

- ចំណាយពេល៥ឬ១០នាទី ដើរប្តូរតំ

លំហាត់ផ្លូវចិត្ត

- គិតពីទីកន្លែងដ៏ស្រស់ស្អាតឬដ៏សុវត្ថិភាព ដែលអ្នកធ្លាប់ទៅ
- គិតពីមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកស្រឡាញ់
- នឹកគិតពីរឿងកំប្លែង ឬរឿងធ្វើឲ្យមានសំណើច

⇒ **ផ្លាស់ប្តូររបៀបគិត**- ជាធម្មតា ពេលអ្នកខឹងការគិតរបស់អ្នកអាចមានលក្ខណៈបំផ្លើស និងព្យាយាមបកស្រាយមតិយោបល់ឬសកម្មភាពរបស់អ្នកដទៃថា ជាការរិះគន់ បន្ទាបបន្ថោក បំបាក់មុខឬត្រួតត្រា...ជំរុញឲ្យកើតមានរូបភាពកំរោលក្នុងចិត្តនិងចង់សងសឹក ។



⇒ **អ្វីនោះស្រាយបញ្ហា**- ជាការប្រសើរដែលត្រូវស្វែងរកយន្តការដោះស្រាយបញ្ហា ជាជាងគិតពីដំណោះស្រាយដែលមិនអាចកើតមាន ។

⇒ **ប្រើប្រាស់សកម្មភាពផ្សេងៗ**-

- ជជែកកំសាន្តពីរឿងសប្បាយៗ
- បង្កើតទំនាក់ទំនងឲ្យកាន់តែល្អប្រសើរ
- ដើរចេញពីកន្លែងដែលធ្វើឲ្យមានកំហឹង។ល។

កំហឹង ជារាម្មណ៍ធម្មជាតិរបស់មនុស្ស ទោះបីអ្នកមិនអាចទប់កំហឹងបាន តែអ្នកអាចគ្រប់គ្រងវាបាន !

សេចក្តីក្រោធ ជារប្រធាននៃក្តីវិនាស!

ដោយបំណងល្អពីអង្គការវិភាគ-កម្ពុជា

អគារ: ផ្ទះលេខ២៤៤ កែងផ្លូវហាណូយ&ផ្លូវឧកញ៉ា រ៉ាំង សង្កាត់ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ
ទូរស័ព្ទ: (០២៣) ៦៣ ៦៦ ៩៩១/ ៦៣ ៦៦ ៩៩២

Website: www.tpocambodia.org

ការគ្រប់គ្រងកំហឹង

ដោយខ្លួនឯង

(Self Instructions for Anger Management)



រៀបរៀងដោយ



ឧបត្ថម្ភដោយ



ឆ្នាំ២០១១

១. កំហឹងគឺជាអ្វី?

កំហឹងគឺជាអារម្មណ៍ឬការរំជួលចិត្ត ។ មនុស្សជាច្រើនយល់ច្រឡំ«កំហឹង» និង «អាកប្បកិរិយាហិង្សា» ។ កំហឹងអាចបណ្តាលឲ្យមានអាកប្បកិរិយាហិង្សា ។ «អាកប្បកិរិយាហិង្សា» ជាទង្វើដែលប៉ុនប៉ងធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់មានគ្រោះថ្នាក់ ឬក៏បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ ។

កំហឹង # អាកប្បកិរិយាហិង្សា

២. តើពេលណាកំហឹងបង្កជាបញ្ហា?



កំហឹងកំរិតខ្លាំងក្លាពេក



ការបញ្ចេញកំហឹងទាំងអស់



ទៅជាទម្លាប់ពិបាក ផ្លាស់ប្តូរ

៣. ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹង

- មានអារម្មណ៍មិនល្អ ឯកោ
- ប៉ះពាល់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកជុំវិញខ្លួន
- ខ្វះការជំរុញទឹកចិត្តក្នុងការបំពេញការងារ
- ការផ្ទុះអារម្មណ៍ចុះខ្សោយ
- ការគិតគូរ-សំរេចចិត្ត មិនច្បាស់លាស់
- ប៉ះពាល់ដល់សុខភាព៖ បាយមិនបាន ដេកមិនលក់ សំពាធឈាមឡើងខ្ពស់ ... ។



- ធ្វើឲ្យបុគ្គលទៅប្រើប្រាស់សុវា ថ្នាំញៀន និងបង្កសកម្មភាពល្មើសច្បាប់ផ្សេងៗ ។

ខឹងខុស ខឹងខូច ខឹងខាត!

៤. ការគ្រប់គ្រងកំហឹង

⇒ **សំរួលអាការៈផ្លូវកាយរបស់អ្នក**: រៀនទទួលស្គាល់ប្រតិកម្មឬសញ្ញានៃកំហឹង៖

- មានលក្ខណៈដឹងដឹង? មានក្តាប់ដៃ?
- តើចង្វាក់បេះដូងកាន់តែលោតញាប់?
- បែកញើស? មុខប្រែជាក្រហមនិងស្លេក?
- ដកដង្ហើមញាប់? សង្កៀតធ្មេញ? សម្លក់?

ពេលសំគាល់ឃើញប្រតិកម្មទាំងនោះរួចហើយ តើការផ្លាស់ប្តូរទាំងនោះមានទំហំប៉ុណ្ណា? សូមគិតពីវិធីធ្វើឲ្យវាលឺទៅរកសភាពធម្មតាវិញ ដោយព្យាយាមអនុវត្តបច្ចេកទេសមួយ/ច្រើនដូចតទៅ៖

លំហាត់ផ្លូវកាយ

- ងើបឈរ អង្គុយចុះចំនួន៨ដង
- បន្តឹងសាច់ដុំរបស់អ្នក៖ ប្រអប់ដៃ កំភួនដៃ ដើមដៃ ដើមទ្រូង ពោះ កមុខ ហើយបន្តវា។ អនុវត្តវាចំនួន៣ដង។
- បិទភ្នែក- ដកដង្ហើមចេញ-ចូលចំនួន១០ដង (អានលំហាត់ដកដង្ហើម)

