

# ១. តើវិធីសំរាកចិត្ត-កាយ ជាអ្វី ?

វិធីសំរាកចិត្ត-កាយ គឺជាវិធីធ្វើអោយចិត្ត និងកាយ បានសំរាក ក្រោយពីបុគ្គល ទទួលនូវភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តពីសំពាធនៃការងារ មុខជំនួញ ឬស្ថានភាពតានតឹង នានាក្នុងជីវិតរស់នៅ ។



វិធីសំរាកចិត្ត-កាយ អាចជួយកាត់បន្ថយអាការនៃ ការតានតឹងផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ ធ្វើឱ្យបុគ្គលមានអារម្មណ៍ ធូរស្រាលទាំងផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយឡើងវិញ ដើម្បីគិតគូរ ប្រកបកិច្ចការងារឱ្យបានល្អប្រសើរ។

## ២. បច្ចេកទេសសំរាកចិត្ត-កាយ

បុគ្គលអាចជ្រើសរើសយកបច្ចេកទេសណាមួយ តាមចូលចិត្ត ក្នុងចំណោមបច្ចេកទេសខាងក្រោមនេះ៖

- ១. លំហាត់ដកដង្ហើម
- ២. លំហាត់សំរាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ
- ៣. លំហាត់សមាធិ

## ២.១ លំហាត់ដកដង្ហើម

លំហាត់ដកដង្ហើម គឺជាវិធីសំរាកចិត្ត-កាយម្យ៉ាង ដែលបុគ្គលអាចហាត់ធ្វើរៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីឱ្យបានកាន់ តែស្ងាត់ជំនាញ និងងាយស្រួល ។



លំហាត់ដកដង្ហើម

### វិធីអនុវត្ត:

- អង្គុយក្នុងស្ថានភាពងាយស្រួល ឬដេកសណ្តូក ត្រង់ ដកដង្ហើមចូលវែង ចេញវែង ។ ផ្ទះអារម្មណ៍ លើខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល តាមច្រមុះ (ចូលដឹង ចេញ ដឹង) ។
- ផ្ទៃពោះប៉ោងឡើងពេលដកដង្ហើមចូលនិងផ្ទៃពោះ ផុតចុះ នៅពេលដកដង្ហើមចេញ (មិនប្រើចលនា ដើមទ្រូងទេ)។

ធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើមចូលវែង ចេញវែង បែបនេះ រយៈពេលម្រមាណពី ១០ទៅ១៥នាទី (ឬឱ្យបានយូរ ជាងនេះ បើអាចធ្វើបាន)។

## ២.២ លំហាត់សំរាកសាច់ដុំ

លំហាត់សំរាកសាច់ដុំ អាចជួយធ្វើសាច់ដុំក្នុងរាង កាយ បានធូរស្បើយពីភាពតានតឹង និងធ្វើឱ្យផ្លូវចិត្ត បានស្រស់ថ្លាផងដែរ ។



### វិធីអនុវត្ត:

សំរាកសាច់ដុំក្នុងរាងកាយជាដំណាក់ៗដូចខាងក្រោម៖

- ក្នុងស្ថានភាពដេកសណ្តូកត្រង់ ផ្ទះអារម្មណ៍លើ សាច់ ដុំផ្នែកផ្សេងៗនៃរាងកាយ ដោយផ្អែមគិតពី ម្រាមជើង ជាដំណាក់ៗ រហូតដល់ក្បាល) ។
- ឧទា: កម្រើកម្រាមជើង រួចហើយទុកវាឱ្យសំរាក នៅ ស្ងៀមដោយសុខស្រួល។ បន្តធ្វើវិធីនេះ លើ ប្រអប់ជើង កជើង កំភួនជើង ក្តៅ ត្រគៀក ចង្កេះ សាច់ដុំគូទ ខ្នង ក្បាលពោះ ដើមទ្រូងម្រាមដៃ (ទាំង សងខាង) កំភួនដៃ ដើមដៃ ស្នា កញ្ចឹងក រហូត ដល់ក្បាល ។

- ពេលគិតសំរាកត្រង់កន្លែងណាមួយ និងយាយក្នុងចិត្តថា ឧទា: កំភួនជើងរបស់ខ្ញុំ បានសំរាកដោយសុខហើយ សន្តិ សន្តិ សន្តិ...។

**២.៣ ការតាំងសមាធិ**



- អង្គុយក្នុងលក្ខណៈសំរាកស្រួល(ដូចរូប) គិតជ្រើស យកវត្ថុអ្វីម្យ៉ាងជាគោលសំអាង ដូចជា ផ្កាឈូក ពន្លឺភ្លើងទាន ទេសភាពល្អត្រកាល ឬអ្វីមួយដែលអ្នកស្រលាញ់ចូលចិត្ត ហើយផ្ដោតចិត្តរបស់អ្នកទៅលើវត្ថុជាគោលនោះឱ្យជាប់ ។
- ផ្ទង់អារម្មណ៍តាំងចិត្តសមាធិ បែបនេះឱ្យបានរយៈពេលប្រមាណ ១៥ ទៅ ២០នាទី ២ដងក្នុង១ថ្ងៃ: ព្រឹកម្តងល្ងាចម្តង (មុនពេលទទួលទានអាហារ)។

- ការតាំងសមាធិ មានប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្សទូទៅ ទាំងក្មេង និងមនុស្សចាស់ ព្រោះវាជួយធ្វើឱ្យផ្លូវចិត្តបានស្ងប់។

**ចំណាំ:**

- បុគ្គលអាចជ្រើសយកវិធីសំរាកចិត្តកាយណាមួយតាមការចូលចិត្ត (ឬវិធីទាំង៣បន្តបន្ទាប់គ្នា)។
- ប្រើប្រាស់សំលៀកបំពាក់ធូររលុង។
- ការតាំងសមាធិត្រូវធ្វើនៅពេលដូចគ្នាជាប្រចាំ និងនៅកន្លែងស្ងៀមស្ងាត់ គ្មានការរំខាន ។

**ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តឱ្យរឹងមាំ គឺជាជម្រើសអទិភាព ឆ្ពោះទៅរកភាពលោភសីលនៃអជីព និងសេចក្តីសុខផ្ទាល់ខ្លួន ព្រមទាំងសេចក្តីសុខក្នុងក្រុមគ្រួសារ។**

**ដោយបំណងល្អពីអង្គការវិភិករូ-កម្ពុជា**

អគារ: អគារលេខ២&៤ ផ្លូវឧកញ៉ាវាំង(១៩៥២) សង្កាត់ ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ។

(016) 222 597 / 095 777 004 (ផ្នែកគ្លីនិក)

(095) 666 826 (ផ្នែករដ្ឋបាល)

វិបសាយ: [www.tpocambodia.org](http://www.tpocambodia.org)

ហ្វេសប៊ុក: [www.facebook.com/tpocambodia](http://www.facebook.com/tpocambodia)

**លំហាត់សំរាកចិត្ត-កាយ**



រៀបរៀងដោយ

ឧបត្ថម្ភដោយ

