

បញ្ជីសារពើភ័ស្តុភារអំពីតុល្យភាពនៃការថែទាំខ្លួន និងរបៀបរស់នៅ

ប្រភព: វិទ្យាស្ថាន Headington

សូមកត់សំគាល់ថា ការវាស់វែងនេះមិនមែនជាឧបករណ៍វិនិច្ឆ័យរោគផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រទេ ហើយវាត្រូវបានផ្តល់ជូនក្នុងគោលបំណងអប់រំប៉ុណ្ណោះ។ វាគ្រាន់តែកំណត់ប្រាប់អំពីវិធីសាស្ត្រដែលមានប្រសិទ្ធភាពមួយចំនួន ដែលរក្សាឲ្យមានតុល្យភាព និង ជៀសវាងឲ្យរួចផុតពីភាពខ្សោះកម្លាំងផ្នែករាងកាយ ចិត្តអាវម្មណ៍ និង ព្រលឹងវិញ្ញាណប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីស្ថានភាពនៃសុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន នោះអ្នកគួរតែពិគ្រោះយោបល់ជាមួយអ្នកដែលមានវិជ្ជាជីវៈផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

ការណែនាំ: មួយខែកន្លងទៅនេះ តើសេចក្តីខាងក្រោមនេះ កើតឡើងចំពោះអ្នកញឹកញាប់យ៉ាងណាដែរ? ចូរសរសេរលេខដែលត្រូវនឹងស្ថានភាពពិតជាក់ស្តែងរបស់អ្នកចំពោះសំណួរនីមួយៗ។ នៅពេលអ្នកសរសេររួចហើយ ចូរបូកសរុបលេខទាំងនោះ។

១. ខ្ញុំមានថ្ងៃឈប់សំរាកយ៉ាងតិចណាស់មួយថ្ងៃពេញក្នុងមួយសប្តាហ៍។
(០) មិនដែលមាន (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

២. ខ្ញុំចំណាយពេលផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងភាពស្ងៀមស្ងាត់ ពិចារណា សញ្ជឹងគិត សរសេរ និងឬអធិស្ឋាន។
(០) មិនដែលមាន (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

៣. ខ្ញុំធ្វើការងារតិចជាងដប់ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ។
(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

៤. ខ្ញុំធ្វើលំហាត់ប្រាណ (ដើរ រត់ ហែលទឹក ជាដើម) យ៉ាងហោចណាស់បាន ២៥នាទីក្នុងមួយលើកៗ។
(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ (៣) ពីរដងក្នុងមួយសប្តាហ៍
(៤) បីដង ឬច្រើនជាងនេះក្នុងមួយសប្តាហ៍

៥. ខ្ញុំធ្វើអ្វី ដែលខ្ញុំគិតថាសប្បាយរីករាយ (ដូចជា លេងល្បែង ទៅមើលរឿងកុន អានសៀវភៅជាដើម)។
(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

៦. ខ្ញុំធ្វើលំហាត់ប្រាណសំរាកសាច់ដុំ ហាត់ដកដង្ហើម ហាត់ប្រាណយោហ្គា ពត់ខ្លួនប្រាណ ធ្វើសម្មាធិការម្តង ឬហាត់បច្ចេកទេសដកដង្ហើមយឺតៗ។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

៧. ខ្ញុំប្រាប់ពីការម្តង ដែលខ្ញុំមានទៅកាន់មិត្តភក្តិយ៉ាងហោចណាស់ម្នាក់ ឬដៃគូរបស់ខ្ញុំ

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

៨. ខ្ញុំគេងលក់ស្រួល និង គេងបានយ៉ាងហោចណាស់ ៧ម៉ោងក្នុងមួយយប់។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

៩. ខ្ញុំប្រយ័ត្នប្រយែងនូវអ្វី ដែលខ្ញុំបរិភោគ និង បរិភោគអាហារតាមសមភាព។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

១០. ខ្ញុំជីកទឹកយ៉ាងតិចណាស់បានមួយលីត្រកន្លះក្នុងមួយថ្ងៃ។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១១. ខ្ញុំសើចដោយគ្មានចិត្តចង់ព្យាបាទ ឬមន្ទីលសង្ស័យ។

(០) មិនដែលមាន (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១២. ពេលខ្ញុំចេញពីធ្វើការងារនៅចុងថ្ងៃ ខ្ញុំអាចដកឃ្នា និង ចាកចេញពីសម្ពាធការងារបាន។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១៣. ខ្ញុំស្តាប់ដឹងសញ្ញានៃរាងកាយរបស់ខ្ញុំ និង អាចដឹងថាពេលណាដែលខ្ញុំនឿយហត់ ទ្រុឌទ្រោម និង ងាយទទួលរងជំងឺផ្សេងៗ។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១៤. មានមនុស្សដែលខ្វល់ខ្វាយពីខ្ញុំ ដែលខ្ញុំទុកចិត្ត និង អាចនិយាយជាមួយគ្នាបាននៅពេលដែលខ្ញុំចង់។

(០) មិនដែលមាន (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១៥. ខ្ញុំធ្វើអ្វី ដែលខ្ញុំយល់ថា ខ្លួនឯងច្នៃប្រឌិត ឬដែលអាចបង្ហាញពីខ្លួនឯងបាន (ដូចជាការសរសេរ ការចម្អិនម្ហូបអាហារ ការមើលថែទាំសួនជាដើម)។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រាល់ថ្ងៃ

១៦. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំមានវិជ្ជាជីវៈ និង ជំនាញដែលត្រូវការសំរាប់បំពេញការងារឲ្យល្អប្រសើរបាន។

(០) មិនដែលមាន (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១៧. ខ្ញុំកំណត់ និង រក្សាបាននូវព្រំដែន ដែលមានសុវត្ថិភាពសំរាប់ខ្លួនឯង ដោយការប្រកាន់ជំហរផ្ទាល់ខ្លួន ហើយហ៊ាននិយាយថា “ទេ” បើចាំបាច់ និង ដោយការមិនអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកដទៃកេងផលប្រយោជន៍ពីខ្ញុំបាន។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១៨. នៅពេលធ្វើការ ខ្ញុំឈប់សំរាករយៈពេលខ្លី យ៉ាងហោចណាស់រាល់ ២ម៉ោងម្តង និង ផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការជាប្រចាំ ដើម្បីកុំឲ្យខ្លួនឯងនឿយហត់ខ្លាំងពេក។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

១៩. ខ្ញុំចំណាយពេលជាមួយក្រុមមនុស្ស ដែលខ្ញុំទុកចិត្ត និង មនុស្សដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍ជិតស្និទ្ធជាមួយ ដែលជាសមាជិក នៃសហគមន៍ ដែលមានអត្ថន័យ និង គោលបំណងតែមួយ (ដូចជា ពួកជំនុំ ក្រុមអ្នកធ្វើការងារស្ម័គ្រចិត្ត ក្រុមអ្នករួមការងារជាដើម)។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ប្រហែលម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ (៤) ច្រើនជាងម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍

២០. សមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃគឺ:

(០) ខ្សោយណាស់ (១) ខ្សោយ (២) មធ្យម (៣) ល្អ (៤) ប្រសើរណាស់

២១. ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អ ចំពោះរបៀប ដែលខ្ញុំចំណាយពេលវេលា និង កម្លាំងទៅលើអ្វីដែលជាក់ជាមានសារៈសំខាន់សំរាប់ខ្ញុំនៅក្នុងជីវិត។

(០) មិនដែលមាន (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

២២. ខ្ញុំជឿជាក់លើខ្លួនឯងផ្ទាល់ និង ជាទូទៅមានគំនិតវិជ្ជមាន ចំពោះសមត្ថភាពក្នុងការសំរេចបានគោលដៅរបស់ខ្ញុំ ទោះបីជាខ្ញុំជួបប្រទះការលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

២៣. ខ្ញុំរៀបចំគោលដៅច្បាស់លាស់ សំរាប់ជីវិតរបស់ខ្ញុំ (ទាំងគោលដៅរយៈពេលខ្លី និង វែង) និង ខិតខំយ៉ាងជាប់លាប់ ដើម្បីសំរេចឲ្យបានគោលដៅទាំងនោះ។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) ជានិច្ចកាល

២៤- ខ្ញុំអាចឈប់សំរាកវិស្សមកាលបានល្អប្រសើរ (យ៉ាងហោចណាស់បានម្តង ដែលមានរយៈពេល ២សប្តាហ៍រៀងរាល់ឆ្នាំ)។

(០) មិនដែល (១) កំរមាន (២) ម្តងម្កាល (៣) ញឹកញាប់ (៤) រៀងរាល់ឆ្នាំ

២៥- ខ្ញុំដឹកគ្រឿងស្រវឹង ជក់បារី ឬប្រើប្រាស់ថ្នាំកំសាន្តអារម្មណ៍ផ្សេងទៀត។

(០) ៣ដង ឬច្រើនដងរៀងរាល់ថ្ងៃ (១) យ៉ាងហោចណាស់ម្តងក្នុងមួយថ្ងៃ
(២) ៣ ទៅ ៦ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ (៣) តិចជាង ៣ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ (៤) មិនដែល

ពិន្ទុសរុប

គោលការណ៍ណែនាំសំរាប់ការបកស្រាយ

០-២៥ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន និង យុទ្ធសាស្ត្រធ្វើឲ្យមានតុល្យភាព នៃរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក អាចមានកំរិតខ្សោយ ហើយថាអ្នកអាចទទួលអត្ថប្រយោជន៍បានតាមរយៈការបង្កើតគំរោងការណ៍ដើម្បីផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ និង អភិវឌ្ឍន៍ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។

២៦-៥០ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន និង យុទ្ធសាស្ត្រធ្វើឲ្យមានតុល្យភាព នៃរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក អាចមានកំរិតខ្សោយទៅមធ្យម ហើយថាអ្នកអាចទទួលអត្ថប្រយោជន៍បានតាមរយៈការបង្កើតគំរោងការណ៍ ដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើង។

៥១-៧៥ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន និង យុទ្ធសាស្ត្រធ្វើឲ្យមានតុល្យភាព នៃរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក អាចមានកំរិតមធ្យម។

៧៦-១០០ ពិន្ទុនៅក្នុងចន្លោះនេះមានន័យថា ជំនាញនៃការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួន និង យុទ្ធសាស្ត្រធ្វើឲ្យមានតុល្យភាព នៃរបៀបរស់នៅរបស់អ្នក អាចមានកំរិតល្អប្រសើរណាស់។