

៣.៣ សម្រួលផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកឱ្យស្រួល

អ្នកអាចធ្វើចិត្តឱ្យស្រួលដោយប្រើបច្ចេកទេស និង លំហាត់ទាំងនេះ

- គិតពីទីកន្លែងដ៏ស្រស់ស្អាតឬដ៏សុវត្ថិភាពដែលអ្នក ធ្លាប់ទៅ ឬចង់ទៅ
- គិតពីបុគ្គលដែលអ្នកស្រឡាញ់
- គិតពីរឿងកំប្លែង ឬធ្វើអ្វីឱ្យមានសំណើច

៣.៤ ផ្លាស់ប្តូរវិធីដែលអ្នកគិត

នៅពេលអ្នកខឹងអ្នកមើលឃើញពីទង្វើ ពាក្យសំដី និងមតិយោបល់របស់អ្នកដទៃថា ជាការរិះគន់។ វាធ្វើឱ្យ អ្នកអន់ បន្ទាបបន្ថោក បំបាក់មុខឬគ្រុតត្រា។ អ្នកចង់ សងសឹកទាំងកំរោល ។

នៅពេលអ្នកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខឹងរបស់ខ្លួនបាន អាកប្បកិរិយាកោងកាចនឹងចាកចេញឆ្ងាយ។



៣.៥ រៀនដោះស្រាយបញ្ហា-

ព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយ។ ជាការប្រសើរត្រូវ គិតគ្រិះរិះពីដំណោះស្រាយ ជាជាងគិតថាគ្មានដំណោះ ស្រាយ ឬគិតពីដំណោះស្រាយដែលមិនអាចទៅរួច។

៣.៦ ធ្វើប្រាសសកម្មភាពផ្សេងៗ-

- ដំដែកកំសាន្តពីរឿងសប្បាយៗ
- បង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជុំវិញខ្លួន
- ដើរចេញពីអ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកខឹង

សេចក្តីក្រោធ ជាប្រធាននៃក្តីវិនាស!
កំហឹងជាអារម្មណ៍ធម្មជាតិរបស់មនុស្ស ទោះបីអ្នកមិន អាចឆ្លងក្រំកុំឱ្យមានវា តែអ្នកអាចគ្រប់គ្រងវាបាន !

ដោយបំណងល្អពីអង្គការវិភាគអ្នក-កម្ពុជា

អគារ៖ អគារលេខ២២&៤ ផ្លូវឧកញ៉ាវ៉ាន់(១៩៥២) សង្កាត់ ភ្នំពេញថ្មី ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ។

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

(095) 666 826 (ផ្នែករដ្ឋបាល)

វិបសាយ៖ www.tpocambodia.org

ហ្វេសប៊ុក៖ www.facebook.com/tpocambodia

ការគ្រប់គ្រងកំហឹង

វិធីសាស្ត្រជួយខ្លួនឯង



រៀបរៀងដោយ

ឧបត្ថម្ភដោយ



១. កំហឹងជាអ្វី?

កំហឹងជាអារម្មណ៍ធម្មតារបស់មនុស្ស។ វាមិនមែនសុទ្ធតែអាក្រក់នោះឡើយ។ ជួនកាលកំហឹងអាចជាប្រយោជន៍ នៅពេលមនុស្សអាចគ្រប់គ្រងវាបាន និងមិនមានការប៉ុនប៉ងបង្កឲ្យមានការឈឺចាប់ ឬរបួសស្នាម។ វាអាចជួយយើងឲ្យអារម្មណ៍ និងបំពេញកិច្ចការបានល្អប្រសើរ។

ប៉ុន្តែកំហឹងអាចប្រែក្លាយជាបញ្ហានៅពេលវា៖

- ប៉ុនប៉ងធ្វើឲ្យគេឈឺចាប់ឬបង្កការខូចខាត។
- ខ្លាំងក្លាហួសហេតុ មិនអាចគ្រប់គ្រងបាន អាចធ្វើឲ្យទៅជាកោងកាច ឬហិង្សា។
- កើតមានញឹកញាប់ពេក ឬរ៉ាំរ៉ៃ



២. ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹង

បុគ្គលមានកំហឹងអាច៖

- ធ្វើឲ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់តាមពាក្យសំដី ឬហិង្សា
- បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ
- មានបញ្ហាប្រាស្រ័យទាក់ទង
- មានអារម្មណ៍មិនល្អឬឯកោ
- អារម្មណ៍មិនមូល
- ពិបាកគិតឬធ្វើការសំរេចចិត្ត
- មានបញ្ហាសុខភាព៖ បាយមិនបាន ដេកមិនលក់ លើសឈាម...។
- ឈានទៅប្រព្រឹត្តបទល្មើសផ្សេងៗ
- ប្រើប្រាស់សុរា ឬថ្នាំញៀន

នៅពេលកំហឹងប្រែក្លាយជាបញ្ហា យើងត្រូវរៀនគ្រប់គ្រងវា។ អ្នកអាចរៀនពីវាតាមរយៈចំណុចគន្លឹះដូចតទៅ៖

៣. វិធីគ្រប់គ្រងកំហឹង

៣.១ រៀនទទួលស្គាល់សញ្ញានៃកំហឹង៖

កំហឹងអាចបង្ហាញសញ្ញាដូចខាងក្រោម៖

- ក្តាប់ដៃ និយាយឬស្រែកឮៗ
- សម្លក់បុគ្គលធ្វើឲ្យខឹង
- បែកញើស ក្តៅក្រហាយ
- ទឹកមុខប្រែជាក្រហមនិងស្លេក
- ចង្វាក់បេះដូងកាន់តែញាប់
- តឹងទ្រូង

នៅពេលអ្នកកត់សំគាល់ឃើញពីសញ្ញានៃកំហឹង ចំពោះខ្លួនឯង អ្នកត្រូវការសម្រួលទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ដើម្បីគ្រប់គ្រងកំហឹងរបស់ខ្លួន៖

៣.២ សម្រួលផ្នែកផ្លូវកាយ

ប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស និងលំហាត់ដូចខាងក្រោម ដើម្បីសម្រួលផ្នែកផ្លូវកាយ៖

- ងើបឈរ អង្គុយចុះឡើងចំនួន៨ដង
- បិទភ្នែក- ដកដង្ហើម ចេញ-ចូលយឺតៗចំនួន៣ដង (អានលំហាត់ដកដង្ហើម)
- ចំណាយពេល៥ឬ១០នាទី ដើម្បីដើរឬរត់