

កសាងភាពធន់នៅក្នុងពេលមិនច្បាស់លាស់

ការរាលដាលជំងឺកូវីដ-19 ជាមូលហេតុ
បណ្តាលឲ្យមាន៖

- *ភាពមិនច្បាស់លាស់ - ភ័យបារម្ភ
- *ភាពឯកោក្នុងសង្គម - ជំងឺបាក់ទឹកចិត្ត
- *ការបង្អាក់សកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃ
- *ក្តីកង្វល់ផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ
- *អនាគតមិនច្បាស់លាស់
- *បារម្ភពីសុខភាពខ្លួន និងសុខភាពសមាជិកគ្រួសារ
- *ចលាចលនៅក្នុងសង្គម ក្តីកង្វល់ពីសុវត្ថិភាព



or



បើទោះបីជាយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងលើស្ថានភាពជីវិត ដែលកើតឡើង
ចំពោះយើង យើងតែងតែមានជម្រើសមានប្រតិកម្មចំពោះស្ថានភាពទាំង
នោះ

ភាពធន់៖ សមត្ថភាពងើបឡើងវិញពី ឬសម្របខ្លួនទៅនឹងភាព
អកុសល ឬការផ្លាស់ប្តូរ

បណ្តុះ ចិត្តិម និងពង្រឹង

- យើងគ្រប់គ្នាមានភាពធន់
- ភាពធន់ គឺជាអំណាចដែលយើង
គ្រប់គ្នាមានក្នុងខ្លួនយើង
- កសាងភាពធន់ គឺជាដំណើរការ
មួយ ដូចជា ការហាត់យកសាច់ដុំ
នៅក្តីបហាត់ប្រាណអញ្ចឹង
- ដោយមានឆន្ទៈ និងការហាត់អនុ
វត្ត យើងអាចពង្រឹងភាពធន់ផ្លូវ
ចិត្តរបស់យើងបាន

បត់បែន មិនបាក់

abeautifulmessinside.com 

The human
capacity for
burden is like
bamboo - far
more flexible
than you'd
ever believe
at first
glance.
— Jodi Picoult



ឲ្យតម្លៃខ្លួនឯង

កំណត់គោលដៅ ជាមួយ
និងការរំពឹងទុកជាក់ស្តែង

ជំនាញដោះស្រាយបញ្ហា

សមត្ថភាពទទួលស្គាល់ពី
ផ្លូវអារម្មណ៍ខ្លួនឯង និង
អារម្មណ៍របស់អ្នកផ្សេង
ទៀត

ជំនាញសង្គម និងសមត្ថ
ភាពស្វែងរកជំនួយពីអ្នក
ដទៃ



រៀនសូត្រពីកំហុស
របស់ខ្លួន

ការយល់ដឹង និងទទួល
យកនូវចំណុចខ្លាំង និង
ចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួន

ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង

ឆន្ទៈដម្មៈលើការលំបាក
មិនគេចវេសពីបញ្ហា

របៀបគិតបែបវិជ្ជមាន

បណ្តុះ/ចិញ្ចឹម/ពង្រឹងភាពជន់

គន្លឹះកសាងភាពធន់



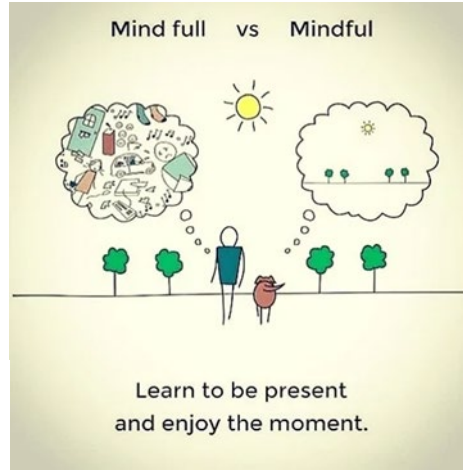
តភ្ជាប់,
ជា បេះដូងនៃភាពធន់

CRISIS

危機

Danger Opportunity

នៅគ្រប់វិបត្តិ សុទ្ធតែមានឱកាស
ការគិតវិជ្ជមាន និងផ្ដិតគំនិតវិកចម្រើន



- *មានរឿងអាក្រក់កើតឡើង & ការឈឺចាប់
- *គ្រប់យ៉ាងផ្លាស់ប្តូរ
- *នាបច្ចុប្បន្ន
- *អនុវត្តភាពអាស្រ័យខ្លួន



បម្រើអ្នកដទៃ
ធ្វើអំពើល្អបន្ត
សណ្ដានចិត្តល្អ

សង្ខេប

- តភ្ជាប់អ្នកដទៃ គឺជាបេះដូងនៃភាពធន់*
- គន្លឹះសំខាន់សម្រាប់បង្កើនភាពធន់ (ភាពបត់បែន) គឺជាការគិតក្នុងចិត្ត
- បណ្តុះភាពវិជ្ជមាន ជាមួយផ្នត់គំនិតវិចម្រើន (ទទួលទាំងចំណុចមិនល្អ និងទាំងចំណុចល្អ)
- ការខិតខំ និងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង
- ភាពធន់៖ ការហាត់អនុវត្ត- សណ្តានចិត្តល្អ
- ភាពធន់៖ ការហាត់អនុវត្ត- ការដឹកគុណ
 - សូមឲ្យយើងសប្បាយចិត្ត
 - សូមឲ្យយើងមានសុខភាពល្អទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត
 - សូមឲ្យយើងមានសុវត្ថិភាពពីគ្រោះថ្នាក់ខាងក្នុង និងខាងក្រៅ
 - សូមឲ្យយើងរស់នៅដោយសុខស្រួល