HEADINGTON INSTITUTE

ការថែទាំអ្នកថែទាំ ទូទាំងសាកលលោក

ក្បួនការហ្វឹកហ្វឺន តាមអ៊ិនទ័រណិត

ការយល់ដឹង និងការស៊ូទ្រាំ ជាមួយនឹងការរន្ធត់តឹងចិត្ត

និពន្ធដោយ Lisa McKay

វិជ្ជាស្ថាន Headington

402 South Marengo Avenue
Pasadena, CA 91101
USA
ទូរស័ព្ទ : 626 229 9336
www.headington-institute.org

ព័ត៌មានដែលមាននៅក្នុងក្បួនទាំងនេះ គឺបានផ្តល់ឲ្យសំរាប់គោលបំណងការសិក្សាតែប៉ុណ្ណោះ ។ ការធ្វើលំហាត់ពិនិត្យ មើលខ្លួនឯង និងខ្នាតនៅលើវ៉ិបសៃត៍នេះ មិនបានប៉ងឲ្យបានប្រើធ្វើជាការវិនិច្ឆ័យរោគ ឬជាប្រដាប់ការព្យាបាលឡើយ ។ ប្រសិនជាអ្នកមានចំងល់អ្វី អំពីរឿងរ៉ាវសុខភាពអារម្មណ៍ អ្នកគួរតែពិភាក្សារឿងរ៉ាវនោះជាមួយនឹងអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាព អារម្មណ៍ដែលមានចំណេះវិជ្ជា ។ បើសិនជាសំភារៈអ្វីមួយនៅក្នុងក្បួននេះ បង្កើតឲ្យអ្នកមានចំងល់ សូមទាក់ទងបុគ្គលិក វិជ្ជាស្ថាន Headington (Headington Institute) ឬអ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាពអារម្មណ៍ផ្សេងទៀតដែលមានចំណេះវិជ្ជា ។

matikaerOg

អារម្ភកថា 3

ការតឹងចិត្ត និងការងារមនុស្សធម៌ 3

អត្ថបទសិក្សា 6

តើការងារមនុស្សធម៌ អាចតឹងចិត្តខ្លាំងជាយ៉ាងណា? 6

គំនិតសំខាន់ ស្តីពីការរន្ធត់តឹងចិត្ត 8

រឿងរ៉ាវវប្បធម៌ 12

សញ្ញានៃការតឹងចិត្ត 13

កត្តាគ្រោះថ្នាក់ និងកត្តាការពារ 17

ការនឿយហត់ 21

ការពិនិត្យមើលសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក 24

ការតយុទ្ធនឹងភាពតឹងចិត្ត និងការនឿយហត់ 26

ចំណោទសួរ

សាកល្បងចំណេះដឹងរបស់ខ្ញុំ 32

ទីសំអាង

ធនធាន 37

©Headington Institute 2007

អារម្ភកថា : ការតឹងចិត្ត និងការងារមនុស្សធម៌

“ចំនួនប្រាំពីរឆ្នាំមកហើយ ដែលខ្ញុំបានរស់នៅក្នុងចំណោមមនុស្ស ដែលជីវិតរបស់គេត្រូវបានហែកហួរជាដុំៗ ដោយសារគ្រាប់បែក គ្រាប់មីន ការប្រហារជីវិត ការរំលោភភេទ ទារុណកម្ម និងធាតុអាកាសពុំអាចថ្លែងបាន នៃសេចក្តីភ័យខ្លាចដែលអាចបំផ្លាញវិចារណញ្ញាណនៃចិត្តមនុស្សណាម្នាក់ ។ ក្នុងពេលខ្ញុំបានធ្វើការក្នុងប្រទេសមានសង្គ្រាម និងស្ថានការណ៍បន្ទាប់ពីសង្គ្រាម ក្នុងប្រទេសអាហ្គានីស្ថាន បាល់គិន កម្ពុជា និងសាធារណៈប្រជាធិបតេយ្យកុងហ្គោ ខ្ញុំបានដឹងថាខ្លួនខ្ញុំស្ថិតនៅក្នុងបរិស្ថានដែលគ្មានមនុស្សលោកណាមួយបានត្រៀមខ្លួនឡើយ ។ ស្ថានការណ៍ដ៏លំបាកយ៉ាងនេះ បានញ៉ាំងឲ្យយើងស្វែងរកមធ្យោបាយរក្សាជីវិតឲ្យគង់វង្ស រំពឹងយើងឲ្យស្វះស្វែងរកសមត្ថភាពគ្រប់យ៉ាង ឲ្យមានកំឡាំង និងមានសេចក្តីក្លាហាន... នៅពេលអ្នកឃើញសេចក្តីទុក្ខលំបាកក្រៃលែងរបស់ប្រជាជនទាំងនោះ ដែលអ្នកប៉ុនប៉ងជួយ អ្នកក៏ត្រូវបានបង្ខំទាំងខាងសីលធម៌ និងផ្លូវចិត្ត ឲ្យលែងនឹកនាសេចក្តីភ័យខ្លាចផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ។ ជាបណ្តោះអាសន្ន ។ អ្នកបំពេញកិច្ចការក្រោមភាពកៀបសង្កត់ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ដោយពន្យារពេលការរំដោះគ្រោះរបស់អ្នកទៅអនាគត ។ ការរស់នៅដោយកៀបសង្កត់បែបនោះ និងការធ្វើពង្រឹងភាពតានតឹងក្នុងនោះ នឹងត្រូវបានរួចចាកនៅពេលណាមួយជាមិនខានឡើយ...”

កិច្ចការរបស់នាង **Yasmin Sherif** ជាមួយនឹងអង្គការសហប្រជាជាតិ
(បានស្រង់ចេញក្នុង **Danieli** ទំព័រ **62**)

អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ មានសណ្ឋាន និងទំហំជាច្រើន ។ គេបំពេញបេសកកម្ម ដោយធ្វើការនៅនឹងទីកន្លែង ផ្នែកខាងការជាស្បៀយវិញ និងការរំដោះគ្រោះ ការអប់រំ ការហ្វឹកហ្វឺនសុខភាព ជំនួយខាងកសិកម្ម ការប្រមូលកំឡាំងសហគមន៍ វឌ្ឍនកម្មសេដ្ឋកិច្ច ការផ្គត់ផ្គង់ទឹក និងខាងអនាម័យ ខាងដំណោះស្រាយវិវាទ និងការគាំទ្រ ។ ដំណើររឿងទូទៅនៃតួនាទីទាំងអស់នេះ គឺការណែនាំឲ្យស្គាល់សេវា ក្នុងពេលមានទុក្ខលំបាក និងសេចក្តីត្រូវការ ។ គ្រប់ៗគ្នាដែលធ្វើការឲ្យអង្គការមនុស្សធម៌ គឺជាអ្នកជួយយកអាសាក្នុងសមត្ថភាពខ្លះ ។

រូបភាពជាប្រពៃណីនៃអ្នកជួយយកអាសា គឺថាគេមិនគិតពីខ្លួនឯង និងការអស់កំឡាំងឡើយ ។ គេ ខ្លួនគេផ្ទាល់ រមែងគិតថាពីព្រោះតែការងាររបស់គេគឺសំរាប់បុព្វហេតុថ្លៃថ្នូរ ម្ល៉ោះហើយគេនឹងត្រូវស៊ាំទៅនឹងភាពកៀបសង្កត់ ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ *គឺ* បានប៉ះទង្គិចដោយកិច្ចការរបស់គេ ។ ជាញឹកញយគេចាកចេញនៅចុងថ្ងៃ ដោយមានអារម្មណ៍ថាគេពុំបានធ្វើការគ្រប់គ្រាន់ ពីព្រោះតែទំហំនៃសេចក្តីត្រូវការដ៏លើសលន់ ។ គេអាចមានបញ្ហា ដោយសារការឃើញអំពើឃោរឃៅ និងភាពទ័លក្រ និងដោយសារការឮរឿងនៃជនភៀសខ្លួន និងអ្នករស់រានអំពីគ្រោះមហន្តរាយ ។ លើសពីនេះទៅទៀត នៅក្នុងធាតុអាកាសពិភពលោកសព្វថ្ងៃ មានមនុស្សជាច្រើនប្រឈមមុខនឹងគ្រោះថ្នាក់ ក្នុងកំឡុង

ពេលបំពេញកិច្ចការ របស់គេ ។ នៅក្នុងជីវៈដែលស្គាល់សេវានេះ មានអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ជាច្រើន ត្រូវប្រឹងប្រែងរកការថ្លឹងថ្លែងដែលមាន សុខភាពល្អ រវាងការទាមទារនៃការងារ និងសេចក្តីត្រូវការត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើរូបកាយ និងសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្ត ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ ។

ញឹកញយណាស់ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌អាក់ខានយកចិត្តទុកដាក់*អ្វីសោះ* ចំពោះការថែទាំខ្លួន និងសុខុមាលភាពរបស់គេ ។ ការងារមនុស្សធម៌អាចជាការទាមទារ ទាំងខាងរូបកាយ និងផ្លូវចិត្ត ហើយអ្នកណាដែលប្រងើយកន្តើយចំពោះសេចក្តីត្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ មិនយូរប៉ុន្មានគេនឹងមានទុក្ខលំបាក ។ គេក្លាយជាងាយឈឺថ្កាត់ ហើយឈឺថ្កាត់យូរលង់ ។ គេអស់កំឡាំង ខ្សោះខ្លួន និងនឿយណាយចិត្ត ។ គេអាចចាប់ផ្តើមមានបារម្ភ ឃើញអ្វីៗសុទ្ធតែអាក្រក់ ឬអស់សង្ឃឹម ។ ទំនាក់ទំនងការរងទុក្ខលំបាក ។ គេអាចចាប់ផ្តើមប្រព្រឹត្តក្នុងរបៀបដែលធ្វើឲ្យខ្លួនរបស់គេឈឺចាប់ ដោយប្រើគ្រឿងញៀន សុរា ឬមានកិរិយាប្រព្រឹត្តិដែលគ្រោះថ្នាក់ ។ នៅទីបញ្ចប់ អស់អ្នកដែលបានសំរេចចិត្តធ្វើការងារមនុស្សធម៌ ដើម្បីជួយអ្នកផ្សេងៗ អាចធ្វើឲ្យខ្លួនឯងឈឺចាប់ ព្រមទាំងអ្នកដែលនៅជុំវិញគេផង ។

អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ អាចបានគាំទ្រដោយរបៀបជាច្រើនយ៉ាង ដែលបន្ថយការកើតមានបញ្ហាទាក់ទងការតឹងចិត្ត ។ ប្រភេទដំបូងនៃការគាំទ្រដ៏សំខាន់ គឺដើម្បីផ្តល់ព័ត៌មានជាគោល អំពីការតឹងចិត្ត ការរន្ធត់ចិត្ត ប្រតិកម្មជាធម្មតា ចំពោះស្ថានការណ៍ដ៏តឹងចិត្ត និងយុទ្ធវិធីជាជំនួយនៃការស៊ូទ្រាំ ។ **អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌គ្រប់ៗរូប គួរតែយល់អំពីការរន្ធត់ តឹងចិត្ត និងដឹងរបៀបជួយការពារ ឬសំរាលប្រតិកម្មការរន្ធត់តឹងចិត្ត ។** ចំណេះដឹងអំពីប្រតិកម្មជាធម្មតា ចំពោះស្ថានការណ៍តឹងចិត្ត និងវិធានការស្តីពីការអនុវត្តិថែទាំខ្លួនឯង ឲ្យមានសុខភាពល្អ ធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីការពារសុខុមាលភាពរូបកាយ និងផ្លូវចិត្ត ។ សុខុមាលភាពដ៏ប្រសើរ មានន័យថាអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ នៅតែសប្បាយរីករាយដដែល ឬ មានសុខភាពល្អខ្លាំងឡើង និងបំពេញកិច្ចការរបស់គេមានប្រសិទ្ធិភាពខ្លាំងឡើង ដ៏យូរលង់ ។

នេះគឺជាក្បួនការហ្វឹកហ្វឺនតាមអ៊ិនទ័រណិតជាដំបូង ដែលមានជាហូរហែ បានផលិតដោយវិជ្ជាស្ថាន Headington ដែលរុករកទិដ្ឋភាពផ្សេងៗនៃការរន្ធត់តឹងចិត្ត ជាប់ទាក់ទងនឹងកិច្ចការមនុស្សធម៌ ។ **ក្បួនជាដំបូងនេះមានគោលបំណងជួយអ្នកធ្វើការ ដើម្បី :**

1. **យល់ប្រភេទខុសៗគ្នានៃការរន្ធត់តឹងចិត្ត ជាប់ទាក់ទិននឹងការងាររបស់គេ**
2. **ទទួលស្គាល់សញ្ញានៃការតឹងចិត្ត និងការនឿយហត់**
3. **រៀនបច្ចេកទេសថែទាំខ្លួនឯង ដើម្បីជួយសំរាលប្រតិកម្មការតឹងចិត្ត**

នៅចុងបញ្ចប់នៃក្បួននេះ អ្នកនឹងមានការយល់ដឹងប្រសើរឡើងអំពី :

- លក្ខណៈនៃការរន្ធត់តឹងចិត្ត
- ការរន្ធត់តឹងចិត្តទូទៅបីប្រភេទ ជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងកិច្ចការមនុស្សធម៌ – ឧប្បត្តិហេតុការតឹងចិត្តទុរន់ ការរន្ធ-ត់ចិត្តជួស និងការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង
- ឥទ្ធិពលនៃការរន្ធត់តឹងចិត្ត
- ហេតុអ្វីបានជាវាសំខាន់ សំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ដើម្បីដឹងអំពីឥទ្ធិពលទាំងនេះ
- របៀបគន់មើលសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក
- បច្ចេកទេសថែទាំខ្លួនឯង ដើម្បីជួយសំរាលប្រតិកម្មការតឹងចិត្ត
- ទីកន្លែងដើម្បីទទួលព័ត៌មានថែមទៀត សំរាប់ការសិក្សាជាបន្តទៀត ឬសំរាប់ជំនួយផ្ទាល់ខ្លួន ។

តាមពិត ក្បួនសិក្សានេះមិនមែនជាការព្យាបាលទូលំទូលាយ សំរាប់មនុស្សធ្វើការងារមនុស្សធម៌ និងការតឹងចិត្ត និងការរន្ធត់ចិត្តឡើយ ។ ផ្ទុយទៅវិញ ក្បួនសិក្សានេះផ្តល់ទិដ្ឋភាពរួមនៃឧប្បត្តិហេតុការតឹងចិត្តទុរន់ ការរន្ធត់ចិត្តជួស និងការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង ។ វាផ្តល់ជាគំរោងសំរាប់កម្មវិធីសិក្សា ដែលអាចជួយអស់អ្នកដែលមានចំណាប់ក្នុងប្រធានរឿង ដើម្បីរៀនអំពីវា តាមចិត្តរបស់គេ និងបង្កើនការយល់ដឹងរបស់គេ ដោយមានធានធានថែមទៀត ។ ក្បួនជាដំបូងនេះ ផ្តោតចិត្តជាសំខាន់ ទៅលើការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង ការនឿយហត់ និងយុទ្ធវិធីការថែទាំខ្លួនឯង ។ ក្បួនជាបន្ថែមទៀត ក្នុងការសិក្សាជាហូរហែនេះ ផ្តោតចិត្តយ៉ាងខ្លាំងជាពិសេសទៅលើ :

- ថែទាំការរន្ធត់ចិត្ត និងឧប្បត្តិហេតុទុរន់
- ចូលប្រឡូកក្នុងរឿងរ៉ាវឡើងវិញ និងថ្លឹងថ្លែងជីវិតធ្វើការ
- ការស៊ូទ្រាំជាមួយនឹងការរន្ធត់ចិត្តជួស
- ការងារមនុស្សធម៌ ការរន្ធត់តឹងចិត្ត និងព្រលឹងវិញ្ញាណ

ក្នុងកាលដែលអ្នកអានផ្នែកសិក្សាក្នុងក្បួននេះ អ្នកគួរយកឱកាសដើម្បីត្រិះរិះអំពីលក្ខណៈដែលព័ត៌មានបានបង្ហាញ ជាប់ទាក់ទងនឹងការងារ និងជីវិតរបស់អ្នកជាយ៉ាងណា ។ យើងបានផ្តល់សំណួរការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន នៅខាងចុងនៃផ្នែកសិក្សានិមួយៗ ដើម្បីជួយអ្នកឲ្យយល់ច្បាស់អំពីដំណើរនេះ ។ អ្នកអាចរកឃើញថាវាជាជំនួយពិសេស ដើម្បីសរសេរចំឡើយរបស់អ្នក សំរាប់សំណួរទាំងនេះ ។

នៅពេលអ្នកបានអានមេរៀនទាំងអស់ ក្នុងក្បួននេះ សូមព្យាយាមសាកល្បងការយល់ដឹងរបស់អ្នក ដោយធ្វើចំណោទសួរតាមអ៊ិនទ័រណិត ។

©Headington Institute 2010

ផ្នែកទីមួយ : តើការងារមនុស្សធម៌ អាចតឹងចិត្តខ្លាំងជាយ៉ាងណា?

ការងារមនុស្សធម៌ អាចជាក្នុងចំណោមដ៏រំភើប ដ៏ថ្កើងថ្កានបំផុត និងជាការងារដ៏សំខាន់ក្នុងសាកលលោក ។ វាមាន :

- ***សីលធម៌គួរគាប់ :*** តាមធម្មតាវាបំរើការងារ សំរាប់បុព្វហេតុដ៏មានដំឡៃ ។
- ***ភាពផ្ទាល់ខ្លួនគួរគាប់ :*** ការធ្វើការនៅបរទេស និងបានស្គាល់ទំនៀមទំលាប់វប្បធម៌ផ្សេងៗ និងការខំអស់ពីសមត្ថភាព ដែលបុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវរីកចំរើន ។
- ***ការផ្សងព្រេងគួរគាប់ :*** អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ រមែងបំពេញកិច្ចការក្នុងស្ថានការណ៍ដ៏លំបាកក្រៃលែង និងដ៏ឧបសគ្គ ។

ការប្រឈមមុខចំពោះឧបសគ្គនៃការធ្វើការក្នុងវិស័យមនុស្សធម៌ អាចជាការពុះកញ្ជ្រោលចិត្ត និងទទួលរង្វង់រុងរឿង ទាំង-ខាងផ្ទាល់ខ្លួន និងវិជ្ជាជីវៈ ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ រង្វាន់ទាំងនោះអាចខាតបង់ប្រាក់កាសផ្ទាល់ខ្លួនខ្លះ ដែលបណ្តាលមកពីការរស់នៅ និងការធ្វើការងារ ក្នុងសភាពដ៏អន្តរាយ ក្នុងស្ថានភាពឃោឃៅ ហើយការប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គដែលជាញឹកញាយហាក់ដូចជាលើសលន់ ។ ការកៀបសង្កត់ខ្លះជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងការងារមនុស្សធម៌ រួមមាន :

- ***ការគំរាមកំហែង និងអំពើឃោឃៅ :*** មិនថាវាបណ្តាលមកពីគ្រោះអន្តាយធម្មជាតិ ចំបាំងប្រជាជនគ្នាឯង ឬឧក្រិដ្ឋកម្មក្នុងគ្រួសារបានកើនឡើងឡើយ ក៏មានអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ជាច្រើនបានឃើញអំពើឃោឃៅ និងកម្មផលរបស់វា ឬបានឮរឿងសោកសៅ នៃគ្រោះថ្នាក់ផ្ទាល់ខ្លួន ។
- ***ការប្រាសចាកសង្គម :*** អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ជាច្រើន ជួបប្រទះការឃ្លាងឃ្លាតពីបណ្តាញគាំទ្រសង្គមរបស់គេ ដូចជាការឃ្លាតចាកពីមិត្រភ័ក្តិ និងគ្រួសារ ។
- ***ការប្រាសចាកវប្បធម៌ :*** ការរស់នៅ និងការធ្វើការក្នុងប្រទេសដទៃ ជាញឹកញាយ-មានន័យថាត្រូវតែរៀនច្បាប់ថ្មី សំរាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយសុភាព ដោយមានប្រសិទ្ធិភាព ។
- ***ការប្រាសចាកព្រលឹងវិញ្ញាណ :*** ការឃ្លាងឃ្លាតពីគោលជំនឿសាសនាដែលខ្លួនធ្លាប់ស្គាល់ បែរទៅជាឃើញទិដ្ឋភាពខុសស្រឡះ អំពីខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ និងសាសនា និងការជួបប្រទះព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ស្មុគរន្ធត់ អាចជាឧបសគ្គ និងអាចកែប្រែជំនឿសាសានារបស់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ។
- ***ភាពទ័លក្រ និងភាពខ្វះខាត :*** ជាញឹកញាយ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌រស់នៅ និងធ្វើការក្នុងចំណោមអ្នកក្រីក្រខ្លាំងណាស់ និងជាប់ទាក់ទងទុក្ខវេទនា ដោយពុំមានធនធានគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីតតាំងនឹងបញ្ហា ។ ការនេះអាចនាំឲ្យ មានអារម្មណ៍ខ្សោះកំឡាំង និងដ៏លើសលន់ ។
- ***សីលធម៌លំបាកជ្រើសរើស :*** ការងារនុស្សធម៌អាចជាប់ទាក់ទងការប្រឈមមុខចំពោះសីលធម៌លំបាកជ្រើស

រើស ដូចជាការចរចាជាមួយនឹងមេទ័ព ខ្វល់ខ្វាយថាជំនួយអាចនឹងពន្យារពេលចំបាំង ឬបានឃើញការបំពានសិទ្ធិ មនុស្ស ប៉ុន្តែពុំអាចឆ្លើយតបបាន ដោយព្រោះការពិចារណាទៅលើដំណើរប្រតិបត្តិការ ។

- ***បរិស្ថានការងារ :*** មេផ្តើមការតឹងចិត្តទូទៅលើការងារ រួមមាន : វិវាទរវាងផ្ទាល់ខ្លួន និងវប្បធម៌ជាមូលដ្ឋាន ក្នុងចំណោមសមាជិកក្រុម ដែលត្រូវបានបង្ខំខ្លួនឲ្យចូលទៅជាមានការជិតស្និទ្ធ និងការពឹងផ្អែករវាងនឹងគ្នាយ៉ាងយូរ; តួនាទីមានន័យមិនប្រាកដ; ខ្វះខាតធនធានយ៉ាងសមរម្យ ខ្វះបុគ្គលិក ខ្វះពេលវេលា គ្មានការគាំទ្រឲ្យ សមហេតុផល ឬខ្វះជំនាញ ដើម្បីធ្វើការងារដែលបានរំពឹង; និងមានបន្ទុកដ៏ធ្ងន់ និងធ្វើការយូរម៉ោង ។

សំរាប់ការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន...

- តើអ្នករកឃើញរង្វាន់អ្វីពិសេស អំពីការធ្វើការវិស័យមនុស្សធម៌ ឬទេ?
- តើអ្នករកឃើញឧបសគ្គអ្វីពិសេស (ខាងរូបកាយ វេទនារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត ខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ និងខាងទំនាក់ទំនង) អំពីការធ្វើការក្នុងវិស័យមនុស្សធម៌ ឬទេ?
- តើអ្នករកឃើញខ្លួនអ្នក មានប្រតិកម្មចំពោះឧបសគ្គមួយចំនួន ដែលអ្នកបានកត់ឬទេ?

©Headington Institute 2010

ផ្នែកទីពីរ : គំនិតសំខាន់ ស្តីពីការរន្ធត់តឹងចិត្ត

ការតឹងចិត្ត អាចឲ្យអត្ថន័យជាការទាមទារ ឬការផ្លាស់ប្តូរដែលប្រព័ន្ធអ្វីមួយរបស់មនុស្ស (ចិត្ត ខ្លួនប្រាណ វិញ្ញាណ) ដែលបានជំរុញឲ្យជួប និងតបឆ្លើយទៅនឹងអ្វីមួយ ។ ដោយសារហេតុនេះ ការតឹងចិត្ត ជាផ្នែកធម្មតានៃជីវិត ។ បើគ្មានឧបសគ្គ និងការទាមទារពីរូបកាយទេ ជីវិតនឹងអផ្សុក ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ ការតឹងចិត្តអាចក្លាយជា ***ទុក្ខព្រួយ*** (ឬរន្ធត់តឹងចិត្ត) នៅពេលវាមានយូរពេក កើតឡើងញឹកញាប់ពេក ឬធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងពេក ។ វាក៏ជាសារៈសំខាន់ដែរ ដើម្បីកត់សំគាល់ថាអ្វីៗ គឺជាទុក្ខព្រួយខ្លាំងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ ប៉ុន្តែប្រហែលជាមិនទុក្ខព្រួយខ្លាំងសំរាប់មនុស្សឯទៀតទេ ។ សម្បជញ្ញៈរបស់អ្នក (អ្នកមានអារម្មណ៍ត្រូវបានគំរាមកំហែងយ៉ាងណា និងអ្នកមានការទប់ទល់ករិតណា ទៅលើកាលៈទេសៈ) អាចប៉ះពាល់ ដល់ករិតនៃទុក្ខព្រួយ ដែលខ្លួនអ្នកមានអារម្មណ៍ ។ ដោយសារហេតុនេះ ***ការរន្ធត់តឹងចិត្ត*** អាចឲ្យអត្ថន័យជាប្រតិកម្ម ចំពោះឧបសគ្គ ការទាមទារ ការគំរាមកំហែង ឬការផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយ ដែលហួសពីធនធាននៃ ការសម្រាំរបស់យើង និង បណ្តាលឲ្យមានទុក្ខព្រួយ ។

មានការរន្ធត់តឹងចិត្តបីប្រភេទ ដែលអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌បានជួបប្រទះ គឺ :

ឧប្បត្តិហេតុការតឹងចិត្តទុរន់ ឬ ការតឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ

ការពន្យល់អត្ថន័យ : ន័យទាំងពីរនេះបានប្រើសំដៅទៅលើប្រតិកម្មការរន្ធត់ចិត្ត ដែលកើតឡើងជាលទ្ធផលនៃព្រឹត្តិការណ៍ ដ៏ស្លុតរន្ធត់ ក្នុងពេលដែលមនុស្សម្នាក់ត្រូវបានគំរាមកំហែងដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដោយគ្រោះថ្នាក់ ឬការស្លាប់ ។ ប្រភេទព្រឹត្តិការណ៍ ទាំងនេះ ជាញឹកញយត្រូវបានសំដៅទៅលើ *ឧប្បត្តិហេតុទុរន់* និងដែលមិនមែនជាធម្មតា និងជាខ្លាំងក្លា ។ ឧទាហរណ៍នៃ ឧិប្បត្តិហេតុទុរន់ ដែលអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌អាចនឹងជួបប្រទះរួមមាន ត្រូវបានគេវាយធ្វើបាប កំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានការណ៍ ដែលមានមនុស្សច្រើននាក់កំពុងតែស្លាប់ កំពុងស្ថិតក្នុងរង្វង់គ្រាប់កាំភ្លើង ឬកំពុងជួបប្រទះការគ្រោះថ្នាក់ឡាន ការទំលាក់ គ្រាប់បែក ការចាប់មនុស្សជរិតយកប្រាក់ និងការសំឡុតប្លន់ឡាន ។

ប្រតិកម្ម : ការជួបប្រទះប្រតិកម្មតឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ (ក៏សំដៅទៅលើប្រតិកម្មឧប្បត្តិហេតុតឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរដែរ) បន្ទាប់ពីមានឧប្បត្តិ ហេតុធ្ងន់ធ្ងរ គឺជាការតបឆ្លើយធម្មតា ចំពោះស្ថានការណ៍មិនធម្មតា ។ ព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់បណ្តាលឲ្យមានតំណបខ្លាំងក្លា “វាយតប់ ឬគេចចេញ” ដែលបណ្តាលឲ្យមានជាហូរហែ នៃប្រតិកម្មសរីជាតិគីមីប្រហែល 1500 ក្នុងខ្លួន ។ ឧទាហរណ៍ ការកើន ករិត ភ្លាមៗនូវជាតិគីមី ដូចជាជាតិអាដ្រេណាលីន និងកូទិសូល នាំឲ្យបានកើនចង្វាក់បេះដូង និងផ្លាស់ប្តូរដំណើរ ឈាម ក្នុងកាលអ្នកប្រុងប្រៀបដោះស្រាយការគំរាមកំហែង ។

©Headington Institute 2007

តើអ្នកណាខ្លះប្រឈមក្នុងគ្រោះថ្នាក់? ការរន្ធត់តឹងចិត្តប្រភេទនេះ ហាក់ដូចជាមានបញ្ហាពិបាកដោះស្រាយខ្លាំងឡើង សំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ដែលធ្វើការនៅប្រទេសក្រីក្រ ក្នុងសាកលលោក ។ ការស្រាវជ្រាវ ឲ្យយោបល់ថាអ្នកធ្វើការភាគច្រើន "ក្នុងវិស័យ" នេះ នឹងជួបប្រទះយ៉ាងហោចណាស់ការអុកឡុក ឬឧប្បត្តិហេតុភ័យខ្លាចមួយ ក្នុងកំឡុង ពេលបំពេញកិច្ចការ របស់គេ ។ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ប្រហែល 25% នៅក្នុងស្ថានភាពស្មុគស្មាញជួយសង្គ្រោះមនុស្សជាបន្ទាន់ៗ (ដូចជាធ្វើ ការនៅប្រទេសអ៊ីរ៉ាក់ អាហ្គានិស្ថាន និងសាធារណៈប្រជាធិបតេយ្យកុងហ្គោ) អាចនឹងត្រូវជួបប្រទះការគំរាមកំហែងជីវិត ។ [សំរាប់ព័ត៌មានល្អិតល្អន់ថែមទៀត អំពីឧប្បត្តិហេតុតឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ សូមមើលក្បួនការហ្វឹកហ្វឺនរបស់យើង តាមអ៊ិនធ័រណេត នៅ <u>*Trauma and critical incident care*</u>]

ការរន្ធត់ចិត្តជួស ឬ ការរន្ធត់ចិត្តទីពីរ

ការពន្យល់អត្ថន័យ : ន័យទាំងនេះសំដៅទៅលើ ការតឹងចិត្ត និងប្រតិកម្មការរន្ធត់ចិត្ត ដែលកើតឡើងដោយការឃើញ ឬការឮអំពីព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ ដែលបានកើតឡើងទៅលើអ្នកផ្សេងៗ ។ នៅក្នុងករណីទាំងនេះ អ្នកផ្សេងៗគឺជាជនរងគ្រោះ ហើយអ្នកឃើញគេឆ្លងកាត់ទុក្ខវេទនា ឬឮអំពីព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ ដែលបានកើតឡើងដល់គេ ។

ប្រតិកម្ម : ការរន្ធត់ចិត្តជួស អាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មដូចគ្នាជាច្រើន ដែលកើតឡើងនៅពេលអ្នកប្រឈមមុខដោយផ្ទាល់ ចំពោះឧប្បត្តិហេតុធ្ងន់ធ្ងរ ។ សញ្ញា និងរោគសញ្ញា គឺស្រដៀងគ្នា ទោះបើតាមធម្មតាពុំសូវខ្លាំងក្លា ជាងដែលបានបណ្តាលដោយសារការឃើញព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ដោយផ្ទាល់ក្តី ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ នៅក្នុងករណីខ្លះ កំរិតនៃការរន្ធត់ចិត្ត អាចសឹងតែធំធេងខ្លាំង ដូចក្នុងជនរងគ្រោះទីពីរ ដូចអ្នកទីមួយដែរ ។

តើអ្នកណាខ្លះប្រឈមក្នុងគ្រោះថ្នាក់? នៅឥឡូវនេះ គេបានព្រមទទួលស្គាល់ថា អន្តរកម្មជាមួយនឹងជនរងគ្រោះ នៅទីកន្លែងដែលមានសេចក្តីស្លុតរន្ធត់ អ្នកជួយគេប្រឈមក្នុងគ្រោះថ្នាក់ ចំពោះការជួបប្រទះនូវទំរង់ខ្លះនៃការរន្ធត់តឹងចិត្តតបទីពីរ ។ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ក្នុងគ្រប់តួនាទីទាំងអស់ រមែងឮរឿងទុក្ខព្រួយ និងប្រឈមមុខចំពោះភាពពិតនៃអំពើឃោរឃៅ ភាពទ័លក្រ និងគ្រោះអន្តរាយ ។ ដោយសារហេតុនេះ ការរន្ធត់ចិត្តជួស មានជាប់មកជាមួយនឹងអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ និងមានបញ្ហាសំរាប់វិស័យទាំងពីរ និងគេហបុគ្គលិក ។ រឿងរ៉ាវជាក់ស្តែងក្លាយតិចជាង អំពីរបៀបជៀសវាងការរន្ធត់ចិត្តជួស ហើយមានច្រើនជាងអំពីរបៀបប្រុងប្រយ័ត្ន និងរបៀបដោះស្រាយរឿងរ៉ាវនោះ ។

[សំរាប់ព័ត៌មានល្អិតល្អន់ថែមទៀត អំពីការរន្ធត់ចិត្តជួស សូមមើលក្បួនការហ្វឹកហ្វឺនរបស់យើង តាមអ៊ិនធ័រណេត នៅ <u>*Vicarious trauma*</u>]

ការតឹងចិត្តបន្ថែម

ការពន្យល់អត្ថន័យ : ការតឹងចិត្តបន្ថែម គឺពុំសូវរំភើពខ្លាំង ជាទំរង់នៃប្រតិកម្មកើនឡើងបន្តិចម្តងៗ ។ តាមធម្មតា វាជាប់ទាក់ទងចំពោះសន្ទុះទាប ប៉ុន្តែជាមេផ្តើមការតឹងចិត្តត្រាំត្រែងខ្លាំង ដែលរាលដាលដល់ជីវិតរបស់មនុស្ស ហើយមានជា “គំនរ” មួយគរលើមួយទៀត ។ ប្រភពទូទៅខ្លះនៃការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង សំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ រួមមាន :

- ភាពរឹករវរ និងប្រតិកម្មបរិស្ថានការងារ
- ការមានអារម្មណ៍លើសលន់ ដោយសេចក្តីត្រូវការមិនបានផ្គត់ផ្គង់
- ពេលកំណត់តឹងតែង និងបានធ្វើឲ្យអ្នកធ្វើការជាមួយតឹងចិត្ត
- ការពិបាកប្រាស្រ័យទាក់ទង ដោយព្រោះភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងវប្បធម៌ខុសគ្នា
- ការប្រុងប្រៀប និងការពន្យល់ប្រាប់ដោយសង្ខេប មិនគ្រប់គ្រាន់
- ត្រូវបានសូមឲ្យបំពេញកិច្ចការនៅក្រៅវិស័យការហ្វឹកហ្វឺន និងសមត្ថភាពរបស់អ្នក
- ការប្រឈមមុខចំពោះសីលធម៌ និងសុជីវធម៌លំបាកជ្រើសរើស
- ការនៅដាច់ឡែកពីបណ្តាញគាំទ្រសង្គមដែលអ្នកធ្លាប់ស្គាល់
- ការសំរាន្តមិនគ្រប់គ្រាន់ត្រាំត្រែង
- ការលំបាកធ្វើដំណើរ និងការពន្យារពេល

ប្រតិកម្ម : ឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន នៃមេផ្តើមការតឹងចិត្តរាល់ថ្ងៃ យូរៗទៅមានកាន់តែច្រើនឡើងៗ ។ មេផ្តើមការតឹងចិត្ត ត្រាំត្រែង បណ្តាលឲ្យអត់ទ្រាំប្រតិកម្មការតឹងចិត្ត ដែលអាចលូតលាស់ខ្លាំងក្លា និងយូរៗទៅក្លាយជាបញ្ហា ពិបាកដោះស្រាយ ។ វត្តមាននៃមេផ្តើមត្រាំត្រែងជាច្រើន តាមធម្មតាគឺជាអ្នកទាយល្អប្រសើរនូវកំរិតការតឹងចិត្តខ្ពស់ ជាងការកើតឡើងម្តងម្កាល នៃឧប្បត្តិហេតុធ្ងន់ធ្ងរ ។ លំដាប់លំដោយនៃព្រឹត្តិការណ៍ជាប់ទាក់ទងការតឹងចិត្តធុនស្រាល នៅទីបំផុតអាចបង្កើត ឲ្យមាន ការតឹងចិត្តកំរិតខ្ពស់ បើមិនបានដោះស្រាយដោយប្រសិទ្ធិភាព ជាហូរហែទេ ។

តើអ្នកណាខ្លះឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់? មនុស្សស្ទើរតែគ្រប់ៗរូប ជួបប្រទះប្រតិកម្មតឹងចិត្តប្រភេទនេះ នៅចំណុចណាមួយក្នុងជីវិតរបស់គេ ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ ទោះបើតួនាទីរបស់គេជាអ្វីក៏ដោយ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ភាគច្រើន ត្រូវបានជួបប្រទះ មេផ្តើមត្រាំត្រែងកំរិតខ្ពស់ ជាប់ទាក់ទងនឹងអាជីវកម្ម ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ មេផ្តើមការតឹងចិត្តត្រាំត្រែងជាធម្មតា (ដូចជា ការពន្យារពេលចរាចរណ៍ និងការវាយដំឡៃការងារ) អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ក៏ប្រឈមមុខចំពោះឧបសគ្គត្រាំត្រែងមួយចំនួន ដែលមានមកជាមួយ នឹងការធ្វើការក្នុងវប្បធម៌មានរឹករវរ ។ របៀបដែលអ្នកចាត់ចែង ដើម្បីថ្លឹងថ្លែងឲ្យស្មើគ្នា រវាងភាព អាសន្ននៃការងារ និងវិស័យផ្សេងៗទៀតនៃជីវិត គឺជារឿងរ៉ាវទា-

ក់ទងគ្នាបំផុត ។ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ដែលមិនយកចិត្ត ទុកដាក់ជាខ្លាំងទៅលើការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង និងឧស្សាហ៍ប្រុងប្រៀបឲ្យជួបឧបសគ្គ នឹងពិតជាមាន "ការនឿយហត់" ក្នុងពេល 3 ទៅ 5 ឆ្នាំ នៃការងារមានអានុភាពខ្ពស់ ។

ការរទ្ធត់តឹងចិត្តទាំងបីប្រភេទនេះ អាចជាបញ្ហាលំបាកដោះស្រាយសំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ ការស្រាវជ្រាវ និងភស្តុតាងរឿងខ្លីៗ ឲ្យយោបល់ថា ប្រតិកម្មការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង ដូចជាការនឿយហត់ គឺទំនងជាមានបញ្ហាពិបាកដោះស្រាយ សំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌មួយចំនួនធំ ។ ដោយសារហេតុនេះហើយ ផ្នែកនៅសល់ក្នុងក្បួននេះ ផ្តោតចិត្តទៅលើការទទួលស្គាល់ជាបឋម និងការចាត់ចែង និងប្រតិកម្មការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង បន្ថែម ។

ករណីជាចំណុច...

"រយៈពេលមុនពេលការបញ្ជូនទ័ព គឺតឹងចិត្តខ្លាំងណាស់ ។ មានការងារត្រូវធ្វើច្រើនណាស់ ហើយបទពិសោធន៍របស់ ខ្ញុំបានធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនបានត្រៀមខ្លួនឲ្យគ្រប់គ្រាន់ទេ ។ បណ្តាញពេទ្យ នៃបញ្ហាការផ្ទាល់របស់ខ្ញុំ ហាក់ដូចជាផ្តល់ការគាំទ្រ ឬដំបូន្មានតិចតួចណាស់ ឬគ្មានសោះឡើយ ។ ខ្ញុំបានចំណាយពេលចំនួនប្រាំពីរខែ ដ៏លំបាកក្រៃលែងបំផុតនៅ **Kosovo** ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុង សំរាប់ការធានាអះអាងថានឹងពុំមានអ្វីខុសឆ្គងឡើយ ។ ខ្ញុំបានដឹងថា ខ្ញុំកំពុងតែជំរុញខ្លួនខ្ញុំយ៉ាងខ្លាំង និងព្រងើយកន្តើយសេចក្តីត្រូវការផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ខ្ញុំ ប៉ុន្តែខ្ញុំពុំអាចបង្អង់បានឡើយ" ។

បទពិសោធន៍របស់នាង **Cheryl Netterfield** ជានាយកពេទ្យបានបញ្ជូនទៅ **Kosovo**
(បានស្រង់ចេញក្នុង **Danieli** ទំព័រ **50)**

សំរាប់ការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន...

- តើការរទ្ធត់តឹងចិត្តប្រភេទណាមួយ (ធ្ងន់ធ្ងរ ជួស ឬបន្ថែម) ដែលជាបញ្ហាពិបាកដោះស្រាយ ឬជាបញ្ហាខ្លះៗ សំរាប់អ្នក?

©Headington Institute 2010

ផ្នែកទីបី : រឿងរ៉ាវវប្បធម៌

ការរន្ធត់តឹងចិត្ត មិនមែនគ្រាន់តែជាបញ្ហាសំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌បស្ចឹមប្រទេស ដែលផ្លាស់លំនៅ (តាមធម្មតា ជាបណ្តោះអាសន្ន) ទៅនៅប្រទេសក្រីក្រ និងតំបន់មានគ្រោះអន្តរាយ សំរាប់គុណធម៌ការងាររបស់គេ ។ តាមពិត ភាគច្រើននៃអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ នៅទូទាំងសាកលលោក គឺចេញពីសាវតាវប្បធម៌មិនមែនបស្ចឹមប្រទេស ធ្វើការក្នុងមាតុភូមិរបស់គេ ។ ជនជាតិអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ទាំងនេះ មិនបានលើកលែងពីការជួបប្រទះនូវការរន្ធត់តឹងចិត្តឡើយ ។

ការតបឆ្លើយទាំងខាងចិត្តសាស្រ្ត និងវេទនារម្មណ៍ ចំពោះគ្រោះអន្តរាយ គឺទូលំទូលាយស្រដៀងគ្នា នៅពាសពេញពិភពលោក ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ ការបកស្រាយនៃការតឹងចិត្ត និងការរន្ធត់ចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មានទ្រង់ទ្រាយធំធេងខ្លះតាមវប្បធម៌ បរិបទសង្គម និងតាមបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ។ វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីទទួលស្គាល់ថាមានវប្បធម៌ខុសៗគ្នា ក្នុងរបៀបបានជួបប្រទះព្រឹត្តិការណ៍ និងការរន្ធត់តឹងចិត្ត បានបញ្ចេញឲ្យឃើញជាយ៉ាងណា ។

អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ចេញពីសាវតាមិនមែនបស្ចឹមប្រទេស ដែលលអានក្បួននេះ នឹងរកឃើញថាវាជាជំនួយខ្លាំងដើម្បីរក្សា សំណួរនៅខាងក្រោមទុកក្នុងចិត្ត ក្នុងកាលដែលគេអានជាបន្តទៀតសព្វអត្ថបទសិក្សានេះ ។ វាមានសាមញ្ញភាពវប្បធម៌ជា ច្រើន នៅក្នុងសញ្ញា និងរោគសញ្ញានៃការតឹងចិត្ត និងបច្ចេកទេសថែទាំខ្លួនដោយប្រសិទ្ធិភាព ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ វាមានភាពខុសប្លែកគ្នាសំខាន់ៗខ្លះដែរ ។ ឧទាហរណ៍ បុគ្គលមកពីប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងលិច អាចមានបទពិសោធន៍ និង មានចិត្តចង់ពិភាក្សារូបសញ្ញានៃការតឹងចិត្ត និងការតានតឹងចិត្ត ប៉ុន្តែពុំសូវមានភាពកក់ក្តៅក្នុងការពិភាក្សាអំពីប្រតិកម្ម វេទនារម្មណ៍ទេ ។ នៅក្នុងឧទាហរណ៍មួយទៀត ការស្វែងរកភាពឯកោ អាចជាបច្ចេកទេសការថែទាំខ្លួនឯងមានប្រសិទ្ធិ ភាពល្អណាស់ សំរាប់មនុស្សមកពីប្រទេសហ្វាំងឡង់ ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ អ្នកខ្លះមកពីប្រទេសឥណ្ឌា ប្រហែលមិន អាចយល់ថាភាពឯកោជាជំនួយ និងផ្តល់ថាមពលទេ ប៉ុន្តែវាចំឡែក និងមិនកក់ក្តៅ ។ ពួកអ្នកបស្ចឹមប្រទេសដែលរស់នៅ និងធ្វើការនៅបរទេស ក៏គួរតែ ចំណាយពេលវេលា ដើម្បីពិចារណាការតឹងចិត្ត និងគំនិតថែទាំខ្លួនឯង ដោយយោគ យល់ចំពោះវប្បធម៌ដែលគេមកអាស្រ័យនៅ ។

- *តើអ្វីជាតឹកតាងការតឹងចិត្ត និងការរន្ធត់ចិត្ត នៅក្នុងជីវិតនៃវប្បធម៌នេះ?* ឧទាហរណ៍ តើគេមានគំនិតអំពីការតឹងចិត្តជាយ៉ាងណា? តើមានគំនិតនៃការតឹងចិត្តរៀងៗខ្លួន ក្នុងវប្បធម៌នេះ ឬវាបានជួបប្រទះ និងយល់ដឹងជាចំបង តាមរយៈគ្រួសារ និងដំណើររបស់ក្រុម ជាយ៉ាងណា?
- *តើតាមធម្មតា ការតឹងចិត្តបានជួបប្រទះក្នុងវប្បធម៌នេះ ជាយ៉ាងណា?* តើអ្វីទៅដែលជាគ្រឿងបញ្ជាក់ជាធម្មតានៃការតឹងចិត្ត? តើការតឹងចិត្ត ទំនងជាបានជួបប្រទះខាងរូបកាយ ខាងវេទនារម្មណ៍ ផ្លូវចិត្ត ទំនាក់ទំនងខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ឬតាមរយៈកិរិយាប្រព្រឹត្តិ ជាយ៉ាងណា? តើតាមធម្មតា ការតឹងចិត្តបានបញ្ចេញក្នុងវប្បធម៌

នេះ ជាយ៉ាងណា?

- *តើមនុស្សចេញពីវប្បធម៌នេះ បានធ្វើតាមប្រពៃណីអ្វីខ្លះ ដើម្បីដោះស្រាយការតឹងចិត្ត?* តើតួនាទីនៃបុគ្គលម្នាក់ ឬសហគមន៍មានអ្វីខ្លះ ក្នុងការចាត់ចែងក្ដីតឹងចិត្ត? តើបុគ្គល សង្គម និងវប្បធម៌ ឬពាក្យសំដី និងការប្រព្រឹត្តិអ្វី ជាធម្មតាបាន ដែលបានយកមកប្រើដើម្បីដោះស្រាយការតឹងចិត្ត?

ផ្នែកទីបួន : សញ្ញានៃការតឹងចិត្ត

សញ្ញានៃការតឹងចិត្ត

បទពិសោធន៍ដែលបានយល់ថាជាការគំរាមកំហែង ឬជាការទាមទារ បណ្ដាលឲ្យមានប្រតិកម្មសរីរជាតិគីមីប្រហែល 1,500 នៅក្នុងខ្លួន ។ ជាតិគីមីតឹងចិត្ត (ដូចជាអដ្រេណាលីន និងកូទិសូល) ត្រូវបានចាក់ចូលទៅក្នុងចរន្តឈាម និងបណ្ដាលឲ្យ មានតំណប "វាយតប់ ឬគេចចេញ" ។

ជាតិគីមីទាំងនេះប្រុងប្រៀបយើងឲ្យដោះស្រាយនឹងការគំរាមកំហែង និងព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គ្រោះថ្នាក់ ។ ឧទាហរណ៍ ចង្វាក់បេះដូងកើនឡើង មានន័យថាឈាមកំពុងតែបាញ់ច្រើនឡើង ចូលទៅសាច់ដុំ និងខួរក្បាលរបស់យើង ដែលយើងអាចស្ទង់ មើលការគំរាម ហើយយើងវាយតប់ ឬរត់គេចចេញ រហ័សជាង ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ តំណបវាយតប់ ឬគេចចេញ *គឺមិន* ល្អក្នុងការជួយយើងឲ្យដោះស្រាយមេផ្ដើមការតឹងចិត្តត្រាំត្រែងជាច្រើន ដែលយើងបានជួបប្រទះក្នុងជីវិតឡើយ ។ សំរាប់ មនុស្សភាគច្រើនវិញ ការវាយតប់ ឬការរត់ចេញ គឺមិនមែនជាជំរើសពិតប្រាកដសំរាប់ការដោះស្រាយមេផ្ដើមការតឹងចិត្ត ដែលគេជួបប្រទះនៅកន្លែងធ្វើការទេ – មិនមែនយ៉ាងនេះទេ បើគេចង់រក្សាការងាររបស់គេ!

ដូច្នេះហើយ ការវាយតប់ និងការរត់គេចចេញ មិនមែនជាជំរើសអាចធ្វើបានឡើយ ដូច្នេះតើយើងចាត់ចែងការតឹងចិត្តទាំងនេះដោយរបៀបណា? ជំហានដំបូងដ៏ល្អ គឺរៀនទទួលស្គាល់សញ្ញានៃការតឹងចិត្ត ដែលលេចឡើងជាញឹកញយក្នុងជីវិត*របស់យើង* ។

ប្រតិកម្មចំពោះការតឹងចិត្ត គឺស្មុគស្មាញ និងហាក់ដូចជាមានជាក់ស្ដែងក្នុងរបៀបខុសៗគ្នា សំរាប់មនុស្សខុសៗគ្នា ។ *លក្ខណៈនៃមនុស្ស* (ដូចជារូបកាយ និងសុខភាពអារម្មណ៍របស់គេ កំរិតនៃការគាំទ្រពីសង្គម និងប្រវត្តិនៃការរន្ធត់ចិត្តពីមុន) ប្រព្រឹត្តរវាងនឹងគ្នា ជាមួយនឹង*លក្ខណៈនៃព្រឹត្តិការណ៍* (ដូចជាទំហំ និងប្រភេទព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តឹងចិត្ត វត្តមាននៃមេផ្ដើម តឹងចិត្តបន្ថែម និងព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតផ្សេងទៀត) ធ្វើ

ឲ្យមានអានុភាពទៅលើបទពិសោធន៍ និងប្រតិកម្មរបស់មនុស្ស ។

ជាតិគីមីនាំឲ្យតឹងចិត្ត អាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មរូបកាយ ដែលអាចនៅយូរច្រើនថ្ងៃ ច្រើនអាទិត្យ ឬជួនកាលច្រើនខែ ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ក៏បណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មរូបកាយ ជាតិអ័រម៉ូននាំឲ្យតឹងចិត្ត និងជាតិគីមីប៉ះពាល់គីមីក្នុងខួរក្បាល និងមានឥទ្ធិពលទៅលើរបៀបដែលយើងគិត និងមានអារម្មណ៍ ។ យូរៗទៅ ខ្លួនប្រាណ វេទនារម្មណ៍ និងចិត្តរបស់យើង បានប៉ះពាល់ដោយការតឹងចិត្ត ម្ល៉ោះហើយការនេះមានជាប់ជំពាក់ សំរាប់ព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់យើងដែរ ។ ព្រលឹងវិញ្ញាណ គឺជាបណ្តូលសមាសភាគ សំរាប់ធម្មជាតិមនុស្ស ។ ព្រលឹងវិញ្ញាណ បង្កើតជារូងរាង្គ និងប្រាប់វិញ្ញាណរបស់យើង នូវអត្ថន័យ និងគោលបំណង ជំនឿនិងសេចក្តីសង្ឃឹម ។ ទោះបើជាបានជួបប្រទះជំនឿយ៉ាងជាក់ច្បាស់ក្នុងភាពជាអាទិទេពក្តី ក៏មានវិញ្ញាណស៊ុះសាយច្រើនឡើង នូវសេដ្ឋភាព ឬសន្ទានកម្ម ជាមួយនឹងធម្មជាតិ ឬកំឡាំងជីវិត ឬជំនឿក្នុងធម្មជាតិមនុស្ស និងសាមគ្គីភាព ហើយមនុស្សភាគច្រើនជឿថាជាប់ទាក់ទងនឹងមនុស្សដ៏ពេញលេញ លើសពីទំហំរូបកាយដែលមានស្រាប់ហើយទៅទៀត ។ យូរទៅ ប្រភេទនៃឧបសគ្គដែលអ្នកធ្វើការជួយគេប្រឈមមុខ អាចមានអានុភាពទៅ-
លើទស្សនៈពិភពលោករបស់គេ – គំនិតនៃព្រះរបស់គេ ភាពជាមនុស្ស និងទីកន្លែងដែលគេដកស្រង់នូវអត្ថន័យ គោលប-
ំណង និងសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់គេ ។ នៅទីបញ្ចប់ ដោយមានលាយឡំនូវរោគសញ្ញានៃរូបកាយ វេទនារម្មណ៍ សតិបញ្ញា និងព្រលឹងវិញ្ញាណ នោះវាមិនមែនជា ការភ្ញាក់ផ្អើល ថាការតឹងចិត្តជាញឹកញយបង្ហាញ ឲ្យឃើញក្នុងឥរិយាបថរបស់យើង ។ ជាលំដាប់ទៅនេះ គឺជាសញ្ញាទូទៅ ខ្លះនៃការតឹងចិត្តបន្ថែម ។

រូបកាយ	*វេទនារម្មណ៍*	*សតិបញ្ញា*	*ព្រលឹងវិញ្ញាណ*	*ឥរិយាបថ*
ដំណេករអាក់រអួល ការផ្លាស់ប្តូរក្នុងការឃ្លានអាហារ ឈឺក្រពះ ល្បឿនបេះដូង ដើរញាប់ៗ អស់កំឡាំង ញ័រ និងតឹងសាច់ដុំ ការឈឺខ្នង និង ក ឈឺក្បាល ពុំអាចសំរាកស្ងៀម និងសំរាន្ត ងាយឆាប់ភ្ញាក់ផ្អើល	ការប្រែប្រួលចិត្ត មានអារម្មណ៍ "ស្រពោនចិត្តពេក" មានចិត្តស្រាល មានកំហឹង ការស្រយុតចិត្ត ការថប់បារម្ភ ការស្ពឹកស្រពន់ចិត្ត	ឱនថយការសញ្ជឹងគិត ការវង្វេង និងគំនិតឥតសណ្តាប់ធ្នាប់ ការភ្លេចភ្លាំងខ្លាំង ពិបាកធ្វើការសំរេចចិត្ត យល់សប្តិ ឬសុបិនអាក្រក់ មានគំនិតគឃ្លើន	មានអារម្មណ៍ ឥតមានន័យ ការបាត់បង់អត្ថន័យ ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបាត់បង់ក្តីសង្ឃឹម ការចំអកឡកឡឺយ មន្ទិលសង្ស័យ ខឹងនឹងព្រះ ការបែកចេញពីជាតិពន្ធ និងបាត់បងវិញ្ញាណនៃការតភ្ជាប់	ការហ៊ានប្រថុយគ្រោះថ្នាក់ (ដូចជាការបើករថយន្តធ្វេសប្រហែស) ការបរិភោគហួសហេតុ ឬការបរិភោគមិនគ្រប់គ្រាន់ ការជក់បារីច្រើនឡើង ការល្មើយកន្តើយ ការរហ័សរហួនពេក ការមានចិត្តកាច និងជេរប្រទេច ប្រើគ្រឿងស្រវឹង និង/ឬ គ្រឿងញៀន ឥរិយាបថដែលអត់មិនបាន (ដូចជាការជ្រួលច្រាល់ និងដើរឥតទិសដៅ) ការដកខ្លួនចេញ/ការនៅដាច់ឡែកពីគេឯង ភាពមិនរើសមុខ

សំរាប់ការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន...

- តើអ្នកបានសំគាល់ឃើញសញ្ញាទូទៅណាមួយទាំងនេះ នៃការតឹងចិត្តនៅពេលថ្មីៗនេះឬទេ?
- នៅពេលអ្នកឋិតក្នុងភាពកៀបសង្កត់ តើសញ្ញាណាមួយទាំងនេះនៃការតឹងចិត្ត ហាក់ជាបង្ហាញឲ្យឃើញមុនគេ?
- ធ្វើតាមលីង្កនេះ (http://www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=1379) ដើម្បីទៅខ្នាតការ ពិនិត្យមើលខ្លួនឯង
បើអ្នកចង់រុករកថាតើអ្នកប្រហែលជាមានបង្ហាញសញ្ញានៃការតឹងចិត្ត ។

ផ្នែកទីប្រាំ : កត្តាគ្រោះថ្នាក់ និងកត្តាការពារ

ជាបន្ថែមចំពោះការសិក្សា ដើម្បីទទួលស្គាល់ "សញ្ញាប្រាប់ឲ្យដឹងជាមុន" ជាក់លាក់ ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ប្រយោជន៍ឲ្យ យើងអាចសំគាល់បាន នៅពេលយើងកំពុងជួបប្រទះកំរិតនៃការតឹងចិត្តមិនល្អ នោះវាជាជំនួយដើម្បីដឹងនូវអ្វីៗដែលជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់ និងកត្តាការពារ ដែលយើងស្ថាយជាប់ខ្លួនយើង ។ កត្តាគ្រោះថ្នាក់បង្កើនភាពងាយស្លុតចិត្តរបស់យើង ចំពោះការជួបប្រទះប្រតិកម្មតឹងចិត្ត ។ កត្តាការពារបន្ថយភាពងាយស្លុតចិត្តរបស់យើង ដោយបង្កើនភាពមាំមួន និងភាពស្រាកស្រាន្តរបស់យើង និងអាចឲ្យយើងដោះស្រាយកំរិតការតឹងចិត្តដែលកើនឡើង ដោយពុំសូវមានទុក្ខព្រួយ ។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់

ការស្រាវជ្រាវបានសំគាល់កត្តាជាច្រើន ដែលមានឥទ្ធិពលលើការជួបប្រទះប្រតិកម្មការរន្ធត់តឹងចិត្ត នៅពេលបាន ជួបប្រទះមេផ្តើមការតឹងចិត្តគ្រប់គ្រាន់ ។ ទាំងនេះគឺ :

- ***ធម្មជាតិ និងភាពខ្លាំងក្លានៃព្រឹត្តិការណ៍រន្ធត់ បានជួបប្រទះក្នុងអតីតកាល :*** វាគ្មានផ្លូវគេចពីប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើងទាំងស្រុងឡើយ នៅពេលជួបព្រឹត្តិការណ៍ដ៏តឹងចិត្ត និងដ៏រន្ធត់ ។ ក្នុងគ្រាមានចំណង់ចង់ជួយអ្នកផ្សេងៗដែលត្រូវការ អាចដុះចេញពីរបួសដ៏មហិមាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង នោះវាជាសារៈសំខាន់ដើម្បីទទួលស្គាល់ថា ការតតាំង នឹងការរន្ធត់ចិត្តនៃអ្នកផ្សេងៗ អាចបណ្តាលឲ្យអានុស្សាវរីយ៍ខ្មោចផ្សា និងការក្បត់ ផ្ទាល់ខ្លួន-របស់យើង ។ នេះគឺជាសារៈសំខាន់ដើម្បីចាំទុកក្នុងចិត្ត ពីព្រោះការស្រាវជ្រាវនៅពេលថ្មីៗ ឲ្យយោបល់ថា យ៉ា-ងហោចណាស់ មួយភាគបី នៃអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ បានឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍រន្ធត់ចិត្ត នៅមុនពេលការ-ជួបប្រទះអ្វីមួយ ដែលគេអាចពើបប្រទះ ក្នុងវិស័យការងារ ។
- ***ធម្មជាតិ និងភាពខ្លាំងក្លានៃព្រឹត្តិការណ៍រន្ធត់ ឬការតឹងចិត្តខ្លាំង ដែលបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មបច្ចុប្បន្ន :*** ប្រភេទព្រឹត្តិការណ៍តឹងចិត្តខ្លាំង មានអានុភាពលើទំនងនៃការជួបប្រទះប្រតិកម្មការតឹងចិត្ត និងការរន្ធត់ចិត្ត ។ ការជួបប្រទះ ឬការឃើញគ្រោះអន្តរាយមនុស្សបានធ្វើ ជាប់ទាក់ទងអំពើឃោឃៅរបស់មនុស្ស (ដូចជា ការវាយប្រហារដោយអាវុធ) តាមធម្មតាគឺតឹងចិត្តខ្លាំងជាងការជួបប្រទះ ឬការឃើញគ្រោះអន្តរាយ ធម្មជាតិ ។
- ***ចំនួនមេផ្តើមការតឹងចិត្តបានជួបប្រទះគឺ :*** អស់អ្នកដែលកំពុងជួបប្រទះព្រឹត្តិការណ៍ជីវិត និងការផ្លាស់ប្តូរដ៏ច្រើនសន្ធឹក (ដូចជា ការស្លាប់ឪពុកម្តាយ ឬការរើកន្លែងទៅបរទេស) ហាក់ជាងាយស្លុតចិត្តជាង ។
- ***រយៈពេលនៃការជួបស្ថានការណ៍តឹងចិត្តខ្លាំង :*** ដរាបណាការជួបមានរយៈពេលយូរ គ្រោះថ្នាក់ក៏កើនឡើង ។
- ***កត្តាការរៀបចំ :*** ការស្រាវជ្រាវជាបឋមឲ្យយោបល់ថា អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ សំគាល់ឃើញកត្តាការរៀបចំ

ដូចជា ទំនាក់ទំនងជាក្រុម ភាពអ្នកដឹកនាំ ភាពច្បាស់លាស់នៃគោលដៅបេសកកម្ម និងរចនានៃភ្នាក់ងារ ជាបុព្វហេតុចំបង នៃការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង ។

- ***ប្រវត្តិនៃជំងឺវិកលចរិតពីមុន :*** អស់អ្នកដែលមានជំងឺវិកលចរិតពីមុន ជាពិសេសអ្នកដែលបានជួបប្រទះវិបត្តិតឹងចិត្ត ធ្ងន់ធ្ងរ ឬវិបត្តិបន្ទាប់ពីការរន្ធត់តឹងចិត្ត ទំនងជាងាយស្លុតចិត្តជាង ។
- ***ខ្វះការគាំទ្រពីសង្គម :*** ការគាំទ្រពីសង្គម គឺជាសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការការពារមនុស្សអំពីឥទ្ធិពលនៃការតឹងចិត្ត និងការរន្ធត់ចិត្ត ។ ការស្រាវជ្រាវនៅពេលថ្មីៗនេះ ឲ្យយោបល់ថា បើប្រៀបធៀបជាមួយនឹងភាពមធ្យម ទៅកំរិត ខ្ពស់ នៃការគាំទ្រពីសង្គម នោះអ្នកដែលបានទទួលការគាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមកពីសង្គម គឺប្រហែលជាជួបប្រទះការ រន្ធត់ចិត្ត 4 ដងខ្លាំងជាង និង 2.5 ដង ប្រហែលជាជួបប្រទះទំរង់ខ្លះនៃជំងឺខាងរូបកាយ ។ បុគ្គលដែលគ្មានដៃគូ ក៏ឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងដែរ ។
- ***អាត្មានិយម :*** មនុស្សដែលមានគំនិតអាត្មានិយម គឺងាយស្លុតចិត្តខ្លាំងជាង ។
- ***ភាពអវិជ្ជមាន និងទុទិដ្ឋិនិយម :*** បុគ្គលដែលមានភាពអវិជ្ជមាន និងមានទុទិដ្ឋិនិយមជាទំលាប់ គឺងាយមានដំណើរ ការមិនប្រក្រតីខ្លាំងជាង ដែលជាប់ទាក់ទងនឹងការតឹងចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀត កាលណាការវាយដំឡើជា អវិជ្ជមានមានច្រើនឡើង អំពីអត្ថន័យពេញលេញនៃបេសកកម្មមនុស្សធម៌ ឬចំណាត់ការងារ នោះគេក៏ងាយ ស្លុតចិត្តខ្លាំងឡើង ។

កត្តាការពារ

ផ្ទុយទៅវិញ កត្តានៅខាងក្រោមទំនងដើម្បីជួយមនុស្សឲ្យចំរើន ក្នុងការប្រឈមមុខនឹងភាពទីទៃពីគ្នា ។ វាជាទ្រទាប់ សំរាប់មនុស្សឲ្យប្រឆាំងនឹងការជួបប្រទះឥទ្ធិពលការតឹងចិត្ត និងជួយគេឲ្យស៊ូទ្រាំជាមួយនឹងការផ្លាស់ប្តូរដែលបាន ទាមទារ ដោយព្រឹត្តិការណ៍ជីវិតដ៏ខ្លាំងក្លា ។

ការគាំទ្រពីសង្គម : ភាពជំនាញរវាងផ្ទាល់ខ្លួន កំណែបន្ថែមបានបង្កើតឡើងយ៉ាងល្អ និងសមត្ថភាពដើម្បីឲ្យជាប់ លាប់ និងរក្សាបណ្តាញសង្គមបានល្អ គឺជាសារៈសំខាន់ចំពោះស្ថិរភាពនៃវេទារម្មណ៍ និងសុខភាព ។ ការស្រាវ ជ្រាវថ្មីៗបង្ហាញថា ទំនាក់ទំនងដ៏រឹងប៉ឹងជាមួយនឹងអ្នកផ្សេងៗ អាចនឹងមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងជាងចំណេះដឹង និង ភាពជំនាញផ្ទាល់ខ្លួន និងជាការការពារដ៏ល្អបំផុតក្នុងបរិស្ថានតឹងចិត្តខ្លាំង ។

សុទិដ្ឋិនិយម និងការស្គាល់ភាវៈខ្លួនឯងល្អ : សុទិដ្ឋិនិយមនៃការប្រមើលមើលនៅអនាគត ការជួបប្រទះទៀងទាត់ នូវវេទនារម្មណ៍ជាវិជ្ជមាន ការស្គាល់ភាពៈខ្លួនឯងល្អ និងមានជំនឿក្នុងខ្លួន គឺជាលក្ខណៈពិសេសដែលបង្កើត ភាពមាំមួន និងភាពស្រាកស្រាន្ត ។

©Headington Institute 2007

ព្រលឹងវិញ្ញាណ : ព្រលឹងវិញ្ញាណរួបរួមទស្សនៈរបស់បុគ្គលនូវ “សណ្តាប់សីលធម៌” និងស្វែងរកអត្ថន័យ និងគោលបំណង ជំនឿសាសនា និងសេចក្តីសង្ឃឹមសំរាប់អនាគត ។ ជាទូទៅ ព្រលឹងវិញ្ញាណគឺជាកត្តាការពារមានប្រសិទ្ធិភាពណាស់ ។ ការលើកលែងមានឃើញ-
នៅពេលព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់បុគ្គលម្នាក់មិនច្បាស់លាស់ (មិនបានសាកល្បង និង/ឬ មិនបានគិតឲ្យហ្មត់ចត់) ឬជាពិសេសនៅពេលបុគ្គលមិនប្រែប្រួល ក្នុងជំនឿខាង ព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់គេ ។ នៅក្នុងករណីទាំងនេះ បុគ-
្គលដែលបានប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គ នៃការងារមនុស្សធម៌ ហាក់ដូចជាងាយស្ពឹតរន្ធត់ ចំពោះការបែក-បាក់នៃទស្សនៈពិភពលោកមិនប្រែប្រួល ការបាត់បង់នូវអត្ថន័យ និងគោល បំណង រូបភាពខ្លួនអវិជ្ជមាន និងជួប-ការលំបាកផ្សេងៗទៀតខាងផ្លូវចិត្ត ។

ភាពអាចប្រែប្រួលបាន : កំរិតនៃការបត់បែនក្នុងគោលជំនឿ បទពិសោធន៍វេទនារម្មណ៍ និងទស្សនៈពិភពលោកគឺជាកត្តាការពារ ។

ភាពលំអៀងដើម្បីរកអត្ថន័យ : ការលំអៀងជាធម្មជាតិ ដើម្បីរកអត្ថន័យ និងគោលបំណងក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ ជា-ពិសេសព្រឹត្តិការណ៍តឹងចិត្តខ្លាំង ដែលធ្វើបុគ្គលម្នាក់ៗខំអស់ពីសមត្ថភាព គឺជាកត្តាការពារមួយទៀត ។

ភាពចង់ដឹងចង់ឮ និងការបើកចំហចំពោះបទពិសោធន៍ ។ ការចង់ដឹងចង់ឮ និងការបើកចំហចំពោះបទពិសោធន៍ថ្មីគឺជាប់ទាក់ទងនឹងភាពអាចប្រែប្រួលបាន ភាពមាំមួន និងការស្រាកស្រាន្ត ។

សម្បទា : ការសម្បូរធនធាន មានប្រាជ្ញាវាងវៃ និងមានសមត្ថភាពទូទៅ គឺជាកត្តាការពារ ។

កត្តាគ្រោះថ្នាក់	**កត្តាការពារ**
ធម្មជាតិ និងភាពខ្លាំងក្លានៃព្រឹត្តិការណ៍ស្ពឹតរន្ធត់ បានជួបប្រទះក្នុងអតីតកាល ធម្មជាតិ និងភាពខ្លាំងក្លានៃព្រឹត្តិការណ៍ស្ពឹតរន្ធត់ ឬតឹងចិត្តខ្លាំង ដែលបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មបច្ចុប្បន្ន ចំនួនមេផ្តើមការតឹងចិត្តបានជួបប្រទះ រយៈពេលនៃការជួបស្ថានការណ៍តឹងចិត្តខ្លាំង កត្តាការរៀបចំ ប្រវត្តិនៃជំងឺវិកលចរិតពីមុន ខ្វះការគាំទ្រពីសង្គម អាត្មានិយម ភាពអវិជ្ជមាន និងទុទិដ្ឋិនិយម	ការគាំទ្រពីសង្គម សុទិដ្ឋិនិយម និងការស្គាល់ភាវៈខ្លួនឯងល្អ ព្រលឹងវិញ្ញាណ ភាពអាចប្រែប្រួលបាន ការលំអៀងដើម្បីរកអត្ថន័យ ការចង់ដឹងចង់ឮ និងការបើកចំហ ចំពោះបទពិសោធន៍ សម្បទា

សំរាប់ការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន...

- តើអ្នកអាចទទួលស្គាល់ កត្តាគ្រោះថ្នាក់ និងកត្តាការពារណាមួយ ក្នុងប្រវត្តិជីវិតរបស់អ្នកផ្ទាល់ អំពីស្ថានការណ៍ បច្ចុប្បន្ន និងចរិយាសម្បត្តិ ឬទេ?
- តើអ្នកឃើញកត្តាទាំងនេះ មានការប្រព្រឹត្តិរវាងគ្នា ជាមួយនឹងការតឹងចិត្តដែលអ្នកជួបប្រទះ ឬទេ?

ផ្នែកទីប្រាំមួយ : ការនឿយហត់

ខណៈការតឹងចិត្តមានច្រើនឡើង និងមាននៅជាកំរិតខ្ពស់អស់រយៈពេលយូរ អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ នឹងជួបប្រទះគ្រោះថ្នាក់នៃការនឿយហត់កាន់តែច្រើនឡើង ។ ការនឿយហត់គឺជាដំណើរការ មិនមែនជាព្រឹត្តិការណ៍ទេ ។ ន័យនេះសំដៅប្រភេទនៃប្រតិកម្មការតឹងចិត្តបន្ថែម ដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីជួបមេផ្តើមការតឹងចិត្តក្នុងអាជីវកម្មយូរអង្វែង ។ ការជួបស្ថាន-ការណ៍ ដែលទាមទារខាងវេទនារម្មណ៍យូរអង្វែង ដោយពុំមានការគាំទ្រគ្រប់គ្រាន់ បង្អិនធនធានរបស់បុគ្គលបន្តិចម្តងៗ សំរាប់ដោះ ស្រាយការតឹងចិត្ត និងការលំបាក ។

ជាលំដាប់ទៅនេះ គឺជាស្ថានការណ៍អាជីវកម្ម ដែលជាធម្មតាជាហេតុនាំឲ្យនឿយហត់ :

- ទំនាស់រវាងដំឡៃរបស់បុគ្គល និងគោលដៅរបស់អង្គការ និងការទាមទារ
- ខ្វះខាតអ្នកចាត់ចែងការ និង/ឬ ការគាំទ្រពីសង្គម
- បន្ទុកនៃការទទួលខុសត្រូវច្រើនពេក
- ការច្របូកច្របល់តួនាទី
- អារម្មណ៍គ្មានការត្រួតត្រា លើគុណភាព ឬលទ្ធផលនៃការងារ
- មានរង្វាន់ផ្លូវចិត្ត ឬប្រាក់កាសតិចតួច
- មានភាពមិនស្មើគ្នា ខ្វះការគោរព
- ជួបឃើញសំភារៈការស្លុតរន្ធត់ឥតឈប់ឈរ
-

នៅក្នុងវិស័យមនុស្សធម៌ ផ្លូវទៅរកការនឿយហត់ ជាញឹកញយបានក្រាលដោយបំណងល្អ ។ អស់អ្នកដែលចូលមកធ្វើការងារ ឬធ្វើការងារនៅបរទេស គិតថាវានឹងមានដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទាំងអស់របស់គេ ដែលមានសេចក្តីសង្ឃឹមជាអនេក និងជាមិនពិតប្រាកដ និងសេចក្តីរំពឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរដែលគេនឹងធ្វើ ហើយអ្នកដែលធ្វើការ ជាជាងធ្វើអ្វីៗផ្សេង គឺជាអ្នកទទួលការនឿយហត់ជាបឋម ។ វាគ្មានការខុសឆ្គងអ្វី ជាមួយនឹងឧត្តមគតិ អ្នកឧស្សាហ៍ធ្វើការឥតខ្ចោះ ឬជាអ្នកសំរេចឆន្ទៈខ្លួនឯងឡើយ ។ បញ្ហាមាននៅក្នុងភាពពិត និងភាពមិនពិត នៃគំនិត និងសេចក្តីរំពឹង ។ ភាពមិនពិត សេចក្តីរំពឹងការងារខ្ពង់ខ្ពស់ និងសេចក្តីប្រាថ្នា ត្រូវបានវិនាសទៅរកការបរាជ័យ និងការសោយចិត្ត ។

ដូចគ្នាប្រភេទផ្សេងៗទៀតនៃប្រតិកម្មការតឹងចិត្តដែរ មនុស្សទំនងជានឹងជួបប្រទះការនឿយហត់ ក្នុងរបៀបខុសៗគ្នា ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ សញ្ញាជាធម្មតានៃការនឿយហត់ ទំនងជាកកកុំនៅក្នុងរូបកាយ វេទនារម្មណ៍ សតិបញ្ញា ព្រលឹងវិញ្ញាណ និងកិរិយាប្រព្រឹត្តិ ។ ជាលំដាប់ទៅនេះ គឺជាសញ្ញាទូទៅខ្លះ នៃការនឿយហត់ ។

រូបកាយ	*សតិបញ្ញា*	*វេទនារម្មណ៍*	*ព្រលឹងវិញ្ញាណ*	*ឥរិយាបថ*
ការអស់កំឡាំង ឈឺក្បាល រោគឡើងឈាម រោគដេកមិនលក់ យល់សប្តិ ឈឺខ្នង និងការតឹងឈឺ រាំរ៉ៃផ្សេងៗ មិនស្រួលក្រពះ	សង្ស័យខ្លួនឯង បន្ទោស ភាពអវិជ្ជមាន ការស្រងាកចិត្តខ្លាំង ចុះថយនូវការបានសំរេច- អ្វីមួយ និងគោលបំណង មានអារម្មណ៍ឥតបាន ដឹងគុណ ឬបានក្បត់ ដោយអង្គការ ការគិតគូរសុកមម៉ុក ចិត្តសោះអង្គើយ ខ្វះប្រាជ្ញាមុះមុត ចូលទៅ បន្ថយសមត្ថភាពដើម្បី មានដំណើរការល្អ	ការអស់កំឡាំងចិត្ត និងថមថយ មានអារម្មណ៍ លើសលន់ មានអារម្មណ៍ គ្មានពំនឹង ការអស់សង្ឃឹម លែងទុកចិត្តគូកន និងមេការ ការស្រយុតចិត្ត ការថប់បារម្ភ	សោះអង្គើយ គ្មានសមត្ថភាព ដើម្បីប្រឡូក សុញគំនិត ការច- ំអកឡុកឡឺយ	បដិសេធក្នុងការធ្វើ សោះអង្កើយ អផ្សុក លំបាកខាងអន្តរបុគ្គល មានចិត្តស្រាល ការញៀន ឬការពឹង ផ្អែកបានកើនឡើង កិរិយាឆ្វេសប្រហែស ព្រងើយកន្តើយសុវត្ថិ ភាពផ្ទាល់ខ្លួន និង សេចក្តីត្រូវការ នៃរូបកាយ

តើមានវិធីអ្វីល្អបំផុត ដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងការនឿយហត់?

វិធីជាដំបូង និងដ៏ល្អបំផុតដើម្បីការពារប្រឆាំងនឹងការនឿយហត់ គឺវិធីការពារ! ដោយឡែកពីការផ្តួងផ្តើមមួយ "ញាណនៃប្រាកដនិយមខ្លះ" នៃការដ៏ល្អបំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីជៀសវាងការនឿយហត់ គឺបង្កើតការថ្លឹងថ្លែងក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ ចំណាយពេលវេលាច្រើនក្នុងគ្រួសារ និងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត ធ្វើសកម្មភាពខាងសង្គម និងការធ្វើអ្វីជាកំសាន្ត ។ លាតសន្ធឹងខ្លួនរបស់អ្នក ប្រយោជន៍ ឲ្យការងាររបស់អ្នកគ្មានអានុភាពថែមទៀត ទៅលើគំនិតរបស់អ្នក និងការសគាល់ភាវៈ ខ្លួនឯង ។ ក្នុងកាលអ្នកអានសព្វផ្នែកចុងក្រោយនៃក្បួននេះ ត្រូវពិនិត្យឲ្យហ្មត់ចត់ទៅលើការអនុវត្តន៍ថែទាំខ្លួនឯង ។ វានឹង ជួយការពារ នូវការតឹងចិត្តជាធម្មតា កុំឲ្យក្លាយជាមានទុក្ខព្រួយ និងកុំឲ្យទុក្ខព្រួយក្លាយមកពីការនឿយហត់ ។

សំរាប់ការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន...

- តើអ្នកបានសំគាល់ឃើញសញ្ញាទូទៅណាមួយទាំងនេះ នៃការនឿយហត់នៅពេលថ្មីៗនេះឬទេ?
- ធ្វើតាមលីង្កនេះ (http://www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=1379) ដើម្បីទៅខ្នាតការ ពិនិត្យមើលខ្លួនឯង បើអ្នកចង់រុករកថាតើអ្នកប្រហែលជាមានបង្ហាញសញ្ញានៃការនឿយហត់ ។

©Headington Institute 2010

ផ្នែកទីប្រាំពីរ : ការពិនិត្យមើលសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក

នៅពេលយូរទៅ ការថែទាំសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក គឺជាអ្វីៗត្រូវការជាមុនដ៏សំខាន់ សំរាប់ការជួយអ្នកផ្សេងៗ ដោយមានប្រសិទ្ធិភាព ។ វាគឺជាមធ្យោបាយមួយដ៏ល្អបំផុត ដើម្បីរក្សាភាពសមស្មួន ដើម្បីបន្តការជួយក្នុងសមត្ថភាព នោះទៀត ។

ជំហានជាដំបូង ដើម្បីថែទាំសុខុមាលភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក និងការដោះស្រាយដោយប្រសិទ្ធិភាព ជាមួយនឹងការតឹងចិត្ត និងការនឿយហត់ គឺការយល់ដឹងកំឡាំង និងសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នក ។ ការយកបញ្ជីស្រង់ផ្ទាល់ខ្លួន ជួយអ្នកឲ្យយល់ដឹងទីកន្លែងដែលមានកំឡាំងថែទាំខ្លួនរបស់អ្នកជាធម្មជាតិ ហើយវិស័យការថែទាំខ្លួនឯងណាមួយ ដែលត្រូវការយកចិត្តទុកដាក់បន្ថែម ។

មុននឹងអ្នកឈានទៅផ្នែកចុងក្រោយនៃក្បួននេះ សូមផ្អាកបន្តិច ហើយយកបញ្ជីស្រង់ អំពីរបៀបដែលអ្នកកំពុងតែធ្វើ និងកត់សំគាល់យុទ្ធវិធីការថ្លឹងថ្លែងជីវភាពណាមួយដែលជាជំនួយ ដែលអ្នកប្រើយ៉ាងទៀតទាត់ ។

©Headington Institute 2007

សំរាប់ការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន...

- តើមានប្រភេទអ្វីខ្លះ នៃការថែទាំខ្លួនរបស់អ្នកជាធម្មតា និងយុទ្ធវិធីការស៊ូទ្រាំ (ទាំងអវិជ្ជមាន និងវិជ្ជមាន) នៅពេល អ្នកបានតឹងចិត្ត បានខ្សោយកំឡាំង ឬមានការថប់បារម្ភ?
- តើមានអ្វីទ្រទ្រង់អ្នកក្នុងការងារនេះ (ដូចជា អ្វីដែលលើកស្ទួយអ្នក ផ្តល់ថាមពលឲ្យអ្នក និងផ្តល់សេចក្តីសង្ឃឹម ឲ្យអ្នក)?
- តើយុទ្ធវិធីការថែទាំខ្លួនឯងអ្វីខ្លះ ជាជំនួយដែលអ្នកប្រាថ្នាថាអ្នកបានប្រើប្រាស់ទៀតទាត់ថែមទៀត?
- ធ្វើតាមលីង្កនេះ (http://www.headington-institute.org/Default.aspx?tabid=1379) ដើម្បីទៅខ្នាតការ ពិនិត្យមើលខ្លួនឯង បើអ្នកចង់រុករកថាតើអ្នកមានយុទ្ធិធីល្អជាស្រេចនៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ដើម្បីជួយការពារនូវការ នឿយហ-ត់ ។

ផ្នែកទីប្រាំបី : ការបង្កើនសុខុមាលភាពរបស់អ្នក : ការតយុទ្ធនឹងការតឹងចិត្ត និងការនឿយហាត់ តាមរយៈការថែទាំខ្លួនឯង

ការឧស្សាហ៍ដោះស្រាយជាមួយនឹងការតឹងចិត្ត គឺជាជំនាញអាចរៀនបាន ដែលជាញឹកញាប់បានសរុបដោយឃ្លា "ការចាត់ចែងក្តីតឹងចិត្ត" ។ គោលដៅនៃការចាត់ចែងក្តីតឹងចិត្តល្អ គឺមិនគ្រាន់តែជួយអ្នកឲ្យអាចប្រកបអាជីព របស់អ្នកទេ – ប៉ុន្តែដើម្បីជួយអ្នកឲ្យលូតលាស់ និងខ្មីឃ្មាតខណៈលទ្ធផលនៃការតឹងចិត្តខ្លាំង ដែលអ្នកអាចនឹង ជួបឧបសគ្គ ។ សរុបឲ្យខ្លីទៅ វាជាប់ទាក់ទងការទទួលស្គាល់កំឡាំងការថែទាំខ្លួនឯងជាធម្មជាតិ ដែលមានបង្ហាញ ជាស្រាប់ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក និងការរៀនរបៀបអនុវត្ត និងយុទ្ធវិធីជាជំនួយបន្ថែម ឲ្យខ្ជាប់ខ្ជួនខ្លាំងឡើង ។

អ្នកនឹងមិនក្លាយជាល្អណាស់ ក្នុងការថែទាំខ្លួនរបស់អ្នក ដែលអ្នកនឹងមានជីវិតឥតមានការតឹងចិត្តនោះឡើយ ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ មានការច្រើនណាស់ដែលអ្នកអាចធ្វើ ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាអ្នកថែទាំខ្លួនរបស់អ្នកបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បី ធ្វើឲ្យសុខុមាលភាពរបស់អ្នកល្អប្រសើរ និងដើម្បីជួយសំរាលប្រតិកម្មនៃការរន្ធត់តឹងចិត្ត ដូចជាការនឿយហត់! គ្មានបច្ចេកទេសណាតែឯង នឹងសំរាលការតឹងចិត្តទាំងអស់របស់អ្នកបានឡើយ ប៉ុន្តែការយកចិត្តទុកដាក់លើវិស័យបីយ៉ាងនៅខាងក្រោម នៃការថែទាំខ្លួនឯង នឹងពង្រឹង*ភាពមាំមួន* របស់អ្នក (សមត្ថភាពរបស់អ្នកដើម្បីដោះស្រាយការតឹងចិត្តបានច្រើនឡើង ដោយពុំសូវមានទុក្ខព្រួយ) និង*ការស្រាកស្រាន្ត* របស់អ្នក (សមត្ថភាពរបស់អ្នក ដើម្បី "បកមកវិញ" បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍អ្វីមួយ នៃការតឹងចិត្តខ្លាំង ឬរន្ធត់ខ្លាំង) ។

រូបកាយ

- *ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ :* ការហាត់ប្រាណយ៉ាងហោចបំផុតបីដងក្នុងមួយអាទិត្យ ដោយមានលាយចំរុះនូវការ ហាត់អារ៉ូប៊ិក (ដូចជាការរត់ ការដើរ ការហែលទឹក) ការខំប្រឹងធ្វើ (ដូចជាការលើកទំងន់) និងការលាតសន្ទឹង (ដូចជាការបន្តឹងសាច់ដុំ) ផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជាច្រើនសំរាប់ការចាត់ចែងក្តីតឹងចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ វាជួយខ្លួន ប្រាណរបស់យើងឲ្យរំលាយជាតិគីមីជាប់ទាក់ទងការតឹងចិត្ត, បន្ថយការតឹងសាច់ដុំ, បញ្ចេញ "អារម្មណ៍ល្អ" ជាតិគីមីហៅថា អិនដូហ្វិន, ជួយយើងឲ្យមានភាពសមសួនទូទៅ និងមានសុខភាពល្អឡើង, និងជួយដំណេករបស់ យើងឲ្យប្រសើរ ។ នេះគឺជាយុទ្ធវិធីមួយដែលមានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត សំរាប់ការចាត់ចែងក្តីតឹងចិត្ត ។
- *ដំណេក :* មនុស្សចាស់ភាគច្រើនត្រូវការសំរាន្ត រវាងប្រាំពីរ និងប្រាំបួនម៉ោងមួយយប់ ដើម្បីឲ្យគេមានដំណើរការ យ៉ាងល្អ ។

- *ការបរិភោគមានសុខភាពល្អ :* វាដូចគ្នានឹងឡានរបស់អ្នក ដែលនឹងមិនរត់ល្អដោយប្រើឥន្ទនៈមានគុណភាពអន់ ឬឥតប្រើឥន្ទនៈសោះ ដ្បិតខ្លួនប្រាណ និងខួរក្បាលរបស់យើង ធ្វើការបានល្អប្រសើរជាង នៅពេលយើងផ្តល់ឲ្យវា នូវប្រភេទឥន្ទនៈត្រឹមត្រូវ ។
- *ការពិសាទឹកគ្រប់គ្រាន់ :* ទំរាំដល់ពេលអ្នកស្រេកទឹក អ្នកបានអស់ជាតិទឹកក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក ពី 2 ទៅ 3 ភាគរយ រួចទៅហើយ ។ យ៉ាងនេះវាបន្ថាបចំនួនឈាមរបស់អ្នក ធ្វើឲ្យបេះដូងរបស់អ្នកធ្វើការខ្លាំងឡើង ដើម្បីបាញ់ឈាម ទៅខួរក្បាលរបស់អ្នក ។ ការរក្សាឲ្យមានទឹកក្នុងខ្លួន គឺជារបៀបដ៏ងាយស្រួលបំផុត ដើម្បីជួយខ្លួនរបស់យើងឲ្យ មានដំណើរការល្អ ។
- *សំណើច :* ការសើច និងវេទនារម្មណ៍ជាវិជ្ជមាន បញ្ចេញជាតិគីមី "អារម្មណ៍ល្អ" ដែលប្រព្រឹត្តដើម្បីបន្ទូរឥទ្ធិពល សាច់ដុំបេះដូង នៃវេទនារម្មណ៍អវិជ្ជមាន និងជួយខ្លួនប្រាណរបស់យើង ឲ្យសំរាកស្ងៀម ។
- *ការដាក់កំរិតការពិសារសុរា :* ស្រាមិនមែនគ្រាន់តែបន្ទាបការទប់ចិត្តរបស់យើង និងនាំឲ្យយើងធ្វើអ្វីៗដែលយើង មិនធ្វើជាធម្មតានោះទេ ប៉ុន្តែវាគឺជាគ្រឿងសង្កត់សកម្មភាពសរសៃប្រសាទ និងបង្ហិនជាតិវីតាមីនសំខាន់ៗ ដែលមាន ប្រយោជន៍ក្នុងការជួយយើងដោះស្រាយការតឹងចិត្ត (ថ្នាំវីតាមីន B កំផ្លិច) ។
- *បច្ចេកទេសការសំរាកស្ងៀម :* មានបច្ចេកទេសនៃការសំរាកស្ងៀមជាច្រើន (ដូចជា ការសំរាកសាច់ដុំជាចំរើន ការដកដង្ហើមបំផតឪយ៉ាហ្វ្រាម ការគិតក្នុងចិត្ត និងការភាវនា) អាចបានប្រើដើម្បីចំរាញ់តំណបការសំរាកស្ងៀម ។ យ៉ាងនេះវាប្រព្រឹត្តដើម្បីបន្ទូរឥទ្ធិពលសាច់ដុំ និងសាច់ដុំបេះដូង នៃវេទនារម្មណ៍អវិជ្ជមាន និងជួយខ្លួនប្រាណរបស់ យើងឲ្យសំរាកស្ងៀម ។
- *បរិកម្ម(ការគក់ច្របាច់) ងូតទឹកក្តៅ ងូតទឹកចំហុយ :* ការប៉ះ និងភាពក្តៅឧណ្ហៗ គឺជារបៀបដ៏មានប្រសិទ្ធិភាព នៃការចំរាញ់តំណបការសំរាកស្ងៀម និងនាំខ្លួនប្រាណរបស់យើងឲ្យសំរាកស្ងៀម ។
- *សកម្មភាពសាចុះសាឡើង :* សកម្មភាពសាចុះសាឡើង និងការគ្មាន់គ្នេរ ដូចជាការដេរប៉ាក់, ការដើរ, ការចាក់ប៉ាក់, ការគូរគំនូរ និងការដាំស្ល អាចជាទំរង់នៃដំណើរការមួយ នៃការភាវនាមានចលនា ដែលជាការសំរាលបន្ទុក និងការ សំរាកស្ងៀម ។

វេទនារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង

- ទំនាក់ទំនងដែលថែទាំគ្នា
- ទាក់ទងមកផ្ទះ/មិត្តភ័ក្តិ តាមរយៈអ៊ីមៀល, ទូរស័ព្ទ, ខ្សែអាត់
- ការពិគ្រោះគ្នា
- ការកំប្លែង

- ការគាំទ្រពីក្រុមជាហូរហែ
- ការត្រិះរិះ ដូចជា : ការកត់ព្រឹត្តិការណ៍ប្រចាំថ្ងៃ, ការសរសេរ, ការភាវនា, កវីនិពន្ធន៍
- សកម្មភាពច្នៃប្រឌិត ដូចជាការគូរគំនូរ, ការឆ្លាក់រូប, ការដាំស្ល, ការគូររូបផាត់ពណ៌ និងការថតរូប
- ភាពយន្ត, សៀវភៅ, ចំរៀង
- ការមានភាពថ្លឹងថ្លែងជាបឋម
- ការយល់ដឹងក្តីរន្ធត់តឹងចិត្ត និងមានសេចក្តីសង្ឃឹមពិតប្រាកដ
- ការប្រឹក្សា

វាមានអត្ថបទខ្លីៗបីដ៏ចំបង ដែលជាក់ស្តែងនៅក្នុងបច្ចេកទេសទំនាក់ទំនងវេទនារម្មណ៍ និងការថែទាំខ្លួនឯង :

ទំនាក់ទំនងអន្តរបុគ្គល : កត្តាគាំទ្រពីសង្គម មានផ្នែកតួនាទីដ៏សំខាន់ ក្នុងការអនុម័តកត្តាប្រតិកម្មការតឹងចិត្ត និងភាពងាយស្លុតរន្ធត់ ។ ទំនាក់ទំនងរបស់យើងរវាងគ្នានឹងគ្នា គឺមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលការស្រាវជ្រាវថ្មីៗឲ្យយោបល់ថា "វាអាចជា ទំនាក់ទំនងដែលសង្គ្រោះយើង ក្រៅពីចំណេះដឹង និងជំនាញរបស់យើង" (Fawcett, 2003, ទំព័រ 124) ។ បើអ្នកពុំមានការគាំទ្រពីសង្គមរឹងមាំទេ ត្រូវខំប្រឹងបង្កើតឲ្យមានមួយ ។ បណ្តាញសង្គមជាទីការពារបំផុត មិនចាំបាច់ជាធំទេ ប៉ុន្តែវាជាប់ទាក់ទងគ្នា ។ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភ័ក្តិ ដែលស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមកយ៉ាងល្អ គឺជាឧទាហរណ៍នៃបណ្តាញជាប់ទាក់ទងគ្នា ។

ពេលវេលាបែរចេញ/ស្មារតីមិនមូល : ការអនុញ្ញាតខ្លួនរបស់អ្នកឲ្យធូរស្រាល និងមានឱកាសបែរចេញយ៉ាង ទៀតទាត់ គឺជាបច្ចេកទេសដ៏សំខាន់មួយទៀត នៃការថែទាំខ្លួនឯង ។ អ្នកគួរតែយកពេលសំរាកខ្លះ រៀងរាល់ អាទិត្យដើម្បីដកខ្លួនចេញពីការងារ និងរឿងរ៉ាវដែលធ្វើឲ្យអ្នកហត់នឿយ ។ ហោចណាស់នៅពេលនេះខ្លះ អ្នកគួរតែចំណាយពេលធ្វើការអ្វីមួយដែលអរសប្បាយ និងដែលសំរាកស្ងៀម ។ វាជាសារៈសំខាន់ពិសេស សំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ត្រូវជ្រួតជ្រាបប្រភេទនៃព្រំដែនទាំងនេះ ។ ការធ្វើការក្នុងវិស័យនេះ ទំនងជាឲ្យ អ្នកឆាប់ចាប់រឿងរ៉ាវអន្តរជាតិ និងឥទ្ធិពលនៃគ្រោះអន្តរាយ ធ្វើឲ្យពិបាកដកខ្លួនចេញ សូម្បីតែបើអ្នកមិននៅក្នុងការិយាល័យក៏ដោយ ។

ការនិទានរឿង : ការចូលប្រឡូកក្នុងកិច្ចការមនុស្សធម៌ មានការផ្លាស់ប្តូរមនុស្ស ។ ការស្វែងរកឲ្យយល់ដឹង និងបញ្ចេញការផ្លាស់ប្តូរទាំងនេះ គឺជារបៀបសំខាន់មួយ សំរាប់ការដោះស្រាយឥទ្ធិពលនៃការងារ ។ ការនិទាន រឿងអាចមានទ្រង់ទ្រាយជាច្រើន – ការនិយាយជាមួយនឹងមិត្តភ័ក្តិ ឬអ្នកប្រឹក្សា ការកត់ព្រឹត្តិការណ៍ប្រចាំថ្ងៃ និង ការសរសេរសំបុត្រ រឿង និងកវីនិពន្ធន៍ ឬទំរង់សង្ខេបផ្សេងច្រើនទៀត នៃសកម្មភាពច្នៃប្រឌិត ដូចជាការគូររូប ផាត់ពណ៌ ។ ការសរសេរហាក់ដូចជារបៀបមានប្រសិទ្ធិភាពពិសេស ក្នុងការដោះស្រាយឥទ្ធិពលនៃការរន្ធត់ចិត្ត និងការតឹងចិត្ត ។ ការសរសេរល្អិតល្អន់នូវព្រឹត្តិការណ៍តឹងចិត្តខ្លាំង ក្នុងរបៀបដែលតភ្ជាប់ហេតុការណ៍ពិត ជា-

មួយនឹងអារម្មណ៍ បានបង្ហាញថាមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានទៅលើសុខភាពកាយ ។

ព្រលឹងវិញ្ញាណ

- ការស្គាល់ដំឡៃរបស់អ្នក ៖ តើអ្នកលំអៀងទៅរកអត្ថន័យក្នុងជីវិតនៅទីណា?
- ការចូលរួមក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីរកអត្ថន័យ និងគោលបំណង
- ពេលវេលាទៀតទាត់សំរាប់ការអធិស្ឋាន, ការអាន, ការភាវនា
- ការសន្ទនាខាងព្រលឹងវិញ្ញាណដែលមានន័យបំផុត
- ការច្រៀង ឬការស្តាប់ចំរៀងខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ
- ការទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកដឹកនាំសាសនា ឬបុគ្គលដែលញុំាងចិត្ត
- ពេលវេលាជាមួយនឹងសិល្បៈ, ធម្មជាតិ ឬចំរៀង
- ភាពឯកោ

ការយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើព្រលឹងវិញ្ញាណ គឺដូចគ្នានឹងការថែទាំខ្លួនឯង នូវរូបកាយ និងវេទនារម្មណ៍ វាពង្រឹងភាពមាំមួន និងការស្រាកស្រាន្ត ។ វាជួយមនុស្សឲ្យរក្សាទស្សនៈសមហេតុផល និងប្រព្រឹត្តជាត្រើវិស័យ និងជាយុត្តា នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍លើសលន់ ។ វាពុំអាចធ្វើកិច្ចការមនុស្សធម៌បានឡើយ បើវាមិនប៉ះពាល់ទៅលើទស្សនៈពិភពលោក និងព្រលឹងវិញ្ញាណ ឬញាណរបស់អ្នកអំពីអ្វីៗដែលជាសារៈសំខាន់ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក និងប្រភពនៃកំឡាំង និងសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់អ្នក ។ ជំរៅឧបសគ្គចំពោះព្រលឹងវិញ្ញាណ និងទស្សនៈពិភពលោក គឺជាឧបសគ្គខ្លាំងក្លាបំផុត ដែលអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ប្រឈមមុខ ក្នុងកំឡុងពេលអាជីពរបស់គេ ។ លោក John Fawcett ថ្លែងយ៉ាងល្អថា ៖

> “នឹងមានពេលវេលាមកដល់ បើសិនជាអ្នកមិនសង្វាតអាជីពនេះឲ្យបានយូរ នៅពេលខ្វះការយល់ដឹងជ្រៅជ្រះ នឹងបានគំរាមឲ្យបោសចោលប្រតិកម្ម ជំនឿ ការសំរេចគោលបំណងរបស់អ្នក និងសូម្បីតែមូលហេតុដែលធ្វើការនោះ ។ ការស្គាល់ឧបសគ្គនេះនឹងមកដល់ និងធានាអះអាងថាមានមិត្រភ័ក្តិជិតស្និទ្ធ ដែលអាចស្តាប់សំណួររបស់អ្នក ដោយមិនធ្វើឲ្យអ្នកសៅហ្មង គឺជាសមាសភាគសំខាន់ចំពោះការចាត់ចែងក្តីតឹងចិត្ត ជាបង្ការ” ។
>
> **(Fawcett, 2003, ទំព័រ 154) ។**

ដូច្នេះតើយើងបំប៉នជំនឿរបស់យើងដោយរបៀបណា? ទីមួយ តាមរយៈការយល់ដឹងដំឡៃរបស់យើង អ្វីដែលយើងលំអៀងទៅរកអត្ថន័យបំផុតក្នុងជីវិត និងលក្ខណៈនៃការបំប៉នព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់យើងនេះ ។ ទីពីរ តាមរយៈការស្វែង

រកអ្វីៗ ដែលមាននៅក្នុងជំឡៃរបស់យើងដ៏ជ្រៅបំផុត និងទីកន្លែងដែលយើងលំអៀងទៅរកអត្ថន័យ – ទាំងនេះគឺជាអ្វីៗ ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ពេញលេញ មានជីវិត មានអំណរខ្លាំង និងបានតភ្ជាប់ជាមួយនឹងអ្វីៗហួសពីខ្លួនរបស់យើង ។ ចំណីអាហារវិញ្ញាណដូចនេះ លំអៀងបំបែរផ្លូវដែលយើងមានទស្សនៈទៅលើជីវិតរបស់យើង និងជីវិតនៅជុំវិញយើង ។ ប្រភពទូទៅខ្លះនៃចំណីអាហារវិញ្ញាណ គឺការអធិស្ឋាន ការអានព្រះគម្ពីរ ការថ្វាយបង្គំព្រះ ការភាវនា អានាប្រាណ (ការ សង្រួបសង្រួមកាយ) ទំនាក់ទំនងជ្រៅ ធម្មជាតិ និងចំរៀង ។

រូបកាយ	*វេទនារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង*	*ព្រលឹងវិញ្ញាណ*
ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់ ដំណេក ការបរិភោគមានសុខភាពល្អ ការពិសាទឹក សំណើច ការដាក់កំរិតការពិសារសុរា បច្ចេកទេសការសំរាកស្បៀម បរិកម្ម(ការគក់ច្របាច់), ងូតទឹកក្តៅ, ងូតទឹកចំហុយ សកម្មភាពសាចុះសាឡើង	ទំនាក់ទំនងដែលថែទាំគ្នា ទាក់ទងមកផ្ទះ/មិត្តភ័ក្តិ តាមរយៈអ៊ីមេល, ទូរស័ព្ទ, ខ្សែអាត់ ការពិគ្រោះគ្នា ការគាំទ្រពីក្រុមជាហូរហែ ការត្រិះរិះ ដូចជា : ការកត់ត្រាព្រឹត្តិការណ៍ប្រចាំថ្ងៃ, ការសរសេរ ការភាវនា, កវីនិពន្ធន៍ សកម្មភាពឆ្នៃប្រឌិត ភាពយន្ត, សៀវភៅ, ចំរៀង ការមានភាពថ្លឹងថ្លែងជាបឋម ការយល់ដឹងក្តីរន្ធត់តឹងចិត្ត និងមានសេចក្តីសង្ឃឹមពិតប្រាកដ ការប្រឹក្សា	ការស្គាល់ជំឡៃរបស់អ្នក : តើអ្នកលំអៀងទៅរកអត្ថន័យក្នុងជីវិត នៅទីណា? ការចូលរួមក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីរកអត្ថន័យ និងគោលបំណង ពេលវេលាទៀតទាត់សំរាប់ការអធិស្ឋាន, ការអាន, និងការភាវនា ការសន្ទនាខាងព្រលឹងវិញ្ញាណដែលមានន័យបំផុត ការច្រៀង ឬការស្តាប់សំរៀងខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកដឹកនាំសាសនា ពេលវេលាជាមួយនឹងសិល្បៈ, ធម្មជាតិ ឬចំរៀង ភាពឯកោ

©Headington Institute 2007

សំរាប់ការត្រិះរិះផ្ទាល់ខ្លួន...

តើយុទ្ធវិធីការថែទាំខ្លួនឯងណាមួយទាំងនេះ ដែលអ្នកប្រើជាទៀងទាត់?

តើអ្នករកឃើញណាមួយ ដែលជាជំនួយបំផុតសំរាប់អ្នក?

តើយុទ្ធវិធីណាមួយ ដែលអ្នកប្រាថ្នាបានប្រើទៀងទាត់ច្រើនឡើង?

ចុចលិង្កនេះ (http://www.headington-institute.org/Portals/32/resources/Effective%20self%20care.pdf) ដើម្បីផ្ទេរយកប័ណ្ណងាយយក តាមហោប៉ៅ ដោយមានការរំលឹកថែទាំខ្លួនឯងនៅក្នុងវា ។

©Headington Institute 2010

ចំណោទសួរខ្លួនឯង : សាកល្បងចំណេះដឹងរបស់អ្នក

ជ្រើសរើសចំឡើយដ៏ល្អបំផុត សំរាប់សំណួរនិមួយៗនៅខាងក្រោម ។ ចំណោទសួរនេះ គឺដើម្បីសាកល្បងការយល់ដឹងរបស់អ្នក នូវសំភារៈក្នុងក្បួនដែលអ្នកទើបបានអាន ។ ចំឡើយរបស់អ្នក នឹងត្រូវបានសរុបបញ្ចូលគ្នាជាស្វ័យប្រវត្តិ នៅចុងបញ្ចប់នៃចំណោទសួរ 20 សំណួរនេះ ។

1. តើអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌អន្តរជាតិ ជាទូទៅជួបប្រទះការតឹងចិត្ត កើតចេញពីប្រភពណាមួយនៅខាងក្រោម?
   - a. អំពើឃោឃៅ និងការគំរាម
   - b. ការប្រាសចាកសង្គម
   - c. ការប្រាសចាកព្រលឹងវិញ្ញាណ
   - d. បរិស្ថានការងារ
   - e. ទាំងអស់នៅខាងលើ

2. ការតឹងចិត្ត អាចឲ្យអត្ថន័យជាការទាមទារ ឬការផ្លាស់ប្តូរដែលប្រព័ន្ធអ្វីមួយរបស់មនុស្ស (ចិត្ត ខ្លួនប្រាណ វិញ្ញាណ) ដែលបានដំរូវឲ្យជួប និងតបឆ្លើយទៅនឹងអ្វីមួយ ។
   - a. ពិត
   - b. មិនពិត

3. ការតឹងចិត្តក្លាយជាទុក្ខព្រួយ ឬនៅពេលការរន្ធត់តឹងចិត្តមានយូរពេក កើតឡើងញឹកញាប់ពេក ឬធ្ងន់ធ្ងរ ខ្លាំ-ងពេក ។
   - a. ពិត
   - b. មិនពិត

4. ការអ្វីមួយដែលតឹងចិត្តខ្លាំង សំរាប់មនុស្សម្នាក់ មិនតែងតែជាតឹងចិត្តខ្លាំងសំរាប់អ្នកដទៃទៀតឡើយ ។
   - a. ពិត : មនុស្សគ្រប់ៗរូបរកឃើញប្រភេទដូចគ្នានៃការតឹងចិត្តខ្លាំង ទៅតាមវិសាលភាពដូចគ្នា ។
   - b. មិនពិត : សម្បជញ្ញៈរបស់អ្នក (អ្នកមានអារម្មណ៍ត្រូវបានគំរាមកំហែងយ៉ាងណា និងអ្នកមានការទប់ទល់កំរិតណា ទៅលើកាលៈទេសៈ) អាចប៉ះពាល់ដល់កំរិតនៃទុក្ខព្រួយ ដែលខ្លួនអ្នកមានអារម្មណ៍ ។

5. ប្រតិកម្មការរន្ធត់ចិត្ត ដែលកើតឡើងជាលទ្ធផលនៃឧប្បត្តិហេតុទុរន់ (ព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ ក្នុងពេលដែលបុគ្គលម្នាក់ជួបប្រទះការគំរាមកំហែងខ្លាំង ឲ្យគ្រោះថ្នាក់ជីវិត) ជាញឹកញាយសំដៅទៅលើបញ្ហាដូចជា :

 a. ឧប្បត្តិហេតុតឹងចិត្តទុរន់
 b. ប្រតិកម្មតឹងចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ
 c. ន័យទាំងពីរនៅខាងលើ ត្រូវបានប្រើជាទៀងទាត់ សំដៅទៅលើនៃប្រភេទប្រតិកម្មការរន្ធត់ចិត្តនេះ

6. ការជួបប្រទះប្រតិកម្មការតឹងចិត្ត បន្ទាប់ពីឧប្បត្តិហេតុទុរន់ គឺជាការតបឆ្លើយធម្មតា ចំពោះស្ថានការណ៍ ដែល-មិនប្រក្រតី ។

 a. ពិត
 b. មិនពិត

7. ប្រតិកម្មរន្ធត់តឹងចិត្ត *មិនដែល* កើតឡើងដោយការឃើញ និង/ឬ ការឮអំពីព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ ដែលបានកើត ឡើង-ទៅលើអ្នកផ្សេងៗ ។

 a. ពិត : បុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវតែបានជាប់ទាក់ទិនផ្ទាល់ ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ ទើបមានអានុភាពដោយសារវា ។
 b. មិនពិត : អន្តរកម្ម(ការប្រកបគ្នា) ជាមួយនឹងមនុស្សដែលបានជួបប្រទះព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ ធ្វើឲ្យអ្នកជួយគេឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់ នូវការជួបប្រទះទំរង់ខ្លះនៃតំណបការរន្ធត់តឹងចិត្ត ។

8. ប្រភពទូទៅខ្លះនៃការតឹងចិត្តត្រាំត្រែង សំរាប់អ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ រួមមាន :

 a. ភាពរឹកររឥតឈប់ឈរ និងប្រតិកម្មបរិស្ថានការងារ
 b. ការមានអារម្មណ៍លើសលន់ ដោយសេចក្តីត្រូវការជាក់ស្តែង
 c. ការប្រុងប្រៀប និងការពន្យល់ប្រាប់ដោយសង្ខេប មិនគ្រប់គ្រាន់
 d. ត្រូវបានសូមឲ្យបំពេញកិច្ចការនៅក្រៅវិស័យការហ្វឹកហ្វឺន និងសមត្ថភាពរបស់គេ
 e. ទាំងអស់នៅខាងលើ

9. យូរៗទៅ វត្តមាននៃមេផ្តើមត្រាំត្រែងជាច្រើន តាមធម្មតាគឺជាអ្នកទាយល្អប្រសើរនូវកំរិតការតឹងចិត្តខ្ពស់ ជាងការកើត-ឡើងម្តង ម្កាលនៃឧប្បត្តិហេតុទុរន់ ។

 a. ពិត

©Headington Institute 2010

b. មិនពិត

10. តើអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ឋិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃការជួបប្រទះ នូវប្រភេទការរន្ធត់តឹងចិត្តណាមួយនៅខាងក្រោម?

a. ឧប្បត្តិហេតុតឹងចិត្តទុរន់

b. ការរន្ធត់ចិត្តជួស

c. ការតឹងចិត្តបន្ថែម

d. ទាំងអស់នៅខាងលើ

11. មនុស្សមកពីវប្បធម៌ខុសៗគ្នា ជួបប្រទះ និងបញ្ចេញការរន្ធត់តឹងចិត្ត ក្នុងរបៀបដូចគ្នាណាស់ ។

a. ពិត

b. មិនពិត

12. តើកត្តាណាមួយនៅខាងក្រោម ដែលមិនមែនបង្កើនគ្រោះថ្នាក់ ដែលអ្នកនឹងជួបប្រទះប្រតិកម្មការរន្ធត់តឹងចិត្ត?

a. ធម្មជាតិ និងភាពខ្លាំងក្លានៃព្រឹត្តិការណ៍ស្លុតរន្ធត់ បានជួបប្រទះក្នុងអតីតកាល

b. ចំនួនមេផ្តើមការតឹងចិត្តបានជួបប្រទះ

c. ការគាំទ្រល្អពីសង្គម

d. កត្តាការរៀបចំ

e. ប្រវត្តិនៃជំងឺវិកលចរិតពីមុន

13. តើកត្តាណាមួយនៅខាងក្រោម ដែលមិនមែនសញ្ញាធម្មតានៃការតឹងចិត្តបន្ថែម?

a. ដំណេករអាក់រអួល

b. ការឃើញអ្វីៗដែលពុំមាននៅទីនោះ

c. ការអស់កំឡាំង

d. ឱនថយការសញ្ជឹងគិត

e. ការបរិភោគច្រើនខុសពីធម្មតា

14. តើសេចក្តីថ្លែងណាមួយនៅខាងក្រោម ដែលពិតប្រាកដ?

a. ការនឿយហត់គឺជាដំណើរការ មិនមែនជាព្រឹត្តិការណ៍ទេ ។ វាគឺជាន័យបានប្រើសំដៅប្រភេទនៃប្រតិកម្ម ការតឹងចិត្តបន្ថែម ដែលកើតឡើងបន្ទាប់ពីជួបមេផ្តើមការតឹងចិត្តក្នុងអាជីវកម្មយូរអង្វែង ។

b. ការនឿយហត់កើតឡើងភ្លាមៗ ។ វាគឺជាការទ្រុឌទ្រោមនៃដំណើរការផ្ទាល់ខ្លួន ដែលទំនងជាកើតឡើង ដោយមានសញ្ញាប្រាប់ឲ្យដឹងជាមុនខ្លះៗ ។

15. តើកត្តាណាមួយនៅខាងក្រោម គឺជាមធ្យោបាយជំនួយខ្លាំង ក្នុងវិធីការពារ ឬការសំរាលក្តីនឿយហត់?

a. ការផ្តងផ្តើមមួយ "ញាណនៃប្រាកដនិយមខ្លះ" អំពីការងាររបស់អ្នក និងលទ្ធផលរបស់វា ។

b. បង្កើតការថ្លឹងថ្លែងក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ចំណាយពេលវេលាច្រើនក្នុងគ្រួសារ និងទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងទៀត ធ្វើសកម្មភាពខាងសង្គម និងការធ្វើអ្វីជាកំសាន្ត ។

c. កត្តាទាំងពីរនៅខាងលើ សុទ្ធតែជាយុទ្ធវិធីជំនួយខ្លាំង ក្នុងវិធីការពារ ឬការសំរាលក្តីនឿយហត់ ។

16. នៅពេលព្យាយាមបង្កើនភាពមាំមួន និងការស្រាកស្រាន្តរបស់អ្នក តើវាជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះវិស័យណាមួយនៅខាងក្រោម នៃការថែទាំខ្លួនឯង?

a. រូបកាយ

b. វេទនារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង

c. ព្រលឹងវិញ្ញាណ

d. វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើវិស័យ*ទាំងអស់* នេះ ។

17. តើកត្តាណាមួយនៅខាងក្រោម គឺមិនមែនជាយុទ្ធវិធីល្អ សំរាប់ការថែទាំខ្លួនឯង នូវរូបកាយ?

a. ការហាត់ប្រាណទៀងទាត់

b. ការទទួលដំណេកគ្រប់គ្រាន់

c. ការពិសាស្រាមួយដប រៀងរាល់យប់

d. ការសើចក្អាកក្អាយ

e. ការអនុវត្តន៍បច្ចេកទេស នៃការសំរាកស្ងៀម

18. តើកត្តាណាមួយនៅខាងក្រោម គឺមិនមែនជាយុទ្ធវិធីជំនួយខ្លាំង សំរាប់ការថែទាំខ្លួនឯង នូវវេទនារម្មណ៍ និងទំនាក់ទំនង?

a. ការនិយាយទៅកាន់មិត្រភ័ក្តិ

b. ការចំណាយពេលទាំងអស់របស់អ្នក ជាមួយតែមនុស្សដែលឃើញស្ថានការណ៍អវិជ្ជមាន

c. ការសរសេរកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ

d. ការមើលភាពយន្តរឿងកំប្លែង

e. ការយល់ដឹង ប្រតិកម្មការតឹងចិត្ត

19. ជំនៅឧបសគ្គ ចំពោះព្រលឹងវិញ្ញាណ និងទស្សនៈពិភពលោក តាមធម្មតាគឺជាការសាកល្បងខ្លាំងក្លាខ្លះ ដែលអ្នកធ្វើការមនុស្សធម៌ ប្រឈមមុខក្នុងកំឡុងពេលអាជីពរបស់គេ :

a. ពិត

b. មិនពិត

20. តើកត្តាណាមួយនៅខាងក្រោម គឺជាយុទ្ធវិធីជំនួយខ្លាំង សំរាប់ការថែទាំខ្លួនឯង នូវព្រលឹងវិញ្ញាណ?

a. ការចូលរួមក្នុងសហគមន៍ ដើម្បីរកអត្ថន័យ និងគោលបំណង

b. ពេលវេលាទៀតទាត់សំរាប់ការអធិស្ឋាន/ការអាន/ការភាវនា

c. ការសន្ទនាខាងព្រលឹងវិញ្ញាណដែលមានន័យបំផុត

d. ពេលវេលាជាមួយនឹងសិល្បៈ, ធម្មជាតិ ឬចំរៀង

e. ទាំងអស់នៅខាងលើ

Quiz:

(1) e	(11) b
(2) a	(12) c
(3) a	(13) b
(4) b	(14) a
(5) c	(15) c
(6) a	(16) d
(7) b	(17) c
(8) e	(18) b
(9) a	(19) a
(10) d	(20) e

©Headington Institute 2007

ធនធាន

ក្បួននេះផ្តល់សេចក្តីណែនាំ ចំពោះបាតុភូតនៃការរន្ធត់តឹងចិត្ត ។ វាមានបំណងដើម្បីផ្តល់ជូនអ្នក នូវព័ត៌មានជា មូលដ្ឋានខ្លះ អំពី-ការតឹងចិត្ត និងការស៊ូទ្រាំ និងណែនាំអ្នកឆ្ពោះទៅរកធនធានបន្ថែម ដែលនឹងបង្កើនការយល់ដឹង របស់អ្នក នូវប្រធានបទនេះ ។ វិបសៃត៍ និងសៀវភៅជាជំនួយ គឺមានកត់រាយនៅខាងក្រោម ។

សូមទាក់ទងវិជ្ជាស្ថាន Headington (Headington Institute) តាមអ៊ីមៀល info@headington-institute.org ឬទូរស័ព្ទលេខ (626) 229 9336 បើសិនជាអ្នកចង់បានព័ត៌មានថែមទៀត ឬចង់និយាយទៅកាន់អ្នកវិជ្ជាជីវៈសុខភាព អារម្មណ៍ ឬត្រូវការនូវការបញ្ជូនទៅអ្នកវិជ្ជាជីវៈ ។

តាមអ៊ិនទ័រណិត

Psychosocial.org: http://www.psychosocial.org/
ក្រុមចល័តថែទាំសមាជិក សំរាប់បេសកទូត (Mobile Member Care Team for Missionaries): http://www.mmct.org/resources.htm

សង្គមអន្តរជាតិ សំរាប់ការសិក្សាក្តីរន្ធត់តឹងចិត្ត (International Society for Traumatic Stress Studies): http://www.istss.org/

ទំព័រព័ត៌មានការរន្ធត់ចិត្តរបស់ Baldwin (Baldwin's Trauma Information Pages): http://www.trauma-pages.com/

វិជ្ជាស្ថាន Sidran សំរាប់ការអប់រំការរន្ធត់តឹងចិត្ត និងការគាំទ្រ (Sidran Institute for Traumatic Stress Education and Advocacy): http://www.sidran.org/index.html

គ្រោះថ្នាក់ជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងការកែសំរួលចិត្តវិទ្យា សំរាប់អ្នកធ្វើការជំនួយមនុស្សធម៌ (Risks associated with the psychological adjustment of humanitarian aid workers): http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2004-1/mcfarlane.htm

សៀវភៅ

Sharing the front line and the back hills: Peacekeepers, humanitarian aid workers and the media in the midst of crisis (2002). Edited by Yael Danieli. Published by Baywood Publishing Company, Inc.
ការរួមចំណែកក្នុងជួរមុខ និងខ្នងទួល ៖ អ្នករក្សាសន្តិភាព, អ្នកធ្វើការជំនួយមនុស្សធម៌ និងសារព័ត៌មាន ក្នុងសភាពនៃវិបត្តិ (2002) ។ ពិនិត្យកែដោយ Yael Danieli ។ បោះពុម្ពដោយ Baywood Publishing Company, Inc ។

The humanitarian companion (2004). Written by John Ehrenreich. Published by IDTG Publishing.
គូកនអ្នកមនុស្សធម៌ (2004) ។ និពន្ធដោយ John Ehrenreich ។ បោះពុម្ពដោយ IDTG Publishing ។

Stress and trauma handbook: Strategies for flourishing in demanding environments (2003). Edited by John Fawcett. Published by World Vision International.

សៀវភៅដៃ អំពីការតឹងចិត្ត និងការរន្ធត់ចិត្ត ៖ យុទ្ធវិធីសំរាប់ការចំរើន ក្នុងបរិស្ថានដែលទាមទារ (2003) ។ ពិនិត្យកែដោយ John Fawcet ។ បោះពុម្ពដោយ World Vision International ។

Stress Management for dummies (1999). Written by Allen Elkin. Published by Wiley Publishing, Inc.
ការចាត់ចែងក្ដីតឹងចិត្ត សំរាប់មនុស្សខ្លៅ (1999) ។ និពន្ធដោយ Allen Elkin ។ បោះពុម្ពដោយ Wiley Publishing, Inc ។

©Headington Institute 2007