យុវជន

និងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត

យុវជន និងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត គឺជាចំណងជើងសៀវភៅមួយ ដែលរៀបរៀងដោយ “គណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍សៀវភៅអប់រំយុវជន ក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត” ពិនិត្យនិងផ្តល់យោបល់ដោយអនុគណៈកម្មការសុខភាពផ្លូវចិត្តក្រសួងសុខាភិបាល និងអង្គការចិត្តសង្គមអន្តរវប្បធម៌ TPO សម្របសម្រួលការរៀបរៀង និងចងក្រងឯកសារដោយនាយកដ្ឋានថែទាំសុខភាពជនបទ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ សហការនឹង សមាគមរញ្ជួនពុទ្ធិបពោធនមិត្ត CamboKids ឆ្នាំ២00៤។

ដោយយល់ឃើញថា សៀវភៅនេះមានសារប្រយោជន៍ដល់អ្នកអានគ្រប់រូប ជាពិសេសយុវជន ដែលត្រូវការវិធីសាស្ត្រក្នុងការបន្ធូរបន្ថយភាពតានតឹង និងវិបត្តិផ្សេងដែលកើតមានជាយថាហេតុ នឹងបានជាមាគ៌ាដ៏ប្រសើរមួយសម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ទើបគិតថាគួរតែយកមកដាក់ផ្សាយដើម្បីជាប្រយោជន៍ក្នុងការសិក្សាតទៅ។ សូមតាមដានអាន ដូចមានសេចក្តីតទៅនេះ

អារម្ភកថា

បន្ទាប់ពីបានឆ្លងកាត់សង្គ្រាមអស់រយៈពេលជាងពីរទសវត្សកន្លងមក ប្រទេសកម្ពុជាយើងបានទទួលការបាត់បង់យ៉ាងធំធេងដែលពុំអាចពិពណ៌នាបាន។ ក្រោយពីស្តារ និងរៀបចមឡើងវិញនូវហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធសង្គមដែលទទួលរងការខូចខាតបណ្តាលមកពីសង្គ្រាម ប្រទេសកម្ពុជាបានប្រែប្រួល និងផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងច្រើននាបច្ចុប្បន្ន។ ការរស់នៅឆ្លងកាត់វិបត្តិផ្សេងៗរួមនិងការប្រែប្រួលក្នុងសង្គមកន្លងមកបានជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងជាវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមានទាំងឡាយដែលបានកើតឡើងក្នុងសង្គមនាពេលបច្ចុប្បន្នជាពិសេស បញ្ហាដែលបន្សល់ទុកពីសង្គ្រាមដូចជា ការព្រាត់ប្រាស់ឪពុកម្តាយ បងប្អូន វិនាសទ្រព្យសម្បត្តិ ការធ្លាក់ខ្លួនពិការ និងផលប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមានផ្សេងៗដែលបណ្តាលមកពីសង្គ្រាមកន្លងមកនោះ បានធ្វើឲ្យមានការប៉ះទង្គិចយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់ផ្លូវចិត្តរបស់ប្រជាជនយើង ព្រមទាំងបង្កើតឲ្យមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត(វិបត្តិផ្លូវចិត្ត ឬបញ្ហាចិត្តសង្គម) ធ្វើឲ្យអ្នករងគ្រោះដោយសារសង្គ្រាមទាំងអស់មានស្ថានភាពផ្លូវចិត្តអាប់អួពោរពេញទៅដោយភាពតានតឹងចិត្តជាប្រចាំ រួមនឹងក្តីអស់សង្ឃឹមចំពោះអនាគត ការបាក់ទឹកចិត្ត និងការភ័យខ្លាចជានិច្ចក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

បញ្ហាដូចបានរៀបរាប់ខាងដើមនេះ ក៏បានផ្ទេរមកឲ្យយុវជនជាមនុស្សជំនាន់ថ្មីផងដែរ។ បញ្ហាទាំងអស់នេះ គួបផ្សំនឹងបញ្ហាអវិជ្ជមានមួយចំនួនទៀតក្នុងសង្គមដូចជា បញ្ហាគ្រឿងញៀន ភាពក្រីក្រសកម្មភាពអនាចារផ្សេងៗ បានធ្វើឲ្យយុវជនទទួលរងការផ្ទេរនូវការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តផ្សេងៗដោយផ្ទាល់ផងដែរ។ ការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត និងបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែលកើតឡើងជាទូទៅ អាចបង្កឲ្យយុវជនជាមនុស្សជំនាន់ថ្មី មានស្ថានភាពផ្លូវចិត្តដែលជាកត្តាជំរុញឲ្យមានអំពើហិង្សា និងជម្លោះប្រដាប់អាវុធក្នុងសង្គម។

ក្នុងគោលបំណងជួយឲ្យយុវជនរបស់យើងយល់ដឹងជាមូលដ្ឋានអំពីបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងវិធីដោះស្រាយ ទើបគណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍សៀវភៅអប់រំយុវជន ក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត បានរៀបរៀងឯកសារនេះឡើងដើម្បីជួយយុវជនគ្រប់រូបឲ្យយល់បានជាមូលដ្ឋាននូវវិធីថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន។ កម្មវិធីអប់រំយុវជន ក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត នឹងត្រូវស្នើទៅស្ថាប័នរាជរដ្ឋាភិបាល រួមមានក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា ព្រមទាំងក្រសួងពាក់ព័ន្ធដើម្បីធ្វើការផ្សព្វផ្សាយ ក៏ដូចជាធ្វើការបញ្ជ្រាបចូលក្នុងកម្មវិធីសិក្សា។ កម្មវត្ថុសំខាន់គឺ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យមនុស្សជំនាន់ថ្មីមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អប្រសើរ បង្កើតបាន

នូវសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ដែលជាកត្តា បញ្ចៀសបាននូវអំពើហិង្សា និងសង្គ្រាម ដែលអាចកើតឡើងជាយថាហេតុចំពោះមនុស្សជំនាន់ថ្មី។

គណៈកម្មការនិពន្ធ

មាតិកា

ជំពូកទី I -និយមន័យទូទៅនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ជំពូកទី II -បញ្ហាផ្លូវចិត្ត ជំងឺផ្លូវចិត្ត និងការថែទាំ

ផ្នែកទី ១ -ការតានតឹងចិត្ត

ផ្នែកទី ២ -ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

ផ្នែកទី ៣ -ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងញៀនចំពោះផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ

ជំពូកទី III -ការសម្រាកចិត្ត-កាយ និងការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ

ផ្នែកទី ១-លំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ

ផ្នែកទី ២ -ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ

ជំពូកទី១

និយមន័យទូទៅនៃសុខភាពផ្លូវចិត្ត

ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពល្អ គឺជាបំណងប្រាថ្នាទូទៅរបស់មនុស្សគ្រប់រូប។ អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) បានកំណត់ថា សុខភាពចែកចេញជាបួនផ្នែកគឺ សុខភាពផ្លូវចិត្ត សុខភាពផ្លូវកាយ ជំនឿស្មារតី និងសុខភាពសង្គម។

សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវកាយ មានទំនាក់ទំនងគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។ បុគ្គលដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងសុខភាពផ្លូវកាយមាំមួន ពុំមានជម្ងឺដម្កាត់ប្រចាំកាយ រមែងញ៉ាំងឲ្យជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃប្រកបដោយសេចក្តីសុខ និងភាពស្រស់ថ្លាជាប្រចាំ។

អ្នកឯកទេសខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត បានឯកភាពគ្នាជាទូទៅថា អ្នកដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គឺជាបុគ្គលដែលមានអារម្មណ៍ជ្រះថ្លា មានអាកប្បកិរិយានិងទំនាក់ទំនងល្អជាមួយមនុស្សជុំវិញខ្លួន មានសមត្ថភាពអាចដោះស្រាយបញ្ហា ឬវិបត្តិផ្សេងៗដោយអារម្មណ៍វិជ្ជមាន និងអាចបំពេញការងារក្នុងជីវិតរស់នៅបានយ៉ាងល្អប្រសើរ។

ក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ យុវជនគ្រប់ៗរូបត្រូវចេះថែទាំសុខភាពរបស់ខ្លួន ទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ និង សុខភាពផ្លូវចិត្តឲ្យបានល្អប្រសើរ។ ការបង្កើនចំណេះដឹងអំពីរបៀបថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត គឺជាវិធីមួយចាំបាច់បំផុតសម្រាប់យុវជនគ្រប់រូបក្នុងការឈានទៅផ្លាស់ប្តូរនូវអាកប្បកិរិយា និងឥរិយាបថ ព្រមទាំងទង្វើផ្សេងៗដែលមានលក្ខណៈអវិជ្ជមាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីឲ្យក្លាយទៅជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃការថែទាំសុខភាពបឋម។

ជំពូកទី ២

បញ្ហាផ្លូវចិត្ត ជម្ងឺផ្លូវចិត្ត និងការថែទាំ

នៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ មនុស្សយើងគ្រប់ៗរូបតែងជួបប្រទះបញ្ហាផ្សេងៗដែលធ្វើឲ្យមានការរំខានក្នុងអារម្មណ៍ និងបង្កឲ្យយើងមានការតានតឹងចិត្ត។ ជាទូទៅ បញ្ហាខ្លះយើងអាចដោះស្រាយបាន ហើយការតានតឹងចិត្តក៏រសាយអស់។ ប៉ុន្តែបញ្ហាខ្លះ ស្មុគស្មាញពុំអាចដោះស្រាយបាន បណ្តាលឲ្យការតានតឹងចិត្តកើនឡើងកាន់តែខ្លាំង និងរ៉ាំរ៉ៃ ធ្វើឲ្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់គេធ្លាក់ចុះ ហើយអាចបង្កឲ្យមានជំងឺផ្លូវចិត្តក្នុងកម្រិតស្រាល ឬធ្ងន់ខុសៗគ្នា ដូចជា ជម្ងឺថប់បារម្ភ ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជាដើម។

អ្នកដែលបានរស់ឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍ដ៏គួរឲ្យតក់ស្លុត ក្នុងសម័យសង្គ្រាម ភាគច្រើនបានរងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរជាបុគ្គល និងជារួម ធ្វើឲ្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្តមានភាពអាប់អួ និងតានតឹងជាប្រចាំក្រោយសង្គ្រាម។

បញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងជម្ងឺផ្លូវចិត្តអាចកើតមានឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់វ័យ អាស្រ័យលើស្ថានភាពជាក់ស្តែងនៃបញ្ហាដែលគេជួបប្រទះក្នុងជីវិត និងបរិយាកាសរស់នៅក្នុងសង្គម។ បញ្ហាផ្លូវចិត្តបីប្រភេទដែលយុវជនតែជួបប្រទះជាញឹកញាប់ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះគឺ ការតានតឹងចិត្ត ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងបញ្ហាផ្លូវចិត្តដែលបណ្តាលមកពីផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងញៀន។

ការយល់ដឹងពីមូលហេតុ និងផលវិបាកនៃបញ្ហា និងជំងឺផ្លូវចិត្ត គឺជាជំនួយយ៉ាងសំខាន់ធ្វើឲ្យយុវជនចេះថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដើម្បីញ៉ាំងឲ្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនមានភាពល្អប្រសើរ និងជាកត្តារួមចំណែកធ្វើឲ្យជីវិតរស់នៅប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយសេចក្តីសុខផ្នែកអារម្មណ៍។

ផ្នែកទី១
ការតានតឹងចិត្ត

តើការតានតឹងចិត្តគឺជាអ្វី?

ការតានតឹងចិត្តគឺជាការប្រែប្រួល ឬប្រតិកម្មនៃអារម្មណ៍ដែលកើតមាននៅពេលបុគ្គលជួបប្រទះហេតុការណ៍ ឬក៏បញ្ហាលំបាកផ្សេងៗក្នុងជីវិតរស់នៅដែលត្រូវប្រឈមមុខដោះស្រាយ។

បុព្វហេតុនៃការតានតឹងចិត្ត

ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ជាទូទៅយើងតែងតែជួបប្រទះបញ្ហាជាច្រើនដែលជាបុព្វហេតុធ្វើឲ្យយើងតានតឹងចិត្តដូចជា ទំនាស់ក្នុងគ្រួសារ ជីវភាពក្រលំបាក បន្ទុកការងារច្រើនហួសពេក ការមិនយល់ចិត្តគ្នា ការមិនចុះសម្រុងក្នុងការងារ ការបំពេញការងារពុំបានជោគជ័យ ការគិតព្រួយចំពោះហេតុការណ៍ក្នុងអនាគត និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃប្រចាំកាយជាដើម។

ចំពោះយុវជនដែលកំពុងតែស្ថិតក្នុងវ័យសិក្សា ជាទូទៅ គេអាចមានអារម្មណ៍តានតឹងនៅពេលជិតប្រឡង កំពុងប្រឡង ដឹងថាប្រឡងធ្លាក់ ពេលមិនចុះសម្រុងជាមួយមិត្តភក្តិ ជាមួយគូស្នេហ៍ ជាមួយគ្រួសារ ពេលទទួលការស្តីបន្ទោសពីអាណាព្យាបាល ឬពីគ្រូប្រចាំថ្នាក់ ពេលឪពុកម្តាយឬបងប្អូនឈ្លោះទាស់ទែងបែកបាក់គ្នា ពេលឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ឬ សមាជិកក្នុងគ្រួសារសេពគ្រឿងញៀនរហូតបាត់បង់ស្មារតី ហើយបង្កបញ្ហាអវិជ្ជមានផ្សេងៗក្នុងគ្រួសារ ពេលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពទីទ័លក្រ ខ្វះខាតប្រាក់កាសក្នុងការរៀនសូត្រ ភាពអត់ការងារធ្វើ រួមនឹងបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។

អាការៈនៅពេលមានការតានតឹងចិត្ត

-អាការៈផ្នែកអារម្មណ៍ និងចិត្ត

នៅក្នុងពេលដែលយើងប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាស្មុគស្មាញដែលបង្កឲ្យមានការតានតឹងចិត្ត អារម្មណ៍របស់យើងមានការប្រែប្រួលដែលងាយនឹងធ្វើឲ្យយើងមួម៉ៅ ឆេវឆាវ ឆាប់ខឹងច្រឡោត នឿយណាយធុញថប់ក្នុងអារម្មណ៍ ភ្លេចភ្លាំងច្រើន ខ្វល់ខ្វាយគិតព្រួយច្រើន ពិបាកផ្ចង់អារម្មណ៍ក្នុងការបំពេញការងារស្រងូតស្រងាត់ ។ អាការៈឆាប់ខឹងច្រឡោតជារឿយៗជំរុញឲ្យអ្នកតានតឹងចិត្តបង្កើតអំពើហិង្សា។

-អាការៈផ្នែករាងកាយ

អស់កម្លាំង ឈឺក្បាល ចុករោយសាច់ដុំ បរិភោគអាហារមិនបាន ទទួលទានដំណេកមិនលក់ ណែនទ្រូង ដង្ហើមផុតៗ ឆ្អល់ពោះ គ្មានអារម្មណ៍ផ្នែកផ្លូវភេទ ចំពោះស្ត្រីអាចមានរដូវពុំទៀងទាត់។

-អាការៈនៃអាកប្បកិរិយា

រសាប់រសល់ មិនរួសរាយរាក់ទាក់ អសកម្មក្នុងការបំពេញការងារផ្សេងៗ ងាយមានទំនាស់ជាមួយគេឯង។ បុគ្គលខ្លះគិតខុសក៏យកបារី ស្រា គ្រឿងញៀនផ្សេងៗធ្វើជាមធ្យោបាយបំបាត់ភាពតានតឹង។

មធ្យោបាយបំបាត់ការតានតឹងចិត្ត

នៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍តានតឹង និងស្មុគស្មាញក្នុងចិត្ត យើងត្រូវខិតខំពង្រឹងផ្លូវចិត្តរបស់យើងឲ្យបានរឹងមាំជាប្រចាំ ហើយគប្បីរកវិធីដោះស្រាយ ដើម្បីឲ្យការរស់នៅរបស់យើងប្រកបដោយស្ថានភាពល្អប្រសើរ។ មធ្យោបាយបំបាត់ការតានតឹងផ្លូវចិត្តមានច្រើនបែបយ៉ាង ប៉ុន្តែយើងអាចអនុវត្តវិធីងាយៗមួយចំនួនដូចជា

-រកវិធីដោះស្រាយល្អៗ បណ្តុះគំនិតសុទិដ្ឋិនិយមប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន ព្រមទាំងមានក្តីសង្ឃឹមជានិច្ចចំពោះអនាគត។

-ទទួលទានអាហារឲ្យទៀងទាត់ពេលវេលា សម្រាកឲ្យគ្រប់គ្រាន់ និងធ្វើកិច្ចការកម្សាន្តសប្បាយផ្សេងៗដែលយើងចូលចិត្តដូចជា ការថែសួន ថែច្បារដំណាំ ថែសត្វចិញ្ចឹម ឬធ្វើកិច្ចការផ្ទះផ្សេងៗ។ល។

-ជួបសំណេះសំណាលជាមួយមិត្តភក្តិ ឬអ្នកដែលជិតស្និទ្ធបំផុត ដើម្បីនិយាយពីអារម្មណ៍មួហ្មងទាំងអស់ប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមក។

-ពិគ្រោះបញ្ហាជាមួយអ្នកដែលយើងទុកចិត្តនិងរាប់អានបំផុត ដើម្បីឲ្យគេជួយផ្តល់កម្លាំងចិត្តក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាដែលយើងជួបប្រទះ។

-ស្តាប់ឱវាទចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ ឬព្រះសង្ឃ។

-លេងកីឡា ស្តាប់ភ្លេង ទស្សនាភាពយន្ត រឿងកំប្លែង ការប្រគំតន្ត្រី ដើរកម្សាន្តលំហែកាយ ឬចូលរួមការងារសង្គមផ្សេងៗ។

-សម្រាកមួយរយៈពីការសិក្សា ឬការងារ ហើយចាប់ផ្តើមឡើងវិញ។

-ព្យាយាមធ្វើលំហាត់សម្រាកចិត្តកាយ និង សមាធិ ដែលជាមធ្យោបាយហាត់រៀនគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ និងហាត់ពត់ចិត្តឱ្យមានភាពរឹងមាំ (សូមរង់ចាំអានបន្ថែមក្នុងជំពូកទី៣)។

-ប្រតិបត្តិតាមជំនឿសាសនាដូចជាការបន់ស្រន់ សែនព្រេនជាដើម ប្រសិនបើយើងមានជំនឿ។

ផ្នែកទី២

ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

តើការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តគឺជាអ្វី? ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺជាការធ្លាក់ចុះនៃអារម្មណ៍ដែលនាំឱ្យមានភាពក្រៀមក្រំ បាត់បង់ភាពសប្បាយរីករាយ និងបាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ទៅលើអ្វីៗជុំវិញខ្លួន។

បុព្វហេតុនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តនិងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

មនុស្សយើងអាចកើតមានការធ្លាក់ទឹកចិត្ត នៅពេលដែលយើងប្រឈមមុខនឹងការបាត់បង់ផ្សេងៗ ដូចជាបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ បាត់បង់កិត្តិយស កេរ្តិ៍ឈ្មោះ បាត់បង់ការងារ ទ្រព្យសម្បត្តិ ឬទទួលបរាជ័យក្នុងជិវិត...។ មូលហេតុផ្សេងទៀតនៃជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត អាចបណ្តាលមកពីបុគ្គលនោះ ឆ្លងកាត់ព្រឹត្តិការណ៍គួរឱ្យអាម៉ាស់ណាមួយដូចជា ការមានផ្ទៃពោះខុសប្រពៃណី ការបែកបាក់ក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬត្រូវគេបណ្តេញចេញពីការងារ ។ល។

ចំពោះយុវជន គេអាចជួបប្រទះបញ្ហាមួយចំនួន ដែលអាចធ្វើឱ្យធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងកម្រិតស្រាល ឬអាចនឹងទទួលរងនូវជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដូចជា ករណីធ្លាប់រៀនពូកែហើយបែរជាចាញ់គេក្នុងគ្រាណាមួយ ពេលដឹងថាប្រឡងធ្លាក់ ពុំមានលទ្ធភាពបន្តការសិក្សាវែងឆ្ងាយបាន អត់ការងារធ្វើ គូស្នេហ៍បែកចិត្ត ជ្រុលជ្រួសក្នុងរឿងស្នេហារហូតមានផ្ទៃពោះ ពុំទទួលការស្រឡាញ់ពីអ្នកដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ទទួលសេចក្តីស្រឡាញ់ពុំស្មើគ្នាអំពីអាណាព្យាបាល ឪពុកម្តាយបដិសេធរៀបការនឹងគូស្នេហ៍ដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ទទួលរងការចាប់រំលោភបំពានផ្នែកផ្លូវភេទ មានជម្ងឺរ៉ាំរ៉ៃពុំអាចព្យាបាលបានជាដើម។

តាមធម្មតា ប្រតិកម្មនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្តអាចកើតមានក្នុងមួយរយៈពេល ប៉ុន្តែដោយសារការតាំងចិត្ត និងពេលវេលា បុគ្គលនឹងមានអារម្មណ៍ល្អជាប្រក្រតីឡើងវិញ។ មនុស្សខ្លះអាចកើតមានការធ្លាក់ទឹកចិត្តរយៈពេលយូរ (ច្រើនជាង២សប្តាហ៍) ដែលជាហេតុនាំឱ្យកើតមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឲ្យដឹងថា ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត កើតមានចំពោះស្ត្រីច្រើនជាងបុរស ដោយហេតុថា ស្ត្រីត្រូវប្រឈមមុខនឹងការគ្រប់គ្រងកូនចៅ ផ្ទះសម្បែង និងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ហើយមិនមានឱកាសបញ្ចេញការតានតឹងចិត្តរបស់ខ្លួនបានល្អប្រសើរក្នុងមជ្ឈដ្ឋានដែលខ្លួនរស់នៅ។

អាការៈនៃការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង ជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត

យើងអាចសម្គាល់ឃើញថា អ្នកដែលធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬអ្នកមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត តាមរយៈអាការៈមួយចំនួនដូចខាងក្រោមនេះ៖

-មានអារម្មណ៍ស្រុតចុះជាមួយនឹងភាពក្រៀមក្រំ សោកសៅ និងបង្ហាញភាពអស់សង្ឃឹមដោយគិតថាជីវិតគ្មានន័យ។

-ពុំចាប់អារម្មណ៍ ឬពុំសប្បាយរីករាយនឹងអ្វីៗដែលខ្លួនធ្លាប់ចូលចិត្ត (គ្មានភាពរីករាយក្នុងជីវិត)។

-ពុំសូវចងចាំបានល្អ ភ្លាំងភ្លេចច្រើន។

-ចូលចិត្តនៅឯកោ ជួនកាលពុំសូវចាប់អារម្មណ៍ក្នុងការថែទាំខ្លួនប្រាណ។

-ទទួលទានដំណេកពុំសូវលក់ គ្មានកំឡាំងកំហែង បរិភោគអាហារពុំបាន។

-អសកម្មក្នុងការសិក្សា ឬការងារផ្សេងៗក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

*ករណីធ្ងន់ធ្ងរបំផុត ចំពោះអ្នកជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត គឺគេច្រើនមានអារម្មណ៍ទុទិដ្ឋិនិយម អស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិត ហើយប៉ុនប៉ងធ្វើអត្តឃាត។

មធ្យោបាយដោះស្រាយចំពោះអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្ត

អ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជាទូទៅតែងតែមានគំនិតទុទិដ្ឋិនិយម មើលទៅជុំវិញខ្លួនក្នុងទស្សនៈអវិជ្ជមាន មើលស្រាលខ្លួនឯងថា ជាអ្នកដែលគ្មានសមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា និងអស់សង្ឃឹមចំពោះអនាគត។ ចំពោះអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្តកម្រិតស្រាល គេអាចមានលទ្ធភាពជួយខ្លួនឯងបាន ដោយខិតខំសាងកម្លាំងចិត្តឲ្យរឹងមាំប្រកបដោយទស្សនៈវិជ្ជមាន និងគំនិតសុទិដ្ឋិនិយមក្នុងអនាគត រួមនឹងអនុវត្តវិធីផ្សេងៗទៀតដែលបានរៀបរាប់ក្នុងសៀវភៅនេះ។

ចំពោះអ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្តកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចឈានទៅមានមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ភាគច្រើនជាមនុស្សដែលមានកម្លាំងចិត្តទន់ខ្សោយក្នុងការប្រឈមមុខដោះស្រាយបញ្ហា ។ ដូចនេះ គេត្រូវការឲ្យអ្នកផងទាំងឡាយនៅជុំវិញខ្លួនគេយល់ពីអារម្មណ៍ និងបញ្ហាដែលគេកំពុងតែមាន។

អ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងអ្នកជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ត្រូវការយ៉ាងខ្លាំងបំផុតនូវការគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងការលើកទឹកចិត្ត ឬផ្តល់កម្លាំងចិត្តអំពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិនៅជុំវិញខ្លួនគេ។

ខាងក្រោមនេះជាមធ្យោបាយមួយចំនួនសម្រាប់ជួយគាំទ្រដល់អ្នកធ្លាក់ទឹកចិត ឬអ្នកមានជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត៖

-ការផ្តល់ប្រឹក្សាៈ អ្នកធ្លាក់ទឹកចិត្ត ត្រូវការការពិគ្រោះផ្តល់យោបល់ លើបញ្ហាដែលគេកំពុងតែមាន។ សមាជិកគ្រួសារ ឪពុកម្តាយ បងប្អូន ឬមិត្តភក្តិ គប្បីជួយផ្តល់ការគាំទ្រផ្លូវចិត្តដោយផ្តល់គំនិតយោបល់ល្អៗដល់អ្នកជម្ងឺ។ ក្រៅពីការផ្តល់ប្រឹក្សាពីសំណាក់គ្រួសារ រួមនឹងមិត្តភក្តិ អ្នកឯកទេសជំនាញខាងផ្តល់ប្រឹក្សាក៏អាចជួយលើកទឹកចិត្តអ្នកជំងឺឲ្យប្រសើរឡើងវិញ ព្រមទាំងជួយធ្វើឲ្យគេផ្លាស់ប្តូរគំនិតនិងអាកប្បកិរិយាអវិជ្ជមាន ហើយគិតចាប់ធ្វើអ្វីៗដេលល្អសារជាថ្មី និងជាក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់ជិវិតរបស់គេទៅថ្ងៃមុខ។

-ការព្យាបាលៈ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជាជំងឺដែលអាចព្យាបាលបាន។ ចំពោះករណីធ្លាក់ទឹកចិត្តធ្ងន់ធ្ងរ គឺត្រូវនាំអ្នកជម្ងឺទៅពិគ្រោះ និងទទួលការពិនិត្យព្យាបាលពីសំណាក់គ្រូពេទ្យ។ ក្រៅពីការផ្តល់ប្រឹក្សា គ្រូពេទ្យអាចព្យាបាលអ្នកជម្ងឺដោយឱសថកែរោគធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

-គាំទ្រពីសហគមន៍ និងគ្រួសារៈ ឪពុកម្តាយ បងប្អូន មិត្តភក្តិ និងអ្នកស្រុកភូមិ គប្បីយកចិត្តទុកដាក់ដល់អ្នកជម្ងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ដោយផ្តល់ការគាំទ្រដល់ពួកគេឲ្យបានសមស្រប និងទាន់ពេលវេលាជៀសវាងការស្តីបន្ទោស ឬដាក់ទណ្ឌកម្មបន្ថែមដល់ងកមានបញ្ហា ដោយយើងគិតថាគេបានប្រព្រឹត្តកំហុស ឬការខុសឆ្គងអ្វីមួយ ដែលជាភាពអាម៉ាស់សម្រាប់គ្រួសារនិងសហគមន៍ ឬជាការអាម៉ាស់សម្រាប់ខ្លួនគេផ្ទាល់។

ក្រុមគ្រួសារគប្បីព្យាបាលនិងឃ្លាំមើលអ្នកជំងឺជាប្រចាំ ព្រោះអ្នកជំងឺអាចគិតខុស ហើយអាចធ្វើទុក្ខទោសចំពោះខ្លួនឯងបាន (ធ្វើអត្តឃាត)ក្នុងរយៈពេលមួយដ៏ខ្លី។ ត្រូវយកវត្ថុ ឬរបស់ដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ចេញឲ្យឆ្ងាយពីអ្នកជំងឺដូចជាខ្សែ កាំបិត កន្ត្រៃ ឬកាំភ្លើងជាដើម ដើម្បីបង្ការកុំឲ្យគេសម្លាប់ខ្លួន។ គប្បីស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវរឿងរ៉ាវរបស់អ្នកមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដោយឲ្យគេនិយាយបានហូរហែអពីមូលហេតុដែលនាំឲ្យគេធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ លើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកជំងឺបញ្ចេញអារម្មណ៍សោកសៅរបស់គេដូចជា បើនៅពេលគេយំ ត្រូវទុកឲ្យគេយំឲ្យអស់ចិត្ត។ ត្រូវពោលពាក្យលួងលោម និងលើកទឹកចិត្ត ធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺមានការគោរពជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯង ដោយយល់ថា ខ្លួនជាមនុស្សមានតម្លៃ។

ផ្នែកទី ៣

ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងញៀនចំពោះផ្នែកផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ

តើគ្រឿងញៀនជាអ្វី?

គ្រឿងញៀនគឺជាសារធាតុគីមី ឬរុក្ខជាតិ នៅពេលដែលយើងប្រើទៅ វាមានឥទ្ធិពលរំញោចយ៉ាងខ្លាំងលើផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ ដូចជាធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍វង្វេងវង្វាយ អណ្តែតអណ្តូង ឬក្លាហានខុសពីលក្ខណៈធម្មតាដែលមនុស្សគ្រប់រូបមាន អាចធ្វើឲ្យស្លឹកស្រពន់ បំបាត់ភាពចុកចាប់និងភាពអស់កម្លាំង ឬបង្កជារោគសញ្ញាផ្សេងៗទៀតជាច្រើន។ អ្នកប្រើប្រាស់មានអាកប្បកិរិយាចំណុះគ្រឿងញៀនទាំងនោះ។ នៅពេលដែលគេបានប្រើវាម្តងហើយ វាធ្វើឲ្យគេមានអារម្មណ៍ចង់ប្រើប្រាស់បន្តដោយអត់ទ្រាំពុំបាន។

នៅប្រទេសកម្ពុជាយើង គេអាចប្រទះឃើញគ្រឿងញៀនធម្មជាតិមួយចំនួនដូចជា កញ្ឆា អាភៀន និងគ្រឿងញៀនសំយោគដែលមានរូបរាងបន្លំ ដូចជាឱសថដែលប្រើប្រាស់ក្នុងវេជ្ជសាស្ត្រមានឈ្មោះដូចជា អំហ្វេតាមីន (AMPHETAMINE) អ៊ិចស្តាស៊ី (ECSTASY) អិលអេសឌី (LSD) កាតាមីន (KETAMINE) មេតំហ្វេតាមីន (MATAMPHETAMINE) ។ល។ ក្រៅពីនេះ គេឃើញមានគ្រឿងញៀនធម្មជាតិពាក់កណ្តាលសំយោគ ដែលមានឈ្មោះថា ហេរ៉ូអ៊ីន (HEROIN) ជាម្សៅ ឬគ្រាប់ រួមនឹងម្សៅកូកាអ៊ីន (COCAIN) និងគ្រឿងញៀនផ្សេងៗមួយចំនួនទៀត។

មូលហេតុដែលនាំឲ្យយុវវ័យប្រឡូកក្នុងគ្រឿងញៀន

នៅចុងទសវត្សរ៍ទី៩០ បាតុភូតគួរឲ្យព្រួយបារម្ភពីការកើតឡើង:

-ទីមួយគឺ ការប្រើប្រាស់សារធាតុមេតំហ្វេតាមីន និងថ្នាំញៀនប្រភេទលើកកម្លាំង អេធីស៊ី (ATC) បានកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំងក្នុងជួរយុវជនជាសិស្សសាលា អ្នករកស៊ីផ្លូវភេទ និង និងកម្មករ។

-ទីពីរគឺ ការប្រើប្រាស់សារធាតុហិត (ការ) និងថ្នាំលើកកម្លាំងដែលជាថ្នាំញៀនប្រភេទយ៉ាម៉ា ឬ យ៉ាងបា ដោយកុមារអនាថា និងកុមារប្រើកម្លាំងកាយដើម្បីស្វែងរកកម្រៃចិញ្ចឹមជីវិត មានចំនួនកាន់តែច្រើនឡើងក្នុងចំណោមជនក្រីក្រ។ មានក្មេងអនាថាកាន់តែច្រើនឡើងកំពុងប្រើប្រាស់ម្ជុលចាក់ល្បាយអាភៀន ដែលជាសារធាតុញៀនបញ្ចូលទៅក្នុងសរសៃឈាម។

មានហេតុផលជាច្រើនទៀតដែលជំរុញឲ្យយុវជននិងកុមារចាប់ផ្តើមប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀនដូចជា ការបង្ខំពីមិត្តភក្តិ ការប្រើតាមគ្នា ការចង់ដឹង (ដោយសាកល្បងម្តងហើយក៏ចាប់ផ្តើមញៀន) មានគេលួចដាក់ឲ្យប្រើដោយមិនដឹងខ្លួន ហើយក៏ចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ញៀន។ ខ្លះទៀតប្រើគ្រឿងញៀនដើម្បីភាពសប្បាយ រំភើបត្រេកត្រអាល ដើម្បីរំសាយទុក្ខ ដើម្បីធ្វើពលកម្មធ្ងន់ៗបានយូរ បំបាត់ការស្រេកឃ្លាន បង្កើនភាពងោកងុយ ឬបង្កាកុំឲ្យដេកលក់ ជំរុញចិត្តឲ្យមានភាពក្លាហាន ឬដើម្បីបង្កើនអារម្មណ៍រួមភេទ ។ល។ ប៉ុន្តែមធ្យោបាយទាំងនេះ អាចបំផ្លាញសុខភាពក្នុងកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរ។

ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងញៀនចំពោះផ្លូវចិត្ត

ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ធ្វើឲ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរចំពោះផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ដូចជា វង្វេងវង្វាន់ស្មារតី ការចងចាំថយចុះ ភ្លេចភ្លាំងច្រើន មានអារម្មណ៍រវើរវាយ អណ្តែតអណ្តូង សប្បាយ ឆេវឆាវ ឬស្ងាត់ស្ងៀម ពុំនិយាយស្តីខុសពីធម្មតា ថប់បារម្ភក្នុងចិត្ត ស្រើបស្រាលនឹងបញ្ហាផ្លូវភេទ ងោកងុយ ឬពុំដេកសោះតែម្តង និយាយប៉ប៉ាច់ប៉ប៉ោចពុំប្រាកដប្រជា ។ល។ និយាយជារួមនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ស្រវឹងគ្រឿងញៀន ភាពវាងវៃ ការគិត វិញ្ញាណ ការសម្រេចចិត្ត ភាពរំជើបរំជួលចិត្ត និងអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់នោះផ្លាស់ប្តូរខុសពីធម្មតា តិច ឬច្រើន អាស្រ័យលើបរិមាណគ្រឿងញៀនដែលមនុស្សនោះបានប្រើប្រាស់។ ចំពោះអ្នកដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀននៅក្នុងបរិមាណខ្ពស់ និងយូរអង្វែង អាចមានជម្ងឺវិកលចរិត។

ផលប៉ះពាល់នៃគ្រឿងញៀនចំពោះផ្លូវកាយ

ការប្រើប្រាស់សារធាតុញៀន ក៏ធ្វើឲ្យមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដល់រូបកាយទាំងមូលផងដែរ ដូចជា អស់កម្លាំងល្ហិតល្ហៃរាងកាយ ស្គាំងស្គម និងសរីរាង្គនានាដូចជា ភ្នែក ច្រមុះ ត្រចៀក បេះដូង ថ្លើម ខួរក្បាល សាច់ដុំ...ទ្រុឌទ្រោមចុះខ្សោយ និងងាយទទួលជម្ងឺផ្សេងៗដូចជា ក្អករ៉ាំរ៉ៃ រលាកទងសួត រលាកខួរក្បាល មហារីកសួត ខូចមុខងារបន្តពូជជាដើម។ ការប្រើម្ជុលរួមគ្នាដើម្បីចាក់បញ្ចូលគ្រឿងញៀនទៅក្នុងសរសៃឈាម និងអារម្មណ៍ស្រើបស្រាលផ្នែកផ្លូវភេទខុសពីធម្មតា បណ្តាលឲ្យអ្នកសេពគ្រឿងញៀនខ្វះការប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងការរួមភេទដែលជាកត្តានាំឲ្យឆ្លងជម្ងឺកាមរោគ និងមេរោគអេដស៍។

ផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានផ្សេងៗទៀតរបស់គ្រឿងញៀន

ក្រៅពីផលប៉ះពាល់ចំពោះផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ គ្រឿងញៀនបានធ្វើឲ្យមានផលវិបាកយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរផងដែរចំពោះសន្តិសុខផ្ទាល់ខ្លួន ពីព្រោះអ្នកសេពគ្រឿងញៀនអាចហ៊ានប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សា ឧក្រិដ្ឋកម្ម អំពើមនុស្សឃាត ឬបំពានផ្លូវច្បាប់ដែលអាចជាប់ពន្ធនាគារ ឬមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដល់ជីវិត ដូចជាគ្រោះថ្នាក់ចរាចរជាដើម។

អ្នកសេពគ្រឿងញៀនក៏បង្កើតឲ្យមានផលវិបាកចំពោះគ្រួសាររបស់ខ្លួនផងដែរដូចជា បាត់បង់សមត្ថភាពក្នុងការរៀនសូត្រ សមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ បាត់បង់អាជីព ចំណូលគ្រួសារថយចុះ ប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ កិត្តិយសគ្រួសារអាប់ឱន ។ល។ ក្រៅពីផលប៉ះពាល់ចំពោះសន្តិសុខផ្ទាល់ខ្លួន និងគ្រួសារ គ្រឿងញៀនបានបង្កឲ្យមានផលវិបាកផ្សេងៗទៀតដល់សហគមន៍ និងសង្គមជាតិ ដូចជា បង្កើនជម្ងឺ និងការចំណាយក្នុងសហគមន៍លើបញ្ហាសុខភាព បន្ថយសមត្ថភាពក្នុងការបំពេញការងារ បង្កឲ្យមានឧក្រិដ្ឋកម្ម ឃាតកម្ម ចោរកម្ម អសន្តិសុខ ធនធានមនុស្សនៃសង្គមជាតិថយចុះ ការអភិវឌ្ឍន៍សង្គមមានការយឺតយ៉ាវ សីលធម៌សង្គមធ្លាក់ចុះទាប ប្រពៃណី វប្បធម៌ជាតិវេចរិល ប្រទេសជាតិទន់ខ្សោយ។

យុវជនគួរជៀសវាងពីថ្នាំញៀន

ដើម្បីចៀសវាងនូវផលវិបាកទាំងឡាយដែលកើតឡើងដោយសារគ្រឿងញៀន យុវជនត្រូវស្វែងយល់ឲ្យបានច្បាស់អំពីផលប៉ះពាល់អវិជ្ជមានទាំងឡាយដែលកើតឡើងដោយសារគ្រឿងញៀន។ វិធានការតែមួយគត់ ដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីបង្កាបញ្ហានេះគឺ យុវជនត្រូវចៀសវាង និងនៅឲ្យឆ្ងាយពីគ្រឿងញៀន។ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួនកុំឲ្យលង់ក្នុងការបោកបញ្ឆោត ឬការបង្ខិតបង្ខំឲ្យប្រើប្រាស់គ្រឿង

ញៀន ឬប្រើគ្រឿងញៀនក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាតានតឹងចិត្ត។ និយាយរួម ត្រូវកំណត់ឲ្យបានច្បាស់ថា ការប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន ឬពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រឿងញៀន គឺជាឧក្រិដ្ឋកម្ម និងជាការបាត់បង់អ្វីៗចៀសមិនផុត។

ជំពូកទី III

ការសម្រាកចិត្ត-កាយ និង ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ

ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យធ្លាក់ចូលក្នុងបញ្ហា និងជំងឺផ្លូវចិត្តផ្សេងៗ យុវជនត្រូវយល់ដឹងនិងចេះថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន ទៅតាមវិធីសាស្ត្រទាំងឡាយដែលបានអធិប្បាយក្នុងផ្នែកខាងដើម។ ការចៀសវាងដោយនៅឆ្ងាយពីគ្រឿងញៀនគ្រប់ប្រភេទ ការកំណត់ព្រំដែនចិត្ត ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ស្នេហា និងអារម្មណ៍ផ្លូវភេទឲ្យបានល្អនោះ គឺជាការរួមចំណែកក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់យុវជន។

នៅពេលដែលយុវជនយើងប្រឈមមុខនឹងស្ថានភាពតានតឹងផ្លូវចិត្តនិងបញ្ហាផ្លូវចិត្តកម្រិតស្រាលផ្សេងៗ បច្ចេកទេសសម្រាកចិត្ត-កាយ និងការហ្វឹកហាត់កសាងកម្លាំងចិត្តឲ្យរឹងមាំ គឺជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់បំផុតក្នុងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត។

នៅក្នុងផ្នែកទី១ នឹងទី២ នៃជំពូកទី III នេះ គឺជាសេចក្តីណែនាំជាមូលដ្ឋានមួយចំនួនដែលទាក់ទងនឹងបច្ចេកទេសសម្រាកចិត្ត-កាយ រួមនឹងការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំដែលយុវជនយើងគួរហ្វឹកហាត់ជាប្រចាំ សម្រាប់ការថែសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួន។

ផ្នែកទី១

លំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ

តើលំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយគឺជាអ្វី?

លំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយគឺជាបច្ចេកទេសនៃការប្រើប្រាស់របៀបសមាធិ (ជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឲ្យស្ងប់ល្អ) គួបផ្សំនឹងលំហាត់ដកដង្ហើម ការសម្រួលសាច់ដុំ និងសម្រួលឥរិយាបថ

ឲ្យបានសម្រាកព្រមជាមយយនឹងចិត្ត ដែលជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្ត។

នៅពេលដែលយើងមានការតានតឹងចិត្ត យើងគប្បីហ្វឹកហាត់និងអនុវត្តជាប្រចាំនូវលំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយមួយ ឬច្រើនប្រភេទទៅតាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។

លំហាត់ទាំងនេះមាន ៤ប្រភេទគឺ៖

១-លំហាត់ដកដង្ហើម

២-លំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ

៣-លំហាត់ពេលពាក្យផ្ទួនៗ

៤-លំហាត់សមាធិតាមរបៀបផ្សេងៗ។

ដើម្បីធ្វើលំហាត់ចិត្ត-កាយនីមួយៗដូចខាងលើ យើងគួរមានសម្លៀកបំពាក់ធូររលុង រើសទីកន្លែងស្ងៀមស្ងាត់គ្មានការរំខាន។ គួរធ្វើលំហាត់ឲ្យបានពីរដងក្នុងមួយថ្ងៃ គឺពេលព្រឹក១ដង ពេលល្ងាច ១ដងនៅមុនពេលបរិភោគអាហារ។ យើងអាចជ្រើសរើសយកលំហាត់ណាមួយដែលងាយស្រួលសម្រាប់ខ្លួន ឬធ្វើលំហាត់ផ្សេងទៀតតាមតែយើងអាចធ្វើបាន។

វិធីធ្វើលំហាត់សម្រាកចិត្ត-កាយ

១-លំហាត់ដកដង្ហើម

ក្នុងពេលដែលផ្លូវចិត្តរបស់យើងមានការរំខាន ដំណើរដកដង្ហើមរបស់យើងមានលក្ខណៈខ្លីៗ និងមិនធម្មតា បើយើងអាចប្រឆាំងនឹងការប្រែប្រួលផ្នែកផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត ហើយអាចបង្កើតឡើងនូវភាពសុខសាន្តផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយរបស់យើងបាន។

ដើម្បីធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើម យើងអាចជ្រើសរើសយកឥរិយាបថ ដែលមានលក្ខណៈងាយស្រួលសម្រាប់យើងដូចជា ឈរ អង្គុយលើកៅអី ឬដេកត្រង់ខ្លួនលើគ្រែក្នុងលក្ខណៈសម្រាកយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ ហើយដកដង្ហើមចេញចូលវែងៗរយៈពេលពី២ទៅ៣នាទី ឬអាចលើសពីនេះ។ តាមធម្មតាយើងសម្គាល់

ឃើញថា ដើមទ្រូងរបស់យើងមានចលនាពេលណាយើងដកដង្ហើមចេញ-ចូល។ ចំពោះការធ្វើលំហាត់នេះ យើងត្រូវរៀនធ្វើចលនាពោះរបស់យើង រួមជាមួយនឹងការដកដង្ហើម ។ យើងនឹងសង្កេតឃើញថា ដើមទ្រូងនិងពោះរបស់យើង ក៏រីកឡើងនៅពេលដែលយើងដកដង្ហើមចូល។ យើងត្រូវរៀនដកដង្ហើមចូល និងចេញយឺតៗជាបន្តបន្ទាប់ឲ្យបានវែងៗ។ យើងអាចនឹងធ្វើលំហាត់នេះដោយងាយស្រួល ប្រសិនបើយើងប្រមូលអារម្មណ៍ឲ្យមូលទៅលើពោះ ដែលវានឹងរីកឡើងសន្សឹមៗនៅពេលយើងដកដង្ហើមចូលវែងៗ។ បន្ទាប់ពីនោះមក យើងដកដង្ហើមចេញដោយស្វ័យប្រវត្តិដើម្បីឲ្យសាច់ដុំទ្រូងនិងពោះបានសម្រាក។ យើងគួរព្យាយាមធ្វើបែបនេះយ៉ាងយឺតៗនិងជាបន្តបន្ទាប់ ដោយការដកដង្ហើមពុំឲ្យឮសូរសម្លេង។ ក្នុងការធ្វើលំហាត់ដកដង្ហើមនេះ យើងត្រូវព្យាយាមបំភ្លេចចោលរឿងរ៉ាវអវិជ្ជមានទាំងឡាយដែលបានកើតឡើងដោយខិតខំប្រមូលអារម្មណ៍របស់យើងសមាធិតែលើការដកដង្ហើមចេញ និងចូល តាមរយៈការរាប់លេខ ឬនឹកក្នុងអារម្មណ៍នូវពាក្យដូចជា “ពុទ្ធោ” គឺ “ពុទ្ធ” ពេលដកដង្ហើមចូល និង “ធោ” ពេលដកដង្ហើមចេញ។ តាមបែបនេះជាបណ្ដើរៗ យើងត្រូវបង្កើនរយៈពេលនៃការពោលពាក្យ “ពុទ្ធោ”នេះ ឬបង្កើនចំនួននៃការរាប់តាមខ្យល់ដកដង្ហើម។ ការដកដង្ហើមនេះ មិនត្រូវប្រឹងធ្វើដោយលំបាកនោះឡើយ គឺត្រូវធ្វើដោយសម្រួលជានិច្ច ក៏ប៉ុន្តែត្រូវព្យាយាមគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍សមាធិរបស់ខ្លួនលើខ្យល់ដកដង្ហើមឲ្យបានល្អ។

លំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗ

ក្នុងខណៈដែលយើងមានការតានតឹងចិត្ត ពេលនោះសាច់ដុំទាំងឡាយ នឹងស្ថិតនៅក្នុងសភាពកន្ត្រាក់ និងតានតឹង។ ព្រមជាមួយគ្នានេះដែរ អាការៈមួយចំនួនក៏បានលេចចេញលើរាងកាយរបស់យើង ដូចជា ឈឺក្បាល ឈឺខ្នង រោយក ឈឺសន្លាក់ដៃជើង ខ្សោយកម្លាំង និងឡើយហត់ ។ ក្រៅពីនេះអាការៈដែលកើតឡើងលើផ្លូវចិត្តមានដូចជា ការភ័យខ្លាច ការតានតឹងចិត្ត អារម្មណ៍មួម៉ៅ ឬងាយភ្ញាក់ផ្អើលក្នុងចិត្តជាដើម។ អាការៈផ្នែកផ្លូវចិត្តនេះ បានជម្រុញឲ្យមានការកន្ត្រាក់សាច់ដុំជាប្រចាំ ជាហេតុនាំឲ្យមានរោគសញ្ញាលើរាងកាយដូចខាងលើ។

ការអនុវត្តលំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗដូចខាងក្រោមនេះ រួមចំណែកយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពដូចជាលំហាត់ដង្ហើមខាងដើមដែរ។

ដើម្បីធ្វើលំហាត់សាច់ដុំជាដំណាក់ៗ យើងត្រូវផ្តង់អារម្មណ៍លើផ្នែកនីមួយៗនៃរាងកាយក្នុងស្ថាន ភាពដេកត្រង់ខ្លួន បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមគិតពីម្រាមជើងជាដំណាក់ៗរហូតដល់ក្បាល គឺ ម្រាមជើង ប្រអប់ជើងទាំងសង្ខាង កជើង សាច់ដុំកំភួនជើង ក្បាលជង្គង់ សាច់ដុំភ្លៅ ត្រគាក ចង្កេះ គូទ ខ្នង ក្បាលពោះ ដើមទ្រូង ម្រាមដៃ និងប្រអប់ដៃទាំងសងខាង កំភួនដៃ កែងដៃ ដើមដៃ ស្មា ក កញ្ចឹងក ក្បាល មុខ និងច្រមុះ។ ពេលគិតត្រង់កន្លែងណាមួយរួចហើយ ត្រូវទុកសាច់ដុំកន្លែងនោះឲ្យស្ថិតក្នុងលក្ខណៈសម្រាក ដូចជា

+គិតដល់ម្រាមជើង បន្ទាប់មកពោលក្នុងចិត្តថា “ម្រាមជើងខ្ញុំបានសម្រាកដោយសុខហើយ!”។

+គិតដល់ប្រអប់ជើង បន្ទាប់មកពោលក្នុងចិត្តថា “ប្រអប់ជើងរបស់ខ្ញុំបានសម្រាកដោយសុខហើយ!”។

+គិតដល់កជើង បន្ទាប់មកពោលក្នុងចិត្តថា “កជើងរបស់ខ្ញុំបានសម្រាកដោយសុខហើយ!”។

អនុវត្តនូវវិធីដូចខាងលើនេះត្រង់ផ្នែកនីមួយៗដូចបានរៀបរាប់ខាងដើមជាដំណាក់ៗ និងបន្តបន្ទាប់រហូតដល់ក្បាល មុខ និងច្រមុះ។ លំហាត់សម្រាកសាច់ដុំជាដំណាក់ៗនេះ នៅពេលដែលយើងអនុវត្តបានល្អប្រសើរហើយនោះ ចិត្តរបស់យើងបានស្ងប់ចុះយ៉ាងល្អ ចំណែកឯរាងកាយក៏បានស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពសម្រាកមួយដ៏ស្ងៀមស្ងាត់ ប្រៀបបីដូចជាគល់ឈើមួយដែលនៅនឹងថ្កល់។

៣-លំហាត់ពោលពាក្យផ្ទួនៗ

លំហាត់ពោលពាក្យផ្ទួនៗជាវិធីសាស្ត្រសមាធិបែបបុរាណមួយបែបក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រសមាធិផ្សេងៗទៀត ដែលអាចបង្កើតឲ្យមានភាពសុខសាន្តផ្នែកអារម្មណ៍រួមនឹងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តបានយ៉ាងល្អ។ អ្នកធ្វើលំហាត់សមាធិដោយពោលពាក្យផ្ទួនៗនេះ ត្រូវសម្រួលឥរិយាបទឲ្យបានធូរស្រួលតាមតែចិត្តដែលយើងចង់ធ្វើ បន្ទាប់មកក៏ព្យាយាមបំភ្លេចចោលនូវរឿងរ៉ាវអវិជ្ជមានទាំងឡាយ ហើយចាប់ផ្តើមបិទភ្នែកសមាធិដោយពោលក្នុងអារម្មណ៍ ឬពោលខ្សឹបៗនូវពាក្យដដែលៗ

ឧទាហរណ៍ដូចជាពោលពាក្យថា "ពុទ្ធោ" ជាដើម ឬក៏គាថាខ្លីៗណាមួយនៃព្រះធម៌របស់ព្រះពុទ្ធដែលយើងចេះក៏បាន ដូចជា៖

-ចិត្តំ ទន្តំ សុខាវហំ (មានន័យថា ចិត្តដែលគេទូន្មានបានហើយ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ។)

-ចិត្តំ គុត្តំ សុខាវហំ (មានន័យថា ចិត្តដែលគេគ្រប់គ្រងបានហើយ នាំមកនូវសេចក្តីសុខ។)

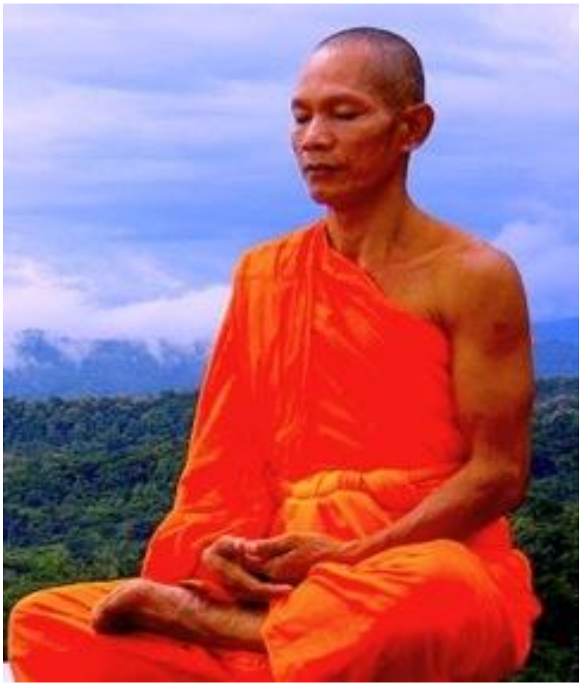
-ន ហិ សាធុ កោធោ (មានន័យថា សេចក្តីក្រោធ មិនល្អសោះឡើយ។)

-អនត្ថជននោ កោធោ (មានន័យថា សេចក្តីក្រោធ បង្កនូវសេចក្តីវិនាស។)

-នត្ថិ សន្តិ បរំ សុខំ (មានន័យថា មិនមានសេចក្តីសុខណា ក្រៅពីសេចក្តីស្ងប់ឡើយ។)

ការពោលពាក្យផ្ទួនៗដដែលៗនេះ គឺអាចអនុវត្តទៅតាមចង្វាក់នៃខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងចូល ដោយពោលពាក្យ "ពុទ្ធ" នៅពេលដកដង្ហើមចូល និងពាក្យ "ធ្វោ" នៅពេលដកដង្ហើមចេញ។ លំហាត់ពោលពាក្យផ្ទួនៗនេះ ក៏អាចអនុវត្តផងដែរតាមរយៈការទន្ទេញក្នុងអារម្មណ៍(ភាវនា) នូវពាក្យដដែលៗ ឬគាថាខ្លីណាមួយដែលជាពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ព្រះពុទ្ធជាបរមគ្រូដែលយើងចេះតាមរយៈឧទាហរណ៍ដូចបានលើកឡើងខាងដើម។ ការផ្ចង់អារម្មណ៍ពោលពាក្យដដែលៗនេះ អាចអនុវត្តក្នុងរយៈពេលប្រមាណជា១០នាទី ឬលើសពីនេះតាមតែលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើបាន។

៤-លំហាត់សមាធិផ្សេងៗ



សមាធិ គឺជាការហ្វឹកហាត់ចិត្ត ប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍ឲ្យមូលតាមរយៈការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ប្រកបដោយភាពស្ងប់ស្ងាត់និងវិន័យខ្ពស់បំផុត។ សមាធិ គឺជាវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តដែលមានចំណាស់ជាយូរយាណាស់មកហើយក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងនៅក្នុងប្រទេសមួយចំនួនទៀតនៃទ្វីបអាស៊ី។

នៅក្នុងការអនុវត្តលំហាត់សមាធិបែបបុរាណ យើងអាចប្រើប្រាស់ឥរិយាបទអង្គុយពែន

ភ្នែនឲ្យត្រង់ខ្លួន ដោយដាក់ជើងស្តាំត្រួតលើជើងឆ្វេង ដោយបាតដៃស្តាំត្រួតលើបាតដៃឆ្វេង ហើយមេដៃទាំងពីរដាក់ទល់គ្នា (ស្ទើរប៉ះ ស្ទើរមិនប៉ះ) ។ ចំពោះការអង្គុយបែបនេះ ត្រូវមានឥរិយាបទដែលសម្រាកយ៉ាងស្រួលបំផុតដោយមិនមានការខំប្រឹងឡើយ។ ចំពោះអ្នកដែលពុំស្ទាត់ជំនាញក្នុងការអង្គុយបែបនេះ អាចអង្គុយសំយុងជើងលើកៅអី ដោយដាក់ដៃទាំងពីរលើភ្លៅដូចអធិប្បាយខាងដើម ឬប្រើប្រាស់ឥរិយាបទផ្សេងៗទៀតដែលយើងយល់ថា ធ្វើឲ្យរាងការយរបស់យើងឋិតក្នុងស្ថានភាពសម្រួលឥរិយាបទណាមួយ ឲ្យបានសម្រាកយ៉ាងស្រួលបំផុតហើយពុំតឹងតែងចំពោះខ្លួនយើង។

បន្ទាប់ពីអង្គុយសម្រួលឥរិយាបទបានស្រួលហើយយើងអាចបិទភ្នែកប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍សមាធិទៅលើខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ និងចូល តាមដំណើរខ្យល់ដង្ហើមជាធម្មតា ក្នុងនោះត្រូវតាំងអារម្មណ៍ឲ្យដឹងថា ខ្លួនយើងដកដង្ហើមចូល(ដឹង) និងដកដង្ហើមចេញ(ដឹង) ដោយរក្សាអារម្មណ៍កុំឲ្យឃ្លាតឆ្ងាយពីការដកដង្ហើមចេញចូលនោះ ឬក៏អនុវត្តដូចគ្នានេះដែរ ក៏ប៉ុន្តែបើកភ្នែកព្រឹមៗសម្លឹងចុះស្របតាមចុងច្រមុះគួបផ្សំនឹងការដកដង្ហើម។

បច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកជំនាញការផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្តបានអភិវឌ្ឍរបៀបសមាធិ ដោយផ្ចង់អារម្មណ៍លើខ្យល់ដកដង្ហើមចេញ-ចូល មួយបែបទៀតដេលមានបីតំណាក់កាលគឺ៖

១-ដកដង្ហើមចូល
២-ទប់ដង្ហើម (រក្សាខ្យល់ដកដង្ហើមក្នុងសួតប្រហែលបីវិនាទី)
៣-ដកដង្ហើមចេញ។

វិធីសាស្ត្រនេះមានគុណប្រយោជន៍មួយចំនួនបន្ថែមគឺ ធ្វើឲ្យអ្នកសមាធីផ្ចង់អារម្មណ៍លើការដកដង្ហើមបានល្អជាងវិធីសាស្ត្របុរាណ។ ម៉្យាងទៀតអាចរក្សាខ្យល់ដកដង្ហើមដែលស្រូបចូលក្នុងសួតបានរយៈពេលយូរធ្វើឲ្យឈាមអាចស្រូបយកអុកស៊ីសែនបានយ៉ាងល្អប្រើសើរលើសពីការដកដង្ហើមធម្មតា។

ក្រៅពីរបៀបសមាធីដោយផ្ចង់អារម្មណ៍លើខ្យល់ដង្ហើមចេញ-ចូល យើងអាចជ្រើរើសវត្ថុផ្សេងៗទៀតនៅជុំវិញខ្លួនយើងដើម្បីធ្វើជាគោលក្នុងការផ្តោតអារម្មណ៍ទៅរកវត្ថុនោះដូចជា ផ្កាឈូក ផ្កាផ្សេងៗ អណ្តាតភ្លើងទៀន ឬពណ៌ផ្សេងៗជាដើម។ បន្ទាប់មកយើងក៏ចាប់ផ្តើមចម្រើនសមាធិប្រមូលផ្តុំអារម្មណ៍

បើកភ្នែកសម្លឹងមើលទៅវត្ថុដែលយើងបានកំណត់នោះ ដោយព្យាយាមធ្វើចិត្តឲ្យជ្រះថ្លា រីករាយ បំភ្លេចទុក្ខកង្វល់ និងរឿងរ៉ាវអវិជ្ជមានទាំងឡាយ ហើយក៏ចាប់ផ្តើមគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍សមាធិ កុំឲ្យបែកចេញពីវត្ថុដែលយើងសម្លឹងនោះ។ បើអារម្មណ៍របស់យើងបែកទៅគិតអំពីអ្វីផ្សេងទៀត យើងត្រូវព្យាយាមទាញអារម្មណ៍របស់យើងមកកាន់វត្ថុដែលយើងកំពុងផ្តោតនោះវិញដោយសន្សឹមៗ តាមរយៈការដកដង្ហើមចេញនិងចូលមួយដងយ៉ាងវែង ជាការរំលឹកចិត្តឲ្យងាកមករកវត្ថុដែលយើងកំពុងផ្តោតអារម្មណ៍ទៅរកនោះ។

ការធ្វើសមាធិបែបនេះ ត្រូវធ្វើនៅពេលដូចគ្នាជាប្រចាំ និងនៅទីកន្លែងស្ងៀមស្ងាត់គ្មានការរំខាន។ យើងអាចប្រើប្រាស់ពេលវេលាវែង ឬខ្លីក្នុងការធ្វើសមាធិតាមតែយើងអាចធ្វើបាន (៥នាទី ១០នាទី ២០នាទី ឬវែងជាងនេះ)។

ផ្នែកទី២

ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ

តើការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំគឺជាអ្វី?

ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ គឺជាវិធីអប់រំ និងទូន្មានចិត្តជាប្រចាំឲ្យមានសុទិដ្ឋិនិយម និងការគិតដែលមានប្រយោជន៍ដល់ចិត្ត ធ្វើឲ្យស្ថានភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើងមានភាពរឹងមាំ អាចប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាក្នុងជីវិតរស់នៅប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន។ ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំគឺជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់នៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សគ្រប់រូប និងគ្រប់វ័យ។

ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន

ការគិតអាចបង្កើតឡើងនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ ទឹកចិត្តសប្បាយរីករាយ ការគុំគួន ការខូចចិត្ត ។ល។ នៅពេលដែលយើងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើងបានល្អហើយ ចិត្តយើងមានភាពស្ងប់ស្ងាត់ ស្រស់ស្រាយ ភ្លឺថ្លា និងសុទិដ្ឋិនិយម។ មានពុទ្ធភាសិតមួយល្បះពោលថា «ចិត្តដែលគេទូន្មាន ឬគ្រប់គ្រងបានល្អហើយ រមែងនាំមកនូវសេចក្តីសុខ»។

ក្នុងមួយថ្ងៃៗ គេអាចប៉ាន់ប្រមាណឃើញថា មនុស្សម្នាក់បានប្រើប្រាស់ការគិតប្រមាណពី ៣០.០០០ ទៅ ៥០.០០០ គំនិតផ្សេងៗគ្នា។ យើងអាចចែកការគិតទាំងអស់ជាបួនប្រភេទសំខាន់ៗគឺៈ

១-ការគិតឥតប្រយោជន៍: គឺជាការប្រើគំនិតដែលមានលក្ខណៈខ្ជះខ្ជាយឥតប្រយោជន៍ពីរឿងអតីតកាល ឬអនាគតដែលពុំជាក់លាក់ រួមទាំងគំនិតមន្ទិលសង្ស័យផ្សេងៗ ដោយបង្កើតអារម្មណ៍រវើរវាយដែលមិនពិត រួមនឹងការព្រួយបារម្ភអំពីអ្វីដែលមិនចាំបាច់។

២-ការគិតប្រកបដោយទស្សនអវិជ្ជមាន: គឺជាគំនិតអវិជ្ជមានទាំងឡាយដែលគិតឡើងហើយ ធ្វើឲ្យអន្តរាយដល់ខ្លួនឯង ឬអ្នកដទៃ។ ការក្រោធខឹង ការគុំគួន ការស្អប់ខ្ពើម ការថ្នាំងថ្នាក់ចិត្ត គំនិតប្រកាន់ ឬរើសអើង (ជាតិសាសន៍ ក្រុម ពួក) ការច្រណែននិន្ទា រួមនឹងគំនិតអវិជ្ជមានផ្សេងទៀត គឺសុទ្ធតែធ្វើឲ្យចិត្តរបស់យើងកក្រើករញ្ជួយ ល្អក់កករគ្មានភាពសុខសាន្តក្នុងអារម្មណ៍។

៣-ការគិតដែលមានប្រយោជន៍: ជាគំនិតទាំងឡាយណាដែលមានភាពជាក់លាក់ ពុំស្រមើស្រមៃ ដែលបង្កើតបានជាផែនការសម្រាប់ខ្លួនក្នុងដំណើរជីវិត ដូចជាការសិក្សា ការប្រកបមុខរបរចិញ្ចឹមជិវិត ការផ្តួចផ្តើមគំនិតជួយដល់អ្នកដទៃ ។ល។

៤-ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន: គឺជាគំនិតដែលនាំមកនូវផលប្រយោជន៍ចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ហើយបង្កើតបាននូវភាពស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងអារម្មណ៍ សុទិដ្ឋិនិយម ការអធ្យាស្រ័យ និងសេចក្តីសង្ឃឹម។ ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន គឺជាថាមពលដ៏មហិមាបង្កើតឲ្យមានកម្លាំងចិត្តអាចឲ្យយើងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ បង្កើតបាននូវភាពសប្បាយរីករាយក្នុងក្នុងចិត្ត ក្នុងដំណើរជីវិតដ៏វែងឆ្ងាយ។

ផលមិនល្អនៃការគិតប្រកបដោយទស្សនៈអវិជ្ជមាន

នៅពេលដែលយើងមានគំនិតអវិជ្ជមាននៅក្នុងអារម្មណ៍ វាអាចបង្កឲ្យមានផលអាក្រក់ជាច្រើនដល់សុខភាពរបស់យើងទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ ឧទាហរណ៍ ពេលដែលយើងព្រួយបារម្ភ ក្រោធខឹង ច្រណែន ស្អប់ខ្ពើម គុំគួន ជាដើម អារម្មណ៍អវិជ្ជមានទាំងនេះ បង្កើតឲ្យយើងមានការតានតឹងចិត្ត ធ្វើឲ្យសាច់ដុំរបស់យើងឡើងតឹង បេះដូងដើរញាប់ បណ្តាលឲ្យដំណើរឈាមមានចលនាប្រែប្រួលខុសធម្មតា ធ្វើឲ្យសម្ពាធឈាមឡើងខ្ពស់ បង្កឲ្យមានការឈឺចាប់លើរាងកាយដូចជា ការឈឺក្បាល ឈឹក អស់កម្លាំងកាយ ថប់ក្នុងអារម្មណ៍ពិបាកដកដង្ហើម ។ល។

ផលនៃការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន

នៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍វិជ្ជមាន ចិត្តរបស់យើងក៏ស្ងប់ស្ងាត់ សាច់ដុំរបស់យើងសម្រាកចុះ ហើយទទួលបាននូវអុកស៊ីសែនគ្រប់គ្រាន់ សម្ពាធឈាមទាប ហើយប្រការសំខាន់នោះ គឺអត្រាចង្វាក់បេះដូងបានថយចុះ ដែលជាចំណែកមួយយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការជួយគាំទ្រ ឲ្យរាងកាយយើងមានសុខភាពល្អប្រសើរ។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ការគិតដោយវិជ្ជមាន គឺជាមធ្យោបាយមួយកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពបំផុត។

នៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ការគិតប្រកបដោយទស្សនវិជ្ជមាន ធ្វើឲ្យយើងងាយបង្កើតនូវភាពយោគយល់ និងចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃនៅជុំវិញខ្លួនយើង ព្រមទាំងបានបង្កើតទស្សនសុទិដ្ឋិនិយម ហើយមិនអស់សង្ឃឹមក្នុងការរស់នៅ។

តើត្រូវកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ និងបណ្តុះទស្សនវិជ្ជមានតាមរបៀបណា?

ការកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ និងការបណ្តុះបណ្តាលទស្សនវិជ្ជមានឲ្យកើតមានឡើងក្នុងអារម្មណ៍របស់យុវជនយើង មានសារៈសំខាន់យ៉ាងខ្លាំងក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ពីព្រោះថា យើងអាចកាត់បន្ថយការតានតឹងក្នុងអារម្មណ៍ និងបង្កើតនូវសេចក្តីសុខក្នុងចិត្ត ដែលជាកត្តាធ្វើឲ្យយើងមានសុខភាពផ្លូវចិត្តរឹងមាំ និងល្អប្រសើរជាប្រចាំ។ “មានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ គ្មានភាពតានតឹងចិត្ត គ្មានអំពើហិង្សា គ្មានជម្លោះគ្រប់យ៉ាង។

ដើម្បីកសាងកម្លាំងចិត្តរឹងមាំ និងបណ្តុះនូវទស្សនវិជ្ជមាន យុវវ័យយើងគួរខំហ្វឹកហាត់ជាប្រចាំ និងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់យើងឲ្យបានប្រសើរតាមវិធីសាស្ត្រមូលដ្ឋានមួយចំនួនដូចខាងក្រោមនេះ

+ព្យាយាមកាត់បន្ថយការគិតដែលពុំចាំបាច់ និងគំនិតអវិជ្ជមានទាំងឡាយ ដែលតែងតែផុសឡើងជាប្រចាំនៅក្នុងអារម្មណ៍របស់យើង។

+ហ្វឹកហាត់អប់រំចិត្តឲ្យស្ងប់ និងកសាងទស្សនសុទិដ្ឋិនិយមតាមរយៈការសិក្សាកម្រងទស្សនៈរបស់ព្រះពុទ្ធដែលជាទស្សនវិជ្ជាដ៏ល្អប្រសើរបំផុតមានចំណាស់ និងជាប្រពៃណីដ៏យូរលង់ណាស់មក

ហើយនៅប្រទេសកម្ពុជាយើងក្នុងវិស័យអប់រំសីលធម៌ ចរិយាធម៌ និងការអប់រំចិត្តឲ្យមានអារម្មណ៍សន្តិភាព។

+ការបណ្តុះភាពរឹងមាំក្នុងចិត្ត ដើម្បីបង្កើនការជឿទុកចិត្តចំពោះខ្លួនឯង និងឲ្យតម្លៃខ្ពស់ ក៏ដូចជាការគោរពខ្លួនឯងផ្ទាល់ (គឺមិនធ្វើការវាយតម្លៃទាបចំពោះខ្លួនឯង)។

+ហ្វឹកហាត់ជាប្រចាំនូវវិធីសាស្ត្រសម្រាកកាយ-ចិត្ត និងរបៀបធ្វើសមាធិ គួបផ្សំនឹងការហាត់ប្រាណ ការលេងកីឡាផ្សេងៗ ដែលជាមូលដ្ឋាននៃការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្ត។ ត្រូវព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាឲ្យសកម្មភាពទាំងនេះ ក្លាយជាទម្លាប់ធម្មតាក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។ ហេតុផលសំខាន់គឺ បើយើងពុំចេះវិធីសាស្ត្រក្នុងការកាត់បន្ថយការតានតឹងចិត្តដែលកើតឡើងជាប្រចាំចំពោះខ្លួនយើងទេនោះ យើងក៏ពុំអាចបណ្តុះគំនិតសុទិដ្ឋិនិយម ឬអារម្មណ៍វិជ្ជមានបានឡើយ។

ចប់

———

ឯកសារពិគ្រោះ

១.សុខភាពផ្លូវចិត្តសហគមន៍កម្ពុជា: Transcultural Psychosocial Organization (TPO) បោះពុម្ពដោយអង្គការចិត្តសង្គមអន្តរវប្បធម៌ ឆ្នាំ១៩៩៧។

២.គ្រឿងញៀននៅប្រទេសកម្ពុជា: បោះពុម្ពដោយការិយាល័យអង្គការសហប្រជាជាតិ ទទួលបន្ទុកគ្រប់គ្រងគ្រឿងញៀននិងបង្ក្រាបបទឧក្រិដ្ឋមជ្ឈមណ្ឌលប្រចាំតំបន់អាស៊ីបូព៌ា និងប៉ាស៊ីភិចការិយាល័យទំនាក់ទំនងនៅកម្ពុជា ឆ្នាំ២០០១ រួមនឹងឯកសារពាក់ព័ន្ធផ្សេងៗ។

៣. POSITIVE OF THINKING: រៀបរៀងដោយលោកស្រី Trish Summerfield បុគ្គលិកអង្គការ Living VAlue Education. www.livingvalues.net

៤. សាសនសុភាសិត : បោះពុម្ពឡើងវិញដោយវិទ្យាស្ថានពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ឆ្នាំ ១៩៩៤។

គណៈកម្មការអភិវឌ្ឍសៀវភៅអប់រំយុវជនក្នុងវិស័យថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត

១-លោកស្រីវេជ្ជបណ្ឌិត ឱក វណ្ណកា តំណាងអនុគណៈកម្មការសុខភាពផ្លូវចិត្ត ក្រសួងសុខាភិបាល

២-លោកវេជ្ជបណ្ឌិត ជី វុទ្ធី ប្រធានក្រុមការងារគ្លីនិចសុខភាពផ្លូវចិត្ត អង្គការចិត្តសង្គមអន្តរវប្បធម៌/TPO

៣-លោកស្រី ទេព ឆព័ណ្ណ មន្ត្រីនាយកដ្ឋានថែទាំសុខភាពជនបទ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ

៤-កញ្ញា ភោគ សុធារ៉ា មន្ត្រីនាយកដ្ឋានសុខមាលភាពកុមារ ក្រសួងសង្គមកិច្ច និងការងារបណ្តុះបណ្តាលវិជ្ជាជីវៈ និងនីតិសម្បទា

៥-លោកស្រី ធឹម លន់ មន្ត្រីនាយកដ្ឋានសុខភាពសិក្សា ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា

៦-លោក ហួន សារឿន មន្ត្រីនាយកដ្ឋានស្រាវជ្រាវគរុកោសល្យ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

៧-លោក នូ មុនីសេដ្ឋា មន្ត្រីនាយកដ្ឋានមធ្យមសិក្សាចំណេះទូទៅ ក្រសួងអប់រំយុវជន និងកីឡា

៨-លោក ឆែ លឹមសឿន មន្ត្រីនាយកដ្ឋានអប់រំក្រៅប្រព័ន្ធ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា

៩-លោក ចឺ ចន្ទោ អ្នកសម្របសម្រួលកម្មវិធី ថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារក្នុងសហគមន៍

១០-លោក ឡុង បូរ៉ុម ជំនួយការកម្មវិធី ថែទាំងសុខភាពផ្លូវចិត្តកុមារក្នុងសហគមន៍, សមាគមរញ្ចនពុទ្ធិពោធនមិត្ត/CamboKids

១១-លោក វ៉ែន សុន អ្នកសម្របសម្រួលផ្នែកអភិវឌ្ឍន៍សៀវភៅសម្រាប់បណ្ណាល័យកុមារក្នុងសហគមន៍, សមាគមវញ្ញនពុទ្ធិពោធនមិត្ត/CamboKids

យុវជន និងការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត

បោះពុម្ពផ្សាយដោយនាកដ្ឋានថែទាំសុខភាពជនបទ ក្រសួងអភិវឌ្ឍន៍ជនបទ រួមសហការជាមួយនឹង:

សមាគមវញ្ញនពុទ្ធិបពោធនមិត្ត/CamboKids

អាសយដ្ឋាន: # ៤៥ . ផ្លូវលេខ ២០៦ . សង្កាត់ផ្សារដើមគរ . ខ័ណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ

ទូរស័ព្ទលេខ: (៨៥៥) ២៣ ៨៨២ ៥៧៥

Email: cambokids@online.com.kh

Web Page: www.bigpond.com.kh/Cambokids

អត្ថន័យលើក្របសៀវភៅ:

១-ពណ៌បៃតង ជាតំណាងទឹកចិត្តស្រស់ថ្លា

២-រូបព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ គង់ធ្វើសមាធិក្នុងឥរិយាបថអង្គុយពែនភ្នែនបែបវិរាសនៈ ជានិមិត្តរូបនៃទឹកចិត្តស្ងប់ស្ងាត់ ប្រកបដោយអារម្មណ៍ជ្រះថ្លា និងទស្សនសុទិដ្ឋិនិយម ជាគោលការណ៍នៃការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត ដែលមានចំណាស់យូរលង់មកហើយក្នុងសង្គមនិងវប្បធម៌ខ្មែរ។

ដកស្រង់ទាំងស្រុងចេញពី http://saloeurm.wordpress.com/2012/02/16/យុវជននិងការថែទាំ/

ដោយ ៥០០០ឆ្នាំ