

- ប្រើប្រាស់ចុះតាមផែនបញ្ជា: ប្រើប្រាស់ចុះពាណិជ្ជកម្ម និង ទេរីស ទាត់ ទៅតាម ផែនបញ្ជារបស់គ្រឹះទេរី ។ ការយប់ប្រើប្រាស់ចុះដោយចិត្តធម៌ អាបនាំអាយក្រោះចុះក្នុង
- ការបង្កើរអរម្មណ៍: គិតសំពីការ ឈើបាបខ្លួន អ្នកឈើកាន់តែខ្លួន ដើរ ចំណាយពេល ទេរី ហើយ សកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត អាបទាញអាម្មណ៍/ការគិតរបស់អ្នក អាយចេញច្បាយពីការឈើបាបបាន។

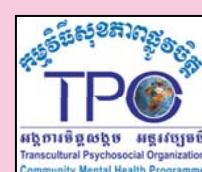


**អនុវត្តមន្ត្រសំរាប់ការឈើបាប  
មិនសំដែរទេ លើការប្រើប្រាស់  
តែម្នយមុខនោះទេ វិធីសាស្ត្រ  
ធ្វើឱ្យបានប្រើបន្ថែមទៀត  
ដើម្បីកាត់បន្ទូយការឈើបាប  
ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។**

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង:  
សេវាលិខិតសុខភាពផ្លូវចិត្ត នីភីអូ  
ទូរសព្ទលេខ: ០៩៣ ៦៣ ៦៦ ៤៤១

ស្រួលចំណោយអង្គភាព

ឧបន្ទាមអ៊ីយេ



ឯកសារយោះទៅបាន

**យុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយ  
ជាម្នយការឈើបាបក្នុងក្រុង**

រស់នៅជាម្នយភាពឈើបាបមិនមែន  
ជាការធ្វើយក្សោលទេ បើត្រូវតែយុទ្ធសាស្ត្រដោះស្រាយនឹងមិនធ្វើអាយការឈើបាបបាន អ្នកឈើការឈើបាប និងវិធីសាស្ត្រទៀត ដើរ ចំណាយពេល ទេរី ហើយ សកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្ត អាបទាញអាម្មណ៍/ការគិតរបស់អ្នក អាយចេញច្បាយពីការឈើបាបបាន។

- បង្កើតទំណាប់ដែលនាំមកនូវសុខភាព: បង្កើត និង អនុវត្តរបៀបរស់នៅ ដែលរួមបញ្ចូលការសំភកចានត្រូវប៉ាតេក ការហាត់ប្រាង ចំណើអាហារ ដែលមាន ដីជាតិ ហើយនឹង សិរិយាបទ វិធាន។
- ផ្ទាស់ប្បែសកម្មភាពមួយចំនួន: បង្កើត ទំណាប់ប្រចាំថ្ងៃ ដែលលូបបំបាត់ ឬ ផ្ទាស់ប្បែសកម្មភាពណាដែលប្រើប្រាស់កំណាំង ខ្លាំង ឬបណ្តាល អោយឈើចាប់
- លំហាត់ប្រាង: ការហាត់ប្រាង ដួយបង្កើនូវ ការវិនិច្ឆ័យ ការបត់បន្ថែម និង ពិភាក្សាជាមួយប្រាង ការបង្កើតសំភកសាប់ ដុំជាគំណាត់ការ សិក្សាបាន និង បង្កើនូវភាពស្សែប់សុខ។



- ដែលសម្រប សំភកប់អូគ្គ**
- កាត់បន្ទូយភាពតានតីនិងបិត្ត៖ ភាព ឆ្លាក់ទីកបិត្ត ការបែបប្រាម ភាព តានតីនិង និង កំហើន ធាយធ្វើឱ្យ រាជការយុទ្ធសាស្ត្រ រាជការយុទ្ធសាស្ត្រ បង្កើតសំភកបិត្តភាពយុទ្ធសាស្ត្រ ស្មូន្រាប់រដ្ឋអារម្មណ៍ ការធ្វើសមាជិ លំហាត់ដើម្បីម លំហាត់សំភកសាប់ ដុំជាគំណាត់ការ សិក្សាបាន និង បង្កើនូវភាពស្សែប់សុខ។
- 
- បង្កើនូវភាពស្សែប់សុខ**
- ចូលរួមក្រុមដីយុទ្ធសាស្ត្រ: ដូច ជាមួយនឹងអូគ្គដែលទេរិចដែល កំណើនដោះស្រាយជាមួយ និងការ ឈើចាប់កុំពី អាចដួយអោយអូគ្គ ដីជាតិ អូគ្គមិនជាកោទេ អូគ្គអាប ទទួលដែល ប្រយោជន៍កំពី បទពិសោធន៍បុ វិធីដោះស្រាយ របស់ពួកគាត់។
  - រក្សាកំណាត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃអំពីការ ឈើចាប់: តាមដាន កំវិតឈើចាប់ របស់អូគ្គ និង កត់ សំគាល់ សកម្មភាពដែលអូគ្គធ្វើប្រចាំថ្ងៃ។ បែបនេះនឹងដួយអូគ្គអោយ កំណាត់រកយើងទូរបៀបស់ នៅបែបណាមួយដែលអាចអោយ អូគ្គផ្ទាស់ប្បែ ដើម្បីកាត់បន្ទូយ ការឈើចាប់។
-