As a student, I am so proud to be a part of an incredible journey studying professional Counselling in Mental Health. In class we have had different experiences, sometimes we struggled together and other times we had fun. We have studied many lessons, which help us to understand how to offer quality counselling. The most challenging and interesting topics for me were the diversity lessons.

Before I started this course on Professional Counselling I didn't have a good understanding of diversity. I wondered why this lesson was being taught and what did it have to do with mental health. As I got deeper into the learning, I began to see that understanding diversity is very important; especially for counsellors. Understanding the concept of diversity is important, being able to respect and accept our own individuality and that of others. Every person is unique and different.

Gaining greater understanding about diversity has helped the students in our class to open their hearts, accept ourselves and others. We have gained more understanding about the things that make us different such as race, beliefs, gender, age, religion, language, gender orientation, etc.

Sometimes we have negative thoughts about ourselves; such as we're not beautiful, not smart, not good enough like someone else or not capable. We believe the labels society puts on us. It is a reason not to value ourselves. However, when we can accept our differences, we can change how we view ourselves and accept who we are. The best thing we can do is choose to see our true value, no matter what other people and society say.

Among the thirteen students in this class, all of us are different. Some are social workers, counsellors or Tuk-Tuk drivers. Some have a higher level of education; others haven't had the opportunity to receive as much formal education. Some are outgoing and friendly, others are more quiet and don't talk as much. We have different ages and family situations. When we first met one another we didn't really portray our true selves. Our professor encouraged us to be ourselves and when we opened up, we were able to see the potential in ourselves and each other. We began to develop confidence and the ability to accept both our strengths and weaknesses.

It is important for a professional counsellor to understand diversity in order to have an open mind and accept all clients without judgment. This doesn't mean that it will be easy for the counsellor to work with all clients. We can enhance our self-awareness and accept the client's difference. We need to try to view the world through the eyes of the client. The client is the only expert in their own life. Clients who seek counselling may have experienced labels being placed on them from society; that makes them feel unsatisfied with themselves. We need to walk alongside without judgment.

Through developing a healthy therapeutic relationship, where there is honesty, unconditional acceptance and empathy, the client will feel safe to share openly. As they share they can begin to see their own potential and experience true healing.

If you ask me what understanding diversity means to me; it has brought about an amazing change in my perception. It has helped me gain confidence, improved my relationships and given more meaning to my life. I am thankful to my professors and all my friends who have persevered with me on this 'hope filled' journey.

BIOGRAPHY

Seng Soky works for ARM as the Client Service manager.

The clients are girls under 18 years old who have experienced emotional trauma.

She is also studying Professional Counselling Mental Health, the first accredited counselling course in Cambodia (2017-2019).

ភាពចម្រុះ (DIVERSITY)

ក្នុងនាមជាសិស្សម្នាក់ ខ្ញុំមានមោទនៈភាពយ៉ាងខ្លាំងដែលខ្ញុំបានចូលរួមការសិក្សាការប្រឹក្សាយោបល់ សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ។ នៅក្នុងថ្នាក់យើងទទួលបាននូវបទពិសោធន៍ផ្សេងៗ មានពេលខ្លះសោកសៅ និងមានពេលខ្លះក៏សប្បាយជាមួយគ្នា។ យើងក៏បានរៀនមេរៀនជាច្រើនដែលជួយអោយពួកយើងយល់ពីការផ្តល់ការពិគ្រោះយោបល់ដែលមានគុណភាព។ មេរៀនដែលខ្ញុំជួបឧបសគ្គ ហើយក៏មានចំណាប់អារម្មណ៏ខ្លាំងគឺមេរៀនភាពចម្រុះ។

មុនពេលខ្ញុំចាប់ផ្តើមចូលរៀនថ្នាក់ប្រឹក្សាយោបល់សុខភាពផ្លូវចិត្តប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈខ្ញុំមិនសូវយល់ស៊ីជម្រៅពីពាក្យភាពចម្រុះនោះទេ ហើយខ្ញុំក៏ឆ្ងល់ណាស់ដែរហេតុអ្វីបានជាគ្រូលើកមេរៀននេះមកបង្រៀន ហើយវាមានទំនាក់ទំនងអ្វីជាមួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ប៉ុន្តែពេលដែរខ្ញុំចូលជ្រៅទៅមេរៀនេះ ខ្ញុំយល់ថាវាពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវយល់ពីភាពចម្រុះ ពិសេសសំរាប់អ្នកដែលប្រកបអាជិពប្រឹក្សាយោបល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ភាពចម្រុះជាគោលគំនិតដែលអាចយល់ពីការគោរព និងទទួលយកភាពជាខ្លួនឯង និងអ្នកដ៏ទៃ ដែលមានភាពផ្សេងគ្នា មានន័យថាបុគ្គលម្នាក់ៗមានលក្ខណៈពិសេសរបស់ខ្លួនខុសពីអ្នកដ៏ទៃ ។

តាមរយៈការយល់ពីភាពចម្រុះបានធ្វើអោយសិស្សបើកចិត្តទូលាយច្រើនពីការទទួលយកខ្លួនឯង និងអ្នកដ៏ទៃ ហើយទទួលស្គាល់ភាពខុសគ្នារបស់មនុស្ស។ យើងបានយល់ច្រើនអំពីអ្វីៗដែលធ្វើអោយយើងមានភាពផ្សេងគ្នា ដូចជា ជនជាតិ ជំនឿ ភេទ អាយុ សាសានា ភាសា ការជ្រើសរើសភេទ។ល។ ដែលពីមុនមានពេលខ្លះក៏យើងមានកាគិតអវិជ្ជមានពីខ្លួនឯងដែរ គិតថាយើងមិនស្អាត មិនឆ្លាត មិនល្អគ្រប់គ្រាន់ដូចគេគ្មានសមត្ថភាព ទាំងនេះដោយសារយើងទទួលការដាក់ផ្លាកសញ្ញាពីសង្គម ដែលជាហេតុមិនអោយតម្លៃខ្លួនឯង។ តែនៅពេលយើងទទួលយកភាពខុសគ្នានេះ ធ្វើអោយយើងមានការផ្លាស់ប្តូរ ពីការមើលចំពោះខ្លួនឯងយើងទទួលយកភាពជាខ្លួនឯង។ អ្វីដែលល្អបំផុតដែលយើងអាចធ្វើគឺទទួលស្គាល់តម្លៃពិតរបស់ខ្លួនឯង ទោះបីជាអ្នកជុំវិញដាក់ផ្លាកសញ្ញាអោយយើងយ៉ាងណាក៏ដោយ។ នៅក្នុងថ្នាក់សិស្សទាំង១៣នាក់សុទ្ធតែមានលក្ខណៈផ្សេងៗគ្នា ខ្លះជាបុគ្គលិកសង្គម អ្នកប្រឹក្សា អ្នករត់ម៉ូតូកង់៣ ខ្លះមានចំណេះរៀនបានច្រើន ខ្លះមានឳកាសទទួលបានការសិក្សាជាផ្លូវការតិចតួច ខ្លះរួសរាយ ខ្លះមិនសូវនិយាយ អាយុផ្សេងៗគ្នា និងស្ថានភាពគ្រួសារផ្សេងៗគ្នា ពេលស្គាល់គ្នាតំបូងយើងមិនសូវបញ្ចេញភាពជាខ្លួនឯងទេ តែគ្រូបានលើកទឹកចិត្តអោយយើងមានភាពជាខ្លួនឯង ពេលនោះគ្រប់គ្នាក៏ឃើញពីសក្តានុពលរបស់ខ្លួន និងអ្នកផ្សេងទៀត ហើយបានអភិវឌ្ឍន៏ ជំនឿជាក់លើខ្លួនឯង និងអាចទទួលយកទាំងចំនុចល្អ និងចំនុចខ្វះខាតរបស់ខ្លួន។

វាពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ដែលយល់ពីភាពចម្រុះ ដើម្បីបើកចិត្តទូលាយ និងទទួលយកអតិថិជនដោយមិនវិនិច្ឆ័យ។ នេះមិនមែនមាននយ័ថាអ្នកប្រឹក្សាយោបល់អាចធ្វើការយ៉ាងងាយស្រួលជាមួយអតិថិជនទាំងអស់នោះទេ តែយើងអាចរលឹកដឹងថាអតិថិជនគឺមានភាពខុសពីយើង ដែលយើងព្យាយាមស្វែងយល់ពីពិភពរបស់អតិថិជនតាមរយះកែវភ្នែករបស់ពួកគេ។ មានតែអតិថិជនទេជាអ្នកជំនាញក្នុងជីវិតរបស់គេ។ អតិថជនដែលមករកការប្រឹក្សាយោបល់ ពួកគេអាចជួបប្រទះបទពិសោធន៏ទទួលការដាក់ផ្លាកសញ្ញាមិនល្អពីមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញជាច្រើន ដែលធ្វើអោយគេមិនពេញចិត្តពីខ្លួនគេ។

តាមរយៈការក៏សាងនូវទំនាក់ទំនងនៃការព្យាបាលដែលមានភាពស្មោះត្រង់ ទទួលយកដោយឥតលក្ខណ្ឌ័ និងការយល់ចិត្ត អតិថិជននិងទទួលបានអារម្មណ៏សុវត្ថភាពក្នុងការចែកចាយពីបញ្ហារបស់ខ្លួន ដែលពេលនោះនឹងធ្វើអោយរកឃើញនូវសក្តានុពលរបស់ខ្លួន ហើយ និងឈានទៅរកភាពជាសះស្បើយ។

បើអ្នកសួរថាតើការយល់ភាពចម្រុះមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះខ្ញុំ ចំលើយគឺថាវាជាការផ្លាស់ប្តូរនូវផ្នត់គំនិតមួយយ៉ាងអស្ចារ្យ។ វាបានបង្កើននូវទំនុកចិត្ត បង្កើនទំនាក់ទំនងល្អ បង្កើនអត្ថន័យជីវិតប្រកបដោយភាពពេញចិត្ត ។ ខ្ញុំសូមអ្នកគុណសំរាប់លោកគ្រូ អ្នកគ្រូ និង មិត្តភក្រ័ទាំងអស់ដែលជួយគាំទ្រដល់ខ្ញុំក្នុងការធ្វើតំណើរប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹមមួយនេះ។

ប្រវត្តិរូប :

ឈ្មោះ សេង សុគី បំរើការងារនៅអង្គការ អេអរិម
ជាប្រធានផ្នែកគ្រប់គ្រង ការផ្តល់ការថែទាំ និង សេវាកម្មដល់អតិថិជន ជាកុមារីក្រោមអាយុ ១៨ឆ្នាំដែលបានជួបប្រទះនូវបទពិសោធន៏ការប៉ះដង្គិចផ្លូវចិត្ត។ ហើយនាងក៏កំពុងសិក្សាថ្នាក់ជំនាញវិជ្ជាជីវៈប្រឹក្សាយោបល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលជាថ្នាក់ដំបូងមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា (ឆ្នាំសិក្សា ២០១៧-២០១៩)។