ជ្រើស សុខ ឬ ទុក្ខ

សាន សុជា

មាតិការ

01- មនុស្សរស់នៅក្នុងទុក្ខព្រួយ
02- សិល្បៈ
03- ទុក្ខខ្លួនឯង
04- បរិយាកាសបង្កើតទុក្ខ
05- ស្តាប់វិបត្តិ
06- រឿងកុហក់
07- ជម្រើស
08- បិសាចក្នុងចិត្ត
09- បៀមទុក្ខ
10- សេចក្តីសុខ
11- សមាធិ
12- អាវសានក្តកថា
13- ជីវិតងាយស្រួលណាស់ តែមនុស្សចូលចិត្តធ្វើឲ្យស្មុគស្មាញ

អារម្ភកថា

តាមពិតទៅខ្ញុំសរសេរសៀវភៅខ្លីនេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា មនុស្សទាំងអស់សុទ្ធតែមានទុក្ខលំបាក សូម្បីតែខ្ញុំខ្លួនឯងក៏មានអារម្មណ៍នឿយណាយជាមួយរឿងទុក្ខលំបាកទាំងអស់នេះ ដែលធ្វើឲ្យចិត្តអារម្មណ៍ និងសូម្បីតែរាងកាយរបស់ខ្ញុំក៏ទទួលឥទ្ធិពលនៃទុក្ខនេះរហូតដល់ឈឺដែរ។

ដោយហេតុតែសំលឹងមើលឃើញទុក្ខក្នុងចិត្តហាក់ចេញមកជាហូរហែរ និងមិនបានថមថយសោះ ខ្ញុំក៏សាកសរសេរវាចេញមកដើម្បីរកខ្លួនឯងផង និងដើម្បីចែករំលែកទៅកាន់អ្នកទាំងអស់គ្នាផង ជាផ្លូវស្វែងយល់ពីទុក្ខ និងរកដំណោះស្រាយបែបណាក្នុងការសម្រេចនៅក្នុងទុក្ខលំបាកមួយនេះ អ្នកនឹងខ្ញុំគឺពិតជាមានទំនាក់ទំនងគ្នាជិតស្និតណាស់ បើសិនជាពួកយើងមិនដែលស្គាល់គ្នា តាមរយៈអត្ថបទទាំងអស់នេះ អ្នកប្រាកដជាយល់ពីចំនុចទាំងឡាយដែលខ្ញុំចង់ចែករំលែកក្នុងបណ្តុំអត្ថបទទាំងអស់នេះមិនខាន។

មានមនុស្សច្រើនណាស់សំងំរស់នៅក្នុងទុក្ខ ហើយក៏មានមនុស្សច្រើនណាស់ដែលមិនដឹងថារបស់ទាំងអស់នោះគឺជាទុក្ខ រស់នៅគួរឲ្យអាសូរខ្លាំងណាស់ ។ ដូច្នេះអ្នកអាចគិតឡើងវិញ តើវាគឺជាទុក្ខ ឬបែបណា ? តើអ្នកត្រូវជ្រើសបែបណា ? តើកន្លងមកអ្នកជាកត្តាដែលបង្កើតបញ្ហាទាំងអស់នោះទើបបង្កឲ្យមានទុក្ខឬបែបណា ?

ខ្ញុំសូមបញ្ជាក់ថា សៀវភៅនេះគឺគ្រាន់តែជាការចែករំលែកអារម្មណ៍របស់ខ្ញុំទៅកាន់អ្នកទាំងអស់គ្នាក្នុងគោលបំណងចែករំលែក និងសុំយោបល់ពីអ្នកទាំងអស់គ្នាវិញតែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះការយល់ដឹងរបស់ខ្ញុំនៅខ្វីសេចក្តីខ្លាំងណាស់ វាជាការសាកល្បងរបស់ខ្ញុំ ក្នុងការសរសេរអត្ថបទ ឬកំរងឯកសាផ្សេងៗទៀតប៉ុណ្ណោះ៕

ពីខ្ញុំ សាន សុជា

មនុស្សរស់ក្នុងទុក្ខព្រួយ

មនុស្សស្អប់ទុក្ខព្រួយ ប៉ុន្តែម្នាក់ៗព្យាយាមរស់នៅក្នុងទុក្ខ សូម្បីតែចែករំលែកអ្វីនៅក្នុងបណ្ដាញសង្គម ក៏ចែករំលែកតែទុក្ខលំបាកគ្រប់ពេលវេលា ហើយនៅពេលអ្នកឃើញរូបភាពរបស់អ្នកដទៃមានសេចក្ដីសុខមួយភ្លែត ស្រាប់តែមានអារម្មណ៍ថា តើធ្វើបែបណាដើម្បីមានសេចក្ដីសុខដូចគេ។ ចំណុចទាំងអស់នេះ គឺអ្នកកំពុងបង្កើតទុក្ខបន្ថែមមួយកំរិតទៀតដោយមិនដឹងខ្លួន។ តើធ្វើបែបនេះគិតថាវាជាការបានសុខតើមែនទេ វាមិនដូច្នោះទេ គឺនាំឲ្យយើងកាន់តែមានទុក្ខសោកទៅវិញទេ ព្រោះយើងកំពុងតែពង្រីកសេចក្ដីទុក្ខព្រួយកាន់តែធំឡើងៗ វាជាហេតុនាំអ្នកទាំងអស់គ្នាទៅកាន់គ្រោះថ្នាក់មួយយ៉ាងធំ គឺជាជីវិតដែលកាន់តែជួបទុក្ខលំបាក។

ខ្ញុំក៏រស់នៅក្នុងទុក្ខខ្លាំងដូចអ្នកទាំងអស់គ្នា ខ្ញុំកំពុងតែព្យាយាមចាកចេញពីសេចក្ដីទុក្ខមួយនេះ ព្រោះវាគ្មានបាននាំអ្នកឲ្យទទួលបានអ្វីនោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជាឧបសគ្គដែលកាន់តែធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មួយកាន់តែតឹងតែង កាន់តែពង្រីកសេចក្ដីទុក្ខលំបាកទាំងនោះកាន់តែធំឡើងៗ និងកំពុងបង្កើតជំងឺផ្លូវចិត្តជាបញ្ហាធំមិនខាន។

ក្រៅពីខ្ញុំនឹងអ្នក មានក្រុមមនុស្សដែលនៅក្នុងប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយជាច្រើន តួយ៉ាងដូចជាអ្នកនិពន្ធ បាននាំអារម្មណ៍មនុស្សគ្រប់គ្នាទៅកាន់តំបន់នៃទុក្ខព្រួយ ដែលញ៉ាំងឲ្យយើងរស់នៅកាន់តែជួបទុក្ខកាន់តែខ្លាំងឡើងថែមទៀត។ ពួកគេបញ្ចេញបទចម្រៀងបញ្ចូលអារម្មណ៍ឯកោទុក្ខសោក និងអារម្មណ៍ជាច្រើនទៀត ដែលជាដើមហេតុនាំអ្នកទៅកាន់ទុក្ខដ៏សែនធំជាងនេះទៅទៀត។

មិនត្រឹមតែពួកគេសូម្បីតែនៅកន្លែងធ្វើការ ជាកន្លែងទទួលផលរបស់អ្នកជំនួញ គេមិនបានគិតអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នកណាឡើយ គេតែងតែស្ដីបន្ទោសរាល់ការងារទាំងឡាយណាដែលមិនបានទទួលផលអ្វីសោះ ហេតុទាំងនេះហើយបានបុគ្គលិកជួបសម្ពាធ និងធ្វើឲ្យអ្នកកាន់តែជួបទុក្ខទ្វេដងឡើង។

ទោះបីជាសង្គមការងារ បណ្ដាញសង្គមគួរឲ្យខ្លាច ប៉ុន្តែមនុស្សគឺកាន់តែគួរឲ្យខ្លាចថែមទៀត ពួកគេនិយមបក្សពួក បង្កើតការឈឺចាប់ដល់អ្នកដទៃដែលមិនមែនជាបក្សពួករបស់ខ្លួនឯង ពួកគេមិនខ្វល់ទេ ពួកគេក៏មិនដឹងពីផលប៉ះពាល់មួយចំនួនដែលជះឥទ្ធិពលទៅលើពួកគេវិញទេ។ ត្រូវចាំថាទង្វើរដែលយើងធ្វើ នឹងជះឥទ្ធិពលមកកាន់យើងវិញ ព្រោះផែនដីមានរាងមូល។

គ្មានអ្នកណាម្នាក់មិនធ្លាប់មានទុក្ខទេ ប៉ុន្តែក៏មិនត្រូវរស់នៅក្នុងទុក្ខទៀតដែរ ខ្ញុំប្រាថ្នាភាពរីករាយ ដោយសារតែមនុស្សអាចជ្រើសរើសបានថាតើត្រូវនៅក្នុងភាពរីករាយឬមួយនៅក្នុងទុក្ខ នោះហើយគឺជាអ្វីដែលស្គាល់ខ្លួនឯងពិតប្រាកដ។ សូមជ្រើសរើសខ្លួនអ្នកជាអ្នក ជ្រើសរើសអ្វីដែលអ្នកត្រូវការ ពេលនោះអ្នកនឹងមានសុភមង្គលជាមិនខាន អ្នកត្រូវតែបន្តជ្រើសរើសដោយខ្លួនឯង កុំចាំឲ្យអ្នកដទៃបញ្ជាខួរក្បាលរបស់អ្នកតាមចិត្តឲ្យសោះ។ សូមបង្កើតសេចក្តីស្រលាញ់របស់អ្នកឲ្យកាន់តែធំឡើង ដោយមិនគិតពីការតបស្នង នោះសេចក្តីរីករាយនិងបង្កើតជីវិតថ្មីឲ្យអ្នកមិនខាន៕

សិល្បៈ

សិល្បៈគឺជាវត្ថុមួយប្រភេទនាំមនុស្សឲ្យពាល់អារម្មណ៍ផ្សេងៗទៅតាមការនិពន្ធឡើងរបស់ភ្នាក់ងារសិល្បៈ រាប់ចាប់ពីអ្នកនិពន្ធ អ្នកសម្តែង ក្រុមបច្ចេកទេសជាដើម គឺពួកគេធ្វើយ៉ាងផ្តល់សេចក្តីសុខក្នុងអារម្មណ៍ដល់អ្នកគាំទ្រ ប៉ុន្តែសព្វថ្ងៃ យើងសង្កេតទៅលើសិល្បៈចម្រៀងស្រុកខ្មែរមានច្រើនជាងគេតែមួយរសជាតិប៉ុណ្ណោះ នោះគឺបទកំសត់ ស្នេហាព្រាត់ប្រាស់ និងរឿងរ៉ាវឈឺចាប់រាប់មិនអស់។ តើអ្នកស្តាប់ទទួលបានអ្វី?

ខ្ញុំក៏មិនយល់ថាហេតុអ្វីបានជាមនុស្ស ពេញចិត្តស្តាប់ខ្លឹមសារនាំអ្នកគិតរឿងមិនល្អបែបនេះ ហើយហេតុអ្វីបានជាអ្នកនិពន្ធមានតែរស់ជាតិមួយនេះឲ្យអ្នកគាំទ្រខ្លួនស្តាប់។ សាកគិតមើល បើយើងគិតតែបញ្ហាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ស្តាប់បទចម្រៀងបែបនេះរាល់ថ្ងៃ គ្មានអ្វីចម្លែកទេដែលមនុស្សរស់ក្នុងទុក្ខ និងបង្កើតអារម្មណ៍ទាំងនេះមកបន្ថែមទៀត។

ខ្ញុំមិនសូវមានអារម្មណ៍ល្អទេ ពេលដែលខ្ញុំស្តាប់ចម្រៀង ព្រោះបទចម្រៀងភាគច្រើនតែងតែនាំយើងឲ្យទៅកាន់ទុក្ខលំបាក តែសម្រាប់បទចម្រៀងបរទេសវិញ គេមិនសូវផលិតបទចម្រៀងដែលនាំអារម្មណ៍មនុស្សយើងទៅកាន់ទុក្ខទេ គេយល់ច្បាស់ណាស់ ដើម្បីឲ្យមនុស្សរីកចម្រើន គឺគេធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីបង្កើតក្តីសុខច្រើនជាងគិតតែយករឿងទុក្ខលំបាកមកគិតហើយគ្មានដំណោះស្រាយ។

ចម្រៀងជារបស់បំពេរជីវិត តែក៏ជាផ្លូវនាំទៅរកបញ្ហាពេលណាដែលអ្នកយករឿងទាំងអស់នោះមកគិតឲ្យទៅជាបញ្ហា។ ខ្ញុំធ្លាប់លឺគេនិយាយតៗគ្នាថា ពេលស្តាប់ចម្រៀងពេលមានអារម្មណ៍ធម្មតា មនុស្សស្តាប់ដើម្បីបំពេរអារម្មណ៍ តែពេលដែលមានទុក្ខពួកគេយល់ច្បាស់ណាស់ពីអត្ថន័យដែលអ្នកនិពន្ធបានសរសេរ។ អ្នកទាំងអស់គ្នាមិនយល់ទេថា ពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អ វាក៏បានចូលមកក្នុងអារម្មណ៍របស់អ្នកដោយលាក់ខ្លួនពួនសំងំ នៅពេលណាវាមានឱកាសវានឹងលេចចេញមកក្រៅមិនខាន។

ដូចនេះបើចៀសបានចៀសទៅបទចម្រៀងណាដែលនាំឲ្យអារម្មណ៍មិនល្អ ឬក៏បន្តស្តាប់បទខូចចិត្តដើម្បីបំពេញតម្រូវការផ្នែកអារម្មណ៍ខ្លួនឯងក៏ធ្វើទៅ យូរមិនឆាប់ជំងឺបាក់ទឹកចិត្តនិងរស់នៅជាមួយមិនខាន ហើយរាល់ការសម្រេចចិត្តទាំងអស់វាអាស្រ័យខ្លួនឯងទេ គ្មានអ្នកណាម្នាក់មកបង្ខំអ្នកបានឡើយ ខ្ញុំធានាបាន៕

ទុក្ខខ្លួនឯង

សព្វថ្ងៃនេះ តើអ្នកស្គាល់ខ្លួនឯងបានកម្រិតណា? អ្នកបានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីខ្លួនឯង? តើអ្នកដោះស្រាយយ៉ាងណានៅពេលជួបបញ្ហា? ខ្ញុំមើលឃើញថា ខ្លួនយើងគឺជាអ្នកនាំទុក្ខព្រួយមកឲ្យខ្លួនឯងច្រើនជាងគេ។ ឧទាហរណ៍នារីម្នាក់ជាមនុស្សដែលប្រឹងប្រែងធ្វើការច្រើនណាស់ នាងតែងតែធ្វើការគ្រប់បែបយ៉ាងទៅតាមការបញ្ជារបស់អ្នកគ្រប់គ្រង ពេលមួយ នាងក៏ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ ស្របនឹងក្នុងម៉ោងធ្វើការហើយរាល់ពេលបុគ្គលិកធ្វើការមានបញ្ហាសុខភាពក្នុងម៉ោងបំពេញការងារ ក្រុមហ៊ុនជាអ្នករ៉ាប់រង តែភ្លាមៗនាងមិនបានគិតដល់ចំណុចក្រុមហ៊ុនចំណាយលើការព្យាបាលទេ វាធ្វើឲ្យនាងមានអាការៈជំងឺកាន់តែខ្លាំងឡើង បេះដូងលោតខុសចង្វាក់ញាប់ឡើងៗ រហូតដល់គ្រូពេទ្យសម្រេចចិត្តដាក់ដាក់អុកស៊ីសែន តែនាងនៅស្ងប់ក្នុងចិត្តទៀត។ សាកគិតទៅមើល តើអ្នកណាជាអ្នកធ្វើបាបខ្លួន អ្នកណាជាអ្នកបង្កើតបញ្ហា គឺអារម្មណ៍យើងខ្លួនឯង នាំឲ្យចិត្តបន្តការគិតប្រឆាំងដំណើរការធម្មតានៃរាងកាយធ្វើឲ្យនាងកើតអារម្មណ៍ស្លន់ទៅវិញ។ នេះមិនមែនមកពីអ្នកណាម្នាក់ទេ ដូច្នេះត្រូវគិតខ្លួនឯង ចង់សេរីភាពក៏ត្រូវតែគិតរឿងល្អជាមុនសិន។

មានបុរសម្នាក់ទៀតគាត់ក៏មិនខុសពីនារីម្នាក់ខាងលើដែរ ខ្ញុំស្គាល់គាត់ប្រហែលពីរឆ្នាំ គាត់មានជំងឺប្រចាំកាយច្រើនឆ្នាំមកហើយ តែមិនដឹងថាមូលហេតុអ្វីបានធ្វើឲ្យគាត់មានជួបរឿងដូច្នេះ គាត់តែងតែចំណាយប្រាក់ព្យាបាល ទាំងក្នុងស្រុក និងក្រៅប្រទេសស្ទើរគ្រប់ពេទ្យទៅហើយ តែជំងឺគាត់គ្មានអីល្អប្រសើរទេ គាត់កាន់តែដុនដាប ព្យាបាលបានត្រឹមតែមួយស្បើយ ហើយពេលណាដល់គាត់គិតច្រើនពីបញ្ហា អាការៈចាស់រើឡើងជានិច្ច។ បើតាមសង្កេតការនិយាយស្តីទៅ គាត់មានបញ្ហាទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ និងគ្រួសារ។

បើតាមរឿងទាំងពីរនេះ រកឃើញហើយថា យើងខ្លួនឯងទេ ដែលតែងតែបង្កើតទុក្ខមកដាក់ក្នុងខ្លួនពេលគិតពីបញ្ហាលំបាកក្នុងជីវិតគឺយើងខ្លួនឯងកាន់តែមានទុក្ខបន្ថែមទៀត មិនមែនត្រឹមតែផ្លូវចិត្តទេជាអ្នករងបញ្ហា សូម្បីតែផ្លូវកាយក៏អាចមានជំងឺមកបៀតបៀនដែរ ព្រោះពួកវាមានទំនាក់ទំនងជាមួយគ្នា។

យើងអាចដោះស្រាយរឿងនេះបាន គ្រាន់តែត្រូវការពេលវេលាបន្តិច គឺយើងត្រូវតែចំណាយពេលសិក្សាលើខ្លួនឯងឲ្យបានច្រើន ហើយរកមូលហេតុឲ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ នោះទុក្ខលំបាកដែលមាននៅក្នុងចិត្តនិងបានរសាយជាមិនខាន ។

បើតាមសៀវភៅដោះស្រាយវិបត្តិផ្លូវចិត្តតាមបែបពុទ្ធសាសនា មានវិធីសាមញ្ញពីរយ៉ាងអាចជួយដោះស្រាយវិបត្តិនេះបាន ទី១ ត្រូវដោះស្រាយបញ្ហា ប្រឈមជាមួយបញ្ហាដោយភាពក្លាហាន រហូតដល់បញ្ហានោះបានដោះស្រាយ។ វិធីទីពីរ បើសិនជាបញ្ហាដែលមិនអាចដោះស្រាយបាន ឧទាហរណ៍ បាត់បង់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ បាក់បែកស្នេហា ឬបញ្ហាជាច្រើនទៀត ដែលមិនអាចទៅដោះស្រាយផ្ទាល់ គឺត្រូវលះបង់បំភ្លេចវាចោល ព្រោះបើសិនណាយើងនៅតែបន្តគិតពៅបញ្ហានោះគ្មានចំណេញអ្វីក្រៅពីទុក្ខទេ។

នៅខាងចុងនេះខ្ញុំក៏មានរឿងមួយដែលដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅបរទេសនិយាយពីការលះបង់ទុក្ខលំបាកឆ្លងកាត់ពីជំងឺរបស់បុរសម្នាក់មកឲ្យអ្នកទាំងអស់គ្នាយល់បាន៖ បុរសម្នាក់មានជំងឺក្រពះធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់គ្រូពេទ្យនិយាយថា គ្មានលទ្ធភាពព្យាបាលឡើយ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ បុរសដែលដេកនៅលើគ្រែរបស់អ្នកជំងឺបានត្រឹមតែទទួលទានអាហារប្រភេទម្សៅ និងត្រូវបានបញ្ចេញមកវិញតាមការបូមចេញពីទុយោរមួយប្រភេទតែប៉ុណ្ណោះ បុរសនោះអស់សង្ឃឹមយ៉ាងខ្លាំង ដោយសារអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងត្រូវបានបាត់បង់អស់សម្រាប់ជីវិតជាយុវវ័យរបស់ខ្លួន ថ្ងៃមួយបុរសនោះបានគិតថា បើសិនជាស្លាប់នៅលើគ្រែគួរចំណាយពេលដើម្បីនៅតាមកន្លែងនានា តែគ្រូពេទ្យមិនអនុញ្ញាតឡើយ តែដើម្បីស្លាប់ឲ្យមានន័យបន្តិច គេក៏បញ្ជូនអ្នកជំងឺជាមួយរទេះរុញធ្វើដំណើរទៅកាន់កន្លែងដែលបុរសនោះប្រាថ្នា ភាពសប្បាយរីករាយបានកើតឡើង ធ្វើឲ្យស្នាមញញឹមរបស់គាត់វិលមកវិញ ទីបំផុតគាត់ក៏អាចចុះឡើងរទេះរុញខ្លួនឯង បរិភោគបាន ប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយ រហូតដល់ជាសះស្បើយឡើងវិញ និងអាចចូលធ្វើការបានជាធម្មតាវិញ។

តាមពិតទៅរឿងនេះវែងបន្តិច ខ្ញុំសូមនិយាយឲ្យខ្លីប៉ុណ្ណឹងចុះ តែរឿងមួយនេះវាហាក់ដូចជាប្រលោមលោក តែគ្រាន់ប្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នាថា កាលណាអារម្មណ៍របស់អ្នកគិតខ្វល់ខ្វាយច្រើនវានិងនាំរបស់អបមង្គលមករកអ្នកតែប៉ុណ្ណោះ ហើយបើសិនជាព្យាយាមគិតរឿងល្អៗ របស់ល្អក៏កាន់តែមកកៀកអ្នកជាងមុនដែរ សំខានបំផុតគឺការជ្រើសរើសដ៏ស្មោះត្រង់របស់អ្នកតែប៉ុណ្ណោះ៕

បរិយាកាសបង្កើតទុក្ខ

សង្គមមនុស្សបច្ចុប្បន្ន បានរុញឲ្យមនុស្សដើរផ្លូវមួយយ៉ាងលំបាក ភាពខ្វះខាតបានរុញឲ្យមនុស្ស គិតតែផលប្រយោជន៍ លែងគិតពីសុភមង្គល ធ្វើការដើម្បីតែប្រាក់ ធ្វើយ៉ាងណាឲ្យក្រុមគ្រួសារខ្លួនឯង មានបាន មិនខ្វល់ពីអ្នកដទៃ ទំនាក់ទំនងកាន់តែឆ្ងាយពីគ្នា ពេលវេលាសម្រាប់មនុស្សជាទីស្រលាញ់ បានកាត់បន្ថយ មើលឃើញអ្នកដទៃគ្រាន់តែជាដៃគូប្រកួតប្រជែង បើម្នាក់មិនដួលនោះការប្រកួតនឹង កាន់តែធំឡើង ពេលខ្លះស្លាប់តែមនុស្សតូចតាចប៉ុណ្ណោះ។

នៅតាមបណ្ដាក្រុមហ៊ុន គេតែងតែចង់បានមនុស្សដែលមានទេពកោសល្យធ្វើការងារបានច្រើនប្រភេទ ហើយសតវត្សទី២១នេះ បានរុញមនុស្សឲ្យរស់នៅដូចមនុស្សយន្ត។ តែមិនមែនទាំងអស់ទេបើសិនជា ការងារទាំងនោះគឺយើងពេញចិត្តធ្វើ ខ្ញុំមិននិយាយពីការរីកចម្រើន ហើយក៏មិនចង់ឲ្យមនុស្សខ្ជិល ច្រអូសលែងធ្វើការខិតខំប្រឹងប្រែងចេះជំនាញច្រើនប្រភេទ។ ខ្ញុំគ្រាន់តែចង់បង្ហាញថា បរិយាកាស ខាងក្រៅបានរុញឲ្យយើងក្លាយជាមនុស្សដែលរស់នៅដើម្បីតែភាពរីកចម្រើនតែប៉ុណ្ណោះ ខ្ញុំ អ្នក ពួកគេ បានបំភ្លេចអស់ហើយសុភមង្គល ដើរលើផ្លូវមួយដែលជួបតែរឿងទុក្ខព្រួយ រួចស្រែកប្រាប់ពិភពលោក ថា ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំរស់នៅមិនសមប្រកបសោះអ៊ីចឹង។

មើលឃើញសង្គមការងារពោរពេញដោយបញ្ហាច្រើនយ៉ាង តែបើយើងមើលទៅកាន់សង្គមខាងក្រៅវិញ មនុស្សតែងតែបោកប្រាស់គ្នាគ្រប់ឈុតឆាក មិនចាញ់នៅក្នុងភាពយន្តប៉ុន្មានទេ គេតែងតែបង្កើតរឿង រ៉ាវដើម្បីចំណេញដល់ខ្លួនគេ គេមិនខ្វល់ពីផលប្រយោជន៍អ្នកដទៃ ពួកគេធ្វើយ៉ាងណាឲ្យតែចំនេញ ក្រុមបក្សពួកខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ តែខ្ញុំមិននិយាយទាំងអស់ទេ ព្រោះមនុស្សក៏មានចំនុចល្អរៀងខ្លួនដែរ។

យុវវ័យក្នុងសង្គមមួយចំនួនទៀត តែងតែបង្កើតបញ្ហា ដូចជាការវាយកាប់ចាក់គ្នាគ្មានស្បើយ ស្នេហា ពីរបីជិះទូកតែមួយ ប្រើប្រាស់គ្រឿងញៀន មានការឆក់ប្លន់យប់ព្រលប់ ធ្វើឲ្យយើងជាមនុស្សម្នាក់ ស្វែងរកសុខចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍មួយថាខ្លាចរអាចំពោះកន្លែងដ៏សែនកំណាចទាំងអស់នេះ រហូតដ ល់បណ្ដាលទៅជាឈឺគ្មានមូលហេតុជាដើម។

បរិយាកាសនេះបានបំពុលឲ្យមនុស្សកាន់តែមានភាពតានតឹង សួរថាតើធ្វើបែបណាដើម្បីស្វែងរកសេ ចក្ដីសុខ ហើយតាមរបៀបណា? ខ្ញុំបានជួបបងប្រុសម្នាក់ជាអ្នកនិពន្ធល្បីឈ្មោះ គាត់ជាមនុស្ស រស់នៅក្នុងទុក្ខ មានរឿងជាច្រើនដែលគាត់បានឆ្លងកាត់ កាលនៅពីក្មេងគាត់រស់នៅជាមួយបងប្អូនពី មួយកន្លែងទៅកាន់មួយកន្លែង មិនបានរៀនសូត្រពេញលេញដូចជារូបដទៃទេ គាត់កាន់តែមានជំងឺ បាក់ស្បាតតាំងពីនៅតូច ហើយឆ្លងកាត់ការសិក្សា ការងារគាត់នៅតែមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចជានិច្ច ពេលខ្លះគាត់បែរជាមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងមិនដឹងជារស់នៅធ្វើអ្វី ព្រោះតែភាពវេទនានៅក្នុងចិត្ត

ដោយសារសម្ពាធពីខាងក្រៅខ្លួន ធ្វើឲ្យចិត្តរបស់គាត់ស្រូបយករឿងអាក្រក់ៗទៅទុកក្នុងចិត្ត ហើយគាត់តែងតែប្រាប់ថា គាត់មិនចង់ជួបរឿងទាំងនេះទេ ប៉ុន្តែរឿងរ៉ាវទាំងអស់នេះតែងតែមករកគាត់ ហើយមានរឿងជាច្រើនដែលនាំឲ្យគាត់រៀនសូត្រពីវា។

តាមពិតទៅគាត់ព្យាយាមស្វែងរករឿងរ៉ាវនៅខាងក្រៅខ្លួនច្រើន ដោយសារការលំបាកគាត់ខិតខំស្វែងរកខ្លួនឯង ស្វែងរករបស់គាប់ប្រសើរតែមិនអាចរកឃើញដោយស្វែងរកតែរបស់ខាងក្រៅ ។ នៅថ្ងៃមួយគាត់បានប្រាប់ខ្លួនឯងថា លែងចង់ដឹងរឿងនៅខាងក្រៅទៀតហើយ ព្រោះរបស់ទាំងអស់នោះធ្វើឲ្យគាត់មិនសប្បាយចិត្ត ដូច្នេះបើសិនជាចង់ធ្វើអ្វីឲ្យសប្បាយចិត្តគាត់តែងតែធ្វើវាជានិច្ច អ្នកនិពន្ធរូបនោះបានរកឃើញភាពសប្បាយរីករាយតាមរយៈចំណុចល្អៗរបស់ខ្លួន និងការទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជុំវិញខ្លួនជាដើម។

សម្រាប់អត្ថបទមួយនេះ ខ្ញុំចង់ប្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នាថា គ្មានអ្នកណាម្នាក់ដែលមិនធ្លាប់ជួបទុក្ខ ជីវិតរបស់យើងប្រៀបបាននឹងមេរៀនទាក់ទងអំពីរលកដែលមានឡើងខ្ពស់ និងធ្លាក់ក្រោមដកសូន្យ អ្វីដែលយើងឃើញនិងរស់នៅសព្វថ្ងៃគឺជាប្រព័ន្ធធម្មជាតិ ហើយក្តីទុក្ខគឺជារបស់មិនអាចរលាយសាបសូន្យ វាប្រៀបដូចជាសារជាតិរបស់ឆាក្ទៃដែលប្រើម្សៅតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែវារីកធំប៉ុណ្ណាណី ហើយទុក្ខងាយចូលមកក្នុងជីវិតយើងណាស់ តែយើងពិតជាពិបាករស់នៅជាមួយវា។

ពេលយើងមានទុក្ខ យើងអាចសាកល្បងកែប្រែខ្លួនឯងដោយបញ្ចូលអារម្មណ៍ល្អៗទៅក្នុងចិត្ត វាមិនអាចជួយយើងច្រើនទេ ព្រោះអំពើរល្អយើងពិបាកយកវាមកប្រើណាស់ យើងត្រូវអត់ធ្មត់ខ្លាំងណាស់ដើម្បីឲ្យវានៅក្បែរយើង ហើយវាក៏អាចបាត់បង់ទៅវិញពេលណាយើងមិនបានបង្កើនវា អំពើរល្អប្រៀបបាននឹងយើងធ្វើដំណើរកាត់មហាសមុទ្រដោយប្រើខ្សែអំបោះប៉ុនសរសៃរសក់ យើងពិតជាពិបាកធ្វើណាស់តែពេលដែលវាដុះនៅជាមួយយើងហើយ ជីវិតមួយនេះកាន់តែស្រស់ប្រៀបបាននឹងផ្កាដែលរីកនៅក្នុងសួនអ៊ីចឹង។

ខ្ញុំមានចំនុចមួយទៀត ដើម្បីកុំឲ្យសេចក្តីទុក្ខនៅក្នុងបរិយាកាស មកគ្រងដំណែងជាម្ចាស់នៃជីវិតរបស់យើង យើងត្រូវរៀនរស់នៅក្នុងទុក្ខ ប្រកបទៅដោយសេចក្តីសុខ បើមានបញ្ហាដោះស្រាយវាទៅ បើដោះស្រាយមិនបានបំភ្លេចវាចោលទៅ៕

ស្តាប់វិបត្តិ

មុនពេលខ្ញុំសរសេរខ្ញុំធ្លាប់បានស្តាប់រឿងរបស់គេច្រើន សុទ្ធតែជារឿងពិបាកចិត្ត មានមនុស្សជាច្រើនត្រូវការខ្ញុំពេលពួកគេមានវិបត្តិ តែក៏មានមនុស្សមួយចំនួនខ្ញុំបានសុំខ្លួនដើម្បីស្តាប់បញ្ហារបស់ពួកគេដោយពេលខ្លះខ្ញុំបានត្រឹមតែស្តាប់ ហើយដោះស្រាយគឺស្រេចទៅលើពួកគេ ក្រៅពីនេះខ្ញុំក៏ព្យាយាមបញ្ចេញមតិខ្លះៗដើម្បីជាជំនួយដល់ពួកគេមួយកម្រិតដែរ។

ប៉ុន្តែសម្រាប់ការធ្វើបែបនេះខ្ញុំក៏ដឹងថា ខ្ញុំនឹងមានអារម្មណ៍មិនល្អកើតឡើងនៅក្នុងចិត្ត ទោះបីជាត្រូវរឿងរបស់ខ្ញុំក្តីមិនត្រូវក្តី ហើយយើងនឹងមានអារម្មណ៍មួយថា បើសិនជាបញ្ហាទាំងអស់នោះកើតមកលើខ្លួនឯងថ្ងៃណាមួយ វាកាន់តែឲ្យយើងព្រួយចិត្ត និងកាន់តែរីកទំហំឡើងបន្តិចម្តងៗ ។

តើគួរតែបន្តស្តាប់រឿងមិនល្អពីអ្នកដទៃមែនទេ? ខ្ញុំមិនដឹងទេ ជាសិទ្ធរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នា តែខ្ញុំគ្រាន់តែផ្តាំថា យើងអាចបន្តស្តាប់បាន តែស្តាប់ប្រកបដោយហេតុផល ប្រើខួរក្បាលដើម្បីវិភាគឲ្យបានច្រើនយកវាមកធ្វើជាបទពិសោធន៍ ព្រោះវាក៏អាចជួយឲ្យយើងកាន់តែឆ្លាតជាងមុន ធ្វើបែបនេះ យើងអាចជួយដោះស្រាយឲ្យមនុស្សកំពុងមានបញ្ហា និងទប់ទល់រឿងដែលកើតឡើងមកលើយើង (បើសិនជាកើតឡើងពេលណាមួយ) ។

ហើយការស្តាប់គឺព្រោះតែអ្នកមានវិបត្តិត្រូវការជំនួយ ដោយគ្រាន់តែនិយាយចេញមកឲ្យអ្នកណាម្នាក់ស្តាប់ ហើយក៏មកពីមានតែយើងដែលគេជ្រើសរើស តាមរយៈការទុកចិត្ត និងមានតែយើងហ្នឹងហើយដែលផ្តល់កំលាំងចិត្តដល់អ្នកមានបញ្ហាទាំងអស់នោះ។ តែកុំយកបញ្ហារបស់អ្នកដទៃទៅប្រាប់មនុស្សទីបីឲ្យសោះ ធ្វើបែបនេះមិនត្រឹមតែសំលាប់ខ្លួនឯងទេ តែអ្នកកំពុងតែបំផ្លាញទឹកចិត្តមនុស្សដែលគិតថាអ្នកជាមនុស្សល្អបំផុតក្នុងពេលមានវិបត្តិ។

បើនិយាយនៅតាមបណ្តាស្ថានីយវិទ្យុវិញ មានកម្មវិធីដោះស្រាយវិបត្តិជាច្រើន មានមនុស្សមិនតិចទេចូលចិត្តស្តាប់បញ្ហារបស់អ្នកដទៃ តែយើងមិនបានដឹងថារឿងទាំងនោះជះឥទ្ធិពលមកផ្លូវចិត្តរបស់យើង ព្រោះយើងដែលមិនចាប់អារម្មណ៍។ តែវានិងបង្ហាញខ្លួនក្នុងពេលវេលាសមគួរ ដែលរុញអ្នកឲ្យកាន់តែមានវិបត្តិកាន់តែធំឡើង រហូតដល់អ្នកមានអារម្មណ៍ថា «ខ្ញុំពិបាកចិត្តរឿងអ្វី?» ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំខ្វល់ចិត្តយ៉ាងនេះ? នេះហើយគឺជាកត្តារួមផ្សំដែលនាំទុក្ខដល់ខ្លួនឯង។

ដូច្នេះដើម្បីពង្រឹងខ្លួនឲ្យក្លាយជាមនុស្សរឹងមាំ គឺត្រូវកាត់បន្ថយស្ដាប់ និងគិតរាល់រឿងអាក្រក់របស់អ្នកដទៃ បិទទ្វាបន្ទប់គិតខ្លួនឯង និយាយជាមួយខ្លួនឯងឲ្យបានច្រើន កុំខ្វល់រឿងអ្នកដទៃដែលជះឥទ្ធិពលមិនល្អមកលើអ្នក តែបើអ្នកណាម្នាក់ត្រូវការជំនួយ ចូរចាំក្នុងចិត្តខ្លួនឯងថានេះមិនមែនជាបញ្ហាយើងទេ យើងធ្វើយ៉ាងណាគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងឲ្យបានកុំឲ្យរបស់កខ្វក់ធ្លាក់ចូលក្នុងចិត្តរបស់អ្នកឲ្យសោះ។ នេះគ្រាន់ជាគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនទេ កុំជឿខ្ញុំពេក ក្រែងខ្ញុំបោកអ្នកឲ្យអានអត្ថបទនេះផងមិនដឹង តែវាជាការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នក ខ្ញុំគ្មានឥទ្ធិពលអ្វីសម្រេចឬបញ្ហាអ្នកឲ្យឈប់គិតរឿងអាក្រក់ទ ការសម្រេចចិត្តនៅក្នុងកណ្ដាប់ដៃអ្នក គិតយ៉ាងណាធ្វើយ៉ាងហ្នឹងទៅ៕

រឿងកុហក់

សង្គមបច្ចុប្បន្ន ទាំងការរកស៊ី ទាំងនយោបាយ ទាំងរឿងក្រុមគ្រួសារ និងរឿងជាច្រើនទៀត ភាគច្រើនមនុស្សចូលចិត្តកុហក់ បានលេចចេញពីមាត់មនុស្សភាគច្រើន។ មនុស្សងាយទទួលពាក្យកុហក់ជាងគេគឺមនុស្សស្រី ខ្ញុំមិនដឹងថាពួកគាត់គិតបែបណាទេ តែគាត់ព្យាយាមឲ្យដៃគូរបស់គាត់បោកប្រាស់ពេលខ្លះពេញចិត្តនឹងទទួលយកទៅទៀត។ ខ្ញុំមិននិយាយទៅលើមនុស្សស្រីដែលមានគំនិតគិតអាក្រក់ថាប្ដីខ្លួនកុហក់រហូតដល់សើបអង្កេតបែប FBI ទេ ខ្ញុំលើកមួយជ្រុងនៃអ្នកចូលចិត្តស្ដាប់ពាក្យកុហក់ ព្រោះបើនិយាយមនុស្សស្រីដែលសើបហួសហេតុគឺនាំឲ្យស្នេហាបែបបាក់ទៅវិញទេ។

ចំពោះមនុស្សចូលចិត្តស្ដាប់ពាក្យកុហក់ ពិតណាស់ គ្មានអារម្មណ៍អ្វីក្រៅពីអារម្មណ៍កណ្ដោចកណ្ដែងគិតច្រើន ខ្វល់ច្រើន ហើយស្នាមញញឹមរបស់គាត់ចាប់ផ្ដើមរលុប បើសិនជាគាត់ញញឹមក៏ស្នាមញញឹមនោះ គឺជាការបោកប្រាស់ភ្នែកអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ។ រឿងញញឹមនេះ ខ្ញុំមើលដឹង បើមិនជឿអាចពិសោធន៍បាន ព្រោះខ្ញុំយល់ច្បាស់ណាស់ទៅលើស្នាមញញឹមរបស់អ្នកដទៃ។ ខ្ញុំក៏ចង់សួរទៅកាន់អ្នកថា ចូលចិត្តពាក្យកុហក់ឬបែបណា ? បើសិនជាចូលចិត្តមិនបាច់កែប្រែអ្វីទេ បន្តឲ្យមនុស្សជុំវិញខ្លួនកុហក់ទៅទៀតចុះ។ តែបើសិនជាចង់កែប្រែ ត្រូវចាប់ផ្ដើមពីខ្លួនឯង ព្រោះមានតែមនុស្សចូលចិត្តកុហក់ខ្លួនឯងទេដែលឲ្យអ្នកដទៃកុហក់។ តែម៉េចបានខ្លួនឯងមិនដឹង ព្រោះយើងមិនដែលសំលឹង និងនិយាយជាមួយខ្លួនឯងផង ឲ្យដឹងពីខ្លួនឯងយ៉ាងម៉េច។ ចាប់ផ្ដើមរៀនស្គាល់ខ្លួនឯងទៅ អ្នកនឹងដឹងថាខ្លួនឯងចេះកុហក់ខ្លួនឯងបែបណាហើយ។

ស្ដាប់ពាក្យកុហក់ច្រើនអ្នកប្រាកដជាមានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្ត ព្រោះអ្នករំពឹងថាអ្វីទាំងអស់នោះនឹងក្លាយជាការពិត តែចុងក្រោយគ្មានសល់អ្វីក្រៅពីទុក្ខព្រួយ។ មានក្រុមគ្រួសារមួយគូរស់នៅជាមួយគ្នាប្រកបដោយសេចក្ដីសុខខ្លាំងណាស់ ពួកគេតែងតែមានដំណើរកម្សាន្តទៅកាន់ទីកន្លែងស្រស់ស្អាតពោរពេញទៅដោយសុភមង្គល រហូតដល់មានកូនថែមទៀតផង។ ក្រោយមកសេចក្ដីសុខទាំងអស់នេះបានប្រែប្រួលនឹកស្មានមិនដល់ មិនត្រឹមតែប្ដីជាប់រវល់ការងារទេ ថែមទាំងមានស្រីមកធ្វើជាប្រពន្ធចុងទៅទៀត។ ខ្ញុំមិននិយាយអ្វីច្រើនទេ មនុស្សតែកាលណាមានចំណីខាងក្រៅ ចេះបង្កើតពាក្យកុហក់ហើយ ចុះធ្វើម៉េចទើបដឹងទង្វើរបស់អ្នកដទៃបាន វាគ្មានអ្វីក្រៅពីយើងទេ ចាប់ផ្ដើមកែប្រែទំលាប់កន្លងមក ដែលធ្វើឲ្យអ្នកដទៃធុញទ្រាន់ទៅ មនុស្សណាដែលចូលចិត្តប្រើការកុហក់នោះ។ តែក៏មិនប្រាកដដែរ មានមនុស្សប្រភេទមួយទៀតចូលចិត្តកុហក់ ចាំពេលទំនេរខ្ញុំរៀបរាប់ប្រាប់ តែខ្ញុំនិយាយដូចពង្វាងប្រធានបទបន្តិចហើយ។

ការកុហក់គឺជាការរំពឹងដែលគ្មានថ្ងៃទទួលផល វាផ្ដើមចេញពីខ្លួនយើង ដែលអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកដទៃបំពានមកលើយើង ព្រោះយើងបញ្ចេញរីកពារឲ្យគេចង់តែមកកុហក់ ដូច្នេះចង់ឬមិនចង់គេប្រាកដជាកុហក់យើងមិនខាន។

មានវិធីអ្នកអាចយកវាទៅប្រើក្រែងប្រើការបាន គឺយើងកុំរំពឹងទៅលើផលដែលគេផ្ដល់ខ្លាំងពេក ព្រោះលទ្ធផលអាចប្រែប្រួល ហើយយើងពិតជាមិនដឹងចិត្តមនុស្សម្នាក់គេគិតបែបណាទេ មែនទែនទៅសូម្បីតែអ្នកខ្លួនឯងផងក៏មិនដឹងខ្លួនឯងជាមនុស្សបែបណាផង ។ ទីពីរ យើងអាចសម្លឹងរាល់ការ

និយាយរបស់គេមកកាន់យើង ហើយសួរខ្លួនឯងសាកមើល ដូចជា តើដូចការរំពឹងទេ តើលទ្ធភាពណាខ្លះដែលរុញឲ្យការនិយាយនោះក្លាយជាការពិត ហេតុអ្វីបានជាគេនិយាយបែបនេះឲ្យយើងជឿជាក់ និងសំនួរជាច្រើនដែលអ្នកត្រូវដឹងខ្លួនឯងកុំឲ្យការនិយាយលួងលោមទាំងអស់នោះបញ្ញាក្បាលរបស់យើងបានឲ្យសោះ។

នេះអាចចាត់ថា ជាទុក្ខមួយតូចប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែបើសិនជាយើងនៅតែបន្តសកម្មភាពបែបនេះទៅទៀតគ្មានរឿងអ្វីផ្សេងក្រៅពីការខកចិត្តទេ។ វាប្រៀបដូចជាកន្លែងការងារដែលចៅហ្វាយនាយតែងនិយាយផ្ដល់លាភយសណាមួយឲ្យមកអ្នក ក្នុងខណៈពេលដែលអ្នកប្រឹងប្រែងធ្វើការ តែទីបំផុតមិនទទួលបានអ្វី ហើយបែរជាមកតូចចិត្តជាដើម។ រឿងទាំងនេះ អ្នកគ្រាន់តែបោះបង់ការគិតអាក្រក់មករឿងនេះទៅ គ្រាន់តែសម្គាល់មនុស្សប្រភេទនេះទុក ហើយកុំឲ្យមានបែបនេះកើតឡើងជាលើកទីពីរឲ្យសោះ ព្រោះបើគេបោក(កុហក់)យើងលើកទី១ គឺមកពីយើងមិនបានយល់ឲ្យស៊ីជម្រៅ បើបោកលើកទី២ មកយើងខ្លួនឯងដែលល្ងង់ តែបើឲ្យគេបោកលើកទី៣ មានន័យថាអ្នកភ្លើហើយ៕

ជម្រើស

កើតមកជាមនុស្សគឺជាជម្រើសដ៏ល្អរួចទៅហើយ តែធ្វើជាមនុស្សគឺជាជម្រើសថ្មីមួយទៀតសម្រាប់អ្នក។ ចុម! ស្អីគេកើតជាមនុស្ស ហើយធ្វើជាមនុស្សគឺជាជម្រើសល្អ? ខ្ញុំក៏មិនដឹងដែរ គ្រាន់តែលឺគេនិយាយហើយមិនដឹងសរសេរពីអី ចេះតែសរសេរឲ្យតែបានច្រើនទៅ។

ពិតមែនហើយកើតជាមនុស្សមិនមែនជារឿងចៃដន្យទេ អ្នកត្រូវការផ្តុំស្ពែម៉ូតូសូអ៊ីតជាមួយអូវុល បង្កើតបានជាម៉ូលេគុលមួយនាំឲ្យអ្នកមានជីវិតរហូតមកដល់ពេលនេះ។ តាមពិតទៅអ្នកបានជ្រើសរើសយកការឈ្នះនៅពេលដែលអ្នកចាប់កំណើត សាកគិតទៅមើល! តើមានស្ពែប៉ុន្មានដែលក្លាយជាកោសិកាសម្រាប់ចិញ្ចឹមស៊ុតដែលជារូបអ្នក ពួកគេបានជ្រើសរើសផ្លូវពីររួចទៅហើយ ទី១មកឲ្យដល់មុនគេដើម្បីភ្ជាប់ខ្លួនជាមួយអូវុល ទីពីរផ្តាចខ្លួនធ្វើជាកោសិកាចិញ្ចឹម តែពួកគេមានទំនោរទៅលើផ្លូវចាញ់ច្រើនជាងឈ្នះ ដូច្នេះគ្មានអ្វីចំលែកទេដែលយើងអាចយកជ័យជំនះមកធ្វើជាមនុស្សនេះ។

តែកត្តាដែលថ្មីសម្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នា គឺតើជម្រើសថ្មីត្រូវដើររបៀបណាដើម្បីឲ្យមានន័យ និងក្លាយជាមនុស្សពេញលេញបាន។ ដូចសេចក្តីទុក្ខ និងសុខ ក៏ដូចគ្នា យើងមានការជ្រើសរើសខ្លួនឯង គ្មានអ្នកណាមកបង្ខំអ្នកឡើយ លុះត្រាតែអ្នកព្រមទទួលយក។

បើនិយាយពីជីវិតបច្ចុប្បន្ន មានការបង្អាក់ផ្លូវច្រើនណាស់ដែលនាំឲ្យអ្នកជួបបញ្ហា លែងហ៊ានសម្រេចចិត្តជ្រើសផ្លូវដើរណាមួយសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ខ្ញុំនិយាយពីរឿងពួកយើងទាំងអស់គ្នានៅពីតូច ប្រាកដជាត្រូវបានហាមប្រាមធ្វើរឿងដែលខ្លួនចង់ធ្វើជាមិនខាន។ គ្មានអ្នកណាទេ គឺឪពុកម្តាយបងប្អូនសាច់ញាត្តិយើងនេះហើយ ដែលស្ទាក់ពួកយើងមិនឲ្យធ្វើរឿងទាំងអស់នេះ ដោយប្រាប់យ៉ាងខ្លី បើយើងបរាជ័យ និងអាចស្លាប់ជាមិនខាន។ ដល់ពេលចូលសាលា សាលាប្រាប់ថា ធ្វើបែបនេះមិនត្រូវ ធ្វើបែបនោះមិនត្រូវ ខ្ញុំមិននិយាយដល់វិន័យល្អៗទេ ព្រោះសាលាជាថ្នាលបណ្តុះមនុស្ស តែក៏ជាទីកន្លែងដែលបំផ្លាញការច្នៃប្រឌិត និងសេរីភាពក្នុងការសម្រេចចិត្តរបស់យើងដែរ។ ចប់ពីសាលាគឺសង្គម បានបិទសេរីភាពក្នុងការសម្រេចចិត្ត គឺយើងបានត្រឹមតែដើរតាមការសម្រេចចិត្តរបស់គេតែប៉ុណ្ណោះ។

តើយើងត្រូវតែបង្កើតជម្រើសមែនទេ ? ខ្ញុំរឹតតែមិនដឹងទៀត ព្រោះជាសិទ្ធរបស់អ្នក បើអ្នកចង់ក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ដែលដើរតាមគេអស់មួយជីវិត រៀនតែបច្ចេកទេសទៅបានហើយ មិនបាច់រៀនប្រើខួរក្បាលទេ។ តែបើអ្នកសម្រេចចិត្តថាបង្កើតជម្រើសខ្លួនឯង ចាប់ផ្តើមពីឥឡូវនេះ មិនមែនស្អែក មិនមែនមួយម៉ោងក្រោយទេ គឺឥឡូវនេះ ហើយធ្វើរឿងណាដែលចង់ធ្វើចង់បង្កើត ហើយបង្កើតទំលាប់ខ្លួនឯងឲ្យប្រសើរជារៀងរាល់ថ្ងៃទៅបានហើយ។

ជម្រើសមួយទៀត គឺជម្រើសទទួលយក ទុក្ខឬ សុខ។ ខ្ញុំសូមត្រឡប់ទៅកន្លែងមួយដែលអ្នកធ្លាប់ទៅនោះគឺទិស អ្នកទាំងអស់គ្នាដឹងថាទិសដែលគេបង្កើតឡើងមានប៉ុន្មានទេ បើតាមក្បួនគេថាមានប្រាំបី តែខ្ញុំថាប្រាំបួន ហើយក៏មានក្បួនមួយចំនួនគេសរសេរថាប្រាំបួនដែរ គឺទីដែលយើងឈរ ដូច្នេះការគិតក៏ដូចគ្នាដែរ អ្នកទាំងអស់គ្នាចូលចិត្តគិតយ៉ាងច្រើនពីរជ្រុងតែប៉ុណ្ណោះ តើប្រាំពីរជ្រុងទៀតហេតុអីអ្នកមិនយកវាមកគិតផង សាកល្បងគិតឲ្យបានច្រើនទៅមើល តើវាអាចកែប្រែយើងបែបណា?

ពីមុនខ្ញុំយល់ថា អ្នកសុំទានជាមនុស្សដែលអាក្រក់ អាក្រក់ដោយគាត់មិនខិតខំប្រឹងប្រែងខ្លួនឯងខណៈដែលគាត់មានកាយសម្បទារមាំជាងខ្ញុំទៅទៀត នេះគឺជាគំនិតមួយជ្រុងរបស់ខ្ញុំកាលពីមុន ប៉ុន្តែពេលនេះខ្ញុំបន្ថែមការគិតផ្សេងមកទៀត ពេលខ្ញុំឃើញបុរសម្នាក់អាចនិយាយថាជាប្រភេទមនុស្សអត់ទីពឹងដូចគ្នា ប៉ុន្តែគាត់បានជ្រើសរើសយកជីវិតមួយយ៉ាងល្អ គាត់ខ្វះមែនគាត់មិនសុំទានទេ គាត់បានប្រើប្រាស់មធ្យោបាយមួយគឺសុំកន្លែងលក់ដូរដើម្បីធ្វើការ គេឃើញសភាពរបស់គាត់ដូចជាមនុស្សសុំទាន តែគាត់បានធ្វើឲ្យខ្លួនគាត់មានរស្មីដោយកណ្តាប់ដៃខ្លួនឯង នេះមិនមែនជាជម្រើសដ៏ល្អទេមែនទេ?

ងាកមកបច្ចុប្បន្នវិញ មានមនុស្សច្រើនណាស់ដែលបណ្តោយខ្លួនឲ្យរស់នៅក្នុងទុក្ខលំបាក គេមិនបានឃើញពន្លឺនៃសុភមង្គលទេ ខណៈពេលខ្លួនមានឱកាសគិតពីសេចក្តីរីករាយដូចមនុស្សដទៃទៀត តើនេះជាកំហុសមនុស្សនៅជុំវិញខ្លួនឬជាកំហុសខ្លួនឯង?

បើគិតថាខុសខ្លួនឯង ចាប់ផ្តើមញញឹម និងចាប់ផ្តើមជ្រើសផ្លូវថ្មីមួយទៀត ដោយយកទិសទាំងប្រាំបួនមកគិត ហើយសួរខ្លួនឯងថា មានជ្រុងច្រើនណាស់ដែលយើងអាចគិតបាន ការគិតគ្មានទាល់ទេ គឺមកពីយើងខ្លួនឯង ដាក់កំរិតវាថា ខ្លួនទាល់ត្រឹមនេះហើយមិនអាចទៅមុខបានទៀតទេ។ សុខចិត្តបញ្ចប់ខ្លួនឯងត្រឹមហ្នឹងឬដើរទៅមុខទៀត?

បិសាចក្នុងចិត្ត

បិសាចក្នុងចិត្ត ជាវត្ថុមួយដែលនាំឲ្យគិតរឿងអាក្រក់ វាតែងតែនាំឲ្យខ្វល់ ឬជាប៉ះទង្គិចអារម្មណ៍ណាមួយពីអ្នកដទៃ ។ ឧទាះ អ្នកមានអារម្មណ៍ឆាប់ឆេវឆាវ ស្រាប់តែមានមនុស្សម្នាក់មកនិយាយអាក្រក់ដាក់អ្នក ពេលនោះអារម្មណ៍ពុះកញ្ជ្រោលនិងកាន់តែមានទំហំធំឡើង រហូតដល់មានហឹង្សាផងក៏មិនដឹង។

បិសាចក្នុងចិត្ត វាពុះឡើងធ្វើឲ្យយើងក្លាយជាអ្នកទោសនៃគំនិតក្រោយពេលវារលត់ ហើយទុក្ខដែលកើតក្រោយនោះគឺវិប្បដិសារីដែលជាអំពើរដែលយើងសាង មិននិយាយតែលើកំហឹងមួយមុខទេ គឺមានអារម្មណ៍ជាច្រើនទៀត ដូចជាអារម្មណ៍សប្បាយក្នុងការចាយប្រាក់ជ្រុល ក៏នឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍សោកស្តាយដែរ តើមែនទេ ? នៅពេលអ្នកភ្ញាក់ដឹងខ្លួនក្រោយការចាយវាយ។ ខ្ញុំនិយាយលេងទេ តែសាកគិតលេងៗទៅ តើពិតមែនឬទេ ?

បិសាចក្នុងចិត្តគឺជាសារជាតិម្យ៉ាង បើយើងប្រៀបទៅនឹងរបស់ដែលយើងមើលឃើញ អាចគិតទៅលើម្សៅនំប័ង ឆាខ្មៃ ដែលដាក់បំពងក្នុងខ្លាញ់ យើងឃើញវារីកមាឌលើសពីការរំពឹងទុករបស់យើងទៅទៀត។ របស់មិនល្អនៅក្នុងចិត្តរបស់យើងដូចគ្នា វាពង្រីកខ្លួនលឿនណាស់ហើយបានធំណាស់ ប៉ុន្តែពួកវាគឺជាប្រភេទខ្លាញ់ មិនតាន់ មិនមាំ តែបើសិនជាមានចំនួនច្រើន អ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សម្នាក់ទៅតាមតម្រូវការរបស់ពួកវា។

បិសាចក្នុងចិត្ត គឺជារបស់នាំឲ្យអ្នកខាតប្រយោជន៍យ៉ាងធំធេង វាទាញឲ្យអ្នកខូចចិត្ត ខណៈពេលដែលរបស់ជាទីចង់បានត្រូវរបូតចេញពីដៃ បាត់បងរបស់ជាទីស្រលាញ់ មនុស្សជាទីស្រលាញ់ រឿងដែលចង់ធ្វើ មនុស្សដែលបង្ករបញ្ហាដល់អ្នក។ ដើម្បីឲ្យបិសាចក្នុងចិត្តមួយនេះ ឃ្លាតចាកឆ្ងាយពីអ្នក គ្មានអ្វីត្រូវនិយាយទេ អ្នកត្រូវប្រើជម្រើស ប្រកបការគិតទៅលើបញ្ហាកំពុងកើតមាន។ ឧទាះ បើសិនជាអ្នកកំពុងតែខឹងអ្នកគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ដែលបានស្តីបន្ទោសឲ្យអ្នកពីបញ្ហាមួយចំនួន អ្នកប្រាកដជាចង់ឆ្លើយតបដោយសម្តីតូចធំ តែចូរគិតមកវិញថា តើបានប្រយោជន៍អ្វី បើយើងប្រើសម្តីមិនសមរម្យ។ ត្រង់នេះ ខ្ញុំមិនមែនឲ្យអ្នកបិទមាត់ហើយដើរចេញទេ យើងមានជម្រើសត្រូវធ្វើរឿងដែលគួរធ្វើ និយាយអ្វីដែលគួនិយាយ សម្រេចចិត្តរឿងដែលគួរសម្រេច ដោយយកជម្រើសល្អ ការគិតល្អ យកមកដឹកមុខគ្រប់បញ្ហាដែលកើតមានឡើង។

តើគ្រោះថ្នាក់ឬទេ បើអ្នកបណ្តោយឲ្យបិសាចគ្រប់គ្រងខ្លួនអ្នក យើងក្រឡេកទៅមើលភាពយន្តបរទេសនិយាយពីពួកខ្មោច Zoombie យើងប្រាកដជាឃើញថា ហេតុអ្វីមនុស្សដល់កម្រិតបែបនោះ គឺមកពីបាត់បង់គ្រប់គ្រង ចំណែកឯខ្លួនយើងក៏បានបាត់បង់ការគ្រប់គ្រងខណៈពេលណាមួយដែលកំហឹង ឬភាពអាត្មានិយមរីកខ្លួនមកគ្របលើយើង។

ដូច្នេះត្រូវប្រើការគិតរបស់អ្នកឲ្យធំជាង កំហឹង ការស្រលាញ់ ការស្អប់ និងអារម្មណ៍អាក្រក់ជាច្រើនទៀត ដែលធ្វើឲ្យអ្នកបាត់បង់ឱកាសនានា ក្នុងការរីកចម្រើន៕

បៀមទុក្ខ

ទុក្ខគឺជាអ្វី? អ្នកសាកគិតមើល អ្នកនឹងឃើញទុក្ខ នៅចំពោះមុខ ហើយមានច្រើនអនេក។ អ្នកខឹងមានទុក្ខ សប្បាយមានទុក្ខ ស្រលាញ់ខ្លាំងមានទុក្ខ ព្រងើយកន្តើយក៏មានទុក្ខ។ ហើយបើយើងនិយាយនៅក្នុងច្បាប់ទូន្មានរបស់ព្រះសាមណៈគោត្តម(មិននិយាយដល់សាសនាព្រះពុទ្ធ) ក៏បានលើកយកទុក្ខជាច្រើនទៀតមករៀបរាប់។

ពាក្យថា បៀម គឺយើងកំពុងតែចងភ្ជាប់របស់អ្វីមួយជាមួយខ្លួនយើង ដោយមិនដឹងក្តី ឬដឹងក្តី។ បើយើងផ្គុំពាក្យទាំងពីរ យើងនឹងឃើញថា ការចងភ្ជាប់ទុក្ខវេទនាមកនៅជាមួយខ្លួនយើង។

ខ្ញុំឧទាហរណ៍ងាយមួយៈ មនុស្សស្រីម្នាក់ស្រលាញ់យ៉ាងខ្លាំងទៅលើបុរសម្នាក់ទៀត ទៅណាមកណាក៏តែងតែទៅជាមួយ ធ្វើអ្វីក៏ត្រូវតែឲ្យនាងដឹងជានិច្ច ទីបំផុតរឿងនេះក្លាយជាការបិទសិទ្ធសេរីភាពមនុស្សម្នាក់ទៅវិញ តែនាងមិនដឹងថាខ្លួនកំពុងតែរៀបចំទុក្ខឲ្យនៅក្នុងខ្លួនរបស់នាង និងដៃគូស្នេហាឡើយ។ ពេលវេលាមួយបានមកដល់ សេចក្តីទុក្ខក៏បានផ្ទុះឡើង យើងគិតខ្លួនឯងទៅមើល តើរវាងគូស្នេហ៍ទាំងពីរនឹងទៅជាយ៉ាងណា?

រឿងមួយទៀត យើងក្រឡេកទៅមើលស្នាដៃអក្សសាស្ត្រខ្មែរមួយ ដែលនិយាយពីវិជាវី តើនាងជាមនុស្សបែបណា? តើហេតុអ្វីបានជានាងស្លាប់? គឺជាការបៀមទុក្ខលំបាកនេះឯង នាងលាក់ម្តាយលាក់ទុក្ខរឿងស្នេហា បញ្ចេញអារម្មណ៍ស្អប់ណែស៊ត តែមិននិយាយចេញមក ទីបំផុតសេចក្តីស្លាប់បានចូលខ្លួនមកនៅជាមួយនាង។

រឿងនេះគឺចង់ឲ្យយើងដឹងថា មនុស្សកុំរស់នៅក្នុងទុក្ខ បើសិនជាមានទុក្ខត្រូវដោះស្រាយឲ្យអស់កង្វល់ កុំព្យាយាមរស់នៅបែបគិតតែអារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ ព្រោះជីវិតរបស់យើងកើតមកមិនមែនដើម្បីអ្នកណាម្នាក់ឡើយ។ យើងកើតមកគឺដើម្បីធ្វើជាខ្លួនយើង ដូច្នេះកុំឲ្យសេចក្តីទុក្ខមកបៀមជាប់ក្នុងចិត្តឲ្យសោះ។

អ្នកនឹងខ្ញុំសុទ្ធតែបៀមទុក្ខដូចគ្នា បើតាមមើលទៅ តែមិនដឹងថាទុក្ខនោះមានទំហំប៉ុណ្ណា ឬក៏មកពីយើងទាំងអស់គ្នា មិនបានសង្កេតថាបញ្ហាដែលកើតកន្លងមកវានៅក្នុងចិត្តរបស់យើងដែរឬទេ? ការបៀមទុក្ខនេះ វាធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ទោះជាខ្លួនឯងព្យាយាមធ្វើអ្វីដែលសប្បាយរីករាយយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងដូចខ្វះអ្វីក្នុងចិត្តមិនដឹង ខំស្វែងរកកាន់តែមានទុក្ខ កាន់តែរកការសប្បាយកាន់តែមានអារម្មណ៍ថា តើខ្លួនឯងកំពុងតែធ្វើអ្វីឲ្យប្រាកដ។ មែនទែនទៅ ការសប្បាយការសើចបញ្ចេញស្នាមញញឹមគឺគ្រាន់តែនាំឲ្យមនុស្សជុំវិញខ្លួនបានសប្បាយរីករាយតែប៉ុណ្ណោះ។

មនុស្សប្រភេទនេះ អាចចាត់ទុកជាមនុស្សដែលកំពុងតែបៀមទុក្ខនៅក្នុងចិត្តបាន វិធីស្វែងរកគឺត្រូវតែសួរខ្លួនឯងថាតើមានបញ្ហាអ្វីបានជាយើងមិនអាចស្វែងរកសុភមង្គលខ្លួនឯងបាន? តើយើងធ្វើរឿងអ្វីដែលអាចឲ្យយើងសប្បាយអស់ពីចិត្តបាន? ចូរធ្វើវានៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ចង់ធ្វើ ព្រោះពេលវេលាសប្បាយ ពេលវេលាទាំងអស់នោះមានខ្លឹមណាស់ដែលអាចឲ្យអ្នករីករាយបាន។

សម្រាប់ខ្ញុំ ខ្ញុំបានបៀមទុក្ខច្រើនណាស់ និងមានចំងល់កប់ក្នុងចិត្ត ហើយចេះតែមានអារម្មណ៍ថា ក្នុងមួយជីវិតនេះ ខ្ញុំហាក់ដូចជាខុសគេ ហើយគ្មានអ្នកណាម្នាក់ដែលអាចស្រាយបញ្ហាក្នុងចិត្តនោះបានសោះឡើយ។ ថ្ងៃមួយខ្ញុំបានជួបបងប្រុសម្នាក់ គឺបង សុខ ចាន់ផល គាត់ជាអ្នកនិពន្ធមួយរូប ដែលអាចឆ្លើយឆ្លងបញ្ហាមួយចំនួនដែលខ្ញុំមិនអាចស្រាយចេញខ្លួនឯងបាន ហើយខ្ញុំក៏បន្តជួបមនុស្សជាច្រើនទៀតតាមរយៈបងចាន់ផល មានដូចជាបង ស៊ីណោត និងបង ឌីម៉ង ដែលពួកគាត់មានគំនិតប្រហាក់ប្រហែលនឹងខ្ញុំដែរ។

ពេលជួបពួកគាត់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនខ្ញុំគឺខ្ញុំ ទុក្ខសោកដែលខ្ញុំបៀមជាយូរមកហើយត្រូវបានរសាយបន្តិចម្តងៗ អាចថាផ្លូវមួយដែលធ្វើឲ្យស្នាមញញឹមពិតប្រាកដរបស់ខ្ញុំត្រឡប់មកកាន់ខ្ញុំវិញ ពេលនោះខ្ញុំស្រាប់តែយល់ថា ស្នាមញញឹមដែលញញឹមក្នុងពេលដែលយើងមានទុក្ខគឺជាកត្តាលីករ ជម្រុញឲ្យយើងមានកំលាំងចិត្តឡើងវិញបានមួយកម្រិតមែន។

ខ្ញុំគិតថា វាជាផ្លូវមួយដែលអាចបំបាត់អារម្មណ៍មួយរយៈ ប៉ុន្តែអ្នកក៏ត្រូវតែធ្វើអ្វីម្យ៉ាងក្រៅពីការបញ្ចេញគំនិតពីអ្នកដទៃ ចំពោះការសរសេរសៀវភៅនេះ ក៏មកពីខ្ញុំគិតថា បើសិនជាមិនចែករំលែកទេខ្ញុំនៅមិនសុខទេ គឺមានអារម្មណ៍វង្វេងខ្លួនឯង ស្របពេលមានអ្នកនិពន្ធម្នាក់ គឺសេងគៀ គាត់បានបំផុសគំនិតយ៉ាងច្រើនតាមរយៈអត្ថបទសំណេររបស់គាត់ដល់ខ្ញុំ ខ្ញុំក៏ចាប់ផ្តើមសាកល្បងបញ្ចេញអារម្មណ៍ទាំងនេះចេញមក ថ្វីត្បិតថាវាទាន់ល្អ តែក៏ជាឱកាសសម្រាប់ស្នាដៃផ្សេងទៀតដែលខ្ញុំត្រូវតែមានដែរ។

បកមកវិញ អ្នកត្រូវស្វែងរកខ្លួនឯង ស្វែងរកអ្វីដែលជាទុក្ខពិតប្រាកដដែលមាននៅក្នុងខ្លួនអ្នក ហើយដោះស្រាយវា តាមឧទាហរណ៍ និងការលើកឡើងត្រួសៗរបស់ខ្ញុំខាងលើ ហើយរលឹកខ្លួនឯងទៅតាមពាក្យខ្មែរដែលបានពោលថា ឈើបៀមទឹកឆាប់ពុក មនុស្សបៀមទុក្ខឆាប់ស្លាប់។ សំអាតចិត្តដែលបៀមទុក្ខនេះចេញចុះ អ្នកនឹងរស់នៅប្រកដដោយសុភមង្គលមិនខាន តែកុំជឿខ្ញុំអី ត្រូវស្វែងរកដោយខ្លួនឯង បើរកមិនឃើញទេ ធ្វើរឿងមួយទៅ គឺកុំខ្វល់ជាមួយវា៕

សេចក្តីសុខ

មនុស្សណាដែលមិនត្រូវការសេចក្តីសុខ គ្រប់រូបគឺគិតរួចហើយថាត្រូវតែបង្កើតសេចក្តីសុខឲ្យខ្លួនឯងឲ្យបានច្រើន តែបែរជាមិនអាចទទួល និងបង្កើតសេចក្តីសុខឲ្យខ្លួនឯងបានសោះ តើមានមូលហេតុអ្វីទៅ?

មានរបៀបច្រើនណាស់ដែលមនុស្សបានធ្វើខុស ដោយសារតែមិនយល់ស៊ីជម្រៅអំពីសេចក្តីសុខសម្រាប់ខ្លួនឯង។ ខ្ញុំបានស្គាល់បងប្រុសម្នាក់ ជីវិតរបស់គាត់ពោពេញដោយសេចក្តីសុខ គាត់ធ្លាប់បំរើការងារនៅក្នុងសិល្បៈ ខ្ញុំបានសួរគាត់ ហើយបានស្តាប់ការរៀបរាប់របស់គាត់ជាច្រើន គាត់និយាយថាការរស់នៅត្រូវប្រកបដោយសិល្បៈ គាត់បានរៀនច្រើនពីសិល្បៈ មនុស្សគ្រប់រូបក៏ដូចគ្នា ត្រូវតែមានសិល្បៈក្នុងការរស់នៅរៀងៗខ្លួន។ គាត់បានសំអាតចិត្តដោយយកចំនុចជាច្រើនពីការងារមកធ្វើជារបស់ខ្លួនគាត់ គាត់បញ្ជាក់ថា នៅក្នុងការងារមួយឧទាហរណ៍ ការកាត់វីដេអូ គឺត្រូវប្រើសិល្បៈមកកាត់តមានន័យថាយកបេះដូងមកធ្វើ យើងប្រាកដណាស់ថាត្រូវកាត់រូបមិនល្អចេញពីក្នុងវីដេអូរបស់យើង ជីវិតក៏ដូចគ្នា យើងត្រូវតែសំអាតរបស់ដែលកខ្វក់ចេញពីក្នុងចិត្តដូចគ្នា ។

ឧទាហរណ៍ងាយៗ៖ មានមនុស្សនៅក្នុងបណ្តាញសង្គមជាច្រើនបានធ្វើឲ្យអ្នកមិនសប្បាយចិត្ត ពិតណាស់បណ្តាញសង្គមមិនបានជួយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងទេ ប៉ុន្តែវានឹងរុញអ្នកឲ្យតានតឹង (Stress) បើសិនជាអ្នកមិនចេះគ្រប់គ្រងវាទេ កុំសង្ឃឹមថាអ្នកមានសេចក្តីសុខ។ ចាប់ផ្តើមកន្លែងអ្នកប្រាកដជាដឹងហើយ បើអ្នកណាម្នាក់ក្នុងបណ្តាញសង្គមធ្វើឲ្យអ្នកមិនសប្បាយចិត្ត Unfriend ចោលទៅ នៅពិភពខាងក្រៅក៏ដូចគ្នា បំភ្លេចម្នាក់នោះចោលទៅ ហើយបើមានរឿងអ្វីផ្សេងក៏ធ្វើដូចគ្នា។

ក្រៅពីសំអាតចិត្តឲ្យល្អហើយ យើងក៏នៅមានវិធីជាច្រើនទៀត គឺត្រូវតែធ្វើយ៉ាងណាការពារកុំឲ្យរឿងអាក្រក់ៗចូលមកក្នុងចិត្តជាដាច់ខាត គឺយើងក៏នៅតែប្រើរូបមន្តសំអាចចិត្តមកប្រើដែរ កន្លែងណាដែលមិនល្អគឺត្រូវតែទាត់វាចេញឲ្យអស់។ និងចំនុចដែលពិសេសជាងគេ អ្នកគ្រាន់តែពង្រីកសេចក្តីសុខអំពើល្អជាមួយមនុស្សជុំវិញខ្លួនដែលអ្នកគិតថា ត្រូវចែករំលែកដល់ពួកគេ ព្រោះមនុស្សយើងមានទំនាក់ទំនងគ្នា គ្មានអ្នកណាម្នាក់អាចញែកមនុស្សចេញពីគ្នានបានឡើយ តែមកពីមនុស្សខ្លួនឯងមិនយល់ថាពិភពលោកនេះពិតជាមានទំនាក់ទំនងនឹងគ្នាមែន។

ចូរចែករំលែកក្តីស្រលាញ់ចេញពីបេះដូង ដល់ការងារដែលអ្នកធ្វើ មនុស្សដែលអ្នកចង់ធ្វើល្អជាមួយ និងបំណងរបស់អ្នក ព្រមទាំងរឿងជាច្រើនទៀតដែលអ្នកដឹង តែខ្ញុំមិនបានដឹង។ នោះសេចក្តីសុខនឹងលេចចេញមកដោយមិនដឹងខ្លួន ហើយប្រហែលជាអ្នកមានអារម្មណ៍ទទួលសេចក្តីដោយមិនដឹងពីមូលហេតុផង។

ទាំងនេះគ្រាន់តែជាចំនុចដែលយើងធ្វើសាកល្បងទៅក្រែងបានល្អប្រសើរឡើង ព្រោះវាក៏ជាចំនុចដែលអ្នកមិនធ្លាប់ជួប ហើយសម្រាប់ខ្ញុំអ្នកសរសេរក៏មិនទាន់បានអនុវត្តអីដែរ ខ្ញុំគ្រាន់តែជាអ្នកដឹង ហើយព្យាយាមប្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នាតែប៉ុណ្ណោះ ហើយកុំវាយតម្លៃថាខ្ញុំធ្វើខ្លួនឯងមិនកើតផង ម៉េចមកប្រាប់គេឲ្យធ្វើ។ ដំណាក់កាលនេះ ដូចខ្ញុំនិយាយនៅអារម្ភកថាអ៊ីចឹង គឺយើងកំពុងតែដើរទៅជាមួយគ្នា ដូច្នេះអ្នកដឹងអាចប្រាប់ខ្ញុំ ហើយខ្ញុំដឹងចំនុចអ្វីក៏ប្រាប់អ្នកតាមតែវិធីនេះដូចគ្នាប៉ុណ្ណោះ។

មានរឿងមួយទៀតដែលខ្ញុំចង់ប្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នា សេចក្តីសុខគឺស្មើមួយជំហៀងនៃជីវិត ហើយមួយជំហៀងទៀតគឺសេចក្តីទុក្ខ ដូច្នេះមានតែការត្រៀមខ្លួនទទួលយករឿងទាំងពីរនេះទេ ដែលនឹងធ្វើឲ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អផងដែរ។ ហើយរបស់ទាំងពីរនេះ គឺបំពេញគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយក៏អាចលុបរបស់មួយចេញបន្តិចម្តងៗដូចគ្នា បើសិនជាអ្នកបង្កើតសេចក្តីស្រលាញ់ធំធេង នោះសេចក្តីក៏កាន់តែមានធំធេងដូចគ្នាដែរ៕

សមាធិ

ស្អីគេសមាធិ? មានមនុស្សច្រើនដែលបានធ្វើវា តែខ្លះក៏បានផល ហើយខ្លះទៀតក៏គ្មានបានផលអ្វីទេ ហើយមានមនុស្សជាច្រើនទៀត ថែមទាំងបានយកវិធីនេះទៅរកស៊ីបោកប្រាស់មនុស្សថែមទៀតផង តែខ្ញុំមិនបាននិយាយពីរបស់ពិតដែលគេធ្វើទៅជោគជ័យទេ ហើយខ្ញុំក៏មិនបានលើកយកចំណុចអាក្រក់អ្នកណាមកនិយាយដែរ ខ្ញុំគ្រាន់តែបើកគំនិត បើមានមែនគិតខ្លួនឯងទៅបានហើយ។

សមាធិគឺជាវិជ្ជាមួយប្រភេទដែលជួយជម្រុញផ្លូវចិត្តរបស់យើងឲ្យកាន់តែមុតស្រួចឡើង ហើយធ្វើឲ្យជីវិតយើងប្រកបដោយគុណភាព សូម្បីតែសុខភាពរបស់យើងក៏មានសុខភាពល្អ និងស្រូបទាញយកសារជាតិចិញ្ចឹមពីអាហារបានជាប្រយោជន៍ដែរ។

យើងក៏ឃើញពាក្យនេះ នៅក្នុងបទបញ្ញត្តិរបស់ព្រះសាមណៈគោត្តម ខ្ញុំមិននិយាយសាសនាព្រះពុទ្ធទេ តែខ្ញុំនិយាយពីពាក្យរបស់សាមណៈគោត្តម ខ្ញុំមិនគោរពសាសនាព្រះពុទ្ធទេ ខ្ញុំគោរពបុគ្គលដែលបានក្រោកឡើងមើលឃើញច្បាប់ធម្មជាតិម្នាក់តែប៉ុណ្ណោះ។ ពាក្យដែលគេឃើញ និងមានសាកលវិទ្យាល័យមួយរយកមកធ្វើជា Slogan ដែរនោះគឺ សីល សមាធិ បញ្ញា។ វាស្តាប់ទៅគឺសាមញ្ញណាស់ មនុស្សម្នាក់ត្រូវតែមានសីល ហើយនឹងកើតសមាធិក្នុងចិត្ត ចុងក្រោយបានបញ្ញាមកវិញ។ ត្រង់ចំនុចនេះខ្ញុំនឹងសរសេរនៅក្នុងអ្វីផ្សេងទៀតដែលខ្ញុំកំពុងរៀបចំ ខ្ញុំនិយាយពីសមាធិសិនទៅចុះ។

សមាធិមានក្បួនច្រើនប្រភេទណាស់ វាជួយមនុស្សឲ្យរួចពីទុក្ខបានច្រើនខណៈ កាលណាអ្នកស្មោះត្រង់ជាមួយវា តើវាជាអ្នកណា? ម្នាក់នោះគឺជាអ្នក អ្នកប្រាកដជាធ្លាប់មានអារម្មណ៍ថា អារម្មណ៍ជាច្រើនកំពុងតែឈ្លោះគ្នានៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកជាមិនខាន។ តើធ្វើយ៉ាងណាទើបអាចមានអារម្មណ៍ប្រសើរបាន ហើយបញ្ចេញអារម្មណ៍មកតែមួយបាន?

សមាធិជាវិធីមួយប្រភេទដែលអ្នកអាចជួយខ្លួនឯងឲ្យប្រសើរបាន វាជួយសម្រួលចលនាដង្ហើមឲ្យដើរស្រួល រៀបចំទិន្នន័យនៅក្នុងខួរក្បាល រកផ្លូវដោះស្រាយបញ្ហា សំអាតទុក្ខលំបាក និងមានរឿងជាច្រើនទៀតដែលខ្ញុំពិបាកប្រាប់ និយាយឲ្យចំ ធ្វើឲ្យអ្នកឆ្លាតជាងមុន ឆាប់យល់បញ្ហា ឆាប់ដោះស្រាយបញ្ហា។ តែក៏មានមនុស្សមួយចំនួន មិនបាច់មានសមាធិ ក៏ពួកគេមានបញ្ញាខ្ពស់ដែរនេះគឺឧបនិស្ស័យ (ចាំលើកក្រោយខ្ញុំនិយាយរឿងនេះ)។

សម្រាប់បច្ចេកទេសវិញ គ្មានអ្វីច្រើនទេ ជំហ៊ានដំបូង យើងអាចគ្រាន់តែអង្គុយក្នុងទីកន្លែងណាមួយស្ងប់ស្ងាត់បន្តិច ហើយអង្គុយទៅតាមចិត្តដែលអ្នកគិតថាវានឹងជួយឲ្យអ្នកសម្រាករាងកាយ រួចហើយដកដង្ហើមចេញចូល ព្យាយាមគិតពីដង្ហើមឲ្យបានច្រើនឡើង ដោយកំណត់ពេលវេលាណាមួយឲ្យ

សមទៅតាមចិត្ត ឬពេលទំនេររបស់អ្នក អាចប្រាំនាទីសម្រាប់ជំហ៊ានដំបូង និងបន្ថែមនាទីប្រសិនបើអ្នកចង់ ហើយត្រូវរក្សាជំហរឲ្យបានជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រោះផ្លូវនេះអាចពិបាកអនុវត្ត ផ្លូវនេះតូចណាស់ វាមានទំហំប៉ុនសរសៃរសក់ នៅលើសមុទ្ទដ៏ធំធេងប៉ុន្តែបើសិនជាអ្នកអនុវត្តន៍ជាប្រចាំប្រយោជន៍ជាច្រើននឹងបានទៅលើអ្នក តែកុំព្យាយាមទាញការគិតអ្វីគ្រប់យ៉ាងនៅពេលដែលអ្នកគិតអាក្រក់ពីវាឲ្យសោះ គឺត្រូវតែគិតទៅលើការដកដង្ហើមតែមួយមុខសិនហើយ លើកក្រោយខ្ញុំនឹងប្រាប់អ្នកបន្តទៀត។

ការធ្វើបែបនេះ ខ្ញុំទទួលស្គាល់ថាអ្នកប្រាកដជាមានអារម្មណ៍គិតរវើរវាយច្រើន តែត្រូវបង្វែរការគិតរបស់អ្នកមកគិតរឿងតែម្យ៉ាងបានហើយ នោះគឺដង្ហើមនេះឯង។ ចូររក្សាចិត្តឲ្យនៅកណ្តាលផ្ចែកនេះតែប៉ុណ្ណោះ ខ្ញុំគិតថាការធ្វើបែបនេះ នឹងជួយអ្នកឲ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងជាមិនខាន។

អវសានកថា

អត្ថបទទាំង១១របស់ខ្ញុំ គឺពិតណាស់វានៅមានកម្រិតច្រើនសម្រាប់អ្នកទាំងអស់គ្នាអាន តែវាជាអត្ថបទបែបសាកល្បង ហើយខ្ញុំក៏រង់ចាំទទួលយកពាក្យរិះគន់មួយចំនួនដែលអ្នកទាំងអស់គ្នាគិតថាវាអាចមានកំហុសឆ្គងណាមួយដែលមិនសម និងមិនត្រូវចិត្តរបស់អ្នកទាំងអស់គ្នា ប៉ុន្តែវាគ្រាន់តែជាអារម្មណ៍ និងគំនិតដ៏តូច ឬជាម៉ូលេគុលទឹកមួយដំណក់ដែលដក់នៅលើផែនដី និងជាអត្ថបទរបស់ខ្ញុំវាក៏មិនជះឥទ្ធិពលណាមួយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ដែលមិនទទួលយកគំនិតរបស់ខ្ញុំឡើយ។

ពេលខ្លះយើងក៏មិនអាចនិយាយប្រាប់អ្នកណាម្នាក់ឲ្យគេដឹងក្រៅពីការសរសេរដែរ ហើយការដែលខ្ញុំចាប់ចិត្តក្នុងការសរសេរនេះ ក៏មិនដើម្បីអ្នកណាម្នាក់ធំជាងខ្លួនឯងដែរ ខ្ញុំចូលចិត្តប្រើប្រាស់ពាក្យពេជ្យត្រង់ទៅត្រង់មក បើសិនជាអ្នកមិនពេញចិត្តខ្ញុំអ្នកអាចមិនចាំបាច់ចាប់អារម្មណ៍មកលើខ្ញុំទៅបានហើយ ហើយក៏អាចប្រាប់ថា អ្នកមិនចូលចិត្តខ្ញុំទេក៏ជាការល្អ ។

ហើយអត្ថបទទាំងអស់នេះ អ្នកក៏អាចមានមតិមកកាន់ខ្ញុំតាមរយៈ Page ឬក៏ Facebook ខ្ញុំបានខ្ញុំក៏ចូលចិត្តចែករំលែក និងទទួលយកពាក្យរិះគន់ណាដែលមានប្រយោជន៍ដូចអ្នកទាំងអស់គ្នាដែរ។ សូមបញ្ចេញមតិទៅតាមអ្វីដែលអ្នកចង់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើដាក់អ្នកវិញ កុំធ្វើឲ្យអ្នកណាម្នាក់ឈឺចាប់ បើយើងមិនចង់ឲ្យអ្នកដទៃធ្វើឲ្យយើងឈឺចាប់។

ជាចុងក្រោយនេះ ខ្ញុំសូមផ្ញើរអារម្មណ៍និងការយល់ឃើញ ព្រមជាមួយដំណោះស្រាយមួយចំនួននៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកឲ្យមានស្នាមញញឹមឡើងវិញ ហើយត្រូវតែរៀនរស់នៅក្នុងទុក្ខលំបាកក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះប្រកបដោយភាពសប្បាយរីករាយតាមតែអាចធ្វើទៅបានទៅចុះ។ ព្រោះធម្មជាតិ បានបង្កើត រសជាតិឲ្យយើងយល់ដឹងច្រើនណាស់ កុំដោយសារតែចិត្តរបស់យើងមិនយល់ពីអារម្មណ៍ទាំងអស់នេះ ហើយសម្រេចចិត្តរស់នៅក្នុងទុក្ខ និងបង្កើតទុក្ខបន្ថែមទៀតឲ្យខ្លួនឯងឲ្យសោះ។ ខ្ញុំក៏មានអត្ថបទបន្ថែមមួយទៀត បន្ទាប់ពីអវសានកថានេះ៕

ដោយក្តីរីករាយពីខ្ញុំ សាន សុធា

ជីវិតជារឿងងាយស្រួល តែមនុស្សចូលចិត្តបង្កើតរឿងឲ្យលំបាក

-ដោយលោក ចន ចាន់ដាយ

គឺត្រឹមតែជាពាក្យខ្លីដែលខ្ញុំចង់និយាយទៅកាន់អ្នកទាំងអស់គ្នា សម្រាប់ជីវិតរបស់ខ្ញុំពាក្យមួយនេះគឺជីវិតងាយស្រួល ងាយស្រួលនិងរីករាយ។ ពីមុនខ្ញុំមិនដែលបានគិតវាទេ តែពេលដែលខ្ញុំបានទៅទីក្រុងបាំងកក ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ជីវិតគឺមានការលំបាកនិងច្របូកច្របល់ ខ្ញុំរស់នៅក្នុងតំបន់ក្រីក្រមួយនៅប៉ែកខាងជើងប្រទេសថៃ។ ពេលខ្ញុំពីក្មេងជីវិតគឺរីករាយហើយងាយស្រួល តែស្ថានភាពបានផ្លាស់ប្តូរក្រោយពេលមានទូរទស្សន៍ មានមនុស្សមកកាន់ភូមិរបស់ខ្ញុំ ពួកគេនិយាយថា អ្នកឯងក្រណាស់ អ្នកត្រូវបន្តការងារថ្មីមួយគឺភាពជោគជ័យសម្រាប់ជីវិតរបស់អ្នក។ អ្នកត្រូវតែធ្វើដំណើរទៅបាំងកកដើម្បីបន្តស្វែងរកជោគជ័យក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ។

ខ្ញុំចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ថារាល់ថ្ងៃខ្លួនឯងមិនល្អ មានអារម្មណ៍ថាក្រ ដូច្នេះខ្ញុំបានបន្តការងារទៅទីក្រុងបាំងកក នៅពេលខ្ញុំមកដល់បាំងកក ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិនសប្បាយសោះ ត្រូវការរៀន ធ្វើការយ៉ាងលំបាក ហើយក៏ទទួលបានជោគជ័យបន្តិចបន្តួច។

ខ្ញុំធ្វើការដោយប្រឹងប្រែងខ្លាំងណាស់៨ម៉ោងយ៉ាងតិចក្នុងមួយថ្ងៃ តែអាហារដែលខ្ញុំអាចទទួលបានគឺមានត្រឹមតែមីកញ្ចប់ក្នុងមួយពេលៗ ហើយពេលខ្លះក៏មានបាយខ្លះដែរ កន្លែងស្នាក់នៅគឺកាន់តែពិបាកមានមនុស្សច្រើនស្នាក់នៅក្នុងបន្ទប់តែមួយ ក្តៅខ្លាំងណាស់ ពិបាកខ្លាំងណាស់។

ខ្ញុំចេះតែសួរខ្លួនឯងថា នៅពេលដែលខ្ញុំធ្វើការកាន់តែលំបាក ហេតុអ្វីជីវិតរបស់ខ្ញុំកាន់តែលំបាក វាត្រូវតែមានអ្វីដែលមិនល្អហើយ ខ្ញុំបានបង្កើនផលិតភាពរហូត តែនៅមិនអាចគ្រប់គ្រាន់ ខ្ញុំព្យាយាមរៀនព្យាយាមសិក្សា។ ខ្ញុំក៏បានចូលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ វាកាន់តែពិបាកជីវិតនៅសាកលវិទ្យាល័យព្រោះវាគួរឲ្យធុញទ្រាន់សម្រាប់ខ្ញុំ ពេលខ្ញុំមើលមុខវិជ្ជានៅសាកលវិទ្យាល័យ រាល់មុខវិទ្យាគឺសុទ្ធតែបង្កើតឡើងដើម្បីបំផ្លាញ គ្មានជំនាញណាដែលបង្កើតផលិតភាពឡើយសម្រាប់ខ្ញុំ ពេលខ្ញុំសំលឹងមើលឃើញមុខវិជ្ជាដូចជា វិស្វករ និងផ្នែករចនា វាកាន់តែចូលរួមបំផ្លាញ មានមនុស្សធ្វើច្រើន គឺកាន់តែបំផ្លាញសម្បត្តិធម្មជាតិច្រើនឡើង ពួកយើងកាន់តែបំផ្លាញច្រើនឡើងដែរ។ ហើយបើសិនជាអ្នករៀនជំនាញកសិកម្ម មានន័យថា អ្នកកំពុងតែរៀនពីវិធីប្រើប្រាស់សារជាតិពុល បំពុលដី បំពុលទឹក និងរៀនបំផ្លាញគ្រប់យ៉ាង។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ការរៀនមុខវិទ្យាទាំងអស់នេះ ស្មុគស្មាញ និងកាន់តែលំបាក ជីវិតលំបាក ខ្ញុំមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម ខ្ញុំចាប់ផ្តើមគិតថា ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំមករស់នៅបាំងកក? ខ្ញុំគិតពីពេលដែលខ្ញុំនៅពីតូច គ្មានអ្នកណាម្នាក់ធ្វើការ ៨ម៉ោងទេ គឺធ្វើការត្រឹមតែ២ម៉ោងដល់ទៅ២ខែ ក្នុងមួយឆ្នាំ គឺធ្វើជីប្រហែល១ខែ និងដាក់ដាំដំណាំ១ខែបន្ទាប់ ខ្ញុំមានពេលលំហែកាយ ១០ខែក្នុងមួយឆ្នាំ ហើយមានពិធីបុណ្យច្រើនទៀត នៅក្នុងពិធីបុណ្យរបស់ប្រទេសថៃ ពួកយើងមានពេលសម្រាកច្រើន ហើយអ្នកភូមិមានពេលសម្រាកពេលថ្ងៃ និងដើរលេងញាត្តិមិត្រក្រុមគ្រួសារ ពួកគេមានពេលសម្រាប់ខ្លួនឯង នៅពេលពួកគេមានពេលសម្រាប់ខ្លួនឯង គេក៏កាន់តែយល់អំពីខ្លួនឯង នៅពេលពួកគេកាន់តែយល់ពីខ្លួនឯង ពួកគេកាន់តែដឹងថាជីវិតរបស់ពួកគេចង់ធ្វើអ្វីនៅក្នុងជីវិត។

មនុស្សចាប់ផ្តើមមើលឃើញថា ពួកគេចង់បានភាពសប្បាយរីករាយ ពួកគេចង់បានការស្រលាញ់ ពួកគេចង់រីករាយនៅក្នុងជីវិត គេកាន់តែឃើញភាពស្រស់ស្អាតនៅក្នុងជីវិត ពួកគេកាន់តែដឹងថាកីឡា ការកម្សាន្តបែបណាដែលធ្វើឲ្យពួកគេកាន់តែរីករាយ និងយករបស់ធម្មជាតិដែលពួកប្រមូលផលមកលេងតែប៉ុណ្ណោះ។

តែពេលបច្ចុប្បន្នមនុស្សមិនបែបនេះទេ គឺពួកគេប្រើប្រាស់ប្លាស្ទិចគ្រប់ទីកន្លែង ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាវាដូចជាខុសប្លែកពីធម្មតា ខ្ញុំមិនអាចរស់នៅក្នុងជីវិតបែបនេះទេ ខ្ញុំបានសម្រេចចិត្តបញ្ចប់ជីវិតជានិស្សិត ហើយត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ។

នៅពេលខ្ញុំត្រឡប់ទៅផ្ទះខ្ញុំចាប់ផ្តើមរស់នៅក្នុងជីវិតតាមអ្វីដែលខ្ញុំនឹកឃើញពេលនៅពីក្មេង ខ្ញុំចាប់ផ្តើមធ្វើការពីរខែក្នុងមួយឆ្នាំ ខ្ញុំទទួលបានត្រូវ៤តោនមួយឆ្នាំ ស្របពេលដែលខ្ញុំមានសមាជិកត្រឹម៦នាក់ ពួកយើងប្រើត្រឹមតែកន្លះតោនក្នុងមួយឆ្នាំ ដូច្នេះពួកយើងអាចលក់ស្រូវខ្លះដើម្បីបានប្រាក់។ ក្រៅពីនេះខ្ញុំចំណាយពេលត្រឹម១៥នាទីមើលសួនបន្លែ ខ្ញុំមានបន្លែជាង៣០មុខ ដូច្នេះមនុស្ស៦នាក់មិនអាចទទួលទានអស់ទេ យើងក៏សម្រេចចិត្តលក់ទៅកាន់ទីផ្សារដើម្បីបង្កើនចំណូលដូចគ្នា។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថារីករាយជាងរស់នៅបាំងកកឆ្ងាយណាស់ ដោយខ្ញុំចំណាយពេលត្រឹមតែពីរខែក្នុងមួយឆ្នាំ ១៥នាទីរាល់ថ្ងៃ ខ្ញុំអាចចិញ្ចឹមជីវិតមនុស្ស៦នាក់។ វាគឺងាយស្រួល។

តែមានមនុស្សជាច្រើនបានគិតថាខ្ញុំដូចជាមនុស្សឆ្កួត ហើយខ្ញុំក៏ធ្លាប់គិតថាខ្ញុំជាមនុស្សឆ្កួតដូចគ្នា ដែលមិនធ្លាប់ទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ល្អពេលនៅរៀន មិនអាចមានផ្ទះ ពីព្រោះមនុស្សដែលឆ្លាតជាងខ្ញុំដែលបានលេខមួយជារៀងខែរាល់ឆ្នាំ ពួកគេមានការងារល្អពួកគេចំនាយពេលដល់ទៅ៣០ឆ្នាំដើម្បីបានផ្ទះ។

ប៉ុន្តែសម្រាប់ខ្ញុំមិនបានបញ្ចប់សាកលវិទ្យាល័យតើធ្វើម៉េចខ្ញុំអាចមានផ្ទះបាន? ពិតជាអស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតសម្រាប់មនុស្សអន់ដូចជារូបខ្ញុំ? តែពេលដែលខ្ញុំចាប់ផ្តើមសាងសង់ គឺវាងាយស្រួល ខ្ញុំចំនាយពេលពីរម៉ោងជារៀងរាល់ថ្ងៃរៀងរាល់ព្រឹក ហើយបីខែខ្ញុំបានផ្ទះមួយ។

តែសម្រាប់មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំដែលពូកែពួកគេ ចំណាយពេលបីខែដើម្បីសង់ផ្ទះដូចគ្នាតែពួកគេត្រូវចំណាយពេល៣០ឆ្នាំដើម្បីសងគេវិញ។ បើប្រៀបធៀបទៅខ្ញុំទំនេរ ២៩ឆ្នាំ៩ខែ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាជីវិតគឺងាយស្រួល ខ្ញុំមិនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងអាចសាងសង់ផ្ទះដោយប្រើពេលខ្លីបែបនេះទេ។ ខ្ញុំបានបន្តសាងសង់ផ្ទះជារៀងរាល់ឆ្នាំ ឥឡូវខ្ញុំគ្មានលុយ តែខ្ញុំមានផ្ទះច្រើនណាស់ ។ បញ្ហាធំរបស់ខ្ញុំពេលតើយប់នេះខ្ញុំអាចដេកផ្ទះមួយណា?

ផ្ទះមិនមែនជាបញ្ហា មនុស្សគ្រប់គ្នាអាចសាងសង់ផ្ទះ សូម្បីតែក្មេងដែលមានអាយុ១៣ឆ្នាំក៏អាចសាងសង់ផ្ទះ។ លោក យាយជី គាត់អាចសង់ខ្ទមខ្លួនឯងបាន វាពិតជាងាយស្រួល បើសិនជាអ្នកមិនជឿអាចសាកល្បងបាន។ បើសិនជាអ្នកទាំងអស់គ្នាចង់បានផ្ទះ។

សម្រាប់របស់បន្ទាប់គឺសំលៀកបំពាក់ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំក្រ មិនសង្ហា ខ្ញុំព្យាយាមស្លៀកពាក់តែបែបតារា ក្រែងធ្វើឲ្យខ្ញុំមើលទៅល្អជាងនេះ ខ្ញុំចំណាយពេលមួយខែសន្សំលុយទិញខោ ពេលខ្ញុំស្លៀកខោថ្មីខ្ញុំមើលឆ្វេងមើលស្តាំនៅក្នុងកញ្ចក់ ពេលដែលខ្ញុំមើលខ្ញុំឃើញខ្លួនខ្ញុំដដែល របស់ថ្លៃៗមិនអាចផ្លាស់ប្តូខ្ញុំបាន ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចំណាយពេលដល់ទៅ១ខែដើម្បីទិញខោនេះ វាមិនអាចផ្លាស់ប្តូខ្ញុំបានទេ។ ខ្ញុំបានសួរខ្លួនឯងថា ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចំណាយប្រាក់ទិញខោអាវ Fashion? នៅពេលយើងតាមម៉ូតយើងនៅតែតាម ព្រោះយើងមិនអាចចាប់បានកាលណាយើងព្យាយាមបន្តការតាម។ ដូច្នេះកុំព្យាយាមរត់តាមគឺត្រូវនៅទីនេះ ប្រើអ្វីដែលយើងមាន។ បើនិយាយទៅ២០ឆ្នាំមកនេះខ្ញុំមិនបានទិញសំលៀកបំពាក់ទេ ខោអាវដែលខ្ញុំមានគឺបានមកពីមនុស្សផ្សេងៗ នៅពេលដែលមានអ្នកមកលេងខ្ញុំក្រោយពេលគេចាកចេញទៅ ហើយឥឡូវខ្ញុំមានសំលៀកបំពាក់យ៉ាងច្រើន នៅពេលដែលគេឃើញខ្ញុំស្លៀកខោអាវចាស់ៗ គេក៏ឲ្យខ្ញុំជាច្រើនទៀត។ បញ្ហាគឺខ្ញុំឲ្យសំលៀកបំពាក់ទៅអ្នកដទៃទៀតនៅពេលខ្លះ វាគឺងាយស្រួល នៅពេលខ្ញុំឈប់ប្រើសំលៀកបំពាក់ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិនមែនមានតែសំលៀកបំពាក់តែមួយទេ គឺមានច្រើនខ្លាំងណាស់សម្រាប់ជីវិតរបស់ខ្ញុំ។

ហើយនៅពេលខ្ញុំទិញរបស់មួយចំនួន ខ្ញុំតែងតែគិតថា ខ្ញុំទិញវាព្រោះខ្ញុំស្រលាញ់វា ឬមួយខ្ញុំទិញវាព្រោះតែខ្ញុំត្រូវការវា? បើសិនជាខ្ញុំទិញវា ព្រោះខ្ញុំស្រលាញ់គឺខ្ញុំខុស។

ហើយនៅមានរឿងមួយទៀត នៅពេលដែលខ្ញុំឈឺ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វី? ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាសែនបារម្ភនៅពេលដំបូង ពីព្រោះខ្ញុំគ្មានប្រាក់ តើខ្ញុំត្រូវធ្វើបែបណា? ប៉ុន្តែនៅពេលខ្ញុំសញ្ជឹងគិតកាន់តែច្រើន ការឈឺចាប់ទាំងអស់បានប្រែជាធម្មតា វាមិនមែនជាវត្ថុអាក្រក់ទេ ឈឺ គឺចង់ប្រាប់យើងថា យើងបានធ្វើអ្វីខុសនៅក្នុងជីវិត ជាហេតុបណ្ដាលឲ្យយើងឈឺ។ ហើយនៅពេលដែលខ្ញុំឈឺ
ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមត្រឡប់មកជីវិត របស់ខ្ញុំវិញ ខ្ញុំគិតអំពីវា តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីខុស? ខ្ញុំចាប់ផ្ដើមប្រើប្រាស់ទឹកដើម្បីព្យាបាលជំងឺ ប្រើប្រាស់ដីដើម្បីព្យាបាលជំងឺ ខ្ញុំរៀនពីវិធីព្យាបាលបឋមដើម្បីជួយខ្លួនឯង ដូច្នេះខ្ញុំកាន់តែមានអារម្មណ៍ថា ជីវិតកាន់តែងាយស្រួល ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា មានសេរីភាព ទំនេរ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាខ្ញុំមិនខ្វល់ពីរឿងឥតប្រយោជន៍ ខ្ញុំមានព្រេងវាសនាតូច ខ្ញុំអាចធ្វើអ្វីដែលខ្ញុំចង់ធ្វើ ពីមុនខ្ញុំមានគំនិតគិតពីព្រេងវាសនាច្រើន ខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីបាន។

តែពេលនេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា ខ្ញុំគឺជាមនុស្សតែម្នាក់គត់នៅលើផែនដី គ្មានអ្នកណាម្នាក់ដូចខ្ញុំទេ ខ្ញុំគឺជាមនុស្សតែម្នាក់គត់ ដូច្នេះត្រូវគិតពីរឿងងាយស្រួល គឺស្រាលបំផុត នៅមុនពេលខ្ញុំចាប់ផ្ដើមធ្វើបែបនេះ ខ្ញុំគិតពីជីវិតនៅបាំងកក ខ្ញុំគឺដូចនៅក្នុងពិភពងងឹត ខ្ញុំក៏ចាប់ផ្ដើមគិតថាមនុស្សជាច្រើនបានចាប់ផ្ដើមគិតដូចខ្ញុំ។

ខ្ញុំបានចាប់ផ្ដើមពីកន្លែងមួយឈ្មោះ ផាន់ផាន់ នៅទីក្រុងឈៀងម៉ៃ ខ្ញុំបានសិក្សាពីវិធីបង្កើតគ្រាប់ពូជព្រោះគ្រាប់ពូជគឺជាអាហារ អាហារគឺជាជីវិត បើសិនជាគ្មានគ្រាប់ពូជគឺគ្មានជីវិត គ្មានគ្រាប់ពូជគ្មានសេរីភាព គ្មានគ្រាប់ពូជគ្មានសុភមង្គល ព្រោះជីវិតរបស់អ្នកត្រូវបានសម្រេចដោយអ្នកដទៃ ព្រោះអ្នកគ្មានគ្រាប់ពូជខ្លួនឯង ដូច្នេះជារឿងសំខាន់ត្រូវតែរក្សាគ្រាប់ពូជ ហេតុនេះហើយទើបយើងត្រូវរក្សាគ្រាប់ពូជ គឺជារឿងដំបូងដែលខ្ញុំបានទៅកន្លែង ផាន់ផាន់ រឿងទីពីរគឺយើងត្រូវរៀនធ្វើចិត្តជាកណ្ដាល ពួកយើងមានមជ្ឈមណ្ឌលមួយសម្រាប់ខ្លួនឯងដើម្បីរៀន រៀនប្រើប្រាស់ជីវិតឲ្យកាន់តែងាយស្រួល ពីព្រោះយើងបានបង្រៀនខ្លួនឯងឲ្យកាន់តែលំបាកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ តើធ្វើបែបណាដើម្បីឲ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួល? គឺងាយស្រួល។ តែយើងមិនដឹងថាត្រូវធ្វើបែបណាដើម្បីឲ្យជីវិតកាន់តែងាយស្រួលកាន់តែច្រើនឡើង ពីព្រោះពួកយើងធ្វើវាឲ្យកាន់តែស្មុគស្មាញ។ ឥឡូវនេះយើងចាប់ផ្ដើមរៀន រៀនទាំងអស់គ្នា ព្រោះនៅពេលយើងផ្ដាច់ទំនាក់ទំនងពីខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃដើម្បីឯករាជ្យដូច្នេះយើងគិតតែលើរឿងលុយតែម្យ៉ាង ពួកយើងមិនបានចំណាយពេលជាមួយអ្នកដទៃ។ តែដើម្បីឲ្យរីករាយ យើងត្រូវត្រឡប់ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយខ្លួនឯងជាថ្មី ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សជុំវិញខ្លួន បង្កើតទំនាក់ទំនងជាមួយគំនិត និងរាងកាយសាជាថ្មី យើងនឹងចាប់ផ្ដើមរីករាយជាថ្មី។ ជីវិតគឺងាយស្រួល។

ចាប់តាំងពីដំបូងមកដល់ពេលនេះ យើងរៀនពីរឿងច្រើន ហើយមានចំណុចធំៗបួនដែលខ្ញុំបានរៀនពីតម្រូវការដំបូងគឺ អាហារ ផ្ទះ សំលៀកបំពាក់ និងថ្នាំព្យាបាល វាងាយស្រួល ថោក និងមិនចំណាយច្រើន។ តែដោយសារសង្គមកាន់តែស៊ីវិល័យ វាធ្វើឲ្យរបស់ទាំងអស់នេះ កាន់តែលំបាកដើម្បីបានវាមក តែវាមិនមែនជាភាពស៊ីវិល័យទេ។ បច្ចុប្បន្នបើយើងសំលឹងមើលមនុស្សជុំវិញខ្លួន វាជារឿងដែលពិបាកនឹងទទួល ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមនុស្សលែងមានភាពស៊ីវិល័យទៀតហើយ។ យើងមានមនុស្សបញ្ចប់ការសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ មានសាកលវិទ្យាល័យជាច្រើននៅលើផែនដី មានមនុស្សឆ្លាតជាច្រើននៅលើផែនដី។ តែជីវិតកាន់តែលំបាកទៅៗ តើយើងបង្កើតការលំបាកដើម្បីអ្វី តើយើងលំបាកដើម្បីអ្វីនៅពេលនេះ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាវាជាកំហុស មិនមែនធម្មតាទៀតទេ ដូច្នេះខ្ញុំសម្រេចចិត្តត្រឡប់មកធម្មតាវិញ ជាធម្មតាមានឋានៈស្មើសត្វ សត្វស្លាបអាចបង្កើតសំបុកត្រឹមតែពីរទៅបីថ្ងៃ កណ្ដុរជីករូងត្រឹមតែមួយយប់។ តែមនុស្សដ៏សែនឆ្លាតដូចជាយើង ចំណាយពេល៣០ឆ្នាំដើម្បីបានផ្ទះ គ្មានអ្នកណាម្នាក់អាចជឿថា ខ្ញុំអាចសាងសង់ផ្ទះបានឡើយ វាជាកំហុស ហេតុអ្វីបានជាយើងបំផ្លាញដួងវិញ្ញាណហេតុអ្វីបានជាយើងបំផ្លាញ សមត្ថភាព។ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាវាគ្រប់គ្រាន់ដែលខ្ញុំរស់នៅក្នុងជីវិតធម្មតា ខ្ញុំបានព្យាយាមធ្វើឲ្យជីវិតទៅជាធម្មតា តែមនុស្សជុំវិញខ្លួនខ្ញុំគិតថាខ្ញុំខុសធម្មតា មនុស្សឆ្កួត តែខ្ញុំមិនខ្វល់ វាមិនមែនជាកំហុសរបស់ខ្ញុំ វាជាកំហុសរបស់ពួកគេ ព្រោះពួកគេគិតបែបនេះ ។ ដូច្នេះជីវិតរបស់ខ្ញុំងាយស្រួល និងស្រាលខ្លួន វាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ខ្ញុំ មនុស្សអាចគិត ពីអ្វីដែលពួកគេចង់ ខ្ញុំមិនអាចគ្រប់គ្រងអ្វីខុសពីខ្លួនខ្ញុំ។ អ្វីដែលខ្ញុំអាចធ្វើផ្លាស់ប្ដូរខ្លួនខ្ញុំ និងគ្រប់គ្រងខ្លួនខ្ញុំ។ ឥឡូវជីវិតខ្ញុំងាយស្រួល និងស្រាល វាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់រូបខ្ញុំ។ អ្នកគ្រប់គ្នាមានជម្រើស អ្នកមានជម្រើស ជម្រើសធ្វើជាមនុស្សរស់នៅងាយស្រួល ឬលំបាកគឺអាស្រ័យទៅលើអ្នក។ អរគុណ៕

ចប់