



**សៀវភៅណែនាំអំពី សុខុមាលភាព ការថែទាំខ្លួនប្រាណ និង  
សុខសុវត្ថិភាពនានា សម្រាប់សកម្មជនការពារសិទ្ធិមនុស្ស**



1981 // 2021 PEACE  
BRIGADES  
INTERNATIONAL

សៀវភៅណែនាំអំពី សុខុមាលភាព ការថែទាំខ្លួនប្រាណ និងសុខសុវត្ថិភាពនានា សម្រាប់សកម្មជនការពារសិទ្ធិមនុស្ស  
កែសម្រួលលើកទី១៖ ខែមករា ឆ្នាំ២០២៣

បោះពុម្ពផ្សាយដោយ៖ គណៈកម្មាធិការស្រាវជ្រាវគម្រោងនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ កងពលតូចសន្តិភាពអន្តរជាតិ (Peace  
Brigades International Southeast Asia Project Exploration Committee) ហៅកាត់ថា SEAPEC ឆ្នាំ២០២៣  
រក្សាសិទ្ធិដោយ៖ @២០២៣ វិទ្យាស្ថានសម្រាប់ការពង្រឹងសិទ្ធិអំណាចស្ត្រី (IWE) និងគណៈកម្មាធិការស្រាវជ្រាវ  
គម្រោងអាស៊ីអាគ្នេយ៍កងពលតូចសន្តិភាពអន្តរជាតិ (SEAPEC)

សៀវភៅណែនាំនេះ គឺផ្អែកលើបទពិសោធន៍របស់របស់ (IWE Asia) ក្នុងការពង្រឹងកម្លាំងផ្ទៃក្នុង ភាពផ្លាស់ និង  
ការថែរក្សាសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់សកម្មជនស្ត្រី។ សៀវភៅនេះត្រូវបានអនុវត្តក្នុងស្ថានភាពសាលាទាក់ទងនឹង  
សុខុមាលភាពនៅក្នុងតំបន់អាស៊ីអាគ្នេយ៍សម្រាប់អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សជាស្ត្រី និងសកម្មជនការពារអ្នកស្រឡាញ់ភេទ  
ដូចគ្នា រៀបចំឡើងដោយ Peace Brigades International (PBI) SEAPEC ក្នុងខែតុលា ឆ្នាំ២០២២ នៅប្រទេសកម្ពុជា  
នៃស៊ី។

**កងពលតូចសន្តិភាពអន្តរជាតិ**

pbi – Deutscher Zweig e.V.  
Bahrenfelder Straße 101a, 22765 Hamburg  
ទូរស័ព្ទ៖ +49-(0)40-3 89 04 37 0 អ៊ីម៉ែល៖ info@pbi-deutschland.de  
ការិយាល័យកងពលតូចសន្តិភាពអន្តរជាតិ  
Village Partenaire  
15 Rue Fernand Bernier, 1060 Brussels, Belgium  
ទូរស័ព្ទ៖ +32 (0) 25434443 អ៊ីម៉ែល៖ admin@peacebrigades.org  
វិទ្យាស្ថានសម្រាប់ការពង្រឹងសិទ្ធិអំណាចស្ត្រី នៅក្នុងតំបន់អាស៊ី  
អាជ្ញាធរ ហ្សាកាតា ប្រទេសកម្ពុជា  
iweasia.ind@gmail.com

**អ្នកចូលរួមចំណែកដល់សៀវភៅនេះ៖**

LIN CHEW សហស្ថាបនិក របស់វិទ្យាស្ថានសម្រាប់ការពង្រឹងសិទ្ធិអំណាចស្ត្រីក្នុងតំបន់អាស៊ី - អ្នកនិពន្ធ YULIA DWI  
ANDRIYANTI អ្នកសម្របសម្រួលរបស់ (PBI) គណៈកម្មាធិការស្រាវជ្រាវគម្រោងនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ - អ្នកនិពន្ធ និង  
អ្នកកែសម្រួល  
ក្រុមនៅ (PBI) គណៈកម្មាធិការស្រាវជ្រាវគម្រោងនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ (SEAPEC)  
Hannah Dwyer Smith, Hannah Stoate, Hesti Maharini, Minna Fredriksson, Morse Flores

**រៀបចំ និង បោះពុម្ព**

**រូបថត**  
Rikky Muhammad  
Risky Nath  
Yulia Dwi Andriyanti

# មាតិកា

## បុព្វបទ

|  |    |
|--|----|
| បុព្វបទ.....   | 4  |
| សេចក្តីផ្តើមអំពី WESIS: សុខុមាលភាព ការថែទាំខ្លួនប្រាណ និងសុវត្ថិភាពនានា.....     | 5  |
| ទិដ្ឋភាពទូទៅ.....  | 7  |
| គោលបំណងនៃសិក្ខាសាលា.....   | 7  |
| ការយល់ដឹងទាំងទងនឹងបរិបទ និងភាពអាទិភាពផ្សេងៗ.....                                 | 8  |
| ផ្នែកនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល/សិក្ខាសាលា.....  | 9  |
| ការបង្កើតបរិយាកាសរីករាយ និងធ្វើការណែនាំស្គាល់គ្នា.....                           | 11 |
| ការរំពឹងទុក និងការកំណត់វិន័យទូទៅក្នុងសិក្ខាសាលា.....                             | 13 |
| ចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត.....                                       | 15 |
| ការអនុវត្តរបៀបការថែទាំសុខុមាលភាព.....  | 19 |
| ការយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯង និងកម្លាំងអនុភាពរបស់ខ្លួន.....                              | 19 |
| ការយល់ដឹងអំពីបទពិសោធន៍នៃសក្តានុពលរបស់សហគមន៍.....                                 | 20 |
| ការយល់ដឹងអំពីបទពិសោធន៍នៃសក្តានុពលខ្លួនឯង.....                                    | 22 |
| លំហាត់ក្នុងការមើលថែរក្សាខ្លួន៖.....  | 23 |
| លំហាត់ទី១៖ សមាធិដោយផ្តល់លើខ្យល់ដង្ហើម.....                                       | 24 |
| លំហាត់ទី២៖ ការសមាធិដោយផ្តល់លើខ្យល់ដង្ហើមជាមួយការធ្វើចលនាឃើតៗ.....                | 26 |
| លំហាត់ទី៣៖ ការសម្រាក និង ពិនិត្យរាងកាយ.....                                      | 29 |
| លំហាត់ទី៤៖ ការបង្កើតផែនទីអារម្មណ៍ក្នុងរាងកាយ.....                                | 31 |
| លំហាត់ទី ៥.១: ការផ្តល់ថាមពលដោយចេញពីដៃដើម្បីជួយខ្លួនឯង.....                       | 33 |
| លំហាត់ទី ៥.២: ការផ្តល់ថាមពលដោយចេញពីដៃដើម្បីជួយអ្នកដទៃ.....                       | 37 |
| លំហាត់ទី៦៖ សមាធិ ដើម្បីបណ្តុះសតិ.....  | 40 |
| គម្រោងផែនការ និងយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ថែទាំសុខភាពខ្លួន និងសុខុមាលភាពរបស់សហគមន៍..... | 42 |
| ការបង្កើតរង្វង់មូលដើម្បីបិទបញ្ចប់វគ្គ.....                                       | 44 |
| ប្រភពឯកសារយោង៖.....  | 46 |

# បុព្វបទ



ការមើលថែខ្លួនឯង ដោយមិនបណ្តោយខ្លួនរីករាយជាមួយនឹងខ្លួនឯង វាគឺជា  
ការអភិរក្សគ្រប់គ្រងខ្លួន និងវាជាសកម្មភាពនៃសង្គមនយោបាយ



— Audre Lorde

នៅទូទាំងអាស៊ីអាគ្នេយ៍ អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សកំពុងតស៊ូដើម្បីសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។ ជារឿយៗពួកគេបានដាក់ខ្លួនរបស់  
ពួកគេនៅក្នុងវិថីគ្រោះថ្នាក់ និងជួបប្រទះបទពិសោធន៍នៃការចំណាយផ្ទាល់ខ្លួនដ៏ធំធេងដើម្បីដើរតាមផ្លូវដែលពួកគេ  
ជឿជាក់។<sup>1</sup>

ក្នុងនាមជាសកម្មជន ពួកយើងត្រូវលះបង់សម្រាប់ការងាររបស់ពួកយើង ទាំងកំលាំងផ្លូវចិត្ត និងកំលាំងកាយរួម  
ជាមួយគ្រួសារ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់។ យើងបន្តដាក់បុព្វហេតុរបស់យើង និងតម្រូវការរបស់អ្នកដទៃនៅចំពោះមុខ  
ខ្លួនយើង ខណៈពេលដែលយើងប្រឈមមុខនឹងហានិភ័យកាន់តែខ្លាំងឡើង តាមរយៈសកម្មភាពផ្សេងៗរបស់យើង  
ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏រួមបញ្ចូលទាំងអត្តសញ្ញាណរបស់យើងផងដែរ។ ជាញឹកញាប់យ៉ាងខ្លាំង ការលះបង់កាន់តែធំធេង  
ពួកយើងធ្វើការងារច្រើនលើសលុក បង្កអោយមានមានជំងឺផ្សេងៗ និងមានជំងឺបាក់ទឹកចិត្តទៀត។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិទ្ធភាពនៃចលនារបស់យើងអាស្រ័យទៅលើសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងក្នុង  
ការប្រយុទ្ធ និងបន្តការតស៊ូដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរដែលយើងចង់ឃើញនៅក្នុងពិភពលោក។ សៀវភៅណែនាំនេះគឺផ្អែកលើ  
បទពិសោធន៍របស់ IWE Asia ក្នុងការពង្រឹងកម្លាំងខាងក្នុង និងភាពធន់ និងការថែរក្សាសុខុមាលភាពរបស់សកម្មជន  
តស៊ូការពារសិទ្ធិស្ត្រី។ វា គឺជាការឆ្លើយតបទៅនឹងបទពិសោធន៍នៃការតស៊ូប្រឈមមុខរបស់សកម្មជនជាស្ត្រី  
និងសកម្មជនជាអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នាជាច្រើននាក់ ហើយវាជាក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់ ពួកយើងអាចបង្កើតនូវចន្លោះបើក  
ចំហរនៃការសាមគ្គីភាព និងការព្យាបាល ការកសាងចលនាតស៊ូមតិ និងភាពរីកលូតលាស់ទៅមុខបន្តទៀត។

សៀវភៅណែនាំនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងជាលើកដំបូងសម្រាប់សិក្ខាសាលាសុខុមាលភាពសម្រាប់ សកម្ម-ជន  
ការពារសិទ្ធិមនុស្សជាស្ត្រី និងអ្នកការពារសិទ្ធិអ្នកស្រឡាញ់ភេទដូចគ្នា(LGBTIQ+) នៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ដែលរៀបចំ  
ដោយ PBI និងប្រារព្ធឡើងក្នុងខែតុលា ឆ្នាំ ២០២២ នៅកោះបាលី ប្រទេសកម្ពុជាស៊ី។ យើងមានអំណរគុណចំពោះ  
អ្នកចូលរួមនៃសិក្ខាសាលានោះសម្រាប់ការចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់ពួកគេដោយស្មោះត្រង់ និងដោយបើកចំហ  
និងបង្កើតកន្លែងមួយដែលយើងអាចជួបប្រទះការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយគ្នា។

ក្នុងនាមជា  
គណៈកម្មាធិការស្រាវជ្រាវគម្រោងនៅអាស៊ីអាគ្នេយ៍ កងពលតូចសន្តិភាពអន្តរជាតិ  
(PBI Southeast Project Exploration Committee)

Hannah Dwyer Smith

# សេចក្តីផ្តើមអំពី

# WeSIS: សុខាមាលភាព ការថែទាំ ខ្លួនប្រាណ និងសុវត្ថិភាពនានា

អត្ថន័យរបស់ពាក្យសុខាមាលភាព ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយវិទ្យាស្ថានពង្រឹងសិទ្ធិអំណាចរបស់ស្ត្រី (IWE) និងសំដៅដល់ IWE ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ជានិរន្តរ៍ និងការផ្តល់ជំនួយដើម្បីភាពជាអ្នកដឹកនាំស្ត្រីនិយម។

WeSIS គឺមានគោលបំណងពង្រឹងមូលដ្ឋានគ្រឹះរបស់បរិបទសង្គម តាមរយៈធ្វើការផ្សព្វផ្សាយតាមក្រុមសកម្មជនតូចៗ ដោយផ្អែកទៅលើមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃចលនាទាំងអស់។ ជាទូទៅស្ត្រីតែងតែត្រូវបានគេមិនយកចិត្តទុកដាក់ ឬអើពើអំពីសុខភាព និងសុខាមាលភាពផ្លូវចិត្តនោះឡើយ នៅក្នុងចលនាតវ៉ាទាមទារសិទ្ធិរបស់ពួកគេ។ នៅពេលដែលសកម្មជនការពារសិទ្ធិមនុស្សជាស្ត្រីមិនត្រូវបានគេទទួលស្គាល់ រឹតត្បិតដោយផ្អែកលើលក្ខខណ្ឌរាងកាយ និងអារម្មណ៍របស់ពួកគេ ឬលះបង់ជីវិតរបស់ពួកគេដើម្បីប្រយុទ្ធបេតិកភ័យ ឬចលនាផ្សេងៗដែលមិនគិតគូរពីសុខាមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ស្ត្រី ពួកគេប្រហែលជាអាចនឹងធ្លាក់ហឹង ដែលជាហេតុនាំឱ្យចលនាទាមទារសិទ្ធិទាំងអស់នោះហាក់ដូចជាមិនមាននិរន្តរភាពឡើយ។

សុខាមាលភាពផ្លូវចិត្ត ការថែទាំខ្លួនប្រាណ និងសុវត្ថិភាពនានា ជាទម្រង់ផ្តល់គំនិតដែលអនុវត្តនៅក្នុងគោលការណ៍ណែនាំក្រុមតូចៗសកម្មជនជាស្ត្រី និងការរៀបចំកងស្ថាប័នផ្នែករស់រវើកគេឱ្យមានសុខាមាលភាពផ្លូវចិត្ត ការថែទាំខ្លួនប្រាណ និងសុវត្ថិភាពនានា ។ វាជាផ្តល់គំនិតមួយផ្សាភ្ជាប់នឹងការអនុវត្តទៅដល់ក្រុមសកម្មជនតូចៗ ក៏ដូចជាស្ថាប័នរបស់ពួកគេក្នុងគោលបំណងពង្រឹងសមត្ថភាពផ្នែក (ភាពធន់) ថ្ងៃសំរាប់ប៉ះពាល់ដល់ផ្នែកស្ថិតិអារម្មណ៍របស់ស្ត្រី ព្រោះផលប៉ះពាល់ទាំងនោះបណ្តាលឱ្យពួកគេមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត។ ទោះបីមិនទាន់បានវែកញែកឱ្យមានទូលំទូលាយ ឬមានភាពច្បាស់លាស់ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែក្នុងគោលបំណងអនុវត្ត គឺដើម្បីពង្រឹង និងបង្កើនសមត្ថភាពផ្នែករស់រវើកសកម្មជនដើម្បីជាថ្នាល និងគ្រឹះការពារសុខសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់សកម្មជន ដោយផ្អែកលើទំនុកចិត្ត និងការយល់ដឹងពីខ្លួនឯងថា ពេលដែលពួកគេមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងហើយនោះ ពួកគេអាចរកដំណោះស្រាយបានល្អជាងនិរន្តរភាពពេលវេលាបញ្ហាផ្សេងៗ គឺការជឿជាក់ស្តីពីខ្លួនរបស់ពួកគេ។

យុទ្ធនាការរបស់ WeSIS តែងតែចាប់ផ្តើមជាមួយក្រុមតូចៗ ប៉ុន្តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំងក្នុងការសម្រេចលទ្ធផលមួយនេះ ហើយពួកយើងបានជោគជ័យរហូតជាមួយនឹងយុទ្ធនាការធ្វើកន្លងមកនេះ។

យេនឌ័រផ្នែក៖ ពួកយើងបានបង្កើតគោលគំនិតនេះឡើងដោយខ្លួនឯង ដោយសារតែរបៀបការយល់ឃើញរបស់ពួកយើងដែលមានចំពោះតួនាទីរបស់ស្ត្រី តាមរយៈទំនាក់ទំនងរបស់យើងជាមួយនឹងពួកគេ។ នៅក្នុងសង្គមគឺស្ត្រីមានសក្តានុពល និងមានសិទ្ធិសេរីភាពផ្សេងៗអាចធ្វើរឿងមានសារៈប្រយោជន៍ និងជួយសង្គមច្រើន លើសពីតួនាទីដែលបរិបទសង្គមបានដាក់គំនាបទៅស្ត្រីកន្លងមក ដែលមានសិទ្ធិ និងតួនាទីត្រឹមត្រូវថែទាំក្នុងផ្ទះសម្បែងតែប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះពួកយើងធ្វើយុទ្ធនាការលុបបំបាត់នូវគំនាបសង្គមទាំងនោះ ដើម្បីឱ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍ថាពួកគេខុស ឬយល់ថាមិនគប្បី នៅពេលដែលវើសប្រមូលសិទ្ធិសេរីភាពពេញលេញរបស់ខ្លួនពីគំនាបសង្គម។

គោលគំនិតនេះ និងការអនុវត្តរបស់ WeSIS លើកទឹកចិត្ត និងបណ្តុះបណ្តាលក្រុមតូចៗឱ្យមាន យេនឌ័រផ្នែក៖ ដើម្បីយល់ដឹងអំពីចិត្តគំនិតរបស់ស្ត្រី ព្រោះវាមានផលវិជ្ជមានជ្រុញឱ្យពួកគេមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ។ បន្ទាប់មកយើងត្រូវស្វែងយល់ថាតើយេនឌ័រទាំងអស់នោះមានដើមកំណើតមកពីណា វាមានរឹសគល់មកពីវប្បធម៌ សាសនា ឋានៈ



នៅក្នុងសង្គមដែលមិនស្មើគ្នា ឬមកពីអ្វីផ្សេងទៀត។ ការដោះដូរខ្លួនឯងចេញពីគំនិតដែលសង្គមបានដាក់គំនាបឱ្យទាំងអស់នោះ គឺជាការគោរព ឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង និងដឹងពីតម្រូវការរបស់ខ្លួនឯងថាចង់បានអ្វីឱ្យប្រាកដ។

ការឆ្លុះបញ្ចាំង គឺជាចំណុចសំខាន់ នៃគោលគំនិត និងការអនុវត្តរបស់ WeSIS ហើយមានតែការគិតប្រកបដោយគោលគំនិតតែមួយ ទើបអាចជួយឱ្យស្ត្រីក្លាហាន មានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពក្នុងការបង្ហាញភាពជាខ្លួនឯងបាន ហើយស្ត្រីអាចបង្ហាញនូវអ្វីដែលពួកគេបានឆ្លងកាត់ដែលជាបទពិសោធន៍របស់ពួកគេដូចជា ការសំដែងជាមតិ អារម្មណ៍ សេចក្តីប្រាថ្នា និងការគិតផ្សេងទៀតផងដែរ។ ទោះបីជាពេលខ្លះមានស្ត្រីមួយចំនួនដែលពួកគេយល់ពីសិទ្ធិសេរីភាពរបស់ខ្លួនក្តី ឬក៏អ្នកខ្លះក៏មិនទាន់យល់ពីសិទ្ធិសេរីភាពរបស់ខ្លួនក្តី ក៏ប៉ុន្តែពួកគេទាំងអស់បានយល់ថាតួនាទីចម្បងមុនគេនោះគឺការមើលថែទាំក្នុងគ្រួសារ នេះសបញ្ជាក់បានថា វាជាកត្តាជះកម្លាំងទៅលើការយល់ដឹង និងតម្លៃការគិតរបស់គេដែរ ហើយពួកគេអាចបន្តអភិវឌ្ឍខ្លួនទៅមុខបន្ថែមទៀតជាមួយនឹងការយល់ដឹងនូវផ្នែកអារម្មណ៍របស់ពួកគេរួមមាន

ការបង្ហាញគំនិតនូវអ្វីដែលពួកគេមិនពេញចិត្តទៅកាន់សាធារណៈឬមិនមានសេចក្តីអឿនខ្មាស់ ដោយមិនខ្វល់ខ្វាញ់ខ្លាចខាងក្រៅវាយតម្លៃលើការគិតពួកគេទៀតនោះឡើយ។ តម្លៃនៃការឆ្លុះបញ្ចាំងមួយនេះ ក៏មិនបានធ្វើឱ្យតម្លៃពួកគេថយចុះនោះឡើយ ប៉ុន្តែផ្តល់ទៅវិញ គឺវាបានធ្វើឱ្យស្ត្រីទាំងអស់ កាន់តែយល់ដឹងថា ការឆ្លុះបញ្ចាំង មួយនេះរឹតតែជួយឱ្យពួកគេយល់ដឹងពីតម្លៃភាពជាខ្លួនឯង យល់ដឹងពីអត្តសញ្ញាណពិតប្រាកដ និងដឹងអំពីសក្តានុពលក្នុងនាមស្ត្រីជាអ្នកដឹកនាំមួយរូបក្នុងសង្គមដែលមិនស្មើគ្នាបាន។ សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តវាជាកម្លាំងខាងក្នុងដែលមិនចេះថយចុះនោះឡើយ គ្រាន់តែជម្រុញកម្លាំងចិត្តបន្ថែមទៀតនោះពួកគេអាចបង្កើតអាណាចក្រដោយខ្លួនឯងនៅក្នុងសង្គមដូចជាដើរតួនាទីអ្នកកសាងបណ្តាញផ្សេងៗក្នុងសង្គម ស្ថាប័ន សហគមន៍ ឬចងក្រងចេញក្រុមស្ត្រីរបស់ពួកគេ។

**សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងសមូហភាព គឺមានសារៈសំខាន់ចំពោះស្ត្រីក្នុងនាមជាអ្នកដឹកនាំ**

ជាការពិតណាស់ ការកសាងកម្លាំងថាមពលផ្លូវចិត្ត ចេញពីក្នុងខ្លួន និងការថែរក្សាសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត គឺជាតុផ្សំដ៏សំខាន់ប៉ុន្តែធាតុទាំងនោះត្រូវបង្កប់ក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេដោយមិនដឹងអំពីខ្លួនឯង ដែលជាហេតុកន្លងមកនេះបានធ្វើឱ្យស្ត្រីមានភាពអសកម្ម។ ក្រុមស្ត្រីមួយចំនួនដែលពួកគេបានយល់ពីសិទ្ធិសេរីភាពរបស់ពួកគេក្នុងនាមជាស្ត្រីដឹកនាំក្នុងសង្គម ពួកគេខំរើសបម្រុង និងបានជោគជ័យកន្លងមកនោះ គឺសុទ្ធសឹងបានឆ្លងកាត់នូវសេចក្តីយឺតយ៉ាវ រងរបួស ចាត់ ការលះបង់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តពួកគេ។ រឿងរ៉ាវទាំងអស់នេះបានជះកម្លាំងទៅលើផ្នែកស្មារតីអារម្មណ៍ បណ្តាលឱ្យមានការបាក់ទឹកចិត្ត មិនមានកម្លាំងតស៊ូជំនះទៅមុខបន្ត ឬលែងមានសកម្មភាពច្នៃប្រឌិតជួយសង្គម។ ដូច្នេះដើម្បីធានាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពជានិរន្តរ៍ដល់ស្ត្រីភេទក្នុងការដឹកនាំសង្គមទៅមុខបន្តបាន មិនត្រឹមតែសរសេរនៅលើក្រដាសកិច្ចសន្យាតែប៉ុណ្ណោះទេ គឺចាំបាច់ណាស់ ត្រូវតែរួមគ្នាគិតធ្វើយ៉ាងណាឱ្យពួកគេមានសុខុមាលភាព ទាំងផ្លូវកាយ និង

WeSIS ខិតខំព្យាយាមប្រឹងប្រែងដើម្បីជួយទៅដល់ស្ត្រី ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យមានសុខុមាលភាពទាំងផ្លូវកាយ និងចិត្តរឹងមាំ ពួកយើងមិនត្រឹមតែសហការ ដោយគ្រាន់តែផ្តល់ការបង្រៀនជាមេរៀននៅលើក្រដាសនោះទេ ពួកយើងក៏ខិតខំជម្រុញ ឱ្យពួកគេមានការអនុវត្តសកម្មភាព លំហាត់ប្រាណ ដើម្បីជួយផ្នែករាងកាយ ការគិត និងអារម្មណ៍ នៅក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេបន្ថែមទៀត។ លំហាត់ប្រាណទាំងនោះ នឹងជួយឱ្យមានសន្តិភាពផ្លូវចិត្តបានពេញលេញ ដូច្នេះហើយទើបអាចហៅថា គឺការអភិវឌ្ឍមានប្រសិទ្ធភាព និងនិរន្តរភាពចំពោះស្ត្រីក្នុងនាមជាអ្នកដឹកនាំសង្គម។

# ទិដ្ឋភាពទូទៅ

ផ្នែកនេះមានធាតុផ្សំផ្សេងៗក្នុងការអនុវត្ត និងសម្របសម្រួលសិក្ខាសាលាអំពី សុខុមាលភាព ការថែទាំខ្លួនប្រាណ និងសុខសុវត្ថិភាពនានា សម្រាប់សកម្មជនការពារសិទ្ធិមនុស្ស (WeSIS) ។ ក្នុងនោះមាន៖

## គោលបំណងនៃសិក្ខាសាលា

គោលបំណងរួមរបស់សិក្ខាសាលា គឺជាការពង្រឹងសមត្ថភាពវិស័យមិនមែនរដ្ឋបាល ថែមថយ (ភាពជន់) ទៅដល់អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្ស និងលើកទឹកចិត្តរបស់ពួកគេឱ្យមានការទ្រទ្រង់អភិវឌ្ឍន៍សហគមន៍ដោយប្រសិទ្ធភាពដើម្បីធានាដល់ការងាររលូនឆ្ពោះទៅមុខរហូត។

ប្រធានបទដែលគួរត្រូវសម្រេចដូចតទៅ៖

### ការបង្កើនការយល់ដឹង អំពីសកម្មជនការពារសិទ្ធិមនុស្សដូចជា៖

- កំណត់នូវអត្ថន័យវិសាលភាពដែលអាចវាស់វែងលើសុខុមាលភាពផ្សេងគ្នា និងផ្សារភ្ជាប់វាយ៉ាជិតស្និតជាមួយនឹងការប្រឈមរបស់គ្នាផ្សេងៗក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់សកម្មជនការពារសិទ្ធិមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលមានអត្តសញ្ញាណតែមួយ ឬក៏មានអត្តសញ្ញាណច្រើនបញ្ចូលគ្នា ដោយផ្អែកការកំណត់អត្តសញ្ញាណយេនឌ័រ ទិន្នាការភេទ ក្រុមជនជាតិភាគតិច ភូមិសាស្ត្រ អាយុ ជំនឿ ឬវប្បធម៌ខុសៗគ្នាជាដើម។
- ផ្តល់បញ្ហាដែលផ្សេងគ្នារវាងភាពខ្លាំងក្លាជីវិតរបស់ពួកគេ និងរបៀបរបបនៃធ្វើការរបស់ពួកគេដែលជះឥទ្ធិពលទៅលើជីវិតរាងកាយ និងសុខុមាលភាពក្នុងសហគមន៍។

### បង្កើតទម្លាប់ថែទាំខ្លួនឯង និងបង្កើតសមត្ថភាពក្នុងការជម្រុញខ្លួនឯងឱ្យស័ក្តិសម របស់សកម្មជនការពារសិទ្ធិមនុស្ស៖

- ប្រើប្រាស់ការយល់ដឹងទាំងនេះជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីខ្លួនឯង និងធ្វើការចែករំលែកទៅដល់ស្ថាប័ននិងសហគមន៍របស់ខ្លួនផងដែរ។
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណថែទាំខ្លួន និងការអនុវត្តព្យាបាលភាពយឺតយ៉ាវខ្លះៗ ហើយបង្កើតទម្លាប់នេះឱ្យបានប្រចាំថ្ងៃស្ថាប័ន និងសហគមន៍របស់ខ្លួន។

# ការយល់ដឹងទាំងទងនឹងបរិបទ និងភាពអាទិភាពផ្សេងៗ

ផ្នែកនេះមានធាតុផ្សំជាក់ស្តែងក្នុងការដឹកនាំ និងសម្របសម្រួលសិក្ខាសាលា weSIS ។ វាបង្ហាញពីគោលបំណងសិក្ខាសាលា និងការយល់ដឹងអំពីបរិបទ និងអាទិភាព។ សម្រាប់គោលបំណងនៃសិក្ខាសាលា សូមចំណាំផងដែរថាសិក្ខាសាលានីមួយៗអាចមានគោលបំណងបន្ថែមដែលមានបរិបទជាក់លាក់ចំពោះអាទិភាពរបស់អ្នកចូលរួម។ មុនពេលចាប់ផ្តើមសិក្ខាសាលា អ្នកសម្របសម្រួលគួរមានការស្វែងយល់អំពី អាទិភាពរបស់អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សនីមួយៗដែលបានចូលរួមក្នុងសិក្ខាសាលាមួយនេះ។ វារួមមាន៖

1

ការពិភាក្សាលើសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលនីមួយៗដែលបានប្រឈម ទាក់ទងនឹងការរៀបចំធ្វើដំណើរមកកាន់សិក្ខាសាលានេះ ជាមួយអង្គការដែលបានបញ្ជូនអ្នកចូលរួមមកកាន់សិក្ខាសាលា។

2

## អញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកចំពេញទម្រង់ ដែលទាក់ទងនឹង៖

- a. ព័ត៌មានទូទៅរបស់អ្នកចូលរួម ការស្នើសុំជាពិសេសទាក់ទងនឹងចំណង់ចំណូលចិត្តអាហារ ភាសា និងតម្រូវការផ្សេងៗទៀតដែលត្រូវរៀបចំ និងទ្រទ្រង់សិក្ខាសាលាឱ្យបានសមរម្យ។
- b. ការលើកទឹកចិត្ត ចំណេះដឹង និងបទពិសោធន៍ទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត ដោយភ្ជាប់ជាមួយសំណួរមួយចំនួនមានដូចជា៖ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថាសិក្ខាសាលានេះ គឺមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ស្ថាប័នរបស់អ្នក សហគមន៍របស់អ្នក និងក៏ដូចជាសុវត្ថិភាព និងសុខសន្តិភាពរបស់អ្នក?

ចូរពន្យល់អំពីធម្មជាតិនៃហានិភ័យ និងការគំរាមគំហែង ដែលអ្នកអាចនឹងប្រឈម ឬធ្លាប់ជួបកន្លងមក ហើយវាធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកដូចម្តេចដែរ? តើអ្វីជាសមត្ថភាព និងភាពខ្លាំងរបស់ស្ថាប័នអ្នក ដែលបានជួយសម្រួល ឬបានដោះស្រាយផលប៉ះពាល់ការងាររបស់អ្នកទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក?

តើកន្លងមកនេះស្ថាប័នរបស់អ្នកមានបានធ្វើសកម្មភាពស្រដៀងគ្នាទាំងអស់នេះដែរទេ? បើមាន តើលទ្ធផលយ៉ាងណាដែរ (គុណប្រយោជន៍ដែលហុចផលទៅស្ថាប័នរបស់អ្នកវិញ) ហើយចុះអ្នកបានតាមដានដោយរបៀបណា?



# ផ្នែកនៃវគ្គបណ្តុះបណ្តាល/សិក្ខាសាលា

សិក្ខាសាលាបានបែងចែកជា ៦ ផ្នែក៖

1

ការបង្កើតបរិយាកាស  
វិកលាយ និងធ្វើការណែនាំ  
ខ្លួនដើម្បីស្គាល់គ្នា

2

ការចែករំលែកចំណេះដឹង  
និងការអនុវត្តទាក់ទងនឹង  
ការថែទាំសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត

3

ការស្វែងយល់អំពី  
ខ្លួនឯង និងការបង្កើត  
អណាចថាមពល

4

ការធ្វើលំហាត់ប្រាណ  
ថែទាំសុខភាពខ្លួនឯង

5

ការបង្កើតគម្រោងយុទ្ធសាស្ត្រ  
ក្នុងការអនុវត្តថែទាំខ្លួនឯង  
និងសុខុមាលភាពរបស់  
សហគមន៍

6

ការបិទបញ្ចប់វគ្គ

សិក្ខាសាលាត្រូវបានរៀបចំចេញជាផ្នែកៗ នៅក្នុងមេរៀននីមួយៗ ដើម្បីជាមគ្គុទេសន៍ សម្របសម្រួលកម្មវិធីទៅដោយរលូន។ សិក្ខាសាលារៀបចំបណ្តុះបណ្តាលយ៉ាងតិចបំផុត គឺមានចំនួន ០៣ ថ្ងៃ ដូចគ្នាជាមួយសិក្ខាសាលាដែលបានរៀបចំធ្វើកន្លងមកនេះមួយដែរ ដែលនៅក្នុងខែតុលា ឆ្នាំ២០២២។ ទោះយ៉ាងណាក្តី គឺវានឹងល្អចំពោះអ្នកចូលរួម ដែលពួកគេអាចមានពេលវេលាសម្រាកដើម្បីញ៉ាំកាហ្វេ និងមានពេលសម្រាកគ្រប់គ្រាន់បន្ថែមទៀតនៃថ្ងៃនីមួយៗ។ ដូច្នេះសិក្ខាសាលាដ៏ល្អបំផុតគឺចំណាយពេលយ៉ាងច្រើនមានចំនួន ០៥ ថ្ងៃ។

**ថ្ងៃទី០១ នៃសេចក្តីផ្តើម៖ ការចែករំលែងចំណេះដឹង និងការអនុវត្តថែទាំសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត (រយៈពេល ៣៦០នាទី)**

**ពេលព្រឹក**

**មេរៀនទី ១** ៖ ការបង្កើតបរិយាកាសរីករាយ និងធ្វើការណែនាំឱ្យស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក (រយៈពេល ៤០នាទី)

**មេរៀនទី ២** ៖ ការរំពឹងទុក និងកំណត់វិន័យទូទៅ (រយៈពេល ៤០នាទី)

**ពេលថ្ងៃរសៀល**

**មេរៀនទី៣** ៖ ចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត (យល់ដឹងតម្លៃនៃការថែទាំសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត) (រយៈពេល ៤០នាទី)

**មេរៀនទី៤** ៖ ការអនុវត្តថែទាំសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត (៤០នាទី)

- ការយល់ដឹង និងរបៀបផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងរវាងដងខ្លួននៃរាងកាយ និងចិត្តគំនិត
- ការយល់ដឹងអត្ថន័យ 3A's ការចូលរួមដោយយកចិត្តទុកដាក់ (Attention) អត្តចរិត (Attitude) និងសកម្មភាព (Action)

**ថ្ងៃទី០២៖ ការស្វែងយល់អំពីខ្លួនឯង ការបង្កើតភាពខ្លាំង និងអនុវត្តការថែទាំរាងកាយ (រយៈពេល ៣៦០នាទី)**

**ពេលព្រឹក**

**មេរៀនទី៥** ៖ ការឆ្លុះបញ្ចាំងបទពិសោធន៍នៃសក្តានុពលរបស់សហគមន៍កន្លងមក និងស្ថាប័នផ្សេងៗ (រយៈពេល ១២០នាទី)

- ការកំណត់បញ្ហា និងការបញ្ហាប្រឈមនានា ទៅលើសុខភាពស្ថាប័ន និងសហគមន៍អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្ស
- ការឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើផលប៉ះពាល់នៃបញ្ហាប្រឈមទាំងនោះទៅកាន់ជីវិតផ្ទាល់ខ្លួន ស្ថាប័ន និងសហគមន៍អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្ស។

**មេរៀនទី៦** ៖ ការឆ្លុះបញ្ចាំងទៅលើភាពខ្លាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្លួនឯង

**ពេលរសៀល**

**មេរៀនទី៧** ៖ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណថែទាំខ្លួនឯង (រយៈពេល ១៥០នាទី)

- សមាធិអង្កេតលើខ្យល់ដង្ហើម
- សមាធិអង្កេតលើខ្យល់ដង្ហើមរួមបញ្ចូលចលនាយីតៗ
- មាមពលនៃការចាប់ដៃ ដើម្បីជួយខ្លួនឯង និងជួយអ្នកដទៃ

**ថ្ងៃទី០៣៖ ការអនុវត្តថែទាំរាងកាយ ការបង្កើតទម្លាប់និងយុទ្ធសាស្ត្រទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពក្នុងថែទាំខ្លួនឯង និងសហគមន៍ឱ្យបានប្រចាំ (រយៈពេល ៣០០នាទី)**

**មេរៀនទី៧(បន្ត)**៖ ការធ្វើលំហាត់ប្រាណថែទាំខ្លួនឯង (រយៈពេល ១២០នាទី)

- ការពិនិត្យរាងកាយ និងសម្រាកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់
- ការបង្កើតផែនទីអារម្មណ៍ក្នុងរាងកាយ
- ការសមាធិដើម្បីព្យាបាលចិត្តគំនិត

**មេរៀនទី៨** ៖ មេរៀនបន្ទាប់គឺ ការបង្កើតទម្លាប់ និងយុទ្ធសាស្ត្រទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពក្នុងការថែទាំខ្លួនឯង និងសហគមន៍ឱ្យបានជាប្រចាំ

**មេរៀនទី៩** ៖ ការបិទបញ្ចប់មេរៀន (រយៈពេល ៦០នាទី)

# ការបង្កើតបរិយាកាសរីករាយ និងធ្វើការណែនាំស្គាល់គ្នា

វាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់ដំណើរការនៃសិក្ខាសាលា ក្នុងការបង្កើត និងចាប់ផ្តើមជាមួយ បរិយាកាសដែលទុកចន្លោះពេលវេលា គ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងខ្លួនឯង និងការរៀនសូត្រពីគ្នាក្នុងចំណោមអ្នកចូលរួម ព្រោះថាវានឹងធ្វើឱ្យកើនឡើងបន្ថែម នូវគំនិតល្អ និងមានភាពចាស់ទុំក្នុងការរៀនសូត្ររបស់អ្នកចូលរួម។ ដូច្នោះ វាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការចាប់ផ្តើម វគ្គរៀននីមួយៗក្នុងសិក្ខាសាលា ប្រកបដោយបរិយាកាស ដែលផ្តល់ឱ្យអ្នកចូលរួមនូវអារម្មណ៍សុខសុវត្ថិភាព និងការផ្តល់ តម្លៃឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ សិក្ខាសាលាក៏ជាកន្លែងមួយអាចឱ្យអ្នកគ្រប់គ្នាអាចសម្រាកលំហែរអារម្មណ៍ ប្រកបដោយសន្តិភាព ព្រមគ្នា។ អ្នកចូលរួមទាំងអស់គ្នាត្រូវបានលើកទឹកចិត្តចំពោះកិរិយាថវិកាជាលក្ខណៈចាស់ទុំដោយការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការចូលរួម សិក្ខាសាលា និងការឱ្យតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក ស្របពេលជាមួយគ្នាការបើកចិត្ត និងការផ្តល់ទំនុកចិត្តរវាងអ្នកចូលរួមក្នុងការចែក រំលែក នូវអ្វីដែលយល់ឃើញ និងអារម្មណ៍របស់ខ្លួន ដោយមិនមានភាពភ័យខ្លាចការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកដទៃ ឬមានអារម្មណ៍ខ្ពស់ អៀននោះឡើយ។

សកម្មភាពមួយចំនួនដើម្បីធ្វើការណែនាំគ្នា៖

## 1. ខ្ញុំ និងសញ្ញាតំណាងរបស់ខ្ញុំ

សង្ខេប៖ សកម្មភាពនេះអ្នកចូលរួម និងអ្នកសម្របសម្រួលត្រូវធ្វើការណែនាំស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក។

ការពន្យល់ណែនាំចំណុចមួយចំនួនដូចជា៖

អ្នកសម្របសម្រួលអញ្ជើញអ្នកចូលរួមឱ្យធ្វើការណែនាំខ្លួនឯង៖ ៨

ប្រាប់ឈ្មោះដែលគេគ្រប់គ្នាចូលចិត្តហៅអ្នក ជាមួយនឹងសព្វនាម។ បើអាចសូមប្រកបឈ្មោះ និងពាក្យដំបូងនៃឈ្មោះរបស់ អ្នកចូលរួម។

បន្ថែមលើសពីនេះ អ្នកចូលរួម គឺត្រូវបានផ្តល់រយៈពេល ១០ ទៅ១៥នាទី ដើម្បីអាចដើរមើលជុំវិញនិងខាងក្រៅទីធ្លាររបស់ សិក្ខាសាលា ដើម្បីស្វែងរកវត្ថុដែលតំណាងអំពីខ្លួនពួកគេ ក្នុងការធ្វើបទបង្ហាញនៃការណែនាំខ្លួន។ ប្រសិនបើពួកមិនអាចរកឃើញ ទេ គឺអ្នកសម្របសម្រួលអាចផ្តល់ជាកូនក្រដាសមួយសន្លឹក និងស្វ៊ីតពណ៌១ដើម ដើម្បីគូរជាអ្វីផ្សេងទៀត។

**2. ការបង្កើតឡើងនូវប្រតិកម្មទំនាក់ទំនងខាងក្រៅរាយការណ៍ ដោយការបន្តរអារម្មណ៍ ប៉ុន្តែមានការទទួលបានដឹងពីបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន**

**សង្ខេប៖** សកម្មភាពទាំងនេះ អនុញ្ញាតឱ្យអ្នកចូលរួមមានកន្លែងដែលមានបរិយាកាសប្រកបដោយអារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងត្រូវបានទទួលការយកចិត្តទុកដាក់ ដើម្បីចូលរួមរំលឹកពីរឿងរាងខ្លួនឯង ព្រមទាំងស្តាប់អ្នកដទៃផងដែរ។

**ការពន្យល់ណែនាំចំណុចមួយចំនួន៖**

**សកម្មភាពទី១៖** វិសាលភាពនៃប្រតិកម្មទំនាក់ទំនងខាងក្រៅរាយការណ៍អ្នកសម្របសម្រួល ណែនាំឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ កុំនិយាយគ្នា និងប្រមូលអារម្មណ៍ឱ្យបានមូលដ្ឋានចិត្តខាងក្នុងរាងកាយ នៅក្នុងភាពស្ងៀមស្ងាត់ដើម្បីកត់សម្គាល់ទទួលបានដឹងពីបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន ។

ស្តើងឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ដើរថ្នមឱ្យប្រុងប្រយ័ត្នសាលាដោយភាពស្ងៀមស្ងាត់ ដើម្បីស្វែងរកកន្លែងដែលអាចផ្តល់នូវសន្តិភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេ មិនចាំបាច់និយាយចេញមកក្រៅទេ ប៉ុន្តែសូមធ្វើការកត់សម្គាល់រក្សា និងមនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួន។

ស្តើស្តីអ្នកចូលរួមទាំងអស់ធ្វើតាមការណែនាំតំរូវទិសរបស់អ្នកសម្របសម្រួលដូចខាងក្រោម៖

- ដើរក្នុងបន្ទប់ និងធ្វើការស្វែងយល់ពីអ្នកដទៃដោយភាពស្ងៀមស្ងាត់ សម្លឹងមើលមុខរបស់អ្នកដទៃដែលអ្នកបានជួប សូមទទួលស្គាល់ព្រឹត្តិប្រកបដោយកិត្តិយស និងភាពកក់ក្តៅ ប៉ុន្តែមិននិយាយគ្នានោះឡើយ។
- ធ្វើការស្ងាត់មន្ត្រីទៅវិញទៅមកតាមរយៈក្រសែភ្នែកដ៏ស្រទន់
- ចាប់ផ្តើមដើរឱ្យលឿន ប្រញាប់ប្រញាល់គេចគ្នាដោយដើរដកខ្លួនថយ ជាមួយនឹងដំណើរដើរចំហៀងខ្លួនដូចក្តាមដើរអញ្ជើង
- ធ្វើការស្ងាត់មន្ត្រីទៅវិញទៅមក តាមរយៈមេដៃទល់មេដៃ បាតជើងទល់បាតជើង ចុងជើងទល់ចុងជើង កែងដៃទល់កែងដៃ។

**សកម្មភាពទី២៖ ធ្វើការទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក**

អ្នកសម្របសម្រួលនឹងធ្វើការចាក់តន្ត្រី ហើយស្តើស្តីឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ធ្វើតាមសំណើរបស់អ្នកសម្របសម្រួលដូចខាងក្រោម៖

- សូមមើលជុំវិញ និងបែរមុខទៅរកមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអាចទំនាក់ទំនងបានខ្លះ
- កុំនិយាយរកគ្នា ឬបង្កើតសម្លេង ចូរប្រើក្រសែភ្នែករបស់អ្នក ត្រចៀក និងផ្តោតអារម្មណ៍ រៀនប្រើចិត្តឆ្លុះមើលដោយយកចិត្តទុកដាក់សង្កេតគ្នាទៅវិញទៅមក
- អនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនឯងក្លាយជាអ្នកដឹកនាំកង បន្តធ្វើដូច្នោះទៀត
- ពេលដែលចិត្តត្រឡប់មកវិញ សូមយល់ជាអាណត្តិមូល។

អ្នកសម្របសម្រួល នឹងបញ្ចប់សកម្មភាពនេះ ដោយឱ្យអ្នកចូលរួមទាំងអស់ធ្វើការដកដង្ហើមចូលជាមួយគ្នា និងធ្វើការដង្ហើមចេញទាំងអស់គ្នា ជាមួយការបន្លឺសម្លេង "ហ្គា" ហើយដកដង្ហើមបែបនេះឱ្យបាន៣ដង។

# ការរំពឹងទុក និងការកំណត់វិន័យទូទៅក្នុងសិក្ខាសាលា

**សេចក្តីសង្ខេប:** អ្នកសម្របសម្រួលបង្កើនស្វែងយល់ពីការរំពឹងទុករបស់អ្នកចូលរួមក្នុងសិក្ខាសាលា។

**ចំណុចពន្យល់:**

**សកម្មភាពអនុវត្ត:**

អ្នកចូលរួមនឹងឆ្លើយសំណួរចំនួនពីរ ដោយសរសេរលើក្រដាសពណ៌ពីរផ្សេងគ្នា ហើយបិទភ្ជាប់នៅលើក្តារខៀនមានដូចជា៖

- a. តើអ្នកបានរំពឹងទុក ឬ សង្ឃឹមថានឹងទទួលបានអ្វីពីការចូលរួមក្នុងសិក្ខាសាលានេះ?
- b. តើអ្នកនឹងរួមចំណែកអ្វីខ្លះក្នុងសិក្ខាសាលានេះ?

វា គឺមានសារៈប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលក្នុងការស្វែងយល់ពីតម្រូវការផ្សេងៗ ដើម្បីកែសម្រួលការរៀបចំសំភារៈឡើងវិញ ចំនុចមួយចំនួននឹងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ ដូចខាងក្រោម៖

- a. សូមព្យាយាមរក្សាបរិយាកាសកន្លែងសិក្ខាសាលាឱ្យមានភាពធូរស្រាល និងមានសណ្តាប់ធ្នាប់
- b. សូមរៀបចំមនុស្សម្នាក់ ដើម្បីបំពេញតួនាទីជាអ្នកចង្អុលផ្ទៀងផ្ទាត់ពេលវេលាសម្រាប់ថ្ងៃនីមួយៗនៃសិក្ខាសាលា
- c. សូមសម្របសម្រួល និងដឹកនាំគ្នាហាត់ប្រាណនៅពេលព្រឹកដើម្បីសុខមាលភាពរបស់អ្នកចូលរួម
- d. សូមបើកឱកាសឱ្យមានការពិភាក្សាលើពេលវេលាក្នុងការផ្តល់ជាមតិយោបល់ត្រឡប់ផ្សេងៗ - ថាតើគួរធ្វើឡើងនៅពេលបញ្ចប់ ឬនៅពេលចាប់ផ្តើមសិក្ខាសាលានៃថ្ងៃនីមួយៗ?

**សេចក្តីសង្ខេប:** អ្នកចូលរួមយល់ស្របលើគោលការណ៍ណែនាំ/ការកំណត់វិន័យទូទៅដែលបានកំណត់ ដោយទាំងអស់គ្នាហើយនោះ វានឹងជួយលើកកម្ពស់ទំនុកចិត្តរបស់អ្នកចូលរួម និងជំរុញទឹកចិត្តឱ្យមានការចូលរួមកាន់តែសកម្មពីមនុស្សគ្រប់គ្នា។

**សកម្មភាពអនុវត្ត:**

អ្នកសម្របសម្រួលគួរសុំការយល់ព្រមពីអ្នកចូលរួមលើការកំណត់វិន័យទូទៅមួយចំនួនបន្ថែមទៀតដែលខ្លួនលើកឡើង ។ ការកំណត់វិន័យទូទៅមួយចំនួនដែលអាចស្តើឡើងមានដូចជា៖

- a. ការរក្សាភាពជាសម្ងាត់អំឡុងការធ្វើបទបង្ហាញ ឬ ការពិភាក្សា
- b. ការគោរព ការយោគយល់ ការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងវគ្គនីមួយៗ
- c. សូមស្តាប់មតិយោបល់របស់អ្នកដទៃដោយគ្មានការវាយតម្លៃ / ការវិនិច្ឆ័យ
- d. រាល់ចម្លើយទាំងអស់គឺមិនមែនត្រូវ ឬខុស - ដោយគ្រាន់តែប្រាប់ពីបទពិសោធន៍ដែលបានឆ្លងកាត់ និងមានអារម្មណ៍បែបណា
- e. សូមកុំព្យាយាមផ្តោតលើចំនុចខុសឆ្គងខ្លះដែលបានប្រព្រឹត្តក្នុងសិក្ខាសាលា- សូមផ្តោតលើការគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់អ្នក ដោយកុំនិយាយយូរពេក និងទុកពេលវេលាសម្រាប់អ្នកដទៃដើម្បីបញ្ចេញមតិ យោបល់។



# ចំណេះដឹង និងការអនុវត្តថែទាំ សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត និងថែទាំ ខ្លួនប្រាណ

## ចំណេះដឹងទាក់ទងនឹងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត

**សង្ខេប:** អ្នកចូលរួមនឹងយល់អត្ថន័យនៃពាក្យសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត (ចំណេះដឹង) ជាមួយនឹងការធ្វើលំហាត់ និងការពិភាក្សាសំណួរដែលជួយឱ្យអ្នកចូលរួមកាន់តែយល់បន្ថែមទៀត ពិសេសនោះគឺស្វែងរកឃើញនូវវិធីសាស្ត្រប្រសិទ្ធិភាពជាច្រើនដើម្បីទទួលបានស្ថេរភាពនិងនរណាម្នាក់ ការជួសជុលផ្លូវចិត្ត និងពង្រឹងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគេឱ្យកាន់តែកើនឡើង។

### ការពន្យល់ណែនាំចំណុចមួយចំនួន៖

ចំណេះដឹង និងអត្ថន័យរបស់ពាក្យសុខុមាលភាព៖ មាន ៥ប្រភេទ

តើវាមានអត្ថន័យយ៉ាងដូចម្តេច នៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់សួរអ្នកថា៖ តើអ្នកសុខសប្បាយជាទេ? ចំណែកចម្លើយរបស់អ្នកវិញនោះគឺ៖ ខ្ញុំសុខសប្បាយ? ជាទូទៅសំនួរថែទាំនេះតែងតែបញ្ចប់ជាមួយចម្លើយថែទាំនេះឯង រួចហើយក៏គ្មានអ្នកណាមកសួរលម្អិតទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍របស់យើងថា តើវាពិតជាសុខសប្បាយមែនដែរឬអត់

អត្ថន័យនៃពាក្យសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តអាចមានអត្ថន័យខុសគ្នា ពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់។ ដូច្នេះអ្នកត្រូវស្វែងយល់អត្ថន័យឱ្យត្រូវនឹង ខ្លួនរបស់អ្នក ជីវិតរបស់អ្នក ហើយវាពិតជាមិនងាយស្រួលនោះឡើយក្នុងការរកអត្ថន័យដ៏ពិតប្រាកដសម្រាប់ខ្លួនអ្នកឯង។ នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមយល់កាន់តែច្រើន គឺអ្នកកាន់តែយល់ថាអង្គការសហប្រជាជាតិ គឺជាផ្នែកសំខាន់មួយដែលទាក់ទងនឹងជីវិតរបស់អ្នក អ្នកអាចស្វែងរកវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពដើម្បីដោះស្រាយជាមួយនឹងបញ្ហាទាំងឡាយ អ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សដែលមានមូលដ្ឋានគ្រឹះច្បាស់លាស់ និងមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយខ្លួនឯង និងអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនរបស់អ្នក។

ជាមូលដ្ឋានយើងសិក្សាស្វែងយល់ ៥ប្រភេទ នៃសុខុមាលភាពដើម្បីជួយឱ្យយើងយល់ទិដ្ឋភាពនៃជីវិតរបស់យើង។ នៅក្នុងគោលបំណងនេះ គឺវាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបកស្រាយសុខុមាលភាពទាំង ៥ប្រភេទនេះ ថាវាមានមានអត្ថន័យយ៉ាងណាខ្លះ៖

### សុខភាពរាងកាយ៖

សុខភាពរាងកាយ មិនមែនសំដៅត្រឹមតែគ្មានជម្ងឺនៅក្នុងខ្លួន រងរបួស ឬក៏មានរបួសលើរាងកាយនោះទេ ប៉ុន្តែសុខភាពរាងកាយក៏សំដៅពាក់ព័ន្ធនឹង ការថែទាំរាងកាយយើងទាំងមូលឱ្យបានល្អផងដែរ ដើម្បីជាការឆ្លើយតបនឹងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។ សុខភាពផ្លូវកាយ គឺត្រូវមានគុណភាពគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់ដូចជាការគេង ការធ្វើចលនា អាហាររូបត្ថម្ភ អនាម័យ ការសម្រាកគ្រប់គ្រាន់ សុខភាពផ្លូវភេទ ការគ្រប់គ្រងជម្ងឺ របួស ការមិនប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន និងមិនប្រើគ្រឿងស្រវឹង។ ទៀតសោតសុខុមាលភាពរាងកាយរបស់យើង ក៏ត្រូវប៉ះពាល់ដោយកត្តាខាងក្រៅផងដែរ ដូចជាកន្លែងធ្វើការងារ លំនៅដ្ឋានរស់នៅ និងបរិយាកាសក្នុងស្ថាប័នការងាររបស់យើង។ ដូច្នេះយើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានច្រើនលើចំណុចទាំងនេះជាងតម្រូវការខាងក្រៅរបស់ខ្លួន។



2

**សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហា៖**

វាផ្ដោតលើដំណើរការ និងភាពច្បាស់លាស់នៃការគិតលម្អិតរបស់យើង។ ការទទួលបានចំណេះដឹង ព័ត៌មាន ការបែងចែករវាងការគិត និងការច្នៃប្រឌិត រួមជាមួយសមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងការគិតរបស់យើង ក៏ដូចជាភាព ច្នៃប្រឌិតដែលបើកទូលាយ មិនចង្អៀតនៅក្នុងតែប្រអប់បួន ជ្រុង។ សុខភាពបញ្ហា គឺមានភាពច្នៃប្រឌិត ប៉ុនប្រសប់ និងការលូតលាស់ផ្លូវចិត្ត ដែលយើងយល់ថាគឺទទួលបានបណ្តុះបណ្តាល បាននៅក្នុងសាលា ហើយអាចជួយឱ្យពួក យើងអាចដោះស្រាយបញ្ហានានាដែលពួកយើងជួបប្រទះក្នុងជីវិត។ នេះមានន័យថាពួកយើងគួរតែពង្រីកចំណេះដឹង ជំនាញ ក្នុងការបណ្តុះបណ្តាលសុខុមាលភាពបញ្ហា ដើម្បីជួយជម្រុញមានភាពច្នៃប្រឌិតកាន់តែប្រសើរឡើង។ ការចង់ ដឹង ចង់ឃើញ ជាផ្នែកមួយទៀត ដែលជួយឱ្យយើងបន្តប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាកាន់តែច្រើនជាមួយពិភពលោកខាងក្រៅ ជុំវិញយើង ។ ការចង់ដឹង ចង់ឃើញ គឺវាជួយយើងឱ្យបើកចិត្តទូលាយចំពោះអ្វីៗដែលថ្មី និងបទពិសោធន៍ថ្មី ក្នុង ការរៀនសូត្រពេញមួយដំណើរជីវិតដ៏វែងឆ្ងាយរបស់យើង។

3

**សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍៖**

សុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍ គឺជាដំណើរការក្នុងការទទួលស្គាល់ ការយល់ដឹង និងទទួលយកមានអារម្មណ៍របស់យើង ។ វាពាក់ព័ន្ធនឹងសមត្ថភាពក្នុងការរក្សាអារម្មណ៍និងនៃការគ្រប់គ្រងលើស្ថានភាពប្រែប្រួល ឬប្រឈមបញ្ហានានា ដែលចូលមកជិតរបស់យើងនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។ អារម្មណ៍ គឺជាផ្នែកសំខាន់របស់មនុស្ស ដែលអនុញ្ញាតឱ្យយើង ទទួលបានបទពិសោធន៍ជីវិតប្រកបដោយអត្ថន័យ។ នៅពេលពួកយើងជ្រើសរើសទទួលស្គាល់អារម្មណ៍របស់យើង យើងអាចកាន់តែស្គាល់ខ្លួនឯងជាងមុន ដោយសារការស្វែងយល់អារម្មណ៍ខាងក្នុងរបស់យើងបានកាន់តែស៊ីជម្រៅ ។ សុខុមាលភាពផ្លូវអារម្មណ៍ មានន័យថាយើងអាចគិតពិចារណា និងឆ្លុះបញ្ចាំងរឿងរ៉ាវផ្សេងៗមុនពេលធ្វើសកម្មភាព អ្វីមួយ ទោះបីជាអារម្មណ៍វាយលុក ឬកំពុងគំរាមកំហែងមកលើយើងក៏ដោយ។

4

**សុខភាពចិត្តវិញ្ញាណ ៖**

សុខភាពចិត្តវិញ្ញាណ គឺផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនមនុស្សទៅកាន់អ្វីមួយដែលមានភាព អស្ចារ្យ ដូចជា តម្លៃថ្លៃថ្នូរ សីលធម៌ និងជំនឿ ដើម្បីដឹកនាំសកម្មភាពរបស់អ្នក និងជួយបង្កើតទម្លាប់ដ៏មានអត្ថន័យ ឬដំណើរការជីវិតដែលមានភាព ចុះសម្រុងស៊ីសង្វាក់គ្នា និងបណ្តុះចិត្តឱ្យរកឃើញគោលដៅរបស់ខ្លួន ។ តម្លៃទាំងនេះអាច ឬមិនជាប់ទាក់ទងនឹង សាសនា ដូចជាសេរីភាព និងយុត្តិធម៌សម្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នា និងសេចក្តីសុខរបស់សហគមន៍ជាដើម។ សុខភាព ចិត្តវិញ្ញាណ និងភាពចុះសម្រុងស៊ីសង្វាក់គ្នា ជួយបង្កើតឱ្យមានសក្តានុពលក្នុងការសម្រេចចិត្ត និងជម្រើសផ្សេងៗ កាន់តែងាយស្រួលដើម្បីជួយរក្សាពួកយើង នៅមូលដ្ឋានអំឡុងពេលដែលមានស្ថានភាពប្រែប្រួលអ្វីមួយ ឬដែល ហៅថាជាភាពមិនទៀង ទាត់។

# 5

## សុខភាពនៃទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គម៖

សុខភាពទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គម គឺសំដៅលើទំនាក់ទំនងខាងក្រៅ និងរបៀបរបបដែលពួកយើងបានបង្កើត ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ។ នៅចំណុចនេះ គឺពាក់ព័ន្ធនឹងសមត្ថភាពក្នុងការថែទាំសុខភាព ការថែរក្សាចិត្ត និងការ គាំទ្រទំនាក់ទំនងខាងក្រៅ ក៏ដូចជាជាការ ជម្រុញក្នុងការទំនាក់ទំនងឱ្យកាន់តែភាពប្រសើរឡើងទៀតជាមួយ ខ្លួនឯង និងមនុស្សជុំវិញរបស់យើង។ សុខភាពនៃទំនាក់ទំនងពិតជាមានសារៈសំខាន់សម្រាប់រក្សាភាពសុខដុមរនា នៅក្នុងទំនាក់ទំនងទាំងអស់។ ពីអ្នកស្គាល់គ្នាផ្ទាល់ រហូតដល់ក្លាយជាមិត្តជិតស្និទ្ធ និងជាគ្រួសាររបស់ពួកយើង។ កាលណាមានសុខភាពល្អក្នុងទំនាក់ទំនងសង្គម គឺវានឹងធ្វើឱ្យស្រាយភាយអារម្មណ៍ល្អទៅកាន់សុខភាពនៃអារម្មណ៍ ក៏ដូចជាទំនាក់ទំនងទៅកាន់មនុស្សផ្សេងទៀត ដោយមានការគោរពគ្នា និងមានការបើកចិត្តទូលាយចំពោះគ្នា ផ្តល់ សិទ្ធិស្មើគ្នា ថែរក្សាគ្នា និងមិនមែនជាការកេងប្រវ័ញ្ច ឬមានឧបាយកិច្ចកលឡើយ។

### សកម្មភាពអនុវត្ត៖

អ្នកសម្របសម្រួលនឹងអញ្ជើញអ្នកចូលរួមមកពិភាក្សាក្នុងក្រុម លើមេរៀនសុខុមាលភាពខាងលើនីមួយៗដែលបានបកស្រាយ នោះ (សុខភាពរាងកាយ សុខភាពផ្លូវចិត្ត សុខភាពផ្លូវអារម្មណ៍ សុខភាពចិត្តវិញ្ញាណ សុខភាពទំនាក់ទំនងជាមួយសង្គម)។ មួយ ក្រុមមិនឱ្យលើសពី ៣នាក់នោះឡើយ ដើម្បីឆ្លើយសំណួរដូចខាងក្រោម៖

- a. តើវាមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះពាក្យ “មានសុខភាពល្អ” នៅក្នុងបរិបទខាងលើទាំង៥ ដែលបានបកស្រាយរួចមកនោះ? (ឧទាហរណ៍៖ សុខភាពរាងកាយ សុខភាពផ្លូវចិត្តជាដើម...)
- b. តើបញ្ហាប្រឈមអ្វីខ្លះដែលអ្នកបានជួបប្រទះក្នុងបរិបទខាងលើទាំង៥នោះ?
- c. តើបច្ចុប្បន្នអ្នកកំពុងធ្វើអ្វី ឬមានបំណងធ្វើអ្វី ដើម្បីប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាទាំងនោះ?

ក្រុមនីមួយៗត្រូវចាត់តាំងនរណាម្នាក់ដើម្បីធ្វើជាតំណាងក្រុមរបស់ខ្លួន ហើយឆ្លើយសំណួរទាំង៣ខាងលើនេះ។

ក្នុងការពិភាក្សា អ្នកចូលរួមប្រហែលនឹងគិតថាសុខភាព ៥ប្រភេទនោះ គឺមិនមានទំនាក់ទំនងអ្វីទេ ប៉ុន្តែតាមភាពជាក់ស្តែង នៅក្នុងជីវិតរបស់យើងគឺ សុខភាព៥ប្រភេទនេះមានការផ្សារភ្ជាប់គ្នាទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមកយ៉ាងស្អិតរួមគ្នា។ សូមធ្វើការ កត់សម្គាល់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន ថាតើស្ថានភាពមួយ ឬភាគច្រើន អាចពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពទាំង ៥ប្រភេទដែលវាជាផ្នែករបស់ អត្ថន័យសុខុមាលភាព។

## ការអនុវត្តរបៀបការថែទាំសុខុមាលភាព ការយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯង និងកម្លាំង

**សង្ខេប៖** អ្នកចូលរួមនឹងយល់ពីមូលហេតុនៃមានភាពចាំបាច់ ក្នុងរបៀបការអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង ដើម្បីពង្រឹងសុខុមាលភាពរបស់ ពួកគេនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

### ការពន្យល់ណែនាំចំណុចមួយចំនួន៖

- “ចំណេះដឹង គឺគ្មានតម្លៃនោះទេ លុះត្រាតែអ្នកអនុវត្តវា” (Anton Chekhov)
- “ពួកយើងរៀនដោយត្រូវភ្ជាប់ជាមួយនឹងការអនុវត្ត វាមានន័យថាបើរៀនរាំ គឺត្រូវហាត់រាំ ឬរៀនរស់ ដោយអនុវត្តឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ក្នុងការរស់នៅ។ គោលការណ៍ គឺដូចគ្នាទាំងអស់” (Martha Graham)

ការសាបរៀននៃសុខុមាលភាព គឺជាពាក់ព័ន្ធនឹងដំណើរការអនុវត្តទៅមុខមិនឈប់ឈរ និងមានទំនួលខុសត្រូវលើការរស់នៅ ជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។ តម្រូវឱ្យមានភាពខុស្បាប់ព្យាយាម និងអនុវត្តន៍ រួមមានការផ្តល់សេចក្តីប្រកាសសុំប្រកាសនៅ និង ទម្លាប់មិនល្អច្រើនផ្សេងទៀត។ វានឹងជោគជ័យ លុះត្រាតែមនុស្សម្នាក់មានបំណងក្នុងការកែប្រែដោយខ្លួនឯង មានឆន្ទៈបណ្តុះ ទម្លាប់ថ្មី ជាពិសេសវាត្រូវការពេលវេលាក្នុងការរៀនកែប្រែផងដែរ ត្រូវអនុវត្តសកម្មភាពទាំងនោះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទម្លាប់ថ្មី នោះឡើង។

នៅក្នុងរយៈពេលវែង បុគ្គលម្នាក់នឹងបណ្តុះការយល់ដឹងដោយខ្លួនឯង ចិត្តគំនិត អត្តចរិតថ្លៃថ្នូរ មិនមាន ការវិថ្លុយខុស បើក ចិត្តទូលាយ លះបង់ និងមានសេចក្តីមេត្តាផង។

ការអនុវត្តថែទាំខ្លួនឯងដើម្បីសម្រេចនូវសុខុមាលភាពរួម គឺមានគោលបំណងដូចជា៖

# 1

ដើម្បីស្គាល់ពីខ្លួនឯង៖ តាមរយៈការសង្កេតលើអារម្មណ៍នៃរាងកាយ ការគិត មនោសញ្ចេតនាតាមរយៈដឹងដោយ ញ្ញាណ ដកដង្ហើមវែងឃើតឲ្យ ធ្វើចលនាមួយៗ។

ការយកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួននូវអារម្មណ៍ ការគិត ឬកំពុងធ្វើអ្វីមួយរបស់ខ្លួន គឺជាការរស់នៅដោយមានសេចក្តី សុខចម្រើន។ នេះជារបៀបនៃការរៀនអង្កេតដើម្បីដឹងអំពីខ្លួនឯង អារម្មណ៍ មនោសញ្ចេតនា និងការគិតរបស់យើង។ លុះត្រាតែយើងស្គាល់ខ្លួនឯងឱ្យស៊ីជម្រៅ និងស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង ទើបយើងអាចចាប់ផ្តើមមើលថែ និងជួយខ្លួនឯង បាន ហើយថែមទាំងអាចព្យាបាលខ្លួនឯង មិនថាជួបបញ្ហាយ៉ាងណាក៏ដោយ ឬទុក្ខលំបាកបច្ចុប្បន្ន និងភាពតានតឹងក្នុងជីវិត ប្រចាំថ្ងៃ។

យើងអាចអនុវត្តការរស់នៅដោយយកចិត្តទុកដាក់ ឬដោយសតិអារម្មណ៍តាមរយៈសមាធិផ្សេងៗ។

# 2

ដើម្បីរក្សាចិត្តយើងឱ្យនៅបច្ចុប្បន្នមិនថាយើងកំពុងធ្វើអ្វីក៏ដោយ ហើយវិធីនេះនឹងបណ្តុះមូលដ្ឋានគ្រឹះអត្តចរិត វិជ្ជមាន សម្រាប់ការរស់នៅដោយរីករាយក្នុងអត្តន័យជីវិត និងបើកចិត្តទូលាយក្នុងទំនាក់ទំនង ភាពស្មោះត្រង់ សប្បុរសធម៌ និងមេត្តាផង។

**អត្តចរិត** គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ នៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ព្រោះយើងតែងតែមានអត្តចរិតវិជ្ជមាន និងអត្តចរិតអវិជ្ជមានមក ស្របតាមគ្នានៃធម្មជាតិជីវិតនេះ។ នៅពេលខ្លះពួកយើងមានអារម្មណ៍តានតឹងព្រួយបារម្ភ ឬមិនខ្វល់ខ្វែងខ្វែង ឬសុវត្ថិភាព ខឹង ឬរសាយ សោកសៅ ឬសប្បាយចិត្ត មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឬខ្វះទុកទំនុកចិត្ត។ ពិសេសអារម្មណ៍ទាំងនោះនឹង វាយប្រហារ មកលើខ្លួនពួកយើងភ្លាមៗ ប្រសិនបើមានរឿងមិនសមបំណងកើតឡើង វានឹងបង្កឱ្យមានភាពតានតឹងខ្លាំង ហើយបណ្តាលឱ្យយើងក្លាយជាមនុស្សបាក់ទឹកចិត្ត ឬមនុស្សដែលគ្មានចិត្តវិញ្ញាណដែលចង់ធ្វើអ្វីទាំងអស់។

មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃអត្តចរិត ពួកយើងអាចបណ្តុះទម្លាប់នេះបាន ដើម្បីឱ្យមានតុល្យភាពនិងរក្សាភាពស្ងប់ល្អ ក្នុងករណី ជួបប្រទះហេតុករណីរឿងអ្វីមួយដែលចូលក្នុងជីវិតរបស់ពួកយើង៖

- a. មិនត្រូវធ្វើការវិនិច្ឆ័យដោយខ្វះបញ្ញាមកលើខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃនោះឡើយ ពេលដែលខ្លួនយើង ឬនរណាម្នាក់ កំពុងបរាជ័យ ឬភាពទន់ខ្សោយរបស់គេ។
- b. បើកចិត្តទូលាយយកគ្រប់យ៉ាង មិនថាជារឿងអ្វីមិនដែលធ្លាប់ ឬធ្លាប់បានកើតឡើងកន្លងមកនោះទេ កុំព្យាយាម គេចបញ្ហា ឬរុញច្រានការពិតចេញពីជីវិត។
- c. អនុញ្ញាតរឿងមិនល្អចេញពីជីវិតយើង ដើម្បីសុខុមាលភាពរបស់យើង។
- d. មានសេចក្តីមេត្តាផង ត្រូវមានចិត្តអាធ្យាស្រ័យជាមួយសត្វសត្វទាំងអស់។

# 3

អនុវត្តសកម្មភាពឱ្យបានជាប្រចាំ នោះពួកយើងអាចជួសជុលសមត្ថភាពធម្មជាតិរបស់រាងកាយឱ្យជាសះស្បើយ ដោយឯកឯងបាន ដើម្បីរក្សាលំនឹងសុខភាព និងពង្រឹងសុខុមាលភាពផងដែរ។

ពួកយើងត្រូវរៀនដោះស្រាយខ្លួនឯងចំពោះគ្រប់រឿងទាំងអស់ឱ្យចាកចេញពីជីវិត កែទម្លាប់ចាស់មិនល្អ និងអត្តចរិត មិនល្អចោល ហើយចាប់ផ្តើមរៀនបណ្តុះមកវិញនូវទម្លាប់ល្អជាមួយនឹងអត្តចរិតល្អ។

ពួកយើងអនុវត្តការថែទាំខ្លួនឯង មិនត្រឹមតែដោយសារតែយើងខ្វល់ខ្វាយអំពីការថែរក្សាខ្លួនយើងឱ្យបានល្អនោះ ទេគឺដោយសារតែយើងចង់រស់នៅប្រកបដោយសុភមង្គល និងមានសុខភាពល្អជាមួយនឹងគ្រួសារ មិត្តរួមការងារ និង សហគមន៍ទាំងមូលផងដែរ។ វាមិនមែនព្រោះតែដោយសារអ្នកជាសកម្មជនទេ វាគឺជាការប្តេជ្ញាផ្តាសាយរបស់ប្រជាជននៅអ្នក អាប់ ព្រមទាំងផ្តាសាយរបស់ប្រជាជនដែលបំផ្លាញខ្លួនឯង មនុស្សជំងឺញាតិ និងអេកូឡូស៊ីផ្សេងៗទៀតដែលកំពុងរស់នៅលើ ភពផែនដីជាមួយគ្នាទាំងអស់ ដូច្នេះពួកយើងគួរ បណ្តុះ និងរក្សាទម្លាប់ល្អឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំក្នុងជីវិតយើង។

ពួកយើងត្រូវតែអនុវត្តការថែទាំខ្លួន ពីព្រោះនេះជាការយកចិត្តទុកដាក់មើលថែខ្លួនឯង ហើយពួកយើងក៏ត្រូវរៀន របៀបថែទាំអ្នកដទៃ អេកូឡូស៊ី ធម្មជាតិផងដែរ ដើម្បីពិភពលោកយើងកាន់តែប្រសើរ។

សកម្មភាព៖

អ្នកសម្របសម្រួលនឹងធ្វើការអញ្ជើញអ្នកចូលរួម ដើម្បីចែករំលែកនៅក្នុងក្រុម ដោយក្រុមនីមួយៗមានមនុស្សយ៉ាងច្រើនបំផុត គឺ៣នាក់ ដើម្បីចែករំលែកអំពីការប្រឈមបញ្ហារបស់ពួកគេក្នុងការអនុវត្តថែទាំខ្លួនឯង។ តើស្ថានភាព ឬពេលនោះគឺជាអ្វី? តើមាន អារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចចំពោះរឿងនោះ?



# ការយល់ដឹងពីអំណាចរបស់ខ្លួនឯង និងសមូហភាព

អំណាចជះកម្រិតពេលវេលាដែលធ្វើឱ្យយើងយល់ឃើញ និងមិនអាចធ្វើ។ ការសម្រេចចិត្តទាំងឡាយដែលគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើង ៖ អ្វីដែលផុសកើតឡើងនៅទីសាធារណៈក្តី ឬមិនមែនក្តី សូម្បីព័ត៌មានដែលយើងទទួលបាន អ្វីដែលយើងដឹង និងរបៀបនៃការមើលឃើញខ្លួនឯងជាភ្នាក់ងារ ឬតួអង្គ។ ការធ្វើឱ្យមានភាពផ្លាស់ប្តូរកើតឡើងមានន័យថា ជាការយល់ដឹងអំពីទាំងអំណាចដែលរារាំងការផ្លាស់ប្តូរមិនឱ្យកើតឡើង ដែលបង្កភាពអយុត្តិធម៌ ក៏ដូចជាការយល់ដឹងអំពីអំណាចដែលមាននៅក្នុងខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃ ដើម្បីបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរ ដោយក្តីសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំឆ្ពោះទៅរកអនាគតដ៏ល្អ និងនិរន្តរភាព និងវិជ្ជមានក្នុងជីវិត។

អំណាចនៅកន្លែងការងារដូចជាសហគមន៍ ឬស្ថាប័ន អាចប៉ះពាល់ដល់សុខុមាលភាពនៅក្នុងសមាជិក សហគមន៍ ឬក្រុមបាន។ ដូច្នោះដើម្បីសម្រេចឱ្យបាននូវសុខុមាលភាពរួមនេះ ចាំបាច់ណាស់ត្រូវចាប់អារម្មណ៍លើទម្រង់នៃអំណាចទាំងនោះ នៅកន្លែងបរិយាកាសការងារ ក្នុងទំនាក់ទំនងប្រាស្រ័យទាក់ទង និងបរិយាសរស្រស់នៅ។

អំណាចតែងតែមានអត្ថន័យខុសប្លែកពីគ្នា ពេលខ្លះគឺសំដៅលើមនុស្ស ឬតួអង្គ អ្នកខ្លាំងក្លា ឬអ្នកទន់ខ្សោយ និងនៅពេលខ្លះទៀតសំដៅដល់រចនាសម្ព័ន្ធ ច្បាប់ ឬស្ថាប័ន។ ពេលខ្លះក៏សំដៅដល់សមត្ថភាពរបស់យើង ឬសមត្ថភាពអ្នកដទៃដើម្បីធ្វើការប្រឆាំងនឹងការផ្លាស់ប្តូរ។ នៅពេលខ្លះទៀតនោះក៏សំដៅលើប្រភពនៃសម្ភារៈ និងធនធានថាមពលដែលជះកម្រិតពេលវេលាមកលើសកម្មភាពយើង។ ជួនកាល គឺសំដៅដល់ភាពស្ថិតស្ថាលនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់យើង ឬការរស់នៅឯកជនភាពរបស់យើង។ ពេលខ្លះក៏ទាក់ទងនឹងបញ្ហា ឬសកម្មភាពនៅលើឆាកអន្តរជាតិ នៅក្នុងសហគមន៍ ជាតិ ឬសូម្បីតែពិភពលោកយើង។

អំណាច គឺពិតជាពិបាកយល់ ព្រោះពេលខ្លះជាថាមពលធម្មជាតិដែលមានភាពប៉ាន់រន្ធត់ ។ អំណាចខ្លះក៏អាចជាសមត្ថភាពដែលមើលឃើញច្បាស់តាមរយៈសកម្មភាពដែលឱ្យធ្វើប៉ះពាល់ដល់អ្នកដទៃ ប៉ុន្តែវាក៏ជាអំណាចដែលស្តង់ដេរតាមរយៈសកម្មភាពលាក់បាំង នៅពីក្រោយទ្វារបិទជិតមួយ។ អំណាចអាចមាននៅក្នុងរបៀបវារៈលើក្រដាស ប៉ុន្តែក៏អាចមានការបិទបាំងអំពីអ្នកដែលបាននិយាយ ឬមិនបាននិយាយអំពីវា ដោយរាប់បញ្ចូលសម្លេងរបស់មនុស្សមួយចំនួនដែលត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ ឬសម្លេងរបស់មនុស្សដែលត្រូវបានផាត់ចេញ។ ដូច្នោះអំណាច គឺសំដៅអ្វីដែលយើងងាយមើលឃើញបំផុត និងមានបទពិសោធន៍ ក៏ដូចជាអ្វីដែលយើងមើលមិនឃើញនោះដែរ។

សម្រាប់ហេតុផលនេះ គឺយើងត្រូវគិតឱ្យលម្អិតប្រកបដោយភាពល្អសរសៃ ដើម្បីយល់ពីវា និងបង្កើតអំណាចឱ្យមានកម្រិតពេលវេលាលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងឱ្យកាន់តែមានភាពច្បាស់លាស់ និងអាចមើលឃើញអំពីខ្លួនរបស់យើង ព្រមទាំងអ្នកដទៃ។ អំណាចក៏ជាថាមពលវិជ្ជមានផងដែរ យើងទាំងអស់គ្នាប្រហែលជាអាចសន្និដ្ឋានថាអ្នកណានឹងកាន់អំណាចនៅក្នុងសហគមន៍ ឬនៅក្នុងសង្គមរបស់យើង ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងនេះក៏ត្រូវការសាកល្បងឡើងវិញជារៀងរាល់ថ្ងៃដែលអាចធូរនឹងការផ្លាស់ប្តូរជាក់ស្តែងជានិច្ច។ ការដែលផ្លាស់ប្តូរអំណាច គឺជាបើកទំព័រល្អថ្មី ខណៈចាប់ផ្តើមបិទទំព័រចាស់ៗ ដើម្បីបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ប្រជាពលរដ្ឋឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរឡើងផងដែរ។ ការផ្លាស់ប្តូរកើតឡើងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព មានន័យថាថាការយល់ដឹងឱ្យខ្ពស់ និងឈានទៅខុសដោយបញ្ហាស្មារតី មិនដូច្នោះទេយើងនឹងធ្វើសកម្មភាពខុស លើរឿងខុស។

# ការយល់ដឹងអំពីបទពិសោធន៍ នៃសក្តានុពលរបស់សហគមន៍ ការឆ្លុះបញ្ចាំងល បទពិសោធន៍អំណាចនៅក្នុងសហគមន៍

សង្ខេប៖ អ្នកចូលរួមនឹងយល់ទម្រង់អំណាចថាមពលខុសគ្នារវាង អំណាចថាមពលក្នុងការរស់នៅ និងការងាររបស់យើង។ កត្តាពលនៃទម្រង់ទាំងអស់នេះ មានកត្តាពលលើសុខុមាលភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ និងសហគមន៍។

## ការពន្យល់ណែនាំចំណុចមួយចំនួន៖

ភាគច្រើន អំណាចថាមពល គឺមិនបានបង្ហាញឱ្យឃើញជារូបរាងនោះទេ។ អំណាចថាមពលបែងចែកជា អំណាចថាមពល មើលឃើញ អំណាចថាមពលលាក់មុខ និងអំណាចថាមពលមើលមិនឃើញ។

**អំណាចដែលមើលឃើញ៖** ផ្ដោតរួមទិដ្ឋភាពនៃអំណាចនយោបាយដែលយើង “មើលឃើញ” ដូចជាច្បាប់ រចនាសម្ព័ន្ធ ស្ថាប័ន និងនីតិវិធីជូនដំណឹង សេចក្ដីសម្រេច។ ឬនិយាយម្យ៉ាងវិញទៀត គឺជាក្រុមមនុស្សដែលមានអំណាចនឹងប្រើប្រាស់ នីតិវិធី និងរចនាសម្ព័ន្ធដើម្បីគ្រប់គ្រងសកម្មភាពរបស់អ្នកដទៃ។ ឧទាហរណ៍៖ ការបោះឆ្នោត គណបក្សនយោបាយ គោលនយោបាយ ច្បាប់ បទប្បញ្ញត្តិ វេទិកានៃការសម្រេចចិត្តរបស់អង្គការ និងចលនាសង្គម។

**អំណាចលាក់មុខ៖** ត្រូវបានអនុវត្តនៅពេលក្រុមអ្នកមានអំណាច ឬស្ថាប័នមានអំណាច និងឯកសិទ្ធិរបស់ពួកគេ ដោយ បង្កើតឧបសគ្គរារាំងចំពោះការចូលរួម និងការកំណត់របៀបវារៈពិភាក្សា ដោយមិនរាប់បញ្ចូលពីការសម្រេចចិត្តចេញពី ក្បួនវិន័យក្នុងសង្គមដែលមិនបានសរសេរ និងការកាត់បន្ថយនូវសម្លេងដែលបង្ហាញពីការព្រួយបារម្ភ និងតម្រូវការរបស់ក្រុម ដែលមានអំណាចតិច។

អំណាចនេះអាចកើតឡើងមិនត្រឹមតែនៅក្នុងដំណើរការនយោបាយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏កើតឡើងនៅក្នុងបរិបទនៃអង្គការ សហគមន៍ និងស្ថាប័នផ្សេងទៀតដូចគ្នា។ អ្នកមានអំណាចទាំងអស់នោះគឺពួកគេអាចយល់ច្បាប់ ហើយអាចលេងប្លែង ច្បាប់ផងដែរ ខណៈអ្នកផ្សេងគឺមិនអាច។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិទ្ធភាពនៃកិច្ចដំណើរការពិគ្រោះយោបល់មួយចំនួន ដែលមិន រាប់បញ្ចូលសម្លេងមួយចំនួនរបស់អ្នកផ្សេង គឺពួកគេលួចកំណត់ច្បាប់នៅពីក្រោយឆាក។

**អំណាចដែលមើលមិនឃើញ៖** គឺដំណើរការតាមរបៀបដែលមនុស្សនឹងទទួលយកប្រព័ន្ធជំនឿដែលត្រូវបានបង្កើត ឡើងដោយអ្នកដែលមានអំណាច។ បញ្ហាទាំងឡាយគឺ មិនត្រូវបានលើកឡើងមកពិភាក្សានៅលើតួរូមនោះទេ រួចពួកអ្នកមាន អំណាចក៏ព្យាយាមប្រឹងលាក់ទុកមិនបង្ហាញភាពស្មោះត្រង់ ឬលាក់ទុកឱ្យឆ្ងាយពី ត្រចៀក ច្រមុះ របស់ក្រុមដែលគេចង់ពង្រឹង ដែលបណ្ដាលឱ្យក្រុមមនុស្សទាំងនោះមិនមានការគិត ឬយល់ដឹងសិទ្ធិក្នុងការសម្រេចចិត្តនោះឡើយ នេះជាអំណាចលុប លើសិទ្ធិសេរីទាំងឡាយ និងងាយស្រួលគ្រប់គ្រងការគិតរបស់អ្នកជឿទាំងអស់នោះ។ នៅក្នុងទម្រង់នេះពួកអ្នកមានអំណាច គឺចង់លុបផ្ដាច់គំនិតទាំងអស់របស់ក្រុមមនុស្សទាំងនោះ ឧទាហរណ៍៖ ក្រុមមានអំណាចនឹងដាក់មនោគមន៍វិជ្ជា កំណត់ដែន សិទ្ធិសេរីភាព រឹតត្បិតសេរីសាសនាទាំងឡាយ មិនឱ្យតម្លៃលើសិទ្ធិ និងរាល់សកម្មភាពដែលចង់ពង្រឹងសិទ្ធិផ្នែកនានា ក្រុមអ្នកមានអំណាចទាំងនោះក៏ធ្វើការស្តីបន្ទោសលើជនរងគ្រោះថែមផង។

**សកម្មភាព៖**

ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សាជុំវិញអំណាចនៅក្នុងសហគមន៍តាមភាពជាក់ស្តែងដែលអ្នកចូលរួមបានធ្លាប់ជួបប្រទះកន្លងមក គឺអ្នកចូលរួមនីមួយៗត្រូវធ្វើការចែករំលែកបទពិសោធន៍ទាំងនោះ លើអ្វីដែលធ្លាប់ប្រឈមបញ្ហាកន្លងមកនៅក្នុងសហគមន៍ និង/ឬស្ថាប័ន ហើយអ្នកចូលរួមទាំងអស់ព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមទាំងនោះដោយរបៀបណា។

អ្នកចូលរួមអាចធ្វើការរៀបរាប់អំពីរបៀបដែលពួកគេគិតថា អំណាច ឬក៏ខ្លះអំណាច បានដើរតួនាទីនៅក្នុងស្ថានភាពរបស់ពួកគេ និងនៅទីតាំងកន្លែងណាដែលគិតថាអាចទៅរួច ។

សំណួរណែនាំសម្រាប់ការចែករំលែក៖

- a. តើនៅកន្លែងការងាររបស់អ្នកមានបរិបទបែបណា?
- b. តើអ្វីខ្លះដែលទាក់ទាញ ផ្តល់ថាមពល ឬជម្រុញលើកទឹកចិត្តអ្នកឱ្យធ្វើកិច្ចការងារនោះ?
- c. តើកត្តាអ្វីខ្លះបង្កឱ្យអ្នកមានភាពភ័យខ្លាច ខកចិត្ត និងបំបាក់ទឹកចិត្តអ្នកនៅកន្លែងការងាររបស់អ្នក?
- d. តាមបទពិសោធន៍របស់អ្នក តើអ្នកអាចមើលឃើញ ទម្រង់អំណាច ដើរតួនាទីក្នុងស្ថានភាពពិសេសណាមួយឬទេ? តើអ្នកអាចពិពណ៌នាវាបានទេ?
- e. តើអ្នកព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមទាំងនោះ ដោយរបៀបណា?

**ការយល់ដឹងអំពីបទពិសោធន៍នៃសក្តានុពលខ្លួនឯង  
ការឆ្លុះបញ្ចាំងលើអំណាចថាមពលដែលកើតចេញបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន**

**សេចក្តីសង្ខេប៖** អ្នកចូលរួមធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំង និងស្វែងយល់ពីអំណាចថាមពលដែលកើតចេញពីបទពិសោធន៍ម្នាក់ៗ ឬភាពកម្សាយរបស់ខ្លួន និងវិធីសាស្ត្រក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ។

**ចំនុចដែលត្រូវពន្យល់៖**

អំណាចអាចបង្ហាញឱ្យឃើញជាច្រើនរូបភាព។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការឆ្លុះបញ្ចាំងពីបទពិសោធន៍នៃការបង្ហាញនូវអំណាច វាមិនមែនផ្តោតលើការបង្ហាញបទពិសោធន៍អំណាចបែបលក្ខណៈបង្ខិតបង្ខំទេ ប៉ុន្តែវាជាសមត្ថភាពបង្កើននូវការជំរុញលើកទឹកចិត្ត និងធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាក្នុងទម្រង់ដូចខាងក្រោម៖

**អំណាចដាច់ខាត៖**

អំណាចនេះ គឺស្ថិតក្នុងប្រភេទទំនាក់ទំនងឈ្នះ និងចាញ់។ វាជាការដណ្តើមយកអំណាចពីអ្នកដទៃ បន្ទាប់មកដាក់បន្ទុក និងការពារមិនឱ្យអ្នកដទៃទទួលបានអំណាច។ វាជាចង្កោមនៃការទាក់ទងបែបអវិជ្ជមានជាច្រើនក្នុងចំណោមមនុស្សដូចជា ការគាបសង្កត់ ការបង្ខិតបង្ខំ ការរើសអើង អំពើពុករលួយ អយុត្តិធម៌ វិសមភាព និងការរំលោភបំពាន។ ភាពអវត្តមានការផ្សះផ្សាសម្របសម្រួលក្នុងដំណោះស្រាយ និងទំនាក់ទំនង ធ្វើឱ្យមនុស្សអនុវត្ត ‘អំណាចដាច់ខាត’ ដដែលៗនៅក្នុងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន សហគមន៍ និងស្ថាប័នរបស់ខ្លួន។

**‘អំណាចនៃការជឿជាក់’៖**

ជាសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលក្នុងការធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយ។ អំណាចនេះត្រូវបានចាក់បូសដោយជំនឿថាបុគ្គលម្នាក់ៗមានអំណាចប្រភេទនេះ អាចធ្វើឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ និងរៀបចំជីវិត និងពិភពលោករបស់ខ្លួនឯង។

**‘អំណាចរួមផ្សំ’:**

ជាសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នា។ ‘អំណាចរួមផ្សំ’ ជួយកសាងស្ថាននៃទំនាក់ទំនងក្នុងការចែករំលែក ផលប្រយោជន៍ បទពិសោធន៍ និងចំណេះដឹងផ្សេងៗគ្នា ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ឬកាត់បន្ថយជម្លោះក្នុងសង្គម និងលើកកម្ពស់ទំនាក់ទំនង សមធម៌ រួមជាមួយការប្រមូលផ្តុំធនធាន និងយុទ្ធសាស្ត្រ។

**‘អំណាចនៃគុណតម្លៃខាងក្នុង’:**

ជាអំណាច ដែលយល់អំពីគុណតម្លៃ សេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់ខ្លួនឯង ឬសមូហភាព។ ដើម្បីពង្រឹង ‘អំណាចនៃគុណតម្លៃខាងក្នុង’ បុគ្គលម្នាក់គួររក្សាសមត្ថភាពរបស់ពួកគេក្នុងការស្រមៃ និងការជំរុញកម្លាំងចិត្តដើម្បីមានការផ្លាស់ប្តូរ។ អំណាចនេះបញ្ជាក់ អំពីការស្វែងរកភាពសាមញ្ញជាមនុស្ស ដើម្បីទទួលបានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងការបំពេញឱ្យបានពេញលេញក្នុងជីវិត ។

ការបង្ហាញចេញនៃអំណាចនីមួយៗសុទ្ធតែជាចំណែកជះកម្លាំងលើដល់សុខុមាលភាពរបស់យើង។ ‘អំណាចនៃការជឿជាក់’ និង ‘អំណាចនៃគុណតម្លៃខាងក្នុង’ គឺជាសមត្ថភាពរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ដែលកើតចេញពីក្តីស្រឡាញ់ ការចេះមើលថែរក្សា និងទទួលយក ពីការពិតខ្លួនធ្វើជាខ្លួនឯង។ នៅពេលនរណាអាចថែរក្សាខ្លួនឯងបានយ៉ាងល្អ ពួកគេនឹងទទួលបានការពង្រឹងអំណាច ហើយបន្ត បង្ហាញអំណាចរួមផ្សំ ដើម្បីបំប្លែងទៅជា ‘អំណាចដាច់ខាត’។

**សកម្មភាពអនុវត្ត:**

អ្នកសម្របសម្រួលអញ្ជើញអ្នកចូលរួមអង្គុយ ដោយស្ងៀមស្ងាត់ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងលើសំណួរមួយចំនួន។ អ្នកចូលរួមមាន ពេលវេលា ៥ នាទី ឬ អាចច្រើនជាងនេះ ក្នុងការឆ្លើយសំណួរនីមួយៗ បើនៅសល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់។ សំណួរមានដូចខាងក្រោម៖

1. តើនៅពេលណាដែលអ្នកដឹងអំពីអំណាចរវាងមនុស្សនិងមនុស្សជាលើកដំបូង? តើអំណាចនោះជាអំណាចប្រភេទណា? តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា? តើអ្នកអាចរៀបរាប់រឿងរ៉ាវទាំងនោះបានទេ?
2. សូមរំលឹកការចងចាំពីបទពិសោធន៍ពាក់ព័ន្ធនឹងអារម្មណ៍នៅពេលអ្នកគ្មានអំណាច តើមានអ្វីកើតឡើង ឬ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាព បែបណា? តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាខ្លះ?
3. សូមរំលឹកការចងចាំពីកាលៈទេសៈ នៅពេលអ្នកបានដឹងអំពីអំណាចរបស់ខ្លួន តើមានអ្វីកើតឡើង? តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែប ណាខ្លះ?

# លំហាត់ក្នុងការ មើលថែរក្សាខ្លួន៖

**សេចក្តីសង្ខេប៖** អ្នកចូលរួមអាចស្គាល់ពីខ្លួនឯង ចេះជួយខ្លួនឯង និងព្យាបាលខ្លួនឯងតាមរយៈការសង្កេតខ្យល់ដង្ហើម ប្រតិកម្ម ញ័ររបស់រាងកាយ គំនិត ផ្លូវការមូលដ្ឋាន ដើម្បីអាចរៀនពីវិធីសាស្ត្រសមស្របដើម្បីជួយខ្លួនឯង និងធ្វើឱ្យសមត្ថភាពរបស់យើងក្នុង ការព្យាបាលដោយខ្លួនឯងតាមបែបធម្មជាតិរបស់យើងកាន់តែប្រសើរឡើង។

## ចំណុចពន្យល់៖

អ្នកអនុវត្តវិធីព្យាបាលបែបបុរាណ ដូចនៅក្នុងក្បួនព្យាបាលឱសថបុរាណចិន (TCM) និងជនជាតិដើមភាគតិចបាន ចង្អុលបង្ហាញពីការព្យាបាលដោយ “កម្លាំងជីវិត” ដែលជា “លំហូរនៃថាមពល” (ដែលពួកគេហៅជាពាក្យខុសគ្នាដូចជា ជី ឬ ឈី ឬ យី ។ ថាមពល ជី គឺជាថាមពលដែលមានលំហូរតាមឈាម និងទឹកនៅក្នុងសរសៃឈាមរ៉ែន និងសរសៃឈាមផ្សេងទៀតរបស់ យើង តាមចង្វាក់លោតនៃបេះដូង សួត និងការត្រាក់នៃប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ រួមទាំងសរសៃប្រសាទ ដោយមានការបញ្ជូនសារ រវាងខួរក្បាល ដើម្បីធ្វើចលនាផ្លាស់ទីច្បាស់លាស់ណាមួយ និងផ្នែកសម្ងាត់ជាក់លាក់របស់រាងកាយ។

ពួកយើងរស់នៅដោយសារពួកយើងមានថាមពល ជី។ លំហូរនៃថាមពលជីវិតនេះ ប្រព្រឹត្តទៅជាធម្មតា សូម្បីខ្លួនពួកយើងក៏ មិនបានដឹង ដូចជាការដកដង្ហើមដើម្បីរស់រានមានជាដើម។ ប៉ុន្តែពួកយើងអាចជួបភាពជាប់គាំង នៅពេលដកដង្ហើម និងមុខងារនៃ រាងកាយរបស់យើង បានទទួលកិច្ចពលពីបទពិសោធន៍ស្រស់បំព្រង រឺ ក្រៀមក្រំ។ នៅពេលបទពិសោធន៍ទាំងអស់នេះកើតឡើង យើងអាចជួយខ្លួនឯងអោយល្អប្រសើរឡើងវិញបាន ជាមួយនឹងការទទួលដឹង និងបន្តរក្សាលំហូរថាមពលល្អ ដោយការអនុវត្តវិធី សាស្ត្រដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញឱ្យគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រាងកាយ។ ពួកយើងអាចដាស់ ថាមពល ជី ឬកម្លាំងជីវិត ឱ្យមាន ភាពសកម្មបាន ដោយពួកយើងរៀនសូត្រយល់ភាពសុខដុមរមនាផ្លូវចិត្ត។ ពួកយើងអាចទទួលរលឹកដឹងពីថាមពលនេះ ថាបានហូរ ទៅដល់គ្រប់ទីកន្លែង ក្នុងរាងកាយដែលជាកន្លែងដែលវាត្រូវទៅ តាមរយៈវិធីផ្សេងគ្នានៃការយល់ដឹងនៃការដកដង្ហើម ។

ដូចនេះការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ប្រព័ន្ធមុខងារទាំងអស់របស់សាស្ត្រាង្គកាយមានលក្ខណៈល្អប្រសើរបាន ផ្អែកលើដំណើរស៊ីសង្វាក់ដ៏ រលូនរបស់ការដកដង្ហើម និងថាមពល ជី។



# លំហាត់ទី១៖ សមាធិដោយផ្ទៀងផ្ទាត់លើខ្យល់ដង្ហើម

## ដង្ហើម គឺជាជីវិត៖

ការដកដង្ហើម គឺជាការផ្សារភ្ជាប់ និងអន្តរកម្មជាមួយ ការគិត អារម្មណ៍ និងការធ្វើចលនាផ្សេងៗ។ ការដកដង្ហើមបង្កើតការផ្សារភ្ជាប់រវាងសេរីវាងខាងក្នុងរាងកាយ ដើម្បីអនុញ្ញាតអោយរាងកាយអាចទទួលអុកស៊ីសែនគ្រប់គ្រាន់ បំបាត់ការស្ទះសសៃប្រសាទ និងថាមពលខាងក្នុង។ ការដកដង្ហើមរបស់យើងជួយអោយយើងអាចកត់សំគាល់ដឹងពីការរងទុក្ខវេទនានៃផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តផងដែរ។

ពួកយើងតែងតែដកដង្ហើមជាប្រចាំ ដោយសេរី ក្នុងលក្ខណៈច្រើនទម្រង់ ប៉ុន្តែពួកយើងមិនដែលចាប់អារម្មណ៍ដឹងពីចលនាដង្ហើមរបស់ពួកយើងទេ។ ដូចនេះ រឿងទីមួយដែលពួកយើងត្រូវធ្វើ គឺការហ្វឹតហាត់តាមរយៈការសង្កេតគ្រប់ចលនាដង្ហើមចេញចូលរបស់ពួកយើង ។ សូមធ្វើការសមាធិដោយផ្ទៀងផ្ទាត់លើខ្យល់ដង្ហើមរបស់យើងដោយមួយឃ្លាមួយឃ្លាសម្រួល ព្រោះជាទូទៅពួកយើងត្រូវការពេលវេលាដើម្បីសង្កេតការដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញ។ ការដកដង្ហើមមួយឃ្លាមួយឃ្លាសម្រួល គឺមានភាពចាំបាច់សម្រាប់ដំណើរការនៃលំហូររបស់ថាមពលល្អ និងកែសម្រួលបញ្ហាក្នុងរាងកាយដោយខ្លួនឯង។



**កំណត់សម្គាល់របស់អ្នកសម្របសម្រួល៖**

សូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមមើលវីដេអូនៃលំហាត់សមាធិដោយផ្ទៀងផ្ទាត់លើខ្យល់ដង្ហើម ដើម្បីអោយពួកគេអង្កេតមើលពីការចាប់ផ្តើមនៃការអនុវត្តចលនាផ្សេងៗក្នុងលំហាត់។ បន្ទាប់ពីមើលវីដេអូរួច សូមអ្នកសម្របសម្រួលដឹកនាំអ្នកចូលរួមអនុវត្តលំហាត់ទាំងអស់គ្នា។

**វីដេអូ**

ផលិតឡើងដោយមានសម្លេងដែលនាំពីលំហាត់សមាធិដោយផ្ទៀងផ្ទាត់លើខ្យល់ដង្ហើមដើម្បីអោយអ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើការណែនាំលំហាត់អនុវត្តបានកាន់តែល្អប្រសើរ៖

សូមជ្រើសរើសកវិយាបថមួយដែលមានភាពធ្ងន់ស្រាលសម្រាប់អ្នក ដោយការអង្គុយ ឬគេងផ្ទាល់ផ្ទៃរបស់លើ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសការយកអង្គុយ សូមអង្គុយឱ្យបានស្រួលខ្លួនតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន កុំប្រឹង ព្យាយាមអង្គុយក្នុងកវិយាបថមួយដែលធ្ងន់ស្រាល

សូមអង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន ទំនាក់ទំនង ហើយធ្វើការបន្តអារម្មណ៍ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នករើសយកការគេងផ្ទាល់ សូមដេកឱ្យត្រង់ខ្លួន

បន្តអារម្មណ៍ដោយសម្រាកស្នា និង ក របស់អ្នក

ដាក់ដៃលើពោះរបស់អ្នក ដូច្នេះអ្នកអាចសង្កេតដឹងថាពោះរបស់អ្នកមានចលនាប៉ោងឡើងនៅពេលអ្នកដកដង្ហើមចូល និងផតចុះពេលដកដង្ហើមចេញ

សូមតាមដានខ្យល់ដង្ហើម និងផ្ដោតអារម្មណ៍លើចលនាពោះរបស់អ្នក អំឡុងពេលដកដង្ហើមចេញចូល

ដកដង្ហើមចូលឱ្យពេញពោះ

ហើយដកដង្ហើមចេញឱ្យអស់ពីពោះ វិញ

បន្តធ្វើបែបនេះ ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

រួចបន្តតាមដានខ្យល់ដង្ហើមរហូតជារឿយៗ

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

សូមយកចិត្តទុកដាក់ និងទទួលដឹងពីអារម្មណ៍ផ្សេងៗ

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញជារឿយៗ

គ្រប់ពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិននឹងនរ និងប៉ះពាល់ដល់ការធ្វើសមាធិដង្ហើមនោះ អ្នកគ្រាន់តែកត់សម្គាល់ពីអ្វីដែលនាំឱ្យអ្នកមិននឹងនរ

រួចហើយសូមត្រឡប់មកផ្ដោតអារម្មណ៍លើការដកដង្ហើមចេញចូលត្រង់ពោះរបស់អ្នកសារជាថ្មី

ព្យាយាមបន្តដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

គ្រប់ពេលដែលអ្នកមិនអាចប្រមូលអារម្មណ៍ ឱ្យមូលបាន សូមបន្តព្យាយាមទាញចិត្តរបស់អ្នក ត្រឡប់មកផ្ដោតលើពោះរបស់អ្នកវិញ

សូមទទួលដឹងនូវអារម្មណ៍ល្អនិងធូរស្រាល តាមរយៈការចំណាយពេលខ្លះជាមួយខ្លួនឯង ដោយគ្រាន់តែផ្ដោតអារម្មណ៍លើការ  
ដកដង្ហើមតែម្យ៉ាងគត់

សូមព្យាយាមអនុវត្តលំហាត់សមាធិដកដង្ហើមនេះ នៅវេលាសមស្របណាមួយ ឱ្យបាន១៥នាទីជារៀងរាល់ថ្ងៃ មិនថាអ្នកមាន  
អារម្មណ៍ចង់ធ្វើ ឬអត់នោះទេ ហើយសូមកត់សំគាល់ថាមានការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះលើខ្លួនអ្នក

## លំហាត់ទី២៖ ការសមាធិដោយផ្ទៀងផ្ទាត់លើខ្យល់ ដង្ហើមជាមួយការធ្វើចលនាយឺតៗ

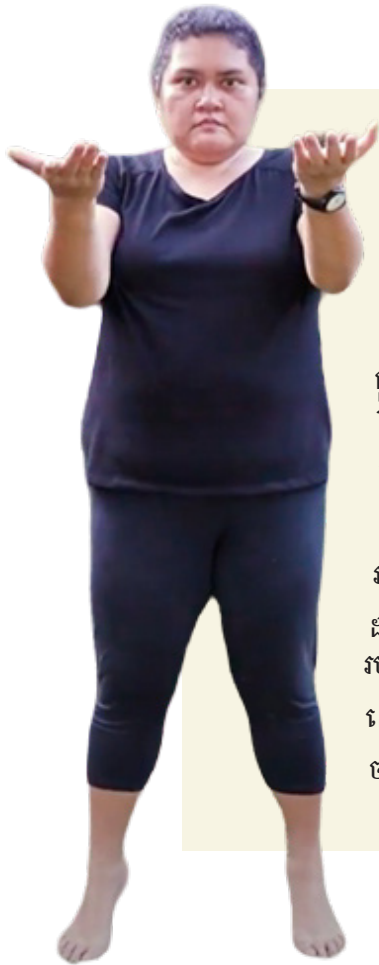
ការដាក់បញ្ចូលគ្នារវាងលំហាត់សមាធិផ្ទៀងផ្ទាត់លើការដកដង្ហើមរឹងៗជាមួយការធ្វើចលនាយឺតៗដោយផ្ដោតអារម្មណ៍លើផ្នែក  
មួយចំនួននៃរាងកាយ វាជាការសម្រាកល្អមួយ និងជួយសម្រួលដល់លំហូរថាមពល។ ជាលំហាត់ដំបូង ពួកយើងអនុវត្តលំហាត់នេះ  
ជាមួយសេរីរវាងទាំងអស់ក្នុងរាងកាយ។ ការធ្វើបែបនេះគឺជួយបង្កើនប្រសិទ្ធភាពនៃមុខងារទាំងអស់ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរាងកាយ  
និងដាស់នូវលំហូរថាមពលព្យាបាលរបស់ខ្លួនពួកយើង។ លំហាត់អនុវត្តចំនួនបួនគឺ៖

1. លំហាត់ចលនាដង្ហើម
2. លំហាត់ចលនាស្រាចស្រពនៃពន្លឺ
3. លំហាត់ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអតីតកាលមិនល្អកន្លងហួស និងបើកចិត្តទទួលថាមពលថ្មី
4. លំហាត់ចលនាបណ្តែតខ្លួនលើមេឃ

### កំណត់សម្គាល់របស់អ្នកសម្របសម្រួល៖

សូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមមើលវីដេអូនៃលំហាត់សមាធិដោយផ្ទៀងផ្ទាត់លើខ្យល់ដង្ហើម ដើម្បីអោយពួកយើងដឹងថាអ្នកមើលពីការចាប់ផ្តើមនៃការ  
អនុវត្តចលនាផ្សេងៗក្នុងលំហាត់។ បន្ទាប់ពីមើលវីដេអូរួច សូមអ្នកសម្របសម្រួលដឹកនាំអ្នកចូលរួមអនុវត្តលំហាត់ទាំងអស់គ្នា។

វីដេអូ ផលិតឡើងដោយមានសម្លេងនៃការណែនាំពីលំហាត់សមាធិដោយផ្ទៀងផ្ទាត់លើខ្យល់ដង្ហើម និងចលនាយឺតៗ ដើម្បីអោយអ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើការណែនាំលំហាត់អនុវត្តបានកាន់តែល្អប្រសើរ៖



**លំហាត់ចលនាអឺរ៉ូប៊ី:**

លាជើងរបស់អ្នក ឱ្យស្របជាមួយស្នា និងដៃទាំងពីរ  
 ជំទើតជើង លើកកែងជើង ហើយលើកដៃរបស់អ្នកឡើងលើ ត្រឹមដើមទ្រូងរបស់អ្នក  
 ផ្តាច់បាតដៃ និងទំលាក់ដៃចុះមកក្រោម ស្របគ្នាហ្នឹងការទម្លាក់កែងជើងចុះ ហើយលើក  
 ម្រាមជើងរបស់អ្នកឡើងវិញ ក្នុងចលនាអឺរ៉ូប៊ីទៅមុខមកក្រោយ  
 បន្តធ្វើចលនា អឺរ៉ូប៊ីទៅមុខមកក្រោយបែបនេះ យឺតៗ សូមដកដង្ហើមវែងៗរាល់ធ្វើចលនានីមួយៗ  
 ទម្លាក់ស្មាររបស់អ្នក បន្ទូរដៃ និងម្រាមដៃរបស់អ្នក  
 អនុវត្តលំហាត់ប្រាណនេះ ដោយរលូននិងយឺតៗ  
 ដកដង្ហើមវែងៗ ហើយធ្វើការស្របចំលើជើងរបស់អ្នក គឺឈរយ៉ាងជាប់នៅលើផែនដី និងលើកដៃ  
 របស់អ្នកឡើងលើ  
 នោះថាមពលព្យាបាល នឹងជួយសម្អាត និងបំពេញចន្លោះប្រហោងឱ្យអ្នក  
 ចលនានេះមានសារៈប្រយោជន៍ណាស់ សម្រាប់អ្នកមានមានរបួសផ្លូវចិត្ត និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត

**លំហាត់ចលនាស្រោចស្រពនៃពន្លឺ:**

ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ ហើយលើកដៃទាំងសងខាងរបស់អ្នកឡើងលើឱ្យផុតពី  
 ក្បាល  
 រួចទម្លាក់ចុះមកវិញ ប្រៀបដូចជាអ្នកកំពុងដូតទឹកជាមួយនឹងពន្លឺ  
 ទទួលនឹងពីអារម្មណ៍ថាមពលបរិសុទ្ធដែលមកសម្អាត និងបំពេញអោយអ្នក  
 ឈានជើងស្តាំទៅមុខម្តង ហើយធ្វើចលនាដូចមុន  
 ដើម្បីមុខឡើងលើ ដកដង្ហើមចូល រួចដកដង្ហើមចេញ អនុញ្ញាតឱ្យរឿងមិនល្អចេញពី  
 ក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក  
 ទទួលនឹងអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយពីពន្លឺ ដែលសម្អាត និងធ្វើឱ្យអ្នកក្លាយជាមនុស្សថ្មី  
 មេរៀនលំហាត់ប្រាណនេះ គឺល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកដែលបាក់ទឹកចិត្ត ឬមនុស្សដែលរង  
 របួសផ្លូវចិត្តពីអតីតកាល





**លំហាត់ដែលអនុញ្ញាតឱ្យអតីតកាលមិនល្អកន្លងហួស និងបើកចិត្តទទួលថាមពលថ្មី**

ឈានជើងឆ្វេងទៅមុខ បាតដៃបង្ហូរថយចុះមកក្រោម  
 រុញដៃរបស់អ្នកទៅក្រោមមួយថ្ងៃមួយ រួចធ្វើការប្រលែងភាពតានតឹង រឿងអវិជ្ជមាន ហិង្សា និងការ  
 បំពានផ្សេងៗនៅក្នុងខ្លួនឯងចេញមកក្រៅ  
 បង្ហូរបាតដៃដៃឡើងទៅលើ ហើយទម្លាក់មកក្រោយវិញត្រឹមដើមទ្រូង  
 ដកដង្ហើមដោយសន្តិភាព និងព្យាបាលរបួសផ្លូវចិត្ត  
 ឈានជើងស្តាំទៅមុខម្តង ហើយធ្វើបែបនេះម្តងទៀត  
 ដកដង្ហើមចេញ ប្រលែងភាពឈឺចាប់ និងការបំពានផ្សេងៗ  
 ហើយដកដង្ហើមចូល ស្រូបយកសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត និងការព្យាបាល

**លំហាត់ចលនាបណ្តែតខ្លួនលើមេឃ**

ដាក់ជើងឆ្វេងទៅមុខ  
 ជាមួយដៃឆ្វេងលើកឡើងលើ  
 ធ្វើចលនាបែបហែលទឹក រឺ ហោះលើមេឃ  
 ចលនាទាំងអស់នេះគួរធ្វើឡើងដោយថ្លុមមួយៗ មិនតានតឹង  
 បន្ទុះស្មារ និងដៃរបស់អ្នក  
 ធ្វើចលនាម្តងទៀតដោយឈានជើងស្តាំទៅមុខ ចាប់ផ្តើមលើកដៃ  
 ស្តាំរបស់អ្នកឡើងលើ  
 បង្ហាញខ្លួនទៅក្នុងខ្យល់ អនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនឯងទម្លាក់រាល់បន្ទុក សំពាធ  
 ដ៏ធ្ងន់ទាំងអស់នោះចុះ ស្វែងរកសេរីភាព ភាពរស់រវើកប្រៀបដូច  
 ស្នាត ពន្លឺស្រស់  
 បើកបេះដងរបស់អ្នកឱ្យធំទូលាយទទួលរឿងល្អ ដើម្បីជីវិតរបស់អ្នក និងព្យាបាល  
 របួសផ្លូវចិត្តផងដែរ  
 វិធីសាស្ត្រនេះគឺល្អក្នុងការបំបាត់ការឈឺចាប់ផ្តងខ្លួន ស្នា និងក្បាលផងដែរ





## លំហាត់ទី៣៖ ការសម្រាក និង ពិនិត្យរាងកាយ

ការសម្រាក និងពិនិត្យរាងកាយ គឺជាដំណើរការនៃការផ្លាស់ប្តូរទៅលើផ្នែកនៃសេរីរាងកាយទាំងអស់របស់រាងកាយ ដោយចាប់ផ្តើមពីចុងជើង មកបាតជើង បន្ទាប់មកជង្គង់ ហើយឡើងមកក្បាលពោះ ដើមទ្រូង និងឡើងមកក្បាល ជាការដកដង្ហើមរឹងមាំ មួយឋានសម្រួល។ ការអនុវត្តលំហាត់នេះដោយយកចិត្តទុកដាក់ ជួយអោយផ្នែកនីមួយៗនៃរាងកាយអាចសម្រាកយ៉ាងស្រួលល្អ ។ វា គឺជាការប្រើប្រាស់ បើអនុវត្តលំហាត់នេះដោយការគងលើផ្ទៃរាបស្មើ ប៉ុន្តែវាក៏មានប្រសិទ្ធភាពក្នុងកិច្ចការអង្គុយផងដែរ។



កិច្ចការដែលអាចសម្រាកបានយ៉ាងស្រួល

**កំណត់សម្គាល់របស់អ្នកសម្របសម្រួល៖**

សូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមមើលវីដេអូនៃលំហាត់ក្នុងការសម្រាក និងពិនិត្យរាងកាយ ដើម្បីអោយពួកគេអង្កេតមើលពីការចាប់ផ្តើមនៃការអនុវត្តចលនាផ្សេងៗក្នុងលំហាត់។ បន្ទាប់ពីមើលវីដេអូរួច សូមអ្នកសម្របសម្រួលដឹកនាំអ្នកចូលរួមអនុវត្តលំហាត់ទាំងអស់គ្នា។

**វីដេអូ ផលិតឡើងដោយមានសម្លេងនៃការណែនាំលំហាត់ការសម្រាក និងពិនិត្យសង្កេតរាងកាយដើម្បី អោយអ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើការណែនាំលំហាត់អនុវត្តបានកាន់តែល្អប្រសើរ៖**

ផ្ទះអារម្មណ៍របស់អ្នក និងសម្រាករាងកាយទាំងមូល តាមរយៈការដកដង្ហើមវែងៗ

ងាយៗដោយគ្រាន់តែគេងផ្ទះនៅលើកដុំ ឬផ្ទៃរាបស្មើណាមួយដែលធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាស្រួលខ្លួន

បិទភ្នែករបស់អ្នក រួចផ្ទះអារម្មណ៍ និងដកដង្ហើមឱ្យវែងៗដូចលំហាត់ទី១ ដែលយើងបានអនុវត្តកន្លងមក

សង្កេតដង្ហើមរបស់អ្នក ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

តាមដានដង្ហើមរបស់អ្នក សង្កេតលើខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក បន្ទាប់មកប្រមូលអារម្មណ៍របស់អ្នកពីចុងជើងរហូតដល់ក្បាល

ចាប់ផ្តើមពីម្រាមជើងរបស់អ្នក សូមទទួលដឹងអារម្មណ៍នៅម្រាមជើងរបស់អ្នក បើមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅជើង សូមធ្វើចលនា និងបង្វិលម្រាមជើង ប្រឹងក្តាប់ម្រាមជើង ហើយបន្តរមកវិញ

សូមបន្តអារម្មណ៍

កន្ទុរសូមប្រមូលការចាប់អារម្មណ៍មកលើជើងវិញម្តង ប្រឹងជើងរបស់អ្នក ហើយបន្តរមកវិញ ហើយប្រមូលស្មារតីរបស់អ្នកឡើងមកកែងជើងបន្តទៀត ហើយបន្តអារម្មណ៍

សូមបន្តធ្វើការដកដង្ហើមជារឿយៗ

គ្រប់ពេលដែលធ្វើចលនាដង្ហើម សូមប្រមូលអារម្មណ៍រំកិលខិតលើបន្តិចម្តងៗ ប្រឹងដង្ហើមរបស់អ្នក ហើយបន្តអារម្មណ៍

ដាក់អារម្មណ៍ទៅភ្លៅទាំងសងខាង តើអ្នកមានអារម្មណ៍ចុកស្លឹកនៅត្រង់នេះទេ? អ្នកអាចប្រឹងភ្លៅទាំងសងខាង ហើយបន្តរមកវិញ

ជាមួយដង្ហើមបន្ទាប់

ប្រមូលស្មារតីរបស់អ្នកឡើងមកក្បាលពោះ

ប្រឹងធ្វើចលនាក្បាលពោះ ហើយបន្តរមកវិញ

ប្រមូលស្មារតីរបស់អ្នកឡើងមកដើមទ្រូង និងប្រអប់ទ្រូង ហើយបន្តរមកវិញ

ទទួលដឹងអារម្មណ៍នៅស្មារតីរបស់អ្នក ហើយបន្តរមកវិញ តើអ្នកអាចប្រឹងស្មារតីរបស់អ្នកបានទេ?

សូមអ្នកប្រឹងលើកស្មារតីរបស់អ្នកឡើង ហើយបន្តរមកវិញ

សូមដកដង្ហើមវែងៗ ឱ្យបានពីរទៅបីដង

ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ ដកដង្ហើមចូល ដកដង្ហើមចេញ

ប្រមូលស្មារតីរបស់អ្នកចុះមកដៃខាងស្តាំវិញ ទទួលដឹងអារម្មណ៍នៅនឹងដៃស្តាំ ផ្អែកខាងលើ តើអ្នកអាចព្យាយាមប្រឹងដៃស្តាំ ហើយបន្តរមកវិញ ហើយ ប្រឹង ក ដៃស្តាំរបស់អ្នក ហើយបន្តរមកវិញ

លាម្រាបដៃរបស់អ្នក លាអោយតឹង ហើយបន្ទូលមកវិញ បន្ទូលម្រាបដៃតាមសម្រួលថ្មម្យ៉ាងដាក់លើផ្ទៃអាបស្ត្រូរីញ  
ជំហានដកដង្ហើមបន្ទាប់មកទៀត

ប្រមូលស្មារតីរបស់អ្នកមកផ្ទះនឹងដៃឆ្វេង ត្រឹមស្មារតីក្រោម ធ្វើចលនាស្មារតីខាងឆ្វេង ហើយបន្ទូលមកវិញ  
ប្រមូលស្មារតីរបស់អ្នកមកផ្ទះនៅនឹងសាច់ដុំដៃខាងឆ្វេង ប្រឹងវា ហើយបន្ទូលមកវិញ  
ទទួលដឹងអារម្មណ៍នៃកែងដៃឆ្វេងរបស់អ្នក ប្រឹងវា ហើយបន្ទូលមកវិញ  
ប្រមូលអារម្មណ៍ ចុះពីកែងដៃឆ្វេងមកក្រោម ប្រឹង ហើយបន្ទូលដៃ និង កដៃមកវិញ  
បន្ទូលអារម្មណ៍ ហើយប្រមូលស្មារតី ចុះមកប្រអប់ដៃ  
ក្តាប់ដៃរបស់អ្នក ធ្វើចលនាម្រាបដៃរបស់អ្នក ហើយបន្ទូលមកវិញ

ក្រោយពីអនុវត្តលំហាត់នេះហើយ សូមអ្នកសម្របសម្រួលអញ្ជើញអ្នកចូលរួមធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីខ្លួនឯង ដោយឆ្លើយសំណួរ  
ទាំងនេះ៖

1. តើអ្នកបានរៀនអ្វីថ្មីពីរាងកាយរបស់អ្នកទេ? ឧទាហរណ៍ តើផ្នែកណាខ្លះនៃរាងកាយដែលមានធានតឹងខ្លាំងជាងផ្នែកផ្សេង  
ៗទៀត? តើផ្នែកណាខ្លះនៃរាងកាយមានភាពធ្ងន់ស្រាល?
2. តើការហ្វឹតហាត់ការដកដង្ហើម ដោយផ្ដោតលើផ្នែកដែលធានតឹងទាំងអស់នោះ អាចជួយអោយពួកវាធ្ងន់ស្រាលទេ?

### លំហាត់ទី៤៖ ការបង្កើតផែនទីអារម្មណ៍ក្នុងរាងកាយ

ជួនកាលវាពិតជាពិបាកក្នុងការកំណត់ដឹង ឬ ដាក់ឈ្មោះអារម្មណ៍របស់ពួកយើងដែលកើតមានឡើងក្នុងស្ថានភាពខុសៗគ្នា។  
មនុស្សមួយចំនួនមានទម្លាប់សង្កត់អារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯង ដោយសារតែខ្លាចនូវអ្វីដែលអាចកើតឡើង ប្រសិនបើយើងអនុញ្ញាតឱ្យ  
អារម្មណ៍ទាំងនោះលេចចេញមក។ ប៉ុន្តែការធ្វើបែបនេះ គឺធ្វើអោយយើងមិនមានសុខុមាលភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តឡើយ។ វាអាច  
ជះកម្រិតលម្អិតមានចំពោះសុខភាពរាងកាយ បណ្តាលអោយមានជំងឺផ្សេងៗ ព្រោះអារម្មណ៍ទាំងអស់នោះមិនអាចរលាត់បាត់ទេ  
វានៅតែបង្កប់ជាប់គ្នានៅផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយ។ វាក៏ជះកម្រិតលម្អិតដល់ការបង្កើតទំនាក់ទំនងលក្ខណៈចំណោមមនុស្ស និងរស់  
និយមរបស់ខ្លួនក្នុងសង្គមផងដែរ ប្រសិនបើពួកយើងមិនអាចបើកចិត្តបញ្ចេញអារម្មណ៍ដោយស្មោះត្រង់មកក្រៅបាន នៅពេលវា  
ប្រាប់យើងថាគួរធ្វើបែបណាខ្លះនោះ។

លំហាត់នេះជួយអោយអ្នកចូលរួមអាចទទួលបានដឹង និងដាក់ឈ្មោះនូវអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងបាន ដូចនេះពួកគេអាច  
ស្វែងយល់ថាអារម្មណ៍កើតឡើងដោយរបៀបណា និងរៀនដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយអារម្មណ៍ទាំងអស់នោះ។

អ្នកសម្របសម្រួលណែនាំអោយអ្នកចូលរួមគូសរូបរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលតំណាងអោយខ្លួនឯងនៅលើក្រដាស  
បន្ទាប់មកសូមអោយអ្នកចូលរួមសរសេររាល់អារម្មណ៍ទាំងអស់ដែលធ្លាប់កើតមានឡើង នៅលើរូបរាងនោះ ទោះពួកគេមាន  
អារម្មណ៍បែបនោះ ឬអត់ ក្នុងអំឡុងសិក្ខាសាលា។ សូមចងចាំថា អារម្មណ៍បែបកំប្លែង សប្បាយចិត្ត រំភើប ក៏ចាត់ទុកថាជាអារម្មណ៍  
ផងដែរ។ សូមណែនាំទៅអ្នកចូលរួមដូចខាងក្រោម៖

1. សូមគូសរូបរាងពណ៌ក្រហមលើបទពិសោធន៍អារម្មណ៍ដែលធ្លាប់កើតមានឡើងចំនួនតិចជាង៨០%
2. សូមគូសរូបរាងពណ៌ខៀវលើបទពិសោធន៍អារម្មណ៍ដែលធ្លាប់កើតមានឡើងចំនួនច្រើនជាង ៥០%
3. សូមគូសរូបរាងពណ៌បៃតងលើបទពិសោធន៍អារម្មណ៍ដែលធ្លាប់កើតមានឡើងត្រឹមចំនួន ១០% ឬតិចជាងនឹង
4. សូមប្រើពណ៌ទាំងបីខាងលើ ដើម្បីសរសេររូបរាងពីអារម្មណ៍របស់អ្នក លើផ្នែកណាខ្លះនៃរាងកាយរបស់រូបរាងមនុស្ស  
ដែលអ្នកគិតថាបានទទួលកម្រិតលម្អិតពីអារម្មណ៍ទាំងអស់នោះ

ក្រោយពីអ្នកចូលរួមបានបញ្ចប់ការគូសរូប និងសរសេររួចហើយ សូមអញ្ជើញពួកគេអោយចាប់ជាគូរឱ្យរំលឹកដើម្បីចែករំលែក  
គ្នាពីចម្លើយខ្លួន។ អ្នកចូលរួមម្នាក់ នឹងត្រូវសម្រេចចិត្តចែករំលែកចម្លើយ ហើយម្នាក់ទៀតនឹងស្តាប់ដោយមិនមានមតិយោបល់ ឬ

ផ្តល់ជាដំបូងនូវឡើយ បន្ទាប់មក នឹងប្តូរទៅដៃគូម្នាក់ទៀតវិញម្តង ។ អ្នកចូលរួមម្នាក់មានរយៈពេល ១០នាទី ដើម្បីចែករំលែក ចម្លើយរបស់ខ្លួន។

នៅពេលធ្វើការពិភាក្សាក្រុមធំ អ្នកសម្របសម្រួលអាចស្នើសុំអ្នកចូលរួមចំនួនពីរទៅបីនាក់ដើម្បីឆ្លើយសំណួរឆ្លុះបញ្ចាំង។ សំណួរទាំងអស់មានដូចជា៖

1. តើលំហាត់នេះបានប្រាប់អ្វីខ្លះអំពីខ្លួនអ្នកដល់អ្នក?
2. តើវាមានភាពងាយស្រួល ឬពិបាកក្នុងការបញ្ជាក់ និងដាក់ឈ្មោះអារម្មណ៍របស់អ្នក?
3. តើវាមានភាពងាយស្រួល ឬពិបាកក្នុងដៃទីតាំងនៃអារម្មណ៍នៅលើរាងកាយរបស់អ្នក?

### លំហាត់ទី ៥.១: ការផ្តល់ថាមពលដោយចេញពីដៃដើម្បីជួយខ្លួនឯង

លំហាត់នេះ គឺផ្អែកលើការជំរុញនៃលំហូរថាមពលតាមរយៈការដាក់ដៃរបស់យើងប៉ះរាងកាយ ឬពីលើ (ដោយមិនប៉ះ) នៅលើ ទីតាំងជាក់លាក់របស់រាងកាយ ដោយមានចេតនាឱ្យដើម្បីជួយខ្លួនឯង ឬដើម្បីជួយមនុស្សម្នាក់ទៀត (នៅពេលដែលថាមពលរបស់ យើងកំពុងមានលំហូរល្អគ្រប់គ្រាន់ និងតុល្យភាព)។

ការរំលោភដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនៃលំហូរថាមពល នឹងបំបាត់ការរាំងស្ទះក្នុងរាងកាយ និងផ្លូវចិត្ត ធ្វើឱ្យថាមពលដែលនៅទ្រឹងអាច ដំណើរការឡើងវិញ និងមានលំហូរថាមពលទាំងអស់ស៊ីសង្វាក់គ្នា ។ ជាលទ្ធផលជួយឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សម្រាកបានយ៉ាងល្អប្រសើរ ដែលចាំបាច់សម្រាប់រាងកាយដើម្បីបន្ថយល្បឿនដំណើរការខ្លះ ដើម្បីសម្រាក និងចាប់ផ្តើមដំណើរការព្យាបាល។

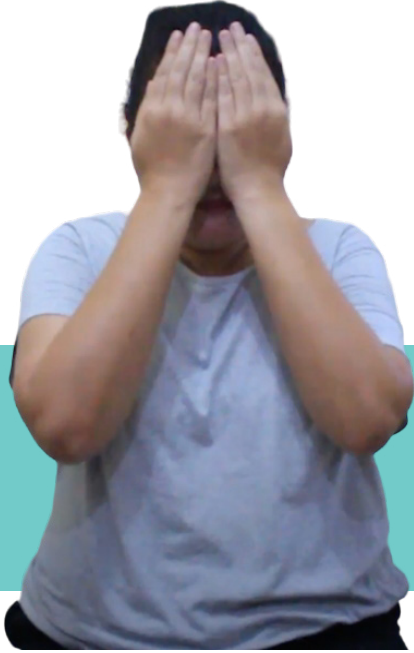
#### កំណត់សម្គាល់របស់អ្នកសម្របសម្រួល៖

សូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមមើលវីដេអូ ដើម្បីអោយពួកគេអង្កេតមើលពីការចាប់ផ្តើមនៃការអនុវត្តចលនា ផ្សេងៗក្នុងលំហាត់។ បន្ទាប់ពីមើលវីដេអូរួច សូមអ្នកសម្របសម្រួលដឹកនាំអ្នកចូលរួមអនុវត្តលំហាត់ទាំងអស់គ្នា។

វីដេអូ ផលិតឡើងដោយមានសម្លេងនៃការណែនាំលំហាត់ការផ្តល់ថាមពលដោយចេញពីដៃដើម្បីជួយ ខ្លួនឯង ដើម្បីអោយអ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើការណែនាំលំហាត់អនុវត្តបានកាន់តែល្អប្រសើរ៖

1

គ្រូជូនដៃរបស់អ្នកបិទមុខដាក់ដៃទាំងពីរទៅលើភ្នែករបស់អ្នក ថ្មមៗ ដោយដាក់ម្រាមដៃលើថ្ងាស កុំសង្កត់ ប៉ះស្រាលឬថ្មមៗ



2



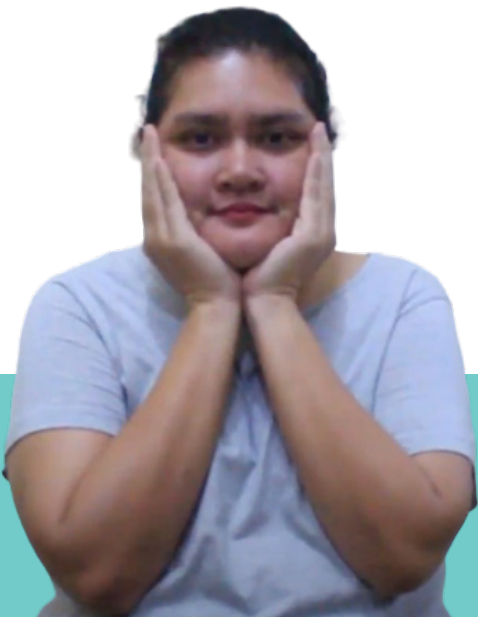
ដាក់ដៃទាំងសងខាងរបស់អ្នកលើក្បាលរបស់អ្នក  
ដាក់កែងដៃស្ទើរនឹងត្រចៀករបស់អ្នក  
ចុងម្រាមដៃប៉ះគ្នា

3

ដាក់ប្រអប់ដៃរបស់អ្នកនៅពីក្រោយក្បាលរបស់អ្នក  
ដាក់ដៃមួយនៅពីក្រោយក្បាល និងដៃមួយទៀតដាក់ទ្រូ  
ពីក្រោយ ក របស់អ្នក



4



សម្រាកចង្ការបស់អ្នកនៅក្នុងបាតដៃ  
អនុញ្ញាតអោយខ្សែដៃរបស់អ្នកប៉ះតាមបណ្តោយថ្ពា  
របស់អ្នក



5

យកដៃចាប់ត្រង់ ក របស់អ្នកលួចកុំឱ្យតឹង ដោយម្រាបដៃ និង មេដៃរបស់អ្នក ក្នុងទំរង់អក្សរ រឺ

ដាក់ដៃម្ខាងទៀតនៅពីខាងក្រោមដៃខាងស្តាំ នៅចន្លោះ ឆ្អឹងកង និងចំបេះដូង



6



ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើឆ្អឹងជំនីចុងដង្ហើម ក្រោមដើមទ្រូង បន្ទូរកែងដៃរបស់អ្នក

7

ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើក្បាលពោះ ខាងលើផ្ចិតរបស់ យើង អនុញ្ញាតឱ្យចុងម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ះគ្នា



8



ដាក់ដៃសងខាងលើឆ្អឹងអាងត្រគាក អនុញ្ញាតឱ្យចុង  
ម្រាមដៃរបស់អ្នកប៉ះគ្នា

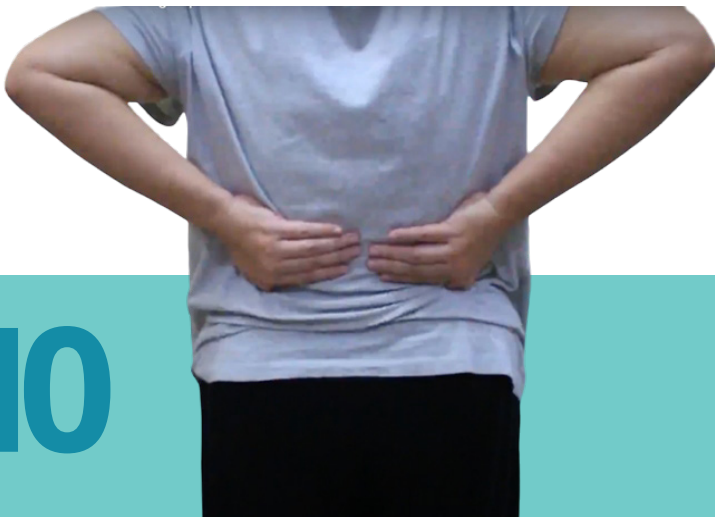
9

លើកដៃរបស់អ្នកឡើងលើ បត់កែងដៃ ហើយដាក់បាទដៃរបស់អ្នកនៅ  
លើស្មាខាងក្រោយ

អ្នកអាច ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើស្មារបស់អ្នកពីខាងមុខ ប្រសិនបើ  
អ្នកមានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួលក្នុងអរិយាបទមុន



10

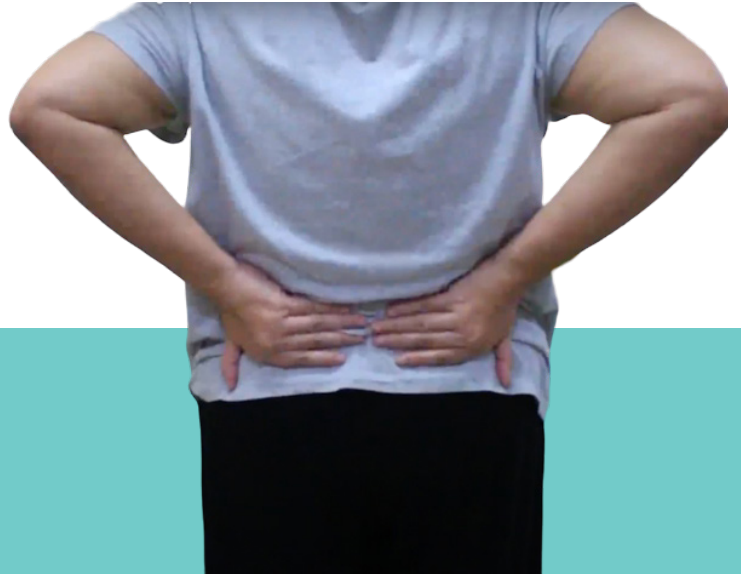


សម្រាប់ខ្លួន ព្យាយាមដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅ កណ្តាលឆ្អឹងខ្លួន  
របស់អ្នក ដោយបញ្ឈរកែងដៃរបស់អ្នក



# 11

ពីរចំណុចទៀត គឺឆ្អឹងចង្កេះ និងឆ្អឹងត្រកៀក  
ព្យាយាមដាក់ដៃទៅខាងក្រោយខ្នងត្រីងចង្កេះ



# 12

ចុងក្រោយ បន្ទាបដៃរបស់អ្នក  
ហើយដាក់ដៃ នៅលើគូថរបស់អ្នក



# លំហាត់ទី ៥.២: ការផ្តល់ថាមពលដោយចេញពីដៃដើម្បីជួយអ្នកដទៃ

## សូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមមើលវីដេអូ

ដើម្បីអោយពួកគេអង្កេតមើលពីការចាប់ផ្តើមនៃការអនុវត្តចលនា ផ្សេងៗក្នុងលំហាត់។ បន្ទាប់ពីមើលវីដេអូរួច សូមអ្នកសម្របសម្រួលដឹកនាំអ្នកចូលរួមអនុវត្តលំហាត់ទាំងអស់គ្នា។

វីដេអូ ផលិតឡើងដោយមានសម្លេងនៃការណែនាំលំហាត់ក្នុងការផ្តល់ថាមពលដោយចេញពីដៃដើម្បីជួយអ្នកដទៃដើម្បី អោយអ្នកសម្របសម្រួលអាចធ្វើការណែនាំលំហាត់អនុវត្តបានកាន់តែល្អប្រសើរ។

### ជំហានទី១

ឈរឱ្យត្រង់ខ្លួន ហើយបន្តអារម្មណ៍ បន្ទាប់មកតាំងចិត្តថាអ្នកចង់ផ្តល់នូវការព្យាបាលទៅអ្នកដទៃ ព្យាយាមដកដង្ហើមឱ្យបានស្រួល

បន្ទាប់មកស្តើសុំការយល់ព្រមពីមនុស្សដែលអ្នកចង់ផ្តល់ការព្យាបាលឱ្យ តើខ្ញុំអាចប៉ះពាល់អ្នកដោយផ្ទាល់បានទេ?

បើគាត់ឆ្លើយបដិសេធ អ្នកអាចធ្វើការរក្សាចន្លោះបន្តិចរវាងរាងកាយរបស់គាត់ និងដៃរបស់អ្នក ដើម្បីគោរពនូវអារម្មណ៍របស់អ្នកដែលទទួលបានការព្យាបាលនេះ



### ជំហានទី២

ត្រដុសដៃទាំងពីររបស់អ្នករហូតមានអារម្មណ៍ថាក្តៅ ដាក់បាតដៃរបស់អ្នកចម្លងលើត្រចៀកទាំងសងខាង របស់គាត់



### ជំហានទី៣

ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅចំលើក្បាលគាត់ ដោយមេដៃទាំងពីរប៉ះទល់គ្នា

ដាក់ចុងម្រាមដៃថ្នមនៅនឹងជើងសក់លើថ្ងាស

ប្រសិនបើប្រើវិធីសាស្ត្រនេះឡើយជាមួយចលនាដង្ហើម និង ការម៉ាស្សាដើរ  
រាងកាយ

វានឹងអាចជួយបន្ថយអារម្មណ៍កាន់តែល្អ



### ជំហានទី៤

ដាក់ដៃម្ខាងស្រាលលើថ្ងាស

ដាក់ដៃម្ខាងទៀតនៅខាងក្រោយក្បាល

ថាមពលដែលចេញពីដៃចូលទៅកាន់ផ្នែកនៃខួរក្បាលដែល  
ទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍ និងការចងចាំ



### ជំហានទី៥

សូមដាក់ដៃថ្នមនៅលើស្នា វាជាផ្នែកនៃរាងកាយដែលទទួលរ៉ាប់រងនូវ  
ការតឹងថប់ ការបារម្ភ និងបន្ទុកនៃជីវិតជាច្រើន



## ជំហានទី៦

ដាក់ដៃម្ខាងថ្នមលើផ្នែកខាងលើនៃដើមទ្រូង  
ដាក់ដៃម្ខាងទៀតប៉ះខាងក្រោយខ្នង នៅពីក្រោយបេះដូង  
តំបន់ជុំវិញបេះដូង ឬទ្រូងគឺជាកន្លែងប្រមូលផ្តុំនៃភាពឈឺចាប់  
ផ្លូវចិត្ត របួសអតីតកាល ភាពសោកសៅ និងកំហឹង



## ជំហានទី៧

សូមប្រើដៃរបស់អ្នកប៉ះស្រាលលើផ្នែកខាងក្រៅនៃរាងកាយ  
ដែលជាតំបន់ថាមពល អ្នកដែលកំពុងទទួលការព្យាបាល អូស  
ពីលើចុះមកក្រោម

# លំហាត់ទី៦៖ សមាធិ ដើម្បីបណ្តុះសតិ

ការសមាធិដើម្បីបណ្តុះសតិ គឺអនុវត្តសម្រាប់មនុស្សដែលប្រើបច្ចេកទេសយូធីនីយ៉ូដូជា ការសង្កត់លើវត្ថុអ្វីមួយ ការគិត អារម្មណ៍ ឬ សកម្មភាពជាក់លាក់ណាមួយ ដើម្បីបណ្តុះចិត្តអោយតាមទាន់ដឹងវត្ថុមានរបស់ខ្លួនឯងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។ ជារឿយៗមនុស្ស គឺជាប់ កាំងក្នុងអតីតកាល រឺ គិតពិចារណាពីអនាគតច្រើនរហូតភ្លេចពីបច្ចុប្បន្នភាពរបស់ខ្លួន នៅទីនេះ និងនៅពេលកំឡុងនេះ។ សមាធិ គឺជា ការអនុវត្តដើម្បី កសាងទម្លាប់នៃការគិត ឱ្យមានការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយវត្ថុគ្រប់យ៉ាងដែលមនុស្សម្នាក់ធ្វើសកម្មភាព ក្នុងជីវិត ប្រចាំថ្ងៃ និងការងាររបស់ពួកគេ ព្រោះសមាធិ បង្វិកសាច់ដុំចិត្តរបស់យើង។ ការសមាធិបណ្តុះសតិ គឺជារឿយៗសម្រាប់បណ្តុះ នូវទម្លាប់មួយចំនួនដូចជា៖

## ភាពមិនវិនិច្ឆ័យ៖

ស្របពេលជាមួយគ្នា មនុស្សម្នាក់ដែលអនុវត្តការសមាធិ នឹងជួយអោយពួកយើងមានភាពអន់ផ្តុត និងអនុវត្តការគិត ដោយមិនវិនិច្ឆ័យលើអ្នកដទៃ ឬ រឿងហេតុផ្សេងៗ ដោយមិនមានអារម្មណ៍បន្ទាន់ខ្លួនឯង ហើយធ្វើឱ្យខ្លួនឯងលំបាក ព្រោះតែមិនអាចផ្តល់លើការដកដង្ហើម។ សូមចាត់ទុកថាវាជារឿងសាមញ្ញ ទទួលយកការពិតនោះ ហើយសូមត្រឡប់ ផ្តោតមកលើដង្ហើមវិញដោយ ថ្មមៗ។ ករិយាថែទាំមិនវិនិច្ឆ័យលើនរណាម្នាក់ជួយពួកយើងឱ្យអាចរក្សាចិត្តច្រើកទូលាយ ដោយការចង់ស្វែងយល់អំពីមនុស្ស និងអ្វីដែលថ្មី ឬមានភាពចម្លែកសម្រាប់ពួកយើង។

## ការបើកចិត្តទទួលយក៖

មធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុតដើម្បីរៀនបើកចិត្តទទួលយកអ្វីមួយ គឺជាការស្វែងយល់ពីភាពលឿម ឬ ភាពមិនស្របណាកសុខ ស្រួលរបស់រាងកាយ ដែលកើតឡើងអំឡុងពេលយើងកំពុងអង្គុយ ហើយសូមស្វាគមន៍ចំពោះអារម្មណ៍មិនល្អទាំងអស់ នោះ ប្រសើរជាងការព្យាយាមបញ្ឈប់វា ព្រោះតែខ្លួនមិនចូលចិត្តពួកវា។ ការអង្គុយជាមួយភាពមិនស្របណាស្រួល និង ទទួលយកអារម្មណ៍នោះ វាជាផ្នែកមួយនៃបទពិសោធន៍នៃការរលីកដឹងនាពេលបច្ចុប្បន្នរបស់យើង ទោះជាពួកយើង មិនចូលចិត្តអារម្មណ៍នោះក្តី យើងនឹងរកឃើញថា វាជាការពិតដែលអាចទៅរួច ដែលអ្នកអាចធ្វើអោយភាពមិនស្របណា ស្រួលរបស់ផ្នែករាងកាយនោះ សម្រាកធ្ងន់ស្រាលបាន។ វាគឺជាឧទាហរណ៍អំពីរបៀបនៃការប្រែក្លាយភាពលឿម ឬ ភាព មិនស្របណាកសុខស្រួល ឱ្យទៅជាគ្រូបង្រៀនអ្នកក្នុងការព្យាបាលខ្លួនអ្នក។ ជួនកាលការសម្រាក និងបញ្ចូលខ្លួនឯងទៅក្នុង ភាពមិនស្របណាស្រួល ពិតជាកាត់បន្ថយកំរិតនៃភាពលឿម។ ការរៀនប្រតិកម្មនៃភាពមិនស្របណាស្រួល រឿងមិនសប្បាយចិត្តរបស់យើង និងរឿងដែលមិនចង់អោយកើតឡើង នឹងជួយ យើងអភិវឌ្ឍន៍ភាពស្ងប់ស្ងាត់ ផ្លូវចិត្តដែលមានភាពបត់បែន គុណសម្បត្តិដែលមានសារៈប្រយោជន៍សម្រាប់យើងប្រឈម ជាមួយឧបសគ្គជាច្រើនខុសៗគ្នា និងបរិយាកាសស្រួលសក់ក្នុងជីវិត រួមទាំងភាពលឿមនៃរាងកាយ និងផ្លូវអារម្មណ៍។ ករិយាថែទាំក្នុងការបើកចិត្តទទួលយក នឹងអនុញ្ញាតអោយអ្នកទទួលបាននេះដឹង និងបើកចិត្តទទួលយកពីស្ថានភាពការពិត ផ្សេងៗ ដែលអ្នកមិនយល់ស្រប ដូចនេះជំនួសឱ្យប្រតិកម្មបែកបាក់ ឬ ម៉្លោះ អ្នកអាចយកពេលមកពិចារណាលើជម្រើស នៃការសម្របសម្រួល និងសកម្មភាពផ្សេងទៀត។

## ការបើកចិត្តទម្លាក់ចោល៖

ពួកយើងគួរតាំងចិត្តថារាល់គំនិតទាំងអស់ដែលលេចចេញមក គឺធម្មតា អំឡុងពេលក្នុងការធ្វើសមាធិ។ ពួកយើង ព្យាយាមតាមអ្វីអាចធ្វើបាន ដោយពួកយើងរៀនរលីកដឹង នៅពេលគំនិតបានលេចឡើង បន្ទាប់មកពួកយើងតាំងចិត្ត ត្រឡប់មកផ្តោតទៅកាន់ដង្ហើមជាចំនុច សំខាន់ជំនួសវិញ ដោយមិនគិតពីខ្លឹមសារនៃគំនិត និងសំពាធផ្លូវអារម្មណ៍។ ពាក្យ ម្យ៉ាងទៀង ពួកយើងតាំងចិត្តអនុវត្តនូវការប្រលែងបណ្តោយគំនិតនីមួយៗដែលលេចឡើង ដែលបានទាក់ទាញអារម្មណ៍ របស់យើង ទោះគំនិតទាំងអស់នោះសំខាន់ រឺ មិនសំខាន់សម្រាប់យើងក៏ដោយ។ ពួកយើងគ្រាន់តែសង្កេតដឹងរាល់ គំនិតទាំងអស់ ក៏ដូចជាព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗដែលកើតឡើងដោយឯងក្នុងសង្គមដែលពួកយើងបានយល់ដឹង។ ពួកយើង រលីកដឹងពីគំនិតរបស់ខ្លួនឯង ព្រោះពួកវាបានលេចឡើងមកពីតប្រាកដ ប៉ុន្តែពួកយើងតាំងចិត្តបដិសេធមិនទទួលយក រឿងហេតុក្នុងគំនិត អំឡុងពេលធ្វើការសមាធិ មិនថាគំនិតទាំងអស់នោះបានទាក់ទាញចិត្តយើងយ៉ាងណាក្តី។ នៅពេល យើងអង្គុយសមាធិ សូមកត់សំគាល់រឿងហេតុក្នុងគំនិតរបស់ពួកយើង ហើយពួកយើងតាំងចិត្តប្រលែងបណ្តោយគំនិត ទាំងនោះឱ្យកន្លងផុតទៅ និងដាក់មកផ្តោតលើដង្ហើមម្តងទៀត រួមជាមួយប្រតិកម្ម ដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងរាងកាយ។ ពួកយើងចាំបាច់ព្យាយាមអនុវត្តបែបនេះដដែលៗ មួយរយដង មួយពាន់ដង និងមួយណានដង។ ករិយាថែទាំបើកចិត្តទម្លាក់



ចោលរឿងហេតុ ផ្សេងៗ ដូចជា រឿងហេតុក្នុងទំនាក់ទំនង ឬ ផ្លូវអារម្មណ៍ដែលធ្វើឱ្យពួកយើងឈឺចាប់ ឬ ចងពួក យើងក្នុងអតីតកាល ដែលពួកយើងចង់បំភ្លេច គឺជួយផ្តល់ចន្លោះពេលវេលាមួយ និងថាមពល ដើម្បីអាចឱ្យពួកយើង ទទួលបានគំនិត និងទំនាក់ទំនងថ្មីៗ ដែលកាន់តែមានសារៈប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួន និងការធ្វើដំណើរក្នុងខ្សែជីវិតពិត របស់ពួកយើង។

**ការបើកចិត្តទម្លាក់ចោល៖**

ពួកយើងគួរតែចាំបាច់ចិត្តថា រាល់គំនិតទាំងអស់ដែលលេចចេញមក គឺធម្មតា អំឡុងពេលក្នុងការធ្វើសមាធិ។ ពួកយើង ព្យាយាមតាមអ្វីអាចធ្វើបាន ដោយពួកយើងរៀនរលឹកដឹង នៅពេលគំនិតបានលេចឡើង។ បន្ទាប់មកពួកយើងតាំងចិត្ត ត្រឡប់មកផ្ដោតទៅកាន់ដង្ហើមជាចំនុច សំខាន់ជំនួសវិញ ដោយមិនគិតពីខ្លឹមសារនៃគំនិត និងសំពាធផ្លូវអារម្មណ៍។ ពាក្យ ម្យ៉ាងទៀត ពួកយើងតាំងចិត្តអនុវត្តនូវការប្រលែងបណ្តោយគំនិតនីមួយៗដែលលេចឡើង ដែលបានទាក់ទាញអារម្មណ៍ របស់យើង ទោះគំនិតទាំងអស់នោះសំខាន់ រឺ មិនសំខាន់សម្រាប់យើងក៏ដោយ។ ពួកយើងគ្រាន់តែសង្កេតដឹងរាល់ គំនិតទាំងអស់ ក៏ដូចជាព្រឹត្តិការណ៍ផ្សេងៗដែលកើតឡើងដោយឯកឯកក្នុងសង្គមដែលពួកយើងបានយល់ដឹង។ ពួកយើង រលឹកដឹងពីគំនិតរបស់ខ្លួនឯង ព្រោះពួកវាបានលេចឡើងមកពីតប្រាកដ ប៉ុន្តែពួកយើងតាំងចិត្តបដិសេធមិនទទួលយក រឿងហេតុក្នុងគំនិត អំឡុងពេលធ្វើការសមាធិ មិនថាគំនិតទាំងអស់នោះបានទាក់ទាញចិត្តយើងយ៉ាងណាក្តី។ នៅពេល យើងអង្គុយសមាធិ សូមកត់សំគាល់រឿងហេតុក្នុងគំនិតរបស់ពួកយើង ហើយពួកយើងតាំងចិត្តប្រលែងបណ្តោយគំនិត ទាំងនោះឱ្យកន្លងផុតទៅ និងងាកមកផ្ដោតលើដង្ហើមម្តងទៀត រួមជាមួយប្រតិកម្ម ដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងរាងកាយ។ ពួកយើងចាំបាច់ព្យាយាមអនុវត្តបែបនេះដដែលៗ មួយរយដង មួយពាន់ដង និងមួយលានដង។ ករិយាថទបើកចិត្តទម្លាក់ ចោលរឿងហេតុ ផ្សេងៗ ដូចជា រឿងហេតុក្នុងទំនាក់ទំនង ឬ ផ្លូវអារម្មណ៍ដែលធ្វើឱ្យពួកយើងឈឺចាប់ ឬ ចងពួក យើងក្នុងអតីតកាល ដែលពួកយើងចង់បំភ្លេច គឺជួយផ្តល់ចន្លោះពេលវេលាមួយ និងថាមពល ដើម្បីអាចឱ្យពួកយើង ទទួលបានគំនិត និងទំនាក់ទំនងថ្មីៗ ដែលកាន់តែមានសារៈប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួន និងការធ្វើដំណើរក្នុងខ្សែជីវិតពិត របស់ពួកយើង។

**កំណត់សម្គាល់របស់អ្នកសម្របសម្រួល៖**

អ្នកសម្របសម្រួលអញ្ជើញអ្នកចូលរួមអង្គុយសមាធិរួមគ្នា។ ទាំងនេះ គឺជាសេចក្តីណែនាំដែលអ្នកសម្របសម្រួលផ្តល់ជូនអ្នកចូលរួម៖

ការអង្គុយប្រកបដោយសតិ ឬការតាំងចិត្តច្បាស់លាស់ គឺមានភាពខុសប្លែកពីការអង្គុយបែបធម្មតា ហើយការដកដង្ហើមប្រកបដោយ សតិ គឺខុសប្លែកពីការដកដង្ហើមបែបធម្មតាផងដែរ។ ភាពខុសប្លែកគ្នានោះ គឺជាការធ្វើសកម្មភាពសមាធិចេញពីការតាំងចិត្ត ច្បាស់លាស់។ មូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការណែនាំ ក្នុងការអនុវត្តការអង្គុយសមាធិ គឺមានភាពសាមញ្ញដូចខាងក្រោម៖

ពួកយើងសង្កេតតាមដានការដកដង្ហើមចូល និងដកដង្ហើមចេញ ជាមួយនឹងការយកចិត្តទុកដាក់ផ្ទះលើអារម្មណ៍ពេលដកដង្ហើម ចូល និងដកដង្ហើមចេញ។ នៅគ្រប់ពេលដែលពួកយើងដឹងថាខ្លួនមានអារម្មណ៍រវើរវើយ ពួកយើងគ្រាន់តែកត់ចំណាំដឹងអំពីវា ហើយ សូមកុំយកចិត្តទុកដាក់លើវា គឺបណ្តោយអារម្មណ៍ទាំងអស់នោះឱ្យកន្លងហួសទៅ ហើយព្យាយាមទាញចិត្តមកផ្ទះលើដង្ហើមវិញ រួម ជាមួយចលនាក្បាលពោះ ដែលប៉ោងឡើង និងផតចូល។ ការអនុវត្តបែបនេះ មានន័យថា ពួកយើងកំពុងបណ្តុះផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន ឱ្យ កាន់តែមានភាពនឹងរ មិនសូវមានប្រតិកម្មជាមួយផ្លូវអារម្មណ៍។ តាមវិធីសាស្ត្រនេះ យើងកំពុងបណ្តុះសមត្ថភាពធម្មជាតិរបស់យើង ដើម្បីអាចមានការផ្ទះអារម្មណ៍បានល្អ កសាង និងការពង្រឹងកម្លាំងចិត្ត និងមានអាកប្បកិរិយាត្រឹមត្រូវសម្រាប់ជីវិតរបស់ពួកយើង ប្រកបដោយសតិ។

# គម្រោងផែនការ និងយុទ្ធសាស្ត្រ សម្រាប់ថែទាំសុខភាពខ្លួន និង សុខមាលភាព របស់សហគមន៍

ការថែទាំសុខភាព គឺជាការខិតខំប្រឹងប្រែងដោយរលឹកដឹង ក្នុងការអនុវត្តសកម្មភាពនៃសុខមាលភាពជាប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្ស។ ការថែទាំសុខភាពខ្លួនឯង គឺជាចំណុចនៃការចាប់ផ្តើមនូវសុខមាលភាពសហគមន៍ផងដែរ។ អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សរៀនថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេ ហើយក៏អាចសាងនូវវប្បធម៌ថែទាំរំលែកសម្រាប់ការថែទាំនេះទៅកាន់មិត្តភក្តិ និងសមាជិកសហគមន៍របស់ពួកគេផងដែរ។

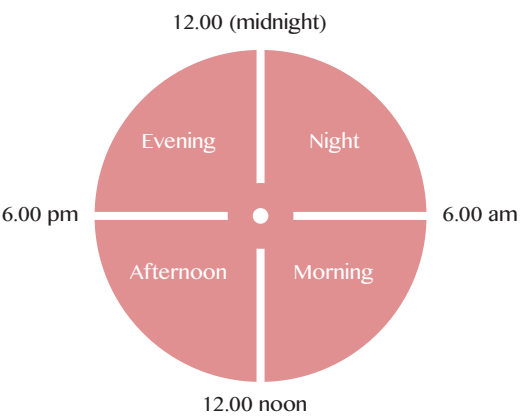
អ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សចាំបាច់ត្រូវស្វែងយល់ពីការអនុវត្តវិធីសាស្ត្រថែទាំខ្លួនឯងជាមួយទស្សនៈបើកទូលាយ ទើបអាចរៀបចំធ្វើផែនការថែទាំសុខភាពខ្លួន។ ផែនការថែទាំខ្លួនឯងមិនមែនជាកិច្ចការបន្ថែមដែលអ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សត្រូវតែដាក់បញ្ចូលបញ្ជីកិច្ចការរបស់អ្នកទេ។

នៅពេលអ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្សរលឹកដឹង និងបញ្ជាក់អនុវត្តលំហាត់ហ្វឹកហាត់ការថែទាំសុខភាពខ្លួនកើតជាទម្លាប់ប្រចាំថ្ងៃហើយនោះ វានឹងមានកិច្ចពលនៃសុខមាលភាពសហគមន៍ដូចគ្នា ដោយសារតែសហគមន៍ ឬស្ថានីយ៍ គឺជ្រៀមដូចជាបុគ្គលម្នាក់ដែលមានជីវិត។ សហគមន៍ក៏មានថាមពលដែលត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ថែទាំ ដោយមនុស្សដែលបានផ្តល់ជីវិតដល់សហគមន៍នោះ។

**សង្ខេបមេរៀន៖** អ្នកចូលរួមនឹងអនុវត្តលំហាត់ ក្នុងគោលបំណងធ្វើផែនការថែទាំសុខភាពខ្លួន និងយុទ្ធសាស្ត្រសុខមាលភាពក្នុងសហគមន៍

## សកម្មភាពទី១៖ ការរៀបចំជាតារាងពេលវេលាក្នុង ២៤ ម៉ោង

ការធ្វើផែនការថែទាំសុខភាព គឺជាការធ្វើផែនការដោយបែកចែកពេលវេលាដើម្បីធ្វើសកម្មភាពផ្សេងៗ ដែលអ្នកគិតថាអាចមានភាពធ្ងន់ស្រាលសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ដើម្បីឱ្យអ្នកអាចជ្រើសរើសសកម្មភាពត្រឹមត្រូវ សូមអ្នកធ្វើការរៀបចំបញ្ជីបច្ចុប្បន្នរបស់អ្នក។



រង្វង់ខាងលើគឺតំណាងអោយពេលវេលា ២៤ម៉ោង ដោយគូសបែកចែកចេញជាបួនផ្នែកជាត្រីមាស។ អ្នកសម្របសម្រួលស្តីពីសម្រេចអ្នកចូលរួមធ្វើការរៀបចំបញ្ជីបច្ចុប្បន្នលើបួនចំណែកនៃពេលវេលា ២៤ម៉ោងរបស់អ្នក ដោយឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោម៖

1. តើមានអ្វីកើតឡើង ឬតើអ្នកធ្វើអ្វីនៅក្នុងត្រីមាសនីមួយៗ ដែលបាត់បង់ថាមពលរបស់អ្នក?
2. តើអ្នកយល់ថាខ្លួនឯងចូលចិត្តធ្វើក្នុងត្រីមាសនីមួយៗ?
3. តើអ្នកនឹងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរអ្វីខ្លះ? (សរសេររឿងមួយដែលអ្នកនឹងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរក្នុងត្រីមាសនីមួយៗ ជាមួយតារាងពេលវេលា)



កំណត់សម្គាល់របស់អ្នកសម្របសម្រួល៖

តាមរយៈការឆ្លើយសំណួរខាងក្រោមទាំងនេះសម្រាប់ត្រីមាសនីមួយៗ អ្នកចូលរួមនឹងអាចសម្រេចចិត្តអំពីសកម្មភាពដែលជួយពួកគេ មានអារម្មណ៍មានថាមពល សន្តិភាព និងចំពេញចន្លោះប្រហោងរបស់ខ្លួន ដើម្បីអាចឆ្លងកាត់បញ្ហាក្នុងគ្រាដែលបាក់ផ្សេងៗ។  
សូមចងចាំថា សូមចាប់ផ្តើមពីរឿងតូចៗ ប៉ុន្តែមានការស៊ីសង្វាក់គ្នា

**សកម្មភាពទី២៖ ការស្វែងយល់រចនាសម្ព័ន្ធបែបស៊ីជម្រៅក្នុងសហគមន៍ ឬស្ថាប័នរបស់អ្នក**

ស្ថានប័ន ឬសហគមន៍គឺជាមានជីវិត ហើយត្រូវបានបង្កើតឡើង និងផ្គត់ផ្គង់ដោយមនុស្ស ។ ស្ថានប័ន ជាទូទៅ គឺមានជាគោល នយោបាយ យន្តការផ្សេងៗ និងនីតិវិធី ក្នុងការបង្ហាញអំពីរបៀបធ្វើការងារ ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់ស្ថានប័ន។ ទោះ យ៉ាងណាក៏ដោយ វាចាំបាច់ក្នុងការស្វែងយល់ពីរចនាសម្ព័ន្ធឱ្យបានស៊ីជម្រៅនៃអង្គការមួយ។ រចនាសម្ព័ន្ធបែបស៊ីជម្រៅជាធម្មតា នឹង ឆ្លុះបញ្ចាំងពីគុណតម្លៃដែលមិនអាចនិយាយបានដែលក្លាយជាមូលដ្ឋាននៃការគិតច្នៃការងារ។ បើគុណតម្លៃទាំងអស់នោះ មិនបានត្រូវ ព្រំដើយកន្តើយទេ វាអាចជួយការពារសុខុមាលភាព និងរក្សានូវសមភាព។

អ្នកសម្របសម្រួលសូមអញ្ជើញអ្នកចូលរួមឱ្យបែកចែកជាបីក្រុម ក្រោមប្រធានបទផ្សេងគ្នា។ ប្រធានបទនីមួយៗ មានបីសំណួរ សម្រាប់អ្នកចូលរួមដើម្បីឆ្លើយ។ សូមមើលតារាងខាង ក្រោម៖

| រាងកាយ  | សម្លេង  | សុវត្ថិភាព   |
|---|---|--|
| តើស្ថានប័នរបស់អ្នកប្រព្រឹត្តយ៉ាងដូចម្តេច ចំពោះសុខភាពរាងកាយរបស់បុគ្គលិក?   | តើស្ថានប័នរបស់អ្នកមានការធានា ថាវាសម្រួលដល់ជាមតិយោបល់ ទាំងអស់ចេញពីក្រុមមនុស្សខុសៗគ្នា នឹងត្រូវបានលើកឡើង? | តើស្ថានប័នរបស់អ្នកមានជាការ ផ្តល់ការការពារដល់អ្នកការពារ សិទ្ធិមនុស្សទេ?       |
| តើស្ថានប័នរបស់អ្នកបញ្ជូនគុណតម្លៃ នៃភាពចម្រុះអត្តសញ្ញាណរបស់មនុស្ស ដូចជា ពិការភាព យេនឌ័រ ទិន្នាការភេទ ពូជសាសន៍ ជាដើម? | តើការចែករំលែកចំណេះដឹងរវាងជំ នាន់ផ្សេងៗគ្នាត្រូវបានអនុវត្តនៅក្នុង ស្ថានប័ន របស់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេច?         | តើការគាំទ្រប្រភេទណាខ្លះដែល មានសម្រាប់អ្នក និងសមាជិក គ្រួសារ សំខាន់ៗរបស់អ្នក? |
| តើស្ថានប័នរបស់អ្នកមានការគ្រប់គ្រង និងការការពារអំពីហិង្សា និង ការរើសអើងរវាងសមាជិក បុគ្គលិក ទាំងអស់ក្នុង ស្ថានប័ន?    | តើក្នុងរចនាសម្ព័ន្ធស្ថានប័នរបស់ អ្នកមានការអនុវត្តបែបបទទំនាក់ទំនង ក្នុង ចំណោមបុគ្គលិក យ៉ាងដូច ម្តេច?     |  |

សូមក្រុមនីមួយៗជ្រើសរើសមនុស្សម្នាក់ ដើម្បីធ្វើបទបង្ហាញពីលទ្ធផលនៃការចែករំលែក ក្រុម។ ក្រុមផ្សេងទៀតនឹងស្តាប់ ហើយផ្តល់ជាមតិកែលម្អសម្រាប់ការធ្វើបទបង្ហាញ រួមជាមួយការឆ្លុះបញ្ចាំងលើចម្លើយនៃប្រធានបទនីមួយៗ។ បន្ទាប់មក អ្នកសម្របសម្រួលអញ្ជើញអ្នកចូលរួមឱ្យផ្តល់យោបល់ច្បាស់លាស់ ដើម្បីដាំដោះស្រាយបញ្ហា ឬរក្សាការអនុវត្តល្អ សម្រាប់ ប្រធានបទនីមួយៗ។

# ការបង្កើតរង្វង់មូល ដើម្បីបិទបញ្ចប់វគ្គ

សង្ខេបមេរៀន៖ ជាលំហាត់បង្កើតជារង្វង់មូល ដែលផ្តល់ទីកន្លែងសម្រាប់អ្នកចូលរួមអាចបង្ហាញនូវសេចក្តីចំណាប់អារម្មណ៍ល្អៗ ចំពោះអ្នកចូលរួមផ្សេងៗទៀត និងធ្វើការប៉ងប្រាថ្នា។

សកម្មភាព៖

អ្នកសម្របសម្រួលរៀបចំរូបរាងជារង្វង់មូល ដោយដុំតូចពណ៌ស និងអញ្ជើញអ្នកចូលរួមឱ្យអង្គុយជុំវិញរង្វង់មូល។ សូមឱ្យទានតូចៗទៅអ្នកចូលរួមម្នាក់មួយ។ អ្នកចូលរួមនឹងដុតទាន បង្ហាញពីអារម្មណ៍ចំណាប់អារម្មណ៍ល្អៗ និងធ្វើសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នា ហើយដាក់ទាននោះនៅក្នុងរង្វង់មូលថ្មីនោះ។



## កំណត់ចំណាំអ្នកសម្របសម្រួល៖

ក្រោយពីធ្វើសកម្មភាពនេះហើយ អ្នកសម្របសម្រួលសុំអោយអ្នករៀបចំកម្មវិធីចែកទម្រង់វាយតម្លៃកែលម្អដល់អ្នកចូលរួម។

ជាឧទាហរណ៍៖

សូមជូនដល់អ្នកចូលរួម

សូមអរគុណចំពោះការចំណាយពេលវេលាចូលរួមចំណែកក្នុងកម្មវិធីសិក្ខាសាលាកសាងសមត្ថភាពនៃសុខុមាលភាព។ ឈ្មោះអ្នករៀបចំ ចង់ដឹងពីមតិយោបល់កែលម្អក្នុងការរៀបចំការសិក្ខាសាលា ដើម្បីជួយអោយពួកយើងអាចរៀបចំកម្មវិធីកាន់តែប្រសើរឡើយសម្រាប់អ្នក និងអ្នកចូលរួមដទៃទៀតក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន និងអនាគត លើកពីនេះ ពួកយើងក៏ចង់ជំរុញលើកចិត្តអ្នកបន្តធ្វើការសហការជាមួយគ្នាតាមរយៈសកម្មភាពមួយចំនួនដូចជា៖

- ឈ្មោះ : .....
- អ៊ីម៉ែល : .....
- ប្រទេស : .....

ផ្នែកទី១៖ មតិយោបល់ការរៀបចំសំភារៈ និងភស្តុភារក្នុងសិក្ខាសាលា(ជ្រើសរើសលេខរៀងចន្លោះលេខ១គឺមិនពេញចិត្តខ្លាំងដល់លេខ៥ គឺពេញចិត្តខ្លាំង)How satisfied are you with the communication with the workshop organiser?

1. តើអ្នកពេញចិត្ត ការសម្របសម្រួលខាងទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នករៀបចំកម្មវិធី?
2. តើអ្នកពេញចិត្ត ការរៀបចំបំពោះមធ្យោបាយធ្វើដំណើរមកសិក្ខាសាលា?
3. តើអ្នកពេញចិត្ត ការរៀបចំកន្លែងស្នាក់នៅ?
4. តើអ្នកពេញចិត្ត រៀបចំអាហារក្នុងអំឡុងសិក្ខាសាលា?
5. តើអ្នកពេញចិត្តរៀបចំបន្ទប់ប្រជុំក្នុងសិក្ខាសាលា?
6. តើអ្នកពេញចិត្ត កាសបរិច្ឆេទពេលវេលានៃសិក្ខាសាលា?

សូមជួយផ្តល់ជាមតិយោបល់ដើម្បីកែលម្អអោយការរៀបចំសំភារៈ និងភស្តុភារនៃសិក្ខា សាលា។

ផ្នែកទី២៖ មតិការ និងដំណើរសម្របសម្រួលក្នុងសិក្ខាសាលា

1. តើចំណុចណាខ្លះដែលអ្នកពេញចិត្តខ្លាំងជាងគេក្នុងសិក្ខាសាលា ដែលអ្នកចង់បន្តចែករំលែកចំណុចនោះ?
2. តើចំណុចណាខ្លះដែលត្រូវកែលម្អក្នុងការរៀបចំសិក្ខាសាលាលើកក្រោយ?
3. តើចំនេះដឹងមានតម្លៃ(ផ្តល់គំនិត ឬ វិសាលភាពការងារ) ដែលអ្នកអាចយកអនុវត្តក្នុងជីវិតរបស់អ្នក?
4. តើអ្នកបានរៀនលំហាត់ហ្វឹកហាត់មានតម្លៃ ជំនាញ ការណែនាំណាខ្លះ ក្នុងសិក្ខាសាលា?

ផ្នែកទី៣៖ សកម្មភាពសហការជាមួយអ្នកចូលរួមក្រោយសិក្ខាសាលា

1. តើអ្នកនឹងនាំចំនេះដឹងអ្វីខ្លះ ដើម្បីបញ្ចូលក្នុងបរិបទការងារ ឬប្រទេសរបស់ខ្លួន? តើអ្នកធ្វើវាដោយរបៀបណា?
2. តើអ្នកមានការតាំងចិត្តដើម្បីប្រើមេរៀន និងវិធីសាស្ត្រ ក្នុងការរៀបចំវគ្គសុខុមាលភាពក្នុងស្ថានប័ន ឬសហគមន៍របស់អ្នក? បើអ្នកមានការតាំងចិត្ត តើអ្នកមានផែនការប្រើប្រាស់មេរៀន និងវិធីសាស្ត្រទាំងនោះ ដោយវិធីសាស្ត្រអ្វីខ្លះ? តើនរណាគឺជាអ្នកចូលរួមរបស់អ្នក? សូមកំណត់នូវលក្ខខណ្ឌវិវត្តលក្ខណៈផ្សេងដូចជា៖ យេនឌ័រ ទិស្តាការភេទ ទីតាំង និងជីវប្រវត្តិសង្គម ជាដើម។
3. ការជួបប្រជុំអនុញ្ញាញប្រចាំខែ នឹងត្រូវរៀបចំឡើង ជាមួយអ្នកចូលរួម ដោយភ្ជាប់សំណួរមួយគឺ តើមានសកម្មភាពអ្វីខ្លះដែលអ្នកចូលរួមចង់ធ្វើបន្ថែមទៀត អំឡុងពេលការប្រជុំអនុញ្ញាញ?

# ប្រភពឯកសារយោង៖

African Institute for Integrated Responses to VAWG and HIV/AIDS (AIR), Hope Chigudu and Rudo Chigudu, (2015). Strategies for Building An Organisation with A Soul <http://airforafrica.org/wp-content/uploads/2015/08/Strategies-for-Building-an-Organisation-with-Soul-WEB.pdf>

Capacitar, Patricia Mathes Cane, Ph.D. (2005). Capacitar Emergency Response Tool Kit

Carnegie United Kingdom Trust, Raji Hunjan and Jethro Pettit, (2011). Power: A Practical Guide for Facilitating Social Change [https://www.participatorymethods.org/sites/participatorymethods.org/files/Power-A-Practical-Guide-for-Facilitating-Social-Change\\_0.pdf](https://www.participatorymethods.org/sites/participatorymethods.org/files/Power-A-Practical-Guide-for-Facilitating-Social-Change_0.pdf)

The Participation, Power and Social Change team at the Institute of Development Studies, University of Sussex. Power Cube, Understanding Power for Social Change <https://www.powercube.net/>