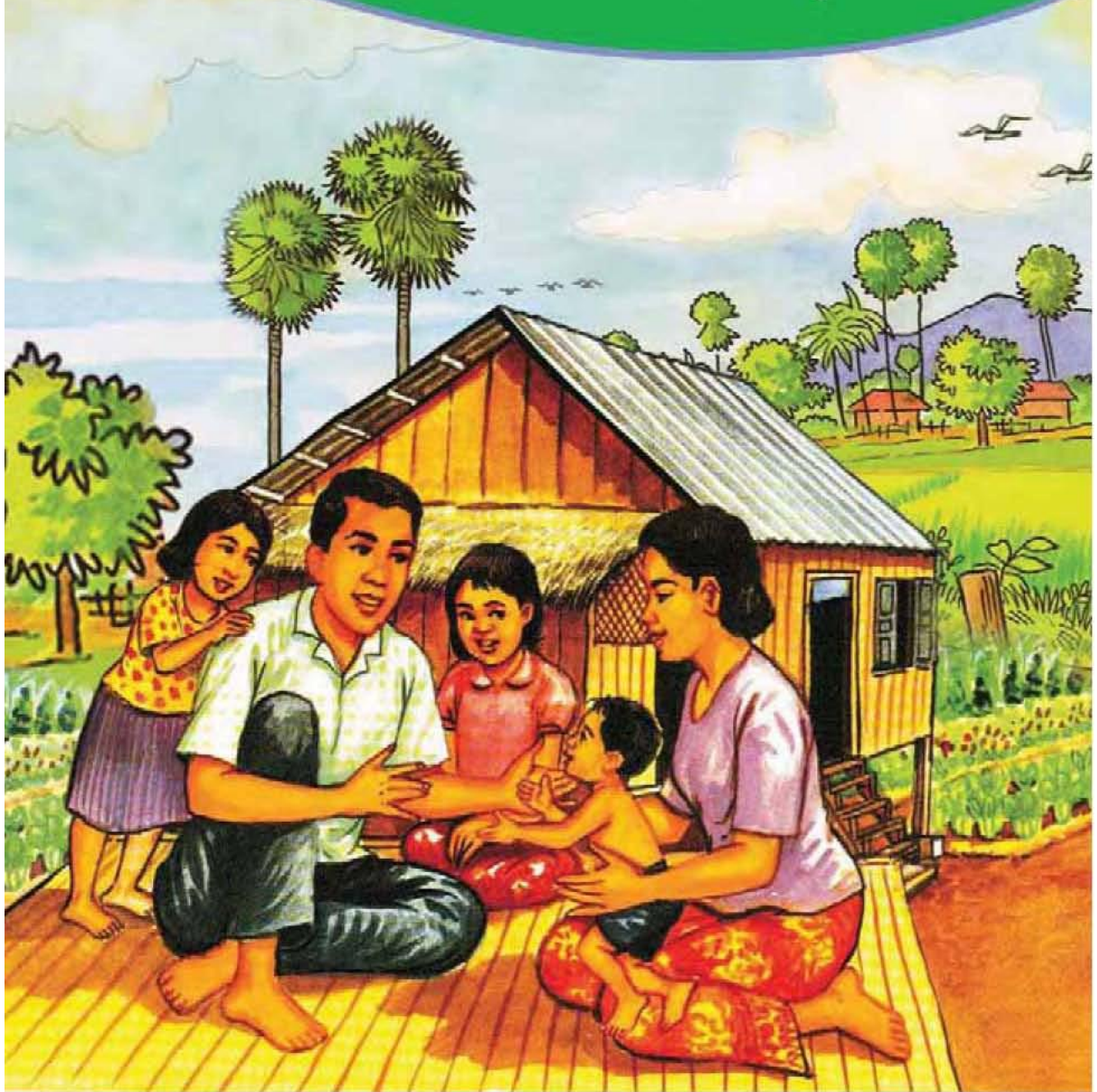


# សុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍ នៅកម្ពុជា



រៀបរៀងដោយ



គម្រោងជំនួយសុខភាពផ្លូវចិត្ត TPO - កម្ពុជា  
អង្គការជំនួយសង្គម អន្តរជាតិ

ឧបត្ថម្ភប្រាក់ចំណូលដោយ



## មាតិកា

- ការច្នកថា .....	១
- សេចក្តីផ្តើមអំណរគុណ .....	៤
- តើសៀវភៅនេះរៀបរៀងឡើងសំរាប់អ្នកណា ? .....	៥
- តើសៀវភៅនេះអាចផ្តល់ចំណេះដឹងអ្វីខ្លះ ? .....	៦
- សុខុមាលភាពផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជួយ .....	៧
<b>- ចំណុច១: ការជួយ .....</b>	<b>៩</b>
▪ សេចក្តីផ្តើម .....	៩
▪ ដើម្បីក្លាយខ្លួនជាអ្នកជួយអ្នកមានប្រសិទ្ធិភាព .....	៩
▪ ការជួយមនុស្សដទៃ .....	១៣
✓ ការចង្អុលបរិយាកាសជួយ .....	១៣
✓ ការចង្អុលការជឿទុកចិត្ត .....	១៤
✓ ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ .....	១៥
✓ ការសាកសួរស្តង់ដារកម្រិតមាន .....	១៧
✓ ការផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ និងការគាំទ្រ .....	២៦
✓ ការលើកទឹកចិត្តដោយបុគ្គលឃើញលើសមត្ថភាពខ្លួនឯង .....	២៩
✓ ការប៉ាន់ប្រមាណចម្បាញ .....	២៩
✓ ការចង្អុលគំរោងសកម្មភាពការងារ .....	៣០
<b>- ចំណុច២: សម្រេចចិត្តកម្ពុជា និងប្រភពធនធាន .....</b>	<b>៣៥</b>
▪ សេចក្តីផ្តើម .....	៣៥
▪ បុគ្គល គ្រួសារ និងសម្រេចចិត្ត .....	៣៥
✓ បុគ្គល និងគ្រួសារ .....	៣៦
✓ សម្រេចចិត្ត .....	៤១
✓ ធនធានក្នុងភូមិ .....	៥០

✓ ផ្នែកព្យាបាលតាមវិធានបច្ចេកទេស	.....	៥៦
✓ ការជួយ និងការស្វែងរកជំនួយ	.....	៦៩
✓ ឥទ្ធិពលនៃក្រុមសមាជិក	.....	៧៦
✓ សង្ខេប	.....	៨០
<b>- បំពូក៣: ការងារអប់រំ</b>	.....	<b>៨៣</b>
▪ សេចក្តីផ្តើម	.....	៨៣
▪ ការងារអប់រំ	.....	៨៣
▪ គោលការណ៍ និងសម្ព័ន្ធនៃការងារអប់រំ	.....	៨៦
▪ បុព្វលេខនៃការងារអប់រំ	.....	៩០
▪ ការងារស្រាវជ្រាវការងារអប់រំ	.....	៩១
✓ វិធីសាស្ត្រ	.....	៩១
✓ ការងារស្រាវជ្រាវតាមរយៈសកម្មភាពសមាជិក	.....	៩៣
✓ ការអប់រំ	.....	៩៧
✓ ការផ្តល់ការគាំទ្រដល់ក្រុមគ្រួសារ និងសមាជិក	.....	៩៩
✓ លំដាប់សំណុំអប់រំ-កាយ	.....	១០១
<b>- បំពូក៤: បណ្តាញ-សង្គម</b>	.....	<b>១១១</b>
▪ សេចក្តីផ្តើម	.....	១១១
▪ បំរើចំណេះដឹង	.....	១១៥
▪ បំរើអប់រំ-កាយវិចារណ៍	.....	១២២
▪ ការងារអប់រំអប់រំអប់រំស្រាវជ្រាវ	.....	១៣៥
▪ បំរើចាក់ស្រាវជ្រាវ	.....	១៣៧
▪ ឥទ្ធិពលនៃបណ្តាញសង្គម	.....	១៦០
<b>- បំពូក៥: បំរើសង្គម</b>	.....	<b>១៩៦</b>
▪ សេចក្តីផ្តើម	.....	១៩៦

- វិធាន៥ យ៉ាងសំរាប់សំគាល់ និងជួយអ្នកមានបំរើផ្លូវចិត្តម្លប់ម្លង ..... ១៦៩
- វិបល្លាសនៃការច្នៃ ..... ១៧៣
- បំរើចិត្តវិកល ..... ១៨១
- ✓ បំរើចិត្តវិលកស្រួចស្រាវ ..... ១៨១
- ✓ បំរើចិត្តវិកលរ៉ាំរ៉ៃ ..... ១៩០

**- ចំណុច៦: ការជួយដល់កុមារ ..... ២០៣**

- សេចក្តីផ្តើម ..... ២០៣
- សេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានសំរាប់កុមារ ..... ២០៤
- សេចក្តីត្រូវការជាពិសេសសំរាប់កុមារ ..... ២០៦
- បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់កុមារ ..... ២១៣
- ការជួយដល់កុមារ ..... ២១៩
- ✓ ការជួយទារកចាប់ពីផ្លូវសំណល់ទ្រុឌដល់២ឆ្នាំ ..... ២២១
- ✓ ការជួយដល់កុមារអាយុ២ឆ្នាំ ដល់៥ឆ្នាំ ..... ២៣២
- ✓ ការជួយកុមារអាយុ៦ឆ្នាំ ដល់១២ឆ្នាំ ..... ២៣៦
- ✓ ការជួយកុមារអាយុ ១២ឆ្នាំឡើងទៅ ..... ២៤០
- ✓ ការរើទាំជាចាំបាច់ ..... ២៤៤

**- ចំណុច៧: បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងល្បែង ..... ២៤៩**

- សេចក្តីផ្តើម ..... ២៤៩
- បញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងល្បែង ..... ២៤៩
- ការជួយដល់សេដ្ឋកិច្ច ..... ២៤៩
- ការជួយដល់បុគ្គល ..... ២៥៣
- បញ្ហាពិសេសមួយចំនួន ..... ២៦៥
- ✓ ភាកប្តីវិយាក្នុងពេលស្រវឹង ..... ២៦៥
- ✓ ការប្រើប្រាស់គ្រឿងល្បែងច្រើនល្មម ..... ២៦៦

✓ រោគសញ្ញាផ្សេងៗចណ្តាលមកពីការផ្តាច់គ្រឿងល្បែងស្រវឹង ....	២៦៦
✓ ការព្យាបាល .....	២៦៧
<b>- ជំពូក៧: ឧបសគ្គី</b> .....	<b>២៧១</b>
▪ ជំងឺប្រកាច់ .....	២៧១
✓ និយមន័យ .....	២៧១
✓ ចុក្កុលពេតុជំងឺ .....	២៧១
✓ រោគសញ្ញា .....	២៧២
✓ ការធានា .....	២៧៥
✓ ការព្យាបាល .....	២៧៦
▪ រច្ចសក្យាល .....	២៧៧
✓ រោគសញ្ញា .....	២៧៧
✓ ការកត់សំគាល់ .....	២៧៧
✓ វិធីច្នៃ .....	២៨០
✓ ការព្យាបាលតាមវិធីបង្កើនសាស្ត្រ .....	២៨១



ការពិគ្រោះបញ្ហា ជាសិល្បៈនៃការផ្តល់កំលាំងចិត្ត