ជំហានទី៧

“ចូរបន្ទាបខ្លួនទូលសុំព្រះដកយកចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ពីអ្នកចេញ”

ដោយព្រោះជំហាននេះជាជំហានដែលផ្ដោតសំខាន់លើ **ការបន្ទាបខ្លួន** ដូច្នេះយើងគួរពិចារណាថា តើអ្វីជាការបន្ទាបខ្លួន ហើយថាតើយើងគួរធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីជួយអ្នកញៀនស្រា។

ភាពរីកចំរើននៃការបន្ទាបខ្លួន គឺជាគោលការណ៍គ្រឹះនៃជំហាន នីមួយៗ នៃជំហានទាំង១២របស់អេអេ សំរាប់ការស្តារឡើងវិញរបស់អ្នកញៀនស្រា។ បើគ្មានការបន្ទាបខ្លួននោះទេ គ្មានអ្នកញៀនស្រាណាម្នាក់អាចនឹងបន្តមានស្មារតីស្វាងនោះឡើយ។ អ្នកញៀនស្រាអនាមិកស្ទើរគ្រប់គ្នា បានរកឃើញថាបើគ្មានការរីកចំរើនលើការបន្ទាបខ្លួននោះទេ ពួកគេនឹងមិនមានឱកាសទទួលបានការរីករាយដ៏ពិតប្រាកដនោះឡើយ។ បើគ្មានការបន្ទាបខ្លួនទេ ពួកគេមិនអាចរស់នៅដើម្បីគោលបំណងដែលមានប្រយោជន៍ ឬប្រឈមមុខនឹងការលំបាកនានាបានឡើយ
គេមិនអាចមានសេចក្តីជំនឿគ្រប់គ្រាន់ឆ្លងកាត់ភាពលំបាកទីលច្រកបានឡើយ។

ការបន្ទាបខ្លួន គឺជាពាក្យមួយ ដែលសង្គមទូទៅមិនចូលចិត្ត ឬ យល់ពីវានោះទេ។ មនុស្សជាច្រើនមិនទទួលស្គាល់ថាការបន្ទាបខ្លួន គឺជា ផ្នែកមួយនៃជីវិតនោះដែរ។ អ្វីៗដែលយើងដឹងលឺ និងឃើញរាល់ថ្ងៃ សុទ្ធតែជាការ លើកស្ទួយកិត្យានុភាព និងមោទនៈភាពរបស់មនុស្ស។

នៅប៉ុន្មានរយឆ្នាំចុងក្រោយនេះ ប្រាជ្ញាដ៏អស្ចារ្យរបស់មនុស្សក្នុងយុគសម័យវិទ្យាសាស្ត្រនេះ បានរកឃើញនូវអាថ៌កំបាំងរបស់ធម្មជាតិ ដែលបានលាក់ទុកអស់រយៈកាលជាច្រើនពាន់ឆ្នាំមកហើយ។ មនុស្សបច្ចុប្បន្នអាចបង្កើតអ្វីៗទាំងអស់បានតាមរយៈចំណេះដឹង បច្ចេកវិទ្យា និងធនធានដែលគេមាន ទន្ទឹមនឹងនោះក៏មានមនុស្សជាច្រើនយល់ឃើញថា ការរួបរួមកម្លាំងស្មារតីគំនិតប្រាជ្ញា និងបច្ចេកវិទ្យាចូលគ្នាអាចនាំយើងឆ្ពោះទៅរកយុគសម័យទំនើបថ្មីផ្នែកទំនើបកម្មនៃសម្ភារៈ ភាពក្រីក្រនឹងរលាយបាត់ពីលោកយើងនេះ មនុស្សជាតិនឹងមានសុវត្ថិភាពគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ហើយពួកគេ

នឹងមានគ្រប់អ្វីៗទាំងអស់តាមដែលចិត្តគេប្រាថ្នាចង់បាន។ ចំណុចសំខាន់នោះគឺនៅត្រង់ថា ប្រសិនបើមនុស្សទាំងអស់ចេះស្កប់ចិត្ត នោះពួកគេនឹងគ្មានហេតុផលអ្វីត្រូវតយុទ្ធជាមួយគ្នានោះឡើយ ដូច្នេះពិភពលោកទាំងមូលនឹងមានសេរីភាពក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គម និងខ្លួនឯង។ តាមរយៈការពឹងផ្អែកលើប្រាជ្ញា និងកំលាំង នោះមនុស្សប្រាកដជាអាចកំណត់និងបង្កើតជោគវាសនារបស់ខ្លួនគេបានហើយ។

គ្មានអ្នកញៀនស្រា ឬសមាជិករបស់អេអេណាម្នាក់មើលស្រាលលើសមិទ្ធិផល ឬវឌ្ឍនភាពនៃសម្ភារៈនោះឡើយ។ អេអេផ្ទាល់ ក៏មិនដែលមានគំនិតចង់វែកញែកតទល់ចំពោះបញ្ហាដែលថា មនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់ត្រូវតែទទួលបានការបំពេញតម្រូវការមូដ្ឋានដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅចម្បងក្នុងជីវិតនោះទេ។ ប៉ុន្តែយើងប្រាកដថា មនុស្សដែលរស់ដើម្បី តែបំពេញសេចក្តីប៉ប្រាថ្នាទាំងនោះនឹងធ្វើអោយជីវិតខ្លួនទៅជាស្មុគស្មាញ។ រាប់ពាន់ឆ្នាំមកហើយអ្នកញៀនស្រាជាច្រើន មានតម្រូវការខ្ពស់លើតម្រូវការសម្ភារនានា សន្តិសុខ មុខមាត់កិត្យានុភាព និងការរួមភេទ។ នៅពេលយើងចាប់ផ្តើមទទួលបានជោគជ័យអ្វីមួយ យើងបានផឹកដើម្បីស្រមៃ ហើយសេចក្តីស្រមៃនោះវារីងរឹតតែធំជាងមុនទៅទៀត។ នៅពេលភាពជោគជ័យមិនបានដូចចិត្ត យើងផឹកបន្លប់ខ្លួនឯងដើម្បីអោយភ្លេចភាពបរាជ័យ។ ស្ទើតែគ្រប់ករណីទៅហើយ អ្វីដែលយើងចង់បាននោះវាមិនដែលស្កប់ស្កល់ចំពោះយើងនោះឡើយ។

គ្រប់ទាំងការប៉ងប្រាថ្នារបស់យើង ដើម្បីទទួលបានភាពជោគជ័យសូម្បីតែការប៉ុនប៉ងដែលមានចេទនាល្អក៏ដោយ បើខ្វះការបន្ទាបខ្លួន នោះអ្វីៗទាំងអស់នឹងត្រូវបានបំផ្លាញ។ យើងខ្វះសមត្ថភាពក្នុងការមើល ឃើញពីការបន្ទាបខ្លួន ការកសាងចរិតលក្ខណៈ និងគុណតម្លៃខាងវិញ្ញាណចាំបាច់ត្រូវមានជាមុន។ ភាពស្កប់ស្កល់ចំពោះតម្រូវការសម្ភារៈមិនមែនជាគោលបំណងនៃការរស់នៅទេ។ អ្នកញៀនស្រាក៏មានទំនោរបែបយ៉ាងដូច្នោះដែរ ប៉ុន្តែទីបំផុតយើងបកក្រោយវិញ: យើងប្រើរាល់ការខិតខំប្រឹងប្រែងនិងថាមពលរបស់យើង ដើម្បីស្វែងរកគោលបំណងរស់នៅដែលខុសឆ្គង គឺដើម្បីបំពេញបំណងប្រាថ្នាខាងឯសម្ភារៈ។ ជំនួសឱ្យការមើលឃើញសម្ភារៈជាមធ្យោបាយសម្រាប់ការរស់នៅ និងដើរតួជាមនុស្ស យើងបានធ្វើវាអោយទៅជាគោលដៅចម្បង និងសំខាន់សំរាប់ជីវិតរស់នៅលើផែនដីនេះ។

វាជាការពិតណាស់ដែលថា សូម្បីតែអ្នកញៀនស្រា ក៏គិតថា ចរិតលក្ខណៈល្អ គឺមានតម្លៃដើម្បីអភិវឌ្ឍដែរ ក៏ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជាវិធីមួយ ដើម្បីទទួលបានការបំពេញចិត្តបន្ថែមចំពោះសម្ភារៈ និងមូលដ្ឋានសភាវគតិនៃជីវិតតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើយើងអាចបង្ហាញសីលធម៌ និងភាពស្មោះត្រង់នៅសំបកក្រៅ នោះយើងនឹងមានឱកាសកាន់តែប្រសើរក្នុងការទទួលអ្វីដែលយើងចង់បាន! អ្វីដែលអ្នកញៀនស្រាម្នាក់ ត្រូវជ្រើសរើសរវាងចរិកលក្ខណៈល្អ និងភាពសុខស្រួល ចរិកលក្ខណៈល្អបាត់បង់នៅក្នុងសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នារបស់យើងសម្រាប់សុភមង្គលតាមរយៈភាពងាយស្រួលនៃសម្ភារៈ កិត្យានុភាព និងការរួមភេទ។ យើងមិនដែលគិតថា ការអភិវឌ្ឍចរិកលក្ខណៈមានសារៈសំខាន់នោះទេ គឺគ្រាន់តែដឹងថា វាជាមធ្យោបាយដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលយើងចង់បានប៉ុណ្ណោះ។ យើងមិនដែលគិតពីការបន្ទាបខ្លួន ភាពស្មោះត្រង់ និងសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះ និងមនុស្សក្នុងការរស់នៅឡើយ។

ភាពកង្វះចំពោះតម្លៃនៃវិញ្ញាណ និងគោលបំណងពិតនៃជីវិត បាននាំឱ្យមានផលអាក្រក់មួយថែមទៀត។ កាលណាយើងគិតថាយើងអាចរស់នៅដោយភាពវៃឆ្លាត និងកម្លាំងរបស់យើង នោះយើងនឹងមានគំនិតគិតថា ការដែលមានជំនឿចំពោះអំណាចដ៏ធំមួយនោះ នឹងមិនអាចទៅរួចនោះទេ ទោះបីយើងជឿថា ព្រះពិតជាមានមែនក៏ដោយ។ យើងអាចជាអ្នកដែលទៅព្រះវិហារ ទៅវត្ត និងជាអ្នកដែលមានជំនឿលើសាសនា ក៏ប៉ុន្តែវាគ្មានប្រយោជន៍អ្វីចំពោះយើងទេ នៅពេលយើងព្យាយាមដើរតួនាទីរបស់ព្រះដោយខ្លួនឯង។ ដរាបណាយើងពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង ការពឹងផ្អែកលើព្រះពិតជាមិនអាចកើតឡើងបានទេ ឯគ្រឿងផ្សំមូលដ្ឋាននៃការបន្ទាបខ្លួន និងបំណងប្រាថ្នាពិតប្រាកដដើម្បីស្វែងរកព្រះ និងធ្វើតាមបំណងព្រះហឫទ័យរបស់ទ្រង់ត្រូវបានបាត់បង់។

សម្រាប់ AAs, *ការទទួលទស្សនៈថ្មីមួយសំរាប់ជីវិត ធ្វើអោយមានការឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់។ វាគឺជាការអាម៉ាស់ច្រំដែលៗ ម្តងហើយម្តងទៀតដែលយើងត្រូវបានបង្ខំឱ្យរៀនមេរៀនអំពីការបន្ទាបខ្លួន។*
តាមរយៈការបរាជ័យ និងភាពអាម៉ាស់ជាច្រើនបន្តបន្ទាប់ ពីមួយទៅមួយទៀតអស់រយៈពេលដ៏វែង និងការបរាជ័យចុងក្រោយ ដែលយើងតែងតែពឹងផ្អែកលើការងារ និងបញ្ញារបស់យើង នោះយើងចាប់ផ្តើមដឹងថា

ការបន្ទាបខ្លួនគឺជាស្ថានភាពវិជ្ជមាន មិនមែនទាល់តែម្នាក់ដែលធ្លាក់ក្នុងភាពអស់សង្ឃឹមនោះឡើយ។

មនុស្សចំណូលថ្មីដែលចូលរួមជាមួយ AA ដំបូង ត្រូវបានគេប្រាប់ហើយមិនយូរមិនឆាប់ក៏ចាប់ផ្តើមយល់ដឹងថា ការទទួលស្គាល់ថាយើងមិនមានអំណាចលើស្រា គឺជាជំហានដំបូងរបស់យើងដែលត្រូវដោះខ្លួនឯងអោយមានសេរីភាព ចេញពីទាសភាពនៃគ្រឿងស្រវឹង និងពិការភាពនៃចរិតលក្ខណៈរបស់យើង។ ដូច្នេះជាដំបូងយើងមើលឃើញថា ការបន្ទាបខ្លួនមានភាពចាំបាច់ណាស់ ប៉ុន្តែនេះគ្រាន់តែជាការចាប់ផ្តើមនៃការចាប់ផ្តើមប៉ុណ្ណោះ។

ដើម្បីដកចោលនូវការមិនទុកចិត្តចំពោះគំនិតនៃការបន្ទាបខ្លួនដែលយើងមានជាយូរអង្វែងមកហើយ
និងដើម្បីទទួលបានទស្សនៈនៃសេរីភាពខាងព្រលឹងវិញ្ញាណដែលមកតាមរយៈការបន្ទាបខ្លួននោះ យើងត្រូវតែធ្វើការឆ្ពោះតម្រង់ទៅរកការបន្ទាបខ្លួបដែលវាមានគុណតម្លៃផ្ទាល់របស់វាតែម្តង មិនមែនជាអ្វីដែលត្រូវប្រើសម្រាប់គោលបំណងផ្សេងទៀតនោះទេ។ វាត្រូវការពេលវេលាយូរដើម្បីឱ្យយើងដឹងរឿងនេះ។ ការរស់នៅដែលពឹងលើខ្លួនឯងស្ទើតែមួយជីវិតទៅហើយនោះ វាមិនអាចកែប្រែបានត្រឹមតែមួយប៉ប្រិចភ្នែកនោះទេ។ យើងត្រូវតែមានការតស៊ូរព្យាយាមយ៉ាងសម្បើមដើម្បីអោយយើងអាចរៀនចេះបន្ទាបខ្លួនឯងបាន។

ទីបំផុត នៅពេលដែលយើងសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចលើគ្រឿងស្រវឹង នោះយើងបាននិយាយដោយភាពធូរស្រាលថា អរគុណព្រះអង្គដែលជួយទូលបង្គំអោយឆ្លងផុត! ទូលបង្គំនឹងមិនត្រឡប់ទៅវិញម្តងទៀតឡើយ។ បន្ទាប់មកយើងបានរៀនយ៉ាងឆាប់រហ័សថា ការទទួលសារភាពគឺគ្រាន់តែជាជ័យជម្នះសំខាន់ដំបូងដែលយើងត្រូវដើរនៅលើផ្លូវដ៏វែងឆ្ងាយប៉ុណ្ណោះ។ ដោយព្រោះយើងត្រូវតែធ្វើវា យើងមានការស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការក្រឡេកមើលក្រោយពីពិការភាពនៃចរិតលក្ខណៈរបស់យើង ព្រោះថាបើយើងមិនធ្វើដូច្នេះទេ យើងនឹងមិនស្វាងឡើយ។ គុណវិបត្តិនៃចរិតលក្ខណៈទាំងនេះឯង ដែលធ្វើឱ្យយើងមានបញ្ហាធ្លាក់ខ្លួនទៅជាអ្នកផឹកស្រាចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមមកម្លេះ។ យើងចង់ដកចេញនូវពិការភាពនៃចរិកលក្ខណៈដែលយើងខ្ពើមរអើម ប៉ុន្តែដោយព្រោះតែពិការភាពនៃចរិកលក្ខណៈខ្លះមានភាពលំបាកក្នុងការកាត់ចេញ កត្តានោះឯងដែលធ្វើអោយ

យើងចង់បោះបង់ចោល។ ចំពោះពិការភាពនៃចរិកលក្ខណៈខ្លះ ដែលធ្វើអោយយើងមានក្តីរីករាយ យើងមិនចង់បោះបង់ចោលតែម្តង។ ការកម្ចាត់ទំលាប់អាក្រក់ទាំងនេះ វាហាក់ដូចជាមិនអាចទៅរួចទាល់តែសោះ។ អ៊ីចឹងតើយើងមាន សេចក្តីក្លាហាន និងឆន្ទៈដើម្បីបំបាត់នូវការជំរុញ និងបំណងប្រាថ្នាអាក្រក់របស់យើងបានយ៉ាងដូចម្តេច?

ត្រង់ចំណុចនេះបើយោងតាមបទពិសោធន៍AA យើងដឹងថា យើងត្រូវតែព្យាយាមដោយឆន្ទៈមោះមត់របស់យើង តែបើយើងមិនព្រមព្យាយាមទេនោះយើងនឹងដួលបុកដីមិនខាន។ យើងស្ថិតនៅក្រោមសំពាធដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការដ៏ត្រឹមត្រូវនេះ។ យើងត្រូវតែធ្វើការជ្រើសរើសរវាងការឈឺចាប់ដោយមានការព្យាយាម និងការឈឺចាប់ដោយភាពបរាជ័យ។ នេះគឺជាជំហានដំបូងដែលយើងត្រូវតែធ្វើ ទោះបើយើងមិនចង់ក៏ដោយ។ យើងអាចមិនចូលចិត្តចំពោះទស្សនៈនៃការបន្ទាបខ្លួន ប៉ុន្តែ យើងត្រូវតែទទួលយកវាប្រសិនបើចង់បានភាពសះស្បើយពីការញៀនស្រា។

ពេលដែលយើងពិនិត្យមើលចំពោះពិការភាពនៃចរិកលក្ខណៈរបស់យើង ហើយយើងយកវាមកពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្សេង នោះមានន័យថាយើងយល់ព្រមដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះហើយ គំនិតរបស់យើងចំពោះការបន្ទាបខ្លួន ក៏ចាប់មានអត្ថន័យទូលំទូលាយដែរ។ ដូច្នេះស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ យើងចាប់ផ្តើមអារម្មណ៍ធូរស្បើយខក្នុងការកាត់ចេញនូវកំហុសធ្ងន់ធ្ងរខ្លះ។ យើងក៏ទទួលបាននូវភាពរីករាយ និងមានសន្តិភាពផ្លូវចិត្តមួយរយៈ។ ចំពោះអ្នកដែលរស់នៅក្នុងភាពរំជើបរំជួលរហូតដល់ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងរហូតឈានដល់ការថប់បារម្ភ ក្នុងគ្រាដែលទទួលបាននូវសន្តិភាពផ្លូវចិត្តនេះ ទោះបើវាមានរយៈពេលខ្លីក៏ដោយ គឺវាប្រៀបបានដូចជាកំពុងទទួលបានមាសសុទ្ធអ៊ីចឹង។ នេះគឺជាអ្វីដែលថ្មីនៅក្នុងជីវិត របស់យើង។ ពីមុនការបន្ទាបខ្លួនហាក់ដូចជាបន្ទុកសង្កត់ចិត្តយើងតែឥឡូវ នេះវាបានផ្តល់នូវភាពស្ងប់សុខដល់យើង។

ភាពប្រសើរអំពីទស្សនៈស្តីពីការបន្ទាបខ្លួននេះ ចាប់ផ្តើមមានការផ្លាស់ប្តូរគួរឱ្យកត់សម្គាល់នៅក្នុងទស្សនៈរបស់យើងចំពោះជីវិត។
ឥឡូវនេះយើងអាចមើលឃើញនិងពេញចិត្តចំពោះតម្លៃដ៏អស្ចារ្យដែលយើងបានទទួលនៅពេលដែលភាពអំណួតរបស់យើងបានដល់នឹងដី។
រហូតមកដល់ពេលនេះ ជីវិតយើងគ្រាន់តែរត់គេចពីការឈឺចាប់ទៅរកស្រា ដើម្បីអោយស្រាជួយបំបាត់ការឈឺចាប់ ផ្ទុយទៅវិញ ស្រាបានធ្វើអោយ

យើងជួបនិងបញ្ហា ខ្លាំងជាងមុនទៅទៀត។ យើងរត់ព្រោះយើងមិនចង់ប្រឈមមុខដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ។ យើងមិនដែលចង់ដោះស្រាយនូវការពិតដែលជាឫសគល់នៃការរងទុក្ខនោះឡើយ។
ការគេចចេញពីបញ្ហាទៅរកស្រា គឺជាដំណោះស្រាយតែមួយគត់របស់យើងសម្រាប់អ្វីៗទាំងអស់។ ការស្លាបនាចរិកលក្ខណៈតាមរយៈការរងទុក្ខអាចជាវិធីត្រឹមត្រូវសម្រាប់តែពួកបរិសុទ្ធប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែមិនមែនសម្រាប់ពួកយើងទេ!

បន្ទាប់មកនៅក្នុង AA យើងបានចាប់ផ្តើមមើលនិងស្តាប់បន្ថែមទៀត។ យើងបានឃើញភាពបរាជ័យ និងទុក្ខវេទនានៅគ្រប់ទីកន្លែង ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរតាមរយៈការបន្ទាបខ្លួន ហើយវាបានត្រឡប់ទៅជាសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃខាងវិញ្ញាណ។ យើងបានឮរឿងល្អជាច្រើនដែលកើតឡើងចេញពីការបន្ទាបខ្លួនដែលបាននាំមកនូវកម្លាំងចេញពីភាពទន់ខ្សោយ។ នៅគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់យើងបានសង្កេតឃើញថា ការឈឺចាប់គឺជាការបង់ថ្លៃសម្រាប់ជីវិតថ្មី។ ប៉ុន្តែការឈឺចាប់ បានចេញថ្លៃច្រើនលើសលប់ជាងអ្វីដែលយើងនឹកស្មានទៅទៀត។ វាបាននាំមកនូវវិធានៃការបន្ទាបខ្លួនដែលមិនយូរប៉ុន្មានយើងក៏បានមើលឃើញថា វាគឺជាអ្នកប្រោសយើងឱ្យជាពីភាពឈឺចាប់។ យើងចាប់ផ្តើមលែងភ័យខ្លាចចំពោះការឈឺខ្លាំងដូចមុនទៀតហើយ ហើយបំណងចិត្តចំពោះការបន្ទាបខ្លួនក៏កើនឡើងខ្លាំងក្លាជាងពេលណាៗទាំងអស់។

ក្នុងអំឡុងពេលនៃការរៀនសូត្រ បន្ថែមអំពីការបន្ទាបខ្លួនយើងបានរកឃើញថា អាកប្បកិរិយារបស់យើងចំពោះព្រះបានផ្លាស់ប្តូរ ហើយនេះជាការពិតទោះបីយើងជាអ្នកជឿឬមិនជឿក៏ដោយ។ យើងបានចាប់ផ្តើមយល់ពីគំនិតដែលថា ព្រះគ្រាន់តែជាកងសាគួដែលយើងអាចប្រើបាន នៅពេលដែលយើងចុះខ្សោយប៉ុណ្ណោះ អ្នកដឹងទេ គំនិតដែលថាយើងនៅតែជាម្ចាស់ និងគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើង ជាមួយនិងជំនួយដែលមកពីព្រះបន្តិចបន្តួចនៅ ខណៈពេលដែលយើងជួបនឹងរឿងរ៉ាវលំបាកៗ ចាប់ផ្តើមរសាត់បាត់ចេញពីយើងបន្តិចម្តងៗ។ យើងដឹងថា នៅពេលណាដែលយើងមិនបានយកព្រះជាទីមួយ យើងបានកាត់ផ្តាច់ខ្លួនឯងចេញពីជំនួយរបស់ទ្រង់។ គំនិតដែលថា "ខ្ញុំគ្មានអ្វីនៅក្នុងខ្លួនខ្ញុំទេ ប៉ុន្តែគឺជាព្រះដែលធ្វើការនៅក្នុងខ្ញុំនិងតាមរយៈខ្ញុំ" ចាប់ផ្តើមនាំក្តីសង្ឃឹមដល់យើង។ យើងក៏បានដឹងដែរថា

យើងមិនមែនបន្ទាបខ្លួនដោយសារតែលទ្ធផលនៃអាកប្បកិរិយាញៀនរបស់យើងទេ ប៉ុន្តែតាម រយៈការស្ម័គ្រចិត្តស្វែងរក។

ចំណុចដែលនាំអោយវិលមករកភាពប្រក្រតីវិញដ៏ធំសម្បើមនោះ គឺនៅពេលដែលយើងស្វែងរកការបន្ទាបខ្លួនដូចជាស្វែងរកកំណាប់ មិនមែនគ្រាន់តែជាអ្វីមួយដែលយើងត្រូវតែធ្វើដើម្បីអោយយើងនៅតែមានភាពស្វាងនោះទេ។ នេះជាពេលដែលយើងត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចសម្រាប់ជំហានទី ៧ ដើម្បីដកចេញនូវរាល់កំហុសឆ្គងទាំងប៉ុន្មានដែលយើងមានកន្លងមក។

ត្រង់ចំណុចនេះ នៅពេលយើងពិចារណាលើជំហាននេះ ចូរសួរខ្លួនឯងថា តើអ្វីដែលជាគោលបំណងរបស់យើង។ យើងម្នាក់ៗចង់រស់នៅដោយសុខសាន្តជាមួយគ្នា។ យើងចង់បានភាពដែលប្រាកដថា ព្រះពិតជាអាចធ្វើអ្វីសំរាប់យើង នូវអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើសម្រាប់ខ្លួនឯងបាន។ យើងបានមើលឃើញពីរបៀបដែលពិការភាពនៃចរិកលក្ខណៈរបស់យើងត្រូវបានស្ថាបនាឡើងលើភាពអាត្មានិយម និងបំណងប្រាថ្នាដ៏ស្មោគរោគដែលវាបានក្លាយជាឧបសគ្គសំរាប់យើងក្នុងការឆ្ពោះទៅរកគោលដៅដ៏មានតម្លៃខាងលើ។ យើងនឹងប្រាកដថា តម្រូវការដែលយើងទាមទារចំពោះខ្លួនយើងផ្ទាល់ ចំពោះព្រះ និងអ្នកដទៃវាហួសពីអ្វីដែលគេអាចធ្វើបាន។

ប្រភពចំបងនៃពិការភាពចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង គឺ ការភ័យខ្លាចដោយខ្លួនឯង ជាទូទៅយើងខ្លាចបាត់បង់អ្វីៗដែលយើងធ្លាប់មាន ឬបរាជ័យក្នុងការទទួលអ្វីមួយដែលយើងទាមទារ។ ការរស់ក្នុងអារម្មណ៍ដែលចេះតែចង់បានមិនចេះស្កប់ស្កល់ បានធ្វើឱ្យយើងចេះតែមានការរំខាន និងការខកចិត្តឥតល្ហែ។ សន្តិភាពផ្លូវចិត្តមិនអាចកើតបានឡើយ លុះត្រាតែយើងរកវិធីដើម្បីកាត់បន្ថយតម្រូវការទាំងនេះ។ គ្រប់គ្នាដឹងពីភាពខុសគ្នារវាងតម្រូវការនិងសំណើ។

ជំហានទីប្រាំពីរ

គឺជាជំហានដែលយើងផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់យើងដោយមានជំនួយពីការបន្ទាបខ្លួន។ ដើម្បីអោយយើងអាចដកខ្លួនចេញពីការផ្តោតសំខាន់លើខ្លួនឯង ទៅរកការផ្តោតសំខាន់លើព្រះវិញ។ ការសង្កត់ធ្ងន់ទាំងស្រុងនៃជំហាននេះគឺការបន្ទាបខ្លួន។ ជំហាននេះគឺសង្កត់ធ្ងន់អំពីឆន្ទៈក្នុងការ

បន្ទាបខ្លួនដើម្បីដកចេញនូវពិការភាពនៃចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងតាមរបៀបដូចគ្នាដែលយើងព្រមទទួលសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចលើស្រា និងបណ្តោះនូវឆន្ទៈជឿជាក់លើអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតដែលផ្តល់ឱ្យយើងនូវភាពស្ងប់សុខ។ ប្រសិនបើកម្រិត នៃការបន្ទាបខ្លួនបានជួយយើងអោយរកឃើញព្រះគុណ ដែលអាចដកចេញនូវគំនិតដែលចេះតែគិតអំពីស្រាដូចគ្នានេះដែរ វាក៏មានសង្ឃឹមចំពោះបញ្ហាផ្សេងៗទៀតដែលអាចនឹងកើតមានចំពោះយើងដែរ។