

ជោគជ័យនៃជីវិត





កម្មវិធីសុខភាពយុវវ័យ



យុវវ័យជាទីស្រឡាញ់...

កើតមកជាមនុស្ស ត្រូវមានគោលបំណង ច្បាស់លាស់ ធ្វើការសម្រេចចិត្តឲ្យបានត្រឹមត្រូវ និងចេះត្រួតម៉ែដាក់លាក់សម្រាប់អនាគត ទើបជីវិត មានន័យ។ យើងត្រូវមានទំនុកចិត្តលើសមត្ថភាព ផ្ទាល់ខ្លួន ក្លាហាន និងសង្ឃឹមជឿជាក់ថា យើងពិត ជាអាចឈោងចាប់យកខ្ជីកាសដ៏ប្រសើរសម្រាប់ខ្លួន ទៅថ្ងៃអនាគត ។ នៅពេលដែលយើងមានអ្វីៗ គ្រប់យ៉ាងដែលយើងត្រូវការ នោះយើងនឹងមាន មោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង ហើយរស់នៅសប្បាយ រីករាយ កាន់តែមានចិត្តតស៊ូ ព្យាយាមអត់ធុត់ក្នុង ការងារតទៅទៀត ដើម្បីក្លាយជាមនុស្សដ៏ប្រពៃក្នុង សង្គម ។



ការបង្កើតគោលបំណង

ការបង្កើតគោលបំណង ផ្តល់នូវគោលការណ៍ណែនាំ ឬក៏គម្រោងសម្រាប់ធ្វើការសម្រេចចិត្ត អាចជួយក្នុងការ ស្វែងយល់ឲ្យកាន់តែប្រសើរឡើងដោយខ្លួនឯង និង ផ្តល់នូវអត្ថន័យ និងទិសដៅសម្រាប់សកម្មភាពរបស់ យើង ។



គោលបំណងជាអ្វី ?

គោលបំណង គឺជាការគិតប៉ងប្រាថ្នាអ្វីមួយដែលយើង
ចង់ឲ្យសម្រេចនាពេលអនាគត ។



ដើម្បីឲ្យគោលបំណងរបស់យើងមានភាពប្រាកដប្រជា :

- ១- ត្រូវមានគោលបំណងសមហេតុផល
- ២- ត្រូវដឹងថាអ្វីដែលអ្នកអាចសម្រេចបាន
- ៣- តើអ្នកចង់សម្រេចគោលបំណងនោះនៅពេលណា
- ៤- ទោះជាមានការបរាជ័យ ក៏នៅតែតស៊ូសាកល្បង
ម្តងហើយម្តងទៀត មិនត្រូវបោះបង់ទេ ។

ត្រូវធ្វើដូចម្តេច នៅពេលមានកត្តារាំងស្ទះ ក្នុងការបង្កើតគោលបំណង ?

- ត្រូវចេះលែងលក់បត់បែនតាមកាលៈទេសៈ និងមាន
ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងដោយប្រកាន់ចរិតតស៊ូស្វិតស្វាញ
ព្រមទាំងប្រុងប្រយ័ត្នប្រកបដោយភាពវៃឆ្លាត ។
- បើអាចបង្កើតក្រុមការងារដឹងមាំ គួរតែធ្វើ ។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនដោយ
បង្ហាញ ការពេញចិត្តចំពោះការងាររបស់ខ្លួន ហើយ
ត្រូវសិក្សាស្វែងយល់ឥតឈប់ ។
- រៀបរយ រក្សាអាកប្បកិរិយា និងផ្លូវចិត្តធម្មតា ។
- ប្រកាន់ភាពសុចរិត ។
- ចេះបង្កើតបរិយាកាសរីករាយ ។
- បង្ហាញភក្តីភាព រៀនអត់ឱនដល់អ្នកដទៃ ។
- កុំបន្ថែមបញ្ហាមិនល្អបន្ថែមទៀត ។
- ត្រូវប្តេជ្ញាអភិវឌ្ឍគ្មានទីបញ្ចប់ កុំចុះចាញ់ឧបសគ្គ
ហើយបំពេញភារកិច្ចឲ្យចប់បរិបូរណ៍ ។

គុណតម្លៃជីវិត

ជីវិតមានគុណតម្លៃ គឺផ្សំឡើងដោយកត្តា៥យ៉ាង មានគ្រួសារ សង្គម ការសិក្សា សាសនា ញាតិមិត្ត។

១- គ្រួសារ :

គ្រួសារគឺជាប្រភពដំបូងនៃការកើតគុណតម្លៃ ដោយហេតុថា គ្រួសារមានតួនាទីជាចំបងក្នុងការ អប់រំអំពីរបៀបរបបរស់នៅ ជំនឿ និងវប្បធម៌របស់ សង្គមជាគោលគំនិតនៃជីវិតក្នុងគ្រួសារនីមួយៗ ។



២- សង្គម :

សង្គមបានផ្តល់នូវការអប់រំ និងបទពិសោធន៍ជាប្រចាំដោយហេតុថា បរិយាកាសនៅជុំវិញខ្លួនយើងបានបង្ហាញជាក់ស្តែងនូវអ្វីដែលចង់បាន ម៉្លោះហើយមនុស្សយើងម្នាក់ៗខិតខំសិក្សារៀនសូត្រពីគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីឲ្យខ្លួនមានតម្លៃនិងសង្គមទទួលស្គាល់។

៣- ការសិក្សា :

ការសិក្សាមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើសមត្ថភាពជំនាញ ចំណេះដឹង ជំនឿ អាកប្បកិរិយា និងតម្លៃដែលជាសេចក្តីប្រាថ្នារបស់ពួកយើងនៅពេលបច្ចុប្បន្ន។

៤- សាសនា :

សាសនាមានឥទ្ធិពលទៅលើការអប់រំឲ្យមានក្តីសង្ឃឹមក្នុងជីវិតនៅពេលបច្ចុប្បន្ន និងទៅអនាគត។

៥- ញាតិមិត្តដែលមានអាយុស្រករគ្នា :

មិត្តភក្តិមានឥទ្ធិពលលើការប្រកួតប្រជែង និងមានរឿងរ៉ាវប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ដូចនេះទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏ពួកគេមានឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើអ្នកដែលឲ្យតម្លៃស្រដៀងគ្នា។

ការឱ្យគុណតម្លៃខ្លួនឯង

ការឱ្យគុណតម្លៃខ្លួនឯង គឺជាការទទួលស្គាល់ស្នាដៃរបស់ខ្លួនដែលធ្វើអ្វីមួយបានសម្រេច ហើយអាចធ្វើឱ្យមានមោទនភាពក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ ដែលសមស្របតាមគោលការណ៍ សីលធម៌ និងច្បាប់របស់សង្គម។

តើត្រូវឱ្យគុណតម្លៃខ្លួនឯងដូចម្តេចខ្លះ?

- ត្រូវស្គាល់ពីខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ ។
- ពង្រឹងសមត្ថភាពពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ ។
- តស៊ូ និងទទួលខុសត្រូវក្នុងការងារ ។
- អត់ធ្មត់ក្នុងការងារ ។
- ត្រូវធ្វើអ្វីដែលខ្លួនបានបញ្ចេញគំនិត ។
- គោរពគំនិតអ្នកដទៃ ។
- មានវិន័យ និងសីលធម៌រស់នៅល្អ ។
- រស់នៅប្រកបដោយកិត្តិយស ។
- សម្រេចចិត្តក្នុងការប្រព្រឹត្តិផ្លូវភេទដែលមានសុវត្ថិភាព ។
- ជំនះរាល់ឧបសគ្គ ។
- មានភាពយុត្តិធម៌ ។
- មានចិត្តមេត្តា ករុណា និងអធ្យាស្រ័យ ។
- មានមុខរបរច្បាស់លាស់ និងសុចរិត ។

ការសម្រេចចិត្ត

ការសម្រេចចិត្តមានសារៈសំខាន់ណាស់ បើយើងធ្វើការសម្រេចចិត្តខុស នឹងមានផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងទៅលើខ្សែជីវិតការងារ ឬមុខរបររកទទួលបានជាពិសេសគឺសុខភាព ។ ដូច្នេះត្រូវចេះពិចារណាថា អ្វីល្អ អ្វីអាក្រក់ អ្វីគួរធ្វើ អ្វីមិនគួរធ្វើ តើគួរទៅឬមិនគួរទៅ តើគួរឲ្យ ឬមិនឲ្យ ហើយត្រូវទទួលខុសត្រូវនូវអ្វីដែលយើងបានប្រព្រឹត្ត។ មុននឹងសម្រេចចិត្តរឿងសំខាន់ណាមួយត្រូវមានព័ត៌មានអំពីរឿងនោះឲ្យច្បាស់លាស់។



ប្រសិនបើមានការសម្រេចចិត្តមិនត្រឹមត្រូវ ដូចជាការសម្រេចចិត្តបោះបង់ការសិក្សាតាំងពីថ្នាក់ដំបូង បណ្តាលឲ្យប៉ះពាល់ ដល់អនាគតដូចជា :

- បាត់បង់ឱកាសក្នុងការស្វែងរកមុខរបរនិងប្រាក់ចំណូលខ្ពស់។
- ងាយចាញ់បោក ឬធ្លាប់ជឿតាមការអូសទាញរបស់អ្នកដទៃ។

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកជាទង្វើមួយដ៏ប្រសើររបស់មនុស្សគ្រប់រូប។

- ចេះគោរពសិទ្ធិអ្នកដទៃ អ្នកដទៃនឹងគោរពសិទ្ធិយើងវិញ
- មានមិត្តភក្តិស្មោះត្រង់កាន់តែច្រើន អ្នកអាចពឹងទុកគេជួយនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការជំនួយ។
- មានមិត្តច្រើន សត្រូវតិច នាំឲ្យការប្រកបការងារអ្វីៗជួបតែសំណាងល្អ។



ការគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក

- ប្រើសិទ្ធិរបស់ខ្លួនដោយគ្មានប៉ះពាល់សិទ្ធិអ្នកដទៃ
- គោរពខ្លួនឯងដូចគោរពអ្នកដទៃ
- មានអារម្មណ៍ល្អ មានចិត្តស្មោះត្រង់ច្រើន
- ប៉ិនប្រសប់ក្នុងការនិយាយមិនឲ្យគេខឹង
- ចេះស្តាប់ ចេះឆ្លើយតប
- មានជំនឿលើខ្លួនឯង
- ចេះសម្តែងអារម្មណ៍វិជ្ជមាន និង អវិជ្ជមាន



ប្រការគួរចៀសវាង

- កុំបំពានលើអ្នកដទៃ
- កុំមានគំនិតយកឈ្នះម្នាក់ឯង មិនគិតអ្នកដទៃ
- កុំប្រកាន់យកសិទ្ធិខ្លួនឯង មិនគិតសិទ្ធិអ្នកដទៃ
- កុំប្រើអំណាចលើអ្នកដទៃ
- កុំសម្រេចប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដោយបំពានលើសិទ្ធិអ្នកដទៃ
- កុំប្រើការបំពានផ្តាច់ការ ដើម្បីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន
- កុំអស់សង្ឃឹមក្នុងការតស៊ូ
- គ្មានសេចក្តីក្លាហាន



RITAC អាសយដ្ឋានគ្លីនិក " រ៉ាក់ "

រាជធានីភ្នំពេញ

គ្លីនិកភ្នំពេញ១ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៦ ផ្លូវលេខ១៥០ ស.វាលវែង
ខណ្ឌព័កករ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៦ ៦២១

គ្លីនិកភ្នំពេញ២ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៣៨-៤០ ផ្លូវលេខ៤៣២ ស.ទួលទំពូង១
ខណ្ឌចំការមន ទូរស័ព្ទ : ០២៣-២១៨ ៥០៤

គ្លីនិកស្ទឹងមានជ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ ១៩. ២០. ២១ ភូមិត្រពាំងថ្លឹង
ស.ចោមចៅ ខណ្ឌដង្កោ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៨៥ ៧៧៣

គ្លីនិកចាក់អង្រែក្រោម: (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ ១៦០៧ ភូមិទួលរកា
ស.ចាក់អង្រែក្រោម ខណ្ឌមានជ័យ
ទូរស័ព្ទ : ០២៤-៩៨៥ ០៧៩

គ្លីនិកទួលសង្កែ/ មណ្ឌលយុវវ័យ: (មានសេវាពិនិត្យMSM)

ផ្ទះលេខ ១៦២៤ ផ្លូវជាតិលេខ៥ ភូមិឃ្នាំងសាំង
ក្រុម៥ សង្កាត់បួស្សីកែវ ខណ្ឌបួស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩០ ៧៧៣

គ្លីនិកទឹកថ្លា : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខG35-G37 ផ្លូវហ្លួងឌី
សង្កាត់ទឹកថ្លា ខណ្ឌបួស្សីកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៨៨៣ ០២៦

គ្លីនិកទំនប់ថ្មី : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ៣A+៤A ផ្លូវមុនីវិត
ភូមិដំណាក់ធំ១ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ
ខណ្ឌមានជ័យ ទូរស័ព្ទ : ០២៣-៩៩៥ ៤៧៦

ខេត្តបាត់ដំបង

គ្លីនិក : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ផ្ទះលេខ១៥៤.៤៤៩ ភូមិព្រែកមហាទេព
ឃុំស្វាយប៉ោ ស្រុកបាត់ដំបង
ទូរស័ព្ទ : ០៥៣-៩៥២ ៦១០

ខេត្តព្រះសីហនុ

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ៥៥៥ ផ្លូវឯករាជ្យ មណ្ឌល៤ សង្កាត់៤
ខណ្ឌមិត្តភាព ទូរស័ព្ទ : ០៣៤-៩៣៣ ៩៤២

ខេត្តកំពង់ចាម

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ:(មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ផ្ទះលេខ១០ ផ្លូវត្រសក់ផ្អែម ភូមិ១៥ ឃុំកំពង់ចាម
ស្រុកកំពង់ចាម ទូរស័ព្ទ : ០៤២-៩៤១ ៥០២

គ្លីនិកស្នង : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)

ភូមិស្នងលិច ឃុំស្នង ស្រុកត្បូងឃ្មុំ
ទូរស័ព្ទ : ០១៦-៣០៦ ៥១១

ខេត្តត្បូងឃ្មុំ

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥ ផ្លូវលេខ៨ ភូមិឡើ
សង្កាត់ការកុង ក្រុងដូនកែវ
ទូរស័ព្ទ : ០៣២-៩៣១ ៣៦១

ខេត្តសៀមរាប

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិត្រពាំងសេះ ឃុំគោកចក
ទូរស័ព្ទ : ០៦៣-៩៦៤ ៩៦០

ខេត្តកំពង់ស្ពឺ

គ្លីនិក/ មណ្ឌលយុវវ័យ : (មានសេវាពិនិត្យ MSM)
ភូមិស្មោរទី១ សង្កាត់រកាធំ ក្រុងច្បារមន
ខេត្តកំពង់ស្ពឺ ទូរស័ព្ទ : ០២៥-៩៨៧ ១៤៥

ខេត្តស្វាយរៀង

គ្លីនិក : ៥០ ភូមិបារិតកណ្តាល សង្កាត់បារិត
ក្រុងបារិត ទូរស័ព្ទ : ០៤៤-៩៤៦ ០៦៦

ខេត្តកំពត

គ្លីនិក : ផ្ទះលេខ៥១ ផ្លូវជាតិលេខ៣៣
ភូមិសុវណ្ណសាគរ សង្កាត់កំពង់កណ្តាល ក្រុងកំពត
ទូរស័ព្ទ : ០៣៣ ៩៣២ ៧៦៨

ផលិតដោយ
អង្គការថែទាំសុខភាពក្មេងសារកម្ពុជា (រ៉ាក់)

សៀវភៅនេះផលិតតាមបច្ចេកទេស និងគំនិតរបស់បុគ្គលិក
អង្គការ " រ៉ាក់ " ក្រោមការឧបត្ថម្ភថវិការបស់



USAID
ជំនួយពីសហរដ្ឋអាមេរិក

រដ្ឋាភិបាល
សុខភាពល្អ



កំណត់សម្គាល់: តួអង្គនៅក្នុងសៀវភៅ គ្រាន់តែជាការសម្តែងប៉ុណ្ណោះ

បោះពុម្ពលើកទី១៧ ចំនួន ក្បាល ឆ្នាំ២០១២
IEC, 2012