

សេរីភាព

រួចចាកពី បញ្ហានឹងល្បែង

សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺន ជួយ-ខ្លួនឯង

UCLA

កម្មវិធីសិក្សាការលេងល្បែង

ការិយាល័យនៃបញ្ហា និងការរកល្បែង

ក្រសួងនៃកម្មវិធីសុខា និងគ្រឿងញៀន រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា

សេរីភាព រួចចាកពីបញ្ហានឹងល្បែង

និពន្ធដោយ :

Timothy W. Fong M.D.
Richard J. Rosenthal M.D.

ផលិតដោយ :

UCLA Gambling Studies Program
(កម្មវិធីសិក្សាការលេងល្បែង UCLA)
និង

California Office of Problem and Pathological Gambling
Department of Alcohol and Drug Programs,
State of California

(ការិយាល័យនៃបញ្ហា និងការរកល្បែង
ក្រសួងនៃកម្មវិធីសុភ័យ និងគ្រឿងញៀន
រដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា)

កំណែ 1.1
ខែមីនា ឆ្នាំ 2008
Cambodian

មាតិកា រឿង

អារម្ភកថា	1
ជំពូកទី 1 : តើអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងឬទេ?	4
ជំពូកទី 2 : តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ អំពីបញ្ហានេះ?	12
ជំពូកទី 3 : ការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ចាស់.....	18
ជំពូកទី 4 : ការបង្កើតទំលាប់ថ្មី	26
ជំពូកទី 5 : ពិនិត្យមើលការរីកចម្រើនរបស់អ្នកឡើងវិញ.....	30
សេចក្តីបន្ថែម	34
ប្រភពជំនួយបន្ថែម	36

អារម្ភកថា

សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺន ជួយ-ខ្លួនឯង នេះ បានរៀបរៀងឡើងដើម្បីជួយអ្នកឲ្យយល់អំពី :
(1) គរិយាបថការលេងល្បែងរបស់អ្នក; (2) ហេតុអ្វីបានជាអ្នកលេងល្បែង; និង (3) ការលេងល្បែងអាចក្លាយជាមានបញ្ហាយ៉ាងណា ក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។ ព័ត៌មាននេះនឹងផ្តល់មធ្យោបាយឲ្យអ្នក ដើម្បីជួយបញ្ឈប់ ឬបន្ថយការលេងល្បែងរបស់អ្នក ។

សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះបានចែកទៅជាប្រាំជំពូក ហើយជំពូកនីមួយៗផ្តោតទៅលើទិដ្ឋភាពខុសៗគ្នានៃការលេងល្បែងរបស់អ្នក ។ ជំពូកនីមួយៗក៏បាន ចែកទៅជាផ្នែកៗ ឬជាប្រធានបទថែមទៀត ដែលមានក្រដាសធ្វើលំហាត់ជាច្រើន ។ គោលបំណងនៃលំហាត់ទាំងនេះ គឺដើម្បីជួយអ្នកឲ្យគិតស្តិតល្អនូវ អំពីប្រធានបទនីមួយៗដែលជាប់ទាក់ទងចំពោះស្ថានភាពរាល់របស់អ្នក ។

ដើម្បីឲ្យបានផលប្រយោជន៍បំផុត នៃការប្រើសៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ សូមអ្នកអានសៀវភៅនេះដោយសំរួល ។ អ្នកអាចអានសៀវភៅនេះឲ្យចប់ដោយខ្លួនឯង ឬដោយមានការណែនាំពីអ្នកប្រឹក្សា ។

សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ មិនមែនជំនួសជំនួយពីអ្នកវិជ្ជាជីវៈ ឬជំនួយអ្នកល្បែងអនាមិក (Gamblers Anonymous) ឡើយ ។ បើសិនជាបន្ទាប់ពីបាន បញ្ឈប់សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះហើយ អ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកត្រូវការជួយថែមទៀត យើងក៏បានផ្តល់បញ្ជីឈ្មោះប្រភពជំនួយការព្យាបាលនៅក្នុងសេចក្តីបន្ថែមដែរ ។

សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ កំពុងតែបានប្រមាណមើលប្រសិទ្ធភាព ហើយនៅក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ នឹងមានលទ្ធផលនៅលើវិបសៃតវរបស់ការិយាល័យនៃ បញ្ហានឹងលេងល្បែង ។ អ្នកអាចទាក់ទងមកយើងបានតាមចិត្ត តាមលេខ 310.825.4845 ឬតាមអ៊ី-ម៉េល uclagamblingprogram@ucla.edu ដោយមានយោបល់ ឬសំណួរអ្វីមួយ អំពីសៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ ។

ដោយក្តីស្មោះស្ម័គ្រ

Timothy W. Fong M.D.
អនុ-នាយក
កម្មវិធីសិក្សាការលេងល្បែង UCLA
អនុសាស្ត្រាចារ្យ វិជ្ជាស្ថាន Semel
សំរាប់ ប្រសាទវិទ្យាសាស្ត្រ និងគរិយាបថមនុស្ស

Richard J. Rosenthal M.D.
អនុ-នាយក
កម្មវិធីសិក្សាការលេងល្បែង UCLA

ទិដ្ឋភាពសង្ខេប

តើការលេងល្បែងជាអ្វី?

ការលេងល្បែង គឺជាប់ទាក់ទងនឹងការហ៊ានប្រថុយធ្វើអ្វីមួយដែលមានដៃឡៃ (ជាទូទៅប្រាក់កាស) ទៅលើសកម្មភាព ឬព្រឹត្តិការណ៍ដែលមានលទ្ធផលមិន ពិតប្រាកដ ។ បានហ៊ានប្រថុយធ្វើ ដោយសង្ឃឹមថាបានរង្វាន់ភ្លាមៗ ។ អាចជាប់ទាក់ទងនឹងការស្ម័គ្រជំនាញ ដែលអាចបន្ថយបាន ប៉ុន្តែមិនបំបាត់ភាពមិន ពិតប្រាកដបានឡើយ ។

ទំរង់នៃការលេងល្បែងដែលគេនិយមសព្វថ្ងៃនេះ រួមមានល្បែងកាស៊ីណូ ម៉ាស៊ីនរ៉ឺដេអូដាក់កាក់ និងប្លេមៀត ការលេងល្បែងតាមអ៊ិនធឺណិត ឆ្នោត ការប្រណាំងសេះ និងការភ្ជាល់គ្នាទៅលើក្រុមកីឡា ដូចជា ហ្វីតបាល់ ឬបាស្កែតបាល់ ។ ប្រភេទផ្សេងៗទៀតនៃការលេងល្បែង រួមមានការភ្ជាល់គ្នា ទៅលើភាពស្ម័គ្រជំនាញនៃបុគ្គលម្នាក់ៗ ការទស្សន៍ទាយអចលនទ្រព្យ និងផ្សារជួញប្រៃសណីភ័ក្ត្រ ។

តើអ្នកណា ជាអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង?

អ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង (problem gambler) គឺជាមនុស្សដែលចំណាយពេលវេលានិងប្រាក់កាស ច្រើន ទៅលើការលេងល្បែង ក្នុងរបៀបដែលបង្កនិរន្តរភាពខ្លាំង ។ អ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងខ្លាំង ណាស់ គេហៅថាជាអ្នករកល្បែង ឬអ្នករកល្បែង (compulsive or pathological gambler) ។

អាការជាប់នៃបញ្ហានឹងល្បែង គឺបាត់បង់ការត្រួតត្រាលើការលេងល្បែង ។ បាត់បង់ការត្រួតត្រា អាចរៀបរាប់ក្នុងរបៀបនៅខាងក្រោម :

1. ការលេងល្បែងកាន់តែកើនឡើង គុំតមនុស្សត្រូវហ៊ានប្រថុយខ្លាំងឡើង ដើម្បីរក្សាកំរិត នៃការរំលឹករំលង ឬព្យាយាមឲ្យបានឈ្នះប្រាក់ដើម របស់ខ្លួនវិញ ។
2. មនុស្សខ្លះពុំអាចឈប់លេងល្បែងបាន នៅពេលគេមានប្រៀប ។ បើគេឈ្នះបានប្រាក់ គេមានអារម្មណ៍ថាគេអាចឈ្នះថែមទៀត ដោយភ្ជាល់ម្តងទៀត ។ ប៉ុន្តែមិនយូរមិនឆាប់ ក៏អស់ភ័យសំណាង ហើយអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង នឹងចេះតែលេងល្បែងទៀត រហូតទាល់តែគេហិនប្រាក់កាសរលីង ។
3. មានមនុស្សខ្លះដែលនិយាយថា គេនឹងមិនលេងល្បែងទៀតទេ ហើយក៏លេងល្បែងទៀត ទោះបីគេខំប្រឹងព្យាយាមមិនលេងល្បែងទៀតក្តី ។

មនុស្សអាចក្លាយជាអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង ឬអ្នករកល្បែង ប៉ុន្តែមានបញ្ហាជាមួយនឹងល្បែងតែមួយ ប្រភេទប៉ុណ្ណោះ ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងខ្លះ អាចទិញសន្លឹកឆ្នោតរៀងរាល់អាទិត្យ ហើយមិនដែលមានបញ្ហាជាមួយនឹងទំរង់នៃការលេងល្បែងទេ ប៉ុន្តែគេមានបញ្ហានឹងល្បែងជាខ្លាំង ជាមួយនឹងការភ្ជាល់កីឡា ។

ក៏មាន “អ្នកប្រប់ល្បែង” (binge gamblers) ដែរ ដែលពុំមានចំណង់ ឬគិតអំពីការលេងល្បែង រវាងចន្លោះពេលវេលាទេ ។ គេអាចនឹងភ្នាល់កីឡាតែម្តងប៉ុណ្ណោះ និងក៏គ្មានបង្ហាញចំណង់ក្នុងការ លេងល្បែងទៀតឡើយ ។ ឬក៏គេអាចនឹងទៅ Las Vegas ជាច្រើនដងក្នុងមួយឆ្នាំ និងគ្មានការ ស្រើបស្រាវ ឬមានចំណង់ នៅពេលផ្សេងទៀតឡើយ ។ អ្នកល្បែងទាំងនេះក៏អាចនៅតែមាន បញ្ហានៅក្នុងជីវិតរបស់គេទៀតដែរ ពីព្រោះគេបានភ្នាល់ចេញប្រាក់សន្លឹក ក្នុងពេលតែពីរបីថ្ងៃនៃ ការលេងល្បែង ។

តើមានសញ្ញាអ្វីខ្លះ នៃបញ្ហានឹងល្បែង?

សញ្ញាទូទៅនៃបញ្ហានឹងល្បែង រួមមាន :

- ការលេងល្បែងយូរជាងអ្នកបានប៉ង
- ការភ្នាល់ “ហួសល្បឿត” រួចបន្ទាប់មកទៀតក៏ “ខំដេញតាម” បន្ទាប់ពីចាញ់
- ការកុហកគ្រួសារ ឬអ្នកផ្សេងៗ ថាខ្លួនលេងល្បែងច្រើនប៉ុណ្ណា
- ការអាក់ខានទៅធ្វើការ ឬគ្មានពេលវេលាសំរាប់គ្រួសារ ពីព្រោះការលេងល្បែង
- ការភាន់ស្មារតីកើតចេញពីទិដ្ឋភាពទាំងនេះនៃជីវិតរបស់អ្នក ដោយសារតែបាន ចំណាយពេលគិតគូរអំពីការលេងល្បែង

កាលណាបញ្ហាការលេងល្បែងដុះដាលឡើង ក៏មានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀន ដឹងពីកំហុស ហើយការ ស្រយុតចិត្តអាចកើនឡើង ។

តើវាខុសគ្នាជាយ៉ាងណា រវាងអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង អ្នកល្បែងសង្គម ឬអ្នកល្បែងវិជ្ជាជីវៈ?

អ្នកល្បែងសង្គម លេងល្បែងជាការកំសាន្ត ហើយតាមធម្មតាគេលេងល្បែងនោះជាមួយមិត្តភក្តិ ។ គេមិនហ៊ានប្រថុយខាតច្រើនជាងគេអាចចាញ់ទេ ។ គេព្រមទទួលការចាញ់ជា “ផ្នែកនៃល្បែង” ហើយមិន “ដេញតាម” ការចាញ់របស់គេឡើយ ។ ការលេងល្បែងរបស់គេ មិនរាំងរាកការងារ ឬជីវិតគ្រួសាររបស់គេទេ ។

អ្នកល្បែងវិជ្ជាជីវៈ គេភ្នាល់ដើម្បីឲ្យបានល្អប្រាក់ មិនមែនជាការរំលឹបរំលួល ឬជឿសំរាប់ គេចេញ ពីបញ្ហាទេ ។ គេមានវិន័យល្អណាស់ ហើយក៏មិនហ៊ានប្រថុយខាតឡើយ ។ តាមធម្មតា គេឈប់ លេងនៅពេលមានប្រៀប ។ អ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងជាច្រើន អះអាងថាខ្លួនជាអ្នកល្បែងវិជ្ជាជីវៈ ប៉ុន្តែតាមការពិត អ្នកល្បែងវិជ្ជាជីវៈពុំមានបញ្ហាដែលបានបណ្តាលមកពីការលេងល្បែងឡើយ ។ នៅពេលចុងខែ ឬចុងឆ្នាំ គេតែងតែមានប្រៀប រីឯអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងវិញ តែងតែចាញ់ប្រៀប ជានិច្ច ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ យូរៗទៅ “អ្នកល្បែងវិជ្ជាជីវៈ” ជាច្រើន ក៏ក្លាយជាអ្នកមានបញ្ហានឹង ល្បែង ។

តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់នៅក្នុងប្រទេសអាមេរិក ដែលជាអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង?

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញថាចំនួន 4 ភាគរយ ទៅ 5 ភាគរយ នៃប្រជាជនអាមេរិក គឺជាអ្នកមានបញ្ហានឹង ល្បែង ហើយមានប្រហែល 1 ភាគរយនៃប្រជាជនអាមេរិក ជាអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងខ្លាំងណាស់ (អ្នកវក់ល្បែង) ។ នៅក្នុងចំណោមនោះ មានអ្នកលេងល្បែងទៀងទាត់ ដែលភាគរយក៏ខ្ពស់ជាង ។

ការសង្ខេបនៅឆ្នាំ 2005 បានបង្ហាញថា ស្ទើរតែ 4 ភាគរយនៃប្រជាជននៅកាលីហ្វ័រនីញ៉ា អាចចាត់ ទុកជាអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង ឬអ្នកវក់ល្បែង ។ ការនេះមានសេចក្តីថា ប្រហែលជាមួយលាននាក់ នៃប្រជាជនកាលីហ្វ័រនីញ៉ា នឹងមានបញ្ហាការលេងល្បែងនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ ។

ជំពូកទី ១

តើអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងឬទេ?

1. តើអ្នកលេងល្បែង ប្រភេទអ្វីខ្លះ?

សូមកត់ទំរង់ការលេងល្បែងបីយ៉ាង ដែលអ្នកចូលចិត្តបំផុត :
(ដាក់តាមលំដាប់នៃចំណង់)

ចូលចិត្តបំផុត : _____

ទីពីរ : _____

ទីបី : _____



តើហេតុអ្វីបានជាអ្នកចូលចិត្តល្បែងប្រភេទទាំងនេះ?

2. តើអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងឬទេ?

បញ្ជីសំណួរនេះ បានដកស្រង់ចេញពី South Oaks Foundation Gambling Screen ដែលបានប្រើសំរាប់ប្រមាណមើលបុគ្គលម្នាក់ៗដែលមាន បញ្ហានឹងល្បែង ។ អ្នកអាចប្រើវាដើម្បីជួយអ្នកសំរេចចិត្ត ថាតើអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែងឬអត់ ។ ផ្នែកផ្សេងៗទៀតនៃសៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ នឹងជួយអ្នកឲ្យសំគាល់បញ្ហាអ្វីមួយដែលអ្នកមាន ។

សូមឆ្លើយ “បាទចាស” ឬ “ទេ” ចំពោះសំណួរនៅខាងក្រោម :

	បាទចាស/ទេ
នៅពេលអ្នកទៅចូលរួមក្នុងសកម្មភាពការលេងល្បែង តើអ្នកត្រឡប់ ទៅលេងវិញដើម្បីឲ្យលឿនឬបានប្រាក់ ដែលអ្នកបានចាញ់ ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានឈ្នះប្រាក់ ចេញពីសកម្មភាពការលេងល្បែង ដែលតាមពិតអ្នកបានចាញ់ ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានចំណាយពេល ឬប្រាក់កាសទៅលើល្បែង ហួសពីអ្នក បានប៉ង ឬទេ?	
តើធ្លាប់មានគេទិញសៀវភៅ អំពីការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ថាមានកំហុស អំពីរបៀបដែលអ្នកលេងល្បែង ឬអំពីការអ្វីបានកើតឡើងនៅពេលអ្នកលេងល្បែង ឬទេ?	

	បាទចាស/ទេ
តើអ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ថាអ្នកចង់ឈប់លេងល្បែង ប៉ុន្តែអ្នកពុំបានគិតថាអាចឈប់បានឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់លាក់ក្រដាសភ្នាល់ល្បែង សន្លឹកឆ្នោតការលេងល្បែង ឬសញ្ញាផ្សេងៗ ទៀតនៃការលេងល្បែង អំពីប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូ កូនៗ ឬមនុស្សសំខាន់ៗផ្សេងទៀត នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់ឈ្នោះប្រកែក ជាមួយនឹងមនុស្សដែលអ្នករស់នៅជាមួយ អំពីលក្ខណៈ ការងារងាយប្រាកដការលេងល្បែង ឬទេ? បើអ្នកឆ្លើយ “បាទចាស” តើការឈ្នោះ ប្រកែកទាំងនេះ ធ្លាប់មានបញ្ហាទៅលើ ការលេងល្បែងរបស់អ្នក ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានអាក់ខានទៅធ្វើការ ឬទៅរៀន ដោយព្រោះតែការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់គេ ហើយមិនសងគេវិញ ពីព្រោះតែការលេង ល្បែងរបស់អ្នក ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់ ពីក្រុមគ្រួសារ សំរាប់ការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់ ពីប្តីប្រពន្ធ ឬដៃគូរបស់អ្នក សំរាប់ការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់ ពីញាតិសន្តានផ្សេងទៀត ឬពីសាច់ញាតិថ្លៃ សំរាប់ការលេង ល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់ ពីធនាគារ ក្រុមហ៊ុនខ្ចីប្រាក់ ឬធនាគារតូចៗ សំរាប់លេងល្បែង ឬដើម្បីសងបំណុលការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានដកប្រាក់ ចេញពីប័ណ្ណឥណទាន ដូចជា Visa ឬ MasterCard ដើម្បី ឲ្យបានប្រាក់សំរាប់លេងល្បែង ឬដើម្បីសងបំណុលការលេងល្បែង ឬទេ? (មិនរាប់ បញ្ចូលប័ណ្ណ ATM ទេ) ។	
តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់ ពីអ្នកឲ្យខ្ចីប្រាក់យកការថ្លៃ សំរាប់លេងល្បែង ឬដើម្បីសង បំណុលការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានលក់ស្តុក បុនដី ឬប្រាក់បញ្ចាំធានាផ្សេងៗទៀត សំរាប់ការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកបានលក់ទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួន ឬរបស់គ្រួសារ សំរាប់លេងល្បែង ឬដើម្បីសង បំណុលការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកធ្លាប់បានខ្ចីប្រាក់ពីក្នុងសរសេរសែកបានរបស់អ្នក ដោយសរសេរ សែកដែលរដ្ឋ មិនបាន ដើម្បីឲ្យបានប្រាក់សំរាប់លេងល្បែង ឬដើម្បី សងបំណុលការលេងល្បែង ឬទេ?	
តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាក្នុងការភ្នាល់ប្រាក់ ឬការលេងល្បែង ឬទេ?	

ដើម្បីចូកសរុបពិន្ទុរបស់អ្នក : រាប់ពិន្ទុមួយ សំរាប់ចំឡើយ “បាទចាស” ។
 0 = គ្មានបញ្ហា 1 - 4 = បញ្ហាស្រាល ទៅមធ្យម 5 - 20 = បញ្ហាខ្លាំង
 ពិន្ទុរបស់ខ្ញុំគឺ : _____

បានដកស្រង់ចេញពី South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur និង Sheila Blume ។

3. ផលវិបាកនៃការលេងល្បែង

ដើម្បីឲ្យយល់អំពីការលេងល្បែង ប៉ះពាល់យ៉ាងណាទៅលើជីវិតរបស់អ្នក ត្រូវចំណាយពេលបន្តិច ដើម្បីគិតអំពីកិរិយាប្រព្រឹត្តិទៅនៃការលេងល្បែងរបស់អ្នក មានឥទ្ធិពលមកលើរូបអ្នកយ៉ាងណា ក្នុង លក្ខណៈទាំងប្រាកដប្រជា និងឥតប្រាកដប្រជា ។ ត្រូវពិចារណាអំពីផលវិបាក នៃការលេងល្បែង និងរៀបរាប់លក្ខណៈការលេងល្បែង មានឥទ្ធិពលមកលើរូបអ្នកយ៉ាងណា ដោយបំពេញទន្លោះ ទំនេរ ពីក្រោមចំណងជើងនីមួយៗ ។

ការលេងល្បែង បានប៉ះពាល់ជីវិតរបស់ខ្ញុំ ក្នុងលក្ខណៈនៅខាងក្រោម :

សុខភាពផ្លូវកាយ

ប្រាកដប្រជា	ឥតប្រាកដប្រជា
_____	_____
_____	_____
_____	_____

សុខភាពផ្លូវចិត្ត

ប្រាកដប្រជា	ឥតប្រាកដប្រជា
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ការងារ

ប្រាកដប្រជា	ឥតប្រាកដប្រជា
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ប្រាក់កាស

ប្រាកដប្រជា	ឥតប្រាកដប្រជា
_____	_____
_____	_____
_____	_____

សង្គម

ប្រាកដប្រជា	ឥតប្រាកដប្រជា
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ខាងផ្លូវច្បាប់
ប្រាក់ដប្រជា

ឥតប្រាក់ដប្រជា

ជីវិតគ្រួសារ
ប្រាក់ដប្រជា

ឥតប្រាក់ដប្រជា

4. តើមានអ្វីកើតឡើងមកលើរូបខ្ញុំ នៅពេលខ្ញុំលេងល្បែង?

មនុស្សដែលលេងល្បែងឡើងទាត់ អាចនឹងបានផ្តាច់ពីអារម្មណ៍របស់គេ ឬពីខ្លួនប្រាណរបស់គេ ។ គេអាចនឹងមានប្រតិកម្មដោយគំរោះគំរើយ ឬខុសពីទំលាប់ ហើយមិនយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើ កាលៈទេសៈ ដែលមាននៅពេលខាងមុខ ឬមានអានុភាពទៅលើការលេងល្បែងរបស់គេឡើយ ។

សូមគិតអំពីពេលបីដងកន្លងទៅ ដែលអ្នកបានលេងល្បែង និងបំពេញតារាងនៅខាងក្រោម ។ យើងបានផ្តល់ឧទាហរណ៍ ប្រយោជន៍ឲ្យអ្នកអាចចាប់ផ្តើម ។

ទីកន្លែង/ស្ថានភាព	អារម្មណ៍មុនពេលលេងល្បែង	គំនិតមុនពេល និងក្នុងពេលលេងល្បែង	ចំនួនប្រាក់ \$
បានឈប់នៅកន្លែងកាស៊ីណូ ក្នុងពេលរកការងារធ្វើ កណ្តាលក្រុង ។	បានអន្ទះអន្ទែង, បានធ្លាក់ទឹកចិត្ត, គ្មានប្រាក់កាស សោះ ។	បើសិនជាខ្ញុំឈ្នះ ខ្ញុំនឹងមិនត្រូវការការងារទេ ។ វានឹងដោះស្រាយបញ្ហារបស់ខ្ញុំបាន ។	\$60 [ច្រាញ់] ។
1.			
2.			

3.			
4.			

ការធ្វើលំហាត់នៅផ្ទះ

អ្នកអាចថតចម្លងតារាងទំនេរនេះ និងប្រើវាសំរាប់ប្តូរមើលការលេងល្បែងរបស់អ្នក ។

អានវាឡើងវិញរៀនរាល់អាទិត្យ យកចិត្តទុកដាក់យ៉ាងពិសេស ទៅលើគំនិត និងអារម្មណ៍ ដែលនាំចិត្តឲ្យកញ្ជ្រោលលេងល្បែង ទោះបីអ្នកឈ្នះ ឬចាញ់ ក្តី ហើយអ្នកមានអារម្មណ៍ ជាយ៉ាងណាបន្ទាប់មកទៀត ។ សំណៅនៃតារាងទំនេរនេះ គឺមាននៅក្នុងផ្នែកសេចក្តីបន្ថែម ។

5. ការសំគាល់មូលហេតុរបស់អ្នក សំរាប់ការលេងល្បែង

សូមគូសពិនិត្យប្រអប់ដែលពាក់ព័ន្ធដល់អ្នកជាទីបំផុត សំរាប់មូលហេតុនិមួយៗនៃការលេងល្បែង ។

មូលហេតុសំរាប់ការលេងល្បែង	ជានិច្ច	ជួនពេលខ្លះ	មិនដែលសោះ
ដើម្បីផ្តល់ការរំភើបចិត្ត			
ដើម្បីរកប្រាក់បានភ្លាមៗ			
ដើម្បីឲ្យហាក់ដូចជាអ្នកស្តុកស្តម្ភ			
ដើម្បីប្រកបក្នុងសង្គមខ្លាំងឡើង ពីព្រោះខ្ញុំអៀនខ្មាស			
ដើម្បីមិនគិតអំពីបញ្ហាអ្វីៗ			
ដើម្បីឲ្យមានអំណាចខ្លាំងឡើង			
ដើម្បីរំភាប់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ			
ដើម្បីជឿសារវាងពីមនុស្ស			
ដើម្បីកុំឲ្យមានអារម្មណ៍អស្បុក			
ដើម្បីកំចាត់អារម្មណ៍ នៃការ ស្រឡាត់ចិត្ត ឬភាពកណ្តោច កណ្តឹង របស់ខ្ញុំ			
ដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍សប្បាយ ឬឲ្យបានកំសាន្តចិត្ត			
ខុសពីទំលាប់			

បន្ទាប់ពីការបំពេញបញ្ជីពិនិត្យនេះរួចហើយ អ្នកអាចត្រឡប់ទៅជំពូកខាងដើមវិញ ដែលអ្នកបានកត់
ទំរង់នៃចំណូលចិត្តរបស់អ្នកនៃការលេងល្បែង និងរៀបរាប់បន្តវិញដែលអ្នកបានចូលចិត្តវា ។
តើអ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរ ឬបន្ថែមអ្វីមួយ ទៅលើចំណុចដើមរបស់អ្នកឬទេ?

6. ការឈ្នះ និងចាញ់

តាមធម្មតា អ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង គេនឹកចាំពីការឈ្នះរបស់គេ ដែលគេមានអារម្មណ៍ល្អ ។ តែជា
យ៉ាងណាមិញ គេក៏ភ្លេច ធ្វើឲ្យជាតិចបំផុត ឬដោះសារអំពីការចាញ់របស់គេ ។

តើអ្នកបានរក្សាកំណត់ត្រាត្រឹមត្រូវ នៃការឈ្នះ និងចាញ់របស់អ្នកឬទេ? អ្នកល្បែងខ្លះធ្វើការនេះនៅ
ពេលដើមដំបូង ប៉ុន្តែឈប់ធ្វើឡើងនៅពេល ការចាញ់របស់គេបានចាប់ផ្តើមកើនច្រើនឡើង ។

សូមប្រើក្រដាសបំពេញនៅទំព័របន្ទាប់ទៀត ដើម្បីបង្កើតជាប្រក្រតីទិន្នន័យ សំរាប់ខែកន្លងទៅ ដោយមាន
ភាពញឹកញាប់នៃព្រឹត្តិការណ៍ការលេងល្បែងរបស់អ្នក ព្រមទាំងលទ្ធផលសំរាប់ព្រឹត្តិការណ៍នីមួយៗ
ហើយនិងចំនួនប្រាក់សរុបទាំងអស់ ដែលអ្នកបានឈ្នះ ឬចាញ់ ។

ព្យាយាមនឹកចាំថាអ្នកមានប្រាក់ប៉ុន្មាននៅដើមខែ ហើយអ្នកបានប៉ុនប៉ងខ្ចីប្រាក់គេប៉ុន្មានដង ឬបើ
មិនដូច្នោះទេ រកចរិកាថែមទៀត ។

គិតអំពីសំណួរទាំងប៉ុន្មាននៅខាងក្រោម :

1. តើខែកន្លងទៅនេះជាធម្មតាឬទេ? តើអ្នកនឹងប្រៀបធៀបវាយ៉ាងណា ជាមួយនឹងខែដូចគ្នា
កាលពីឆ្នាំកន្លងទៅ? ឬពីខែមុនជាធម្មតា ក្នុងអាជីពការលេងល្បែងរបស់អ្នក?
2. នៅក្នុងរយៈពេលនៃអាជីពការលេងល្បែងរបស់អ្នក តើអ្នកបានឈ្នះ ឬចាញ់ ចំនួនប៉ុន្មាន?
3. ដោយគិតទៅលើការលេងល្បែង បានធ្វើឲ្យវិនាសប្រាក់កាស តើការចាញ់ច្រើនបំផុតរបស់អ្នក
ទើបកើតឡើងនៅពេលថ្មីៗនេះឬ? តើអ្នកអាចស្មានឲ្យត្រឹមត្រូវថាអ្នកបានចាញ់អស់ប្រាក់
ចំនួនប៉ុន្មាន?

ខែកន្លងមក

អាទិត្យ	ច័ន្ទ	អង្គារ	ពុធ	ព្រហស្បតិ៍	សុក្រ	សៅរ៍

7. ការវិនិច្ឆ័យបំណុល

ភាគច្រើននៃអ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង និងអ្នករកល្បែង មានវិនិច្ឆ័យបំណុលជាប់ទាក់ទងនឹងការលេងល្បែង ហើយខ្លះខាតប្រាក់កាស សំរាប់ការងារវាយឆ្ងៀងរួមបស់គេ ។

សូមធ្វើបញ្ជីបំណុលទាំងអស់របស់អ្នក រួមទាំងប្រាក់ជំពាក់បំណុលឥណទាន ប្រាក់ខ្ចីពីគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ការជំពាក់ប្រាក់ហួសពេលបង់ សែកបានសរសេរដែលគ្មានថវិកាដូរបាន ហើយនិងប្រាក់បានខ្ចីពីកន្លែងកាស៊ីណូ ។

ធ្វើបញ្ជីម្ចាស់បំណុល និងចំនួនដែលអ្នកជំពាក់

ម្ចាស់បំណុល	ចំនួនដែលអ្នកជំពាក់

ជំពូកទី II

តើត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ អំពីបញ្ហានេះ?

1. ដំឡៃ និងផលប្រយោជន៍

មុននឹងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់អ្នក វាគឺជាសារៈសំខាន់ ដើម្បីគិតអំពីផលវិបាកប្រាកដប្រជា និងផលប្រយោជន៍ប្រាកដប្រជា នៃការសំរេចចិត្តរបស់អ្នក ។ ការលេងល្បែងបានបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាប៉ុន្តែវាក៏មានប្រយោជន៍របស់វាដែរ ។ ជាលំដាប់ទៅនេះគឺជាឱកាសមួយ ដើម្បីប្រៀបធៀបដោយផ្ទាល់ទៅលើទិដ្ឋភាពពីរយ៉ាង ។



សូមកត់ផលប្រយោជន៍ និងដំឡៃនៃការលេងល្បែងរបស់អ្នក ។ បន្ទាប់មកទៀតក៏កត់ផលប្រយោជន៍នៃការលេងល្បែង និងដំឡៃដែលមិនលេងល្បែង ។ យើងបានផ្តល់ឧទាហរណ៍ខ្លះដើម្បីជួយអ្នកឲ្យចាប់ផ្តើម ។ (ចំណាំ : ដោយមើលទៅការអ្វីៗដែលអ្នកបានកត់ក្នុងជំពូកទី 1 វាអាចនឹងជាជំនួយបាន) ។

ផលប្រយោជន៍នៃការលេងល្បែង	ផលប្រយោជន៍ដែលមិនលេងល្បែង
(ឧទាហរណ៍) • ខ្ញុំចូលចិត្តអារម្មណ៍នៃការរំភើបចិត្តបន្ទាប់ពីឈ្នះឆ័ ។ • ខ្ញុំអាចមានប្រាក់កាសឆាប់រហ័ស ។ • ខ្ញុំអរសប្បាយនៅពេលខ្ញុំលេងល្បែង ។ • ការលេងល្បែងជួយខ្ញុំឲ្យគេចចេញពីបញ្ហាផ្សេងៗ ឬបំភ្លេចបញ្ហារបស់ខ្ញុំ ។	(ឧទាហរណ៍) • ខ្ញុំនឹងសន្សំប្រាក់បាន ។ • ខ្ញុំនឹងមានពេលវេលាច្រើនដើម្បីធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗ ។ • ខ្ញុំនឹងមិនសូវរំលំបាក់ចិត្ត ។
បន្ថែមមូលហេតុផ្តល់ខ្លួនរបស់អ្នក...	បន្ថែមមូលហេតុផ្តល់ខ្លួនរបស់អ្នក...

ដំឡើងនៃការលេងល្បែង	ដំឡើងដែលមិនលេងល្បែង
(ឧទាហរណ៍) • ខ្ញុំជំពាក់បំណុលគេច្រើន ។ • ខ្ញុំមិនអាចត្រួតត្រាការលេងល្បែង របស់ខ្ញុំ បានឡើយ ។ • ខ្ញុំបានផ្អាកទឹកចិត្ត និងថប់បារម្ភ ។	(ឧទាហរណ៍) • ខ្ញុំនឹងអធ្យក ។ • ខ្ញុំនឹងខកខ្ញុំកាសឈ្នះធំ ។ • ខ្ញុំនឹងត្រូវប្រឈមមុខលើភាពពិត ។
បន្ថែមមូលហេតុផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក...	បន្ថែមមូលហេតុផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក...

បន្ទាប់ពីអ្នកបានធ្វើលំហាត់នេះចប់ហើយ សូមកត់លេខមូលហេតុរបស់អ្នក ក្នុងប្រការដែលជាសារៈសំខាន់ ។

តើការប្រៀបធៀបដំឡើង និងផលប្រយោជន៍ យ៉ាងណាដែរ? មកដល់ចំណុចនេះ តើការលេងល្បែងបន្តទៅទៀត មានន័យច្រើនជាង ឬតិចជាង?

2. ការដាក់កំរិតគោលដៅ នៃការលេងល្បែងរបស់អ្នក

មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើការផ្លាស់ប្តូរទៅលើការលេងល្បែងរបស់អ្នក វាគឺជាសារៈសំខាន់សំរាប់អ្នក ដើម្បីសំរេចចិត្តទៅលើគោលដៅរបស់អ្នក ។

- តើអ្នកចង់ឈប់លេងល្បែងទាំងស្រុងឬទេ?
- ឬ តើអ្នកគ្រាន់តែចង់បន្ថយចំនួនពេលវេលា និងប្រាក់កាស ដែលអ្នកចំណាយទៅលើការលេងល្បែង?

កាលណាអ្នកបានសំរេចចិត្ត ដើម្បីធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ក៏មានជំនួយយ៉ាងដើម្បីជ្រើសរើស :

I. ត្រួតពិនិត្យ (មិនលេងល្បែងសោះឡើយ)

មនុស្សជាច្រើនគិតថា ការមិនលេងល្បែងប្រភេទអ្វីមួយ គឺជាជំនួយដ៏ល្អបំផុតសំរាប់គេ ។

II. ការឈប់លេងល្បែងប្រភេទអ្វីមួយ (ឬប្រភេទដទៃទៀត)

មនុស្សខ្លះឈប់លេងល្បែងប្រភេទអ្វីមួយ ដែលបានបណ្តាលឲ្យគេមានការលំបាក ប៉ុន្តែនៅតែលេងល្បែងប្រភេទដទៃទៀត ។ ឧទាហរណ៍ គេឈប់លេងល្បែងម៉ាស៊ីនដាក់កាក់ ប៉ុន្តែនៅតែលេងឆ្នោត ឡេត ។

ការជ្រើសរើសបែបនេះត្រូវការធ្វើជាបន្តទៅទៀត ។ អ្នកត្រូវតែឃ្នាំមើលជានិច្ច ក្រែងលោកើតមានបញ្ហាជាមួយនឹងការលេងល្បែងប្រភេទមួយទៀត ។ ការនេះអាចនឹងត្រូវធ្វើការជ្រើសរើសដ៏លំបាកជាងការឈប់ទាំងស្រុង ពីព្រោះបញ្ហាតែងតែកើតឡើងជាសន្សំម្យ៉ាង មុននឹងយើងដឹងថាមានបញ្ហា ។

បើសិនវាជាការជ្រើសរើសរបស់អ្នក បន្ទាប់មកទៀតអ្នកត្រូវសំរេចចិត្តអំពីការលេងល្បែងប្រភេទអ្វីដែលអ្នកចង់កំចាត់ ហើយល្បែងប្រភេទអ្វីដែលអ្នក អាចលេងតទៅទៀត ។

III. ការកាត់បន្ថយលើការលេងល្បែង

មនុស្សជាច្រើនប៉ុនប៉ងកាត់បន្ថយ ប៉ុន្តែមិនបញ្ឈប់ការលេងល្បែងរបស់គេទេ ។ ជាទូទៅ របៀបនេះគឺជាការជ្រើសរើសដ៏លំបាក សំរាប់បុគ្គលទាំងនេះ ពីព្រោះគេធ្លាប់មានបញ្ហាត្រួតត្រាការលេងល្បែងរបស់គេ ក្នុងអតីតកាល ។ របៀបនេះ ក៏អាចនឹងមិនបានគាំទ្រពីសំណាក់មិត្តភក្តិ ឬគ្រួសារដែរ ។

យើងសូមឲ្យយោបល់ដ៏ម៉ឺងម៉ាត់ ថាអ្នកត្រូវព្យាយាមឈប់លេងល្បែងទាំងស្រុង ចំនួនបីឬបួនអាទិត្យ មុននឹងអ្នកធ្វើការសំរេចចិត្តជាផ្តាច់ព្រៃ ។

នៅក្នុងកំឡុងពេលដែលមិនលេងល្បែង អ្នកនឹងរកឃើញរបៀបដោះស្រាយចំណង់របស់អ្នកផ្ទាល់ ឬសេចក្តីល្អៗឲ្យលេងល្បែង ។

បើសិនជាអ្នកសំរេចចិត្តកាត់បន្ថយការលេងល្បែងរបស់អ្នក វាគឺជាសារៈសំខាន់ដើម្បីពិចារណានូវគោលការណ៍ណែនាំនៅខាងក្រោម :

- ដាក់កំរិតចំនួនប្រាក់កាស ដែលអ្នកនឹងចំណាយទៅលើការលេងល្បែងម្តងៗ និងក្នុងមួយអាទិត្យ ។

- បង្កើតរបៀបដើម្បីជៀសវាង “ការដេញតាមការចាញ់របស់អ្នក” (ដែលខំព្យាយាមឲ្យឈ្នះវិញនូវអ្វីៗដែលអ្នកបានចាញ់) ។
- ដាក់កំរិតពេលវេលា ដែលអ្នកនឹងចំណាយទៅលើការលេងល្បែង ។
- រក្សាទុកកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីកត់ត្រាការលេងល្បែងរបស់អ្នក (ប្រើកូនសៀវភៅដើម្បីកត់ចំនួនពេលវេលានៃការលេងល្បែង ចំនួននៃឱកាស ការឈ្នះ និងការចាញ់ ជាដើម) ។
- បើសិនជាអ្នកលេងល្បែងហួសកំរិតរបស់អ្នក ទោះបីញឹកញាប់ជាង ឬលើសចំនួន និងនៅតែមានបញ្ហាដែល អ្នកគួរតែឈប់លេងល្បែងទាំងស្រុង ។

3. ប្តេជ្ញាចិត្តចំពោះគោលដៅរបស់អ្នក

ជ្រើសយកជំងឺសម្បូរនៅខាងក្រោម ធ្វើជាគោលដៅរបស់អ្នក ដោយគូសរង្វង់ព័ទ្ធជុំវិញ និងចុះហត្ថលេខាលេខារបស់អ្នក ។

ការនេះនឹងធ្វើជាលក្ខខណ្ឌផ្ទាល់ខ្លួនសំរាប់ខ្លួនរបស់អ្នក ដែលនឹងជួយរំលឹកអ្នកចំពោះគោលដៅរបស់អ្នក ដែលបានប្តេជ្ញា ។

I. ត្រណមអំពីការលេងល្បែង

II. ការឈប់លេងល្បែងប្រភេទអ្វីមួយ (ឬប្រភេទដទៃទៀត)

ប្រភេទនៃល្បែងដែលអនុញ្ញាត

ប្រភេទនៃល្បែងដែលមិនអនុញ្ញាត

III. ការកាត់បន្ថយពីការលេងល្បែង

ចំនួនថ្ងៃក្នុងមួយអាទិត្យ ដែលខ្ញុំអាចលេងល្បែង : _____

ចំនួនពេលវេលាជាអតិបរិមា នៃការលេងម្តងៗ : _____

ចំនួនប្រាក់ \$ ជាអតិបរិមា នៃការលេងម្តងៗ : _____

ចំនួនប្រាក់ \$ ជាអតិបរិមា ក្នុងមួយអាទិត្យ : _____

ហត្ថលេខា : _____ ខែថ្ងៃឆ្នាំ : _____

4. យុទ្ធវិធីសំរាប់ដាក់កំរិតការលេងល្បែងរបស់អ្នក

គំរោងថវិកាសំរាប់ការលេងល្បែង

ការស្រាវជ្រាវបង្ហាញឲ្យឃើញថា បើសិនជាបុគ្គលម្នាក់ចំណាយប្រាក់លើសពី 2 ភាគរយ នៃប្រាក់ចំណូលប្រចាំឆ្នាំរបស់ខ្លួនទៅលើល្បែង បុគ្គលនោះអាចជាសញ្ញាដែលមានបញ្ហានឹងល្បែង ។

បើសិនជាអ្នកបានជ្រើសរើសកាត់បន្ថយទៅលើការលេងល្បែង ឬកំរិតការលេងល្បែងរបស់អ្នកទៅលើល្បែងប្រភេទអ្វីមួយ សូមបំពេញការគិតគូរប្រាក់ នៅខាងក្រោម :

A. ប្រាក់ចំណូលរួមប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក (ស្ថាន) :

B. 2 ភាគរយនៃប្រាក់ចំណូលរួមប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក :

(គុណប្រាក់ចំណូលរួមប្រចាំឆ្នាំរបស់អ្នក ដោយ .02 ។ នេះគឺជាគំរោងថវិការបស់អ្នកដែលស្ថានក្នុងមួយឆ្នាំ សំរាប់ការលេងល្បែង) ។

C. ស្ថានគំរោងថវិកាក្នុងមួយខែ សំរាប់ការលេងល្បែង :

(ថែកចំនួនសរុបនៃបន្ទាត់ B ដោយ 12)

D. ចំនួនប្រាក់ពិតប្រាកដ ដែលបានចំណាយទៅលើការលេងល្បែងពីឆ្នាំកន្លងទៅ :

ការដាក់កំរិត លទ្ធភាពការលេងល្បែង

អ្នកលេងល្បែងបានធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ ដើម្បីជួយត្រួតត្រាឡើងវិញនូវការលេងល្បែងរបស់គេ ។ សូមគូសពិនិត្យបន្ទាត់ណាមួយ ដែលអ្នកបានព្យាយាមធ្វើ និងគូសខ្សែបន្ទាត់ណាមួយ ដែលអ្នកគិតថាកំពុងតែព្យាយាមធ្វើនៅឡើយទេ :

_____ ការកាត់ខ្លួនឯងចេញ (ការឃាត់យ៉ាងខ្លួនឯង អំពីការទៅកន្លែងកាស៊ីណូ)

_____ ការផ្តាច់យានជំនិះ

_____ ផ្លាស់លំនៅ ទៅនៅឆ្ងាយពីកន្លែងកាស៊ីណូ

_____ កំចាត់លទ្ធភាពចូលអ៊ិនធឺណិត

_____ យកឈ្មោះរបស់អ្នកចេញពីបញ្ជីការផ្សាយកាស៊ីណូ

_____ ចំណាយពេលវេលាសិប ជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ ឬគូកនដែលលេងល្បែង

_____ យុទ្ធវិធីផ្សេងៗទៀតដែលមិនបានចុះរាយ :

ការដាក់កំរិត លទ្ធភាពចំពោះប្រាក់កាស

មនុស្សជាច្រើនគិតថា បើសិនជាគេមានប្រាក់ក្នុងហោប៉ៅរបស់គេ គេទំនងនឹងចង់លេងល្បែងកាន់តែខ្លាំងឡើង ។ អស់អ្នកដែលបានឈប់លេងល្បែងដោយជោគជ័យ និយាយថាការមានប្រាក់កាសបិតនៅក្រោមការត្រួតត្រាបាន គឺជាសារៈសំខាន់ ។

សូមគូសពិនិត្យយុទ្ធវិធី ដែលអ្នកអាចនឹងគិតពិចារណាធ្វើ :

- ___ លុបចោលប័ណ្ណឥណទានរបស់អ្នក ឬឲ្យប័ណ្ណនោះទៅសមាជិកគ្រួសារ ដើម្បីរក្សាទុកឲ្យបានតង់វង្ស ។
- ___ លុបចោលប័ណ្ណធនាគាររបស់អ្នក ឬកំរិតការយកប្រាក់ចេញពីម៉ាស៊ីន ATM ។
- ___ យកប្រាក់មកសំរាប់តែសេចក្តីត្រូវការ នៃការថយវាយប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ ។
- ___ ធ្វើឲ្យប្រាក់ដី ថាបានដាក់សែកទៅក្នុងកុងធនាគាររបស់អ្នក ជាស្វ័យប្រវត្តិ ។
- ___ ប្រគល់ប្រាក់ធ្វើការរបស់អ្នក ទៅប្រពន្ធឬប្តី ឬដៃគូរបស់អ្នក ។
- ___ ដាក់កំរិតចំនួនប្រាក់ដែលអ្នកអាចដកចេញក្នុងមួយអាទិត្យ (ដោយធ្វើការរៀបចំជាមួយនិងធនាគាររបស់អ្នក) ។
- ___ ប្រាប់គ្រួសារ ឬមិត្តភក្តិ មិនឲ្យអ្នកខ្ចីប្រាក់សោះឡើយ ។
- ___ មានអ្នកណាម្នាក់បង់ថ្លៃវិក្កយបត្ររបស់អ្នក ។
- ___ រក្សាទុកកំណត់ត្រានៃប្រាក់កាសទាំងអស់ ដែលបានចំណាយ និងរកបាន (ការធ្វើគំរោងថវិកា) ។
- ___ រៀបចំអ្នកណាម្នាក់ ឲ្យរួមចុះហត្ថលេខាលើសែកទាំងអស់ដែលអ្នកសរសេរ ។

ជំពូកទី III

ការផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ចាស់

1. ការទទួលស្គាល់ដើមចមរបស់អ្នក

ដើមចម គឺហេតុនាំអាទិ៍ ដែលបណ្តាលឲ្យមានចំណង់ (ឬប្រាថ្នា) លេងល្បែង ។
មានដើមចមជាធម្មតាពីរយ៉ាង :

ខាងក្នុង (គំនិត ឬអារម្មណ៍)

ខាងក្រៅ (ស្ថានភាពការណ៍)

ដើមចមខាងក្នុង គឺទំនងជាបានបណ្តាលមកពីប្រការណាមួយនៅខាងក្រោម :

- អារម្មណ៍នៃភាពមិនពិតប្រាកដ ឬការតែលតោល
- អារម្មណ៍នៃកំហុស ឬការអៀនខ្មាស
- អារម្មណ៍ឥតប្រាកដប្រជាយ៉ាងខ្លាំង ដូចជាការស្រឡាត់ចិត្ត មានកំហឹង និងការចប់បារម្ភ
- ការទាមទារផ្ទាល់ខ្លួន និងសេចក្តីរំពឹងពិបាករបស់អ្នក ។

ការលេងល្បែងអាចជាផ្លូវជៀសវាង ឬគេចវេរៈ ដូចជាការមានអារម្មណ៍មិនស្រួល ឬការឈឺចាប់ ។

តើអ្នកអាចគិតអំពីស្ថានភាពណាមួយ ដែលជាដើមចមបណ្តាលឲ្យមានអារម្មណ៍យ៉ាងនោះ និងនាំឲ្យមាន
ចំណង់ ឬប្រាថ្នាចង់លេងល្បែង ឬទេ?

សូមរៀបរាប់ស្ថានភាពនោះ នៅលើបន្ទាត់ទំនេរខាងក្រោម :

ដើមចមខាងក្រៅ គឺជារក្ត ពាក្យសំរើ ឬរូបភាព ដែលរំលឹកអ្នកនូវការធ្លាប់លេងល្បែងពីមុន ។
ឧទាហរណ៍អាចរួមមាន ការផ្សាយតាមបង្គោលនៅ Las Vegas ល្បែងបៀវត្តតាមទូរទស្សន៍ ឬតាមផ្លូវ
ចេញពីប្រទេស សំរាប់កន្លែងប្រណាំងសេះ ។ ដើមចមខាងក្រៅ ក៏អាចជាប់ទាក់ទងនឹងស្ថានភាពណា
ដែលជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងការលេងល្បែង ។ ឧទាហរណ៍ ស្ត្រីម្នាក់តាមធម្មតាអាចនឹងលេងល្បែង
នៅពេលកូនស្រីរបស់គាត់នៅឯកន្លែងរៀនរាំ ឬនៅពេលប្តីរបស់គាត់នៅក្រៅក្រុង ។

តើអ្នកអាចគិតអំពីការអ្វីៗដែលអ្នកបានជួបប្រទះ បានឃើញ ឬបានឮ នៅពេលឱ្យនេះដែលបាន
បណ្តាលឲ្យមានចំណង់ ឬប្រាថ្នាចង់លេងល្បែង ឬទេ?

នៅក្នុងបណ្តាដើមចមពីរយ៉ាង តើណាមួយដែលនាំឲ្យអ្នកលេងល្បែង?
តើអ្នកបានដោះស្រាយបញ្ហានេះដោយរបៀបណា?

2. ការដោះស្រាយ ជាមួយនឹងការរំជួលចិត្ត

ការរំជួលចិត្ត ជាទូទៅគឺខ្លាំងពន់ពេកណាស់ ជាពិសេសនៅពេលអ្នកកំពុងតែព្យាយាមឈប់លេង
ល្បែង ។ ការរំជួលចិត្ត គឺជាប្រតិកម្មខាងរូបកាយ ឬការតបឆ្លើយ ដែលនាំឲ្យមានចំណង់លេង
ល្បែង ។

នៅរាល់វេលាដែលអ្នកអាចឃាត់ខ្លួនបាន អ្នកបានសំរេចអ្វីមួយ ។ យូរៗទៅ ការរំជួលចិត្តរបស់អ្នក
នឹងក្លាយទៅជាខ្សោយ ទាំងខាងផ្នែកសកម្មភាព និងភាពញឹកញាប់ ។ ដោយព្រោះគ្រាន់តែអ្នកមាន
ការរំជួលចិត្ត ហើយចង់លេងល្បែង មិនមែនមានន័យថាអ្នកត្រូវប្រព្រឹត្តឡើយ ។ មានបច្ចេកទេស
ជាច្រើន ដែលអាចជួយអ្នកដោះស្រាយជាមួយនឹងការរំជួលចិត្ត ។

បច្ចេកទេស #1 ការសំគាល់ភិនភាគ

បច្ចេកទេសនេះ ជាប់ទាក់ទងនឹងការទទួលស្គាល់ថាអ្នកមានដើមចម ។ នេះគឺជាជំហានដំបូង ក្នុងការ
ចាត់ចែងភាពរំជួលចិត្តរបស់អ្នក ។

មនុស្សខ្លះមានការរំជួលចិត្ត ក្នុងរបៀបខុសៗគ្នា ។ ការរំជួលចិត្ត អាចនឹងរួមផ្សំនឹងគំនិតដែលប្រាប់អ្នក
ឲ្យលេងល្បែង; រូបភាពមើលឃើញ ដែលអ្នកឃើញខ្លួនអ្នកកំពុងលេងល្បែង; ឬមានអ្វីបានផ្សំគ្នាឡើង
ដោយសំឡេង និងក្លិន ជាប់ទាក់ទិននឹងការលេងល្បែង ។

ការរំជួលចិត្ត ក៏អាចបានអមដោយអាការរូបកាយ ដូចជាចង្វាក់បេះដូងដើរញាប់ បែកញើសបាតដៃ ឬ
ការមិនស្រួលក្រពះចេះតែចងក្អង ។ អ្នកក៏អាចមានការជ្រើមជ្រួល នៅមុនពេលអ្នកលេងល្បែងដែរ ។

សូមរៀបរាប់ការរំជួលចិត្តដែលអ្នកធ្លាប់មាន ដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានចំណង់លេងល្បែង :

បច្ចេកទេស #2 ការជំនួសដោយប្រាកដប្រជា

បច្ចេកទេសនេះ ជាប់ទាក់ទងនឹងការជំនួសរូបភាពផ្លូវចិត្តមួយ ជាមួយនឹងរូបភាពមួយទៀត ។ ឧទាហរណ៍ ជាជាងការមើលខ្លួនអ្នកទៅលើការលេងល្បែង អ្នកឃើញខ្លួនអ្នកស្អប់ច្រើន ឬលេងហ្គុលហ្វ ។ ឬអ្នកជំនួសការលេងល្បែងពិតប្រាកដ ជាមួយនឹងសកម្មភាពដែលមានសុខភាពល្អជាង - ជាជាងការទៅលេងល្បែង បែរជាអ្នកទៅស្អប់ច្រើន ឬទៅលេងហ្គុលហ្វវិញ ។

តើអ្នកអាចយកអ្វីមកជំនួសការលេងល្បែង នៅពេលអ្នកមានចំណង់លេងល្បែង?

បច្ចេកទេស #3 “ការលេងពាក្យតែង”

ឧទាហរណ៍ បើអ្នកឃើញខ្លួនអ្នកកំពុងអង្គុយនៅតុលេងបៀវត្សរ៍គិតទៅលើការអ្វីនឹងកើតឡើងមកលើខ្លួនអ្នក ។ នៅក្នុងគំនិតរឿងរាយជាដំបូងរបស់អ្នក តាមពិតអ្នកកំពុងតែឈ្នះល្បែង ។ ប៉ុន្តែក្នុងភាពពិត តើមានអ្វីនឹងកើតឡើង? អ្នកចេះតែលេង រហូតទាល់តែអ្នកចាញ់អស់អ្វីៗទាំងអស់ ។ តើវាទៅជាយ៉ាងណាបន្ទាប់មក? អ្នកនៅក្នុងកន្លែងចតឡាន មានអារម្មណ៍ជិនផ្លូវ ខឹង និងខ្មាសខ្លួនឯង ។

ហើយបន្ទាប់មកទៀត អ្នកក៏បើកឡានទៅផ្ទះ ។ តើអ្នកមានអារម្មណ៍ជាយ៉ាងណា? តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលដល់ផ្ទះ ហើយឃើញមុខប្រពន្ធឬប្តី របស់អ្នក ហើយគាត់ដឹងថាអ្នកបានទៅលេងល្បែង?

នៅឥឡូវនេះ នឹកចាំដើម្បីតភ្ជាប់ទៅនឹងគំនិត និងអារម្មណ៍ទាំងនោះ ជាមួយនឹងលទ្ធផលអាក្រក់ដែលអ្នកបានសរសេរក្នុងបច្ចេកទេស #3 ។ នៅរាល់វេលាអ្នកគិតអំពីការលេងល្បែង ត្រូវគិតអំពីលទ្ធផលអាក្រក់ទាំងនោះ មុននឹងអ្នកធ្វើការសំរេចចិត្ត ថាតើលេង ឬមិនលេងល្បែង ។

បច្ចេកទេស #5 ផ្អាកការលេងល្បែង

ត្រូវប្រាប់ខ្លួនអ្នក ថាអ្នកនឹងមិនធ្វើអ្វីសោះទេ អំពីចំណង់លេងល្បែង ក្នុងពេលមួយម៉ោង ឬ 10 នាទីខាងមុខ ឬគ្រាន់តែមួយនាទី ហើយរង់ចាំរហូតទាល់តែពេលនោះកន្លងផុត ។ បំបែកទៅជា ពេល-បន្ថែម បន្តិចម្តងៗ ដែលអ្នកត្រូវការ ហើយបន្ទាប់មកទៀតក៏ផ្អាក ដោយចាត់វិធានការអ្វីមួយ ។

តើមានការអ្វីខ្លះ ដែលអ្នកអាចធ្វើដើម្បីផ្អាកការលេងល្បែង?

បច្ចេកទេស #6 ការគាំទ្រ

ការទូរស័ព្ទទៅអ្នកណាម្នាក់ ក៏វាជួយដែរ ជាពិសេស បើអ្នកណាម្នាក់បានឆ្លងកាត់បញ្ហា ស្រដៀងនឹងនេះ ។ អ្នកលេងល្បែងជាច្រើន បានស្រាកស្រាន្តវិញ ដោយការប្រើសាសនា ឬសេចក្តីជំនឿខាងព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់គេ ដើម្បីជួយដោះស្រាយជាមួយនឹងការរំជួលចិត្ត ។ ការដីជាសារៈសំខាន់ គឺដោះស្រាយចំណង់ និងការរំជួលចិត្តរបស់អ្នក ក្នុងលក្ខណៈយ៉ាងសកម្ម ។ ត្រូវព្យាយាមធ្វើតាមលំអាន និងបច្ចេកទេសទាំងនេះ ។

ព្យាយាមនិយាយទៅកាន់មិត្តភក្តិ ឬសមាជិកគ្រួសារនៅពេលណាអ្នកមានចំណង់ទៅលេងល្បែង ។ រកកន្លែងមួយទៀតដើម្បីទទួលការគាំទ្រ ក្នុងការដោះស្រាយការរំជួលចិត្ត គឺអង្គការអ្នកល្បែងអនាមិក ។ ទៅចូលរួមប្រជុំ និងសួរសមាជិកផ្សេងៗទៀត អំពីរបៀបដោះស្រាយការរំជួលចិត្ត ។



3. ការដោះស្រាយគំនិតរើរវាយ អំពីការលេងល្បែង

នៅក្នុងបណ្តាដើមចមនៃព្រឹត្តិការណ៍ ការរំជួលចិត្ត ឬចំណង់លេងល្បែង ព្រមទាំងការប្រព្រឹត្តិលេងល្បែង អ្នកលេងល្បែងខ្លះអាចប្រាប់ខ្លួនឆេនូវ សេចក្តីថ្លាថ្លែងក្លាយ ដើម្បីដោះសារការសំរេចចិត្តរបស់គេទៅលេងល្បែង ។

ឧទាហរណ៍ខ្លះនៃគំនិតរើរវាយទាំងនេះ អំពីការលេងល្បែង គឺមានរៀបរាប់នៅខាងក្រោម ។ សូមគូសពិនិត្យសេចក្តីទាំងអស់ ដែលអ្នកបានប្រើដើម្បី ដោះសារការលេងល្បែងរបស់អ្នក ។

	ខ្ញុំនឹងលេងតែមួយភ្លែតទេ ។		ខ្ញុំគួរគប្បីតែលេងល្បែង ។
	ភ្នាល់ម្តងគ្មានបញ្ហាដល់ខ្ញុំទេ ។		ខ្ញុំពិតជាអាចនឹងឈ្នះនៅពេលនេះ ។ ហើយបើខ្ញុំមិនលេង តើខ្ញុំអាចឈ្នះម្តេចបាន?
	ការលេងល្បែងគឺជាផ្លូវងាយស្រួលដើម្បីរកបានប្រាក់ ។		ការលេងល្បែងរបស់ខ្ញុំ បិតនៅក្រោមការត្រួតត្រាបាន ខ្ញុំគ្រាន់តែមានសំណាងអាក្រក់នៅពេលថ្មីៗនេះ ។
	ខ្ញុំជាមនុស្សឆ្លាត ខ្ញុំមានរបៀបលេងឲ្យឈ្នះ ។		ការលេងល្បែងនឹងជាដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហារបស់ខ្ញុំ ។
	ខ្ញុំនឹងបានប្រាក់មកវិញ ។		ការលេងល្បែងធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អឡើង ។
	នៅថ្ងៃណាមួយ ខ្ញុំនឹងពិតជាឈ្នះឥមិនខានឡើយ ។		ខ្ញុំអាចឈ្នះវិញ ។
	ខ្ញុំមិនអាចបាញ់នៅថ្ងៃខួបកំណើតរបស់ខ្ញុំទេ ។		ខ្ញុំជាមនុស្សឈ្នះសំរាប់អ្នកល្បែងដទៃទៀត ។
	ផ្សេងៗទៀត :		ផ្សេងៗទៀត :

4. “ការដេញតាម”

ការដេញតាម ជាប់ទាក់ទងនឹងការបោះបង់ចោលនូវយុទ្ធវិធីការលេងល្បែងរបស់អ្នក និង/ឬ បង្កើនចំនួនភ្នាល់របស់អ្នក ដើម្បីឲ្យបានឈ្នះមកវិញនូវអ្វីៗ ដែលអ្នកបានចាញ់ ។ អ្នកល្បែងនឹងត្រូវទប់ទៅលេងនៅថ្ងៃមួយទៀត ឬអាចនឹងទៅឥតឈប់ឈរ ដោយប៉ុនប៉ងឲ្យបានមកវិញនូវប្រាក់កាសរបស់គេដែលបានចាញ់ ។

ថ្វីបើមូលហេតុអាចអនុវត្តបាន (សនិទានកម្ម) បានផ្តល់ឲ្យក្តី គង់តែតាមធម្មតា គឺយោបល់នេះគឺមិនសមហេតុផលឡើយ ។ លទ្ធផលនៃការដេញតាម វិតតែហិនរិទានខ្លាំងឡើង រឿងអ្នកល្បែងកប់ខ្លួនរបស់គេកាន់តែជ្រៅទៅៗ ។

មានលំនាំជាទូទៅបីយ៉ាង ឬមានការពន្យល់សំរាប់ការដេញតាម ។ សូមរកមើលក្រែងលោសេចក្តីណាមួយទាំងនេះពាក់ព័ន្ធដល់អ្នក ។

- 1) អ្នកល្បែងខ្លះ ជាអ្នកប្រណាំងប្រជែងខ្លាំងណាស់ ។ គេសុខចិត្តបាត់បង់ភាពផ្ទាល់ខ្លួន ហើយវាពុំអាចអត់ទ្រាំបានសំរាប់គេឡើយ ។ តាមពិត វាពុំអាចគិតបានឡើយ ។ “កន្លែងកាស៊ីណូមានប្រាក់ “របស់គេ” ហើយគេត្រូវយកវាមកវិញ ។
- 2) អ្នកល្បែងខ្លះ ចង់ជំនួសប្រាក់ដែលគេចាញ់ខ្លាំងណាស់ មុននឹងមានគេដឹងពីការចាញ់។ គេសង្ឃឹមជាក់ថាប្រពន្ធឬប្តីរបស់គេ ចាកចេញពីគេ ហើយគ្រួសាររបស់គេគេចមិនចង់ជួបមុខទៀត ព្រមទាំងបោះបង់គេចោល នៅពេលណាអ្នកទាំងនោះបានរកឃើញអាថ៌កំបាំងដ៏អាម៉ាស់ ។
- 3) អ្នកល្បែងខ្លះ មិនដឹងខ្លួនថាមានកំហុសសោះឡើយ ។ គេធ្វើចាំបើគេឈ្នះបានប្រាក់ដែលគេចាញ់វិញ វាមិនគ្រាន់តែលុបបំបាត់បំណុលទេ ប៉ុន្តែវាហាក់បីដូចជាគេមិនធ្លាប់បានលេងល្បែងសោះឡើយ ។

តើការដេញតាមជាផ្នែកមួយនៃបញ្ហានឹងល្បែងរបស់អ្នកឬទេ? តើអ្នកឃើញថាវារួមចំណែកទៅលើការបាត់បង់នូវការត្រួតត្រាឬទេ? តើអ្នកអាចរៀបរាប់ ដោយត្រឹមត្រូវ ថាត្រូវការខ្លាំងណាស់ នៅពេលអ្នកខំដេញតាម? តើសេចក្តីពន្យល់ណាមួយក្នុងបណ្តាទាំងបី សំរាប់ការដេញតាមពាក់ព័ន្ធដល់អ្នក?

5. ប្រាក់កាសគឺជាបញ្ហា ប្រាក់កាសគឺជាដំណោះស្រាយ

ជាញឹកញយ អ្នកមានបញ្ហានឹងល្បែង មានគំនិតឥតកែប្រែអំពីប្រាក់កាស ។ ជាដំបូងបំផុត គេថាប្រាក់កាសគឺជាដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទាំងអស់របស់គេ ។ ទីពីរ គេថាការលេងល្បែងគឺជាផ្លូវដើម្បីឲ្យបានប្រាក់កាស ។

ប្រាក់កាសគឺជាដំណោះស្រាយ ចំពោះបញ្ហាទាំងអស់របស់មនុស្សម្នាក់ ។

វាពិតណាស់ថាហាក់ដូចជាផ្លូវនោះ ជាពិសេសបើការបង់ប្រាក់របស់អ្នកហួសពេលកំណត់ត្រូវបង់ម្ចាស់បំណុលរបស់អ្នកទូរស័ព្ទមកអ្នក ឬអ្នកបានជំពាក់បំណុលគេ ជាប់ទាក់ទងនឹងការលេងល្បែង ។

ការលេងល្បែង គឺជាផ្លូវឲ្យបានប្រាក់កាស ។

តើអ្នកបានចាញ់ ញឹកញាប់ជាងអ្នកបានឈ្នះទេឬ? ហើយតើការលេងល្បែងធ្វើឲ្យអ្នករំលោភបំពុល ទេឬ ព្រមទាំងបានបណ្តាលឲ្យអ្នកមានបញ្ហាខ្លះប្រាក់កាសជាទីបំផុត នៅពេលបច្ចុប្បន្ននេះទេឬ? បើអ្នកអាចលេងល្បែងក្នុងលក្ខណៈដែលមានវិន័យ ដោយមិនហ៊ានប្រថុយខាតបង់ខ្លាំងពេក ហើយឈប់លេងនៅពេលអ្នកមានប្រៀប តើអ្នកនឹងមិនធ្វើដូច្នោះតាំងពីកាលនោះមកទេឬ?

តើអ្នកនឹងចាំនៅពេលណា អ្នកនឹងមានប្រាក់កាសគ្រប់គ្រាន់ ដោយដូចម្តេច?
សូមរៀបរាប់លក្ខណៈដែលអ្នកមានទស្សនៈ អំពីប្រាក់កាសនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក :

6. ការបំភាន់ខ្លួនឯង ចំពោះការលេងល្បែង

ខ្ញុំរក្សាលរបស់យើងត្រូវបានបំភាន់ឲ្យរកមើលលំនាំ និងធ្វើការទស្សន៍ទាយ ដោយយោងទៅលើ អ្វីដែលបានកើតឡើង ។

របៀបនេះពុំមានប្រសិទ្ធិភាពសំរាប់ការលេងល្បែងទេ ។ វាលំបាកមិនឲ្យជឿបានថាម៉ាស៊ីនគឺ “ដល់ពេល” ថ្វីបើការលេងនិមួយៗជាព្រឹត្តិការណ៍ដោយឡែកពីគ្នាគឺ ។ ម៉ាស៊ីនដាក់កាក់ អាចប៉ោង និងបៀ ពុំមានការចាំបានទេ ។ បើក្បាលវាងើបឡើងប្រាំបីដងក្នុងមួយសារនៅពេលភ្នាល់កាក់ ការ ភ្នាល់លើកទីប្រាំបួន នឹងមិនចេញកន្ទុយលេខឈ្នះទេ ។ តែជាយ៉ាងណាមិញ វាលំបាកទទួលយក ថាភាពឈ្នះបាននៅតែ 50-50 ប៉ុណ្ណោះ ។

មិនតែប៉ុណ្ណោះសោត ចំនួននៃភាពស្អាតជំនាញជាប់ទាក់ទងក្នុងការលេងល្បែង ជាញឹកញយត្រូវ បានប្រមាណប្រៀប ទន្ទឹមនឹងនេះ ភ័យសំណាងគឺអ្វីៗដែល មនស្សជឿថាគេអាចមានអានុភាពលើ ឬអាចផ្លាស់ប្តូរបាន ។ អ្នកល្បែងជាច្រើនមានអប្បិយជំនឿខ្លាំងណាស់ ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកខ្លះជឿថាគេអាចត្រួត ត្រាមេអាចប៉ោងបាន ទន្ទឹមនឹងនេះ អ្នកខ្លះទៀតមិនព្រមលេងល្បែងនៅថ្ងៃទីដប់បីនៃខែឡើយ ។

តើអប្បិយជំនឿរបស់អ្នក មានអ្វីខ្លះ? សូមសរសេរវានៅខាងក្រោម ហើយខំព្យាយាមផ្តល់ភស្តុតាង ដែលវាអាចមានអានុភាពទៅលើលទ្ធផល :

អប្បិយជំនឿរបស់ខ្ញុំអំពីការលេងល្បែង	ភស្តុតាង

ជំពូកទី IV

ការបង្កើតទំលាប់ថ្មី

1. ការជៀសវាង ការគេចវេ:

ជាញឹកញយ គេបានប្រើការលេងល្បែងដើម្បីជៀសវាង ឬគេចវេ ជាពិសេសចេញពីអារម្មណ៍ខ្លោចផ្សា (ការខ្មាសអៀន កំហុស ភាពតែលតោល ឬការស្រយុតចិត្ត) ឬចេញពីបញ្ហាខ្លះនៅក្នុងជីវិតដែលហាក់ដូចជាពុំអាចដោះស្រាយរួច ។

នៅក្នុងពេលលេងល្បែង តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអ្នកគេចផុតពីការតានតឹងចិត្តក្នុងជីវិតរបស់អ្នកឬទេ? តើអ្នកបានឲ្យដំឡៃការណ៍ពិត ថាអ្នកពុំបាច់គិតគូរ អំពីការអ្វីសោះ ដែលគ្មានអ្វីកើតមានមកឬទេ?

តាមពិត ការលេងល្បែងបង្កើតឲ្យមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀត (ខាងប្រាក់កាស ខាងផ្លូវចិត្ត ការងារ និងគ្រួសារ) ប៉ុន្តែការទាំងនេះធ្វើឲ្យមនុស្សរីករវកាន់តែខ្លាំង ឡើងថែមទៀត ចេញពីបញ្ហាដើមរបស់គេ ។

តើអ្នកបានជៀសវាងបញ្ហាទាំងនោះដោយការលេងល្បែង ហើយវាមានប្រសិទ្ធិភាពល្អសំរាប់អ្នកដោយដូចម្តេច?

អ្វីៗដែលខ្ញុំបានជៀសវាង	លទ្ធផលនៃការជៀសវាង

ការគេចវេ ជាផ្លូវមួយនៃការដោះស្រាយបញ្ហា គឺការបង្កើតទំលាប់ ។

មនុស្សខ្លះគេបង្កើតបញ្ជីលំដាប់ នៃផ្លូវខុសៗគ្នាដែលគេជៀសវាងការដោះស្រាយជាមួយនឹងស្ថានការណ៍មិនស្រួល ឬលំបាក ។

នៅក្នុងបញ្ជីខាងក្រោម សូមគូសពិនិត្យទាំងអស់នូវសេចក្តីណាមួយដែលពាក់ព័ន្ធដល់អ្នក :

	ការពិសោធន៍		ការប្រើគ្រឿងញៀន
	ការបរិភោគច្រើន		ការមើលទូរទស្សន៍
	ការចូលមើលអ៊ិនធឺណិត		ការប្រព្រឹត្តិសេពកាម
	ការបណ្តាក់ទៅពេលក្រោយ		ការកុហកមនុស្ស
	ការលេងល្បែងវិដេអូ		ការអានសៀវភៅ, ទស្សនាវដ្តី, ឬសារព័ត៌មាន
	ការនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ជាខ្ញុំទុកចិត្ត		ការចំណាយពេលច្រើននៅកន្លែងធ្វើការ
	ចូលរួមក្នុងក្រុមគាំទ្រ		ការហាត់ប្រាណ
	ការទៅព្រះវិហារ		ការសរសេរព្រឹត្តិការណ៍រាល់ថ្ងៃ, ឬកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ
	ការជួតសំអាតផ្ទះរបស់ខ្ញុំ		ការភាវនា
	ផ្សេងៗទៀត		ផ្សេងៗទៀត

2. ការបង្កើតមធ្យោបាយ ដើម្បីលែងកង្វះស្រាយ

បើសិនជាអ្នកបានប្រើការលេងល្បែងរបស់អ្នក ដើម្បីជៀសវាង ឬគេចផេះ ចេញពីបញ្ហាស្ម័គ្រសាញ ហើយបើសិនជាអ្នកបានឈប់លេង (ឬបានត្រួតត្រាវិញ) នូវការលេងល្បែងរបស់អ្នក នោះនៅឥឡូវនេះអ្នកមានការជ្រើសរើស ។ អ្នកអាចរកមធ្យោបាយផ្សេងទៀត ដើម្បីជៀសវាង ឬគេចផេះពីបញ្ហា ឬអ្នកអាចប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានោះ ហើយរកមធ្យោបាយល្អជាង ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ ។

តើយុទ្ធវិធីណាមួយនៅខាងក្រោម អាចនឹងជំនួយ?

សូមគូសពិនិត្យប្រការនីមួយៗទាំងនេះ ដែលអ្នកគិតថាជាការជំនួយកំរិតណាស់របស់អ្នក :

	មិនជំនួយ សោះឡើយ	ជំនួយ បន្តិចបន្តួច	ជំនួយ ខ្លាំងណាស់
ការនិយាយទៅកាន់មិត្តភក្តិ, សមាជិកគ្រួសារ, ឬអ្នកព្យាបាល			
ការសរសេរ, ការរក្សាទុកព្រឹត្តិការណ៍រាល់ថ្ងៃ, ឬកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃ			
ការរៀនសំរាកកាយ, តាមរយៈការភាវនា, ការសង្រួបសង្រួមចិត្ត, ឬការដកដង្ហើម			
ការហាត់ប្រាណឡើងទាត់			
ការទៅចូលរួមអង្គប្រជុំអ្នកល្បែងអនាមិក			
ការគ្រោងសកម្មភាព, ការដាក់គោលដៅ			
ការរៀនរបៀបទប់កំហឹង			
ការប្រើថ្នាំពេទ្យ			
ការមានពេលវេលាថែមទៀតសំរាប់ខ្លួនខ្ញុំ			

ត្រូវចាំថា ការបង្កើតភាពជំនាញថ្មីនៃការដែលលកដោះស្រាយ គឺជាដំណើរការដែលមិនចាំបាច់ធ្វើទាំងអស់ នៅពេលតែម្តងឡើយ ។ ហើយបញ្ហាភាគច្រើនក៏ពុំអាចដោះស្រាយភ្លាមៗបានដែរ ។ មនុស្សជាច្រើនបានដាក់សេចក្តីរំពឹងមិនពិតប្រាកដសំរាប់ខ្លួនរបស់គេ ក្នុងពេលការស្រាវជ្រាវជាដំបូង ។

3. ការបង្កើតសកម្មភាពថ្មី

អ្នកលេងល្បែងជាច្រើន មានបញ្ហាជាមួយនឹងការអជ្ញក ជាពិសេសនៅពេលគេទើបតែបានឈប់ ប៉ុន្តែបន្ថយការលេងល្បែងរបស់គេ ។

- បុគ្គលខ្លះទាំងនេះ អាចបានប្រើការលេងល្បែងដើម្បីផ្តល់អត្ថន័យទៅលើជីវិតរបស់គេ ។ នៅកាលណាគេពុំសូវរស់រវើកនឹងការលេងល្បែង គេក៏យល់ថាគេមានពេលវេលាច្រើនក្នុងកណ្តាប់ដៃរបស់គេ ។ គេអាចនឹងមានអារម្មន៍ឥតពុះកញ្ឆោល ។
- ការអជ្ញកក៏អាចមានន័យថាអ្នកលេងល្បែងមិនស្រឡាញ់ចិត្ត ដែលបិតនៅក្រោមវត្តមាននៃមិត្តភក្តិរបស់គេ (ហើយជាពិសេសជាមួយនឹងអារម្មណ៍របស់គេ) ។



វាគឺជាសារៈសំខាន់សំរាប់មូលហេតុទាំងនេះ ដើម្បីបង្កើតចំណង់ និងសកម្មភាពថ្មី ដើម្បីឲ្យមានអត្ថន័យ និងគោលបំណងមួយសំរាប់ខ្លួនឯង ។ នេះគឺជាការរំភើបឯកឯង! ប៉ុន្តែដំណើរការអាចនឹងចំឡែក និងមិនកក់ក្តៅចិត្តទេ ។

សូមធ្វើបញ្ជីនៃសកម្មភាព ឬអ្វីដែលជាការកំសាន្ត ឥតជាប់ទាក់ទងនឹងការលេងល្បែងដែលអ្នកអរសប្បាយដែលអ្នកអាចបំពេញពេលវេលារបស់អ្នក ។ ទាំងអស់នេះអាចជាការធ្វើអ្វីកំសាន្តដែលអ្នកបានប្រើធ្វើឲ្យអរសប្បាយ ប៉ុន្តែបានលះបង់ចោលឬសកម្មភាពថ្មីដែលអ្នកតែងតែចង់ជឿន ឬចង់សាកធ្វើ ។

សកម្មភាពចាស់ :

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

សកម្មភាពថ្មី :

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

បើសិនអ្នកពិតជាចង់ឲ្យបានស្រាកស្រាន្តឡើងវិញ អ្នកនឹងមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមនុស្សផ្សេងៗ មានការពិសោធន៍ថ្មី និងរៀនការថ្មីៗរៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ការហាត់រស់នៅពេលបច្ចុប្បន្នកាល ជួយទៅនឹងការរស់នៅពីអតីតកាល ឬមានសង្ឃឹមទៅអនាគត កាល ។ អង្គការអ្នកល្បែងអនាមិក ផ្តល់យោបល់ថា ឲ្យគិតពីការរស់ជាមួយថ្ងៃម្តងៗ ។ ការនេះមិន ស្រួលដូចវាមានសំឡេងទេ ។ អ្នកប្រហែលជាចង់សាកធ្វើបន្តិចម្តងៗ ដូចជាមួយម៉ោងម្តងៗ ។

4. ការអត់ទោសខ្លួនឯង

វាជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ខ្លាំងណាស់ នៃបញ្ហានឹងល្បែងអ្វីមួយ គឺការមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស និងដឹង ថាមានកំហុស ដែលអាចមានយូរអង្វែងបន្ទាប់ពីអ្នក ឈប់លេងល្បែង ។ អង្គការអ្នកល្បែងអនាមិក និងអ្នកព្យាបាលបច្ចុប្បន្នម្នាក់ៗ អាចជាជំនួយក្នុងការជួយអ្នកល្បែងឲ្យកែលំអ្វីទំនាក់ទំនងរបស់គេ ជាមួយនឹងសមាជិកគ្រួសារ និងអ្នកផ្សេងៗ ដែលបានខ្លោចផ្សាដោយកិរិយាប្រព្រឹត្តិរបស់អ្នកលេង ល្បែង ។

ក៏មានសារៈសំខាន់ស្មើគ្នាដែរ ប៉ុន្តែជាញឹកញយបានព្រងើយកន្តើយក្នុងដំណើរការស្រាកស្រាន្តឡើង វិញ គឺត្រូវការអត់ទោសដល់ខ្លួនឯង ។ ទន្ទឹមនឹងការនេះជាប់ទាក់ទងនូវជំហានជាហូរហែ ដំណើរការ នេះអាចចាប់ផ្តើមនៅពេលឥឡូវនេះបាន ។

- ជំហានដំបូងក្នុងការអត់ទោសខ្លួនឯង គឺលះបង់ការលេងល្បែងនិងឥរិយាបថគ្រោះថ្នាក់ ផ្សេងៗទៀតក្នុងពេលកន្លងទៅ ហើយឲ្យអាចនិយាយថា “ខ្ញុំធ្លាប់បានប្រព្រឹត្តដូច្នោះមែន ប៉ុន្តែខ្ញុំពុំប្រព្រឹត្តទៀតឡើយ” ។
- ជំហានទីពីរគឺព្យាយាមធ្វើឲ្យមានន័យ នូវអ្វីៗដែលជាមិនសមហេតុសមផល ការបង្កើនបង្ហោច ខ្លួន និងឥរិយាបថដែលគ្រោះថ្នាក់ ។ “វាជាការឈឺចាប់ណាស់ វាជាអំពើក្តីភ្លើ ប៉ុន្តែខ្ញុំចាប់ ផ្តើមយល់ថាហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំធ្លូវគិត អំពីអ្វីៗដែលខ្ញុំបានធ្វើ” ។

យើងសង្ឃឹមថាតាមរយៈ ការអានសៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ ការបំពេញលំហាត់ និងការគិតគូរអំពីចម្លើយ របស់អ្នក អ្នកកំពុងតែចាប់ផ្តើមដំណើរការ នៃការអត់ទោសខ្លួនឯង ព្រមទាំងការទទួលយកផង ។

ជំពូកទី V

ពិនិត្យមើលការរីកចម្រើនរបស់អ្នកឡើងវិញ

1. គោលដៅ និងគំរោងការរបស់អ្នក

នៅក្នុងជំពូកទី 3 អ្នកបានដាក់គោលដៅសំរាប់ខ្លួនអ្នក - ដើម្បីត្រួតត្រាការលេងល្បែងរបស់អ្នក តាមរយៈការដាក់កំរិត ឬដោយរក្សាខ្លួនមិនទៅលេងល្បែងអ្វីមួយ ឬក៏លេងល្បែងទាំងស្រុងតែម្តង ។

តើគោលដៅរបស់អ្នកនៅឥឡូវនេះ មានអ្វីខ្លះ?

សូមពិនិត្យមើលប្តូរជំពូកពីមុនឡើងវិញ ។ តើអ្វីទៅដែលហាក់ដូចជាខុសពីគ្នាបំផុតចំពោះអ្នក? តើអ្នកអាចរៀបរាប់សង្ខេបនូវអ្វីៗដែលអ្នកបានរៀន ដោយដូចម្តេច?

តើអ្នកមានគំរោងការ ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរការលេងល្បែងរបស់អ្នក ឬទេ? តើវាជាអ្វីទៅ?

ជាទូទៅ មនុស្សភាគច្រើនយល់ថាវាជានឹងមួយ ដើម្បីប្រាប់អ្នកផ្សេងៗអំពីគំរោងការរបស់គេ ។ តើអ្នកនឹងត្រូវការជួយបែបអ្វី? តើអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមគំរោងការនោះដោយដូចម្តេច?

ជាបន្ថែមទៅលើការត្រួតត្រានូវការលេងល្បែងរបស់អ្នក តើមានការអ្វីផ្សេងទៀតក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ដែលអ្នកត្រូវការធ្វើ?

តើបញ្ហាអ្វីធំៗដែលអ្នករំពឹងនឹងកើតឡើង? តើអ្នកនឹងត្រូវធ្វើការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវភាពរបស់អ្នក ដើម្បីជៀសវាងស្ថានភាពណាដែលជាដើមចម ឬទេ?

ឧទាហរណ៍ តើមិត្តភក្តិរបស់អ្នក នឹងគាំទ្រអ្នកកុំឲ្យលេងល្បែង ឬទេ? ឬបើសិនអ្នក ជាអ្នកភ្នាល់ ក៏ឡាវិញ តើអ្នកនឹងបន្តមើលកីឡានោះ អានផ្នែកកីឡា ឬស្តាប់វិទ្យុនិយាយអំពីកីឡា ឬទេ?

2. ការដោះស្រាយជាមួយនឹងការភ្នាក់ និងការថ្លោះថ្លោយ

អ្នកត្រូវរំពឹងថាបញ្ហានោះនឹងមានវិញទៀត ជាម្តងម្កាល ។ បើសិនជាអ្នកភ្នាក់ ហើយលេងល្បែងទៀត ត្រូវនឹកថាអ្នកមិនទាន់បរាជ័យទេ ហើយត្រូវរំលឹកខ្លួនអ្នកអំពីការសំរេចជោគជ័យពីអតីតកាល ។

- ជាញឹកញយ អ្នកអាចទាយការលេងល្បែងនឹងមានសាជាថ្មីនៅពេលណា ។ អ្នកទំនងនឹង បាត់បង់ការត្រួតត្រាខ្លាំងឡើង នៅពេលអ្នកមានពេលវេលាអាក្រក់បានកើតឡើង ក្នុងផ្នែក ផ្សេងទៀតនៃជីវិតរបស់អ្នក ។
- អ្នកអាចរៀនពីការភ្នាក់ និងការថ្លោះថ្លោយរបស់អ្នក ដោយទទួលស្គាល់ដើមចមរបស់អ្នក និងស្ថានភាពណាដែលគ្រោះថ្នាក់ ។
- ក្រឡេកមើលអ្វីៗដែលបានកើតឡើង ក្រែងលោអ្នកអាចសំគាល់មធ្យោបាយនៃការបញ្ឈប់ ដើមចមនោះ ហើយជៀសវាងស្ថានភាពណាដែលគ្រោះថ្នាក់ នៅលើក្រោយទៀត ។
- អានសៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ និងកត់ទុកទូរគំនិតបន្ថែមរបស់អ្នក ។

រៀនចេញពីកំហុសរបស់អ្នក មើលអ្វីដែលមានប្រសិទ្ធិភាព និងបំផុសគំនិតអ្វីដែលអាចមានប្រសិទ្ធិភាពនៅអនាគត ។

ការរៀបរាប់នូវការឆ្ពោះឆ្ងាយនឹងល្បែង :	របៀបជៀសវាង កុំឲ្យកើតឡើងម្តងទៀត
(ឧទាហរណ៍) បានទៅបរិភោគអាហារថ្ងៃត្រង់ ជាមួយនឹងអ្នកធ្វើការជាមួយ ហើយបានបើកទូរស័ព្ទកាត់ភ្លឹបលេងបៀ ។	(ឧទាហរណ៍) • យកប្រាក់មកគ្រប់គ្រាន់ សំរាប់តែអាហារថ្ងៃត្រង់ប៉ុណ្ណោះ • បើកទូរស័ព្ទជាមួយនឹងមិត្តភក្តិ

ត្រូវចាំថាការផ្លាស់ប្តូរប្រើពេលវេលាបន្តិច ។ តាមរយៈការបំពេញ
សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ អ្នកបានចាត់វិធានការដ៏សំខាន់ ឆ្ពោះទៅរក
ការត្រួតត្រាជីវិតរបស់អ្នកឡើងវិញហើយ!

ត្រូវកំព្រេចលើកំពស់ខ្លួនរបស់អ្នក សំរាប់ការបានសំរេចមួយគ្រាៗ
រហូតដល់ទីបំផុត!

ត្រូវស្វែងយល់អំពីកំហុសរបស់អ្នក ។

ត្រូវមានអារម្មណ៍ល្អ អំពីជោគជ័យរបស់អ្នក ។

ថ្ងៃដ៏សំខាន់បំផុត គឺថ្ងៃនេះឯង ។



សេចក្តីបន្ថែម

ប្រភពជំនួយ

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

១. សំណេរទំនេរនៃកំណត់ហេតុប្រចាំថ្ងៃការលេងល្បែង

ទឹកផ្លែឈើ/ស្ពានការណ៍			
គំនិតនិងអារម្មណ៍ មុនពេលលេងល្បែង			
គំនិតនិងអារម្មណ៍ ក្នុងពេលលេងល្បែង			
ចំនួនប្រាក់បានឈ្នះ និងខាញ់			
គំនិតនិងអារម្មណ៍ បន្ទាប់ពីពេលលេង ល្បែង			

ប្រភពជំនួយបន្ថែម

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាត្រូវការជួយ ឬត្រូវការគាំទ្រច្រើនទៀត ឬក៏បើអ្នកបានព្យាយាមធ្វើតាម បច្ចេកទេសនៅក្នុងកូនសៀវភៅនេះ ប៉ុន្តែមិនទាន់បានសំរេច ជោគជ័យទេ នោះក៏មានប្រភពជំនួយ ផ្សេងៗទៀតដែលអាចជួយអ្នកបាន ។ ភាគច្រើននៃប្រភពជំនួយទាំងនេះ នឹងមាននៅក្នុងតំបន់ របស់អ្នក ។

1. Gamblers Anonymous (អ្នកល្បែងអនាមិក)

- www.gamblersanonymous.org

2. Problem Gambling Assistance (ជំនួយបញ្ហានឹងការលេងល្បែង)

- National Council on Problem Gambling (NCPG)
<http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling
<http://www.calproblemgambling.org>
- Office of Problem Gambling (OPG)
<http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program
<http://www.uclagamblingprogram.org/>
- Union Pan Asian Communities (UPAC)
<http://upacsd.com/>

3. ប្រភពជំនួយ : សៀវភៅ និងប្រភពជំនួយ

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

សៀវភៅហ្វឹកហ្វឺននេះ បានបង្កើតឡើងយ៉ាងពិសេស សំរាប់ប្រើជាផ្នែកនៃការសិក្សា ហើយ បានផ្តល់ចំណេះដឹង ការិយាល័យនៃបញ្ហា និងការរក្សាចិត្តស្រវឹង, ក្រសួងរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា នៃកម្មវិធីសុភា និងគ្រឿងញៀន (Office of Problem and Pathological Gambling, California Department of Alcohol and Drug Programs) ។

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះសាស្ត្រាចារ្យ **David Hodgins, Ph.D.; Nancy Petry, Ph.D.; Adrienne Marco** មកពី កម្មវិធីសិក្សាការ លេងល្បែង UCLA (UCLA Gambling Studies Program) និងក្រុមប្រឹក្សាកាលីហ្វ័រនីញ៉ាស្តីពីបញ្ហានិងល្បែង (California Council on Problem Gambling) សំរាប់ការផ្តល់ជំនួយ និងការប្រឹក្សាអត្ថបទដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅហ្វឹកហ្វឺន ការរៀបរៀង និងសណ្ឋានសៀវភៅ ។

សំភារៈខ្លះត្រូវបានខ្ចី ដោយមានការអនុញ្ញាតចេញពី :

D. Hodgins and K. Makarchuk, *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling, A Gambling Self-Help Manual*, University of Calgary, June 2003.

សៀវភៅលំហាត់ South Oaks Gambling Screen បានដកស្រង់ចេញពី :

Henry Lesieur and Sheila Blume, *South Oaks Gambling Screen*, South Oaks Foundation, 1992.

ការិយាល័យរដ្ឋកាលីហ្វ័រនីញ៉ា នៃបញ្ហា និងការរក្សាចិត្តស្រវឹង :

- Steven Hedrick** នាយក
- Sheryl Griego** សហការីអ្នកវិភាគកម្មវិធីរដ្ឋាភិបាល
- Edna Ching** បុគ្គលិកអ្នកវិភាគសេវា
- Amy Tydeman** អ្នកជំនួយ
- Kevin Juan** អ្នករៀបរៀងរូបភាព

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង :

Timothy Fong, M.D.

UCLA Gambling Studies Program
 760 Westwood Ave
 Los Angeles, CA 90024
 ទូរស័ព្ទ : 310.825.4845
 ទូរសារ : 310.825.0301
 អ៊ី-ម៉ែល : uclagamblingprogram@ucla.edu

the 1990s, the prevalence of diabetes in the Netherlands has increased from 1.5% to 5.5% (1). The prevalence of diabetes in the Netherlands is similar to that in other industrialized countries (2).

Diabetes is a chronic disease with a high prevalence and a high burden of complications. The prevalence of diabetes is increasing worldwide, and this is expected to continue in the future (3). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).

The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4). The prevalence of diabetes is expected to increase from 5.5% in 1995 to 8.5% in 2025 (4).