ជំពូកទី ២

# ដំណោះស្រាយ

យើងជាសមាគមន៍"អ្នកញៀនសុរាអនាមិក" បានស្គាល់បុរស ស្ត្រីរាប់ពាន់នាក់ដែលកាលពីមុនពួកគេស្ថិតក្នុងភាពអស់សង្ឃឹមដូចជាលោក **ប៊ៀល** (Bill) អ៊ីចឹងដែរ ហើយពួកគេភាគច្រើនក៏បានជាសះស្បើយឡើងវិញ។ មានន័យថាពួកគេអាចដោះស្រាយបញ្ហាញៀនសុរារបស់ពួកគេបាន។

យើងជាជនជាតិអាមេរិកកាំង ហើយក៏ជាមនុស្សសាមញ្ញ ដែលមកពីតំបន់ផ្សេងៗគ្នានៃប្រទេស មានអាជីព និងការរស់នៅខុសៗគ្នា។ ពួកយើងខ្លះជាអ្នកមាន អ្នកក្រ អ្នកធ្វើការផ្នែកនយោបាយ ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ផ្នែកសង្គម និងសាសនាក៏ខុសៗគ្នាដែរ។ ប៉ុន្តែយើងបានចូលរួមជាសមាគមន៍ បង្កើតមិត្តភាព និងចេះយោគយល់គ្នា នេះគឺជាការអស្ចារ្យមួយ។ យើងប្រៀបដូចជា អ្នកធ្វើដំណើរនៅលើកទូកតែមួយ បន្ទាប់ពីត្រូវបានគេជួយសង្គ្រោះពីទូកលិចលង់ និងបាក់បែកអស់ តាមស្ថានភាពនេះ វាធ្វើអោយយើងមានមិត្តភាព ភាពសប្បាយរីករាយ និង ធិបតិយ្យភាព ចាប់តាំងពី អ្នកបើកបរទូក រហូតដល់អ្នកដំណើរ។

ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក្រុមAAរបស់យើងខុសគ្នាពីអ្នកដំណើរតាមទូក សេចក្តីសប្បាយរីករាយដែលយើងទទួលបានក្រោយពីជួបគ្រោះមហន្តរាយនោះ វាមិនបាត់ទៅវិញនោះទេ ទោះយើងដើរតាមផ្លូវរៀងៗខ្លួនក៏ដោយ។ អារម្មណ៍នៃការជួបប្រទះនូវឧបសគ្គគឺជាកត្តាមួយដ៏មានឥទ្ធិពល ដែលអាចអូសទាញឲ្យយើងមានសាមគ្គីភាព ប៉ុន្តែវាក៏មិនគ្រប់គ្រាន់ល្មមអាចនាំយើងឲ្យមានមិត្តភាពរឹងមាំ និង ស្ថិតស្ថេរយូរអង្វែងនោះដែរ។ បញ្ហាដ៏ធំដែលកើតឡើងចំពោះយើងនេះ ឥឡូវយើងបានរកឃើញដំណោះស្រាយមួយហើយ។ មធ្យោបាយមួយនេះគឺយើងត្រូវយល់ស្របទាំងស្រុង ក្នុងការចូលរួមសកម្មភាពជាគ្រួសារ ឬជាក្រុមតែមួយដែលមានភាពសុខដុំរម្មនា។ នេះជាដំណឹងដ៏អស្ចារ្យដែលសៀវភៅនេះនឹងពាំនាំជូនដល់អ្នកទទួលការរងគ្រោះពីការញៀនស្រា។

ការញៀនស្រា គឺជាជំងឺមួយដែលធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ សមាជិកក្រុមគ្រួសារ អ្នកជិតខាង និងអ្នកដ៏ទៃខ្លាំងជាងជំងឺធម្មតា។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានជំងឺមហារីក នោះយើងមានសេចក្តីអាណិតចំពោះគេ ហើយគ្មាននរណាម្នាក់ខឹងសម្បារ ឬក៏ឈឺចាប់ព្រោះតែគេ

ទេ។ ប៉ុន្តែជំងឺញៀនសុរានេះ វាជាជម្ងឺឧបទ្រពចង្រៃ បំផ្លិចបំផ្លាញជីវិតដ៏មានតម្លៃរបស់យើង។ ជំងឺនេះវាបានប៉ះពាល់ដល់ជីវិតអ្នកញៀនសុរា និង មនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង។ ជម្ងឺនេះនាំមកនូវ ការមិនយោគយល់គ្នា ការចងគុំនុំ បញ្ហាលុយកាក់ ការស្អប់ខ្ពើមគ្នា រវាងមិត្តនិងអ្នកដែលយើងធ្វើការជាមួយ ហើយក៏បង្កអោយមានជីវិតដ៏អាប់អួរចំពោះកូនចៅដែលគ្មានកំហុស ចំពោះប្រពន្ធ និងឪពុកម្តាយដែលកំពុងកើតទុក្ខព្រោះតែយើងផងដែរ។

យើងសង្ឃឹមថាសៀវភៅនេះនឹងផ្តល់ជាពត៌មាន អាចជួយសម្រាលដល់អ្នកដែលទទួលរងគ្រោះក្នុងការញៀនស្រា ព្រោះយើងដឹងហើយថាអ្នកទទួលរងគ្រោះមានច្រើននាក់ណាស់។

AA យើងយល់ឃើញថា វេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសខាងចិត្តសាស្ត្រក៏ទទួលស្គាល់ដែរថា វាគឺជាការពិបាកក្នុងការលួងលោមអ្នកញៀនសុរាម្នាក់ អោយនិយាយអំពីស្ថានភាពពិតរបស់ខ្លួនដោយមិនលាក់លៀមនោះ។ ចំពោះភរិយា ឪពុកម្តាយ និងមិត្តភក្តិជិតស្និទ្ធរឹតតែពិបាកចូលទៅគៀក ឬទំនាក់ទំនងនឹងអ្នកញៀនម្នាក់ជាងពេទ្យចិត្តសាស្ត្រ និងវេជ្ជបណ្ឌិតទៅទៀត។

*"ប៉ុន្តែអតីតអ្នកញៀនសុរាម្នាក់ដែលបានរកឃើញដំណោះស្រាយមួយដែលអាចធ្វើអោយអ្នកញៀនស្រាម្នាក់ទៀតអាចទទួលបានសេចក្តីទុកចិត្តទាំស្រុងបានក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លី ឬត្រឹមតែពីរ ឬបីម៉ោងប៉ុណ្ណោះ។ព្រោះយើងយល់ចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក។"*

AAយើងចង់កសាងមិត្តភាព និងសួរសុខទុក្ខអ្នកញៀនស្រា ដើម្បីជួយគេ។ ក្រុមAA ដឹងច្បាស់លាស់ពីអ្វីដែលគាត់ត្រូវនិយាយ គាត់មិននិយាយរឿងអ្វីដែលឥតប្រយោជន៍ដល់អ្នកញៀននោះទេ។ កាលណាអ្នកញៀនអង្គុយជាមួយAA គេនឹងដឹងពីអាកប្បកិរិយារបស់AA ហើយគេនឹងរកឃើញដំណោះស្រាយដ៏ពិតមួយ។ ហើយAAម្នាក់នោះមិនគិតថាខ្លួនគេជាមនុស្សបរិសុទ្ធច្រើនជាងអ្នកញៀននោះទេ។ អ្វីដែលAAគិតនោះគឺចង់ជួយតែអ្នកញៀនស្រាប៉ុណ្ណោះ។ ក្រុមAAជួយដោយមិនគិតពីថវិកា មិនរករឿងនរណា និងមិនមានការអធិប្បាយ ឬទេសនាដូចព្យុះនោះដែរ។ AAយើងគ្រាន់តែចង់ជួយអ្នកញៀន និងបង្ហាញថាយើងបានរកឃើញដំណោះស្រាយមួយដែលមានប្រសិទ្ធភាព។ យើងសង្ឃឹមថា អ្នកញៀនស្រានឹងចង់បានអ្វីដែលយើងមាន ហើយចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាម។ AAយើងមិនមែនជាប្រភេទ

ការងារអាជីពនោះទេ ការងារដែលយើងធ្វើនេះ ជាការងារស្មគ្រ័ចិត្ត។ បើការងារយើងជាការងារអាជីពនោះវាមិនមានប្រសិទ្ធិភាពប៉ុន្មានទេ ហើយពួកយើងមិនដែលគិតថាចង់បានប្រាក់ពីការងារនោះឡើយ។ យើងគិតថាការចាកចេញពីភាពញៀនសុរារបស់យើងគឺគ្រាន់តែជាដំណាក់កាលដំបូងប៉ុណ្ណោះ។ សំខាន់បំផុតយើងត្រូវអភិវឌ្ឍន៍គោលការណ៍ អេអេ ក្នុងក្រុមគ្រួសារ ទីកន្លែងធ្វើការងារ និងកន្លែងផ្សេងៗទៀងដូចជា(កន្លែងលែងបាល់ វត្ត ព្រះវិហារ ...ជាដើម)។

ប្រសិនបើយើងបន្តធ្វើតាមAA នោះលទ្ធផលល្អនឹងកើតមានឡើង ព្រោះយើងមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងស្រុងបានដោយកំលាំងខ្លួនឯងឡើយ។ យើងមានអារម្មណ៍ថាឈឺចាប់ បើយើងមើលទៅពួកអ្នកញៀនជាច្រើនដែលនៅជុំវិញខ្លួនយើង ជាពិសេសនៅទីក្រុង ពួកគេកំពុងជួបគ្រោះមហន្តរាយ ព្រោះពួកគេត្រូវការការសង្គ្រោះ ហើយពួកយើងក៏ចង់ឃើញពួកគេបានជាសះស្បើយដូចយើងដែរ។ បើសិនពួកគេមានឳកាស និងការតាំងចិត្តនោះពួកគេនឹងបានជាសះស្បើយ។ អ៊ីចឹងយើងគួរតែជួយពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច? ហើយផ្ទេរបទពិសោធន៍ដែលយើងមានអោយពួកគេទទួលបានតាមរបៀបណា?

ហេតុនេះហើយ យើងបានសម្រេចចងក្រងសៀវភៅ "អ្នកញៀនសុរាអនាមិក" មួយក្បាលនេះឡើងដែលនិយាយអំពីដំណោះស្រាយបញ្ហាអោយដាច់ស្រឡះពីការញៀនស្រា។ យើងបានប្រឹងប្រែងប្រមូល បទពិសោធន៍ ចំណេះដឹង រួមទាំងព្រឹត្តិការណ៍ និងកម្មវិធីផ្សេងៗដែលមានសារៈប្រយោជន៍ ដើម្បីជួយដល់អ្នកញៀនស្រា។

នៅក្នុងសៀវភៅមានកិច្ចពិភាក្សាស្តីអំពីរឿង ពេទ្យចិត្តសាស្រ្ត សង្គម និងផ្នែកសាសនា។ យើងដឹងថា ចំនុចខាងលើនេះអាចនាំអោយមានបញ្ហា និងអាចមានទំនាស់នឹងគ្នាក៏ថាបាន។ តែយើងសប្បាយ ប្រសិនបើយើងសរសេរសៀវភៅមួយដែលឥតមានរឿងអ្វីដែលនាំអោយមានទំនាស់។ យើងនឹងប្រឹងប្រែងឲ្យអស់ពីសមត្ថភាព ដើម្បីសម្រេចនូវឧត្តមគតិនេះ។ យើងភាគច្រើនយល់ឃើញថា ការមិនប្រកាន់តឹងតែងចំពោះទស្សនៈរបស់អ្នកដ៏ទៃ និងគោរពតាមយោបល់របស់គេ នោះជាឥរិយាបទល្អ ដែលធ្វើអោយយើងក្លាយជាមនុស្សមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកដ៏ទៃ។ ឆាកជីវិតអតីតអ្នកប្រមឹកដែលទទួលប្រក្រតីភាពឡើងវិញ

ហើយ ត្រូវពឹកផ្អែកលើគោលគំនិតមួយ គឺត្រូវជួយអ្នកញៀនផ្សេងទៀត បើមិនដូច្នោះទេគាត់នឹងវិលទៅរកសភាពដើមវិញ។

យើងតែងតែសួរខ្លួនឯងថា "ហេតុអ្វីយើងឈឺខ្លាំងដោយសារការផឹកស្រា?" ប្រហែលជាអ្នកឆ្ងល់ ហើយនិងចង់ស្វែងរកចម្លើយថា "យើងអាចជាសះស្បើយបានយ៉ាងដូចម្តេច?" បើតាមពេទ្យចិត្តសាស្ត្រវិញ បានប្រាប់យើងថា "ពួកអ្នកគ្មានសង្ឃឹម និងអាចជាសះស្បើយពីបញ្ហាផ្លូវកាយនេះបានទេ"។ តែតាមក្រុមAA ពួកយើង បានជាប្រក្រតីឡើងវិញទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ អ្នកអាចសួរពួកយើងថា "តើ AA ធ្វើបានយ៉ាងដូចម្តេច?" គោលបំណងនៃសៀវភៅនេះគឺប្រាប់ចម្លើយដ៏ជាក់លាក់មួយ។

យើងនឹងប្រាប់បងប្អូននូវអ្វីដែលយើងបានឆ្លងកាត់រួចមកហើយ មុននឹងពិភាក្សាឲ្យស៊ីជម្រៅ យើងសូមលើកយកចំណុចសង្ខេបខ្លះៗ។ មានអ្នកខ្លះមកសួរ យើងដោយមិនស្គាល់ច្បាស់ពីអ្នកញៀនស្រា និងAAថា "ខ្ញុំអាចផឹកក៏បាន ឬ អត់ផឹកក៏បាន ប៉ុន្តែ ហេតុអីអ្នកញៀនស្រាមិនអាចអត់ស្រាបានអញ្ចឹង?" "ហេតុអ្វីអ្នកញៀនមិនអាចផឹកអោយថ្លៃថ្នូរបន្តិច ឬផឹកម្តងម្កាលទៅបានហើយ ឬក៏ ឈប់ផឹកតែម្តងទៅ?" ហើយ "ហេតុអ្វីក៏ពួកគេមិនផឹកក្នុងភាពជាបុរស ចេះគ្រប់គ្រងលើការផឹករបស់ខ្លួនឲ្យបានផង?" "ចុះហេតុអ្វីក៏គេមិនជ្រើសរើសយកប្រភេទស្រាណាដែលខ្សោយៗមកផឹក ហើយឈប់ផឹកស្រាខ្លាំងៗទៅ?" "ហេតុអ្វីបានជាអំណាចនៃបំណងចិត្តរបស់គាត់ចុះខ្សោយ?" គាត់ឈប់ផឹកបាន ប្រសិនបើគាត់មានបំណង។ ឧទាហរណ៍៖ មាននារីម្នាក់ជាស្ត្រីដ៏សុភាពរាបសារដែលគាត់ស្រលាញ់ គាត់គួរតែគិតថា "ខ្ញុំគួរតែឈប់ផឹកដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់នាង ហេតុអ្វីក៏មិនអាច?"។ ស្ថានភាពមួយទៀត៖ ពេទ្យបានប្រាប់គាត់ថា ប្រសិនបើគាត់ផឹកស្រាជាថ្មីម្តងទៀត គាត់នឹងស្លាប់ ប៉ុន្តែគាត់នៅតែផឹកតទៅទៀត "ហេតុអ្វីក៏គាត់មិនអាចឈប់ផឹកបានទាល់តែសោះអ៊ីចឹង?"។

ទាំងអស់នេះ ជាសំនួរ ឬការសង្កេតការបស់អ្នកដ៏ទៃ ដែលយើងបានឮពីគេជាហូហែរហូតមកចំពោះ អ្នកញៀនស្រា។

ចំពោះការពិនិត្យមើលពីអ្នកដ៏ទៃទៅលើអ្នកញៀនស្រាគឺថា ពួកគេចេះតែនិយាយយល់ច្រលំ និងគិតខុសរហូតពីអ្នកញៀនស្រា ព្រោះពួកគេមិនមែនជាអ្នកញៀនស្រាទេ។

ធម្មតាចំពោះអ្នកផឹកល្មមៗអត់មានបញ្ហាក្នុងការឈប់ផឹកទេ បើសិនគេមានហេតុផលល្អត្រឹមត្រូវមួយ។ គេអាចផឹកក៏បាន មិនផឹកក៏បាន។

ម្យ៉ាងទៀត យើងក៏ធ្លាប់ជួបអ្នកផឹកខុនដាបម្នាក់ គាត់មានទម្លាប់ផឹករហូតទាល់តែធ្វើឲ្យខូចទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត។ ការផឹកអាចបណ្តាលឲ្យគាត់ស្លាប់មុនអាយុបាន។ ប្រសិនបើគាត់មានហេតុផលច្បាស់ខាង ផ្នែកសុខភាព ទំនាក់ទំនងស្នេហា ការផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានទីលំនៅ ឬមានការព្រមានពីគ្រូពេទ្យ នោះប្រហែលជាគាត់អាចឈប់ផឹកបាន ឬអាចបន្ថយការផឹកបាន។ ប្រសិនបើគាត់ពិបាកក្នុងការឈប់ផឹក គាត់ត្រូវការជំនួយក្នុងការព្យាបាល ឬថ្នាំពីគ្រូពេទ្យដើម្បីជួយបន្ធូរអារម្មណ៍តានតឹងក្នុងការឈប់ផឹក។ ទោះបីជាគាត់យល់ឃើញថា វាពិបាកក្នុងចិត្តក៏ដោយ ក៏ប្រហែលជាគាត់ត្រូវការការព្យាបាលពីគ្រូពេទ្យដែរ។

"ដូចម្តេចដែលហៅថាអ្នកញៀនសុរាពិតប្រាកដម្នាក់?" ដំបូងគាត់ចាប់ផ្តើមផឹកតិចៗយូរៗទៅគាត់កាន់តែផឹកច្រើនឡើងៗ ប៉ុន្តែមិនទាន់ផឹកជាប់លាប់ ឬរាល់ថ្ងៃនោះទេ។ នៅថ្ងៃណាមួយ គាត់នឹងបាត់សមត្ថភាពគ្រប់គ្រង់លើការផឹករបស់គាត់។ គាត់ជាបុរសម្នាក់ដែលធ្វើឲ្យអ្នកងឿងឆ្ងល់ មិនយល់ទាល់តែសោះពីគាត់ ជាពិសេស គឺគាត់ខ្វះការគ្រប់គ្រងលើខ្លួនឯង គាត់អាចធ្វើកិច្ចការណាដែលឆ្កួតៗ ប្រើអំពើហឹង្សា ឬបង្កឲ្យមានសោកនាដ្ឋកម្ម នៅពេលដែលគាត់ស្រវឹង។ នៅពេលគាត់ផឹក គាត់ជាមនុស្សម្នាក់ដែលឆ្កួត និងសាហាវ ប៉ុន្តែនៅពេលគាត់អត់ផឹក គាត់ជាមនុស្សធម្មតា ប្រហែលគាត់ជាមនុស្សអស្ចារ្យម្នាក់នៅលើពិភពលោកនេះផង។ នៅពេលមានកម្មវិធីស៊ីផឹកជប់លាងផ្សេងៗ អោយតែ គាត់ផឹក គាត់នឹងក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែលគួរអោយស្អប់ខ្ពើម ចេះរករឿងគេ កាចសាហាវ និងចេះបំពុលសង្គមទៀតផង។ យើងឆ្ងល់ពីគាត់ទៀតថា រាល់ពេលមានធុរៈសំខាន់ មិនថាមានការប្រជុំ ឬជួបអ្នកធំទេ គាត់បែរជាអត់ចូលរួម អត់ធ្វើ បែរជាគេចទៅផឹកវិញ។ ហេតុអ្វីក៏គាត់មិនអាចចាំតែមួយពេល ឬមួយថ្ងៃ ធ្វើការអោយរួចរាល់សិនអ៊ីចឹង ហេតុអ្វីគាត់ពូកែរកពេលវេលាមិនសមស្របដើម្បីទៅផឹក។ ពេលអត់ស្រវឹង គាត់មានគំនិតល្អ មានទស្សនៈល្អ ហើយជាមនុស្សត្រឹមត្រូវម្នាក់ ប៉ុន្តែនៅពេលណាស្រាចូលដល់ក្នុងខ្លួនហើយ គាត់ក្លាយជាមនុស្សមិនស្មោះត្រង់ និងអាត្មានិយមទៀត។ គាត់ជាបុរសម្នាក់តែងតែមានសមត្ថភាពពិសេស ភាពប៉ិនប្រសប់ អាកប្បកិរិយាល្អ និងមានការងារគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍នាពេលអនាគត។ ហើយគាត់

អាចប្រើសម្ថភាពរបស់គាត់ ដើម្បីកសាងអនាគតដ៏ត្រចះត្រចង់ដល់ក្រុមគ្រួសារ និងខ្លួនគាត់ ប៉ុន្តែគាត់បែរជាទាញកិច្ចការនេះអោយធ្លាក់ចុះតាំងពីលើក្បាល់រហូតដល់ដី ឲ្យគ្មានន័យអ្វីទាំងអស់ ដោយសារការផឹកស្រាហួសហេតុរបស់គាត់។ គាត់បានក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែលមិនចេះអោយតម្លៃទៅលើការងារ គិតតែពីស្រវឹង និងដេករហូតពេញមួយថ្ងៃ។ លុះស្អែកឡើងក្រោយក្រោកពីគេង គាត់តែងតែដើររកដបស្រា ដែលគាត់វង្វេងដៃមិនដឹងជាដាក់នៅកន្លែងណា ក្រោយពីស្រវឹងហើយនោះ។ ប្រសិនជាអាច ឬក៏គាត់មានលទ្ធភាព គាត់នឹងលាក់ស្រានៅគ្រប់ទីកន្លែង នៅក្នុងផ្ទះដើម្បីកុំអោយគេរកឃើញ និងយកស្រាគាត់ទៅបោះចោល។ នៅពេលណាជាតិស្រវឹង និងជាតិញៀនបានធ្វើទុក្ខនៅក្នុងខ្លួនគាត់ខ្លាំងពេក គាត់មានតែប្រើថ្នាំរម្ងាប់ដែលអាចជួយបន្ធូរភាពតានតឹងមួយគ្រា ដើម្បីអោយគាត់អាចទៅធ្វើការបាន។ ប៉ុន្តែនៅ ថ្ងៃណាមួយគាត់មិនអាចទប់ស្កាត់ខ្លួនឯងបាន គាត់ប្រាកដជាទៅធ្វើការទាំងស្រវឹងមិនខាន។ ហើយប្រហែលជាគាត់អាចនឹងទៅជួបពេទ្យដែលអាចផ្តល់ថ្នាំជំនួយ ឬថ្នាំរម្ងាប់អារម្មណ៍ ដែលអាចជួយកាត់បន្ថយការស្រវឹងរបស់គាត់បានបន្តិច។ នេះជាដំណាក់កាលមួយពីស្រវឹងជ្រុល រហូតដល់ប្រើថ្នាំរម្ងាប់អារម្មណ៍ ហើយបន្ទាប់មកទៀត មានតែចូលមន្ទីរពេទ្យឆ្កួតប៉ុណ្ណោះ។

តាមអ្វីដែលយើងបានអានខាងលើនេះ វាមិនមែនជារឿងរបស់មនុស្សទូទៅនោះទេ ព្រោះយើងមានឥរិយាបទខុសៗគ្នា ប៉ុន្តែវាជារឿងទូទៅសំរាប់អ្នកញៀន។ ហេតុអ្វីបានជាគាត់នៅតែមានអាកប្បកិរិយាប្រព្រឹត្តបែបនេះ? តាមពិតគាត់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៏រាប់រយដងរួចមកហើយ គាត់ដឹងថា នៅពេលណាគាត់ដាក់មួយតយហើយនោះ គាត់នឹងធ្លាក់ចុះទទួលរងនូវការឈឺចាប់ ភាពវេទនា និងភាពអាម៉ាស់ "ហេតុអ្វីបានជាគាត់អត់រៀងទាល់តែសោះ គាត់នៅតែលើកមួយតយនោះអ៊ីចឹង?" "ហេតុអ្វីក៏គាត់មិនអាចឈប់ផឹកស្រាបាន?" "ហេតុអ្វីគាត់មិនចេះថ្លឹងថ្លែងគិតពិចារណា ដូចដែលគាត់បានប្រើក្នុងក្រុមគ្រួសារ និងស្ថានភាពផ្សេងៗ ដែលខុសពីស្ថានភាពក្នុងការផឹកនេះអ៊ីចឹង?" គាត់មានសុភវិនិច្ឆ័យ និងអំណាចឆន្ទៈចំពោះការងារនិងស្ថានការផ្សេងៗ ប៉ុន្តែនៅពេលគាត់គិតពីស្រា តើសុភវិនិច្ឆ័យ អំណាចឆន្ទៈ និងសតិសម្បជញ្ញៈបាត់ទៅណាអស់ហើយ?

ប្រហែលជាមិនអាចមានចម្លើយឲ្យត្រូវទាំងស្រុង ឬធ្វើឲ្យស្កប់ចិត្តចំពោះសំណួរទាំងអស់នេះទេ។ ពីព្រោះអ្នកផឹកមានប្រតិកម្ម និងស្ថានភាពខុសៗគ្នាពីអ្នកអត់ផឹក។ យើងមិន

ដឹងប្រាកដថាមកពីហេតុអ្វីនោះទេ នៅពេលដែលគាត់ឈានដល់ដំណោក់កាលនេះ គេមិនសូវមានសង្ឃឹមចំពោះគាត់ប៉ុន្មានទេ?ហើយយើងក៏មិនអាចរកចម្លើយអោយត្រូវនឹងសំណួរបណ្ដោយទាំងអស់នោះដែរ។ កំរិតនៃការផឹកហួសព្រំដែនរបស់គាត់ ធ្វើឲ្យយើងពិបាកជួយគាត់ ហើយយើងក៏ពិបាកក្នុងការឆ្លើយសំណួរដ៏ស៊ីជម្រៅទាំងនោះដែរ។ តែយើងដឹងថា អ្នកញៀនសុរាអាចគេចផុតពីការផឹកស្រាបាន ពីមួយខែទៅមួយខែ រឺ ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំ គាត់នឹងក្លាយជាមនុស្សធម្មតាដូចគេដូចឯងវិញ។ យើងជឿច្បាស់ថា កាលណាអ្នកញៀនស្រាផឹកតិចតួចក្ដី អោយតែមានជាតិអាកុលចូលទៅក្នុងខ្លួនគាត់ហើយ វានឹងមានប្រតិកម្មមិនល្អកើតឡើងចំពោះគាត់ទាំងផ្លូវកាយ ទាំងផ្លូវចិត្ត ដែលធ្វើឲ្យគាត់មិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន ហើយគាត់នឹងផឹករហូតដល់ស្រវឹងឆ្កួត និងមិនអាចឈប់បាន។ បើយើងសួរសំណួរដូចគំនិតខាងលើនេះទៅអ្នកញៀនស្រា គេនឹងយល់ស្រប។

បើយើងសង្កេតមើលពីការញៀនស្រា វាបង្កឡើងមកពីខួរក្បាល មិនមែនមកពីរាយកាយនោះទេ។ ហើយគេដឹងថាបញ្ហាជាច្រើនកើតឡើងមកតែពីស្រា ប៉ុន្តែគាត់មិនដែលនឹកគិតថាចង់ឈប់ឲ្យបានសូម្បីតែមួយគ្រេប។ គាត់ដឹងថា គាត់បានបង្កបញ្ហាជាច្រើនដល់ខ្លួនឯង គ្រួសារ និងសង្គម។ នៅក្រោយក្រោកពីគេងខួរក្បាលបានហៅគាត់អោយដាក់មួយតយទៅ មិនអីទេ! ប៉ុន្តែគាត់មិនមែនដាក់តែមួយតយហើយឈប់ផឹកទេ គឺដាក់មួយតយហើយមួយតយទៀត រហូតដល់ស្រវឹងឡើងវ៉ល់។ នេះជាបញ្ហាអ្នកញៀនស្រាកើតឡើងរាប់រយដងរួចមកហើយ នេះជាសកម្មភាពចេញមកពីខួរក្បាល់គាត់ មិនមែនចេញមកពីរាងកាយនោះទេ។

បើសិនមានអ្នកសួរគេថា "ហេតុអ្វីលោកផឹកស្រាច្រើន ពីរឬបីថ្ងៃជាប់ៗគ្នា?" នោះគេនឹងមានពាក្យដោះសារយ៉ាងច្រើន ជួនកាលពាក្យទាំងនេះមានលក្ខណៈគួរឲ្យជឿខ្លះៗដែរ ប៉ុន្តែវាមិនសមហេតុផលចំពោះការបង្ករបញ្ហាដោយសារលេសទាំងនោះទេ។ វាហាក់ដូចជាគាត់កំពុងមានជំងឺឈឺក្បាលហើយយកញញួរមកវាយក្បាលខ្លួនឯង ដើម្បីអោយបាត់ឈឺក្បាល។ នេះមានន័យថា គាត់រកដំណោះស្រាយដែលមិនត្រឹមត្រូវ វាកាន់តែធ្វើអោយគាត់ឈឺខ្លាំងជាងមុន។ ប្រសិនបើយើងបញ្ជាក់ពីហេតុផលទាំងនេះប្រាប់គាត់អោយដឹងថា វាអត់ត្រូវទេ វាជាហេតុផលឆ្កួតៗ ប៉ុន្តែគាត់បែរជា ខឹង អន់ចិត្តនឹងយើង ឬ ជារឿងគួរឲ្យអស់សំណើចទៅវិញ ហើយគាត់នឹងឈប់និយាយរកយើង។ យូរៗម្ដង គាត់អាចសារភាពការពិតថា គាត់

អត់ដឹងខ្លួនទេ ហេតុអ្វីគាត់ទៅផឹកម្ដួតយ ដែលនាំអោយគាត់ផឹកឡើងវ៉ល់នោះ។ អ្នកផឹកខ្លះមានពាក្យដោះសារច្រើនដែរ ប៉ុន្តែគេមិនស្កប់ចិត្ត ហើយមិនពេញចិត្តនឹងការដោះសារទាំងនោះទេ ព្រោះក្នុងចិត្តពួកគេមិនដឹងខ្លួនឯងផងថា ហេតុអ្វីបានជាពួកគេទៅផឹក។ កាលណាការញៀនបានរួមរឹតគេខ្លាំងហើយ នោះនឹងធ្វើឲ្យស្មារតីគេទៅជាវង្វេងវង្វាន់។ ហើយគេតែងតែនឹកមម៉ៃថា ថ្ងៃណាមួយគេនឹងឈ្នះ អាចគ្រប់គ្រងលើការញៀនស្រាបាន។ ប៉ុន្តែគេសង្ស័យថា គេមិនអាចយកឈ្នះបានឡើយ ចំពោះអ្នកញៀនស្រា នេះជាការពិត។ ក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់គេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេមិនស្រួលដូចមនុស្សធម្មតាទេ ប៉ុន្តែគេគ្រប់គ្នារងចាំដោយក្ដីសង្ឃឹមថាប្រហែលជាដល់ថ្ងៃណាមួយ គេនឹងទទួលរងគ្រោះដោយសារស្រា ហើយភ្ញាក់ខ្លួន បន្ទាប់មកគេអាចពង្រឹងអំណាចនៃឆន្ទះរបស់គេឡើងវិញ ដើម្បីយកឈ្នះលើស្រា។ ប្រសិនបើយើងកត់សំគាល់ពីអ្នកញៀនស្រា យើងឃើញថា ថ្ងៃសប្បាយរីករាយមិនដែលមកដល់ពួកគេនោះឡើយ។ គាត់បានបាត់បង់សមត្ថភាពគ្រប់គ្រងលើការផឹក និងជីវិតគាត់។ រាល់អ្នកញៀនខ្លាំង ពីមួយដំណាក់ទៅមួយដំណាក់គេចង់ឈប់ផឹកច្រើនដង ប៉ុន្តែទៅមិនរួចវាកាន់តែយ៉ាប់ទៅៗ ពីមួយដំណាក់ទៅមួយដំណាក់ រហូតដល់ដំណាក់កាលមួយដែលគាត់មិនអាចតយុទ្ធបាន ធ្វើអោយគាត់លែងចង់ឈប់ផឹក អញ្ចឹងមានតែផឹករហូតដល់ស្លាប់។

អ្នកញៀនសុរាភាគច្រើនបានបាត់បង់អំណាចនៃការជ្រើសរើសក្នុង "ការផឹកស្រា ឬអត់ផឹក" មានតែម្យ៉ាងគត់គឺ "ត្រូវតែផឹក"។ អំណាចនៃឆន្ទះរបស់គេចុះខ្សោយ និងមិនអាចជួយខ្លួនឯងបានទេ។ ពេលអ្នកញៀនស្រាម្នាក់ឈានដល់ដំណាក់កាលយ៉ាប់យ៉ឺនបែបនេះហើយ គាត់លែងមានសមត្ថភាព និងវិប្បដិសារីផុសចេញពីសតិគាត់ ហើយក៏លែងមានការឈឺចាប់ ទុក្ខវេទនា និងភាពអាម៉ាសលេចចេញមកមួយអាតិទ្យ ឬមួយខែមុន ដែលអាចជួយហាមឃាត់គាត់បានក្នុងការផឹកនេះទៀតដែរ។ ប៉ុន្តែជួនកាលវាក៏អាចផុសឡើងអោយឃើញតែមួយភ្លែតដែរ(ឃើញពីផលពិបាកនៃការផឹកហើយបាត់ទៅវិញ)។ ហើយក៏ផុសចេញគំនិតចាស់ៗ ដែលថាខ្លួនអាចគ្រប់គ្រងលើការផឹកបានដូចអ្នកធម្មតា។ អ្នកញៀនស្រាគ្មានប្រព័ន្ធការពារប្រឆាំងនឹងការផឹកស្រាកែវទីមួយរបស់គេនោះទេ។ គាត់តែងតែបរាជ័យក្នុងការគ្រប់គ្រងលើស្រាដូចមានពាក្យចាស់មួយពោលថា៖ "ដឹងថាចង្ក្រានក្ដៅហើយនូវ តែលូក" ឬ "ដូចសត្វមមាចចូលចិត្តប្រលែងនិងភ្លើង" មិនអាចហាមឃាត់ខ្លួនឯងបានទេ។ អ្នកញៀនស្រាតែងតែមានគំនិត ផ្ទាស់ខ្លួនថា "ស្រាមិនអាចដុតបំផ្លាញរូបខ្ញុំបានទេ" កុំទៅគិតច្រើន លើក

កែវហើយផឹកទៅ។ ជាញឹកញ៉ាប់ ពួកគេមួយចំនួនចាប់ផ្តើមផឹកដោយមិនមានកំរោងទុកជាមុននោះទេ។ ក្រោយពីបានផឹកពីរឬបីកែវហើយចាប់ផ្តើមអាសូរខ្លួនឯងរួចទះគុស្រែកថា៖ ″ឱព្រះអើយ! ហេតុអ្វីក៏ខ្ញុំចាប់ផ្តើមផឹកស្រាឡើងវិញអ៊ីចឹង?″ ឬគេអាចនិយាយថា ″មែនហើយ! ខ្ញុំនឹងឈប់ផឹកនៅកែវទី៦ ប៉ុន្តែជ្រុលជាបានផឹកហើយ ត្រូវតែផឹកតទៅទៀត″។ នៅពេលណាអ្នកញៀនស្រាម្នាក់បានអនុញ្ញាតឲ្យគំនិតបែបនេះគ្រប់គ្រងលើគេហើយ ប្រហែលជាគេនឹងផឹកឲ្យហួសព្រំដែននៃការជួយរបស់មនុស្ស ហើយគាត់មានតែត្រូវគេយ

កទៅដាក់មន្ទីរពេទ្យឆ្កួត រួចចាក់សោរឃុំក្នុងបន្ទប់ ឬក៏គាត់អាចក្លាយជាមនុស្សវិកលចរិកជារៀងរហូតក៏ថាបាន។ ហេតុការណ៍ទាំងអស់នេះត្រូវបានបញ្ជាក់អះអាងយ៉ាងច្បាស់ដោយក្រុមអ្នកញៀនសុរាទាំងអស់។

ប៉ុន្តែ បើព្រះមិនបានធ្វើការជួយដល់មនុស្សជាច្រើននាក់អោយឈប់ផឹកទេនោះ មុខតែមានអ្នកញៀនស្រារាប់ពាន់នាក់ថែមទៀតជាមិនខាន។ ដូច្នេះមានមនុស្សជាច្រើនចង់ឈប់ផឹកតែគេមិនអាចឈប់បាន។ មានដំណោះស្រាយមួយ ហើយវាជាការពិបាកក្នុងការអនុវត្តន៏ផងដែរគឺថា ពួកយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវសំលឹងមើលពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ ឬអំណួត និងការសារភាពកំហុសរបស់ខ្លួន ដូចដែលAA បានទាមទារអោយយើងធ្វើដើម្បីភាពជោយជ័យក្នុងជីវិត។ នោះយើងនឹងឃើញថា ដំណោះស្រាយរបស់ អេអេមួយនេះ អាចសំរេចទៅបានយ៉ាងល្អនៅក្នុងជីវិតអ្នកញៀនស្រា ហើយយើងជឿថាជីវិតចាស់របស់យើង គឺជាជីវិតដែលអស់សង្ឃឹម និងអត់ប្រយោជន៍។ ហើយយើងបានឃើញនូវភាពសុខសាន្តយ៉ាងច្រើននៅផែនដី ដែលជារឿងស្មានមិនដល់ថា យើងបានស្គាល់និងភ្លក់វា។

តាមពិត AAទទួលបានបទពិសោធន៏ខាងផ្លូវចិត្តយ៉ាងជ្រៅ ដែលអាចបំផ្លាស់បំប្រែអាកប្បកិរិយាចំពោះខ្លួនឯង ចំពោះគ្រួសារ និងសង្គមនៅលើផែនដីដែលព្រះបានបង្កើតមក។ យើងដឹងយ៉ាងច្បាស់ថាព្រះបានចូលក្នុងចិត្តដើម្បីធ្វើការអស្ចារ្យជាច្រើនក្នុងជីវិតយើង ហើយទ្រង់ជាព្រះអាចសំរេចគ្រប់អ្វីៗបានទាំងអស់ដែលយើងមិនអាចធ្វើបាន។

ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកញៀនសុរាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរម្នាក់ នោះអ្នកមានផ្លូវតែពីរប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវជ្រើសរើស មួយផ្លូវស្លាប់ មួយទៀតផ្លូវរស់ (ចូលAA) គ្មានផ្លូវទីបីនោះទេ។ ប្រាកដណាស់ចំពោះជីវិតអ្នកញៀនស្រាគឺជា ជីវិតមួយដែលស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដ៏យ៉ាប់យ៉ឺនមួយ ដែល

កំពុងឆ្លងកាត់ព្រំដែនចូលទៅក្នុងដំបន់ដែលគ្មានផ្លូវត្រឡប់មកវិញបានទេ តាមរយៈជំនួយរបស់មនុស្ស។ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនេះ យើងមានផ្លូវដើរតែពីរប៉ុណ្ណោះ៖ "ទីមួយគឺបន្តរដំណើរជីវិតរបស់យើងទៅកាន់ចុងបញ្ចាប់នៃភាពល្ងង់ជូចត់ លែងមានសតិក្នុងការយល់ដឹង ភ្ញាក់រលឹក និងអត់ឱនឲ្យខ្លួនឯងបាន លែងមានច្រកចេញហើយ។" "ផ្លូវមួយទៀតគឺទទួលយកជំនួយផ្នែកជំនឿផ្លូវចិត្ត។ យើងបានដើរផ្លូវនេះពីព្រោះយើងចង់ដើរដោយស្មោះត្រង់ ពេញដោយឆន្ទះក្នុងការធ្វើ។"

មានជនជាតិអាមេរិកកាំងជាអ្នកជំនួញម្នាក់ដែលមានសម្ថតភាព ប្រាជ្ញាស្មារតីល្អ ហើយមានចរិកលក្ខណៈល្អទៀត។ ប៉ុន្តែដោយសារស្រា ជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមកនេះ គាត់អត់មានស្ថេរភាពទេ ហើយគាត់បានចូលមន្ទីរពេទ្យឆ្កួតពីមួយកន្លែងទៅមួយកន្លែង។ ហើយគាត់ក៏បានជួបពិគ្រោះយោបល់ជាមួយពេទ្យចិត្តសាស្ត្រអាមេរិចកាំងដ៏ល្បីឈ្មោះបំផុតម្នាក់ដែរ។ បន្ទាប់មក គាត់ក៏បានទៅកាន់ទ្វីបអឺរ៉ុបដើម្បីធ្វើការព្យាបាល ដោយស្ថិតនៅក្រោមការមើលថែរក្សារបស់គ្រូពេទ្យល្បីល្បាញម្នាក់គឺ លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **ជុង** ដែលជាអ្នកព្យាបាលឲ្យគាត់ផ្ទាល់។ ថ្វីបើការពិសោធន៍នេះបានធ្វើឲ្យគាត់មានការសង្ស័យខ្លះៗ ប៉ុន្តែគាត់បានបញ្ចាប់ការព្យាបាលនេះ ប្រកបដោយការជឿទុកចិត្តពិសេស។ ស្ថានភាពរាងកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់គាត់មានលក្ខណៈល្អប្រសើរខុសពីធម្មតា។ ជាពិសេសគាត់ជឿជាក់ថា គាត់ទទួលព័តមានពិសេសតាមរយៈប្រព័ន្ធខួរក្បាលដែលនាំឲ្យគាត់គិតថា គាត់មិនអាចវិលទៅរកការផឹកវិញនោះឡើយ។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក្តី គាត់នៅតែវិលត្រឡប់ទៅរកការផឹកវិញ ត្រឹមតែរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ។ គាត់មិនដឹងជាបកស្រាយអំពីបញ្ហាទាំងអស់នេះយ៉ាងម៉េចទេ ព្រោះគាត់មិនស្កប់ចិត្តនោះទេ ចំពោះការត្រឡប់ទៅផឹកស្រាវិញ ថាវាកើតឡើងយ៉ាងម៉េច។

ដូច្នេះ គាត់បានវិលត្រឡប់ទៅជួបវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ដែលគាត់បានសរសើរ ហើយសួរគ្រូពេទ្យត្រង់ៗ អំពីហេតុផលដែលគាត់មិនអាចជាសះស្បើយបានពីការញៀនស្រា។ គាត់មានបំណងចង់គ្រប់គ្រងលើខ្លួនគាត់ឡើងវិញ។ តាមពិតគាត់មានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រង និងដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងបាន ប៉ុន្តែចំពោះ ស្រាវិញគាត់មិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានអ៊ីចឹង។ តើហេតុអ្វីទៅ?

គាត់បានអង្វរឲ្យលោកវេជ្ជបណ្ឌិតប្រាប់គាត់តាមត្រង់មក។ ប៉ុន្តែលោក វេជ្ជបណ្ឌិតមានយោបល់ខ្លះៗសំរាប់គាត់គឺថា ចំពោះលោកគ្មានសង្ឃឹមក្នុងការជាសះស្បើយឡើងវិញទេ។ លោកនឹងបន្តការបាត់បង់ការងាររបស់លោកនៅក្នុងសង្គម ហើយលោកត្រូវតែឃុំខ្លួនឯងនៅក្នុងបន្ទប់ ឬជួលអង្គរក្សការពារ បើសិនជាលោកចង់រស់ឲ្យបានយូរនោះ។

ប៉ុន្តែបុរសរូបនេះនៅតែរស់នៅឡើយ ហើយជាបុរសមានសេរីភាពម្នាក់ទៀតផង។ គាត់មិនត្រូវការអង្គរក្សការពារទេ ឬមិនត្រូវការការឃុំឃាំងអ្វីដែរ គាត់អាចទៅបានគ្រប់ទីកន្លែងនៅលើផែនដីនេះ ដែលអ្នកឯទៀតអាចទៅបាន ដោយគ្មានគ្រោះមហន្តរាយ ឬបង្កបញ្ហានឹកគេដែរ។ ប្រសិនបើគាត់សុខចិត្តរក្សាអាកប្បកិរិយាដ៏សាមញ្ញមួយនេះបាន៖

*"មានអ្នកញៀនស្រាជាច្រើនបានមកចូលរួមជាមួយAA គេបានអានអត្ថបទខ្លះៗពីAAហើយគេក៏គិតថា គេអាចធ្វើបានដោយមិនត្រូវការជំនួយខាងផ្លូវចិត្ត ឬជំនឿអ្វីឡើយ។"*

សូមទុកឲ្យយើងបានប្រាប់អ្នកនូវវគ្គបន្ត ពីការនិយាយគ្នារបស់មិត្តខ្ញុំជាមួយលោកវេជ្ជបណ្ឌិតរបស់គាត់។

លោកវេជ្ជបណ្ឌិតមានប្រសាសន៍ថា លោកមានជំងឺញៀនស្រាខ្លាំងមែនទែនហើយ ក្នុងករណីដូចលោក គឺមិនអាចជាសះស្បើយឡើយ ព្រោះសតិអារម្មណ៍ខួរក្បាលស្ថិតក្នុងសភាពដុនដាបធ្ងន់ធ្ងរហើយ។ ពេលលឺអញ្ចឹងមិត្តរបស់យើងមានអារម្មណ៍ដូចជាត្រូវបានគេបោះចូលទៅក្នុងគុក ហើយបិទទ្វារយ៉ាងខ្លាំងលាន់ឮសូរ "គ្រាំង" ហើយចាក់សោរយ៉ាងជាប់។ គាត់និយាយទៅ វេជ្ជបណ្ឌិតថា "តើគ្មានច្រកចេញទេរឺ?" លោកវេជ្ជបណ្ឌិតឆ្លើយតប "បាទ" "មាន"។ ច្រកចេញមានដូចដែលលោកមានបទពិសោធន៍តាំងពីដំបូងម្លេះ។ចំពោះអ្នកញៀនស្រាយូរៗម្តងមានការពិសោធន៍ផ្នែកជំនឿផ្លូវចិត្តដ៏សំខាន់។

ចំពោះខ្ញុំការកើតឡើងនេះ ជាការអស្ចារ្យមួយដែលអាចបង្ហាញឲ្យឃើញពីការសំរបសំរួលផ្នែកខាងផ្លូវចិត្តដ៏ធំធេង។ គំនិត ទឹកចិត្ត ហើយនិងអាកប្បកិរិយាដែលពីដើមជាកម្លាំងណែនាំនៃជីវិតមនុស្ស ឥឡូវនេះស្រាប់តែត្រូវបានបោះចោលឲ្យធ្លាប់ចុះ ហើយឧត្តមគតិ និងការជំរុញទឹកចិត្តមួយឈុតថ្មីចាប់ផ្តើមត្រួតត្រាលើពួកវាទាំងស្រុង។ តាមពិតខ្ញុំធ្លាប់បានព្យាយាមបង្កើតនូវការសំរបសំរួលខាងផ្លូវចិត្តបែបនោះខ្លះនៅក្នុងរូបលោកដែរ។ ជាមួយ

បុគ្គលជាច្រើននាក់ វិធីដែលខ្ញុំប្រើគឺបានជោគជ័យ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនដែលធ្លាប់បានជោគជ័យជាមួយជនញៀនសុរានៃប្រភេទលោកឡើយ។

នៅពេលស្តាប់ឮសម្តីនេះ ធ្វើឲ្យមិត្តរបស់យើងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាលបន្តិច ពីព្រោះគាត់គិតថា គាត់ជាសមាជិកបរិស័ទដ៏ល្អម្នាក់ដែរ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ក្តីសង្ឃឹមនេះត្រូវបំផ្លាញដោយសម្តីវេជ្ជបណ្ឌិតដែលនិយាយថា "ការមានបទពិសោធន៍ខាងព្រលឹងវិញ្ញាណជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ ដែលអាចជួយដល់អ្នកញៀនស្រាជាច្រើនបាន ជៀសជាងមានសីលធម៌ ឬក៏គោលការណ៍នៃការអនុវត្តន៍របស់សាសនានោះទៅទៀត។

ពេលឮសំដីគ្រូពេទ្យនិយាយអញ្ចឹង ធ្វើឲ្យមិត្តយើងពិបាកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគាត់ជួបបទពិសោធន៍ផ្ទាស់ខាងផ្លូវចិត្ត និងព្រលឹងវិញ្ញាណបានធ្វើឲ្យគាត់ក្លាយជាបុរសមានសេរីភាពម្នាក់។

ចំពោះយើងជាមនុស្សដែលកំពុងគេចពីការញៀនស្រា គឺដូចជាមនុស្សដែលកំពុងលង់ទឹករកកលដង្ហើម។ ប៉ុន្តែនៅពេលAA បង្ហាញពីបទពិសោធន៍ និងលើកទឹកចិត្តយើងឲ្យពឹងលើអំណាចមួយ តែយើងបែរជាបដិសេធ ហើយរាប់ថាវាមិនអាចជួយបានទេ ព្រោះយើងនៅគិតថាខ្លួនយើងខ្លាំង។ វាមិនមានប្រយោជន៍អ្វីនោះទេ វាសំរាប់តែអ្នកខ្សោយៗ មិនមែនសំរាប់អ្នកខ្លាំងដូចជាពួកយើងនោះទេ។ ពេលយើងបានចូលរួម ដកពិសោធន៍ជាមួយAA និងពឹងលើមេអំណាចមួយនោះ អ្វីដែលយើងធ្លាប់គិតពីមុនថាអន់ អត់ប្រយយោជន៍ និងជួយសង្គ្រោះយើងវិញ ព្រោះវាជាឫទ្ធិនៃព្រះ។ ព្រះបានផ្តល់ជីវិតថ្មី ឬផែនការជីវិតដល់យើងដើម្បីឲ្យយើង រស់នៅបានយ៉ាងល្អប្រសើរ។

ពេទ្យចិត្តសាស្ត្រជនជាតិអាមេរិកាំងដ៏ល្បីល្បាញម្នាក់ឈ្មោះ **វីល្លៀមជែម**បាននិពន្ធនៅក្នុងសៀវភៅមួយឈ្មោះថា *"ភាពផ្សេងគ្នានៃបទពិសោធន៍ផ្នែកសាសនា"* សៀវភៅនោះបានបង្ហាញពីរបៀបជាច្រើនជំពូក ដែលអាចឲ្យមនុស្សលោកស្វែងរកព្រះឃើញបាន។

AAយើងអត់បង្ខំ ឬបញ្ចុះបញ្ចូលឲ្យគេទទួលជំនឿតាមរបៀបតែមួយនោះទេ ពួកគេមានសិទ្ធិជ្រើសរើសជំនឿដោយខ្លួនឯងបាន។ អ្វីដែលយើងបានដឹង បានរៀន និងបានឃើញនោះមានន័យថា ទោះបីជាយើងខុសគ្នារវាង សញ្ជាតិ ជំនឿ ឬពណ៌សម្បុរក៏ដោយ ក៏យើងនៅតែជាកូនចៅនៃព្រះដែលយើងអាចបង្កើតទំនាក់ទំនងជាលក្ខណៈសាមញ្ញ និងយោគ

យល់គ្នាបាន លុះត្រាតែយើងមានឆន្ទៈ និងភាពស្មោះត្រង់ ដើម្បីកសាងទំនាក់ទំនង់ជាមួយព្រះ។ ទោះបីជាយើងមានជំនឿលើសាសនាខុសៗក៏ដោយ ក៏គ្មានអ្វីទៅរំខានចំពោះជំនឿ ឬពិធីបុណ្យរបស់ពួកគេឡើយ។ ហើយក៏គ្មានការទាស់គ្នានៅក្នុងចំណោមពួកយើងទេ អំពីរឿងជំនឿនោះ។

AAយើងមិនមានបញ្ហាចំពោះការកាន់សាសនាផ្សេងៗទេ ពីព្រោះការនេះជារឿងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។ គេអាចសម្រេចចិត្តបែកណាជារឿងរបស់គេ។មិនមែនAAទាំងអស់សុទ្ធតែកាន់សាសនានោះទេ ប៉ុន្តែយើងយល់ស្រប និងមិនមានបញ្ហាជាមួយសមាជិកសាសនាផ្សេងៗទេ។

នៅក្នុងជំពូកបន្ទាប់មកទៀត នឹងមានការបង្ហាញនិងការពន្យល់អំពីរោគញៀនសុរាដូចដែលយើងយល់។ បន្ទាប់មកជំពូកមួយទៀតសំដៅទៅលើអ្នកដែលមិនខ្វល់អំពីមានព្រះ ឬគ្មានព្រះ។ ចំពោះអ្នកមិនជឿលើព្រះសោះ ឥឡូវនេះក៏បានចូលជាសមាជិករបស់យើងដែរ។ អ្វីដែលអស្ចារ្យនោះ យើងយល់ឃើញថាជឿ ឬមិនជឿថាមានព្រះ ឬអត់ព្រះ មិនមែនជាឧបសគ្គចំពោះការទទួលយកនូវបទសោធន៍ខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ ឬផ្លូវចិត្តឡើយ។

លើសពីនេះទៅទៀត គេបានផ្តល់សេចក្តីណែនាំយ៉ាងច្បាស់លាស់ល្អត្រឹមត្រូវ ដែលបង្ហាញពីរបៀបអាចជួយឲ្យយើងជាសះស្បើយឡើងវិញបាន។ សេចក្តីណែនាំទាំងនេះ គឺបង្ហាញពីរឿងផ្ទាល់ខ្លួនបុគ្គលនីមួយៗ បានរៀបរាប់ក្នុងពាក្យផ្ទាល់របស់គេ និងចេញពីទស្សនៈផ្ទាល់របស់គេនូវរបៀបដែលគេបានបង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងព្រះ។ ទាំងនេះគឺជាការឆ្លើយតបយ៉ាងត្រឹមត្រូវពីសមាជិកAAយើង ហើយនិងជាគំនិតជាក់ស្តែងពីអ្វីៗដែលពិតជាកើតមាននៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេមែន។

តាមរយៈអត្ថបទទាំងអស់នេះយើងសង្ឃឹមថា៖ ជនញៀនស្រាជាច្រើនទាំងបុរសនិងស្ត្រីពិតជាត្រូវការជំនួយខ្លាំង ហើយការអានអត្ថបទទាំងនេះជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់។ យើងដឹងច្បាស់ណាស់ថា តាមរឿងរ៉ាវនៃអត្ថបទនេះអាចឆ្លុះបញ្ចាំងឲ្យគេដឹងស្គាល់ពីខ្លួនឯងហើយនិងអាចមើលឃើញពីបញ្ហារបស់ខ្លួនដែរ។ ពួកគេនិងលាន់ម៉ាត់ដោយខ្លួនឯងថា៖ "បាទខ្ញុំក៏ដូចគ្នាពួកគេម្នាក់ដែរ ខ្ញុំមានរឿងដូចគ្នានេះដែរ" ។

(បន្ទាប់ពីនេះ យើងមានរឿងផ្ទាល់ពីអ្នកដែលបានជាសះស្បើយពីការញៀនស្រា។)