

# ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក FOLLOW YOUR HEART

ស្វែងរកគោលបំណងពិតប្រាកដនៅក្នុងជីវិតនិងការចាប់ផ្តើមរស់

លក់ចាត់ដោយ  
២លានក្បាល  
ខ្ទង់ចំណែកលោក



ANDREW MATTHEWS

ត្រូវបានប្រែសម្រួលជាភាសាខ្មែរ

ប្រែសម្រួល : ម៉ៅ ធីតា

បោះពុម្ពទី១

“បើអ្នកគិតថារាល់បញ្ហាទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកគឺ  
សុទ្ធតែជាមេរៀនដែលធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែខ្លាំងឡើង ពេល  
នោះអ្នកនឹងលែងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនជាជនរងគ្រោះទៀត

មិនខាន - Assume that every problem in your life is a  
lesson to make you stronger. Then you never feel like a  
victim anymore.” -**Andrew Matthews-**

# ការយល់ឃើញរបស់ប្រិយមិត្តអ្នកអាន

“សៀវភៅ **ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក** បានផ្លាស់ប្តូរទស្សនៈដែលខ្ញុំយល់ឃើញ ចំពោះជីវិត។ ខ្ញុំបានរៀនចេះអំពីរបៀបអភ័យទោសឲ្យឪពុកម្តាយរបស់ខ្ញុំ ចេះ ទទួលយកអ្វីដែលបានកើតឡើង ចេះយល់អំពីអ្នកដទៃ និងវាថែមទាំងផ្តល់ឲ្យខ្ញុំ នូវសន្តិភាពផ្លូវចិត្តបានកាន់តែច្រើន។ គ្មានសៀវភៅណាដែលបានផ្លាស់ប្តូរខ្ញុំ ច្រើនដល់ថ្នាក់នេះទេ”

Victorine Chan (The Philippines)

“សៀវភៅរបស់លោកពិតជាបានជះឥទ្ធិពលលើជីវិតរបស់ខ្ញុំច្រើនសម្បើម ណាស់! ស្វាមីរបស់ខ្ញុំដែលជាមនុស្សមិនដែលអានសៀវភៅទាល់តែសោះបាន លើកសៀវភៅ **ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក** នេះឡើងហើយគាត់មិនអាចដាក់វាចុះ បានឡើយ។ តាំងពីពេលនោះមកគាត់តែងតែលើកយកពាក្យសម្តីរបស់លោក មកនិយាយម្តងហើយម្តងទៀត។ លោកពិតជាកំពូលអ្នកលើកទឹកចិត្តម្នាក់មែន”

Di Padgett (Montrose, Australia)

“ខ្ញុំឃើញសៀវភៅ **ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក** នេះដំបូងបង្អស់នៅហុងកុង។ វាគឺ ជាសៀវភៅលើកកម្ពស់ចិត្តដ៏អស្ចារ្យមួយដែលខ្ញុំមិនធ្លាប់ជួប។ ខ្ញុំតែងតែប្រាថ្នា ថាប្រសិនបើខ្ញុំបានជួបវាតាំងពី២០ឆ្នាំមុនមិនដឹងជាឈ្នះយ៉ាងណាទេ! ខ្ញុំចង់ចែក រំលែកវាជាមួយនឹងមនុស្សគ្រប់គ្នាដែលខ្ញុំស្គាល់ ដូច្នេះហើយទើបខ្ញុំជូនចំនួន៥០ ក្បាលដើម្បីផ្ញើទៅផ្ទះនៅរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា”

Jimmy Kalb (President; Vortex Technologies, San Diego,  
California)

“នៅពេលណាដែលខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាស្អាតស្ទើរ ឬក៏មានបញ្ហាណាមួយ ខ្ញុំតែងតែអានសៀវភៅរបស់លោក **ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក** នេះ ហើយនឹងសៀវភៅ Being Happy! ច្បាស់ណាស់ វាគឺជា ‘ឱសថកែរោគគ្រប់យ៉ាង’ ដែលអាចព្យាបាលអារម្មណ៍វិលវល់ទាំងឡាយរបស់ខ្ញុំហើយថែមទាំងអាចផ្តល់ចម្លើយចំពោះសំណួរទាំងអស់របស់ខ្ញុំទៀតផង។ អរគុណសម្រាប់ការជួយផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្ញុំ”

**Ms R.K. Uma Makeswari (Pondichery, India)**

“**ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក** បានផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្ញុំកាលពីឆ្នាំ១៩៩៨ ហើយវានៅបន្តជាប្រភពលើកទឹកចិត្តនៅពេលខ្ញុំជួបនឹងឧបសគ្គការងារ។ អរគុណលោកណាស់ Andrew សម្រាប់អ្វីៗដែលលោកបានធ្វើដើម្បីជួយខ្ញុំនិងមនុស្សជាច្រើនផ្សេងទៀត។ អរគុណច្រើន!!”

**Lily Tan(Singapore)**

“សៀវភៅ **ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក** បានផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្ញុំទាំងស្រុងតែម្តង . . . . . ខ្ញុំពិតជាមានអារម្មណ៍ថាជាមនុស្សខុសពីមុន។ អរគុណច្រើនសម្រាប់សៀវភៅដ៏អស្ចារ្យនេះរបស់លោក”

**Debbie Perske (Proserpine, Australia)**

“**ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក** គឺជាអច្ឆរិយវត្ថុមួយ។ វាងាយស្រួលអានខ្លាំងណាស់ ហើយពេញដោយរឿងអស្ចារ្យៗ ថែមទាំងមានការណែនាំជាច្រើនទៀតផង។ ខ្ញុំតែងតែណែនាំសៀវភៅនេះឲ្យអ្នកដទៃជានិច្ច”

**Paul Joslyn (President, Life Insurance Association, U.K.)**

“សៀវភៅ ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក គឺពិតជាគ្រាប់ពេជ្រមួយគ្រាប់។ ខ្ញុំ ស្រឡាញ់វាខ្លាំងណាស់! វាបានផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្ញុំឲ្យប្រសើរឡើង”

Michael Abildgren (Copenhagen, Denmark)

“សៀវភៅ ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក បានជួយខ្ញុំច្រើនណាស់នៅក្នុងការងាររបស់ ខ្ញុំក៏ដូចជានៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំបានប្រើប្រាស់បច្ចេកទេសរបស់លោកនៅក្នុង បន្ទប់តុលាការកាត់ក្តីប្រកបដោយជោគជ័យសម្លៀកអស្ចារ្យ។ សៀវភៅ ធ្វើ តាមបេះដូងរបស់អ្នក គឺជាសៀវភៅលើកកម្ពស់ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់មួយ ជាសៀវភៅ ពន្យល់គំនិត និងគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍បំផុត។ ខ្ញុំបានទិញរាប់រយក្បាលដើម្បីចែក រំលែកទៅឲ្យអតិថិជននិងមិត្តសម្លាញ់របស់ខ្ញុំ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរតែអាន សៀវភៅនេះ”

Christopher Fernando (Barrister, Kuala Lumpur, Malaysia)

“មុនអានសៀវភៅ ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក ខ្ញុំគឺជាមនុស្សដែលពិបាកស្វែងរក សេចក្តីរីករាយ។ ឥឡូវជីវិតរបស់ខ្ញុំហាក់ដូចជាស្រស់បំព្រងជាងមុនឆ្ងាយ ណាស់។ អរគុណច្រើន”

Natalie Sun (Hong Kong)

“សៀវភៅ ធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក គឺជាសៀវភៅដែលត្រូវតែអានហើយខ្ញុំខ្លួន ឯងក៏បានអានវាម្តងហើយម្តងទៀត។ វាគឺជាសៀវភៅដែលធ្វើឲ្យអារម្មណ៍ ស្រស់ស្រាយខ្លាំងណាស់! វាបានផ្តល់ឲ្យខ្ញុំនូវការយល់ដឹងថ្មីៗសម្រាប់ទំនាក់ទំនង របស់ខ្ញុំជាមួយអ្នកដទៃ។ អរគុណច្រើនលោក Andrew”

Dr. Neil Baum (Urologist, New Orleans, Louisiana)

# មាតិកា

## -១-

យើងកើតមកទីនេះគឺដើម្បីរៀន ហើយពិភពលោកគឺជាគ្រូ  
បង្រៀនរបស់យើង ..... ០១

## -២-

ធម្មជាតិមិនដែលស្រឡាញ់មួយស្អប់មួយនោះឡើយ! ..... ២៩

## -៣-

ជីវិតរបស់អ្នកគឺជា “ការសម្តែង” ទៅតាមសាច់រឿងដែលបិតនៅ  
ក្នុង “ផ្ទៃតំជំនឿ” របស់អ្នក..... ៥៥

## -៤-

ខណៈពេលដែលអ្នកជាប់ជំពាក់ខ្លាំងពេកទៅនឹងរបស់ផ្សេងៗដូច  
មនុស្សលុយ... អ្នកធ្វើឲ្យខ្លួនឯងស្មុគស្មាញហើយ! ..... ៨៧

## -៥-

អ្វីដែលអ្នកផ្តោតលើ វាកាន់តែរីកធំ..... ១០៣

-៦-

ចូរធ្វើតាមបេះដូងរបស់អ្នក.....១១៩

-៧-

មិនដែលមានទេព្វាចុះពីលើមេឃហើយនិយាយថា៖ “ឥលូវនេះយើង  
អនុញ្ញាឱ្យអ្នកក្លាយជាមនុស្សដោតជ័យ!” នោះឡើយ ..... ១៦៩

-៨-

នៅពេលអ្នកប្រឆាំងនឹងជីវិត ជីវិតតែងតែឈ្នះអ្នកជានិច្ច! ..... ១៩៣

-៩-

សំណួរ៖ តើអ្នកស្រឡាញ់មនុស្សដោយរបៀបណា?  
ចម្លើយ៖ គឺគ្រាន់តែទទួលស្គាល់ពួកគេ ..... ២៣៥

-១០-

បេសកកម្មជីវិតរបស់អ្នកគឺកើតមកមិនមែនដើម្បីផ្លាស់ប្តូរពិភពលោក  
ឡើយ។ បេសកកម្មរបស់អ្នកគឺត្រូវផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯង។ ..... ២៥៩

# ១

## យើងកើតមកទីនេះគឺដើម្បីរៀន ហើយពិតពេលវេលាគឺជាក្រុមប្រៀន របស់យើង

នៅពេលយើងខកខានមិនបានរៀនមេរៀនណាមួយ  
យើងត្រូវត្រលប់ទៅរៀនវាម្តងទៀត... ម្តងហើយម្តងទៀត!  
នៅពេលយើងរៀនមេរៀនមួយនោះរួចរាល់ហើយ  
យើងត្រូវបន្តដំណើរទៅមុខដើម្បីរៀនមេរៀនបន្ទាប់ទៀត។  
(ហើយពេញមួយជីវិត យើងមិនដែលរៀនអស់មេរៀនឡើយ!)



មេនៀនទី១

ខ្ញុំសុយតេ (ចាប់ផ្តើម)

មេនៀនទី២

ដាប់បំណុលច្រើនឡើងៗ

មេនៀនទី៣

ធ្លាក់ខ្លួនគ្រឺ គម្រិត ។ & ॥

មេនៀនទី៤

ដាប់បំណុលរ៉ាន់ក

មេនៀនទី៥ គ្រឺគ្រឺ (គម្រិត phd)



# ១. ហេតុអ្វីខ្ញុំចាំបាច់ត្រូវការជួបវិបត្តិ ?

## ២. មេរៀន

## ៣. ការរស់នៅ និង ការរៀនសូត្រ

**មានអ្វីម្យ៉ាងដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកភ្លឺភ្នែក . . .**

កាលនៅអាយុ ១០ឆ្នាំ របស់ដែលមានតម្លៃបំផុតរបស់ខ្ញុំគឺបាល់មួយ ៖ ខ្ញុំញ៉ាំអាហារជាមួយវា ខ្ញុំគេងឱបវា ហើយជូតសម្អាតវាជារៀងរាល់ សប្តាហ៍ថែមទៀតផង . . . គឺសម្អាតវាច្រើនជាងសម្អាតស្បែកដើមរបស់ខ្ញុំ ទៅទៀត។ ខ្ញុំស្គាល់បាល់នោះគ្មានចន្លោះទេ ប៉ុន្តែបើនិយាយអំពីរឿងផ្សេងៗ ទៀតដូចជា “តើទារកកើតមកពីណា” វាគឺជារឿងដែលខ្ញុំស្រពិចស្រពិល ដឹង មិនច្បាស់លាស់សោះឡើយ។

នៅរសៀលថ្ងៃមួយ ខ្ញុំកំពុងអង្គុយលេងនៅលើចង្ហើមផ្លូវហើយ ស្រាប់តែបាត់បាល់ដ៏មានតម្លៃរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំដើររកវាគ្រប់ទីកន្លែង។ ខ្ញុំគិតថា ប្រាកដជានរណាម្នាក់លួចវាបាត់ទៅហើយក៏មិនដឹង។

ទីបំផុតខ្ញុំឃើញស្រីម្នាក់មើលទៅដូចជាកំពុងតែលាក់បាល់របស់ខ្ញុំ នៅក្នុងអៀមរបស់គាត់។ ដូច្នេះខ្ញុំដើរយ៉ាងលឿនតម្រង់ទៅគាត់ហើយសួរ

ថា ៖ “មីងយកបាល់របស់ខ្ញុំមកពាក់នៅក្នុងអៀមធ្វើអី?”

**គំនិតសំខាន់**

យើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែដើរទៅដល់ដំណាក់កាល  
នីមួយៗនៃជីវិត - ជាពេលដែលយើងដល់វ័យ  
គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីទទួលព័ត៌មានថ្មីៗ។ បើវ័យមិន  
ទាន់មកដល់ទេ ទោះព័ត៌មាននោះបិតនៅ  
ចំពោះមុខយើងក៏ដោយក៏យើងមើលវាមិន  
ឃើញឬមើលវាមិនយល់ដែរ។



ពេលនោះទើបខ្ញុំដឹងថា តាមពិតគាត់មិនបានយកបាល់របស់ខ្ញុំទេ . .  
ប៉ុន្តែនៅថ្ងៃរសៀលនោះខ្ញុំក៏បានដឹងផងដែរ ថា តើទារកកើតចេញមកពីណា  
ហើយថា តើស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះរយៈពេល៩ខែមានរូបរាងយ៉ាងដូចម្តេច។

បន្តិចក្រោយមកខ្ញុំបានរកឃើញបាល់របស់ខ្ញុំវិញ។

អ្វីដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំចាប់អារម្មណ៍ជាទីបំផុតនោះគឺគ្រូលំដាប់ហេតុអ្វីខ្ញុំមិន  
ដែលឃើញស្ត្រីមានផ្ទៃពោះទាល់តែសោះនៅមុនអាយុ១០ឆ្នាំ . . . និងគ្រូលំ  
ថាហេតុអ្វីចាប់ពីបានឃើញម្តងនោះមកខ្ញុំហាក់ដូចជាឃើញតែស្ត្រីមានផ្ទៃ  
ពោះនៅជុំវិញខ្លួនទៅវិញ។

**១.ហេតុអ្វីខ្ញុំចាំបាច់ត្រូវការជួបវិបត្តិ ?**

កាលៈទេសៈតែមួយគត់ដែលយើងចាប់ផ្តើមរៀនអំពីអ្វីមួយគឺនៅ

ពេលយើងត្រូវបានវាយក្បាលពីក្រោយខ្នង! តើហេតុអ្វីទៅ? គឺព្រោះតែវា ងាយខ្លាំងណាស់ក្នុងការចេះតែបណ្តែតបណ្តោយខ្លួនមិនព្រមធ្វើអ្វីទាល់តែ សោះដើម្បីផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯង ដូច្នេះហើយទើបយើងនៅបន្តធ្វើអ្វីៗទៅតាម ផ្គត់ផ្គាប់ចាស់ជាប្រពៃណីរបស់យើងរហូតដល់យើងដើរជុលនឹងជញ្ជាំងថ្ម ទើបភ្ញាក់ខ្លួនព្រឹត្ត។

ចូរលើកយកបញ្ហាសុខភាពមកធ្វើជាឧទាហរណ៍។ តើនៅពេលណា ទើបយើងសម្រេចចិត្តផ្លាស់ប្តូររបបអាហារនិងធ្វើលំហាត់ប្រាណ? គឺនៅ ពេលខ្លួនប្រាណរបស់យើងកំពុងតែឆ្កួតឆ្កាយហ្នឹងឯង ពោលគឺនៅពេលគ្រូ ពេទ្យប្រាប់ថា៖ “បើលោកមិនផ្លាស់ប្តូរប្រែប្រួលនៅទេ លោកនឹងស្លាប់ក្នុង ពេលឆាប់ៗនេះមិនខាន!” ។ ភ្លាមនោះទើបយើងស្រាប់តែមានកម្លាំងចិត្ត ទៅវិញ!

នៅក្នុងទំនាក់ទំនងក៏ដូចគ្នាដែរ។ តើពេលណាទើបយើងនិយាយ ប្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមកថាតើយើងយកចិត្តទុកដាក់លើគ្នាខ្លាំងប៉ុន្មាននេះឬប៉ុន នោះ? គឺនៅពេលជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍កំពុងតែប្រះឆា គឺនៅពេលគ្រួសារ កំពុងតែបែកបាក់!

ការសិក្សាក៏មិនខុសគ្នាទេ។ តើនៅពេលណាទើបយើងចាប់ផ្តើម ប្រឹងរៀនខ្លាំងជាទីបំផុត? គឺនៅពេលយើងដឹងខ្លួនថាប្រហែលជានឹងធ្លាក់ ការប្រឡងនៅប៉ុន្មានថ្ងៃខាងមុខនេះ។ ដូចគ្នាចំពោះអាជីវកម្ម។ តើនៅពេល ណាទើបយើងព្យាយាមស្វែងរកគំនិតថ្មីៗនិងរៀនធ្វើការសម្រេចចិត្តឲ្យ

លះៗនិងដាច់ស្រេច? គឺនៅពេលយើងដាច់លុយដើម្បីបង់ថ្លៃវិក្កយបត្រទឹក ភ្លើងនិងថ្លៃផ្ទះ។ តើនៅពេលណាទើបយើងចាប់ផ្តើមរៀនអំពីរបៀបបម្រើ អតិថិជនឲ្យបានល្អ? គឺនៅពេលអតិថិជនលែងមកហាងរបស់យើង!

នៅពេលណាទើបយើងបន់ស្រន់? គឺនៅពេលជីវិតរបស់យើង កំពុងមានបញ្ហាស្មុគស្មាញ! “ឱព្រះជាម្ចាស់អើយ ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំមិនបានថ្វាយបង្គំ ព្រះអង្គទេតាំងពីទឹកដោះគោស្រស់របស់ខ្ញុំមានអតិថិជនច្រើនគាំទ្រ ប៉ុន្តែ ពេលនេះ...”។

ដូច្នេះនិយាយទៅ យើងតែងរៀនមេរៀនអស្ចារ្យមួយនៅពេលអ្វីៗ ប្រែជាស្មុគស្មាញ។ តើនៅពេលណាដែលអ្នកធ្លាប់បានធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ សំខាន់បំផុតនៅក្នុងជីវិត? គឺនៅពេលអ្នកទន់ជើងហើយជ្រុតជង្គង់នៅលើដី ហ្នឹងឯង ពោលគឺបន្ទាប់ពីមានវិបត្តិធ្ងន់ធ្ងរកើតឡើង បន្ទាប់ពីត្រូវបានគេ បដិសេធចោល ឬនៅពេលរងការប្រមាថដោយត្រូវបានគេទាត់ក្បាល ចោលជាដើម។ វាគឺជាខណៈពេលដែលយើងនិយាយទៅកាន់ខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំ ធុញទ្រាន់នឹងការដាច់យ៉ៃ ធុញទ្រាន់នឹងការត្រូវបានគេបោកប្រាស់។ ខ្ញុំធុញ ទ្រាន់នឹងភាពក្រីក្រ។ ខ្ញុំត្រូវតែចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីម្យ៉ាង”។ ជោគជ័យដែលយើង អបអរសាទរមិនបានផ្តល់មេរៀនល្អៗច្រើនដល់យើងនោះទេ។ ផ្ទុយមកវិញ គឺមានតែកាលៈទេសៈបរាជ័យនិងការឈឺចុកចាប់ឯណោះវិញទេដែលជា ពេលវេលាអប់រំបំប៉នខ្លួនយើងឲ្យប្រសើរឡើង។ បើពិចារណាមកក្រោយ បន្តិច យើងជានិច្ចកាលតែងកត់សម្គាល់ឃើញថា “វិបត្តិ” គឺជា “ចំណុចរបត់ នៃការផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងជីវិត”។

បុគ្គលដែលមានប្រសិទ្ធភាពមិនមែនជាមនុស្សដែលចូលចិត្តដើរ  
រកតែបញ្ហានោះទេ ប៉ុន្តែនៅពេលត្រូវបានគេវាយកញ្ចប់មាត់មួយដៃ ពួកគេ  
ក៏ចាប់ផ្តើមសួរខ្លួនឯងថា៖ “ តើខ្ញុំត្រូវផ្លាស់ប្តូរគំនិតនិងទង្វើរបស់ខ្ញុំយ៉ាងដូច  
ម្តេចទៅ? តើខ្ញុំធ្វើខ្លួនឯងឲ្យល្អជាងបច្ចុប្បន្នភាពនេះយ៉ាងដូចម្តេចទៅ? ”។  
បុគ្គលបរាជ័យតែងមើលរំលងសញ្ញាប្រកាសអាសន្នបែបនេះ។ នៅពេល  
ដំបូលផ្ទះបាក់ស្រុតចុះ ពួកគេស្រែកឡើងថា៖ “ ហេតុអ្វីរឿងអាក្រក់ៗកើត  
លើតែរូបខ្ញុំអញ្ចឹង?” ទៅវិញ។

យើងគឺជាសត្វដែលត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយទម្លាប់។ យើងនៅបន្ត  
ធ្វើអ្វីៗទៅតាមផ្គត់ផ្គង់រហូតទាល់តែយើងត្រូវបានបង្ខំឲ្យផ្លាស់ប្តូរ  
ដោយសារអ្វីមួយ (ហើយរបស់នោះគឺវិបត្តិហ្នឹងឯង)។

ម៉ារីត្រូវបានបោះបង់ចោលដោយសង្សាររបស់នាងឈ្មោះអាល់។  
នេះគឺជាវិបត្តិមួយ ដូច្នេះនាងឃុំខ្លួនឯងនៅក្នុងបន្ទប់អស់ពេលមួយសប្តាហ៍។  
បន្ទាប់មក បតីចម្លងៗ នាងចាប់ផ្តើមទូរស័ព្ទទៅលេងមិត្តចាស់ៗរបស់នាង  
ហើយក៏រកបានមិត្តប្រុសថ្មីម្នាក់។ ឆាប់ៗខាងមុខនេះ នាងនឹងប្តូរទៅនៅផ្ទះថ្មី  
និងដូរការងារថែមទៀតផង។ រយៈពេលប្រាំមួយខែប៉ុណ្ណោះ នាងសប្បាយ  
ចិត្តនិងមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងលើសពេលណាៗទាំងអស់នៅក្នុងជីវិតរបស់  
នាង។ នាងក្រឡេកមើលក្រោយទៅ “វិបត្តិ” កាលពីបាត់បង់អាល់ហើយគិត  
ថាវាគឺជារឿងដ៏អស្ចារ្យបំផុតដែលបានកើតមកលើនាងទៅវិញ។

ហ្វ្រេដត្រូវបានគេដេញចេញពីការងារ។ ដោយគ្មានសមត្ថភាពរក

ការងារថ្មីបាន គាត់ក៏ចាប់ផ្តើមអាជីវកម្មតូចមួយផ្ទាល់ខ្លួន។ ជាលើកដំបូងក្នុងជីវិតហើយដែលគាត់បានក្លាយជាចៅហ្វាយលើខ្លួនឯងហើយធ្វើការដែលខ្លួនចូលចិត្ត។ គាត់នៅតែមានបញ្ហាមួយចំនួននៅឡើយ ប៉ុន្តែជីវិតរបស់គាត់មានអត្ថន័យថ្មីនិងមានក្តីរីករាយជាងមុន ហើយទាំងអស់នេះបានកើតចេញអំពីវិបត្តិដែលត្រូវបានគេដេញចេញពីការងារនោះឯង។

**ដូច្នេះ តើជីវិតគឺជាប្រាក់នៃក្តីវិបត្តិដ៏ឈឺចាប់មួយខ្សែឬ?**

មិនសុទ្ធតែដូច្នោះទេ។ ពិភពលោកតែងតែអង្រួនយើងតិចៗឲ្យមើលសញ្ញាប្រកាសអាសន្នជាប់ជានិច្ច។ តែបើមិនយកចិត្តទុកដាក់លើសញ្ញាទាំងនោះ ថ្ងៃណាមួយវានឹងសំពងយើងនឹងញញួរធំមួយដើម្បីឲ្យយើងភ្លឺភ្នែកតែម្តង ហើយយើងហៅហេតុការណ៍ដែលកើតនៅថ្ងៃនេះថា**វិបត្តិ**។

ការលូតលាស់ធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់បំផុតបើយើងប្រឆាំងនឹងវា។



## ២. មេរៀន

មានរបស់មួយចំនួនដែលលើសអំពីការយល់ដឹងនិងការគ្រប់គ្រងរបស់មនុស្សយើង ឧទាហរណ៍ដូចជានៅពេលទារកម្នាក់កើតមានផ្ទុកមេរោគអេដស៍ នៅពេលម្តាយវ័យក្មេងម្នាក់ត្រូវបានខ្មាន់កាំភ្លើងប្លន់សម្លាប់នៅពេលភូមិទាំងមូលត្រូវកម្ទិចដោយទឹកជំនន់ ហើយនៅក្នុងស្ថានភាពដូច្នេះវាគឺជាពេលវេលាដែលយើងតែងចោទសួរខ្លួនឯងថា៖ “ហេតុអ្វីទៅ?” ។ ចំពោះវិបត្តិដែលមានកម្រិតធ្ងន់ធ្ងរបែបនេះគឺវាហាក់ដូចជាគ្មានចម្លើយណាមកបកស្រាយបានឡើយ។ ប៉ុន្តែសម្រាប់កម្រិតផ្សេងៗទៀតដូចជាកម្រិតដែលកើតនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃជាដើមគឺយើងអាចរកចម្លើយយ៉ាងហោចណាស់ក៏បានមួយចំនួនដែរ។

តើអ្នកធ្លាប់កត់សម្គាល់ទេថាមានរឿងខ្លះចេះតែកើតឡើងលើមនុស្សមួយចំនួនជានិច្ច? លូអិសតែងត្រូវគេដេញពីការងារសឹងតែជារៀងរាល់៦ខែម្តង។ ហ្វ្រេងហាក់ដូចជាត្រូវគេប្តឹងប្តល់សឹងតែជារៀងរាល់ឆ្នាំ ចំណែកឯជីមវិញតែងពុលអាហារនៅពេលណាចេញទៅដើរលេងក្នុងដំណើរកំសាន្តម្តងៗ។

ចំណែកឯរឿងខ្លះទៀតហាក់ដូចជាមិនដែលកើតឡើងលើមនុស្សមួយចំនួនទាល់តែសោះ។ ជីមមិនដែលត្រូវបានគេដេញចេញពីការងារទេ។ លូអិសមិនដែលឡើងតុលាការម្តងណាឡើយ ហើយហ្វ្រេងក៏មិនដែលទៅដេកក្នុងមន្ទីរពេទ្យដែរ។



មនុស្សទទួលបានមេរៀនប្រភេទផ្សេងៗគ្នា ប៉ុន្តែយើងម្នាក់ៗ សុទ្ធតែអាចប្រតិកម្មនឹងបញ្ហាទាំងអស់នេះតាមរបៀបមួយនៅក្នុងចំណោម របៀបបីយ៉ាង ហើយវាគឺជាជម្រើសរបស់យើង។ យើងអាចនិយាយថា ៖

- “ជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺជាកាំច្រវាក់មេរៀនដែលខ្ញុំត្រូវការ ហើយវាកើតតាម គ្នាទៅតាមលំដាប់លំដោយបានល្អណាស់” (នេះគឺជាវិធីដ៏ល្អបំផុត ដែលអាចធានាក្នុងការធ្វើឲ្យចិត្តពោរពេញដោយសន្តិភាព)។
- “ជីវិតគឺដូចជាការចាប់ឆ្កាតពីក្នុងធុង ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងទាញប្រយោជន៍ឲ្យ ច្រើនបំផុតទោះបីចាប់បានអ្វីក៏ដោយ” (នេះគឺជម្រើសល្អបំផុតមួយ ទៀត វាធ្វើឲ្យជីវិតមានគុណភាពមធ្យម)។
- “ហេតុអ្វីរឿងអាក្រក់ៗចេះតែធ្លាក់មកលើខ្ញុំអញ្ចឹង?” (ជម្រើសនេះ ធានាថានឹងនាំមកនូវភាពស្មុគស្មាញនិងទុក្ខវេទនាជាអតិបរមាជាក់ ជាមិនខាន)។

មេរៀនតែងបង្ហាញខ្លួនមកយើងជាប់ជានិច្ចនិងជាបន្តបន្ទាប់ថែម ទៀតផង។ បើយើងប្រកែកមិនព្រមរៀនមេរៀនណាមួយដែលបានកើត ឡើងមកលើយើងទេ យើងនឹងដើរជាន់វាម្តងហើយម្តងទៀត...ម្តងហើយ ម្តងទៀត។


យើងហៅវាថាជា “សំណាញ់របស់អាទិទេព” ឬហៅវាថា “ជា ព្រឹត្តិការណ៍ដែលកើតឡើងជាធម្មជាតិ” គឺវាតែងតែកើតឡើងជាប់ជានិច្ច។ ចូលចិត្តឬមិនចូលចិត្ត ក៏វានៅតែកើតឡើង។ ទទួលខុសត្រូវឬអង្គុយស្រែក

ត្អូញត្អែរថាខ្លួនជាជនរងគ្រោះ ប្រយុទ្ធនឹងវាឬគេចវេលពីវា ក៏វានៅតែកើតឡើងដដែលៗ វាកើតឡើងពេញមួយជីវិតរបស់អ្នកតែម្តង។ រាល់ពេលដែលអ្នកជិតខាងរបស់អ្នករំលោភបំពានលើអ្នក រាល់ពេលអ្នកលក់បោកប្រាស់អ្នក ឬរាល់ពេលមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់រត់ចោលអ្នក គឺជាពេលដែលមានមេរៀនថ្មីមួយកំពុងតែសម្លឹងមុខរបស់អ្នកហើយវាទាមទារឲ្យអ្នករៀនអំពីវា (ហើយបើអ្នកមិនរៀនវាទេ វានឹងកើតឡើងលើអ្នកម្តងទៀតនៅថ្ងៃណាមួយមិនខាន)។

ប្រសិនបើយើងធ្លាក់ទឹកចិត្តអស់ពេល៧ថ្ងៃ វាជាសញ្ញាប្រាប់ថាយើងខកខានមិនបានរៀនមេរៀនណាមួយមិនខាន។ នៅពេលយើងបាត់បង់ការងារ បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ លុយកាក់ ។ល។ ម្តងហើយម្តងទៀតវាគឺជាសញ្ញាបង្ហាញប្រាប់ថាយើងមិនបានផ្ដោតអារម្មណ៍លើមេរៀនដែលបិតពីក្រោយបញ្ហាទាំងអស់នេះ។ ដូចមានស្រ្តីម្នាក់បាននិយាយថា៖ “ ខ្ញុំនៅតែជួបបញ្ហាដដែលៗទោះបីខំស្លៀកខោខុសៗគ្នាច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ! ”។ ពាក្យដែលអាក្រក់បំផុតដែលយើងចូលនិយាយគឺ៖ “ វាគ្មានយុត្តិធម៌សោះ!”

**គំនិតលំខាន់**

យើងមិនមែនកើតមកដើម្បីលាងកម្មនោះទេ។ យើងកើតមកដើម្បីរៀន។ គ្រប់ព្រឹត្តិការណ៍នីមួយៗសុទ្ធតែមានសក្តានុពលអាចផ្លាស់ប្តូរយើងបាន ហើយវិបត្តិតែងតែមានសក្តានុពលបំផុតក្នុងការផ្លាស់ប្តូរផ្ទុកគំនិតរបស់យើង។ ចូរធ្វើហាក់ដូចជាព្រឹត្តិការណ៍ទាំងអស់សុទ្ធតែមានបំណងល្អ ហើយជីវិតរបស់អ្នកនឹងមានគោលបំណងច្បាស់លាស់។ ចូរពិចារណាមើលថាហេតុអ្វីអ្នកត្រូវការបទពិសោធន៍? គឺព្រោះវាគឺជាឱកាសដើម្បីអ្នករៀនគ្រប់គ្រងវា ដូច្នេះអ្នកមិនអនុញ្ញាតឲ្យវាកើតឡើងម្តងទៀតឡើយ។



**ខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីគ្រប់យ៉ាង ទាស់តែត្រង់ថា...!**

យើងជានិច្ចកាលមានទម្លាប់ចង់តែពន្យារពេលរៀនមេរៀនសំខាន់ បំផុតរបស់ខ្លួន។ យើងប្រហែលជាមើលទៅទំនាក់ទំនងដ៏រក្សាកូសជាមួយ នឹងម៉ាករបស់យើងហើយនិយាយថា៖ “ទោះបីជាគាត់នៅតែនិយាយសម្តី គំរោះគំរើយក៏ដោយក៏ខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីបានក្រៅតែពីស្រឡាញ់គាត់នោះដែរ” ។ ត្រូវហើយ! អ្នកប្រហែលជាអាចធ្វើអ្វីៗសឹងតែគ្រប់យ៉ាង ប៉ុន្តែឥលូវនេះ អ្នកប្រែជាទាល់គំនិតនឹងម្តាយរបស់អ្នកទៅវិញ។ មូលហេតុហ្នឹងហើយទើប វាក្លាយជាមេរៀនថ្មីមួយដែលអ្នកត្រូវរៀន។ ការលូតលាស់គឺជាការចាប់ ផ្តើមពីការធ្វើអ្វីមួយដែលថ្មីសុទ្ធសាធ!

**អតីតប្តីរបស់ខ្ញុំធ្វើឲ្យខ្ញុំអំពុលទុក្ខក្នុងចិត្តជាប់ជានិច្ច!**

ការលែងលះនរណាម្នាក់មិនមែនមានន័យថាថ្នាក់រៀនមួយនេះរវាង យើងជាមួយគាត់ត្រូវបានបញ្ចប់នោះឡើយ។ នៅពេលជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ ត្រូវបានបញ្ចប់ ប៉ុន្តែបើយើងនៅតែស្តីបន្ទោសគាត់ចំពោះភាពសោកសៅ និងបំណុលរបស់យើង មានន័យថាយើងនៅតែជាប់ជំពាក់ជាមួយគាត់នៅ ឡើយ! យើងទាំងពីរនាក់នៅតែភ្ជាប់គ្នាដោយសារតែវាមានមេរៀនមួយ ចំនួនដែលយើងមិនទាន់រៀន។

អ្នកនិយាយ៖ “ប៉ុន្តែម្នាក់ហ្នឹងគឺជាមនុស្សឡប់ៗ! ខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីបាន ទេក្រៅតែពីលើកលែងទោសឲ្យគាត់!”។ ការលើកលែងទោសឲ្យគាត់ ប្រហែលជាការដែលពិបាកធ្វើបំផុត ហើយវាប្រហែលជាជំនាញមួយដែល អ្នកត្រូវតែពូកែធ្វើថែមទៀតផង ដូច្នេះពេលនេះអ្នកកំពុងតែមានឱកាសល្អ

ដើម្បីអនុវត្តវា។ អ្នកអាចផ្អាកថ្នាក់រៀនមួយនេះចោល ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នក  
ប្រាថ្នាចង់ឲ្យជីវិត(និងសុខភាពរបស់អ្នក)មានភាពប្រសើរឡើង មុននិង  
ក្រោយ អ្នកត្រូវតែទទួលយកនិងរៀនមេរៀននេះ។ ខណៈពេលយើងជឿថា  
មានមនុស្សណាម្នាក់កំពុងតែអង្គុយបញ្ជាជីវិតរបស់យើង ថ្ងៃណាមួយជំនឿ  
នេះនឹងក្លាយជាការពិតចំពោះយើងមិនខាន។ វាហាក់ដូចជាគេនោះគឺកំពុង  
ឈរនៅលើផ្លូវទៅកាន់សេចក្តីសុខរបស់យើង។ ពិតណាស់ តាមពិតយើង  
ទេដែលជាអ្នកឈរពាំងផ្លូវនេះ ដោយសារតែយើងបានជ្រើសរើសរបៀប  
ដែលយើងមើលទៅមនុស្សម្នាក់នោះ។

**មេខ្ញុំជាមនុស្សចរិតអន់។ វាមិនមែនជាកំហុសរបស់ខ្ញុំនោះទេ។ គាត់  
ត្រូវតែឈប់ធ្វើចរិតអន់បែបនេះតទៅទៀតទៅ! (ដូច្នេះអ្វីទៅដែលជាមេ  
រៀនដែលខ្ញុំត្រូវរៀនចេញអំពីស្ថានភាពនេះ?)។** នៅពេលណាអ្នកនៅតែ  
ប្រកាន់ជំនឿថាមេរបស់អ្នកគឺជាមនុស្សចរិតអន់ គាត់នឹងនៅតែជាមនុស្ស  
ចរិតអន់បែបនេះរហូតចំពោះអ្នក ហើយវាមិនអីទេក្នុងការគិតថាគាត់គឺជា  
មនុស្សចរិតអន់នោះ។ ប៉ុន្តែនៅពេលណាអ្នកចង់ផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពនេះ ចូរ  
ផ្ដោតលើចំណុចល្អៗរបស់គាត់ ចូរឈប់វាយតម្លៃគាត់បែបនេះឬបែប  
នោះ និងចូរព្យាយាមយល់ចិត្តរបស់គាត់សូម្បីតែបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ ពេល  
នោះបញ្ហានេះនឹងប្រែជាល្អប្រសើរវិញមិនខាន។

អ្នកអាចសួរថា តើធ្វើយ៉ាងម៉េចទៅ? គឺមានរាប់ពាន់លទ្ធភាព . . .  
ក).គាត់ប្រហែលជាឆ្លើយតបទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់អ្នកហើយ  
ចាប់ផ្តើមបើកចិត្តទូលាយទៅរកអ្នក ខ).គាត់ប្រហែលជាត្រូវបានផ្ទេរទៅ

កាន់ផ្នែកផ្សេង គ). អ្នកប្រហែលជាអាចរកបានការងារថ្មី ឃ). គាត់ប្រហែលជាទៅធ្វើការងារថ្មី ង). អ្នកប្រហែលជាចាប់ផ្តើមចូលចិត្តគាត់នៅថ្ងៃណាមួយ។ ពិតណាស់! ជាញឹកញាប់តើយើងធ្វើឲ្យមនុស្ស ដែលដើមឡើយ យើងមិនចូលចិត្ត មកក្លាយជាមិត្តរបស់យើងវិញបាន។

**នៅពេលអ្នកផ្លាស់ប្តូរ ស្ថានភាពរបស់អ្នកនឹងផ្លាស់ប្តូរទៅតាមនោះដែរ។** វាគឺជាច្បាប់ធម្មជាតិ។ អ្នកមិនចាំបាច់អង្គុយគិតពិចារណាថាហេតុអ្វីបានជាច្បាប់ហ្នឹងមានដំណើរការបែបនេះនោះឡើយ។ ការផ្លាស់ប្តូរ **បរិស្ថានខាងក្នុងខ្លួននឹងធ្វើឲ្យបរិស្ថានខាងក្រៅខ្លួនផ្លាស់ប្តូរផងដែរ។** ប៉ុន្តែការផ្លាស់ប្តូររបស់អ្នកនេះត្រូវតែជាការផ្លាស់ប្តូរដែលបរិសុទ្ធ។ បើអ្នកនិយាយថា ៖ “ខ្ញុំនឹងទ្រាំនៅជាមួយប្រធាន ប៉ុន្តែខ្ញុំនៅតែគិតថាគាត់ជាមនុស្សល្អឬទេ!”។ អាកប្បកិរិយានេះបញ្ជាក់ថាអ្នកមិនទាន់មានការផ្លាស់ប្តូរជាដុំកំភួននៅខាងក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកនៅឡើយទេ!

**តើវានឹងប្រើពេលយូរប៉ុណ្ណាទៅ?** គឺប្រើពេលយូររហូតទាល់តែអ្នកផ្លាស់ប្តូរជាស្ថាពរ។

**បើខ្ញុំគ្រាន់តែលាយបំបៅការងារនេះទៅ យ៉ាងម៉េចដែរ?** អ្នកអាចធ្វើដូច្នេះបាន ប៉ុន្តែអ្នកអាចជួបសំណាងអាក្រក់ច្រើនជាងល្អ។ អ្នកអាចធ្លាក់ខ្លួនទៅធ្វើការឲ្យមនុស្សម្នាក់ដែលមានចរិតអស់ជាងនេះក៏ថាបាន ព្រោះអ្វីក៏អាចកើតឡើងបានដែរ មើលមិនឃើញទេ។

# បើសិនជាខ្ញុំទៅរស់នៅក្នុងទីក្រុងថ្មី ខ្ញុំប្រហែលជាអាចចាប់ផ្តើមអ្វីៗ សារជាថ្មីឡើងវិញបាន

ខុសហើយ! ជានិច្ចកាល កន្លែងដែលល្អបំផុតដើម្បីចាប់ផ្តើមជាថ្មីគឺ តែងតែនៅត្រង់កន្លែងដែលអ្នកកំពុងស្ថិតនៅឃ្លីងឯង! ចូរពិចារណាអំពី ប្រៀបដែលបានជំពាក់លុយគេសឹងតែជិតពាក់កណ្តាលភូមិទៅហើយ។ ប្រៀបនិយាយទៅខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំត្រូវតែចេញពីទីនេះហើយទើបល្អ!”។ ប៉ុន្តែ នៅពេលគាត់ចាកចេញទៅកន្លែងថ្មី គាត់ក៏បាននាំផ្គត់ផ្គង់និងផ្គត់ទម្លាប់ទាំង អស់នេះទៅតាមខ្លួនផងដែរ ហើយគំនិតនិងផ្គត់ទម្លាប់នេះហើយគឺជាអ្នក រចនាជីវិតរបស់គាត់នោះ។ ប្រៀបបានផ្លាស់ប្តូរទៅនៅទីក្រុងថ្មី ហើយមិន យូរប៉ុន្មានផងគាត់ក៏ស្រូបទាញស្ថានភាពដូចកាលពីមុនដដែល ពោលគឺ ជំពាក់លុយគេនៅទីនោះសឹងតែគ្រប់គ្នា។

ប្រសិនបើអ្នកគឺជាមនុស្សចាយលុយខ្លះខ្លាយហើយអ្នកផ្លាស់ទី លំនៅទៅកាន់ប្រទេសអាហ្សង់ទីន ពេលទៅដល់ទីនោះអ្នកនឹងនៅតែជា មនុស្សខ្លះខ្លាយដដែល។ ដំបូន្មានល្អបំផុតសម្រាប់ប្រៀបគឺ៖ “មុននឹងផ្លាស់ ប្តូរអាសយដ្ឋាន ចូរពិចារណាផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯងជាមុនសិនទៅ!”។

## មេរៀនដេញតាមយើងគ្រប់ទីកន្លែង

នៅក្នុងគ្រួសាររបស់ផីល លុយគឺជាភាសា ស្នាក់ក្រោក។ ឪពុកម្តាយរបស់នាងពិតជាមិនខ្វះ ខាតលុយប៉ុន្មានទេ ប៉ុន្តែនាងមានការខ្មាស់



អៀនខ្លាំងណាស់នៅពេលហារមាត់សំលុយម្តងៗ ព្រោះឪពុកម្តាយមិនចង់  
ឲ្យលុយទៅនាងហើយគ្រួសារទាំងមូលប្រកែកគ្នាដោយសារតែលុយកាក់។  
នាងបានចាកចេញពីផ្ទះទៅនៅក្នុងទីក្រុងបាសេលឡណា(Barcelona)  
ហើយរៀបការជាមួយនឹងបុរសម្នាក់ដែលរកលុយបានយ៉ាងច្រើនប៉ុន្តែគាត់  
មិនឲ្យនាងកាន់លុយបន្តិចណាឡើយ! ចូរចងចាំថានៅពេលអ្នកឈានជើង  
ចុះពីយន្តហោះ មេរៀនទាំងអស់របស់អ្នកកំពុងឈរនៅទីនោះដើម្បីទទួល  
ស្វាគមន៍អ្នក!

**បើខ្ញុំអាចទៅទីបេ ប្រហែលជាខ្ញុំអាចរកឃើញអត្ថន័យជីវិតមិនខាន**  
... គ្នាយើងមួយចំនួនតែងមានផ្គត់គំនិតហ៊ឺហារចង់តែធ្វើដំណើរទៅទី  
កន្លែងឆ្ងាយៗដើម្បីស្វែងរកអត្ថន័យជីវិត... ដឹមដើរត្រឹកៗនៅជើងភ្នំហិម៉ា  
ឡៃយ៉ា។ ថ្ងៃមួយ នៅខណៈពេលកំពុងអង្គុយនៅកែងផ្លូវដីហុយមួយកន្លែង  
ចុកចាប់ដោយជំងឺរាគម្ពូលនិងកំពុងស្រមៃចង់ត្រាំខ្លួននៅក្នុងអាងទឹកក្តៅ  
ឧណ្ហៗ គាត់ស្រាប់តែភ្ញាក់រលឹកខ្លួនថា៖ “មើលទៅប្រហែលជាខ្ញុំអាច ‘ស្វែង  
រកការត្រាស់ដឹង’ នៅសណ្ឋាគារ Ritz-Carlton ក៏បានដែរ គឺមិនចាំបាច់មក  
ទីបេនេះទេ!”

វាស្តាប់មើលទៅរ៉ូមេនទិចក្នុងការដើរស្វែងរកអត្ថន័យជីវិតនៅទី  
បេ ប៉ុន្តែការត្រាស់ដឹងនៅទីបេគឺសម្រាប់តែជនជាតិទីបេតែប៉ុណ្ណោះ! អត្ថ  
ន័យជីវិតសម្រាប់មនុស្សភាគច្រើនគឺអាចរកបាននៅតាមជ្រុងរបស់ខ្លួន  
គឺមិនចាំបាច់ទៅណាឆ្ងាយឡើយ។

**មេរៀនដែលយើងខ្លាច**

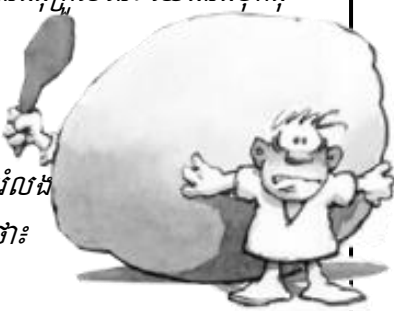
មធ្យោបាយតែម្យ៉ាងគត់ដើម្បីកម្ចាត់សេចក្តីភ័យខ្លាចគឺត្រូវប្រឈម

មុខនឹងវាតែម្តង។ ដោយសារយើងតែងតែស្រូបទាញបទពិសោធន៍ដែល  
 យើងចាំបាច់ត្រូវការរៀននៅក្នុងជីវិត ពេលខ្លះយើងក៏ស្រូបទាញបទ  
 ពិសោធន៍ដែលធ្វើឲ្យយើងភ័យខ្លាចផងដែរ។

ដូច្នេះបើយើងភ័យខ្លាចនឹងភាពល្ងង់ខ្លៅដែលធ្វើឲ្យយើងធ្លាក់ខ្លួន  
 ជាប់បំណុលគេ ច្រើនជាងអត់ អ្នកមុខជាជួបនឹងបញ្ហានេះមិនខាន។ បើអ្នក  
 ខ្លាចភាពឯក អ្នកនឹងទាក់ទាញភាពឯក។ បើអ្នកខ្លាចសេចក្តីខ្មាស់អៀន អា  
 ការៈខ្មាស់អៀននឹងលេចចេញលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែការនេះគឺជា  
 មធ្យោបាយដែលជីវិតប្រើប្រាស់ដើម្បីជម្រុញឲ្យយើងត្រូវតែអភិវឌ្ឍខ្លួន  
 លូតលាស់តែប៉ុណ្ណោះ។

**គំនិតសំខាន់**

យើងម្នាក់ៗគឺសុទ្ធតែជា “ដើមហេតុ”។ គំនិតរបស់យើងស្រូបទាញនិងបង្កើតស្ថានភាព  
 នានា។ នៅពេលយើងផ្លាស់ប្តូរ យើងនឹងទាក់ទាញស្ថានភាពផ្សេងខុសពីមុន។ ពេល  
 យើងរៀនមេរៀនអំពីបញ្ហាបំណុល ការងារ ស្នេហា ពេលនោះយើងអាច ក) នៅបន្ត  
 ជាប់គាំងនៅក្នុងមេរៀនដដែលហ្នឹង ឬ ខ) នៅបន្តទទួលមេរៀនដដែលប៉ុន្តែនៅក្នុង  
 កញ្ចប់ ផ្សេងៗ ជីវិតមានដំណើរការបែបនេះឯង។ យើងបុកនឹងដុំគ្រួសតូចមួយ គឺគ្រាន់  
 តែសញ្ញាប្រកាសអាសន្ន។ នៅពេលយើងមិនអើពើនឹងដុំគ្រួសនេះ យើងនឹងបុកដុំ  
 គំរាម បើមិនអើពើនឹងដុំគំរាមទៀត យើងនឹងត្រូវកិន  
 សំប៉ែតដោយសារថ្នាំកំរាមមិនខាន។ ប្រសិនបើ  
 យើងស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង យើងមុខជាអាចមើល  
 ឃើញសញ្ញាអាសន្នទាំងឡាយដែលយើងបានមើលរំលង  
 ហើយពេលនោះហើយដែលយើងឈប់ប្រើពាក្យថា៖  
 “ហេតុអ្វីមកកើតលើខ្ញុំទៅវិញ?”





### ៣. ការរស់នៅ និង ការរៀនសូត្រ

“ទាល់តែដើរចុះទៅពាតសមុទ្រជ្រៅទើបយើងអាចរកឃើញរតនៈសម្បត្តិនៃជីវិត។ កន្លែងដែលអ្នកដួលគឺជាកន្លែងដែលមានកប់នូវរតនៈសម្បត្តិរបស់អ្នក។ រូងដែលអ្នកខ្លាចមិនហ៊ានចូល អាចប្រែជាប្រភពដែលពេញដោយធនធានដែលអ្នកកំពុងតែស្វែងរក” -Joseph Campbell

ជីវិតមិនចេះតែមានសេចក្តីឈឺចាប់រហូតនោះទេ ប៉ុន្តែយ៉ាងណាក៏ដោយសេចក្តីឈឺចាប់គឺនៅតែជាដើមហេតុសំខាន់បំផុតដែលជម្រុញឲ្យយើងផ្លាស់ប្តូរ។ បើមិនទាន់ឈឺចាប់ជាស្ថាពរទេ យើងនៅតែធ្វើពីដូចជាគ្មានអ្វីកើតឡើង។ ភាពក្រអឺតក្រទមរបស់យើងស្រែកថា៖ “ខ្ញុំមិនអីទេ”។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលជីវិតមានសេចក្តីឈឺចាប់សុសសាច់ នៅពេលយើងឯកាពេញទី ឬពេលយើងមានសេចក្តីភ័យខ្លាចពេញទំហឹង យើងចាប់ផ្តើមទន់ជង្គង់។ ពេលនោះភាពក្រអឺតក្រទមរបស់យើងហារមាត់និយាយលែងចេញទៀតហើយ ហើយវាក៏ជាពេលដែលយើងចាប់ផ្តើមបើកអារម្មណ៍ពិតឡើងផងដែរ។ ដូច្នេះសេចក្តីឈឺចាប់ជម្រុញទឹកចិត្តឲ្យយើងទទួលស្គាល់ការពិត។

ជានិច្ចកាល វាងាយខ្លាំងណាស់ធ្វើខ្លួនដូចជាទស្សនវិទូម្នាក់បញ្ចេញទស្សនវិជ្ជាស្តីអំពីភាពឈឺចាប់របស់អ្នកដទៃ! យើងមើលទៅដើមហើយនិយាយថា៖ “ការដាច់យ៉ៃនេះគឺជាបទពិសោធន៍ល្អមួយទុកឲ្យគាត់រៀន

សូត្រ”។ យើងមើលទៅម៉ារីហើយនិយាយថា៖ “ការលែងលះគ្នានេះជួយឱ្យ  
 នាងមានភាពឯករាជ្យលើខ្លួនឯង”។ យើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែយល់ព្រមថា ៖  
 “ឧបសគ្គធ្វើឱ្យយើងខ្លាំងជាងមុន”។

ប៉ុន្តែនៅពេលឧបសគ្គរបស់យើងកើតឡើង យើងដូចជាមិន  
 សប្បាយចិត្តទាល់តែសោះ។ យើងនិយាយថា៖ “ព្រះជាម្ចាស់អើយ ហេតុអ្វី  
 មានរឿងបែបហ្នឹង? សូមមេត្តាប្រទានឧបសគ្គណាដែលងាយៗឱ្យខ្ញុំមក!”។  
 ជាអកុសល ឧបសគ្គដែលពិតប្រាកដគឺមិនដែលងាយស្រួលនោះឡើយ។

**ប្រសិនបើខ្ញុំអាចមានមនុស្សល្អមួយចំនួននៅក្នុងជីវិត...**



យើងប្រហែលជាមើលមកជីវិតខ្លួនឯង  
 ហើយនិយាយ៖ “បើខ្ញុំគ្មានប្តីកម្លាំងនិងកូនរពិស  
 ទាំងអស់នេះទេ ខ្ញុំអាច  
 អភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យប្រសើរ  
 ជាងនេះបានមិនខាន...”។  
 ខុសហើយ! តាមពិតឧបសគ្គ

ទាំងអស់ហ្នឹងគឺជាកត្តាដែលធ្វើឱ្យអ្នកត្រូវតែអភិវឌ្ឍខ្លួនទៅវិញទេ។

មនុស្សនៅក្នុងជីវិតរបស់យើងគឺសុទ្ធតែជាគ្រូរបស់យើងទាំងអស់  
 ដូចជាស្វាមីដែលដេកទ្រមុកនិងចូលចិត្តបើកទ្វារទូមិនបិទ កូនដែលមិនចេះ  
 ស្តាប់បង្គាប់ អ្នកជិតខាងដែលចូលចិត្តចតឡាននៅលើផ្លូវដើរ . . . ។ល។

ដោយសារតែរស់នៅតាមផ្ទះទម្លាប់ចាស់យូរពេកទើបយើងចូលចិត្ត  
និយាយប្រាប់ខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំនឹងរីករាយជាងនេះប្រសិនបើមនុស្សទាំងអស់  
ហ្នឹងធ្វើខ្លួនឲ្យបានសមរម្យ!” ។

បើភរិយាអ្នកធ្វើឲ្យខ្ញុំខឹងសម្បារ ពេលនោះទម្លាប់របស់អ្នកគឺយក  
កំហឹងទៅដោះស្រាយវា ភ្លេចថានាងគឺជាមនុស្សល្អម្នាក់ដែលជួយធ្វើកិច្ច  
ការអ្នកនៅក្នុងផ្ទះសម្បែង ជាដៃគូសកម្មម្នាក់! ដែលទាំងអស់នេះគឺដូចជា  
សំណាងអស្ចារ្យមួយរបស់ខ្ញុំ!

អ្នកប្រហែលជាស្រែកថា៖ “ខ្ញុំនឹងលែងនាងចោល! ទាល់តែធ្វើ  
អញ្ចឹងទើបដោះស្រាយបញ្ហាបាន!” ។ ប៉ុន្តែវានឹងជួសជុលបញ្ហាបានលុះ  
ត្រាតែអ្នកទៅរៀបការជាមួយស្រ្តីណាដែលមិនធ្វើឲ្យអ្នកខឹង តែបើជួបនឹង  
ស្រ្តីដែលធ្វើឲ្យអ្នកខឹង ពេលនោះអ្នកនឹងមានបញ្ហាបែបនេះដដែល។

**គំនិតសំខាន់**

មនុស្សដែលដើរចូលមកក្នុងជីវិតរបស់អ្នកគឺសុទ្ធតែជាគ្រូរបស់អ្នក។ បើទោះបីជាគេ  
នោះធ្វើឲ្យអ្នកឆ្គួតក៏ដោយក៏គេបង្រៀនអ្នកដែរព្រោះគេបង្ហាញថាដែនកំណត់នៃ  
អារម្មណ៍របស់អ្នកគឺនៅត្រង់ចំណុចណា។ ដោយសារពួកគេគឺសុទ្ធតែជាគ្រូរបស់អ្នក  
វាមិនមានន័យថាអ្នកត្រូវតែចូលចិត្តពួកគេនោះឡើយ។

**មួយជំហានម្តងៗ**

ជីវិតគឺប្រៀបដូចជាជណ្តើរមួយ។ ដើម្បីអាចឡើងទៅលើបាន  
យើងត្រូវតែជួសជុលកាំដែលយើងកំពុងឈរលើ មិនថាកាំមួយហ្នឹងគឺជា

ការងារ ទំនាក់ទំនង លុយកាក់ ឬអ្វីក៏ដោយនោះឡើយ។ នៅពេលកាំប្លឹង ត្រូវបានជួសជុលរួចរាល់ហើយ យើងឡើងទៅកាំបន្ទាប់ទៀត។ មនុស្សធ្វើ ការលើកាំជណ្តើររបស់ខ្លួនខុសៗគ្នាដូចខាងក្រោម៖

**“ខ្ញុំស្អប់កាំមួយនេះណាស់ - ខ្ញុំចង់ឈរលើកាំផ្សេងពីនេះ”** ស្ថានភាព បែបប្លឹងកើតឡើងនៅពេលយើងកំពុងជាប់គាំង។

**“ខ្ញុំចង់បានជណ្តើររបស់អ្នកផ្សេង”** ប្លឹងគេហៅថាការច្រណែន  
**“ជណ្តើរនេះវាកើតខ្មោចយឺតវា - ខ្ញុំនឹងលោតចេញពីវា”** ប្លឹងគេ ហៅថាធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯង។

នៅពេលណាយើងជាប់គាំង យើងប្រហែលជាសួរខ្លួនឯងថា៖ “តើ អ្វីដែលខ្ញុំមិនបានជួសជុល?”

**តើពេលណាទើបជីវិតប្រែជាងាយស្រួលជាងនេះ?**

វាគ្មានពេលវេលាបែបនេះឡើយ! ប៉ុន្តែអ្នកអាចរៀនដោះស្រាយ ជីវិតឲ្យបានល្អជាងមុនបាន។ នៅពេលអ្នកបានចុះក្នុងត្រាមករស់នៅលើភព ផែនដីនេះហើយ អ្នកបានទទួលយល់ព្រមចូលរៀន “ថ្នាក់ស្តីអំពីជីវិត” ជា ស្ថាពររួចបាត់ទៅហើយ។ មានន័យថា **ដរាបណាអ្នក នៅតែដកដង្ហើម ថ្នាក់រៀនមួយនេះនៅតែបន្ត ជាប់ជានិច្ច មិនឈប់សោះឡើយ។**



យើងចេះតែគិតថា នៅពេល

យើងរៀនចប់ថ្នាក់បឋមសិក្សា ថ្នាក់វិទ្យាល័យ ថ្នាក់សម្រាប់យុវវ័យ . . . នៅ  
ពេលយើងមានការងារធ្វើ ជីវិតរបស់យើងនឹងងាយស្រួលមិនខាន។ ប៉ុន្តែវា  
មិនដូច្នោះទេ។ គ្មាននរណាម្នាក់ធ្លាប់រំលឹកយើងទាល់តែសោះ! ដូច្នេះវាគ្មាន  
អ្វីចម្លែកទេថាយើងប្រែជាម្តាយម៉ែមិនចេះស្រាកស្រាន្តឡើយ!



យើងមើលទៅអ្នកដទៃ ហើយដោយសារមើលពីចម្ងាយ អ្នក  
ឃើញពួកគេដូចជាដើរយ៉ាងងាយស្រួលនៅលើផ្លូវ ប៉ុន្តែតាមពិតពួកគេក៏  
កំពុងតែជំនះនឹងបញ្ហារបស់ខ្លួនឯងដែរ . . . បើមើលទៅកំពុងរស់សុខ  
ស្រួល។ គាត់ចូលនិវត្តដោយទទួលបានប្រាក់សោធននិវត្តមួយខ្ពស់ ចំណែក  
ឯផ្ទះក៏បង់រំលស់អស់សព្វគ្រប់ គាត់បើកឡានទំនើប ញ៉ាំអាហារនៅ  
ភោជនីយដ្ឋានល្អៗ គាត់ដើរលេងនៅក្រៅប្រទេស និង លេងវាយកូន  
ហ្គោលថែមទៀតផង។ តាមពិតអ្វីដែលយើងមិនបានដឹងនោះគឺគាត់កំពុង

ស្មុគស្មាញព្រោះកំពុងបង្កើនប្លង់ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងរបស់គាត់ ដំបូលផ្ទះ  
កំពុងតែលេច កូនប្រុសរបស់គាត់កំពុងញៀនថ្នាំ ហើយមានចោរមួយក្រុម  
បានចូលលួចម៉ាស៊ីនរបស់គាត់ថែមទៀតផង។

និយាយរួមទៅ យើងទាំងអស់គ្នាគឺសុទ្ធតែមានសេចក្តីទុក្ខជាប់ជា  
ប្រចាំរៀងៗខ្លួន។

**មូលហេតុមួយទៀតដែលបញ្ជាក់ថាជីវិតមិនអាចស្រួលជាងនេះរហូត  
ឡើយ...**

នៅពេលអ្វីៗបានប្រែជាងាយស្រួលជាងមុន ពេលនោះយើងនឹងរក  
បញ្ហាបន្ថែមទៀត។ យើងនិយាយនឹងខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំបិទភ្នែកក៏ធ្វើការនេះ  
បានដែរ! ខ្ញុំត្រូវការកិច្ចការធំជាងនេះ”។ នៅពេលជីវិតជាយុវវ័យប្រែជា  
ងាយស្រួលខ្លាំងពេក យើងចាប់ផ្តើមបង្កើតគ្រួសារ! នៅពេលផ្ទះត្រូវបង់  
រំលស់ដាច់ស្រេចអស់ហើយ យើងទិញផ្ទះមួយទៀតដែលធំជាង! ការនេះ  
មិនមែនមានន័យថាពិភពលោកធ្វើឲ្យជីវិតយើងស្មុគស្មាញនោះទេ តែតាម  
ពិតយើងទេដែលធ្វើឲ្យខ្លួនឯងស្មុគស្មាញ។

**ដូច្នេះតើខ្ញុំធ្វើយ៉ាងម៉េចទៅដើម្បីកុំឲ្យខ្លួនឯងស្មុគស្មាញសឹងឆ្គួតដូច  
នេះ?**

វាគឺអាស្រ័យលើរបៀបដែលអ្នកប្រឈមមុខនឹងវា។

- ចូរកុំប្រើភាសាដូចជា៖ “ខ្ញុំមិនអាចសម្រាកនិងរីករាយនឹងខ្លួនឯងបាន  
ទេលុះត្រាតែ.....”។ ដូច្នេះចូរសម្រាកនិងរីករាយនៅឯណា៖

ពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើកិច្ចការទាំងឡាយ។

- ចូរសួរខ្លួនឯងឲ្យជាប់ជានិច្ចថា៖ “តើខ្ញុំកំពុងរៀនបានអ្វីខ្លះពីកិច្ចការនេះ?”

យើងមិនអាចបត់ជីវិតរបស់យើងឲ្យមានលំដាប់លំដោយនៅក្នុងប្រអប់តូចមួយបានឡើយ។ មនុស្សខ្លះមើលទៅសេចក្តីរីករាយថាជាត្តិស្រមៃដែលនៅសែនឆ្ងាយណាស់អំពីខ្លួន ហាក់ដូចជាពួកគេកំពុងលូនទាំងវេទនានៅលើសមុទ្រខ្សាច់សាហារ៉ាហើយឃើញសញ្ញាមួយពីចម្ងាយដែលបិតនៅខាងមុខដែលសរសេរថា ៖ “នេះគឺកន្លែងសប្បាយ!” ហើយពួកគេក៏និយាយនឹងខ្លួនឯងថា៖ “ប្រសិនបើខ្ញុំអាចយកវាមកដាក់នៅទីនេះ ខ្ញុំនឹងសប្បាយចិត្តមិនខាន ”។ ពួកគេមានហេតុផលត្រឹមត្រូវដើម្បីអះអាងថា ៖ “ឥឡូវនេះយើងមិនអាចសប្បាយរីករាយបានទេព្រោះយើងកំពុងតែជួសជុលបន្ទប់ទឹក ដូច្នេះចាំខែក្រោយ . . . . .”។ ដល់ខែក្រោយមកដល់កូនរបស់ពួកគេក៏ស្រាប់តែកើតជំងឺផ្តាសសាយ សត្វឆ្ការរំលោភភ្លើង ឯបងប្អូនជីដូនមួយក៏មកស្នាក់លេងនៅផ្ទះពួកគេមួយរយៈ ពេលនោះពួកគេក៏និយាយថា៖ “ចាំខែមេសាចាំ...”

## ការបង្រៀនអ្នកដទៃនូវមេរៀនមួយ

តើអ្នកធ្លាប់រីករាយបំផុត

ដោយសារតែបានអានសៀវភៅមួយក្បាលដែរឬទេ? អ្នកយកសៀវភៅនោះទៅកាន់មិត្តភក្តិម្នាក់ហើយនិយាយថា៖ “អាន



សៀវភៅនេះទៅ វាអស្ចារ្យខ្លាំងណាស់!”។ បន្ទាប់មកអ្នកអន្ទះសារង់ចាំឲ្យ  
គាត់ទូរស័ព្ទមករកអ្នកជាមួយនឹងក្តីរីករាយដូចក្តីរីករាយដែលអ្នកបានទទួល  
ពេលអានសៀវភៅនោះ។ ប៉ុន្តែគាត់មិនទូរស័ព្ទមកសោះ!

ប្រាំមួយខែក្រោយមកអ្នកសួរគាត់អំពីសៀវភៅគ្រាន់តែបាន  
ចម្លើយ៖ ក).គាត់មិនទាន់បានអានវានៅឡើយ និង ខ).គាត់ធ្វើឲ្យសៀវភៅ  
នោះបាត់ថែមទៀតផង។ មេរៀននៅទីនេះគឺថា ពេលអ្នកបានត្រៀមខ្លួនជា  
ស្រេចដើម្បីទទួលព័ត៌មានល្អ នោះវាមិនមែនមានន័យថាអ្នកផ្សេងបាន  
ត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដូចជាអ្នកនោះឡើយ។

**គំនិតសំខាន់**  
បើមនុស្សមិនសួរអ្នកទេ ជានិច្ចកាលមកពីពួកគេមិនចង់បានព័ត៌មាននោះពីអ្នក។

**ដូច្នេះតើខ្ញុំរៀនអ្វីពីដំបូន្មាននេះ?**

ចូរឆ្លុះបញ្ចាំងជីវិតរបស់អ្នកទៅនឹងចំណុចនេះ ពេលនោះអ្នក  
ប្រហែលជានឹងឃើញមូលហេតុដែលបានធ្វើឲ្យអ្នកជ្រើសរើសផ្លូវដែល  
អ្នកកំពុងដើរ។ អ្នកនឹងឃើញមនុស្សទាំងឡាយនៅអតីតកាលរបស់អ្នក ដូច  
ជាគ្រូបង្រៀន មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ និង សូម្បីតែអ្នកចម្លែកនៅលើយន្ត  
ហោះជាដើម ដែលអ្នកទាំងនោះបានផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវទិសដៅ។ អ្នកនឹងចងចាំ  
ឡើងវិញនូវសៀវភៅមួយក្បាលអ្នករកឃើញនៅក្នុងហាងដែលគេ  
បោះបង់ចោល ហើយដែលសៀវភៅនោះបានផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិតរបស់អ្នក។  
អ្នកនឹងនឹករលឹកដល់ “ឧបទ្វីបហេតុ” ដែលអ្នកធ្លាប់ឆ្កួតកាត់ ដូចជាកើតជំងឺ



បេះដូង ការធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ភាពបរាជ័យ និង វិបត្តិបរិញ្ញាវត្ថុជាដើម ដែលឧបទ្វីប  
ហេតុទាំងអស់នោះបានធ្វើឲ្យអ្នកប្រែជាមនុស្សរឹងមាំជាងមុន ឬ បានបង្ហាត់  
អ្នកឲ្យមានសេចក្តីមេត្តាធម៌ថែមទៀតផង។ អ្នកក៏នឹងមើលឃើញ  
“ភយន្តរាយ” ទាំងឡាយ បើពិចារណាឲ្យវែងឆ្ងាយទៅ នឹងយល់ថាវិបត្តិ  
ដែលបានកើតឡើងទាំងអស់នោះគឺជាផ្នែកមួយនៃជីវិត។ អ្នកប្រហែលជា  
ទទួលអារម្មណ៍ថាបុគ្គលមកអ្នកបានរៀនមេរៀនជាច្រើនដែលបានកើតឡើង  
ទៅតាមលំដាប់លំដោយរបស់វា។ អ្នកក៏ប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ថារឿង  
មួយតែងតែដឹកនាំអ្នកទៅកាន់រឿងមួយទៀតជានិច្ច។

មុនដំបូងវាពិបាកខ្លាំងណាស់ក្នុងការមើលទៅភយន្តរាយនៅក្នុងផ្លូវ  
វិជ្ជមាន។ មានពេលខ្លះយើងនិយាយប្រាប់ខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំមិនដែលយល់ព្រម  
ឲ្យឈុតមួយនេះចូលមកក្នុងសាច់រឿងនៃជីវិតរបស់ខ្ញុំនោះទេ អូព្រះជា  
ម្ចាស់ ព្រះអង្គខុសហើយ ខុសធំណាស់!” ។ វាធ្វើឲ្យយើងចំណាយអស់ពេល  
ប្រាំមួយខែទម្រាំយើងអាចដឹងសេចក្តីពិតថាការបណ្តេញចេញពីការងារនេះ  
គឺពិតជាផ្នែកមួយនៃដំណើរជីវិតប្រាកដមែន!

ពិភពលោកគឺជាគ្រូបង្រៀនម្នាក់ដែលអត់ធ្មត់ហើយម៉ឺងម៉ាត់ថែម  
ទៀតផង។ ចូរមើលទៅសញ្ញាដែលវាបង្ហាញអ្នក ពេលនោះជីវិតរបស់អ្នក  
នឹងប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងរលូនមិនខាន។ ផ្ទុយមកវិញ បើធ្វើប្រហែសមិនទទួល  
ខុសត្រូវនិងមិនយកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីដែលសំខាន់ អ្នកនឹងស្រូបទាញមេ  
រៀនធ្ងន់ធ្ងរមិនខាន ឧទាហរណ៍ដូចជាការក្ស័យធន ការលែងលះ ឬ ជំងឺ  
ខ្សោយបេះដូងជាដើម។

ប្រែប្រួលជាប្រភេទថា ៖ “លើលោកនេះវាគ្មានវិចីជីវិតស្តី  
 ទេ។ ឲ្យតែមនុស្សចង់ទៅកន្លែងណា គេនឹងទៅកន្លែងនោះហើយ គឺគេមិន  
 មែនដើរតាមដងវិចីជីវិតស្តីនោះឡើយ” ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាប្រែប្រួលពង្រីក  
 ស្មារតីរបស់គាត់ដើម្បីពិនិត្យមើលអ្វីៗដែលកំពុងកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់  
 គាត់ ពេលនោះគាត់ប្រហែលនឹងមើលឃើញថាជីវិតរបស់គាត់គឺពិតជាមាន  
 ដំណើរទៅតាមដងវិចីមួយដែលត្រូវបានកំណត់មែនមិនខាន។

### ដូច្នេះតើមេរៀនបន្ទាប់របស់ខ្ញុំគឺនៅកន្លែងណាទៅ?

ពួកវាជានិច្ចកាលគឺបិតនៅក្រោមច្រមុះរបស់យើងតែម្តង ហើយ  
 ជាញឹកញាប់យើងបានស្គាល់ពួកវារួចទៅហើយ ហើយយើងកំពុងតែប្រាថ្នា  
 ឲ្យពួកវាចេញបាត់ទៅណាឲ្យឆ្ងាយថែមទៀតផង!





# ២

**ធម្មជាតិមិនដែលស្រឡាញ់មួយស្តាប់មួយ  
នោះឡើយ!**

*ភាពជោគជ័យនិងសេចក្តីរីករាយរបស់អ្នកគឺត្រូវពឹងផ្អែកលើច្បាប់ធម្ម  
ជាតិនិងគោលការណ៍សកល ហើយវាថែមទាំងពឹងផ្អែកលើរបៀបប្រើ  
ប្រាស់ច្បាប់និងគោលការណ៍ទាំងនោះផងដែរ។*



១.ច្បាប់ “លូតលាស់របស់គ្រាប់ធញ្ញជាតិ”

២.ច្បាប់ “ហេតុនិមិត្ត”

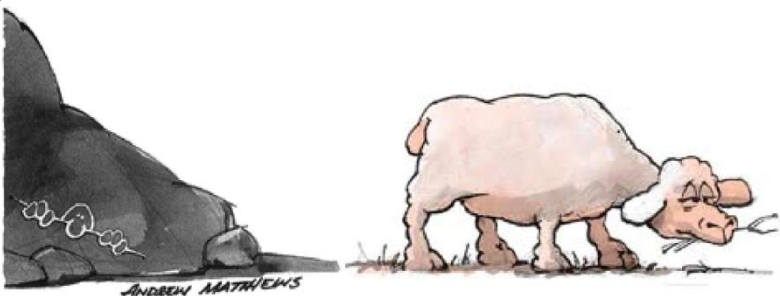
៣.នៅពេលខ្លួនអ្នកប្រសើរឡើង ល្បឿនជីវិតរបស់  
អ្នកក៏កាន់តែធំនិងស្មុគស្មាញ

៤.វិន័យផ្ទាល់ខ្លួន

៥.ចូររៀនសូត្របង្គន!

ច្បាប់សកល!

នៅពេលគ្រូខាងវិស័យផ្លូវចិត្តល្បីៗនិយាយអំពីដំបូន្មានរបស់ពួកគេ  
ពួកគេតែងតែលើកមកនិយាយនូវរឿងដែលទាក់ទងនឹង “ការដាំគ្រាប់  
ធញ្ញជាតិ” និង “ការដងទឹក” ។



មែនហើយពួកគេក៏និយាយផងដែរអំពីរដូវ ដំណាំ និង ត្រី ព្រោះមនុស្សកាលពីសម័យនោះយល់ជ្រៅជ្រះអំពីការដាំដំណាំនិងការនេសាទត្រីជាងអ្វីៗទាំងអស់។ ប៉ុន្តែធម្មជាតិគឺមានអត្ថន័យប្រាលជ្រៅជាងនេះឆ្ងាយណាស់។ ច្បាប់ធម្មជាតិគឺជាច្បាប់ដែលមានអត្ថិភាពជានិច្ច (ពីមុនក៏ដូច្នេះ ឥលូវក៏ដូច្នេះ ហើយតទៅថ្ងៃអនាគតក៏នឹងនៅតែដូច្នេះ)។ មិនខ្វល់ថាអ្នកគឺជាអ្នកឃ្លាលពពែឬជាអ្នកសរសេរកម្មវិធីកុំព្យូទ័រទេ ច្បាប់ធម្មជាតិអនុវត្តលើអ្នកដូចៗតែគ្នា។

# **១. ច្បាប់ “លូតលាស់របស់គ្រាប់ធុញជាតិ”**

នៅក្នុងសៀវភៅទីមួយរបស់ខ្ញុំក្រោមចំណងជើងថា “Being Happy” ខ្ញុំបានពិភាក្សាអំពីច្បាប់ធម្មជាតិមួយចំនួន។ នៅក្នុងជំពូកនេះវិញ ខ្ញុំនឹងនិយាយអំពីច្បាប់ធម្មជាតិច្រើនបន្ថែមទៀត។ ចូរយើងចាប់ផ្តើមពីច្បាប់របស់គ្រាន់ធុញជាតិ....

មេរៀនចេញអំពីគ្រាប់ធុញជាតិគឺ ៖ “អ្នកអាចច្រូតកាត់បានតែនៅបន្ទាប់ពីអ្នកដាំដំណាំតែប៉ុណ្ណោះ”។ អ្នកដឹកដីនិងស្រោចទឹកលើដំណាំដែលដែលអ្នកដាំ (នេះហៅថាការខិតខំប្រឹងប្រែង) បន្ទាប់មកអ្នករង់ចាំមួយរយៈ (នេះគេហៅថាការអត់ធ្មត់) ហើយបន្ទាប់មកអ្នកនឹងច្រូតកាត់យកផលរបស់ដំណាំនេះ។ ដូច្នេះ ការខិតខំប្រឹងប្រែង + ការអត់ធ្មត់ = លទ្ធផល ។

ជាញឹកញាប់មនុស្សយើងតែងមិនយល់ឬមិនខ្វល់អំពីគោលការណ៍សកលនេះឡើយ។ ពួកគេចូលចិត្តនិយាយថា “បើខ្ញុំដាក់គ្រាប់សណ្តែកដាំ

នៅថ្ងៃនេះ តើថ្ងៃស្អែកខ្ញុំនឹងទទួលបានអ្វីមកវិញ?” ហើយចម្លើយរបស់ សំណួរនេះងាយទេ ៖ “គឺបានគ្រាប់សណ្តែកដែលសើមទទឹក!” ហាំហាំ...!

**ច្បាប់របស់គ្រាប់ធុញជាតិ**ចែងថា៖ “អ្នកដាក់ដាំនៅថ្ងៃនេះ ហើយអ្នកនឹង ច្រូតកាត់វានៅថ្ងៃក្រោយ!”។ ចូរដាក់គ្រាប់សណ្តែកដាំឥឡូវនេះទៅ ហើយ អ្នកនឹងច្រូតកាត់វានៅក្នុងរយៈពេលបួនខែក្រោយ។ ប្រសិនបើមនុស្ស គ្រប់ៗគ្នាដាំដំណាំដើម្បីទុកហូបដោយខ្លួនឯង គេប្រាកដជាយល់អំពីបញ្ហា នេះច្បាស់មិនខាន។ ប៉ុន្តែជាអកុសល សម័យនេះគឺជាសម័យដែលគេហូប អាហារកញ្ចប់។

ហ្វ្រេងនិយាយថា “បើខ្ញុំមានការងារសមរម្យមួយ ពេលនោះខ្ញុំនឹងខំ ប្រឹងធ្វើការមិនខាន។ ប៉ុន្តែការងារដែលខ្ញុំកំពុងតែមាននេះគឺជាការងារលាង ចានប៉ុណ្ណោះ ដូច្នេះខ្ញុំខំប្រឹងបានការអី”។ គិតខុសហើយហ្វ្រេង! បើលោក ក្លាយជាអ្នកលាងចានដ៏ខ្លាំងពូកែម្នាក់នៅក្នុងទីក្រុងរបស់លោក ពេលនោះវា ច្បាស់ជាមាននរណាម្នាក់នឹងចាប់អារម្មណ៍លើលោកមិនខាន ឬនឹងមាន នរណាម្នាក់តម្កើងឋានៈឲ្យលោក ឬលោកនឹងមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯង ដែលអារម្មណ៍នេះនឹងលើកទឹកចិត្តឲ្យលោកស្វែងរកនិងទទួលបានការងារ ដែលលោកពិតជាចូលចិត្ត។

ដូច្នេះមុនដំបូងបង្អស់គឺត្រូវ**ខិតខំប្រឹងប្រែង** ហើយបន្ទាប់មកអ្នកនឹង បានផលដើម្បីច្រូតកាត់។ វាគឺជាគោលការណ៍ធម្មជាតិ។ អ្នកមិនអាចត្រលប់ គោលការណ៍នេះបានឡើយ។ ម៉ារីនិយាយថា “បើតម្កើងតំណែងឲ្យខ្ញុំ ខ្ញុំនឹង ឈប់ដេកនៅកន្លែងធ្វើការមិនខាន”។ ចំណែកឯហ្វ្រេងនិយាយថា “បើឲ្យ



ប្រាក់ខែខ្ញុំបន្ថែមទៀត ខ្ញុំនឹងលែងងាកឈឺៗមិនខាន”។ ចេននិយាយថា “បើ ខ្ញុំមានអាពាហ៍ពិពាហ៍ល្អ ខ្ញុំនឹងធ្វើល្អដាក់ថ្នាំខ្ញុំមិនខាន”។

កាតក្រេឌីតនិងរូបភាពផលិតផលអនុញ្ញាញលើកទឹកចិត្តយើងឲ្យ ទិញឥលូវនេះភ្លាមៗដោយបញ្ចុះតម្លៃរហូតដល់ចុងខែកុម្ភៈ ហើយពេលចូល ដល់ខែមីនាយើងក៏ដាច់យ៉ៃតែម្តង។ អ្វីៗផ្សេងទៀតគឺមានដំណើរដូចគ្នា នេះ។ ចូររកលុយឥលូវនេះសិនហើយចាំថាយនៅពេលក្រោយគឺវាល្អជាង ទិញឥលូវនេះសិនហើយចាំរកលុយបង់តាមក្រោយ។

មេរៀនមួយទៀតដែលយើងរៀនពីសួនច្បារគឺ ៖ នៅពេលអ្នកដាំ គ្រាប់សណ្តែកចំនួនមួយឡ(ចំនួន១២គ្រាប់) អ្នកនឹងមិនទទួលបានដើម សណ្តែកចំនួនមួយឡមកវិញនោះទេ។ ព្រៃដដាំគ្រាប់សណ្តែកមួយចំនួន នៅក្នុងសួនច្បាររបស់គាត់។ គ្រាប់មួយចំនួនត្រូវគ្រៀមស្វិតដោយពន្លឺព្រះ អាទិត្យ។ មួយចំនួនទៀតត្រូវខូច។ ចំណែកបីបួនគ្រាប់ទៀតត្រូវសត្វចាប់ ចឹកស៊ី។ ទីបំផុតព្រៃដនៅសល់គ្រាប់តូចៗតែពីរបីប៉ុណ្ណោះ ហើយគាត់ស្រែក ថា ៖ “វាអយុត្តិធម៌ណាស់!”។ អត់ទេព្រៃដ! ជីវិតគឺបែបនេះឯង។

ដើមជ្រូកមិត្តល្អឲ្យបានពីរបីនាក់ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមពីការជួបមនុស្ស ឲ្យបានច្រើននាក់។ ដើមជ្រូកបុគ្គលិកដែលល្អម្នាក់ អ្នកត្រូវធ្វើសម្ភាសយ៉ាង ហោចណាស់៥០នាក់។ ដើមជ្រូកអតិថិជនល្អពីរបីនាក់ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើម ទាក់ទងអតិថិជនឲ្យបានមួយរយនាក់។ ដើមជ្រូកឃើញអាហារមួយដែលអ្នក ចូលចិត្តបំផុត អ្នកត្រូវចូលភោជនីយដ្ឋានជាច្រើនកន្លែង។



គំនិត បុគ្គលិក និងសូម្បីតែមិត្តភក្តិរបស់អ្នកជាច្រើនអាចនឹងត្រូវ ប៉ៀងទៅតាមខ្យល់ឬត្រូវសត្វចឹកស៊ី។ ការណ៍នេះមិនមែនជាអ្វីដែលអ្នកត្រូវ ឈ្មោះតវ៉ានោះទេ តែវាគឺជាបញ្ហាដែលអ្នកត្រូវតែយល់ថាធម្មជាតិគឺបែប នេះឯង។ អ្នកត្រូវតែត្រៀមខ្លួនដើម្បីប្រឈមនឹងការពិតនេះ។

## ២. ច្បាប់ “ហេតុ/ផល”

បើសិនជាដើមជីវិតរបស់អ្នកគឺជាដើមដែលក្រិនមិនសូវលូតលាស់ ល្អ រឿងទីមួយដែលត្រូវធ្វើមុនគេបង្អស់គឺអ្នកត្រូវតែពិនិត្យមើលឡើងវិញ ថាអ្នកបាននិងកំពុងដាក់អ្វីខ្លះទៅក្នុងដើមនេះ។ មានមនុស្សខ្លះនិយាយថា ៖  
 “ខ្ញុំក្រោកនៅព្រឹកព្រលឹម បន្ទាប់មកខ្ញុំហាត់ប្រាណ ខ្ញុំរៀនសូត្រ ខ្ញុំចិញ្ចឹម

បីបាច់ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំជាមួយអ្នកដទៃ ខ្ញុំខំប្រឹងធ្វើការអស់កម្លាំងកាយចិត្ត ហើយទីបំផុតដូចជាគ្មានអ្វីល្អកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់ខ្ញុំសោះ”។ តើអ្នកធ្លាប់ ឮពាក្យសម្តីបែបនេះដែរឬទេ? ជីវិតរបស់អ្នកគឺជាបណ្តុំនៃរចនាសម្ព័ន្ធ ថាមពលមួយ។ ប្រសិនបើគ្មានអ្វីល្អកើតឡើងក្នុងជីវិតរបស់អ្នកទេ វាគឺជា កំហុសផ្ទាល់របស់អ្នក។ ល្អណាស់អ្នកទទួលស្គាល់ថាអ្វីៗដែលអ្នកបាន ដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកគឺជាកត្តាដែលបានកំណត់ស្ថានភាពរបស់ អ្នក ពេលនោះទើបអ្នកលែងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនជាជនរងគ្រោះទៅបាន។

យើងប្រហែលជាមើលទៅជីវិតរបស់អ្នកដទៃហើយស្រែកឡើង ថា៖ “ តើច្បាប់ហេតុ/ផលនេះវាយ៉ាងម៉េចចឹង? ”។ រាល់ត្រូវបានគេតម្កើង ឋានៈហើយយើងក៏ស្រែកឡើងថា៖ “ហេតុអ្វីបានជាគាត់សមនឹងឡើង ឋានៈ?”។ អ្នកជិតខាងរៀបចំពិធីអបអរសាទរខួបទី៤០ឆ្នាំនៃសុភមង្គលជីវិត អាពាហ៍ពិពាហ៍របស់ពួកគេហើយយើងក៏ស្រែកថា៖ “ហេតុអ្វីបានជាពួកគេ សំណាងល្អម្ល៉េះ?” ។ អ្វីៗកើតឡើងលើលោកនេះអាចធ្វើឲ្យយើងមិនយល់ ប៉ុន្តែច្បាប់ហេតុ/ផលគឺអនុវត្តលើមនុស្សទាំងអស់ដូចគ្នា។

រាល់ផលដែលធ្លាក់មកក្នុងជីវិតរបស់យើងគឺតែងបណ្តាលមកពី ហេតុដែលយើងបានបង្កើត(ដោយចេតនាក្តីឬអចេតនាក្តី ដោយដឹងខ្លួនឬ ដោយមិនដឹងខ្លួនក្តី)។ ប្រសូបបង្ហាញមុនស្នេហ៍ទៅកាន់នារីៗរបស់គាត់តាម រយៈពេជ្រនិងទឹកអប់។ នៅពេលពួកគេចាកចេញពីគាត់ គាត់ស្រែកឡើងថា ពួកគេស្រឡាញ់គាត់ព្រោះតែលុយរបស់គាត់ប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនបើអ្នកទៅ សួរត្រីហើយយកគ្រាប់ពេជ្រមកធ្វើជានុយ អ្នកនឹងចាប់បានតែត្រីណាដែល

ចូលចិត្តស៊ីគ្រាប់ពេជ្រតែប៉ុណ្ណោះ! តើសេចក្តីនេះស្តាប់មើលទៅគួរឲ្យភ្ញាក់  
ផ្អើលដែរឬទេ?

វេនឌីធ្វើដំណើរទៅទីក្រុងក្នុងសម្លៀកបំពាក់បង្ហាញដើមទ្រូង។  
ពេលនោះនាងស្រែកទាំងកំហឹងថាមនុស្សប្រុសត្រូវការតែខ្លួនប្រាណរបស់  
នាងតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រុសៗមួយចំនួនឈរហើយតាមសម្លឹងមើលចង្អុលគល់  
ដោះរបស់នាង! តើរឿងនេះវាចម្លែកមកពីណា?

**គំនិតសំខាន់**  
បើយើងស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង យើងមុខជាអាចសរសេរបញ្ជីរាយនាមនៃរបស់គ្រប់យ៉ាង  
ដែលបាននិងកំពុងកើតឡើងលើយើង ហើយថែមទាំងអាចមើលឃើញថាតាមពិតយើង  
ខ្លួនឯងទេដែលបាននិងកំពុងព្យាយាមបង្កើតរបស់ទាំងអស់នោះឡើង។ ចូរកុំខ្វល់ថាច្បាប់  
សកលកំពុងតែអនុវត្តលើអ្នកជិតខាងរបស់អ្នកបែបនេះឬបែបនោះ។ ផ្ទុយមកវិញ ចូរ  
ពិនិត្យមើលច្បាប់ហេតុ/ផលដែលកំពុងតែអនុវត្តលើជីវិតរបស់អ្នកខ្លួនឯង ដូចជាអនុវត្ត  
លើទំនាក់ទំនង លើភាពជោគជ័យ និង ការបរាជ័យរបស់អ្នក។ ពេលនោះអ្នកនឹងមាន  
សន្តិភាពផ្លូវចិត្តមិនខាន។

**៣. នៅពេលខ្លួនអ្នកប្រសើរឡើង ល្បែង  
ជីវិតរបស់អ្នកក៏កាន់តែធំនិងស្មុគស្មាញ**

នៅពេលយើងជោគជ័យលើប្តេជ្ញាចិត្តមួយ យើងចាប់ផ្តើមលេង  
ប្តេជ្ញាចិត្តមួយទៀតដែលធំជាងមុន... ហើយកាន់តែធំទៅៗ។

នៅពេលយើងចាប់ផ្តើមចូលសាលា យើងចាប់ផ្តើមពីថ្នាក់ទី១។

បន្ទាប់មកយើងឡើងទៅថ្នាក់ទី២ ទី៣ និងបន្តបន្ទាប់ទៀត។ វាគឺជាប្រព័ន្ធ  
សកលមួយ ហើយគោលការណ៍របស់វានោះគឺ “នៅពេលខ្លួនអ្នកប្រសើរ  
ឡើង ល្បែងជីវិតរបស់អ្នកក៏កាន់តែធំនិងស្មុគស្មាញ”។

នៅកន្លែងណាមួយលើដងវិថីជីវិត មនុស្សប្រែជាភ្លេចអំពីទស្សន  
វិជ្ជានេះ។ ប្រែប្រួលកំពុងពុះពាររកប្រាក់មកបង់ថ្លៃរំលស់ឡានរបស់គាត់។ ធ្វើ  
ការអស់រយៈពេល២០ឆ្នាំ គាត់បានសន្សំលុយបានត្រឹមតែ៨៧សែនគត់។  
គាត់ស្រែកថា៖ “បើខ្ញុំមានលុយមួយលានដុល្លារ ខ្ញុំនឹងរៀនអំពីរបៀបសន្សំ  
លុយ!” ។ ខុសហើយប្រៀប! បេសកកម្មរបស់លោកនៅពេលនេះគឺត្រូវ  
រៀនសន្សំលុយ១០ដុល្លារឲ្យបានសិនមុននឹងដល់១០០ដុល្លារ។ បន្ទាប់មក  
សន្សំ១០០ដុល្លារឲ្យបានសិនមុននឹងដល់១០០០ដុល្លារ . . . ហើយចេះតែបន្ត  
ធ្វើរហូតដល់មួយលានដុល្លារ។

ខេនឌីគឺជាអ្នកចម្រៀងនៅក្នុងរង្គសាលាមួយហើយនាងចង់ក្លាយ  
ជាតារាចម្រៀងល្បីល្បាញម្នាក់។ នាងនិយាយថា៖ “បើខ្ញុំមានទស្សនិកជន  
មួយពាន់នាក់ ខ្ញុំនឹងប្រឹងសម្តែងឲ្យពួកគេមើលឲ្យអស់ពីសមត្ថភាព។ ប៉ុន្តែ  
បើលោកគិតថាខ្ញុំគួរតែព្យាយាមសម្តែងឲ្យភ្ញៀវប្រាំប្រាំមួយនាក់នេះទស្សនា  
លោកនិយាយអញ្ចឹងគឺឆ្គួតហើយ! វាជាការខ្លះខ្លាយទេពកោសល្យអត់  
ប្រយោជន៍!” ។ ប៉ុន្តែតាមពិត នៅពេលខេនឌីរៀនអំពីរបៀបសម្តែងឲ្យ  
មនុស្សប្រាំមួយនាក់មើល បន្ទាប់មកនាងនឹងមានទស្សនិកជន១២នាក់  
បន្ទាប់មកនឹងមាន១០០នាក់ ហើយថ្ងៃណាមួយនឹងមានទស្សនិកជន១០០០  
នាក់មកមើលការសម្តែងរបស់នាង។

ដឹងលក់ប៉ុណ្ណានាវាបំរុងចេញអំពីការិយាល័យតូចមួយ។ គាត់មាន បុគ្គលិកម្នាក់ប៉ុណ្ណោះ ហើយគាត់កំពុងគិតចង់បញ្ឈប់នាងពីការងារ។ ដឹង ត្បូញត្បែងថា៖ “បើខ្ញុំមានបុគ្គលិកល្អ១២នាក់ ខ្ញុំនឹង . . . .” ។ ទេដឹង! លោក មិនអាចចាប់ផ្តើមភ្លាមធ្វើការបានល្អជាមួយក្រុមការងារចំនួន១២នាក់ឡើយ លុះត្រាតែលោកចាប់ផ្តើមធ្វើការឲ្យបានល្អជាមួយក្រុមដែលមានសមាជិក ពីរនាក់ជាមុនសិន។

ជីវិតគឺជាការលូតលាស់ម្តងមួយកាំៗ។ សំណួរសំខាន់ជាទីបំផុតដែល ខ្ញុំចង់សួរអ្នកនោះគឺ “តើអ្នកប្រើប្រាស់របស់ដែលអ្នកកំពុងមាននៅក្នុងដៃ បានច្រើនប៉ុន្មានហើយ?” ។ ចម្លើយប្រហែលជា “មិនច្រើនទេ!” ។ ដូច្នេះ ហើយទើបដូចជាគ្មានអ្វីប្រសើរជាងមុនសោះនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

**គំនិតសំខាន់**  
*ពិភពលោកផ្តល់រង្វាន់អាស្រ័យលើការប្រឹងប្រែង មិនអាស្រ័យលើការដោះសារឡើយ!*

**របស់មួយនាំអ្នកទៅកាន់របស់មួយទៀត**

នៅពេលដែលពិភពលោករបស់ខ្ញុំហាក់ដូចជាគាំងស្ទុកស្តើង ខ្ញុំតែង តែក្រឡេកមើលទៅអ្នកដទៃដែលកំពុងមានជីវិតសប្បាយរីករាយអស្ចារ្យ ហើយគួរនឹងខ្លួនឯងថា ៖ “ហេតុអ្វីបានជាជីវិតរបស់ពួកគេប្រែជាផ្លែម ឆ្អែមខ្លាំងម្ល៉េះ?” ។ ក្រោយមកទើបខ្ញុំរកឃើញថាគឺព្រោះតែពួកគេបាន ចាប់ផ្តើមនៅកន្លែងណាមួយនៃដងវិចីជីវិតរបស់ពួកគេ។ ការចាប់ផ្តើមតូច

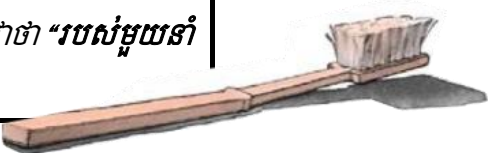
មួយនោះបាននាំពួកគេទៅកាន់កន្លែងមួយទៀតហើយមួយទៀត រហូតមកដល់ទីនេះ។

ពេលខ្លះយើងធ្វើកំហុសព្រោះតែ**ខំប្រឹងជ្រើសរើស**ខ្លាំងពេក។ យើងប្រហែលមិនទទួលយកការងារមួយដែលគេផ្តល់ឲ្យដោយហេតុផលថា៖ “**វាមិនមែនជាការងារដែលខ្ញុំចូលចិត្តទេ** ” ។ ខ្ញុំសូមណែនាំអ្នកថា បើនេះគឺជាការងារតែមួយគត់ដែលអ្នកអាចរកបានក្នុងកាលៈទេសៈនេះ ចូរចាប់យកវាទៅ បន្ទាប់មកធ្វើការងារនេះឲ្យបានល្អហើយសម្លឹងមើលថាវាកំពុងតែនាំអ្នកទៅកាន់របស់ផ្សេងៗទៀត។ បើអ្នកគ្មានរបស់ផ្សេងៗទៀតដើម្បីចាប់ផ្តើមទេ ចូរចាប់ផ្តើមតូច ចូរលោតចាប់វាភ្លាម។

សហគ្រិនម្នាក់ឈ្មោះ John McCormack ប្រាប់រឿងអំពីរបៀបដែលមិត្តរបស់គាត់ម្នាក់ឈ្មោះ Nick ទទួលបានការងារមួយនៅសហរដ្ឋអាមេរិច។ Nick គឺជាជនអន្តោប្រវេស។ គាត់គ្មានលុយហើយក៏មិនអាចនិយាយភាសាអង់គ្លេសបានដែរ។ គាត់បានដាក់ពាក្យធ្វើការងារជាអ្នកលាងចាននៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានអ៊ីតាលីមួយ។ មុនម៉ោងធ្វើសម្ភាសជាមួយម្ចាស់ហាង Nick បានដើរទៅកាន់បន្ទប់ទឹករបស់ភោជនីយដ្ឋានហើយលាងសម្អាតវាយ៉ាងស្អាត។ បន្ទាប់មកគាត់ចាប់យកច្រាស់មួយហើយដុសខាត់ឥដ្ឋរហូតដល់គ្មានស្នាមប្រលាក់ឡើយ។ ពេល Nick ដល់ម៉ោងទៅសម្ភាស ម្ចាស់ហាងព្យាយាមសួររកមូលហេតុ៖ “ហេតុអ្វីបានជាចូលទៅលាងបង្គន់ វាមានអ្វីកើតឡើងមែនទេ?”។ Nick ឆ្លើយថា “ព្រោះមកពីខ្ញុំចង់ធ្វើការជាអ្នកលាងចានខ្លាំងពេក”។

Nick ក៏ទទួលបានការងារនោះ។ មួយសប្តាហ៍ក្រោយមក ចុងភៅធ្វើអាហារសាឡាត់បានឈប់ពីការងារហើយ Nick ក៏ចាប់ផ្តើមតម្រង់ផ្លូវរបស់គាត់ទៅកាន់ក្លាយជាមេចុងភៅម្នាក់។ នៅពេលខ្ញុំព្យួរនុស្សនិយាយពាក្យថា៖ “ឥលូវនេះវាគ្មានការងារធ្វើទេ!” ខ្ញុំតែងតែនឹកឃើញដល់ Nick និង ប្រាស់ដែលគាត់យកទៅលាងឥដ្ឋនោះ។

**គំនិតសំខាន់**  
 ចូរចាប់ផ្តើមពីកន្លែងដែលអ្នកអាចរកបាន។ ចូរធ្វើឲ្យអស់ពីកម្លាំងកាយចិត្តនូវការងារដែលកំពុងបិទនៅចំពោះមុខអ្នក ហើយឱកាសថ្មីៗនឹងចាប់ផ្តើមស្វែងរកអ្នកមិនខាន។ នេះគេហៅថាការកសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះ។ ឬគេហៅវាថា “របស់មួយនាំអ្នកទៅកាន់របស់មួយទៀត” ។



### គោលការណ៍របស់សត្វកង្កែប

មានរឿងមួយដែលគេចូលចិត្តលើកមកនិយាយដែលស្តីអំពីសត្វកង្កែបនិងទឹកមួយផ្ទុះ។ រឿងនេះឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីច្បាប់ធម្មជាតិមួយដែលគេហៅថា **ច្បាប់វិវិធរិល(the law of deterioration)**។

ប្រសិនបើអ្នកយកកង្កែបមួយដែលឈ្លាសវៃហើយស្វាហាប់ ហើយទម្លាក់វាទៅក្នុងផ្ទុះទឹកមួយដែលទឹកកំពុងតែពុះ តើមានអ្វីកើតឡើង? ច្បាស់ណាស់ គឺកង្កែបលោតចេញមកវិញយ៉ាងលឿន! ព្រោះភ្លាមនោះ កង្កែបសម្រេចចិត្តថា “ទីនេះមិនសប្បាយទេ ខ្ញុំចេញទៅវិញហើយ!” ។



ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកយកកង្កែបដែលនេះហើយទម្លាក់វាទៅក្នុងធុងដែលមានទឹកត្រជាក់ស្រួលហើយលើកធុងនេះទៅដាក់លើចង្រ្កានភ្លើងមួយហើយតម្លើងភ្លើងបន្តិចម្តងៗ។ បន្ទាប់ តើនឹងមានអ្វីកើតឡើង? កង្កែបនោះមានអារម្មណ៍ត្រជាក់ខ្លួនស្រួល... ពីរបីនាទីក្រោយមកវានិយាយនឹងខ្លួនឯងថា៖ “ទីនេះកក់ក្តៅស្រួលខ្លួនណាស់”។ មិនយូរទេអ្នកនឹងទទួលបានកង្កែបឆ្អិនមួយក្បាល។

អ្វីទៅជាចំណុចអប់រំរបស់រឿងនេះ? គឺវាចង់ឆ្លុះបញ្ចាំងថា **ជីវិតកើតឡើងសន្សឹមៗ**។ ដូចកង្កែបនេះអញ្ចឹង យើងអាចប្រែជាមនុស្សល្អដ៏ខ្ពស់ហើយពេលដឹងខ្លួនគឺវាហួសពេលទៅហើយ។ ដូច្នេះយើងត្រូវតម្កល់ស្មារតីឲ្យជាប់ជានិច្ចលើអ្វីៗដែលកំពុងតែកើតឡើងនៅជុំវិញខ្លួន។

**សំណួរ** - ប្រសិនបើអ្នកក្រោកពីដំណេកនៅព្រឹកស្អែកហើយភ្លាមនោះស្រាប់តែខ្លួនប្រាណរបស់អ្នកឡើងទម្ងន់២០គីឡូក្រាមៗ តើអ្នកព្រួយបារម្ភដែរទេ? ច្បាស់ណាស់អ្នកប្រាកដជាបារម្ភ! អ្នកនឹងទូរស័ព្ទទៅមន្ទីរពេទ្យ៖ “សង្គ្រោះបន្ទាន់ៗ! ឥលូវនេះខ្ញុំស្រាប់តែធាត់ភ្លាមៗមិនដឹងខ្លួន!”។ ផ្ទុយមកវិញបើទម្ងន់នេះកើតឡើងសន្សឹមៗ ១គីឡូក្នុងមួយខែ ១គីឡូទៀតនៅខែក្រោយ និងចេះតែបន្តឡើង១គីឡូក្នុងមួយខែ យើងបែរជាមិនព្រួយបារម្ភអំពីវាឡើយហើយថែមបណ្តោយខ្លួនទៅតាមវាថែមទៀតផង។



បើថ្ងៃនេះអ្នកចំណាយលើសខ្ទង់ចំនួន១០ដុល្លារក្នុងមួយថ្ងៃ វាមើលទៅដូចជាគ្មានបញ្ហាធំដុំឡើយ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកធ្វើម្តងទៀតនៅថ្ងៃស្អែក ហើយម្តងទៀតនៅថ្ងៃបន្ទាប់ និងម្តងទៀតជារៀងរាល់ថ្ងៃ ទីបំផុតអ្នកនឹងដាច់យ៉ៃមិនខាន។ ចំពោះមនុស្សដែលដាច់យ៉ៃ មនុស្សដែលឡើងគឺឡូ និង មនុស្សដែលលែងលះគ្នា ហេតុការណ៍ទាំងនេះជានិច្ចកាលមិនកើតឡើងភ្លាមៗទាំងស្រុងតែម្តងនោះទេ។ វាកើតឡើងសន្សឹមៗ បន្តិចម្តងៗ ថ្ងៃនេះឡើងបន្តិច ថ្ងៃស្អែកឡើងបន្តិច ហើយទីបំផុតថ្ងៃធំក៏មកដល់៖ “អូចប់បាត់!” ហើយពួកគេក៏ស្រែកឡើងថា៖ “ហេតុអ្វីបានជាអញ្ចឹង?”។

**ជីវិតគឺជាដំណើរដែលកើនឡើងបន្តិចម្តងៗ។** របស់មួយបន្ថែមលើរបស់មួយទៀត ដូចតំណក់ទឹកដែលបំបែកថ្មមួយផ្ទាំង។ គោលការណ៍របស់កង្កែបកំពុងតែគ្រើនរំលឹកយើងឲ្យតាមដានមើលថានឹងមានអ្វីកើតឡើងនាពេលខាងមុខ។ ថ្ងៃនីមួយៗ យើងសួរខ្លួនឯងថា៖ “តើខ្ញុំកំពុងតម្រង់ទិសទៅកន្លែងណា? តើខ្ញុំមាំមួន មានសុខភាពល្អ រីករាយ និង មានបានជាងកាលពីឆ្នាំមុនដែរឬទេ?” ។ បើអត់ទេ យើងចាំបាច់ត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរទង្វើដែលយើងកំពុងតែធ្វើនៅសព្វថ្ងៃនេះចេញ។

ទីនេះគឺរបស់មួយដែលគួរឲ្យខ្លាច គឺ**គ្មានអ្វីនៅនឹងថ្កល់នោះឡើយ។** អ្វីៗគឺតែងតែប្រែប្រួលទៅមុខឬទៅក្រោយ ដូច្នេះបើអ្នកមិនរីកចម្រើនទៅមុខទេ អ្នកប្រហែលជាកំពុងតែរអិលថយក្រោយហើយ។



## ៤. វិន័យ

**ចូរដាក់វិន័យខ្លួនឯងឱ្យធ្វើការងារតូចតាចដែលអ្នកមិនចូលចិត្ត ហើយថ្ងៃណាមួយអ្នកនឹងមានសមត្ថភាពដើម្បីធ្វើការងារធំដែលអ្នកចូលចិត្ត មិនខាន។**

វិន័យមិនមែនជាពាក្យដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាចូលចិត្តឡើយ។ បើស្ទង់ ប្រជាច្រើនភាគរាប់រយ ការឈឺចាប់របស់ពាក្យនេះគឺអាចបំភាន់នៅកន្លែង មួយរវាងការឈឺនៃជំងឺពីរ គឺ *ការឈឺធ្មេញ* និង *ជំងឺរាគូស* ។ ប៉ុន្តែវិន័យ ផ្ទាល់ខ្លួនអាចធ្វើឱ្យអ្វីៗផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុងបាន។ ជីវិតគឺជាការដោះដូរ ៖ បើ ចង់បានរង្វាន់ក្នុងរយៈពេលយូរអង្វែង យើងត្រូវតែលះបង់ការសប្បាយក្នុង រយៈពេលខ្លី ។

ការដាក់វិន័យខ្លួនឯងឲ្យធ្វើកិច្ចការតូចៗ ដូចជា**ការអានសៀវភៅជា**  
**ជាងការមើលទូរទស្សន៍** ជាដើម អាចនាំអ្នកទៅកាន់កិច្ចការធំបាន ពោលគឺ  
 ធ្វើឲ្យគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកកាន់តែប្រសើរជាងមុន។ ការដាក់វិន័យខ្លួនឯង  
 ឲ្យធ្វើកិច្ចការតូចៗដូចជា **ការហាត់ប្រាណបីដងក្នុងសប្តាហ៍** អាចនាំអ្នកទៅ  
 កាន់កិច្ចការធំបាន ពោលគឺធ្វើឲ្យ**ជីវិតរបស់អ្នកមានសុខភាពល្អជាងមុន**។ ការ  
 ដាក់វិន័យតូចៗលើខ្លួនឯងដូចជា**ការសន្សំលុយចំនួន២០ដុល្លារក្នុងមួយថ្ងៃជា**  
**ជាងចាយម្តងឲ្យអស់ពីហោប៉ៅ** នឹងនាំអ្នកទៅកាន់កិច្ចការធំបាន ពោលគឺ  
**អ្នកនឹងមានលុយទិញផ្ទះល្វែងដោយខ្លួនឯង**។

គន្លឹះដើម្បីបង្កើតវិន័យលើខ្លួនឯងគឺមិនមែនធ្វើឡើងតាមរយៈ  
 អណ្តាតភ្លើងរបស់សន្ទុះចិត្តដែលនឹកឃើញភ្លាមធ្វើភ្លាមនោះទេ។ វាគឺត្រូវ  
 ធ្វើឡើងតាមរយៈការដឹងមូលហេតុច្បាស់លាស់ថាដើម្បីអ្វី។ ប្រសិនបើអ្នក  
 ដឹងច្បាស់មូលហេតុថាដើម្បីដោះបំណុលចេញឲ្យអស់ ពេលនោះវានឹង  
 កាន់តែងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកក្នុងការដកលុយមកសន្សំទុក។ ប្រសិនបើ  
 អ្នកដឹងច្បាស់មូលហេតុថាចង់បង្កើនគុណភាពជីវិតរបស់អ្នកឲ្យប្រសើរ  
 ឡើង ពេលនោះវានឹងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រ។

របស់ផ្សេងទៀតដែលទាក់ទងនឹង**វិន័យ** ៖ នៅពេលអ្នកមានវិន័យ  
 នៅក្នុងខ្លួន អ្នកមិនត្រូវការទទួលវិន័យពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅឡើយ ហើយជា  
 លទ្ធផល អ្នកនឹងដឹកនាំជីវិតដោយខ្លួនឯងហើយអ្នកដទៃមិនអាចបញ្ជាអ្នកឲ្យ  
 ធ្វើនេះឬធ្វើនោះបានឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញ នៅពេលអ្នកមិនមានវិន័យលើ  
 ខ្លួនឯងទេនោះ អ្នកនឹងទទួលវិន័យពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ។ មនុស្សដែលមិន

អាចដាក់វិន័យខ្លួនឯងបាន ជាញឹកញាប់ តែងតែផ្អាកទៅក្នុងការងារដែលមិត្ត  
ក្រោមការបង្គាប់បញ្ជាពីអ្នកដទៃ។ មនុស្សដែលគ្មានវិន័យទាល់តែសោះគឺ  
ជាមនុស្សដែលដាក់ខ្លោះខ្លួនឯង!

## សណ្តាប់ធ្នាប់

ច្បាប់ទីមួយដើម្បីលូតលាស់គឺ “សណ្តាប់ធ្នាប់”។ ដើម្បីឱ្យរបស់  
មួយរីកលូតលាស់ វាត្រូវការរចនាសម្ព័ន្ធមួយដែលល្អ។ ចូរក្រឡេកមើល  
ដើមផ្កាមួយដើម។ ចូរកាត់ដើមក្រូចមួយដើមហើយពិនិត្យមើលរចនា  
សម្ព័ន្ធខាងក្នុងរបស់វា ឬ ពិនិត្យមើលរចនាសម្ព័ន្ធរបស់ឃ្មុំមួយសំបុក ពេល  
នោះអ្នកនឹងឃើញផ្នែកនីមួយៗគឺសុទ្ធតែមានវិន័យដើម្បីធ្វើកិច្ចការរបស់វា  
រៀងៗខ្លួន។ ធម្មជាតិរក្សារបស់ដែលមានប្រយោជន៍ហើយបោះបង់របស់  
ដែលជាកាកសំណល់។ នេះគេហៅថាសណ្តាប់ធ្នាប់របស់ធម្មជាតិ។

បើអ្នកចង់ឱ្យអាជីវកម្មរបស់អ្នករីកចម្រើន អ្នកត្រូវតែមានយុទ្ធ  
សាស្ត្រយ៉ាងណាធ្វើឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់។ ដូចគ្នា បើអ្នកចង់ឱ្យជីវិតរីក  
ត្រសុំត្រសាយ ជីវិតរបស់អ្នកត្រូវតែមានសណ្តាប់ធ្នាប់។

ហ្វែនដិនិយាយថា៖ “ការិយាល័យរបស់ខ្ញុំរញ្ជើញភ្ញៀវខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែ  
វាគឺជាភាពរញ្ជើញភ្ញៀវដែលមានរចនាសម្ព័ន្ធត្រឹមត្រូវ។ ខ្ញុំពិតជាមានសមិទ្ធ  
ផលការងារខ្ពស់ខ្លាំងណាស់!” ។ អូ. . . ច្បាស់ហើយឬហ្វែនដ? ខ្ញុំបិទភ្នែក  
ស្រមៃឃើញហ្វែនដហាក់កំពុងតែត្រូវបានគេដាក់លើរទេះហើយរុញទៅ  
កាន់បន្ទប់រំកាត់ខ្នុរក្បាលដើម្បីរកក្រុមគ្រូពេទ្យរំកាត់មួយក្រុមដែលគ្មាន

សណ្តាប់ធ្នាប់។ ក្នុងបន្ទប់របស់ពួកគេគឺពោរពេញទៅដោយគំនរម្ពូល បង់រុំ របួស និង ដបថ្នាំចាស់ៗជាច្រើន។ គ្រូរះកាត់នោះនិយាយថា៖ “បន្ទូរ អារម្មណ៍ទៅប្រៀប។ នៅក្នុងបន្ទប់នេះគឺញើញើខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែយើង អាចគ្រប់គ្រងស្ថានភាពបានពេញទី កុំបារម្ភអី!” តើអ្នកយល់ថាប្រៀបមាន អារម្មណ៍បែបណាចំពោះស្ថានភាពនេះ។

នៅពេលកន្លែងមួយទាមទារឲ្យសកម្មភាពការងារប្រព្រឹត្តិទៅបាន ល្អ វាត្រូវតែមានសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អ។ អ្នកពន្លត់អគ្គិភ័យតែងតែដឹងច្បាស់ កន្លែងដែលពួកគេទុកម្ហូបសុវត្ថិភាព ចំណែកអ្នកបើឡានតែងមានកន្លែងតែ មួយគត់ដើម្បីទុកសោឡាន!

គ្មានអ្វីដែលអាចដុះលូតលាស់ល្អចេញពីគំនរកាកសំណល់រញ្ជើ រញ្ជើបានឡើយ។ ដូច្នេះចូរបៀបចំទូដាក់ឯកសាររបស់អ្នក។ ចូរសម្អាតផ្ទះ សម្រាមរបស់អ្នក។

មានរបស់មួយដែលអ្នកនឹងកត់សម្គាល់ គឺ៖ “លក្ខណៈខាងក្នុងគឺជា អ្នកកំណត់អាការៈខាងក្រៅ” ។ បរិស្ថានរបស់អ្នកគឺជាអ្នកនុះបញ្ចាំងការគិត របស់អ្នក។ ជានិច្ចកាល នៅពេលផ្ទះរបស់អ្នកមានសភាពរញ្ជើញើ វាផ្ទុះ បញ្ចាំងឲ្យឃើញថាជីវិតរបស់អ្នកក៏រញ្ជើញើផងដែរ។

**គ្មានការតស៊ូណាដែលខ្លះខាយកម្លាំងឥតប្រយោជន៍ឡើយ**

ចូរយកទឹកកកមួយដុំដែលត្រូវបានកកដោយកម្លាំងសីតុណ្ហភាព -50°C ហើយចាប់ផ្តើមដុតកម្ដៅវា។ បន្តិចមក គ្មានអ្វីកើតឡើងឡើយ។

ប្រើប្រាស់ថាមពលកម្ដៅច្រើនទៅហើយនៅមិនទាន់មានលទ្ធផល។ ភ្លាមនោះ ពេលសីតុណ្ហភាពឡើងដល់ ០°C ទឹកកកចាប់ផ្ដើមរលាយបន្តិចម្តងៗ ពេលសីតុណ្ហភាពចេះតែកើនឡើង ទីបំផុតទឹកកកបង្ហាញខ្លួនឡើង!

ឥលូវចូរចេះតែរក្សាការដុតកម្ដៅនេះឲ្យជាប់ៗ ម្តងទៀត មានថាមពលកម្ដៅជាច្រើនត្រូវបានប្រើប្រាស់ហើយវាគ្មានសេចក្ដីរីករាយកើតឡើងនៅឡើយ។ បន្ទាប់មក នៅប្រហែលជាសីតុណ្ហភាពឡើងដល់១០០ អង្សា ទឹកកកក្រោលហើយបង្កើតជាចំហាយ! វាប្រែជាពុះ!

គោលការណ៍អ្វីទៅ? ពេលខ្លះ សភាពខាងលើនេះក៏អាចកើតឡើងនៅក្នុងជីវភាពរស់នៅប្រចាំថ្ងៃផងដែរ គឺពេលដែលយើងចំណាយថាមពលច្រើនណាស់ ដូចជាលើគម្រោងឬកិច្ចការមួយ តែវាហាក់ដូចជាគ្មានលទ្ធផលអ្វីកើតឡើងឬប្រសើរឡើងទាល់តែសោះ។ ប៉ុន្តែ តាមពិតថាមពលរបស់អ្នកកំពុងតែបង្កើតការផ្លាស់ប្តូរតូចៗមួយចំនួនរួចទៅហើយ គ្រាន់តែអ្នកមើលវាមិនទាន់ឃើញតែប៉ុណ្ណោះ។ ចូរបន្តបញ្ជូនថាមពលរបស់អ្នកទៅក្នុងកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកនេះ ពេលណាមួយអ្នកនឹងមើលឃើញការផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុងកើតឡើងមិនខាន។ ចូរចងចាំគោលការណ៍នេះទើបអ្នកមិនព្រួយបារម្ភនិងមិនអស់សង្ឃឹម។

ខ្ញុំចូលចិត្តមើលមកខ្លួនឯងថាមានដំណើរការដូចជាហ្គេមម្យ៉ាងដែលគេហៅថា pinball<sup>1</sup> ។ ដូច្នេះគ្រប់ពេលវេលាដែលខ្ញុំប្រឹងប្រែងធ្វើអ្វី

<sup>1</sup> ជាហ្គេមបាញ់គ្រាប់ឃ្លីតូចៗនៅលើតុធំមួយ ហើយគេទទួលបានចុំគេបាញ់ចំគោលដៅ

មួយ ដូចជារៀបចំឲ្យស្អាត និងសៀវភៅ ជួយមិត្តភក្តិណាម្នាក់ រៀនគួរ  
 គំនូរ បង់ថ្លៃទឹកភ្លើង ឬសូម្បីតែសាកល្បងធ្វើអ្វីមួយហើយបរាជ័យ គឺខ្ញុំតែង  
 តែដាក់ពិន្ទុមួយឲ្យខ្លួនឯង ព្រោះខ្ញុំគិតថាកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់ខ្ញុំនីមួយៗគឺដូច  
 ជាការសន្សំរង្វាន់ដាក់ក្នុង “គណនីជីវិត” របស់ខ្ញុំដូច្នោះដែរ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនដឹងទេ  
 ថាតើមានប៉ុន្មានពិន្ទុដែលខ្ញុំនឹងទទួលបានពីរង្វាន់បន្ទាប់ឡើយ។ ផ្គត់គំនិតនេះ  
 ធ្វើឲ្យខ្ញុំមានសេចក្តីរីករាយនឹងកិច្ចការងារទាំងឡាយដែលខ្ញុំកំពុងតែធ្វើជា  
 ជាងធ្វើឲ្យខ្ញុំរំពឹងចង់តែបានលទ្ធផលធំៗ។ ហើយជាវិធានការ នៅពេល  
 ការរំពឹងរបស់ខ្ញុំកាន់តែតិច វាកាន់តែធ្វើឲ្យខ្ញុំរីករាយ, “បឹងហ្គោ រួចរាល់  
 ហើយ!” - មានការងារថ្មីមួយទៀតចូលមកហើយ បានទទួលសំបុត្រអញ្ជើញ  
 មួយទៀតហើយ បានផ្ញើសំបុត្ររួចរាល់ហើយ . . . ។ល។

**រលក**

យើងដឹងពីរលក ដូចជារលកសម្តែង រលកពន្លឺ រលកខ្យល់ រលកអគ្គិសនីជាដើម។ ចំណែកឯជីវិតក៏មានរលករបស់វាដែរ គេហៅថា  
 វាថា “រលកជីវិត”។ បើតាមន័យធម្មតា ពេលគឺមិននិយាយតាមពាក្យ  
 បច្ចេកទេសបែបវិទ្យាសាស្ត្រ  
 ពាក្យរលកគឺសំដៅដល់របស់  
**ទាំងឡាយដែលតែងតែធ្វើ**  
**ដំណើរជាក្រុមៗ ជាបាច់ៗ ឬ ជា**  
**ចង្កោម។**





ដូច្នេះបើផ្អែកលើនិយមន័យនេះ យើងឃើញថាវិបត្តិត្រួសារ ការ  
អញ្ជើញក្នុងពិធីរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬ ការជួសជុលឡាន គឺសុទ្ធតែជា  
ចង្កោមនៃសកម្មភាព។ ការពិចារណានិងការចងចាំសេចក្តីនេះនៅក្នុងចិត្តគឺ  
មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់អ្នក ព្រោះវាអាចជួយអ្នកបាន។ នៅពេល  
អ្នកបញ្ចប់ខែនេះដោយគ្មានជាប់វិក្កយបត្រទឹកភ្លើង វិក្កយបត្រឈ្នួលផ្ទះ ឬ  
វិក្កយបត្រផ្សេងៗទៀត ពេលនោះអ្នកនិយាយទៅកាន់ខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំនឹង  
រៀបចំអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងសម្រាប់ខែក្រោយទៀត” ដែលមានន័យថាអ្នករៀបចំ  
ខ្លួនដើម្បីទៅកាន់រលកមួយទៀត។ នៅពេលអ្នកធ្លាក់ខ្លួនទៅក្នុងចរន្តនៃ  
រលកមួយបន្ទាប់ទៀត អ្នកនឹងនិយាយទៅកាន់ខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំធ្លាប់ស្គាល់  
រលកនេះពីមុនរួចមកហើយ។ វាគឺគ្រាន់តែជារលកដែលបោកបក់ជា  
បណ្តោះអាសន្នប៉ុណ្ណោះ” ។

## ៥. ចូរចេះសម្របខ្លួន!

យើងរស់នៅក្នុងពិភពមួយដែលអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងតែងតែផ្លាស់ប្តូរមិន  
ទៀង។ រដូវមួយចូលមកដល់ហើយវាក៏កន្លងផុតទៅ ឯទឹកឡើងហើយក៏  
ស្រក់ចុះវិញ មានឡើងមានចុះ មនុស្សទទួលបានការងារហើយក៏ត្រូវគេ  
បញ្ឈប់ទៅវិញ . . . ។ ដូច្នេះអ្នកគួរតែរៀនអំពីច្បាប់ធម្មជាតិមួយដ៏សំខាន់  
គឺ៖ “អ្វីៗតែងតែផ្លាស់ប្តូរ”។ នៅពេលអ្នកយល់ច្បាស់អំពីច្បាប់នេះ អ្នកនឹង  
លែងមានសេចក្តីខឹងសម្បារតទៅទៀតមិនខាន។

នៅក្នុងថ្នាក់ជីវវិទ្យាកាលពីនៅវិទ្យាល័យខ្ញុំបានរៀនច្បាប់មួយគេហៅថា “**ការសម្របខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូររបស់បរិស្ថាន** (Natural Selection)” ។ ឧទាហរណ៍ យើងបានរៀនថា ប្រសិនបើអ្នកគឺជាសត្វល្អិតដែលមានសម្បុរពណ៌បៃតងហើយរស់នៅក្នុងទីវាលដែលមានពណ៌ត្នោតហើយបើអ្នកមិនផ្លាស់ប្តូរសម្បុររបស់ខ្លួនទេ អ្នកនឹងជួបបញ្ហាធំមិនខាន។ អ្នកអាចតវ៉ាថា៖ “ទីវាលនេះគួរតែមានពណ៌បៃតង ពីមុនវាធ្លាប់មានពណ៌បៃតងសោះ ចុះហេតុអ្វីបានជាពេលនេះវាពណ៌ត្នោតទៅវិញ . . . ។ល។” បើចេះតែអង្គុយតវ៉ាបែបនេះ មិនយូរទេ ទីវាលនេះនឹងគ្មានសត្វល្អិតទៀតឡើយ។ ច្បាប់ធម្មជាតិគឺយុត្តិធម៌ហើយព្រៃផ្សៃថែមទៀតផង៖ “**សម្របខ្លួន ឬ ត្រូវស្លាប់!**” វាគឺជាការគួរឲ្យសោកស្តាយខ្លាំងណាស់ដែលកាលណោះលោកគ្រូជីវវិទ្យារបស់យើងមិនដែលនិយាយប្រាប់យើងសោះថា៖ “**កត់ត្រាទុក - នេះជាមេរៀនមួយរបស់ជីវិត គឺត្រូវរៀនសម្របខ្លួន!**” ។

នៅក្នុងពិភពអាជីវកម្មរបស់ក្រុមហ៊ុនគ្រាក់ៗក្នុងលោក អ្វីៗតែងតែផ្លាស់ប្តូរ ហើយសូម្បីតែអ្នកជំនាញក្នុងវិស័យនេះក៏អាចភ្លេចខ្លួនអំពីសេចក្តីពិតនេះផងដែរ។

នៅឆ្នាំ១៩២៧ លោក Harry Warner អគ្គនាយកក្រុមហ៊ុនស្ទូឌីយោ Warner Brothers បាននិយាយថា៖ “*តើទស្សនិកជនណាដែលចង់ស្តាប់តួសម្តែងនិយាយឆ្លើយឆ្លងគ្នានោះ?*” (ព្រោះកាលណោះភាពយន្តមានតែកាយវិការគ្មានសម្តែងនិយាយឆ្លើយឆ្លងគ្នាឡើយ) ។

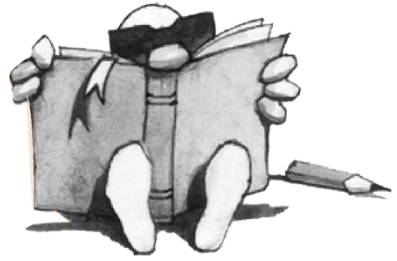
នៅឆ្នាំ១៩៤៣ លោក Thomas Watson ជាប្រធានក្រុមហ៊ុនកុំព្យូទ័រ IBM បានថ្លែងថា៖ “ខ្ញុំគិតថាទីផ្សារពិភពលោកនេះគឺត្រូវការកុំព្យូទ័រតែប្រាំគ្រឿងប៉ុណ្ណោះ” (ព្រោះកាលសម័យនោះកុំព្យូទ័រមានតម្លៃថ្លៃសម្បើមណាស់)។

នៅឆ្នាំ១៩៧៧ លោក Ken Olsen ប្រធានក្រុមហ៊ុន Digital Equipment Corporation បាននិយាយថា៖ “វាគ្មានហេតុផលអ្វីដែលបុគ្គលម្នាក់ៗត្រូវការកុំព្យូទ័រដើម្បីប្រើនៅក្នុងផ្ទះរបស់ពួកគេនោះទេ”។ (ព្រោះកាលណោះកុំព្យូទ័រមានទំហំធំ តម្លៃថ្លៃ ហើយគេប្រើតែនៅក្នុងស្ថាប័នរដ្ឋ និងក្រុមហ៊ុនធំៗតែប៉ុណ្ណោះ)

អ្វីៗដែលមិនមែនជាការពិតកាលពីមុន វាអាចក្លាយជាការពិតនៅពេលបច្ចុប្បន្ន ដូចករណីខាងលើ។ ហើយអ្វីដែលជាការពិតនៅថ្ងៃនេះ វាប្រហែលជាលែងពិតទៀតនៅថ្ងៃស្អែក។ អ្វីដែលមានដំណើរការនៅថ្ងៃនេះ វាប្រហែលវាអាចលែងមានដំណើរការទៀតហើយនៅថ្ងៃស្អែក។ អ្វីៗគឺមិនប៊ិចបេរឡើយ។ របស់ដែលប៊ិចបេរជានិច្ចគឺមានតែ “ការប្រែប្រួល” តែប៉ុណ្ណោះ។ បើអ្នកចាកចេញពីផ្ទះចំនួនបីខែ ពេលត្រលប់មកវិញអ្នកនឹងឃើញកូនរបស់អ្នកប្រែប្រួលមិនខាន។ ពេលនោះកូនងាររបស់អ្នកអាចចេះនិយាយហើយហៅអ្នកថា “ប៉ា” ថែមទៀតផង។ មិនត្រូវនិយាយថាវា “យុត្តិធម៌” ឬ “មិនយុត្តិធម៌” បែបនេះឬបែបនោះឡើយ ព្រោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងកំពុងតែប្រែប្រួលជានិច្ច។

**គំនិតសំខាន់**

បុគ្គលដែលមានសេចក្តីរីករាយមិនត្រឹមតែ  
**ទទួលស្គាល់ “ការផ្លាស់ប្តូរ”** ថាជាសេចក្តីពិត  
តែប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែពួកគេក៏**ទទួលយក**វា  
ផងដែរ។ ពួកគេគឺជាប្រភេទមនុស្សដែល  
តែងតែនិយាយថា៖ **“វាគ្មានហេតុផលអ្វី**  
**ដែលខ្ញុំចង់ឱ្យរយៈពេល៥ឆ្នាំក្រោយមានសភាពដូចជារយៈពេល៥ឆ្នាំដែលបានកន្លង**  
**ផុតទៅហើយនោះឡើយ!”**

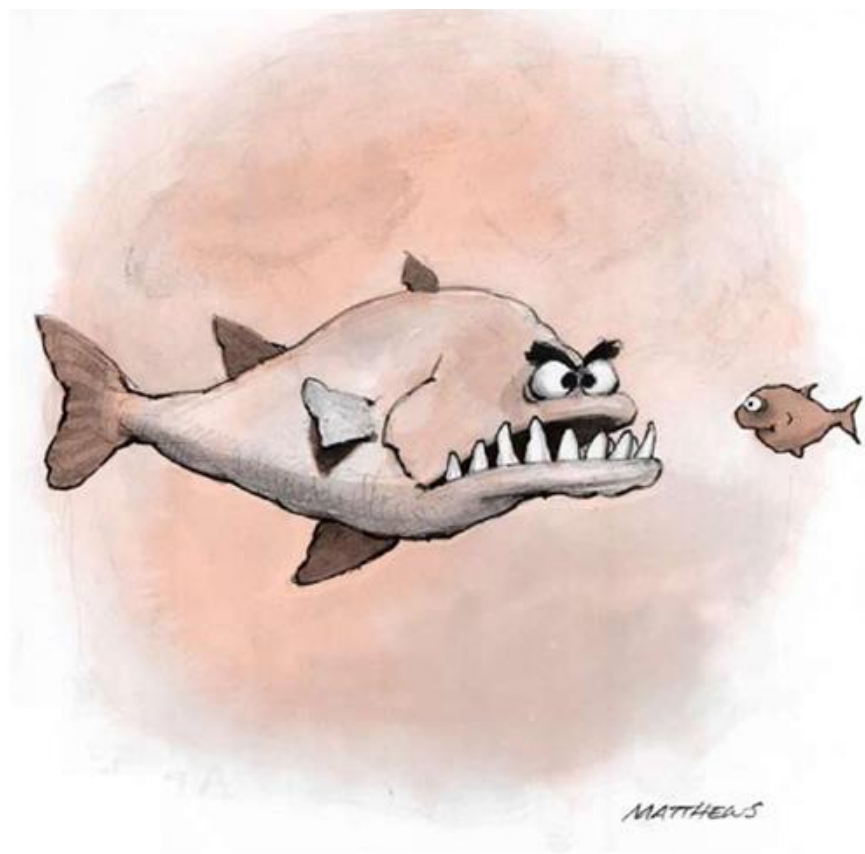




# ៣

**ជីវិតរបស់អ្នកគឺជា “ការសម្តែង” នៅ  
តាមសាច់រឿងដែលមិត្តនៅក្នុង “ផ្នត់  
ជំនឿ” របស់អ្នក**

*(ដូច្នេះ) នៅពេលអ្នកផ្លាស់ប្តូរបូសគល់នៃ “ផ្នត់ជំនឿ” របស់អ្នក  
ចំពោះពិភពលោកខាងក្រៅ ពេលនោះជីវិតរបស់អ្នកក៏នឹងផ្លាស់  
ប្តូរទៅតាមនោះដែរ។*



១. ជំនឿ

២. ការងាររបស់ខ្ញុំគឺជាមេបញ្ជា!

៣. កេរ្ត៍ឈ្មោះ

៤. បំពុលខ្លួនឯង!

៥. វាមិនមែនបណ្តាលមកពីអ្វីដែលកើតលើអ្នក . . . .

## ១. ជំនឿ

នៅពេលមនុស្សតូចៗត្រូវបានដាក់កំណត់របស់ពួកគេ ពួកគេតែងនិយាយថា៖ “ខ្ញុំមិនអាចធ្វើ ‘X’ បានព្រោះ . . . . ”។ ពាក្យដោះសារទូទៅរបស់ពួកគេគឺ៖ “ខ្ញុំគឺអីវ៉ងបឹង!” ។ ឬបើនិយាយឲ្យស៊ីជម្រៅបន្ថែមទៀត ពួកគេចង់មានន័យថា៖ “ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំជាមនុស្សបែបហ្នឹងឯង” ។ វាជាផ្នត់ជំនឿរបស់ពួកគេ។

យើងអាចរៀនអំពីផ្នត់ជំនឿរបស់ខ្លួនឯងបានតាមរយៈការសិក្សាអំពីត្រី។ (បន្ទាប់នេះគឺជាការធ្វើពិសោធន៍មួយដែលត្រូវបានប្រព្រឹត្តទៅនៅវិទ្យា



ចូរអ្នកសាកល្បងរៀបចំអាងទឹកតូចមួយដោយខ្លួនឯង។ បន្ទាប់មក បែងចែកវាជាពីរប្រលោះដោយប្រើកញ្ចក់មួយផ្ទាំងមកបាំង ដូច្នេះឥលូវ នេះអ្នកមានបន្ទប់ពីរសម្រាប់ត្រី។ ឥលូវចូរអ្នករកត្រីប្រភេទ barracuda មួយហើយដាក់ឈ្មោះវាថា Barry និងរកត្រីមួយទៀតប្រភេទ mullet។ (ត្រី barracuda ចូលចិត្តស៊ីត្រី mullet ខ្លាំងណាស់)។ ដាក់ត្រីមួយទៅក្នុង ប្រលោះនីមួយៗ។ ពេលដាក់ដល់ទឹកភ្លាម Barry សម្រុកទៅកាន់ mullet ហើយបុកក្បាលទៅនឹងកញ្ចក់មួយទំហឹងពេញ “ផាំង!”។ វាដកថយហើយ តម្រង់ក្បាលសម្រុកចូលម្តងទៀត.. “ផាំង!” ។

ក្នុងរយៈពេលមួយសប្តាហ៍ Barry នឹងឈឺច្រមុះជាទម្ងន់។ ទីបំផុត វា គិតថា mullet គឺមានន័យថា “ឈឺចាប់!” ហើយវាក៏សម្រេចចិត្តឈប់ដេញ ចាប់ mullet តទៅទៀត។ បន្ទាប់មកអ្នកអាចដកផ្ទាំងកញ្ចក់ចេញបាន ហើយទាយទៅមើលថាមានអ្វីកើតឡើង? មែនហើយ Barry ឃ្លានអាហារ រហូតដល់វាស្លាប់ទោះបីជាត្រី mullet ហែលនៅក្បែរខ្លួនរបស់វាក៏ដោយ ក៏វាមិនហ៊ានខាំដែរ។ វាស្គាល់ព្រំដែនរបស់វា ហើយវាមិនហ៊ានហែលចេញ ក្រៅព្រំដែននេះទេ។

តើរឿងរបស់ Barry គួរឱ្យសង្វេគណាស់មែនទេ? តាមពិតទៅ រឿងនេះគួរបញ្ចាំងការពិតដែលកើតលើមនុស្សយើងសឹងតែគ្រប់ៗគ្នា។ យើងមិនហ៊ានរត់ទៅជុលនឹងផ្ទាំងកញ្ចក់ដូចត្រី Barry ទេ តែយើងចូលចិត្ត

រត់ទៅរកគ្រូ ឪពុកម្តាយ និង មិត្តភក្តិណាដែលចូលចិត្តប្រាប់យើងថាយើង  
 មានដែនកំណត់ប៉ុននេះឬប៉ុននោះហើយប្រាប់តែអំពីអ្វីដែលយើងអាចធ្វើ  
 បានតែប៉ុណ្ណោះ។ កាន់តែអាក្រក់នោះ គឺទីបំផុតទៅយើងធ្វើឲ្យទស្សនៈ  
 របស់ពួកគេក្លាយជាផ្នត់ជំនឿរបស់យើង។  
**ជំនឿរបស់យើងគឺជាព្រំដែនសីមារបស់**  
**យើងហ្នឹងឯង** មានន័យថាជំនឿរបស់យើងធំ  
 ប៉ុណ្ណា ព្រំដែនរបស់យើងគឺធំប៉ុននោះ  
 ហើយរឿងដែលគួរខ្លាចថែមទៀតនោះគឺ  
 យើងការពារវាថាត្រឹមត្រូវនិងមិនហ៊ានបោះ  
 ជំហានចេញអំពីវាឡើយ (ដូចជាសត្វអ  
 ណ្តើកដែលមិនហ៊ានចេញអំពីស្នូក)។

*“រឿងតែងតែកើតឡើងទៅតាម  
 ជំនឿរបស់អ្នក ហើយជំនឿលើ  
 របស់មួយអាចធ្វើឲ្យរបស់ហ្នឹង  
 កើតឡើងបាន (The thing  
 always happens that you  
 believe in; and the belief in  
 a thing makes it happen)”*  
 – Frank Lloyd Wright



Barry និយាយនឹងខ្លួនវាថា៖ “ខ្ញុំបានហែលតម្រង់ទៅមុខពេញមួយ ទំហឹងម្តងរួចទៅហើយ ដូច្នេះឥលូវនេះខ្ញុំគ្រាន់តែហែលឆ្នែលចុះឡើងទៅ ល្អជាងជាង”។ ឯយើងវិញនិយាយនឹងខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំធ្លាប់បានផ្តល់អស់ពីចិត្ត លើការសិក្សា ស្នេហា និង ការងារ ម្តងហើយពីមុនមក ឥលូវនេះខ្ញុំគ្រាន់តែ . . . . ទៅល្អជាងជាង!”។

យើងបង្កើតទ្រង់កញ្ចក់មួយឲ្យខ្លួនឯង ហើយទីបំផុតយើងទទួលជឿ ថាវាគឺជាការពិតរបស់ខ្លួន។ តាមពិតទៅ វាគឺគ្រាន់តែជាអ្វីដែលយើងធ្លាប់ ជឿតែប៉ុណ្ណោះ ។ តើមនុស្សយើងជាប់ជំពាក់រឹងមាំប៉ុនណាទៅនឹងផ្គត់ជំនឿ របស់ពួកគេ? ចូរអ្នកពិចារណាលើជំនឿមួយចំនួនដូចជាជំនឿសាសនាឬ ជំនឿនយោបាយសាកល្បងមើល ពេលនោះអ្នកនឹងដឹងមិនខាន!

**ប៉ុន្តែខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំត្រូវ!**

តើវាគួរឲ្យអស់សំណើចដែរឬទេ? យើងទាំងអស់គ្នា ទោះតិច ឬច្រើន សុទ្ធតែមានជំនឿខុសចំពោះពិភពលោកហើយយើងសុទ្ធតែគិតថា ខ្លួនឯងត្រូវថែមទៀតផង។

ហេតុអ្វី? ព្រោះតែយើងប្រកាន់ថាខ្លួនត្រូវហ្នឹងឯង! ប្រែដូចជឿថា ជីវិតគឺពិបាកនិងថាគាត់ត្រូវតែធ្វើការចំនួន៧០ម៉ោងក្នុងមួយសប្តាហ៍ទើប អាចរស់បាន។ ពេលគាត់អានកាសែតនៅត្រង់ផ្នែកស្វែងរកការងារ គាត់ ឃើញមានតួនាទីមួយកំពុងត្រូវការបុគ្គលិក ដែលផ្ទាំងផ្សព្វផ្សាយនោះ និយាយថា “ធ្វើការតិចម៉ោង ម៉ោងការងារអាចផ្លាស់ប្តូរបាន មានឱកាសធ្វើ

ដំណើរកំសាន្ត អាចប្រើប្រាស់ឡានរបស់ក្រុមហ៊ុន និងមានប្រាក់ខែខ្ពស់ បំផុត” ។ ពេលនោះ ហ្វេដក៏ស្រែកឡើង៖ “បោកប្រាស់! វាមិនដែលមាន ការងារល្អបែបនេះនោះទេ។ បើមិនផ្តល់ប្រយោជន៍ច្រើនឲ្យគេវិញ ស្មាន តែគេឲ្យស្រួលៗបែបនេះឬ!” ។ ហ្វេដមើលបន្ត។ គាត់ឃើញផ្ទាំងពាណិជ្ជ កម្មមួយទៀត ហើយមួយនេះគឺជាការងារដែលមិត្តនៅកន្លែងដែលទាមទារ ការធ្វើដំណើររហូតដល់ពីរម៉ោងឯណោះ។ “ប្រើប្រាស់ធ្វើដំណើរខ្លួន ឯង ធ្វើការយូរម៉ោង ប្រាក់ខែទាប” ។ ហ្វេដស្រែកឡើងថា៖ “ការងារមួយ នេះមើលទៅដូចជាល្អ!” ។

គាត់ក៏ដាក់ពាក្យហើយទទួលការហៅឲ្យមកសម្ភាស។ អ្នកគ្រប់គ្រង និយាយថា៖ “ផលិតផលរបស់យើងគឺមិនទៀងទាត់ អតិថិជនរបស់យើងគឺ មិនចូលចិត្តយើងប៉ុន្មានទេ ហើយម្ចាស់ក្រុមហ៊ុននេះជាមនុស្សទុច្ចរិត។ បើ លោកចង់ធ្វើការនៅទីនេះ លោកចាំជាមនុស្សឆ្លាតមិនខាន!” ហើយហ្វេដក៏ តបវិញថា៖ “មិនអីទេលោក តើខ្ញុំអាចចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃណា?” ។

ហ្វេដអះអាងថាទ្រឹស្តីរបស់គាត់អំពីជីវិតគឺជាគំនិតត្រឹមត្រូវ ពេល គឺគំនិតគិតថាខ្លួនគឺជាមនុស្សគ្មានតម្លៃស្រាប់ទៅហើយ ដូច្នេះហើយទើប គាត់រីករាយពេលឃើញខ្លួនឯងលំបាកឬធ្វើការដែលមិនសមរម្យ។

ខណៈពេលយើងកំពុងជជែងក្តី គ្រូបង្រៀន ឪពុកម្តាយ និង មិត្តភក្តិ របស់យើងតែងប្រាប់យើងរឿងជាច្រើនដូចជា៖ “ខ្មែរក្បាលឯងល្ងង់មិនអាច ចេះគណិតបានទេ ឯងច្រៀងឮដូចសត្វទា និង ឯងមិនអាចជួយខ្លួនឯងបាន

ទេ” ជាដើម។ ពួកគេនិយាយថា៖ “ជីវិតគឺលំបាកណាស់ ឯងនឹងក្រហម ឯងនឹងស្លៀកខ្លួនសរសៃភិបាល. . . .”។ ទាំងអស់នេះគឺជាកម្មវិធីដែលអ្នកប្រើដើម្បីដឹកនាំជីវិត ដូច្នេះអ្នកក៏ចេញដំណើរហើយអនុវត្តតាមវាសឹងតែដូចបេះបិទនឹងតារាដែលសម្តែងតាមប្រក្រាមរបស់សាច់រឿង។ អ្នកប្រែជាជឿលើវា បើទោះបីជាដឹងថាវាកំពុងតែបំផ្លាញជីវិតរបស់ខ្លួនក៏ដោយ។

ចូរសាកល្បងណែនាំប្រែដូចគាត់គួរតែ “លះបង់” ជំនឿដែលគាត់បានទទួលយកអស់ពីជាង៤០ឆ្នាំមកនោះចោលទៅ ពេលនោះគាត់នឹងមិនសប្បាយចិត្តមិនខាន ៖ “ខ្ញុំលំបាកជាង៤០ឆ្នាំមកហើយដោយសារផ្គត់ជំនឿនេះ។ តើលោកចង់ឲ្យខ្ញុំលះបង់វាឥតល្អវនេះហើយឲ្យខ្ញុំទទួលស្គាល់ថាខ្ញុំគឺជាអ្នកដែលបានបង្កើតភាពរញ្ជ័រញ្ជើនេះដោយខ្លួនឯងឬ? ”។

យើងភាគច្រើនគិតចង់ឲ្យខ្លួនឯងត្រូវជាជាងចង់ឲ្យខ្លួនឯងរីករាយ។

**អ្វីទៅគឺជា “ផ្គត់ជំនឿ” របស់ខ្ញុំ?**

យើងភាគច្រើនមាន “ផ្គត់ជំនឿ” រៀងៗខ្លួន។ យើងដាក់ស្លាកឈ្មោះឲ្យខ្លួនឯងថាដូចជា . . . “ខ្ញុំគឺជាគ្រូបង្រៀន” , “ខ្ញុំគឺជាជីវិត” , “ខ្ញុំគឺជាមនុស្សសម័យទំនើប” ជាដើម។ “ផ្គត់ជំនឿ” របស់យើងគឺមិនខុសអំពីប្រក្រាមរបស់កុំព្យូទ័រដែលគេហៅថា សូហ្វវែរ(software)នោះទេ។ ផ្គត់ជំនឿរបស់យើងតែងទន្ទេញដាក់ត្រចៀករបស់យើងជានិច្ចហើយវាគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើងជាប់មិនដាច់ថែមទៀតផង។ ទីបំផុត “ផ្គត់ជំនឿ” ទាំងនេះក៏បានក្លាយជាផ្ទាំងផ្សាយពាណិជ្ជកម្មរបស់យើង។ យើងស្តាយវាទៅកាន់កន្លែងការ

ងារ។ យើងស្ដាយវាទៅកាន់កន្លែងលំហែកាយ។ នៅពេលទៅដល់កន្លែង ជប់លៀង យើងដកវាចេញមកក្រៅ . . . “ខ្ញុំគឺជាស្រីមេម៉ាយ”, “ខ្ញុំគឺជា ក្មេងដែលត្រូវបានគេរំលោភ”, “ខ្ញុំកំពុងបិតលើផ្លូវក្លាយជាអ្នកបួស!” ជាដើម។ យើងចំណាយពេលវេលាភាគច្រើននៃជីវិតដើម្បីប្រព្រឹត្តខ្លួនឯងឲ្យដូច នឹងផ្គត់ជំនឿទាំងអស់នេះ។ យើងទិញឡាន សម្លៀកបំពាក់ ហើយជ្រើស រើសមិត្តភក្តិណាដែលត្រូវទៅតាមផ្គត់ជំនឿនេះ។

ជីវិតជាដុកទ័រម្នាក់។ គាត់ប្រាប់ខ្លួនឯងថា៖ “ខ្ញុំត្រូវតែធ្វើខ្លួនឲ្យដូចជា ដុកទ័រហើយនិយាយឲ្យដូចជាដុកទ័រ។ ខ្ញុំត្រូវការផ្ទះដែលបិតនៅតំបន់ដែល ពួកដុកទ័ររស់នៅហើយខ្ញុំត្រូវធ្វើសកម្មភាពណាដែលទាក់ទងនឹងសកម្មភាព បែបដុកទ័រ”។ គាត់កំណត់អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដោយផ្អែកលើតួនាទីជាដុកទ័រនេះ ប៉ុន្តែបុរសកំសត់ជីវរបស់យើងនេះគឺមានជីវិតសោះកក្រោះដូចជានំប៉័ង គ្រៀមមួយដុំអីងចឹង។

ការព្យាយាមធ្វើខ្លួនឲ្យដូចជា “ផ្គត់ជំនឿចាស់” ឬ “ផ្គត់ជំនឿអតីត កាល” គឺធ្វើឲ្យយើងលំបាកលំបិនទៅវិញទេ។ បើផ្គត់ជំនឿរបស់ខ្ញុំគឺ “ខ្ញុំជា គ្រូបង្រៀន” នៅពេលខ្ញុំបាត់បង់ការងារនេះ ពេលនោះខ្ញុំនឹងលែងស្គាល់ថា ខ្លួនឯងនរណាជាក់មិនខាន។ បើផ្គត់ជំនឿរបស់ខ្ញុំគឺ “ខ្ញុំជាអ្នកទទួលភ្ញៀវល្អ ឥតខ្ចោះម្នាក់” ពេលនោះខ្ញុំនឹងបង្កើតឲ្យខ្លួននូវការលំបាកពេលថ្កោលផ្ដោត មិនបានទទួលភ្ញៀវបានល្អ ព្រោះគ្មានថ្ងៃណាដែលល្អឥតខ្ចោះឡើយ។ នៅ ពេលអ្នកជិតខាងណាម្នាក់ចូលមកបរិភោគអាហារពេលល្ងាច ហើយខ្ញុំ

ថ្លោះឆ្កោយធ្វើឲ្យកាត់ខ្លោច ពេលនោះវានឹងធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អ មិនខាន។

នៅទីនេះគឺសេចក្តីពិត . . . អ្នកមិនមែនជាផ្គត់ជំនឿរបស់អ្នកឡើយ ព្រោះអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរវាបាន ហើយក៏គ្មាននរណាម្នាក់ខ្វល់ខ្វាយអំពីផ្គត់ជំនឿរបស់អ្នកនោះដែរ ព្រោះគ្មាននរណាមកហាមឃាត់មិនឲ្យអ្នកផ្លាស់ប្តូរវានោះទេ។ អ្នកមិនមែនជាកម្មសិទ្ធិរបស់ក្រុមមួយឬប្រអប់មួយណាឡើយ។ អ្នកគឺជាមនុស្សដែលមានបទពិសោធន៍ជាច្រើនខុសៗគ្នា។ នៅពេលអ្នកឈប់ស្តាយផ្គត់ជំនឿចាស់ៗដើរទៅវិញទៅមក អ្នកមុខជាលែងផ្ដោតលើ “ផ្នែកណាមួយ” គត់នៃរឿងជីវិតរបស់អ្នកទៀតមិនខាន។

ដូចខ្ញុំសរសេរមួយប្រយោគនេះ ខ្ញុំកំពុងតែគិតមិត្តភក្តិជនជាតិស្វីសពីរនាក់ឈ្មោះអេននិងភេរីកដែលមានអាយុរវាង៧០ទៅ៨០ឆ្នាំទៅហើយ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែធ្វើដំណើរជុំវិញពិភពលោក។ ភេរីកជិះស្បែកជើងស្តីរបស់ចៅគាត់និងចូលចិត្តលេងអ៊ីនធឺណែត។ ចំណែកឯអេនវិញ នាងចូលចិត្តទៅរាំហូតដល់ម៉ោងបួនព្រឹក។ ពួកគេហាក់ដូចជាមិនមានផ្គត់ជំនឿថាខ្លួនចាស់នោះទេ។ ពួកគេមាន “ព្រលឹងភ្លឺស្វាង”។

តើអ្នកចង់ចាំផ្គត់ជំនឿខាងក្រោមដែរឬទេ?

១. “ខ្ញុំគឺជាមនុស្សសំខាន់ម្នាក់ ដូច្នេះមនុស្សគ្រប់គ្នាត្រូវតែគោរពនិងធ្វើទង្វើដាក់ខ្ញុំឲ្យសមរម្យ!” ។ មនុស្សខ្លះតែងតែទាមទារឲ្យអ្នកដទៃត្រូវតែចងចាំរូបគេ ចង់ឲ្យអ្នកដទៃដឹងថាគេហ្នឹងមានប៉ុណ្ណាហើយខ្ពង់ខ្ពស់កម្រិត

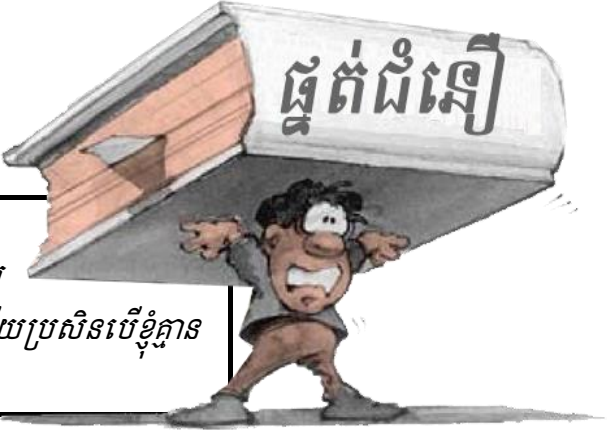
ណាថែមទៀតផង។ ខណៈពេលដែលអ្នកទាមទារឲ្យអ្នកដទៃគិតថាអ្នកគឺជាមនុស្សសំខាន់ អ្នកកំពុងធ្លាក់ខ្លួនកើតទុក្ខទៅវិញទៅព្រោះសេចក្តីរីករាយរបស់អ្នកក្នុងខណៈនោះគឺកំពុងបិតនៅក្នុងដៃរបស់អ្នកទាំងនោះ (ព្រោះបើគេសរសើរ អ្នកសប្បាយចិត្ត តែបើគេមិនសរសើរ អ្នកក៏កើតទុក្ខ)។ ដូច្នេះចូរបំភ្លេចថា “ខ្លួនជាមនុស្សសំខាន់” ទៅ ព្រោះវាបណ្តាលឲ្យចិត្តរបស់អ្នកស្អុយស្អាញ។ ខណៈពេលដែលអ្នក “មិនតាំងចិត្តឲ្យគេផ្តល់តម្លៃថាជាមនុស្សសំខាន់” វាជាខណៈពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ធូរស្បើយក្នុងចិត្ត។ តាមពិត អ្នកទាមទារឲ្យគេផ្តល់តម្លៃកាន់តែតិច អ្នកទទួលតម្លៃកាន់តែច្រើនទៅវិញទៅ។

២. “ខ្ញុំគឺជាមនុស្សដែលគ្មានវាសនា . . . (ឧទាហរណ៍ដូចជា គ្មានវាសនាជិះយន្តលំដាប់VIP គ្មានវាសនាទៅហែលទឹកសមុទ្រ គ្មានវាសនាទៅមើលកុន គ្មានវាសនាស្លៀកពាក់ខោអាវខ្រហ្សូ ឬ គ្មានវាសនាញ៉ាំអាហារជប៉ុន ជាដើម)។” នៅពេលយើងថាឲ្យខ្លួនឯងនូវពាក្យដូចជា៖ “ខ្ញុំគ្មានវាសនា” ឬ “ខ្ញុំតែងតែ” ពាក្យបែបនេះបន្តរក្សាអ្នកឲ្យបិតនៅក្នុងប្រអប់គំនិតនេះ ដូចអណ្តើកត្រូវបានឃុំជាប់នៅក្នុងស្លូកអ៊ីងចឹង។ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅវាមិនមែនជាទ្រង់ ជាប្រអប់ ឬជាស្លូកអ្វីនោះទេ វាគ្រាន់តែជាផ្នត់គំនិតរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះដែលចេះតែខ្សឹបពាក្យទាំងនេះដាក់ត្រចៀករបស់យើង។ យើងក៏មាន ផ្នត់ជំនឿ មួយចំនួនទៀតដូចជា “ខ្ញុំជាមនុស្សអារម្មណ៍ស្រាល ដែលងាយអន់ចិត្តដោយសាររឿងផ្សេងៗ” , “ខ្ញុំគឺជាមនុស្សប្រុសដើមទ្រូង ប្រាំហត្ថ” , “ខ្ញុំគឺជាពុទ្ធនិកជន ជាគ្រិស្តបរិស័ទ ជា. . . ដូច្នេះខ្ញុំតែងតែ. . .”។



៣. “ខ្ញុំចាស់ណាស់ទៅហើយ ដូច្នេះមិនអាច. . . ”។ ម្តាយរបស់ខ្ញុំ ចាប់ផ្តើមនិពន្ធសៀវភៅទីមួយរបស់គាត់នៅពេលគាត់ចូលដល់អាយុ៦៧ ឆ្នាំ។ គាត់បានលាចាកលោកនៅអាយុ៦៨ឆ្នាំហើយបន្ទូលទុកសៀវភៅ ដែលសរសេរមិនទាន់ចប់នៅឡើយ។ ប៉ុន្តែគាត់បានចាប់ផ្តើមកិច្ចការនេះ ហើយគាត់មានមោទនភាពដោយសារវាខ្លាំងណាស់។ មានមធ្យោបាយមួយ ដែលធ្វើឲ្យជីវិតចម្រើនទៅមុខបាន គឺត្រូវរៀនហើយស្រឡាញ់ចូលចិត្តអ្វី ដែលអ្នកធ្វើរហូតដល់ដង្ហើមចុងក្រោយ។ បើអ្នកបាននិពន្ធសៀវភៅបាន ពាក់កណ្តាល ឬមានផ្ទះមួយឬអាជីវកម្មមួយដែលត្រូវបានកសាងចប់បាន ពាក់កណ្តាល ហើយជាអកុសលអ្នកត្រូវបានស្លាប់ក្នុងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ តើអ្នកនឹងបារម្ភដែរឬទេ?

**គំនិតសំខាន់**  
 ចូរសួរខ្លួនឯងថា៖ “តើអ្វីខ្លះដែល ខ្ញុំគួរសម្រេចបានរួចបាត់ទៅហើយប្រសិនបើខ្ញុំគ្មាន ផ្នត់ជំនឿដូចសព្វថ្ងៃនេះ?”



**ដូច្នេះ តើផ្នត់ជំនឿអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំគួរតែលះបង់ចោល?**  
 ចម្លើយគឺ រាល់ផ្នត់ជំនឿទាំងឡាយណាដែលធ្វើឲ្យអ្នកនៅតែក្រីក្រ និងរងទុក្ខវេទនា! ប្រសិនបើផ្នត់ជំនឿមួយរបស់អ្នកមិនបានជួយអ្នកឲ្យ ប្រសើរឡើងទេ ដូច្នេះលែងលះវាចោលទៅ! វាមិនមែនមានន័យថាពួកវា

ជាជំនឿខុសនោះទេ គ្រាន់តែពួកវាបណ្តាលឲ្យអ្នកឈឺចាប់តែប៉ុណ្ណោះ។ ជា  
 កិច្ចចាប់ផ្តើម ចូរអ្នកពិនិត្យមើលផ្នត់ជំនឿទាំងឡាយណាដែលចាប់ផ្តើម  
 ដោយពាក្យ “គួរតែ” ឧទាហរណ៍ដូចជា៖

- មនុស្សគួរតែសងគុណខ្ញុំវិញ!
- មនុស្សគួរតែសរសើរខ្ញុំ! *ប្រសិនបើខ្ញុំធ្វើការងារបានល្អ ប្តីរបស់  
 ខ្ញុំ គួរតែកត់សម្គាល់វា។*
- មនុស្សគួរតែផ្តល់ការស្រឡាញ់ចំពោះខ្ញុំវិញ!
- មនុស្សគួរតែចេះយល់អារម្មណ៍របស់គេឲ្យច្រើនជាងនេះ!
- មនុស្សគួរតែចេះដឹងគុណគេផង!

ផ្នត់ជំនឿដែលផ្ទុកពាក្យ “គួរតែ” មួយបញ្ជីខាងលើស្តាប់មើលទៅ  
 ហាក់ដូចជាសមហេតុសមផល ប៉ុន្តែចូរអ្នកពិចារណាបន្តិចសិន។ តើនឹងមាន  
 អ្វីកើតឡើងចំពោះអ្នកប្រសិនបើអ្នកគ្មានផ្នត់ជំនឿទាំងអស់នេះនៅក្នុងខួរ  
 ក្បាល? តើអ្នកមានសភាពបែបណាប្រសិនបើអ្នកមិនប្រកាន់ជំនឿថា  
*មនុស្សត្រូវតែយល់ព្រមតាមអ្នក មនុស្សត្រូវតែដឹងគុណអ្នក ត្រូវមើល  
 ចំណុចល្អរបស់អ្នក ត្រូវតែស្រឡាញ់អ្នក ?* តើការដែលមិនមានផ្នត់ជំនឿ  
 ទាំងអស់នេះជះឥទ្ធិពលបែបណាដល់ជីវិតរបស់អ្នក? មែនហើយ ពេលខ្លះ  
 អ្នកប្រហែលជាទទួលបានការគោរពតិចតួចឬមិនត្រូវបានគេចូលចិត្ត  
 ទាំងស្រុងក៏ថាបាន ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែមានអារម្មណ៍រីករាយទោះបីជាមនុស្សធ្វើ  
 ទង្វើបែបនេះដាក់អ្នកក៏ដោយ។

ផ្គត់ជំនឿបែប “គួរតែ” មិនអាចជួយឲ្យយើងចម្រុងចម្រើនបានទេ ព្រោះ “ការពិត”មិនដែលផ្ទុកពាក្យ“គួរតែ” ឡើយ។ អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងគឺតែងតែ អនុលោមទៅតាមសច្ចភាព<sup>២</sup>របស់វារៀងៗខ្លួន។ នៅពេលអ្នកទិញឡើងឬស្តី បន្ទោសសច្ចភាព សច្ចភាពតែងតែឈ្នះជានិច្ច។

**ផ្គត់ជំនឿរបស់អ្នកគឺជាកត្តាដែលកំណត់គុណភាពជីវិតរបស់អ្នក**

ឧទាហរណ៍៖ ចូរយើងឧបមាថាអ្នកមានផ្គត់ជំនឿមួយនេះ “ឪពុកត្រូវ តែចិញ្ចឹមបីបាច់កូនៗហើយត្រូវតែឲ្យអ្វីៗដែលពួកគេចង់បាន”។ នៅពេល ឪពុករបស់អ្នកមិនធ្វើបែបនេះ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍អាក់អន់ចិត្តមិនខាន មែនទេ?។ ដូច្នេះអ្នកក៏ចង់ផ្លាស់ប្តូរឪពុករបស់អ្នក។ មនុស្សភាគច្រើនមិន ដែលពិចារណាអំពីដំណោះស្រាយរបស់បញ្ហានេះឡើយ ពោលគឺ ផ្លាស់ប្តូរ ផ្គត់ជំនឿ នេះ។

អ្នកនិយាយថា៖ “ប៉ុន្តែតើមនុស្សគ្រប់គ្នាមិនគិតអញ្ចឹងទេឬ?”

ទេ! មនុស្សខ្លះមិនគិតបែបនេះទេ ហើយពួកគេមានអារម្មណ៍ រីករាយជាងអ្នកដោយសារតែពួកគេគ្មានផ្គត់ជំនឿនេះ។ មនុស្សមួយចំនួន មិនដែលរំពឹងគិត ចង់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើទង្វើបែបនេះឬបែបនោះចំពោះពួកគេ ឡើយ។ ហើយជាលទ្ធផល ពួកគេមានសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត។

ដើម្បីមើលឃើញពិភពលោកខុសពីមុន អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការឆន្ទៈ ទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ឬ ការវះកាត់ខួរក្បាលអ្វីនោះទេ។ អ្នកចាំបាច់គ្រាន់តែ

---

<sup>2</sup> សច្ចភាព ៖ ភាពពិត សេចក្តីពិត

មានសេចក្តីក្លាហានហ៊ានគិតគំនិតដែលអ្នកមិនធ្លាប់គិតពីមុនគឺជាការស្រេច។ ដូច្នេះលើកក្រោយ ពេលអ្នកប្រែជាអាក់អន់ស្រពន់ចិត្តចំពោះនរណាម្នាក់ ចូរចងចាំថាម្នាក់នោះមិនបានធ្វើឲ្យអ្នកខឹងសម្បារទេ តាមពិតគឺផ្គត់ជំនឿរបស់អ្នកដែលធ្វើឲ្យអ្នកខឹងសម្បារខ្លាំងយ៉ាងនេះ។ គំនិតអ្វីក៏ដោយឲ្យតែបណ្តាលឲ្យអ្នកឈឺចាប់ វាគ្រាន់តែជាគំនិតតែប៉ុណ្ណោះ(ឬគ្រាន់តែសភាពចិត្តមួយតែប៉ុណ្ណោះ) ដូច្នេះចូរអ្នកផ្លាស់ប្តូរវាទៅ។

## ២. ការងាររបស់ខ្ញុំគឺជាមេបញ្ជា!

ពេលយើងស្តីបន្ទោសការងាររបស់យើង ជានិច្ចកាលវាគឺយើងឯណោះវិញទេដែលជាមេបង្កបញ្ហានេះ។ ចូរយើងនិយាយថាការងាររបស់អ្នកគឺជាការងារធុញទ្រាន់ ហើយអ្នកមានផ្គត់ជំនឿមួយដែលចេះតែខ្សឹបដាក់ត្រចៀកអ្នកថា “ការងារនេះគឺជាការងារគួរឲ្យធុញទ្រាន់ណាស់” ។ ប្រសិនបើអ្នកដាក់ពាក្យសុំការងារមួយដែលមើលទៅទំនងជាការងារគួរឲ្យរីករាយ តើវានឹងមានអ្វីកើតឡើង? វាអាច (ក). អ្នកប្រហែលជាមិនអាចទទួលបានការងារនេះព្រោះនិយោជកមើលឃើញថាអ្នកជាមនុស្សមិនចូលចិត្តធ្វើការងារ ឬ (ខ). អ្នកអាចទទួលបានការងារនេះប៉ុន្តែអ្នកនឹងធ្វើឲ្យខ្លួនឯងធុញទ្រាន់នឹងវានៅថ្ងៃណាមួយ។

ចូរអនុញ្ញាតឲ្យយើងឧបមាថាឥលូវអ្នកមានជំនឿខុសពីផ្គត់ជំនឿខាងលើ ពោលគឺជឿថា៖ “ការងារនេះគឺគួរឲ្យស្រឡាញ់ណាស់” ។ ជាមួយនឹងផ្គត់

ជំនឿបែបនេះ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងបិតនៅក្នុងការងារគម្រក់មួយ ជាជាង មានសេចក្តីស្អប់ចំពោះវា អ្នកប្រែជាប្រើភាសាផ្សេងចំពោះវាទៅវិញ ដូច ជាអ្នកនឹងនិយាយថា៖ “ការងារនេះកំពុងតែធ្វើឲ្យដួងចិត្តរបស់ខ្ញុំរាប់ អួរហើយថែមទាំងខុសអំពីអ្វីដែលខ្ញុំធ្លាប់រំពឹងទុកថែមទៀតផង។ ខ្ញុំមិនគួរ បន្តនៅទីនេះតទៅទៀតទេ”។ ជំនឿមោះមុតរបស់អ្នកមួយនេះនឹងលើកទឹក ចិត្តរបស់អ្នកឲ្យទ្រាំនឹងការងារនេះហើយស្វែងរកការងារថ្មីដែលល្អជាងក្នុង ពេលតែមួយ ។

ដូច្នេះ បញ្ហាគឺមិនបណ្តាលមកពីលក្ខណៈរបស់ការងារនោះឡើយ ប៉ុន្តែវាបណ្តាលមកពីលក្ខណៈនៃផ្នត់ជំនឿរបស់អ្នកឯណោះវិញទេដែលអាច ផ្លាស់ប្តូរមុខមាត់របស់ស្ថានភាពទាំងស្រុងរបស់អ្នកបាន។

### ៣. រកលុយ

**ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចរកលុយបានច្រើនគ្រប់គ្រាន់តាមតម្រូវការឡើយ!**

ម៉ារីនិយាយថា៖ “លោកមិនយល់ទេ។ វាមិនមែនជាប្រព័ន្ធជំនឿ របស់ខ្ញុំឡើយ។ វាគឺបណ្តាលមកពីការងាររបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំមិនដែលរកលុយបាន ច្រើនចេញពីការងាររបស់ខ្ញុំទេ”។ ឈ្លើយម៉ារីចុះហេតុអ្វីបានជាម៉ារីឯងនៅ បន្តធ្វើការនៅទីនោះទៀត? ម៉ារីឆ្លើយថា៖ “ព្រោះវាគឺជាការងារតែមួយគត់ ដែលខ្ញុំមានសមត្ថភាពអាចរកបាន!” (ឃើញទេម៉ារីនេះហើយគឺជាប្រព័ន្ធ ជំនឿរបស់អ្នក)។ ចូរផ្លាស់ប្តូរផ្នត់ជំនឿរបស់អ្នកនេះចេញទៅ ហើយអ្នកនឹង រកបានការងារថ្មីឬអាចចាប់ផ្តើមធ្វើអាជីវកម្មក្រៅម៉ោង អាចរៀបចំផែនការ

ហិរញ្ញវត្ថុឡើងវិញ ឬអាចអភិវឌ្ឍជំនាញបន្ថែម ឬអាចខំប្រឹងធ្វើការនៅទីនោះដើម្បីឡើងតំណែងថ្មី។

ម៉ារីឆ្លើយវិញថា៖ “ប៉ុន្តែកាលៈទេសៈនេះគឺអាក្រក់ខ្លាំងណាស់ព្រោះកាសែតចុះផ្សាយថាសេដ្ឋកិច្ចកំពុងតែចុះដុនដាប”។ នេះហើយគឺជាអ្វីដែលអ្នកមានជំនឿណាម៉ារី។ តើនឹងមានអ្វីកើតឡើងប្រសិនបើអ្នកមិនជឿលើការចុះផ្សាយរបស់កាសែត?

សេចក្តីចម្រុងចម្រើនគឺតែងតែអាស្រ័យលើការធ្វើសកម្មភាពទៅតាមខួរក្បាលរបស់ខ្លួនឯងដោយមិនខ្វល់អំពីពាក្យរំខានរបស់អ្នកជិតខាងឬមនុស្សជុំវិញខ្លួនឡើយ។

**ប៉ុន្តែប្រាក់ខែរបស់ខ្ញុំគឺជាប្រាក់ខែងាប់ (fixed salary)!**

មិនខ្វល់ថាអ្នករស់ពីងប្រាក់ខែឬប្រាក់ចំណូល ផ្គត់ជំនឿរបស់អ្នកគឺជាមេខ្លោងដែលកំណត់ភាពស្តុកស្តម្ភរបស់អ្នក។ ចូរជ្រើសរើសមនុស្សប្រាំបីនាក់ដែលធ្វើការនៅក្នុងក្រុមហ៊ុនតែមួយហើយដែលមានប្រាក់ខែស្មើគ្នា។ ពេលនោះយើងនឹងសង្កេតឃើញថាពួកគេមួយចំនួនមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើននិងរស់នៅបានសុខសប្បាយថែមទៀតផង ចំណែកមួយចំនួនទៀតបែរជាពឹងផ្អាករដើម្បីខ្ចីប្រាក់ទិញសាន់រ៉ិចញ៉ាទៅវិញ។ ដូច្នេះចំណុចខុសគ្នាគឺមិនមែនមិតនៅលើចំនួនលុយដែលពួកគេរកបាននោះទេ ប៉ុន្តែគឺបណ្តាលមកពីផ្គត់ជំនឿដែលពួកគេមើលទៅបញ្ហាលុយកាក់។



ប្រសិនបើខ្ញុំមិនបានទទួលលុយទៅតាមចំនួនដែលខ្ញុំចង់បាន ឬបើខ្ញុំកំពុងបាត់បង់លុយដែលខ្ញុំកំពុងមាន ការណ៍នេះច្បាស់ជាបណ្តាលមកពីមូលហេតុណាមួយមិនខាន ហើយមូលហេតុនេះមិនមែននៅក្នុងបរិស្ថានខាងក្រៅខ្លួនឡើយ ផ្ទុយមកវិញគឺវាច្បាស់ជាកើតចេញពីបរិស្ថានខាងក្នុងខ្លួនរបស់ខ្ញុំហ្នឹងឯង។

ទម្លាប់ចាក់ឆ្នោតគឺជាការឆ្លុះបញ្ចាំងឲ្យឃើញច្បាស់ៗនឹងភ្នែកអំពីប្រព័ន្ធជំនឿដែលកំពុងតែគ្រប់គ្រងបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុរបស់អ្នកដែលមានទម្លាប់ចាក់ឆ្នោតនោះ។ មនុស្សទូទៅចូលចិត្តគិតថាលុយអាចដោះស្រាយបញ្ហារបស់ពួកគេបាន។ ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនដែលបានឈ្នះឆ្នោតទីបំផុតប្រែជាជាប់បំណុលគេវិញក្នុងរយៈពេលតែពីរបីឆ្នាំក្រោយពីឈ្នះឆ្នោត

គឺលឿនជាងកាលពីពួកគេមិនទាន់ឈ្នះឆ្នោតទៅទៀត។ ហេតុអ្វីទៅ? គឺព្រោះតែផ្គត់ជំនឿរបស់ពួកគេដែលនិយាយថា “ខ្ញុំជាប្រភេទមនុស្សដាច់យ៉ៃជានិច្ច” ហើយផ្គត់ជំនឿនេះនឹងបំផ្លាញលុយរាប់លានដុល្លាររបស់ពួកគេរហូតដល់ពួកគេធ្លាក់ខ្លួនដាច់យ៉ៃដូចផ្គត់ជំនឿរបស់ពួកគេហ្នឹង។

ថ្មីៗនេះនៅក្នុងទីក្រុងBrisbane ប្រទេសអូស្ត្រាលី ខ្ញុំបានបើកទូរទស្សន៍ដើម្បីមើលបុរសម្នាក់ដែលបានឈ្នះឆ្នោតជាលើកទី២។ នៅក្នុងបទសម្ភាសនោះ គាត់បាននិយាយថា៖ “ប្រាក់ ១.៣លានដុល្លារ នេះគឺតិចតួចខ្លាំងណាស់ព្រោះឥឡូវខ្ញុំកំពុងតែចំណាយច្រើនណាស់ក្នុងការរស់នៅ...” ហើយបុរសម្នាក់នេះគឺទើបឈ្នះឆ្នោតម្តងកាលពី២ឆ្នាំមុនតែប៉ុណ្ណោះ!

ទំហំនៃគណនីរបស់អ្នកគឺមានទំហំប៉ុន្មានប្រព័ន្ធជំនឿរបស់អ្នក។ ដូច្នេះចូរគ្រប់គ្រងគំនិតរបស់ខ្លួនឯង ព្រោះគំនិតរបស់យើងគឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងជីវិតទាំងស្រុងរបស់យើង គឺមិនមែនរបស់ក្រៅខ្លួនទេដែលគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់យើង។

**ផលប្រយោជន៍នៃការដាច់យ៉ៃ**

មនុស្សដែលដាច់យ៉ៃមិនដែលសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរចំៗឡើយ ៖ “តើមានអ្វីខ្លះនៅក្នុងស្ថានភាពដាច់យ៉ៃនេះដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំចូលចិត្ត?”។ មានគុណសម្បត្តិមួយចំនួននៅក្នុងស្ថានភាពជាអ្នកដាច់យ៉ៃ។ ឧទាហរណ៍ ៖

- “ខ្ញុំអាចស្រមៃឃើញស្នូគីលីយ ... ឃើញព្រះជាម្ចាស់ស្រឡាញ់ខ្ញុំ ... ភាពក្រីក្រគឺជាប្រសិទ្ធិពរជ័យដែលព្រះជាម្ចាស់ផ្តល់ជាមេរៀន”



- “ខ្ញុំអាចឈរជើងនៅក្នុងក្រុមមនុស្សកាងបាន។ បើខ្ញុំនៅតែក្រដូចនេះ ខ្ញុំនឹងមិនមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀននៅក្នុងចំណោមពួកគេឡើយ”
- “ខ្ញុំនឹងទទួលបានក្តីអាណិតអាសូរពីអ្នកដទៃ”
- “ខ្ញុំមិនចាំបាច់ពិបាកដាក់វិន័យលើខ្លួនឯងឡើង” (ព្រោះភាពជោគជ័យតែងត្រូវការវិន័យ ឯភាពក្រីក្រមិនត្រូវការវិន័យអ្វីទេ)
- “ខ្ញុំមិនចាំបាច់ផ្លាស់ប្តូរទម្លាប់អ្វីទេ”
- ហើយកាន់តែពិសេសជាងគេបំផុតនោះគឺ... “ខ្ញុំអាច ចោទប្រកាន់ ឬស្តីបន្ទោស អ្នកដទៃ ជាពិសេសគឺរដ្ឋាភិបាល!”

បើយើងស្មោះត្រង់ យើងប្រហែលជាទទួលស្គាល់ការពិតថាភាពក្រីក្រឬភាពដាច់យ៉ៃគឺសមនឹងខ្លួនឯងមែន (ព្រោះយើងខ្លាចលំបាក ខ្ជិល ឬមិនហ៊ានផ្សេងព្រេង)។ មិនមានមនុស្សច្រើនទេដែលហ៊ាននិយាយការពិតថាខ្លួនបានជ្រើសរើសយកភាពក្រីក្រ ប៉ុន្តែបញ្ជីខាងលើមើលទៅដូចជាលើកកម្លាំងចិត្តណាស់មែនដែរទេ? គ្រប់ទង្វើដែលយើងធ្វើគឺសុទ្ធតែបង្កើតផលរបស់វារឿងៗខ្លួន រាប់បញ្ចូលទាំងផល “ក្រីក្រ” ផងដែរ។

## ផ្គត់ជំនឿអំពីរឿងលុយកាក់របស់ឪពុកម្តាយយើង

តើឪពុកម្តាយយើងចូលចិត្តនិយាយភាសាដូចជា ៖

- “លុយងាយស្រួលរកណាស់”
- “កុំព្រួយ យើងមានលើសតម្រូវការជានិច្ច”

- “ពេលណាយើងថាយលុយនេះ លុយច្រើនទៀតនឹងហូរចូលមក”

ប្អូនឪពុកម្តាយរបស់យើងចូលចិត្តនិយាយភាសាខាងក្រោមជាង ៖

- “លុយគឺជាបូសគល់នៃភាពអពមង្គលទាំងឡាយ”
- “យើងគ្មានលទ្ធភាពទេ”
- “លុយមិនមែនដុះនៅលើដើមឈើទេ”

ប្រសិនបើអ្នកបានសុំជាមួយនឹងភាសានៅក្នុងបញ្ជីទីពីរច្រើនជាងទីមួយ ផ្គត់ជំនឿឪពុកម្តាយរបស់អ្នកទាំងអស់នេះបានក្លាយជាការពិតរបស់អ្នករួចទៅហើយ។ ការលំបាកលំបិនរបស់ពួកគាត់បានក្លាយជាការលំបាកលំបិនរបស់អ្នក។

### ចូរកុំមានអារម្មណ៍ខ្មាស់អៀននឹងលុយកាក់!

*មនុស្សភាគច្រើនមានភាពអៀនខ្មាស់ណាស់ពេលនិយាយអំពីរឿង  
លុយ គឺខ្មាស់ខ្លាំងជាងការនិយាយអំពីរឿងអ្នកទៅទៀត។*

តើអ្នកធ្លាប់កត់សម្គាល់ដែរទេថាតើវាលំបាកប៉ុណ្ណាពេលឲ្យលុយទៅមនុស្សមួយចំនួន។ ពួកគេគឺដូចជាមនុស្សឆ្កួតអញ្ចឹង! “អត់ទេៗ មិនចាំបាច់ទេ! ខ្ញុំមិនត្រូវការវាទេ!”។ ប៉ុន្តែអ្នកបានដឹងច្បាស់ណាស់ថាពួកគេកំពុងតែរស់នៅក្នុងភាពដាច់ខ្ចី ហូបតែនំប៉័ងក្តែមជាមួយនឹងទឹកសាប! ពួកគេធ្វើបូកបែបនេះព្រោះពួកគេខ្មាស់អៀនខ្លាំងណាស់។ ពួកគេឈឺចិត្តដូចត្រូវគេមើលងាយពេលលូកដៃយកលុយរបស់គេ! “ខ្ញុំមិនត្រូវការលុយរបស់អ្នកទេ ខ្ញុំមានហើយ មិនអីទេ!”។

មានគ្នាយើងមួយចំនួនតឹងចិត្តមិនតិចទេនៅពេលនិយាយអំពីលុយ ម្តងៗ។ យើងឲ្យមិត្តម្នាក់ខ្ចីលុយមួយចំនួនហើយដល់ពេលត្រូវការលុយវិញ យើងមិនដឹងថាត្រូវទារវាមកវិញយ៉ាងម៉េចឡើយ៖ “អី... ឯងដឹងហើយថា... .. អី ឯងនៅចាំទេ... ណេ, ឈ្លើយ មិនអីទេ ណាមួយគ្នាមិនទាន់ត្រូវការវា ចាំបាច់នៅឡើយ... ហើយវាគ្មានបញ្ហាទេបើ... តើគ្នាគួរនិយាយថាម៉េច ទៅ... គ្នាគ្រាន់តែឆ្ងល់ថា...”។ គឺយើងមិនហ៊ាននិយាយចំរើនថា “ថ្ងៃណា ឯងសងលុយអញវិញ?” ឡើយ។



ប្រសិនបើអ្នកមានការងារដែលធ្វើឲ្យអ្នកមិនស្រួលក្នុងចិត្ត ឬមានទំនាក់ទំនងដែលធ្វើឲ្យការកូសចិត្ត មិនយូរមិនឆាប់ទេអ្នកនឹងចាកចេញពីវាមិនខាន។ បើអ្នកមិនស្រួលចិត្តចំពោះរឿងលុយកាក់ទេ បើអ្នករកការកូសចិត្តនៅពេលនិយាយអំពីវា ឬបើសិនជាលុយមិនអាចអង្គុយស្រុះស្រួលនៅក្បែរអ្នកទេ វាច្បាស់ណាស់ថាអ្នកនឹងចាកឆ្ងាយចេញពីវាមិនខាន។ របស់ដែលធ្វើឲ្យយើងខ្ពើមរអើមឬធ្វើឲ្យយើងរកការកូសចិត្ត យើងតែងតែព្យាយាមចៀសវាងអំពីវា។

**គំនិតសំខាន់**

ដើម្បីមានរបស់អ្វីមួយនៅក្នុងជីវិតនិងដើម្បីរក្សាវាឲ្យគង់វង្សអ្នកត្រូវតែមានអារម្មណ៍សុខស្រួលចិត្តពេលនៅក្បែរវា។ ដូចគ្នា ដើម្បីបង្កើតលុយនិងរក្សាលុយឲ្យគង់វង្ស អ្នកត្រូវតែមានអារម្មណ៍ស្រួលចិត្តពេលនៅជិតវា។



**បើសិនជាអ្នកមានច្រើនពេក វានឹងអស់សម្រាប់អ្នកដទៃហើយទេឬ?**

យើងនៅតែមានជំនឿចាស់កម្រៃនិងឆ្គួតលីណាមួយនេះ។ តើមានប៉ុន្មាននាក់នៅក្នុងចំណោមពួកយើងដែលធំដឹងក្តីមកនៅក្នុងជំនឿថា៖ “បើ

ខ្ញុំមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើន អ្នកដទៃនឹងឈឺចាប់មិនខាន(ព្រោះទ្រព្យសម្បត្តិ  
នឹងហូរចូលមកក្នុងឃ្លាំងរបស់ខ្ញុំអស់)!”

បើ សាន់តា ក្លោស(Santa Claus) ជិះរទេះប្រើសហោះចូលផ្ទះ  
របស់អ្នកហើយទម្លាក់ប្រាក់មួយលានដុល្លារនៅលើតុកាហ្វេរបស់អ្នក តើ  
លុយមួយលានដុល្លារនេះបិតនៅក្នុងដៃរបស់អ្នករហូតឬ? អត់ទេ! លុះ  
ត្រាតែអ្នកចាក់សោវាជាប់ដាក់ក្រោមគ្រែរបស់អ្នកដោយមិនចាយវាយអ្វី  
សោះទើបវាបិតនៅក្នុងដៃរបស់អ្នកជារៀងរហូត។ ប៉ុន្តែតាមពិតគឺមិនដូច្នេះ  
ឡើយ។ អ្នកលក់ឡាននឹងបានលុយនេះមួយចំណែកនៅពេលអ្នកយកវាទៅ  
ទិញឡាន។ អ្នកដឹកជញ្ជូននឹងបានវាមួយចំណែក។ ភោជនីយដ្ឋាន អ្នកលក់ផ្កា  
អ្នករត់តាក់ស៊ី និង មនុស្សគ្រប់ៗគ្នានៅជុំវិញខ្លួនអ្នកសុទ្ធតែទទួលបានមួយ  
ចំណែកនៃលុយមួយលានដុល្លារនេះ។ ប៉ុន្តែ ផ្ទុយមកវិញ យើងភាគច្រើន  
បានធំដឹងពីក្តីនៅក្នុងជំនឿថាភាពមានបានគឺមិនល្អទេព្រោះវាដូចជាការស្រូប  
ទាញទ្រព្យសម្បត្តិរបស់អ្នកដទៃមកដាក់ក្នុងឃ្លាំងរបស់ខ្លួន។ នេះគឺជាជំនឿ  
ល្ងង់ខ្លៅមែនទែន។

បើអ្នកប្រែជាស្តុកស្តម្ភ វាមិនបណ្តាលឲ្យនរណាម្នាក់ឈឺចាប់  
ឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញ វាបែរជាអាចជួយពួកគេទៅវិញទេ។

**បំពុលខ្លួនឯង!**

**“ជីវិតគឺហាក់ដូចជាថ្លៃកម្រណាស់។ បើអ្នកប្រកែកមិនព្រមទទួលយក  
អ្វីក្រៅតែអំពីភាពអស្ចារ្យ ជាញឹកញាប់អ្នកនឹងទទួលបានតែភាពអស្ចារ្យ (It’s**

*a funny thing, life. If you refuse to accept anything but the best, you very often get it.)” W. Somerset Maugham*

បើចង់ឲ្យពិភពលោកប្រព្រឹត្តល្អចំពោះអ្នក អ្នកត្រូវតែប្រព្រឹត្តល្អ ចំពោះខ្លួនឯងជាមុនសិន។ តើអ្នកអាចមានអារម្មណ៍ខ្លាំងក្លាអស្ចារ្យដើម្បី ផ្សព្វផ្សាយឥទ្ធិពលលើគេឯងយ៉ាងម៉េចទៅបើនៅខណៈនេះអ្នកដឹងខ្លួនឯង ថាសូម្បីតែខោស្លីបរបស់អ្នកក៏កំពុងតែរំហែកគូទដែរនោះ? ហ្វ្រែដនិយាយ ថា៖ “វាគ្មានបញ្ហាទេទោះបីជាខោស្លីបរបស់ខ្ញុំរំហែកគូទក៏ដោយ ព្រោះគ្មាន នរណាមួយមើលវាឃើញផង”។ ប៉ុន្តែហ្វ្រែដលោកឃើញវា ដឹងវា ហើយ ខ្លួនប្រាណរបស់លោកក៏ទទួលបានអារម្មណ៍នេះផងដែរ។ លោកគឺជាមនុស្សតែ ម្នាក់គត់ដែលអាចធ្វើឲ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយជាពិសេសបាន។ បើលោកគ្មានមោទនៈភាពចំពោះខ្លួនឯងទេ ពេលនោះនឹងគ្មាននរណាមួយ ផ្តល់ភក្តីភាពឲ្យលោកឡើយ។

បរិស្ថាននៅក្នុងផ្ទះរបស់យើងគឺពិតជាប៉ះពាល់ផ្លូវអារម្មណ៍របស់ យើងមែន។ ចូរបង្កើតកន្លែងមួយដែលអាចលើកទឹកចិត្តអ្នកបានដោយ គ្រាន់តែអ្នកដើរដល់មាត់ទ្វារប៉ុណ្ណោះ។ ចូរផ្តល់ឲ្យផ្ទះរបស់អ្នកនូវការតប តែងមួយយ៉ាងស្រស់សង្ហា។ ចូរចរចាជាមួយនឹងម្ចាស់ផ្ទះឈ្នួល ដោយសុំពី គាត់នូវសម្ភារៈផ្សេងៗ ដូច្នេះអ្នកអាចចាប់ផ្តើមតបតែងនិងលាបថ្នាំផ្ទះល្វែង របស់អ្នកឲ្យស្រស់បំព្រង។

របៀបរៀបរយគឺមិនមែនជាការខ្លះខ្លាយនោះទេ។ ការរស់នៅក្នុង

បន្ទប់ឈ្នួលតែមួយបន្ទប់ដែលមានបរិស្ថានស្អាតពាតនិងមានរបៀប  
រៀបរយគឺល្អជាងរស់នៅក្នុងផ្ទះវីឡាដែលរញ្ជើរញ្ជែង។ មានស្រ្តីម្នាក់ចូល  
មកសួរភរិយារបស់ខ្ញុំថា៖ “Julie តើខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីបានបើខ្ញុំមានលុយតែ ២០  
ដុល្លារ ប៉ុណ្ណោះដើម្បីតុបតែងបន្ទប់?” ។ Julie ឆ្លើយវិញថា៖ “អ្នកស្រីទិញ  
អំបោសទៅ!” ។

**ច្បាប់រក្សាយនីងអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែមាន**

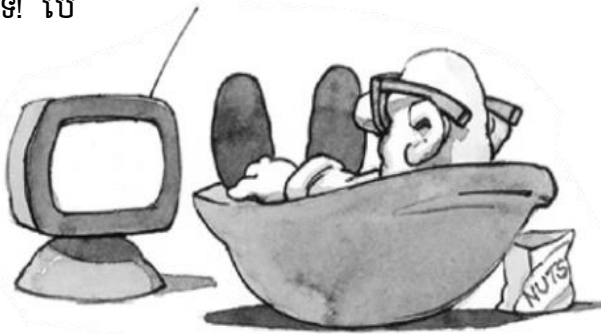
តើគ្នាយើងប៉ុន្មាននាក់ដែលធ្លាប់ដាក់សែនផ្លែប៉ោមនិងផ្លែចេកនៅក្នុងបានប្លាស្ទិកចាស់ហើយមានស្នាមឆ្កួតគ្រប់កន្លែងថែមទៀតផងខណៈពេលដែលបានថ្មីភ្លឺថ្លាបែរជាចាក់សោទុកនៅក្នុងទូទៅវិញ? ពេលយើងស្តាប់ទៅ យើងទុកបានភ្លឺថ្លាទាំងអស់នោះឲ្យកូនៗរបស់យើង ហើយពួកគេធ្វើឲ្យវាបាក់បែកដោយមិនខ្ចីខ្វល់អ្វីឡើយ! ឥលូវខ្ញុំចង់ផ្តល់ដំបូន្មានឲ្យលោកអ្នកទៅចុះ បើលោកអ្នកមានរបស់ស្រស់ស្អាត ចូរប្រើប្រាស់វាឲ្យបាក់បែកដោយខ្លួនឯងទៅ!

ខ្ញុំមានមិត្តម្នាក់។ គាត់ទិញឡានមួយម៉ាក Volvo ហើយគាត់ចង់រក្សា  
វាឲ្យល្អដើម្បីលក់ទៅវិញបានថ្លៃ ដូច្នេះគាត់យកកម្រាលពូកចាស់ៗមកគ្រប  
លើកៅអីទាំងអស់របស់ឡាន។ វាជាកំនិតល្អមែន ប៉ុន្តែនៅពេលអ្នកជិះ  
ឡានថ្មីនោះ អ្នកមានអារម្មណ៍ហាក់ដូចជាកំពុងជិះលើម៉ាស៊ីនបោកខោអាវ  
អញ្ចឹង!

ខ្ញុំរៀនច្រើនណាស់ពីភរិយារបស់ខ្ញុំ Julie អំពីបញ្ហាទាំងអស់នេះ។

ទស្សនវិជ្ជារបស់នាងគឺ៖ “ថ្នាក់ថ្មីមុន ផ្តល់អាហារបំប៉នឲ្យគ្រប់គ្រាន់ដល់  
 ខ្លួនប្រាណ រក្សាផ្ទះសម្បែងឲ្យស្អាតបាត ពេលនោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថា  
 ជីវិតរបស់អ្នកដូចជាមានរាសីហើយទទួលបានប្រសិទ្ធិពរជ័យពីទេព្តា”។ នេះ  
 គឺជាសម្តីរបស់នាង៖ “របស់នីមួយៗតែងតែជះឥទ្ធិពលលើគ្នាទៅវិញទៅ  
 មក។ របៀបដែលអ្នកដើរគឺជះឥទ្ធិពលលើរបៀបដែលអ្នកនិយាយ។ របៀប  
 ស្លៀកពាក់ជះឥទ្ធិពលលើអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ពេលអ្នកផ្តល់ការយកចិត្ត  
 ទុកដាក់ចំពោះខ្លួនឯង អ្នកក៏នឹងផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់នេះចំពោះអ្នកផ្សេង  
 ដែរ” ។ នាងគឺជាមនុស្សខ្ញុំស្គាល់តែម្នាក់គត់ដែលពាក់ត្រនាប់ស្នានៅក្រោម  
 សម្លៀកបំពាក់គេងយប់របស់នាង! ហើយសម្លៀកបំពាក់គេងនោះគឺធ្វើអំពី  
 សូត្រ។

ដោយសារបានបំពុលខ្លួនឯងឲ្យវិលវល់យូរបន្តិចទៅហើយ អ្នកក៏  
 និយាយថា៖ “តើការបំប៉នខ្លួនឯងវាទាក់ទងអីទៅនឹងការសម្រេចគោលដៅ  
 ក្នុងជីវិត?”។ គឺទាក់ទងគ្នាពេញទី! បើ  
 យើងមានអារម្មណ៍ស្តុក  
 ស្តម្ភដោយទ្រព្យសម្បត្តិ  
 យើងនឹងស្រូបទាញភាព  
 ស្តុកស្តម្ភឬទ្រព្យសម្បត្តិមក  
 កាន់តែច្រើន។



ហ្វេននិយាយថា៖ “នៅពេលខ្ញុំជោគជ័យ ខ្ញុំនឹងលះបង់ទម្លាប់រស់  
 នៅដូចជាសត្វកណ្តុរនេះចោល!”។ ខុសហើយហ្វេន! ដើម្បីជោគជ័យ



លោកត្រូវតែចាប់ផ្តើមរស់នៅដូចជាមនុស្សជោគជ័យម្នាក់ លោកត្រូវតែ មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនកំពុងតែជោគជ័យចាប់ពីពេលនេះតែម្តង។

**គំនិតសំខាន់**  
ភាពស្តុកស្តម្ភគឺមិនសំដៅលើរឿងលុយកាក់នោះឡើយ។ វាសំដៅលើរបៀប របបរស់នៅរបស់យើងឯណោះវិញទេ។

**វាមិនមែនបណ្តាលមកពីកត្តាដែលកើតលើអ្នកនោះទេ ប៉ុន្តែវា បណ្តាលមកពីរបៀបដែលអ្នកមើលមកវា។**

មានរឿងព្រេងមួយក្រោមចំណងជើងថា “alchemists<sup>(3)</sup>” និពន្ធ ឡើងកាលពីយុគសម័យកណ្តាលដែលរឿងនេះស្តីអំពីមនុស្សមួយចំនួនគេ ឲ្យឈ្មោះថាអ្នកផ្សំមាសព្រោះពួកគេមានសមត្ថភាពអាចបំប្លែងសំណឲ្យ ក្លាយជាមាសបាន . . . ជំនាញល្អ! បើអ្នកចេះជំនាញនេះ វាពិតជាល្អខ្លាំង ណាស់! គតិអប់រំមួយក្នុងរឿងនេះគឺនៅត្រង់ថា យើងម្នាក់ៗត្រូវតែក្លាយជា អ្នកផ្សំមាស គឺដើម្បី៖ មើលអ្វីៗឲ្យផ្ទុះផ្ទៃខាងក្រៅ (ពោលគឺមើលឲ្យឃើញ តម្លៃខាងក្នុងរបស់វា)។ កាតព្វកិច្ចប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងគឺត្រូវទទួលយកស្ថាន ភាពនានាដែលមើលដូចជាស្ថានភាពអាក្រក់ ដូចជាការខកខំណើរយន្តហោះ ការគ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ការលែងលះគ្នា ភាពត្រគោះបោះបោករបស់អ្នក

<sup>3</sup> សៀវភៅនេះត្រូវបានប្រែសម្រួលរួចហើយនៅក្រោមចំណងជើងថា “ដំណើរផ្សងព្រេង ដើម្បីសម្រេចក្តីសុចិន”

បម្រើជាដើម ហើយបន្ទាប់មកផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពអាចអ្នកទាំងនេះឲ្យទៅជា  
សំណាងល្អឡើងវិញ។

តើការណ៍នេះមានន័យថាអ្នកត្រូវតែប្តូរស្តង់ឲ្យជើងបាក់នៅថ្ងៃណា  
មួយឬ? មិនមែនទេ ប៉ុន្តែបើថ្ងៃណាមួយជើងរបស់អ្នកបាក់មែននោះ ចូរ  
អ្នកស្វែងរកឱកាសល្អចេញអំពី “គ្រោះអាក្រក់នេះ” ។ អ្នកប្រហែល  
និយាយថា៖ “តើទង្វើបែបនេះអាចធ្វើអ្វីល្អបានខ្លះចំពោះខ្ញុំ?” ។

វានឹងជួយអ្នកបានជាច្រើនកម្រិតខុសៗគ្នា៖

- អ្នកនឹងប្រែជាអរគុណចំពោះអ្វីៗដែលជីវិតផ្តល់មកឲ្យអ្នក
- អ្នកនឹងប្រែជាមានសន្តិភាពផ្លូវចិត្ត ឬ
- អ្នកនឹងប្រែជាអង្គុយនៅកណ្តាលនៃទូកជីវិត ជាជាងដាក់ជើងរាទឹក!



មនុស្សទុដ្ឋិនិយម<sup>(4)</sup> និយាយថា៖ “ធ្វើបែបហ្នឹងគឺល្ងង់ណាស់។ វាមើលទៅវិជ្ជមានហួសហេតុពេកហើយ”។ ទេ និយាយអញ្ចឹងខុសហើយ។ នៅពេលអ្នកបន្ទូលបន្ថយ(ឬបញ្ឈប់តែម្តង)នូវប្រតិកម្មរបស់អ្នកទៅនឹងគ្រោះអាក្រក់ដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យឬដោយមិនបានដឹងជាមុន ពេលនោះអារម្មណ៍របស់អ្នកនឹងប្រែជាមានតុល្យភាពហើយអ្នកអាចតាំងខ្លួនឲ្យមានថាមពលឬអំណាចខ្ពស់បានថែមទៀតផង។

**ដរាបណាអ្នកនៅតែមមៃគិត (ឬមានផ្គត់ជំនឿជឿ) ថាមានគ្រោះអាក្រក់មួយនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក គ្រោះអាក្រក់នោះនឹងបង្ហាញខ្លួននៅក្នុងរូបភាពអាក្រក់ផ្សេងៗជាបន្តបន្ទាប់មិនចេះឈប់ឡើយ។**

ចូរឧបមារថាអ្នកបានលែងលះប្រពន្ធថ្មីៗនេះ ហើយជាលទ្ធផល អ្នកកំណត់ជីវិតរបស់អ្នកថាកំពុងបិតនៅក្នុងភាពមហន្តរាយ។ ដរាបណាអ្នកប្រកាន់នូវជំនឿនេះ ជីវិតរបស់អ្នកនឹងបន្តបិតនៅក្នុងស្ថានភាពបែបនេះជានិច្ច។ ចូរឧបមារមួយទៀតថាអ្នកត្រូវបានគេបណ្តេញចេញពីការងារនៅអាយុ៥០ឆ្នាំ ហើយអ្នកសម្រេចចិត្តថាពេលវេលាល្អនៃជីវិតរបស់អ្នកបានដើរមកដល់ទីបញ្ចប់ហើយ។ ដរាបណាអ្នកប្រកាន់ជំនឿនេះ ជីវិតរបស់អ្នកនឹងបន្តបិតនៅក្នុងស្ថានភាពអាក្រក់បែបនេះជានិច្ច។

តើខ្ញុំកំពុងតែនិយាយថាខណៈពេលដែលអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកកំពុងបិតក្នុងភាពអវិជ្ជមាន អ្នកនឹងមិនអាចធ្វើអ្វីបានឡើយដើម្បីធ្វើឲ្យជីវិត

---

<sup>4</sup> ជាប្រភេទមនុស្សដែលចូលចិត្តមើលឃើញតែរបស់ឬរឿងអាក្រក់

របស់អ្នកប្រសើរឡើងឬ? ត្រូវមួយចំណែក ប៉ុន្តែនៅមានមួយចំណែក បន្ថែមទៀតទៅនឹងទ្រឹស្តីនេះ គឺដរាបណាអ្នកមើលឃើញតែគ្រោះអាក្រក់ អ្នកនឹងស្រូបទាញគ្រោះអាក្រក់បន្ថែមទៀតមកចាក់បង្កក្នុងជីវិតរបស់ អ្នក។ មនុស្សជាទីស្រឡាញ់នឹងធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែខកចិត្ត ចោហាយរបស់អ្នក នឹងធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែស្មុគស្មាញ គ្រោះថ្នាក់នឹងរកអ្នកទាល់តែឃើញ ម្ចាស់ ផ្ទះល្អល្អនឹងបណ្តេញអ្នក ពេលគឺអ្វីៗហាក់ដូចជាធ្លាក់ចុះដូចការចុះកាំជ ណ្តើរអញ្ចឹង។ ព្រឹត្តិការណ៍ (ល្អឬអាក្រក់) នឹងបង្ហាញខ្លួនដូចការរំពឹងដែលអ្នក ស្រមៃទុកនៅក្នុងខួរក្បាល។

ខណៈពេលដែលអ្នកផ្លាស់ប្តូរជំនឿអំពីស្ថានភាព(អ្វីមួយ) គំនិតថ្មី របស់អ្នកនឹងស្រូបទាញ មនុស្សថ្មីនិងព្រឹត្តិការណ៍ថ្មីផងដែរ។

**គំនិតសំខាន់**  
 រាល់ “គ្រោះអាក្រក់” នីមួយៗនៅក្នុងជីវិតរបស់ អ្នកតាមពិតទៅគឺមិនមែនជាគ្រោះដែលកើតមក ដើម្បីសម្លាប់អ្នកនោះទេ វាគ្រាន់តែជាព្រឹត្តិការណ៍ មួយដែលចូលមកលើកទឹកចិត្តអ្នកឲ្យផ្លាស់ប្តូរផ្គត់ គំនិតរបស់អ្នកពេលមើលមកវាតែប៉ុណ្ណោះ។ អ្នក ប្រហែលនិយាយថា៖ “ប៉ុន្តែ តើទ្រឹស្តីនេះអាចជួយ ពេលខ្ញុំឈឺ ជួយបង់ថ្លៃវិក្កយបត្រ និង ជួយថ្មី ប្រមឹកស្រាវរបស់ខ្ញុំបានដែរទេ?” ។ ប្រាកដជាបាន!



**ជីវិតគួរតែពោរពេញដោយសេចក្តីរីករាយ!**

មានស្ត្រីម្នាក់និយាយដាក់ខ្ញុំថា៖ “ពេញមួយជីវិតរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំមិនដែលមានឱកាសធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំចង់ធ្វើឡើយ”។ ស្តាប់មើលទៅវាហាក់ដូចជានាងកំពុងតែនិយាយថា៖ “ខ្ញុំបានលះបង់ . . . ខ្ញុំកំពុងរងទុក្ខ”។ កាលណោះខ្ញុំគិតថា “ទុក្ខសោកម៉្លេះទេ!”។

ជីវិតគឺសមនឹងទទួលសេចក្តីរីករាយ! បក្សាបក្សីក្រោកឡើងហើយច្រៀងជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ កូនង៉ាសើចដោយគ្មានហេតុផលអ្វីឡើយ។ ចូរមើលត្រីខ្ចហ្វីន។ ចូរមើលសត្វផ្តុំដែលកំពុងតែលេងទឹក។ តើនរណាគេដែលនិយាយថាជីវិតគឺគ្មានក្តីរីករាយ? វាគឺជាពិភពដែលពោរពេញដោយភាពសប្បាយរីករាយ។ បើអ្នកបានទទួលកេរដំណែលជាផ្នត់គំនិតដែលគិតថាជីវិតគឺទុក្ខ ចូរស្វែងយល់ថាវាមានន័យដូចម្តេច។ វាគ្រាន់តែជា “ផ្នត់ជំនឿ” តែប៉ុណ្ណោះ ហើយអ្នកអាច “រុះរើ” ផ្នត់ជំនឿនេះឡើងវិញបាន។

ចូរចំណាយពេលវេលាខ្លះដើម្បីធ្វើអ្វីមួយព្រោះវាគឺជាសកម្មភាពសប្បាយរីករាយ។ ចូរខំប្រឹងធ្វើការឲ្យមែនទែន ធ្វើរហូតដល់ឆ្អឹងរបស់អ្នកស្រែកឡើងថា “ជីវិតគឺជាការតស៊ូ”។ ចូរអត់ធ្មត់ព្រោះការធ្វើឲ្យជីវិតរីករាយក៏ជាកិច្ចការដែលត្រូវតែអនុវត្តជាប្រចាំផងដែរ។ នៅពេលជីវិតមានរសជាតិផ្អែមល្ហែមហើយសម្តែងតូចឆ្មារនៅក្នុងចិត្តនឹងនិយាយថា ៖ “*វាមិនអាចគង់វង្សរហូតឡើយ!*”។ ដូច្នេះចូរប្រាប់ខ្លួនឯងថា៖ “*ប្រហែលបន្តិចទៀតនេះវានឹងល្អប្រសើរឡើងវិញមិនខាន!*”។

