀបធៀបទៅនឹងការលំបាករបស់គាត់។ ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងការិយាល័យមានម៉ាស៊ីនត្រជាក់ក្នុងខណៈដែលគាត់នៅផ្ទះធ្វើការក្រោមកំដៅព្រះអាទិត្យដ៏ក្តៅធ្វើស្រែចំការតាំងពីមុនពេលខ្ញុំកើត។ បន្ទាប់ពីបានជួបគាត់ ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំសំណាងណាស់ ហើយខ្ញុំក៏អាចជំនះការលំបាក រហូតក្លាយជាខ្ញុំដូចពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ "

យ៉ារ៉ូ បច្ចុប្បន្នគឺជាពិធីករវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍របស់កម្មវិធីស្នេហ៍9។

មេរៀនទី ២: ការវិវត្តន៍ និងភាពបើកចំហរចិត្តគំនិត

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- **០២:០០៖** គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 -#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ
- **៤៨:១៧៖** រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ២៖ ឆ្ងាយឃ្លាន
- **៤៩:១១៖** កម្មវិធីវិទ្យុទី២៥៖ ប្រសិនបើអ្នកចង់ក្លាយជាអ្នកមាន អ្នកត្រូវធ្វើការប្រថុយប្រថាន។ តើត្រឹមត្រូវទេ?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

បេសកកម្មទី២៖ តើខ្ញុំរស់នៅដោយរបៀបណា? - ការស្វែងរកមធ្យោបាយ និង ប្រាក់ដោយខ្លួនឯង

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

លោក ចេក តី និង អ្នកនាង មាន សូនីតា

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

លោក លី វីរៈ, នាយកសាលាអន្តរជាតិ ឡឺនិងចាំងហ្គល

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

" យើងចាំបាច់ត្រូវហ៊ានប្រថុយ និងសង្កេតស្ថានភាពដែលនៅជុំវិញ។ មុនពេលប្រថុយ យើងចាំបាច់ត្រូវគិតដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងត្រូវមានយុទ្ធសាស្ត្រដ៏ល្អ។ ឱកាសល្អប្រសើរ សម្រាប់អ្នកចេះរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់។ យើងត្រូវតែហ៊ានប្រថុយដើម្បីជីវិតជោគជ័យ។ ឧទាហរណ៍ ខ្ញុំចង់បើកអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងភូមិ ដោយសារពុំទាន់មានហាងច្រើននៅឡើយ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវចរចាជាមួយឪពុកម្ដាយរបស់ខ្ញុំដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុពីពួកគាត់។ យើងត្រូវកំណត់គោលដៅជាក់លាក់ក្នុងអាជីវកម្មរួមមាន រយៈពេល ធនធាន សមត្ថភាព និងឱកាស។"

- **អ្នកនាង ចិន្តា,** អាយុ ២០ឆ្នាំ មកពីខេត្តក្រចេះ។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ " ឆ្វាយឋាន "

- **អាសាធ** មានផែនការលក់ទ្រព្យសម្បត្តិរបស់ខ្លួនដើម្បីចាប់ផ្ដើមជីវិតជាថ្មីម្ដងទៀតនៅក្នុងទីក្រុង ហើយត្រូវការការជួយពី **មីឌូ** ក្នុងការធ្វើឲ្យមនុស្សចាស់ក្នុងសហគមន៍ជឿជាក់។

- ប៉ុន្តែ **ហ្វាហ៊ីម៉ា** ដែលជាស្ត្រីធ្វើឲ្យមីឌូខូចចិត្ត និងជាកូនស្រីរបស់អតីតប្រធានភូមិ បានវិលត្រឡប់មកវិញបន្ទាប់ពីបានបាត់ខ្លួនភ្លាមៗយ៉ាងអាថ៌កំបាំង និងបានដាក់ពាក្យបណ្ដឹងទាមទារដីរបស់ឪពុកនាង រួមជាមួយនឹងប៉មវិហារបាក់បែកនៅលើដីនោះ ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យខូចផែនការរបស់មីឌូក្នុងការធ្វើចំណាកស្រុក។

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "អ្នកនឹងមិនដឹង ប្រសិនបើអ្នកមិនសាកល្បង"

មានការប្រឡងចម្រៀងមួយនៅសាលារៀន។ **សក្កណា** ចង់ចូលរួម។ នាងមានទេពកោសល្យខ្លាំង ប៉ុន្តែកាលពីឆ្នាំមុន នាងមិនបានទទួលជោគជ័យទេ – នាងបានបាត់បង់ជំនឿចិត្តទាំងស្រុង នៅពេលនាងនៅលើឆាក ធ្វើឲ្យនាងច្រៀងមិនបានល្អ។ នៅឆ្នាំនេះ មិត្តភក្តិរបស់នាងឈ្មោះ **ពិសី** បានណែនាំឲ្យនាងហ្វឹកហាត់ដើម្បីចូលរួមការប្រកួត និងបានបង្ហោះនៅក្នុងហ្វេសប៊ុក ដើម្បីបង្កើនប្រជាប្រិយភាពរបស់នាង

- នាងទទួលបាន ៣០០០ likes និង comments!

នៅឆ្នាំនេះ ដោយមានការលើកទឹកចិត្តពីគ្រូ មិត្តភក្តិ មិត្តរួមថ្នាក់ និងមិត្តរួមសាលារបស់នាង នាងបានឈ្នះការប្រឡងចម្រៀងនេះ។ មិត្តភក្តិរបស់ពិសី ឈ្មោះ **រាជ** កំពុងស្រឡាញ់សក្កណា។ ពួកគេត្រូវបានណែនាំឲ្យស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមកដោយសក្កណាដោយមានការគាំទ្រថា "ប្រសិនបើឯងស្រឡាញ់នាង ឯងត្រូវការក្លាហានប្រាប់នាងថា ឯងស្រឡាញ់នាង!"

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ

"ដំបូង ខ្ញុំបានគិតថាជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺលំបាកវេទនាណាស់។ ផ្ទុយមកវិញ ខ្ញុំដឹងគុណចំពោះការលំបាកទាំងអស់នោះដែលខ្ញុំបានឆ្លងកាត់ ពីព្រោះខ្ញុំអាចសម្រេចបានតាមចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ខ្ញុំ និងដឹងថាខ្ញុំជានរណា។ កាលនៅរៀនថ្នាក់វិទ្យាល័យ ខ្ញុំចូលចិត្តមុខវិជ្ជារូបវិទ្យា ហើយខ្ញុំគឺជាសិស្សពូកែក្នុងថ្នាក់។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ខ្ញុំធ្វើមិនបានល្អទាល់តែសោះនៅក្នុងពេលការប្រឡងសញ្ញាប័ត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិថ្នាក់ជាតិ។ ខ្ញុំនៅតែមិនអាចពន្យល់ថាហេតុអ្វីខ្ញុំធ្លាក់មុខវិជ្ជាគីមីវិទ្យា។
ជាលទ្ធផល ខ្ញុំមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យដាក់ពាក្យសុំប្រឡងយកអាហារូបករណ៍ ចូលរៀននៅវិទ្យាស្ថានបច្ចេកវិទ្យាកម្ពុជា ឬសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទវិចិត្រសិល្ប: ដែលខ្ញុំសង្ឃឹមថាខ្ញុំនឹងបានចូលរៀននៅសាលានោះទេ។ ខ្ញុំពិតជាខូចចិត្ត និងអស់កម្លាំងចិត្តណាស់ ដែលខ្ញុំមិនអាចសិក្សាមុខវិជ្ជាដែលខ្ញុំស្រឡាញ់។ ប៉ុន្តែក្នុងពេលតែមួយនោះ ខ្ញុំត្រូវតែពង្រឹងខ្លួនឯងឡើងពីព្រោះខ្ញុំត្រូវទទួលខុសត្រូវលើការចំណាយសម្រាប់ការសិក្សា និងការរស់នៅរបស់ប្អូនស្រីខ្ញុំ។
ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនៅកន្លែងជាច្រើនដើម្បីជួយឧបត្ថម្ភដល់ប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានធ្វើការងារពេញម៉ោងនៅក្រុមហ៊ុនរចនា ហើយនៅចុងសប្តាហ៍ ខ្ញុំបានធ្វើការងារនៅស្ថានីយវិទ្យុ។ ខ្ញុំបានសិក្សាបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន នៅពេលល្ងាចពីព្រោះវាជាអាហារូបករណ៍តែមួយគត់សម្រាប់ខ្ញុំ។
រយ:ពេលបីខែក្រោយមក ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តបោះបង់វាចោលពីព្រោះខ្ញុំពិនិត្យឃើញថាខ្ញុំគ្មានចំណាប់អារម្មណ៍លើមុខវិជ្ជានេះទេ ហើយខ្ញុំក៏បានធ្វើការងារតាំងពីព្រឹករហូតដល់យប់។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំស្រឡាញ់មុខវិជ្ជាសារព័ត៌មាន ហើយក្រោយមកបន្តិចខ្ញុំក៏ត្រូវបានដេប៉ាតឺម៉ង់ សារព័ត៌មានទទួលយកឲ្យសិក្សា។
វាលំបាកណាស់សម្រាប់ខ្ញុំ ដែលត្រូវធ្វើការបណ្តើររៀនបណ្តើរ ប៉ុន្តែវាគឺជាការដោះដូរសម្រាប់ប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ការប្រឹងប្រែងរបស់ខ្ញុំគឺដើម្បីអនាគតប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំពិតជាអស់កម្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែវាគឺជាការល្អ ពីព្រោះខ្ញុំបានសិក្សាអ្វីដែលខ្ញុំស្រឡាញ់។ ជាមួយនឹងការងាររបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំអាចផ្តល់ព័ត៌មានដល់សាធារណជន ហើយវាពិតជាពិសេសនៅពេលដែលខ្ញុំបានឃើញអំពីចំនួនអ្នកស្តាប់កម្មវិធីវិទ្យុរបស់ខ្ញុំ។
បច្ចុប្បន្ន **អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ** គឺជាផលិតករភាពយន្តមួយរូប។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍	ពីកម្មវិធីវិទ្យុ
ស្នាមរបួសពីអតីតកាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជា។ ការគោរពចំពោះមនុស្សចាស់ជាង វប្បធម៌ និងនយោបាយ។ ល័ក្ខខ័ណ្ឌ និងឱកាសកាន់តែល្អប្រសើរសម្រាប់និយោជិត។	អ្នកត្រូវតែក្លាហាន និងមានភាព ច្បាស់លាស់ ប្រសិនបើអ្នកចង់ទទួលបានជោគជ័យ។

ក្លាហាន9

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. ចេះគោរពមនុស្សចាស់និងវប្បធម៌នយោបាយ ចរចាជាមួយនិយោជកដើម្បីអាចទទួលបានលក្ខខណ្ឌ និងឱកាសល្អប្រសើរជាងមុន។
២. ក្លាហាន និងច្បាស់លាស់លើអ្វីដែលពួកគេចង់ទទួលបានជោគជ័យ។
៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារៈ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានអ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ, សំណុំកាតគុណសម្បត្តិនៃអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពីកម្មវិធីក្លាហាន9

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ –២ នាទី

- សួរសំនួរថាតើអ្នកគ្រប់គ្នាចងចាំរឿងលើគេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក វី យ៉ារ៉ូ ដែរឬទេ?
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមចែករំលែកអំពីអ្វីដែលខ្លួនបានរៀនពីមេរៀនទី១៖ ត្រូវបង្កើតគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកតាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ទី ភាគ១៖ **ឆ្វាយហាន និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៤៦៖** តើយើងគួរស្តាប់ និងធ្វើតាមឪពុកម្តាយរបស់យើងជានិច្ចនៅក្នុងគ្រប់ការចរចាទាំងអស់ឬ?

III. ល្បែងថាមពល – ១០នាទី

- ចាក់សម្លេងគេហទំព័រ #ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ
- ដឹកនាំល្បែងថាមពលជាមួយនឹងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ
- ស្នើអ្នកចូលរួមឈរជារង្វង់។
- បិទពាក្យដែលខ្វះក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មានលើជញ្ជាំង។
- អានអត្ថបទក្នុងប័ណ្ណព័ត៌មានដោយគ្រួសៗហើយហៅអ្នកចូលរួមឲ្យបំពេញចន្លោះទំនេរដោយប្រើពាក្យពីជញ្ជាំង។
- នៅពេលបញ្ចប់រួចរាល់ហើយនោះស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមអានអត្ថបទនេះជាមួយគ្នា។
- សួរអ្នកចូលរួមនូវសំណួរដូចខាងក្រោមនេះ
  - អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ ប្រកបការងារអ្វី?
  - តើគាត់យល់ដឹងពីមុខវិជ្ជារូបវិទ្យា និងគីមីវិទ្យាកាលនៅថ្នាក់វិទ្យាល័យដល់កំរិតណាដែរ?
  - តើគាត់បានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីជួយឧបត្ថម្ភប្អូនស្រីរបស់គាត់?
  - តើរឿងនេះជំរុញទឹកចិត្តអ្នកសម្រាប់សាងជីវិតអនាគតយ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាក្នុងវិធីសាស្ត្រចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ២ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី២៥
- អានចំណុចសិក្សាឲ្យឮៗឲ្យអ្នកចូលរួមស្តាប់
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជាពីរក្រុម
- អានសេនារីយ៉ូ*ឲ្យឮៗ និងពន្យល់អំពីសកម្មភាពដែលពួកគេនឹងត្រូវអនុវត្តក្នុងក្រុម

*សេនារីយ៉ូ៖ ប្រសិនបើអ្នកចង់ក្លាយជាអ្នកមាន អ្នកត្រូវធ្វើការប្រជុយប្រជាន តើត្រឹមត្រូវទេ?

- ស្នើពួកគេរៀបចំតួសម្តែងដូចក្នុងរឿងភាគ
- ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេមានពេល១០នាទីដើម្បីរៀបចំ និង៥នាទីសម្រាប់សម្តែងរឿងរបស់ពួកគេ។
- ពន្យល់ពួកគេថា ក្នុងពេលដែលក្រុមមួយកំពុងសម្តែង អ្នកផ្សេងទៀតត្រូវធ្វើជាទស្សនិកជន ប្រកបដោយការគោរព។

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច – ៥ នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ធ្វើសកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់ សំនួរទាំងនេះ:
  - o តើអ្នកអាចលើកឧទាហរណ៍ពីរបៀបដែលសាលារៀនរបស់អ្នកផ្តល់នូវ បរិស្ថានលើកទឹកចិត្ត និងយកចិត្តទុកដាក់បានដែរឬទេ?
  - o តើអ្នកអាចរៀបរាប់ពីការចូលរួមរបស់ឪពុកម្តាយអ្នកក្នុងការសិក្សារបស់អ្នកដែរឬទ?
  - o តើអ្នកអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍អំពីរបៀបដែលសហគមន៍របស់អ្នកផ្តល់តម្លៃយុវជនដែរឬទេ?
  - o តើឪពុកម្តាយ និងសហគមន៍របស់អ្នកចាត់ទុកអ្នកជាធនធានដ៏សំខាន់យ៉ាងដូម្តេច?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម៖

  <u>បរិយាកាសសាលារៀនប្រកប ដោយការយក ចិត្តទុកដាក់</u> – សាលាផ្តល់នូវបរិយាកាសយកចិត្តទុកដាក់ និងលើកទឹកចិត្ត។

  <u>ការចូលរួមរបស់ឪពុកម្តាយនៅក្នុងការសិក្សា</u> – ឪពុកម្តាយចូលរួមយ៉ាងសកម្ម ក្នុងការជួយអ្នក ផ្សេង ឲ្យទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងសាលា។

  <u>សហគមន៍ផ្តល់តម្លៃដល់យុវជន</u> – យុវជនយល់ឃើញថាមនុស្សពេញវ័យនៅក្នុងសហគមន៍ផ្តល់តម្លៃដល់យុវជន។

  <u>យុវជនជាធនធាន</u> – យុវជនទទួលបានតួនាទី និងអត្ថប្រយោជន៍នៅក្នុងសហគមន៍។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា –២ នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគាត់
- ប្រាប់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារក្នុងមេរៀនទី៣៖ ដោះស្រាយបញ្ហាដោយវៃឆ្លាត តាមរយៈរឿងភាគទូរទស្សន៍ភាគ៣, កម្មវិធីវិទ្យុទី៣៦ និងគេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក សុខ ដាន

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអេព្រជ

សិល្បៈ, សាធារណជន, ចំណង់ចំណូលចិត្ត, សារព័ត៌មាន, ឧបត្ថម្ភ, ពន្យល់, ប្អូនស្រី

"ដំបូង ខ្ញុំបានគិតថាជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺលំបាកវេទនាណាស់។ ផ្ទុយមកវិញ ខ្ញុំដឹងគុណចំពោះការលំបាកទាំងអស់នោះដែលខ្ញុំបានឆ្លងកាត់ ពីព្រោះខ្ញុំអាចសម្រេចបានតាម................ របស់ខ្ញុំ និងដឹងថាខ្ញុំជានរណា។

កាលនៅរៀនថ្នាក់វិទ្យាល័យ ខ្ញុំចូលចិត្តមុខវិជ្ជារូបវិទ្យា ហើយខ្ញុំគឺជាសិស្ស ពូកែក្នុងថ្នាក់។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ខ្ញុំធ្វើមិនបានល្អទាល់តែសោះនៅក្នុងពេលការប្រឡងសញ្ញាបត្រមធ្យមសិក្សាទុតិយភូមិថ្នាក់ជាតិ។ ខ្ញុំនៅតែមិនអាច............ ថាហេតុអ្វីខ្ញុំធ្លាក់មុខវិជ្ជាគីមីវិទ្យា។ ជាលទ្ធផល ខ្ញុំមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យដាក់ពាក្យសុំប្រឡងយកអាហារូបករណ៍ចូលរៀននៅវិទ្យាស្ថានបច្ចេកវិទ្យាកម្ពុជា ឬសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទវិចិត្រ................ដែលខ្ញុំសង្ឃឹមថាខ្ញុំនឹងបានចូលរៀននៅសាលានោះទេ។ ខ្ញុំពិតជាខូចចិត្ត និងអស់កម្លាំងចិត្តណាស់ដែលខ្ញុំមិនអាចសិក្សាមុខវិជ្ជាដែលខ្ញុំស្រឡាញ់។ ប៉ុន្តែក្នុងពេលតែមួយនោះខ្ញុំត្រូវតែពង្រឹងខ្លួនឯងឡើងពីព្រោះខ្ញុំត្រូវទទួលខុសត្រូវលើការចំណាយសម្រាប់ការសិក្សា និងការរស់នៅរបស់ប្អូនស្រីខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមធ្វើការងារនៅកន្លែងជាច្រើន ដើម្បីជួយ..................ដល់ប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានធ្វើការងារពេញម៉ោងនៅក្រុមហ៊ុនរចនា ហើយនៅចុងសប្តាហ៍ខ្ញុំបានធ្វើការងារនៅស្ថានីយវិទ្យុ។ ខ្ញុំបានសិក្សាបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន នៅពេលល្ងាចពីព្រោះវាជាអាហារូបករណ៍តែមួយគត់សម្រាប់ខ្ញុំ។

រយៈពេលបីខែក្រោយមក ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តបោះបង់វាចោលពីព្រោះខ្ញុំពិនិត្យឃើញថា ខ្ញុំគ្មានចំណាប់អារម្មណ៍លើមុខវិជ្ជានេះទេ ហើយខ្ញុំក៏បានធ្វើការងារតាំងពីព្រឹករហូតដល់យប់។ ទោះបីជាយ៉ាងណា ខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំស្រឡាញ់មុខវិជ្ជា..................ហើយក្រោយមក បន្តិចខ្ញុំក៏ត្រូវបានដេប៉ាតឺម៉ង់សារព័ត៌មានទទួលយកឲ្យសិក្សា។

វាលំបាកណាស់ សម្រាប់ខ្ញុំដែលត្រូវធ្វើការបណ្តើររៀនបណ្តើរ ប៉ុន្តែវាគឺជាការដោះដូរសម្រាប់............របស់ខ្ញុំ។ការប្រឹងប្រែងរបស់ខ្ញុំគឺដើម្បីអនាគតប្អូនស្រីរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំពិតជា អស់កម្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែវាគឺជាការល្អ ពីព្រោះខ្ញុំបានសិក្សាអ្វីដែល ខ្ញុំស្រឡាញ់។ ជាមួយនឹងការងាររបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំអាចផ្តល់ព័ត៌មានដល់.........ហើយវាពិតជាពិសេសនៅពេលដែលខ្ញុំបានឃើញអំពីចំនួនអ្នកស្តាប់កម្មវិធីវិទ្យុរបស់ខ្ញុំ។

បច្ចុប្បន្ន **អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ** គឺជាផលិតករភាពយន្តមួយរូប។

មេរៀនទី៣៖ ដោះស្រាយបញ្ហាដោយវៃឆ្លាត

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- **០២:០០៖** គេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក សុខ ដាន
- **៤៨:០៧៖** រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៣៖ ឆ្ងាយឋាន
- **៥៧:១៥៖** កម្មវិធីវិទ្យុទី៣៦៖ ប្រសិនបើអ្នកមានកិច្ចសន្យាជាមួយនឹងក្រុមហ៊ុន ហើយពួកគេបានធានាថាពួកគេនឹងនាំអ្នកត្រឡប់មកប្រទេសរបស់អ្នកបន្ទាប់ពីបំពេញការងារចប់ នោះអ្នកមិនចាំបាច់បារម្ភអំពីអ្វីផ្សេងទៀតនោះទេ។ តើត្រឹមត្រូវទេ?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

បេសកកម្មទី៣៖ តម្លៃអាជីព – ចូរកំណត់តម្លៃអាជីពក្នុងតំបន់ចុះបេសកកម្ម នោះ

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

លោក ចេក តី និង អ្នកនាង មាន សូនីតា

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

អ្នកនាង ពេជ្រ គឹមធា, មន្ត្រីបច្ចេកទេសទទួលបន្ទុកកិច្ចការបញ្ចប់ការជួញដូរមនុស្សនៃអង្គការទស្សនពិភពលោកអន្តរជាតិ

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

"ដើម្បីធ្វើចំណាកស្រុកឆ្លងដែន យើងត្រូវមានអត្តសញ្ញាណប័ណ្ណ លិខិតឆ្លងដែន ទិដ្ឋាការ លិខិតអនុញ្ញាតការងារ កិច្ចសន្យាការងារ និងលិខិតពិនិត្យសុខភាព។ យើងត្រូវទាក់ទងនិយោជកនៃទីភ្នាក់ងារការងារសម្រាប់ដំណើរចំណាកស្រុកមានឯកសារទាំងនេះ" – **អ្នកនាង មួយ,** អាយុ ១៧ឆ្នាំ មកពីរាជធានីភ្នំពេញ។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ “ ឆ្ងាយឋាន ”

- **មីឌូ** ជាប់គាំងមិនអាចសម្រេចចិត្តបានថា ត្រូវចាកចេញពីសហគមន៍ ជាមួយនឹង **អាសាធ** ឬនៅជាមួយនឹងហ្វាហ៊ីម៉ាដើម្បីព្យាយាមបង្កើតឡើងវិញមិនត្រឹមតែប៉មវិហារសាសនាដ៏ចាស់ ប៉ុន្តែថែមទាំងដោយសារប្រវត្តិវប្បធម៌ សេដ្ឋកិច្ច និងសាសនាដ៏សំបូរបែបរបស់សហគមន៍ផង។

- តើ **មីឌូ** នឹងស្នាក់នៅក្នុងភូមិ ឬគាត់នឹងចាកចេញដូចយុវជនផ្សេងទៀត?

“បានចាកចេញ” គឺជាខ្សែរឿងដែលផ្តោតខ្លាំងទៅលើយុវជនអាយុ ២២-២៤ ឆ្នាំ ដែលកំពុងចាប់ផ្តើមទទួលបាននូវឯករាជ្យភាពខ្លះពីឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។

រឿងនេះផ្តល់នូវភាពកំប្លែងស្លូត ប៉ុន្តែក៏មានទិសដៅបង្ហាញនូវមេរៀនបែបប្រវត្តិសាស្ត្រមួយចំនួន អំពីក្រុមប្រជាជនភាគតិចនេះផងដែរ។

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ឆ្លងដែន"

ខ្សែរឿងនេះ បង្ហាញអំពីគ្រួសារជនបទដែលឪពុកគឺជាមនុស្សចម្បងក្នុងការរកប្រាក់ចំណូល មេផ្ទះម្នាក់ និងកូនពីរនាក់សិក្សានៅវិទ្យាល័យ។ រឿងនេះចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលឪពុក ទទួលមរណភាពដោយសារជំងឺ។ គ្រួសារត្រូវបាត់បង់ជំនួយហិរញ្ញវត្ថុរបស់ខ្លួន។ កូនប្រុស ច្បងបង្អស់សម្រេចចិត្តឈប់សិក្សាដើម្បីចាប់ផ្តើមរកលុយដោយធ្វើការជាអ្នករត់តុ (ប្រុស) នៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានចិននៅជនបទមួយ។ ភោជនីយដ្ឋាននេះជារបស់មិត្តភក្តិជិតស្និតឪពុករបស់ខ្លួន ដោយទុកឲ្យរបស់ខ្លួនបន្តការសិក្សារបស់នាង ក្នុងគោលបំណងក្លាយជាវេជ្ជបណ្ឌិត តាមក្តីសុបិន្តរបស់នាង។ បានបន្តិចបន្ទាប់ពីគាត់ចាប់ផ្តើមធ្វើការងារ ម្តាយក៏ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ។ កូនប្រុសច្បងបង្អស់បានសម្រេចស្វែងរកការងារមួយផ្សេងទៀតដើម្បីជួយដល់ម្តាយរបស់ខ្លួនក្នុងអំឡុងពេលដ៏លំបាកនេះ។ បន្ទាប់ពីបានឮអំពីបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុដែលគាត់បានជួបប្រទះ ស្ត្រីចំណាស់ម្នាក់ បានបបួលគាត់ឲ្យធ្វើការនៅកន្លែងខ្លួននៅលើកោះមួយ។ ដោយការសម្រេចចិត្ត លឿនពេកមិនបានពិចារណាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន គាត់សម្រេចចិត្តទៅធ្វើការងារ នៅក្រៅប្រទេស ហើយមិនយូរប៉ុន្មានគាត់ក៏ត្រូវបានលក់ និងបង្ខំឲ្យធ្វើការងារនៅលើទូក នេសាទក្នុងសមុទ្រក្នុងប្រទេសមួយផ្សេង។ គាត់ត្រូវបានគេចាក់សោរទុកក្នុងបន្ទប់នៅពេលគាត់មិនធ្វើការងារ។ គាត់មិនទទួលបាននូវប្រាក់ឈ្នួលសម្រាប់ការងាររបស់ខ្លួនទេ ហើយក៏គ្មានអាហារគ្រប់គ្រាន់ដែរ។ ក្រោយពីបាត់ដំណឹងយ៉ាងយូរមក ក្រុមគ្រួសារក៏ចាប់ផ្តើមមានការព្រួយបារម្ភ។ កូនស្រីក៏ពិចារណាអំពីការទៅធ្វើការងារនៅក្រៅប្រទេសដោយមានជំនួយពីបុរសម្នាក់ដើម្បីស្វែងរកបងប្រុសរបស់នាង។ តើចុងក្រោយអ្វីៗនឹងបញ្ចប់ទៅដោយល្អទេសម្រាប់គ្រួសារមួយនេះ?

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក សុខ ដាន

"ការចូលរួមរបស់ខ្ញុំក្នុងវិស័យភាពយន្តបានចាប់ផ្តើមជាង ១០ ច្រើនឆ្នាំកន្លងមកហើយ។ ខ្ញុំចូលរួមក្នុងវិស័យនេះ ពីព្រោះខ្ញុំស្រឡាញ់វិស័យសិល្បៈដំបូង ដោយឪពុករបស់ខ្ញុំស្រឡាញ់វិស័យនេះ។ ក្នុងអំឡុងប៉ុន្មានឆ្នាំដំបូងរបស់ខ្ញុំ មុខតំណែងរបស់ខ្ញុំមិនសូមមាន ការទទួលខុសត្រូវនោះទេ។ ខ្ញុំត្រូវកាន់ឆ័ត្រ និងស្បែកជើងឲ្យតួសំដែងស្រី និងតួ សំដែងប្រុស។ បន្ទាប់ពីធ្វើការងារជាអ្នកកាន់ក្តារបានបីឆ្នាំនៃខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នកបច្ចេកទេសពន្លឺ។ បទពិសោធន៍ដែលទទួលបានពីការត្រួតពិនិត្យពន្លឺ បានជួយខ្ញុំច្រើន និងបានសាងសង់នូវមូលដ្ឋានដ៏សំខាន់ក្នុងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនថត។ បន្ទាប់ពីធ្វើការជាជំនួយការបានប៉ុន្មាន ឆ្នាំ ខ្ញុំក៏បានក្លាយជាការីថត។

ក្រៅពីការងារជាការីថត ខ្ញុំក៏ជាតួសំដែងផងដែរ។ កន្លងមក ខ្ញុំបានដើរតួក្នុងកម្មវិធីជាង ២០ រាប់បញ្ចូលទាំងយាយត្រប់ នៅក្នុងរឿងភាគស្នេហ៍9 តាមទូរទស្សន៍ ។ ក្មេងៗជំនាន់ក្រោយមានឱកាសកាន់តែច្រើនក្នុងការសិក្សា ព្រោះមានសាលាជាច្រើនដែលផ្តល់ចំណេះដឹងសំខាន់ៗអំពីការផលិតខ្សែភាពយន្ត។ ទោះបីជាយ៉ាងណាវិជ្ជាជីវៈនេះត្រូវការការអនុវត្តច្រើនផងដែរ ដូច្នេះខ្ញុំសូមណែនាំឲ្យយុវជនត្រូវអនុវត្តឲ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាច។ ខ្ញុំស្រឡាញ់អាជីពនេះ ហើយខ្ញុំនឹងកាន់ម៉ាស៊ីនថត រហូតដល់ថ្ងៃដែលដៃរបស់ខ្ញុំលែងអាចកាន់បាន។ នៅពេលខ្ញុំលែងអាចកាន់ម៉ាស៊ីនថតបាន ខ្ញុំនឹងពិចារណាអំពីតួនាទីជា នាយកម្តង។ - **សុខ ដាន** គឺជាការីថត និងផលិតករភាពយន្ត។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- ត្រូវក្លាហាន ស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការគោរពនៅពេលអ្នកចរចាអំពីជម្រើសដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នក។ យុវជនអាចក្លាយជាមានជំនឿចិត្តកាន់តែច្រើននៅពេលពិចារណាអំពីជម្រើសក្នុងការកែលម្អជីវិត ផ្ទាល់របស់ពួកគេតាមរយៈការចរចាជាមួយនឹងឪពុកម្តាយ និងមនុស្សចាស់ដើម្បីឈានទៅដល់សេចក្តីសម្រេចដែលអាចទទួលយកបានទៅវិញទៅមក ទាក់ទិននឹងអនាគតរបស់ពួកគេ។
- នៅពេលពិចារណាអំពីការធ្វើចំណាកស្រុកក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឬទៅក្រៅប្រទេស អ្នកត្រូវដឹងអំពីអ្វីដែលអ្នកសង្ឃឹមថានឹងទទួលបានអ្វីដើម្បីកុំឲ្យមានការភ្ញាក់ផ្អើល ហើយអ្នកអាចមានជំនឿចិត្តថាអ្នកបានធ្វើការសម្រេចចិត្តបានត្រឹមត្រូវ។ នៅពេលស្រាវជ្រាវអំពីការធ្វើចំណាកស្រុក វាជាការសំខាន់មួយដែលត្រូវប្រើប្រាស់ប្រភពអាចទុកចិត្តបានដើម្បីធានាបានថាអ្នកបានទទួលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ។

ពីកម្មវិធីវិទ្យុ

នៅពេលធ្វើចំណាកស្រុកទៅក្នុងប្រទេសមួយផ្សេង អ្នកត្រូវពិនិត្យឲ្យច្បាស់ថាអ្នកបានត្រៀមរៀបចំ និងបានជ្រាបថាមានមនុស្សជាច្រើននាក់ត្រូវបានជួញដូរឲ្យទៅធ្វើការងារប្រកបដោយគ្រោះថ្នាក់ដោយទទួលបានប្រាក់ ឬជំនួយតិចតួចបំផុត ឬគ្មានតែម្តង។

ក្លាហាន9

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. មានភាពក្លាហានមានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់មានការគោរពនិងភាពជឿជាក់ នៅពេលដែលពួកគេចរចាជម្រើសដែលមានឥទ្ធិពលលើជីវិត និងអនាគតរបស់ពួកគេ។

២. ប្រសិនបើពិចារណាអំពីការធ្វើចំណាកស្រុកក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឬទៅកាន់បរទេសនោះពួកគេត្រូវដឹងអំពីអ្វីដែលត្រូវរំពឹងទុក ដូច្នេះនិងគ្មានអ្វីធ្វើឲ្យពួកគេភ្ញាក់ផ្អើលនោះទេ ហើយ ពួកគេក៏មានភាពជឿជាក់ក្នុងការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដោយមានប្រភពព័ត៌មានអាចជឿជាក់បាន និងការរៀបចំការពារ។

៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែល លោក សុខ ដាន ទទួលបានភាពជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារៈ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9 កូនសៀវភៅមគ្គុទេសសម្រាប់អ្នកប្រត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានលោក សុខ ដាន, សំណុំកាតគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- បើកវគ្គបណ្តុះបណ្តាលដោយធ្វើការណែនាំអំពី ក្លាហាន៩ ។

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ – ២ នាទី

- សួរអ្នកគ្រប់គ្នាថាតើនៅចាំសាច់រឿងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង រិទ្ធី លំអពេជ្រ ឬទេ?
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀនទី ២៖ ការវិវត្តន៍ និងភាពបើកចំហរចិត្តគំនិត, តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ២៖ ឆ្ងាយឋាន និងកម្មវិធីវិទ្យុទី២៥៖ ប្រសិនបើអ្នកចង់ក្លាយជាអ្នកមាន អ្នកត្រូវធ្វើការប្រថុយប្រថាន តើត្រូវទេ?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី

- ចាក់សម្លេងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក សុខ ដាន
- ដឹកនាំល្បែងថាមពលជាមួយនឹងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក សុខ ដាន
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជាប្រាំមួយក្រុម
- ផ្តល់ប័ណ្ណព័ត៌មានប្រាំមួយសន្លឹកទៅកាន់ក្រុមនីមួយៗ
- ឲ្យក្រុមនីមួយៗអាន និងប្រាប់ពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីកថាខណ្ឌនីមួយៗ
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តរៀបរាប់សាច់រឿងរបស់លោក សុខ ដាន

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាក្នុងវិធីសាស្រ្តចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៣ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៣៦
- អានចំណុចសិក្សាឲ្យឮៗឲ្យកាន់អ្នកចូលរួមស្តាប់
- ឲ្យអ្នកចូលរួមធ្វើការជាប្រាំក្រុម
- ឲ្យពួកគេពិភាក្សាអំពីប្រធានបទ "កិច្ចសន្យាការងារអាចជួយអ្នកបាន។"
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីក្រុមនីមួយៗឡើងធ្វើបទបង្ហាញអំពីគំនិតរបស់ពួកគេ។

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច –៥នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឲ្យឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់សំនួរទាំងនេះ៖
  - តើអ្នកធ្លាប់ចំណាយពេលធ្វើជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកដែរឬទេ?
  - តើអ្វីដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពនៅផ្ទះសាលារៀន និងតំបន់រស់នៅរបស់អ្នក?
  - តើព្រំដែនក្នុងគ្រួសារមានន័យដូម្តេចចំពោះអ្នក?
  - តើព្រំដែនសាលាមានន័យដូម្តេចចំពោះអ្នក?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម

  <u>សេវាកម្មដល់អ្នកដទៃ</u> – យុវជនបម្រើសហគមន៍មួយម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍។

  <u>សុវត្ថិភាព</u> – យុវជនមានអារម្មណ៍មានសុវត្ថិភាពនៅផ្ទះ សាលា និងនៅក្នុងតំបន់ដែលពួកគេរស់នៅ។

  <u>ព្រំដែនក្នុងគ្រួសារ</u> – គ្រួសារកំណត់វិន័យ និងផលវិបាកច្បាស់លាស់ ព្រមទាំងតាមដានការទៅណាមកណារបស់យុវជន។

  <u>ព្រំដែនសាលា</u> – សាលាកំណត់តួនាទី និងផលវិបាកច្បាស់លាស់សម្រាប់សកម្មភាពផ្សេងៗ។

  <u>ព្រំដែនក្នុងគ្រួសារ</u> –សាលារៀនផ្តល់នូវតួនាទី និងលទ្ធផលដ៏ច្បាស់លាស់។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២ នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគេ
- ប្រាប់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារក្នុងមេរៀនទី៤៖ ការចរចា ដែលនឹងមានក្នុងរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៤, កម្មវិធីវិទ្យុទី៣៥, និងគេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ លោក សុខ ដាន

"ការចូលរួមរបស់ខ្ញុំក្នុងវិស័យភាពយន្តបានចាប់ផ្តើមជាង ១០ ច្រើនឆ្នាំកន្លងមកហើយ។ ខ្ញុំចូលរួមក្នុងវិស័យនេះ ពីព្រោះខ្ញុំស្រឡាញ់វិស័យសិល្បៈ ដំបូងដោយឪពុករបស់ខ្ញុំស្រឡាញ់វិស័យនេះ។

ក្នុងអំឡុងប៉ុន្មានឆ្នាំដំបូងរបស់ខ្ញុំ មុខតំណែងរបស់ខ្ញុំ មិនសូមមានការទទួលខុសត្រូវនោះទេ។ ខ្ញុំត្រូវកាន់ឆ័ត្រ និងស្បែកជើងឲ្យតួសំដែងស្រី និងតួសំដែងប្រុស។

បន្ទាប់ពីធ្វើការងារជាអ្នកកាន់ក្តារបានបីឆ្នាំនៃ ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នកបច្ចេកទេសពន្លឺ។ បទពិសោធន៍ដែលទទួលបានពីការត្រួតពិនិត្យពន្លឺបានជួយខ្ញុំច្រើន និងបានសាងសង់នូវមូលដ្ឋានដ៏សំខាន់ក្នុងការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនថត។ បន្ទាប់ពីធ្វើការជាជំនួយការបានប៉ុន្មានឆ្នាំ ខ្ញុំក៏បានក្លាយជាការីថត។

ក្រៅពីការងារជាការីថត ខ្ញុំក៏ជាតួសំដែងផងដែរ។ កន្លងមក ខ្ញុំបានដើរតួក្នុងកម្មវិធីជាង ២០ រាប់បញ្ចូលទាំង យាយត្រប់ នៅក្នុងរឿងភាគស្នេហ៍9 តាមទូរទស្សន៍ ។
ក្មេងៗជំនាន់ក្រោយមានឱកាសកាន់តែច្រើនក្នុងការសិក្សា ព្រោះមានសាលាជាច្រើនដែលផ្តល់ចំណេះដឹងសំខាន់ៗអំពីការផលិតខ្សែភាពយន្ត។ ទោះបីជាយ៉ាងណា វិជ្ជាជីវៈនេះត្រូវការការអនុវត្តច្រើនផងដែរ ដូច្នេះខ្ញុំសូមណែនាំឲ្យយុវជនត្រូវអនុវត្តឲ្យបានច្រើនតាមដែលអ្នកអាច។

ខ្ញុំស្រឡាញ់អាជីពនេះ ហើយខ្ញុំនឹងកាន់ម៉ាស៊ីនថតរហូតដល់ថ្ងៃដែលដៃរបស់ខ្ញុំលែងអាចកាន់បាន។ នៅពេលខ្ញុំលែងអាចកាន់ម៉ាស៊ីនថតបាន ខ្ញុំនឹងពិចារណាអំពីតួនាទីជានាយកម្តង។ **សុខ ដាន** គឺជាការីថត និងផលិតករភាពយន្ត។

ម៉ូឌុល ២៖

ធ្វើតាមក្តីសុបិន្តរបស់លោកអ្នក

មេរៀនទី៤៖ ការចរចា

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- ០២:០០៖ គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ
- ៤៨:៤៨៖ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៤៖ ល្ខោន
- ៥៣:៥៥៖ កម្មវិធីវិទ្យុទី៣៥៖ ប្រសិនបើអ្នកជាពលករចំណាកស្រុក អ្នកត្រូវធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលថៅកែរបស់អ្នកប្រាប់ឲ្យអ្នកធ្វើ ពីព្រោះសិទ្ធិរបស់អ្នកមិនស្មើគ្នាទេ។ តើពិតទេ?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

សកម្មភាពសហគមន៍៖ សិល្បៈរបាំប្រពៃណីវប្បធម៌ និង ថ្នាក់ភាសាអង់គ្លេសនៅភូមិអង្គទន្លាប់ ឃុំសំរោងទង ស្រុកសំរោងទង ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

អ្នកនាង ឃឹម ចាន់បុប្ផា, សិស្ស និងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តមូលនិធិបុប្ផាប្រចាំសហគមន៍

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

លោក ពិន វីរៈ, លេខាធិការសមាគមទីភ្នាក់ងារជ្រើសរើសពលករកម្ពុជា

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

"យើងមានសិទ្ធិជ្រើសរើសការងាររបស់យើងតាមចំណង់ចំណូលចិត្ត និងកម្លាំងរបស់យើងមិនមែនតាមនិយោជករបស់យើងនោះទេ។ ជាទូទៅនិយោជក នឹងចាត់តាំងមនុស្សទៅតាមកន្លែងដែលត្រូវនឹងជំនាញរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែនេះក៏ត្រូវមានការយល់ព្រមពីនិយោជិតផងដែរ។ ចំណាកស្រុក គឺជាបំលាស់ទីពីកន្លែងមួយទៅកាន់កន្លែងមួយទៀតដែលអាចនៅក្នុងស្រុក ឬបរទេស។ ហេតុផលគឺដើម្បីរកប្រាក់ចំណូលបន្ថែម ឬដើម្បីផ្សងព្រេងនៅបរទេស។ ក្នុងនាមជាជនចំណាកស្រុកអ្នកដែលមានរៀបចំឯកសារ នឹងមានកិច្ចសន្យាការងារ ដូច្នេះពួកគេអាចទាមទារពីនិយោជកប្រសិនបើមាន អ្វីខុសឆ្គង ហើយអ្នកដែលគ្មានរៀបចំឯកសារ ពុំមានកិច្ចសន្យាអ្វីទាំងអស់ ដូច្នេះពួកគេធ្វើអ្វីតាមការបង្គាប់ពីនិយោជក។ ជនចំណាកស្រុកដែលមានរៀបចំឯកសារ ទទួលបានសិទ្ធិ និងអត្ថប្រយោជន៍ស្មើគ្នា។"
–**អ្នកនាង មួយ**, អាយុ ១៧ឆ្នាំ មកពីរាជធានីភ្នំពេញ។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ " ល្ខោន "

- **ដណ្ដាប់** មានអាយុ ២៤ឆ្នាំ គឺកំពុងស្ថិតក្នុងផ្លូវបំបែកក្នុងជីវិតរបស់គាត់។ គាត់ចាកចេញពីភូមិរបស់គាត់ ពីក្រុមល្ខោនដែលបានបង្កើតឡើងដោយជីតារបស់ខ្លួន ដើម្បីចូលរួមជាមួយនឹងមិត្តភក្ដិល្អបំផុតរបស់ខ្លួន (**សុខា**) នៅក្នុងការងារសំណង់តាមរដូវកាល។

- គ្រួសារដ៏តូចរបស់ ដណ្ដាប់ ធ្វើដំណើរពីភូមិមួយទៅភូមិមួយដើម្បីសំដែង។ ពួកគេទុក ដណ្ដាប់ នៅផ្ទះដើម្បីឲ្យគាត់សិក្សា និងផ្ដោតទៅលើការសិក្សារបស់គាត់។ យប់មួយ ក្រុមល្ខោនបានសំដែងនៅក្បែរភូមិរបស់ពួកគេ។

- **ដណ្ដាប់** ខកខានមិនបានមើលឪពុកម្ដាយ និងជីតារបស់ខ្លួនសំដែង ដូច្នេះគាត់បានលួចចេញពីរៀនទៅកន្លែងសំដែង។ គាត់បានពួននៅខាងក្រោមឆាកដើម្បីមើល ហើយគាត់ការបានបង្កឲ្យអគ្គីភ័យដោយចៃដន្យ។ នៅក្នុងការព្យាយាមពន្លត់អគ្គីភ័យ របស់ពួកគេ ឪពុកម្ដាយរបស់គាត់ និងអ្នកសំដែងផ្សេងទៀតមួយចំនួនបានស្លាប់។ ក្រុមល្ខោន ក៏រលំ ហើយអាចចាប់ផ្ដើមឡើងវិញបានលុះត្រាតែមានប្រាក់។

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "យមបាល ០០៩"

យមបាល ០០៩ ដែលទើបតែទទួលបានមុខតំណែងថ្មី រាយការណ៍ទៅយមរាជថា ក្នុងអំឡុងពេលរដូវបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ ប្រេត ៨៥% កំពុងត្រឡប់មកវិញ ហើយយើងរកប្រេតផ្សេងទៀតមិនឃើញទេ។ យមបាល ០០៩ សុំការអនុញ្ញាតចេញពីឋាននរកដើម្បីទៅស្វែងរកប្រេតផ្សេងទៀត។ យមរាជប្រាប់យមបាលឲ្យរង់ចាំ "សូមរង់ចាំមួយខែដើម្បីសុំលិខិតបេសកកម្ម លិខិតឆ្លងដែន និងទិដ្ឋាការដើម្បីចាកចេញមុននឹងយមបាលនាំប្រេត ទាំងនោះត្រឡប់មកវិញ។

នៅពេលមកវិញ យមបាលត្រូវបានស្នើសុំឲ្យបង្ហាញឯកសារធ្វើចំណាកស្រុក។ ដោយសារឯកសាររបស់ខ្លួនមិនទាន់បានបំពេញចប់សព្វគ្រប់ យមបាល ០០៩ បានចំណាយពេលទាំងអស់របស់ខ្លួនជួយកិច្ចការផ្សេងទៀតរបស់យមបាល គាត់ក៏មិនដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់គាត់ នៅពេលគាត់ធ្វើចំណាកស្រុក ហើយគាត់ធ្វើត្រឹមតែអ្វីដែលគាត់ត្រូវបានប្រាប់ឲ្យធ្វើប៉ុណ្ណោះ។ ជាលទ្ធផល គាត់មិនបានជោគជ័យនៅក្នុងបេសកកម្ម របស់គាត់ក្នុងការប្រមូលប្រេតមកវិញទេ។ នៅពេលយមបាល ០០៩ ត្រឡប់ពី បំពេញបេសកកម្មវិញ យមរាជណែនាំឲ្យគាត់ស្វែងរកព័ត៌មានស្ដីពីសិទ្ធិរបស់គាត់មុន នឹងគាត់ធ្វើចំណាកស្រុក។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ

“តាំងពីខ្ញុំនៅក្មេង ខ្ញុំតែងជាសិស្សដែលជាប់ចំណាត់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងមុខវិជ្ជាភាសាអង់គ្លេសរបស់ខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែភ្លាមៗបន្ទាប់ពីខ្ញុំបានចូលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ ជីវិតរបស់ខ្ញុំមានការផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុង។ ក្នុងដំណើរជីវិតរបស់ខ្ញុំ មានមេរៀនជាច្រើនត្រូវសិក្សា និងជួបប្រទះរឿងជាច្រើន។ បញ្ហាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាដែលខ្ញុំបានប្រឈមគឺខ្ញុំត្រូវធ្វើការផង និងសិក្សាផងក្នុងពេលដំណាលគ្នា។ ខ្ញុំបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសនៅសាលារដ្ឋផង និងសាលាឯកជនផង។ ខ្ញុំបង្រៀននៅពេលល្ងាច ហើយនៅថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ ខ្ញុំក៏ធ្វើការសិក្សាបន្ថែមខ្លះ។ តាមរយៈសកម្មភាពចុងសប្តាហ៍របស់ខ្ញុំ ខ្ញុំបានជួបមនុស្សជាច្រើនដែលមានប្រវត្តិការអប់រំ និងវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចជួយឲ្យខ្ញុំមើលឃើញសង្គមបានកាន់តែច្បាស់ជាងមុន។ ទោះបីជានឿយហត់ក៏ដោយ ខ្ញុំស្រឡាញ់ការងារដែលខ្ញុំធ្វើ និងគោលដៅដែលខ្ញុំកំពុងព្យាយាម សម្រេចឲ្យបាន។ សម្រាប់ការមើលអ្វីដែលខ្ញុំបានសន្យានឹងខ្លួនឯងតាំងពីដំបូងខ្ញុំគិតវាមានតម្លៃសម្រាប់ការតស៊ូ។ ពួកគេបាននិយាយថា គ្រូបង្រៀនរកប្រាក់ចំណូលមិនបានច្រើនទេ ហើយទទួលបន្ទុកការងារធ្ងន់ ដែលនេះមានន័យថា វាគឺជាការលំបាកសម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការរស់ក្នុងសង្គមប្រកួតប្រជែងបែបនេះ។ ជានិច្ចកាល ខ្ញុំតែងសួរខ្លួនឯងថា: ជាគ្រូបង្រៀនតើមានអ្វីខុស? តើវាខុសដែរឬក្នុងការព្យាយាមសម្រេចបានតាមក្តីសុបិន្តរបស់ខ្ញុំ? ជាចុងក្រោយ ខ្ញុំជឿថាដរាបណាខ្ញុំនៅរក្សាបោះជំហានទៅមុខ នោះខ្ញុំនឹងទៅដល់គោលដៅនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំមិន ខាន។

អ្នកនាង មាស សុទ្ធ ដែលបច្ចុប្បន្នជានិស្សិតឆ្នាំទី ៤ កំពុងសិក្សាថ្នាក់បរិញ្ញាប័ត្រផ្នែកអប់រំភាសាអង់គ្លេស ហើយនាងក៏ជាគ្រូបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសម្នាក់ នៅសាលាបឋមសិក្សារដ្ឋ ក៏ដូចជាសាលាឯកជននៅទីក្រុងភ្នំពេញផងដែរ។ នាងបានបង្រៀនតាំងពីនាងរៀននៅអនុវិទ្យាល័យម្ល៉េះ។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍	ពីកម្មវិធីវិទ្យុ
ស្នាមរបួសពីអតីតកាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជា។ ការគោរពចំពោះមនុស្សចាស់ជាងវប្បធម៌ និងនយោបាយ។ ល័ក្ខខ័ណ្ឌ និងឱកាសកាន់តែល្អប្រសើរសម្រាប់និយោជិត។	នៅពេលធ្វើចំណាកស្រុកទៅក្នុងប្រទេសមួយផ្សេង វាជាការសំខាន់មួយដែលត្រូវ ដឹងអំពីសិទ្ធិរបស់អ្នកក្នុងនាមជាពលករចំណាកស្រុក។

ក្លាហាន9

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. ចេះគោរពមនុស្សចាស់ វប្បធម៌ និងនយោបាយ។ ចរចាដើម្បីលក្ខខណ្ឌ និងឱកាសល្អប្រសើរជាងមុនក្នុងនាមជានិយោជិត។
២. ស្វែងរកព័ត៌មានដែលអាចទុកចិត្តបាននៅពេលធ្វើចំណាកស្រុកទៅកាន់ប្រទេសដទៃទៀត និងដឹងពីសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងនាមជាកម្មករចំណាកស្រុក។
៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកនាង មាស សុទ្ធ ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារៈ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9កូនសៀវភៅមគ្គុទេសសម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានអ្នកនាង មាស សុទ្ធ, សំណុំកាតគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពីកម្មវិធីក្លាហាន9 ។

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ – ២ នាទី

- សួរអ្នកគ្រប់គ្នាថាតើនៅចាំសាច់រឿងគេហទំព័រ #ក្លាហាន9 - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក សុខ ដាន ឬទេ?
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀនទី៣៖ ដោះស្រាយបញ្ហាដោយវៃឆ្លាត តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៣៖ ឆ្វាយឋាន និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៣៦៖ ប្រសិនបើអ្នកមានកិច្ចសន្យាជាមួយក្រុមហ៊ុននោះ ពួកគេជានាថា ពួកគេនឹងបញ្ជូនអ្នកមកវិញ មែនទេ?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី

- ចាក់សម្លេងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ
- ដឹកនាំល្បែងថាមពលជាមួយនឹងគេហទំព័ររឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជា ៤ក្រុម
- ផ្តល់ប័ណ្ណព័ត៌មានទៅកាន់ក្រុមនីមួយៗ
- ប្រាប់ពួកគេថា មានការប្រកួតប្រជែងគ្នាឆ្លើយសំនួរខាងក្រោម និងធ្វើការបង្ហាញចម្លើយនៅពេលបញ្ចប់៖
    - តើមុខវិជ្ជាអ្វីដែលគាត់ទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ខ្ពស់ជាងគេ?
    - តើអ្វីជាភាពប្រឈមរបស់គាត់?
    - តើអ្នកសំដៅដល់អ្វីអំពីប្រវត្តិការសិក្សា និងប្រវត្តិការងារ?
    - អ្នកនាង មាស សុទ្ធ ប្រកបការងារអ្វី?

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាក្នុងវិធីសាស្ត្រចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៤ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៣៥
- អានចំណុចសិក្សាឲ្យឮៗឲ្យកាន់អ្នកចូលរួមស្តាប់
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមរៀបចំវេទិកាសហគមន៍ក្រោមប្រធានបទ "សម្លេងយុវជនក្នុងការចរាចរ"
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើរតួជាមន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ច (វិស័យពាណិជ្ជកម្មឯកជន, ទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ, ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ, ថ្នាក់ដឹកនាំឃុំ, អង្គការសង្គមស៊ីវិល, ប្រធានក្រុមតស៊ូមតិការពារកុមារ, និងប្រធានក្លឹបយុវជន)
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើរតួជា អ្នកចាត់ចែងវេទិកា និងពិធីករ
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមដទៃទៀតធ្វើជាសមាជិកសហគមន៍ដែលលើកបញ្ហាឡើងដាក់ជូនអង្គវេទិកា និងទទួលសណ្តាប់ដោះស្រាយពីមន្ត្រីមានសមត្ថកិច្ច។
- នៅចុងបញ្ចប់ការអនុវត្តវេទិកានេះ ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមឆ្លើយសំនួរខាងក្រោមនេះ:
  - o តើលំហាត់នេះ ជួយកសាងជំនាញទន់របស់អ្នកដូចម្តេចខ្លះ?
  - o តើអ្នកអាចអភិវឌ្ឍជំនាញទន់របស់អ្នកក្នុងជីវិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នកតាមរបៀបណា?

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច–៥នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់សំនួរទាំងនេះ:
  - o តើអ្នកអាចចែករំលែកបទពិសោធន៍អំពីព្រំដែនតំបន់រស់នៅរបស់អ្នកបានដែរឬទេ?
  - o តើអ្នកអាចកំណត់ និងពន្យល់គំរូតួនាទីមនុស្សពេញវ័យដោយរបៀបណា?
  - o តើអ្នកអាចបកស្រាយមិត្តវិជ្ជមានដែលមានឥទ្ធិពលចំពោះយើង?
  - o តើអ្នកអាចអភិវឌ្ឍខ្លួនជាមួយនឹងការរំពឹងទុកខ្ពស់បានដោយរបៀបណា?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម

<u>ព្រំដែនតំបន់រស់នៅ</u> – អ្នកជិតខាងទទួលខុសត្រូវលើការតាមដានឥរិយាបថរបស់យុវជន។

<u>គំរូរបស់នីតិជន</u> – គំរូឪពុកម្តាយ និងមនុស្សពេញវ័យផ្សេងទៀតលើកកម្ពស់ឥរិយាបថវិជ្ជមាន និងប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ។

<u>ឥទ្ធិពលវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ</u> – ឥរិយាបថប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវរបស់មិត្តភក្តិដែលល្អបំផុតរបស់យុវជន។

<u>ការរំពឹងទុកខ្ពស់</u> – ទាំងឪពុកម្តាយ និងគ្រូបង្រៀនលើកទឹកចិត្តដល់យុវជនក្នុងការធ្វើល្អ។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគាត់
- ប្រាប់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារក្នុងមេរៀនទី៥៖ ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងរបស់អ្នកឲ្យបានល្អតាមរយៈ រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៥, កម្មវិធីវិទ្យុទី៥, និងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ

" តាំងពីខ្ញុំនៅក្មេង ខ្ញុំតែងជាសិស្សដែលជាប់ចំណាត់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុតនៅក្នុងមុខវិជ្ជាភាសាអង់គ្លេសរបស់ខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែភ្លាមៗបន្ទាប់ពីខ្ញុំបានចូលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ ជីវិតរបស់ខ្ញុំមានការផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុង។ ក្នុងដំណើរជីវិតរបស់ខ្ញុំ មានមេរៀនជាច្រើនត្រូវសិក្សា និងជួបប្រទះរឿងជាច្រើន។ បញ្ហាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាដែលខ្ញុំបានប្រឈមគឺខ្ញុំត្រូវធ្វើការផង និងសិក្សាផងក្នុងពេលដំណាលគ្នា។ ខ្ញុំបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសនៅសាលារដ្ឋផង និងសាលាឯកជនផង។ ខ្ញុំបង្រៀននៅពេលល្ងាច ហើយនៅថ្ងៃចុងសប្តាហ៍ ខ្ញុំក៏ធ្វើការសិក្សាបន្ថែមខ្លះ។ តាមរយៈសកម្មភាពចុងសប្តាហ៍របស់ខ្ញុំ ខ្ញុំបានជួបមនុស្សជាច្រើនដែលមានប្រវត្តិការអប់រំ និងវិជ្ជាជីវៈផ្សេងៗគ្នា ដែលអាចជួយឲ្យខ្ញុំមើលឃើញសង្គមបានកាន់តែច្បាស់ជាងមុន។ ទោះបីជានឿយហត់ក៏ដោយ ខ្ញុំស្រឡាញ់ការងារដែលខ្ញុំធ្វើ និងគោលដៅដែលខ្ញុំកំពុងព្យាយាមសម្រេចឲ្យបាន។ សម្រាប់ការមើលអ្វីដែលខ្ញុំបានសន្យានឹងខ្លួនឯងតាំងពីដំបូង ខ្ញុំគិតវាមានតម្លៃសម្រាប់ការតស៊ូ។ ពួកគេបាននិយាយថា គ្រូបង្រៀនរកប្រាក់ចំណូល មិនបានច្រើនទេ ហើយទទួលបន្ទុកការងារធ្ងន់ ដែលនេះមានន័យថា វាគឺជាការលំបាកសម្រាប់គ្រូបង្រៀនក្នុងការរស់ក្នុងសង្គមប្រកួតប្រជែងបែបនេះ។ ជានិច្ចកាល ខ្ញុំតែងសួរខ្លួនឯងថា: ជាគ្រូបង្រៀនតើមានអ្វីខុស? តើវាខុសដែរឬក្នុងការព្យាយាមសម្រេចបានតាមក្តីសុបិន្តរបស់ខ្ញុំ? ជាចុងក្រោយ ខ្ញុំជឿថា ដរាបណាខ្ញុំនៅរក្សាបោះជំហានទៅមុខ នោះខ្ញុំនឹងទៅដល់គោលដៅនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំមិនខាន។ "

អ្នកនាង មាស សុទ្ធ ដែលបច្ចុប្បន្នជានិស្សិតឆ្នាំទី ៤ កំពុងសិក្សាថ្នាក់បរិញ្ញាប័ត្រផ្នែកអប់រំភាសាអង់គ្លេស ហើយនាងក៏ជាគ្រូបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសម្នាក់ នៅសាលាបឋមសិក្សារដ្ឋ ក៏ដូចជាសាលាឯកជននៅទីក្រុងភ្នំពេញផងដែរ។ នាងបានបង្រៀនតាំងពីនាងរៀននៅអនុវិទ្យាល័យម្ល៉េះ។

មេរៀនទី៥៖ ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងរបស់អ្នកឲ្យបានល្អ

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- **០២:០០៖** គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង
- **៥០:១០៖** រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៥៖ ល្ខោន
- **៥១:៥០៖** កម្មវិធីវិទ្យុទី៥៖ ម្តាយរបស់ខ្ញុំបាននិយាយថា ខ្ញុំនៅក្មេងណាស់មិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តថាគួរជ្រើសរើសយកការងារអ្វីនោះទេ តើខ្ញុំគួរធ្វើបែបណា?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

សកម្មភាពសហគមន៍៖ ការប្រកួតប្រជែងលក់សំបុត្រដើម្បីទទួលបានរង្វាន់ ក្លាហាន9

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

ក្រុមទី ១៖ លោកជេស្ដា ជាម្ចាស់បទ "ឪពុក", អមជាមួយដោយ អ្នកនាង លី សុជាតា និង លោក ម៉ៅ អង្គារិទ្ធ

ក្រុមទី ២៖ លោកពន្លឺ ម្ចាស់បទ "ជីវិតក្មេងកំព្រា" អមជាមួយដោយ អ្នកនាង ឈុន វួចលាង និង លោក ហោ ស៊ីងហួ

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

លោក វ៉ែន សុខាន់, នាយកនិពន្ធយុវជនជាតិ (សម្លេងយុវជន 91.5)

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

" ប្រសិនបើអ្នកចង់បញ្ចុះបញ្ចូលឪពុកម្ដាយរបស់អ្នកអំពីបំណងប្រាថ្នារបស់យើងនោះ យើងត្រូវនិយាយដោយក្ដីស្រលាញ់ និងគោលបំណង។ យើងត្រូវប្រាកដថា ការពេញចិត្ត សមត្ថភាព និងឱកាសរបស់យើងអាចជំរុញចិត្តពួកគាត់នៅថ្ងៃនេះ មិនត្រូវរង់ចាំលើកក្រោយឡើយ។"

អ្នកនាង ធីតា, អាយុ២១ ឆ្នាំ មកពីរាជធានីភ្នំពេញ។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ " ល្ខោន "

- គាត់ធ្វើការងារជាកម្មករនៅការដ្ឋានសាងសង់ដើម្បីសន្សំលុយឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ស្តារក្រុមល្ខោនដែលជីតារបស់គាត់បានប្រឹងប្រែងយ៉ាងខ្លាំងក្លាដើម្បីស្តារមកវិញក្រោយរបបមហាវិនាសកម្មវប្បធម៌ខ្មែរក្រហម។

- បន្ទាប់ពីបានបួនឆ្នាំ **ដណ្ណាប់** ត្រឡប់មកភូមិវិញជាលើកដំបូងចាប់តាំងពីមានអគ្គីភ័យកើតឡើង ជាមួយនឹងក្តីសង្ឃឹមថានឹងស្តារក្រុមល្ខោនរបស់ជីតាខ្លួនឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែអ្វីៗបានប្រែប្រួលអស់ហើយ។

- ជីតារបស់ខ្លួន ពេលនេះបានក្លាយជាមនុស្សខូចចិត្តស្រវឹងខ្ទប ហើយអ្នកផ្សេងកំពុងដឹកនាំក្រុមល្ខោន។

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ជម្រើសជីវិត"

ប៊ុនថង រស់នៅក្នុងគ្រួសារមួយដែលមិនចូលចិត្តកីឡាប្រដាល់ ប៉ុន្តែគាត់ចង់ក្លាយជាអ្នកប្រដាល់។ លើសពីនេះទៅទៀត គាត់ព្យាយាមយកពេលទំនេរទៅហ្វឹកហាត់ប្រដាល់។ តើនឹងមានអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើឪពុកម្តាយរបស់គាត់ ដឹងថាគាត់កំពុងហាត់ប្រដាល់?

គេហទំព័រ #ក្លាហាន៩- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង

"ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមចូលរួមក្នុងការងារសង្គមតាំងពីខ្ញុំរៀនថ្នាក់ទី ១២ ទោះបីជា ពីដំបូងខ្ញុំមិនមានបំណងចូលរួមក៏ដោយ។ មិត្តរបស់ខ្ញុំបានណែនាំឲ្យខ្ញុំចូលរួមជាមួយនឹងក្លឹបសិក្សាភាសាអង់គ្លេសដែលចូលរួមដោយមិនគិតប្រាក់។ បន្ទាប់ពីចូលរួមក្នុងក្លឹប និងស្តាប់អំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមបូជាខ្លួនឯង ស្ម័គ្រចិត្តជួយការងារនៅក្លឹប។ វាអស្ចារ្យណាស់ ពីរឆ្នាំក្រោយមក ខ្ញុំនៅតែស្ម័គ្រចិត្តជាមួយនឹងពួកគេ។

ឪពុកម្តាយ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំបារម្ភអំពីការចូលរួមស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការងាររបស់ខ្ញុំ ហើយជាពិសេសបារម្ភថាតើវាប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំដែរទេ។ ប៉ុន្តែ ការងារសង្គម និងការស្ម័គ្រចិត្តមិនប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សា របស់ខ្ញុំទេ។ ជាក់ស្តែងវាជួយខ្ញុំឲ្យជួបប្រជុំមនុស្សជាច្រើន កសាងភាពក្លាហានរបស់ខ្ញុំ និងកែលម្អជំនាញ និយាយជាសាធារណៈរបស់ខ្ញុំ។

ខ្ញុំក៏បានសិក្សារៀនសូត្រអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ខ្ញុំសម្រាប់ទាំងការសិក្សា និងការងារស្ម័គ្រចិត្ត។ នៅសាលា ខ្ញុំបានសិក្សារៀនសូត្រអំពីទ្រឹស្តីជាច្រើន ប៉ុន្តែមិនមែនទ្រឹស្តីទាំងអស់សុទ្ធតែអាចអនុវត្តនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនោះទេ។ ដោយសារមុខវិជ្ជាចម្បងរបស់ខ្ញុំទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងសង្គម ខ្ញុំមានគំនិតវិជ្ជមានថាការចូលរួមរបស់ខ្ញុំក្នុងការងារសង្គមនឹងជួយអភិវឌ្ឍបន្ថែមនូវជំនាញរបស់ខ្ញុំ។ ទីបំផុតវាគឺជារឿងអស្ចារ្យមួយក្នុងនាមជាផ្នែកមួយនៃការអភិវឌ្ឍន៍ប្រទេស។

សំឡឹងមើលទៅក្រោយវិញ ឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំមិនបានលើកទឹកចិត្តខ្ញុំទេ។ ពួកគាត់មិនពេញចិត្តទេដែលខ្ញុំរវល់ជាប់ជានិច្ចកាល និងគ្មានពេលវេលាសម្រាប់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែពេលនេះ ពួកគាត់ហាក់ដូចជាយល់អំពីខ្ញុំច្រើន ហើយខ្ញុំរីករាយជាមួយនឹងអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើ។

ខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើការងារនៅក្នុងវិស័យជាច្រើន និងធ្លាប់អនុវត្តគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំផងដែរ។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៤ ខ្ញុំបានរៀបចំយុទ្ធនាការសម្រាប់រយៈពេល ១៦ ថ្ងៃជូនអង្គការ យូអិន វូមិន ក្រោមប្រធានបទ "បញ្ចប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី" នៅក្នុងខេត្តកណ្តាល និងខេត្តព្រៃវែង។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នកតំណាងរបស់អង្គការយូនីសេហ្វ ដែលចូលរួមដោយក្រសួងកិច្ចការនារី និង អង្គការ យូអិនអែហ្វភីអេ។ ខ្ញុំសារភាពថាមិនមែនការងារទាំងអស់ នឹងទទួលបានជោគជ័យដូចបទដ្ឋានដែលខ្ញុំបានសង្ឃឹមនោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំរីករាយដែលខ្ញុំបានព្យាយាមយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការធ្វើវាឲ្យកើតឡើង។ ជានិច្ចកាលខ្ញុំតែងមានអារម្មណ៍ធម្មតាចំពោះខ្លួនឯង 'ជោគជ័យឬបរាជ័យមិនសំខាន់ទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺយើងបានព្យាយាមយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើង។"

អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង អាយុ ២២ឆ្នាំ ជានិស្សិតឆ្នាំទីបីផ្នែកទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិនៅ សាកលវិទ្យាល័យមេគង្គអន្តរជាតិ។ សីហា ក៏ជាជំនួយការគម្រោងដោយគ្មានប្រាក់ឈ្នួលក្នុងអង្គការសង្គមស៊ីវិលកម្ពុជា អាស៊ាន និងជាអ្នកដឹកនាំគម្រោងសម្រាប់សិទ្ធិមនុស្សអាស៊ីនៅ អង្គការយុវជនអាស៊ានានាពេលអនាគតផងដែរ។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

ការវិនិយោគលើការសិក្សា និង/ឬការបណ្តុះបណ្តាល អាចកែលម្អ ឱកាសទទួលបានការងារ និងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ចរបស់អ្នក មិនថាចូលទៅក្នុងទីផ្សារការងារ បង្កើតអាជីវកម្មផ្ទាល់របស់អ្នក ឬធ្វើការងារនៅក្នុងអាជីវកម្មជាលក្ខណៈគ្រួសារនោះទេ។

ពីកម្មវិធីវិទ្យុ

ការធ្វើការសម្រេចចិត្តគឺជាជម្រើសរបស់អ្នកទាំងស្រុង។

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. វិនិយោគលើការអប់រំ និង/ឬការបណ្តុះបណ្តាលដែលអាចភិវឌ្ឍការងារ និងសន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ចរបស់ពួកគេ មិនថាចូលទៅក្នុងទីផ្សារការងារ បង្កើតអាជីវកម្មសម្រាប់ខ្លួនឯង ឬធ្វើការក្នុងអាជីវកម្មគ្រួសារ។
២. ការសម្រេចចិត្តជាជម្រើសរបស់ពួកគេ។
៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលលោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារៈ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានលោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង, សំណុំកាតគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពីកម្មវិធីក្លាហាន9

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ – ២ នាទី

- សួរអ្នកគ្រប់គ្នាថាតើនៅចាំសាច់រឿងលើគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង មាស សុទ្ធ
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀនទី៤៖ ការចរចាតាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៤៖ ល្ខោន និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៣៥៖ ប្រសិនបើអ្នកជាពលករចំណាកស្រុក អ្នកត្រូវធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដែលថៅកែរបស់អ្នកប្រាប់ឲ្យអ្នកធ្វើ ពីព្រោះសិទ្ធិរបស់អ្នកមិនស្មើគ្នាទេ។ តើពិតទេ?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី

- ចាក់សម្លេងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង
- ដឹកនាំល្បែងថាមពលជាមួយនឹងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ
- លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមឈរចំកណ្តាលបន្ទប់
  បិទកាត "យល់ស្រប" និង "មិនយល់ស្រប" លើជញ្ជាំងទល់មុខគ្នា
- អានត្រួសៗអត្ថបទមួយកថាខណ្ឌម្តងៗ ហើយសួរថាតើអ្នក យល់ស្រប ឬ មិនយល់ស្របសម្រាប់ជីវិតអនាគតរបស់ពួកគេ?
- ប្រសិនបើ យល់ស្រប ត្រូវទៅម្ខាង ហើយ មិនយល់ស្រ ត្រូវទៅម្ខាង ហើយឲ្យពួកគេបង្ហាញគំនិត និងហេតុផលដោយប្រៀបធៀបទៅនឹងជីវិតរបស់ពួកគេ។

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាក្នុងវិធីសាស្ត្រចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ទី៥ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៥
- អានចំណុចសិក្សាឲ្យឮៗឲ្យកាន់អ្នកចូលរួមស្តាប់
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមធ្វើការជាក្រុមគ្នា ៤នាក់ ដើរតួជាឪពុកម្តាយ និង កូន។
- ដឹកនាំអ្នកចូលរួមឲ្យដំណើការកិច្ចសន្ទនាជាក់ស្តែងរបស់ខ្លួនដោយប្រើគំនិតច្នៃប្រឌិត និងគំនិតផ្តួចផ្តើមរបស់ពួកគេ។
- សរុបអ្វីដែលពួកគេរៀនសូត្របានពីកិច្ចសន្ទនានេះ។

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច–៥នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ធ្វើសកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់ សំនួរទាំងនេះ:
    - o តើអ្នកបានចូលរួមអ្វីខ្លះក្នុងសកម្មភាពច្នៃប្រឌិតរបស់អ្នក?
    - o ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សវ័យក្មេងចំណាយពេលក្នុងកម្មវិធីយុវជន?
    - o តើអ្នកចំណាយពេលប៉ុន្មានជាមួយនឹងសហគមន៍សាសនា?
    - o តើអ្នកអាចរៀបចំពេលវេលារបស់អ្នកជាមួយមិត្តភក្តិ ឬនៅផ្ទះដោយរបៀបណា?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម

  សកម្មភាពប្រកបដោយគំនិតច្នៃប្រឌិត – យុវជនចំណាយពេលបីម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ក្នុងមេរៀនហ្វឹកហាត់តន្ត្រី ល្ខោន ឬសិល្ប:ផ្សេងទៀត។

  <u>**កម្មវិធីយុវវ័យ**</u> – យុវជនចំណាយពេលបីម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍ក្នុងការលេងកីឡា ចូលរួមក្លឹបយុវជន ឬអង្គការនៅសាលា និង/ឬនៅក្នុងសហគមន៍។

  <u>**សហគមន៍សាសនា**</u> – យុវជនចំណាយមួយម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយសប្តាហ៍នៅ ក្នុងគ្រឹះស្ថានសាសនា។

  <u>**ពេលវេលានៅផ្ទះ**</u> – យុវជនចេញទៅក្រៅជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ "ដោយគ្មានអ្វីជាពិសេសធ្វើទាំងអស់" ពីរយប់ ឬតិចជាងនេះក្នុងមួយសប្តាហ៍។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២ នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគាត់
- ប្រាប់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារក្នុងមេរៀនទី៦៖ ជឿជាក់លើខ្លួនឯង, តាមរយ:រឿងភាគ តាមទូរទស្សន៍ភាគ៦, កម្មវិធីវិទ្យុទី១៧, និងគេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ លោក អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង

យល់ព្រម មិនយល់ព្រម

“ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមចូលរួមក្នុងការងារសង្គមតាំងពីខ្ញុំរៀនថ្នាក់ទី ១២ ទោះបីជាពីដំបូងខ្ញុំមិនមានបំណងចូលរួមក៏ដោយ។ មិត្តរបស់ខ្ញុំបានណែនាំឲ្យខ្ញុំចូលរួមជាមួយនឹងក្លឹបសិក្សាភាសាអង់គ្លេស ដែលចូលរួមដោយមិនគិតប្រាក់។ បន្ទាប់ពីចូលរួមក្នុងក្លឹប និងស្តាប់អំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមបូជាខ្លួនឯងស្ម័គ្រចិត្តជួយការងារនៅក្លឹប។ វាអស្ចារ្យណាស់ ពីរឆ្នាំក្រោយមកខ្ញុំនៅតែស្ម័គ្រចិត្តជាមួយនឹងពួកគេ។

ឪពុកម្តាយ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំបារម្ភអំពីការចូលរួមស្ម័គ្រចិត្តធ្វើការងាររបស់ខ្ញុំ ហើយជាពិសេសបារម្ភថា តើវាប៉ះពាល់ ដល់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំដែរទេ។ ប៉ុន្តែការងារសង្គម និងការស្ម័គ្រចិត្ត មិនប៉ះពាល់ដល់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំទេ។ ជាក់ស្តែងវាជួយខ្ញុំឲ្យជួបប្រជុំមនុស្សជាច្រើន កសាងភាពក្លាហានរបស់ខ្ញុំ និងកែលម្អជំនាញនិយាយជាសាធារណៈរបស់ខ្ញុំ។

ខ្ញុំក៏បានសិក្សារៀនសូត្រអំពីរបៀបគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់ខ្ញុំ សម្រាប់ទាំងការសិក្សា និងការងារស្ម័គ្រចិត្ត។ នៅសាលា ខ្ញុំបានសិក្សារៀនសូត្រអំពីទ្រឹស្តីជាច្រើន ប៉ុន្តែមិនមែនទ្រឹស្តីទាំងអស់សុទ្ធតែអាចអនុវត្តនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនោះទេ។ ដោយសារមុខវិជ្ជាចម្បងរបស់ខ្ញុំទាក់ទងយ៉ាងខ្លាំងទៅនឹងសង្គម ខ្ញុំមានគំនិតវិជ្ជមានថា ការចូលរួមរបស់ខ្ញុំក្នុងការងារសង្គមនឹងជួយអភិវឌ្ឍបន្ថែមនូវជំនាញរបស់ខ្ញុំ។ ទីបំផុតវាគឺជារឿងអស្ចារ្យមួយ ក្នុងនាមជាផ្នែកមួយនៃការអភិវឌ្ឍន៍ប្រទេស។

សំឡឹងមើលទៅក្រោយវិញ ឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំមិនបានលើកទឹកចិត្តខ្ញុំទេ។ ពួកគាត់មិនពេញចិត្តទេដែលខ្ញុំរវល់ជាប់ជានិច្ចកាល និងគ្មានពេលវេលាសម្រាប់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំ។ ប៉ុន្តែពេលនេះ ពួកគាត់ហាក់ដូចជាយល់អំពីខ្ញុំច្រើន ហើយខ្ញុំរីករាយជាមួយនឹងអ្វីដែលខ្ញុំកំពុងធ្វើ។

ខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើការងារនៅក្នុងវិស័យជាច្រើន និងធ្លាប់អនុវត្តគម្រោងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំផងដែរ។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៤ ខ្ញុំបានរៀបចំយុទ្ធនាការសម្រាប់រយៈពេល ១៦ ថ្ងៃជូនអង្គការ យូអិន វូមិន ក្រោមប្រធានបទ “បញ្ចប់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី” នៅក្នុងខេត្តកណ្តាល និងខេត្តព្រៃវែង។ ក្នុងឆ្នាំ ២០១៥ ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នកតំណាងរបស់អង្គការយូនីសេហ្វ ដែលចូលរួមដោយក្រសួងកិច្ចការនារី និង អង្គការ យូអិនអែហ្វភីអេ។ ខ្ញុំសារភាពថា មិនមែនការងារទាំងអស់ នឹងទទួលបានជោគជ័យដូចបទដ្ឋានដែលខ្ញុំបានសង្ឃឹមនោះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំរីករាយដែលខ្ញុំបានព្យាយាមយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការធ្វើវាឲ្យកើតឡើង។ ជានិច្ចកាល ខ្ញុំតែងមានអារម្មណ៍ធម្មតាចំពោះខ្លួនឯង ‘ ជោគជ័យ ឬ បរាជ័យមិនសំខាន់ទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះ គឺយើងបានព្យាយាមយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាពរបស់យើង។”

អ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង អាយុ ២២ឆ្នាំ ជានិស្សិតឆ្នាំទីបី ផ្នែកទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិ នៅសាកលវិទ្យាល័យមេគង្គអន្តរជាតិ។ សីហាក៏ជាជំនួយការគម្រោងដោយគ្មានប្រាក់ឈ្នួលក្នុងអង្គការសង្គមស៊ីវិល
កម្ពុជា អាស៊ាន និងជាអ្នកដឹកនាំគម្រោងសម្រាប់សិទ្ធិមនុស្សអាស៊ី នៅ អង្គការ
យុវជនអាស៊ាននាពេលអនាគតផងដែរ។

មេរៀនទី៦: ជឿជាក់លើខ្លួនឯង

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- **០២:០០៖** #ក្លាហាន៩ - #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា
- **៤៦:៥១៖** រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៦៖ ល្ខោន
- **៤៨:៥២៖** កម្មវិធីវិទ្យុទី១៧៖ តើគ្រប់ការងារទាំងអស់ត្រូវការអ្នកដែល បានបញ្ចប់ការសិក្សាពីសាកលវិទ្យាល័យមែនទេ?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

ភាពយន្តឯកសារជីវិតពិត - ពីអ្នកដើរខាត់ស្បែកជើងដើម្បីផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារក្លាយទៅជាគ្រូបណ្តុះបណ្តាលផលិតភាពយន្ត

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

អ្នកនាង ចេង ចរិយា, អ្នកចាត់ការទូទៅមកពី ក្រុមហ៊ុន ឌីជីថល សូលូសិនឡេប

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

អ្នកនាង លី បូរ៉ាវី, ប្រធានទីផ្សារមកពី ហាងកាហ្វេកយ

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

"ការបន្តការសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ ពិតជាល្អប្រសើរជាង។ មិត្តខ្ញុំ ដែលចប់ថ្នាក់ទី ១២ ទទួលបានការងារដ៏ល្អជាមន្ត្រីឥណទាននៅគ្រឹះស្ថានមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុ ហើយគាត់ក៏អាចមានលទ្ធភាពបន្តការសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ។ សម្រាប់ខ្ញុំ ខ្ញុំអាចត្រឹមមានលទ្ធភាពចូលរៀនវគ្គបណ្តុះបណ្តាលខ្លីស្តីពីកសិកម្ម ដោយសារតែខ្ញុំមកពីគ្រួសារដែលមានលទ្ធភាពហិរញ្ញវត្ថុមានកម្រិត ហើយក្នុងពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ខ្ញុំក៏ជាកសិករដែរ។ ការសិក្សា មិនផ្អែកលើអាយុនោះទេ តែវាផ្អែកលើបំណងប្រាថ្នា និងការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ មនុស្សយើងម្នាក់ៗ។"

– **លោក ផល្លា**, អាយុ ២៤ឆ្នាំ មកពីខេត្តព្រៃវែង។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ " ល្ខោន "

- ពេលនេះ **ដណ្ណាប់** ដែលគេហៅថា ក្មេងចង្រៃបានគេចទៅភ្នំពេញ។
- ការសំដែងមានភ្ជាប់ជាមួយនឹងពាណិជ្ជកម្មដែលធ្វើឲ្យប្រាសចាកពីសភាពដើមតាមសម្រស់ និងប្រពៃណីចាស់។
- តើ **ដណ្ណាប់** អាចស្តារកិត្តិយសរបស់ខ្លួន និងទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងគោលដៅរបស់ខ្លួនដែរឬទេ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ឈប់រៀនសាលា"

ឪពុករបស់ **ម៉េង** មានការខឹងយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែល ម៉េង ឈប់រៀនដើម្បីសិក្សាវគ្គបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈជាជាងជួសជុលម៉ូតូ។
ឪពុកម្តាយរបស់គាត់បើកអាជីវកម្មភោជនីយដ្ឋានដែលត្រូវការឲ្យគាត់ជួយ។ **វុធ** ដែលមិត្តភក្តិរបស់គាត់មានម៉ូតូថ្មីមួយ។ ម៉េងមានចំណាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងនៅក្នុងការរចនាម៉ូដម៉ូតូ ហើយគាត់បានកសាងជំនាញរបស់ខ្លួនក្នុងផ្នែកនេះ។ ៣ ខែក្រោយមក ឪពុកម្តាយរបស់បានទទួលលិខិតពីសាលារបស់គាត់ថា គាត់មិនបានទៅរៀនទេ។ បងស្រីរបស់ ម៉េង តែងគាំទ្រ និងលើកទឹកចិត្តគាត់ឲ្យក្លាយជាជាង។
នាងសុខចិត្តជួយនៅក្នុងអាជីវកម្មភោជនីយដ្ឋានរបស់គ្រួសារ ដើម្បីឲ្យ ម៉េង មានពេលទៅរៀនជួសជុល។ គោលដៅរបស់គាត់គឺបើកកន្លែងរចនាម៉ូដ និងជួសជុលម៉ូតូ ហើយគាត់សង្ឃឹមថាឪពុកម្តាយរបស់គាត់នឹងពេញចិត្តជាមួយនឹងអាជីវកម្មរបស់គាត់។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា

"   ខ្ញុំគិតការខ្វះខាតស្ត្រីចូលរួមក្នុងផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មានគឺមិនពាក់ព័ន្ធអ្វីនឹងសមត្ថភាពរបស់ស្ត្រីទេ។ ខ្ញុំបានទទួលសញ្ញាប័ត្របរិញ្ញាបត្រផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន និងបានធ្វើការអស់ជាច្រើនឆ្នាំក្នុងវិស័យនេះ ដូច្នេះស្ត្រីក៏មានសមត្ថភាពនៅក្នុងវិស័យនេះដែរ។ ជាក់ស្តែង គឺមានផ្នត់គំនិតមួយថាស្ត្រីពុំស័ក្តិសមនៅក្នុងវិស័យនេះទេ ហើយវាស័ក្តិសមតែសម្រាប់បុរសប៉ុណ្ណោះ។ តាមរយៈការសង្កេតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំឃើញថា ទាំងស្ត្រី និងបុរសគឺមានទេពកោសល្យក្នុងផ្នែកខុសគ្នា (នៅក្នុងវិស័យបច្ចេកវិទ្យា) ដូច្នេះប្រសិនបើក្រុមហ៊ុនបច្ចេកវិទ្យា ឬវិទ្យាស្ថានបច្ចេកវិទ្យា ប្រើស្ត្រីក្នុងចំនួនស្មើគ្នានឹងបុរស នោះខ្ញុំគិតថា យេនឌ័រពីរនឹងបំពេញចំណុចខ្សោយឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

នាពេលអនាគត ខ្ញុំចង់ក្លាយជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាផ្នែករៀបចំប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យា។ ដូច្នេះ ខ្ញុំត្រូវធ្វើការងារយ៉ាងតិចបំផុត ៥ ឆ្នាំបន្ថែមទៀត ប្រសិនបើខ្ញុំចង់ទៅដល់កម្រិតនេះ។ ដើម្បីមកដល់កន្លែងដែលខ្ញុំកំពុងស្ថិតនៅនេះ ខ្ញុំមានកំណត់គោលដៅសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើគ្មានការកំណត់គោលដៅ នោះយើងនឹងមិនទទួលបានជោគជ័យទេ ហើយខ្ញុំរីករាយនឹងនិយាយថា ជោគជ័យសម្រេចបានទាំងអស់នេះគឺដោយសារខ្ញុំអនុវត្តតាមគោលដៅដែលខ្ញុំបានកំណត់។

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវកំណត់គោលដៅ ហើយខ្ញុំគិតគ្រប់គ្នាត្រូវការកំណត់គោលដៅរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែងផ្ទាល់របស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលយើងអាចសម្រេចបានគោលដៅរយៈពេលខ្លី នោះយើងនឹងមានកម្លាំងចិត្តបន្តធ្វើដំណើរទៅមុខ ទៀត។

សម្រាប់ស្ត្រី យើងមិនចាំបាច់ជឿគ្រប់អ្វីៗដែលយើងបានឮនោះទេ។ យើងត្រូវសួរខ្លួនឯងថា 'យើងធ្វើវាបានឬអត់ ទោះគ្រប់គ្នានិយាយថាយើងមិនអាចក៏ដោយ'។ ប្រសិនបើនៅក្នុងថ្នាក់ សិស្សភាគច្រើន គឺជាស្ត្រី នោះយើងដែលជាស្ត្រីមិនមានអារម្មណ៍ខ្លាច ឬបោះបង់ការសិក្សាទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងជាស្ត្រីគួរមានអារម្មណ៍មានមោទនភាពចំពោះខ្លួនយើង។"

អ្នកនាង ង៉ែត រចនា កំពុងសិក្សាថ្នាក់សញ្ញាប័ត្រអនុបណ្ឌិតក្នុងផ្នែកព័ត៌មានវិទ្យាសង្គម នៅសាកលវិទ្យាល័យយូតូ ។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍	ពីកម្មវិធីវិទ្យុ
យុវជនចង់ទទួលបាននូវភាពងាយស្រួលកាន់តែច្រើនក្នុងការសំដែងចេញនូវគំនិតរបស់ពួកគេនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ និងចូលរួមចំណែកដល់ការដោះស្រាយបញ្ហា។	តើអ្នកគួរសិក្សាវគ្គបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ ឬគួរសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ?

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. ទទួលបានភាពងាយស្រួលក្នុងការនិយាយ និងបញ្ចេញមតិរបស់ពួកគេនៅសហគមន៍របស់ពួកគេ និងចូលរួមចំណែកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជារួម។
២. ពិចារណាចូលរៀនវគ្គបណ្ដុះបណ្ដាលវិជ្ជាជីវៈ ឬបន្ដការសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ។
៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកនាង ង៉ែត រចនា ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារៈ៖ ឯកសារក្លាហាន9កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានអ្នកនាង ង៉ែត រចនា, សំណុំកាតគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្ដើមមេរៀនក្លាហាន9– ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពីកម្មវិធីក្លាហាន9

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ – ២ នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីរឿងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោកអ៊ុក ប៊ុនហ៊ាង
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀនទី៥៖ ប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងរបស់អ្នកឲ្យបានល្អ តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ទី៥៖ ល្ខោន និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៥៖ ម្ដាយរបស់ខ្ញុំបាននិយាយថា ខ្ញុំនៅក្មេងណាស់មិនអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តថាគួរជ្រើសរើសយកការងារអ្វីនោះទេ តើខ្ញុំគួរធ្វើបែបណា?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី

- ចាក់សម្លេងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា
- ដឹកនាំល្បែងថាមពលជាមួយនឹងគេហទំព័ររឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជា ៤ក្រុម
- ផ្ដល់ប័ណ្ណព័ត៌មានមួយសន្លឹកដល់ក្រុមនីមួយៗ
- ស្នើឲ្យពួកគេប្រកួតប្រជែងគ្នាក្នុងការរៀបលំដាប់លំដោយអត្ថបទ
- ក្រុមដែលហើយមុនគេជាក្រុមដែលឈ្នះ
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកថាតើសាច់រឿងនេះជំរុញទឹកចិត្តរបស់គាត់កសាងជីវិតយ៉ាងដូចម្ដេច?

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាក្នុងវិធីសាស្ត្រចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ទី៦ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី១៧
- អានចំណុចសិក្សាឲ្យឮៗឲ្យកាន់អ្នកចូលរួមស្តាប់
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមស្វែងរកដៃគូរបស់ខ្លួន
- ស្នើឲ្យពួកគេគិតអំពីក្តីសុបិន្តរបស់ពួកគេថាតើអ្វីដែលពួកគេចង់ទទួលបាន
- ជោគជ័យក្នុងជីវិតអនាគតរបស់ពួកគេ
- ស្នើឲ្យពួកគេធ្វើការផ្តល់ប្រឹក្សាដោយម្នាក់ដើរតួជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា និងម្នាក់ទៀតជាមានក្តីសុបិន្ត
- ស្នើឲ្យពួកគេធ្វើកិច្ចសន្ទនាដោយប្រើប្រាស់គំនិតច្នៃប្រឌិតរបស់ពួកគេផ្អែកលើចំណេះដឹង ជំនាញ បទពិសោធន៍អាជីពរបស់ពួកគេដែលចាំបាច់រាប់បញ្ចូលដើម្បី សម្រេចក្តីសុបិន្តរបស់ពួកគេ
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកចំណុចល្អៗដែលពួកគេរៀនសូត្របានពីលំហាត់នេះ។

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច–៥នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់សំនួរទាំងនេះ៖
  - តើអ្នកសំដៅដល់អ្វីអំពីការជំរុញទឹកចិត្តធ្វើឲ្យសម្រេចអ្វីមួយ?
  - តើអ្នកអាចបង្កើនការចូលរួមក្នុងសាលារបស់អ្នកដោយរបៀបណា?
  - តើអ្នកចំណាយពេលប៉ុន្មានក្នុងការបញ្ចប់កិច្ចការផ្ទះរបស់អ្នក?
  - តើសកម្មភាពរបស់អ្នកគួរឲ្យជិតជាប់ក្នុងចិត្តពេលនៅសាលារៀន?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម

  <u>កម្លាំងចិត្តក្នុងការសម្រេចលទ្ធផលបាន</u> – យុវជនត្រូវបានលើកទឹកចិត្តឲ្យធ្វើល្អនៅក្នុងសាលា។

  <u>ការចូលរួមក្នុងសាលា</u> – យុវជនចូលរួមយ៉ាងសកម្មនៅក្នុងការសិក្សា។

  <u>លំហាត់ធ្វើនៅផ្ទះ</u> – របាយការណ៍របស់យុវជនថាហ្វឹកហាត់ធ្វើលំហាត់ធ្វើនៅផ្ទះយ៉ាងតិចបំផុតមួយម៉ោងរាល់ថ្ងៃ។

  <u>ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងសាលា</u> – យុវជនយកចិត្តទុកដាក់អំពីសាលារបស់ពួកគាត់។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២ នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគាត់
- ប្រាប់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារក្នុងមេរៀន៧៖ សមត្ថភាពការងារនារីក្នុងចំណោមបុរស តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៧, កម្មវិធីវិទ្យុទី២, និងគេហទំព័រ #ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា

ខ្ញុំគិតការខ្វះខាតស្ត្រី ចូលរួមក្នុងផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មានគឺមិនពាក់ព័ន្ធអ្វីនឹងសមត្ថភាពរបស់ស្ត្រីទេ។ ខ្ញុំបានទទួលសញ្ញាប័ត្របរិញ្ញាបត្រផ្នែកបច្ចេកវិទ្យាព័ត៌មាន និងបានធ្វើការអស់ជាច្រើនឆ្នាំក្នុងវិស័យនេះ ដូច្នេះស្ត្រីក៏មានសមត្ថភាពនៅក្នុងវិស័យនេះដែរ។ ជាក់ស្តែង គឺមានផ្នត់គំនិតមួយថាស្ត្រីពុំស័ក្តិសមនៅក្នុងវិស័យនេះទេ ហើយវាស័ក្តិសមតែសម្រាប់បុរសប៉ុណ្ណោះ។ តាមរយៈការសង្កេតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំឃើញថា ទាំងស្ត្រី និងបុរសគឺមានទេពកោសល្យក្នុងផ្នែកខុសគ្នា (នៅក្នុងវិស័យបច្ចេកវិទ្យា) ដូច្នេះប្រសិនបើក្រុមហ៊ុនបច្ចេកវិទ្យា ឬវិទ្យាស្ថានបច្ចេកវិទ្យា ប្រើស្ត្រីក្នុងចំនួនស្មើគ្នានឹងបុរស នោះខ្ញុំគិតថា យេនឌ័រពីរនឹងបំពេញចំណុចខ្សោយឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។

នាពេលអនាគត ខ្ញុំចង់ក្លាយជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាផ្នែករៀបចំប្រព័ន្ធបច្ចេកវិទ្យា។ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវធ្វើការងារយ៉ាងតិចបំផុត ៥ ឆ្នាំបន្ថែមទៀត ប្រសិនបើខ្ញុំចង់ទៅដល់កម្រិតនេះ។ ដើម្បីមកដល់កន្លែងដែលខ្ញុំកំពុងស្ថិតនៅនេះ ខ្ញុំមានកំណត់គោលដៅសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើគ្មានការកំណត់គោលដៅ នោះយើងនឹងមិនទទួលបានជោគជ័យទេ ហើយខ្ញុំរីករាយនឹងនិយាយថា ជោគជ័យសម្រេចបានទាំងអស់នេះគឺដោយសារខ្ញុំអនុវត្តតាមគោលដៅដែលខ្ញុំបានកំណត់។

ជាការសំខាន់ណាស់ដែលយើងត្រូវកំណត់គោលដៅ ហើយខ្ញុំគិតគ្រប់គ្នាត្រូវការកំណត់គោលដៅរយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែងផ្ទាល់របស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលយើងអាចសម្រេចបានគោលដៅរយៈពេលខ្លី នោះយើងនឹងមានកម្លាំងចិត្តបន្តធ្វើដំណើរទៅមុខទៀត។

សម្រាប់ស្ត្រី យើងមិនចាំបាច់ជឿគ្រប់អ្វីៗដែលយើងបានឮនោះទេ។ យើងត្រូវសួរខ្លួនឯងថា 'យើងធ្វើវាបានឬអត់ ទោះគ្រប់គ្នានិយាយថាយើងមិនអាចក៏ដោយ'។ ប្រសិនបើនៅក្នុងថ្នាក់ សិស្សភាគច្រើនគឺជាស្ត្រី នោះយើងដែលជាស្ត្រីមិនមានអារម្មណ៍ខ្លាច ឬបោះបង់ការសិក្សាទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងជាស្ត្រីគួរមានអារម្មណ៍មានមោទនភាព ចំពោះខ្លួនយើង។ **អ្នកនាង ង៉ែត រចនា** កំពុងសិក្សាថ្នាក់សញ្ញាប័ត្រអនុបណ្ឌិត ក្នុងផ្នែកព័ត៌មានវិទ្យាសង្គម នៅសាកលវិទ្យាល័យយ្យូតូ ។

ម៉ូឌុល ៣:

ស្វែងរកការងារសមស្របសម្រាប់អ្នក
និង ការយល់ដឹងពីសក្តានុពលភាពរបស់អ្នក

មេរៀនទី៧៖ សមត្ថភាពការងាររបស់នារីនៅក្នុងចំណោមបុរស

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- **០២:០០៖** គេហទំព័រ #ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង តាំង មួយអេង
- **៤៦:៥៤៖** រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៧៖ តើយ៉ាងម៉េចទៅ ប្រសិនបើ?
- **៥១:២១៖** កម្មវិធីវិទ្យុទី២៖ ដរាបណាអ្នកដឹងថាទីស្នាក់ការកណ្តាល ក្រុមហ៊ុននៅកន្លែងណា នោះជានិច្ចកាលអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំការងារនៅទីនោះបាន?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

ការប្រកួតប្រជែង៖ បទសម្ភាសន៍ការងារជាអ្នកគ្រប់គ្រងហាងកាហ្វេ

១. **អ្នកនាង ហ៊ាង កាណារី**, និស្សិតសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
២. **លោក សម វីណា**, និស្សិតសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

១. **លោក ដាវ រឿន**, អ្នកគ្រប់គ្រងហាងកាហ្វេប្រោន
២. **លោក សួន សារ៉ណ្ឌ**, ប្រធានផ្នែកធនធានមនុស្សក្រុមហ៊ុនប្រោន

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

លោក ហួយ ហ៊ុនឡេង, អនុប្រធានទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

"ខ្ញុំបានបញ្ចប់ការសិក្សា និងក្លាយជាកសិករក្នុងភូមិស្រុករបស់ខ្ញុំ។ ដើម្បីសម្លឹងរកការងារថ្មីមួយ ខ្ញុំគិតថាយើងចាំបាច់ត្រូវដឹងការិយាល័យកណ្តាលនៅណា។ ទន្ទឹមនឹងគ្នានេះ ខ្ញុំត្រូវស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែមពីមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំមុនពេលដាក់ពាក្យសុំការងារនៅកន្លែងនោះ។ លើសពីនេះទៀត យើងគួរតែកំណត់គោលដៅឲ្យបានជាក់លាក់ សម្រាប់ខ្លួនយើង។"

– **អ្នកនាង ស្រីទុយ**, អាយុ២០ឆ្នាំមកពីខេត្តស្ទឹងត្រែង។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ “ឧបមា”

- នៅពេល **ស៊ីណេត** ដែលជានិស្សិតទើបបញ្ចប់ការសិក្សាថ្មីៗ កើតនៅក្នុងក្រុងប៉ោយប៉ែត និងរស់នៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញ ទទួលការធ្វើបទសម្ភាសការងារនៅក្រុមហ៊ុន រ៉ិនឆ័រខេពីថល សម្រាប់មុខតំណែងជា ភីអេ មានសេណារីយ៉ូពីរកើតឡើង។

- នាងជ្រើសរើសថា តើស្លៀកពាក់សម្លៀកបំពាក់មួយណាទៅសម្ភាស។ ទាក់ទិននឹង ជម្រើសនីមួយៗនៃសម្លៀកបំពាក់សេណារីយ៉ូមួយផ្សេងទៀត បានកើតឡើង។

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ហាងកាហ្វេ"

បញ្ញា គឺជាកូនប្រុសម្នាក់កើតក្នុងគ្រួសារអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយមានឥរិយាបទធ្វេសប្រហែសចំពោះការរៀបចំផែនការអាជីវកម្ម។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ការសិក្សាពីសាកលវិទ្យាល័យ គាត់សម្រេចចិត្តចាប់ផ្តើមដំណើរការហាងកាហ្វេទំនើប ផ្ទាល់របស់ខ្លួនដោយគ្មានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់។ បន្ទាប់ពីបើកបានពីរឆ្នាំ អាជីវកម្មរបស់គាត់ក៏ក្ស័យធន។ មិនដូច បញ្ញា ទេ មិត្តភក្តិរបស់គាត់ឈ្មោះ **វណ្ណៈ** បានសម្រេចចិត្តរង់ចាំរហូតដល់គាត់ទទួលបានព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់អំពីអាជីវកម្មក្នុងក្តីសុបិន្តរបស់គាត់ មុននឹងចាប់ផ្តើម។ ទោះបីជាជានិច្ចកាលគាត់ទទួលរងនូវការពេបជ្រាយអំពីផ្នត់គំនិតនេះក៏ដោយ វណ្ណៈ នៅតែរក្សាស្វែងរកព័ត៌មានបន្ថែម។ ទីបំផុត វណ្ណៈ ទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងអាជីវកម្មរបស់ខ្លួន។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង

“ ខ្ញុំស្អប់ណាស់ពេលដែលចាស់ៗប្រៀបធៀបខ្ញុំជាមួយនឹងអ្នកផ្សេង ប៉ុន្តែពេលនេះខ្ញុំមិនខឹងទេ ពីព្រោះខ្ញុំដឹងខ្លួនខ្ញុំល្អជាងមុន ហើយខ្ញុំមិនខ្វល់នឹងពាក្យទាំងនោះទេ។ ខ្ញុំមិនមែនជាសិស្សពូកែគ្រប់ពេលទេ ហើយមានរឿងផ្សេងទៀតជាច្រើនដែលអ្នកផ្សេងមាន ឬ អាចធ្វើបាន។
យើងមិនគួរប្រៀបធៀបខ្លួនយើង ជាមួយអ្នកដទៃគ្រប់ពេលទេ។ យើងគួរដឹងអំពីរបៀបដែលយើងអាចកែលម្អខ្លួនយើង។ យើងមិនមែនរស់នៅដើម្បីប្រៀបធៀបគ្នានោះទេ ហើយគ្រប់គ្នាមានលក្ខណៈពិសេសផ្ទាល់របស់ពួកគេ គ្រាន់តែថាពេលខ្លះ យើងខ្ញុំត្រូវការ ពេលវេលាដើម្បីពិនិត្យរកវា និងអភិវឌ្ឍវាប៉ុណ្ណោះ។ សព្វថ្ងៃនេះខ្ញុំធំហើយ ហើយបានរៀនសូត្ររឿងជាច្រើន។ ខ្ញុំធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំស្រឡាញ់ សម្រាប់ខ្លួនឯង និងរក្សាបោះជំហានទៅមុខ។”

តាំង មួយអ៊ាង គឺជានិស្សិតពូកែសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទកសិកម្ម។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍	ពីកម្មវិធីវិទ្យុ
• មានប្រភពជាច្រើនសម្រាប់ជួយដល់យុវជនក្នុងការរៀបចំត្រៀមខ្លួនសម្រាប់ជោគជ័យក្នុងអាជីព ឬ អាជីវកម្មដូចជា វគ្គសិក្សាតាមអ៊ីនធឺណិត/អនឡាញ គ្រឹះស្ថានបណ្តុះបណ្តាល អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល ទីភ្នាក់ងារ ដូចជាទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ ហើយពួកគេមានសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី។ យុវជនជាច្រើនមិនបានដឹងទេ។ • ប្រជាជនជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាមានអារម្មណ៍ជាប់គាំងក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តសំខាន់ៗពីព្រោះពួកគេពុំមានលទ្ធភាពទទួលបានព័ត៌មាន (ដូចជាតាមប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ នៅលើបណ្តាញ អ៊ីនធឺណិត និងតាមរយៈអង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាល) ដែលអាចជួយពួកគេពិចារណាអំពីជម្រើសដែលកាន់តែអាចទទួលយកបាន។ ស្ត្រីមិនគួរមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស់ក្នុងការស្វែងរកព័ត៌មាននោះទេ។	មុននឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រូវស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. រៀបចំការងារ ឬអាជីវកម្មឲ្យបានជោគជ័យសម្រាប់បុរស និងស្ត្រី និងកសាងសមត្ថភាពរបស់ពួកគេ ទោះបីជាតាមវគ្គតាមអ៊ីនធឺណែត/គេហទំព័រ, ស្ថាប័នបណ្តុះបណ្តាល, អង្គការសង្គមស៊ីវិល, ទីភ្នាក់ងារជាតិ និងមុខរបរជាដើម។
២. ធ្វើការសម្រេចចិត្ត និងស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើបាន។
៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារៈ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានអ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង, សំណុំកាតគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា:

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី
- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពីកម្មវិធីក្លាហាន9 ។

II. រំលឹកមេរៀន – ២ នាទី
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីសាច់រឿងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង ង៉ែត រចនា
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀន៦៖ ជឿជាក់លើខ្លួនឯង តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៦៖ ល្ខោន និងកម្មវិធីវិទ្យុទី១៧៖ តើគ្រប់ការងារសុទ្ធតែត្រូវការអ្នកបញ្ចប់ការសិក្សាពីសាកលវិទ្យាល័យមែនទេ?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី
- ចាក់សម្លេងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង
- ដឹកនាំល្បែងថាមពលជាមួយនឹងគេហទំព័ររឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមឈរជាបីជួរក្នុងចំនួនអ្នកឈរស្មើគ្នា
- ផ្តល់កថាខណ្ឌមួយជួរមួយកថាខណ្ឌ
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមអានតែមួយបន្ទាត់រួចហុចបន្តដល់អ្នកឈរផ្សេងទៀតក្នុងជួរ
- ក្រុមដែលបញ្ចប់មុនគេជាអ្នកឈ្នះ
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តប្រាប់រឿងអំពីអ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង
- ស្នើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តចែករំលែកថាតើរឿងនេះជំរុញទឹកចិត្តយ៉ាងដូម្តេច

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាក្នុងវិធីសាស្ត្រចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ទី៧ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី២
- អានចំណុចត្រូវសិក្សាឲ្យឮៗឲ្យអ្នកចូលរួមស្តាប់
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជា៤ក្រុមអនុវត្តលំហាត់ "ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង"

  ក្រុមទី១៖ បញ្ហា (សរសេរបញ្ហាលើ ប័ណ្ណពាក្យ)
  ក្រុមទី២៖ ប្រភពព័ត៌មាន (ប័ណ្ណព័ត៌មាន, លេខជំនួយ ។ល។)
  ក្រុមទី៣៖ គណៈកម្មាការផ្តល់ដំបូន្មាន (កិច្ចសន្ទនាផ្តល់ប្រឹក្សា)
  ក្រុមទី៤៖ អ្នកធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត (ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត)
- ស្នើឲ្យក្រុមទី៤ ដើរទៅកន្លែងក្រុមទី១ ដើម្បីជ្រើសរើសបញ្ហា
- ប្រាប់ទៅក្រុមទី២ និងក្រុមទី៣ អំពីបញ្ហាដែលបានជ្រើសរើសរួច
- ស្នើឲ្យក្រុមទី៤ ដើរទៅកន្លែងក្រុមទី២ ដើម្បីស្វែងរកព័ត៌មានគាំទ្រ
- ស្នើឲ្យក្រុមទីដើរទៅកន្លែងក្រុមទី៣ លើកឡើងនូវបញ្ហានិងព័ត៌មានទៅប្រឹក្សាជាមួយគណៈកម្មាការផ្តល់ដំបូន្មាន
- ស្នើឲ្យក្រុមទី៤ អង្គុយចុះ និងធ្វើការសម្រេចចិត្ត
- ធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយអ្នកចូលរួមដោយប្រើសំនួរទាំងនេះ៖
  - តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា នៅពេលអនុវត្តលំហាត់នេះ?
  - តើអ្នករៀន និងអនុវត្តបានប៉ុន្មានក្នុងជីវិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នក?

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច–៥ នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ធ្វើសកម្មភាពឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់សំនួរទាំងនេះ៖
  - តើអ្នកពេញចិត្តអានអ្វី?
  - តើអ្នកអាចអនុវត្តការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដោយរបៀបណា?
  - តើសមភាព និងយុត្តិធម៌សង្គមមានន័យដូចម្តេចចំពោះអ្នក?
  - តើអ្នកអនុវត្តសេចក្តីសុចរិតក្នុងជីវិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នក?
  - តើអ្នកបរិយាយសេចក្តីស្មោះត្រង់របស់អ្នកដោយរបៀបណា?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម៖

  ការអានកម្សាន្ត - យុវជនអានកម្សាន្តបីម៉ោងឡើងទៅក្នុងមួយ សប្តាហ៍។
  ការយកចិត្តទុកដាក់ – យុវជនផ្តល់តម្លៃខ្ពស់ទៅលើការជួយអ្នកផ្សេង។
  សមភាព និងយុត្តិធម៌សង្គម – យុវជនផ្តោតលើការលើកកម្ពស់សមភាព និងការកាត់បន្ថយភាពអត់ឃ្លាន និងភាពក្រីក្រ។
  សុច្ចរិតភាព – យុវជនអនុវត្តសកម្មភាពដោយការជឿជាក់ និងក្រោកឡើងការពារផលប្រយោជន៍របស់ពួកគាត់។
  ភាពស្មោះត្រង់ – យុវជននិយាយការពិតសូម្បីតែក្នុងពេលដែល និយាយពីស្ថានភាពពិបាកក្នុងជីវិត។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២ នាទី

- អរគុណអ្នកចូលរួមចំពោះការចូលរួមពួកគាត់
- ប្រាប់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារក្នុងមេរៀនទី៨៖ ជឿជាក់លើជំនាញរបស់អ្នក តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគទី៨, កម្មវិធីវិទ្យុទី២៨, និងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក គឹម ផល្លី

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង

“ខ្ញុំស្អប់ណាស់ពេលដែលចាស់ៗបៀបធៀបខ្ញុំជាមួយនឹងអ្នកផ្សេង ប៉ុន្តែពេលនេះ ខ្ញុំមិនខឹងទេពីព្រោះខ្ញុំដឹងខ្លួនខ្ញុំល្អជាងមុន ហើយខ្ញុំមិនខ្វល់នឹងពាក្យទាំងនោះទេ។ ខ្ញុំមិនមែនជាសិស្សពូកែគ្រប់ពេលទេ ហើយមានរឿងផ្សេងទៀតជាច្រើនដែលអ្នកផ្សេងមាន ឬអាចធ្វើបាន។

យើងមិនគួរប្រៀបធៀបខ្លួនយើងជាមួយអ្នកដទៃគ្រប់ពេលទេ។ យើងគួរដឹងអំពីរបៀបដែលយើងអាចកែលម្អខ្លួនយើង។ យើងមិនមែនរស់នៅដើម្បីប្រៀបធៀបគ្នានោះទេ ហើយគ្រប់គ្នាមានលក្ខណៈពិសេសផ្ទាល់របស់ពួកគេ គ្រាន់តែថាពេលខ្លះ យើងខ្ញុំត្រូវការពេលវេលាដើម្បីពិនិត្យរកវា និងអភិវឌ្ឍវាប៉ុណ្ណោះ។

សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំធំហើយ ហើយបានរៀនសូត្ររឿងជាច្រើន។ ខ្ញុំធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំស្រឡាញ់សម្រាប់ខ្លួនឯង និងរក្សាបោះជំហានទៅមុខ។
អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង គឺជានិស្សិតពូកែ នៃសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទកសិកម្ម។

មេរៀនទី៨៖ ជឿជាក់លើជំនាញរបស់អ្នក

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- **០២:០០៖** គេហទំព័រ#ក្លាហាន9 -#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក គីម ផល្លី
- **៤៩:០២៖** រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៨៖ ឧបមា
- **៤៩:១៨:** កម្មវិធីវិទ្យុទី២៨៖ ក្នុងពេលការចរចា តើអ្នកត្រូវតែគិតអំពីពាក្យ ដែលអ្នកប្រើយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នឬ?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

ការប្រកួតប្រជែង៖

១. អ្នកនាង ទួន សិរីរតនា, និស្សិតមកពីសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
២. អ្នកនាង សុខសម្ផស្សកុលធិតា (ស្កាឡែត), និស្សិតមកពីសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ
៣. លោក យូ ជិនកេង, និស្សិតមកពីសាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទវិចិត្រសិល្បៈ

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

លោក ចាន់ រដ្ឋា, ប្រធានផ្នែកទីផ្សារក្រុមហ៊ុន មែនញ៉ូឡាហ្វ

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

អ្នកនាង តាន់ ទេពីកន្និកា, សហការីជាន់ខ្ពស់

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

“ការបេះដាក់ខ្លួនពេលចរចា ពិតជាមានសារសំខាន់ណាស់ ដូច្នេះយើងត្រូវជៀសវាងជជែស និងប៉ះពាល់អ្នកដទៃ។ ការចរចាមិនមែនជាទំនាស់ទេ។ ខ្ញុំមានបទពិសោធន៍ក្នុងការចរចាកាលពី ៣ឆ្នាំមុន។ ប្រសិនបើមានទំនាស់នោះ ខ្ញុំចរចាដោយបេះដាក់ខ្លួនប្រើប្រាស់ក្រសែភ្នែក និងផ្តល់ការបកស្រាយដោយសេចក្តីគោរព។”
– **លោក រិទ្ធ,** អាយុ ២៣ឆ្នាំ មកពីខេត្តកំពង់ឆ្នាំង។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ “ឧបមា ”

- សម្លៀកបំពាក់ដ៏ទាក់ទាញធ្វើឲ្យនាងទទួលបានការងារមួយ និងជីវិតជាអ្នកធ្វើការ តំណែងខ្ពស់ក្នុងក្រុមហ៊ុន ដែលនឹងសាបរលាបបន្តិចម្តងៗយ៉ាងឆាប់រហ័សមកលើរូបនាង។

- ជម្រើសទីពីរ សម្លៀកបំពាក់សមរម្យជាអ្នកអាជីព មិនធ្វើឲ្យនាងទទួលបានការងារទេ ហើយធ្វើឲ្យនាងមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ។

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ហួងហែង "

ខ្សែរឿងអំពីគ្រួសារមួយមានគ្នាបីនាក់ ឪពុកម្តាយ និងកូនស្រី។ កូនស្រីមានឈ្មោះថា **ស្រីណុច** គឺជាកូនដែលស្តាប់បង្គាប់ ហើយជានិច្ចកាលតែងធ្វើតាមបំណងប្រាថ្នាឪពុកម្តាយរបស់នាង។ ឪពុកគឺជាអ្នកអាជីវកម្ម ដែលជានិច្ចកាលតែងមានក្តីសង្ឃឹមខ្ពស់ចំពោះកូនស្រីរបស់ខ្លួន។ ទន្ទឹមនឹងការមានចរន្តអាជីវកម្មជាអន្តរជាតិហូរចូលមកក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ឪពុកបានបង្គាប់ឲ្យកូនស្រីរបស់ខ្លួនសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យភាសាមួយផ្សេងទៀត ដើម្បីជួយការងាររបស់ខ្លួននាពេលអនាគត ទោះបីជា ស្រីណុច បានចូលរៀនក្នុងសាកលវិទ្យាល័យចំនួនពីររួចមកហើយក៏ដោយ។ នាងប្រកែកថា នាងជឿថា នាងនឹងមិនអាចទទួលបានលទ្ធផលប្រឡងល្អឥតខ្ចោះនោះទេ ប្រសិនបើនាងចូលរៀនក្នុងសាកលវិទ្យាល័យបីក្នុងពេលតែមួយ។ ដោយមិនអាចប្រកែកឈ្នះ ស្រីណុច យល់ព្រមចូលរៀនក្នុងសាកលវិទ្យាល័យបីក្នុងពេលតែមួយ។ ទោះបីជាមានការប្រឹងប្រែង និងការលះបង់យ៉ាងខ្លាំងក្លាក៏ដោយ នាងនៅតែអាចរក្សាការសិក្សាបាន។ នៅពេលបញ្ចប់ឆ្នាំសិក្សាសាលា និងមិត្តភក្តិរបស់នាងបានធ្វើដំណើរកម្សាន្តទៅឆ្នេរសមុទ្រ។ ស្រីណុច ក៏ចង់ទៅជាមួយនឹងគ្រប់គ្នាដែរហើយបានប្រកែកគ្នាជាមួយនឹងឪពុករបស់នាងដែលមិនអនុញ្ញាតឲ្យនាងទៅ។ ទោះជាយ៉ាងណា ស្រីណុច បានសម្រេចចិត្តពីព្រោះម្តាយនាងគាំទ្រឲ្យនាងទៅ។ ឪពុកនាងមានការខឹងចំពោះការសម្រេចចិត្តនេះ ហើយគ្រួសារក៏ឈ្លោះប្រកែកគ្នាកាន់តែខ្លាំង នៅពេលពួកគេព្យាយាមបកស្រាយរឿងៗខ្លួន។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក គឹម ផល្លី

ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នករចនាក្រាហ្វិក នៅពេលខ្ញុំបានបញ្ចប់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំ នៅក្នុងឆ្នាំ ២០១០។ មួយឆ្នាំក្រោយមក ខ្ញុំបានទិញម៉ាស៊ីនថតដោយប្រើលុយដែលខ្ញុំសន្សំបាន។ វាមានតម្លៃ ៥០០ដុល្លា។ ជាដំបូងខ្ញុំមិនចេះអ្វីទាំងអស់ ប៉ុន្តែជារៀងរាល់ថ្ងៃបន្ទាប់ពីខ្ញុំចេញពីធ្វើការ ខ្ញុំតែងដើរជុំវិញព្រះបរមរាជវាំង និងយកថតរូបឲ្យគេនៅទីនោះ។ ខ្ញុំខ្លាចក្រែងថារូបដែលខ្ញុំថតមិនស្អាត។ ខ្ញុំបានសួរមនុស្សជុំវិញខ្លួនខ្ញុំអំពីការថតរូប និងធ្វើបែបម៉េចទើបថតរូបបានល្អ។ បន្ទាប់ពីស្តាប់ការណែនាំពីពួកគេ ខ្ញុំក៏បានចូលរៀនវគ្គថតរូបមូលដ្ឋាន។ ខ្ញុំក៏បានចូលរួមការប្រកួតថតរូបក្នុងកម្មវិធីកាណុងម៉ារ៉ាតុង ផងដែរ។

ទោះបីខ្ញុំមិនបានឈ្នះក្នុងការប្រកួតក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំអាចស្គាល់អ្នកថតរូបកាន់តែច្រើនដោយសារកម្មវិធីនោះដែរ។ បន្ទាប់មក ខ្ញុំបានស្ម័គ្រចិត្តថតរូបនៅក្នុងកម្មវិធីជាច្រើន ហើយនៅផ្ទះខ្ញុំបានចូលមើលគេហទំព័រជាច្រើនតាមអ៊ីនធឺណិតដើម្បីសិក្សាបន្ថែមអំពីការថតរូប។

ក្រោយមក ខ្ញុំបានដឹងថាបន្ទាប់ពីរស់នៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញរយៈពេល ១០ ឆ្នាំ ខ្ញុំមិនមានសល់អ្វីទេ។ រៀងរាល់ខែ ប្រាក់ចំណូលរបស់ខ្ញុំគឺប្រើសម្រាប់បង់ថ្លៃឈ្នួលផ្ទះ សម្ភារប្រើប្រាស់ និងចំណីអាហារ។ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ហើយបើកហាងថតរូបផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានមើលឃើញថា មានមនុស្សជាច្រើនយល់ដឹងតិចតួចណាស់ អំពីការរចនាក្រាហ្វិក និងការថតរូប។ វាគឺជាការងាយស្រួលពីព្រោះខ្ញុំមិនបានគូរប្រជែង ហើយអាចធ្វើការពង្រីកនាពេលអនាគត។

គឹម ផល្លី គឺជាម្ចាស់ហាងសំអាង និងស្ទីយ៉ូលីដា។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍	ពីកម្មវិធីវិទ្យុ
យុវជនចង់ទទួលបាននូវភាពងាយស្រួលកាន់តែច្រើនក្នុងការសំដែងចេញនូវគំនិតរបស់ពួកគេនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ និងចូលរួមចំណែកដល់ការដោះស្រាយបញ្ហា។	ការគោរពគឺជាធាតុដ៏សំខាន់នៅក្នុងការចរចា។

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. ទទួលបានភាពងាយស្រួលក្នុងការនិយាយ និងបញ្ចេញមតិរបស់ពួកគេនៅសហគមន៍របស់ពួកគេ និងចូលរួមចំណែកក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាជារួម។
២. គោរពការចរចាជាសំខាន់។
៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលលោក គឹម ផល្លី ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារៈ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9កូនសៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានលោក គឹម ផល្លី, សំណុំកាត គុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពីកម្មវិធីក្លាហាន9

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ – ២ នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីសាច់រឿងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង តាំង មួយអ៊ាង
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀនទី៧៖ សមត្ថភាពការងារនារីក្នុងចំណោមបុរស តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ ភាគ៧៖ ឧបមា, និងកម្មវិធីវិទ្យុទី២៖ ដរាបណាអ្នកដឹងថាទីស្នាក់ការកណ្តាលក្រុមហ៊ុន នោះជានិច្ចកាលអ្នកអាចដាក់ពាក្យសុំការងារនៅទីនោះបាន?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី

- ចាក់សម្លេងលើគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក គឹម ផល្លី
- ចាប់ផ្តើមជាមួយនឹងគេហទំព័ររឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក គឹម ផល្លី
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជាបីក្រុម
- ផ្តល់ជូនសមាជិកគ្រប់រូបក្នុងក្រុមនូវប័ណ្ណព័ត៌មានម្នាក់មួយសន្លឹក
- ឲ្យក្រុមអាន និងប្រាប់អ្នកអំពីអ្វីដែលពួកគេយល់ពីកថាខណ្ឌរបស់ពួកគាត់
- ស្នើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តប្រាប់អំពីរឿងរបស់លោក គឹម ផល្លី
- ស្នើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដទៃទៀតប្រាប់ថាតើគាត់ចាប់យកចំណុចល្អដើម្បីរៀបចំជីវិតអនាគតរបស់ពួកគេដោយរបៀបណា។

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាក្នុងវិធីសាស្រ្តចូលរួម – ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៨ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី២៨
- អានចំណុចត្រូវសិក្សារៀនសូត្រឲ្យឮៗទៅកាន់អ្នកចូលរួម
- បែងចែកសិស្សជាពីរក្រុម

  ក្រុមទី១៖ និយោជក

  ក្រុមទី២៖ និយោជិត
- ស្នើឲ្យពួកគេបង្កើតសេនារីយ៉ូសាច់រឿងមួយ និងអនុវត្តដើរតួសម្តែងប្រធានបទដូចគ្នា "ការងារ"

  ស្នើឲ្យក្រុមទាំងពីរសម្តែងសាច់រឿងចូលគ្នា
- ស្នើឲ្យពួកគាត់ចែករំលែកចំណាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគាត់ជាមួយនឹងលំហាត់
- ជាក់ស្តែងនេះ

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច–៥នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់សំនួរទាំងនេះ៖
  - តើភាពទទួលខុសត្រូវមានន័យយ៉ាងចំពោះជីវិតរបស់អ្នក?
  - តើអ្នកអាចពន្យល់អំពីដែនកំណត់ដោយរបៀបណា?
  - តើការរៀបចំផែនការ និងការសម្រេចចិត្តសម្រាប់ជីវិតរបស់អ្នកអាចជាអ្វី?
  - តើសមត្ថភាពអន្តរបុគ្គលមានន័យយ៉ាងណាចំពោះអ្នក?
  - តើអ្នកអាចទទួលបានបទពិសោធន៍ក្នុងសមត្ថភាពវប្បធម៌ដោយរបៀបណា?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម៖

  ការទទួលខុសត្រូវ – យុវជនទទួលយក និងមានការទទួលខុសត្រូវផ្ទាល់ខ្លួន។

  ការហាមឃាត់ខ្លួនឯង – យុវជនជឿថាវាជាការសំខាន់ណាស់ដែលមិនត្រូវមានការរួមភេទច្រើន ឬសេពសុរា/គ្រឿងញៀន។

  ការរៀបចំផែនការ និងការធ្វើសេចក្តីសម្រេច –យុវជនដឹងអំពីរបៀបរៀបចំផែនការ។

  សមត្ថភាពទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល – យុវជនដឹងអំពីរបៀបរៀបចំផែនការជាមុន និងធ្វើការជ្រើសរើសជម្រើស។

  សមត្ថភាពផ្នែកវប្បធម៌ – យុវជនមានចំណេះដឹង និងមានភាពងាយស្រួល ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងមនុស្សដែលមានភាពចំរុះវប្បធម៌/ពូជសាសន៍/ប្រវត្តិជាតិពន្ធ។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២ នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណដល់អ្នកចូលរួមសម្រាប់ការចូលរួមរបស់ពួកគាត់
- ប្រាប់ពួកគេអំពីខ្លឹមសារក្នុងមេរៀនទី៩៖ ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៩, កម្មវិធីវិទ្យុទី៤១, និងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង យុន ណៃហៀក

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ លោក គឹម ផល្លី

ខ្ញុំបានក្លាយជាអ្នករចនាក្រាហ្វិកនៅពេលខ្ញុំបានបញ្ចប់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំនៅក្នុងឆ្នាំ ២០១០។ មួយឆ្នាំក្រោយមក ខ្ញុំបានទិញម៉ាស៊ីនថតដោយប្រើលុយដែលខ្ញុំសន្សំបាន។ វាមានតម្លៃ ៥០០ដុល្លា។ ជាដំបូងខ្ញុំមិនចេះអ្វីទាំងអស់ ប៉ុន្តែជារៀងរាល់ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីខ្ញុំចេញពីធ្វើការ ខ្ញុំតែងដើរជុំវិញព្រះបរមរាជវាំង និងយកថតរូបឲ្យគេនៅទីនោះ។ ខ្ញុំខ្លាចក្រែងថារូបដែលខ្ញុំថតមិនស្អាត។ ខ្ញុំបានសួរមនុស្សជុំវិញខ្លួនខ្ញុំអំពីការថតរូប និងធ្វើបែបម៉េចទើបថតរូបបានល្អ។

បន្ទាប់ពីស្តាប់ការណែនាំពីពួកគេខ្ញុំក៏បានចូលរៀនវគ្គថតរូបមូលដ្ឋាន។ ខ្ញុំក៏បានចូលរួមការប្រកួតថតរូប ក្នុងកម្មវិធីកាណុងម៉ារ៉ាតុង ផងដែរ។ ទោះបីខ្ញុំមិនបានឈ្នះក្នុងការប្រកួតក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំអាចស្គាល់អ្នកថតរូប កាន់តែច្រើនដោយសារកម្មវិធីនោះដែរ។ បន្ទាប់មក ខ្ញុំបានស្ម័គ្រចិត្តថតរូបនៅក្នុងកម្មវិធីជាច្រើន ហើយនៅផ្ទះ ខ្ញុំបានចូលមើលគេហទំព័រជាច្រើនតាមអ៊ីនធឺណិតដើម្បីសិក្សាបន្ថែមអំពីការថតរូប។

ក្រោយមក ខ្ញុំបានដឹងថាបន្ទាប់ពីរស់នៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញរយៈពេល ១០ ឆ្នាំ ខ្ញុំមិនមានសល់អ្វីទេ។ រៀងរាល់ខែ ប្រាក់ចំណូលរបស់ខ្ញុំគឺប្រើសម្រាប់បង់ថ្លៃឈ្នួលផ្ទះ សម្ភារប្រើប្រាស់ និងចំណីអាហារ។ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តវិលត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ហើយបើកហាងថតរូបផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានមើលឃើញថា មានមនុស្សជាច្រើនយល់ដឹងតិចតួចណាស់អំពីការរចនាក្រាហ្វិក និងការថតរូប។ វាគឺជាការងាយស្រួលពីព្រោះខ្ញុំមិនមានគូរប្រជែង ហើយអាចធ្វើការពង្រីកនាពេលអនាគត។

លោក គឹម ផល្លី គឺជាម្ចាស់ហាងសំអាង និងស្ទីយ៉ូ លីដា។

មេរៀនទី៩៖ ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង

លំហូរពេលវេលាគិតជានាទី៖

- **០២:០០៖** គេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង យុន ណៃហៀក
- **៤៤:៥៦៖** រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៩៖ ឧបមា
- **៥០:០៦៖** កម្មវិធីវិទ្យុទី៤១៖ប្រសិនបើអ្នកខឹងក្នុងពេលការចរចា នោះអ្នកនឹងចាញ់?

បេសកកម្មអំពីខ្សែជីវិតតាមទូរទស្សន៍:

ភាពយន្តឯកសារ៖ ការបង្កើត និងការអភិវឌ្ឍ ផ្ទះនៃជោគវាសនា

បទសម្ភាសន៍វាគ្មិនតាមទូរទស្សន៍៖

លោក ហាវ គុងងី, ស្ថាបនិក និងជាអ្នកគ្រប់គ្រង រោកចក្រផលិតអិដ្ឋផ្ទះនៃជោគវាសនា

វាគ្មិនតាមវិទ្យុ៖

អ្នកនាង ហុង សុវណ្ណី, អ្នកសម្របសម្រួលវគ្គបណ្តុះបណ្តាលនៅ ស៊ីលីកា

សម្រង់សំដីអ្នកទូរស័ព្ទចូលក្នុងកម្មវិធីវិទ្យុ៖

“ ការចរចាជាដំណើរការដោះស្រាយបញ្ហាតាមរយៈការស្វែងរកការព្រមព្រៀង និងការស្វែងរកមូលហេតុ ព្រមទាំងការយោគយល់ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក។ ក្នុងដំណើរការចរចាកំហឹង អាចធ្វើឲ្យអ្នកបាត់បង់គោលបំណងរបស់អ្នក។ ការស្តាប់ ពិតជាមានសារសំខាន់ណាស់ក្នុងការប្រមូលព័ត៌មានដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត ដើម្បីជានាឲ្យបាននូវវិធីសាស្ត្រប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និងអាចសម្រេចបានឆ្ពោះទៅមុខសម្រាប់ទាំងសងខាង។”

– **អ្នកនាង លីនដា,** អាយុ ២០ឆ្នាំ មកពីខេត្តបាត់ដំបង។

រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ "ឧបមា"

- អ្វីដែលកាន់តែអាក្រក់នោះគឺ **ស៊ីណេត** បានដឹងថាមិត្តប្រុសរបស់នាងកំពុងបោកប្រាស់នាង និងមិត្តភក្តិល្អបំផុតរបស់នាង។

- នាងមានការខូចចិត្ត។

- ប៉ុន្តែការបាត់បង់នេះក៏បានបើកនូវឱកាសថ្មីឲ្យនាងរកឃើញមិត្តភាពថ្មីជា មួយនឹង **វ៉ាសនា** ដែលជាសហគ្រិនវ័យក្មេងដ៏ស្រួចស្រាវម្នាក់។

- **វ៉ាសនា** ជួយណែនាំ និងជំរុញឲ្យស៊ីណេតចាប់ផ្តើមអាជីវកម្មផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ នាង។
- ទីបំផុត ស៊ីណេត មានឱកាសប្រើប្រាស់ជំនាញក្នុងផ្នែកអាជីវកម្មដែលនាងបានសិក្សារៀនសូត្រ។

- តើនាងនឹងអាចបញ្ជាក់ឲ្យខ្លួនឯង និងពិភពលោក អំពីតម្លៃរបស់នាង ក្នុងនាមជាសហគ្រិនម្នាក់ដែរឬទេ?

រឿងល្ខោនតាមកម្មវិធីវិទ្យុ "ប្រាប់នរណា?"

ខ្សែរឿងនេះបង្ហាញអំពីនិស្សិតស្រីក្នុងសាកលវិទ្យាល័យមួយដែលមានឈ្មោះថា **លីកា** ដែលជាសិស្សឆ្លាតបំផុតនៅវិទ្យាល័យ ខេ៩ ទោះជាជាធម្មតា នាងតែងបុរស១ រំខានដោយសារតែសម្រស់របស់នាងក៏ដោយ។ នាងមានមិត្តប្រុសជិតស្និទម្នាក់ ឈ្មោះ **កិត្យា** ដែលជានិច្ចកាលតែងតែជួយនាងនៅពេលនាងមានបញ្ហា ហើយក្រោយមកពួកគេក្លាយជាសង្សារនឹងគ្នា។ ឪពុករបស់ កិត្យា គឺជានាយកវិទ្យាល័យ ខេ៩ ហើយជាធម្មតាគាត់តែងជួយដល់ លីកា។ ថ្ងៃមួយ ឪពុករបស់កិត្យា បានបំពានផ្លូវភេទទៅលើ លីកា នៅពេលដែលនាងទៅការិយាល័យរបស់គាត់។ លីកា មិនដឹងថាត្រូវធ្វើបែបម៉េច ឬប្រាប់នរណាទេ នៅពេលដែលអ្នកដែលបំពានលើនាងគឺជា នាយកសាលា និងជាឪពុករបស់សង្សារនាង។

គេហទំព័រ #ក្លាហាន9- #រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង យុន ណៃហៀក

ក្នុងការងារផ្នែកទំនាក់ទំនង ខ្ញុំមានតួនាទីសម្របសម្រួលនិងផ្តួចផ្តើមការសន្ទនា និងកិច្ចប្រជុំរវាងផ្នែកផ្សេងៗ។ ខ្ញុំក៏ត្រូវដោះស្រាយការងារទំនាក់ទំនងនៅខាងក្រៅផងដែរ។ ខ្ញុំគិតស្ត្រីគឺស័ក្តិសមណាស់នៅក្នុងតួនាទីទំនាក់ទំនងដោយសារបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ពួកគេ និងដោយពួកគេពូកែក្នុងការនិយាយ និងចរចា។
លើសពីនេះទៅទៀត មានហេតុផលមួយផ្សេងទៀតដែលជួយរក្សាឲ្យខ្ញុំមានកម្លាំងចិត្តឡើងជាមួយនឹងការងារ។ ជាក់ស្តែងនៅក្នុងអង្គការរបស់ខ្ញុំ មិនមានបុគ្គលិកកម្ពុជាច្រើនទេ ហើយចំនួនបុគ្គលិកស្រីដែលជាកម្ពុជាគឺរឹងតែតិចទៅទៀត។ ដូច្នេះ ខ្ញុំចង់បង្ហាញអ្នករួមការងារ និងសាធារណជនថា បុគ្គលិកកម្ពុជា (ស្រី) ក៏មានសមត្ថភាពធ្វើការងារ នៅក្នុងទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិដែរ។ ពេលនេះយើងចូលរួមនៅក្នុងសមាគមអាស៊ាន។ យើងមានលក្ខណៈ គ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការចូលរួមជាមួយនឹងមិនត្រឹមតែនៅក្នុងតំបន់ ប៉ុន្តែថែមទាំងនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ពិភពលោកផងដែរ។

អ្នកនាង យុន ណៃហៀក គឺជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាគម្រោងដែលទទួលខុសត្រូវលើការងារទំនាក់ទំនងនៅក្នុងអង្គការអន្តរជាតិមួយ។

ចំណុចសិក្សា

ពីរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍

- ត្រូវក្លាហាន ស្វែងរកព័ត៌មានឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការគោរពនៅពេលអ្នកចរចាអំពីជម្រើសដែលប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នក។ យុវជន អាចក្លាយជាមានជំនឿចិត្តកាន់តែច្រើន នៅពេលពិចារណាអំពីជម្រើសក្នុងការកែលម្អជីវិតផ្ទាល់របស់ពួកគេតាមរយៈ ការចរចាជាមួយនឹងឪពុកម្តាយ និងមនុស្សចាស់ដើម្បីឈានទៅដល់សេចក្តីសម្រេចដែលអាចទទួលយកបាន ទៅវិញទៅមក ទាក់ទិននឹងអនាគតរបស់ពួកគេ។
- ស្នាមរបួសពីអតីតកាលរបស់ប្រទេសកម្ពុជា។ ការគោរពចំពោះមនុស្សចាស់ជាង វប្បធម៌ និងនយោបាយ បង្កើតបានជាឧបសគ្គដ៏ធំមួយចំពោះយុវជនកម្ពុជានាពេលបច្ចុប្បន្ននៅក្នុងការចរចាជាមួយនឹងឪពុកម្តាយ និងអ្នកផ្សេងទៀតដែលមាន ឥទ្ធិពលលើខ្លួនឲ្យអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេធ្វើតាមក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ព្រមទាំងជាមួយនឹងនិយោជកដើម្បីលក្ខខ័ណ្ឌ និងឱកាសកាន់តែល្អប្រសើរ។

ពីកម្មវិធីវិទ្យុ

កុំធ្វើការចរចាក្នុងខណៈដែលអ្នកកំពុងខឹង ឬមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង។ រក្សាចិត្តឲ្យស្ងប់។

លទ្ធផលរំពឹងទុក៖ អ្នកចូលរួមទាំងអស់នឹង

១. មានភាពក្លាហាន មានព័ត៌មាន និងភាពគោរពនៅពេលពួកគេចរចានូវជម្រើសដែលអាចមានឥទ្ធិពលលើជីវភាពរបស់ពួកគេ។ កាន់តែមានភាពជឿជាក់ក្នុងការពិចារណាជម្រើសដើម្បីអភិវឌ្ឍជីវិតរបស់ពួកគេ និងការចរចាជាមួយឪពុកម្តាយ និងចាស់ទុំដើម្បីឈានដល់ការសម្រេចចិត្តអាចទទួលយកបានទាំងសងខាងពាក់ព័ន្ធនឹងអនាគតរបស់ពួកគេ។ ស្លាកស្នាមអតីតកាលរបស់កម្ពុជា ការគោរពចំពោះចាស់ទុំ និងប្រពៃណីវប្បធម៌ និងនយោបាយ ក្លាយជាឧបសគ្គយ៉ាងធំនៅចំពោះមុខយុវជនកម្ពុជាបច្ចុប្បន្នក្នុងការចរចាជាមួយឪពុកម្តាយ និងបុគ្គលមានឥទ្ធិពលដទៃទៀតដើម្បីអាចទទួលបាន ការងារ និងជាមួយនិយោជក ឬនិយោជកដែលមានសក្តានុពលផ្សេងទៀតដើម្បីទទួលបានលក្ខខណ្ឌ និងឱកាសល្អប្រសើរជាងមុន។

២. រក្សាភាពនឹងនរ និងបន្តការចរចាដែលអាចគ្រប់គ្រងបាន។

៣. ស្វែងយល់ពីរបៀបដែលអ្នកនាង យុន ណៃហៀក ទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្ភារ៖ ឯកសារអប់រំក្លាហាន9 សៀវភៅមគ្គុទេសក៍សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ, USB, ប័ណ្ណព័ត៌មានអ្នកនាង យុន ណៃហៀក, សំណុំកាត គុណសម្បត្តិ នៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច

កិច្ចសន្ទនា៖

I. ចាប់ផ្តើមមេរៀនក្លាហាន9 – ១ នាទី

- សូមស្វាគមន៍អ្នកទាំងអស់គ្នា! មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរថ្ងៃនេះ?
- ណែនាំអំពីកម្មវិធីក្លាហាន9

II. រំលឹកមេរៀនចាស់ – ២ នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីសាច់រឿងលើគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ លោក គឹម ផល្លី
- ស្នើអ្នកចូលរួមឲ្យចែករំលែកពីអ្វីដែលពួកគេបានរៀនសូត្រពីមេរៀនទី៨៖ ជឿជាក់លើជំនាញរបស់អ្នក, តាមរយៈរឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៨៖ ឧបមា, និងកម្មវិធីវិទ្យុទី២៨៖ ក្នុងពេលការចរចា តើអ្នកត្រូវតែគិតអំពីពាក្យដែលអ្នកប្រើយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នឬ?

III. ល្បែងថាមពល – ១០ នាទី

- ចាក់សម្លេងគេហទំព័រ#ក្លាហាន9-#រឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង យុន ណៃហៀក
- ដឹកនាំល្បែងថាមពលជាមួយនឹងគេហទំព័ររឿងរបស់ខ្ញុំ៖ អ្នកនាង យុន ណៃហៀក
- បែងចែកអ្នកចូលរួមជាបីក្រុម
- ផ្តល់កថាខណ្ឌនីមួយៗក្នុងអត្ថបទទៅកាន់ក្រុមនីមួយៗ
- អានកថាខណ្ឌនោះ
- ប្រាប់ពួកគេឲ្យជ្រើសរើសពាក្យគន្លឹះចំនួនបីក្នុងកថាខណ្ឌនីមួយៗដែលអ្នកអាចយកមកអនុវត្តក្នុងជីវិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នកបាន។
- ស្នើឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តពីក្រុមនីមួយៗធ្វើបទបង្ហាញ

IV. កិច្ចសន្ទនាលើចំណុចសិក្សាតាមវិធីសាស្រ្តចូលរួម- ៤០ នាទី

- ចាក់រឿងភាគតាមទូរទស្សន៍ភាគ៩ និងកម្មវិធីវិទ្យុទី៤១
- អានចំណុចត្រូវសិក្សាឲ្យឮៗឲ្យអ្នកចូលរួមស្តាប់
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមបែកចែកជា ២ក្រុម និងបង្កើតសេនារីយ៉ូសាច់រឿងក្រោមប្រធានបទ "ការមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ពេលចរចា"

  <u>**សេនារីយ៉ូទី៖**</u> និស្សិតសាកលវិទ្យាល័យស្រីម្នាក់កំពុងស្វែងរកការងារនៅធនាគារវិនិយោគអន្តរជាតិមួយ។ និយោជក ខឹងប្រលោតហើយបេក្ខជនស្តាប់បានល្អ និងមានជំនាញចរចាល្អពេលសម្ភាសការងារ។ សាច់រឿងបញ្ចប់ដោយមានលទ្ធផលយ៉ាងល្អ។

  <u>**សេនារីយ៉ូទី២៖**</u> កម្មករចំណាកស្រុកប្រុសម្នាក់ កំពុងស្វែងរកការងារនៅរោងចក្រ។ កម្មករចំណាក់ស្រុកនោះ ប្រលោត។ គាត់មិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បាន ហើយគាត់បានបង្កើតកំហុសពេលជួបនិយោជកដំបូង។ គាត់មិនស្តាប់ឲ្យបានច្បាស់ និងធ្វើការចរចាដ៏អាក្រក់។ សាច់រឿងបញ្ចប់ដោយលទ្ធផលអាក្រក់។
- ស្នើឲ្យក្រុមនីមួយៗបង្ហាញសាច់រឿងរបស់ពួកគេ ក្នុងពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតចាំស្តាប់។
- ស្នើឲ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់អង្គុយជារាងរង្វង់ និងធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីសំនួរដូចខាងក្រោម៖
  - តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាពេលមើលសាច់រឿងនេះ?
  - តើអ្នកគួរធ្វើបែបណាប្រសិនបើអ្នកដើរតួរជានិយោជក?
  - តើអ្នកគួរធ្វើបែបណាប្រសិនបើអ្នកដើរតួរជានិយោជិត?
  - តើអ្នកគួររៀបចំបែបណានៅពេលស្វែងរកអាជីពដើម្បីអភិវឌ្ឍជីវិតរបស់អ្នក?

V. ឆ្លុះបញ្ចាំងជាមួយនឹងគុណសម្បត្តិនៃការអភិវឌ្ឍន៍ទាំង៤០ចំណុច–៥នាទី

- ស្នើអ្នកចូលរួមទាំងអស់ឆ្លុះបញ្ចាំងដោយប្រើប្រាស់សំនួរទាំងនេះ៖
  - តើអ្នកអាចកសាងជំនាញទប់ទល់ក្នុងជីវិតដោយរបៀបណា?
  - តើអ្នកអាចពន្យល់ការដោះស្រាយទំនាស់ប្រកបដោយសន្តិវិធីក្នុងជីវិតជាក់ស្តែងដោយរបៀបណា?
  - តើអំណាចបុគ្គលមានន័យយ៉ាងណាចំពោះអ្នក?
  - តើអ្នកអាចអនុវត្តការគោរពខ្លួនឯងដោយរបៀបណា?
  - តើអ្នកបានកំណត់គោលបំណងអ្វីក្នុងជីវិតរបស់អ្នក?
  - តើអ្នកអាចធ្វើការស្វែងរកទស្សនៈវិស័យវិជ្ជមានអំពីអនាគតខ្លួនដោយរបៀបណា?
- អានចម្លើយលើសំណុំកាតទៅកាន់អ្នកចូលរួម៖

  <u>**ជំនាញក្នុងការតស៊ូជំនះ**</u> – យុវជនអាចតស៊ូជំនះសម្ពាធអវិជ្ជមានពីមិត្តភក្តិ និងស្ថានភាពមានគ្រោះថ្នាក់។

  <u>**ការដោះស្រាយទំនាស់ដោយសន្តិភាព**</u> – យុវជនស្វែងរកដំណោះស្រាយជម្លោះដោយអហិង្សា។

  <u>**អំណាចផ្ទាល់ខ្លួន**</u> – យុវជនមានអារម្មណ៍ថាពួកគាត់ គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងលើ "រឿងរ៉ាវដែលកើតមានឡើងចំពោះពួកគាត់"

  <u>**ការឲ្យតំលៃខ្លួនឯង**</u> –យុវជនរាយការណ៍ថា ពួកគេមានការឲ្យតំលៃខ្លួនឯងខ្ពស់។

  <u>**ការមានគោលបំណង**</u> –យុវជនរាយការណ៍ថាជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺមានគោលដៅ។ ទស្សនៈ

  <u>**វិជ្ជមានអំពីអនាគត**</u> –យុវជនមានសុទិដ្ឋិនិយមអំពីអនាគតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគាត់។

VI. បញ្ចប់កិច្ចសន្ទនា – ២នាទី

- ថ្លែងអំណរគុណអ្នកចូលរួមចំពោះការចូលរួមក្នុងវគ្គបណ្តុះបណ្តាល។

ប័ណ្ណព័ត៌មាន៖ អ្នកនាង យុន ណៃហៀក

ក្នុងការងារផ្នែកទំនាក់ទំនង ខ្ញុំមានតួនាទីសម្របសម្រួល និង ផ្តួចផ្តើមការសន្ទនានិងកិច្ចប្រជុំរវាងផ្នែកផ្សេងៗ។ ខ្ញុំក៏ត្រូវដោះស្រាយការងារទំនាក់ទំនងនៅខាងក្រៅផងដែរ។ ខ្ញុំគិតស្ត្រីគឺស័ក្តិសមណាស់នៅក្នុងតួនាទីទំនាក់ទំនងដោយសារបុគ្គលិកលក្ខណៈ របស់ពួកគេ និងដោយពួកគេ ពូកែក្នុងការនិយាយ និងចរចា។

លើសពីនេះទៅទៀត មានហេតុផលមួយផ្សេងទៀតដែលជួយរក្សាឲ្យខ្ញុំមានកម្លាំងចិត្តឡើងជាមួយនឹងការងារ។ ជាក់ស្តែងនៅក្នុងអង្គការរបស់ខ្ញុំ មិនមាន បុគ្គលិកកម្ពុជាច្រើនទេ ហើយចំនួនបុគ្គលិកស្រីដែលជាកម្ពុជា គឺរឹតតែតិចទៅទៀត។ ដូច្នេះ ខ្ញុំចង់បង្ហាញអ្នករួមការងារ និងសាធារណជនថា បុគ្គលិកកម្ពុជា (ស្រី) ក៏មានសមត្ថភាពធ្វើការងារ នៅក្នុងទីភ្នាក់ងារអន្តរជាតិដែរ។

ពេលនេះ យើងចូលរួមនៅក្នុងសមាគមអាស៊ាន។ យើងមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការចូលរួមជាមួយនឹងមិនត្រឹមតែនៅក្នុងតំបន់ ប៉ុន្តែថែមទាំងនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ពិភពលោកផងដែរ។
អ្នកនាង យុន ណៃហៀក គឺជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាគម្រោងដែលទទួលខុសត្រូវលើការងារ ទំនាក់ទំនងនៅក្នុងអង្គការអន្តរជាតិមួយ។

ទម្រង់ព័ត៌មានត្រឡប់សម្រាប់អ្នកប្រតិបត្តិ

ឈ្មោះ: ________________________________ អាយុ:________

អង្គការ____________________ លេខទំនាក់ទំនង: ____________________

* ទំហំចម្លើយ: ១: ទេ, ២: ប្រហែល, ៣: ល្អ, ៤: ល្អណាស់, ៥: ល្អប្រសើរ

តាមគំនិតរបស់អ្នក	១	២	៣	៤	៥
១. ខ្ញុំដឹងពីកន្លែងដែលអាចទទួលព័ត៌មានអំពីការធ្វើចំណាកស្រុក ឱកាសការងារ និងអាជីវកម្ម។					
២. ខ្ញុំយល់ច្បាស់ពីប្រធានបទ។					
៣. ខ្ញុំចង់ស្វែងយល់ប្រធានបទបន្ថែមក្នុងក្លាហាន9 ភាគ២					

៤. ខ្ញុំនឹងអនុវត្តសកម្មភាពជាក់លាក់នានាក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងពេលឥឡូវដោយសារតែប្រធានបទក្នុងសៀវភៅជំនួយនេះដូចជា:____________________

៥. តើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍បំផុតក្នុង សៀវភៅជំនួយនេះ?________________

៦. តើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍តិចបំផុតក្នុង សៀវភៅជំនួយនេះ?______________

កំណត់ចំណាំទូទៅ:________________________________

____

* សូមកុំស្ទាក់ស្ទើរផ្ញើទម្រង់នេះត្រឡប់ទៅ **BBC Media Action** – ទីស្នាក់ការប្រចាំកម្ពុជា បន្ទាប់ពីអ្នកផ្តល់វគ្គទីមួយទៅដល់អ្នកចូលរួម។ ទម្រង់នេះអាចថតចម្លងសម្រាប់មេរៀនបន្ទាប់។

* អ្នកអាចផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅកាន់: info@kh.bbcmediaaction.org

ទម្រង់ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់សម្រាប់អ្នកចូលរួម

ឈ្មោះ: ____________________ អាយុ:______ លេខទំនាក់ទំនង:____________

* ទំហំចម្លើយ: ១: ទេ, ២: ប្រហែល, ៣: ល្អ, ៤: ល្អណាស់, ៥: ល្អប្រសើរ

តាមគំនិតរបស់អ្នក	១	២	៣	៤	៥
១. ថ្ងៃនេះ ខ្ញុំរៀនបានច្រើនណាស់ពីវគ្គនេះ					
២. តើអ្វីដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការពិចារណា អំពី ការធ្វើចំណាកស្រុក ការចរចា ការសម្រេចចិត្ត តម្លៃនៃការអប់រំ សន្តិសុខសេដ្ឋកិច្ចឱកាសការងារ និងអាជីវកម្ម					
៣. ខ្ញុំចង់មើលសាច់រឿងចាក់ផ្សាយតាមទូរទស្សន៍ និងស្តាប់កម្មវិធីវិទ្យុក្លាហាន9 ភាគ២					

៤. ប្រសើនបើអ្នកមានសំនួរបន្ថែមតើអ្នកណាដែលអ្នកនឹងត្រូវទាក់ទងទៅ?______

៥. តើអ្វីដែលអ្នកចង់រៀនឬពិភាក្សាបន្ថែម?______________________________

៦. តើអ្វីដែលអ្នកនឹងកែលម្អក្នុងវគ្គនេះ?______________________________

កំណត់ចំណាំទូទៅ:____

____

* សូមកុំស្នាក់ស្នើរផ្ញើទម្រង់នេះត្រឡប់ទៅ **BBC Media Action** – ទីស្នាក់ការប្រចាំកម្ពុជា បន្ទាប់ពីអ្នកផ្តល់វគ្គទីមួយទៅដល់អ្នកចូលរួម។ ទម្រង់នេះអាចថតចម្លង សម្រាប់មេរៀនបន្ទប់។

* អ្នកអាចផ្ញើអ៊ីម៉ែលទៅកាន់: info@kh.bbcmediaaction.org

កំណត់ចំណាំ

BBC MEDIA ACTION
TRANSFORMING LIVES THROUGH MEDIA AROUND THE WORLD

ម្ចាស់ជំនួយ

UNDP
Cambodia
កម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍នៃ
អង្គការសហប្រជាជាតិ

ស្ថានទូតស៊ុយអែត

ដៃគូក្រុមការងារបច្ចេកទេស៖

ទីភ្នាក់ងារជាតិមុខរបរ និងការងារ
ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា
អ្នកស្ម័គ្រចិត្តរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិ
អង្គការទស្សនៈពិភពលោក
វីសិនហ្វាន់
យុវជនកម្ពុជា-អាស៊ានដើម្បីបញ្ចប់អំពើទាសភាព
សេវាកម្មការងារសាធារណៈស៊ុយអែត
អង្គការអន្តរជាតិសម្រាប់ទេសន្តប្រវេសន៍ការងារ
អង្គការពលកម្មអន្តរជាតិ
កងកម្លាំងសហប្រតិបត្តិការដើម្បីសន្តិភាពនៃសហរដ្ឋអាមេរិកប្រចាំកម្ពុជា
សមាគមមីក្រូហិរញ្ញវត្ថុកម្ពុជា
ហ្គូដ រីធើន
អង្គការ អេក អ អាយ អ៊ិន ស៊ី កម្ពុជា
អង្គការយុវជនដើម្បីសន្តិភាព
អង្គការ អេ អេ អេ កម្ពុជា
អង្គការអភិវឌ្ឍន៍យុវជន និងសង្គមខ្មែរ

Website: http://klahan9.com.kh
Facebook: https://www.facebook.com/klahan9cambodia
YouTube: https://www.youtube.com/c/klahan9Cambodia
SoundCloud: https://soundcloud.com/klahan9cambodia