ជំហានទី ១០

Continued to take personal inventory and when we were wrong, we quickly admitted it.

ធ្វើសវនកម្មខ្លួនឯងរាល់ពេល បើសិនជាយើងបានដឹងខុសអ្វីនោះ យើងត្រូវទទួលស្គាល់ ហើយព្រមកែប្រែ ភ្លាមៗ។

ពេលយើងអនុវត្តតាមជំហ៊ានទី ១-៩ មានន័យថា យើងកំពុងតែរៀបចំខ្លួនសម្រាប់ជីវិតថ្មី។ ប៉ុន្តែ ពេលយើងចាប់ផ្តើមជំហានទី ១០ យើងពិតជាចាប់ផ្តើមអនុវត្តជីវិតរស់នៅតាមបែប □□ ប្រចាំថ្ងៃ និងគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ មិនថាស្ថានភាពលំបាក ឬងាយស្រួលនោះទេ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលការល្បងលមកដល់ តើយើងនៅតែរក្សាការស្វាងបានឬទេ? តើយើងនៅតែអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើង និងរក្សាវាអោយមានតុល្យភាព បានទេ? តើរបៀបរស់នៅតាមបែប □□ អាចជួយយើងបានទេ ខណៈពេលដែលយើងកំពុងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពអាក្រក់នោះ?

ការវាយតម្លៃ ឬការត្រួតពិនិត្យបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌជាប្រចាំលើចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយរបស់យើង ទាំងមានឆន្ទៈមោះមុតដើម្បីរីកលូតលាស់ និងរៀនសូត្រតាម រយៈការវាយតម្លៃនេះ គឺវាចាំបាច់ណាស់សំរាប់អ្នកញៀនស្រា។ ខណៈពេលដែលមនុស្សធម្មតាអាចវាយតម្លៃខ្លួនឯងបានជាធម្មតា អ្នកញៀនស្រាតែងតែរៀនពីរបៀបពិបាកៗ។ មនុស្សមានភាពចាស់ទុំ គ្រប់វ័យ និងគ្រប់ទីកន្លែង បានអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យលើខ្លួនឯងនិងការរិះគន់ចំពោះខ្លួនឯង។ អ្នកមានប្រាជ្ញាតែងតែដឹងថា មនុស្សម្នាក់អាចធ្វើបានល្អបំផុតក្នុងជីវិតរបស់គេ គឺនៅពេលណាដែលពួកគេបង្កើតទម្លាប់ដើម្បីពិនិត្យពិចៃមើលខ្លួនឯង ព្រមទទួលយកនូវអ្វីដែលពួកគេរកឃើញ ហើយអត់ធ្មត់ក្នុងការកែ ប្រែកំហុសឆ្គងដែលគេបានរកឃើញនោះ។

នៅពេលអ្នកញៀនស្រាមានអារម្មណ៍ធីងធោងបន្ទាប់ពីផឹកច្រើនពេកនៅថ្ងៃនេះ ថ្ងៃបន្ទាប់គេមិនអាចរស់នៅបានស្រួលទេ។ មានប្រភេទអារម្មណ៍ធីងធោងមួយទៀត ទោះបីជាអ្នកញៀនស្រាបានផឹកឬអត់ក៏ដោយ។ អារម្មណ៍ធីងធោងប្រភេទនេះយើងហៅថា ធីងធោងផ្លូវចិត្ត ដែលជាលទ្ធផលកើតចេញមកពីអារម្មណ៍អវិជ្ជមានកាលពីម្សិលមិញដូចជា កំហឹង ការភ័យខ្លាច ការអាក់អន់ចិត្ត និងការច្រណែនប្រចន្ទជាដើម។ ដើម្បីបានជាសះស្បើយ អ្នកញៀនស្រាចាំបាច់ត្រូវធ្វើការលុបបំបាត់នូវអ្វីៗដែល បណ្តាលឱ្យផ្លូវចិត្ត

ធីងធោង បើពុំដូច្នោះទេ យើងនឹងមិនអាចរស់នៅបានស្រួលទេ ហើយយើងក៏នឹងមិនរីករាយនឹងភាពស្ងប់សុខដែរ។

ដើម្បីទទួលបាននូវភាពស្ងប់សុខ យើងត្រូវប្រឈមមុខនឹងការកែប្រែកំហុសរបស់យើងឥឡូវនេះ។ នៅពេលដែលជំហានទី ៤នៃបញ្ជីសារពើភណ្ឌរបស់យើងត្រូវបានបំពេញរួចសព្វគ្រប់ វាហាក់ដូចជាយើងបានកប់រឿងអតីតទាំងឡាយចោលអីចឹង។ បទពិសោធន៍របស់យើងក្នុងការធ្វើសារពើភណ្ឌជំហានទី ៤ ផ្តល់ឱ្យយើងនូវទំនុកចិត្ត និងសមត្ថភាពក្នុងការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាថ្មីៗដែលអាចកើតមាននៅថ្ងៃនេះ និងថ្ងៃស្អែក។ មានបញ្ជីសារពើភណ្ឌផ្សេងៗគ្នាដែលមានគោលការណ៍ប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ដូចជា "ការត្រួតពិនិត្យកំហុស" (ការត្រួតពិនិត្យភ្លាមៗក្នុងពេលកំពុងមានទំនាស់ រឺក្នុងគ្រាលំបាក) រឺក៏បញ្ហាដែលបានកើតមានកន្លងមកយូរហើយ មុនពេលយើងចូលគេង។ វាគឺជាប្រភេទនៃតារាងតុល្យភាពមួយដែលយើងសរសេរចុះនូវចំណុចវិជ្ជមានទាំងឡាយ ក្នុងកាឡោនមួយ ហើយកាឡោនមួយទៀតយើងសរសេររៀបរាប់ពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានកន្លងមក។ បន្ទាប់មកយើងយកបញ្ជីសារពើភណ្ឌទាំងនោះទៅជួបពិក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់ឱវាទរបស់យើងដើម្បីពិនិត្យឡើងវិញដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវការរីកលូតលាស់របស់យើងក្រោយពីជំនួបកាលពីលើកមុន។ ពួកយើងមួយចំនួនបានដកខ្លួនពីភាពមមាញញឹកក្នុងជីវិតហើយចំណាយពេល ៦ខែ ឬមួយឆ្នាំដើម្បីវាយតម្លៃជីវិត និងការរីកលូតលាស់របស់យើង។ ពួកយើងភាគច្រើនរីករាយនឹងពេលវេលាដែលនៅឆ្ងាយពីជីវិតដ៏មមាញញឹករបស់យើង ដើម្បីទទួលបាននូវភាពសោមនស្សស្ងប់ស្ងាត់ដែលមិនមានការរំខាន ដើម្បីសន្លុះបញ្ចាំងពីជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ យើង។

មនុស្សមួយចំនួនអាចគិតថា ការធ្វើបញ្ជីសារពើភណ្ឌ ឬការត្រួតពិនិត្យមើលជីវិតខ្លួនឯង អាចនឹងមានលក្ខណៈអវិជ្ជមាន ដោយព្រោះតែយើងផ្តោតសំខាន់តែលើអំពើបាប និងកំហុសឆ្គងរបស់យើង។ តែសម្រាប់យើងវិញ យើងមិនគិតដូច្នេះទេ។ យោងតាមបទពិសោធន៍ដែលយើងឆ្លងកាត់កន្លងមកគឺថា

មនុស្សភាគច្រើនមានបទពិសោធន៍តិចតួចណាស់
ឬស្ទើតែគ្មានសោះផងក្នុងការវាយតម្លៃខ្លួនឯងអោយបានត្រឹមត្រូវ។
ប្រសិនបើការវាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះក្លាយជាទម្លាប់ នោះយើងនឹងឃើញថា
ការអនុវត្តបែបនេះមានគុណតម្លៃវិសេសវិសាលណាស់សម្រាប់ការរីកលូតលាស់របស់
ពួកយើង ហើយយើងក៏មិនចង់ខកខានឱកាសទាំងនោះដែរ។
ការចំណាយពេលត្រឹមតែពីរបីនាទីក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯង
វាគឺជាការធានាថា ពេលវេលារាប់ម៉ោងរបស់យើង សំរាប់ថ្ងៃនេះ បានល្អប្រសើរ
និងកក់ក្តៅ។ រឿងដែលល្អបំផុតគឺស្ថិតនៅត្រង់ថា
ការអនុវត្តបញ្ជីសារពើភណ្ឌបានក្លាយទៅជាទំលាប់ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

យើងបាននិយាយខាងដើមរួចមកហើយអំពី
សារពើភ័ណ្ឌនៃការត្រួតពិនិត្យកំហុសរបស់យើង ដូច្នេះយើងត្រូវដឹងថា
ប្រសិនបើយើងមានអារម្មណ៍រំខានក្នុងវិញ្ញាណរបស់យើង នោះមានន័យថា
ប្រាកដជាមានអ្វីមួយខុសប្រក្រតីហើយ។ ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យយើងឈឺចាប់
ហើយយើងខឹងសម្បានឹងគេនោះ ក៏មានន័យថា យើងកំពុងតែធ្វើខុសដែរ។
ចុះប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់បោកប្រាស់យើង តើយើងគ្មានសិទ្ធិខឹងនឹងគេទេឬអី?
សម្រាប់អ្នកញៀនស្រា គឺគ្មានសិទ្ធិទេ!
យើងមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាដោយការខឹងច្រឡោត ឬការអន់ចិត្តនោះឡើយ។
ប្រសិនយើងមានលក្ខណៈដូច្នោះ
នោះយើងត្រូវកម្ចាត់វាចេញឱ្យបានឆាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នៅលើផែនដីនេះ
គ្មាននរណាម្នាក់ ជំពប់ដួល និងមានរឿងអន់ចិត្តច្រើនជាងអ្នកញៀនស្រាឡើយ
ហើយវាក៏គ្មានផលប្រយោជន៍អ្វីក្នុងការជីកឫសគល់អំពីដើមចមដែលថា
តើការអាក់អន់ចិត្តឬកំហឹងរបស់យើងនោះ ត្រឹមត្រូវឬក៏អត់ដែរ។ ចំពោះអ្នកញៀនស្រា
គេមិនអាចមើលឃើញភាពខុសគ្នាទេរវាងការទាំងនេះនោះទេ។
គ្រប់ប្រភេទនៃការអាក់អន់ចិត្ត គឺជាឃាតករដ៏គ្រោះថ្នាក់។
ការបាត់បង់ម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង អាចធ្វើឱ្យខូចពេលវេលាពេញមួយថ្ងៃ
ឬក៏ការចិញ្ចឹមគំនុំដូចម្តាយ ចិញ្ចឹមកូន អាចធ្វើឱ្យយើងទៅជាពុល ឬតុកស៊ិកតែម្តង។
អ្នកញៀនស្រា មិនអាចញែក“ កំហឹងដ៏សុចរិត” ពី“ កំហឹងទុច្ចរិតបានទេ” ។
ការទាំងពីរមុខនោះ អាចនាំទៅរកការចងគំនុំ ហើយបន្ទាប់មក
វានឹងឈានទៅដល់ការសងសឹកជាមិនខាន ចំពោះពួកយើងវិញ
រាល់ការសងសឹកទាំងឡាយសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវទាំង អស់។

កំហឹងអាចធ្វើអោយអ្នកញៀនស្រាបាត់បង់តុល្យភាពផ្លូវចិត្តរយៈពេលយូរ
ហើយវាក៏អាចនាំយើងឱ្យត្រលប់ទៅរកដបស្រាវិញដែរ។
ការរំខានខាងអារម្មណ៍ផ្សេងទៀតដែលយើងត្រូវតែដោះស្រាយជាបន្ទាន់នោះគឺ
ការច្រណែន ប្រច័ន្ឌ ការអាណិតអាសូរចំពោះខ្លួនឯង
និងមោទនភាពដែលធ្វើអោយយើងឈឺចាប់។
បញ្ហាទាំងអស់នោះឯងដែលធ្វើអោយយើងដួលចុះ បាត់បង់តុល្យភាពផ្លូវចិត្ត
ហើយវិលត្រឡប់ទៅរកដបស្រាវិញនោះ។
“ ការត្រួតពិនិត្យកំហុស”
ត្រូវបានយកមកអនុវត្តនៅពាក់កណ្តាលនៃបញ្ហារំខានអារម្មណ៍របស់យើងទាំងអស់នេះ
ហើយវាពិតជាអាចជួយយើងដែលជាអ្នកញៀនស្រាអោយបានស្ងប់អារម្មណ៍មែន។
ការត្រួតពិនិត្យកំហុស
ជួយយើងដោះអោយចេះដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតមាននៅថ្ងៃនេះ
ដោយមិនរាប់បញ្ចូលនូវសំពាយបញ្ហាចាស់ពីអតីតកាលនោះទេ។
យើងទុកសំពាយបញ្ហាចាស់មួយឡែកសិនទំរាំដល់យើងមានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីដោះ
ស្រាយវា។ ការធ្វើសារពើភណ្ឌភ្លាមៗ
គឺសម្រាប់តែការរំខានដែលកើតមានប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង
ខណៈពេលដែលយើងបានប៉ះពារជាមួយនរណាម្នាក់ដោយយថាហេតុប៉ុណ្ណោះ
ព្រោះថាការប៉ះពារនោះវាអាចធ្វើអោយយើងបាត់បង់តុល្យភាពអារម្មណ៍។
គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ដែលយើងមានការរំខាន និងបាត់បង់តុល្យភាព
យើងត្រូវការការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង
យើងត្រូវវិភាគដោយស្មោះត្រង់ចំពោះអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង
មានឆន្ទៈក្នុងការទទួលស្គាល់កំហុសឆ្គងរបស់ខ្លួន និងចេះអត់ទោសដល់គេនៅ
ទោះបើយើងមិនបានធ្វើអ្វីខុសក៏ដោយ។
យើងមិនគួរតឹងតែងចំពោះខ្លួនឯងពេកទេនៅពេលដែលយើងធ្វើខុសម្តងៗ ព្រោះថា
យើងស្វែងរកការរីកចម្រើនមិនមែនភាពល្អឥតខ្ចោះនោះទេ។
គោលដៅដំបូងរបស់យើង គឺអភិវឌ្ឍ ការគ្រប់គ្រងលើសកម្មភាពខ្លួនឯង។
វាគឺជាអាទិភាពចំបងរបស់យើង។ នៅពេលដែលយើងនិយាយ ឬធ្វើសកម្មភាព When we speak or act hastily our ability to be fair and tolerant evaporates like fog ។
ការនិយាយពាក្យសំដីមិនល្អ ឬពាក្យត្រគោះបោះបោក
អាចបំផ្លាញទំនាក់ទំនងយើងជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតពេញមួយថ្ងៃ ឬមួយឆ្នាំក៏មាន។
គ្មានអ្វីដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកញៀនស្រាជាជាងការទប់អណ្តាត

ការប្រើប្រាស់ប៊ិចដើម្បីសរសេរ និងក្តារចុចនោះឡើយ (keyboard)។ យើងត្រូវតែចៀសអោយឆ្ងាយពីការឆេវឆាវដែលកើតឡើងដោយសារការរិះគន់ និងការឈ្លោះប្រកែកយកឈ្នះយកចាញ់ឥតប្រយោជន៍។ យើងក៏ត្រូវចៀសវាងក្នុងការសំដែងចេញនូវទឹកមុខក្រម៉េក្រម៉ូវ កាយវិការ ច្រងេងច្រងាងដល់អ្នកជុំវិញខ្លួនយើង។ ការធ្វើបែបនេះ គឺដូចជាការបោះជំហានទៅរកដែនអារម្មណ៍ដែលពោរពេញទៅដោយគ្រាប់មីនដែលប ង្កើតឡើងដោយមោទនភាព និងបំណងចិត្តរបស់យើងអីចឹងដែរ។ ប្រសិនបើយើងមិនគេចចេញពីវាទេ នោះយើងនឹងជាន់វា ហើយវានឹងផ្ទុះឡើងចំកណ្តាលមុខរបស់យើងតែម្តង។ នៅពេលដែលយើងរងការល្បួង ហើយចង់ប្រតិកម្មចំពោះវា នោះយើងគួរតែហ្វឹកហាត់ខ្លួនយើងឱ្យចេះទប់អារម្មណ៍ សង្កត់ចិត្ត រៀនគិតពិចារណា ព្រោះថាយើងជាមនុស្សដែលមិនអាចគិត ឬធ្វើល្អបាននោះទេ ទាល់តែយើងរៀនចេះអភិវឌ្ឍការអត់ធ្មត់ ហើយធ្វើអោយការអត់ធ្មត់នោះកើតឡើងដោយស្វ័យប្រវត្តិរាល់ពេលដែលមានបញ្ហាកើ តឡើងចំពោះយើង។

បញ្ហាជាក់លាក់ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់យើង ឬបញ្ហាដែលនឹងកើតឡើងដោយមិនបានរំពឹងទុកមុន សុទ្ធតែជារឿងដែលយើងត្រូវចេះប្រុងប្រយ័ត្ន និងចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង។ ក្នុងនាមយើងជាអ្នកញៀនស្រា ដែលស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលជាសះស្បើយឡើងវិញ ត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែងអោយបានខ្ពស់បំផុត ពិសេសនៅពេលដែលយើងទទួលបានជោគ ជ័យផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ហើយក្លាយជាមនុស្សសំខាន់។ អ្នកញៀនស្រា គឺជាមនុស្សដែលចូលចិត្តភាពជោគជ័យផ្ទាល់ខ្លួនច្រើនជាងមនុស្សដទៃទៀតដែលមិនមែ នជាអ្នកញៀនស្រា យើងផឹកភាពជោគជ័យដូចផឹកស្រាល្អអីចឹង។ នៅពេលដែលយើងទទួលបានជោគជ័យមួយហើយ យើងសុបិន្តចង់បានជោគជ័យធំជាងជោគជ័យដែលយើងកំពុងមាននេះទៀត គឺយើងចង់បានជោគជ័យលើគ្រប់មនុស្សនិងគ្រប់កាលៈទេសៈទាំងអស់។ ពួកយើងភាគច្រើនត្រូវបានខ្វាក់(មោឃបាំង)ដោយមោទនភាពនៃការជឿជាក់លើខ្លួនឯ ងពេក □□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□ □□□ □□□. បន្ទាប់មកមនុស្សជុំវិញយើងបានងាកចេញពីយើង ធុញទ្រាន់នឹងយើងហើយជារឿយៗឈឺចាប់។

ឥឡូវនេះយើងបានចូលរួមជាមួយអាអេហើយ ហើយយើងកំពុងទទួលបានការគោរពពីមិត្តភក្តិ

និងដៃគូរជំនួញរបស់យើងត្រឡប់មកវិញដែរ ប៉ុន្តែយើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នខ្ពស់។ ដើម្បីជៀសឆ្ងាយពីការចង់ក្លាយខ្លួនជា“ មនុស្សល្បី” និងឯកោជាថ្មីម្តងទៀត យើងត្រូវចាំថា យើងស្វាងនៅថ្ងៃនេះដោយសារព្រះគុណរបស់ព្រះ - ជោគជ័យរបស់យើងក្នុងការស្វាង គឺជាកម្មសិទ្ធិរបស់អំណាចខ្ពស់បំផុតរបស់យើង។

ចុងបញ្ចប់ យើងឃើញថា មនុស្សទាំងអស់រួមទាំងខ្លួនយើងផង គឺមានកម្រិតជំងឺផ្លូវចិត្ត (រោគចិត្ត) និងមានកំហុសជាទៀង។ បន្ទាប់មក យើងចេះអត់ធ្មត់ ទាំងយល់ពី សេចក្តីស្រឡាញ់ពិតចំពោះបងប្អូនប្រុសស្រីរបស់យើងថា វាមានន័យយ៉ាងដូចម្តេច។ នៅពេលយើងបន្តដំណើរទៅមុខទៀត យើងនឹងដឹងកាន់តែច្បាស់ថា វាគ្មានប្រយោជន៍ទាល់តែសោះដែលយើងខឹងនៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់ធ្វើអោយយើងឈឺចាប់ ដូចដែលយើងកំពុងរងនូវការឈឺចាប់ពីការព្យាយាមរីកលូតលាស់។

ការផ្លាស់ប្តូរដ៏ធំមួយនៅក្នុងទស្សនវិស្ស័យរបស់យើង ត្រូវការពេលវេលាច្រើន។ ពួកយើងភាគច្រើនមិនអាចនិយាយថា យើងស្រឡាញ់មនុស្សគ្រប់គ្នានោះទេ។ ពួកយើងភាគច្រើនអាចនិយាយបានថា យើងស្រឡាញ់រាប់អានមនុស្សមួយចំនួនតូច ហើយយើងក៏មិនខ្វល់ខ្វាយច្រើនចំពោះអ្នកដទៃច្រើនដែរ ប្រសិនបើគេមិនធ្វើអាក្រក់ដាក់   យើង។ ឯមនុស្សទាំងអស់ផ្សេងទៀត យើងអាចមិនចូលចិត្តពួកគេ ជួនកាលក៏ស្អប់ពួកគេផង។ យើងនៅក្នុង □□ បានរកឃើញថា ទាំងនេះគឺជាឥរិយាបថទូទៅរបស់មនុស្ស ប៉ុន្តែ យើង □□ មិនអាចមានអាកប្បកិរិយាបែបនេះ ហើយនៅបន្តភាពស្វាងរបស់យើងបានទេ ព្រោះឥរិយាបថបែបនេះវាធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់តុល្យភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើង។ យើងត្រូវតែរកអ្វីដែលប្រសើរជាងនេះដើម្បីរក្សាតុល្យភាពរបស់យើង។ យើងមិនអាចស្អប់នរណាម្នាក់រហូតដល់ចង់ហុតឈាមគេទាំងរស់នោះទេ។ យើងត្រូវបំបាត់គំនិតដែលថា យើងអាចស្រលាញ់មនុស្សមួយចំនួនតូច មិនខ្វល់ចំពោះមនុស្សមួយចំនួនធំ ហើយខ្លាចរឺស្អប់ចំពោះមនុស្សទាំងអស់។ ការគិតបែបនេះត្រូវតែនៅឆ្ងាយពីយើង ទោះបើយើងអាចធ្វើវាបានបន្តិចម្តងៗក៏ដោយ។

យើងឈប់ធ្វើការទាមទារមិនសមហេតុផលចំពោះអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ទៀតហើយ។ យើងចាប់ផ្តើមបង្ហាញចិត្តសប្បុរសដល់អ្នកដែលយើងមិនធ្លាប់បានយកចិត្តទុកដាក់ពីមុនមកសោះ។ ជាមួយមនុស្សដែលយើងស្អប់ យើងអាចអនុវត្តភាពយុត្តិធម៌ និងសុជីវធម៌តាមវិធីរបស់យើងដើម្បីអោយយើងអាចយល់ពីគេបាន។

នៅពេលដែលយើងធ្វើឱ្យមនុស្សទាំងនេះបរាជ័យ យើងត្រូវសារភាពវាចំពោះខ្លួនឯងមុនគេ បន្ទាប់មកសារភាពចំពោះមនុស្សផ្សេងទៀត ប្រសិនបើវាអាចជួយអោយស្ថានភាពបានប្រសើរឡើង។ សុជីវធម៌ សេចក្តីយុត្តិធម៌ ភាពសប្បុរស និងសេចក្តីស្រឡាញ់ គឺជាអ្វីដែលនាំឱ្យយើងមានភាពសុខដុមរមនាជាមួយអ្នកដទៃពិតប្រាកដ។ នៅពេលដែលយើងមានមន្ទិលសង្ស័យអំពីវិធីដែលយើងដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយនរណាម្នាក់ នោះយើងអធិស្ឋានថា “ សូមកុំតាមចិត្តទូលបង្គំឡើយ តែសូមតាមព្រះហឫទ័យទ្រង់វិញ (ព្រះ ឬមេអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតរបស់អ្នក”)។ យើងអាចសួរខ្លួនឯងថា □បើខ្ញុំប្រព្រឹត្តិជាមួយគេជាយ៉ាងណា នោះតើគេនឹងប្រព្រឹត្តិនឹងខ្ញុំយ៉ាងនោះវិញឬ?□ មុនពេលយើងចូលគេង ពួកយើងភាគច្រើនពិនិត្យមើលបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌរបស់យើងសំរាប់ថ្ងៃនេះ។ យើងឃើញថាថ្ងៃរបស់យើងមិនត្រឹមតែពោរពេញទៅដោយការឆ្លើយតបអវិជ្ជមាន ឬអាកប្បកិរិយាអាក្រក់ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែយើងក៏ធ្វើបានល្អខ្លះដែរ។ វាជាថ្ងៃដ៏អាក្រក់មួយនៅពេលដែលយើងមិនបានធ្វើរឿងល្អ សូម្បីតែមួយសោះ! ជាធម្មតា ថ្ងៃរបស់យើងត្រូវបានបំពេញដោយអ្វីៗដែលមានលក្ខណៈស្ថាបនា។ បញ្ជីសារពើភណ្ឌរបស់យើងអាចបង្ហាញនូវចេតនាល្អ គំនិត ឥរិយាបថ និងការប្រព្រឹត្ត ដើម្បីអោយយើងអាចមើលឃើញពីការរីកចម្រើនរបស់យើងផ្ទាល់។ ទោះបើយើងបានព្យាយាមហើយ តែវានៅតែបរាជ័យក៏ដោយ ក៏យើងគួរតែអាចរាប់វាថា ជាការល្អនៅលើតារាងតុល្យការរបស់យើងដែរ ព្រោះថា ការឈឺចាប់នៃការបរាជ័យអាចចាត់ទុក ជាទ្រព្យសម្បត្តិដ៏រឹងមាំមួយសម្រាប់យើង។ មនុស្សម្នាក់អាចនិយាយថា ការឈឺចាប់គឺជាចំណុចរីកលូតលាស់ខាងផ្នែកវិញ្ញាណ។ □□ ក៏យល់ស្របនឹងការនោះដែរ ព្រោះយើងដឹងថា ការឈឺចាប់ដែលបណ្តាលមកពីការផឹកស្រា ត្រូវតែកើតមានមុនពេលយើងបានស្វាងពីជំងឺញៀនស្រា មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ មុនពេលដែលយើងអាចទទួលបានអារម្មណ៍នៃភាពស្ងប់ សុខ។

នៅពេលដែលយើងក្រឡេកមើលលើផ្នែកអវិជ្ជមាន (កំហុស) នៅលើតារាងតុល្យភាពរបស់យើង យើងគួរតែពិនិត្យមើលដោយប្រុងប្រយ័ត្ននូវហេតុផលពីក្រោយគំនិត និងសកម្មភាពដែលខុសឆ្គងនោះ។ ភាគច្រើនយើងឃើញមានករណីជាក់ស្តែងកើតឡើងបែបនេះ។

នៅពេលដែលយើងមានមោទនភាព ការច្រណែន កំហឹង ការថប់បារម្ភ ឬការភ័យខ្លាច
យើងបានសម្តែងចេញការប្រព្រឹត្តរបស់យើងដោយផ្អែកលើអារម្មណ៍ទាំងនោះ។
ត្រង់នេះ យើងត្រូវតែទទួលស្គាល់ថា យើងបានជ្រុលធ្វើអាក្រក់ហើយ
ដូច្នេះយើងត្រូវតែគិតរកវិធីដែលយើងនឹងធ្វើវាអោយបានល្អប្រសើរឡើងវិញនៅពេល
ក្រោយ។
យើងអាចនឹងសុំជំនួយពីព្រះដើម្បីអនុវត្តអ្វីដែលយើងបានរៀននៅពេលបន្ទាប់
ហើយធ្វើការកែប្រែនូវអ្វីដែលយើងត្រូវការកែប្រែ។

ពេលខ្លះ
មានតែការពិនិត្យមើលយ៉ាងស៊ីជំរៅចំពោះការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងរបស់យើងទេ
ទើបអាចបង្ហាញពីឆន្ទៈពិតប្រាកដដែលផុសចេញពីដួងចិត្តរបស់យើង។
សត្រូវចាស់របស់យើង ដែលយើងស្គាល់វាច្បាស់នោះគឺជា កំពូលហេតុផល
ដែលបានឈានចូលមកក្នុងចិត្តរបស់យើងហើយប្រាប់យើងថា
ការប្រព្រឹត្តរបស់យើងសុទ្ធតែត្រឹមទាំងអស់
ខណៈពេលដែលទង្វើរបស់យើងបានបង្កកំហុសឆ្គងដ៏ធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ។
ការល្បួងបែបនេះគឺ ក្នុងគោលបំណងអោយយើងជឿស៊ុបថា យើងពិតជាមានចេទនាល្អ
និងមានហេតុផលសមរម្យទាំងយើងគ្មានចេទនាល្អ
និងហេតុផលសមរម្យសូម្បីតែបន្តិច។ ឧទាហរណ៍ថា
យើងបានផ្តល់ការរិះគន់ស្តាបនាដល់នរណាម្នាក់ក្នុងចេទនាល្អទេ
ប៉ុន្តែយើងបែរជាចង់ឈ្នះលើការជជែកវែកញែកអត់ប្រយោជន៍ទៅវិញ។
ឬក៏និយាយអាក្រក់អំពីមិត្តរួមការងារនៅពេលគាត់មិននៅទីនោះប្រាប់ដល់អ្នកដទៃដើ
ម្បីឱ្យពួកគេបានយល់ដឹងពីគាត់ តែតាមពិតយើងគ្រាន់តែចង់និយាយអាក្រក់ពីអ្នកដទៃ
ដើម្បីលើកខ្លួនឯងថាជាមនុស្សគ្រាន់បើជាងគេប៉ុណ្ណោះ។ ការឈឺចាប់របស់យើង
ធ្វើឱ្យយើងផ្ទេរការឈឺចាប់ដែលយើងមាននោះទៅអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់យើង
ហើយជារឿយយើងបានដាក់ទណ្ឌកម្មពួកគេ។
ពេលខ្លះយើងត្អូញត្អែរអំពីការតប់ប្រមល់របស់យើងដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃអាណិតយើង
ហើយយើងអាចទទួលបានការអាណិតអាសូរពីពួកគេ។ យើងបានបណ្តុះគំនិត
និងអារម្មណ៍របស់យើងដោយលាក់បាំងគំនិតអាក្រក់ក្រោមបំណងល្អ។
ភាពសុចរិតបែបនេះ អាចបង្កប់ខ្លួននៅក្រោមគំនិតតូចៗទាំងឡាយដែលយើងមាន។

ការរៀនមើលឃើញ ការព្រមសារភាព និងការកែកំហុសទាំងនេះ
គឺជាចំណុចស្នូលក្នុងការកសាងចរិតលក្ខណៈល្អ និងការរស់នៅល្អ។
ការសោកស្តាយដោយស្មោះត្រង់ចំពោះកំហុសឆ្គងដែលបានប្រព្រឹត្តិលើសលួសលើនរ

ណាម្នាក់ ការចេះដឹងគុណចំពោះព្រះពរ (ពរជ័យ) ប្រចាំថ្ងៃដែលយើងទទួលបាន និងបំណងចិត្តចង់ធ្វើអ្វីៗឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរនៅថ្ងៃស្អែក គឺជាទ្រព្យសម្បត្តិដែលយើងចង់បាន សម្រាប់ការរីកចម្រើន និងជាសះស្បើយពីភាពញៀន។

បន្ទាប់ពីបានធ្វើបញ្ជីសារពើភណ្ឌប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងហើយ បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យមើលក្នុងជម្រៅដួងចិត្តដ៏ជ្រៅរបស់យើង ទាំងកត់សំគាល់នូវគ្រប់ទាំងកំហុសឆ្គង និងអំពើល្អនោះយើងអាចអរព្រះគុណព្រះ ឬអំណាចដ៏ខ្ពស់របស់យើង នូវគ្រប់ទាំងព្រះពរដែលយើងបានទទួល ហើយដេកលក់ជាមួយមនសិការដ៏ជ្រះថ្លា។