អាថ៌កំបាំងសំរាប់ជោគជ័យក្នុងជីវិត

Secrets of Successful Life

វិធីសាមញ្ញ១២៦យ៉ាង
សំរាប់ជាប្រទីបជីវិត

ដោយៈ នួន សុធិមន្ត

www.elibraryofcambodia.org

រីករាយបរិច្ចាគ [illegible]
[illegible] elibrary of Cambodia.
កញ្ញា 2015.

អាថ៌កំបាំងសំរាប់ជោគជ័យក្នុងជីវិត

Secrets of Successful Life

វិធីសាមញ្ញ៧២៦យ៉ាង

សំរាប់ជាប្រទីបជីវិត

ដោយៈ នួន សុធិមន្ត

២០០៥

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី១៤: ការថែរក្សាសុខភាព.................... ៥០

មេរៀនទី១៥: ការវិនិយោគសំរាប់ខ្លួនឯង.............. ៥៦

មេរៀនទី១៦: ការលំហែសំរាប់ជីវិត................... ៥៨

មេរៀនទី១៧: ត្រូវធ្វើការកុំទុកបង្អង់.................. ៦១

មេរៀនទី១៨: សេចក្តីស្រលាញ់......................... ៦៣

មេរៀនទី១៩: ចេះប្រើឱកាស............................ ៦៦

មេរៀនទី២០: ធ្វើអ្វីៗជាក្រុម............................ ៦៨

ផ្នែកទី៣

មេរៀនទី២១: ការជ្រើសរើសដៃគូរជីវិត................ ៧១

មេរៀនទី២២: សេចក្តីស្មោះត្រង់........................ ៧៤

មេរៀនទី២៣: ការជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅ............ ៧៦

មេរៀនទី២៤: រស់នៅដោយថ្លៃថ្នូរ...................... ៨០

មេរៀនទី២៥: សារជាតិរបស់មនុស្ស.................... ៨៨

មេរៀនទី២៦: ការរំលត់ទុក្ខ.............................. ៩២

ផ្នែកទី៤

- ជឿលើវាសនាឬទេ? ៩៧
- សន្និដ្ឋាន.................................. ១០១
- គតិបណ្ឌិតជីវិត...................... ១០៤-១០៧

www.elibraryofcambodia.org

អារម្ភកថា

ការចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង គឺមានបំណងចូលរួមចំណែកផ្តល់នូវបទពិសោធន៍មួយចំនួន ដើម្បីទុកជាប្រទីបជួយបំភ្លឺផ្លូវជីវិត ឬទុកជាគ្រឿងជួយតំរែតំរង់ដំណើរជីវិតយុវវ័យ និងអស់លោក លោកស្រី អ្នកនាង កញ្ញា ដែលយល់ថាមានសារប្រយោជន៍សំរាប់ជីវិតខ្លួនឯងនិងកូនចៅបន្តទៀត ។ បទពិសោធន៍ក្នុងសៀវភៅនេះមិនមានអ្វីប្លែក ឬអស្ចារ្យដែលយើងមិនដឹងនោះទេ តែគ្រាន់តែជាក្បួនសំណេរសំរាប់ដាស់តឿន ក្រើនរំលឹក កុំឱ្យយើងភ្លេចនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើសំរាប់ជីវិតប៉ុណ្ណោះ ។

ជួនកាល *អ្វីៗដែលបើកចំហបានក្លាយជារឿងអាថ៌កំបាំង* ដោយសារមនុស្សមិនយកចិត្តទុកដាក់ និងមានមនុស្សតិចប៉ុណ្ណោះដែលយល់ដឹងពីរឿងបើកចំហនោះ ប៉ុន្តែ *អ្វីៗដែលអាថ៌កំបាំងអាចទៅជាអ្វីដែលមនុស្សភាគច្រើនដឹងទៅវិញ* ។ អត្ថបទនិពន្ធទាំងអស់សុទ្ធតែមានតំលៃ គ្រាន់តែតិច ឬច្រើន ឱ្យតែយើងចេះទាញប្រយោជន៍ពីការអាននោះ ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថាសៀវភៅ *អាថ៌កំបាំងសំរាប់ជោគជ័យក្នុងជីវិត* នេះ បូកផ្សំ *និង* *បទពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់អស់លោក លោកស្រី អ្នកនាង កញ្ញា* និងចូលរួមចំណែកដល់ការតំរែតំរង់ទិសជីវិតឆ្ពោះទៅរកជោគជ័យ និងសេចក្តីសុខជាមិនខាន ។ ខ្ញុំជឿជាក់ថា សៀវភៅនេះពិតជានៅមានចំនុចខ្វះខាតនៅឡើយ ទាំងផ្នែកអក្ខរាវិរុទ្ធ និងខ្លឹមសារ ។

ភ្នំពេញ ខែ មេសា ឆ្នាំ ២០០៥

នួន សុធិមន្ត

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១
រៀនអ្វី
(Study what?)

ចំណេះដឹង ជាជីវិត គ្មានចំណេះដឹង គឺគ្មានជីវិត ។ បើគ្មានចំណេះដឹង យើងមិនអាចចិញ្ចឹមជីវិតបានឡើយ ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ។ *ចំណេះដឹង* មានន័យថា *ចេះអ្វីៗក៏ដោយឱ្យតែពិតប្រាកដ* គឺយើងអាចរស់បាន។ ដូចនេះ រឿងសំខាន់ដំបូងបំផុតរបស់ជីវិត គឺការសិក្សារៀនសូត្រ (Knowledge is life and happiness) ។

ដំបូងបំផុត *យើងត្រូវរៀនឱ្យចប់វិទ្យាល័យសិន* ដែលជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ មុននឹងចាប់ផ្តើមរៀនជំនាញផ្សេងៗដែលយើងចូលចិត្ត ។ បច្ចុប្បន្ននេះ យើងត្រូវមានចំណេះដឹងយ៉ាងហោចណាស់ បីប្រភេទជាចាំបាច់ខានមិនបាន ដើម្បីធានាឱ្យជីវិតយើងមានជោគជ័យគឺ:

- *ទីមួយ: ត្រូវរៀន ជំនាញឯកទេសមួយ (major) ដូចជា កសិកម្ម ច្បាប់ ពេទ្យ សេដ្ឋកិច្ច ជំនួញ អក្សរសាស្ត្រ*
- *ទីពីរ: ត្រូវចេះ ភាសាអង់គ្លេស (English) និង*
- *ទីបី: ត្រូវមានចំណេះដឹងផ្នែក ពត៌មានវិទ្យា (IT) ។*

www.elibraryofcambodia.org

បើមានចំណេះដឹងទាំងបីនេះហើយ យើងអាចរៀនមុខវិជ្ជាផ្សេងៗជាច្រើនទៀត តាមតំរូវការការងាររបស់យើងរៀងៗខ្លួន ។ បើធ្វើបានដូច្នេះ *ពេលនោះជ័យជំនះនៅនឹងខាងយើងជានិច្ច*។ ក្នុងជំនួញ ឬក្នុងរឿងអ្វីផ្សេងៗទៀត ក៏ដូចគ្នាដែរ បើយើងមានអ្វីពិសេសលើសគេ ពេលនោះយើងនឹងមានជោគជ័យលើទីផ្សារ ឬលើរឿងផ្សេងទៀតជាមិនខាន ។

ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ការចេះដឹងពីទំនៀមទំលាប់ ប្រពៃណី វប្បធម៌ ច្បាប់ជាតិ និងអន្តរជាតិ គឺជាកត្តាមិនអាចខ្វះបានក្នុងការធានានូវជោគជ័យក្នុងជីវិត ។ បើយើងមិនយល់ដឹងពីច្បាប់ទំលាប់ *យើងមិនគោរពតាមច្បាប់ទំលាប់ទេ ជីវិតយើងមិនត្រឹមតែមិនបានជោគជ័យប៉ុណ្ណោះទេ តែអាចជួបមហន្តរាយថែមទៀតផង* ។

ការរៀនសូត្រ និងការចេះដឹងកាន់តែច្រើន កាន់តែប្រសើរសំរាប់ជីវិត (The more you study, the more you know. The more you know, the better life you have)។ *ការអានសៀវភៅច្រើន មើលពត៌មានច្រើន ស្តាប់ច្រើន ធ្វើឱ្យយើងមានចំណេះដឹងច្រើន យល់ដឹងច្រើន និងដើរទាន់សម័យកាល* ។

www.elibraryofcambodia.org

ចំណេះដឹង មិនមែនមានន័យថារៀនអ្វីៗដែលល្អ ឬរៀនទាល់តែបានខ្ពង់ខ្ពស់នោះទេ គឺថាត្រូវរៀនអ្វីៗឱ្យចេះច្បាស់លាស់។ *ចេះអ្វីៗក៏ដោយ សុទ្ធតែធ្វើឱ្យជីវិតយើងមានជោគជ័យទាំងអស់* ។

ក្នុងលោកនេះ មានការងារច្រើនប្រភេទណាស់ដែលទាមទារឱ្យមនុស្សមានជំនាញផ្សេងៗគ្នា ។ ការចេះតែធ្វើយន្តហោះមួយមុខ ក៏មិនធ្វើឱ្យសង្គមមនុស្សជឿនលឿនបានដែរ ព្រោះត្រូវមានអ្នកចេះដឹងផ្សេងៗទៀតដូចជា អ្នកចេះជាង អ្នកចេះច្រៀង អ្នកចេះកំប្លែង អ្នកចេះព្យាបាលជំងឺ អ្នកចេះធ្វើឡាន ធ្វើចេះធ្វើល្វ ។ល។ ចំណេះដឹងច្រើនមុខ ទើបធ្វើឱ្យសង្គមជឿនលឿន ។

តើត្រូវរៀនយ៉ាងម៉េច ?

ការរៀនសូត្រ អាចធ្វើឡើងតាមវិធីសាស្ត្រចំបងបីយ៉ាងគឺៈ

១- ការរៀនសូត្រពីក្រុមគ្រួសារ

២- ការរៀនសូត្រពីសាលា និង

៣- ការរៀនសូត្រពីសង្គមមនុស្ស

ការទទួលបានចំណេះដឹងពីវិធីសាស្ត្រទាំងបីនេះទើបធ្វើឱ្យជីវិតយើងមានជោគជ័យ ។ ***ការរៀនសូត្រពីក្រុមគ្រួសារ*** គឺជារឿងសំខាន់ណាស់ ព្រោះវាជាការផ្ទេរបទពិសោធន៍ជីវិតពីមាតា-បិតា និងសាច់ញាតិ ដែលយើងមិនត្រូវមើលរំលងឡើយ ។ ការខ្វះខាតមេរៀននេះ អាចធ្វើឱ្យជីវិតជួបឧបស័គ្គដែលពិបាកដោះស្រាយ ។

www.elibraryofcambodia.org

ការរៀនសូត្រពីសាលា គឺជារឿងមិនអាចខ្វះបាន ។ ខ្វះចំណេះវិជ្ជានេះ ជីវិតនឹងមិនទទួលបានជោគជ័យឡើយ ។ ចំណេះដឹងពីសាលារៀនជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ សំរាប់ការរៀនសូត្រពីមជ្ឈដ្ឋានផ្សេងៗទៀត ។ បើគ្មានការចេះដឹងពីសាលារៀនទេ យើងក៏ពិបាកក្នុងការរៀនសូត្រចំណេះដឹងផ្សេងៗទៀតដែរ ។

ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ ***ចំណេះដឹងពីសង្គម*** ក៏ជាផ្នែកមួយមិនអាចខ្វះបានឡើយ ។ ការមិនយល់ដឹងពីស្ថានការណ៍ពិត ពីជីវិតពិតនៅក្នុងសង្គមទេ នឹងធ្វើឱ្យជីវិតជួបតែបរាជ័យ ព្រោះមេរៀនពីក្រុមគ្រួសារ និងពីសាលា ក៏មិនអាចជួយដោះស្រាយបានដែរ បើយើងជួបហេតុការណ៍ពិតនៅក្នុងសង្គមនោះ ។

ការរៀនសូត្រ អាចរៀនបាននៅគ្រប់ទីកន្លែង ជាមួយមនុស្សគ្រប់រូប ក្មេង ចាស់ មិត្ត និងសត្រូវ ។ ពេលយើងទៅទីណាទៅស្រុកណា យើងអាចរៀនពីបទពិសោធន៍នៅទីនោះបាន។ នៅទីក្រុង យើងរៀនពីជីវិតនៅទីក្រុង ទៅជនបទ យើងរៀនពីជីវិតនៅជនបទ ទៅបរទេស យើងរៀនពីជីវិតនៅបរទេស ។

ពេលយើងទៅវត្ត ទៅផ្សារ ចូលបារ កន្លែងធ្វើការ ឬកន្លែងលំហែកំសាន្តនានា យើងអាចរៀនបានទាំងអស់ ។ យើងអាចរៀនពីអ្វីៗដែលយើងបានឃើញនៅទីនោះ ហើយយើងអាចយកមកធ្វើ

www.elibraryofcambodia.org

ជាមេរៀនក្នុងជីវិតបាន ។ *ទាំងរឿងល្អ និងអាក្រក់ សុទ្ធតែជាមេរៀនជីវិតទាំងអស់* បើយើងមិនដឹងពីរឿងអាក្រក់ទេ យើងក៏ងាយនឹងបរាជ័យក្នុងជីវិតផងដែរ ។

ពេលទំនេរ យើងអាចមើលសៀវភៅ អានកាសែត ឬមើលស្ថានភាពរស់នៅរបស់អ្នកស្រុក ។ ពេលបើកឡាន យើងអាចទទួលចំណេះដឹងឬពត៌មានថ្មីៗតាមរយៈការបើកវិទ្យុស្តាប់...។ ការមើលទូរទស្សន៍ ស្តាប់វិទ្យុ មើលក្មេងលេង មើលទង្វើរបស់សត្វ... ក៏អាចមានប្រយោជន៍ច្រើនដល់ជីវិតដែរ ឱ្យតែយើងចង់រៀន និងចេះរៀន ។

បើមិនចង់រៀន ឬមិនចេះរៀនទេ ទោះបីជាយើងអង្គុយក្នុងថ្នាក់រៀន ក៏យើងមានអារម្មណ៍ថា ដូចជាគ្មានអ្វីសំរាប់រៀនដែរ ។

ការរៀន *ត្រូវរៀននូវអ្វីដែលល្អ អ្វីដែលសំខាន់ និងចាំបាច់សំរាប់ជីវិតយើងជាមុន* (Learn first things first) ព្រោះរបស់ត្រូវរៀនមានច្រើនណាស់ ។ បើយើងមិនជ្រើសរើសអ្វីត្រូវរៀនមុនទេ នោះយើងក៏នឹងមិនបានសំរេចគោលដៅរបស់យើងដែរ ។ *ការមិនកំណត់អាទិភាពក្នុងការរៀនសូត្រ អាចធ្វើឱ្យយើងខាតពេលវេលា លុយកាក់ និងមិនត្រូវតាមជីវិតដែលយើងចង់បាន* ។

www.elibraryofcambodia.org

អ្នកខ្លះ គ្រាន់តែចូលហាងលក់អាហារ ឬហាងលក់សំភារៈនានាតែមួយដង ឬពីរដង គេអាចរៀនបានយ៉ាងច្រើនជាងអ្នកដែលធ្វើការ ឬលក់ដូរនៅទីនោះទៀត ។ គេអាចដឹងពីរបៀបកែលំអជំនួញនៅទីនោះ គេអាចដឹងពីរបៀបធ្វើយ៉ាងម៉េចឱ្យមានប្រសិទ្ធិភាពជាងអ្នកធ្វើការនៅទីនោះ ។ នេះបង្ហាញថា មនុស្សយើងបើចង់រៀន នៅទីណាក៏អាចរៀនបានដែរ តែបើមិនចង់រៀនទេ ទោះជាអង្គុយក្នុងថ្នាក់រៀន ក៏មិនអាចរៀនបានដែរ ។

យើងត្រូវរៀនរៀងរាល់ថ្ងៃ ខែនេះ ត្រូវតែចេះដឹងច្រើនជាងខែមុន ឆ្នាំនេះ ត្រូវចេះដឹងជាងឆ្នាំមុន ។ *ការធ្វើឱ្យខ្លួនឯងប្រសើរឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺជាការការពារជោគជ័យឱ្យនៅខាងយើងជានិច្ច* ។ ចំណេះដឹងឆ្នាំនេះ អាចហួសសម័យនៅឆ្នាំក្រោយ ព្រោះសង្គមមនុស្សកំពុងមានការវិវត្តន៍យ៉ាងលឿន។ *កាលណាយើងមិនប្រឹងប្រែងដើរតាមសង្គមទេ សង្គមនឹងដើរចោលយើង* ហើយជីវិតយើងក៏អាប់អិនតាមហ្នឹងដែរ ។

អ្នកខ្លះធ្វើជំនួញ ដោយគ្រាន់តែអង្គុយមើលពត៌មានប៉ុណ្ណោះ គេអាចធ្វើជំនួញបានដោយជោគជ័យផងដែរ ។ *បច្ចុប្បន្ននេះពត៌មានគឺជាជីវិត* ។ អ្នកសិក្សា អ្នកជំនួញ អ្នកនយោបាយ និងអ្នកការទូត បើខ្វះពត៌មានហើយ គឺពិបាកក្នុងការធ្វើការងារណាស់ ហើយងាយនឹងបរាជ័យក្នុងកិច្ចការរបស់ខ្លួនទៀតផង ។

www.elibraryofcambodia.org

ដូចនេះ ចំណេះដឹងជាអាយុជីវិតរបស់យើង យើងត្រូវតែខិតខំរៀនសូត្រ តាមលទ្ធភាពរបស់យើង ។ គ្មានចំណេះដឹងក្នុងខ្លួនទេ មិនត្រឹមតែមិនមានជោគជ័យក្នុងជីវិតប៉ុណ្ណោះទេ តែពេលខ្លះ ជីវិតជួបមហន្តរាយថែមទៀតផង ។

ចំណេះដឹងដែលយើងទទួលបានពីគ្រប់បច្ចុប្បន្ន ពីការរៀនសូត្រ ពីការងារ និងពីការរស់នៅបង្កើតបានជាបទពិសោធន៍ល្អៗសំរាប់ជីវិតរបស់យើង ។ កាលណាយើងមានបទពិសោធន៍គ្រប់គ្រាន់ យើងនឹងធ្វើការងារបានជោគជ័យ ។

បើមិនចេះរៀន ក៏រៀនមិនចេះ

មនុស្សគ្មានវិជ្ជា ដូចណាវាគ្មានចង្កូត

www.elibraryofcambodia.org

<u>ក្បួនទី២</u>

កំណត់គោលដៅជីវិត

(Set your life goal)

ជីវិតមនុស្សយើង បើគ្មានការកំនត់ទិសដៅ ឬផែនការជីវិតទេ នោះជីវិតយើងនឹងតែលតោលនិងមិនបានសំរេចអ្វីទាំងអស់ ហើយធ្វើឱ្យខាតពេលវេលាយ៉ាងច្រើនក្នុងជីវិត (No goal, no gold) ។ ការដែលធ្វើអ្វីៗដោយគ្មានគោលដៅ ធ្វើឱ្យជីវិតវិលវុល គ្មានការរីកចំរើន ហើយជួនកាលធ្វើឱ្យជីវិតជួបតែបរាជ័យថែមទៀតផង ។ ជីវិតគ្មានគោលដៅ ប្រៀបដូចជាការដើរក្នុងព្រៃដែលគ្មានទិសដៅ ដែលទីបំផុតនឹងជួបគ្រោះអាក្រក់ ។

យើងត្រូវកំណត់គោលដៅជីវិតយើងឱ្យហើយ ថាតើត្រូវធ្វើអ្វី ទៅទីណា ដើរតាមផ្លូវណា និងត្រូវមានអ្វីខ្លះ ដើម្បីឱ្យដើរទៅដល់គោលដៅនោះ ។ កាលដែលមានផែនការជីវិត ធ្វើឱ្យជីវិតឆាប់សំរេចបានតាមសេចក្ដីប្រាថ្នា ហើយធ្វើឱ្យយើងអាចកែលំអ និងតំរង់ទិសជីវិតជាប់ជាប្រចាំ ដែលធ្វើឱ្យជីវិតយើងដើរលើផ្លូវត្រូវជានិច្ច។ ទោះជាពេលខ្លះ <u>*ដំណើរជីវិតរបស់យើងមានការយឺតយ៉ាវក៏ដោយ ក៏វាប្រសើរជាងដំណើរជីវិតដែលលឿន នៅលើផ្លូវខុសដែរ*</u> ។

www.elibraryofcambodia.org

ឧទាហរណ៍ យើងចង់ធ្វើជាវិស្វករកសិកម្ម អ្នកជំនួញ មេធាវី សេដ្ឋកិច្ចវិទូ ឬអ្នកការទូតមួយរូប ។ បើយើងចង់ក្លាយជាវិស្វករកសិកម្ម តើយើងត្រូវរៀនអ្វីខ្លះ ធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីឱ្យក្លាយជាវិស្វករកសិកម្មដ៏ជោគជ័យម្នាក់ ។ យើងអាចតំរង់ទិសតាំងពីដើមទីទៅ ដូចជារៀនភាសា រៀនកុំព្យូទ័រ សំរាប់ការស្រាវជ្រាវ និងរៀនជំនាញកសិកម្ម ។ល។ បើចង់ធ្វើមេធាវី យើងត្រូវរៀនដូចគ្នា តែត្រូវរៀនមុខវិជ្ជាច្បាប់ថែមទៀត ។

អ្នកជំនួញ ត្រូវរៀនមុខវិជ្ជាជំនួញថែមទៀត ។ ចំណែកឯអ្នកការទូតវិញ យើងអាចរៀនភាសាអង់គ្លេសឱ្យបានស្ទាត់ សិក្សាពីមុខវិជ្ជាច្បាប់ ទំនាក់ទំនងអន្តរជាតិ ប្រវត្តិសាស្ត្រ ភូមិសាស្ត្រ វប្បធម៌ ទំនៀមទំលាប់ ពិធីការការទូត ។ល។

ការដែលយើងមានទិសដៅដូចនេះ គឺយើងដឹងខ្លួនយើងថា តើយើងត្រូវធ្វើអ្វីខ្លះ រៀនអ្វីខ្លះ ហើយទោះបីជាយើងជួបឧបសគ្គច្រើនស្មុគស្មាញក៏ដោយ ក៏យើងមិនបោះបង់ចោលគោលដៅជីវិតយើងឡើយ ។ បើយើងមិនបានសំរេចពេលនេះ យើងនឹងបានសំរេចនៅថ្ងៃណាមួយ ។ ហើយបើយើងមិនបានសំរេចគោលដៅរបស់យើងទេ ក៏យើងមានអនាគតល្អដែរ ព្រោះការសិក្សា និងការប្រឹងប្រែងរបស់យើង ធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែប្រសើរឡើង ទោះជាចាប់មុខអាជីពជាអ្វីក៏ដោយ ។

www.elibraryofcambodia.org

បើយើងមិនមានគោលដៅជីវិតច្បាស់លាស់ទេ កាលណាជួបឧបស័គ្គ ទោះជាតិចតួចក៏ដោយ ក៏យើងអាចបោះបង់ការខិតខំរបស់យើងចោលបានដែរ ។ ពេលនោះ យើងនឹងងាកទៅចាប់រឿងថ្មីមួយទៀត ពេលជួបឧបស័គ្គមួយទៀត ក៏បោះបង់ទៀត ពេលនោះយើងនឹងក្លាយជាអ្នកចាប់នេះ ចាប់នោះមិនឈ្លោះត្រង់ណា ។ ជីវិតយើងនឹងជួបបរាជ័យ ច្រើនជាងជោគជ័យ ។

ដូចនេះ ការកំណត់គោលដៅជីវិតនេះមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដើម្បីឱ្យយើងមានផែនទីជីវិត ងាយឱ្យជីវិតយើងមានជោគជ័យនិងសំរេចបាននូវអ្វីដែលយើងចង់បាន ។ ការដែលយើងធ្វើការមិនស្របតាមបំណងរបស់ខ្លួន ធ្វើឱ្យការងារនោះមិនសូវបានជោគជ័យ និងធ្វើឱ្យជីវិតមិនមានសេចក្តីសុខឡើយ ។

មនុស្សភាគច្រើន សុទ្ធតែមានគោលដៅជីវិតរបស់គេ ហើយភាគច្រើនបានសំរេចបំណងរបស់គេ តែអ្នកខ្លះក៏មិនបានសំរេចបំណងរបស់ខ្លួនដែរ ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏*អ្នកដែលមានគោលដៅជីវិតច្បាស់លាស់ មានជីវិតល្អប្រសើរជាងជីវិតដែលគ្មានគោលដៅដែរ* ។ ដូចនេះ យើងត្រូវខិតខំធ្វើការ ដើម្បីឱ្យសំរេចតាមគោលដៅដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់យើង (Work your way to the top) ។

ជីវិតគ្មានគោលដៅ ប្រៀបដូចជាជីវិតក្នុងទីងងឹត

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី៣

ការតស៊ូ-ព្យាយាម

(Struggle/hardworking)

កាលណាយើងមានគោលដៅជីវិតហើយ បើយើងគ្មានការតស៊ូព្យាយាមទេ ក៏គោលដៅជីវិតនោះមិនបានសំរេចដែរ ។ *ផ្លូវដើរក្នុងជីវិតសុទ្ធតែមានបន្លា និងឧបស័គ្គរារាំងជានិច្ច* ។ មានជីវិតតិចតួចណាស់ ដែលដើរលើផ្លូវគ្មានឧបស័គ្គនោះ ។ អ្នករកស៊ីមានបានធំៗ អ្នកមានមុខមាត់ក្នុងសង្គម អ្នកសិល្បៈដែលមានជោគជ័យក្នុងអាជីព សុទ្ធតែប្រឹងប្រែងធ្វើការខ្លាំងក្លាណាស់ ទំរាំទទួលបានឋានៈដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់គេ (No pain, no gain)។

*ការជួបឧបស័គ្គ*និងបញ្ហាស្មុគស្មាញនានា មិនត្រូវរាថយឡើយ។ *ការតស៊ូ-ព្យាយាម គឺជាអាវុធសំរាប់ជួយត្រួសត្រាយផ្លូវជីវិតរបស់យើង* ។ សិស្ស និស្សិត កសិករ កម្មករ អ្នកជំនួញ អ្នកនយោបាយ បើជួបឧបស័គ្គហើយ សុខចិត្តចុះចាញ់ ឬបោះបង់ការប្រឹងប្រែងនោះ ជីវិតអ្នកទាំងនោះ ក៏ត្រូវបរាជ័យភ្លាមដែរ ។ អ្នកមានចំណេះដឹងជ្រៅជ្រះ ឬឆ្លាតវាងវៃប៉ុណ្ណាក៏ដោយ បើគ្មានការតស៊ូព្យាយាមទេ ក៏មិនបានសំរេចជោគជ័យក្នុងជីវិតដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

កុំចាំធ្វើយដល់កិច្ចការធំៗ សូម្បីតែការដុតភ្លើងដាំបាយ បើយើងគ្មានការព្យាយាមតស៊ូនឹងផ្សែងភ្លើងទេ ក៏យើងមិនបានបាយទទួលទានដែរ ។ ដូចនេះ *ការតស៊ូព្យាយាម និងអត់ធ្មត់ គឺជារឿងសំខាន់ណាស់ ក្នុងការសំរេចឱ្យបាននូវគោលដៅជីវិតរបស់យើង* ។

ទឹកស្រក់មួយតំណក់តូចៗ អាចទំលុះថ្មរឹងថ្មដាជីវឹងមាំបាន ។ តំណក់ទឹកនេះបញ្ជាក់ពីការព្យាយាមនិងអត់ធ្មត់ខ្លាំងក្លាណាស់ ទំរាំអាចទំលុះថ្មរឹងថ្មបាន ។ មនុស្សយើង ត្រូវចេះតស៊ូ-ព្យាយាមឱ្យដូចតំណក់ទឹក ទើបគ្មានឧបសគ្គអ្វីអាចមករារាំងយើងបាន ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ បើធ្វើអ្វីៗគ្មានជំនឿលើខ្លួនឯងទេ ការបំពេញការងារនោះ ក៏មិនមានជោគជ័យដែរ ។ *ការជឿជាក់ខ្លួនឯង និងសេចក្ដីក្លាហាន នឹងជួយរុញច្រានយើង ឱ្យទៅដល់គោលដៅរបស់យើង* ។ បើគ្មានជំនឿ និង សេចក្ដីក្លាហាននេះទេ យើងចេះប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ក៏យើងមិនអាចទទួលបានជោគជ័យដែរ ។

ជារួមមក បើគ្មានការតស៊ូ-ព្យាយាម គ្មានជំនឿ គ្មានសេចក្ដីក្លាហាន និងសេចក្ដីអត់ធ្មត់ទេ យើងកុំសង្ឃឹមថានឹងបានសំរេចអ្វីដែលយើងចង់បាននោះ។

ការតស៊ូ-ព្យាយាម ប្រៀបដូចជា

តំណក់ទឹកដែលអាចទំលុះថ្មរឹងថ្មដា

www.elibraryofcambodia.org

<u>ក្បួនទី៤</u>

ការប្រើបញ្ញា

(Cleverness)

ដើម្បីសំរេចអ្វីៗបាន មនុស្សយើងមិនគ្រាន់តែប្រើកំលាំងបាយមួយមុខ អាចសំរេចបានគោលដៅយើងនោះទេ ព្រោះនៅក្នុងជីវិតមានឧបសគ្គរារាំង ហើយឧបសគ្គភាគច្រើនទាមទារនូវប្រាជ្ញាសំរាប់ដោះស្រាយ ។ *<u>ការធ្វើអ្វីៗដោយប្រើតែកំលាំង គឺមិនបានជោគជ័យទេ មានន័យថាធ្វើច្រើន បានផលតិច ហើយផលតិចនោះជួនកាលគ្មានគុណភាពទៀត</u>* ។

ព្រះពុទ្ធ បានប្រៀនប្រដៅថា មនុស្សយើងធ្វើអ្វីៗ ត្រូវប្រើបញ្ញា ទើបធ្វើឱ្យជីវិតទទួលបានជោគជ័យ និងសេចក្ដីសុខ ។ ដូចជា អ្នកខ្លះមានការតស៊ូព្យាយាមយ៉ាងខ្លាំងក្នុងជីវិត តែជីវិតនៅតែជួបការលំបាក។ តើហេតុអ្វី ? យើងអាចមើលឃើញថា ការតស៊ូព្យាយាមរបស់គេ គឺធ្វើឡើងទាំងងងឹតងងល់ ដោយគ្មានប្រើបញ្ញាទាល់តែសោះ ។

អ្នកខ្លះ អាចព្យាយាមបាចទឹកទន្លេដើម្បីចាប់ត្រី អ្នកខ្លះទៀតអាចព្យាយាមកាប់ដើមឈើពីរឬបីថ្ងៃ ដើម្បីយកពងសត្វជាដើម ។ អ្នកខ្លះព្យាយាមអង្គុយលើចុងឈើ ចាំចាប់សត្វជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងមើលទៅឃើញថា ពួកគេសុទ្ធតែជាមនុស្សតស៊ូ-ព្យាយាមក្នុងជីវិត តែជីវិតនៅតែជួបការលំបាកដដែល ។ ទាំងនេះ គ្រាន់តែជាឧទាហរណ៍ប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងឱ្យយើងឃើញថា ការតស៊ូព្យាយាមមិនត្រឹមត្រូវ ដែលគ្មានប្រើបញ្ញា ពិតជាមិនបានទទួលជោគជ័យឡើយ ដូចជាករណីប្រភេទមនុស្សខាងលើនេះ ។

អ្នកនយោបាយ និងអ្នកជំនួញធំៗ គេប្រើកំលាំងតិច តែប្រាជ្ញាច្រើន គេទទួលបានផលច្រើន ។ ដូចនេះ ដើម្បីឱ្យបានជោគជ័យក្នុងជីវិត ធ្វើអ្វីៗក៏ដោយ ត្រូវប្រើប្រាជ្ញាជានិច្ច ដើម្បីឱ្យជីវិតរុងរឿង ។ *តូចអាងប្រាជ្ញា ធំកាលណាអាងកំលាំង* ។

ការប្រើប្រាជ្ញានេះ មានន័យថាយើងត្រូវចេះកែច្នៃមធ្យោបាយជីវិតជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីឱ្យដើរទាន់ទីផ្សារសង្គម ។ *ការមានគំនិតច្នៃប្រឌិត (Creativity) ទើបធ្វើឱ្យជីវិតប្រសើរឡើង* ។ ការធ្វើជំនួញ ឬកសិកម្ម តាមតែវិធីសាស្ត្រដដែលៗពីជំនាន់មនុស្សមួយទៅមួយទៀត មិនចេះកែប្រែ ឬច្នៃប្រឌិត តាមបច្ចេកវិទ្យាថ្មីៗទេ នោះជីវិតយើងក៏មិនអាចប្រកួតប្រជែងជាមួយគេបានដែរ។

ការប្រើតែកំលាំង គ្មានប្រើប្រាជ្ញា និងការច្នៃប្រឌិត ធ្វើឱ្យជីវិតមិនរីកចំរើនឡើយ ហើយជួបតែការលំបាកលំបិនប៉ុណ្ណោះ ។

ប្រាជ្ញា ធ្វើឱ្យជីវិតរុងរឿង

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី៥

ប្រកាន់ផ្លូវកណ្តាល

(Between the two extremes)

ជីវិតមនុស្សយើង បើកាលណាធ្វើអ្វីមួយ ងាកទៅឆ្វេងខ្លាំងពេក ឬខាងស្តាំខ្លាំងពេក ធ្វើឱ្យជីវិតឆាប់ជួបបរាជ័យ ។ ធ្វើអ្វីៗក៏ដោយ ត្រូវប្រកាន់ផ្លូវកណ្តាល កុំងាកទៅខាងណាខ្លាំង ជាងខាងណា ។ *ផ្លូវកណ្តាល ជាផ្លូវសុខជាងផ្លូវទាំងពីរផ្សេងទៀត* ។

បើយើងធ្វើជាមាតា-បិតាគេ យើងរឹតតឹងតែងពេកជាមួយកូន-ចៅ នាំឱ្យកូនចៅខ្លាច គ្មានការស្និទ្ធស្នាល ទៅជាខូច ព្រោះពេលមានរឿងរ៉ាវ ឬបញ្ហាអ្វី ពួកគេមិនហ៊ានប្រាប់ ចេះតែលាក់ទុក ហើយយើងមិនអាចជួយកែលំអបាន ។ តែ ដល់ពេលដែលយើងដឹងបញ្ហានោះ គឺវាអាចហួសពេលជួយពួកគេក៏មាន ។

តែបើយើងធូររលុង ជាមួយកូនចៅពេក ក៏ធ្វើឱ្យពួកគេ មិនសូវគោរពស្តាប់បង្គាប់ និងអាចប្រព្រឹត្តិមិនល្អទៀតផង ដែលនាំបញ្ហាដល់ក្រុមគ្រួសារ ។ *ដូចនេះ វិធីដែលល្អ គឺត្រូវប្រកាន់ផ្លូវកណ្តាល គឺម៉ឺងម៉ាត់ផង និងទន់ភ្លន់ផង មានន័យថា ត្រូវម៉ឹត់ចត់ចំពោះរឿងខ្លះ និងរឿងខ្លះទៀត អាចផ្តល់សេរីភាពដល់ពួកគេធ្វើការសំរេចតាមចិត្តគេផងដែរ* ។

www.elibraryofcambodia.org

ការចិញ្ចឹមកូន ដោយធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងឱ្យគេ តាំងពីរៀងតូច តាចឡើង នោះកូនរបស់អ្នកនឹងមិនធំឡើយ គឺគេនៅតែកូនក្មេងរហូតអស់មួយជីវិត ។ បើអត់ពីអ្នកទៅ ពួកគេនឹងមានបញ្ហាភ្លាមៗ។ តែបើអ្នកបណ្តោយឱ្យកូនធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងស្រេចតែចិត្តគេនោះ នាំឱ្យក្មេងនោះ ជួបមហន្តរាយ ដោយសារបទពិសោធន៍នៅខ្ចី ។

ស្រលាញ់កូនពេក ក៏កូនខូច មិនស្រលាញ់កូនសោះ រឹតតែអាក្រក់ ។ ចាប៉ី បើរឹតតឹងពេក ក៏លឺមិនពិរោះ ហើយបើរឹតធូរពេក ក៏មិនពិរោះដែរ ។

ធ្វើអ្វីៗក៏ដោយ *មិនត្រូវជ្រុលនិយមទេ* ។ កុំជឿគេពេក ហើយក៏កុំមិនជឿគេសោះដែរ។ ការជឿគេពេក ក៏ងាយគ្រោះថ្នាក់ ការមិនជឿគេសោះ ក៏គ្រោះថ្នាក់ ។ ការស្រលាញ់ខ្លាំងពេក ក៏ឈឺចាប់ ការស្រលាញ់តិចពេក ក៏គ្មានសេចក្តីសុខដែរ ។ ឧទាហរណ៍ បើយើងស្រលាញ់នរណាម្នាក់ខ្លាំងពេក នៅពេលមានបញ្ហាកើតឡើង យើងក៏ឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ដែរ ។ ពេលអ្នកនោះស្លាប់ទៅ ធ្វើឱ្យអ្នកនៅរស់អាចស្លាប់តាមក៏មាន ហើយបន្សល់ទុកកូនតូចៗគ្មានទីពឹង ។ *យើងត្រូវស្រលាញ់គ្នាឱ្យបានច្រើន តែមិនត្រូវស្រលាញ់ខ្លាំងពេក រហូតដល់អ្នកនោះស្លាប់ យើងក៏មិនអាចរស់នៅបានដែរនោះទេ* ។

www.elibraryofcambodia.org

មនុស្សខ្លះ ស្លាប់ដោយសារញាំអាហារច្រើនពេក អ្នកខ្លះស្លាប់ដោយសារអត់អាហារពេក ។ អ្នកខ្លះស្លាប់ដោយសារកើតទុក្ខពេក អ្នកខ្លះស្លាប់ ដោយសារសើចយូរពេក ។ អ្នកខ្លះស្លាប់ដោយសារគេស្រលាញ់ខ្លាំងពេក គេបាញ់សំលាប់ទាំងខ្លួនគេ និងអ្នកដែលគេស្រលាញ់ ដោយមិនឱ្យបានទៅអ្នកផ្សេងឡើយ ។ *ចូរប្រយ័ត្នឱ្យមែនទែន រឿងស្រលាញ់ខ្លាំង និងស្អប់ខ្លាំងនេះ !!*

ការខ្ជិលពេក ឬរំភើបពេក ក៏យើងមិនអាចធ្វើអ្វីបានត្រឹមត្រូវដែរ ហើយធ្វើឱ្យការងារយើងមិនបានសំរេចផលល្អ ។ល។ ការដែលយើងរន្ធត់ពេក ឬរំភើបពេក ក៏ធ្វើឱ្យយើងគ្រប់គ្រងស្ថានការណ៍លែងបាន នាំឱ្យយើងសំរេចអ្វីៗខុសផងដែរ ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ បើយើងមានការសង្ស័យពេក ក៏នាំឱ្យយើងមិនហ៊ានធ្វើអ្វី ឬរាប់អានមិត្ត ហើយបើសន្តិភាពពេក ក៏នាំឱ្យយើងវិនាសអន្តរាយផងដែរ ។ បើគេងច្រើនពេក ក៏មិនល្អ គេងតិចពេកក៏មិនល្អ ។ ដើរលេងច្រើនពេក ក៏មិនល្អ មិនដើរកំសាន្តសោះ ក៏មិនមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិតដែរ... ។ ការលោភលន់ពេកក៏មិនល្អ ការមិនចង់បានសោះក៏មិនល្អ ។

ទាំងនេះ គ្រាន់តែជាករណីខ្លះៗប៉ុណ្ណោះ ដែលយើងលើកឡើងដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងពីការមិនប្រកាន់តាមផ្លូវកណ្តាល អាចធ្វើឱ្យជីវិតងាយនឹងជួបបរាជ័យ ឬក៏គ្រោះថ្នាក់ ។ ដូចនេះ ដើម្បីឱ្យជីវិតដើរ

www.elibraryofcambodia.org

នៅលើផ្លូវត្រូវ និងមានសេចក្ដីសុខ យើងត្រូវធ្វើអ្វីៗ ដោយប្រកាន់ទូវផ្លូវកណ្ដាលជានិច្ច ។ *ការមិនតុងតាំងក្នុងជីវិត ធ្វើឱ្យជីវិតមានសេចក្ដីសុខដោយនិរន្តភាព* ។

ការប្រកាន់យកផ្លូវកណ្ដាល ធ្វើឱ្យជីវិតយើងទៅមុខដោយរលូន

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី៦

សំរបខ្លួនតាមកាលៈទេសៈ

(Adapting/Flexible)

មនុស្សយើង ដើម្បីអាចរស់នៅបានប្រកបដោយសេចក្តីសុខនិងបានយូរអង្វែង គឺត្រូវចេះសំរបខ្លួនទៅនឹងការផ្លាស់ប្តូរ ឬប្រែប្រួលឱ្យបាន ។ មនុស្ស សត្វ ឬ រុក្ខជាតិណាដែលអាចសំរបខ្លួនបានទៅនឹងការប្រែប្រួលនៃបរិយាកាស ទើបអាចមានអត្ថិភាពតទៅទៀត។ សត្វខ្លះដែលផុតពូជពីភពផែនដីទៅ ដោយសារមិនអាចសំរបខ្លួនបានទៅនឹងបំលាស់ប្តូរនៃធម្មជាតិ។ បើមិនអាច ឬមិនចេះសំរបខ្លួនទេ មានតែបរាជ័យ និងសេចក្តីវិនាសតែប៉ុណ្ណោះ។ ពាក្យស្លោកខ្មែរយើងពិតជាត្រឹមត្រូវដែលថា<u>*ចូលស្ទឹងតាមបត់ ចូលស្រុកតាមប្រទេស*</u> ។

ឧបមាថា ស្ទឹងមិនដែលហូរត្រង់ទេ បើយើងមិនបត់បែនតាមទេ គឺដំណើររបស់យើងមិនអាចទៅមុខបានទៀតទេ គឺចប់តែម្តង។ រីឯចូលស្រុកណាក៏ដោយ បើយើងមិនចេះសំរបខ្លួនតាមធាតុអាកាស វប្បធម៌ ប្រពៃណី ម្ហូបអាហាររបស់គេទេ យើងក៏មិនអាចរស់នៅដោយសុខសាន្តដែរ ម៉្យាងដោយគេមិនចូលចិត្តយើង ម៉្យាងទៀតយើងក៏មិនអាចធ្វើការ ឬរកស៊ីជួញដូរបានជោគជ័យដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

ឧទាហរណ៍ មុននឹងចូលទៅរកស៊ីនៅស្រុកណាមួយ គេតែងតែធ្វើការសិក្សាទីផ្សារជាមុនសិន ដូចជាក្នុងស្រុកនេះ គេត្រូវការអ្វី ចូលចិត្តអ្វី មិនចូលចិត្តអ្វី ។ល។ ដើម្បីឱ្យការរកស៊ីរបស់យើងស្របតាមតំរូវការស្រុកគេ ។

រស់នៅជាមួយអ្នកណា ធ្វើការជាមួយអ្នកណា បើចង់ទទួលបានជោគជ័យ ត្រូវសំរបខ្លួនតាមអ្នកនោះ ។ ការប្រឆាំងដើម្បីឈ្នះនាពេលនេះ អ្នកនឹងចាញ់ក្នុងរយៈពេលវែង ។ ទោះជាយើងនៅជាមួយសត្រូវក៏ដោយ បើចង់ឈ្នះសត្រូវ ត្រូវសំរបខ្លួនតាមសត្រូវសិនដែរ បើដឹងថាខ្លួនយើងនៅខ្សោយ ។ *បើមិនចេះសំរបខ្លួនទេ អ្នកនឹងបរាជ័យ* ។

យើងចេះប៉ុណ្ណា ដឹងប៉ុណ្ណា ពូកែប៉ុណ្ណាក៏ដោយ បើយើងមិនចេះសំរបខ្លួនតាមមនុស្ស និងកាលៈទេសៈទេ ជីវិតយើងនឹងមិនមានជោគជ័យឡើយ ។ ពាក្យខ្មែរថា *គុណ មិនឈ្នះគាប់* ពិតជាត្រឹមត្រូវ។ ពាក្យនេះមានន័យថា បើយើងចេះតែធ្វើការ ហើយមិនចេះតំរូវចិត្ត ឬផ្គាប់ចិត្តចៅហ្វាយនាយទេ អ្នកមិនងាយនឹងទទួលបានជោគជ័យឡើយ ។ រឿងនេះស្របទៅនឹងពាក្យ *ដើយស្អក និងជាក់ត្រាប់* ។ ប៉ុន្តែ ចូរចងចាំថា មិនត្រូវដើយពេក ឬនិនពេករហូតដល់ជាក់ក្បាលឱ្យគេជាន់នោះដែរ។ ធ្វើអ្វីៗ ត្រូវប្រកាន់ផ្លូវកណ្តាល ទើបជាការប្រសើរ ។

www.elibraryofcambodia.org

បើយើងចេះតែស្របរហូត ឬប្រឆាំងរហូត គឺមិនល្អទាល់តែសោះ។ យើងត្រូវដឹងឱ្យច្បាស់តើពេលណាត្រូវស្រប និងពេលណាត្រូវតវ៉ា ។ *ការសំរបខ្លួនរហូតដល់ទៅធ្វើជារណបគេ គឺជាការធ្វើអត្តឃាតខ្លួនឯង* ។ ក្នុងជីវិត បើមិនចេះសំរបខ្លួនទេ យើងក៏មិនអាចរស់រានបានយូរអង្វែងដែរ ។

ការចេះសំរបខ្លួន គឺជាការចេះរស់នៅ

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី៧

ផែនការក្នុងការរស់នៅ

(Plan for living)

រស់នៅក្នុងជីវិត យើងត្រូវមានផែនការច្បាស់លាស់ គឺត្រូវកំណត់អាទិភាពសំរាប់ជីវិត (Priority for life) *ពេលណាត្រូវធ្វើអ្វី ហើយអ្វីត្រូវធ្វើមុន និងអ្វីត្រូវធ្វើក្រោយ* ។ ជីវិតយើងនឹងមិនបានជោគជ័យឡើយ បើគ្មានអាទិភាពការងារនោះ ។ ជីវិត ត្រូវមានកាលវិភាគដូចការសិក្សាដែរ បើមិនមានកាលវិភាគទេ យើងអាចមិនធ្វើនូវរឿងសំខាន់របស់ជីវិត ។ ការដែលយើងមិនបានធ្វើនូវរឿងសំខាន់ៗនេះហើយ ដែលនាំឱ្យជីវិតដើរទៅមុខមិនបានល្អ ។

ការទិញផ្ទះ ទិញឡាន ឬទិញរបស់សំខាន់ៗផ្សេងទៀត បើយើងមិនមានផែនការថាទិញទេ នោះយើងមិនបានរបស់នោះទេ ។ បើយើងមិនមានផែនការទិញរបស់ទាំងនេះទេ គឺយើងមិនមានការសន្សំលុយកាក់ ឬទ្រព្យសម្បត្តិទេ ហើយចេះតែចាយវាយខ្ជះខ្ជាយ ព្រោះលុយដែលរកបាន មិនចាំបាច់ត្រូវបំរុងទុកសំរាប់ធ្វើអ្វីឡើយ។

ក្នុងជីវិតរស់នៅ *ការសន្សំសំចៃជារឿងសំខាន់បំផុត* អ្នកមានសេដ្ឋី ថៅកែធំៗ សុទ្ធតែមានបានដោយសារការសន្សំ ។ អ្នកចេះដឹងក៏ទទួលបានចំណេះដឹងពីការសន្សំមួយថ្ងៃបន្តិច មួយថ្ងៃបន្តិច

www.elibraryofcambodia.org

រែងអែងរកភ្នាម មានភ្នាម ឬរៀនភ្នាម ចេះភ្នាមនោះទេ ។ *បើគ្មានការសន្សំទេ អ្វីក៏គ្មានដែរ អ្វីៗកើតពីការសន្សំទាំងអស់* ។

ការចំណាយលុយមានប្រយោជន៍ ចាត់ទុកដូចជាការសន្សំលុយដែរ ។ តែការចាយវាយមិនចំទិសដៅ គឺជាការបំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិ ។ *លុយដែលមិនបានចំណាយខ្ជះខ្ជាយ ចាត់ទុកដូចជាលុយដែលរកបានថែមទៀត* ។

បើយើងមានផែនការ ការចាយវាយរបស់យើងគឺចំទិសដៅ មានប្រយោជន៍ដល់ជីវិត ហើយយើងកាត់ចោលនូវចំណាយមិនចាំបាច់ទាំងឡាយ។ បើយើងមិនមានផែនការទិញផ្ទះទេ យើងចេះតែដកលុយចាយផ្តេសផ្តាស់ លុយក៏អស់ របស់ក៏មិនបាន សេចក្តីសង្ឃឹមក្នុងជីវិតក៏បាត់បង់ ។

ត្រូវចងចាំថាជោគជ័យមួយ ធ្វើឱ្យមនុស្សមានទឹកចិត្តកាន់តែខ្លាំង ដែលនាំឱ្យមានជោគជ័យមួយទៀតយ៉ាងងាយ ។

អ្នកដែលមានផែនការក្នុងការរស់នៅ ជីវិតគេក៏រុងរឿងដែរ ទោះជាគេមានប្រាក់ចំណូលតិចតួចក៏ដោយ ក៏គេអាចទិញផ្ទះ ទិញរបស់របរប្រើប្រាស់ ទិញឡាន ឧបត្ថម្ភការរៀនសូត្ររបស់កូនបានយ៉ាងងាយ ។ អ្នកខ្លះទៀតមានប្រាក់ចំណូលខ្ពស់ តែក្នុងគ្រួសារមិនមានការរីកចំរើនឡើយ ផ្ទះក៏អត់ ឡានក៏អត់ កូនក៏មិនបានរៀនសូត្រត្រឹមត្រូវ ។ ហេតុអ្វី ? ព្រោះគេមិនមានផែនការ

ច្បាស់លាស់ ។ ដូចនេះ *ការធ្វើផែនការសំរាប់ការរស់នៅ ជាគន្លឹះនាំទៅរកអ្វីដែលយើងចង់បាន* ។

ចន្លឹមនឹងនេះដែរ ដើម្បីធ្វើអ្វីៗបានជោគជ័យតាមផែនការ យើងត្រូវមានការត្រៀមលក្ខណៈជាមុនឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ។ *ការត្រៀមលក្ខណៈជារឿងសំខាន់ណាស់ក្នុងជីវិត* (Good preparation is half done)។ ការធ្វើសឹកសង្គ្រាម ឬការប្រលង ការទៅសិក្សាសន៍ធ្វើការងារ បើគ្មានការត្រៀមរៀបចំជាមុនទេ ពិតជាបរាជ័យមិនខានឡើយ ។

ការធ្វើអ្វីៗក៏ដោយ *ត្រូវតែមានការត្រៀមបំរុងជាមុន ទើបទទួលបានជោគជ័យ* ។ មានផែនការ មិនមែនមានន័យថា ជោគជ័យ១០០ភាគរយ នោះទេ តែឱកាសជោគជ័យមានច្រើនបំផុត (Having a plan does not guarantee success, but it greatly improves your chances) ។

មានផែនការក្នុងជីវិត គឺបង្កើតការងារឱ្យជីវិត

(Having a plan is having work to do)

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី៨

ពេញចិត្តចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមាន

(Satisfied with your possessions)

មនុស្សយើង បើមិនមានសេចក្តីត្រេកអរចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមានទេ មិនធ្វើឱ្យជីវិតគួរឱ្យចង់រស់នៅឡើយ ។ បើអស់សង្ឃឹមនឹងជីវិតហើយ ទោះបីជាយើងមានការចេះដឹងប៉ុណ្ណា មានការងារល្អយ៉ាងណា មានជីវិតប្រពៃប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ក៏យើងមិនអាចធ្វើអ្វីៗបានចំរើនឡើយ ។

យើងគួរតែពេញចិត្តចំពោះអ្វីដែលយើងមាន ចំណេះដឹងរបស់យើង ទ្រព្យរបស់យើង ក្រុមគ្រួសាររបស់យើង មិត្តភក្តិរបស់យើង ភរិយា ឬស្វាមី របស់យើង ។ *ការដែលយើងពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯងធ្វើឱ្យយើងមានសង្ឃឹម មានទឹកចិត្ត មានកំលាំងកំហែងក្នុងការងារដែលជាកត្តាជំរុញយើងទៅរកជោគជ័យថែមទៀត* ។ ការដែលយើងមិនពេញចិត្តចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមាន អាចនាំឱ្យចិត្តយើងធ្វើអ្វីដែលអាក្រក់ក្នុងជីវិត ។

បើយើងមានស្វាមី ឬភរិយា យើងត្រូវពេញចិត្តនឹងគ្នា ពេញចិត្តនឹងការងាររបស់គ្នា ពេញចិត្តនឹងឋានៈ ឬ ប្រាក់ខែរបស់គ្នា ទើបធ្វើឱ្យយើងមានសេចក្តីសុខ ។ បើយើងមិនពេញចិត្តនឹងស្វាមី-

www.elibraryofcambodia.org

ភរិយារបស់ខ្លួនទេ ចេះតែប្រៀបធៀបជាមួយអ្នកដទៃ ពេលនោះ យើងនឹងមិនមានសេចក្ដីសុខទេ ហើយពេលខ្លះអាចមានការបែកបាក់ក្រុមគ្រួសារថែមទៀត ។

ការដែលយើងពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯងនេះ មិនមែនមានន័យថាឱ្យយើងឈប់ចង់បានអ្វីទៀតនោះទេ គ្រាន់តែការពារយើងកុំឱ្យ បាក់ទឹកចិត្ត និងអស់សង្ឃឹមក្នុងជីវិតតែប៉ុណ្ណោះ។

មនុស្សយើង ត្រូវមានសង្ឃឹមជានិច្ច. ដើម្បីអាចជំនះនូវឧបស័គ្គនានានៅក្នុងជីវិត ។ *បើគ្មានសង្ឃឹមទេ ត្រូវចេះបង្កើតសេចក្ដីសង្ឃឹមឱ្យខ្លួនឯង ព្រោះពេលខ្លះ យើងពិតជាគ្មានសេចក្ដីសង្ឃឹមទាល់តែសោះ* ។ បើគ្មានសង្ឃឹមទេ គ្មានការពេញចិត្តនឹងអ្វីទេ ជីវិតច្បាស់ជាមិនមានអត្ថិភាពបានយូរឡើយ កុំថាឡើយដល់ទៅជោគជ័យក្នុងជីវិតនោះ ។

ដូចនេះ យើងត្រូវតែចេះត្រេកអរនូវអ្វីដែលយើងមាន ដើម្បីឱ្យជីវិតយើងមានពន្លឺ និងសេចក្ដីស្ងប់ ។ *បើជីវិតមិនមានសេចក្ដីស្ងប់ទេ ជីវិតនឹងមិនមានសេចក្ដីសុខឡើយ ហើយអាចជួបគ្រោះអាក្រក់ទៀតផង* ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ ដើម្បីឱ្យយើងពេញចិត្តនឹងខ្លួនយើង *យើងត្រូវធ្វើអ្វីៗដែលយើងចូលចិត្ត កុំធ្វើអ្វីដែលប្រឆាំងនឹងឧត្តមគតិរបស់យើង រំខានដល់ចិត្តយើង ជាពិសេសរំខានដល់ជីវិតយើង* ។

www.elibraryofcambodia.org

យើងត្រូវចេះធ្វើឱ្យជីវិតមានសេចក្តីរីករាយ ទោះជាក្រក្តី មានក្តី គឺធ្វើឡើងដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ទៅតាមលទ្ធភាព និងសមត្ថភាពរបស់យើង ។ ការសប្បាយក្នុងជីវិត ធ្វើឱ្យជីវិតមានន័យ មានសង្ឃឹម និងគួឱ្យចង់រស់នៅ ។ បើរីករាយនឹងជីវិតហើយ អ្វីៗក៏យើងអាចធ្វើបាន ដោយគ្មានការនឿយណាយឡើយ ។

រឿងសំខាន់មួយទៀតរបស់ជីវិត *គឺត្រូវចេះថែរក្សាឱ្យគង់វង្សនូវអ្វីៗដែលខ្លួនមានផងដែរ* ។ ការមិនចេះរក្សានូវអ្វីដែលខ្លួនមាន គឺធ្វើឱ្យជីវិតមិនបានជោគជ័យឡើយ ។ ការកសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះកិត្តិយស និងការរកលុយកាក់ ជាការពិបាកមួយហើយ តែការរក្សាកិត្តិយស និងលុយកាក់ទ្រព្យសម្បត្តិ ឱ្យគង់វង្ស រឹតតែមានការលំបាកថែមទៀត ។ ដូចនេះ អ្វីៗក៏ដោយដែលយើងមាន យើងពេញចិត្ត គួតែចេះថែរក្សាឱ្យបានគង់វង្ស ។

អ្នកខ្លះ មិនសូវមានទ្រព្យទេ តែគេមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត គេសប្បាយនឹងជីវិតរបស់គេ ។ អ្នកខ្លះទៀត មានទ្រព្យហូរហៀរ មិនមានសេចក្តីសុខឡើយ ដោយមិនពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯង ដែលគ្មានលុយរាប់រយលានដុល្លារដូចគេ ។

www.elibraryofcambodia.org

សុភមង្គល គឺស្ថិតនៅក្នុងចិត្តរបស់យើង *បើយើងចិញ្ចឹមសេចក្តីសុខ យើងនឹងមានសេចក្តីសុខ បើយើងចិញ្ចឹមសេចក្តីទុក្ខ យើងនឹងមានទុក្ខ* ។ ជាការល្អបំផុត គឺយើងត្រូវរីករាយនឹងជីវិតរបស់យើង ។ ទុក្ខ និងសុខជាជំរើសរបស់យើង។ បើយើងជ្រើសរើសទុក្ខ យើងនឹងកើតទុក្ខ តែបើយើងជ្រើសរើសសុខ យើងនឹងមានសេចក្តីសុខ (Sadness and happiness is your own choice. If you choose to be sad, you are sad, and if you choose to be happy, you are happy) ។

ការពេញចិត្តនឹងខ្លួនឯង ធ្វើឱ្យជីវិតមានសេចក្តីសុខ

www.elibraryofcambodia.org

<u>ក្បួនទី៩</u>

សិល្បៈក្នុងការរស់នៅ

(The art of living)

ការរស់នៅ ការញាំស្ល ដើរហើរ និយាយស្តី ប្រកបការងារ រកស៊ីជួញដូរ និងធ្វើនយោបាយ ។ល។ ត្រូវតែមានសិល្បៈជានិច្ច ដើម្បីឱ្យការងារទាំងនោះ ទទួលបានជោគជ័យ ។ <u>*បើគ្មានសិល្បៈក្នុងការរស់នៅទេ ជីវិតនឹងមិនមានជោគជ័យឡើយ*</u> ។

អ្នកខ្លះនិយាយនៅ គេឱ្យលុយ គេអាណិត គេស្រលាញ់ ហើយអ្នកខ្លះទៀតនិយាយទៅ គេស្តីឱ្យ គេខឹង គេស្អប់ ។ ទាំងនេះសុទ្ធតែទាក់ទងនឹងសិល្បៈក្នុងការនិយាយទាំងអស់ ។ អ្នកខ្លះមិនទាន់និយាយ គ្រាន់តែឃើញគួឱ្យចូលចិត្តតែម្តង តែដល់ពេលនិយាយ គេស្អប់ក៏មាន ។ អ្នកខ្លះ គ្រាន់តែឃើញ គួឱ្យស្អប់ តែដល់ពេលនិយាយ គួឱ្យអាណិត ឬស្រលាញ់ទៅវិញ ។

អ្នកខ្លះយំ គេរឹតតែស្អប់ រឹតតែខឹង ឬវាយថែមទៀតផង ។ អ្នកខ្លះយំបានលុយ បានសេចក្តីអាណិត បានសេចក្តីស្រលាញ់ ។ ហេតុអ្វី ? ទាំងនេះ សុទ្ធតែទាក់ទងនឹងសិល្បៈទាំងអស់ ។ នេះគ្រាន់តែនិយាយពីរឿងតូចតាច ឱ្យងាយយល់ពីតំលៃនៃសិល្បៈ

www.elibraryofcambodia.org

ប៉ុណ្ណោះ ។ ចំពោះរឿងធំៗវិញ រឹតតែមានសារៈសំខាន់ជាងនេះទៅទៀត ។

យើងត្រូវដឹងថា ពេលណាត្រូវតឹងរឹង ពេលណាត្រូវទន់ភ្លន់ ពេលណាត្រូវអត់អោន ពេលណាត្រូវដាក់ពិន័យ ពេលណាត្រូវផ្តល់រង្វាន់ ពេលណាត្រូវនៅស្ងៀម ពេលណាត្រូវនិយាយ ពេលណាត្រូវតបត ព្រោះពេលខ្លះនៅស្ងៀមបានផលច្រើនជាងនិយាយ។

ចូរចងចាំថា *មុននឹងធ្វើអ្វីៗជាមួយអ្នកណាម្នាក់ ក៏ត្រូវស្វែងយល់ពីចិត្តសាស្ត្ររបស់អ្នកនោះជាមុនសិនដែរ បើពុំនោះសោតទេការទំនាក់ទំនងរបស់យើងអាចបរាជ័យ* ។

ធន្ទឹមនឹងនេះដែរ *ការរស់រាយរាក់ទាក់ ក៏ជាមធ្យោបាយនាំទៅរកជោគជ័យក្នុងទំនាក់ទំនងផងដែរ* ។ ក្នុងការងារទំនាក់ទំនង បើគ្មានភាពរស់រាយរាក់ទាក់ទេ អ្វីៗក៏បរាជ័យដែរ ។ សោភ័ណភាពរបស់មនុស្ស ក៏កើតពីភាពរស់រាយនេះដែរ។

អ្នកខ្លះមិនសូវស្អាតទេ តែចរិតរស់រាយរាក់ទាក់ បានធ្វើឱ្យអ្នកនោះមើលទៅគួឱ្យចូលចិត្ត និងគួឱ្យស្រលាញ់ជាងអ្នកដែលមានរូបសម្បត្តិស្អាត តែមានទឹកមុខមិនល្អ ។ *បើគ្មានសោភ័ណភាពទេ អ្វីៗពិបាកនឹងជោគជ័យណាស់* ជាពិសេសក្នុងកិច្ចការជំនួញ ។

យើងអាចរៀនសូត្រពីបរាជ័យបាន *តែយើងមិនត្រូវយកបរាជ័យជាត្រីមុខនោះទេ* ។ នេះ មានន័យថា អ្នកខ្លះមិនប្រឹងប្រែងជាមុន

www.elibraryofcambodia.org

ទេ ទុកចាំផលបរាជ័យ ទើបរៀនពីបរាជ័យ ឬក៏បរាជ័យហើយ នៅតែមិនកែប្រែដដែល ។ គេមិនខំប្រឹងប្រែងទេ ចាំតែនិយាយដដែលៗថាបរាជ័យ ជាបទពិសោធន៍ ម្តងហើយម្តងទៀត។ ការនិយាយបែបនេះមិនត្រឹមត្រូវទេ ។ *បរាជ័យដែលកើតចេញពីការខំប្រឹងប្រែង ទើបជាមេរៀនពិតប្រាកដ* ។

អ្នកខ្លះចេះទទួលកំហុស តែមិនចេះកែប្រែកំហុសទាល់តែសោះ កំហុសកើតឡើងដដែលៗ ម្តងហើយ ម្តងទៀត ។ មនុស្សបែបនេះ យ៉ាប់តែម្តង ។ *ការចេះកែកំហុសល្អហើយ តែការចេះជៀសវាងកំហុសឱ្យនៅតិច គឺជារឿងប្រពៃបំផុត* ។

ត្រូវចងចាំថាក្នុងជីវិតរស់នៅ ទោះបីយើងពូកែយ៉ាងណា វាងវៃប៉ុណ្ណា ត្រៀមលក្ខណៈយ៉ាងណា ក៏យើងនៅតែជួបបញ្ហា ឬឧបសគ្គជានិច្ច ។ នៅពេលនោះ *បើយើងមិនចេះដោះស្រាយបញ្ហាដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យទេ ជីវិតយើងនឹងជួបបរាជ័យភ្លាម* ។ ផែនការជីវិតមិនតិចទេ ដែលត្រូវបរាជ័យនៅពេលមានឧបសគ្គកើតឡើងដោយចៃដន្យ ហើយមិនចេះរកគន្លឹះដោះស្រាយ ។

ជីវិតយើងនឹងបានរុងរឿង បើយើងចេះប្រើសិល្បៈក្នុងជីវិត ។ អ្នកខ្លះ ខោអាវគេមានតំលៃតិចទេ តែគេមានសិល្បៈក្នុងការតុបតែង និងស្លៀកពាក់ ធ្វើឱ្យគេមើលទៅសមរម្យ និងស្អាតបាតជាង

www.elibraryofcambodia.org

អ្នកស្លៀកសំលៀកបំពាក់ថ្លៃៗ តែគ្មានសិល្បៈក្នុងការស្លៀកពាក់ ។ នេះជាសិល្បៈក្នុងការតុបតែងកាយ ។

សិល្បៈមានច្រើនទៀត ដូចជាសិល្បៈក្នុងការរៀបចំផ្ទះ ។ អ្នកខ្លះក្រទេ តែគេមានសិល្បៈក្នុងការរៀបចំផ្ទះគេឱ្យស្អាត និងគួឱ្យចង់រស់នៅ ។ អ្នកខ្លះមាន ប៉ុន្តែមើលទៅផ្ទះ មិនគួឱ្យចង់រស់នៅទាល់តែសោះ ។ ពេលនោះ សុភមង្គលក្នុងគ្រួសារក៏មិនអាចឋិតថេរបានយូរឡើយ ដែលនាំឱ្យជីវិតត្រូវបែកបាក់គ្នា និងជួបបរាជ័យ ។

សិល្បៈមានជាច្រើនទៀត ដូចជា សិល្បៈក្នុងការរាប់អានមិត្ត សិល្បៈក្នុងសេចក្ដីស្នេហា សិល្បៈក្នុងការធ្វើម្ហូប សិល្បៈក្នុងការបដិសេធ សិល្បៈក្នុងសិល្បៈ សិល្បៈក្នុងអ្វីដែលមិនមែនជាសិល្បៈ ។ល។ និង ។ល។

ការតុបតែងកាយស្អាតបាត-សមរម្យ និងការតុបតែងលំអផ្ទះ ក៏ជួយដល់ជោគជ័យក្នុងជីវិតមិនតិចដែរ ។ បើយើងមើលរំលងរឿងនេះ ពិតជាខុសហើយ ព្រោះរបស់ទាំងនេះ វាទាក់ទាញសមានចិត្តមនុស្សផងទាំងពួង ឱ្យចូលចិត្ត និងស្រលាញ់យើង ។ *ជោគជ័យធំៗខ្លះ អាចកើតចេញពីរឿងកំប៉ិចកំប៉ុក ដែលយើងអាចមិនចាប់អារម្មណ៍ ហើយបរាជ័យខ្លះក៏ដូច្នោះដែរ កើតចេញពីបញ្ហាឃ្លាស់ចិត្តតិចតួច ដែលអាចពួតផ្ដុំទៅជាភ្នំភ្លើង* ។

www.elibraryofcambodia.org

រឿងមួយទៀត ដែលសំខាន់បំផុតក្នុងការរស់នៅនោះ គឺសិល្បៈក្នុងការនិយាយស្តី ។ សំដីមួយម៉ាត់ អាចធ្វើឱ្យយើងរស់ ឬស្លាប់បាន ធ្វើឱ្យយើងមាន ឬក្របាន ធ្វើឱ្យយើងអស់បុណ្យសក្តិ ឬឡើងបុណ្យសក្តិ ។

យើងត្រូវចេះជ្រើសរើសភាសា សំរាប់ប្រើ ជាមួយអ្នកតូច អ្នកធំ អ្នកស្មើគ្នា អ្នកកាន់សាសនា ក្មេង ចាស់ អ្នកចេះដឹង អ្នកមិនសូវចេះដឹង អ្នកនៅទីក្រុង អ្នកនៅជនបទ អ្នកស្គាល់គ្នា អ្នកមិនស្គាល់គ្នា អ្នកឈឺ អ្នកជា អ្នកកើតទុក្ខ អ្នករីករាយ ។ល។

ការនិយាយមានទាំងនិយាយលេង និងនិយាយសាច់ការ។ ការនិយាយតែសាច់ការរហូតក៏មិនល្អដែរ ។ <u>ការនិយាយលេងខ្លះអាចជួយឱ្យការនិយាយសាច់ការបានទទួលជោគជ័យដែរ</u>។ អ្នកការទូត អ្នកនយោបាយ និងអ្នកជំនួញធំៗខ្លះ ក៏មានការនិយាយលេងក្នុងពិធីដែលសាច់ការបំផុតផងដែរ ដូចជាពេលប្រជុំអាស៊ាន ប្រជុំប្រទេសអ្នកមាន G-8 ។ តែប្រយ័ត្ន និងដឹងឱ្យច្បាស់ថា ពេលណាត្រូវនិយាយលេង និងពេលណានិយាយមែនទែន ។ <u>ការនិយាយលេងខុសពេលវេលា នាំឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់</u> (Doing the wrong thing at the wrong time is very dangerous) ។

ការធ្វើអ្វីៗដែលចំពេលវេលា ទើបធ្វើឱ្យជីវិតជោគជ័យ (Doing the right thing with the right people at the right time) ។ ពេលណា

www.elibraryofcambodia.org

យើងត្រូវធ្វើអ្វី ហើយពេលណាមិនត្រូវធ្វើអ្វី ។ ឧទាហរណ៍ ពេលមនុស្សអត់ឃ្លាន កុំរកស៊ីលក់ឡាន ។ ពេលមនុស្សមានបាន ត្រូវរកស៊ីលក់គ្រឿងប្រណិត...។ល។

ទាំងក្នុងជីវភាពសាមញ្ញ និងជីវភាពនយោបាយ ការចេះប្រើសិល្បៈក្នុងការនិយាយ ធ្វើឱ្យយើងទទួលជោគជ័យយ៉ាងខ្លាំង ក្នុងជីវិត ។ *ធ្វើអ្វីៗដែលគ្មានសិល្បៈ គឺគ្មានសោភ័ណភាព ហើយធ្វើឱ្យជីវិតគ្មានគុណភាព* និងជួបតែភាពសោះកក្រោះស្ងិតស្រពោន ទោះបីជាមានលុយរាប់លានដុល្លារក៏ដោយ ។ អ្នកខ្លះមិនសូវមានលុយទេ តែគេមានសិល្បៈក្នុងការរស់នៅ រវាងស្វាមី ភរិយា និងបុត្រា-បុត្រី ធ្វើឱ្យជីវិតគេស្រស់បំព្រង និងពោរពេញទៅដោយអត្ថន័យ ។

ចំនុចសំខាន់មួយទៀត ដែលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ផងដែរគឺការចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនយើង ។ *ការចេះត្រួតត្រា និងបញ្ជាចិត្តយើងឱ្យបាន កុំឱ្យចិត្តនិងគំនិតមិនល្អដឹកនាំយើងបាន ពេលនោះជីវិតយើងនឹងជួបតែជោគជ័យ* ។ តែបើចិត្តយើងដឹកនាំ និងគ្រប់គ្រងយើងបានហើយ យើងងាយនឹងបរាជ័យណាស់ ។

អ្នកខ្លះឃើញគេមានឆាប់ ចង់មានឆាប់នឹងគេដែរ ហើយក៏ចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីៗ តាមផ្លូវកាត់ ផ្លូវឆាប់ ដែលភាគច្រើនសុទ្ធតែអំពើ

www.elibraryofcambodia.org

ខុសច្បាប់ ។ ទីបំផុត ជីវិតត្រូវជួបមហន្តរាយ ដោយសារតែមិនអាចបញ្ញា និងគ្រប់គ្រងចិត្តដ៏អាក្រក់របស់ខ្លួនឯងបាន ។

ការចេះប្រើសិល្បៈក្នុងការរស់នៅ
ធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅយ៉ាងស្រស់បំព្រង

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១០

ធ្វើតែអំពើល្អ

(Doing good things)

ជីវិតយើងនឹងជួបតែសេចក្ដីសុខ បើយើងតាំងចិត្តធ្វើតែអំពើល្អនោះ ។ *ការធ្វើអំពើល្អនេះ គឺធ្វើជាមួយមនុស្សគ្រប់រូបទាំងអស់ មិនថាអ្នកមាន អ្នកក្រ អ្នកល្ងង់ ឬអ្នកចេះឡើយ* ។ ធ្វើល្អនេះមានន័យថាធ្វើល្អទាំងជាមួយអ្នកមានគុណ និងអ្នកគ្មានគុណចំពោះយើង ។ *ធ្វើល្អ មានន័យថាមិនត្រូវឆ្លៀតកេងប្រវ័ញ្ច ឬយកប្រៀបលើគេ ទាំងពេលគេខ្លាំង និងទាំងពេលគេខ្សោយ* ។

ការធ្វើល្អ ត្រូវតែធ្វើជាមួយមនុស្សក្នុងក្រុមគ្រួសារឱ្យបានច្រើនជៀសវាងធ្វើល្អតែជាមួយអ្នកក្រៅ ហើយមិនយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយអ្នកខាងក្នុង ។ *ការធ្វើល្អ ត្រូវតែបន្តទៀត ទោះបីជាគេមិនបានសងអំពើល្អវិញក៏ដោយ* ។ ការធ្វើល្អ នាំឱ្យជីវិតយើងសំបូរមិត្តភក្តិ សាច់ញាតិ និងកាត់បន្ថយសត្រូវឱ្យនៅចំនួនតិចបំផុត ។

ការធ្វើល្អ នាំឱ្យយើងជួបតែសេចក្ដីសុខ និងមានជោគជ័យក្នុងជីវិត ព្រោះពេលមានបញ្ហា មានអ្នកជួយការពារ មានអ្នកជួយដោះស្រាយ និង មានអ្នកសង្គ្រោះ ។ ទោះជាពេលខ្លះ មាន

www.elibraryofcambodia.org

គេធ្វើអំពើអាក្រក់ដាក់យើងក៏ដោយ ក៏យើងមិនត្រូវធ្វើអំពើអាក្រក់ដាក់គេវិញដែរ តែត្រូវដកខ្លួនចេញពីគេ ដោយសន្តិវិធី ។ ការធ្វើដូចនេះ ពេលណាមួយ នឹងធ្វើឱ្យសត្រូវយល់ឃើញថាយើងជាមនុស្សល្អ ហើយគេនឹងអាចធ្វើអំពើល្អមកលើយើងវិញ ។

*ព្រះពុទ្ធបានប្រៀនប្រដៅយើងថា*ហឹង្សាទាំមកនូវហឹង្សា អហឹង្សានឹងឈ្នះហឹង្សា ។ *ចង់ឱ្យគេគោរពយើង យើងត្រូវគោរពគេ ចង់ឱ្យគេស្រលាញ់យើង យើងត្រូវស្រលាញ់គេ* ។ មិនមែនធ្វើបាបគេហើយ ចង់ឱ្យគេគោរពខ្លួន ស្អប់គេហើយ ចង់ឱ្យគេស្រលាញ់ខ្លួននោះទេ ។

អគ្គបណ្ឌិត ប៊ុត សាវង្ស បានមានប្រសាសន៍ថា យើងត្រូវធ្វើខ្លួនយើងឱ្យដូចជាស្ករ ដែលផ្អែមទាំងខ្លួនឯងផង និងផ្អែមដល់គេផង ។ មនុស្សយើងត្រូវប្រព្រឹត្តិខ្លួនឱ្យបានល្អ ទាំងកាយ ទាំងវាចារ និងចិត្ត ដោយចៀសវាងនូវអំពើអាក្រក់ទាំងពួង ដែលនាំគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ។

លោកកុង ហ្វូ បានមានប្រសាសន៍ថា *យើងមិនត្រូវឱ្យគេគោរពយើង ដោយសារគេខ្លាចយើងនោះទេ តែឱ្យគេគោរពយើងដោយសារគេស្រលាញ់យើងពិតប្រាកដ ទើបជាការល្អ* ។

ការធ្វើអំពើល្អនេះ មិនមែនមានន័យថា គេធ្វើបាប វាយជំរិតដាក់ហើយ យើងនៅតែទ្រាំឱ្យគេធ្វើបាបនោះទេ ។ ការទ្រាំទ្រ

www.elibraryofcambodia.org

របៀបនេះ គឺជាការឈ្នះល្អបំផុត ។ យើងមានវិធីយកខ្លួនចេញ ដោយសន្តិវិធី ។ ព្រះពុទ្ធបានប្រៀនប្រដៅយ៉ាងច្បាស់ថា _ចូរធ្វើអ្វីៗដោយប្រើប្រាជ្ញា មិនមែនធ្វើទាំងងងឹតងងុលឡើយ_ ។

ការបំរើគេដោយខឹតខំខំ ឬការធ្វើជាចៅហ្វាយគេ ដោយងងឹតងងល់នោះ មិននាំឱ្យជីវិតទទួលបានជោគជ័យឡើយ ។

ការធ្វើតែអំពើល្អ នាំឱ្យជីវិតជួបតែរឿងល្អ

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១១

សុជីវធម៌_សីលធម៌

(Manners/Morality)

សុជីវធម៌ និងសីលធម៌ គឺជាគុណភាពរបស់មនុស្ស ។ សុជីវធម៌ និងសីលធម៌នេះ អាចធ្វើឱ្យយើងក្លាយជាមនុស្សជោគជ័យយ៉ាងងាយ ។ *មនុស្សចេះដឹង ដែលគ្មានសីលធម៌ គឺគ្រោះថ្នាក់ដល់សង្គមខ្លាំងណាស់* ។ ចោរប្លន់ដែលចេះច្បាប់ គឺគេអាចបង្កវិនាសកម្មយ៉ាងធំធេងដល់សង្គម ហើយយើងពិបាកនឹងធ្វើការបង្ក្រាបណាស់ ។

មនុស្សយើង បើគ្មានសុជីវធម៌ និងសីលធម៌ក្នុងខ្លួនទេ ធ្វើអ្វីៗក៏បរាជ័យដែរ ព្រោះអ្នកណាក៏គេមិនចូលចិត្តយើង តើយើងរស់នៅយ៉ាងម៉េចបាន ។ ដូចនេះ យើងត្រូវដឹងខុស ដឹងត្រូវ ចេះគោរព អោនលំទោន ទៅតាមអាយុ ឋានៈ និងការចេះដឹង ។ *យើងត្រូវដឹងចាស់ ដឹងទុំ ដឹងទាប ដឹងខ្ពស់ ដឹងអ្វីដែលគួរធ្វើ អ្វីដែលមិនគួរធ្វើ* ។ល។ បើមានគុណសម្បត្តិនេះហើយ យើងធ្វើអ្វីៗក៏ជោគជ័យដែរ ។

បើយើងអាងលើចំណេះវិជ្ជា ទ្រព្យសម្បត្តិ បុណ្យសក្តិ បក្សពួក ហើយគ្មានការគោរពដល់អ្នកដទៃទេ ជីវិតយើងនឹងមិនស្ថិតស្ថេរ

www.elibraryofcambodia.org

បានយូរឡើយ ។ ការដែលមាក់ងាយ ប្រមាថ ធ្វើបាបគេ ដោយសារយើងមានប្រៀបជាងគេ គឺជារឿងឆោតល្ងង់ និងជាការបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯងនៅថ្ងៃណាមួយ ។ ការប្រកាន់អាកប្បកិរិយា និងមាយាទល្អ ជារឿងមិនអាចខ្វះបានឡើយនៅក្នុងជីវិតរស់នៅ ។

លើសពីនេះទៀត យើងគួរចេះដឹងពីពិធីការ (Protocol) ផងដែរ ដើម្បីឱ្យជីវិតយើងកាន់តែមានជោគជ័យ ។ ពិធីការនេះសំខាន់ណាស់ក្នុងការងារទទួលភ្ញៀវ ទំនាក់ទំនងភ្ញៀវ និងផ្តល់សេវាឱ្យភ្ញៀវ។ ពេលខ្លះការងារត្រូវបរាជ័យ ដោយសារពិធីការមិនល្អ។

ការទទួលភ្ញៀវ និងបំរើភ្ញៀវមិនសមតាមឋានៈ ធ្វើឱ្យភ្ញៀវមិនសប្បាយចិត្ត ពេលនោះអ្វីៗក៏ប្រែប្រួលដែរ គឺពីល្អទៅអាក្រក់ ។

ក្នុងពិធីការការទូតវិញ ការបរាជ័យក្នុងផ្នែកនេះ ក៏ជាការបរាជ័យក្នុងនយោបាយការទូតដែរ ។ នៅពេលយើងទទួលប្រធានាធិបតីណាមួយមិនបានល្អ ធ្វើឱ្យគេមិនសប្បាយចិត្តនោះ នាំឱ្យខាតប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើន ។ ពេលខ្លះគេចង់ឱ្យជំនួយយើង តែគេផ្អាកជំនួយវិញក៏មាន ។ បើយើងទទួលគេបានល្អ គេសប្បាយចិត្ត គេអាចនឹងបន្ថែមជំនួយលើសពីការគ្រោងទុក ។

នៅក្នុងជីវភាពសាមញ្ញក៏ដូចគ្នាដែរ ពេលដែលយើងទៅផ្ទះគេ គេមិនមានសុជីវធម៌ជាមួយយើងទេ យើងក៏មិនមានចិត្តត្រលប់ទៅទីនោះម្តងទៀត ឬក៏ជួយអ្វីដែរ ។ ពេលដែលយើងទៅ យើង

www.elibraryofcambodia.org

មានចិត្តចង់ជួយគេ តែពេលទៅដល់ គេគ្មានសុជីវធម៌ជាមួយយើង យើងក៏សំរេចចិត្តឈប់ជួយដែរ ។

ដាំងនេះ គ្រាន់តែជាការលើកឡើងឱ្យយើងមើលឃើញច្បាស់ពីសារៈសំខាន់នៃសុជីវធម៌ និងសីលធម៌នៅក្នុងជីវិតរស់នៅ។ គ្មានគុណសម្បត្តិនេះទេ ទោះជាយើងមានអ្វីៗក៏ដោយ ក៏យើងមិនមានជោគជ័យក្នុងជីវិតដែរ ។ មានគុណសម្បត្តិនេះច្រើនប៉ុណ្ណាធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែជោគជ័យតាមនោះដែរ ។

សុជីវធម៌-សីលធម៌ ជាគ្រឿងអលង្ការលំអជីវិត

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១២

ការរាប់អានមិត្ត

(Making friends)

នៅក្នុងជីវិត យើងមិនអាចរស់នៅដាច់ដោយឡែកពីមនុស្សម្នាបានទេ យើងត្រូវមានញាតិសណ្ដាន មិត្តភក្តិ និងមនុស្សដទៃទៀត ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតយើងគង់វង្ស និងមានសេចក្ដីសុខ ។ *បើយើងមិនចេះសាងមិត្តភក្តិទេ ជីវិតយើងក៏ពិបាកនឹងជោគជ័យដែរ*។ មានមិត្តច្រើនកាលណា ល្អកាលនោះ ។

មានមិត្ត គឺមានសង្ឃឹម និងមានជីវិតភ្លឺថ្លា ។ ការរាប់អានមិត្តមិនមែនជារឿងងាយស្រួលប៉ុន្មានទេ បើយើងរាប់អានមិត្តខុស ជីវិតយើង ក៏ដើរផ្លូវខុសដែរ ។ ចូរប្រយ័ត្នឱ្យមែនទែន ក្នុងរឿងរាប់អានមិត្តនេះ ។ *មានមិត្តតិច ប្រសើរជាងមានមិត្តច្រើនដែលមិនល្អ* ។ តែបើយើងរាប់អានមិត្តត្រូវ យើងនឹងមានការចំរុងចំរើនយ៉ាងខ្លាំងក្នុងជីវិត ។

ការរាប់អានមិត្ត ត្រូវប្រមូលមិត្តគ្រប់ជំពូកទាំងអស់ ទាំងអ្នកមាន អ្នកក្រ អ្នកតូច អ្នកធំ អ្នកចេះ អ្នកមិនសូវចេះ គឺតាំងពីថ្នាក់លើ រហូតដល់ថ្នាក់ក្រោម ។ ការមានមិត្តគ្រប់ឋានៈសង្គមនេះ វាផ្ដល់ផលឱ្យយើងច្រើនណាស់ ។

www.elibraryofcambodia.org

ការរាប់អានមិត្ត ជាការពិបាកមួយហើយ តែការថែរក្សាមិត្តភាព រឹតតែពិបាកទៅទៀត ។ ដូចនេះ យើងត្រូវចេះថែរក្សាមិត្តភាពឱ្យបានគង់វង្ស ចៀសវាងការបែកបាក់គ្នាទៅវិញ ដែលជារឿងមិនល្អសោះសំរាប់ជីវិត។

ការរាប់អានមិត្តភក្តិ ទោះបីជាស្និទ្ធស្នាលគ្នាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវតែចេះគោរពគ្នា ផ្តល់កិត្តិយសឱ្យគ្នា និងស្រលាញ់គ្នាដោយស្មោះត្រង់ផងដែរ ។ *ការរាប់អានគ្នា ដោយគ្មានការគោរពគ្នា និងផ្តល់កិត្តិយសឱ្យគ្នា មិត្តភាពនេះងាយនឹងបែកបាក់បំផុត* ព្រោះអ្នកខ្លះរាប់អានគ្នាដូចជាចៅហ្វាយនិងកូនចៅទៅវិញ។ មិត្តភក្តិមានន័យថារាប់អានស្មើៗគ្នា ទោះជាមានវណ្ណៈខុសគ្នា ក៏ដោយ ។ ការស្និទ្ធស្នាលគ្នា ជួយឱ្យមិត្តភាពកាន់តែរឹងមាំឡើង ។

ការរាប់អានមិត្តនេះ ជារឿងសំខាន់ណាស់ ក្នុងការធ្វើឱ្យជីវិតជោគជ័យ ឬមិនជោគជ័យ ។ យើងគិតស្រមៃមើល បើយើងមានមិត្តនៅគ្រប់ក្រសួង មន្ទីរ និងគ្រប់ផ្នែកការងារ តើយើងនឹងមានភាពងាយស្រួលយ៉ាងណានៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ។ ការស្គាល់គ្នាគឺជារឿងសំខាន់ណាស់ក្នុងសង្គមមនុស្ស បើយើងមិនស្គាល់គ្នាទេ ជីវិតយើងនឹងជួបបញ្ហាលំបាកណាស់ ។

ការនេះមិនមែនមានន័យថា ជារឿងបក្សពួក ឬពុករលួយទេ ។ កាលណាយើងចេះដូចគ្នា មានសមត្ថភាពដូចគ្នា គេនឹងទទួលយក

www.elibraryofcambodia.org

អ្នកស្គាល់គ្នាមុន នេះវាជារឿងធម្មតា ។ ដូចនេះ ការចេះសាង មិត្តល្អ គឺពិតជាជួយឱ្យជីវិតយើងបានជោគជ័យ ។

កាលណាយើងមានមិត្តចេះដឹង យើងអាចរៀនពីមិត្តយើង ជាហេតុធ្វើឱ្យយើងទទួលបានប្រយោជន៍ច្រើនពីមិត្ត ។ បើមិត្តយើងជាពេទ្យ យើងអាចរៀនខ្លះពីក្បួនពេទ្យ មានមិត្តជាអ្នកច្បាប់ យើងអាចរៀនយល់ដឹងពីវិស័យច្បាប់ ។ល។ តែអ្នកខ្លះ មានមិត្តចេះដឹង តែខ្លួនមិនគិតរៀនសូត្រពីមិត្តទេ គឺចូលចិត្តតែរឿងស៊ីផឹកប៉ុណ្ណោះ ។

នេះ គឺជាការមិនចេះរាប់អានមិត្ត មិនចេះទទួលយកប្រយោជន៍ពីមិត្ត ។ អ្នកខ្លះ មិត្តផ្តល់ចំណេះដឹងល្អៗហើយ មិនព្រមទទួលយកទៀត គឺចេះតែកេងប្រយោជន៍ពីមិត្តប៉ុណ្ណោះ ។ ការរាប់អានមិត្តរបៀបនេះ គឺមិនធ្វើឱ្យជីវិតមានជោគជ័យឡើយ ។ *តែត្រូវចងចាំថា មានមិត្តម្នាក់ល្អ ប្រសើរជាងមានមិត្តច្រើន ដែលមិនល្អ* ។

ទោះជាក័ព្វសំណាងហើយ ដែលមានមិត្តល្អនោះ ។ យើងត្រូវតែចេះរៀនសូត្រអ្វីដែលល្អពីគ្នា ។ នៅពេលដែលដឹងថា មិត្តណាមិនល្អ ហើយយើងណែនាំគេឱ្យធ្វើល្អមិនបាន យើងត្រូវព្យាយាមដកខ្លួនចេញបន្តិចម្តងៗ បន្ថយការស្និទ្ធស្នាលបន្តិចម្តងៗ កុំឱ្យគេដឹងខ្លួន។ នេះជាវិធីផ្តាច់ទំនាក់ទំនងដោយជោគជ័យ និងដោយសន្តិវិធីបំផុត

www.elibraryofcambodia.org

ដែលពេលខ្លះភាគីម្ខាងទៀតមិនដឹងថាទំនាក់ទំនងនេះដាច់នៅពេលណាផង ។ ធ្វើអ្វីៗក៏ដោយ ត្រូវធ្វើដោយសន្តិវិធី ឈប់រាប់អានមិត្តក៏ដោយ លែងលះគ្នាក៏ដោយ ដោះស្រាយជំលោះក៏ដោយ ។ *សន្តិភាពដែលបានមកដោយសន្តិវិធី ជាសន្តិភាពអមតៈ* ។

កាលណាយើងផ្តាច់ទំនាក់ទំនងភ្លាម អាចធ្វើឱ្យអ្នកនោះគុំគួនយើង ហើយធ្វើអំពើមិនល្អចំពោះយើងក៏មាន ដូចជាករណីអ្នកប្រើគ្រឿងញៀន...។ អ្នកខ្លះទៀតធ្វើអាក្រក់ជាមួយគេហើយ ដល់ពេលគេដកខ្លួនចេញ មិនសប្បាយចិត្ត ហើយចង់ធ្វើបាបគេថែមទៀត ។

ការដកខ្លួនចេញពីមិត្តភាពខ្លះ មិនមែនជាការងាយៗនោះទេ តែមិនស្រួលអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិត ជាពិសេសជាមួយក្រុមជនអន្ធពាល ។ ដូចនេះ ត្រូវចេះរបៀបចងមិត្តភាព និងចេះរបៀបបញ្ចប់មិត្តភាពផងដែរ *គឺថាចាប់ផ្តើមដោយសន្តិភាព និងចប់ទៅវិញដោយសន្តិភាព* ។

ជីវិតមានមិត្ត គឺជាជីវិតសុខពិត

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១៣

ការទទួលខុសត្រូវ

(Accountability)

ដើម្បីឱ្យក្លាយជាមនុស្សល្អ និងមានជោគជ័យ មនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ។ *ការធ្វើអ្វីៗ ដោយគ្មានការទទួលខុសត្រូវ ធ្វើឱ្យជីវិតអស់តំលៃ និងជួបបរាជ័យព្រោះមនុស្សម្នាទាំងឡាយអស់ជំនឿ និងសេចក្ដីទុកចិត្តលើយើង* ។ បើគេអស់ជំនឿទុកចិត្តហើយ មនុស្សយើងគ្មានសល់អ្វីទៀតទេ គឺគ្មាននរណាគេរាប់រក គ្មានមិត្ត ទីបំផុតជីវិតជួបតែក្ដីអន្តរាយ ។

មនុស្សយើង បើធ្វើអ្វីៗមានការទទួលខុសត្រូវ ធ្វើឱ្យជីវិតមានការរីកចំរើន មានគុណធម៌ មានកិត្តិយស និងមានអ្នកស្រលាញ់រាប់អានជាច្រើន ។ មាតា-បិតា មានការទទួលខុសត្រូវ ដោយចិញ្ចឹមបីបាច់ និងអប់រំកូនចៅឱ្យក្លាយជាមនុស្សល្អ ។ បើយើងជាឪពុក ឬម្ដាយ គ្មានការទទួលខុសត្រូវ កូនកើតមក ទុកចោលដូចសត្វធាតុ នោះមិនមែនជាមនុស្សទេ ។ មាតា-បិតា ត្រូវថែទាំ អប់រំ និងឱ្យកូនរៀនសូត្របានជ្រៅជ្រះ ក្លាយជាមនុស្សល្អ ។

មនុស្សម្នាក់ត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវ ទើបធ្វើឱ្យជីវិតយើងបានសេចក្ដីសុខ និងចំរើនទៅមុខ ។ ការទទួលខុសត្រូវជាស្វាមី

www.elibraryofcambodia.org

ជាភរិយា ជាឪពុក-ម្ដាយ ជាកូន ជាបង ប្អូន មីង មា និងញាតិសន្ដានដទៃទៀត ។ មនុស្សត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ។ *មនុស្សយើង បើគ្មានការទទួលខុសត្រូវហើយ គឺពិបាកនឹងរស់នៅជាមួយគ្នាណាស់* ។

មេដឹកនាំ ចៅហ្វាយខេត្ត-ក្រុង ខ័ណ្ឌ បើសិនមានការទទួលខុសត្រូវលើការងាររបស់ខ្លួន នោះនឹងធ្វើឱ្យការងារទទួលបានជោគជ័យ ។ បើមិនមានការទទួលខុសត្រូវទេ គឺមានន័យថា នៅក្នុងខ័ណ្ឌ-ស្រុក ទោះបីជាមានចោរប្លន់ អំពើពាលាអាវ៉ាសែ ឬភាពអត់ឃ្លានក៏ដោយ ក៏ពួកគេមិនឈឺក្បាលវិលមុខដែរ ។

ការទទួលខុសត្រូវការងារ មានន័យថាបើមានរឿងរ៉ាវអ្វីកើតឡើងពីការងាររបស់យើង យើងត្រូវទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុង ។ យើងមិនត្រូវទំលាក់កំហុសនេះ ទៅឱ្យអ្នកណាឡើយ សូម្បីតែអ្នកនៅក្រោមបង្គាប់យើង ។ ការទទួលខុសត្រូវការងារ ក៏មានន័យថាត្រូវបំពេញការងារឱ្យបានម៉ត់ចត់ ទាន់ពេលវេលា និងជោគជ័យ។

ធ្វើអ្វីៗក៏ដោយ បើគ្មានការទទួលខុសត្រូវទេ មនុស្សពិតជាមិនយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការងារឡើយ គឺបណ្ដោយតាមយថាកម្ម ដែលភាគច្រើនគឺការងាររយីករយាក ឬត្រូវបរាជ័យ ។ ការទទួលខុសត្រូវជួយតំរង់មនុស្សឱ្យធ្វើការដោយម៉ត់ចត់ និងមានវិន័យក្នុងការងារ ឬក្នុងការរស់នៅ ហើយមិនហ៊ានប្រព្រឹត្តអំពើអាក្រក់ ។ *អ្នក*

www.elibraryofcambodia.org

គ្មានការទទួលខុសត្រូវ ច្រើនតែហ៊ានប្រព្រឹត្តិអំពើអាក្រក់ ព្រោះវៀ ហើយមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះអំពើរបស់ខ្លួនឡើយ ។

យើងមិនត្រូវ រាប់អានជាមួយមនុស្សដែលមិនមានការទទួលខុសត្រូវឡើយ ព្រោះកាលណាមានរឿងរ៉ាវ ឬគ្រោះថ្នាក់ គឺគេមិនទទួលខុសត្រូវ ហើយទំលាក់កំហុសនេះមកលើយើងថែមទៀតផង។ *មនុស្សដែលមិនមានការទទួលខុសត្រូវ គឺជាមនុស្សដែលអាក្រក់បំផុត មិនត្រូវយកខ្លួនទៅបៀតឡើយ* ។

ការទទួលខុសត្រូវ ជាគុណធម៌របស់មនុស្ស

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១៤

ការថែរក្សាសុខភាព

(Health care)

សុខភាព ជារឿងសំខាន់សំរាប់មនុស្សគ្រប់រូប ។ បើសុខភាពមិនល្អហើយ គឺអ្វីៗត្រូវបរាជ័យទាំងអស់ ។ យើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានខ្លាំងដល់សុខភាពរបស់យើង ។ ភាសិតខ្មែរមួយបានពោលថា *ស្រលាញ់ខ្លួនឱ្យស្ងួនចំណី ស្រលាញ់ស្រីឱ្យថ្នមចិត្ត* ពាក្យនេះជាគតិបណ្ឌិតដ៏ល្អបំផុតដែលយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវប្រតិបត្តិឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន ។

សុខភាព មានទាំងសុខភាពរាងកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ សុខភាពទាំងពីរនេះមានផលប៉ះពាល់គ្នាទៅវិញទៅមក ។ *បើសុខភាពផ្លូវកាយល្អ អាចជួយឱ្យសុខភាពផ្លូវចិត្តរឹងមាំដែរ តែបើសុខភាពផ្លូវចិត្តយ៉ាប់យឺនហើយ នោះសុខភាពផ្លូវកាយ ក៏ទ្រុឌទ្រោមតាមនោះដែរ* ។

អាហារចិញ្ចឹមសុខភាពរាងកាយ ការកំសាន្តសប្បាយចិញ្ចឹមសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។ ពេលខ្លះដើម្បីឱ្យផ្លូវចិត្តយើងមានសុខភាពល្អ យើងគួតប្បីរៀនធម៌ខ្លះ ដើម្បីឱ្យដឹងច្បាស់ពីហេតុ-ផលពិតនៃជីវិត។ ពេលណាយើងដឹងអ្វីជាជីវិតហើយ យើងអាចនឹងមានអារម្មណ៍ជ្រះ

www.elibraryofcambodia.org

ស្រលះ ដែលធ្វើឱ្យផ្លូវចិត្តយើងស្រស់ថ្លា និងមានសុខភាពល្អ ។ ដូចនេះ យើងត្រូវចេះថែរក្សាសុខភាពទាំងពីរនេះឱ្យរឹងមាំ ដើម្បីធ្វើឱ្យជីវិតយើងរុងរឿង ។

ការបរិភោគចំណីអាហារ ជាកត្តាកំណត់សុខភាព ។ ភាសាអង់គ្លេស គេសរសេរ You are what you eat ។ ឃ្លានេះមានន័យថាសុខភាពយើងល្អ ឬមិនល្អអាស្រ័យលើការញ៉ាំរបស់យើង ។ បើយើងចង់បានកាយសម្បទាល្អ ត្រូវបរិភោគអ្វីៗតាមក្បួនសុខភាព និងក្បួនអនាម័យ មិនមែនតាមចិត្តចង់នោះទេ ។ អាហារខ្លះឆ្ងាញ់ តែមិនសូវផ្តល់ផលល្អដល់សុខភាពឡើយ ហើយជួនកាលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពថែមទៀតផង ។

តាមនិយមន័យអន្តរជាតិ អាហារល្អមានបីចំនុចសំខាន់ៗគឺ:

-ទីមួយ: អាហារនោះមើលទៅគួឱ្យចង់ញ៉ាំ

-ទីពីរ: ពេលញ៉ាំទៅ ឆ្ងាញ់មែន និង

-ទីបី: ផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់រាងកាយ

(Good food means it is attractive, tasty and nutritious) ។ រឿងអនាម័យអាហារ គឺជាប្រការត្រូវតែមានជាចំខាត ។ *ការញ៉ាំអាហារ ត្រូវញ៉ាំឱ្យបានគ្រប់មុខ ព្រោះរាងកាយយើងត្រូវការគ្រប់សារជាតិចិញ្ចឹមរាងកាយទាំងអស់* ។ ការទទួលទានអាហារណាមួយច្រើនពេក ឬតិចពេកគឺមិនល្អដល់សុខភាពឡើយ ។

www.elibraryofcambodia.org

ការទទួលទានទឹកស្អាតឱ្យបានច្រើន ក៏ជាប្រការល្អសំរាប់សុខភាពផងដែរ មនុស្សយើងបើខ្វះជាតិទឹកហើយ ធ្វើឱ្យសុខភាពងាយចុះខ្សោយ និងមិនមានសាច់ឈាមស្រស់ថ្លាឡើយ ។ *ការទទួលទានទឹកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ នឹងជួយបញ្ចេញជាតិពុល ជួយបង្កើនសំរស់ ជួយការពារទប់ទល់នឹងជំងឺមួយចំនួន ហើយក៏អាចព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនបានផងដែរ តាមការណែនាំរបស់ពេទ្យ* ។

តែកុំភ្លេចថា ការទទួលទានអាហារខុស និងទឹកខុស វាគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ដល់សុខភាព ។ ដូចនេះ ពេលខ្លះ បើអត់បាន *គួរចៀសវាងកុំញុំាអាហារណាដែលមិនល្អ និងមិនស្អាតឱ្យសោះទោះជាអាហារនោះទាក់ទាញចិត្តយើងយ៉ាងណាក៏ដោយ* ។

ការហាត់ប្រាណ ជារឿងមួយសំខាន់ ដូចគ្នានឹងការទទួលទានអាហារដែរ។ បើយើងទទួលទានអាហារគ្រប់គ្រាន់ហើយ គ្មានការហាត់ប្រាណនោះ សុខភាពយើងក៏មិនល្អដែរ យើងនឹងមានជំងឺជារឿយៗ ។ ដូចនេះ ដើម្បីឱ្យជីវិតយើងមានជោគជ័យ យើងត្រូវ *ចេះទទួលទានអាហារត្រឹមត្រូវ និងហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ផងដែរ* ។

ការហាត់ប្រាណ យើងអាចធ្វើក្នុងរយៈពេលពី១៥នាទី ទៅ៣០នាទី ឬរយៈពេលយូរជាងនេះ (បើសិនយើងលេងកីឡា) គឺត្រូវធ្វើទៅតាមពេលវេលា តាមវ័យនិងសុខភាពរបស់យើង ។ ការហាត់

www.elibraryofcambodia.org

ប្រាណប្រចាំថ្ងៃ (ពេលព្រឹកឬពេលល្ងាច) ជាការល្អប្រពៃបំផុត ។ ការហាត់ប្រាណ អាចធ្វើបាននៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ ដោយមិនចាំបាច់ទាល់តែមានកន្លែងត្រឹមត្រូវនោះទេ ។ បើចាំមានកន្លែងត្រឹមត្រូវ ឬមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់ល្មមនោះ អ្នកខ្លះប្រហែលជាមិនបានហាត់ប្រាណឡើយ ក្នុងជាតិនេះ ។ យើងត្រូវឆ្លៀតធ្វើអ្វីៗ ទៅតាមកាលៈទេសៈនិងលទ្ធភាពរបស់យើង ដូចជា យើងអាចញាំបាយនៅលើឥដ្ឋក៏បាន លើតុដ៏ប្រណិតក៏បានដូចគ្នា ។

ការដកដង្ហើមវែងៗ ទាំងក្នុងពេលហាត់ប្រាណ ឬពេលសំរាកពីការងារឱ្យបានច្រើនផង នឹងធ្វើឱ្យចង្វាក់បេះដូងនិងចលនាឈាមយើងដើរល្អ ។ *ការដកដង្ហើមវែងៗ ធ្វើឱ្យអារម្មណ៍យើងល្អហួសពីការស្មាន ជួនកាលធ្វើឱ្យទុក្ខសោករបស់យើងរលាយបាត់អស់ក្នុងពេលនោះ* ។ ចូរសាកល្បងមើល នឹងដឹងថាមានអារម្មណ៍ប្រពៃមែនទែន ។

ការធ្វើសមាធិ ជួយឱ្យយើងបំបាត់អស់នូវទុក្ខកង្វល់ទាំងឡាយ និងជួនកាលអាចព្យាបាលជំងឺមួយចំនួនផងដែរ ជាពិសេសជំងឺឈឺក្បាលរ៉ាំរ៉ៃ ។ ការឆ្លៀតធ្វើសមាធិ បានជួយឱ្យសុខភាព ទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តស្រស់បំព្រង និងធ្វើឱ្យមានអាយុយឺនយូរ និងប្រាជ្ញាវាងវៃ ។ នៅប្រទេសខ្លះ គេធ្វើសមាធិ ដូចជាការហាត់

www.elibraryofcambodia.org

ព្រាណដែរ ។ *ធ្វើសមាធិបានមួយម៉ោង មានន័យថា យើងបានចំណេញអាយុបានមួយថ្ងៃ* ។

ការធ្វើសមាធិ មានន័យថាយើងផ្តល់ការសំរាកដល់ជីវិតយើង ព្រោះរាងកាយ និងខួរក្បាលយើង ចាប់តាំងពីកើតមក មិនដែលបានសំរាកឡើយ ។ បើយើងសាកល្បងឱ្យជីវិតយើងបានសំរាកខ្លះ ដូចជាម៉ាស៊ីនភ្លើង យើងនឹងមានអារម្មណ៍ថា ជីវិតយើងហាក់ដូចជាខ្លាំងក្លាជាងមុនណាស់ ។

ការសំរាកពេលយប់ ឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ គឺជាការចាំបាច់បំផុតសំរាប់ជីវិត ។ ការសំរាកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ធ្វើឱ្យសុខភាពចុះទ្រុឌទ្រោមយ៉ាងឆាប់បំផុត ហើយឆាប់ចាស់ជាងអាយុទៀតផង ទោះជាយើងប្រឹងបរិភោគគ្រប់គ្រាន់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏មិនអាចទូទាត់បានឡើយ ។ *អត់បានគេងមួយយប់ មានន័យថា ជីវិតយើងបានដើរទៅមុខមួយខែហើយ* ។ សំរាកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ គឺយើងមិនអាចធ្វើការអ្វីបានសំរេចឡើយ ។

សុខភាពល្អ ធ្វើឱ្យជីវិតបានជោគជ័យ៥០ភាគរយរួចហើយ ។ ដូចនេះ សុខភាពជាកត្តាចំបងបំផុត សំរាប់នាំជីវិតឆ្ពោះទៅរកភាពជោគជ័យ ។ បើគ្មានសុខភាពល្អទេ គឺគ្មានអ្វីៗទាំងអស់ សូម្បីតែជីវិតដ៏មានតំលៃរបស់យើង ។

ចូរចងចាំៈ ដើម្បីធានាឱ្យមានសុខភាពរឹងមាំល្អ ៖

www.elibraryofcambodia.org

- យើងត្រូវចាក់វ៉ាក់សាំងការពារជំងឺឱ្យបានគ្រប់មុខ
- មានជំងឺតិចតួច ត្រូវព្យាបាលភ្លាម កុំទុកពន្យារពេល
- *ត្រូវត្រួតពិនិត្យសុខភាពគ្រប់មុខ ឱ្យបានទៀងទាត់* ជាការប្រសើរបំផុត ចៀសវាងកុំចាំពេលឈឺធ្ងន់ ទើបបានទៅព្យាបាល ព្រោះវានាំឱ្យខាតបង់ពេលវេលា និងលុយកាក់ច្រើន ហើយជួនកាលជំងឺនោះធ្ងន់ធ្ងររហូតដល់មិនអាចជួយសង្គ្រោះបានទៀតផង ។
- កុំស្តាយតិច ប្រយ័ត្នខាតបង់ច្រើន
- ចំណាយតិច ដើម្បីចំណេញច្រើន ។

សុខភាព ជាកត្តាកំណត់ធំបំផុតក្នុងការធានាជោគជ័យក្នុងជីវិត

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១៥

វិនិយោគសំរាប់ខ្លួន

(Investment for yourself)

មនុស្សយើងចាំបាច់ត្រូវចេះវិនិយោគសំរាប់ជីវិតខ្លួនឯង ។ ការវិនិយោគ មានន័យថា យើងត្រូវហ៊ានចំណាយលុយសំរាប់ការរៀនសូត្រចំណេះដឹងចាំបាច់នានា ចំណាយលុយទៅលើការទិញសៀវភៅរៀន សៀវភៅអាន ការស្រាវជ្រាវ ការធ្វើទេសចរណ៍ដើម្បីសិក្សាស្វែងយល់...។

ចំណាយលុយសំរាប់ការរៀនសូត្រជំនាញផ្សេងៗ ដូចជារៀនខាងសិល្បៈ រៀនសំអាងកាយ រៀនធ្វើម្ហូប រៀនគូររូប រៀនកាត់ដេរ រៀនធ្វើជាងផ្ទះ ជាងម៉ាស៊ីន ។ល។ ដើម្បីជួយឱ្យជីវិតយើងរីកចំរើន ។ បើសិនជាយើងមិនវិនិយោគលើវិជ្ជាទាំងនេះទេ ជីវិតយើងនឹងជួបលំបាកមិនខានឡើយ ។ *ការមិនចេះចំណាយលុយចំទិសដៅ ធ្វើឱ្យជីវិតទៅនឹងថ្កល់ ឬដើរថយក្រោយ* ។

ការវិនិយោគតិច ទទួលបានផលច្រើន និងយូរអង្វែង គឺជារឿងដែលត្រូវធ្វើ ដើម្បីឱ្យជីវិតមានន័យ និងមានសេចក្ដីសុខ ។ អ្នកខ្លះស្និតស្នៀតរឿងសំខាន់ និងខ្លះខ្ជាយលើរឿងមិនបានការ ប្រៀបដូចអ្នកខ្លះសន្សំក្បាលកាក់ តែចាយវាយក្បាលរយ មានន័យ

www.elibraryofcambodia.org

ថាមួយរៀល ពីររៀលពូកែសន្សំណាស់ តែការចាយវាយរាប់រយលើរឿងឥតប្រយោជន៍ (Wise at penny, but crazy at pound) ។

*ការទិញ*របស់របរប្រើប្រាស់ចាំបាច់សំរាប់ជីវិត និងការទិញរបស់របរសំរាប់កំសាន្តក្នុងជីវិត ក៏ជាការវិនិយោគត្រឹមត្រូវដែរ ជាជាងការចាយវាយខាងក្រៅផ្ទះឥតប្រយោជន៍ ។ នេះមិនមែនមានន័យថាយើងត្រូវញ៉ាំបាយផ្ទះរហូត លេងកំសាន្តនៅផ្ទះរហូត មិនចេញទៅកំសាន្តខាងក្រៅនោះដែរ ។ បើជួបជីវិតបែបនេះ អ្នកច្បាស់ជាសិយធំហើយ ។

*ការសន្សំសំចៃ*ខុសក្បួនតំរា ធ្វើឱ្យជីវិតល្ងង់ខ្លៅ មិនរីកចំរើនឡើយ ។ អ្នកមានធំៗ អ្នកមានជីវិតជោគជ័យលើលោកនេះ សុទ្ធតែចេះសន្សំសំចៃ និងចេះវិនិយោគទាំងអស់។ តើហេតុអ្វីគេហ៊ានដាក់វិនិយោគទុនរាប់លានដុល្លារ? *សន្សំអត់វិនិយោគ ក៏មិនរីកចំរើន ចំណាយអត់សន្សំ រឹតតែអាក្រក់* ។

ការវិនិយោគលើខ្លួនឯង ធ្វើឱ្យជីវិតរីកចំរើន

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១៦
ការលំហែសំរាប់ជីវិត
(Recreation/Fun in life)

ជីវិតអាចស្រស់បំព្រង ឬរុងរឿងទៅបាន ទាល់តែមានភាពសប្បាយផងដែរ ។ ការដែលមានលុយហើយ ធ្វើឱ្យជីវិតលំបាកលំបិន ក្រៀមស្រពោន មិនហ៊ានចំណាយលើការកំសាន្តសំរាប់ជីវិត ក៏មិនធ្វើឱ្យជីវិតរុងរឿងដែរ ។ ការកំសាន្តសប្បាយធ្វើជីវិតស្រស់ថ្លា ប្រាថ្នារាងវែ ធ្វើឱ្យជីវិតមានន័យ ចង់រស់តទៅទៀត ដែលជាកត្តាធ្វើឱ្យយើងមានកំលាំងថាមពលក្នុងការបំពេញការងារដែលលំបាកៗបាន ។

ការកំសាន្ត មានច្រើនប្រភេទ ដែលការកំសាន្តខ្លះមិនបាច់ចំណាយលុយអ្វីទាំងអស់ ។ ការនិយាយលេងសើចជាមួយគ្នាពេលសំរាក ពេលលំហែ ពេលទំនេរ ជួនកាលធ្វើឱ្យជីវិតយើងរីករាយជាងការចំណាយលុយច្រើន នៅកន្លែងកំសាន្តទៅទៀត ។ ការនិយាយលេងសើចតិចតួចពេលធ្វើការ ក៏ធ្វើឱ្យការងារទៅជាធូរស្រាល និងកាន់តែមានសាមគ្គីភាពគ្នាឡើង ។

ការមិនចេះនិយាយគ្នាលេងកំសាន្ត ទាំងនៅក្នុងគ្រួសារ ទាំងនៅក្នុងសង្គម នោះមិនធ្វើឱ្យជីវិតរីករាយឡើយ ។ មនុស្សគ្រប់រូប

www.elibraryofcambodia.org

ឳពុក-ម្ដាយ កូន-ចៅ មិត្តភក្តិ គូរសង្សា... គួរចេះនិយាយលេង កំសាន្តជាមួយគ្នា ពេលសំរាកលំហែ ។ល។ ដើម្បីធ្វើឱ្យមានភាពស្និទ្ធស្នាលគ្នាកាន់តែខ្លាំងឡើង ។

***ជីវិត** __ដែលគ្មានការកំសាន្តទេ គឺមិនមែនជាជីវិតទេ តែគ្រាន់តែជាគ្រឿងម៉ាស៊ីនប៉ុណ្ណោះ__* ដែលចេះតែធ្វើការ ពេលខូច/ឈឺ យកទៅជួសជុល/ព្យាបាល ហើយបន្តធ្វើការទៀត ។ មនុស្សបែបនេះគ្មាននរណាគេចូលចិត្តទេ ជីវិតបែបនេះដូចជាជីវិតមនុស្សយន្ត ។ អ្នកណាដែលនៅជិត ឬរស់នៅជាមួយមនុស្សប្រភេទនេះ គឺពិតជាស្លាប់មុនអាយុមិនខាន ។

នៅក្នុងជីវិត ក៏ត្រូវចេះឈប់សំរាកពីការងារផងដែរ ។ ពេលខ្លះ យើងមានការលំបាកស្មុគស្មាញក្នុងជីវិត ឬការងារខ្លាំង យើងគួរចេះដកឃ្លាពីការងារ ដើម្បីសំរាកលំហែនៅទីណាមួយ ដែលអាចធ្វើឱ្យយើងធូរស្បើយអារម្មណ៍ ។ *__អ្នករត់ផ្លូវឆ្ងាយ បើមិនចេះឈប់សំរាកទេ នោះនឹងមិនបានទៅដល់គោលដៅឡើយ__* ។

ការដើរកំសាន្ត គួរតែទៅជាមួយអ្នកណាដែលយើងចូលចិត្ត ដែលធ្វើឱ្យជីវិតយើងរីករាយ ។ បើយើងទៅកំសាន្តជាមួយអ្នកមិនមានអារម្មណ៍ដូចយើងទេ ទោះជាទៅកំសាន្តដល់ឋានណាក៏មិនសប្បាយដែរ ។ តែ បើទៅកំសាន្តជាមួយអ្នកដែលយើងចូលចិត្ត គឺទៅទីណាក៏មានអារម្មណ៍ល្អ និង សប្បាយរីករាយដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

ដូចនេះ ការដើរកំសាន្តសំខាន់ គឺត្រូវជ្រើសរើសមនុស្សដែលយើងត្រូវទៅជាមួយ ។ ការជ្រើសរើសមនុស្ស ក្នុងការធ្វើការជាមួយ រស់នៅជាមួយ ឬ កំសាន្តជាមួយ...គឺជារឿងសំខាន់ដែលអាចធ្វើឱ្យយើងសំរេចនូវអ្វីដែលយើងចង់បាន។ ការរើសដៃគូរការងារ និងដៃគូរជីវិតខុស ក៏ធ្វើឱ្យជីវិតយើងមិនជោគជ័យដែរ ។

ការកំសាន្ត ជួយឱ្យជីវិតភ្លឺថ្លា

www.elibraryofcambodia.org

<u>ក្បួនទី១៧</u>

ត្រូវធ្វើការកុំទុកបង្អង់

(Do not delay your work)

ការងារអ្វីក៏ដោយ តូច ធំ សំខាន់ ឬមិនសូវសំខាន់ ត្រូវធ្វើភ្លាមៗ បើសិនជាយើងទំនេរ កុំទុកបង្អង់ដល់ថ្ងៃស្អែក ។ ពេលខ្លះ យើងក៏ត្រូវចេះឆ្លៀតពេលធ្វើផងដែរ. ព្រោះការងារខ្លះ បើយើងចាំពេលទំនេរទើបធ្វើនោះ ពិតជាមិនបានបំពេញការងារនោះទេ ។ <u>*ជីវិតជោគជ័យភាគច្រើន ក៏កើតចេញពីការឆ្លៀតឱកាសផងដែរ*</u> ។

យើងត្រូវដឹងថា ការងារក្នុងជីវិតមានច្រើនណាស់ ។ អ្នកខ្លះឆ្លៀតពេលរៀនបន្ថែម អ្នកខ្លះឆ្លៀតពេលរកការងារធ្វើបន្ថែម។ ការងារទាំងនេះ បើយើងចាំទំនេរ ចាំធ្វើ នោះមួយជីវិតយើងច្បាស់ជាមិនបានរៀនសូត្រ និងរកប្រាក់កំរៃបន្ថែមឡើយ ។ ដូចនេះ ការងារអ្វីដែលអាចធ្វើបាន ត្រូវធ្វើភ្លាម កុំបង្អង់យូរ ព្រោះអ្វីៗសុទ្ធតែមានការប្រែប្រួលទាំងអស់ ដែលពេលខ្លះយើងមានសោកស្តាយ ដោយមិនបានបំពេញការងារនោះ ។ ពេលខ្លះ ពេលដែលយើងចង់ធ្វើ វាទៅជាហួសពេលទៅហើយ ដូចជាករណី ការធ្វើអំពើល្អជាមួយឪពុក-ម្តាយ សាច់ញាតិ ។ល។

www.elibraryofcambodia.org

អ្វីដែលយើងដឹងថាល្អ មានប្រយោជន៍សំរាប់ខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃ យើងត្រូវធ្វើភ្លាម និងប្តូរផ្តាច់ធ្វើឱ្យបានសំរេច ។ អ្នកខ្លះដឹងថា បើគេដើរតាមផ្លូវនេះ ឬធ្វើរឿងនោះបាន ជីវិតគេនឹងបានជោគជ័យ ប៉ុន្តែ គេបែរជាមិនបានធ្វើ ឬធ្វើដែរ តែមិនបានប្រាកដប្រជា នោះជីវិតគេក៏នៅតែដដែល គ្មានការរីកចំរើនទៅមុខឡើយ ។

ដូចនេះ ដើម្បីឱ្យបានជោគជ័យតាមផែនការរបស់ជីវិត យើងត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើភ្លាមនូវអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើ កុំបង្អង់យូរ ។ ទោះបីជាយើងបានអានសៀវភៅល្អៗអស់រាប់ពាន់ក្បាលក៏ដោយ ឬក៏រៀនសូត្របានច្រើនប៉ុណ្ណាក៏ដោយ បើយើងគ្រាន់តែអាន គ្រាន់តែរៀន ប៉ុន្តែមិនយកមកប្រតិបត្តិក្នុងជីវិតពិតទេ នោះក៏មិនមានប្រយោជន៍អ្វីដែរ ។

ដូចគ្នានេះដែរ *ទោះបីជាអ្នកបានអានអត្ថបទនិពន្ធស្តីពីស្ទូនគំរប់ទិសជីវិតអស់រាប់រយក្បាលក៏ដោយ ក៏មិនធ្វើឱ្យជីវិតយើងបានជោគជ័យដែរ បើយើងមិនចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិតាមទេនោះ* ។ ការតាំងចិត្តធ្វើការដោយគ្មានការរុញរា នឹងជួយឱ្យជីវិតយើងបានសំរេចនូវអ្វីៗដែលយើងចង់បាន ។ *មនុស្សជាច្រើនដែលមិនបានជោគជ័យ ដោយសារមិនបានធ្វើនូវអ្វីដែលត្រូវធ្វើ* ។

ការបង្អង់ការងារ គឺជាការបង្អង់ការរីកចំរើនក្នុងជីវិត

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១៨

សេចក្ដីស្រលាញ់

(Love/affection)

សេចក្ដីស្រលាញ់ជាជីវិត ហើយជីវិតត្រូវការសេចក្ដីស្រលាញ់។ បើគ្មានសេចក្ដីស្រលាញ់ទេ ក៏គ្មានជីវិតដែរ ហើយជីវិតកើតចេញពីសេចក្ដីស្រលាញ់ (Love is life and life is love)។ សាសនាណាក៏អប់រំមនុស្សឱ្យចេះស្រលាញ់ រាប់អានគ្នាដែរ ។ មនុស្សលោកធ្វើសង្គ្រាមឈ្លោះគ្នាជាបន្តបន្ទាប់ ដោយសារគ្មានសេចក្ដីស្រលាញ់ ។ *ប្រសិនបើមនុស្សយើងមានតែសេចក្ដីស្រលាញ់ នោះពិភពលោកពិតជាស្រស់ថ្លា គ្មានហឹង្សា គ្មានសង្គ្រាម និងមានសេចក្ដីសុខជាងសព្វថ្ងៃនេះច្រើនណាស់* ។

មនុស្សយើងបើមានតែចំណេះដឹង ហើយគ្មានសេចក្ដីស្រលាញ់ក្នុងខ្លួននោះទេ អ្នកនោះនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សឃោរឃៅ ដោយមិនផ្ដល់សេចក្ដីសុខដល់អ្នកណាទាំងអស់ រួមទាំងខ្លួនឯងផងដែរ ។ *សេចក្ដីស្រលាញ់ មានន័យថា ផ្ដល់សេចក្ដីស្រលាញ់ដល់គេ និងទទួលសេចក្ដីស្រលាញ់ពីគេផងដែរ* ។ អ្នកខ្លះចង់តែបានសេចក្ដីស្រលាញ់ពីគេ តែមិនចេះផ្ដល់សេចក្ដីស្រលាញ់ដល់គេវិញទេ ដោយធ្វើបាបគេហើយ ចង់ឱ្យគេស្រលាញ់ខ្លួនទៀត ។

www.elibraryofcambodia.org

សេចក្ដីស្រលាញ់ តែរវាងប្ដី និងប្រពន្ធ មាតា-បិតា និងកូន ក៏មិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ដែរ ។ សេចក្ដីស្រលាញ់ពីមនុស្សកាន់តែច្រើន កាន់តែល្អ ហើយការផ្ដល់សេចក្ដីស្រលាញ់តែក្នុងចំណោមគ្នាឯង ក៏មិនគ្រប់គ្រាន់ដែរ យើងត្រូវការពីមនុស្សម្នាទាំងឡាយ ដូចជាមិត្តភក្ដិ អ្នកជិតខាង និងមនុស្សដទៃទៀត ដែលយើងជួបប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយ ឬពីអ្នកដែលស្គាល់យើងទាំងអស់ ។ បើយើងគ្មានសេចក្ដីស្រលាញ់ទេ យើងក៏មិនអាចធ្វើអ្វីបានជោគជ័យដែរ ។

សេចក្ដីស្រលាញ់ គឺត្រូវចេះស្រលាញ់ខ្លួនយើង ស្រលាញ់អ្នកដទៃ ស្រលាញ់ជាតិ ស្រលាញ់បរិស្ថាន ស្រលាញ់ធម្មជាតិ ស្រលាញ់មនុស្សជាតិ និងស្រលាញ់ភពផែនដីយើងទាំងមូល ។ សេចក្ដីស្រលាញ់ ធ្វើឱ្យភពផែនដីគង់វង្ស និងចំរុងចំរើន ។ <u>បើគ្មានសេចក្ដីស្រលាញ់ទេ ភពផែនដីយើងនេះក៏រលាយរលត់ដែរ</u> ។

មនុស្សដែលបាត់បង់សេចក្ដីស្រលាញ់ហើយ ជីវិតមិនស្ថិតស្ថេរបានយូរទេ កុំថាឡើយដល់ទៅមានជោគជ័យនោះ ។ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកខ្លះទៅសំលាប់ខ្លួន ព្រោះអ្នកនោះយល់ថាគេបាត់បង់អស់សេចក្ដីស្រលាញ់ គ្មានអ្នកណាស្រលាញ់ខ្លួនទៀតទេ ហើយក៏លែងស្រលាញ់ខ្លួនឯងដែរ ។ អ្នកខ្លះ មានសេចក្ដីស្រលាញ់តែរវាងមនុស្សពីរនាក់ប៉ុណ្ណោះ ដោយមិនខ្វល់ដល់អ្នកដទៃថាស្រលាញ់ខ្លួន

www.elibraryofcambodia.org

ឬអត់ គឺពួកគេធ្វើអ្វីៗបំពេញតែចិត្តគ្នាគេពីរនាក់ ។ លុះដល់មានបញ្ហា មានអ្នកណាជួយ ?

យើងរស់នៅក្នុងសង្គមធំ យើងមិនអាចរស់នៅដាច់ដោយឡែកពីសង្គមមនុស្សបានទេ ។ ដូចនេះ *ដើម្បីឱ្យជីវិតជួបតែសេចក្តីសុខ យើងត្រូវចេះបង្កើតសេចក្តីស្រលាញ់ ចែកចាយសេចក្តីស្រលាញ់ដល់មនុស្សគ្រប់រូប* ។ សេចក្តីសុខក្នុងចំណោមតែពីរ ឬបីនាក់ មិនមែនជាសេចក្តីសុខយូរអង្វែងឡើយ ។ យើងនឹងមិនមានសេចក្តីសុខឡើយ បើនៅជុំវិញយើងសុទ្ធតែអ្នកមានទុក្ខនោះ ។

សេចក្តីស្រលាញ់ ជាមន្តស្នេហ៍ជីវិត

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី១៩

ចេះប្រើឱកាស

(Opportunity taking)

ក្នុងជីវិតយើង ពេលខ្លះបើយើងមិនចេះប្រើប្រាស់ឱកាសទេនោះ ជីវិតយើងនឹងមិនបានជោគជ័យទេ ។ កាលបើយើងមិនចេះបង្កើតឱកាសសំរាប់ខ្លួនយើងទេ ហើយចាំតែព្រេងវាសនា ឬបណ្តោយឱ្យជីវិតរវណ្តែតត្រសែតនោះ យើងនឹងមិនបានអ្វីដែលយើងចង់បាននោះទេ ។

រឿងលុយកាក់ ឬសំណាងល្អ មិនដែលរត់មករកយើងឡើយ ហើយក៏មិនបានមកដោយងាយៗដែរ បើយើងមិនប្រឹងប្រែងបង្កើតវាទេនោះ ។ បើឱកាសមកដល់ហើយ ត្រូវចាប់យកភ្លាម ។ តែបើមិនទាន់មានឱកាសទេ ក៏ត្រូវចេះរង់ចាំឱកាសផងដែរ ព្រោះជួនកាលបើធ្វើអ្វីមួយដោយតក់ក្រហល់ពេកក៏មិនល្អដែរ ហើយបើធ្វើយឺតពេកក៏មិនល្អដែរ ត្រូវប្រកាន់ផ្លូវកណ្តាលជានិច្ច ។

ការដែលមានអ្វីរង់ចាំ ជារឿងល្អជាងគ្មានអ្វីរង់ចាំសោះ ។ *រង់ចាំដំណឹងល្អ ទោះជាយូរបន្តិចក៏ប្រសើរជាងគ្មានអ្វីរង់ចាំដែរ* ។ ជាទូទៅ *មនុស្សយើងត្រូវចេះប្រើឱកាស ឆ្លៀតឱកាស រង់ចាំឱកាស និងបង្កើតឱកាស* (We sometimes have to wait for a thing

www.elibraryofcambodia.org

to happen, but sometimes we have to make it happen)។ ការបង្កើតឱកាសនេះ ជារឿងមួយសំខាន់ណាស់ក្នុងជីវិត ព្រោះអ្វីៗវាមិនកើតឡើងដោយឯងៗដែរ ។

បើយើងមានឱកាសហើយ យើងមិនចេះចាប់យកឱកាសនោះទេ ដំណើរជីវិតរបស់យើងច្បាស់ជាមានការយឺតយ៉ាវ ឬក៏មិនមានជោគជ័យថែមទៀតផង ។ បើយើងចង់សំរេចបានអ្វីមួយ យើងត្រូវឈ្នះឈ្មុលធ្វើរឿងហ្នឹងឱ្យកើតឡើង ដោយការខិតខំប្រឹងប្រែងជំនះឧបស័គ្គរារាំងខាងមុខឱ្យអស់ ។ ទោះជាយើងមានការចេះដឹងប៉ុណ្ណាក៏ដោយ បើយើងមិនប្រឹងឈ្នះឈ្មុលទេ អ្វីៗក៏មិនកើតឡើងដែរ ។ ការចេះបង្កើតឱកាស គឺជាកាតាលីករ(Catalyst)ជំរុញជោគជ័យ។

មនុស្សដែលមានជោគជ័យ គេមិនរង់ចាំឱកាសទេ គឺគេបង្កើតឱ្យមានឱកាសសំរាប់ខ្លួនគេតែម្តង (The most successful people do not wait for things to happen, they make them happen)។

ការចេះប្រើឱកាស ធ្វើឱ្យជីវិតឆាប់ទទួលបានជោគជ័យ

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី២០

ធ្វើអ្វីៗជាក្រុម

(Team work)

ជីវិតយើង មិនអាចរស់នៅ ឬធ្វើការតែឯងៗបានទេ គឺយើងត្រូវការពឹងពាក់គ្នាទៅវិញទៅមក (Inter-dependence) ដើម្បីភាពជោគជ័យ និងការជួយសង្គ្រោះគ្នាក្នុងគ្រាអាសន្ន ។ ការងារធំៗ បើធ្វើតែម្នាក់ឯង គឺមិនបានជោគជ័យដូចធ្វើជាក្រុមឡើយ ។

ពាក្យចាស់ពោលថា *ចង្កឹះមួយ គេកាច់បាក់ ចង្កឹះមួយបាច់គេកាច់មិនបាក់ឡើយ។ សាមគ្គីរស់ បែកបាក់សាមគ្គីស្លាប់* ។ យើងត្រូវចងចាំពាក្យនេះក្នុងជីវិតរបស់យើង ។

នៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ នៅកន្លែងធ្វើការ ឬនៅក្នុងប្រទេសមួយ បើយើងឈ្លោះគ្នាឯងហើយ អ្នកក្រៅគ្មានអ្នកណាគេគោរពយើងទេ ។ បើយើងបែកបាក់គ្នាហើយ ការងារយើងក៏បរាជ័យដែរ ។ ប្ដី-ប្រពន្ធ បើឈ្លោះគ្នាហើយ មិនត្រឹមតែមិនអាចធ្វើអ្វីបាននោះទេ តែអាចនាំឱ្យមានភាពហិនហោចទៀតផង ។ ដូចនេះ ត្រូវចងចាំថា ទាំងនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ ឬនៅកន្លែងធ្វើការ យើងត្រូវចេះសាមគ្គីគ្នា ធ្វើការជាក្រុមទើបបានជោគជ័យ ។

www.elibraryofcambodia.org

ការធ្វើអ្វីៗជាក្រុមនេះ មានសារៈប្រយោជន៍បំផុតនៅពេលយើងជួបគ្រោះអាសន្ន ឬក៏ធ្វើការទាមទារអ្វីមួយ ។ បើធ្វើអ្វីៗតែម្នាក់ឯង បើយើងខុស គូរបដិបក្ខយើងវាយប្រហារយើងបំផុត ។ តែបើយើងចងគ្នាជាក្រុម គូរបដិបក្ខចង់ធ្វើអ្វីយើង ក៏ពិបាកដែរ ហើយជួនកាលមិនអាចធ្វើបានតែម្តង ។ *ដូចនេះ ជាការប្រសើរ យើងត្រូវចូលរួមក្នុងសហជីព សមាគម សម្ព័ន្ធ ឬក្លឹបនានាតាមតែអាចធ្វើបាន ដើម្បីជីវិតរឹងមាំ* ។

សព្វថ្ងៃយើងមានសមាគមយុវជន សមាគមសណ្ឋាគារ សហព័ន្ធស្ថាបត្យករ-វិស្វករ សហជីពកម្មករ សមាគមនិយោជក សមាគមគ្រូពេទ្យ សមាគមមេធាវី សមាគមអ្នកច្បាប់ ក្លឹបកីឡាប្រដាល់ ក្លឹបអ្នកកាសែត សមាគមវិចិត្រករ ។ល។ ក្រុមទាំងនេះត្រូវបានបង្កើតឡើង ដើម្បីធ្វើឱ្យការងារគេរីកចំរើន ដើម្បីជួយគ្នា និងការពារគ្នាទៅវិញទៅមក ។

យើងឃើញហើយ ហេតុអ្វីបានជានៅក្នុងពិភពលោកនេះមានចងគ្នាជាក្រុមរៀងៗខ្លួន ដូចជា សហភាពអឺរ៉ុប អង្គការណាតូ (NATO) ប្រទេស G-8 សមាគមអាស៊ាន និងមានក្រុមសម្ព័ន្ធភាពជាច្រើនទៀត ។ គេចងគ្នាជាក្រុម ព្រោះវាមានកំលាំងខ្លាំងសំរាប់ការអភិវឌ្ឍន៍ និងការការពារខ្លួនទប់ទល់នឹងសត្រូវរបស់គេ ហើយជួនកាលសំរាប់គ្រួតត្រាអ្នកដទៃផងដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

ការជួយសង្គ្រោះគ្រោះមហន្តរាយធម្មជាតិធំ ក៏ត្រូវការកំលាំងសាមគ្គីពីប្រទេសជាច្រើន ទើបអាចជំនះឧបសគ្គបាន ។ ការធ្វើសង្គ្រាមប្រឆាំងភេរវកម្ម ក៏ត្រូវការចូលរួមចំណែកពីគ្រប់ប្រទេសទាំងអស់ផងដែរ ។ ប្រទេសតែមួយ ឬពីរ មិនអាចធ្វើកិច្ចការនេះបានជោគជ័យឡើយ ។ ជារួមមក *គឺរាល់កិច្ចការធំៗទាំងអស់ ត្រូវមានការសាមគ្គីកំលាំងគ្នាទើបទទួលបានជោគជ័យ* ។

ជាមួយគ្នានេះដែរ បើយើងធ្វើការតវ៉ា ឬទាមទារអ្វីមួយតែម្នាក់ឯង គឺគ្មានរណាចាប់អារម្មណ៍ ឬស្តាប់យើងទេ ។ ប៉ុន្តែបើយើងធ្វើការតវ៉ា ឬទាមទារអ្វីមួយ ជាក្រុមនោះ គេនឹងយកចិត្តទុកដាក់ ហើយឆ្លើយតបទៅនឹងសំណូមពរ ឬតំរូវការរបស់យើង។ ដូចនេះ ការធ្វើអ្វីៗជាក្រុម មានជោគជ័យជាងការដែលធ្វើតែម្នាក់ឯង ។ *ចង់ធ្វើកិច្ចធំៗ ឱ្យបានជោគជ័យ ត្រូវតែមានសាមគ្គីគ្នាជាដាច់ខាត* ។

សាមគ្គីរស់ បែកបាក់សាមគ្គីស្លាប់

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី២១

ការជ្រើសរើសដៃគូរជីវិត

(Choosing a life partner)

ជីវិតមនុស្សយើងមួយភាគធំ បានជោគជ័យ ឬមិនជោគជ័យ អាស្រ័យលើការជ្រើសរើសដៃគូរជីវិតនេះតែងង ។ អ្នកខ្លះ មុនពេលរៀបការ ជីវិតមានការលំបាក និងស្មុគស្មាញណាស់ តែពេលរៀបការរួចហើយ ជីវិតប្រែប្រួលទៅជាចំរុងចំរើនឡើងជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

អ្នកខ្លះទៀត មុនពេលរៀបការជីវិតមានជោគជ័យណាស់ ធ្វើអ្វីៗតែងតែបានសំរេចតាមបំណងប្រាថ្នា តែក្រោយពេលរៀបការរួចមក ជីវិតក៏ចាប់ប្រែប្រួលទៅជាជួបបញ្ហាស្មុគស្មាញ និងចុះដុនដាបទៅៗ ។ តើមកពីហេតុអ្វី ?

យើងត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ឱ្យបានខ្លាំងក្លាបំផុត ក្នុងរឿងជ្រើសរើសដៃគូរជីវិតនេះ ។ បើយើងជ្រើសរើសខុស ជីវិតយើងក៏ខុសដែរ ។ បើយើងជ្រើសរើសត្រូវ ជីវិតយើងក៏ជោគជ័យ និងសុខសាន្តផងដែរ ។ ដៃគូរជីវិតខ្លះ ជួយចំរុងចំរើនដល់ជីវិតយើង ចំណែកឯដៃគូរជីវិតខ្លះទៀត អាចបង្កបញ្ហាលំបាកដល់ជីវិត ។

www.elibraryofcambodia.org

ដៃគូរជីវិតគឺសំខាន់ណាស់សំរាប់ជីវិត។ _ជីវិតជោគជ័យ ឬមិនជោគជ័យ គឺអាស្រ័យលើដៃគូរជីវិតនេះឯង_ ។

ជីវិតច្រើនណាស់ដែលត្រូវទទួលជោគជ័យ ឬបរាជ័យ ដោយសារដៃគូរជីវិតនេះ ។ ទោះបីជាយើងចេះប៉ុណ្ណា ល្អប៉ុណ្ណា ពូកែប៉ុណ្ណា ប្រឹងប្រែងប៉ុណ្ណា ខ្វាំងក្លាប៉ុណ្ណា ក៏យើងមិនអាចមានជោគជ័យក្នុងជីវិតបានដែរ បើដៃគូរជីវិតយើងជាមនុស្សយ៉ាប់រកលេខដាក់គ្មាននោះ ។ _ប៉ុន្តែបើយើងល្អ ហើយជួបដៃគូរជីវិតល្អដែរនោះ ជីវិតយើងនឹងជួបសេចក្តីសុខ និងមានជោគជ័យក្នុងគ្រប់ការងារទាំងអស់ គឺថាមិនបាច់ប្រឹងប្រែងខ្វាំងទេ អ្វីៗក៏អាចកើតមានដែរ_ ។

អ្នកនយោបាយល្បីៗ អ្នកជំនួញធំៗ និងអ្នកមានជោគជ័យក្នុងជីវិតដទៃទៀត សុទ្ធតែមានដៃគូរជីវិតល្អទាំងអស់ គឺគេចេះជួយគ្នាក្នុងគ្រប់កិច្ចការជីវិត ។ អ្នកក្រខ្លះទៅជាមានបាន ដោយសារដៃគូរជីវិតសុទ្ធតែជាមនុស្សល្អ ហើយអ្នកមានខ្លះ ធ្លាក់ខ្លួនក្រ ក៏ដោយសារដៃគូរជីវិតមិនល្អដែរ ។

ដូចនេះ មុននឹងសំរេចចិត្តជ្រើសរើសនរណាម្នាក់មកធ្វើជាដៃគូរជីវិត យើងត្រូវពិនិត្យពិច័យឱ្យបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ដើម្បីចៀសវាងវិប្បដិសារីនៅក្នុងជីវិត ។ ការជ្រើសរើសគូរជីវិត មិនដូចការទិញរបស់របរប្រើប្រាស់ទេ បើខុសយើងអាចដូរបាន ឬទិញ

www.elibraryofcambodia.org

ថ្មីទៀត ។ ប៉ុន្តែ បើជ្រើសរើសដៃគូរជីវិតខុសហើយ ជីវិតពីយ៉ាប់ហើយ គ្មាននរណាជួយបានទេក្នុងរឿងហ្នឹង ។

<u>លក្ខណៈសម្បត្តិរបស់ដៃគូរជីវិតសំរាប់ពិចារណារួមមានៈ</u>

- រូបសម្បត្តិ
- ចរិយាសម្បត្តិ
- វិជ្ជាសម្បត្តិ
- ប្រាជ្ញាសម្បត្តិ
- ទ្រព្យសម្បត្តិ
- គុណសម្បត្តិ
- ភាពគួឱ្យស្រលាញ់ និង
- លក្ខណៈសម្បត្តិដទៃទៀត...។

មនុស្សយើង គ្មានអ្នកណាមានលក្ខណៈសម្បត្តិទាំងអស់ខាងលើនេះទេ ។ អ្នកខ្លះខ្លួនឯងមិនល្អទេ តែចង់បានតែគេល្អ ។ ដូចនេះ មុននឹងជ្រើសរើសគេ ត្រូវមើលខ្លួនឯងផង ។ *<u>យើងរើសគេ គេក៏រើសយើងដែរ</u>* ។ *<u>ចង់បានមនុស្សល្អ ត្រូវតែធ្វើខ្លួនយើង ជាមនុស្សល្អជាមុនសិន</u>* ។

ជ្រើសរើសដៃគូរជីវិតត្រូវ នាំឱ្យជីវិតជោគជ័យ

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី២២
សេចក្តីស្មោះត្រង់
(Honesty)

សេចក្តីស្មោះត្រង់ ឬទៀងត្រង់ ជាគុណធម៌របស់មនុស្ស ។ *សេចក្តីស្មោះត្រង់ ជាគុណសម្បត្តិដ៏ចំបងរបស់មនុស្ស* ។ សេចក្តីស្មោះត្រង់ លើកកិត្តិយស និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរឱ្យមនុស្ស ។ មនុស្សយើង បើមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ហើយ អ្នកណាក៏គេចូលចិត្ត អ្នកណាក៏គេទុកចិត្ត ហើយអ្នកណាក៏គេស្រលាញ់រាប់អានយើងដែរ ។

*បើយើង*មានសេចក្តីស្រលាញ់រាប់អាននេះហើយ យើងក៏អាចធ្វើអ្វីៗបានសំរេចជោគជ័យដែរ ។ តែបើយើងមិនមានសេចក្តីទៀងត្រង់ទេ យើងភូតភរ ក្រលិចក្រលុច ឈ្នានីស បោកប្រាស់ និងមូលបង្កាច់គេ គ្មានអ្នកណាគេរាប់អានយើង រកស៊ីជាមួយយើង និងធ្វើការជាមួយយើងឡើយ ហើយពេលនោះ ជីវិតយើងនឹងជួបបរាជ័យ ។

កុំថាឡើយជាមួយអ្នកដទៃ សូម្បីតែនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារក៏ដោយ រវាងឪពុក-ម្តាយ និងកូន ប្តី និងប្រពន្ធ បើមិនមានសេចក្តីទៀងត្រង់/ស្មោះត្រង់នឹងគ្នាទេ ក៏មិនអាចរស់នៅជាមួយគ្នាបានដែរ ។ បើមាតា-បិតាលែងទុកចិត្តលើកូនហើយ គាត់អាចដកសិទ្ធិអ្វីៗទាំងអស់ មិនឱ្យកាន់លុយ មិនឱ្យដឹងរឿងសំខាន់ៗ គឺទុកដូចជាអ្នកមិន

www.elibraryofcambodia.org

ដែលស្គាល់គ្នាតែម្តង ។ ហើយជួនកាលឈានទៅដល់កាត់កាបេ កូនថែមទៀតផង ដោយសារតែកូនគ្មានភាពស្មោះត្រង់/ទៀតត្រង់ ជាមួយពួកគាត់ ដូចជាការភូតភរ បោកប្រាសមាតា-បិតា បំផ្លាញ ទ្រព្យសម្បត្តិ បំផ្លាញកិត្តិយស... ។

ចំណែកប្តី-ប្រពន្ធវិញក៏ដូចគ្នាដែរ បើគ្មានសេចក្តីស្មោះត្រង់ នឹងគ្នាទេ ក៏មិនអាចរស់នៅជាមួយគ្នាបាន ។ បើចេះភូតភរ-កុហកគ្នា មិនទុកចិត្តគ្នា និងធ្វើអ្វីៗលួចលាក់ពីគ្នា គឺច្បាស់ជា បែកបាក់គ្នាមិនខានឡើយ ។

សេចក្តីស្មោះត្រង់ ជារឿងសំខាន់ណាស់ទាំងក្នុងជីវិតការងារ និងជីវិតស្នេហា ។ បើខ្វះសេចក្តីស្មោះត្រង់ហើយ អ្វីៗក៏វារលាយ រលត់ដែរ ។ *មនុស្សយើងស្អាតប៉ុណ្ណា ពូកែប៉ុណ្ណា មានលុយ ប៉ុណ្ណា មានយសសក្តិប៉ុណ្ណា បើគ្មានសេចក្តីទៀងត្រង់ហើយ គឺ គ្មានតំលៃអ្វីទាំងអស់* ។ សេចក្តីស្មោះត្រង់/ទៀងត្រង់ជាជីវិតរបស់ យើង (Honesty pays)។ មនុស្សគ្មានគុណធម៌នេះទេ ជាមនុស្ស អាក្រក់បំផុត មិនត្រូវយកខ្លួនបៀតឡើយ ។

សេចក្តីស្មោះត្រង់/ទៀងត្រង់ ជាខ្លឹមរបស់មនុស្ស

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី២៣

ការជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅ

(Choosing a right place for living)

ការជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅ ជារឿងសំខាន់ណាស់សំរាប់ជីវិត *ព្រោះបើយើងរស់នៅកន្លែងខុស ធ្វើឱ្យជីវិតយើងក៏ខុសដែរ* ។ *បើយើងរស់នៅកន្លែងត្រូវ កន្លែងល្អ ជីវិតយើងក៏មានរស្មីតាមនោះដែរ* ។ បរិស្ថានរស់នៅ ជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើជីវិតរបស់យើង ។

មនុស្សយើងមិនត្រូវមើលរំលង រឿងជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅឡើយ ។ យើងគិតមើលទៅ បើយើងរស់នៅក្នុងស្រុកមានសង្គ្រាម តើជីវិតយើងនឹងមានជោគជ័យយ៉ាងដូចម្ដេចទៅ ។ យើងគិតតែពីភ័យព្រួយរឿងសង្គ្រាម ព្រួយរឿងអត់អាហារ តើយើងមានពេលឯណាទៅគិតធ្វើឱ្យជីវិតបានរុងរឿងនោះ ។ អ្នកខ្លះ គេជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅ ដោយទៅរស់នៅប្រទេសដែលមានសុខសន្តិភាព ប្រទេសសំបូរសប្បាយ ប្រទេសជឿនលឿន ជីវិតគេក៏សំបូរសប្បាយ និងជឿនលឿនតាមនោះដែរ ។

ម្យ៉ាងទៀត បើយើងរស់នៅតំបន់ដាច់ស្រយាល គ្មានសកម្មភាពសេដ្ឋកិច្ច គ្មានជីវិតជឿនលឿន គ្មានសាលារៀន គ្មាន

www.elibraryofcambodia.org

មន្ទីរពេទ្យ គ្មានអ្វីៗទាំងអស់សំរាប់ជីវិត តើយើងនឹងធ្វើឱ្យជីវិតយើងជោគជ័យយ៉ាងម៉េចកើត ។ យើងត្រូវជ្រើសរើសកន្លែងណាដែលមានអ្វីៗសព្វបែបយ៉ាងសំរាប់ជីវិត ជាពិសេសតំបន់ប្រជុំជនមជ្ឈមណ្ឌលពាណិជ្ជកម្ម ទីក្រុងធំៗ ឬប្រទេសជឿនលឿន។

កន្លែងទាំងនេះ បង្កលក្ខណៈងាយស្រួលឱ្យជីវិតយើងទទួលបានជោគជ័យយ៉ាងងាយ ។ យើងចង់ធ្វើអ្វីក៏បាន ចង់រកស៊ីក៏បាន ចង់រៀនក៏បាន ហើយយើងអាចរស់នៅបានដោយសុវត្ថិភាព និងសេចក្ដីសុខទៀតផង ។

បើយើងរស់នៅតំបន់ដាច់ស្រយាល យើងរកស៊ីក៏មិនសូវបាន យើងរៀនក៏មិនបានខ្ពង់ខ្ពស់ ព្រោះមិនមានសាលារៀន ។ ការចេះដឹងពីការជឿនលឿនក៏មិនសូវមាន ព្រោះរស់នៅស្រុកស្រែ ។ ពត៌មាននានាក៏មិនសូវបានដឹង ព្រោះគ្មានបណ្ដាញផ្សព្វផ្សាយគ្រប់គ្រាន់ ជាហេតុធ្វើឱ្យជីវិតយើងទៅជាល្ងង់ខ្លៅជាងអ្នកនៅទីក្រុង។

យើងសាកល្បង ទៅធ្វើការនៅតាមជនបទឬខេត្តដាច់ស្រយាលពីរ ឬបីខែ ពេលត្រលប់មកវិញ យើងនឹងមានអារម្មណ៍ថា ហាក់ដូចជាបាត់បង់ការចេះដឹងមួយចំនួន ពីការវិវត្តក្នុងសង្គមនៅទីក្រុងនៅពេលយើងអវត្តមាន ។ ដូចនេះ *បរិស្ថានរស់នៅ មានសារៈសំខាន់ណាស់សំរាប់ជីវិត* ។ បើយើងរស់នៅក្នុងព្រៃ យើងក៏មិនដឹងពីអ្វីនៅក្នុងក្រុងដែរ ។

www.elibraryofcambodia.org

បើយើងរស់នៅកន្លែងមានសាលា កូនៗក៏បានរៀនដែរ ។ បើរស់នៅក្នុងតំបន់មិនល្អ សុទ្ធតែអ្នកល្បែង អ្នកប្រើគ្រឿងញៀន អ្នកកាប់ចាក់ វាក៏អាចជះឥទ្ធិពលអាក្រក់ដល់កូនៗរបស់យើងផងដែរ។ បើរស់នៅកន្លែងមនុស្សល្អ មនុស្សចេះដឹង ចេះគោរពគ្នា ស្រលាញ់គ្នា យើងក៏រស់នៅបានសុខ ហើយកូនក៏ទទួលឥទ្ធិពល និងគំរូល្អផងដែរ ។

គ្រូចចខាំថា ក្មេងងាយនឹងទទួលយកបរិស្ថាននៅជុំវិញខ្លួនគេណាស់។ បើកូនអ្នកប្រាជ្ញកើតនៅទីក្រុង យកទៅរស់នៅក្នុងព្រៃ ក្មេងនោះនឹងទៅជាល្ងង់ខ្លៅ តែបើកូនអ្នកព្រៃយកមករស់នៅក្នុងក្រុង ក្មេងនោះនឹងមានការចេះដឹងច្រើនជាង។ នេះហើយជាឥទ្ធិពលនៃបរិស្ថានរស់នៅ ។

ដូចនេះ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវទិញផ្ទះនៅកន្លែងណាដែលមានសន្តិសុខ មានបរិស្ថានសង្គមល្អ មានមនុស្សល្អៗរស់នៅ ទោះទើបធ្វើឱ្យជីវិតយើង និងក្រុមគ្រួសារយើងរស់នៅបានដោយសេចក្តីសុខ និងរីកចំរើន ។ យើងឃើញហើយថា អ្នកមាន អ្នកចេះដឹង អ្នកជំនួញធំៗ អ្នកល្បីៗ សុទ្ធតែអ្នករស់នៅទីប្រជុំជនទាំងអស់ ។

រស់នៅជនបទ ការចេះដឹងក៏របៀបអ្នកជនបទ ។ រស់នៅទីក្រុង ការចេះដឹងរបៀបអ្នកក្រុង ។ រស់នៅអាមេរិក ការចេះដឹងក៏របៀបអ្នកនៅអាមេរិក ។ <u>*រស់នៅទីណា ទទួលបានឥទ្ធិពល*</u>

www.elibraryofcambodia.org

__ពីទីនោះ គ្រាន់តែតិច និងច្រើន__ ។ រស់នៅកន្លែងចេះដឹង ក៏ទទួលឥទ្ធិពលចេះដឹងដែរ។ រស់នៅក្នុងបរិស្ថានអ្នកចេះ ប្រសើរជាងរស់នៅក្នុងបរិស្ថានអ្នកខ្លៅ ។

ដូចនេះ ការជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅបានល្អ ពិតជាជួយធ្វើឱ្យជីវិតយើងទទួលបានជោគជ័យ ។ បើរស់នៅកន្លែងមិនល្អ ជីវិតយើងនឹងអាប់អួរ មិនស្គាល់អ្វីជាការជឿនលឿន និងការចេះដឹងឡើយ ឬក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ជីវិតថែមទៀតផង បើរស់នៅក្នុងកន្លែងមានជនអន្ធពាលនោះ ។

កន្លែងរស់នៅល្អ ធ្វើឱ្យជីវិតថ្កុំថ្កើង

www.elibraryofcambodia.org

មេរៀនទី២៤

រស់នៅដោយថ្លៃថ្នូរ

(Noble living)

*ការជ្រើសរើសឋាន*កន្លែងរស់នៅល្អ វាជាការប្រសើរហើយ តែការចេះរស់នៅរឹតតែសំខាន់ជាងនេះទៅទៀត ។ ដើម្បីឱ្យការរស់នៅរបស់យើងប្រកបដោយសេចក្ដីសុខ និងជោគជ័យ យើងត្រូវគិតគូរដល់ចំនុចសំខាន់ៗដូចខាងក្រោមនេះ ។

១-រស់នៅបែបសាមញ្ញៈ

ទោះជាយើងមានទ្រព្យសម្បត្តិ មានបុណ្យសក្ដិ មានការចេះដឹងជ្រៅជ្រះក៏ដោយ ក៏យើងមិនត្រូវក្រអឺតក្រទមក្នុងការរស់នៅឡើយ ។ យើងត្រូវរស់នៅបែបសាមញ្ញៗ តែប្រកបដោយសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ គឺថាត្រូវចេះគោរពរាប់អានមនុស្សទូទៅ មិនត្រូវរំលោភសិទ្ធិគេ និង*មិនត្រូវធ្វើអ្វីដែលមិនសមរម្យក្នុងការរស់នៅឡើយ* ។ ការរស់នៅបែបនេះ ធ្វើឱ្យជីវិតយើងចេះតែរុងរឿងបន្តទៀត ។

ចំណែកឯអ្នកក្រ ឬតូចតាចវិញ មិនត្រូវរស់នៅតាំងខ្លួនជាអ្នកមាន ឬធ្វើអំពើអ្វីដែលមិនសមរម្យនោះដែរ ។ *បើយើងក្ររស់នៅដោយថ្លៃថ្នូរ ជីវិតយើងក៏ថ្លៃថ្នូរដែរ* ។ *តែបើយើងមាន*

www.elibraryofcambodia.org

យើងធំ រស់នៅមិនថ្លៃថ្នូរ ជីវិតយើងក៏មិនថ្លៃថ្នូរដែរ ។ ពេលខ្លះស្រាវាថ្លៃ តែអ្នកផឹក វាថោក ។

តំលៃរបស់ជីវិត មិនស្ថិតនៅលើទ្រព្យសម្បត្តិ ឬបុណ្យសក្តិទេ គឺវាស្ថិតនៅលើគុណធម៌របស់មនុស្សតែប៉ុណ្ណោះ ។ រស់នៅមួយថ្ងៃដែលមានគុណធម៌ ប្រសើរជាងរស់នៅរយលានឆ្នាំដែលគ្មានគុណធម៌ ។ *រស់នៅជាអ្នកក្រដែលសាងល្អ ប្រសើរជាងរស់នៅជាអ្នកមានដែលសាងបាប* ។

ក្រុមគ្រួសារខ្លះក្រទេ តែជីវិតគេរស់នៅដោយថ្លៃថ្នូរ និងមានសេចក្តីសុខ ដែលមើលទៅគួឱ្យចង់រស់នៅជាមួយណាស់។ គ្រួសារខ្លះមានសព្វបែបយ៉ាង តែគ្មាននរណាចង់រស់នៅជាមួយឡើយ ។ *រស់នៅក្នុងខ្ទមដែលមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ប្រសើរជាងរស់នៅក្នុងវិឡាស៊ីមង់ដែលគ្មានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ* ។

២-ចេះជួយទុក្ខ-ធុរៈមនុស្សផងទាំងពួង:

ការចេះជួយទុក្ខ ធុរៈគ្នា ជាគុណធម៌របស់មនុស្ស ។ បើមនុស្សគ្មានគុណតំលៃនេះទេ គ្មាននរណាស្រលាញ់រាប់អានឡើយ ហើយជីវិតក៏ឯកោតាមនោះដែរ ។ បើយើងចេះជួយទុក្ខ ធុរៈគ្នាក្នុងគ្រាមានទុក្ខ-អាសន្ន យើងនឹងទទួលបាននូវការគោរពស្រលាញ់ពីមនុស្សគ្រប់រូប ពេលនោះជីវិតយើងក៏មិនចេះក្រៀមស្វិត ឬជួប

www.elibraryofcambodia.org

ទុក្ខព្រួយដែរ ។ ការជួយគ្នាក្នុងគ្រាអាសន្ន ត្រូវជួយទាំងអ្នកមាន និងអ្នកក្រ ទាំងមនុស្សល្អ និងមិនល្អ ។

៣-ប្រកាន់សច្ចៈធម៌ និងយុត្តិធម៌ៈ

មនុស្សយើងត្រូវប្រកាន់សច្ចៈធម៌ និងយុត្តិធម៌នៅក្នុងគ្រប់កិច្ចការទាំងអស់ បើមិនដូច្នោះទេ គ្មាននរណាចូលចិត្តយើងឡើយ ។ យើងត្រូវប្រកាន់សច្ចៈធម៌ និងយុត្តិធម៌នៅក្នុងគ្រួសារ នៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅក្នុងសង្គម ។ បើអ្នកណាខុសថាខុស ត្រូវថាត្រូវ ទោះជាអ្នកនោះជាកូន ឬជាមនុស្សដែលយើងស្រលាញ់ក៏ដោយ ។

បើយើងមិនប្រកាន់យុត្តិធម៌ក្នុងការរស់នៅទេ គ្មាននរណាគោរពនិង ស្តាប់យើងទេ ។ _យើងត្រូវប្រកាន់សច្ចៈធម៌ យុត្តិធម៌ និងគោរពពាក្យសំដីខ្លួនឯងឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន_ ។ បើយើងខុស ថាត្រូវ ត្រូវថាខុស យើងនឹងបាត់បង់តំលៃរបស់យើងអស់រលីង ។ មនុស្សដែលគ្មានយុត្តិធម៌ សច្ចៈធម៌ និងមិនគោរពពាក្យសំដី គឺជាមនុស្សអាក្រក់បំផុត ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏យើងមិនត្រូវភ្លេចពាក្យចាស់ថា _ផ្លូវវៀចកុំបោះបង់ ផ្លូវត្រង់កុំដើរហោង_ ។ ពេលខ្លះយើងត្រូវបោះបង់ផ្លូវត្រង់ ហើយដើរតាមផ្លូវវៀចវិញ ប្រសិនបើយើងឃើញថាផ្លូវត្រង់នោះមានខ្លា មានចោរប្លន់ ឬមានគ្រោះថ្នាក់ចំពោះយើង ។

www.elibraryofcambodia.org

ការមានៈដើរតាមផ្លូវត្រង់ដែលមានគ្រោះថ្នាក់ គឺជាការឆោតល្ងង់បំផុត និងនាំសេចក្តីវិនាសដល់ខ្លួនឯង ។

ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ យើងក៏ត្រូវចងចាំពាក្យចាស់ថា _អ្នកហ៊ានស្បែកដាច និងអ្នកខ្លាចស្បែកជា_ ។ កុំហ៊ានខុសរឿង កុំខ្លាចខុសរបៀប ។ ខ្លាចពេកក៏មិនល្អ ហ៊ានពេកក៏គ្រោះថ្នាក់ គឺត្រូវដឹងពេលណាត្រូវហ៊ាន និងពេលណាត្រូវខ្លាច ។

៥-មានចិត្តសប្បុរសៈ

មនុស្សត្រូវមានចិត្តសប្បុរសជួយគ្នីគ្នា ក្នុងគ្រាលំបាក ឬពេលមានគ្រោះអាសន្ន ។ ការចេះជួយគ្នា គឺជាការចេះរួមរស់ជាមួយគ្នា ។ ការកំណាញ់មិនស្វិតខុសតំរា គឺជាការបង្កើតទុក្ខចំពោះជីវិតខ្លួនឯង ។ អ្នកខ្លះ ចង់បានតែរបស់គេ ចង់តែចំណេញពីគេ ប៉ុន្តែ របស់ខ្លួនឯងវិញគ្មាននរណាប៉ះបានឡើយ ។ នរណាស្លាប់អីក៏ស្លាប់ទៅ នរណាបានអីត្រូវចែកខ្លួនដែរ ។ តើមាននរណាដែលចូលចិត្តមនុស្សបែបនេះ? ។ យើងត្រូវចេះជួយគ្នាក្នុងគ្រាលំបាក និងគ្រាអាសន្ន ។ _បើយើងជួយគេថ្ងៃនេះ គេនឹងជួយយើងវិញនៅថ្ងៃស្អែក_ ។ _ជីវីជួយស្រមោច ស្រមោចក៏អាចជួយជីវីវិញបានដែរ_ ។ _ចិត្តល្អជាមួយគេ គេនឹងចិត្តល្អជាមួយយើងវិញ_ ។

៦-ស្គាល់គុណ និង បុណ្យៈ

www.elibraryofcambodia.org

មនុស្សយើងបើមិនស្គាល់គុណ និងបុណ្យទេ គឺចប់ហើយ ។ រស់នៅត្រូវតែស្គាល់អ្វីជាគុណ អ្វីជាបុណ្យ ។ _យើងត្រូវតែតបស្នងនូវអំពើល្អរបស់គេវិញ តាមលទ្ធភាពរបស់យើង ទើបគេហៅថាជាមនុស្សល្អ_ ។ ហើយគេនឹងបន្តជួយយើងទៀត ប្រសិនជាយើងជួបបញ្ហានៅពេលណាមួយ ។

អ្នកខ្លះ បានគេធ្វើល្អដាក់បែរជាគិតថាខ្លួននោះអស្ចារ្យ គេខ្លាចខ្លួន គេរណបខ្លួន គេត្រូវការខ្លួន ហើយចាប់ផ្តើមមើលងាយគេទៅវិញ ។ បើគេជួយយើងហើយ យើងបែរជារមិលគុណវិញនោះ តើអ្នកណានឹងជួយយើងទៀត នៅពេលយើងជួបបញ្ហា?

ការចេះស្គាល់គុណ និងបុណ្យ ធ្វើឱ្យជីវិតយើងជួបតែមនុស្សល្អ និងមានជីវិតរុងរឿង ។ _ការមិនស្គាល់គុណ និងបុណ្យ ធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅជួបតែទុក្ខព្រួយ និងមិនបានយូរឡើយ_ ។

៧-ធ្វើអ្វីៗកុំប្រកាន់ខ្លួន

មនុស្សយើង ត្រូវធ្វើអ្វីៗកុំប្រកាន់ខ្លួន ថាការងារនេះមិនសមឋានៈ តួនាទី ឬកិត្តិយសរបស់ខ្លួន ជាពិសេសបើយើងជាកូនចៅរបស់គេ ។ បើអាចធ្វើបាន ត្រូវតែធ្វើ ។ ការប្រកាន់ខ្លួនអាចធ្វើឱ្យយើងក្លាយទៅជាមនុស្សក្រអឺតក្រទម នាំឱ្យគេមិនចូលចិត្ត ហើយយើងក៏មិនអាចមានបាន ឬឡើងឋានៈបុណ្យសក្តិបានឡើយ។

www.elibraryofcambodia.org

អ្នកមានឋានៈបុណ្យសក្តិខ្ពស់ ក៏មិនត្រូវប្រកាន់ខ្លួនពេកដែរ តែក៏មិនត្រូវបន្ទាបបន្ថោកខ្លួនដែរ ។ បើប្រកាន់ខ្លួនពេកក៏មិនល្អ ព្រោះនរណាក៏មិនចូលចិត្តយើងដែរ ។ តែ បើបន្ទាបខ្លួនពេក នាំឱ្យយើងអស់តំលៃ និងបាត់បង់ការគោរពពីមនុស្សទូទៅ ។ *ធ្វើអ្វីៗត្រូវប្រកាន់ផ្លូវកណ្តាលជានិច្ច គឺត្រូវមើលពីភាពសមរម្យ និងថ្លៃថ្នូរ មិនមែនគេធ្វើអ្វីបាន យើងក៏អាចធ្វើបានដែរនោះទេ* ។ អ្នកតូច អ្នកធំ អ្នកមាន អ្នកក្រ ស្រី ប្រុស ចាស់ ក្មេង អ្នកបួស គ្រហស្ថ មិនមែនសុទ្ធតែធ្វើបានដូចគ្នាគ្រប់រឿងនោះទេ។ ធ្វើអ្វីៗទៅតាមឋានៈ តាមកាលៈទេសៈ តាមលទ្ធភាព និងសមត្ថភាពរៀងៗខ្លួន ។

៨-រក្សាតំលៃ និងកិត្តិយសខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

មនុស្សយើងត្រូវចេះរក្សាតំលៃ និងកិត្តិយសខ្លួនឯងឱ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន បើមិនដូច្នោះទេអ្វីៗដែលយើងបានខិតខំសាងឡើងត្រូវរលាយទៅវិញទាំងអស់ ។ ទន្ទឹមនឹងនេះដែរ យើងក៏ត្រូវចេះរក្សាតំលៃ និងកិត្តិយសរបស់អ្នកដទៃផងដែរ ។ មិនមែនចេះតែការពាររបស់ខ្លួនឯង ហើយដើរបំផ្លាញរបស់គេនោះទេ ។ ការចេះរក្សាតំលៃ និងកិត្តិយសនេះ ធ្វើឱ្យគេគោរពស្រលាញ់យើងពិតប្រាកដ។

៩-ចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសហគមន៍ និងសង្គម

www.elibraryofcambodia.org

ក្នុងជីវភាពរស់នៅ បើយើងរស់នៅតែឯងៗ មិនចូលរួមក្នុងសកម្មភាពនានារបស់សង្គមទេ យើងក៏មិនអាចរស់នៅមានសេចក្ដីសុខឡើយ ។ *គ្មាននរណាចូលចិត្តមនុស្សដែលមិនចេះរាប់ញាតិ និងមិនចេះចូលរួមក្នុងសកម្មភាពសង្គមនោះទេ* ។ បើនៅក្នុងមូលដ្ឋានយើងមានសកម្មភាពអ្វី យើងត្រូវចូលរួមឱ្យបានច្រើនតាមការចាំបាច់ និងលទ្ធភាពរបស់យើង ។ យើងត្រូវធ្វើខ្លួនយើង ឱ្យក្លាយជាប្រយោជន៍សំរាប់ខ្លួនឯងផង និងសំរាប់សង្គមផង ទើបយើងក្លាយជាមនុស្សល្អរបស់មនុស្សជាតិ ។

ជារួមមកបើយើងចង់ឱ្យជីវិតយើងរស់នៅដោយថ្លៃថ្នូរ មានគេគោរពស្រលាញ់ដោយស្មោះស យើងត្រូវរស់នៅបែបសាមញ្ញៗ មិនវាយឫក ក្រអឺតក្រទម និងត្រូវប្រកាន់សច្ចៈធម៌ យុត្តិធម៌ និងចេះជួយគ្នាទៅវិញទៅមកនៅពេលមានទុក្ខ-ធុរៈ ។ រស់នៅ បើខ្វះគុណធម៌ទាំងនេះហើយ គឺជីវិតយើងមិនមានជោគជ័យឡើយ ទោះបីជាយើងមានលុយ និងបុណ្យសក្ដិប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ។

ចំនុចគួរចងចាំ:

កត់ត្រាចំណុចសំខាន់ៗសំរាប់ជីវិត

ដើម្បីឱ្យជីវិតយើងមានការរីកចំរើន និងជោគជ័យ យើងត្រូវចេះកត់ត្រានូវចំណុចសំខាន់ៗសំរាប់ជីវិត នៅក្នុងកូនសៀវភៅតូចមួយសំរាប់ជាប្រទីបបំភ្លឺជីវិតរបស់យើង ។ យើងដឹងហើយ យើង

www.elibraryofcambodia.org

មានកិច្ចការច្រើនណាស់ក្នុងជីវិត ដែលពេលខ្លះយើងអាចភ្លេចរឿងដែលសំខាន់របស់ជីវិតក៏មាន ។

ដូចនេះ មានតែកំណត់ត្រានេះទេ ដែលអាចជួយសំរួលដល់ការងារក្នុងជីវិតយើងបានជោគជ័យ ។ *មនុស្សដែលមានជោគជ័យទាំងអស់ សុទ្ធតែមានកំណត់ត្រាក្នុងជីវិតរបស់គេ* ។

ចេះរស់នៅ គឺរស់នៅជាអ្នកចេះ

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី២៥

សារជាតិរបស់មនុស្ស

(Nature of human beings)

មនុស្សយើង ត្រូវជឿជាក់លើការពិត ជាជាងការស្រមើស្រមៃ ការមិនពិត ជឿលើតំរា ឬការទស្សន៍ទាយ ។ យើងត្រូវជឿលើមនុស្ស ជឿលើគុណភាពរបស់មនុស្ស ជាជាងលើខែឆ្នាំ ក្បួនតំរា ឬហោរាសាស្ត្រ ។

សារជាតិរបស់មនុស្ស គឺវាសំខាន់ជាងអ្វីៗទាំងអស់ ។ សារជាតិរបស់មនុស្ស ពិបាកកែប្រែណាស់ ។ *គេអាចកែប្រែដើមឈើឱ្យក្លាយជាកូន-កាពពួតបាន គេអាចកែប្រែភ្នំទៅជារូបព្រះបាន តែគេពិបាកកែប្រែសារជាតិមនុស្សណាស់*។ ប៉ុន្តែ បើមានការកែប្រែ គឺមិនបានយូរឡើយ វានឹងត្រលប់ទៅរកសភាពដើមវិញ នៅពេលណាមួយមិនខាន ។ ដូចនេះ ការជ្រើសរើសមនុស្ស ត្រូវពិនិត្យលើគុណភាព និងសារជាតិរបស់មនុស្ស ទើបជាការត្រឹមត្រូវ ។

មនុស្សខ្លះ មានការរៀនសូត្រច្រើន តែមានអត្តចរិតមិនល្អ កោងកាច ប្រើហឹង្សា មើលងាយអនុស្ស មិនដឹងខុសត្រូវ យ៉ាប់

www.elibraryofcambodia.org

ជាងមនុស្សគ្មានការចេះដឹងទៅទៀត ។ អ្នកខ្លះ គ្មានការរៀន សូត្រទេ តែចេះដឹងខុស ត្រូវ ខ្ពស់ ទាប អាក្រក់ ល្អ ចេះ គោរពមនុស្សទូទៅ ។ អ្នកខ្លះអត់មានការសិក្សាទេ តែជីវិតគេមាន ជោគជ័យ ជាងអ្នកមានការសិក្សាជ្រៅជ្រះទៅទៀត នេះដោយ សារភាពឈ្លាសវៃ និងគុណភាពរបស់គេ ។

អ្នករៀនដូចគ្នា ក៏មានការចេះដឹងមិនដូចគ្នាដែរ ។ អ្នករៀន ថ្នាក់ជាមួយគ្នា ឬសាលាជាមួយគ្នា ក៏មិនមានការចេះដឹងដូចគ្នា ដែរ ។ ហេតុអីបានជា ពេលខ្លះ អ្នករៀននៅស្រុកខ្មែរពូកែជាង អ្នករៀននៅប្រទេសជប៉ុន ឬសហរដ្ឋអាមេរិក ។ នេះវាអាស្រ័យ លើបុគ្គលម្នាក់ៗ *អ្នកដែលឆ្លាតវាងវៃ ទោះជារៀននៅទីណាក៏ពូកែ ដែរ ។ អ្នកដែលមិនឆ្លាតវាងវៃ ទោះជារៀននៅទីណា ក៏នៅតែ មិនពូកែដែរ* ។

អាស្រ័យហេតុនេះហើយ បានជាប្រធានាធិបតី ឬនាយករដ្ឋ មន្ត្រីខ្លះ មានសញ្ញាប័ត្រតិចតួច តែត្រូវជាប់ឆ្នោតជាច្រើនអណត្តិ ហើយអ្នកដែលមានសញ្ញាប័ត្របណ្ឌិត ពីរ ឬបី មិនត្រូវបានគេ ជ្រើសរើសឱ្យដឹកនាំឡើយ ។ *សញ្ញាប័ត្រល្អហើយ តែសមត្ថភាព និងភាពឈ្លាសវៃផ្ទាល់របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ គឺសំខាន់ជាងសញ្ញាប័ត្រ*

www.elibraryofcambodia.org

ទៅទៀត ។ នៅសហរដ្ឋអាមេរិក អ្នកខ្លះមានបណ្ឌិត បី ឬបួន តែប្រធានាធិបតីអាមេរិកភាគច្រើន មិនមានសញ្ញាប័ត្រខ្ពស់បែបនេះឡើយ ។

ការលើកឡើងខាងលើនេះ មិនមែនមានន័យថាយើងមិនបាច់រៀនសូត្រនោះទេ។ ការរៀនសូត្រធ្វើឱ្យយើងចេះជាងមុន រៀនកាន់តែច្រើន ចេះកាន់តែច្រើន តែមិនមែនមានន័យថា ចេះជាងគេនោះទេគឺចេះជាងខ្លួនឯង ។ ការរៀនសូត្រមិនបានខ្ពង់ខ្ពស់ គឺនាំឱ្យជីវិតជួបការលំបាក ព្រោះក្នុងសង្គមមនុស្ស មានការប្រកួតប្រជែងគ្នាយ៉ាងខ្លាំង ។ ដូចនេះ *ដើម្បីប្រកួតប្រជែងជាមួយគេបាន ត្រូវតែរៀនឱ្យបានច្រើន ចេះឱ្យបានច្រើន* ។

បុរស ត្រូវមានលក្ខណៈជាបុរស និងត្រូវចេះនូវការងារចាំបាច់របស់បុរស ទាំងនៅក្នុងផ្ទះ និងក្រៅផ្ទះ ដែលស្ត្រីពិបាកនឹងធ្វើបាន ។ ហើយ *ស្ត្រី* ក៏ត្រូវមានលក្ខណៈពេញជានារី និងត្រូវចេះនូវកិច្ចការចាំបាច់ទាំងឡាយរបស់នារី រួមទាំងកិច្ចការផ្ទះសម្បែងផងដែរ ។ *ការមានលក្ខណៈជាបុរស និងជានារីនេះហើយ ដែលជាប្រការគួឱ្យស្រលាញ់បំផុត* ។

www.elibraryofcambodia.org

ជាទូទៅមក *គុណភាព និងសារជាតិរបស់មនុស្ស គឺសំខាន់ជាង ថ្ងៃខែឆ្នាំ កំណើត ក្បួនទស្សន៍ទាយ ឬហោរាសាស្ត្រផ្សេងៗ* ។ ការមើលក្បួនតំរា ត្រូវទុកជារឿងបន្ទាប់បន្សំក្នុងជីវិត យើងអាចជឿបាន ប៉ុន្តែមិនត្រូវងប់ងុលឡើយ ។ ការជឿលើក្បួនតំរាជាងជឿលើមនុស្ស នាំឱ្យជីវិតយើងត្រូវជួបបរាជ័យច្រើនជាងជោគជ័យ ។

មើលមនុស្សផ្អែកលើសារជាតិ មើលមារយាទផ្អែកលើការខារ

www.elibraryofcambodia.org

ក្បួនទី២៦

ការរំលុតទុក្ខ

(An end to suffering)

*ព្រះពុទ្ធ*បានប្រៀនប្រដៅថា <u>*ទុក្ខសោកទាំងឡាយកើតចេញពីកិលេសរបស់មនុស្ស*</u> (All pain and suffering are results of selfish desires)។ ដើម្បីរំលុតទុក្ខសោកទាំងឡាយ មនុស្សត្រូវលះបង់នូវកិលេសទាំងអស់ (To be free from pain and suffering, people must give up desires)។ *កិលេស* (Desires) មានន័យថា*ការចង់បាន ឬជាចំណង់* របស់មនុស្ស ។

មនុស្សអាចលះបង់កិលេសបាន ប្រសិនបើមនុស្សអាចត្រួតត្រាចិត្ត និងទង្វើខ្លួនបាន (People can give up desires if they could control their thoughts and actions) ។ *មនុស្សយើងអាចគ្រប់គ្រង និងបញ្ជាគេបាន តែពិបាកបំផុតក្នុងការគ្រប់គ្រង និងបញ្ជាចិត្តខ្លួនឯង* ។

ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សយើងមានទុក្ខសោក និងការខឹងសំបារព្រោះមនុស្សយើងមិនទទួលបាននូវការចង់បានរបស់យើង។ យើងចង់ឱ្យគេគោរពយើង និយាយល្អជាមួយយើង ។ នៅពេល

www.elibraryofcambodia.org

គេស្ដីឱ្យ គេមិនរាប់រក វាយធ្វើបាប គេប្រមាថ យើងចាប់ផ្ដើមខឹង យើងកើតទុក្ខ ។ តើមកពីហេតុអ្វី ?

ទៅមើល យើងកើតទុក្ខ ព្រោះយើងចង់បានឱ្យគេនិយាយល្អជាមួយយើង សរសើរយើង រាប់អានយើង តែដល់ពេលយើងមិនបានតាមចំណង់នេះ យើងក៏កើតទុក្ខ ។ ដូចនេះ ការកើតទុក្ខរបស់យើងកើតចេញពីកិលេសរបស់យើងនេះឯង ។ បើយើងគ្មានកិលេស/ចំណង់នេះទេ យើងក៏មិនកើតទុក្ខដែរ ។

*មនុស្សយើង*នឹងរួចផុតពីទុក្ខសោកផងទាំងពួង បើយើងលះបង់កិលេសរបស់យើងបាន ។ បើយើងជាមនុស្សត្រូវ គេស្ដីឱ្យយើង គេខឹងនឹងយើង គេធ្វើមិនល្អនឹងយើង យើងកុំទៅខឹង ឬកើតទុក្ខធ្វើអ្វី យើងត្រូវគិតថាគេជាមនុស្សមិនទាន់យល់ខុសត្រូវនៅឡើយ ហើយក៏កុំគួប្រកាន់នឹងគេធ្វើអ្វី ។ ការបើយើងតាំងចិត្តបែបនេះជាមួយមនុស្សគ្រប់រូប នោះយើងនឹងរួចផុតពីទុក្ខ-ព្រួយទាំងឡាយ ដែលនាំឱ្យជីវិតយើងស្រស់ថ្លា ហើយធ្វើអ្វីក៏បានជោគជ័យដែរ ។

*ប៉ុន្តែបើយើង*ជាមនុស្សខុសវិញ យើងក៏មិនត្រូវខឹងសម្បារ ឬយកទុក្ខមកដាក់ក្នុងខ្លួននោះដែរ ទោះបីជាគេស្ដីឱ្យ ដោយអសុរសក៏ដោយ ។ ការខឹងសម្បារនឹងគេ គឺជាការដុតកំលោចខ្លួនឯង

www.elibraryofcambodia.org

(Furious with people is burnig yourself)។ យើងខុស យើងត្រូវកែខ្លួនឡើងវិញ ហើយចៀសវាងកំហុសថ្មីទៀត ។

*មនុស្សយើង*បើមានរឿងអ្វីក៏ខឹង មានរឿងអ្វីក៏កើតទុក្ខ ហើយមិនចេះរំសាយទេនោះ ជីវិតយើងក៏រស់មិនបានសុខដែរ ។ កំហឹង និងទុក្ខរបស់យើងមិនត្រឹមតែបំផ្លាញខ្លួនយើងប៉ុណ្ណោះទេ គឺបំផ្លាញទាំងអ្នកនៅជុំវិញខ្លួនយើងផងដែរ ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកនោះជាអ្នកមានអំណាចលើផែនដី គឺអាចបំផ្លាញផែនដីទៀតផង ។

កំហឹង និងទុក្ខ ជាសត្រូវរបស់សេចក្តីសុខ។ កំហឹង និងទុក្ខបំផ្លាញមនុស្សជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ កំហឹង និងទុក្ខបំផ្លាញសេចក្តីល្អ។ កំហឹងបំផ្លាញអ្វីៗទាំងអស់ ។ *បើយើងរំលត់កំហឹង និងទុក្ខខ្លួនឯងមិនបានទេ កំហឹងនិងទុក្ខ នឹងរំលត់យើងវិញ* ។

ម្យ៉ាងវិញទៀត ការមិនសប្បាយចិត្តខ្លះកើតឡើង ដោយសារយើងចេះតែប្រៀបធៀបខ្លួនយើងទៅនឹងអ្នកដែលមានទ្រព្យ ឬឋានៈបុណ្យសក្តិខ្ពស់។ ដោយយើងមិនបានក្រលេកមើលជីវិតអ្នកខាងក្រោមយើងដែលគេវេទនា និងលំបាកលំបិនជាងយើងទៅទៀត ។ *ដើម្បីឱ្យមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត យើងត្រូវតែមើលទាំងអ្នកនៅខាងលើ និងអ្នកនៅខាងក្រោមយើង* ។ យើងមើលអ្នកខាងលើដើម្បីឱ្យយើងខំប្រឹងប្រែងថែមទៀត ហើយមើលអ្នកខាងក្រោម

www.elibraryofcambodia.org

ដើម្បីឱ្យយើងមានជីវិតស្ងប់ ចៀសផុតពីសេចក្តីក្រោធទាំងឡាយដែលអាចបំផ្លាញជីវិតរបស់យើង ។

បើយើងមិនសប្បាយចិត្ត ធុញថប់នឹងជីវិត ទុក្ខសោកក្នុងជីវិត ឬចង់ធ្វើអ្វីអាក្រក់ចំពោះខ្លួនឯង យើងអាចបំបាត់ទុក្ខកង្វល់នេះបាន ដោយយើងត្រូវទៅកន្លែងណាដែលមានមនុស្សវេទនា ឬមនុស្សកំពុងឈឺចាប់ក្នុងជីវិតរស់នៅ ដូចជាកន្លែងវះកាត់ កន្លែងកាត់ដៃជើងដោយសារគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗនៅមន្ទីរពេទ្យ កន្លែងអ្នកជំងឺធ្ងន់ៗកំពុងថ្ងូរថ្ងូរដោយក្តីឈឺចាប់ កន្លែងមនុស្សវេទនារស់នៅជាមួយសំរាម... ពេលនោះយើងនឹងមានអារម្មណ៍ថាយើងមានសេចក្តីសុខជាងគេឆ្ងាយណាស់ មានអ្វីៗច្រើនជាងគេឆ្ងាយណាស់។ ទុក្ខសោកទាំងអស់របស់យើងក៏ចាប់ផ្តើមរលត់ទៅវិញភ្លាម ។

ទុក្ខសោកយើងតិចតួចណាស់ បើប្រៀបធៀបជាមួយអ្នកទាំងនោះដែលកំពុងត្រដររស់ក្នុងជីវិត ។ គេលំបាកប៉ុណ្ណឹង គេកំបុតដៃជើងប៉ុណ្ណឹង គេនៅចង់រស់ ។ យើងមានបញ្ហាតិចតួច មានរឿងរ៉ាវតិចតួច ដោយសារឪពុក-ម្តាយស្តីបន្ទោស ដោយសារសង្សារបែកចិត្ត...ហេតុអីក៏ត្រូវអស់សង្ឃឹម ហើយចង់ធ្វើបាបជីវិតខ្លួនឯង ។

ការបំបាត់ទុក្ខម្យ៉ាងទៀត គឺតាមវិធី យើងទៅជួបមនុស្សណាដែលយើងចូលចិត្តដើម្បីជជែកគ្នាលេង ឬពិភាក្សាដោះស្រាយ

www.elibraryofcambodia.org

បញ្ហា ។ យើងក៏អាចទៅមើលអ្វីដែលល្អ ដែលសប្បាយ ទៅញ៉ាំអ្វីដែលឆ្ងាញ់ ធ្វើអ្វីៗដែលយើងចូលចិត្ត ឬទៅទីកន្លែងកំសាន្តណាដែលយើងចូលចិត្ត ដែលសប្បាយ ដែលល្អ ដែលអស្ចារ្យ... ។ មធ្យោបាយទាំងនេះ ក៏អាចកាត់បន្ថយទុក្ខសោកបានដែរ។ *ចូរយើងជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រដែលត្រឹមត្រូវ ដើម្បីរំលត់ទុក្ខ បើមិនដូច្នោះទេ វាអាចធ្វើឱ្យទុក្ខសោកយើងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរឡើង ដោយសារតែការជ្រើសរើសវិធីសាស្ត្រខុស* ។

ដូចនេះ ការដែលយើងអាចរំលត់ទុក្ខបាន គឺមានន័យថា យើងបង្កើតសេចក្ដីសុខសំរាប់ខ្លួនយើង និងអ្នកដទៃផងដែរ ។ ការមិនមានទុក្ខសោកក្នុងខ្លួន គឺជាការសាងជីវិតប្រកបដោយជោគជ័យបំផុត ។

ការរំលត់ទុក្ខសោកខ្លួនឯងគឺជា ការសាងសេចក្ដីសុខសំរាប់ខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

www.elibraryofcambodia.org

ជឿលើព្រេងវាសនា?
(Believe in fatalism?)

ជីវិត មិនមានអ្វីទៀងទាត់ឡើយ ។ តែសេចក្តីស្លាប់ ទៀងទាត់បំផុត ។ *មនុស្សមិនអាចបញ្ជាជីវិតបានទេ តែអាចតំរង់ទិសជីវិតបាន*។ ពេលខ្លះ យើងមិនអាចបានអ្វីដែលយើងចង់បាននោះទេ ទោះជាយើងខិតខំប្រឹងប្រែងយ៉ាងណាក៏ដោយ ពូកែយ៉ាងណាក៏ដោយ ។ ពេលខ្លះ យើងត្រូវធ្វើការងារដែលយើងមិនចូលចិត្ត ឬរស់នៅជាមួយមនុស្សដែលយើងមិនស្រលាញ់ ។ល។

អ្នកខ្លះ ធ្វើការធម្មតាៗ តែជីវិតរបស់គេរុងរឿងណាស់ ។ អ្នកខ្លះប្រឹងប្រែងខ្លាំងណាស់ តែមិនសូវបានអ្វីធំដុំទេ ។

មនុស្សយើងចេះដូចគ្នា ពូកែដូចគ្នា ប្រឹងដូចគ្នា តែពេលខ្លះមិនមានជោគជ័យដូចគ្នាឡើយ ។ អ្នកខ្លះមិនសូវចេះដឹង មិនសូវពូកែទេ តែជីវិតចេះតែចំរើនរុងរឿង ។ អ្នកខ្លះចេះដឹង រហូតដល់បង្រៀនគេ ពីការរកស៊ី ពីរបៀបដោះស្រាយបញ្ហាជីវិត... តែជីវិតគាត់មិនមានជោគជ័យឡើយ ។ តើនេះជាអ្វី ?

យើងអាចឃើញ អ្នកនិពន្ធសៀវភៅល្បីៗ ដូចជា *យុទ្ធសាស្ត្ររកលុយ យុទ្ធសាស្ត្រក្លាយខ្លួនជាមហាសេដ្ឋី វិធីសាស្ត្របង្កើតមទីផ្សារ សិល្បៈក្នុងការត្រួតត្រាមនុស្ស យុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងពិភពលោក....*

www.elibraryofcambodia.org

ប៉ុន្តែអ្នកនិពន្ធទាំងនេះនៅតែគ្មានលុយ ហើយខិតខំសរសេរសៀវភៅលក់ មួយក្បាលហើយ មួយក្បាលទៀត ។ អ្នកខ្លះសរសេរពី *យុទ្ធសាស្ត្រជីវិត* តែត្រូវជួបបរាជ័យក្នុងជីវិតក៏មាន ។ សាស្ត្រាចារ្យបង្រៀនសេដ្ឋកិច្ចល្បីៗក្នុងពិភពលោកខ្លះ ក៏មិនមានជោគជ័យក្នុងជីវិត ដូចអ្នកខ្លះដែលមិនមានការរៀនសូត្រទាល់តែសោះអំពីរឿងសេដ្ឋកិច្ច តែបែរជាក្លាយជាមហាសេដ្ឋីដ៏ល្បីល្បាញក្នុងពិភពលោកទៅវិញ ។ តើរឿងនេះ យើងយល់ថាយ៉ាងម៉េចដែរ ?

អ្នកមានជាំខនេះ គេក្លាយជាអ្នកចេះដឹងខាងជំនួញ ក្រោយពីគេបានក្លាយជាសេដ្ឋីទៅហើយ ។ នៅពេលគេកំពុងតែរកស៊ីជួញដូរ ពួកគេមិនបានដឹងទ្រឹស្តីអ្វីទាំងអស់ពីការរកស៊ី តែការសំរេចចិត្តរបស់គេច្រើនតែជួបសំណាងល្អ ។ *អ្នកខ្លះចេះក៏ចេះ ពូកែក៏ពូកែ វាងវៃក៏វាងវៃ តែពេលប្រកបរបរអ្វីមួយ ក៏ចេះតែជួបបរាជ័យរហូត* ។ អ្នកខ្លះរៀនបានបណ្ឌិតពីរ ឬបី តែមិនបានដឹកនាំប្រទេសឡើយ អ្នកខ្លះរៀនបានតិចតួច តែក្លាយជាអ្នកដឹកនាំ ។

វាសនាមនុស្សមិនដូចគ្នាទេ ។ អ្នកខ្លះមានវាសនាល្អ ហើយអ្នកខ្លះមានវាសនាមិនល្អ ។ *អ្នកខ្លះបានសំរេចបំណងជីវិត អ្នកខ្លះខំប្រឹងយ៉ាងណាក៏មិនបានសំរេចបំណងឡើយ* ។ អ្នកខ្លះចង់ធ្វើនេះ បែរជាបានធ្វើនោះ ។

www.elibraryofcambodia.org

អ្នកខ្លះរៀនចប់ទិដ្ឋារពេទ្យ បែរជាទៅធ្វើតយ ។ អ្នកខ្លះរៀនចប់ខាងរ៉េ បែរជាក្លាយជាអ្នកលក់សៀវភៅ ។ អ្នកខ្លះទៀតចង់ធ្វើជាអ្នកការទូត តែទីបំផុតបែរជាក្លាយជាតន្ត្រីករទៅវិញ ។ មានអ្នកខ្លះទៀតនៅស្ងៀមៗ មិនគិតចង់ធ្វើអ្វីទាំងអស់ តែត្រូវគេហៅឱ្យទៅជួយធ្វើការធំដុំក៏មាន ។

អ្វីៗដែលបានលើកមកនិយាយខាងលើនេះ មិនមានន័យថាយើងត្រូវនៅស្ងៀម ហើយមិនរៀន មិនប្រឹងប្រែង មិនតស៊ូ មិនប្តូរផ្តាច់ក្នុងជីវិតនោះទេ ។ យើងត្រូវតែធ្វើតាមអ្វីៗដែលជាគោលដៅជីវិតរបស់យើង ដើម្បីឱ្យជីវិតយើងទទួលបានជោគជ័យ។ ការរៀបរាប់នៅទីនេះ គឺគ្រាន់តែលើកឡើងនូវកត្តាវាសនាមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីជាការក្រើនរំលឹកដល់យើងទាំងអស់គ្នាថា បើយើងប្រឹងហើយមិនបានសំរេចបំណងទេ កុំមានការអស់សង្ឃឹម ហើយបោះបង់ចោលការប្រឹងប្រែងរបស់យើងឱ្យសោះ ។

ពេលខ្លះ ការជឿលើព្រេងវាសនា អាចជួយឱ្យមនុស្សមានចិត្តស្ងប់នឹងជីវិតរបស់ខ្លួន ។ ការនេះ ជាប្រការល្អម៉្យាង ដើម្បីធ្វើឱ្យយើងពេញចិត្តនឹងអ្វីដែលយើងមាន ដែលធ្វើឱ្យយើងមានសុភមង្គលក្នុងជីវិតបានខ្លះដែរ ។ *មនុស្សយើងតែងតែជឿលើព្រេងវាសនា នៅពេលណាដែលខ្លួនទាល់ច្រកផ្លូវក្នុងជីវិត គឺថាខិតខំប្រឹងប្រែងច្រើនផងហើយ នៅតែមិនបានសំរេច* ។

www.elibraryofcambodia.org

អ្នកខ្លះមានទ្រព្យ អ្នកខ្លះបានធ្វើធំ មិនមែនមានន័យថា អ្នកទាំងនោះសុទ្ធតែចេះជាងគេ ពូកែជាងគេនោះទេ ។ អ្នកក្រខ្លះ អ្នកតូចខ្លះ ក៏អាចចេះដឹងជាងអ្នកទាំងនោះដែរ ។ ប៉ុន្តែ គ្រាន់តែមនុស្សខ្លះមានឱកាស និងភ័ព្វសំណាងល្អ ជាងមនុស្សខ្លះទៀតប៉ុណ្ណោះ ។

ដោះបង់ការប្រឹងប្រែងពេលណា ជីវិតបរាជ័យពេលនោះ ។ ការប្រឹងប្រែង ពិតជាធ្វើឱ្យជីវិតយើងប្រសើរជាងមុន ។ ត្រូវចងចាំថា *ព្រេងវាសនាពិតជាមាន បើយើងខិតខំប្រឹងប្រែងក្នុងជីវិតគ្រាន់តែតិច និងច្រើនប៉ុណ្ណោះ* ។ *ការខិតខំប្រឹងប្រែង បង្កើតព្រេងវាសនារបស់មនុស្ស* ។ ជឿ ឬមិនជឿលើព្រេងវាសនា វាស្រ័យលើប្រិយមិត្តអ្នកអានជាអ្នកសំរេចដោយខ្លួនឯង ។ ***តើជឿលើព្រេងវាសនា ឬមិនជឿ ?***

ការខំប្រឹងប្រែង បង្កើតព្រេងវាសនារបស់មនុស្ស

www.elibraryofcambodia.org

សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

ជីវិតមនុស្ស សត្វ ឬរុក្ខជាតិ ត្រូវតែខិតខំប្រឹងប្រែង ដើម្បីឱ្យមានអត្ថិភាពដោយសុខសាន្ត និងឋិតថេរយូរអង្វែង ។ ការចង់ឱ្យជីវិតជួបតែរឿងល្អ និងជោគជ័យ មិនមែនជាការងាយនោះទេ គឺត្រូវមានវិធីសាស្ត្រ និងផែនការច្បាស់លាស់ ។ *បើគ្មានផែនការសំរាប់ជីវិតទេ យើងក៏មិនដឹងថាយើងដើរដល់កន្លែងណា បរាជ័យប៉ុណ្ណា ឬជោគជ័យប៉ុណ្ណាដែរ* ។ កាលវិភាគជីវិត គឺធ្វើឱ្យជីវិតយើងមានសកម្មភាពជានិច្ច ហើយសកម្មភាពនោះត្រូវទៅនឹងអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើសំរាប់នាំសេចក្តីសុខឱ្យជីវិត ។

បើយើងធ្វើអ្វីៗ ដោយគ្មានផែនការ ធ្វើទាំងងងឹតងងុល យើងក៏នឹងមិនទៅដល់ទិសដៅណាទាំងអស់ ហើយក៏មិនដឹងថាត្រូវធ្វើអ្វីតទៀត បន្ទាប់ពីបញ្ចប់កិច្ចការមួយហើយ។ *អ្នកដែលគ្មានគោលដៅក្នុងជីវិត ត្រឹមតែខ្ជះខ្ជាយពេលវេលា ឬធ្វើអ្វីៗដែលមិនចំគោលដៅជីវិត* ។ អ្នកដែលមានផែនការ គឺគេភ័យខ្លាចតែពេលវេលាអស់ ពេលវេលាដើរលឿនពេក ដែលគេមិនអាចបំពេញការងារបានចប់សព្វគ្រប់ ។

ដូចនេះភាគច្រើន ពួកគេមិនសូវមានពេលទំនេរឡើយ នៅក្នុងជីវិត ព្រោះចប់រឿងមួយ ត្រូវបន្តធ្វើរឿងមួយទៀត ។ *ជីវិតដែល*

www.elibraryofcambodia.org

មានសកម្មភាពជានិច្ច គឺជាជីវិតដែលនាំមកនូវសុភមង្គល ។ ធ្វើការកាន់តែច្រើន ធ្វើឱ្យជីវិតកាន់តែមានសេចក្តីសុខ ។ *មានផែនការក្នុងជីវិត មានន័យថាបង្កើតការងារឱ្យជីវិត* ។

ជីវិតរបស់យើងទទួលបានជោគជ័យ ឬមិនជោគជ័យ អាស្រ័យភាគច្រើនបំផុតលើបុគ្គលខ្លួនឯងម្នាក់ៗ តើប្រឹងប្រែង តស៊ូ ឬអនុវត្តតាមគោលដៅជីវិតដែលខ្លួនបានកំណត់ដែរឬទេ ។ មនុស្សភាគច្រើនមិនសូវបានសំរេចគោលដៅរបស់ខ្លួន ដោយសារការបោះបង់គោលដៅរបស់ខ្លួននៅពេលជួបឧបស័គ្គ ។

ខ្ញុំសង្ឃឹមថា បើអស់លោក លោកស្រី អ្នកនាង កញ្ញា ចង់បានជោគជ័យក្នុងជីវិត ត្រូវមានគោលដៅ និងផែនការជីវិតច្បាស់លាស់ ហើយត្រូវប្រតិបត្តិតាមជានិច្ច ។ រឿងដែលល្អមិនត្រូវបោះបង់ការតស៊ូឡើយ បើមិនបានសំរេចនៅពេលនេះ យើងអាចមានឱកាសនៅពេលក្រោយទៀត ។ ប៉ុន្តែ *មិនត្រូវចង់បានអ្វីដែលហួសពីសមត្ថភាពរបស់យើងទេ* ។

ការដែលចង់បានអ្វីហួសពីសមត្ថភាព ទោះជាយើងប្រឹងប្រែងយ៉ាងណា ក៏មិនបានសំរេចដែរ ព្រោះនោះជាការប៉ងប្រាថ្នាហួសនិស្ស័យ ។ *យើងមានសមត្ថភាពខាងអ្វី ធ្វើខាងនោះ មានសមត្ថភាពប៉ុណ្ណា ធ្វើប៉ុននោះ* ទើបយើងធ្វើការងារបានជោគជ័យ ។

www.elibraryofcambodia.org

ធ្វើអ្វីៗ ត្រូវធ្វើមួយជំហានម្តងៗ ដូចជាការឡើងកាំជណ្តើរ គឺមិនអាចផ្លោះដល់កាំខាងលើបានភ្លាមទេ ។

យើងដឹងទាំងអស់គ្នាហើយថា *កំហុសធំរបស់មនុស្សយើងគឺនៅត្រង់ថា ដឹងថាអ្វីល្អហើយ តែមិនធ្វើ ឬធ្វើបានតែបន្តិច ក៏ឈប់ទៅវិញ* ។ ការព្យាយាម នឹងធ្វើឱ្យយើងសំរេចបានជោគជ័យ លើការងារទាំងពួង ។ តួចងចាំថា បើចង់ធ្វើ អ្វីៗក៏អាចធ្វើបានដែរ (When there is will, there is way) ។

រឿងរ៉ាវជីវិតមានច្រើនទៀតណាស់ មិនអាចរៀបរាប់អស់នៅក្នុងសៀវភៅនេះឡើយ ។ *បទពិសោធន៍ក្នុងសៀវភៅនេះ បូកផ្សំនឹងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់របស់លោក-អ្នក នឹងជួយធ្វើជាប្រទីបបំភ្លឺផ្លូវជីវិតលោក-អ្នក ទៅរកសេចក្តីសុខ និងជោគជ័យ* ។ ជីវិតមានភាពសាំញ៉ាំ ស្មុគស្មាញ ប្រែប្រួល និងមិនដូចគ្នាទេ ។ ជីវិតរបស់អ្នក អាចមិនដូចជីវិតរបស់នាង ។ ដូចនេះ *ដើម្បីឱ្យឈ្នះជីវិត មានតែរៀនពីជីវិតប៉ុណ្ណោះ* (To win is to learn from life) ។

ព្យាយាមទើបបានសំរេច ប្តូរផ្តាច់ទើបបានជោគជ័យ

www.elibraryofcambodia.org

គតិបណ្ឌិតជីវិត

(Life wisdom)

ខាងក្រោមនេះ គឺជាទ្រឹស្តីជីវិត សំរាប់យើងត្រិះរិះពិចារណា និងប្រតិបត្តិក្នុងជីវិតជាក់ស្តែង ទៅតាមកាលៈទេសៈ និងពេលវេលា ។ គតិបណ្ឌិតទាំងនេះ ក៏អាចជួយតំរង់ទិសជីវិតយើងទៅរកភាពជោគជ័យផងដែរ ។

១- តុណភ មិនឈ្នះគាប់
(Pleasing beats working)

២- តឹងឱ្យគិតធូរ យូរឱ្យគិតឆាប់

៣- តកំលាំងឱ្យសេពអាហារ តប្រាជ្ញាឱ្យសេពវិជ្ជា

៤- និយាយស្តីឱ្យមើលមាត្រា និយាយការឱ្យមើលទំនង

៥- គេខុសកុំអាលអរ គេសាទរកុំអាលអួត

៦- កុំចាក់អង្កុរ យកអង្កាម

៧- កុំសាងខ្លួន បំផ្លាញគេ

៨- ស្លូឱ្យសាប អង្គុយឱ្យទាប សំដីឱ្យខ្ពស់

៩- កាលខ្លី កុំធ្វើវែង កាលវែង កុំកាត់ឱ្យខ្លី

១០- ខ្លាសមិនឈ្នះឃ្លាន មានមិនឈ្នះមិត្ត

១១- ផ្លូវវៀចកុំបោះបង់ ផ្លូវត្រង់កុំដើរហោង

១២- ប្រើសកុំចង់ច្បាំងខ្លា មច្ឆាកុំចង់នៅលើគោក

១៣- ពពែកុំចង់ខាំខ្លា ផ្កាកុំចង់ក្រេបឃ្មុំ

www.elibraryofcambodia.org

១៤- ចង់ធំឱ្យតូច ចង់ខ្ពស់ឱ្យទាប

១៥- ចង់បានឱ្យបង់ ចង់ស្រណុកឱ្យធ្វើ

១៦- ពូជខ្លាមិនដែលចោលព្រៃ ពូជត្រីមិនដែលចោលទឹក

១៧- ឈ្នះអ្នកសក្តិខ្ពស់ ដោយលុតក្រាប

១៨- ឈ្នះអ្នកតូចតាច ដោយឱ្យទាន

១៩- ឈ្នះអ្នកស្មើ ដោយអត់ធ្មត់

២០- ឈ្នះមនុស្សអាក្រក់ ដោយធ្វើល្អ

២១- ឈ្នះអ្នកខ្លាំងដោយសាមគ្គី

២២- ឈ្នះអគ្គីដោយប្រើទឹក

២៣- អាវុធអ្នកមានគឺប្រាក់ អាវុធអ្នកក្រគឺកំលាំង

២៤- ចង់មានឱ្យចាយ ចង់ស្រណុកកាយឱ្យធ្វើ

២៥- ថ្ងៃនេះជេរ ថ្ងៃស្អែកជា

២៦- ថ្ងៃនេះមារ ថ្ងៃក្រោយមិត្ត

២៧- ធ្វើអ្វីៗដោយបញ្ញា រក្សាអាត្មាដោយចិត្តល្អ

២៨- កុំជឿគេខ្លាំងពេក កុំអត់ជឿគេសោះ

២៩- ស្វែរស្តាយបាន ប្រសើរជាងស្តាយបង់

៣០- ស្វែរអត់បាន កុំឱ្យបង់

៣១- សំលៀកបំពាក់លំអកាយ ចិត្តល្អលំអជីវិត

៣២- ចង់ឱ្យគេគោរពយើង យើងត្រូវគោរពគេ

www.elibraryofcambodia.org

៣៣- ត្រូវគិតពីអារម្មណ៍គេ ដូចអារម្មណ៍យើងដែរ

៣៤- ចាញ់ដើម្បីឈ្នះ កុំឈ្នះដើម្បីចាញ់

៣៥- កុំស្តាយអតីត កុំគិតខ្លាចអនាគត

៣៦- ទំលាប់ល្អកើតសួស្តី ទំលាប់អប្រិយ៍កើតទុក្ខា

៣៧- រង់ចាំយូរ ប្រសើរជាងអត់អីរង់ចាំ

៣៨- ត្រូវជួយអ្នកដទៃឱ្យបានច្រើន តែកុំពឹងអ្នកដទៃច្រើន

៣៩- ចេះតែរៀន មិនចេះវិភាគ នឹងជួបបរាជ័យ

៤០- អង្គុយតែគិត មិនព្រមទៅរៀន នឹងជួបមហន្តរាយ

៤១- កុំបង្កបញ្ហាដល់ខ្លួន និងអ្នកដទៃ

៤២- ធ្វើអ្វីៗ ត្រូវទុកច្រកចេញសំរាប់ខ្លួនឯង និងគូរបដិបក្ខ

៤៣- ការចេះគិតស្រមៃ អាចនាំឱ្យមានការរីកចំរើន

៤៤- ការត្រៀមអ្នកបន្តវេន គឺជាការធានាជោគជ័យបន្តទៀត

៤៥- ត្រូវចេះរង់ចាំឱកាស ឆ្លៀតឱកាស និងបង្កើតឱកាស

៤៦- ធ្វើអ្វីៗ ត្រូវមានចន្លល់ ពោលគឺមានអ្នកគាំទ្រ

៤៧- ស្គាល់ចិត្តសាស្ត្ររបស់មនុស្ស គឺជាការស្គាល់មនុស្ស

៤៨- ត្រូវមានជំនឿលើខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

៤៩- ទំនេរត្រូវធ្វើការ ទោះតិចណាក៏ជាប្រយោជន៍

៥០-គោរពពេលវេលា ពេលវេលាគ្រប់យើង

៥១-ទំលាប់ធ្វើល្អៗ នាំឱ្យយើងក្លាយជាមនុស្សល្អ

www.elibraryofcambodia.org

៥២-ធ្វើអ្វីៗដោយមត់ចត់ នាំឱ្យការងារចប់ដោយជោគជ័យ

៥៣-ប្រកាន់ជំហរឈ្នះ-ឈ្នះ

៥៤-កុំនិយាយ ឬធ្វើអ្វីដែលនាំឱ្យខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃឈឺចាប់

៥៥-ចេះកែលំអខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

៥៦-អភិវឌ្ឍខ្លួនឯង និងអ្នកដទៃ

៥៧-កុំធ្វើសេចក្ដីសំរេច ពេលមានកំហឹង ឬអារម្មណ៍មិនល្អ

៥៨-បង្ខិតជីវិតឱ្យទៅជិតមនុស្សល្អ និងមនុស្សចេះដឹង

៥៩-រក្សាអនាម័យខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាតជានិច្ច

៦០-អ្វីដែលល្អ អានហើយអានទៀត ធ្វើហើយធ្វើទៀត

៦១- មនុស្សមានសេចក្ដីសុខ ព្រោះមានចិត្តសុខ ។

ជោគជ័យគ្រប់ៗគ្នា គ្រប់វេលាតរៀងទៅ !

សុខសាន្តគ្រប់ៗប្រាណ កុំបីខានពីនេះទៅ !

សូមរង់ចាំអានសៀវភៅ:

១-គតិបណ្ឌិតជីវិត

២-ចំណេះដឹងស្ដីពីច្បាប់អន្តរជាតិ

www.elibraryofcambodia.org

អ្នកនិពន្ធ

លោក នួន សុធិមន្ត កើតថ្ងៃទី ០៣-៤-១៩៧៣ សង្កាត់លេខ៦ ក្រុងភ្នំពេញ
Mr. Nuon Sothimon, born on 3rd April 1973, District 6, Phnom Penh.

ការសិក្សា (Qualifications):

- បរិញ្ញាប័ត្រអប់រំផ្នែកភាសាអង់គ្លេស
  (Bachelor of Education in English)
- បរិញ្ញាប័ត្រនីតិសាស្ត្រ
  (Bachelor of Law)
- អនុបណ្ឌិតវិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ
  (Master of Political Science)

ការងារបច្ចុប្បន្ន: - ទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រី
- Office of the Council of Ministers
Email: nuon_sothimon@hotmail.com

សៀវភៅដែលបានបោះពុម្ពផ្សាយ

១-ច្បាប់ការងារ

២-ពិធីការការងារ

៣-សមាគមអាស៊ាន

៤-ជំពាក់ជំពិនអន្តរជាតិ

៥-សង្គ្រាមអាមេរិកនៅកម្ពុជា

៦-អាថ៌កំបាំងសំរាប់ជោគជ័យក្នុងជីវិត

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំ

ផែនការ

សិក្សា (Study)

សុជីវធម៌ (Manners)

ចេះសន្សំសំចៃ (Saving)

សេចក្តីស្រលាញ់ (Love)

ការថែរក្សាសុខភាព (Health)

ការចេះតស៊ូព្យាយាម (Persistence)

ការធ្វើអ្វីៗដោយប្រើបញ្ញា (Cleverness)

ធ្វើអ្វីៗដោយប្រកាន់ផ្លូវកណ្តាល (Middle path)

ត្រូវតែចេះបត់បែនតាមកាលៈទេសៈ (Flexibility)

ការស្វែងយល់ពីសារជាតិរបស់មនុស្ស (Human nature)

ការពេញចិត្តចំពោះអ្វីៗដែលខ្លួនមាន (Satisfied with yourself)

ការជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅ (Choosing a right place for living)

ការធ្វើតែអំពើល្អ (Do good things)

ការទទួលខុសត្រូវ (Responsiblity)

វិនិយោគសំរាប់ខ្លួនឯង (Investment)

ការរាប់អានមិត្ត (Making friends)

Learn, Love, Labor, Laugh, Law, Liberty, Looks, Loyalty Are Life

ISBN: 99950-865-1-4

9 789995 086510

បណ្ណាគារ អង្គរធំ

www.elibraryofcambodia.org

ការផ្សាយសៀវភៅ នេះជា eBook បាន បង្កើតឡើងដោយ

មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ

ដើម្បីបម្រើប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

ស្កេន ជា eBook ដោយ **គ្រុយ ផានិត**

កញ្ញា ឆ្នាំ ២០១៥

គាំទ្រដោយ កូនប្រុស ស្រី

លោក ស៊ី ដារា និងលោកស្រី សុន ដារី ព្រមទាំងលោកស្រី បុប្ផា ដឺឡូប៉ែស

ដើម្បី ឧទិសកុសល ដល់វិញ្ញាណក្ខន្ធ

លោកឪពុក សង្វារ ដឺ ឡូប៉ឺស និងលោកម្ដាយ ឌិន សៅខុន

សូមអរគុណ

ខ្ញៅ យុនសំរ៉ង

ប្រធាន

មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា

www.elibraryofcambodia.org

ខ្ញុំ

ផែនការ

សិក្សា (Study)

សុជីវធម៌ (Manners)

ចេះសន្សំសំចៃ (Saving)

សេចក្ដីស្រលាញ់ (Love)

ការថែរក្សាសុខភាព (Health)

ការចេះតស៊ូព្យាយាម (Persistence)

ការធ្វើអ្វីៗដោយប្រើបញ្ញា (Cleverness)

ធ្វើអ្វីៗដោយប្រកាន់ផ្លូវកណ្ដាល (Middle path)

ត្រូវតែចេះបត់បែនតាមកាលៈទេសៈ (Flexibility)

ការស្វែងយល់ពីសារជាតិរបស់មនុស្ស (Human nature)

ការពេញចិត្តចំពោះអ្វីៗដែលខ្លួនមាន (Satisfied with yourself)

ការជ្រើសរើសកន្លែងរស់នៅ (Choosing a right place for living)

ការធ្វើតែអំពើល្អ (Do good things)

ការទទួលខុសត្រូវ (Responsiblity)

វិនិយោគសំរាប់ខ្លួនឯង (Investment)

ការរាប់អានមិត្ត (Making friends)

Learn, Love, Labor, Laugh, Law, Liberty, Looks, Loyalty Are Life

ISBN: 99950-865-1-4

9 789995 086510

បណ្ណាគារ អង្គរធំ

www.elibraryofcambodia.org