Living a Positive Life

ជីវិតប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹម

ប្រុស: សូមអញ្ជើញលោកអ្នកស្តាប់រឿងរបស់យើង។ នេះគឺជារឿងពិត ប៉ុន្តែយើងបានប្តូរឈ្មោះ និងអត្តសញ្ញាណដើម្បីការពារសិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង។

ស្រី: លោកអ្នកនឹងបានដឹងថា យើងបានប្រើគ្រប់មធ្យោបាយដើម្បីជំនះនូវរាល់ការលំបាកដែលយើងបានជួបប្រទះ។

ប្រុស: ការទំលាប់ខ្លួនរស់នៅដោយមានមេរោគ HIV និងជំងឺAIDS (មេរោគហេចអាយវី និង ជំងឺអេដស៍) គឺជាការតស៊ូដ៏យូរយ៉ាងលំបាកសំរាប់យើង ហើយយើងបានចាប់ផ្តើមឈានបន្តិចម្តងៗទំរាំតែនឹងបានមកដល់ពេលដូចសព្វថ្ងៃនេះ។

ស្រី: យើងសង្ឃឹមថាលោកអ្នកនឹងបានដឹងរឿងខ្លះៗដែលស្រដៀងគ្នាទៅនឹងរឿងរបស់លោកអ្នកដែរ។

ប្រុស: យើងសង្ឃឹមថាលោកអ្នកនឹងពុំមានអារម្មណ៍ថា លោកអ្នកនៅឯកកោទេ។ គឺថាយើងទាំងស់គ្នាមានសេចក្តីត្រូវការដូចគ្នា។

ស្រី: គឺយើងត្រូវការសេចក្តីស្រឡាញ់, ការគោរព, ការថែទាំ និងសុខភាពល្អសំរាប់ការរស់នៅ។

ប្រុស: សូមអញ្ជើញស្តាប់រឿងរបស់យើង។

Script A:

(Who is speaking: Young gay man in his 20s living in a capital city).

ខ្ញុំបានដឹងថា ខ្ញុំមានមេរោគហេចអាយវី នៅពេលមិត្តប្រុសខ្ញុំបានបបួលខ្ញុំ ឱ្យទៅពិនិត្យឈាម។ ខ្ញុំមិនដែលគិតសោះ ថាខ្ញុំអាចមាន មេរោគនេះ។ ខ្ញុំរន្ធត់ចិត្ត ណាស់។ ខ្ញុំចេះតែសួរខ្លួនឯងថា “ហេតុអ្វីបានជា វាកើតមកលើខ្លួនខ្ញុំ” តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីខុស។

ខ្ញុំភ័យផង ខ្លាចផងគ្មានធ្វើអ្វីកើតទេ។ ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំជិតស្លាប់ហើយ លែងចេញ ទៅជួបអ្នកណាទាំងអស់។ តំបូងខ្ញុំបានបន្ទោស មិត្តខ្ញុំ

បន្ទាប់មកបន្ទោសដល់អ្នកផ្សេងទៀត, ដល់សង្គម និង ស្ទើរតែគ្រួសារខ្ញុំនៅបរទេស ក៏ខ្ញុំបន្ទោសគេដែរ។ ទីបំផុតខ្ញុំបន្ទោសខ្លួនឯង ខ្ញុំធ្លាក់ទឹកចិត្តខ្លាំង ហើយពួននៅតែម្នាក់ឯង។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាបើខ្ញុំប៉ះនរណាម្នាក់ ខ្ញុំអាចធ្វើឱ្យគេស្លាប់បាន។ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ថាខ្លួនខ្ញុំអាក្រក់ណាស់ ហើយគ្មានតំលៃអ្វីទាល់តែសោះ។

អ្វីដែលពិបាកជាងនេះទៅទៀតនោះគឺ ខ្ញុំមិនចេះអង់គ្លេស។ ខ្ញុំចង់និយាយប្រាប់គ្រូពេទ្យក៏ពិបាក។ តែសំណាងដែរដោយគាត់មានចិត្តធ្ងន់មិនខឹង។ គាត់បានប្រាប់ខ្ញុំពីការព្យាបាល និង ពីក្រុមអ្នកជួយគាំទ្រទៀតផង។

ពីតំបូងខ្ញុំមិនចង់ទៅទេ។ ព្រោះខ្ញុំមិនចង់ទៅជួបអ្នកដែលមានមេរោគដូចគ្នានោះ។ ខ្ញុំខ្មាស់គេដោយសារខ្ញុំមិនចេះអង់គ្លេស។ ខ្ញុំមិនចង់ដឹងរឿងសោកសៅរបស់ពួកគេទេ... វាហាក់ដូចជាឆ្លុះកញ្ចក់មើលរូបខ្លួនឯងអញ្ចឹង។

ពួកគេជួយខ្ញុំឱ្យទទួលស្គាល់ថាខ្ញុំមានមេរោគ HIV ។ ផ្ទុយពីមុនខ្ញុំធ្លាប់បានគិតថាជម្ងឺ នេះជាសត្រូវដែលត្រូវតែកំទេចចោល។

ក្រោយមកខ្ញុំបានប្តូរគំនិតពីការរកសំលាប់ មេរោគ ទៅរកការចរចារដោយសន្តិភាពវិញ។

បន្ទាប់ពីបានសុខចិត្តទទួលស្គាល់ខ្លួនឯង ខ្ញុំក៏អាចទទួលស្គាល់អ្នកដទៃដែរ។ ខ្ញុំអាចសួររកពីកិច្ចបំរើ ដូចជានៅពេលដែលខ្ញុំត្រូវការអ្នកបកប្រែ ឬពេលសួរនាំពីរឿងអ្វីផ្សេងៗទៀត។ ខ្ញុំអាចចូលរួម ប្តូរ យោបល់និងយល់ពីអារម្មណ៍អ្នកដែលមានមេរោគហេចអាយវី និងពិគ្រោះជាមួយបុគ្គលិក ផ្នែកសុខភាព។ ខ្ញុំអាចរាប់រកមិត្តថ្មីៗ ហើយអាចស្ថិតនៅក្នុងចំណោមមនុស្សឯទៀតៗ ដែលគេយល់អំពីសភាពនៃខ្លួនខ្ញុំ។

នេះជាឆាកជីវិតមួយគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍។ វេជ្ជបណ្ឌិតបានបង្រៀនខ្ញុំពីរបៀបលេបថ្នាំ និង របៀបហូបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ខ្ញុំបានរៀនពីរបៀបថែទាំសុខភាព និង របៀបចរចារក្នុងការរួមភេទដោយគ្មានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តដោយខ្ញុំមានភាពរឹងមាំល្មមដែលអាចមានជីវិតរស់នៅបាន ហើយអាចធន់ទ្រាំបាននឹងភាពរើសអើងនិងការភ័យខ្លាចទាំងឡាយដែលមាននៅជុំវិញខ្ញុំ។ សត្រូវរបស់ខ្ញុំឥឡូវនេះគឺភាពល្ងង់, ការភ័យខ្លាច និង ការប្រកាន់រើសអើង។

ខ្ញុំបានសំរេចចិត្តចូលរៀនវគ្គសិក្សាមួយ ដើម្បីឱ្យខ្ញុំមានឱកាសទៅពិភាក្សានៅតាមសាលារៀន, កន្លែងធ្វើការ និង តាមក្រុម នៃ សហគម៍នានាបាន។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំបានឱ្យអ្វីមួយដល់សហគមន៍គឺដោយបង្កើនការយល់ដឹងពីមេរោគហេចអាយវី/ជំងឺអេដស៍និងជំងឺកាមរោគផ្សេងៗទៀត។

ខ្ញុំស្រឡាញ់គ្នាជាថ្មីម្តងទៀត។ តែមិនប្រាកដថាគេជាដៃគូអនាគត់ខ្ញុំឬក៏អត់ទេ។ ឥឡូវនេះខ្ញុំវាស់វែងជីវិតរស់នៅរបស់ខ្ញុំតាមអត្ថន័យនៃជីវិត គឺមិនមែនតាមរយ:ពេលវេលានោះទេ (សើច...)

Script B:

(Who is speaking: Straight man in his 40s, living in a small city married with one kid).

ខ្ញុំនឹកស្មានមិនដល់ថាខ្លួនឯងមានមេរោគHIV នេះទេ។ ភ្លាមនោះខ្ញុំមិនដឹងថាខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីទេ។ ខ្ញុំពិបាកចិត្ត

ណាស់។ ខ្ញុំគិតថាមុខតែស្លាប់ចោល ប្រពន្ធកូនទៅហើយ។

តែខ្ញុំបានទ្រាំការលំបាកព្យាបាលខ្លួន រហូតបានជោគជ័យ។ ឥឡូវនេះខ្ញុំមានសុខភាពគ្រាន់បើជាងមុនហើយ។

ពេលដែលខ្ញុំដេកពេទ្យ មានអ្នកខ្លះបានសួរនាំប្រពន្ធខ្ញុំ ពីរឿងខ្ញុំ។ ព្រោះគេដឹងថា បែបមានរឿងហេតុអីកើតឡើងហើយ បានជាខ្ញុំស្គមសំបើមណាស់។ ខ្ញុំខ្មាស់អៀននិងពិបាកចិត្តដោយបានធ្វើឱ្យប្រពន្ធខ្ញុំស្ថិតក្នុងសភាពបែបនេះ។ ខ្ញុំគិតសំលាប់ខ្លួនដើម្បីកុំឱ្យអាម៉ាស់មុខទៀត។

ជាអកុសលប្រពន្ធខ្ញុំក៏មានមេរោគ ហេចអាយវីនេះដែរ តែសំណាងល្អកូនប្រុសខ្ញុំគ្មានទេ។ ប្រពន្ធខ្ញុំនៅមានសុខភាពល្អជាងខ្ញុំ តែមិនទាន់ចាប់ផ្តើមព្យាបាលទេ។

ខ្ញុំគិតថាខុសមកពីខ្ញុំដែលបានទៅនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃពីរឿងខ្លួនឯង។ ទោះជាប្រាប់គេថាកូនយើងគ្មានមេរោគហេចអាយវី ក៏ដោយ ខ្ញុំបានសំគាល់ឃើញថាពួកម៉ាក វាខ្លះឈប់មកលេងផ្ទះយើងដូចមុន។

នៅពេលដែលកូនវាសួរខ្ញុំថាហេតុអ្វីបានជាក្មេងខ្លះឈប់មកលេងនឹងវា។ ខ្ញុំយំភ្លម ហើយដើរចូលទៅក្នុងបន្ទប់មួយទៀតទៅ។ ខ្ញុំមិនអាចប្រាប់បានព្រោះ កូននៅតូចមិនយល់ទេ។

បន្ទាប់មកខ្ញុំបានស្តាប់វិទ្យុសហគមន៍ហើយបានដឹងថាមានកិច្ចបំរើដែលនិយាយភាសាខ្មែរនៅក្រុងផ្សេង។

ខ្ញុំសប្បាយចិត្តនឹងប្រើទូរស័ព្ទដែល មានអ្នកបកប្រែភាសា បន្ទាប់ពីបានដឹងថាគេបានរក្សាការសំងាត់។

ខ្ញុំបានទូរស័ព្ទទៅ ក្រុមប្រឹក្សា ជំងឺអេដស៍នៃរដ្ឋញូវសៅវែល សួរនាំពីសិទ្ធិរបស់ខ្ញុំ និងពីជំងឺអេដស៍។ គេក៏បានផ្ញើពត៌មានជាភាសាខ្មែរ ដោយប្រើស្រោមសំបុត្រដែលមិនចេញមុខ គឺអ្នកដទៃមិនអាចដឹងថាមានពត៌មានពីជំងឺអេដស៍នោះទេ។

ខ្ញុំបានបន្ទោសខ្លួនខ្ញុំតែម្នាក់គត់ចំពោះជោគវាសនាប្រពន្ធខ្ញុំ។ ខ្ញុំក៏ដឹងគុណដល់ ប្រពន្ធខ្ញុំដែលនៅតែស្រឡាញ់ខ្ញុំ ហើយអត់ទោសឱ្យខ្ញុំទៀតផង។ ចំណងនេះគឺសេចក្តីស្នេហា របស់យើង និង កូន។

យើងបានទំលាប់រស់នៅទៅតាមឆាកជីវិតរបស់យើងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃដោយមិនខ្វល់ខ្វាយពីរឿងអនាគតខ្លាំងពេកទេ។ យើងសូមបួងសួងសុំឱ្យកូនប្រុសរបស់យើងមានភ័ពវាសនាល្អ។

Script C:

(Who is speaking: Young straight woman in her 20s, living in a small town without children).

ឪពុកម្តាយខ្ញុំបានរៀបការខ្ញុំ ឱ្យអ្នកដែលមកពីបរទេស។ គឺវាជាឱកាសមួយដែលឱ្យខ្ញុំអាច រកលុយផ្ញើទៅជួយ គ្រួសារខ្ញុំបាន។ នៅពេលទៅពិនិត្យសុខភាពដាក់ពាក្យសុំសិទ្ធិរស់នៅជាអចិន្ត្រៃគេបានរកឃើញថា ខ្ញុំមានមេរោគហេចអាយវី។ ខ្ញុំភ័យខ្លាចខ្លាំងណាស់ដោយខ្លាចគេបញ្ជូនត្រឡប់ទៅស្រុកវិញ ព្រោះបើត្រឡប់ទៅវិញច្បាស់ជាស្លាប់ហើយ។

ខ្ញុំជឿថាប្ដីខ្ញុំគាត់មិនបានដឹងទេថាខ្លួនគាត់មានមេរោគ ហេចអាយវីនៅពេលដែលយើងរៀបការនោះទេ។ ខ្ញុំជឿថានេះគឺជាអំពើរបាបដែលខ្ញុំបាន សាងពីជាតិមុនមក។ ជាវាសនាអាក្រក់ខ្ញុំទេដែល គ្រួសារខ្ញុំបាន ជ្រើលរើសចំប្ដីខ្ញុំនេះ។

តំបូងខ្ញុំមិនចង់គិតពីរឿងមេរោគហេចអាយវី និង ពីស្ថានភាពខ្លួនខ្ញុំទេ។ គឺខ្ញុំនៅតែខំប្រឹងធ្វើការដើម្បី រកលុយផ្ញើទៅឱ្យម្ដាយ។ ខ្ញុំធ្លាប់បង្ខំចិត្តសរសេរ សំបុត្រប្រាប់គាត់ថា ខ្ញុំបានសប្បាយចិត្ត។

តែអ្វីដែលបានជួយខ្ញុំនោះគឺ ការដែលបានដឹងថា ខ្ញុំមានមេរោគហេចអាយវី ព្រោះវាធ្វើឱ្យ ខ្ញុំរៀនសូត្រពីវាទៅវិញទេ។ ជាសំណាងល្អ ដែលខ្ញុំបាន មករស់នៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ព្រោះ ខ្ញុំអាចទទួលការព្យាបាល តែបើនៅស្រុកខ្មែរវិញ គ្មានការព្យាបាលអញ្ចឹងទេ។

ខ្ញុំបានទៅជួប វេជ្ជបណ្ឌិតមានចិត្តល្អ គាត់បាន ប្រាប់ខ្ញុំពីកិច្ចបំរើផ្នែកសុខភាពមានអ្នកធ្វើការ ចេះនិយាយភាសាខ្មែរទៀតផង។ ជីវិតខ្ញុំបាន ធូរស្រាល ដោយខ្ញុំមានអ្នកដែលជឿទុកចិត្តអាច និយាយប្រាប់ពីរឿងអាថ៌កំបាំង ហើយក៏ជាអ្នក ដែលយល់ពីទំនៀមទំលាប់ វប្បធម៌ខ្ញុំផងដែរ។ នេះគឺជាការមួយដែលបាន ជួយរំលែកទុក្ខដ៏ ធ្ងន់ចេញពីទ្រូងខ្ញុំ។

ខ្ញុំកំពុងតែរៀនទំលាប់ខ្លួនរស់នៅដោយមានមេរោគ ហេចអាយវីនេះ។ ខ្ញុំបានរៀនរបៀបនិយាយរៀបរាប់ ពីអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំប្រាប់ដល់បុគ្គលិកផ្នែកគាំទ្រ។ ខ្ញុំបានអានសៀវភៅ អំពីអ្នកដែលមានមេរោគ ហេចអាយវីហើយអាចរស់នៅ បានរហូតដល់ជាង ២០ឆ្នាំទៀតផង។ ខ្ញុំស្រឡាញ់ជីវិតខ្ញុំ ដូច្នេះហើយ ទើបខ្ញុំចង់រស់នៅឱ្យបានឃើញមុខក្រុមគ្រួសារខ្ញុំ ឱ្យបានយូរតទៅទៀត។ ខ្ញុំរៀនភាសាអង់គ្លេស បានចេះគ្រាន់បើ ហើយក៏បានរៀនពីវប្បធម៌ ប្រទេសអូស្ត្រាលីដែរ។ ប្រជាជនអូស្ត្រាលីគេរាក់ទាក់ ហើយគេប្រឹងប្រែងជួយខ្ញុំណាស់។

Script D:

(Who is speaking: Straight woman in her 30s, living in a capital city with children).

ខ្ញុំភ័យខ្លាចណាស់នៅពេលដែលខ្ញុំបានដឹងថាខ្ញុំមាន មេរោគហេចអាយវី។ ខ្ញុំមិនសូវយល់ពីរឿង មេរោគហេចអាយវី និង ជំងឺអេដស៍អីនេះទេ។ ខ្ញុំសួរខ្លួនឯងថាតើមានអ្នកណាអាចនៅថែទាំកូនស្រី ខ្ញុំទេ? ខ្ញុំស្អប់ខ្លួនឯងណាស់ ហើយមិនចង់និយាយ និង ជួបអ្នកណាទេ។ ខ្ញុំបន្ទោសខ្លួនឯងគ្រប់រឿង ទាំងអស់។

ខ្ញុំឡប់មកធ្វើការវិញ តែវាពិបាកណាស់។ ខ្ញុំខ្វល់ ចិត្តយ៉ាងខ្លាំង មិនអាចធ្វើការអីកើតទេ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវ តែឈប់ធ្វើការ។ ខ្ញុំមិនបានប្រាប់នរណាម្នាក់នៅ កន្លែងធ្វើការពីរឿងខ្ញុំទេ។ ខ្ញុំប្រាប់គេថា ខ្ញុំឈប់ សំរាកកំសាន្ត ព្រោះអីខ្ញុំមានរឿងលែងលះគ្នា ដូច្នេះ ពួកគេមិនសួរនាំអីច្រើនទេ។

ក្រោយមកខ្ញុំបានបង្ខំចិត្តទៅរកគ្រូពេទ្យខ្ញុំ។ ព្រោះអីខ្ញុំ មានផ្ទៃពោះហើយ។ ខ្ញុំសុំគាត់ទៅប្រជុំ ជាមួយស្ត្រី ឯទៀតដែលមានមេរោគហេចអាយវីដូចខ្ញុំដែរ។

ខ្ញុំចាំច្បាស់ណាស់កាលពីការទៅប្រជុំលើកតំបូង។ ខ្ញុំយំនៅពេលដែលអ្នកឯទៀត គេចាប់ផ្ដើមនិយាយ រឿងរបស់គេប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមក។

ខ្ញុំឃើញថាសាច់រឿងខ្ញុំ មានដូចអ្នកទាំងអស់នោះដែរ។ ទោះបីពេលនោះខ្ញុំមិនបានស្តាប់យល់ពាក្យសំដីទាំងអស់ដែលគេបាននិយាយក៏ដោយក៏ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដិតជាប់នៅក្នុងចិត្ត និង ដឹងពីអារម្មណ៍ដែលស្ត្រីទាំងនោះមានដែរ។ ខ្ញុំមិនធ្លាប់ស្គាល់ស្ត្រីទាំងនោះទេ តែយើងមានភាពស្និតស្នាលនឹងគ្នា ប្រៀបដូចបងប្អូនគ្នា។ គឺជាបងប្អូនរួមវាសនាតែមួយ។

នៅពេលដែលគេសុំឱ្យខ្ញុំនិយាយរឿងប្រាប់គេម្តងនោះ គឺមានអ្នកបកប្រែភាសាបានជួយខ្ញុំ។ មុនដំបូងខ្ញុំមិនសូវទុកចិត្តគាត់ទេ តែបន្ទាប់មកគាត់ បានប្រាប់ខ្ញុំពីច្បាប់រក្សាការសំងាត់ផ្ទាល់ខ្លួន។

នៅក្នុងពេលប្រជុំនោះខ្ញុំបានសួរគេថាតើនៅពេលណាគួរនិយាយប្រាប់កូនថា យើងមានមានមេរោគហេចអាយវី? ស្ត្រីខ្លះបាននិយាយថា គេរង់ចាំរហូតដល់កូនមានអាយុប្រហែលពី៨ ទៅ១០ឆ្នាំសិន។

ឥឡូវនេះខ្ញុំប្រឈមមុខទប់ទល់នឹងរឿងនេះបានយ៉ាងល្អជាទីបំផុត។

គ្មាននរណាម្នាក់មើលដឹងថា ខ្ញុំមានមេរោគហេចអាយវីទេ។ ខ្ញុំជឿជាក់ថាខ្ញុំនឹងមានកូនទី២ ហើយកូននោះនឹងមានសុខភាពល្អដូចកូនទី១របស់ខ្ញុំអញ្ចឹងដែរ។