នយោបាយ

អប់រំខួរក្បាល

ម៉ៅ សុវណ្ណា

ផ្អែកទស្សនវិជ្ជា និង ចិត្តសាស្ត្រ

www.elibraryofcambodia.org

ធ្វើយ៉ាងណាដើម្បី

អប់រំខួរក្បាល

ផ្នែកទស្សនវិជ្ជានិងចិត្តសាស្ត្រ

ដោយ

ម៉ៅ សុវណ្ណា

បោះពុម្ពផ្សាយដោយ

លោក ស្រី ប៊ុនជន

ការីកុំព្យូទ័រដោយ

អ្នកស្រី ម៉ៅ វណ្ណនឿន

ភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ០១ ខែ កក្កដា ឆ្នាំ ២០០៨

www.elibraryofcambodia.org

អារម្ភកថា

កាលបើលោកអ្នកចាប់យកសៀវភៅនេះមកអាន, មុនដំបូងខ្ញុំសុំឱ្យអស់លោកអ្នកយល់សេចក្តីថា គឺខ្ញុំសូមអះអាងបញ្ជាក់ថាសៀវភៅនេះ នឹងជួយធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់លោកអ្នកបានល្អឡើងវិញ...។ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រតិបត្តិតាមសេចក្តីណែនាំក្នុងសៀវភៅនេះដោយខ្ជាប់ខ្ជួន....ប៉ុន្តែខ្ញុំពុំបានអួតអាងថា បើលោកអ្នកចង់ឱ្យខួរក្បាលរបស់អស់លោកអ្នកបានល្អ លោកអ្នកត្រូវតែអានសៀវភៅនេះ ឬថាប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានអានសៀវភៅនេះហើយៗ លោកអ្នកនឹងល្ងីតល្ងង់ដូចេ្ឆះជាដាច់ខាតនោះទេ។ ការពិតខួរក្បាលរបស់អស់លោកអ្នកអាចនឹងល្អប្រសើរមកហើយតាំងពីកំណើត ឬដោយការអប់រំសិក្សាពីសំណាក់ដទៃៗមកដោយលោកអ្នកមិនចាំបាច់អានសៀវភៅនេះក៏បាន.... ប៉ុន្តែប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងខ្លួនថា ខួរក្បាលរបស់លោកអ្នកនៅមិនទាន់ល្អនៅឡើយ ហើយគ្មានផ្លូវនឹងអប់រំសិក្សាឱ្យបានល្អទេ សៀវ-ភៅនេះនឹងជួយលោកអ្នកបានយ៉ាងល្អ ។

ការអប់រំខួរក្បាលនេះ មានគោលសំខាន់៣ប្រការ គឺ១-

www.elibraryofcambodia.org

ឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯង, ២- ឱ្យមានគំនិតខ្លួនឯង, ៣- ឱ្យឈ្នះខ្លួនឯង ។

មេរៀនគ្រប់បទនិងបែបហ្វឹកហាត់គ្រប់បែប បានផ្អែកទៅលើគោលសំខាន់ៗយ៉ាងនេះជាមូលដ្ឋានដូចជាបែបហ្វឹកហាត់ថ្ងៃច័ន្ទនិងថ្ងៃសៅរ៍សុទ្ធតែប្រកាន់តាមគោលទី១ និងវិធីរៀនដែលណែនាំនៅគ្រប់កន្លែង សុទ្ធតែធ្វើតាមគោលសំខាន់ ខទី២ និងទី៣ ទាំងអស់ ។

សូមជ្រាបម្យ៉ាងទៀតថា សៀវភៅនេះមិនមែនជាឱសថទិព្វវិសេសវិសាលឯណាទេ គឺថា បើលោកអ្នកយកទៅដាំពិសាមួយថ្ងៃ ៣ ពែងហើយ, ខួរក្បាលរបស់លោកអ្នកនឹងបានល្អឡើង.... សុំកុំយល់បែបនេះឱ្យសោះ ! គឺថាទុកជាលោកអ្នកអានហើយអានទៀតដល់ ១០០០ ដងក៏ដោយ បើលោកអ្នកមិនចាប់ធ្វើបែបហ្វឹកហាត់ឱ្យប្រាកដប្រជាតាមបែបដែលដាក់ឱ្យនោះទេ កុំសង្ឃឹមឱ្យសោះថា សៀវភៅនេះនឹងហុចប្រយោជន៍ដល់លោកអ្នកច្រើនជាងក្រដាសសន្លឹកទទេឡើយ ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកបានហ្វឹកហាត់អប់រំប្រាកដប្រជាហើយៗ គួរគប្បីជ្រាបផងថា តាមច្បាប់ធម្មជាតិ គុម្ពស្មៅរមែងស្លាប់ទៅដោយអំណាចដើមឈើធំគ្របសង្កត់ពីលើ ។ ដើមឈើធំរមែងបាក់រលំទៅដោយ

www.elibraryofcambodia.org

សារមុខពូថៅ ។ ពូថៅរមែងតែរលាយទៅដោយភ្លើង ។ វត្ថុដែលមានកម្លាំងខ្សោយតែងតែមានកម្លាំងច្រើនជាង យ៉ាងណាមិញអ្នកដែលមានខួរក្បាលល្អតែងតែឈ្នះអ្នកដែលមានខួរក្បាលមិនល្អ ។ ប្រវត្តិសាស្ត្រពិភពលោកទាំងបច្ចុប្បន្ននិងអតីតកាលបានពិសោធឱ្យលោកអ្នកឃើញរាល់ខណៈចិត្ត ។ ដូច្នេះយើងត្រូវតែខិតខំហ្វឹកហាត់ខ្លួនយើងឱ្យមានអាវុធដ៏មុតល្អមនឹងតស៊ូប្រកួតប្រជែងជាមួយនឹងគូប្រណាំងប្រជែងយើងនៅលើពិភពលោកនេះ ហើយនឹងធ្វើឱ្យយើងមានឈ្មោះថាយើងបានធ្វើសេចក្តីល្អទុកឱ្យពិភពលោកតាមភារកិច្ចរបស់មនុស្សជាតិហើយ ។

មៅ សុវណ្ណា

ភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ៥ កុម្ភៈ ១៩៧០

www.elibraryofcambodia.org

១

ខួរក្បាលល្អ

តាមការយល់ជាទូទៅ មនុស្សដែលមានខួរក្បាលល្អឬដែលយើងចូលចិត្តតែហៅថា "មនុស្សមានប្រាជ្ញា" នោះ គឺជាមនុស្សដែលគិតអ្វីបានឆាប់រហ័ស រហូតដល់ទៅមានឈ្មោះហៅម្យ៉ាងទៀតថា មានប្រាជ្ញាវាងវៃ ឬហៅយ៉ាងនេះយ៉ាងនោះផ្សេងៗទៀតជាច្រើនយ៉ាង ។

ការពិត. ការគិតឃើញអ្វីយ៉ាងឆាប់រហ័សនោះ គឺជាគុណសម្បត្តិរបស់ខួរក្បាលល្អ ប៉ុន្តែការគិតបានឆាប់រហ័សប៉ុណ្ណោះនៅពុំទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ ព្រោះថាមនុស្សដែលគិតបានឆាប់រហ័ស ប៉ុន្តែខុសទៅវិញក៏មានចំនួនច្រើនដែរ ឬក៏មនុស្សដែលគិតអ្វីបានឆុតឆាប់ហើយត្រូវផង ប៉ុន្តែគំនិតនោះជាការយល់សប្តិមិនអាចនឹងធ្វើឱ្យប្រាកដតាមការគិតក៏មាន ។

ដូច្នេះមនុស្សយើងដែលគេទទួលស្គាល់ថា ជាមនុស្សមានខួរក្បាលល្អពិតៗនោះ ត្រូវប្រកបដោយអង្គ៣យ៉ាងគឺ ÷

www.elibraryofcambodia.org

១- គិតរហ័ស

២- គិតត្រូវ

៣- ខ្លួនត្រូវធ្វើឱ្យបានសម្រេចតាមគំនិតនោះផង

យើងនឹងសង្កេតឃើញថា នៅពេលខ្លះគំនិតរបស់មនុស្ស យើងដើរយ៉ាងរហ័ស.... និពន្ធសៀវភៅឬនិយាយស្ដីបានរត់មាត់ ដែលនៅពេលនិពន្ធ ឬនិយាយនោះ យើងនឹកថាបានល្អវិសេស វិសាល ឬត្រឹមត្រូវទាំងអស់ ។

ប៉ុន្តែមនុស្សខ្លះ (ភាគច្រើនៗអ្នកនយោបាយ) និយាយ ឬនិពន្ធសៀវភៅបានយ៉ាងស្ទាត់ជំនាញ. បញ្ចេញទស្សនៈប្រកប ដោយភស្តុតាងជាក់ស្ដែង រហូតដល់គ្មាននរណាអាចទៅ ប្រឆាំង ជំទាស់ឱ្យចុះចាញ់បានឡើយ ។ នៅពេលខ្លះធ្វើឱ្យគេជឿថាទស្សនៈ របស់លោកល្អប្រសើរណាស់ គឺថាបើធ្វើតាមសម្ដីលោកទៅ ពិភព លោកនេះនិងប្រែក្លាយទៅជាស្រុកសួគ៌ ប៉ុន្តែដល់ពេលធ្វើពិត ប្រាកដ ក៏ពុំបានសម្រេចដូចពាក្យនិយាយនោះឡើយ គំនិតនិង ទស្សនៈនោះ ក៏ត្រូវតែយកទៅចាក់ចោលក្នុងធុងសម្រាមទៅ វិញ ។ សូមជ្រាបថារឿងប្រភេទនេះមានច្រើនណាស់ជាអាទិ៍ ប្រទេសដែលមានរបបគ្រប់គ្រងដោយមានរដ្ឋសភា ដូចជានៅ

www.elibraryofcambodia.org

នៅប្រទេសបារាំងជាដើម ។ សមាជិកម្នាក់ៗក្រោកឡើងនិយាយរិះគន់ ពីវិធីអនុវត្តកិច្ចការរដ្ឋរបស់រដ្ឋាភិបាលថាមិនល្អ, អាក្រក់យ៉ាងនេះ, អាក្រក់យ៉ាងនោះហើយ បញ្ចេញទស្សនៈដ៏ល្អប្រសើររបស់ខ្លួន រហូតដល់មានសមាជិករដ្ឋសភាទាំងអស់គ្នាជឿតាម... ដកគណសេនាបតីចាស់ចោលចេញ... តាំងអ្នកនេះ, អ្នកនោះជាអគ្គមហាសេនាបតី ហើយត្រូវត្រាគណសេនាបតីដែលខ្លួនឯងតែងតាំងឡើងនោះដោយខ្លួនឯង ។ លុះបានជាអគ្គមហាសេនាបតីហើយ លោកអ្នកក៏ថ្លែងកម្មវិធីរបស់ខ្លួនដែលគិត ។ រដ្ឋសភាក៏បោះឆ្នោតយល់ព្រមបញ្ចេញការទុកចិត្ត ឱ្យអនុវត្តតាមគំនិតដែលខ្លួនបានថ្លែងនោះ ប៉ុន្តែលុះពេលកន្លងទៅមិនយូរប៉ុន្មាន ក៏កើតមានគំនិតឡើងថា ធ្វើតាមនោះមិនកើតទេ ពេលនោះរដ្ឋសភាក៏ត្រឡប់បោះឆ្នោត ដកសេចក្តីទុកចិត្តវិញ ទាល់តែអគ្គមហាសេនាបតី ដែលទើបនឹងឡើងមកកាន់តំណែងថ្មីៗនោះ ចាំបាច់ត្រូវតែសុំលាឈប់ពីមុខតំណែង ។

រឿងប្រភេទនេះ ជាហេតុការណ៍ប្រចាំថ្ងៃរបស់ពិភពលោកមានជានិច្ចគ្មានទីនេះឡើយ ហើយដែលយើងបានព័ត៌មាននៅក្នុងសារព័ត៌មានជាហូរហែមកហើយថា លោកអគ្គមហា

www.elibraryofcambodia.org

សេនាបតីប្រទេសនេះឬប្រទេសនោះត្រូវលាឈប់នោះ ក៏ព្រោះតែធ្វើមិនបានតាមសម្ដីដែលខ្លួននិយាយនោះតែប៉ុណ្ណោះ ។

ដូច្នេះមនុស្សនឹងឃើញថាមនុស្សដែលយើងហៅថាមនុស្សមានខួរក្បាលល្អឬមិនល្អនោះមិនមែនបានន័យថា អ្នកនិពន្ធបានស្ទាត់ជំនាញឬនិយាយពីរោះនោះទេ គឺត្រូវធ្វើឱ្យបានសម្រេចដូចពាក្យខ្លួននិយាយនោះផង ។

ការរិះគន់របស់អ្នកដទៃធ្វើមកហើយ ជារបស់ងាយជាងរបស់ដែលខ្លួនធ្វើជាច្រើនរយដង ។ ការបញ្ចេញទស្សនៈឬណែនាំឱ្យនរណាធ្វើអ្វីនោះគឺមិនពិបាកទេ ប៉ុន្តែលុះដល់យើងចាប់ធ្វើមិនមែនងាយស្រួលដូចជាយើងគិតឡើយ នឹងផលប្រយោជន៍ដែលមនុស្សយើងបានទទួលផ្ទាល់ខ្លួនក្ដី, សម្រាប់គ្រួសារក្ដី, បក្សពួកឬប្រទេសជាតិមាតុភូមិយើងក្ដី រមែងបានមកពីការធ្វើមិនមែនពីការនិយាយទេ ។ មានពាក្យរបស់ **ណាប៉ូឡេអុង** ដែលយើងគួរតែយកចិត្តទុកដាក់មួយឃ្លាថា "ការដែលខ្ញុំវិនិច្ឆ័យថាជាមនុស្សល្អឬមិនល្អនោះ ខ្ញុំប្រើវិធីតែម្យ៉ាង គឺពិនិត្យមើលថា តើមនុស្សនោះធ្លាប់ធ្វើការសម្រេចអ្វីខ្លះ"

ម្យ៉ាងទៀតមនុស្សដែលមានខួរក្បាលល្អនោះ ត្រូវធ្វើការ

www.elibraryofcambodia.org

សម្រេចដោយខ្លួនឯង មិនមែនដោយយកវត្ថុដទៃចូលមកជួយទេ។ មនុស្សខ្លះតែងសៀវភៅមិនបានទេ ទាល់តែទទួលទានសុរាឱ្យស្រវឹងជាមុនសិន ។ គេនិយាយថាអ្នកប្រាជ្ញមិនដែលអាចតែងសៀវភៅបានថ្នាក់ឯកនោះទេ ភាគច្រើនជាអ្នកជក់អាភៀន គឺបានអាស្រ័យយកកម្លាំងអាភៀន ជួយធ្វើឱ្យខួរក្បាលល្អ។ មនុស្សប្រភេទនេះយើងទទួលថាខួរក្បាលល្អមិនបានជាដាច់ខាត ព្រោះទោះបីធ្វើការសម្រេចប៉ុន្មានក៏ដោយ ក៏មិនមែនដោយខួរក្បាលខ្លួនឯង, សេចក្តីសម្រេចទាំងនោះជាលទ្ធផលនៃសុរានិងអាភៀន គឺថាមនុស្សទាំងអស់ក្នុងពិភពលោក ហាមការជក់អាភៀននិងការសេពសុរា ហើយមនុស្សទាំងនោះនឹងប្រែក្លាយទៅជាមនុស្សសុំទាន ។

មនុស្សដែលមានខួរក្បាលល្អនោះ ក្រៅពីបានរៀបរាប់មកខាងលើហើយ និងត្រូវជាមនុស្សអត់ទ្រាំធ្វើការបានច្រើនដោយខួរក្បាលមិនចេះនឿយហត់ដោយងាយៗទេ ។ មនុស្សខ្លះដែលគិតអ្វីបានឆាប់រហ័សបំផុត, ត្រឹមត្រូវបំផុត ហើយធ្វើឱ្យបានសម្រេចល្អហើយ ប៉ុន្តែខួរក្បាលធន់មិនបានយូរ ត្រូវធ្វើការដែលលំបាកៗ ឬគិតអ្វីលំបាកៗត្រឹម ២ ឬ ៣ ម៉ោងក៏អស់កម្លាំង

www.elibraryofcambodia.org

ទន់ដៃទន់ជើងឈឺក្បាលឬក្រេវក្រោធបណ្ដាលឱ្យកើតទោសៈអ្វីផ្សេងៗ ។ មនុស្សដែលមានខួរក្បាលខ្សោយយ៉ាងនេះ, មនុស្សខ្លះមានសេចក្ដីព្យាយាមមិនទំនេរ បង្ខំកម្លាំងខួរក្បាលដែលខ្សោយពេលខ្លះទទួលលទ្ធផលអាក្រក់ដល់ថ្នាក់ឈឺជាទម្ងន់ ឬសតិវិប-ល្លាសក៏មាន ។ ប៉ុន្តែមនុស្សដែលមានឈ្មោះថា មានខួរក្បាលល្អនោះ អាចធ្វើការលំបាកៗ និងគិតអ្វីបានច្រើនបំផុត ដោយខួរក្បាលមិនចេះហត់ងាយៗទេ ។

ប្រយោជន៍របស់ខួរក្បាលល្អ

ប្រយោជន៍នៃខួរក្បាលល្អនោះមានច្រើនប្រការ មិនអាចនឹងព័ណ៌នាឱ្យសព្វគ្រប់បានឡើយ ។ យើងអាចនឹងនិយាយបានថា ជាកែវមណីដែលអាចប្រើនឹកគិតអ្វីបានសមតាមសេចក្ដីប្រាថ្នា ព្រោះហេតុខួរក្បាលល្អអាក្រក់ខុសគ្នានោះឯង ទើបធ្វើឱ្យមនុស្សចែងថ្នាក់ជាខ្ពស់ផ្សេងៗគ្នា ហើយដរាបណាដែលមនុស្សយើងនឹងល្ងង់ឆ្លាតស្មើៗគ្នាទាំងអស់ក្នុងមួយពិភពលោកមិនកើតទេ ដរាបណាមនុស្សយើងនៅតែមានឋានៈមិនស្មើគ្នាដដែលដដែល ។

មិនថាជានៅក្នុងកិច្ចការណាៗទាំងអស់ទេ ខួរក្បាលជារបស់សំខាន់ដែលមនុស្សត្រូវប្រើ ។ មនុស្សភាគច្រើនយល់ច្រឡំ

www.elibraryofcambodia.org

គឺចែងកិច្ចការមនុស្សជាពីរយ៉ាងដាក់ឈ្មោះតែខ្លួនឯងថា ការប្រើកម្លាំងកាយម្យ៉ាង, ការប្រើគំនិតម្យ៉ាង ។ នេះជាការខុសសោះ ព្រោះតាមពិតមនុស្សធ្វើការដោយកម្លាំងកាយនោះឯង បើមិនប្រើគំនិតសោះទេនោះ វាប្រហែលនឹងការបិតពូថៅប៉ុណ្ណោះ គឺវាគ្រាន់ជាវត្ថុទាំងនេះបន្តិច ត្រង់មានចលនាខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ មិនមែនមនុស្សដែលមានសាច់ដុំរឹងប៉ឹងបំផុតទេ។ តាមពិតជាមនុស្សដែលចេះប្រើគំនិតបង្កបង្កើតរបស់ឱ្យល្អជាងរបស់អ្នកដទៃៗ ។ មនុស្សដែលចេះធ្វើដែកគោលតូចៗមួយសម្រាប់ បិទស្រោមសំបុត្រមិនឱ្យនរណាលួចមើលមិនបាននោះ ត្រឡប់ទៅជាមានដល់ថ្នាក់មហាសេដ្ឋី គឺគ្រាន់បើជាងមនុស្សដែលវាយដែកមួយជីវិតដោយមិនបានគិតកម្លាំងដទៃ ក្រៅពីកម្លាំងបាយ ចំណាយទៅតាមកម្លាំងទម្ងន់ញញួរប៉ុណ្ណោះ... ប្រសិនបើនរណាគិតធ្វើគ្រឿងចក្រ សម្រាប់ប្រើវាយដែកជំនួសកម្លាំងមនុស្សបាន មនុស្សនោះក៏អស់ផ្លូវរកស៊ី ។ ទោះបីខាងកីឡាដែលគេប្រកាន់ថា ជាចំណែកដែលទាក់ទងនិងរាងកាយក្តី ក៏នៅតែប្រើខួរក្បាលច្រើនដែរ ។ អ្នកប្រដាល់ដែលបានជ័យជំនះ មិនមែនព្រោះមានកម្លាំងកាយរឹងប៉ឹងជាងគូប្រដាល់ខ្លួនទេ តាមពិតព្រោះមានប្រាជ្ញាវាងវៃក្នុង

www.elibraryofcambodia.org

ការតស៊ូធ្វើការប្រដាល់មានប្រៀប លើគូបដិបក្សខ្លួនជានិច្ច នោះឯង ។

សូម្បីការងារដ៏លំបាកបំផុត ក៏សុទ្ធតែត្រូវការប្រើកម្លាំងខួរក្បាលជួយ ។ មនុស្សបម្រើដែលយើងប្រើឱ្យបោសសម្អាតផ្ទះយើងនៅតែប្រើខួរក្បាលគិតឱ្យបានហ្មត់ចត់ត្រឹមត្រូវមិនមែនតែធ្វើដូចរោងចក្រទេ ។ មនុស្សដែលចេះប្រើគំនិត ដូច្នេះយើងក៏មានបីតិសោមនស្សរីករាយដំឡើងប្រាក់ខែ ដំឡើងសក្តិឬរង្វាន់ពិសេសខុសគ្នាពីមនុស្សដែលមិនចេះប្រើគំនិត ហើយប្រើតែកម្លាំងពលំធ្វើតែម្យ៉ាង ។

ចំពោះខ្លួនយើងបានឃើញហើយថា ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សនោះ កន្លងទៅឆាប់រហ័ស ១ឆ្នាំ ១ខែកន្លងទៅ ដោយយើងពុំបានធ្វើអ្វីជាដុំកំភួន ជាប្រយោជន៍ពិតប្រាកដដល់ខ្លួនឯងឬចិត្តមនុស្ស ។ ដូច្នេះប្រសិនបើយើងមានខួរក្បាលរហ័ស. ធ្វើអ្វីបានត្រឹមត្រូវមិនចេះនឿយហត់ងាយៗយ៉ាងនេះហើយ យើងក៏អាចឈ្នះពេលវេលាដែលកន្លងទៅហើយ ធ្វើប្រយោជន៍គ្រប់គ្រាន់តាមសេចក្តីត្រូវការ ។ លើកឧទាហរណ៍ងាយៗថាក្នុងរយៈពេលមួយម៉ោងយើងធ្វើការរកប្រាក់បាន ១០ រៀល.... ប្រសិនបើយើងមានខួរ

www.elibraryofcambodia.org

ក្បាលល្អ ថែមប៉ុណ្ណឹងទៀតហើយ យើងមុខតែនឹងរកប្រាក់បាន ២០ រៀលជាពិតប្រាកដ ។

ពេលវេលាក្នុងជីវភាពរបស់មនុស្សយើង រមែងចែកចេញជា២ភាគ ។ មួយភាគជាចំណែកសម្រាប់ធ្វើការចិញ្ចឹមជីវិតនឹងគ្រួសារជាអ្នករដ្ឋការ, ជាពាណិជ្ជករឬជាង ឬជាគ្រូអ្វីក៏ដោយ ឯមួយភាគទៀត ជាពេលទំនេររបស់យើងដែលយើងប្រើពេលសម្រាប់សម្រាក, សម្រាប់លេង, សម្រាប់សន្ទនា ឬធ្វើអ្វីក៏បានទាំងអស់ ។ ប៉ុន្តែហេតុអ្វី បានជាយើងមិនយកពេលវេលាក្នុងភាគទី២នេះមកធ្វើជាប្រយោជន៍ឱ្យយើងទៀត។ ឧបមាថាយើងធ្វើការប្រើខួរក្បាល ក្នុងមួយថ្ងៃ៦ ម៉ោង រកប្រាក់ក្នុងមួយខែ ១០០០រៀល ហើយចុះយ៉ាងម៉េចបានជាយើងយកពេល ៦ម៉ោងនោះទៅដើរលេង ដោយឥតប្រយោជន៍យ៉ាងនោះទៅវិញ ?

គេនិយាយថា (ព្រោះខួរក្បាលរបស់មនុស្សយើងបានទទួលការនឿយហត់ ដោយធ្វើការមក៦ម៉ោងហើយនិងធ្វើទៀតមិនបានទេ.... ត្រូវតែដើរលេង, ត្រូវតែដើរយកខ្យល់អាកាស, ត្រូវបន្ធូរបន្ថយខួរក្បាល ។ល។ ដូច្នេះយើងឃើញថា ប្រសិនបើយើងហ្វឹកហ្វឺនខួរក្បាលរបស់យើងឱ្យល្អឡើង, ឆាប់រហ័សឡើង,

www.elibraryofcambodia.org

រឹងប៉ឹងឡើងនោះ យើងនឹងធ្វើការបាន ៦ម៉ោងទៀតហើយនឹងបានប្រយោជន៍ជាប្រាក់កាសឬជាអ្វីក៏ដោយ សម្រាប់ខ្លួនឯង ឬសម្រាប់មិត្តក៏ដោយ ។

ហេតុដែលធ្វើឱ្យខួរក្បាលយើងមិនល្អ

ការដែលខួរក្បាលមនុស្សយើងមិនល្អនោះកើតឡើង បានដោយអាការៈផ្សេងៗ ជួនកាលក៏កើតឡើងមួយពេលៗ ហើយជួនកាលក៏ខ្លាំងក្លា ធ្វើឱ្យអស់សេចក្តីអាល័យថា ខ្លួនមានកំណើតជាមនុស្សល្ងង់ ។ មូលហេតុដែលប្រព្រឹត្តទៅផ្សេងៗនេះ អ្នកប្រាជ្ញក្នុងមុខវិជ្ជាបណ្តុះខួរក្បាលគេបរិយាយ ទុកជាច្រើនប្រការគឺ ÷

១- ជាកេរមតិកដែលបានទទួលមកពីឪពុកម្តាយពោលគឺបើឪពុកម្តាយមានរោគត្រាំត្រែងនៅក្នុងខ្លួនក្តីឬជាមនុស្សល្ងង់គ្មានគំនិតតាមគួរតែមាននឹងរកក្តី នេះជាសាហេតុដ៏សំខាន់មួយ៉ាងដែលធ្វើឱ្យកូនដែលកើតមកនោះ មានខួរក្បាលទន់ខ្សោយនិងល្ងង់ភាគច្រើន ។ ប្រសិនបើឪពុកម្តាយមានរោគធ្ងន់ធ្ងរ កូនអាចនឹងប្រែក្លាយទៅជាមនុស្សមានសតិវិបល្លាសមិនពេញលេញ ដូចជាមនុស្សធម្មតា ។ ដូច្នេះក្មេងដែលកើតមកពីត្រកូលខ្ពង់ខ្ពស់

www.elibraryofcambodia.org

ដូចមនុស្សសាមញ្ញ ព្រោះកើតមកពីមាតាបិតាដែលបានទទួលការអប់រំជាមនុស្សឆ្លៀវឆ្លាតមកហើយៗប្រតិបត្តិខ្លួនត្រឹមត្រូវតាមច្បាប់អនាម័យ ។ ព្រោះដូច្នេះទើបជាកិច្ចសំខាន់យ៉ាងក្រៃ-លែង ដែលពួកយើងត្រូវតែហ្វឹកហាត់ផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាលយើងឱ្យល្អព្រមទាំងព្យាបាលខ្លួនឱ្យមានសុខភាពល្អ ប្រាសចាកជំងឺឈឺថ្កាត់ដើម្បីឱ្យបុត្ររបស់យើងដែលកើតមកខាងក្រោយ កុំឱ្យទទួលមតិកនៃសេចក្ដីល្ងង់ខ្លៅរបស់យើងតទៅ ។

២- ការខ្វះក្រឡេះក្នុងការអប់រំ

ទាំងនៅផ្ទះ ទាំងទៅសាលារៀន ។ នេះជាកិច្ចសំខាន់បំផុត ព្រោះថាក្នុងចំណោមសិស្សមានប្រហែល ៩៩ នាក់ដែលប្រាថ្នាតែម្យ៉ាង ឱ្យប្រឡងជាប់យកសញ្ញាប័ត្រ ហើយថាតើនឹងមានប៉ុន្មាននាក់ទៅដែលប្រាថ្នាចង់បានចំណេះវិជ្ជាពិតប្រាកដ ។ អម្បាលនេះ គឺមកពីយើងធ្វើឱ្យក្មេងយល់ថាមនុស្សយើងដែលបានឡើងថ្នាក់. សក្តិយសធំដុំនោះក៏មកតែពីសញ្ញាប័ត្រហ្នឹងឯងមិនមែនអាស្រ័យតម្រិះវិជ្ជាទេ ។

ដូច្នេះហើយបានជាវាប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិត លួចមើលចម្លងគ្នា ព្រមទាំងនាំយកឯកសារចូលទៅមើលចម្លងគ្នាបន្តៗគ្នានៅ

www.elibraryofcambodia.org

ក្នុងបន្ទប់ប្រឡង ។ លុះដល់ពេលប្រឡងជាប់សញ្ញាប័ត្រហើយ ក៏យកមកដាក់កញ្ចក់ទុកបូជាមើលតែព្រះពុទ្ធរូបតែម្តង ហើយនឹកក្នុងចិត្តថាខ្លួនឯងនេះពូកែណាស់ប្រឡងជាប់ផុតការសិក្សាហើយ ។ សៀវភៅក្បួនច្បាប់ផ្សេងៗ បើមិនទុកក្នុងទូទេ ក៏បោះចោលតែម្តងហើយ ឃើញខ្លួនវាខ្ពស់ជាងសិស្សឯទៀតៗ. វាក្រឡេកមើលទៅគេដែលកំពុងរៀនសូត្រនៅឡើយ ដោយអាការៈពេបជ្រាយ ។ កាលបើដូច្នេះ ខួរក្បាលក៏ឈប់ដើរ ប្រៀបដូចជាគ្រឿងចក្រដែលគេឈប់ប្រើទៅ. គ្រឿងចក្រនោះចេះតែច្រេះចាប់រៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ដល់ប្រើចំណេះវិជ្ជាប្រកបមុខរបរទទួលទានក៏កើតការរអាក់រអួលផ្សេងៗ ដូច្នេះទើបមិនគួរអស្ចារ្យអ្វីទេដែលរឿងពិតកើតឡើងនៅពេលខ្លះ គឺសិស្សដែលប្រឡងជាប់លេខចុងក្រោយគេបែរជាធ្វើការបានល្អជាង គឺអាចធ្វើឱ្យបានសម្រេចលទ្ធផលជាងអ្នកប្រឡងជាប់បានលេខ១។ ដូច្នេះប្រសិននរណាអាចធ្វើឱ្យសិស្សរបស់យើងក្នុងចំនួន១០០ នាក់យល់បានត្រឹមតែ៥០ នាក់ ជាប្រយោជន៍ដ៏ពិតប្រាកដនៃការសិក្សា ទោះនៅលើតម្រិះវិជ្ជាមិនមែននៅលើសញ្ញាប័ត្រទេ និងបានជាមាគ៌ាដ៏ល្អ ក្នុងការនាំប្រទេសជាតិរបស់យើង ទៅកាន់វឌ្ឍនភាពក្នុង

www.elibraryofcambodia.org

មួយអាយុរបស់យើង និងបានឃើញប្រទេសជាតិរុងរឿងស្មើមុខមាត់និងប្រទេសដែលគេចាត់ទុកថាជាប្រទេសចម្រើនបំផុត ។

៣- ជំងឺ

ជំងឺជាហេតុធ្វើឱ្យខួរក្បាលខូចគុណភាព និងទន់ខ្សោយជាច្រើនហើយបើមនុស្សនោះ កើតរោគសរសៃខួរក្បាលផងហើយក៏រឹតតែធ្វើឱ្យខួរក្បាលមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែខ្លាំងឡើងសូម្បីតែមិនដល់ឈឺ គ្រាន់តែរាងកាយទន់ខ្សោយក៏ប៉ះទង្គិចមកដល់ខួរក្បាលដែរ ។ ដូច្នេះទើបជាការសំខាន់ ។ ដោយហេតុនេះមនុស្សយើងត្រូវតែជប់លៀងរាងកាយឱ្យមានសុខភាពល្អជានិច្ចជួយទៅវិញប្រសិនបើរាងកាយគ្មានសុខភាពបរិបូណ៌ទេ នឹងមិនសង្ឃឹមថា ឱ្យខួរក្បាលបានល្អទេ ។

៤- ការដែលមនុស្សយើងមានអាយុច្រើន

អាចជាហេតុធ្វើឱ្យខួរក្បាលល្អ ឬអាក្រក់បានទាំងពីរផ្លូវ ។ មនុស្សដែលហ្វឹកហ្វឺនខួរក្បាលជានិច្ចគឺខ្លួនចាស់ណាស់ ខួរក្បាលរឹតតែល្អណាស់ ។ មនុស្សដែលមានសមត្ថភាពធ្វើការធំមកនោះធ្វើបានសម្រេចពេលខ្លួនមានអាយុចូលវ័យចាស់ជាភាគច្រើន ។ មនុស្សសំខាន់ៗទាំងឡាយភាគច្រើនធ្វើការសំខាន់ បានសម្រេច

www.elibraryofcambodia.org

នៅពេលខ្លួនមានអាយុ ៥០ ឆ្នាំកន្លងទៅហើយ លើកលែងតែ ២ ឬពនាក់ចេញប៉ុណ្ណោះ **គឺអាឡិកសង់ដ័រ, ណាប៉ូឡេអុង, មូសសូលីនី** ដែលជាមនុស្សពិសេសពិតប្រាកដមែន ។ នៅក្នុងសៀវភៅផ្សេងៗ ដែលខ្ញុំធ្លាប់អានជួបប្រទះក៏អះអាងបញ្ជាក់ដូចគ្នាថា ខួរក្បាលរបស់មនុស្សដែលហ្វឹកហ្វឺនរហូតនោះឡើងដល់កម្រិតល្អខ្ពស់បំផុត ចាប់ពីពេលអាយុ ៥០ ឆ្នាំទៅ ។

ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញ មនុស្សដែលមិនអប់រំបណ្តុះខួរក្បាលសោះឡើយ នោះនឹងចេះតែល្ងង់ៗ រាល់ពេលវេលាប្រៀបដូចជាគ្រឿងចក្រដែលគេមិនប្រើក៏ចេះតែចាស់គរិលទៅវិញ ដោយច្រេះចាប់ ។ កាលបើប្រុងប្រៀបហ្វឹកហាត់ទៅក៏នឹងដុសលាងច្រេះឱ្យអស់ ហើយនឹងដើរបានស្រួលផង។ ចំណែកការចាប់ផ្តើមហ្វឹកហាត់នោះសួរថា តើចាប់ផ្តើមតាំងពីប៉ុន្មានទៅ ? នោះលោកអ្នកនឹងនឹកអស្ចារ្យកាលបើបានជ្រាបថា មនុស្សដែលស្ម័គ្រចិត្តចូលរៀនបណ្តុះខួរក្បាលក្នុងសាលា ដែលតាំងនៅប្រទេសផ្សេងៗ នោះភាគច្រើនសុទ្ធតែអាយុ ៤០ កន្លងទៅហើយៗ ដែលចូលរៀនពេលអាយុ ៥០ ឆ្នាំក៏មានដែរ ហើយបានទទួលលទ្ធផលល្អផងរ ។

www.elibraryofcambodia.org

៤- ខួរក្បាលជារបស់បណ្តុះបាន

ជារបស់អស្ចារ្យមួយយ៉ាងក្នុងពិភពលោកយើងនេះ ដែលជំនឿរបស់មនុស្សទូទាំងពិភពលោក ងាកទៅរករបស់ដែលថាខួរក្បាលជារបស់បណ្តុះបណ្តាលមិនបាន។ ការនិយាយថា សេចក្តីល្ងង់, សេចក្តីឆ្លៀវឆ្លាត, ជារបស់ដែលជាប់មកពីកំណើតនោះ ក៏មានការពិតខ្លះដែរ ប៉ុន្តែកាលបើកើតមកហើយ ការអប់រំបានប្រែក្លាយទៅជារបស់សំខាន់ដែលផ្លាស់ខួរក្បាលរបស់មនុស្ស ឱ្យផុតពីកំណើតជាច្រើន.... ក្មេងដែលកើតមកឆ្លាត ក៏នឹងប្រែទៅជាមនុស្សល្ងង់ងីតងងល់ ។ មួយយ៉ាងទៀតក្មេងបើកើតមកល្ងង់ប្រសិនបើអប់រំហ្វឹកហ្វឺនក៏អាចនឹងទៅជាមនុស្សឆ្លាតបាន។ គំនិតដែលថាខួរក្បាលរបស់យើងនឹងល្អឬអាក្រក់ មានមកពីកំណើតនឹងផ្លាស់ប្រែពុំបានទេ គឺជាការយល់ខុសយ៉ាងធ្ងន់ ព្រោះកិច្ចការគ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកយើងនេះ គ្រប់បែបយ៉ាងដែលមនុស្សធ្វើកើតនោះ ក៏មកពីការអប់រំហ្វឹកហាត់ ។ ការដែលមនុស្សយើងជិះកង់បានដោយមិនដួលនោះ ក៏មកតែពីយើងហ្វឹកហាត់ ។ ការដែលយើងសរសេរសៀវភៅកើត, អានសៀវភៅទៅដាច់ក៏មកតែពីយើងរៀន ។ អ្នកតន្ត្រីដែលលេងភ្លេងពីរោះបានក៏មកតែពីគេ

www.elibraryofcambodia.org

ហាត់ គ្មាននរណាចេះរបស់ទាំងនេះមកពីកំណើតទេ ។ ព្រោះដូច្នេះទើបយើងអាចសន្និដ្ឋានបានថា ពាក្យដែលថាគ្មាននិស្ស័យធ្វើកើត, មនុស្សយើងខុសគ្នានឹងអ្វីផ្សេងៗ នោះសុទ្ធតែជាពាក្យដោះសាររបស់មនុស្សកម្ជិលដែលប្រមូលទុកសេចក្ដីល្ងង់យកទៅដាក់ក្ដារមឈូសពេលស្លាប់ទាំងអស់ ។

អវយវៈភាគដទៃនៃរាងកាយជាអាទិ៍ដៃស្ដាំរបស់យើងហ្វឹកហាត់ចាប់ផ្ដើមឡើងតាំងតែពន្លកចេញមក រហូតដល់អាចសរសេរអក្សរល្អៗកើត, គូររូបល្អបាន, ធ្វើរបស់ល្អបាន ប៉ុន្តែដៃស្ដាំយើងទុកពាក់ចិញ្ចៀនទាល់តែធ្វើអ្វីក៏ពុំកើត ក្រៅតែពីយកប្រៀបពីដៃស្ដាំចាប់អ្វីក៏ត្រូវដៃ ។ សាច់ដុំក៏មិនរឹងប៉ឹង, ចំណែកឯមនុស្សដែលស្ទាត់ដៃឆ្វេងវិញ ដៃឆ្វេងរបស់គេក៏ធ្វើការបានល្អប្រហែលនឹងដៃស្ដាំមនុស្សទាំងឡាយដែរ ។ នោះមកពីហេតុអ្វី? មកពីហ្វឹកហាត់មែនឬទេ ? ចុះខួរក្បាលជាចំណែកមួយរបស់រាងកាយពិតប្រាកដ ហើយស្ថិតនៅក្នុងឋានៈខ្ពស់ជាង, ប្រសើរជាងដៃឬអវយវៈដទៃៗនៃរាងកាយផង ម៉េចបានជាហាត់មិនកើត? ។ មនុស្សដែលខួរក្បាលងងឹតងងល់ តាំងពីកំណើតរហូតដល់ស្លាប់ប្រសិនបានទទួលការអប់រំល្អនិងត្រឹមត្រូវហើយក៏នឹង

www.elibraryofcambodia.org

បានទទួលលទ្ធផលល្អបំផុត មិនបាច់សង្ស័យឡើយ ។ សៀវភៅនេះនឹងពិសោធឱ្យលោកអ្នកឃើញដោយពិត ប្រសិនបើលោកអ្នកហ្វឹកហាត់តាមមាត្រាដែលកំណត់ទុកដោយហ្មត់ចត់ ។

៥- សាលារៀនបណ្តុះខួរក្បាលក្នុងប្រទេសនានា

ជូនកាលប្រទេសអង់គ្លេស ជាប្រទេសមុនដំបូងក្នុងពិភពលោកយើងនេះដែលយល់ថា ខួរក្បាលរបស់យើងបណ្តុះឡើងកើត ។ ជនជាតិអង់គ្លេសឈ្មោះ **អេធណឺរ៉ុ** ជាមនុស្សដំបូងដែលតាំងសាលារៀន ប្រភេទនេះឡើងក្នុងប្រទេសអង់គ្លេស កាលពី៣០ឆ្នាំកន្លងមកហើយនេះ ដំបូងគ្មានអ្នកណាជ្រះថ្លាទេ។ មនុស្សទាំងឡាយស្ទើរតែមើលឃើញថា ជាមនុស្សឆ្កួតលីលារហូតដល់ពេលកន្លងមក មិនយូរទើបនាំគ្នាមើលឃើញលទ្ធផល ដែលសាលារៀនបានធ្វើដល់មនុស្ស ។

សាលារៀនទើបអាចពង្រីកមែកធាង ច្រើនឡើងៗរាល់ពេល រាល់វេលា ។ សហរដ្ឋអាមេរិកបាននាំយកគំរូទៅធ្វើតាមហើយប្រទេសបារាំងក៏នាំយកទៅធ្វើតាម ប៉ុន្តែប្រទេសបារាំងនោះ ខ្ញុំបានដឹងថាអ្នកដែលតាំងសាលារៀននោះ បានទទួលនូវការលំបាកវេទនាយ៉ាងខ្លាំង ក្នុងការធ្វើឱ្យជាតិបារាំងនិយមរាប់

www.elibraryofcambodia.org

អាន ព្រោះមនុស្សយើងមានគំនិតកប់នៅក្នុងខួរក្បាល ថាខួរក្បាលជារបស់បណ្ដុះមិនបានម្យ៉ាង ។ ហើយម្យ៉ាងទៀតមកពីជនជាតិបារាំងប្រកាន់កិត្តិយស មិនចង់យកបែបអង់គ្លេសមកប្រើ ។ ប៉ុន្តែលុះសង្គ្រាមផុតទៅហើយ សារពតិមានទូទាំងប្រទេសបារាំងនាំគ្នារំអុកស្រែកតែសម្លេងមួយថា មនុស្សពូកែៗរបស់ប្រទេសបារាំងបានបាត់បង់ជីវិតក្នុងសង្គ្រាមជាច្រើន ចាំបាច់ណាស់ដែលមនុស្សមានជីវិតរស់នៅ ត្រូវហ្វឹកហាត់ខួរក្បាលឱ្យអាចធ្វើការ បើមិនធ្វើយ៉ាងនេះទេ ប្រទេសបារាំងមុខជារលំរលាយជាមិនខាន។ ព្រោះហេតុនេះទើបមានទាំងបុរសស្ត្រីរហូតដល់មនុស្សអាយុច្រើនស្ម័គ្រចូលរៀនសាលារៀន ហើយសាលារៀនទៅក្រុងប៉ារីស តែមួយកន្លែងប៉ុណ្ណោះមានសិស្សចាប់តាំងពីមកប្រមាណដប់ឆ្នាំរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ មានចំនួនដល់ទៅជាងបីម៉ឺននាក់ ។ ប្រទេសអង់គ្លេសតែមួយប៉ុណ្ណោះ មានសិស្សចូលសិក្សាសាលាប្រភេទនេះរួចមកហើយចំនួន ប្រាំមួយសែននាក់ ។

សព្វថ្ងៃនេះ មានសាលារៀនប្រភេទនេះ ក៏តាំងឡើងក្នុងពិភពលោកហើយ ចំនួន ១២កន្លែង ។ នៅក្នុងប្រទេសអង់គ្លេស

www.elibraryofcambodia.org

តែមួយមានសាលាប្រភេទនេះចំនួន ៥កន្លែង ។ ក្រៅពីនេះនៅមាននៅក្រុងញូវយ៉ក, ប៉ារីស, អាហ្វ្រិកខាងត្បូង, កាណាដា, អូស្ត្រាលី, ស្វីស, ឥណ្ឌា, ហុងកុង ហើយមានមនុស្សដែលចូលធ្វើអ្នករៀនរួចមកហើយចំនួនជាងមួយលាននាក់ ។

បណ្ដាសាលារៀនទាំងនេះ សុទ្ធតែស្ថិតនៅជាឥស្សរៈ គឺមិននៅក្រោមចំណុះត្រួតត្រាគ្នាទេ ព្រមទាំងមិនទាក់ទងនឹងប្រាក់កាសផង ។ ក៏ប៉ុន្តែមានការទាក់ទងគ្នាជានិច្ចក្នុងរឿងបង្រៀន ។ គឺថាទរណាជួបប្រទះវិធីថ្មីយ៉ាងម៉េច ក៏ប្រាប់គ្នាឱ្យដឹងផង ។ ដូច្នេះរបៀបការបង្រៀនទើបមាន របៀបដូចគ្នា គ្រប់ទីកន្លែងខុសគ្នាតែចំនួនប្រាក់ដែលទារពីសិស្សប៉ុណ្ណោះ ។

ចំណែកគ្រូនោះ សាលារៀនបានទៅទាក់ទងនឹងអ្នកប្រាជ្ញដ៏ល្បីឈ្មោះ ក្នុងមុខវិជ្ជាគ្រប់ផ្នែក នឹងដែលមានមុខរបរផ្សេងគ្នា ដើម្បីឱ្យត្រូវនឹងការហ្វឹកហាត់សិស្សដែលមានមុខរបរផ្សេងៗ មិនថាធ្វើជាងដែក, ពេទ្យ, អ្នកយុទ្ធសាស្ត្រ ឬអ្នកនិពន្ធ ។ អ្វីៗទាំងអស់ដែលមានឈ្មោះជាសិស្សហើយ សាលារៀនតែងតែមានគ្រូដ៏សមរម្យបំផុត សម្រាប់ហ្វឹកហាត់ខួរក្បាល របស់សិស្សឱ្យចម្រើនឡើងត្រូវនឹងជីវភាពរបស់ខ្លួន ។ ក្រៅពីនេះនៅមានអ្នកជំនាញ

www.elibraryofcambodia.org

ខាងអន្យាតមវិទ្យាសម្រាប់គ្រូតពិនិត្យនិស្ស័យរបស់សិស្សហើយនាំវិធីហ្វឹកហ្វឺនកែប្រែពីអាក្រក់ចូលមកល្អ ។ គ្រូនឹងអ្នកជំនាញទាំងនេះជាសាស្ត្រាចារ្យនៃមហាវិទ្យាល័យ មកទល់ពុកមាត់សហើយដោយច្រើន ។

មុខវិជ្ជានោះមុនដំបូងគេបញ្ជូនសំណួរមកឱ្យកូនសិស្សឆ្លើយ ។ សាលារៀននៅក្រុង ប៉ារីស មានសំណួរ ២៤ ខ ប៉ុន្តែនៅញូវយ៉ក មានតែ ៩ខ នៅប្រទេសអង់គ្លេសនឹងដទៃៗនោះ ខ្ញុំមិនបានដឹងឱ្យច្បាស់ទេ ។ ក្នុងខទាំងនេះសុទ្ធតែជាសំណួរដែលទាក់ទងនឹងកូនសិស្សខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ សេពសុរាឬទេ ? រាងកាយយ៉ាងម៉េច ? ការចំណាំល្អឬទេ ? ការសង្កេតយ៉ាងដូចម្ដេច ? ឧស្សាហ៍ឬខ្ជិល ? ជាមនុស្សឧស្សាហ៍សង្កេតឬទេ ? ឆាប់ភ្ញាក់ផ្អើលឬទេ ? ការវិនិច្ឆ័យល្អឬអាក្រក់ ? អាយុប៉ុន្មាន ? មានមុខរបរផ្លូវណា ? ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេចអ្វីក្នុងជីវិត... ដូច្នេះចម្លើយទាំងនេះសិស្សត្រូវឆ្លើយលុំៗមិនបានទេ ដូចជាសំណួរថា ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេចអ្វីក្នុងជីវិតនោះ ? នឹងឆ្លើយតែត្រឹមថាប្រាថ្នាចង់ធ្វើសេដ្ឋី ! ប៉ុណ្ណោះមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ។ ត្រូវឆ្លើយឱ្យបានច្បាស់លាស់ថា តើសេដ្ឋីខាងផ្លូវណា ក្នុងផ្លូវជាចាងហ្វាងធនាគារ ឬ

www.elibraryofcambodia.org

តាំងក្រុមហ៊ុនលក់ដូរអ្វី គឺឱ្យតែសម្រេចចិត្តឱ្យពិតប្រាកដ ។ ហើយត្រូវឆ្លើយដោយប្រុងប្រយ័ត្នឱ្យត្រូវនឹងសេចក្ដីពិតគ្រប់បែបយ៉ាង ព្រោះថាប្រសិនបើឆ្លើយខុសពីការពិតហើយ គ្រូក៏បង្រៀនខុសអស់ ប្រែក្លាយទៅជាមនុស្សហ្វឹកហ្វឺនអ្នកដទៃ មិនមែនហ្វឹកហ្វឺនកូនសិស្សនោះទេ ហើយយល់ព្រមអស់ប្រាក់ទទេៗ គ្មានបានទទួលអ្វីសោះ ។ ប៉ុន្តែការដែលនឹងឆ្លើយនូវសំណួរទាំងនោះ ឱ្យត្រូវនឹងការពិតនោះពិបាកណាស់ ត្បិតថាមនុស្សយើងមើលអ្នកដទៃឃើញដោយងាយថាជាមនុស្សនេះយ៉ាងម៉េច ? ប៉ុន្តែនិងដឹងថាខ្លួនឯងនោះយ៉ាងម៉េចនោះពិបាកខ្លាំងណាស់ ព្រោះមនុស្សយើងក្នុងលោកនេះភាគច្រើនមានពីរប្រភេទ គឺដែលឃើញថាខ្លួនជាមនុស្សប្រសើរបំផុត គ្មានមនុស្សណាដល់ខ្លួនឡើយ ម្យ៉ាងនឹងឃើញខ្លួនថាជាមនុស្សអន់បំផុតមិនឈ្នះនរណាទេ ។ ម្យ៉ាងទៀត ប៉ុន្តែនឹងវិនិច្ឆ័យខ្លួនឯងឱ្យត្រឹមត្រូវពិតប្រាកដនោះរកមិនសូវបានទេ ព្រោះដូច្នោះគេទើបពន្យល់ប្រាប់ថា ចម្លើយដែលនឹងផ្ញើទៅសាលារៀននោះ គួរតែសរសេរប្រុងប្រៀបទុកសម្រាប់ផ្ញើទៅ ប៉ុន្តែនៅពុំទាន់ផ្ញើទៅទេ គឺទុកនៅមួយអាទិត្យសិនហើយយកមកពីគ្រោះពិចារណាជាថ្មី នឹងឃើញថាមានសេចក្ដីដែលគួរ

www.elibraryofcambodia.org

កែប្រែជាច្រើន.... លុះដល់កែប្រែឡើងហើយ, សរសេរឡើងថ្មី, ទុកមួយអាទិត្យទៀត ហើយត្រឡប់ទៅយកមកអានមើលនឹងជួបសេចក្តីដែលគួរកែទៀត។ ធ្វើដូច្នេះ៤ដងជាចម្លើយដែលល្មមចាត់ទុកថាត្រឹមត្រូវ ។ ដូច្នេះគេនឹងឃើញថា ការដែលនឹងមើលខ្លួនឯងហើយវិនិច្ឆ័យឱ្យត្រូវពិតប្រាកដថា ខ្លួនជាមនុស្សយ៉ាងណានោះមិនមែនរបស់ងាយៗសោះឡើយ ។

កាលបើធ្វើចម្លើយទាំងនេះហើយ ក៏រាប់ទុកថា មានលទ្ធផលដ៏សំខាន់ក្រៃលែងដល់សិស្សមួយរំពេច ព្រោះដឹងថាខ្លួនឯងយ៉ាងម៉េច ដែលជាចំណេះវិជ្ជាដ៏ប្រសើរបំផុត ដែលមនុស្សអាចរកបាន ហើយខ្ញុំសូមអះអាងបញ្ជាក់ថា មនុស្សនៅក្នុងលោកនេះ មានដល់ទៅ ៧០ ភាគរយ ដែលស្លាប់ទៅដោយមិនស្គាល់ខ្លួនរបស់ខ្លួនឯង ។

ខ្ញុំភ្លេចជម្រាបថា សាលារៀននេះគេបង្រៀនដោយផ្លូវប្រៃសណីយ ។ សិស្សនៅឆ្ងាយដល់ណាក៏អាចរៀនកើត ។ ប៉ុន្តែមនុស្សដែលនៅក្បែរសាលារៀនរមែងមានឱកាសទៅសាកសួរគ្រូដោយផ្ទាល់មាត់ឱ្យគ្រូពិនិត្យពីគ្រោះលក្ខណៈនិងនិស្ស័យ ឱ្យបានច្បាស់លាស់ ហើយឱ្យពេទ្យរបស់សាលារៀនពិនិត្យមើលបាន

www.elibraryofcambodia.org

ផង។ កាលបើសិស្សឆ្លើយដោយធ្វើផ្ញើទៅដល់សាលារៀនហើយ គេក៏បញ្ជូនចម្លើយឱ្យអ្នកជំនាញការខាងអន្យាគមវិជ្ជាពិនិត្យម្តងទៀតថា តើចម្លើយនោះអាចត្រឹមត្រូវពិតប្រាកដរាល់ខទេ ? ។ អ្នកជំនាញការទាំងនេះ ពីគ្រោះមើលពាក្យពេចន៍របស់កូនសិស្សក៏ស្ទើរតែទាយនិស្ស័យបានរហូតថាជាមនុស្សប្រភេទណា ? ប្រសិនបើឃើញថាចម្លើយខខ្លះមិនត្រូវនឹងនិស្ស័យរបស់សិស្ស ដោយហេតុសិស្សប្រឌិតខ្លួនឯង ឧទាហរណ៍ថា មនុស្សខ្ជិលថាជាមនុស្សឧស្សាហ៍ឬអ្នកជំនាញការសង្ស័យថាសិស្សវិនិច្ឆ័យខ្លួនឯងខុស ព្រោះចម្លើយខាងដើមនិងខាងចុងមិនស៊ីគ្នា ក៏ត្រឡប់សួរមកទៀត ។ កាលបើអ្នកជំនាញការពេញចិត្តហើយ ក៏បញ្ជូនចម្លើយឱ្យដល់គ្រូ ។ ដែលត្រឹមត្រូវដល់វិជ្ជាជីវៈរបស់សិស្សដូចជាសិស្សប្រាថ្នាចង់ធ្វើមេធាវី នោះគេក៏ប្រគល់ឱ្យគ្រូដែលជាមេធាវីមានឈ្មោះល្បីមកហើយ ។ ប្រសិនបើសិស្សជាជាងម៉ាស៊ីន គេបញ្ជូនទៅជាងម៉ាស៊ីនដ៏ជំនាញ ។ លោកគ្រូដែលបានទទួលកិច្ចការដូចនេះចាំបាច់ធ្វើសេចក្តីពន្យល់ដល់សិស្ស នឹងពិនិត្យចម្លើយរបស់សិស្សរាល់ៗច្បាប់ ។ ក្រៅពីរឿងពិសេស, ក្រៅការកិច្ចរបស់គេ

www.elibraryofcambodia.org

ដូចជាសិស្សមានរោគប្រចាំខ្លួនដូច្នេះ គេក៏បញ្ជូនទៅពីគ្រោះជាមួយពេទ្យតទៅ ។

ក្រៅពីនេះ សាលារៀនមានសៀវភៅក្បាលតូចៗស្តើងៗ បោះពុម្ពរាងវែងបន្តិច សម្រាប់ដាក់ហោប៉ៅស្រួលៗ បញ្ជូនទៅឱ្យសិស្ស១២ក្បាល ។ តាមធម្មតាផ្ញើទៅឱ្យ៣ ក្បាលមុនហើយៗ បន្ទាប់មកទើបឱ្យម្តង ១ក្បាល ។ សៀវភៅក្បាលតូចៗ នេះ សិស្សត្រូវអានរាល់ថ្ងៃ មួយថ្ងៃតិចច្រើនប៉ុន្មានតាមតែមានពេលល្មមធ្វើបាន មានមកហ្វឹកហាត់ឱ្យសិស្សរៀនធ្វើរាល់ថ្ងៃ គឺមួយថ្ងៃប្រមាណកន្លះម៉ោងហើយផ្ញើទៅឱ្យគ្រូត្រួតពិនិត្យ ។ ពេលដែលគ្រូត្រួតហើយក៏សរសេរការកត់សំគាល់សេចក្តីពន្យល់ផ្ញើមកវិញ ។ សិស្សប្រាថ្នាចង់បានចម្រើន ត្រូវតែប្រតិបត្តិតាម ។

ការរៀននោះ មានការបង្រៀនឱ្យចប់ក្នុងកំឡុងពេលយ៉ាងយឺត ១ឆ្នាំ ។ ប្រសិនបើចប់មួយឆ្នាំហើយ រៀនមិនចប់ទេ ត្រូវលុបឈ្មោះចេញ ហើយយកប្រាក់ទទេ ព្រោះគេសម្គាល់ថាជាសេចក្តីខ្ជិលច្រអូសរបស់សិស្សខ្លួនឯង។ ការដែលរិបយកប្រាក់ទទេៗ នោះគឺដើម្បីខិតខំរៀនទាល់តែសម្រេច ។ មនុស្សអាចសម្រេចបានក្នុងកំឡុងពេល ៤ ខែ ។ មនុស្សដែលល្ងង់បំផុតក៏

www.elibraryofcambodia.org

នឹងរៀនសម្រេចក្នុង ១ឆ្នាំ ។ ប្រសិនបើមួយឆ្នាំមិនសម្រេចទេ គឺបានសេចក្តីថា មនុស្សនោះមិនត្រូវការរៀនហួសសមត្ថភាពមនុស្សក្នុងលោកិយនឹងហ្វឹកហាត់ ។ ប្រសិនបើរៀនចប់មេរៀន គេក៏ចុះឈ្មោះជាសមាជិករបស់សាលារៀនមួយជីវិត គឺតទៅមុខមានឧបសគ្គយ៉ាងណា ទាំងផ្លូវកាយនឹងផ្លូវចិត្តក៏អាចនឹងមកសុំសេចក្តីពន្យល់ណែនាំរបស់សាលារៀនបានគ្រប់ពេលវេលា ។

លទ្ធផលដែលសាលារៀន បានធ្វើឱ្យមនុស្សនោះជឿយ៉ាងពិតប្រាកដថាជារបស់ប្រសើរ កូនសិស្សដែលរៀនហើយ សុទ្ធតែសរសេរសំបុត្រទៅថ្លែងអំណរគុណ ហើយអះអាងបញ្ជាក់ថា **ខ្លួនផ្លាស់ប្រែខួរក្បាល** ជាមនុស្សដោយឡែកពិតប្រាកដ ។ មានជាច្រើនរយនាក់ ដែលសរសេរសំបុត្រទៅដល់សាលារៀន ហើយបញ្ជាក់ថា លុះដល់រៀនចប់ក៏អាចរកប្រាក់កាស ១ ជា ២ ព្រោះខួរក្បាលខ្លួនអាចធ្វើការបានមួយជាន់ទៀត ។

៦- ក្បួនច្បាប់ដែលទាក់ទងនឹងការបណ្តុះខួរក្បាល

ក្បួនច្បាប់ដែលទាក់ទងនឹងការបណ្តុះខួរក្បាលក៏គឺដែលគេហៅថា អនុស្សាវរីយ៍វិទ្យាមានសៀវភៅជាច្រើនយ៉ាងសន្ធឹកសន្ធាប់ ដែលអ្នកប្រាជ្ញនិពន្ធឡើងសុទ្ធតែលំបាកស្រួលជាង ងាយ

www.elibraryofcambodia.org

ហើយព្រោះហេតុនេះឯងទើបមានមនុស្សដែលយកចិត្តទុកដាក់រៀនសូត្រ ។ ឯអ្នកខ្លះមិនជឿតែម្តង ។ មនុស្សដែលមិនជឿនឹងយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងវិជ្ជានេះភាគច្រើនជាបុគ្គលដែលមិនធ្លាប់បានទទួលនូវសេចក្តីលំបាកតាំងពីកើតមកឬមិនធ្លាប់មានការចាំបាច់ត្រូវពឹងខ្លួនឯង ទើបមិនដឹងថា មនុស្សយើងត្រូវការអ្វីខ្លះសម្រាប់ទំនុកបម្រុងជីវិត ។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងកន្លែងដែលបានជួបវារះដ៏ជូរចត់មកហើយៗ ចាំបាច់ត្រូវស្វែងរកផ្លូវឱ្យផុតពីការលំបាកវេទនានោះឯង ទើបត្រូវរៀនវិជ្ជាប្រភេទនេះ ហើយនឹងដឹងភ្លាមថាជាគ្រឿងជួយខ្លួនបានយ៉ាងប្រសើរ ។ អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយបានឱ្យទស្សនៈថា អន្យាតមវិទ្យាចម្រើនឡើងកម្រិតណានៅប្រទេសណា ប្រទេសនោះក៏រឹតតែមានពលរដ្ឋល្អឡើងប៉ុណ្ណោះ ។ អន្យាតមវិទ្យា ជាវិជ្ជាយ៉ាងសំខាន់ក្រៃលែង ដែលនឹងធ្វើឱ្យមនុស្សមានគំនិតត្រង់ផ្លូវឆ្ងាយពីកុសលចរិត ងាកមកប្រកបកិច្ចក្នុងផ្លូវត្រឹមត្រូវ ហើយជាឧបសគ្គដ៏ប្រសើរសម្រាប់ធ្វើឱ្យចោរចង្រៃថយចំនួនចុះតិចក្នុងប្រទេសជាតិផង ។

សៀវភៅក្បួនច្បាប់ថ្នាក់ដំបូងៗនោះមានខ្លះដែរ ដែលអ៊ឺរ៉ុបនិពន្ធទុក ។ សៀវភៅដែលខ្ញុំចូលចិត្តបំផុតហើយធ្លាប់នាំ

www.elibraryofcambodia.org

យកគោលច្បាប់ក្នុងនោះមកប្រើសម្រាប់ខ្លួន ច្រើនជាទីបំផុត នោះគឺ សៀវភៅរបស់ ក្រេសី ដែលខ្ញុំធ្លាប់អានមកហើយ, នៅក្នុងសៀវភៅអវិជ្ជា ៨ប្រការហើយ ដែលនឹងនាំមកប្រើជាផ្លូវដំណើរជីវិតក្នុងសៀវភៅនេះ ។

៧- វិធីរៀនតាមសៀវភៅនេះ

ក្នុងការចែកសៀវភៅនេះ ខ្ញុំបានខិតខំជ្រើសរើសគំនិតរបស់លោកជាច្រើននាក់ ដែលរាប់បញ្ចូលទាំងសាលារៀន ទាំងពីរដែលរៀបរាប់មកខាងលើនេះផង ។ ដកស្រង់យកតែគំនិតដែលយល់ឃើញថាល្អបំផុត មករួបរួមទុក ហើយកែសម្រួលឱ្យត្រូវគំនិតរបស់ខ្មែរយើង ។ របស់អ្វីដែលសរសេរនៅក្នុងសៀវ-ភៅនេះ ពុំបានសរសេរបែបដេកយល់សប្តិខ្លួនឯងទេ ឬអួតអាងសមត្ថភាពខ្លួនថាពូកែទេ គឺបានសរសេរដោយមានច្បាប់តម្រានិងពិនិត្យពិច័យដោយជាក់លាក់ទាំងអស់ ។ របស់ដែលខ្ញុំកែសម្រួលនេះភាគច្រើនជាបែបហ្វឹកហាត់ ដូចជាច្បាប់បារាំងគេបង្រៀនឱ្យធ្វើសមាធិចិត្តដោយនឹកដល់គុណព្រះយេស៊ូ ។ ខ្ញុំយកមកផ្លាស់ឱ្យទៅជានឹកដល់គុណព្រះពុទ្ធដូច្នោះជាដើម ។

ប៉ុន្តែការបណ្តុះនឹងផ្តត់ផ្គង់ខួរក្បាលនេះមិនមែនមានន័យ

www.elibraryofcambodia.org

ថា យើងនិងយកថ្នាំអ្វីម្យ៉ាងមកទទួលទាន ហើយនឹងធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងល្អភ្លាម ដែលជាសេចក្តីប្រាថ្នារបស់មនុស្សគឺទ្រព្យសម្បត្តិផ្ទះនៅ គឺមិនមែនទេ ។ យើងចាំបាច់ត្រូវបណ្តុះបណ្តាលគុណសម្បត្តិហើយកិច្ចសំខាន់បំផុត គឺត្រូវឧស្សាហ៍ពិនិត្យពីគ្រោះមើលខ្លួនឯងដូចជាមាតាបិតាដែល ចាំកែមើលចលនារបស់បុត្រគ្រប់ឥរិយាបថខិតខំឱ្យដឹងថា "បុត្រមានគំនិតខុសឬត្រូវយ៉ាងណា, ចាំតែឃ្លាំមើលជានិច្ច ។ យ៉ាងណាមិញប្រសិនបើត្រូវការអប់រំហ្វឹកហ្វឺនខួរក្បាលរបស់យើងឱ្យល្អ យើងត្រូវចាំត្រួតពិនិត្យមើលខ្លួនឯង ។ ដូច្នេះមនុស្សយើងក្នុងអំឡុងពេលតែមួយវិនាទីប៉ុណ្ណោះរមែងមានគំនិតរត់ចូលមកក្នុងខួរជាច្រើនយ៉ាង ដោយយើងមិនដឹងខ្លួនឡើយ លើកឧទាហរណ៍ងាយៗឱ្យឃើញថាដូចជាយើងដើរទៅតាមថ្នល់ មិត្តរបស់យើងមកគក់ខ្នងយើងយ៉ាងធ្ងន់ពីក្រោយខ្នង ។ យើងក្រឡេកមើលទៅឃើញមិត្តភក្តិក៏សន្ទនាគ្នាដើរបន្តទៅ ។ ក្នុងអំឡុងពេលមួយវិនាទីពីការគក់ខ្នងរហូតដល់ក្រឡេកទៅមើលនោះ ប្រសិនបើយើងពិនិត្យឱ្យបានល្អយើងនិងឃើញថាមានគំនិតបែក សារជាច្រើនយ៉ាងដូចជានៅពេលនោះ យើងកំពុងដើរជាន់ជើង លុះដល់គេត្រូវគក់

www.elibraryofcambodia.org

ខ្លួងក៏ភ្ញាក់ព្រើត ហើយនឹកខឹងថានរណាមកធ្វើដូច្នេះ ? សង្ស័យថាក្រែងមាននរណាមកសងសឹក ទើបនឹកខ្លាចហើយចង់ដឹងថា ចុះនរណា... សម្រេចចិត្តងាកទៅមើលយ៉ាងញាប់ញ័រ លុះដល់ក្រឡេកឃើញមិត្តក៏ស្គាល់ហើយ ក៏កើត ចិត្តត្រេកអរយ៉ាងខ្លាំង។ ប្រមូលទៅជាចិត្តនឹកទាំង១០ប្រការ ដូចជាតូសសញ្ញាទុក ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងមិនសូវពីគ្រោះមើលខ្លួនឯងឱ្យល្អទេ ក៏នឹងមើលឃើញតែត្រឹមថាយើងឱ្យគេគក់ខ្នង ហើយក្រឡេកទៅមើលប៉ុណ្ណោះ ។

កាលបើដូច្នោះ ក៏ចាំបាច់ត្រូវខិតខំ ត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងជានិច្ច ។ នរណាដែលត្រួតត្រាខ្លួនឯង មិនបានទេ នឹងទៅតាំងខ្លួនត្រួតត្រាអ្នកដទៃមិនបានជាដាច់ខាត ។

ការរៀនបណ្តុះខួរក្បាលនេះ មិនថាជាគ្រូណាទេ គេដាក់របៀបខាងដើម ដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់៣ប្រការគឺ ÷

១- ត្រូវមានសេចក្តីស្មោះត្រង់លើខ្លួនឯង

មនុស្សខ្លះដឹងខ្លួនថាធ្វើអ្វីខុសទៅហើយ មិនព្រមទទួលស្គាល់ថាខ្លួនខុស ។ មនុស្សខ្លះដឹងថា ការពិតយ៉ាងនោះ ប៉ុន្តែដោយក្បាលរឹងនឹងអំនួតមិនព្រមទទួលស្គាល់ថាជាការពិត ។

www.elibraryofcambodia.org

មនុស្សកាលបើបញ្ចេញទស្សនៈយ៉ាងណាទៅហើយ ទុកណាជាដឹងខ្លួនពេលក្រោយថាមិនត្រឹមត្រូវ ហើយនៅតែចចេសខំរកហេតុផលគាំទ្រគំនិតរបស់ខ្លួន។ មនុស្សខ្លះដោយការខ្ជិលច្រអូសមិនចង់ពិចារណា ក៏សុខចិត្តទទួលជំនឿ ដែលខុសពីការពិតរបស់ខ្លួន ។ មនុស្សខ្លះច្បាស់ក្នុងចិត្តដឹងក្នុងខ្លួនឯងថា នឹងធ្វើការយ៉ាងណាមួយហើយ បែរជាមិនធ្វើទៅវិញ ។ មនុស្សប្រភេទនេះ បានឈ្មោះថាមិនស្មោះត្រង់និងខ្លួនឯង ។ គ្មានវិធីណាយកមកអប់រំហ្វឹកហ្វឺនខួរក្បាលមនុស្សប្រភេទនេះឱ្យល្អបានទេ...។ ដូច្នេះ ប្រ-សិនបើយើងប្រាថ្នាធ្វើជាមនុស្សល្អពិតប្រាកដមែន ត្រូវតែខិតខំលះបង់លក្ខណៈដ៏អាក្រក់ទាំងនេះចោលចេញឱ្យអស់ ហើយឱ្យមានសុចរិត ប្រតិបត្តិតាមគំនិតពិតប្រាកដរបស់ខ្លួនជានិច្ច ។

២- ត្រូវធ្វើជាមនុស្សចិត្តធ្ងន់

ការគិតអ្វីឆាប់ផ្លាស់គំនិតពេក ជាហេតុធ្វើឱ្យមនុស្សយើងត្រូវបាត់បង់លទ្ធផលល្អ ដែលគួរនឹងបានជាច្រើន ។ មនុស្សឆេវឆាវកាលបើកាន់ធ្វើការអ្វី ប្រសិនបើមិនបានឃើញលទ្ធផលភ្លាមៗទេ ក៏ឈប់ធ្វើតទៅទៀត ដោយយល់ឃើញថា ជារបស់រកប្រ-យោជន៍គ្មានក្នុងកិច្ចការគ្រប់យ៉ាង ។ គេអធិប្បាយថា លទ្ធផល

www.elibraryofcambodia.org

រមែងកើតភ្លាម ប៉ុន្តែផលនោះនៅលាក់កំបាំងសិន ដោយយើងមើលមិនឃើញដូចជាភាសាបារាំងហៅថា (Effet latent) ប្រៀបប្រដូចដើមឈើដែលមានផ្លែផ្កា។ ទាំងនោះបញ្ចេញឱ្យយើងឃើញភ្លាម។មិនបានទេ។ ផ្លែផ្កាវាមានប៉ុន្តែវានៅកំបាំងកន្លែងណាមួយដែលពេលខ្លះយើងក្រឡេកមើលមិនឃើញ ទាល់តែលូតលាស់ធំឡើងហើយទើបឃើញច្បាស់នឹងភ្នែក ។ ឧបមាម្យ៉ាងទៀតថាយើងតែងសៀវភៅលក់ ឯលទ្ធផលកើតឡើងតាំងពីយើងលក់សៀវភៅក្បាលដំបូង ប៉ុន្តែដោយមកពីយើងត្រូវចេញដើមទុនទើបយើងមើលមិនឃើញលទ្ធផលនៃការលក់សៀវភៅគឺទាល់តែលក់ទៅហើយ ២ឬ៣០០ក្បាល បានឃើញដើមទុនត្រឡប់មកវិញ ហើយទើបបានលទ្ធផលយ៉ាងប្រចក្ស ។ ច្បាប់ក្នុងរឿងផលប្រយោជន៍លាក់សម្ងំ (Le loi de l'effet latent) នោះជាកិច្ចសំខាន់ ដែលគេបង្រៀនឱ្យយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងពេលរៀនវិជ្ជារឿងបណ្តុះខួរក្បាល ព្រោះជាការរៀនមុខវិជ្ជាប្រភេទនេះ ។ លទ្ធផលរមែងកើតឡើងភ្លាមក្នុងពេលចាប់ផ្តើមរៀនបទដំបូង ប៉ុន្តែយើងនៅ មើលមិនឃើញទាល់តែប្រើពេលវេលាយូរបន្តិច។ ស្រេចហើយ យើងសាកល្បងយកការមកធ្វើ, ខិតខំនឹករកមេ-

www.elibraryofcambodia.org

រៀនដែលរៀនមក, នាំយកវិធីដ៏សំខាន់ផ្សេងៗមកប្រើក្នុងពេលធ្វើការនឹងដឹងខ្លួនភ្លាមថា យើងធ្វើបានល្អជាងពីមុនហើយរាប់ថ្ងៃនេះតែល្អឡើងៗរាល់ពេល ។

៣- ត្រូវហ្វឹកហ្វឺនដោយគ្មានឈប់ឈរ

វិជ្ជាបណ្តុះខួរក្បាល មិនមែនវិជ្ជាប្រាថ្នាយកសញ្ញាប័ត្រទេ គឺជាវិជ្ជាត្រូវការរកសេចក្តីល្អសម្រាប់ខ្លួនមនុស្ស សាលារៀនដែលបង្រៀនវិជ្ជាប្រភេទនេះ តាមធម្មតាគេមិនឱ្យសញ្ញាប័ត្រទេ។ នៅប្រទេសអាមេរិក សព្វថ្ងៃនេះគេឱ្យសញ្ញាប័ត្រតឹមកពីសិស្សជាច្រើននាំគ្នាធ្វើពាក្យសុំដោយហេតុថា កាលបើបានសញ្ញាប័ត្រពីសាលារៀននេះទៅហើយ ក៏អាចរកការធ្វើបានល្អៗ ។ នៅប្រទេសបារាំងគេមិនឱ្យសញ្ញាប័ត្រឡើយ ព្រោះការបង្រៀនធ្វើតាមរយៈប្រៃសណីយ (Cours Par correspondonce) ខ្លាចក្រែងសិស្សដែលខ្ជិលទើបស្តីអ្នកដទៃឱ្យធ្វើជំនួស បែបហ្វឹកហាត់ឱ្យហើយយកសញ្ញាប័ត្រទៅអ្នកគេអ្នកឯង ដោយខ្លួនឯងមិនពូកែមែនទែនទេ ដែលធ្វើឱ្យខូចឈ្មោះរបស់សាលារៀន ។ ពេលក្រោយកាលបើរៀនចប់ហើយ គេនៅមានសារពតិមានរបស់សាលារៀនក្រៅមួយដងមួយកាលឱ្យសិស្សទទួលដោយតម្លៃ

www.elibraryofcambodia.org

ថោកបំផុត ត្រឹមតែបានថ្លៃក្រដាសប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីឱ្យសិស្សយកចិត្តទុកដាក់ហ្វឹកហ្វឺនជានិច្ច ។ ការផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាលនេះ ជារបស់ដែលឈប់សម្រាកមិនបានទេ ត្រូវធ្វើទៅរហូតរកតែម្យ៉ាងជាមួយសិស្សដ៏ល្អ សូម្បីចេញពីសាលារៀនហើយ ក៏នៅតែចាប់អារម្មណ៍ក្នុងមុខវិជ្ជារបស់ខ្លួនរហូត ។ ការរៀនវិជ្ជាប្រភេទនេះ ទោះបីធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងប្រសើរឡើងជាងពេលមុនជាច្រើនពិតមែនហើយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងមិនហ្វឹកហាត់នាំយកមេរៀនមកទុកប្រើក្នុងកិច្ចការគ្រប់យ៉ាងហើយ ខួរក្បាលក៏ត្រឡប់ទ្រុឌទ្រោមដូចដើមវិញ ហើយជាការពិតតែម្តងដែលថាខួរក្បាលរបស់មនុស្សនោះ ប្រសិនបើមិនធ្វើឱ្យល្អឡើងទេ ក៏នឹងត្រឡប់ទ្រុឌទ្រោមចុះទៅវិញ ដែលនឹងឱ្យស្ថិតនៅក្នុងសភាពដដែលនោះ មិនបានជាដាច់ខាត ទោះបីមុខវិជ្ជាដទៃៗក៏ដូចគ្នាដែរ ។ តន្ត្រីករនៅត្រូវការហ្វឹកហាត់នឹងលេងរហូតមួយជីវិត ។ បើឈប់លេងតម្រិះវិជ្ជា, សមត្ថភាពក៏ចាស់គម្រិលប្រើលែងកើត។ មនុស្សខ្លះមានចិត្តរួញរាក្នុងការរៀន, ការគិតរហូតមួយជីវិត ប៉ុន្តែតាមការពិត បើយើងហាត់គិតជានិច្ចហើយ ។ ការគិតក៏ប្រែក្លាយជារបស់ធម្មតារបស់យើង ហើយប្រសិនណាយើងគ្មាន

www.elibraryofcambodia.org

អ្វីគិតទេ ក៏ហាក់ដូចជាថាជីវិតអសារឥតការហើយគ្មានបានប្រ-យោជន៍អ្វីក្នុងថ្ងៃនោះ ។ មនុស្សខ្លះរមែងមានសេចក្ដីនឹកគិតយ៉ាងនេះជានិច្ចហើយខិតខំធ្វើមិនឱ្យបេះដូងនៅទំនេរក្រៅតែពីពេលដេកលក់ ។

ចំណែកការដែលនឹងរៀន សៀវភៅនេះ មានកិច្ចការដែលគួរណែនាំឱ្យប្រតិបត្តិដូចតទៅនេះ :

១- អានសេចក្ដីអធិប្បាយឱ្យចប់ឆាប់រហ័សហើយខិតខំនឹកថា តើលោកបានអ្វីមកខ្លះហើយ,

២- អានច្រំដែល១ ជាលើកទី២ កាន់ខ្មៅដៃជាប់ចាំគូសសញ្ញាទុកចំណាំក្រោមសេចក្ដី, ក្នុងពេលខ្លះដែលយល់ឃើញថាប្លែក ហើយធ្វើជាកត់សម្គាល់ការនឹកគិតរបស់លោកអ្នកទុកជាយក្រដាស ឧទាហរណ៍ "ល្អ១" ឬ "មិនល្អ" ឬ "មិនយល់ព្រម" ឬ "គួរតែ" អ្វី១ក៏ដោយ តាមទស្សនៈរបស់លោកអ្នក ។

៣- ពាក្យអធិប្បាយដែលសរសេរនោះនិងបើកផ្លូវឱ្យគំនិតថ្មី១កើតឡើងនៅក្នុងខួរក្បាល ។ ដូច្នេះលោកអ្នកគួរតែរកកូនសៀវភៅមួយក្បាលទុកក្បែរដៃ ប្រសិនបើគំនិតថ្មីរណោរត់ចូលក្នុងខួរក្បាល ក្រៅពីមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះហើយគប្បីជ្រាប

www.elibraryofcambodia.org

ថាជាលាភដ៏ប្រសើរដែលលោកអ្នករកបាន។ ប្រសិនបើទុកចោលតែមួយនាទីប៉ុណ្ណោះ លាភនោះនិងរំលងហួសបាត់ទៅហើយនិងហៅយកមកវិញដោយលំបាកណាស់ ។

៤- ត្រូវបង្រៀនបណ្ដុះខួរក្បាលគ្រប់គ្នា

គេកំណត់ឱ្យសិស្សប្រើពេលរៀនជាមួយគ្នា ដែលនឹងអាចធ្វើបានគួរកំណត់ពេលវេលាពិតប្រាកដ សម្រាប់រៀនឱ្យដូចគ្នារាល់ថ្ងៃ ។ ឧទាហរណ៍ប្រសិនបើជ្រើសយកពេលម៉ោង ៨ ជាពេលរៀន ក៏គួរខិតខំរៀនពេលម៉ោង៨ជានិច្ច ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅកើត ។ គេប្រៀបប្រដូចការបណ្ដុះដើមឈើ គឺត្រូវស្រោចទឹកឱ្យទៀងទាត់ពេលវេលា ហើយកុំយល់ថាប្រសិនបើហ៊ឹកហ៊ឺនហាត់៥បទ ហើយនិងជំនួសគ្នាបាន ៥ថ្ងៃជាដាច់ខាត ព្រោះបើធ្វើដូច្នេះក៏ដូចជាអស់លោកអ្នកស្រោចទឹកមួយពេលប្រាំដង ដែលត្រូវស្រោចហើយឈប់ស្រោចប្រាំថ្ងៃ ។ ដូច្នេះដើមឈើនិងមិនលូតលាស់សោះឡើយ ។

៥- សៀវភៅនេះ ប្រើសម្រាប់ឱ្យលោកអ្នកគិតមិនមែនសម្រាប់ឱ្យលោកអ្នកទន្ទេញចាំមាត់ទេ ។ ដូច្នេះបើលោកអ្នកទន្ទេញសៀវភៅនេះចាំតាំងពីដើមរហូតដល់ចប់ ក៏និងមិនធ្វើឱ្យ

www.elibraryofcambodia.org

ខួរក្បាលរបស់លោកអ្នកបានល្អសោះឡើយ ។ របស់សំខាន់នោះគឺលោកអ្នកត្រូវហាត់គិតសេចក្ដីគ្រប់វគ្គដែលអានទៅហើយៗ ត្រូវសួរខ្លួនឯងថា ហេតុអ្វីបានជាដូច្នេះ ?.... លោកអ្នកយល់ស្របតាមឬទេ ?... បើមិនយល់ស្របទេ លោកអ្នកយល់ឃើញយ៉ាងម៉េច ? ហេតុដូចម្ដេចបានជាយល់ឃើញដូច្នេះ។ល។ និង ។ល ។

៦- សាលារៀនបង្រៀនមុខវិជ្ជាប្រភេទនេះ គេណែនាំទុកជាច្រើនប្រការ ឧទាហរណ៍មុនពេលរៀនត្រូវលាងដៃ, លុបមុខសិន ឱ្យបន្ធូរឡេវអាវឬរបស់ផ្សេងៗ ដែលរិតរូតរាងកាយទាល់តែតឹងណែន ។ ហាមឃាត់មិនឱ្យចាប់រៀនភ្លាមៗ នៅពេលដែលលែងទទួលទានអាហារថ្មីៗដូច្នេះជាដើម ។ ពាក្យណែនាំទាំងនេះមានប្រយោជន៍ក្រៃលែង ព្រោះគំនិតរបស់មនុស្សយើងនិងមិនរត់រហ័សពេកជាដាច់ខាត ប្រសិនបើរាងកាយមិនមានសុខភាពល្អ ។

បទរៀននឹងបែបហ្វឹកហាត់ក្នុងសៀវភៅនេះ បានរៀបចំផែនការតាមវិធីរបស់ កែលសឺរ៍ គឺប្រើថ្ងៃអាទិត្យជាថ្ងៃអានមេរៀន ហើយប្រើថ្ងៃច័ន្ទដល់ថ្ងៃសៅរ៍ជាថ្ងៃធ្វើបែបហ្វឹកហាត់ ។

www.elibraryofcambodia.org

ចំណែកបែបហ្វឹកហាត់នោះ ខ្ញុំបានយកបែបហ្វឹកហាត់របស់កែលសឺរ របស់អ្នកប្រាជ្ញដទៃៗ នឹងរបស់សាលារៀនបណ្តុះខួរក្បាលមកផ្សំគ្នា ។ ដូច្នេះទើបហ៊ានអួតអាងថាសៀវភៅនេះធ្វើបានល្អជាងរបស់អឺរ៉ុបខ្លួនឯងមួយក្បាលៗ ។

៥- មេរៀនតាំងពី ៧ ដល់ ១២

ជាបទរៀនដែលត្រូវការចម្លើយ ។ ខ្ញុំបាទធ្វើចម្លើយទុកខាងចុងសៀវភៅនេះ ហើយសុំអង្វរករដោយបំណងចង់ឱ្យបានប្រយោជន៍ដល់សិស្សខ្លួនឯងថា កុំបើកមើលចម្លើយ មុននឹងឆ្លើយដោយខ្លួនឯងរួចហើយ ។ ម្យ៉ាងទៀតសូមជ្រាបផងថា ចម្លើយដែលខ្ញុំធ្វើទុកនោះគ្រាន់តែបើកចន្លោះឱ្យគំនិតថ្មីមួយរត់មូលក្នុងខួរក្បាលរបស់លោកអ្នក ដែលនឹងធ្វើឱ្យគំនិតដទៃៗ រត់មកតាមគ្នា។ ដូច្នេះកាលបើលោកអ្នកបានអានចម្លើយ ហើយត្រូវពិចារណាថា លោកអ្នកយល់ស្របតាមនឹងចម្លើយនោះឬទេ ?... ប្រសិនបើមិនយល់ស្របទេ ត្រូវសរសេរជំទាស់ភ្លាម ហើយខួរក្បាលរបស់អស់លោកអ្នកនឹងចម្រើនឡើងដោយវិធីនេះ ។ ពេលណាលោកធ្វើចម្លើយបានថ្មី ហើយយល់ក្នុងចិត្តប្លែកជាង នឹងល្អជាងដែលខ្ញុំទុកនោះ គប្បីជ្រាបថាខួរក្បាលរបស់លោកអ្នកជំទើតលើស

www.elibraryofcambodia.org

ដើមមួយថ្នាក់ទៀតហើយៗ សមតាមសេចក្តីត្រូវការនៃការសិក្សា ។ សៀវភៅនេះ តាមរបៀបសិក្សារបស់កែលសីរគេបង្រៀនថា "ការដែលយើងសិក្សាវិជ្ជា គឺដើម្បីឱ្យយើងមានសមត្ថភាព ប្រើគំនិតរបស់ខ្លួនឯងបាន១ថ្ងៃមិនមែនយកគំនិតអ្នកដទៃមកផ្ទុកចូលក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងតែម្យ៉ាងទេ ។ ការគិតធ្វើអ្វីឱ្យល្អជាងគ្រូនោះជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុត ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់របស់យើងបានសម្រេចជាព្រះពុទ្ធបានដោយប្រើវិធីនេះពោលគឺកាលបើទ្រង់រៀនមកពីសំណាក់លទ្ធិទាំងឡាយហើយ ក៏មកពីទ្រង់គិតដោយខ្លួនព្រះអង្គឯងដើម្បីឱ្យបានចំណេះវិជ្ជា ។ គំនិតដ៏ល្អក្រៃលែងជាងគ្រូបង្រៀនមកហើយ ដោយវិធីនេះឯងដែលធ្វើឱ្យព្រះអង្គបានសម្រេចព្រះអនុត្តរសម្មាសម្ពោធិញ្ញាណ។

១០- ដែលនិយាយមកហើយនោះគឺជាចំណែកខាងផ្លូវចិត្ត ប៉ុន្តែលោកអ្នកនាងត្រូវកុំភ្លេចថាការផ្គត់ផ្គង់ខាងផ្លូវកាយជារបស់សំខាន់ក្រៃលែងផង ហើយសុំឱ្យជឿថាប្រសិនបើរាង-កាយមិនមានសុខភាពល្អទេ និងសង្ឃឹមឱ្យខួរក្បាលនោះពិបាកណាស់ ព្រោះយើងនឹងឃើញដោយខ្លួនឯងថា ប្រសិនបើថ្ងៃណារាងកាយទន់ខ្សោយព្រោះដេកតិចពេក ឬមិនស្រួលពោះ ឬដោយ

www.elibraryofcambodia.org

អាការប្រព្រឹត្តទៅមិនធម្មតាម្យ៉ាង។ យើងក៏ចង់លែងធ្វើការដោយដាក់ចិត្តទៅលើការដែលយើងត្រូវធ្វើនោះ បានដោយលំបាក ។ ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់របស់យើងមុនពេលបានសម្រេចជាព្រះពុទ្ធ ក៏ទ្រង់បានបំពេញទុក្ករកិរិយាលំបាកព្រះអង្គក្រៃលែង, ទ្រង់អត់ព្រះក្រយាស្ងោយអស់ពេលដ៏យូរ។ នៅទីបំផុតទ្រង់បានគិតពេលក្រោយថា ប្រសិនបើរាងកាយមិនផូរផង់ទេ ចិត្តមិនអាចនិងផូរផង់កើតទេ យ៉ាងនេះហើយទើបទ្រង់ងាកទៅរកសោយព្រះក្រយាស្ងោយវិញ ធ្វើឱ្យព្រះកាយសុខសម្រាន្ត ទើបបានត្រាស់ជាព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ ។

ក្នុងការផ្គត់ផ្គង់រាងកាយនេះ យើងមានក្បួនច្បាប់ប្រៀនប្រដៅរបស់ក្រសួងសាធារណសុខាភិបាល, របស់ក្រុមកាកបាទក្រហមខ្មែរ, របស់ពេទ្យទាំងឡាយជាច្រើនមកហើយ ។ ខ្ញុំសូមនិយាយនៅទីនេះតែសង្ខេប។ ទ្រឹស្តីរបស់កែលសីរ៍គឺ :

១- គួរដេកពីក្បាលព្រលប់ ហើយភ្ញាក់ពីព្រលឹម ។ ការដែលល្អបំផុតគឺត្រូវទទួលទានដំណេក ពេលម៉ោង២២ភ្ញាក់ម៉ោងប្រាំមួយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកឆាប់ភ្ញាក់ពីដេក ថ្ងៃធម្មតាហើយ

www.elibraryofcambodia.org

ត្រូវសោកភ្ញាក់ពីព្រលឹមម្តងលមើល ក៏និងឃើញថា ពិភពលោកយើងនេះជាពិភពថ្មីសម្រាប់លោកអ្នក ។

២- ត្រូវបញ្ចេញកម្លាំងតាមការគួរ ។ ការដើរលេងនៅពេលព្រឹកមានប្រយោជន៍បំផុត ប៉ុន្តែត្រឹមតែដើរលេងទទេៗ គួរធ្វើឱ្យរាងកាយគ្រប់ចំណែកឃើតចេញផង ហើយយកខ្យល់អា-កាសដ៏បរិសុទ្ធចូលទៅបម្រុងរាងកាយ ។

៣- ទទួលទានអាហារដែលងាយនឹងរលាយ. កុំល្មោភនឹងអាហារណាដែលយើងដឹងថា (ស៊ីសម្រាប់ឱ្យរស់ មិនមែនរស់នៅសម្រាប់ស៊ីទេ)

៤- មេរៀនដែលពិបាកបន្តិចគឺ ការពន្យល់ណែនាំឱ្យសេពសុរា ។ ស្រាជារបស់ដែលឱ្យទោសដល់មនុស្សយ៉ាងណាខ្លះគឺយើងសុទ្ធតែបានដឹងអស់ហើយ.... ប៉ុន្តែយើងនៅតែស្រឡាញ់នូវរបស់ណាដែលវាមិនស្រឡាញ់យើង។ មនុស្សប្រភេទនេះចូលចិត្តយកកំហុសទៅលាប ពោលគឺ កាលបើបានទទួលសេចក្តីពន្យល់ណែនាំមិនឱ្យសេពសុរា ហើយក៏ច្រើនតែឆ្លើយដោះសារថា បើដូច្នោះពេលត្រូវផឹកបុណ្យទាន ចៅហ្វាយនាយ តើធ្វើម៉េចទៅ ? ។ អនិច្ចាអើយ ! ឱកាសដែលយើងផឹក ដើម្បីរីករាយ

www.elibraryofcambodia.org

ចំពោះចៅហ្វាយនាយនោះមានប៉ុន្មានដងទៅក្នុងមួយឆ្នាំ ក្រៅពីនេះជាការជប់លៀងធំៗ ទាក់ទងនឹងបរទេសដែលអ្នករដ្ឋការជាន់ទាបឬសាមញ្ញគ្មានឱកាសនឹងទាក់ទងផងឡើយ ។ ប្រសិនបើប្រជាជាតិខ្មែរគ្រប់រូបមិនផឹកស្រា ផ្ទះលក់ស្រានៅប្រទេសខ្មែរត្រូវតែឈប់លក់ទាំងអស់ ប៉ុន្តែនេះមិនដូច្នោះទេ មនុស្សជំពូកខ្លះជប់លៀងគ្នាស្ទើរតែគ្មានលោះថ្ងៃណា...។

ពេលនេះខ្ញុំជឿជាក់ថា លោកអ្នកបានទទួលសេចក្តីអធិប្បាយក្នុងវិធីបណ្តុះខួរក្បាលល្មមគ្រប់គ្រាន់ហើយ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិនជ្រះថ្លាក្នុងវិធីនេះក្តី លោកអ្នកអានសេចក្តីទាំងនេះត្រួសៗ គ្រាន់តែឱ្យចប់ឬមិនអានសោះឡើយ ហើយបោះសៀវភៅចោលត្រឹមនេះ ក៏ស្រេចតែយល់ឃើញថាគួរយ៉ាងណា។ ប្រសិនបើលោកអ្នកជ្រះថ្លាជឿថា ខួរក្បាលរបស់មនុស្សជារបស់ដែលបណ្តុះបាន ហើយប្រសិនបើលោកអ្នក ចាប់យកសៀវភៅនេះអានដោយកុំឱ្យអគតិ ព្រមទាំងសង្ឃឹមថា នឹងបានផលប្រយោជន៍ពីសៀវភៅនេះខ្លះហើយ ក៏សូមឱ្យលោកអ្នកអានបទសៀវភៅនេះតទៅទៀត នេះដោយធ្វើការត្រេះរិះឱ្យមែនទែនហើយធ្វើ រទហ្វឹកហាត់ដោយសេចក្តីតាំងចិត្ត។ ប្រសិនបើធ្វើបាន

www.elibraryofcambodia.org

យ៉ាងនេះ ខ្ញុំសូមធានាដោយជំនឿយ៉ាងមាំថា លោកអ្នកមុខជានឹងបានទទួលផលប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែរឿងច្រើនតិចប៉ុន្មាននោះ, ការតាំងចិត្តរបស់លោកអ្នកទេ ជាគ្រឿងសម្រាប់វាស់វែង ។

តាមពិតខ្ញុំរៀបរៀងសៀវភៅនេះ មានមុខតំណែងតូចតាច ហើយមិនមែនជាអ្នកប្រាជ្ញល្បីឈ្មោះ ដល់ថ្នាក់តែងច្បាប់ដ៏សំខាន់ៗ ដូច្នោះក៏ទេដែរ ប៉ុន្តែសៀវភៅដែលរៀបរៀងនេះ មិនមែនទស្សនៈរបស់ខ្ញុំទាំងអស់ទេ ។ ភាគច្រើនជាគំនិតរបស់អ្នកប្រាជ្ញដែលមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះមកហើយ ទាំងនៅក្នុងទ្វីបអឺរ៉ុបនិងអាមេរិក ហើយជាវិធីការរបស់សាលារៀនដែលធ្វើការបានសម្រេចផលប្រយោជន៍ដល់មនុស្សរាប់លានអ្នក ។ ការដែលខ្ញុំរៀបរៀងជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ជាភាសាខ្មែរ គឺដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់អ្នកដែលមិនបានទៅដល់បរទេស ដែលជាទីតាំងរបស់សាលារៀន និងចំពោះអ្នកដែលមិនទាន់ស្ទាត់ជំនាញភាសាបរទេសប៉ុណ្ណោះ ។ ការដែលខ្ញុំហ៊ានធានាអះអាងបញ្ជាក់ថា សៀវភៅនេះគឺជាក្បួនជួយហ្វឹកហាត់ខួរក្បាលល្អជាងដើមនោះ ពីព្រោះបានដឹងយ៉ាងពិតប្រាកដថា អ្នកសិក្សាក្បួនច្បាប់របស់អឺរ៉ុបហើយចូលរៀននៅក្នុងសាលារៀនបានទទួលផលប្រយោជន៍

www.elibraryofcambodia.org

មិនអាចបដិសេធបានឡើយ ។ សាលារៀនដែលតាំងនៅក្រុងញីវយ៉ក គេហ៊ានដល់ទៅសន្យាថា កាលបើមនុស្សរៀនចប់មេ-រៀនរបស់គេហើយៗនៅតែមិនឃើញខួរក្បាលរបស់ខ្លួនល្អយ៉ាងណាទេ ក៏សុំឱ្យប្រាប់ទៅគេវិញតែមួយម៉ាត់ សាលារៀននិងសងប្រាក់រៀនវិញទាំងអស់វិញភ្លាម ។

ប៉ុន្តែតាំងពីកើតសាលារៀនរហូតមកដល់ពេលនេះក៏នៅតែមិនទាន់ឃើញនរណាទៅទារប្រាក់សោះឡើយ ព្រោះថាមនុស្សដែលរៀនហើយ រមែងបានទទួលលទ្ធផលពិតប្រាកដមែន រហូតដល់ធ្វើមុខក្រាស់ ឥតអៀនខ្មាសទៅរំអុកប្រាប់ថាខ្លួនគ្មានបានទទួលលទ្ធផល ហើយទារប្រាក់វិញឡើយ ។

ខ្ញុំបាននិយាយរួចមកហើយថា ការរៀនវិជ្ជាប្រភេទនេះជាការសំខាន់ណាស់ ដែលយើងត្រូវតែមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ចំពោះខ្លួនឯង ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកចង់ពិសោធថា លោកអ្នកស្មោះត្រង់និងខ្លួនលោកអ្នកឬទេ ? ខ្ញុំសូមអំពាវនាវសូមឱ្យលោកអ្នកចុះហត្ថលេខា ធ្វើកិច្ចព្រមព្រៀងជាមួយខ្លួនលោកអ្នកដូចដែលខ្ញុំដាក់តារាងទុកក្នុងទំព័រលេខ៧១ តទៅនេះ ហើយសូមឱ្យ

www.elibraryofcambodia.org

តារាងដែលធ្វើទុកក្នុងទំព័រតទៅ ធ្វើការកត់សម្គាល់ថា តើលោកអ្នកបានប្រតិបត្តិតាមកិច្ចសន្យានេះប៉ុន្មាន ។

វិធីកត់សម្គាល់នោះ គ្រាន់តែចុះលេខ១ ក្នុងចន្លោះ "ល្អ" ឬអាក្រក់តាមដែលមានព័ត៌មានក៏បាន ប៉ុន្តែសុំឱ្យអស់លោកអ្នកធ្វើឱ្យបានយុត្តិធម៌បំផុត នឹងបានជាគ្រឿងបង្គាប់ឱ្យលោកអ្នកឱ្យប្រុងប្រយ័ត្នខ្លួនជានិច្ច ។ កាលបើបានកត់សម្គាល់ ឬឱ្យពិន្ទុយ៉ាងណាទៅហើយ ក៏ប្រមូលលេខទុករាល់សប្តាហ៍ ហើយនៅក្នុងអំឡុង ៣សប្តាហ៍ លោកអ្នកនឹងបានឃើញថា លោកអ្នកស្មោះត្រង់ និងខ្លួនលោកអ្នកប៉ុន្មាន ? សុំកុំឱ្យគិតថាវិធីនេះជារបស់ក្មេងលេង តែតាមការពិតជារបស់ល្អបំផុត ។ សូក្រាតអ្នកប្រាជ្ញរបស់ជាតិក្រិក ដែលមានឈ្មោះល្បីល្បាញរហូតដល់ជនជាតិក្រិច ក្នុងសម័យបុរាណជឿថា សូក្រាតបានទទួលនូវការប្រៀនប្រដៅផ្ទាល់ពីព្រះអាទិទេពនោះ ពីព្រោះពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់សូក្រាតមានខសំខាន់មួយយ៉ាងគឺថា "ត្រូវស្គាល់ខ្លួនដោយខ្លួនឯង" (គោលគំនិតដូចគ្នានឹងសតិបដ្ឋាន) ។ ចំណែកនៅក្នុងចន្លោះ "ថ្ងៃរៀន" សម្រាប់ចុះថ្ងៃទី នឹងខែឆ្នាំដែលរៀន ។

*****

www.elibraryofcambodia.org

លិខិតសំខាន់

ខ្ញុំបាទមាននាមខាងចុងសញ្ញានេះ សូមសន្យានឹងខ្លួនឯងថានឹងរៀនសៀវភៅខួរក្បាលនេះ ចាប់តាំងពីថ្ងៃទី....តទៅពេល....ម៉ោងរាល់ថ្ងៃរហូតដល់ចប់ ហើយនឹងប្រតិបត្តិតាមសេចក្ដីណែនាំក្នុងសៀវភៅនេះក្នុងសេចក្ដីដែលខ្ញុំពិនិត្យពិចារណា ដោយសព្វគ្រប់ហើយៗយល់ស្របតាម ព្រមទាំងធ្វើបែបហ្វឹកហាត់តាមបែបហ្វឹកហាត់ ដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅនេះរាល់ថ្ងៃមិនឱ្យដាច់ ។

ហត្ថលេខា.....

ហត្ថលេខា.....

www.elibraryofcambodia.org

តារាងសម្រាប់បទទី១ និងទី២

	បទទី១			បទទី២		
	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់
អាទិត្យ						
ចន្ទ						
អង្គារ						
ពុធ						
ព្រហស្បតិ៍						
សុក្រ						
សៅរ៍						
បូករួម						

www.elibraryofcambodia.org

តារាងសម្រាប់បទទី៣ និងទី៤

	បទទី៣			បទទី៤		
	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់
អាទិត្យ						
ចន្ទ						
អង្គារ						
ពុធ						
ព្រហស្បតិ៍						
សុក្រ						
សៅរ៍						
បូករួម						

www.elibraryofcambodia.org

តារាងសម្រាប់បទទី៥ និងទី៦

	បទទី៥			បទទី៦		
	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់
អាទិត្យ						
ចន្ទ						
អង្គារ						
ពុធ						
ព្រហស្បតិ៍						
សុក្រ						
សៅរ៍						
បូករួម						

www.elibraryofcambodia.org

តារាងសម្រាប់បទទី៧ និងទី៨

	បទទី៧			បទទី៨		
	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់
អាទិត្យ						
ចន្ទ						
អង្គារ						
ពុធ						
ព្រហស្បតិ៍						
សុក្រ						
សៅរ៍						
បូករួម						

www.elibraryofcambodia.org

តារាងសម្រាប់បទទី៩ និងទី១០

	បទទី៩			បទទី១០		
	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់
អាទិត្យ						
ចន្ទ						
អង្គារ						
ពុធ						
ព្រហស្បតិ៍						
សុក្រ						
សៅរ៍						
បូករួម						

www.elibraryofcambodia.org

តារាងសម្រាប់បទទី១១ និងទី១២

	បទទី១១			បទទី១២		
	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់
អាទិត្យ						
ចន្ទ						
អង្គារ						
ពុធ						
ព្រហស្បតិ៍						
សុក្រ						
សៅរ៍						
បូករួម						

www.elibraryofcambodia.org

តារាងសម្រាប់បទទី១៣ និងទី១៤

	បទទី១៣			បទទី១៤		
	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់	ថ្ងៃរៀន	ល្អ	អាក្រក់
អាទិត្យ						
ចន្ទ						
អង្គារ						
ពុធ						
ព្រហស្បតិ៍						
សុក្រ						
សៅរ៍						
បូករួម						

www.elibraryofcambodia.org

បន្ទុំ១

វត្ថុបំណងនឹងចំណោះវិជ្ជា

ឆ្លៀតឱកាសនេះ សូមជម្រាបថា ខ្ញុំនឹងរ៉ាយរ៉ាប់ពីវត្ថុបំណងផ្សេងៗនៅក្នុងសៀវភៅផ្សេងទៀត បន្ទាប់ពីរឿងអប់រំខ្វូរក្បាលនេះ ។ ដូច្នេះខ្ញុំនឹងចាប់និយាយអំពីបញ្ហា២៦ ដែលអាចកើតឡើងនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នករៀនបទនេះគឺ ÷

១- វត្ថុបំណងតើចាំបាច់យ៉ាងណាសម្រាប់ការផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាល ?

២- ខ្ញុំឆ្លើយថា គឺជាការចាំបាច់ខ្លាំងណាស់ ព្រោះយើងផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាលទុកសម្រាប់ប្រើក្នុងកិច្ចការ ដែលយើងប្រាថ្នានិងធ្វើដូចជាយើងនិងធ្វើជាពាណិជ្ជករ យើងក៏ផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាលប្រើក្នុងការលក់ដូរ ។ យើងអ្នករដ្ឋការក៏ត្រូវផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាលសម្រាប់ប្រើក្នុងរដ្ឋការ ។ ដូច្នេះមុននឹងផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាលរបស់យើងត្រូវច្បាស់ក្នុងចិត្តជាមុនថា យើងនឹងប្រើធ្វើអ្វី ឧបមាដូចជាជាងដំបាញនិងប្រើបន្ទោះនោះសម្រាប់ត្បាញកន្ទេលដូចជាត្បាញចាក់កំប្រោង ប្រើបន្ទោះល្អិតៗ ព្រោះរបស់ទាំងនេះ ត្រូវប្រើបន្ទោះតូចធំនិងទន់, ក្រាស, ស្តើងខុសគ្នាច្រើន ។

www.elibraryofcambodia.org

២- ពេលនេះលោកអ្នក នៅមិនទាន់ច្បាស់ក្នុងចិត្តថា នឹងធ្វើអ្វី ។ លោកអ្នកនឹងផ្តត់ផ្តង់ខួរក្បាលឱ្យបានល្អ ហើយទើបជ្រើសរើសរកផ្លូវវត្ថុបំណង យកពេលក្រោយ ហើយមនុស្សដែលមានខួរក្បាលល្អ នឹងហើយនឹងប្រើធ្វើតាមយ៉ាងណាមួយក៏បានទាំងអស់មែនឬទេ ?

ខ្ញុំឆ្លើយថា ពិតមែនហើយថា ខួរក្បាលដែលល្អអាចនឹងប្រើក្នុងពេលណាក៏បាន ប៉ុន្តែពិបាកណាស់ដែលយើងនឹងធ្វើឱ្យខួរក្បាលល្អដល់ថ្នាក់ប្រើការបានល្អគ្រប់យ៉ាងដោយមិនរើសថា ប្រ-ភេទណាទេ គឺដូចគ្នានឹងជាងតម្បាញនឹងយកបន្ទោះមួយសរសៃមកចាក់ឱ្យល្អត្រូវក្រឡាពិបាកណាស់ ហើយនឹងប្រើបន្ទោះត្បាញកប្រោងយ៉ាងល្អិតល្អរមែងមិនបានល្អទេ ។ រថភ្លើងជាពាហនៈដ៏ល្អបំផុតនឹងប្រើរត់ទៅផ្លូវណាក៏បាន ប៉ុន្តែត្រូវចាំបាច់មានផ្លូវសម្រាប់រត់ ដែលអ្នកស្ថាបនារថភ្លើងត្រូវគិតឱ្យបានល្អថា តើត្រូវការចង់ឱ្យរត់ទៅខាងណា.... ប្រសិនបើមិនធ្វើដូច្នោះទេ រថក៏នឹងមិនរត់ទៅផ្លូវណាបានឡើយ ។

មួយវិញទៀត ប្រសិនបើលោកអ្នករៀនវិជ្ជាបណ្តុះខួរក្បាលដោយគ្មានវត្ថុបំណង ហើយខ្ញុំហ៊ានភ្នាល់ថា លោកអ្នកនឹង

www.elibraryofcambodia.org

មិនឧស្សាហ៍រៀនសូត្រដល់ចប់ទេ ព្រោះលោកអ្នកមិនបានជ្រាប ថា នឹងរៀនយកទៅធ្វើអ្វី ! ។

ដោយហេតុនេះ ក្នុងបទរៀននេះ ខ្ញុំនឹងឱ្យលោកអ្នកប្រើ ពេលពាថ្ងៃសម្រាប់ពិចារណាឱ្យជ្រៅជ្រះ រកវត្ថុបំណងដ៏ពិតប្រាកដ នៃជីវិតរបស់លោកអ្នកជាមុនសិន ហើយកាលបើជ្រើសរើសបាន ហើយ ទើបចាំអនុវត្តតទៅហើយ នៅបទរៀនដទៃៗរាល់ៗ មក បានប្រុងប្រៀបឱ្យលោកអ្នកសរសេរវត្ថុបំណងនៃជីវិតរបស់លោក អ្នកជានិច្ច ។

កាលបើមានវត្ថុបំណងដ៏ពិតប្រាកដហើយ យើងត្រូវរក ចំណេះវិជ្ជាឱ្យបានសមរម្យ សម្រាប់នឹងនាំទៅកាន់ផលដែលយើង ប៉ងប្រាថ្នា ។ ចំណេះវិជ្ជានោះមានពីរប្រភេទ ។ ប្រភេទមួយជា ចំណេះវិជ្ជាជុំវិញខ្លួនហើយដែលយើងត្រូវដឹងយ៉ាងនេះយ៉ាងនោះ ខ្លះ ។ មួយប្រភេទទៀតជាចំណេះវិជ្ជាដែលយើងជ្រើសរើសទុក សម្រាប់ធ្វើប្រយោជន៍យ៉ាងក្រៃលែងដល់ជីវិតរបស់យើង ហើយ ដែលយើងត្រូវតែរៀនឱ្យបានជ្រៅជ្រះ ។ មនុស្សដែលមិនរៀនអ្វី ឱ្យជ្រៅជ្រះ ទៅត្រឹមតែរៀននេះរៀននោះបន្តិចបន្តួច ហើយអួត អាងថាខ្លួនចេះដឹងគ្រប់យ៉ាងបានសេចក្ដីថា មិនដឹងអ្វីសោះ ។

www.elibraryofcambodia.org

ចាស់ៗរបស់យើងលោកបានឧបមាថា ចេះបែបទាំដែលជាពាក្យប្រៀបធៀបសមរម្យណាស់ ព្រោះសត្វទានោះហើរក៏បាន, ហែលទឹកក៏បាន, ដើរក៏បាន, រត់ក៏បាន, គឺធ្វើការបានគ្រប់យ៉ាង....ប៉ុន្តែនឹងយកឱ្យពូកែពិតប្រាកដ ខាងផ្លូវណាមួយមិនបានទាល់តែសោះ។ មនុស្សប្រភេទនេះនឹងធ្វើអ្វីឱ្យបានសម្រេចបានដោយលំបាក ប៉ុន្តែយើងត្រូវមិនភ្លេចទេថា ចំណេះវិជ្ជាសាធារណៈនេះគឺជារបស់ដែលត្រូវតែមានពោលគឺ ក្រៅពីចំណេះវិជ្ជាដែលយើងបានល្អពិតៗសម្រាប់ជីវិតរបស់យើងហើយ យើងនៅត្រូវបើកភ្នែក, បើកត្រចៀកឱ្យមានចំណេះវិជ្ជាដទៃខ្លះ ដើម្បីមិនឱ្យអង្គុយធ្មឹងមើលតែមនុស្សគ ពេលទៅជួបនឹងមនុស្សដែលមិនបានរៀនសូត្រដូចជាយើង ។ ចំណេះវិជ្ជាទាំងឡាយរមែងប្រកបគ្នានឹងទាក់ទងគ្នា ។ មនុស្សរៀនវិជ្ជាតែមួយប្រភេទ មិនត្រូវការចង់ចេះអ្វីៗដទៃសោះនោះ សូម្បីតែប្រភេទដែលខ្លួនរៀនតែម្យ៉ាងនោះ ក៏នឹងជាការមិនបានល្អដែរ។ មនុស្សដែលនិយាយរឿងដទៃមិនបាន ក្រៅតែពីចំណេះវិជ្ជាតែម្យ៉ាងដែលខ្លួនរៀនមក ដូចជារៀនខាងពេទ្យ ក៏និយាយបានតែខាងជំងឺឈឺចាប់, រោគនេះ រោគនោះ ។ រៀនខាងច្បាប់ទាហាននិយាយបានតែខាងច្បាំងកាប់

www.elibraryofcambodia.org

សម្លាប់គ្នា ។ រៀនខាងការស្ដាបនា ក៏និយាយបានតែខាងផ្នែកបូកស៊ីម៉ង់នឹងរៀបឥដ្ឋជាដើម។ ដូច្នេះហើយ ក៏រមែងជាការធុញទ្រាន់របស់មនុស្សទាំងឡាយដែលច្រើនតែសើចចំអកឡកឡឺយដូចជាក្មេងដែលត្រូវវាយឱ្យអង្គុយដូច្នេះហើយ ទើបយើងត្រូវប្រកាន់ជាគោល១ថា ទី១- ត្រូវរកចំណេះវិជ្ជាក្នុងផ្លូវដែលយើងនឹងប្រកបអាជីវកម្មនោះឱ្យបានល្អបំផុត ។ ទី២- ត្រូវរកចំណេះវិជ្ជាដទៃ១ ក្រៅពីមុខរបស់យើង ទុកជាចំណេះវិជ្ជាសាធារណៈល្មមសមគួរ ។ ទាំង២យ៉ាងនេះ ត្រូវធ្វើជាមួយគ្នា ធ្វើយ៉ាងណាម្យ៉ាង១ហើយនឹងយកល្អមិនបានទេ ។

ចំណេះវិជ្ជានោះ មានផ្លូវនឹងបានទទួលតែម្យ៉ាងទេ គឺការសិក្សា ។ ប៉ុន្តែការសិក្សានោះយើងអាចធ្វើបាន៥ផ្លូវគឺ :

១- ការអាន

២- ការសរសេរ

៣- ការសន្ទនា

៤- ការសង្កេត

៥- ការគិត

ទាំង ៥ ផ្លូវនេះ ផ្លូវទី៤ នឹងទី៥ គឺជារបស់សំខាន់ជាង៣

www.elibraryofcambodia.org

ផ្លូវខាងដើម ។ ខ្ញុំបានរើកញែកបទរៀបរៀងទុកដោយឡែកតាមរបៀប អ្នកតែងក្បួនច្បាប់ខួរក្បាលទាំងឡាយ ធ្វើហើយនិងអធិប្បាយទុកនាទីនេះត្រឹមតែ៣ប្រការ ។

១- ការអាន

ក) គួរជ្រើសរើសសៀវភៅដែលឱ្យចំណេះវិជ្ជា ។ មិនគួរអានសៀវភៅដែលនិងប្រែក្លាយជាថ្នាំពិស, ញៀនស្រវឹង ។ សៀវភៅខ្លះយើងអស់ពេលអានជាច្រើនម៉ោង... កាលបើបានអានចប់ហើយក៏រកប្រយោជន៍មិនឃើញសោះ ឬបើនិយាយឱ្យខ្លីគ្មានបានគិតអ្វីឡើយ ។ សៀវភៅដែលមានប្រយោជន៍នោះ អាចជាសៀវភៅដែលទាក់ទងនឹងវិជ្ជាការផ្សេងៗ ឬសៀវភៅខ្លះមិនទាក់ទងវិជ្ជាការទេ ប៉ុន្តែវាមានប្រយោជន៍ខាងភាសា, បើកភ្នែកក្រឡេកមើលអក្សរសាស្ត្រ ។ សៀវភៅប្រភេទនេះ ជាសៀវភៅកាព្យ, ឃ្លោង ។ ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើការចៀសវាងសៀវភៅប្រភេទថ្នាំពិសដល់ខ្លួនឯង គឺជាអាទិ៍សៀវភៅដែលមើលទៅហើយធ្វើឱ្យភ័យតក់ស្លុត, ញាប់ញ័រ ឬសោកស្តាយចេញទឹកភ្នែក ឬធ្វើឱ្យកើតតម្រេកស្នេហា នៅពេលអានសៀវភៅប្រភេទនេះ ។

ការពិតអាចមានប្រយោជន៍ខ្លះដែរ ប្រសិនបើអ្នកនិពន្ធ

www.elibraryofcambodia.org

មានគំនិតចង់ឱ្យគិតដល់អ្នកអាន និងមានការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើខ្លួន គឺឱ្យមនុស្សយើងងាកមកពីផ្លូវអាក្រក់មកប្រព្រឹត្តសេចក្ដីល្អ ។ ប៉ុន្តែសៀវភៅខ្លះវាមិនដូច្នេះទេ គឺយើងចំណាយពេលមើលវាអស់ពេលជាច្រើនម៉ោង....លុះដល់ចប់ហើយ ក៏នៅតែចាប់យកប្រយោជន៍មិនបានថា តើលោកអ្នកនិពន្ធមានបំណងយ៉ាងដូចម្ដេច ? ប្រាថ្នាចង់បង្រៀនមនុស្សយ៉ាងណា ឬនិងពិសោធការពិតណោក៏ទេទាំងអស់ ។ សៀវភៅប្រភេទនេះក្រៅពីធ្វើឱ្យអ្នកអានខាតពេលវេលាដោយឥតប្រយោជន៍ ហើយទៅធ្វើឱ្យសរសៃខួរក្បាលទៀតផង ។

ខ- ខិតខំអានសៀវភៅតែមួយក្បាល ឱ្យបានសេចក្ដីជាក់លោក, យល់ច្បាស់, ចាំខសំខាន់ៗ ឱ្យបានប្រសើរជាងអានសៀវភៅ ១០ក្បាលដែលចាប់យកគោលសំខាន់មិនបាន ។ មនុស្សខ្លះអានសៀវភៅមកជាច្រើន គឺថាអ្នកណានិយាយរឿងអ្វីសុទ្ធតែធ្លាប់អានធ្លាប់ដឹងមកទាំងអស់ ប៉ុន្តែលុះគេសួរទៅយកជាការមិនបានអ្វីសោះ ។ យ៉ាងនេះក៏វាមិនខុសអ្វីពីមនុស្ស ដែលមិនបានអានសៀវភៅសោះឡើយ ។

- ខិតខំស៊ីកសៀតរកគំនិតអ្នកនិពន្ធ ។

www.elibraryofcambodia.org

ការអានសៀវភៅក្តី, ស្តាប់បាឋកថាក្តី ចូរកុំស្តាប់ត្រឹមតែពាក្យដែលនិយាយឬសរសេរត្រូវខិតខំចាក់ចុចស៊កសៀតរកគំនិតរបស់អ្នកនិពន្ធ, អ្នកនិយាយដែលមានអាថិកំបាំងនោះមកលាតត្រដាងផង ។ ជាពិសេសនៅក្នុងសង្កថា ឬសុន្ទរកថា ដែលថ្លែងដោយអ្នកមានតម្រិះវិជ្ជាជាន់ខ្ពស់ផងហើយ គប្បីជ្រាបចុះថាសេចក្តីដែលនិយាយចេញមក ចូលត្រចៀកលោកអ្នកស្តាប់នោះគ្រាន់តែជាសម្បកក្រៅ ពោលគឺន័យដ៏ពិតប្រាកដនៃបាឋកថា ឬអ្នកថ្លែងសុន្ទរកថានោះនៅមានទៀត គឺថាបើយើងខ្វះកកាយបញ្ចេញមកហើយ ក៏នឹងបានប្រយោជន៍ច្រើនព្រោះនឹងធ្វើឱ្យយើងយល់សេចក្តីនៃន័យបាឋកថានិងសុន្ទរកថានោះឱ្យបានល្អតាំងពីដើមរហូតដល់ចប់ ។

ង- ការអានសៀវភៅត្រូវខិតខំវិនិច្ឆ័យថា តើអ្នកនិពន្ធនោះមានវិធីនិពន្ធយ៉ាងម៉េច ? ចូលចិត្តនិពន្ធរឿងអ្វីច្រើនជាងគេ ? ហើយយើងគួរលើកយកគុណសម្បត្តិ នៃការនិពន្ធសៀវភៅរបស់អ្នកនិពន្ធផ្សេងៗ មកធ្វើការប្រៀបផ្ទឹមថា តើនរណាល្អជាងនរណាយ៉ាងនេះជានិច្ច ។

ច- កិច្ចសំខាន់បំផុត, កាលបើបានអានសៀវភៅចប់

www.elibraryofcambodia.org

ហើយត្រូវខិតខំនឹកត្រូវឃើញថា យើងបានសេចក្ដីអ្វីខ្លះ ហើយយើងបានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ពីការអានសៀវភៅនោះ ។

២- ការនិពន្ធ

ការអានសៀវភៅប្រភេទដែលហៅថាយកចំណេះវិជ្ជាគំនិតអ្នកដទៃយកមកដាក់ក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង ប៉ុន្តែយកមកដាក់នោះ ពេលខ្លះយើងដាក់បែបស្រពេចស្រពិលហើយគំនិតរបស់យើងទើបមិនសូវភ្លឺថ្លាឡើងទេ ប៉ុន្តែលុះចាប់ខ្មៅដៃមកសរសេររឿងខ្លះ យើងត្រូវតែគិត តែគិតមិនលេចសោះ ។ ប៉ុន្តែលុះចាប់សរសេរហើយគោលគំនិតក៏កើតឡើង រហូតដល់អាចវាយសេចក្ដីបញ្ហានោះបែក ។ ដូច្នេះការនិពន្ធនេះមិនមែនគ្រាន់តែកត់ទុកដើម្បីការពារកុំឱ្យភ្លេចទេ ប៉ុន្តែគឺដើម្បីរកផ្លូវឱ្យកើតគំនិតថ្មីៗកើតឡើងដោយយើងអានសៀវភៅ១ក្បាលហើយៗ យើងបិទសៀវភៅ នឹកឬនិយាយពីសៀវភៅ ដែលយើងធ្លាប់អានមកហើយ ។ យើងមុខជានឹក ឬនិយាយពីសៀវភៅដែលយើងអានមក, យើងមុខជានឹកឬនិយាយមិនបានប៉ុន្មាន ប៉ុន្តែបើចាប់កត់ត្រាទុកសេចក្ដីដែលយើងអានមកហើយ នឹងសរសេរបានច្រើនជាងយើងដៅទុក ។ យើងគិតថានឹងសរសេរសំបុត្រ១ច្បាប់ត្រឹម

www.elibraryofcambodia.org

២ឬ៣បន្ទាន់ ប៉ុន្តែលុះដល់ចាប់ក្រដាសសរសេរឡើង អាចនឹងវែងដល់ទៅ ២ឬ ៣ ទំព័រ ។

ដូច្នេះនឹងឃើញថាការតែង, ការសរសេរជាហេតុធ្វើឱ្យខួរក្បាលយើងបែកមែកធាងយ៉ាងឆាប់រហ័ស ព្រោះនៅក្នុងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំសូមណែនាំ៣ប្រការទៀតគឺ :

១- បែបហ្វឹកហាត់រាល់ថ្ងៃដែលប្រាប់ ឱ្យលោកអ្នកសរ-សេរនោះសុំឱ្យសរសេរឱ្យបានពិតប្រាកដបន្តិច គឺកុំគ្រាន់តែនឹកឬគិតនឹងបានប្រយោជន៍តិច, ជាងការគូរ ។ កាលបើលោកអ្នកសរសេរទៅហើយ និងឃើញថាគំនិតរត់មករកលោកអ្នកច្រើនជាងពេលដែលលោកអ្នកគិត ឬនិយាយនោះជាអនេក ។

២- ប្រសិនបើមានគំនិតអ្វីកើតឡើងថ្មី ត្រូវសរសេរភ្លាម

៣- ត្រូវហាត់កត់ត្រាកិច្ចការដែលលោកអ្នកនិងត្រូវធ្វើនៅថ្ងៃស្អែក ហើយបើថ្ងៃស្អែកផុតកំណត់ទៅហើយ ត្រូវតែយកកំណត់នោះមកត្រួតមើលថា តើបានអ្វីខ្លះទៅហើយ ? តើរបស់អ្វីមិនទាន់បានធ្វើ ? ប្រសិនបើលោកអ្នកបានធ្វើយ៉ាងនេះរាល់ថ្ងៃហើយ ក្នុងកំឡុងពេលតែមួយខែប៉ុណ្ណោះ នោះលោកអ្នកនិងផ្លាស់រូបរាងជាមនុស្សផ្សេងទៀត ។ វិធីនេះ ជាវិធីដែលគ្រូបង្រៀន

www.elibraryofcambodia.org

វិជ្ជាបណ្ដុះខួរក្បាលគ្រប់រូបប្រកាន់យកកិច្ចសំខាន់ យ៉ាងក្រៃលែងព្រោះនិងរៀបចំខួរក្បាលរបស់មនុស្សឱ្យជាប់លាប់ដំណើរទៅកាន់ទីដៅក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ធ្វើឱ្យមនុស្សមានសេចក្ដីស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង ហើយប្រតិបត្តិកិច្ចការរបៀបរៀបរយ ។

ខ្ញុំបានដឹងថា លោកអគ្គមេបញ្ជាសេនាធិបតីអង់គ្លេសប្រើវិធីនេះតាំងពីកម្លោះរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះក៏នៅតែមិនទាន់បោះបង់ចោលនៅឡើយទេ ព្រមទាំងពន្យល់ណែនាំឱ្យមនុស្សក្រោមបញ្ជារបស់លោកប្រតិបត្តិតាមជានិច្ច ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនមិនសូវចូលចិត្តធ្វើ ពីព្រោះមានសេចក្ដីខ្ជិលច្រអូសជាមូលដ្ឋាន ។

៣- ការសន្ទនា

ការសន្ទនាជាមាគ៌ាដ៏ប្រសើរម្យ៉ាង ដែលនឹងជួយឱ្យយើងបានទទួលចំណេះវិជ្ជា, គំនិតច្រើនហើយមិនថាសន្ទនាជាមួយមនុស្សថ្នាក់ណា, ជាន់ណាទេ ទោះបីជាមួយមនុស្សល្ងង់បំផុតក៏បានប្រយោជន៍ដែរ ប្រសិនបើយើងយល់ក្នុងការរកប្រយោជន៍ដូចដែលគេបានបង្រៀនយ៉ាងនេះ ៖

១- យើងនឹងសន្ទនាជាមួយអ្នកណាក៏ដោយ គួរតែដឹកនាំ

www.elibraryofcambodia.org

ឱ្យការសន្ទនាចូលមករករឿង ដែលមនុស្សនោះស្ទាត់ជំនាញបំផុត គឺក្នុងកិច្ចការជាអជីវកម្មរបស់មនុស្សនោះ ។ គឺជាផ្លូវដែលយើងបានទទួលចំណេះវិជ្ជាថ្មីឡើងជាថ្មី ។

២- គួរតែនិយាយតែបន្តិចបន្តួច ហើយស្តាប់ឱ្យច្រើន ព្រោះមនុស្សដែលនិយាយតែម្នាក់ឯង មិនឱ្យអ្នកដទៃ និយាយខ្លះនោះ បានជាទីធុញទ្រាន់របស់មនុស្សទាំងឡាយ ។

៣- មនុស្សមានគំនិតរាក់ ឬមានលក្ខណៈអន់ខ្សោយ ច្រើនចូលចិត្តនិយាយតែពីរឿងខ្លួនឯង, និយាយតែពីរឿងក្រុមគ្រួសាររបស់ខ្លួន, ពីការងាររបស់ខ្លួនហើយ បើនិយាយពីរឿងអ្វីៗវិញ ច្រើនតែលើកខ្លួនឯងជាឧទាហរណ៍ជានិច្ច ។ មនុស្សប្រភេទនេះរមែងជាទីធុញទ្រាន់របស់អ្នកដទៃដែលសន្ទនាជាមួយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងបានសន្ទនាជាមួយមនុស្សប្រភេទនេះហើយ ចូរកុំធុញទ្រាន់អី ព្រោះគឺជាលាភមួយដ៏ប្រសើរដែលយើងនិងបានដឹងរឿងប្លែក ។ នៅពេលនោះចូរលោកអ្នកខិតខំតាំងចិត្តស្តាប់គេនិយាយ ហើយគេនិងពង្រីកឱ្យយើងស្តាប់យ៉ាងពីរោះ យើងរង់ចាំតែរើសយកប្រយោជន៍ដែលគួរនឹងបានប៉ុណ្ណោះ ។

បែបហ្នឹកហាត់ដែលតាំងនៅដូចតទៅនេះ ជាបែបដ៏សំខាន់

www.elibraryofcambodia.org

មួយយ៉ាងល្អ ព្រោះនឹងធ្វើឱ្យលោកអ្នកជួបប្រទះនឹងរបស់ដែលលោកអ្នកមិនធ្លាប់ដឹង មិនដែលធ្វើសម្រាប់ខ្លួនឯងមកមុនជាច្រើន ។

បែបហ្វឹកហាត់សម្រាប់វត្តបំណង

ថ្ងៃចន្ទ

លោកអ្នកដែលសម្គាល់ពិតប្រាកដហើយ ឬជាលោកអ្នកប្រាថ្នានិងសម្រេចផលយ៉ាងណា ដែលជាថ្នាក់ខ្ពស់បំផុតនៃជីវិតរបស់លោកអ្នក ប្រសិនបើមិនមានទេ សូមសរសេរឆ្លើយតបបញ្ហាដូចតទៅនេះ :

១- លោកអ្នកចូលចិត្តអ្វីច្រើនបំផុត ហើយលោកអ្នកអាចរករបស់នោះបានដោយខ្លួនឯងដែរឬទេ ? តើនិងមានអ្វីខ្លះមករារាំងមិនឱ្យលោកអ្នកបានរបស់នោះ សមតាមសេចក្ដីប្រាថ្នា?

២- នៅឆ្នាំណា, ខែណាដែលជាពេលដែលលោកអ្នកមានសំណាងបំផុតក្នុងជីវិតរបស់លោកអ្នក ហើយប្រើពេលនោះទាញយកផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ដែលនៅគង់នៅរហូតពេលនេះ ឬក៏ទទេសោះ ?

៣- លោកអ្នកមានផ្លូវនិងបង្វិលសំណាងល្អនោះបានមក

www.elibraryofcambodia.org

វិញទៀតឬ? ប្រសិនបើមានលោកអ្នកនឹងអាចរកផ្លូវនោះបានវិញភ្លាមឬទេ ? ប្រសិនបើមិនមានលោកអ្នកអាចនឹងបណ្តុះឱ្យមានរឿងដោយកម្លាំងពលំរបស់លោកអ្នកឬទេ ?

បែបហ្វឹកហាត់សម្រាប់វត្ថុបំណង

ថ្ងៃអង្គារ

ចូរពិចារណាមើលអាជីវកម្មដូចតទៅនេះ ហើយធ្វើការគូសសម្គាល់ថា លោកអ្នកចូលចិត្តអ្វីបំផុត ។ អ្វីជាលេខ២ អ្វីជាលេខ ៣ ស្រេចហើយសរសេរពាក្យអធិប្បាយរបស់ខ្លួនឯងថា ហេតុអ្វីបានជាលោកអ្នកចូលចិត្តដូច្នេះ ?

១- កសិកម្ម	១០- លេខាធិការ
២- ការស្ថាបនា	១១- ចៅក្រម
៣- អ្នករដ្ឋការស៊ីវិល	១២- ជាងគំនូរ
៤- ពេទ្យ	១៣- ជាងធ្វើរបស់ផ្សេងៗ
៥- អ្នកច្បាប់	១៤- ពាណិជ្ជករ
៦- អ្នកសារព័ត៌មាន	១៥- អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រ
៧- អ្នកនិពន្ធ	១៦- ជាងម៉ាស៊ីន
៨- អ្នកការទូត	១៧- ទាហាន

www.elibraryofcambodia.org

៩- គ្រូ   ១៨-គម្រូគឃោធា

បែបហ្វឹកហាត់សម្រាប់វត្ថុបំណង

(ថ្ងៃពុធ)

ចូរឆ្លើយនឹងសំណួរដូចតទៅនេះ :

១- វត្ថុបំណងក្នុងជីវភាពរបស់លោកគឺអ្វី ?

២- និងមានអ្វីមករារាំងធ្វើមិនឱ្យលោកអ្នកសម្រេចវត្ថុបំណងនោះឬទេ ?

៣- លោកអ្នកនឹងតស៊ូ គំនិតរបស់ដែលមករារាំងនោះបានដោយមធ្យោបាយណា ?

៤- លោកអ្នកសម្រេចចិត្តថា និងត្រូវសម្រេចផលប្រយោជន៍ឯណាដែលរាប់ថាជារបស់ខ្ពស់បំផុតក្នុងជីវិតរបស់អស់លោកអ្នក ?.... ចូរសាកល្បងសរសេរទុកនៅទីនេះ ។

*****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្រាប់ចំណេះ
(ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍)

ចូរជ្រើសរើសយកវិធីទាំងនេះហើយរៀបតាមលំដាប់ឆ្នាំ ដូច្នេះ :

១- តាមលំដាប់មុខវិជ្ជា ដែលលោកអ្នកពេញចិត្តបំផុត ហើយរៀបចុះទៅតាមលំដាប់មុខវិជ្ជាដែលលោកអ្នកពេញចិត្ត តិចបំផុត ។

២- តាមលំដាប់មុខវិជ្ជា ដែលលោកអ្នកធ្លាប់រៀនមក ច្រើនបំផុតរហូតដល់តិចបំផុត ។

ច្បាប់	កសិកម្ម	លិទ្ធិសាសនា
អក្សរសាស្ត្រ	ជាងម៉ាស៊ីន	លេខ
ពេទ្យ	ជាងធ្វើរបស់	ការគ្រប់គ្រង
ធម្ម	រ៉ែ	ពាណិជ្ជកម្ម
តន្ត្រី	ពង្សាវតារ	សេដ្ឋកិច្ច
ជាងគំនូរ	ភូមិសាស្ត្រ	បូរាណគតិ
ជាងស្ថាបនិក	កាព្យឃ្លោង	អនុរាគមវិទ្យា
វិទ្យាសាស្ត្រ	មុខវិជ្ជាបញ្ជី	ហិរញ្ញវត្ថុ

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្រាប់ចំណោះ
ថ្ងៃសុក្រ

ចូរកត់ឈ្មោះអ្នកនិពន្ធសៀវភៅច្រើននាក់ដែលលោកអ្នកធ្លាប់អានសៀវភៅរបស់គេ ហើយជាទីពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក ហើយសរសេរទស្សនៈរបស់លោកអ្នកដូចតទៅនេះ :

១- អ្នកនិពន្ធណា ចូលចិត្តសរសេររឿងអ្វីច្រើនបំផុត ។

២- អ្នកនិពន្ធទាំងនេះ មានលក្ខណៈគួររិះគន់នឹងគួរសរសើរយ៉ាងណាខ្លះ ក្នុងការតែងសៀវភៅ ។

៣- ប្រសិនបើលោកអ្នកតែងសៀវភៅវិញ តើលោកអ្នកនិងសរសេររឿងប្រភេទណា ? ព្រោះហេតុអ្វីបានជាលោកអ្នកសរសេររឿងប្រភេទនោះ ?

បែបហ្វឹកហាត់សរុប

ថ្ងៃសៅរ៍

ចូរលោកអ្នកសរសេរឆ្លើយ និងសំនួរដូចតទៅនេះ :

១- ឥឡូវនេះ លោកអ្នករាវរកជួបហើយឬនៅថា ទីដៅក៏ពិតប្រាកដនៃជីវិតរបស់លោកអ្នកនោះគឺអ្វី ? ហើយលោកអ្នកជ្រើសរើសរៀនមុខវិជ្ជាណាជាវិជ្ជាសំខាន់បំផុត !

www.elibraryofcambodia.org

២- ចូរសរសេរផ្លូវជីវិតរបស់លោកអ្នកនឹងលទ្ធផលដែលអ្នកត្រូវការតាមលំដាប់អាយុដូចតទៅនេះ :

អាយុ.........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច...........

អាយុ..........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច...........

អាយុ.........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច.............

អាយុ.........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច..............

អាយុ.........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច..............

អាយុ.........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច..............

អាយុ.........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច..............

អាយុ.........ប្រាថ្នាចង់បានសម្រេច..............

*****

www.elibraryofcambodia.org

~២~

សម្បជញ្ញៈ (PERCEPTION)

ពាក្យសម្បជញ្ញៈ ដែលត្រូវនឹងភាសាបារាំងថា Perception ហើយភាសាខ្មែរប្រែថាដឹងខ្លួន ។

លក្ខណៈរបស់ពាក្យថា សម្បជញ្ញៈនោះអ្នកដែលធ្លាប់បួសរៀនធម្មវិន័យមកហើយ រមែងបានដឹងពាក្យនេះពិតប្រាកដ ព្រោះថា កងធម៌ដំបូងដែលបានបង្រៀននៅក្នុងសៀវភៅកងធម៌របស់យើង។ ដើម្បីឱ្យមានប្រយោជន៍ដល់អ្នកអានសៀវភៅនេះ ដែលមិនបានបួសរៀនធម៌វិន័យទេ ខ្ញុំសូមអធិប្បាយលក្ខណៈនៃពាក្យថាសម្បជញ្ញៈយ៉ាងងាយៗដូចតទៅនេះ :

ការដែលមនុស្សនឹងដឹងជ្រាបអ្វីនោះ រមែងមាន ៣ថ្នាក់ជាលំដាប់គ្នាដូចតទៅគឺ :

១- ការដឹងដែលហៅក្នុងមគធៈភាសាថា សម្ផស្សដែលចែកដូច្នេះគឺ ចក្ខុសម្ផស្ស, សោតសម្ផស្ស ។ល។ ស្រេចតែជាការដឹងនោះនឹងមកខាងចក្ខុឬត្រចៀក ។ល។ ពាក្យថាសម្ផស្សនេះត្រូវនឹងភាសាបារាំងថា Sensation ។

www.elibraryofcambodia.org

២- ការដឹងខ្លួន ដែលហៅក្នុងមគធៈភាសាថាសម្បជញ្ញ ត្រូវនឹងភាសាបារាំងថា Perception ។

៣- ការដឹងដែលហៅក្នុងមគធៈភាសាថា បញ្ញាត្រូវនឹងពាក្យបារាំងថា Connaissance ។

ប្រសិនបើយើងសង្កេតមើលខ្លួនយើងឱ្យល្អ ហើយនឹងឃើញថា របស់ដែលយើងដឹងមកហើយៗ ចូលទៅកប់នៅក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងនោះ ច្រើនរៀងតាមលំដាប់ជាន់ទី១-២-៣ ជានិច្ច ដូចដែលបានលើកឧទាហរណ៍យ៉ាងងាយៗតទៅនេះ :

- ឧបមាថា មានមនុស្សលាបទឹកអប់ដើរមកជិតយើង ក្លិនទឹកអប់នឹងមកប៉ះច្រមុះយើង ។ នេះគឺជាការដឹងស្គាល់ទី១ ហៅថាសម្ផស្ស ។ យើងដឹងថាក្លិននោះក្រអូបឈ្ងុលឬក្រអូបត្រជាក់ យើងធ្លាប់បានទទួលក្លិនមកហើយឬនៅ ពុំទាន់បានទទួលក្លិនមកទេគឺ ការដឹងខ្លួននៅថ្នាក់ទី ២ ហៅថា សម្បជញ្ញៈ ។

យើងហាមាត់សួរមនុស្សដែលលាបទឹកអប់នោះថាតើជាទឹកអប់ប្រភេទណា ? ។ គេឆ្លើយប្រាប់មកវិញថា ជាទឹកអប់ផ្កាម្លិះធ្វើនៅប្រទេសបារាំង។ ត្រង់នេះហើយគឺជាការចេះដឹងហើយជាថ្នាក់ទី៣ ដែលហៅថាបញ្ញា ។

www.elibraryofcambodia.org

២- យើងធ្លាប់អានសៀវភៅដែលលោក (-គ-) តែង យើងនឹងស្ញើចសរសើរសៀវភៅនោះច្រើន ។ ថ្ងៃមួយយើងទៅរកលោក (ខ) មិត្តរបស់យើងជួបមនុស្សអង្គុយជាមួយលោក (ខ) នេះជាការដឹងក្នុងជាន់ទី១ ហៅថាសម្ផស្ស ។ យើងបានស្តាប់មនុស្សនោះៗ និយាយសំនួនវោហារស្រដៀងនឹងពាក្យពេជ្រដែលប្រើក្នុងសៀវភៅលោក (ក) ធ្វើឱ្យយើងនឹកដល់សៀវភៅរបស់លោក (ក) ភ្លាម ។ នេះជាសេចក្តីដឹងខ្លួនក្នុងជាន់ទី២ ហៅថា សម្បជញ្ញៈ ។ នៅទីបំផុតមិត្តរបស់យើងណែនាំឱ្យស្គាល់ថា មនុស្សនោះគឺលោក (ក) ហ្នឹងឯងហើយ....។ យើងទើបដឹងថា មនុស្សនេះឯងដែលតែងសៀវភៅហើយ ដែលយើងតែងធ្លាប់និយមកោតសរសើរមកជាច្រើន ចាត់ជាការដឹងគឺបញ្ញាជាជាន់ទី៣ ។

ពេលនេះ មានបញ្ហាចោទឡើងថា នឹងមានខ្លះឬទេ ? ដែលមនុស្សយើងនឹកគិត ប៉ុន្តែមិនបានដឹងខ្លួន ? ឆ្លើយភ្លាមថា មានជានិច្ច ខ្ញុំសូមលើកឧទាហរណ៍ងាយៗថា មានមនុស្សម្នាក់ចូលមករកយើងក្នុងផ្ទះ ។ យើងរកនឹកឃើញថា ទេមនុស្សនេះអញដូចជាធ្លាប់ឃើញមុខ នៅឯណាម្តងមកហើយ ។ នៅទីបំផុត

www.elibraryofcambodia.org

ក៏នឹកឃើញថា យើងធ្លាប់ជិះឡានឈ្នួលជាមួយគ្នានោះស្ទើរតែរាល់ថ្ងៃ យើងក្រឡេកឃើញមនុស្សនោះ យើងដឹងថាយើងធ្លាប់ឃើញមនុស្សម្នាក់ ប៉ុន្តែប្រសិនបើមនុស្សនោះមិនបានតែងខ្លួនខុសធម្មតាទេ ឬមានចំណុចពិរុទ្ធអ្វីយ៉ាងច្បាស់លាស់ហើយ យើងក៏នឹកគិតថា ដូចជាមនុស្សនោះមានមុខមាត់រូបរាងជាមួយអ្នកដទៃ ។ ប៉ុន្តែលុះមនុស្សនោះចូលមកក្នុងផ្ទះរបស់យើងដោយកិច្ចការអ្វីម្យ៉ាង យើងទើបដឹងខ្លួនមើលឃើញមុខមាត់មនុស្សនោះ។ នៅក្នុងឡានស្ទើរតែរាល់ថ្ងៃនោះ គ្រាន់តែជាការនឹកគិតដែលជាសម្មស្សមិនមែនជាការដឹងខ្លួនដែលហៅថា សម្បជញ្ញៈទេ "

ដូច្នេះ កាលបើសរុបសេចក្តីឱ្យងាយយល់ទៅ សម្បជញ្ញៈគឺជាការនឹកគិតហ្នឹងឯង។ ប៉ុន្តែជាការនឹកគិតយ៉ាងល្អិតល្អន់ ដែលជ្រួតជ្រាបជ្រាលជ្រៅជាងការនឹកគិតធម្មតា ។ របស់មានជីវិតគ្រប់យ៉ាងរមែងមានវិញ្ញាណ ប៉ុន្តែមិនមានការដឹងខ្លួនដឹងប្រាណទេ ឬបើមានគំនិតក៏មានតិច ។ សត្វតិរច្ឆានប្រភេទខ្លះមានការដឹងខ្លួនច្រើនដូចជាឆ្កែនិងឆ្មា ប៉ុន្តែប្រភេទខ្លះមានតែវិញ្ញាណដូចជាត្រី ប៉ុន្តែគ្មានការដឹងខ្លួនដល់ថ្នាក់ចេះស្គាល់ម្ចាស់វាដូចជាឆ្កែឆ្មា ឬសេះទេ ។ មនុស្សយើងក៏ដូច្នេះដែរ ដូចជាមានមនុស្ស

www.elibraryofcambodia.org

ពីរនាក់ មើលអ្វីជាមួយគ្នា ។ ម្នាក់មកនិយាយប្រាប់គេដោយល្អិតល្អន់, នេះគឺមកពីម្នាក់មានសម្បជញ្ញៈជាងមនុស្សម្នាក់ទៀត ហើយដោយហេតុនេះហើយ បានជាវិធីដំបូងនៃការបណ្តុះខួរក្បាលនោះគឺ គេបង្រៀនឱ្យដឹងខ្លួនជានិច្ច មិនមែនគ្រាន់តែដឹង១ប៉ុណ្ណោះទេ ។ គ្រូបារាំងម្នាក់បានប្រើវិធីដ៏ប្រសើរម្យ៉ាងសម្រាប់បង្រៀនឱ្យកូនសិស្សទាំងថ្នាក់យល់ថា សម្បជញ្ញៈបានន័យថាម៉េច ? វិធីធ្វើនោះគឺ គេយកថ្នាំគីនីនកិនឱ្យរលាយទៅជាមួយទឹកទុកឱ្យរងថ្លា, ដាក់ក្នុងកែវរួចហើយក៏យកម្រាមដៃលូកហើយលើកឡើងជញ្ជក់ហើយប្រាប់ឱ្យសិស្សធ្វើតាម ។ សិស្សទាំងអស់ត្រូវគ្រូឱ្យជញ្ជក់ក៏ដឹងថា ថ្នាំគីនីនដ៏ល្វីងចេញទឹកភ្នែកហៀរសម្បោរគ្រប់ៗគ្នា មើលមិនឃើញថា នឹងយល់សម្បជញ្ញៈយ៉ាងណា.... លុះស្រេចហើយគ្រូបារាំងនោះក៏ប្រាប់ទៅកូនសិស្សវិញថា "សិស្សទាំងឡាយ ការដែលអ្នកជញ្ជក់ថ្នាំគីនីនល្វីងនោះ គឺជាការដាក់ទណ្ឌកម្មក្នុងឋានៈ អ្នកដែលគ្មានសម្បជញ្ញៈ ។ ប្រសិនបើអ្នកមានសម្បជញ្ញៈនោះ អ្នកនឹងឃើញច្បាស់ក្រឡែតថា ខ្ញុំធ្វើយ៉ាងម៉េច ហើយធ្វើឱ្យដូចជាខ្ញុំទៅ អ្នកនឹងមិនជញ្ជក់ថ្នាំគីនីនឡើយ ។

ដល់ពេលនេះបានលោកគ្រូបារាំងធ្វើឱ្យមើលសារជាថ្មី

www.elibraryofcambodia.org

ហើយធ្វើយ៉ាងយឺតៗ ហើយសិស្សនាំគ្នាមើលដោយយកចិត្តទុកដាក់ ហើយក៏ឃើញច្បាស់ថា ម្រាមដៃដែលលោកគ្រូដាក់ជញ្ជក់ក្នុងមាត់នោះជាម្រាមដៃមួយ ឯដៃដែលលោកគ្រូកកូរថ្នាំគីនីននោះជាម្រាមដៃមួយផ្សេងទៀត ! ។ សិស្សទាំងថ្នាក់ក៏យល់ថាសម្បជញ្ញៈនោះ គឺការត្រូវមើល, ត្រូវស្គាល់ឱ្យល្អិតល្អន់ ហើយនឹងមាននរណាភ្លេចម្នាក់ឡើយ ព្រោះរសជាតិនៃថ្នាំគីនីននោះជាប់មាត់អស់ពេលច្រើនម៉ោង....។

អ្នកដែលចាំមើលពិនិត្យអក្សរបោះពុម្ពសៀវភៅនឹងដឹងថា សម្បជញ្ញៈ មានសារៈសំខាន់យ៉ាងម៉េច ហើយគ្មានពិបាកអ្វីទេ តាមធម្មតា ការពិនិត្យមើលអក្សរខុសត្រូវនោះមើលពិនិត្យដល់ទៅ ៤ ឬ ៥ដង ដោយប្រើមនុស្សពិនិត្យដល់ទៅ ៣ នាក់ រហូតដល់ទុកចិត្តថាគ្មានខុសហើយ ប៉ុន្តែលុះដល់ឡើងពុម្ពនឹងដេរសៀវភៅហើយៗបើកមើលទៅ ក៏ឃើញពាក្យខុសលេចឡើងភ្លាមច្បាស់ក្រឡែត ។

ម្ចាស់រោងពុម្ពទាំងឡាយដឹងច្បាស់ថា ជារោគរបស់រោងពុម្ពម្យ៉ាងដែលព្យាបាលមិនជាទាល់តែសោះ។ រោងពុម្ពដែលល្បីឈ្មោះមួយនៅអឺរ៉ុបបានបោះសៀវភៅមួយក្បាលចែកក្នុងពិធីធ្វើ

www.elibraryofcambodia.org

បុណ្យ រំលឹកដល់ថ្ងៃកំណើតរោងពុម្ពនោះ ដែលបានចាប់កើតមកហើយ ដើម្បីជាកិត្តិយសដល់ម្ចាស់ និងដើម្បីបង្ហាញសមត្ថភាពមធ្យ័តរបស់រោងពុម្ព ទើបត្រូវបានត្រួតពិនិត្យយ៉ាងល្អិតល្អន់បំផុតមិនឱ្យមានអក្សរខុសនៅក្នុងសៀវភៅសូម្បីតែមួយតួ ។

ការនេះបានប្រព្រឹត្តទៅសមតាមសេចក្ដីប្រាថ្នាគឺខាងសៀវភៅនោះគ្មានតួអក្សរខុសសូម្បីតែមួយតួក៏គ្មានដែរ ។

ប៉ុន្តែលុះចាប់ចែកចាយទៅហើយ ពេលក្រោយទើបឃើញខុសតួអក្សរដ៏សំខាន់ផង នៅត្រង់ឈ្មោះរបស់សៀវភៅនោះដែលបោះពុម្ពតួអក្សរធំៗ នៅលើក្របសៀវភៅនោះឯង។ រឿងដ៏គួរឱ្យអស់សំណើចនេះ ខ្ញុំបានដកស្រង់ចេញពីសៀវភៅហ្វឹកហ្វឺនខួរក្បាលនៅក្រុងហុងកុង ។

ការធ្វើឱ្យភ្នែកត្រចៀករហ័សរហួន បានឃើញនិងបានឮអ្វីដោយល្អិតល្អន់និងជ្រាលជ្រៅនោះ ជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យខួរក្បាលរបស់យើងល្អឡើង ធ្វើឱ្យយើងយល់របស់ផ្សេងៗ បានច្បាស់លាស់ ហើយនឹងវិនិច្ឆ័យកិច្ចការទាំងឡាយដោយគ្មានការភ្លាំងភ្លាត់ឡើយ ។

យើងមានភ្នែក, ត្រចៀក, ច្រមុះ, អណ្ដាត និងកាយជា

www.elibraryofcambodia.org

គ្រឿងនាំការនឹងបញ្ជូនទៅឱ្យចិត្ត ។ គ្រឿងបញ្ជូនទាំង៥ប្រការនេះ គឺភ្នែកនឹងត្រចៀកចាត់ទុកជារបស់សំខាន់សម្រាប់ផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាល ។ ចំណែកច្រមុះ, អណ្តាតនឹងកាយនោះជារបស់សំខាន់សម្រាប់ជីវិតពិតមែន ប៉ុន្តែពិតជាមិនសូវសំខាន់សម្រាប់ខួរក្បាល។ ដូច្នេះក្នុងបទរៀននេះ ខ្ញុំទើបតែនិយាយចំពោះរឿងភ្នែកនឹងត្រចៀកប៉ុណ្ណោះទេ ។

ភាគច្រើន យើងអាស្រ័យភ្នែកនឹងត្រចៀក ២ប្រការជាគ្រឿងជួយដឹកនាំផ្លូវដំណើរគំនិតរបស់យើង ជាគ្រឿងនាំយករបស់ផ្សេងៗ ដែលនៅខាងក្រៅចូលមកក្នុងបេះដូង ។ កាលបើបើកត្រចៀក២ប្រការនេះ រាយការណ៍ឱ្យចិត្តបានស្រួលបួលហើយក៏បានឈ្មោះថាយើងមានសម្បជញ្ញៈដ៏ល្អ ។

ប៉ុន្តែថាទាំងនឹងត្រចៀកពេលខ្លះ បំពេញមុខងារមិនគ្រប់គ្រាន់នោះមាន ៣ប្រការគឺ :

១- មិនឃើញនឹងមិនបានឮសោះឡើយ ។

២- ឃើញនឹងបានឮហើយ ប៉ុន្តែមិនបានរាយការណ៍ឱ្យដឹងបាន ។

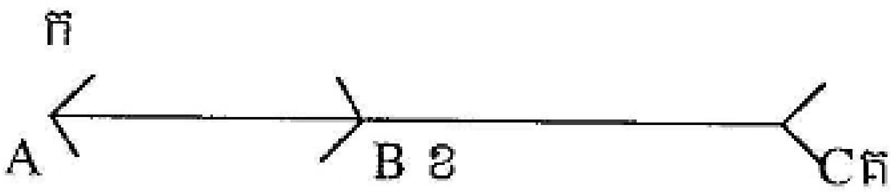
៣- រាយការណ៍ឱ្យខុសឬស្រឡះ ។

www.elibraryofcambodia.org

សាកល្បងពិនិត្យមើលខ្លួនយើង នៅពេលដែលយើងធ្វើដំណើរទៅកន្លែងណាមួយ ។ នៅពាក់កណ្តាលផ្លូវមានរបស់ ឬមនុស្សឆ្លងកាត់យើងជាច្រើន ប៉ុន្តែជួនកាលយើងមិនឃើញដល់ ១ភាគ ១០ផង ។

រូបភាពនេះនឹងបង្ហាញឱ្យលោកអ្នកឃើញថា ចក្ខុរបស់លោកអ្នករាយការខុសណ៍ប៉ុន្មាន ?

រូបភាពទី១



ចក្ខុរបស់លោកអ្នកនឹងរាយការណ៍មក ឱ្យលោកអ្នកថា រយៈខ្សែអួសពីអក្សរ (ក) ដល់ (ខ) នោះខ្លីជាងរយៈពី (ខ) ដល់ (គ) ប៉ុន្តែខ្សែអួសទាំងពីរនេះវែងប្រវែងគ្នា ប្រសិនបើមិនជឿសូមវាស់មើលចុះ ។

រូបភាពទី២

www.elibraryofcambodia.org

ចក្ខុរបស់លោកអ្នកនឹងរាយការថា រង្វង់ខាងក្នុងនៃរូបភាពខាងឆ្វេងនោះ ធំជាងរង្វង់រូបភាពខាងស្តាំ ប៉ុន្តែតាមការពិតវង់ខាងក្នុងទាំងពីរនោះមានទំហំប៉ុនគ្នា ។

កាលបើដូច្នេះនឹងឃើញថា ចក្ខុរបស់យើងរាយការណ៍ឱ្យយើងខុសច្រើន ហើយខួរក្បាលចាំតែទទួលសេចក្តីរាយការណ៍កាលបើចក្ខុរាយការណ៍ឱ្យខុសហើយ ។ យើងធ្លាប់បានប្រទះពាក្យតវ៉ាពី មិត្តសម្លាញ់យើងថា ឃើញហើយនិយាយបន្លំថាមិនឃើញ ។ ប៉ុន្តែការពិតយើងមិនបានឃើញពិតៗនោះម្យ៉ាង ។

ម្យ៉ាងទៀត ភ្នែកបានឃើញ ត្រចៀកបានឮរបស់ទាំងឡាយមកហើយ ប៉ុន្តែពុំបានរាយការណ៍ឱ្យចិត្តដូចជាពេលខ្លះយើងមិនបានឮនាឡិកាផ្ទះយើងវាយឡើយ ។ តាមការពិតអានាឡិកានោះវាវាយគ្រប់ពេលវេលា ពេលនេះទុកណាជាភ្នែកនិងត្រចៀករាយការណ៍មកហើយក្តី ពេលខ្លះរាយការណ៍ខុសដូចជាយើងចូលទៅក្នុងបន្ទប់មួយធំទូលាយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចូលទៅក្នុងបន្ទប់នោះច្រើនលើកហើយនឹងឃើញថា វាមិនទូលាយដូចជាយើងឃើញពេលដំបូងទេ ។ រឿងនេះមកពីស្រ្តីភ្នែករបស់

www.elibraryofcambodia.org

យើងវាយការណ៍ខុសនៅពេលដែលយើងចូលទៅក្នុងបន្ទប់នោះជាលើកដំបូងនោះឯង ។

ខួរក្បាលក៏ត្រូវតែគិតទៅផងដែរជាធម្មតា គឺប្រៀបដូចជាកងទ័ពនៅលើសមរភូមិដែលភ្នាក់ងារសម្ងាត់វាយយកការណ៍ខុសមកឱ្យក៏មានតែបរាជ័យប៉ុណ្ណោះ ព្រោះហេតុនេះឯង តាមទ្រឹស្តីបណ្តុះខួរក្បាល របស់សាស្ត្រាចារ្យទាំងឡាយ នៅពេលដែលគេណែនាំឱ្យសិស្សជ្រើសរើស ទីដៅក្នុងជីវិតពិតប្រាកដនឹងជ្រើសរើសរៀនមុខវិជ្ជាដែលខ្លួនចូលចិត្ត ហើយគេចាប់ផ្តើមឱ្យហាត់ភ្នែកនិងត្រចៀកមុនគេ ។

គោលសំខាន់ដែលដាក់នោះមានតែមួយ ៗ ទេ គឺថា :

ឱ្យខិតខំមើល កុំត្រឹមតែឃើញៗ

ឱ្យខិតខំស្តាប់ កុំត្រឹមតែឮៗ

ការមើល និងការស្តាប់ និងការឃើញនិងការបានឮនោះផ្សេងគ្នាច្រើន ព្រោះរបស់ដែលយើងបានឃើញនិងបានឮ ច្រើនតែរសាត់អណ្តែតទៅយ៉ាងរហ័សរហួន ប៉ុន្តែរបស់ដែលយើងចាំមើលនិងចាំស្តាប់នោះ រមែងបានជ្រាបច្បាស់ហើយថា សម្បជញ្ញៈជានិច្ច ។ ការដែលនិងផ្គត់ផ្គង់ខួរក្បាលរបស់យើងឱ្យល្អនោះ

www.elibraryofcambodia.org

ចាំបាច់ណាស់ ដែលនឹងត្រូវឱ្យភ្នែកត្រចៀករបស់យើងរាយការណ៍ឱ្យយើងឱ្យបានត្រឹមត្រូវមិនឱ្យភ្លាត់ភ្លាំងរហូតដល់ភាគ តូចៗនៃវត្ថុដែលយើងបានឃើញបានឮមក ។ ការដែលយើងនឹងបានគុណសម្បត្តិនេះ ចាំបាច់ត្រូវហាត់ ព្រោះមានភាគតិចណាស់ ដែលមនុស្សយើងមានបទពីកំណើត បែបហ្វឹកហាត់ដូចតទៅនេះនឹងជួយឱ្យលោកអ្នកបំពេញគុណសម្បត្តិទាំងនេះឡើង ប៉ុន្តែលោកអ្នកត្រូវខិតខំដោយជំនឿយ៉ាងមាំថានឹងបានផលប្រយោជន៍ ។

*****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្បជញ្ញៈ

ថ្ងៃចន្ទ

ចូរសរសេរឆ្លើយនិងសំណួរទាំងនេះ :

១- សម្បជញ្ញៈរបស់លោកល្អ ឬអាក្រក់ លើកឧទាហរណ៍នៃហេតុដែលកើតឡើងដល់ខ្លួនលោកអ្នកត្រឹម ៣ ឬ៤រឿង ។

២- លោកអ្នកចាប់ហេតុបានឬទេ ថាអ្វីជាហេតុធ្វើឱ្យសម្បជញ្ញៈរបស់លោកអ្នកល្អឬមិនល្អ ។

៣- ប្រសិនបើសម្បជញ្ញៈ របស់លោកអ្នកល្អជាងនេះទៅទៀត លោកអ្នកនឹងបានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

៤- មានកិច្ចការអ្វីខ្លះ ដែលលោកអ្នកនឹងត្រូវធ្វើនៅថ្ងៃស្អែកនេះ ?

*****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្បញ្ញៈ

ថ្ងៃអង្គារ

១- ចូរយកកូនសោមួយដាក់លើក្រដាស ហើយក្រឡេកមើលកូនសោនោះឱ្យឃើញច្បាស់ថា មានរូបរាងពិតប្រាកដយ៉ាងម៉េច? ។ ចូរយកកូនសោនោះទុកហើយសរសេរអូសគំនូសបន្ទាត់លើក្រដាស តាមដែលអង្កេតឃើញរូបកូនសោនោះ ។ ស្រេចហើយយកកូនសោនោះមកដាក់លើគំនូសនោះ ថាតើលោកអ្នកគូសដូចគ្នាដែរឬទេ ? ទាំងរូបរាងទំហំនិងទាំងភិនភាគ ។

២- ជ្រើសរើសរកវត្ថុដទៃៗ ត្រឹម ២ឬ៣ យ៉ាងស្រេចតែរកបានមកធ្វើការហ្វឹកហាត់តាមវិធីដូចគ្នា ដែលធ្វើរួចមកហើយដោយកូនសោ ។

៣- ថ្ងៃនេះ លោកអ្នកបានធ្វើកិច្ចការដែលលោកអ្នកកំណត់ថានឹងធ្វើតាំងពីម្សិលមិញអស់ឬទេ ហើយថ្ងៃស្អែកនេះលោកអ្នកត្រូវការធ្វើអ្វីទៀត ?

*****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្បជញ្ញៈ

ថ្ងៃពុធ

១- ចូរលោកអ្នកបើកសៀវភៅមួយក្បាលណាមួយឡើង ហើយក្រឡេកមើលវគ្គវែង១មួយវគ្គដោយមិនចាប់អាននឹងរាប់តួអក្សរ ប្រើការចំណាំពីចក្ខុរួចហើយកត់ត្រាភ្លាមថា វគ្គនោះមានអក្សរប៉ុន្មានតួ ហើយរាប់មើលដើម្បីឱ្យដឹងច្បាស់ថា តើភ្នែករបស់លោកអ្នកធ្វើខុសត្រូវច្រើនតិចប៉ុន្មានឱ្យហ្វឹកហាត់វិធីនេះជាច្រើន១លើក ។

២- សាកល្បងប៉ាន់ស្មានកម្ពស់, ទទឹង, ជញ្ជាំងថា តើភ្នែករបស់ទាំងនោះកម្ពស់ប៉ុន្មាន, កត់ទុកស្រេចហើយយករង្វាស់វាស់មើលឱ្យដឹងខុសត្រូវប៉ុណ្ណា ។ ចូរធ្វើយ៉ាងនេះជាច្រើនលើកច្រើនគ្រា នឹងអាចប៉ាន់ស្មានបានយ៉ាងតិចបំផុត ។

៣- ថ្ងៃនេះបានធ្វើកិច្ចការ ដែលលោអ្នកបានគ្រោងទុកទាំងអស់ហើយឬនៅ ? ហើយថ្ងៃស្អែកលោកអ្នកត្រូវធ្វើអ្វីទៀត? ។

*****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្បជញ្ញៈ

ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍

១- ដើរចូលទៅក្នុងបន្ទប់មួយ, បែរភ្នែកមើលម្ដងហើយត្រឡប់មកសរសេរបញ្ជីថា មានអ្វីខ្លះនៅក្នុងបន្ទប់នោះ។ ស្រេចហើយត្រឡប់មកសរសេរ តើមានខុសគ្នាតិចឬច្រើនប៉ុន្មាន ?

២- យកនាឡិការោទិ៍ មកដាក់ត្រង់ត្រចៀកឱ្យឮសម្លេងនាឡិកាយ៉ាងច្បាស់ ស្រេចហើយសឹមទាញនាឡិកាថយចេញបន្តិចម្ដង១ ហើយឱ្យសង្កេតទុកថា លោកអ្នកឮនាឡិកាដែររយៈចន្លោះប៉ុន្មាន ? ។ កាលបើនាឡិកាយកចេញមកឆ្ងាយរហូតដល់ផុតលែងឮ ហើយទើបបង្អិតចូលមកវិញបន្តិចម្ដង១ ស្រេចហើយសង្កេតថា លោកអ្នកចាប់ឮក្នុងរយៈប៉ុន្មាន ? គួររកឱកាសធ្វើបែបហ្វឹកហាត់នេះឱ្យញឹកញយបំផុត ព្រោះជារបស់ងាយបំផុតហើយមានប្រយោជន៍យ៉ាងក្រៃលែង សម្រាប់ហាត់ឱ្យត្រចៀករហ័ស ។ កាលបើធ្វើញយ១ទៅ លោកអ្នកនឹងបានឮក្នុងរយៈឆ្ងាយជាងដែលបានស្មានទុកជាច្រើន ។

*****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្បជញ្ញៈ

ថ្ងៃសុក្រ

១- សម្លឹងក្រឡេកមើលរបស់អ្វីម្យ៉ាង ហើយធ្មេចភ្នែក នឹកឱ្យឃើញរបស់នោះទាល់តែជាប់នឹងភ្នែក ។

២- នឹកដល់មនុស្សម្នាក់ដែលយើងស្គាល់ ។ ធ្មេចភ្នែកខំប្រឹងឱ្យឃើញមុខមនុស្សនោះយ៉ាងច្បាស់ រហូតដល់ពុកមាត់, ពុកចង្កាដែលមាននៅមុខមាត់ ។

ខំហ្វឹកហាត់ទាំង២ ខនេះ គឺជាគោលហ្វឹកហាត់របស់ពួកយោគីដែលរៀនធ្វើឧត្តមនិម្មិត ។

៣- កាលបើបានឮសម្លេងអ្វីម្យ៉ាង ដូចជាចុចស៊ីហ្លេរថយន្តជាដើម ចូរលោកអ្នកព្យាយាមវែកញែកចេញពីគ្នាមើលថាតើមានប៉ុន្មានសម្លេង ? គួរខិតខំធ្វើជានិច្ចដែលអាចនឹងធ្វើបាន។

****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សម្បជញ្ញៈ

ថ្ងៃសៅរ៍

១- សម្បជញ្ញៈរបស់លោកអ្នកយ៉ាងម៉េចខ្លះ នៅពេលនេះ ?

២- លោកអ្នកបានគិតអ្វីខ្លះ ក្នុងអាទិត្យនេះ ?

៣- លោកអ្នកបានកំណត់កិច្ចការ ដែលនឹងត្រូវធ្វើដូចជាក្នុងមេរៀនបែបហ្វឹកហាត់ថ្ងៃចន្ទ, ថ្ងៃអង្គារ, ថ្ងៃពុធ ហើយបានធ្វើគ្រប់សព្វឬទេ ?

៤- ចូរសរសេរទីដៅនៃជីវិតរបស់លោកអ្នក ទុកជាមុននៅទីនេះ ។

*****

www.elibraryofcambodia.org

~៣~

ការសង្កេត (OBSERVATION)

ចំណេះដែលមានប្រយោជន៍យ៉ាងក្រៃលែងដល់យើងនោះ គឺចំណេះដែលយើងបានមកពីការសង្កេត ។ ការសង្កេតជាហេតុមួយធ្វើឱ្យយើង បានទទួលគតិដ៏ពិតប្រាកដ ហើយជាចំណេះចេះដឹងនៅស្រស់ថ្មីៗ មិនមែនទៅរកចំណេះពីអ្នកដទៃ ដែលស្គាល់ស្រាប់អស់ទៅហើយទេ យកមកបញ្ចូលក្នុងខួរក្បាលរបស់យើង។ យើងបានដឹងពិត, ឃើញពិត, មានការពិសោធយ៉ាងច្បាស់លាស់ល្អជាងការឮពីអ្នកដទៃប្រាប់ ឬបានឃើញពីសៀវភៅច្រើនលើកច្រើនដង ដូចជាបូរាណបានចែងថា "មាត់ថា១០ដង មិនដល់ភ្នែកឃើញម្ដង"។

ការរកចំណេះដោយវិធីសង្កេតនេះនៅមានផ្លូវមានប្រៀបជាងវិធីរកដោយវិធីដទៃៗទៀត ព្រោះការសង្កេតនោះយើងអាចនិងធ្វើកើត មិនថាកន្លែងណា, ពេលណាទេ, ព្រោះការសង្កេតនាំឱ្យកើតសមាធិគឺជាគ្រឿងជួយឱ្យយើងគិតធ្វើរបស់អ្វីមួយដោយខ្លួនឯង ដោយមិនបាច់ខ្ចីប្រមុះអ្នកដទៃមកដោយការសង្កេតនោះយើងអាចនាំមកប្រើការបានភ្លាមផង ។

www.elibraryofcambodia.org

ការសង្កេតនេះ ក៏កើតមកពីសម្បជញ្ញៈ ដែលលោកអ្នកបានរៀនមកហើយ ក្នុងបទទី២ ប៉ុន្តែមានកម្លាំងខ្លាំងឡើង គឺមិនចេះតែបណ្តោយឱ្យត្រចៀកភ្នែកធ្វើទៅទេ គឺនៅពេលខ្លះភ្នែកត្រចៀករបស់យើងអាចនឹងខ្ជិលច្រអូសខ្លះ យើងទើបមានសេចក្តីសង្កេតជាគ្រឿងបង្គាប់បង្ខំឱ្យភ្នែកត្រចៀករបស់យើងធ្វើការជានិច្ច ។

ដោយហេតុថា ការសង្កេតកើតមកពីសម្បជញ្ញៈ ដូច្នេះទើបមិនសូវមានខណា ក្នុងតួអង្គសេចក្តីនឹងនិយាយច្រើនទេ ក្រៅតែបរិយាយនូវវិធីសង្កេតតាមទ្រឹស្តីរបស់កែលសីវដូច្នេះ ។

១- ខិតខំហាត់ខ្លួនឱ្យមើលវត្ថុផ្សេងៗដោយល្អិតល្អន់ ។ ត្រូវមើលឱ្យដល់ខាងក្នុងគឺមិនមែនមើលតែត្រឹមសំបកក្រៅទេ។ ត្រូវមើលឱ្យឃើញវត្ថុនោះ តាមសភាពពិតមិនគ្រាន់តែ "ហាក់ដូចថា" ដូច្នេះទេ ។

២- ព្យាយាមធ្វើសេចក្តីសង្កេតរបស់ខ្លួនត្រឹមត្រូវ ហើយពេលក្រឡេកមើល ឬពិនិត្យពិគ្រោះចំពោះវត្ថុផ្សេងៗនោះ ត្រូវធ្វើខ្លួនដូចជានឹងត្រូវនរណាសាកសួរវត្ថុនោះ ហើយប្រុងប្រៀបជានិច្ចនឹងឆ្លើយប្រាប់ ។

www.elibraryofcambodia.org

វគោលទាំង២ប្រការនេះ កាលបើយើងបានធ្វើតាមបាន ជានិច្ច ហើយនឹងបានប្រយោជន៍ដល់យើងជាទីបំផុត ព្រោះនៅមួយថ្ងៃៗរបស់ដែលឆ្លងកាត់ភ្នែក, ត្រចៀកយើងមានច្រើនណាស់ ហើយរបស់ដែលយើងមិនបានឃើញ, មិនបានឮក៏មានច្រើន ឬ របស់ដែលបានឃើញបានឮតែត្រឹមសំបកក្រៅមិនដល់ជម្រៅនៃវត្ថុនោះៗក៏មានច្រើន ។

របស់ដែលឆ្លងកាត់យើងទៅនោះ វត្ថុខ្លះអាចនឹងមានប្រយោជន៍ជាទីបំផុតដល់យើង គឺកាលបើយើងបណ្ដោយឱ្យឆ្លងកាត់ទៅទទេៗ ពុំបានសង្កេតទុកទេ ក៏ចាត់ទុកថា ដើររំលងកំណប់ទ្រព្យទៅរាល់ថ្ងៃ ។

អ្នកដែលឧស្សាហ៍សង្កេត រមែងដឹងស្គាល់របស់អ្វីៗម្យ៉ាងបានត្រឹមត្រូវ ហើយអាចទាយរបស់ដែលមិនឃើញដោយភ្នែកបាន ទោះបីមិនត្រង់តាមការពិតក៏នឹងក្បែរការពិតបំផុត ធ្លាប់មានឧទាហរណ៍ដែលធ្លាប់សាកល្បងមកហើយគឺថា : យកស្បែកជើងចាស់ៗ មួយគូទៅឱ្យមនុស្សឧស្សាហ៍សង្កេត ២ នាក់ពិនិត្យ ហើយឱ្យបញ្ចេញយោបល់ថា "អ្នកពាក់ស្បែកជើងគូនេះជាមនុស្សប្រភេទណា ? ។ អ្នកឧស្សាហ៍សង្កេតទាំង ២ នេះ គឺម្នាក់ជាគ្រូ

www.elibraryofcambodia.org

ពេទ្យបានបញ្ចេញទស្សនៈថា "អ្នកដែលប្រើស្បែកជើងគូនេះជាមនុស្សដើរជំហានវែងមិនសូវនៅជាប់នឹងផ្ទះទេ ហើយអាការដែលស្បែកជើងសឹកនោះ ធ្វើឱ្យឃើញថា មនុស្សនោះប្រហែលជាមនុស្សបើកឡានឈ្នួល មិនតែងខ្លួនហ៊ឺហានឹងមិនលេងកីឡា"។

មនុស្សឧស្សាហ៍សង្កេតម្នាក់ទៀត ជាអ្នកស៊ើបការ បានបញ្ចេញទស្សនៈថា "មនុស្សដែលពាក់ស្បែកជើងគូនេះ មានកម្ពស់ប្រហែលមួយម៉ែត្រប៉ែតសិបសង្ទីម៉ែត្រ ដើរឈានវែងៗ រូបរាងមាំទាំ ព្រោះស្បែកជើងនៅត្រង់កណ្តាលបាតសឹកយ៉ាងខ្លាំង ដូច្នេះមនុស្សនេះមានទម្ងន់ខ្លួន ៨០ គីឡូក្រាម ។ មិនមែនជាមនុស្សថ្នាក់កម្មករទេ, មិនសូវថ្នាក់ថ្នមស្បែកជើងទេ ប៉ុន្តែឥរិយាបថជាមនុស្សស្ងិតកំណាញ់ណាស់ ។

ក៏ប៉ុន្តែបើតាមការពិតទៅវិញ អ្នកដែលពាក់ស្បែកជើងគូនេះ ជាមនុស្សយកការណ៍កាសែតម្នាក់មានកំពស់មួយម៉ែត្រប៉ែតសិបប្រាំសន្ទីម៉ែត្រ ដើរជំហានវែងៗ ជិះឡានឈ្នួលជានិច្ច, រាងកាយរឹងប៉ឹង, ចូលចិត្តលេងកីឡា ហើយមិនសូវយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការតាក់តែងខ្លួនទេ ។

ដូច្នេះយើងឃើញថា មនុស្សឧស្សាហ៍សង្កេត២នាក់ទាយ

www.elibraryofcambodia.org

មកនោះ មានភាគត្រូវច្រើនបំផុត ហើយប្រសិនបើមនុស្សទាំង ២ នាក់នេះ មិនមែនជាមនុស្សឧស្សាហ៍សង្កេតទេ នឹងទាយបែប នោះមិនបានសោះឡើយ ។

មានរឿងមួយទៀត ដែលនិយាយពីមនុស្សមិនចេះសង្កេត ថា មានស្ត្រីម្នាក់ចូលទៅក្នុងហាងលក់ដូរ ហើយសួររកទិញ អំបោះដេរអាវ ។ អ្នកលក់យកមកឱ្យមើល ។ ស្ត្រីរូបនោះ ក៏សួរថ្លៃសិន លុះមើលទៅឃើញថាថោកក៏ប្រាប់ទៅអ្នកលក់ វិញថា មិនស្រឡាញ់ទេ ពីព្រោះមិនសូវល្អ ។ ពេលនោះអ្នកលក់ ដូរដឹងក៏ទៅរាវរកអំបោះប្រភេទដូចគ្នាដដែល ហើយលបដំឡើង ថ្លៃជាងអំបោះមុន ។ ស្ត្រីនោះក៏ទិញយកភ្លាម ដោយយល់ឃើញ ថា ល្អគួរជាទីពេញចិត្ត ។

រឿងបែបនេះកើតឡើងជាញឹកញយ នៅតូបផ្សារស្រុក យើងជារឿយៗ ហើយក្នុងចំណោមទាំងពីរ រឿងដែលបានពណ៌នា មកហើយនោះ បានបង្ហាញឱ្យឃើញថា ការចេះសង្កេតនឹងការ មិនចេះសង្កេតមានផលល្អឬអាក្រក់ខុសគ្នាយ៉ាងម្ដេចខ្លះ ?

ការសង្កេតនោះ ដំបូងយើងមិនចង់ហាត់ទេ ព្រោះសេចក្ដី កម្ជិលរបស់ខ្លួនយើង គឺជាគ្រឿងរាំងរារបស់ខ្លះដែលយើងឃើញ

www.elibraryofcambodia.org

រហូតដល់ទៅធ្លាប់ភ្លេកហើយ ប៉ុន្តែលុះនរណាមកសួរ ជួនកាលត្រូវនឹករកយ៉ាងយូរ ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជាយើងត្រូវសួរគេថាតើស្នែងគោនៅលើត្រចៀក ឬត្រចៀកនៅលើស្នែងឬ សំណួរមួយទៀតយ៉ាងងាយថា ឡេវអាវរបស់យើង (....) នៅខាងស្ដាំ ឬនៅខាងឆ្វេងដូច្នេះជាដើម.... ជួនកាលយើងឆ្លើយមិនបានភ្លាម១ទេ ព្រោះយើងមិនបានសង្កេត ។ ប៉ុន្តែកាលបើយើងហាត់សង្កេតក៏នឹងប្រែក្លាយទៅជាអាហារដ៏ឆ្ងាញ់ពិសាររបស់ខួរក្បាល ហើយខួរក្បាលរបស់យើងនឹងភ្ញាក់រលឹកជានិច្ចគឺមិនដេកលក់រហូតបែបដូចជាហៅថា **ខួរក្បាលងងឹតងងល់** ហើយមនុស្សដែលមានខួរក្បាលងងឹតងងល់ នោះក៏គឺ **មនុស្សដែលមិនបានសង្កេតនោះឯង** ។

បែបហ្វឹកហាត់ដែលដាក់ក្នុងបទនេះជាបទដែលលោកអ្នកត្រូវធ្វើមិនចំពោះតែពេលរៀនបទនេះទេ គួរខិតខំនាំទៅប្រើជានិច្ច ពីព្រោះខ្ញុំបាននិយាយមកខាងដើមរួចមកហើយថា ការសង្កេតនោះយើងនឹងប្រើធ្វើបានមិនថាជាពេលណាទេ ។

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់ការសង្កេត

(ថ្ងៃចន្ទ)

ចូរលោកអ្នកសរសេរឆ្លើយនឹងសំណួរទាំងនេះ ។

១- សេចក្តីសង្កេតរបស់លោកអ្នកល្អឬអាក្រក់ លើកឧទាហរណ៍ ហេតុការណ៍ដែលធ្លាប់ប្រសព្វមកលើខ្លួនរបស់អស់លោកអ្នកហើយ ត្រឹម ៣ ឬ៤ រឿង ។

២- លោកអ្នករាប់ហេតុបានឬទេថា អ្វីជាហេតុដែលធ្វើឱ្យសេចក្តីសង្កេតរបស់លោកអ្នកល្អឬមិនល្អ ?

៣- ប្រសិនបើការសង្កេតរបស់អស់លោកអ្នកល្អជាងនេះទៅទៀត តើលោកអ្នកនឹងបានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ ?

*****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់សេចក្តីសង្កេត

ថ្ងៃអង្គារ

១- កត់ត្រាទុករបស់ដែលអស់លោកអ្នកបានឃើញក្នុងថ្ងៃនេះ ហើយដែលលោកអ្នកយល់ឃើញថា ជារបស់ចម្លែកសម្រាប់លោកអ្នក !

២- ថ្ងៃនេះ អស់លោកបានធ្វើការទាក់ទងនឹងមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ ? មុខមាត់យ៉ាងម៉េច ? តែងខ្លួនដោយស្លៀកសំពត់ ឬខោហើយពាក់អាវពណ៌អ្វី ? ចូរអស់លោកអ្នកសរសេរដោយពិស្តារបំផុត ។

៣- មានអ្វីខ្លះដែលលោកអ្នកបានភ្លេចសង្កេតនៅក្នុងថ្ងៃនេះ ?

៤- ពេលលោកអ្នកបានប្រទះឃើញរបស់អ្វីម្យ៉ាងនោះ លោកអ្នក មានការសង្កេតកើតឡើងខ្លួនឯងភ្លាម ឬលោកអ្នកបង្ខំចិត្តសង្កេត ? (ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវបង្ខំចិត្តសង្កេត បានន័យថា ការសង្កេតរបស់លោកអ្នកនៅខ្សោយនៅឡើយ នោះត្រូវខិតខំហ្វឹកហាត់ឱ្យទាល់តែមានការសង្កេតភ្លាមៗ ដោយមិនបាច់បង្ខំចិត្ត) ។

****

www.elibraryofcambodia.org

បែបហ្វឹកហាត់ការសង្កេត

* ថ្ងៃពុធ

* ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍

* ថ្ងៃសុក្រ

ចូរលោកអ្នកសរសេរឆ្លើយសំណួរ ៣ ខ ជាមួយនឹងការដែលនាំមកហើយ នៅក្នុងថ្ងៃអង្គារ ព្រោះជាបែបហ្វឹកហាត់ដ៏សំខាន់បំផុត នឹងមានប្រយោជន៍បំផុត ប្រសិនបើលោកអ្នកអាចធ្វើបានល្អិតល្អន់រហូត ៤ ថ្ងៃហើយ ។ ក្នុងថ្ងៃទី៥ លោកអ្នកនឹងបានដឹងខ្លួនថា លោកអ្នកហាក់ដូចជាផ្លាស់ចិត្តគំនិតជាមនុស្សម្នាក់ទៀតតែម្តង ។

*\+\+\+\+\+

www.elibraryofcambodia.org

បែបបទពិនិត្យការសង្កេត

ថ្ងៃសៅរ៍

១- ការសង្កេតរបស់លោកអ្នកយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះនៅក្នុងពេលនេះ ?

២- លោកអ្នកបានគិតអ្វីខ្លះកើតឡើងថ្មីក្នុងអាទិត្យនេះ?

៣- លោកអ្នកបានកំណត់កិច្ចដែលត្រូវធ្វើហើយ បានធ្វើមកសព្វគ្រប់តាមកំណត់នោះរាល់ថ្ងៃឬទេ ?

៤- គូរសរសេរទីដៅនៃជីវិតរបស់អស់លោកអ្នកក្នុងទីនេះ ។

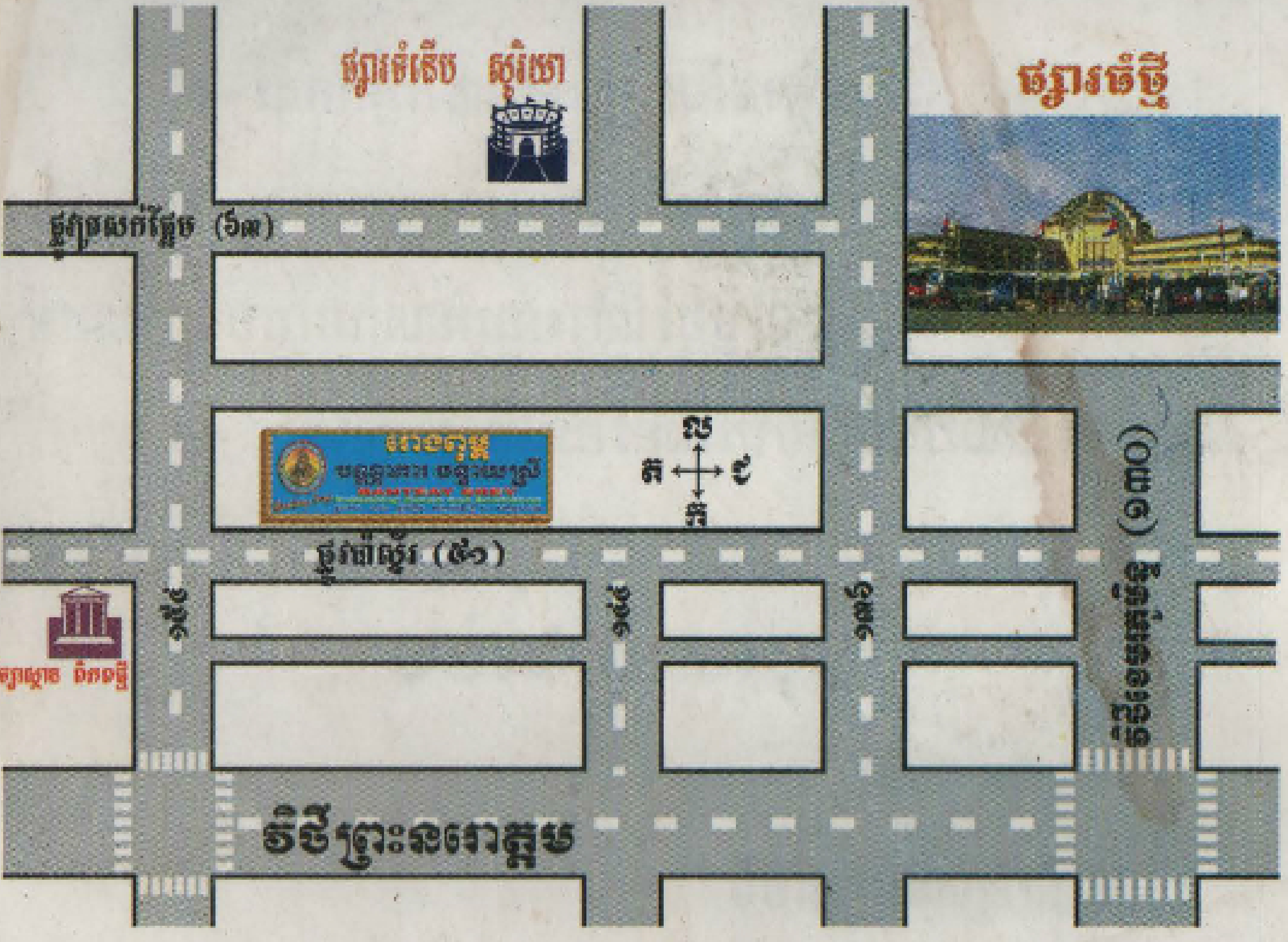
ចប់ដោយសង្ខេប

ម៉ៅ សុវណ្ណា

ទីចាត់ការទស្សនាវដ្ដីកងទ័ព

www.elibraryofcambodia.org

រោងពុម្ព
បណ្ណាគារ បន្ទាយស្រី



ផ្ទះលេខ 73-75 Eo ផ្លូវបាស្ទ័រ ភ្នំពេញ

តូបលេខ 23-24 ផ្សារអូឫស្សី

ទូរស័ព្ទលេខ : 012 923 93

011 860 96

60667
NOKORTHOM $ 1.00
www.elibraryofcambodia.org