ជំហានទី៩

កែតម្រូវ
ឬប៉ះប៉ូវដោយផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលយើងធ្លាប់បានធ្វើអោយគេឈឺចាប់
ពីមុនមកប្រសិនបើគេយល់ព្រមទទួលនូវការប៉ះប៉ូវនោះ
តែត្រូវជៀសវាងអោយបាន
ប្រសិនបើការប៉ះប៉ូវនោះបែរជាបង្កជាបញ្ហាអោយបុគ្គលនោះវិញ។

ពេលដែលយើងអាន និងត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បីអនុវត្តជំហានទី៩នេះ យើងត្រូវប្រាកដថា យើងបានត្រៀមរួចស្រេចហើយសំរាប់ការវិនិច្ឆ័យដ៏ល្អត្រឹមត្រូវ ស្គាល់កាលៈទេសៈ និងពេលវេលា មានសេចក្តីក្លាហានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការប្រយ័ត្នប្រយែងខ្ពស់ ព្រោះថាកិច្ចការទាំងអស់នេះហើយដែលយើងចាត់ចូលជាគុណភាពដែលយើងត្រូវតែមាន។

បន្ទាប់ពីយើងចុះបញ្ជីនូវចំនួនមនុស្សដែលយើងធ្លាប់ធ្វើអោយគេរងគ្រោះដោយសារការផឹករបស់យើង គឺឆ្លុះបញ្ចាំងពីរបៀបឬទង្វើដែលយើងធ្វើអោយគេឈឺចាប់ បន្ទាប់មករៀបចំខ្លួន និងឥរិយាបថអោយបានត្រឹមត្រូវមុនពេលដែលយើងជួបជាមួយគេ។ យើងត្រូវចាំថា ការប៉ះប៉ូវ ឬកែតម្រូវដោយផ្ទាល់នេះ មាន៤កំរិត ឬ៤ប្រភេទខុសៗគ្នា: ១). ប្រភេទមនុស្សដែលយើងត្រូវធ្វើការកែតម្រូវ ឬប៉ះប៉ូវអោយបានឆាប់ៗតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ប្រសិនបើការប៉ះប៉ូវវាមិនធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ភាពស្វាងរបស់យើងទេ។ ២). ប្រភេទមនុស្សដែលយើងអាចប៉ះប៉ូវអោយបានត្រឡប់ដូចដើមវិញបាន (ប្រាប់ពួកគេគ្រប់រឿងដែលយើងបានធ្វើខុស)។ ៣). ប្រភេទមនុស្សដែលយើងគួតែពន្យាពេលផ្សះផ្សារ និងទី ៤). ប្រភេទមនុស្សដែលយើងមិនគួរទំនាក់ទំនងផ្ទាល់។

ពួកយើងភាគច្រើន ធ្វើការកែតម្រូវ ឬប៉ះប៉ូវនៅថ្ងៃដំបូងដែលយើងចូលរួមជាមួយក្រុមAAតែម្តង។ ពេលដែលយើងប្រាប់គ្រួសាររបស់យើងថា យើងនឹងព្យាយាមធ្វើអោយAAមានឥទ្ធិពលក្នុងជីវិតយើង នោះគឺយើងចាប់ផ្តើមវានៅថ្ងៃនោះតែម្តង។ ចំពោះការចាប់ផ្តើមដំបូងនេះ យើងពុំទាន់គិត ឬពិចារណាពីពេលវេលា និងការប្រុងប្រយ័ត្ននៅឡើយទេ ពីព្រោះថា យើងអាចមានការរំភើបខ្លាំងពេក ហើយយើងចេះតែចង់ទៅជួបមនុស្សគ្រប់គ្នាប្រាប់គេ ពីដំណឹងល្អមួយនេះ ទាំងភ្លេចសួរខ្លួនឯងថា តើពួកគេបានត្រៀមខ្លួនរួច ស្រេចហើយឬនៅ។ បន្ទាប់ពីត្រឡប់មកពីការជួបជុំAAជាលើកដំបូង ឬអានសៀវភៅធំរបស់AA ភ្លាមៗនោះយើងហាក់ពិតជាចង់អង្គុយជាមួយក្រុមគ្រួសារ ស្តារភាពនូវកំហុសឆ្គងទាំងប៉ុន្មានដែលយើងបានបង្កកន្លងមកតាមរយៈការផឹករបស់យើង ហើយជារឿយៗយើងតែងតែនិយាយច្រើនល្អើពីការស្តារភាពនោះ ទាំងលើកឡើងពីចរិតលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងឡាយរបស់យើងដែលបានបង្កអោយមានការបាក់បែក និងមើលមុខគ្នាមិនចំ។ ពេលនេះវាពិតជាខុសប្លែកពីពេលមុនៗត្រង់ថា ពីមួនរាល់ពេលដែលយើងបានប្រព្រឹត្តទង្វើឆ្គាំឆ្គងអ្វីមួយ យើងតែងតែសន្យាចំពោះខ្លួនឯងថា យើងឈប់ផឹកហើយ យើងឈប់ធ្វើអោយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឈឺចាប់ហើយ។

ឆន្ទៈក្នុងការកែតម្រូវខណៈពេលដែលយើងបានស្វាងពីស្រវឹងជាលើកដំបូង គឺថា យើងគួរតែធ្វើការសារភាពចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ ទូទៅ របស់យើង យើងមិនចាំបាច់សារភាពវាអោយលំអិត ឬស៊ីជំរៅពេកនោះទេ។ “ការវិនិច្ឆ័យល្អ” និយាយថា ត្រូវចេះរក្សាពេលវេលា កុំប្រញាប់ប្រញាល់ពេក។

នៅខណៈពេលដែលយើងកំពុងមានឆន្ទៈពុះពោរក្នុងការសារភាព និងបង្ហាញនូវគ្រប់រឿងរ៉ាវទាំងអស់ យើងត្រូវចងចាំថា នេះគឺដោយសារតែយើងចង់បាននូវភាពធូរស្រាល តែមិនមែនមានន័យថាអ្នកដទៃផ្សេងទៀតគេរួចរាល់ក្នុងការទទួលយកនូវការកែតម្រូវ ឬប៉ះប៉ូវពីយើងនោះទេ។

ដំបូន្មាននេះ ត្រូវបានអនុវត្តទាំងនៅក្នុងសាលារៀន និងកន្លែងធ្វើការ ។ យើងនឹងគិតជាបឋមចំពោះបុគ្គលដែលដឹងពីការផឹក និងធ្លាប់ទទួលរងឥទ្ធិពលតាមរយៈការផឹករបស់យើង។ យើងត្រូវតែដឹងខ្លួនឯងថា យើងមិនត្រូវរហ័សសារភាពទង្វើអាក្រក់ដែលយើងបានប្រព្រឹត្តចំពោះគេពេកនោះទេ យើងត្រូវតែរង់ចាំអោយបានច្រើនសប្តាហ៍សិនមុនពេលដែលយើងនិយាយអ្វីមួយទៅកាន់ពួកគេអំពីភាពស្វាងពីស្រវឹង ឬឆន្ទៈក្នុងការកែតម្រូវទង្វើអាក្រក់ដែលយើងបានប្រព្រឹត្តកន្លងមកដោយសារការផឹករបស់យើង។ យើងចង់អោយវាប្រាកដថា យើងពិតជាប្តូរផ្តាច់ចំពោះកម្មវិធី AAមែន ហើយជាដំបូងយើងត្រូវតែឈប់ផឹកជាមុន។ បន្ទាប់មកសុំម្តងយើងប្រាប់ពួកគេអំពីសាច់រឿងរបស់យើង អ្វីជាAA និងអ្វីដែលយើងកំពុងព្យាយាមធ្វើ។ ពេលដែលយើងត្រៀមកិច្ចការទាំងអស់នេះបានរួចរាល់ហើយ នោះយើងអាចសារភាពប្រាប់គេនូវអ្វីៗដែលយើងបានធ្វើអោយខូចខាតកន្លងមក ទាំងសុំអភ័យទោសពីពួកគេផង។ យើងអាចបង់ថ្លៃ (សង) ឬសន្យានឹងបង់ថ្លៃ(សង)ក្នុងករណីដែលយើងមានដូចជា លុយ ឬ ជាសម្ភារៈជាដើម។ ការទទួលខុសត្រូវដោយស្មោះត្រង់របស់ពួកគេទាំងនេះនឹងធ្វើអោយយើងមានការភ្ញាក់ផ្អើល សូម្បីតែអស់អ្នកដែលយើងធ្វើអោយប៉ះពាល់ ឬមានចិត្តរឹងរូសក៏នឹងត្រឡប់មកជាទន់ភ្លន់តាមរយៈការព្យាយាមរបស់យើងចាប់ពីលើកដំបូងនេះ។

នៅពេលដែលយើងមានបទពិសោធន៍ទទួលបាននូវការលើកលែងអត់ទោស និងសរសើរ ក្នុងខណៈពេលដែលយើងធ្វើការកែតម្រូវខ្លួន នោះយើងប្រាកដជាមានអារម្មណ៍រីករាយ និងកាន់តែឆេះឆួលបន្ថែមទៀត។ ពេលខ្លះយើងប្រហែលជាយល់ខុសចំពោះអារម្មណ៍ និងការរំពឹងទុកចំពោះការឆ្លើយតបវិជ្ជមានបែបនេះថា វានឹងកើតឡើងគ្រប់ពេល។ ផ្ទុយទៅវិញ នៅពេលដែលយើងទទួលរងនូវការឆ្លើយតបបែបគ្រោតគ្រាតប្រៀបដូចជាត្រូវគេដាក់មួយដៃកណ្តាលមុខ នោះយើងអាចនឹងត្រឡប់ទៅជារឹងរូស និងហ្មត់ចត់ចំពោះចំណុចមួយដែលយើងលើកឡើងដើម្បីអោយពួកគេយល់ និងព្រមទទួលយកនូវអ្វីដែលយើងធ្លាប់មានឬទពិសោធន៍ទទួលបានកន្លងមក។ តែពេលខ្លះយើងក៏អាចត្រឡប់ទៅជាបាក់ទឹកចិត្ត និងខកចិត្តចំពោះការឆ្លើយតបបែបនោះដែរ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងរៀបចំខ្លួនយើងអោយបានត្រឹមត្រូវជាមុន ការឆ្លើយតបបែបនោះនឹងគ្មានឥទ្ធិពលអ្វីសូម្បីតែបន្តិចចំពោះគោលដៅកែតម្រូវរបស់យើងឡើយ។

បន្ទាប់ពីការសាកល្បងដំបូងក្នុងការកែតម្រូវ យើងអាចទទួលបាននូវភាពរីករាយនិងភាពធូរស្បើយនៅពេលដែលយើងបញ្ចប់វា។ ការរីករាយនិងភាពធូរស្បើយ មានន័យថា យើងគ្រាន់តែចង់អង្គុយចុះ ហើយសំរាក ហើយគិតថា យើងបានធ្វើគ្រប់គ្រាន់ហើយ ហើយទុកចោលមួយទៀតក្រសិនចំពោះការជួបជុំណាដែលលំបាកខ្លាំង។ ពេលយើងមានអារម្មណ៍ថា ការកែតម្រូវខ្លួននៅពេលនេះវាលំបាកខ្លាំងពេក ឬត្រូវធ្វើការកែតម្រូវលើចំណុចដែលរសើបខ្លាំងដែលអាចនាំអោយមានការអាម៉ាស់ដល់ យើង នោះយើងអាចនឹងបង្កើតការដោះសារ ដោយមិនចង់ទៅជួបជាមួយនរណាដែលពិបាកដោយលួងលោមចិត្តខ្លួនឯងថា យើងនឹងរង់ចាំរហូតដល់ពេលវេលាដែលសមស្រប។ ប៉ុន្តែ ផាតុពិត យើងបានរំលង ឱកាសល្អជាច្រើនដងរួចមកហើយក្នុងការកែតម្រូវកំហុសធ្ងន់ធំៗដែលយើងបានប្រព្រឹត្តកន្លងមក។ យើងមិនអាចប្រើប្រាស់ការប្រុងប្រយ័ត្នជាលេសដើម្បីគេចវេសការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួនឡើយ។

នៅពេលដែលយើងមានទំនុកចិត្តចំពោះបែបផែនជីវិតថ្មីក្នុងAA ហើយចាប់ផ្តើមបង្ហាញមនុស្សម្នាតាមរយៈការប្រព្រឹត្ត និងគំរូរបស់យើង នោះទង្វើ និងគំរូទាំងនោះនឹងផ្តល់នូវទំនុកចិត្តដល់អ្នកដទៃ ហើយពួកគេអាចជឿទុកចិត្តបានថា អ្នកពិតជាបានផ្លាស់ប្តូរ និងបានល្អប្រសើរជាងមុនមែន។ វាពិតជាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការដែលនិយាយត្រង់ៗចំពោះអស់អ្នកដែលរងផលប៉ះពាល់យ៉ាងដំណំពីឥរិយាបថរបស់យើង សូម្បីតែអ្នកនោះគ្រាន់តែដឹងច្រើៗនូវអ្វីដែលយើងបានប្រព្រឹត្តិចំពោះគេ និងអ្នកដែលមិនដឹងអ្វីសោះក៏ដោយ។ ការលើកលែងចំពោះការកែតម្រូវ វាអាចលើកលែងបានដរាបណាការកែតម្រូវ នាំមកនូវផលប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលនោះតែប៉ុណ្ណោះ។ សន្ទនាដែលធ្វើអោយមានការកែតម្រូវ អាចចាប់ផ្តើមដោយរបៀប សាមញ្ញៗធម្មតារបៀបធម្មជាតិ។ ប៉ុន្តែបើគ្មានឱកាសផ្តល់អោយតាមរបៀប សាមញ្ញៗធម្មតាបែបធម្មជាតិនោះទេ យើងត្រូវតែបណ្តុះទឹកចិត្តក្លាហានទាំងប៉ុន្មានដែលយើងមាន ហើយទៅជួបនិយាយនឹងបុគ្គលនោះត្រង់ៗតែ ម្តង។ យើងមិនគួរអនុញ្ញាតអោយគេប្រព្រឹត្តជាមួយយើងដូចជាសម្រាមនៅខណៈពេលដែលយើងធ្វើការកែលម្អខ្លួននោះទេ ផ្ទុយទៅវិញ យើងត្រូវតែមានចិត្តសប្បុរស និងបើកចំហ។

ដូចដែលយើងបានលើកឡើងពីមុនអ៊ីចឹង មានការតែមួយប៉ុណ្ណោះដែលអាចជាឧបសគ្គរាំងយើងពីការបើកបង្ហាញ រឿងរ៉ាវទាំងស្រុងចំពោះ បុគ្គលដែលយើងធ្វើអោយអាម៉ាស់ ហើយរឿងដែលយើងសារភាព និងកែតម្រូវនោះប្រែរជាធ្វើអោយបុគ្គលនោះទៅជាមានការប៉ះពាល់កាន់តែខ្លាំងថែមទៀតទៅវិញ។ ឧទាហរណ៍ យើងមិនអាចបើកក្តាយរឿងលំអិតពាក់ព័ន្ធនឹងការផិតក្បត់ជាមួយប្តីឬប្រពន្ធដែលពួកគេមិនដឹងអ្វីសោះនោះទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើត្រូវតែពិភាក្សាពីបញ្ហានោះ យើងត្រូវតែលាក់អត្តសញ្ញាណ ឬឈ្មោះបុគ្គលទីបីនោះជាដាច់ខាត។ បញ្ចូលនរណាម្នាក់ក្នុងបញ្ហានោះដើម្បីពិភាក្សា វាពិតជាគ្មានប្រយោជន៍ទាល់តែសោះក្នុងការដោះយើងបន្ទុករបស់យើង

ហើយវាក៏មិនល្អដែរ។
យើងអាចនឹងរកឃើញស្ថានភាពស្មុគស្មាញជាច្រើនក្នុងជីវិត ដូចជា
នៅកន្លែងការងារដែលគោលការណ៍គួរស្មោះអនុវត្ត។ ឧបមាថា
យើងបានលេបចំនួនទឹកប្រាក់យ៉ាងច្រើនពីក្រុមហ៊ុនរបស់យើងតាមរយៈរូ
បភាព “ខ្ចី “ ឬយកលុយពីក្រុមហ៊ុនទៅប្រើប្រាស់លើរឿងផ្ទាល់ខ្លួន
ឬការប្រើប្រាស់កាតឥណទានក្រុមហ៊ុនដោយគ្មាននរណាម្នាក់ដឹង
សូម្បីតែនៅពេលដែលយើងឈប់លួចយកវាទៀតហើយក៏ដោយ។
តើយើងហ៊ានសារភាពរឿងនេះប្រាប់ដល់ក្រុមហ៊ុនឬទេនៅ
ខណៈពេលដែលយើងដឹងច្បាស់ថា
បើប្រាប់អោយគេដឹងនោះយើងនឹងត្រូវបញ្ឈប់ពីការងារ?
តើយើងហ៊ានប្រព្រឹត្តដោយតឹងរ៉ឹង និងស្មោះស ចំពោះគោលការណ៍នេះទេ
ទាំងដឹងថា
អោយតែខ្លួនហ៊ានសារភាពពេលណាពេលនោះអ្នកនឹងត្រូវបញ្ឈប់
ហើយប្រពន្ធកូន និងគ្រួសារទាំងមូលនឹងអត់លិយេ?
ឬមួយក៏យើងគួរតែពិភាក្សាស្ថានភាពនេះជាមួយនឹងមនុស្សដែលរងនូវផ
លប៉ះពាល់ផ្ទាល់ដូចជា ប្រពន្ធ និងកូនយើងជាមុនសិន។
តើយើងគួរស្វែងរកដំបូន្មានពីអ្នកធានាផ្គត់ផ្គង់ ពីគ្រូផ្តល់ឱវាទជីវិតឆ្លាត
ឬពីអ្នកប្រឹក្សាផ្នែកព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់យើងដើម្បីជួយ
និងណែនាំផ្លូវទៅរកចម្លើយដ៏សមស្របសម្រាប់យើង
ដើម្បីអោយយើងអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តត្រឹមត្រូវដោយមិនគិតពីការបង់
ថ្លៃ? មានវិធីជាច្រើនដែលយើងអាចយក មកប្រើ សំរាប់ការកែតម្រូវ
ប៉ុន្តែចំណុចសំខាន់នោះនៅត្រង់ថា យើងត្រូវតែ មាន ឆន្ទៈក្នុងការកែតម្រូវ
ទោះបើត្រូវបង់ថ្លៃប៉ុន្មានក៏ដោយ ប៉ុន្តែ មុនពេលយើងធ្វើការសម្រេចចិត្ត
យើងត្រូវតែពិចារណាថ្លឹងថ្លែងអោយបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយលើបញ្ហាទាំងអ
ស់ជាមុនសិន។

យើងត្រូវតែប្រាកដច្បាស់ក្នុងចិត្តថា យើងនឹងមិនពន្យាពេល ដោយ
ព្រោះតែការភ័យខ្លាចរបស់យើងឡើយ។ ស្មារតីចម្បងរបស់ជំហានទី៩
គឺត្រៀមខ្លួនអោយបានរួចរាល់ក្នុងការទទួលយកនូវការទទួលខុសត្រូវពេញ
លេញចំពោះទង្វើអាត្មាតរបស់យើង ក៏ដូចជាការព្រមទទួលខុសត្រូវចំពោះ
សុខុមាលភាពអ្នកដទៃនៅក្នុងពេលតែមួយផងដែរ។