

# សុខភាពមនុស្សចាស់



ការការពារភាពឯកោក្នុងសង្គម



International Federation  
of Red Cross and Red Crescent Societies

[www.ifrc.org](http://www.ifrc.org) Saving lives, changing minds.



# សកម្មភាពសង្គម

## សកម្មភាពទី១

គ្រប់គ្នាក្នុងក្រុមតូចអង្គុយឬឈរទល់មុខគ្នា។ ប្រាប់ក្រុមពួកគេថាលំហាត់នេះសម្រាប់ ៣នាទីក្រោយរកការកត់សំគាល់ចំនួន៥ហើយមាន៣ឬ៤ក្នុងការកត់សំគាល់នោះគឺជាចំណុច ដូចគ្នាក្នុងក្រុម ឧទាហរណ៍៖ ពួកគេទាំងអស់គ្នាកើតក្នុងទីក្រុងដូចគ្នា មានពីរនាក់ក្នុងចំណោម ពួកគេមានការខ្មាសអៀន ពួកគេទាំងអស់មានចិញ្ចឹមសត្វសំណប់ចិត្ត។

ហៅក្រុមទាំងអស់ឱ្យយកចិត្តទុកដាក់បន្ទាប់ពី៣នាទី។ ប្រាប់ក្រុមទាំងអស់ឱ្យធ្វើការណែនាំខ្លួនហើយប្រាប់ក្នុង ក្រុមជំនុំអ្វីដែលក្រុមរបស់មាននៅក្នុងក្រុម។



## សកម្មភាពទី២(សកម្មភាពក្នុងក្រុមទាំងមូល)

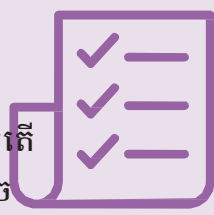
ចែកក្រដាសទទេ និងខ្មៅដៃឱ្យគ្រប់គ្នាក្នុងក្រុម។ ម្នាក់ៗសរសេរហេតុការណ៍ខ្លួន ដែលគិតថាមនុស្សគ្រប់គ្នាមិនអាចដឹងបាន។ ប្រាប់ពួកគេឱ្យបត់ក្រដាសដែលសរ សេររួចប្រគល់ឱ្យអ្នក។ បើកក្រដាសនោះឡើងរួចអានឱ្យឮ។ បន្ទាប់ពីអានក្រដាស នោះរួច ឱ្យក្រុមហៅឈ្មោះអ្នកដែលសរសេរលើក្រដាសនោះ។ បន្ទាប់ពីទាយឈ្មោះ ពីរបីនាក់រួចមកគ្រប់គ្នាត្រូវបង្ហាញខ្លួនផ្ទាល់។ អនុញ្ញាតឱ្យគេពន្យល់ដោយខ្លី ប្រសិនបើគេជ្រើសរើសយក។

នៅចុងបញ្ចប់នៃសកម្មភាពពិភាក្សាថាហេតុអ្វីបានជាពួកគេស្វែងរកមូលហេតុពិត ប្រាកដជាមួយមនុស្សពិតប្រាកដទោះបីជាត្រូវឬខុសក៏ដោយ។



## សកម្មភាពទី៣(សកម្មភាពក្រុមតូចបន្ទាប់មកពិភាក្សាក្រុមធំ)

ឱ្យស្នាក់កិច្ចលម្អិតមូលហេតុថ្មី ឬបទពិសោធន៍របស់បុគ្គលផ្ទាល់ ប៉ុន្តែ១ក្នុងចំណោមបី នោះដែលអ្នកត្រូវយកមកចែករំលែកគឺជារៀងកុហក។ ឧទាហរណ៍គេអាចនិយាយថា “ខ្ញុំ មានកូននៅប្រទេសអូស្ត្រាលី ខ្ញុំបើកទូកក្ដោងជុំវិញពិភពលោក ខ្ញុំមិនចូលចិត្តសូកូឡា” នៅពេលដែលពួកគេចែករំលែករឿងនេះទៅអ្នកផ្សេងទៀតនៅក្នុងក្រុមតូច អាចសួរ៥សំណួរ។ បំផុសគំនិតអ្នកចូលរួមផ្សេងៗទៀតឱ្យរកសេចក្ដីថ្លែងការពិតចំនួនពីរ។ ពិភាក្សាក្នុងក្រុមធំតើ ដំបូងបង្អស់យើងមានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច ហើយការចាប់អារម្មណ៍នេះមិនអាច ទុកចិត្តបានគ្រប់ពេលទេ ជាធម្មតាមនុស្សតែងមានការចាប់អារម្មណ៍បន្ទាប់ពីគេបានឃើញឬ យល់ជាលើកដំបូង។





# របៀបតាំងសមាធិ ដោយការរីករាយក្នុងចិត្ត

សូមអង្គុយស្ងាត់ស្ងៀមក្រោមពន្លឺព្រិលៗ។  
 ប្រាកដថាអ្នកមានរីករាយ និងមានភាពងាយស្រួល។  
 បន្ទូលសម្លៀកបំពាក់ដែលតឹងរឹប។  
 សម្រាកដៃរបស់អ្នកដាក់មកលើភ្លៅ។ បិទភ្នែក និង  
 សម្រាកឱ្យបានស្រួល។  
 អ្នកបិទភ្នែកចាប់ផ្តើមដើម្បីភ្ជាប់ជាមួយការគិតខាង  
 ក្នុងនៃអារម្មណ៍របស់អ្នកក្នុងពិភពលោកទាំងមូល។  
 បន្តិចម្តងៗពិភពលោកខាងក្រៅនឹងស្ងួតស្រពោន  
 ចេញពីការយល់ដឹងរបស់អ្នក។  
 ពីរបីនាទីក្រោយអនុញ្ញាតឱ្យខ្លួនអ្នករីករាយចូរស្បើយ  
 ពីបទពិសោធន៍នេះ។  
 អ្នកសម្រាកចេញពីការទទួលខុសត្រូវទាំងអស់ក្នុង  
 ពេលនេះ។ ដូចនេះដាក់ភារកិច្ចបុគ្គលិកទាំងឡាយ  
 ដែលអាចនៅរង់ចាំអ្នកទៅម្ខាង។  
 ប្រសិនបើអ្នករកឃើញថាអ្នកមានអារម្មណ៍រើរវាយ  
 ក្នុងការសមាធិនេះ ធ្វើឱ្យមានភាពងាយស្រួលត្រឡប់  
 ការគិតរបស់អ្នកមកស្តាប់សម្លេងរបស់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំនឹង  
 នាំអ្នកទៅកាន់ទីកន្លែងនៃការសម្រាកដកដង្ហើមវែងៗ  
 និងភ្ជាប់ភាពស្ងប់ស្ងៀម។  
 សូមរំលឹកថាអ្នកត្រូវតែមានការគ្រប់គ្រង។ ប្រសិនបើ  
 អ្នកចង់ឈប់ គ្រប់ពេលដែលអ្នកឈប់អ្នកអាចបើក  
 ភ្នែករបស់អ្នកធម្មតា។  
 ឥឡូវនេះសម្រាក យឺតៗ ដកដង្ហើមចូលឱ្យជ្រៅ  
 បន្ទាប់មកដកដង្ហើមចេញ។  
 សម្រាកអារម្មណ៍របស់អ្នក។  
 ម្តងទៀតសម្រាក យឺតៗ ដកដង្ហើមចូលឱ្យជ្រៅ  
 បន្ទាប់មកដកដង្ហើមចេញ។  
 ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត និងបញ្ចប់លំហាត់ដក  
 ដង្ហើម។  
 ចំណាំ: ភាពស្ងប់ស្ងៀមគឺជាវិធីក្នុងការដកដង្ហើម  
 ចំណាំ: អារម្មណ៍នៃការសម្រាកគឺចាប់ផ្តើមលាត  
 ត្រដាងពេញខ្លួនរបស់អ្នក។  
 បន្តការដកដង្ហើមយឺតៗ ជ្រៅ ហើយស្រាល

គ្រប់ការដកដង្ហើមជួយបំភ្លឺដល់គំនិតរបស់អ្នក។  
 អ្នកអាចបើកវិញ្ញាណអារម្មណ៍ក្នុងខ្លួនអ្នក។  
 ឥឡូវនេះសម្រាក។  
 ចលនាដង្ហើមរបស់អ្នកមួយៗដើម្បីនាំអ្នកទៅកាន់  
 ភាពសម្រាកឱ្យបានច្រើន។  
 ដកដង្ហើមចេញ និងដកដង្ហើមចូល ហើយឱ្យបាន  
 ចូលជ្រៅ។  
 ដកដង្ហើមចេញ និងដកដង្ហើមចូលអនុញ្ញាតចិត្តរបស់  
 អ្នកចុះថយបន្តិចម្តងៗដោយខ្លួនឯង។  
 ដកដង្ហើមចេញ និងដកដង្ហើមចូល។  
 ឥឡូវនេះអ្នកមកដល់ដំណាក់កាលសម្រាក ហើយ  
 ជាពេលវេលាមួយដែលនាំទៅរកភាពសប្បាយ  
 រីករាយ ក្នុងអាកាសស្ងប់ស្ងាត់ និងសុភមង្គល។  
 ដូចខ្ញុំនិយាយគឺគ្រាន់តែមានការគ្រប់គ្រងភាពស្រមៃ  
 ស្រមៃនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកតាមធម្មជាតិ ក្នុងពេល  
 ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។  
 ប្រសិនបើរូបភាពមិនមានភាពងាយស្រួលមកនៅ  
 ក្នុងខួរក្បាលអ្នកទេ នោះប្រើវិញ្ញាណស្រមៃស្រមៃជុំ  
 វិញខ្លួនអ្នកប្រសើរជាងឃើញរូបភាពទាំងនោះ។  
 ធ្វើដំណើរដល់ការរំពឹងទុករបស់អ្នក ហើយយកបទ  
 ពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួននាំដំណើរក្នុងផ្លូវទាំងឡាយដែល  
 ក្លាយជាធម្មជាតិសម្រាប់អ្នក។  
 ស្រមៃស្រមៃថាអ្នកកំពុងឈរនៅលើវាលស្មៅដ៏  
 ស្រស់ស្អាតមួយ។  
 អ្នកអាចមានអារម្មណ៍កំព្រាប្រាកដពន្លឺព្រះអាទិត្យ  
 នៅលើផ្ទៃមុខ និងដងខ្លួនរបស់អ្នក។  
 អ្នកអាចមានអារម្មណ៍កំពុងនៅលើវាលស្មៅបៃតង  
 ទន់លឿយ ទ្រាប់ក្រាលក្រោមបាទជើងរបស់អ្នក។  
 អ្នកអាចស្តាប់សម្លេងធម្មជាតិនៅជុំវិញអ្នក។  
 អ្នកនៅក្នុងផ្ទះដែលជាកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់។





# របៀបតាំងសមាធិ ដោយការតែឈប់ក្នុងចិត្ត ( គ )

អ្នកនៅក្នុងពិភពលោកគ្រប់ពេល។  
 អ្នកមានអារម្មណ៍ថាសុវត្ថិភាពនិង  
 សុភមង្គលនៅទីកន្លែងនេះ។  
 ឈប់មួយភ្លែតដើម្បីអបអរអ្វីៗនៅជុំវិញអ្នក។  
 អ្នកឃើញមានដើមឈើដ៏ធំមួយកំពុងលូតលាស់នៅ  
 ក្បែរអ្នក។  
 ចាប់ផ្តើមដើរឆ្ពោះទៅរកដើមឈើនោះ។  
 ទុកពេលមួយស្របក់ និងយកបទពិសោធន៍គ្រប់ជំហាន។  
 ដូចអ្នកបានដើរ អារម្មណ៍របស់អ្នកកាន់តែជ្រៅទៅ  
 ទៅក្នុងកន្លែងមួយនៃការសម្រាកពេញលេញ។  
 ឥឡូវនេះអ្នកឈរក្រោមដើមឈើ។ វាមានមែកដ៏រឹង  
 មាំ និងមានស្លឹកត្រឈឹងត្រាយគ្របគ្រដាងជាម្លប់  
 លើក្បាលអ្នក។  
 ឃើញថាដើមឈើគឺគ្របដណ្តប់ដោយផ្លែក្រអូប នៃ  
 សណ្ឋាន ទំហំ និងពណ៌ជាច្រើន។  
 នេះគឺមិនមែនដើមឈើអន់ទេ។ ផ្លែរបស់វាផ្ទុកទៅ  
 ដោយថាមពលពិសេស។  
 ទៅដល់ហើយបេះផ្លែឈើមួយចេញពីដើមរបស់វា។  
 សិក្សាវាមួយភ្លែត។ ឃើញថាពណ៌រលោង លើក  
 ទម្ងន់វាមើលក្នុងដៃរបស់អ្នក។  
 ឥឡូវនេះយកវាមក។  
 ហូបផ្លែឈើនេះមួយចំណិតទៅក្នុងបំពង់ក និងក្នុង  
 ក្រពះរបស់អ្នកដូចជាមានអ្វីមួយដែលមានរស់ជាតិ  
 ឆ្ងាញ់ចាប់ផ្តើមកើតឡើង។

អារម្មណ៍ចាប់ផ្តើមសប្បាយរីករាយ និងត្រេកត្រអាល  
 យ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងខ្លួនអ្នក។  
 ការដឹងបានចាប់ផ្តើមក្នុងក្រពះ ហើយរាលដាលដល់  
 ដើមទ្រូងនិងបេះដូងរបស់អ្នក។  
 យើងកំពុងគិត និងពិចារណាលើអារម្មណ៍។  
 ធម្មជាតិការយល់ដឹងនៃសុភមង្គល និងសេចក្តីស្រឡាញ់។  
 អារម្មណ៍អ្នកផ្ទាល់កំពុងសម្លឹងមើលដោយសុភាពទៅរកវា។  
 យកផ្លែឈើផ្សេងមួយទៀតមកភ្ជក់រស់ជាតិវា។  
 ឥឡូវនេះមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើររឹតតែខ្លាំងឡើងថែម  
 ទៀត។  
 អារម្មណ៍របស់អ្នកត្រេកត្រអាលនឹងសេចក្តីសប្បាយរីករាយ  
 នៃសេចក្តីស្រឡាញ់ និងសុភមង្គល។  
 ឥឡូវនេះយកផ្លែឈើទី៣យកឱ្យច្រើនទៅតាមអ្នកចង់។  
 សម្រាក និងឱ្យខ្លួនអ្នកមានភាពមនោរម្យកើនឡើងក្នុង  
 អារម្មណ៍។ កុំព្យាយាមប្រឹងធ្វើ។ គ្រាន់តែឱ្យអារម្មណ៍នេះ  
 កើតឡើងជាមួយអ្នកតាមសម្រួល និងឱ្យវាមានការកើន  
 ឡើងទៅតាមអារម្មណ៍ដែលអ្នកចង់បាន។  
 ពេលនេះស្ថិតក្នុងអារម្មណ៍ដែលមានសុភមង្គលនិងការ  
 សប្បាយនៃសមាធិពេញដោយភាពស្ងប់ស្ងាត់។  
 អ្នកអាចសល់ពេលសម្រាកនៃសមាធិឱ្យបានយូរទៅតាម  
 អ្នកចូលចិត្ត។  
 ប្រសិនបើអ្នកចង់បញ្ចប់ការសមាធិនេះអ្នកអាចឈប់បាន  
 គ្រប់ពេល។ នៅពេលដែលអ្នកឈប់បើកភ្នែកធម្មតា។ ទុក  
 ពេល២ទៅ៣នាទីដើម្បីឱ្យខ្លួនអ្នកសម្រួលមកធម្មតា។

ប្រភព: The-guided-meditation-site.com. (2016). The Blissful Mind Meditation - A Guided Meditation. [online] Available at: www.the-guided-meditation-site.com/subscribers-only-download-blissful.html. (Free download)

