ជំហានទី៨

យើងនឹងធ្វើបញ្ជីរាយនាមមនុស្សទាំងអស់ ដែលយើងធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់គេ រួចធ្វើការផ្សះផ្សាជាមួយអ្នកទាំងអស់នោះឡើងវិញ

ជំហានទី៨ និងទី៩ ជាជំហានដែលផ្តោតសំខាន់លើទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន។ ជាដំបូង យើងមើលត្រឡប់ទៅអតីតកាលរបស់យើង ហើយព្យាយាមគិតពិចារណាយ៉ាងល្អិតល្អន់ នូវកំហុសឆ្គងទាំងឡាយដែលយើងបានប្រព្រឹត្តិ ដែលវានាំអោយខូចខាតដល់ទំនាក់ទំនងរបស់យើង។ ជំហានបន្ទាប់យើងប្តេជ្ញាដើម្បីប៉ះប៉ូវផ្សះផ្សា នូវទំនាក់ទំនងបាក់បែកទាំងឡាយដែលយើងបានសាងពីអតីត។ ជំហានទី៣ បន្ទាប់ពីយើងបានផ្សះផ្សានូវទំនាក់ទំនងបាក់បែកដែលយើងបានបង្កកន្លងមកនោះហើយ យើងក៏ត្រូវមានការតាំងចិត្តដើម្បីធ្វើអោយទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលយើងបានធ្វើអោយបាក់បែកនាពេលកន្លងមកនោះបានវិលទៅរកភាពល្អប្រសើរឡើងវិញចាប់ពីពេលនេះតទៅ។ យើងមានទំនុកចិត្តថា យើងប្រាកដជាអាចធ្វើវាបានព្រោះយើងបានឆ្លងកាត់ការបំពាក់បំប៉នចំណេះដឹងដ៏ច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងខ្លួនឯងតាំងពីជំហានទី១ រហូតដល់ជំហានទី៧មកម្ល៉េះ។

នេះគឺជាកិច្ចការដ៏ធំមួយ គឺជាកិច្ចការដែលយើងអាចធ្វើបានទាំងមានការរីកលូតលាស់ផ្នែកជំនាញផងដែរ ប៉ុន្តែវាគឺជាកិច្ចការដែលយើងធ្វើមិនចេះចប់។ វាគឺជាដំណើរផ្សងព្រេងដ៏ទាក់ចិត្តមួយដែលយើងអាចរៀនពីរបៀបរស់នៅជាមួយបុរស និង ស្ត្រីផ្សេងទៀតដោយសន្តិភាព មានទំនាក់ទំនងល្អនឹងគ្នា និងភាពជាបងប្អូន។ មនុស្ស អេ អេ បានរកឃើញថា ពួកគេនឹងមិនអាចមានភាពរីចំរើនល្អក្នុងដំណើរផ្សងព្រេងនេះបានទេ ដរាបណាពួកគេព្រមអង្គុយរកនឹកធ្វើបញ្ជីឈ្មោះមនុស្សទាំងឡាយដែលគេធ្លាប់ធ្វើ អោយឈឺចាប់ដោយសារការផឹករបស់គេ។ សមាជិក អេ អេ បានធ្វើកិច្ចការដូចនេះខ្លះៗរួចមកហើយក្នុងជំហានទី៤ ប៉ុន្តែជំហាននេះផ្តោតទៅលើមនុស្សទាំងអស់ គឺទាំងប្រុស ទាំងស្រីដែលយើងធ្វើអោយឈឺចាប់តាមរយៈទង្វើ ពាក្យសំដី និងរបៀបផ្សេងៗ។

ការសើរើរបួសចាស់របស់យើង និងអ្នកដទៃ (របួសខ្លះក៏យើងបានភ្លេច របួសខ្លះក៏ទើបនឹងកើត ហើយក៏មានការឈឺចាប់ខ្លាំងក្លា) វាហាក់ដូចជាកំពុងធ្វើការវះកាត់ដ៏គ្មានប្រយោជន៍អ៊ីចឹង។ អេអេ នឹងរកឃើញថា ពេលដែលគាត់ចាប់ផ្តើមនីតិវិធី វាគឺជាគុណសម្បត្តិដ៏អស្ចារ្យសំរាប់ការលូតលាស់របស់គាត់។ គាត់នឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ហើយបន្ទុកទាំងឡាយនឹងឃ្លាតឆ្ងាយពីគាត់ម្តងមួយៗ ហើយឧបសគ្គទាំងឡាយនឹងត្រូវដកចេញទាំងស្រុង។ ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ឧបសគ្គដែលរារាំងការលូលសាល់គឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែឧបសគ្គដែលយើងលំបាកធ្វើជាទីបំផុតនោះគឺ ការអត់ទោស។ ពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមគិតពីទំនាក់ទំនងដែលយើងធ្វើអោយបាក់បែកជាមួយនរណាម្នាក់រួចទៅហើយនោះ ភ្លាមនោះក្នុងគំនិតយើងតែងតែរិះរកហេតុផលការពារខ្លួនឯងជាមុនសិន ដើម្បីគេចចេញពីការមើលឃើញនូវកំហុសឆ្គងដែលយើងបានប្រព្រិត្ត ទាំងចងកំហឹងហើយមើលឃើញតែកំហុសរបស់ អ្នកផ្សេងដែលគេប្រព្រឹត្តឆ្គាំឆ្គងមកលើយើងប៉ុណ្ណោះ។ វាគឺជាការពិត ណាស់

ជាពិសេសនៅពេលដែលយើងប្រព្រឹត្តខុសតែម្តង។ ឋិតក្នុងភាពសុចរិតដែលមិនត្រឹមត្រូវ យើងបានចង្អុរទៅអ្នកដទៃថាជាអ្នកដែលប្រព្រឹត្តខុស បើទោះជាកំហុសដែលគេប្រព្រឹត្តនោះតូចប៉ុនក្រចកដៃក៏ដោយ នោះឯងជាវិធីដែលយើងគេចវេសមិនព្រមមើលកំហុសរបស់ខ្លួនឯង។

ត្រង់ចំណុចនេះ យើងត្រូវតែឈប់កុហកខ្លួនឯង។ យើងត្រូវតែចាំថា ទោះបីជាមនុស្សមិនញៀនស្រាដែលយើងកំពុងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ ក៏មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត គឺពួកគេតែងតែខឹងសម្បារចំពោះយើង និងអាកប្បកិរិយាអាក្រក់របស់យើង។ ការផឹករបស់យើងនាំអោយយើងមានចរិកអាក្រក់ ហើយចរិកអាក្រក់នោះក៏ឆ្លងទៅអ្នកដទៃ។ យើងបានជំរុញអោយការអត់ធ្មត់របស់អ្នកដទៃ ដល់កំរិតមួយដែលគេមិនអាចទ្រាំបានតទៅទៀត (ឆ្អែតដល់ក)។ ការផឹករបស់យើង បានធ្វើអ្នកដទៃផ្សេងទៀតទៅជាអាក្រក់ ដែលអ្នកទាំងនោះមិនដែលអ្នកទាំងនោះមិនដែលមានចរិកអាក្រក់បែបនោះតាំង ពីមុនមកទេ។ តាមពិតទៅ យើងក៏កំពុងរស់នៅជាមួយមនុស្សដែលមានការឈឺចាប់ដូចជាយើងដែរ ប៉ុន្តែការឈឺចាប់របស់ពួកគេគឺបង្កឡើងដោយសារយើង។ យើងបានបន្ថែមការឈឺចាប់ លើការឈឺចាប់របស់ពួកគេ។ ឥឡូវយើងកំពុងឋិតនៅត្រង់ដំណាក់កាលនេះហើយ គឺយើងត្រូវសុំពួកគេអោយអត់ទោសដល់យើង ប៉ុន្តែយើងនៅមិនទាន់អត់ទោសអោយពួកគេនៅឡើយទេ! តើយើងមិនគួចាប់ផ្តើមដោយការអត់ទោសដល់ពួកគេជាមុនសិនទេឬអី ពិសេសមនុស្សដែលយើងតែងតែរំខានមុនគេ?

ពេលដែលយើងសរសេរចុះក្នុងបញ្ជីនូវអស់អ្នកដែលយើងបានធ្វើ អោយគេឈឺចាប់កន្លងមកដោយការផឹករបស់យើង នោះគឺមានន័យថា យើងទាំងអស់គ្នាកំពុងតែឋិតក្នុងឧបសគ្គដ៏លំបាកហើយ។ យើងស្លុតចិត្តពេល ដែលយើងដឹងថា យើងនឹងសារភាពកំហុសឆ្គងទាំងឡាយចំពោះមុខមនុស្ស ដែលយើងបានធ្វើអោយគេឈឺចាប់។ វាគឺជារឿងដ៏អាម៉ាស់ និងពិបាកបំផុតក្នុងការសារភាពនូវកំហុសឆ្គងទាំងនោះនៅចំពោះព្រះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។ គំនិតដែលយើងគិតថាចង់ទៅសួរសុខទុក្ខ ផ្ញើសារអេឡិចត្រូនិច ទូរស័ព្ទទៅអ្នកដែលយើងបានធ្វើខុសចំពោះគេពីមុននោះ ពិតជាពិបាកខ្លាំងណាស់ ព្រោះមនុស្សទាំងនោះគឺជាមនុស្សដែលយើងមិនចូលចិត្ត ហើយក៏ជាមនុស្សដែលមិនចូលចិត្តរូបយើងដូចគ្នា នោះក៏ដោយសារតែទង្វើរដែលយើងបានធ្វើចំពោះគេពីមុន។ មានមនុស្សខ្លះយើងបានធ្វើអោយគេឈឺចាប់ ប៉ុន្តែគេមិនបានដឹងថាជាយើងដែលធ្វើអោយគេឈឺចាប់ទេ។ យើងបាននិយាយប្រាប់ខ្លួនឯងថា ហេតុអ្វីក៏មិនបំភ្លេចវាចោល ហើយធ្វើដូចជាគ្មានរឿងអ្វីកើតឡើងទៅ។ ឬ ហេតុអ្វីបានជាយើងត្រូវឈឺក្បាលជាមួយពួកមនុស្សទាំងនេះ? ប្រភេទនៃការគិត និងការដោះសារខាងលើ គឺឧទាហរណ៍ដែលលេចឡើង នៅពេលដែលមានភាពភ័យខ្លាច លាយឡំនឹងអំណួត នេះហើយដែលបញ្ឈប់យើង។

ពួកយើងមួយចំនួនបានធ្លាក់ក្នុងអន្ទាក់ផ្សេងៗ។ យើងបានលួងលោម ខ្លួនឯងដោយប្រាប់ខ្លួនឯងថា ការផឹករបស់ពួកយើងមិនបាលធ្វើអោយនរណា ម្នាក់ឈឺចាប់ឡើយក្រៅពីយើងខ្លួនឯង។ គ្រួសាររបស់យើង មិនបានឈឺចាប់ទេ ព្រោះយើងតែងតែផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារមិនអោយខ្វះខាតអ្វីឡើយ ហើយយើងក៏កម្រនឹងផឹកនៅផ្ទះដែរ។ មិត្តរួមការងាររបស់យើងក៏មិនឈឺចាប់អ្វីដែរ ព្រោះមិនដែលខកខានក្នុងការងារម្តងណាឡើយ។ វាក៏គ្មានអ្វីប៉ះពាល់ដល់កិត្តិយសរបស់យើងដែរ ពីព្រោះមានមនុស្សតិចណាស់ដែលដឹងអំពីការផឹករបស់

យើង។ ចំណែកពួកអ្នកដែលដឹងពីយើង គេនិយាយកំសាន្តចិត្តយើងថា នរណាៗក៏គេផឹកដែរ មានគេផឹកច្រើនជាងហ្នឹងទៀតក៏មាន។ ចុះបើអ៊ីចឹង តើយើងបានធ្វើអោយខូចខាតអ្វីខ្លះ? ចំពោះការខូចខាតតូចតាចដែល យើងបានប្រព្រឹត្ត យើងអាចដោះស្រាយវាបានតាមរយៈការសុំអភ័យទោស ដូចដែលយើងគ្រប់គ្នាធ្លាប់ធ្វើ។

រឿងមួយដែលអាចបំបាត់ឥរិយាបថនេះបាន គឺត្រូវតែធ្វើការវាយតម្លៃដោយស្មោះត្រង់ចំពោះចិត្តគំនិត និងការប្រព្រឹត្តរបស់យើង។ ពិតណាស់មានមនុស្សខ្លះយើងពិតជាមិនអាចផ្សះផ្សាឡើងវិញបានមែន ក៏មានមនុស្ស ខ្លះដែលយើងត្រូវពន្យាពេលដើម្បីផ្សះផ្សាដែរ ប៉ុន្តែកុំអោយការនេះបញ្ឈប់យើង ពីការដែលយើងពិនិត្យមើលជីវិតអាតីតរបស់យើងនរណាខ្លះដែលយើងបានធ្វើអោយឈឺចាប់ និងដោយរបៀបណា។ ក្នុងស្ថានជាច្រើនយើងនឹងឃើញថា ការឈឺចាប់ដែលយើងបានប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដទៃ មិនជាធំដុំណាស់ណាទេ ប៉ុន្តែតាមរយៈការប្រព្រឹត្តបែបនេះ វាពិតជាធ្វើអោយយើងមានការឈឺចាប់ដ៏ខ្លាំងក្លាទៅវិញទេ។ ពេលខ្លះយើងចង់បំភ្លេចវាចោលប៉ុន្តែ ដោយសារតែរបួសផ្លូវចិត្តវាជ្រៅខ្លាំងពេកវាបានបន្តរំខានក្នុងសតិសម្បជញ្ញៈរបស់យើង។ របួសទាំងនេះអាចធ្វើអោយផ្លូវចិត្តរបស់យើងទៅជាគ្មានសុខភាពល្អ មួម៉ៅ តប់ប្រមល់ ដែលអាចជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់យើង និងធ្វើអោយជីវិតរបស់យើងទៅជាអាក្រក់។

ការផ្សះផ្សា ឬប៉ះប៉ូវចំពោះអ្នកដទៃ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ប៉ុន្តែវាកាន់តែសំខាន់ទៅទៀតដែលយើងអាចប្រមូលព័ត៌ទាំងឡាយពាក់ព័ន្ធនឹងខ្លួនឯង និងធម្មជាតិនៃការបាក់បែក ព្រលឹងយើងអោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានក្នុងដំណាក់កាលនេះ។ ធាតុផ្សំពីរយ៉ាងដែលនាំអោយមានការបាក់បែកទំនាក់ទំនងគឺទាំងមូលហេតុ និងឥទ្ធិពលនៃការញៀនរបស់យើង និយាយអោយខ្លីទៅគ្មានការប្រព្រឹត្តណាដែលទទួលបានការអោយតម្លៃ និងជ័យលាភីចំពោះអ្នកញៀនដូចដែលមានក្នុងជំហានទី៨នេះទេ។ ការស្ងប់ចិត្តការឆ្លុះបញ្ចាំងល្អិតល្អន់ចំពោះទំនាក់ទំនងនានារបស់យើងអាចជួយអោយ យើងស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់។ យើងអាចធ្វើដំណើរទៅឆ្ងាយហួសពីការគិតរបស់យើង បើសិនជាយើងពិនិត្យមើលចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងឲ្យបានស៊ីជម្រៅ មិនមែនគ្រាន់ តែមើលលំៗ ឬក៏អាចនិយាយបានថាមើលតែរឿងតូចតាច ស្រាលៗនោះឡើយ។ បើយើងព្យាយាមស្វែងរកមើលឲ្យឃើញដើមចមនៃបញ្ហា របៀបដែលយើងឆ្លើយតបជាមួយនឹងបញ្ហា និងកំណត់ឲ្យបានអំពីចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ហើយក៏សម្លឹងមើលលទ្ធផលនៃអំពើដែលយើងបានធ្វើកន្លងមកនោះ វាគឺជាការល្អប្រើសើរណាស់សម្រាប់អ្នកញៀនស្រាអនាមិកដូចជាយើង។

តើមានន័យដូចម្តេច នៅពេលដែល អេអេ និយាយថា យើងបានធ្វើអោយអ្នកដទៃ “ឈឺចាប់” ? អេអេ អាចនិយាយថា ការឈឺចាប់នោះជា “សភាវគតិក្នុងការប៉ះទង្គិត” ដែលបង្កអោយមានការបាក់បែករូបកាយ ផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ ឬវិញ្ញាណ ចំពោះអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើយើងមិនអាចអត់ធ្មត់ជា មួយអ្នកដទៃបានទេ នោះគេក៏ខឹងយើងដែរ។ ប្រសិនបើយើងកុហក ឬបោកប្រាស់អ្នកដទៃនោះមានន័យថា យើងមិនមែនត្រឹមតែលួចរបស់ទ្រព្យគេទេ ប៉ុន្តែយើងក៏បានលួចសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត និងសុវត្ថភាពផ្លូវអារម្មណ៍របស់គេ ដែរ។ តាមរយៈទង្វើរបស់យើង យើងក៏ជំរុញអោយគេមានអារម្មណ៍រងនូវ ការមើលងាយហើយរកវិធីសងសឹកវិញ។ ប្រសិនបើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ របស់យើងមានទំនោរអាត្មានិយម

យើងប្រាកដជាធ្វើអោយនរណាម្នាក់មាន កូនចិត្តច្រណែន ឈឺចាប់ ឬក៏មានបំណងចិត្តសងសឹងវិញផងក៏ថាបាន។ សភាវគតិរបស់យើង ត្រូវបានរុញច្រានអោយទៅហួសខ្សែបន្ទាត់ព្រំដែន ហើយវាក៏បង្កអោយសភាវគតិអវិជ្ជមានរបស់អ្នកដទៃកើតឡើងដែរ។ ជាលទ្ធផលយើងរងនូវការប៉ះទង្គិច។

ទង្វើដែលធ្វើអោយប៉ះពាល់ដ៏ខ្លាំងក្លាចំពោះអ្នកដទៃនេះ យើងមិនអាចរកវាឃើញក្នុងបញ្ជីសារភាពកំហឹង និងគំនុំនេះបានទេ។ ពេលខ្លះយើងរកឃើញថា ទង្វើទាំងនោះវាគ្រាន់តែជាទង្វើតូចតាចតិចតួចប៉ុណ្ណោះ វាគ្មានអ្វីសំខាន់ទេ ប៉ុន្តែទង្វើតូចតាចនោះឯង ដែលវាបង្កអោយមានការបាក់បែកដ៏ធំ។

ចុះយ៉ាងដូចម្តេចដែរ បើយើងជាមនុស្សថោក អត់ចិត្ត មិនទទួលខុសត្រូវនឹងគ្រោតគ្រាត ចំពោះសមាជិកគ្រួសារយើង? ចុះយ៉ាងដូចម្តេចដែរ បើយើងជាមនុស្សឆេវឆាវ ឆាប់ខឹង រិះគន់ ហើយក្លួរមុខចងចិញ្ចើមជាប់រហូតនោះ? ចុះយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ប្រសិនបើយើងជាមនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់ ខ្ពស់តែចំពោះសមាជិកគ្រួសារខ្លួន តែគ្មានសូម្បីតែបន្តិចសោះចំពោះអ្នកដទៃ? តើមានរឿងអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើយើងព្យាយាមគ្រប់គ្រងសមាជិក គ្រួសារបែបជនផ្តាច់ការ និងគ្រប់គ្រងយ៉ាងតឹងរឹងលើជីវិតរបស់ពួកគេម្នាក់ៗ? តើមានរឿងអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើយើងមុជខ្លួនឯងក្នុងទន្លេនៃការ អាណិតខ្លួនឯង និងការបាក់ទឹកចិត្ត ហើយយើងបានផ្ទេរទុក្ខវេទនានេះទៅអោយសមាជិក គ្រួសារយើង? ឥរិយាបថបែបនេះអាចនឹងបន្តទៅយូរអង្វែង ហើយវានឹងធ្វើអោយអ្នកញៀនទាំងឡាយពិបាកនឹងរស់នៅជាមួយវា។ សូមនឹងស្រមៃពីភាពអស់សង្ឃឹមដែលសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗមាន? ពេលដែលយើងយកឥរិយាបថ និងអកប្បរិយាទាំងនេះទៅ ផ្សារ កន្លែងធ្វើការ ឬទៅកន្លែងណាក៏ដោយក្នុងសង្គម នោះយើងនឹងធ្វើអោយមាន ការបាក់បែកយ៉ាងសម្បើម ដូចដែលយើងបានធ្វើអោយមានការបាក់បែក ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកដូច្នោះដែរ។

ការត្រួតពិនិត្យល្អិតល្អន់ចំពោះទំនាក់ទំនងបាក់បែករបស់យើង ហើយធ្វើការគិតពិចារណាថា តើអកប្បកិរិយា និងឥរិយាបថមួយណាដែលធ្វើអោយយើងរងរបួស និងរំខានដល់អ្នកដទៃ នោះយើងចាប់ផ្តើមគិតពីមនុស្សនានាដែលរងនូវការបាក់បែកដោយសារយើង។ វាមិនមានការលំបាកនោះទេ ដោយគ្រាន់តែគិតពីនរណាម្នាក់ដែលរងនូវការបាក់បែក ដោយសារយើងនោះ ហើយប្រសិនបើយើងចំណាយពេលគិតសារចុះសារឡើងរាប់ឆ្នាំនោះវានឹងមិនលំបាកឡើយ ក្នុងការស្វែងរកមនុស្សដែលយើងបានធ្វើអោយបាក់បែកកន្លងមក។ យើងគួរឆ្លុះបញ្ចាំង ហើយថ្លឹងថ្លែងចំពោះ ករណីនីមួយៗដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហើយប្តេជ្ញាចំពោះខ្លួនឯងសារភាព ទង្វើអាក្រក់ទាំងឡាយដែលយើងបានធ្វើអោយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឈឺចាប់ ហើយទន្ទឹមនឹងនេះដែរក៏ត្រូវអត់ទោសចំពោះអ្នកណាដែលធ្លាប់ប្រព្រឹត្ត អាក្រក់នឹងអ្នកដែរ។ យើងគួតែជៀសវាងអោយផុតពីការវិនិច្ឆ័យដ៏សម្បើមចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។ យើងមិនត្រូវបំភ្លៃកំហុសរបស់យើង ឬអ្នកដទៃឡើយ។

បើយើងស្ទាក់ស្ទើក្នុងកំឡុងពេលដែលយើងរៀបចំបញ្ជីកំហឹង គំនុំ ចូរនឹកចាំពីអត្ថន័យនៃពាក្យ រីកចំរើន របស់មនុស្សអេអេទាំងឡាយដែល ពួកគេឆ្លងកាត់ជំហានទាំងនេះ។ ជំហានទី៨ គឺជាការចាប់ផ្តើមនៃការបញ្ចប់នូវភាពឯកោពីព្រះនិងមនុស្ស។