ជំហានទី៤

ខ្ញុំត្រូវតែក្រឡេកមើលជីវិតរបស់ខ្ញុំ
និងមានចិត្តក្លាហានមើលពីរបស់គ្រប់យ៉ាងនៅក្នុងជីវិត

(ការធ្វើបញ្ជីមានន័យថាៈ ពិនិត្យមើលពីចរិតលក្ខណៈអាក្រក់នៅក្នុងចិត្ត និងជីវិតយើង)

មនុស្សយើងកើតមកជាមួយនឹងសភាវគតិ សភាវគតិគឺជាចំណែកមួយដែលបង្ហាញថាយើងជាមនុស្ស។ បើយើងមិនធ្វើអ្វីសោះសម្រាប់ការពារខ្លួនឯង និងក្រុមគ្រួសាររបស់យើង ជាពិសេសបើយើងមិនខំស្វែងរកម្ហូបអាហារ ហើយសង់ជំរកសម្រាប់ស្នាក់នៅ នោះយើងមិនអាចរស់បានទេ។ បើសិនជាយើងមិនមានបំណងចិត្ត និងសភាវគតិក្នុងការបន្តពូជនោះទេ នោះក៏មិនមានសង្គមមួយកើតឡើងបានដែរ។ កាលណាយើងចេះរស់នៅដោយចេះនិយាយគ្នា យោគយល់ អធ្យាស្រ័យ ដោយមិនកេងប្រវ័ញ្ចជិះជាន់គ្នា នោះសង្គមមួយនឹងកើតមានឡើង។ សង្គមមិនអាចកើតមានឡើងដោយគ្មានសភាវគតិនោះទេ ដូច្នេះបំណងចិត្ត ហើយនឹងសភាវគតិរបស់យើងក្នុងការរួមភេទ សម្ភារៈផ្សេងៗ សុខភាពផ្លូវចិត្ត មិត្តភ័ក្ត ប្ដី ប្រពន្ធ កូន គ្រួសារ អ្នកធ្វើការជាមួយយើង ទាំងអស់នេះគឺល្អ ជាធម្មជាតិ ដែលព្រះបានប្រទានឲ្យ!!!

សភាវគតិៈ និស្ស័យពីធម្មជាតិ។ ឧ.មនុស្សយើងមានតម្រូវការផ្លូវភេទនៅពេលដែលយើងពេញវ័យ នេះគឺជាសភាវគតិក្នុងការបន្តរពូជ។ បើសិនជាយើងប្រើសភាវគតិនេះហួសព្រំដែន នោះយើងនឹងឲ្យសភាវគតិយើងទៅជាអាក្រក់។

សភាវគតិពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់យើង ប៉ុន្តែជាធម្មតាយើងតែងតែរុញច្រានសភាវគតិរបស់យើងឲ្យដើរខុសគន្លងរបស់ធម្មជាតិដែលបង្កើតសភាវគតិនេះមក។ ពេលខ្លះយើងរស់នៅដោយមិនបានសង្កេតមើលពីដំណើរការនៃសភាវគតិរបស់យើងនោះទេ នោះមានន័យថាយើងកំពុងតែអនុញ្ញាតឲ្យសភាវគតិរបស់យើងគ្រប់គ្រង កាន់កាប់អំណាច និងធ្វើជាម្ចាស់លើយើង។ សភាវគតិនោះឯងនឹងគ្រប់គ្រងលើជីវិតយើង ហើយបញ្ជាឲ្យយើងធ្វើអ្វីៗខុសគន្លងដោយមិនដឹងខ្លួន។ សភាវគតិរបស់យើង អំពីផ្លូវភេទ សម្ភារៈ ផ្លូវអារម្មណ៍ ចង់បានមុខមាត់នៅក្នុងសង្គម វាប្រែក្លាយទៅជាចៅហ្វាយគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើង។

នៅពេលណាដែលសភាវគតិនេះបានកាន់កាប់ គ្រប់គ្រងមកធ្វើជាចៅហ្វាយនៅលើជីវិតរបស់យើងហើយនោះ វានឹងបង្ករឲ្យយើងមានបញ្ហាយ៉ាងច្រើន។ មនុស្សយើងនឹងមានបញ្ហាជាមួយសភាវគតិរបស់ខ្លួន នៅ

ពេលណាដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបាន។ គ្រប់ទាំងបញ្ហារ (ផ្លូវភេទ គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង អំពើហិង្សា ចិត្តប្រណែន គុំនំគំគួន...) ដែលកើតមានចំពោះយើង នោះក៏ដោយសារតែយើងបណ្តោយឲ្យសភាវគតិរបស់យើងដើរតួរជាម្ចាស់ និងគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់យើង។ តាមពិតទៅសភាវគតិគឺមានតួនាទីសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់យើង តែសភាគតិនេះឯងនឹងត្រលប់ទៅជាអាក្រក់បើ សិនជាយើងឲ្យវាត្រួតត្រាធ្វើជាម្ចាស់លើជីវិតរបស់យើង ហើយវានឹងក្លាយជាចំណុចខ្សោយ ដែលមានឥទ្ធិពលសាហាវបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

ជំហានទី៤ គឺជាមធ្យោបាយមួយដែលអាចឲ្យយើងស្វែងរកឃើញភាពខ្សោយ ឬបាបដែលកើតចេញពីការជំរុញសភាវគតិឲ្យដើរខុសគន្លងដែលព្រះឲ្យយើង។ យើងចង់ស្វែងរកឲ្យឃើញថា កន្លែងណា ពេលណា របៀបណា ដែលសភាវគតិរបស់យើងបាននាំចិត្ត គំនិតយើងឲ្យវង្វេង និងប្រឫកប្រឫស។ យើងចង់ប្រឈមជាមួយភាពប្រឫកប្រឫស ការឈឺចាប់ ដែលយើងធ្វើជាមួយអ្នកដទៃ និងខ្លួនឯង។ បើយើងរកឃើញចរិតលក្ខណៈអាក្រក់ដែលមាននៅក្នុងយើង នោះយើងអាចចាប់ផ្តើមដំណើរការមួយដែលនាំឲ្យយើងប្រែចិត្តបាន។ បើយើងមិនព្រមកែប្រែ ឬមិនខំប្រឹងកែប្រែចរិតលក្ខណៈរបស់យើងទេនោះ យើងនឹងមិនដែលទទួលបានបទពិសោធន៍ក្នុងភាពប្រកតី ឬសុភមង្គលបាននោះឡើយ។ បើយើងមិនធ្វើបញ្ជីដើម្បីស្វែងរកឲ្យឃើញច្បាស់ពីចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងនោះទេ នោះយើងក៏មិនអាចរកឃើញសេចក្តីជំនឿ ដែលល្អសម្រាប់ជីវិតយើងដូចក្នុងជំហានទី៣។

សូមមើលឧទាហរណ៍មួយៈ មនុស្សម្នាក់ដែលយកបញ្ហាផ្លូវភេទជាអាទិភាពរបស់គេ នោះគាត់នឹងបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងដែលនាំឲ្យគេបាត់បង់ការងារ ទំនាក់ទំនង ជាមួយមិត្តភ័ក្ត បង្ករបញ្ហាជាមួយប្រពន្ធកូន ជាពិសេសគេនឹងបាត់បង់កេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អនៅក្នុងសង្គមផងដែរ។

ចំណែកឯមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលមានវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ច (លុយកាក់) មនុស្សនេះហ៊ានធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ឲ្យតែបានលុយ។ គេអាចទាក់ទងជាមួយអំពើពុករលួយ កាត់បន្ថយអ្វីៗដែលជាសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រពន្ធកូន ជាមនុស្សអាចមន៍ក្តាប់ គៀបសង្កត់អ្នកដទៃ ដើម្បីតែរក្សាលំនឹងសេដ្ឋកិច្ចរបស់ខ្លួន។ នេះគឺដោយសារតែគេយកបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចរបស់ខ្លួនជាអាទិភាពក្នុងជីវិតរបស់គេ។

ចំណែកមនុស្សម្នាក់ទៀតគ្មានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត មនុស្សនេះមិនហ៊ានប្រថុយប្រថាន ព្រោះខ្លាចធ្វើខុស ខ្លាចគេថា ខ្លាចគេបន្ទោស ហើយតែងតែពឹងអាងទៅលើមនុស្សដែលមានអំណាច និងឥទ្ធិពលដើម្បីការពារ និងដឹកនាំខ្លួន។ មនុស្សខ្សោយបែបនេះ មិនអាចទទួលខុសត្រូវលើបញ្ហាជីវិតខ្លួនឯងបានទេ គេមិនអាចប្រើធនធានរបស់ខ្លួនដែលមានសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឯងនោះឡើយ។ មនុស្សនេះមិនអាចចម្រើនលូតលាស់ ក៏មិនមានភាពចាស់ទុំនោះដែរ។ មិនយូប៉ុន្មានទេមនុស្សដែលគាត់បានពឹងពាក់ គេនឹងរត់ចោលគាត់ ឬក៏គេបានស្លាប់បាត់ទៅ នោះគាត់នឹងនៅម្នាក់ឯងដោយកំសត់ចិត្ត ក្នុងភាពភ័យខ្លាច។

មនុស្សខ្លះទៀតទាំងប្រុស ទាំងស្រីគេចង់បានអំណាចជ្រុល ដូចនេះគេហ៊ានធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ដើម្បីគ្រប់គ្រងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។ មនុស្សប្រភេទនេះ បណ្តោយឲ្យសភាវគតិដើរខុសគន្លង ព្រមទាំងគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់ពួកគេ នោះឆាកជីវិតរបស់ពួកគេនឹងក្លាយជាសមរភូមិដ៏ក្តៅ។ មនុស្សប្រភេទនេះគេមិនអាចរកឃើញសុវត្ថិភាពដ៏ពិតនៅក្នុងចិត្តឡើយ ហើយជីវិតរបស់គ្រួសារក៏គ្មានសុភមង្គលដែរ កាលណាគេអនុញ្ញាតឲ្យសភាវគតិជិះជាន់លើអ្នកដទៃ នោះភាពសោកសៅ និងទំនាស់ក៏កើតមានឡើង។

មនុស្សដែលឲ្យទ្រព្យសម្បត្តិដឹកមុខ នោះគេជិះជាន់ កេងប្រវ័ញ្ចអ្នកដទៃ។ ហើយអ្នកដទៃក៏មានកំហឹងចិត្តប្រណែន ចងគំនុំ និងចង់សងសឹកវិញ។ ការទាំងអស់នេះនឹងតាមចងពារមនុស្សប្រភេទនេះជាមិនខាន។ បើសិនជាបញ្ហាផ្លូវភេទវិញ កំហឹង ចិត្តប្រណែន គំនុំ និងតាមចងពារគេ ស្រដៀងនឹងប្រភេទមនុស្សខាងលើនេះដែរ។

បំពោះអ្នកខ្សោយ គឺតែងតែពឹងពាក់អ្នកដែលខ្លាំងពូកែជាងខ្លួន តែវាអាចបង្ករជាបញ្ហាដល់អ្នកខ្សោយ។ ពេលខ្លះអ្នកខ្លាំងប្រើអ្នកខ្សោយជាងដើម្បីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន តែពេលខ្លះទៀតក៏អាចធ្វើឲ្យអ្នកខ្លាំងពូកែជាងខ្លួនធុញទ្រាន់ និងគេចចេញពីគេ។

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ចង់បានមុខម៉ាត់ជ្រុល ទោះបីជានៅហាងគុយទាវ ឬនៅឯគុប្រជុំក៏ដោយ នោះគេនឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃទៀតឈឺចាប់ និងជិនធ្អន់ខ្លួន។ មនុស្សយើងភាគច្រើន មិនអាចគ្រប់គ្រងលើសភាវគតិរបស់ខ្លួនបាន យ៉ាងហោចណាស់មួយ ឬក៏ពីរ។ សភាវគតិដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន វានឹងបង្ករឲ្យមានបញ្ហាចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងគ្រប់ទីកន្លែង។ ដូច្នេះហើយជំលោះ តែងតែកើតមាននៅពេលណាដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងសភាវគតិរបស់យើងបាន។

ជាពិសេសអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹង ត្រូវតែដឹងថាសភាវគតិរបស់យើងនឹងត្រលប់ទៅជា ខូចនៅពេលណាដែលយើងផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ យើងផឹកព្រោះគ្រាន់តែចង់បន្លប់អារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ធុញទ្រាន់ ស្មុគស្មាញ។ យើងផឹកក៏ព្រោះតែចង់គេចវេសពីចិត្តដែលចង់បានអំណាច បំណង់ផ្លូវភេទ សម្ភារៈនិយម និងមុខម៉ាត់ក្នុងសង្គម។ យើងផឹកក៏ព្រោះតែចង់ឲ្យបំណងចិត្តរបស់យើងបានសម្រេច និងអួតចំពោះអ្នកដទៃ។ យើងផឹកដើម្បីធ្វើឲ្យសុបិន្តដ៏លីលារបស់យើងឲ្យទៅជាប្រយោជន៍ ហើយនឹងខ្លាំងក្លារ។ អ្វីដែលយើងបានពិពណ៌នាខាងលើនេះគឺជាអារម្មណ៍របស់មនុស្សដែលវង្វេង។ នៅពេលណាដែលសភាវគតិរបស់យើងដើរខុសគន្លងហើយនោះ យើមិនចង់សង្កេតមើលខ្លួនយើងនោះឡើយ។ ប៉ុន្តែពេលណាដែលយើងចាប់ផ្តើមសង្កេតមើលជីវិតយើងឡើងវិញ ចិត្ត និងអារម្មណ៍ខាងក្នុងរបស់យើង មានប្រតិកម្មខ្លាំងក្នុងការសង្កេតមើលខ្លួនឯង។

បើយើងឲ្យភាពធុញថប់ដឹកនាំយើង នោះយើងនឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនយើងធ្វើខុស ហើយស្អប់ខ្លួនឯង។ បើយើងមិនចាកចេញពីការអាក្រក់នេះទេ នោះយើងមើលឃើញខ្លួនយើង កំពុងលិចចុះទៅក្នុងភាពអស់សង្ឃឹម។ នេះក៏ជាអំណួតមួយបែបដែរ! បើសិនជាយើងគិត ហើយមានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯងនោះ គឺយើងមិនអាចធ្វើបញ្ជីបាននោះឡើយ ព្រោះយើងបានឲ្យលទ្ធផលក្នុងការវាយតម្លៃខ្លួនយើងទៅជាអាក្រក់រួចទៅហើយ នោះវាហាក់ដូចជាបានឆក់យកយើងទៅក្នុងកន្លែងមួយ ដែលនាំឲ្យយើងសេពគ្រឿងស្រវឹង និងវង្វេងស្មារតី។

ប្រសិនបើយើងជាប្រភេទមនុស្សដែលពោរពេញដោយអំណួត នោះសកម្មភាពដែលយើងធ្វើ មិនបង្ហាញឲ្យគេឃើញថាខ្លួនជាមនុស្សអស់សង្ឃឹមនោះទេ។ យើងនឹងស្រងាកចិត្តនៅពេលដែលយើងធ្វើបញ្ជីក្នុងកម្មវិធីអេអេ។ យើងតែងតែគិតថាចរិតលក្ខណៈអាកក្រក់មាន នៅពេលណាដែលយើងសេពគ្រឿងស្រវឹង តាមពិតទៅនេះជាការគិតដែលខុសមួយ ព្រោះចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង មានតាំងពីមិនទាន់ផឹកគ្រឿងស្រវឹងឯណោះ។ ឧទាហរណ៍ៈ មានគេនិយាយថា! ពូម្នាក់នៅជិតផ្ទះខ្ញុំ ពេលគាត់អត់ស្រវឹង គាត់ជាមនុស្សបេះដឹង រម្យទម សុភាពគួសម្យ និយាយរួមជាមនុស្សល្អ តែពេលគាត់ស្រវឹង គាត់ក្លាយជាមនុស្ស ឡូឡា រករឿងអ្នកដទៃ...។ តាមពិតគាត់មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងការឈឺចាប់ជាយូរមកហើយ តែគាត់ផឹកឲ្យស្រវឹងដើម្បីបន្លំចរិតលក្ខណៈនោះ។ ដូច្នោះពេលដែលអ្នកដទៃឃើញថាគាត់ស្រវឹងគេមិនប្រកាន់ទោស ហើយគេគិតថាចរិតលក្ខណៈអាក្រក់នេះ កើតឡើងដោយសារគាត់ផឹកស្រា។

យើងនឹងមើលតែចំណុចល្អដែលមាននៅក្នុងជីវិតយើង មុនពេលដែលយើងក្លាយជាមនុស្សញៀនគ្រឿងស្រវឹង។ ដូចនេះ យើងបានគិតខុសថា បើសិនជាពេលណាយើងស្វាងពីស្រវឹង នោះឥទ្ធិពលនៃចរិតមិនល្អរបស់យើងក្លាយជាល្អវិញ។ យើងក៏គិតថាខ្លួនយើងជាមនុស្សល្អ ស្អាតបាត ត្រឹមត្រូវ នៅពេលដែលមិនស្រវឹង ដូច្នោះចាប់បាច់ត្រូវតែធ្វើបញ្ជីធ្វើអ្វី?

យើព្យាយាមគេចវេសមិនចង់ធ្វើបញ្ជីដែលទាក់ទងផ្លូវចិត្តយើង ព្រោះយើងគិតថាបញ្ហា និងរឿងរ៉ាវទាំងអស់កើតឡើងដោយសារតែអ្នកដទៃជាអ្នកបង្ក។ យើងក៏គិតថាអ្នកដទៃទេដែលគួរតែធ្វើបញ្ជី និងទទួលការព្យាបាលមិនមែនខ្លួនយើងទេ។ យើងបានចង្អុលទៅអ្នកដទៃថាជាអ្នកដែលមានកំហុស ជាអ្នកនាំឲ្យយើងធ្វើខុស ហើយគឺពួកគេនោះទេដែលត្រូវព្យាបាល។ យើងមានគំនុំ ដោយសារគេជាអ្នកដែលធ្វើអាក្រក់ដាក់យើង! យើងជាអ្នករងគ្រោះ ដូច្នោះយើងគិតថាវាមិនមែនជាកំហុសរបស់យើង។

ផ្នែកមួយរបស់អេអេ គឺឲ្យយើងសុំនណារម្នាក់ជាអ្នកផ្តល់ឱវាទឲ្យយើង នៅពេលដែលយើងចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអេអេដំបូង។ យើងត្រូវសុំម្នាក់ដែលស្វាងពីភាពញៀនក្នុងរយៈពេលដ៏យូរនោះ មកធ្វើជាអ្នកផ្តល់ឱវាទឲ្យយើង ព្រោះអ្នកនោះយល់អំពីកម្មវិធីអេអេ នឹងមានបទពិសោធន៍ ឆ្លងកាត់នូវភាពញៀនយ៉ាងច្បាស់។ វាជាការចាំបាច់ណាស់ដែលយើងរកអ្នកផ្តល់ឱវាទឲ្យយើងក្នុងជំហានទី៤នេះ។ វាជាផ្នែកមួយដែលយជួយយើងក្នុង

ការធ្វើបញ្ជីរឿងរ៉ាវរបស់យើងក្នុងពេលកន្លងមក។ អ្នកផ្តល់ឱវាទអាចជួយយើងក្នុងការធ្វើបញ្ជីរឿងរ៉ាវរបស់យើង តាមរយៈបទពិសោធន៍របស់គាត់។ អ្នកផ្តល់ឱវាទជួយយើងឲ្យមើលឃើញពីចរិតលក្ខណៈល្អ ហើយក៏ជួយប្រឹក្សាយោបល់ ដើម្បីឲ្យយើងចេះកែតម្រូវចរិតលក្ខណៈអាក្រក់។ ដូចនេះវាគឺជាផ្នែកមួយដែលជួយដល់សមាជិកអេអេថ្មីឲ្យបានយល់ថា អ្នកផ្តល់ឱវាទរបស់គាត់មានរឿងរាវមិនសូវខុសគ្នាពីគាត់ប៉ុន្មានទេ ហើយគាត់ដឹងថា ខ្លួនគាត់នៅមានចរិតលក្ខណៈល្អខ្លះដែរ។ ដូចនេះធ្វើឲ្យគាត់មានសង្ឃឹម និងមិនបាក់ទឹកចិត្តឡើយ។ នៅពេលណាដែលសមាជិកអេអេថ្មី ដឹងថាអ្នកផ្តល់ឱវាទគាត់ ក៏ដូចជាអ្នកដទៃទៀតសុទ្ធតែមានបទពិសោធន៍ធ្លាប់ឆ្លងកាត់នូវរឿងមិនសូវខុសពីគ្នា ដូចនេះអាចធ្វើឲ្យសមាជិកថ្មីហ៊ានធ្វើបញ្ជីនូវរឿងរ៉ាវជីវិតរបស់គាត់ដោយមិនមានភាពភ័យខ្លាចនោះទេ។

សមាជិកថ្មីរបស់អេអេ ពួកគេខ្លះមិនចង់ធ្វើបញ្ជីដែលសរសេរបុះនូវចរិតលក្ខណៈរបស់ខ្លួននោះទេ ព្រោះអីពួកគេខ្លាចការឈឺចាប់ពីអតីតកាល ពួកគេក៏ខ្លាចមិនអាចរកឃើញនៅចំណុចខ្សោយដែលពួកគេមាន។ ចំណុចនេះអ្នកផ្តល់ឱវាទដើរតួរនាទីសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជួយពួកគេឲ្យរកឃើញចំណុចខ្សោយ និងចរិតលក្ខណៈមិនល្អដែលពួកគេមានពីមុន។ ព្រោះថាពួកគេបានសាងសង់កំផែង (ការភ័យខ្លាចមើលពីចរិតលក្ខណៈរបស់ខ្លួន) ដ៏រឹងមាំរួចមកហើយ តែអ្នកផ្តល់ឱវាទរបស់ពួកគេ គឺជាម្នាក់ដែលនាំឲ្យគាត់អាចបំបែកកំផែងដ៏ងងឹតនោះ ហើយអាចឲ្យពួកគេឃើញភាពអវិជ្ជមាន ដែលមិនប្រក្រតីពីមុនមកដោយខ្លួនឯង។

អ្នកផ្តល់ឱវាទនឹងប្រាប់អ្នកចំណូលថ្មីថា អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងភាគច្រើន គឺមានជាប់ទាក់ទងជាមួយឥរិយាបថរបស់គេ។ ស្មារតីដែលចេះគិតពិចារណារបស់គេលែងមានទៀត ហើយត្រលប់ជាវង្វេង។ គេយកលេសដោះសារថាអ្វីៗដែលគេបានធ្វើ គឺជាទង្វើមិនខុសឆ្គងទេ ទោះបីជាគេផឹកស្រា បំផ្លេច បំផ្លាញអ្នកដទៃ ឬខ្លួនឯងក៏ដោយ ក៏គេគិតថាវាមិនខុសឆ្គងដែរ។ គេដោះសារវែកញែករកហេតុផលដើម្បីការពារខ្លួនគេ។ គេថាផឹកស្រាព្រោះតែគេសប្បាយ ពេលខ្លះគេថាផឹកស្រា ព្រោះតែស្ថានភាពលំបាក ពេលខ្លះគេថា ផឹកស្រាដើម្បីអបអរស្នេហាដែលគេមាន តែគេក៏ផឹកស្រានៅពេលដែលស្នេហាគេបែបបាក់។ គេថាផឹកដើម្បីជោគជ័យរបស់គេ ឬក៏បរាជ័យតែផ្ទុយទៅវិញគេគ្រាន់តែយកលេះនេះ យកលេះនោះដើម្បីផឹកស្រាតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងប្រឌិតរឿងឡើង វាជាហេតុដែលធ្វើឲ្យយើងកាន់តែផឹកស្រា ដូច្នេះយើងព្យាយាមកែប្រែលក្ខណៈនេះ តែយើងមិនអាចធ្វើទៅបានវារឹតតែធ្វើឲ្យយើងកាន់តែផឹកស្រាខ្លាំងឡើងថែមទៀត។ យើងមិនដែលគិតថាចង់ផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលយើងបានអាក់អន់ចិត្តពីមុនមកនោះទេ។

ប៉ុន្តែនៅក្នុងអេអេ យើងរៀនបន្តិចម្តងៗអំពីការដែលយើងមិនសប្បាយចិត្ត បំណងចិត្ត ក្នុងការសងសឹកការអាណិតខ្លួនឯង និងអំណួតរបស់យើង។ យើងឃើញថានៅពេលណា ដែលយើងព្យាយាមធ្វើជាអ្នកពិសេសយើងក្រលេកមើលទៅអ្នកដទៃ ហើយពួកគេនោះបានប្រឆាំងនឹងយើង នោះយើងក៏គុំក្នុងចិត្តថានឹងសងសឹកគេវិញនៅថ្ងៃណាមួយ។ កំហឹងដែលយើងមាន ហើយចង់ប្រើជាមួយអ្នកដទៃនោះ គឺជាថ្នាំពុលដែលអាចធ្វើឲ្យស្លាប់។

យើងធ្លាប់ឆ្លងកាត់ហើយ នៅពេលមានអ្វីរំខានយើងជាហេតុនាំឲ្យើងមានកំហឹងនោះ! អ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើដំបូងគេនោះគឺត្រូវរំងាប់ចិត្តដែលរំខាននោះ មិនថានណារ ឬអ្វីដែលបង្ករឲ្យយើងមានអារម្មណ៍បែបនោះ ឡើយ។

ការពិតទៅវាប្រើរយៈពេលយូរណាស់សម្រាប់ដឹងថាអារម្មណ៍បែបនោះវាបានគ្រប់គ្រងជីវិតយើង។ យើងធាប់ឃើញអ្នកដទៃមានចំណុចអវិជ្ជមាននេះណាស់ ប៉ុន្តែចំពោះយើងខ្លួនឯងផ្ទាល់វិញ យើងចំណាយពេលយូរណាស់សម្រាប់មើលឃើញភាពអវិជ្ជមាននោះ។ ដំបូងបំផុត នោះគឺយើងត្រូវទទួលស្គាល់ថាយើងមានចំណុចខ្វះខាតជាច្រើន ទោះបីជាដឹងវាឈឺចាប់ ឬមានភាពអាមាស់យ៉ាងណាក៏ដោយ។ ចំណុចដំបូងគឺយើងត្រូវឈប់បន្ទោសអ្នកដទៃ ហើយនេះជាជំហានដំបូងក្នុងការចាប់ផ្តើម។ បន្ទាប់ពីយើងឆ្លងកាត់ការលំបាកនេះ ពីរ ឬ បី ដងមក យើងនឹងមានភាពងាយស្រួលជាងមុនក្នុងការសារភាព និងទទួលស្គាល់ទង្វើដែលយើងបានធ្វើពីមុន ហើយក៏អភិវឌ្ឍន៍ទស្សនវិស័យដ៏ត្រឹមត្រូវមួយតាមរយៈយើងខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយភាពជាមនុស្សរបស់យើងបានត្រូវអភិវឌ្ឍន៍។

ជាការពិតក្នុងពិភពលោកយើង ក៏ដូចជាអេអេ មានចរិតលក្ខណៈពីរប្រភេទដែលយើងបានពណ៌នាខាងដើម។ ប្រភេទទី១គឺជាមនុស្សប្រភេទដែលអស់សង្ឃឹម អាណិតខ្លួនឯង ធុញថប់ មានអំណួត មួយប្រភេទទៀត គឺជាមនុស្សដែលគិតថាខ្លួនឯងល្អ ហើយបញ្ហាទាំងអស់ដែលកើតមានឡើងគឺជាអ្នកដទៃទេ ដែលបង្កឡើង។ ប៉ុន្តែមនុស្សប្រភេទខ្លះទៀត គឺជាមនុស្សដែលមានលក្ខណៈទាំងពីរខាងលើរួមបញ្ចូលគ្នា។ មនុស្សពីរនាក់មិនអាចមានលក្ខណៈដែលដូចគ្នានោះទេ ដូចនេះពួកគេមិនអាចស៊ីគ្នាទៅនឹងមនុស្សម្នាក់ទៀតនោះទេ។ នៅពេលដែលយើងធ្វើជំហ៊ានទី៤នេះ យើងគ្រប់គ្នានឹងស្វែងរកឲ្យឃើញអំពីចរិតលក្ខណៈអវិជ្ជមាន។ នៅពេលដែលអ្នកសរសេរចុះនៅចរិតលក្ខណៈអវិជ្ជមានរបស់អ្នកពេលនោះអ្នកនឹងពោលក្នុងចិត្តថា ‘អូ! ចំណុចនេះគឺជាអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ’ ដូច្នេះអ្នកកាន់តែមានទំនុកចិត្តក្នុងការស្វែងរកចំណុចអវិជ្ជមានដែលអ្នកបានធ្វើខុសពីមុនមក ព្រោះអ្នកគិតថាអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើនេះ គឺត្រឹមត្រូវ ហើយអាចជួយដល់អ្នកបាន។ សម្រាប់អ្នកដែលកាន់សាសនាការសេសេរចុះនូវ ចិរតលក្ខណៈអវិជ្ជមាននេះ គេហៅថា ‘បញ្ជីដែលបំពានលើគោលការណ៍សីលធម៌’ ឬក៏គេហៅថាចរិតដែលគ្មានសីលធម៌ ឬម្យ៉ាងទៀតគេហៅថា ‘បាប’។ យើងកុំទៅប្រកែកគ្នាក្នុងការប្រើពាក្យពេចន៍អី! ព្រោះមនុស្សដែលញៀនក៏ទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងថាបានធ្វើរឿងខុសឆ្គងជាច្រើនមកហើយ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺជាការប្រឈមមុខក្នុងការកែប្រែចំណុចជាអវិជ្ជមានជាច្រើន បើសិនជាយើងចង់ទទួលបានភាពប្រក្រតីឡើងវិញ ពិនិត្យមើលដំណើរការ និងបង្កើតមធ្យោបាយល្អៗសម្រាប់ជីវិត តាមរបៀបត្រឹមត្រូវ។

ជាទូរទៅ មនុស្សយើងបើគេនិយាយអំពីចរិតលក្ខណៈដែលអវិជ្ជមាន គឺគេគិតផ្តោតទៅលើអំពើបាបប្រាំពីរចំណុច ដែលមានដូចជាៈ អំណួត លោភលន់ ភាពត្រេកត្រអាល កំហឹង ច្រណែន បរិភោគហួសប្រមាន ភាពខ្ជិលច្រអូស។

សូមបំណាំថា៖ អំណួតស្ថិតនៅលំដាប់ទី១នៃបញ្ជីនៅក្នុងចំណោមអំពើបាបទាំងប្រាំពីរនោះ។ អំណួតតែងតែនាំយើងឲ្យគិតថាធ្វើអ្វីក៏ត្រូវ! ការភ័យខ្លាចធ្វើឲ្យយើងមានអំណួតដោយមិនដឹងខ្លួន។ អំណួតនាំការលំបាកដល់យើង ហើយរាំងយើងមិនឲ្យយើងមានដំណើរការល្អក្នុងផ្លូវចិត្តជីវិតរបស់យើង។ អំណួតធ្វើឲ្យយើងទាមទារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃ ធ្វើអ្វីដែលលើពីសមត្ថភាព ឬមិនអាចទទួលយកបាន។ ព្រោះអំណួតនោះឯងរុញច្រានសភាវគតិ ដែលព្រះបានប្រទានឲ្យយើងឡើងហួសគន្លង។ ពេលណាយើងអនុញ្ញាតឲ្យតណ្ហា ផ្លូវភេទ ផ្លូវចិត្ត ស្នេហភាពសេដ្ឋកិច្ច និងកេរ្តិ៍ឈ្មោះនៅក្នុងសង្គម ទាំងអស់នេះក្លាយជារឿងចំបងក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់យើង នោះយើងបានឲ្យអំណួតជ្រាបចូលក្នុងរឿងទាំងនោះ វានឹងបង្ករឲ្យយើងជាមនុស្សដោះសារវែចញ្ចែករកហេតុផលដែលនាំឲ្យសភាវគតិរបស់យើងដើរហួសគន្លង។

ចរិតលក្ខណៈអាក្រក់ដែលកើតមានឡើងដូចដែលយើងបានរៀបរាប់ខាងលើ បាននាំឲ្យយើងមាន ចិត្តមួយដែលភ័យខ្លាច ហើយវាគឺជាជំងឺមួយដែលនៅក្នុងព្រលឹងរបស់យើង។ ចិត្តដែលភ័យខ្លាចនេះបាន បង្កើតឲ្យភាពអវិជ្ជមានជាច្រើនក្នុងចរិតលក្ខណៈរបស់យើង។ ការភ័យខ្លាចនេះបាននាំឲ្យសភាវគតិរបស់យើងខូច ជាហេតុដែលធ្វើឲ្យសភាវគតិរបស់យើងស្រេកឃ្លានចង់បានអ្វីដែលអ្នកដទៃមាន ដូចជាភាពស្រើបស្រាល បញ្ហាផ្លូវភេទ និងអំណាច។ យើងខឹងពេលណាដែលអ្វីដែលយើងចង់បានដូចចិត្តយើងចង់ ពេលខ្លះយើង ប្រណែនជាមួយអ្នកដទៃដោយព្រោះយើងឃើញគេជាមនុស្សជោគជ័យ។ យើងញ៉ាំ យើងផឹក យើងធ្វើអ្វីៗ ទាំងអស់លើសពីអ្វីដែលយើងត្រូវការនោះ ក៏ព្រោះតែភាពភ័យខ្លាច ដែលនាំឲ្យយើងមិនចេះគ្រប់គ្រាន់។ ពួកយើងខ្លះភ័យខ្លាចក្នុងការធ្វើការងារ មិនហ៊ានគិតគូរធ្វើអ្វីទេព្រោះខ្លាចបរាជ័យ ហើយពេលខ្លះទៀតយើងក៏មិនខិតខំធ្វើការអ្វីដែលយើងកំពុងមាននោះដែរ។ ការភ័យខ្លាចនោះនឹងនាំការបំផ្លាញភាពវិជ្ជមានដែលយើងព្យាយាមកសាង។

អ្នកចូលរួមក្រុមអេអេយើងភាគច្រើនស្ទាក់ស្ទើរក្នុងជំហ៊ានទី៤នេះ ដោយព្រោះតែគេ យល់ថាពិបាកនឹងទទួល។ អំណួត និងភាពភ័យខ្លាចបានរុញច្រានយើងឲ្យដកខ្លួនចេញគ្រប់ ពេលដែលយើងព្យាយាមពិនិត្យមើលខ្លួនយើង។ ‘កុំមើល កុំទៅផ្លូវនេះឲ្យសោះ’ នេះគឺជាភាព ភ័យខ្លាច និងអំណួតនិយាយ!!! ក្រុមអេអេបានរកឃើញថា ពេលណាដែលយើងចាប់ផ្តើមធ្វើបញ្ជីរ នោះអំណួត និងភាពភ័យខ្លាចគ្មានអំណាចលើយើងសោះឡើយ។ នៅពេលដែលយើង សម្រេចធ្វើបញ្ជីទោះបីជាមានរឿងអ្វីកើតឡើងក៏ដោយ នោះដួងចិត្តយើងប្រៀបដូចជាឮមានពន្លឺមួយបានភ្លឺឡើង ហើយភាពងងឹតដែលស្រអាប់បានរសាត់ចេញពីក្នុងដួងចិត្តយើង។ ពេលណាដែលយើងបន្តធ្វើបញ្ជីរនៅក្នុងជំហានទី៤នេះ ភាពក្លាហានរបស់យើងបានកើតឡើង ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ហើយហ៊ានប្រឈមមុខនឹងចំណុចអវិជ្ជមានដែលមាននៅក្នុង ខ្លួនយើងដែលបានខូចខាតនោះ។ ទំនុកចិត្ត និងភាពធូរស្រាល គឺជាផលផ្លែដំបូងបង្អស់ដែលយើងទទួលបានពីជំហានទី៤។

នៅពេលដែលយើងធ្វើកិច្ចការនៃជំហានទី៤នេះ ស្ត្រី ឬបុរស ទួទួលស្គាល់ថាចរិតលក្ខណៈដែលបានខូចខាតនោះ គឺដោយសារតែយើងបានឲ្យសភាវគតិអវិជ្ជមាន កាន់កាប់ត្រួតត្រាលើជីវិតរបស់យើង ហើយវាក៏ជា

ហេតុផលដែលធ្វើឲ្យយើងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ហើយបរាជ័យនៅក្នុងជីវិត។ យើងក៏ទទួលស្គាល់ថា វិធីដែលអាចធ្វើឲ្យចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងបានប្រសើរឡើងវិញនោះ គឺ លុះត្រាណាតែយើងហ៊ានធ្វើបញ្ជីនៅជំហានទី៤នេះ នោះទើបយើងទទួលបានបទពិសោធន៍នៃភាពស្ងប់សុខ និងភាពប្រក្រតីពិតប្រាកដ។ យើងត្រូវតែទទួលស្គាល់ថាភាពខ្សោយដែលយើងមានបានចង នឹងរួមរិតជីវិតយើងរួចមកហើយ ដូច្នេះដើម្បីកាច់ផ្តាច់ចំណងនោះ មានតែវិធីមួយទេ គឺសង់គ្រឹះនៅលើគ្រឹះដ៏រឹងមាំថ្មីស្រឡាងមួយ។ នៅពេលដែលយើងចង់ផ្តាច់ចំណងដែលរួមរិតយើងនោះ សំណួរខ្លះបានផុសឡើង 'តើខ្ញុំអាចធ្វើការនេះបានដោយរបៀបណា?' តើរបៀបណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើបញ្ជីអំពីខ្លួនខ្ញុំ?

ជំហានទី៤មិនមែនអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើវាតែម្តងហើយចប់នោះទេ ប៉ុន្តែជាកិច្ចការដែលយើងត្រូវធ្វើពេញមួយជីវិតរបស់យើង។ លើកទី១របស់អ្នកមិនចាំបាច់ប្រឹងធ្វើទាំងអស់នោះទេ ប៉ុន្តែសញ្ជឹងគិតមើលពីចំណុចអវិជ្ជមានដែលយើងមានក្នុងខ្លួនបន្តិចម្តងៗវិញ ដូចនេះយើងនឹងរកឃើញចំណុចដែលប្រាកដនិយមក្នុងយើង។ យើងប្រើប្រាស់ការវិនិច្ឆ័យដ៏ល្អរបស់យើង ក្នុងការពិនិត្យមើលចំណុចអវិជ្ជមានដែលនាំឲ្យសភាវគតិល្អរបស់យើងបានខូច ដូចជាបញ្ហាផ្លូវភេទ សុវត្ថិភាព កេរ្តិ៍ឈ្មោះក្នុងសង្គម។ ក្រឡេកមើលជីវិតយើងឡើងវិញ ហើយស្វែងរកវាតាមរយៈសំណួរខាង ក្រោមៈ

ឥរិយាបថផ្លូវភេទ

- ពេលណា? របៀបណា ដែលយើងបានធ្វើឲ្យខ្លួនយើងខូច ឬក៏អ្នកដទៃដែលរំខានដល់ ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់យើង?
- តើយើងបានធ្វើឲ្យអ្នកណាឈឺចាប់ តើការឈឺចាប់នោះខ្លាំងកំរិតណា? តើវាបានបំផ្លាញជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍យើង? ទំនាក់ទំនងយើងជាមួយអ្នកដទៃ ឬកូនចៅយើងដែរឬទេ?
- តើយើងបានធ្វើឲ្យបាត់បង់កិត្តិយសរបស់យើងនៅក្នុងសង្គមឬទេ?
- តើយើងបានឆ្លើយតបជាមួយអ្នកដទៃដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយយើងយ៉ាងដូចម្តេច?
- តើអ្វីដែលយើងបានធ្វើខុស វាជាកំហុសជ្រុសហួសហេតុពេកទេ?
- តើយើងដោះសារការពារខ្លួនដោយយកលេះថា កំហុសទាំងអស់ដោយសារអ្នកដទៃ ឬយ៉ាងណា?
- តើយើងធ្វើសកម្មភាពអ្វី នៅពេលដែលបញ្ហាផ្លូវភេទមិនបានសម្រេច? នៅពេលដែល ដៃគូបដិសេធ តើយើងក្រៀមក្រំក្នុងចិត្ត ឬក៏មានគំនុំនៅក្នុងចិត្តឬទេ? នៅពេលដែល ប្តី ឬប្រពន្ធរបស់យើងបដិសេធយើងនៅពេលដែលយើងចង់រួមភេទ តើយើងលើកយកបញ្ហានេះដើម្បីដោះសារទៅរកសេវាកម្មផ្លូវភេទខាងក្រៅ ឬយ៉ាងណា?

ស្ថេរភាពខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច

យើងគួរតែសួរខ្លួនឯងពីឥរិយាបថយើងចំពោះ ការព្រួយបារម្មណ៍របស់យើងចំពោះសេដ្ឋកិច្ច (ថវិការ) របស់យើង។ មានចរិតខ្លះដែលកើតមានចំពោះយើងផ្នែកថវិការគឺ ភាពភ័យខ្លាច លោភលន់ តំណែង...

- បន្ថែមលើការផឹកគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្ញុំ តើចរិតលក្ខណៈណាខ្លះទៀតបានរួមចំណែក ក្នុងការធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចរបស់ខ្ញុំ?
- តើភាពភ័យខ្លាច ហើយនឹងការសង្ស័យអំពីសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ បានបំបាក់ភាពក្លា ហានរបស់ខ្ញុំ ហើយបំពេញមកវិញនូវទំនាស់ឬ?
- តើខ្ញុំព្យាយាមលាក់បាំងភាពមិនស្កប់របស់ខ្ញុំ ដោយធ្វើមិនដឹងមិនឮ កុហក ឬក៏ព្យាយាម ឲ្យអ្នកដទៃទទួលខុសត្រូវការងារខ្ញុំ?
- តើខ្ញុំអ៊ូរទាំដាក់អ្នកដទៃ ថាប្រធានរបស់ខ្ញុំមិនដែលទទួលស្គាល់សមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំ?
- តើខ្ញុំឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងជ្រុលហួសហេតុពេកទេ?
- ដោយព្រោះតែខ្ញុំចង់ជាម្នាក់ដែលឈានដល់កំពូល តើខ្ញុំជិះជាន់អ្នកដទៃ និងប្រើប្រាស់ ពាក្យអាក្រក់ៗដែរឬទេ?
- តើខ្ញុំចំណាយលុយខ្ជះខ្ជាយដែរឬទេនៅពេលដែលខ្ញុំមិនមានលុយសម្រាប់ចំណាយ?
- តើខ្ញុំខ្ចីលុយគេ ដោយមិនគិតថាខ្ញុំនឹងមានលទ្ធភាពសងគេវិញដែរឬទេ?
- តើខ្ញុំចំណាយប្រាក់ខែខ្ញុំផឹកគ្រឿងស្រវឹងដោយមិនគិតពីគ្រួសារឬទេ?
- តើខ្ញុំប្រើការកុហកដើម្បីរកលុយមែនទេ?
-

សំណួរខាងលើនេះមិនមែនអនុវត្តន៍សម្រាប់តែបុរសនោះឡើយ ប៉ុន្តែក៏ចំពោះស្ត្រីដែលជាមេផ្ទះ ដែលចំណាយពេលលេងល្បែង ឬក៏នាំគ្រួសារឲ្យជំពាក់បំណុលគេតាមរយៈការចាយវាយដោយខ្ជះខ្ជាយ និងមិនចេះសន្សំសំចៃក្នុងការចំណាយ។ អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងដែលបាត់បង់ការងារ គ្រួសារ មិត្តភ័ក្តដោយសារតែគ្រឿងស្រវឹង នោះចូរក្រឡេកមើលចរិតលក្ខណៈណាខ្លះដែលយើងបានបំផ្លាញសុវត្ថិភាពខ្លួនឯង។

រោគសញ្ញានៃសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្តៈ ការព្រួយបារម្មណ៍ កំហឹង ការអាណិតខ្លួនឯង ភាពធុញថប់ តប់ប្រមល់។ បញ្ហានេះគឺបណ្តាលមកពីរឿងខាងក្រៅផង និងបញ្ហាយើងខ្លួនឯងផ្ទាល់ផង។ ដើម្បីចាប់ផ្តើមធ្វើបញ្ជីផ្ទាល់ខ្លួននេះ យើងត្រូវតែពិនិត្យមើលទំនាក់ទំនងទាំងអស់ ដែលនាំបញ្ហាមកក្នុងជីវិតរបស់យើង។ យើងត្រូវចងចាំថា យើងនឹងមិនមានអារម្មណ៍ថា មានសុវត្ថិភាពគ្រប់គ្រាន់ឡើយនៅពេលដែលសភាវគតិរបស់យើងត្រូវបានគំរាមកំហែងតាមរយៈ សុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ច សតិអារម្មណ៍ និងសុវត្ថិភាពផ្លូវភេទ។

សុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្ត

សំណួរខ្លះដែលយើងអាចសួរខ្លួនយើងពេលយើងធ្វើបញ្ជីរៈ

- តើស្ថានភាពផ្លូវភេទមួយណា ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត ថប់បារម្មណ៍ ល្វើងចិត្ត? តើខ្ញុំមានកំហុសក្នុងចំណែកមួយណា?
- តើខ្ញុំមានបញ្ហារជាមួយអ្នកដទៃដោយសាភាពអាត្មានិយម ឬមកពីខ្ញុំទាមទារពីគេហួស ហេតុពេក?
- បើសិនជាខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍ល្អជាមួយចរិតលក្ខណៈអ្នកដទៃ តើមានន័យថា ខ្ញុំមិនអាចទទួលយកការផ្លាស់ប្រែបានឬ? (ដូចជាៈ មនុស្ស ឬក៏ស្ថានភាពផ្សេងៗ)

នេះគឺជាទំរង់សំណួរ ដែលអាចបង្ហាញយើងពីធនធានដ៏ពិត វាគឺជាសំណួរមូលដ្ឋានដែលអាចបង្ហាញយើងពីប្រកពពិតនៃអ្វីដែលបានធ្វើឲ្យយើងខឹង ឬធ្វើឱ្យយើងខកចិត្ត, និងអាចជួយជាគំនិត ក្នុងការផ្លាស់ប្រែខ្លួនយើង និងអាកប្បកិរិយារបស់យើង។ យើងនឹងធ្វើឲ្យបញ្ហារ របស់យើងក្លាយជាបញ្ហាតូច ដោយសារតែយើងមានសន្តិភាព និងមានព្រំដែនជីវិតសម្រាប់ខ្លួនយើង។

ប្រសិនបើអសន្តិសុខផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុធ្វើឲ្យយើងកើតមានអារម្មណ៍ដូចគ្នានេះដែរ (មិនសប្បាយចិត្ត, ការថប់បារម្ភ, ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងល្វើងចិត្ត។ មនុស្សម្នាក់អាចសួរថា 'តើខ្ញុំមានកំហុសប៉ុន្មាន បានជាវាបង្កឲ្យខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភ? "ប្រសិនបើសកម្មភាពរបស់អ្នកផ្សេងទៀត បានបង្កឱ្យខ្ញុំមានការព្រួយបារម្មណ៍ តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងណា'? 'ប្រសិនបើខ្ញុំមិនអាចផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពនេះទេ តើខ្ញុំនឹងធ្វើការកែប្រែនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ទៅតាមលក្ខខណ្ឌនៃស្ថានភាពដូចដែលពួកគេមានឬ? នៅពេលណាដែលយើងអនុវត្តន៍វាត្រូវទៅនឹងស្ថានភាពជីវិតរបស់យើង វាប្រៀបដូចជាមានពន្លឺមួយបង្ហាញយើងឲ្យឃើញ ពីឫសគល់នៃអសន្តិសុខផ្នែកផ្លូវចិត្តរបស់យើង។

អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងដូចជាពួកយើង មានការឈឺចាប់ជាមួយគ្រួសារ មិត្តភ័ក្ត និង សង្គម។ យើងធ្លាប់ជាមនុស្សបចេស រឹងក្បាល នៅពេលដែលយើងចង់ដោះស្រាយបញ្ហារទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសាររបស់យើង។

អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងគេមិនអាចមានស្មារតីក្នុងការបង្កើតទំនាក់ទំងក្នុងភាពជាដៃគូនោះឡើយ។ បញ្ហាធំបំផុតសម្រាប់យើងគឺ ពឹងផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក ឬក៏ពឹងផ្អែកអ្នកដទៃខ្លាំងពេក។ បើយើង ពឹងផ្អែកអ្នកដទៃជ្រុលហួស ហេតុពេក មិនយូរមិនឆាប់យើងនឹងបាក់ទឹកចិត្តជាខ្លាំង ដោយសារការដែលយើងពឹងពាក់ និងការរំពឹងទុករបស់ យើងចំពោះអ្នកដទៃនោះខ្លាំងហួសហេតុពេក។ ព្រោះយើងគួរតែចាំថាពួកគេក៏ជាមនុស្សដែរ ដូចនេះមានន័យថា គេមិនមែនជាម្នាក់ដែលយើងគួរពឹងពាក់គេជ្រុល ឬរំពឹងទុកពីគេជ្រុលនោះទេ។ ពេលណាដែលអ្នកណាម្នាក់ មិនអាចធ្វើអ្វីដូចដែលយើងរំពឹងទុក នោះអស្ថេរភាពផ្នែកអារម្មណ៍របស់យើងនឹងកើតឡើង ហើយវារីករាលដាលបន្តិចម្តងៗនៅក្នុងព្រលឹងរបស់យើង។ ពេលវាកើតជាទម្លាប់ វាក្លាយទៅជាការចាត់

ចែងមួយលើយើង ចំពោះអ្នកដទៃសម្រាប់បំពេញបំណងចិត្តរបស់យើង ប៉ុន្តែនៅពេលដែលពួកគេដឹងខ្លួនថាយើងកំពុងត្រួតត្រាលើជីវិតរបស់គេ នោះគេនឹងប្រឆាំងបះបោរ ហើយចាកចេញពីយើង។ នៅពេលដែលគេធុញទ្រាន់យើង ពេលនោះយើងនឹងសងសឹកគេនៅពេលណាមួយ ព្រោះគេបានបដិសេធនឹងយើងពីពេលមុន។ នៅពេលដែលគេប្រឆាំងតបយើង នោះយើងព្យាយាមកាន់តែខ្លាំងដើម្បីឲ្យបានគ្រប់គ្រងពួកគេ។ យើងបន្តធ្លាក់ចុះ ហើយការឈឺចាប់របស់យើង កាន់តែយ៉ាប់យឺនឡើង។ យើងនឹងមិនព្យាយាមឲ្យគេជួយយើងក្លាយជាមិត្ត ឬរួមចំណែកអ្វីជាមួយគេឡើយ យើងគ្រាន់តែប្រើគេសម្រាប់បំពេញបំណងចិត្តរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងធ្វើអ្វីសម្រាប់តែខ្លួនយើងដល់ចំណុចមួយដែលល្បី ទោះបីជាយើងដឹងហើយថាយើងកំពុងប្រើប្រាស់ពួកគេសម្រាប់ឲ្យខ្លួនយើងឡើងដល់កំពូលយ៉ាងណាក្តី។ ដោយសារតែការទាំងនេះហើយ យើងមិនដែលមានដៃគូ ឬទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃឡើយ។ អេអេខ្លះ ពេលដែលគេមកដល់ជំហានទី៤នេះ គេដូចជាមិនសូវទាក់ទងជាមួយសំណួរខាងលើទាំងអស់នេះប៉ុន្មានទេ ពីព្រោះចរិតលក្ខណៈអវិជ្ជមានរបស់គេមិនសូវជាធំ ឬប្រកដនិយមប៉ុន្មានទេ។ យើងបានស្នើឲ្យពួកគេធ្វើការ ពិនិត្យមើលខ្លួនគេឡើងវិញ នោះគេនឹងឃើញមានចរិត លក្ខណៈអវិជ្ជមានព្រោះការពិតនោះគឺបានកប់យ៉ាង ជ្រៅដោយសារតែយើងមិនស្គាល់ខ្លួនយើងច្បាស់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយចរិតអវិជ្ជមានដែលយើងបានរក ឃើញនោះពិតណាស់វាគឺជារឿងដែលយើងនាំឲ្យយើងចាប់ផ្តើមផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ វាគឺជារឿងពិសេសណាស់ ដែលយើងចំណាយពេលធ្វើបញ្ជីដោយយកចិត្តទុកដាក់។ ដំបូងយើងអាចគិតអំពីសំណួរដែលទាក់ទងជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ អស្ថេរភាពផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើង។ សរសេរសំណួរចម្លើយរបស់យើង។ នោះវានឹងជួយឲ្យយើងគិតបានច្បាស់ ហើយស្មោះត្រង់។ ពេលដែលយើងរកឃើញផលប៉ះពាល់ដែលនាំឲ្យយើងមានចរិតអវិជ្ជមាន នោះវាជាកំលាំងជំរុញយើងឲ្យបន្តជំហ៊ានរបស់យើងបន្តទៅមុខទៀត។

បញ្ជីតារាង សម្រាប់ពិនិត្យមើលភាពអវិជ្ជមានផ្ទាល់ខ្លួន

បន្ទាប់ពីអ្នកឆ្លើយនៅសំណួរខាងលើ អ្នកអាចបំពេញនៅចន្លោះក្នុងតារាងដែលអ្នកខឹងសម្បារ ជាមួយ ចងគំនុំស្អប់...។

អ្នកណា? គោលការណ៍ ស្ថាប័ន	ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំខឹង ហើយចងគំនុំ	តើខ្ញុំមានចំណែកមួយណាក្នុងរឿងនេះ	កំហុសរបស់ខ្ញុំចំពោះស្ថានការណ៍? តើខ្ញុំ អាត្មានិយម? មិនស្មោះត្រង់
ឪពុករបស់ខ្ញុំ			
ប្រធានរបស់ខ្ញុំ			
មិត្តភ័ក្តស្និតស្នាល			
មិត្តភ័ក្តពីកុមារភាព			
អ្នកធ្វើការនៅសាលា			

អ្នកណាខ្លះ?

- ស្ថាប័នៈ ប៉ូលីស សាលារៀន ព្រះវិហារ វត្ត មន្ទីរពេទ្យ រដ្ឋាភិបាល..។ល។ ដែលអ្នកខឹងនឹងពួកគេ។
- គោលការណ៍ៈ អ្វីដែលសង្គមគេជឿជាក់ថាគោលការណ៍នោះ គេជឿថាវាត្រឹមត្រូវកាលពីសម័យនោះ? (ជំនឿសាសនា ព្រះ សីលធម៌...រួមភេទមុនរៀបការណ៍។ល។) តើគោលការណ៍ណាដែលធ្វើឲ្យអ្នកខឹង និងប្រឆាំងជំទាស់?
- ប្រជាជនៈ អ្នកណាខ្លះ ដែលអ្នកខឹង?

បំណែកនៃអត្តចរិតដែលខូចខាតៈ

- ដាក់តម្លៃខ្លួនឯងៈ របៀបដែលយើងអាចដាក់តម្លៃខ្លួនឯង (វាយតម្លៃខ្លួនឯង)
- អំណួតៈ អ្វីទាំងអស់ដែលយើងទាស់ប្រឆាំង ដោយសារតែយើងវាយតម្លៃខ្លួនឯងហួសពីសេចក្តីពិត
- កេរ្តិ៍ឈ្មោះៈ អ្វីៗដែលយើងប៉ងប្រាថ្នាដើម្បីឲ្យបានសម្រេចក្នុងភាពជាក់លាក់ណាមួយ
- ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទៈ ប្រចណ្ឌអ្នកណាម្នាក់មានទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូរបស់យើង
- សុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្តៈ យើងខ្លាចមិនទទួលសេចក្តីស្រឡាញ់គ្រប់គ្រាន់ពីអ្នកដទៃ រួមទាំងគ្រួសារ
- សុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ចៈ ភាពភ័យខ្លាចបំពោះការបាត់បង់ ព្រោះខ្លាចថ្ងៃណាមួយយើងនឹងធ្លាក់ខ្លួនក្រ
- ទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួនៈ អារម្មណ៍ដែលយើងគិតថាការណែនាំ និងការមិនចាំអារម្មណ៍ពីដៃគូរបស់យើង ធ្វើឲ្យយើងបាក់ទឹកចិត្ត អន់ចិត្ត ឬខឹងដៃគូរម្ខាងទៀត។

កន្លែងណាខ្លះដែលយើងបានស្តីបន្ទោស?

អាត្មានិយមៈ

ស្វែងរកប្រយោជន៍ខ្លួនឯងៈ

ភាពភ័យខ្លាចៈ

មិនស្មោះត្រង់ៈ

ជំហានទី៤: ការភ័យខ្លាច

បញ្ជីនៃការភ័យខ្លាចផ្សេងៗដែលយើងមាន

ជំហានទី៤: បញ្ជីអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទ

សូមគិតពិចារណាអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទរយៈពេលមួយឆ្នាំ	តើកាលៈទេសៈណាដែលយើងអាត្មានិយម មិនស្មោះត្រង់ និងមិនគិតពីតម្រូវការដៃគូ	អ្នកណា ដែលយើងធ្វើឲ្យគេឈឺចាប់ ?	តើយើងនាំឲ្យដៃគូយើងប្រច័ណ្ឌ សង្ស័យ ឬក៏នាំឲ្យគល្វីងចិត្តចំពោះទង្វើរបស់យើងឬទេ ?	កន្លែងណាដែលយើងបានធ្វើខុស តើយើងគួរតែធ្វើអ្វីដើម្បីជំនួសកំហុសនោះ ?

ជំហានទី៤: មនុស្សដែលយើងបានធ្វើឲ្យគេឈឺចាប់

ឈ្មោះ	មានអ្វីកើតឡើង

(បំណាំ: ទំរង់អក្សរ គឺ: ណៃដាចេនឡា Note: Fonts Nida Chenla)