មេរៀនអំពីៈ “ការជួយផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកជាមួយជំងឺកូវីដ១៩”

មាតិកា

- យល់បន្ថែមទៀតពីជំងឺកូវីដ១៩។
- ស្វែងយល់ពីផលប៉ះពាល់នៃជំងឺកូវីដ១៩ឆ្លងទៅកាន់មនុស្ស។
- សញ្ជឹងគិតពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះ និងអ្វីដែលទ្រង់បានមើលថែយើងក្នុងស្ថានភាពដែលកំពុងមានវិបត្តិនៃជំងឺកូវីដ១៩នេះ។
- រៀនពីការជួយខ្លួនឯង និងជួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀតដែលមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តជាមួយជំងឺកូវីដ១៩នេះ។

សារៈសំខាន់នៃមេរៀននេះ៖

មេរៀននេះអាចជួយអ្នកយល់បន្ថែមទៀតអំពីវិធានការការពារនៃជំងឺកូវីដ១៩ ការទប់ស្កាត់នៃការឆ្លងរាលដានៃជំងឺកូវីដ១៩ ជួយគ្រួសាររបស់អ្នក និងអ្នកដទៃផ្សេងទៀតយល់ដឹងបន្ថែមអំពីជំងឺនេះផងដែរ។ ជាពិសេសនោះ គឺវាជួយអ្នកយល់បន្ថែមទៀតពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះមានចំពោះអ្នកដែលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏លំបាកនេះ។

ការណែនាំអំពីការប្រើមេរៀននេះ៖

ការប្រើមេរៀននេះនៅក្នុងក្រុមតូច(ចាប់ពីមនុស្ស២នាក់ ឬក៏៣នាក់) វាល្អណាស់សំរាប់អ្នករាល់គ្នា ពីព្រោះវាអាចជួយអ្នករាល់គ្នាមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការពិភាក្សាលំហាត់ និងសំ

នូវជាមួយគ្នា។ ប៉ុន្តែប្រសិនជាមាននរណាម្នាក់ចង់រៀនមេរៀននេះតែម្នាក់ឯងក៏បានដែរ ដោយគេត្រូវឆ្លើយសំនួរ ឬក៏សរសេរចំលើយនូវអ្វីដែលគេបានរៀនពីមេរៀននេះ។ ប្រសិនជាអ្នកចង់ឲ្យអ្នករាល់គ្នាក្នុងក្រុមមានភាពកក់ក្ដៅ អ្នកត្រូវតែ**យកសំនួរនៅក្នុងមេរៀននេះមកពិភាក្សាជាមួយគ្នាជាមុនសិន មុននឹងអ្នកមើលពីខ្លឹមសារនៃមេរៀននេះទាំងមូល**ពីព្រោះវាអាចជួយអ្នក ឬក៏ក្រុមរបស់អ្នកមានការយល់ពីអារម្មណ៏ផ្ទាល់ៗខ្លួន ហើយនៅពេលអ្នករាល់គ្នាចាប់ផ្ដើមឆ្លើយសំនួរ គឺគ្មានសម្ពាត ឬក៏បង្ខំចិត្តក្នុងការដែលឆ្លើយចំលើយនោះទេ។

រយៈពេលនៃការរៀនមេរៀននេះ

ប្រសិនជាអ្នករៀនមេរៀននេះនៅក្នុងក្រុម អ្នកអាចរៀនជាមួយគ្នាក្នុងរយៈពេល១ម៉ោង៣០នាទីទៅ២ម៉ោង។ ប៉ុន្តែប្រសិនជានៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នកមានពេលវេលាខ្លីក្នុងការជួបគ្នា អ្នកអាចរៀនទៅតាមពេលវេលាដែលអ្នករាល់គ្នាបានណាត់ជួប ប៉ុន្តែមុននឹងអ្នកចាប់ផ្ដើមមេរៀនថ្មី សូមអ្នកធ្វើការរំលឹកពីមេរៀនចាស់ជាមុនសិន ដោយអ្នកអាចប្រើសំនួរដូចខាងក្រោមនេះ៖

ក. តើអ្នករាល់គ្នាមានការចងចាំអ្វីខ្លះពីមេរៀនពីមុនៗ?

ខ. តើអ្នករាល់គ្នាមានគំនិតយោបល់អ្វីខ្លះក្នុងការចង់ចែកចាយនៅក្នុងក្រុម ក្រោយពីបានរៀនមេរៀននេះរួចមកហើយ?

១. រឿង: “*ការចូលឆ្នាំថ្មីនាំមកការសប្បាយរីករាយ និងសុភមង្គល នៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ប៉ុន្តែប្រែក្លាយទៅជានាំទុក្ខលំបាកទៅវិញ!*”

អ្នកស្រី ចន្ទី គឺជាកម្មការនីរោងចក្រសម្លៀកបំពាក់មួយកន្លែងនៅក្នុងទីក្រុងភ្នំពេញ។ យប់មួយនៅពេលអ្នកស្រី ចន្ទីបានមកដល់ផ្ទះ ប្ដីរបស់នាងឈ្មោះ ប៉ូរ៉ា បានរៀបរាប់ប្រាប់នាងថា ថ្ងៃនេះគាត់បានទាក់ទងទៅកាន់ប្អូនប្រុសរបស់នាងឈ្មោះ សុខ តាមរយៈទូរសព្ទ័ដៃ ដើម្បីនិយាយអំពីគំរោងចូលឆ្នាំថ្មីខាងមុន។ លោក សុខបានប្រាប់បងប្រុសថ្លៃថា គាត់មានគំរោងទៅលេងផ្ទះរបស់ពួកគាត់ពីរបីថ្ងៃមុនពេលចូលឆ្នាំថ្មីខាងមុន ដើម្បីមកដើរលេងនៅទីក្រុងភ្នំពេញ និងដើរលេងផ្សារទំនើបទិញសម្លៀកបំពាក់ខ្លះៗសំរាប់ស្លៀកពាក់នៅពេលបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីខាងមុខ។ នៅពេលកំពុងសន្ទនាគ្នា លោក សុខក៏បាននិយាយប្រាប់បងថ្លៃអំពីជំងឺកូរ៉ូណា១៩កំពុងកើតឡើងនៅក្នុងខេត្តដែលគាត់កំពុងរស់នៅផងដែរ ប៉ុន្តែគាត់បានប្រាប់បងថ្លៃថាសូមបងកុំព្រួយបារម្ភពីរឿងនេះ ពីព្រោះអ្នករាល់គ្នាមិនទាន់ស្គាល់ពីជំងឺនេះពិតប្រាកដនោះទេ។ នៅពេលលោក សុខកំពុងធ្វើដំណើរមកលេងផ្ទះបងស្រីរបស់គាត់នៅឯទីក្រុងភ្នំពេញគាត់បានលឺពត៌មានពីជំងឺនេះកំពុងធ្វើការរាល់ដាយ៉ាងខ្លាំងនៅជុំវិញសលកលោកទាំងមូលហើយក៏បានសំលាប់មនុស្សជាច្រើននាក់ទៀតផង។ នៅពេលដែលលោក សុខបានមកដល់ផ្ទះបងស្រីរបស់គាត់បានរយៈពេល២ថ្ងៃ រាជរដ្ឋាភិបាលបានធ្វើការបិទផ្លូវមិនឲ្យប្រជាជនដែលរស់នៅក្នុងទីក្រុងធ្វើដំណើរទៅខេត្ត ឬក៏អ្នកពីខេត្តធ្វើដំណើរមកលេងទីក្រុងភ្នំពេញនៅក្នុងពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីនោះទេ ដើម្បីការពារជំងឺកូរ៉ូណា១៩។ រាជរដ្ឋាភិបាល និងក្រសួងសុខាភិបា

លបានក៏ធ្វើការណែនាំដល់ប្រជាជនទាំងអស់ សុំកុំចេញខាងក្រៅផ្ទះ ប្រសិនជាគ្មានការអ្វីដែលចាំបាច់ ប៉ុន្តែប្រសិនជាមានអ្វីត្រូវការចាំបាច់សុំចេញទៅចុះ ដោយត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ អាកុល និងពាក់ម៉ាសឲ្យបានត្រឹមត្រូវផងដែរ ។ រាជរដ្ឋាភិបាលក៏បានបញ្ជាឲ្យមានការបិទសាលារៀន និងការជួបជុំគ្នាជាលក្ខណៈទ្រង់ទ្រាយធំដូចជា ការជួបជុំគ្នាក្នុងការថ្វាយបង្គំព្រះគ្រប់សាសនាទាំងអស់ ការប្រជុំការងារ និងកម្មវិធីមួយចំនួនផងដែរ ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំងឺកូវីដ១៩នេះ។ ដោយសារលោក សុខមកពីខេត្តដែលមានជំងឺកូវីដ១៩នេះ អ្នកដឹកនាំក្នុងទីក្រុងបានធ្វើការហាមឃាតគាត់ និងគ្រួសារបងស្រីរបស់គាត់ដែលស្នាក់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយគ្នាមិនឲ្យចាក់ចេញខាងក្រៅផ្ទះនោះទេ ហើយអ្នកដឹកនាំក្នុងទីក្រុងបានធ្វើការបាញ់ថ្នាំសំលាប់មេរោគនេះជុំវិញតំបន់បន្ទប់ជួលដែលពួកគេកំពុងស្នាក់នៅផងដែរ។ អ្នកស្រី ចន្ទីបានលឺពីអ្នកជិតខាងបន្ទប់ជួលរបស់នាងនិយាយរអ៊ូរទាំអំពីគ្រួសាររបស់គាត់ ហើយមានអ្នកជិតខាងខ្លះបានរើសបន្ទប់ទៅរស់នៅឆ្ងាយពីតំបន់នេះ ដើម្បីការពារកុំឲ្យឆ្លងជំងឺនេះផងដែរ។ ចំណែកឯកូនប្រុសរបស់អ្នកស្រី ចន្ទីឈ្មោះ ដា គាត់មិនបានទៅលេងខាងក្រៅជាមួយមិត្តរបស់គាត់នោះទេ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឲ្យគាត់មានអារម្មណ៍ធុញទ្រាំជាមួយស្ថានភាពនេះយ៉ាងខ្លាំង ដោយគាត់មិនចង់ញុំាអាហារ ហើយមានអារម្មណ៍ឈឺពោះជាដើម។ ដា មានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹងជាមួយឪពុកម្តាយ ហើយគាត់ចូលចិត្តសង្ងំក្នុងបន្ទាប់លេងជាមួយទូរសព្ទ័ជាច្រើនម៉ោង។

ប្រាំថ្ងៃក្រោយមក លោក សុខមានការៈក្អក និងក្តៅខ្លួនយ៉ាងខ្លាំង។ លោក ប៉ូរ៉ាបានតេលទៅឡានពេទ្យ ដើម្បីយកគាត់ទៅមន្ទីរពេទ្យ។ នៅពេលគាត់ទៅដល់មន្ទីរពេទ្យ លោកគ្រូពេទ្យបានធ្វើការត្រួតពិនិត្យអំពីការៈរបស់គាត់ ហើយទទួលបានលទ្ធផលវិជ្ជមាន។ លោកគ្រូពេទ្យបាន

ប្រាប់លោក សុខឲ្យស្នាក់នៅមន្ទីរពេទ្យសិន ដើម្បីតាមដានមេរោគ និងធ្វើការព្យាបាល។ ចំណែកឯគ្រួសាររបស់លោក ប៊ូរ៉ាវិញនៅពេលលឺដំណឹងថាលោក សុខផ្ទុកមេរោគនេះ ពួកគេបានធ្វើការសំអាត់បន្ទប់គេង និងសំអាត់មុខបន្ទប់ជួលរបស់ពួកគេគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ ហើយលាងដៃជាមួយសាប៊ូ អាកុល ពាក់ម៉ាស និងមិនមានការប៉ះគ្នាទៅវិញទៅមកនោះទេ។ ចំណែកឯអ្នកជិតខាងបន្ទប់ជួលរបស់ពួកគេវិញ នៅពេលពួកគេបានលឺថា លោក សុខមានជំងឺនេះ ពួកគេមានការភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង ហើយឈប់និយាយជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នកស្រី ចន្ទីផងដែរ។ លោក ប៊ូរ៉ាមានការព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំងពីបញ្ហានេះដែលជាហេតុធ្វើឲ្យគាត់ឆាប់មានអារម្មណ៏ខឹងមួម៉ៅជាមួយគ្រួសារ គាត់ឈប់ទៅរត់កង់បី ហើយគាត់មានចិត្តស្អប់អ្នកជិតខាងរបស់គាត់ដែលតែងតែនិយាយអាក្រក់ពីគ្រួសាររបស់គាត់។ លោក ប៊ូរ៉ាបានសួរសំនួរទៅកាន់ខ្លួនឯងថា៖ តើកាលនេះកើតឡើងដោយសារអ្វី? តើគ្រួសាររបស់ខ្ញុំបានធ្វើបុណ្យអាក្រក់អ្វីបានជាមានជំងឺនេះកើតឡើងចំពោះពួកយើង? តើប្អូនសុខបានឆ្លងជំងឺនេះតាំងពីនៅក្នុងភូមិ ឬក៏គាត់ឆ្លងជំងឺនេះនៅពេលគាត់កំពុងធ្វើដំណើរតាមឡានក្រុង? ហេតុអ្វីបានជារាជរដ្ឋាភិបាលមិនប្រកាសពត៏មានអំពីជំងឺនេះដល់ប្រជាជនឲ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្ន័ជាមុន? នៅពេលនរណាម្នាក់បាននិយាយលេងសើចជាមួយគាត់ ហើយបាននិយាយប៉ះពាល់គាត់បន្តិចបន្តួច លោក ប៊ូរ៉ាបានខឹងពួកគេ និងប្រើអំពើហិង្សាផងដែរ។

ចំណែកឯអ្នកស្រី ចន្ទីវិញ គាត់ គឺជាស្រ្តីដែលមានភាពរឹងមាំនៅក្នុងគ្រួសារ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងស្ថានភាពលំបាកនេះគាត់មានភាពទន់ជ្រាយ ឆាប់មានអារម្មណ៏កំសត់ និងយំជារៀលរាល់ថ្ងៃ។ ក្រោយពេលអ្នកដឹកនាំក្នុងទីក្រុងបានហាមឃាត់គ្រួសាររបស់អ្នកស្រី ចន្ទីនៅតែផ្ទះ អ្នក

ស្រី ចន្ទីមានការព្រួយបារម្ភយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការផ្គត់ផ្គង់អាហារប្រចាំថ្ងៃសំរាប់គ្រួសាររបស់នាង ការបាតបង់ការងារ គ្មានលុយបង់ធនាគារ និងការដាក់គ្រួសាររបស់គាត់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីអ្នកដៃ ដោយសារជំងឺកូវីដ១៩នេះ។ អ្នកស្រី ចន្ទីក៏មានការភ័យខ្លាចទៅលើគ្រួសាររបស់នាងដែលជាអ្នកនាំជំងឺនេះឆ្លងទៅកាន់គ្រួសារដទៃផ្សេងទៀតដែលកំពុងរស់នៅជុំវិញបន្ទប់ជួលរបស់នាងផងដែរ។ អ្នកស្រី ចន្ទីតែងតែគិតច្រើន ហើយមានសំនួរសួរខ្លួនឯងថា "តើស្ថានភាពនៃជំងឺនេះនឹងបានល្អប្រសើរឡើងវិញដែលឬអត់?" នៅពេលស្ថានភាពនេះបញ្ចប់ទៅ តើខ្ញុំនៅតែមានការធ្វើងដែលឬទេ? ប្រសិនជាស្ថានភាពនេះនៅតែបន្ត តើខ្ញុំនៅតែមានលុយសំរាប់ផ្គត់ផ្គង់គ្រួសាររបស់ខ្ញុំដែរឬអត់? តើមានអ្វីខ្លះកើតឡើងចំពោះគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ? តើគ្រួសាររបស់ខ្ញុំបានប្រព្រឹត្តអំពើបាបអ្វី បានជាជាតិនឹងពួកយើងជួបតែកាលអាក្រក់នេះ? តើប្អូនសុខរស់ ឬក៏ស្លាប់? តើខ្ញុំ ប្តីរបស់ខ្ញុំ និងកូនប្រុសរបស់ខ្ញុំអាចឆ្លងជំងឺនេះដែរឬទេ? នៅពេលស្ថានភាពនេះបានបញ្ចប់ តើខ្ញុំ និងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំមានទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកជិតខាងឡើងវិញបានយ៉ាងដូចម្តេចដែរ? អ្នកស្រី ចន្ទីតែងតែព្រួយបារម្ភពីបញ្ហានេះគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។

បីសប្តាហ៏ក្រោយមក លោក សុខ មានអាការៈធូរស្បើយពីជំងឺនេះ ប៉ុន្តែរូបកាយរបស់គាត់នៅតែហត់នឿយ និងអស់កំលាំង។ លោក សុខនៅតែស្នាក់នៅដាច់ដោយឡែកពីគ្រួសាររបស់គាត់រយៈពេល១៤ថ្ងៃបន្តទៀត ក្រោយពីគាត់បានចេញពីមន្ទីរពេទ្យ។ នៅពេលគាត់ចេញពីមន្ទីរពេទ្យគ្មាននរណាម្នាក់និយាយជាមួយគាត់នោះទេ។ លោក សុខមានអារម្មណ៏ចង់នៅតែម្នាក់ឯង ដោយមិនចង់ជួបជាមួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀត ទោះបីជាគាត់បានជាពីជំងឺនេះហើយក៏ដោយ ក៏គាត់នៅតែមានអារម្មណ៏ចង់នៅតែម្នាក់ឯង ពីព្រោះនៅក្នុងចិត្តរបស់គាត់តែងតែគិត

ថា ជំងឺនេះបានបំផ្លាញ់ភាពរាក់ទាក់ ភាពកក់ក្ដៅ និងការសប្បាយរីករាយរបស់គាត់ជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្រ័ និងអ្នកជទៃបាតទៅហើយ។

មានលោកគ្រូគង្វាលម្នាក់ឈ្មោះ ហេងបានគិតថា "គាត់គ្មានអំណាច ដើម្បីជួយក្រុមជំនុំក្នុងស្ថានភាពនេះទេ ពីព្រោះពេលនេះក្រុមជំនុំមិនអាចជួបជុំគ្នាបាននោះទេ ហើយគាត់បានសួរខ្លួនឯងថា "តើឲ្យខ្ញុំត្រូវជួយពួកគេបានយ៉ាងដូចម្ដេច នៅក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ប្រសិនជាស្ថានភាពនេះមិនដឹងពេលណា នឹងបញ្ចប់ផងនឹង?"។ លោកគ្រូគង្វាល ហេងបានរៀបចំកម្មវិធីថ្វាយបង្គំព្រះតាមរយៈអនឡាញ់ ហើយគាត់បានសួរសុខទុក្ខក្រុមជំនុំតាម

រយៈទូរសព្ទ័ដៃផងដែរ។ នៅពេលគាត់ធ្វើការបែបនេះ វាជួយឲ្យគាត់យល់បន្ថែមទៀតអំពី ***"ការស្ដាប់"***។ ***"ការស្ដាប់"*** វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់យើងម្នាក់ៗ ជាពិសេសនៅពេលយើងកំពុងឆ្លងកាត់ស្ថានភាពដែលលំបាកដូចនេះ។ ***"ការស្ដាប់"*** ក៏អាចជួយក្រុមជំនុំស្គាល់ពីអារម្មណ៏របស់ខ្លួនបានយ៉ាងច្បាស់លាស់ផងដែរ។ នៅពេលលោកគ្រូ ហេងបាន

ស្ដាប់ក្រុមជំនុំ គាត់តែងតែលើកទឹកចិត្តក្រុមជំនុំឲ្យទទួលស្គាល់ពីស្ថានភាពលំបាកនេះ ហើយគាត់ក៏បានបង្រៀនពួកគេឲ្យចេះស្ដាប់គ្នាទៅវិញទៅមកផងដែរ។ **ការស្ដាប់គ្នាទៅវិញទៅមកនៅក្នុងស្ថានភាពដែលមានការឈឺចាប់** វាមានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ក្រុមជំនុំ ពីព្រោះវាអាចជួយអ្នករាល់គ្នាមានការកំសាន្តចិត្ត និងការចែកចាយពីបទពិសោធន៏ពីគ្នាទៅវិញទៅមក ដោយយើងមិនទុកការឈឺចាប់នៅតែម្នាក់ឯង។ ***"ការស្ដាប់"*** ក៏អាចជួយក្រុមជំនុំមានអារម្មណ៏ធូរ

ស្បើយចាប់ផ្ដើមពីចំនុចតិចទួចរហូតទទួលបានជោគជ័យទាំងស្រុងក្នុងស្ថានភាពលំបាកនេះផងដែរ។

សំនួរ៖

ក. តើជំងឺកូវីដ១៩នេះ បានប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់លោក សុខ?

ខ. តើលោក ប៉ូវ៉ា អ្នកស្រី ចន្ទី និងដាមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្ដេចដែរ?

គ. នៅក្នុងស្ថានភាពជំងឺកូវីដ១៩នេះ អ្នកគិតថា អ្នកមានអារម្មណ៍ដូចតួអង្គណាមួយ (លោកសុខ អ្នកស្រី ចន្ទី លោក ប៉ូវ៉ា និងដា)? សូមពន្យល់?

ឃ. តើអ្នកគិតយ៉ាងដូចម្ដេចចំពោះលោកគ្រូគង្វាល ហេងបានជួយក្រុមជំនុំរបស់គាត់?

២. តើជំងឺកូវីដ១៩ គឺជាអ្វី?

ជំងឺកូវីដ១៩ គឺជាប្រភេទវីរុសដែលចេញពីវីរុសសាកូវីដ២(SARS-CoV-2) ហើយវាក៏ជាប្រភេទនៃវីរុសថ្មីផងដែរ។ នៅក្នុងក្រុមប្រភេទនៃវីរុសនេះ ប្រហែលជាអ្នកធ្លាប់បានស្គាល់វីរុសមួយចំនួនដែលមាននៅក្នុងជំងឺដូចជា: ជំងឺផ្ដាសសាយធំ និងជំងឺសា(SARS) ជាដើម។ ក្រុមនៃវីរុសនេះ ភាគច្រើនចេញពីវីរុសសត្វ បន្ទាប់មកធ្វើការឆ្លងទៅកាន់មនុស្ស។ វីរុសថ្មីនេះ (ជំងឺកូវីដ១៩) វាមិនមែនកើតឡើងតែមួយកន្លែងប៉ុណ្ណោះទេ គឺវាអាចឆ្លងរាលដាលជុំវិញសកលទាំងមូលផងដែរ។ ជំងឺកូវីដ១៩នេះអាចឆ្លងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀតបានយ៉ាងលឿនបំផុត ហើយវាក៏អាចសំលាប់មនុស្សបានផងដែរ។

លំហាត់៖

សូមអានសំនួរខាងក្រោម ហើយឆ្លើយសំនួរ ដោយគូសសញ្ញាត្រូវ ឬក៏សញ្ញាខុស។ នៅពេលចប់មេរៀនទាំងមូល សូមអ្នកមើលចំលើយត្រូវ ឬក៏ខុសនៅក្នុងទំព័រ២០ដល់២១។

1. រោគសញ្ញានៃជំងឺកូវ៉ីដ១៩នេះ មានរោគសញ្ញាដូចជា: ក្អក់. ក្តៅខ្លួន និងពិបាកដកដង្ហើមជាដើម។
2. អ្នកអាចឆ្លងជំងឺកូវ៉ីដ១៩នេះបានតាមរយៈអ្នកផ្សេងទៀតដែលគ្មានរោគសញ្ញា។
3. យុវជនមិនត្រូវមានការខ្វល់ខ្វាយពីបញ្ហានៃជំងឺកូវ៉ីដ១៩នេះទេ ពីព្រោះវាមិនមានការឆ្លងទៅកាន់ពួកគេនោះទេ។
4. ប្រសិនជាអ្នកឆ្លងជំងឺនេះ អ្នកត្រូវតែស្លាប់។
5. ដើម្បីការពារជំងឺនេះកុំឲ្យឆ្លងមកកាន់អ្នក សូមនៅឲ្យដាច់ដោយឡែកពីគេ។
6. ដើម្បីព្យាបាលជំងឺនេះ អ្នកត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ។
7. អ្នកមិនត្រូវអោបកូននោះទេ ដើម្បីកុំឲ្យឆ្លងជំងឺនេះ។
8. នៅពេលអ្នកពាក់ម៉ាស ជាវិធីដ៏ល្អបំផុតក្នុងការការពារពីជំងឺនេះ។
9. ប្រសិនជាជំងឺនេះកើតឡើងចំពោះគ្រីស្ទានដ៏រឹងមាំ ហើយគេយកគាត់ទៅដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ នោះគាត់ត្រូវមានអំណរ សប្បាយរីករាយ និងមានភាពកក់ក្តៅជាមួយស្ថានភាពនេះ។

សំនួរឆ្លុះបញ្ចាំង៖

ក. តើប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកបាននិយាយអ្វីខ្លះពីជំងឺកូវ៉ីដ១៩នេះ?

ខ. ក្រោយពីអ្នកយល់ដឹងអំពីជំងឺកូវីដ-១៩នេះរួចមក សូមអ្នកធ្វើការប្រៀបធៀបពីគំនិតប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកជាមួយចំនេះដឹងដែលអ្នកបានទទួលពីមេរៀននេះ តើវាមានលក្ខណៈខុសគ្នា និងដូចគ្នាអ្វីខ្លះ?

៣. តើមានផលប៉ះពាល់អ្វីខ្លះដល់មនុស្ស នៅពេលដែលជំងឺកូវីដ-១៩នេះបានកើតឡើង?

សំនួរឆ្លុះបញ្ចាំង

1. ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩នេះបានកើតឡើង តើមនុស្សមិនអាចជួយខ្លួនឯងអ្វីខ្លះ?
2. ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩នេះបានកើតឡើង តើមនុស្សមានការភ័យខ្លាចអ្វីខ្លះ?
3. ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩នេះបានកើតឡើង តើមនុស្សបានបាត់បង់អ្វីខ្លះ?
4. នៅពេលនរណាម្នាក់នៅដាច់ដោយឡែកពីគេ ដោយសារជំងឺកូវីដ-១៩នេះ តើពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចដែរ?

សូមទទួលគំនិតយោបល់ពីអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងក្រុម ហើយប្រសិនបើពួកគេមិនបាននិយាយតាមចំនុច១,២,៣,៤ខាងក្រោមទេ សូមអ្នកអានចំនុចនេះបន្ថែមទៀត ដើម្បីជួយពួកគេឲ្យយល់កាន់តែច្បាស់ពីបញ្ហានេះ។

1. **មិនអាចជួយខ្លួនឯងបាន:** មានន័យថា "ការបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងលើជីវិតលើខ្លួនឯងសេរីភាព ការអស់សង្ឃឹម និងបាត់បង់ទំនុកចិត្តរវាងគ្នានឹងគ្នាជាដើម"។

2. **ការភ័យខ្លាច:** មានន័យថា “ មនុស្សមានការភ័យខ្លាចទៅលើសេចក្តីស្លាប់ ការបាតបង់ការងារ ការរកស៊ី គ្មានលុយបង់ធនាគារ ការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង និងការភ័យខ្លាចទៅលើការផ្គត់ផ្គង់អាហារប្រចាំថ្ងៃនៅក្នុងគ្រួសារជាដើម។ ប្រសិនបើនៅ**ក្នុងសហគមន៍**មួយនៅពេលមាននរណាម្នាក់មានផ្ទុកមេរោគនេះ ឬក៏មាននរណាម្នាក់ដែលទើបមកពីតំបន់ដែលមានជំងឺនេះកើតឡើងច្រើន ភាគច្រើនអ្នកទាំងនោះមានការភ័យខ្លាចពីសំណាក់អ្នកផ្សេងទៀតមានការនិយាយមើលងាយពួកគេជាដើម។

ឧទារណ៍៖ រឿងជនជាតិចាមនៅក្នុងស្រុកខ្មែរយើង។

មនុស្សមានការភ័យខ្លាចទៅលើសេវាសុខភាពដូចជា: ភ័យខ្លាចគ្មានគ្រូពេទ្យគ្រប់គ្រាន់ គ្មានថ្នាំពេទ្យព្យាបាល គ្មានកន្លែងសំរាប់ដាក់អ្នកជំងឺជាដើម។ មនុស្សអាចមានអារម្មណ៏ភ័យខ្លាចខ្លាំង នៅពេលពួកគេគិតច្រើនពេកទៅលើជំងឺនេះ ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រងលើអារម្មណ៏ និងចិត្តគំនិតរបស់ពួកគេបាន។

3. **ការបាតបង់:** មានន័យថា “មនុស្សអាចមានការបាតបង់ការងារ មុខរបររកស៊ី ទំលាប់ក្នុងការរស់នៅ និងការទំនាក់ទំនងគ្នាជាដើម”។

ឧទារហណ៏: ការស្លាប់,កម្មវិធីមង្គលការ,ការប្រជុំ,ការណាត់ជួប,សិក្ខាសាលាជាដើមត្រូវបានលុបចោល ឬក៏គ្មានអ្នកចូលរួមជាដើម។

4. **ការដាក់នៅឲ្យដាច់ដោយឡែកពីគេ:** មានន័យថា “អ្នកនោះមានអារម្មណ៏បាក់ទឹកចិត្តមានភាពឯកោរ មានការខ្វល់ខ្វាយ ឆាប់ខឹង ធុញធប់ និងចង់សំលាប់ខ្លួនជាដើម”។ កាលណាសមាជិកគ្រួសារទាំងអស់គ្នារស់នៅក្នុងផ្ទះយូរថ្ងៃពេក ដោយគ្មានឪកាសចេញទៅខាងក្រៅផ្ទះបាន វាក៏អាចធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៏ធុញធប់ មួម៉ៅ ឆាប់ខឹង

និងអន់ចិត្តគ្នាជាដើម។ ហើយអារម្មណ៍បែបនេះ វាអាចធ្វើឲ្យពួកគេឆាប់អស់កំលាំង និងហត់នឿយគ្រប់ពេលវេលាផងដែរ ទោះបីជាស្ថានភាពនៃជំងឺនេះត្រូវបានបញ្ចប់ហើយក៏ដោយ ក៏អារម្មណ៍បែបនេះនៅតែបន្តក្នុងរយៈពេលយូរជាមួយពួកគេផងដែរ។

នៅក្នុងសាន្តភាពនេះអ្នកទាំងអស់គ្នាមានអារម្មណ៍ស្តេស ហើយអ្នកទាំងអស់គ្នាក៏មានអារម្មណ៍គិតច្រើនទៅលើចំនុចដូចជា: ការមិនអាចជួយខ្លួនឯងបាន ការភ័យខ្លាច ការបាតបង់ និងការដាក់នៅឲ្យដាច់ដោយឡែកពីគេ ទាំងអស់នេះជាហេតុនាំឲ្យយើងកើតមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវអារម្មណ៏ និងផ្លូវចិត្តផងដែរ។

នៅពេលយើងកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពលំបាក ហើយយើងមានអារម្មណ៏នឹកឃើញពីការឈឺចាប់ពីមុនៗផងដែរនោះ សូមកុំមានអារម្មណ៏ភ្ញាក់ផ្អើលនោះឡើយ ពីព្រោះវាជារឿងធម្មតាទេ កាលដែលយើងមានអារម្មណ៏បែបនេះ។

សំនួរឆ្លុះបញ្ចាំង៖

នៅក្នុងស្ថានភាពជំងឺកូវីដ១៩នេះ តើអ្វីដែលពិបាកជាងគេសំរាប់អ្នក?

៤. ចូលរំលឹកពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះនៅក្នុងស្ថានភាពដែលកំពុងធ្លាក់ចុះ។

យើងមានលំហាត់ពីរប្រភេទ សុំអ្នកធ្វើការជ្រើសរើសមួយ ដើម្បីធ្វើ។ ប៉ុន្តែប្រសិនជាអ្នកមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអាចធ្វើទាំងអស់ក៏បាន។

លំហាត់ទី១៖ នៅពេលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពជំងឺកូវីដ១៩នេះ តើព្រះជាម្ចាស់នៅឯណា?

ដូចអ្នកបានរៀនរួចមកហើយនៅចំនុចទី៣បាននិយាយអំពី “ជំងឺកូវីដ១៩នេះមានការប៉ះពាល់មនុស្សអ្វីខ្លះ” និងចំនុចនិយាយអំពី “ស្ថានភាពដែលពិបាកជាងគេសំរាប់ខ្លួនអ្នក”។ ឥឡូវនេះ សូមអ្នកធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំអំពីព្រះជាម្ចាស់ស្ថិតនៅក្នុងវិបត្តិនៃជំងឺកូវីដ១៩នេះ។

សូមយកក្រដាស់ និងហ្វឺត៖

១. សូមចំណាយពេលស្ងប់ស្ងាត់ ហើយសញ្ជឹងគិតទៅលើសំនួរ **“តើព្រះជាម្ចាស់នៅឯណា នៅពេលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងវិបត្តិនៃជំងឺកូវីដ១៩នេះ?**”។ នៅពេលអ្នកស្ងប់ស្ងាត់បែបនេះរួចហើយ សុំអ្នកសួរខ្លួនឯងថា **“តើនៅក្នុងអារម្មណ៍ និងចិត្តគំនិតរបស់អ្នកបានបង្ហាញរូបភាពអ្វីខ្លះ?”**

២. ចូលយកក្រដាស់មួយសន្លឹក ហើយពុះចែកជាពីរ។ មួយម្ខាងសុំគូរពីអ្វីដែលអារម្មណ៍ និងចិត្តគំនិតរបស់អ្នកបានប្រាប់អ្នក។ កាលធ្វើបែបនេះ វាអាចជួយអ្នកបញ្ចេញអារម្មណ៍ដែលពិបាកនៅក្នុងចិត្តយកមកខាងក្រៅ។ ការធ្វើវិធីបែបនេះ(គូររូបភាព) គឺជា

រៀបមួយដែលគ្មានការបង្ខំ ឬក៏គិតច្រើននោះទេ។ វាមិនមែនជាការប្រកួតប្រជែងគ្នា ឬក៏ជាជំនាញរបស់អ្នកក្នុងការគូរូបនោះទេ។ នៅពេលខ្លះអ្នកចាប់ផ្ដើមគូរូបភាព អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ដូចជាព្រះគ្មានវត្តមាននៅទីនេះផងដែរ។ ប្រសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ វាមិនខុសនោះទេ។

៣. សូមអាន និងស្ដាប់ខគម្ពីរ**រ៉ូម៨.៣៨»៣៩** ហើយចំណាយពេលស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងការគិតពីខគម្ពីរនេះ។ **រ៉ូម៨.៣៨»៣៩** *"៣៨ ដ្បិតខ្ញុំជឿជាក់ថា ទោះស្លាប់ ឬរស់ ពួកទេវតា ឬអំណាចអ្វី ការអ្វី នៅជាន់នេះ ឬទៅមុខ ឬឥទ្ធិឫទ្ធិអ្វី ៣៩ ទីមានកំពស់ ទីជម្រៅ ឬរបស់អ្វីដែលកើតមកឯទៀតក្តី នោះពុំអាចនឹងពង្រាត់យើងចេញពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះដែលនៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទយេស៊ូវ ជាព្រះអម្ចាស់នៃយើងរាល់គ្នាទៅបានឡើយ"*។

៤. នៅជំហាងក្រដាស់ម្ខាងទៀតសូមគូរូបភាពដែលទាក់ទងនឹងខគម្ពីររ៉ូម៨.៣៨»៣៩ ជាមួយសំនួរ "តើព្រះជាម្ចាស់នៅឯណា?"

៥. សុំសញ្ជឹងគិតពីរូបភាពទាំងពីរ ហើយសរសេរពីអ្វីដែលអ្នករៀនបានពីរូបនីមួយៗ។ បន្ទាប់មក សុំអ្នកធ្វើការចែកចាយជាមួយអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ប្រសិនជាអ្នកមានភាពកក់ក្ដៅចង់ចែកចាយ។

លំហាត់ទី២៖

សូមធ្វើលំហាត់នេះជាមួយដៃគូរពីរៗនាក់ ឬក៏ក្នុងក្រុមតូច។

១. សូមអាន និងស្ដាប់ខគម្ពីរ**រ៉ូម៨.៣៨»៣៩** ហើយសុំចំណាយពេលស្ងប់ស្ងាត់ក្នុងការគិតពីខគម្ពីរនេះ។

រ៉ូម៨.៣៨»៣៩ *"៣៨ ដ្បិតខ្ញុំជឿជាក់ថា ទោះស្លាប់ ឬរស់ ពួកទេវតា ឬអំណាចអ្វីការអ្វី នៅជាន់នេះ ឬទៅមុខ ឬឥទ្ធិឫទ្ធិអ្វី ៣៩ ទីមានកំពស់ ទីជម្រៅ ឬរបស់អ្វីដែលកើតមកឯទៀតក្តី នោះពុំអាចនឹងពង្រាត់យើងចេញពីសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះដែលនៅក្នុងព្រះគ្រីស្ទយេស៊ូវ ជាព្រះអម្ចាស់នៃយើងរាល់គ្នាទៅបានឡើយ"*។

២. នៅក្នុងក្រុមតូច ឬក៏ដៃគូរ សូមជ្រើសរើសចំនុចសំខាន់មួយនៅក្នុងខគម្ពីរនេះដែលប៉ះពាល់ចិត្តអ្នកជាងគេ ហើយចំណាយពេល១០នាទី ដើម្បីបង្កើតជាកាយវិកាលដែលទាក់ទងនឹងចំនុចសំខាន់នៃខគម្ពីរនេះ។

៣. សូមក្រុម ឬក៏ដៃគូនិមួយៗធ្វើការបង្ហាញពីកាយវិកាលដែលអ្នករាល់គ្នាបានបង្កើតទៅកាន់អ្នកចូលរួមទាំងអស់អាចមើល ថត ឬក៏វីឌីអូរជាដើម។

៤. ចូលពិភាក្សាសំនួរខាងក្រោម៖

ក. ក្រោយពីអ្នកបានមើលការសំដែងកាយវិការតាមក្រុម ឬក៏ដៃគូនិមួយៗ និងចំណាយពេលស្ញប់ស្ញាត់ជាមួយខគម្ពីរនេះរួចមក "តើអ្នកមានគំនិតចង់បន្ថែមទៅលើខគម្ពីរនេះឲ្យកាន់តែស៊ីជំរៅដែរឬទេ?" សូមពន្យល់?

ខ. នៅក្នុងខគម្ពីររ៉ូម៨.៣៨»៣៩នេះ "តើវាបានផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ និងសេចក្តីសង្ឃឹមមកកាន់អ្នកអ្វីខ្លះ?" សូមពន្យល់?

៥. តើអ្នកអាចជួយមនុស្សដែលមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តក្នុងស្ថានភាពនៃជំងឺកូវីដ១៩នេះបានយ៉ាងដូចម្ដេចដែរ?

សំនួរផ្ទុះបញ្ហាំ៖

១. នៅក្នុងស្ថានភាពនៃជំងឺនេះ តើមានអ្វីខ្លះជួយអ្នកក្នុងការដោះស្រាយពីការលំបាកនេះ?

២. ចុះនៅក្នុងស្ថានភាពនៃជំងឺនេះផងដែរ តើមានអ្វីខ្លះដែលហាមឃាត់អ្នកមិនឲ្យដោះស្រាយពីការលំបាកនេះ?

សូមទទួលគំនិតយោបល់ពីអ្នករាល់គ្នា ហើយប្រសិនបើពួកគេមិនបាននិយាយតាមចំនុចខាងក្រោមនោះទេ សូមអ្នកអានចំនុចនេះបន្ថែមទៀត ដើម្បីជួយពួកគេឲ្យយល់ពីស្ថានភាពនៃជំងឺនេះកាន់តែច្បាស់។

❖ **ការជួយផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត៖**

- អ្នកត្រូវតែទទួលស្គាល់ពីស្ថានភាពនៃជំងឺនេះដែលវាធ្វើឲ្យអ្នកមានការប៉ះទង្គិចទៅលើផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នក។ ការមានអារម្មណ៍បែបនេះ វាគឺជារឿងធម្មតាទេ ប៉ុន្តែនៅពេលអ្នកទទួលស្គាល់ពីអារម្មណ៍បែបនេះ វាអាចជួយអ្នកមានការកំលាំងចិត្តបន្តទៅមុខទៀត។

- សុំអ្នកសរសេរពីអ្វីដែលអ្នកបានការបាតបង់នៅក្នុងស្ថានភាពនៃជំងឺនេះ។ នៅពេលអ្នកមានការបាតបង់អ្វីមួយ ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍**កំសត់ និងយំ** អ្នកត្រូវគិតថា វាគឺជារឿងធម្មតាទេ ពីព្រោះព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតអារម្មណ៍បែបនេះ។
- នៅពេលអ្នកមានភាពតាន់តឹងខ្លាំងក្នុងស្ថានភាពនៃជំងឺនេះ អ្នកត្រូវមានសំរាក់ជាមួយការដកដង្ហើមចេញ និងដង្ហើមចូលយឺតៗរយៈពេល៣០វិនាទី ដោយអ្នកអាចបិទភ្នែក ហើយសញ្ជឹងគិតថា អ្នកកំពុងស្ថិតនៅឯឆ្នេរសមុទ្រ ព្រៃភ្នំ និងទេសភាពស្រុកស្រែអមដោយបទចំរៀងបែបស៊ីអារម្មណ៍ ដើម្បីជួយអ្នកបន្ធូរអារម្មណ៍ពីភាពតាន់តឹងនេះ។
- អ្នកត្រូវស្គាល់ពីរូបកាយរបស់អ្នក តើកន្លែងណាដែលអ្នកមានអារម្មណ៍តាន់តឹង ឬក៏ស្ពេស(ឧ: ឈឺក ឈឺដៃ តឹងទ្រូង...) ហើយអ្នកត្រូវការសំរាក់ពីអារម្មណ៍បែបនេះដោយហាត់ប្រាណ ឬក៏ធ្វើអ្វីដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើក្នុងការជួយពីអារម្មណ៍តាន់តឹងនេះ។
- សុំអ្នកជ្រើសរើសនរណាម្នាក់ដែលអ្នកទុកចិត្តក្នុងការស្តាប់រឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ហើយពួកគេ គឺជាមនុស្សពូកែស្តាប់។ ប្រសិនជាពួកគេកំពុងស្តាប់អ្នក ហើយពួកគេក៏ចង់ចែកចាយរឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេជាមួយអ្នក សុំអ្នកស្តាប់ពួកគេផងដែរ
- សុំអ្នកនិយាយពីអារម្មណ៍ពិតរបស់អ្នកទៅកាន់ព្រះយេស៊ូវ។
- សុំអ្នកសម្រាក់ជាមួយការកំសាន្តចិត្ត និងការលើកទឹកចិត្តតាមរយៈការអានព្រះគម្ពីរ ការស្តាប់បទចម្រៀង និងការដើរចេញខាងក្រៅផ្ទះចំណាយពេលស្ងប់ស្ងាត់ជាមួយព្រះជាម្ចាស់ជាដើម។

- អ្នកត្រូវមានការលើកទឹកចិត្តទៅកាន់យុវជន និងកូនក្មេងតូចៗឲ្យពួកគេនិយាយពីអារម្មណ៍តានតឹងនៅក្នុងចិត្តរបស់ពួកគេចេញមកខាងក្រៅ ដោយអ្នកអាចប្រើវិធីដូចជាៈ ការគូររូបភាព ការសំដែងរឿងខ្លីៗ ការសរសេរ និងការស្ដាប់ជាដើម។
- សុំអ្នកស្វែងរកប្រភពពត៌មានណាដែលពិតប្រាកដពីជំងឺកូរ៉ូណា១៩ ដើម្បីជួយអ្នកយល់ពីវិធីការពារពីជំងឺនេះ វិធីឆ្លងនៃជំងឺនេះ និងការគ្រោះថ្នាក់នៃជំងឺនេះ។
- សុំកុំមើលពត៌មានអំពីជំងឺកូរ៉ូណា១៩នេះច្រើនពេក ពីព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យប៉ះពាល់អារម្មណ៍របស់អ្នកដែលជាហេតុធ្វើឲ្យអ្នកពិបាកដេក គិតច្រើន និងមានការភ័យខ្លាចជាដើម។
- សុំអ្នកចំណាយពេលឲ្យបានច្រើនជាមួយព្រះតាមរយៈ ការអានព្រះគម្ពីរ ការស្ដាប់បទចម្រៀងព្រះ និងការអធិស្ឋាន ដើម្បីជួយខួរក្បាលរបស់អ្នកមានការសម្រាក់ជាទ្រង់ និងគ្មានការភ័យខ្លាចជាដើម។

❖ **ការដាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេៈ**

- សុំអ្នកនៅតែរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលមានផ្ទុកមេរោគនេះដដែល ដោយអ្នកអាចទំនាក់ទំនងជាមួយពួកគេតាមរយៈ ការលេងហ្វេសបុក ឬក៏ប្រើទូរសព្ទ័ដៃជាដើម។
- សុំកុំមានការរើសអើងចំពោះមនុស្សដែលផ្ទុកមេរោគនេះ។
- សុំអ្នកធ្វើការចែកចាយខគម្ពីរដែលបានលើកទឹកចិត្ត និងកំសាន្តចិត្តជាមួយអ្នកដទៃផ្សេងទៀតផងដែរ។
- សុំអ្នកបង្កើតទំលាប់ថ្មីក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។

- សុំអ្នកហាត់ប្រាណ និងសម្រាក់ឲ្យបានទៀងទាត់។
- សុំអ្នកធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើ។
- សុំអ្នកជួយអ្នកផ្សេងទៀតដែលមានការប៉ះទង្គិចផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្តជាមួយជំងឺកូវ៉ូណា១៩នេះផងដែរ។

សំនួរឆ្លុះបញ្ចាំ:

តើចំនុចខាងលើនេះបានជួយអ្នកអ្វីខ្លះ?

៦. ចំនុចបញ្ចប់នៃមេរៀន៖

ក. សូមអ្នកជ្រើសរើសប្រអប់មួយ មានប្រអប់ដូចជា:ប្រអប់ដាក់កាបូប ប្រអប់ដាក់ដប ប្រអប់ដាក់ចានគោម និងប្រអប់ដាក់វ៉ាលី។

ខ. សូមអ្នកចំណាយពេលស្ងៀមស្ងាត់ និងបិទភ្នែក រួចគិតពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងមានការខ្វល់ខ្វាយនៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នក។ បន្ទាប់មក សុំអ្នកយកការខ្វល់ខ្វាយរបស់អ្នកទៅដាក់ក្នុងប្រអប់ដែលអ្នកបានជ្រើសរើសរួច។ ការធ្វើវិធីនេះអ្នកអាចធ្វើតាមរយៈ ការសរសេរ ការគូររូបភាព និងការស្ងប់ស្ងាត់ជាដើម។ បន្ទាប់មកទៀត សុំអ្នកយកប្រអប់នេះថ្វាយទៅកាន់ព្រះយេស៊ូវតាមរយៈការអធិស្ឋានជាមួយទ្រង់។

គ. សូមអ្នកធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំពីការខ្វល់ខ្វាយរបស់អ្នកជាមួយខគម្ពីរ**ម៉ាថាយ៦.២៥»៣២** “តើវាមានលក្ខណៈខុសគ្នា និងដូចគ្នាដូចម្ដេចដែរ?”។

ម៉ាថាយ៦.២៥»៣២ *“២៥ ដោយហេតុនេះបានជាខ្ញុំប្រាប់អ្នករាល់គ្នាថា កុំឲ្យខ្វល់ខ្វាយនឹងជីវិតដែលនឹងបរិភោគអ្វី ឬនឹងរូបកាយដែលនឹងស្លៀកពាក់អ្វីនោះឡើយ ឯជីវិត តើមិនវិសេសជាងចំណីអាហារ ហើយរូបកាយតើមិនវិសេសជាងសំលៀកបំពាក់ទេឬអី ២៦ ចូរពិចារណាពីសត្វហើរលើអាកាស វាមិនបានសាបព្រោះ មិនច្រូតកាត់ ឬប្រមូលដាក់ក្នុងជង្រុកផង តែព្រះវរបិតានៃអ្នក ដែលគង់នៅស្ថានសួគ៌ ទ្រង់ចិញ្ចឹមវា ឯអ្នករាល់គ្នា តើគ្មានដំឡៃលើសជាងសត្វទាំងនោះទេឬអី ២៧ ចុះនៅក្នុងពួកអ្នករាល់គ្នា តើមានអ្នកឯណាដែលអាចនឹងបន្ថែមកំពស់ខ្លួន១ហត្ថ ដោយសារសេចក្ដីខ្វល់ខ្វាយបានឬទេ ២៨ ហើយពីដំណើរសំលៀកបំពាក់ តើអ្នករាល់គ្នាខំខ្វល់ខ្វាយធ្វើអ្វី ចូររំពឹងគិតតែពីផ្កាឈូកនៅក្នុងបឹង ដែលវាដុះជាយ៉ាងដូចម្តេច គឺវាមិននឿយហត់នឹងធ្វើការ ឬស្រាវរវៃទេ ២៩ តែខ្ញុំប្រាប់អ្នករាល់គ្នាថា សូម្បីតែហ្លួងសាឡូម៉ូនក្នុងគ្រាដែលមានគ្រប់ទាំងសេចក្ដីរុងរឿងរបស់ទ្រង់ នោះទ្រង់មិនបានតែងអង្គ ដូចជាផ្កា១នោះផង ៣០ រីឯតំណជាតិដែលដុះនៅវាលក្នុងថ្ងៃនេះ ហើយថ្ងៃស្អែកត្រូវគេដុតនៅជើងក្រាន បើព្រះទ្រង់តុបតែងស្មៅយ៉ាងដូច្នោះ នោះឱមនុស្សមានជំនឿតិចអើយ តើទ្រង់មិនតុបតែងឲ្យអ្នករាល់គ្នា លើសជាងទៅទៀតទេឬអី ៣១ ដូច្នេះ កុំឲ្យខ្វល់ខ្វាយថា តើត្រូវបរិភោគអ្វី ឬស្លៀកពាក់អ្វីនោះឡើយ ៣២ ដ្បិត គឺជាសាសន៍ដទៃទេតើ ដែលខំស្វែងរករបស់ទាំងនោះវិញ ឯព្រះវរបិតានៃអ្នករាល់គ្នា ដែលគង់នៅស្ថានសួគ៌ ទ្រង់ជ្រាបហើយ ថាអ្នករាល់គ្នាត្រូវការនឹងរបស់ទាំងនោះដែរ”*។

តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេចដែរ? នៅពេលអ្នកធ្វើលំហាត់ខាងលើនេះរួច។

ឃ. សូមធ្វើការចែកចាយចំនុចទី **“គ”**ខាងលើនេះជាមួយអ្នករាល់គ្នានៅក្នុងក្រុម ឬក៏ដៃគូប្រសិនជាអ្នកមានភាពកក់ក្ដៅក្នុងការចែកចាយ។

បញ្ចប់៖ សូមច្រៀងបទចំរៀងមួយបទដែលមានការលើកទឹកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក បន្ទាប់មកអធិស្ឋានបញ្ចប់។

ចំលើយនៅក្នុងលំហាត់នៃចំនុចទី២ធំ៖ “តើជំងឺកូវីដ១៩ គឺជាអ្វី?”

១. ត្រឹមត្រូវ។

២. ត្រឹមត្រូវ។ (មនុស្សអាចឆ្លងមេរោគនេះក្នុងអំឡុងពេល២សប្ដាហ៍ ទោះបីអ្នកជំងឺមិនទាន់មានរោគសញ្ញាក៏ដោយ។ បើតាមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រផ្នែកសុខាភិបាលបានធ្វើការស្រាវជ្រាវពីការបង្កានៃការឆ្លងជំងឺនេះបានប្រាប់ឲ្យយើងដឹងថា កាលណាយើងដាក់នរណាម្នាក់ឲ្យនៅដាច់ដោយឡែកពីគេ យើងគួរមានការកាត់បន្ថយនៃការទំនាក់ទំនង និងអ្វីផ្សេងទៀតពីអ្នកផ្ទុកមេរោគនេះក្នុងរយៈពេល១៤ថ្ងៃសិន។ ប្រសិនជា
អ្នកទៅខាងក្រៅ អ្នកគួរនៅឲ្យដាច់ដោយឡែកពីចំនោមមនុស្សចំងាយប្រហែល២ម៉ែត្រពីគ្នា)
។

៣. ខុស។ (ជំងឺនេះភាគច្រើនមានរោគសញ្ញាដំបូងមិនសូវធ្ងន់នោះទេ។ នៅពេលនរណាម្នាក់ឆ្លងជំងឺនេះ អ្នកជំងឺមានអាការៈដំបូងដូចជាជំងឺផ្ដាសស្ដាយធម្មតា ឬក៏គ្មានរោគសញ្ញាអ្វីសោះក៏មាន។ ប៉ុន្តែក្រុមមនុស្សដែលប្រឈមមុនគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងជាងគេ ឬក៏ស្លាប់ច្រើនជាងគេមានដូចជា៖ ***មនុស្សចាស់អាយុ៦៥ឆ្នាំឡើង អ្នកមានជំងឺបេះដូង អ្នកមានជំងឺសួត អ្នកមាន***

ជំងឺហឺត អ្នកមានជំងឺរំពឹះ និងអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមជាដើម។ ជំងឺកូវីដ១៩នេះ ជាប្រភេទនៃវីរុសដែលមានភាពងាយស្រួលក្នុងការឆ្លងទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ទៀត ហើយវាក៏អាចសំលាប់មនុស្សបានយ៉ាងលឿនផងដែរ)។

៤. ត្រឹមត្រូវ។

៥. ត្រឹមត្រូវ។ (មនុស្សអាចមានជំងឺនេះ ប៉ុន្តែគ្មានរោគសញ្ញា។ នេះ គឺជាមូលហេតុដែលងាយស្រួលក្នុងការឆ្លងជំងឺនេះពីគ្នាទៅវិញទៅមក)។

៦. ខុស។ (មនុស្សអាចជាសះស្បើយពីជំងឺនេះ ដោយមិនបាច់ទៅមន្ទីរពេទ្យនោះទេ ប្រសិនជាសុខភាពរបស់ពួកគេរឹងមាំ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលមានជំងឺប្រចាំកាយ និងចាស់ទុំ ពួកគេត្រូវទៅមន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីត្រូវការជំនួយពីគ្រូពេទ្យ)។

៧. ខុស។ (អ្នកត្រូវបង្ហាញភាពកក់ក្តៅទៅកាន់កូនរបស់អ្នកតាមរយៈការឱបរ)។

៨. ខុស។ (ដើម្បីបង្ការជំងឺនេះកុំឲ្យឆ្លងមកកាន់អ្នក អ្នកត្រូវមានវិធីការពារដូចជា: ត្រូវលាងដៃជាមួយសាប៊ូ អាកុលរយៈពេល២០វិនាទី ហើយត្រូវលាងដៃជាច្រើនដងក្នុងមួយថ្ងៃ។ សូមកុំប៉ះភ្នែក ប៉ះមាត់ និងប៉ះច្រមុះ នៅពេលដៃរបស់អ្នកមិនស្អាត់ ហើយនៅឲ្យឆ្ងាយពីមនុស្សជុំជនចំងាយប្រហែល២ម៉ែត្រពីគ្នា។ ការប្រើម៉ាសអាចជួយអ្នកកុំឲ្យប៉ះមុខ។ ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺនេះ ការប្រើម៉ាសអាចជួយការពារអ្នកដទៃទៀតមិនឲ្យឆ្លងជំងឺនេះពីអ្នក។ លោកគ្រូពេទ្យដែលជួយព្យាបាលអ្នកជំងឺនេះ ត្រូវពាក់ម៉ាស់ និងសំលៀកបំពាក់ការពារជំងឺនេះឲ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមការណែនាំពីមន្ទីរសុខាភិបាល)។

៩. ខុស។ (ដោយសារព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតសន្តិភាពនៅលើផែនដីនេះ នៅពេលយើងជួបការលំបាក ការឈឺចាប់ ភាពច្របូកច្របល ចូលយើងត្រូវដឹងថា នេះ គឺជារឿងធម្មតាទេ

ហើយកាលទាំងអស់នេះបានកើតឡើងមិនមែនមានន័យថា យើងខ្វះសេចក្តីជំនឿចំពោះព្រះនោះទេ។

សូមព្រះប្រទានពរ និងការពារអ្នកពីជំងឺកូវីដ១៩នេះ!

ពត៌មានបន្ថែម៖

- ប្រសិនជាអ្នករាល់គ្នាមានសំនួរ ឬក៏ចង់ដឹងពត៌មានបន្ថែមទៀតអំពីការព្យាបាល ការប៉ះទង្គិចផ្លូវអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត សូមអ្នករាល់គ្នាមានការទំនាក់ទំនងជាមួយយើងខ្ញុំតាមរយៈអ៊ីម៉ែល: kosal_kong@sil.org or visit the Trauma Healing Institute website at TraumaHealingInstitute.org.
- ប្រសិនជាអ្នករាល់គ្នាមានគំនិតយោបល់ ឬក៏អានការបកប្រែនេះមិនសូវយល់ច្បាស់ សូមអ្នករាល់គ្នាទំនាក់ទំនងជាមួយខ្ញុំតាមរយៈអ៊ីម៉ែល: kosal_kong@sil.org.