



THE INTERNATIONAL BESTSELLER

ទម្លាប់ 7 យ៉ាងដ៏មាន ប្រសិទ្ធភាព សម្រាប់យុវវ័យ

THE 7 HABITS OF HIGHLY EFFECTIVE TEENS

"A true gift for the teenage soul."

—Jack Canfield and Kimberly Kirberger,
coauthors of *Chicken Soup for the Teenage Soul*



SEAN COVEY

ប្រែសម្រួល: ដេវី នីតា

ទម្លាប់ 7 យ៉ាងដ៏មានប្រសិទ្ធភាពសម្រាប់យុវវ័យ

សៀវភៅដើម : **the 7 Habits of Highly Effective Teens**

និពន្ធដោយ : **SEAN COVEY**

ប្រែសម្រួល: **ដោ នីដា**

រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាងដោយ **edu**

បោះពុម្ពលើកទី១

eduperbox@gmail.com

facebook.com/edubooks



សូមសម្តែងសេចក្តីដឹងគុណដល់
លោក Sean Covey និងសង្ឃឹមថាសៀវភៅ
របស់លោកមួយនេះនឹងជួយផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់
យុវវ័យកម្ពុជាជាប់លាននាក់នៅគ្រប់ជំនាន់។



តើមានអ្វីខ្លះ
នៅខាងក្នុង

ផ្នែកទី១ ៖ រៀបចំខ្លួន

ចូលមកដល់ទម្លាប់.....០៣

តើទម្លាប់កំពុងជួយឬក៏កំពុងបំផ្លាញអ្នក

Paradigm(ផ្នត់គំនិត) និង Principle(ច្បាប់សកល)..... ១៤

អ្នកនឹងជឿនូវអ្វីដែលអ្នកឃើញ

ផ្នែកទី២ ៖ យកឈ្នះលើខ្លួនឯង

គណនីសន្សំខ្លួនឯង (Personal Bank Account) ៤៥

ចាប់ផ្តើមពីមនុស្សម្នាក់ដែលនៅក្នុងកញ្ចក់

ទម្លាប់ទី១ - ធ្វើជាមនុស្ស Proactive(ប្រូអាត់ទីហ្វ).....៧០

ខ្ញុំគឺជាកម្លាំងចលករ

ទម្លាប់ទី២ - ចាប់ផ្តើមគិតមុនធ្វើ (Begin with the End in Mind)១១១

ចាត់ចែងវាសនាដោយខ្លួនឯង ឬ ទុកឲ្យអ្នកដទៃចាត់ចែងឲ្យ?

ទម្លាប់ទី៣ - ដាក់រឿងសំខាន់នៅមុខ (Put First Things First).....១៦១

ថាមពល-បាទ និង ថាមពល-ទេ

ផ្នែកទី៣ ៖ យកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃ

គណនីសន្សំទំនាក់ទំនង (Relationship Bank Account)២០៣

គ្រឿងផ្សំនៃជីវិត

ទម្លាប់ទី៤ - គិតបែប ឈ្នះ-ឈ្នះ (Think Win-Win)..... ២២៧

ជីវិតគឺដូចជាអាហារប្លូហ្វេដែលហូបមិនចេះអស់

ទម្លាប់ទី៥ - ស្តាប់គេឲ្យយល់សិន ទើបធ្វើឲ្យគេយល់យើង..... ២៥៧

សូស្តី !! ដឹងទេថាអ្នកមានត្រចៀកពីរ និង មាត់មួយ !

ទម្លាប់ទី៦ - សាមគ្គីភាព (Synergize) ២៨៧

ផ្លូវខ្ពស់ (High Way)

ផ្នែកទី២ ៖ សាកយកកម្លាំង

ទម្លាប់ទី៧ - ធ្វើឲ្យខ្លួនកាន់តែមោះមុតឡើង (Sharpen the Saw) ៣២៤

ឥលូវនេះគឺជាពេលវេលារបស់ខ្ញុំ

ចូររក្សាក្តីសង្ឃឹម !..... ៣៧៦

ក្មេងកម្លោះ, អ្នកនឹងជោគជ័យដែលនឹកស្មានមិនដល់

តើខ្ញុំជានរណា ?

ខ្ញុំគឺជាកល្យាណមិត្តដ៏ស្ម័គ្រចិត្តរបស់អ្នក។ ខ្ញុំគឺជាអ្នកតាម
ជួយអ្នកលើសអ្នកណាៗទាំងអស់ ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏ជាបន្ទុកដ៏ធ្ងន់បំផុតរបស់អ្នកដែរ។
ខ្ញុំនឹងរុញអ្នកទៅមុខ តែខ្ញុំក៏អាចទាញអ្នកមកក្រោយឲ្យធ្លាក់ទៅក្នុងក្តីបរាជ័យ។
ខ្ញុំស្តាប់តាមការបញ្ជារបស់អ្នកទាំងអស់។
កិច្ចការដែលអ្នកចង់ធ្វើ គ្រាន់តែប្រគល់ឲ្យខ្ញុំ
ខ្ញុំនឹងធ្វើវាយ៉ាងលឿននិងយ៉ាងត្រឹមត្រូវបំផុត។

អ្នកអាចចាត់ចែងខ្ញុំដោយងាយ គឺអ្នកគ្រាន់តែ
ម៉ឺងម៉ាត់ដាក់ខ្ញុំទៅបានហើយ។ ចូរធ្វើអ្វីមួយឲ្យខ្ញុំមើលឲ្យបានច្បាស់
ក្រោយពីអ្នកធ្វើវាពីរទៅបីដង ខ្ញុំនឹងធ្វើវាដោយខ្លួនឯងនិងដោយស្វ័យប្រវត្តិ។
ខ្ញុំគឺជាអ្នកបម្រើរបស់បុគ្គលអស្ចារ្យទាំងឡាយ ហើយខ្ញុំ
ក៏អស្ចារ្យចំពោះជនបរាជ័យទាំងឡាយផងដែរ។
នៅចំពោះមុខបុគ្គលអស្ចារ្យ ខ្ញុំនឹងសម្តែងនូវភាពអស្ចារ្យ។
នៅចំពោះមុខជនបរាជ័យ ខ្ញុំនឹងសម្តែងនូវសេចក្តីបរាជ័យ។

ខ្ញុំមិនមែនជាម៉ាស៊ីនទេ តែខ្ញុំមានទាំងអស់នូវសមត្ថភាពរបស់ម៉ាស៊ីន
រួមទាំងបញ្ញារបស់មនុស្សថែមទៀតផង។ ដូច្នេះអ្នកអាចប្រើខ្ញុំ
ដើម្បីបង្កើតផលប្រយោជន៍ ឬក៏ប្រើខ្ញុំដើម្បីបំផ្លាញខ្លួនឯង ព្រោះអ្វីៗ
គឺស្រេចតែនៅលើអ្នក មិនមែនស្រេចលើខ្ញុំនោះទេ។

ទទួលយកខ្ញុំ បង្ខំខ្ញុំ ម៉ឺងម៉ាត់ដាក់ខ្ញុំ ពេលនោះខ្ញុំនឹងធ្វើឲ្យពិភពលោក
កោតស្ងប់ស្ងែងអ្នក។ តែបើអ្នកមិនម៉ឺងម៉ាត់ដាក់ខ្ញុំទេ ខ្ញុំនឹងបំផ្លាញអ្នកមិនខាន។

តើខ្ញុំនេះគឺជានរណា?

ខ្ញុំនេះគឺជាទម្លាប់របស់អ្នកហ្នឹងឯង !

ផ្នែកទី១

រៀបចំខ្លួន

The Set-Up



ចូលមកដល់ទម្លាប់

តើទម្លាប់កំពុងជួយឬក៏កំពុងបំផ្លាញអ្នក

Paradigm(ផ្នត់គំនិត) និង Principle(ច្បាប់សកល)

អ្នកនឹងជឿនូវអ្វីដែលអ្នកឃើញ

ចូលមក ដល់ **ទម្លាប់**

តើទម្លាប់កំពុងជួយឬក៏កំពុងបំផ្លាញអ្នក

THEY MAKE YOU OR BREAK YOU

សូមស្វាគមន៍ ! ខ្ញុំឈ្មោះ Sean(ស៊ីន) ហើយខ្ញុំជាអ្នកនិពន្ធសៀវភៅនេះ។ ខ្ញុំមិនដឹងថាអ្នកបានវាមកពីណាទេ។ ប្រហែលជាអ្នកបានវាមកពីម៉ាក់ព្រោះគាត់ចង់ឲ្យអ្នកក្លាយជាមនុស្សប្រសើរម្នាក់។ ឬមួយអ្នកទិញដោយលុយចេញពីហោប៉ៅខ្លួនឯងព្រោះចំណងជើងរបស់វាធ្វើឲ្យអ្នកទាក់ភ្នែក។ មិនខ្វល់ថាបានសៀវភៅមួយនេះដោយរបៀបណាឡើយ ខ្ញុំរំភើបខ្លាំងណាស់ដែលឃើញវាបិតនៅក្នុងដៃរបស់អ្នក។ ឥឡូវអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើគឺគ្រាន់តែអានវាទៅបានហើយ។

យុវវ័យច្រើនណាស់ចូលចិត្តអានសៀវភៅ ប៉ុន្តែខ្ញុំធ្លាប់ជាយុវជនម្នាក់ខុសពីគេព្រោះខ្ញុំចូលចិត្តអានអត្ថបទឬសៀវភៅដែលសរសេរដោយលក្ខណៈសង្ខេបខ្លីៗ។ ដូច្នេះប្រសិនបើអ្នកដូចជារូបខ្ញុំពីអតីតកាល អ្នកនឹងប្រហែលជាដាក់សៀវភៅនេះចោលនៅលើផ្ទេរហើយមើលទៅ។ តែមុននឹងធ្វើបែបហ្នឹង សូមស្តាប់ខ្ញុំបន្តិចសិន។ បើអ្នកសន្យាអានសៀវភៅនេះ ខ្ញុំក៏ហ៊ានធានាថាវានឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ដូចជាកំពុងធ្វើដំណើរផ្សេងព្រេងមួយ។ ដើម្បីធ្វើឲ្យកាន់តែមានលក្ខណៈទាក់ទាញ ខ្ញុំបានបញ្ចូលនូវរូបថតកំប្លែង គំនិតល្អៗ ទ្រឹស្តីល្បីៗ និងបទពិសោធន៍ជាច្រើនរបស់យុវវ័យនៅជុំវិញពិភពលោក . . . ក៏បានបញ្ចូលផងដែរនូវរបស់មួយចំនួនទៀតដែលនឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានការភ្ញាក់ផ្អើលជាក់ជាមិនខាន។ ដូច្នេះតើអ្នកអាចសាកល្បងអានវាបន្តិចបានទេ?

យល់ព្រមទេ? បាទយល់ព្រម !

ឥលូវត្រលប់មកនិយាយអំពីសៀវភៅវិញម្តង។ តាមពិតទៅសៀវភៅនេះផ្អែកទៅលើសៀវភៅមួយទៀតដែលលោកប៉ារបស់ខ្ញុំ ឈ្មោះ **Stephen R. Covey** បាននិពន្ធចប់ជាច្រើនឆ្នាំមកហើយៗដែលមានចំណងជើងថា **The 7 Habits of Highly Effective People**។ សឹងតែមិនគួរឲ្យជឿសោះថាវាបានក្លាយជាសៀវភៅដែលលក់ដាច់បំផុតមួយ

នៅគ្រប់ជំនាន់។ ប៉ុន្តែដើម្បីជោគជ័យមួយនេះ គាត់ជំពាក់ខ្ញុំនិងបងប្អូនរបស់ខ្ញុំច្រើនណាស់។ តើអ្នកដឹងដែរទេ? ពួកយើងគឺដូចជាវត្ថុពិសោធន៍របស់គាត់អញ្ចឹង។ គាត់បានធ្វើពិសោធន៍អាការៈផ្លូវចិត្តមកលើពួកយើង ដូច្នេះហើយបានជាបងប្អូនរបស់ខ្ញុំមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តជាទម្ងន់ (ខ្ញុំនិយាយលេងទេ)។ សំណាងល្អដែលខ្ញុំអាចចៀសផុតមិនមានបញ្ហាទាំងអស់នោះ។

មុនដំបូងយើងបង្កើតទម្លាប់
បន្ទាប់មក
ទម្លាប់បង្កើតយើងវិញម្តង
កំណាព្យ អង់គ្លេស

និយាយអញ្ចឹង ចុះហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំនិពន្ធសៀវភៅនេះឡើង? ខ្ញុំសរសេរវាឡើងក៏ព្រោះតែខ្ញុំគិតថា ជីវិតរបស់យុវវ័យ(បច្ចុប្បន្ន)គឺលែងជាក្មេងឡេះឡោះដូចក្មេងលេងនៅក្នុងសួនកុមារទៀតហើយ តែវាគឺដូចជាការផ្សងព្រេងនៅក្នុងព្រៃជ្រៅមួយ។



ប្រសិនបើខ្ញុំនិពន្ធសៀវភៅនេះបានត្រឹមត្រូវល្អ វានឹងអាចក្លាយជាត្រីវិស័យដើម្បីជួយបង្ហាញផ្លូវដល់អ្នកឲ្យឆ្លងផុតពីព្រៃជ្រៅនេះ។ សៀវភៅនេះខុសពីសៀវភៅរបស់លោកប៉ាខ្ញុំ នៅត្រង់ថាសៀវភៅគាត់ត្រូវបានសរសេរឡើងសម្រាប់តែមនុស្សចំណាស់ៗ ហើយពេលខ្លះអាចឲ្យយើងឈឺក្បាលផងក៏មាន។ ប៉ុន្តែសៀវភៅនេះគឺសរសេរឡើងជាពិសេសគឺសម្រាប់យុវវ័យ ដែលអានទៅនឹងធ្វើឲ្យយើងចូលចិត្តវាជានិច្ច។

ទោះបីជាខ្ញុំចូលដល់វ័យចំណាស់ហើយក៏ដោយ តែខ្ញុំនៅចាំមិនភ្លេចនូវរសជាតិនៃជីវិតជាយុវវ័យ។ និយាយតាមត្រង់ទៅចុះ ឲ្យស្អប់ក៏បានដែរ ថាកាលពីខ្ញុំនៅជាយុវវ័យ អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំភាគច្រើនផ្លាស់ប្តូរនិងឡើងចុះលឿនដូចរថភ្លើងវិលដែលគេជិះក្រឡាប់ផ្កាប់ថ្វារនៅក្នុងសួនកំសាន្តអញ្ចឹង។ បើក្រឡេកមើលទៅអតីតកាល ខ្ញុំពិតជាមានអារម្មណ៍ស្រៀវខ្លួនខ្លាំងណាស់ ហើយគិតថាពិតជាសំណាងល្អមែនដែលអាចមានជីវិតរស់មកដល់សព្វថ្ងៃ។ ខ្ញុំចាំមិនភ្លេចទេនូវបទពិសោធន៍មួយ កាលនៅរៀនថ្នាក់ទី៧ គឺពេលខ្ញុំធ្លាក់ជាលើកដំបូងក្នុងអន្លង់ស្នេហារបស់ក្មេងស្រីម្នាក់ឈ្មោះ Nicole។ ខ្ញុំ

ឲ្យមិត្តម្នាក់ឈ្មោះ **Clar** ទៅប្រាប់នាងថា ខ្ញុំចូលចិត្តនាង ព្រោះមិនហ៊ាននិយាយប្រាប់
នាងដោយផ្ទាល់។ ពេល **Clar** និយាយចប់ គាត់ក៏ត្រលប់មកវិញហើយប្រាប់ខ្ញុំថា ៖

“ហេ... **Sean** ខ្ញុំប្រាប់ **Nicole** រួចហើយថាឯងស្រលាញ់នាង”

“ចុះនាងនិយាយថាម៉េច” ខ្ញុំសើចក្ដីកៗតិចៗ

“នាងថា អូ អូ អូ **Sean** ។ មនុស្សធាត់ដូចជ្រូកហ្នឹង!”

Clar សើចឮៗ តែខ្ញុំវិញខ្លួនខ្ញុំចិត្ត។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាដូចជាលូនចូលទៅក្នុង
រូងដី ហើយមិនចង់ចេញមកក្រៅវិញឡើយ។ កាលណោះខ្ញុំស្អប់ថានឹងស្អប់មនុស្សស្រី
អស់មួយជីវិត តែសំណាងល្អដែលអរម៉ូន(ភេទ)អាចយកឈ្នះលើខ្ញុំបានទើបធ្វើឲ្យខ្ញុំ
មានចិត្តស្រលាញ់មនុស្សស្រីវិញ។

ខ្ញុំយល់ថាផលពិបាកមួយចំនួនដែលយុវវ័យបានចែករំលែកជាមួយខ្ញុំគឺមិន
ខុសអ្វីពីផលពិបាកដែលអ្នកកំពុងតែជួបប្រទះនោះឡើយ ៖

“ការងារច្រើនណាស់គ្មានពេលធ្វើទេ។ ខ្ញុំត្រូវទៅរៀន ធ្វើកិច្ចការ
សាលា ទៅធ្វើការ ត្រូវជួបមិត្តភក្តិ ទៅចូលរួមកម្មវិធីផ្សេងៗ ហើយជា
ពិសេសគឺការងារក្នុងគ្រួសារទៀត។ ខ្ញុំក្រពុលមុខពេញទំហឹងហើយ!”

“តើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អយ៉ាងម៉េចនឹងកើតទៅនៅពេលដឹងថាខ្លួន
ឯងមិនស្មើគេផង? នៅកន្លែងណាក៏ដូចកន្លែងណាដែរ ខ្ញុំតែងមាន
អារម្មណ៍ថាអ្នកផ្សេងគឺឆ្លាត ឬក៏ស្អាត ឬក៏មានប្រជាប្រិយភាពជាង
ខ្ញុំ។ ខ្ញុំមិនអាចបញ្ឈប់ខ្លួនឯងកុំឲ្យគិតបែបនេះបានទេ គឺគិតថា៖
ប្រសិនបើខ្ញុំមានសក់របស់នាង មានសម្លៀកបំពាក់របស់នាង មាន
អត្តចរិតរបស់នាង មានមិត្តប្រុសរបស់នាង ពេលនោះខ្ញុំប្រាកដជា
សប្បាយចិត្ត”

“ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំមិនអាចគ្រប់គ្រងជីវិតខ្លួនឯងបានទេ”

“គ្រួសាររបស់ខ្ញុំគឺដូចឋាននរកអញ្ចឹង។ បើសិនជាអាចធ្វើឲ្យម៉ាកប៉ា
ឈប់ស្ដីបន្ទោសឲ្យខ្ញុំ ខ្ញុំប្រហែលជាអាចរស់ក្នុងជីវិតដែលខ្ញុំ

ត្រូវការ។ ពួកគាត់ចូលចិត្តអ្វីទៅ មើលទៅហាក់ដូចជាខ្ញុំហ្នឹងមិន
ដែលធ្វើឲ្យពួកគាត់ពេញចិត្តម្តងណាឡើយ”

“ខ្ញុំដឹងថាខ្លួនកំពុងរស់នៅខុសពីអ្វីដែលខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បាន។ ខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួន
ក្នុងអបាយមុខសព្វបែបយ៉ាង ៖ ថ្នាំញៀន ស្រី ស្រា។ ខ្ញុំមិនចង់ធ្វើវា
ទេ ប៉ុន្តែដល់ពេលនៅក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ ខ្ញុំមិនអាចប្រកែកនឹងពួក
គេបាន ហើយក៏ធ្វើតាមអ្វីដែលពួកគេធ្វើ”

“ខ្ញុំចាប់ផ្តើមតបអាហារម្តងទៀត ហើយនេះគឺជាលើកទីប្រាំហើយ។ ខ្ញុំ
ពិតជាចង់តបអាហារខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចដាក់វិន័យខ្លួនឯង
ដើម្បីធ្វើតាមកម្មវិធីនេះឲ្យជាប់លាប់។ រាល់ពេលដែលខ្ញុំចាប់ផ្តើមកម្ម
វិធីតបអាហារម្តងៗ ខ្ញុំសង្ឃឹមខ្លាំងថាអាចធ្វើបាន ប៉ុន្តែមិនយូរប៉ុន្មានខ្ញុំ
ក៏បោះវាចោល បន្ទាប់មកវាធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អនឹងខ្លួនឯង”

“ឥលូវខ្ញុំរៀនមិនបានល្អសោះ។ ប្រសិនបើខ្ញុំមិនបាននិទ្ទេសខ្ពស់ទេ ខ្ញុំ
មិនអាចបន្តទៅសាកលវិទ្យាល័យបានឡើយ”

“ខ្ញុំឆាប់ម្ល៉េះមើលនិងធ្លាក់ទឹកចិត្តហើយខ្ញុំក៏មិនដឹងថាគួរធ្វើយ៉ាងម៉េចទេ”

បញ្ហាទាំងអស់នេះគឺកើតចេញពីជីវិតប្រចាំថ្ងៃពិតៗ ហើយអ្នកក៏មិនអាច
បញ្ឈប់វាមិនឲ្យកើតឡើងបានដែរ។ ដូច្នេះហើយទើបខ្ញុំមិនព្យាយាមជួយអ្នកដើម្បី
បំបាត់បញ្ហាទាំងអស់នេះឲ្យអស់ពីជីវិតអ្នកឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញ ខ្ញុំនឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវ
ឧបករណ៍មួយឈុតដែលអាចជួយដោះស្រាយបញ្ហាជីវិតប្រចាំថ្ងៃទាំងអស់នេះ។ តើ
ឧបករណ៍នោះអ្វីទៅ? ឧបករណ៍នោះគឺគ្មានអ្វីក្រៅពី ទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរយ៉ាងដើម្បីធ្វើ
ឲ្យជីវិតរបស់យុវជនមានគុណភាពនិងប្រសិទ្ធភាពនេះឡើយ ឬអាចហៅបានម្យ៉ាង
ទៀតថា លក្ខណៈសម្បត្តិប្រាំពីរយ៉ាងដែលយុវវ័យជោគជ័យនិងមានសុភមង្គលនៅ
ជុំវិញពិភពលោកមានដូចៗគ្នាជាទូទៅ។

មកដល់ចំណុចនេះ អ្នកប្រហែលជាឆ្ងល់អំពីទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរយ៉ាងនេះហើយ ដូច្នេះខ្ញុំនឹងបំបាត់ចម្ងល់នេះតែម្តង។ ខាងក្រោមគឺជាទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរយ៉ាង ដោយ មានភ្ជាប់ជាមួយនូវការពន្យល់ខ្លីៗជាសង្ខេប ៖

ទម្លាប់ទី១ ៖ ធ្វើជាមនុស្ស Proactive(ប្រូអាគីទីវ) មានន័យថា ត្រូវធ្វើជា មនុស្សចេះទទួលខុសត្រូវលើជីវិតរបស់ខ្លួនឯង។

ទម្លាប់ទី២ ៖ ចាប់ផ្តើមគិតមុនធ្វើ (Begin with the end in mind) មានន័យថា ត្រូវមានកម្មវិធីជីវិត ដោយកំណត់គោលដៅដែលចង់ទៅ។

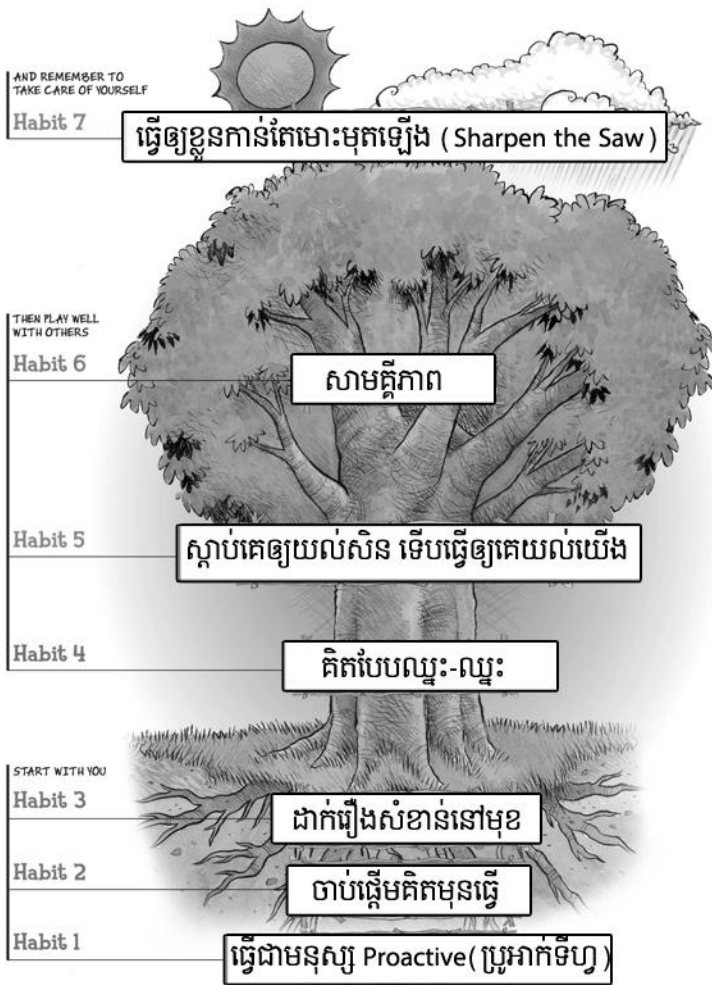
ទម្លាប់ទី៣ ៖ ដាក់រឿងសំខាន់នៅមុខ (Put First Things First) មានន័យថា ត្រូវ រៀបចំអាទិភាព និងបន្ទាប់មកត្រូវធ្វើរឿងដែលមានអាទិភាពខ្ពស់មុនគេ។

ទម្លាប់ទី៤ ៖ គិតបែបឈ្នះ-ឈ្នះ (Think Win-Win) មានន័យថា ត្រូវគិតថា ម្នាក់ៗសុទ្ធតែជាអ្នកឈ្នះ។

ទម្លាប់ទី៥ ៖ ស្តាប់គេឲ្យយល់សិន ទើបធ្វើឲ្យគេយល់យើង (Seek First to Understand, Then to Be Understood) មានន័យថា ត្រូវស្តាប់អ្នកដទៃដោយយកចិត្ត ទុកដាក់និងដោយចិត្តស្មោះ។

ទម្លាប់ទី៦ ៖ សាមគ្គី (Synergize) មានន័យថា ត្រូវសហការជាមួយអ្នកដទៃ ដើម្បីសម្រេចកិច្ចការធំជាមួយគ្នា។

ទម្លាប់ទី៧ ៖ ធ្វើឲ្យខ្លួនកាន់តែម៉ៅមុតឡើង (Sharpen the Saw) មានន័យថា ត្រូវកែកុននិងអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឲ្យបានជាប្រចាំ ។



ដូចរូបខាងលើបង្ហាញហើយស្រាប់ថា ទម្លាប់មួយដុះចេញពីទម្លាប់មួយទៀត។ ទម្លាប់ទី១ ទី២ និងទី៣ គឺជាទម្លាប់ធ្វើការលើខ្លួនឯងដើម្បីធ្វើជាចៅហ្វាយនាយលើខ្លួនឯង។ យើងហៅវាថា **ឈ្នះខ្លួនឯង (Private Victory)** ។ ចំណែកឯទម្លាប់ទី៤ ទី៥ និងទី៦ គឺធ្វើការលើទំនាក់ទំនងសង្គមនិងការងារក្រុម។ យើងហៅវាថា **ឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃ (Public Victory)** ។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែជាមនុស្សមានវិន័យជាមុនសិនទើបអាចក្លាយជាសមាជិកល្អម្នាក់នៅក្នុងក្រុមបាន។ ដូច្នេះហើយទើប **ការយកឈ្នះខ្លួនឯង** គឺជាកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើមុនគេ គឺមុននឹងធ្វើកិច្ចការដើម្បី **យកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃ**។ ចំណែកឯទម្លាប់

ចុងក្រោយគេ គឺទម្លាប់ទី៧ ជាទម្លាប់ដែលអាចហៅបានថា ទម្លាប់នៃដំណើរការសាកយកកម្លាំង ហើយវាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ព្រោះវាជួយបំប៉នទម្លាប់ទាំងប្រាំមួយខាងលើ។

មើលទៅទម្លាប់ទាំងអស់នេះហាក់ដូចជាសាមញ្ញៗ គ្មានអ្វីសំខាន់ទេ មែនដែរទេ? ប៉ុន្តែកុំអាលមើលស្រាលអី ព្រោះនៅពេលអនុវត្តជាក់ស្តែងអ្នកនឹងដឹងថាទម្លាប់ទាំងនេះមានប្រសិទ្ធផលកម្រិតណាជាក់ជាមិនខាន។ វិធីមួយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពជាងគេដើម្បីយល់អត្ថន័យរបស់ទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរខាងលើ គឺត្រូវមើលលក្ខណៈផ្ទុយនីមួយៗរបស់វា ដូចបង្ហាញនៅខាងក្រោម ៖

ទម្លាប់ប្រាំពីរយ៉ាងដែលនាំឲ្យជីវិតរបស់យុវវ័យបាត់បង់ប្រសិទ្ធភាព

ទម្លាប់ទី១ ៖ ធ្វើជាមនុស្ស Reactive (ប្រតិកម្មល្បឿន)

ចូលចិត្តទម្លាក់កំហុសទាំងប៉ុន្មានមកលើឪពុកម្តាយ មកលើគ្រូបង្រៀនដោយចោទពួកគាត់ថាជាមនុស្សល្ងង់ មកលើអ្នកជិតខាងដោយចោទពួកគេថាជាមនុស្សអត់បានការ មកលើសង្ឃារ មកលើរដ្ឋាភិបាល ឬមកលើអ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់។ ចូលចិត្តគិតថាខ្លួនទេដែលជាជនរងគ្រោះ។ មិនចេះទទួលខុសត្រូវលើជីវិតខ្លួនឯង។ ធ្វើទង្វើដូចជាសត្វធាតុគឺ៖ ពេលណាឃ្លានក៏ស៊ីទៅ, បើនរណាស្រែកដាក់ ក៏ស្រែកគំហកដាក់វិញ, បើដឹងថាខ្លួនកំពុងធ្វើអំពើមិនល្អហើយ ក៏នៅតែធ្វើវាទៀត។

ទម្លាប់ទី២ ៖ ធ្វើមុនគិត (Begin with No End in Mind)

គ្មានផែនការត្រឹមត្រូវ។ គេចរេះមិនព្រមកំណត់គោលដៅជីវិត។ ហើយមិនខ្ចីគិតថាតើថ្ងៃស្អែកគួរត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ។ ចាំបាច់អីដែលត្រូវខ្វល់នឹងផលនៃទង្វើរបស់ខ្លួនឯង? គិតតែពីរស់នៅក្នុងពេលខណៈនេះទៅបានហើយ។ រួមភេទឲ្យបានច្រើនកុំខ្វល់ ផឹកស៊ីឲ្យបានច្រើន សប្បាយឲ្យបានច្រើន ព្រោះគង់តែស្លាប់ដដែល។

ទម្លាប់ទី៣ ៖ ដាក់រឿងសំខាន់នៅក្រោយគេ (Put First Things Last)

របស់ដែលសំខាន់ជាងគេនៅក្នុងជីវិតមិនព្រមធ្វើវាទេរហូតទាល់តែអស់ពេលវេលារលីង ព្រោះរល់តែចំណាយពេលមើលកុន និងាយទូរស័ព្ទមិនចេះឈប់ លេងអ៊ីនធឺណេត ហើយធ្វើត្រេតត្រេតចុះត្រេតត្រេតឡើង។ ចូលចិត្តដាក់ការងារសាលាទុក

ធ្វើនៅថ្ងៃស្អែកជានិច្ច។ និយាយឲ្យចំទៅ គឺចូលចិត្តធ្វើរឿងដែលអត់បានការ ហើយ ទុកការងារមានប្រយោជន៍ចោល។

ទម្លាប់ទី៤ ៖ គិតចង់តែឈ្នះគេ (Think Win-Lose)

ចាត់ទុកជីវិតថាជាការប្រកួតយកឈ្នះចាញ់។ អ្នកតែងមានអារម្មណ៍សង្ស័យ ថា មិត្តរួមថ្នាក់ម្នាក់នោះមានបំណងមិនល្អមកលើខ្លួន ដូច្នេះអ្នកត្រូវចាត់ការគាត់មុន។ មិនត្រូវឲ្យនរណាម្នាក់ជោគជ័យឡើយ ព្រោះបើគេឈ្នះគឺមានន័យថាខ្លួនជាអ្នកចាញ់។ បើមើលទៅខ្លួនបម្រុងនឹងធ្លាក់ទៅហើយ អ្នកត្រូវទាញគេឲ្យធ្លាក់តាមខ្លួនដែរ។

ទម្លាប់ទី៥ ៖ ត្រូវនិយាយមុន ពេលចប់ត្រូវធ្វើពុតជាស្តាប់គេវិញ (Seek First to Talk, Then Pretend to Listen)

អ្នកកើតមកមានមាត់ ដូច្នេះប្រើវាទៅ គឺត្រូវនិយាយឲ្យបានច្រើនជាងគេជាង ឯង។ ត្រូវតែបង្ហាញជានិច្ចនូវចំណាប់អារម្មណ៍និងរឿងរបស់ខ្លួន។ នៅពេលដឹងថាពួក គេបានយល់ទស្សនៈរបស់ខ្លួនហើយ ពេលនោះអ្នកធ្វើពុតជាស្តាប់រឿងរបស់ពួកគេវិញ ម្តង ដោយគ្រាន់តែធ្វើជាងក់ក្បាលឬនិយាយ “អី...អី...” ហើយបើពួកគេត្រូវការមតិ អ្នក បញ្ចេញមតិរបស់ខ្លួនភ្លាម។

ទម្លាប់ទី៦ ៖ មិនសហការ (Don't Cooperate)

ធ្វើការតែម្នាក់ឯងហើយមើលអ្នកដទៃថាសុទ្ធតែជាមនុស្សចម្លែកព្រោះពួកគេ មិនដូចខ្លួន។ ដូច្នេះគឺមានប្រយោជន៍អ្វីដើម្បីព្យាយាមធ្វើខ្លួនឲ្យស៊ីខ្សែជាមួយពួកគេ? ធ្វើការជាក្រុមធ្វើមើលតែជាសត្វឆ្កែ។ ដោយសារអ្នកតែងតែយល់ថាខ្លួនមានគំនិតល្អ ជាងគេ ដូច្នេះគួរតែធ្វើអ្វីៗដោយខ្លួនឯងទៅបានហើយ។ ត្រូវពឹងលើខ្លួនឯងជានិច្ច។

ទម្លាប់ទី៧ ៖ ធ្វើឲ្យខ្លួនឯងខ្សោះកម្លាំង (Wear Yourself Out)



រស់តែធ្វើការខ្លាំងពេករហូតដល់ភ្លេចគិតយក ពេលខ្លះដើម្បីលំហែកាយ និង ដើម្បីរៀនជំនាញអភិវឌ្ឍខ្លួន ឯងបន្តទៀត។ មិនដែលរៀនបន្ថែម។ មិនដែលរៀនវិជ្ជា ថ្មីៗ។ មិនទម្លាប់ហាត់ប្រាណ សឹងតែក្លាយជាឆាតខ្លួនទៅ ហើយ។ ហើយរឿងដែលអាក្រក់បំផុតនោះគឺ មិនចូលចិត្ត

សៀវភៅល្អៗ មិនចូលចិត្តធម្មជាតិឬអ្វីមួយដែលអាចជម្រុញលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯងឡើយ
ដូចអ្នកបានឃើញហើយថាទម្លាប់ទាំងនេះគឺជារូបមន្តនាំទៅដល់ភាព
មហន្តរាយ។ ប្រហែលជាយើងមួយចំនួនថែមទាំងបានបណ្តែតបណ្តោយខ្លួននៅក្នុង
ទម្លាប់បែបនេះទៀតផងក៏មិនដឹង . . . សូម្បីខ្ញុំក៏ធ្លាប់ធ្វើចឹងដែរ ហើយពេលនោះខ្ញុំចេះ
តែឆ្ងល់ថាហេតុអ្វីពេលខ្លះជីវិតខ្លួនក៏ពិបាកខ្លាំងម្លេះ!

ចុះពាក្យ «ទម្លាប់» មានអត្ថន័យយ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

ទម្លាប់គឺសំដៅលើសកម្មភាពណាមួយដែលយើងធ្វើដដែលៗ ច្រើនលើក
ច្រើនសាររហូតដល់ក្លាយទៅជាផ្នត់ជីវិតដោយមិនដឹងខ្លួន គឺមានន័យថានៅពេលវា
ក្លាយទៅជាទម្លាប់ហើយ យើងនឹងធ្វើសកម្មភាពនោះដោយស្វ័យប្រវត្តិតែម្តង។

ទម្លាប់មួយចំនួនគឺជាទម្លាប់ល្អ ដូចជា៖

- ហាត់ប្រាណជាប្រចាំនិងជាទៀងទាត់
- ទម្លាប់ធ្វើផែនការសកម្មភាពទុកជាមុន
- សម្តែងសេចក្តីគោរពចំពោះអ្នកដទៃ ជាដើម

ប៉ុន្តែទម្លាប់មួយចំនួនមិនល្អសោះឡើយ ដូចជា៖

- គិតតែភាពអវិជ្ជមាន
- វិលវល់តែនៅក្នុងអារម្មណ៍ថាខ្លួនអន់ជាងគេ
- ចូលចិត្តទម្លាក់កំហុសដាក់អ្នកដទៃ

ចំណែកឯទម្លាប់មួយចំនួនទៀតមិនល្អទេ តែក៏មិនអាក្រក់ដែរ ដូចជា ៖

- ចូលចិត្តងូតទឹកនៅពេលយប់
- ទម្លាប់ញ៉ាំទឹកដោះគោដោយប្រើស្លាបព្រា
- ចូលចិត្តអានទស្សនាវដ្តីពីក្រោយមកមុខ

ដូច្នេះវាអាស្រ័យទៅលើទម្លាប់ដែលយើងមាន។ ទម្លាប់អាចធ្វើឲ្យយើងចម្រើន
តែវាក៏អាចបំផ្លាញយើងបានដែរ។ សកម្មភាពដែលយើងធ្វើដដែលៗនឹងកំណត់

អត្តចរិតរបស់យើង។ ដូចអ្នកនិពន្ធម្នាក់ឈ្មោះ **Samuel Smiles** បានសរសេរទុកមកថា ៖

Sow a thought, and you reap an act	ដាំគំនិតនឹងដុះជាសកម្មភាព
Sow an act, and you reap a habit	ដាំសកម្មភាពនឹងដុះជាទម្លាប់
Sow a habit, and you reap a character	ដាំទម្លាប់នឹងដុះជាអត្តចរិត
Sow a character, and you reap a destiny	ដាំអត្តចរិតនឹងដុះជាជោគវាសនា

សំណាងល្អដែលអ្នកខ្លាំងជាងទម្លាប់។ ដូច្នេះអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរផ្ទុកទម្លាប់ជីវិតបាន។ ឧទាហរណ៍ សាកល្បងរៀនពុតដៃ។ ឥលូវចូរពុតម្រាមដៃរបស់អ្នកឡើងលើ។ មានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចដែរ? មានអារម្មណ៍ប្លែកខុសពីធម្មតា មែនទេ? ប៉ុន្តែបើអ្នកពុតវាឲ្យបានសាមសិបថ្ងៃជាប់ៗគ្នា អ្នកនឹងគ្មានអារម្មណ៍ចម្លែកនេះទៀតទេ។ អ្នកថែមទាំងអាចពុតវាបានដោយស្វ័យប្រវត្តិទៀតផង ព្រោះអ្នកបានធ្វើវាហូតដល់ក្លាយជាទម្លាប់ទៅហើយ។

នៅពេលណាមួយអ្នកឈរនៅពីមុខកញ្ចក់ ចូរសាកល្បងនិយាយថា ៖ «ហេ...! ខ្ញុំមិនចូលចិត្តខ្លួនឯងដែលមានចរិតបែបនេះសោះ» ។ ហើយត្រូវចងចាំថា អ្នកមានសមត្ថភាពអាចផ្លាស់ទម្លាប់អាក្រក់ឲ្យទៅជាល្អបាន។ មែនហើយ វាមិនមែនងាយស្រួលនោះទេ ប៉ុន្តែវាជាការដែលអាចធ្វើទៅបាន។

មិនមែនគំនិតទាំងអស់នៅក្នុងសៀវភៅនេះសុទ្ធតែអាចជួយអ្នកបានឡើយ ប៉ុន្តែអ្នកក៏មិនចាំបាច់រងចាំរហូតដល់ខ្លួនក្លាយជាមនុស្សល្អអត់ខ្លោះម្នាក់ទើបអាចហៅវាថាជាលទ្ធផលនោះដែរ។ ដោយគ្រាន់តែចាប់ផ្តើមបណ្តុះទម្លាប់មួយចំនួននៅក្នុងរយៈពេលណាមួយក៏អាចជួយអ្នកឲ្យទទួលបាននូវអារម្មណ៍ថាឥលូវនេះជីវិតអ្នកដូចជាមានការផ្លាស់ប្តូរដែលមិននឹកស្មានដល់។

ទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរនេះអាចជួយអ្នក ៖

- អាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន
- ធ្វើឲ្យទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិប្រសើរឡើង
- មានសមត្ថភាពបង្កើតការសម្រេចចិត្តបានល្អៗ
- មានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយឪពុកម្តាយ



- អាចយកឈ្នះលើភាពញៀននឹងអ្វីមួយនិងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត
- អាចធ្វើការងារបានច្រើនក្នុងពេលខ្លី
- បង្កើនទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង
- សប្បាយរីករាយក្នុងជីវិត
- មានគុណភាពរវាង ការសិក្សា ការងារ មិត្តភក្តិ និងបញ្ហាដទៃទៀត
- ស្គាល់តម្លៃខ្លួនឯងនិងដឹងអ្វីដែលសំខាន់ជាងគេនៅក្នុងជីវិត

ជាចុងក្រោយ ចូរចាំថានេះគឺសៀវភៅរបស់អ្នក ដូច្នេះប្រើប្រាស់វាឲ្យអស់ពីលទ្ធភាព។ យកខ្មៅដៃ បិទ ឬក៏ ហ្វឹតពណ៌ ចេញមក ហើយគួរចំណាំចំណុចណាដែលសំខាន់ៗ កុំខ្លាចមិនហ៊ានគួរបន្ទាត់ គួរហ្វឹតពណ៌ ឬក៏ គួររង្វង់ជុំវិញចំណុចដែលជាគំនិតខ្លួនចូលចិត្ត។ ឬក៏អាចចម្លងគំនិតល្អនោះដាក់នៅចុងសន្លឹកក្រដាសនៃសៀវភៅនេះក៏បាន។ ចូរអានម្តងហើយម្តងទៀតនូវគំនិតល្អណាដែលអាចលើកទឹកចិត្តអ្នក។ ចូរចងចាំទ្រឹស្តីណាដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានក្តីសង្ឃឹមឡើងវិញ។ ចូរព្យាយាមអនុវត្តតាម **«ជំហានកូនក្មេង»** ដែលត្រូវបានរៀបចំឡើងដើម្បីឲ្យអ្នកចាប់ផ្តើមបណ្តុះទម្លាប់ភ្លាមៗតែម្តងនៅពេលមកដល់ចុងជំពូកនីមួយៗ។ ប្រសិនបើអ្នកអនុវត្តតាមដោយអត់ធ្មត់ អ្នកនឹងទទួលបានផលយ៉ាងច្រើនពីសៀវភៅមួយនេះ។

ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សដែលចូលចិត្តអានបែបមើលនេះបន្តិចមើលនោះបន្តិចរកមើលតែរូបថតកំប្លែង និងចំណុចណាដែលខ្លីៗ ក៏មិនជាអ្វីដែរ។ ប៉ុន្តែយល់ឃើញ អ្នកគួរអានសៀវភៅនេះចាប់ពីដើមរហូតដល់ចប់ទើបប្រសើរ ព្រោះថាទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរនេះត្រូវបានរៀបចំជាលំដាប់។ ទម្លាប់មួយតែងត្រូវដុះចេញពីទម្លាប់មួយទៀត។ ទម្លាប់ទី១ត្រូវតែធ្វើឲ្យបានសម្រេចមុនទម្លាប់ទី២ និងជាបន្តបន្ទាប់ទៀត។

ឥឡូវអ្នកយល់យ៉ាងម៉េចដែរ? ប្រសិនបើចង់ឲ្យខ្ញុំសប្បាយចិត្ត សូមអានសៀវភៅនេះទៅ!

Paradigm (ផ្នត់គំនិត) និង Principle (ច្បាប់សកល)

អ្នកនឹងជឿនូវអ្វីដែលអ្នកឃើញ

WHAT YOU SEE IS WHAT YOU GET

ខាងក្រោមនេះគឺជាបញ្ជីនៃពាក្យសម្តីមួយចំនួនដែលបានសរសេរជាច្រើនឆ្នាំ មកហើយដោយអ្នកជំនាញនៅក្នុងមុខការរបស់ខ្លួន។ កាលសម័យនោះ សម្តីទាំងនេះ ស្តាប់មើលទៅត្រឹមត្រូវនិងប្រកបដោយគិតបណ្ឌិតទៀតផង ប៉ុន្តែដោយសារពេលវេលា ចេះតែចម្រើនទៅមុខ ការយល់ឃើញទាំងនេះក៏ប្រែជាខុស(នឹងការពិត)និងក្លាយជា ទ្រឹស្តីអត់បានការទៅវិញ ។

ពាក្យសម្តីទាំងដប់ដែលល្បីល្បាញបំផុតនៅគ្រប់ជំនាន់ ៖

- ⑩ “ចង់មានកុំព្យូទ័រដាក់នៅផ្ទះតើមានប្រយោជន៍អី”

KENNETH OLSEN, PRESIDENT AND FOUNDER OF DIGITAL EQUIPMENT CORPORATION, IN 1977

- ⑨ “យន្តហោះគឺគ្រាន់តែជាឧបករណ៍ក្មេងលេងប៉ុណ្ណោះ វាគ្មានប្រយោជន៍ សម្រាប់វិស័យយោធាឡើយ”

MARSHAL FERDINANO FOCH, FRENCH MILITARY STRATEGIST AND FUTURE WORLD WAR I COMMANDER, IN 1911

- ⑧ “មនុស្សមិនអាចទៅដល់ឋានព្រះច័ន្ទបានទេ ទោះបីជាវិទ្យាសាស្ត្រនៅ ថ្ងៃអនាគតរីកចម្រើនដល់ថ្នាក់ណាក៏ដោយ”

DR. LEE DE FOREST, INVENTOR OF THE AUDIO TUBE AND FATHER OF RADIO, ON FEBRUARY 25, 1967

- ⑦ “បន្ទាប់ពីប្រាំមួយខែដំបូង ទូរទស្សន៍នឹងត្រូវបាត់ខ្លួនចេញទីផ្សារដែល វាកំពុងតែមានវត្តមាន ព្រោះមនុស្សនឹងអស់អារម្មណ៍ដោយសារមើល ប្រអប់ខ្មៅនេះរាល់យប់ពេក”

DARRYL F. ZANUCK, HEAD OF 20TH CENTURY FOX, IN 1946

⑥ “យើងមិនចូលចិត្តសម្លេងដែលលេងបញ្ចូលគ្នានេះទេ។ ហ្នឹងតាច្រើន បើលេងចូលគ្នានឹងធ្វើឲ្យសម្លេងអាក្រក់ស្តាប់”

DECCA RECORDS REJECTING THE BEATLES, IN 1962

⑤ “ដក់បារីនាំមកនូវផលល្អចំពោះមនុស្សភាគច្រើន”

DR. IAN G. MACDONALD, LOS ANGELES SURGEON, AS QUOTED IN NEWSWEEK, NOVEMBER 18, 1969

④ “ទូរស័ព្ទមានចំណុចខ្វះខាតច្រើនណាស់ដែលមិនគួរចាត់ទុកថាវាជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងឡើយ។ និយាយឲ្យចំ វាគឺជាឧបករណ៍មួយដែលគ្មានប្រយោជន៍ដល់យើងទាល់តែសោះ”

WESTERN UNION INTERNAL MEMO, IN 1876

③ “ផែនដីគឺជាចំណុចកណ្តាលនៃចក្រវាល”

PTOLEMY, THE GREAT EGYPTIAN ASTRONOMER, IN THE SECOND CENTURY

② “អ្វីដែលបានកើតឡើងនៅថ្ងៃនេះមិនមានសារៈសំខាន់ទេ”

WRITTEN BY KING GEORGE III OF ENGLAND ON JULY 4, 1776

① “របស់ថ្មីដែលអាចបង្កើតឡើង ត្រូវបានគេបង្កើតអស់ទៅហើយ”

CHARLES H. DUELL, U.S. COMMISSIONER OF PATENTS, IN 1899

ពេលអានសម្រង់សម្តីនេះចប់ហើយ ខ្ញុំក៏សូមចែករំលែកជាមួយអ្នកបន្តទៀត



នូវបញ្ជីនៃពាក្យសម្តីរបស់យុវវ័យដែលបិទនៅក្នុងវ័យស្របាលៗអ្នក ហើយអ្នកប្រហែលជាធ្លាប់ឮពីមុនមកដែលស្តាប់មើលទៅគួរឲ្យអស់សំណើចនិងគួរឲ្យហួសចិត្តដូចសម្រង់ពាក្យខាងលើដែរ ។

- “គ្មាននរណាម្នាក់នៅគ្រួសារខ្ញុំធ្លាប់រៀននៅសាកលវិទ្យាល័យទេ។ តើខ្ញុំឆ្កួតអីដែលស្រមៃចង់ទៅ

រៀននៅទីនោះ”

- “ឥតប្រយោជន៍ទេ ខ្ញុំនិងឪពុកចុងរបស់ខ្ញុំគឺជាមនុស្សពីរផ្សេងគ្នា យើងមិនអាចចុះសម្រង់គ្នាបានឡើយ”

- “ធ្វើជាមនុស្សឆ្លាតបានប្រយោជន៍ស្អី!”
- “ត្រូវបស់ខ្ញុំមានគំនិតអាក្រក់ដាក់ខ្ញុំជានិច្ច”
- “នាងស្អាតណាស់ --- តែខ្ញុំហ៊ានភ្ជាល់ថានាងស្អាតតែល្ងង់”
- “បើគ្មានខ្សែ អ្នកគ្មានផ្លូវជោគជ័យបានទេ”
- “ខ្ញុំ? រាងស្លឹម? ឯងនិយាយលេងឬក៏មែន? អ្នកផ្ទះខ្ញុំសុទ្ធតែធាត់ទាំងអស់!”
- “មិនអាចរកការងារនៅម្តុំៗនេះបានទេ ព្រោះគ្មានអ្នកណាជួលក្មេងទើបធំឲ្យធ្វើការឡើយ”

ដូច្នេះតើ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) គឺជាអ្វីទៅ?

តើបញ្ជីទាំងពីរនេះមានចំណុចដូចគ្នាត្រង់កន្លែងណា? ទី១៖ ពាក្យសម្តីទាំងពីរខាងលើគឺសុទ្ធតែសម្តែងនូវអ្វីដែលគេហៅថា **ការយល់ឃើញ(Perception)** គឺទស្សនៈយល់ឃើញអំពីអ្វីមួយតែប៉ុណ្ណោះ។ ទី២៖ ទាំងពីរគឺនៅមិនមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវឬក៏ពេញលេញនៅឡើយ ទោះបីនៅកាលសម័យនោះ អ្នកនិយាយនូវពាក្យទាំងនេះយល់ថាវាត្រឹមត្រូវក៏ដោយ។

ពាក្យមួយអាចយកមកជំនួសឲ្យពាក្យ **ការយល់ឃើញ(Perception)** គឺ **Paradigm(ផ្នត់គំនិត)** ។ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) គឺសំដៅដល់ការយល់ឃើញរបស់អ្នកអំពីអ្វីមួយ គឺជាទស្សនៈរបស់អ្នក គឺជាជំនឿដែលអ្នកមាន ឬអាចប្រៀបធៀបវាទៅនឹងស៊ីមរូបថតមួយដែលអ្នកលើកមកដាក់ពីមុខដើម្បីមើលទៅពិភពខាងក្រៅ។ ដូចអ្នកធ្លាប់ធ្វើការកត់ចំណាំកន្លងមកហើយថា Paradigm(ផ្នត់គំនិត) របស់យើង ជាញឹកញាប់មិនមានលក្ខណៈត្រឹមត្រូវនិងពេញលេញ ហើយជាលទ្ធផល Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ដែលខុសនេះក៏បែរជាបង្កើតដែនកំណត់ឲ្យយើងទៅវិញ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកប្រហែលមានជំនឿថាខ្លួនគ្មានលទ្ធភាពអាចបន្តទៅរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យបាន បន្ទាប់មកជំនឿនេះនឹងក្លាយទៅជា Paradigm(ផ្នត់គំនិត) មួយរបស់អ្នក។ ប៉ុន្តែចូរកុំភ្លេចថា អ្នកប្រាជ្ញដ៏ល្បីល្បាញឈ្មោះ **Ptolemy** ក៏ធ្លាប់មានជំនឿ(ខុស)ថាផែនដីគឺជាចំណុចកណ្តាលនៃចក្រវាលដែរ (តាមពិតព្រះអាទិត្យទេតើដែលជាចំណុចកណ្តាលនៃចក្រវាល)។

ដូច្នេះចូរគិតអំពីយុវតីដែលមានជំនឿថានាងគ្មានផ្លូវអាចចុះសម្រុងគ្នាជាមួយ

នឹងឪពុកចុងរបស់ខ្លួន។ សូមពិចារណាម៉ែហ៍ ប្រសិនបើជំនឿនេះបានក្លាយជា Paradigm(ផ្នត់គំនិត) របស់នាង តើនាងទំនងនឹងអាចមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយគាត់ បានដែរឬទេ? ប្រហែលជាមិនអាចទេ ព្រោះជំនឿនេះបាននឹងកំពុងរារាំងនាងមិនឲ្យ ទទួលស្គាល់គាត់បាត់ទៅហើយ។

Paradigm(ផ្នត់គំនិត) គឺដូចជាវ៉ែនតាអញ្ចឹង។ បើ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ដែលអ្នក មានចំពោះខ្លួនឯងឬមានចំពោះជីវិតខាងក្រៅ(ជាទូទៅ) មិនមាន លក្ខណៈត្រឹមត្រូវ មិនខុសអ្វីនឹងពាក់វ៉ែនតាដែលហួសដីក្រេនោះ ឡើយ។ វ៉ែនតានោះនឹងជះឥទ្ធិពលលើអ្វីៗដែលអ្នកឃើញ ហើយ ជាលទ្ធផលអ្នកក៏ជឿនូវអ្វីដែលខ្លួនមើលឃើញ។ បើអ្នកជឿថាខ្លួន ឯងជាមនុស្សល្ងង់ ជំនឿនេះប្រាកដជាធ្វើឲ្យអ្នកក្លាយជាមនុស្ស ល្ងង់មែនទែន។ បើអ្នកជឿថាអ្នកស្រីខ្លួនគឺជាមនុស្សល្ងង់ អ្នកមុខជាខំរកហេតុផលសព្វ បែបយ៉ាងដើម្បីគាំទ្រជំនឿនេះ ដូច្នេះហើយនាងនៅតែជាមនុស្សល្ងង់ម្នាក់នៅក្នុងកែវ ភ្នែករបស់អ្នក។ តែផ្ទុយមកវិញ បើយល់ថាខ្លួនឯងជាមនុស្សឆ្លាត ជំនឿនេះនឹងធ្វើឲ្យ អ្នកឃើញតែពណ៌កូលាបស្រស់បំព្រងនូវរាល់ការងារដែលអ្នកធ្វើ។



យុវតីម្នាក់ឈ្មោះ **Kristi** បានចែករំលែកជាមួយខ្ញុំថានាងស្រឡាញ់សម្រស់ ព្រៃភ្នំខ្លាំងប៉ុណ្ណា ដូច្នេះទើបថ្ងៃមួយនាងទៅជួបនឹងគ្រូពេទ្យភ្នែកម្នាក់។ **Kristi** ភ្ញាក់ ផ្អើលជាខ្លាំងបន្ទាប់ពីគ្រូពេទ្យពិនិត្យទៅឃើញដីក្រៃភ្នែករបស់នាងមានកម្រិតខ្ពស់នឹក ស្មានមិនដល់ ធ្វើឲ្យនាងសម្រេចចិត្តថាត្រូវតែពាក់វ៉ែនតា។ នៅពេលដាក់វ៉ែនតានៅលើ ភ្នែកភ្លាម **Kristi** នឹកមិនដល់ទាល់តែសោះថានាងអាចមើលឃើញច្បាស់ល្អជាងពីកាល មុនឆ្ងាយខ្លាំងណាស់។ នាងនិយាយ ៖ “ពេលនោះទើបខ្ញុំដឹងថាភ្នំ ព្រៃឈើ និងសូម្បីតែ ស្លាកសញ្ញាដែលនៅតាមដងផ្លូវមានសម្រស់ស្រស់ស្អាតនិងច្បាស់ល្អជាងអ្វីដែលខ្ញុំ ធ្លាប់ស្រមៃគិតទៅទៀត។ វាដូចជារបស់ចម្លែកអញ្ចឹងនៅពេលខ្ញុំមើលពួកវាដោយពាក់ វ៉ែនតា។ កាលពីមុនខ្ញុំមិនបានដឹងទាល់តែសោះថាភ្នែកខ្ញុំខ្សោយប៉ុណ្ណាឡើយ គឺ ទាល់តែនៅពេលបានពាក់វ៉ែនតាទើបដឹងថាភ្នែកខ្ញុំពីមុនគឺអស់មែនទែន” ។ នេះគឺជា បទពិសោធន៍ដែលតែងតែកើតជាញឹកញាប់។ យើងមិនដឹងខ្លួនឯងកំពុងតែខ្វះខាតអ្វី

ខ្លះទេ ពីព្រោះយើងកំពុងពាក់ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) មួយដែលមិនត្រឹមត្រូវ ដែលខុសដី ក្រេដូចជាវ៉ែនតាដូច្នោះដែរ។

មែនហើយ យើងមិនត្រឹមតែមាន Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះខ្លួនឯងតែ ប៉ុណ្ណោះទេ យើងក៏នៅមាន Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះអ្នកដទៃ បើនិយាយជាមួយទៅ គឺយើងមាន Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះជីវិតជាទូទៅតែម្តង។ ដូច្នេះ ចូរពិនិត្យមើល Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ម្តងមួយៗ ៖

១. Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះខ្លួនឯង

ចូរផ្អាកបន្តិចដើម្បីពិចារណាអំពីសំណួរមួយនេះ ៖ តើ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) របស់អ្នកចំពោះខ្លួនឯង កំពុងតែជួយអ្នកឬកំពុងតែបង្កការលំបាកឲ្យអ្នក?

នៅពេលភរិយារបស់ខ្ញុំឈ្មោះ **Rebecca** នៅជាសិស្សឆ្នាំទី៣នៃវិទ្យាល័យ Madison High School ក្នុងរដ្ឋ Idaho មានក្រដាសមួយសន្លឹកដែលអំពាវនាវឲ្យស្ម័គ្រចិត្ត ចូលរួមប្រកួតសម្តែងរបាំប្រពៃណីមួយឈ្មោះថា **Miss Madison** ដែលត្រូវបានគេហុច ពីដៃមួយទៅដៃមួយទៀតនៅក្នុងថ្នាក់រៀនរបស់នាង។ **Rebecca** ក៏ដូចជាមិត្តរបស់នាង មួយចំនួនទៀតដែរ ស៊ីញ៉េលើក្រដាសនោះដើម្បីយល់ព្រម លើកលែងតែ **Linda** ដែល អង្គុយជិត **Rebecca** ម្នាក់គត់ដែលមិនព្រមស៊ីញ៉េហើយហុចក្រដាសបន្តទៅអ្នកផ្សេងៗ

“**Linda** ស៊ីញ៉េទៅ!” **Rebecca** តឿន **Linda**

“អត់ទេ! ខ្ញុំអត់ចង់ចូលរួមទេ” **Linda** ប្រកែក

“ចូលរួមទៅ! សប្បាយណាស់ណា!”

“អត់ទេ! ខ្ញុំធ្វើទៅមិនរួចទេ”

“ឯងប្រាកដជាធ្វើបាន។ ខ្ញុំគិតថាឯងប្រាកដជាធ្វើបានល្អទៀតផង!” **Rebecca** និយាយបែបជឿជាក់

Rebecca ព្រមទាំងអ្នកឯទៀតចេះតែនិយាយលើកទឹកចិត្ត **Linda** ទាល់តែនាង យល់ព្រមស៊ីញ៉េ។

កាលណោះ **Rebecca** មិនបានគិតអំពីអារម្មណ៍របស់ **Linda** ផងទេ។ តែប្រាំពីរ ឆ្នាំក្រោយមក នាងបានទទួលសំបុត្រមួយច្បាប់ពី **Linda** ដែលមានសរសេរប្រាប់អំពី

អាមេណ៍ជ័យច្របូកច្របល់កាលនៅថ្ងៃនោះ ហើយនាងក៏សូមអរគុណដល់ **Rebecca** ដែលជាអ្នកជួយធ្វើឲ្យនាងផ្លាស់ប្តូរជីវិតរហូតដល់សព្វថ្ងៃ។ **Linda** បានសរសេររៀបរាប់អំពីអាមេណ៍ឈឺចិត្តកាលនៅរៀនវិទ្យាល័យ ព្រោះនាងតែងមើលមកខ្លួនឯងថាជាមនុស្សអស់ ហើយនាងមានការនឿយចិត្តខ្លាំងណាស់នៅពេល **Rebecca** ប្រាប់នាងថា នាងគឺជាបេក្ខជនល្អម្នាក់សម្រាប់ការប្រកួតរាំប្រាំប្រពៃណីនោះ។ តាមពិតទៅ **Linda** បានសម្រេចចិត្តស៊ីញ៉េគីគ្រាន់តែមិនចង់ឲ្យ **Rebecca** និងមិត្តផ្សេងទៀតបង្ខំនាងតែប៉ុណ្ណោះ។

Linda សរសេរបន្តទៀតថា ខ្លួនមានអាមេណ៍ភ័យខ្លាចក្នុងការប្រកួតរាំនោះ ដូច្នេះទើបនៅថ្ងៃបន្ទាប់នាងបានទៅជួបនឹងនាយកគ្រប់គ្រងពិធីរាំហើយសុំឲ្យគាត់



លប់ឈ្មោះរបស់នាងចេញពីបញ្ជី។ ប៉ុន្តែដូច **Rebecca** ដែរ នាយកនោះក៏ត្រឿន **Linda** ឲ្យចូលរួមប្រកួត។ ម្តងទៀត នាងក៏យល់ព្រមទាំងចិត្តស្ទាក់ស្ទើរ ប៉ុន្តែក្រោយមករឿងរ៉ាវទាំងអស់គឺបានកើតឡើងយ៉ាងនេះ ៖ ការចូលរួមប្រកួតនៅក្នុងកម្មវិធីនោះបានធ្វើឲ្យនាងប្រឹងប្រែងអស់ពីសមត្ថភាព។ **Linda** ចាប់ផ្តើម មើលទៅខ្លួនឯងក្នុងរូបភាពថ្មីមួយ ផ្សេងខុសពីមុន។ នៅក្នុងសំបុត្ររបស់នាង **Linda** បានអរគុណ **Rebecca** ដោយស្មោះអស់ពីចិត្ត។ នាងសរសេរថា **Rebecca** បានជួយដក វ៉ែនតាមូបចេញពីភ្នែករបស់នាង

ហើយឲ្យនាងពាក់នូវវ៉ែនតាថ្មីមួយ។

Linda ក៏បន្ថែមទៀតថា ទោះបីជានាងមិនឈ្នះការប្រកួតនោះក៏ដោយ តែនាងបានឈ្នះនូវឧបសគ្គដ៏ធំបំផុតមួយ គឺឈ្នះអាមេណ៍ដែលតែងតែយល់ថាខ្លួនឯងជាមនុស្សអស់។ ចេញពីបទពិសោធន៍នោះ **Linda** បានលើកទឹកចិត្តប្អូនស្រីពីរនាក់របស់ខ្លួនឲ្យចូលរួមប្រកួតក្នុងកម្មវិធីរាំនៅឆ្នាំបន្ទាប់ ហើយវាក៏បានក្លាយទៅជាព្រឹត្តិការណ៍ដ៏សំខាន់មួយប្រចាំគ្រួសាររបស់នាង។

ឆ្នាំបន្ទាប់មកទៀត **Linda** បានក្លាយសមាជិកម្នាក់នៅក្នុងគណៈកម្មការនិស្សិត ហើយ **Rebecca** បានប្រាប់ខ្ញុំទៀតថា **Linda** បានក្លាយជាមនុស្សថ្មីម្នាក់ដែលភ្ញៀវភ្លេច

និង ចូលចិត្តសាកល្បងធ្វើរឿងថ្មីៗ ថែមទៀតផង។

Linda បានជួបនឹងបទពិសោធន៍មួយដែលគេហៅថា **ការផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិត (Paradigm Shift)** ។ វាមានន័យថា **ភ្លាមៗអ្នកនឹងឃើញរបស់ទាំងឡាយមានលក្ខណៈខុសពីមុន ដោយគ្រាន់តែប្តូរមកពាក់វែនតាថ្មីមួយ។**

Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ដែលមានលក្ខណៈអវិជ្ជមាននឹងធ្វើឲ្យការលូតលាស់របស់អ្នកមានដែនកំណត់ ចំណែកឯ **Paradigm(ផ្នត់គំនិត)** ដែលវិជ្ជមានអាចធ្វើឲ្យអ្នកលូតលាស់អស់ពីសក្តានុពល។ រឿងខាងក្រោម ស្តីអំពីព្រះរាជបុត្ររបស់ស្តេច **Louis XVI** នៃចក្រភពបារាំង អាចយកជាឧទាហរណ៍ស្រាប់ ៖

ស្តេច Louis ត្រូវបានគេទម្លាក់ពីរាជបល្ល័ង្កនិងយកទៅប្រហារជីវិត។ ព្រះរាជបុត្រភ្លេងរបស់ទ្រង់ត្រូវបានចាប់ដោយពួកអ្នកដែលបានទម្លាក់ព្រះអង្គចេញពីអំណាច។ ពួកគេគិតថា ដោយសារតែព្រះរាជបុត្រអង្គនេះគឺជាអ្នកស្នងរាជ្យ ដូច្នេះបើពួកគេអាចបំផ្លាញទ្រង់ឲ្យទៅជាមនុស្សអបាយមុខម្នាក់ ពេលនោះទ្រង់ច្បាស់ជាភ្លេចអស់នូវសេចក្តីអស្ចារ្យ និង ភាពហ៊ឺហារ ដែលវាសនាបានផ្តល់ឲ្យទ្រង់មកកើតនៅក្នុងត្រកូលក្សត្រមិនខាន។

ពួកគេក៏យកព្រះអង្គទៅនៅក្នុងសហគមន៍មួយដែលឆ្ងាយពីព្រះបរមរាជវាំង ហើយនៅទីនោះពួកគេបានបង្ខំទ្រង់ដោយរឿងស្មោតរោគ និង ថោកទាបបំផុតដែលជីវិតលោកិយអាចរកបាន។ ពួកគេបង្ខំព្រះអង្គដោយអាហារដែលឆ្ងាញ់ៗបំផុតដើម្បីឲ្យទ្រង់ក្លាយជាទាសករនៃសេចក្តីស្រែកឃ្លាន។ ពួកគេប្រើភាសាអាសគ្រាមឲ្យទ្រង់ឮជាប្រចាំ។ ពួកគេបង្ខំព្រះអង្គដោយប្រើស្រីអាសអាភាសនិងល្មោភកាមតណ្ហា។ ពួកគេបង្ហាញឲ្យទ្រង់បានឃើញនូវអំពើទុច្ចរិតនិងការបោកប្រាស់។ ២៥ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ ព្រះអង្គត្រូវបានហ៊ុមព័ទ្ធទៅដោយរបស់អាសគ្រាម



ទាំងឡាយដែលអាចឆក់យកចិត្តវិញ្ញាណរបស់មនុស្សម្នាក់ឲ្យធ្លាក់
ចូលទៅក្នុងអបាយមុខ។ អស់រយៈពេលប្រាំមួយខែដែលពួកគេធ្វើ
ទង្វើបែបនេះមកលើព្រះអង្គ ប៉ុន្តែគ្មានម្តងណាមួយដែលព្រះរាជបុត្រ
ក្មេងខ្ចីមួយអង្គនេះត្រូវបានធ្លាក់ទៅក្នុងសំណាញ់នោះឡើយ។ នៅទី
បំផុត ដោយខឹងសប្បាយខ្លាំងពេក ពួកគេចាប់សួរចម្លើយទ្រង់។ ហេតុ
អ្វីបានជាព្រះអង្គមិនរកវីអារម្មណ៍ទៅក្នុងការបម្រើរបស់យើងទាំង
អស់នេះ? ហេតុអ្វីបានជាព្រះអង្គមិនឲ្យព្រះកាយធ្លាក់ចូលទៅក្នុង
សកម្មភាពទាំងអស់នោះ? ដង្ហោយទាំងអស់នោះគឺសុទ្ធតែអាចផ្តល់
នូវការសប្បាយ បំពេញនូវកាមតណ្ហានិងអាចធ្វើឲ្យព្រះអង្គពេញចិត្ត
ពេញថ្លើមថែមទៀតផង ម្យ៉ាងទៀតអ្វីៗទាំងនេះគឺសម្រាប់ទ្រង់
ហើយ។ ព្រះអង្គក៏មានព្រះបន្ទោលថា “**យើងមិនអាចធ្វើតាមលោក
បានទេ ព្រោះយើងកើតមកក្នុងនាមជាស្តេច!**”

ព្រះអង្គម្ចាស់ Louis វិក្យា Paradigm(ផ្នត់គំនិត) មួយនេះបានយ៉ាងមាំដែលគ្មាន
អ្វីអាចធ្វើឲ្យទ្រង់ផ្លាស់ប្តូរបានឡើយ។ ដូចគ្នាដែរ បើអ្នកដើរនៅក្នុងផ្លូវជីវិតដោយពាក់
វ៉ែនតាមួយដែលនិយាយថា “**ខ្ញុំអាចធ្វើបាន**” ឬក៏ “**ខ្ញុំជាមនុស្សសំខាន់**” ពេលនោះជំនឿ
នេះនឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានគំនិតវិជ្ជមានដើម្បីជួយដោះស្រាយបញ្ហាជីវិតទាំងឡាយបាន។

មកដល់ចំណុចនេះអ្នកប្រហែលឆ្ងល់ថា “ចុះបើ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) របស់ខ្ញុំ
ចំពោះខ្លួនឯងគឺវៀចវៃដូចវ៉ែនតាម្លប់ តើខ្ញុំអាចជួសជុលវាដោយរបៀបណា?” ។ វិធីដ៏
ល្អមួយគឺត្រូវចំណាយពេលនៅក្បែរមនុស្សណាដែលមានទំនុកចិត្តមកលើអ្នក ហើយ
ក៏ជាមនុស្សដែលអាចជួយឲ្យអ្នកផ្លាស់ប្តូរ។ សម្រាប់ខ្ញុំ ម្តាយរបស់ខ្ញុំគឺមនុស្សប្រភេទ
នេះ ។ នៅពេលខ្ញុំកំពុងធំដឹងក្តី គាត់តែងជឿជាក់លើខ្ញុំជានិច្ច ជាពិសេសនៅពេលខ្ញុំ
មិនទុកចិត្តលើខ្លួនឯងម្តងៗ។ គាត់តែងនិយាយមកកាន់ខ្ញុំថា “Sean, កូនឯងគួរតែឈរ
ឈ្មោះធ្វើជាប្រធានថ្នាក់” និង “សួរនាងម៉េហ៍។ ម៉ាក់គិតថានាងចង់ទៅដើរលេង
ជាមួយកូនឯងខ្លាំងជាងកូនឯងទៅទៀត”។ នៅពេលខ្ញុំត្រូវការកម្លាំងចិត្ត ខ្ញុំទៅពិភាក្សា
ជាមួយម្តាយរបស់ខ្ញុំ ដូច្នេះគាត់ក៏ជួយសំអាតកញ្ចក់វ៉ែនតារបស់ខ្ញុំឲ្យភ្លឺច្បាស់ល្អ។

ចូរសួរទៅមនុស្សជោគជ័យ ពេលនោះអ្នកនឹងដឹងថាភាគច្រើនពួកគេម្នាក់ៗ សុទ្ធតែមានមនុស្សណាម្នាក់ដែលជឿជាក់លើពួកគេ អាចជាគ្រូបង្រៀន មិត្តភក្តិ ឪពុក ម្តាយ អ្នកប្រឹក្សាយោបល់ បងប្អូន ឬ តាយាយ ជាដើម។ វាត្រូវការតែមនុស្សម្នាក់ ប៉ុណ្ណោះ ហើយមិនសំខាន់ថាម្នាក់នោះជានរណាឡើយ។ សូមកុំខ្លាចនឹងពឹងពាក់លើ ម្នាក់នោះដើម្បីឲ្យគេជួយផ្តល់ការថែបម្រុង។ ទៅជួបពួកគេដើម្បីសុំការណែនាំ។ ចូរ ព្យាយាមមើលមកខ្លួនឯងឲ្យដូចពួកគេមើលមកអ្នក។ ពេលនោះអ្នកមុខជាភ្ញាក់ផ្អើល ថា “អូ...វែនតាថ្មីនេះធ្វើឲ្យមានការខុសប្លែកមែន” ។ មានគេនិយាយថា៖ “If you could envision the type of person God intended you to be, you would rise up and never be the Same again. - បើអាចស្រមៃឃើញឲ្យច្បាស់នឹងភ្នែកនូវប្រភេទមនុស្សដែលព្រះទ្រង់ ចង់ឲ្យអ្នកក្លាយទៅជា អ្នកប្រាកដជាផ្លាស់ប្តូរនិងមិនត្រលប់ទៅរកភាពដើមវិញឡើយ”។

ពេលខ្លះអ្នកគ្មានមនុស្សដែលអាចពឹងពាក់បាន ឬក៏អ្នកចង់នៅតែម្នាក់ឯង។ បើអ្នកជួបនឹងស្ថានភាពបែបនេះ ចូរយកចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសលើដំណាក់កាលដែល អាចផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវឧបករណ៍ដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីជួយកសាងទំនុកចិត្តលើខ្លួន ឡើងវិញ។

២. Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះអ្នកដទៃ

យើងមាន Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះខ្លួនឯង តែក៏នៅមានចំពោះអ្នកដទៃ ហើយវាក៏អាចខុសពីក្រេដូចនឹង Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះខ្លួនឯងដែរ។ ការមើលទៅ អ្នកដទៃដោយឈរលើទស្សនៈថ្មីមួយអាចធ្វើឲ្យយើងយល់ថាហេតុអ្វីបានពួកគេធ្វើ នូវទង្វើបែបនេះឬបែបនោះ។

Becky បានប្រាប់ខ្ញុំអំពី Paradigm(ផ្នត់គំនិត) របស់នាង ៖

កាលរៀននៅវិទ្យាល័យឆ្នាំទី៣ ខ្ញុំមានមិត្តម្នាក់ឈ្មោះ **Kim**។ នាងគឺជាមនុស្សមានអត្តចរិតល្អ ប៉ុន្តែយូរៗទៅខ្ញុំទ្រាំនៅជិតនាងមិន បាន។ នាងប្រែជាឆាប់ខឹងនិងកើតទុក្ខ។ នាងទៅជាមនុស្សត្រម៉ង់ ត្រមោច គួរឲ្យធុញទ្រាន់ខ្លាំងណាស់ពេលនៅក្បែរនាងម្តងៗ។ រហូត មកដល់ដំណាក់កាលមួយ ខ្ញុំនិងមិត្តភក្តិទៀតចាប់ផ្តើមឈប់

និយាយរកនាងបន្តិចម្តងៗ។ ទីបំផុតពួកយើងក៏ឈប់ហៅនាងទៅ
ចូលរួមកម្មវិធីផ្សេងៗ។

នៅរដូវក្ដៅក្នុងឆ្នាំបន្ទាប់ ខ្ញុំធ្វើដំណើរកំសាន្តទៅតំបន់ឆ្ងាយ
ហើយពេលខ្ញុំត្រលប់មកវិញ ខ្ញុំដៃកលេងជាមួយមិត្តភក្តិស្និទ្ធស្នាល
ម្នាក់ គឺនិយាយអំពីរឿងចាស់ៗដែលបានកើតនៅពេលខ្ញុំមិននៅ។
នាងប្រាប់ខ្ញុំនូវពាក្យអេចរអូចទាំងអំបាលម៉ាណា នរណាស្រលាញ់
នរណា ហើយអ្នកណាណាត់ជួបអ្នកណា និងរឿងជាច្រើនទៀតរហូត
មកដល់រឿងនេះ “អូ... តើខ្ញុំបានប្រាប់ឯងអំពី **Kim** នៅ? ថ្មីៗនេះនាង
កំពុងមានបញ្ហាលំបាក ព្រោះប៉ាម៉ាក់របស់នាងឈ្មោះចង់លែងលះ
គ្នា។ នាងពិតជាពិបាកនឹងទទួលយកស្ថានភាពនេះខ្លាំងណាស់”

នៅពេលខ្ញុំបានឮរឿងនេះ ទស្សនៈចាស់របស់ខ្ញុំក៏ផ្លាស់ប្តូរ
ភ្លាមតែម្តង។ ជាជាងមានការផុញទ្រាន់នឹងអាកប្បកិរិយារបស់ **Kim**
ខ្ញុំបែរជាមានអារម្មណ៍ខឹងនឹងខ្លួនឯងទៅវិញ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួន
ឯងបានបោះបង់ **Kim** ចោលនៅក្នុងពេលដែលនាងត្រូវការអ្នកយល់
ចិត្ត។ គ្រាន់តែបានដឹងព័ត៌មានមួយតូចប៉ុណ្ណឹងសោះ អាកប្បកិរិយា
របស់ខ្ញុំចំពោះនាងគឺបានផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុង។ វាគឺពិតជាបទ
ពិសោធន៍មួយដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំភ្លឺភ្នែកមែនទែន។

នេះបង្ហាញឲ្យឃើញថា របស់តែមួយគត់ដែលបានធ្វើឲ្យ Paradigm(ផ្នត់គំនិត)
របស់ **Becky** ផ្លាស់ប្តូរនោះគឺជាដំណឹងតូចមួយ។ យើងចូលចិត្តវាយតម្លៃមនុស្សដោយ
មិនទាន់បានដឹងនូវព័ត៌មានឲ្យគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ។

Monica ក៏មានបទពិសោធន៍ប្រហាក់ប្រហែលគ្នានេះដែរ ៖

ខ្ញុំធ្លាប់រស់នៅក្នុងរដ្ឋ **California** ហើយខ្ញុំមានមិត្តជាច្រើននៅ
ទីនោះ។ ដូច្នេះទើបខ្ញុំមិនខ្វល់ថាចង់បានមិត្តថ្មីៗទៀតឡើយ ព្រោះខ្ញុំ
មានច្រើនរួចទៅហើយ ហើយខ្ញុំយល់ថាអ្នកថ្មីគឺជាមនុស្សដែលធ្វើអ្វី
ទៅតាមចិត្តខ្លួនឯងតែប៉ុណ្ណោះ។ ក្រោយមកពេលត្រូវផ្លាស់ទីលំនៅ

ខ្ញុំស្រាប់តែក្លាយជាមនុស្សថ្មីម្នាក់ពេលមកដល់កន្លែងថ្មី ហើយថ្ងៃណាក៏ប្រាថ្នាចង់ឲ្យនរណាម្នាក់យកចិត្តទុកដាក់និងអនុញ្ញាតឲ្យខ្ញុំក្លាយជាសមាជិកនៅក្នុងក្រុមរបស់ពួកគេដែរ។ ឥលូវទើបធ្វើឲ្យខ្ញុំមើលទៅអ្វីៗនៅក្នុងរបៀបថ្មី ព្រោះខ្ញុំបានស្គាល់អារម្មណ៍គ្មានមិត្តភក្តិថាមានរសជាតិបែបណាហើយ។

ចាប់ពីនោះមក **Monica** ប្រព្រឹត្តទៅលើក្មេងដែលទើបចូលមករស់នៅក្នុងសហគមន៍របស់នាងខុសពីមុន តើអ្នកយល់បែបនេះដែរឬទេ? ការមើលទៅអ្វីៗដោយឈរលើទស្សនៈថ្មីមួយផ្សេងពីមុនអាចធ្វើឲ្យអាកប្បកិរិយារបស់យើងផ្លាស់ប្តូរទៅតាមនោះដែរ។



ខាងក្រោមនេះគឺជារឿងខ្លីដកស្រង់ចេញពីទស្សនាវដ្តី **Reader's Digest** ដែលអាចធ្វើជាឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែងមួយដើម្បីពន្យល់អំពី **ការផ្លាស់ប្តូរផ្នត់គំនិត** ៖

មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំម្នាក់ធ្វើដំណើរវិលត្រលប់មកប្រទេសអាព្រិចខាងត្បូង។ ក្រោយពីបានស្នាក់នៅយ៉ាងយូរនៅ អឺរ៉ុប នាងបានចំណាយពេលមួយរយៈនៅអង្គុយលេងក្នុងអាកាសយានដ្ឋាន **London's Heathrow Airport**។ បន្ទាប់ពីបានទិញកាហ្វេមួយកែវ និងនំមួយកញ្ចប់ នាងដើរត្រេកត្រចងោយមានស្ពាយអីរ៉ាន់ជាច្រើនសំដៅទៅកាន់កៅអីដែល ទំនេរ។ ពេលកំពុងលើកអានកាសែតពេលព្រឹក នាងឮសម្លេងមនុស្សម្នាក់កំពុងហែកកញ្ចប់នំនៅជិតកៅអីរបស់នាង។ នៅពីក្រោយកាសែត នាងភ្ញាក់ផ្អើលខ្លាំងណាស់ពេលឃើញបុរសម្នាក់ស្លៀកពាក់ស្អាតបាត់តែបែរជាមកហែកនំរបស់នាងហូប

ទៅវិញ។ ដោយធ្វើជាមិនដឹងខ្លួន នាងក៏អោនចុះបន្តិចហើយលូកដៃ
យកនំនោះមកហូប ដែរ។ មួយនាទីក្រោយមក នាងឮសម្លេងហែកនំ
មួយកញ្ចប់ទៀត គឺគាត់ម្នាក់នោះដដែល ហើយនាងក៏លូកដៃយកនំ
មកហូបទៀត។

នៅពេលពួកគេហូបរហូតដល់នំមួយដុំចុងក្រោយ នាងខឹង
ខ្លាំងណាស់តែមិនហ៊ាននិយាយអ្វីទេ។ បន្ទាប់មកបុរសនោះកាច់នំជា
ពីរ គាត់ហូបមួយចំហៀងហើយទុកមួយចំហៀងទៀតឲ្យនាង។

បន្តិចក្រោយមក ពេលគេប្រកាសហៅនាងឲ្យទៅបង្ហាញ
សំបុត្រយន្តហោះ នាងខឹងមិនទាន់បាត់នៅឡើយ។ ចូរស្រមៃមើល
តើនាងអៀនខ្មាស់ប៉ុណ្ណានៅពេលនាងបើកកាបូបហើយស្រាប់តែ
ឃើញកញ្ចប់នំរបស់នាងនៅខាងក្នុងនោះ។ តាមពិត នាងហូបនំ
របស់គាត់ទេតើ!

ចូរគិតអំពីអារម្មណ៍របស់នារីម្នាក់នេះចំពោះបុរសស្អាតបាតនោះនៅមុនពេល
ដឹងការពិត ៖ “មនុស្សប្រុសអីក៏គ្មានសីលធម៌ម្លេះ!”

ឥលូវស្រមៃមើលអារម្មណ៍របស់នាងបន្ទាប់ពីបានដឹងការពិត ៖ “គួរឲ្យខ្មាស់គេ
ខ្លាំងណាស់! មនុស្សប្រុសអីក៏ចិត្តល្អម្លេះដែលសូម្បីតែនំចុងក្រោយក៏កាច់ចែកខ្ញុំពាក់
កណ្តាលដែរ!”

តើចំណុចសំខាន់នៃរឿងគឺជាអ្វី? សាមញ្ញទេ គឺថា ជាញឹកញាប់ Paradigm(ផ្នត់
គំនិត) របស់យើងមានលក្ខណៈមិនគ្រប់គ្រាន់ មិនត្រឹមត្រូវ ឬក៏និយាយឲ្យស្រួលស្តាប់
គឺរញ្ជើញភ្លេចម្តងៗ ដូច្នេះហើយ យើងមិនគួរណាវាយតម្លៃ បំពាក់យឺហោ ឬបង្កើត
ទស្សនៈបែបចង្អៀតចង្អល់ឲ្យអ្នកដទៃនិងឲ្យខ្លួនឯងលឿនពេកឡើយ។ ចេញពី
ទស្សនៈដែលមានដែនកំណត់បែបនេះ យើងមិនអាចមើលឲ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយនូវ
ហេតុការណ៍ ឬនិយាយម្យ៉ាងទៀត យើងមិនទទួលបាននូវការពិតឲ្យគ្រប់គ្រាន់ឡើយ។

ដូច្នេះយើងគួរតែបើកចិត្តនិងបេះដូងឲ្យទូលាយដើម្បីទទួលយកព័ត៌មាន
គំនិត និងទស្សនៈថ្មីៗ ហើយក៏ត្រូវមានឆន្ទៈក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) របស់

ខ្លួនឯងក្រោយពីបានដឹងថាវាគឺជា Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ខុសៗ

អ្វីដែលសំខាន់ជាងនេះទៅទៀតនោះគឺវាបង្ហាញយើងយ៉ាងច្បាស់ណាស់ថា ដើម្បីឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរធំៗនៅក្នុងជីវិត ចំណុចគន្លឹះគឺត្រូវផ្លាស់ប្តូរ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ឬ វែនតានេះជាមុនសិន ព្រោះវាគឺជាកញ្ចក់ដែលយើងឆ្លុះមើលទៅពិភពលោកខាងក្រៅ។ នៅពេលដូរកញ្ចក់ ទិដ្ឋភាពដែលយើងឃើញក៏ផ្លាស់ប្តូរទៅតាមនោះដែរ។

ប្រសិនបើអ្នកពិនិត្យពីថ្វីឲ្យល្អិតល្អន់បន្តិច អ្នកនឹងឃើញថាភាគច្រើននៃបញ្ហារបស់យើង (មិនថាជាបញ្ហាទំនាក់ទំនង ការមើលខ្លួនឯងក្នុងរូបភាពអាក្រក់ ឬបញ្ហាអត្តចរិត ជាដើម) គឺសុទ្ធតែកើតចេញពី Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ដែលមិនត្រឹមត្រូវ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នកមានទំនាក់ទំនងមិនល្អ ឧបមាជាមួយនឹងឪពុករបស់អ្នកទៅចុះ នេះប្រហែលបណ្តាលមកពីអ្នកទាំងពីរមើលមកគ្នាទៅវិញទៅមកដោយពាក់នូវ Paradigm (ផ្នត់គំនិត) មួយដែលម៉ូបនិងរៀបរៀង។ អ្នកប្រហែលយល់ថាគាត់គឺជាមនុស្សបុរាណមិនទាន់សម័យទាល់តែសោះ ចំណែកឯគាត់វិញប្រហែលជាយល់ថាអ្នកគឺក្មេងពុលនឹងសម័យទំនើបរហូតដល់ក្លាយជាមនុស្សលែងស្គាល់គុណលែងស្គាល់ទោស។ តាមពិតទៅគឺ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) នេះទេតើដែលបណ្តាលឲ្យអ្នកទាំងពីរប្រទាញប្រទង់និងនិយាយមិនត្រូវខ្សែគ្នា។

អ្នកនឹងបានយល់ ព្រោះសៀវភៅនេះនឹងជួយរកៈកាត់ដើម្បីព្យាបាល Paradigm (ផ្នត់គំនិត) របស់អ្នក និងសង្ឃឹមថានឹងជួយឲ្យអ្នកបង្កើតនូវ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ថ្មីមួយដែលត្រឹមត្រូវនិងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយជាងមុន។ ដូច្នេះចូរត្រៀមខ្លួន !

៣. Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះជីវិតទូទៅ

ក្រៅពី Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ យើងក៏នៅមាន Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ចំពោះពិភពលោកខាងក្រៅផងដែរ។ ជាធម្មតាអ្នកអាចស្គាល់ Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ខ្លួនឯងដោយគ្រាន់តែសួរទៅខ្លួនឯងនូវសំណួរ ៖ “តើអ្វីខ្លះដែលមានឥទ្ធិពលលើជីវិតរបស់ខ្ញុំ?” , “តើអ្វីខ្លះដែលខ្ញុំចំណាយពេលវេលាភាគច្រើនដើម្បីគិតទៅដល់?” , “តើនរណាឬអ្វី ដែលខ្ញុំតែងតែនឹងមមែមិនភ្លេច?” ។ អ្វីក៏ដោយឲ្យតែអ្នកគិតថាសំខាន់ជាងគេបំផុតនឹងក្លាយទៅជា Paradigm(ផ្នត់គំនិត) ក្លាយទៅជាកញ្ចក់វែនតា

របស់ខ្លួនជាក់ជាមិនខាន ដែលខ្ញុំចូលចិត្តហៅវាថាជា **ឯប់(នឹងអ្វីមួយ)**។ នៅមានរបស់ ជាច្រើនទៀតដែលធ្វើឲ្យយុវវ័យឯប់ ដូចជាមិត្តភក្តិ សំភារៈប្រើប្រាស់ សង្សារ ការ សិក្សា ឪពុកម្តាយ កីឡា ការកំសាន្ត អាយដល(idol) សត្រូវ ខ្លួនឯង និង ការងារ ជា ដើម។ មួយៗសុទ្ធតែមានចំណុចល្អរៀងៗខ្លួន ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ពួកវាសុទ្ធតែ មិនមានលក្ខណៈគ្រប់ជ្រុងជ្រោយដែលអាចពឹងពាក់បាន ហើយខ្ញុំនឹងបង្ហាញឲ្យឃើញ នៅពេលក្រោយ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតជីវិតរបស់អ្នកនឹងជួបបញ្ហាស្មុគស្មាញបើសិនជាអ្នក បណ្តោយខ្លួនឲ្យឯប់នឹងកត្តាខាងលើ។ សំណាងល្អដែលនៅមានរបស់មួយប្រភេទ ដែលអ្នកអាចពឹងអាស្រ័យបាន ប៉ុន្តែយើងទុកវាពិភាក្សានៅក្រោយគេ។

• **ឯប់នឹងមិត្តភក្តិ (Friend-Centered)**

គ្មានអ្វីប្រសើរជាងបានក្លាយជាមិត្តភក្តិរបស់មនុស្សមួយក្រុមដែលមាន ប្រជាប្រិយភាព ហើយក៏គ្មានអ្វីដែលអាក្រក់ជាងអារម្មណ៍ថាត្រូវបានគេមិនរាប់រកនោះ ដែរ។ ថ្វីត្បិតតែមិត្តភក្តិមានសារៈសំខាន់ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែមិនគួរណាបណ្តោយខ្លួនឲ្យឯប់ នឹងចំណងមិត្តភាពនេះរហូតដល់ដើមមុខលេងរួចឡើយ។ ហេតុអ្វី? ព្រោះពេលខ្លះពួក គេមិនស្មោះត្រង់ មិនសុចរិត។ ពេលខ្លះពួកគេថែមទាំងនិយាយដើមអ្នកពីក្រោយខ្នង ទៀតផង ឬពេលរកបានមិត្តថ្មីដែលល្អជាងអ្នក គេក៏បំភ្លេចអ្នកចោលក៏មាន។ មិត្តភក្តិ តែងមានអារម្មណ៍ផ្លាស់ប្តូរ ឬពួកគេត្រូវផ្លាស់ទៅនៅកន្លែងថ្មី ហើយក៏ត្រូវដាច់ទំនាក់ ទំនងជាមួយអ្នក។

មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណឹងទេ បើសិនជាអ្នកកំណត់អត្ត សញ្ញាណខ្លួនឯងថាត្រូវតែមានមិត្តភក្តិឲ្យបានច្រើន ត្រូវតែធ្វើ យ៉ាងណាឲ្យគេរាប់អានខ្លួន និង ត្រូវតែធ្វើខ្លួនឯងឲ្យទៅជា មនុស្សមានប្រជាប្រិយភាពនៅក្នុងចំណោមមិត្តភក្តិ អ្នកមុខជា ត្រូវធ្វើការលះបង់នូវអត្តចរិតពីកំណើតមួយចំនួនឬក៏ត្រូវផ្លាស់ ប្តូរអាកប្បកិរិយាជាញឹកញាប់ដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាផ្តាច់មិត្តពួក គេ។ ជឿឬមិនជឿ នៅថ្ងៃណាមួយអ្នកច្បាស់ជាញៀននឹងមិត្តភក្តិជាក់ជាមិនខាន ព្រោះវាក្លាយទៅរបស់មួយដែលសំខាន់ជាងគេបំផុតនៅក្នុងជីវិតអ្នក។ កាលនៅរៀន



វិទ្យាល័យ ខ្ញុំមានមិត្តមួយក្រុមដែលស្និទ្ធស្នាលនឹងគ្នាជាទីបំផុត។ យើងតែងធ្វើអ្វីៗជាមួយគ្នាជានិច្ច ដូចជា លូចហែលទឹកលេងដោយខុសច្បាប់នៅក្នុងប្រឡាយទឹក ស៊ីរបៀបឡិបឡាប់នៅតាមហាងប៊ូហ្វេ ជិះស្គីទឹកនៅពេលយប់ ណាត់ជួបសង្សារគ្នាទៅវិញទៅមក និងនៅមានច្រើនទៀត។ ខ្ញុំចូលចិត្តពួកគេខ្លាំងណាស់ ហើយគិតថាយើងគឺជាមិត្តភក្តិនឹងគ្នាអស់មួយជីវិត។

ប៉ុន្តែបន្ទាប់ពីចប់ថ្នាក់វិទ្យាល័យ យើងក៏ផ្លាស់ទៅរស់នៅកន្លែងទី១ទី២គ្នា ពេលនោះហើយទើបខ្ញុំដឹងថាយើងកម្របានជួបគ្នាណាស់។ យើងរស់នៅឆ្ងាយពីគ្នា ហើយម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានទំនាក់ទំនងថ្មី និងរវល់នឹងការងារនិងគ្រួសារសឹងតែរកពេលទំនេរគ្មាន។ កាលនៅកំពុងពេញវ័យ ខ្ញុំមិនធ្លាប់បានគិតដល់បញ្ហាហ្នឹងទាល់តែសោះ។

ចូរបង្កើតចំណងមិត្តភក្តិឲ្យច្រើនតាមតែអាចធ្វើបាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវបូជាជីវិតអ្នកដើម្បីទំនាក់ទំនងនេះឡើយ ព្រោះវាគឺជាគ្រឹះដែលងាយនឹងបាក់បែក។

• ឯប់នឹងសំភារៈ (Stuff-Centered)

ពេលខ្លះយើងមើលទៅពិភពលោកដោយឆ្លុះតាមកញ្ចក់នៃសំភារៈនិយម។ យើងរស់នៅក្នុងសង្គមស៊ីវិល័យ ហើយវាបង្ហាត់យើងថា “អ្នកដែលរកទ្រព្យសម្បត្តិបានច្រើនជាងគេមុននឹងស្លាប់ទៅគឺជាអ្នកឈ្នះ”។ យើងត្រូវតែមានឡានដែលលឿនជាងគេ សម្លៀកបំពាក់ដែលថ្លៃជាងគេ ម៉ាញ៉េដែលទំនើបជាងគេ ម៉ូតូសក់ដែលថ្មីជាងគេ និងសំភារៈផ្សេងៗទៀតដែលធ្វើឲ្យយើងសប្បាយរីករាយ។ សំភារៈក៏អាចបិទនៅក្នុងទម្រង់ជា បុណ្យសក្តិ និង ភាពជោគជ័យ បានដែរ ដូចជា ក្លាយជាមេសំណើច ឈ្នះការប្រកួត ជាអ្នកអានសន្ទរកថាតំណាងឲ្យសាលា ជាសមាជិកនៃគណៈកម្មការនិស្សិតជាប្រធានបោះពុម្ពផ្សាយ ឬក៏ ជាកីឡាករឆ្នើមម្នាក់ ជាដើម។

គ្មានអ្វីខុសទេដោយគ្រាន់តែសប្បាយនឹងសំភារៈនិងជោគជ័យដែលយើងទទួលបាន ប៉ុន្តែយើងមិនគួរបូជាជីវិតខ្លួនឯងនឹងសំភារៈនិយមឡើយ ព្រោះសំភារៈមិនអាចមានតម្លៃជារៀងរហូតបានទេ។ ជំនឿជាក់លើខ្លួនឯងត្រូវតែដុះចេញមកពីខាងក្នុងខ្លួន មិនមែនដុះចេញមកពីកត្តាខាងក្រៅឡើយ គឺត្រូវកើតចេញមកពីដួងចិត្តដែលមានគុណភាពល្អ មិនមែនមកពីគុណភាពរបស់សំភារៈដែលយើងមាននោះទេ។ ព្រោះថា

មនុស្សដែលស្លាប់នៅក្នុងឃ្លាំងនៃទ្រព្យសម្បត្តិដ៏សម្បើមក៏មិនអាចយកទ្រព្យសម្បត្តិ
នោះទៅតាមខ្លួនបានដែរ។

កាលមួយនោះ ខ្ញុំបានស្គាល់នារីម្នាក់។ នាងមានសម្លៀកបំពាក់ស្អាតៗនិង
មានតម្លៃបំផុតដែលខ្ញុំមិនធ្លាប់បានឃើញ។ នាងកម្រស្លៀកពាក់ដដែលៗណាស់។
បន្ទាប់ពីស្គាល់នាងបានច្បាស់ ខ្ញុំតែងកត់សម្គាល់ឃើញថានាងមានទំនុកចិត្តលើខ្លួន
ឯងនៅពេលណានាងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ល្អៗ ហើយដែលធ្វើឲ្យនាងក្លាយជាមនុស្ស
ភ្នែកដណ្តើរយន្ត គឺពេលនាងនិយាយជាមួយនារីណាម្នាក់ នាងតែងតែសម្លឹងគេតាំងពី
ក្បាលរហូតដល់ចុងជើងដើម្បីប្រៀបធៀបសម្លៀកបំពាក់គេល្អដូចជាបស់ខ្លួនដែរ
ឬអត់ ហើយនេះធ្វើឲ្យនាងរក់រីនៅក្នុងអារម្មណ៍ចង់តែគ្រាន់បើជាងគេ ព្រោះនាងបាន
ឯប់នឹងសំភារៈនិយមទៅហើយ។

ខ្ញុំធ្លាប់បានអានប្រយោគមួយឃ្លាដែលអាចពន្យល់ចំណុចនេះបានល្អជាងខ្ញុំ
ទៅទៀត “If who I am is what I have and what I have is lost, then who I am? -
ប្រសិនបើខ្ញុំគឺជាសំភារៈ(ដែលខ្ញុំមាន) ចុះបើសំភារៈនោះត្រូវបាត់បង់ តើខ្ញុំនឹងទៅជា
នរណា?”

• ឯប់នឹងសង្សារ (Boyfriend/Girlfriend-Centered)

ប្រហែលនេះគឺជាអន្ទាក់ដែលងាយនឹងជាប់ជំពាក់ជាងគេ។ ខ្ញុំចង់មានន័យថា
តើនរណាទៅដែលមិនធ្លាប់ឯប់នឹងសង្សារនោះ?

ចូរឧបមាថា Brady ឯប់នឹងមិត្តស្រីរបស់ខ្លួនឈ្មោះ Tasha។ ឥលូវចូរមើលតើ
អារម្មណ៍របស់ Brady ប្រែប្រួលបែបណា៖

អាកប្បកិរិយារបស់ Tasha	ប្រតិកម្មរបស់ Brady
និយាយពាក្យសម្តីគំរោះគំរើយ	“ថ្ងៃនេះខ្ញុំស្អុតស្អាញណាស់”
ធ្វើម៉ិកម៉្នាក់ដាក់មិត្តភក្តិម្នាក់របស់ Brady	“ខ្ញុំត្រូវគេបោកប្រាស់ ខ្ញុំស្អប់មិត្តម្នាក់នេះ”
“ខ្ញុំគិតថាយើងគួរតែណាត់ជួបអ្នក ផ្សេងទៅ”	“ជីវិតខ្ញុំចប់ហើយ។ នាងឈប់ស្រលាញ់ ខ្ញុំទៀតហើយ”

រឿងដែលហួសចិត្តនោះគឺនៅត្រង់ថា បើអ្នកកាន់តែងប់នឹងនរណាម្នាក់ វា
កាន់តែធ្វើឲ្យគេមិនចាប់អារម្មណ៍នឹងអ្នកទៅវិញទេ។ ហេតុអ្វីបានជាដូច្នេះ? ទី១ បើ



**ប្រសិនបើខ្ញុំគឺជាសំភារៈ
ដែលខ្ញុំមាន ចុះបើសំភារៈ
នោះត្រូវបាត់បង់ តើខ្ញុំនឹង
ទៅជាអ្នកណា?**

ANONYMOUS

អ្នកងប់ខ្លាំងនឹងគេម្នាក់នោះ អ្នកទាំងពីរកាន់តែពិបាកនឹង
ស្រុះស្រួលគ្នាណាស់។ ទី២ ទង្វើនេះអាចបង្កឲ្យមានភាព
មួរមៅទៅវិញ ព្រោះមានមនុស្សម្នាក់កំពុងដាក់អារម្មណ៍
របស់ខ្លួនទាំងស្រុងលើពេកមកលើអ្នក។ ដោយសារតែលំនឹង
ចិត្តរបស់ពួកគេកើតចេញពីអ្នក មិនមែនកើតចេញពីខាង
ក្នុងខ្លួនរបស់ពួកគេផ្ទាល់ ពួកគេចូលចិត្តនិយាយភាសា
ដែលធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍មិនល្អដូចជា “ត្រូវដឹងថាយើងគឺ
ជាសង្សារនឹងគ្នា!” ។

នៅពេលខ្ញុំចាប់ផ្តើមណាត់ជួបនឹងភរិយារបស់ខ្ញុំ របស់មួយដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំចាប់
អារម្មណ៍ជាងគេគឺនាងមិនងប់នឹងខ្ញុំឡើយ។ ខ្ញុំចាំមិនភ្លេចទេនៅម្តងនោះនាងប្រកែក
មិនព្រមទទួលយកការអញ្ជើញរបស់ខ្ញុំដោយទឹកមុខញញឹមនិងគ្មាននិយាយសូម
ទោសសូម្បីតែមួយម៉ាត់។ តែខ្ញុំចូលចិត្តវា! នាងមានម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ព្រមទាំងមាន
សេចក្តីក្លាហានចេញពីខាងក្នុងខ្លួនថែមទៀតផង។ អារម្មណ៍របស់នាងគឺឯករាជ្យ មិន
អាស្រ័យលើខ្ញុំនោះទេ។

ជាធម្មតា អ្នកអាចមើលដឹងថាគូភរិយាមួយងប់លើគ្នាទៅ
វិញទៅមកបាន ព្រោះពួកគេតែងឈ្លោះគ្នារហូតដល់ពេលខ្លះបែក
បាក់គ្នាក៏មាន ប៉ុន្តែក្រោយមកក៏ត្រូវ រួរគ្នាឡើងវិញ។ ទោះបី
ទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេមានសភាពរកាំ រកូស តែអារម្មណ៍និង
អត្តសញ្ញាណរបស់ពួកគេហាក់ដូចជាត្រូវត្របាញ់ចូលគ្នា ដែលធ្វើ
ឲ្យពួកគេពិបាកនឹងលែងលះគ្នាខ្លាំង ណាស់។ ចូរជឿខ្ញុំចុះ អ្នក
នឹងក្លាយជាមិត្តស្រីឬជាមិត្តប្រុសម្នាក់ដ៏ល្អបើសិនជាអ្នកមិនងប់នឹងដៃគូរបស់ខ្លួន
រហូតដល់បាត់មុខមិនបាន។ ឯករាជ្យភាពធ្វើឲ្យយើងមានលក្ខណៈទាក់ទាញខ្លាំងជាង
ការមិនឯករាជ្យ។ ហើយម្យ៉ាងទៀត ការងប់នឹងនរណាម្នាក់មិនមែនសុទ្ធតែមានន័យថា



អ្នកស្រឡាញ់គាត់នោះទេ គឺគ្រាន់តែបង្ហាញថា(អារម្មណ៍របស់)អ្នកផ្អែកលើគាត់តែប៉ុណ្ណោះ។

ចូរមានសង្សារច្រើនតាមអ្នកប្រាថ្នាទៅចុះ ប៉ុន្តែកុំរក់រឿងបំបែកគេឲ្យសោះ ព្រោះទោះបីជាមានករណីខ្លះលើកលែងក៏ដោយ ក៏ទំនាក់ទំនងបែបបងបំបែកមុខមិនរួច គឺតែងប្រែប្រួលឡើងចុះដូចខ្សែ yo-yo អញ្ចឹង។

• ឯប់នឹងសាលា (School-center)

នៅក្នុងចំណោមមនុស្សពេញវ័យ ការឯប់នឹងសាលារៀនគឺមានច្រើនហួសពីការស្មាន។ Lisa មកពីប្រទេសកាណាដា ស្តាយក្រោយដោយសារតែនាងរក់រឿងនឹងសាលាឃ្វរពេក ៖

ខ្ញុំធ្លាប់ជាមនុស្សមានមហិច្ឆតាខ្ពស់ដែលខ្វល់តែពីរៀនរហូតដល់ភ្លេចសប្បាយនឹងយុវវ័យរបស់ខ្លួន។ វាមិនត្រឹមតែធ្វើឲ្យខូចសុខភាពតែប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏បានធ្វើឲ្យខ្ញុំក្លាយជាមនុស្សអាត្មានិយមទៀតផង ព្រោះអ្វីដែលខ្ញុំខ្វល់គឺខ្លួនឯងនិងធ្វើយ៉ាងម៉េចឲ្យតែឈ្នះគេ។

នៅថ្នាក់ទីប្រាំពីរខ្ញុំរៀនខ្លាំងដូចជានិស្សិតនៅសាកលវិទ្យាល័យទៅហើយ។ ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាអ្នករក្សាច្បាប់ម្នាក់ ព្រោះយល់ថាវាជាការងារដែលពិបាកជាងគេបំផុត។ ខ្ញុំក្រោកពីគេងនៅម៉ោងប្រាំមួយជារៀងរាល់ព្រឹក បន្ទាប់មកនៅសាលាមួយថ្ងៃពេញហើយនៅរៀនរហូតដល់ម៉ោងពីរយប់ទើបចូលគេង គឺបំណងចង់សម្រេចជោគជ័យ។

ទាំងលោកគ្រូនិងមិត្តភក្តិសុទ្ធតែគិតថាខ្ញុំជាសិស្សឆ្នើមជាងគេនៅក្នុងថ្នាក់។ ពួកគេតែងតែភ្ញាក់ផ្អើលនៅពេលណាខ្ញុំមិនទទួលបានពិន្ទុល្អ។ ប៉ាម៉ាក់របស់ខ្ញុំព្យាយាមលួងលោមឲ្យខ្ញុំកាត់បន្ថយខ្លះៗ ប៉ុន្តែការរំពឹងទុករបស់ខ្ញុំគឺខ្ពស់ដូចការរំពឹងទុករបស់លោកគ្រូនិងមិត្តភក្តិមានមកលើខ្ញុំដែរ។

ទើបតែឥលូវនេះទេដែលខ្ញុំយល់ថាខ្ញុំអាចសម្រេចជោគជ័យ

ដែលខ្លួនប្រាថ្នាដោយមិនចាំបាច់ធ្វើការខ្លាំងពេកឡើយ ហើយខ្ញុំក៏
នៅមានពេលវេលាច្រើនដើម្បីធ្វើវាដែរ។

ការអប់រំមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់អនាគតរបស់យើង ហើយវាគួរ
តែជាអាទិភាពខ្ពស់ជាងគេ។ ប៉ុន្តែយើងក៏គួរតែប្រុងប្រយ័ត្នផងដែរ កុំឲ្យបញ្ជី(ឈ្មោះ
សិស្សពូកែ)របស់នាយកសាលា ពិន្ទុ(GPA) និង ថ្នាក់គំរូ(AP) ចូលមកគ្រប់គ្រងជីវិត
របស់អ្នកឲ្យសោះ។ យុវវ័យដែលងប់នឹងការរៀនសូត្រតែងត្រូវបានបង្ខំដោយពិន្ទុ
រហូតភ្លេចខ្លួនថាគោលដៅសំខាន់ក្នុងការមកសាលាគឺដើម្បីរៀនយកចំណេះដឹងតែ
ប៉ុណ្ណោះ។ ដូចបទពិសោធន៍របស់សិស្សសាលារាប់ពាន់នាក់បានបង្ហាញឲ្យឃើញថា
អ្នកអាចធ្វើការបានល្អនៅសាលារៀនហើយក៏នៅអាចមានសុខភាពល្អថែមទៀតផង។
អរគុណព្រះជាម្ចាស់ដែលគុណភាពរបស់យើងមិនត្រូវបានវាស់ដោយពិន្ទុ GPA។

• ឯប់នឹងឪពុកម្តាយ (Parent-centered)

ឪពុកម្តាយរបស់អ្នកអាចជាមនុស្សដែលផ្តល់នូវសេចក្តីស្រឡាញ់និងការ
ណែនាំដ៏ច្រើនបំផុត ហើយអ្នកគួរតែគោរពនិងផ្តល់កិត្តិយសដល់គាត់ ប៉ុន្តែការឯប់នឹង
ការរស់នៅដើម្បីតែធ្វើឲ្យគាត់សប្បាយចិត្តរហូតដល់ភ្លេចនូវការងារសំខាន់ផ្សេងៗ
ទៀតគឺជាដូចជាគ្រឹះស្ថានមួយអាក្រក់ទៅវិញ។ ចូរអានរឿងរ៉ាវដែលបានកើតលើក្មេង
ស្រីមកពីរដ្ឋ Louisiana ម្នាក់នេះ ៖

ខ្ញុំប្រឹងរៀនខ្លាំងណាស់នៅគ្រប់ឆមាសនីមួយៗ។ ខ្ញុំយល់ថា
ប៉ាម៉ាក់ខ្ញុំប្រហែលជាសប្បាយចិត្តពេលខ្ញុំទទួលបានពិន្ទុ “A” ចំនួន
ប្រាំមួយ និង “B+” មួយ។ តែផ្ទុយស្រលះ ខ្ញុំឃើញកែវភ្នែករបស់គាត់
សម្តែងនូវការខកចិត្តទៅវិញ។ អ្វីដែលគាត់ចង់ដឹងជាងគេហេតុអ្វីក៏ខ្ញុំ
បាន “B+” ម៉េចក៏មិនបាន “A”។ អ្វីដែលខ្ញុំអាចធ្វើបានគឺមានតែ
អង្គុយយំ។ តើពួកគាត់ចង់ឲ្យខ្ញុំធ្វើយ៉ាងម៉េចទៀត?

កាលណោះខ្ញុំរៀននៅវិទ្យាល័យឆ្នាំទី២ ហើយខ្ញុំចំណាយ
ពេញពីរឆ្នាំបន្ទាប់មកទៀត ខំធ្វើយ៉ាងណាឲ្យពួកគាត់មានមោទន
ភាពដោយសារខ្ញុំ។ ខ្ញុំចូលលេងកីឡាបាល់បោះ ដោយសង្ឃឹមថា

គាត់មុខជាមានអារម្មណ៍មោទនភាព ប៉ុន្តែពួកគាត់មិនដែលមកមើល
 ការប្រកួតរបស់ខ្ញុំឡើយ។ ខ្ញុំទទួលបានរង្វាន់កិត្តិយសជារៀងរាល់
 ឆមាស ប៉ុន្តែការទទួលបានពិន្ទុ “A” សុទ្ធ គឺគ្រាន់តែជាការស្រមើ
 ស្រមៃតែប៉ុណ្ណោះ។ ខ្ញុំចង់បន្តទៅសាកលវិទ្យាល័យដើម្បីរៀនធ្វើជា
 សាស្ត្រាចារ្យម្នាក់ ប៉ុន្តែខ្ញុំគ្មានលុយដើម្បីបង់ថ្លៃសាលា ចំណែកប៉ា
 ម៉ាក់របស់ខ្ញុំគិតថាយល់ល្អខ្ញុំចាប់យកជំនាញអ្វីផ្សេងក្រៅពីគ្រូ
 បង្រៀនវិញទៅ ហើយខ្ញុំក៏ធ្វើតាមគាត់។

រាល់ការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្ញុំគឺត្រូវឆ្លងកាត់ម៉ាក់ប៉ាជាគាត់ចង់
 ឲ្យខ្ញុំធ្វើអ្វី? តើពួកគាត់មានមោទនភាពដោយសារការងាររបស់ខ្ញុំនោះ



ដែរឬទេ? ប៉ុន្តែ ទោះបីជាខ្ញុំខំប្រឹងយ៉ាងណាក៏
 ដោយ ក៏មិនដែលគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ពួកគាត់ ដែរ
 សេចក្តីប្រាថ្នា និងគោលដៅជីវិតរបស់ខ្ញុំទាំង
 អំបាលម៉ាណគឺបិតក្រោមការសម្រេចចិត្តរបស់
 គាត់ជានិច្ច ហើយនេះតែងធ្វើឲ្យខ្ញុំមិនសប្បាយ
 ចិត្ត។ ខ្ញុំរស់នៅដើម្បីបំពេញចិត្តរបស់ពួកគាត់ជា
 យូរណាស់មកហើយរហូតដល់ធ្វើឲ្យខ្ញុំបាត់អស់
 នូវម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាអស់
 តម្លៃ គ្មានប្រយោជន៍ និងអស់សារៈសំខាន់។

ទីបំផុតទើបខ្ញុំយល់ថាគ្មានថ្ងៃណាដែលពួកគាត់ត្រូវចិត្តនោះ
 ទេ ហើយបើខ្ញុំមិនធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំចូលចិត្ត ខ្ញុំនឹងបំផ្លាញជីវិតខ្លួនឯងជាក់
 ជាមិនខាន។ ខ្ញុំត្រូវរករបស់ជាទីពឹងណាមួយដែលត្រឹមត្រូវ មិនចេះ
 ប្រែប្រួល និង ប្រកបដោយសច្ចៈភាព គឺជារបស់ដែលមិនចេះស្រែក
 គំហកដាក់ខ្ញុំ មិនជំទាស់ ឬក៏មិនតិចៗទៀន។ ដូច្នេះខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្ត
 ដឹកនាំជីវិតដោយខ្លួនឯង សម្រេចចិត្តរស់នៅដោយគោរពតាម
Principle(ច្បាប់សកល) ដែលអាចនាំមកនូវភាពសប្បាយរីករាយ
 មានដូចជា **ភាពស្មោះត្រង់(ចំពោះខ្លួនឯងនិងចំពោះប៉ាម៉ាក់)** ,

សុទិដ្ឋនិយមថាជីវិតកើតមកគឺដើម្បីភាពរីករាយ , **ក្តីសង្ឃឹម**សម្រាប់អនាគតល្អ និង **ជំនឿ**ជាក់លើ**ទង្វើ**ល្អរបស់ខ្លួនឯង។ មុនដំបូងខ្ញុំធ្វើពុតជាមនុស្សម្នាក់ខ្លាំង ប៉ុន្តែយូរៗទៅខ្ញុំក៏ក្លាយជាមនុស្សខ្លាំងពិតប្រាកដមែន។

ទីបំផុតខ្ញុំផ្ដើមរស់នៅក្នុងជីវិតដែលខ្លួនតែងប្រាថ្នាចង់បាន និងអាចបំបែកខ្លួនចេញពីញាតិមិត្តបានថែមទៀតផង ប៉ុន្តែដើម្បីតែគោលបំណងចង់ឲ្យពួកគេមើលមកខ្ញុំថាតើខ្ញុំគឺជានរណា និងស្រលាញ់ខ្ញុំព្រោះតែ ខ្ញុំគឺជាខ្ញុំ។ ពួកគាត់បានសូមទោសនូវរាល់សម្ពាធដែលពួកគាត់បានដាក់មកលើខ្ញុំកន្លងមក ព្រមទាំងបង្ហាញនូវក្តីស្រលាញ់ពិតប្រាកដថែមទៀត។ កាលណោះខ្ញុំមានអាយុ ១៨ឆ្នាំពេលបានឮជាលើកទីមួយដែលលោកប៉ានិយាយថា “ប៉ាស្រលាញ់កូន!”។ វាគឺជាពាក្យដ៏ផ្អែមល្អៃមបំផុតដែលខ្ញុំមិនធ្លាប់បានឮ និងប្រាកដណាស់ពាក្យមានតម្លៃបែបនេះត្រូវរងចាំឲ្យយូរបន្តិចហើយទម្រាំតែបានឮ។ ខ្ញុំនៅតែគិតនូវអ្វីដែលប៉ាម៉ាក់ចង់បាន ហើយខ្ញុំនៅតែបិតក្រោមឥទ្ធិពលនៃទស្សនៈរបស់ពួកគាត់នៅឡើយ ប៉ុន្តែទោះបីយ៉ាងណា ខ្ញុំបានក្លាយទៅជាមនុស្សឯករាជ្យម្នាក់ ដែលអាចទទួលខុសត្រូវចំពោះជីវិតនិងទង្វើរបស់ខ្លួនឯង ហើយខ្ញុំត្រូវព្យាយាមបំពេញចិត្តរបស់ខ្លួនឯងមុនបំពេញចិត្តអ្នកដទៃ។

• ឯប់នឹងរបស់ផ្សេងៗទៀត (Other possible centers)

នៅមានរបស់ដែលងាយនឹងអន្លោងចិត្តផ្សេងៗទៀតជាហូរហែ។ ការឯប់នឹងកីឡានិងការលេងកំសាន្តក៏ជាដើម្បីមួយសំខាន់ដែរ។ តើយើងធ្លាប់បានឃើញមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ហើយ ដែលជាប់ជំពាក់នឹងកីឡារហូតដល់ចាត់ទុកវាជាអត្តញ្ញាណរបស់ខ្លួនដោយចង់បានកេរ្តិ៍ឈ្មោះជាកីឡាករដ៏អស្ចារ្យម្នាក់ តែទីបំផុតត្រូវរងរបួសក្លាយជាជនពិការ? វាកើតឡើងជារឿយៗនិងគ្រប់ពេលវេលា។ ហើយបុរសកំសត់នោះត្រូវចាប់ផ្ដើមកសាងជីវិតសារជាថ្មីពីចំណុចសូន្យឡើងទៅ។ មិនខុសគ្នាទេចំពោះការ

កំសាន្តអារម្មណ៍ដូចជាការរាំរែក ការដៃកដេញដោលគ្នា ការទស្សនាល្ខោន តន្ត្រី ឬក៏ ទៅលេងក្ដីប ជាដើម។

ចុះការឯប់នឹង អាយដល(idol) វិញយ៉ាងម៉េចដែរ? ប្រសិនបើអ្នកឈ្លក់រង្វង់នឹង តារាសម្តែងតារាចម្រៀង ក៏ឡាករឈ្មោះ ឬអ្នកនយោបាយដែលមានឥទ្ធិពល តើនឹងមាន អ្វីកើតឡើងបើពួកគេស្លាប់ទៅ ឬពួកគេប្រែជាបែកគំនិតធ្វើរឿងដែលឆ្គួតលីលា ឬក៏ធ្លាក់ ខ្លួនដេកក្នុងគុក? ពេលនោះតើអ្នកនឹងទៅយ៉ាងដូចម្តេចទៅ?

ពេលខ្លះយើងឯប់អារម្មណ៍នឹងសត្រូវរបស់ខ្លួនក៏មាន រហូតធ្វើឲ្យជីវិតធ្លាក់ទៅ ក្នុងសេចក្តីស្អប់ ស្អប់មនុស្សក្រុមនេះ ស្អប់មនុស្សម្នាក់នោះ ឬស្អប់គំនិតមួយនេះ។ ដូច គូអង្គ **Captain Hook** អញ្ចឹង គឺមួយជីវិតរបស់គាត់មានតែការក្តៅក្រហាយនិងស្អប់គុកូន នឹងគូអង្គ **Peter Pan**។ សេចក្តីឯប់បែបនេះតែងកើតមានឡើងនៅក្នុងចំណោមក្រុមជើង កាង និង ចំណោមគូភរិយាដែលបានលែងលះគ្នា។ ឯប់នឹងសត្រូវអាចធ្វើឲ្យយើង បាត់បង់វិចារណញ្ញាណ!

ការឯប់នឹងការងារក៏ជាជំងឺមួយដែរ ហើយភាគច្រើនតែងកើតលើមនុស្ស វ័យចំណាស់ ប៉ុន្តែយុវវ័យមួយចំនួនក៏ជួបប្រទះនឹងជំងឺនេះផងដែរ។ ការឯប់នឹងការងារ គឺកើតចេញពីភ្លើងតណ្ហានៃសេចក្តីចង់បានច្រើននូវទ្រព្យសម្បត្តិ ដូចជាលុយ ឡាន ឋានៈ ឬកេរ្តិ៍ឈ្មោះ បើទោះបីជាអាចចិញ្ចឹមខ្លួនបានមួយជីវិតទៅហើយ តែនៅមិនទាន់ ស្តប់ចិត្តទៀត។

មួយទៀតដែលតែងកើតមានជាទូទៅគឺការឯប់នឹងខ្លួនឯង វាគឺជាការចិញ្ចឹមចិត្ត មួយដែលចេះតែគិតថាខ្លួននិងបញ្ហារបស់ខ្លួនហ្នឹងសំខាន់ជាងគេជាងឯង។ (អារម្មណ៍) នេះតែងកើតឡើងនៅពេលអ្នកឲ្យតម្លៃខ្លួនឯងខ្លាំងជ្រុលពេករហូតដល់មើលទៅអ្នក ដទៃនៅជុំវិញខ្លួនថាជាមនុស្សគ្មានបានការ មិនមានសារៈសំខាន់។

ដូចអ្នកបានឃើញស្រាប់ហើយថាសេចក្តីឯប់ទាំងអស់នេះ និងនៅមានផ្សេងៗ ជាច្រើនទៀត មិនអាចជាមូលដ្ឋានមួយ ដែលអ្នក ព្រមទាំងខ្ញុំផង អាចផ្ញើជីវិតលើ បាន ឡើយ។ ខ្ញុំមិនមែនចង់មានន័យថា យើងមិនគួរប្រឹងឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពដើម្បីហ្វឹកហាត់ ជំនាញណាមួយឲ្យបានល្អបំផុត ដូចជាជំនាញរាំឬជំនាញដៃកពិភាក្សាគ្នា នោះទេ ហើយក៏មិនចង់មានន័យថាអ្នកមិនគួរខំអភិវឌ្ឍទំនាក់ទំនងឲ្យបានល្អជាមួយមិត្តភក្តិភ្នំនិង

ឪពុកម្តាយនោះដែរ។ តាមពិតយើងគួរធ្វើរឿងទាំងអស់នេះ (ព្រោះយើងត្រូវការវា)។ ប៉ុន្តែវាមានបន្ទាត់ច្បាស់មួយដែលខ័ណ្ឌបែងចែកដាច់ចេញពីគ្នារវាង **របស់ដែលអ្នកត្រូវការ** និង **របស់ដែលអ្នកត្រូវធ្វើជីវិតលើ** ហើយយើងមិនគួរលាយឡំរបស់ទាំងពីរនេះចូលគ្នាឡើយ។

ធ្វើជីវិតលើ Principle (ច្បាប់សកល) ដែលជាសេចក្តីពិត

នៅក្នុងករណីដែលអ្នកចាប់ផ្តើមឆ្ងល់ ចូរកុំបារម្ភព្រោះនៅមានរបស់មួយទៀតដែលមានប្រសិទ្ធភាពពិតប្រាកដ។ តើវាគឺជាអ្វីទៅ? របស់នោះត្រូវបានគេហៅថា **Principle(ច្បាប់សកល)**។ យើងប្រហែលជាបានស្គាល់ឥទ្ធិពលរបស់ជំនាញដែនដីហើយមែនទេ។ នៅពេលយើងបោះបាល់ឡើងលើ វានឹងធ្លាក់ចុះមកវិញ។ វាគឺជា**ច្បាប់ធម្មជាតិ** ឬជា **Principle(ច្បាប់សកល)** ហ្នឹងឯង។ មាន Principle(ច្បាប់សកល) ដែលកំពុងគ្រប់គ្រងការរូបទាំងឡាយនៅក្នុងចក្រវាលនេះ ហើយក៏មានដូចគ្នានូវ Principle (ច្បាប់សកល) ដែលកំពុងតែគ្រប់គ្រងមនុស្សជាតិ។ ប៉ុន្តែ Principle(ច្បាប់សកល) ទាំងនេះគឺមិនសំដៅដល់ច្បាប់សាសនា មិនមែនជាកម្មសិទ្ធិរបស់អាមេរិកកាំងឬចិន មិនមែនជាកម្មសិទ្ធិរបស់ខ្ញុំឬរបស់អ្នក ហើយក៏មិនមែនជារបស់ដែលយើងអាចដកដៃចេញផ្លាស់។ Principle(ច្បាប់សកល) ត្រូវបានអនុវត្តលើមនុស្សទាំងអស់ស្មើគ្នានិងយុត្តិធម៌ជាទីបំផុត មិនថាអ្នកមានឬអ្នកក្រ មិនថាស្តេចឬប្រជាពលរដ្ឋ មិនថាប្រុសឬស្រី។ Principle (ច្បាប់សកល) មិនមែនជាទំនិញដែលអាចទិញលក់បាន។ ប្រសិនបើអ្នកដឹកនាំជីវិតដោយអនុលោមទៅតាម Principle(ច្បាប់សកល) អ្នកនឹងរស់នៅក្នុងសេចក្តីប្រសើរជាប្រាកដ។ ប៉ុន្តែបើដើរបញ្ជ្រាស់ Principle(ច្បាប់សកល) អ្នកមុខជាបរាជ័យមិនខាន។ វាគឺសាមញ្ញបែបហ្នឹងឯង!

នេះគឺជាឧទាហរណ៍មួយចំនួន ៖ **សេចក្តីស្មោះត្រង់** គឺជា Principle(ច្បាប់សកល) មួយ។ **ចេះជួយអ្នកដទៃ** គឺជា Principle(ច្បាប់សកល) មួយទៀត។ **សេចក្តីស្រឡាញ់** ក៏ជា Principle(ច្បាប់សកល)។ ចំណែកឯ **សេចក្តីព្យាយាម** ក៏ជា Principle (ច្បាប់សកល)។ **សេចក្តីគោរព , សេចក្តីដឹងគុណ , ភាពជាកណ្តាល , ភាពមិនលំអៀង , សុចរិតភាព , ភក្តីភាព និង ទំនួលខុសត្រូវ** គឺសុទ្ធតែជា Principle(ច្បាប់សកល) ទាំង

អស់ និងនៅមានជាច្រើនថែមទៀត។ Principle(ច្បាប់សកល) គឺមិនពិបាកក្នុងការកត់សម្គាល់ឡើយ។ មិនខុសអ្វីនឹងត្រីវិស័យដែលទ្រនិចរបស់វាតែងចង្អុលទៅទិសខាងជើងជានិច្ច ឯដូចចិត្តរបស់យើងគឺដូចជាទ្រនិចដែលតែងចង្អុលទៅរក Principle (ច្បាប់សកល) ជានិច្ចដែរ។

ឧទាហរណ៍ ចូរពិចារណាអំពី Principle(ច្បាប់សកល) មួយ គឺ **សេចក្តីល្បាយាម**



។ មែនហើយ បើអ្នកមិនប្រឹងប្រែងទាំងកម្លាំងកាយចិត្តទេ អ្នកអាចទទួលផលដែរ តែបានតែមួយរយៈពេលខ្លី ប៉ុណ្ណោះ ហើយទីបំផុតអ្នកមុខជាងើរក្រោយគេ។



ខ្ញុំនៅចាំកាលមួយនោះ ខ្ញុំត្រូវបានគេអញ្ជើញឲ្យទៅចូលរួមប្រកួតវាយកូនគោលជាមួយនឹងលោកគ្រូកីឡានៃវិទ្យាល័យរបស់ខ្ញុំ។ គាត់គឺជាអ្នកពូកែវាយកូនគោលម្នាក់។ មនុស្សទាំងអស់ដែលនៅទីនោះ រាប់បញ្ចូលទាំងលោកគ្រូម្នាក់នេះផង គិតថាខ្ញុំក៏ជាអ្នកលេងកូនគោលល្អម្នាក់ដែរ ព្រោះខ្ញុំគឺ

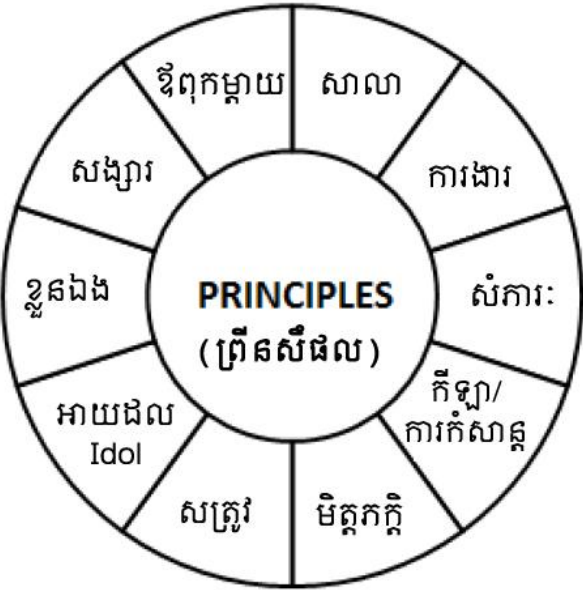
ជាកីឡាករឆ្នើមប្រចាំវិទ្យាល័យហើយម្នាក់ៗតែងយល់ថាកីឡាករឆ្នើមទាំងអស់គឺសុទ្ធតែពូកែវាយកូនគោល។ ត្រូវទេ? តាមពិតមិនមែនអញ្ចឹងទាំងអស់ទេ។ ខ្ញុំមិនចេះវាយកូនគោលឡើយ ព្រោះខ្ញុំធ្លាប់លេងបានតែពីរបីដងប៉ុណ្ណោះ សូម្បីតែរបៀបកាន់ដងវាយកូនគោលក៏ខ្ញុំមិនដឹងផង។ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមភ័យខ្លាំងណាស់ នៅពេលបារម្ភខ្លាចគេដឹងថាខ្លួនអស់ ជាពិសេសគឺត្រូវកីឡារបស់ខ្ញុំតែម្តង។ ដូច្នេះបើសិនជាអាច ខ្ញុំចង់បំភាន់ភ្នែករបស់ពួកគេ យ៉ាងហោចណាស់បានមួយគ្រាសិន ដើម្បីឲ្យពួកគេនៅតែគិតថាខ្ញុំក៏ជាអ្នកលេងគោលពូកែម្នាក់។ នៅពេលវាយគ្រាប់ទីមួយ មានមនុស្សមួយហូរចូលរៀបចំនៅឈរចាំមើល។ ខ្ញុំត្រូវបានចាប់ឈ្មោះឲ្យវាយមុនគេ។ ហេតុអ្វីត្រូវខ្ញុំទៅមុន? នៅពេលខ្ញុំដើរទៅមុខដើម្បីវាយកូនគោល ខ្ញុំបន់ស្រន់ឲ្យទេព្តាជួយ។

សូ ដើរបានហើយ! ទេព្តាជួយហើយ! ខ្ញុំសឹងតែមិនជឿ! ខ្ញុំវាយកូនគោលបានយ៉ាងឆ្ងាយ ធ្លាក់រហូតដល់ពាក់កណ្តាលទីងណោះ។

ខ្ញុំបែរខ្លួនហើយញញឹមដាក់អ្នកមើល ធ្វើដូចជាចង់បង្ហាញពួកគេថាខ្ញុំមានទម្លាប់វាយបានល្អបែបហ្នឹង។ “អរគុណ អរគុណច្រើន!”

ខ្ញុំអាចបន្លំភ្នែកពួកគេបានមួយគ្រាមែន តែខ្ញុំមិនអាចបន្លំខ្លួនឯងបានទេ ព្រោះនៅសល់រន្ធចំនួន 17^{1/2} ទៀតដែលត្រូវវាយបន្ត។ តាមពិត វាយបានតែប្រាំដងទៀតប៉ុណ្ណោះទើបម្នាក់ៗ ព្រមទាំងលោកគ្រូកីឡាផង ចាប់ផ្តើមដឹងថាខ្ញុំជាអ្នកលេងគោលដែលអន់បំផុត។ លោកគ្រូកីឡាក៏ចាប់ផ្តើមបង្ហាត់ខ្ញុំអំពីរបៀបកាន់ដងវាយកូនគោលនិងរបៀបលើកដងដើម្បីវាយ។ គាត់បង្ហាត់ខ្ញុំនៅមុខគេមុខឯងតែម្តង, អ៊ី !!

អ្នកមិនអាចបន្លំភ្នែកគេក្នុងការលេងវាយកូនគោល ដេញហ្នឹងតា ឬក៏និយាយភាសាបរទេស បានឡើយ ប្រសិនបើអ្នកមិនចំណាយកម្លាំងកាយចិត្តដើម្បីរៀនទេនោះ ព្រោះវាគ្មានផ្លូវកាត់ឡើយ! **សេចក្តីព្យាយាម** គឺពិតជា Principle(ច្បាប់សកល) ។ ដូចកីឡាករបាល់បោះ NBA ម្នាក់ឈ្មោះ Larry Bird តែងនិយាយថា “If you don’t do your homework, you won’t make your free throws - បើអ្នកមិនខំហ្វឹកហាត់ទេ សូម្បីតែគ្រាប់បាល់ពិន័យក៏អ្នកបោះមិនចូលផង” ។



Principle(ច្បាប់សកល) មិនដែលខុសឡើយ

វាទាមទារឲ្យមានជំនឿទើបអ្នកអាចរស់នៅដោយប្រកាន់ភ្ជាប់នូវ Principle (ច្បាប់សកល) បាន ជាពិសេសក្នុងស្ថានភាពដែលខ្លួនកំពុងរស់នៅក្នុងចំណោមមនុស្ស ដែលជោគជ័យតាមរយៈ ការកុហកបោកប្រាស់ លួចបន្លំ ទំនើង បោកបញ្ឆោត និង រកតែផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលអ្នកប្រហែលជាមើលមិនឃើញនោះគឺថា ទង្វើរំលោភលើច្បាប់ Principle(ច្បាប់សកល) ទីបញ្ចប់នឹងត្រូវសងមកខ្លួនវិញជាក់ជាមិនខាន។


ចូរយក Principle(ច្បាប់សកល) មួយ គឺ **សេចក្តីស្មោះត្រង់** មកធ្វើជា ឧទាហរណ៍។ បើសិនអ្នកជាមនុស្សឮកែកុហក គេអាចជឿអ្នកបានមួយរយៈខ្លី ឬក៏អាច ដល់ពីរបីឆ្នាំក៏ថាបាន។ ប៉ុន្តែកម្រឃើញមានមនុស្សបោកប្រាស់ណាដែលអាចជោគជ័យ ក្នុងរយៈពេលវែងណាស់។ ដូចលោក **Cecil B. DeMille** បានបញ្ជាក់នៅក្នុងភាពយន្ត ដ៏ល្បីល្បាញរបស់គាត់មួយឈ្មោះ The Ten Commandment ថា **“It is impossible for us to break the law. We can only break ourselves against the law - យើងមិនអាចកែច្បាប់ ឲ្យត្រូវតាមយើងបានទេ តែយើងទេដែលជាអ្នកកែខ្លួនឯងឲ្យត្រូវតាមច្បាប់”**។

ខុសពីសេចក្តីឯបំប៉ងទាំងអស់ដែលបានឃើញខាងលើ Principle(ច្បាប់សកល) នឹងមិនបណ្តាលឲ្យយើងខុសឬបរាជ័យឡើយ។ Principle(ច្បាប់សកល) នឹងមិននិយាយ អាក្រក់ពីក្រោយខ្នងរបស់យើងឡើយ។ វានឹងមិនបោះបង់យើងចោល មិនបណ្តាលឲ្យ យើងគ្រោះថ្នាក់រហូតដល់មិនអាចបន្តអាជីព។ Principle(ច្បាប់សកល) ក៏មិនចូលចិត្ត លេងល្បែង ស្រលាញ់-ស្អប់ ដោយមើលលើ ពណ៌ស្បែក ភេទ ទ្រព្យសម្បត្តិ ឬក៏រូបរាង កាយ នោះដែរ។ ជីវិតដែលឯបំប៉ង Principle(ច្បាប់សកល) គឺជាជីវិតដែលមាំមួនបំផុត បីដូចជាគ្រឹះដែលមិនអាចរំកិលនិងមិនរំដើបរំជួល ដែលអ្នកអាចកសាងជីវិតខ្លួននៅលើ វាបាន ហើយមនុស្សយើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែចង់បានជីវិតមួយបែបនេះ។

ដើម្បីកាន់តែយល់ច្បាស់អំពីមូលហេតុដែលបញ្ជាក់ថា Principle(ច្បាប់សកល) តែងតែត្រឹមត្រូវជានិច្ចនិងជារៀងរហូត ចូរអ្នកស្រមៃមើលជីវិតមួយដែលរស់នៅ បញ្ហាសទៅនឹងច្បាប់ Principle(ច្បាប់សកល) ដូចជា ជីវិតដែលរស់នៅដោយខ្វះភាព

ស្មោះត្រង់ ខ្លះខ្លាយពេលវេលា ទំនើង មិនដឹងគុណ អាត្មានិយម និង សេចក្តីគុំកូន ជាដើម។ សម្រាប់ខ្ញុំវិញ ខ្ញុំស្រមៃមិនចេញសោះថាជីវិតបែបនេះអាចមានសេចក្តីចម្រើនកើតឡើងបាន។ ចុះអ្នកវិញ?

រឿងដែលចម្លែកគឺនៅត្រង់ថា បើដាក់ Principle(ច្បាប់សកល) ឲ្យនៅមុខនិងមុនគេ វានឹងក្លាយជាគន្លឹះនាំឲ្យអ្នកធ្វើការបានកាន់តែល្អនៅក្នុងកត្តា(ឯប់)ផ្សេងៗខាងលើ។ ឧទាហរណ៍ បើអ្នករស់ដោយអនុលោមទៅតាម Principle(ច្បាប់សកល) នៃ **ការចេះជួយ ចេះគោរព និង ស្រលាញ់អ្នកដទៃ** អ្នកប្រាកដជាមានមិត្តភក្តិច្រើន និងអាចជាមិត្តប្រុសឬមិត្តស្រីម្នាក់ដែលគួរឲ្យទុកចិត្តបានថែមទៀតផង។ ការដាក់ Principle(ច្បាប់សកល) ឲ្យនៅមុខនិងមុនគេ ក៏ជាគន្លឹះដើម្បីក្លាយជាមនុស្សដែលមានអត្តចរិតថ្លៃថ្នូរម្នាក់ ។



យើងមិនអាចកែច្បាប់ឲ្យត្រូវតាមយើងបានទេ តែយើងទេដែលជាអ្នកកែខ្លួនឯងឲ្យត្រូវតាមច្បាប់

CECIL B. DEMILLE
MOVIE DIRECTOR

ចូរសម្រេចចិត្តនៅថ្ងៃនេះតែម្តងថាត្រូវធ្វើ Principle(ច្បាប់សកល) ឲ្យទៅជា **ស្នូលនៃជីវិត** ឬឲ្យទៅជា **Paradigm(ផ្នត់គំនិត)**។ ទោះបីតនៅក្នុងស្ថានភាពអ្វីក៏ដោយ ចូរអ្នកសួរទៅខ្លួនឯងតាមថា “តើគួរអនុវត្ត Principle(ច្បាប់សកល) អ្វីនៅក្នុងស្ថានភាពនេះ?”។ នៅពេលជួបប្រទះនឹងបញ្ហាអ្វីមួយ ចូររក Principle(ច្បាប់សកល) មួយណាដែលអាចដោះស្រាយបញ្ហានេះបាន។ បើសិនជាអ្នកមានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងចិត្តនិងត្រូវជាន់ឈ្នីដោយបញ្ហាជីវិតប្រហែលជាអ្នកគួរសាកល្បងអនុវត្តតាម Principle(ច្បាប់

សកល) មួយ គឺ **តុល្យភាព** (គឺរៀនធ្វើឲ្យជីវិតមានតុល្យភាព)។

បើអ្នកដឹងថាគេមិនទុកចិត្តលើខ្លួន ពេលនោះប្រហែលជា Principle(ច្បាប់សកល) នៃ **សេចក្តីស្មោះត្រង់** អាចជួយព្យាបាលជំងឺនេះបាន។

រឿងខាងក្រោម ដែលនិពន្ធដោយលោក **Walter MacPeck** មានបង្ហាញអំពីប្រសិទ្ធភាពរបស់ Principle(ច្បាប់សកល) នៃ **ភក្តីភាព** ៖

ពីរនាក់បងប្អូន ដែលបម្រើនៅក្នុងកងទាហានជាមួយគ្នា កំពុងប្រយុទ្ធក្នុងសង្គ្រាមនៅប្រទេសបារាំង ហើយម្នាក់ត្រូវគ្រាប់

កាំភ្លើងរបស់ទាហានអាណ្លីម៉ង់។ ម្នាក់ទៀត ដែលបានគេចខ្លួនផុតពីសមរភូមិ សូមការអនុញ្ញាតពីមេបញ្ជាការដើម្បីត្រលប់ទៅសង្គ្រោះប្អូនប្រុសរបស់ខ្លួនវិញ។

“គាត់ប្រហែលជាស្លាប់បាត់ហើយ” លោកមេបញ្ជាការនិយាយ “ហើយវាមានប្រយោជន៍អីដែលឯងត្រូវផ្សងគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតទៅយកសាកសពរបស់គាត់?”

ប៉ុន្តែដោយសារយុវជននោះនៅតែអង្វរ លោកមេបញ្ជាការក៏អនុញ្ញាត។ គ្រាន់តែយុវជននោះត្រលប់មកដល់បន្ទាយភ្លាម ដោយមានប្អូនប្រុសរបស់ខ្លួននៅនឹងស្នា យុវជនជាប្អូនក៏ដាច់ខ្យល់ស្លាប់បាត់ទៅ។

“ឯងឃើញទេ!” មេបញ្ជាការនិយាយ “ឯងផ្សងជីវិតដោយគ្មានបានអីមកវិញទេ”

“ទេ” យុវជននោះនិយាយ “ខ្ញុំបានធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំគួរធ្វើ ហើយនេះគឺជារង្វាន់សម្រាប់ខ្ញុំ។ នៅពេលខ្ញុំលូនទៅដល់ប្អូនប្រុសរបស់ខ្ញុំ និងដាក់គាត់នៅក្នុងដៃ ប្អូនខ្ញុំនិយាយថា «បងប្រុស ខ្ញុំដឹងថាបងប្រាកដជាមកជួយខ្ញុំ! ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាបងប្រាកដជាមកជួយខ្ញុំ!»

នៅក្នុងជំពូកជាបន្តបន្ទាប់ទៀតនេះ អ្នកនឹងឃើញថា ទម្លាប់នីមួយៗនៃទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរ គឺត្រូវការពឹងអាស្រ័យលើ Principle(ច្បាប់សកល) មួយ ឬក៏ ច្រើន ព្រោះ Principle(ច្បាប់សកល) អាចធ្វើឲ្យមានកម្លាំងឡើង។

ជំហាន កូនក្មេង

- ① លើកក្រោយនៅពេលអ្នកឆ្លុះកញ្ចក់ ចូរនិយាយភាសាវិជ្ជមាននឹងខ្លួនឯង
- ② ថ្ងៃនេះចូរសម្តែងការពេញចិត្តនឹងទស្សនៈយល់ឃើញរបស់អ្នកដទៃ ដោយនិយាយ ពាក្យដូចជា “ហេ...ស្តាប់មើលទៅល្អតើ!” ។



③ ចូរគិតអំពីដែនកំណត់នៃ **Paradigm(ផ្នត់គំនិត)** របស់ខ្លួនឯង ដូចជាចូលចិត្តគិតថា “ខ្ញុំជាមនុស្សមិនសូវគេរាប់អាន”។ ឥលូវ នៅថ្ងៃនេះចូរធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដើម្បីប្រឆាំងនឹង Paradigm(ផ្នត់គំនិត) នេះ។

④ ចូរគិតអំពីមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ឬមិត្តភក្តិណាម្នាក់ដែលបង្ហាញនូវអត្តចរិតល្អ។ បន្ទាប់មកចូរគិតអំពីមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យគេមានអាកប្បកិរិយាបែបនេះ។

⑤ បើទំនេរគ្មានការងារធ្វើ តើអ្វីទៅដែលចូលមកគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់អ្នក។ ចូរចងចាំថា អ្វីក៏ដោយឲ្យតែសំខាន់បំផុតសម្រាប់អ្នកគឺក្លាយជា **Paradigm(ផ្នត់គំនិត)** របស់អ្នកហើយ ឬហៅម្យ៉ាងទៀតថា ជាស្នូលនៃជីវិតរបស់អ្នក។

អ្វីទៅដែលស្រូបយកពេលវេលានិងថាមពលរបស់ខ្ញុំ?



⑥ ច្បាប់ **Golden Rule** ៖ “ចូរធ្វើទៅកាន់អ្នកដទៃឲ្យដូចអ្វីដែលអ្នកចង់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើមកកាន់អ្នកវិញ”។ ចូរកុំឆេរឆាវ ស្តីបន្ទោស ដោយសារម្លប់នៅសល់តិច ឬនិយាយដើមនរណាម្នាក់ បើអ្នកចង់ឲ្យគេប្រព្រឹត្តល្អមកកាន់អ្នកវិញ។

⑦ ពេលណាមួយ ចូររកកន្លែងស្ងាត់មួយ ហើយគិតពិចារណាអំពីរបស់ដែលសំខាន់ជាងគេនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក។

⑧ ចូរយកចិត្តទុកដាក់នូវទំនុកត្លេងនៃចម្រៀងដែលអ្នកស្តាប់ញឹកញាប់ជាងគេ។ បន្ទាប់មកឆ្លឹងថ្លែងមើលថាតើវាស្របនឹង **Principle(ច្បាប់សកល)** ដែលអ្នកកំពុងតែប្រតិបត្តិដែរឬទេ។

⑨ នៅពេលកំពុងធ្វើការងារផ្ទះឬការងារនៅក្រុមហ៊ុន ចូរសាកល្បងប្រតិបត្តិតាម **Principle(ច្បាប់សកល)** មួយឈ្មោះថា **ការខំប្រឹងធ្វើការ** ដោយធ្វើការឲ្យលឿនពីអ្វីដែលគេដាក់ឲ្យអ្នកធ្វើ។



⑩ លើកក្រោយបើសិនជាអ្នកបិតនៅក្នុងកាលៈទេសៈតឹងតែងហើយមិនដឹងថាត្រូវធ្វើដូចម្តេច ចូរសួរខ្លួនឯងថា “តើ **Principle(ច្បាប់សកល)** មួយណាដែលខ្ញុំត្រូវអនុវត្តនៅក្នុងស្ថានភាពនេះ ឧទាហរណ៍ដូចជា **ស្មោះត្រង់ , សេចក្តីស្រឡាញ់ , សុចរិត , សេចក្តីព្យាយាម , អត់ធុត់** ?” ។ បន្ទាប់ត្រូវអនុវត្តតាម **Principle(ច្បាប់សកល)** នោះដោយគ្មានចិត្តរាវែកឲ្យសោះ។

ផ្នែកទី២

យកឈ្នះលើខ្លួនឯង

The Private Victory



គណនីសន្សំខ្លួនឯង (Personal Bank Account)

ចាប់ផ្តើមពីមនុស្សម្នាក់ដែលនៅក្នុងកញ្ចក់

ទម្លាប់ទី១ - ធ្វើជាមនុស្ស Proactive(ប្រអាក់ទីហ្វ)

ខ្ញុំគឺជាកម្លាំងចលករ

ទម្លាប់ទី២ - ចាប់ផ្តើមគិតមុនធ្វើ (Begin with the End in Mind)

ចាត់ចែងវាសនាដោយខ្លួនឯង ឬ ទុកឲ្យអ្នកដទៃចាត់ចែងឲ្យ?

ទម្លាប់ទី៣ - ដាក់រឿងសំខាន់នៅមុខ (Put First Things First)

ថាមពល-បាទ និង ថាមពល-ទេ

គណនីសន្សំខ្លួនឯង

The Personal Bank Account (PBA)

ចាប់ផ្តើមពីមនុស្សម្នាក់ដែលនៅក្នុងកញ្ចក់

STARING WITH THE MAN IN THE MIRROR

នៅក្នុងសង្ខេបជីវិត មុននឹងអាចឈ្នះអ្នកដទៃ អ្នកត្រូវយកឈ្នះខ្លួនឯងជាមុនសិន មានន័យថារាល់ការផ្លាស់ប្តូរទាំងអស់ត្រូវចាប់ផ្តើមពីខ្លួនអ្នកគឺមនុស្សម្នាក់ដែលនៅក្នុងកញ្ចក់។ ខ្លួនខ្ញុំផ្ទាល់ ខ្ញុំមិនដែលភ្លេចមេរៀនមួយនេះឡើយ៖

“ឥលូវតើឯងកើតអី? ឯងធ្វើឲ្យខ្ញុំខកចិត្តខ្លាំងណាស់ ជឹងអត់? Sean ដែលខ្ញុំស្គាល់កាលនៅវិទ្យាល័យទៅណាបាត់ហើយ?” លោកគ្រូកីឡាសម្លឹងមកខ្ញុំមិនដាក់ភ្នែក “តើឯងចង់នៅមានឈ្មោះលេងឬក៏អត់?”

ខ្ញុំស្តុតចិត្តណាស់ “បាទ ខ្ញុំចង់ខ្លាំងណាស់”

“អូ.. ឈប់និយាយកុហកទៀតទៅ។ ឯងលេងដូចជាចិត្តមិនចង់លេង។ បើឯងលេងមិនយកចិត្តទុកដាក់ទេ ឯងនឹងចាញ់កីឡាករថ្មីៗ ពួកគេនឹងត្រូវគេបញ្ចូលទៅក្នុងខ្សែបញ្ជា(បាល់ទាត់អាមេរិកាំង) ហើយឯងវិញនឹងត្រូវគេដកចេញ” ។

កាលណោះខ្ញុំនៅរៀនឆ្នាំទី២នៃសាកលវិទ្យាល័យ **Brigham Young University (BYU)** គឺនៅក្នុងរដ្ឋកាលមុនប្រកួតជ្រើសរើសជើងឯក។ បន្ទាប់ពីបញ្ចប់វិទ្យាល័យ មានសាកលវិទ្យាល័យជាច្រើនទទួលខ្ញុំឲ្យចូលរៀន ប៉ុន្តែខ្ញុំជ្រើសរើសយក **BYU** ដោយសារកន្លងមកសាកលវិទ្យាល័យនេះបានបង្វឹកកីឡាករខ្សែបញ្ជាប្រចាំសហរដ្ឋ អាមេរិច ដូចជា **Jim MaMahon** និង **Steve Young** ដែលអ្នកទាំងពីរនេះបានក្លាយជាកីឡាករឆ្នើម ព្រមទាំងដឹកនាំក្រុមឲ្យទទួលជ័យជំនះក្នុងការប្រកួតថ្នាក់ជាតិឈ្មោះថា **Super Bowl** ទៀតផង។ ទោះកាលណោះខ្ញុំលេងក្នុងខ្សែទីបីក៏ដោយ តែខ្ញុំប្រាថ្នាចង់ក្លាយជាកីឡាករឆ្នើមតំណាងឲ្យជនជាតិអាមេរិកាំង។

នៅពេលគ្រូកីឡាបន្ទោសខ្ញុំថា ខ្ញុំគឺជាអ្នកដែលធ្វើឲ្យខូចបាល់ វាធ្វើឲ្យខ្ញុំអន់ចិត្ត

ខ្លាំងណាស់ ដូចត្រូវគេទះមួយកំផ្លៀងអញ្ចឹង។ តែរឿងដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំកាន់តែពិបាកចិត្តនោះគឺថា គាត់និយាយត្រូវមែន។ ទោះបីជាខ្ញុំចំណាយពេលច្រើនធ្វើការហ្វឹកហាត់ តែខ្ញុំធ្វើទាំងគ្មានការតាំងចិត្ត។ អស់រយៈពេលជាងប្រាំមួយសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីនោះ សង្គ្រាមមួយបានផ្ទុះនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំ គឺខ្ញុំត្រូវប្រឈមមុខនឹងសេចក្តីភ័យខ្លាចនិងការសង្ស័យមិនទុកចិត្តខ្លួនឯង។ តើខ្ញុំមានលក្ខណៈសម្បត្តិគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីក្លាយជាកីឡាករក្នុងខ្សែបញ្ជាដ៏ឆ្នើមម្នាក់បានដែរឬទេ? តើខ្ញុំអាចធន់បានទេ? តើខាងខ្ញុំប៉ុនឃ្លឹងធំល្មមដែរឬអត់? ពេលនោះទើបខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំកំពុងភ័យខ្លាច ខ្លាចនឹងការប្រកួត ខ្លាចនឹងការបង្ហាញមុខឲ្យគេឃើញ មិនហ៊ានសាកល្បងព្រោះខ្លាចចាញ់គេ។ ហើយសេចក្តីខ្លាចទាំងអស់នេះបានទាញខ្ញុំថយក្រោយ ធ្វើឲ្យខ្ញុំប្រឹងមិនអស់ពីសមត្ថភាព។

ក្រោយពីបានអានពាក្យសម្តីមួយឃ្លារបស់លោក **Arnold Bennett** ទើបខ្ញុំសម្រេចចិត្តរកវិធីដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានេះ។ គាត់សរសេរថា “**The real tragedy is the tragedy of the man who never in his life braces himself for his one supreme effort - he never stretches to his full capacity, never stands up to his full stature -** សោកនាដកម្មដ៏ពិតប្រាកដរបស់មនុស្សម្នាក់គឺសោកនាដកម្មដែលក្នុងមួយជីវិតរបស់គាត់។ មិនដែលត្រៀមខ្លួនម្តងណាសោះដើម្បីប្រឹងធ្វើអ្វីមួយឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពជាអតិបរមា គាត់មិនដែលបញ្ចេញឲ្យអស់ពីសក្តានុពល និងមិនដែលហ៊ានឈរឲ្យអស់ពីកម្ពស់”

ដោយមិនចូលចិត្តពាក្យសោកនាដកម្ម ខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្តត្រៀមខ្លួនដើម្បីបញ្ចេញការប្រឹងប្រែងជាអតិបរមា។ ដូច្នេះខ្ញុំតាំងចិត្តធ្វើឲ្យអស់ពីក្នុងខ្លួនតែម្តង។ ខ្ញុំសម្រេចចិត្តថា ឈប់ទាញខ្លួនឯងថយក្រោយទៀតហើយ គឺសុខចិត្តនឿលនៅលើខ្សែការពារ។ មិនខ្វល់ថាខ្លួនអាចមានវាសនាក្លាយជាកីឡាករខ្សែបញ្ជា(ខ្សែទីមួយ)បានឬក៏អត់ទេ តែខ្ញុំនឹងប្រយុទ្ធរហូតដល់ទឹកចុងក្រោយ។ គ្មាននរណាម្នាក់ឮខ្ញុំនិយាយថា “ខ្ញុំតាំងចិត្តហើយ ខ្ញុំតាំងចិត្តហើយ” ។ គ្មានសម្លេងទះដៃអបអរសាទរ ព្រោះវាគឺជាសង្គ្រាមក្នុងខ្លួនដែល

សោកនាដកម្មដ៏ពិតប្រាកដរបស់មនុស្សម្នាក់គឺសោកនាដកម្មដែលក្នុងមួយជីវិតរបស់គាត់។ មិនដែលត្រៀមខ្លួនម្តងណាសោះដើម្បីប្រឹងធ្វើអ្វីមួយឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពជាអតិបរមា គាត់មិនដែលបញ្ចេញឲ្យអស់ពីសក្តានុពល និងមិនដែលហ៊ានឈរឲ្យអស់ពីកម្ពស់

ARNOLD BENNETT

ខ្ញុំប្រយុទ្ធដើម្បីយកឈ្នះលើចិត្តខ្លួនឯងក្នុងរយៈពេលជាងប្រាំពីរសប្តាហ៍នោះ។ នៅពេលខ្ញុំបានតាំងចិត្តរួចជាស្រេចហើយ អ្វីៗក៏ស្រាប់តែផ្លាស់ប្តូរ។ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមចាប់យកឱកាសនិងមានការរីកចម្រើនបន្តិចម្តងៗ។ ខ្ញុំខំហ្វឹកហាត់ទាំងពេញចិត្តពេញថ្លើមហើយលោកគ្រូក៏ឡាក់ចាប់ផ្តើមចាប់អារម្មណ៍នឹងខ្ញុំដែរ។

រដូវកាលប្រកួតបានឈានមកដល់ ហើយការប្រកួតជម្រុះចប់មួយម្តងៗ។ កាលនោះខ្ញុំកំពុងអង្គុយនៅលើជើងម៉ាវែងមួយ នៅក្នុងអារម្មណ៍ភ័យអរៗ ប៉ុន្តែខ្ញុំខំប្រឹងហាត់បន្តទៀតនិងកាន់តែចម្រើនឡើង។

រដូវកាលនោះគឺជារដូវកាលប្រកួតកីឡាប្រចាំឆ្នាំធំធំ។ យើងប្រកួតថ្នាក់ជាតិឈ្មោះថា **Air Force** ដែលចាក់ផ្សាយលើប៉ុស្តិ៍អន្តរជាតិ **ESPN** ដោយមានអ្នកចូលរួមមើលរហូតដល់ ៦៥,០០០ នាក់។ មួយសប្តាហ៍មុនការប្រកួតចាប់ផ្តើម គ្រូបង្វឹកហៅខ្ញុំឲ្យចូលការិយាល័យរបស់គាត់ និងប្រាប់ខ្ញុំថាខ្ញុំត្រូវលេងក្នុងខ្សែបញ្ជា។ អ៊ី.. ខ្ញុំនិយាយមិនចេញ ហើយរយៈពេលមួយសប្តាហ៍នោះគឺវែងខ្លាំងណាស់សម្រាប់ខ្ញុំដើម្បីរង់ចាំ។

ទីបញ្ចប់ថ្ងៃប្រកួតបានចូលមកដល់។ ពេលចាប់ផ្តើមភ្លាម មាត់របស់ខ្ញុំឡើងស្ងួត ស្ងួតនិយាយក៏មិនកើត។ ប៉ុន្តែពីរបីនាទីក្រោយមក ខ្ញុំចាប់បន្ទូរអារម្មណ៍ឡើងវិញព្រមទាំងដឹកនាំក្រុមរបស់យើងឲ្យទទួលជ័យជំនះ។ ខ្ញុំថែមទាំងត្រូវបានគេឲ្យរោស្យនាមថា ជាកីឡាករប្រចាំ **ESPN** ទៀតផង។

ក្រោយមកមានមនុស្សជាច្រើនអបអរសាទរជ័យជំនះនិងការលេងរបស់ខ្ញុំ។ វាគឺជារឿងល្អ ប៉ុន្តែពួកគេមិនយល់នោះទេ។

ពួកគេមិនបានដឹងរឿងពិតនៅពីក្រោយជ័យជំនះមួយនោះឡើយ។ ពួកគេបានឃើញតែជ័យជំនះនៅលើទីលានទាត់បាល់នៅថ្ងៃនោះ តែតាមពិតខ្ញុំបានដឹងជាមុនថាជ័យជំនះនោះបានកើតឡើងជាច្រើនខែមុនការប្រកួតទៅទៀត គឺឃើញជ័យជំនះដោយប្រើភ្នែកចិត្តរបស់ខ្ញុំនៅពេលខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តតតាំងនឹងសេចក្តីខ្លាចដើម្បីបញ្ឈប់ការអូសទាញខ្លួនឯងឲ្យថយក្រោយនិងដើម្បីត្រៀមខ្លួនប្រឹងលេងឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពនិងជាអតិបរមា។ ការយកឈ្នះការប្រកួត **Air Force** នោះគឺជាយស្រួលជាងការយកឈ្នះខ្លួនឯងទៅទៀត។ ដូច្នេះការយកឈ្នះខ្លួនឯងគឺត្រូវធ្វើមុន ឯការយកឈ្នះ

អ្នកដទៃគឺជារឿងបន្ទាប់។ ដូចពាក្យមួយឃ្លាសរសេរថា “We have met the enemy and he is us - យើងបានជួបនឹងសត្រូវម្នាក់ គេនោះគឺខ្លួនយើងហ្នឹងឯង”

ពីក្នុងមកក្រៅ (Inside Out)

យើងចេះវាមុនយើងអាចដើរបាន។ យើងត្រូវរៀន បូក-ដក-គុណ-ចែក មុននឹងអាចចាប់ផ្តើមរៀនពិជគណិត។ យើងត្រូវកែខ្លួនឯងសិនមុននឹងអាចកែអ្នកដទៃបាន។ ប្រសិនបើអ្នកចង់មានការផ្លាស់ប្តូរណាមួយនៅក្នុងជីវិត កន្លែងដែលត្រូវចាប់ផ្តើមមុនគេគឺ ខ្លួនឯង មិនមែនឪពុកម្តាយ សង្សារ ឬគ្រូបង្រៀនអ្នកនោះទេ។ រាល់ការផ្លាស់ប្តូរទាំងឡាយគឺត្រូវចាប់ផ្តើមពីខ្លួនអ្នកជានិច្ច ដែលគេហៅថា ពីក្នុងមកក្រៅ (Inside out) គឺមិនមែន ពីក្រៅទៅក្នុង (Outside in) ឡើយ ។



ខ្ញុំនៅចាំអត្ថបទមួយរបស់ព្រះសង្ឃរាជនៃសាសនា Anglican ៖

ពេលខ្ញុំនៅក្មេងនិងមិនទាន់ដឹងអី

ក្តីសុបិនរបស់ខ្ញុំគ្មានព្រំដែនឡើយ គឺខ្ញុំស្រមៃ

ចង់ផ្លាស់ប្តូរពិភពលោក

ពេលខ្ញុំធំដឹងក្តីនិងចេះគិតគូរវែងឆ្ងាយ ទើបខ្ញុំដឹងថា

ពិភពលោកមិនផ្លាស់ប្តូរឡើយ

ហើយខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្តតម្រឹមក្តីស្រមៃរបស់ខ្លួនឲ្យខ្ជិបខ្ជួច

គឺចង់ផ្លាស់ប្តូរប្រទេសរបស់ខ្ញុំតែប៉ុណ្ណោះ

តែវាក៏ដូចគ្នាដែរ គឺគ្មានអ្វីផ្លាស់ប្តូរទាល់តែសោះ

ពេលខ្ញុំចូលដល់វ័យចំណាស់ ហើយក៏ជា

បំណងប្រាថ្នាចុងក្រោយ ខ្ញុំសម្រេចចិត្តចង់ផ្លាស់ប្តូរ

តែគ្រួសារ គឺមនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្ញុំ ប៉ុន្តែ

ព្រះជាម្ចាស់អើយ ពួកគេក៏គ្មានអ្វីផ្លាស់ប្តូរដែរ

ហើយឥលូវនេះ ពេលកំពុងដេកនៅលើគ្រែមរណៈ ទើប
ខ្ញុំភ្ញាក់ខ្លួន ប្រហែលជាលើកដំបូងក្នុងជីវិត ថាប្រសិនបើ
ខ្ញុំផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯងមុនគេ ពេលនោះវានឹងក្លាយជាគំរូល្អ
ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមានឥទ្ធិពលលើគ្រួសាររបស់ខ្ញុំ
ហើយចេញពីការលើកទឹកចិត្ត
និងការគាំទ្ររបស់ពួកគេ ខ្ញុំប្រហែលជាឆ្ងាយចំណែកធ្វើឲ្យ
ប្រទេសខ្ញុំប្រសើរឡើង ហើយនរណាទៅដឹងទៅថា ខ្ញុំប្រហែលជា
ធ្វើឲ្យពិភពលោកផ្លាស់ប្តូរបាន ។

នេះគឺជាចំណុចខ្លឹមរបស់សៀវភៅមួយនេះ។ ការផ្លាស់ប្តូរតែងចាប់ផ្តើមពី **ក្នុងមកក្រៅ (Inside out)** គឺចាប់ផ្តើមពីមនុស្សម្នាក់ដែលនៅខាងក្នុងកញ្ចក់។ ជំពូកនេះនិងជំពូកចំនួនបីដែលនៅបន្តបន្ទាប់ទៀត បង្រៀនអ្នកឲ្យធ្វើការលើខ្លួនឯងនិងធ្វើការលើអត្តចរិតផ្ទាល់ខ្លួន ឬអាចហៅវាថា **ការយកឈ្នះខ្លួនឯង (Private Victory)**។ ចំណែកឯបួនជំពូកដែលនៅបន្តបន្ទាប់ទៀតមានបង្រៀនអ្នកឲ្យធ្វើការលើទំនាក់ទំនងសង្គម ឬអាចហៅវាថា **ការយកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃ (Public Victory)**។

មុននឹងមុជចូលជ្រៅទៅក្នុងទម្លាប់ទី១ ចូរពិនិត្យមើលបន្តិចសិនដើម្បីឲ្យដឹងថា តើអ្នកអាចចាប់ផ្តើមកសាងទំនុកចិត្ត និង យកឈ្នះខ្លួនឯងឲ្យបានលឿនដោយវិធីណា។

Personal Bank Account (គណនីសន្សំខ្លួនឯង)

តើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងដូចគណនីសន្សំប្រាក់នៅក្នុងធនាគារដែរទេ?

ឥលូវចូរហៅគណនីសន្សំនេះ **Personal Bank Account (PBA)** ឬអាចបកប្រែជាភាសាខ្មែរថា **គណនីសន្សំខ្លួនឯង**។ គឺដូចនឹងការដាក់លុយសន្សំនៅក្នុងធនាគារដែរ អ្នកអាចដាក់សន្សំតែក៏អាចដកចេញពីគណនី **PBA** ប៉ុន្តែអ្វី



ដែលអ្នកអាចដាក់ទៅក្នុងគណនី **PBA** នេះគឺមិនមែនជាលុយឡើយ។ របស់ដែលអាចដាក់ចូលទៅក្នុងគណនីនេះបានគឺ **ការគិត , ការនិយាយ និង ទង្វើ** របស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ នៅពេលខ្ញុំតាំងចិត្តធ្វើតាមពាក្យសន្យាមួយ ខ្ញុំទទួលបាននូវអារម្មណ៍ថា អាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន។ ហើយអារម្មណ៍នេះគឺជា **ការដាក់សន្សំមួយ** ទៅក្នុងគណនី **PBA** របស់ខ្ញុំ។ ផ្ទុយមកវិញ បើខ្ញុំក្បត់ពាក្យសន្យារបស់ខ្លួនឯង ខ្ញុំទទួលបាននូវអារម្មណ៍ខកចិត្ត ហើយអារម្មណ៍នេះគឺប្រែជា **ការដកចេញ** ពី **PBA** ទៅវិញ។

ដូច្នេះខ្ញុំសូមសួរអ្នកមួយសំណួរ។ តើ **PBA** របស់អ្នកបិតក្នុងកម្រិតណា? តើអ្នកជឿជាក់និងមានទំនុចចិត្តលើខ្លួនឯងបានកម្រិតណា? តើគណនីនេះពេញ ឬក៏ ទទេស្អាត? ខាងក្រោមគឺជាសញ្ញាមួយចំនួនដែលអាចជួយអ្នកដើម្បីវាស់វែងនូវកម្រិតគណនី **PBA** របស់អ្នកបាន ៖

រោគសញ្ញាមិនល្អមួយចំនួនដែលអាចបង្កជំងឺដល់ PBA

- ងាយត្រូវបានអូសទាញពីមិត្តភក្តិ
- ញាំញីដោយអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត និង គិតថាខ្លួនអស់ជាងគេ
- បារម្ភហួសហេតុពេកអំពីទស្សនៈរបស់អ្នកដទៃមកលើខ្លួន
- ធ្វើពឹងទ្រូងព្រោះតែចង់លាក់បាំងអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចរបស់ខ្លួនឯង
- បំផ្លាញខ្លួនដោយសេពគ្រឿងញៀន រឿងអាសអាភាស បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ និង ក្រុមភ្លេងពាល
- ងាយនឹងមានអារម្មណ៍ច្រណែននៅពេលនរណាម្នាក់នៅជិតខ្លួនទទួលបានជោគជ័យ

សញ្ញាមួយចំនួនដែលបង្ហាញថា PBA មានសុខភាពល្អ

- ម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង និង មិនងាយរងសម្ពាធពីមិត្តភក្តិ
- មិនខ្វល់ខ្វាយចង់ឲ្យខ្លួនឯងល្បីល្បាញហួសហេតុពេក
- មើលទៅជីវិតក្នុងទស្សនៈវិជ្ជមាន
- ជឿជាក់លើខ្លួនឯង
- ត្រូវបានអូសទាញដោយគោលដៅជីវិត
- រីករាយនឹងជោគជ័យរបស់អ្នកដទៃ

ប្រសិនបើគណនី **PBA** របស់អ្នកនេះបិទក្នុងកម្រិតទាបនៅឡើយ សូមកុំអាល អស់សង្ឃឹមអី។ ដោយគ្រាន់តែចាប់ផ្តើមដាក់សន្សំពីថ្ងៃនេះទៅ ម្តង \$១ , \$៥ , \$១០ ឬក៏ \$២៥។ ទីបំផុតអ្នកប្រាកដជាទទួលបានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងវិញមិនខាន។ ការដាក់ សន្សំតិចៗ តែឲ្យបានជាប់និងឲ្យបានយូរ គឺជាមធ្យោបាយមួយដើម្បីព្យាបាលគណនី នេះឲ្យមានសុខភាពល្អឡើងវិញ។ ក្រោមការជួយជ្រោមជ្រែងរបស់យុវវ័យជាច្រើន ខ្ញុំ បានរៀបចំបញ្ជីមួយដែលមានបង្ហាញនូវរបស់សម្រាប់ដាក់សន្សំចំនួនប្រាំមួយប្រភេទ ដែលអាចជួយអ្នកកសាង **PBA** ឡើងវិញ។ ពិតហើយ ប្រភេទ(ដាក់សន្សំ)នីមួយៗតែង តែមានលក្ខណៈផ្ទុយរៀងៗខ្លួន ៖

របស់សម្រាប់ដាក់សន្សំក្នុង PBA	របស់ដែលដកចេញពី PBA
រក្សាពាក្យសន្យារបស់ខ្លួន	ក្បត់ពាក្យសន្យារបស់ខ្លួនឯង
ធ្វើល្អទោះតិចតួចក៏ដោយ	ចង់បានដើម្បីតែខ្លួនឯង
ទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯង	បង្ខំខ្លួនឯង
ស្មោះត្រង់	មិនស្មោះត្រង់
សាកកម្លាំងឡើងវិញ	ធ្វើឲ្យខ្លួនឯងអស់កម្លាំងល្អិតល្អៃ
ប្រើទេពកោសល្យរបស់ខ្លួន	មិនប្រើទេពកោសល្យរបស់ខ្លួន

១. រក្សាពាក្យសន្យារបស់ខ្លួន

តើអ្នកធ្លាប់មានមិត្តភក្តិឬមិត្តរួមបន្ទប់ជួលដែលកម្រនិយាយម៉ាត់ណាម៉ាត់ហ្នឹង ដែរទេ? ពួកគេសន្យាថានឹងទូរស័ព្ទមករកអ្នក តែពួកគេអត់ធ្វើ។ ពួកគេសន្យាថានឹង មកយកអ្នកទៅលេងកីឡាហើយពួកគេភ្លេច។ មួយរយៈក្រោយមក អ្នកក៏លែងទុកចិត្ត ពួកគេ។ ពាក្យសន្យារបស់ពួកគេប្រែជាគ្មានន័យ។ ដូចគ្នា អារម្មណ៍នេះនឹងកើតមកលើ អ្នកបើសិនជាអ្នកចូលចិត្តសន្យានឹងខ្លួនឯងតែក្បត់ពាក្យសន្យានោះម្តងហើយម្តងទៀត

ឧទាហរណ៍ “ខ្ញុំនឹងក្រោកនៅម៉ោងប្រាំមួយនៅព្រឹកស្អែក” ឬក៏ “នៅពេលដល់ផ្ទះ ខ្ញុំនឹងធ្វើកិច្ចការសាលាភ្លាម”។ មួយរយៈក្រោយមក អ្នកក៏នឹងលែងជឿទុកចិត្តខ្លួនឯងមិនខាន។

គួរចាត់ទុកពាក្យសន្យានឹងខ្លួនឯងថាមានសារៈសំខាន់ដូចនឹងពាក្យដែលយើងសន្យាជាមួយមនុស្សណាដែលយើងគោរពបំផុតនៅក្នុងជីវិត។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍ថាមិនអាចគ្រប់គ្រងជីវិតបាន ចូរផ្ដោតទៅលើរបស់មួយដែលអ្នកអាចគ្រប់គ្រងបានគឺ **ខ្លួនឯង** ។ ចូរបង្កើតការសន្យាហើយត្រូវរក្សាវាឲ្យជាប់។ ចូរចាប់ផ្ដើមពីការតាំងចិត្តតូចៗដែលមានតម្លៃត្រឹមតែ១០\$ គឺទំហំដែលអ្នកដឹងខ្លួនឯងច្បាស់ថាអាចធ្វើឲ្យសម្រេចបានដូចជាតាំងចិត្តបរិភោគអាហារសុខភាពឲ្យបាននៅថ្ងៃនេះជាដើម។ បន្ទាប់ពីកសាងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងបានមួយកម្រិតហើយ អ្នកអាចចាប់ផ្ដើមដាក់សន្សំនូវពាក្យសន្យាធំៗដែលមានតម្លៃ១០០\$ ដូចជាសម្រេចចិត្តដើរចេញពីសង្កាត់ដែលមិនល្អឬក៏ទប់មិនខឹងសប្បារនឹងអ្នកដែលយករបស់អ្នកប្រើដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។

២. ធ្វើល្អទោះតិចតួចក៏ដោយ

ខ្ញុំនៅចាំប្រយោគមួយរបស់គ្រូពេទ្យផ្នែកវិកលចរិតម្នាក់។ គាត់បានសរសេរថាប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍គ្មានកម្លាំងចិត្ត វិធីព្យាបាលមួយដែលល្អបំផុតគឺត្រូវធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់អ្នកដទៃ។ តើហេតុអ្វីទៅ? ព្រោះទង្វើបែបនេះធ្វើឲ្យអ្នកផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅខាងក្រៅ ភ្លេចអស់នូវអារម្មណ៍ខាងក្នុងខ្លួន។ ពេលយើងកំពុងធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់អ្នកដទៃ វាមិនងាយធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ធ្លាក់ទឹកចិត្ត។ ផ្ទុយមកវាបែរជាធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងជាមនុស្សអស្ចារ្យទៅវិញទេ។

ខ្ញុំនៅចាំថ្ងៃមួយនោះ ពេលខ្ញុំកំពុងអង្គុយនៅឯអាកាសយានដ្ឋានរងចាំការចេញដំណើរ។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយមែនទែនព្រោះខ្ញុំមានសំបុត្រយន្តហោះបិតក្នុងក្លាស់ទី១ (First Class)។ ក្លាស់ទីមួយមានកៅអីអង្គុយធំទូលាយ អាហារក៏ឆ្ងាញ់ហើយអ្នកបម្រើក៏ជាមនុស្សស្អាតរាក់ទាក់ដែរ។ តាមពិតខ្ញុំតែងទិញសំបុត្រយន្តហោះក្លាស់ទីមួយជានិច្ច គឺកៅអី 1A។ មុនពេលចេញដំណើរ ខ្ញុំឃើញស្រ្តីក្មេងម្នាក់យូរអីវ៉ាន់ជាច្រើនព្រមទាំងមានពរកូនម្នាក់ដែលកំពុងយំទៀតផង។ ចែងនូវខ្ញុំទើបតែអាន

ចប់សៀវភៅមួយក្បាលដែលនិយាយអំពីការប្រព្រឹត្តក្នុងសេចក្តីល្អមិនថាវាជាការអ្វី ឡើយ ពេលនោះខ្ញុំស្រាប់តែឮសម្បជញ្ញៈរបស់ខ្ញុំបញ្ជាខ្ញុំថា “ឯងពិតជាអត់ចិត្តមែន។ ម៉េចក៏មិនឲ្យសំបុត្ររបស់ឯងទៅនាងទៅ!”។ ខ្ញុំប្រឆាំងនឹងសន្ទុះចិត្តនេះមួយសន្ទុះ តែទីបញ្ចប់ក៏ចុះចាញ់។

“អត់ទោសអ្នកស្រី មើលទៅអ្នកស្រីប្រហែលជាត្រូវការសំបុត្រក្លាស់ទី១នេះ ច្រើនជាងខ្ញុំ។ ខ្ញុំដឹងថាការធ្វើដំណើរជាមួយកូនភាពិបាកប៉ុណ្ណា។ ម៉េចក៏មិនដូរសំបុត្រ ជាមួយខ្ញុំទៅ?”

“លោកនិយាយមែនឬ?”

“បាទ! សម្រាប់ខ្ញុំគឺមិនអីទេ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែធ្វើដំណើរដើម្បីបំពេញការងារតែ ប៉ុណ្ណោះ”

“អញ្ចឹងខ្ញុំអរគុណច្រើនណាស់។ លោកចិត្តល្អមែន” នាងនិយាយ ហើយយើង

ក៏ដូរសំបុត្រគ្នា។



នៅពេលយន្តហោះកំពុងធ្វើដំណើរ ខ្ញុំសប្បាយចិត្ត ណាស់ដែលបានឃើញនាងអង្គុយនៅកៅអី 1A។ តាមពិតកៅអីទី 24B ឬកៅអីមួយណាក៏ដោយដែល ខ្ញុំបានអង្គុយ ដូចជាគ្មានខុសគ្នាប៉ុន្មានផង។ ក្រោយ មកដោយខ្ញុំកើតនូវសេចក្តីចង់ដឹងខ្លាំងរហូតដល់ទ្រាំ មិនបាន គឺចង់ដឹងថានាងមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច ដែរ។ ដូច្នេះហើយទើបខ្ញុំងើបចេញពីកៅអី ដើរតម្រង់

ទៅបន្ទប់ក្លាស់ទី១ ហើយលូចមើលតាមចន្លោះរាំងននដែលគេដាក់បាំងក្លាស់ទី១ នោះ។ ខ្ញុំឃើញទាំងពីរនាក់ម្តាយកូនកំពុងគេងលក់យ៉ាងស្រួលនៅលើកៅអី 1A ដែល ធំទូលាយនិងប្រកបដោយសុភាព ធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចទទួលបានលុយមួយ លានដុល្លារអញ្ចឹង។ ដូច្នេះខ្ញុំនឹងធ្វើទង្វើបែបនេះជាបន្តទៀត។

រឿងល្អមួយខាងក្រោមនេះត្រូវបានចែករំលែកដោយយុវតីម្នាក់ឈ្មោះ **Tawni** ហើយវាក៏ជាឧទាហរណ៍ផ្សេងមួយទៀតដែលបង្ហាញថាការជួយអ្នកដទៃនាំមកនូវ អារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ៖

ក្មេងស្រីម្នាក់ នៅក្បែរផ្ទះរបស់ខ្ញុំ រស់នៅជាមួយម៉ាក់ប៉ារបស់
នាង ហើយពួកគេមិនសូវសម្បូរលុយចាយច្រើនទេ។ បីឆ្នាំកន្លងមក
នេះ ពេលខ្ញុំរីករាយជាងសម្លៀកបំពាក់ ខ្ញុំនិងម៉ាក់ក៏យកវាទាំងអស់
នោះទៅជូននាង។ ពេលហុចឲ្យនាង ខ្ញុំតែងនិយាយថា “ខ្ញុំគិតថាឯង
ប្រហែលជាចូលចិត្តសម្លៀកបំពាក់នេះ” ឬនិយាយថា “ខ្ញុំចង់ឃើញ
ឯងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់នេះណាស់”

នៅពេលនាងស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ដែលខ្ញុំឲ្យ ខ្ញុំសប្បាយចិត្ត
ណាស់។ នាងតែងនិយាយថា “អរគុណច្រើនណាស់ដែលឲ្យអារថ្មី
នេះមកខ្ញុំ” ហើយខ្ញុំឆ្លើយតបវិញថា “ពណ៌ហ្នឹងសមនឹងឯងខ្លាំង
ណាស់!” ខ្ញុំព្យាយាមយល់អំពីនាងដើម្បីកុំឲ្យនាងមានអារម្មណ៍មិនល្អ
ឬកុំឲ្យនាងយល់ថាខ្ញុំចាត់ទុកនាងជាអ្នកក្រម្នាក់។ ទង្វើបែបនេះធ្វើឲ្យ
ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អខ្លាំងណាស់ ព្រោះយល់ថាខ្ញុំកំពុងតែជួយឲ្យ
ជីវភាពរបស់នាងល្អប្រសើរ។

ចូរដើរចេញទៅក្រៅហើយនិយាយ “សូស្តី” ទៅកាន់មនុស្សដែលឯកោ។ ចូរ
សរសេរសំបុត្រមួយច្បាប់ដើម្បីសម្តែងសេចក្តីដឹងគុណជូនមនុស្សណាដែលធ្វើឲ្យជីវិត
អ្នកផ្លាស់ប្តូរ ដូចជា មិត្តភក្តិ គ្រូបង្រៀន ឬ គ្រូកីឡា ជាដើម។ ថ្ងៃក្រោយ ពេលអ្នកទៅ
ដល់កន្លែងបង់ថ្លៃឡាន ចូរជួយបង់ថ្លៃឲ្យឡានដែលនៅពីក្រោយអ្នក។ អ្នកមិនត្រឹមតែ
ធ្វើទង្វើល្អដល់អ្នកដទៃតែប៉ុណ្ណោះទេ ចូរអ្នកធ្វើទង្វើល្អដល់ខ្លួនឯងផងដែរ។ ខ្ញុំ
ស្រឡាញ់ឃ្លាប៉ុន្មានបន្ទាត់ខាងក្រោមដែលដកស្រង់ពីសៀវភៅ **The Man Nobody
Knows** និពន្ធដោយ **Bruce Barton** ហើយដែលបង្ហាញអំពីចំណុចនេះបានយ៉ាងល្អ ៖

មានសមុទ្រពីរនៅ ប៉ាឡេស្ទីន(Palestine) ។ សមុទ្រមួយមាន
បរិស្ថានល្អមានត្រីជាច្រើនរស់នៅ។ នៅតាមមាត់ច្រាំងមានដុះរុក្ខ
ជាតិពណ៌បៃតងស្រស់ ហើយបោះមែកសាខាមកលើផ្ទៃទឹក ព្រមទាំង
បញ្ជូនឬសរបស់ពួកវាទៅស្រូបយកទឹកពីសមុទ្រនេះថែមទាំងផង។

ទន្លេ **Jordan** គឺជាអ្នកដែលធ្វើឲ្យទឹកនៃសមុទ្រនេះមានពន្លឺភ្លឺ ដូចគ្រាប់ពេជ្រដោយនាំទឹកពីតំបន់ជួរភ្នំមកចាក់ចូលក្នុងសមុទ្រមួយ នេះ។ វាសើចសប្បាយក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យ ហើយមនុស្សសាងសង ជម្រកនៅក្បែរមាត់ឆ្នេរ ចំណែកឯបក្សាបក្សីវិញក៏នាំគ្នាធ្វើសំបុកនៅ លើដងប្រឹក្សាទាំងអស់នោះ។ និយាយរួម សព្វសត្វគ្រប់ប្រភេទ សប្បាយរីករាយដោយបានរស់នៅក្បែរសមុទ្រនេះ។

ហើយទន្លេ **Jordan** នេះក៏ហូរទៅកាន់ភាគខាងត្បូងផងដែរ ដោយនាំទឹកទៅកាន់សមុទ្រមួយទៀត។ ប៉ុន្តែសមុទ្រមួយនេះគ្មានត្រី គ្មានទស្សនីយភាពបក់រិចៗរបស់ស្លឹករុក្ខជាតិ គ្មានសម្លេងច្រៀងឆ្លង ឆ្លើយរបស់បក្សាបក្សី គ្មានសម្លេងសើចសប្បាយរបស់ក្មេងៗ។ អ្នក ដំណើរសុខចិត្តជ្រើសយកផ្លូវផ្សេងក៏មិនចង់ជិះទូកកាត់តាមសមុទ្រ នេះដែរ លើកលែងតែក្នុងករណីចាំបាច់។ ខ្យល់បក់ខ្លាំងៗពីលើផ្ទៃនៃ ទឹកសមុទ្រមួយនេះ ហើយទាំងមនុស្ស សត្វចតុប្បាទ និងសូម្បីពពួក ល្អនមិនអាចប្រើប្រាស់ទឹករបស់វាបានឡើយ។

តើអ្វីទៅដែលធ្វើឲ្យសមុទ្រទាំងពីរ ដែលនៅក្បែរគ្នាសោះតែ ខុសប្លែកគ្នាខ្លាំងដល់ម៉ឺង? វាមិនមែនបណ្តាលមកពីទន្លេ **Jordan** ទេ ព្រោះទន្លេនេះនាំទឹកល្អដូចគ្នាទៅចាក់ចូលក្នុងសមុទ្រទាំងពីរ។ ហើយវាក៏មិនបណ្តាលមកពីដីនិងតំបន់ដែលនៅជុំវិញវាដែរ។

នេះគឺជាអ្វីដែលធ្វើឲ្យសមុទ្រទាំងពីរមានលក្ខណៈខុសគ្នា។ សមុទ្រទីមួយ ដែលមានឈ្មោះថាសមុទ្រ **Galilee** ទទួលហើយតែមិន រក្សាទុកទឹកពីទន្លេ **Jordan** ឡើយ។ មួយដំណាត់ដែលហូរចូល ក៏ហូរ ចេញទៅវិញ។ នេះមានន័យថា វាទទួលបានប៉ុណ្ណាក៏បញ្ចេញទៅវិញ ប៉ុណ្ណឹង។

ចំណែកឯសមុទ្រមួយទៀតគឺគិតតែពីប្រយោជន៍ខ្លាំងពេក ដោយសន្សំទុកនូវអ្វីដែលវាទទួលបានដោយប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត។ វា មិនងាយនឹងត្រូវបានគេចែចង់ឲ្យធ្លាក់ទៅក្នុងអារម្មណ៍អាណិតអាសូរ

ឡើយ។ គ្រប់ដំណាក់ទឹកដែលវាទទួលបាន វាក្យាទុកមិនឲ្យបាត់បង់ ទាល់តែសោះ។

សមុទ្រ Galilee ចែករំលែកនូវអ្វីដែលវាទទួលបាន ទើបធ្វើឲ្យ វាមានជីវិតរស់រវើក។ ចំណែកសមុទ្រមួយនេះវិញមិនបញ្ចេញសូម្បី តែបន្តិច ទើបគេឲ្យឈ្មោះវាថា **សមុទ្រស្លាប់ (Dead Sea)**។

មានមនុស្សពីរប្រភេទនៅក្នុងសង្គមរបស់យើង ដូចជា ប៉ាឡេស្ទីន(Palestine) មានសមុទ្រពីរប្រភេទដូច្នោះដែរ។

៣. ទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯង

ទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯងមានន័យច្រើនយ៉ាង។ វាអាចមានន័យថា ចូរកុំបង្ខំខ្លួន ឯងឲ្យក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះឲ្យខានតែបាននៅត្រឹមព្រឹកស្អែក។ បើសិនអ្នក ជាផ្កាដែលរីកឃើញជាងគេ ចូរអត់ធ្មត់និងផ្តល់ពេលវេលាឲ្យខ្លួនឯងដើម្បីលូតលាស់។

វាក៏មានន័យថា ចូររៀនសើចចំពោះទង្វើឆ្គួតលីលាដែលអ្នកបានធ្វើ។ ខ្ញុំមាន មិត្តម្នាក់ឈ្មោះ Chuck ដែលជាមនុស្សពិសេសម្នាក់។ គាត់ចូលចិត្តសើចឲ្យខ្លួនឯងនិង មិនដែលធ្វើជីវិតឲ្យតឹងរ៉ឹងពេកទេ។ ខ្ញុំតែងតែសរសើរចំពោះអាកប្បកិរិយាបែប សប្បាយរីករាយគ្រប់ពេលនេះព្រោះវាធ្វើឲ្យគាត់មានមិត្តភក្តិជាច្រើន។

ទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯងក៏មានន័យថា ចូរអត់អោនឲ្យខ្លួនឯងក្នុងពេលមាន អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់។ តើនរណាមិនធ្លាប់ធ្វើខុស? យើងគួររៀនពីកំហុសរបស់ខ្លួន ឯង ប៉ុន្តែយើងមិនគួរសំពងក្បាលខ្លួនឯងម្តងហើយម្តងព្រោះតែកំហុសណាមួយនោះ ឡើយ។ អតីតកាលគឺជាអ្វីដែលបានកន្លងផុតទៅហើយ។ ដូច្នេះចូរទម្លាក់វាចោលនិង បន្តដំណើរទៅមុខទៀត។ ចូរបោះចោលនូវកូនតុក្កតាដែលនាំសំណាងអាក្រក់នេះទៅ ក្នុងធុងសំរាមទៅ។

“វិធីមួយដែលនាំមកនូវសេចក្តីសប្បាយរីករាយ” លោក **Rita Mae Brown** និយាយ **“គឺត្រូវធ្វើជាមិនចាំអ្វីសោះ”** ។

កប៉ាល់ដែលនៅលើផ្ទៃសមុទ្រជាច្រើនឆ្នាំនឹងមានខ្មៅសមុទ្ររាប់ពាន់មកតោង បាតរបស់វា ដែលបណ្តាលឲ្យវាធ្ងន់ចុះទៅក្រោមនិងបង្កជាហានិភ័យ។ កប៉ាល់បែប

នេះចាំបាច់ត្រូវធ្វើអ្វីម្យ៉ាងដើម្បីយកខ្មៅសមុទ្រទាំងនោះចេញឲ្យអស់ ហើយវិធីដែល
ចំណាយតិចនិងងាយបំផុតនោះគឺត្រូវបើកកប៉ាល់នេះទៅក្នុងទន្លេទឹកសាបឲ្យបានមួយ
រយៈ។ មិនយូរទេខ្មៅសមុទ្រទាំងនោះនឹងត្រូវស្លាប់ហើយធ្លាក់ចុះដោយខ្លួន ឯង។
ពេលនោះកប៉ាល់អាចត្រលប់ទៅសមុទ្រវិញបាន ហើយមិនមានអ្វីមកបង្កជាគ្រោះថ្នាក់
ដល់សុវត្ថិភាពវាទៅទៀតឡើយ។



ចុះអ្នកវិញ តើអ្នកកំពុងត្រូវបានរំពឹងទៅដោយ
ខ្មៅសមុទ្រ ដូចជាកំហុស វិប្បដិសារី និង សេចក្តីឈឺ
ចាប់ ពីអតីតកាលមែនទេ? ប្រហែលជាដល់ពេល
ដែលអ្នកត្រូវមុជចូលទៅក្នុងទឹកសាបឲ្យបានមួយរយៈ
សិនហើយមើលទៅ។ ចូរឲ្យបញ្ហាទាំងនោះរសាត់ទៅ
អស់ទៅចុះ ហើយផ្តល់ឱកាសឲ្យខ្លួនឯងម្តងទៀត។
នេះប្រហែលជារបស់ដែលត្រូវដាក់សន្សំទៅក្នុង
គណនី PBA ដ៏ល្អមួយដែលអ្នកអាចចាប់ផ្តើមធ្វើចាប់ពី

ឥលូវនេះទៅ។ ដូចលោកស្រី Whitney Houston បានច្រៀងថា “Learn to love
yourself is the greatest love of all - រៀនស្រលាញ់ខ្លួនឯងគឺជាការស្រលាញ់ដែលមាន
តម្លៃបំផុតលើសគេ” ។

៤. ស្មោះត្រង់

កាលពីថ្ងៃមុនខ្ញុំមើលរចនានុក្រមដើម្បីរកពាក្យដែលមានន័យដូចនឹងពាក្យ
ស្មោះត្រង់ ហើយនេះគឺពាក្យមួយចំនួនដែលខ្ញុំរកឃើញ ៖ សុចរិតភាព , មិនពុករលួយ
, សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ , ជាគោលសីលធម៌ , ការស្រលាញ់សេចក្តីពិត , ភាពមិនប្រែប្រួល , ចិត្ត
ត្រង់ , ពិតមែន , ពិតប្រាកដ , ត្រូវតាមសីលធម៌ , ត្រង់ , ទៀងត្រង់ ។ សុទ្ធតែពាក្យល្អ
ដែលយើងអាចអនុវត្តតាម មែនទេ?

ស្មោះត្រង់ មានច្រើនប្រភេទ។ ទីមួយ គឺស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង។ ពេលមនុស្ស
មើលមកអ្នក តើពួកគេយល់ថានេះជាចរិតពិតរបស់អ្នក ឬ ក៏គ្រាន់តែជាការសម្តែង? ខ្ញុំ
គិតប្រសិនបើខ្ញុំចេះតែក្លែងបន្លំធ្វើអ្វីដែលមិនមែនជាលក្ខណៈធម្មជាតិរបស់ខ្លួន ខ្ញុំ

មានអារម្មណ៍មិនស្រួលក្នុងចិត្តសោះហើយទង្វើបែបនេះគឺជាការ ដកការចេញ ពី គណនី PBA ទៅវិញទេ។ ខ្ញុំពេញចិត្តឃ្លានៃចម្រៀងមួយរបស់អ្នកស្រី Judy Garland ៖ “Always be a first-rate version of yourself, instead of a second-rate version of somebody else - ធ្វើល្អឲ្យត្រូវចិត្តខ្លួនឯងដើម្បីខ្លួនឯង ប្រសើរជាងធ្វើក្បត់ចិត្តខ្លួនឯង ដើម្បីផ្ដាប់ចិត្តអ្នកដទៃ” ។

ទីពីរគឺស្មោះត្រង់នឹងទង្វើរបស់ខ្លួនឯង។ តើអ្នកស្មោះត្រង់នៅពេលនៅសាលា រៀន ស្មោះត្រង់នឹងឪពុកម្តាយ ឬស្មោះត្រង់នឹងនាយកក្រុមហ៊ុនរបស់អ្នកដែរទេ? ប្រហែលជាអ្នកខ្លះភាពស្មោះត្រង់កាលពីអតីតកាល ព្រោះខ្ញុំគិតថាយើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានទោះបីតិចឬច្រើន ដូច្នេះចូរព្យាយាមធ្វើជាមនុស្សស្មោះត្រង់ម្នាក់ ព្រមទាំង រៀនកត់ចំណាំថា តើពេលធ្វើទង្វើដែលស្មោះត្រង់ម្តងៗ វាធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណា។ ចូរចាំថា អ្នកមិន អាចមានអារម្មណ៍ល្អទៅរួចទេបើអ្នកធ្វើអ្វីមួយខុស។ រឿងរបស់ Jeff គឺជាឧទាហរណ៍ដ៏ល្អមួយ ៖



កាលខ្ញុំនៅរៀនឆ្នាំទី២ មានក្មេងបីនាក់រៀននៅថ្នាក់ធរណី មាត្រជាមួយខ្ញុំ ហើយពួកគេមានបញ្ហាខាងគណិតវិទ្យា។ ឯខ្ញុំវិញគឺ គ្មានបញ្ហាទេ។ នៅពេលប្រលងម្តងៗខ្ញុំជួយពួកគេឲ្យប្រលងជាប់ដោយ គ្រាន់តែបង់ថ្លៃឈ្នួល \$៣ ក្នុងមួយនាក់។ វិញ្ញាសារប្រលងគឺជា សំណួរជ្រើសរើស ដូច្នេះខ្ញុំសរសេរចម្លើយដាក់នៅលើក្រដាសមួយ សន្លឹកបន្ទាប់មកហុចឲ្យពួកគេ។

មុនដំបូងខ្ញុំគិតថាវាគឺជាមុខរបរមួយ ហើយជាមុខរបរល្អ ទៀតផង។ ខ្ញុំមិនបានគិតអំពីផលអាក្រក់ដែលជះឥទ្ធិពលលើពួកគេ ឡើយ។ មួយរយៈក្រោយមកទើបខ្ញុំដឹងខ្លួនថាខ្ញុំមិនគួរធ្វើទង្វើបែប នេះសោះ ពីព្រោះតាមពិតទៅខ្ញុំមិនបានជួយអ្វីដល់ពួកគេឡើយ ពួក គេមិនត្រឹមតែរៀនមិនចេះ ហើយកាន់តែពិបាកថែមទៀតនៅថ្នាក់បន្ត

បន្ទាប់ទៀត។ អំពើបោកប្រាស់បែបនេះគឺពិតជាមិននាំប្រយោជន៍អ្វី
ដល់ខ្ញុំសោះ។

ដើម្បីធ្វើអំពើស្មោះត្រង់វាត្រូវការសេចក្តីភ្លាហាន ជាពិសេសនៅពេលមនុស្ស
ដែលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកជោគជ័យតាមរបៀបលួចចម្លង កុហកឪពុកម្តាយ និង លួចរបស់
នៅកន្លែងធ្វើការ។ ប៉ុន្តែចូរចាំថា រាល់ទង្វើស្មោះត្រង់គឺជាការដាក់សន្សំនៅក្នុងគណនី
PBA របស់អ្នក ហើយវាក៏នឹងបង្កើនថាមពលឲ្យអ្នកទៀតផង។ ដូចគេនិយាយថា “My
strength is as the strength of ten because my heart is pure - កម្លាំងរបស់ខ្ញុំខ្លាំងស្មើនឹង
មនុស្សដប់នាក់ព្រោះតែដួងចិត្តរបស់ខ្ញុំល្អបរិសុទ្ធ” ។ ការស្មោះត្រង់គឺជាគោលការណ៍
ដែលល្អបំផុតជានិច្ចទោះបីតនៅក្នុងកាលៈទេសៈដែលចិត្តមនុស្សផ្លាស់ប្តូរក៏ដោយ។

៥. សាកកម្លាំងឡើងវិញ

អ្នកចាំបាច់ត្រូវរកពេលសម្រាប់ខ្លួនឯងដើម្បីបន្តអារម្មណ៍និងធ្វើអ្វីដែលគេ
ហៅថា **សាកកម្លាំងឡើងវិញ**។ បើមិនដូច្នោះទេ អ្នកនឹងអស់សេចក្តីរីករាយនឹងជីវិត
ជាក់ជាមិនខាន។

អ្នកប្រហែលជាធ្លាប់បានទស្សនាភាពយន្ត **The Secret Garden** ដែលសម្តែង
ចេញពីសៀវភៅដែលមានចំណងជើងដូចគ្នា។ វាគឺជារឿងរបស់កុមារីម្នាក់ឈ្មោះ
Mary ។ **Mary** ទៅរស់នៅជាមួយពូរបស់នាងម្នាក់ដែលជាអ្នកមានបន្ទាប់ពីឪពុកម្តាយ
ស្លាប់នៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់មួយ។ ពូរបស់នាងប្រែជាមនុស្សគ្រោកគ្រាតនិងមិនសូវមាត់ក
តាំងពីភរិយារបស់គាត់ស្លាប់នៅច្រើនឆ្នាំមុន។ ដើម្បីបំភ្លេចអតីតកាលរបស់ខ្លួន គាត់
ចំណាយពេលភាគច្រើនធ្វើដំណើរកំសាន្តក្រៅប្រទេស។ គាត់មានកូនប្រុសម្នាក់ដែល
កើតមកពីការ ឈឺជាប្រចាំ និងអង្គុយនៅលើរទេះជាប់រហូត។ ក្មេងប្រុសនោះរស់នៅ
ក្នុងបន្ទប់ងងឹតនៃវិមានដ៏ស្តើមស្តែ។

បន្ទាប់ពីរស់នៅក្នុងស្ថានភាពក្រៀមក្រំនេះមួយរយៈមក **Mary** បានរកឃើញ
ដោយចៃដន្យនូវសួនច្បារមួយដែលស្រស់ស្អាត ពេញទៅដោយដើមរុក្ខជាតិពណ៌
បៃតងនៅជិតវិមាននោះ ដែលត្រូវបានចាក់សោជិតអស់ពេលជាច្រើនឆ្នាំ។ នៅពេល

រកឃើញច្រកសម្ងាត់ នាងចាប់ផ្តើមចូលទៅលេងក្នុងសួនច្បារនោះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីគេចពីបញ្ហា។ វាក៏ក្លាយជាកន្លែងលាក់ពូនពីរឿងមិនសប្បាយចិត្ត និងជាសួនច្បារសម្ងាត់របស់នាង។

មិនយូរប៉ុន្មាន **Mary** ក៏នាំក្មេងប្រុសពិការទៅលេងក្នុងសួនច្បារជាមួយនាង។ សម្រស់សួនច្បារប្រៀបបាននឹងទឹកមន្តដែលប្រោសព្រមកលើក្មេងប្រុសនោះ ធ្វើឲ្យគាត់មានចិត្តចាប់ផ្តើមរៀនដើរនិងយកមកវិញនូវស្នាមញញឹម។ ថ្ងៃមួយ ពូខូចចិត្តរបស់ **Mary** ត្រលប់មកផ្ទះវិញ។ ពេលពួនរណាម្នាក់កំពុងលេងនៅក្នុងសួនច្បារសម្ងាត់របស់ខ្លួនគាត់ខឹងខ្លាំងណាស់ ក៏ស្ទុះរត់ទៅមើលតើអ្នកណាគេហ៊ានចូលដោយគ្មានការអនុញ្ញាត។ មិននឹកស្មានដល់ គាត់ឃើញកូនប្រុសរបស់ខ្លួនងើបចេញពីរទេះនិងកំពុងសើចនិងប្រឡែងលេងនៅក្នុងសួន។ ដោយលុះនៅក្នុងអារម្មណ៍រន្ធត់លាយឡំនឹងការសប្បាយចិត្តជាពន់ពេក គាត់ក៏ស្រក់ទឹកភ្នែកនិងឱបកូនប្រុសជាលើកទីមួយនៅប៉ុន្មានឆ្នាំកន្លងមកនោះ។ សម្រស់និងមន្តស្នេហ៍របស់សួនច្បារបាននាំឲ្យគ្រួសារមួយនេះជួបជុំគ្នាឡើងវិញ។



យើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែត្រូវការកន្លែងមួយដើម្បីសម្លឹងកន្លែងណាក៏ដោយឲ្យតែអាចសម្រួលចិត្តវិញ្ញាណរបស់យើងឡើងវិញ។ ហើយកន្លែងបែបនេះមិនចាំបាច់តែជាសួនច្បារផ្កាកូលាប កំពូលភ្នំ ឬក៏ឆ្នេរសមុទ្រនោះទេ។ វាអាចជាបន្ទប់គេង ឬក៏បន្ទប់ទឹកក៏បានដែរ គឺគ្រាន់តែជាកន្លែងដែលយើងអាចនៅតែម្នាក់ឯង។ **Theodore** មកពីកាណាជាប្រាប់កន្លែងលាក់ខ្លួនរបស់គាត់មួយ៖

នៅពេលណាខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញ ឬពេលណាខ្ញុំប្រទាក់សម្តីជាមួយម៉ាករបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំចូលចិត្តទៅបន្ទប់ក្រោមដី។ នៅទីនោះ ខ្ញុំមានដំបងវាយកូនបាល់(ក្នុងកីឡា hockey) កូនបាល់មួយ និងជញ្ជាំងថ្ម ដែលខ្ញុំប្រើដើម្បីបញ្ចេញគំហឹង។ ខ្ញុំវាយកូនបាល់កន្លះម៉ោងមុននឹងឡើងទៅជាន់លើវិញ ហើយវាធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ធូរចិត្ត។

មិនដឹងថាការវាយកូនបាល់នោះមានមន្តអាគមន៍អ្វីទេ គ្រាន់តែដឹងថា វាជួយឲ្យខ្ញុំមានទំនាក់ទំនងល្អនៅក្នុងគ្រួសារ។

Arian បានប្រាប់ខ្ញុំអំពីកន្លែងសម្ងំខ្លួនរបស់គាត់។ នៅពេលមានអារម្មណ៍ស្អុតស្អាញ គាត់គេចខ្លួនទៅសាលធំមួយនៅសាលារៀនដោយលូចចូលតាមទ្វារក្រោយ។ នៅស្ងាត់តែម្នាក់ឯងក្នុងបន្ទប់ធំហើយឯង **Arian** អាចគេចផុតពីពិភពលោកខាងក្រៅ ដើម្បីយំឲ្យអស់ចិត្ត ឬក៏ ដើម្បីបន្ទូរអារម្មណ៍។

ចំណែក **Allison** បានរកឃើញសួនច្បារមួយសម្រាប់ខ្លួនឯង ៖

ប៉ារបស់ខ្ញុំស្លាប់ក្នុងម៉ោងធ្វើការនៅក្នុងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងរោងចក្រមួយកាលខ្ញុំនៅតូចៗ។ ខ្ញុំមិនដឹងច្បាស់ទេព្រោះខ្ញុំខ្លាចមិនហ៊ានសួរម៉ាក់អំពីរឿងនេះ។ ប្រហែលមកពីខ្ញុំបានផ្តិតរូបភាពរបស់គាត់ដាក់ជាប់នៅក្នុងខួរក្បាលទើបធ្វើឲ្យខ្ញុំមិនអាចភ្លេចគាត់បាន។ ចំពោះខ្ញុំ ប៉ាគឺជាមនុស្សដែលល្អបំផុតដែលអាចការពារខ្ញុំបានបើគាត់នៅរស់។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាគាត់តែងនៅជិតខ្ញុំជានិច្ច ហើយខ្ញុំតែងស្រមៃឃើញសកម្មភាពដែលគាត់ជួយការពារខ្ញុំបើសិនជាគាត់នៅទីនេះ។

នៅពេលណាខ្ញុំត្រូវការគាត់ ខ្ញុំឡើងទៅខាងលើកំពូលនៃជណ្តើរអិលនៅសួននៃសាលារៀនមួយក្នុងភូមិរបស់ខ្ញុំ។ នៅពេលបាននៅកន្លែងមួយខ្ពស់ ខ្ញុំតែងមានអារម្មណ៍ឆ្ងល់ៗមួយនេះ គឺមានអារម្មណ៍ថាប៉ានៅជិតខ្ញុំ។ ដូច្នេះហើយទើបខ្ញុំចូលចិត្តឡើងទៅខាងលើជណ្តើរអិលហើយដេកលេងនៅលើនោះ។ ខ្ញុំនិយាយជាមួយគាត់នៅក្នុងចិត្តនិងមានអារម្មណ៍ថាគាត់ក៏កំពុងនិយាយមកខ្ញុំវិញ។ ខ្ញុំចង់ឲ្យគាត់ឱបខ្ញុំ ទោះដឹងខ្លួនថាវាមិនអាចទៅរួចក៏ដោយ។ ខ្ញុំទៅទីនោះញឹកញាប់ ហើយបើមានរឿងស្អុតស្អាញ ខ្ញុំប្រាប់វាទៅប៉ារបស់ខ្ញុំដើម្បីបន្ទូរអារម្មណ៍។

ក្រៅពីរកកន្លែងដើម្បីសម្ងំខ្លួន នៅមានវិធីជាច្រើនទៀតដើម្បីសាកកម្លាំងឡើង

វិញនិងដើម្បីពង្រីកគណនី PBA របស់អ្នក។ ការហាត់ប្រាណក៏អាចជួយអ្នកបានដែរ ដូចជាដើរលំហែអាវម្នាក់ រត់ រាំ ឬក៏ វ៉ៃបាវសាក់ ជាដើម។ យុវវ័យមួយចំនួនឲ្យយោបល់ថា គួរទៅមើលភាពយន្ត លេងឧបករណ៍តន្ត្រី គួរគំនូរ ឬក៏ ដដែលលេងជាមួយមិត្តភក្តិណាដែលអាចលើកទឹកចិត្តយើងបាន។ មួយចំនួនទៀតផ្តល់យោបល់ថា ការសរសេររឿងរ៉ាវដាក់នៅក្នុងកូនសៀវភៅ(កំណត់ហេតុ)មួយពិតជាបានជួយពួកគេដោះស្រាយបញ្ហាបាន ។

ទម្លាប់ទី៧ (Sharpen the saw) នឹងនិយាយអំពីការរកពេលដើម្បីបន្ធូរស្បើយទាំងខ្លួនប្រាណ អាវម្នាក់ ចិត្ត និង ដួងវិញ្ញាណ។ យើងនឹងនិយាយច្រើនថែមទៀតនៅពេលទៅដល់ទីនោះ ដូច្នេះចូរអានបន្តទៀតកុំឲ្យរហូតខ្សែសេះឲ្យសោះ!

៦. ប្រើទេពកោសល្យរបស់ខ្លួន

រកឲ្យឃើញនិងបន្ទាប់មកអភិវឌ្ឍនូវទេពកោសល្យ អ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្តធ្វើ ឬក៏អ្វីដែលខ្លួនចាប់អារម្មណ៍ជាពិសេស ហើយការនេះអាចជាការដាក់សន្សំមួយដ៏ធំបំផុតទៅក្នុងគណនី PBA របស់អ្នក។ ឲ្យតែនិយាយអំពី ទេពកោសល្យ ជាទូទៅហេតុអ្វីបានជាយើងសំដៅទៅលើតែទេពកោសល្យខាង កីឡា ការរាំរែក ឬ ការប្រលងយកពានខាងចំណេះដឹង? តាមពិត ទេពកោសល្យមានច្រើនប្រភេទ ដូច្នេះចូរកុំគិតចង្អៀត។ អ្នកអាចប៉ិនប្រសប់ខាងអាន សរសេរសៀវភៅ ឬខាងនិយាយ។ អ្នកអាចមានសមត្ថភាពពិសេសខាងការថ្លែងប្រឌិត រៀនឆាប់យល់ ឬជាមនុស្សដែលគេចូលចិត្តរាប់អានជាដើម។ អ្នកអាចមាន ទេពកោសល្យខាងការរៀបចំ ខាងតន្ត្រី ឬខាងការដឹកនាំ។ មិនថាអ្នកមានទេពកោសល្យណាក៏ដោយគឺមិនជាបញ្ហាអ្វីទេ មិនថាពូកែលេងអ្នក លេងភ្លេង ឬពូកែចាប់មេអំបៅ សុទ្ធតែមានប្រយោជន៍ទាំងអស់។ ពេលអ្នកធ្វើអ្វីដែលចូលចិត្ត ហើយត្រូវនឹងទេពកោសល្យរបស់ខ្លួនឯងទៀត វាគឺពិតជាអស្ចារ្យខ្លាំងណាស់ ព្រោះការបង្ហាញ



ទេពកោសល្យគឺដូចជាចាក់បញ្ចាំងខ្លួនឯងឲ្យគេបានឃើញ ដូចក្មេងស្រីម្នាក់នេះបាន
បញ្ជាក់ថាវាជួយអភិវឌ្ឍកម្លាំងចិត្តឲ្យនាងថែមទៀតផង ៖

អ្នកប្រហែលជាសើចស្លាប់ហើយ បើខ្ញុំប្រាប់អ្នកថាទេព
កោសល្យ និង អ្វីដែលខ្ញុំស្រឡាញ់ពិតប្រាកដ គឺ រុក្ខជាតិតូចៗ។ គឺមិន
មែនប្រភេទដើមថ្កូវដែលគេយកមកដក់ទេ ខ្ញុំសំដៅលើដើមផ្កាតូចៗ
ដែលមានដុះនៅគ្រប់ទីកន្លែង។ ខ្ញុំតែងចាប់អារម្មណ៍លើពួកវា នៅ
ពេលអ្នកផ្សេងទៀតចង់តែកាត់វាចោល។

ដូច្នេះហើយទើបខ្ញុំរើសវាឡើងហើយកិនវាឲ្យម៉ដ្ឋ បន្ទាប់មក
ប្រើវាទៅបង្កើតទៅជារូបផ្កា ប័ណ្ណប្រៃសណីយ៍ និង វត្ថុសិល្បៈដ៏
ស្រស់ស្អាតផ្សេងៗទៀត។ ខ្ញុំអាចធ្វើឲ្យមនុស្សកើតទុក្ខមួយចំនួន
សើចសប្បាយដោយប្រើវត្ថុសិល្បៈទាំងនេះ។ ខ្ញុំត្រូវគេពឹងជាញឹក
ញាប់ឲ្យជួយក្រងផ្កា និងជួយបង្រៀនពីរបៀបរក្សាទុកឲ្យបានយូរនូវ
ផ្កាកិននេះ។ វាមិនត្រឹមធ្វើឲ្យខ្ញុំសប្បាយចិត្តតែប៉ុណ្ណោះទេ តែវាក៏ធ្វើ
ឲ្យខ្ញុំមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងថែមទៀតផង ព្រោះដឹងថាខ្ញុំមានទេព
កោសល្យពិសេសមួយដែលមនុស្សភាគច្រើនមើលរំលង។ ប៉ុន្តែវាមិន
មែនតែប៉ុណ្ណឹងទេ វាក៏បានបង្រៀនខ្ញុំថា គ្រាន់តែរុក្ខជាតិតូចៗសោះ
មានប្រយោជន៍ច្រើនដល់ខ្លួនទៅហើយ ចុះនៅក្នុងខ្លួនមនុស្សមាន
របស់មានប្រយោជន៍ច្រើនប៉ុណ្ណាទៅ? វាធ្វើឲ្យខ្ញុំពូកែខាងពិនិត្យ
សង្កេត។ វាធ្វើឲ្យខ្ញុំពូកែខាងស្រាវជ្រាវ ដែលតាមពិតទៅខ្ញុំគ្រាន់តែជា
ក្មេងស្រីធម្មតាម្នាក់សោះ។

ប្អូនថ្លែងរបស់ខ្ញុំឈ្មោះ **Bryce** ប្រាប់ខ្ញុំថា តើការអភិវឌ្ឍន៍ទេពកោសល្យបានជួយ
គាត់ក្នុងការសាងទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯងព្រមទាំងទទួលបានការងារល្អរហូតធ្វើឲ្យជីវិត
គាត់ផ្លាស់ប្តូរដោយរបៀបណា។ ប្រវត្តិរបស់គាត់មានការទាក់ទងជាមួយនឹងជួរភ្នំ
Teton ដែលលាតសន្ធឹងនៅលើតំបន់វាលរាបរវាងរដ្ឋ **Idaho** និងរដ្ឋ **Wyoming**។ **Grand**
Teton គឺជាកំពូលដែលខ្ពស់ជាងគេបំផុតនៅក្នុងចំណោមកំពូលទាំងអស់នៃជួរភ្នំ **Teton**

ដែលមានកម្ពស់រហូតដល់ ១៣ ៧៧៦ ហ្វីដ (feet) ពីផ្ទៃសមុទ្រ។

កាលនៅក្មេង គឺនៅមុនគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ **Bryce** មានភ្នែកល្អសម្រាប់វាយ កូនបាល់នៅក្នុងកីឡា **Baseball** ។ ថ្ងៃមួយគាត់លេងកាំភ្លើង ហើយចៃដន្យ **Bryce** ស្រាប់តែបាញ់ខ្លួនឯងចំភ្នែកម្ខាង។ ដោយខ្លាចក្រែងការវះកាត់អាចបណ្តាលឲ្យគាត់ ពិការភ្នែកទាំងពីរ គ្រូពេទ្យក៏សម្រេចចិត្តទុកគ្រាប់កាំភ្លើងនោះនៅក្នុងភ្នែករបស់គាត់។

ច្រើនខែក្រោយមក នៅពេល **Bryce** ត្រលប់ទៅលេងកីឡា **Baseball** វិញ គាត់ វាយគ្រាប់បាល់មិនត្រូវសូម្បីតែមួយដំបង។ គាត់បាត់បង់ញាណម្យ៉ាងដែលមិនអាច ស្មានគ្រាប់បាល់បាន។ **Bryce** និយាយថា “មួយឆ្នាំមុននោះ ខ្ញុំគឺជាកីឡាដឹងឯកម្នាក់ តែឥលូវខ្ញុំវាយគ្រាប់បាល់លេងត្រូវ។ ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីបានទៀតទេ ព្រោះវាធ្វើ ឲ្យជំនឿចិត្តរបស់ខ្ញុំបាត់បង់អស់រលីង” ។

Bryce មានបងប្អូនពីរនាក់ដែលពូកែនូវរឿងច្រើនយ៉ាង ហើយគាត់សួរខ្លួនឯង ថាតើគួរធ្វើអ្វីនៅក្នុងសភាពពិការបែបនេះ។ ដោយសារតែបានរស់នៅជិតជួរភ្នំ **Teton** គាត់ក៏សម្រេចចិត្តឡើងភ្នំនោះជាការសាកល្បង។ ថ្ងៃមួយគាត់ឈប់ឡាននៅមុខហាង មួយឈ្មោះ **Army** ដើម្បីទិញខ្សែពួរ ខ្នាន់កាប៉ីនីន(carabiner) ដីស ស្រយូវ និង ឧបករណ៍ឡើងភ្នំផ្សេងៗទៀត។ គាត់អានសៀវភៅអំពីការឡើងភ្នំ និងរៀនអំពីរបៀប ចងខ្សែ របៀបថ្នក់ និងរបៀបលោតចុះតាមខ្សែតាមជម្រាលភ្នំ។ ការពិសោធន៍លើក ដំបូងរបស់គាត់គឺរៀនលោតចុះតាមខ្សែពីលើបំពង់ផ្សែងភ្លើងមួយនៅផ្ទះមិត្តរបស់ គាត់។ ក្រោយមកគាត់ចាប់ផ្តើមឡើងភ្នំតូចៗដែលនៅជុំវិញកំពូលភ្នំ **Grand Teton** ។

មិនយូរប៉ុន្មាន **Bryce** ទើបដឹងថាខ្លួនពូកែខាងឡើងភ្នំ។ មិនដូចមិត្តឡើងភ្នំ របស់គាត់មួយចំនួនទៀតទេ **Bryce** មានទម្ងន់ស្រាលប៉ុន្តែមានកម្លាំងខ្លាំង ដែលមើល ទៅហាក់ដូចជាកើតមកពីដើម្បីឡើងភ្នំតែម្តង។

បន្ទាប់ពីហ្វឹកហ្វាត់អស់រយៈពេលជាច្រើនខែ **Bryce** សម្រេចការឡើង **Grand Teton** បានដោយខ្លួនឯង។ គាត់ប្រើពេលអស់ពីរថ្ងៃដើម្បីឡើង **Grand Teton**។ ការ សម្រេចគោលដៅនេះគឺជាការសាងកម្លាំងចិត្តដ៏ធំបំផុតមួយរបស់ **Bryce** ។

ដៃគូឡើងភ្នំល្អពិបាករកខ្លាំងណាស់ ដូច្នេះ **Bryce** ហ្វឹកហ្វាត់ដោយខ្លួនឯង។ គាត់ជិះឡានទៅ **Teton** រួចរត់ឡើងទៅកាន់ទីតាំងដែលគេចេញដំណើរ ហើយចាប់

ផ្ដើមឡើងនិងរត់ចុះមកវិញ។ ធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតរហូតដល់ស្ទាត់ជំនាញ។ ថ្ងៃមួយ មិត្តគាត់ម្នាក់ឈ្មោះ **Kim** និយាយថា “ហេ.. ឯងគួរតែបំបែកឯកគ្គតកម្មឡើងកំពូលភ្នំ **Grand Teton** ទៅ” ។

គាត់ប្រាប់ **Bryce** អំពីកំណត់ត្រាឯកគ្គតកម្មនោះ។ អ្នកឡើងកំពូលភ្នំ **Grand Teton** មុនគេឈ្មោះ **Jock Glidden** ត្រូវបានបញ្ចូលឈ្មោះទៅក្នុងសៀវភៅឯកគ្គតកម្ម ដោយរត់ឡើងទៅដល់កំពូលនិងត្រលប់ចុះមកវិញក្នុងរយៈពេលបួនម៉ោងនិងដប់មួយ នាទី។ “មិនអាចទៅរួចទេ” **Bryce** គិត “ខ្ញុំត្រូវតែជួបមនុស្សម្នាក់នេះថ្ងៃណាមួយ” ។ ប៉ុន្តែនៅពេល **Bryce** បន្តរត់ឡើងចុះភ្នំបែបនេះជាប្រចាំ គាត់រត់កាន់តែលឿនជាងមុន ហើយ **Kim** នៅតែនិយាយថា “ឯងត្រូវទៅរត់បំបែកឯកគ្គតកម្មទៅ។ ខ្ញុំគិតថាឯង ច្បាស់ជាបំបែកបាន” ។

ទីបំផុតថ្ងៃមួយ **Bryce** បានជួប **Jock Glidden** ដែលជាមនុស្សអច្ឆរិយអាច យកឈ្នះ ឯកគ្គតកម្មនោះបាន។ កាលណោះ **Bryce** និង **Kim** អង្គុយនៅក្នុងតង់របស់ **Jock** ហើយ **Kim** ដែលជាអ្នកឡើងភ្នំល្បីម្នាក់ដែរ និយាយប្រាប់ **Jock Glidden** ថា “បុរសម្នាក់នេះចង់បំបែកឯកគ្គតកម្មរបស់លោក”។ **Jock Glidden** សម្លឹងទៅខ្លួន ៥៦គីឡូក្រាម របស់ **Bryce** ហើយសើចយ៉ាងឮ ហាក់ដូចជាចង់បង្ហាញប្រាប់ថា “តើឯង គិតច្បាស់ហើយមែនទេអាច្រម៉ក!”។ **Bryce** ឈឺចិត្តយ៉ាងខ្លាំងណាស់តែអាចទប់ អារម្មណ៍ខ្លួនឯងបាន ហើយ **Kim** នៅតែបន្តអួសទាញគាត់ “ឯងអាចធ្វើបាន។ ខ្ញុំដឹង ថាឯងអាចធ្វើបាន” ។

ព្រឹកព្រលឹមនៅថ្ងៃទី២៦ ខែសីហា ឆ្នាំ១៩៨១ ដោយស្ដាយកាបូបពណ៌ទឹក ក្រូចនិងពាក់អាវដៃខ្លី **Bryce** រត់ឡើងទៅកំពូល **Grand Teton** និងរត់ចុះមកវិញដោយ ប្រើពេលតែ ៣ម៉ោង ៤៧នាទី និង ៤វិនាទី។ គាត់ឈប់តែពីរដងតែប៉ុណ្ណោះ ៖ ទីមួយគឺ ដើម្បីរើសគ្រាប់គ្រួសចេញពីស្បែកជើង និងម្តងទៀតគឺពេលស៊ីញ៉េដើម្បីបង្ហាញថា គាត់បានទៅដល់កំពូលភ្នំមែន។ គាត់មានអារម្មណ៍អស្ចារ្យ! ទីបំផុតគាត់អាចបំបែក ឯកគ្គតកម្មបានហើយ!



ពីរបីឆ្នាំក្រោយមក Bryce លើកទូរស័ព្ទគូរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលមួយពី Kim “Bryce ! ឯងបានដឹងនៅ? កំណត់ត្រារបស់ឯងត្រូវគេបំបែកហើយ” គាត់ថែមថា “ឯងត្រូវយកវាមកវិញ។ ខ្ញុំដឹងថាឯងធ្វើបាន!”។ បុរសម្នាក់ឈ្មោះ Creighton King ដែលថ្មីៗនោះឈ្នះការរត់ម៉ារ៉ាតុងឈ្មោះ Pike’s Peak Marathon នៅរដ្ឋ Colorado រត់យ៉ាងលឿនទៅកំពូល Grand Teton ហើយត្រលប់មកវិញដោយប្រើពេលតែ ៣ម៉ោង ៣០នាទី និង ៩វិនាទី ប៉ុណ្ណោះ។

នៅថ្ងៃទី២៦ ខែសីហា ឆ្នាំ១៩៨៣ ពីរឆ្នាំបន្ទាប់ពីរត់ឡើងកំពូលភ្នំនោះ និងរយៈពេលដប់ឆ្នាំបន្ទាប់ពីកំណត់ត្រារបស់គាត់ត្រូវបានគេបំបែក Bryce ឈរនៅលើចង្កេះភ្នំ Lupine Meadows ដែលជាកន្លែងចតឡានមុននឹងទៅកំពូលភ្នំ Grand Teton ដោយពាក់ស្បែកជើងម៉ាកថ្មីមួយសម្រាប់ ព្រមទាំងត្រៀមខ្លួននិងពុះកញ្ជ្រោលដើម្បីបំបែកកំណត់ត្រារបស់ Creighton King វិញ។ នៅជុំវិញគាត់គឺមានមិត្តភក្តិ បងប្អូន និងក្រុមយកពត៌មានមកពីស្ថានីយ៍ទូរទស្សន៍ក្នុងស្រុកដែលចុះមកថតយកសកម្មភាពរបស់គាត់។

មិនខុសពីមុនទេ Bryce ដឹងថារឿងដែលពិបាកជាងគេក្នុងការឡើងភ្នំគឺការគ្រប់គ្រងលើអារម្មណ៍ខ្លួនឯង ហើយគាត់មិនចង់ក្លាយជាមនុស្សម្នាក់នៅក្នុងចំណោមមនុស្សពីរបីនាក់ដែលស្លាប់ជារៀងរាល់ឆ្នាំក្នុងពេលឡើងទៅកំពូល Grand Teton ឡើយ ។ អ្នកសរសេរអំពីកីឡាម្នាក់ឈ្មោះ Russell Weeks បានពិពណ៌នាសកម្មភាពរត់របស់ Bryce ថា ៖ “ចេញពីកន្លែងចតឡាន អ្នកត្រូវរត់ក្នុងចម្ងាយពី ៩ ទៅ ១០ ម៉ាយតាមផ្លូវចុះចោត ដោយឆ្លងកាត់តាមជ្រោះភ្នំ និងត្រូវឡើងកាត់ពន្លកទឹកកកពីរកន្លែងឆ្លងកាត់ជ្រលងភ្នំពីរ ព្រមទាំងត្រូវឡើងជញ្ជាំងថ្មផ្នែកខាងលិចដែលមានកម្ពស់ ៧០០ហ្វីត(feet) ដើម្បីទៅដល់កំពូល Grand Teton។ ដោយគិតចាប់ពីកន្លែងចតឡានឈ្មោះ Lupine Meadows ទៅដល់កំពូលនិងចុះមកវិញ រយៈកម្ពស់មានការផ្លាស់ប្តូរឡើងចុះក្នុងកម្រិតប្រហែលជា ១៥០០០ហ្វីត។ សៀវភៅមគ្គុទេសក៍របស់លោក Leigh Ortenburger ក្រោមចំណងជើង Climber’s Guide to the Teton Range បានសរសេរថា គ្រាន់តែចំណុចកម្ពស់ ៧០០ហ្វីត ចុងក្រោយត្រូវប្រើពេលឡើងរហូតទៅបីម៉ោងឯណោះ”។

Bryce ចាប់ផ្ដើមចេញដំណើរ។ នៅពេលគាត់រត់ឡើងគាន់តែខ្ពស់ បេះដូងរបស់គាត់កន្ត្រាក់កាន់តែខ្លាំង ហើយជើងរបស់គាត់ក៏កាន់តែឡើងកម្ពស់។ កម្លាំងដែលសល់ទាំងប៉ុន្មានត្រូវប្រមូលមកទាំងអស់ដើម្បីធ្វើយ៉ាងម៉េចឡើងកម្ពស់ ៧០០ហ្វីត ចុងក្រោយឲ្យបានក្នុងរយៈពេល ១២នាទី។ សរុបទៅចាប់ពីកន្លែងចេញដំណើរមកដល់កំពូល គាត់ប្រើពេល ១ម៉ោង និង ៥៣នាទី បន្ទាប់មកគាត់ដាក់កាតមួយសន្លឹកនៅទីនោះ។ **Bryce** យល់ថាដើម្បីអាចបំបែកកំណត់ត្រារបស់ **King** បាន គាត់ត្រូវរត់ចុះក្រោមវិញឲ្យលឿនជាទីបំផុត។ ពេលខ្លះផ្លូវចុះមកក្រោមគឺចោតខ្លាំងណាស់ដែលធ្វើឲ្យគាត់បោះជំហ៊ានវែងៗជាប់ៗគ្នាពីដប់ទៅដប់ប្រាំដងឯណោះ។ ពេល **Bryce** រត់កាត់មុខមិត្តភក្តិ ដែលនៅពេលក្រោយមកទៀត បានប្រាប់គាត់ថាមុខរបស់គាត់ឡើងស្លេកស្លាំងដូចជាខ្វះខ្យល់អុកស៊ីហ្សេន។ អ្នកឡើងភ្នំមួយក្រុមទៀតដឹងថា **Bryce** ប្រាកដជាអាចបំបែកឯកត្តភក្តិបាន ហើយពេលគាត់រត់កាត់ ពួកគេស្រែក “លឿនឡើង ! លឿនឡើង !”។

នៅក្រោមសម្រែកអប់រសាទរ ទីបញ្ចប់ **Bryce** បានមកដល់កន្លែងចតឡាន **Lupine Meadows** ជាមួយនឹងជង្គង់ឈាម ស្បែកជើងរំហែក និង ឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង។ គាត់ប្រើពេល ៣ម៉ោង ៦នាទី និង ២៥វិនាទី។ **Bryce** បានធ្វើរឿងមួយដែលគេគ្រប់គ្នាគិតថាមិនធម្មតា !

ពាក្យលេចចេញពីមាត់មួយទៅមាត់មួយ ធ្វើឲ្យ **Bryce** ក្លាយជាកំពូលអ្នកឡើងភ្នំម្នាក់។ “វាធ្វើឲ្យខ្ញុំស្គាល់អត្តសញ្ញាណខ្លួនឯង” **Bryce** និយាយ “មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែចង់ឈ្នះលើឈ្មោះនៅក្នុងកិច្ចការណាមួយ ហើយខ្ញុំក៏អញ្ចឹងដែរ។ សមត្ថភាពឡើងភ្នំនេះធ្វើឲ្យខ្ញុំប្រឹងប្រែង ហើយវាក៏ជាប្រភពនៃមោទនភាពលើខ្លួនឯង។ ការឡើងភ្នំគឺជាមធ្យោបាយមួយដែលអនុញ្ញាតឲ្យខ្ញុំអាចបញ្ចេញសមត្ថភាពខ្លួនឯងឲ្យគេបានឃើញ”

បច្ចុប្បន្ន **Bryce** គឺជាស្ថាបនិកនិងជានាយកក្រុមហ៊ុនល្បីមួយដែលផលិតកាបូបមានគុណភាពខ្ពស់សម្រាប់អ្នកឡើងភ្នំ។ សំខាន់ជាងនេះទៅទៀត **Bryce** ចិញ្ចឹមជីវិតក្នុងមុខរបរដែលគាត់ចូលចិត្តនិងមានភាពប៉ិនប្រសប់ ព្រមទាំងមានឱកាសប្រើប្រាស់ទេពកោសល្យរបស់ខ្លួនដើម្បីជួយប្រោសព្រំជីវិតខ្លួនឯងនិងជីវិតរបស់មនុស្សជាច្រើនទៀត។

អូ.. និយាយអញ្ចឹង កំណត់ត្រារបស់គាត់នៅមិនទាន់នរណាបំបែកបាននៅឡើយទេ ហើយគ្រាប់កាំភ្លើងក៏មិនទាន់យកចេញពីភ្នែករបស់ Bryce ដែរ។

ដូច្នេះសម្លាញ់ បើអ្នកត្រូវការបំបែកម្ខាងចិត្ត ចូរចាប់ផ្តើមដាក់សន្សំបន្តិចម្តងៗទៅក្នុងគណនី PBA របស់ខ្លួនពីថ្ងៃនេះទៅ។ អ្នកនឹងឃើញលទ្ធផលហុចឲ្យភ្លាមៗនិងជាប្រចាំ។ ហើយចូរចាំថា អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវឡើងភ្នំដូច Bryce ទើបអាចហៅថាជាការសន្សំនោះទេ។ មានមធ្យោបាយរាប់លាននិងមានសុវត្ថិភាពដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។



ជំហាន កូនក្មេង

ចូររក្សាពាក្យសន្យារបស់ខ្លួនឯង

- ① ចូរក្រោកពីគេងតាមការកំណត់ឲ្យបានបីថ្ងៃជាប់ៗគ្នា
- ② រកការងារណាស្រួលៗហើយដែលត្រូវធ្វើនៅថ្ងៃនេះ ដូចជា បោកសម្លៀកបំពាក់ឬ អានសៀវភៅដើម្បីធ្វើបញ្ចប់កិច្ចការសាលា។ ចូរកំណត់ម៉ោងដែលត្រូវធ្វើនិងរក្សាពាក្យសន្យានេះដោយចាប់ផ្តើមធ្វើវាឲ្យបាន។

ចូរធ្វើល្អទោះតិចតួចក៏ដោយ

- ③ នៅថ្ងៃនេះ ចូរធ្វើអំពើល្អមួយដោយមិនចាំបាច់ចេញមុខមាត់ ដូចជា សរសេរសំបុត្រថ្លែងអំណរគុណ យកសំរាមទៅចាក់ចោល ឬ រៀបចំគ្រែឲ្យនរណាម្នាក់
- ④ មើលជុំវិញខ្លួននិងរកអ្វីមួយដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីឲ្យមានអារម្មណ៍ល្អ ដូចជា ជួយសំអាតសំរាមនៅក្នុងសួនច្បាររបស់អ្នកជិតខាង ចូលរួមការងារស្ម័គ្រចិត្ត ឬអានរឿងឲ្យស្តាប់ដល់នរណាម្នាក់ដែលមិនចេះអក្សរ។

ចូរប្រើទេពកោសល្យរបស់ខ្លួន

- ⑤ សរសេរទេពកោសល្យដែលអ្នកត្រូវការអភិវឌ្ឍសម្រាប់ឆ្នាំនេះ ហើយត្រូវសរសេរឲ្យបានពិស្តារនូវជំហានដើម្បីសម្រេចវាឲ្យបាន ៖
ទេពកោសល្យដែលខ្ញុំចង់អភិវឌ្ឍក្នុងឆ្នាំនេះ:

ដើម្បីសម្រេចវា ៖

- ⑥ សរសេរទេពកោសល្យដែលអ្នកដទៃមាន ហើយដែលធ្វើឲ្យអ្នកស្ទើរចសរសើរ
មនុស្សឈ្មោះ: ទេពកោសល្យដែលខ្ញុំស្ទើរចសរសើរ

ចូរទន់ភ្លន់ចំពោះខ្លួនឯង

- ⑦ ចូរពិនិត្យមើលចំណុចណាមួយនៅក្នុងជីវិតដែលធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនអន់
ជាងគេ។ បន្ទាប់មកដកដង្ហើមចូលឲ្យជ្រៅ ហើយប្រាប់ខ្លួនឯងថា “វាមិនទាន់ដល់ពេល
អវសានរបស់ផែនដីឯណា!”
- ⑧ ចូរព្យាយាមកុំមើលខ្លួនឯងក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមានឲ្យបានពេញមួយថ្ងៃនេះ។ គ្រប់ខណៈ
ដែលអ្នកបន្ទាបបន្ថោកខ្លួនឯង ត្រូវផ្លាស់មកគិតបែបវិជ្ជមានភ្លាមហើយធ្វើឲ្យបានបីដង

ចូរសាកកម្លាំងឡើងវិញ

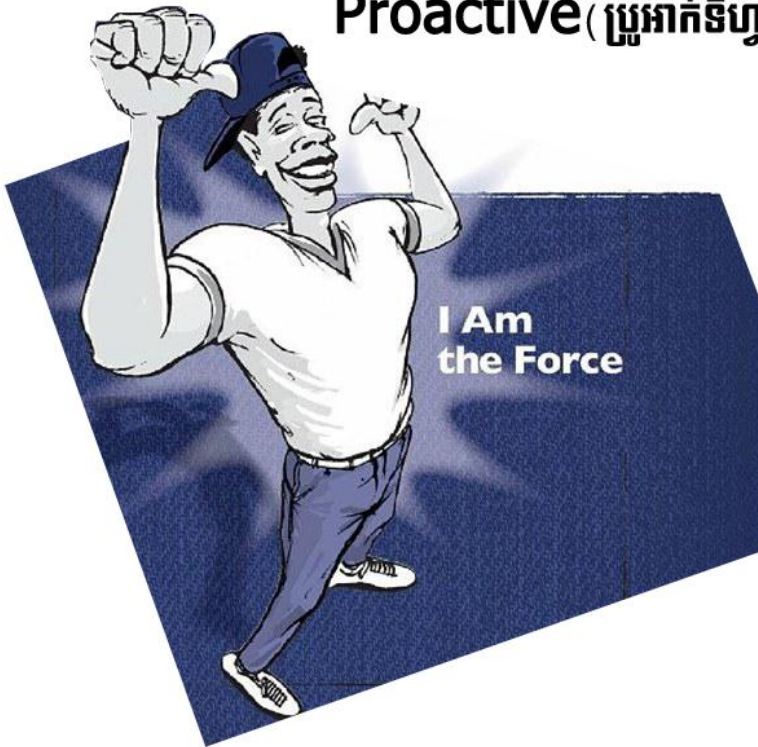
- ⑨ ចូររកមើលសកម្មភាពសប្បាយៗណាដែលអាចលើកដួងចិត្តរបស់អ្នកឡើងវិញ
ហើយត្រូវធ្វើវានៅថ្ងៃនេះតែម្តង។ ឧទាហរណ៍ បើកចម្រៀងនិងរាំឲ្យអស់ដៃ។
- ⑩ មានអារម្មណ៍ថាខ្ជិលច្រអូសមែនទេ? ចូរក្រោកឡើងហើយដើរឲ្យលឿនជុំវិញផ្ទះ។
- ⑪ ពេលក្រោយ ពេលឪពុកម្តាយអ្នកសួរថា “ឯងកំពុងធ្វើអីហ្នឹង?” ចូរប្រាប់គាត់ឲ្យ
ក្សោះក្សាយ។ មិនត្រូវនិយាយលាក់បាំងដែលបណ្តាលឲ្យគាត់យល់ច្រឡំឬមាន
បំណងកុហកគាត់ឡើយ។
- ⑫ នៅថ្ងៃណាមួយ ចូរព្យាយាមកុំនិយាយបំបោង ឬ បញ្ចេញបញ្ចូលបន្ថែម។

ទម្លាប់ទី



ធ្វើជាមនុស្ស

Proactive (ប្រូអាគតីហ្វ)



ខ្ញុំគឺជាកម្លាំងចលករ !

កើតនៅក្នុងគ្រួសាររបស់ខ្ញុំពេលខ្លះមានអារម្មណ៍ឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់។ ហេតុអ្វី?

ដោយសារបារបស់ខ្ញុំតែងបង្ខំឲ្យខ្ញុំទទួលខុសត្រូវលើជីវិតខ្លួនឯងជានិច្ច។

នៅពេលខ្ញុំនិយាយភាសាដូចជា “ប៉ា , សង្សារខ្ញុំធ្វើឲ្យខ្ញុំឆ្ងល់ហើយ!” មិនចាំបាច់គាត់តបវិញថា “មកនេះ Sean , គ្មាននរណាធ្វើឲ្យឯងឆ្ងល់ទេក្រៅពីខ្លួនឯង ព្រោះវាជាជម្រើសរបស់ឯង ដូច្នេះឯងទេដែលធ្វើឲ្យខ្លួនឯងឆ្ងល់” ។

ឬក៏ “គ្រូជីវិតរបស់ខ្ញុំមិនកើតទេ។ ខ្ញុំរៀនគ្មានចេះអីសោះ” ប៉ាឆ្លើយថា “ចុះម៉េចក៏មិនជួបគាត់ហើយសូមឲ្យគាត់ធ្វើអ្វីម្យ៉ាងទៅ? ដូរគ្រូ ឬបើចាំបាច់ ជួលគ្រូមកបង្រៀនបន្ថែមនៅផ្ទះក៏បាន។ Sean, បើឯងរៀនជីវិតមិនចេះ វាក៏ជាកំហុសរបស់ឯង មិនមែនមកពីគ្រូទេ” ។



គាត់និយាយប្រឆាំងខ្ញុំជានិច្ច មិនដែលឲ្យខ្ញុំបន្ទោសអ្នកណាម្នាក់ឡើយ។ សំណាងល្អដែលម៉ាក់អនុញ្ញាតឲ្យខ្ញុំទម្លាក់កំហុស និងបន្ទោសអ្នកដទៃចំពោះបញ្ហាខ្លួនឯង បើមិនអញ្ចឹងទេខ្ញុំប្រាកដជាកើតជំងឺរីកលចរិតស្លាប់ហើយ។

ខ្ញុំតែងស្រែកដាក់គាត់វិញថា “ប៉ាឯងគិតខុសហើយ! ខ្ញុំមិនមែនធ្វើខ្លួនឯងឲ្យឆ្ងល់ទេ គឺនាង គឺនាង គឺនាង ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំឆ្ងល់។ ឈប់រស់ជាមួយខ្ញុំ ខ្ញុំចង់នៅម្នាក់ឯង” ។

ឃើញទេ គំនិតរបស់ឪពុកដែលជាមនុស្សចាស់ទុំ គឺគំនិតចង់ឲ្យអ្នកចេះទទួលខុសត្រូវលើជីវិតខ្លួនឯង ប្រៀបបាននឹងថ្នាំល្អៗដែលពិបាកលេបខ្លាំងណាស់ក្នុងនាមជាក្មេងម្នាក់។ ប៉ុន្តែនៅពេលធំដឹងក្តីឡើង ខ្ញុំចាប់ផ្តើមយល់អំពីមូលហេតុដែលគាត់ធ្វើបែបនេះ។ គាត់ចង់ឲ្យខ្ញុំដឹងថា នៅលើលោកនេះមានមនុស្សពីរប្រភេទ គឺមនុស្ស **Proactive(ប្រូអាគីទីហ្វ)** និង មនុស្ស **Reactive (រីអាគីទីហ្វ)** ។ មនុស្ស Proactive(ប្រូអាគីទីហ្វ) គឺបុគ្គលចេះទទួលខុសត្រូវនិងធ្វើអ្វីមួយឲ្យសម្រេចឡើង ឯមនុស្ស Reactive(រី

អាក់ទីហ្វ) វិញគឺជាបុគ្គលដែលចូលចិត្តទម្លាក់កំហុសលើគេនិងអង្គុយចាំឲ្យអ្វីមួយកើតមានដល់ខ្លួន។

ទម្លាប់ទី១ (ធ្វើជាមនុស្ស Proactive) គឺជាកូនសោដើម្បីបើកទ្វារទៅកាន់ទម្លាប់ផ្សេងៗទៀត ដូច្នេះហើយទើបវាត្រូវនៅមុខគេ។ ទម្លាប់ទី១និយាយថា ខ្ញុំជាកម្លាំងចលករ , ខ្ញុំជាអ្នកដឹកនាំជីវិតខ្លួនឯង , ខ្ញុំជាម្ចាស់លើអារម្មណ៍ខ្លួនឯង , ខ្ញុំជាថៅកុងដែលបើកបញ្ជាវាសនារបស់ខ្លួន គឺមិនមែនជាអ្នកដំណើរដែលជិះពីក្រោយគេឡើយ។

ធ្វើខ្លួនឲ្យទៅជាមនុស្ស Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ) គឺជាជំហានទីមួយដើម្បីយកឈ្នះលើខ្លួនឯង។ ចូរកុំស្រមៃថាអ្នកអាចធ្វើលំហាត់ពិជគណិតបាន មុននឹងរៀនបូកដកលេខឲ្យសោះ ព្រោះវាមិនអាចធ្វើទៅរួចនោះទេ ហើយវាមិនខុសអ្វីនឹងទម្លាប់ទាំងប្រាំពីរនេះឡើយ។ អ្នកមិនអាចបណ្តុះទម្លាប់ទី២ , ទី៣ , ទី៤ , ទី៥ , ទី៦ និង ទី៧ មុនទម្លាប់ទី១បានឡើយ ព្រោះលុះត្រាតែអ្នកមានអារម្មណ៍ថាអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបានសិន ទើបអ្នកអាចធ្វើអ្វីៗផ្សេងទៀតកើត។

Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ឬ Reactive (រីអាក់ទីហ្វ) ៖ ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក

ក្នុងមួយថ្ងៃ ទាំងអ្នកទាំងខ្ញុំមានឱកាសមិនតិចជាងមួយរយដងឡើយដើម្បីជ្រើសរើសថាតើគួរធ្វើជាមនុស្ស Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ឬក៏ Reactive (រីអាក់ទីហ្វ) ។ នៅថ្ងៃណាមួយ អាកាសធាតុប្រែជាមិនល្អ អ្នករកការងារធ្វើមិនបាន ត្រូវគេលួចខោអាវ ត្រូវចាញ់ឆ្នោតនៅសាលារៀន ត្រូវមិត្តភក្តិនិយាយដើម ត្រូវគេជេរប្រមាថ ត្រូវឪពុកម្តាយមិនឲ្យប្រើឡានដោយគ្មានមូលហេតុ ត្រូវគេដាក់ពិន័យ ព្រោះចតឡាននៅមុខទីធ្លាសាលាឬត្រូវប្រលងធ្លាក់ជាដើម។ ដូច្នេះតើអ្នកគួរធ្វើយ៉ាងម៉េចចំពោះបញ្ហាទាំងអស់នេះ? តើអ្នកនៅបន្តទម្លាប់ប្រតិកម្មទៅនឹងបញ្ហាប្រចាំថ្ងៃបែបនេះឬយ៉ាងណា? ឬមួយក៏អ្នកត្រូវធ្វើជាមនុស្ស Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ? វាគឺជាជម្រើសរបស់អ្នក ! បញ្ហាគឺនៅតែជាបញ្ហា។ ដូច្នេះអ្នកមិនចាំបាច់អីត្រូវឈឺចិត្តដោយសារអាកប្បកិរិយាឬទស្សនៈរបស់នរណាម្នាក់មកលើអ្នកនោះឡើយ។



តើមានប៉ុន្មានដងហើយនៅពេលអ្នកកំពុងបើកបរស្រាប់តែមានមនុស្សម្នាក់ជិះកាត់មុខអ្នកវិញ ធ្វើឲ្យអ្នកចាប់ប្រឡាំងយ៉ាងលឿន? តើអ្នកខឹងរហូតដល់ស្រែកដេរគាត់មែនទេ? តើអ្នកលើកម្រាមដៃកណ្តាលឡើងលើដើម្បីសម្តែងការប្រមាថឬ? តើថ្ងៃនេះអ្នកធ្វើឲ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍មិនល្អដោយសារតែវាមែនទេ? តើអ្នកត្រូវខឹងរហូតដល់ញឹកដៃឬយ៉ាងណា?

ឬក៏ អ្នកទុកឲ្យវាកន្លងផុតទៅចុះ? សើច ហើយ បន្តដំណើរទៅមុខទៀត។
ជម្រើសគឺជារបស់អ្នក !

មនុស្ស **Reactive** (វិអាក់ទីហ្វ) ធ្វើអ្វីៗទៅតាមតែរលកអារម្មណ៍។ ពួកគេមិនខុសពីទឹកស្វាដែលនៅក្នុងកំប៉ុងឡើយ។ បើលើកគាត់ត្រូវបន្តិច ជាតិហ្គាសនឹងកើនឡើង បន្ទាប់មកក៏ផ្ទុះចេញមកតែម្តង។

“ហេ... លោកឯងជិះភ្លើងអី! ចេញពីផ្លូវឡានខ្ញុំភ្លាម!”

ចំណែកឯមនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) វិញសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយចេះឆ្លឹងថ្លែងអំពីសារៈសំខាន់ៗ។ ពួកគេគិតមុននឹងធ្វើ។ ពួកគេទទួលស្គាល់ថា ខ្លួនមិនអាចគ្រប់គ្រងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលកើតមកលើពួកគេបានទេ ប៉ុន្តែពួកគេអាចគ្រប់គ្រងតែរបស់ម្យ៉ាងគត់គឺ **តើត្រូវដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះដោយរបៀបណា**។ មនុស្ស **Reactive** (វិអាក់ទីហ្វ) គឺដូចជាទឹកស្វា ឯមនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) វិញគឺប្រៀបបានទៅនឹងទឹក។ ចូរ ក្រឡុកទៅតាមចិត្តចង់ បន្ទាប់មកបើកគម្រប ពេលនោះគ្មានអ្វីកើតឡើងឡើយ។ គ្មានសម្លេងស៊ីត...ៗ គ្មានពពុះ គ្មានជាតិហ្គាស។ ពួកគេគឺជាមនុស្សស្ងប់ ចិត្តត្រជាក់ និង ម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង។

“ខ្ញុំមិនឲ្យម្នាក់នោះធ្វើឲ្យខ្ញុំរាំចិត្តនិងមានអារម្មណ៍មិនល្អនៅថ្ងៃនេះទេ”

វិធីមួយដែលល្អបំផុតដើម្បីបានយល់អំពីផ្នត់គំនិតបែប **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) គឺត្រូវប្រៀបធៀបប្រតិកម្មទៅនឹងស្ថានភាពដែលកើតឡើង ដើម្បីមើលថាតើវាជាប្រតិកម្មបែប **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ឬក៏បែប **Reactive** (វិអាក់ទីហ្វ)។

ឈុតនាក់ទី១ ៖

អ្នកឮមិត្តម្នាក់និយាយអាក្រក់អំពីអ្នកនៅមុខមនុស្សមួយក្រុម។ នាងមិនបានដឹងទេថាអ្នកបានឮការសន្ទនានោះ។ ប្រាំនាទីក្រោយមកនាងក៏ស្រាប់តែមកនិយាយ

ផ្អែមល្អមជាមួយអ្នកដែលធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចិត្តនិងមានអារម្មណ៍ថាដូចត្រូវគេបោកប្រាស់។

ប្រតិកម្មបែប Reactive (រីអាក់ទីហ្វ)

- ប្រាប់នាងថាអ្នកបានឮការសន្ទនានោះ បន្ទាប់មកវាយនាងតែម្តង
- បណ្តោយខ្លួនឯងឲ្យលុះទៅក្នុងសេចក្តីខូចចិត្តព្រោះអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អដោយសារសម្តីរបស់នាង
- ចាត់ទុកនាងថាជាមនុស្សកាំបិតមុខពីរនិងឈប់និយាយរកនាងឲ្យបានពីរខែ
- និយាយដើមនាងវិញឲ្យសមនឹងអ្វីដែលនាងបានធ្វើមកលើអ្នក

ប្រតិកម្មបែប Proactive (ប្រូអាក់ទីហ្វ)

- អត់ទោសឲ្យនាង
- និយាយជាមួយនាងត្រង់ៗព្រមទាំងបង្ហាញនូវអារម្មណ៍ពិតរបស់អ្នកដោយចិត្តត្រជាក់
- បំភ្លេចវាចោលនិងផ្តល់ឱកាសឲ្យនាងជាលើកទីពីរ ដោយគិតថានាងក៏មានចំណុចខ្លះខាតដូចជាអ្នកដែរ ហើយពេលខ្លះអ្នកក៏ធ្លាប់និយាយមិនល្អអំពីនាងដូចគ្នា ហើយមើលទៅដូចជាគ្មានរឿងហេតុអីធំដុំកើតឡើងផង។

ឈុតនាកទី២ ៖

គិតមកដល់ពេលនេះអ្នកធ្វើការនៅក្នុងហាងបានជាងមួយឆ្នាំ និងមានការតាំងចិត្តខ្ពស់ក្នុងការងាររហូតក្លាយជាមនុស្សដែលអាចទុកចិត្តបានទៀតផង។ បីខែមុនបុគ្គលិកថ្មីម្នាក់បានចូលមកដល់។ ថ្មីៗនេះ គាត់ត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យដូរទៅវេនល្ងាចថ្ងៃសៅរ៍ដែលម្នាក់ៗ រួមទាំងអ្នកផង ដណ្តើមគ្នាចង់បាន។

ប្រតិកម្មបែប Reactive (រីអាក់ទីហ្វ)

- ប្រើពេលពាក់កណ្តាលនៃម៉ោងធ្វើការអង្គុយរអ៊ូរទាំបន្ទោសគេឯងថាធ្វើបែបហ្នឹងមិនយុត្តិធម៌ទាល់តែសោះ
- តាមដានបុគ្គលិកថ្មីនោះដើម្បីចាប់កំហុសរបស់គាត់
- បណ្តោយខ្លួននៅក្នុងសេចក្តីសង្ស័យថាប្រាកដជាប្រធានផ្នែកជួរគំនិតគ្នាដើម្បីធ្វើបាបខ្លួនហើយ

- ចាប់ផ្ដើមធ្វើការបែបខ្លីខ្លា

ប្រតិកម្មបែប Proactive(ប្រអាក់ទីហ្វ)

- ចូលទៅនិយាយជាមួយនឹងប្រធានផ្នែកដើម្បីដឹងពីមូលហេតុដែលបុគ្គលិកថ្មីទទួលបានវេនល្ងាចថ្ងៃសៅរ៍នោះ
- នៅបន្តធ្វើជាបុគ្គលិកដែលខំប្រឹងធ្វើការដូចមុនដដែល
- រិះរកវិធីដែលអាចធ្វើឲ្យខ្លួនឯងបំពេញការងារឲ្យកាន់តែប្រសើរជាងមុន
- បើគិតថាចាំបាច់ត្រូវឈប់ពីការងារនេះ ចូរចាប់ផ្ដើមស្វែងរកការងារមួយថ្មី

ស្ដាប់ភាសាប្រចាំថ្ងៃដែលខ្លួនប្រើ

អ្នកអាចបែងចែករវាងមនុស្ស **Proactive(ប្រអាក់ទីហ្វ)** និង **Reactive (រីអាក់ទីហ្វ)** ដោយស្ដាប់ភាសាដែលពួកគេប្រើ។ ភាសាបែប **Reactive (រីអាក់ទីហ្វ)** ជាញឹកញាប់មានលក្ខណៈបែបនេះ ៖

“គឺខ្ញុំ ! ខ្ញុំគឺអញ្ចឹង!” ពួកគេចង់មានន័យថា *ខ្ញុំមិនមែនចង់ធ្វើបែបហ្នឹងទេ តែមកពីខ្ញុំដូរវាមិនកើត។ ធ្វើម៉េចបើខ្ញុំកើតមកអញ្ចឹងទៅហើយ។*

“ប្រសិនបើមេរបស់ខ្ញុំមិនល្ងង់បែបហ្នឹងទេ អ្វីៗក៏មិនទៅជាអញ្ចឹងដែរ” ពួកគេចង់មានន័យថា *បញ្ហាទាំងប៉ុន្មានគឺមកពីមេខ្ញុំទាំងអស់ មិនមែនមកពីខ្ញុំទេ ។*

“អរគុណហើយដែលបានធ្វើឲ្យថ្ងៃនេះខូចបរិយាកាស” ពួកគេចង់មានន័យថា *ខ្ញុំមិនអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯងបាន គឺអ្នកទេដែលជាអ្នកបង្ខិតបង្ខំអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំ ។*

“បើខ្ញុំរៀននៅសាលាផ្សេង មានមិត្តភក្តិល្អៗ មានលុយចាយច្រើន នៅផ្ទះថ្មី មានសង្សារម្នាក់ ... ពេលនោះខ្ញុំនឹងសប្បាយចិត្ត” ពួកគេចង់មានន័យថា *ខ្ញុំមិនអាចរកភាពរីករាយដោយខ្លួនឯងបាន គឺទាល់តែមានសំភារៈ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវតែមានសំភារៈទើបសប្បាយចិត្តទៅកើត។*

ចូរចាំថាភាសាបែប **Reactive (រីអាក់ទីហ្វ)**



បណ្តាលឲ្យអ្នកអស់នូវថាមពលចិត្ត ព្រោះភាសាបែបនេះយកថាមពលរបស់អ្នកទៅឲ្យអ្នកដទៃឬរបស់ក្រៅខ្លួន។ នៅក្នុងសៀវភៅរបស់គាត់ក្រោមចំណងជើង **What I Wish I'd Known in High School** មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ **John Bytheway** បានពន្យល់ថា មនុស្ស **Reactive** (រីអាក់ទីហ្វ) គឺដូចជាមនុស្សម្នាក់ដែលចូលចិត្តហុចទៅឲ្យគេនូវរបស់មួយដែលគាត់ហៅថា **តេលេបញ្ជា(ជីវិត)** ហើយប្រាប់ទៅម្នាក់នោះថា “ណេះយកទៅ ហើយចុចបញ្ជាអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំនៅពេលណាដែលអ្នកត្រូវការ”។ ផ្ទុយមកវិញ បើអ្នកជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) អ្នកនឹងទាញយកតេលេបញ្ជានោះមកវិញដើម្បីរក្សាវាទុកនៅក្នុងដៃខ្លួនឯង។ ពេលនោះអ្នកនឹងមានសេរីភាពក្នុងការចុចដើម្បីជ្រើសរើសយកប៉ុស្តិ៍មួយណាដែលអ្នកត្រូវការ។

ភាសាបែប Reactive (រីអាក់ទីហ្វ)	ភាសាបែប Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ)
ខ្ញុំនឹងសាកល្បង	ខ្ញុំនឹងធ្វើ
ខ្ញុំជាមនុស្សបែបហ្នឹងឯង	ខ្ញុំអាចប្រសើរជាងនេះ
ខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីបានទេ	តោះរិះរកវិធីផ្សេងទៀត
ខ្ញុំត្រូវតែធ្វើ	វាជាជម្រើសរបស់ខ្ញុំ
ខ្ញុំមិនអាច	ប្រាកដជាមានមធ្យោបាយ
អ្នកឯងធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍មិនល្អនៅថ្ងៃនេះ	ខ្ញុំមិនទទួលយកសំណល់អារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់អ្នកទេ

• **មេរោគ Victimitis (ចេះតែគិតថាខ្លួនជាជនរងគ្រោះ)**

មនុស្សមួយចំនួនរងគ្រោះដោយរោគឆ្លងម្យ៉ាងដែលខ្ញុំហៅវាថា **Victimitis** (វីក្រីមីមីតិស)។ ប្រហែលជាអ្នកធ្លាប់ស្គាល់មេរោគនេះ។ មនុស្សដែលឆ្លងមេរោគ **Victimitis** ចូលចិត្តគិតទាមទារឲ្យអ្នកដទៃត្រូវតែធ្វើអ្វីៗដើម្បីពួកគេ ឬក៏ គិតថាពិភពលោកត្រូវតែនាំអ្វីមួយឲ្យខ្លួន ការគិតបែបហ្នឹងគឺមិនត្រូវទេ។ ខ្ញុំចូលចិត្តចំណុចមួយដែលលោក **Mark Twain** បានសរសេរ “កុំចេះតែដើរនិយាយថាពិភពលោកជំពាក់អ្នក។ ពិភពលោកគ្មានជំពាក់អ្វីអ្នកទេ ព្រោះវាកើតមុនគេ”។

កាលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ ខ្ញុំលេងបាល់ទាត់ជាមួយបុរសម្នាក់ដែល
សំណាងមិនល្អព្រោះត្រូវឆ្លងមេរោគ **Victimitis** នេះ។ ភាសាដែលគាត់និយាយធ្វើឲ្យខ្ញុំ
ស្ទើរឆ្គង ៖

“ខ្ញុំមិនបានចូលលេងព្រោះគ្រូបង្វឹកដូចជាមានរឿងអីមិនត្រូវនឹងខ្ញុំ”

“មកពីម្នាក់នោះរត់ស្ទាក់មុខ ខំអីខ្ញុំដណ្តើមបាល់បានទៅហើយ”

“បើស្បែកជើងខ្ញុំមិនរលុងទេ ខ្ញុំរត់ឈ្នះរយៈចម្ងាយ ៤០ ឃ្លាត(yard) ទៅហើយ”

កាលណោះខ្ញុំចង់តែនិយាយវិញថា “បាទ លោកនិយាយត្រូវហើយ។ បើប៉ាខ្ញុំ
មិនទំពែកទេ ខ្ញុំក្លាយជាប្រធានាធិបតីបាត់ទៅហើយ”។ ចំពោះខ្ញុំ វាគឺគ្មានអ្វីគួរឲ្យឆ្ងល់
ទេដែលគាត់លេងមិនកើត ព្រោះនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់គាត់បញ្ជាក់បណ្តាលមកពីកត្តា
ខាងក្រៅទាំងអស់។ គាត់មិនដែលគិតថាប្រហែលជាបញ្ហាគឺបណ្តាលមកពីអត្តចរិត
របស់ខ្លួនឡើយ។

Adreana សិស្សគំរូម្នាក់មកពីរដ្ឋ **Chicago** ធំធេងនៅក្នុងគ្រួសារមួយដែលញាំ
ញីដោយមេរោគ **Victimitis** នេះ ៖

ខ្ញុំគឺជាជនជាតិស្បែកខ្មៅប៉ុន្តែខ្ញុំមានមោទនភាពនឹងខ្លួនឯង។
ពណ៌របស់ស្បែកគ្មានអ្វីជាបញ្ហាសម្រាប់ខ្ញុំទេ ហើយណាមួយខ្ញុំរៀន
បានច្រើនពីគ្រូនិងអ្នកពិគ្រោះយោបល់ដែលមានស្បែកខ្មៅ ក៏ដូចជា
ស្បែកស។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្ញុំបែរជាមានបញ្ហាទៅវិញ។ ជាអ្នក
គ្រប់គ្រងគ្រួសារក្នុងវ័យហាសិបឆ្នាំនិងមានដើមកំណើតមកពីតំបន់
ភាគខាងត្បូង ម៉ាករបស់ខ្ញុំធ្វើអាកប្បកិរិយាម៉េចហ្នែកបបទសភាព
ទើបត្រូវបានគេបំបាត់កាលពីម្សិលមិញអញ្ចឹង។ គាត់យល់ថាការរៀន
សូត្របានល្អរបស់ខ្ញុំជាការគំរាមកំហែងទៅវិញ ព្រោះគាត់គិតថាខ្ញុំ
កំពុងត្រូវវត្តជាមួយពួកស្បែកស។ គាត់នៅតែប្រើភាសាដូចជា “ពួក
ស្បែកសមិនឲ្យយើងធ្វើនេះ មិនឲ្យយើងធ្វើនោះ។ ពួកស្បែកសនៅ
តែបិទសិទ្ធិយើង មិនឲ្យយើងធ្វើអីបាន” ។

ខ្ញុំតែងនិយាយប្រឆាំងវិញថា “គ្មាននរណាបិទសិទ្ធិម៉ាកទេ
ក្រៅពីម៉ាកខ្លួនឯង ព្រោះម៉ាកឯងនៅតែគិតរបៀបចាស់គំរើល

ដដែលៗ” ។ សូម្បីសង្សាររបស់ខ្ញុំក៏ធ្លាក់ទៅក្នុងពោធិការម្នាក់ថា ពួក
ស្បែកសមិនឲ្យយើងទៅណាឡើយ ដែរ។ ដូច្នេះនេះ ពេលគាត់ចង់
ទិញឡានមួយគ្រឿងតែនិយាយថាមិនត្រូវគ្នា គាត់បង្ហាញអាកប្ប
កិរិយាខឹងសម្បា “ពួកស្បែកសមិនចង់ឲ្យយើងមានអ្វីប្រើទេ” ។ ខឹង
ពេក ខ្ញុំសឹងតែស្តីឲ្យគាត់វិញថា ហេតុអ្វីក៏ចូលចិត្តគិតឆ្គួតៗបែបហ្នឹង។
ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនបាននិយាយទេ ព្រោះខ្លាចធ្វើឲ្យគាត់គិតថាខ្ញុំចូលដៃចូល
ជើងជាមួយពួកស្បែកស។ ខ្ញុំនៅតែជឿថាមនុស្សដែលបណ្តាលឲ្យ
អ្នកមិនអាចធ្វើអ្វីកើតគឺខ្លួនឯងនឹងហើយ។

ក្រៅពីមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនជាជនរងគ្រោះ មនុស្ស **Reactive** (រីអាក់ទីហ្វ) ៖

- ឆាប់ខឹង
- ទម្លាក់កំហុសលើអ្នកដទៃ
- ខឹងភ្លាមនិយាយភ្លាម ទើបមានអារម្មណ៍ស្តាយក្រោយ
- យំយែក និង បន្ទោសគេ
- រងចាំឲ្យអ្វីមួយកើតមានដល់ខ្លួន
- ផ្លាស់ប្តូរតែនៅពេលទាល់ច្រកប៉ុណ្ណោះ

ចង់ក្លាយជាមនុស្ស Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ត្រូវតែហ៊ានចំណាយ

មនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) គឺបិតនៅក្នុងពូជផ្សេងពីគេ។ ពួកគេគឺ ៖

- មិនងាយខឹងសម្បា
- ទទួលខុសត្រូវលើការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួនឯង
- គិតមុននឹងធ្វើ
- ចាប់ផ្តើមមុនទៀតបន្ទាប់ពីបរាជ័យ
- ស្វែងរកមធ្យោបាយថ្មីៗដើម្បីធ្វើកិច្ចការឲ្យសម្រេច
- ផ្តោតលើបញ្ហាដែលខ្លួនអាចដោះស្រាយបាន និងមិនបារម្ភនឹងបញ្ហាដែល
ខ្លួនមិនអាចដោះស្រាយបាន

ខ្ញុំនៅចាំកាលពីចាប់ផ្តើមធ្វើការងារជាមួយមនុស្សម្នាក់ឈ្មោះ **Randy**។ ខ្ញុំមិនបានដឹងពីបញ្ហារបស់គាត់ថាជាអ្វីទេ ប៉ុន្តែមិនដឹងជាយ៉ាងម៉េច **Randy** មិនចូលចិត្តខ្ញុំសោះ ហើយគាត់ចង់ឲ្យខ្ញុំដឹងថាគាត់ស្អប់ខ្ញុំថែមទៀតផង។ គាត់ប្រើពាក្យគំរោះគំរើយ និងនិយាយរឿងដើម្បីបញ្ជីចិត្តខ្ញុំ។ គាត់និយាយដើមខ្ញុំរហូតហើយថែមទាំងព្យាយាមទាក់ទាញមនុស្សគ្រប់គ្នាឲ្យទៅនៅខាងគាត់ដើម្បីប្រឆាំងខ្ញុំ។ ខ្ញុំមិនភ្លេចនៅថ្ងៃមួយនោះ ក្រោយពីត្រលប់មកពីវិស្សមកាលវិញ មិត្តម្នាក់លូចប្រាប់ថា “ហេ.. Sean, បើបានឮ **Randy** និយាយដើមឯង មិនបាច់ឆ្លុះកញ្ចក់ក៏អាចមើលឃើញខ្លួនឯងច្បាស់ដែរ”

មានពេលខ្លះខ្ញុំចង់តែវែមនុស្សម្នាក់នោះ ប៉ុន្តែទោះបីយ៉ាងណាក៏ខំប្រឹងគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯងឲ្យត្រជាក់និងមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងការវាយប្រហាររបស់គាត់។ ពេលឮពាក្យបញ្ជីរបស់គាត់ម្តងៗ ខ្ញុំចាត់ទុកវាថាជាការបន្សំខ្លួនឯងទៅចុះ គឺជាការតបទៅគាត់វិញដោយភាពសមរម្យ ព្រោះកាលណោះខ្ញុំមានជំនឿថា អ្វីៗនឹងប្រែជាល្អប្រសើរឡើងវិញបើខ្ញុំធ្វើបែបនេះ។

ពីរបីខែក្រោយមកអ្វីៗក៏ចាប់ផ្តើមផ្លាស់ប្តូរមែន។ **Randy** ដឹងខ្លួនថាខ្ញុំមិនបានលេងល្បែងនោះ ហើយគាត់ក៏ចាប់ផ្តើមបន្ទូរដៃឡើង។ មានពេលមួយនោះ គាត់ថែមទាំងប្រាប់ខ្ញុំថា “ខ្ញុំព្យាយាមធ្វើឲ្យលោកខឹង តែលោកមិនខឹងសោះ”។ ធ្វើការនៅក្រុមហ៊ុននោះបានប្រហែលជាមួយឆ្នាំ យើងក៏ក្លាយជាមិត្តភក្តិនិងចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមកទៀតផង។ បើខ្ញុំប្រតិកម្មនឹងការវាយប្រហាររបស់ **Randy** ទៅតាមសភាវគតិដូចជាសត្វឆ្កា ខ្ញុំធានាថាយើងមិនអាចក្លាយជាមិត្តភក្តិរហូតដល់សព្វថ្ងៃនេះទេ។ ជាធម្មតាអ្វីៗដែលមនុស្សត្រូវការគឺការបង្កើតមិត្តភាព។

Mary Beth បានរកឃើញដោយខ្លួនឯងនូវគុណប្រយោជន៍ដែលកើតចេញពីភាពជា **Proactive**(ប្រអាក់ទីហ្វ) ៖

ខ្ញុំបានរៀននៅសាលានូវមុខវិជ្ជាមួយស្តីអំពី **Proactive**(ប្រអាក់ទីហ្វ) ហើយកាលណោះខ្ញុំមិនទាន់ដឹងថាតើត្រូវយកវាមកអនុវត្តដោយរបៀបណានៅឡើយទេ។ ថ្ងៃមួយពេលខ្ញុំកំពុងគិតតម្លៃគ្រឿងម្ហូបឲ្យបុរសម្នាក់ គាត់ស្រាប់តែប្រាប់ខ្ញុំថាគ្រឿងម្ហូបដែលខ្ញុំទើបបានបូកសរុបតម្លៃរួចនោះមិនមែនជារបស់គាត់ទេ។ គ្រាន់តែឮអញ្ចឹង

ប្រតិកម្មរបស់ខ្ញុំគឺសឹងតែស្រែកថា “លោកឯងឆ្គួតមែន!”។ ខ្ញុំក៏ដាក់
បន្ទះឈើខ័ណ្ឌចុះក្រោមដើម្បីកុំឲ្យច្រលំជាមួយគ្រឿងម្ហូបរបស់អតិ-
ថិជនផ្សេងទៀត។ “ម៉េចក៏លោកមិនប្រាប់ខ្ញុំឲ្យលឿនតិចទៅ?”។ ខ្ញុំ
ត្រូវលប់វាចោលទាំងអស់និងដូរតម្លៃជាថ្មីដែលត្រូវការរងចាំឲ្យប្រធាន
គ្រប់គ្រងអនុញ្ញាត ចំណែកឯបុរសនោះឈរមើលនិងគិតថាវាដូចជា
រឿងកំប្លែងលេងសើច ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍កាន់តែមួរមៅ
ឡើង។ អ្វីដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំកាន់តែខឹងនោះគឺគាត់នៅហ៊ានសួរបញ្ជាក់
តម្លៃរបស់ខាត់ណាដែលខ្ញុំបានដាក់ទៀត។

ពេលនោះខ្ញុំរន្ធត់ចិត្តដោយដឹងថាគាត់គឺត្រូវ។ តាមពិតខ្ញុំបាន
ដាក់លេខកូដសម្រាប់ខាត់ណាខុស។ ឥលូវខ្ញុំកាន់តែមួរមៅថែមទៀត
ហើយចង់តែស្រែកឲ្យគាត់ដើម្បីបិទបាំងកំហុសខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែមាន
គំនិតមួយស្រាប់តែលេចចេញនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់ខ្ញុំ “ត្រូវធ្វើជា
មនុស្ស **Proactive**(ប្រអាក់ទីហ្វ)!” ។

ដូច្នេះខ្ញុំនិយាយតបវិញថា “ត្រូវហើយលោក ។ វាគឺជា
កំហុសរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំនឹងកែតម្លៃវិញ សូមចាំមួយភ្លែត” ។ ខ្ញុំក៏នៅចាំ
បានថា ការធ្វើជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រអាក់ទីហ្វ) មិនមែនមានន័យថា
អ្នកគឺជា ក្រណាត់ដូតជើងរបស់នរណាម្នាក់ឡើយ ទើបពេលនោះ
ខ្ញុំហ៊ាននិយាយប្រាប់គាត់ដោយភាពគួរសមថា ដើម្បីកុំឲ្យមានកំហុស
បែបហ្នឹងកើតឡើងទៀត សូមឲ្យគាត់ដាក់បន្ទះឈើខ័ណ្ឌនោះចុះ
ដើម្បីកុំឲ្យច្រលំគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ល្អខ្លាំងណាស់។ ខ្ញុំបាននិយាយពាក្យសូម
ទោស ប៉ុន្តែខ្ញុំក៏បាននិយាយអ្វីដែលខ្ញុំចង់និយាយចេញមកដែរ។ វាគឺ
គ្រាន់តែជារឿងតូចមួយប៉ុណ្ណោះ តែវាធ្វើឲ្យខ្ញុំផ្លាស់ប្តូរនិងមានទំនុក
ចិត្តលើទម្លាប់មួយនេះ។

មកដល់ចំណុចនេះអ្នកប្រហែលជាត្រៀមខ្លួនបាញ់ខ្ញុំ ៖ “ណេ.. Sean , វាមិន

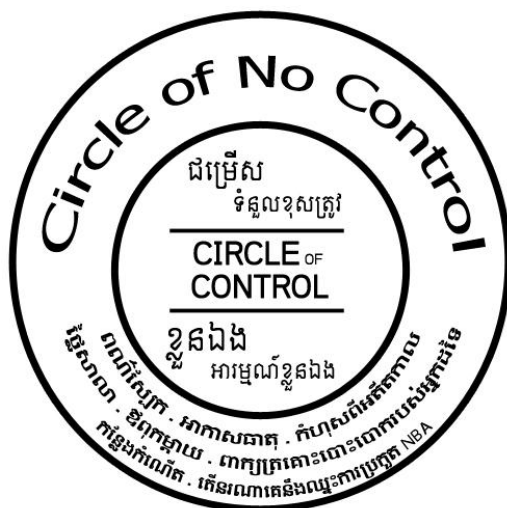
ស្រួលដូចលោកនិយាយទេ!” ។ អ្នកនិយាយមិនខុសឡើយ ព្រោះធ្វើជាមនុស្ស **Reactive** (រីអាក់ទីហ្វ) គឺងាយស្រួលជាងធ្វើជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ។ ការធ្វើឲ្យខ្លួនឯងខឹងសម្បាគឺមិនពិបាកទេ ព្រោះវាមិនត្រូវការប្រឹងប្រែងអ្វីសោះឡើយ ហើយវាជាការងាយស្រួលខ្លាំងណាស់ដើម្បីយំរំហែមរហាមនិងបន្ទោសអ្នកដទៃ។ ចំណែកឯ **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) វិញ មិនចាំបាច់និយាយទេ វាគឺជាផ្លូវដែលខ្ពស់ជាងនេះឆ្ងាយណាស់ ។

តែចូរចាំថា អ្នកមិនត្រូវការធ្វើជាមនុស្សដែលល្អឥតខ្ចោះនោះឡើយ។ តាមពិត ទាំងអ្នកទាំងខ្ញុំ គឺមិនមែនជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) សុទ្ធសាធ ហើយក៏មិនមែន **Reactive** (រីអាក់ទីហ្វ) ទាំងស្រុងដែរ គឺប្រហែលជាបិតនៅត្រង់ចំណុចណាមួយនៅចន្លោះលក្ខណៈទាំងពីរនេះ។ ពេលនេះកត្តាគន្លឹះគឺត្រូវតាំងខ្លួនជាមនុស្ស **Proactive** (ប្រូអាក់ទីហ្វ) រហូតដល់ក្លាយទៅជាទម្លាប់ជាមុនសិន ពេលនោះហើយដែលអ្នកអាចប្រព្រឹត្តនៅក្នុងភាពជា **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ដោយស្វ័យប្រវត្តិតែម្តង ដោយមិនចាំបាច់ប្រឹង។ ប្រសិនបើជាមធ្យមអ្នកប្រព្រឹត្តនៅក្នុង **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) ឲ្យបាន២០ដងក្នុងមួយថ្ងៃនិងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពេលនោះអ្នកអាចសាកល្បងធ្វើឲ្យបាន ៣០ដង និង បន្ទាប់មក ៤០ដង។ ចូរកុំមើលស្រាលឲ្យសោះ ការផ្លាស់ប្តូរតូចៗនឹងអាចធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរទាំងស្រុងកើតឡើង។

• **យើងអាចគ្រប់គ្រងបានរបស់តែមួយគត់**

ចូរទទួលស្គាល់ការពិតទៅថា យើងមិនអាចគ្រប់គ្រងអ្វីៗទាំងអស់ដែលកើតមកលើយើងបានឡើយ។ មានរឿងជាច្រើនដែលហួសពីដែនសមត្ថភាពដោះស្រាយដូចជា ពណ៌ស្បែក តើក្រុមណានឹងឈ្នះពានរង្វាន់NBA ទឹកឆ្អែងកំណើត នរណាជាឪពុកម្តាយរបស់យើង ថ្លៃសាលា ឬ អាកប្បកិរិយារបស់អ្នកដទៃមកលើយើង ជាដើម។ មានរបស់តែម្យ៉ាងគត់ដែលយើងអាចគ្រប់គ្រងបានគឺ ៖ **តើដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះដោយរបៀបណា។** ហើយនេះគឺជាអ្វីដែលយើងត្រូវគិត! ដូច្នេះហើយទើបយើងគួរឈប់ព្រួយបារម្ភនឹងបញ្ហាដែលហួសពីសមត្ថភាពដោះស្រាយរបស់យើងហើយចាប់ផ្តើមពិចារណាលើអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន។

ចូរមើលទៅរូបរង្វង់ពីរខាងក្រោម។ រង្វង់ខាងក្នុងគឺឈ្មោះថា **Circle of Control** ដែលនៅក្នុងនោះមានប្រមូលផ្តុំទៅដោយបញ្ហាដែលយើងអាចដោះស្រាយបាន ដូចជា ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង ការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការសម្រេចចិត្ត និង ការទទួលខុសត្រូវ ជាដើម។ ចំណែករង្វង់ដែលព័ទ្ធជាងក្រៅគឺហៅថា **Circle of No Control** ដែលនៅក្នុងនោះមានរឿងរ៉ាវរាប់ពាន់ជំពូកហើយដែលហួសពីដែនសមត្ថភាពដោះស្រាយរបស់យើង។ ឥលូវចូរពិនិត្យមើលថាតើនឹងមានអ្វីកើតឡើងបើយើងចំណាយពេលនិងកម្លាំងអង្គុយព្រួយបារម្ភនឹងបញ្ហាដែលហួសពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ដូចជាពាក្យត្រគោះបោះបោករបស់អ្នកដទៃ កំហុសពីអតីតកាល ឬ អាកាសធាតុ ? សាកល្បងទាយមើល ! ប្រាកដណាស់ យើងនឹងបាត់បង់ម្ចាស់ការលើខ្លួនឯង ព្រមទាំងមើលមកខ្លួនឯងថាជាជនរងគ្រោះម្នាក់ជាក់ជាមិនខាន។ ឧទាហរណ៍ ប្អូនប្រុសរបស់អ្នកចូលចិត្តរំខានអ្នក ហើយអ្នកក៏អ្វីរទាំនឹងចំណុចអវិជ្ជមាននេះរបស់គាត់ជាប្រចាំ (ជារឿងដែលខ្លួនមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន) ធ្វើបែបនេះគឺមិនអាចដោះស្រាយបញ្ហាបានឡើយ។ ផ្ទុយមកវិញ វាបែរជាធ្វើឲ្យអ្នកចេះតែគិតថាបញ្ហារបស់អ្នកគឺបណ្តាលមកពីគាត់ ហើយនេះនឹងបណ្តាលឲ្យអ្នកបាត់បង់ថាមពលដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហានោះទៅវិញទេ។



Renatha បានប្រាប់ខ្ញុំនូវរឿងមួយដែលអាចពន្យល់ចំណុចនេះឲ្យកាន់តែច្បាស់។ មួយសប្តាហ៍មុនថ្ងៃប្រកួតកីឡាបាល់ទះ **Renatha** មើលឃើញថា ម៉ាករបស់

ក៏ឡាករម្នាក់ដែលនៅខាងក្រុមប្រឆាំងតែងនិយាយចំអកឲ្យការលេងរបស់នាង។ ជា
ជាងបំភ្លេចចោលនូវពាក្យចំអកឡាកឡើយ **Renatha** ប្រែជាខឹងសម្បា ព្រមទាំង
ចំណាយពេលមួយសប្តាហ៍ចុងក្រោយក្តៅចិត្តនឹងស្ត្រីម្នាក់នោះ។ ពេលថ្ងៃប្រកួតមក
ដល់ គោលបំណងតែមួយគត់ដែលនាងចង់ធ្វើគឺត្រូវតែស្តែងឲ្យស្ត្រីនោះបានដឹងថា
នាងគឺជាកីឡាករឆ្នើម ម្នាក់។ ទីបំផុត **Renatha** លេងបាល់មិនបានល្អ និងភាគច្រើន
នាងត្រូវអង្គុយនៅក្រៅពេញ ហើយក្រុមរបស់នាងចុងក្រោយក៏ត្រូវបាញ់គេ។ នេះព្រោះ
តែនាងផ្តោតអារម្មណ៍ខ្លាំងពេកលើរឿងដែលនាងមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន (គឺពាក្យសម្តី
ដែលនិយាយដើម្បីបញ្ជីនាង) រហូតដល់បាត់បង់ម្ចាស់ការលើរឿងមួយដែលនាងអាច
និង ត្រូវគ្រប់គ្រង គឺខ្លួនឯង។

មនុស្ស **Proactive**(ប្រអាក់ទីហ្វ) ផ្តោតអារម្មណ៍លើអ្វីដែលខ្លួនអាចគ្រប់គ្រង
បានតែប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះហើយទើបពួកគេមានសន្តិភាពផ្លូវចិត្តនិងមានម្ចាស់ការលើខ្លួន
ឯងបានកាន់តែប្រសើរ។ ពួកគេរៀនញញឹមដាក់បញ្ជាដែលហួសពីសមត្ថភាពរបស់
ខ្លួន និងរៀនរស់នៅជាមួយបញ្ហាទាំងនោះទោះបីមិនអាចដោះស្រាយបានក៏ដោយ។
ប្រហែលជាពួកគេមិនចូលចិត្តវាទេ តែពួកគេក៏ដឹងដែរថា វាគ្មានប្រយោជន៍អ្វីដែលត្រូវ
បារម្ភពីបញ្ហាទាំងនោះឡើយ។

• ផ្លាស់ប្តូរគ្រោះកម្មឲ្យទៅជាជ័យជំនះ

ជាធម្មតាទេដែលជីវិតផ្តល់មកឲ្យយើងនូវផលពិបាក ដូច្នេះវាស្រេចនៅលើ
យើងដើម្បីស្វែងរកវិធីដោះស្រាយ។ រាល់ពេលជួបនឹងបញ្ហា វាក៏ជាឱកាសល្អសម្រាប់
យើងដើម្បីផ្លាស់ប្តូរបញ្ហានោះឲ្យទៅជាជ័យជំនះ ដូចប្រយោគមួយឃ្លារបស់ **Brad
Lemley** ដែលសរសេរនៅក្នុងទស្សនាវដ្តី **Parade** ថា “It’s not what happens to you in
life, it’s what you do about it - អ្វីដែលកើតមកលើជីវិតរបស់អ្នកគឺមិនសំខាន់នោះទេ
តែសំខាន់គឺនៅត្រង់ថាអ្នកនឹងដោះស្រាយវាដោយរបៀបណា” ។ លោក **W.
Mitchell** ក៏ជាបុគ្គលគំរូម្នាក់ទៀតដែរ គាត់គឺជាមហាសេដ្ឋីដែលចេញពីបាតដៃទទេ ជា
វាគ្មិនដ៏ឆ្នើម ជាអតីតអភិបាលក្រុង ជាអ្នកជិះស្គីលើទឹក និង ជាអ្នកលោតឆត្រយោងពី
លើអាកាស ហើយគាត់សម្រេចបានជោគជ័យទាំងអស់នេះនៅបន្ទាប់ពីគាត់

ទទួលរងគ្រោះថ្នាក់។

បើអ្នកបានជួប **Mitchell** ដោយផ្ទាល់ភ្នែក អ្នកពិបាកជឿថាគាត់អាចដោតជ័យ យ៉ាងច្រើនបែបនេះខ្លាំងណាស់ ព្រោះអ្នកនឹងឃើញមុខរបស់គាត់មានផ្សំស្បែក មើលទៅដូចជាស្នាមប៉ះដែលមានពណ៌ស្បែកច្រើនប្រភេទ ចំណែកងម្រាមដៃទាំងពីរត្រូវកំបុតអស់ឬនៅសល់ខ្លីៗ ហើយជើងទាំងពីរត្រូវស្វិតពិការកម្រើកលែងកើត។ **Mitchell** ប្រាប់ថាមានពេលខ្លះមនុស្សឆ្ងល់ថាគាត់គ្រោះថ្នាក់អ្វីៗ ក្រឡាប់ឡាន? ធ្វើសង្គ្រាមនៅវៀតណាម? រឿងពិតមានលក្ខណៈតក់ស្លុតជាងអ្វីដែលមនុស្សអាចគិតដល់ទៅទៀត។ នៅថ្ងៃទី១៩ ខែមិថុនា ឆ្នាំ១៩៧១ **Mitchell** នៅទីមួយខ្ពស់នៃពិភពលោក។ មួយថ្ងៃមុននោះ គាត់ទិញម៉ូតូថ្មីមួយគ្រឿង ហើយព្រឹកឡើងគាត់លេងសូឡូ (solo) ជាលើកដំបូងនៅខាងក្នុងយន្តហោះមួយ។ កាលណោះគាត់នៅក្មេង សុខភាពមាំមួន និងល្បីល្បាញទៀតផង។

“នៅរសៀលថ្ងៃនោះខ្ញុំជិះម៉ូតូទៅធ្វើការ” **Mitchell** និយាយរំលឹក “ពេលទៅដល់ផ្លូវបត់ ខ្ញុំក៏ជិះបុកនឹងឡានក្រុមហ៊ុនបោកគក់មួយគ្រឿង។ ម៉ូតូដួលធ្វើឲ្យកែងដៃរបស់ខ្ញុំបែក ត្រគាកត្រូវបាក់ ហើយសាំងក៏ឆ្លាយចេញពីម៉ូតូទៀត។ កម្ដៅរបស់ម៉ាស៊ីនដូចបញ្ឆេះសាំងឡើង ធ្វើឲ្យខ្លួនប្រាណខ្ញុំឆេះជាង ៦៥% ”។ សំណាងល្អនៅជិតនោះមានបុរសរហ័សរហួនម្នាក់បានយកធុងពន្លត់ភ្លើងមកបាញ់ដាក់ **Mitchell** ហើយអាចសង្គ្រោះជីវិតរបស់គាត់បាន។

ទោះបីបានរួចជីវិត ក៏មុខរបស់ **Mitchell** ត្រូវឆេះ ម្រាមដៃត្រូវបានដុតរោលខ្លោចនិងរួញចូលគ្នា ជើងទាំងពីរក៏ត្រូវបានដុតឡើងក្រហមដូចសាច់មិនទាន់ឆ្អិន។ មនុស្សភាគច្រើន កាលបានឃើញគាត់ផ្ទាល់ភ្នែក ក៏ត្រូវដួលសន្លប់។ **Mitchell** សន្លប់អស់រយៈពេលពីរសប្តាហ៍មុននឹងដឹងខ្លួនឡើងវិញ។

ជាងបួនខែ **Mitchell** ទទួលការបញ្ចូលឈាមចំនួន១៣ដង រះកាត់ដើម្បីប៉ះប៉ូវស្បែកចំនួន១៦ដង និងការរះកាត់ផ្សេងៗជាច្រើនទៀត។ បួនឆ្នាំក្រោយមក បន្ទាប់ពីចំណាយពេលរាប់ខែដើម្បីព្យាបាលឲ្យមានសុខភាពដូចដើម និងរាប់ឆ្នាំដើម្បីរៀនបន្សំខ្លួននឹងជីវិតពិការ ហេតុការណ៍ដ៏ធ្ងន់ធ្ងរដែលនឹកស្មានមិនដល់មួយទៀតបានកើតឡើង គឺ **Mitchell** រងគ្រោះក្នុងឧប្បទវហេតុធ្លាក់យន្តហោះមួយដែលធ្វើឲ្យគាត់

ពិការចាប់ពីចង្កេះរហូតដល់ចុងជើងតែម្តង។ “នៅពេលខ្ញុំប្រាប់គេថាខ្ញុំបានជួបគ្រោះថ្នាក់ពីរដាច់ដោយឡែកពីគ្នា” គាត់និយាយ “ពួកគេស្ទើរតែមិនជឿ”។

បន្ទាប់ពីពិការដោយសារឆ្លាក់យន្តហោះ **Mitchell** បានរំលឹកប្រាប់រឿងមួយកាលគាត់បានជួបនឹងអ្នកជំងឺម្នាក់អាយុ១៩ឆ្នាំនៅកន្លែងហាត់ប្រាណក្នុងមន្ទីរពេទ្យដែលគាត់សម្រាកព្យាបាល។ “មនុស្សម្នាក់នោះក៏ធ្លាក់ខ្លួនពិការដែរ។ គាត់ធ្លាប់ជាអ្នកឡើងភ្នំ ជាអ្នកជិះស្តី និងជាមនុស្សសកម្មម្នាក់នៅក្នុងសង្គម ហើយពិការភាពបានធ្វើឲ្យគាត់គិតថាជីវិតរបស់ខ្លួនគឺចប់ហើយ។ ទីបំផុត ខ្ញុំទៅជួបបុរសនោះនិងនិយាយថា តើលោកដឹងទេ? កាលមិនទាន់មានគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នេះ ខ្ញុំអាចធ្វើបាននូវរឿង ១០,០០០ យ៉ាង ។ តែឥលូវនេះ នៅសល់តែ ៩០០០ រឿងប៉ុណ្ណោះដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន។ ខ្ញុំអាចចំណាយពេលនៃជីវិតដែលខ្ញុំនៅសល់គិតស្តាយអំពី១០០០រឿងដែលខ្ញុំបានបាត់បង់ ប៉ុន្តែខ្ញុំជ្រើសរើសផ្លូវមួយផ្សេងទៀត គឺត្រូវផ្ដោតអារម្មណ៍លើ៩០០០រឿងដែលនៅសល់” ។

Mitchell និយាយថា អាចកំបាំង (ដែលធ្វើឲ្យគាត់ជោគជ័យ) របស់គាត់នេះមានពីរយ៉ាង។ ទីមួយគឺសេចក្តីស្រឡាញ់និងការលើកទឹកចិត្តពីសំណាក់មិត្តភក្តិនិងគ្រួសារ ហើយទីពីរគឺទស្សនវិជ្ជា(អប់រំ)ដែលគាត់រៀនពីប្រភពផ្សេងៗជាច្រើន។ គាត់មានទស្សនៈមួយយល់ថា គាត់មិនត្រូវការទិញផ្គត់គំនិតសង្គមដែលមនុស្សតែងគិតថាអ្នកត្រូវតែសង្ហានិងមានកម្លាំងខ្លាំងក្លាទើបអាចសប្បាយចិត្តទៅបាន នោះឡើយ។ “ខ្ញុំគឺជាអ្នកទទួលខុសត្រូវលើយាន្ត(រូបកាយ)របស់ខ្លួនឯង” គាត់និយាយបែបសង្កត់ធ្ងន់ “(វាសនា)ខ្ញុំមានពេលខ្លះឡើង និង ពេលខ្លះចុះ ប៉ុន្តែខ្ញុំចាត់ទុកវាថាគ្រាន់តែជាស្ថានភាពជាប់គាំង ឬ ថាជាចំណុចចាប់ផ្តើមឡើងវិញតែប៉ុណ្ណោះ” ។

ខ្ញុំពេញចិត្តពាក្យឃ្លាមួយរបស់អ្នកស្រី **Helen Keller** ដែលបានសរសេរថា “So much has been given to me. I have no time to ponder that which has been denied - ខ្ញុំទទួលបានរបស់ច្រើនណាស់ ដូច្នេះខ្ញុំគ្មានពេលដើម្បីសញ្ជឹងគិតដល់របស់ខ្លះដែលខ្ញុំមិនបានទទួលនោះឡើយ”។

ទោះបីជាឧបសគ្គរបស់យើងមិនមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរដូច **Mitchell** ក៏ដោយ តែយើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានបញ្ហារៀងៗខ្លួនដូចគ្នា។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវសង្សារបោះបង់

ចោល ឬមួយក៏ត្រូវចាញ់ការបោះឆ្នោតនៅសាលារៀន។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវក្រុមជើង កាងព្រួតវៃ ឬ មិនទទួលបានអាហារូបករណ៍ពីសាលាដែលខ្លួនចូលចិត្ត ឬ អ្នកត្រូវធ្លាក់ ខ្លួនឈឺជាទម្ងន់ ជាដើម។ ទោះជាមានបញ្ហាអ្វីក៏ដោយ ខ្ញុំសង្ឃឹមនិងជឿជាក់ថា អ្នក ប្រាកដជាតាំងខ្លួនធ្វើជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រអាក់ទីហ្វ) និងធ្វើជាមនុស្សខ្លាំង នៅក្នុង ស្ថានភាពជាក់ស្តែងទាំងអស់នេះ។

ខ្ញុំនៅចាំបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរមួយ។ ពីរឆ្នាំបន្ទាប់ពីធ្វើជាកីឡាករលេងក្នុងខ្សែបញ្ជា(ខ្សែ ទី១)ក្នុងកីឡាបាល់ទាត់(អាមេរិចកាំង)កាលនៅសាកលវិទ្យាល័យ ខ្ញុំរងរបួសជង្គង់ជា ទម្ងន់ ធ្វើឲ្យខ្ញុំចុះខ្សោយជាងគេ និងទីបញ្ចប់ក៏ត្រូវ បាត់បង់តួនាទីជាខ្សែបញ្ជា។ ខ្ញុំនៅចាំច្បាស់ ណាស់នៅពេលលោកគ្រូបង្វឹកហៅខ្ញុំឲ្យទៅជួប នៅក្នុងការិយាល័យរបស់គាត់ គឺនៅជិតដល់រដូវ កាលប្រកួតទៅហើយ។ គាត់ប្រាប់ខ្ញុំថា ក្លឹបបាន សម្រេចចិត្តដកតួនាទីរបស់ខ្ញុំទៅឲ្យកីឡាករម្នាក់ ទៀត។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ឈឺចិត្តខ្លាំងណាស់។ ខ្ញុំខំ ប្រឹងសឹងតែពេញមួយជីវិតគឺដើម្បីតែទទួលបានតួនាទីមួយនោះ។ កាលណោះ ខ្ញុំរៀន ដល់ឆ្នាំទីបួន ដូច្នេះវាមិនគួរកើតឡើងក្នុងពេលនោះទាល់តែសោះ។



ពេលត្រូវបានគេដកឲ្យធ្វើជាកីឡាករបម្រុង ខ្ញុំអាចជ្រើសរើសរឿងមួយក្នុង ចំណោមរឿងពីរយ៉ាង ទីមួយ ខ្ញុំអាចរអ៊ូរទាំ ដើរនិយាយដើមអាក្រក់អំពីកីឡាករថ្មីនោះ និងមានអារម្មណ៍សោកស្តាយចំពោះខ្លួនឯង ហើយទីពីរ គឺខ្ញុំអាចទាញយកប្រយោជន៍ ពីស្ថានភាពមួយនោះ។

សំណាងល្អ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តប្រឈមមុខនឹងបញ្ហា។ ថ្វីត្បិតតែខ្ញុំមិនអាចរត់ លឿនដើម្បីគប់បាល់បញ្ចូលប្លោកបានទៀតក៏ពិតមែន តែខ្ញុំអាចជួយក្រុមរបស់ខ្ញុំ ដោយមធ្យោបាយផ្សេងទៀត។ ដូច្នេះខ្ញុំក៏លះបង់ចោលនូវភាពក្រអឺតក្រទម និងចាប់ ផ្តើមជួយកីឡាករថ្មីព្រមទាំងក្រុមទាំងមូល។ ខ្ញុំខំប្រឹងប្រែងធ្វើការនិងរៀបចំខ្លួនបាន យ៉ាងល្អសម្រាប់ការប្រកួតនីមួយៗ ហាក់ដូចជាកំពុងតែចាប់ផ្តើមសារជាថ្មី។ ហើយការ ដែលសំខាន់ជាងនេះទៅទៀតនោះគឺខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តថាត្រូវរើបមុខឡើងលើជានិច្ច

តើការនោះងាយស្រួលឬ? មិនងាយស្រួលប៉ុន្មានទេ។ ជាញឹកញាប់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនដូចជាមនុស្សបរាជ័យម្នាក់។ ការប្រកួតលើកណាមួយដែលលើកណាដែរ ខ្ញុំអង្គុយនៅខាងក្រៅវាលទាត់បាល់រហូត គួរឲ្យខ្មាស់គេខ្លាំងណាស់។ ការព្យាយាមរក្សាអារម្មណ៍ឲ្យនៅល្អគឺជាសមរភូមិដែលត្រូវច្បាំងឲ្យជាប់កុំឲ្យដាច់។

តើវាគឺជាជម្រើសត្រឹមត្រូវដែរឬទេ? ប្រាកដហើយ! ទោះបីមួយឆ្នាំពេញខ្ញុំដាក់គូទអង្គុយលើតែកៅអីក៏ពិតមែន ខ្ញុំបានជួយក្រុមរបស់ខ្ញុំដោយមធ្យោបាយផ្សេងៗ។ សំខាន់គឺនៅត្រង់ថា ខ្ញុំមានម្ចាស់ការលើអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯង ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនអាចប្រាប់អ្នកបានទេថាតើការសម្រេចចិត្តមួយនោះមានឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានដល់ជីវិតខ្ញុំបានកម្រិតណាឡើយ។

• ត្រូវខ្លាំងជាងអំពើរំលោភបំពាន

រឿងមួយដែលពិបាកជាងគេបំផុតនោះគឺ ការប្រឈមមុខទៅនឹងអំពើរំលោភ។ ខ្ញុំមិនដែលភ្លេចទេកាលពីព្រឹកមួយនោះ គឺពេលខ្ញុំបានជួបនឹងក្មេងជំទង់មួយក្រុម ហើយនៅក្នុងនោះមួយចំនួនត្រូវបានគេរំលោភផ្លូវភេទកាលពីនៅក្មេង អ្នកខ្លះរងគ្រោះដោយការណាត់រំលោភ និងមួយចំនួនទៀតត្រូវបានគេរំលោភផ្លូវចិត្តនិងផ្លូវកាយ។

Heather បានប្រាប់ខ្ញុំនូវរឿងរបស់នាងមួយនេះ ៖

ខ្ញុំត្រូវបានគេរំលោភកាលនៅអាយុ១៥ឆ្នាំ។ វាកើតឡើងនៅពេលខ្ញុំទៅមើលការតាំងពិព័រណ៍ពាណិជ្ជកម្មមួយ។ ក្មេងប្រុសម្នាក់ដែលរៀននៅសាលាជាមួយគ្នា បានមកជួបខ្ញុំហើយនិយាយថា “ខ្ញុំមានរឿងមួយចង់និយាយប្រាប់”។ ខ្ញុំមិនដែលមានការសង្ស័យអ្វីទេ ព្រោះគាត់គឺជាមិត្តភក្តិម្នាក់ដែលតែងតែធ្វើល្អដាក់ខ្ញុំជានិច្ច។ គាត់នាំខ្ញុំដើរទៅឆ្ងាយណាស់រហូតដល់កន្លែងមួយដែលជាកន្លែងកីឡាករផ្លាស់សម្លៀកបំពាក់មុននឹងចេញទៅប្រកួត។ ទីនោះហើយដែលគាត់ចាប់បង្ខំរំលោភខ្ញុំ។

គាត់និយាយដាក់ខ្ញុំម្តងហើយម្តងទៀតថា “បើនាងប្រាប់រឿងនេះដល់គេ គ្មាននរណាមួយជឿនាងទេ ព្រោះនាងចង់ដោយខ្លួនឯង”

គាត់ថែមទាំងប្រាប់ខ្ញុំទៀតថា ប៉ាម៉ាក់របស់ខ្ញុំមុខជាខ្មាស់គេដោយសារ ខ្ញុំ។ ដូច្នេះខ្ញុំលាក់ទុករឿងនេះនៅក្នុងចិត្តអស់រយៈពេលពីរឆ្នាំ។

ទីបំផុត ខ្ញុំបានចូលរួមសិក្ខាសាលាមួយដែលនារីត្រូវបានគេ រំលោភអាចមានឱកាសនិយាយប្រាប់រឿងរបស់ខ្លួនចេញមក។ ពេល នោះស្រាប់តែក្មេងស្រីម្នាក់ងើបឡើងហើយនិយាយប្រាប់រឿងរបស់ នាងដែលប្រហាក់ប្រហែលនឹងរឿងរបស់ខ្ញុំដែរ។ នៅពេលនាងប្រាប់ ឈ្មោះក្មេងប្រុសដែលបានរំលោភនាង ខ្ញុំចាប់ផ្តើមយំដោយមិនដឹង ខ្លួន ព្រោះក្មេងប្រុសនោះគឺជាអ្នកដែលបានរំលោភខ្ញុំ។ ក្រោយមក ទើបយើងដឹងថាមានមនុស្សចំនួនប្រាំមួយនាក់នៅក្នុងចំណោមពួក យើងត្រូវរងគ្រោះដោយសារក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ។

សំណាងល្អដែលឥលូវនេះ **Heather** គឺបិតនៅលើផ្លូវទៅកាន់ភាពជាសះ ស្បើយ ព្រមទាំងក្លាយជាមនុស្សម្នាក់រឹងមាំបន្ទាប់ពីបានចូលរួមជាសមាជិកក្នុងក្រុម យុវវ័យមួយក្រុមដែលធ្វើការរួមគ្នាដើម្បីជួយដល់ជនរងគ្រោះក្រោមអំពើរំលោភ។ តាម រយៈការតាំងចិត្តបោះជំហ៊ានទៅមុខ នាងបានជួយព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តរបស់នារីជា ច្រើនដែលរងគ្រោះដោយសារក្មេងប្រុសម្នាក់នោះ។

រឿងមួយទៀតរបស់ **Bridgett** ក៏មានកើតឡើងជាទូទៅដែរ ៖

នៅកាលអាយុប្រាំឆ្នាំ ខ្ញុំត្រូវបានរំលោភដោយសមាជិក គ្រួសាររបស់ខ្ញុំម្នាក់។ ដោយខ្លាចមិនហ៊ានប្រាប់រឿងនេះឲ្យគេបាន ដឹង ខ្ញុំព្យាយាមលេបការឈឺចាប់និងកំហឹងនេះទុកនៅក្នុងចិត្ត។ ឥលូវ ដល់ពេលដែលខ្ញុំត្រូវប្រឈមនឹងបញ្ហាដែលបានកើតឡើង ព្រោះ ពេលក្រលេកទៅមើលអតីតកាលទើបខ្ញុំដឹងថាគ្រប់ផ្នែកនៃជីវិតរបស់ ខ្ញុំត្រូវបានប៉ះពាល់ដោយសារបញ្ហាមួយនេះ។ ការព្យាយាមលាក់បាំង រឿងខ្លោចផ្សាគឺជាការបិទបាំងខ្លួនឯងពីពិភពលោកទៅវិញទេ។ រហូត ទាល់តែដល់អាយុ១៣ឆ្នាំទើបខ្ញុំហ៊ានប្រឈមមុខនឹងសុបិនអាក្រក់ ដែលបានកើតនៅកាលពីវ័យកុមារមួយនេះ។

មានមនុស្សជាច្រើនធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ដូច្នេះ
ប្រហាក់ប្រហែលនឹងបទពិសោធន៍របស់ខ្ញុំនេះ ហើយពួកគេភាគ
ច្រើនលាក់បាំងវាមិនឲ្យគេដឹង។ ហេតុអ្វី? មនុស្សមួយចំនួនភ័យខ្លាច
វាប៉ះពាល់ដល់អនាគតរបស់ខ្លួន។ មនុស្សផ្សេងទៀតចង់ការពារខ្លួន
ឯងនិងមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់។ ប៉ុន្តែទោះក្នុងហេតុផលអ្វីក៏
ដោយ ការលាក់បាំងគឺមិនមែនជាដំណោះស្រាយល្អនោះទេ។ វាថែម
ទាំងធ្វើឲ្យស្នាមមួសកាន់តែមុតជ្រៅទៅវិញទេ រហូតដល់ថ្ងៃណាមួយ
យើងគ្មានអ្វីដើម្បីព្យាបាលមុខរបួសនេះបានឡើយ។ ការប្រឈមមុខ
នឹងបញ្ហាគឺជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីបិទផ្សាមុខរបួសនេះបាន។
ចូររកនរណាម្នាក់ដើម្បីពិគ្រោះយោបល់ គឺមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកមាន
អារម្មណ៍ស្ម័គ្រចិត្ត និងអាចទុកចិត្តបាន។ ការប្រឈមនឹងបញ្ហាគឺជា
ដំណើរការមួយដែលពិបាកនិងវែងឆ្ងាយ ប៉ុន្តែនៅពេលអ្នកប្រឈម
មុខនឹងវា អ្នកមានអារម្មណ៍ថាដូចជាបានកើតសារជាថ្មី។

បើសិនជាអ្នករងការរំលោភ វាមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកឡើយ។ ហើយមាន
តែការពិតទេទើបអាចបញ្ជាក់វាបាន (គឺបញ្ជាក់ថាវាមិនមែនជាកំហុសរបស់អ្នកប្រាកដ
មែន)។ ការលាក់ទុកបញ្ហា (រំលោភ) នឹងធ្វើឲ្យវាកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង។ បើអ្នកនិយាយ
ប្រាប់បញ្ហានេះទៅនរណាម្នាក់ ភ្លាមនោះអ្នកបានកាត់បន្ថយឥទ្ធិពលរបស់វាដល់ទៅ
ពាក់កណ្តាលឯណោះ។ ប្រាប់វាដល់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ឬមិត្តភក្តិដែលអាចទុកចិត្ត
បាន ចូលរួមក្នុងសិក្ខាសាលា ឬទៅពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យខាងផ្លូវចិត្ត ជា
ដើម។ បើមនុស្សទីមួយមិនស្តាប់រឿងរបស់អ្នកទេ ចូរកុំអាលចុះចាញ់ គឺត្រូវបន្តចែក
រំលែកវា រហូតដល់បានជួបនឹងមនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់នឹងអ្នក។ ការចែករំលែក
រឿងក្នុងចិត្តជាមួយអ្នកដទៃគឺជាជំហានទីមួយដើម្បីព្យាបាលនិងដើម្បីចេះអត់អោន។
ចូរតាំងខ្លួនជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាគីវីហ្វ) គឺត្រូវគិតហើយត្រូវធ្វើតែម្តង។ គ្មាន
ប្រយោជន៍អ្វីដែលអ្នកត្រូវទ្រាំរស់នៅក្រោមសម្ពាធនៃទម្ងន់ផ្លូវចិត្តបែបនេះ សូម្បីតែ
រយៈពេលមួយថ្ងៃគឺវាយូរពេកណាស់ទៅហើយ។

• ធ្វើជាមេផ្លាស់ប្តូរ

កាលមួយនោះខ្ញុំបានសួរទៅក្មេងៗមួយក្រុម តើនរណាគេជាមនុស្សគំរូរបស់អ្នក? ក្មេងស្រីម្នាក់ឆ្លើយថាគឺម៉ាក់។ ក្មេងម្នាក់ទៀតឆ្លើយថាគឺបងប្រុស ហើយម្នាក់ៗប្រាប់ជាបន្តបន្ទាប់។ មានតែក្មេងប្រុសម្នាក់គត់ដែលមើលទៅស្ងប់ស្ងាត់មិនស្តី។ ខ្ញុំសួរថាតើគាត់សរសើរនរណាជាងគេ។ គាត់និយាយតិចៗថា “ខ្ញុំគ្មានមនុស្សដែលគួរឲ្យធ្វើជាគំរូទេ”។ អ្វីដែលក្មេងប្រុសម្នាក់នេះចង់បង្ហាញគឺនៅត្រង់ថា គាត់មិនចង់ក្លាយដូចជាមនុស្សដែលគួរតែជាមនុស្សគំរូរបស់គាត់ឡើយ។ មែនហើយ វាគឺជាបញ្ហាដែលកើតមានជាទូទៅលើយុវវ័យ ព្រោះពួកគេចេញមកពីគ្រួសារដែលមានបញ្ហា ដែលគ្មាននរណាម្នាក់អាចធ្វើជាមនុស្សគំរូរបស់ពួកគេបាន។

រឿងពិតមួយដែលគួរឲ្យព្រឺខ្លាចជាងគេនោះគឺ ទម្លាប់អាក្រក់ ដូចជាអំពើហិង្សាប្រមឹកស្រា និងទម្លាប់អង្គុយចាំឲ្យគេជួយជាដើម ជាញឹកញាប់តែងហុចបន្តពីឪពុកម្តាយទៅកូន ហើយជាលទ្ធផល សង្គមគ្រួសារចេះតែបន្តមានបញ្ហាពីមួយជំនាន់ទៅមួយជំនាន់។ ឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នករងនូវអំពើហិង្សាកាលនៅក្មេង ស្ថិតិបានបង្ហាញឲ្យឃើញថា អ្នកងាយនឹងក្លាយជាមនុស្សហិង្សានៅពេលធំឡើង ព្រោះពេលខ្លះបញ្ហានេះបន្តពីមួយជំនាន់ទៅមួយជំនាន់ទៀត។ ប្រហែលជាអ្នកចេញមកពីខ្សែគ្រួសារដែលចូលចិត្តផឹកស្រានិងប្រើគ្រឿងញៀន ឬគ្រួសារដែលចូលចិត្តអង្គុយចាំឲ្យគេជួយ ឬគ្រួសារដែលគ្មាននរណាម្នាក់ធ្លាប់បញ្ចប់សាកលវិទ្យាល័យ ឬសូម្បីតែវិទ្យាល័យ។

តែដំណឹងល្អមួយបង្ហាញថា អ្នកអាចវាយបំបាក់ច្រវ៉ាក់នេះបាន។ ព្រោះក្នុងនាមជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រូអាក់ទីវ) អ្នកអាចបញ្ចប់ទម្លាប់អាក្រក់ទាំងនេះកុំឲ្យបន្តទៅជំនាន់មុខទៀត។ អ្នកអាចក្លាយជា **បុគ្គលម្នាក់ដែលនាំមកនូវការផ្លាស់ប្តូរ** ដែលនឹងបន្តទម្លាប់ល្អៗទៅជំនាន់មុខទៀត ដោយចាប់ផ្តើមពីកូនរបស់អ្នកឡើងទៅ។

ក្មេងស្រីវ៉ីងប៊ីងម្នាក់ឈ្មោះ **Hilda** បានចែករំលែកជាមួយខ្ញុំតើនាងបានក្លាយជាមេផ្លាស់ប្តូរនៅក្នុងគ្រួសាររបស់នាងដោយរបៀបណា។ ការអប់រំគ្មានសារៈសំខាន់ទេនៅក្នុងគ្រួសាររបស់នាង ហើយ **Hilda** អាចមើលឃើញផលដែលកើតចេញពីការមិនឲ្យតម្លៃលើការអប់រំនោះ។ នាងនិយាយថា “ម៉ាក់របស់ខ្ញុំធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រកាត់ដេរដោយទទួលបានប្រាក់ខែតិចតួច ចំណែកឯប៉ារបស់ខ្ញុំវិញ គាត់ធ្វើការដែរតែប្រាក់

ខែរបស់គាត់លើសប្រាក់បៀវត្សអប្បបរមាតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ។ ខ្ញុំតែងឮពួកគាត់ប្រកែកគ្នាអំពីរឿងលុយកាក់និងថ្លៃឈ្នួលបន្ទប់។ គាត់ទាំងពីរនាក់រៀនបានខ្ពស់បំផុតត្រឹមថ្នាក់ទី៦” ។



កាលនៅក្មេង **Hilda** ចាំមិនភ្លេចទេនៅពេល ប៉ារបស់នាងមិនអាចជួយពន្យល់កិច្ចការសាលាឲ្យនាង បាន ព្រោះគាត់មិនចេះអានភាសាអង់គ្លេស។ កាល ណោះគឺជាស្ថានភាពដ៏ពិបាកមួយសម្រាប់នាង។

នៅពេល **Hilda** ចូលដល់វិទ្យាល័យឆ្នាំទី៣ គ្រួសាររបស់នាងផ្លាស់លំនៅពីរដ្ឋ **California** ត្រលប់ ទៅ **Mexico** វិញ។ **Hilda** បានដឹងថានៅ **Mexico** នឹង មិនមានឱកាសច្រើនសម្រាប់ការអប់រំទេ ដូច្នេះនាងក៏

សូមម៉ាក់ប៉ារបស់នាងដើម្បីត្រលប់ទៅរស់នៅជាមួយម្តាយមីងម្នាក់នៅក្នុងរដ្ឋ **California** វិញ។ ក្នុងរយៈពេលប្រាំពីរឆ្នាំ **Hilda** បានធ្វើការលះបង់ដ៏សម្បើមដើម្បីធ្វើ យ៉ាងណារៀនឲ្យចប់។

“ពិបាកខ្លាំងណាស់ពេលស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់តូចចង្អៀតជាមួយបងប្អូនដ៏ដូន មួយរបស់ខ្ញុំ” នាងនិយាយ “ព្រោះយើងត្រូវគេងលើគ្រែជាមួយគ្នា ហើយខ្ញុំត្រូវធ្វើការ ដើម្បីរកលុយជួយបង់ថ្លៃឈ្នួលនិងត្រូវទៅរៀនថែមទៀត ប៉ុន្តែវាមានតម្លៃសម្រាប់ខ្ញុំ” ។

“ទោះបីជាមានគ្រួសារព្រមទាំងមានកូនម្នាក់ទៀតនៅពេលកំពុងរៀននៅវិទ្យា ល័យក៏ដោយ ក៏ខ្ញុំត្រូវខំធ្វើការនិងរៀនបន្តរហូតដល់ចប់។ ខ្ញុំចង់បង្ហាញឲ្យប៉ាខ្ញុំឃើញ ថា ទោះជាមានអ្វីកើតឡើងក៏ដោយ គឺគាត់ខុសហើយដែលបាននិយាយថា គ្មាន នរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារយើងនឹងអាចក្លាយជាអ្នកកាន់មុខការខ្ពស់” ។

ក្នុងពេលឆាប់ៗនេះ **Hilda** នឹងបញ្ចប់បរិញ្ញាបត្រផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ។ នាងចង់ឲ្យ តម្លៃនៃការអប់រំរបស់ខ្លួនជាកេរ្តិ៍ដ៏ណែលបន្តទៅកូនៗរបស់នាង។ “សព្វថ្ងៃ ពេលទំនេរ ពីការរៀនសូត្រ ខ្ញុំអង្គុយលើសាឡុងហើយអានសៀវភៅឲ្យកូនខ្ញុំស្តាប់។ ខ្ញុំបង្រៀន គាត់ឲ្យចេះភាសាអង់គ្លេសនិងភាសាអេស៉្បាញ។ ខ្ញុំសន្សំលុយទុកសម្រាប់ការសិក្សា

របស់គាត់។ ថ្ងៃណាមួយ ពេលគាត់ត្រូវការឲ្យជួយពន្យល់មេរៀន ខ្ញុំនឹងនៅទីនោះដើម្បីជួយគាត់” ។



ខ្ញុំបានធ្វើបទសម្ភាសន៍ជាមួយក្មេងម្នាក់អាយុ១៦ឆ្នាំឈ្មោះ **Shane** ដែលអញ្ជើញមកពីតំបន់ **Midwest** ។ **Shane** ក៏ជាមេផ្លាស់ប្តូរម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសាររបស់គាត់ដែរ។ **Shane** រស់នៅក្នុងគ្រួសារដែលមានបងប្អូនពីរនាក់ នៅក្នុងសង្កាត់ក្រីក្រមួយដែលគេហៅថាសង្កាត់ **Projects**។ ទោះបីប៉ាម៉ាក់របស់គាត់រស់នៅជាមួយគ្នាក៏ដោយ ពួកគាត់តែងតែឈ្លោះប្រកែកគ្នា ពេលខ្លះរហូតដល់មានការវាយតប់គ្នាទៀតផងដោយសារតែបន្ទោសគ្នាទៅវិញទៅមកអំពីការងារ។ ប៉ារបស់គាត់គឺជាអ្នកបើកឡានដឹកទំនិញហើយកម្រមកដេកផ្ទះណាស់។ ឯម៉ាក់របស់គាត់វិញអង្គុយជក់តែបារីជាមួយប្អូនស្រីរបស់គាត់ម្នាក់អាយុ១២ឆ្នាំ។ ឯបងប្រុសរបស់គាត់ប្រលងឆ្លាក់ថ្នាក់វិទ្យាល័យពីរឆ្នាំ ហើយទីបំផុតក៏សម្រេចចិត្តឈប់រៀន។ មានពេលខ្លះ **Shane** បាត់បង់អស់នូវក្តីសង្ឃឹម។

នៅពេលធ្លាក់ទឹកចិត្តរហូតដល់កម្រិតសូន្យ ទើបគាត់ចុះឈ្មោះចូលរៀនថ្នាក់មួយស្តីអំពីការអភិវឌ្ឍន៍អត្តចរិតដែលមានបង្រៀនអំពីទម្លាប់ប្រាំពីរយ៉ាង។ ពេលនោះ **Shane** ចាប់ផ្តើមមើលឃើញថា តាមពិតមានការងារមួយចំនួនដែលគាត់អាចធ្វើបានដើម្បីគ្រប់គ្រងជីវិតរបស់ខ្លួនឡើងវិញ និងដើម្បីបង្កើតអនាគតមួយឲ្យខ្លួនឯង។

សំណាងល្អ តារបស់ **Shane** មានបន្ទប់ទំនេរមួយនៅជាន់ខាងលើបន្ទប់ដែលគ្រួសារគាត់ជួល ដូច្នេះ **Shane** ជួលបន្ទប់នោះពីតាក្នុងតម្លៃ \$១០០ មួយខែ ។ ឥលូវគាត់មានជម្រកផ្ទាល់ខ្លួនដែលអាចទប់ស្កាត់អ្វីៗដែលគាត់មិនចូលចិត្តហើយដែលកំពុងតែកើតមាននៅជាន់ខាងក្រោម។ **Shane** និយាយថា “ឥលូវអ្វីៗប្រែជាល្អប្រសើរ

សម្រាប់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំធ្វើល្អចំពោះខ្លួនឯងបានច្រើនជាងមុន ហើយខ្ញុំក៏គោរពខ្លួនឯងបានប្រសើរជាងមុនដែរ។ គ្រួសាររបស់ខ្ញុំមិនគោរពខ្លួនឯងឡើយ។ ទោះបីគ្មាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារខ្ញុំធ្លាប់រៀនសាកលវិទ្យាល័យក៏ពិតមែន តែមានសាកលវិទ្យាល័យដល់ទៅបីបានទទួលរូបខ្ញុំឲ្យចូលរៀន។ អ្វីៗដែលខ្ញុំធ្វើនេះគឺដើម្បីអនាគតរបស់ខ្លួនឯង។ អនាគតរបស់ខ្ញុំនឹងមានការផ្លាស់ប្តូរ” ។

នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកមានអំណាចមួយដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកខ្លាំងជាងកេរ្តិ៍ដំណែលទាំងឡាយដែលបានធ្លាក់មកលើអ្នក។ អ្នកប្រហែលជាគ្មានលទ្ធភាពអាចផ្លាស់ទៅជាន់លើដើម្បីនៅឲ្យឆ្ងាយពីបញ្ហានានាដូច Shane ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែបើអ្នកអាចបង្ខិតបង្ខំឲ្យបានមួយជាន់ឡើងលើ អ្នកក៏អាចទទួលផលបានដូចគ្នា។ មិនថាបិតក្នុងស្ថានភាពពិបាកយ៉ាងណាទេ អ្នកអាចក្លាយជាមេផ្លាស់ប្តូរម្នាក់និងអាចបង្កើតជីវិតថ្មីសម្រាប់ខ្លួនឯងនិងសម្រាប់មនុស្សដែលនៅបន្តបន្ទាប់ពីអ្នក។

• ដំឡើងសាច់ដុំ Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ) របស់អ្នក

កំណាព្យខាងក្រោមអាចពន្យល់យ៉ាងខ្លីថាតើ “ការទទួលខុសត្រូវលើជីវិតខ្លួនឯង” មានន័យយ៉ាងដូចម្តេច និង ថាតើមនុស្សម្នាក់អាចផ្លាស់ប្តូរផ្នែកគំនិតពី Reactive (រីអាក់ទីហ្វ) ទៅ Proactive(ប្រូអាក់ទីហ្វ) បានដោយរបៀបណា ៖

ប្រាំចំណុចខ្លីៗ

ដកស្រង់ពី There’s a Hole in My Sidewalk
និពន្ធដោយលោក Portia Nelson

លើកទី I

ខ្ញុំដើរតាមផ្លូវ
មានអន្លង់ជ្រៅមួយនៅលើផ្លូវសម្រាប់អ្នកថ្មើរជើង
ខ្ញុំក៏ស្រាប់តែធ្លាក់ទៅក្នុងអន្លង់នោះ
ខ្ញុំរាំងស្មារតី... ខ្ញុំមិនដឹងខ្លួន
វាមិនមែនជាកំហុសខ្ញុំទេ
វាត្រូវការពេលយ៉ាងយូរទំរាំឡើងមកលើវិញបាន ។

លើកទី II

ខ្ញុំដើរនៅលើផ្លូវដដែល
 មានអន្លង់ជ្រៅមួយនៅលើផ្លូវសម្រាប់អ្នកថ្មើរជើង
 ខ្ញុំធ្វើមើលវាមិនឃើញ
 ខ្ញុំក៏ធ្លាក់អន្លង់ម្តងទៀត
 សឹងតែមិនជឿថាខ្ញុំធ្លាក់អន្លង់ដដែល
 តែវាមិនមែនជាកំហុសខ្ញុំទេ
 វាក៏ត្រូវការពេលយ៉ាងយូរទំរាំឡើងមកវិញបាន

លើកទី III

ខ្ញុំដើរនៅលើផ្លូវដដែល
 មានអន្លង់ជ្រៅមួយនៅលើផ្លូវសម្រាប់អ្នកថ្មើរជើង
 ខ្ញុំមើលវាឃើញ
 ប៉ុន្តែខ្ញុំនៅតែធ្លាក់អន្លង់នោះដដែល។ នេះហៅថាទម្លាប់
 ភ្នែករបស់ខ្ញុំបើក
 ខ្ញុំដឹងខ្លួនថាខ្ញុំនៅឯណា
 (ដូច្នេះ) វាគឺជាកំហុសរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំឡើងមកលើវិញយ៉ាងលឿន

លើកទី IV

ខ្ញុំដើរនៅលើផ្លូវដដែល
 មានអន្លង់ជ្រៅមួយនៅលើផ្លូវសម្រាប់អ្នកថ្មើរជើង
 ខ្ញុំដើរចៀសអន្លង់នោះ

លើកទី V

ខ្ញុំដើរនៅលើផ្លូវផ្សេងវិញម្តង

អ្នកក៏ដូចគ្នា គឺអាចទទួលខុសត្រូវលើជីវិតខ្លួនឯង អាចនៅឲ្យឆ្ងាយពីអន្លង់
 តាមរយៈការហាត់ពុតសាច់ដុំ **Proactive**(ប្រូអាក់ទីហ្វ) របស់ខ្លួន។ យើងអាចហៅវាថា
 “ទម្លាប់ពិនិត្យរកកំហុស” ហើយវាអាចជួយឲ្យអ្នកចៀសវាងនូវបញ្ហាបានច្រើនជាង
 ការស្រមៃរបស់អ្នកទៅទៀត !

Can Do (អាចធ្វើបាន)

ធ្វើជាមនុស្ស **Proactive**(ប្រអាក់ទីហ្វ) មានន័យ ពីរយ៉ាង។ ទីមួយ អ្នកត្រូវទទួលខុសត្រូវលើជីវិតខ្លួន ឯង។ ទីពីរ អ្នកត្រូវតែមានអត្តចរិតជាមនុស្ស **can-do** ។ មនុស្ស **can-do** ខុសពីមនុស្ស **no-can-do** ។ សូមពិនិត្យ មើលបន្តិច ៖



មនុស្ស Can-Do

មនុស្ស No-Can-Do

ផ្ដើមគំនិតនិងធ្វើអ្វីមួយឲ្យសម្រេច

ចាំឲ្យអ្វីមួយកើតឡើងដើម្បីពួកគេ

គិតតែអំពីដំណោះស្រាយនិងជម្រើស

គិតតែអំពីបញ្ហានិងឧបសគ្គ

ធ្វើការនិយម

ចាំឲ្យគេរុញ

បើអ្នកគិតថា**អាចធ្វើបាន** បើអ្នកជាមនុស្ស**ច្នៃប្រឌិតនិងមនុស្សស៊ី** អ្នកប្រាកដ ជាភ្ញាក់ផ្អើលនឹងអ្វីដែលអ្នកអាចសម្រេចបាន។ កាលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ ខ្ញុំមាន បទពិសោធន៍មួយដែលចាំមិនភ្លេច។ គេប្រាប់ខ្ញុំថា ដើម្បីអាចបំពេញលក្ខខណ្ឌតម្រូវ ការផ្នែកភាសា ខ្ញុំត្រូវតែចូលរៀនថ្នាក់មួយដែលខ្ញុំមិនចូលចិត្តព្រោះវាមើលទៅដូចជា គ្មានប្រយោជន៍អ្វីសោះសម្រាប់ខ្ញុំ។ ដើម្បីចៀសពីថ្នាក់មួយនោះ ខ្ញុំក៏សម្រេចចិត្តបង្កើត ថ្នាក់មួយដោយខ្លួនឯង។ ដូច្នេះខ្ញុំរៀបចំបញ្ជីសៀវភៅដែលត្រូវអាននិងលំហាត់ដែល ត្រូវធ្វើព្រមទាំងរកគ្រូម្នាក់ដើម្បីជួយណែនាំ។ បន្ទាប់មក ខ្ញុំទៅជួបនាយកសាលាដើម្បី បង្ហាញគាត់នូវផែនការណ៍នោះ។ គាត់ក៏យល់ព្រមហើយខ្ញុំក៏អាចបំពេញនូវលក្ខខណ្ឌ ផ្នែកភាសានោះបានដោយគ្រាន់តែរៀបចំថ្នាក់រៀនដោយខ្លួនឯង។

អាកាសយាននិកអាមេរិចកាំងម្នាក់ឈ្មោះ **Elinor Smith** បាននិយាយថា “It has long since come to my attention that people of accomplishment rarely sat back and let things happen to them. They went out and happened to things - យូរណាស់

ទម្រង់តែខ្ញុំបានយល់ថា មនុស្សដែលជោគជ័យគឺកម្រខ្លាំងណាស់ដើម្បីអង្គុយចាំទុកឲ្យ អ្វីៗចូលមករកគេ ផ្ទុយមកវិញគេដើរចេញទៅដើម្បីរកពួកវា” ។

វាគឺជាការពិត។ ដើម្បីសម្រេចគោលដៅជីវិត អ្នកត្រូវតែផ្ដើមគំនិតហើយធ្វើ (Initiative) ។ បើអ្នកមានអារម្មណ៍មិនល្អព្រោះគេមិនហៅណាត់ឲ្យទៅជួប ចូរកុំចេះតែ អង្គុយស្ងៀមមិនមាត់មិនក គឺត្រូវតែចាប់ផ្ដើមធ្វើអ្វីម្យ៉ាងៗ ចូររកមធ្យោបាយដើម្បីបាន ជួបនិយាយលែងជាមួយអ្នកដទៃ។ ចូរមានភាពរាក់ទាក់និងញញឹមឲ្យបានច្រើន។ ចូរ អញ្ជើញគេមុន ព្រោះគេមិនអញ្ជើញអ្នកប្រហែលជាគេមិនទាន់ដឹងថាអ្នកជាមនុស្សល្អ ប៉ុណ្ណានៅឡើយក៏មិនដឹង។

ចូរកុំចាំឲ្យការងារល្អឥតខ្ចោះណាមួយធ្លាក់មកក្នុងដៃ គឺត្រូវចេញទៅរកវា។ ផ្លែស៊ីរ៉ី (résumé) បង្កើតទំនាក់ទំនង ឬ ត្រូវធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តសិន បើគិតថាចាំបាច់។

បើសិនជាអ្នកជាម្ចាស់ហាងហើយត្រូវការជំនួយការ ចូរកុំរង់ចាំឲ្យគេមករក គឺ ត្រូវដើររកពួកគេ។

អ្នកខ្លះយល់ច្រឡំថាមនុស្ស can-do គឺជាប្រភេទមនុស្សចូលចិត្តប្រានគេងង ដើម្បីបានទៅមុនគេ ជាមនុស្សប្រើហិង្សាឲ្យតែបានឈ្នះ ឬក៏ជាមនុស្សគ្រោតគ្រាត។ ខុសហើយ! មនុស្ស can-do គឺជាបុគ្គលក្លាហាន ស៊ីទ្រាំ និង ជាមនុស្សឆ្លាត។ អ្នកខ្លះ ទៀតគិតថាមនុស្ស can-do គឺជាមនុស្សរំលោភច្បាប់ដោយបង្កើតច្បាប់ដោយខ្លួនឯង។ មិនមែនទេ! មនុស្សដែលគិតថាអាចធ្វើបាន គឺជាបុគ្គលច្នៃប្រឌិត ស្មារហប់ និងជា មនុស្សដែលប៉ិនប្រសប់បំផុត។

មិត្តរួមការងារខ្ញុំម្នាក់ឈ្មោះ Pia បានចែករំលែករឿងខាងក្រោម។ ទោះបីវា បានកើតឡើងជាយូរមកហើយក៏ដោយ តែទ្រឹស្តី can-do គឺមិនប្រែប្រួលទេ៖

កាលណោះខ្ញុំគឺជាអ្នកសារពត៌មានវ័យក្មេងម្នាក់នៅទីក្រុងធំ មួយនៃសហភាពអឺរ៉ុប។ ខ្ញុំធ្វើការពេញម៉ោងជាអ្នកកាសែតឲ្យក្រុម ហ៊ុន United Press International។ ខ្ញុំមិនទាន់មានបទពិសោធន៍នៅ ឡើយទេហើយតែងមានអារម្មណ៍ស្មុគស្មាញថាខ្លួនប្រហែលជាមិន អាចធ្វើការបានល្អដូចអ្នកសារពត៌មានជើងចាស់ឯទៀតដែលជា មនុស្សប្រុសរឹងប៉ឹងនិងមានសមត្ថភាព។ ក្រុមមួយឈ្មោះ The

Beatles មកប្រគុំតន្ត្រីនៅទីក្រុងរបស់ខ្ញុំ ហើយវាធ្វើឲ្យខ្ញុំភ្ញាក់ផ្អើលខ្លាំងណាស់ព្រោះខ្ញុំត្រូវផ្តល់តួនាទីឲ្យយកពត៌មាននូវរាល់សកម្មភាពរបស់ពួកគេ (នាយករបស់ខ្ញុំមិនបានដឹងទេថា **The Beatles** គឺជាក្រុមតន្ត្រីដែល ល្បីល្បាញសម្លេងណាស់នៅសម័យនោះ)។ កាលណោះ ការប្រគុំតន្ត្រីរបស់ក្រុម **The Beatles** គឺជាកម្មវិធីដ៏ក្តៅគគក់បំផុតនៅសហភាពអឺរ៉ុប។ គ្រាន់តែពួកគេមកដល់ មានស្រីៗរាប់រយនាក់ដូលសន្លប់ ហើយខ្ញុំត្រូវបានគេតែងតាំងឲ្យរៀបចំសន្និសិទកាសែតមួយដើម្បីទទួលពួកគេ។

សន្និសិទកាសែតគឺជាបរិយាកាសស្រស់ស្រាយ ធ្វើឲ្យខ្ញុំមានមោទនភាពបំផុតដែលបានចូលរួម ហើយខ្ញុំជឿថា(ចេញពីសន្និសិទកាសែតនោះ)អ្នកកាសែតម្នាក់ៗប្រាកដជាសរសេររឿងប្រហាក់ប្រហែលគ្នាមិនខាន ចំពោះខ្ញុំវិញ ខ្ញុំត្រូវការច្រើនជាងនេះ ត្រូវការសាច់រឿងល្អៗ គឺរឿងដែលស័ក្តិសមអាចដាក់នៅលើទំព័រមុខបាន។ ដូច្នេះខ្ញុំមិនឲ្យឱកាសនេះបាត់បង់ឡើយ។ ម្តងមួយៗ អ្នកយកពត៌មានជើងចាស់និងមានបទពិសោធន៍ច្រើនត្រលប់ទៅវិញដើម្បីសរសេរអត្ថបទចុះផ្សាយរបស់ខ្លួន។ ឯក្រុម **The Beatles** ត្រលប់ទៅបន្ទប់វិញ។ ឯខ្ញុំនៅចាំបន្តិចសិន គឺគិតរកវិធីណាដើម្បីបានជួបផ្ទាល់ជាមួយតន្ត្រីករទាំងនោះ ដោយយល់ថាវាគ្មានទៅខាតបង់អ្វីទេ។

ខ្ញុំដើរទៅកន្លែងទទួលភ្ញៀវ ហើយចុចទូរស័ព្ទទៅកាន់បន្ទប់ដែលនៅជាន់លើគេបង្អស់ ព្រោះខ្ញុំគិតថាគេប្រាកដជាស្នាក់នៅទីនោះ។ អ្នកចាត់ការទូរទៅរបស់ក្រុម **The Beatles** ទទួលទូរស័ព្ទ។ “នាងខ្ញុំឈ្មោះ **Pia** មកពីសារពត៌មាន **United Press International** ។ ខ្ញុំចង់ធ្វើបទសម្ភាសជាមួយក្រុម **The Beatles** បន្តិច” ខ្ញុំនិយាយដោយភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង (ព្រោះខ្ញុំគ្មានទៅខាតអីទេ) ។

ខ្ញុំភ្ញាក់ផ្អើលពេលឮគាត់ឆ្លើយមកវិញថា “អញ្ជើញឡើងមកខាងលើមក”។ ក្នុងសភាពញ័រៗនិងក្នុងអារម្មណ៍ភ័យអរដូចត្រូវ

ឆ្នោតធំ ខ្ញុំដើរចូលទៅបន្ទប់ដណ្តើរយន្តឡើងទៅបន្ទប់ធំជាងគេរបស់ សណ្ឋាគារដែលនៅជាន់លើបង្គស់។ ខ្ញុំត្រូវគេនាំទៅកាន់កន្លែងមួយ ដែលធំទូលាយ ហើយនៅទីនោះគឺពួកគេកំពុងអង្គុយរងចាំខ្ញុំ រួមមាន លោក **Ringo , Paul John** និងលោក **George**។ ខ្ញុំខំបំភ្លេចចោលនូវ អារម្មណ៍ភ័យអរនិងការបារម្ភថាខ្លួនគ្មានបទពិសោធន៍និងធ្វើខ្លួនឲ្យ ដូចជាអ្នកកាសែតអាជីពកម្រិតអន្តរជាតិម្នាក់។

រយៈពេលពីរម៉ោងបន្ទាប់មក ខ្ញុំជជែកលេងសើចសប្បាយ ស្តាប់ ពិភាក្សា និងកត់ត្រា ហើយវាគឺជាពេលវេលាដ៏ល្អបំផុតនៅក្នុង ជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ ពួកគេសម្តែងការគោរពដោយស្មោះត្រង់ ព្រមទាំង យកចិត្តទុកដាក់នឹងខ្ញុំទៀតផង។ ព្រឹកឡើងអត្ថបទរបស់ខ្ញុំត្រូវបាន បង្ហាញនៅទំព័រមុខនៃកាសែតជាតិដ៏ធំបំផុត។ ហើយបទសម្ភាស បន្ថែមរបស់ខ្ញុំជាមួយក្រុម **The Beatles** នោះបានក្លាយជាចំណុចដ៏ ចាប់អារម្មណ៍ពិសេសមួយចេញផ្សាយដោយកាសែតមួយចំនួនធំនៅ ទូទាំងពិភពលោកនៅពីរបីថ្ងៃបន្ទាប់ទៀត។ នៅពេលក្រុមតន្ត្រី ល្បីល្បាញមួយទៀតឈ្មោះ **Rolling Stones** មកប្រជុំតន្ត្រីនៅទីក្រុង បន្ទាប់ពី **The Beatles**ទាយមើលតើលោកចាងហ្វាងបញ្ជូននរណា ទៅយកពត៌មានទៀត? គឺខ្ញុំ! ដែលជាក្មេងស្រីអ្នកកាសែតគ្មានបទ ពិសោធន៍ម្នាក់។ ក្លាមៗនោះទើបខ្ញុំដឹងថាតាមពិតខ្ញុំអាចជោគជ័យ បានច្រើនដោយគ្រាន់តែធ្វើខ្លួនឲ្យមានភាពរូសរាយរាក់ទាក់និងមាន សេចក្តីតស៊ូអំណត់អត់ធ្មត់។ ខ្ញុំចាប់មានផ្តុំគំនិតថ្មីមួយ គឺជំនឿចិត្ត ថាអ្វីៗគឺសុទ្ធតែអាចទៅរួច។ ចេញពីបទពិសោធន៍នោះ ខ្ញុំជាញឹក ញាប់មានសាច់រឿងល្អៗដែលធ្វើឲ្យការងារជាអ្នកសារពត៌មានរបស់ ខ្ញុំប្រសើរបានមួយកម្រិតថែមទៀត។

លោក **George Bernard Shaw** ដែលជាអ្នកនិពន្ធរឿងល្ខោនជនជាតិអង់គ្លេស ដ៏ល្បីល្បាញ បានស្គាល់ច្បាស់ណាស់អំពីលក្ខណៈ **can-do**។ ចូរស្តាប់នូវអ្វីដែលគាត់

បានសរសេរ ៖ “មនុស្សចូលចិត្តស្អប់ន្ទោសឲ្យកាលៈទេសៈថាបានធ្វើឲ្យខ្លួនធ្លាក់ក្នុងស្ថានភាពបែបនេះឬបែបនោះ។ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនដែលជឿលើកាលៈទេសៈឡើយ។ មនុស្សដែលអាចប្រឈមនឹងបញ្ហាជីវិតបានគឺជាមនុស្សដែលក្រោកឈរឡើងនិងដើររកកាលៈទេសៈដែលខ្លួនប្រាថ្នាចង់បាន ហើយបើកមិនបានទេ ពួកគេនឹងបង្កើតវាឡើងដោយខ្លួនឯង - People are always blaming their circumstances for what they are. I don't believe in circumstances. The people who get on in this world are the people who get up and look for the circumstances they want, and if they can't find them, make them”

ចូរពិនិត្យមើលថាតើលោក Denise អាចបង្កើតកាលៈទេសៈដែលគាត់ប្រាថ្នាចង់បានដោយរបៀបណា ៖

វាប្រហែលជាស្តាប់មើលចម្លែកណាស់បើយុវវ័យម្នាក់ប្រាប់ថាគាត់ចូលចិត្តធ្វើការនៅក្នុងបណ្ណាល័យ ប៉ុន្តែសម្រាប់ខ្ញុំ ខ្ញុំចូលចិត្តការងារនេះ គឺចូលចិត្តខ្លាំងជាងអ្វីៗទាំងអស់ តែគួរឲ្យស្តាយដែលគេមិនទាន់ត្រូវការបុគ្គលិកបន្ថែមនៅឡើយ។ ខ្ញុំចូលចិត្តទៅបណ្ណាល័យជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីអានសៀវភៅ ជជែកលែងជាមួយមិត្តភក្តិ ឬនៅពេលណាខ្ញុំមិនចង់នៅផ្ទះ។ បើប្រៀបធៀបនឹងកន្លែងផ្សេងៗទៀតដែលខ្ញុំធ្លាប់ស្គាល់ តើមានកន្លែងធ្វើការណាដែលល្អជាងបណ្ណាល័យទៅ? ទោះខ្ញុំមិនមានការងារធ្វើនៅទីនោះក៏ដោយ តែខ្ញុំស្គាល់បុគ្គលិកទាំងអស់ ព្រមទាំងធ្វើការស្ម័គ្រចិត្តនៅក្នុងកម្មវិធីពិសេសៗនានា ហើយមិនយូរទេខ្ញុំប្រាកដជានឹងក្លាយជាបុគ្គលិកអចិន្ត្រៃយ៍មិនខាន។ ត្រឹមត្រូវមែន! ទីបំផុតពេលគេត្រូវការបុគ្គលិក ខ្ញុំបានក្លាយជាជម្រើសទីមួយហើយខ្ញុំក៏បានចូលធ្វើការដែលល្អបំផុតមិនធ្លាប់មាន។

• គ្រាន់តែចុចប៊ូតុង “ឈប់”

ចុះនៅពេលមាននរណាម្នាក់និយាយឈឿយដាក់អ្នក តើអ្នកអាចទាញយកថាមពលពីកន្លែងណាដើម្បីទប់ចិត្តខ្លួនឯងកុំឲ្យប្រតិកម្មទៅវិញ? សម្រាប់អ្នកដែលទើបផ្ដើមដំបូង គ្រាន់តែចុចប៊ូតុង “ឈប់” គឺជាការស្រេច។ ការចុចប៊ូតុងដើម្បីបញ្ជាខ្លួនឯងគឺ

មិនខុសអំពីការចុចប៊ូតុងនៅលើគេលេបញ្ជាទូរទស្សន៍ឡើយ។ (បើខ្ញុំចាំមិនខុសទេ ប៊ូតុង “ឈប់” គឺបិតនៅចំថ្ងាស់របស់អ្នក)។ ពេលខ្លះជីវិតផ្លាស់ប្តូរលឿនរហូតធ្វើឲ្យយើងប្រតិកម្មជាប់ជានិច្ចទៅនឹងរឿងរ៉ាវផ្សេងៗជាច្រើនរហូតដល់ក្លាយទៅជាទម្លាប់ជីវិតទៅហើយ។ បើអ្នករៀនបញ្ចប់ រៀនគ្រប់គ្រង និងរៀនគិតថាតើអាត្មាអញគួរប្រតិកម្មដោយរបៀបណា ពេលនោះអ្នកនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សដែលអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏វៃឆ្លាតម្នាក់។ គ្មានអ្វីប្រកែកបានទេថាកត្តាទាំងឡាយដូចជា បទពិសោធន៍កាលនៅកុមារភាព កត្តាឪពុកម្តាយ កត្តា Gene(ហ្សែន) និងមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញខ្លួន សុទ្ធតែមានឥទ្ធិពលលើអ្នកឲ្យមានទង្វើបែបនេះឬបែបនោះ ប៉ុន្តែតាមពិតពួកវាមិនមែនជាគ្រឿងម៉ាស៊ីនដែលផលិតអ្នកនោះទេ។ តាមពិតអ្នកមិនបិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងពីអ្វីមួយឡើយ ផ្ទុយមកវិញអ្នកមានសិទ្ធសេរីភាពពេញទីដើម្បីធ្វើការជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯង ។



នៅពេលណាដែលជីវិតអ្នកកំពុងឈប់ ចូរបើកប្រអប់ឧបករណ៍របស់អ្នកឡើង (គឺប្រអប់ដែលបានកើតមកជាមួយអ្នកតាំងពីកំណើត) បន្ទាប់មកចូរប្រើឧបករណ៍បួនយ៉ាង គឺជាឧបករណ៍ដែលមានតែមនុស្សទេដែលមាន ដើម្បីជួយសម្រេចចិត្តឲ្យអ្នកថាតើត្រូវប្រតិកម្មដោយរបៀបណា។ សត្វគ្មានឧបករណ៍ទាំងបួនយ៉ាងនេះទេ ដូច្នេះហើយបានជាអ្នកឆ្លាតជាង

សត្វ សុនខ(ឆ្កែ)របស់អ្នក។ ឧបករណ៍ទាំងបួនយ៉ាងនោះគឺ **សតិ(self-awareness), សម្បជញ្ញៈ(conscience), ប្រឌិតញាណ(imagination) និង ថាមពលចិត្ត(willpower)**។ អ្នកអាចហៅពួកវាថាជា**ថ្នាំកម្លាំង(Power Tools)** ក៏បាន។



សតិ (self-awareness)



ខ្ញុំអាចឈរទៅម្ខាងដើម្បីពិនិត្យមើលសភាពចិត្ត
និង សកម្មភាពរបស់ខ្លួនឯងបាន

សម្បជញ្ញៈ (conscience)



ខ្ញុំអាចស្តាប់ឮនូវសម្លេងរបស់ចិត្ត (សម្លេងនៅ
ខាងក្នុង) ដូច្នេះខ្ញុំអាចដឹងថាអ្វីត្រូវ និង អ្វីខុស

ប្រឌិតញាណ (imagination)



ខ្ញុំអាចនឹកស្រមៃដើម្បីប្រឌិតឡើងនូវជម្រើស
ថ្មីៗ

ថាមពលចិត្ត (willpower)



ខ្ញុំមានអំណាចដើម្បីសម្រេចចិត្តជ្រើសរើស

ដើម្បីពន្យល់ខ្លឹមសារនៃឧបករណ៍ទាំងបួននេះ សូមប្រើការស្រមៃស្រមៃមួយ
អំពីក្មេងម្នាក់ឈ្មោះ **Rosa** និងឆ្កែរបស់នាងមួយក្បាលឈ្មោះ **Woof** ហើយអ្នកទាំងពីរ
កំពុងដើរលេង ៖

“ហេ **Woof**, យើងទៅដើរលេងខាងក្រៅយ៉ាងម៉េចដែរ!”

Rosa ស្រែក ឯ **Woof** វិញបក់កន្ទុយនិងលោតចុះលោតឡើង។

នៅក្នុងសប្តាហ៍នេះ **Rosa** មានអារម្មណ៍តានតឹង ។ មិនត្រឹម
តែបែកបាក់សង្សារជាមួយ **Eric** ប៉ុណ្ណោះទេ នាងនិងម៉ាករបស់នាង
ស្ទើរតែលេងស្អីរកគ្នាថែមទៀតផង។

នៅពេលកំពុងដើរយឺតៗនៅតាមផ្លូវ **Rosa** នឹកមមៃដល់រឿង
កាលពីសប្តាហ៍មុន។ “តើដឹងដែរទេ?” នាងសញ្ជឹងគិតតែម្នាក់ឯង

“ការបែកបាក់ជាមួយ Eric ធ្វើឲ្យខ្ញុំពិបាកចិត្តខ្លាំងណាស់។ ប្រហែលជាមកពីរឿងហ្នឹងហើយទើបធ្វើឲ្យខ្ញុំមានសម្តីធំដាក់ម៉ាក់ និងជះគំហឹងរបស់ខ្លួនឯងដាក់គាត់ទៀត” ។

តើអ្នកដឹងថា Rosa កំពុងធ្វើអ្វីដែរទេ? គឺនាងកំពុងដកខ្លួនចេញពីស្ថានភាពលើយវាយតម្លៃនិងផ្លែផ្លែនូវទង្វើដែលបានធ្វើកន្លងមក។ ដំណើរនេះត្រូវបានគេហៅថា **សតិ (self-awareness)** ។ **សតិ** គឺជាឧបករណ៍មួយដែលកើតមានដល់មនុស្សគ្រប់ៗគ្នាតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ។ តាមរយៈការប្រើ**សតិ** Rosa អាចដឹងថា**នាងកំពុងឲ្យបញ្ហាបែកបាក់ស្នេហាជាមួយ Eric ប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងជាមួយម៉ាក់របស់ខ្លួន**។ ការប្រើ**សតិ**ដើម្បីពិនិត្យមើលបញ្ហាគឺជាជំហ៊ានទីមួយដែលអាចជួយ Rosa ឲ្យផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួនចំពោះម៉ាក់របស់នាង។

នៅក្នុងពេលនោះដែរ Woof មើលឃើញសត្វឆ្មាមួយក្បាលកំពុងដើរនៅខាងមុខ ដោយសភាវគតិរបស់សត្វឆ្មា វាក៏រត់ដេញឆ្មាយ៉ាងរករី។

ទោះបី Woof គឺជាសត្វឆ្មាដែលចេះស្មោះត្រង់នឹងម្ចាស់ក៏ដោយ តែវាមិនស្គាល់ខ្លួនឯងឡើយ។ វាក៏មិនដឹងថាខ្លួនឯងគឺជាសត្វឆ្មាមួយក្បាលផងទេ ព្រោះវាគ្មានសមត្ថភាពឈរទៅម្ខាងដើម្បីពិនិត្យខ្លួនឯង ។ ដូច្នេះវាមិនអាចនិយាយនឹងខ្លួនឯងថា “តើដឹងដែរទេ? តាំងពី Suzy (មិត្តរបស់វាមួយដែលនៅផ្ទះជិតខាង) ផ្លាស់ទៅនៅកន្លែងថ្មី ខ្ញុំស្រាប់តែកើតកំហឹងម្ល៉េះម្ល៉េះចង់តែដេញខាំឆ្មាណាដែលនៅក្បែរផ្ទះ” ។

កាលនាងចេះតែបន្តដំណើរទៅមុខទៀត ចិត្តរបស់ Rosa ក៏កាន់តែរវើរវាយឡើង។ នាងចង់ឲ្យការប្រជុំតន្ត្រីប្រចាំសាលានៅថ្ងៃស្អែកមកដល់ឲ្យលឿនៗ ព្រោះនាងត្រូវសម្តែង solo (សូឡូ) ។ តន្ត្រីគឺជាអាយុជីវិតរបស់នាង។ Rosa ស្រមៃឃើញខ្លួនឯងកំពុងច្រៀងនៅ

លើឆាក។ នាងឃើញខ្លួនឯងកំពុងធ្វើឲ្យអ្នកស្តាប់ឈ្លក់រង្វង ព្រមទាំងកំពុងឈរទទួលការងើបទះដៃអបអរសាទរដោយទឹកមុខញញឹមពីសំណាក់គ្រូៗនិងមិត្តភក្តិ...ជាពិសេសគឺកន្លោះសង្ហាៗទៀតជាច្រើននៅគ្រង់ចំណុចនេះ **Rosa** កំពុងប្រើឧបករណ៍មួយទៀត គឺ **ប្រឌិតញាណ(imagination)** ។ **ប្រឌិតញាណ** គឺជាសមត្ថភាពពិសេសដ៏អស្ចារ្យបំផុតមួយ។ យើងអាចប្រើវាដើម្បីគេចខ្លួនចេញពីស្ថានភាពដែលយើងកំពុងតែជួបប្រទះ ដូច្នេះខ្វះខាតរាល់របស់យើងត្រូវបានរំដោះពីបញ្ហាស្មុគស្មាញនោះ និងមានពេលដើម្បីគិតអំពីដំណោះស្រាយឬជម្រើសថ្មីមួយ។ វាផ្តល់ឲ្យយើងនូវ**សមត្ថភាពមើលឃើញនូវអនាគត**របស់ខ្លួនឯង ព្រមទាំងសមត្ថភាពបង្កើត**ក្តីសុបិន**ដែលខ្លួនប្រាថ្នាចង់បានថែមទៀតផង។

ខណៈពេលដែល **Rosa** កំពុងស្រមៃស្រមៃចង់ក្លាយជាមនុស្សអស្ចារ្យម្នាក់ **Woof** បែរជាកំពុងរល់កកាយដើម្បីតាមចាប់សត្វជន្លេនទៅវិញ។

Woof មានក្តីស្រមៃដែរ តែក្តីស្រមៃរបស់គាត់រស់រវើកដូចថ្មមួយដុំ។ វាមិនចេះគិតអំពីអនាគតទេ សូម្បីទៅមុខតែមួយខណៈពេលក៏វាធ្វើមិនបានផង។ វាមិនអាចស្រមៃដើម្បីប្រឌិតឡើងនូវវិធីសាស្ត្រថ្មីណាមួយឡើយ។ តើអ្នកអាចស្រមៃឃើញ **Woof** កំពុងតែគិតថា “ថ្ងៃណាមួយ អញនឹងធ្វើ **Lassie** ឲ្យដូចជាសំរាមមួយដុំ”ដែរឬទេ?

“សូស្តី **Rosa**, ធ្វើអីហ្នឹង?” **Heide** ដែលកំពុងបើកឡានតាមផ្លូវ ស្រែកសួរ **Rosa**

“អូ.. សូស្តី **Heide**” **Rosa** ឆ្លើយតបទាំងភ្ញាក់ខ្លួនដូចត្រូវនាំចិត្តឲ្យគ្រលប់មកផែនដីវិញ។ “ឯងធ្វើឲ្យខ្ញុំភ្ញាក់ខ្លាំងណាស់។ គឺខ្ញុំកំពុងនាំ **Woof** ដើរលេង” ។

“ហេ.. ខ្ញុំឮថាឯងមានបញ្ហាជាមួយ Eric ។ ហេតុអ្វីក៏សយ ខ្លាំងម្ល៉េះ!”

Rosa ចាប់ផ្តើមខ្វល់ចិត្តពេល Heide រំលឹកដល់ Eric ។ តាម ពិតវាគ្មានអ្វីទាក់ទងជាមួយគេទេ។ ទោះបីរៀបនឹងស្តីឲ្យ Heide ទៅ ហើយ តែនាងគិតថា Heide គឺជាសិស្សថ្មីនៅសាលាដែលកំពុងត្រូវ ការមានមិត្តភក្តិ។ Rosa មានអារម្មណ៍ថា ការធ្វើចិត្តឲ្យត្រជាក់និង មិត្តភាព គឺជាទង្វើល្អដែលត្រូវធ្វើ។

“ មែនហើយ បែកគ្នាជាមួយ Eric គឺជារឿងខូចចិត្ត ចុះឯងវិញយ៉ាង ម៉េចដែរ សុខសប្បាយជាទេ, Heide?”

Rosa បានប្រើឧបករណ៍មួយទៀតឈ្មោះថា សម្បជញ្ញៈ (conscience) ។ សម្បជញ្ញៈ គឺជាសម្លេងក្នុងចិត្ត ដែលអាចធ្វើឲ្យយើង ដឹងនូវសញ្ញាថាត្រូវឬខុស។ យើងម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានសម្បជញ្ញៈ ហើយសម្បជញ្ញៈអាចរីកចម្រើនឬអន់ថយ វាអាស្រ័យថាតើយើង ប្រព្រឹត្តទៅតាមសញ្ញារបស់វាឬក៏អត់។

នៅខណៈនោះ Woof កំពុងបញ្ចេញកំហឹងរបស់វាដាក់លើ របងផ្ទះរបស់លោក Newman ដែលទើបតែលាបថ្នាំហើយថ្មីៗ។

Woof គ្មានសញ្ញាដឹងអ្វីត្រូវ អ្វីខុស សូម្បីតែបន្តិចក៏គ្មានដែរ ព្រោះវាគ្រាន់តែជាសត្វឆ្កែមួយក្បាលតែប៉ុណ្ណោះ។ ហើយសត្វឆ្កែគឺ ប្រព្រឹត្តទៅតាមតែសភាវគតិដែលបានគូសកំណត់ឲ្យវាពីធម្មជាតិ។

ការដើរកំសាន្តរបស់ Rosa ជាមួយ Woof មកដល់ពេល បញ្ចប់។ ពេលនាងបើកទ្វារចូលផ្ទះ នាងឮម៉ាករបស់នាងស្រែកចេញ ពីបន្ទប់ “Rosa ទើបមកពីណា? ម៉ាកដើររកឯងយូរហើយដឹងអត់!”

Rosa បានត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យ ច្រឡោតខឹងដាក់ម៉ាករបស់នាង ដូច្នេះជាជាងស្រែកគំហឹកថា “កុំ រវល់ជាមួយខ្ញុំ!” នាងនិយាយដោយសម្តីត្រជាក់ “ទើបចេញមកពីដើរ លេងជាមួយ Woof, ម៉ាក...”

“Woof ! Woof! មកនេះ” Rosa ស្រែកហៅ ឯ Woof កំពុងតែ បោះពួយចេញពីទ្វារយ៉ាងលឿន ដេញខាំក្មេងលក់កាសែតម្នាក់ដែល កំពុងតែជិះកង់។

នៅពេល Rosa កំពុងប្រើឧបករណ៍ទីបួន គឺថាមពលចិត្ត (willpower) ដើម្បីទប់កំហឹងខ្លួនឯង Woof ដែលម្ចាស់បានហាមកុំឲ្យ ដេញខាំក្មេងលក់កាសែត បែរជាត្រូវសភាវគតិជាសត្វឆ្កែបង្អូកបាន។ ថាមពលចិត្តគឺជាកម្លាំងដើម្បីបង្គាប់បញ្ជាខ្លួនឯងឲ្យប្រព្រឹត្តនៅក្នុង ទង្វើអ្វីមួយ។ វាគឺជាអំណាចជ្រើសរើស អំណាចគ្រប់គ្រងលើ អារម្មណ៍និងអំណាចយកឈ្នះលើទម្លាប់និងសភាវគតិរបស់ខ្លួនឯង។

ដូចអ្នកបានឃើញឧទាហរណ៍ខាងលើ ស្រាប់ហើយថា នៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ យើងប្រើ ឬក៏មិនបានប្រើឧបករណ៍ទាំងបួននេះ។ បើយើង ប្រើវាកាន់តែញឹកញាប់ ឧបករណ៍នេះនឹងកាន់តែរឹងមាំ ឯយើងវិញក៏កាន់តែមាន ថាមពលច្រើនឡើងដើម្បីតាំងខ្លួនជាមនុស្ស Proactive(ប្រូអាក់ទីវ)។ ផ្ទុយមកវិញ បើ យើងមិនទម្លាប់ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ទាំងបួននេះទេ យើងនឹងប្រតិកម្មទៅតាមសភាវ គតិដូចសត្វឆ្កែមួយក្បាលនេះអញ្ចឹង គឺមិនប្រតិកម្មតាមបែបជាមនុស្សឡើយ។



• ប្រើប្រាស់ឧបករណ៍របស់មនុស្សទាំងបួននេះ

លោក Dermell Reed ប្រាប់ខ្ញុំថា តើការប្រតិកម្មបែប Proactive(ប្រូអាក់ទីវ) ទៅនឹងបញ្ហាបែកបាក់គ្រួសាររបស់គាត់បានធ្វើឲ្យជីវិតគាត់មានការផ្លាស់ប្តូរដោយ របៀបណា។ Dermell ធំដឹងក្តីនៅក្នុងសហគមន៍ក្រីក្របំផុតមួយឈ្មោះ East Oakland (ក្នុងរដ្ឋ California) ហើយគាត់គឺកូនទីបួននៅក្នុងគ្រួសារដែលមានកូនទាំងអស់ប្រាំពីរ នាក់។ គ្មាននរណាម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារគាត់ធ្លាប់រៀនចប់វិទ្យាល័យឡើយ ហើយ Dermell ក៏មិនទំនងជាមនុស្សទីមួយដែរ ព្រោះគាត់មិនប្រាកដនិយមអំពីបញ្ហាអនាគត របស់ខ្លួន។ គ្រួសាររបស់ Dermell កំពុងតែជួបនឹងការលំបាក ហើយផ្លូវនៅតំបន់ដែល

គាត់រស់នៅគឺសម្បូរដោយក្រុមជើងកាងនិងមនុស្សញៀនថ្នាំ។ រស់នៅក្នុងតំបន់បែបនោះ តើគាត់អាចក្លាយជាមនុស្សប្រសើរម្នាក់បានដែរឬទេ? កាលវេលានោះគាត់កំពុងសម្រាកនៅផ្ទះ ព្រោះវាគឺយប់ចុងក្រោយនៃរដូវវិស្សមកាលមុននឹងចូលរៀនឆ្នាំទី៤នៅព្រឹកស្អែក បន្តិចក្រោយមក Dermell ឮសម្លេងកាំភ្លើងបាញ់គ្នា។

“វាគ្មានអីភ្នាក់ផ្អើលទេ ព្រោះខ្ញុំឮសូរកាំភ្លើងសឹងតែរាល់យប់ទៅហើយ”

Dermell និយាយ

ក្លាមនោះស្រាប់តែមិត្តរបស់គាត់ម្នាក់ ដែលត្រូវរូបសង្ខេប រុញទ្វារទំលុះចូលមក ហើយស្រែកឮថា ប្អូនប្រុស Dermell (ឈ្មោះ) Kevin ត្រូវគេបាញ់ស្លាប់នៅកន្លែងបាញ់គ្នា។

“ខ្ញុំស្អុតចិត្ត ហើយកំហឹងក៏ផ្ទុះឡើងដោយសេចក្តីឈឺចាប់ ព្រោះខ្ញុំកំពុងបាត់បង់មនុស្សម្នាក់ជារៀងរហូត” Dermell ប្រាប់ខ្ញុំ “Kevin ទើបមានអាយុ១៣ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ ហើយគាត់ត្រូវបានគេបាញ់ស្លាប់ដោយសារតែជម្លោះវាយតបគ្នាបន្តិចបន្តួចនៅតាមផ្លូវ។ ខ្ញុំមិនដឹងគួរនិយាយយ៉ាងម៉េចទេអំពីអារម្មណ៍របស់គ្រួសារខ្ញុំបន្ទាប់ពីរឿងនោះកើតឡើយ។ គ្រួសារខ្ញុំគឺដូចត្រូវធ្លាក់ដាំដូងចុះក្រោម” ។

ប្រតិកម្មរបស់ Dermell ជាធម្មជាតិ គឺត្រូវសម្លាប់ឃាតករនោះវិញឲ្យខានតែបាន។ ដោយសារតែ Dermell សុំនឹងជីវិតរស់នៅក្នុងសហគមន៍អាណាធិបតេយ្យតាំងពីតូច ទង្វើសងសឹកគឺជាជម្រើសត្រឹមត្រូវបំផុត ដែលមើលទៅគ្មានអ្វីខុសទេ ដើម្បីកាត់ថ្លៃការស្លាប់របស់ប្អូនប្រុសគាត់។ ប៉ូលីសកំពុងសើបអង្កេតករណីនោះនៅឡើយ តែ Dermell ស្គាល់មុខអ្នកដែលប្រព្រឹត្តអំពើឃាតកម្ម។ នៅយប់មួយ អាកាសធាតុក្តៅ ហើយសើមនៃខែសីហា ពីរបីសប្តាហ៍បន្ទាប់ពីថ្ងៃឃាតកម្ម Dermell កាន់កាំភ្លើងខ្លីមួយដើមហើយដើរទៅរកឃាតករដែលសម្លាប់ប្អូនរបស់ខ្លួនឈ្មោះ Tony Davis ដែលជាអ្នកលក់ថ្នាំញៀន ដើម្បីសងសឹក (មើលទៅដូចជា ឃាតករម្នាក់ឈ្មោះ Fat Tone ដែលត្រូវគេសម្លាប់ដើម្បីសងសឹកបន្ទាប់ពីគាត់ធ្វើឃាតមនុស្សម្នាក់) ។

“កាលណោះមេឃងងឹត។ Davis និងបក្សពួកមើលខ្ញុំមិនឃើញទេ។ គាត់កំពុងអង្គុយជជែកគ្នា សើចសប្បាយ ហើយខ្ញុំ នៅក្នុងចម្ងាយ៥០ហ្វីដ(feet)ប៉ុណ្ណោះពីគាត់កំពុងពូនពីក្រោយឡានដោយក្នុងដៃមានកាំភ្លើងដែលបញ្ចូលគ្រាប់រួចជាស្រេច។ ខ្ញុំ

អង្គុយគិត ‘គ្រាន់តែកេះកែតែបន្តិច ខ្ញុំអាចសម្លាប់ឃាតករដែលបានសម្លាប់ប្អូនប្រុស បានមួយរំពេច’ ” ។

វាគឺជាពេលវេលានៃការសម្រេចចិត្តដ៏សំខាន់បំផុតរបស់ Dermell ។

នៅក្នុងខណៈនោះ Dermell កំពុងចុចប៊ូតុងដើម្បីបញ្ឈប់ខ្លួនឯងបន្តិចសិន។ ដោយប្រើប្រឌិតញាណ(imagination) គាត់បាននឹកគិតដល់អតីតកាលនិងអនាគត របស់ខ្លួន។ “ក្លាមនោះខ្ញុំគិតអំពីជីវិតរបស់ខ្ញុំ។ ខ្ញុំថ្មីៗផ្ទៃដងជ្រើសនីមួយៗ (សម្លាប់ដើម្បី សងសឹក ឬ រៀនឲ្យចប់)។ ខ្ញុំថ្មីៗមើលសំណាងដែលអាចគេចពីការតាមចាប់ខ្លួន ព្រោះ ប៉ូលីសនឹងស្រាវជ្រាវដើម្បីវែកមុខឃាតករ។ ខ្ញុំក៏ស្រមៃឃើញ Kevin មកមើលការ ប្រកួតបាល់ទាត់របស់ខ្ញុំព្រោះគាត់តែងលើកទឹកចិត្តខ្ញុំថា ខ្ញុំនឹងក្លាយជាកីឡាករបាល់ ទាត់ដ៏ឆ្នើមម្នាក់។ ខ្ញុំគិតដល់អនាគត គិតអំពីការសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ និងគិត អំពីក្តីសុបិនដែលខ្ញុំចង់ផ្តល់ឲ្យជីវិតខ្លួនឯង” ។

ក្នុងខណៈពេលកំពុងឈប់នោះ Dermell ស្តាប់ទៅសម្បជញ្ញៈ(conscience) របស់ខ្លួន។ “ឥលូវខ្ញុំកំពុងកាន់កាំភ្លើងនៅក្នុងដៃហើយចិត្តកំពុងញាប់ញ័រទៅដោយ កំហឹង តែខ្ញុំក៏ស្តាប់ទៅផ្នែកវិជ្ជមានដែលកំពុងខ្សឹបប្រាប់ខ្ញុំថា ត្រូវក្រោកឡើង ត្រូវ ត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ និងត្រូវទៅរៀន។ បើសិនខ្ញុំសងសឹក គឺដូចយកអនាគតទៅបោះ ចោលអញ្ចឹង។ ដូច្នេះតើខ្ញុំប្រសើរជាងក្មេងពាលដែលបាញ់សម្លាប់ប្អូនខ្ញុំឬក៏យ៉ាងណា”

ដោយប្រើថាមពលចិត្ត(willpower) ជាជាងបណ្តោយខ្លួនទៅតាមកំហឹងសង សឹកដែលអាចធ្វើឲ្យជីវិតអន្តរាយ Dermell ក្រោកឈរនិងដើរត្រលប់ទៅផ្ទះវិញ ព្រម ទាំងស្បថថាគាត់នឹងរៀនឲ្យចប់សាកលវិទ្យាល័យដើម្បីជាការសងសឹកចំពោះការ ស្លាប់របស់ប្អូនប្រុសខ្លួន។

ប្រាំបួនខែក្រោយមកឈ្មោះ Dermell ត្រូវបានគេឆ្លាក់ចូលទៅក្នុងបញ្ជីនៃ មនុស្សដែលគួរឲ្យចងចាំ និងបញ្ចប់វិទ្យាល័យដោយជោគជ័យ។ មនុស្សជាច្រើននៅ សាលារបស់គាត់សឹងតែមិនជឿថាគាត់អាចធ្វើបាន។ ប្រាំឆ្នាំក្រោយមក Dermell បាន ក្លាយជាតារាបាល់ទាត់ប្រចាំសាកលវិទ្យាល័យ ព្រមទាំងបញ្ចប់បរិញ្ញាបត្រថែមទៀត ផង ។ មិនខុសពី Dermell ទេ ថ្ងៃណាមួយយើងនឹងជួបប្រទះបញ្ហាដ៏សែនស្មុគស្មាញ មួយឬក៏ពីរក្នុងពេលតែមួយ ប៉ុន្តែយើងមានជម្រើស ថាតើត្រូវគ្រប់គ្រងបញ្ហាទាំងនោះ

ឬក៏ ត្រូវឲ្យពួកវាគ្រប់គ្រងយើង។

លោក Elaine Maxwell បានសង្ខេបអំពីរាល់បញ្ហាជីវិតបានយ៉ាងខ្លីនិងយ៉ាងល្អ ៖ “ជោគជ័យឬបរាជ័យគឺមិនមែនដោយសារនរណាម្នាក់ក្រៅតែអំពីខ្ញុំខ្លួនឯងឡើយ។ ខ្ញុំ គឺជាប្រភពកម្លាំង។ ខ្ញុំត្រូវតែកាត់ត្រាទំហំខ្លួនខ្ញុំដែលនៅពេលខ្លះខ្ញុំដោយ ខ្លួនឯង បើមិនដូច្នោះទេខ្ញុំនឹងត្រូវរងផ្លូវ។ ជម្រើស ទំនួលខុសត្រូវ ជោគជ័យឬបរាជ័យ អ្វីៗគឺអាស្រ័យលើការក្តោបក្តាប់ជោគវាសនារបស់ខ្លួនដោយខ្លួនឯង” ។

ដូចការផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មរបស់ក្រុមហ៊ុនឡាន Volkswagen កាលពីជំនាន់ ដើមមួយបានសរសេរថា “នៅលើវិថីជីវិត តែងតែមានមនុស្សពីរក្រុម គឺក្រុមអ្នក ដំណើរ និងក្រុមថៅកុងឡាន មានតែក្រុមថៅកុងឡានទេដែលជាអ្នកសម្រេចចិត្ត”

ដូច្នេះខ្ញុំសូមសួរទៅអ្នក តើអ្នកកំពុងអង្គុយនៅកន្លែងថៅកុងដើម្បីដឹកនាំជីវិត ខ្លួនឯង ឬក៏គ្រាន់តែជាអ្នកដំណើរម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ? តើអ្នកគឺជាអ្នកនិពន្ធទំនុកភ្លេង ដោយខ្លួនឯង ឬ គ្រាន់តែច្រៀងទំនុកភ្លេងរបស់គេ? តើអ្នកប្រតិកម្មដូចទឹកស្អាត ឬ ត្រូវ ធ្វើចិត្តឲ្យត្រជាក់ដូចជាទឹក?

មិនថាមួយណាទេ អ្នកត្រូវជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯង - the choice is yours !

ជំហាន កូនក្មេង

- ① ពេលក្រោយ បើមាននរណាម្នាក់បញ្ជីអ្នក (ដោយលើកម្រាម កណ្តាលឡើងលើ) ចូរតបវិញដោយលក្ខណៈសន្តិភាព ។
- ② ថ្ងៃនេះចូរព្យាយាមស្តាប់ភាសារបស់ខ្លួនឯង និងរាប់មើលមើល តើអ្នកប្រើភាសាបែប **Reactive** (រីអាក់ទីហ្វ) ចំនួនប៉ុន្មានដង ដូចជា “អ្នកធ្វើឲ្យខ្ញុំ...” , “ខ្ញុំត្រូវតែ...” , “ម៉េចក៏ពួកគេមិន...” , “ខ្ញុំមិន អាច...” ជាដើម
- ③ ថ្ងៃនេះចូរធ្វើអ្វីមួយដែលអ្នកចង់ធ្វើបំផុតតែមិនដែលហ៊ានធ្វើពីមុន





មក។ ចូរដកខ្លួនចេញពីស្លុក និងដើរទៅរកការងារនោះ។ ចូរណាត់
នរណាម្នាក់ចេញទៅក្រៅជាមួយគ្នា (កុំចាំឲ្យគេមករក) ចូរលើកដៃ
នៅពេលនៅក្នុងថ្នាក់ ឬ ចូលរួមធ្វើការជាក្រុមជាមួយគេឯង។

④ ចូរសរសេរដាក់ក្រដាសមួយសន្លឹក ៖ “ខ្ញុំនឹងមិនបណ្តោយឲ្យ
.....ជាអ្នកកំណត់អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំឡើយ” ហើយបិទវា
នៅលើទូ កញ្ចក់ ឬដាក់វានៅក្នុងសៀវភៅ និងត្រូវអានវាឲ្យបាន
ញឹកញាប់។

⑤ ពេលចូលរួមពិធីដប់លៀងលើកក្រោយ ចូរកុំអង្គុយតែម្នាក់ឯង
នៅកៀនជញ្ជាំងដើម្បីចាំឲ្យសេចក្តីសប្បាយរីករាយចូលមករកខ្លួន
គឺត្រូវដើរទៅរកវាដោយខ្លួនឯង។ ដើរទៅរកអ្នកដែលមិនស្គាល់
ហើយណែនាំខ្លួនឯង។

⑥ លើកក្រោយនៅពេលទទួលបានពិន្ទុដែលអ្នកគិតថាអយុត្តិធម៌
ចូរកុំមានអារម្មណ៍តូចចិត្តឬយំស្រែកដោយសារវា ផ្ទុយមកវិញត្រូវ
ណាត់ជួបជាមួយគ្រូដើម្បីពិភាក្សាលើបញ្ហានេះ ពេលនោះអ្នកនឹង
ដឹងកន្លែងខ្វះចន្លោះដែលត្រូវបំពេញ។

⑦ បើអ្នកខឹងរហូតដល់ឈ្លោះប្រកែកឬវាយតបគ្នាជាមួយឪពុក
ម្តាយឬមិត្តភក្តិ ចូរធ្វើជាមនុស្សទីមួយដែលត្រូវនិយាយពាក្យសូម
ទោស។

⑧ ចូរពិនិត្យមើលថាមានបញ្ហាអ្វីខ្លះដែលបិទនៅក្នុងរង្វង់ Circle of
No Control ហើយដែលធ្វើឲ្យអ្នកព្រួយបារម្ភជានិច្ច។ ដូច្នេះចូរ
សម្រេចចិត្តឲ្យបានភ្លាមៗថាត្រូវបោះវាចោលឲ្យអស់។

បញ្ហាដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមិនសប្បាយចិត្តរួមមាន ៖

⑨ ចូរចុះចិត្តចុងឈប់ឲ្យបានមុនពេលប្រតិកម្មទៅនរណាម្នាក់ដែលដើរបុកអ្នក ជេរអ្នក
ឬចូលមកឈរមុខអ្នកនៅក្នុងផ្លូវ។



⑩ ចូរប្រើឧបករណ៍របស់អ្នកមួយឈ្មោះ សតិ(self-awareness) ចាប់ពីពេលឥលូវនេះតទៅដើម្បីសួរខ្លួនឯងថា “តើទម្លាប់ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំខូចសុខភាពមានអ្វីខ្លះ?” បន្ទាប់មកត្រូវសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយជាបន្ទាន់ដើម្បីបំបាត់ទម្លាប់ទាំងនោះ។

ទម្លាប់ដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំខូចសុខភាព ៖

វិធីដែលខ្ញុំត្រូវដោះស្រាយ ៖

.....