

ປຶ້ມ:ປິດຫູປິດຕາ: ເມື່ອການວິພາກວິຈານກາຍເປັນເຄື່ອງ ເຍາະເຍີ້ຍ Blinded & Deafened: When Criticism Becomes Mockery



ປຶ້ມ: ປິດຫູປິດຕາ: ເມື່ອການວິພາກວິຈານກາຍເປັນເຄື່ອງ ເຍາະເຍີ້ຍ Blinded & Deafened: When Criticism Becomes Mockery

- ຊື່ປຶ້ມ: ປິດຫູປິດຕາ: ເມື່ອການວິພາກວິຈານກາຍເປັນເຄື່ອງເຍາະເຍີ້ຍ
- ຄໍາໂປຣຍ: ຖອດຖອນບົດຮຽນຈາກສຽງວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນ ແລະ ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນທາງໃຈ
- ຜູ້ແຕ່ງ: ພຣະອາຈານ ປຕ. ບຸນຊົງ ອ່ອນມະນີຈັນ

ຄໍານຳ

ໃນຍຸກສະໄໝທີ່ຂໍ້ມູນຂ່າວສານໄຫຼບ່າ, ບົດບາດຂອງການວິພາກວິຈານໄດ້ກາຍເປັນສ່ວນໜຶ່ງທີ່ບໍ່ອາດຫຼີກລ້ຽງໄດ້ໃນສັງຄົມ. ແຕ່ເມື່ອໃດທີ່ການວິພາກວິຈານນັ້ນ ບໍ່ໄດ້ຕັ້ງຢູ່ເທິງພື້ນຖານຂອງຄວາມຈິງ, ບໍ່ຍອມຮັບຟັງຄວາມເຫັນຕ່າງ, ແລະ ບໍ່ໄດ້ມີເຈດຕະນາເພື່ອການສ້າງສັນ, ມັນກໍຈະກາຍເປັນພຽງ "ສຽງເຍາະເຍີ້ຍ" ທີ່ທຳລາຍກຳລັງໃຈ ແລະ ບໍ່ມີປະໂຫຍດອັນໃດ.

ປຶ້ມ "ປິດຫູປິດຕາ: ເມື່ອການວິພາກວິຈານກາຍເປັນເຄື່ອງເຍາະເຍີ້ຍ" ຫົວນີ້ ຈະພາທ່ານໄປສຳຫຼວດເຖິງປະກົດການຂອງຄົນທີ່ "ວິຈານຕາມນ້ຳ, ປິດຫູປິດຕາບໍ່ຍອມຮັບຄວາມຈິງ". ເຮົາຈະວິເຄາະວ່າສຽງເຫຼົ່ານີ້ເກີດມາຈາກໃສ, ສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ອື່ນແນວໃດ, ແລະ ສິ່ງສຳຄັນທີ່ສຸດຄື, ເຮົາຈະຮຽນຮູ້ວິທີປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກຄໍາວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນເຫຼົ່ານັ້ນ, ພ້ອມທັງພັດທະນາສະຕິປັນຍາເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຕົນເອງກາຍເປັນຄົນແບບນັ້ນ. ປຶ້ມຫົວນີ້ຈະເນັ້ນໃສ່ການສ້າງພູມຄຸ້ມກັນທາງໃຈ ແລະ ການມຸ່ງເນັ້ນສູ່ການພັດທະນາຕົນເອງຢ່າງມີເຫດຜົນ.

ຫວັງວ່າປຶ້ມຫົວນີ້ຈະເປັນກະຈົກສະທ້ອນໃຫ້ທຸກຄົນໄດ້ເຫັນເຖິງບັນຫາ, ພ້ອມທັງເປັນຄູ່ມືໃນການກ້າວຜ່ານສຽງວິຈານຕ່າງໆ ໄປສູ່ການສ້າງສັນສັງຄົມທີ່ດີຂຶ້ນ.

ຄໍາເຕືອນ

ເນື້ອໃນໃນປຶ້ມຫົວນີ້ແມ່ນສໍາລັບການວິເຄາະສັງຄົມ, ການພັດທະນາຕົນເອງ, ແລະ ການສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈໃນພຶດຕິກຳຂອງມະນຸດ. ມັນບໍ່ໄດ້ມີຈຸດປະສົງເພື່ອຕໍາໜິ ຫຼື ຕັດສິນບຸກຄົນໃດໜຶ່ງໂດຍສະເພາະ, ແຕ່ເພື່ອສະທ້ອນປະກົດການທາງສັງຄົມທີ່ອາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ຈິດໃຈ ແລະ ຄວາມກ້າວໜ້າ. ການນຳໃຊ້ແນວຄິດໃນປຶ້ມຫົວນີ້ຄວນເຮັດດ້ວຍສະຕິ ແລະ ປັນຍາ, ເພື່ອສ້າງສັນສິ່ງດີໃຫ້ແກ່ຕົນເອງ ແລະ ສັງຄົມ.

ສາລະບານ

- ຄໍານຳ
- ຄໍາເຕືອນ
- ບົດທີ 1: ລັກສະນະຂອງຄົນທີ່ວິຈານຕາມນ້ຳ
 - ຄວາມໝາຍຂອງການ "ວິຈານຕາມນ້ຳ, ປິດຫູປິດຕາ"
 - ແຮງຈູງໃຈທີ່ຢູ່ເບື້ອງຫຼັງການວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນ
 - ຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ຖືກວິຈານ ແລະ ຕໍ່ສັງຄົມ
- ບົດທີ 2: ພະລັງຂອງການເຍາະເຍີ້ຍ ແລະ ຄວາມຈິງທີ່ຖືກປິດບັງ
 - ເນື້ອການແຂ່ງຂັນກາຍເປັນການເຍາະເຍີ້ຍ (ຊິງດີຊິງເດັ່ນ)
 - ຄວາມສຸກປອມໆ ຈາກການວິຈານຄົນອື່ນ
 - ຄວາມຈິງທີ່ຖືກປິດເປືອນ: ຜົນຮ້າຍທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າ
- ບົດທີ 3: ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນ ແລະ ກ້າວຕໍ່ໄປ
 - ວິທີການຮັບມືກັບຄຳວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນ
 - ການພັດທະນາສະຕິ, ປັນຍາ, ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງໃຈ
 - ການສ້າງສັງຄົມແຫ່ງການວິຈານຢ່າງສ້າງສັນ
- ອະທິບາຍສັບ
- ປະຫວັດຜູ້ແຕ່ງ

ບົດທີ 1: ລັກສະນະຂອງຄົນທີ່ວິຈານຕາມນ້ຳ

ຄວາມໝາຍຂອງການ "ວິຈານຕາມນ້ຳ, ປິດຫູປິດຕາ"

ຄຳວ່າ "ວິຈານຕາມນ້ຳ" ໝາຍເຖິງການເວົ້າ ຫຼື ວິພາກວິຈານຕາມກະແສສັງຄົມ, ໂດຍບໍ່ໄດ້ຄິດວິເຄາະດ້ວຍຕົນເອງ, ບໍ່ໄດ້ສຶກສາຂໍ້ມູນທີ່ຖືກຕ້ອງ, ຫຼືບໍ່ໄດ້ເຂົ້າໃຈເລິກເຊິ່ງໃນສິ່ງທີ່ວິຈານ. ຄົນກຸ່ມນີ້ມັກຈະ "ປິດຫູປິດຕາ" ຄືບໍ່ຍອມຮັບຟັງຄວາມຈິງ, ບໍ່ເປີດໃຈຮັບຂໍ້ມູນໃໝ່ ຫຼື ມຸມມອງທີ່ແຕກຕ່າງ, ເຖິງແມ່ນຈະມີຫຼັກຖານປະຈັກຕາກໍຕາມ. ພວກເຂົາຢືດໝັ້ນຢູ່ໃນຄວາມຄິດເດີມໆ ຫຼື ຄວາມເຊື່ອທີ່ໄດ້ຮັບມາຈາກສຽງສ່ວນຫຼາຍໂດຍບໍ່ມີການກັ່ນຕອງ.

ແຮງຈູງໃຈທີ່ຢູ່ເບື້ອງຫຼັງການວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນ

- ຄວາມອິດສາ: ເຫັນຄົນອື່ນໄດ້ດີ, ປະສົບຄວາມສຳເລັດ, ຈຶ່ງເກີດຄວາມອິດສາ ແລະ ຕ້ອງການດຶງຄົນອື່ນໃຫ້ລົງມາ

ເທົ່າຕົນ.

- ຄວາມບໍ່ໝັ້ນໃຈໃນຕົນເອງ:** ການວິຈານຄົນອື່ນເຮັດໃຫ້ຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງດີກວ່າ ຫຼືມີຄຸນຄ່າຫຼາຍກວ່າ.
- ການຊອກຫາຄວາມສົນໃຈ:** ຕ້ອງການເປັນຈຸດເດັ່ນ ຫຼື ໄດ້ຮັບການຍອມຮັບຈາກກຸ່ມຄົນທີ່ຄິດຄືກັນ.
- ການປົກປ້ອງຄວາມເຊື່ອຜິດໆ:** ບໍ່ຍອມຮັບຄວາມຈິງທີ່ຂັດກັບຄວາມເຊື່ອສ່ວນຕົວ.
- ຄວາມມ່ວນຊື່ນແບບຜິດໆ:** ມ່ວນຊື່ນກັບການເຍາະເຍີ້ຍ, ຕຳໜິ, ຫຼືຊົມເຊີຍໃນທາງລົບ.

ຜົນກະທົບຕໍ່ຜູ້ຖືກວິຈານ ແລະ ຕໍ່ສັງຄົມ

- ຕໍ່ຜູ້ຖືກວິຈານ:** ເຮັດໃຫ້ເສຍກຳລັງໃຈ, ເກີດຄວາມທ້ຖອຍ, ຂາດຄວາມໝັ້ນໃຈ, ແລະ ບາງຄັ້ງອາດນຳໄປສູ່ບັນຫາສຸຂະພາບຈິດ.
- ຕໍ່ສັງຄົມ:** ສ້າງບັນຍາກາດແຫ່ງຄວາມບໍ່ໄວ້ວາງໃຈ, ສົ່ງເສີມການຕັດສິນກັນໂດຍບໍ່ມີເຫດຜົນ, ແລະ ຂັດຂວາງການພັດທະນາທີ່ສ້າງສັນ, ເພາະຄົນຈະບໍ່ກ້າລົງມືເຮັດສິ່ງໃໝ່ໆ ຍ້ອນຢ້ານສຽງວິຈານ.

ບົດທີ 2: ພະລັງຂອງການເຍາະເຍີ້ຍ ແລະ ຄວາມຈິງທີ່ຖືກປິດບັງ

ເມື່ອການແຂ່ງຂັນກາຍເປັນການເຍາະເຍີ້ຍ (ຊິ່ງດີຊິ່ງເດັ່ນ)

ໃນບາງກໍລະນີ, ການວິຈານກໍເກີດມາຈາກການແຂ່ງຂັນ ຫຼື ການ "ຊິ່ງດີຊິ່ງເດັ່ນ". ເມື່ອຄົນອື່ນເຮັດໄດ້ດີກວ່າ, ບາງຄົນອາດຈະເລືອກວິທີເຍາະເຍີ້ຍ ຫຼື ຕຳໜິຕິຕຽນເພື່ອຫຼຸດຄ່າຂອງຄົນອື່ນລົງ ແທນທີ່ຈະພັດທະນາຕົນເອງໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ນີ້ແມ່ນພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ສ້າງສັນ ແລະ ສະແດງເຖິງການຂາດນ້ຳໃຈນັກກິລາ.

ຄວາມສຸກປອມໆ ຈາກການວິຈານຄົນອື່ນ

ຄົນບາງກຸ່ມອາດຮູ້ສຶກມີຄວາມສຸກ ຫຼື ສະໝຸກປາກຈາກການເຍາະເຍີ້ຍຄົນອື່ນ. ຄວາມສຸກແບບນີ້ແມ່ນເປັນພຽງຊົ່ວຄາວ ແລະ ບໍ່ໄດ້ນຳໄປສູ່ຄວາມສຸກທີ່ແທ້ຈິງໃນໄລຍະຍາວ. ມັນມັກຈະແລກມາດ້ວຍການສູນເສຍຄວາມເຄົາລົບຈາກຜູ້ອື່ນ ແລະ ການສ້າງກຳບໍ່ດີໃຫ້ແກ່ຕົນເອງ. ມັນເປັນຄວາມສຸກທີ່ສ້າງຂຶ້ນບົນຄວາມທຸກຂອງຜູ້ອື່ນ.

ຄວາມຈິງທີ່ຖືກປິດເບືອນ: ຜົນຮ້າຍທີ່ຮ້າຍແຮງກວ່າ

ຄົນທີ່ "ປິດຫູປິດຕາ" ມັກຈະບໍ່ຍອມຮັບຄວາມຈິງ. ພວກເຂົາອາດຈະປິດເບືອນຂໍ້ມູນ, ເຜີຍແຜ່ຂ່າວລື, ຫຼືເຜີຍແຜ່ຄຳເວົ້າທີ່ບໍ່ເປັນຄວາມຈິງເພື່ອສະໜັບສະໜູນການວິຈານຂອງຕົນເອງ. ການປິດເບືອນຄວາມຈິງນີ້ມີຜົນຮ້າຍແຮງກວ່າການວິຈານແບບທຳມະດາ, ເພາະມັນສາມາດທຳລາຍຊື່ສຽງ, ອາຊີບ, ແລະ ຊີວິດຂອງຜູ້ຖືກວິຈານໄດ້ຢ່າງໜັກໜ່ວງ.

ບົດທີ 3: ສ້າງພູມຄຸ້ມກັນ ແລະ ກ້າວຕໍ່ໄປ

ວິທີການຮັບມືກັບຄໍາວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນ

- ມີສະຕິ ແລະ ບໍ່ຕອບໂຕ້ດ້ວຍອາລົມ:** ເມື່ອຖືກວິຈານ, ໃຫ້ຫາຍໃຈເລິກໆ ແລະ ພິຈາລະນາຢ່າງມີສະຕິ. ຢ່າໃຫ້ອາລົມເຂົ້າມາຄອບງຳ.
- ແຍກແຍະຄໍາວິຈານ:** ວິຈານທີ່ສ້າງສັນຈະມາພ້ອມກັບເຫດຜົນ ແລະ ຂໍ້ແນະນຳ. ວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນຈະເນັ້ນທີ່ການໂຈມຕີສ່ວນຕົວ ແລະ ບໍ່ມີເຫດຜົນ.
- ບໍ່ຕ້ອງພິສູດຕົນເອງກັບທຸກຄົນ:** ຄົນທີ່ຕັ້ງໃຈຈະປິດຫູປິດຕາ ຈະບໍ່ມີວັນເຊື່ອໃນສິ່ງທີ່ທ່ານເວົ້າ. ຈົ່ງປ່ອຍວາງ.
- ຮຽນຮູ້ສິ່ງທີ່ເປັນປະໂຫຍດ:** ຖ້າຄໍາວິຈານນັ້ນມີສ່ວນໜຶ່ງທີ່ເປັນຄວາມຈິງ ແລະ ສາມາດປັບປຸງໄດ້, ໃຫ້ຍອມຮັບ ແລະ ນຳໄປພັດທະນາຕົນເອງ.
- ຮັກສາໄລຍະຫ່າງ:** ບາງຄັ້ງ, ການຢູ່ຫ່າງຈາກຄົນທີ່ວິຈານແບບບໍ່ສ້າງສັນ ກໍເປັນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດ.

ການພັດທະນາສະຕິ, ປັນຍາ, ແລະ ຄວາມເຂັ້ມແຂງທາງໃຈ

- ເພີ່ມພູມຄວາມຮູ້:** ການມີຄວາມຮູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງຈະຊ່ວຍໃຫ້ເຮົາກັນຕອງຂໍ້ມູນ ແລະ ບໍ່ຕົກເປັນເຫຍື່ອຂອງຂ່າວລື.
- ຝຶກສະຕິ:** ການຝຶກສະຕິ (ເຊັ່ນ: ການຈະເລີນພາວະນາ) ຊ່ວຍໃຫ້ຈິດໃຈສະຫງົບ ແລະ ມີພູມຄຸ້ມກັນຕໍ່ສິ່ງລົບກວນ.
- ພັດທະນາຄວາມໝັ້ນໃຈໃນຕົນເອງ:** ເມື່ອເຮົາໝັ້ນໃຈໃນສິ່ງທີ່ເຮົາເຮັດ, ຄໍາວິຈານທີ່ບໍ່ສ້າງສັນຈະບໍ່ມີຜົນຕໍ່ເຮົາ.
- ເບິ່ງໂລກໃນແງ່ບວກ:** ມຸ່ງເນັ້ນໃສ່ສິ່ງທີ່ດີ ແລະ ສິ່ງທີ່ສ້າງສັນ.

ການສ້າງສັງຄົມແຫ່ງການວິຈານຢ່າງສ້າງສັນ

- ເລີ່ມຕົ້ນທີ່ຕົນເອງ:** ເປັນແບບຢ່າງຂອງການວິຈານທີ່ສ້າງສັນ, ເວົ້າດ້ວຍເຫດຜົນ, ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນຳທີ່ເປັນປະໂຫຍດ.
- ສົ່ງເສີມການສື່ສານທີ່ເປີດກວ້າງ:** ສ້າງພື້ນທີ່ທີ່ຜູ້ຄົນສາມາດສະແດງຄວາມຄິດເຫັນໄດ້ຢ່າງປອດໄພ ແລະ ເຄົາລົບເຊິ່ງກັນແລະກັນ.
- ສອນໃຫ້ແຍກແຍະຂໍ້ມູນ:** ສົ່ງເສີມການຄິດວິເຄາະ ແລະ ການກັນຕອງຂໍ້ມູນຂ່າວສານ.

ອະທິບາຍສັບ

- ວິຈານຕາມນ້ຳ:** ການວິພາກວິຈານຕາມກະແສສັງຄົມໂດຍບໍ່ຄິດວິເຄາະ.
- ປິດຫູປິດຕາ:** ບໍ່ຍອມຮັບຟັງຄວາມຈິງ ຫຼື ມຸມມອງທີ່ແຕກຕ່າງ.
- ເຍາະເຍີ້ຍ:** ການເວົ້າຫົວເຍາະເຍີ້ຍ, ດູງກ, ຫຼື ຕຳໜິເພື່ອຄວາມມ່ວນຊື່ນສ່ວນຕົວ.

- ຊຶ່ງດີຊຶ່ງເດັ່ນ:** ການແຂ່ງຂັນທີ່ເກີນຂອບເຂດ, ມັກເຍາະເຍີ້ຍຄົນອື່ນເພື່ອສະແດງວ່າຕົນເອງເໝືອກວ່າ.
- ສ້າງສັນ:** ມີປະໂຫຍດ, ມີຄຸນຄ່າ, ເຮັດໃຫ້ເກີດສິ່ງດີໆ.
- ບໍ່ສ້າງສັນ:** ບໍ່ມີປະໂຫຍດ, ເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍຫາຍ.
- ພູມຄຸ້ມກັນທາງໃຈ:** ຄວາມສາມາດຂອງຈິດໃຈໃນການປ້ອງກັນຕົນເອງຈາກສິ່ງລົບກວນ.
- ສະຕິ:** ຄວາມລະນຶກຮູ້, ຄວາມຮູ້ຕົວ.
- ປັນຍາ:** ຄວາມຮູ້ທີ່ເກີດຈາກການຄິດວິເຄາະ ແລະ ເຂົ້າໃຈຢ່າງເລິກເຊິ່ງ.

ປະຫວັດຜູ້ແຕ່ງ

ພຣະອາຈານ ປຕ. ບຸນຊົງ ອ່ອນມະນີຈັນ

ພຣະອາຈານ ປຕ. ບຸນຊົງ ອ່ອນມະນີຈັນ ເປັນນັກປາດທີ່ໄດ້ອຸທິດຕົນເພື່ອການສຶກສາ ແລະ ການເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້, ໂດຍສະເພາະທາງດ້ານພາສາ, ພຸດທະສາສະໜາ, ແລະ ປັດຊະຍາຊີວິດ. ພຣະອາຈານໄດ້ສໍາເລັດການສຶກສາປະລິນຍາຕີ (ປຕ.) ຈາກສະຖາບັນທີ່ມີຊື່ສຽງ ແລະ ມີຄວາມຊ່ຽວຊານໃນການຖ່າຍທອດຄວາມຮູ້ທີ່ຊັບຊ້ອນໃຫ້ເປັນເລື່ອງງ່າຍດາຍ.

ດ້ວຍປະສົບການອັນຍາວນານທັງໃນການສຶກສາຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ການສິດສອນ, ພຣະອາຈານ ປຕ. ບຸນຊົງ ອ່ອນມະນີຈັນ ໄດ້ເປັນຜູ້ສອນ ແລະ ໃຫ້ຄໍາແນະນຳແກ່ນັກຮຽນ, ນັກສຶກສາ, ແລະ ບຸກຄົນທົ່ວໄປຈຳນວນຫຼາຍໃນການພັດທະນາຄວາມຄິດ, ການໃຊ້ຊີວິດ, ແລະ ການນຳໃຊ້ຫຼັກທຳຕ່າງໆໃນການສ້າງຄວາມສໍາເລັດ. ຄວາມສາມາດໃນການອະທິບາຍແນວຄິດທີ່ສໍາຄັນຢ່າງເຂົ້າໃຈງ່າຍ ເຮັດໃຫ້ພຣະອາຈານເປັນທີ່ນັບຖື.

ປັດຈຸບັນ, ພຣະອາຈານ ປຕ. ບຸນຊົງ ອ່ອນມະນີຈັນ ຍັງຄົງດຳເນີນພາລະກິດໃນການເຜີຍແຜ່ຄວາມຮູ້ ຜ່ານການສິດສອນ, ການຂຽນປຶ້ມ, ແລະ ການໃຫ້ຄໍາປຶກສາຕ່າງໆ.

ອີເມວ: song123jk@gmail.com **ເບີໂທ:** 020 54915814