ជំហានទាំង ១២

ក្រុមញៀនស្រាអនាមិក

The 12 Steps of Alcoholics Anonymous

A program of Recovery, in the Cambodia Language

ជំហានទាំង១២

ក្រុមញៀនស្រាអានាមិក

សារបណ្ណា

ចំណងជើងអត្ថបទ **ទំព័រ**

❖ គន្លនិទ្ទេស... 02
❖ សេចក្ដីណែនាំអំពីសៀវភៅអេអេទាំង ១២ជំហាន.. 03
❖ ប្រវត្តិអ្នកញៀនស្រាអនាមិកម្នាក់.. 05
❖ ការអធិស្ឋានមានភាពស្ងប់សុខ 18
❖ តើអេអេសម្រេចបានយ៉ាងដូចម្ដេច?.. 19

ជំហានទាំង ១២

១. យើងត្រូវទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងថា យើងគ្មានអំណាចលើសារជាតិស្រវឹងឡើយ។ យើងមិនអាចគ្រប់គ្រងជីវិតយើងបានឡើយ 24

២. យើងត្រូវជឿថា មានអំណាចមួយដែលខ្លាំងជាងយើង(ព្រះ...)! ហើយអំណាចនោះឯងអាចជួយយើងឱ្យរួចផុតពីភាពឆ្កួតវង្វេងនៃការញៀនស្រា 31

៣. ចូរធ្វើការសម្រេចចិត្ត! អនុញ្ញាតឲ្យព្រះ ឬអំណាចណាមួយដែលយើងជឿ ធ្វើជាអ្នកដឹកនាំជីវិតយើង ដើម្បីអោយជីវិតរបស់យើង ឋិតនៅក្រោមការថែរក្សារបស់ទ្រង់ 40

៤. ខ្ញុំត្រូវតែមានចិត្តក្លាហានពិនិត្យមើលខ្លួនឯងឡើងវិញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងឡាយណាដែលកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំតាមរយៈ កាយ វាចារ ចិត្ត 50

៥. សារភាពចរិកអាក្រក់របស់យើងចំពោះព្រះ ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ.................................... 72

៦. "យើងឥឡូវរួចរាល់ក្នុងការអនុញ្ញាតអោយព្រះជាម្ចាស់ដកចេញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងឡាយចេញពីយើង" 84

៧. "បន្ទាបខ្លួនទូលសុំទ្រង់ដកយកបញ្ហាទាំងឡាយរបស់អ្នកចេញ" 95

៨. "យើងធ្វើបញ្ជីរាយនាមមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់គេទាំងបង្កើតឆន្ទៈដើម្បីផ្សះផ្សាជាមួយមនុស្សទាំងនោះឡើងវិញ" 98

៩. កែតម្រូវ ឬប៉ះប៉ូវដោយផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលយើងធ្លាប់បានធ្វើអោយគេឈឺចាប់ពីមុនមក ប្រសិនបើគេយល់ព្រមទទួលនូវការប៉ះប៉ូវនោះ តែត្រូវជៀសវាងអោយបាន ប្រសិនបើការប៉ះប៉ូវនោះបែរជាបង្កជាបញ្ហាអោយបុគ្គលនោះវិញ 106

១០. ធ្វើសវនកម្មខ្លួនឯងរាល់ពេល បើសិនជាយើងបានដឹងខុសអ្វីនោះ យើងត្រូវទទួលស្គាល់ ហើយព្រមកែប្រែ ភ្លាមៗ 113

១១. តាមរយៈការអធិស្ឋាន និងការធ្វើសមាធិ យើងបានផ្សារភ្ជាប់ស្មារតីរបស់យើងជាមួយព្រះ។ យើងអធិស្ឋានដើម្បីអោយយើងស្គាល់ពីបំណងព្រះហឫទ័យដែលព្រះមានសម្រាប់ជីវិតរបស់ យើង និងដើម្បីអោយយើងនៅតែបន្តអនុវត្តវា 124

១២. មានស្មារតីភ្ញាក់រលឹកគឺជាលទ្ធផលនៃជំហាននេះ យើងព្យាយាមនាំយកសារនេះជូនដល់ បងប្អូន ដែលមានបញ្ហាជាមួយគ្រឿងស្រវឹងទាំងឡាយ ព្រមទាំងអនុវត្តគោលការណ៍នេះ គ្រប់កិច្ចការ ដែលយើងធ្វើ 137

❖ ការចាប់ផ្តើម 142

គន្ថនិទ្ទេស

សៀវភៅជំហានទាំង១២សម្រាប់អ្នកផ្តាច់ភាពញៀនស្រាអនាមិកដែលបានបោះពុម្ពនេះ ត្រូវបានយកចេញពីសៀវភៅជំហានទាំង១២ និងទំលាប់ទាំង១២សម្រាប់អ្នកផ្តាច់ភាពញៀនស្រាអនាមិក ដែលបានបោះពុម្ពលើកទី១៩ នៅឆ្នាំ២០០៩។

ជំហានទាំង១២ នៃការផ្តាច់ភាពញៀនស្រាដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ បង្ហាញពីកម្មវិធីនៃការស្តារនិតិសម្បទាឡើងវិញ ដែលបានជួយមនុស្សរាប់លាននាក់ឱ្យជាសះស្បើយពីភាពញៀនស្រា និងធ្វើអោយពួកគេមានជីវិតល្អអស់រយៈពេលជិតមួយសតវត្សមកហើយ។ ការបោះពុម្ពនេះត្រូវបានបកប្រែដោយប្រជាជនខ្មែរដែលបានរងគ្រោះពីការញៀនស្រា និងមានបទពិសោធន៍ជាមួយកម្មវិធីនេះដោយបានទទួលការបណ្តុះបណ្តាលអំពីជំហានទាំង១២នៃការផ្តាច់ភាពញៀនស្រាដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះ។ ការបកប្រែជាខេមរភាសានេះត្រូវបានពិគ្រោះនិង កែសម្រួលដោយមេដឹកនាំអង្គការសង្គមស៊ីវិលក្រៅរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាដែលបានស្ម័គ្រចិត្តលះបង់ពេលវេលាដោយមើលឃើញថា ប្រទេសកម្ពុជាត្រូវការធនធានសម្រាប់អ្នកផ្តាច់ភាពញៀនស្រាជាភាសាខ្មែរ។

ការងារនេះបានចាប់ផ្តើមនៅក្នុងអំឡុងឆ្នាំ២០១៧ ហើយត្រូវបានបញ្ចប់នៅឆ្នាំ២០២២ ដោយសមាជិកនៃអ្នកផ្តាច់ភាពញៀនស្រាអនាមិក (AA) ជាជនជាតិខ្មែរនិង ជនជាតិបរទេស រួមទាំងប្រជាជនខ្មែរជាច្រើនទៀតដែលចាប់អារម្មណ៍ចង់ឃើញកម្មវិធី ការផ្តាច់ភាពញៀនស្រាអនាមិកនេះបង្កើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

រក្សាសិទ្ធគ្រប់យ៉ាង© 1952, 1953, 1981 ដោយ A.A. Grapevine Inc ហើយក្រុមហ៊ុនបោះពុម្ព Alcoholics Anonymous Publishing ត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាក្រុមហ៊ុន Alcoholic Anonymous World Service, Inc.។

សេចក្តីណែនាំអំពីសៀវភៅអេអេទាំង ១២ជំហាន

ប្រទេសកម្ពុជាជាសង្គមបុរាណដែលពោរពេញទៅដោយទំនៀមទម្លាប់ជាច្រើន នាពេលថ្មីៗនេះបានងើបចេញពីសង្គ្រាមរយៈពេលសែសិបឆ្នាំរួមទាំងអំពើប្រល័យពូជសាសន៍ ហើយឥឡូវនេះកំពុងតស៊ូជាមួយនឹងការញៀនក្នុងទម្រង់ជាច្រើន។ ការញៀនស្រាគឺជាការទទួលស្គាល់និងទទួលយកយ៉ាងទូលំទូលាយបំផុតនៅក្នុងសង្គមហើយវាជះឥទ្ធិពលដល់គ្រប់វ័យ ភេទនិងវណ្ណៈ។ កម្រណាស់ដែលមនុស្សម្នាក់រកឃើញគ្រួសារដែលមិនរងផលប៉ះពាល់ដោយការសេពគ្រឿងស្រវឹងមិនថាជាបងប្អូនបង្កើត ឪពុកម្តាយ ឬ ប្តី ឬ ប្រពន្ធ។

ផលប៉ះពាល់នៃសង្គមនៃការញៀនស្រាគឺពិបាកកំណត់ប៉ុន្តែស្ទើរតែគ្រប់គ្នាត្រូវបានប៉ះពាល់។ នៅក្នុងករណីខ្លះវាបង្ហាញថាជាគ្រោះថ្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការ ឬ ការបើកបរដោយស្រវឹងដែលនាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់និងការស្លាប់ដោយមិនដឹងខ្លួន។ ចំពោះអ្នកដទៃការញៀនស្រាបង្ហាញអោយឃើញតាមរយៈអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ ឬ ជាការធ្វើអត្តឃាតដោយមិនដឹងមូលហេតុ។

អ្នកសេពគ្រឿងស្រវឹងជាច្រើនជឿថាគ្មានផ្លូវច្បាស់លាស់ក្នុងការជាសះស្បើយ គ្មានវិធីបញ្ឈប់ការផឹក គ្មានវិធីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនិងបំបាត់បន្ទុកដែលគ្រឿងស្រវឹងបានបង្កនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ អ្នកខ្លះស្វែងរកជំនួយពីព្រះសង្ឃ អ្នកខ្លះទៀតចូលមជ្ឈមណ្ឌលបន្សាបជាតិពុលហើយខ្លះទៀតត្រូវបានគេណែនាំឱ្យប្រើថ្នាំប្រឆាំងនឹងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តឬថ្នាំប្រឆាំងការថប់បារម្ភ។ ក្រុមនេះឈ្មោះអ្នកញៀនស្រាអនាមិកផ្តល់ក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់ការជាសះស្បើយប៉ុន្តែវាមិនមែនជាការមានការផ្លាស់លឿនទេតាមចិត្តរបស់យើងទេ។

សៀវភៅនេះជាជំហានទី ១២ នៃការអ្នកញៀនស្រាអនាមិក បង្ហាញពីជំហានទាំង ១២ នៃការជាសះស្បើយដែលអ្នកសេពគ្រឿងស្រវឹងអស់សង្ឃឹមរាប់លាននាក់នៅជុំវិញពិភពលោកបានប្រើដើម្បីជាសះស្បើយពីការញៀនស្រាតាំងពីឆ្នាំ ១៩៣៥។

ជំហានទាំង ១២ នៃការអ្នកញៀនស្រាអនាមិកគឺជាកម្មវិធីនៃការស្តារឡើងវិញសម្រាប់អ្នកដែលទទួលរងពីការញៀនស្រា។ Alcoholics Anonymous (AA) គឺជាកម្មវិធីសហគមន៍ដែលមានមូលដ្ឋាននៅទូទាំងពិភពលោកដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីជួយដល់អ្នកដែលកំពុងជួបការលំបាកក្នុងការផឹកស្រាស្រវឹងដោយមានការគាំទ្រពីមិត្តភក្តិតាមរយៈកិច្ចប្រជុំនិងការពិភាក្សាជុំវិញការញៀនស្រា។ មិនមានតម្រូវការដើម្បីចូលរួមជាមួយអេអេក្រៅពីការមានបំណងចង់ឈប់ផឹក ហើយវាមិនជាប់ពាក់ព័ន្ធជាមួយអង្គការនិកាយសាសនាសាសនាឬស្ថាប័នណាមួយឡើយ។ អ្នកដែលចូលរួមក្នុងអង្គការអេអេអេប្តេជ្ញាចូលរួមដោយស្ម័គ្រចិត្ត។

កម្មវិធីជំហានទាំង ១២ ដំណើរការល្អបំផុតសម្រាប់ការងើបឡើងវិញជាក្រុមទោះបីមានមនុស្សតែ ២ ឬ ៣ នាក់ក៏ដោយ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ចាប់ផ្តើមជាក្រុមយើងសូមជម្រុញឱ្យអ្នកអានតាមជំហានបន្ទាប់មកសូមប្រើព័ត៌មានទំនាក់ទំនងដែលបានផ្តល់ដើម្បីនិយាយជាមួយសមាជិកខ្មែរអេអេដូចគ្នា។

ប្រវត្តិអ្នកញៀនស្រាអនាមិកម្នាក់

ភាពធំដឹងក្តីក្នុងជីវិតជាកសិករម្នាក់ដែលរស់នៅដំបន់ភ្នំនិងវាលស្រែក្នុងខេត្តព្រះសីហនុជាស្រុកកំណើតទី២របស់ខ្ញុំ។ តាមពិតខ្ញុំជាក្មេងម្នាក់ដែលកើតនៅជុំរំមួយក្នុងប្រទេសថៃដែលនៅជិតព្រំប្រទល់កម្ពុជាយើង។ នៅទីនោះខ្ញុំមិនដែលស្គាល់ថាស្រែបែមុខទៅណាទេ ទាំងម្ហូបអាហារ ទាំងទឹកមាន របបគេចែកអោយ។ នៅជំរុំឪពុកម្តាយខ្ញុំជាអ្នករកស៊ីជួញស្ករ លក់ទឹកកកឈូសនិង ស្រារ ដបដែរ(នៅជំរុំក្នុងការលក់ស្រាគឺលក់ដោយលួចលាក់មិនបើកចំហរទេ)។ខ្ញុំចាំបានថា៖ មានម្តងនោះ ខ្ញុំប្រហែលជាអាយុបាន១០ឆ្នាំឪពុកបានប្រើខ្ញុំអោយយកស្រារដាក់ក្នុងអាវ រួចយកទៅលក់អោយអ្នកជាប់ឃុំឃាំងក្នុងជុំរុំ ដែលពួកគេភាគច្រើនគឺ ជាអ្នកចេញចូលខុសច្បាប់។ ពីក្មេងខ្ញុំមិនដឹងថាអ្វីទៅជាស្រារទេ។ ឪពុកម្តាយខ្ញុំពួកគាត់រកស៊ីលក់ស្រារ មែនប៉ុន្តែពួកគាត់មិនចេះផឹកស្រារនិងមិនចូលចិត្តអ្នកប្រមឹកដែរ។ រហូតដល់ឆ្នាំ១៩៩៣ គេបញ្ជូនខ្មែរទាំងអស់មកកម្ពុជាវិញ ហេតុដូច្នេះហើយឪពុកក៏សំរេចចិត្តមករស់នៅស្រុក កំណើតរបស់គាត់វិញនៅភូមិមួយក្នុងខេត្តព្រះសីហនុរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។

ពេលមកដល់ដំបូងខ្ញុំសប្បាយណាស់បានឃើញវាលស្រែ សត្វគោ និងមានសេរីភាព មែនទែន។ អ្នកភូមិទាំងអស់មានអ្នកខ្លះស្វាគមន៍ និងអ្នកខ្លះគេមិនសូវស្វាគមន៍គ្រួសារ ខ្ញុំដែរ។ ជាធម្មតាអ្នកភូមិមានទំលាប់ក្រោយសំរាកពីការងារ ឬពេលទំនេរ គេតែងតែអង្គុយ ជុំគ្នាហូបស្រារជជែកគ្នាលេង។ ពេលឪពុកប្រាប់គេថាអត់ចេះផឹកនិងអត់ចូលរួមផឹកជាមួយ ពួកគេមិនសូវស្វាគមន៍ពួកយើងប៉ុន្មានទេ។ មានថ្ងៃមួយឪពុកបានចូលរួមហូប ស្រាជាមួយ គេម្តង ដោយសារតែមានកម្មវិធីបុណ្យនៅផ្ទះយាយនិងមិនអាចប្រកែកបាន (ខ្ញុំក៏នៅទី នោះដែរ)។ មិនយូប៉ុន្មានស្រាប់តែ

លឺសំលេងដបបែកលឺសូរ "ផាំង"! ធ្វើអោយផ្អើល មនុស្សពេញទាំងរោងបុណ្យ សំឡេងដបបែកនោះគឺបណ្តាលមកពីឪពុកខ្ញុំបានគប់ដប ស្រារទៅនឹងជើងតាងសសរផ្ទះ។ ឪពុកគប់ដបគឺនៅក្នុងវង់ហូបស្រារនោះ ពីព្រោះតែមាន អ្នកឌឺដងអោយគាត់ ហើយគាត់គិតថាគេមើលងាយគាត់ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាគាត់ គប់ដប។ អ្នកនៅក្នុងវង់ហូបស្រានិយាយថាៈ គាត់ហូបស្រវឹង ហើយបានជាគាត់គប់ដប អ៊ីចឹងនោះ។ តាមពិតឪពុកអត់ស្រវឹងទេ មកពីគាត់ខឹងអ្នកឌឺអោយគាត់។ បន្ទាប់ពីនោះ ឪពុកក៏ដើរចេញហើយឡើងទៅសំរាកនៅលើផ្ទះវិញ។ កាលនោះខ្ញុំអាយុបាន១១ឆ្នាំ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ខ្មាស់គេបន្តិច និងស្អុតបន្តិចដែរពេលមានរឿងអ៊ីចឹងកើតឡើង។ និយាយតាម ត្រង់ទៅនៅភូមិដែលខ្ញុំរស់នៅនេះ អ្នកភូមិភាគច្រើនចូលចិត្តផឹកទាំងប្រុសទាំងស្រី និង លេងល្បែងស៊ីសង។

ក្នុងអំឡុងពេលពីឆ្នាំ១៩៩៦ ដល់ឆ្នាំ២០០០ ខ្ញុំនៅជាក្មេងទំទង់នៅឡើយ។ពេលនោះ ខ្ញុំមានរឿងជាច្រើនដែលបានឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ខ្លះជាមួយនឹងស្រា និងមានទំនោមិនចូលចិត្តអ្នកប្រមឹកផងដែរ។ តាមទម្លាប់អ្នកភូមិកាលសម័យនោះការផឹកស៊ីមិនសូវជាទូលំទូលាយខ្លាំងដូចសម័យបច្ចុប្បន្នទេ។ គេនិយមការស៊ីផឹកនៅពេលមានកម្មវិធីផ្សេងៗ។

និយាយដល់កម្មវិធីនៅភូមិ បានធ្វើឱ្យខ្ញុំនឹកឃើញ កាលខ្ញុំនៅអាយុ១៦ ឆ្នាំគេមាន ពិធីរៀបការអ្នកជិតខាង ហើយខ្ញុំបានជួយធ្វើជាអ្នករត់តុក្នុងកម្មពិធីនោះ។ ក្នុងពិធីនោះ មានភ្ញៀជាច្រើនចូលរួមដោយគេភាគច្រើននិយមហូបស្រាជាធម្មតា មានអ្នកខ្លះផឹកតិច មានអ្នកខ្លះផឹកច្រើនតាមសមត្ថភាពរបស់ពួកគេ ហើយគេតែងតែឱ្យស្រាទៅអ្នករត់តុផឹក ម្តងមួយកែវជារឿយៗដែរ។ កាលនោះមានភ្ញៀវម្នាក់ជាអ្នកជិតខាងខ្ញុំ គេឱ្យស្រាមកខ្ញុំផឹក តែខ្ញុំប្រាប់គេថា "ខ្ញុំអត់ចេះផឹកទេ" គេនិយាយថា "បើមិនរៀនមិចនឹងចេះ! ដាក់បន្តិចវា មិនអីទេ"។ ដោយការគោរព និងបង្ហាញពីការគួសម ខ្ញុំក៏ព្រមញ៉ាំប្រហែល១ភាគ១០នៃកែវ ហើយកាលនោះគេនិយមផឹកស្រា

សរឬស្រាកីឡាកាសជាប្រភេទស្រាជប។ នេះជាលើកដំបូងហើយដែលខ្ញុំផឹកស្រា។ តាមពិតស្រាមានរស់ជាតិខ្លាំង ឈ្ងួល ពិបាកលេប ល្វីង ខ្ញុំនមិនគួជាទីរាប់អានទេ។ ក្រោយពីផឹកហើយខ្ញុំស្រវឹង ទន់ដៃទន់ជើង បើកភ្នែកអត់រួច មានរម្មណ៍ថាធ្ងន់ក្បាលមែនទែន ធ្វើឱ្យខ្ញុំធ្វើអ្វីលែងកើតមានតែដេករហូតដល់ភ្លឺ ខកជើង មិនបានរាំទៀតផងនៅល្ងាចយប់នោះ និង"មានអារម្មណ៍ថាស្តាយរាំមែនទែន"។ តាំងពី ពេលនោះមកធ្វើឲ្យខ្ញុំមិនចង់ស្គាល់ទេស្រារ។

នៅភូមិខ្ញុំនៅសម័យនោះមានអ្នកផឹកភាគច្រើនជាអ្នកមានប្រពន្ធចាស់ៗនិង មនុស្ស ពេញវ័យគេនិយមផឹកស្រាសរ ពីព្រោះស្រាបៀរថ្លៃ គ្រប់កម្មវិធី មិនថា រៀបការ ជប់លាង បុណ្យតូចបុណ្យធំ ឬបុណ្យសពទេត្រូវតែមានស្រាកំដរជានិច្ច។

ជាលើកទីពីរ ខ្ញុំផឹកពេលមានពិធីឡើងផ្ទះរបស់ខ្ញុំ កាលនោះខ្ញុំអាយុ១៧ឆ្នាំ ក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិនៅភូមិខ្ញុំជាក្មេងម្នាក់ដែលមិនចេះផឹកស្រាទេ។ រាល់ពេលពួកគេផឹកស្រាមិនថា លាយទឹកដូងឬកូកាទេខ្ញុំមិនផឹក តែដោយសារមិត្តភក្តិ និងចាស់ៗគាត់មក ជួយធ្វើផ្ទះ ហើយ ណាមួយគ្រួសារខ្ញុំគ្មានអ្នកចេះផឹកស្រាទៀត ដោយអត់មានអ្នកណាអង្គុយកំដរពួកគេ ខ្ញុំក៏អង្គុយកំដរនិយាយគ្នាលេង និងកំដរគេផឹកស្រាសរដែរ។ គេផឹកវិលជុំ ដោយម្នាក់ម្តងកន្ទះគូទកូនកែវដោយមានម្នាក់ជាអ្នកបោះមេ។ ពេលនោះខ្ញុំឃើញមិត្តភក្តខ្ញុំគាត់ផឹកច្រើនហើយតែគាត់អត់ទាន់ស្រវឹងសោះ ខ្ញុំសសើរគាត់មែនទែន!។ ធម្មតាពួកគាត់ ផឹកក្នុងផ្នត់គំនិតចង់ផ្ចាញ់គ្នាដែរ ព្រោះមានអ្នកខ្លះអួតក្នុងការផឹក។ ខ្ញុំជាប្រុសម្នាក់ដែរខ្ញុំក៏មិនចង់ចាញ់ដែរ ខ្ញុំក៏សួរគាត់ថា "ផឹកយ៉ាងម៉េចបានអត់ស្រវឹង?" គាត់ប្រាប់ថា "ពេលផឹកស្រា ផឹកទឹកបន្តិចទៅ" ខ្ញុំរៀនធ្វើតាមតែនៅតែស្រវឹង។ តាមពិតអ្នកផឹកខ្លះមាន ល្បិចក្នុង ការផឹកដូចជា ផឹកហើយស្តោះទឹកមាត់ដោយស្រាតាម (ស្តោះស្រាចោល) មានអ្នកខ្លះយក ក្រមាជូតម៉ាត់ដោយស្រាតាមដែរ(ស្តោះស្រាចូលក្រមាខ្លះៗ)។ ប៉ុន្តែអ្នកផឹកដែលជុះមេ ហើយបើមិនសរសើមិនបានទេផឹកមិនក្លៀមក៏បាន ផឹកដូចផឹកទឹក ផឹកមិនចេះ

ក្អួត ផឹកមួយ កន្លែងហើយទៅរកកន្លែងផឹកមួយទៀតដើរត្រេតត្រតមិនត្រង់ផ្លូវហើយនូវតែផឹកទៀត រហូតស្ត្រៃលិតម៉ាត់ និងដេកកន្លែងណាក៏បាន។ ឲ្យតែខ្ញុំជួបអ្នកផឹកជុះមេបែបនេះខ្ញុំតែងតែមិនចង់រាប់រកប៉ុន្មានទេ។និយាយពីនៅផ្ទះខ្ញុំ កាលនោះ ម្តាយខ្ញុំបើកតូបលក់ឥវ៉ាន់ចាប់ហួយនិងស្រាដែរ។ ពេលខ្ញុំឃើញអ្នកផឹកជុះមេផឹកស្រាម្តង។ ពួកគេផឹកដូចផឹកទឹក ហើយជញ្ជក់ម៉ាត់ "ឆ្ងាញ់ណាស់" ធ្វើឱ្យខ្ញុំព្រឺសម្បុរខ្វាក ពេលឃើញពួកគេផឹក ក្នុងចិត្តខ្ញុំគិតថា៖"មិនឆ្ងាញ់ទេ"។ ពេលខ្លះមានអ្នកមកផឹកជាក្រុមបីទៅបួននាក់ ផឹកបណ្តើរអួតបណ្តើរ ពេលខ្លះផឹកហើយក្នាល់គ្នាស៊ីកែវក៏មាន ពេលខ្លះក៏មានរឿងទាស់ទែងវាយគ្នាក៏មាន។ តាមព្រឹត្តិកាណ៍ទាំងអស់នេះធ្វើឱ្យខ្ញុំមានប្រតិកម្មមិនចូលចិត្ត"អ្នកផឹកស្រា"ទាល់តែសោះ។

ខ្ញុំក៏ជាក្មេងម្នាក់ដែលមានកម្លាំងខ្លាំង ឧស្សាហ៍ធ្វើការ ចូលចិត្តជួយអ្នកដទៃបេះ អត់ធ្មត់ក្នុងការងារ មិនសូវចេះនិយាយច្រើន ចូលចិត្តដើរលេង ញ៉ាំបង្អែម និងផ្លែឈើ ជាមួយមិត្តភក្តិក្នុងភូមិ អ្នកភូមិផងរបងជាមួយគោរពស្រឡាញ់រាប់អាន ខ្ញុំគ្រប់ៗគ្នា(នៅជំ នាន់នោះមិនសូវមានក្មេងជំទង់ចេះផឹកស្រាប៉ុន្មានទេនៅភូមិខ្ញុំ)។

ក្រោយពីប្រឡងធ្លាក់ថ្នាក់ទី៩ ហើយក៏ឈប់រៀនបានពីឆ្នាំ ឪពុកបានសុំខ្ញុំអោយ បួសរៀនបន្តនៅភ្នំពេញ ពីព្រោះផ្នត់គំនិតឪពុកខ្ញុំ"កូនប្រុសត្រូវតែរៀនអោយច្រើនជាអ្នក ស្នងត្រកូល"។ អញ្ចឹងខ្ញុំក៏បានបួសឡើងមករៀននៅឯភ្នំពេញនាឆ្នាំ២០០០។ ក្នុងនាមជា ព្រះសង្ឃធ្វើអោយខ្ញុំកាន់តែរឹងមាំខាងផ្លូវចិត្ត សេចក្តីស្រឡាញ់ និងភាពអត់ធ្មត់ និងជាពិសេសខ្ញុំមានឱកាសបានទៅរៀននៅប្រទេសឥណ្ឌានេស៊ីជិត៣ឆ្នាំទៀត។ ក្រោយមកខ្ញុំក៏បានរៀនចប់វិទ្យាល័យខាងសាលាព្រះសង្ឃនៅភ្នំពេញ និងរៀនបរិញ្ញាប័ត្ររងផ្នែក អាយធី នៅសកលវិទ្យាល័យអាស៊ីអឺរុបប៉ុន្តែដោយមានផលវិបាកក្នុងការសិក្សា ខ្ញុំក៏បានសម្រេចចិត្ត សឹកលាចាកសិក្ខាបទនៅឆ្នាំ២០០៧។

តាមពិតព្រះពុទ្ធបានមានពុទ្ធដីកាថា៖"សុំកុំសេពនូវគ្រឿងស្រវឹងទាំងឡាយ" នេះជាពាក្យប្រៀនប្រដៅមួយនៅក្នុងសីលប្រាំ និងមានន័យជ្រាលជ្រៅណាស់ក្នុងជីវិតរស់ នៅដែលពេញដោយសន្តិភាព។"

ក្រោយពីសឹកហើយបាន១ខែ ខ្ញុំបានទៅធ្វើការនៅការដ្ឋានសាងសង់ផ្លូវជាមួយបងថ្លៃខ្ញុំនៅតំបន់ភ្នំមួយនៅពេជ្រនិល ប្រហែល២ខែ។ ដោយបងថ្លៃឃើញខ្ញុំចូលចិត្ត អានសៀវភៅពេលទំនេរ អញ្ចឹងគាត់បានលើកទឹកចិត្តខ្ញុំអោយទៅរៀនបន្តនៅឯភ្នំពេញវិញ។

ការវិលត្រឡប់មកវិញម្តងនេះ ជីវិតនិងការរស់នៅរបស់ខ្ញុំចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរបន្តិចម្តងៗ ចាប់ផ្តើមពីខ្ញុំចេះផឹកស្រាពីមួយកំប៉ុងស្រវឹងរហូតដល់៣កំប៉ុងបានស្រវឹង និងចេះផឹកច្រើនឡើងៗ។ តាំងពីដើមរហូតមកដល់ឥឡូវនេះ គេនិយមយកស្រាមកធ្វើជាមិត្តនិង ជាមេត្រីមុខក្នុងការរាប់អានគ្នា "មានស្រា មានមិត្ត"។ ដោយសារតែខ្ញុំចង់មានមិត្តភ័ក្ត ដើរលេងសប្បាយ ចង់ស្គាល់សង្គមថ្មី (ដើរអោយទាន់សង្គម) ចង់ចូលរួមគ្រប់ សកម្មភាព ដែលមិត្តភក្តិធ្វើ និងមានអំនួតតាមបែបជាមនុស្សប្រុសនិងមិនចង់អោយ គេថាគីឡូ ស្រាល អន់ៗ ហេតុដូច្នេះហើយ ខ្ញុំក៏ខំរៀនផឹក និងចាប់ផ្តើមមានទំលាប់ចូលចិត្តផឹកស្រា។ ដោយ ខ្លួនឯងខ្ញុំទាំងនៅមានទស្សនៈមួយថា"ស្រាល្វីងនិងមានក្លិនខ្លាំងប៉ុន្តែហេតុអ្វីមនុស្សចូលចិត្តផឹកម្ល៉េះ"។ ក្នុងឆ្នាំដដែលនោះដែរ ខ្ញុំក៏មានសង្សារម្នាក់ តាមពិតសង្សារខ្ញុំមិនចូលចិត្តអ្នក ចេះផឹកស្រានោះទេ គាត់តែងតែខឹងខ្ញុំពេលខ្ញុំយកលេសទៅផឹកស្រាជាមួយមិត្តភក្តិ ដោយ មិនសូវចំណាយពេលជាមួយគាត់អោយច្រើន។ មានពេលខ្លះខ្ញុំបានខឹងនឹងសង្សា "ហេតុអ្វី គាត់មិនចង់ឲ្យខ្ញុំមានសេរីភាព និងមានមិត្តភក្តិ"។តាមរឿងនេះ កាន់តែធ្វើអោយខ្ញុំ ផឹកជាង មុន ព្រមទាំងផឹកឌឺដាក់សង្សាដោយមិនដឹងខ្លួនទៀតផង ព្រោះតែខ្ញុំនៅមានផ្នត់ គំនិត មួយថា៖ "ស្រីៗមិនយល់ពីមនុស្សប្រុស" និង"ខ្ញុំមិនត្រូវតាមស្រីៗរហូតទេ កុំអោយស្រីៗ គ្រប់គ្រងយើងបាន" ខ្ញុំបែរទៅផឹកអោយច្រើនធ្វើអោយគាត់អាណិតខ្ញុំ និងអោយគាត់ព្រម ទទួលយកការផឹករបស់ខ្ញុំ និងចង់អោយគាត់ចូលរួមផឹក ដែរ*(ការ*

ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជា លេសក្នុងការផឹក និងគតិខុសឆ្គងមួយដែលខ្ញុំបានភ្ជាក់ខ្លួន ដឹងក្រោយពេលបែក គ្នាជាមួយ សង្សា និងក្រោយពេលខ្ញុំបានដើរជាមួយ អេអេធ្វើលំហាត់ក្នុងជំហានទីបួន។នៅពេល នោះខ្ញុំមិនដែលគិតថា ខ្ញុំជាអ្នកញៀនស្រាទេ។ ពេលខ្លះខ្ញុំធ្លាប់គិតថា ស្រាអាចបំផ្លាញ សុខភាព ស្មារតី អស់លុយ និងពេលខ្លះអស់តំលៃជាមនុស្ស ដូចគេថា"ស្រាថ្លៃ ប៉ុន្តែមនុស្ស ថោក"។ ខ្ញុំនឹកឃើញកាលពីឆ្នាំ២០០៨ ខ្ញុំចូលចិត្តដើរផឹកពីកន្លែងមួយទៅកន្លែង មួយជាមួយមិត្តភក្តិ ពេលខ្លះចេញពីបៀរហ្គាឌិនវិញត្រូវគេដេញវាយដួលម៉ូតូក៏មាន ពេលខ្លះមិត្ត ភក្តិពេលផឹកស្រវឹងចូលចិត្តបោកកែវក៏មាន និងមានថ្ងៃមួយនោះមិត្តភក្តិ ស្រវឹងចង្អុលមុខ ប៉េអ៊ឹមហើយត្រូវប៉េអ៊ឹមក្តុំកាំភ្លើង វាយហើមមុខហើមមាត់ក៏មាន។ ពេលខ្លះផឹកស្រាស្រ វឹងបាត់សតិចូលចិត្តទៅលេងស្រី និងប្រើកាយវិការមិនសមរម្យ ទៅលើស្រី និងប្រើពាក្យ សំដីមិនគួរសមទាល់តែសោះ(ពេលចូលខេធីវី) ហើយនិងមានមិត្តភ្តខ្ញុំម្នាក់បានជិះម៉ូតូ ចូល ឡាន ហើយត្រូវឡានកិនស្លាប់ផងដែរ។ ហេតុការណ៍ទាំង អស់នេះសុទ្ធតែបង្ហាញថាយើង គ្មានអំណាចលើស្រាទេ ប៉ុន្តែអំណួត ចិត្តតប់ប្រមល់ កំហឹង ចង់បានការសរសើរ និងភាព ឯកោរបស់ខ្ញុំមិនដែលឲ្យខ្ញុំគិតឃើញពីចំណុចមួយនេះទេ។ដោយមានរឿងច្រើនកើតឡើង បូករួមទាំងការបែកគ្នាជាមួយសង្សារ ខ្ញុំក៏សំរេចចិត្តឈប់ផឹកស្រាបានប្រហែល១ខែ។ ពេលនោះខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមិនឱ្យតម្លៃទៅសង្សារ និងយកពេលជាមួយគាត់ឲ្យបានច្រើន និង ធ្វើអោយគាត់ពិបាកចិត្តលែងទុកចិត្តលើខ្ញុំ ខ្វះភាពកក់ក្តៅ អស់ជំនឿលើខ្ញុំ ដោយសារតែ ខ្ញុំបានអោយតំលៃទៅលើស្រា និងមិត្តភក្តិជំពេកដើម្បីផឹក។ ក្នុងរយៈពេលឈប់ផឹក ខ្ញុំមាន រម្មណ៍ថាខ្លួនរបស់ឈឺសសៃសស្វង ឈឺឆ្អឹងឈឺឆ្អែង និងស្ពឹកៗមុខ ហើយដូចជាមនុស្ស មិនសូវមានអារម្មណ៍នៅជាប់នឹងខ្លួនទេ។ ហើយមួយទៀតខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានក្នុងការផឹក "ខ្ញុំផឹកក៏បានអត់ ផឹកក៏បាន ចង់ឈប់ពេលណាក៏បាន"។ បន្ទាប់មកខ្ញុំមានគំនិតថា៖យើងផឹកតិចតួច ១កំប៉ុង ២កំប៉ុងវាមិនអីទេដោយខ្ញុំចូលចិត្តចូលរួមជាមួយមិត្តភ័ក្តដើម្បីកំដរ ភាពឯកោររបស់ ខ្ញុំ"ខ្ញុំ ក៏ចាប់ផ្តើមផឹកឡើងវិញម្តងទៀត"។ នៅពេលផឹកម្តងទៀតមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំដូចជា មនុស្សស្រេកទឹក ផឹកស្រា

ឆ្ងាញ់មែនទែន អត់ល្វីង អត់ឈ្ងួលដូចមុនទេ "ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ដូចពេលដែលយើងអស់កំលាំង ពេលក្តៅខ្លាំង ហើយបានទឹកកកមួយកែវមកញ៉ាំអ៊ីចឹង ត្រជាក់ចិត្តមែនទែន ត្រជាក់ស្រេបតែម្តង!"។ តាមពិតទៅខ្ញុំគឺជាគ្រូបង្រៀនភាសាខ្មែរម្នាក់បានចាប់ផ្តើមបង្រៀននៅអង្គការមួយនៅចុងឆ្នាំ២០០៧ ហើយក៏ជាពេលដែលខ្ញុំចាប់ផ្តើមចេះផឹកដែរ បន្ទាប់ពីមានបញ្ហាច្រើន ក៏ឈប់ផឹកបានមួយខែក្នុងឆ្នាំ២០០៨ ហើយក៏បន្តផឹកឡើងវិញ។ ហើយការបន្តផឹក របស់ខ្ញុំ កាន់តែជំនាញជាងមុន។ រាល់ល្ងាច ពេលចេញពីធ្វើការ ខ្ញុំតែងតែបបួលមិត្តភ័ក្ត ឬមិត្តភ័ក្ត បបួលខ្ញុំម្នាក់ម្តងដើម្បីទៅផឹក ឬពេលខ្លះ ខ្ញុំអផ្សុក ធុញម្ហូម៉ោឬខឹងពីកន្លែងធ្វើការ ពីជីវិត ខ្លួនឯង ពីសង្គមនិងបរិស្ថានជុំវិញ ឬពេលមានម្ហូបឆ្ងាញ់ខ្ញុំតែងតែផឹកជាប្រចាំ។ ជួនកាល អត់មានមិត្តភក្តិ ខ្ញុំក៏ទៅផឹកម្នាក់ឯង ក្រែមសាច់ក្តែស្រាថ្នាំនៅពេលអត់លុយ ពេលមាន លុយរកមើលស្រា រឺស្រាបៀរណាប្លែកៗដើម្បីផឹក (ពេលហ្នឹងមានអារម្មណ៍ថា ពេលឃើញ ស្រា នឹកពីស្រា ឬលឺពីស្រា គួឲ្យស្រក់ទឹកមាត់)។ ខ្ញុំផឹកតាំងពីកន្លះលីត្រស្រវឹងរហូតដល់ ១លីត្រ២លីត្រអត់ទាន់ផ្កាប់មុខទេឥឡូវ។ ខ្ញុំបានបន្តផឹករាល់ថ្ងៃ មួយថ្ងៃពី៤ទៅ៥កំប៉ុង ឬ២ទៅ៣ដប និងពេលជួបមិត្តភក្តិពីរបីនាក់ផឹក២ទៅបីកេសជាប្រចាំ និងផឹកពីព្រឹក រហូត ដល់យប់ ផឹកពីយប់រហូតដល់ព្រឹកផឹកទៀតក៏មាន។ រាល់ការទៅលេងផ្ទះម្តងៗខ្ញុំតែងតែ ជួយធ្វើការឪពុកម្តាយនៅផ្ទះពីព្រោះខ្ញុំជាកូនឧស្សាហ៍ម្នាក់ដែរ រាល់ពេលធ្វើការខ្ញុំផឹក បណ្តើរធ្វើការបណ្តើរ មិនថាធ្វើការផ្ចាល់ដី ទៅស្រែកាប់ឈើ ឬឡើងដំបូល ផ្ទះទេ គឺផឹក រហូតព្រោះអីនៅផ្ទះ ម្តាយខ្ញុំលក់ស្រាថ្នាំដែរ។ ឪពុកខ្ញុំគាត់សង្កេតមើលការផឹករបស់ខ្ញុំ ហើយគាត់និយាយថា៖ "***អាអូន ឯងកាត់ទៅអ្នកណាគេបានជាផឹករហូតនិងអត់ស្រវឹង អញ្ចឹង! ពូជអញដូចមិនមានទេ។***" ពេលលឺគាត់និយាយអ៊ីចឹង ខ្ញុំគ្រាន់តែញញឹមហឹមៗ ហើយក៏បន្តធ្វើការទៀត។

រាល់ពេលចូលឆ្នាំខ្មែរជាធម្មតាខ្ញុំទៅលេងផ្ទះ និងមានមិត្តភក្តិមកជួបជុំគ្នា ពីព្រោះ មួយឆ្នាំម្តងបានជួបគ្នា ខ្ញុំនិងមិត្តភក្តិបបួលគ្នាអង្គុយផឹកពីផ្ទះមួយទៅផ្ទះមួយ ទៀតរហូតដល់យប់ទៅរាំធុងបាស់ នៅកន្លែងរាំគេមានស្រាសរស្វាគមន៍ជាប្រចាំ ពួកយើងក៏ផឹកផងរាំផងស្បាយណា

ស់។ នៅយប់មួយហ្នឹង ប្រហែលជាម៉ោង៩យប់មាន ប្អូនប្រុសម្នាក់ជា អ្នក ភូមិដូចគ្នាដែរ គាត់ស្រវឹងជាបហើយ គាត់ក៏មកចូលរាំដែរ។ ពេលបងប្អូនជីដូនមួយគាត់ មកនិយាយប្រាប់អោយគាត់ទៅអង្គុយ ឬទៅគេងទៅ ពីព្រោះមើលទៅគាត់ស្រវឹងជាប ហើយនិងរាំកូរគេឯងពេញវង់។ គាត់គ្រាន់តែលឺបងប្អូនប្រាប់អ៊ីចឹង គាត់បែជាខឹង អន់ចិត្ត និងរករឿងវាយគេឯងពេញវង់។ បងជីដូនមួយគាត់ទ្រាំមិនបានក៏មានការវាយគ្នាពេញវង់ទៅ(តាមពិតពួកយើងសុទ្ធតែផឹកស្រវឹកដូចគ្នាហើយតែមិនទាន់ជាបដូចគាត់នៅឡើយ)។ ខ្ញុំក៏នៅក្នុងហេតុការណ៍នោះដែរ ប៉ុន្តែខ្ញុំនិងមិត្តភក្តិបានត្រឹមតែឈរមើលប៉ុណ្ណោះ។ ប្រហែលតែមួយនាទីខ្ញុំឃើញឪពុក ខ្ញុំមករកខ្ញុំដែរ ពីព្រោះកន្លែងរាំនៅជិតផ្ទះ។ នៅពេលឃើញឪពុកមក ពេលនោះខ្ញុំ ស្រាប់តែ មានអារម្មណ៍ខឹងមួម៉ៅនឹងគាត់។ក្នុងចិត្តខ្ញុំមិនសប្បាយនិងមិនចូលចិត្តអោយគាត់មក កន្លែង មានរឿងដូចនេះទេ។ មិនបង្អង់យូខ្ញុំក៏ហៅគាត់ដើរទៅផ្ទះជាមួយគ្នាវិញ។ ពេលដល់ផ្ទះខ្ញុំ បាននិយាយទៅគាត់ថា៖ "ប៉ា! ហេតុអ្វីបានជាប៉ាទៅ ពីព្រោះមនុស្សកំពុងវាយគ្នា" "មិនល្អ ទេ! បើមានរឿងចឹងទៀតកុំទៅធ្វើអីខ្លាចមានគ្រោះថ្នាក់"។ ឪពុកក៏ខឹងខ្ញុំវិញពេលឮ ខ្ញុំនិយាយអ៊ីចឹងគាត់និយាយថា៖ អញទៅមើល ពីព្រោះខ្លាចកូនអញមានគ្រោះថ្នាក់ និងពេលដែលមានរឿងកើតឡើងក្នុងភូមិអញត្រូវតែដឹងឮ។ ខ្ញុំបានតមាត់ជាមួយគាត់ទៅមករហូតដល់គាត់និយាយថា៖ មកពីគាត់ជាមនុស្សល្ងង់មិនបានរៀនសូត្រដូចកូន ឱ្យកូនមើល ងាយអ៊ីចឹងឯង។ ខ្ញុំគ្រាន់តែលឺសំដីនោះភ្លាមក៏មិនមានសតិគិតពិចារណាច្រើនដូចមានអ្វីមកបាំងមុខឱ្យងងឹតសូន្យឈឹង។ ខ្ញុំគិតតែពីយំនិងលើកតុកៅ អីគ្រវែងគ្រវាត់ពេញក្រោមផ្ទះ យំននាលដីនិង រត់បោកក្បាលនឹងសសរផ្ទះ ឃើញអ៊ីចឹងបងស្រី ប្អូនស្រី និងម្តាយមកចាប់ យកខ្ញុំឡើងទៅ លើផ្ទះ។ ពួកគាត់បាននិយាយលួងខ្ញុំថា៖ ឈប់ស្តាប់ពាក្យគាត់ទៅ និងកុំនិយាយ តមាត់ ជាមួយគាត់ដែរ។ បន្ទាប់មកខ្ញុំក៏ស្ងប់បន្តិចតែនៅបន្តយំរហូតដល់ដេកលក់ពីព្រោះ ស្រវឹង រាងធ្ងន់ក្បាលខ្លាំងដែរ។ លុះព្រឹកឡើងក្រោយស្វាងពីស្រា ខ្ញុំដូចជាមានវិប្បដិសារី ចំពោះ រឿងនៅយប់មិញ។ ខ្ញុំបានអង្គុយនៅមុខជណ្តើរមានអារម្មណ៍ឈឺក្បាល និងយកដៃស្ទាប ក្បាលមើល ក្បាលដូចជាពកធំ។ ខ្ញុំបានសួរខ្លួនឯងថា

៖ ក្បាលខ្ញុំពកដោយសារអ្វីចេះ? ក្រោយពីខ្ញុំគិតបានតែមួយសន្ទុះ ខ្ញុំក៏នឹកឃើញថា៖ ខ្ញុំបានបោកក្បាលនិង សសរផ្ទះយប់ មិញ។ ខ្ញុំអង្គុយអស់សំណើចខ្លួនឯង "ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំធ្វើរឿងឆ្កួតៗដូច្នេះ"។ ខ្ញុំក៏ទៅសុំ ទោសប៉ាក្រោយពីគាត់អោយបាយមាន់ទាគាត់ហើយ។ ខ្ញុំឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំ អាចធ្វើ រឿងល្ងង់ដូចនេះបាន តាមពិតខ្ញុំជាបុរស់ខ្លាំងម្នាក់ មានធន្ទះ មានស្មារតីខ្ពស់ ជាពាម ច្បងនៅក្នុងសង្គម និងជាគ្រូបង្រៀនម្នាក់ដែរ យ៉ាងដូចម្ដេចបានជាធ្វើរឿងអ៊ីចឹងកើត។ ***(ចម្ងល់នេះនៅជាប់ក្នុងអារម្មណ៍រហូតដល់បានជួប អេអេទើបខ្ញុំយល់ច្បាស់)***

មានមិត្តភក្តិខ្លះមិនចូលចិត្តអ្នកផឹកស្រាទេតែខ្ញុំតែងតែផឹកឱ្យគេ "ខ្ញុំផឹកហើយបាន ទៅជួបពួកគេដើម្បីធ្វើឲ្យគេឃើញថាខ្ញុំជាអ្នកផឹកមិនមែនជាមនុស្សថ្ងៃថ្នូរទេ"។ មានពេល ខ្លះទៀតជិតរាល់ចុងសប្ដាហ៍ ខ្ញុំតែងតែផឹកជាមួយមិត្តភក្តិ អត់ទៅបង្រៀនទេ ជួនកាល ពេលផឹកហើយទៅបង្រៀនក៏មាន រហូតដល់មិត្តភក្តិខ្ញុំម្នាក់គាត់ជាអ្នក គ្រប់គ្រង នៅសាលា នោះបានខឹង និងអត់និយាយរកខ្ញុំទៀត។ ពេលនោះដូចជាមានអ្វីមួយមករំលឹកខ្ញុំថា សុំ មើលពីខ្លួនឯង និងសួរខ្លួនឯងថា "***ហេតុអ្វីកាន់តែមានអត្តចរិកមិនល្អ ចូលចិត្តឌឺ មិនគោរព តួនាទី មិនគោរពមិត្តភក្តិ មិនធ្វើជាគំរូល្អ មិនអោយតំលៃខ្លួនឯង និងអ្នកដ៏ទៃ យកលេស ដើម្បីផឹក បើកប្រាក់ខែមកនៅសល់តែខែមិនតែប៉ុណ្ណោះជំពាក់ថ្លៃស្រាចិន និងខ្ចីលុយគេ រាល់ខែ និង នឹកចាំពីសំដីរបស់ឪពុកខ្ញុំនិយាយមកខ្ញុំ ពីការសង្កេត របស់គាត់ ក្នុងការផឹក របស់ខ្ញុំដែរ ព្រមទាំងចម្ងល់ដែលដក់ជាប់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ ក្នុងរឿងរ៉ាវជាមួយ ឪពុកផង***"។ ពេលនោះស្រាប់តែមុខរបស់ខ្ញុំប្រែប្រួល និងមានអារម្មណ៍អាណិតខ្លួនឯង រស់នៅពេញដោយក្ដីអស់សង្ឃឹម ខ្មាសគេមិនដឹងរកវិធីអ្វីដើម្បីដោះស្រាយ មានតែផឹកដើម្បីគេចពីរឿងទាំងអស់នោះនិងមិនត្រូវការគិតច្រើនផងដែរ ដឹងតែម្យ៉ាងគឺផឹក។

ដោយខ្ញុំចេះតែមានអារម្មណ៍ថា៖ ការចេះតែផឹកនេះមិនឲ្យខ្ញុំស្កប់ចិត្តទេ និងមាន អារម្មណ៍ថា មិនមែនជាផ្លូវរបស់ខ្ញុំទេ មិនមែនជាខ្ញុំទៀតទេ លែងធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា សប្បាយ និងស្កប់ចិត្តក្នុងការផឹកដូចមុន "***តែហេតុអ្វីខ្ញុំនៅតែផឹក***"។

នៅដើមឆ្នាំ២០១៥ខ្ញុំបានស្បថនឹងព្រះ និងខាងមុខសង្សារថ្មីខ្ញុំថា៖ "ខ្ញុំឈប់ផឹកទៀតហើយ បើក្នុងស្ថានភាពបង្ខំមួយខ្ញុំផឹកតែមួយកំប៉ុងប៉ុណ្ណោះ"។ តាមការស្បថរបស់ខ្ញុំ មាន ប្រសិទ្ធិភាពបានតែ១ខែទេ។ ក្រោយមកខ្ញុំផឹកច្រើនដូចមុនវិញហើយ ខ្ញុំដឹងថា៖ ខ្ញុំបាន កុហកនឹងព្រះនិងសង្សារដែរ ពេលខ្លះខ្ញុំកុហកសង្សារថាខ្ញុំផឹកតែមួយពីរកំប៉ុង តាមពិតច្រើនជាង១០កំប៉ុងក៏មាន។ នៅឆ្នាំនោះខ្ញុំចាប់ផ្តើមមានក្រុមបុរស ហើយជាធម្មតាខ្ញុំឧស្សាហ៍ ជួបលោកគ្រូម្នាក់គាត់ជាជនជាតិអង់គ្លេសម្នាក់ឈ្មោះ **ហ្សូវ៉ាន់**ដែលតែងតែជួយក្រុមបុរស។ យើងតែងតែញ៉ាំកាហ្វេនិយាយគ្នាលេងរាល់អាទិត្យ ថ្ងៃមួយនោះខ្ញុំបាននិយាយពីការផឹកស្រារបស់ខ្ញុំប្រាប់គាត់ រួចគាត់ក៏បាននិយាយលើកទឹកចិត្តខ្ញុំហើយណែនាំខ្ញុំឲ្យជួបលោក គ្រូម្នាក់ទៀតជនជាតិអាមេរិចដែលគាត់នៅខ្មែរចាស់គ្រឹកចាស់គ្រែងជាព្រឹទ្ធាចារ្យម្នាក់ហើយគាត់ចេះនិយាយភាសាខ្មែររូហ្វូដូចទឹកអ៊ីចឹង គាត់ឈ្មោះលោកគ្រូ **ប្រាយតន** (ឥឡូវ គាត់ជាអ្នកចាស់ទុំរបស់ខ្ញុំដែរ)។ ថ្ងៃដំបូងដែលខ្ញុំបានជួបគាត់ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ភ័យបន្តិច ប៉ុន្តែ តាំងចិត្តមកជួបគាត់ ព្រោះខ្ញុំចង់ឈប់ផឹកស្រា។ គាត់បានសួរ ខ្ញុំថា៖"***ប្អូនចង់ឈប់ផឹក ស្រាទេ?***"។ ខ្ញុំឆ្លើយបាទ! ខ្ញុំចង់។ បន្ទាប់មកគាត់សួរពីរបីសំណួរល្អៗ ទៀតមកខ្ញុំ ហើយ ឱ្យកូនសៀវភៅ និងខិតប័ណ្ណពីអ្នកញៀណស្រារអនាមឹកមកខ្ញុំអាន។ គាត់និយាយថា៖ "ល្អដែលយើងចង់ឈប់ធ្វើជាទាសកររបស់ស្រា"។ ឃ្លានេះធ្វើឲ្យខ្ញុំភ្ញាក់ផ្អើលមែនទែន ដែលពីមុនខ្ញុំមិនដែលគិតឃើញពីចំណុចនេះសោះ។ ហើយគាត់បានណែនាំខ្ញុំ ពីក្រុមអ្នក ញៀនស្រាអនាមិក។ ហើយនៅក្នុងខិតប័ណ្ណមានរូបប្រុសម្នាក់នៅ ក្រោមដបស្រា និងជាប់ ខ្នោះដៃទៀត តាមរូបនោះធ្វើឲ្យខ្ញុំភ្ញាក់ផ្អើលមែន "ធ្វើឲ្យខ្ញុំអស់ សំណើចចំពោះខ្លួនឯងនៅ ក្នុងចិត្ត"។

(លើកដំបូងដែលខ្ញុំទៅចូលរួមប្រជុំក្រុមអ្នកញៀនស្រាអានាមិកជាមួយគាត់)

ក្នុងការប្រជុំមានអ្នកដឹកនាំម្នាក់ជួយដឹកនាំការប្រជុំ ដំបូងគេមានសូត្រសេចក្ដីបួងសួងចប់ បន្ទាប់មកគេចាប់ផ្ដើមណែនាំខ្លួនម្នាក់ម្ដងដូចនេះៈ "ខ្ញុំឈ្មោះគឹមលាង" "ខ្ញុំជាអ្នកញៀនស្រា"។ ការនិយាយាថា "ខ្ញុំជាអ្នកញៀនស្រា" ធ្វើអោយខ្ញុំស្ទាក់ស្ទើរក្នុងចិត្តបន្តិច រៀងខ្មាចបន្តិចមុននិយាយ ពីព្រោះពីមុនខ្ញុំមិនដែលគិតថាខ្ញុំជាអ្នកញៀនស្រាទេ។ ក្រោយ មកខ្ញុំគិតថាឃ្លាមួយនេះជាជំហានមួយដំបូងនាំខ្ញុំ រំលឹកខ្ញុំ ធ្វើឲ្យខ្ញុំស្គាល់ខ្លួនឯង ថាខ្ញុំជាអ្នក ណា និងឲ្យខ្ញុំចាប់ផ្ដើមទំព័រថ្មីន័យជីវិត។

ខ្ញុំបន្តរៀនជាមួយគាត់ជំហានទាំង១២ ហើយគាត់ជាអ្នកឲ្យដំបូន្មានខ្ញុំ និងជួយខ្ញុំក្នុងការដើរជាមួយជំហានទាំង១២យ៉ាងម៉េច។ ជំហានទីបួនធ្វើឲ្យខ្ញុំកាន់តែស្គាល់ខ្លួនច្បាស់ ការដែលខ្ញុំញៀ ណាមិនមែនមកពីចង់បានមិត្តទេ។ ខ្ញុំញៀនដោយសារតែធ្វើបាបខ្លួនឯង (ដាក់ទណ្ឌកម្មខ្លួនឯង) ភាពឯការ ភាពភ័យខ្លាច ភាពអាម៉ាស ខ្វះសេចក្ដីក្លាហាន គ្មានជំ នឿលើខ្លួនឯង ចង់បានមុខមាត់និងការសរសើរ។ ដោយជំហាននេះតំរូវអោយយើងពិនិត្យ មើលកំហុសនិងចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់ខ្លួន ដើមហេតុពីអ្វី យើងទទួលបានអ្វី និងមាន ដំណោះស្រាយអ្វីក្នុងហេតុទាំងនោះ។ អ្វីដែលជួយឲ្យខ្ញុំមានស្ថេរភាពក្នុងការឈប់ផឹកគឺ "ជួយគេដូចជួយខ្លួនឯង" ខ្ញុំបានជួយធ្វើការខ្លះ កែសំរួលឯកសារអ្នកញៀនស្រាអនាមិក និងមានប្រជុំអ្នកញៀនស្រាអនាមិកខ្មែរដែរ។

ខ្ញុំបន្តមានស្ថេរភាពបានមួយឆ្នាំកន្លះហើយប៉ុន្តែរឿងដែលនឹកស្មានមិនដល់ខ្ញុំបានធ្លាក់ចុះម្ដងទៀត។ ការធ្លាក់ចុះរបស់ខ្ញុំ ដោយសារខ្ញុំបានប្ដូរការងារពីភ្នំពេញមកសៀមរាប។ នៅសៀមរាបអ្វីៗទាំងអស់ថ្មីសំរាប់ខ្ញុំ ទាំងកន្លែង ទាំងការងារ ទាំងមិត្តភក្ដ ណាមួយខ្ញុំនៅ ឆ្ងាយពីអ្នកផ្ដល់ឱវាទខ្ញុំ នៅឆ្ងាយពីក្រុមអ្នកញៀនស្រាអនាមិក និងមិត្តភក្ដិខ្ញុំ។ រយៈពេល ដែលខ្ញុំរស់នៅ និងធ្វើ

ការនៅសៀមរាប ខ្ញុំមានអារម្មណ៍តប់ប្រមលច្រើន ការងារច្រើនពេក ក្រោយពីចេញពីធ្វើការខ្ញុំតែងតែទៅទិញស្រាក្លូវ៉េមួយឬពីរដបទៅផឹកនៅផ្ទះដើម្បីកំដរអារម្មណ៍។ ពេលទិញគ្មានអ្វីមកហាមឃាត់អារម្មណ៍និងចិត្តរបស់ខ្ញុំក្នុងការទិញទេ។ ដោយយក លេសដាក់ផ្គត់គំនិតមួយថា "ផឹកមួយដបពីដបមិនអីទេ"។ ខ្ញុំចេះតែទិញយកទៅផឹកមួយ អាទិត្យ២ដង ឡើងទៅ៣ដង រហូតជិតរាល់ថ្ងៃ។ ដល់ថ្ងៃមួយដើមឆ្នាំ២០១៧ ខ្ញុំបានឡើង ទៅលេងភ្នំពេញ ខ្ញុំស្នាក់នៅបន្ទប់ជាមួយប្អូនប្រុសម្នាក់ ជួនជាជិតដល់ថ្ងៃខួបរបស់គាត់ ខ្ញុំក៏ទៅទិញម្ហូបក្លែមនិងស្រាក្លូវ៉េ៣ដបមក ញ៉ាំជាមួយគាត់ហើយ ក៏បបួលគ្នាទៅ ការ៉ាអូខេ ទៀតចេញពីការ៉ាអូខេ ខ្ញុំទៅទិញស្រាក្លូវ៉េ២ដបមកអង្គុយផឹកទៀត។ ពេលព្រឹកឡើង ក្រោយក្រោកពីគេងខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចជាខ្ញុំបានដាក់ខ្លួនឯងចូលទៅក្នុងគុកយ៉ាងងងឹតសូនសុង ដែកាន់របងគុកពេញដោយភាពអស់កំលាំង កំសត់ចិត្ត សំរក់ទឹកភ្នែក អាណិត ខ្លួនឯង ឈឺចាប់ និងឈឺក្បាលមែនទែន។ នៅថ្ងៃនោះខ្ញុំអត់បានធ្វើអ្វីដូចដែលខ្ញុំ បានមាន គំរោងហើយទេ។ ខ្ញុំសួរខ្លួនឯងនិងសួទៅព្រះសុំជួយខ្ញុំផង "ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួន ទៅ ជាបែបនេះ"។ ខ្ញុំបានជិះម៉ូតូចេញពីផ្ទះរកទិញការហ្វេផឹក នៅតាមផ្លូវ ខ្ញុំចេះតែសួរខ្លួនឯង ពេលនោះស្រាប់តែខ្ញុំនឹកចាំពាក្យមួយពីលោកគ្រូដែលជាអ្នកផ្តល់ឱវាទមកខ្ញុំថា "ចំពោះអ្នកញៀនស្រាមិនអាចផឹកសូម្បីតែ១កែវឬកំប៉ុង បើគេផឹក គេនឹងបន្តផឹករហូតមិន អាចហាមឃាតខ្លួនឯងបានទេ"។ ខ្ញុំបានគិតនិងចាប់ផ្តើមយល់ ពីឃ្លាមួយនេះ ច្បាស់ បន្តិច ម្តងៗ។ ចំពោះអ្នកញៀនស្រាសុទ្ធតែមានភាពញៀន(អារម្មណ៍ញៀនស្រា)នៅជាប់ក្នុងខ្លួន មិនមែនរសាយបាត់ទៅភ្លាមៗនោះទេគឺនៅរហូត វានឹងផុសឡើងនៅ ពេលណា យើងជួប ស្ថានភាពដែលពិបាក ឬជំនឿខាងផ្លូវចិត្តយើងខ្សោយ។ តាំងពីថ្ងៃនោះមកខ្ញុំពិតជាត្រូវការ ក្រុមអ្នកញៀនស្រាអនាមិកណាស់។ តាមរយៈក្រុមអ្នកញៀនស្រាអនាមិក ជួយខ្ញុំឲ្យចេះ ស្មោះត្រង់ៗពីខ្លួនឯងរស់នៅដោយមិនលាក់ខ្លួន និងមិនឆ្ងាយពីអ្នកដ៏ទៃ លែងមាន អារម្មណ៍ថាកំសត់ចិត្ត ឯកោទៀត

ហើយ ពីព្រោះពួកគេសុទ្ធតែបង្ហាញបទពិសោធន៍ ជីវិតពិតដែលបានឆ្លងកាត់ពីសេចក្តីស្លាប់ និងរកឃើញជីវិតពិតមានតម្លៃសំរាប់ គ្រួសារ និង សង្គមដែរ។

(មានមិត្តភក្តិធ្លាប់ផឹកជាមួយគ្នា ពេលខ្ញុំប្រាប់គេថា "ខ្ញុំឈប់ផឹកហើយ សូម្បីតែមួយកំប៉ុង "។ គេបន្តនិយាយមកខ្ញុំថា " ធ្វើអ៊ីចឹងបានអ្វីមកវិញ? "។ ខ្ញុំនឹងនិយាយទៅគេវិញថា" ផឹកអ៊ីចឹង បានអ្វីមកវិញ ") ។

ការអធិស្ឋានមានភាពស្ងប់សុខ

សូមព្រះអង្គផ្តល់ឲ្យទូលបង្គំនូវភាពស្ងប់សុខ

ដើម្បីឲ្យទូលបង្គំទទួលយកនូវអ្វីដែលទូលបង្គំមិនអាចកែប្រែបាន

*សូមផ្តល់នូវ **ចិត្តក្លាហាន** ក្នុងការកែប្រែនូវអ្វីដែល*

ទូលបង្គំអាចធ្វើបាន

*សូមផ្តល់ **ប្រាជ្ញា** ឲ្យទូលបង្គំ ចេះថ្លឹងថ្លែងនូវអ្វីដែល*

ទូលបង្គំអាចកែប្រែបាន និងអ្វីដែល

ទូលបង្គំមិនអាចកែបាន។

តើអេអេសម្រេចបានយ៉ាងដូចម្តេច?

យើងកម្រឃើញនរណាម្នាក់ ដែលបានដើរតាមគម្រោងផែនការណ៍របស់យើងយ៉ាងម៉ត់ចត់ហើយទទួល ភាពបរាជ័យណាស់។ មនុស្សដែលមិនអាចស្តារជីវិតរបស់ពួកគេឲ្យចេញពីភាពញៀនបាន នោះក៏ព្រោះតែគេ មិនបានចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអេអេឲ្យបានពេញលេញ។បុរសនិងស្រ្តីគឺមិនអាចមានភាពស្មោះត្រង់គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បី ឲ្យស្គាល់ខ្លួនឯងនោះឡើយ។ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជាកំហុសរបស់ពួកគាត់ទេពីព្រោះយើងគ្រប់គ្នាកើតមកបែបនេះឯង។ ពួកគេមិនមានសមត្ថភាពអាចយល់និងអភិវឌ្ឍន៍ពីរបៀបរស់នៅមួយដែលទៀមទារឲ្យមានភាពស្មោះត្រង់ យ៉ាងខ្លាំងនោះឡើយ។ ដូចនេះ! ក្រុមនេះមិនមានសង្ឃឹមប៉ុន្មានទេ។ ប៉ុន្តែពួកគេខ្លះទៀតដែលមានបញ្ហាខួរក្បាលនិងផ្លូវចិត្ត។ ពួកគេអាចស្រោចស្រង់មកវិញបានប្រសិន បើគេមានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីឲ្យមានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង។

យើងបានបង្ហាញពីប្រវត្តិផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកយើងចំពោះអ្វីដែលយើងធ្លាប់ឆ្លងកាត់តើវាបានកើតឡើង យ៉ាងដូចម្តេច? ហើយឥឡូវយើងបានធ្វើអ្វីខ្លះទៅហើយចំពោះវា? ប្រសិនបើអ្នកបានមើលឃើញជីវិតរបស់ពួក យើងដែលប្រែចិត្តហើយ ដែលមានជីវិតល្អប្រសើរហើយតើអ្នកមានបំណងចង់ឲ្យជីវិតរបស់អ្នកបានទទួលភាព ជោគជ័យដូចយើងដែលឬទេ? ហើយតើអ្នកមានការប្តេជ្ញាចិត្ត ហើយនិងព្រមធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាងដើម្បីឈោងចាប់ យកភាពជោគជ័យនោះមែនដែរឬទេ? ប្រសិនបើអ្នកពិតជាចង់បានភាពជោគជ័យនោះ នោះអ្នកនឹងត្រៀមខ្លួន រួចជាស្រេចក្នុងចាប់យកជំហានទាំងនោះហើយ។

យើងមានដំបូន្មានខ្លះៗសម្រាប់អ្នកប្រសិនបើអ្នកចង់ស្វែងយល់ពីអេអេឲ្យបានច្បាស់សូមបងប្អូនព្យា យាមយកចិត្តទុកដាក់ឲ្យខ្លាំងជាងមុនបន្ថែមទៀតចាប់តាំងតែពីដំបូងតទៅ។សម្រាប់

បញ្ហាខ្លះយើងមានភាពរុញរា យើងគិតថាយើងគួរតែអាចមានដំណោះស្រាយដ៏ឆាយប៉ុន្តែ យើងបែរជាមិនមានទៅវិញ។ នេះគឺជាដំបូន្មានរបស់យើងដែលយើងធ្លាប់ឆ្លងកាត់ហើយ យើងសូមឱ្យអ្នក កុំមានភាពភ័យខ្លាចនិងម៉ត់ចត់ចំពោះរាល់ការចាប់ផ្តើមទាំងអស់។អ្នកខ្លះ បានព្យាយាមប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគំនិតចាស់ៗរបស់ពួកគេពីមុនដែលវាគ្មានលទ្ធផល អ្វីសោះដូច នេះបើយើងចង់ទទួលបានលទ្ធផលល្អលុះត្រាតែយើងបោះវាចោល។ សូមបោះបង់គំនិត ខុសឆ្គងរបស់ខ្លួនអ្នកចោលហើយឈោងចាប់យកអ្វីដែលថ្មីពីអេអេ។ កុំភ្លេចថាពួក យើង កំពុងតែប្រឈមមុខជាមួយនឹងស្រាស្រាវាមានភាពវាងវៃហើយមានកលល្បិចវាមានអំណាច ហើយ យើងពិតជាពិបាកយល់ពីវាណាស់ ប្រសិនបើគ្មានការជួយពីនរណាទេនោះ វាគឺពិត ជាលំបាកណាស់សម្រាប់ យើង ប៉ុន្តែមានម្នាក់ដែលមានអំណាចគ្រប់ទាំងអស់នោះគឺព្រះ សូមពួកយើងស្វែងរកទ្រង់ឥឡូវនេះ។ បើយើង មិនបានប្តេជ្ញាចិត្តឲ្យបានពេញលេញនោះទេ នោះយើងនិងមិនបានទទួលប្រយោជន៍អ្វីទាំងអស់។ យើងកំពុង ឈរនៅចំណុចមួយដែល ត្រូវតែពិចារណាថាតើយើងគួរតែជ្រើសរើសផ្លូវមួយណា? យើងបានសុំឲ្យទ្រង់ជួយ ការពារ និងថែរក្សាពួកយើងទាំងស្រុងលើគ្រប់ចំណុច។

ទាំងនេះគឺជាជំហានដែលយើងស្នើរឲ្យប្រើសម្រាប់កម្មវិធីដើម្បីផ្តាច់ការញៀនស្រានិង ស្តារជីវិតយើង ឡើងវិញ

1. យើងត្រូវទទួលស្គាល់ថា យើងគ្មានអំណាចលើស្រាឡើយ! យើងមិនអាច គ្រប់គ្រង ជីវិតយើង បានឡើយពេលដែលយើងជាប់ញៀនស្រា។

2. យើងត្រូវជឿថា មានអំណាចមួយដែលខ្លាំងជាងយើង(ព្រះ...)! ហើយអំណាចនោះ ឯង អាច ជួយយើងឲ្យរួចផុតពីភាពឆ្កួតវង្វេងនៃការញៀនស្រា។

3. ចូរធ្វើការសម្រេចចិត្ត! អនុញ្ញាតឲ្យព្រះ ឬអំណាចណាមួយដែលយើងជឿ ធ្វើជាអ្នក ដឹកនាំជីវិតយើង ដើម្បីអោយជីវិតរបស់យើង ឋិតនៅក្រោមការថែរក្សារបស់ទ្រង់។

4. ខ្ញុំត្រូវតែមានមានចិត្តក្លាហានពិនិត្យមើលខ្លួនឯងឡើងវិញនូវលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងឡាយណាដែលកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំតាមរយៈ កាយ វាចារ ចិត្ត។ល។

5. សារភាពកំហុសឆ្គងដែលយើងបានប្រព្រឹត្តចំពោះព្រះ ចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

6. ត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចដើម្បីឲ្យព្រះដោះនូវចរិតលក្ខណៈមិនល្អចេញពីយើង។

7. បន្ទាបខ្លួនចុះចូលចំពោះព្រះ ហើយសុំអោយព្រះអង្គដកចេញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ ទាំងឡាយដែលមាននៅក្នុងយើង។

8. ធ្វើបញ្ជីឈ្មោះមនុស្សដែលអ្នកធ្លាប់ប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងចំពោះគេ ហើយតាំងចិត្តកែប្រែ និង ប៉ះប៉ូវរាល់កំហុសឆ្គងទាំងឡាយដែលអ្នកបានប្រព្រឹត្តកន្លងមក។

9. សារភាព និងសុំអភ័យទោសចំពោះនរណាដែលអ្នកធ្លាប់ប្រព្រឹត្តឆ្គាំឆ្គងជាមួយ តាមដែល អ្នកអាចធ្វើបាន លើកលែងតែការសារភាព និងសុំអភ័យទោសនោះ ធ្វើអោយគេ និងអ្នកដទៃទៀតរងនូវការឈឺចាប់ថែមទៀត។ យើងត្រូវធ្វើការផ្សះផ្សាចំពោះអ្នក ដែលយើងបានធ្វើឲ្យគេឈឺចាប់។

10. ធ្វើសវនកម្មខ្លួនឯងរាល់ពេល បើសិនជាយើងបានដឹងខុសអ្វីនោះ យើងត្រូវទទួលស្គាល់ ហើយព្រមកែប្រែ ភ្លាមៗ។

11. ចូរអធិស្ឋាន និងសញ្ជឹងគិត ដើម្បីអោយទំនាក់ទំនងរបស់យើង ជាមួយព្រះបានកាន់តែជិតស្និទ្ធិ។

- ចូរអធិដ្ឋាន ដើម្បីអោយយើងមានស្មារតីចងចាំពីទ្រង់គ្រប់ពេលវេលា និងគ្រប់ទីកន្លែង
- ចូរអធិដ្ឋាន ដើម្បីអោយយើងបានស្គាល់ព្រះហឫទ័យទ្រង់ និងសូមទ្រង់ប្រទានអំណាចអោយយើង ដើម្បីអោយយើងអាចធ្វើវាបាន។

12. មានស្មារតីភ្ញាក់រលឹកគឺជាលទ្ធផលនៃជំហាននេះ យើងព្យាយាមនាំយកសារនេះជូនដល់បងប្អូន ដែលមានបញ្ហាជាមួយគ្រឿងស្រវឹងទាំងឡាយ ព្រមទាំងអនុវត្តគោលការណ៍នេះគ្រប់កិច្ចការ ដែលយើងធ្វើ។

គ្មានអ្នកណាម្នាក់អាចធ្វើតាមគោលការណ៍របស់អេអេបានល្អឥតខ្ចោះទេ ព្រោះពួកយើងភាគច្រើនបាន ស្រែកថា "វាពិតជាលំបាកណាស់ ពួកយើងមិនព្រមទទួលយកវាទេ" ត្រូវចាំថាយើងមិនមែនជាមនុស្សបរិសុទ្ធ ទេ តែយើងជាមនុស្សដែលព្រមរីកចំរើនលូតលាស់តាមឥទ្ធិពលនៃព្រលឹងវិញ្ញាណ។ គោលការណ៍របស់អេអេ ជាមធ្យោបាយណែនាំមួយដែលជួយឲ្យយើងអាចអភិវឌ្ឍន៍ជីវិតបានល្អប្រសើរ។ អេអេជួយលើកទឹកចិត្តយើង ឲ្យទទួលបានជោគជ័យតាមដំណើរការខាងព្រលឹងវិញ្ញាណមិនមែនជួយយើងឲ្យក្លាយទៅជាមនុស្សគ្រប់ លក្ខណ៍នោះទេ។ ការបកស្រាយរបស់ពួកយើងស្តីអំពីអ្នកញៀនស្រា ហើយនឹងមេរៀននិយាយអំពីអ្នកមិនជឿពិតប្រាកដ ព្រមទាំងនិយាយអំពីដំណើរជីវិតមុន និងក្រោយពីចូលអេអេមានបីចំណុចដែលអាចជួយ យើងឲ្យ បានយល់កាន់តែច្បាស់ពីអេអេ:

ក. ពួកយើង គឺពិតជាអ្នកដែលញៀនស្រា ហើយមិនអាចគ្រប់គ្រង់លើជីវិតខ្លួនឯងបានមែន។

ខ. វាប្រហែលពិតជាគ្មានអំណាចនៃមនុស្សណាម្នាក់អាចជួយស្រោចស្រង់យើងឲ្យផុតពីការញៀននោះបានទេ

គ. ព្រះអាចធ្វើបាន បើសិនជាយើងបានស្វែងរកព្រះអង្គ។

ជំហានទាំង ១២

ជំហានទី១

យើងត្រូវទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងថា យើងគ្មានអំណាចលើសារជាតិស្រវឹងឡើយ។

យើងមិនអាចគ្រប់គ្រងជីវិតយើងបានឡើយ។

ដបស្រាធ្វើឲ្យខ្ញុំអាប់ឱនកិត្តិយស!
ជីវិតខ្ញុំគ្មានសណ្តាប់ធ្នាប់។

យើងព្រមសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចចំពោះការផ្តាច់ស្រានោះឡើយ ហើយយើងក៏មិនអាចគ្រប់គ្រង ឬចាត់ចែងជីវិតរស់នៅរបស់ខ្លួនឯងបានដែរក្នុងខណៈពេលដែលយើងកំពុងញៀនស្រា។

គ្មាននរណាម្នាក់ព្រមទទួលសារភាពថា ខ្លួនបរាជ័យទាំងស្រុងចំពោះការផ្តាច់ស្រាឡើយ។ ចិត្តគំនិត និងព្រលឹងរបស់យើង ស្អប់ចំពោះពាក្យដែលថា យើងគ្មានអំណាចក្នុងការផ្តាច់ស្រា។ យើងមិនចង់ស្តាប់ មិនចង់ឮពាក្យថា យើងជាមនុស្សញៀនស្រាយ៉ាងងងុលនោះទេ ហើយយើងក៏មិនចង់ឮដែរថា មានតែព្រះទេដែលអាចជួយយើងឲ្យបានស្រាកស្រាន្តពីការញៀនស្រានោះដែរ។

យើងបានបណ្តោយឲ្យស្រានាំយើងទៅរកវិបត្តិហិរញ្ញវត្ថុ បញ្ហាផ្លូវអារម្មណ៍ និងការធ្លាក់ចុះយ៉ាងខ្លាំងខាងផ្នែកសីលធម៌រស់នៅរបស់យើង។ ស្រានាំយើងអោយក្លាយខ្លួនទៅជាអ្នកជំពាក់លុយគេ ដើម្បីយកវាមកបំពេញការផឹករបស់យើង។ ពេលយើងផឹក យើងត្រូវតែទទួលផលពីការផឹករបស់យើង ឯលទ្ធផលនៃការផឹកគ្រឿងស្រវឹងនោះ គឺធ្វើឲ្យយើងអត់ការងារធ្វើ គ្រួសារបាក់បែក បាក់ទឹកចិត្ត បាត់បង់មិត្តភក្តិល្អៗ ហើយគ្រួសារក៏ឈប់រាប់រកទៀត ដូចសុភាសិតខ្មែរមួយឃ្លាពោលថា "ស្រាវាថ្ងៃ តែបើផឹកវារាល់ថ្ងៃនោះនឹងនាំជនប្រុសស្រីទៅជាថោក"។ ការសេពសុរានាំឲ្យយើងបង់ថ្លៃខ្ពស់ដើម្បីលោះខ្លួនយើងឲ្យរួច តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយយើងមិនអាចដោះខ្លួនរួចងាយ ឡើយ។ ពេលដែលយើងព្រមទទួលស្គាល់ថា យើងមិនអាចយកឈ្នះស្រាបានគ្រប់គ្រា នោះហើយគឺជាច្រកទ្វារដែលនាំយើងអោយដោះខ្លួនចេញរួចពីគុកសុរា។

ប៉ុន្តែតាមរយៈការចូលរួមជាមួយអេអេ ពួកយើងនឹងចាប់យកទស្សនៈមួយទៀត ដែលទាក់ទងនឹង ភាពអាម៉ាស និងភាពបរាជ័យរបស់យើង។ យើងចាប់ផ្តើមដឹងថា មានតែការដែលយើង

បរាជ័យទាំងស្រុងប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចនាំយើងឲ្យបោះជំហានដំបូងទៅរកសេរីភាពនៃការផ្តាច់ខ្លួនចេញពីការញៀនស្រាបាន។

ការដែលយើងព្រមទទួលសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចដើម្បីបញ្ឈប់ការផឹកស្រា នោះវានឹងប្រែក្លាយទៅជាគ្រឹះដ៏រឹងមាំដែលនាំយើងអោយមានជីវិតថ្មីមួយដែលមានគោលបំណងច្បាស់លាស់។

*គ្រប់អ្នក**ញៀនស្រា**ដែលបានចូលរួមជាមួយអេអេ គេមិនអាចផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯងបានឡើយ លុះត្រាតែពួកគេព្រមទទួលសារភាពថា ពួកគេគ្មានអំណាចក្នុងការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានឡើយ។ ពួកគេក៏ត្រូវទទួលស្គាល់ដែរថា ជីវិតរបស់ពួកគេត្រូវបានរលំរលាយ ខ្សត់ញាតិទំនាក់ទំនងជាច្រើនបានខូចបង់ មិនស្រស់ផូរផង់ដូចមុនទៀតទេ ។ វាអាចនឹងត្រឡប់មកវិញបាន លុះត្រាណាអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងព្រមទទួលស្គាល់សេចក្តីពិតទាំងនេះ បើអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងមិនព្រមទទួលសេចក្តីពិតទាំងនេះទេ គេមិនអាចឈប់ទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងបានយូរនោះទេ។ យោងតាមបទពិសោធន៍របស់អេអេ ដែលមានរយៈពេលមួយសតវត្សន៍កន្លងមក អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងនឹងមិនអាចប្រសើរទៅមុខបានឡើយ ប្រសិនបើគេមិនព្រមទទួលជំហានទី១។*

គោលការណ៍ដែលយើងរកឃើញនោះគឺថា គ្មានកម្លាំងចលករណាមួយមកផ្លាស់ប្តូរបានទេ វាលើកលែងតែយើងព្រមទទួលសារភាពពីការបរាជ័យរបស់យើង ទើបយើងអាចយកឈ្នះលើការញៀននោះបាន។ ការសារភាព ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះមួយនៃការរីកលូតលាស់របស់អេអេ អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមក។

នៅពេលដែលគេបបួលយើងអោយសារភាពថា យើងបរាជ័យ យើងភាគច្រើនតែងតែខឹង។

យើងគិតថា យើងគួរតែមានជំនឿជឿជាក់លើខ្លួនឯងតាមរយៈអេអេ ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យក្នុង ការផ្តាច់ស្រាដោយខ្លួនឯងបាន។ ផ្ទុយទៅវិញ អេអេ បានបង្រៀនមនុស្សថា ការជឿជាក់លើខ្លួនឯងគ្មានមានប្រយោជន៍អ្វីសម្រាប់យើងទេ វាគឺជាឧបសគ្គមួយដែលរារាំងយើង នៅពេលដែលយើងព្យាយាមផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង។ អ្នកផ្តល់ឱវាទរបស់អេអេ បានប្រាប់យើងថា ការផឹកស្រា បានក្លាយទៅជាការញៀនមួយនៅក្នុងសតិអារម្មណ៍ ហើយអារម្មណ៍នោះតែងតែគិតអំពីស្រារហូត។ យើងមិនមានកម្លាំង និងឆន្ទៈ សូម្បីតែ1% ដើម្បីយកឈ្នះលើការញៀនគ្រឿងស្រវឹងរបស់យើងបានឡើយ។ យើងដែលជាអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងនឹងទទួលបានផលវិបាកពីរ ទីមួយគឺ គំនិតមើលមមាយគិតអំពីតែការញៀនគ្រឿងស្រវឹង និងមួយទៀតគឺការញៀនរបស់រាងកាយ។ មានអ្នកញៀនស្រាតិចតួចណាស់ ដែលពួកគេ អាចចេញផុតពីការញៀននោះបានដោយអំណាចឆន្ទៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ។

យើងត្រឡប់ទៅមើលប្រវត្តិរបស់អេអេវិញម្តង យើងឃើញថា អ្នកញៀនស្រាខ្លាំង គេមានមានផលពិបាកក្នុងការប្រឈមមុខ និងទទួលស្គាល់នូវការលំបាក និងការអស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ប៉ុន្តែមានអ្នកញៀនមួយចំនួនតូចគេព្រមទទួលស្គាល់ស្ថានភាពដែលថា គេមិនមានសេចក្តីសង្ឃឹមទាល់តែសោះ។ កាលណាគេចាប់ផ្តើមអនុវត្តគោលការណ៍របស់អេអេ គឺគេនឹងមានភាពល្អប្រសើរឡើងវិញ គឺវាប្រៀបដូចជាមនុស្សម្នាក់កំពុងលិចលង់ក្នុងមហាសាគរដ៏ធំល្វឹងល្វើយ ហើយមានគេបោះពោងដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតឲ្យរួចផុតពីសេចក្តីស្លាប់អ៊ីចឹង។ គេនឹងបានប្រសើរឡើងវិញពីការញៀន។

នៅពេលដែលសៀវភៅរបស់អេអេ បានបោះពុម្ពជាលើកដំបូង ក្នុងគោលបំណងជួយដល់មនុស្សដែលទាល់ច្រកជាទីបំផុត (ឧទាហរណ៍ៈ អ្នកដែលបាត់បង់ក្រុមគ្រួសារ ការងារ ទ្រព្យសម្បត្តិ ហើយថែមទាំងមានជំងឺ)។ នៅពេលនោះ អ្នកញៀនស្រាជាច្រើនមិនទាន់មានភាពអស់

សង្ឃឹម ឬបញ្ហាលំបាកណាមួយកើតឡើងចំពោះគេនៅឡើយទេ ដូច្នេះពួកគេមិនទាន់ស្វែងរកជំនួយពីអ្នកណាទេ ពីព្រោះពួកគេគិតថា គេនៅអាចគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់គេបាន។

អស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ស្ថានភាពនេះបានផ្លាស់ប្តូរ។ អ្នកញៀនស្រាដែលនៅមានសុខភាពល្អ អ្នកដែលនៅមានក្រុមគ្រួសារ និងអ្នកដែលនៅមានការងារធ្វើនៅឡើយ គេបានចាប់ផ្តើមទទួលស្គាល់ការញៀនស្រារបស់ពួកគេ។ អ្នកផឹកជាច្រើនអ្នកដែលមិនទាន់ញៀនស្រាខ្លាំងនៅឡើយ គេបានចាប់ផ្តើមដើរតាមអេអេ ហើយពួកគេចាប់ផ្តើមទទួលយកការជួយសង្គ្រោះ ដូច្នេះពួកគេបានគេចផុតពីស្ថានភាពដ៏យ៉ាប់យ៉ឺនទាំងនោះ វាផ្ទុយពីអ្នកដែលញៀនខ្លាំង ក្នុងសម័យអេអេចាប់ផ្តើមដំបូង។ មនុស្សញៀនខ្លាំងដែលបានជួបនូវបញ្ហាដ៏លំបាកទាំងនោះ គឺជាសមាជិកដំបូងដែលអេអេបានទទួលបទពិសោធន៍។ ប្រសិនបើជំហានទីមួយដែលយើងសារភាពថា យើងមិនអាចគ្រប់គ្រង និងរៀបចំជីវិតរបស់ខ្លួនឯងបានទេ តើមនុស្សដែលមិនទាន់ជួបបញ្ហាលំបាកទាល់ច្រក គេគួរតែយកជំហាននេះ ទៅអនុវត្តយ៉ាងម៉េចកើតទៅ?

សមាជិកដំបូងរបស់អេអេ បានក្រឡេកមើលអតីតកាលនៃបទពិសោធន៍ផឹករបស់ពួកគេ ឃើញថា ពួកគេបានរស់ក្នុងអតីតកាលជាច្រើនឆ្នាំដែលពួកគេមិនអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន។ ការផឹករបស់ពួកគេនៅពេលនោះ គឺថា ពួកគេពិតជាបានផឹកច្រើនហួសហេតុមែន។ ការផឹកដ៏ងុបងុលបែបនេះ វាប្រៀបដូចជាការរអិលធ្លាក់ចុះទៅក្នុងជ្រោះនៃសេចក្តីស្លាប់អ៊ីចឹង។ តែប្រសិនបើពួកគេគិតថា ពួកគេគ្រាន់តែជាអ្នកផឹកដ៏ច្រើនលើសលុបម្នាក់ តែមិនមែនជាអ្នកដែលញៀននោះទេ នោះយើងនឹងឲ្យដំបូន្មានទៅពួកគេថា "ពិតហើយ ប្រហែលជាអ្នកនិយាយត្រូវ អ្នកមិនមែនជាអ្នកញៀនស្រានោះទេ" សូមអញ្ជើញប្អូនចេញទៅក្រៅ ហើយសាកល្បងផឹកម្តងទៀតមើល ហើយសូមព្យាយាមគ្រប់គ្រងការផឹកនោះ ហើយគិតពិចារណាអំពីអ្វីដែលអេអេយើងបានប្រាប់អ្នក អំពីរោគញៀនស្រាក្នុងប្រការនោះគឺមានន័យថា អេអេបានសាបព្រួសគ្រាប់ពូជចូលទៅ

ក្នុងគំនិតរបស់គេរួចជាស្រេចហើយ ដូច្នេះគេមិនអាចត្រលប់ទៅផឹកម្តងទៀតទេ កាលណាគេផឹក គេនឹងនឹកឃើញអំពីអេអេ គឺវាដូចជាអេអេកំពុងដាស់តឿនគេអ៊ីចឹង ហើយពួកគេនឹងនឹកឆ្ងល់ថា តើគេធ្លាប់ជាមនុស្សញៀនស្រាមែនទេ។ ភាគច្រើននៃអ្នកទាំងនោះ គេបានព្យាយាមដកពិសោធន៍គ្រប់គ្រងការផឹករបស់គេ។ គេបានត្រឡប់ទៅកាន់អេអេវិញមុនពេលដែលគេត្រូវបាត់បង់អ្វីៗគ្រប់បែបយ៉ាង។ គេបានធ្លាក់ដល់បាត ប៉ុន្តែនៅមិនទាន់ធ្ងន់ធ្ងរដូចអ្នកខ្លះក្នុងចំណោមពួកយើង ដែលគេកំពុងធ្វើដំណើរទៅកន្លែងដែលលំបាកជាទីបំផុតមួយ គឺជាកន្លែងដ៏គ្រោះថ្នាក់ដូចជាការរអិលធ្លាក់ចូលទៅក្នុងជ្រោះដ៏សែនជ្រៅមួយអ៊ីចឹង។ ពួកគេបានដឹងរួចជាស្រេចពីស្ថានភាពលំបាកទាំងនោះ ដូច្នេះពួកគេនឹងត្រឡប់ថយក្រោយវិញមុនដែលគេត្រូវរអិលធ្លាក់ទៅក្នុងជ្រោះដ៏ជ្រៅនោះ។

- ហេតុអ្វីបានជាអេអេតែងតែសួរអ្នកញៀនស្រាថា តើអ្នកបុកជញ្ជាំងហើយឬនៅ? ពីព្រោះអេអេបានមើលឃើញថា មានមនុស្សតិចតួចណាស់ដែលចង់អនុវត្តតាមគោលការណ៍អេអេ ហើយមុនពេលដែលគេបែរមករកអេអេ គឺលុះត្រាណាតែគេជួបបញ្ហាលំបាក ឬក៏ទាល់ច្រកដោះស្រាយមិនចេញ។

- ពេលដែលយើងចូលរួមជាមួយ អេអេ យើងមិនអាចចាប់ផ្តើមឡើងពីជំហានទី២រហូតដល់ទី១២បាននោះឡើយ គឺយើងត្រូវតែចាប់ផ្តើមពីជំហានទីមួយជាដាច់ខាត។ ដោយសារជំហានទី២ដល់ទី១២ វាទាមទារឲ្យយើងមានអាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាពដែលមានភាពស្អាតស្អំ សុចរិតនិងស្មោះត្រង់។ មានន័យថា អ្នកដែលបានឆ្លងកាត់ជំហានទី១បាននោះលុះត្រាតែគេជាមនុស្សម្នាក់ដែលបានឆ្លងកាត់ការពិសោធន៍នៃភាពស្មោះត្រង់ និងភាពស្អាតស្អំរួចជាស្រេចហើយពីព្រោះគេដឹងថា គេបានកុហកខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។ អ្នកដែលកំពុងតែផឹក មិនអាចឈានចូល

ទៅកាន់ជំហានទី២ ដល់ទី១២របស់អេអេបានទេ ត្បិតជំហានទាំងនោះ ទាមទារឲ្យយើងមានភាពស្មោះត្រង់ និងសុចរិតជាមុនសិន តែបើយើងនៅតែផឹកខ្លាំងដដែល មានន័យថា យើងកំពុងតែកហុសខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃហើយ។

- *តើអ្នកចង់មានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង តើអ្នកណាចង់សារភាពកំហុសរបស់ខ្លួនចំពោះអ្នកដទៃ ហើយអ្នកនឹងធ្វើការប៉ះប៉ូវដល់គេវិញចំពោះទង្វើមិនល្អនោះទេ? តើមានអ្នកណាខ្វល់ពីព្រះដែរឬទេ? សូមធ្វើការសញ្ជឹងគិត និងអធិស្ឋានដោយខ្លួនឯង តើអ្នកណាចង់ថ្វាយពេលវេលា និងកំលាំងរបស់ខ្លួនដើម្បីដើរតាមអេអេ ទាំងនាំយកការល្អទាំងនោះពីអេអេ ទៅជួយអ្នកដែលរងគ្រោះ? អ្នកញៀនស្រា ជាមនុស្សអាត្មានិយម គេមិនដែលខ្វល់ពី ភាពស្មោះត្រង់ មិនខ្វល់ពីអ្នកដទៃ មិនស្គាល់អំពើល្អ អាក្រក់ នោះទេ គេមិនខ្វល់ពីព្រះគឺគេខ្វល់តែខ្លួនគេផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះ។*

- *អ្នកញៀនស្រា កាលណាគេធ្លាក់ក្នុងសភាពយ៉ាប់យ៉ឺនខ្លាំងហើយ គឺវាប្រៀបបីដូចជាមនុស្សម្នាក់ដែលកំពុងតែលង់ទឹកអ៊ីចឹង គឺឃើញអ្វីក៏ស្រវ៉ាតោងដែរដើម្បីរស់ ដូច្នេះកាលណាអ្នកញៀនស្រាទាំងនោះចង់មានជីវិតរស់នៅ គេនឹងចាប់យកអេអេ ហើយកាលណាគេបានឆ្លងកាត់ជំហានទី១របស់អេអេ វាប្រៀបដូចជាគេត្រូវបានជួយសង្គ្រោះជីវិតឲ្យផុតពីសេចក្ដីស្លាប់អ៊ីចឹងដែរ។*

ជំហានទី២

យើងត្រូវជឿថា មានអំណាចមួយដែលខ្លាំងជាងយើង!(...ព្រះ)
ហើយអំណាចនោះឯងអាចជួយយើងឱ្យរួចផុតពីភាពឆ្កួតវង្វេងនៃការញៀនស្រា។

ខ្ញុំមានអ្នកជួយ !

*ការជឿលើអំណាចដ៏អស្ចារ្យមួយ វាអាចស្តារជីវិតរបស់យើងឲ្យមានភាពល្អប្រសើរឡើងវិញបាន។ បន្ទាប់ពីក្រុមមនុស្សថ្មីមួយចំនួនបានឈានចូលដល់ជំហានទី២របស់**អេអេ** អ្នកខ្លះមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេហាក់បីដូចជាទើបតែឆ្លងផុតឧបសគ្គរួចមកហើយទេ ហើយឥឡូវនេះស្រាប់តែមកជួបនឹងឧបសគ្គថ្មីបន្ថែមទៀត។*

*ពួកគេបាននិយាយថា **អេអេ**បានធ្វើឲ្យយើងហានទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងថា យើងពិតជាអ្នកញៀនស្រា ហើយពិតជាមិនអាចគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់ខ្លួនឯងបានពិតមែន។ **អេអេ**បានធ្វើឲ្យយើងយល់ពីភាពតែលតោលដែលបានមកពីការញៀនគ្រឿងស្រវឹង ហើយ**អេអេ**បានប្រាប់យើងទៀតថា ឥឡូវនេះមានដំណោះស្រាយតែមួយគត់ដែលអាចជួយពួកយើងអោយចាកចេញពីការញៀនស្រានោះបាន គឺមានតែព្រះ និងអំណាចដ៏អស្ចារ្យរបស់ទ្រង់ប៉ុណ្ណោះ។ គេបដិសេធន៍មិនជឿថា វាទាល់តែធ្វើយ៉ាងដូច្នោះទើបអាចទៅរួចនោះទេ ហើយខ្លះទៀតបដិសេធន៍មិនជឿព្រះតែម្តង ចំណែកអ្នកខ្លះទៀតដែលជាអ្នកជឿព្រះដូចជាយើងដែរ គេមិនជឿទេថាព្រះអង្គអាចបញ្ឈប់ការញៀនរបស់ពួកគេបានឡើយ។ អ៊ីចឹង! តើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីបញ្ឈប់ការញៀននោះបាន បើពួកយើងមិនព្រមទទួលយកព្រះឲ្យជួយពួកយើងផងនោះ?*

អ្នកញៀនស្រាជាច្រើនក៏ដូចជាមនុស្សទូទៅដែរ ពួកគេមានទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួក គេចំពោះជីវិតរស់នៅ និងពិភពលោករបស់ពួកគេ គេពេញចិត្ត គេរីករាយ គេបានឈ្ងក់វង្វេងរវើរវាយលើគំនិតរបស់គេ ដោយគេគិតថាទស្សនៈរបស់គេត្រឹមត្រូវ ល្អឥតខ្ចោះ ហើយគ្មាននរណាអាចប្រៀបនឹងគេបានឡើយ ដូច្នេះពួកគេមិនចង់ឲ្យនរណាម្នាក់មកកែប្រែគំនិតគេ ឬក៏បញ្ជាគេនោះឡើយ។ ដោយសារតែគេមានគំនិតដូច្នេះហើយ បានជាគេព្យាយាមរកអ្វីៗដែលគេត្រូវការមកបំពេញចិត្ត និងកំសាន្តចិត្តរបស់គេ នេះហើយជាហេតុដែលនាំអោយគេជំទាស់ ឬមិនទទួលយកបំណងល្អពីអ្នកដទៃ។

*ចំពោះអ្នកញៀនស្រាវិញ គេតែងតែគិត និងនាំយកនូវអ្វីផ្សេងៗមកបំពេញ និងលួងចិត្តរបស់ខ្លួនគេ។ នៅពេលដែល**អេអេ** បានលើកឡើងអំពីគំនិតមួយដោយយកព្រះ និងអំណាចចេស្ដារបស់ទ្រង់មកធ្វើជាដំណោះស្រាយនោះ វាហាក់បីដូចជាការគំរាមគំហែងមួយចំពោះពួកគេ។ អ្នកថ្មីដែលទើបតែចូលរួមជាមួយ**អេអេ** ពួកគេបានប្រឆាំងជំទាស់អំពីគំនិតនេះ ដោយផ្អែក លើទស្សនៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ចំពោះការដែលឲ្យគេសារភាពថា គេពិតជាអ្នកញៀនស្រា ហើយពិតជាមិនអាចគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់ខ្លួនគេបានមែន។ ពួកគេបានឆ្លងកាត់ជំហានទីមួយ ដែលជាជំហានដ៏លំបាក។ ជំហានទី១គឺឲ្យពួកគេហ៊ានសារភាព និងទទួលស្គាល់ថា ខ្លួនគេពិតជាអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងមែន។ ឥឡូវនៅក្នុងជំហានទី២នេះ ពួកគេនឹងជួបឧបសគ្គផ្សេងទៀត ដែលនឹងក្លាយជាការលំបាកបន្ថែមមួយផ្សេងទៀតសំរាប់ពួកគេ។*

*សមាជិកថ្មីរបស់អេអេអាចមិនពេញចិត្តចំពោះគំនិតដែលយើងបានយកព្រះនិងអំណាច ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ទ្រង់មកធ្វើជាផ្នែកមួយនៃផែនការរបស់**អេអេ**។ ចំពោះអ្នកថ្មីដែលមកចូលរួមជាមួយ**អេអេ** តោងយល់ថា អ្នកចូលរួម**អេអេ**មុនៗក៏ដូចគ្នាដែរ ពួកគេបដិសេធមិនទទួលយកគំនិតបែបនេះ តែក្រោយមកពួកគេក៏ទទួលយក បន្ទាប់មកពួកគេក៏បានផ្លាស់ប្ដូរ កែប្រែដ៏ល្អដោយពួកគេមានជីវិតរស់នៅប្រសើរឡើង ហើយរឿងនេះវាក៏ដូចគ្នាទៅនឹងសមាជិក**អេអេ**ថ្មីនេះដែរ។*

*អ្នកផ្ដល់ឱវាទរបស់**អេអេ**សំរាប់សមាជិកថ្មីបានរំលឹកពួកគេថា៖*

*__១. អេអេ__ មិនបានបង្ខំឬទាមទារឲ្យពួកគេត្រូវតែជឿលើ**អេអេ**នោះទេ។ ប៉ុន្តែសំរាប់ជំហានទាំង ១២នោះគឺវាគ្រាន់តែជាការស្នើសម្រាប់អ្នកញៀនស្រាណាដែលមានឆន្ទៈចង់ផ្ដាច់ការញៀនស្រាប៉ុណ្ណោះ។*

២. ដើម្បីផ្ដាច់ការញៀនស្រា និងមានភាពជ្រះស្រឡះពីស្រា អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវតែធ្វើតាមជំហានទី២ទាំងអស់នោះទេ អ្នកគ្រាន់តែទទួលយកចំណែកខ្លះរបស់វាប៉ុណ្ណោះគឺបានហើយ។

៣. ព្យាយាមបើកចំហចិត្តអោយទូលាយចំពោះគំនិតនេះ ហើយបញ្ឈប់ការប្រឆាំងជំទាស់ទាំងឡាយដែលមានក្នុងគំនិតអ្នក ហើយទទួលយកវា។

នៅថ្ងៃដំបូងរបស់ខ្ញុំក្នុងកម្មវិធី**អេអេ** ខ្ញុំក៏បានជំទាស់ចំពោះគំនិតដែលលើកយកព្រះ និងអំណាចរបស់ទ្រង់មកពាក់ព័ន្ធនឹងការយល់ឃើញរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូច្នោះដែរ ប៉ុន្តែខ្ញុំបានចាំថា គ្រូផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្ររបស់ខ្ញុំ ធ្លាប់បានប្រាប់ខ្ញុំអំពីគោលការណ៍នៃការវិវត្តរបស់វិទ្យាសាស្ត្រថា យើងត្រូវសិក្សាស្រាវជ្រាវម្តងហើយម្តងទៀតដោយបើកចិត្តឲ្យទូលាយ។
តាមអ្វីដែលខ្ញុំឃើញ **អេអេ**ដូចជាមិនមានអ្វីពាក់ព័ន្ធនឹងផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រទាល់តែសោះ។ ហើយអ្នកដែលបិទគំនិតមិនទទួលយកគំនិតនោះ គឺជាខ្ញុំទៅវិញទេ។ សូមមើលលទ្ធផលរបស់**អេអេ** ទោះបើមនុស្សទាំងអស់ដែលញៀនស្រាមិនអាចផ្តាច់ស្រាបាន ប៉ុន្តែមានមនុស្សជាច្រើនអាចផ្តាច់ការញៀនស្រាបាន។ ពួកគេទទួលឱកាសក្នុងការរស់នៅក្នុងជីវិតថ្មីរបស់ពួកគេ។ ចាប់តាំងពីពេលដែលខ្ញុំឈប់ប្រឆាំងជំទាស់ តវ៉ានឹងគំនិតនោះមក ខ្ញុំចាប់ផ្តើមបើកចិត្តទូលលាយចំពោះអំណាចមួយនោះ ពេលនោះបញ្ហា និងឧបសគ្គទាំងឡាយក៏បានថយចុះ។
ក្រោយមក មិនយូរប៉ុន្មាន ខ្ញុំពិតជាមិនមានបញ្ហាអ្វីជាមួយនិងការបើកចិត្តចំពោះព្រះ ឬជាមួយនឹងអំណាចដ៏អស្ចារ្យរបស់ព្រះអង្គដែលបានស្តារជីវិតខ្ញុំឡើងវិញនោះឡើយ។ មនុស្សមួយចំនួនពិបាកនឹងជឿលើព្រះអង្គ ដូចនេះដោយពឹងផ្អែកទៅលើ**អេអេ** តាមរយៈការប្រកបគ្នា ការលើកទឹកចិត្តគ្នា ការពិភាក្សាគ្នា ការបញ្ចេញមតិយោបល់ ការរួមចិត្តគំនិតគ្នា ការចែករំលែកបទពិសោធន៍នានាដែល**អេអេ**ធ្លាប់ឆ្លងកាត់ នោះវាជាថាមពលដ៏មានអំណាចអស្ចារ្យ ដើម្បីជួយស្តាពួកគេ។សមាជិកក្រុមមួយចំនួនធំរបស់**អេអេ** អាចដោះស្រាយបញ្ហាញៀនស្រារបស់ពួកគេបានគឺដោយសារអំណាចដ៏អស្ចារ្យមួយនេះឯងដែលវាធំជាងហើយខ្ពង់ខ្ពស់ជាងអំណាចបុគ្គល។ មានមនុស្សជាច្រើនដែលធ្លាប់ចូលរួមជាមួយក្រុម**អេអេ** ពួកគេបានពឹងផ្អែកទៅលើអំណាចដ៏ខ្ពស់របស់នេះរហូតដល់គេបានធូស្រាលពីភាពស្រវឹងដ៏ផុយផុលរបស់ពួកគេ។នៅពេលដែលពួកគេបានធូស្រាលហើយ វាជារឿងមួយដ៏ងាយស្រួលក្នុងការទទួលជឿលើព្រះ

អង្គ ។ អ្នកខ្លះធ្លាប់ជឿព្រះហើយក៏ឈប់ជឿទៅវិញ ហើយអ្នកខ្លះទៀតគេក៏មិនដែលខ្វល់ពីរឿងនេះដែរ។ អ្នកខ្លះទៀតក៏មានទំនុកចិត្តថា គេអាចពឹងផ្អែកទៅលើខ្លួនឯងបាន ដោយមិនចាំបាច់មានជំនឿចំពោះព្រះនោះទេ។ ដូច្នេះគេក៏កាត់ផ្តាច់ខ្លួនរបស់គេចេញពីព្រះ។ ចំណែកមនុស្សខ្លះទៀតគេបានចាកចេញពីជំនឿក៏ដោយសារតែព្រះអង្គមិនបានជួយ និងបំពេញឲ្យគេនូវចំណុចខ្វះខាតដែលគេត្រូវការ។ ចូរមើលទៅ**អេអេ**យោងទៅតាមសេចក្តីជំនឿដែលគេមាន តើពួកគេបានជាយ៉ាងណាទៅហើយ។ ជួនកាល **អេអេ**មានភាពលំបាកច្រើនជាមួយអ្នកដែលបាត់បង់ និងអ្នកដែលបដិសេធក្តីជំនឿរបស់ខ្លួនឯង គឺវាលំបាកជាងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ជឿទៅ ទៀត ព្រោះថា គេធ្លាប់ព្យាយាមអនុវត្តរួចមកហើយ ប៉ុន្តែគេមិនបានទទួលលទ្ធផលអ្វីឡើយ។ ឧបសគ្គទាំងប៉ុន្មានខាងលើ វារឹតតែធ្វើឲ្យកាន់តែលំបាកបន្ថែមទៀត សម្រាប់អ្នកដែលចង់ទទួលយកជំហានទី២នេះ មានន័យថា វាលំបាកជាងអ្នកដែលមិនធ្លាប់ជឿលើព្រះចេស្តារបស់ព្រះទៅទៀត។ មនុស្សភាគច្រើនក្នុង**អេអេ** អាចប្រាប់យើងថា ហេតុផលដែលធ្វើឲ្យពួកយើងឃ្លាតឆ្ងាយពីជំនឿ គឺដោយសារតែភាពវក់វីនឹងយុវភាពរបស់ពួកគេ គួបផ្សំជាមួយនឹងជំនឿដ៏មានភាពលំបាកផងដែរ។ ការរស់នៅដែលប្រកបដោយភាពត្រឹមត្រូវ និងទង្វើល្អដែលយើងប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដទៃ វាគួរតែគ្រប់គ្រាន់សំរាប់អ្វីដែលយើងត្រូវការក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់យើង។ វានឹងធ្វើឲ្យយើងមានភាពជោគជ័យក្នុងជីវិតរបស់យើងម្នាក់ៗ ដូច្នេះយើងគួរតែស្វែងរកជំនឿដែលយើងបានបាត់បង់នោះមកវិញ។ មានមនុស្សមួយប្រភេទទៀតដែលគេគិតថាពួកគេឆ្លាតជាងអ្នកដទៃទាំងអស់ ពួកគេចូលចិត្តតាំងខ្លួន និងលើកខ្លួនឯងខ្ពស់ជាងគេទាំងអស់នៅក្នុងទីសាធារណៈ ក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ក៏ដូចជានៅក្នុងកិច្ចការសង្គមនានាផងដែរ។ ពួកគេចូលចិត្តយកកំរិតនៃការសិក្សារបស់គេមកធ្វើការវាស់វែងដើម្បីអោយដឹងថា គេពិតជាគ្រាន់បើលើសគេមែន។ ដូចនេះហើយទើបគេគិតថា គេគួរតែមានតួនាទី ឬមុខងារ ខ្ពស់ជាងអ្នកដទៃទៀត។ ពួកយើងជាអ្នកដែលជឿលើវិទ្យាសាស្ត្រ ព្រោះវិទ្យាសាស្ត្របានប្រាប់ពួកយើងថា គ្មានអ្វីដែលមនុស្សយើងធ្វើមិនបាននោះឡើយ ហេតុនេះហើយទើបយើងគិតថា ចំណេះដឹងដែលយើងមាន វាប្រៀបដូចជាអំណាចដ៏ខ្លាំងក្លាមួយ។ អាស្រ័យលើចំណេះ និងជំនាញដែលយើង

មាននោះ ធ្វើឲ្យយើងយល់ឃើញថា វាជាអំណាចមួយដ៏អស្ចារ្យលើសគេ ដូច្នេះយើងគិតថា ក្នុងសង្គមនេះ គ្មានអ្វីដែលយើងមិនអាចធ្វើបាននោះឡើយ ព្រោះវាជាសិទ្ធិរបស់យើង។ ពួកយើងធ្លាប់ជាអ្នកឈ្នះ ដោយពឹងអាងលើបញ្ញារបស់យើង ប៉ុន្តែមិនយូមិនឆាប់ យើងនឹងក្លាយជាអ្នកចាញ់ បើសិនជាស្រាបានចូលមកកាន់កាប់ជីវិតរបស់ពួកយើង។ ដូច្នេះយើងគួរតែគិតសារឡើងវិញប្រសិនយើងមិនចង់ស្លាប់។

អ្នកចូលរួមជាមួយអេអេដំបូង ភាគច្រើនគេធ្លាប់គិតអំពីបញ្ហានេះ ចំពោះអ្នកធ្លាប់ចូលរួមជាមួយអេអេជំនាន់មុន គេប្រាប់យើងថា យើងគួរតែមានរបស់ពីរយ៉ាងចាំបាច់គឺ បញ្ញា និងការបន្ទាបខ្លួន ប៉ុន្តែការបន្ទាបខ្លួនគួរតែមកមុន។ នៅពេលដែលយើងរៀនបន្ទាបខ្លួនយើងចាប់ផ្តើមមានជំនឿខ្លះៗ។

មនុស្សមួយប្រភេទផ្សេងទៀតក្នុងអេអេបានរកឃើញថា មានអ្នកកាន់សាសនាមួយចំនួន ជាមនុស្សលាក់ពុត ហើយគេយល់ថាខ្លួនគេត្រូវរហូត គេស្អប់មនុស្សនានា ប៉ុន្តែគេស្រលាញ់បក្សពួកខ្លួនឯង។

នៅក្នុងព្រះគម្ពី និងអត្ថបទខ្លះ មានការអធិប្បាយវែកញែកខុសៗគ្នា ខ្លះនិយាយបែបនេះ ហើយខ្លះនិយាយបែបនោះ។ លើពីនេះ ពួកគេបានរកឃើញថា ពួកអ្នកកាន់សាសនាបានផ្តល់ដំបូន្មានទៅអ្នកផ្សេងទៀត ប៉ុន្តែពួកគេមិនបានអនុវត្តតាមអ្វីដែលគេបានបង្រៀនប្រដៅនោះទេ ដូច្នេះហើយទើបធ្វើអោយអ្នកទទួលបន្ទុកផ្នែកសាសនា ឬអ្នកដែលកាន់សាសនាទាំងនោះបែរទៅជាឈ្លោះទាស់ទែងគ្នា និងកាប់សំលាប់គ្នាទៅវិញទៅមក។ ពួកគេពិតជាមានភាពធុញទ្រាន់ចំពោះសាសនា និងអ្នកកាន់សាសនាទាំងនោះខ្លាំងណាស់។ នេះគឺជាចំណុចអវិជ្ជមានមួយដែលធ្វើអោយយើងមើលស្រាល ឬបន្ទុះបង្អាប់ចំពោះសាសនានានា ហើយបែរជាមកលើកសរសើរខ្លួនឯងថា ល្អអស្ចារ្យទៅវិញ។ នៅពេលដែលយើងរវល់តែស្អប់ រុកគួនអ្នកដទៃ នោះវាធ្វើឲ្យយើងមិនបានគិតអំពីបាប និងភាពខ្សោយរបស់ខ្លួនយើងឡើយ ដោយយើងរវល់តែគិតថាខ្លួនឯងត្រូវ ហើយបន្ទោសអ្នកដទៃ។ វាគឺជារឿងមួយដ៏គួឲ្យអាមាសជាទីបំផុតសម្រាប់យើង ហើយយើងក៏មិនអាចកែប្រែខ្លួនយើងបានដែរ ព្រោះថា យើងបានបង្កើតរូបភាពក្លែងក្លាយមួយ

ដែលមើលទៅគួរឲ្យគោរព ដើម្បីបញ្ចៀសខ្លួនយើងចេញអោយឆ្ងាយពីជំនឿផ្សេងៗ។ បន្ទាប់ពីការចូលរួមជាមួយ**អេអេ** ពួកយើងបានរៀនសូត្រមេរៀនជាច្រើន ហើយពួកយើងក៏មានភាពល្អប្រសើរជាងមុនដែរ។ ពេទ្យផ្នែកចិត្តវិទ្យាជាច្រើន សង្កេតឃើញថា ភាពមានៈ គឺជាចរិកលក្ខណៈរបស់អ្នកញៀនស្រាជាច្រើន ដូច្នេះវាមិនមែនជារឿងចម្លែកនោះទេក្នុងការដែលអ្នកញៀនស្រា ប្រឆាំងចំពោះព្រះ និងអ្នកផ្សេងទៀតនោះ។ ពេលខ្លះព្រះមិនបានផ្តល់អ្វីល្អៗសម្រាប់ជីវិតយើង ដូចជាលោកសាន់តាក្លោស(តាណូអែល)នោះទេ។ ពួកយើងបានប្រែក្លាយទៅជាមនុស្សដែលមានកំហឹងគុំកួន និងក្លាយទៅជាកូនដែលរឹងទទឹង។ ជាញឹកញាប់ នៅពេលដែលពួកយើងជួបប្រទះទុក្ខលំបាកធំៗ ឬក៏វិបត្តិជីវិត ហើយបាត់បង់របស់ជាទីស្រឡាញ់របស់ពួកយើងនោះពួកយើងអស់ជំនឿលើព្រះ ហើយយើងមានអារម្មណ៍ថា ទ្រង់បានចាកចេញពីយើង ទ្រង់បានភ្លេចពួកយើងហើយ ឧទាហរណ៍ស្ត្រីម្នាក់ចង់រៀបការជាមួយយើង ប៉ុន្តែក្រោយមកនាងបានផ្លាស់ប្តូរគំនិតលែងចង់រៀបការជាមួយយើងវិញ យើងបានអធិស្ឋានសូមព្រះអង្គឲ្យនាងផ្លាស់ប្តូរគំនិត ប៉ុន្តែនាងមិនបានផ្លាស់ប្តូរគំនិតនោះទេ ។ ពួកយើងបានអធិស្ឋានសូមឲ្យកូនៗពួកយើងមានសុខភាពល្អ ជៀសផុតពីជំងឺទាំងអស់។ យើងបានអធិស្ឋានសូមទ្រង់ ឲ្យពួកយើងមានតួនាទីល្អនៅកន្លែងធ្វើការ ប៉ុន្តែវាមិនមានអ្វីកើតឡើងទាល់តែសោះ។

ដូច្នេះយើងបានបាត់បង់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ម្នាក់ ដែលយើងអាចពឹងផ្អែកបាននៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ ដោយសារតែគំនុំរបស់ពួកយើង វាបានធ្វើឲ្យពួកយើងក្លាយទៅជាមនុស្ស ស្ររឹងរឹងចចេះ ហើយយើងក៏អធិស្ឋានសូមទ្រង់ឲ្យពួកយើងរួចផុតពីទុក្ខសោកនោះតែទ្រង់មិនបានឆ្លើយតបនោះទេ។ នេះគឺជាការឈឺចាប់ ដ៏ខ្លាំងក្លាបំផុតក្នុងជីវិតរបស់យើង។ វាបានធ្វើឲ្យយើងរឹតតែចង់កាត់ផ្តាច់ទ្រង់ចេញឆ្ងាយពីជីវិតរបស់យើង ហើយយើងក៏ឈប់ជឿលើព្រះអង្គទៀតដែរ។ នៅពេលដែលពួកយើងបានចូលរួម ហើយបានស្គាល់**អេអេ** ពួកយើងបានយល់ច្បាស់ពីហេតុផលទាំងអស់នោះ គឺខុសស្រឡះចំពោះភាពរឹងចចេះរបស់ពួកយើង។ ពួកយើងមិនដែលស្នើសុំព្រះនូវអ្វីដែរព្រះអង្គអាចឲ្យយើងនោះទេ ពួកយើងបែរជាស្នើរសុំទ្រង់នូវអ្វីដែលយើងត្រូវការតាមចិត្តខ្លួនឯង។ ពួកយើងបានដឹងហើយថា គ្មាននរណាម្នាក់អាចជឿទ្រង់ផង ហើយ

បំពានទ្រង់ផងនៅក្នុងពេលតែមួយនោះទេ សេចក្តីជំនឿគឺជាការទុកចិត្ត គឺជាសេចក្តីសង្ឃឹម វាមិនមែនជាការជំទាស់នោះទេ។ បើយើងមើលទៅក្នុង**អេអេ** ផលផ្លែនៃសេចក្តីជំនឿដែលពួកគេបានទទួលដោយសារតែពួកគេបានទុកចិត្តនៅលើព្រះ នោះទ្រង់បានដកពួកគេចេញពីគ្រោះមហន្តរាយ និងសេចក្តីស្លាប់។

ដូច្នេះយើងឃើញថា ពួកគេបានប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាផ្សេងៗដូចជា ការឈឺចាប់ដ៏ខ្លាំងក្លា និងការចោទប្រកាន់នានាជាដើម។ យើងក៏សង្កេតឃើញដែរថា ពួកគេមិនមានភាពឆេវឆាវ ហើយក៏ព្រមទទួលយកស្ថានភាព ដែលមិនគួរកើតឡើងដោយមិនមានការគេចវេស ឬក៏ស្តីបន្ទោសនរណាម្នាក់ឡើយ។ យើងរាប់ថា នេះមិនមែនគ្រាន់តែសេចក្តីជំនឿធម្មតាមួយប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាជាសេចក្តីជំនឿដែលអាចធ្វើការបានគ្រប់ទាំងអស់។

ពេលដែលពួកយើងឃើញការប្រែប្រួលទាំងនោះ យើងចាប់ផ្តើមយល់ថា គ្រាន់តែជឿលើកព្រះ ឬជឿលើអំណាចចេស្តារបស់ទ្រង់ វាមិនមែនជាការលះបង់ដ៏ហួសហេតុសំរាប់យើងនោះទេ។ មានប្រភេទមនុស្សមួយប្រភេទទៀត ពួកគេជាអ្នកផឹកដែលកាន់សាសនា ពួកគេបាននិយាយថា ពួកគេជាអ្នកជឿព្រះ គេទៅព្រះវិហារទៀងទាត់ ទៅវត្តទៀងទាត់ ហើយក៏ដើរតាមគន្លងសាសនាដ៏ល្អផងដែរ។ `ពួកគេពិតជាជឿលើព្រះ គ្រាន់តែពួកគេនៅសង្ស័យថា ព្រះមិនបានទុកចិត្តលើពួកគេទៅវិញ"។ ពួកគេបានសន្យានឹងទ្រង់ថា ពួកគេមិនផឹកស្រាទៀតទេ ប៉ុន្តែថ្ងៃបន្ទាប់ ពួកគេនៅតែផឹកទៀតដដែល គេមិនគ្រាន់តែផឹកធម្មតានោះទេ គឺគេផឹកច្រើនជាងមុនទ្វេរដងទៅទៀត គេព្យាយាមយ៉ាងលំបាកក្នុងការប្រឆាំងនឹងការញៀនស្រា ដោយពឹងអាងលើខ្លួនឯងផង និងទូលអង្វរសុំជំនួយពីព្រះផង ប៉ុន្តែជំនួយនោះហាក់មិនបានកើតឡើងចំពោះពួកគេឡើយ។ តើអ្វីជាបញ្ហា? ប្រភេទមនុស្សដែលនិយាយថាខ្លួនមានជំនឿ ប៉ុន្តែជិវិតរបស់គាត់ពោរពេញដោយភាពអាប់អួរ វាក៏ដូចមនុស្សជាច្រើនរបស់**អេអេ** ដែលពេលដំបូងពួក គេបានគិតថាពួកគេមានជំនឿ ហើយពួកគេជាមនុស្សដែលចេះបន្ទាបខ្លួនដែរ ប៉ុន្តែជំនឿរបស់ពួកគេហាក់ដូចជាមិនមានគុណភាពអ្វីសោះឡើយ។ បើនិយាយពីឧបសគ្គ និងបញ្ហាដ៏ធំបំផុតដែលរារាំងមិនអាចឲ្យទ្រង់ធ្វើការក្នុងជីវិតរបស់យើងនោះ គឺដោយសារតែសេចក្តីជំនឿរបស់យើង

មិនច្បាស់ លាស់ មិនចេញពីដួងចិត្តទាំងស្រុង។ យើងអះអាងថា ខ្លួនយើងដើរតាមទ្រង់ តែការពិតយើងបែរជាមិនមានជំនឿលើទ្រង់ទៅវិញ គឺយើងខំដើរតាមគំនិត កំលាំង និងប្រាជ្ញាខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងមិនធ្លាប់បានពិនិត្យមើលជីវិតខ្លួនឯងឲ្យបានច្បាស់លាស់នោះទេ យើងមិនដែលធ្វើការលប់លាងទោសចំពោះទង្វើអាក្រក់ដែលយើងបានប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដទៃម្តងណាឡើយ ហើយយើងក៏មិនបានជួយអ្នកដទៃដោយមិនរំពឹងថា គេនឹងជួយយើងត្រឡប់វិញនោះដែរ។ យើងតែងតែអធិស្ឋានសុំទ្រង់សម្រេចតាមចិត្តរបស់យើង។ យើងតែងតែរាប់ថា ទាំងនេះគឺជាជំនឿពិតរបស់យើង ផ្ទុយទៅវិញវាគ្រាន់តែជាការបោកបញ្ឆោតខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ។ នេះជាមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យយើងឃ្លាតចេញពីព្រះអង្គកាន់តែឆ្ងាយទៅៗ ហើយយើងក៏មិនអាចទទួលយកជំនួយរបស់ទ្រង់ដើម្បីស្តារជីវិតយើងចេញពីភាពឆ្កួតវង្វេងនោះបានដែរ។ អ្នកញៀនស្រាមិនដឹងថា ប្រព័ន្ធគំនិតរបស់គេមិនមានភាពប្រក្រតីនោះទេ តែបើគេបានដឹង គេក៏មិនអាចប្រឈមមុខ ឬក៏ទទួលយកវាបានដែរ។ អ្នកញៀនស្រាជាច្រើនរាប់ខ្លួនឯងថា ជាអ្នកពូកែផឹក ឬផឹកខ្លាំង ប៉ុន្តែពួកគេភាគច្រើនមិនបានដឹងថា ខ្លួនគេកំពុងមានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត ឬបញ្ហារខួរក្បាលនោះទេ។ មនុស្សដែលមានភាពប្រក្រតី មានន័យថា ជាមនុស្សដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ។ គ្មានអ្នកញៀនស្រាណាម្នាក់អាចវាយតម្លៃគំនិតរបស់ខ្លួន ថាជាគំនិតដែលប្រកបដោយភាពប្រក្រតីនោះទេ។ ក្នុងគំនិតរបស់គេ គេពិតជាមើលមិនឃើញថា មានអ្វីខុសឆ្គងនោះទេ។

ជំហានទី២ បានស្នើឲ្យយើងចេះបន្ទាបខ្លួន និងបើកចំហដួងចិត្តឲ្យទូលាយ ដើម្បីនាំ យើងឲ្យមានជំនឿមុតមាំក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាញៀន។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បានភស្តុតាងជាក់ស្តែង ចូរក្រលេកមើលទៅការជួបជុំរបស់ក្រុម **អេអេ**។

ជំហានទី៣

ចូរធ្វើការសម្រេចចិត្ត! អនុញ្ញាតឲ្យព្រះ ឬអំណាចណាមួយដែលយើងជឿ ធ្វើជាអ្នកដឹកនាំជីវិតយើង ដើម្បីអោយជីវិតរបស់យើង ឋិតនៅក្រោមការថែរក្សារបស់ទ្រង់។

ខ្ញុំព្រមអនុញ្ញាតឲ្យអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតដឹកនាំជីវិតខ្ញុំ។

ជំហានទី៣នេះ ប្រៀបដូចជាយើងឃើញទ្វារជាប់សោរមួយដែលកំពុងលេចមកនៅចំពោះមុខយើង តែអ្វីដែល យើងត្រូវការនោះ គឺកូនសោរ និងឆន្ទៈក្នុងការបើកទ្វារនោះ។ យើងអាចប្រៀបប្រដូចកូនសោនោះទៅជាឆន្ទៈរបស់យើង។ ដូច្នេះពេលដែលយើងសម្រេចចិត្តបើកទ្វារនោះ យើងនឹងឃើញទិសដៅមួយ ទិសដៅនោះ `គឺការស្វែងរកជំនឿដែលអាចជួយយើងឲ្យសម្រេចបានគោលបំណងរបស់យើង´។

ជំហានទី១: យើងត្រូវទទួលស្គាល់ថា យើងគ្មានអំណាចលើស្រាឡើយ យើងមិនអាច

គ្រប់គ្រងជីវិតយើងបានឡើយពេលដែលយើងជាប់ញៀនស្រា។

ជំហានទី២: យើងត្រូវជឿថា មានអំណាចមួយដែលខ្លាំងជាងយើង(ព្រះ...)! ហើយអំណាចនោះឯងអាចជួយយើងឲ្យរួចផុតពីភាពឆ្កួតវង្វេងនៃការញៀនស្រា។

ជំហានទី៣: ទាមទារអោយមានសកម្មភាព ឯសកម្មភាពនោះគឺត្រូវមានជំនឿលើអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់មួយ ទោះបើយើងកំពុងចូលរួមជាមួយក្រុមអេអេក៏ដោយ។ ជំនឿតែមួយមុខមិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជួយយើងឲ្យសម្រេចបានគោលបំណងនោះទេ ហើយវាក៏ជារនាំងខណ្ឌចែកយើងចេញពីជំនួយរបស់ព្រះផងដែរ ប៉ុន្តែបន្ថែមលើជំនឿដែលយើងមាន យើងត្រូវអនុញ្ញាតឲ្យអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតនោះគង់ក្នុងជីវិតយើង ហើយអនុញ្ញាតឲ្យទ្រង់ជួយ យើង។ ជំហានទី៣: គឺជាជំហានមួយដែលមានការទាក់ទងទៅនឹងកម្មវិធីអេអេទាំងស្រុង ព្រោះវាជាជំហានសំខាន់បំផុតដែលជួយយើងក្នុងការសម្រេចឆន្ទៈ និងអនុញ្ញាតឲ្យព្រះ ឬអំណាចណាមួយដែលយើងជឿ ធ្វើជាអ្នកដឹកនាំជីវិតយើង ដើម្បីអោយជីវិតរបស់យើងឋិតនៅក្រោមការថែរក្សារបស់ទ្រង់។ ចំពោះអ្នកដែលមិនមានជំនឿលើសាសនា ឬព្រះណាមួយនោះ ជំហ៊ាននេះគឺជាជំហានដ៏លំបាកបំផុតសម្រាប់ពួកគេ ព្រោះមនុស្សមិនមានជំនឿ ឬសាសនា គឺគេពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង

ហើយគេក៏គិតថា មានតែគេទេដែលអាចដោះស្រាយបញ្ហាខ្លួនឯងបាន ម្យ៉ាងទៀតវាក៏ជាការលំបាកណាស់ដែរក្នុងការដែលគេព្រមឲ្យជីវិតរបស់គេស្ថិតនៅក្រោមការមើលថែរបស់ព្រះ ព្រោះគេមិនជឿថាមានព្រះនោះទេ។ ពួកអេអេយើងក៏ដូចអ្នកទាំងនោះដែរ ព្រោះពេលយើងចូលរួមជាមួយកម្មវិធីអេអេដំបូង ពួកយើងមានចម្ងល់នៅក្នុងចិត្តជាច្រើន ប៉ុន្តែពួកយើងព្យាយាមអនុវត្ត និងស្វែងយល់ពីវា ឥឡូវនេះយើងបានយល់ច្បាស់ណាស់ថា ការនេះពិតជាជួយយើងបានពិតប្រាកដមែន។ ដំបូងយើងត្រូវមានការចាប់ផ្តើមៈ ការចាប់ផ្តើមនេះ គឺវាប្រៀបដូចជាកូនសោមួយអ៊ីចឹង គឺថា ដំបូងយើងត្រូវមានកូនសោជាមុនសិន បន្ទាប់មកយើងត្រូវយកកូនសោនោះទៅចាក់បើកទ្វារ។ ឥឡូវយើងគិតរបៀបនេះវិញ! គ្រប់គ្នាដែលចូលរួមជាមួយកម្មវិធីអេអេ បានឆ្លងកាត់ជំហានទី១ និងទី២ នេះមានន័យថា គេមានការចាប់ផ្តើមរួចជាស្រេចទៅហើយ ដោយពួកគេព្រមឲ្យក្រុមអេអេ ជួយថែរក្សាការពារ និងណែនាំពួកគេអំពីការញៀនគ្រឿងស្រវឹង។ នេះសរបញ្ជាក់ពីឆន្ទៈក្នុងការចង់ឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ ដូច្នេះជំហានទី៣ គឺជាជំហានមួយដែលអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹង ត្រូវតែពឹងអាងលើអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុត ដើម្បីសម្រេចបាននូវឆន្ទៈដែលយើងមានចំពោះការឈប់ញៀន។

ដូចគ្នានេះដែរ គ្រប់គ្នាដែលបានចូលរួមជាមួយកម្មវិធីអេអេ ដើម្បីផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង ពួកគេបានចាប់ផ្តើមជំហានទី៣រួចហើយ។ គឺពួកគេបានបើកទ្វារចិត្តដើម្បីទទួលយកអ្វីដែលអាចជួយពួកគេឲ្យសម្រេចតាមឆន្ទៈរបស់ពួកគេ ជាជាងការដែលពឹងលើកំលាំង គំនិត ប្រាជ្ញា និងទស្សនវិស័យរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់។ ពួកគេដឹងហើយថា ផ្លូវដែលពួកគេបានដើរពីមុនមិនមានជោគជ័យទេ ពួកគេមិនអាចពឹងលើកំលាំង គំនិត ប្រាជ្ញា និងទស្សនវិស័យរបស់ខ្លួនក្នុងការបញ្ឈប់ភាពញៀនរបស់ពួកគេបានឡើយ។ ប្រហែលជាមានអ្នកខ្លះនិយាយថា "អ្វីដែលពួកគេត្រូវធ្វើដើម្បីដោះស្រាយការញៀនស្រារបស់គេនោះ គឺត្រូវផ្លាស់ប្តូរគំនិត ហើយចូលរួមជាមួយកម្មវិធីអេអេ និង

ត្រូវពឹងផ្អែកលើកម្មវិធីនេះទាំងស្រុង ចុះចំណែកផ្សេងទៀតដែលខ្ញុំមាន តើខ្ញុំគួរគិតដូចម្តេចទៅ? តើខ្ញុំនៅតែអាចរក្សាភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯងបានដែរឬទេ? ចុះបើខ្ញុំផ្ទុកផ្តាក់ជីវិតខ្ញុំទាំងស្រុង ទៅក្នុងដណ្តាប់ដៃអ្នកដទៃ តើវានឹងមានរឿងអ្វីកើតចំពោះខ្ញុំ? ឬមួយក៏ខ្ញុំត្រូវធ្វើជាមនុស្សយន្ត? ខ្ញុំចង់បានសេរីភាពក្នុងការធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ហើយខ្ញុំក៏ចង់មានភាពម្ចាស់ការ និងភាពក្លាហានចំពោះអ្វីៗដែលនឹងកើតឡើងលើរូបខ្ញុំផងដែរ។ ប៉ុន្តែបើខ្ញុំពឹងផ្អែកលើកម្មវិធីអេអេ និងអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតនោះកាន់តែខ្លាំង ខ្ញុំនឹងមានសេរីភាព និងភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯងកាន់តែខ្លាំង។

ឧបមាថា: យើងទាំងអស់គ្នាប្រើប្រាស់ភ្លើងអគ្គីសនី ហើយក្តីសង្ឃឹមរបស់យើង គឺមិនអោយភ្លើងដាច់ឡើយ នេះមានន័យថា យើងកំពុងពឹងផ្អែកលើភ្លើងអគ្គីសនីទាំងស្រុងហើយ ការដែលយើងពឹងផ្អែកលើភ្លើងអគ្គីសនី ដោយព្រោះតែវាធ្វើឲ្យយើងមានសេរីភាព និងមានភាពម្ចាស់ការលើខ្លួនឯងកាន់តាន់តែខ្លាំង។ យើងអាចចំអិនអាហារដោយមិនប្រើផ្សែង មិនចំណាយពេលយូរ មិនសូវនឿយហត់ ហើយក៏មិនចាំបាច់រង់ចាំយូរដែរ។ យើងមានផាសុខ ភាព ព្រោះថាយើងអាចប្រើប្រាស់កង្ហារ ម៉ាស៊ីនត្រជាក់ ទូរទឹកកកបានតាមតម្រូវការ យើងក៏អាចរក្សារម្ហូបអាហារបានយូរមិនប្អូម និងមានអនាម័យ ចំណែកពេលយប់ព្រលប់យើងក៏អាចបន្តធ្វើការដល់យប់ជ្រៅ និងធ្វើអ្វីផ្សេងៗទៀតបានច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់តាមចិត្តចង់។ ដូច្នេះបើភ្លើងដាច់ ឬមិនមានភ្លើងនោះ យើងមិនមានសេរីភាពគ្រប់គ្រាន់ទេ។ អ្នកញៀនដូចជាយើង ចូលចិត្តសម្រេចចិត្ត និងធ្វើអ្វីតាមដែលយើងគិត ព្រោះថាវាជាឯកសិទ្ធមួយនៅក្នុងដៃយើង ដូច្នេះយើងគួរចេះគិតពិចារណាអំពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃបញ្ហាអោយបានហ្មត់ចត់។ យើងអាចស្តាប់ការទូន្មាន ឬមតិយោបល់របស់អ្នកដទៃ ប៉ុន្តែការសម្រេចចិត្តជារបស់យើង។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចបង្អាក់សេរីភាពក្នុងការសម្រេចចិត្ត ការគិត ត្រិះរិះពិចារណារ និងការប្រព្រឹត្តរបស់យើងបាន

ឡើយ។ អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹង យល់ថា គ្មាននរណាម្នាក់ដែលគេអាចទុកចិត្តបានឡើយ គឺមានតែខ្លួនគេទេដែលជាមនុស្សពិសេស។

យើងគិតថាយើងមានអំណាច បញ្ញា ស្មារតីគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការគ្រប់គ្រងជីវិតខាងក្នុងរបស់យើង ដើម្បីឲ្យជីវិតយើងទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងពិភពលោកនេះ។ នេះគឺជាទ្រឹស្តីមួយក្នុងទ្រឹស្តីជាច្រើនទៀត ប៉ុន្តែអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងទាំងអស់គួរតែធ្វើបែបនេះវិញ! ចូរផ្ទុះបញ្ចាំងឡើងវិញថាតើទ្រឹស្តីខាងលើ ពិតជាជួយជីវិតខ្ញុំពិតប្រាកដមែន ឬគ្រាន់តែជាទ្រឹស្តីដែលលាក់បាំងការពិតរបស់ខ្ញុំ។ ចូរព្យាយាមផ្ទុះកញ្ចក់មើលខ្លួនឯងអោយបានច្រើនដង ព្រោះជាធម្មតាអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងតែងគិតថា រូបរាងរបស់គេអាក្រក់ណាស់។ បើយើងត្រឡប់មកមើលនៅក្នុងសង្គមយើងបច្ចុប្បន្នវិញ យើងឃើញថា ពួកគេរស់នៅដោយពឹងផ្អែកលើខ្លួនគេផ្ទាល់ ហើយគេក៏ប្រើប្រាស់សេរីភាពដែលគេមានយ៉ាងពេញលេញផងដែរ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះ យើងមើលឃើញថា គេកំពុងរស់នៅលាយឡំនិងភាពភ័យខ្លាច កំហឹង និងភាពច្របូកច្របល់ដែលកើតមាននៅក្នុងសង្គមបច្ចុប្បន្ន ដែលបង្កឡើងដោយសារតែការខ្វែងគំនិត និងភាពមិនចុះសំរុងគ្នា។ អ្នកខ្លះប្រកាន់យកភាពត្រឹមត្រូវរបស់ខ្លួន ហើយក៏ចោទប្រកាន់អ្នកដទៃថាខុស។ ក្រុមនីមួយៗទាមទារឲ្យក្រុមផ្សេងទៀត គោរពប្រតិបត្តិ ដល់ក្រុមរបស់ខ្លួន។

ការទាំងនេះកើតមានឡើងចំពោះបុគ្គលម្នាក់ៗ ក្រុមគ្រួសារ ស្ថាប័នការងារទូទៅ បូករួមទាំងស្ថាប័នសាសនាផងដែរ។ ការប្រើប្រាស់សិទ្ធិរបស់យើងដោយពឹងផ្អែកលើឆន្ទៈ និងប្រាជ្ញារបស់យើងផ្ទាល់ បាននឹងកំពុងនាំយើងទៅរកកង្វះខាតសន្តិភាព និង សុខដុមភាពក្នុងជីវិត និងសង្គម។

ទស្សនវិស័យចំពោះការពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង មិនមែនជាការល្អនោះទេ វាបានត្រឹមតែនាំយើងទៅរកភាពហិនវិនាសតែប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងដឹងច្បាស់ហើយថា ឆន្ទៈរបស់គេ

បាននាំគេឲ្យធ្វើអ្វីខ្លះនៅពេលដែលគេខ្ទះកញ្ចាក់ ហើយអ្នកខ្លះទៀតក៏កំពុងតែស្វែងរកភាពល្អប្រសើរសម្រាប់ជីវិតរស់នៅរបស់គេដែរ។

កត្តាដែលជំរុញអ្នកញៀនស្រាមកចូលរួមជាមួយអេអេ គឺដោយព្រោះតែគេដឹងថាគ្មានផ្លូវណាទៀតសោះដែលអាចជួយគេបាន។ អ្នកញៀនស្រាអនាមិកមើលឃើញថា ផ្លូវដែលគេបានដើរមិនបានជួយអ្វីដល់គេសោះ ពួកគេបានសារភាពអំពីការបរាជ័យដែលគេមាន។ អ្វីដែលពួកគេមានគឺគ្រាន់តែជំនឿតិចតួចប៉ុណ្ណោះដើម្បីធ្វើការសម្រេចចិត្ត អនុញ្ញាតឲ្យអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតជាអ្នកកាន់ចង្កូតជីវិតរបស់គេ ដើម្បីឲ្យជីវិតរបស់គេស្ថិតក្នុងការថែរក្សារបស់អំណាចដ៏ខ្ពស់នោះ។

កាលណាយើងនិយាយអំពីការពឹងផ្អែកលើអំណាចដ៏អស្ចារ្យ ដ៏ខ្ពស់បំផុតនោះ យើងដឹងថាមានមធ្យោបាយជាច្រើនក្នុងការពឹងផ្អែកលើអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុត ប៉ុន្តែការពឹងពាក់ មួយចំនួនក៏មិនមែនជាមធ្យោបាយដែលល្អនោះដែរ។ ឧទាហរណ៍ថា: ក្មេងប្រុសជំទង់ម្នាក់បានពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើឪពុកម្ដាយរបស់ខ្លួន ស្វាមីពឹងផ្អែកទៅលើភរិយាហួសហេតុពេក ឬនរណាម្នាក់នៅកន្លែងធ្វើការតែងតែពឹងផ្អែកលើមិត្តរួមការងាររបស់ខ្លួនជ្រុលពេក។ ការដែលយើងពឹងផ្អែកលើនរណាម្នាក់ខ្លាំងជ្រុលពេក នោះវានឹងធ្វើឲ្យអ្នកដែលពាក់ព័ន្ធនឹងយើងមិនមានសេចក្ដីសុខឡើយ។ ចំពោះអ្វីដែលយើងបានឃើញកន្លងមកនៅក្នុងកម្មវិធី អេអេនោះគឺថា ការពឹងផ្អែកលើក្រុមអេអេ និងអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតនោះ វាមិនអាក្រក់ដូចជាការដែលយើងពឹងផ្អែកលើខ្លួនឯង ឬ លើអ្នកដទៃនោះទេ។

ក្រុមអេអេបានកើតឡើងមុនសង្គ្រាមលោកលើកទី២ ប្រមាណជា២ ឬ៣ឆ្នាំ ក្នុងកំឡុងឆ្នាំ១៩៣៧ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក។ ក្រុមអេអេមានការងឿងឆ្ងល់ថា តើមានអ្វីកើតឡើងចំពោះអ្នកដែលបានចូលរួមជាមួយកម្មវិធីអេអេហើយ តែត្រូវប្រទេសបញ្ជូនទៅធ្វើសង្គ្រាម តើពួកគេអាច

ទប់ទល់ជាមួយនឹងសម្ពាធដែលមាននៅក្នុងភ្លើងសង្គ្រាមនោះបានដែរឬទេ? ព្រោះថានៅសមរភូមិ ជាកន្លែងដែលមានសម្ពាធច្រើន និងខ្លាំងក្លាជាងអ្វីទាំងអស់។ ប៉ុន្តែ ចម្លល់នោះបានលេចមកឲ្យឃើញតាមរយៈអ្នកទាំងនោះក្នុងខណៈពេលដែលគេធ្វើមាតុភូមិនិវត្តន៍។ យោងតាមស្ថិតិបានបញ្ជាក់អោយដឹងថា អ្នកដែលបានបញ្ជូនទៅធ្វើសង្គ្រាម ហើយទទួលរងសម្ពាធច្រើននោះបែរជាមិនត្រឡប់ទៅសេពគ្រឿងស្រវឹងវិញ ដូចអ្នកនៅផ្ទះដែលមិនបានចូលទៅបម្រើក្នុងជួរកងទ័ពឡើយ។ ពួកគេទទួលបានជោគជ័យ ដោយសារតែគេរៀនពឹងផ្អែកលើអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតក្នុងគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ ដោយមិនមែនគ្រាន់តែ ផ្តាច់ខ្លួនចេញពីស្រានោះទេ។ ពួកគេបានរកឃើញធនធាននៃភាពខ្លាំងរបស់ពួកគេ គឺនៅក្នុងអំណាចដ៏ខ្ពស់ដែលពួកគេបានពឹងនោះ ម្យ៉ាងទៀតពួកគេក៏អាចអនុវត្តបានគ្រប់ស្ថានភាព និងគ្រប់កាលៈទេសៈផងដែរ។

ដូច្នេះ ចំពោះអ្នកដែលមានបំណងចង់ប្រគល់ និងផ្ទុកផ្តាក់ជីវិតរបស់ខ្លួនទៅលើអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតនោះតើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច? វាមិនលំបាកនោះទេ គឺត្រូវចាប់ផ្តើមជាមួយក្រុមអេអេ ហើយទុកចិត្តលើក្រុមអេអេចំពោះបញ្ហាញៀនស្រារបស់គេ។ អ្នកនឹងឃើញលទ្ធផលតាមរយៈកម្មវិធីអេអេ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់បានចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះ ទោះបើជាមួយរយៈពេលខ្លីក៏ដោយ អោយតែបានឆ្លងកាត់ជំហានទី១ និងជំហានទី២ នោះគេនឹងឃើញថា គេពិតជាមានបញ្ហាជាច្រើនផ្សេងទៀត ក្រៅអំពីបញ្ហាញៀនស្រា ហើយបញ្ហាទាំងនោះវានឹងមិនអាចដោះស្រាយបានដោយឆន្ទៈ ការលើកទឹកចិត្ត និងការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់បានទេ។ សមាជិកថ្មីដែលទើបនឹងចូលរួមជាមួយក្រុមអេអ អាចគិតថា គេប្រហែលជាមិនអាចសម្រេចបាននូវអ្វីដែលគេចង់បាននោះទេ ការគិតបែបនេះគ្រាន់តែជាការគំរាមគំហែងដល់ការឈានទៅកាន់ភាពជ្រះស្រឡះចេញពីភាពញៀនរបស់គេប៉ុណ្ណោះ ជាពិសេសនៅពេលដែលគេគិតអំពីអតីតកាលរបស់គេ ការរស់នៅ និងទង្វើខុសឆ្គងចំពោះមនុស្សដែលគេស្រឡាញ់ ដូចជាប្រពន្ធ កូន

គ្រួសារ។ល។ គេនៅតែមានភាពល្វីងជូរចត់ ការឈឺចាប់ កំហឹង និងការស្អប់ខ្ពើមចំពោះមនុស្ស ដែលគេគិតថា ជាអ្នកដែលប្រព្រឹត្តមិនល្អមកលើរូបគេ (ទោះបីជាតុពិតមនុស្សទាំងនោះមិនបានប្រព្រឹត្តអាក្រក់អ្វីដាក់គាត់ក៏ដោយ)។ គេពិតជាបារម្ភអំពីសុវត្ថិភាពហិរញ្ញវត្ថុ អនាគតរបស់គេខ្លាំងណាស់ ហើយគេក៏មានការភ័យខ្លាច និងបារម្ភចំពោះ អ្វីដែលគេបានធ្វើពីមុនមកដែរ។ ការភ័យខ្លាច ភាពជូល្វីង និងការដែលមានទស្សនៈបែបនេះ គឺប្រៀបដូចជាគាត់បាននឹងកំពុងបិទផ្លូវទាំងអស់របស់ខ្លួនឯងអ៊ីចឹង គឺដោយសារតែគាត់បានពុល និងបំផ្លាញរាល់ទំនាក់ទំនងល្អទាំងប៉ុន្មានពីមុនមក។ តើពួកគេអាចធ្វើអ្វីបានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ រក្សាចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬក៏ទំនាក់ទំនងដ៏ល្អរបស់ពួកគេបាន? តើគេគួរដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះរបៀបណា? ដូច្នេះគេមានតែពឹងផ្អែកលើនរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយប៉ុណ្ណោះដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាចាក់ស្រេះទាំងនោះ។

អ្នកញៀនស្រាដែលចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអេអេដើម្បីផ្ដាច់ស្រា ឥឡូវនេះ ពួកគេបានឈប់ផឹកស្រាហើយ។ បន្ទាប់ពីពួកគេឈប់ផឹកយើងក៏ឃើញដែរថា រាល់បញ្ហាទាំងអស់ដែលពួកគេធ្លាប់មានពីមុនមក ត្រូវបានដោះស្រាយជ្រះស្រឡះ។ ប៉ុន្តែទោះជាពួកគេឈប់ផឹកស្រាហើយក៏ដោយ ក៏ពួកនៅតែទទួលការដាស់តឿនយ៉ាងហ្មត់ចត់ពីអ្នកគាំទ្ររបស់ខ្លួនក្នុងក្រុមអេអេថា ទោះបីជាពួកគេឈប់ផឹកស្រាក៏ដោយ ក៏គេនៅតែមិនអាចគ្រប់គ្រងជីវិតខ្លួនឯងបានដែរ។ ទោះបើពួកគេបានចូលរួមរាល់ការប្រជុំរបស់អេអេជាទៀងទាត់ និងអនុវត្តនូវជំហានទាំងនោះ (ជំហានទី១ ដល់ទី៣) ក៏ដោយ ក៏នៅតែមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយ ក្នុងការបង្កើតនូវភាពរីករាយ ធ្វើអ្វីដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់ជីវិត និងប្រក្រតីភាពនៃជីវិត។

សរុបសេចក្ដីមក អ្នកញៀនស្រាត្រូវតែបន្តទៅជំហានផ្សេងៗទៀត ដើម្បីឲ្យជីវិតរបស់ខ្លួនមានប្រសិទ្ធិភាពលើបញ្ហា និងបំពេញនូវភាពខ្វះចន្លោះនៃចរិកលក្ខណៈរបស់ខ្លួន។

សម្រាប់ជំហានតទៅទៀត វាទាមទារឲ្យមានសកម្មភាពច្រើនជាមួយនឹងការប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាងមុតមាំ ហើយវាក៏មានភាពលំបាកច្រើនដែរ។ សំរាប់ពេលនេះ គឺគ្រាន់តែអនុវត្តជំហានទី៣ប៉ុណ្ណោះ នោះពួកគេនឹងទទួលបានជោគជ័យ គឺដោយព្រោះតែពួកគេមានការប្តេជ្ញាចិត្តពេញលេញសម្រាប់ខ្លួនគេផ្ទាល់ក្នុងការទទួលយកជំហានទី៣នេះសម្រាប់ជីវិតរបស់គេផ្ទាល់។ ចំពោះអ្នកដែលទើបចូលរួមជាមួយកម្មវិធីអេអេ គេនឹងដឹងអំពីបញ្ហាជាច្រើនដែលអ្នកញៀនស្រានៅមិនទាន់បានដោះស្រាយនៅឡើយ។ បន្ទាប់ពីគេបានឆ្លងកាត់នូវជំហានទី៣នេះហើយពួកគេនឹងអាចដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះបានខ្លះ។ ជាដំបូងពួកគេគួតែព្រមបើកចិត្ត និងមានឆន្ទៈជាមុនសិន។ គេគឺជាមនុស្សតែម្នាក់គត់ដែលអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តក្នុងការធ្វើសកម្មភាពដែលតំរូវឲ្យគេធ្វើចំពោះជំហានដែលនៅសល់។ សម្រាប់ជំហានទាំង១២ គឺទាមទារឲ្យមានសកម្មភាពរហូត ដើម្បីឲ្យវាស្របនិងគោលការណ៍នៃការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងកម្មវិធីអេអេ។ សរុបមកជំហានទាំងនេះវាស្របទៅនឹងព្រះហឫទ័យទ្រង់ ដើម្បីឲ្យពួកយើងរស់នៅដោយមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ ភាពប្រក្រតី ផុតពីភាពស្រវឹងស្រា និងមានជីវិតមួយដែលមានតម្លៃសម្រាប់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។

នៅពេលយើងព្យាយាមដើម្បីធ្វើឲ្យឆន្ទៈរបស់យើងស្របទៅនឹងឆន្ទៈរបស់ព្រះ នោះមានន័យថា យើងបានប្រើឆន្ទៈ និងការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់យើងបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវបំផុត។ អតីតកាលរបស់យើងបានបង្ហាញឲ្យយើងឃើញថា យើងបានប្រើប្រាស់កំលាំងកាយ និង ឆន្ទៈរបស់យើង ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង ដោយយើងមិនបានថ្វាយជីវិតរបស់យើងឲ្យស្ថិតក្នុងការថែរក្សារបស់ព្រះនោះទេ។ ជំហានទាំង១២របស់អេអេ អាចជាមធ្យោបាយមួយ ដែលនាំយើងឲ្យមានឆន្ទៈស្របទៅនឹងព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះអង្គ។ ជំហានទី៣ជាជំហានដែល អាចជំរុញយើងឲ្យសំរេចការទាំងអស់នោះបាន។

ពួកយើងព្រមទទួលស្គាល់ថា កំលាំងឆន្ទៈរបស់យើងមិនអាចជួយយើងក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាបាននោះទេ ប៉ុន្តែពួកយើងអាចយកឆន្ទៈ និងការតាំងចិត្តនោះទៅអនុវត្តក្នុងជំហានទាំង ១២ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលការណ៍សម្រាប់ជីវិតរបស់យើង។ បើសិនជាយើងយល់ព្រមតាមហើយ មានន័យថា យើងអាចចាប់ផ្តើមជំហានទី៣បានហើយ។ ពេលដែលពួកយើងអន់ចិត្ត ខឹង ឬក៏មានការស្មុគស្មាញក្នុងការម្រេចចិត្ត សូមបង្អង់មួយសន្ទុះ ហើយនិយាយទៅកាន់ព្រះ "សូមព្រះប្រទានឲ្យទូល បង្គំនូវភាពស្ងប់សុខ ដើម្បីឲ្យទូលបង្គំចេះទទួលយកនូវអ្វីដែលទូលបង្គំមិនអាចកែប្រែបាន សូមផ្តល់នូវភាពក្លាហានឲ្យទូលបង្គំកែប្រែនូវអ្វីដែលទូលបង្គំអាចធ្វើបាន និង សូមផ្តល់ប្រាជ្ញាឲ្យទូលបង្គំស្គាល់នូវអ្វីដែលខុស និងអ្វីដែលត្រូវ។"

ជំហានទី៤

ខ្ញុំត្រូវតែមានចិត្តក្លាហានពិនិត្យមើលខ្លួនឯងឡើងវិញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងឡាយ ណាដែលកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំតាមរយៈ កាយ វាចារ ចិត្ត។ល។

មនុស្សយើងកើតមកដោយភ្ជាប់ជាមួយនូវសភាវគតិតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ។ សភាវគតិគឺជាចំណែកមួយដែលបង្ហាញថាយើងជាមនុស្ស។ បើយើងមិនធ្វើអ្វីសោះសម្រាប់ការពារខ្លួនឯង និងក្រុមគ្រួសាររបស់យើង ពិសេសបើយើងមិនខំប្រឹងប្រែងដើម្បីបំពេញតំរូវការមូលដ្ឋានដូចជាម្ហូបអាហារ និងជំរកសម្រាប់ស្នាក់នៅ នោះយើងមិនអាចរស់បានទេ។ បើសិនជាយើងមិនមានបំណងចិត្ត និងសភាវគតិក្នុងការបន្តពូជនោះទេ នោះក៏មិនមានសង្គមមួយកើតឡើងបានដែរ។ កាលណាយើងចេះរស់នៅ ដោយចេះនិយាយគ្នា យោគយល់ អធ្យាស្រ័យ ដោយមិនកេងប្រវ័ញ្ចជិះជាន់គ្នា នោះសង្គមមួយនឹងកើតមានឡើង។ សង្គមមិនអាចកើតមានឡើងដោយគ្មានសភាវគតិនោះទេ ដូច្នេះបំណងចិត្ត ហើយនឹងសភាវគតិរបស់ យើងក្នុងការរួមភេទ សម្ភារៈផ្សេងៗ សុខភាពផ្លូវចិត្ត មិត្តភក្តិ ប្តី ប្រពន្ធ កូន គ្រួសារ អ្នកធ្វើការជាមួយយើង ទាំងអស់នេះគឺល្អ ជាធម្មជាតិ ដែលព្រះបានប្រទានឲ្យ!!!

*សភាវគតិ: **និស្ស័យពីកំណើត** ៖.មនុស្សយើងមានតម្រូវការផ្លូវភេទនៅពេលដែលយើងពេញវ័យ នេះគឺជាសភាវគតិក្នុងការបន្តរពូជ។ បើសិនជាយើងប្រើសភាវគតិនេះហួសព្រំដែន នោះយើងនឹងឲ្យសភាវគតិយើងទៅជាអាក្រក់។*

សភាវគតិពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់យើង ប៉ុន្តែជាធម្មតាយើងតែងតែរុញច្រានសភាវគតិរបស់យើងឲ្យដើរខុសគន្លងរបស់ធម្មជាតិដែលបង្កើតសភាវគតិនេះមក។ ពេលខ្លះយើងរស់នៅដោយមិនបានសង្កេតមើលពីដំណើរការនៃសភាវគតិរបស់យើងនោះទេ នោះមានន័យថាយើងកំពុងតែអនុញ្ញាតឲ្យ សភាវគតិរបស់យើងគ្រប់គ្រង កាន់កាប់អំណាច និងធ្វើជាម្ចាស់លើយើង។ សភាវគតិនោះឯងនឹងគ្រប់គ្រងលើជីវិតយើង ហើយបញ្ជាឲ្យយើងធ្វើអ្វីៗខុសគន្លងដោយមិនដឹងខ្លួន។ សភាវគតិរបស់យើងអំពីផ្លូវភេទ សម្ភារៈ ផ្លូវអារម្មណ៍ ចង់បានមុខមាត់នៅក្នុងសង្គម វាប្រែក្លាយទៅជាចៅហ្វាយគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់ យើង។

នៅពេលណាដែលសភាវគតិនេះបានកាន់កាប់ គ្រប់គ្រង និងធ្វើជាចៅហ្វាយនៅលើជីវិតរបស់យើងហើយ នោះវានឹងបង្កឲ្យយើងមានបញ្ហាយ៉ាងច្រើន។ មនុស្សយើងនឹងមានបញ្ហាជាមួយសភាវគតិរបស់ខ្លួន នៅពេលណាដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបាន។ គ្រប់ទាំងបញ្ហារ (ផ្លូវភេទ គ្រឿងញៀន គ្រឿងស្រវឹង អំពើហិង្សា ចិត្តច្រណែន គុំនំគុំគួន...) ដែលកើតមានចំពោះយើង នោះក៏ដោយសារតែយើងបណ្ដោយឲ្យសភាវគតិរបស់យើងដើរតួរជាម្ចាស់ និងគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់យើង។ តាមពិតទៅសភាវគតិគឺមានតួនាទីសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ជីវិតរបស់យើង តែសភាគតិនេះឯងនឹងត្រលប់ទៅជាអាក្រក់ បើសិនជាយើងឲ្យវាត្រួតត្រាធ្វើជាម្ចាស់លើជីវិតរបស់យើង ហើយវានឹងក្លាយជាចំណុចខ្សោយ ដែលមានឥទ្ធិពលសាហាវបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

ជំហានទី៤ គឺជាមធ្យោបាយមួយដែលអាចឲ្យយើងស្វែងរកឃើញនូវចំណុចខ្សោយ ឬបាបដែលកើតចេញពីការជំរុញសភាវគតិដែលព្រះឲ្យយើង ឲ្យដើរខុសគន្លង ។ យើងចង់ស្វែងរកឲ្យឃើញថា កន្លែងណា ពេលណា របៀបណា ដែលសភាវគតិរបស់យើងបាននាំចិត្តគំនិតយើងឲ្យវង្វេង និងច្របូកច្របល់។ យើងចង់ប្រឈមជាមួយភាពច្របូកច្របល់ ការឈឺចាប់ ដែលយើងធ្វើជាមួយអ្នកដទៃ និងខ្លួនឯង។ បើយើងរកឃើញចរិតលក្ខណៈអាក្រក់ដែលមាននៅក្នុងយើង នោះយើងអាចចាប់ផ្ដើមដំណើរការមួយដែលនាំឲ្យយើងប្រែចិត្តបាន។ បើយើងមិន ព្រមកែប្រែ ឬមិនខំប្រឹងកែប្រែចរិតលក្ខណៈរបស់យើងទេនោះ យើងនឹងមិនដែលទទួលបានបទពិសោធន៍ក្នុងភាពប្រកតី ឬសុភមង្គលបាននោះឡើយ។ បើយើងមិនធ្វើបញ្ជីដើម្បីស្វែងរកឲ្យឃើញច្បាស់ពីចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងនោះទេ នោះយើងក៏មិនអាចរកឃើញសេចក្ដីជំនឿដែលល្អសម្រាប់ជីវិតយើងដូចក្នុងជំហាន ទី៣ដែរ។

សូមមើលឧទាហរណ៍មួយៈ មនុស្សម្នាក់ដែលយកបញ្ហាផ្លូវភេទជាអាទិភាពរបស់គេ នោះគាត់នឹងបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ហើយការនោះឯងនឹងនាំឲ្យគេបាត់បង់ការងារ ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភ័ក្ត បង្ករបញ្ហាជាមួយប្រពន្ធកូន ជា ពិសេសគេនឹងបាត់បង់កេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អនៅក្នុងសង្គមផងដែរ។ ចំណែកឯមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលមានវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ច (លុយកាក់) មនុស្សនេះហ៊ានធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ឲ្យតែបានលុយ។ គេអាចទាក់ទងជាមួយអំពើពុករលួយ កាត់បន្ថយអ្វីៗដែលជាសេចក្តីត្រូវការរបស់ប្រពន្ធកូន ជាមនុស្សអាចមន៍ក្តាប់ គៀបសង្កត់អ្នកដទៃដើម្បីរក្សាលំនឹងសេដ្ឋកិច្ចរបស់ខ្លួន។ នេះគឺដោយសារតែគេយកបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចរបស់ខ្លួនជាអាទិភាពក្នុងជីវិតរបស់គេ។ ចំណែកមនុស្សម្នាក់ទៀតគ្មានសុវត្ថិភាពនៅក្នុងចិត្ត មនុស្សនេះមិនហ៊ានប្រថុយប្រថាន ព្រោះខ្លាចធ្វើខុស ខ្លាចគេថា ខ្លាចគេបន្ទោស ហើយតែងតែពឹងអាងទៅលើមនុស្សដែលមានអំណាច និងឥទ្ធិពលដើម្បីការពារ និងដឹកនាំខ្លួន។ មនុស្សខ្សោយបែបនេះ មិនអាចទទួលខុសត្រូវលើបញ្ហាជិវិតខ្លួនឯងបានទេ គេមិនអាចប្រើ ធនធានរបស់ខ្លួនដែលមានសម្រាប់អភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឯងនោះឡើយ។ មនុស្សនេះមិនអាចចម្រើនលូតលាស់ ក៏មិនមានភាពចាស់ទុំនោះដែរ។ មិនយូប៉ុន្មានមនុស្សដែលគាត់បានពឹងពាក់នោះ គេនឹងរត់ចោលគាត់ ឬក៏គេបានស្លាប់ បាត់ទៅ នោះគាត់នឹងនៅម្នាក់ឯងដោយកំសត់ចិត្ត ក្នុងភាពភ័យខ្លាច។ មនុស្សខ្លះទៀតទាំងប្រុស ទាំងស្រីគេចង់បានអំណាចជ្រុល ដូចនេះគេហ៊ានធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ដើម្បីគ្រប់គ្រងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួន។ មនុស្សប្រភេទនេះ បណ្តោយឲ្យសភាវគតិដើរខុសគន្លង ទាំងគ្រប់គ្រងលើជីវិតរបស់ពួកគេទាំងស្រុង នោះឆាកជីវិតរបស់ពួកគេនឹងក្លាយជាសមរភូមិដ៏ក្តៅ។ មនុស្សប្រភេទនេះគេមិនអាចរកឃើញសុវត្ថិភាពដ៏ពិតនៅក្នុងចិត្តឡើយ ហើយជីវិតរបស់គ្រួសារក៏គ្មានសុកមង្គលដែរ កាលណាគេអនុញ្ញាតឲ្យសភាវគតិជិះជាន់លើអ្នកដទៃ នោះភាពសោកសៅ និងទំនាស់ក៏កើតមានឡើង។ មនុស្សដែលឲ្យទ្រព្យសម្បត្តិដឹកមុខនោះគេជិះជាន់ កេងប្រវ័ញ្ចអ្នក

អ្នកដទៃ។ អ្នកដទៃក៏មានកំហឹង ច្រណែន ចងគំនុំ និងចង់សងសឹកវិញ។ ការទាំងអស់នេះនឹងតាមចងពារមនុស្សប្រភេទនេះជាមិនខាន។ បើសិនជាបញ្ហាផ្លូវភេទវិញ កំហឹង ចិត្តច្រណែន គំនុំ និងតាមចងពារគេ ស្រដៀងនឹងប្រភេទមនុស្សខាងលើនេះ ដែរ។

ចំពោះអ្នកខ្សោយ គឺតែងតែពឹងពាក់អ្នកដែលខ្លាំងពូកែជាងខ្លួន តែវាអាចបង្ករជាបញ្ហាដល់អ្នកខ្សោយ។ ពេលខ្លះអ្នកខ្លាំងប្រើអ្នកខ្សោយជាងដើម្បីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន តែពេលខ្លះទៀតក៏អាចធ្វើឲ្យអ្នកខ្លាំងពូកែជាងខ្លួន ធុញទ្រាន់ និងគេចចេញពីគេដែរ។

នៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់ចង់បានមុខម៉ាត់ជ្រុល ទោះបីជានៅហាងគុយទាវ ឬនៅឯតុប្រជុំក៏ដោយ នោះគេនឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃទៀតឈឺចាប់ និងជិនឆ្អន់ខ្លួន។ មនុស្សយើងភាគច្រើន មិនអាចគ្រប់គ្រងលើសភាវគតិរបស់ខ្លួនបាន យ៉ាងហោចណាស់មួយ ឬក៏ពីរ។ សភាវគតិដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន វានឹងបង្ករឲ្យមាន បញ្ហាចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃរៀងរាល់ថ្ងៃ និងគ្រប់ទីកន្លែង។ ដូច្នេះហើយជំលោះ តែងតែកើតមាននៅពេលណាដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងសភាវគតិរបស់យើងបាន។ ជាពិសេសអ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹង ត្រូវតែដឹងថាសភាវគតិរបស់យើងនឹងត្រលប់ទៅជាខូចនៅពេលណាដែលយើងផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ យើងផឹកព្រោះគ្រាន់តែចង់បន្ធូរអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ធុញទ្រាន់ ស្មុគស្មាញ។ យើងផឹកក៏ព្រោះតែចង់គេចវេសពីចិត្តដែលចង់បានអំណាច ចំណង់ផ្លូវភេទ សម្ភារៈនិយម និងមុខម៉ាត់ក្នុងសង្គម។ យើងផឹកក៏ព្រោះតែចង់ឲ្យបំណងចិត្តរបស់យើងបានសម្រេច និងអួតចំពោះអ្នកដទៃ។ យើងផឹកដើម្បីធ្វើឲ្យសុបិន្តដ៏លីលារបស់យើងឲ្យទៅជាប្រយោជន៍ នឹងខ្លាំងក្លា។ អ្វីដែលយើងបានពិពណ៌នាខាងលើនេះគឺជាអារម្មណ៍របស់មនុស្សដែលវង្វេង។ នៅពេលណាដែលសភាវគតិរបស់យើងដើរខុសគន្លងហើយនោះ យើមិនចង់សង្កេត មើលខ្លួនយើងនោះឡើយ។ ប៉ុន្តែពេលណាដែលយើងចាប់ផ្តើមសង្កេតមើលជីវិតយើងឡើងវិញ ចិត្ត និងអារម្មណ៍ខាងក្នុងរបស់យើង មានប្រតិ្ត កម្មខ្លាំងក្នុង

ការសង្កេតមើលខ្លួនឯង។ បើយើងឲ្យភាពធុញថប់ដឹកនាំយើង នោះយើងនឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនយើងធ្វើខុស ហើយស្អប់ខ្លួនឯង។ បើយើងមិនចាកចេញពីការអាក្រក់នេះទេ នោះយើងមើលឃើញខ្លួនយើង កំពុងលិចចុះទៅក្នុងភាពអស់សង្ឃឹម។ នេះក៏ជាអំណួតមួយបែបដែរ! បើសិនជាយើងគិត ហើយមានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯងនោះ គឺយើងមិនអាចធ្វើបញ្ជីបាននោះឡើយ ព្រោះយើងបានឲ្យលទ្ធផលក្នុងការវាយតម្លៃខ្លួនយើងទៅជាអាក្រក់រួចទៅហើយ នោះវាហាក់ដូចជាបានធក់យកយើងទៅក្នុងកន្ទេងមួយ ដែលនាំឲ្យយើងសេពគ្រឿងស្រវឹង និងវង្វេងស្មារតី។ ប្រសិនបើយើងជាប្រភេទមនុស្សដែលពោរពេញដោយអំណួត នោះសកម្មភាពដែលយើងធ្វើ មិនបង្ហាញ ឲ្យគេឃើញថាខ្លួនជាមនុស្សអស់សង្ឃឹមនោះទេ។ យើងនឹងស្រងាកចិត្តនៅពេលដែលយើងធ្វើបញ្ជីក្នុងកម្មវិធី អេអេ។ យើងតែងតែគិតថាចរិតលក្ខណៈអាកក្រក់កើតមាននៅពេលណាដែលយើងសេពគ្រឿងស្រវឹងប៉ុណ្ណោះ តាមពិតទៅ នេះជាការគិតដែលខុសមួយ ព្រោះចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង មានតាំងពីមិនទាន់ផឹកគ្រឿងស្រវឹងឯណោះ។ ឧទាហរណ៍: មានគេនិយាយថា! ពូម្នាក់នៅជិតផ្ទះខ្ញុំ ពេលគាត់អត់ស្រវឹង គាត់ជាមនុស្សចេះដឹង រម្យទម សុភាព គួសម្យ និយាយរួមជាមនុស្សល្អ តែពេលគាត់ស្រវឹង គាត់ក្លាយជាមនុស្សឡូឡា រករឿងអ្នកដទៃ...។ តាមពិតគាត់ មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត និងការឈឺចាប់ជាយូរមកហើយ តែគាត់ផឹកឲ្យស្រវឹងដើម្បីបន្ទំចរិតលក្ខណៈនោះ។ ដូច្នោះពេល ដែលអ្នកដទៃឃើញថាគាត់ស្រវឹងគេមិនប្រកាន់ទោស ហើយគេគិតថាចរិតលក្ខណៈអាក្រក់នេះ កើតឡើងដោយ សារគាត់ផឹកស្រា។យើងនឹងមើលតែចំណុចល្អដែលមាននៅក្នុងជីវិតយើង មុនពេលដែលយើងក្លាយជាមនុស្សញៀនគ្រឿងស្រវឹង។ ដូច្នេះ យើងបានគិតខុសថា បើសិនជាពេលណាយើងស្វាងពីស្រវឹង នោះឥទ្ធិពលនៃចរិតមិនល្អរបស់យើងក្លាយជាល្អវិញ។ យើងក៏គិតថាខ្លួនយើងជាមនុស្សល្អ ស្អាតស្អំ ត្រឹមត្រូវ នៅពេលដែលមិនស្រវឹង ដូច្នោះតើចាំបាច់ត្រូវធ្វើបញ្ជីធ្វើអ្វី?

យើព្យាយាមគេចវេសមិនចង់ធ្វើបញ្ជីដែលទាក់ទងផ្លូវចិត្តយើង ព្រោះយើងគិតថា បញ្ហា និង រឿងរ៉ាវទាំងអស់កើតឡើងដោយសារតែអ្នកដទៃជាអ្នកបង្ក។ យើងក៏គិតថាអ្នកដទៃទេដែលគួរ តែធ្វើបញ្ជី និងទទួលការព្យាបាល មិនមែនខ្លួនយើងទេ។ យើងបានចង្អុលទៅអ្នកដទៃថា គឺជា អ្នកដែលមានកំហុស ជាអ្នកនាំឲ្យយើងធ្វើខុស ហើយគឺពួកគេនោះទេដែលត្រូវព្យាបាល។ យើងមានគំនុំ ដោយសារគេជាអ្នកដែលធ្វើអាក្រក់ដាក់យើង! យើងជា អ្នករងគ្រោះ ដូច្នេះ យើងគិតថាវាមិនមែនជាកំហុសរបស់យើងទេ។ ផ្នែកមួយរបស់អេអេ គឺឲ្យយើងសុំនណារម្នាក់ ជាអ្នកផ្តល់ឱវាទឲ្យយើង នៅពេលដែលយើងចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអេអេដំបូង។ យើងត្រូវសុំម្នាក់ ដែលស្ទាត់ពីភាពញៀនក្នុងរយៈពេលយូរ ធ្វើជាអ្នកផ្តល់ឱវាទឲ្យយើង ព្រោះអ្នកនោះយល់អំពី កម្មវិធីអេអេ និងមានបទពិសោធន៍ ឆ្លងកាត់ការញៀនយ៉ាងច្បាស់។ វាជាការចាំបាច់ណាស់ ដែលយើងរកអ្នកផ្តល់ឱវាទឲ្យយើងក្នុងជំហានទី៤នេះ។ វាជាផ្នែកមួយដែលជួយយើងក្នុងការ ធ្វើបញ្ជីរឿងរ៉ាវរបស់យើងក្នុងពេលកន្លងមក។ អ្នកផ្តល់ឱវាទអាចជួយយើងក្នុងការធ្វើបញ្ជី រឿងរ៉ាវរបស់យើង តាមរយៈបទពិសោធន៍របស់គាត់។ អ្នកផ្តល់ឱវាទជួយយើងឲ្យមើលឃើញពី ចរិតលក្ខណៈល្អ ហើយក៏ជួយប្រឹក្សា យោបល់ ដើម្បីឲ្យយើងចេះកែតម្រូវចរិតលក្ខណៈអាក្រ ក់។ ដូចនេះវាគឺជាផ្នែកមួយដែលជួយដល់សមាជិកអេអេថ្មី ឲ្យបានយល់ថា អ្នកផ្តល់ឱវាទរបស់ គាត់មានរឿងរាវមិនសូវខុសគ្នាពីគាត់ប៉ុន្មានទេ ហើយគាត់ដឹងថា ខ្លួនគាត់ នៅមានចរិតលក្ខ ណៈល្អខ្លះដែរ។ ដូចនេះធ្វើឲ្យគាត់មានសង្ឃឹម និងមិនបាក់ទឹកចិត្តឡើយ។ នៅពេលណាដែល សមាជិកអេអេថ្មី ដឹងថាអ្នកផ្តល់ឱវាទគាត់ ក៏ដូចជាអ្នកដទៃទៀតដែរ គឺសុទ្ធតែមានបទ ពិសោធន៍ធ្លាប់ឆ្លងកាត់នូវរឿង មិនសូវខុសពីគ្នា ដូច្នេះគេអាចធ្វើឲ្យសមាជិកថ្មីហ៊ានធ្វើបញ្ជី រឿងរ៉ាវជីវិតរបស់ខ្លួនដោយមិនមានភាពភ័យខ្លាច នោះឡើយ។

សមាជិកថ្មីរបស់អេអេ ពួកគេខ្លះមិនចង់ធ្វើបញ្ជីដែលសរសេរចុះនូវចរិកលក្ខណៈរបស់ខ្លួននោះទេ ព្រោះអី ពួកគេខ្លាចការឈឺចាប់ពីអតីតកាល ពួកគេក៏ខ្លាចមិនអាចរកឃើញនូវចំណុចខ្សោយដែលពួកគេមាន។ ចំណុចនេះ អ្នកផ្តល់ឱវាទដើរតួរនាទីសំខាន់ណាស់សម្រាប់ជួយពួកគេឲ្យរកឃើញចំណុចខ្សោយ និង ចរិកលក្ខណៈមិនល្អ ដែលពួគគេមានពីមុន ព្រោះថាពួកគេបានសាងសង់កំផែង (ការភ័យខ្លាចមើលពីចរិកលក្ខណៈរបស់ខ្លួន) ដ៏រឹងមាំរួចមកហើយ តែអ្នកផ្តល់ឱវាទរបស់ពួកគេ គឺជាម្នាក់ដែលនាំឲ្យគេអាចបំបែកកំផែងដ៏ងងឹតនោះ ហើយអាចឲ្យពួកគេឃើញភាពអវិជ្ជមាន ដែលមិនប្រក្រតីពីមុនមកដោយខ្លួនឯង។

អ្នកផ្តល់ឱវាទនឹងប្រាប់អ្នកចំណូលថ្មីថា អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងភាគច្រើន គឺមានជាប់ទាក់ទងជាមួយ ឥរិយាបថរបស់គេ។ ស្មារតីដែលចេះគិតពិចារណារបស់គេលែងមានទៀត ហើយត្រលប់ជារវើរវាយ។ គេយកលេស ដោះថាអ្វីៗដែលគេបានធ្វើ គឺជាទង្វើមិនខុសច្បាប់ទេ ទោះបីជាគេផឹកស្រា បំផ្លិចបំផ្លាញអ្នកដទៃ ឬខ្លួនឯង ក៏ដោយ ក៏គេគិតថាវាមិនខុសច្បាប់ដែរ។ គេដោះសារវែកញែករកហេតុផលដើម្បីការពារខ្លួនគេ។ គេថាផឹកស្រា ព្រោះតែគេសប្បាយ ពេលខ្លះគេថាផឹកស្រា ព្រោះតែស្ថានភាពលំបាក ពេលខ្លះគេថា ផឹកស្រាដើម្បីអបអរស្នេហាដែលគេមាន តែគេក៏ផឹកស្រានៅពេលដែលស្នេហាគេបែបបាក់ដែរ។ គេថាផឹកដើម្បីជោគជ័យរបស់គេ ឬក៏បរាជ័យ តែផ្ទុយទៅវិញ គេគ្រាន់តែយកលេសនេះ លេសនោះមកដើម្បីផឹកស្រាតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងប្រឌិតរឿងឡើង វាជាហេតុដែលធ្វើឲ្យយើងកាន់តែផឹកស្រា ដូច្នេះយើងព្យាយាមកែប្រែលក្ខណៈនេះ តែយើងមិនអាចធ្វើទៅបាន វារឹតតែធ្វើឲ្យយើងកាន់តែផឹកស្រាខ្លាំងឡើងថែមទៀត។ យើងមិនដែលគិតថាចង់ផ្លាស់ប្តូរអ្វីដែលយើងបានអាក់អន់ចិត្តពីមុនមកនោះទេ។

ប៉ុន្តែនៅក្នុងអេអេ យើងរៀនបន្តិចម្តងៗអំពីការដែលយើងមិនសប្បាយចិត្ត បំណងចិត្ត ក្នុងការសងសឹក ការអាណិតខ្លួនឯង និងអំណួតរបស់យើង។ យើងឃើញថានៅពេលដែលយើង

ព្យាយាមធ្វើជាអ្នកពិសេស យើងក្រលេកមើលទៅអ្នកដទៃ នោះឃើញថា ពួកគេទាំងនោះបាន ប្រឆាំងនឹងយើង នោះយើងក៏គុំក្នុងចិត្តថានឹងសងសឹកគេវិញនៅថ្ងៃណាមួយ។ កំហឹងដែល យើងមាន ហើយចង់បញ្ចេញលើអ្នកដទៃនោះ គឺជាថ្នាំពុលដែលអាចធ្វើឲ្យស្លាប់។ យើងធ្លាប់ ឆ្លងកាត់ហើយ នៅពេលមានអ្វីរំខានយើងជាហេតុនាំឲ្យើងមានកំហឹងនោះ! អ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើ ដំបូងគេនោះគឺ ត្រូវរំងាប់ចិត្តដែលរំខាននោះ មិនថានណារ ឬអ្វីដែលបង្ករឲ្យយើងមាន អារម្មណ៍បែបនោះឡើយ។

ការពិតទៅវាប្រើរយៈពេលយូរណាស់សម្រាប់ដឹងថាអារម្មណ៍បែបនោះវាបានគ្រប់គ្រងជីវិត យើង។ យើងធាប់ឃើញអ្នកដទៃមានចំណុចអវិជ្ជមាននេះណាស់ ប៉ុន្តែចំពោះយើងខ្លួនឯង ផ្ទាល់វិញ យើងចំណាយពេលយូរណាស់សម្រាប់មើលឃើញភាពអវិជ្ជមានរបស់ខ្លួនឯង។ ដំបូងបំផុតនោះគឺយើងត្រូវទទួលស្គាល់ថាយើងមានចំណុចខ្វះខាតជាច្រើន ទោះបីជាដឹងវា ឈឺចាប់ ឬមានភាពអាមាស់យ៉ាងណាក៏ដោយ។ ចំណុចដំបូងបង្អស់ គឺយើងត្រូវឈប់បន្ទោស អ្នកដទៃ ហើយនេះជាជំហានដំបូងក្នុងការចាប់ផ្តើម។ បន្ទាប់ពីយើងឆ្លងកាត់ការលំបាកនេះ ពីរ ឬ បី ដង មក យើងនឹងមានភាពងាយស្រួលជាងមុនក្នុងការសារភាព និងទទួលស្គាល់ទង្វើ ដែលយើងបានធ្វើពីមុន ហើយក៏អភិវឌ្ឍន៍ទស្សនវិស័យដ៏ត្រឹមត្រូវមួយតាមរយៈយើងខ្លួនឯង ផ្ទាល់ ហើយភាពជាមនុស្សរបស់យើងបានត្រូវ អភិវឌ្ឍន៍។

ជាការពិតក្នុងពិភពលោកយើង ក៏ដូចជាអេអេ មានចរិតលក្ខណៈពីរប្រភេទដែលយើងបាន ពណ៌នាខាងដើម។ ប្រភេទទី១គឺជាប្រភេទមនុស្សដែលអស់សង្ឃឹម អាណិតខ្លួនឯង ធុញថប់ មានអំណួត ឯមួយប្រភេទទៀត គឺជាមនុស្សដែលគិតថាខ្លួនឯងល្អ ហើយបញ្ហាទាំងអស់ដែល កើតមានឡើងគឺជាអ្នកដទៃទេដែលបង្ក ឡើង។ ប៉ុន្តែមនុស្សប្រភេទខ្លះទៀត គឺជាមនុស្សដែល មានលក្ខណៈទាំងពីរខាងលើរួមបញ្ចូលគ្នា។ **មនុស្សពីរនាក់មិនអាចមានលក្ខណៈដូចគ្នានោះ**

ទេ ដូចនេះពួកគេមិនអាចស៊ីគ្នាទៅនឹងមនុស្សម្នាក់ទៀតនោះទេ។ នៅពេលដែលយើងធ្វើជំហ៊ានទី៤នេះ យើងគ្រប់គ្នានឹងស្វែងរកឲ្យឃើញអំពីចរិតលក្ខណៈអវិជ្ជមាន។ នៅពេល ដែលអ្នកសរសេរចុះនូវចរិតលក្ខណៈអវិជ្ជមានរបស់អ្នក ពេលនោះអ្នកនឹងពោលក្នុងចិត្តថា អូ! ចំណុចនេះគឺជាអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ' ដូច្នេះអ្នកកាន់តែមានទំនុកចិត្តក្នុងការស្វែងរកចំណុចអវិជ្ជមានដែលអ្នកបានធ្វើខុសពីមុនមក ព្រោះអ្នកគិតថាអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើនេះ គឺត្រឹមត្រូវ ហើយអាចជួយដល់អ្នកបាន។ សម្រាប់អ្នកដែលកាន់សាសនា ការសេសេរចុះនូវ ចិរតលក្ខណៈអវិជ្ជមាននេះ គេហៅថា 'បញ្ជីដែលបំពានលើគោលការណ៍សីលធម៌' ឬក៏គេហៅថា ចរិតដែលគ្មានសីលធម៌ ឬម្យ៉ាងទៀតគេហៅថា 'បាប'។ យើងកុំទៅប្រកែកគ្នាក្នុងការប្រើពាក្យពេចន៍អី! ព្រោះមនុស្សដែលញៀនក៏ទទួលស្គាល់ខ្លួនឯងថាបានធ្វើរឿងខុសឆ្គងជាច្រើនមកហើយ អ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ ជាការប្រឈមមុខក្នុងការកែប្រែចំណុចជាអវិជ្ជមានជាច្រើន បើសិនជាយើងចង់ទទួលបានភាពប្រក្រតីឡើងវិញ ពិនិត្យមើលដំណើរការ និងបង្កើតមធ្យោបាយល្អៗសម្រាប់ជីវិត តាមរបៀបត្រឹមត្រូវ។

ជាទូរទៅ មនុស្សយើងបើគេនិយាយអំពីចរិតលក្ខណៈដែលអវិជ្ជមាន គឺគេគិតផ្តោតទៅលើអំពើបាបប្រាំពីរចំណុចមានដូចជាៈ អំណួត លោភលន់ ភាពត្រេកត្រអាល កំហឹង ច្រណែន បរិភោគហួសប្រមាន និងភាពខ្ជិលច្រអូស។

សូមចំណាំថាៈ អំណួតស្ថិតនៅលំដាប់ទី១នៃបញ្ជីនៅក្នុងចំណោមអំពើបាបទាំងប្រាំពីរនោះ។ អំណួតតែងតែនាំយើងឲ្យគិតថាធ្វើអ្វីក៏ត្រូវ! ការភ័យខ្លាចធ្វើឲ្យយើងមានអំណួតដោយមិនដឹងខ្លួន។ អំណួតនាំការលំបាកដល់យើង ហើយរារាំងយើងមិនឲ្យយើងមានដំណើរការល្អទាំងផ្លូវចិត្តនិងជីវិតរបស់យើង។ អំណួតធ្វើឲ្យយើងទាមទារខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃនូវអ្វីដែលលើសពីសមត្ថភាព ឬមិនអាចទទួលយកបាន។ ព្រោះអំណួតនោះឯងបានរុញច្រាន សភាវគតិដែល

ព្រះបានប្រទានឲ្យយើងឡើងហួសគន្ធង។ ពេលណាយើងអនុញ្ញាតឲ្យតណ្ហា ផ្លូវភេទ ផ្លូវចិត្ត ស្ថេរភាពសេដ្ឋកិច្ច និងកេរ្តិ៍ឈ្មោះនៅក្នុងសង្គម ទាំងអស់នេះក្លាយជារឿងចំបងក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់យើង នោះយើងបានឲ្យអំណួតជ្រាបចូលក្នុងរឿងទាំងនោះ វានឹងបង្ករឲ្យយើងជាមនុស្សដោះសារវែចញ្ចៀករកហេតុផល ដែលនាំឲ្យសភាវគតិរបស់យើងដើរហួសគន្ធង។

ចរិតលក្ខណៈអាក្រក់ដែលកើតមានឡើងដូចដែលយើងបានរៀបរាប់ខាងលើ បាននាំឲ្យយើងមានចិត្តមួយដែលភ័យខ្លាច ហើយវាគឺជាជំងឺមួយដែលនៅក្នុងព្រលឹងរបស់យើង។ ចិត្តដែលភ័យខ្លាចនេះ បានបង្កើតឲ្យមានភាពអវិជ្ជមានជាច្រើនក្នុងចរិតលក្ខណៈរបស់យើង។ ការភ័យខ្លាចនេះបាននាំឲ្យសភាវគតិរបស់យើងខូច ដាហេតុដែលធ្វើឲ្យសភាវគតិរបស់យើងស្រេកឃ្លានចង់បានអ្វីដែលអ្នកដទៃមាន ដូចជាភាពស្រើបស្រាល បញ្ហាផ្លូវភេទ និងអំណាច។ យើងខឹងនៅពេលអ្វីដែលយើងចង់បានមិនបានដូចចិត្តយើងចង់ ពេលខ្លះយើងច្រណែនជាមួយអ្នកដទៃដោយព្រោះយើងឃើញគេជាមនុស្សជោគជ័យ។ យើងញ៉ាំ យើងផឹក យើងធ្វើអ្វីៗ ទាំងអស់លើសពីអ្វីដែលយើងត្រូវការ នោះក៏ព្រោះតែភាពភ័យខ្លាច ដែលនាំឲ្យចិត្តយើងមិនចេះស្កប់ស្កល់ និងគ្រប់គ្រាន់។ ពួកយើងខ្លះភ័យខ្លាចក្នុងការធ្វើការងារ មិនហ៊ានគិតគូរធ្វើអ្វីទេព្រោះខ្លាចបរាជ័យ ហើយពេលខ្លះទៀតយើងក៏មិនខិតខំធ្វើការអ្វីដែលយើងកំពុងមាននោះដែរ។ ការភ័យខ្លាចនោះនឹងនបំផ្លាញភាពវិជ្ជមានដែលយើងព្យាយាមកសាងកន្លងមក។

អ្នកចូលរួមក្រុមអេអេយើងភាគច្រើនស្ទាក់ស្ទើរក្នុងជំហ៊ានទី៤នេះ ដោយព្រោះតែគេយល់ថាពិបាកនឹងទទួលយក។ អំណួត និងភាពភ័យខ្លាចបានរុញច្រានយើងឲ្យដកខ្លួនចេញគ្រប់ពេលដែលយើងព្យាយាមពិនិត្យមើលខ្លួនយើង។ 'កុំមើល កុំទៅផ្លូវនេះឲ្យសោះ' នេះគឺជាភាពភ័យខ្លាច និងអំណួតនិយាយ!!! ក្រុមអេអេបានរកឃើញថា ពេលណាដែលយើងចាប់ផ្តើមធ្វើបញ្ជីនោះអំណួត និងភាពភ័យខ្លាចគ្មានអំណាចលើយើងសោះ ឡើយ។ នៅពេលដែលយើង

សម្រេចធ្វើបញ្ជីទោះបីជាមានរឿងអ្វីកើតឡើងក៏ដោយ នោះដួងចិត្តយើងប្រៀបដូចជាមានពន្លឺមួយបានភ្លឺឡើង ហើយភាពងងឹតដែលស្រអាប់បានរសាត់ចេញពីក្នុងដួងចិត្តយើង។ ពេលដែលយើងបន្តធ្វើបញ្ជីរនៅក្នុងជំហានទី៤នេះ ភាពក្លាហានរបស់យើងបានកើតឡើង ដែលធ្វើឲ្យយើងមាន អារម្មណ៍ធូរស្រាល ហើយហ៊ានប្រឈមមុខនឹងចំណុចអវិជ្ជមានដែលមាននៅក្នុងខ្លួនយើងដែលបានខូចខាតនោះ។ ទំនុកចិត្ត និងភាពធូរស្រាល គឺជាផលផ្លែដំបូងបង្អស់ដែលយើងទទួលបានពីជំហានទី៤។

នៅពេលដែលយើងធ្វើកិច្ចការនៃជំហានទី៤នេះ ស្ត្រី ឬបុរស ទទួលស្គាល់ថាចរិតលក្ខណៈដែលបានខូចខាចនោះ គឺដោយសារតែយើងអនុញ្ញាតឲ្យសភាវគតិអវិជ្ជមានកាន់កាប់ ត្រួតត្រាលើជីវិតរបស់យើង ហើយវាក៏ជាហេតុផលដែលធ្វើឲ្យយើងផឹកគ្រឿងស្រវឹង ហើយបរាជ័យនៅក្នុងជីវិត។ យើងក៏ទទួលស្គាល់ថា វិធីដែលអាចធ្វើឲ្យចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងបានប្រសើរឡើងវិញនោះ គឺលុះត្រាណាតែយើងហ៊ានធ្វើបញ្ជីនៅជំហានទី៤នេះ នោះទើបយើងទទួលបានបទពិសោធន៍នៃភាពស្ងប់សុខ និងភាពប្រក្រតីពិតប្រាកដ។ យើងត្រូវតែទទួលស្គាល់ថា ភាពកំសោយដែលយើងមាន បានចងរួមរិតជិវិតយើងរួចមកហើយ ដូច្នេះដើម្បីកាច់ផ្តាច់ចំណងនោះ មានតែវិធីមួយទេ គឺសង់គ្រិះនៅលើគ្រិះដ៏រឹងមាំថ្មីសទ្ធាងមួយ។ នៅពេលដែលយើងចង់ផ្តាច់ចំណងដែលរួមរិតយើងនោះ សំណួរខ្លះបានផុសឡើង 'តើខ្ញុំអាចធ្វើការនេះបានដោយរបៀបណា?' តើរបៀបណាដែលខ្ញុំអាចធ្វើបញ្ជីអំពីខ្លួនខ្ញុំបាន?

ជំហានទី៤មិនមែនអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើវាតែម្តងហើយចប់នោះទេ ប៉ុន្តែជាកិច្ចការដែលយើងត្រូវធ្វើពេញមួយជីវិតរបស់យើង។ លើកទី១របស់អ្នកមិនចាំបាច់ប្រឹងធ្វើទាំងអស់នោះទេ ប៉ុន្តែសញ្ជឹងគិតមើលពីចំណុចអវិជ្ជមានដែលយើងមានក្នុងខ្លួនបន្តិចម្តងៗវិញ ដូចនេះយើងនឹងរកឃើញចំណុចដែលប្រាកដនិយមក្នុង យើង។ យើងប្រើប្រាស់ការវិនិច្ឆ័យដ៏ល្អរបស់យើង ក្នុងការ

ពិនិត្យមើលចំណុចអវិជ្ជមានដែលនាំឲ្យសកាវគតិល្អរបស់យើង បានខូច ដូចជាបញ្ហាផ្លូវភេទ សុវត្ថិភាព កេរ្តិ៍ឈ្មោះក្នុងសង្គមៗ ចូរក្រឡេកមើលជីវិតយើងឡើងវិញ ហើយស្វែងរកវាតាមរយៈសំណួរខាង ក្រោមៈ

ឥរិយាបថផ្លូវភេទ

- *ពេលណា របៀបណា ដែលយើងបានធ្វើឲ្យខ្លួនយើងខូច ឬក៏អ្នកដទៃដែលរំខានដល់ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់យើង?*
- *តើយើងបានធ្វើឲ្យអ្នកណាឈឺចាប់ តើការឈឺចាប់នោះខ្លាំងកំរិតណា? តើវាបានបំផ្លាញជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍យើង ទំនាក់ទំនងយើងជាមួយអ្នកដទៃ ឬកូនចៅយើងដែរឬទេ?*
- *តើយើងបានធ្វើឲ្យបាត់បង់កិត្តិយសរបស់យើងនៅក្នុងសង្គមឬទេ?*
- *តើយើងបានធ្វើយតបជាមួយអ្នកដទៃដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយយើងយ៉ាងដូចម្តេច?*
- *តើអ្វីដែលយើងបានធ្វើខុសនោះ វាពិតជាជ្រុសហួសហេតុពេកទេ?*
- *តើយើងដោះសារការពារខ្លួនដោយយកលេសថា កំហុសទាំងអស់ដោយសារអ្នកដទៃ ឬយ៉ាងណា?*
- *តើយើងធ្វើសកម្មភាពអ្វី នៅពេលដែលបញ្ហារផ្លូវភេទមិនបានសម្រេច? នៅពេលដែលដៃគូបដិសេដ តើយើងក្រៀមក្រំក្នុងចិត្ត ឬក៏មានគំនុំនៅក្នុងចិត្តឬទេ? ពេលដែល ប្តី ឬប្រពន្ធរបស់យើងបដិសេដយើង នៅពេលដែលយើងចង់រួមភេទ តើយើងលើកយកបញ្ហានេះដើម្បីដោះសារទៅរកសេវាកម្មផ្លូវភេទខាងក្រៅ ឬយ៉ាងណា?*

ស្ត្រេសភាពខាងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច

យើងគួរតែសួរខ្លួនឯងពីឥរិយាបថយើងអំពីការព្រួយបារម្ភណ៍របស់យើងចំពោះសេដ្ឋកិច្ច (ថវិកា) របស់យើង។ មានចរិតលក្ខណៈខ្វះដែលកើតមានចំពោះយើងផ្នែកថវិកាគឺ ភាពភ័យខ្លាច លោភលន់ តំណែង...

- បន្ថែមលើការផឹកគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្ញុំ តើចរិតលក្ខណៈណាខ្វះទៀតបានរួមចំណែកក្នុងការធ្វើឲ្យប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចរបស់ខ្ញុំ?
- តើភាពភ័យខ្លាច ហើយនឹងការសង្ស័យអំពីសមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ បានបំបាក់ភាពក្លាហានរបស់ខ្ញុំ ហើយបំពេញមកវិញនូវទំនាស់ឬយ៉ាងណា?
- តើខ្ញុំព្យាយាមលាក់បាំងភាពមិនស្កប់ស្កល់របស់ខ្ញុំ ដោយធ្វើមិនដឹងមិនឮ កុហក ឬក៏ព្យាយាមឲ្យអ្នកដទៃទទួលខុសត្រូវការងាររខ្ញុំ?
- តើខ្ញុំរអ៊ូរទាំដាក់អ្នកដទៃថា ប្រធានរបស់ខ្ញុំមិនដែលទទួលស្គាល់សមត្ថភាពរបស់ខ្ញុំឬ?
- តើខ្ញុំឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងជ្រុលហួសហេតុពេកឬ?
- ដោយសារតែខ្ញុំចង់ក្លាយជាម្នាក់ដែលឈានដល់កំពូល តើខ្ញុំបានជិះជាន់អ្នកដទៃ និងប្រើប្រាស់ពាក្យអាក្រក់ៗដែរឬទេ?
- តើខ្ញុំចំណាយលុយខ្ជះខ្ជាយដែរឬទេនៅពេលដែលខ្ញុំមិនមានលុយសម្រាប់ចំណាយ?
- តើខ្ញុំខ្ចីលុយគេ ដោយមិនគិតថា ខ្ញុំមានលទ្ធភាពសងគេវិញដែរឬក៏អត់?
- តើខ្ញុំចំណាយប្រាក់ខែខ្ញុំផឹកគ្រឿងស្រវឹងដោយមិនគិតពីគ្រួសារឬ?
- តើខ្ញុំប្រើការកុហកដើម្បីរកលុយមែនទេ?

សំណួរខាងលើនេះមិនមែនអនុវត្តសម្រាប់តែបុរសនោះឡើយ ប៉ុន្តែក៏ចំពោះស្ត្រីដែលជាមេផ្ទះ ដែលចំណាយពេលលេងល្បែង ឬក៏នាំគ្រួសារឲ្យជំពាក់បំណុលគេតាមរយៈការ

ចាយវាយដោយខ្ជះខ្ជាយ និងមិនចេះសន្សំសំចៃក្នុងការចំណាយផងដែរ។ អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងដែលបាត់បង់ការងារ គ្រួសារ មិត្តភក្តិដោយសារតែគ្រឿងស្រវឹង នោះចូរក្រឡេកមើលចរិតលក្ខណៈណាខ្លះដែលយើងបានបំផ្លាញសុវត្ថិភាពខ្លួនឯង។

រោគសញ្ញានៃសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្តៈ ការព្រួយបារម្មណ៍ កំហឹង ការអាណិតខ្លួនឯង ភាពធុញថប់តប់ប្រមល់ បញ្ហានេះគឺបណ្ដាលមកពីរឿងខាងក្រៅផង និងបញ្ហាយើងខ្លួនឯងផ្ទាល់ផង។ ដើម្បីចាប់ផ្ដើមធ្វើបញ្ជីរឿងរ៉ាវផ្ទាល់ខ្លួននេះ យើងត្រូវតែពិនិត្យមើលទំនាក់ទំនងទាំងអស់ ដែលនាំបញ្ហាមកក្នុងជីវិតរបស់យើង។ យើងត្រូវចងចាំថា យើងនឹងមិនមានអារម្មណ៍ មានសុវត្ថិភាពគ្រប់គ្រាន់ឡើយនៅពេលដែលសភាវគតិរបស់យើងត្រូវបានគំរាមកំហែងតាមរយៈសុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ច សតិអារម្មណ៍ និងសុវត្ថិភាពផ្លូវភេទ។

សុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្ត

សំណួរខ្លះដែលយើងអាចសួរខ្លួនយើងពេលយើងធ្វើបញ្ជីៈ

- តើស្ថានភាពផ្លូវភេទមួយណា ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត ថប់បារម្មណ៍ ល្វីងចិត្ត? តើខ្ញុំមានកំហុសក្នុងចំណែកមួយណា?
- តើខ្ញុំមានបញ្ហារជាមួយអ្នកដទៃដោយសាភាពអាត្មានិយម ឬមកពីខ្ញុំទាមទារពីគេហួសហេតុពេក?
- បើសិនជាខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍ល្អជាមួយចរិតលក្ខណៈអ្នកដទៃ តើមានន័យថា ខ្ញុំមិនអាចទទួលយកការផ្លាស់ប្រែបានឬ? (ដូចជាៈ មនុស្ស ឬក៏ស្ថានភាពផ្សេងៗ)

នេះគឺជាទំរង់សំណួរ ដែលអាចបង្ហាញយើងពីធនធានដ៏ពិត វាគឺជាសំណួរមូលដ្ឋានដែលអាចបង្ហាញយើងពី ប្រភពពិតនៃអ្វីដែលបានធ្វើឲ្យយើងខឹង ឬធ្វើឱ្យយើងខកចិត្ត, និងអាចជួយជាគំនិត ក្នុងការផ្លាស់ប្រែខ្លួនយើង និងអាកប្បកិរិយារបស់យើង។ យើងនឹងធ្វើឲ្យបញ្ហារបស់យើងក្លាយជាបញ្ហាតូច ដោយសារតែយើងមានសន្តិភាព និងមានព្រំដែនជីវិតសម្រាប់ខ្លួនយើង។

ប្រសិនបើអសន្តិសុខផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុធ្វើឲ្យយើងកើតមានអារម្មណ៍ដូចគ្នានេះដែរ (មិនសប្បាយចិត្ត ការថប់បារម្ភ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងល្វីងចិត្ត) មនុស្សម្នាក់អាចសួរថា `តើខ្ញុំមានកំហុសប៉ុន្មានបានជាវាបង្កឲ្យខ្ញុំមានការព្រួយបារម្ភ? "ប្រសិនបើសកម្មភាពរបស់អ្នកផ្សេងទៀត បានបង្កឱ្យខ្ញុំមានការព្រួយបារម្មណ៍ តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងណា'? `ប្រសិនបើខ្ញុំមិនអាចផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពនេះទេ តើខ្ញុំនឹងធ្វើការកែប្រែនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ ទៅតាមលក្ខខណ្ឌនៃ ស្ថានភាពដូចដែលពួកគេមានឬ? នៅពេលណាដែលយើងអនុវត្តន៍វាត្រូវទៅនឹងស្ថានភាពជីវិតរបស់យើង វាប្រៀបដូច**ជាមានពន្លឺមួយបង្ហាញយើងឲ្យឃើញ ពីឫសគល់នៃអសន្តិសុខផ្នែកផ្លូវចិត្តរបស់យើង។**

អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងដូចជាពួកយើង មានការឈឺចាប់ជាមួយគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសង្គម។ យើងធ្លាប់ជាមនុស្សចចេសរឹងក្បាល នៅពេលដែលយើងចង់ដោះស្រាយបញ្ហារទំនាក់ទំនងជាមួយគ្រួសាររបស់យើង។

អ្នកញៀនគ្រឿងស្រវឹងគេមិនអាចមានស្មារតីបង្កើតទំនាក់ទំងក្នុងភាពជាដៃគូនោះឡើយ។ បញ្ហាធំបំផុតសម្រាប់យើងគឺ ពឹងផ្អែកគ្នាទៅវិញទៅមក ឬក៏ពឹងផ្អែកអ្នកដទៃខ្លាំងពេក។ បើយើងពឹងផ្អែកអ្នកដទៃជ្រុលហួសហេតុពេក មិនយូរមិនឆាប់យើងនឹងបាក់ទឹកចិត្តខ្លាំងដោយសារការដែលយើងពឹងពាក់ និងការរំពឹងទុករបស់យើងចំពោះអ្នកដទៃនោះខ្លាំងហួសហេតុពេក។ យើងគួរតែចាំថាពួកគេក៏ជាមនុស្សដែរ ដូចនេះមានន័យថា គេមិនមែនជាម្នាក់ដែលយើងគួរពឹងពាក់គេជ្រុល ឬរំពឹងទុកពីគេជ្រុលពេកនោះទេ។ ពេលដែលនរណាម្នាក់ មិន

អាចធ្វើអ្វីដូចដែលយើងរំពឹងទុក នោះអស្ថេរភាពផ្នែកអារម្មណ៍របស់យើងនឹងកើតឡើង ហើយវារីករាលដាលបន្តិចម្តងៗនៅក្នុងព្រលឹងរបស់យើង។ ពេលវាកើតជាទម្លាប់ វាក្លាយទៅជាការចាត់ចែងមួយរបស់យើងចំពោះអ្នកដទៃសម្រាប់បំពេញបំណងចិត្តរបស់យើង ប៉ុន្តែនៅពេលដែលពួកគេដឹងខ្លួនថា យើងកំពុងត្រួតត្រាលើជីវិតរបស់គេ នោះគេនឹងប្រឆាំងបះបោរ ហើយចាកចេញពីយើង។ នៅពេលដែលគេធុញទ្រាន់នឹងយើង ពេលនោះយើងនឹងសងសឹកគេនៅពេលណាមួយ ដោយសារតែគេបានបដិសេធនឹងយើងពីពេលមុន។ នៅពេលដែលគេប្រឆាំងតបយើង នោះយើងព្យាយាមកាន់តែខ្លាំងដើម្បីឲ្យបានគ្រប់គ្រងលើគេ។ យើងបន្តធ្លាក់ចុះហើយការឈឺចាប់របស់យើងកាន់តែយ៉ាប់យឺនឡើង។ យើងនឹងមិនព្យាយាមឲ្យគេជួយយើងក្លាយជាមិត្ត ឬរួមចំណែកអ្វីជាមួយគេឡើយ យើងគ្រាន់តែប្រើគេសម្រាប់បំពេញបំណងចិត្តរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ។ យើងធ្វើអ្វីសម្រាប់តែខ្លួនយើងដើម្បីឈានដល់ចំណុចកំពូលទោះបីជាយើងដឹងថា យើងកំពុងតែប្រើប្រាស់ពួកគេសម្រាប់ឲ្យខ្លួនយើងឡើងដល់កំពូលយ៉ាងណាក្តី។ ដោយសារការទាំងនេះហើយ យើងមិនដែលមានដៃគូ ឬទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃឡើយ។ អេអេខ្ញុះ ពេលដែលគេមកដល់ជំហានទី៤នេះ គេដូចជាមិនសូវទាក់ទងជាមួយសំណួរខាងលើទាំងអស់នេះប៉ុន្មានទេ ពីព្រោះចរិតលក្ខណៈអវិជ្ជមានរបស់គេមិនសូវជាធំ ឬប្រាកដនិយមប៉ុន្មានទេ។ យើងបានស្នើឲ្យពួកគេធ្វើការ ពិនិត្យមើលខ្លួនគេឡើងវិញ នោះគេនឹងឃើញមានចរិតលក្ខណៈអវិជ្ជមាន ព្រោះការពិតនោះគឺបានកប់យ៉ាង ជ្រៅដោយសារតែយើងមិនស្គាល់ខ្លួនយើងច្បាស់។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ចរិតអវិជ្ជមានដែលយើងបានរកឃើញនោះ ពិតណាស់វាគឺជារឿងដែលនាំឲ្យយើងចាប់ផ្តើមផឹកគ្រឿងស្រវឹង។ វាគឺជារឿងពិសេសណាស់ ដែលយើងចំណាយពេលធ្វើបញ្ជីរឿងរ៉ាវជីវិតដោយយកចិត្តទុកដាក់។ ដំបូងយើងអាចគិតអំពីសំណួរដែលទាក់ទងជាមួយនឹងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ អស្ថេរភាពផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច និងសុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើង។ សរសេរសំណួរចម្លើយរបស់យើង។ នោះវានឹងជួយឲ្យយើងគិតបាន

ច្បាស់ ហើយស្មោះត្រង់។ ពេលដែលយើងរកឃើញផលប៉ះពាល់ដែលនាំឲ្យយើងមានចរិតអវិជ្ជមាន នោះវាជាកំលាំងជំរុញយើងឲ្យបន្តដំហ៊ានរបស់យើងបន្តទៅមុខទៀត។

បញ្ជីតារាង សម្រាប់ពិនិត្យមើលភាពអវិជ្ជមានផ្ទាល់ខ្លួន

បន្ទាប់ពីអ្នកឆ្លើយសំណួរខាងលើរួចរាល់ហើយ អ្នកអាចបំពេញនៅចន្លោះក្នុងតារាងដែលអ្នកខឹងសម្បារជាមួយ ចងគំនុំ ស្អប់...។

អ្នកណា? គោលការណ៍ ស្ថាប័ន	ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំខឹង ហើយចងគំនុំ	តើខ្ញុំមានចំណែកមួយណាក្នុងរឿងនេះ	កំហុសរបស់ខ្ញុំចំពោះស្ថានការណ៍? តើខ្ញុំ អាត្មានិយម? មិនស្មោះត្រង់
ឪពុករបស់ខ្ញុំ			
ប្រធានរបស់ខ្ញុំ			
មិត្តភ័ក្តស្និតស្នាល			
មិត្តភ័ក្តពីកុមារភាព			
អ្នកធ្វើការនៅសាលា			

អ្នកណាខ្លះ?

ស្ថាប័ន: ប៉ូលីស សាលារៀន ព្រះវិហារ វត្ត មន្ទីពេទ្យ រដ្ឋាភិបាល..។ល។ ដែលអ្នកខឹងនឹងពួកគេ។

- គោលការណ៍: អ្វីដែលសង្គមជឿជាក់លើគោលការណ៍នោះ គេជឿថា វាត្រឹមត្រូវកាលពីសម័យនោះ? (ជំនឿសាសនា ព្រះ សីលធម៌...រួមភេទមុនរៀបការណ៍។ល។) តើគោលការណ៍ណាដែលធ្វើឲ្យអ្នកខឹង និងប្រឆាំងជំទាស់?
- ប្រជាជន: អ្នកណាខ្វះ ដែលអ្នកខឹង?

ចំណែកនៃអត្តចរិតដែលខូចខាត:

- ***ការអោយតម្លៃខ្លួនឯង:*** *របៀបដែលយើងអាចដាក់តម្លៃខ្លួនឯង (វាយតម្លៃខ្លួនឯង)*
- ***អំណួត:*** *អ្វីទាំងអស់ដែលយើងទាស់ប្រឆាំង ដោយសារតែយើងវាយតម្លៃខ្លួនឯងហួសពីសេចក្តីពិត*
- ***កេរ្តិ៍ឈ្មោះ:*** *អ្វីៗដែលយើងប៉ងប្រថ្នាដើម្បីឲ្យបានសម្រេចក្នុងភាពជាក់លាក់ណាមួយ*
- ***ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ:*** *ប្រចណ្ឌនរណាម្នាក់ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយដៃគូរបស់យើង*
- ***សុវត្ថិភាពផ្លូវចិត្ត:*** *យើងខ្លាចមិនទទួលបានសេចក្តីស្រឡាញ់គ្រប់គ្រាន់ពីអ្នកដទៃ រួមទាំងគ្រួសារ*
- ***សុវត្ថិភាពសេដ្ឋកិច្ច:*** *ភាពភ័យខ្លាចចំពោះការបាត់បង់ ព្រោះខ្លាចថ្ងៃណាមួយយើងនឹងធ្លាក់ខ្លួនក្រ*

- ***ទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ខ្លួន:*** *អារម្មណ៍ដែលយើងគិតថា ការណែនាំ និងការមិនចាប់អារម្មណ៍ពីដៃគូរបស់យើង ធ្វើឲ្យយើងបាក់ទឹកចិត្ត អន់ចិត្ត ឬខឹងដៃគូរម្ខាងទៀត។*
- *កន្លែងណាខ្លះដែលយើងបានស្តីបន្ទោស?*

អាត្មានិយម:

ស្វែងរកប្រយោជន៍ខ្លួនឯង:

ភាពភ័យខ្លាចៈមិនស្មោះត្រង់:

ការភ័យខ្លាច

បញ្ជីនៃការភ័យខ្លាចផ្សេងៗដែលយើងមាន

បញ្ជីអំពីបញ្ហាផ្លូវភេទ

សូមគិតពិចារណាអំពីសកម្មភាពផ្លូវភេទរយៈពេលមួយឆ្នាំ	តើកាលៈទេសៈណាដែល យើងអាត្មានិយម មិនស្មោះត្រង់ និង មិនគិតពីតម្រូវការដៃគូ	អ្នកណាដែលយើងធ្វើ ឲ្យគេឈឺចាប់?	តើយើងនាំឲ្យដៃគូយើងប្រច័ណ្ឌ សង្ស័យ ឬក៏នាំឲ្យគេល្វីងចិត្តចំពោះទង្វើរបស់យើងឬទេ?	កន្លែងណាដែលយើងបានធ្វើខុស តើយើងគួរតែធ្វើអ្វីដើម្បីជំនួសកំហុសនោះ?

មនុស្សដែលយើងបានធ្វើឲ្យគេឈឺចាប់

ឈ្មោះ	មានអ្វីកើតឡើង

ជំហានទី៩

សារភាពចរិកអាក្រក់របស់យើងចំពោះព្រះ ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

ជំហានទាំង ១២ របស់ អេអេ ស្នើសុំឱ្យយើងធ្វើអ្វីដែលផ្ទុយពីអ្វីដែលធម្មជាតិរបស់យើងដើម្បីកសាងអេកូ (ego) របស់យើង (រៀបចំចរិកលក្ខណៈខាងក្រៅរបស់យើងឱ្យបានល្អស្របតាមរបៀបដែលយើងចង់ឱ្យអ្នកដទៃមើលឃើញយើង) ។ ជំហានទី ៥ ពិបាកព្រោះវាចាប់ផ្តើមដកផ្នែកខ្លះនៃ ego របស់យើង។ វាគឺជាជំហានដ៏លំបាកបំផុត ហើយក៏ជាជំហានសំខាន់បំផុតដែលអាចនាំមកនូវភាពស្ងាងស្រាដ៏ពិតប្រាកដ។

បទពិសោធន៍របស់ អេអេ ប្រាប់យើងថា យើងមិនអាចរស់នៅតែម្នាក់ឯងជាមួយនឹងបញ្ហានិងចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងបានទេ។ គុណវិបត្តិនៃចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងបានបង្កើតបញ្ហាយ៉ាងច្រើនអោយយើង ហើយវាក៏ជាអ្នកធ្វើឱ្យបញ្ហាតូចទៅជាធំ ដែរ។ ប្រសិនបើយើងបានឆ្លងកាត់ជំហានទី ៤ រួចពិនិត្យពិច័យយ៉ាងច្បាស់អំពីជីវិតរបស់យើង ទាំងរំលឹកឡើងវិញនូវបទពិសោធន៍ទាំងឡាយដែលយើងធ្លាប់បានគិត និងប្រព្រឹត្តិខុស ចំពោះខ្លួនយើងនិងអ្នកដទៃ ហើយយើងចាប់ផ្តើមតាំងចិត្តថា ខ្លួនឈប់រស់នៅម្នាក់ឯងទៀតហើយ ឈប់លាក់បាំងអំពើបាបរបស់យើងទៀតហើយ ហើយយើងចាប់ផ្តើមចែករំលែកសេចក្តីពិតនៃជីវិតរបស់យើងជាមួយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលយើងជឿទុកចិត្ត។ យើងត្រូវចែកចាយរឿងរ៉ាវទាំងនោះជាមួយនរណាម្នាក់។

អេអេជាច្រើនមានការភ័យខ្លាចចំពោះជំហាននេះ ហើយពួកគេព្យាយាមយ៉ាងខ្លាំងដើម្បីចៀសវាងវា។ យើងស្វែងរកមធ្យោបាយងាយស្រួលជាងនេះគឺផ្លូវកាត់។ នៅពេលពួកគេព្យាយាមគេចវេសជំហានទី ៥ នោះយើងគ្រាន់តែប្រាប់អ្នកផ្សេងអំពីបទពិសោធន៍នៃការផឹករបស់យើង និងពីរបៀបដែលយើងក្លាយជាមនុស្សអាក្រក់នៅពេលដែលយើងផឹកប៉ុណ្ណោះ។ យើងក៏បានបន្ថែមរឿងរ៉ាវគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍មួយចំនួន ដែលមនុស្សភាគច្រើនបានដឹងរួចមក

ហើយ ប៉ុន្តែយើងមិនដែលនិយាយអ្វីដែលរំខានដល់អារម្មណ៍ និង កក្តាដែលជំរុញឱ្យយើងចង់ផឹកដើម្បីបំភ្លេចនូវរឿងគួរឱ្យអាម៉ាស់ដែលយើងបានប្រព្រឹត្តនោះឡើយ។ ទាំងនេះគឺជារឿងដែលគ្មាននរណាម្នាក់គួរដឹងហើយយើងគួរតែជីកវាកប់អោយបាត់ទៅក្នុងផ្នូរ។

បទពិសោធន៍របស់ អេអេ បានប្រាប់យើងថា អាកប្បកិរិយាដែលមិនអើពើចំពោះជំហានទី៥ វាមិនត្រឹមតែមិនប្រកបដោយប្រាជ្ញាប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាថែមទាំងមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងសម្រាប់ការផ្តាច់ស្រាដែរ។ ឧបសគ្គធំបំផុតរបស់អេអេ គឺមិនមានភាពស្មោះត្រង់ទាំងស្រុងនៅពេលធ្វើជំហានទី ៥ គឺព្យាយាមលាក់បាំងនូវផ្នែកងងឹត ឬ ស្រមោលងងឹតរបស់ យើង។ មនុស្សដែលមិនមានភាពស្មោះត្រង់ទាំងស្រុងជាមួយអ្នកផ្សេងក្នុងជំហ៊ានទី ៥ គឺជាមនុស្សដែលងាយនឹងត្រលប់ទៅរកការផឹកវិញណាស់។ អ្នកខ្លះក៏វិលត្រឡប់មកវិញប៉ុន្តែពួកគេភាគច្រើនមិនបានស្វាងពីការផឹកនោះទេ លុះត្រាណាពួកគេព្រមអនុវត្តជំហានទី៥អោយបានគត់មុត ។ អេអេ នឹងប្រាប់អ្នកពីរបៀបដែលពួកគេទទួលរងនូវអារម្មណ៍រំជើបរំជួលឆាប់ខឹង ស្រ្តេស និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត នៅពេលពួកគេមិនបានធ្វើជំហានទី ៥អោយបានគត់មុត ។ ពេលខ្លះពួកគេអាចនឹងចោទប្រកាន់មិត្តភក្តិរបស់ពួកគេដោយព្រោះចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់គេ ។ ទីបំផុតពួកគេបានរកឃើញថា ការចង្អុលបង្ហាញពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់អ្នកដទៃ មិនអាចជួយអោយគេបានធូរស្បើយឡើយ។ ពួកគេត្រូវតែសារភាពអំពើបាបរបស់ខ្លួន។

ការអនុវត្តសារភាពបាបរបស់មនុស្សម្នាក់គឺជាការអនុវត្តពីបុរាណដែលមាននៅក្នុងសាសនាជាច្រើន។ ការអនុវត្តន៍នេះបង្ហាញពីជីវិតរបស់មនុស្សខាងវិញ្ញាណ។ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃនេះសាសនាមិនមែនគ្រាន់តែជាអ្នកតស៊ូមតិដើម្បីសារភាពបាបចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមកទេ។ ការអនុវត្តនៃការសារភាពភាពចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមកបច្ចុប្បន្ននេះក៏ត្រូវ

បានប្រើប្រាស់ដោយចិត្តវិទូរ និងអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា ដើម្បីជួយដល់អតិថិជនរបស់ពួកគេដើម្បីទទួលបានការលូតលាស់ផ្ទាល់ខ្លួន និងដើម្បីបង្កើនការយល់ដឹងអំពីបញ្ហាចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់ពួកគេដែរ។ អេអេ បានអនុវត្តជំហាននេះមុនមួយជំហាន ពីព្រោះបទពិសោធន៍របស់ អេអេ បានប្រាប់យើងថា ការអនុវត្តមួយនេះជួយអោយ សមាជិកអេអេ ទទួលបានការស្ទាងពីសុភយ៉ាងច្រើនរួចមកហើយ ។ វាហាក់ដូចជាព្រះគុណនៃអំណាចដ៏ខ្ពស់ នឹងមិនលុបឥរិយាបទបំផ្លិចបំផ្លាញនិងការគិតរបស់យើងដោយស្វ័យប្រវត្តិទេ រហូតទាល់តែយើងសុខចិត្តសារភាពភាពងងឹតរបស់យើងទាំងអស់ទៅកាន់មនុស្សម្នាក់ទៀត។

តើយើងនឹងទទួលបានផលផ្លែអ្វីខ្លះពីជំហ៊ានទី ៥? រឿងដំបូងគឺអារម្មណ៍ឯកោដ៏គួរឱ្យភ័យខ្លាច (ដែលយើងមិនសាកសមទោះនៅកន្លែងណា ហើយជាមួយនរណាម្នាក់ក៏ដោយ) ដែលយើងធ្លាប់មាន។ អ្នកសេពគ្រឿងស្រវឹងភាគច្រើនទទួលរងការឈឺចាប់ពីភាពឯកោ។ សូម្បីតែមុនពេលដែលការផឹករបស់យើងមិនទាន់អាក្រក់ខ្លាំងនៅឡើយផង នោះមនុស្សម្នារចាប់ផ្តើមកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនង ហើយយើងមានអារម្មណ៍ថា យើងមិនស្ថិតនៅក្នុងក្រុមគេទៀតឡើយ។ យើង អៀនខ្មាស និងគេចវេសពីសកម្មភាពសង្គម ឬយើងគ្រាន់តែជាមនុស្សរំខានក្នុងបរិយាកាសរីករាយរបស់គេប៉ុណ្ណោះ ឯជាតុពិតវិញនោះយើងមិនបានទទួលការចាប់អារម្មណ៍នៅក្នុងកំរិតនៃមិត្តភាពដែលយើងចង់បាននោះទេ។

វាតែងតែមានរបាំងអាថ៌កំបាំងមួយចំនួនដែលយើងហាក់មិនអាចឆ្លងកាត់ឬយល់បានអំពីអារម្មណ៍ពារាំងយើងមិនអោយដាក់ខ្លួនយើងចូលក្នុងសង្គមជាមួយគេបាន។ ពេលខ្លះ មើលមកខ្លួនឯងដូចជាតារាសម្តែងដែលកំពុងនៅលើឆាកមួយអ៊ីចឹង ហើយភ្លាមៗក៏បាន ភ្លេចអស់ខ្សែបន្ទាត់របស់យើង។ ហេតុផលមួយដែលយើងចូលចិត្តស្រាគឺដោយសារតែវាផ្តល់ឱ្យយើងនូវខ្សែ

បន្ទាត់ដែលយើងងាយនិយាយក្នុងស្ថានភាពសង្គម។ ប៉ុន្តែសូម្បីតែស្រាក៏ធ្វើឱ្យយើងធ្លាក់ចុះបន្ទាប់ពីមួយរយៈ ហើយយើងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ថាភាពឯកាបានវិលត្រឡប់មកវិញម្តងទៀត។

នៅពេលយើងចូលរួមក្នុងក្រុមអេអេជាលើកដំបូងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង យើងបានរកឃើញមនុស្សម្នាក់ដែលយល់ពីយើង យើងមានអារម្មណ៍ថា យើងគឺជាកម្មសិទ្ធនៃក្រុមអេអេ ហើយយើងក៏មានអារម្មណ៍ស្កប់ស្កល់ដែរ។ ដំបូងយើងគិតថា បញ្ហាភាពឯកកោរបស់យើងត្រូវបានដោះស្រាយ ប៉ុន្តែមួយរយៈក្រោយមក ការថប់បារម្ភទាំងនោះបានត្រលប់មកវិញ។ វាមិនអាចទៅរួចភ្លាមៗទេ ទាល់តែយើងរៀនចេះស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯងទាំងស្រុងអំពីទំនាស់និងចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ហើយប្រាប់មនុស្សម្នាក់ដែលយើងទុកចិត្តថា នៅទីបំផុតយើងបានស្វែងរកឃើញ ការពិតនិងមានការប្រកបជិតស្និតជាមួយមនុស្ស និងអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់យើង។ ជំហានទី ៥ គឺជាចម្លើយ៖

បន្ទាប់ពីអនុវត្តជំហានទី ៥ អេអេ ចាប់ផ្តើមទទួលស្គាល់ថា ពួកគេសមនឹងទទួលបានការអត់ទោសទោះបើពួកគេធ្លាប់បានគិតអ្វី ឬធ្វើអ្វីពីមុនមកក៏ដោយ។ ជាលទ្ធផល នៅពេលដែលពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេទទួលបានការអត់ទោស ដូច្នេះគេក៏អាចអត់ទោសដល់ដល់អ្នកដទៃទៀតបានដែរ គឺអត់ទោសដល់អស់អ្នកណាដែលធ្លាប់ប្រព្រឹត្តឆ្គាំឆ្គងចំពោះគេមិនថាទង្វើដែលគេធ្លាប់ប្រព្រឹត្តនោះអាក្រក់ខ្លាំងយ៉ាងណានោះទេ។

ជំហានទី ៤ បានបង្ហាញយើងថាការអភ័យទោសគឺជារឿងល្អក្នុងការអនុវត្តប៉ុន្តែការធ្វើជំហានទី ៥ ជាមួយអ្នកឧបត្ថម្ភបាននាំឱ្យយើងដឹងថាយើងអាចផ្តល់និងទទួលការអភ័យទោសបាន។

អត្ថប្រយោជន៍មួយទៀតពីជំហ៊ានទី ៥ ដែលយើងទទួលបានគឺតាមរយៈការទទួលស្គាល់អំពើបាប ឬចរិកលក្ខណអាក្រក់របស់យើងចំពោះមនុស្សម្នាក់ទៀត វាគឺជាការបន្ទាប ខ្លួន។ ពាក្យថា បន្ទាបខ្លួនត្រង់នេះ គឺជាពាក្យដែលត្រូវបានគេកណ្តុច្រឡំយ៉ាងខ្លាំង។ ការបន្ទាបខ្លួននៅក្នុងអេអេគឺសំដៅទៅអ្នកដែលមានការរីកចម្រើននៅក្នុងអេ អេ ជាអ្នកដែលយល់ថា វាជាសមត្ថភាពក្នុងការមើលឃើញយ៉ាងច្បាស់ថាតើ យើងជានរណាកាលពីអតីត និងបច្ចុប្បន្ន ទាំងមានបំណងប្រាថ្នាពិតប្រាកដដើម្បីក្លាយមនុស្សដែលយើងចង់ បាន។ ជំហានដំបូងដើម្បីឆ្ពោះទៅរកការបន្ទាបខ្លួនពិតប្រាកដគឺយើងត្រូវស្គាល់ពីចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងជាមុនសិន។ គ្មានចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ណាមួយរបស់យើងអកែបានទេប្រសិនបើយើងមិនអាចមើលឃើញវាច្បាស់។ ប៉ុន្តែយើងត្រូវធ្វើលើសពី" មើលឃើញ" ។ ការងាររបស់យើងនៅជំហានទី ៤ គ្រាន់តែជាការក្រឡេកមើលខ្លួនយើងផ្ទាល់ប៉ុណ្ណោះ។ ជាទូទៅ យើងទាំងអស់គ្នាបានឃើញថា យើងខ្វះភាពស្មោះត្រង់ និងអត់អោនចំពោះមនុស្សផ្សេងទៀតដែលខុសពីខ្លួនយើង។ ម្យ៉ាងយើងអាណិត និងមានអារម្មណ៍សោកស្តាយចំពោះខ្លួនឯង ឯម្យ៉ាងទៀតយើងមានក្តីសុបិន្តចង់ក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែលមានអំណាចនិងអស្ចារ្យ។ ការស្វែងរករឿងទាំងនេះចេញអំពីខ្លួនយើង គឺជាបទពិសោធន៍ដ៏គួរឱ្យអាម៉ាស់មួយ ប៉ុន្តែនេះមិនមានន័យថាយើងបានបន្ទាបខ្លួននោះទេ។ យើងទើបតែបានកំណត់អត្តសញ្ញាណចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ចំនួននេះ ប៉ុន្តែមិនទាន់បានធ្វើអ្វីទាំងអស់អំពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងនោះនៅឡើយទេ។ យើងបានរកឃើញថា ចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងនោះនឹងមិនរលាយបាត់ដោយឯកឯង ឬក៏អាចកម្ចាត់វាចោលដោយឆន្ទៈឬការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់យើងឡើយ។

ភាពស្មោះត្រង់អំពី ថាតើយើងជានរណា គឺជាអ្វីដែលកើតឡើងនៅក្នុងជំហានទី ៥ ។ ក្នុងជំហានទី ៥ យើងរៀនមេរៀនថា តើការគិតតែពីខ្លួនឯងបានបង្កបញ្ហាអ្វីខ្លះ (កុហកខ្លួនឯងអំពីលក្ខណៈពិតនៃចរិតនិងសកម្មភាពរបស់យើង) ។ វារំខានយើងខ្លាំងដូចដែលយើងបានបញ្ឆោតខ្លួនយើង ហើយយើងឆ្ងល់ថា តើយើងពិតជាបានបញ្ឆោតខ្លួនឯងដល់កម្រិតមួយមែនក៏អី។ ប្រសិនបើជីវិតរបស់យើងទាំងស្រុងបានជាទីបញ្ឆោតខ្លួនឯងទៅហើយនោះ តើធ្វើដូចម្តេចដើម្បីដឹងថាយើងនៅតែមិនបានបញ្ឆោតខ្លួនឯង?

តើយើងអាចដឹងបានយ៉ាងដូចម្តេចថា យើងបានកំណត់ចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងអស់របស់យើង ហើយបានសារភាពចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងនោះចំពោះខ្លួនឯង? យើងមានអារម្មណ៍អ៊ីចឹង ដោយសារតែយើងនៅតែមានការភ័យខ្លាច អាណិតខ្លួនឯង និងអារម្មណ៍ឈឺចាប់ យើងប្រហែលជាមិនមានលទ្ធភាពអាចវាយតម្លៃខ្លួនឯងបានត្រឹមត្រូវទេ។ នេះជារឿង ៣ យ៉ាងក្នុងវិធីរបស់យើង៖

១) កំហុស និងការសោកស្តាយរបស់យើងចំពោះអ្វីដែលយើងបានប្រព្រឹត្ត បានធ្វើឱ្យយើងធ្វើបាបខ្លួនយើងខ្លាំងជាងអ្នកដទៃ ធ្វើឱ្យយើងមើលឃើញការបរាជ័យរបស់យើង ធំជាងធាតុពិតរបស់វាទៅទៀត។

២) កំហឹង និងមោទនភាពដែលធ្វើអោយយើងឈឺចាប់ នៅតែបន្តរស់ក្នុងជីវិតរបស់យើងបន្ទាប់ពីជំហានទី ៤ អាចជាជញ្ជាំងផ្សេងដែលរាំងយើងមិនឱ្យមើលឃើញពីគុណវិបត្តិរបស់យើងនៅពេលបន្ទោសអ្នកដទៃ។

៣) យើងអាចមានចំណុចស្រពេចស្រពិលជាច្រើននៅក្នុងជីវិតរបស់យើងដែលយើងមិនដឹងថាយើងមានវា ហើយវាបានរារាំងយើងមិនឱ្យមើលឃើញពីអ្វីដែលយើងត្រូវដកចេញពីជីវិតរបស់យើង។
សារពើភ័ណ្ឌដែលមានរយៈពេលតែមួយជំហាន (ជំហានទី ៤) ធ្វើតែម្នាក់ឯងបន្ទាប់មកយើងបានសារភាពចំពោះខ្លួនយើងនូវកំហុសនិងចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ មានប្រយោជន៍ប៉ុន្តែវាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ។ វាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេក្នុងការកំណត់អត្តសញ្ញាណអំពើបាបស្នូល ឬចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ។ យើងត្រូវតែរកជំនួយពីខាងក្រៅប្រសិនបើយើងពិតជាទទួលស្គាល់ការពិតអំពីខ្លួនយើង។ យើងត្រូវការជំនួយពីមេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់និងមនុស្សម្នាក់ទៀត។ មានតែតាមរយៈការប្រាប់មនុស្សម្នាក់ទៀត (ជំហានទី ៥) ដោយមិនមានការលាក់លៀមអ្វីទាំងអស់តែទើបអ្នកអាចបើកចំហ ទទួលយកដំបូន្មាន និងការណែនាំពីអ្នកផ្សេងទៀតដែលនឹងជួយកែតម្រូវការគិតខុសរបស់យើង ជួយយើងឱ្យចេះស្មោះត្រង់ និងផ្តល់ឱ្យយើងនូវបន្ទាបខ្លួនដ៏ពិតប្រាកដ។

មនុស្សខ្លះបាននិយាយថា៉ ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនសុំអោយព្រះប្រាប់យើងពីចំណុចខុសឆ្គងដែលយើងមាន? ទ្រង់បានបង្កើតយើង ហើយផ្តល់ជីវិតឱ្យយើងដូច្នេះទ្រង់គួរតែដឹងព័ត៌មានលម្អិតអំពីយើង ដឹងពីរបៀបនិងកុំហុសដែលយើងបានប្រព្រឹត្ត។ ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនសារភាពចំពោះព្រះដោយផ្ទាល់? ហេតុអ្វីយើងត្រូវនាំមនុស្សម្នាក់មកក្នុងការសន្ទនា?

បញ្ហារបស់មនុស្សម្នាក់ដែលសារភាពចំពោះព្រះតែម្នាក់ឯងគឺថា មួយរយៈក្រោយមកពួកគេបានសុំានឹងព្រះ ដូច្នេះគេហាក់លែងមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀនដូចដែលគេនឹងប្រឈមមុខនឹងមនុស្សផ្សេងទៀតឡើយ។ ទាល់តែយើងអង្គុយនិយាយអំពីសេចក្តីពិតលាក់

កំបាំងនៃជីវិតរបស់យើង ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀត បើពុំដូច្នោះទេ នោះការអះអាងរបស់យើង ក្នុងការសំអាតជីវិតរបស់យើងគឺបានត្រឹមតែនិយាយប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលយើងស្មោះត្រង់ ជាមួយមនុស្សម្នាក់ទៀតវាមានន័យថាយើងក៏អាចមានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនយើង ដែរ។

បញ្ហាទី២គឺ ប្រសិនបើយើងវាយតម្លៃជីវិតរបស់យើងដោយខ្លួនឯង វាងាយស្រួល សម្រាប់យើងក្នុងការដោះសាអំពីគុណវិបត្តិនៃចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ហើយមើល ឃើញតែចំណុចល្អអំពីខ្លួនយើងប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលដែលយើងនិយាយជាមួយមនុស្សម្នាក់ ទៀត យើងអាចទទួលបានទស្សនៈ និងមតិត្រឹមត្រូវពីគេ ក៏ដូចជាដំបូន្មានល្អៗផង ដែរ។ ដំបូន្មានរបស់ពួកគេគឺត្រង់ៗ និងចំៗតែម្តង ដូច្នេះយើងគ្មានអ្វីគួរសង្ស័យទេ។ ការព្យាយាមគិត អំពីបញ្ហាខាងវិញ្ញាណនិងបញ្ហាផ្លូវចិត្តដោយខ្លួនយើង គឺវាមានគ្រោះថ្នាក់។ យើងត្រូវការការ ណែនាំពីអ្នកណែនាំដែលមានភាពចាស់ទុំនិងមានប្រាជ្ញា។ សម្រាប់អ្នកដែលចង់អភិវឌ្ឍភាព ចាស់ទុំឬភាពចាស់ទុំខាងវិញ្ញាណ ពួកគេតែងតែត្រូវត្រួតពិនិត្យជាមួយអ្នកដែលមានភាពចាស់ ទុំ ឬអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាខាងវិញ្ញាណដើម្បីទទួលបានការណែនាំទាក់ទងនឹងទិសដៅដែលពួកគេ គិតថាមកពីព្រះ។ មានសមាជិកអេអេថ្មីៗជាច្រើនកំពុងតែស្វែងរកជំនួយពីមេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ព ស់។ ដូច្នេះយើងមិនគួរអោយគេធ្វើខុសក្នុងការគិតថាគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេគឺជាការណែនាំពី អំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នោះឡើយ។ យើងត្រូវចាំថា ដំបូន្មានរបស់អ្នកដទៃមិនមែនសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវ នោះទេ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមស្វែងរកជំនួយពីមេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ហើយ តែ យើងមិនមានបទពិសោធន៍ នោះយោបល់ ឬដំបូន្មានរបស់ពួកគេល្អប្រសើរជាងគ្មានជំនួយអ្វី ទាំងអស់ ព្រោះថា យ៉ាងហោចណាស់ពួកគេមានបទពិសោធខ្លះៗជាមួយមេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ នោះ។ ជារឿយៗយើងបានឃើញមនុស្សអះអាងថា ពួកគេកំពុងប្រព្រឹត្តតាមការណែនាំរបស់

ព្រះ ប៉ុន្តែពួកនៅតែគេធ្វើខុស។ កង្វះខាតការអនុវត្ត បទពិសោធន៍ និងការបន្ទាបខ្លួន ពួកគេបានធ្វើរឿងដែលនាំអោយក្តៅក្រហាយ និងល្វីល្វើដោយពោលថា ព្រះបានប្រាប់ពួកគេឱ្យធ្វើវា។ មនុស្សដែលមានភាពចាស់ទុំខាងវិញ្ញាណបានបង្កើតទម្លាប់ក្នុងការពីនិត្យពិច័យខ្លួនឯងជាមួយអ្នកប្រឹក្សាខាងវិញ្ញាណមុនពេលពួកគេធ្វើអ្វីមួយ ឬគិតថា គំនិតដែលគេមាននេះអាចមកពីព្រះ។

កិច្ចការបន្ទាប់របស់យើងគឺស្វែងរកមនុស្សដែលត្រូវទុកចិត្ត។ យើងត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នបន្តិចចំពោះកិច្ចការនេះ។ យើងចង់ស្វែងរកមនុស្សម្នាក់ដែលយើងអាចជឿទុកចិត្តបានចំពោះអាថ៌កំបាំងទាំងអស់របស់យើង មនុស្សម្នាក់ដែលមានបទពិសោធន៍ក្នុងកម្មវិធីហើយបានស្វាងពីការញៀនអស់រយៈពេលជាយូរមកហើយ មនុស្សម្នាក់ដែលមានប្រវត្តប្រហាក់ប្រហែលនឹងយើងដែរ។ ជាមនុស្សម្នាក់ដែលយើងស្គាល់ថា បានជំនះឧបសគ្គធំ ៗជាច្រើនរួចមកហើយ ។

មកទល់ពេលនេះហើយ អ្នកគួរតែមានចាស់ទុំម្នាក់ក្នុងការជួយប្រឹក្សាយោបល់ដល់អ្នក។ នៅពេលមានអ្នកញៀនស្រាថ្មីមកចូលរួមក្នុងកម្មវិធី ពួកគេគួរតែស្វែងរកចាស់ទុំម្នាក់ដែលពួកគេជឿទុកចិត្តដើម្បីជួយណែនាំពួកគេនៅក្នុងកម្មវិធី។ ជំហានទី ៥ ប្រហែលជាល្អក្នុងការធ្វើការជាមួយចាស់ទុំរបស់អ្នកត្បិតគាត់បានស្គាល់អ្នក និងស្ថានភាពខ្វះៗរបស់អ្នករួចមកហើយ។ អ្នកប្រហែលជាចង់ចែករំលែករឿងរ៉ាវខ្វះរបស់អ្នកជាមួយគាត់ ហើយរក្សាផ្នែកដែលងាយរងគ្រោះ ឬស៊ីជំរៅជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតដែលនៅក្រៅ អេអេ ដូចជាគ្រូពេទ្យ បូជាចារ្យ ព្រះសង្ឃ ឬគ្រូគង្វាល។ល។ ករណីខ្វះ វាប្រហែលជាប្រើសើរខ្លាំងក្នុងការចែកចាយរឿងរ៉ាវស៊ីជំរៅរបស់អ្នកជាមួយមនុស្សចម្លែកដែលអ្នកពុំដែលស្គាល់ពីមុនមកក៏ថាបាន។

កត្តាសំខាន់បំផុតគឺឆន្ទៈរបស់អ្នកក្នុងការចែករំលែកគ្រប់រឿង និងទំនុកចិត្តរបស់អ្នកចំពោះមនុស្សដែលអ្នកជ្រើសរើសក្នុងការប្រាប់រឿងរ៉ាវទាំងអស់របស់អ្នក។ ការស្វែងរកមនុស្សដែលសាកសមគឺជារឿងមួយ ឯឆន្ទៈរបស់អ្នកដើម្បីប្រាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នកទាំងអស់នោះគឺជារឿងមួយទៀត។ សូម្បីតែនៅពេលដែលអ្នកបានរកឃើញមនុស្សត្រឹមត្រូវក៏ដោយក៏វាត្រូវការភាពក្លាហានខ្លាំងដើម្បីសុំបុគ្គលនោះធ្វើជាអ្នកផ្តល់ឱវាទដល់អ្នក។ ជំហាននេះ គឺជាទីចាប់ផ្តើមនៃអំណាចឆន្ទរបស់យើង។ មានកន្លែងជាច្រើននៅក្នុងកម្មវិធីអេ អេ ដែលអំណាចឆន្ទមិនអាចជួយយើងបាន ប៉ុន្តែក្នុងករណីស្វែងរកនិងទំនាក់ទំនងនរណាម្នាក់ដើម្បីប្រាប់រឿងរ៉ាវរបស់យើង នោះយើងនឹងត្រូវការថាមពលជាច្រើន - យើងអាចនឹងប្រើអ្វីទាំងអស់ដែលយើងមានដើម្បីចាប់ផ្តើមប្រាប់រឿងរ៉ាវរបស់យើងពីមួយទៅមួយ។

នៅពេលអ្នកពន្យល់ដោយហ្មត់ចត់នូវអ្វីដែលអ្នកចង់សំរេចបានចំពោះមនុស្សដែលអ្នកទុកចិត្តអ្នកនឹងសប្បាយចិត្តនៅពេលអ្នកដឹងថា មនុស្សនោះមានចិត្តឆេះឆួលក្នុងការជួយអ្នក នោះការសន្ទនានឹងចាប់ផ្តើមដោយរលូន។ នៅខណៈពេលដែលអ្នកចែករំលែក នោះអ្នកនឹងមានការភ្ញាក់ផ្អើលនូវអ្វីដែលអ្នកបានលឺពីបុគ្គលដែលអ្នកបានជ្រើសរើសដើម្បី ស្តាប់រឿងរ៉ាវរបស់អ្នកប្រាប់អ្នកពីបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេដែលនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ស្រួលជាងមុន។

ប្រសិនបើអ្នកមិនលាក់ការពិតទេ អ្នកនឹងទទួលបានការធូរស្បើយច្រើននៅពេលអ្នកបន្តចែករំលែករឿងរ៉ាវរបស់អ្នក។ ភាគច្រើននៃភាពតានតឹង ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងការថប់បារម្ភដែលអ្នកបានលាក់ទុកអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំកន្លងមក អាចនឹងរលាយបាត់ទៅវិញ ភ្លាមៗនៅពេលអ្នកបញ្ចប់ការប្រាប់រឿងរ៉ាវទាំងឡាយរបស់អ្នកដល់ពួកគេ។ អារម្មណ៍ឈឺចាប់ជាច្រើនឆ្នាំត្រូវបានព្យាបាល ហើយអ្នកនឹងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍សុខសាន្តជាលើកដំបូង។ ការឈឺចាប់ត្រូវ

បានធូរស្បើយ ហើយអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍សុខស្រួលជាលើក ដំបូង។ នៅពេលដែលការបន្ទាបខ្លួន និងភាពស្ងប់សុខត្រូវបានរួមបញ្ចូលគ្នា នោះបទពិសោធន៍ខាងវិញ្ញាណមួយអាចនឹងកើតឡើង។ អេអេជាច្រើននាក់ បានប្រាប់យើងថា បន្ទាប់ពីធ្វើជំហានទី ៥ រួចហើយ ទាំងអ្នកជឿ និងអ្នកមិនជឿ ពួកគេពិតជាចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍ថាពួកគេបានប៉ះពាល់នឹងមេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ពួកគេ។ អ្នកដែលបានជឿលើព្រះរួចហើយនោះគេនឹងមានជំនឿកាន់តែមាំជាងមុន។ អារម្មណ៍នៃភាពស្រុះស្រួលជាមួយព្រះនិងមនុស្សដទៃទៀត បានផុសចេញពីភាពឯកោតាមរយៈការចែករំលែកដ៏ស្មោះត្រង់នូវបន្ទុកនៃពិរុទ្ធភាពរបស់យើង នឹងនាំយើងទៅកន្លែងសម្រាកដែលរៀបចំសម្រាប់ការធ្វើជំហានដែលនៅសេសសល់ និងជីវិតដែលមានអត្ថន័យនិងភាពធូរ ស្បើយ។

ជំហានទី៦

ត

ខ្ញុំចង់មានសេរីភាព!

ជំហានទី១ និងទី២ សង្កត់ធ្ងន់លើឆន្ទៈ គឺជាឆន្ទៈដែលហ៊ានសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចលើស្រា ហើយយើងក៏ព្រមទទួលដែរថា ជីវិតរបស់យើងស្ថិតក្នុងភាពរញេរញៃមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន ហើយក៏មានឆន្ទៈក្នុងការថ្វាយជីវិត និងបញ្ហាទាំងឡាយរបស់យើងទៅព្រះជាម្ចាស់។ ជំហានទី៣ ៤ និង៥ គឺជាជំហាននៃការអនុវត្តជាសកម្មភាព (ការប្រព្រឹត្ត) ការថ្វាយជីវិតរបស់យើងទៅព្រះជាម្ចាស់ ការកំណត់រកអោយឃើញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង និងការសារភាពកំហុសត្តងទាំងឡាយដល់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត។ ជំហានទី៦ បើនិយាយសរុបទៅ គឺនិយាយពីឆន្ទៈ។ យើងដឹងថា កម្មវិធី អេអេ នឹងមិនអាចទៅរួចឡើយ បើយើងគ្មានការតាំងចិត្ត ព្រោះថា ការតាំងចិត្តគឺកើតមុនសកម្មភាព ហើយសកម្មភាពនោះគឺអេអេជាអ្នកអនុវត្ត។

តើឥឡូវនេះយើងរួចរាល់ និងមានឆន្ទៈដើម្បីអនុញ្ញាតអោយព្រះជាម្ចាស់ដកចេញរាល់ចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងឡាយចេញពីយើងដូចដែលយើងបានរកឃើញក្នុងជំហានទី៤ ដែលវាជាឧបសគ្គរាំងស្ទះភាព និងសន្តិភាពក្នុងជីវិតយើងហើយឬនៅ? តើយើងទាំងអស់គ្នាមានឆន្ទៈក្នុងការអនុញ្ញាតិអោយព្រះជាម្ចាស់ដករាល់ទាំងបញ្ហាទាំងនោះចេញពីយើងដែរឬទេ? ប្រសិនបើយើងចង់លាក់ទុក អំពើបាបខ្វះៗ ឬចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដែលធ្វើអោយខូចខាតដល់យើង ឬអ្នកដទៃ ចូរយើងអធិដ្ឋានទៅព្រះជាម្ចាស់សុំអោយទ្រង់ជួយយើងអោយមានឆន្ទៈក្នុងការលះចោលការអាក្រក់ទាំងនោះចេញ។

យើងអាចអធិដ្ឋានតាមលំនាំបែបនេះ៖

"ឱព្រះអាទិករ ឬព្រះដ៏មានអំណាចបេស្តារអើយ ទូលបង្គំសូមថ្វាយគ្រប់ការទាំងអស់ដល់ទ្រង់ គឺទាំងការល្អ និងការអាក្រក់។ សូមទ្រង់ដកយកអស់ទាំងចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដែលរាំងការប្រព្រឹត្តល្អរបស់ទូលបង្គំចំពោះទ្រង់ និងអ្នកដទៃជុំវិញជីវិតរបស់ទូលបង្គំ។ ដូចដែលទូលបង្គំ

បានតាំងចិត្តរួចស្រេចហើយ សូមទ្រង់ប្រទានកំលាំងដល់ទូលបង្គំ ដើម្បីអោយទូលបង្គំអាចធ្វើអ្វីដែលទ្រង់សព្វព្រះហឫទ័យអោយទូលបង្គំធ្វើ។"

អ្នកដែលមកដល់ជំហានទី៦នេះបាន គឺសុទ្ធតែជាអ្នកដែលមានឆន្ទៈស្មោះសរដើម្បីអោយព្រះជាម្ចាស់ដកអស់ទាំងចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់គេចេញដោយគ្មានការសង្ស័យ និងជាមនុស្សដែលដើរដោយវិញ្ញាណ។ មនុស្សម្នាក់នោះ ប្រហែលជាត្រូវហៅថា ជាមនុស្សដែលព្យាយាមរីកលូតលាស់ដូចដែលព្រះជាម្ចាស់បានជួយគាត់អោយបានក្លាយជាមនុស្សប្រសើរឡើងអ៊ីចឹងដែរ។ មនុស្សមួយចំនួនប្រហែលឆ្ងល់ថា ប្រសិនបើព្រះអាច និងសព្វព្រះហឫទ័យក្នុងការដកនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់មនុស្សម្នាក់ចេញបាន នោះសមាជិកអេអេដែលបានឆ្លងកាត់កម្មវិធីអេអេមួយរយៈកន្លងមក គេក៏អាចធ្វើ បែបនោះបានដែរ។ ចំពោះបុគ្គលនោះវិញ ជំហានទី៦ មិនមែនជាទ្រឹស្តី ទេ ប៉ុន្តែ គឺជាកស្តុតាងជាក់ស្តែងដែលកើតមានក្នុងជីវិតរបស់បុគ្គលនោះតែម្តង។ សូមអានសេចក្តីថ្លែងខាងក្រោមះ

"ជាការពិត ជីវិតរបស់ខ្ញុំធ្លាប់បានខ្ទេចខ្ទាំ និងធ្លាក់ដុនដាបជាខ្លាំង។ ការតាំងចិត្តដែលកើតចេញពីឆន្ទៈរបស់ខ្ញុំផ្ទាល់ក្នុងការឈប់ផឹកស្រាមិនមានប្រសិទ្ធភាពអ្វីទាល់ តែសោះ។ ការផ្លាស់ប្តូរទីកន្លែង ជំនួយពីមិត្តភក្តិ ពីគ្រួសារ ពីវេជ្ជបណ្ឌិត ពិគ្រូគង្វាល ពីលោកសង្ឃមិនអាចជួយខ្ញុំអោយផ្តាច់ស្រាបានទាល់តែសោះ។ មិនថាខ្ញុំខំព្យាមយាមធ្វើអ្វីក៏ដោយ ខ្ញុំពិតជាមិនអាចផ្តាច់ស្រាបានមែន មនុស្សពិតជាមិនអាចជួយខ្ញុំបានមែន។ ប៉ុន្តែ ពេលខ្ញុំមានឆន្ទៈក្នុងការចាប់ផ្តើមផ្តាច់ស្រា និងសំអាតជីវិតរបស់ខ្ញុំឡើងវិញ នោះខ្ញុំបានទូលសូមព្រះជាម្ចាស់ (តាមអ្វីដែលខ្ញុំអាចយល់ពីទ្រង់បាន ដើម្បីអោយទ្រង់ដកខ្ញុំចេញពីការផឹកស្រា នោះគំនិតដែលគិតមមៃតែពីស្រានោះចាប់ផ្តើមសាបរលាបពីខ្ញុំបាត់ទៅ។ គឺបាត់សូន្យឈឹងតែម្តង"

អ្នកអាចលឺរឿងបែបនេះក្នុងជំនុំអេអេជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ជុំវិញពិភពលោក។ នៅក្នុងជំនុំអេអេ វាងាយស្រួលឃើញពីរបៀបដែលសមាជិកម្នាក់ៗស្វាងពីការញៀនស្រា និងទទួលបានមកវិញនូវសេរីភាព ពេញលេញចេញពីភាពហិនវិនាស។ ពួកគេទាំងនេះសុទ្ធតែជាមនុស្សដែល មានការត្រៀមខ្លួនរួចជាស្រេចដើម្បីអោយព្រះជាម្ចាស់ដកចេញនូវភាពអស់សង្ឃឹម និងភាពច្លួតលេលាពីជីវិតរបស់គេដែលបង្កឡើងដោយការញៀនស្រា។ ហើយព្រះក៏ឆ្លើយតបនូវអ្វីដែលគេបានទូលសុំ។

បុគ្គលណាដែលឆ្លងកាត់ជំហានទាំង១២បានសម្រេច មានន័យថា បុគ្គលនោះទទួលបានសេរីភាពពីចៅហ្វាយរបស់គេហើយ គឺស្រា។ ពួកគេជឿថា ប្រសិនបើព្រះអាចដោះគេអោយមានសេរីភាពពីការញៀនស្រាបាន នោះព្រះអង្គក៏អាចដោះគេអោយរួចពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដែលជាឧបសគ្គរាំងគេមិនអោយមានសន្តិភាព និងស្ថិរភាពបានដែរ។ គ្រប់អ្នកញៀនស្រាអាណា មិកទាំងអស់ ដឹងជាក់ថា កម្មវិធីអេអេ និងព្រះរបស់គេ នឹងមិនធ្វើអោយពួកគេទៅជាគ្រប់លក្ខណ៍ ល្អឥតខ្ចោះនោះឡើយ ប៉ុន្តែកម្មវិធីអេអេ និងព្រះរបស់គេ នឹងជួយពួកគេអោយដើរលើវិថីដែលនាំមកនូវសេរីភាពពីខ្លួនឯងផ្ទាល់ និងមានសេរីភាពពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់ខ្លួនបាន។

ការញៀនស្រា គឺជារឿងចម្លែក ព្រោះថា ការដែលមនុស្សផឹកស្រាហួសប្រមាណ គឺប្រៀបដូចជាការដែលគេកំពុងបំផ្លាញជីវិតខ្លួនឯង ដែលវាហាក់ប្រឆាំងនឹងការធ្វើសកម្មភាពគ្រប់សភាវគតិដែលព្រះបានប្រទានឱ្យពួកគេដើម្បីការពារខ្លួន។ តាមរយៈការញៀនរបស់ពួកគេ ពួកគេកំពុងតែប្រឆាំងនឹងសភាវគតិរបស់ខ្លួនឯង ដើម្បីការពារខ្លួនឯង។ ពួកគេធ្វើការប្រឆាំងនឹងសភាវគតិដ៏ជ្រៅរបស់ខ្លួនឯង។ ខណៈដែលគេព្រមបន្ទាបខ្លួននោះ គឺដោយព្រោះតែគេ `បុកជញ្ជាំងទ័លច្រកប៉ុណ្ណោះ` ពេលនោះឯងដែលព្រះគុណរបស់ព្រះអាចចូលទៅក្នុងជីវិតរបស់គេ ព្រម

ទាំងដកអស់ទាំងការស្រមៃដែលចេះតែចង់ផឹករបស់ពួកគេចេញ។ ត្រង់នេះហើយ ដែលសភាវគតិដ៏មានអនុភាពរបស់ពួកគេ អាចសហការជាមួយនឹងចិត្តឆេះឆួលរបស់អ្នកបង្កើតរបស់ពួកគេ ដើម្បីផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវប្រភេទជីវិតថ្មី។ ទាំងធម្មជាតិ និងព្រះ សុទ្ធតែមិនលើកទឹកចិត្ត អោយមាន ការធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯងនោះឡើយ។

មនុស្សប្រក្រតី ចង់ញ៉ាំ ចង់មានកូន ចង់ចែករំលែកជល់សង្គម និងចង់រស់នៅក្នុងចំណោមមនុស្សផងទាំងពួង។ មនុស្សម្នាក់ៗ ចង់មានសុវត្ថិភាព និងស្ថិរភាព នៅពេលពួកគេដើរតាមសភាវគតិជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ការថែរក្សាខ្លួនឯង។ នេះគឺជាគោលបំណងដែលព្រះអាទិករបានបង្កើតយើងមក។ ទ្រង់មិនបានកាត់តែងយើងមក ដើម្បីអោយយើងបំផ្លាញខ្លួនឯងដោយស្រានោះទេ ប៉ុន្តែ ជំនួសអោយការនេះ ទ្រង់បានបង្កើតយើងមកទាំងផ្តល់សភាវគតិដើម្បីអោយយើងបានរស់។

យើងមិនបានឃើញភស្តុតាងណាដែលបង្ហាញថា ព្រះទ្រង់ចង់ឱ្យយើងបំបាត់សភាវគតិរបស់យើងសំរាប់ការរស់នៅ និងការថែរក្សាខ្លួនឯងនោះឡើយហើយយើងក៏មិនបានឃើញភស្តុតាងណាមួយដែលថា ព្រះបានដកចេញនូវ សភាវគតិធម្មជាតិពីមនុស្សណាម្នាក់ដែរ។ យើងបាននិយាយពីមុនមកហើយថាមនុស្សទាំងអស់មានធម្មជាតិនៃសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នាជាច្រើន ដែលយើងជារឿយៗអនុញ្ញាតិឱ្យវារត់ទៅឆ្ងាយហួសពីគោលបំណងរបស់ពួកគេ។ ចរិកលក្ខៈអាក្រក់របស់យើង ចាប់ផ្តើមនៅពេលដែលយើងទាមទារឱ្យសភាវគតិធម្មជាតិរបស់យើងរត់តាមការរួមភេទ អាហារ សុខសុវត្ថិភាព ឬសុភមង្គល ដើម្បីផ្តល់ឱ្យយើងនូវភាពស្កប់ចិត្តលើសពីអ្វីដែលត្រូវបានរចនាឡើង ឬលើសពីគោលបំណងដើម។ នៅពេលដែលយើងជំរុញបំណងប្រាថ្នាធម្មជាតិរបស់យើងហួសពីការកាត់តែងដើម នោះយើងចាប់ផ្តើមមើលឃើញពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ឬមានន័យថា យើងកំពុងចាប់ផ្តើមប្រព្រឹត្តអំពើបាប។

ប្រសិនបើយើងទូលសុំមេអំណាចដ៏ខ្ពស់របស់យើង នោះទ្រង់នឹងអត់ទោសអោយយើងចំពោះការអាក្រក់ទាំងឡាយដែលយើងប្រព្រឹត្ត ប៉ុន្តែ ទ្រង់នឹងមិនធ្វើអោយចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងបាត់សូន្យដូចជាការលេងសៀកនោះទេ យើងត្រូវតែបោះជំហាន និងមានសកម្មភាពដើម្បីដណ្តើមសេរីភាពសម្រាប់ខ្លួនឯង។ មេអំណាចដ៏ខ្ពស់របស់យើង គ្រាន់តែសុំអោយយើងខិតខំប្រឹងប្រែងអស់ពីកំលាំងកាយចិត្តរបស់យើងប៉ុណ្ណោះ ព្រោះយើងខ្លួនឯងដឹងពីរបៀបដែលធ្វើអោយខ្លួនឯងបានជាមនុស្សប្រសើរ។

ដូច្នេះ ជំហានទី៦ "យើងបានរួចរាល់ក្នុងការអនុញ្ញាតិអោយព្រះជាម្ចាស់ ដកអស់ទាំងចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ចេញពីយើង" វាគឺជាវិធីរបស់ អេអេ ក្នុងការនិយាយរៀបរាប់អំពីអាកប្បកិរិយាដ៏ល្អបំផុតដែលត្រូវចាប់ផ្តើមលើដំណើរជីវិតដែលលូតលាស់ទៅជាមនុស្សមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ។ ប៉ុន្តែការនេះ មិនមានន័យថា ចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងនឹងត្រូវដកចេញបាត់មួយរំពេចដោយអព្ភូតហេតុ ដូចដែលបំណងចិត្តរបស់យើងចង់ផឹកស្រានោះឡើយ។ ប្រហែលជាមួយចំនួនអាចនឹងបាត់យ៉ាងងាយស្រួល ប៉ុន្តែជាមួយនឹងកំហុសដ៏ច្រើនលើសលប់របស់យើង យើងត្រូវតែមានការអត់ធ្មត់ជាមួយនឹងការប្រសើរឡើងបន្តិចម្តងៗពេញមួយជីវិតរបស់យើង។

សូម្បីតែមនុស្សដែលខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើការយ៉ាងសម្បើម ក៏នៅមានកន្ធែងលំបាក ឬគាំងក្នុងឆាកជីវិតរបស់គេដែរ។ យើងបាននិយាយមកកាន់ខ្លួនឯងថា "ខ្ញុំមិនអាចលះបង់ចោលការនេះភ្លាមៗបានទេ" ឬថា យើងកំពុងតែជក់ចិត្តនឹងវាខ្លាំងណាស់។ "យើងនឹងនិយាយពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ "ខ្ញុំនឹងមិនលះបង់វាចោលជាដាច់ខាត! " មិនថាយើងមានមានការរីកលូតលាស់ និងរីកចំរើនបានប៉ុណ្ណានោះទេ យើងនឹងនៅតែមានបំណងចិត្តក្នុងការប្រឆាំងជាមួយនឹង ព្រះគុណរបស់ព្រះ អារម្មណ៍ខ្លួនឯង និងសុខភាពព្រលឹងវិញ្ញាណដដែល។ យើងមិនអាចរំពឹងអោយខ្លួន

ឯងបានល្អឥតខ្ចោះនោះឡើយ ប៉ុន្តែយើងគ្រាន់តែធ្វើអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបានអោយអស់ពីលទ្ធភាពដែលយើងមានប៉ុណ្ណោះ។

សូមយើងបន្តទៅអោយស៊ីជំរៅបន្តិចថែមទៀតជាមួយគ្នា។ មនុស្សភាគច្រើនចង់លប់បំបាត់ចោលនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់ខ្លួនដែលគេងាយនឹងកត់សំគាល់ដឹង ឬក៏ទំលាប់អាក្រក់ដែលតែងតែធ្វើអោយគេមានការរំខាន។ គ្មាននរណាម្នាក់ចង់អោយគេហៅខ្លួនថាជាមនុស្សអួត ឬក៏ដាក់រហ័សនាមខ្លួនថា ជាមេអួត ឬមនុស្សលោភដែលអនាគតពួកគេអាចនឹងក្លាយជាចោរដោយព្រោះតែភាពលោភលន់ឬថាខ្លួនជាមនុស្សឆេវឆាវដែលអនាគតអាចនឹងជ្រុលជ្រោះសំឡាប់មនុស្សដោយព្រោះតែភាពឆេវឆាវរបស់ខ្លួនឬក៏ជាមនុស្សល្មោភកាមដែលអនាគតអាចនឹងចាប់រំលោភនរណាម្នាក់ ឬក៏ជាមនុស្សដែលហូបមិនចេះគិតហើយធាត់ដូចជ្រូកនោះឡើយ។ គ្មាននរណាម្នាក់ចង់បានងារថា ជាមនុស្សកំជិលអាំងផេះ ឬជាមេច្រណែននោះឡើយ។ ទាំងអស់ហ្នឹងហើយគឺជាចរិក លក្ខណៈ អាក្រក់ដែលយើងចង់លះចោល ប៉ុន្តែជាធម្មតា កំបន្ទោយឲ្យបុកជញ្ជាំង ។ ពួកយើងភាគច្រើនគេចខ្លួនចេញពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដែលគេអាចនឹងកត់សំគាល់ដឹង ប៉ុន្តែជាធម្មតាវាមិនអាចទៅរួច គឺដោយព្រោះតែ មហិច្ឆតាដែលចង់បំពេញដល់ខ្លួនឯង ឬជួយអ្នកដទៃដើម្បីការពារកិត្តិយស និងកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់យើង ក៏ដូចជាការការពារខ្លួនឯងអោយរួចពីការដាក់ទណ្ឌកម្មយ៉ាងដូច្នោះដែរ (ការកាត់ចេញពីសង្គម ឬការជាប់ពន្ធធនាគារជាដើម។ល។)

ទោះបើមានការដាក់បញ្ចូលអោយមានជំនួយពីផ្នែកព្រលឹងវិញ្ញាណក៏ ដោយក៏នៅតែមិនអាចគេចរួច ឬគ្រប់បាំងប្រភេទនៃភាពភ័យខ្លាចដ៏ខ្លាំងក្លាចំពោះការដែលមិនអាចទទួលបាននូវការអនុញ្ញាតពីអ្នកដទៃបានដែរ។ ចុះវាយ៉ាងដូចម្តេចដែរចំពោះចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ ឬភាព

ហួសប្រមាណដែលអ្នកដទៃ និងសង្គមមើលមិនឃើញ? តើយើងគិតថា វាគួរតែលះចោល ឬអត់?

យើងគួរតែសារភាពចំពោះខ្លួនឯងថា យើងពិតជាស្រឡាញ់ចរិក លក្ខណៈអាក្រក់មួយចំនួនមែនៗ តើនរណាដែលមិនចង់គិតថា ខ្លួនឯងគ្រាន់បើជាងគេ? តើយើងមិនចង់ក្លែងបន្លំការលោភលន់ ដោយហៅវាថា ជាមហិច្ឆតាដែលមានសុខភាពល្អទេឬអី? ហើយថា យើងបានចិញ្ចឹមទុកនូវភាពងប់ងុល ដោយអនុញ្ញាតឱ្យការស្រមើលស្រមៃរបស់យើងដំណើរការដោយឥតមានភាពរាំងរហូតដល់រាលដាលទៅជាតណ្ហាដែលយើងចូលចិត្តដាក់ឈ្មោះជា ស្នេហាៗ

ការដែលយល់ថាខ្លួនឯងខឹងសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវ អាចប្រឡប់ទៅជាភាពរីករាយរបស់អ្នកព្រោះថាការដែលខឹងឬគុំគួនចំពោះនរណាម្នាក់ ផ្តល់អោយ នូវអារម្មណ៍សុខស្រួលដោយគិតថាខ្លួនឯងត្រឹមត្រូវ និងគ្រាន់បើជាងអ្នកដទៃ ឬជាការនិយាយដើមគេក៏មានៗ យើងបានចរចរពាក្យចចាមអារាម ទាំងថែមរឿងដើម្បីបំប៉ោងបញ្ហា ដើម្បីអោយយើងអាចនឹងសំឡាប់ចរិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ការនេះវាហាក់ដូចជាការធ្វើឃាតបុគ្គលនោះដូច្នោះដែរៗ ហើយតាមរយៈការធ្វើបែបនេះ វាក៏បានផ្តល់អោយយើងនូវភាពស្កប់ចិត្តផងដែរ ព្រោះថា តាមរយៈការហែកហួរអ្នកផ្សេង គឺមានន័យថា យើងហាក់បានប្រកាស់ពីភាពត្រឹមត្រូវរបស់យើង ឬថា យើងជាមនុស្សល្អគ្រាន់បើជាងអ្នកនោះអ៊ីចឹងដែរៗ ការបរិភោគហួសកំណត់ ក៏រាប់ថាជាចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដែរខណៈដែលវាផ្តល់អោយយើងនូវការកំសាន្តចិត្តដោយព្រោះតែអារម្មណ៍ឈឺចាប់របស់យើង ហើយវាក៏អ៊ីចឹងដែរ គឺអាចនឹងគេចចេញពីការគ្រប់គ្រងបានៗ

ពិភពលោកនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះមានមនុស្សដែលមិនត្រូវបានជំរុញដោយ "ការច្រណែន" ។ គ្មាននរណាម្នាក់មិនត្រូវបានរងផលប៉ះពាល់ដោយការច្រណែនឡើយៗ មនុស្សប្រាកដជាទទួលបាននូវការពេញចិត្តយ៉ាងខ្លាំងពីការច្រណែននៅពេលដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាអនុវត្តវាៗ

ប្រសិនបើនេះមិនមែនជាការពិតទេ ចុះហេតុអ្វីបានជាយើងភាគច្រើនចំណាយពេលវេលាដ៏ច្រើនលើសលប់ប្រាថ្នាអោយខ្លួនមានរបស់របរ លុយកាក់ កិត្តិយស ឬសមត្ថភាពសមត្ថភាពលើសអ្នកដទៃ។

យើងប្រាថ្នាចង់បានរបស់ដែលយើងគ្មានទាំងយើងមិនខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បី អោយបានវានោះផង ហើយយើងក៏ខឹងសំបារចំពោះការខកបំណងនោះ ឬយើងអត់ចិត្តនឹងមនុស្សម្នានានានូវទេព្យកោសល្យដែលមានតែយើងមិនមានដូចគេ។ ជំនួយអោយការខកចិត្ត ការអន់ចិនត្ត និងការទោមនស្ស យើងគួររៀនទទួលការពិតទាំងកែប្រែខ្លួនអោយស្របទៅនឹងស្ថានការណ៍ដែលអ្នកកំពុងជួបប្រទះនោះ។ ប្រជាជននៅលោកខាងលិច ពួកគេខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើការអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ ដូច្នេះនៅពេលពួកគេចូលនិវត្តន៍ ពួកគេអាចមានស្ថេរភាពហិរញ្ញវត្ថុហើយគេអាចសំរាក ឬសោយសុខក្នុងវ័យចាស់ជរារបស់ពួកគេ។ ពួកគេហៅការរៀបចំនេះថា ជាផែនការសម្រាប់ការចូលនិវត្តន៍។ ចូរពិចារណាពីរបៀបដែលយើងចូលចិត្តពន្យារពេល ដំអក់ ឬឡេះឡោះនឹងកិច្ចការងារ ដែលបែបផែនបែបនោះគេរាប់ថា ជាទម្រង់នៃភាពខ្ជិលច្រអូសយ៉ាងពិតប្រាកដ។

កថាខណ្ឌចុងក្រោយទាំងនេះគឺពោរពេញទៅដោយចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដែលយើងនឹងពិចារណាបោះបង់ចោល បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងនាំមកអោយយើងនូវទោសមនុស្សយ៉ាងសម្បើម។ មនុស្សមួយចំនួន នៅពេលពួកគេឈានដល់ជំហានទី៦ អាចនិយាយបានថា ពួកគេមានឆន្ទៈក្នុងការដកចេញនូវរាល់ចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើពួកគេធ្វើបញ្ជីរៀបរាប់ពីចំណុចខ្សោយឬចំណុចកែប្រែនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់ពួកគេ នោះពួកគេនឹងសារភាព តែក៏នៅមានចំណុចខ្លះៗដែលពួកគេនៅមិនទាន់ចង់បោះបង់ចោលភ្លាមៗនៅឡើយ

ដែរ។ ដូច្នេះមិនមែនមានន័យថា មនុស្សនៅក្នុងលោកនេះជាច្រើន សុទ្ធតែចង់ធ្វើខ្លួនជាមនុស្សល្អឥតខ្ចោះដូចដែលពួកគេអាចធ្វើបាននៅលើផែនដីនេះទេ ប៉ុន្តែពួកគេគ្រាន់តែចង់បំបាត់នូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ ដែលបានក្លាយជាឧបសគ្គក្នុងការរស់នៅប្រកបដោយស្តេរភាពប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលឈានដល់ជំហានទី ៦ មានមនុស្សពីរប្រភេទគឺៈ មនុស្សប្រភេទទីមួយគឺជាមនុស្សដែលដែលចង់បំពេញគោលដៅនៃការលូតលាស់ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ ចំណែកមនុស្សមួយប្រភេទទៀតគឺជាមនុស្សដែលបំពេញគោលបំណងដ៏ឥតខ្ចោះនៃព្រះជាម្ចាស់ៈ គោលបំណងនោះគឺចង់អោយព្រះជាម្ចាស់លុបចោលអំពើបាបរបស់យើង ឬដកចេញចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ដែលចេះតែដេញតាមពួកយើងហើយបានក្លាយជាឧបសគ្គសម្រាប់ការរស់នៅរបស់យើងក្នុងការប្រកបជិតស្និទ្ធជាមួយទ្រង់ (យើងអាចនឹងធ្វើតាមបំណងព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះជំនួសអោយមនោចិត្តរបស់ខ្លួនផ្ទាល់) ។

មនុស្សខ្លះនិយាយថា តើជំហានទី ៦ មិនមែននិយាយអំពីភាពឥតខ្ចោះទេឬ? តើអ្នកណាអាចទទួលយកបាន? មែនហើយជំហានទី ៦ មិនមែននិយាយអំពីការព្យាយាមធ្វើឱ្យល្អឥតខ្ចោះនោះទេ។ មានតែជំហ៊ានទី ១ ប៉ុណ្ណោះដែលតម្រូវ អោយយើងធ្វើអ្វីដែលល្អឥតខ្ចោះ គឺជាជំហានដែលយើងត្រូវធ្វើការសំរេចចិត្ត ១០០% សារភាពថា យើងគ្មានអំណាចលើស្រាទេ។ ហើយនោះឯងគឺជាការសម្រេចចិត្តផ្ទាល់របស់អ្នកថាតើ អ្នកព្រមសារភាពឬក៏អត់។ ១១ ជំហានដែលនៅសល់គឺជាឧត្តមគតិល្អឥតខ្ចោះ។ វាជាគោលដៅដែលត្រូវវាស់វែងវិនិច្ឆ័យ ដណើរការវិវឌ្ឍរបស់យើង។ ប្រសិនបើយើងឃើញជំហានទី ៦ តាមរបៀបនេះមានន័យថា វានៅតែពិបាក ប៉ុន្តែមិនមែនមានន័យថា វាមិនអាចទៅរួចទេនោះនទេ។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតនោះគឺ យើងត្រូវធ្វើការចាប់ផ្តើម គឺចាប់ផ្តើមតាំងពីជំហានដំបូង ទាំងព្យាយាមជានិច្ច។

នៅពេលដែលយើងក្រឡេកមើលបញ្ជីរបស់យើង មានកថាខណ្ឌពីរបីដំបូងគេឬបានឃើញនៅក្នុងបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌក្នុងជំហានទី ៤ ដែលយើងមិនទាន់ចង់ដកវាចេញនៅឡើយនៅពេលនេះ វាអាចជាការល្អប្រសើរបំផុតដែលយើងអាចនិយាយមកកាន់ខ្លួនយើងថា" ខ្ញុំមិនទាន់អាចបោះបង់វាចោលបានឥឡូវនេះទេ" យើងមិនគួរនិយាយថា" ខ្ញុំនឹងមិនបោះបង់ចោលការនេះទេ!"

ជំហានទី ៦ បង្ហាញ (អោយគំនិត) ថា យើងមានឆន្ទៈឆ្ពោះទៅរកភាពល្អឥតខ្ចោះ។ អ្នកញៀនស្រាខ្លះនឹងប្រើវាជាលេសដើម្បីពន្យារពេលឬឈប់ធ្វើការដើម្បីលប់បំបាត់នូវចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់ពួកគេ ដែលមានជំនួយពីព្រះ។ ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជាវិធីដោះស្រាយនោះទេ។ យើងត្រូវសុំឱ្យព្រះជាម្ចាស់ជួយយើងក្នុងការដកចេញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងឱ្យបានលឿនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ នៅពេលដែលយើងនិយាយថា " ខ្ញុំនឹងមិនប្រគល់ការមួយនេះទៅព្រះជាម្ចាស់ទេ ត្បិតខ្ញុំរីករាយនឹងវាណាស់" នោះមានន័យថា យើងបិទគំនិតរបស់យើងចំពោះព្រះគុណរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ឬបិទការទទួលជំនួយមកពីព្រះជាម្ចាស់។ ការពន្យាពេលក្នុងការផ្ទេរថ្វាយចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើងទៅព្រះជាម្ចាស់ គឺជាគ្រោះថ្នាក់មួយសម្រាប់យើង និងអ្នកដែលនៅជុំវិញយើង។ នៅពេលយើងបោះបង់ចោលវត្ថុបំណងដែលមានដែនកំណត់ដើម្បីគោលបំណងផ្ទាល់ខ្លួន ហើយមានឆន្ទៈចង់អោយព្រះដកចេញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ទាំងអស់របស់យើងចេញនោះយើងនឹងឆ្ពោះដំរង់ទៅរកព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់សំរាប់ជីវិតរបស់យើងជាជាងគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង។

ជំហានទី៧

“បន្ទាបខ្លួនទូលសុំទ្រង់ដកយកបញ្ហាទាំងឡាយរបស់អ្នកចេញ”

ខ្ញុំសូមអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតឲ្យជួយដោះខ្ញុំឲ្យមានសេរីភាព។

ដោយព្រោះជំហាននេះជាជំហានដែលផ្តោតសំខាន់ជាក់លាក់លើ ការបន្ទាបខ្លួន ដូច្នេះ យើងគួបង្អង់ចាំបន្តិច ហើយពិចារណាថាតើ អ្វីជាការបន្ទាបខ្លួន ហើយថាតើអនុវត្តន៍អ្វីខ្លះដែលមានន័យចំពោះយើង។ តាមពិតទៅ ការទទួលបានភាពរាក់ទាក់កាន់តែច្រើន គឺជាគោលការណ៍គ្រឹះនៃ ជំហានទីមួយៗរបស់ជំហានទាំង១២របស់អេអេ។ បើគ្មានកំរិតនៃការបន្ទាបខ្លួននោះទេ គ្មានអ្នកញៀនស្រាណាម្នាក់អាចនឹងបន្តមានស្មារណើស្វាងនោះឡើយ។ អ្នកញៀនស្រាអនាមិកស្ទើរគ្រប់គ្នា បានរកឃើញថា លុះត្រាណាគេអភិវឌ្ឍកាន់តែច្រើននូវគុណភាពដ៏មានតម្លៃនេះ ដែលមានការទាមទារខ្ពស់ជាជាងការដែលគ្រាន់តែ អោយបានស្វាងពីការញៀនស្រា បើពុំដូច្នោះទេ ពួកគេនឹងមិនមានឱកាសទទួល បានការរីករាយដ៏ពិតប្រាកដនោះទេ។ បើគ្មានវាទេពួកគេមិនអាចរស់នៅដើម្បីគោលបំណងដែលមានប្រយោជន៍ច្រើន ឬក្នុងគ្រាអាសន្ន គេមិនអាចមានសេចក្តីជំនឿដែលអាចបំពេញពួកគេក្នុងភាពអាសន្នណាមួយបានឡើយ។

ការបន្ទាបខ្លួន គឺជាពាក្យមួយ និងជាការដ៏ល្អមួយ ប៉ុន្តែវាមានពេលវេលាដ៏អាក្រក់បំផុតនៅក្នុងពិភពលោកយើងនេះ។ វាមិនគ្រាន់តែជាគំនិតដែលគេយល់ច្រឡំ ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែន័យរបស់ពាក្យផ្ទាល់តែម្តងដែលជារឿយៗគេមិនចូលចិត្ត។ មនុស្សជាច្រើនមិនង៉ក់ក្បាលទទួលស្គាល់ពាក្យថា បន្ទាបខ្លួននេះ ជាផ្នែកមួយនៃជីវិតផង។ ស្ទើរតែគ្រប់សន្ទនាដែលយើងលឺរាល់ថ្ងៃ សំណេរល្អៗដែលយើងអាន សុទ្ធតែគួសបញ្ជាក់ពីចំណុចសំខាន់អំពីមោទនភាពនៃសម្មិទ្ធផលដែលខ្លួនសម្រេចបាន។

ដោយប្រាជ្ញាដ៏អស្ចារ្យ មនុស្សក្នុងយុគសម័យវិទ្យាសាស្ត្រនេះ បានបង្ខំឱ្យ ធម្មជាតិដើម្បីបង្ហាញអាថ៌កំបាំងរបស់ខ្លួន។ ភាពក្រីក្រនឹងលែងមានតទៅទៀត ហើយមនុស្សគ្រប់គ្នានឹងទទួលបាននូវភាពបរិបូរដែលអាចធ្វើអោយគេម្នាក់ៗមានសុវត្ថភាព និងភាពស្កប់ស្កល់តាមទៅតាមតម្រូវ

ការរបស់គេម្នាក់ៗ។ ទ្រឹស្តីហាក់ចង់បញ្ជាក់ប្រាប់ថា នៅពេលមួយដែលមនុស្សទទួលបាននូវភាពស្កប់ស្កល់នូវតម្រូវមូលដ្ឋានរបស់គេហើយនោះ នឹងមិនមានអ្វី ចោទជាបញ្ហាទៀតទេ។ ពេលនោះ ពិភពលោកទាំងមូលនឹងត្រឡប់ទៅជា រីករាយ ទាំងមានសេរីភាពពីការផ្តោតសំខាន់លើវប្បធម៌ និងចរិកលក្ខណៈ។ វាប្រាកដណាស់ថា តាមរយៈប្រាជ្ញា និងការខិតខំប្រឹងប្រែងមនុស្សនឹងកំណត់ជោគវាសនារបស់ខ្លួនឯងដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។

ជំហានទី៨

"យើងធ្វើបញ្ជីរាយនាមមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់គេទាំងបង្កើតឆន្ទៈ ដើម្បីផ្សះផ្សាជាមួយមនុស្សទាំងនោះឡើងវិញ"

តើរបៀបណាដែលខ្ញុំអាចផ្សះផ្សា និងព្យាបាលបាន?

ជំហានទី៨ និងទី៩ ជាជំហានដែលផ្តោតសំខាន់លើទំនាក់ទំនងផ្ទាល់ ខ្លួន។ ជាដំបូង យើងមើលត្រឡប់ទៅអតីតកាលរបស់យើង ហើយព្យាយាមគិតពិចារណាយ៉ាងល្អិតល្អន់នូវកំហុសឆ្គងទាំងឡាយដែលយើងបានប្រព្រឹត្តិដែលវានាំអោយខូចខាតដល់ទំនាក់ទំនងរបស់យើង។ ជំហានបន្ទាប់យើង ប្តេជ្ញាដើម្បីប៉ះប៉ូវ ផ្សះផ្សា នូវទំនាក់ទំនងបាក់បែកទាំងឡាយដែលយើងបានសាងពីអតីត។ ជំហានទី៣ បន្ទាប់ពីយើងបានផ្សះផ្សានូវទំនាក់ទំនងបាក់បែកដែលយើងបានបង្កកន្លងមកនោះហើយ យើងក៏ត្រូវមានការតាំងចិត្តដើម្បីធ្វើអោយទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សដែលយើងបានធ្វើអោយបាក់បែកនាពេលកន្លងមកនោះបានវិលទៅរកភាពល្អប្រសើរឡើងវិញចាប់ពីពេលនេះតទៅ។ យើងមានទំនុកចិត្តថា យើងប្រាកដជាអាចធ្វើវាបានព្រោះយើងបានឆ្លងកាត់ការបំពាក់បំប៉នចំណេះដឹងដ៏ច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងខ្លួនឯងតាំងពីជំហានទី១ រហូតដល់ជំហានទី៧មកម្ល៉េះ។

នេះគឺជាកិច្ចការដ៏ធំមួយ គឺជាកិច្ចការដែលយើងអាចធ្វើបាន ទាំងមានភាពរីកលូតលាស់ផ្នែកជំនាញផងដែរ ប៉ុន្តែ វាគឺជាកិច្ចការដែលយើងធ្វើមិន ចេះចប់។ វាគឺជាដំណើរផ្សងព្រេងដ៏ទាក់ចិត្តមួយដែលយើងអាចរៀនពី របៀបរស់នៅជាមួយបុរស និងស្ត្រីផ្សេងទៀតដោយសន្តិភាព មានទំនាក់ទំនងល្អនឹងគ្នា និងភាពជាបងប្អូន។ មនុស្ស អេ អេ បានរកឃើញថា ពួកគេ នឹងមិនអាចមានភាពរីចំរើនល្អក្នុងដំណើរផ្សងព្រេងនេះបានទេ ដរាបណា ពួកគេព្រមអង្គុយរកនឹកធ្វើបញ្ជីឈ្មោះមនុស្សទាំងឡាយដែលគេធ្លាប់ធ្វើ អោយឈឺចាប់ដោយសារការផឹករបស់គេ។ សមាជិក អេ អេ បានធ្វើកិច្ចការដូចនេះខ្លះៗរួចមកហើយក្នុងជំហានទី៤ ប៉ុន្តែជំហាននេះផ្តោតទៅលើមនុស្ស ទាំងអស់ គឺទាំងប្រុស ទាំងស្រីដែលយើងធ្វើអោយឈឺចាប់តាមរយៈទង្វើ ពាក្យសំដី និងរបៀបផ្សេងៗ។

ការសើរើរបួសចាស់របស់យើង និងអ្នកដទៃ (របួសខ្លះក៏យើងបាន ភ្លេច របួសខ្លះក៏ទើបនឹងកើត ហើយក៏មានការឈឺចាប់ខ្លាំងក្លា) វាហាក់ដូចជា កំពុងធ្វើការវះកាត់ដ៏គ្មានប្រយោជន៍អ៊ីចឹង។ អេអេ នឹងរកឃើញថា ពេល ដែលគាត់ចាប់ផ្តើមនីតិវិធី វាគឺជាគុណសម្បត្តិដ៏អស្ចារ្យសំរាប់ការលូតលាស់ របស់គាត់។ គាត់នឹងមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល ហើយបន្ទុកទាំងឡាយនឹងឃ្លាត ឆ្ងាយពីគាត់ម្តងមួយៗ ហើយឧបសគ្គទាំងឡាយនឹងត្រូវដកចេញទាំងស្រុង។ ក្នុងដំណាក់កាលដំបូង ឧបសគ្គដែលរារាំងការលូលសាល់គឺជារឿងធម្មតា ប៉ុន្តែឧបសគ្គដែលយើងលំបាកធ្វើជាទីបំផុត នោះគឺ ការអត់ទោស។ ពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមគិតពីទំនាក់ទំនងដែលយើងធ្វើអោយបាក់បែកជាមួយនរណាម្នាក់រួចទៅហើយនោះ ភ្លាមនោះក្នុងគំនិតយើងតែងតែរិះរកហេតុ ផលការពារខ្លួនឯងជាមុនសិន ដើម្បីគេចចេញពីការមើលឃើញនូវកំហុស ធ្ងន់ដែលយើងបានប្រព្រិត្ត ទាំងចងកំហឹងហើយមើលឃើញតែកំហុសរបស់ អ្នកផ្សេងដែលគេប្រព្រឹត្តធ្ងាំធ្ងន់មកលើយើងប៉ុណ្ណោះ។ វាគឺជាការពិត ណាស់ ជាពិសេសនៅពេលដែលយើងប្រព្រឹត្តខុសតែម្តង។ បិតក្នុងភាពសុចរិតដែលមិនត្រឹមត្រូវ យើងបានចង្អុរទៅអ្នកដទៃថា ជាអ្នកដែលប្រព្រឹត្ត ខុសបើទោះជាកំហុសដែលគេប្រព្រឹត្តនោះ តូចប៉ុនក្រួចកដែក៏ដោយ ហើយ នេះឯងជាវិធីដែលយើងគេចវេសមិនព្រមមើលកំហុសរបស់ខ្លួនឯង។

ត្រង់ចំណុចនេះ យើងត្រូវតែឈប់កុហកខ្លួនឯង។ យើងត្រូវតែចាំថា ទោះបីជាមនុស្សមិនញៀនស្រាដែលយើងកំពុងប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ ក៏មានបញ្ហាផ្លូវចិត្ត គឺពួកគេតែងតែខឹងសម្បារចំពោះយើង និងអាកប្បកិរិយា អាក្រក់របស់យើង។ ការផឹករបស់យើង នាំអោយយើងមានចរិកអាក្រក់ ហើយចរិកអាក្រក់នោះក៏ឆ្លងទៅអ្នកដទៃ។ យើងបានជំរុញអោយការអត់ធ្មត់របស់អ្នកដទៃដល់កំរិតមួយដែលគេមិនអាចទ្រាំបានតទៅទៀត(ឆ្អែតដល់ក)។ ការផឹករបស់យើង បានធ្វើអ្នកដទៃផ្សេងទៀតទៅជាអាក្រក់ ដែលអ្នកទាំងនោះមិនដែលអ្នកទាំងនោះមិន

ដែលមានចរិកអាក្រក់បែបនោះតាំង ពីមុនមកទេ។ តាមពិតទៅ យើងក៏កំពុងរស់នៅជាមួយ មនុស្សដែលមានការ ឈឺចាប់ដូចជាយើងដែរ ប៉ុន្តែការឈឺចាប់របស់ពួកគេគឺបង្កឡើងដោយ សារយើង។ យើងបានបន្ថែមការឈឺចាប់លើការឈឺចាប់របស់ពួកគេ។ ឥឡូវ យើងកំពុងបិតនៅ ត្រង់ដំណាក់កាលនេះហើយ គឺយើងត្រូវសុំពួកគេ អោយអត់ទោសដល់យើង ប៉ុន្តែយើងនៅ មិនទាន់អត់ទោសអោយពួកគេនៅ ឡើយទេ! តើយើងមិនគួចាប់ផ្តើមដោយការអត់ទោសដល់ពួក គេជាមុន សិនទេឬអី ពិសេសមនុស្សដែលយើងតែងតែរំខានមុនគេ? ពេលដែលយើងសរសេរ ចុះក្នុងបញ្ជីនូវអស់អ្នកដែលយើងបានធ្វើ អោយគេឈឺចាប់កន្លងមកដោយការផឹករបស់យើង នោះគឺមានន័យថា យើង ទាំងអស់គ្នាកំពុងតែបិតក្នុងឧបសគ្គដ៏លំបាកហើយ។ យើងស្ទុតចិត្ត ពេល ដែលយើងដឹងថា យើងនឹងសារភាពកំហុសឆ្គងទាំងឡាយចំពោះមុខមនុស្ស ដែលយើង បានធ្វើអោយគេឈឺចាប់។ វាគឺជារឿងដ៏អាម៉ាស់ និងពិបាកបំផុត ក្នុងការសារភាពនូវកំហុសឆ្គង ទាំងនោះនៅចំពោះព្រះ ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។ មានមនុស្សខ្វះដែលយើងបានធ្វើអោយគេឈឺ ចាប់ ប៉ុន្តែគេមិនបានដឹងថាជាយើងដែលធ្វើអោយគេឈឺចាប់។ យើងបាននិយាយ ប្រាប់ខ្លួនឯង ថា ហេតុអ្វីក៏មិនបំភ្លេចវាចោល ហើយធ្វើដូចជាគ្មានរឿងអ្វីកើត ឡើងទៅ។ ឬ ហេតុអ្វីបានជា យើងត្រូវឈឺក្បាលជាមួយពួកមនុស្សទាំងនេះ?ប្រភេទនៃការគិត និងការដោះសារខាងលើ គឺ ឧទាហរណ៍ដែលលេចឡើង នៅពេលដែលការភ័យខ្លាចលាយឡំនឹង អំណួត - ការភ័យ ខ្លាច និងអំណួត នេះហើយដែលបញ្ឈប់យើងមិនអោយមនុស្សដែលយើងបានធ្វើអោយពួក គេឈឺចាប់។ ពួកយើងមួយចំនួនបានធ្លាក់ក្នុងអន្ទាក់ផ្សេងៗ។ យើងបានលួងលោម ខ្លួនឯង ដោយប្រាប់ខ្លួនឯងថា ការផឹករបស់ពួកយើងមិនបាលធ្វើអោយនរណា ម្នាក់ឈឺចាប់ឡើយក្រៅ ពីយើងខ្លួនឯង។ គ្រួសាររបស់យើង មិនបានឈឺចាប់ ទេ ព្រោះយើងតែងតែផ្គត់ផ្គង់គ្រួសារមិន អោយខ្វះខាតអ្វីឡើយ ហើយយើង ក៏កម្រនឹងផឹកនៅផ្ទះដែរ។ មិត្តរួមការងាររបស់យើងក៏មិន

ឈឺចាប់អ្វីដែរ ព្រោះមិនដែលខកខានក្នុងការផ្សារម្តងណាឡើយ។ វាក៏គ្មានអ្វីប៉ះពាល់ដល់កិត្តិយសរបស់យើងដែរ ពីព្រោះមានមនុស្សតិចណាស់ដែលដឹងអំពីការ ផឹករបស់យើង។ ចំណែកពួកអ្នកដែលដឹងពីយើង គេនិយាយកំសាន្តចិត្ត យើងថា នរណាៗក៏គេផឹកដែរ មានគេផឹកច្រើជាងហ្នឹងទៀតក៏មាន។ ចុះបើ អ៊ីចឹង តើយើងបានធ្វើអោយខូចខាតអ្វីខ្លះ? ចំពោះការខូចខាតតូចតាចដែល យើងបានប្រព្រឹត្ត យើងអាចដោះស្រាយវាបានតាមរយៈការសុំអភ័យទោសដូចដែលយើងគ្រប់គ្នាធ្លាប់ធ្វើ។

រឿងមួយដែលអាចបំបាត់ឥរិយាបថនេះបាន គឺត្រូវតែធ្វើការវាយ តម្លៃដោយស្មោះត្រង់ចំពោះចិត្តគំនិត និងការប្រព្រឹត្តរបស់យើង។ ពិតណាស់ មានមនុស្សខ្លះយើងពិតជាមិនអាចផ្សះផ្សាឡើងវិញបានមែន ក៏មានមនុស្ស ខ្លះដែលយើងត្រូវពន្យាពេលដើម្បីផ្សះផ្សាដែរ ប៉ុន្តែកុំអោយការនេះបញ្ឈប់ យើងពីការពិនិត្យមើលជីវិតអាតីតរបស់យើង នរណាខ្លះដែលយើងបានធ្វើ អោយឈឺចាប់ និងដោយរបៀបណា។ ក្នុងស្ថានជាច្រើន យើងនឹងឃើញថា ការឈឺចាប់ដែលយើងបានប្រព្រឹ ិត្តចំពោះអ្នកដទៃ មិនជាធំដំណាស់ណាទេ ប៉ុន្តែតាមរយៈការប្រព្រឹ ិត្តបែបនេះ វាពិតជាធ្វើអោយយើងមានការឈឺចាប់ដ៏ខ្លាំងក្លាទៅវិញទេ។ ពេលខ្លះយើងចង់បំភ្លេចវាចោល ប៉ុន្តែ ដោយសារតែរបួសផ្លូវចិត្តវាជ្រៅខ្លាំងពេក វាបានបន្តរំខានក្នុងសតិសម្បជញ្ញៈរបស់ យើង។ របួសទាំងនេះ អាចធ្វើអោយផ្លូវចិត្តរបស់យើងទៅជា គ្មានសុខភាពល្អ មួម៉ៅតប់ប្រមល់ ដែលអាចជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់យើង និងធ្វើអោយជីវិតរបស់យើងទៅជាអាក្រក់។

ការផ្សះផ្សា ឬប៉ះប៉ូវចំពោះអ្នកដទៃ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ប៉ុន្តែ វាកាន់តែសំខាន់ទៅទៀតដែលយើងអាចប្រមូលព័ត៌ទាំងឡាយពាក់ព័ន្ធនឹង ខ្លួនឯង និងធម្មជាតិនៃការបាក់បែកព្រលឹងយើងអោយបានច្រើនតាមដែលអាចធ្វើទៅបានក្នុ ុងដំណាក់កាលនេះ។ ជាតុផ្សំពីរ

យ៉ាងដែលនាំអោយមានការបាក់បែកទំនាក់ទំនងគឺទាំងមូលហេតុ និងឥទ្ធិពលនៃការរៀន របស់យើង និយាយអោយខ្លីទៅ គ្មានការប្រព្រឹត្តណាដែលទទួលបានការអោយតម្លៃ និងជ័យលាភីចំពោះអ្នករៀនដូចដែលមានក្នុងជំហានទី៨នេះទេ។ ការស្ងប់ចិត្ត ការធ្លុះបញ្ចាំងល្អិតល្អន់ចំពោះទំនាក់ទំនងនានារបស់យើងអាចជួយអោយ យើងស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់។

តើមានន័យដូចម្តេច នៅពេលដែល អេអេ និយាយថា យើងបានធ្វើអោយអ្នកដទៃ "ឈឺចាប់" អេអេ អាចនិយាយថា ការឈឺចាប់នោះជា "សភាវគតិក្នុងការប៉ះទង្គិត" ដែលបង្កអោយមានការបាក់បែក រូបកាយ ផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ ឬវិញ្ញាណ ចំពោះអ្នកដទៃ។ ប្រសិនបើយើងមិនអាចអត់ធ្មត់ជា មួយអ្នកដទៃបានទេ នោះគេក៏ខឹងយើងដែរ។ ប្រសិនបើយើងកុហក ឬបោកប្រាស់អ្នកដទៃនោះមានន័យថា យើងមិនមែនត្រឹមតែលួចរបស់ទ្រព្យគេទេ ប៉ុន្តែយើងក៏បានលួចសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត និងសុវត្ថភាពផ្លូវអារម្មណ៍របស់គេ ដែរ។ តាមរយៈទង្វើរបស់យើង យើងក៏ជំរុញអោយគេមានអារម្មណ៍រងទ្រូវ ការមើលងាយ ហើយរកវិធីសងសឹកវិញ។ ប្រសិនបើទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទរបស់យើងមានទំនោរអាត្មានិយម យើងប្រាកដជាធ្វើអោយនរណាម្នាក់មាន ក្ដួនចិត្តច្រណែនឈឺចាប់ ឬក៏មានបំណងចិត្តសងសឹងវិញផងក៏ថាបាន។ សភាវគតិរបស់យើង ត្រូវបានរុញច្រានអោយទៅហួសខ្សែបន្ទាត់ព្រំដែន ហើយវាក៏បង្កអោយសភាវគតិអវិជ្ជមានរបស់អ្នកដទៃកើតឡើងដែរ។ ជាលទ្ធផលយើងរងទ្រូវការប៉ះទង្គិច។ ទង្វើដែលធ្វើអោយប៉ះពាល់ដ៏ខ្លាំងក្លាចំពោះអ្នកដទៃនេះ យើងមិនអាចរកវាឃើញក្នុងបញ្ជីសារភាពកំហឹង និងគំនុំនេះបានទេ។ ពេលខ្លះយើង រកឃើញថា ទង្វើទាំងនោះវាគ្រាន់តែជាទង្វើតូចតាចតិចតួចប៉ុណ្ណោះ វាគ្មានអ្វីសំខាន់ទេ ប៉ុន្តែទង្វើតូចតាចនោះឯងដែលវាបង្កអោយមានការបាក់បែកដ៏ធំ។

ចុះយ៉ាងដូចម្តេចដែរ បើយើងជាមនុស្សថោក អត់ចិត្ត មិនទទួលខុសត្រូវ នឹងគ្រោតគ្រាតចំពោះសមាជិកគ្រួសារយើង? ចុះយ៉ាងដូចម្តេចដែរ បើយើងជាមនុស្ស ឆេវឆាវ ឆាប់ខឹង រិះគន់

ហើយក្នុរមុខចង់ចិញ្ចើមជាប់រហូត នោះ? ចុះយ៉ាងដូចម្ដេចដែរ ប្រសិនបើយើងជាមនុស្ស ដែលយកចិត្តទុកដាក់ ខ្ពស់តែចំពោះសមាជិកគ្រួសារខ្លួន តែគ្មានសូម្បីតែបន្តិចសោះចំពោះអ្នកដទៃ? តើមានរឿងអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើយើងព្យាយាម គ្រប់គ្រងសមាជិក គ្រួសារបែបជនផ្ដាច់ការ និងគ្រប់គ្រងយ៉ាងតឹងរឹងលើជីវិតរបស់ពួកគេ ម្នាក់ៗ? តើមានរឿងអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើយើងមុជខ្លួនឯងក្នុងទន្លេនៃការ អាណិតខ្លួនឯង និងការបាក់ទឹកចិត្ត (ឪប្រេះសិន) ហើយយើងបានផ្ទេរទុក្ខវេទនានេះទៅអោយសមាជិកគ្រួសារយើង? ឥរិយាបថបែបនេះអាចនឹងបន្ត ទៅយូរអង្វែង ហើយវានឹងធ្វើអោយអ្នកញៀនទាំងឡាយពិបាកនឹងរស់នៅ ជាមួយវា។ សូមនឹងស្រមៃពីភាពអស់សង្ឃឹមដែលសមាជិកគ្រួសារម្នាក់ៗមាន? ពេលដែលយើងយក ឥរិយាបថ និងអកប្បរិយាទាំងនេះទៅ ផ្សារ កន្លែងធ្វើការ ឬទៅកន្លែងណាក៏ដោយក្នុងសង្គម នោះយើងនឹងធ្វើអោយមាន ការបាក់បែកយ៉ាងសម្បើមដូចដែលយើងបានធ្វើអោយមានការបាក់បែក ក្នុងគ្រួសាររបស់អ្នកដូច្នោះដែរ។

ការត្រួតពិនិត្យល្អិតល្អន់ចំពោះទំនាក់ទំនងបាក់បែករបស់យើង ហើយ ធ្វើការគិតពិចារណាថា តើអកប្បកិរិយា និងឥរិយាបថមួយណាដែលធ្វើ អោយយើងរងរបួស និងរំខានដល់អ្នកដទៃនោះយើងចាប់ផ្តើមគិតពីមនុស្សនានាដែលរងនូវការបាក់បែកដោយសារយើង។ វាមិនមានការលំបាកនោះទេដោយគ្រាន់តែគិតពីនរណាម្នាក់ដែលរងនូវការបាក់បែក ដោយសារយើងនោះ ហើយប្រសិនបើយើងចំណាយពេលគិតសារចុះសារឡើងរាប់ឆ្នាំនោះ វានឹងមិនលំបាកឡើយ ក្នុងការស្វែងរកមនុស្សដែលយើង បានធ្វើអោយបាក់បែកកន្លងមក។ យើងគួធ្ងុះបញ្ជាំង ហើយថ្លឹងថ្លែងចំពោះ ករណីនីមួយៗដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហើយប្តេជ្ញាចំពោះខ្លួនឯងសារភាព ទង្វើអាក្រក់ទាំងឡាយដែលយើងបានធ្វើអោយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឈឺចាប់ ហើយទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ក៏ត្រូវអត់ទោសចំពោះអ្នកណាដែលធ្លាប់ប្រព្រឹត្ត អាក្រក់នឹងអ្នកដែរ។ យើងគួតែជៀសវាង

អោយផុតពីការវិនិច្ឆ័យដ៏សម្បើម ចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ។ យើងមិនត្រូវបំភ្លៃកំហុសរបស់យើង ឬអ្នកដទៃឡើយ។   បើយើងស្ទាក់ស្ទើក្នុងកំឡុងពេលដែលយើងរៀបចំបញ្ជីកំហឹង គំនុំ ចូរនឹកចាំពីអត្ថន័យនៃពាក្យ រីកចំរើន របស់មនុស្សអេអេទាំងឡាយដែល ពួកគេឆ្លងកាត់ជំហានទាំងនេះ។ ជំហានទី៨ គឺជាការចាប់ផ្តើមនៃការបញ្ចប់នូវភាពឯកោពីព្រះនិងមនុស្ស។

ជំហានទី៩

កែតម្រូវ ឬប៉ះប៉ូវដោយផ្ទាល់ជាមួយបុគ្គលដែលយើងធ្លាប់បានធ្វើអោយគេឈឺចាប់ពីមុនមក ប្រសិនបើគេយល់ព្រមទទួលនូវការប៉ះប៉ូវនោះ តែត្រូវជៀសវាងអោយបាន ប្រសិនបើការប៉ះប៉ូវនោះបែរជាបង្កជាបញ្ហាអោយបុគ្គលនោះវិញ។

ពេលដែលយើងអាន និងត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បីអនុវត្តជំហានទី៩នេះ យើងត្រូវប្រាកដថា យើងបានត្រៀមរួចស្រេចហើយសំរាប់ការវិនិច្ឆយដ៏ល្អត្រឹមត្រូវ ស្គាល់កាលៈទេសៈ និងពេលវេលា មានសេចក្តីក្លាហានគ្រប់គ្រាន់ និងមានការប្រយ័ត្នប្រយែងខ្ពស់ ព្រោះថា កិច្ចការទាំងអស់នេះហើយដែលយើងចាត់ចូលជាគុណភាពដែលយើងត្រូវតែមាន។

បន្ទាប់ពីយើងចុះបញ្ជីនូវចំនួនមនុស្សដែលយើងធ្លាប់ធ្វើអោយគេរងគ្រោះដោយសារការផឹករបស់យើង គឺផ្ទុះបញ្ចាំងពីរបៀបឬទង្វើដែលយើងធ្វើអោយគេឈឺចាប់ បន្ទាប់មករៀបចំខ្លួន និងឥរិយាបថ អោយបានត្រឹមត្រូវមុនពេលដែលយើងជួបជាមួយគេ។ យើងត្រូវចាំថា ការប៉ះប៉ូវ ឬកែតម្រូវដោយផ្ទាល់នេះ មាន៤កំរិត ឬ៤ប្រភេទខុសៗគ្នាៈ 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 ភ្លាមៗនោះយើងហាក់ពិតជា

ចង់អង្គុយជាមួយក្រុមគ្រួសារ សារភាពនូវកំហុសឆ្គងទាំងប៉ុន្មានដែលយើងបានបង្កកន្លងមក តាមរយៈការផឹករបស់យើង ហើយជារឿយៗយើងតែងតែនិយាយ ច្រើនលើពីការសារភាព នោះ ទាំងលើកឡើងពីចរិក លក្ខណៈអាក្រក់ទាំងឡាយរបស់យើងដែលបានបង្កអោយ មានការបាក់បែក និងមើលមុខគ្នាមិនចំៗ ពេលនេះ វាពិតជាខុសប្លែកពីពេលមុនៗត្រង់ថា ពី មុនរាល់ពេលដែលយើងបានប្រព្រឹត្តទង្វើឆ្គាំឆ្គងអ្វីមួយ យើងតែងតែសន្យាចំពោះខ្លួនឯងថា យើងឈប់ផឹកហើយ យើងឈប់ធ្វើអោយខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឈឺចាប់ហើយ។ ឆន្ទៈក្នុងការកែ តម្រូវខណៈពេលដែលយើងបានស្វាងពីស្រវឹងជាលើកដំបូង គឺថា យើងគួរតែធ្វើការសារភាព ចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ ទូទៅ របស់យើង យើងមិនចាំបាច់សារភាពវាអោយលំអិត ឬស៊ីជំរៅ ពេកនោះទេ។ "ការវិនិច្ឆ័យល្អ" និយាយថា ត្រូវចេះរក្សាពេលវេលា កុំប្រញ៉ាប់ប្រ ញ៉ាល់ពេ ក។ នៅខណៈពេលដែលយើងកំពុងមានឆន្ទៈពុះពោរក្នុងការសារភាព និង បង្ហាញនូវគ្រប់ រឿងរ៉ាវទាំងអស់ យើងត្រូវចងចាំថា នេះគឺដោយសារតែយើងចង់បាននូវភាពធូរស្រាល តែ មិនមែនមានន័យថា អ្នកដទៃផ្សេងទៀតគេរួចរាល់ក្នុងការទទួលយកនូវការកែតម្រូវ ឬប៉ះប៉ូវ ពីយើងនោះទេ។

ដំបូន្មាននេះ ត្រូវបានអនុវត្តទាំងនៅក្នុងសាលារៀន និងកន្លែងធ្វើការ ។ យើងនឹងគិតជា បឋមចំពោះបុគ្គលដែលដឹងពីការផឹក និងធ្លាប់ទទួលរងឥទ្ធិពលតាមរយៈការផឹករបស់យើង។ យើងត្រូវតែដឹងខ្លួនឯងថា យើងមិនត្រូវរហ័សសារភាពទង្វើអាក្រក់ដែលយើងបានប្រព្រឹត្ត ចំពោះគេពេកនោះទេ យើងត្រូវតែរង់ចាំអោយបានច្រើនសប្តាហ៍សិនមុនពេលដែល យើងនិយាយអ្វីមួយទៅកាន់ពួកគេអំពីភាពស្វាងពីស្រវឹង ឬឆន្ទៈក្នុងការកែតម្រូវទង្វើអាក្រក់ ដែលយើងបានប្រព្រឹត្តកន្លងមកដោយសារការផឹករបស់យើង។ យើងចង់អោយវាប្រាកដថា យើងពិតជាប្តូរផ្តាច់ចំពោះកម្មវិធី AA មែន ហើយជាដំបូងយើងត្រូវតែឈប់ផឹកជាមុន។ បន្ទាប់

មកសុំមយើង ប្រាប់ពួកគេអំពីសាច់រឿងរបស់យើង អ្វីជាAA និងអ្វីដែលយើងកំពុងព្យាយាមធ្វើ។ ពេលដែលយើងត្រៀមកិច្ចការទាំងអស់នេះបានរួចរាល់ហើយ នោះយើងអាចសារភាពប្រាប់គេនូវអ្វីៗដែលយើងបានធ្វើ អោយខូចខាតកន្លងមក ទាំងសុំអភ័យទោសពីពួកគេផង។ យើងអាចបង់ថ្លៃ (សង) ឬសន្យានឹងបង់ថ្លៃ(សង)ក្នុងករណីដែលយើងមានដូចជា លុយ ឬជាសម្ភារៈជាដើម។ ការទទួលខុសត្រូវដោយស្ម័គ្រស្មោះរបស់ពួកគេទាំងនេះ និងធ្វើអោយយើងមានការភ្ញាក់ផ្អើល សូម្បីតែអស់អ្នកដែលយើងធ្វើ អោយប៉ះពាល់ ឬមានចិត្តរឹងរូស ក៏នឹងត្រឡប់មកជាទន់តាមរយៈការព្យាមរបស់យើងចាប់ពីលើកដំបូងនេះ។ នៅពេលដែលយើងមានបទពិសោធន៍ទទួលបាននូវការលើកលែង អត់ទោស និងសរសើរ ក្នុងខណៈពេលដែលយើងធ្វើការកែតម្រូវខ្លួន នោះយើងប្រាកដជាមានអារម្មណ៍រីករាយ និងកាន់តែឆេះឆួលបន្ថែមទៀត។ ពេលខ្លះយើងប្រហែលជាយល់ខុសចំពោះអារម្មណ៍ និងការរំពឹងទុកចំពោះការឆ្លើយតបរិជ្ជមានបែបនេះថា វានឹងកើតឡើងគ្រប់ពេល។ ផ្ទុយទៅវិញ នៅពេលដែលយើងទទួលរងនូវការឆ្លើយតបបែបគ្រោតគ្រាតប្រៀបដូចជាត្រូវគេដាក់មួយដៃកណ្តាលមុខ នោះយើងអាចនឹងត្រឡប់ទៅជារឹងរូស និងហ្មត់ចត់ចំពោះចំណុចមួយដែលយើងលើកឡើងដើម្បីអោយពួកគេយល់ និងព្រមទទួលយកនូវអ្វីដែលយើងធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ទទួលបានកន្លងមក។ តែពេលខ្លះយើងក៏អាចត្រឡប់ទៅជាបាក់ទឹកចិត្ត និងខកចិត្តចំពោះការឆ្លើយតបបែបនោះដែរ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើយើងរៀបចំខ្លួនយើងអោយបានត្រឹមត្រូវជាមុន ការឆ្លើយតបបែបនោះនឹងគ្មានឥទ្ធិពលអ្វីសូម្បីតែបន្តិចចំពោះគោលដៅកែតម្រូវរបស់យើងឡើយ។

បន្ទាប់ពីការសាកល្បងដំបូងក្នុងការកែតម្រូវ យើងអាចទទួលបាននូវភាពរីករាយនឹងភាពធូរស្បើយនៅពេលដែលយើងបញ្ចប់វា។ ការរីករាយនឹងភាពធូរស្បើយ មានន័យថា យើងគ្រាន់តែចង់អង្គុយចុះ ហើយសំរាក ហើយគិតថា យើងបានធ្វើគ្រប់គ្រាន់ហើយ ហើយទុក

ចោលមួយឡែកសិនចំពោះការជួបជុំណាដែលលំបាកខ្លាំង។ ពេលយើងមានអារម្មណ៍ថា ការកែតម្រូវខ្លួននៅពេលនេះវាលំបាក់ខ្លាំងពេក ឬត្រូវធ្វើការកែតម្រូវលើចំណុចដែលរសើបខ្លាំងដែលអាចនាំអោយមានការអាម៉ាស់ដល់ យើង នោះយើងអាចនឹងបង្កើតការដោះសារដោយមិនចង់ទៅជួបជាមួយនរណាដែលពិបាកដោយលួងលោមចិត្តខ្លួនឯងថា យើងនឹងរង់ចាំរហូតដល់ពេលវេលាដែលសមស្រប។ ប៉ុន្តែ ជាតុពិត យើងបានរំលង ឱកាសល្អជាច្រើនដងរួចមកហើយក្នុងការកែតម្រូវកំហុសធ្ងន់ធំៗដែលយើងបានប្រព្រឹត្តកន្លងមក។ យើងមិនអាចប្រើប្រាស់ការប្រុងប្រយ័ត្នជាលេសដើម្បីគេចវេសការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួនឡើយ។ នៅពេលដែលយើងមានទំនុកចិត្តចំពោះបែបផែនជីវិតថ្មីក្នុងAA ហើយចាប់ផ្តើមបង្ហាញមនុស្សម្នាតាមរយៈការប្រព្រឹត្ត និងគំរូរបស់យើង នោះទង្វើ និងគំរូទាំងនោះនឹងផ្តល់នូវទំនុកចិត្តដល់អ្នកដទៃ ហើយពួកគេអាចជឿទុកចិត្តបានថា អ្នកពិតជាបានផ្លាស់ប្តូរ និងបានល្អប្រសើរជាងមុនមែន។ វាពិតជាមានសុវត្ថិភាពក្នុងការដែលនិយាយត្រង់ៗចំពោះអស់អ្នកដែលរងផលប៉ះពាល់យ៉ាងដំណំពីឥរិយាបថរបស់យើង សូម្បីតែអ្នកនោះគ្រាន់តែដឹងបើៗនូវអ្វីដែលយើងបានប្រព្រឹត្តិចំពោះគេ និងអ្នកដែលមិនដឹងអ្វីសោះក៏ដោយ។ ការលើកលែងចំពោះការកែតម្រូវ វាអាចលើកលែងបានដរាបណាការកែតម្រូវ នាំមកនូវផលប៉ះពាល់ដល់បុគ្គលនោះតែប៉ុណ្ណោះ។ សន្ទនាដែលធ្វើអោយមានការកែតម្រូវ អាចចាប់ផ្តើមដោយរបៀប សាមញ្ញៗធម្មតាបែបធម្មជាតិ។ ប៉ុន្តែបើគ្មានឱកាសផ្តល់អោយតាមរបៀប សាមញ្ញៗធម្មតាបែបធម្មជាតិនោះទេ យើងត្រូវតែបណ្តុះទឹកចិត្តក្លាហានទាំងប៉ុន្មានដែលយើងមាន ហើយទៅជួបនិយាយនឹងបុគ្គលនោះត្រង់ៗតែ ម្តង។ យើងមិនគួរអនុញ្ញាតិអោយគេប្រព្រឹតិជាមួយយើងដូចជាសម្រាមនៅខណៈពេលដែលយើងធ្វើការកែលម្អខ្លួននោះទេ ផ្ទុយទៅវិញ យើងត្រូវតែមានចិត្តសប្បុរស និងបើកចំហ។

ដូចដែលយើងបានលើកឡើយពីមុនអ៊ីចឹង មានការតែមួយប៉ុណ្ណោះដែលអាចជាឧបសគ្គរារាំងយើងពីការបើកបង្ហាញរឿងរ៉ាវទាំងស្រុងចំពោះ បុគ្គលដែលយើងធ្វើអោយអាម៉ាស់ ហើយរឿងដែលយើងសារភាព និងកែតម្រូវនោះបែរជាធ្វើអោយបុគ្គលនោះទៅជាមានការប៉ះពាល់កាន់តែខ្លាំងថែមទៀតទៅវិញ។ ឧទាហរណ៍ យើងមិនអាចបើកកកាយរឿងលំអិតពាក់ព័ន្ធនឹងការផិតក្បត់ជាមួយប្តីឬប្រពន្ធដែលពួកគេមិនដឹងអ្វីសោះនោះទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើត្រូវតែពិភាក្សាពីបញ្ហានោះ យើងត្រូវតែលាក់អត្តសញ្ញាណ ឬឈ្មោះបុគ្គលទីបីនោះជាដាច់ខាត។ បញ្ចូលនរណាម្នាក់ក្នុងបញ្ហានោះដើម្បីពិភាក្សា វាពិតជាគ្មានប្រយោជន៍ទាល់តែសោះក្នុងការដោះយើងបន្ទុករបស់យើង ហើយវាក៏មិនល្អដែរ។ យើងអាចនឹងរកឃើញស្ថានភាពស្មុគស្មាញជាច្រើនក្នុងជីវិត ដូចជា នៅកន្លែងការងារដែលគោលការណ៍គំរូនោះអនុវត្ត។ ឧបមាថា យើងបានលេបចំនួនទឹកប្រាក់យ៉ាងច្រើនពីក្រុមហ៊ុនរបស់យើងតាមរយៈរូបភាព "ខ្ចី" ឬយកលុយពីក្រុមហ៊ុនទៅប្រើប្រាស់លើរឿងផ្ទាល់ខ្លួន ឬការបន្តប្រើប្រាស់កាតឥនទានក្រុមហ៊ុនដោយគ្មាននរណាម្នាក់ដឹង សូម្បីតែនៅពេលដែលយើងឈប់លេបយកវាទៀតហើយក៏ដោយ។ តើយើងហ៊ានសារភាពរឿងនេះប្រាប់ដល់ក្រុមហ៊ុនឬទេនៅ ខណៈពេលដែលយើងដឹងច្បាស់ថា បើប្រាប់អោយគេដឹងនោះយើងនឹងត្រូវបញ្ឈប់ពីការងារ? តើយើងហ៊ានប្រព្រឹត្តដោយតឹងរ៉ឹង និងស្មោះស ចំពោះគោលការណ៍នេះទេ ទាំងដឹងថា អោយតែខ្លួនហ៊ានសារភាពពេលណាពេលនោះអ្នកនឹងត្រូវបញ្ឈប់ ហើយប្រពន្ធកូន និងគ្រួសារទាំងមូលនិងអត់លិយ? ឬមួយក៏យើងគួរតែពិភាក្សាស្ថានភាពនេះជាមួយនឹងមនុស្សដែលរងនូវផលប៉ះពាល់ផ្ទាល់ដូចជា ប្រពន្ធ និងកូនយើងជាមុនសិន។ តើយើងគួរស្វែងរកដំបូន្មានពីអ្នកជានាផ្គត់ផ្គង់ ពីគ្រូផ្តល់ឱវាទដ៏វៃឆ្លាត ឬពីអ្នកប្រឹក្សាផ្នែកព្រលឹងវិញ្ញាណរបស់យើងដើម្បីជួយ និងណែនាំផ្លូវទៅរកចម្លើយដ៏សមស្របសម្រាប់យើង ដើម្បីអោយយើងអាចធ្វើការសម្រេចចិត្ត

ត្រឹមត្រូវដោយមិនគិតពីការបង់ថ្លៃ? មានវិធីជាច្រើនដែលយើងអាចយក មកប្រើ សំរាប់ការកែតម្រូវ ប៉ុន្តែចំណុចសំខាន់នោះនៅត្រង់ថា យើងត្រូវតែ មាន ឆន្ទៈក្នុងការកែតម្រូវ ទោះបើត្រូវបង់ថ្លៃប៉ុន្មានក៏ដោយ ប៉ុន្តែ មុនពេលយើងធ្វើការសម្រេចចិត្ត យើងត្រូវតែពិចារណាថ្លឹងថ្លែងអោយបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយលើបញ្ហាទាំងអស់ជាមុនសិន។

យើងត្រូវតែប្រាកដច្បាស់ក្នុងចិត្តថា យើងនឹងមិនពន្យាពេល ដោយ ព្រោះតែការភ័យខ្លាចរបស់យើងឡើយ។ ស្មារតីចម្បងរបស់ជំហានទី៩ គឺត្រៀមខ្លួនអោយបានរួចរាល់ក្នុងការទទួលយកនូវការទទួលខុសត្រូវពេញលេញចំពោះទង្វើអាតីតរបស់យើង ក៏ដូចជាការព្រមទទួលខុសត្រូវចំពោះ សុខុមាលភាពអ្នកដទៃនៅក្នុងពេលតែមួយផងដែរ។

ជំហានទី ១០

ធ្វើសវនកម្មខ្លួនឯងរាល់ពេល បើសិនជាយើងបានដឹងខុសអ្វីនោះ យើងត្រូវទទួលស្គាល់ ហើយព្រមកែប្រែ ភ្លាមៗ។

ខ្ញុំត្រូវតែស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង!

ពេលយើងអនុវត្តតាមជំហ៊ានទី ១-៩ មានន័យថា យើងកំពុងតែ<u>រៀបចំខ្លួន</u>សម្រាប់ជីវិតថ្មី។ ប៉ុន្តែ ពេលយើងចាប់ផ្តើមជំហានទី ១០ យើងពិតជាចាប់ផ្តើមអនុវត្តជីវិតរស់នៅតាមបែប AA ប្រចាំថ្ងៃ និងគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ មិនថាស្ថានភាពលំបាក ឬងាយស្រួលនោះទេ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលការល្បួងលមកដល់ តើយើងនៅតែរក្សាការស្វាងបានឬទេ? តើយើងនៅតែអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើង និងរក្សាវាអោយមានតុល្យភាពបានទេ? តើរបៀបរស់នៅតាមបែប AA អាចជួយយើងបានទេ ខណៈពេលដែលយើងកំពុងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពអាក្រក់នោះ?

ការវាយតម្លៃ ឬការត្រួតពិនិត្យបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌជាប្រចាំលើចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយរបស់យើង ទាំងមានឆន្ទៈមោះមុតដើម្បីរីកលូតលាស់ និងរៀនសូត្រតាម រយៈការវាយតម្លៃនេះគឺវាចាំបាច់ណាស់សំរាប់អ្នកញៀនស្រា។ ខណៈពេលដែលមនុស្សធម្មតាអាចវាយតម្លៃខ្លួនឯងបានជាធម្មតា អ្នកញៀនស្រាតែងតែរៀនពីរបៀបពិបាកៗ។ មនុស្សមានភាពចាស់ទុំ គ្រប់វ័យ និងគ្រប់ទីកន្លែង បានអនុវត្តការត្រួតពិនិត្យលើខ្លួនឯងនិងការរិះគន់ចំពោះខ្លួនឯង។ អ្នកមានប្រាជ្ញាតែងតែដឹងថា មនុស្សម្នាក់អាចធ្វើបានល្អបំផុតក្នុងជីវិតរបស់គេ គឺនៅពេលណាដែលពួកគេបង្កើតទម្លាប់ដើម្បីពិនិត្យពិចែមើលខ្លួនឯង ព្រមទទួលយកនូវអ្វីដែលពួកគេរកឃើញ ហើយអត់ធ្មត់ក្នុងការកែប្រែកំហុសឆ្គងដែលគេបានរកឃើញនោះ។

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

ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការលុបបំបាត់នូវអ្វីៗដែល បណ្ដាលឱ្យផ្លូវចិត្ត ធីងធោង បើពុំដូច្នោះទេ យើងនឹងមិនអាចរស់នៅបានស្រួលទេ ហើយយើងក៏នឹងមិនរីករាយនឹងភាពស្ងប់សុខដែរ។

ដើម្បីទទួលបាននូវភាពស្ងប់សុខ យើងត្រូវប្រឈមមុខនឹងការកែប្រែកំហុសរបស់យើងឥឡូវនេះ។ នៅពេលដែលជំហានទី ៤នៃបញ្ជីសារពើភណ្ឌរបស់យើងត្រូវបានបំពេញរួចសព្វគ្រប់ វាហាក់ដូចជាយើងបានកប់រឿងអតីតទាំងឡាយចោលអ៊ីចឹង។ បទពិសោធន៍របស់យើងក្នុងការធ្វើសារពើភណ្ឌជំហានទី ៤ ផ្ដល់ឱ្យយើងនូវទំនុកចិត្ត និងសមត្ថភាពក្នុងការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាថ្មីៗដែលអាចកើតមាននៅថ្ងៃនេះ និងថ្ងៃស្អែក។ មានបញ្ជីសារពើភណ្ឌផ្សេងៗគ្នាដែលមានគោលការណ៍ប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ដូចជា "ការត្រួតពិនិត្យកំហុស" (ការត្រួតពិនិត្យភ្លាមៗក្នុងពេលកំពុងមានទំនាស់ រឺក្នុងគ្រាលំបាក) រឺក៏បញ្ហាដែលបានកើតមានកន្លងមកយូរហើយមុនពេលយើងចូលគេង។ វាគឺជាប្រភេទនៃតារាងតុល្យភាពមួយដែលយើងសរសេរចុះនូវចំណុចវិជ្ជមានទាំងឡាយក្នុងកាឡោនមួយ ហើយកាឡោនមួយទៀតយើងសរសេររៀបរាប់ពីចរិកលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ដែលយើងមិនអាចគ្រប់គ្រងវាបានកន្លងមក។ បន្ទាប់មកយើងយកបញ្ជីសារពើភណ្ឌទាំងនោះទៅជួបពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្ដល់ឱវាទរបស់យើងដើម្បីពិនិត្យឡើងវិញដោយយកចិត្តទុកដាក់នូវការរីកលូតលាស់របស់យើងក្រោយពីជំនួបកាលពីលើកមុន។ ពួកយើងមួយចំនួនបានដកខ្លួនពីភាពមមាញឹកក្នុងជីវិតហើយចំណាយពេល ៦ខែ ឬមួយឆ្នាំដើម្បីវាយតម្លៃជីវិត និងការរីកលូតលាស់របស់យើង។ ពួកយើងភាគច្រើនរីករាយនឹងពេលវេលាដែលនៅឆ្ងាយពីជីវិតដ៏មមាញឹករបស់យើង ដើម្បីទទួលបាននូវភាពសោមនស្សស្ងប់ស្ងាត់ដែលមិនមានការរំខាន ដើម្បីសន្ទុះបញ្ចាំងពីជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ យើង។ មនុស្សមួយចំនួនអាចគិតថា ការធ្វើបញ្ជីសារពើភណ្ឌ ឬការត្រួតពិនិត្យមើលជីវិតខ្លួនឯង អាចនឹងមានលក្ខណៈអវិជ្ជមាន ដោយព្រោះតែយើងផ្ដោតសំខាន់តែលើអំពើបាប និងកំហុសឆ្គងរបស់យើង។ តែ

សម្រាប់យើងវិញ យើងមិនគិតដូច្នេះទេ។ យោងតាមបទពិសោធន៍ដែលយើងឆ្លងកាត់កន្លងមកគឺថា មនុស្សភាគច្រើនមានបទពិសោធន៍តិចតួចណាស់ ឬស្ទើតែគ្មានសោះផងក្នុងការវាយតម្លៃខ្លួនឯងអោយបានត្រឹមត្រូវ។ ប្រសិនបើការវាយតម្លៃខ្លួនឯងនេះក្លាយជាទម្លាប់ នោះយើងនឹងឃើញថា ការអនុវត្តបែបនេះមានគុណតម្លៃវិសេសវិសាលណាស់សម្រាប់ការរីកលូតលាស់របស់ពួកយើង ហើយយើងក៏មិនចង់ខកខានឱកាសទាំងនោះដែរ។ ការចំណាយពេលត្រឹមតែពីរបីនាទីក្នុងមួយថ្ងៃដើម្បីត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯង វាគឺជាការធានាថា ពេលវេលារាប់ម៉ោងរបស់យើងសំរាប់ថ្ងៃនេះ បានល្អប្រសើរ និងកក់ក្តៅ។ រឿងដែលល្អបំផុតគឺស្ថិតនៅត្រង់ថា ការអនុវត្តបញ្ញើសារពើកណ្ឌបានក្លាយទៅជាទំលាប់ក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង។

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

ឬក៏ការចិញ្ចឹមគំនុំដូចម្ដាយ ចិញ្ចឹមកូន អាចធ្វើឱ្យយើងទៅជាពុល ឬតុកស៊ិកតែម្ដង។ អ្នកញៀនស្រា មិនអាចញែក" កំហឹងដ៏សុចរិត" ពី" កំហឹងទុច្ចរិតបានទេ" ។ការទាំងពីរមុខនោះ អាចនាំទៅរកការចងគំនុំ ហើយបន្ទាប់មក វានឹងឈានទៅដល់ការសងសឹកជាមិនខាន ចំពោះពួកយើងវិញ រាល់ការសងសឹកទាំងឡាយសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវទាំង អស់។ កំហឹងអាចធ្វើអោយអ្នកញៀនស្រាបាត់បង់តុល្យភាពផ្លូវចិត្តរយៈពេលយូរ ហើយវាក៏អាចនាំយើងឱ្យត្រលប់ទៅរកដបស្រាវិញដែរ។ ការរំខានខាងអារម្មណ៍ផ្សេងទៀតដែលយើងត្រូវតែដោះស្រាយជាបន្ទាន់នោះគឺ ការច្រណែន ប្រច័ន្ឌ ការអាណិតអាសូរចំពោះខ្លួនឯង និងមោទនភាពដែលធ្វើអោយយើងឈឺចាប់។ បញ្ហាទាំងអស់នោះឯងដែលធ្វើអោយយើងដួលចុះ បាត់បង់តុល្យភាពផ្លូវចិត្ត ហើយវិលត្រឡប់ទៅរកដបស្រាវិញនោះ។

" ការត្រួតពិនិត្យកំហុស" ត្រូវបានយកមកអនុវត្តនៅពាក់កណ្ដាលនៃបញ្ហារំខានអារម្មណ៍របស់យើងទាំងអស់នេះ ហើយវាពិតជាអាចជួយយើងដែលជាអ្នកញៀនស្រាអោយបានស្ងប់អារម្មណ៍មែន។ ការត្រួតពិនិត្យកំហុស ជួយយើងដោះអោយចេះដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតមាននៅថ្ងៃនេះ ដោយមិនរាប់បញ្ចូលនូវសំពាយបញ្ហាចាស់ពីអតីតកាលនោះទេ។ យើងទុកសំពាយបញ្ហាចាស់មួយឡែកសិនទំរាំដល់យើងមានពេលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីដោះស្រាយវា។ ការធ្វើសារពើកណ្ដោភ្លាមៗ គឺសម្រាប់តែការរំខានដែលកើតមានប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ខណៈពេលដែលយើងបានប៉ះពារជាមួយនរណាម្នាក់ដោយយថាហេតុប៉ុណ្ណោះ ព្រោះថាការប៉ះពារនោះវាអាចធ្វើអោយយើងបាត់បង់តុល្យភាពអារម្មណ៍។

គ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ដែលយើងមានការរំខាន និងបាត់បង់តុល្យភាព យើងត្រូវការការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង យើងត្រូវវិភាគដោយស្មោះត្រង់ចំពោះអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង មានឆន្ទៈក្នុងការទទួលស្គាល់កំហុសឆ្គងរបស់ខ្លួន និងចេះអត់ទោសដល់គេនៅ ទោះបើយើងមិនបានធ្វើអ្វី

ខុសក៏ដោយ។ យើងមិនគួរតឹងតែងចំពោះខ្លួនឯងពេកទេនៅពេលដែលយើងធ្វើខុសម្តងៗ ព្រោះថា យើងស្វែងរកការរីកចម្រើនមិនមែនភាពល្អឥតខ្ចោះនោះទេ។

គោលដៅដំបូងរបស់យើង គឺអភិវឌ្ឍ ការគ្រប់គ្រងលើសកម្មភាពខ្លួនឯង។ វាគឺជាអាទិភាពចំបងរបស់យើង។ នៅពេលដែលយើងនិយាយ ឬធ្វើសកម្មភាព។ ការនិយាយពាក្យសំដីមិនល្អ ឬពាក្យគ្រោតគ្រោះបោះបោក អាចបំផ្លាញទំនាក់ទំនងយើងជាមួយអ្នកផ្សេងទៀតពេញមួយថ្ងៃ ឬមួយឆ្នាំក៏មាន។ គ្មានអ្វីដែលមានប្រយោជន៍សម្រាប់អ្នកញៀនស្រាជាជាងការទប់អណ្តាត ការប្រើប្រាស់ប៊ិចដើម្បីសរសេរ និងក្តារចុចនោះឡើយ (keyboard)។ យើងត្រូវតែចៀសអោយឆ្ងាយពីការឆេវឆាវដែលកើតឡើងដោយសារការរិះគន់ និងការឈ្លោះប្រកែកយកឈ្នះយកចាញ់ឥតប្រយោជន៍។ យើងក៏ត្រូវចៀសវាងក្នុងការសំដែងចេញនូវទឹកមុខក្រម៉េក្រម៉ូវ កាយវិការប្រឆេងប្រឆាំងដល់អ្នកជុំវិញខ្លួនយើង។ ការធ្វើបែបនេះ គឺដូចជាការបោះជំហានទៅរកដែនអារម្មណ៍ដែលពោរពេញទៅដោយគ្រាប់មីនដែលបង្កើតឡើងដោយមោទនភាព និងបំណងចិត្តរបស់យើងអ៊ីចឹងដែរ។ ប្រសិនបើយើងមិនគេចចេញពីវាទេ នោះយើងនឹងជាន់វា ហើយវានឹងផ្ទុះឡើងចំកណ្តាលមុខរបស់យើងតែម្តង។ នៅពេលដែលយើងរងការល្បួង ហើយចង់ប្រតិកម្មចំពោះវា នោះយើងគួរតែហ្វឹកហាត់ខ្លួនយើងឱ្យចេះទប់អារម្មណ៍ សង្កត់ចិត្ត រៀនគិតពិចារណា ព្រោះថាយើងជាមនុស្សដែលមិនអាចគិត ឬធ្វើល្អបាននោះទេ ទាល់តែយើងរៀនចេះអភិវឌ្ឍការអត់ធ្មត់ ហើយធ្វើអោយការអត់ធ្មត់នោះកើតឡើងដោយស្វ័យប្រវត្តិរាល់ពេលដែលមានបញ្ហាកើតឡើងចំពោះយើង។

បញ្ហាជាក់លាក់ដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់យើង ឬបញ្ហាដែលនឹងកើតឡើងដោយមិនបានរំពឹងទុកមុន សុទ្ធតែជារឿងដែលយើងត្រូវចេះប្រុងប្រយ័ត្ន និងចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង។ ក្នុងនាមយើងជាអ្នកញៀនស្រា ដែលស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលជាសះស្បើយឡើងវិញ ត្រូវតែប្រយ័ត្នប្រយែងអោ

យបានខ្ពស់បំផុត ពិសេសនៅពេលដែលយើងទទួលបានជោគ ជ័យផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ ហើយក្លាយជាមនុស្សសំខាន់។ អ្នកញៀនស្រា គឺជាមនុស្សដែលចូលចិត្តភាពជោគជ័យផ្ទាល់ខ្លួនច្រើនជាងមនុស្សដទៃទៀតដែលមិនមែនជាអ្នកញៀនស្រា យើងផឹកភាពជោគជ័យដូចផឹកស្រាល្អអ៊ីចឹង។ នៅពេលដែលយើងទទួលបានជោគជ័យមួយហើយ យើងសុបិន្តចង់បានជោគជ័យធំជាងជោគជ័យដែលយើងកំពុងមាននេះទៀត គឺយើងចង់បានជោគជ័យលើគ្រប់មនុស្សនិងគ្រប់កាលៈទេសៈទាំងអស់។ ពួកយើងភាគច្រើនត្រូវបានខ្វាក់(មោយបាំង)ដោយមោទនភាពនៃការជឿជាក់លើខ្លួនឯងពេក។ បន្ទាប់មកមនុស្សជុំវិញយើងបានងាកចេញពីយើង ធុញទ្រាន់នឹងយើង ហើយជារឿយៗឈឺចាប់។

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 យើងៗ ឯមនុស្សទាំងអស់ផ្សេងទៀត យើងអាចមិនចូលចិត្តពួកគេ ជួនកាលក៏ស្អប់ពួកគេផងៗ យើងនៅក្នុង AA បានរកឃើញថា ទាំងនេះគឺជាឥរិយាបថទូទៅរបស់មនុស្ស ប៉ុន្តែ យើង AA មិនអាចមានអាកប្បកិរិយាបែបនេះ ហើយនៅបន្តភាពស្វាងរបស់យើងបានទេ ព្រោះឥរិយាបថបែបនេះវាធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់តុល្យភាពផ្លូវចិត្តរបស់យើងៗ យើងត្រូវតែរកអ្វីដែលប្រសើរជាងនេះដើម្បីរក្សាតុល្យភាពរបស់យើងៗ យើងមិនអាចស្អប់នរណាម្នាក់រហូតដល់ចង់ហុតឈាមគេទាំងរស់នោះទេៗ យើងត្រូវបំបាត់គំនិតដែលថា យើងអាចស្រលាញ់មនុស្សមួយចំនួនតូច មិនខ្វល់ចំពោះមនុស្សមួយចំនួនធំ ហើយខ្លាចរឺស្អប់ចំពោះមនុស្សទាំងអស់ៗ ការគិតបែបនេះត្រូវតែនៅឆ្ងាយពីយើង ទោះបើយើងអាចធ្វើវាបានបន្តិចម្តងៗក៏ដោយៗ

យើងឈប់ធ្វើការទាមទារមិនសមហេតុផលចំពោះអ្នកដែលយើងស្រឡាញ់ទៀតហើយៗ យើងចាប់ផ្តើមបង្ហាញចិត្តសប្បុរសដល់អ្នកដែលយើងមិនធ្លាប់បានយកចិត្តទុកដាក់ពីមុនមកសោះៗ ជាមួយមនុស្សដែលយើងស្អប់ យើងអាចអនុវត្តភាពយុត្តិធម៌ និងសុជីវធម៌តាមវិធីរបស់យើង ដើម្បីអោយយើងអាចយល់ពីគេបានៗ នៅពេលដែលយើងធ្វើឱ្យមនុស្សទាំងនេះបរាជ័យ យើងត្រូវសារភាពវាចំពោះខ្លួនឯងមុនគេ បន្ទាប់មកសារភាពចំពោះមនុស្សផ្សេងទៀត ប្រសិនបើវាអាចជួយអោយស្ថានភាពបានប្រសើរឡើងៗ សុជីវធម៌ សេចក្តីយុត្តិធម៌ ភាពសប្បុរស និងសេចក្តីស្រឡាញ់ គឺជាអ្វីដែលនាំឱ្យយើងមានភាពសុខដុមរមនាជាមួយអ្នកដទៃពិតប្រាកដៗ នៅពេលដែលយើងមានមន្ទិលសង្ស័យអំពីវិធីដែលយើងដោះស្រាយបញ្ហាជាមួយនរណាម្នាក់ នោះយើងអធិស្ឋានថា " សូមកុំតាមចិត្តទូលបង្គំឡើយ តែសូមតាមព្រះ

ហឫទ័យទ្រង់វិញ (ព្រះ ឬមេអំណាចដ៏ខ្ពស់បំផុតរបស់អ្នក")។ យើងអាចសួរខ្លួនឯងថា "បើខ្ញុំប្រព្រឹត្តិជាមួយគេជាយ៉ាងណា នោះតើគេនឹងប្រព្រឹត្តិនឹងខ្ញុំយ៉ាងនោះវិញឬ?"

មុនពេលយើងចូលគេង ពួកយើងភាគច្រើនពិនិត្យមើលបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌរបស់យើងសំរាប់ថ្ងៃនេះ។ យើងឃើញថាថ្ងៃរបស់យើងមិនត្រឹមតែពោរពេញទៅដោយការឆ្លើយតបអវិជ្ជមាន ឬអាកប្បកិរិយាអាក្រក់ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែយើងក៏ធ្វើបានល្អខ្លះដែរ។ វាជាថ្ងៃដ៏អាក្រក់មួយនៅពេលដែលយើងមិនបានធ្វើរឿងល្អ សូម្បីតែមួយសោះ! ជាធម្មតា ថ្ងៃរបស់យើងត្រូវបានបំពេញដោយអ្វីៗដែលមានលក្ខណៈស្ថាបនា។ បញ្ជីសារពើភណ្ឌរបស់យើងអាចបង្ហាញនូវចេតនាល្អ គំនិតឥរិយាបថ និងការប្រព្រឹត្ត ដើម្បីអោយយើងអាចមើលឃើញពីការរីកចម្រើនរបស់យើងផ្ទាល់។ ទោះបើយើងបានព្យាយាមហើយ តែវានៅតែបរាជ័យក៏ដោយ ក៏យើងគួរតែអាចរាប់វាថា ជាការល្អនៅលើតារាងតុល្យការរបស់យើងដែរ ព្រោះថា ការឈឺចាប់នៃការបរាជ័យអាចចាត់ទុកជាទ្រព្យសម្បត្តិដ៏រឹងមាំមួយសម្រាប់យើង។ មនុស្សម្នាក់អាចនិយាយថា ការឈឺចាប់គឺជាចំណុចរីកលូតលាស់ខាងផ្នែកវិញ្ញាណ។ AA ក៏យល់ស្របនឹងការនោះដែរ ព្រោះយើងដឹងថា ការឈឺចាប់ដែលបណ្តាលមកពីការផឹកស្រា ត្រូវតែកើតមានមុនពេលយើងបានស្វាងពីជំងឺញៀនស្រា មានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ មុនពេលដែលយើងអាចទទួលបានអារម្មណ៍នៃភាពស្ងប់ សុខ។

នៅពេលដែលយើងក្រឡេកមើលលើផ្នែកអវិជ្ជមាន (កំហុស) នៅលើតារាងតុល្យភាពរបស់យើង យើងគួរតែពិនិត្យមើលដោយប្រុងប្រយ័ត្ននូវហេតុផលពីក្រោយគំនិត និងសកម្មភាពដែលខុសឆ្គងនោះ។ ភាគច្រើនយើងឃើញមានករណីជាក់ស្តែងកើតឡើងបែបនេះ។ នៅពេលដែលយើងមានមោទនភាព ការច្រណែន កំហឹង ការថប់បារម្ភ ឬការភ័យខ្លាច យើងបានសម្តែងចេញការប្រព្រឹត្តរបស់យើងដោយផ្អែកលើអារម្មណ៍ទាំងនោះ។ ត្រង់នេះ យើងត្រូវតែទទួល

ស្គាល់ថា យើងបានច្រឡំធ្វើអាក្រក់ហើយ ដូច្នេះយើងត្រូវតែគិតរកវិធីដែលយើងនឹងធ្វើវាអោយបានល្អប្រសើរឡើងវិញនៅពេលក្រោយ។ យើងអាចនឹងសុំជំនួយពីព្រះដើម្បីអនុវត្តអ្វីដែលយើងបានរៀននៅពេលបន្ទាប់ ហើយធ្វើការកែប្រែនូវអ្វីដែលយើងត្រូវការកែប្រែ។

ពេលខ្លះ មានតែការពិនិត្យមើលយ៉ាងស៊ីជំរៅចំពោះការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គងរបស់យើងទេ ទើបអាចបង្ហាញពីឆន្ទៈពិតប្រាកដដែលផុសចេញពីដួងចិត្តរបស់យើង។ សត្រូវចាស់របស់យើង ដែលយើងស្គាល់វាច្បាស់នោះគឺជា កំពូលហេតុផល ដែលបានឈានចូលមកក្នុងចិត្តរបស់យើង ហើយប្រាប់យើងថា ការប្រព្រឹត្តរបស់យើងសុទ្ធតែត្រឹមទាំងអស់ ខណៈពេលដែលទង្វើរបស់យើងបានបង្កកំហុសឆ្គងដ៏ធ្ងន់ធ្ងរក៏ដោយ។ ការល្បួងបែបនេះគឺ ក្នុងគោលបំណងអោយយើងជឿស៊ុបថា យើងពិតជាមានចេតនាល្អ និងមានហេតុផលសមរម្យទាំងយើងគ្មានចេតនាល្អ និងហេតុផលសមរម្យសូម្បីតែបន្តិច។ ឧទាហរណ៍ថា យើងបានផ្តល់ការរិះគន់ស្លាបនាដល់នរណាម្នាក់ក្នុងចេតនាល្អទេ ប៉ុន្តែយើងបែរជាចង់ឈ្នះលើការជជែកវែកញែកអត់ប្រយោជន៍ទៅវិញ។ ឬក៏និយាយអាក្រក់អំពីមិត្តរួមការងារនៅពេលគាត់មិននៅទីនោះប្រាប់ដល់អ្នកដទៃដើម្បីឱ្យពួកគេបានយល់ដឹងពីគាត់ តែតាមពិតយើងគ្រាន់តែចង់និយាយអាក្រក់ពីអ្នកដទៃ ដើម្បីលើកខ្លួនឯងថាជាមនុស្សគ្រាន់បើជាងគេប៉ុណ្ណោះ។ ការឈឺចាប់របស់យើង ធ្វើឱ្យយើងផ្ទេរការឈឺចាប់ដែលយើងមាននោះទៅអ្នកជាទីស្រឡាញ់របស់យើង ហើយជារឿយយើងបានដាក់ទណ្ឌកម្មពួកគេ។ ពេលខ្លះយើងត្អូញត្អែរអំពីការតប់ប្រមល់របស់យើងដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃអាណិតយើង ហើយយើងអាចទទួលបានការអាណិតអាសូរពីពួកគេ។ យើងបានបណ្តុះគំនិតនិងអារម្មណ៍របស់យើងដោយលាក់បាំងគំនិតអាក្រក់ក្រោមបំណងល្អ។ ភាពសុចរិតបែបនេះអាចបង្កប់ខ្លួននៅក្រោមគំនិតតូចៗទាំងឡាយដែលយើងមាន។

ការរៀនមើលឃើញ ការព្រមសារភាព និងការកែកំហុសទាំងនេះ គឺជាចំណុចស្នូលក្នុងការកសាងចរិតលក្ខណៈល្អ និងការរស់នៅល្អ។ ការសោកស្ដាយដោយស្មោះត្រង់ចំពោះកំហុសឆ្គងដែលបានប្រព្រឹត្តិលើសលួសលើនរណាម្នាក់ ការចេះដឹងគុណចំពោះព្រះពរ (ពរជ័យ) ប្រចាំថ្ងៃដែលយើងទទួលបាន និងបំណងចិត្តចង់ធ្វើអ្វីៗឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរនៅថ្ងៃស្អែក គឺជាទ្រព្យសម្បត្តិដែលយើងចង់បាន សម្រាប់ការរីកចម្រើន និងជាសះស្បើយពីភាពញៀន។

បន្ទាប់ពីបានធ្វើបញ្ជីសារពើភណ្ឌប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងហើយ បន្ទាប់ពីបានពិនិត្យមើលក្នុងជម្រៅដួងចិត្តដ៏ជ្រៅរបស់យើង ទាំងកត់សំគាល់នូវគ្រប់ទាំងកំហុសឆ្គង និងអំពើល្អនោះយើងអាចអរព្រះគុណព្រះ ឬអំណាចដ៏ខ្ពស់របស់យើង នូវគ្រប់ទាំងព្រះពរដែលយើងបានទទួល ហើយដេកលក់ជាមួយមនសិការដ៏ជ្រះថ្លា។

ជំហានទី១១

តាមរយៈការអធិស្ឋាន និងការធ្វើសមាធិ យើងបានផ្សារភ្ជាប់ស្មារតីរបស់យើងជាមួយព្រះ។ យើងអធិស្ឋានដើម្បីអោយយើងស្គាល់ពីបំណងព្រះហឫទ័យដែលព្រះមានសម្រាប់ជីវិតរបស់យើង និងដើម្បីអោយយើងនៅតែបន្តអនុវត្តវា។

ខ្ញុំសូមអំណាចដ៏ខ្ពស់ឲ្យជួយខ្ញុំ ក្នុងការរស់នៅក្នុងផ្លូវត្រឹមត្រូវ។

ការអធិស្ឋាននិងការសញ្ជឹងគិត ឬសមាធិ គឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់យើងក្នុងការទាក់ទងជាមួយព្រះ។ យើងដែលជាអ្នកញៀនស្រាអនាមិក ជាធម្មតាយើងជាមនុស្សសកម្មខ្លាំងណាស់។ គ្រាដំបូងនៅក្នុងជីវិត (បន្ទាប់ពីយើងចាប់ផ្តើមជាសះស្បើយឡើងវិញ) យើងចាប់ផ្តើមរីករាយនឹងភាពពិតនៃជីវិត ហើយក៏ដឹងដែរថាខ្លួនយើងកំពុងព្យាយាមជួយមនុស្សញៀនស្រាផ្សេងទៀតដែលចូលមកក្នុងជីវិតរបស់យើង។

ក្នុងនាមជាមនុស្សសកម្ម វាមិនមែនជារឿងដែលគួរឱ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះទេក្នុងការដែលយើងមិនខំព្យាយាមធ្វើសមាធិនិងអធិស្ឋាន ដោយយើងយល់ថាវាមិនមែនជាការចាំបាច់ទេ។ យើងយល់ស្របថា វាអាចល្អសម្រាប់ភាពអាសន្នម្តងម្កាល ហើយយើងក៏អាចនឹងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍បន្ទាប់បន្សំពីគ្រូគង្វាល ឬអ្នកដឹកនាំព្រះវិហារដែលអនុវត្តជំនាញនេះ។ ឬប្រហែលជាយើងអាចមិនជឿលើកិច្ចការនោះទាំងស្រុងក៏មាន។
សមាជិកអេអេថ្មីៗ និងសមាជិកអេអេចាស់មួយចំនួនដែលមិនសប្បាយចិត្តក្នុងការរាប់បញ្ចូលព្រះនៅក្នុងកម្មវិធី (អ្នកដែលប្រើមនសិការសមូហភាពរបស់ក្រុមអេអេជាអំណាចដ៏ខ្ពស់របស់ពួកគេ) នៅតែមិនទទួលស្គាល់លើអំណាចនៃការអធិស្ឋាន សូម្បីតែពួកគេឃើញភស្តុតាងជាក់ស្តែងនៅជុំវិញពួកគេក៏ដោយ។

ពួកយើងភាគច្រើនមានអារម្មណ៍ដូចគ្នាកាលពីគ្រាដំបូង ដូច្នេះយើងមិនត្រូវធ្វើអាក្រក់ដាក់មនុស្ស AA ទាំងនេះឡើយ។ យើងដឹងថាមានអ្វីម៉្យាងដែលកប់ជ្រៅនៅខាងក្នុងកំពុងរារាំងយើងមិនអោយបន្ទាបខ្លួនចុះចូលចំពោះព្រះ។ ពួកយើងច្រើននាក់ក៏មានហេតុផលច្បាស់លាស់ដែរក្នុងការដែលបង្ហាញថាគ្មានព្រះនោះទេ។ ចុះចំពោះសង្គ្រាម ជំងឺដំកាត់ ភាព

កាចសាហាវឃោរឃៅ សេចក្តីស្លាប់ និងភាពអយុត្តិធម៌ក្នុងពិភពលោក? ចុះចំពោះភាពសៅហ្មងក្នុងចិត្ត និងមនុស្សដែលកើតមកក្នុងកាលៈទេសៈដ៏អាក្រក់ហួសពីការគ្រប់គ្រងរបស់ពួកគេ? ដោយសារវាហាក់ដូចជាគ្មានភាពយុត្តិធម៌ក្នុងលោកទាល់តែសោះ ដូច្នេះវាក៏គ្មានព្រះដែរ។

សាកលលោកទាំងមូលប្រាកដជាមានដើមកំណើតចេញពីកន្លែងណាមួយ ប៉ុន្តែហាក់ដូចជាគ្មានភស្តុតាងណាមួយដែលបង្ហាញថា ព្រះយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះមនុស្សត្រង់កន្លែងណាឡើយ។ យើងចូលចិត្តកម្មវិធីអេអេ ហើយបានចង្អុលបង្ហាញពីការអស្ចារ្យភ្លាមៗនៅក្នុងអេអេ ប៉ុន្តែយើងបានរត់ចេញពីការអធិស្ឋាននិងការធ្វើសមាធិដូចរត់គេចចេញពីសត្វពស់។ ទីបំផុត នៅពេលដែលយើងសាកល្បងអធិស្ឋាននិងធ្វើសមាធិ នោះលទ្ធផលដែលយើងទទួលបានហាក់វិជ្ជមាន យើងមានអារម្មណ៍ខុសប្លែក លុះក្រោយមកទើបយើងដឹងថាយើងឥឡូវនេះខុសប្លែកពីមុន។ ដូច្នេះឥឡូវនេះយើងជឿជាក់ថា វាមានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់អ្នកដែលព្យាយាមសាកល្បងធ្វើវា។ ពួកគេនិយាយថា មានតែអ្នកដែលមិនជឿលើការអធិស្ឋាននិងការធ្វើសមាធិ ប៉ុណ្ណោះដែលជាអ្នកដែលមិនធ្លាប់ចង់សាកល្បងវាទាល់តែសោះ។

ពួកអ្នកដែលអនុវត្តវិធីនេះទៀងទាត់ ពួកគេដូចជាអ្នកដែលដឹងថា រាងកាយពិតជាត្រូវការខ្យល់ចំណីអាហារ និងពន្លឺព្រះអាទិត្យ ហើយពួកគេក៏មិនធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់ពួកគេបាត់បង់ធាតុទាំងនេះដែរ។ សម្រាប់ហេតុផលដូចគ្នានេះដែរ រាងកាយរបស់យើងនឹងរងទុក្ខដោយខ្វះអាហារ ខ្យល់ និងពន្លឺព្រះអាទិត្យ ចិត្ត អារម្មណ៍ និងស្មារតីត្រូវការការគាំទ្រពីការអធិស្ឋាននិងការធ្វើ សមាធិ។ ប្រសិនបើរាងកាយបរាជ័យក្នុងការទទួលបានអាហារូបត្ថម្ភទៅហើយ ដូច្នេះព្រលឹងក៏ដូច្នោះដែរ។ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការការរំលូតលាស់នូវ វត្តមាន កម្លាំង

និងព្រះគុណរបស់ព្រះអង្គ។ ដូច្នេះអ្នកស្ទាង់ក្នុងអេអេ អាចដឹងច្បាស់ថាការអធិស្ឋាននិងសមាធិ វាដំណើរការយ៉ាងណា។

មានទំនាក់ទំនងផ្ទាល់រវាងការពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ការធ្វើសមាធិ និងការអធិស្ឋាន។ ការអនុវត្តការទាំងនេះដោយឡែកពីគ្នា អាចនាំមកនូវការធូរស្បើយ និងទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើន។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលការទាំងនោះត្រូវបានអនុវត្តរួមជាមួយគ្នា នោះលទ្ធផលប្រាកដជារឹងមាំក្នុងជីវិតរស់នៅ។ យើងដែលជាអេអេ ទទួលបានការចាប់យករូបភាពនៃរាជាណាចក្ររបស់ព្រះជារៀងរាល់ថ្ងៃនៅលើផែនដី ប៉ុន្តែមានតែតាមរយៈការអធិដ្ឋាន និងការធ្វើសមាធិប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលដែលយើងបន្តទំនាក់ទំនងយើងជាមួយទ្រង់ យើងក៏បន្តទទួលបានការកំសាន្តចិត្តនិងការធានាអះអាងថា ដោគវាសនារបស់យើងត្រូវបានរកឃើញហើយ ដរាបណាយើងនៅតែបន្តជាប់នឹងព្រះតាមរយៈការអធិស្ឋាននិងការធ្វើសមាធិ និងស្វែងរកបំណងព្រះហឫទ័យព្រះជាម្ចាស់អោយបានសម្រេចក្នុងជីវិតរបស់យើង។

ការស្វែងរកខ្លួនឯងគឺមានន័យថា យើងនាំមកនូវទស្សនវិស័យ សកម្មភាព និងព្រះគុណថ្មីដល់ការងារដែលត្រូវធ្វើក្នុងស្រមោលនៃព្រលឹងរបស់យើង។ វាគឺជាជំហានថ្មីក្នុងការអភិវឌ្ឍការបន្ទាបខ្លួនដែលធ្វើឱ្យយើងអាចទទួលបានជំនួយពីព្រះ។ ប៉ុន្តែយើងចង់បោះជំហានទៅឆ្ងាយជាងនេះទៅទៀត។

យើងចង់ឃើញរបស់ល្អមាននៅក្នុងមនុស្សទាំងអស់ សូម្បីតែមនុស្សអាក្រក់បំផុត ក៏យើងចង់ឃើញគេបង្កើតផ្លែផ្កានិងរីកចម្រើនដែរ។ រាងកាយត្រូវការអាហារល្អៗជាច្រើន ប៉ុន្តែដំបូងយើងត្រូវការពន្លឺព្រះអាទិត្យ ពីព្រោះគ្មានអ្វីអាចរីកចម្រើនក្នុងទីងងឹតបានទេ។ សមាធិគឺជាជំហានរបស់យើងចូលទៅក្នុងព្រះអាទិត្យ។ អ៊ីចឹង តើយើងគួរធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?

មានការអនុវត្តការធ្វើសមាធិជាច្រើនដែលបានរីកចម្រើនអស់ជាច្រើនសតវត្សរ៍មក ហើយ។ អេអេ ដែលមានប្រវត្តិជាចរិកសាសនា បានព្យាយាមធ្វើធម្មនិដ្ឋា ឬធ្វើសមាធិតាមទំលាប់របស់ខ្លួន ប៉ុន្តែចុះចំណែកយើងវិញដែលគ្មានបទពិសោធន៍ធ្វើដូច្នេះសោះនោះ? តើយើងគួរចាប់ផ្តើមយ៉ាងដូចម្តេចទៅវិញ?

យើងប្រហែលជាចាប់ផ្តើមដោយការអធិស្ឋានដ៏ល្អ ហើយវាក៏មិនពិបាកនឹងស្វែងរកដែរព្រោះថា មានការអធិស្ឋានល្អៗជាច្រើននៅក្នុងសាសនាទាំងអស់។ ចូរយើងពិចារណាការសេចក្តីអធិស្ឋានដ៏ល្បីល្បាញមួយ របស់បុរសម្នាក់ឈ្មោះហ្វ្រង់ស័រ។ គាត់មិនមែនជាមនុស្សប្រមឹកទេប៉ុន្តែគាត់បានឆ្លងកាត់ស្ថានភាពលំបាកៗជាច្រើនដែលធ្វើអោយគាត់មានសំពាធ និងឈឺចាប់ផ្លូវអារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងក្នុងជីវិតរបស់គាត់ ហើយការអធិស្ឋាននេះបានបង្ហាញនូវអ្វីដែលគាត់អាចមើលឃើញ មានអារម្មណ៍ និងមានបំណងចង់បាន បន្ទាប់ពីបានឆ្លងកាត់ការលំបាកជាច្រើន។ ខាងក្រោមនេះគឺជាសេចក្តីអធិស្ឋានរបស់ហ្វ្រង់ស្ស័រដែលសេចក្តីអធិដ្ឋាននេះនឹងក្លាយជាគំរូអធិស្ឋានដ៏អស្ចារ្យសម្រាប់យើងប្រើ។

ក្នុងនាមជាអ្នកចាប់ផ្តើមដំបូងក្នុងការធ្វើសមាធិ យើងអាចអានការអធិស្ឋាននេះយឺតៗ ពីរបីដងដោយផ្តោតលើអត្ថន័យពាក្យពេជន៍នីមួយៗ ហើយព្យាយាមយល់ពីអត្ថន័យឃ្លាឃ្លោង និងគំនិតនីមួយៗ និងពីរបៀបដែលយើងអាចអនុវត្តវាបាន។ វាអាចមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើយើងអាចអនុវត្តនូវអ្វីដែលបាននិយាយក្នុងសេចក្តីអធិស្ឋាន។ នៅក្នុងការសមាធិ គឺគ្មានការជជែកវែកញែករកហេតុផលនោះឡើយ។ យើងសម្រាកដោយស្ងៀមស្ងាត់ដើម្បីឱ្យយើងមានបទពិសោធន៍និងរៀនបានក្នុងពេលសមាធិនោះ។

ព្រះអង្គអើយ សូមធ្វើអោយទូលបង្គំក្លាយជាទរបង្ហូរសន្តិភាព របស់ទ្រង់។

- នៅទីកន្លែងណាដែលមានភាពសម្អប់ សូមអោយទូលបង្គំនាំទៅនូវក្តីស្រឡាញ់។
- នៅទីកន្លែងណាដែលមានការប្រព្រឹត្តខុសឆ្គង
  សូមអោយទូលបង្គំនាំទៅនូវវិញ្ញាណដែលអត់ទោស។
- នៅទីកន្លែងណាដែលមានភាពមិនត្រឹមត្រូវ សូមអោយទូលបង្គំនាំទៅនូវសេចក្តីពិត។
- នៅទីកន្លែងណាដែលមានភាពសង្ស័យ សូមអោយទូលបង្គំនាំទៅនូវក្តីជំនឿ។
- នៅទីកន្លែងណាដែលមានគ្មានក្តីសង្ឃឹម សូមអោយទូលបង្គំនាំទៅនូវក្តីសង្ឃឹម។
- នៅទីកន្លែងណាដែលមានភាពងងឹត សូមអោយទូលបង្គំនាំទៅនូវពន្លឺ។
- នៅទីកន្លែងណាដែលមានភាពសោកសៅ សូមអោយទូលបង្គំនាំទៅនូវក្តីអំណរ។

ព្រះអង្គអើយ សូមប្រទានដល់ទូលបង្គំនូវអ្វីដែលទូលបង្គំបានរៀបរាប់ខាងលើ ដើម្បីអោយទូលបង្គំបានជាអ្នកកំសាន្តចិត្តគេ ជាជាងការដែលទូលបង្គំគ្រាន់តែបានកំសាន្តចិត្តតែខ្លួនឯង ទូលង្គំបានយល់ដឹងពីអ្នកដទៃ ជាជាងការដែលអ្នកដទៃយល់ពីទូលបង្គំ
អោយទូលបង្គំស្រឡាញ់ដល់អ្នកដទៃ ជាជាងការដែលបង្គំទទួលក្តីស្រឡាញ់។

អ្នកគ្រាន់តែសម្រាក ហើយធ្វើពើថា អ្នកកំពុងដេកនៅលើឆ្នេរខ្សាច់ដែលមានពន្លឺព្រះអាទិត្យដ៏ស្រស់ស្អាត។ មានអារម្មណ៍ប៉ះពាល់ដោយវិញ្ញាណតាមរយៈការអធិស្ឋាន សូមឱ្យព្រះគុណនៃការអធិស្ឋានហ៊ុំព័ទ្ធយើង។ ចូរមានឆន្ទៈដើម្បីទទួលបានការពង្រឹងដោយអំណាចខាងវិញ្ញាណនិងភាពស្រស់ស្អាតខាងវិញ្ញាណដែលការអធិស្ឋាននេះផ្តល់ដល់អ្នកដែលរំពឹងគិតលើវា។ ពេលខ្លះធម្មជាតិពីកំណើតរបស់យើងបានបញ្ឈប់យើងពីដំណើរការនេះ ដោយសម្ដែងថា នេះជាភាពល្ងង់ខ្លៅណាស់។ ប៉ុន្តែតើយើងមិនបានប្រើការស្រមើលស្រមៃច្រើនពេកទេ ឬនៅពេលដែលយើងផឹក។ យើងស្រមៃមើលគ្រប់គ្រោងការណ៍អស្ចារ្យជាច្រើន គ្រប់ពេល

ដែលយើងទៅផឹកស៊ីជាមួយមិត្តភក្តិ។ បញ្ហាគឺថា យើងប្រើការស្រមើលស្រមៃរបស់យើងសម្រាប់ហេតុផលខុសនិងអ្វីដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ ការស្រមើលស្រមៃគឺល្អប្រសិនបើតម្រង់ឆ្ពោះទៅគោលដៅត្រឹមត្រូវ។ នេះគឺជាការស្រមើលស្រមៃក្នុងន័យស្ថាបនាហើយសមិទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យត្រូវបានបង្កើតឡើង។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចសាងសង់ផ្ទះបានទេ លុះត្រាតែគាត់គិតអំពីផែនការជាមុនសិន។ សមាធិក៏ដូច្នោះដែរ។ វាជួយឱ្យយើងមើលឃើញគោលបំណងខាងវិញ្ញាណរបស់យើងមុនពេលដែលយើងឆ្ពោះទៅរកពួកវា។ ដូច្នេះ ចូរមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមានសេរីភាពក្នុងការស្រមៃនៅពេលអ្នករំពឹងគិតអំពីអ្វីមួយដូចដែលមានក្នុងសេចក្តីអធិស្ឋានរបស់ St. Francis ។

នៅពេលដែលយើងបានរៀបចំខ្លួនយើងក្នុងអារម្មណ៍មួយដើម្បីអាចផ្តោតអារម្មណ៍ដោយមិនមានការរំខាននៅក្នុងការស្រមើលស្រមៃរបស់យើង យើងអាចៈ

សូមអានការអធិស្ឋានម្តងទៀត ហើយស្វែងយល់ថា តើសេចក្តីពិតខាងវិញ្ញាណមាន សារៈសំខាន់អ្វីខ្លះ បន្ទាប់មកស៊ឹមគិតអំពីបុរសដែលសរសេរសេចក្តីអធិស្ឋាននោះ។ គាត់ចង់ក្លាយជាទរបង្ហូរទឹក។ គាត់បានទូលសុំឱ្យព្រះគុណនាំមកនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ សន្តិភាពភាព សុខដុមភាព ការអត់ទោស សេចក្តីពិត សេចក្តីសង្ឃឹម ពន្លឺ និងសេចក្តីអំណរដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាតាមដែលគាត់អាចធ្វើបាន។

បន្ទាប់មកលោក Francis បានសម្តែងក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់ខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ គឺជាក្តីសង្ឃឹមមួយខណៈដែលគាត់ជាទរបង្ហូរសម្រាប់អ្វីដែលនៅខាងលើ ពួកគេនឹងក្លាយជាផ្នែកពិតនៃជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់។ កាលណាគាត់ផ្តោតសំខាន់លើការធ្វើជាទរបង្ហូរសម្រាប់វត្ថុទាំងនោះកាន់តែច្រើន នោះគាត់នឹងភ្លេចគិតពីខ្លួនឯង។ តើគាត់អាចភ្លេចគិតពីខ្លួនឯងបានយ៉ាងដូច

ម្តេច? គាត់ប្រាប់ក្នុងឃ្លាទាំងនេះថា "ការដែលប្រសើរនោះគឺ អត់ទោសឱ្យគេ ប្រសើរជាងគេអត់ទោស អោយយើង យោគយល់ដល់គេ ប្រសើរជាងអោយគេយោគយល់ដល់យើង លួងលោមគេ ប្រសើរជាងអោយគេលួងលោមយើង ... " នេះជាការផ្តោតលើអ្នកដទៃ ដែលជួយយើងឱ្យយើងជាសះស្បើយនៅពេលយើងចូលរួមក្នុងដំណើរការនេះ។

ការព័ណ៌នាខាងលើនេះ គ្រាន់តែជាតម្រុយនៃការសម្រុះសម្រួលដែលយើងអាចចូលចិត្ត។ ទីមួយ មុនពេលយើងចាប់ផ្តើម យើងត្រូវតែព្យាយាមបង្កើតបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់សមរម្យមួយដែលយើងនឹងមិនត្រូវបានរំខានអំពីវត្តមានរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ យើងអាចមើលខ្លួនយើងមើលកន្លែងដែលយើងនៅ និងប្រភេទមនុស្សដែលយើងចង់បាន និងពីរបៀបដែលយើងអាចចាប់ផ្តើមបោះជំហានតាមរយៈការអធិស្ឋាន និងការធ្វើសមាធិ។ យើងត្រូវចងចាំថា ដោយព្រោះយើងនៅថ្មីចំពោះការនេះ ដូច្នេះការសមាធិអាចត្រូវបានអភិវឌ្ឍទៅមុខជានិច្ច ហើយក៏គ្មានព្រំដែនដែរ។ នេះជាសកម្មភាពបុគ្គល ហើយក៏ជាអ្វីដែលមនុស្សធ្វើតាមរបៀបផ្ទាល់ខ្លួនដែរ។ គោលដៅនៃការធ្វើបែបនេះ គឺដើម្បីបង្កើនទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះតាមរយៈព្រះគុណ ប្រាជ្ញានិងសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ទ្រង់។ សូមចងចាំថា ការធ្វើសមាធិគឺជាការអនុវត្តជាក់ស្តែង ហើយផលដំបូងរបស់វាគឺតុល្យភាពអារម្មណ៍។ ជាមួយនឹងការអនុវត្តនេះ យើងអាចស្គាល់ និងពង្រីក ការយល់ដឹងចំពោះខ្លួនឯង និងព្រះបានកាន់តែទូលំទូលាយ។

អ៊ីចឹង ចុះគិតយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះការអធិស្ឋាន? ការអធិស្ឋាន គឺជាការរៀបចំចិត្ត និងគំនិតរបស់យើងឱ្យស្តាប់ព្រះ ហើយវាក៏រួមបញ្ចូលការធ្វើសមាធិផងដែរ។ តើយើងត្រូវអធិស្ឋានដោយរបៀបណា ហើយតើវាស៊ីគ្នានឹងការធ្វើសមាធិយ៉ាងដូចម្តេច? ការអធិស្ឋានត្រូវបានគេយល់ជាទូទៅថា ជាការដាក់ញត្តិដល់ព្រះ។ ការធ្វើសមាធិគឺជាការបើកផ្លូវសម្រាប់ការ

អធិស្ឋានដល់ព្រះ ហើយនៅពេលដែលយើងបានបើកផ្លូវដែលល្អបំផុតហើយនោះ យើងទូលសុំព្រះនូវអ្វីដែលត្រឹមត្រូវទាំងសម្រាប់ខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃដែលកំពុងត្រូវការវាបំផុត។ យើងអធិស្ឋាននៅក្នុងព្រំដែននៃ ជំហ៊ានទី ១១៖ " ការអធិស្ឋានគ្រាន់តែជាចំនេះដឹងចំពោះបំណងព្រះហឫទ័យទ្រង់សំរាប់យើង និងអំណាចសំរាប់អនុវត្តវាប៉ុណ្ណោះ" ។ ការស្នើសុំអោយមានគោលការណ៍ណែនាំនេះ វាស៊ីគ្នាទៅនឹងគ្រប់ផ្នែកនៃថ្ងៃយើង។

នៅពេលយើងចាប់ផ្ដើមថ្ងៃរបស់យើងដោយការអធិស្ឋាន ឬការធ្វើសមាធិ យើងគិតពីថ្ងៃខាងមុខរបស់យើង គិតអំពីឱកាសដែលយើងអាចនឹងទទួលបានដែលវាមានសារៈប្រយោជន៍និងគុណប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ ឬការអត់ធ្មត់ក្នុងការប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានានាដែលអាចកើតឡើងដោយយថាហេតុណាមួយ ជាព្រះគុណដែលជួយយើងក្នុងការតយុទ្ធនឹងមានបញ្ហានានាដែលយើងពុំទាន់បានដោះស្រាយវានៅឡើយ។ ការល្បួងចម្បងរបស់យើង គឺជាកិច្ចការដំបូងដែលយើងត្រូវទូលសុំដើម្បីដោះស្រាយវាអោយបានដាច់ស្រឡះ ក៏ដូចជាសមត្ថភាពក្នុងការជួយមនុស្សផ្សេងទៀតតាមរបៀបដែលយើងគិតថា យើងអាចជួយគេបានដោយរបៀបណា។ សូមចងចាំថា មិនត្រូវទូលសុំព្រះអោយធ្វើកិច្ចការតាមរបៀបរបស់យើងឡើយ។ ចូរពិចារណាសំណូមពរនីមួយៗដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហើយសួរសំណួរថា តើការជាព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះឬជាគំនិតរបស់យើង។ សូមបញ្ជាក់លើសំណើររបស់អ្នក ដោយបន្ថែមថា "តើវាជាឆន្ទៈរបស់អ្នកពិតឬអត់" ។ ចូរអធិស្ឋានដោយសាមញ្ញថា ពេញមួយថ្ងៃដែលព្រះប្រទានពរដល់យើងជាមួយនឹងការយល់ដឹងដ៏ប្រសើរបំផុតរបស់យើងសម្រាប់ថ្ងៃនោះ ហើយព្រះប្រទានព្រះគុណដល់យើងដើម្បីអោយយើងធ្វើវាតាមផ្លូវរបស់ទ្រង់។

ពីថ្ងៃនេះទៅមុខ ដូចដែលយើងបានទូលសុំទ្រង់ យើងចង់ចាំការអធិស្ឋានបែបនោះថា `សូមអោយបានសម្រេចតាមបំណងព្រះហឫទ័យទ្រង់ មិនមែនតាមចិត្តរបស់ទូលបង្គំឡើយ" វាមានប្រយោជន៍ក្នុងការដែលយើងធ្វើតាមមាគ៌ារបស់ព្រះនៅពេលដែលយើងធ្វើការសំរេចចិត្តនានា ។ ប្រសិនបើនៅក្នុងអំឡុងពេលដែលអារម្មណ៍របស់យើងមិនមានតុល្យភាព ឬរំខាន វាគឺជាការល្អដើម្បីអោយយើងចងចាំនូវគំនិតស៊ីជំរៅ ឃ្លាឃ្លោង ឬសេចក្តីអធិស្ឋានដែលយើងបានរៀនតាមរយៈការអាន ឬការធ្វើសមាធិរបស់យើង បន្ទាប់មករំលឹកឡើងវិញដដែលៗនៅពេលថ្ងៃៗ ការនិយាយអំពីឃ្លាឃ្លោង និងប្រយោគទាំងនោះម្តងហើយម្តងទៀត វាអាចដកចេញនូវទេរបង្ខូរមួយដែលពោពេញទៅដោយកំហឹង ការអាក់អន់ចិត្ត ការយល់ច្រលំ ការភ័យខ្លាច ឬការអាក់អន់ចិត្តដើម្បីផ្តល់ឱ្យយើងនូវជំនួយដែលអាចទុកចិត្តបាន តាមរយៈការស្វែងរកបំណងព្រះហឫទ័យព្រះក្នុងគ្រាតានតឹងរបស់យើង។

បិនក្នុងគ្រាដ៏តានតឹងទាំងនេះ ប្រសិនបើយើងរំលឹកខ្លួនយើងថា វាគឺជាប្រសើរដែលយើងអាចកំសាន្តចិត្តគេ ជាជាងអោយគេកំសាន្តចិត្តយើង យោគយល់ដល់គេជាជាងអោយគេយោគយល់ដល់យើង ស្រឡាញ់គេ ជាជាងទទួលក្តីស្រឡាញ់ពីគេ នោះមានន័យថាយើងកំពុងដើរតាមបេះដូងនៃជំហានទី ១១នេះហើយ។

ខ្ញុំគិតថាវាសមហេតុផល និងអាចយល់បាននៅពេលដែលមាននរណាម្នាក់សួរថា ហេតុអ្វីបានជាយើងមិនអាចយកបញ្ហាសោកសង្រេងជាក់លាក់ណាមួយរបស់យើងទូលថ្វាយទៅព្រះជាម្ចាស់ ហើយទទួលបានការឆ្លើយតបភ្លាមៗពីទ្រង់នៅក្នុងសេចក្តីអធិស្ឋាននោះអ៊ីចឹង? ការនេះវាពិតជាអាចទៅរួច ប៉ុន្តែវាអាចមានគ្រោះភ័យខ្លះៗ។ យើងបានឃើញសេចក្តីសំណូមរបស់ អេអេ ប្រកបដោយជំនឿស្មោះសរដើម្បីទូលសុំការណែនាំដ៏ជាក់លាក់ពីព្រះជា

ម្ចាស់លើបញ្ហាដែលយើងកំពុងជួបប្រទះដូចជា បញ្ហាគ្រួសារបែកបាក់ ឬវិបត្តិហិរញ្ញវត្ថុជាដើម ក្នុងគោលបំណងកែតម្រូវកំហុសតូចតួចៗដូចជាមានភាពយឺតយ៉ាវសំរាប់គ្រប់រឿងទាំងអស់។ ជាញឹកញាប់ អ្វីដែលយើងគិតគឺជាគំនិតដែលហាក់ដូចជាមកពីព្រះ ហើយព្រះគួមានចំលើយសម្រាប់គ្រប់ការទាំងអស់នោះ ប៉ុន្តែទាំងនោះវាគ្រាន់តែជាបំណងចិត្ត និងការយល់ឃើញរបស់យើងតែម្នាងប៉ុណ្ណោះ (បំណងប្រាថ្នារបស់យើងគឺចង់ឃើញលទ្ធផលដែលយើងចង់បាន តាមគំនិតរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ)។

អេ អេ ឬអស់អ្នកណាដែលព្យាយាមអោយជីវិតរបស់ខ្លួនរស់នៅដោយពឹងអាងលើការអធិស្ឋានបែបនេះ គឺជាសេចក្តីអធិស្ឋានដែលទៀមទាពីព្រះសម្រាប់តែតម្រូវការផ្ទាល់ខ្លួន បុគ្គលនោះគឺជាមនុស្សដែលគ្មានតុល្យភាពក្នុងជីវិត។ ប្រសិនបើបុគ្គលណាម្នាក់ធ្វើសកម្មភាពដោយផ្អែកលើទ្រឹស្តីនៃការអធិស្ឋានរបស់ខ្លួន នោះគេនឹងពោលថា គេបានពឹងផ្អែកលើការអធិស្ឋានប្រភេទនេះសម្រាប់គ្រប់បញ្ហាទាំងអស់ គឺទាំងបញ្ហាធំឬតូចទាំងឡាយ។ មនុស្សប្រភេទនេះប្រហែលជាអាចនឹងភ្លេចនូវគំនិតប៉ងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ក៏ដូចជាភ្លេចនូវនិន្នាការមនុស្សជាតិ បុគ្គលដែលមានហេតុផលបែបនេះ អាចនឹងជះឥទ្ធិពលដល់អ្វីដែលគាត់ប្រាថ្នាចង់បាន ហើយគាត់គិតថា បំណងប្រាថ្នាទាំងនោះគឺជាបើកសំដែងមកពីព្រះជាម្ចាស់។ ដោយព្រោះតែគាត់មានចេតនាល្អនៅក្នុងចិត្ត ដូច្នេះជារឿយៗ គាត់តែងតែជំរុញឆន្ទៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គាត់យ៉ាងមោះមុតនៅក្នុងស្ថានភាពនិងជម្លោះគ្រប់ប្រភេទ ព្រោះគាត់មានទំនុកចិត្ត និងការធានាអះអាងថា គ្រប់ទង្វើដែលគាត់គំពុងប្រព្រឹត្តនេះ គឺជាការបើកសំដែង (ណែនាំ)មកពីព្រះជាម្ចាស់។ មនុស្សប្រភេទនេះអាច បង្កឱ្យមានបញ្ហាគ្រប់ប្រភេទនៅគ្រប់ស្ថានភាពដោយចេតនា។

យើងក៏អាចនឹងធ្លាក់ក្នុងការល្បួងស្រដៀងគ្នានេះដែរ។ ពេលខ្លះយើងគិតថា យើងដឹងពីបំណងព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះសម្រាប់មនុស្ស ហើយយើងក៏និយាយមកកាន់ខ្លួនយើងថា "មនុស្ស

ម្នាក់នេះគួរតែជាសះស្បើយពីជំងឺរបស់គាត់ ឬម្នាក់នោះគួរតែជាសះស្បើយពីរបួសផ្លូវចិត្ត" បន្ទាប់មកយើងក៏អធិស្ឋានសំរាប់រឿងទាំងនេះ។ ការអធិស្ឋានទាំងនេះគឺជាទង្វើល្អ ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែផ្អែកលើគំនិតដែលយើងស្គាល់ព្រះហឫទ័យព្រះជាម្ចាស់ដែលទ្រង់មានសំរាប់មនុស្សដែលយើងអធិស្ឋានអោយប៉ុណ្ណោះ។ នេះមានន័យថា ការអធិស្ឋានបែបនេះ និងរបៀបនេះ ទោះបើការអធិស្ឋាននោះប្រកបដោយចិត្តស្មោះសក៏ដោយ ក៏វានៅតែអាចសន្មត់បានថា ការអធិស្ឋានបែបនេះគឺពោរពេញដោយអំណួត។ នេះជាមូលហេតុដែល អេអេ តែងតែណែនាំយើងអោយអធិស្ឋានតាមបំណងព្រះហឫទ័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់ ទោះបើជាអ្វីក៏ដោយ មិនថា សំរាប់ជីវិតរបស់យើង និងសំរាប់ជីវិតអ្នកដទៃ។ នៅក្នុងអេ អេ យើងបានរកឃើញថា លទ្ធផលល្អពិតប្រាកដ គឺវាលើសពីសំណួរ។ អស់អ្នកដែលមិនអាចអធិស្ឋាន « សូមអោយព្រះហឫទ័យទ្រង់បានសំរេច» បានរកឃើញកម្លាំងដែលមិនមែនជារបស់ពួកគេ។ ពួកគេបានរកឃើញប្រាជ្ញាលើសពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេហើយពួកគេបានរកឃើញសន្តិភាពផ្លូវចិត្តដែលអាចនាំពួកគេអោយឆ្លងផុតសូម្បីស្ថានភាពលំបាកៗ និងជម្លោះក្លាំងខ្លាំបំផុត។

យើងឃើញថា យើងបានបញ្ឈប់ការទាមទារពីព្រះតាមរយៈការអធិស្ឋានរបស់យើងដោយទាមទាអោយទ្រង់ផ្តល់ឱ្យយើងនូវអ្វីដែលយើងចង់បានតាមមធ្យោបាយ និងលក្ខខណ្ឌរបស់យើង ផ្ទុយទៅវិញ យើងបានទទួលសេចក្តីណែនាំពីទ្រង់ក្នុងការរស់នៅ។ មានអេអេ ជាច្រើននាក់នឹងប្រាប់អ្នកពីរបៀបដែលជីវិតរបស់ពួកគេប្រែទៅជាល្អប្រសើរនៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងខ្លួន និងព្រះកាន់តែប្រសើរឡើង។ គេនឹងប្រាប់អ្នកថា គ្រប់រដូវកាលនៃភាពទុក្ខព្រួយ ឬទុក្ខវេទនា ដែលគេបានឆ្លងកាត់ ព្រះហាក់ដូចជាអវត្តមាន មិនយកចិត្តទុកដាក់ឬអយុត្តិធម៌ ពេលនោះឯងជាពេលដែលយើងរៀនបានមេរៀនថ្មីសម្រាប់ការរស់នៅ

ធនធានថ្មីនៃភាពក្លាហានត្រូវបានបើកសំដែង ហើយចុងក្រោយយើងបានជឿថា ព្រះធ្វើការតាមរបៀបអាថ៌កំបាំងហើយវាគឺជាការអស្ចារ្យដែលទ្រង់បានធ្វើ។

នេះគួរតែជាការលើកទឹកចិត្តថ្មីសម្រាប់អ្នកដែលមិនទុកចិត្តលើការអធិស្ឋានពីព្រោះពួកគេមិនជឿលើវាទាល់តែសោះ ឬដោយសារពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ព្រះបានបដិសេធពួក គេ។ យើងទាំងអស់គ្នាសិទ្ធតែបានឆ្លងកាត់ពេលវេលាបែបនេះ យើងធ្លាប់បង្ខំខ្លួនឯងអោយអធិស្ឋានទាំងដែលយើងមិនចង់សូម្បីតែបន្តិច យើងខឹង និងបះបោរ ហើយយើងបដិសេធន៍ដាច់ខាតមិនព្រមអធិស្ឋាន។ នៅពេលរឿងទាំងនេះកើតឡើង យើងមិនគួរតឹងតែងចំពោះខ្លួនយើងពេកទេ យើងគួរតែបន្តអធិស្ឋានអោយបានធាប់តាមដែលអាចធ្វើទៅបានព្រោះយើងដឹងថា វាល្អសំរាប់យើង។

រង្វាន់ដ៏អស្ចារ្យមួយនៃការសញ្ជឹងគិត និងការអធិស្ឋាន គឺជាអារម្មណ៍នៃកម្មសិទ្ធិភាពដែលមានក្នុងយើង។ តាមរយៈការអធិស្ឋាន និងការធ្វើសមាធិ យើងលែងរស់នៅក្នុងពិភពឯកាទៀតហើយ។ យើងលែងភ័យខ្លាច និងលែងរស់នៅដោយគ្មានគោលបំណងទៀតហើយ។ នៅខណៈពេលដែលយើងបានក្រឡេកមើលបំណងព្រះហឬទ័យរបស់ព្រះ គឺខណៈនោះហើយដែលយើងចាប់ផ្តើមមើលឃើញសេចក្តីពិត យុត្តិធម៌ និងសេចក្តីស្រឡាញ់ បានក្លាយជាការពិតហើយវាបានរស់នៅក្នុងជីវិតអស់កល្បជានិច្ច យើងនឹងលែងមានការរំខានពីការចង់បានកស្តុតាងទាំងអស់ ដែលវាហាក់ដូចជាផ្ទុយអំពីវត្តមាននៃសេចក្តីស្រឡាញ់របស់ព្រះនៅកណ្តាលសកម្មភាពមនុស្សលោក។ យើងនឹងដឹងថា ព្រះមើលថែរក្សាយើងដោយក្តីស្រឡាញ់។ យើងដឹងថា បើយើងងាកទៅរកទ្រង់ នោះអ្វីៗទាំងអស់នឹងបានល្អប្រសើរទាំងពេលនេះ និងបរលោកខាងមុខ។

ជំហានទី ១២

មានស្មារតីភ្ញាក់រលឹកគឺជាលទ្ធផលនៃជំហាននេះ យើងព្យាយាមនាំយកសារនេះជូនដល់បងប្អូន ដែលមានបញ្ហាជាមួយគ្រឿងស្រវឹងទាំងឡាយ ព្រមទាំងអនុវត្តគោលការណ៍នេះគ្រប់កិច្ចការ ដែលយើងធ្វើ។

ខ្ញុំរស់នៅបានដោយសារជំហាននេះ ហើយសះស្បើយ
បន្តិចម្តងៗ ហើយខ្ញុំព្យាយាមជួយអ្នកញៀនដទៃទៀត។

"ភាពរីករាយក្នុងការរស់នៅ" គឺជាប្រធានបទនៃជំហានទី ១២ ចំណែក "សកម្មភាព" គឺជាពាក្យគន្លឹះ។ ក្នុងជំហ៊ាននេះយើងបែរទៅរកអ្នកញៀនស្រាដទៃទៀតដែលកំពុងរស់ក្នុងការឈឺ ចាប់។ ការងារប្រភេទនេះមិនត្រូវការរង្វាន់ទេ ពីព្រោះវាបានបំពេញដល់ដួងចិត្តយ៉ាងពោពេញ ទៅហើយ។ តាមរយៈការអនុវត្តជំហានទី១២ យើងចាប់ផ្តើមអនុវត្តពល់ជំហានទាំង ១២ នៃកម្មវិធីនេះក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង ដើម្បីឱ្យខ្លួនយើងផ្ទាល់ និងអ្នកដទៃទទួលបានអារម្មណ៍ស្ងាង។ ជំហានទី១២គឺជាទម្រង់នៃសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលមិនអាចវាស់វែងបាន។

ជំហាននេះនិយាយពីលទ្ធផលនៃការអនុវត្តជំហានទាំងអស់ ហើយក្នុងជំហានទាំងអស់នោះ យើងក៏បានជួបប្រទះរឿងមួយដែលអ្នកខ្លះហៅថា ការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណ។ ចំពោះអ្នកចំណូលថ្មីក្នុងកម្មវិធីអេអេវិញ ការនេះវាហាក់ដូចជាចម្លែកណាស់សម្រាប់ពួកគេ ហើយពួកគេក៏ចង់សួរសំណួរ និងចង់ដឹងពីអត្ថន័យរបស់វាដែរ។ តើវាមានន័យយ៉ាងដូចម្តេចចំពោះពាក្យថា "ការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណ"។ មនុស្សជាច្រើននិយាយថា ពួកគេមានការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណ ហើយពួកគេអោយនិយមន័យផ្សេងៗគ្នាចំពោះពាក្យថា ការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណនោះ ប៉ុន្តែការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណពិតមានលក្ខណៈដូចគ្នា។ សញ្ញាមួយដែលបញ្ជាក់ច្បាស់ពីការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណរបស់បុគ្គលម្នាក់គឺថា បុគ្គលម្នាក់នោះដឹងថា ខ្លួនមានអារម្មណ៍ និងជឿជាក់ចំពោះអ្វីដែលគាត់មិនអាចធ្វើបានពីមុនដោយពឹងអាងលើធនធាន និងកម្លាំងរបស់គេ។ ពួកគេត្រូវបានផ្តល់អោយនូវអំណោយជាសតិសម្បជញ្ញៈថ្មី និងវិធីថ្មីក្នុងការរស់នៅក្នុងពិភពលោក។

ពួកគេត្រូវបានកំណត់នៅលើវិថីថ្មីមួយដែលពួកគេដឹងជាប្រាកដថា ធ្វើដំណើរនៅលើដងវិថីនេះ នឹងនាំពួកគេទៅដល់កន្លែងមួយ ហើយជីវិតក៏មិនស្ថិតនៅលើផ្លូវទ័ល ឬនាំទៅរកការឈឺចាប់ និងការរងទុក្ខដែរ។ បុគ្គលដែលមានការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណពិតប្រាកដជីវិតគេទទួលបានការផ្លាស់ប្តូរ ពីព្រោះពួកគេបានចាប់យកនូវកម្លាំងមួយដែលគេធ្លាប់បានបដិសេធពីមុនមក។ បុគ្គលនេះឥឡូវចង់អោយខ្លួនឯងបានជាមនុស្សដែលមានភាពស្មោះត្រង់មិនអាត្មានិយម និងពោរពេញទៅដោយក្តីស្រឡាញ់ដែលពួកគេមិនធ្លាប់មានពីមុនមក ព្រមទាំងមានក្តីសុខនៅក្នុងចិត្តរបស់ពួកគេផងដែរ។ បុគ្គលដែលមើលឃើញអ្វីៗទាំងអស់នេះជាអំណោយ គឺជាអំណោយដែលគាត់បានត្រៀមខ្លួនរួចស្រេចដើម្បីទទួល។

វិធីនៃការធ្វើឱ្យមនុស្សម្នាក់ត្រៀមខ្លួនជាស្រេច ដើម្បីទទួលអំណោយនៃការភ្ញាក់រលឹកខាងវិញ្ញាណកើតឡើងតាមរយៈការអនុវត្ត ជំហានទាំង១២ក្នុងកម្មវិធី។ ដូច្នេះចូរយើងសង្ខេបជំហានទាំងនោះជាមួយគ្នា៖

ជំហានទី ១: បង្ហាញយើងថា យើងមិនអាចកម្ចាត់ការញៀនរបស់យើងបានទេ លុះត្រាណាតែយើងព្រមសារភាពថា យើងគ្មានអំណាចលើវា។

ជំហានទី ២៖ យើងដឹងថា យើងគ្មានអំណាចក្នុងការឈប់ផឹក និងស្តារខ្លួនយើងអោយមានភាពស្អាតស្អំដោយគ្មានជំនួយពីអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ឡើយ។

ជំហ៊ានទី ៣ : យើងបានបង្វែរឆន្ទៈ និងដួងចិត្តរបស់យើងទៅរកការយកចិត្តទុកដាក់ពីព្រះជាម្ចាស់នៅពេលដែលយើងបានស្គាល់ទ្រង់។ ប្រសិនបើបុគ្គលម្នាក់មិនជឿលើព្រះ ពួកគេអាចជឿលើអំណាចសហគមន៍អេអេថា ជាអំណាចខ្ពង់ខ្ពស់របស់ពួកគេបាន។

ជំហានទី ៤: យើងបានចាប់ផ្តើមបង្កើតការស្រាវជ្រាវ ឬសារពើភ័ណ្ឌ ដែលជាហេតុនាំឱ្យយើងក្ស័យធនខាងរាងកាយ សីលធម៌ និងវិញ្ញាណ។

ជំហានទី ៥: យើងបានដឹងថា បញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌជាឯកតបុគ្គលតែមួយមុខគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ។ យើងត្រូវបញ្ឈប់ការរស់នៅតែឯងជាមួយនិងជម្ងោះរបស់យើង ហើយយើងត្រូវតែស្មោះត្រង់ចែកចាយនូវបញ្ជីសារពើភ័ណ្ឌទាំងស្រុងរបស់យើងជាមួយព្រះ បន្ទាប់មកជាមួយមនុស្សម្នាក់ដែលយើងទុកចិត្ត។

ជំហានទី ៦: យើងបានឃើញពីគុណវិបត្តិរបស់យើងយ៉ាងច្បាស់ ប៉ុន្តែដោយសារយើងស្រឡាញ់ និងរីករាយចំពោះគុណវិប្បត្តិនោះ យើងមិនចង់លះវាចោលទេ ដូច្នេះយើងក៏សំរេចចិត្តអធិស្ឋានសុំជំនួយ និងកំលាំងពីព្រះដើម្បីផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់យើងចេញ ដូច្នេះនៅថ្ងៃណាមួយ ឬឆាប់ៗនេះ យើងមានឆន្ទក្នុងការលប់បំបាត់គុណវិប្បត្តិទាំងនោះចេញពីជីវិតរបស់យើង។

ជំហានទី ៧៖ យើងបន្ទាបខ្លួនសុំព្រះជាម្ចាស់ដកចេញនូវចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ និងគំនិតផ្តាំផ្គងរបស់យើង ដោយស្របតាមមាគ៌ា និងពេលវេលារបស់ទ្រង់។

ជំហានទី ៨: យើងបន្តធ្វើការជាមួយព្រះលើការដកចេញនូវចរិតលក្ខណៈអាក្រក់របស់យើង ទាំងឃើញថា យើងមិនត្រឹមតែមានទំនាស់ជាមួយខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែក៏មានទំនាស់ជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀតនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងដែរ។ យើងចាប់ផ្តើមបង្កើតសន្តិភាពជាមួយពួកគេដោយធ្វើបញ្ជីឈ្មោះមនុស្សទាំងអស់ដែលយើងធ្លាប់ធ្វើឱ្យគេឈឺចាប់ ឬអាក់អន់ចិត្ត ទាំងមានឆន្ទៈក្នុងការស្រុសស្រួលជាមួយគេឡើងវិញ។

ជំហ៊ានទី ៩: យើងតាមដានជំហ៊ានទី ៨ ដោយធ្វើការកែតម្រូវដល់មនុស្សដែលយើងធ្វើអោយឈឺចាប់ តែបើកែរតម្រូវនោះធ្វើអោយមានការឈឺចាប់ រឺខូចខាតកាន់តែខ្លាំងថែមទៀតយើងមិនចាំបាច់ធ្វើវាទេ។

ជំហានទី ១០: ជំនួសឱ្យការធ្វើសារពើភ័ណ្ឌធំយូរៗម្តង យើងអាចចាប់ផ្តើមធ្វើសារពើភ័ណ្ឌផ្ទាល់ខ្លួនរាល់ថ្ងៃអំពី គំនិត ឥរិយាបថ ទម្លាប់ និងសកម្មភាពជាប្រចាំ ហើយនៅពេលយើងដឹងថាខ្លួនធ្វើខុស យើងសារភាពភ្លាមៗ។

ជំហានទី ១១: មេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់យើងបានស្តារយើងឡើងអោយមានភាពប្រក្រតីនិងផ្តល់អោយយើងនូវសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត និងជីវិតថ្មីនៅក្នុងពិភពដែលមានបញ្ហា។ វាពិតជាមានតម្លៃខ្លាំងណាស់ក្នុងការស្គាល់មេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់យើង ដូច្នេះតាមរយៈការសញ្ជឹងគិត និងអធិស្ឋានជារៀងរាល់ថ្ងៃ បានភ្ជាប់យើងទៅនឹងមេអំណាចដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ និងទទួលបានការណែនាំប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងអំណាចដើម្បីរស់នៅមកពីព្រះ ខណៈពេលដែលយើងស្គាល់ និងយល់ពីទ្រង់កាន់តែច្បាស់។

ការចាប់ផ្តើម

ដូច្នេះតាមរយៈការអនុវត្តជំហានទាំង១២នេះ យើងមានការភ្ញាក់ដឹងខ្លួនខាងវិញ្ញាណ វាគឺជាការពិត ហើយក៏មិនមានអ្វីដែលគួរអោយសង្ស័យដែរ គ្មានចំងល់ទាល់តែសោះ។ ត្រឡប់មកមើលក្រុមអេអេ ដែលទើបតែចាប់ផ្តើមបោះជំហានដើរជាមួយអេអេ ពួកគេសង្ស័យខ្លួនឯងថា ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ខាងវិញ្ញាណ ចំណែកយើងដែលជាក្រុម អេអេចាស់ អាចមើលឃើញថាមានចំណុចផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងពួកគេ។ ចំនួនសមាជិក អេអេជាច្រើន មានបទពិសោធន៍ខាងវិញ្ញាណ ដូច្នេះយើងអាចទាយបានថា សមាជិក អេអេថ្មី ដែលមានការសង្ស័យ ហើយនិយាយថា ខ្លួននៅតែមិនទាន់យល់ពីផ្នែកខាងវិញ្ញាណរបស់ អេអេ (អ្នកដែលរាប់ក្រុមអេអេ ថាជាអ្នកមានអំណាចខ្ពស់ជាងនេះ) ពួកគេធាប់នឹងយល់ ហើយថែមទាំងស្រឡាញ់ព្រះ ឬអំណាចខ្ពស់របស់ពួកគេផង។

ឥឡូវតើនៅមានអ្វីខ្លះទៀតក្នុងជំហ៊ានទី១២នេះ? ថាមពលដ៏អស្ចារ្យដែលជំហានទាំង ១២ ផ្តល់នោះគឺការជម្រុញចិត្តយ៉ាងខ្លាំងក្លាដើម្បីនាំសារនេះទៅអ្នកផ្សេងទៀតដែលកំពុងទទួលរងនូវការឈឺចាប់ដោយសារការញៀនស្រា។ ជំហានទី ១២ គឺជាជំហានចុងក្រោយដែលទទួលយកទង្វើផ្ទាល់ខ្លួនទាំងអស់ក្នុងនៃជំហានទាំង ១១ ហើយច្របាច់បញ្ចូលគ្នាបង្កើតជាសកម្មភាព គឺជាសកម្មភាពទាំងឡាយដែលយើងអនុវត្តនៅក្នុងជីវិតរស់នៅផ្ទាល់របស់យើង។ ហើយវាគឺជារង្វាន់ គឺជាតថភាពដ៏អស្ចារ្យពិតរបស់ អេអេ ។

សូម្បីតែអ្នកចំណូលថ្មីបំផុតក៏យល់ឃើញថា គេនឹងទទួលបានរង្វាន់ដ៏ធំ នៅពេលគេបោះជំហានចេញទៅជួយអ្នកញៀញស្រាផ្សេងទៀត គឺជាអ្នកញៀនស្រាដែលមានសភាពធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងជាងគេទៅទៀត។ នេះជាការលះបង់ខ្លួនឯងដោយមិនមានការទាមទារអ្វីត្រឡប់មកវិញ។ គេមិនបានរំពឹងថា បងប្អូនរបស់គេដែលរងទុក្ខនោះ នឹងបង់ថ្លៃឱ្យគេ ឬក៏ស្រឡាញ់ចូលចិត្តគេនោះទេ។ គេនឹងដឹងថា ការឲ្យដោយសធារបែបនេះគឺជារង្វាន់ររបស់គេ ទោះបើអ្នកញៀនស្រាដែលគេជួយនោះមិនបានជាសះស្បើយក៏ដោយ។ អ្នកញៀនស្រាថ្មីក្នុងក្រុម AA មួយចំនួនអាចនៅតែមានចរិកលក្ខណៈអាក្រក់ខ្លះៗ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងនោះក្តី គាត់ដឹងថា ព្រះបានជួយគាត់ក្នុងការចាប់ផ្តើមដ៏ អស្ចារ្យនៅក្នុង អេអេ ហើយគាត់ដឹងខ្លួនឯងថា គាត់កំពុងឈរនៅលើជ្រុងនៃភាពអាថ៌កំបាំង ភាពរីករាយ និងបទពិសោធន៍ថ្មីៗដែលគាត់មិនធ្លាប់ស្រមៃឃើញពីមុនមក ។

សមាជិក អេអេ គ្រប់រូបបានរកឃើញថា គ្មានអ្វីស៊ីជំរៅជាជាងការស្កប់ចិត្ត និងអំណរដែលខ្លួនមានតាមរយៈការអនុវត្តជំហានទាំង១២នោះឡើយ ហើយការនោះគេហៅថាធ្វើបានល្អណាស់។ ដើម្បីមើលបុរសនិងស្ត្រីដែលញៀនស្រា ផ្លាស់ប្តូរពីភាពងងឹតទៅជាពន្លឺ ដើម្បីមើលឃើញជីវិតរបស់ពួកគេពោរពេញទៅដោយគោលបំណង និងអត្ថន័យយ៉ាងឆាប់រហ័ស ដើម្បីមើលឃើញការជួបជុំឡើងវិញរបស់ក្រុមគ្រួសារ ដើម្បីមើលឃើញអ្នកញៀនស្រាដែលត្រូវបានផាត់ចេញពីសហគមន៍ ត្រឡប់មកវិញដោយការទទួលស្គាល់យ៉ាងពេញលេញនិងសំខាន់ជាងនេះទៅទៀតនោះ គឺដើម្បីមើលឃើញអ្នកញៀនស្រា ភ្ញាក់ឡើងចំពោះវត្តមាន

របស់ព្រះដែលពេញដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់នៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ ទាំងនេះគឺជារង្វាន់ដែលយើងទទួលបាននៅពេលយើងនាំយកសារ អេអេ ទៅកាន់អ្នកញៀនស្រាផ្សេងទៀត។

អ្វីដែលយើងលើកឡើងខាងលើមិនមែនគ្រាន់តែជាកិច្ចការនៅក្នុងទំហានទី ១២ តែប៉ុណ្ណោះទេ។ ពេលខ្លះយើងអង្គុយស្ដាប់គេនៅក្នុងអង្គប្រជុំរបស់ អេអេ តាមពិតនោះយើងមិនត្រឹមតែចូលរួមដើម្បីទទួលបានអ្វីមួយសម្រាប់ខ្លួនយើងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្ដែយើងក៏ផ្ដល់នូវគំនិត ការធានាអះអាង និងការគាំទ្រដល់អ្នកចំណូលថ្មីផងដែរ វាអាចនឹងមានអ្វីមួយកើតឡើងដោយសារវត្តមានរបស់យើង។ ប្រសិនបើវាជាវេនរបស់យើងក្នុងការនិយាយនៅក្នុងអង្គប្រជុំ យើងនាំសាររបស់ អេអេ ដល់អ្នកដែលកំពុងចូលរួមក្នុងអង្គប្រជុំនោះ ជាអ្នកដែលកំពុងរងទុក្ខ និងឈឺចាប់។ មិនខ្វល់ថាមានអ្នកចូលរួមតែម្នាក់ ឬច្រើនអ្នកនោះទេ ជំហានទី១២នៅតែធ្វើការដដែល។ មានឱកាសជាច្រើនសម្រាប់យើង ទោះបើយើងមិនបានធ្វើការងារដោយផ្ទាល់ យើងក៏អាចជាមនុស្សដែលបម្រើដោយស្ងៀមស្ងាត់នៅពីក្រោយឆាកបានដែរ ដូចជា ការរៀបចំតុកាហ្វេ និងអាហារសម្រន់ ព្រោះថាអ្នកចូលរួមថ្មីៗជាច្រើនមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច គេអាចទទួលបានទំនុកចិត្ត និងការលួងលោមដោយការសើចសប្បាយ និងការនិយាយគ្នាលេងនៅតុកាហ្វេ។ ការសង្ខេបការងារជំហានទី១២ ដែលយើងនិយាយក្នុងអត្ថបទខាងលើអាចបង្រួមមកយ៉ាងខ្លីត្រឹមថា "អ្នកបានទទួលដោយឥតបង់ថ្លៃ អ្នកអោយវិញដោយឥតគិតថ្លៃដែរ" ។

យើងច្រើនតែព្យាយាមធ្វើអោយជំហានទាំង១២មានដំណើរការ ប៉ុន្ដែ យើងហាក់ដូចជាមានអារម្មណ៍ថា វាដូចជាខ្វះតុល្យភាព ហើយដូចជាមានអ្វីមួយមិនដំណើរការល្អអ៊ីចឹង។ មានន័យថា យើងមានអារម្មណ៍ដូចជាបរាជ័យ ប៉ុន្ដែបើយើងក្រឡេកមើលទៅក្រោយវិញ យើង

នឹងឃើញថាបទពិសោធន៍ទាំងនេះកំពុងបោះជំហានទៅមុខឆ្ពោះទៅរកភាពល្អប្រសើរ។ ឧទាហរណ៍ យើងពិតជាចង់ឃើញមនុស្សម្នាក់ស្វាងពីភាពស្រវឹង ហើយគាត់បង្ហាញពីដំណើរការរីកចម្រើនរបស់គាត់ ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីយើងចំណាយពេលមួយរយៈដើម្បីជួយគាត់ គាត់បែរជាត្រលប់ទៅផឹកម្តង ទៀតទៅវិញ។ រឿងនេះប្រហែលកើតឡើងចំពោះមនុស្ស ៣ ឬ ៤ នាក់ក្នុងពេលតែមួយ ហើយការនោះឯងធ្វើឱ្យយើងបាក់ទឹកចិត្តក្នុងការបន្តសាររបស់អេអេ ហើយវាក៏អាចនឹងធ្វើអោយយើងជួបប្រទះស្ថានភាពដ៏អាក្រក់និងធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀតផង។ យើងរំភើបព្រោះយើងទទួលបានជោគជ័យច្រើនក្នុងដំណើរការនៃជំហានទាំង១២ ហើយការល្បួងនោះគឺថាយើងក្លាយជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកដែលយើងជួយ ហើយអ្នកដែលយើងជួយទាំងនោះក៏បានស្វាងពីការញៀន។ ប្រហែលជាយើងបានផ្តល់ដំបូន្មានដល់ពួកគេអំពីអ្វីមួយដែលយើងមិនមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីផ្តល់ឱ្យគេ ឬក៏ផ្តល់យោបល់ខុសអោយគេ។ ជួនកាលយើងក៏ឈឺចាប់នៅពេលដែលពួកគេមិនធ្វើតាមដំបូន្មានរបស់យើង ឬដំបូន្មានដែលយើងអោយដល់គេ វាពុំត្រឹមត្រូវហើយធ្វើអោយពួកគេកាន់តែច្របូកច្របល់ថែមទៀត។ ពេលខ្លះនៅពេលយើងទទួលបានជោគជ័យ ហើយបានជួយមនុស្សជាច្រើនឱ្យបានស្វាងពីការញៀន ពួកគេមានទំនុកចិត្តខ្ពស់មកលើយើង។ ពួកគេលើកយើងជាប្រធាន។ ចំណុចនេះ ជាសេចក្តីល្បួងដ៏ធំដែលវាអាចធ្វើឱ្យយើងលើសក្នុងគ្រប់គ្រងកិច្ចការនានា ហើយជាលទ្ធផលនោះ វាអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ទំនុកចិត្ត និងរងនូវការការបដិសេធ ហើយការទាំងនោះឯងដែលធ្វើឱ្យយើងឈឺចាប់។

ក្នុងរយៈពេលវែងយើងគួរតែដឹងថា ហេតុការទាំងនេះគ្រាន់តែជាកំហុសធម្មតា ឬគ្រាន់តែជាការឈឺចាប់ក្នុងដំណាក់កាលនៃការរីករូលលាស់ប៉ុណ្ណោះ។ វាគ្មានអ្វីធំដុំនោះទេ ផ្ទុយ

ទៅវិញវាគឺជារឿងល្អទៅវិញទេប្រសិនបើយើងងាកទៅរកជំហានទាំង១២ ដែលមានមូលដ្ឋានគ្រឹះហ្នឹងធឹងនៅពេលដែលយើងចែករំលែកបទពិសោធន៍របស់យើងដែលបានស្វាងពីការញៀន។

សំណួរដ៏ធំមួយគឺ៖ តើអ្វីជាការអនុវត្តគោលការណ៍អេអេ នៅក្នុងគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់យើង?៉ តើយើងអាចស្រលាញ់កម្មវិធីអេអេទាំងមូល ដូចដែលយើងស្រឡាញ់ផ្នែកតូចៗដែលជាកិច្ចការក្នុងជំហានទាំង ១២ ដែលយើងកំពុងអនុវត្តនេះដែរឬទេ? តើយើងអាចនាំមកនូវស្មារតីនៃក្តីស្រឡាញ់និងការអត់អោន ដូចគ្នាដែលយើងបានបង្ហាញដល់អ្នកដែលកំពុងឈឺចាប់ដោយការញៀនស្រា និងមិត្តអេអេ របស់យើងនូវរឿងរ៉ាវរញ៉េរញ៉ៃដែលកំពុងកើតឡើងក្នុងគ្រួសារយើងដែរឬទេ? តើយើងអាចមានជំនឿ និងការជឿទុកចិត្តដូចគ្នាចំពោះសមាជិកគ្រួសាររបស់យើងដែលយើងធ្វើឱ្យពួកគេឈឺចាប់ ពិការ និងខូចខាត ដូចយើងបានធ្វើនៅក្នុងអ្នកឧបត្ថម្ភអេអេ របស់យើងដែរឬទេ? តើយើងអាចយកស្មារតីអេអេ ទៅកន្លែងធ្វើការ និងការងាររបស់យើងបានទេ? តើយើងអាចបំពេញកាតព្វកិច្ចថ្មីរបស់យើងដើម្បីធ្វើឱ្យពិភពលោកទាំងមូលក្លាយជាកន្លែងប្រសើរជាងមុនបានទេ? ហើយតើយើងអាចនាំមកនូវគោលបំណងនិងការប្តេជ្ញាចិត្តថ្មីចំពោះសាសនាដែលយើងកំពុងដើរតាមនេះដែរឬទេ? តើយើងអាចរកឃើញសេចក្តីអំណរថ្មីក្នុងការរស់នៅបានទេ នៅពេលដែលយើងព្យាយាមអនុវត្តគោលការណ៍អេអេ នៅក្នុងគ្រប់វិសយដែលយើងបានរៀបរាប់ខាងលើ?

ឥឡូវយើងបានឈានដល់ជំហានទី១២ហើយ តើយើងនឹងដោះស្រាយបញ្ហាជោគជ័យនិងបរាជ័យយ៉ាងដូចម្តេច? តើយើងអាចកែតម្រូវបញ្ហាទាំងពីរនេះដោយគ្មានការ

អស់សង្ឃឹម ឬមោទនភាពបានទេ? តើយើងអាចទទួលយកភាពក្រីក្រ ជំងឺជំកាត់ ភាពឯកោ និងទុក្ខព្រួយដោយភាពក្លាហាន និងភាពស្ងប់ស្ងាត់បានទេ? តើយើងអាចសប្បាយចិត្តនឹងភាពសាមញ្ញនៃជីវិត គឺជាអ្វីៗដែលមានស្ថេរភាព និងភាពស្កប់ស្កល់បានទេ នៅខណៈពេលជោគជ័យនិងសមិទ្ធិផលធំ ៗ វាហួសពីសមត្ថភាពយើង។

ចម្លើយរបស់អេអេគឺ " បាទ / ចាស" រឿងទាំងអស់នេះអាចទៅរួច។ យើងដឹងព្រោះយើងបានឃើញភាពធុញទ្រាន់ ភាពឯកោ ការឈឺចាប់ និងសោកនាដកម្មបានប្រែទៅជាមេរៀនដ៏ល្អ សំរាប់អ្នកដែលអនុវត្តជំហានទាំង ១២ របស់កម្មវិធីអេអេ។ ហើយប្រសិនបើនេះគឺជាការពិតសម្រាប់អ្នកញៀនស្រាដែលបានជាសះស្បើយក្នុងអេអេ នោះចូរស្រមៃថា តើមានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ទៀតដែលអាចប្រើប្រាស់បទពិសោធន៍អាក្រក់ ដើម្បីស្វែងរកការល្អ។

ជាការពិតណាស់ យើងទាំងអស់គ្នាមានការលំបាកក្នុងការសំរេចបាននូវភាពស្ងប់ស្ងាត់ទាំងស្រុងក្នុងស្ថានភាពជីវិតលំបាក់នេះ។ សូម្បីតែយើងមិនផឹក ក៏យើងនៅតែពុំមានតុល្យភាព ដែរ។ បញ្ហារបស់យើងពេលខ្លះចាប់ផ្តើមដោយការព្រងើយកណ្តើយរបស់យើង។ យើងសប្បាយចិត្ត យើងស្វាងពីការញៀនស្រា ហើយអ្វីៗដំណើរការបានល្អទាំងនៅផ្ទះឬកន្លែងធ្វើការ។ ចំណុចនេះហើយដែលធ្វើអោយយើងអបអរសាទរចំពោះខ្លួនឯង ហើយឈប់លូតលាស់ ព្រោះថាយើងមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះអ្វីៗទាំងអស់ ហើយយើងគិតថាយើងលែងត្រូវការជំហានទាំង១២របស់ អេអេទៀតហើយ។ តាមពិតទៅ យើងគ្រាន់តែធ្វើបានល្អនូវជំហានមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះខណៈពេលដែលយើងមិនអើពើនឹងអ្វីដែលនៅសេសសល់ដូចជាជំហានទី១ និង

ជំហានទី ១២។ ក្នុងអេអេ ត្រង់នេះយើងហៅថា "ការឈានពីរជំហាន" ហើយកិច្ចការនេះវាអាចបន្តច្រើនឆ្នាំទៅមុខទៀត។

ពេលខ្លះភាពរំភើបនៃអ្វីដែលអេអេ បានធ្វើសម្រាប់ពួកយើងថមថយបន្តិចម្តងៗ ហើយជីវិតក៏ចាប់ផ្តើមធុញទ្រាន់។ យើងចាប់ផ្តើមគិតថា ប្រហែលជា អេអេ មិនអាចជួយបានច្រើនលើសពីនេះទេ។ បន្ទាប់មកយើងក៏មានការជឿងឆ្ងល់ និងធ្លាក់ទឹកចិត្ត។

រំពេកនោះ ហេតុការណ៍អាក្រក់ក៏កើតឡើងភ្លាមៗ យើងបានគិតថា យើងមិនអាចដោះស្រាយវាបានទេ។ យើងប្រហែលជាមិនអាចទទួលបានការដំឡើងតំណែងនៅកន្លែងធ្វើការដូចដែលយើងរំពឹងទុកនោះទេ។ យើងបាត់បង់ការងារដ៏អស្ចារ្យ។ ទំនាក់ទំនងអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់យើងមានបញ្ហា កូនប្រុស ប្អូនប្រុស ឬក្មួយប្រុសរបស់យើងដែលត្រូវបានបញ្ជូនទៅធ្វើ សង្គ្រាមមិនត្រលប់មកវិញទេ។ អ៊ីចឹង តើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច? តើយើងមានធនធានដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាធំៗ នៃជីវិតដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាកំពុងប្រឈមនេះឬទេ? ទាំងនេះជាបញ្ហាដែលយើងមិនអាចប្រឈមមុខក្នុងខណៈពេលដែលយើងកំពុងផឹកនោះទេ។ អ៊ីចឹង តើយើងអាចធ្វើបានដោយមានជំនួយពីព្រះនិងកម្មវិធីដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាធំៗ ដូចដែលមិត្តភក្តិយើងដែលមិនមែនជាអ្នកញៀនស្រាធ្វើបានទេ? តើយើងអាចប្រែក្លាយសោកនាដកម្មទាំងនេះទៅជាទ្រព្យសម្បត្តិ ទៅវិធីសាស្ត្រដើម្បីរីកលូតលាស់ និងទៅជាមធ្យោបាយដើម្បីលួងលោមខ្លួនយើង និងមនុស្សផ្សេងទៀតដែលនៅជុំវិញយើងបានទេ? ចម្លើយគឺបាននៅពេលដែលយើងសំរេចចិត្តបញ្ឈប់ "ការឈានពីរជំហាន" ហើយអនុវត្តគ្រប់ជំហានទាំងអស់

បូករួមនិងឆន្ទៈក្នុងការទទួលបានព្រះគុណរបស់ព្រះដែលអាចទ្រទ្រង់និងពង្រឹងយើងនៅពេលមានសោកនាដកម្មណាមួយ។

បញ្ហាមូលដ្ឋានរបស់យើងគឺដូចគ្នានឹងមនុស្សគ្រប់រូបដែរ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលយើងអនុវត្តជំហានទាំង ១២ ក្នុងគ្រប់វិស័យនៃជីវិតរបស់យើង នោះយើងហាក់ដូចជាមានសមត្ថភាពក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាបានល្អ ដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការថ្លឹងថ្លែងច្រើន តាមរយៈការនេះ វាក៏បង្ហាញពីជំនឿរបស់យើងចំពោះព្រះជាម្ចាស់ដែរ។ យើងបានឃើញសមាជិកអេអេរងការឈឺចាប់ពីជំងឺដ៏កាចសាហាវដោយគ្មានការត្អូញត្អែរអ្វីទាំងអស់ថែមទាំងមានអាកប្បកិរិយាល្អទៀតផង។ យើងបានឃើញក្រុមគ្រួសារបែកបាក់គ្នាដោយការយល់ច្រលំ ភាពតានតឹង ដោយការបង្ខំ ប៉ុន្តែរបៀបរស់នៅអេអេ បានស្តារការបែកបាក់ទាំងនោះឡើងវិញ។

ទោះបើអេអេជាអ្នករកប្រាក់បានល្អក៏ដោយ ក៏នៅតែមានអ្នកខ្លះទៀតបានធូរស្រាលផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុដែរ ឯអ្នកផ្សេងក៏បរាជ័យខាងហិរញ្ញវត្ថុទាំងស្រុង។ យើងបានឃើញអេអេដោះស្រាយបញ្ហាបែបនេះដោយភាពក្លាហាន។

ដូចមនុស្សភាគច្រើនដែរ អ្នកដែលនៅក្នុងអេអេ យល់ឃើញថា ពួកគេឥឡូវនេះអាចដោះស្រាយបញ្ហាលំបាកក្នុងជីវិត ប៉ុន្តែបញ្ហាក៏កើតឡើងក្នុងជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃដែរ គឺជួបបញ្ហាតូចតាចជាបន្តបន្ទាប់ក្នុងជីវិត។ ចម្លើយរបស់អេអេ គឺទោរទៅរកការអភិវឌ្ឍខាងវិញ្ញាណ។ មានតែការនេះទេដែលយើងអាចធ្វើឱ្យឱកាសរបស់យើងប្រសើរឡើងសម្រាប់ជីវិតរីករាយ និងមានប្រយោជន៍។ បំណងប្រាថ្នារបស់យើងសម្រាប់សន្តិសុខអារម្មណ៍ និងទ្រព្យសម្បត្តិកិត្យានុភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងអំណាច ការរួមភេទ ស្នេហានិងគ្រួសារមានស្ថេរភាព ទាំងអស់នេះត្រូវ

តែផ្លាស់ប្តូរ និងប្តូរទិសដៅ។ យើងបានដឹងថា ការពេញចិត្តនៃសភាវគតិ មិនមែនជាគោលដៅនៃជីវិតរបស់យើងទេ។ ប្រសិនបើយើងដាក់សភាវគតិជាទីមួយ នោះយើងនឹងបានយល់ពីវាហើយយើងនឹងមានអារម្មណ៍ស្រងាកចិត្ត។ នៅពេលដែលយើងសុខចិត្តដាក់ការលូតលាស់ខាងវិញ្ញាណជាមុនសិននោះ យើងនឹងមានឱកាសពិតប្រាកដដើម្បីទទួលបានភាពស្ងប់ស្ងាត់ និងមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ។

ប្រសិនបើយើងបន្តរីកចម្រើននៅក្នុងអេអេ អាកប្បកិរិយា និងសកម្មភាពរបស់យើងចំពោះសន្តិសុខ (អារម្មណ៍និងហិរញ្ញវត្ថុ) នឹងផ្លាស់ប្តូរច្រើន។ តំរូវការរបស់យើងសម្រាប់សន្តិសុខផ្លូវចិត្តដើម្បីទទួលបានវាដោយមធ្យោបាយផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង បានបណ្តាលឱ្យកើតជាជម្លោះដល់ទំនាក់ទំនងភាគច្រើនរបស់យើង។ ភាគច្រើនយើងមិនបានដឹងថា គឺជាពួកយើងទេដែលបង្កឱ្យមានជម្លោះនោះ ប៉ុន្តែលទ្ធផលគឺតែងតែដូចគ្នា។ គឺទំនាក់ទំនងត្រូវបានប្រេះឆា។ ជួនកាលយើងបានព្យាយាមត្រួតត្រាអ្នកដទៃតាមរបៀបរបស់យើង ឬជួនកាលយើងពឹងផ្អែកលើពួកគេខ្លាំង ពេក។ ពេលដែលមនុស្សអនុញ្ញាតឱ្យយើងប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេដូចជាកូនក្មេង យើងសប្បាយចិត្ត ពេញចិត្ត និងមានសុវត្ថិភាព។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលពួកគេតបត ប្រឆាំង ឬចាកចេញពីយើង យើងក៏ឈឺចាប់ ជូរចត់ និងខកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង។ បន្ទាប់មក យើងបន្ទោសពួកគេពីព្រោះយើងយល់ឃើញថា ការទាមទាររបស់យើងមិនមែនមិនសមហេតុផលនោះទេ។

ពួកយើងខ្លះមកពីមជ្ឈដ្ឋានផ្សេងទៀត បានទទូចដូចជាកូនក្មេងដែលត្រូវការការពារ និងមើលថែពីពួកយើង ហើយពិភពលោកទាំងមូលហាក់ជំពាក់ពួកគេនូវជីវិតដ៏ល្អមួយអ៊ីចឹង។ លទ្ធផលនៃការមើលឃើញអ្វីៗតាមបែបផែននេះ គឺវាស្មើនិងការអាក្រក់ ពីព្រោះការ

យល់ឃើបែបនេះ វានឹងបណ្តាលឱ្យមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ចាកចេញពីយើង ព្រោះថាការទាមទាររបស់យើងមិនសមហេតុផល។ យើងមិនដឹងខ្លួនឯងទេថា ទោះបីយើងធំពេញវ័យហើយក៏ដោយ ក៏យើងនៅមានអាកប្បកិរិយាដូចក្មេងដែរ ព្រោះថាយើងព្យាយាមបង្វែរមនុស្សគ្រប់គ្នា (មិត្តភក្តិ ស្វាមីភរិយា មិត្តរួមអាជីព) ទៅជាអ្នកដែលមើថែអ្នកដូចឪពុកម្តាយរបស់អ្នកដែរ។ យើងបដិសេធន៍មិនព្រមរៀនមេរៀនលំបាកដែលថា ការពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃខ្លាំងពេក វាមិនមែនជាជោគជ័យទេ ពីព្រោះមនុស្សទាំងអស់នឹងធ្វើអោយយើងធ្លាក់ចុះនៅពេលមួយមិនខាន ជាពិសេសនៅពេលដែលការទាមទាររបស់យើងមិនត្រឹមត្រូវ និងមិនសមហេតុផល។

នៅពេលយើងជឿនទៅមុខខាងវិញ្ញាណ យើងដឹងពីទង្វើដែលយើងកំពុងប្រព្រឹត្ត។ យើងបានដឹងយ៉ាងប្រាកដច្បាស់ថា យើងចង់មានសុវត្ថិភាពផ្លូវអារម្មណ៍ក្នុងចំនោមមនុស្សពេញវ័យដទៃទៀតក្នុងជីវិតរបស់យើង យើងនឹងមានតុល្យភាពក្នុងការផ្តល់អោយនិងទទួលយក។ តួនាទីរបស់យើងគឺធ្វើជាដៃគូ ជាជាងអ្នកត្រួតត្រា ឬពឹងផ្អែកលើគេ។ យើងដឹងថាយើងត្រូវតែលះបង់ខ្លួនឯងជានិច្ចដោយគ្មានការទាមទារអ្វីត្រឡប់មកវិញទេ។ នៅពេលដែលយើងសាកល្បងធ្វើរឿងនេះ យើងឃើញថា មនុស្សមានភាពទាក់ទាញចំពោះយើងខុសពីមុន ហើយសូម្បីតែនៅពេលដែលមនុស្សទាំងនេះធ្វើឱ្យយើងបរាជ័យ យើងក៏អាចមានការយល់ដឹងច្បាស់ និងមិនការខកចិត្តផងដែរ។

ក្នុងខណៈពេលដែលយើងលូតលាស់ យើងបានរៀនពីរបៀបដ៏ល្អបំផុតនៃសន្តិសុខផ្លូវចិត្ត គឺមកពីព្រះជាម្ចាស់ផ្ទាល់។ យើងរៀនបានពីការពឹងផ្អែកលើយុត្តិធម៌ដ៏ល្អឥតខ្ចោះ ការអត់ទោស និង សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលមានសុខភាពល្អរបស់ទ្រង់ ហើយវាមានប្រសិទ្ធិភាពខ

ណៈដែលវិធីផ្សេងទៀតគ្មានប្រសិទ្ធិភាព។ ប្រសិនបើយើងពិតជាពឹងផ្អែកលើព្រះជាម្ចាស់មែន នោះវាគ្មានហេតុផលអ្វីដែលយើងត្រូវយកទ្រង់មកលេងសើចដាក់មិត្តភក្តិ មិត្តរួមអាជីពនោះទេ ហើយយើងក៏មិនទាមទាការយកចិត្តទុកដាក់ និងការថែរក្សាពីមនុស្សដែរ។ ទាំងនេះគឺជាការយល់ដឹងដែលនាំឱ្យយើងមានសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត និងកម្លាំងដែលមិនអាចធ្វើឱ្យមានការរង្គោះរង្គើដោយកំហុសរបស់អ្នកដទៃ ឬសោកនាដកម្មក្នុងជីវិតនោះឡើយ។

អាកប្បកិរិយាថ្មីទាំងនេះចាំបាច់ណាស់សម្រាប់ការជាសះល្បើយពីការញៀនស្រា។ ទោះបើជារឿយៗយើងត្រូវបានហ៊ុំព័ទ្ធដោយមនុស្សដែលស្រឡាញ់យើងក៏ដោយ ប៉ុន្តែអ្នកញៀនស្រា គឺឯកោណាស់។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលការញៀនស្រារបស់យើងបានរុញច្រានមនុស្សគ្រប់រូបអោយចាកចេញឆ្ងាយពីយើងហើយ នោះយើងបានចាប់ផ្តើមឯកោហើយ យើងលេងល្បែងផឹកកែវធំក្នុងចំណោមមិត្តរួមកែវរបស់យើងនៅក្នុងបារថោក (ផឹកស្រាថោកបានចំណុះច្រើន)។ យើងត្រូវតែបោះដៃដើម្បីទួទួលបានភាពសប្បុរសពីអ្នកផឹកដទៃទៀត សូម្បីតែអ្នកនោះជាជនចំលែកនៅតាមផ្លូវក៏ដោយ។ យើងព្យាយាមស្វែងរកសន្តិសុខផ្លូវចិត្តដោយការត្រួតត្រា រឺក៏ពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃខ្លាំង។ ទោះបើជីវិតរបស់យើងមិនបានជួបប្រទះនឹងរឿងអាក្រក់ណាមួយក៏ដោយ ក៏យើងនៅតែព្យាយាមធ្វើអោយអារម្មណ៍ខ្លួនឯងមានសុវត្ថិភាពដោយការត្រួតត្រាលើអ្នកដទៃដែរ។ សម្រាប់ពួកយើងដែលមានលក្ខណៈបែបនេះ អេអេ មានអត្ថន័យពិសេសចំពោះយើងពីព្រោះយើងចាប់ផ្តើមរៀនពីរបៀបទាក់ទងនឹងមនុស្សនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ហើយដោយសារតែបែបនេះ នោះយើងលែងមានមានអារម្មណ៍ឯកោទៀតហើយ។

អ្នកញៀនស្រាអានាមិកជាច្រើនមានជីវិតរស់នៅយ៉ាងសប្បាយរីករាយ។ ការចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានជួយស្តារគ្រួសារឡើងវិញបន្ទាប់ពីខូចខាតអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ

ដោយសារការញៀនស្រា។ ត្រូវណាស់ អេអេ មើលឃើញពី បញ្ហាផ្លូវភេទ និងបញ្ហាអាពាហ៍ពិពាហ៍ដូចជាក្រុមមនុស្សដទៃទៀតដែរ ប៉ុន្តែការលែងលះ និងការបែកបាក់គ្នា គឺទាបជាងធម្មតានៅក្នុងសង្គម។ បញ្ហារបស់យើងមិនមែនជារឿងដែលនៅជាប់ជាមួយអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះទេ ប៉ុន្តែវាជារឿងដែលត្រូវធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីអោយជីវិតអាពាហ៍ពីពាហ៍មានសុភមង្គល ដោយកាត់ចេញនូវរាល់អារម្មណ៍ដែលចេះតែនឹកថា មានតែស្រាទេដែលអាចនាំមកនូវទំនាក់ទំនងល្អបាន។

មនុស្សភាគច្រើនចង់ស្វែងរកដៃគូដែលសមស្របនឹងយើងខាងផ្នែកស្មារតី ផ្លូវចិត្ត អារម្មណ៍ និងកាយសម្បទ្ទារ ដើម្បីទទួលបានបទពិសោធន៍ពេញលេញក្នុងទំនាក់ទំនងដែលយើងអាចធ្វើបាន។ ការជម្រុញនេះគឺជាឬសគល់នៃថាមពលច្នៃប្រឌិត និងបំណងប្រាថ្នារបស់យើងដើម្បីក្លាយជាមនុស្សពេញលេញ និងមានឥទ្ធិពលលើជីវិតរបស់យើងតាមរបៀបផ្សេងៗ។ ព្រះបានបង្កើតយើងមកអោយរស់តាមរបៀបនេះឯង។ ដូច្នេះ សំណួរដែលយើងត្រូវចោទសួរគឺថា: "តើយើងត្រូវធ្វើយ៉ាងណា? តាមរយៈភាពល្ងង់ខ្លៅ ចំណង់ ភាពអាត្មានិយម តើយើងពិតជាបានប្រើខុសនូវអំណោយទាននេះ ហើយបែរទៅជាបំផ្លាញខ្លួនឯងទៅវិញឬ?" យើងមិនមានចម្លើយទាំងអស់ទេ ប៉ុន្តែបទពិសោធន៍របស់យើងអាចប្រាប់យើងនូវអ្វីដែលដំណើរការសម្រាប់យើង។

នៅពេលការញៀនស្រារបស់យើងចាប់ផ្តើមវិវឌ្ឍន៍ ស្ថានភាពផ្ទុយពីធម្មជាតិដែលប្រឆាំងនឹងអាពាហ៍ពិពាហ៍ នឹងចាប់ផ្តើមលេចឡើង។ បើបុរសម្នាក់នោះជាអ្នករងផលប៉ះពាល់ពីជំងឺ ប្រពន្ធភាគច្រើននឹងក្លាយជាមេផ្ទះផង និងជាអ្នករកលុយផង។ នៅពេលដែល

រឿងរ៉ាវកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរ ស្វាមីនឹងក្លាយជាអ្នកជំងឺ និងដូចជាកូនតូចដែលគ្មានការទទួលខុសត្រូវ ដែលទាមទារការមើលថែរក្សា និងជួយគ្រប់ស្ថានភាពអាក្រក់ៗទាំងឡាយ។ នៅពេលដែលអ្វីៗកំពុងតែវិវឌ្ឍ ភរិយាចាប់ផ្តើមមានតួនាទីជាម្តាយផង និងជាប្រពន្ធផងចំពោះប្តីដែលញៀនស្រានោះ។ ប្រសិនបើនាងមានទំនោរចង់ធ្វើជាម្តាយដែលមានភាពហ្មត់ចត់ និងម៉ឺងម៉ាត់ នោះស្ថានភាពនឹងកាន់តែអាក្រក់ខ្លាំងទៅៗ។ ភាពជាដៃគូរដែលកើតមានក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ ហាក់គ្មានការពិត។ ប្រពន្ធបានព្យាយាមអស់ពីសមត្ថភាព ប៉ុន្តែអ្នកញៀនស្រា គឺមានទាំងស្រឡាញ់ និងស្អប់ ទាំងនេះគឺសុទ្ធតែទាមទាការយកចិត្តទុកដាក់ពីម្តាយ។ លំនាំនេះនឹងទៅជារឹងមាំខ្លាំង ហើយវាក៏ពិបាកក្នុងការកែរប្រែនៅពេលដែលអ្នកញៀនស្រាជាសះស្បើយឡើងវិញ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងកម្មវិធី អេអេ លំនាំនេះអាចបញ្ច្រាស់បាន។

នៅពេលលំនាំនោះត្រូវបានចាក់ឫសរឹងមាំយូរអង្វែង វាទាមទាការអត់ធ្មត់រយៈពេលវែង ដើម្បីផ្លាស់ប្រែស្ថានភាពអោយវិលត្រឡប់មករកភាពដើមវិញ។ ពេលខ្លះ នៅពេលដែលស្វាមីចូលរួមជាមួយអេអេ ហើយចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរឈប់ធ្វើជាកូន ទទួលយកតួនាទីរបស់គាត់នៅក្នុងគ្រួសារនិងមានទំនួលខុសត្រូវ ភរិយាអាចនឹងមានការអត់ចិត្ត។ អេអេ បានធ្វើកិច្ចការនេះជំនួសនាងមួយ រយៈពេលខ្លីនូវអ្វីដែលនាងមិនអាចធ្វើបាន ទាំងពេលវេលា កម្លាំង និងការខិតខំអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ ប្តីប្រហែលជាមានទំនាក់ទំនងជាមួយអេអេ និងមិត្តភក្តិថ្មីរបស់គាត់ ដែលការនោះធ្វើអោយគាត់ស្ទើរតែនៅឆ្ងាយពីផ្ទះដូចពេលគាត់ផឹក។ ឃើញដូច្នោះ ភរិយារបស់គាត់អាចមិនសប្បាយចិត្ត គាត់ក៏បានផ្តល់អនុសាសន៍ជំហានទាំង១២ របស់អេអេដល់ភរិយាគាត់ ហើយព្យាយាមបង្រៀនគាត់នូវគោលការណ៍ទាំងនេះដើម្បីអោយគាត់

អាចរស់នៅក្នុងគោលការណ៍ទាំងនេះ។ ប៉ុន្តែនាងមានអារម្មណ៍ថា នាងបានបំពេញការងារបានល្អប្រសើរជាងការរស់នៅរបស់ប្តីនាងទៅទៀត។ អ្នកទាំងពីរបន្ទោសគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយចាប់ផ្តើមឆ្ងល់ថា តើជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់ពួកគេអាចនឹងមានសុភមង្គលដូចគ្រាដើមដែរឬអត់? ពួកគេប្រហែលជាគិតថា វាមិនអាចល្អដូចគ្រាដើមនោះឡើយ។

ប្រសិនបើអាពាហ៍ពិពាហ៍ពិតជាត្រូវបានបំផ្លាញយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរដោយសារការញៀនស្រាមែននោះ ការបែកបាក់គ្នាប្រាកដជាកើតមានមិនខាន ប៉ុន្តែអ្នកញៀនស្រាពិតជាដឹងថា ភរិយារបស់គាត់បានឆ្លងកាត់ទុក្ខវេទនាអ្វីខ្លះហើយ ហើយក៏យល់យ៉ាងច្បាស់អំពីការខូចខាតដែលគាត់បានប្រព្រឹត្តិចំពោះនាងនិងកូន ៗ ។ ការជាសះស្បើយវិញរបស់អ្នកញៀនស្រាមុនដំបូងបង្អស់គឺចាប់ផ្តើមទទួលខុសត្រូវចំពោះផ្នែកអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងគ្រួសារ ដោយព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលគាត់អាចធ្វើបានដើម្បីជួសជុលការខូចខាតដែលគាត់បានប្រព្រឹត្តិកន្លងមក ហើយទទួលយកការស្តីបន្ទោសចំពោះអ្វីដែលគាត់មិនអាចជួសជុលបាន។ គាត់អនុវត្តជំហានទាំង ១២ ក្នុងជីវិតគ្រួសាររបស់គាត់ ជារឿយៗ គាត់ទទួលបានលទ្ធផលល្អ។ ឥឡូវនេះគាត់ទទួលយកតួនាទីជាដៃគូ ហើយលែងដើរតួជាក្មេងប្រុសអាក្រក់ទៀតហើយ លើសពីនេះទៀតទីបំផុតគាត់ត្រូវបានជឿជាក់ថា ជីវិតដែលខ្វះការពិចារណា មិនមែនជាវិធីរស់នៅរបស់គាត់ទៀតទេ។ អេអេ មានអ្នកញៀនស្រាដែលនៅលីវជាច្រើនដែលមានបំណងចង់រៀបការ ហើយក៏មានគម្រោងនឹងរៀបការដែរ។ អ្នកខ្លះរៀបការជាមួយមិត្តអេអេ។ តើវាដំណើរការយ៉ាងដូចម្តេច? ជាទូទៅពួកគេមានជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ល្អណាស់។ ពួកគេរងទុក្ខវេទនាដូចគ្នាក្នុងនាមជាអ្នកផឹក មានចំណាប់អារម្មណ៍ដូចគ្នាក្នុងអេ អេ ហើយក៏មានវិញ្ញាណផ្សារភ្ជាប់គ្នាផងដែរ។

បញ្ហាដែលកើតឡើងនោះគឺ នៅពេលដែលអ្នកទាំងពីរ ឬម្នាក់ក្នុងចំណោមពីរនាក់នោះចូលរួមក្នុងកម្មវិធីតែក្នុងរយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនបានឆ្លងកាត់ ជំហានទាំងអស់។ ពួកគេទាំងពីរនាក់ត្រូវមានជំហររឹងមាំហើយស្គាល់គ្នាឱ្យបានយូរ ដើម្បីដឹងថាតើពួកគេមានកម្រិតដូចគ្នាប៉ុណ្ណាទាំងក្តីបារម្ភចំពោះជីវិតខាងវិញ្ញាណរបស់ពួកគេ និងភាពចាស់ទុំខាងផ្លូវចិត្ត និងអារម្មណ៍។ ពួកគេត្រូវដឹងថា បញ្ហាផ្លូវចិត្តដ៏ជ្រាលជ្រៅដែលបានលើកឡើង នឹងមិនធ្វើអោយទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេធ្លាក់ចុះឡើយ។ នេះគឺពាក់ព័ន្ធនឹងភាពស្មើគ្នាសម្រាប់អេអេចំពោះអស់អ្នកដែលរៀបការជាមួយអ្នកមិនមែនអេអេ។ ដោយមានការយល់ដឹងច្បាស់ពីគ្នាទៅវិញទៅមក និងមានឥរិយាបថចាស់ទុំ នោះលទ្ធផលរីករាយនឹងកើតឡើង។

ចុះយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ចំពោះអេអេដែលមិនអាចមានជីវិតគ្រួសារដោយសារតែស្ថានភាពជាក់លាក់ណាមួយ? ដំបូងពួកគេមានអារម្មណ៍ឯកោ ឈឺចាប់ និងដូចត្រូវគេបោះបង់ចោល នៅពេលពួកគេឃើញគ្រួសាររីករាយផ្សេងទៀតនៅក្នុងក្រុម។ ប្រសិនបើពួកគេមិនអាចមាន សុភមង្គលបែបនេះ តើអេអេ អាចផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវការពេញចិត្តស្រដៀងគ្នានេះដែរឬទេ? ចម្លើយគឺ បាន ប្រសិនបើពួកគេព្យាយាមស្វែងរក។ នៅពេលត្រូវបានចោមរោមដោយមិត្តអេអេ ភាគច្រើនភាពឯកោទាំងនេះនឹងរសាត់បាត់ ហើយគេមិនមានអារម្មណ៍ឯកកោដូចពេលមុនទៀតទេ។ ឥឡូវនេះនៅក្នុង អេអេ ពួកគេមានដៃគូជាច្រើន ទាំងបុរសនិងស្ត្រី ពួកគេមានការប្តេជ្ញាចិត្តចំពោះខ្លួនឯងដើម្បីធ្វើការស្តាបនាផ្តួចផ្តើមគំនិត និងជួយអ្នកដទៃ។

ពួកគេអាចធ្វើការល្អបានច្រើន គឺជាកិច្ចការដែលអ្នករៀបការហើយមិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ និងកម្លាំងដើម្បីធ្វើវា។ អេអេ មើលឃើញថា សមាជិកប្រភេទនេះទទួលបាននូវសេចក្តីរីករាយយ៉ាងខ្លាំងចំពោះសេវាកម្មរបស់ពួកគេ។ នៅខណៈពេលដែលទ្រព្យសម្បត្តិ លុយ

កាក់ និងវត្ថុនានាមានការប្រឈម អេអេ ក៏មានបដិវត្តន៍ផ្លាស់ប្តូរដែរ។ អេអេភាគច្រើន ពេលផឹក បានបោះលុយចោលក្នុងទិសដៅមួយដែលមានគោលបំណងផ្គាប់ចិត្តខ្លួនឯង និងធ្វើអោយមនុស្សដទៃទៀតចាប់អារម្មណ៍។ នៅពេលដែលយើងផឹក យើងធ្វើឫកដូចជាយើងហ្នឹងមានលុយច្រើនចាយមិនចេះអស់អ៊ីចឹង ប៉ុន្តែដោយព្រោះការផឹកហួសប្រមាណ នោះយើងត្រឡប់ទៅជាកំណាញ់ម៉ៅស្វិត ហើយមិនងាយនឹងចំណាយសូម្បីតែមួយរៀល។ នៅពេលដែលយើងមិនចំណាយ ហើយសន្សំទុក នោះមានន័យថា យើងកំពុងសន្សំប្រាក់សម្រាប់ទ្រទ្រង់ការផឹកបន្ទាប់។

នៅពេលដែលការផឹករបស់យើងកាន់តែអាក្រក់ទៅៗ លុយគឺល្អសម្រាប់តែការចំណាយលើស្រាប៉ុណ្ណោះ ហើយវាបានមកវិញត្រឹមតែការលួងលោមបណ្តោះអាសន្នដែលយើងមិនបានចាប់ភ្ញាក់តែប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលយើងចូលរួមជាមួយអេអេ អាកប្បកិរិយាដូចជាខ្លួនមួយ និងការខ្វះខ្វាយលុយកាក់បែបនេះនឹងត្រូវបានបញ្ច្រាសយ៉ាងខ្លាំង ហើយយើងបានផ្ដោះទៅទិសដៅផ្សេងទៀតយ៉ាង ឆ្ងាយ។ ចំណេះដឹងដែលយើងមាន ពេលវេលា កម្លាំង និងលុយកាក់ដែលយើងមាន បានប្រាប់យើងថាយើងគ្មានផ្លូវនឹងស្តារជីវិតដែលបែកបាក់របស់យើងឡើងវិញបានទេ? បើដូច្នោះតើយើងអាចនឹងសងបំណុល ទិញផ្ទះសមរម្យ អប់រំកូនៗរបស់យើង និងរៀបចំផែនការសម្រាប់ការចូលនិវត្តន៍របស់យើងបានយ៉ាងដូចម្តេច?

ឥឡូវនេះយើងបានធ្វើកិច្ចការផ្ដោះតំរង់ទៅរកសន្តិសុខផ្នែកសម្ភារៈ។ សូម្បីតែនៅពេលដែលយើងមានភាពហ្នឹងធឹងក្នុងអាជីពរបស់យើងក៏ដោយ ក៏ការភ័យខ្លាចទាំងនេះនៅតែបន្តបំភ័យយើងដែរ។ នេះវាធ្វើឱ្យយើងមានតំលៃថោកជាមួយលុយ ដូចជានៅពេលដែលយើង

បិតនៅចន្លោះរវាងការផឹកជោគជាំអ៊ីចឹង។ យើងចង់បានសន្តិសុខហិរញ្ញវត្ថុពេញលេញ - ឬដែទទេ។ យើងភ្លេចថា អ្នកញៀនស្រាភាគច្រើននៅ អេអេ មានអំណាចរកប្រាក់បានច្រើនគួរឱ្យកត់សម្គាល់ យើងបានភ្លេចនូវទឹកចិត្តដ៏ធំធេងរបស់បងប្រុស អេអេ ដែលមានបំណងចង់ជួយយើងអោយទទួលបានការងារល្អប្រសើរ។ យើងភ្លេចថា មនុស្សទាំងអស់ឈរនៅលើគែមនៃអសន្តិសុខហិរញ្ញវត្ថុ ដូច្នេះហើយបានជាមានមនុស្សជាច្រើននៅក្នុងពិភពលោកនេះសុំនឹងការនេះតិចតួចបំផុត។ ហើយអ្វីដែលអាក្រក់បំផុតនោះគឺយើងភ្លេចព្រះ តែចំពោះរឿងលុយកាក់វិញ យើងមានជំនឿខ្លាំងមកលើខ្លួនឯង។ទាំងអស់នេះមានន័យថា យើងកំពុងនៅឆ្ងាយពីតុល្យភាព។ នៅពេលយើងសំឡឹងមើលការងារគ្រាន់តែជាវិធីរកលុយជាជាងឱកាសសម្រាប់ផ្តល់សេវាកម្ម ឬការរកលុយគ្រាន់តែដើម្បីឯករាជ្យភាពហិរញ្ញវត្ថុផ្ទាល់ខ្លួន ហើយវាមានសារសំខាន់ជាងការពឹងផ្អែកលើព្រះ នោះយើងនៅតែជាជនរងគ្រោះនៃការភ័យខ្លាចដដែល។ ទាំងនេះឯង គឺជាការភ័យខ្លាចដែលមិនអាចធ្វើឱ្យជីវិតអ្នកទទួលបាននូវភាពស្ងប់សុខខាងផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុសូម្បីតែបន្តិច។ ប៉ុន្តែ យូរៗទៅនោះយើងនឹងដឹងថាតាមរយៈជំនួយរបស់អេអេក្នុងជំហានទាំង១២ យើងនឹងបាត់បង់ការភ័យខ្លាចទាំងនោះ មិនថាស្ថានភាពសម្ភារៈរបស់យើងទៅជាអ្វីក៏ដោយនោះទេ។ យើងអាចធ្វើការងាររបស់យើងដោយចិត្តរាបទាប និងដោយគ្មានការព្រួយបារម្ភអំពីថ្ងៃស្អែក។

ប្រសិនបើការប្រឈមរបស់យើងត្រឡប់ជាល្អប្រសើរ នោះយើងនឹងលែងភ័យខ្លាចការផ្លាស់ប្តូរទៅរកភាពអាក្រក់ទៀតឡើយ ព្រោះយើងបានដឹងថា បញ្ហារបស់យើងអាចប្រែក្លាយទៅជាគុណតម្លៃដ៏អស្ចារ្យ។ តាមពិតទៅវាមិនមែនជាបញ្ហានៃស្ថានភាពដែលពាក់ព័ន្ធនិងសម្ភារៈនោះទេ តែវាគឺបញ្ហាខាងវិញ្ញាណរបស់យើងទៅវិញទេ។ បន្តិចម្តងៗ លុយបានក្លាយជាអ្នកបម្រើ

របស់យើង វាមិនមែនជាចៅហ្វាយរបស់យើងទេ ហើយវាបានក្លាយជាមធ្យោបាយនៃការផ្លាស់ប្តូរសេចក្តីស្រឡាញ់ និងសេវាកម្មជាមួយអ្នកដែលរស់នៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។

នៅពេលដែលមានជំនួយពីព្រះ យើងអាចទទួលយកស្ថានភាពប្រឈមរបស់យើងដោយស្ងប់ស្ងាត់ ហើយយើងក៏អាចរស់នៅដោយសុខសាន្តជាមួយខ្លួនយើង ទាំងមានលទ្ធភាពបង្ហាញដល់អ្នកផ្សេងទៀតដែលកំពុងឈឺចាប់ដោយការភ័យខ្លាច ដើម្បីអោយពួកគេអាចធ្ងន់ផុតបាន។

សូមក្រឡេកមើលនូវភាពរីកលូតលាស់នៃទស្សនៈរបស់យើងចំពោះបញ្ហានៃភាព ជាVIP អំណាច មហិច្ឆតា និងភាពជាអ្នកដឹកនាំ។ ទាំងនេះជារឿងសំខាន់ដែលយើងភាគច្រើនធ្លាក់ក្នុងកំឡុងពេលដែលយើងមានអាជីពជាអ្នកផឹក។

សំរាប់ក្មេងប្រុសដែលជាសាមញ្ញជននៅសហរដ្ឋអាមេរិក ជាក់ស្តែងពួកគេតែងមានក្តីសុបិនចង់ក្លាយជាប្រធានាធិបតីរបស់យើង។ គាត់ចង់ក្លាយជាបុរសលេខមួយរបស់ប្រទេសរបស់គាត់។ នៅពេលគាត់កាន់ចំរើនវ័យកាន់តែចាស់ ហើយមើលទៅហាក់មិនអាចទៅរួចក្នុងការក្លាយជាប្រធានាធិបតី គាត់ក៏ញញឹម ហើយសើចហួសចិត្តនឹងខ្លួនឯងចំពោះក្តីសុបិន្តនៃកុមារភាពរបស់គាត់។ ក្រោយមកក្នុងជីវិតរបស់គាត់ គាត់បានរកឃើញថា សុភមង្គលពិតប្រាកដមិនត្រូវបានរកឃើញដោយគ្រាន់តែព្យាយាមធ្វើជាបុរសលេខមួយ ឬសូម្បីតែអ្នកឈ្នះក្នុងការតស៊ូហើយមានលុយច្រើន មានស្នេហា ឬក៏ភាពសំខាន់របស់ខ្លួនឯងនោះទេ។ គាត់ដឹងថា គាត់អាចស្កប់ស្កល់បាន ដរាបណាគាត់អាចគ្រប់គ្រងសន្លឹកបៀរជីវិតនៅក្នុងដៃរបស់គាត់បានល្អ។

គាត់នៅតែមានមហិច្ឆតា ប៉ុន្តែមិនមានអ្វីគួរឱ្យសង្ស័យទេ ពីព្រោះឥឡូវនេះគាត់អាចមើលឃើញនិងទទួលយកការពិតជាក់ស្ដែង។ គាត់មានផ្ទះរស់នៅតាមមាឌរបស់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែនេះមិនមែនជាវិធីដែលអ្នកញៀនស្រារស់ទេ។ នៅពេលអេអេ ទើបចាប់ផ្ដើម មានអ្នកចិត្តសាស្ត្រ និងវេជ្ជបណ្ឌិតល្បីៗជាច្រើនបានធ្វើការសិក្សាយ៉ាងនឿយហត់អំពីទំហំដែលសាកសមសំរាប់អ្នកញៀនស្រា។ វេជ្ជបណ្ឌិតទាំងនោះមិនបានព្យាយាមស្វែងរកពីរបៀបដែលយើងម្នាក់ៗមានភាពខុសគ្នានោះទេ។ គោលដៅរបស់ពួកគេគឺដើម្បីស្វែងរកឱ្យឃើញនូវភាពដូចគ្នាអំពីបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ក្រុមអ្នកញៀនស្រាប៉ុណ្ណោះ។

ទីបំផុតពួកគេបានធ្វើការសន្និដ្ឋាន ដែលការសន្និដ្ឋាននោះធ្វើឱ្យមានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំងដល់សមាជិកអេអេនៅសម័យនោះ។ អ្នកស្រាវជ្រាវដ៏មានទេពកោសល្យទាំងនេះ បានលើកឡើងថា ភាគច្រើននៃអ្នកញៀនស្រាដែលស្ថិតក្រោមការអង្កេត ពួកគេប្រៀបដូចជាកូនក្មេង ពួកគេមានអារម្មណ៍រំជើបរំជួល និងមានក្ដីសុបិនធំ។ តើយើងដែលជាអ្នកញៀនស្រាអន់ចិត្តយ៉ាងណាទៅ! យើងស្ទើមិនជឿថា សុបិន្តរបស់យើងបានត្រឹមកុមារភាពប៉ុណ្ណោះ។

ដូច្នេះពេលយើងពិចារណាលើពេលវេលាដ៏លំបាកដែលយើងបានឆ្លងកាត់ នោះយើងមានអារម្មណ៍ថា វាជារឿងធម្មទេក្នុងការដែលយើងមានប្រតិកម្មនោះ។ អាកប្បកិរិយារបស់យើងតម្រង់ឆ្ពោះទៅរកភាពមិនជាក់លាក់នៃសុបិន និងមហិច្ឆតាដ៏ធំធេង ដោយយើងចចេសថា យើងគ្រាន់តែមានមហិច្ឆិតាធំដើម្បីយកឈ្នះលើឆាកជីវិតនេះប៉ុណ្ណោះ។ ប៉ុន្តែ ទោះយ៉ាងនោះក្ដី ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំក្រោយមក ពួកយើងភាគច្រើនចាប់ផ្ដើមយល់ស្របជាមួយនឹងការរកឃើញរបស់វេជ្ជបណ្ឌិតទាំងនោះ។ យើងបានពិនិត្យពិចែមើលខ្លួនយើង និងអ្នកដែល

នៅជុំវិញយើងដោយហ្មត់ចត់ នោះយើងបានដឹងថា យើងពិតជាត្រូវបានរុញច្រានដោយការភ័យខ្លាច និងការថប់បារម្ភដែលមិនសមហេតុផលដើម្បីធ្វើឱ្យគោលដៅជីវិតរបស់យើងទទួលបានកិត្តិយស ប្រាក់កាស និងអ្វីដែលយើងគិតថាជាភាពជាអ្នកដឹកនាំ។ មោទនភាពបានក្លាយជាផ្នែកមួយចំហៀងនៃកាក់ដែលមានឈ្មោះថា "ការភ័យខ្លាច" ។ យើងត្រូវតែជាមនុស្សលេខមួយដើម្បីបិទបាំងភាពអន់ថយរបស់យើង។ ពេលយើងទទួលបានភាពជោគជ័យម្តងម្កាល យើងអួតពីសមិទ្ធផលធំៗ ដែលយើងអាចធ្វើបាន។ ពេលបរាជ័យម្តងៗយើងរស់ដោយជូរចត់។ ប្រសិនបើយើងមិនទទួលបានភាពជោគជ័យក្នុងលោកិយច្រើនទេ នោះយើងធ្លាក់ទឹកចិត្ត និងវង្វេងស្មារតីដូចជាឆ្កែដែលត្រូវគេវាយមួយដំបងអ៊ីចឹង។ នោះហើយដែលមនុស្សម្នាបាននិយាយថា យើងជាប្រភេទមនុស្សដែល "អន់បំផុត" ។

ឥឡូវ យើងដឹងការពិតហើយ ហើយយើងក៏រងការឈឺចាប់ពីភាពភ័យខ្លាច និងសញ្ញាណនៃភាពអស្ចារ្យមិនតិចដែរ។ យើងទាំងអស់គ្នាមានការភ័យខ្លាចយ៉ាងខ្លាំង ប៉ុន្តែវានឹងមិនមានបញ្ហាអ្វីនោះឡើយដរាបណាយើងមិនសំលាប់ខ្លួនដើម្បីឆ្ពោះទៅមុខ ឬយើងមិនដឹងថាយើងបានធ្វើអ្វីហួសពីសមត្ថភាពរបស់យើង ដើម្បីអោយយើងបានក្លាយជាលេខមួយ ក្លាយជាអ្នកមាន ឬមានសំណាញ់សុវត្ថិភាពខាងសម្ភារៈបន្ថែមទៀត។ លទ្ធផលគឺដូចគ្នា - យើងទាំងអស់គ្នាស្ទើរតែបានលង់ស្លាប់នៅក្នុងសមុទ្រស្រា។ ប៉ុន្តែនៅថ្ងៃនេះ បិតក្នុងភាពចាស់ទុំនៃ អេអេ ការខូចទាំងនេះត្រូវបានស្តារឡើងវិញទៅជាអ្វីម្យ៉ាងដែលកំណត់ពីគោលបំណង និងទិសដៅពិតរបស់ពួកគេ។ យើងលែងព្យាយាមត្រួតត្រា ឬគ្រប់គ្រងអ្នកដែលនៅជុំវិញយើងដើម្បីអោយគេមើលមកឃើញថា យើងជាមនុស្សសំខាន់ទៀតហើយ។ យើងលែងស្វែងរកកិត្តិនាម និងកិត្តិយសដើម្បីទទួលបានការសរសើរទៀតដែរ។ ពេលដែលយើងបម្រើគ្រួសារ មិត្តភក្តិ អាជីវកម្ម ឬសហគមន៍ដោយ

ស្មោះត្រង់ យើងទទួលបានការស្រឡាញ់ដ៏ធំធេង ហើយពេលខ្លះយើងគ្រាន់តែចង់បានការទទួលទទួលខុសត្រូវ និងការទុកចិត្តច្រើនជាងមុនប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលរឿងរ៉ាវកើតឡើងយ៉ាងដូច្នោះ យើងព្យាយាមដឹងគុណដោយចិត្តរាបសារ និងខិតខំប្រឹងប្រែងបន្ថែមទៀតក្នុងស្មារតីនៃក្តីស្រឡាញ់ និងបំរើ។

យើងរកឃើញថា ភាពជាអ្នកដឹកនាំពិតប្រាកដគឺពឹងផ្អែកលើការធ្វើជាគំរូល្អ មិនមែនពឹងផ្អែកលើការបង្ហាញឫទ្ធានុភាព ឬអំណាចនោះទេ។ អ្វីដែលអស្ចារ្យជាងនេះទៅទៀត គឺអារម្មណ៍ដែលយើងមិនចាំបាច់ទទួលបាននូវការទទួលស្គាល់ខ្ពស់ក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ និងមិត្តរួមការងាររបស់យើងដើម្បីឱ្យគេបានដឹងថាយើងជាមនុស្សពូកែ ហើយយើងមានសេចក្តីរីករាយខ្លាំងតាម រយៈការសរសើរនោះឡើយ។

មានពួកយើងមិនច្រើនទេដែលអាចក្លាយជាអ្នកដឹកនាំឆ្នើម ឬល្បីឈ្មោះ ហើយយើងក៏មិនប្រាថ្នាចង់ធ្វើជាមេដឹកនាំដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញយើងបម្រើ ហើយក៏បម្រើដោយរីករាយផង។ យើងបំពេញកាតព្វកិច្ចរបស់យើង យើងព្រមទទួលយកបញ្ហា និងដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះដោយមានជំនួយពីព្រះ។ យើងពឹងផ្អែកលើចំណេះដឹងដែលថា នៅផ្ទះ ឬក្នុងពិភពលោកខាងក្រៅ យើងជាដៃគូដែលមានការខិតខំប្រឹងប្រែងដូចគ្នា។ យើងយល់ពីការពិតដែលថាមនុស្សទាំងអស់មានសារសំខាន់ដូចៗគ្នានៅចំពោះព្រះជាម្ចាស់ យើងជឿជាក់លើភស្តុតាងដែលបង្ហាញថា សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលផ្តល់ឱ្យដោយឥតគិតថ្លៃ នឹងផ្តល់ត្រឡប់មកវិញយ៉ាងពេញបរិបូរ ហើយយើងដឹងច្បាស់ថា យើងលែងនៅឯកោក្នុងគុកដែលយើងបង្កើតសំរាប់ដាក់ខ្លួនឯងនោះទៀតហើយ។ យើងលែងជឿថា យើងត្រូវកាត់ក្បាលតម្រូវមក់ទៀតហើយ វាត្រូវ

ជាមួយក្បាលយើង ហើយយើងគឺជាកម្មសិទ្ធិរបស់ព្រះជាម្ចាស់ក្នុងផែនការទ្រង់ - ទាំងនេះគឺជាការពេញចិត្តជាអចិន្ត្រៃយ៍ និងជាភាពពិតប្រាកដនៃការរស់នៅដ៏ត្រឹមត្រូវដោយមិនចាំបាច់មានការយកចិត្តទុកដាក់ មានអ្នកហែរហម ផ្តល់កិត្តិយស និងមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើនគរដូចភ្នំទើបអាចជំនួសបាននោះទេ។

មហិច្ឆតាពិត វាមិនមែនដូចជាអ្វីដែលយើងបានគិតនោះទេ។ មហិច្ឆិតាដ៏ពិត គឺជាបំណងប្រាថ្នាដើម្បីរស់នៅប្រកបដោយសុទិដ្ឋិនិយម និងមានប្រយោជន៍ចំពោះអ្នកដទៃទាំងដើរដោយបន្ទាបខ្លួននៅក្រោមព្រះគុណរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ ការសិក្សាដ៏តិចតួចអំពីជំហានទាំង ១២ របស់ អេអេនេះ ឥឡូវបានឈានដល់ទីបញ្ចប់ហើយ។ យើងបានពិចារណាលើបញ្ហាជាច្រើនដែលវាមើលទៅហាក់ដូចជាអេអេ ផ្តោតសំខាន់ទៅលើការដោះស្រាយបញ្ហា និងវិប្បត្តិនានាអ៊ីចឹង។ ត្រឹមត្រូវ ក្នុងកម្រិតជាក់លាក់មួយគឺវាជាការពិត។ យើងនិយាយអំពីបញ្ហាពីព្រោះយើងជាមនុស្សបញ្ហាដែលបានរកឃើញផ្លូវចេញ និងដោះខ្លួនចេញពីបញ្ហា ដូច្នេះហើយយើងមានបំណងចង់ចែករំលែកចំណេះដឹងរបស់យើងជាមួយអ្នកដែលកំពុងមានបញ្ហាដើម្បីអោយគេអាចប្រើប្រាស់វាបាន ត្បិតមានតែការព្រមទទួលយក និងព្រមដោះស្រាយបញ្ហារបស់យើងទេ ទើបយើងអាចចាប់ផ្តើមមានភាពត្រឹមត្រូវជាមួយខ្លួនយើង និងពិភពលោកអំពីយើង និងជាមួយព្រះដែលគ្រប់គ្រងលើយើងទាំងអស់គ្នាប៉ុណ្ណោះ។ ការយល់ដឹងគឺជាគន្លឹះនៃគោលការណ៍និងឥរិយាបថត្រឹមត្រូវ ហើយសកម្មភាពត្រឹមត្រូវគឺជាគន្លឹះសំខាន់សម្រាប់ការរស់នៅល្អ។ ដូច្នេះសេចក្តីអំណរនៃការរស់នៅល្អគឺជាប្រធានបទនៃជំហានទី១២របស់អេអេ។ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង សូមអោយយើងរាល់គ្នាបានយល់ពីអត្ថន័យដ៏ជ្រាលជ្រៅនៃការអធិស្ឋានដ៏

សាមញ្ញរបស់អេអេ “ឱព្រះអង្គអើយ សូមផ្តល់ដល់ទូលបង្គំនូវចិត្តស្ងប់សុខដើម្បីអោយយើងទទួលយកអ្វីដែលយើងមិនអាចកែប្រែបាន ហើយកែប្រែនូវអ្វីដែលយើងអាចកែប្រែបាន សូមប្រទានប្រាជ្ញាអោយយើងដឹងនូវភាពខុសគ្នា” ។

ក្រុមអ្នកញៀនស្រាអនាមិក គឺជាការជួបជុំនៃក្រុមបុរស ស្ត្រីដែលចែករំលែកបទពិសោធន៍ កំលាំង និងសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់ពួកគេជាមួយគ្នាទៅវិញទៅមក ដែលពួកគេអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាសាមញ្ញ និងជួយអ្នកដទៃអោយជាសះស្បើយពីការញៀនស្រា។

. តំរូវការតែមួយសំរាប់សមាជិកភាព គឺមានបំណងចង់ឈប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹង គ្មានការបង់ថ្លៃ ឬសេវាអ្វីទាំងអស់ បំពោះសមាជិកភាព អ្នកញៀនស្រាអនាមិក(អេអេ) យើងកំពុងផ្គត់ផ្គង់ខ្លួនយើង តាមរយៈការបរិច្ចាគធនធានផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកយើង។

. អ្នកញៀនស្រាអនាមិក(អេអេ) គឺមិនទាក់ទងការចងសម្ពន្ធជាមួយនិកាយ នយោបាយ ឬវិទ្យាស្ថានណាមួយឡើយ។ មិនព្យាយាមជជែករកខុសត្រូវ ឬការយល់ព្រមទៅលើគំនិតជំទាស់ទៅលើហេតុផលអ្វីមួយនោះដែរ។

. គោលដៅចំបងរបស់យើងគឺរក្សាការវៀរចាកពីភាពស្រវឹង និងជួយអ្នកញៀនស្រាដទៃទៀតអោយទទួលបាននូវភាពស្ងប់សុខពីការស្រវឹង។

សូមទំនាក់ទំនងមកយើងខ្ញុំតាមរយៈអាសយដ្ឋានដូចខាងក្រោម:

អ៊ីម៉ែល : brianmaher57@gmail.com

គេហទំព័រ : www.aacambodia.org

គេហទំព័រ Facebook : AA Phnom Penh - Cambodia

ទូរស័ព្ទ: ០៩៦ ៨១ ៨២ ៣២៩

សូមទូរស័ព្ទ: ចាប់ពីម៉ោង ៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៥ល្ងាច

បោះពុម្ពនៅ ប្រទេសកម្ពុជា