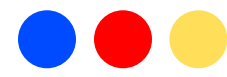




«ដំណើរការនៃការសម្របខ្លួនបានល្អក្នុងការប្រឈម
មុខនឹងរឿងមិនសូវល្អ បញ្ហា វប្បស ហេតុនាដកម្ម
ការគំរាមកំហែង ឬភាពតានតឹងធំៗ។»

ភាពធន់ក៏ជាលទ្ធភាពដែល
អាចត្រូវបានបង្កើតឡើងវិញ
បានបន្ទាប់ពីជួបរឿងមិនល្អ។

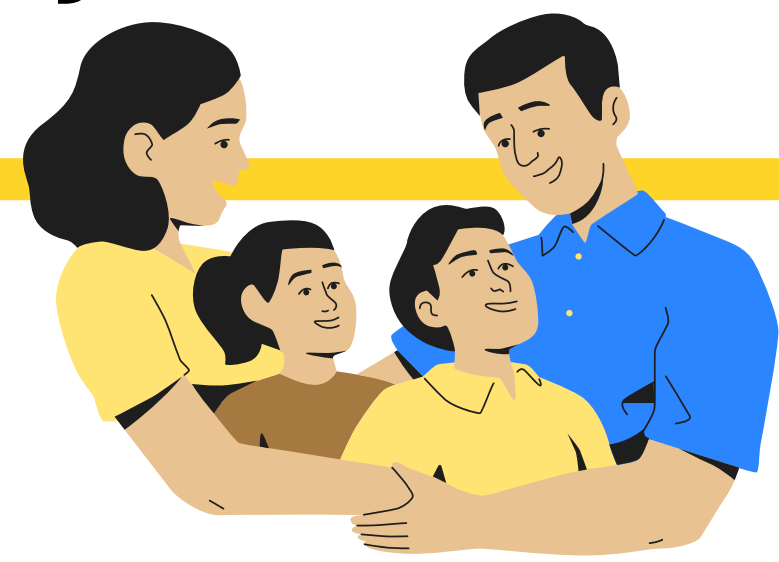




🔍 ភាពធន់បានមកពីណា ?

កត្តាហ្សេន បានរួមចំណែកនាំឱ្យមានភាពធន់នេះ
ឡើងចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ។

ប៉ុន្តែកត្តា ចិត្តមបីបាច់ ការអប់រំបែបវិជ្ជមានពី
សំណាក់ឪពុកម្តាយ ក៏ដូចជាបរិស្ថានដែលទារក
និងកុមារធំធាត់ឡើង ចូលរួមចំណែករឹតតែសំខាន់
ចំពោះភាពធន់របស់យើងម្នាក់ៗផងដែរ។

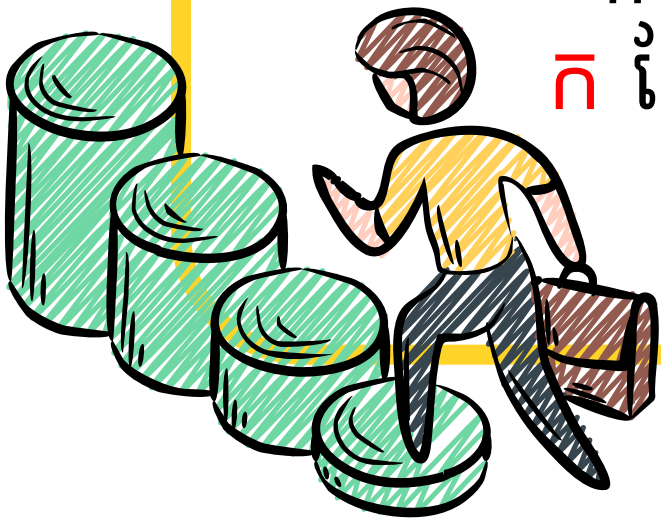


ករណីសិក្សាអំពី «ភាពធន់»

បុគ្គល **ក** មានបទពិសោធន៍ពីកុមារភាព ឆ្លងកាត់បញ្ហាជីវិត ការប៉ះទង្គិចផ្លូវជីវភាពគ្រួសារលំបាក។ ប៉ុន្តែគេនៅតែអាចជម្នះឧបសគ្គទាំងនោះបាន ហើយអាចបន្តសម្រេចគោលដៅរបស់គេបាន។

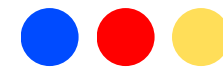


បុគ្គល **ខ** មានបទពិសោធន៍ពីកុមារភាពដូចបុគ្គល **ក** ដែរ។ ប៉ុន្តែគេបែរជារៀនមិនពូកែ បំពេញការងារមិនសូវបានល្អ ឬមានគ្នានាទីមិនសូវខ្ពស់។ល។



នេះបញ្ជាក់ថាបុគ្គល **ក** មានភាពធន់

«ភាពធន់» ជាអ្វីដែលការពារយើង



សុទិដ្ឋនិយម

ការគោរពឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង

ជំនឿ

មានទំនោររហូតក្នុងការ
ស្វែងរកអត្ថន័យជីវិត

ការគាំទ្រពេញលេញពី
សង្គម

ការចង់ដឹង ចង់ឃើញ

ការសម្របខ្លួន

ភាពធន់ អំឡុងពេលតានតឹង តាមយោបល់របស់អ្នកជំនាញ



បណ្តុះទំនាក់ទំនងសង្គម

តើអ្នកអាចភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃដោយរបៀបណាក្នុងអំឡុងពេលនេះ?

ប្រើជំនាញដោះស្រាយបញ្ហារបស់អ្នក (ទាំងថ្មី និងចាស់)

តើអ្វីបានជួយអ្នកឱ្យឆ្លងកាត់បញ្ហាប្រឈមក្នុងជីវិតកន្លងមក?

ឆ្ពោះទៅលើ «នៅទីនេះ និងឥឡូវនេះ» និងអ្វីដែលស្ថិតនៅក្នុងការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក

តើផ្នែកណាខ្លះក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបានក្នុងថ្ងៃនេះ?

ព្យាយាមក្បានស្បូនវដ្តមាន

តើមានរឿងអ្វីមួយដែលបានកើតឡើងនៅថ្ងៃនេះដែលនាំឱ្យអ្នកមានសេចក្តីអំណរ ឬភាពរីករាយ?

ថែរក្សាសុខភាពរាងកាយរបស់អ្នក

តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចឱ្យអ្នកធ្វើចលនារាងកាយបានជាប្រចាំ និងរៀងរាល់ថ្ងៃ?



ការងារ កាតព្វកិច្ច នៅកន្លែងការងារ

- ✓ ការស្វែងយល់រួមគ្នានូវអ្វីដែលចុះខ្សោយ និងអ្វីដែលជួយពង្រឹងទំនាក់ទំនងនៅកន្លែងការងារ
- ✓ ធ្វើកិច្ចការម្តងមួយៗ ដោយនៅតែអាចរក្សាភាពបត់បែនបាននៅពេលមានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយកើតឡើង
- ✓ ដកចេញ ឬយ៉ាងហោចណាស់កាត់បន្ថយ ភាពតានតឹងផ្លូវចិត្ត ឬកត្តាដែលបង្កភាពតានតឹង
- ✓ ឆ្ពោះទៅលើដំណោះស្រាយ ជាជាងបញ្ហា
- ✓ បែងចែកកិច្ចការ ឬតួនាទី និងជួយគ្នាទៅវិញទៅមក
- ✓ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាប្រកបដោយការយល់ចិត្ត
- ✓ បង្កើតទម្លាប់ថ្មីដែល «នាំឱ្យមាន» ទំនាក់ទំនងល្អរវាងមិត្តរួមការងារ





ការពិនិត្យនៅក្នុងគ្រួសារ

- ✓ កំណត់ស្ថានភាពរបស់សមាជិកគ្រួសារនីមួយៗឱ្យបានលំអិត
- ✓ ជំរុញឱ្យមានភាពងឺនរ និងស្ថិរភាពផ្លូវចិត្ត
- ✓ បង្កើតទម្លាប់ក្នុងការនិយាយអំពីអារម្មណ៍ដោយបើកចំហ ដោយមិនមានការវិនិច្ឆ័យណាមួយថាត្រូវ ឬខុស
- ✓ ចែករំលែកគំនិត ឬ ផែនការ
- ✓ ស្នើសុំ ឬផ្តល់ជំនួយ
- ✓ យកចិត្តទុកដាក់លើសកម្មភាពផ្លូវកាយនានា ដោយមិនប្រតិកម្មតាមរយៈពាក្យសម្តី
- ✓ ការអបអរសាទរតូចៗ (សម្រាប់ «ជោគជ័យ» តូចៗ)



៦កត្តា ដែលជំរុញឱ្យមានភាពធន់

ការទទួលយក

ទទួលយកថាប្រហែលជាអ្នកមិនអាច ផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពបានប៉ុន្តែអ្នកអាច ផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលអ្នកមើល ឬយល់ ឃើញ

កន្លែងសុវត្ថិភាព និងវិជ្ជមាន

បរិយាកាសវិជ្ជមានដែលលើកកម្ពស់ការ បញ្ចេញមតិដោយខ្លួនឯង ដូចជា ផ្ទះ សហគមន៍គាំទ្រ និងកន្លែងសុវត្ថិភាព ផ្ទាល់ខ្លួន

ភាពច្នៃប្រឌិត និងភាពបត់បែន

សមត្ថភាព ធនធានក្នុងការប្រឈមមុខ និងការលំបាក សមត្ថភាពក្នុងការប្រើ យន្តការដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗក្នុង ស្ថានភាពផ្សេងៗគ្នា

ការស្គាល់ខ្លួនឯង

ការយល់ដឹងថាអ្នកជានរណា ការលំបាក ការតស៊ូ ស្លាកស្នាម និងអនាគតដែលអ្នក ចង់បង្កើត ភាពជឿជាក់ និងការប្តេជ្ញាចិត្ត ដែលអ្នកមាន

ទំនាក់ទំនងវិជ្ជមាន

គ្រួសារ មិត្តភក្តិ ទំនាក់ទំនងស្នេហាដែល ប្រកបដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ ការជឿ ទុកចិត្តគ្នា និងស្មោះសរ

ដំនាញរបស់

(លែលកដោះស្រាយបញ្ហា)

សមត្ថភាពក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង

មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា (ម.ស.ម.ក)

អ៊ីម៉ែល ៖ infor@cchrcambodia.org
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ២៣ ៧២៦ ៩០១
ផ្ទះលេខ៧៩៨ ផ្លូវ៩៩ សង្កាត់បឹងត្របែក
ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

មជ្ឈមណ្ឌលស្នេហា

អ៊ីម៉ែល ៖ wehearyou@sneha.asia
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ៩៧ ៩៩០ ៣៣៣៣
ផ្ទះលេខ១១៨ ផ្លូវបេតុង ភូមិដីថ្មី សង្កាត់គោកឃ្នាំង
ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

គាំទ្រដោយ

សហការផលិតដោយ

ខែសីហា ឆ្នាំ២០២៤

