ផ្នែក គ

បំណិនជីវិត
ដែលអាចកសាង
លទ្ធភាពស្តារឡើងវិញ
របស់បុគ្គល

មេរៀនទី១៣ ៖ ជំនាញក្នុងការនិយាយ(ជំនាញក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង) ១៣

បំណងបំណង

អ្នកចូលរួមនឹងចេះបែងចែករបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបហ្មត់ចត់ បែបក្រេវក្រោធ និងបែបទន់ភ្លន់ ហើយនឹងរៀនកសាងជំនាញទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់ ដូច្នេះគេមិនបដិសេធន៍សិទ្ធិផ្ទាល់ខ្លួន របស់ពួកគេ។

ពេលវេលា

៧៥ នាទី

ការត្រៀម

កាត់ប្រយោគ សម្រាប់ទំនាក់ទំនងទៅជាមួយប្រយោគៗ ដាច់ដោយឡែកពីគ្នា និងដាក់ វាចូលទៅក្នុងថង់។ ជម្រើសមួយផ្សេងទៀត៖ កាត់ប្រយោគ ចេញពីគ្នា ហើយបិទវាម្តងមួយៗ ជាប់ទៅនឹងបាល់មួយ ដូច្នេះគេអាចយក វាម្តងមួយៗបាន។

សម្ភារៈ

- ថតចម្លងមួយច្បាប់នៃ "IS ១៣ក ៖ ប្រយោគសម្រាប់ទំនាក់ទំនង"
- ស្កុតបិទ
- ថង់មួយ
- ស្លរគ្រាប់សម្រាប់អ្នកចូលរួមគ្រប់រូប
- ក្រដាសផ្ទាំងធំ

សេចក្តីផ្តើម

ការស្វាគមន៍

ស្វាគមន៍អ្នកចូលរួមដោយហៅឈ្មោះ។ ហុចតគ្នានូវបញ្ជីឈ្មោះចុះហត្ថលេខាវត្តមាន។

សកម្មភាពមុនចាប់ផ្តើម

ឲ្យអ្នកសម្របសម្រួលជាយុវជនជ្រើសរើសសកម្មភាពចាប់ផ្តើមមុននៅក្នុងតារាង។

ការរំឭកមេរៀន

មិនមាន។

ការណែនាំអំពីបំណិនជីវិត

ពន្យល់ថា ប៉ុន្មានមេរៀនបន្ទាប់ទៀត គឺនិយាយអំពីបំណិនជីវិតដែលអាចជួយការពារមនុស្សពីការជួញដូរមនុស្សបាន។

ការពិភាក្សា

ពន្យល់អ្នកចូលរួមថា មេរៀននេះគឺជាការជជែកពិភាក្សាគ្នា

ពន្យល់ថា នៅក្នុងប្រទេសនេះមនុស្សធំគិតទុកថាយុវវ័យនឹងនិយាយក្នុងទិដ្ឋភាពជាក់លាក់មួយ៖

- តើគ្រូរបស់អ្នកសួរសំណួរអ្នកអំពីមតិយោបល់របស់អ្នកដែរ ឬទេ? (មិនមែនគ្រាន់តែជាសំណួរសួររកទិន្នន័យ ឬចម្លើយត្រឹមត្រូវប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែគឺសួរអំពីយោបល់របស់អ្នក?)
- តើឪពុកម្តាយ របស់អ្នកសុំអ្នកឲ្យបញ្ចេញយោបល់អំពីបញ្ហាដែលប៉ះពាល់ដល់គ្រួសារដែរឬទេ?

- តើមាននរណាអាចឲ្យឧទាហរណ៍មួយដល់ខ្ញុំអំពីថា តើមនុស្សធំរំពឹងទុកថា ក្មេងម្នាក់នឹងនិយាយទៅកាន់គេយ៉ាងដូចម្តេចបានដែរ ឬទេ?
- តើអ្នកនិយាយអំពីអ្វីជាមួយនឹងឪពុកម្តាយរបស់អ្នក?
- តើអ្នកនិយាយអំពីអ្វីជាមួយនឹងឪពុកម្តាយរបស់អ្នក? តើមានរឿងដែលអ្នកមិនអាចជជែកជាមួយនឹងមនុស្សធំ ប៉ុន្តែអាចជជែកជាមួយមិត្តរបស់អ្នកបានដែរ ឬទេ?
- តើមានប្រធានបទដែលអ្នកចង់ពិភាក្សាជាមួយឪពុកម្តាយរបស់អ្នក ប៉ុន្តែហាក់បីដូចជាមិនសូវគួរសមក្នុងការពិភាក្សាជាមួយមនុស្សធំដែរ ឬទេ? តើជាប្រធានបទអ្វីខ្លះ?

លើកទឹកចិត្តឲ្យអ្នកចូលរួមពិភាក្សាអំពីសំណួរខាងលើ និងពិនិត្យរកភាពខុសគ្នានៃមតិយោបល់។ នៅពេលពួកគេធ្វើរួចចូលពិនិត្យមើលថាតើក្រុមគេអាចប្រើប្រាស់ឧទាហរណ៍ ដើម្បីបង្កើតជាការអធិប្បាយអំពីថាតើយុវវ័យនៅក្នុងភូមិនេះត្រូវបានគេរំពឹងទុកថា នឹងធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយរបៀបណា?

ពន្យល់ថា នៅក្នុង SNYC ពួកគេនឹងត្រូវហ្វឹកហាត់បញ្ចេញមតិ។ ការនិយាយស្តី មានន័យថា ការបញ្ចេញយោបល់ ការឆ្លើយសំណួរ និងកាជជជែកអំពីរឿងសំខាន់ៗ។ ក្នុងវប្បធម៌នេះមិនមែនសុទ្ធជារឿងធម្មតានោះទេសម្រាប់យុវវ័យក្នុងការនិយាយស្តី។ (ដោយសារប្រទេសផ្សេងៗគ្នានៅក្នុងតំបន់ នឹងមានឥរិយាបថខុសគ្នាចំពោះយុវវ័យក្នុងការនិយាយស្តីផងដែរ នេះគឺជា ឱកាសល្អសម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួលក្នុងការពិភាក្សាអំពីការរំពឹងទុកនានារបស់យុវវ័យនៅក្នុងប្រទេសជាក់លាក់របស់ខ្លួន)។ ពន្យល់ថា ក្នុងយុគសម័យទំនើបនេះ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការសម្តែងមតិរបស់អ្នកដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកពីការជួញដូរ និងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗទៀត ដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលអ្នកចង់បានសម្រាប់ជីវិតរបស់អ្នក។

ទម្រង់ផ្សេងៗនៃការទំនាក់ទំនង

គូសបន្ទាត់វែងមួយកាត់ក្រដាសផ្ទាំងធំ។ នៅចុងម្ខាងនៃបន្ទាត់ សរសេរពាក្យថាទំនាក់ទំនងបែបក្រេវក្រោធ នៅចំកណ្តាល សរសេរពាក្យថា ទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់ ហើយនៅចុងម្ខាងទៀតនៃបន្ទាត់ សរសេរពាក្យថា ទំនាក់ទំនងបែបទន់ជ្រាយ ។

ទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់

សួរអ្នកចូលរួមថា តើគេគិតថា ទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់ មានន័យយ៉ាងដូចម្តេច?
ទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់ មានន័យថា បុគ្គលម្នាក់និយាយទៅកាន់បុគ្គលម្នាក់ទៀតដោយការគោរព ហើយស្របពេលជាមួយគ្នានេះ គឺមិនបដិសេធន៍សិទ្ធិរបស់បុគ្គលម្នាក់ទៀតនោះទេ។
ពន្យល់ថា ការទំនាក់ទំនងដោយភាពច្បាស់លាស់ មានន័យថា អ្នក ៖
សុំដោយការគួរសមឲ្យគេប្រព្រឹត្តមកលើដោយស្មើភាព។(ឧទាហរណ៍ថា ពន្យល់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ថា ក្មេងស្រីក៏មានសិទ្ធិទទួលបានការអប់រំដូចក្មេងប្រុសដែរ)
និយាយត្រង់ៗ។ (ឧទាហរណ៍ថា ប្រសិនបើមានមនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ម្នាក់នៅលើរថយន្តក្រុងមានការងារឲ្យអ្នកធ្វើ អ្នកត្រូវឆ្លើយតបថា "ទេ ខ្ញុំមិនស្គាល់អ្នកទេ។ ខ្ញុំមិនអាចទទួលយកការងារពីអ្នកដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ទេ។")

និយាយបែបជាក់លាក់។(ឧទាហរណ៍ថាប្រសិនបើនិយោជកម្នាក់និយាយថាអ្នកនឹងទទួលបាន ប្រាក់ខែល្អនោះ អ្នកត្រូវសួរដោយគួរសមថា តើប្រាក់ខែនោះប៉ុន្មានដែរ នៅពេលបើក ហើយតើ ប្រាក់ខែនឹងបើកឲ្យដោយរបៀបណាដែរ)។

សំឡឹងមើលមុខមនុស្សដែលអ្នកនិយាយជាមួយ។ (ក្នុងវប្បធម៌មួយចំនួន វាមិនមែនជា ការគួរសមទេ ដែលអ្នកសំឡឹងចំភ្នែកមនុស្សធំ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកអាយុធំល្មមអាចធ្វើដំណើរ និងធ្វើការបានដោយខ្លួនឯងហើយនោះ គឺអ្នកធំល្មមអាចមើលមុខមនុស្សដែលអ្នកកំពុងជជែក ជាមួយបានហើយ ។ ឧទហរណ៍ថាប្រសិនបើមានបុរសម្នាក់នៅចំណតរថយន្តក្រុងកំពុង ព្យាយាមជំរុញអ្នកឲ្យទៅជាមួយគេ ភាគច្រើនគឺបុរសនោះអាចនឹងចាកចេញពីអ្នកប្រសិនបើ សំឡឹងចំភ្នែកគាត់ពេលអ្នកនិយាយថា “ទេ” នោះ)។

មិនត្រូវទុកក្នុងចិត្ត(ឧទាហរណ៍ថាប្រសិនបើចៅហ្វាយរបស់អ្នកកំពុងព្យាយាមបង្ខំអ្នកឲ្យធ្វើការ លើសម៉ោងដោយខុសច្បាប់នោះ មិនត្រូវហៅឈ្មោះគាត់ដោយសម្តីគ្រគោះបោះបោកឡើយ គឺ ត្រូវពន្យល់គាត់ដោយសម្តីស្ងប់ថា ច្បាប់មិនតម្រូវឲ្យអ្នកធ្វើការលើសម៉ោងទេ)។

ទំនាក់ទំនងបែបគ្រេវគ្រោធ

ពន្យល់ថា ទំនាក់ទំនងបែបគ្រេវគ្រោធមានន័យថាបុគ្គលម្នាក់និយាយស្តីក្នុងរបៀបមួយដែលមិន មានការគោរព ហើយគ្រគោះបោះបោក ឬ ដោយកំហឹង។

ឧទាហរណ៍មួយនៃទំនាក់ទំនងបែបគ្រេវគ្រោធនេះគឺដូចជា ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់សុំខ្ចីប៊ិច អ្នកដោយគួសម្យមួយភ្នែត ហើយអ្នកស្រែកគំហកឲ្យគេវិញ។

ទំនាក់ទំនងបែបទន់ជ្រាយ

ពន្យល់ថា ទំនាក់ទំនងបែបទន់ជ្រាយ មានន័យថា បុគ្គម្នាក់និយាយដោយចេញពីចិត្ត ប៉ុន្តែក្នុង លក្ខណៈមួយដែលទន់ជ្រាយខ្លាំង ឬស្លូតបូតដែលបុគ្គលដែលបុគ្គលបដិសេធន៍សិទ្ធិរបស់គាត់។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនងបែបទន់ជ្រាយ គឺបុគ្គលអ្នកសម្តែងយកចិត្តទុកដាក់លើសិទ្ធិអ្នកដទៃច្រើនជាង សិទ្ធិ ឬតម្រូវការរបស់ខ្លួន។

ឧទាហរណ៍នៃទំនាក់ទំនងបែបទន់ខ្សោយគឺថា ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់នៅក្នុងថ្នាក់របស់អ្នកសុំ ចម្លងលំហាត់កកិច្ចការផ្ទះរបស់អ្នក ហើយអ្នកនិយាយថា យល់ព្រម បើទោះបីជាជាក់ស្តែងអ្នក មិនចង់ឲ្យគេចម្លងក៏ដោយ។

ល្បែងអំពីប្រយោគសម្រាប់ការទំនាក់ទំនង

ឲ្យក្រុមងទះដៃ។ ពេលគេកំពុងទះដៃ ចូរហុច ថង់ដាក់ប្រយោគតៗគ្នាសម្រាប់ការទំនាក់ ទំនង។ ពន្យល់ថា នៅពេលដែលអ្នកលើកដៃឡើង ក្រុមត្រូវឈប់ទះដៃ ហើយនរណាដែល កំពុងកាន់ថងក្នុងពេលនោះ ត្រូវតែបិទភ្នែក ហើយលូកយកប្រយោគសម្រាប់ការទំនាក់ទំនង ទំនងមួយចេញក្រៅថង់ និងអានឲ្យឮៗ។ អ្នកដែលកាន់ប្រយោគសម្រាប់ទំនាក់ទំនងនោះ ត្រូវតែសម្រេចចិត្តថា ប្រយោគនោះ បរិយាយអំពីទំនាក់ទំនងបែបទន់ជ្រាយ បែបហ្មត់ចត់ ឬ ទំនាក់ទំនងបែបគ្រេវគ្រោធ។

ជម្រើសផ្សេងទៀត៖ ប្រើបាល់មួយដែលមានបិទប្រយោគទំនាក់ទំនងពីលើ។ បោះបាល់ទៅមក ក្នុងថ្នាក់រៀនតាមចង្វាក់ភ្លេង។ នៅពេលដែលចង្វាក់ភ្លេងឈប់ អ្នកដែលកំពុងកាន់បាល់ ត្រូវបក

ប្រយោគ មួយដែលបិទជាប់បាល់នោះចេញ ហើយអានឲ្យឮៗ។ (អ្នកសម្របសម្រួលអាចសម្រេច ជ្រើសយកវិធីសាស្ត្រមួយណាក៏បានតាមចិត្តចង់)។

បន្ទាប់ពីបានអានប្រយោគមួយហើយ អ្នកចូលរួមត្រូវបិទប្រយោគនោះនៅកន្លែងដែលគេគិតថា ជាកន្លែងរបស់វានៅលើបន្ទាត់នៃក្រដាស់ផ្ទាំងធំ។ (ឧទាហរណ៍ថា ប្រយោគដែល គ្រោះថ្នាក់ខ្លាំង ត្រូវបិទនៅចុងបន្ទាត់ខាងស្តាំ ចំណែកឯប្រយោគដែលគ្រោះថ្នាក់ល្មម ត្រូវបិទនៅចន្លោះ ចំណុចហ្មត់ចត់ និងគ្រោះថ្នាក់)។

ល្បែងស្ករគ្រាប់

បែងចែកសិស្សជាពីរក្រុម។ ចែកស្ករគ្រាប់ឲ្យអ្នកចូលរួមម្នាក់មួយគ្រាប់ ហើយប្រាប់គេកុំឲ្យញ៉ាំរង់ចាំទាល់តែចប់ម៉ោងសិន។ ឲ្យអ្នកចូលរួមមួយក្រុមចេញទៅក្រៅថ្នាក់ ហើយប្រាប់គេឲ្យឈប់គិតពីការណែនាំពីដំបូងៗ ហើយឲ្យគេត្រឡប់មកបន្ទប់វិញ ហើយបន្ទាប់មកញ៉ាំស្ករគ្រាប់ភ្លាមៗ។ តមកទៀត ទៅកាន់ក្រុមមួយទៀត ហើយព្យាយាមអូសទាញពួកគេឲ្យញ៉ាំស្ករគ្រាប់ភ្លាមៗ។

បន្ទាននាទីក្រោយមក ពន្យល់ទៅកាន់ក្រុមទាំងមូលថា អ្វីដែរបានកើតឡើងអម្បាញ់មិញគឺជាការគ្រោងទុក។ សុំអាធ្យាស្រ័យចំពោះក្រុមអ្នកចូលរួមផងដោយសារប្រើល្បិចបញ្ឆោតពាក់កណ្តាលក្រុម។

ពន្យល់ថាសកម្មភាពនេះត្រូវបានធ្វើដោយសារតែសម្ពាធពីមិត្តភក្តិ។ សម្ពាធពីមិត្តភក្តិកើតមាននៅពេលដែលមនុស្សធ្វើអ្វីៗដោយសារតែមនុស្សផ្សេងទៀតដែលមានវ័យស្រករគ្នាបានធ្វើរឿងនោះរួចហើយ ហើយគេចង់ធ្វើឲ្យត្រូវតាមនោះដែរ។

ពិភាក្សាសំណួរខាងក្រោមជាមួយនឹងក្រុម ៖

- អ្នកត្រូវបានគេប្រាប់មិនឲ្យញ៉ាំស្ករគ្រាប់ទេ។ តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា នៅពេលដែលយុវវ័យ ផ្សេងទៀតព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលអ្នកឲ្យញ៉ាំដែរនោះ?
- តើមាននរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ឃ្លានខ្លាំងមួយរំពេចដែរ ឬទេ?
- តើមានអារម្មណ៍ខឹង ឬយល់ច្រឡំ?
- តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ត្រូវបានអូសទាញដែរ ឬទេ?
- តើមាននរណាម្នាក់ គិតពីពេលវេលា នៅក្នុងជីវិតពិតដែរ ឬទេនៅពេលដែលអ្នកមាន អារម្មណ៍ថាត្រូវបានរងសម្ពាធពីអ្នកដទៃឲ្យធ្វើអ្វីដែលអ្នកមិនចង់ធ្វើនោះ?

អានសេណារីយ៉ូខាងក្រោមឲ្យក្រុមស្តាប់ ៖

ស គឺកំពុងបរិភោគមីនៅតូបតាមផ្លូវមួយក្នុងរាជធានី។ មានបុរសម្នាក់បានមកអង្គុយក្បែរនាង ហើយបានចាប់ផ្តើមជជែកជាមួយនាង។ ស បានប្រើពាក្យសម្តីបែបសមគួរចំពោះមនុស្សចាស់ ហើយនាងក៏ឆ្លើយសំណួររបស់គាត់។ នាងដឹងទេថា មិនមែនចេះតែមានសុវត្ថិភាពនោះទេក្នុងការនិយាយជាមួយនឹងមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់នោះ។ បុរសនោះ ពិតជាអ្នកជួញដូរមនុស្ស ហើយគេបានសួរទៅនាងថា ៖

- តើអ្នកមានការងារធ្វើនៅទីនេះដែរ ឬទេ?
- តើអ្នកមកដល់ទីនេះយូរប៉ុណ្ណាហើយ?
- តើគ្រួសាររបស់អ្នកមានញាតិមិត្តនៅទីក្រុងដែរ ឬទេ?

- តើអ្នកចង់ឲ្យខ្ញុំជួយរកការងារឲ្យធ្វើមួយដែលពិតជាទទួលបានកម្រៃល្អដែរ ឬទេ?
- តើខ្ញុំអាចមើលឯកសារធ្វើដំណើររបស់អ្នកបានដែរ ឬទេ?

ពេលនេះឲ្យអ្នកចូលរួមពិភាក្សាអំពីសំណួរទាំងនេះ។ ទុកឲ្យការពិភាក្សាបន្តដំណើរការតាមតម្រូវការ៖

- តើចម្លើយបែបមុឺងម៉ាត់អ្វីខ្លះដែល ស គួរឆ្លើយទៅកាន់បុរសនោះដើម្បីឲ្យគេចាកចេញពីនាង?
- តើចម្លើយណាខ្លះដែលត្រូវល្អជាងគេបំផុត?
- តើវាជាការលំបាកដែរ ឬទេក្នុងការតវ៉ាទៅនឹងសម្ពាធបែបនេះ ? ហេតុអ្វី?
- តើមួយណាអាក្រក់ជាងចំពោះ ៖ ត្រូវឆ្លើយគ្រគោះបោះបោកទៅកាន់មនុស្សមិនស្គាល់គ្នា ឬត្រូវឲ្យគេជូញដូរ?
- តើអ្នកគិតថាមនុស្សដែលទើបស្គាល់គ្នាថ្មីៗនឹងអាចសួរអ្នកច្រើនសំណួរមួយរំពេចក្រោយពីបានជួបជាមួយអ្នកដែរ ឬទេ?

មិនមានកំណត់ហេតុពីមេរៀន ឬការសម្តែងរឿងនៅចុងបញ្ចប់នៃម៉ោងសិក្សានេះទេ?

សង្ខេបមេរៀន

- នៅក្នុងវប្បធម៌របស់យើង អ្នកមិនត្រូវបានរំពឹងទុកឲ្យចែករំលែកមតិយោបល់ ឬទស្សនៈរបស់ខ្លួន ជាមួយនឹងមនុស្សធំទេ។
- នៅក្នុងសម័យកាលទំនើបនេះ យើងត្រូវតែអាចនិយាយស្តីជាមួយមនុស្សធំ ដើម្បីការពារខ្លួនយើង។ យើងអាចប្រើប្រាស់ការទំនាក់ទំនងបែបមុឺងម៉ាត់ ដើម្បីធ្វើការងារនេះ។
- ការទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់ មានន័យថា បុគ្គលម្នាក់និយាយស្តីក្នុងវិធីមួយដែលប្រព្រឹត្តលើអ្នកដទៃដោយការគោរព ហើយស្របពេលជាមួយគ្នានេះដែរ គឺគេមិនបដិសេធន៍សិទ្ធិរបស់ខ្លួនទេ។

ការបិទបញ្ចប់

ប្រាប់ឲ្យយុវជនសរសេរឬសួរសំណួរ និង/ឬ ផ្តល់ជាព័ត៌មានត្រឡប់ និងប្រគល់ឲ្យទៅអ្នកសម្របសម្រួលដោយមិនបាច់បញ្ចេញឈ្មោះ។

អរគុណដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់គ្នាដែលបានករៀន។ បញ្ជាក់ឡើងវិញអំពីការប្រជុំក្លឹបពេលក្រោយ។ ប្រាប់ពួកគេថាពួកគេទទួលបានផ្កាយមួយទៀតសម្រាប់ការចូលរួមក្នុងម៉ោងសិក្សានេះ។ ឲ្យយុវជនប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់នៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេនៅសប្តាហ៍ក្រោយ។

អ្នកគួរឈប់រៀន ហើយទៅធ្វើការងារនៅក្នុងឡដុតឥដ្ឋមួយ។
ជាការពិតណាស់ ខ្ញុំចូលចិត្តទៅសាលារៀន ហើយខ្ញុំចង់បន្តការសិក្សាទៀត។

ទៅសាលារៀនគឺឆ្កួតហើយ អ្នកគួរតែធ្វើការងារដូចខ្ញុំដែរ ទៅ។
អ្នកនិយាយត្រូវ។

តើអ្នកអាចជួយយួរការបួបឲ្យខ្ញុំបន្តិចបានទេ?
ទេ។ បំភ្លេចចោលទៅ។

ខ្ញុំមិនអាចស្វែងរកការងារដែលល្អជាងការធ្វើការងារនៅក្នុងវាលស្រែនោះទេ។
នោះដោយសារតែអ្នកឆ្កួត

(ពីមនុស្សស្រីចំណាស់ម្នាក់ដែលអ្នកបានជួបនៅលើរថយន្តក្រុងមួយ)
អ្នកនឹងមិនមានសុវត្ថិភាពទេដែលនៅទីក្រុងតែឯងនោះ។ មកស្នាក់នៅជាមួយខ្ញុំមក។
ខ្ញុំសូមទោស ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចទៅបានទេ។ ខ្ញុំទើបតែស្គាល់អ្នក។

តើអ្នកចង់ថែមស្រាបៀរទៀតទេ?
អត់ទេ។ អរគុណ ខ្ញុំអស់មួយហើយ។

ចូលឡានមក ខ្ញុំអាចដឹកអ្នកទៅទីក្រុងបាន។
អត់ទេ។ អរគុណ ខ្ញុំចង់ដើរវិញ។

មកជាមួយខ្ញុំធ្វើចំណាកស្រុកទៅទីក្រុង ជីវិតនៅទីនេះយ៉ាប់ណាស់។
ខ្ញុំសូមទោស ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចទេ។ ខ្ញុំត្រូវបញ្ចប់ការសិក្សារបស់ខ្ញុំសិន។

(មកពីមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលចូលចិត្តផឹកស៊ី) ៖
ប្រសិនបើអ្នកជាមិត្តភក្តិពិតប្រាកដ អ្នកត្រូវជិះម៉ូតូជាមួយខ្ញុំទៅផ្ទះ។
ខ្ញុំជាមិត្តរបស់អ្នក ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍ស្រួលខ្លួនក្នុងការជិះម៉ូតូជាមួយអ្នកទេនៅពេលដែលអ្នកផឹកស្រាច្រើនបែបនេះ។

តើអ្នកចង់ទៅដើរលេងនៅមាត់ទន្លេជាមួយខ្ញុំដែរទេ?
អត់ទេ ។ អរគុណ ខ្ញុំចង់នៅទីនេះជាមួយមិត្តខ្ញុំទាំងអស់គ្នា។
វាជាការខ្ជះខ្ជាយប្រាក់ដែលបញ្ជូនកូនអ្នកទៅសាលារៀន ដោយសារតែគាត់ជាក្មេងស្រី។
ខ្ញុំសុំទោស។

អ្នកមិនអាចជិះរថយន្តក្រុងទៅទីក្រុងដើម្បីរកការងារធ្វើដោយមិនមានផែនការបានទេ។
ខ្ញុំមិនខ្វល់ទេ។ អ្នកតែងតែរិះគន់ពីនេះពីនោះមិនចប់។ ខ្ញុំធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំចង់ធ្វើ។

លេបថ្នាំនេះទៅ វានឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អនៅពេលអ្នកកំពុងធ្វើការ។
អត់បញ្ហា។

ក្មេងប្រុសម្នាក់ក្រីក្រណាស់។ ខ្ញុំគិតថា យើងមិនគួរលេងជាមួយគេបន្តទៀតទេ។
អត់បញ្ហា។ ខ្ញុំនឹងមិននិយាយជាមួយគេទៀតទេ។

អ្នកគួររកប្រាក់បានច្រើន ប្រសិនបើអ្នកទៅធ្វើការនៅទីក្រុង
ខ្ញុំមិនសូវស្គាល់ទីក្រុងច្បាស់ទេ ហើយខ្ញុំខ្លាចថា វាមិនមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំចង់ទៅរៀនបន្តិចទៀតសិន ហើយចាំទៅទីក្រុងនៅពេលខ្ញុំធំជាងនេះ។

ទិដ្ឋភាព

ចំណុចបំណង
អ្នកចូលរួមនឹងរៀនអំពីជំនាញក្នុងការស្ដាប់ថ្មីមួយទៀត ដូច្នេះគេអាចជៀសវាងការយល់ច្រឡំនៅក្នុងដំណើររឿងស្ដីពីការជួញដូរមនុស្សសំខាន់ៗ

ពេលវេលា
៧៥ នាទី

ការត្រៀម

សម្ភារៈ :
- ថតចម្លងមួយច្បាប់នៃ **"ធន ១៥ក ៖ ជំនាញក្នុងការស្ដាប់បានល្អ"**

ក្រដាសផ្ទាំងធំ

សេចក្ដីផ្ដើម

ការស្វាគមន៍

ស្វាគមន៍អ្នកចូលរួមដោយហៅឈ្មោះ។ ហុចតគ្នានូវបញ្ជីឈ្មោះចុះហត្ថលេខាវត្តមាន។

ល្បែងថាមពល

ឲ្យអ្នកសម្របសម្រួលជាយុវជនជ្រើសរើសល្បែងថាមពលនៅក្នុងតារាង។

ការរំឭកមេរៀន

សួរថា តើមានអ្នកចូលរួមណាខ្លះ ដែលបានប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងបែបម៉ឺងម៉ាត់ដៃរឬទេចាប់តាំងពីម៉ោងសិក្សាមុន ។

ប្រសិនបើគេបានធ្វើ តើគេមានអារម្មណ៍បែបណា?

តើអ្នកដទៃឆ្លើយតបយ៉ាងដូចម្ដេច?

ជំនាញក្នុងការស្ដាប់បានល្អ

ពន្យល់ថា កាលពីមេរៀនមុនសិក្សាអំពីប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៃការទំនាក់ទំនង រួមមានជំនាញទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់ បែបទន់ខ្សោយ និងបែបក្រេវក្រោធ។ ជំនាញនិយាយបានល្អគឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់នៃការទំនាក់ទំនង។ ប៉ុន្តែជំនាញក្នុងការស្ដាប់ក៏មានសារៈសំខាន់ដូចគ្នាដែរ។ បញ្ជាក់ឡើងវិញម្ដងទៀតដល់អ្នកចូលរួមថា គេមិនចាំបាច់ឆ្លើយតបវិញទេ ប្រសិនបើមានមនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ណាម្នាក់សួរគេនោះ។ គេអាចជ្រើសរើសជម្រើសនៅស្ងៀមបាន។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើគេនិយាយទៅកាន់មនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់នោះ ប្រាប់គេថា គួរប្រើជំនាញស្ដាប់ឲ្យបានល្អ។

ជំនាញស្ដាប់មិនល្អ

ពន្យល់ថា នៅពេលដែលមនុស្សស្ដាប់មិនបានល្អ គឺគេ ៖

- គិតអំពីអ្វីដែល គេចង់និយាយបន្ទាប់ទៀត ជំនួសឲ្យការស្ដាប់អំពីអ្វីដែលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយ។

- មិនស្តាប់ព័ត៌មានលម្អិតសំខាន់ៗដែលគេបានឮ
- ចងចាំព័ត៌មានលម្អិតដែលមិនសំខាន់ៗ
- ប្រសិនបើយល់ច្រឡំសាច់រឿង ពួកគេធ្វើការគិតដោយខ្លួនឯងដើម្បីឲ្យសាច់រឿងនោះកាន់តែច្បាស់ទោះជាវាមិនមានក្នុងសាច់រឿងពិតក៏ដោយ។
- បែងចែកខ្លួនឯងទៅនិងរឿងផ្សេងៗទៀតក្នុងពេលតែមួយ។

ជំនាញស្តាប់ដ៏ល្អ

ពន្យល់ប្រាប់ថា នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់កំពុងស្តាប់បានយ៉ាងល្អនោះ គឺគេ ៖

- គិតអំពីអ្វីដែលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយ។
- សួរសំណួរបញ្ជាក់អំពីអ្វីដែលគេមិនយល់។
- និយាយសារឡើងវិញអំពីអ្វីដែលគេទើបនិយាយរួច។
- គិតអំពីអ្វីដែលគេចង់ដឹងបន្ថែម និងសួរសំណួរទៅតាមនោះដែរ។

ល្បែងអំពីជំនាញក្នុងការស្តាប់បានល្អ

ដាក់រូបភាព "IS ១៤ក ៖ ជំនាញក្នុងការស្តាប់ដ៏ល្អ" នៅត្រង់កន្លែងណាដែលក្រុមទាំងមូលអាចមើលឃើញ។ ឲ្យអ្នកចូលរួមស្វែងរកដៃគូមួយ។ ឲ្យគេដាក់វេនគ្នាដើម្បីនិយាយរឿងប្រាប់គ្នាម្តងម្នាក់។ ប្រសិនបើគេមិនដឹងនិយាយអំពីអ្វី ប្រាប់គេថា គេអាចប្រាប់អំពីរឿងមួយដែលគេបានឃើញតាមកញ្ចក់ទូរទស្សន៍ក៏បាន អ្វីដែលបានកើតឡើងនៅសាលារៀន ឬអ្វីដែលគេបានធ្វើកាលពីមេរៀនមុននៅក្នុងក្រុម។

ឲ្យអ្នកទីមួយនិយាយរឿងរបស់គេ អ្នកដទៃទៀតត្រូវអនុវត្តជំនាញក្នុងការស្តាប់បានល្អរបស់ខ្លួនដោយក្រឡេកមើលទៅរូបភាព "IS ១៤ក ៖ ជំនាញក្នុងការស្តាប់ល្អ" ដើម្បីឲ្យប្រាកដថាគេកំពុងសាកល្បងជំនាញទាំងអស់។

ជំនាញក្នុងការស្តាប់ល្អអាចជួយការពារអ្នក

ពន្យល់ថា ជំនាញក្នុងការស្តាប់បានល្អអាចជួយឲ្យគេការពារខ្លួនគេពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់បាន។ អានរឿងខាងក្រោមឲ្យក្រុមស្តាប់។

> **ក** កំពុងធ្វើដំណើរតាមរថយន្តក្រុងមួយ ឆ្ពោះទៅកាន់ទីក្រុងដើម្បីរកការងារធ្វើ។ មនុស្សម្នាក់ដែលអង្គុយជាប់នាងចាប់ផ្តើមធ្វើការសន្ទនា។ ខាងក្រោមនេះ គឺជាអ្វីដែលមនុស្សម្នាក់នោះបាននិយាយ ៖ មនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ ៖ "អ្នកមើលទៅទំនងជាក្មេងស្រីម្នាក់ដ៏ល្អរួសរាយ និងចេះគោរព ឱនលំទោន។ ខ្ញុំមានបងប្អូនម្នាក់ដែលតែងតែរកកម្មករធ្វើការល្អ និងមានការគោរពបែបនេះ។ គាត់ជាម្ចាស់រោងចក្រកាត់ដេរមួយកន្លែងនៅខេត្តកំពត។"
>
> ក ៖ "ខ្ញុំមិនចេះដេរទេ។ ខ្ញុំមិនអាចធ្វើការនៅទីនោះបានទេ។"
>
> មនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ ៖ " អូ អ្នកមិនចាំបាច់ចេះជំនាញអ្វីទាំងអស់។ គេនឹងបង្រៀនអ្នក។ ហើយគេផ្តល់ប្រាក់ខែឲ្យខ្ពស់"
>
> ក ៖ "ខ្ញុំនឹងនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំ ដើម្បីពិភាក្សាអំពីបញ្ហានេះសិន។"
>
> ស្ងៀមបន្តិច បន្ទាប់ពី១០នាទីមក ជនមិនធ្លាប់ស្គាល់នោះចាប់ផ្តើមនិយាយម្តងទៀត។

មនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ ៖ " វាគឺជាការងារដ៏ល្អណាស់ បានប្រាក់ច្រើនជាងការងារដែលអ្នកធ្វើនៅតាមរោងចក្រធម្មតា។ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវតែសម្រេចចិត្តក្នុងពេលនេះ។ គាត់ត្រូវការកម្មករជាបន្ទាន់ ពីព្រោះគាត់មានការបញ្ជាទិញដ៏ធំមួយ។ នេះហើយជាមូលហេតុដែលទទួលបានប្រាក់ខែខ្ពស់។ រថយន្តដឹកអ្នកដំណើរខ្នាតតូចមួយដែលនឹងនាំអ្នកទៅខេត្តកណ្តាល នឹងចាកចេញពីចំណតភ្លាមពេលរថយន្តក្រុងនេះទៅដល់នាងគ្មានពេលហៅទូរស័ព្ទទៅនរណាបានទេ។"

ក ប្រើជំនាញក្នុងការស្តាប់ដ៏ល្អ ដើម្បីគិតអំពីអ្វីដែលស្ត្រីម្នាក់នោះបាននិយាយ។

ឲ្យអ្នកចូលរួមពិចារណាថា តើផ្នែកមួយណានៃការផ្តល់ការងារដែលហាក់បីដូចជា មានភាពមិនស្រប។ ប្រសិនបើចំណុចខាងក្រោមទាំងនេះមិនបានលើកឡើងទេនោះ អ្នកត្រូវប្រាកដថា អ្នកបានលើកឡើង ៖

- ហេតុអ្វីបានជាស្ត្រីម្នាក់នោះនិយាយថា រោងចក្រនោះនៅក្នុងខេត្តកំពត ប៉ុន្តែបន្ទាប់មកទៀតគេនិយាយថា នាងនឹងត្រូវជិះរថយន្តដឹកអ្នកដំណើរខ្នាតតូចមួយទៅខេត្តកណ្តាលដែលជាកន្លែងនៅឆ្ងាយពីខេត្តកំពត។
- ហេតុអ្វីបានជាថៅកែត្រូវឲ្យប្រាក់ខែខ្ពស់ដល់អ្នកដែលមិនមានជំនាញ។
- តើថៅកែមានពេលពីណាដើម្បីបង្រៀននាង ប្រសិនបើគាត់មានការបញ្ជាទិញដ៏ធំដែលត្រូវបំពេញឲ្យគេជាបន្ទាន់។
- ហេតុអ្វីបានជានាងចាំបាច់ត្រូវធ្វើការសម្រេចចិត្តក្នុងរយៈពេលតែមួយថ្ងៃ។
- ជាមួយគ្នានេះដែរ នាងមិនធ្លាប់បានឮថាគ្មានមាននរណាត្រូវបានជ្រើសរើសឲ្យធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រកាត់ដេរ ដោយគ្មានការធ្វើតេស្តនោះទេ។

ពន្យល់ទៅអ្នកចូលរួមថា ក បានគិតអំពី អ្វីដែលស្ត្រីម្នាក់នោះកំពុងនិយាយ។ ក បានសួរទៅស្ត្រីនោះនូវ សំណួរបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់ អំពីអ្វីដែលនាងមិនយល់។ ចម្លើយរបស់ស្ត្រីនោះកាន់តែខុសច្រើន។

ពន្យល់ថា មនុស្សតែងតែនិយាយខុសដោយខ្លួនឯងនៅពេលដែលគេកំពុងកុហក ពីព្រោះគេភ្លេចអ្វីដែលគេបាននិយាយពីមុន។ ក និយាយម្តងទៀត នូវអ្វីដែលស្ត្រីម្នាក់នោះ បាននិយាយពីខាងដើមនៅក្នុងការសន្ទនាដែលខុសពីអ្វីដែលនាងបាននិយាយបន្ទាប់មកទៀត។ ស្ត្រីនោះគឺជាអ្នកជួញដូរមនុស្ស ហើយគេកំពុងព្យាយាមបោកបញ្ឆោត ក។ ប៉ុន្តែសំណួរ របស់ ក ធ្វើឲ្យស្ត្រីនោះមានការភាន់ច្រឡំ ហើយគេដឹងច្បាស់ថា គេមិនអាចបញ្ឆោត ក បានទៀតទេ។ ស្ត្រីនោះចាកចេញពីរថយន្តក្រុងនៅចំណតបន្ទាប់។

ការសម្តែងរឿង

ឲ្យអ្នកចូលរួមស្ម័គ្រចិត្តពីរនាក់ដើរតួសម្តែងជានិយោជកម្នាក់ និងជនចំណាកស្រុកម្នាក់កំពុងស្វែងរកការងារធ្វើ ដែលចរចាគ្នាអំពីការងារដែលអាចទៅរួច។ អ្នកចូលរួមផ្សេងទៀតអាចធ្វើជាអ្នកទស្សនា។

ពន្យល់ថា ដំបូងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសម្តែងរឿងដោយនិយោជកគួរប្រើរបៀបទំនាក់ទំនងបែបក្រេវ

ក្រោធ ហើយជនចំណាកស្រុកគួរប្រើទំនាក់ទំនងបែបអកម្ម និងជំនាញក្នុងការស្តាប់មិនល្អ។ ឲ្យអ្នកចូលរួម ស្ម័គ្រចិត្តពិភាក្សាគ្នាលម្អិតបន្ថែម អំពីអ្វីដែលគេបានគិតថាគួរកើតមានក្នុងការសម្តែងក្នុងរយៈពេល បី បួននាទី។ បន្ទាប់មកឲ្យគេសម្តែងតែម្តង។

នៅពេលដែលពួកគេបានបញ្ចប់ការសម្តែង សួរទៅក្រុមឲ្យបញ្ចេញមតិយោបល់អំពីរបៀបដែល ជំនាញក្នុងការទំនាក់ទំនងក្រេវក្រោធ ទំនាក់ទំនងបែបអកម្ម និងជំនាញក្នុងការស្តាប់មិនបានល្អ ធ្វើឲ្យស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់ទៅយ៉ាងដូចម្តេច។

បន្ទាប់មកទៀត ឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តផ្សេងទៀត ធ្វើការសម្តែងឡើងវិញ ដោយប្រើជំនាញក្នុងការទំនាក់ទំនងបែបម៉ឺងម៉ាត់ ហើយជនចំណាកស្រុកប្រើប្រាស់ទំនាក់ទំនងបែបម៉ឺងម៉ាត់ និងជំនាញក្នុងការស្តាប់ដ៏ល្អ។

ជាថ្មីម្តងទៀត សួរទៅក្រុមឲ្យបញ្ចេញមតិយោបល់ អំពីរបៀបដែលជំនាញ ក្នុងការទំនាក់ទំនងបែបម៉ឺងម៉ាត់ និងជំនាញក្នុងការស្តាប់ដ៏ល្អ ធ្វើឲ្យស្ថានភាពកាន់តែល្អប្រសើរទៅបានយ៉ាងដូចម្តេច។

សង្ខេបមេរៀន

នៅពេលដែលមនុស្សកំពុងស្តាប់បានយ៉ាងល្អនោះ គឺគេ ៖

- គិតអំពីអ្វីដែលអ្នកដទៃកំពុងនិយាយ។
- សួរសំណួរបញ្ជាក់អំពីអ្វីដែលគេមិនយល់។
- និយាយសារឡើងវិញដោយពាក្យពេចន៍ខ្លួនឯងអំពីអ្វីដែលគេទើបនិយាយរួច។
- គិតអំពីអ្វីដែលគេចង់ដឹងបន្ថែម និងសួរសំណួរទៅតាមនោះដែរ។

ជំនាញក្នុងការស្តាប់បានល្អអាចជួយឲ្យសិស្សការពារខ្លួនគេពីស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់បានរួមទាំងក្នុងអំឡុងពេលកំពុងធ្វើចំណាកស្រុកផងដែរ។

ការបិទបញ្ចប់

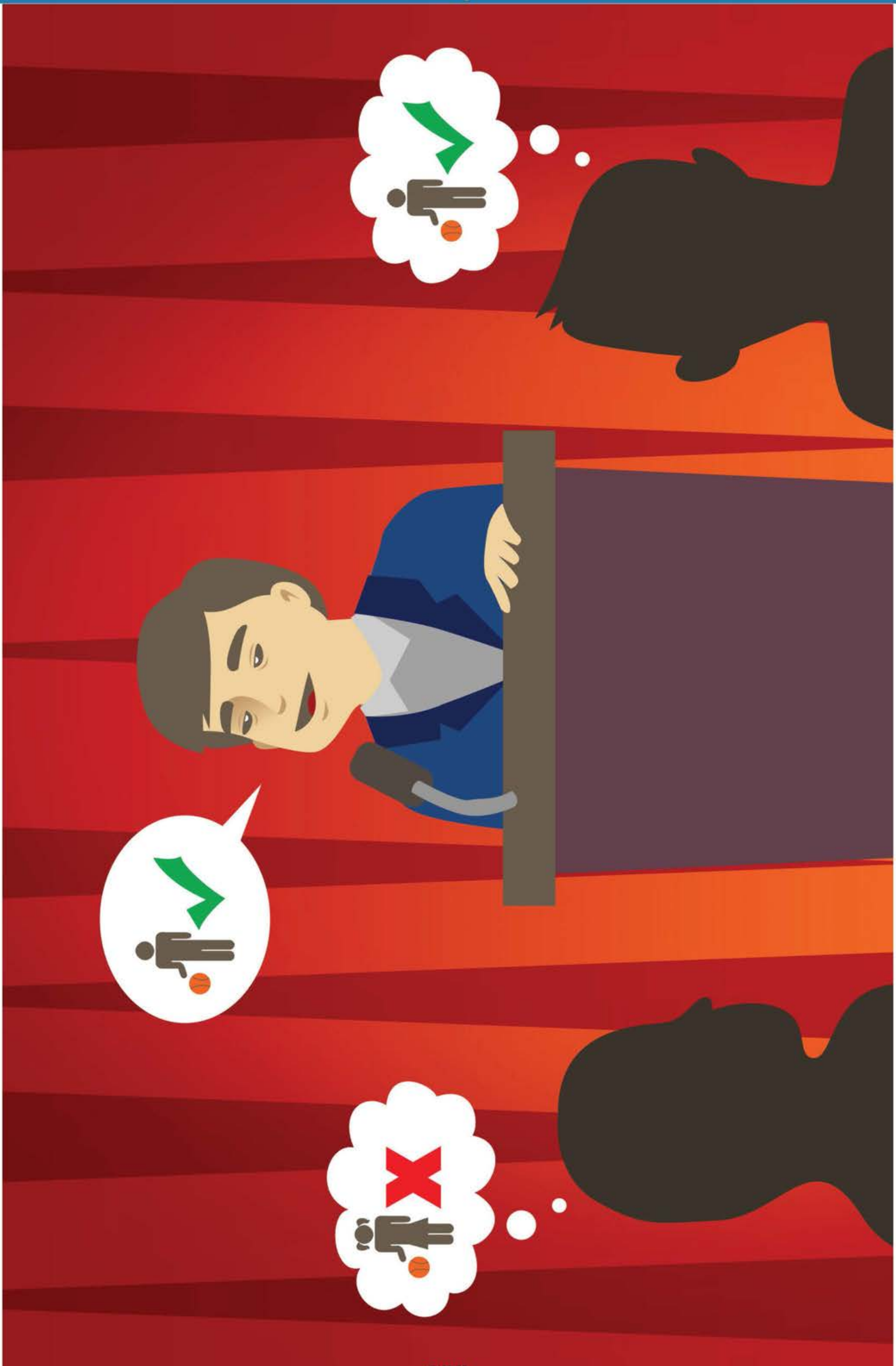
ប្រាប់ឲ្យអ្នកចូលរួមសរសេរ ឬសួរសំណួរ និង/ឬ ផ្តល់ជាព័ត៌មានត្រឡប់ ហើយប្រគល់ឲ្យទៅអ្នកសម្របសម្រួលដោយមិនបាច់បញ្ចេញឈ្មោះ។

អរគុណដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់គ្នាដែលបានមករៀន។ បញ្ជាក់ឡើងវិញអំពីការប្រជុំក្លិបពេលក្រោយ។ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេទទួលបានផ្កាយមួយទៀតសម្រាប់ការចូលរួមក្នុងម៉ោងសិក្សានេះ។

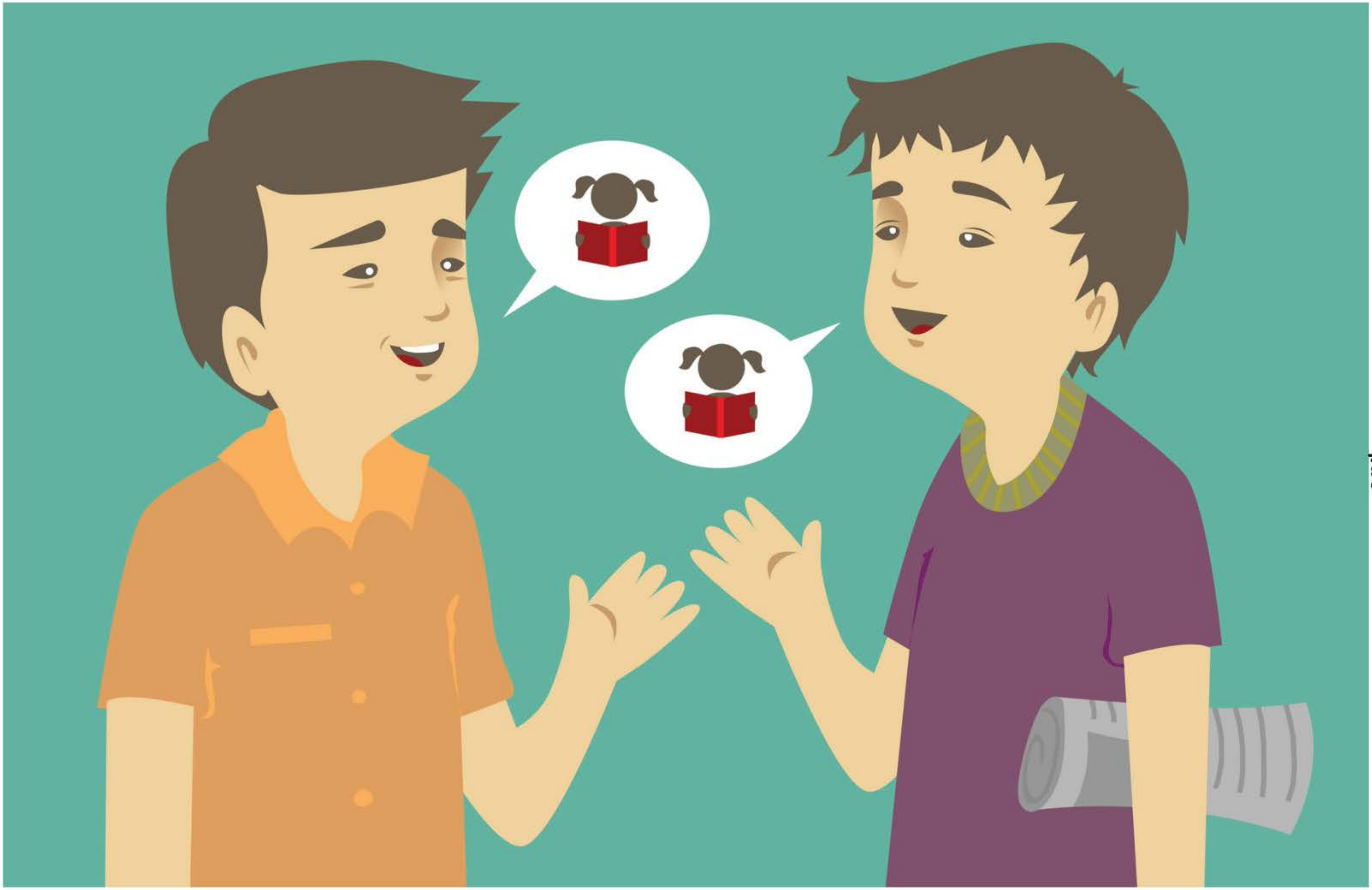
ឲ្យអ្នកចូលរួមសង្កេតមើលប្រជាជននៅក្នុងសហគមន៍របស់គេ ហើយឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម ៖

- តើអ្នកអាចព្យាយាម ប្រើការទំនាក់ទំនង បែបម៉ឺងម៉ាត់ នៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកបានដែរឬទេ?
- តើអ្នកអាចព្យាយាមប្រើជំនាញក្នុងការស្តាប់បានល្អនៅក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកបានដែរឬទេ?

អ្នកសម្របសម្រួលអាចសួរអ្នកចូលរួម ឲ្យសរសេរការណែនាំនេះលើក្រដាសហើយយកទៅផ្ទះដើម្បីរំឭក។



អ្នកដែលស្តាប់គេបានល្អគឺជាអ្នកដែល ៖ (២) សួសំណួរបញ្ជាក់ច្បាស់លាស់អំពីអ្វីដែលគេមិនយល់ច្បាស់។



អ្នកដែលស្តាប់គេបានល្អគឺជាអ្នកដែល ៖ (៣) និយាយសារឡើងវិញដោយពាក្យពេចន៍ខ្លួនឯងអំពីអ្វីដែលគេទើបនិយាយរួច។

អ្នកដែលស្ដាប់គេបានល្អគឺជាអ្នកដែល ៖ (៨) គិតអំពីអ្វីដែលគេចង់ដឹងបន្ថែម និងសួរសំណួរទៅតាមនោះដែរ។

ខ្ទង់បំណង

យុវជននឹងរៀនពីវិធីក្នុងការគ្រប់គ្រងអារមម្មណ៍របស់ខ្លួន និងកំណត់ទម្រង់នៃការគិតបែបអវិជ្ជមាន ដែលអាចនាំឲ្យមានអាកប្បកិរិយាគ្រោះថ្នាក់។

ពេលវេលា

៧៥ នាទី

សម្ភារៈ :

- ថតចម្លង "IS ១៥ក ៖ករណីសិក្សាអំពីការគិតបែបអវិជ្ជមាន" និង "IS ១៥ខ ៖ ការសម្តែងរឿងអំពីការគិតអវិជ្ជមាន" (ចំនួនគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ចំនួនពាក់កណ្តាលនៃក្រុម ដោយយុវជន នឹងបង្កើតក្រុមមានគ្នាពីរនាក់ដើម្បីអាន IS ទាំងពីរ)

ការត្រៀម

សេចក្តីផ្តើម

ការស្វាគមន៍

ស្វាគមន៍យុវជនដោយហៅឈ្មោះ។ ហុចតគ្នានូវបញ្ជីឈ្មោះចុះហត្ថលេខាវត្តមាន។

សកម្មភាពមុនចាប់ផ្តើម

ឲ្យអ្នកសម្របសម្រួលជាយុវជនជ្រើសរើសសកម្មភាពចាប់ផ្តើមមុននៅក្នុងតារាង។

ការរំឭកមេរៀន

តើមាននរណាបានប្រើជំនាញក្នុងការទំនាក់ទំនងបែបម៉ឺងម៉ាត់ដែរ ឬទេកាលពីសប្តាហ៍មុន? តើវាមានសារៈប្រយោជន៍ដែរ ឬទេ? តើវាមានការលំបាកដែរ ឬទេ?

តើមាននរណាបានប្រើជំនាញក្នុងការស្តាប់បានល្អដែរ ឬទេកាលពីសប្តាហ៍មុន? តើវាមានសារៈប្រយោជន៍ដែរ ឬទេ? តើវាមានការលំបាកក្នុងការប្រើជំនាញទាំងនេះដែរ ឬទេ?

ការពិភាក្សា

ពន្យល់ថា ថ្ងៃនេះយើងសិក្សាអំពីការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍។ បុគ្គលគ្រប់រូបទាំងអស់នៅលើផែនដីសុទ្ធតែមានថ្ងៃដែលគេមានអារម្មណ៍ពិបាក។ គ្មាននរណាផ្សេងអាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់គេដើម្បីគេចផុតពីបញ្ហាបានឡើយ ប៉ុន្តែមនុស្សអាច ផ្លាស់ប្តូរ វិធីដែលគេប្រតិកម្មទៅនឹងបញ្ហារបស់ខ្លួន។ ឲ្យក្រុមនីមួយៗផ្តល់នូវឧទាហរណ៍អំពីអារម្មណ៍លំបាកៗ។ ការរៀបរាប់នេះមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម ៖

- ក្រៀមក្រំ
- ដូចឆ្កួត
- ខឹងសម្បារ
- ក្បត់អារម្មណ៍
- ខឹងខ្លាំង
- តប់ប្រមល់
- អស់សង្ឃឹម
- អស់ក្តីស្រលាញ់

ពន្យល់ថា មនុស្សគ្រប់រូបនឹងជួបប្រទះបញ្ហាជាច្រើននៅក្នុងជីវិត។ ជានិច្ចកាលវាមិនមែនសុទ្ធតែ អាចផ្លាស់ប្តូរកាលៈទេសៈ ក្នុងជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាបាននោះទេ ប៉ុន្តែ អាចផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលបុគ្គលម្នាក់ប្រតិកម្មទៅនឹងបញ្ហាទាំងនោះបាន។

ពន្យល់ថា វិធីដែលមនុស្សគិតអំពីបញ្ហាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងណាស់។ ប្រាប់ទៅយុវជនថា អ្នកនឹងត្រូវអានតារាងមួយរៀបរាប់អំពីទម្រង់នៃការគិតអវិជ្ជមានចំនួនបួនបែបដែលធ្វើឲ្យបញ្ហាប្រែក្លាយកាន់តែអាក្រក់ទៅ។ ឲ្យយុវជនបិទភ្នែករបស់គេអំឡុងពេលកំពុងអាន ហើយជាមួយឧទាហរណ៍នីមួយៗ ឲ្យគេគិតពីឧទាហរណ៍មួយពីជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។

ការគិតជ្រុលនិយម

- ជួនកាល មនុស្សនឹងចាប់ផ្តើមគិតបែបជ្រុលនិយម។
- ឧទាហរណ៍ថា សិស្សម្នាក់ដែលខូចកង់នៅតាមផ្លូវទៅសាលានិយាយថា "អ្វីគ្រប់យ៉ាងនឹងមានបញ្ហាពេញមួយថ្ងៃនេះមិនខាន" នៅពេលដែលមានរឿងតូចមួយកើតមានប៉ុណ្ណោះ។ ឬយុវជនដែលបានពិន្ទុមិនល្អ និយាយថា "នេះគឺជារឿងដែលអាក្រក់បំផុតដែលបានកើតមានចំពោះខ្ញុំ"។

ការស្តីបន្ទោសខ្លួនឯង

- ពេលខ្លះមនុស្សស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងចំពោះរឿងដែលគេមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន។
- ឧទាហរណ៍ថា ក្មេងស្រីម្នាក់គិតថា វាជាកំហុសរបស់នាងដែលគ្រួសារនាងមានភាពក្រីក្រ។

ការមើលឃើញតែខាងអាក្រក់

- ពេលខ្លះមនុស្សនឹងផ្តោតទៅលើតែទិដ្ឋភាពអាក្រក់នៃបញ្ហាប៉ុណ្ណោះ។
- ឧទាហរណ៍ដូចជា ក្មេងប្រុសម្នាក់ចូលចិត្តក្មេងស្រីម្នាក់។ គេសម្គាល់តែនៅពេលដែលនាងមិនយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយគេប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនដែលគិតពីពេលដែលនាងញញឹមដាក់គេទេ។

ព្យាករណ៍តែពីអនាគតអាក្រក់

- ពេលខ្លះមនុស្សមើលឃើញបញ្ហាមួយ ហើយគេស្រមៃថា វានឹងជះឥទ្ធិពលអាក្រក់លើជីវិតគេទាំងមូល ដោយមិនមានភាពជាក់លាក់ និងមើលលើភស្តុតាងដែលមានទេ។
- ឧទាហរណ៍ថា ក្មេងស្រីម្នាក់គិតថា ជីវិតទាំងមូលរបស់នាងត្រូវបំផ្លាញអស់ហើយដោយគ្រាន់តែប្រឡងមិនជាប់។

ផ្គូរផ្គងករណីសិក្សា

ឲ្យយុវជនបើកភ្នែក និងបែងចែកក្រុមដែលមានគ្នាពីរនាក់។ ចែកជូនក្រុមនីមួយៗនូវ "IS ១៥កៈ ករណីសិក្សាអំពីការគិតអវិជ្ជមាន"។ ឲ្យសិស្សអានករណីសិក្សា ហើយឲ្យគេផ្គូរផ្គងទៅនឹងទម្រង់នៃការគិតអវិជ្ជមានដែលគេបានរៀបរាប់។ (ត្រូវគូសបន្ទាប់ភ្ជាប់នៅលើទំព័រសៀវភៅតែម្តង។ ចម្លើយគឺ ១ គ, ២ ខ, ៣ ក, ៤ ឃ

ការគិតវិជ្ជមាន

ពន្យល់ថា វិធីមួយក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាគឺត្រូវប្តូរចេញនូវទម្រង់នៃការគិតអវិជ្ជមានដោយជំនួសវិញនូវទម្រង់នៃការគិតបែបវិជ្ជមាន។ គ្មានការគិតវិជ្ជមានណាដែលនឹងដោះស្រាយបញ្ហា

នេះទេ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលវាក្លាយមកជាបញ្ហាតូចមួយ ការគិតវិជ្ជមានអាចជួយបាន។ អានចម្លើយខាងក្រោមនេះឲ្យ ឮៗ៖

ការគិតបែបជ្រុលនិយម និងការមើលឃើញតែផ្លូវអាក្រក់

- ចងចាំពីជំនាញផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ឬអ្វីៗដែលល្អនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។ បន្ទាប់មកផ្តោតលើរឿងទាំងនោះ។
- ព្យាយាម កុំប្រើពាក្យមួយចំនួន ដូចជា អ្វីគ្រប់យ៉ាង ជានិច្ចកាល មិនដែល ឲ្យសោះនៅពេលដែលបរិយាយពីបញ្ហានានា។ ចង់ចាំថា បញ្ហានៅថ្ងៃនេះ អាចដោះស្រាយចេញនៅថ្ងៃស្អែក។
- មិនត្រូវរៀបរាប់ពីអ្វីដែលជាកំហុសឡើយ។ នៅពេលដែលមនុស្សចាប់ផ្តើមរៀបរាប់ពីបញ្ហា គឺពួកគេកំពុងធ្វើឲ្យបញ្ហានីមួយៗកាន់តែធំឡើងៗ ប្រៀបដូចបញ្ហានោះជាផ្នែកមួយនៃទម្រង់គិតអញ្ចឹង។

ស្តីបន្ទោសខ្លួនឯង

- ការស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងកម្រនឹងជួយដោះស្រាយបញ្ហាណាស់។
- ចងចាំថា បញ្ហាភាគច្រើនគឺជាលទ្ធផលនៃមនុស្ស និងព្រឹត្តិការណ៍ជាច្រើនមិនមែនជាបុគ្គលតែម្នាក់នោះទេ។
- ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់លើដំណោះស្រាយឲ្យបានច្រើនជាងការស្តីបន្ទោស។

ការព្យាករណ៍អនាគតមិនល្អ

- ចាំទុកថា មិនមាននរណាម្នាក់អាចទស្សន៍ទាយត្រូវពីអនាគតឡើយ។ ដកដង្ហើមវែងៗ ហើយចាំថា ថ្ងៃស្អែកគឺជាថ្ងៃថ្មី។ អ្នកអាចនឹងភ្ញាក់ឡើង ហើយឮព័ត៌មានល្អ។

ទម្រង់នៃការគិតអវិជ្ជមាន និងអាកប្បកិរិយាគ្រោះថ្នាក់

ពន្យល់ថា ទម្រង់នៃការគិតអវិជ្ជមាន អាចបង្កើនអាកប្បកិរិយាគ្រោះថ្នាក់។ អានរឿងខាងក្រោមឲ្យឮៗ៖

រឿងទី ១ ៖

ប តែងតែគិតជ្រុលនិយម។ នៅពេលដែល ប ត្រូវចាកចេញពីសាលារយៈពេលពីរខែ ដើម្បីប្រមូលផលស្រូវ គាត់គិតថាជីវិតទាំងមូលរបស់គេនឹងត្រូវបំផ្លាញ។ គាត់គិតថា គ្មានថ្ងៃដែលគេត្រឡប់មករៀនវិញទេ ហើយផ្ទុយមកវិញបែរជាគិតថាគេអាចរកការងារធ្វើបានលុះត្រាតែធ្វើចំណាកស្រុកប៉ុណ្ណោះ។

សំណាងល្អ បងស្រីរបស់គេបានជួយដល់គេឲ្យមើលឃើញអ្វីគ្រប់យ៉ាងក្នុងផ្លូវវិជ្ជមានវិញ។ គាត់បានណែនាំប្រាប់គេថា យុវវ័យមួយចំនួនបានចាកចេញពីសាលារៀនមួយរយៈ ហើយបន្ទាប់មកក៏ត្រឡប់ទៅរៀនវិញ។ នាងជួយដល់គេឲ្យអនុវត្តការអាន ដើម្បីឲ្យគេមាន អារម្មណ៍ថា បានត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចដើម្បីត្រឡប់ទៅរៀនវិញ។

រឿងទី ២ ៖

ព តែងតែស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងដោយសារតែបញ្ហាគ្រួសាររបស់នាង។ នៅពេលដែលប្អូនស្រីរបស់នាងមានគ្រោះថ្នាក់ដោយជិះម៉ូតូរបស់គាត់ ហើយត្រូវចូលក្នុងមន្ទីរពេទ្យ ព មានអារម្មណ៍ ទទួល

ខុសត្រូវចំពោះការដែលមិនបានរំឭកដល់ប្អូនស្រីរបស់នាង។ ដោយសារតែ ព មានអារម្មណ៍ទទួលខុសត្រូវ នាងបានយល់ព្រមតាមមីងរបស់នាងនៅពេលដែលមីងរបស់នាងឲ្យយោបល់ថា ព គួរទៅធ្វើការនៅក្នុងផ្ទះបនដើម្បីរកប្រាក់សង់ថ្លៃព្យាបាល។

សំណាងល្អ ប្អូនស្រីរបស់ ព បានឮអំពីផែនការនោះ។ នាងប្រាប់ទៅ ព ថា គាត់មិនចាំបាច់ទទួលខុសត្រូវចំពោះគ្រោះថ្នាក់នេះទេ ហើយ ព នឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏អាក្រក់មួយប្រសិនបើនាងទៅធ្វើការនៅផ្ទះបននោះ។

ការសម្ដែងរឿង

ឲ្យអ្នកចូលរួមអានរឿងនៅលើ "ES១៥ខ ៖ ការសម្ដែងរឿងអំពីការគិតបែបអវិជ្ជមាន" ។ ឲ្យយុវជនបែងចែកក្រុមមានគ្នាពីរនាក់។ ហើយម្នាក់សម្ដែងជា ម និងម្នាក់ទៀតសម្ដែងជាបងប្រុសរបស់គាត់។ ឲ្យបងប្រុសព្យាយាមផ្ដល់យោបល់ជាមធ្យោបាយវិជ្ជមានមួយក្នុងការសំឡឹងមើលលើបញ្ហា។ ឲ្យបងប្រុស ព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលអ្នកដែលសម្ដែងជា ម ។
នៅពេលដែល គេបានធ្វើកិច្ចការនេះបាន ១០ នាទី ឲ្យអ្នកចូលរួមចែករំលែកឧទាហរណ៍មួយចំនួនអំពីមធ្យោបាយវិជ្ជមានមួយចំនួនដោយសំឡឹងមើលលើបញ្ហាមួយចំនួន។

កំណត់ហេតុមេរៀន

ឲ្យក្រុមនីមួយៗសរសេរ ឬគូររូបនៅក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុរបស់គេរយៈពេល ១០ នាទី។ ឲ្យពួកគេ ព្យាយាមគិតអំពីពេលវេលា ឬអាចជាស្ថានភាពថ្មីៗមួយដែលពេលនោះគេពិតជាមានអារម្មណ៍អាក្រក់បំផុត ហើយសរសេរអំពីវិធីដែលគេអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បន្តិចម្ដងៗឲ្យមានភាពល្អប្រសើរឡើង។ ឲ្យពួកគេគិតអំពីវិធានការជាក់លាក់មួយដែលគេបានចាត់ ឬអាចនឹងចាត់ និងបុគ្គលដែលត្រូវបានជួយ។ ឲ្យគេពិចារណាថា តើគេធ្លាប់បានប្រើប្រាស់ទម្រង់នៃការគិតបែបអវិជ្ជមានកាលពីមុនដែរឬទេ និងគិតថា តើគេអាចប្រើប្រាស់ទម្រង់នៃការគិតបែបវិជ្ជមាននៅថ្ងៃអនាគតដែរ ឬយ៉ាងណា។

សង្ខេបមេរៀន

- ការគិតអវិជ្ជមានអាចធ្វើឲ្យបញ្ហាកាន់តែអាក្រក់
- ខាងក្រោមនេះគឺជាទម្រង់នៃការគិតបែបអវិជ្ជមានជាទូទៅ ៖
  - ការគិតបែបជ្រុលនិយម
  - ការស្ដីបន្ទោសខ្លួនឯង
  - សំឡឹងមើលតែផ្លូវអាក្រក់
  - ព្យាករណ៍តែអំពីអនាគតអាក្រក់
- ការគិតបែបវិជ្ជមានអាចជួយអ្នកឲ្យដោះស្រាយបញ្ហាបាន ។

ការបិទបញ្ចប់

ប្រាប់ឲ្យយុវជនសរសេរ ឬសួរសំណួរ និង/ឬ ផ្តល់ជាព័ត៌មានត្រឡប់ និងប្រគល់ឲ្យទៅអ្នកសម្របសម្រួលដោយមិនបាច់បញ្ចេញឈ្មោះ។

អរគុណដល់យុវជនទាំងអស់គ្នាដែលបានមករៀន។ បញ្ជាក់ឡើងវិញអំពីការប្រជុំភ្លឺបពេលក្រោយ។ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេទទួលបានផ្កាយមួយទៀតសម្រាប់ការចូលរួមក្នុងម៉ោងសិក្សានេះ។ ឲ្យយុវជន ៖

- ព្យាយាមស្វែងយល់ អំពីទម្រង់នៃការគិតបែបអវិជ្ជមាន រហូតទាល់តែការប្រជុំបន្ទាប់ទៀត។
- ព្យាយាមប្រើប្រាស់ការគិតបែបវិជ្ជមាន ហើយពេលត្រឡប់មកម៉ោងសិក្សាក្រោយចូរប្រាប់ដល់ពួកយើងវិញថា តើអាចធ្វើបានដែរ ឬទេ។

អ្នកសម្របសម្រួលអាចសួរយុជនឲ្យសរសេរការណែនាំនេះលើក្រដាសយកទៅផ្ទះដើម្បីរំឭក។ រំឭក។

១៥ IS ១៥ក ÷ ករណីសិក្សាអំពីការគិតអវិជ្ជមាន

ផ្គូរផ្គងរឿងខាងក្រោម ទៅនឹងទម្រង់នៃការគិតអវិជ្ជមាន។ អ្នកនឹងត្រូវគូសបន្ទាប់ឡើងលើចុះក្រោមក្នុងទំព័រនេះ។

១. មនុស្សម្នាក់មានសារៈសំខាន់សម្រាប់ម នៅសាលារៀន។ ពេលនេះគេគិតថា មនុស្សគ្រប់គ្នាស្អប់គេ។	ក . ការព្យាករណ៍ពីអនាគតមិនល្អ
២. កត់សម្គាល់តែពេលដែលគ្រូរិះគន់នាងប៉ុណ្ណោះ។ នាងមិនដែលនឹកឃើញដល់ការសរសើររបស់គ្រូទេ។	ខ. មើលឃើញតែក្នុងផ្លូវអាក្រក់
៣. ល ជឿជាក់ថា គេអាចជួបតែអនាគតអាក្រក់ប៉ុណ្ណោះ។	គ. ការគិតបែបជ្រុលនិយម គិតអ្វីដែលអាក្រក់បំផុត។

ម បានធ្វើចំណាកស្រុកទៅទីក្រុងធំមួយ ហើយបានធ្វើការងារនៅក្នុងរោងចក្រធំមួយ។ គេធ្វើការ ១៨ ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយដេកនៅក្នុងរោងចក្រ។ គេបានធ្វើការអស់រយៈពេល បីខែ ហើយមិនទទួលបានប្រាក់កម្រៃឡើយ។ ថៅកែរោងចក្រនិយាយថា ម បានជំពាក់ ប្រាក់ថ្លៃស្នាក់នៅ ហើយនឹងត្រូវធ្វើការងារពេញមួយឆ្នាំ។ ម បានទូរស័ព្ទទៅកាន់បងប្រុសរបស់ខ្លួននៅក្នុងភូមិកំណើត និងបានិយាយដូចខាងក្រោម ៖

"វាជាកំហុសរបស់ខ្ញុំ ពីព្រោះខ្ញុំជាកម្មករដែលមិនមានបទពិសោធន៍។"

"នេះជាប្រភេទការងារដែលខ្ញុំនឹងបានធ្វើ"។ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលនឹងជួលខ្ញុំឲ្យធ្វើការទេ។"

"មិត្តភក្តិរបស់យើងម្នាក់ ដែលរៀនសាលាជាមួយគ្នាពីមុន ធ្វើការនៅរោងចក្រមួយទៀត ហើយគេបានប្រាប់ថា គេកំពុងរកបុគ្គលិក ហើយទទួលបានប្រាក់ខែទៀងទាត់។ គេបានប្រាប់ថា រោងចក្រដែលគេធ្វើការនោះ មានចុះបញ្ជីការជាមួយរដ្ឋត្រឹមត្រូវ។ ប៉ុន្តែគេនឹងមិនជួលមនុស្សដូចជាខ្ញុំទេ។"

"គ្មានផ្លូវដែលរកការងារផ្សេងបានធ្វើទេ។ គេផ្សេងនឹងដឹងថា ខ្ញុំបានធ្វើការទីទៅនេះ ហើយនឹងមើលងាយខ្ញុំ។"

មេរៀនទី១៦ ÷ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើង (ជំនាញគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍) ១៦

វត្ថុបំណង

យុវជននឹងយល់អំពីវិធានការអ្វីដែលត្រូវចាត់ឡើងដើម្បីឆ្លើយតបយ៉ាងវិជ្ជមានទៅកាន់អារម្មណ៍ពិបាកៗដូច្នេះគេមិនបានបង្កទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

ពេលវេលា

៧៥ នាទី

សម្ភារៈ :

- ក្រដាសផ្ទាំងធំ
- ប៊ិចក្រហម និងប៊ិចខៀវ
- ឯកសារយោង "ឯ ១៦ក ៖ ឧទាហរណ៍នៃតារាង ស្ថិតិអារម្មណ៍" សម្រាប់សកម្មភាព"

សេចក្តីផ្តើម

ការស្វាគមន៍

ស្វាគមន៍យុវជនដោយហៅឈ្មោះ។

ហុចតគ្នានូវបញ្ជីឈ្មោះចុះហត្ថលេខាវត្តមាន។

សកម្មភាពមុនចាប់ផ្តើម

ឲ្យអ្នកសម្របសម្រួលជាយុវជនជ្រើសរើសសកម្មភាពចាប់ផ្តើមមុននៅក្នុងតារាង។

ការរំឭកមេរៀន

តើមាននរណាបានកត់សម្គាល់ឃើញមានទម្រង់នៃការគិតបែបអវិជ្ជមាននៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់គេដែរ ឬទេ?

តើមាននរណាសាកល្បងប្រើប្រាស់ការគិតបែបវិជ្ជមានដែរ ឬទេ? តើវាជួយបានដែរ ឬទេ?

ការពិភាក្សា

ពន្យល់ថា កាលពីម៉ោងសិក្សាមុន និយាយអំពីទិដ្ឋភាពដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាជួបប្រទះបញ្ហា និងអំពីថា តើបញ្ហាទាំងនេះអាចធ្វើមនុស្សមានអារម្មណ៍ពិបាកដោយរបៀបណា។ ពន្យល់ថា វាមានការលំបាកណាស់ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់អ្នកដើម្បីគេចវេសពីបញ្ហានោះ ប៉ុន្តែវាអាចផ្លាស់ប្តូររបៀបដែលអ្នកឆ្លើយតបទៅនឹងបញ្ហាបាន។

រំឭកយុវជនអំពីតារាងអំពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមានដែលយុវជនកើតមាន។ សរសេរការរៀបរាប់នេះម្តងទៀតនៅផ្នែកម្ខាងទៀតនៃក្រដាសផ្ទាំងធំ។ អារម្មណ៍ទាំងនេះរួមមាន ៖

- ក្រៀមក្រំ
- ដូចឆ្កួត
- ខឹងសម្បារ
- ក្បត់អារម្មណ៍
- ខឹងខ្លាំង
- តប់ប្រមល់

- អស់សង្ឃឹម
- អស់ក្តីស្រលាញ់

ពេលនេះ សួរថា តើសកម្មភាពអវិជ្ជមានអ្វីខ្លះដែលយុវវ័យសម្តែងចេញពេលខ្លះ នៅពេលដែលគេមានអារម្មណ៍បែបនេះ។ ប្រសិនបើឧទាហរណ៍ខាងក្រោមមិនត្រូវបានលើកឡើង នោះចូលបន្ថែមទៅក្នុងតារាង

- ចូលប្រឡូកក្នុងការវាយតប់
- ធ្វើការសម្រេចចិត្តមិនល្អ
- វាយនរណាម្នាក់
- នៅក្នុងផ្ទះរាល់ថ្ងៃ
- យំស្រែក និងបដិសេធន៍មិននិយាយជាមួយអ្នកផ្សេង
- កាត់សាច់ខ្លួនឯង
- ឈប់បរិភោគអាហារ
- ស្តីបន្ទោសអ្នកដទៃ
- ធ្វើអត្តឃាត
- សម្លុតគេឯង
- រត់គេចពីផ្ទះដោយគិតថា គេចចេញពីបញ្ហា
- ផឹកគ្រឿងស្រវឹងច្រើន
- សេពគ្រឿងញៀន
- ហ៊ានប្រថុយប្រថាន ។

សរសេរសកម្មភាពទាំងនេះនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំដែលអ្នកគ្រប់គ្នាអាចមើលឃើញ។

ឲ្យបិចពីរទៅ យុវជន និងឲ្យគេគូសរង្វង់លើសកម្មភាពណាដែលផ្តល់ទុក្ខទោសដល់បុគ្គលផ្ទាល់ជាពណ៌ក្រហម និងសកម្មភាពណាដែលធ្វើទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃជាពណ៌ខៀវ។ សកម្មភាពខ្លះអាចត្រូវគូសទាំងពីរពណ៌ក្រហម និងខៀវ។

ឧទាហរណ៍ អំពីរបៀបដែលតារាងមានទ្រង់ទ្រាយដូចម្តេចនៅពេលបញ្ចប់នោះ សូមមើល "IS ១៦ក៖ ឧទាហរណ៍អំពីតារាងអំពីអារម្មណ៍"។

ពេលនេះ ឲ្យក្រុមមើលម្តងទៀតលើតារាង។ សួរថា "តើមានសកម្មភាពណាខ្លះនៅក្នុងតារាងនេះដែលអាចនឹងនាំឲ្យយុវវ័យស្ថិតក្នុងគ្រោះថ្នាក់នៃការជួញដូរដែរ ឬទេ?" ឲ្យយុវជនផ្តល់ចម្លើយរបស់គេប៉ុន្តែប្រសិនបើគេមានពេលវេលាមិនស្រួលក្នុងការគិតអំពីឧទាហរណ៍ សួរទៅគេថា តើការរត់ចេញពីផ្ទះ ការផឹកសុរាច្រើនហួស ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តមិនល្អ ឬការសេពគ្រឿងញៀនអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការជួញដូរដែរ ឬទេ?

ជំហានក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍ពិបាក

ពន្យល់ថា ម៉ោងសិក្សានេះ គឺនិយាយអំពីសកម្មភាពដែលគេអាចអនុវត្តនៅពេលដែលគេមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន។សកម្មភាពទាំងនេះគឺជាជម្រើសផ្សេងទៀតដែលមិនធ្វើទុក្ខទោសដល់ពួកគេ និងអ្នកដទៃ។ អារម្មណ៍អវិជ្ជមានគឺជារឿងដែស្មុគស្មាញណាស់ ដូច្នេះវាពិបាកក្នុងការបង្ហាប់អំពី

អ្វីមួយដែលធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុនគ្រប់ពេលវេលា។ ប៉ុន្តែការរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះអាចជួយបាន ៖

ជំហានទី ១ ការសម្គាល់ថា តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច

ពន្យល់ថា នៅពេលដែលមនុស្សមានអារម្មណ៍ក្រៀមក្រំ ឬដូចឆ្កួតនោះ គេអាចនឹងមានអារម្មណ៍មានពិរុទ្ធ ឬក្រៀមក្រំដែលគេមានអារម្មណ៍ក្នុងទិដ្ឋភាពនេះ ដូច្នេះគេធ្វើហាក់បីដូចជាមិនមានអ្វីកើតឡើង។ ការធ្វើបែបនេះ មិនបានជួយដល់មនុស្ស ក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍ឡើយ។

អានឲ្យឮៗ ៖

ស្រមៃថា មិត្តភក្តិម្នាក់នៅសាលារៀនមិនទាន់បានធ្វើកិច្ចការផ្ទះរបស់នាង ហើយសុំចម្លងចម្លើយរបស់អ្នក។ អ្នកមិនចង់យល់ព្រមទេ ប៉ុន្តែអ្នកបានឲ្យចម្លើយកិច្ចការផ្ទះរបស់អ្នកទៅនាង។ វាធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ខឹងខ្លាំង ប៉ុន្តែអ្នកមិនចង់បញ្ចេញឲ្យគេដឹង។ ថ្ងៃក្រោយអ្នកបាននិយាយជាមួយមិត្តផ្សេងទៀតរបស់អ្នក ហើយអ្នកបានប្រាប់មិត្តអ្នកពីរឿងទាំងអស់ថា មិត្តម្នាក់របស់អ្នកនោះបានលួចចម្លង។ ពេលនេះមិត្តរបស់អ្នកម្នាក់នោះបានខឹងអ្នក ហើយអ្នកមានបញ្ហាក្នុងទំនាក់ទំនងមួយនេះ។ អ្នកបានបង្កឲ្យបញ្ហាកាន់តែធំឡើងៗដោយធ្វើឲ្យពាក់ព័ន្ធដល់អ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើអ្នកបានដឹងពីការមានអារម្មណ៍ខឹងបែបនេះពីដំបូង អ្នកប្រហែលជាមិនធ្វើឲ្យបញ្ហានេះរីកធំឡើងបែបនេះទេ។

សួរថា តើមាននរណាម្នាក់ អាចស្រមៃអំពីឧបទ្ទវហេតុតូចជាងនេះ ដែលព្យាយាមបដិសេធន៍អារម្មណ៍ ដែលបង្កឲ្យមានបញ្ហាកាន់តែធំឡើងនៅពេលក្រោយដែរ ឬទេ។

ពន្យល់ថា តើអ្នកមានអារម្មណ៍របៀបណា គឺជាជំហានដំបូងសម្រាប់ការដោះស្រាយបញ្ហានៃការមានអារម្មណ៍លំបាក។

ជំហានទី ២. ការយល់ថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ។

ពន្យល់ថា ពេលខ្លះមនុស្សមានអារម្មណ៍រំជួលចិត្ត ហើយគេមិនដឹងថាហេតុអ្វីបានជាគេមានអារម្មណ៍បែបនេះទេ។

ឧទាហរណ៍ថា ខ មានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ខ្លាំងនៅពេលដែលនាងកំពុងគិតអំពីការឈប់ទៅសាសាលារៀន ដើម្បីធ្វើការងារនៅក្នុងស្រែចម្ការ។ នេះដោយសារតែនាងមានភាពក្រីក្រ ហើយ ក្មេងក្មេងដទៃចំអក់ឡកឡើយដល់នាងនៅសាលា។

ឲ្យយុវជនគិតអំពីមូលហេតុអ្វីដែលនាំឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ជាការរំជួលចិត្តដ៏លំបាកមួយ។ ឲ្យពួកគេ រំឭកឡើងវិញ ពេលណាដែលពួកគេ មានអារម្មណ៍រំជួលចិត្តបែបនេះជាលើកដំបូង។ សួរពួកគេផងថា តើគេមានអារម្មណ៍រំជួលចិត្ត លើកដំបូងបែបនេះ ដោយសារតែលទ្ធផលនៃព្រឹត្តិការណ៍លំបាកណាមួយ (ឧទាហរណ៍ ការវាយតប់មួយ) ឬថា តើដោយសារតែលទ្ធផលនៃការផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់គេ។

ពន្យល់ថា ការយល់ពីមូលហេតុដែលគេមានអារម្មណ៍បែបនេះគឺជាជំហានទីពីរសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍ពិបាក។

ជំហានទី ៣ ៖ ជ្រើសរើសសកម្មភាពមួយបែប ដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ប្រសើរជាងមុន ហើយមិនធ្វើទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ

សួរទៅយុវជនថា តើគេអាចគិតអំពីមធ្យោបាយដែលយុវជនអាចធ្វើបែបនេះបានដែរ ឬទេ។ សរសេរយោបល់របស់គេ ហើយប្រសិនបើគំនិតខាងក្រោមនេះមិនត្រូវបានលើកឡើងទេនោះ សូមបន្ថែម៖

- គិតអំពីវាយតប់
- ដើរ
- ទៅលេងកីឡា
- ធ្វើលំហាត់ប្រាណ
- សរសេរចូលក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុ
- ជជែកជាមួយមិត្តម្នាក់
- ចំណាយពេលខ្លះគេចចេញពីបញ្ហា
- ជួយអ្នកផ្សេងទៀតដែលមានបញ្ហាដូចគាត់
- ព្យាយាមដោះស្រាយស្ថានភាពដោយការអត់ធ្មត់ ។

ការពិភាក្សា

សួរយុវជនថា “តើអ្នកគិតដូចម្តេចអំពីជំហានទាំងបីសម្រាប់ការដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ពិបាកៗ?

- តើគិតថាវាមានលក្ខណៈសមហេតុផលដែរ ឬទេ? ហេតុអ្វីមែន ឬហេតុអ្វីមិនមែន?
- តើអ្នកអាចប្រើប្រាស់វានៅក្នុងជីវិតរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកបានដែរ ឬទេ? ហេតុអ្វីបាន ឬ ហេតុអ្វីមិនបាន?
- តើពេលណាដែលមានអំណោយផលល្អសម្រាប់ប្រើប្រាស់វា?

អារម្មណ៍លំបាក និងហានិភ័យនៃការជួញដូរមនុស្ស

ពន្យល់ថា អារម្មណ៍ពិបាកអាចធ្វើឲ្យមនុស្ស ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្ត ដោយមិនឆ្លៀសវៃ ដែលបង្កើន អាកប្បកិរិយាប្រកបដោយហានិភ័យ។ អានឲ្យឮៗនូវសេចក្តីពន្យល់អំពីស្ថានភាពរបស់ ខ ដូចខាងក្រោម៖

ខ មានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ ពីព្រោះនាងត្រូវបានគេចំអកឡកឡឺយថា ជាកូនអ្នកក្រីក្រម្នាក់។ ក៏ប៉ុន្តែការចាកចេញពីសាលារៀនមានន័យថា នាងមានលទ្ធភាពទាបក្នុងការទទួលបានការងារល្អធ្វើនៅពេលអនាគត។ វានឹងមានន័យថា ទំនងជានៅតែក្រីក្រពេញមួយជីវិតរបស់នាង និងមានភាពងាយរងគ្រោះកាន់តែខ្លាំង ចំពោះមនុស្សដែលផ្តល់ការងារប្រើជំនាញទាបដែលជាក់ស្តែងគេមានបំណងជួញដូរនាងប៉ុណ្ណោះ។ ខាងក្រោមនេះ ជាឧទាហរណ៍ផ្សេងទៀតអំពី របៀបដែលអាររម្មណ៍លំបាកអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការជួញដូរ ៖

ស មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមពីព្រោះគេបានធ្វើការនៅការដ្ឋានសំណង់មួយកន្លែងជាការងារដែលគេមិនពេញចិត្តទាល់តែសោះ។ អ្នកគ្រប់គ្រងរបស់គេបានឲ្យថ្នាំមួយគ្រាប់ទៅគាត់លេបដែលគេនោះបានប្រាប់ថា នឹងធ្វើឲ្យគេមានអារម្មណ៍បានប្រសើរឡើង។ តើការលេបថ្នាំអាចបង្កើន

ហានិភ័យនៃការជួញដូរសម្រាប់ ស នៅថ្ងៃអនាគតដោយរបៀបណា?

ល មានអារម្មណ៍ខឹង ពីព្រោះឪពុកម្តាយរបស់នាង មិនចង់ឲ្យនាងជួបជាមួយនឹងមិត្តប្រុសថ្មីរបស់នាងទេ។ មិត្តប្រុសរបស់នាងមានការងារឲ្យនាងធ្វើនៅក្នុងទីប្រជុំជនផ្សេងទៀត ដូច្នេះ នាងអាចឯករាជ្យតែឯងបាន។ តើការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែងអាចបង្កើនហានិភ័យនៃការជួញដូរ សម្រាប់ ល ដោយរបៀបណា?

ចងចាំថា មនុស្សគ្រប់រូបមានអារម្មណ៍ពិបាកចិត្តពេលខ្លះ។ យើងមិនបានវិនិច្ឆ័យលើ ម ឋ ស ឬ ល ចំពោះការមានអារម្មណ៍ខឹង ឬអស់សង្ឃឹម ឬតប់ប្រមល់នោះទេ។ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺត្រូវឆ្លើយតប ទៅនឹងអារម្មណ៍លំបាកទាំងនោះក្នុងទិដ្ឋភាពវិជ្ជមានដែលមិនធ្វើទុក្ខទោសដល់ខ្លួនអ្នក ឬអ្នកដទៃ។

ការសម្តែងរឿង

ឲ្យយុវជនគិតអំពីរឿងមួយដើម្បីសម្តែង។ រឿងនេះនឹងត្រូវសម្តែងពីរដង។ ឲ្យយុវជនគិតអំពីរឿងមួយដែលអារម្មណ៍អវិជ្ជមាននាំឲ្យកុមារប្រឈមទៅនឹងហានិភ័យនៃការជួញដូរដែលមានការកើនឡើងជាលំដាប់។ ដំបូងអ្វីៗនឹងប្រែក្លាយពីអាក្រក់ទៅជាកាន់តែអាក្រក់។ ទីពីរ អ្វីៗនឹងមានភាពល្អប្រសើរឡើងវិញ។ ពិភាក្សារឿងមួយក្នុងចំណោមរឿងខាងក្រោមរយៈពេលប៉ុន្មាននាទី។ ឲ្យក្រុមពិភាក្សាអំពីតួអង្គផ្សេងៗគ្នា។ បន្ទាប់មកសួររកអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីសម្តែងរឿង។ (អាចមានតួរអង្គច្រើននៅក្នុងការសម្តែងនេះ)។

បន្ទាប់មក ឲ្យពួកគេគិតអំពីអ្វីដែលយុវវ័យអាចធ្វើដើម្បីឲ្យស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់ទៅ។
អ្នកអាចទៅមើលតារាងដែលបានធ្វើរួចពីមុន។

មួយនាទីក្រោយមក ឬលើសខ្វះបន្តិច សួររកអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ឲ្យចូលរួមក្នុងការសម្តែង និងធ្វើសកម្មភាពដែលនាំឲ្យស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់។ ពីរ បីនាទីក្រោយមកទៀត បន្ថែមអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ទៀតដែលបង្កឲ្យស្ថានភាពកាន់តែអាក្រក់បន្ថែមទៀត។ ប្រសិនបើសល់ពេលពិចារណាបន្ថែមមនុស្សចូលក្នុងការសម្តែងទៀត។

បញ្ឈប់ការសម្តែងនិងឲ្យយុវជន រៀបរាប់អំពី សកម្មភាពបែបអវិជ្ជមាន ដែលមនុស្សបានធ្វើនៅក្នុងការសម្តែង។

ពេលនេះ ធ្វើការសម្តែងឡើងវិញម្តងទៀត ប៉ុន្តែពេលនេះ ឲ្យអ្នកស្ម័គ្រចិត្តប្រើប្រាស់ជំហានទាំងបីសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍ពិបាកដើម្បីធ្វើឲ្យស្ថានភាពកាន់តែប្រសើរឡើង។

សង្ខេបមេរៀន

- មនុស្សគ្រប់សុទ្ធតែមានអារម្មណ៍ពិបាកនៅក្នុងជីវិត។
- មានជំហានវិជ្ជមានជាច្រើនដែលអាចធ្វើបាននៅពេលដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍លំបាក។
- ជំហានទាំងនេះរួមមាន ៖
  - ជំហានទី១៖ ការកត់សម្គាល់ថា តើអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចម្តេច។
  - ជំហានទី ២៖ យល់ពីមូលហេតុដែលអ្នកមានអារម្មណ៍បែបនេះ។
  - ជំហានទី ៣៖ ជ្រើសរើសសកម្មភាពមួយបែប ដែលធ្វើឲ្យអ្នក មានអារម្មណ៍ប្រសើរ ហើយមិនធ្វើទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ។
- អនុវត្តសកម្មភាពវិជ្ជមាន ដើម្បីដោះស្រាយ ជាមួយបញ្ហាអារម្មណ៍លំបាកៗ អាចធ្វើឲ្យអ្នកមានភាពស៊ូទ្រាំបានជាមួយនឹងការជួញដូរ។

ការបិទវគ្គ

ប្រាប់ឲ្យយុវជនសរសេរ ឬសួរសំណួរ និង/ឬ ផ្តល់ជាព័ត៌មានត្រឡប់ និងប្រគល់ឲ្យទៅអ្នកសម្រសម្របសម្រួលដោយមិនបាច់បញ្ចេញឈ្មោះ។
អរគុណដល់យុវជនទាំងអស់គ្នាដែលបានមករៀន។ បញ្ជាក់ឡើងវិញអំពីការប្រជុំក្លឹបពេលក្រោយ។ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេទទួលបានផ្កាយមួយទៀតសម្រាប់ការចូលរួមក្នុងម៉ោងសិក្សានេះ។
ឲ្យអ្នកចូលរួមព្យាយាមប្រើប្រាស់ជំហានទាំងបីរសម្រាប់ដោះស្រាយជាមួយនឹងអារម្មណ៍ពិបាកនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃនៅមុនម៉ោងសិក្សាបន្ទាប់។

១៦ មេរៀនទី១៦ ÷ ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើង (ជំនាញគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍)

ការសម្រេចចិត្តមិនល្អ	**ការសម្រេចចិត្តមិនល្អ**
• មើលមិត្តភក្តិក្នុងផ្លូវហិង្សា	• យំ
• វាយតប់ជាមួយឪពុកម្តាយ	• នៅម្នាក់ឯងក្នុងបន្ទប់
• គ្រួសារមិនមានប្រាក់គ្រប់គ្រាន់	• នៅស្ងៀម
• ការងារច្រើនហួស	• បិទទ្វារខ្លាំងៗ
• បង្ខំឲ្យធ្វើនេះធ្វើនោះ	• រត់ចេញពីផ្ទះ
• ជេរប្រទេច ឬ ស្តីបន្ទោស	• កំណត់ហេតុ
• មិនអាចទទួលបានអ្វីដែលគេចង់បាន	• ស្រែកដាក់គេ
• សម្លុតគេឯង	• ចាប់ផ្តើមវាយតប់
• អំពើហិង្សានៅក្នុងគ្រួសារ	• សេពគ្រឿងញៀន/ផឹកស្រា
• ខូចចិត្ត	• ឈប់ធ្វើកិច្ចការផ្ទះ
	• ដេកច្រើន
	• ធ្វើអត្តឃាត
	• ធ្វើទុក្ខទោសខ្លួនឯង

១៧ មេរៀនទី១៧ ៖ ជាអ្នកជួញដូរមនុស្ស ឬមិនមែន?

ចំណុចបំណង

យុវជននឹងយល់ថា អ្នកជួញដូរធ្វើពុតជាមិត្តភក្តិដើម្បីបោកបញ្ឆោតអ្នកដទៃ។ យុវជននឹងចេះពិចារណា អំពីចរិកលក្ខណៈនៃទំនាក់ទំនង និងសិក្សាអំពីរបៀបធ្វើឲ្យមានសុវត្ថិភាពលើទំនាក់ទំនងខាងលើ។

ពេលវេលា

៧៥ នាទី

សម្ភារៈ

- ប៊ិចពណ៌ និងក្រដាសមួយសន្លឹកសម្រាប់យុវជនម្នាក់ៗ
- ថតចម្លងបីច្បាប់នូវ "IS ១៧ក៖ ជាអ្នកជួញដូរមនុស្ស ឬមិនមែន?" (យុវជនប្រើ IS នេះនៅក្នុងក្រុមមានគ្នាពី ១០-១៤ នាក់)

សេចក្តីផ្តើម

ការស្វាគមន៍

ស្វាគមន៍យុវជនដោយហៅឈ្មោះ។ ហុចបញ្ជីឈ្មោះតៗគ្នាដើម្បីចុះហត្ថលេខា។

សកម្មភាពមុនចាប់ផ្តើម

ឲ្យអ្នកសម្របសម្រួលជាយុវវ័យជ្រើសរើសសកម្មភាពចាប់ផ្តើមមុននៅក្នុងតារាង។

ការរំឭកមេរៀន

តើនរណាអាចចាំបានអំពីជំហានទាំងបីសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាអារម្មណ៍ពិបាកដែរ ឬទេ?
តើមាននរណាបានប្រើប្រាស់ជំហានទាំងនេះនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួនដែរ ឬទេ?
តើជំហានទាំងនេះបានជួយដល់អ្នកដែរ ឬទេ?

ការកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្នកជួញដូរ

ពន្យល់ថា ម៉ោងសិក្សាថ្ងៃនេះ និយាយអំពីការសម្គាល់ចរិកលក្ខណៈនៃទំនាក់ទំនង និងរបៀបកំណត់អត្តសញ្ញាណថា តើនរណាជាអ្នកជួញដូរមនុស្សដែលធ្វើពុតជាមិត្តភក្តិយើង។
ពន្យល់ថា អ្នកធ្វើចំណាកស្រុកតែងតែជួបប្រទះបញ្ហានេះ។
ពន្យល់យុវជនថា ជនចំណាកស្រុកតែងតែធ្វើដំណើរទៅកាន់កន្លែងដែលគេមិនស្គាល់។ គេត្រូវការរាប់អានមិត្តភក្តិ ដើម្បីឲ្យគេអាចជជែកជាមួយអ្នកដទៃ និងអាចជួយដល់គេនៅក្នុងជីវិតបាន។ ប៉ុន្តែអ្នកជួញដូរវិញ គឺព្យាយាមបោកប្រាស់ អ្នកធ្វើចំណាកស្រុក ដោយការធ្វើពុតជាមិត្តភក្តិ។ ដូច្នេះ ៖

- តើជនចំណាកស្រុក កំណត់អត្តសញ្ញាណរបស់អ្នកជួញដូរ ដែលបន្លំជាមិត្តភក្តិដោយរបៀបណា?

វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ដែលត្រូវនិយាយថាមិនមានចម្លើយត្រូវឥតខ្ចោះចំពោះសំណួរនេះទេ។ មិនមានមធ្យោបាយងាយស្រួល ក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្នកជួញដូរមនុស្សនោះទេ។
ពន្យល់ថា នេះមានន័យថា នៅពេលណាដែលមានអ្នកណាសួរអ្នកឲ្យទៅរកកន្លែងថ្មី ធ្វើការងារថ្មី ជានិច្ចកាលអ្នកត្រូវគិតថា តើការងារនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្ញុំដូចម្តេចខ្លះ?

ពន្យល់ថា បើទោះបីជាមិនមានមធ្យោបាយដែលត្រូវតែតខ្ជោះដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណលើអ្នកជួញដូរមនុស្សក៏ដោយ។ ម៉ោងសិក្សានេះ គឺអំពីសញ្ញាប្រមានដែលគួរជួយដល់ជនចំណាកស្រុក នៅពេលដែលមានការសង្ស័យលើជនចម្លែកដែលខិតចូលជិតគេដែលផ្តល់ការជួយ និងរបៀបធ្វើតេស្តបុគ្គលនោះ។

ការគូររូប

ចែកក្រដាស និងប៊ិច។

ឲ្យយុវជនគិតពីមិត្តម្នាក់។ ម្នាក់អាចជាមិត្តល្អបំផុតមកពីសហាគមន៍របស់គេនៅពេលដែលគេធំឡើងជាមួយគ្នា ឬជាមិត្តភក្តិក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន។ វាមិនអាចជាបុគ្គលម្នាក់ដែលគេទើបស្គាល់នោះទេ ប៉ុន្តែជាអ្នកដែលគេស្គាល់អស់រយៈពេលជាយូរយារណាស់មកហើយ និងមានការជឿជាក់។ ឲ្យពួកគេគូររូបភាពមួយអំពីមិត្តភក្តិរបស់គេ និងបង្ហាញជាពាក្យសម្តី ឬជារូបភាពថា ហេតុអ្វីបានជាគេចូលចិត្តមិត្តម្នាក់នេះ និងចរិកលក្ខណៈដែលធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់នោះជាមិត្តដ៏ល្អ។

សួរពួកគេថា តើគេប្រើពេលប៉ុន្មានដើម្បីស្គាល់បុគ្គលម្នាក់នោះ។ ពន្យល់ថា យើងនឹងមើលលើរូបភាពទាំងអស់នេះម្តងទៀតនៅពេលចុងបញ្ចប់នៃម៉ោងសិក្សានេះ។

អ្នកជួញដូរធ្វើពុតជា មិត្តភក្តិ

ពន្យល់ថា វាអាចជាការលំបាកក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណជនជួញដូរមនុស្សណាស់។ ផ្អែកលើរឿងរបស់ជនចំណាកស្រុកមួយចំនួន ពន្យល់នូវការរៀបរាប់អំពីសញ្ញាព្រមាន ដែលមនុស្សម្នាក់ព្យាយាមធ្វើជា “មិត្តភ័ក្តិ” របស់អ្នកអាចជាជនជួញដូរមនុស្ស។

សញ្ញាព្រមាន

ពេល ៖ អ្នកជួញដូរអាចបង្កើត “មិត្តភ័ក្តិ” បានភ្លាមៗ

ប្រាប់សិស្សថា អ្នកជួញដូរអាចនឹងព្យាយាមបង្កើតមិត្តភក្តិយ៉ាងរហ័សបំផុត។ ឧទាហរណ៍ថា គេប្រហែលជាជួបមនុស្សម្នាក់ដែលការពិតគេជាអ្នកជួញដូរមនុស្ស ជាលើកទីមួយនៅលើរថភ្លើង ហើយនៅពេលចុះពីរថភ្លើង អ្នកជួញដូរមនុស្សអាចនឹងឲ្យគេជឿជាក់លើខ្លួនបានដើម្បីតាមគេទៅធ្វើការងារមួយបាន។

ពន្យល់ថា អ្នកជួញដូរមនុស្សប្រហែលជាចង់ឲ្យពួកគេធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តភ្លាមៗ ពីព្រោះគេមិនចង់ឲ្យពួកគេមានពេលគិតអំពីអ្វីដែលគេកំពុងនិយាយ ឬជជែកជាមួយអ្នកដទៃអំពីបញ្ហានេះទេ។

ប្រាប់សិស្សឲ្យគិតអំពីមិត្តភក្តិរបស់គេ ៖ តើអ្នកនឹងទៅតាមគេទៅកន្លែងដែលអ្នកមិនធ្លាប់ទៅពីមុនបន្ទាប់ពីទើបបានស្គាល់គេប៉ុន្មានម៉ោងនោះដែរ ឬទេ?

សំណួរ ៖ អ្នកជួញដូរអាចសួរសំណួរច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងរឿងផ្ទាល់ខ្លួន។

ប្រាប់យុវជនថា អ្នកជួញដូរ ប្រហែលជាចង់ដឹងអំពីរបៀបងាយស្រួលយ៉ាងណាក្នុងការជួញដូរគេហើយថា តើគេមានគ្រួសារដែលព្យាយាមស្វែងរកពួកគេដែរ ឬទេនៅពេលដែលគេបាត់ខ្លួននោះ។ ដើម្បីដឹងពីរឿងនេះ អ្នកជួញដូរអាចនឹងសួរសំណួរជាច្រើនអំពី តើគេរស់នៅកន្លែងណា ហើយថាតើនរណាខ្លះដែលគេស្គាល់នៅកន្លែងដែលគេកំពុងរស់នៅ។

ពន្យល់ថា អ្នកជួញដូរប្រហែលជាចង់ដឹងអំពីបុគ្គលនោះផងដែរ ដូច្នេះគេអាចធ្វើពុតជាចូលចិត្ត គេ។ អ្នកជួញដូរនឹងនិយាយថា គេក៏ក្រីក្រដែរ ហើយក៏មកពីខេត្តដូចគ្នាដែរដើម្បីឲ្យគេគិតថា គេមកពីប្រភពដូចគ្នា។

ប្រាប់យុវជនឲ្យគិតអំពីមិត្តភក្តិរបស់គេ ៖ តើគេបានសួរអ្នកនូវសំណួរជាច្រើនអំពីរឿងផ្ទាល់ខ្លួន ភ្លាមៗនៅពេលដែលគេបានជួបអ្នកដំបូងដែរ ឬទេ?

ការកុហក ៖ ការកុហករបស់អ្នកជួញដូរ

ប្រាប់យុវជនថា អ្នកជួញដូរមនុស្សមិនអាចនិយាយពីការពិតបានទេ។ ប្រសិនបើគេនិយាយ ពិតនោះ គឺមិនមាននរណាម្នាក់ទទួលបានការងារនោះទេ។ ដូច្នេះគេត្រូវកុហក។ វាមានសារៈ សំខាន់ណាស់ដែលតវស្តាប់ គេដោយយកចិត្តទុកដាក់អំពីអ្វីដែលគេនិយាយ ប្រសិនបើគេ និយាយ ជាន់កែងខ្លួនឯង។

ប្រាប់យុវជនឲ្យគិតថា ៖ តើនេះខុសពីអ្វីដែលបុគ្គលនេះបានិយាយកាលពីមុនដែរ ឬទេ? តើនេះ ហាក់បីដូចជាពិតប្រាកដសម្រាប់ខ្ញុំដែរ ឬទេ? តើនេះស្តាប់ទៅហាក់បីដូចជាការងារពិតប្រាកដ ដែរ ឬទេ? តើបុគ្គលនេះកំពុងសុំខ្ញុំឲ្យធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដែលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ ឬទេ?

ការសន្យា ៖ អ្នកជួញដូរសន្យាល្អពេកហួសពីការពិត។

ពន្យល់ថា អ្នកជួញដូរតែងតែចង់បញ្ឆោតគេឲ្យទៅតាមខ្លួន។ ដូច្នេះគេផ្តល់នូវអ្វីដែលល្អលើសពី ការពិត ឧទាហរណ៍ដូចជា ការងារដែលមានប្រាក់ខែខ្ពស់។ ក្នុងករណីថ្មីមួយ មានក្មេងស្រីពីរនាក់ ត្រូវបានជួញដូរដោយស្ត្រីម្នាក់ដែលផ្តល់ឲ្យពួកគេនូវការចំណាយសម្រាប់ការធ្វើដំណើរពេញមួ យថ្ងៃឆ្លងកាត់ព្រំដែន។

ប្រាប់យុវជនឲ្យគិតថា ៖ ហេតុអ្វីបានជាបុគ្គលនេះផ្តល់នូវអ្វីបែបនេះសម្រាប់ខ្ញុំ? ហេតុអ្វីបានជា ការងារដែលមានប្រាក់ខែខ្ពស់បែបនេះមិនត្រូវបានគេបើកចំហរ (ជាពិសេសប្រសិនបើខ្ញុំមាន កម្រិតវប្បធម៌)? ហេតុអ្វីបានជាជនមិនធ្លាប់ស្គាល់គ្នាហានចំណាយសោហ៊ុយធ្វើដំណើរពេញ មួយថ្ងៃឆ្លងកាត់ព្រំដែន?

ការធ្វើដំណើរ ៖ អ្នកជួញដូរចង់ឲ្យអ្នកទៅតាមគេ

ពន្យល់ថា អ្នកជួញដូរប្រហែលជាចង់ឲ្យអ្នកទៅកន្លែងណាមួយជាមួយគេ។

ប្រាប់យុវជនឲ្យគិតថា ៖ ប្រសិនបើ ការងារនេះជាការងារពិតប្រាកដ ខ្ញុំគួរតែមានលទ្ធភាពធ្វើ ដំណើរទៅទីនោះដោយខ្លួនឯងបាន។ ប្រសិនបើនោះជាការពិតប្រាកដ ខ្ញុំគួរអាចទៅមើលទីតាំង នោះបានជាមួយក្រុមមនុស្សដទៃទៀត។

ការពិភាក្សា

សូមឲ្យយុវជនគិតត្រឡប់ក្រោយវិញទៅមេរៀនអំពីទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់និងឲ្យយុវជន ពន្យល់ឡើងវិញថា តើវាមានន័យដូចម្តេច?

ទំនាក់ទំនងបែបហ្មត់ចត់ មានន័យថា បុគ្គលម្នាក់និយាយស្តីក្នុងវិធីមួយដែលប្រព្រឹត្តលើអ្នកដទៃ ដោយការគោរព ហើយស្របពេលជាមួយគ្នានេះដែរ គឺគេមិនបដិសេធសិទ្ធិរបស់ខ្លួនទេ។

ឲ្យយុវជនគិតអំពីប្រយោគបែបហ្មត់ចត់ដែលគេអាចធ្វើបាន ប្រសិនបើគេយល់ឃើញថាខ្លួនគេមានការខ្វែងគំនិតជាមួយអ្នកដទៃដែលសួរសំណួរច្រើនហួសនិងលឿនខ្លាំងពេក។
ឧទាហរណ៍រួមមាន ៖

- "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនសូវស្រួលក្នុងការឆ្លើយសំណួរអំពីរឿងផ្ទាល់ខ្លួនទាំងនេះទេ។"
- "ទេ ខ្ញុំមិនស្គាល់អ្នកទេ។ ខ្ញុំមិនអាចទទួលយកការងារពីមនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ទេ។"
- "តើប្រាក់ប៉ុន្មានដែរ? តើបើកឲ្យពេលណា? ហើយដោយរបៀបណា?"

សំណួរខ្លីធ្វើតេស្តមិត្តភក្តិ

ពន្យល់ថា មានមធ្យោបាយជាច្រើនដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកដោយការធ្វើតេស្តបុគ្គលដែលអ្នកទើបបានជួប។ ការធ្វើតេស្តទាំងនេះនឹងមិនមែនជាបញ្ហាសម្រាប់នរណាម្នាក់ដែលចង់ធ្វើជាមិត្តភក្តិរបស់អ្នកនោះទេ ពីព្រោះគេនឹងគិតពីវាថា ជាផ្នែកមួយនៃទំនាក់ទំនងពិតប្រាកដ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើ "មិត្តភក្តិ" ជាអ្នកជួញដូរ" នោះ ការធ្វើតេស្តទាំងនេះ នឹងជួយឲ្យអ្នកដឹងច្បាស់អំពីអ្វីដែលខុសប្រក្រតីជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងបែបនេះ។

ការពន្យាពេល

ពន្យល់ថា ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ត្រូវផ្តល់ការងារមានប្រាក់ខែខ្ពស់ គេអាចព្យាយាមពន្យាពេល។ គេអាចសុំលេខទូរស័ព្ទរបស់បុគ្គលនោះ និងសួរនាំអំពីព័ត៌មានលម្អិតពីការងារនោះ។ ការធ្វើបែបនេះ នឹងជួយដល់គេឲ្យដឹងច្បាស់អំពីទីកន្លែងដែលការងារនោះស្ថិតនោះ និងក្រុមហ៊ុន។ វាក៏នឹងទុកពេលឲ្យពួកគេទូរស័ព្ទទៅកាន់ឪពុកម្តាយរបស់គេ ដើម្បីប្រាប់ពីកន្លែងដែល គេនឹងទៅផងដែរ។ ប្រសិនបើបុគ្គលនោះមិនអាចពន្យាពេលឲ្យបានទេនោះ វាគឺជាសញ្ញាព្រមានដែលប្រាប់ថា គេនោះអាចជាអ្នកជួញដូរម្នាក់។

សួរសំណួរទៅខ្លួនឯង

ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការសួរសំណួរ។ គេអាចសួរសំណួរអំពីថៅកែ កិច្ចសន្យា និងទីក្រុងដែលជាទីកន្លែងការងារស្ថិតនៅ។ អ្នកដែលបង្ហាញពីការងារដែលមានសុវត្ថិភាពនឹងមិនមានការភ័យខ្លាចប្រាប់គេអំពីអ្វីដែលគេដឹងនោះទេ។

សួរសំណួរអំពីជីវិតរបស់ "មិត្តភក្តិ" នោះ ដូចជាឈ្មោះសាលារៀនរបស់គេ និងឈ្មោះសមាជិកគ្រួសាររបស់គេ។ ពន្យល់ពីសារៈសំខាន់នៃការចងចាំចម្លើយ និងការសួរសំណួរដដែល នៅពេលក្រោយដែលជួបគ្នាដើម្បីធ្វើតេស្តថា តើគេនៅចង់ចាំដែរ ឬទេ។ បើជាមិត្តពិតគេនឹងចងចាំអ្វីដែលគេបាននិយាយ ពីព្រោះវាជាការពិត។ អ្នកជួញដូរ ប្រហែលជាមិនអាចទេ។

ពន្យល់ថា ប្រសិនបើ "មិត្តភក្តិ" និយាយខុសគ្នាពីអ្វីដែលគេបាននិយាយពីមុននោះ ឬស្រែកគំហកដាក់អ្នកដោយសារអ្នកសួរសំណួរនោះ វាគឺជាសញ្ញាព្រមានដែលប្រាប់ថា គេនោះអាចជាអ្នកជួញដូរ។

ធ្វើដំណើរទៅកន្លែងធ្វើការតាមមធ្យោបាយសាធារណៈ

ពន្យល់ថា វាជាការល្អដែលត្រូវរៀបចំការធ្វើដំណើរទៅកន្លែងការងារតាមមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ ពីព្រោះវាមានសុវត្ថិភាពជាងការធ្វើដំណើរតាមរថយន្តឯកជនតូចជាមួយ

"មិត្តភ័ក្តិ" នោះ។ ប្រសិនបើគេធ្វើដំណើរជាមួយ "មិត្តភក្តិ" របស់គេនោះ វាអាចជា ការពិបាកក្នុងការចាកចេញ និងទៅផ្ទះវិញប្រសិនបើការងារនោះមិនល្អ ។ ប្រសិនបើគេធ្វើដំណើរតាមមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ គេអាចនាំអ្នកដែលគេស្គាល់ធ្វើដំណើរទៅជាមួយ។ ប្រសិនបើបើទីតាំងមើលទៅមានគ្រោះថ្នាក់ ឬនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេនៅពេលដែលគេទៅដល់នោះ រំឭកដល់គេគេកុំឲ្យចាកចេញពីរថយន្តក្រុងសាធារណៈឲ្យសោះ។

ត្រូវស្គាល់ "មិត្តភក្តិ" សិនមុនពេលអ្នកទៅកន្លែងផ្សេងជាមួយគេ

ពន្យល់ថាវាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីស្គាល់មិត្តភក្តិពិតប្រាកដ។ នៅពេលដែលជនចំណាកស្រុកជួបអ្នកដទៃ គេគួរចំណាយពេលបន្តិចដើម្បីស្គាល់គេមុនពេលគេជឿជាក់លើគេ។ សិស្សគួរព្យាយាម ៖

- គ្រួសាររបស់ "មិត្តភក្តិ" នោះ។ អ្នកជួញដូរប្រហែលជាមិនចង់និយាយពីគ្រួសាររបស់គេទេ ឬ អាចនឹងនិយាយខុសពីរឿងមុន។
- ណែនាំបុគ្គលនោះឲ្យមិត្តរបស់អ្នកស្គាល់គ្នា (ឬគ្រួសារ ប្រសិនបើគេរស់នៅជិតខាង)។ ប្រសិនបើ "មិត្តភក្តិ" មិនចង់ជួបជាមួយមិត្តផ្សេងទៀតរបស់អ្នកនេះគឺជាសញ្ញាព្រមានមួយ។ អ្នកជួញដូរប្រហែលជាមិនចង់ជួបមនុស្សច្រើននាក់ទេ។
- ប្រាប់បុគ្គលនោះថា អ្នកតែងតែទូរស័ព្ទទៅគ្រួសាររបស់អ្នកដើម្បីប្រាប់ពីជីវិតរស់នៅរបស់អ្នក និងថាអ្នកបានប្រាប់គ្រួសាររបស់អ្នក អំពីព័ត៌មានលម្អិត "មិត្តភក្តិ" ថ្មីរបស់អ្នករួចហើយ។ មិត្តភក្តិពិតប្រាកដច្បាស់ជាមានការរីករាយហើយដែលគេរំឭកពីខ្លួន ប៉ុន្តែអ្នកជួញដូរអាចនឹងរងការភិតភ័យ។
- ពិភាក្សាពីបុគ្គលនោះជាមួយអ្នកផ្សេងទៀត។ សួរអ្នកដទៃដែលធ្លាប់បានជួប ឬដឹងរឿងខ្លះអំពីបុគ្គលនោះ។ ប្រសិនបើមិនមាននរណាម្នាក់ធ្លាប់ស្គាល់ ឬដឹងព័ត៌មានល្អអ្វីមួយអំពី "មិត្តភក្តិ" នេះគឺជាសញ្ញាព្រមានមួយ។ មិត្តភក្តិពិតច្បាស់ជាស្គាល់មនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍ ប៉ុន្តែអ្នកជួញដូរអាចនឹងមិនស្គាល់ទេ។

ជួបគ្នានៅទីសាធារណៈ

ប្រាប់យុវជនថា ប្រសិនបើគេជួប "មិត្តភក្តិ" ជួបនៅកន្លែងសាធារណៈដ៏មមារញឹកមួយដូច្នេះ មានមនុស្សនៅជុំវិញអ្នកប្រសិនបើមានអ្វីមិនប្រក្រតីកើតមានឡើង។ ប្រសិនបើគេ មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬភិតភ័យ គេអាចស្រែកឮៗឲ្យគេជួយបាន។ មិត្តភក្តិពិតប្រាកដ នឹងមានភាពរីករាយក្នុងការជួបគ្នានៅទីសាធារណៈ ប៉ុន្តែអ្នកជួញដូរមនុស្ស ប្រហែលមិនបែបនេះទេ។

ពន្យល់ថា នៅក្នុងសម័យទំនើបនេះ គេមិនគួរជឿអ្នកដទៃគ្រប់ពេលវេលានោះទេ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់សុំជួបគេ ចង់ធ្វើដំណើរជាមួយ ឬទៅធ្វើការងារមួយ ជាការសំខាន់ គឺត្រូវមានការសង្ស័យ និងសួរខ្លួនឯងថា "តើរឿងបែបនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្ញុំដែរ ឬទេ?"

សំណួរខ្លីអំពីអ្នកជួញដូរមនុស្ស

បែងចែកយុវជនជាក្រុមដែលមានគ្នាពី ១០-១៤ នាក់។

សុំឲ្យយុវជនពីរនាក់ពីក្រុមនីមួយៗមកធ្វើជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តដើម្បីសម្តែងរឿង។

ឲ្យអ្នកសម្តែងម្នាក់នូវរឿងទី១ និងអ្នកសម្តែងម្នាក់ទៀតនូវរឿងទី ២ (ពី "IS ១៧ក ៖ អ្នកជួញដូរ

មនុស្ស ឬមិនមែន?")។ កុំឲ្យយុវជនផ្សេងទៀតឃើញរឿងទាំងពីរនោះឲ្យសោះ។
ពេលនេះ ឲ្យយុវជនអង្គុយជារង្វង់។ ឲ្យយុវជនអានរឿងដោយយកចិត្តទុកដាក់ និងឆ្លើយសំណួរ ធ្វើដូចជាគេជាមនុស្សនៅក្នុងសាច់រឿង។
ពន្យល់ទៅយុវជនថា ម្នាក់ក្នុងចំណោមអ្នកទាំងនេះ នឹងដើរតួជាអ្នកជួញដូរ ហើយម្នាក់ទៀត មិនមែនជាអ្នកជួញដូរទេ។ គេបានជួបមនុស្សទាំងពីរនាក់នេះនៅសួនសាធារណៈមួយ ហើយ គេត្រូវទស្សន៍ទាយថា តើមួយណាជាអ្នកជួញដូរមនុស្ស។
សមាជិកក្រុមនីមួយៗអាចសួរទៅតួអង្គទាំងពីរបានម្នាក់មួយសំណួរ។ តួអង្គនឹងឆ្លើយសំណួរ ទៅតាមប៉ារ៉ូល។ ដើរជុំវិញរង្វង់រហូតទាល់តែសមាជិកក្រុមម្នាក់ៗដែលមានសំណួរ បានសួរ សំណួរគ្រប់គ្នា។ (ប្រសិនបើនៅតែមិនច្បាស់ថា នរណាជាអ្នកជួញដូរបន្ទាប់ពីសមាជិកក្រុម នីមួយៗបានសួរសំណួរអស់ហើយនោះ អ្នកអាចឲ្យគេសួរសំណួរបន្ថែមរហូតទាល់តែច្បាស់លាស់)។
ជាចុងក្រោយ ឲ្យយុវជនទស្សន៍ទាយថា នរណាជាអ្នកជួញដូរ។

ការពិភាក្សា

ឲ្យយុវជនទាំងអស់គ្នាប្រមូលផ្តុំគ្នាម្តងទៀត។ឲ្យពួកគេគិតអំពីសំណួរខ្លី។

- តើអ្នកអាចកំណត់អត្តសញ្ញាណអ្នកជួញដូរមនុស្សបានយ៉ាងដូចម្តេច?

ពេលនេះ ឲ្យសិស្សយកចេញនូវរូបភាពអំពីមិត្តភក្តិពិតប្រាកដដែលគេបានគូរកាលពីពេលចាប់ ផ្តើមមេរៀននេះ។ សួរទៅគេថា ៖

- តើអ្នកបានស្គាល់មិត្តភក្តិនៅក្នុងរូបភាពរបស់អ្នករយៈពេលប៉ុន្មានហើយ?
- តើអ្នកដឹងថាមិត្តភក្តិរបស់អ្នកនេះរស់នៅទីណា ស្គាល់គ្រួសាររបស់គេនិងរបៀបដែលគេ ចំណាយពេលប្រចាំថ្ងៃដែរ ឬទេ?
- តើអ្នកមានស្គាល់អ្នកដទៃដែលស្គាល់មិត្តភក្តិរបស់អ្នកនេះ ដូចជាមិត្តរួមថ្នាក់ឬមនុស្សនៅ ក្នុងសហគមន៍ដែរ ឬទេ?
- តើមិត្តភក្តិរបស់អ្នកម្នាក់នេះបានសួរសំណួរអ្នកជាច្រើន នៅពេលដែលគេជួបអ្នកដំបូង ដែរឬទេ?
- តើមិត្តភក្តិបានឲ្យប្រាក់អ្នកនៅពេលដែលជួបអ្នកដំបូងដែរ ឬទេ?

  បន្ទាប់មកឲ្យគេផ្តល់នូវឧទាហរណ៍អំពីភាពខុសគ្នារវាងមិត្តភក្តិនេះ និងអ្នកជួញដូរមនុស្ស ដែលធ្វើពុតជាមិត្តរបស់អ្នក។

ការព្រមាន

ពន្យល់ថា មធ្យោបាយមួយចំនួនដែលអ្នកជួញដូរព្យាយាមបញ្ឆោតអ្នកដទៃ និងមធ្យោបាយ មួយចំនួនសម្រាប់ធ្វើតេស្តទំនាក់ទំនងត្រូវពិភាក្សារួចហើយ។ ប៉ុន្តែត្រូវនិយាយថា មនុស្សម្នាក់ អាចឆ្លងកាត់ការធ្វើតេស្តនេះរួច ហើយនៅតែអាចជាអ្នកជួញដូរម្នាក់ផងដែរ។
ឧទាហរណ៍ថា អ្នកខ្លះត្រូវបានជួញដូរដោយសមាជិកគ្រួសារ ឬដោយអ្នកជិតខាងដែលគេបាន ស្គាល់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ។
ពន្យល់ប្រាប់ថា អ្នកជួញដូរខ្លះអាចធ្វើពុតជាមិត្តភក្តិរបស់គេ ឬអាចមិត្តប្រុស ឬមិត្តស្រីរបស់គេ

រយៈពេលយូរផងដែរមុនពេលគេនិយាយប្រាប់អំពីការងារ។
មុនពេលអ្នកទទួលយកការផ្តល់ឲ្យអ្វីមួយ ឬធ្វើដំណើរទៅកន្លែងណាមួយ ត្រូវគិតថា
"តើការធ្វើបែបនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្ញុំដែរ ឬទេ?"

កំណត់ហេតុ

• ឲ្យយុវជនសរសេរ ឬគូរក្នុងកំណត់ហេតុរបស់គេរយៈពេល ១០ នាទី អំពីប្រធានបទអ្វីដែលគេចង់។

សង្ខេបមេរៀន

- មិនមានមធ្យោបាយ ដែលត្រូវឥតខ្ចោះដើម្បីកំណត់អត្តសញ្ញាណលើអ្នកជួញដូរមនុស្សនោះទេ។ ជានិច្ចកាល អ្នកត្រូវពិចារណាពីរបៀបទទួលយកការផ្តល់ឲ្យនូវការធ្វើដំណើរជាមួយនរណាម្នាក់ ឬធ្វើការងារអ្វីមួយអាចនឹងនាំឲ្យអ្នកធ្លាក់ចូលក្នុងគ្រោះថ្នាក់។
- ចងចាំថា អ្នកជួញដូរអាចជាមិត្តភក្តិ ជាសមាជិកគ្រួសារ ឬអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកផងដែរ។
- មានសញ្ញាព្រមានមួយចំនួនដែលគួរឲ្យអ្នកសង្ស័យ។៖
    - អ្នកជួញដូរអាចបង្កើតមិត្តភក្តិបានភ្លាមៗ។
    - អ្នកជួញដូរសួរសំណួរជាច្រើនអំពីរឿងផ្ទាល់ខ្លួន។
    - អ្នកជួញដូរនិយាយកុហក់។
    - អ្នកជួញដូរសន្យាល្អហួសពីការពិត។
    - អ្នកជួញដូរអាចនឹងចង់ឲ្យអ្នកទៅជាមួយគេភ្លាមៗ
- អ្នកអាចធ្វើតេស្តបុគ្គលម្នាក់ដោយការធ្វើដូចខាងក្រោម ៖
    - ពន្យារពេល។
    - សួរសំណួរផ្សេងៗ។
    - ធ្វើដំណើរទៅកន្លែងការងារតាមមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសាធារណៈ។
    - ស្គាល់គេឲ្យបានច្បាស់មុននឹងអ្នកទៅកន្លែងណាមួយជាមួយគេ។
    - ជួបគ្នានៅទីសាធារណៈមមារញឹកមួយ។
- ជានិច្ចកាលត្រូវគិតពីសុវត្ថិភាពមុនទំនាក់ទំនង។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ស្នើសុំជួប ធ្វើដំណើរ ឬ ធ្វើការងារថ្មីមួយ ត្រូវសួរខ្លួនឯងជានិច្ចថា "តើការធ្វើបែបនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្ញុំដែរ ឬទេ?"

IS ១៧ក ÷ តើជាអ្នកជួញដូរ ឬមិនមែន?

១៧

រឿងទី ១

អ្នកគឺជាអ្នកជួញដូរម្នាក់។

អ្នកនឹងធ្វើពុតថាអ្នកមកពីខេត្តដូចគ្នានឹងមនុស្សដែលសួរសំណួរទៅអ្នកអំពីប្រភពដែលអ្នកមកពី។ អ្នកនឹងធ្វើជានិយាយថា អ្នកមានបងប្អូនប្រុសពីរនាក់ និងប្អូនស្រីម្នាក់។

អ្នករស់ក្នុងទីក្រុងធំមួយ។ អ្នកតែងតែបង្កើតមិត្តភក្តិជាមួយមនុស្សក្មេងៗនៅតាមសួនច្បារ។ អ្នកនាំគេតាមរថយន្តមួយទៅកាន់រោងចក្រនៅក្រៅពីទីក្រុង។

រោងចក្រនោះឲ្យប្រាក់ទៅអ្នកឲ្យអ្នកធ្វើបែបនេះ។ អ្នកមិនដឹងច្បាស់ទេថា តើការងារអ្វីដែល កម្មករធ្វើនៅក្នុងរោងចក្រនោះទេ។ អ្នកគិតថា ការងារដែលត្រូវធ្វើគឺការងារត្រឹខកំប៉ុង ប៉ុន្តែអ្នកមិនដែដែលចូលទៅក្នុងរោងចក្រនោះទេ។

អ្នកដឹងថា វាជាការមិនល្អទេ ហើយកម្មករមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតិឲ្យចេញក្រៅទេ។

អ្នកបានប្រាប់ជនចំណាកស្រុកថា ប្អូនស្រីរបស់អ្នកក៏ធ្វើកាងារនៅក្នុងរោងចក្រមួយនោះដែរ។

អ្នកមិនចង់ជួបជាមួយមិត្តណាម្នាក់របស់ជនចំណាកស្រុកទេ ពីព្រោះអ្នកមិនចង់ឲ្យគេចងចាំពីរូបរាងរបស់អ្នក។

អ្នកចង់ជួបគ្នានៅកន្លែងស្ងាត់ពីព្រោះអ្នកមិនចង់ឲ្យមានមនុស្សច្រើនឃើញអ្នក។

អ្នកស្គាល់លេខទូរស័ព្ទរបស់រោងចក្រនោះ។

អ្នកមិនចង់ប្រាប់អ្នកដទៃអំពីឈ្មោះ និងទីតាំងរោងចក្រនោះទេ។

អ្នកចង់នាំជនចំណាកស្រុកទៅទីនោះតាមរថយន្ត ដូចនេះ គេពុំអាចរត់គេចបាន។

រឿងទី ២

អ្នកគឺជាមិត្តភក្តិម្នាក់។

អ្នកជាមនុស្សចំណូលថ្មីនៅក្នុងទីក្រុងនេះ ហើយអ្នកចង់រាប់អានមិត្តភក្តិថ្មីៗ។

អ្នកមិនមានប្រាក់ច្រើនទេ។

អ្នកដឹងមានបឹងមួយកន្លែងនៅក្បែរនោះ ជាទីដែលមានការកំសាន្តសម្រាប់ដើរលេង និងដេកគ្នាបាន។

អ្នកធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រកាត់ដេរមួយកន្លែង ហើយអ្នករីករាយដែលមានមិត្តភក្តិថ្មីធ្វើការជាមួយអ្នកនៅទីនោះ។ អ្នករីករាយក្នុងការឲ្យលេខទូរស័ព្ទអ្នកដែលទទួលខុសត្រូវការងារជ្រើសរើសបុគ្គលិកនៅរោងចក្រនោះ។

អ្នករីករាយក្នុងការណែនាំមិត្តថ្មីរបស់អ្នកទៅកាន់អ្នកដទៃទៀតដែលអ្នកស្គាល់។

១៨ មេរៀនទី១៨៖ សុវត្ថិភាពក្នុងការប្រើអ៊ិនធឺណិត

សម្រាប់អ្នកសម្របសម្រួល ៖ ដកមេរៀននេះចេញប្រសិនបើអ្នកចូលរួមមិនមានអ៊ិនធឺណិតប្រើប្រាស់។

ចំណុចបំណង

អ្នកចូលរួមនឹងដឹងពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់អ៊ិនធឺណិត ហើយនឹងដឹងពីវិធីដើម្បីគេចផុតពីគ្រោះថ្នាក់ទាំងនេះដើម្បីការពារខ្លួនគេ។

ពេលវេលា

៧៥ នាទី

សម្ភារៈ

- ប័ណ្ណនិយាយអំពី គ្រោះថ្នាក់តាមអ៊ិនធឺណិត (ប័ណ្ណមួយសំណុំ ដែលធ្វើឡើងដោយការកាត់ប័ណ្ណចេញនៅលើ "ឯទ ១៨ក៖ ប័ណ្ណនិយាយពីគ្រោះថ្នាក់តាមអ៊ិនធឺណិត" ចេញជា ៦ ប័ណ្ណ។ ម្ខាងនៃប័ណ្ណមានពាក្យថា "គ្រោះថ្នាក់"នៅខាង ក និងម្ខាងទៀតមានឃ្លាថា "របៀបការពារខ្លួនអ្នក" នៅខាងខ)។
- ចង់មួយ
- ចតចម្លង "ឯទ ១៨ខ ៖ រឿងរបស់ មីង" សម្រាប់អ្នកចូលរួមគ្រប់គ្នា ក្រដាសផ្ទាំងធំ

សេចក្ដីផ្ដើម

ការស្វាគមន៍

ស្វាគមន៍អ្នកចូលរួមដោយហៅឈ្មោះ។

សកម្មភាពមុនចាប់ផ្ដើម

ជ្រើសរើសល្បែងថាមពលនៅក្នុងតារាង។

ការរំឭកមេរៀន

តើនរណាអាចចាំបានពីវិធីក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណថា តើជនណាជាអ្នកជួញដូរមនុស្សមែនដែរឬទេ?

ការពិភាក្សា

ការប្រើប្រាស់អ៊ិនធឺណិតអាចជារឿងល្អ។វាអាចជួយឲ្យមនុស្សរក្សាទំនាក់ទំនងគ្នាបានល្អដឹងបានច្រើនអំពីពិភពលោក និងភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្ដិបាន។ ក្នុង កម្រងឯកសារនេះ អ៊ិនធឺណិត នឹងត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីស្រាវជ្រាវអំពីការប្រឆាំងនឹងការជួញដូរមនុស្ស និងជួយកំណត់សម្គាល់ពីព្រឹត្តការណ៍នៅក្នុងសហគមន៍។ប៉ុន្តែអ៊ិនធឺណិតក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់សម្រាប់មនុស្សផងដែរ ហើយក្នុងមេរៀននេះនិយាយអំពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នកពីគ្រោះថ្នាក់តាមបណ្ដាញអ៊ិនធឺណិត។

ឲ្យក្រុមទះដៃ នៅពេលគេកំពុងហុចចង់តៗគ្នានេះ។ នៅពេលដែលអ្នកនិយាយថា "ឈប់" ត្រូវឈប់ហុចចង់នោះទៀត ហើយអ្នកដែលកំពុងកាន់ចងក្នុងពេលនោះ ត្រូវលូកយកប័ណ្ណមួយ។ អ្នកចូលរួមនេះ ត្រូវអានឲ្យឮៗនៅផ្នែកខាង ក ជាមុនសិន ដែលរៀបរាប់អំពីគ្រោះថ្នាក់ ហើយបន្ទាប់មកអានផ្នែកខាង ខ ដែលរៀបរាប់អំពីរបៀបការពារខ្លួនអ្នក។

នៅពេលដែលគេបានអានប័ណ្ណៗ សួរថាតើមាននរណានៅក្នុងក្រុមយល់ដែរ ឬទេ។ ពន្យល់បន្ថែមប្រសិនបើចាំបាច់។

ការណែនាំអំពីការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុន

នៅពេលដែលប័ណ្ណទាំងអស់ត្រូវបានអានរួច ពន្យល់ថា ការប្រុងប្រយ័ត្នជាមុនដូចខាងក្រោមនេះ អាចការពារយុវវ័យបាន។ (សរសេរការប្រុងប្រយ័ត្នមុនទាំងនោះនៅលើក្រដាសផ្ទាំងធំពេលអ្នកកំពុងនិយាយ)។

- កុំចែកចាយព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិត។
- ប្រសិនបើបណ្តាញនានាដូចជា Yahoo ឬ Twitter សួររកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកនៅក្នុងទំព័ររបស់អ្នកនោះ ត្រូវធ្វើឲ្យមានលក្ខណៈទូទៅបំផុតតាមដែលអាចធ្វើបាន។ រៀបរាប់ពីទីក្រុងដែលអ្នករស់នៅនោះ មិនមែនអំពីអាសយដ្ឋានផ្លូវទេ។ មិនត្រូវផ្តល់នូវអាសយដ្ឋានរបស់អ្នក លេខទូរស័ព្ទរបស់អ្នក ឈ្មោះ ឬអាសយដ្ឋានសាលារៀនបច្ចុប្បន្ន ឬពីមុនរបស់អ្នក ។ មិនត្រូវចែកចាយអាសយដ្ឋាន អ៊ីម៉ែលរបស់អ្នកនៅលើទំព័ររបស់អ្នកឡើយ។ ដកមុខងារ “ប្រាប់ពីទីតាំងភូមិសាស្ត្រ” ចេញពីហ្វេសប៊ុក និងធ្វើតាមចេញ ពីព្រោះមុខងារនេះប្រាប់អ្នកអ្នកដទៃអំពីទីតាំងដែលអ្នកស្ថិតនៅ។
- គ្រប់គ្រងការកំនត់សិទ្ធិឯកជនភាព (Privacy Setting)។ បណ្តាញមួយចំនួន ដូចជា ហ្វេសប៊ុកជាដើម មានការកំណត់សិទ្ធិឯកជនភាព។ ជានិច្ចកាល ត្រូវបើកមើលការកំណត់ ទាំងនេះហើយជ្រើសរើស យកការកំណត់ដែលអនុញ្ញាតិឲ្យតែមិត្តភក្តិរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះដែល ដឹងពីព័ត៌មានរបស់អ្នក។ មិនត្រូវឲ្យមហាជនទូទៅដឹងពីព័ត៌មានរបស់អ្នកទេ។
- មិនត្រូវចែកចាយពាក្យសម្ងាត់ឡើយ។ មិនត្រូវចែកចាយពាក្យសម្ងាត់របស់អ្នក ទោះបីជាមិត្តល្អបំផុត មិត្តប្រុស ឬមិត្តស្រីរបស់អ្នកក៏ដោយ។ មិត្តប្រុសរបស់អ្នក អាចថ្ងៃក្រោយក្លាយជាអតីតមិត្តប្រុសក៏ថាបាន។ គេអាចប្រើពាក្យសម្ងាត់របស់អ្នកដើម្បីចូលទៅក្នុងទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់អ្នក ដោយបន្លំថា គេគឺជាអ្នក ហើយសរសេរអ្វីដែលអាចធ្វើឲ្យមាន ទុក្ខទោស ឬគួរឲ្យអាម៉ាស់។ មិត្តស្រីរបស់អ្នក អាចថ្ងៃក្រោយក្លាយជាអតីតមិត្តស្រី ហើយធ្វើដូចគ្នា បែបនេះ។
- មិនត្រូវចូលរួមក្នុងបន្ទប់ជជែក (Chat Room) ឡើយ។ មនុស្សនៅក្នុងបន្ទប់ជជែកកំសាន្តគឺជាមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ ហើយអាចជាអ្នកស៊ើបការណ៍ ឬជាចោរ។ ជជែកកំសាន្តតែជាមួយមនុស្សដែលអ្នកស្គាល់ច្បាស់បានហើយ។
- ត្រូវមានការ សង្ស័យជានិច្ចជាមួយនឹងការផ្តល់ការងារឲ្យធ្វើតាមបណ្តាញអិនធឺណិត។ មនុស្សនិយាយកុហក់ដើម្បីបោកបញ្ឆោតអ្នកឲ្យទៅធ្វើការងារដែលគ្រោះថ្នាក់ដោយប្រើប្រាស់បណ្តាញអ៊ិនធឺណិត។
- ប្រសិនបើអ្នកគិតថា អ្នកកំពុងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់នៅតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតនោះ ត្រូវបិទកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកភ្លាមៗ ហើយប្រាប់ឪពុកម្តាយអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលក្លិបយុវវ័យ។ ប្រសិនបើអ្នកមានទំនាក់ទំនងជាមួយនរណាម្នាក់តាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិត ដែលកំពុង នាំឲ្យអ្នកធ្វើការប្រថុយ ឬបានធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលនោះ ឬ ប្រសិនបើ

មាន នរណាម្នាក់នៅ អ្នកបានជួបតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតសុំជួបមុខអ្នកផ្ទាល់នោះ ចូរប្រាប់ឪពុកម្តាយអ្នក និងអ្នកសម្របសម្រួលក្លឹបយុវវ័យ។

ការធ្វើការជាក្រុម

ចែក " IS ១៨ខ៖ រឿងរបស់ មីង"។

ឲ្យអ្នកចូលរួមបែងចែកជាក្រុមមានគ្នាពី ៤-៨ នាក់ អានរឿង ហើយបន្ទាប់មកសរសេរពីជំហាន ដែល មីង គួរអនុវត្តដើម្បីការពារខ្លួននាង។

នៅពេលដែលគេបានបញ្ចប់ ឲ្យក្រុមចែករំលែកចម្លើយរបស់គេ ប្រសិនបើនៅសល់ម៉ោង។

សំណួរវាស់ស្ទង់ចំណេះដឹងជាមួយដៃគូរ

ចុងក្រោយ ឲ្យសិស្សបែងចែកជាក្រុមមានគ្នាពីរនាក់។ ឲ្យក្រុមនីមួយៗសួរសំណួរឃ្លីសគ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើគេអាចចងចាំពីការប្រុងប្រយ័ត្នមុនដើម្បីការពារខ្លួនអ្នកតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតដែរ ឬទេ។

សង្ខេបមេរៀន

- មិនត្រូវចែកចាយព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួន (ដូចជា ទីកន្លែង សាលារៀន លេខទូរស័ព្ទ និងថ្ងៃខែ ឆ្នាំកំណើតរបស់អ្នក) តាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតឡើយ។
- មិនត្រូវទទួលយកមនុស្សមិនស្គាល់គ្នាមកធ្វើជាមិត្តភក្តិនៅលើបណ្តាញសង្គម ដូចជា ហ្វេសប៊ុក ឬធ្វីតធឺឡើយ។
- កំណត់ការគ្រប់គ្រង់និងសិទ្ធិឯកជនភាពរបស់អ្នកសម្រាប់ "មិត្តភក្តិ" របស់អ្នកប៉ុណ្ណោះនៅលើបណ្តាញសង្គមដូចជា ហ្វេសប៊ុកជាដើម។
- មិនត្រូវបើកមើលឯកសារភ្ជាប់ដែលគេផ្ញើមកឡើយ ប្រសិនបើអ្នកមិនដឹងថា ជាអ្វីឬនរណាជាអ្នកផ្ញើនោះ។
- មិនត្រូវជួបជាមួយនរណាម្នាក់ផ្ទាល់ដែលអ្នកបានជួបតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតឡើយ។
- ប្រសិនបើអ្នកជួបជាមួយនរណាម្នាក់ដែលអ្នកធ្លាប់ជួបតាមបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត ត្រូវទៅជាមួយមិត្តភក្តិនៅកន្លែងទីសាធារណៈនៅពេលថ្ងៃ។
- មិនត្រូវប្រាប់នរណាម្នាក់ពីពាក្យសម្ងាត់របស់អ្នកឡើយ។
- មិនត្រូវចែកចាយព័ត៌មាន ផ្ទាល់ខ្លួននៅក្នុងបន្ទប់ជជែកកំសាន្តតាមបណ្តាញ អ៊ិនធឺណិត ឡើយ។
- មិនត្រូវចែករំលែករូបថតស៊ិចស៊ីរបស់អ្នកតាមបណ្តាញអ៊ិណធឺណិតឡើយ។
- ត្រូវចាំថា ព័ត៌មានលើបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតមិនអាចលុបចេញបានឡើយ។

ការបិទបញ្ចប់

ប្រាប់ឲ្យអ្នកចូលរួមសរសេរ ឬ សួរសំណួរ និង / ឬ ផ្តល់ជាព័ត៌មានត្រឡប់ និងប្រគល់ឲ្យទៅអ្នកសម្របសម្រួលដោយមិនបាច់បញ្ចេញឈ្មោះ។

អរគុណដល់អ្នកចូលរួមទាំងអស់គ្នាដែលបានមករៀន។ បញ្ជាក់ឡើងវិញអំពីការប្រជុំក្លឹបពេលក្រោយ។ ប្រាប់ពួកគេថា ពួកគេទទួលបានផ្កាយមួយទៀតសម្រាប់ការចូលរួមក្នុងម៉ោងសិក្សានេះ។

ក ៖ ចោរ

មនុស្សមិនអាចទាក់ទងអ្នកតាមរយៈអ៊ិនធឺណិតដើម្បីសុំឲ្យអ្នកផ្ញើប្រាក់ឲ្យគេ ឬ ដើម្បីលួចព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដើម្បីអាចចូលបានទៅក្នុងគណនីធនាគារតាមអ៊ិនធឺណិត។ ល្បិចទូទៅគឺគេនិយាយថា អ្នកបានឈ្នះរង្វាន់ ឬអ្នកដែលផ្ញើនោះគឺជាមិត្តភក្តិរបស់អ្នកដែលកំពុងមានបញ្ហា។

ខ ៖ ការការពារខ្លួនអ្នក

មិនត្រូវឆ្លើយតបទៅអ៊ីម៉ែលណា ឬសារណាដែលអ្នកទទួល ពីមនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ទេ។ មិនត្រូវផ្ញើប្រាក់ ទៅកាន់ អ្នកដែលមិនធ្លាប់ស្គាល់ដែលទាក់ទងមកកាន់ អ្នកតាមអ៊ិនធឺណិតឡើយ។

ក៖ អ្នកស៊ើបការ

មនុស្ស អាចប្រើប្រាស់អ៊ិនធឺណិត ដើម្បីជួបគ្នា ដោយសង្ឃឹមថា ថ្ងៃណាមួយគេ នឹងរៀបចំជួបមុខផ្ទាល់។ នៅពេលជួបផ្ទាល់ គេអាចធ្វើទុក្ខទោស ដល់ជនរងគ្រោះ។ មនុស្សក៏អាចប្រើអ៊ិនធឺណិតដើម្បីឲ្យអ្នកប្រើផ្សេងទៀត ចែកចាយរូបថតរបស់គេផងដែរ ដែលអ្នកតាមដាន អាចចែកចាយជារូបថតអាសអាភាស។ មនុស្ស អាចប្រើប្រាស់ការផ្តល់នូវការងារ ក្លែងក្លាយ ដើម្បី ព្យាយាមបញ្ឆោតអ្នកឲ្យជួបគេ ឬឲ្យអ្នកធ្លាក់ក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។

ខ៖ ការការពារខ្លួនអ្នក

មិនត្រូវទទួលយក “សំណើសុំធ្វើមិត្ត” (Friend Request) ពីមនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ឡើយ។ ជ្រើសរើសការកំណត់ ពាក្យសម្ងាត់កម្រិតខ្ពស់ (highest privacy) នៅលើបណ្តាញ ដូចជាហ្វេសប៊ុក។ (ឧ. កំណត់គណនីហ្វេសប៊ុករបស់អ្នក ដើម្បីឲ្យ “មិត្តរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ” ដែលអាចមើលឃើញការបង្ហោះ ឬបន្ទាត់ពេលវេលា (Timeline) និងរូបថតរបស់អ្នក)។ មិនត្រូវជួបជាមួយអ្នកដែលអ្នកបានជួបនៅតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិតឡើយ។ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសមិនអើពើដំបូន្មាននេះហើយ អ្នករៀបចំជួប ជាមួយគេត្រូវទៅជាមួយមិត្តភក្តិ និងជួបគេនៅពេលថ្ងៃនៅកន្លែងមានមនុស្សច្រើន។ ត្រូវមានការសង្ស័យលើការផ្តល់ ការងារតាមបណ្តាញអ៊ិនធឺណិត។ វាងាយស្រួលកុហក់ណាស់តាមអ៊ិនធឺណិត។

ក៖ មនុស្សកម្រោល

មនុស្សកម្រោល អាចប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធអ៊ិនធឺណិត ដើម្បីធ្វើទុក្ខទោសដល់អ្នកដទៃ។ គេអាចនិយាយរឿងឃោឃៅអំពីអ្នកដទៃ នៅលើទំព័រសាធារណៈដូចជា ហ្វេសប៊ុក ឬ គេអាចបង្ហាញពីរូបភាពពិតឬក្លែងក្លាយ (ប្រើកុំព្យូទ័រកែឲ្យមើលទៅដូចពិត) របស់អ្នកដទៃតាមប្រព័ន្ធអ៊ិនធឺណិត។ រូបទាំងនេះអាចធ្វើឲ្យមានភាពអាម៉ាស ឬធ្វើឲ្យឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់។

ខ៖ ការការពារខ្លួនអ្នក

មិនត្រូវឲ្យគេដឹង ពីពាក្យសម្ងាត់ របស់អ្នក បើទោះបីជាមិត្តភក្តិ ឬមិត្តប្រុស/មិត្តស្រី។
មិត្តប្រុសរបស់អ្នក អាចថ្ងៃក្រោយក្លាយជាអតីតមិត្តប្រុសក៏ថាបាន។ គេអាចប្រើពាក្យសម្ងាត់របស់អ្នកដើម្បីចូលទៅក្នុងទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់អ្នក ដោយបន្លំថា គេគឺជាអ្នក ហើយសរសេរអ្វីដែលអាចធ្វើឲ្យមានទុក្ខទោស ឬគួរឲ្យអាម៉ាស់។ ចូរចាំថា រូបភាពអ្វីមួយដែលអ្នកបង្ហោះពីខ្លួនអ្នកលើអ៊ិនធឺណិតគឺនៅលើអ៊ិនធឺណិតរហូត។ មិនអាចលុបចេញវិញបានទេ។ ដូច្នេះមិនត្រូវបង្ហោះរូបភាពអាម៉ាស់របស់អ្នកតាមអ៊ិនធឺណិតឲ្យនរណាម្នាក់ឲ្យសោះ។

ក ៖ រូបភាពអាសអាភាស

YouTube និង Google អាចនាំអ្នកទៅកាន់វីដេអូ ឬវិបសាយដែលបង្ហាញពីរូបភាពអាសអាភាស ឬ មនុស្សដែលកំពុងរងការធ្វើទុក្ខទោស។ ទូរស័ព្ទក៏អាចប្រើដើម្បីផ្ញើវីដេអូ ឬសារបានដែលបង្ហាញពីមាតិកាផ្លូវភេទ។ វីដេអូទាំងនេះអាចបង្ហាញពីមនុស្សពិតដែលកំពុងត្រូវរងទុក្ខទោស ឬបន្ថោកតម្លៃ។ មនុស្សនៅក្នុងវីដេអូ អាចនឹងត្រូវបានគេបង្ខំឲ្យចូលរួម ដោយបុគ្គលផ្សេងទៀត ដែលត្រួតត្រាលើគេ ឬដោយសារភាពក្រីក្រខ្លាំងពេក។ ឬដោយសារ ត្រូវបានគេលួចថតស្ងាត់ដោយគ្មានការព្រមព្រៀង។ ប្រសិនបើអ្នកមើលវីដេអូអាសអាភាសអ្នកកំពុងគាំទ្រដល់ ឧស្សាហកម្មមួយដែលបន្ថោកតម្លៃ និងធ្វើទុក្ខទោសដល់មនុស្សហើយ។

ខ: ការពារខ្លួនអ្នក

មិនត្រូវមើល វីដេអូអាសអាភាស តាមអ៊ីនធឺណិតទេ។ មិនត្រូវចែកចាយ មាតិកា បែបផ្លូវភេទ តាមទូរស័ព្ទកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក ឬវិបសាយប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមណាមួយឡើយ។ គិតឲ្យច្បាស់មុននឹងឲ្យនរណាម្នាក់យករូបថតរបស់អ្នក។ មិនត្រូវបញ្ចូលរូបថតរបស់អ្នក មិត្ត យុវជនរបស់អ្នកចូលទៅក្នុងការប្រកួតប្រជែងរូបថត តាមបណ្ដាញអ៊ីនធឺណិតឡើយ។ មិនត្រូវឲ្យនរណាម្នាក់យករូបថតសិចស៊ីរបស់អ្នកឡើយ។ អ្នកមិនដឹងពីគោលបំណងចុងក្រោយរបស់គេទេ។

ក ៖ បណ្ដាញភ្ជាប់គួរសង្ស័យ

បណ្ដាញភ្ជាប់ (Link) គឺជាអាសយដ្ឋានអ៊ិនធឺណិត។ វាចាប់ផ្ដើមជាមួយនឹងwwwឬhttp។ នៅពេលដែលអ្នកចុចលើLinkមួយ វានឹងនាំអ្នកចូលទៅកាន់អាសយដ្ឋានមួយនៅលើអ៊ិនធឺណិត។ ឯកសារភ្ជាប់ (Attachment)៖ ឯកសារភ្ជាប់គឺជាឯកសារ ដែលអ្នកអាចទាញ យកទុកក្នុងកុំព្យូទ័ររបស់អ្នកបាន។ គណនីអ៊ីម៉ែល ភាគច្រើន ឯកសារភ្ជាប់ បង្ហាញជារូបឃ្នាប់ ខ្ទាស់ក្រដាស់នៅជាប់នឹងអ៊ីម៉ែល ហើយ ឯកសារដែល ភ្ជាប់មកនោះ ដែលមានចុងបញ្ចប់ ជាពាក្យថា “doc” “.docx” “.pdf” ឬ “.jpeg”។ Link និង Attachment អាចមាន គ្រោះ ថ្នាក់ ផងដែរ ពីព្រោះ វាអាចមានផ្ទុកមេរោគ។ មេរោគ គឺជា កម្មវិធី កុំព្យូទ័រមួយ ដែលគេបង្កើត ឡើង ដើម្បីបង្កបញ្ហា។ ពេល ខ្លះ មេរោគបំផ្លាញកម្មវិធី នៅក្នុងកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក។ ពេលខ្លះវាអាចលួចព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកពីក្នុងកុំព្យូទ័ររបស់អ្នក។

ខ ៖ការពារខ្លួនអ្នក

ប្រសិនបើ អ្នកទទួលបានអ៊ីម៉ែលពីមិត្តម្នាក់ ហើយគ្រាន់តែជា Attachment ឬ ជា Link មួយ (វាមិនមានការផ្ដាំផ្ញើ ឬការពន្យល់អ្វីពីមិត្តនោះ) នោះវាអាចជាមេរោគ។ ចូរកុំបើកវាឲ្យសោះ។

ក ៖ ការលេងហ្គេមអិនធឺណិត

ពេលខ្លះមនុស្សប្រើអ៊ិនធឺណិតដើម្បីលេងហ្គេមកុំព្យូទ័រ។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសធ្វើបែបនេះ ជាការសំខាន់ គឺត្រូវដឹងថាហ្គេមនេះអាចមានគ្រោះថ្នាក់។ មនុស្សចម្លែកអាចប្រើប្រាស់ហ្គេម ដើម្បីទាក់ទង យុវជនដើម្បីល្បួងគេឲ្យធ្លាក់ចូលក្នុងស្ថានភាពគ្រោះថ្នាក់។ មនុស្សក៏អាចញៀនទៅនឹង ហ្គេមកុំព្យូទ័រផងដែរ ហើយជាលទ្ធផលជីវិតទំនាក់ទំនង និងការងាររបស់គេអាចនឹងរងការប៉ះពាល់។ មាតិកាហ្គេមកុំព្យូទ័រ អាចបង្ហាញអ្វីដែលផ្ដល់ទុក្ខទោស ឬធ្វើឲ្យអន់តម្លៃដែលកើតមានចំពោះតួអង្គ។

ខ: ការពារខ្លួនអ្នក

ប្រសិនបើអ្នក លេងហ្គេមកុំព្យូទ័រតាមអ៊ិនធឺណិត៖ មិនត្រូវជជែក ជាមួយមនុស្ស ដែលអ្នកមិនស្គាល់ឡើយ។ មិនត្រូវទទួលសំណើដើម្បីជជែកជាមួយ មនុស្សមិនធ្លាប់ស្គាល់ដែលទាក់ទងអ្នកតាមកម្មវិធីជជែកកំសាន្តឡើយ។ មិនត្រូវបង្ហាញពីព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកទៅកាន់មនុស្សដែលអ្នកមិនស្គាល់ឡើយ ដូចជា កន្លែងដែលអ្នករស់នៅសាលាដែលអ្នករៀន កន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក ឬអាយុរបស់អ្នកឡើយ។ កំណត់ពេលដែល អ្នកចំណាយដើម្បីលេង។

១៨ IS ១៨ក ÷ រឿងរបស់មីង

មីង មានគណនីហ្វេសប៊ុកមួយ។ នាងបើកចំហាការកំណត់ពីសន្តិសុខ (Security Settings) របស់នាងទាំងអស់។ មានអ្នកជួញដូរមនុស្សម្នាក់ដែលធ្វើការនៅក្នុងទីក្រុងរបស់នាងបានប្រើប្រាស់ ហ្វេសប៊ុកដើម្បីជួញដូរក្មេងស្រីៗ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាវិធីដែលបុគ្គលនោះបានធ្វើ។ បំបូងគេស្នើសុំធ្វើជា "មិត្ត" របស់នាងតាមហ្វេសប៊ុក។ មីង ទទួលយកអ្នកគ្រប់គ្នាដែលចង់ធ្វើជា "មិត្ត" របស់នាង ដូច្នេះនាងក៏ទទួលយកការស្នើរបស់គេនោះ។ បន្ទាប់មកបុរសនោះក៏ចាប់ផ្តើមសិក្សាពីទំព័រហ្វេសប៊ុករបស់នាង។ នៅក្នុងហ្វេសប៊ុកនោះ បុរសនោះរកបាននូវ ៖

- ទីតាំងរបស់នាង
- នាងចូលចិត្ត Taylor Swift
- ថ្ងៃ ខែ ឆ្នាំកំណើតរបស់នាង
- សាលារៀនរបស់នាង
- អាយុរបស់នាង
- ពីក្នុងរូបថតរបស់នាង គេរកឃើញថា នាងគឺជាក្មេងស្រីដែលស្រស់ស្អាតម្នាក់ ដែលនាងធ្លាប់ធ្លាប់មានកូនឆ្កែ ស មួយក្បាល ហើយនាងតែងតែទៅសួនក្នុងស្រុកមួយកន្លែង។

គេប្រើប្រាស់ព័ត៌មានទាំងនេះដើម្បីជួញដូរ មីង ដោយការផ្ញើសារទៅក្នុងគណនីហ្វេសប៊ុករបស់នាង។

ខាងក្រោមនេះគឺជាការសន្ទនារបស់គេ ៖

អ្នកជួញដូរ ៖ "អេ មីង ខ្ញុំមិនដឹងថា អ្នកចងចាំខ្ញុំដែរ ឬយ៉ាងណាទេ។ ខ្ញុំធ្លាប់រៀននៅសាលាបឋមសិក្សាជាមួយអ្នក ប៉ុន្តែខ្ញុំតែងតែអៀនខ្មាស់មិនហ៊ាននិយាយ ស្តី។ ខ្ញុំឈ្មោះ ចាន់។"

មីង ៖ "អូ សូស្តី ខ្ញុំមិនចាំអ្នកទេ សុំទោសផង"។

អ្នកជួញដូរ ៖ "មិនអីទេ ខ្ញុំចាំថា អ្នកចូលចិត្ត Taylor Swift។ តើអ្នកចូលចិត្តបទចម្រៀងថ្មីរបស់នាងដែរ ឬទេ?"

មីង ៖ "ខ្ញុំចូលចិត្តបទចម្រៀងនោះណាស់។ យើងចូលចិត្តតន្ត្រីប្រហែលគ្នាដែរ។"

អ្នកជួញដូរ ៖ " អ្នកស្អាតណាស់ ហើយសំឡេងរបស់អ្នកដូចាជា Taylor Swft អញ្ចឹង។"

មីង ៖ "តើអ្នកអាចផ្ញើរូបថតរបស់អ្នកឲ្យខ្ញុំមួយបានទេ?"
(គេផ្ញើរូបថតរបស់ក្មេងប្រុសស្អាតម្នាក់។)

អ្នកជួញដូរ ៖ "អេ មីង ពេលនេះជាថ្ងៃកំណើតរបស់អ្នក។ ខ្ញុំសូមជូនពរីករាយថ្ងៃកំណើត (គេផ្ញើរូបកូនឆ្កែមួយដែលដូចជាកូនឆ្កែពីមុនរបស់នាង)។តើអ្នកចូលចិត្តកូនឆ្កែថ្មីរបស់ខ្ញុំទេ?"

មីង ៖ "មានអារម្មណ៍ថា ផ្អែមល្ហែមដល់ហើយ។ ខ្ញុំចង់ឃើញកូនឆ្កែរបស់អ្នក។"

ការសន្ទនាមានលក្ខណៈបែបនេះជាច្រើនសប្តាហ៍ ។ ប្រុសម្នាក់នោះមើលកន្លែងដែលមីងទៅ តាម មុខងារប្រាប់ទីតាំងភូមិសាស្ត្រ និងរូបថតរបស់នាង។ ប្រុសម្នាក់នោះដឹងថា មីង រស់នៅក្នុង អន្តេវាសិកដ្ឋានមួយ ដែលមិនមានមិត្តភក្តិនៅក្នុងបន្ទប់ជាមួយនាងទេ ហើយគ្រួសាររបស់នាង រស់នៅឆ្ងាយពីនាង។ បុរសនោះដឹងថា នាងមិនពេញចិត្តនឹងការងាររបស់នាងទេ។ គេដឹងថា មីង មិនមានទូស័ព្ទដៃទេដើម្បីហៅគេឲ្យជួយនោះទេ។ មីងគិតថា គេជាមិត្តភក្តិរបស់នាង ហើយ នាងគិតថា នាងដូចជាស្រលាញ់គេខ្លះដែរ។ (ចាំថា រូបថតដែលគេផ្ញើឲ្យនាងគឺជារបស់អ្នក ផ្សេងទេ)។

អ្នកជួញដូរ ៖ "អេ មីង ទស្សន៍ទាយមើលថាមានអ្វី? បងប្អូនជីដូនមួយខ្ញុំបើកភោជនីយដ្ឋាន មួយនៅក្នុងទីក្រុងក្បែរនេះ។ គេត្រូវការអ្នករត់តុស្រីមួយចំនួន ហើយគេឲ្យប្រាក់ ខែច្រើនគួរសម។ ខ្ញុំគិតថា អ្នកគួរដាក់ពាក្យសាកមើល។"

មីង ៖ " ពិត ឬ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនដឹងធ្វើដូចម្តេចទេ"។

អ្នកជួញដូរ ៖ "កុំបារម្ភអី ខ្ញុំនឹងទៅធ្វើការនៅទីនោះដែរ។ ខ្ញុំអាចបង្ហាញប្រាប់អ្នកបាន ហើយបង ប្អូនជីដូនមួយខ្ញុំគឺជាមនុស្សល្អណាស់។ ខ្ញុំនឹងនាំអ្នកទៅជួបគេនៅថ្ងៃសម្រាក់របស់ អ្នក ប្រសិនបើអ្នកចង់។"

គេបានណាត់ជួបគ្នានៅសួនច្បារក្បែរនោះនៅថ្ងៃនាងឈប់សម្រាក់ពីការងារ។ នៅពេលមីង ទៅ ដល់ទីនោះ អ្នកជួញដូរនៅទីនោះ។ គេនិយាយថា មិត្តរបស់គេឈ្មោះ ចាន់ បានឈឺ ប៉ុន្តែ គេនឹង នាំនាងទៅកន្លែងធ្វើការនោះដើម្បីសម្ភាសន៍ជំនួសវិញ។ មីងបានទៅជាមួយបុរស ចំណាស់ នោះ ហើយនៅពេលនាងទៅដល់កន្លែងគោលដៅ នាងត្រូវ បានគេជួញដូរ។

នៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ចូរគិតពីជំហាននានាដែល មីង គួរបានអនុវត្តដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព។

កំណត់ចំណាំ

សូមប្រើទំព័រនេះដើម្បីសរសេរកំណត់ចំណាំណាដែលអ្នកចង់ចងចាំនៅពេលដែលអ្នកត្រឡប់ទៅសហគមន៍របស់អ្នកវិញ។

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....