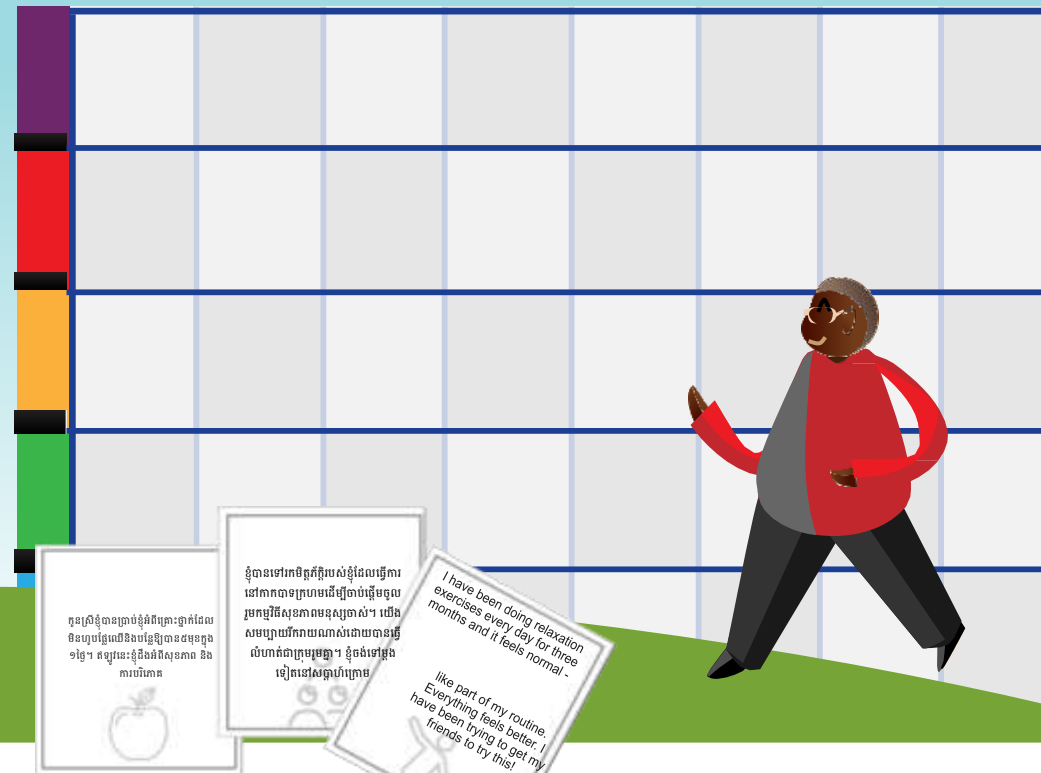


សុខភាពមនុស្សចាស់

3

ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត



កូនស្រីខ្ញុំបានប្រាប់ខ្ញុំអំពីប្រការដែល
មិនប្រសើរឡើយដល់ខ្ញុំប្រសិនបើខ្ញុំ
មិនធ្វើវា ឥឡូវខ្ញុំគិតអំពីសុខភាព និង
ការបរិភោគ



ខ្ញុំបានទៅកម្រិតខ្ពស់បំផុតដែលធ្វើការ
នៅកាកបាទក្រហមដើម្បីបង្កើនចូល
រួមកម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់។ យើង
សម្របសម្រួលការយល់ដឹងយោងតាម
លំហាត់ប្រាណមួយចំនួនទៅម្តង
ទៀតនៅដំបូងបំផុត

I have been doing relaxation
exercises every day for three
months and it feels normal -

like part of my routine.
Everything feels better. I
have been trying to get my
friends to try this!





ការជួយគាំទ្រ

5

ការអនុវត្ត

4

ការតាំងចិត្ត

3

ព្រមទទួលយក

2

ចំណេះដឹងនិងជំនាញ

1

ដំណាក់កាលទាំង៥ នៃ ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

គន្លឹះជោគជ័យ៤នៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត៖

1. កំណត់គោលដៅច្បាស់លាស់ និងសមញ្ញ។
2. ប្រមូលព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់និងមានការយល់ដឹង ត្រឹមត្រូវ ក្នុងការធ្វើផែនការច្បាស់លាស់។
3. មានការតាំងចិត្តក្នុងការធ្វើសកម្មភាពតាម ដំណាក់កាលនីមួយៗ។
4. មានការជឿជាក់ និងមានបរិយាកាសគាំទ្រ។



ការជួយគាំទ្រ				
ការអនុវត្ត				
ការតាំងចិត្ត				
ការទទួលយក				
ចំណេះដឹងនិងជំនាញ				



ការផ្លាស់ប្តូរប្រព្រឹត្តិ

ការណែនាំអំពីល្បែងដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តិ

ល្បែងដំណាក់កាលការប្រព្រឹត្តិ	
ការដំបូង	
ការរៀបចំ	
ការអនុវត្ត	
ការវាយតម្លៃ	
ការបញ្ចប់	



I went to the Red Cross community centre to meet my friends and began the Healthy ageing programme. We had a great time – did some exercises and enjoyed each other's company. I am eager to go again next week.



១. បង្ហាញផ្ទាំងរូបភាពដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តិ

២. កាន់កញ្ចប់ល្បែងដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តិដែលបានថតចម្លងរួច

៣. ពន្យល់ថាពួកគេនឹងធ្វើការងារក្នុងក្រុម ហើយក្នុង១ក្រុមមានមនុស្ស៤ទៅ៥នាក់ដើម្បីបញ្ចប់ចម្លើយក្នុងកញ្ចប់កាតល្បែងរបស់ពួកគេ។ ជាមួយគ្នានេះពួកគេនឹងធ្វើការពិភាក្សាគ្នាលើកាតនីមួយៗ រួចដាក់កាតដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តិនោះឱ្យត្រូវនឹងការឡាបន្ទាត់ផ្នែក។

៤. អានកាតមួយ ឬពីរដែលមាននៅក្នុងល្បែងដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តិបន្ទាប់មកពិនិត្យរកមើលក្នុងផ្ទាំងល្បែងដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តិថាតើកន្លែងណាដែលអ្នកចង់បិទកាតល្បែង។ បន្ទាប់មកពន្យល់ថាតើហេតុអ្វីបានជាអ្នកចង់បិទកាតល្បែងត្រង់កន្លែងនោះ។

៥. ឥឡូវនេះឱ្យពួកគេធ្វើការក្នុងក្រុមតូច និងអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេធ្វើការពិភាក្សា និងបិទកាតនោះទាំងអស់។ ពួកគេគួរតែពេលប្រហែល១៥នាទី ដើម្បីបិទកាតទាំងអស់នោះ ប៉ុន្តែអាចឱ្យពេលច្រើនជាងនេះប្រសិនបើចាំបាច់។

៦. នៅពេលក្រុមនីមួយៗធ្វើចប់សព្វគ្រប់ហើយឱ្យការវាយតម្លៃចម្លងចម្លើយរបស់ពួកគេ។ ពួកគេអាចផ្ទៀងផ្ទាត់ពិនិត្យមើលកិច្ចការរបស់ពួកគេ។

៧. នៅពេលក្រុមទាំងអស់ចប់សព្វគ្រប់ សួរទៅពួកគេតើមានកាតណាដែលពួកគេបិទខុស ហើយពិភាក្សាបញ្ជាក់លើកាតដែលបិទខុសនោះម្តងមួយ តើកន្លែងណាដែលដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្តិដែលពួកគេគួរបិទកាតនោះ។

៨. ប្រជុំរយៈពេលខ្លីដើម្បីបញ្ចូលសំណួរ៖

- តើកន្លែងណាដែលបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់នោះបានស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលមានចំណេះដឹង?
- តើកន្លែងណាដែលបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់នោះបានស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលព្រមទទួលយក?
- តើកន្លែងណាដែលបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់នោះបានស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលមានគោលបំណងច្បាស់លាស់?
- តើកន្លែងណាដែលបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់នោះបានស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលការអនុវត្ត?
- តើកន្លែងណាដែលបង្ហាញថាមនុស្សម្នាក់នោះបានស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលការជួយគាំទ្រ?
- តើធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថានេះគឺជាដំណាក់កាលសំខាន់ក្នុងការធ្វើការផ្លាស់ប្តូរប្រព្រឹត្តិរបស់អ្នក?
- តើធ្វើដូចម្តេចទើបដឹងថានេះគឺជាដំណាក់កាលសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រសមាជិកសហគមន៍យល់ដឹងអំពីការផ្លាស់ប្តូរប្រព្រឹត្តិ?

កាត់ល្បែង ដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្ត

ចំណេះដឹងនិងជំនាញ

កាត់កាត់ល្បែងតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចៗ

<p>កូនស្រីខ្ញុំបានប្រាប់ខ្ញុំអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការមិនហូបបន្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបាន៥មុខក្នុងមួយថ្ងៃ។ ឥឡូវនេះខ្ញុំដឹងអំពីសុខភាព និងការបរិភោគ។</p> 	<p>ក្រុមគ្រួសារខ្ញុំបានមើលអ៊ិនធឺណែតបង្ហាញអំពីជំងឺក្នុងបារីទៅបិទទន្ធស្លូតប្តីរបស់ខ្ញុំនៅពេលណាដែលគេដក់បារីហើយធ្វើឱ្យគាត់ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ ឥឡូវនេះយើងដឹងអំពីមូលហេតុនៃថ្នាំជក់គីបណ្តាលឱ្យមានផលអាក្រក់សម្រាប់សុខភាពគាត់ និងយើងទាំអស់គ្នា</p> 	<p>អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហមដែលធ្វើការក្នុងសហគមន៍យើងបាននិយាយអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការផឹកច្រើនហួសកំណត់។ អរគុណចំពោះការជួយណែនាំ យើងដឹងអំពីការផឹកស្រាច្រើនហួសកំណត់។</p> 	<p>ខ្ញុំបានមើលកម្មវិធីក្នុងទូរទស្សន៍និយាយថា ប្រសិនបើខ្ញុំមិនហាត់ប្រាណរៀងរាល់ទេនោះខ្លួនប្រាណរបស់ខ្ញុំនឹងឈប់ដំណើរការល្អ។ ខ្ញុំទទួលបានព័ត៌មានច្រើនអំពីការហាត់ប្រាណ។</p> 
<p>មិត្តខ្ញុំទើបតែអស់ប្រាក់៣ម៉ឺនរៀលដោយសារហូបបន្លែឈើនិងបន្លែច្រើន។ គាត់និយាយប្រាប់ខ្ញុំថាគាត់ធាត់ពេកគួរតែបញ្ចុះទម្ងន់ខ្លះទើបហូបបន្លែឈើនិងបន្លែបែបនេះ។ ខ្ញុំទទួលបានព័ត៌មានអំពីហេតុផលនៃការហូបបន្លែឈើនិងបន្លែអាចជួយឱ្យខ្ញុំមានសុខភាពល្អ។</p> 	<p>កូនស្រីខ្ញុំនិងក្រុមគ្រួសាររបស់នាងបានចូលរួមក្នុងការអប់រំសុខភាពក្នុងសហគមន៍ហើយបានរៀនអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់ឈឺចាប់។ ឥឡូវនេះខ្ញុំដឹងអំពីការព្យាបាលមួយចំនួនក្នុងការជួយមនុស្សចាស់មានជីវិតរស់នៅល្អប្រសើរ។</p> 	<p>វេជ្ជបណ្ឌិតបានប្រាប់អ្នកជំងឺរបស់គាត់អំពីវិធីដែលអាចការពារការក្រៀមក្រំចិត្ត។ មិត្តភក្តិខ្ញុំជាច្រើនបានឮអំពីព័ត៌មាននេះប៉ុន្តែមិនដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេចចំពោះរឿងនេះ។</p> 	<p>ខ្ញុំបានអានសៀវភៅ និងនិយាយថាការអង្គុយតែមួយកន្លែងរយៈពេលយូរបណ្តាលឱ្យសាច់ដុំចុះខ្សោយ។ ខ្ញុំបានរៀនព័ត៌មានថ្មីខ្លះទៀត។</p> 
<p>ខ្ញុំគិតថាការធ្វើម្ហូបជាមួយបន្លែច្រើនគឺជាជំនិតល្អបំផុតព្រោះបន្លែទិញក្នុងតម្លៃថោកហើយឆ្ងាញ់។</p> 	<p>កូនប្រុសស្រីខ្ញុំនិងខ្ញុំនិយាយគ្នាហើយគិតថា គឺជាជំនិតល្អមួយសម្រាប់អ្នកហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ។ ខណៈនេះខ្ញុំចង់ធ្វើលំហាត់យូហ្គាប៉ុន្តែមិនគិតថាខ្ញុំអាចធ្វើវាបានទេ។</p> 	<p>ខ្ញុំគិតថាចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាខ្លួនខ្ញុំឱ្យបានច្រើនញឹកញាប់។ ព្រោះខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំចាប់ផ្តើមទន់ខ្សោយខ្លាំង ហើយខ្លួនប្រាណរបស់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ហាត់ស្មើមិនល្អសោះ។ ខ្ញុំគិតថាគឺជាជំនិតល្អមួយក្នុងការធ្វើចលនាឱ្យបានច្រើនប៉ុន្តែខ្ញុំខ្លាចដួល។</p> 	<p>ក្រុមស្ត្រីវ័យកណ្តាលបានឯកភាពគ្នាធ្វើលំហាត់ពត់ខ្លួនក្នុងថ្ងៃនីមួយៗគឺធ្វើឱ្យរាងកាយស្អាតប៉ុន្តែពួកគេមិនចូលចិត្តលំហាត់ដែលធ្វើចលនាប្រឹងប្រែកខ្លះឡើយនោះទេ។</p> 
<p>ចាប់តាំងពីខ្ញុំមានភាពឯកោ ចៅរបស់ និងខ្ញុំបានឯកភាពគ្នាទៅខាងក្រៅផ្ទះជួបមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំឱ្យបានច្រើនញឹកញាប់ ប៉ុន្តែមិត្តរបស់ខ្ញុំនៅឆ្ងាយពេកពិបាកដើរទៅដល់ទីនោះ។</p> 	<p>ខ្ញុំចង់រៀនភាសាដើម្បីព្យាយាមធ្វើលំហាត់ខ្សែក្បាលរបស់ខ្ញុំប៉ុន្តែខ្ញុំគិតថាខ្ញុំចាស់តែម្នាក់ឯងនៅក្នុងថ្នាក់ រៀន។</p> 	<p>ក្រុមមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំគិតថាការចូលរួមក្នុងសង្គមឱ្យបានច្រើនជាមួយគ្នាគឺជាជំនិតល្អ ប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់ៗខ្មាសអៀនខ្លាំងណាស់ក្នុងការព្រមទទួលយកថាពួកគេមានភាពឯកោ។</p> 	<p>ខ្ញុំចង់ព្យាយាមធ្វើសមាធិប៉ុន្តែខ្ញុំខ្លាចមើលទៅដូចខ្ញុំឆ្គុត។</p> 



ព្រមទទួលយក

កាត់ឈ្លែងដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្ត

ការតាំងចិត្ត

កាត់កាត់ឈ្លែងតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចៗ

<p>ប្តីខ្ញុំនិងខ្ញុំពិតជាត្រូវបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែឱ្យបានច្រើន។ ខ្ញុំដាច់ខាតត្រូវតែទិញវានៅផ្សារក្នុងសប្តាហ៍នេះ។</p> 	<p>ខ្ញុំហាត់គ្រប់ពេលដែលខ្ញុំក្អក។ ខ្ញុំនឹងកាត់បន្ថយការជក់បារីមួយដើមក្នុងមួយថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍នេះ។ បន្ទាប់មកខ្ញុំនឹងកាត់បន្ថយឱនៅត្រឹមតែមួយដើមក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមក្នុងព្រឹកថ្ងៃអាទិត្យ។</p> 	<p>ខ្ញុំទៅជួបចៅរបស់ខ្ញុំញឹកញាប់ណាស់ព្រោះពួកគេធ្វើឱ្យខ្ញុំសប្បាយចិត្ត។ ខ្ញុំនឹងទៅជួបពួកគេរៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍នេះ ហើយចាប់ផ្តើមចំណាយពេលជាមួយពួកគេយប់នេះ។</p> 	<p>បុរសមួយក្រុមដឹងថាពួកគេត្រូវការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមឱ្យមានភាពល្អប្រសើរជាងមុន។ ប៉ុន្តែ ពួកគេបានឯកភាពគ្នាថាមានភាពងាយស្រួលប្រសិនបើពួកគេធ្វើការរួមគ្នា បន្ទាប់មកពួកគេនឹងជួយគ្នាឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ។ គេបានឯកភាពជួបគ្នាមួយសប្តាហ៍ម្តង។</p> 
<p>ខ្ញុំនឹងទុកពេលសម្រាប់ខ្លួនឯង១៥នាទីមើលល្ខនៈដែលខ្ញុំចូលចិត្តក្នុងថ្ងៃនីមួយៗបន្ទាប់មកខ្ញុំនឹងហាត់ប្រាណ ឬហាត់ពត់ខ្លួន។ ខ្ញុំមានកម្រាលហាត់យូហ្គាស្រាប់។ ខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមក្នុងថ្ងៃស្អែក។</p> 	<p>បងស្រីខ្ញុំ និងខ្ញុំ បានអ្នកវិភាគវិកលចរិត។ យើងដឹងថាយើងអាចជួយការពារវាបានដោយធ្វើការបញ្ជះទម្ងន់។ យើងដឹងថាពិតជាមានការលំបាកប៉ុន្តែយើងនឹងចាប់ផ្តើមកាត់បន្ថយការហូបបង្កែមប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងពីថ្ងៃស្អែកទៅ។</p> 	<p>ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំត្រូវចូលដេកឱ្យបានឆាប់ដើម្បីដេកលក់ខ្លះ។ កាកបាទក្រហមបានប្រាប់ខ្ញុំថាដេកលក់បានច្រើនមានសុខភាពល្អ ហើយខ្ញុំចង់នៅរស់បានយូរ។ ខ្ញុំនឹងព្យាយាមចូលដេកម៉ោង៩យប់នេះ។</p> 	<p>វេជ្ជបណ្ឌិតបានប្រាប់ខ្ញុំថាហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃនឹងជួយខ្ញុំឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើររហូត។ ចាប់ពីស្អែកទៅខ្ញុំនឹងដាក់ម៉ោងផ្ទះបាយរៀងរាល់៦នាទីដើម្បីរំលឹកខ្ញុំឱ្យក្រោកឡើងហាត់ប្រាណ។</p> 
<p>ម្សិលមិញកូនស្រីខ្ញុំបានឱ្យផ្លែឈើនិងបន្លែមកខ្ញុំ៥មុខ។ អាហារពេលព្រឹកថ្ងៃនេះខ្ញុំហូបអស់២មុខ។ ខ្ញុំមិនចង់ហូបអាហារពេលព្រឹកស្រួយៗដែលខ្ញុំធ្លាប់ហូបជាប្រចាំនោះទេ ព្រោះខ្ញុំនៅឆ្កែតនៅឡើយ ហើយមានប្តីម្នាក់ទៀតផង។</p> 	<p>ខ្ញុំបានទៅសាខាកាកបាទក្រហមដើម្បីជួបជុំមិត្តភក្តិ និងចាប់ផ្តើមកម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់។ យើងមានពេលវេលាដ៏ល្អសម្រាប់ធ្វើលំហាត់ និងសប្បាយរីករាយជាមួយគ្នាក្នុងក្រុម។ ខ្ញុំចង់ទៅម្តងទៀតក្នុងសប្តាហ៍ក្រោយ។</p> 	<p>កាលពី៣ថ្ងៃកន្លងមកខ្ញុំបានផឹកស្រាលើសមួយកែវក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយខ្ញុំមានអារម្មណ៍ធម្មតា។ រៀងរាល់ថ្ងៃខ្ញុំចង់ផឹកស្រាកែវទី២ ប៉ុន្តែខ្ញុំតែងតែរំលឹកថាផឹកស្រាច្រើនហួសធ្វើឱ្យខ្ញុំប្រឈមនឹងភាពវិកលចរិត។ ដូចនេះខ្ញុំត្រូវតែបញ្ឈប់វា។</p> 	<p>កាលពីសប្តាហ៍កន្លងមកខ្ញុំដើរទៅមកផ្ទះរបស់មិត្តភក្តិខ្ញុំរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ខ្ញុំងាយងើងណាស់ប៉ុន្តែខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាជួបជាប្រសើរជាងមុនច្រើននៅពេលដែលខ្ញុំមកដល់ផ្ទះ។</p> 
<p>ក្រុមស្ត្រីមួយក្រុមបានប្រជុំគ្នានៅមណ្ឌលសុខភាពពិភាក្សាអំពីការធ្វើផ្លែឈើ និងបន្លែ៥មុខប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ហើយហូបអាហារនេះជុំគ្នា។ ពួកគេមានពេលវេលាល្អបំផុត។</p> 	<p>យប់មិញបងប្រុសខ្ញុំ និងខ្ញុំបានឈប់ជក់បារី ហើយព្រឹកនេះយើងទាំងពីរនាក់ចង់ជក់បារីណាស់ប៉ុន្តែដើម្បីឱ្យស្លូតរបស់យើងបានល្អយើងបានដើរចេញទៅខាងក្រៅឱ្យឆ្ងាយមួយស្របក់សិន។ យើងទាំងពីរអ្នកមិនខ្លាញ់ខ្លាញ់អីពីបារីនោះទេហើយយើងមោទនភាពចំពោះខ្លួនយើងណាស់។</p> 	<p>ពេលខ្លះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចាងកោ ហើយខ្ញុំមិនចង់ធ្វើឱ្យអ្នកណាម្នាក់ធុញទ្រាន់ឡើយ។ ដូចនេះខ្ញុំអង្គុយនៅផ្ទះដោយក្រាមក្រា។ កាកបាទក្រហមនិយាយថាមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំប្រហែលមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត។ ដូចនេះខ្ញុំបានទូរស័ព្ទទៅមិត្តរបស់ខ្ញុំបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់ជុំគ្នាថ្ងៃនេះ។ ពួកយើងមានពេលល្អបំផុត។</p> 	<p>ខ្ញុំបានហាត់ប្រាណរបៀបសាមញ្ញមួយចំនួនដែលខ្ញុំបានរៀនពីកាកបាទក្រហមកាលពីសប្តាហ៍មុន។ សាច់ដុំរបស់ខ្ញុំដូចជាឈើបន្តិច ប៉ុន្តែមានន័យថាវាកំពុងចាប់ផ្តើមដំណើរការ។</p> 



ការអនុវត្ត

កាត់ឈ្លែងដំណាក់កាលនៃការប្រព្រឹត្ត

ការជួយគាំទ្រ

កាត់កាត់ឈ្លែងតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចៗ

<p>ក្រុមគ្រួសារកូនប្រុសខ្ញុំហូបន្លែ ច្រើនមុខសម្រាប់អាហារគ្រប់ ពេលហើយហូបផ្លែឈើធ្វើជា បង្អែមខែមកហើយគិតមកដល់ ពេលនេះ។ ពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អ ណាស់ ហើយចៅស្រីខ្ញុំមានបញ្ហា ស្បែកឥឡូវនេះស្បែកស្អាត ដោយ ឡែកកូនប្រុសខ្ញុំស្រកទម្ងន់ ២០គីឡូ។</p>	<p>ខ្ញុំមិនជក់បារី៣ខែហើយគិតមកដល់ ពេលនេះ។ កូនស្រីរបស់ខ្ញុំនៅតែជក់ បារីធ្វើឱ្យខ្ញុំមានការលំបាកនៅពេល នាងមកលេងផ្ទះម្តងៗ។ ខ្ញុំព្យាយាម ប្រាប់នាងអំពីអារម្មណ៍ល្អប្រសើរនៅ ពេលដែលឈប់ជក់បារីប៉ុន្តែនាងមិន ស្តាប់។ ខ្ញុំបានប្រាប់គេគ្រប់គ្នាអំពី អារម្មណ៍ល្អរបស់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំព្យាយាមឱ្យ ពួកគេឈប់ជក់បារីដូចខ្ញុំ។</p>	<p>៣ខែកន្លងមកបុរសមួយក្រុមបានឯក ភាពគ្នាផឹកស្រាមានកំណត់តិចបំផុត ហើយមិនផឹកស្រាលើសពីពីរដងក្នុង១ សប្តាហ៍។ ផឹកក្នុងថ្ងៃអង្គារ និងថ្ងៃ ព្រហស្បតិ៍ពេលយប់គឺគ្រប់គ្រាន់។ ពួក គេព្យាយាមជួយរំលឹកគ្នាប្រសិនបើមាន អ្នកណាម្នាក់ព្យាយាមឱ្យពួកគេផឹកស្រា ច្រើន។ មានមិត្តភក្តិផ្សេងៗទៀតសុំ ចូលក្រុមពួកគេដើម្បីកាត់បន្ថយការផឹក ស្រាដែរ។</p>	<p>៣ខែកន្លងមកខ្ញុំតែងតែដើរទៅ មក កន្លែងលក់ទំនិញរៀងរាល់ ថ្ងៃ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អព្រោះខ្ញុំ អាចទិញបានម្ហូបស្រស់ហើយ ឥឡូវនេះក្លាយជាទម្លាប់របស់ខ្ញុំ។ គ្រប់គ្នាសួរខ្ញុំអំពីអារម្មណ៍កំបាំងដែល មានសុខភាពល្អ ហើយខ្ញុំក៏បាន ប្រាប់ពួកគេ។</p>
<p>៣ខែនេះខ្ញុំបានធ្វើលំហាត់សម្រាក កាយរៀងរាល់ថ្ងៃ ធ្វើឱ្យខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ធម្មតាដូចជាផ្នែកមួយនៃ ទម្លាប់របស់ខ្ញុំ។ គ្រប់យ៉ាងទាំង អស់មានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរ។ ខ្ញុំ ព្យាយាមឱ្យមិត្តភក្តិទាំងអស់របស់ ខ្ញុំព្យាយាមធ្វើដូចគ្នា។</p>	<p>ឥឡូវនេះមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ និងខ្ញុំធ្វើ សមាធិរយៈពេល៤ខែ។ ពេលខ្លះ ខ្ញុំនៅតែមិនអាចអង្គុយបានប៉ុន្តែខ្ញុំ ត្រូវតែតាំងអារម្មណ៍អត់ធ្មត់ បន្តរ អារម្មណ៍ឱ្យបានច្រើន។ មិត្តរបស់ ខ្ញុំប្រាប់ថាបំភ្លេចវាចោលទៅ ហើយកុំបារម្ភច្រើនពេក។ យើង ចង់ប្រាប់ គ្រប់ៗគ្នាថាមាន អារម្មណ៍ល្អយ៉ាងណានោះ។</p>	<p>ខ្ញុំមិនបានផឹកស្រា រូដកា ៦ខែមក ហើយ។ ខ្ញុំសម្រកទម្ងន់ ក្រពះ របស់ខ្ញុំស្រួល ហើយខ្ញុំសន្សំលុយ បានច្រើនទៀត។ ខ្ញុំព្យាយាមប្រាប់ មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំឱ្យមកដើរជាមួយខ្ញុំ ជំនួសការផឹកស្រា។ ខ្ញុំគិតថាវា កំពុងដំណើរការ។</p>	<p>៥ខែកន្លងមកក្រុមស្ត្រីចាស់ដើរ ជាមួយគ្នាទៅមក រត្តរៀងរាល់ថ្ងៃ។ គាត់មានអារម្មណ៍ល្អប៉ុន្តែគាត់បារម្ភ នៅពេលរដូវខ្យល់មូសសុងនឹងមក ដល់។ ដូចនេះគាត់បានឯកភាព គ្នាចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណជាមួយ ក្នុងអាគារមួយ ហើយនឹងអញ្ជើញ អ្នកផ្សេងៗទៀតឱ្យចូលរួម។</p>



ក្រដាសចម្លើយល្បែងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

ឱ្យក្រដាសនេះទៅក្រុមនៅពេលដែលពួកគេបានឆ្លើយល្បែងនេះចប់សព្វគ្រប់ក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ. កុំកាត់ក្រដាសនេះចេញពីគ្នា !

បំណែងដឹង

កូនស្រីខ្ញុំបានប្រាប់ខ្ញុំអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការមិនហូបផ្លែឈើ និងបន្លែឱ្យបាន៥មុខក្នុងមួយថ្ងៃ។ ឥឡូវនេះខ្ញុំដឹងអំពីសុខភាព និងការ



ក្រុមគ្រួសារខ្ញុំបានមើលអ៊ិនធឺណែតបង្ហាញអំពីជំងឺក្នុងបារីទៅបិទទន្ធស្លូតប៊ីរបស់ខ្ញុំនៅពេលណាដែលគេជក់បារីហើយធ្វើឱ្យគាត់ពិបាកក្នុងការដកដង្ហើម។ ឥឡូវនេះយើងដឹងអំពីមូលហេតុនៃថ្នាំជក់គឺបណ្តាលឱ្យមានផលអាក្រក់សម្រាប់សុខភាពគាត់ និងយើងទាំអស់គ្នា

អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហមដែលធ្វើការក្នុងសហគមន៍យើងបាននិយាយអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការផឹកច្រើនហួសកំណត់។ អរគុណចំពោះការជួយណែនាំ យើងដឹងអំពីការផឹកស្រាច្រើនហួសកំណត់។



ខ្ញុំបានមើលកម្មវិធីក្នុងទូរទស្សន៍និយាយថា ប្រសិនបើខ្ញុំមិនហាត់ប្រាណរៀងរាល់ទេនោះខ្លួនប្រាណរបស់ខ្ញុំនឹងឈប់ដំណើរការល្អ។ ខ្ញុំទទួលព័ត៌មានច្រើនអំពីការហាត់ប្រាណ។



មិត្តខ្ញុំទើបតែអស់ប្រាក់៣ម៉ឺនរៀលដោយសារហូបផ្លែឈើនិងបន្លែច្រើន។ គាត់និយាយប្រាប់ខ្ញុំថាគាត់ចាត់ពេកគួរតែបញ្ចុះទម្ងន់ខ្លះទើបហូបផ្លែឈើនិងបន្លែបែបនេះ។ ខ្ញុំទទួលព័ត៌មាន អំពីហេតុផលនៃការហូបផ្លែឈើនិងបន្លែអាចជួយឱ្យខ្ញុំមានសុខភាពល្អ។



កូនស្រីខ្ញុំនិងក្រុមគ្រួសាររបស់នាងបានចូលរួមក្នុងការអប់រំសុខភាពក្នុងសហគមន៍ហើយបានរៀនអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឱ្យមនុស្សចាស់ឈឺចាប់។ ឥឡូវនេះខ្ញុំដឹងអំពីការព្យាបាលមួយចំនួនក្នុងការជួយមនុស្សចាស់មានជីវិតរស់នៅល្អប្រសើរ។

វេជ្ជបណ្ឌិតបានប្រាប់អ្នកជំងឺរបស់គាត់អំពីវិធីដែលអាចការពារការក្រៀមក្រំចិត្ត។ មិត្តភក្តិខ្ញុំជាច្រើនបានឮអំពីព័ត៌មាននេះប៉ុន្តែមិនដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេចចំពោះរឿងនេះ។



ខ្ញុំបានអានសៀវភៅ និយាយថាការអង្គុយតែមួយកន្លែងរយៈពេលយូរបណ្តាលឱ្យសាច់ដុំចុះ ខ្សោយ។ ខ្ញុំបានរៀនព័ត៌មានថ្មីខ្លះទៀត។



ព្រមទទួលយក

ខ្ញុំគិតថាការធ្វើម្ហូបជាមួយបន្លែច្រើនគឺជាគំនិតល្អបំផុតព្រោះបន្លែទិញក្នុងតម្លៃថោកហើយឆ្ងាញ់។



កូនប្រសាស្រីខ្ញុំនិងខ្ញុំនិយាយគ្នាហើយគិតថា គឺជាគំនិតល្អមួយសម្រាប់អ្នកហាត់ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ។ ខណៈនេះខ្ញុំចង់ធ្វើលំហាត់យូហ្គាប៉ុន្តែខ្ញុំមិនគិតថាខ្ញុំអាចធ្វើវាបានទេ។



ខ្ញុំគិតថាចាប់ផ្តើមធ្វើចលនាខ្លួនខ្ញុំឱ្យបានច្រើនញឹកញាប់។ ព្រោះខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំចាប់ផ្តើមទន់ខ្សោយខ្លាំង ហើយខ្លួនប្រាណរបស់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ហាត់ឆ្អើយមិនល្អសោះ។ ខ្ញុំគិតថាគឺជាគំនិតល្អមួយក្នុងការធ្វើចលនាឱ្យបានច្រើនប៉ុន្តែខ្ញុំខ្លាចជួល។



ក្រុមស្ត្រីវ័យកណ្តាលបានឯកភាពគ្នាធ្វើលំហាត់ពត់ខ្លួនក្នុងថ្ងៃនីមួយៗគឺធ្វើឱ្យរាងកាយល្អស្អាតប៉ុន្តែពួកគេមិនចូលចិត្តលំហាត់ដែលធ្វើចលនាប្រើកន្ទួនឡើយនោះទេ។



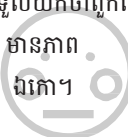
ចាប់តាំងពីខ្ញុំមានភាពឯកោ ចៅរបស់ និងខ្ញុំបានឯកភាពគ្នាទៅខាងក្រៅផ្ទះជួបមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំឱ្យបានច្រើនញឹកញាប់ ប៉ុន្តែមិត្តរបស់ខ្ញុំនៅឆ្ងាយពេកពិបាកដើរទៅដល់ទីនោះ។



ខ្ញុំចង់រៀនភាសាដើម្បីព្យាយាមធ្វើលំហាត់ខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំប៉ុន្តែខ្ញុំគិតថាខ្ញុំចាស់តែម្នាក់ឯងនៅក្នុងថ្នាក់រៀន។



ក្រុមមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំគិតថាការចូលរួមក្នុងសង្គមឱ្យបានច្រើនជាមួយគ្នាគឺជាគំនិតល្អប៉ុន្តែមនុស្សម្នាក់ៗខ្មាសអៀនខ្លាំងណាស់ក្នុងការព្រមទទួលយកថាពួកគេ



ខ្ញុំចង់ព្យាយាមធ្វើសមាធិប៉ុន្តែខ្ញុំខ្លាចមើលទៅដូចខ្ញុំគួរ



ក្រដាសចម្លើយល្បែងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

ឱ្យក្រដាសនេះទៅក្រុមនៅពេលដែលពួកគេបានឆ្លើយល្បែងនេះចប់សព្វគ្រប់ក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ កុំកាត់ក្រដាសនេះចេញពីគ្នា !

ការតាំងចិត្ត

ប្តីខ្ញុំនិងខ្ញុំពិតជាត្រូវបរិភោគផ្លែឈើនិងបន្លែឱ្យបានច្រើន។ ខ្ញុំជាប់ខាតត្រូវតែទិញវានៅផ្សារក្នុងសប្តាហ៍នេះ។



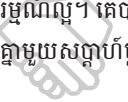
ខ្ញុំហាក់គ្រប់ពេលដែលខ្ញុំក្អក។ ខ្ញុំនឹងកាត់បន្ថយការជក់បារីមួយដើមក្នុងមួយថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍នេះ។ បន្ទាប់មកខ្ញុំនឹងកាត់បន្ថយឱនៅត្រឹមតែមួយដើមក្នុងមួយសប្តាហ៍។ ខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមក្នុងព្រឹកថ្ងៃអាទិត្យ។



ខ្ញុំទៅជួបចៅរបស់ខ្ញុំញឹកញាប់ណាស់ព្រោះពួកគេធ្វើឱ្យខ្ញុំសប្បាយចិត្ត។ ខ្ញុំនឹងទៅជួបពួកគេរៀងរាល់ថ្ងៃក្នុងសប្តាហ៍នេះ ហើយចាប់ផ្តើមចំណាយពេលជាមួយពួកគេយប់នេះ។



បុរសមួយក្រុមដឹងថាពួកគេត្រូវការគ្រប់គ្រងជំងឺទឹកនោមផ្អែមឱ្យមានភាពល្អប្រសើរជាងមុន។ ប៉ុន្តែ ពួកគេបានឯកភាពគ្នាថាមានភាពងាយស្រួលប្រសិនបើពួកគេធ្វើការរួមគ្នា បន្ទាប់មកពួកគេនឹងជួយគ្នាឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អ។ គេបានឯកភាពជួបគ្នាមួយសប្តាហ៍ម្តង។



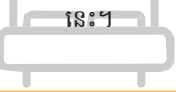
ខ្ញុំនឹងទុកពេលសម្រាប់ខ្លួនឯង១៥នាទីមើលរន្ធដែលខ្ញុំចូលចិត្តក្នុងថ្ងៃនីមួយៗបន្ទាប់មកខ្ញុំនឹងហាត់ប្រាណ ឬហាត់ពត់ខ្លួន។ ខ្ញុំមានកម្រាលហាត់យូហ្គាស្រាប់។ ខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមក្នុងថ្ងៃស្អែក។



បងស្រីខ្ញុំ និងខ្ញុំ បារម្ភអំពីភាពរីកលចរិក។ យើងដឹងថាយើងអាចជួយការពារវាបានដោយធ្វើការបញ្ចុះទម្ងន់។ យើងដឹងថាពិតជាមានការលំបាកប៉ុន្តែយើងនឹងចាប់ផ្តើមកាត់បន្ថយការហូបបង្អែមប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងពីថ្ងៃស្អែកទៅ។



ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំត្រូវចូលដេកឱ្យបានឆាប់ដើម្បីដេកលក់ខ្លះៗកាកបាទក្រហមបានប្រាប់ខ្ញុំថាដេកលក់បានច្រើនមានសុខភាពល្អ ហើយខ្ញុំចង់នៅរស់បានយូរ។ ខ្ញុំនឹងព្យាយាមចូលដេកម៉ោង៩យប់នេះ។



វេជ្ជបណ្ឌិតបានប្រាប់ខ្ញុំថាហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃនឹងជួយខ្ញុំឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើររហូត។ ចាប់ពីស្អែកទៅខ្ញុំនឹងដាក់ម៉ោងផ្ទះបាយរៀងរាល់៦០នាទីដើម្បីរំលឹកខ្ញុំឱ្យក្រោកឡើងហាត់ប្រាណ។



ការអនុវត្ត

ម្សិលមិញកូនស្រីខ្ញុំបានឱ្យផ្លែឈើនិងបន្លែមកខ្ញុំ៥មុខ។ អាហារពេលព្រឹកថ្ងៃនេះខ្ញុំហូបអស់២មុខ។ ខ្ញុំមិនចង់ហូបអាហារពេលព្រឹកស្រួយៗដែលខ្ញុំធ្លាប់ហូបជាប្រចាំនោះទេ ព្រោះខ្ញុំនៅឆ្អែតនៅឡើយ ហើយមានបុរសម្នាក់ល្អទៀតផង។



ខ្ញុំបានទៅសាខាកាកបាទក្រហមដើម្បីជួបជុំមិត្តភក្តិ និងចាប់ផ្តើមកម្មវិធីសុខភាពមនុស្សចាស់។ យើងមានពេលវេលាដ៏ល្អសម្រាប់ធ្វើលំហាត់ និងសប្បាយរីករាយជាមួយគ្នាក្នុងក្រុម។ ខ្ញុំចង់ទៅម្តងទៀតក្នុងសប្តាហ៍ក្រោយ។



កាលពី៣ថ្ងៃកន្លងមកខ្ញុំបានដឹកស្រាលើសមួយកែវក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយខ្ញុំមានអារម្មណ៍ធម្មតា។ រៀងរាល់ថ្ងៃខ្ញុំចង់ដឹកស្រាលើទី២ ប៉ុន្តែខ្ញុំតែងតែរំលឹកថាដឹកស្រាលើច្រើនហួសធ្វើឱ្យខ្ញុំប្រឈមនឹងភាពរីកលចរិក។ ដូចនេះខ្ញុំត្រូវតែបញ្ឈប់វា។



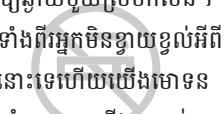
កាលពីសប្តាហ៍កន្លងមកខ្ញុំដើរទៅមកផ្ទះរបស់មិត្តភក្តិខ្ញុំរៀងរាល់ថ្ងៃ។ ខ្ញុំរោយជើងណាស់ប៉ុន្តែខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាដូចជាប្រសើរជាងមុនច្រើននៅពេលដែលខ្ញុំមកដល់ផ្ទះ។



ក្រុមស្ត្រីមួយក្រុមបានប្រជុំគ្នានៅមណ្ឌលសុខភាពពិភាក្សាអំពីការធ្វើផ្លែឈើ និងបន្លែ៥មុខប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ក្រុមគ្រួសាររបស់ពួកគេ ហើយហូបអាហារនេះជុំគ្នា។ ពួកគេមានពេលវេលាល្អបំផុត។



យប់មិញបងប្រុសខ្ញុំ និងខ្ញុំបានឈប់ជក់បារី ហើយព្រឹកនេះយើងទាំងពីរនាក់ចង់ជក់បារីណាស់ ប៉ុន្តែដើម្បីឱ្យស្ងួតរបស់យើងបានល្អយើងបានដើរចេញទៅខាងក្រៅឱ្យឆ្ងាយមួយស្របក់សិន។ យើងទាំងពីរអ្នកមិនខ្លាញ់ខ្លួនអំពីបារីនោះទេហើយយើងមោទនភាពចំពោះខ្លួនយើងណាស់។



ពេលខ្លះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាឯកោ ហើយខ្ញុំមិនចង់ធ្វើឱ្យអ្នកណាម្នាក់ធុញទ្រាន់ឡើយ។ ដូចនេះខ្ញុំអង្គុយនៅផ្ទះដោយឯកោ។ កាកបាទក្រហមនិយាយថាមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំប្រហែលមានអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្ត។ ដូចនេះខ្ញុំបានទូរស័ព្ទទៅមិត្តរបស់ខ្ញុំបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់ជុំគ្នាថ្ងៃនេះ។ ពួកយើងមានពេលល្អបំផុត។



ខ្ញុំបានហាត់ប្រាណរបៀបសាមញ្ញមួយចំនួនដែលខ្ញុំបានរៀនពីកាកបាទក្រហមកាលពីសប្តាហ៍មុន។ សាច់ដុំរបស់ខ្ញុំដូចជាឈើបន្តិចប៉ុន្តែមានន័យថាវាកំពុងចាប់ផ្តើមដំណើរការ។



ក្រដាសចម្លើយល្បែងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

ឱ្យក្រដាសនេះទៅក្រុមនៅពេលដែលពួកគេបានឆ្លើយល្បែងនេះចប់សព្វគ្រប់ក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេ កុំកាត់ក្រដាសនេះចេញពីគ្នា !

ការជួយគាំទ្រ

ក្រុមគ្រួសារកូនប្រុសខ្ញុំហូប
ន្លែច្រើនមុខសម្រាប់អាហារ
គ្រប់ពេលហើយហូបផ្លែឈើ
ធ្វើជាបង្អែម៥ខែមកហើយ
គិតមកដល់ពេលនេះ។ ពួកគេ
មានអារម្មណ៍ល្អណាស់ ហើយ
ចៅស្រីខ្ញុំមានបញ្ហាស្បែកឥឡូវ
នេះស្បែកស្អាត ដោយឡែកកូន
ប្រុសខ្ញុំស្រកទម្ងន់ ២០ឥឡូវ។

ខ្ញុំមិនធាត់បារី៣ខែហើយគិតមក
ដល់ពេលនេះ។ កូនស្រីរបស់ខ្ញុំ
នៅតែធាត់បារីធ្វើឱ្យមានការ
លំបាកនៅពេលនាងមកលេងផ្ទះ
ម្តងៗ។ ខ្ញុំព្យាយាមប្រាប់នាងអំពី
អារម្មណ៍ល្អប្រសើរនៅពេលដែល
ឈប់ធាត់បារីប៉ុន្តែនាងមិនស្តាប់។
ខ្ញុំបានប្រាប់គេគ្រប់គ្នាអំពីអារម្មណ៍
ល្អរបស់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំព្យាយាមឱ្យពួក
គេឈប់ធាត់បារីដូចខ្ញុំ។

៣ខែកន្លងមកបុរសមួយក្រុមបានឯក
ភាពគ្នាដឹកស្រាមានកំណត់តិចបំផុត
ហើយមិនដឹកស្រាលើសពីពីរដងក្នុង១
សប្តាហ៍។ ដឹកក្នុងថ្ងៃអង្គារ និងថ្ងៃ
ព្រហស្បតិ៍ពេលយប់គឺគ្រប់គ្រាន់។ ពួក
គេព្យាយាមជួយរំលឹកគ្នាប្រសិនបើមាន
អ្នកណាម្នាក់ព្យាយាមឱ្យពួកគេដឹកស្រា
ច្រើន។ មានមិត្តភក្តិផ្សេងៗទៀតសុំ
ចូលក្រុមពួកគេដើម្បីកាត់បន្ថយការដឹក
ស្រាដែរ។

៣ខែកន្លងមកខ្ញុំតែងតែដើរទៅ
មក កន្លែងលក់ទំនិញរៀងរាល់
ថ្ងៃ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អព្រោះខ្ញុំ
អាចទិញបានម្ហូបស្រស់ហើយ
ឥឡូវនេះក្លាយជាទម្លាប់របស់ខ្ញុំ។
គ្រប់គ្នាសួរខ្ញុំអំពីអារម្មណ៍ដែល
មានសុខភាពល្អ ហើយខ្ញុំក៏បាន
ប្រាប់ពួកគេ។

៣ខែនេះខ្ញុំបានធ្វើលំហាត់សម្រាក
កាយរៀងរាល់ថ្ងៃ ធ្វើឱ្យខ្ញុំមាន
អារម្មណ៍ធម្មតាដូចជាផ្នែកមួយនៃ
ទម្លាប់របស់ខ្ញុំ។ គ្រប់យ៉ាងទាំង
អស់មានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរ។ ខ្ញុំ
ព្យាយាមឱ្យមិត្តភក្តិទាំងអស់របស់
ខ្ញុំព្យាយាមធ្វើដូចគ្នា។

ឥឡូវនេះមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ និងខ្ញុំធ្វើ
សមាធិរយៈពេល៤ខែ។ ពេលខ្លះ
ខ្ញុំនៅតែមិនអាចអង្គុយបានប៉ុន្តែខ្ញុំ
ត្រូវតែតាំងអារម្មណ៍អត់ធ្មត់ បន្ទូរ
អារម្មណ៍ឱ្យបានច្រើន។ មិត្តរបស់
ខ្ញុំប្រាប់ថាបំភ្លេចវាចោលទៅ
ហើយកុំបារម្ភច្រើនពេក។ យើង
ចង់ប្រាប់ គ្រប់ៗគ្នាថាមាន
អារម្មណ៍ល្អយ៉ាងណានោះ។

ខ្ញុំមិនបានដឹកស្រា រួចកា ៦ខែមក
ហើយ។ ខ្ញុំសម្រកទម្ងន់ ក្រពះ
របស់ខ្ញុំស្រួល ហើយខ្ញុំសន្សំលុយ
បានច្រើនទៀត។ ខ្ញុំព្យាយាមប្រាប់
មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំឱ្យមកដើរជាមួយខ្ញុំ
ជំនួសការដឹកស្រា។ ខ្ញុំគិតថាវា
កំពុងដំណើរការ។

៥ខែកន្លងមកក្រុមស្ត្រីចាស់ដើរ
ជាមួយគ្នាទៅមក រត់រៀងរាល់ថ្ងៃ។
គាត់មានអារម្មណ៍ល្អប៉ុន្តែគាត់បារម្ភ
នៅពេលរដូវខ្យល់មូសសុងនឹងមក
ដល់។ ដូចនេះគាត់បានឯកភាព
គ្នាចាប់ផ្តើមហាត់ប្រាណជាក្រុម
ក្នុងអាការមួយ ហើយនឹងអញ្ជើញ
អ្នកផ្សេងៗទៀតឱ្យចូលរួម។

ការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

តម្រៀបកាតការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

កាត់កាតតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ អ្នកត្រូវមានកាតសរុបចំនួន១០បោះពុម្ព មួយឈុតដែលមាន១០កាតសម្រាប់ពីរៗនាក់គ្រប់គ្នា។

ចំណេះដឹង

ដំណាក់កាលទី១ចំណេះដឹងគឺជាព័ត៌មានមូលដ្ឋានអំពីហេតុអ្វីត្រូវការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត។ អាចបញ្ចូលទិន្នន័យ និងស្ថិតិអំពីផលវិបាកនៃការបន្តការប្រព្រឹត្តដែលមានស្រាប់។ ចំណេះដឹងតែមួយមិនមានន័យថាគ្រប់គ្រាន់ទេ។ ថ្វីត្បិតតែចំណេះដឹងគឺជាដំណាក់កាលទី១ប៉ុន្តែវាមិនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់មនុស្សធ្វើការផ្លាស់ប្តូរពិតប្រាកដឡើយ។



អាឡិកសាន់ខ័របានចូលរួមការអប់រំសុខភាពមនុស្សចាស់ និងបានរៀនអំពីជំងឺមិនឆ្លង។ ជំងឺមិនឆ្លងគឺមិនមែនឆ្លងមកពីមនុស្សណាម្នាក់ឬមកពីមូសខាំនោះទេ ប៉ុន្តែគាត់អាចកើតមានជំងឺនេះដោយសារគាត់អង្គុយឬដេកមើលទូរទស្សន៍រៀងរាល់ថ្ងៃ។ អាឡិកសាន់ខ័រមិនយល់ទាល់តែសោះថាហេតុអ្វីបានជាមនុស្សនិយាយថាក្រោកឡើង ហើយធ្វើចលនាខ្លួនប្រាណ ហើយគាត់កាន់តែមិនយល់ទៀតថាគ្រាន់តែអង្គុយហេតុអ្វីអាចធ្វើឱ្យគាត់មានការឈឺចាប់។ ឥឡូវនេះគាត់យល់ហើយថាភាពអសកម្មធ្វើឱ្យខ្លួនប្រាណគាត់ភ្លេចធ្វើចលនាផ្សេងៗដែលខ្លួនគាត់ត្រូវការរស់នៅមានសុខភាពល្អ ប្រឆាំងនឹងជំងឺ។

ព្រមទទួលយក

ការព្រមទទួលយកគឺជាដំណាក់កាលទី២នៅពេលដែលមនុស្សរៀននូវចំណេះដឹងថ្មី ហើយឯកភាពថានេះជាកំនិតល្អ ប៉ុន្តែមិនគ្មានផែនការដើម្បីប្រើព័ត៌មានដោយផ្ទាល់ខ្លួន។ មនុស្សគ្រាន់តែទទួលស្គាល់ថាពួកគេយល់អំពីចំណេះដឹង។



អាឡិកសាន់ខ័រឯកភាពថាការអង្គុយ និងមើលទូរទស្សន៍រៀងរាល់ថ្ងៃ ធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់គាត់មិនល្អ ប៉ុន្តែគាត់ចូលចិត្តមើលទូរទស្សន៍ និងអង្គុយនៅលើកៅអីពួក។ ក្រៅពីនោះគាត់មិនបានគិតថាចាស់ទៅគាត់នៅមានពេលច្រើនណាស់សម្រាប់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ។



តម្រៀបកាតការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

កាត់កាតតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ អ្នកត្រូវមានកាតសរុបចំនួន១០បោះពុម្ព មួយឈុតដែលមាន១០កាតសម្រាប់ពីរៗនាក់គ្រប់គ្នា។

ការតាំងចិត្ត

មានគោលបំណងច្បាស់លាស់គឺជាដំណាក់កាលទៅ៣ គ្មានគោលបំណង ច្បាស់លាស់នោះការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តមិនអាចដំណើរការបានឡើយ។ ដំណាក់កាលនេះមនុស្សត្រូវប្រើចំណេះដឹង និងការសម្រេចចិត្តបុគ្គលផ្ទាល់ ដើម្បីអនុវត្តក្នុងការរស់នៅរបស់គេ និងព្យាយាមធ្វើការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត មិនល្អ។ ក្នុងដំណាក់កាលនេះមនុស្សរកឃើញនូវគោលដៅរបស់ខ្លួន និង មានទឹកចិត្តទទួលយកនូវការប្រព្រឹត្តប្រកបដោយសុខភាពល្អប្រសើរ។ ការ លើកទឹកចិត្តគឺជាកម្លាំងធាតុមួយដើម្បីធ្វើឱ្យផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត។

អាឡិកសាន់ខ័រ មិនចង់ឱ្យមានជំងឺទេ។ បងប្រុសរបស់គាត់មានជំងឺទឹកនោមផ្អែមហើយ បានស្លាប់កាលពីឆ្នាំមុន។ អាឡិកសាន់ខ័រដឹងថាគាត់ប្រឈមខ្លាំងទៅនឹងជំងឺមិនឆ្លង គាត់ ឆាត់ និងមិនសកម្ម។ នៅថ្ងៃច័ន្ទក្រោយគាត់សម្រេចចិត្តដើរទៅជួបមិត្តរបស់គាត់ អាល់វីន រាល់ថ្ងៃ។ គោលដៅរបស់គាត់គឺបញ្ចុះទម្ងន់ខ្លះ និងជួបមិត្តភក្តិគាត់ឱ្យបានច្រើនចាប់តាំងពី គាត់នៅម្នាក់ឯងមក។ ប្រសិនបើមានភ្លៀងធ្លាក់គាត់នឹងបាំងស្រពិចទៅ។ គាត់សម្រេច ចិត្តថាគាត់មើលទូរទស្សន៍បន្ទាប់ពីគាត់ដើរបាន១០នាទីក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ។ គាត់បានរៀបចំ ផែនការដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង។ គាត់ពិតជាមិនចង់ដើរដោយខ្លួនឯងទាល់តែសោះ ហើយគាត់ក្តិចពោះដំបាត់របស់គាត់គ្រប់ពេលដើម្បីលើកថាការដើរធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់ គាត់ល្អ។ អាឡិកសាន់ខ័រប្រាប់ហេតុផលថាគាត់មិនចង់ស្លាប់ដោយមានការឈឺចាប់ដូច បងប្រុសគាត់ទេ-ការចាកចេញពីគ្រួសារដោយជំពាក់បំណុល។ អាល់វីនឯកភាពក្នុងការ ជួយគាំទ្រគាត់ ហើយអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៅសួរសុខទុក្ខគាត់រៀងរាល់សប្តាហ៍ដើម្បីលើកទឹក ចិត្តនូវការខិតខំព្យាយាមរបស់គាត់និងជួយគាត់រស់នៅតាមផ្លូវត្រូវ។



ការអនុវត្ត

- ការអនុវត្តគឺជាដំណាក់កាលទី៤ ដែលមនុស្សអនុវត្តការប្រព្រឹត្តយ៉ាងពិត ប្រាកដ។ ពួកគេពិតជាជៀសចំការអភិវឌ្ឍការប្រព្រឹត្តដោយមានការប្តេជ្ញាចិត្ត ធ្វើដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។
- គន្លឹះជោគជ័យ៤នៃការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត៖
 - ១. កំណត់គោលដៅច្បាស់លាស់ និងសមញ្ញ។
 - ២. ប្រមូលព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់និងមានការយល់ដឹងត្រឹមត្រូវ ក្នុងការ ធ្វើផែនការច្បាស់លាស់។
 - ៣. មានការតាំងចិត្តក្នុងការធ្វើសកម្មភាពតាមដំណាក់កាលនីមួយៗ។
 - ៤. មានការជឿជាក់ និងមានបរិយាកាសគាំទ្រ។



ព្រឹកថ្ងៃច័ន្ទ អាឡិកសាន់ខ័រ ភ្ញាក់ឡើងហើយរំលឹកថាថ្ងៃនេះគឺជាថ្ងៃដែលដើរទៅផ្ទះ អាល់វីន។ ពេលនោះគាត់ចង់ដេកបន្តិចទៀតសិន ប៉ុន្តែ គាត់ដាក់ក្នុងផែនការរួចហើយ។ គាត់ស្លៀកពាក់រួចដើរចេញទៅក្រៅផ្ទះ។ យើងទាំងពីររបស់គាត់ឈឺកិចៗ គាត់គិតឡប់មកវិញ ប៉ុន្តែគាត់ ក្តិចពោះដំបាត់របស់គាត់។ គាត់ពិតជាពិបាកក្នុងការរក្សានិងធ្វើឱ្យបានសម្រេចផែនការ ប៉ុន្តែគាត់ត្រូវតែរំលឹកមូលហេតុរបស់គាត់ដើម្បីជីវិត រស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ កុំឱ្យដូចបងប្រុសរបស់គាត់។ គាត់នឹកឃើញនូវអ្វីដែលអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកាទត្របាមបាននិយាយប្រាប់គាត់ ថាសាច់ដុំ និងខ្លួនប្រាណរបស់គាត់នឹងចាប់ផ្តើមមានភាពរឹងមាំបន្ទាប់ពីសមានកម្មភាពតែមួយថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលដែលគាត់ត្រឡប់មក ដល់ផ្ទះកូនស្រីរបស់គាត់បានរៀបចំអាហារពេលល្ងាចដែលមានសុខភាពបំផុត ហើយនាងប្រាប់គាត់ថានាងពិតជាមានមោទនភាពពោះ ឪពុកខ្លួនណាស់។ អាឡិកសាន់ខ័រ មានអារម្មណ៍និងទឹកចិត្តធ្វើបន្តទោះបីលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ។ គាត់មានមោទនភាពដែលគាត់បានធ្វើ នូវអ្វីដែលគាត់បានសន្យាដោយខ្លួនឯងហើយគាត់អាចធ្វើបាន។



តម្រៀមកាតការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត

កាត់កាតតាមខ្សែបន្ទាត់ចុចខ្មៅ។ អ្នកត្រូវមានកាតសរុបចំនួន១០ បោះពុម្ពមួយលុយដែលមាន១០កាតសម្រាប់ពីរៗនាក់គ្រប់គ្នា។

កាជួយគាំទ្រ

ការជួយគាំទ្រគឺជាដំណាក់កាលទី៥ ហើយនេះគឺជាកន្លែងដែលមនុស្សត្រូវសម្រេចដល់គោលដៅរបស់គេនិងជាអ្នកចែករំលែកនូវជោគជ័យរបស់ពួកគេជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតដែលព្យាយាមសម្រេចគោលដៅដូចគ្នា។ មនុស្សដែលស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលជួយគាំទ្រគឺដឹកនាំអ្នកដែលស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលទៅ៤ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យដោយជួយប្រាប់ហេតុផលផ្តល់យោបល់ និងគាំទ្រ។ អ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហមអាចជាអ្នកជួយគាំទ្រ។ ប្រសិនបើអ្នកស្ម័គ្រចិត្តមិនបានឈានដល់ដំណាក់កាលការជួយគាំទ្រជាបុគ្គលដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្ត នោះពួកគេនៅតែជួយដឹកនាំក្រុមសហគមន៍ប៉ុន្តែដើរតួជាអ្នកសម្របសម្រួលប្រសើរជាងការបង្រៀនក្នុងការដឹកនាំប្រជុំ។ នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ទទួលបានជោគជ័យក្នុងការអនុវត្តរបស់គេក្នុងការផ្លាស់ប្តូរការប្រព្រឹត្តបន្ទាប់ពី៣ខែក្រោយមកពួកគេអាចស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលការជួយគាំទ្រ។ ទាំងនេះមិនមានន័យថាទាំងអស់គ្នាគឺស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលគាំទ្របន្ទាប់ពី៣ខែក្រោមមកនោះទេ ប៉ុន្តែជារយៈពេលខ្លីបំផុតដែលមនុស្សត្រូវការអនុវត្តដើម្បីបានជោគជ័យក្នុងការប្រព្រឹត្តិរបស់ពួកគេមុនពេលពួកគេអាចគាំទ្រមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលមានស្ថានភាពដូចគ្នា។

អាឡិកសាន់ឌ័រសកម្មបានមួយឆ្នាំ។ ក្នុងរយៈពេល៣ខែដំបូងគាត់ខ្លួនប្រាណគាត់ពិបាកធ្វើចលនាណាស់ហើយរៀងរាល់ថ្ងៃគាត់មានការហត់ឆ្អើយអស់កម្លាំង។ ប៉ុន្តែតាមរយៈការអនុវត្តដំណាក់កាលនេះគាត់ស្រកទម្ងន់ ពេលនេះគាត់ធ្វើដំណើរគ្រប់ទីកន្លែង។ គាត់បានឈានដល់គោលដៅរបស់គាត់ និងមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនគាត់ផ្ទាល់។ គាត់ចំណាយពេលជាមួយ អាលវីន ហើយពួកគេមានពេលល្អជាមួយគ្នា។ ពេលនេះ អាឡិកសាន់ឌ័រ គឺជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តកាកបាទក្រហម។ គាត់ជួយមនុស្សឱ្យរៀបចំគោលដៅច្បាស់លាស់ និងដឹងពីហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរដល់បាក់។ គាត់យល់ព្រមក្នុងការជួយគាំទ្រដល់អ្នកមានការលំបាកក្នុងពេលកំពុងឆ្លងកាត់រយៈពេលពីរខែដំបូង។

