

បណ្ដាបយិទ្ធិ

POUVOIR DE VOLONTE = WILL POWER

ដោយ

ស៊ាន ប៊ុន ភេង

លោកអ្នកនាង អាចនឹងមានអំណាចខាងផ្លូវចិត្តសំរាប់

*បង្កប់ខ្លួនឯង

*បង្កប់អ្នកដទៃម្នាក់ៗ ឬច្រើននាក់អំពីរយៈពេល

*កែខែភ័យវិបត្តិផ្សេងៗទៅជាល្អឡើង

ព.ស ២៥១៧

គ.ស ១៩៧៣

វាចារបស់ខ្ញុំ ក្នុងការបោះពុម្ពលើកទី២

លោកអ្នកអានជាទីគោរព!

ដំបូងបំផុតយើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាពន្លឹកចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ អានសៀវភៅ មនោមយិទ្ធិនេះ ជាការចាក់ហោប៉ៅបញ្ចូលក្បាលមួយដែលយើងខ្ញុំយល់ថាប្រាកដជាមិនឥតប្រយោជន៍ឡើយ។

ដូចយើងខ្ញុំបានពោលទុកក្នុងអនុសាសន៍តូចមួយកាលពីបោះពុម្ពផ្សាយលើទី ១ ស្រាប់ថា បើទុកជាមិនជឿមិនប្រតិបត្តិក៏គ្មានទោសដែរអ្វីដែរ។

ក្នុងការបោះពុម្ពលើទី២នេះ យើងខ្ញុំបានលើកយក ពុទ្ធភាសិតមួយបទមកដាក់ខាងដើមនេះថា **វសោ ឥស្សរិយ លោកេ** អំណោចជាធំក្នុងលោក អត្ថរសនៃពុទ្ធភាសិតនេះ មតិយើងខ្ញុំផ្ទាល់ យើងខ្ញុំយល់ថា ព្រះពុទ្ធដែលជាជាតិខ្មែរយើងតំកើងថាជាកំពូលអ្នកប្រាជ្ញនោះ លោកបានបង្ហាញនូវប្រាកដនិយមមួយ ដែលឥតមានរូបមន្តនៃវិជ្ជាស្រង់ណាមកកែប្រែបានឡើយ ព្រោះថាពិតណាស់ក្នុងពិភពលោកទាំងមូលគ្រប់យុគ គ្រប់សម័យ អំណាច (Power) គឺជាទីដៅនៃសេចក្តីត្រូវការ កុំថាឡើយត្រឹមតែមនុស្ស សូម្បីសត្វតិរច្ឆានដែលគេសន្មត់ថា គ្មានវិចារណញ្ញាណសោះនោះក៏ត្រូវការអំណាច ដើម្បីសង្គ្រោះមនុស្សសត្វដទៃទៀត ដែលជាតណ្ហាដ៏អំរក់ (the bad desire) អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយតែងតិះដៀលយ៉ាងនេះ។ មនុស្សសត្វពួកខ្លះ ត្រូវការអំណាចដើម្បីជិះជាន់ឈ្នានពានលើមនុស្សសត្វដទៃ ដែលទទួលជោគជ័យអាក្រក់ ភ័យវិបត្តិផ្សេងៗ ឬក៏ដែលកំពុងស្ថិតនៅក្រោមអវិជ្ជានិរាស (ignorance) ឲ្យបានទទួលនូវពន្លឺនៃវិន័យ ថ្លៃថ្នូរ សុភមង្គល ។ល។ ដែលជាតណ្ហាដ៏ប្រសើរបំផុត (the best desire) អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយតែងសរសើរយ៉ាងនេះ។

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ហេតុផលដូចពោលខាងលើនេះ យើងអាចចាប់បានគោលសំខាន់ថា អំណាច មានពីរ គឺអំណាចល្អ អំណាចអាក្រក់ ដូច្នេះវាក៏អាចអោយយើងរាវទៅទៀតថា តើ អំណាចល្អ និងអាក្រក់នោះមានមូលដ្ឋានផ្សេងៗគ្នាដូចម្តេច?

ចំណុះនេះ យើងសូមបង្ហាញជូននូវមូលដ្ឋាននេះដោយខ្លីថា អំណាចអាក្រក់ នោះគឺមានមូលដ្ឋានតាំងនៅលើក្បាលជនដទៃ។ អំណាចល្អនោះគឺមានមូលដ្ឋានតាំង នៅក្នុងបេះដូងជនដទៃ។ ចំណុចនៃមូលដ្ឋានទាំងពីរនេះ យើងអាចអោយឈ្មោះយ៉ាង ដូច្នេះវិញទៀតថា អំណាចលោកិយ ឬ អំណាចប្រដូចនឹងស្តរ (Temporal Power) ។ អំណាចតាន់ ឬអំណាចខាងផ្លូវចិត្ត ឬថាមនោមយិទ្ធិខាងផ្លូវចិត្ត ឬថាមនោមយិទ្ធិ (Sperituous Power) ។ អំណាច! អំណាចដូចមានសង្ខតន័យមកនេះ យើងខ្ញុំពុំបាច់ធ្វើ អត្តាធិប្បាយទេ ទុកជូនលោកអ្នកនាងជាទីគោរព ពិចារណាតាមសតិប្រាជ្ញាតទៅទៀត ចុះ។

តែយើងខ្ញុំជូននូវការកត់សំគាល់មួយថា មនុស្សសត្វច្រើនណាស់ច្រើនតែទាត់ ចោលនូវអំណាចក្នុងបេះដូងនោះ ព្រោះគិតជ្រួលទៅថា ជារបស់ហាក់ដូចជាឥតន័យ ទៅវិញ នេះឯងហើយជាប្រភពនៃគ្រោះថ្នាក់នានា ប្រការដែលមានជានិច្ចលើផ្ទៃរាប នៃពិភពលោកយើងនោះ។

លោកអ្នកអានខ្លះគង់មានចម្ងល់ថា ស្តីគាត់នេះគ្រាន់តែធ្វើពាក្យដាក់ ខាងដើម ក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅរបស់ខ្លួនទេ ម៉េចក៏និយាយដល់អំណាចអំណាចពាសវាល ពាសកាលអីចេះ! សូមទោស! ចម្ងល់នេះឯងជាបឋមភាពដែលយើងខ្ញុំចង់បាន ឲ្យ កើតកាលណាចម្ងល់ខាងលើនេះមានឡើង អត្តរសក្នុងសៀវភៅ **មនោមយិទ្ធិ** ដែល នៅក្នុងដៃនេះ ប្រាកដជានឹងមានឱជារសគួរឲ្យចាប់ចិត្តដល់លោកអ្នកអានជាទីគោរព

ដោយពិត។

ហើយយើងខ្ញុំ ជឿជាក់ថា បើលោកអ្នកមានជាទីគោរព គ្មានសំណាងជាមហាបុរស ឬរដ្ឋបុរសក្នុងប្រទេសក្នុងលោកទេ ក៏គង់តែមានសំណាងជាមហាបុរសក្នុងផ្ទះ ឬក្នុងខ្ទមកំសត់កណ្តាលវាលស្រែ នាទីណាមួយយ៉ាងឯករាជ្យជាក់ជាមិនខាន ពុំមែនមានសំណាងគ្រាន់តែចង្អៀតលោកនេះទេ ហើយក៏នឹងបានជាបច្ច័យសំខាន់ (Substance) ដល់ប្រទេសជាតិមាតុភូមិដោយពិតក្នុងការទាំងពួង។

ទីបំផុត យើងខ្ញុំនៅតែរង់ចាំជានិច្ច នូវចម្លើយតបចំពោះលទ្ធភាពដែលគប្បីកើតមានពីអំណាចក្នុងសៀវភៅ **មនោមយិទ្ធិ** នេះ ដែលលោកអ្នកអានជាទីគោរព និងវាយតម្លៃដោយករុណាធម៌ដ៏ស្មោះថា សាងខ្លួនឯង (Self-Consturion) យកមកស្នើសុំការវាយតម្លៃពីលោកអ្នកអានជាទីគោរព ជាបន្តទុកដូចជាភាគ២ នៃសៀវភៅ **មនោមយិទ្ធិ** នេះ។

សូមទទួលនូវអភិវឌ្ឍនាការដ៏ស្មោះពីយើងខ្ញុំ
ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ៥ មិនា ១៩៧៣
ស៊ា ប៊ុន រោង

លោកអ្នកអានជាទីគោរព!!

យើងខ្ញុំដែលមានកិត្តិយស នាំយកនូវហ្វ្រែនធីរូបសាស្ត្រចារ្យ ប៉ូល ហ្សារកូត (Paul Chargo) ជាតិបារាំងសែស ក្នុងសៀវភៅ (Pouvoir de volonte) មកបង្ហាញ ជូនជាភាសាជាតិដែលដែលកំពុងមាននៅ ក្នុងរង្វង់ដៃលោកអ្នកអានស្រាប់នេះ ដោយមកពីយើងខ្ញុំពេញចិត្តរសជាតិនៃហ្វ្រែនធីរូបមានតម្លៃ ហើយយល់ថាបើមានជា ភាសាជាតិយើងទៀតនោះ នឹងជាការប្រពៃបំផុត ព្រោះបើទុកជាគ្មានតម្លៃសូម្បីបន្តិច បន្តួចដល់អ្នកមិនជឿ មិនគោរព ក៏គង់គ្មានទោសព័រអ្វីដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រទេស កម្ពុជាយើងមានព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាសម្រាប់រដ្ឋ ហើយជនរួមជាតិយើង មាន ទាំងពួកទាំងជឿមកហើយអំពីការសម្តែងឫទ្ធិអ្វីៗ ផ្សេងៗដែលសុទ្ធតែមាននៅក្នុងតម្រា ក្នុងរង្វង់ពុទ្ធសាសនា ហ្វ្រែនធីរូបទាំងឡាយក្នុងរង្វង់ដៃលោកអ្នកនេះ នឹងទៅជាឧបករណ៍ ដ៏ឧត្តមខាងហេតុផល ផ្តល់ដល់ជំនឿរបស់ជនរួមជាតិពិតប្រាកដ ឬក៏ជាប្រាកដនាំមក នូវលទ្ធផលយ៉ាងសក្តិសិទ្ធិ ជូនដល់លោកអ្នកដែលមានសេចក្តី «ត្រូវការប្រាកដប្រជា» ជាពុំលែងឡើយ។ ហោចបំផុតផលចុងក្រោយបង្អស់ដែលយើងខ្ញុំសង្ឃឹមមាំ ក្នុងចិត្ត នោះ គឺថាបើលោកអ្នក «ចាក់ហោប៉ៅបញ្ចូលក្នុងក្បាល» ហើយលោកអ្នកមុខជាខ្លឹម ធរណីរបស់យើងក្នុងយុគអាកាសនេះជាមិនខាន។

ពិសេស យើងខ្ញុំសុំសារភាពជាប់ជាមួយនេះថា យើងខ្ញុំមិនមែនបានធ្វើការ ពិសោធន៍តាមហ្វ្រែនធីរូបទាំងនេះគ្រប់គ្រាន់ហើយនោះទេ។ តែពិតជានឹងចេះហ្វ្រែនធីរូប ទៅតាមយថាហ្វាន។ ដូច្នោះយើងខ្ញុំគ្មានដំបូន្មានអ្វីជាប់មកក្នុងទីនេះទេ គឺមានតែសមត្ថ ភាពដ៏ស្អប់ស្អើងមួយ ផ្អែកលើវិវភាពជាមូលដ្ឋាន នាំយកហ្វ្រែនធីរូបទាំងនេះ ពីភាសាមួយ មកកាន់ភាសាជាតិ នឹងកែប្រែអោយទៅតាមគំរោងឃ្លាខ្មែរ ដែលល្មមស្តាប់បាន

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ប៊ុនរាយ ជាធម្មនាម

ប៉ុណ្ណោះ យើងខ្ញុំផុតភ័យជាមុនស្រេច ចំពោះកំហុសដែលតែងតែមាន ទើបយើងខ្ញុំសុំ
ប្រែផ្តិតយកអារម្ភថារបស់លោកសាស្ត្រាចារ្យ **ប៉ូល ស្សារកូត** មកទុកក្នុងទីនេះតទៅ
ដើម្បីអោយប្រដូចនឹងខ្លួនលោក ចូលមកនិពន្ធរឿងនេះ ជាភាសាយើងតែម្តង ព្រោះ
យើងខ្ញុំគ្មានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ នឹងធ្វើអារម្ភថា សម្រាប់រឿងដ៏ឧត្តមយ៉ាងនេះបាន
ឡើងផង ទើបធ្វើតែកូនអនុសាសន៍បន្តិចនេះ ជំរាបលោកអ្នកអានជាទីគោរព ដោយ
សេចក្តីស្មោះត្រង់គ្រប់កាល។

វត្តអង្គតាមិញ ថ្ងៃទី ១០ កញ្ញា ១៩៦៣
ស៊ា ប៊ុន ភេង

អារម្ភកថា

របស់លោក ប៊ុល ហ្សាន់កូត

ការមានលក្ខណៈរឹងប៉ឹង ការជឿក្នុងខ្លួនឯង សេចក្តីព្យាយាមយ៉ាងមិនដាក់ធុរៈ ដើម្បីធ្វើការដែលបានត្រឹមរិះល្អិតល្អន់ និងចុះចិត្តពិតប្រាកដហើយអោយសម្រេច សមត្ថភាពបង្កាប់ការគិត ការចុះសម្រុងតាមនឹងការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកដទៃ និងកំលាំង ចិត្តនិងភាពមាំទាំសម្រាប់តស៊ូសេចក្តីលំបាកតោកយ៉ាកទាំងពាន់ប្រការ រមែនពិតគុណ សម្បត្តិទាំងនេះ ប្រាកដដល់យើងហាក់ដូចជានឹងធ្វើអោយកើតមានឡើងពុំបាន។

តែគុណសម្បត្តិទាំងនោះ ជាធម្មជាតិដែលនឹងធ្វើអោយកើតមានឡើងបានសៀវ ភៅនេះនឹងសំដែងឲ្យលោកអ្នកឃើញ សៀវភៅនេះនឹងបង្រៀនលោកអ្នកថាតើនឹងប្រើ វិធីណា ទើបអាចអោយគុណសម្បត្តិទាំងអស់ ដែលពេលខាងដើមនោះកើតមាន ឡើងក្នុងខ្លួនលោកអ្នកយ៉ាងច្រើនជាទីបំផុតបាន សូម្បីលោកអ្នកមានហើយតែតិចជា ទីបំផុតក៏ដោយចុះ។

ហ្វឹកវិធីដែលចែងទុកក្នុងសៀវភៅនេះ នឹងដោយផលសម្រេចត្រឹមលោកអ្នក អានទាំងឡាយនឹងបានឃើញការពិសោធន៍ មកដោយខ្លួនឯងហើយ។

សូមឲ្យអ្នកដែលរួញរាចូរមានៈ និងចុះដៃធ្វើការហ្វឹកហាត់យ៉ាងប្រាកដប្រជាម្តង បន្តិចៗ តាមដែលយើងខ្ញុំបានដឹកនាំទុកចុះ សូម្បីជននោះជាជនទន់ខ្សោយចិត្តរសាត់ អណ្តែត ឬខ្លាចយ៉ាងណាដ៏ដោយ ក្នុងពេលមិនយូរក៏នឹងមានមនោមយិទ្ធិខ្លាំងក្លាឡើង នឹងមានសេចក្តីអត់ធ្ងន់ និងការអាចយកឈ្នះគូខាងម្ខាងរបស់ខ្លួនបាន។

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

ផលប្រយោជន៍ដែលត្រូវបានអំពីការហ្វឹកហាត់របៀបនេះ រាប់ថាធំមហិមា ហើយសូម្បីលោកអ្នកអានយកចិត្តទុកដាក់តែត្រឹមបន្តិចបន្តួច ក៏អាចនឹងជំនួយយកឲ្យ សេចក្តីព្យាយាមដែលមានស្រាប់ខ្លះអំពីដើមនោះ មានឋានភាពឡើង ហើយនឹងជាផ្លូវ ឲ្យសេចក្តីព្យាយាមដ៏ថ្លោងថ្មីកើតមានឡើងតាមគ្នា។ ការដែលធ្វើចិត្តខ្លាំងក្លា អំណាចដែលនឹងបង្កប់ចិត្តរបស់ខ្លួន ឬរបស់អ្នកដទៃតនោះរមែងសម្រេចបានដោយ ការហ្វឹកហាត់។ កាលបានធ្វើជំហានជាបឋមឲ្យស្គាល់ប្រយោជន៍បានហើយជំហានទី ពីរក៏រឹតតែប្រាកដប្រជាឡើង ហើយសេចក្តីព្យាយាមជាលំដាប់តទៅក្នុងវិស័យនិមួយៗ រមែងល្អិតល្អនិងងាយស្រួលគ្រប់រយៈ។

ការដែរអាចយកអាយតនៈ (Senses) ដទៃៗ ទុកក្រោមការកាន់កាប់ត្រួតត្រា របស់បញ្ញា (Intellect = Wisdom) នោះជាឧបករណ៍សំខាន់នាំជនទៅកាន់ការសម្រេច និងជួយឲ្យអាចធ្វើការសព្វសារពើបានតាមការផ្តួងចិត្ត តាមវិធានដែលទុកខាង ដើម សូម្បីនឹងមានឧបសគ្គរារាំង និងមានការលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ។ រឿងការអាច យកអាយតនៈទាំងឡាយ ទុកក្រោមការកាន់កាប់ត្រួតត្រារបស់បញ្ញានេះ ជាគុណ សម្បត្តិដទៃៗ ព្រោះជាគ្រឿងធ្វើអោយមានការរៀបរយខាងក្នុង។ កាលបានធ្វើការ ហ្វឹកហាត់ម្តងបន្តិចៗ នឹងដឹងថាមនោមយិទ្ធិ (Will power ចិត្តានុភាព) ចូលមកផ្តុក ផ្គិតនៃបនិព្វនឹងរាងកាយរបស់យើង ហើយការនោះក៏ជួយអោយយើងបង្កាប់ការគិត អោយខ្លាំងក្លា ឬចម្រុះ ឬក៏ឲ្យបាត់បង់ទៅបានស្រេចហើយ តែសេចក្តីត្រូវការនឹង អាចបង្កាប់ការភ្ញាក់ផ្អើលភ្លាំងភ្លឹក ដែលកំពុងជាចៅហ្វាយនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងផង ។

អំណាចរបស់ចិត្ត (Pouvoir de volonte = Will power) ដែលមានដណ្តប់ លើករដ្ឋកាល (Somatic Body) តាមដែលបានប្រកាន់ជឿនិងប្រើមកដោយច្រើនជា ដរាបមក បានទៅជាវិធីរក្សារោគនិងការដឹកនាំខ្លួនឯង (Self-cultures) នោះមាននៅ

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ក្នុងជនដែលបានធ្វើការហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រាន់ សំរាប់ធ្វើចិត្តឲ្យកើតមានសមាធិ (Concentration) និងកាន់ខ្ជាប់នូវភាពមនោគតិ (Imagination) ណាមួយទុកក្នុងចិត្ត គុណសម្បត្តិនេះឯងដែលនឹងធ្វើសមត្ថភាពឲ្យដល់ជនទាំងនោះ។

ប្រការមួយទៀត បានសាកល្បងបានឃើញប្រាកដហើយថា ក្រសែទឹកចិត្តរបស់ មនុស្ស ផ្សាយចេញបានពីខ្លួន ហើយបាញ់ត្រង់ទៅកាន់ជនដែលយើងរលឹកដល់ និង ធ្វើឲ្យជននោះ ដឹងខ្លួនបានផង ប្រាកដណាស់ក្រសែទឹកចិត្តដែលធ្លាក់ធ្លាក់ខ្លាំងក្លាមិន ដាច់សង្វាក់ តែងភាយចេញទៅបានឆ្ងាយនិងមានទម្ងន់ក្រែលែងជាងក្រសែដែលមិន ប្រាកដប្រជា និងក្រសែទឹកចិត្តរបស់ជនខ្លួនល្មមសភាគច្រើន។ ព្រោះដូច្នោះ មនោម យិទ្ធិរបស់មនុស្សរមែងមានកម្លាំងច្រើនឡើងក្នុងកាលម្ចាស់របស់ចិត្តចេះ កាត់សេចក្តី គិតដែលបែកមែកសាយាមោ និងហាត់គិតយ៉ាងមានមានៈ។

យើងពិចារណាឆ្ងាយចេញទៅបន្តិច ពាក្យប្រៀនប្រដៅខាងទស្សនវិជ្ជាទាំង ឡាយរាប់រងត្រូវគ្នាថា សេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស កាលបានធ្វើតាមវិធីដែលអធិប្បាយ ហើយនេះនិងកាលមានកម្លាំងច្រើនគ្រប់គ្រាន់ហើយ ក៏អាចប្រែប្រួលហេតុការណ៍សំ រាប់ជនម្នាក់ៗ ឬសំរាប់លោកបាន ពួកគ្រូវិជ្ជាអាថ៌កំបាំង (Mysterieux) ពួកវេទមន្តដ៏ យូរលង់ក្នុងពង្សាវតារនៃមនុស្សជាតិ។

អាស្រ័យហេតុនេះ យើងខ្ញុំទើបគិតគ្រោងបែបវិធីហ្វឹកហាត់ចិត្តទុកដាក់ក្នុងសៀវ ភៅនេះ ជាន់ដំបូងសម្រាប់បង្កាប់បញ្ហាខ្លួនឯង បន្ទាប់ទៅទៀតសំរាប់បង្កាប់មនុស្ស ម្នាក់ៗ ឬច្រើននាក់អំពីរយៈឆ្ងាយ និងសំរាប់ប្រែប្រួលកែខែហេតុការណ៍ដែលនឹងកើត ឡើង។ ផលជាបឋមដែលនឹងបានទទួល ពិធីហ្វឹកហាត់ដែលត្រាទុកនោះត្រូវអាស្រ័យ «សេចក្តីត្រូវការ» ជាសំខាន់ជាមុន លំដាប់តទៅយើងក៏មានការជឿក្នុងខ្លួនឯងម្តង បន្តិចៗ ហើយយើងក៏នឹងអាចក៏ចាត់ការគិតដែលជានីវរណ (Empechemen ឬ Him-

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ប៉ុន្តែវាយ ជាធម្មនាម

drance) ការរសាត់អណ្តែតបែកសាយាមោផ្សេងៗ ចេញបានអស់។ យើងនឹងជាចៅ
ហ្វាយនាយខ្លួនខ្លួនយើង ហើយកាលនោះក៏អាចបាញ់កំលាំង ការគិតចូលទៅក្នុងភាព
ណានិមួយយ៉ាងនឹងនាំទាំ។

ចំណែកប្រើចិត្តានុភាពបង្កាប់ជនដទៃដូចគ្នា ពេលគឺអ្នកដែលចេះបង្កាប់បញ្ញា
ខ្លួនឯងមិនឲ្យមានការញញើតខ្លាចចំពោះមុខជនគ្រប់ប្រភេទ ហើយក្រសែសំដីខ្លាំងក្លា
នេះ រមែងធ្វើអោយជនដែលចូលមកទាក់ទងនោះដឹងខ្លួន។ ខ្សែភ្នែកដែលសំឡឹងមើល
យ៉ាងចោះចំសំដីនិយាយច្បាស់នឹងរបៀបណា ឬក៏ពរស្ងប់ស្ងៀមប្រកដោយលក្ខណៈ
មាំទាំនៅក្នុងខ្លួននោះ ជារឿងជួយយ៉ាងល្អបំផុត ជាផ្លូវឲ្យគុណសម្បត្តិដទៃៗ ដូចបដិ
ភាណ (Tact) ការចាំ (Memoire) ការគិតរហ័សទាន់ហេតុការណ៍ (Intuition) មាន
ឡើងមកតាមៗគ្នាផង ។ កាលបើដូច្នោះ ទុកជាមានហេតុការណ៍ណាមួយមកដល់ក៏
នឹងមិនធ្វើឲ្យចិត្ត ញាប់ញ័ររសាត់អណ្តែត ទាំងអាចកែខែប្រែប្រួលគ្រោះកម្មរបស់ខ្លួន
ផង។ ជនយ៉ាងនេះតែងមានចិត្តខ្ជាប់ខ្ជួនថ្លាស្រស់សម្រាប់អនុវត្តកិច្ចការតាមដែលគិត
ទុក ដោយគ្មានលំបាក។

ឈ្មោះសៀវភៅនេះ នឹងសម្តែងអោយឃើញច្បាស់លាស់ថា សាច់រឿងនឹងមាន
ប្រការដូចម្តេច។



«វសោ ឥស្សរិយំ បោកេ»

អំណាច ជាធំ ក្នុងលោក
ពុទ្ធភាសិត

កាំភ្លើងជាអាវុធ ដែលគេចាប់បាញ់សម្លាប់បានទាំងមនុស្ស និងសត្វ យ៉ាងណា មនោមយិទ្ធិ គេក៏អាចប្រើបានទាំងផ្លូវល្អ និងអាក្រក់យ៉ាងនោះដែរ តែបើគេប្រើកាំភ្លើងបាញ់ទៅលើមនុស្សសត្វដែលច្បាប់ពុំអនុញ្ញាត គេក៏ត្រូវបានទទួលទោសតាមយថាហេតុ។

មនោមយិទ្ធិ បើគេចេះប្រើបំពានរលើសីលធម៌និងមនុស្សធម៌ គេក៏នឹងបានទទួលទោស អាចនឹងលើសជាងនោះទៅទៀត ។ ដូច្នោះកាលណាលោកអ្នកនាងសាងមនោមយិទ្ធិឲ្យកើតមានក្នុងខ្លួន ហើយត្រូវប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើ កុំបណ្តោយទៅតាមតណ្ហា ជាដាច់ខាត។

ជំពូក ១

ការហ្វឹកហាត់សំរាប់ដាស់

ឬ

ធ្វើឲ្យមនោមយិទ្ធិកើតឡើង

យើងយល់ដឹងចូលចិត្តហើយថា «មនោមយិទ្ធិ» នោះគឺជាអំណាចនៃចិត្តរបស់យើងដែលប្រើបង្កាប់បញ្ជាខ្លួនយើងបង្កាប់បញ្ជាអ្នកដទៃ នឹងបង្កាប់បញ្ជាគ្រោះកម្មទាំងឡាយ មនោមយិទ្ធិនេះតាមប្រក្រតីតែងមាននៅក្នុងខ្លួនមនុស្សមិនតិចក៏ច្រើន តែជារបស់ដែលលងលក់នៅក្នុងខ្លួន បើយើងមិនដាស់ឡើងក៏មិនបានជាប្រយោជន៍ ទើបជាការចាំបាច់ត្រូវរកវិធីដាស់ឲ្យភ្ញាក់ អ្នកខ្លះមានមនោមយិទ្ធិក៏កើនចំរើនលូតលាស់ទៅជាច្រើនបំផុត។

ប្រយោជន៍ដែលគប្បីបានទទួលចាកមនោមយិទ្ធិនោះ មានហួសនឹងគណនាដូច្នោះក្នុងជីវិតនៃជនគ្រប់រូប សុទ្ធតែមានឱកាសដែលត្រូវបង្កាប់គ្នាគ្រប់ខណៈ ដូចយ៉ាងអ្នកលក់របស់ ត្រូវបង្កាប់ឲ្យអ្នកទិញៗរបស់ អ្នកទិញក៏ត្រូវបង្កាប់ឲ្យអ្នកលក់ៗយ៉ាងចោកៗ អ្នកមានអំណាចត្រូវបង្កាប់ឲ្យអ្នកនៅក្រោមអំណាចឲ្យក្រែងខ្លាច អ្នកនៅក្រោមអំណាចត្រូវបង្កាប់ឲ្យអ្នកនៅពីលើរំលឹកដល់សេចក្តីល្អដែលខ្លួនធ្វើ (ប្រសិនបើមានល្មមគួរឲ្យរំលឹកដល់) លើសទៅទៀត ក្នុងករណីដែលមនុស្សយើងជាគូប្រឆាំងនឹងគ្នា ដូចយ៉ាងវិជ្ជាជីវៈមេធាវី ដែលត្រូវបង្កាប់ឲ្យអ្នកនិយាយៗតាមដែលខ្លួនត្រូវការ ឬអ្នកនយោបាយ ដែលត្រូវការតែបានសំឡេងឆ្នោតពីជនភាគច្រើនឬអ្នកការទូត ដែល

នាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ូននាយ ជាធម្មនាម

ត្រូវចរចារឿងរដ្ឋ ឲ្យបានប្រយោជន៍ដល់ប្រទេសរបស់ខ្លួនហេតុនេះមនោមយិទ្ធិ ទើប ជាឧបករណ៍ប្រសើរក្រៃលែង ជាងឧបករណ៍ដទៃទៀតនរណាមានមនោមយិទ្ធិខ្លាំង ជាង អ្នកនោះឈ្មោះ។

ទ្រព្យណាមានតម្លៃ ទ្រព្យនោះរមែងរកបានដោយលំបាក និងសាងឡើងបាន ដោយលំបាក។ មនោមយិទ្ធិក៏ដូចគ្នា យើងនឹងដាស់-ធ្វើឲ្យមានឡើងបានក្នុងរវាង២- ៣ថ្ងៃក៏បានដែរ ចាំបាច់ត្រូវមានខន្តី និងព្យាយាមហ្វឹកហាត់ម្តងបន្តិចៗ ហើយមនោម យិទ្ធិ ដែលកើតមានដល់យើងបន្តិចម្តងៗនោះ ក៏នឹងច្រើនសម្បូរណ៍បានក្នុងថ្ងៃណា មួយ។

មនោមយិទ្ធិជាវិជ្ជាដទៃទាំងអស់គឺឈ្មោះអ្នកប្រាជ្ញ ក្នុងវិជ្ជាប្រភេទនេះ អះអាង ថា មនោមយិទ្ធិជាវិជ្ជាមិនចេះភ្លេចមិនចេះខូចខាត បើយើងដាស់ ឬ ធ្វើឲ្យមានឡើង ដល់ខ្លួនយើងមួយគ្រា ហើយក៏នៃបនិក្សដិតជាប់ទៅនឹងខ្លួនយើងជានិច្ច ហើយជួន កាល មនោមយិទ្ធិសំដែងអំណាចទៅឯង ដោយយើងឥតបានតាំងចិត្តប្រើសោះហេតុ នោះទើបគេប្រដៅថា អ្នកមានមនោមយិទ្ធិហើយ ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងបំផុតក្នុងវេលា និយាយស្តី ឬ វេលាគិតដល់វត្ថុអ្វីមួយ ព្រោះជួនកាលមនោមយិទ្ធិយើងអាចនឹងប្រើអំ ណាចតាមការគិតនិងសំដីរបស់យើង ដោយយើងឥតតាំងចិត្តប្រើសោះឡើយ។

វិធីបណ្តុះឲ្យមនោមយិទ្ធិកើតឡើងនោះមានជាថ្នាក់ៗដូចតទៅនេះ ៖

- ១. រៀបការគិតឲ្យមានរបៀប
- ២. ហាត់ចិត្តឲ្យភ្លៀវភ្លា
- ៣. បំរុងរាកាយ
- ៤. បង្កើនការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើម

- ៥. បំរុងសសៃប្រសាទ
- ៦. ហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិ
- ៧. ហាតិប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក
- ៨. រក្សាទុកមនោមយិទ្ធិដែលកើតមានហើយ

១. រៀបការគិតអោយមានរបៀប

ជាការចាំបាច់ដូចម្តេច ទើបត្រូវរៀបការគិតអោយមានរបៀបក្នុងការហ្វឹកហាត់ បណ្តុះចិត្តានុភាព? ឆ្លើយងាយៗថា មនោមយិទ្ធិដែលនឹងកើតឡើងបាន ក៏ត្រូវអាស្រ័យដូចចិត្តរឹងប៉ឹង របស់នោះត្រូវមានរបៀប។

ទាហានដែលមានរបៀបប្រយុទ្ធវិន័យល្អ ១០០នាក់ អាចយកឈ្នះហ្នឹងខ្លាំងឥត របៀប ឥតវិន័យទាំង១០០នាក់បាន។

របស់ទ្រព្យដែលយើងរៀបចំទុកដាក់ឲ្យមានរបៀបរៀបរយល្អ តែងតែធន់ខ្ជាប់ ខ្លួនមិនបែកបាក់ងាយៗ ដូចយើងទុកឲ្យរាត់រាយតាមយថាកម្ម ការគិតរបស់យើងក៏ដូចគ្នា ដរាបណាការគិតនៅមិនទាន់មានរបៀបរៀបរយ ដរាបនោះកំលាំងនៃការគិត ក៏នឹងមិនអាចកើតឡើងបានដែរ។

ការគិតគ្មានរបៀបនោះ បានដល់ការគិតដែលរសាត់អណ្តែតចាប់នោះចោល នោះក្នុងរយៈពេលមួយនាទី គិតដល់របស់ដល់ទៅ ១០-២០ប្រការ ឬក៏ច្រើនទៅទៀត ដូចជាក្នុងនាទី១ មនុស្សម្នាក់អាចគិតដល់ទៅហាងមហាបូព៌ា នាយម៉ក់នាងម៉ានី តំរូវកាត់អាវ ហាងកន្ត្រៃទិព្វ នាយម៉ុនខែត្រសៀមរាប នាគរាជ ស្រុកចិន ស្រុកឥណ្ឌា ពោលគឺដំបូងបំផុតមនុស្សរូបនេះ ផ្ដើមគិតថានឹងទៅសុំធ្វើការនៅហាង មហាបូព៌ាក៏នឹងរហូតដល់មិត្តម្នាក់ពីងពាក់បានឈ្មោះនាយម៉ក់ ក៏នឹកភ្នកទៅដល់ នាងក្រមុំម៉ានី

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ប្អូនស្រីនាយម៉ែកំ ដែលជាអ្នកចាយវាយខ្លះខ្លាយក្នុងការតែងខ្លួន កាត់អារនៅហាង កន្ត្រៃទិព្វដែលថ្លៃខ្ពស់ ក៏ភ្លយទៅដល់ហាងកាត់ដេរចូលចិត្តមួយទៀត ដូចគ្នានឹងហាង កន្ត្រៃទិព្វដែលមានមនុស្សខូចឈ្មោះនាយម៉ែន ចូលទៅគាស់ទូដៃកល្លចយកប្រាក់ ហើយរត់ទៅសៀមរាប។ ឯអង្គរវត្តមានជណ្តើរមានរូបនាគរាជធំៗ ប្រហែលគ្នានឹងរូប មករងប្រទេសចិនដែលគេគោរព ក៏នឹកភ្នកទៅដល់ តាចម៉ាហាល់ ប្រទេសឥណ្ឌាដែល ល្អណាស់ដែរ ធ្វើសុទ្ធតែតែពីថ្មកែវ មហាភ្នំ គន្ធី ត្រូវជនយង់ឃ្នងលួចប្រហារដល់ស្លាប់ ។ល។

ការគិតនេះ ហៅថាការគិតគ្មានរបៀប នឹងជាទោសច្រើនប្រការ ពោលគឺជំនួស ការបានផលយ៉ាងណានីមួយ ឬដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយបានត្រឡប់ជាគិតជ្រួល បញ្ហាទាំងនោះទៅយ៉ាងឆ្ងាយ ដូចឧទាហរណ៍ខាងលើស្រាប់ បញ្ហាដែលមនុស្សនេះ ត្រូវគិតគំរកការងារធ្វើដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត តែការគិតក៏រសាត់អណ្តែតទៅស្រុកចិន ឥណ្ឌា រឿងគិតរកប្រាក់ក៏រលត់រលាយទៅ កាលនោះ ចិត្តក៏រើរខ្វល់ខ្វាយ ធ្វើអ្វីមិនបានជាក់ ប្រាកដ។ រឿងអ្វីដែលគិតទុកហើយ ក៏ភ្លាំងភ្លេចទៅដោយងាយ ខ្លួនឯងក៏ហត់នឿយ ហើយទីបំផុតអ្នកនោះក៏ភ្លាយទៅជាមនុស្សខ្ជិលច្រអូស។ យើងបានឃើញប្រចាក់ជា និច្ចថា អ្នកគិតសម្បត្តិឆ្លុននោះ សុទ្ធតែជាអ្នកខ្ជិលច្រអូសទាំងអស់។

ការគិតមានរបៀប សំដៅសេចក្តីថា ត្រូវបង្កាប់ចិត្តឲ្យគិតនៅក្នុងរឿងដែលត្រូវ ការគិត ត្រូវការស្រាយបញ្ហា ត្រូវការផលសំរេច កាលចិត្តហោះហើរទៅរករឿងដទៃ ត្រូវទាញត្រឡប់មកដូចពលទាហានដែលដើរខុសជួរឥតរបៀប នាយកងត្រូវស្រែក បញ្ជាឲ្យចូលជួរមានរបៀបទាល់តែបាន។ កាលបើយ៉ាងនេះ ដួងចិត្តនឹងស្រស់បស់ ការគិតក៏មានទម្ងន់ជាគុណសម្បត្តិជាន់ដំបូង ដែលនឹងនាំទៅកាន់មនោមយិទ្ធិ ហើយ

ជាសំខាន់មុនបង្អស់ដែលត្រូវហ្វឹកហាត់ក្នុងការស្វែងរកអំណាចឲ្យដល់ដួងចិត្ត។

២. ហាត់ចិត្តឲ្យខ្លាំងក្លា

យើងត្រូវការមនោមយិទ្ធិសំរាប់ជាគ្រឿងបង្កាប់បញ្ជា តែអ្នកដែលមានចិត្តទន់នឹងបង្កាប់នរណាក៏មិនបាន ។ ពាក្យថា «ចិត្តទន់» នោះយើងត្រូវប្រយ័ត្នកុំយកទៅលាយនឹងពាក្យ «ចិត្តល្អ» ព្រោះចិត្តទន់ជាទោស តែចិត្តល្អជាគុណ។ មនុស្សចិត្តទន់សំដៅសេចក្តីថា អ្នកដែលគ្មានសេចក្តីមានៈព្យាយាមជឿគេងាយ យើងយល់ស្របតាមក្នុងវត្ថុដែលគ្មានហេតុផលគួរឲ្យយល់ស្រប មានចិត្តញាប់ញ័រតក់ស្លុតបាត់ស្មារតីក្នុងកាលមានហេតុការណ៍ណាមួយឡើយ។ លក្ខណៈយ៉ាងនេះជាសត្រូវយ៉ាងពិតរបស់មនោមយិទ្ធិ និងជារបស់ដែលត្រូវហ្វឹកហាត់ចិត្ត ត្រូវលះបង់កំចាត់ហើយព្យាយាម ធ្វើចិត្តរបស់ខ្លួនឲ្យភ្លៀវភ្លា។

ក្នុងខនោះទៀតក៏ដូចគ្នា យើងត្រូវរារាំងកុំឲ្យលក្ខណៈរបស់ចិត្តភ្លៀវភ្លាទៅលាយនឹងមុខវីងដែលជារបស់ចោកទាប អ្នកដែលមានចិត្តភ្លៀវភ្លាតែងតែជាអ្នកសុភាគរាបសា ជាទីគាប់ភ្នែក គាប់ចិត្តរបស់ជនទាំងឡាយ អ្នកដែលមុខវីងតែងតែចាអ្នកច្រឡោមខាម ជាទីសំអប់នៃជនទូទៅ ជាលក្ខណៈដែលផ្ទុយស្រឡះនឹងមនោមយិទ្ធិ។

មនុស្សយើងច្រើននិយាយជានិច្ចថា អ្វីៗផ្លាស់ប្តូរបាន តែនិស្ស័យរបស់មនុស្សផ្លាស់មិនបាន រហូតដល់មានសុភាសិតថា (Chassez la naturel il revient au galop) «ដេញនិស្ស័យដើមចេញ វាវត់ត្រឡប់មករកវិញ» មួយទៀតថា (On ne change pas sanature) «មនុស្សយើងនឹងផ្លាស់និស្ស័យមិនបានទេ» មនុស្សយើងច្រើនចូលចិត្តពោលថា «និស្ស័យខ្ញុំយ៉ាងនេះយ៉ាងនោះ ខ្ញុំផ្លាស់មិនរួចទេ» ដូច្នោះជានិច្ច។

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

យ៉ាងណាក៏ដោយ ដែលថានិស្ស័យផ្លាស់មិនបាននោះ ជាការចូលចិត្តខុស សុភាសិតដែលពេលមកខាងដើមក៏ភ្លយខុសផងដែរ ដែលត្រូវនោះគឺថា និស្ស័យអាចនឹងផ្លាស់ប្តូរបាន គ្រាន់តែតឹងបន្តិច។

ការដែលថានិស្ស័យរបស់មនុស្សយើងអាចផ្លាស់បាននោះ ក៏ព្រោះមានហ្វឹកហ្វាមមួយថា (Tout ce qui entre l'esprit en sort par les myscies) «របស់ដែលចូលទៅតាមផ្លូវចិត្ត រមែងចេញវិញតាមសាច់ដុំ»។

ទស្សនវិទូសម័យនេះ ទទួលដល់ព្រមគ្រប់គ្នាថា ការគិត ឬសំដីនិយាយច្រើនក្លាយជាការពិតនៅថ្ងៃណាមួយ ព្រោះហេតុនោះ បើយើងគិតដល់របស់ដែលជួយឲ្យយើងផ្លាស់និស្ស័យពីអាក្រក់មករកល្អ និស្ស័យរបស់យើងក៏នឹងផ្លាស់បានពិតប្រាកដ ឬកាលបើយើងត្រូវការបណ្តុះគុណសម្បត្តិណានោះ ក៏មុខជានឹងមកដោយពិត គោលដែលមនុស្សយើងគួរគិតជានិច្ចនោះ មានជាអាទិ៍ដូចតទៅនេះ ៖

«យើងត្រូវការធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ មិនថាក្នុងវេលាណាមានហេតុការណ៍ យើងនឹងមានការទុកចិត្តខ្លួនឯងជានិច្ច»។

«យើងត្រូវការសង្កត់ការតក់ស្លុត ការភ្ញាក់ផ្អើល និងភាពនៃការភ័យរំភើបចំពោះខ្លួនយើង»។

«យើងត្រូវការធ្វើដូងចិត្តរបស់យើង ឲ្យថ្លាស្រស់ មិនកករលាក់ និងជានាយលើខ្លួនឯង មិនថាចំពោះមុខនរណាៗ»។

«យើងត្រូវការបណ្តុះនិស្ស័យរបស់យើង ឲ្យឡើងកាន់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុត ត្រឹមស្មើជនដទៃ ដែលមាននិស្ស័យល្អបំផុត»។

«យើងនឹងបង្កប់ខ្លួន និងបង្កប់ចិត្តរបស់យើង មិនព្រមឲ្យប្រព្រឹត្តទៅក្នុងផ្លូវ

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ដែលនឹងនាំឲ្យយើងដើរចេញទៅក្រៅផ្លូវដែលយើងបែង និងក្រៅហ្វឹកធម៌ក្នុងចិត្តរបស់យើង»។

«យើងត្រូវការពិនិត្យពិគ្រោះដោយល្អិតល្អន់ មុននឹងផ្ទុះចិត្តយល់ព្រមតាមការគិត ការយល់ឃើញយ៉ាងណានិមួយៗ ដែលកើតឡើងដល់យើង ឬមាននរណាប្រាប់យើង ឬដែលយើងបានអានពីសៀវភៅ»។

«យើងត្រូវមានសេចក្តីមានៈ មានមនោមយិទ្ធិ ដែលអាចបង្គាប់បុគ្គលឬហេតុការណ៍ទាំងឡាយបាន»។

លោកអ្នកប្រាជ្ញខ្លះប្រដៅថា ឲ្យសរសេរចំណុចដែលយើងត្រូវការផ្លាស់និស្ស័យរបស់យើង ទុកក្នុងទីណាមួយឲ្យបានឃើញច្បាស់ វិធីនេះក៏ជាប្រយោជន៍ម្យ៉ាងដែរ បើសិនជាមិនសរសេរចោទទេ។

ការនិយាយ ឬការគិតដែលជាគ្រឿងដឹកនាំអោយដួងចិត្តដើរទៅក្នុងផ្លូវល្អដូចពោលមកខាងដើមនោះ ជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់ដែលនឹងផ្លាស់និស្ស័យចិត្តថ្លើមរបស់មនុស្សពីលក្ខណៈទន់ខ្សោយ មកជាលក្ខណៈខ្លាំងក្លា មានតែហ្វឹកសំខាន់ នៅថាយើងត្រូវនិយាយ ឬគិតដោយសុទ្ធចិត្ត មិនគ្រាន់តែធ្វើដើមជាពិធី។ ការស្វែងរកគុណសម្បត្តិឲ្យដល់ចិត្ត ត្រូវធ្វើដោយសេចក្តីស្មោះត្រង់របស់ដួងចិត្ត។ បើយើងរកដួងចិត្តរបស់យើងមកឡូកដួងចិត្តយើងហើយក៏នឹងគ្មានផលអ្វីទាល់តែសោះ នេះជាថ្នាក់ទី២ ដែលឈានឡើងទៅកាន់ មនោមយិទ្ធិ។

៣. ចំណុះរាងកាយ

មានអ្នកចូលចិត្តខុសដោយច្រើនថា មនោមយិទ្ធិ ជារបស់ដែលទាក់ទងតែនឹងចិត្តគ្មានការទាក់ទងអ្វីនឹងរាងកាយឡើយ អ្នកដែលចូលចិត្តយ៉ាងនេះ ក៏ធ្វើការបំរុងតែ

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

ដួងចិត្តម្យ៉ាង ហើយក៏ឈឺយព្រងើយមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងរាងកាយ។

នឹងរាងកាយដូចនេះ មិនជាផលល្អដែលមិនគួរមានបានឡើយ។ មែនពិតមនោមយិទ្ធិ តែងកើតឡើងដោយមូលហេតុ២ប្រការផ្សំគ្នា ពេលគឺដួងចិត្តល្អ និងរាងកាយមាំទាំ។ បើខ្វះខាតណាមួយហើយ មនោមយិទ្ធិ សូម្បីកើតមានខ្លះ ក៏មិនមែនជាថ្នាក់ល្អបំផុតដែរ។ យើងឃើញហើយថាជនដែលភ្លៀវភ្លា រាងកាយក៏រមែងបរិបូណ៌ផងជានិច្ច។

វិធីដែលធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់យើងបរិបូណ៌ ជាឧបករណ៍ដល់ដួងចិត្តនោះមាននៅ ៣ប្រការគឺ ៖

១. រឿងអាហារ : ជាការចាំបាច់ត្រូវទទួលទានតែរបស់ដែលងាយរលាយមិនឲ្យទោសដល់រាងកាយ រៀបចាកសុរាមេរ័យ ដែលជាអត្តរាយដល់រាងកាយសរសៃប្រសាទ និងបេះដូងផង។ (រឿងវត្តដែលគួរ ឬមិនគួរបរិភោគនោះ សូមអនុវត្តតាមការដឹកនាំរបស់ក្រុមសាធារណៈសុខាភិបាលផងចុះ)។

២. រឿងដំណេក : ជាការចាំបាច់ ដែលមនុស្សយើងត្រូវការដេកលក់មួយថ្ងៃ ៨ម៉ោងយ៉ាងតិច ដំណេកលក់ជាការដែលរាងកាយ និងចិត្តរបស់មនុស្សបានទទួលការសំរាកយ៉ាងប្រសើរ ដើម្បីឲ្យមានកំលាំងធ្វើការតនៅក្នុងថ្ងៃព្រឹកឡើង កំណត់វេលា ៨ម៉ោងនោះ គឺត្រូវដេកលក់ក្នុង៨ម៉ោងជាប់គ្នា មិនមែនពេលយប់៤ម៉ោង ពេលថ្ងៃវេលាព្រឹក២ម៉ោង និងវេលារសៀល២ម៉ោងទៀតដូច្នោះឡើយ។ ដំណេកគួរតែឲ្យទៀងពេលជានិច្ច ដែលល្អបំផុតនោះ គឺពេលម៉ោង ២២ រហូតដល់ភ្លឺ។

៣. ការបញ្ចេញកំលាំង : ត្រូវមានការបញ្ចេញកំលាំងតាមសមគួរ មិនមែនច្រើនពេក មិនមែនតិចពេក ការដើរលេងក្រោយបរិភោគអាហារ មុខចូលដំណេកជាការប្រ

សើរណាស់ សំរាប់ជួយឲ្យអាហាររលាយ និងរំលាយយឺត ហើយដេកលក់ក្នុងគ្រាដំបូង គឺជាការគប្បីរៀនដូចគ្នា។

៤. បង្កើនការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើម

គ្រានេះយើងចូលដល់ខសំខាន់មួយ ក្នុងរឿងហ្វឹកហាត់មនោមយិទ្ធិ។

ខ្យល់ដកដង្ហើមមានប្រយោជន៍មិនគ្រាន់តែជួយឲ្យមនុស្សរស់នៅ បានប៉ុណ្ណោះ ទេ ជាគ្រឿងសាងសមត្ថភាពឲ្យដល់ដួងចិត្ត និងធ្វើការរឹងប៉ឹងឲ្យដល់សរសៃរប្រសាទ ទៀតផង។ ខ្យល់ដកដង្ហើមជាមូលហេតុឲ្យកើតមនោមយិទ្ធិ នៅមានន័យដែលអ្នក ប្រាជ្ញទាំងឡាយខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រអធិប្បាយទុកដូច្នោះ៖ «នាពិភពលោកយើងនេះ មានថាមពល (Force d'Énergie) នៅគ្រប់ទីកន្លែង ថាមពលនេះកើតពីធាតុផ្សេងៗ ពីរុក្ខជាតិ និងពីណាចនៃដូនតារាទាំងឡាយក្នុងចក្រវាឡ។ ហេតុដូច្នោះឯង កាលណា យើងដកដង្ហើមធំៗ យើងស្រូបយកកំលាំងទាំងនោះមកក្នុងខ្លួនយើង»។

ដើម្បីជានិរន្តរ៍ម្តងចំពោះពាក្យខាងលើនេះ អ្នកប្រាជ្ញទាំងនេះ បានឲ្យឧទាហរណ៍៤ ប្រការគឺ៖

ក/ ក្នុងពេលដេកលក់ ជាពេលដែលធម្មជាតិត្រូវការឲ្យមនុស្សយកកំលាំងនៃ ថាមពលចូលមកដាក់ក្នុងខ្លួន ដើម្បីជួយកំលាំងដែលចាយទៅជាច្រើនក្នុងពេលភ្ញាក់ ព្រោះហេតុនោះ ក្នុងពេលគេងលក់ យើងតែងដកដង្ហើមខ្លាំងជាពេលភ្ញាក់។

ខ/ ពេលដែលយើងគិតអ្វីៗច្រើន ដូចជាបញ្ហាដែលស្មុគស្មាញ ឬមានរឿងទុក្ខ ក្តៅក្រហាយ ក្នុងខណៈដែលយើងគិតច្រើននោះ យើងប្រើថាមពលក្នុងខ្លួនរបស់យើង អស់ជាច្រើន ធម្មជាតិទើបមានទម្លាប់ឲ្យយើងដកដង្ហើមធំ ដើម្បីស្រូបយកថាមពល ចូលមកបំរុងទុកក្នុងការដកដង្ហើមធំ ដូច្នោះក្លាយជាកិច្ចសាមញ្ញដែលយើងត្រូវមានជា

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

និច្ចក្នុងវេលាដែលយើងមានរឿងតឹងតែងដល់ចិត្ត បើធម្មជាតិមិនបញ្ញត្តិឲ្យយើងធ្វើ ដូច្នោះហើយ កំលាំងក្នុងខ្លួនរបស់យើង នឹងខ្សោយទៅៗជានិច្ច។

គ/ អ្នកដែលប្រើកំលាំងច្រើនទាល់តែនឿយហត់ ដូចអ្នករត់ផ្លូវឆ្ងាយ តែងចំណាយកំលាំងចេញពីខ្លួនច្រើនណាស់។ ដូចនេះទើបមានអាការៈហៅហត់ដកដង្ហើមវែង និងញាប់ ដើម្បីស្រូបយកកំលាំងចូលមកជំនួសវិញ។

ឃ/ បើយើងសង្កេតឲ្យហ្មត់ចត់នឹងឃើញថា អ្នកដែលមានលក្ខណៈអង់អាច ក្លាហាន មាននិស្ស័យជាមនុស្សមាំទាំនេះ ច្រើនដកដង្ហើមខ្លាំង និងវែងជ្រៅទាល់តែ យើងអាចឃើញពោះប៉ោងខ្ពស់ឡើងតាមខ្យល់ដកដង្ហើម ជួនកាលឮសំឡូងខ្យល់ដក ដង្ហើមចូលចេញតាមច្រមុះទៀតផង។

តាមឧទាហរណ៍ដែលពោលមកនេះ ប្រែថា មនុស្សយើងអាចនាំអំណាចខាង ក្រៅចូលមកទុកក្នុងខ្លួនបាន។ ហេតុនេះជាការដកដង្ហើមធំៗ ខ្លាំងៗ ទើបជាវិធីមួយ ដែលប្រើបណ្តុះមនោមយិទ្ធិឲ្យកើតឡើងបាន ឯវិធីហ្វឹកហាត់ក្នុងរឿងបង្កើនការខ្លាំង ក្លារបស់ខ្យល់ដកដង្ហើមនោះ នៅមានដូចនេះ ៖

១. តាមប្រក្រតីមិនថាវេលាណាទេ យើងត្រូវដកដង្ហើមខ្លាំង និងឲ្យជ្រៅវែង ជានិច្ច ដំបូងៗយើងច្រើនភ្លេច តែថារលឹកបានកាលណាក៏គួរដកដង្ហើមឲ្យបានខ្លាំង មួយរំពេច។ ក្នុងវេលាដើរលេង ដើម្បីជាការបញ្ចេញកំលាំងនោះក៏រឹតតែគួរដកដង្ហើម ឲ្យខ្លាំង និងឲ្យវែងជ្រៅ ។ កាលយើងព្យាយាមធ្វើឲ្យការដកដង្ហើមខ្លាំង និងវែងនោះ ក្លាយជាប្រក្រតីខ្លួនបានហើយ កាលនោះយើងនឹងមានលក្ខណៈមាំទាំទាំងកាយទាំង ចិត្ត។

២. វេលាលឹកដំណេកពេលព្រឹក មុននឹងក្រោកចាកដំណេក គួរធ្វើការហ្វឹកហាត់

ដូច្នោះ។

ចលនាទី១ សំរេចជើង និងដៃឲ្យត្រង់ បិទមាត់ឲ្យជិត ហើយដកដង្ហើមឲ្យវែង បំផុតដែលអាចធ្វើបាន ឲ្យបានច្រើនៗគ្រា។

ចលនាទី២ យកដៃទាំង២អោបពោះដកដង្ហើមឲ្យវែង ទាស់តែខ្យល់ចូលពេញ ពោះ វេលាដកដង្ហើមចូលព្យាយាមធ្វើពោះឲ្យប៉ោងឡើង ហើយវេលាដកដង្ហើមចេញ ព្យាយាមធ្វើពោះឲ្យផតចុះ ដោយយកបាតដៃជួយសង្កត់ផងក៏បាន។

ចលនាទី៣ ជាចលនាលំបាកបំផុត និងជាប្រយោជន៍ដល់សួត និងទ្រូង។ គឺ យកដៃឲ្យពោះ និងដកដង្ហើមចូលទាល់តែប៉ោងពោះ ដូចក្នុងចលនាទី២ តែមិនដក ដង្ហើមចេញទេ ទុកខ្យល់ក្នុងពោះអោបអោយបានយូរ ដែលអាចនឹងយូរបាន។ ក្នុង រវាងទុកខ្យល់ក្នុងពោះនេះ មិនមែនទុកទេៗទេ ត្រូវធ្វើពោះអាផតចុះ ដើម្បីបញ្ជូន ខ្យល់ឲ្យឡើងមកកាន់ដើមទ្រូង កាលណាពេញណែនហើយ ទើបលែងខ្យល់អោយដក ចេញ។ វិធីនេះក្រៅពីធ្វើប្រយោជន៍ខាងផ្លូវចិត្តហើយ និងជាប្រយោជន៍ដល់រាងកាយ ដែលនឹងបានអាកាសបរិសុទ្ធចូលទៅជំរះសួត និងធ្វើឲ្យទ្រូងខ្ពស់ឡើង ជាវិធីធ្វើឲ្យ កើតអនាម័យ។

វិធីហ្វឹកហាត់ទាំង៣ចលនានេះ មិនត្រូវធ្វើឲ្យច្រើនហួសក្នុងថ្ងៃដំបូងៗទេព្រោះ ជាការបង្ខំនាំឲ្យនឿយ គួរធ្វើម្តងបន្តិចៗ និងឲ្យច្រើនឡើងៗក្នុងថ្ងៃជាលំដាប់។

៥. ចំណុះសរសៃប្រសាទ

ការហ្វឹកហាត់ខ្យល់ដកដង្ហើម ដូចពោលមកក្នុងថ្នាក់ទី៤នោះ ជាការបង្កើន និង នឹង រួបរួមយកកំលាំងចូលមកទុកក្នុងខ្លួនយើង ដើម្បីនឹងបានប្រើក្នុងវេលាដែលត្រូវការ ប្រើ។

បញ្ហាទើបកើតមានឡើង ២១ គឺ

(១) ថាមពលដែលយើងបានមកដោយការដកដង្ហើមខ្លាំងៗនោះ យើងយកទុក ក្នុងទីណា?

(២) វេលាយើងត្រូវប្រើកំលាំងទាំងនេះ តើយើងធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?

សំរាប់ការរក្សាថាមពលទុកនោះ អ្នកប្រាជ្ញចិត្តសាស្ត្រអធិប្បាយថា មនុស្សយើង មានកន្លែងទុករាងកាយមួយកន្លែងហៅថា (Solaires pieux) (សូលែវ ឬចស៊ុល) នៅ ខាងលើត្រង់ចង្កេះ ជាសរសៃប្រសាទធំពាក់គ្នាដូចក្រសាសំណាញ់ញឹកបំផុត។ កាល បានថាមពលមកប៉ុន្មាន ក៏យកចូលទៅទុកក្នុងទីនោះ។ បើកំលាំងមានតិចពេកដូចជា យើងធ្វើការច្រើន ដើរ ឬ អង្គុយច្រើនពេក ឥរិយាបថមិនស្មើគ្នាជាការចំណាយកំលាំង ចេញច្រើនពេក សូលែវ ឬចស៊ុល ក៏ប្រាប់ឲ្យដឹងថាត្រូវការកំលាំងថែមទៀត ព្រោះ សល់នៅតិច។ អាការៈដែលសូលែវ ឬចស៊ុលប្រាប់យើងនោះគឺ ធ្វើឲ្យយើងចុកចាប់ ត្រង់ចង្កេះឡើងមកជានិច្ច កន្លែងរក្សាទុកនូវកំលាំងសរសៃប្រសាទនេះ មានន័យថាជា ទីសំខាន់មួយក្នុងខ្លួនមនុស្ស ប្រសិនបើវាយអោយខ្លាំងបន្តិចត្រង់ទីនោះ អាចនឹងស្លាប់ បាន។

សូលែវ ឬចស៊ុល ប្រមូលកំលាំងទុកហើយក៏ចែកទៅតាមផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាង កាយស្រេចហើយ តែចិត្តបង្គាប់ឲ្យចំណាយទៅប៉ុណ្ណា ចំនួនប៉ុណ្ណា ។ ការចំណាយ កំលាំងនេះ គឺជាចំណាយទៅតាមសរសៃប្រសាទដែលមាននៅសព្វសាព៌ាងកាយ ហើយកាលចិត្តត្រូវការបញ្ចេញកំលាំងទាំងនេះចេញពីខ្លួន កំលាំងក៏ចេញជាក្រសែ ដែលហៅថា ក្រសែដួងចិត្ត ដូចពោលរួចមកហើយ។

តាមពោលមកនេះឃើញបានថាសរសៃប្រសាទជាវត្ថុសំខាន់ក្នុងរឿង មនោម

យិទ្ធិព្រោះថា ៖

(១) ជាគ្រឿងរក្សាថាមពលទុកជាមនោមយិទ្ធិ

(២) ជាគ្រឿងប្លែងក្រសែចេញទៅតាមការត្រូវការ របស់មនុស្សក្នុងកាលប្រើមនោមយិទ្ធិនោះ។

ហេតុនេះ សរសៃប្រសាទទើបជារបស់ដែលត្រូវបំរុងមួយផ្នែកទៀត។

វិធីបំរុងសរសៃប្រសាទនោះមាននៅ ២ វិធីគឺ ៖

វិធីទី១ បំរុងសរសៃប្រសាទភាគធំៗ ឲ្យប្រឹងទន់ល្ងន់ជានិច្ច។

វិធីទី២ ដាស់សរសៃប្រសាទភាគតូចៗ សព្វសាព៌ាងកាយឲ្យភ្ញាក់ឡើងសំរាប់ទទួលបំរើប្រតិបត្តិការតាមបញ្ជារបស់ដួងចិត្ត។

វិធីហ្វឹកហាត់សំរាប់ឲ្យបានផលទាំង២វិធីនេះដូចនេះ៖

ចេលារលឹកពីដំណេកពេលត្រឹក កាលបើបានធ្វើការ ការបំរុងការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើមរួចហើយ ដូចពោលមកក្នុងថ្នាក់ទី៤នោះត្រូវត្រេកត្រាវាចាកដំណេកហើយហ្វឹកហាត់តាមវិធីទាំងនោះ៖

១. ឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន លាតដៃទាំងពីរចេញ ហើយលើកសន្ធិមៗឡើង ទាល់តែដល់គ្នាពីខាងលើសិរសា ក្នុងពេលលើកឡើងនោះត្រូវព្យាយាមលាតដៃឲ្យតឹងតាមដែលអាចឲ្យតឹងបាន ធ្វើដូច្នោះពីរដង ហើយឈប់ដកដង្ហើមវែងៗមួយស្របក់។

២. ដេកផ្ទារលើផ្ទៃរាប សាតតំរង់ជើងឲ្យតឹងបំផុត ពត់ចុងជើងមករកថ្ងាសឲ្យអស់តាមដែលអាចរត់បាន រួចត្រលប់លាតឲ្យតឹងទៅខាងចុងជើងវិញធ្វើវិធីនេះដោយជើងម្ខាងសិន ទើបធ្វើម្ខាងទៀត ហើយក្រោយៗមកសឹមធ្វើទាំងពីរ។

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ប៉ុន្តែវាយ ជាធម្មនាម

៣. ដេកផ្លាស់ដូចគ្នា លាតដៃសំរាប់ឲ្យតឹងតាមដងខ្លួនហើយសន្សឹមៗលើកឡើង ម្តងបន្តិចព្រមគ្នាដៃទាំងពីរ ទាល់តែឡើងទៅដល់គ្នា ពីខាងលើសិរសា ដូចធ្វើមក ហើយ ដោយឈរក្នុងចលនាទី១។

៤. ដេកផ្តាច់ ធ្វើដៃដូចគ្នាចលនាទី៣ ក្នុងគ្រានេះនឹងដឹងថាភាគផ្សេងៗនៃ សរសៃប្រសាទដែលនៅមិនទាន់យឺតតឹងដោយចលនាទាំង៣ខាងលើ នឹងយឺតឡើង ដោយចលនាទី៤នេះច្រើន។

៥. ដេកផ្តាច់ យកជើងទាំងពីរនិងដៃទាំងពីរទប់នឹងផ្ទៃរាបទ្រយោងខ្លួនឡើង ដោយក្បាលជង្គង់មិនប៉ះនឹងផ្ទៃរាប យោងខ្លួនទៅមុខ និងយោមកក្រោយវិញ ដោយខ្លួន នៅតែត្រង់ស្មើ និងប៉ះនឹងផ្ទៃរាប (Appui-Avant) ចលនានេះធ្វើនៅថ្ងៃដំបូងតែ៣ដង បានហើយ ថ្ងៃបន្ទាប់ៗទៅសឹមបង្កើនឡើងៗ។

៦. ក្រោកឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន យកដៃទាំងពីរចាប់គ្នាកៀបឲ្យស្មើនឹងក្បាល ហើយ អោនក្បាលចុះព្រមទាំងដៃដែលកៀប ព្យាយាមធ្វើឲ្យកែងដៃទាំងពីរប៉ះដល់ផ្ទៃរាប ក្នុង គ្រាដំបូងគង់នឹងមិនដល់ទេ តែច្រើនថ្ងៃនឹងដល់ជាមិនខាន។

ចលនាហ្វឹកហាត់ទាំង៥ប្រការខាងលើ ជាចលនាធ្វើអោយសរសៃប្រសាទភាគ ធំៗយឺតប្រឹងសព្វសាព៌ាងៗ។ ចំណែកចលនាទី៦ សំរាប់ឲ្យសូលែវប្លែចស៊ុល ដោយ ចំពោះយឺតនិងប្រឹង ហើយចលនាទី៧ទៅនេះ ជាចលនាជាសសរសៃប្រសាទតូចៗ អោយភ្នាក់សព្វសាព៌ាងកាយគឺ៖

៧. កាលបានធ្វើការហ្វឹកហាត់គ្រប់បរិបូណ៌ទាំង៦ចលនានោះហើយ ឲ្យយក បាតដៃយើងត្រដុសសព្វខ្លួនរហូតដល់ដៃជើង កាលត្រដុសរួចហើយ ឲ្យធ្មេចភ្នែកនៅ ស្ងៀមធ្វើមនោគតិ (Imagination) រំលឹកថា មនោមយិទ្ធិរបស់យើងផ្សព្វផ្សាយគ្រប់

សាតាំងកាយយើង ហើយឲ្យនឹកតទៅទៀតថា ថ្ងៃនេះមនោមយិទ្ធិរបស់យើងមាន កំលាំងក្រៃលែងជាងថ្ងៃមុន រួចហើយក៏ដកដង្ហើមឲ្យវែង និងជ្រៅ ៣-៤ដង ជាការ បញ្ចប់ការហាត់ទាក់ទងនឹងរាងកាយ។

៦. ហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិ

ការធ្វើចិត្តឲ្យជាសមាធិនោះ ជាការចាំបាច់សំរាប់កិច្ចការគ្រប់យ៉ាងក្នុងរឿង មនោមយិទ្ធិ ក៏រឹងរិតតែចាំបាច់ក្រៃលែងទៅទៀត ព្រោះការប្រើមនោមយិទ្ធិទៅធ្វើ ប្រយោជន៍នានានោះ ត្រូវមានចិត្តជាសមាធិទៀងទាត់សំរាប់ប្រយោជន៍នោះ។ ដូច យើងនឹងប្រើមនោមយិទ្ធិ បង្ហាត់ជនណាម្នាក់ដែលនឹងពោលតទៅក្នុងជំពូកទី៣ យើង ក៏ប្រមូលចិត្តឲ្យជាសមាធិ (Focus) យករូបរាងរបស់ជននោះមកជាអារម្មណ៍(Image) តែម្យ៉ាង មនោមយិទ្ធិទើបត្រង់ទៅជននោះបាន។ បើចិត្តយើងគ្មានលក្ខណៈជាសមាធិ ទៀងទាត់ទេ ក្រសែដួងចិត្តរបស់យើងក៏នឹងបែកខ្ញែកទៅផ្សេងៗ គ្មានអំណាចដូចក្រ សែដែលបាញ់ទៅកាន់ចំណុចតែមួយ ដូច្នោះសមាធិទើបជាខសំខាន់ៗក្រៃលែងមួយ ទៀត ក្នុងការហ្វឹកហាត់បណ្តុះមនោមយិទ្ធិ។

វិធីហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិនោះ មានប្រើនប្បការ

អ្នកច្រានដំបូងៗក៏ដឹកនាំនោះ

ម្យ៉ាង តែធិប័ដុតក៏បានដល់ដូចគ្នា គឺការហ្វឹកហាត់វិធីដឹកនាំរបស់លោកទាំងនោះ ឲ្យត្រឹមត្រូវពិតៗ ហើយដូចចិត្តរបស់យើងក៏នឹងជាសមាធិបាន វិធីហ្វឹកហាត់ដែល ខាយៗ និងយើញ្ចាដល់ប្រយោជន៍ដោយរួសរាប់នោះ មាននៅដូច្នោះ៖

- ១. អង្គុយ ឬដេកក៏ដោយរៀបចំដៃជើង និងសាច់ដុំឲ្យស្រួលសប្បាយ មិន ចង្អៀតស្តុះស្តាប់ ធ្មេចភ្នែកនឹកដល់រូបរាងលេខ១ ទាស់តែឃើញច្បាស់បំផុត ហើយ

តាមបញ្ជូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ឆ្នាំសលេខ ២-៣-៤ រហូតដល់ ៩។ ថ្ងៃទី២ នឹកដល់លេខ២តួ គឺតាំងពី១០ ដល់ ៩៩ ហើយ ក្នុងថ្ងៃទី៣ នឹកដល់លេខ៣តួ គឺតាំងពី១០០ ដល់ ៩៩៩ ដូច្នេះជាលំដាប់ទៅ។

២. យកវត្ថុតូចៗ ដូចជាដកទឹកអប់ជាដើម ដាក់កន្លែងមួយឆ្ងាយពីខ្លួនរវាងមួយ ម៉ែត្រសម្លឹងមើលរបស់នោះឲ្យជុំវិញ ពិនិត្យពិគ្រោះយ៉ាងល្អិតល្អន់ ហើយធ្មេចភ្នែកនឹក ដល់សភាពពិតនៃរបស់នោះ យូរៗបើកភ្នែក ថាតើត្រូវគ្នាពិតឬទេ បើនៅមិនទាន់ត្រឹម ត្រូវទេ ត្រូវព្យាយាមធ្វើឲ្យបានត្រឹមត្រូវទីបំផុត។

៣. ក្រដាសមួយសន្លឹក ខ្មៅដៃពីរកាន់ដៃម្ខាងមួយ ដៃស្តាំគូររង្វង់មូល ដៃឆ្វេងគូរ ក្រឡា៤ជ្រុង លើក្រដាសតែមួយ និងវេលាតែមួយជាមួយគ្នា។ វិធីហ្វឹកហាត់នេះជាវិធី ដ៏ស្រណុក និងជាប្រយោជន៍បំផុត ក្នុងការបង្វឹកឲ្យរាងកាយនៅក្នុងអំណាចរបស់ចិត្ត និងឲ្យចិត្តជាសមាធិល្អផង។

៤. ឲ្យព្យាយាមនឹកដល់ជនណាមួយដែលយើងស្គាល់ ឬធ្លាប់ឃើញព្យាយាម នឹកឲ្យបានជារួបជាប់នឹងភ្នែក (Vision) នឹងឃើញច្បាស់ប្រាកដ។

៥. យកទឹកដាក់ក្នុងកែវអោយជិតពេញ ឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន ដៃមួយកាន់កែវនោះ លាតសន្ធឹងឲ្យត្រង់ចេញទៅ បើដៃស្តាំឲ្យត្រង់ចេញទៅស្តាំ បើដៃឆ្វេងឲ្យលាតត្រង់ ចេញទៅឆ្វេង ព្យាយាមបង្កាប់កាយនឹងដៃឲ្យនឹងនបំផុត ឯចិត្តក៏ឲ្យនឹកតែដល់ទឹកក្នុង កែវនោះតែម្យ៉ាង ដំបូងទឹកក្នុងកែវនឹងក្រឡក មិននឹង ត្រូវព្យាយាមធ្វើឲ្យទាល់តែទឹក មិនក្រឡក អាចនឹងស៊ីពេលអស់ច្រើនថ្ងៃ ត្រូវធ្វើវិធីនេះឲ្យសម្រេចដោយដៃម្ខាងម្តង សិន ហើយទើបធ្វើនឹងម្ខាងទៀត។

ការហ្វឹកហាត់តាមវិធីនេះ ត្រូវប្រើវេលាឲ្យច្រើន ជាសំខាន់បំផុតសំរាប់ការប្រើ មនោមយិទ្ធិ បង្កាប់មនុស្សពីទីឆ្ងាយ។ បើធ្វើការហ្វឹកហាត់តាមវិធីទាំងនេះមិនបាន

ហើយ ក៏នឹងប្រើមនោមយិទ្ធិប្រភេទនោះឲ្យសម្រេចមិនបានជាដាច់ខាត។

៧. ហាត់ប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក

ក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សទាំងអស់ កែវភ្នែកជារបស់សំខាន់បំផុតក្នុងការអប់រំ និងប្រើមនោមយិទ្ធិ អ្នករៀនវិជ្ជានេះ ត្រូវរាំងនិងហ្វឹកហាត់រឿងខ្សែភ្នែកនេះឲ្យ ជំនាញ ទាល់តែក្លាយទៅជាការធម្មតារបស់ខ្លួន មិនត្រូវបំពារចិត្តវិធីហ្វឹកហាត់ដូចតទៅ៖

ជាន់ដំបូង វេលាជួបនឹងអ្នកណា និយាយនឹងអ្នកណា ត្រូវសំឡឹងភ្នែកអ្នកនោះ ឲ្យចំ ជនណាមិនអាចសំឡឹងភ្នែកមនុស្សឲ្យចំៗបានទេ ពុំអាចនឹងញ៉ាំងមនោមយិទ្ធិឲ្យ បង្កើតឡើងបានជាដាច់ខាត ទាំងនេះព្រោះសូម្បីសេចក្តីពិតថាក្រសែដួងចិត្តអាច ផ្សព្វផ្សាយចេញបានសព្វសាព៌កាយរបស់យើងក៏ដោយ តែទីដែលចេញច្រើនបំផុត នោះ មាននៅពីរកន្លែង គឺតាមដួងនេត្រាមួយកន្លែង តាមចង្កុលដៃ មួយកន្លែង តែការ បញ្ជូនក្រសែដួងចិត្តតាមចុងម្រាមដៃនោះ យើងត្រូវចង្កុល ឬបក់ដៃដែលយើងគ្មាន ឱកាសនឹងធ្វើបានជានិច្ចទេ ជួនកាលយើងមិនធ្វើបានផង ព្រោះជាការខូចមារយាទ ។ កាលបើដូច្នោះ ក៏នៅតែកែវភ្នែករបស់យើង អាចប្រើបានគ្រប់វេលាព្រោះហេតុនោះ ការ ហាត់សំឡឹងភ្នែកមនុស្សចំៗនោះទើបជាចាំបាច់ មិនមែនតែក្នុងការប្រើមនោមយិទ្ធិ ជាការសំដែងនូវលក្ខណៈជាសុភាពបុរសទៀតផង ពោលគឺការសំឡឹងក្រឡាប់ឡើង ចុះក្នុងពេលសន្ទនា ឬជួបនឹងជននានានោះ មិនមែនជាកិរិយាអ្នកល្អទេ។

ប្រការមួយទៀតការសម្លឹងមើលភ្នែកមនុស្សចំៗ ជាប្រយោជន៍ធ្វើឲ្យជនដែល មកនិយាយនឹងយើងប្រយ័ត្នប្រយែងច្រើនឡើង។ អ្នកណាមុនមកបញ្ឆោតបោកប្រាស់ បំបិទភ្នែកយើងដោយការពោលពុំពិតឲ្យយើងស្តាប់នោះ បើយើងសំឡឹងភ្នែកចំៗក្នុង ខណៈដែលយើងស្តាប់ហើយ អ្នកដែលមកនិយាយនឹងយើងដោយមិនសុចរិត រមែង

ខ្លាំងខ្ទប់ញាប់ញ័រ ហើយការទុច្ចរិតក៏នឹងប្រាកដមកឯងៗ បានក្នុងទីបំផុត។

ព្រោះហេតុនេះ ការហាត់កែវភ្នែក ដើម្បីអប់រំមនោមយិទ្ធិក្នុងជាន់ដំបូងដែលជាជាន់សំខាន់ ក៏គឺត្រូវហាត់ឲ្យភ្នែកយើងរឹង គួរដល់ការសំឡឹងមើលភ្នែកមនុស្សបានច្រើន។

តែការសំឡឹងមើលភ្នែកតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ នៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ត្រូវយកការគិតចូលប្រកបនឹងខ្សែភ្នែកផង។

ចិត្តរបស់មនុស្សប្រៀបបាននឹងដូងភ្លើង កែវភ្នែកជាកែវឆ្កុះ និងការគិតជាកញ្ចក់ពណ៌ ដែលនឹងធ្វើពន្លឺភ្លើងជាពណ៌ខៀវ ក្រហម ឬលឿង ឬអ្វីៗបានស្រេចហើយតែនឹងយកកញ្ចក់ពណ៌ណាមកឆ្កុះ ព្រោះហេតុនោះខ្សែភ្នែករបស់មនុស្សយើង ដែលខំសំឡឹងដោយក្តីក្រោធ និងសំឡឹងដោយក្តីស្រឡាញ់ខុសគ្នាឆ្ងាយណាស់ ហើយជនដែលត្រូវសំឡឹង តែងដឹងខ្លួនបានមួយរំពេច។ សាកល្បងមើលខ្លួនយើងក្នុងកញ្ចក់ហើយល្បងផ្លាស់ការគិតមើល។ ដំបូងលទ្ធផលដល់ជនដែលយើងគោរពរាប់អានដូចជាមាតាបិតា ឬក៏អ្នកមានឧបការៈដទៃទៀត លំដាប់មកដល់ជនដែលយើងស្រឡាញ់ តទៅល្បងនឹកដល់ជនដែលយើងស្អប់ និងតទៅទៀតល្បងនឹកដល់ជនដែលយើងត្រូវបង្គាប់ឲ្យធ្វើការយ៉ាងណាមួយ តាមបញ្ជារបស់យើងឲ្យទាល់តែបាន។ ដូច្នោះយើងនឹងឃើញឲ្យច្បាស់ថា សំរាប់ការគិតនិមួយៗ ខ្សែភ្នែករបស់យើងផ្លាស់ប្តូរទៅជាម្យ៉ាងមិនដូចគ្នាឡើយ។ ក្នុងពីរខាងដើម ខ្សែភ្នែករបស់យើងនឹងស្រទន់ស្លុតបូតតែពីរខាងក្រោយ ខ្សែភ្នែករបស់យើងនឹងរឹងរន្ធាៈ ទាស់តែខ្លួនយើងអាចឃើញខ្លួនឯងបានច្បាស់លាស់។

កាលបើដូច្នោះ ក៏ជាការចាំបាច់ ប្រការមួយទៀតដែលយើងត្រូវហ្វឹកហាត់យក

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ការគិតចូលប្រកបនឹងខ្សែភ្នែករបស់យើងគ្រប់ពេល ស្រេចហើយនឹងត្រូវការប្រើការ
គិតរបៀបណា ពោលគឺបើយើងនិយាយនឹងអ្នកធំជាង និងអ្នកមានឧបការគុណយើង
ក៏ត្រូវបណ្តុះការគោរពរាប់អានឡើងក្នុងដួងចិត្ត ហើយបញ្ជូនការគិតនោះទៅនឹងភ្នែក
អ្នកដែលនិយាយនឹងយើងដឹងដល់ការរាប់អានរបស់យើង នឹងកើតសេចក្តីមេត្តា
ករុណាឡើង។ បើនិយាយនឹងជនដែលយើងស្រឡាញ់ ក៏ត្រូវរំលឹកនឹងតាំងចិត្តបញ្ជូន
សេចក្តីស្រឡាញ់ទៅព្រមនឹងខ្សែភ្នែក។ បើនិយាយនឹងជនដែលយើងសង្ស័យថាយក
ការមិនពិតមកនិយាយឲ្យស្តាប់វេលាយើងសំឡឹងមើលនោះ យើងត្រូវតាំងចិត្តបង្គាប់
មួយថា «**អ្នកត្រូវតែនិយាយការពិត**» ។ ក្នុងពេលដែលយើងបង្គាប់បញ្ជាឲ្យមនុស្ស
របស់យើងធ្វើការអ្វីមួយ យើងត្រូវតាំងចិត្តបង្គាប់ថា «**អ្នកត្រូវធ្វើតាមបង្គាប់ខ្ញុំ**»។ អ្នក
បង្គាប់បញ្ជាមនុស្សច្រើនចេះដឹងវិធីនេះល្អណាស់ ព្រោះយើងសង្កេតឃើញជានិច្ចថា
វេលាដែលលោកទាំងនោះចេញបង្គាប់រួចហើយ ពេលរួចហើយ នៅសំឡឹងមើលអ្នក
ទទួលបង្គាប់ ២-៣វិនាទី ឬយូរជាងទៀត ក្នុងខណៈនោះឯងហើយជាខណៈដែលប្រើ
កំលាំងដួងចិត្តបង្គាប់សួរលើទំងន់ពាក្យនិយាយទៀត។ តាមការពោលមកនេះជាឧទា-
ហរណ៍ ២ប្រការដែលលើកទុកដើម្បីជាផ្លូវឲ្យអ្នកអានចូលចិត្តលក្ខណៈនៃការប្រើការ
គិតប្រកបខ្សែភ្នែក ក្រៅពីឧទាហរណ៍ដូចពោលមកហើយ អ្នកអាននឹងស្វែងរកផ្លូវប្រើ
ការគិតដទៃទៀតស្រេចហើយតែការចាំបាច់ដែលនឹងត្រូវប្រើ។

នៅមានដល់ចំណុចមួយដែលត្រូវរវាង គឺសំរាប់ជនខ្លះដែលធ្លាប់ខ្លាចយើងមក
ហើយនោះ ដូចជាអ្នកនៅក្រោមបញ្ជាយើង ដែលធ្លាប់តែតក់ស្លុតញាប់ញ័រចំពោះមុខ
យើងជានិច្ចនោះ បើយើងសំឡឹងភ្នែកចំៗទៀត ខ្សែភ្នែកយើងនឹងសាហាវហួសពេក
នាំបន្ថែមការរន្ធត់ស្តុកឲ្យដល់អ្នកទាំងនោះធ្ងន់ឡើង ទាល់តែនិយាយមិនបានការ ឬក៏

យើងត្រូវការចង់ដឹងអ្វីក៏និយាយមិនត្រូវ ធ្វើឲ្យខូចការទទេ។ ដូច្នោះយើងគួរគប្បីបង្ខិត កែរក្នែករបស់យើងទៅសំឡឹងត្រឹមចិញ្ចឹមនៃជននោះវិញ ធ្វើដូច្នោះ ខ្សែកែររបស់យើង នឹងចុះទន់មួយរំពេច ហើយជននោះក៏នឹងរសាយចាកការតក់ស្លុតបានខ្លះ។

៨. ការរក្សាទុកមនោមយិទ្ធិដែលកើតមានហើយ

ការហ្វឹកហាត់តាំងពីថ្នាក់ទី១ ដល់ទី៧ ដែលពេលមកហើយនោះ ជាការយកនៃ សេចក្តីខ្លាំងក្លា (ថាមពល) មកទុកក្នុងសូលែវ ឬលូស៊ីស ឬនិយាយឲ្យងាយគឺនាំយក មនោមយិទ្ធិមករក្សាទុក និងត្រៀមព្រម ដើម្បីនឹងប្រើឲ្យជាប្រយោជន៍តាមសេចក្តីត្រូវ ការធម្មតាមានន័យថារបស់ណាដែលយើងមាន របស់នោះយើងចង់តែប្រើហើយរបស់ នោះក៏ចេះតែចង់ចេញពីយើងជានិច្ច។ អ្នកមានអំណាចគ្មាននរណាដែលមិនចង់ប្រើ អំណាច។ អ្នកមានប្រាក់តិចណាស់ដែលមិនចង់ចាយប្រាក់ មហាសង្គ្រាមលោកដែល កើតឡើងពីរលើកមកហើយ ក៏មានមូលដ្ឋានសំខាន់ មកពីម្ខាងៗត្រៀមអាវុធយុទ្ធ ភណ្ឌទុកជាគំនរៗ ទើបជួបឱកាសដែលនឹងបានប្រើអាវុធនោះនៅថ្ងៃណាមួយ។ រួម សេចក្តីថា យើងមានរបស់អ្វីច្រើន របស់នោះក៏នឹងរកផ្លូវចេញពីខ្លួនយើង។ ហេតុនេះ ឯង មិនថាទ្រព្យសម្បត្តិ ឬសព្វសារពើភណ្ឌណាៗឡើយ ក្រៅពីយើងចេះរកហើយ យើងនៅត្រូវចេះថែរក្សាទុកឲ្យជាប់លាប់នឹងខ្លួនយើងទៀតផង។

មែនពិត ការដែលយើងហ្វឹកហាត់ស្វែងរកមនោមយិទ្ធិទុកក៏ដើម្បីប្រើ មិនមែន មកទុកទទេៗទេ តែមនោមយិទ្ធិ ក៏មានធម្មតាដូចគ្នានឹងទ្រព្យសម្បត្តិដទៃៗដែរ គឺ កាលប្រើក៏ចេះតែអស់ទៅ កាលយើងបណ្តោយឲ្យចេញពីខ្លួនយើងច្រើន ក៏សល់នៅ ក្នុងខ្លួនយើងតិច។ ហេតុការដែលនឹងចំណាយឲ្យចេញពីខ្លួនត្រូវដឹងកាលៈទេសៈ ជ្រើសអំណាចក្នុងវារៈដែលនឹងនាំប្រយោជន៍មកឲ្យ មិនឲ្យអស់ទៅទទេដោយឥតបាន

ផលអ្វីសោះ។

វិធីស្នូនក្នុងមនោមយិទ្ធិ្យោនាវក្នុងនោះ លោកថែងហ្វុកទុក្ខប្រការគឺ៖

- ១. ឲ្យព្យាយាមសង្កត់សេចក្តីក្រោធ
- ២. ឲ្យនិយាយតិច (រៀននិយាយច្រើន)
- ៣. ឲ្យព្យាយាមរក្សាការស្ងប់កាយ
- ៤. ធ្វើការវិវេក (Solitude)

ខទី១ : សេចក្តីក្រោធជាហេតុឲ្យមនុស្សប្រើថាមពលខាងក្នុងខ្លួនច្រើនបំផុតនិងប្រើនៅក្នុងផ្លូវអត់ប្រយោជន៍ ហើយជួនកាលក្លាយទៅជាទោសយ៉ាងសាហាវផងដែលថាសេចក្តីក្រោធជាហេតុឲ្យមនុស្សប្រើថាមពលខាងក្នុងចេញទៅច្រើននោះ មានពិសោធន៍ដូចតទៅនេះ :

ក. ក្នុវេលាដែលមនុស្សក្រោធ តែងមានកំលាំងច្រើនទ្វេឡើង ព្រោះកំលាំងក្នុងខ្លួនស្ទុះចេញមកទទួលបំរើសាច់ដុំភ្លាមៗ សូម្បីជនរាងកាយទន់ខ្សោយ តែដល់វេលាក្រោធខឹងខ្លាំងដូចយ៉ាងដាច់តប់កាប់ចាក់គ្នាកើនឡើង ក៏មិនដឹងជាកំលាំងកំហែងនោះមកពីណា ជួនកាលអ្នកឃាត់ពីរបីនាក់ហៀបតែមិនទាន់ផង។

ខ. កាលណាសេចក្តីក្រោធដុតរលត់ទៅ ជននោះក៏ទោរទន់មួយរំពេច ពោលគឺថាមពលខ្លាត់ខ្លាយចេញពីខ្លួនអស់ អ្នកខ្លះក្រោធខឹងខ្លាំងពេក រកធ្វើអ្វីអ្នកណាមិនបានក្នុងរវាងនោះ កំលាំងខាងក្នុងរហូតចេញទៅពីខ្លួនអស់ ទាល់តែអស់កំលាំងកើតជាខ្យល់ចាប់ក៏មាន។ ហេតុនោះជនដែលក្រោធខឹងរហូតដល់សន្លប់ក៏មានញយៗដែរ ។

គ. ឲ្យសង្កេតមើលមុខពីរបីនាក់ជជែកគ្នា បើអ្នកណាខឹង អ្នកនោះមនោមយិទ្ធិក៏អស់ទៅមុន ហើយទីបំផុតក៏បរាជ័យចាញ់អស់មិនខឹង។

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ហេតុនេះការសង្កត់សេចក្តីក្រោធ ទើបជាវិធីសំខាន់បំផុតសម្រាប់សួនគ្រងអំណាចក្នុងខ្លួនយើង ការដែលយើងសង្កត់សេចក្តីក្រោធបានដោយវិធីណានោះ មានហ្វឹកក្នុងផ្លូវសីលធម៌ដែលដឹងគ្រប់គ្នាសុសសាយ ហើយមិនចាំបាច់ពេលក្នុងទីនេះទៀតទេ។

ខទី២ : ការនិយាយធម្មតា ឬការសន្ទនាដើម្បីកំសាន្ត តាមធម្មជាតិមិនសូវធ្វើឲ្យកំលាំងក្នុងខ្លួនអស់ប៉ុន្មានទេ តែការនិយាយពីរប្រភេទដែលធ្វើឲ្យអស់កំលាំងទៅច្រើននោះគឺ (ក) ការនិយាយការស្ទាត់កំបាំង និង (ខ) ការជជែក (Debat)។

ក្នុង (ក) នោះ យើងនឹងឃើញបានថា តាមប្រក្រតីកាលយើងដឹងរឿងអាថ៌កំបាំងនោះចេញ ក្នុងខណៈដែលយើងលាតត្រដាងការអាថ៌កំបាំងចេញទៅនោះ អំណាចក្នុងខ្លួនយើងអស់ទៅផង រឿងនេះជារឿងលំបាកចូលចិត្ត។ តែការពិតសូមសង្កេតថា : ជនដែលចូលចិត្តនិយាយការអាថ៌កំបាំងណាមួយ ហើយលាក់ទុកមិនបាននឹងបែកទ្រូងស្លាប់ ត្រូវនិយាយឲ្យអ្នកណាមួយស្តាប់ទៅ ជនប្រភេទនេះជាជនដែលមានលក្ខណៈទន់ខ្សោយជានិច្ច គ្មានលក្ខណៈមាំមួនទាល់តែសោះ និងគ្មានមនោមយិទ្ធិឡើយ។

ក្នុង (ខ) រឿងការជជែកនោះ ចូលចិត្តបានងាយព្រោះក្នុងខណៈដែលយើងជជែកន យើងប្រើកំលាំងចេញច្រើនបំផុត យើងជជែកមួយម៉ោងយើងហត់នឿយជាងសំដែងសុន្ទរកថា២ម៉ោង ដោយឥតជជែកនឹងអ្នកណា។ ព្រោះហេតុនោះវិធីល្អបំផុតសំរាប់រក្សារមនោមយិទ្ធិមួយទៀតក៏គឺ កុំជជែកក្នុងរឿងដែលមិនមែនជាប្រយោជន៍ដែលមិននាំផលល្អអ្វីមកឲ្យ និងមិនបានទទួលប្រតិផលស្មើនឹងលាំងមនោមយិទ្ធិដែលយើងត្រូវបង់ទៅ។

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

យ៉ាងណាក៏ដោយការនិយាយទាំងអស់ តែងធ្វើឲ្យយើងអស់កំលាំងខាងក្នុងជា និច្ចមិនច្រើនក៏តិច អ្នកដែលនិយាយច្រើនតែប្រើកំលាំងមនោមយិទ្ធិជាច្រើនដោយ គ្មានប្រយោជន៍ អាស្រ័យហេតុនេះឯង អ្នកនិយាយច្រើនទើបមានអ្នកកោតក្រែងតិច ចំណែកអ្នកនិយាយតិច ត្រឡប់ជាមានអ្នកកោតក្រែងច្រើន។

ក្នុងខទី៣ : អាការៈប្រលេមច្រលឹម ឬអាកប្បកិរិយាដែលមិនជាប្រយោជន៍ដូច ជា គោះឡើង ទទ្រោកជើង ផ្គាត់ក្រចក ងឹកងោកក្បាល ទាំងនោះជាដើម រមែងជាការ លះបង់ថាមពលចេញពីខ្លួន ដូចមនុស្សកញ្ជើញមាសប្រាក់រុះរាលខ្ចាត់ខ្ចាយទៅ ទទេៗ។ ព្រោះហេតុនេះឯង អ្នកដែលឡេះឡោះឡើមច្រឡើមច្រឡើម ជាប្រក្រតី ច្រើនជាអ្នកទន់ខ្សោយ តែអ្នកដែលមានអាការៈស្ងប់ស្ងៀមនឹងនរជានិច្ច អ្នកតែងជា អ្នកប្រកបទៅដោយលក្ខណៈមាំមាំ និងមានមនោមយិទ្ធិមិនរលត់រលាយទៅវិញ ឡើយ។

ក្នុងខទី៤ : ជាខសំខាន់មួយ និងត្រូវធ្វើការចូលចិត្តឲ្យល្អ។

យើងមានការចាំបាច់ត្រូវការចិញ្ចឹមជីវិត ត្រូវប្រើកំលាំងកាយ និងកំលាំងការគិត តស៊ូការក្រលំបាកដែលមនុស្សគ្រប់រូបគ្រប់នាម ត្រូវប្រសព្វនាពិភពលោកនេះមួយ ថ្ងៃៗយើងត្រូវប្រើកំលាំងខាងក្នុងខ្លួនយើងចេញទៅជាច្រើន ទាល់តែអ្នកទស្សនៈវិទូ ពោលថាក្នុងវេលាដែលយើងធ្វើការច្រើននោះ ខ្លួនរបស់យើងចេញទៅពីខ្លួនយើង ហើយចាំបាច់ត្រូវហៅត្រឡប់ចូលមក ការហៅខ្លួនរបស់យើងចូលមកក្នុងខ្លួនរបស់ យើងជាថ្មីនេះឯងហៅថា «**ធ្វើការវិវេក**» មានវិធីដែលលោកចែងទុកដូច្នោះ។

ឲ្យដេកសណ្តូកឲ្យរាងកាយគ្រប់ផ្នែកបានទទួលការសំរាកគ្រប់សារពាង្គ ហើយ ហើយព្រឹមៗភ្នែកមើលទៅចុងជើងរបស់ខ្លួនព្យាយាមបណ្តុះមនោគតិ ហាក់ដូចជា

នាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ ខ្ញុំបាទ ថែ ប៊ុនរិទ្ធិ ជាធម្មនាម

យើងហៅខ្លួនយើងដែលចេញទៅពីខ្លួនយើងនោះ ត្រលប់ចូលក្នុងខ្លួនជាថ្មី^(១) គ្រា កាលបានមោទនគតិគ្រប់គ្រាន់ល្មមថាខ្លួនរបស់យើងចូលមកកាន់ខ្លួនហើយ ក៏អោយ ធ្មេញភ្នែកព្យាយាមធ្វើចិត្តឲ្យបរិសុទ្ធ (Pure) គឺមិននឹកដល់អ្វីឡើយ និងគ្មានជាអារម្ម- ណ៍ឡើយ។

ការធ្វើដូច្នោះត្រឹម៥នាទី នឹងមានផលប្រហែលគ្នានឹងដេកលក់៥ម៉ោង ព្រោះ ដល់បានធ្វើស្រេចបាច់ យើងនឹងមានកំលាំង បាត់សេចក្តីហត់នឿយ វិធីនេះហៅថា **ធ្វើការវិវេក**។

ណាប៉ូលេងអុងទី១ (Napoleon) ជាអ្នកចេះធ្វើការវិវេកនេះបានល្អបំផុត មហា- តលិក ឬរាជអង្គរក្សប្រចាំព្រះអង្គ បានធ្លាប់ឃើញព្រះអង្គទ្រង់ធ្វើវិធីនេះជានិច្ច។ ព្រោះ ហេតុនេះឯង ណាប៉ូលេអុង ទើបជាមនុស្សមិនចេះហត់នឿយ ធ្វើការបានស្មើនឹងជន ដទៃ ៤-៥នាក់ និងមានមនោមយិទ្ធិបង្កាប់អីវ៉ុបបានជិតអស់ទាំងទ្វីប។

វិធីហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ តាំងពីប្រការទី១ ដល់ប្រការទី៨ នោះ ជាវិធីខាងដើមដែល នឹងធ្វើឲ្យមនោមយិទ្ធិកើតឡើងជាជាន់ដំបូង គឺកាលបើយើងបានហ្វឹកហាត់តាមមាត្រា ទាំងនោះហើយ ក៏ប្រែថាយើងនឹងប្រើបង្កាប់បញ្ហាខ្លួនយើងដូចនឹងពោលក្នុងជំពូកទី២ តទៅ។ ចំណែកដែលយើងនឹងប្រើបង្កាប់អ្នកដទៃនោះ ត្រូវមានវិធីហ្វឹកហាត់ជា ពិសេសដូចនឹងពោលទុក ជំពូកទី៣។

(១) គ្រងនេះទំនងប្រហែលនឹងវិធីហៅព្រលឹងរបស់ខ្មែរយើង។
អ្នករៀនវិជ្ជាមនោមយិទ្ធិគ្រប់គ្នាច្រើនបំណងប្រើមនោមយិទ្ធិដើម្បីបង្កាប់អ្នកដទៃ ហើយខ្ជិលច្រអូសប្រើខ្លួនឯង ការពិតនោះដរាបណាមនុស្សយើងបង្កាប់ខ្លួនឯងមិន ទាន់បាន ហើយនឹងទៅបង្កាប់អ្នកដទៃម្តេចកើត។ ហេតុនោះ ការរៀនជំពូកទី២តទៅនេះ មិនមែនគ្រាន់តែជាប្រយោជន៍ទេ ជាចាំបាច់ថែមទៀតផង ព្រោះបើមិន រៀនជំពូកទី២ឲ្យបង្កាប់ខ្លួនឯងបានមុនទេ ក៏មិនអាចនឹងប្រើជំពូកទី៣ ឲ្យបង្កាប់អ្នកដទៃបានដែរ។

ជំពូក ២

បនោមិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯង

ហេតុអ្វី យើងទើបត្រូវប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនយើង បើប្រើបង្គាប់អ្នកដទៃតែ ម្តងទៅមិនល្អជាងឬ? នេះជាបញ្ហាដែលចូលចិត្តសួរគ្នាជានិច្ច ចម្លើយមានដូចតទៅ នេះ ៖

នរណាក្នុងលោកនេះ នឹងជាទីពឹងចំពោះយើងបានល្អជាងខ្លួនយើង នរណានឹង មកធ្វើប្រយោជន៍ឲ្យបានច្រើន ស្មើនឹងយើងឲ្យខ្លួនយើង។ ហ្ន៎កធម៌គ្រប់លទ្ធិតែងតែ អះអាងថា ខ្លួនជាទីពឹងរបស់ខ្លួនយ៉ាងប្រសើរបំផុត ហើយខ្លួនឯងធ្វើប្រយោជន៍ឲ្យ ដល់ខ្លួនឯងបានច្រើនជាង ល្អជាង ខ្ជាប់ខ្ជួស្តាពរជាងអ្នកដទៃធ្វើឲ្យ។ កាលបើដូច្នោះ ជំនួសការដែលយើងចង់ប្រើមនោមយិទ្ធិ ដែលបណ្តុះធ្វើឡើងហើយនោះទៅបង្គាប់អ្នក ដទៃ យើងប្រើមនោមយិទ្ធិនេះ ជាគ្រឿងបង្គាប់ខ្លួនយើងឲ្យធ្វើប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនយើង តែម្តង ដោយមិនបាច់រុករកអ្នកដទៃយ៉ាងនេះវិញមិនល្អជាងឬប្រការមួយទៀត ការ ដែលអ្នកដទៃនឹងមកធ្វើអាក្រក់ដល់យើងយ៉ាងណា ក៏នៅមិនអាក្រក់ស្មើនឹងយើងធ្វើ ខ្លួនយើង។ ព្រោះកាលដែលអ្នកដទៃមកប្រទូស្តរាយយើងនោះយើងនៅមានផ្លូវទាម ទារតម្លៃការខូចខាតបានខ្លះ តែបើយើងធ្វើឲ្យខ្លួនយើងវិញមិនដឹងជានឹងទៅទារយក តម្លៃខូចខាតពីអ្នកណាឡើយ។ ព្រោះហេតុនេះ ការប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯងមិន ឲ្យធ្វើអាក្រក់ចំពោះខ្លួនឯងនោះ ទើបចាំបាច់ក្រែលែងជាងការប្រុងការពារធ្វើអាក្រក់ ពីអ្នកដទៃ។

មួយទៀត ជាការពិតមានមាចពិសោធន៍ពិតប្រាកដហើយថាអ្នកណាដែលមិន

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

អាចបង្កប់ខ្លួនឯងតាមហ្វឹកដែលពេលទៅនេះបានហើយ ក៏ពុំអាចបង្កប់អ្នកដទៃបាន ឡើយ នេះជាគោលធម្មតានៃចិត្តសាស្ត្រ ដូច្នេះអ្នកដែលចិត្តក្តៅទៅហ្វឹកហាត់ធ្វើការ បង្កប់អ្នកដទៃមុនបង្កប់ខ្លួនឯងឲ្យបានសំរេចជាមុនហើយទេ សេចក្តីព្យាយាមក៏នឹង បង់កំលាំងអសារឥតការ ឥតបានផលអ្វីឡើយ។ ការប្រើមនោមយិទ្ធិបង្កប់ខ្លួនឯងនេះ មានសាខាដែលនឹងញែកចែកចេញជា ៧ប្រការដូច្នោះ ៖

- ១. បង្កប់ការដេកលក់ និងការភ្ញាក់
- ២. ធ្វើការគិតឲ្យស្រឡះស្រឡំក្នុងវេលាភ្ញាក់ឡើង
- ៣. ផ្លាស់ការគិតបានតាមត្រូវការ
- ៤. ចិត្តស្ងប់ស្ងួតក្នុងអន្តរាយ
- ៥. ផ្លាស់ទំលាប់និស្ស័យរបស់ខ្លួនពីអាក្រក់មករកល្អ
- ៦. ត្រួតត្រាមើលខ្លួនរបស់ខ្លួន ជាគ្រា ជាគ្រា ដោយទៀងទាត់
- ៧. ការពាររក្សាខ្លួនឲ្យមនោមយិទ្ធិ។

១. បង្កប់ការដេកលក់ និងការភ្ញាក់

ការដេកលក់ជាការចាំបាច់ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្ស អ្នកដែលបានដេកលក់យ៉ាង គ្រប់គ្រាន់ហើយវេលាឡើងតែងតែមានខួរក្បាលស្រឡះ មានកំលាំងកាយមាំទាំ មាន សេចក្តីមានៈព្យាយាមក្នុងការធ្វើសេចក្តីល្អ និងស្វែងរកប្រយោជន៍បំពេញឲ្យដល់ខ្លួន ឯង កែវភ្នែកថ្លា សំលេងច្បាស់ រាងកាយរហ័សរហួន មានជីវិតស្រស់បោះដូចរុក្ខជាតិ ដែលបានទទួលការបំផុសដីចាក់ទឹកយ៉ាងល្អ។

«វេលាដេកលក់ជាវេលាដែលជរាភាពឈប់ដើរ» ជាពាក្យប្រាជ្ញ និងមានការពិត ច្រើន ពោលគឺមនុស្សយើងតាំងពីកើតមក ក៏ដើរចូលទៅរកសេចក្តីចាស់ជរា ឬពេល

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

ន័យមួយទៀតថា ជរាភាពដើរចូលមករក។ តែវេលាដែលមនុស្សយើងដេកលក់ ជា វេលាដែលជរាភាពឈប់ដើរ ព្រោះហេតុនោះជនដែលដេកច្រើន ទើបក្រចាស់ ឯជន ដេកតិច ទើបឆាប់ចាស់ ហើយបើមនុស្សយើងមិនដេកសោះឡើយ ក៏នឹងត្រូវស្លាប់ក្នុង កាលដ៏ខ្លី។

មនុស្សបុរាណ ឬមនុស្សព្រៃប្រាកដជាអាយុវែងណាស់ ទាំងនេះក៏ព្រោះមនុស្ស ទាំងនោះមិនចេះ ឬមិនប្រើចង្កៀងដូចមនុស្សជំនាន់យើងក្នុងសម័យនេះ តែអស់ពន្លឺ ព្រះអាទិត្យ ក៏ចូលដេក ដល់ព្រះអាទិត្យរះ ក៏ក្រោក មិនធ្វើការបំពានបំពារធម្មជាតិ ។ សម័យនេះយើងចេះប្រើចង្កៀងអគ្គីសនី ដេកយប់ជ្រៅ និងភ្ញាក់ព្រលឹមពេក ឬក៏យក ពេលថ្ងៃជាពេលដេក ពេលយប់ជាពេលក្រោក ដែលជួយគ្នានឹងវត្ថុបំណងរបស់ធម្ម ជាតិយើង ទើបស្លាប់ឆាប់ជាងពួកជំនាន់នោះ។

គ្មានអ្វីធ្វើការរំខានស្មើនឹងការដេកមិនលក់ វេលាកន្លងទៅទទេ ដោយគ្មានបានអី ជាប្រយោជន៍ កំលាំងកាយបង់ខាតទៅដោយគ្មានប្រតិផល ជនណាដេកលក់ក្នុងវេលា ដែលត្រូវការដេកលក់ជាទៀងទាត់នោះ រាប់ថាជាជោគល្អបំផុត។

ហេតុអ្វីដែលធ្វើឲ្យដេកមិនលក់នោះមាន២ប្រការគឺ ៖

- ក. រាងកាយមិនសប្បាយគ្រប់គ្រាន់
- ខ. ការគិតបែកសាយាមោ

ក្នុងរឿងរាងកាយមិនសប្បាយ តែងបណ្តាលមកពីរោគក្នុងខ្លួន ឬទទួលទាន អាហារដែលក្រអលាយ តែបើយើងបានបំរុងរាងកាយតាមន័យដែលពេលហើយក្នុង ជំពូក១នោះ ក៏នឹងជួយបន្ថោរបង់នូវហេតុ (ក) នេះបានច្រើន សក់តែវិធីដេក គឺដេក យ៉ាងណាលក់ងាយ មានវិធីគួរប្រតិបត្តិតាមដូចតទៅ ៖

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

វេលាដេកគួរប្រយ័ត្នឲ្យរាងកាយ គ្រប់ផ្នែកបានទទួលការសំរាកសព្វសារពង្ស ពោលគឺដៃជើងលាតឲ្យស្រួល ខ្នើយមិនខ្ពស់ពេកដល់រោយ ក ទីដេកមិនខ្វែងកណ្តាល ទាល់តែខ្លួនឯងធ្វើឲ្យទ្រូងត្រៀម។ គួរដេកផ្ទៀងខាងស្តាំ ឬបើដេកផ្ទៀងគួរបំផុតការ ដេកមួយស្របក់ទៅនឹងត្រូវការប្រែខ្លួនគួរប្រែតែបន្តិច ដើម្បីឲ្យសមនឹងសេចក្តីត្រូវ ការរបស់រាងកាយ ហើយក៏ត្រលប់មកដេកតាមឥរិយាបថដើមវិញ យ៉ាងនេះជាវិធីឲ្យ ដេកលក់បានស្រួល។

រឿងការគិតបែកសាយាមោ ជាមូលហេតុដ៏សំខាន់នៃការដេកមិនលក់ តាមប្រក្រ តី មនុស្សយើងដេកលក់ងាយណាស់ បើចិត្តគ្មានគិតដល់អ្វី សូម្បីបើគិតដល់វត្ថុតែ ម្យ៉ាងៗ ក៏នៅតែលក់ងាយដែរ តែរោគដេកមិនលក់នោះគឺមកពីការគិតរាក គ្មាន របៀបដូចពោលហើយក្នុងជំពូក១ ព្រោះហេតុនោះ វិធីល្អបំផុតក៏គឺដំបូងព្យាយាមគិត ដល់រឿងណាមួយ តែមួយរឿងជាមនុស្សរួចហើយ លះឈប់គិតដល់រឿងអ្វីសោះតែ ម្តងធ្វើចិត្តអោយហ្មត់ចត់ដូចទឹកថ្លាស្អាត មែនពិតវិធីដែលពោលមកក្នុងជំពូក១ នោះ នឹងធ្វើឡើងដោយឥតលំបាក នេះឯងផលដ៏បឋមដែលគប្បីបានពីការប្រើមនោយិទ្ធិ បង្គាប់ខ្លួនឯង។

ការបង្គាប់តែការដេកលក់ប៉ុណ្ណោះនៅមិនទាន់គ្របគ្រាន់ ត្រូវព្យាយាមបង្គាប់ការ ភ្ញាក់ទៀងផង ពោលគឺឲ្យយើងអាចភ្ញាក់បាននៅម៉ោង ឬសូម្បីតែនៅនាទីដែលយើង ត្រូវការ មិនត្រូវឲ្យអ្នកណាដាស់ដែលជាការរុកគួនយកប្រៀបលើអ្នកដទៃ។ ការភ្ញាក់ ពីដេកមិនបានតាមកំណត់ពេលវេលា រមែងកើតការបង់ខាតជាច្រើនបាន ដូចក្នុងវេលា ដើរផ្លូវឆ្ងាយ បើយើងខកមិនទាន់រថភ្លើង ឬកប៉ាល់ សំបុត្រដែលយើងទិញអស់ប្រាក់ ទាំងរយៗ ក៏ប្រើការលែងកើត ដូច្នោះត្រូវចាំបាច់បង្គាប់ខ្លួនយើងឲ្យភ្ញាក់បានតាមពេល

ត្រូវការ។

វិធីបង្កាប់នោះមិនជាការលំបាកទេ សំរាប់អ្នកដែលបានហ្វឹកហាត់តាមវិធីក្នុង ជំពូក១ មកហើយ ក៏រិតងាយណាស់ទៀត ពោលគឺឲ្យយើងមានសេចក្តីត្រូវការតែមួយ ក្នុងវេលាដេកលក់ថា យើងនឹងភ្ញាក់នៅម៉ោងនោះ កាលបើសេចក្តីជាហាត់លំបាកទេ អាចឲ្យផលមួយរំពេចក្នុងការហាត់ជាលើកដំបូងតែម្តង។ រាងកាយជាធម្មជាតិដែលរង ចាំតែប្រតិបត្តិតាមបង្កាប់របស់ចិត្តជានិច្ច សូម្បីតែម្យ៉ាង គឺសូមឲ្យការបង្កាប់របស់ចិត្ត នោះ ជាការបង្កាប់ដាច់ខាត មិនមែនគ្រាន់តែជាការបង្កាប់យ៉ាងខ្លីលច្រអូសប៉ុណ្ណោះ ។

២. ធ្វើការគិតឲ្យស្រឡះស្រឡាញ់ក្នុងវេលាភ្ញាក់ឡើង

តាមប្រក្រតី កាលយើងភ្ញាក់ឡើងតែងតែរត់រឹតខ្លីលច្រអូស មិនចង់ធ្វើការដូចជា គ្រឿងចក្រដែលឈប់ប្រើអស់ពេលដ៏យូរ ដល់ផ្តើមប្រើច្រើនតែងកិកកុក ជួនយើង យល់សប្តិអាក្រក់ក៏លង់នឹកដល់ការយល់សប្តិ ជាហេតុនាំឲ្យចិត្តបែកខ្ញែក រាវរកអស់ មួយថ្ងៃ។ ដល់ចាប់ផ្តើមធ្វើការ ក៏ដូចជាទើសទាស់គ្នានសកម្ម ទំរាំធ្វើការងារដំណើរទៅ ដោយស្រួលបាន ក៏ខាតបង់ពេលវេលាជាច្រើន អ្នកខ្លះតាំងពីពេលព្រឹកភ្ញាក់ពីដេក រហូតដល់ថ្ងៃត្រង់ ធ្វើអ្វីគ្មានបានដុំកំភួនអ្វីឡើយ ព្រោះបើទុកជារាងកាយខាងក្រៅ ភ្ញាក់ឡើងហើយក៏ដោយ រាងកាយខាងក្នុងនិងខួរក្បាលរបស់យើងនៅតែនឹងដោកមិន ពេញជាភ្ញាក់ ព្រោះហេតុនេះទើបត្រូវមានវិធីពិសេសសំរាប់ហ្វឹកហាត់មួយទៀតដើម្បី ដាក់ឲ្យរាងកាយគ្រប់ផ្នែកព្រមដែលនឹងមានឡើងក្នុងថ្ងៃនោះ ការធ្វើឲ្យមានផលបែប ដូច្នេះនេះ មានហ្វឹកតែមួយគឺថា «ត្រូវយកការពិតក្នុងវេលាភ្ញាក់ពេលព្រឹកទៅភ្ជាប់គ្នា នឹងការគិត ដែលលះចោលពីថ្ងៃម្សិលមុនដេកលក់» ចំណែកវិធីនោះមាន២ផ្លូវដូចនឹង ពោលតទៅនេះ យើងនឹងជ្រើសរើសធ្វើដែលផ្លូវណាក៏បាន ឬបើធ្វើបានទាំងពីរផ្លូវក៏រឹត

តែផលល្អក្រែលែងទៅទៀត។

១. វេលាយប់មុនដេក គួរកត់ត្រាកិច្ចការដែលយើងនឹងត្រូវធ្វើក្នុងថ្ងៃព្រឹកឡើងនេះទុកលើក្រដាសមួយសន្លឹកជានិច្ចមុន ពេលភ្ញាក់ឡើងក៏ទាញក្រដាសនោះមកមើលភ្លាមថាមានអ្វីខ្លះដែលនឹងត្រូវធ្វើក្នុងថ្ងៃនេះ វិធីនេះនឹងធ្វើឲ្យកំលាំងការគិតទាំងមូលភ្ញាក់ឡើងព្រមគ្នា ហើយការគិតដែលយើងលះចោលកាលពីម្សិលហើយយើងនឹងបានជួយការគិតដែលល្អជាងពីម្សិលទៀតផង ព្រោះធម្មតាបើមនុស្សយើងអាចយកការគិតក្នុងមួយថ្ងៃៗទៅភ្ជាប់បញ្ជូននឹងថ្ងៃមុនដោយមិនដាច់ ហើយការគិតក៏នឹងចំរើនឡើងរាល់ថ្ងៃ។

២. បើយើងមានទំលាប់ជាអ្នកអានសៀវភៅរហូតដល់ដេកលក់ដែលជាទំលាប់របស់អ្នកនិយមអានសៀវភៅ ដោយច្រើនខ្សែខ្លួនត្រង់កន្លែងដែលយើងងងុយខ្លាំងរៀបរយបំអាននោះ ទុកដល់ភ្ញាក់ឡើងក៏ទាញយកអានជាថ្មីមួយរំពេច អាចបន្ថែមកន្លែងដែលយើងងងុយ ហើយឈប់អាននោះ យើងក៏នឹងប្លែកក្នុងចិត្ត ហាក់ដូចជាអត្ថបទនោះល្អបំផុតក្នុងសៀវភៅនោះ ហើយនឹងធ្វើឲ្យការគិតរបស់យើងស្រឡះស្រឡំចូលទៅភ្ជាប់គ្នានឹងនោះបាន។

អ្នកអាននឹងប្រើវិធីដទៃទៀតក៏បាន តែត្រូវប្រកាន់ហ្វឹកថាឲ្យយកការគិតពីម្សិលនិងថ្ងៃនេះមកភ្ជាប់គ្នា។

៣. ផ្លាស់ការគិតបានតាមត្រូវការ

ខនេះមិនមែនសំដៅយកការត្រឡប់ត្រឡិន ឬផ្លាស់ការគិតដើមដែលជាផែនការរបស់ខ្លួនទេ ការផ្លាស់ការគិតក្នុងទីនេះសំដៅយកថា កាលបើត្រូវការគិតដូចម្តេចក៏គិតយ៉ាងនោះ បានលះការគិតដទៃៗទាំងអស់ហើយបើមិនត្រូវការគិតទៅទៀតទេ នឹង

នាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ ខ្ញុំបាទ ថែ ប៊ុនរិទ្ធិ ជាធម្មនាម

គិតរឿងដទៃក៏ផ្លាស់បានមួយរំពេច និងលះរឿងចាស់ដោយមិនយកមកច្រឡំក្រឡំ ការហ្វឹកហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិតាមដែលពេលមកក្នុងជំពូក១នោះ ជាគ្រឿងផ្ទុយធ្វើឲ្យការផ្លាស់ប្តូរការគិតដូច្នោះបានសំរេច ការដែលផ្លាស់ប្តូរការគិតបានយ៉ាងនេះមានប្រយោជន៍សំខាន់ ២ប្រការគឺ ៖

ក. ជួយឲ្យយើងអាចធ្វើការរឿងមួយៗ ដែលមានលក្ខណៈប្លែកគ្នាច្រើននោះ ឲ្យសំរេចបានដោយងាយ។

ខ. ជួយឲ្យខ្លួនក្បាលរបស់យើងបានទទួលការសំរាកយ៉ាងប្រពៃផង។

ក្នុង (ក) ចូលចិត្តបានងាយ ចំណែកក្នុង (ខ) នោះមានអធិប្បាយថាការដែលមនុស្សយើងផ្លាស់ការគិតពីកិច្ចការលក្ខណៈមួយ ទៅកាន់កិច្ចការលក្ខណៈមួយទៀតនោះ ប្រហែលគ្នានឹងការបន្តរំលឹកកំលាំងការគិតបានយ៉ាងល្អ ព្រោះហេតុនោះលោកទើបប្រដៅថា បើក្នុងវេលាធ្វើការដូចយ៉ាងតែងសៀវភៅដែលជារឿងលំបាកប្រើកំលាំងការគិតច្រើនជាវេលាយូរ ទាល់តែនឿយហត់ហើយល្បួងឈប់តែងសៀវភៅបែរទៅរករឿងល្បួងលេងបានមួយរឿង កំលាំងការគិតរបស់យើងនឹងបានទទួលការសំរាកយ៉ាងប្រពៃ ដែលថាយ៉ាងប្រពៃនោះ ព្រោះជាការសំរាកមិនខូចពេល មិនខូចការងារ ជាការសំរាកម្ខាង ប្រការម្ខាង ដូចយើងយូររបស់ដោយដៃស្តាំទាល់តែរោយហើយក៏យូរដោយដៃឆ្វេង រួចហើយក៏ផ្លាស់មកយូរដោយដៃស្តាំ ន័យរបស់យើងបានទទួលការសំរាកដោយមិនចាំបាច់ដាក់របស់ចុះ តែនឹងធ្វើយ៉ាងនេះបានក៏ចំពោះបុគ្គលដែលបានហ្វឹកហាត់ខ្លួនផ្លាស់ការគិតតាមគាប់ចិត្តប៉ុណ្ណោះ អ្នកប្រាជ្ញដែលបានតែងសៀវភៅតម្រាល្បីឈ្មោះដោយច្រើនៗ តែងរឿងល្បួងប្រលោមលោកខ្លះមិនច្រើនក៏តិចពង់ការ (poincare) អគ្គមហាសេនាបតីបារាំងសែសធ្លាប់ធ្វើជាប្រធានាធិប-

តឹមកហើយៗ និងបានតែងក្បួនតម្រាងមានហ្វូកហានជាច្រើននោះក៏គង់នៅប្រើនាម ប៉ាកាជាឈ្មោះស្រ្តីតែងប្រលោមលោកទុក ២-៣ក្បាលដែរ។

បើមានការសំខាន់មួយរឿងដែលជារឿងវែងៗ ត្រូវធ្វើឲ្យយើងដោយប្រញាប់ដូច យ៉ាងត្រូវសរសេរកិច្ចការដែលជាបញ្ហាសំខាន់ដល់ទៅ១០ទំព័រក្រដាសឲ្យចប់ក្នុងវេលា ២ម៉ោង ដល់ពេលគិតសរសេរទៅបាន៥ទំព័រក្រដាសវេលាមួយម៉ោងក៏ហត់នឿយខ្លួន ក្បាលចង្អៀត ហាក់ដូចជានឹងធ្វើតទៅបាន៥ទំព័រក្រដាសវេលាមួយម៉ោងក៏ហត់នឿយ ខ្លួនក្បាលចង្អៀត ហាក់ដូចជានឹងធ្វើតទៅទៀតមិនបាននឹងឈប់ចោលមិនបាន ព្រោះ ចាំបាច់ត្រូវឲ្យហើយស្រេចក្នុង២ម៉ោង ដូច្នោះមានវិធីមួយទៀតដែលត្រូវការវេលាត្រឹម តែ៣នាទីតែជាផលល្អដែលនឹងធ្វើឲ្យកំលាំងការគិតត្រឡប់ជាស្រស់បោះត្រឹម ៣ នាទី បែរទៅយកវត្ថុអ្វីមួយដែលនៅជិតដៃ ដូចជាខ្មៅដៃ ប៉ាកា ឈើគូស ឬរបស់តូចៗអ្វីក៏ ដោយ ទាញឡើងមកមើល ហាក់ដូចជាវត្ថុសំខាន់បំផុតនឹកដល់របស់នោះតែម្យ៉ាង ពិនិត្យពិគ្រោះឲ្យល្អិតល្អន់ ដូចជាចាប់ខ្មៅដៃឡើងមកមើលពិចារណាថាខាងក្រៅជា ឈើ ខាងក្នុងជាផ្សេងថ្ម មានកៅស៊ូនៅចុងសំរាប់លុប មានវាយអក្សរទឹកមាស មាន ប្រាប់ឈ្មោះកន្លែងធ្វើ មានគ្រឿងសំរាប់សំគាល់ ប្រាប់លក្ខណៈការរឹងទន់គួរសរសើរ គំនិតរបស់អ្នកធ្វើ តែមុខជានឹងមានអ្នកគិតធ្វើយ៉ាងណាឲ្យរិសេសជាងនេះទៅទៀត ។ល។ ដូច្នោះហើយក៏បែរទៅចាប់ការងារនោះជាថ្មីយើងនឹងដឹងថា យើងហាក់មនុស្ស ម្នាក់ទៀតដទៃពីយើងកាលពី៣នាទីមកហើយ នោះការគិតរបស់យើងនឹងងាយស្រួល ឲ្យធ្វើការលំបាកៗបានទៀត១ម៉ោង ឬ២ម៉ោងដែលជាផលបានមកពីការផ្លាស់ការគិត ត្រឹមត្រូវតែ២-៣នាទីមក ហើយនោះការគិតត្រឹមត្រូវតែ ២-៣ នាទីការផ្លាស់ការគិត ត្រឹមត្រូវការជាប្រយោជន៍សំខាន់ដូចពោលមកហើយនេះ។

៤. ចិត្តស្ងប់ស្ងួតក្នុងអន្តរាយ

ក្នុងជីវិតមនុស្សយើងមានវេលាខ្លះកើតការលំបាក ឬកើតហេតុដែលនាំសេចក្តី ទោមនស្សសោកសៅមកដល់ដូចយ៉ាងជនជាទីស្រឡាញ់ចូលមរណៈ ឬកើតចោរភ័យ អគ្គិភ័យធ្វើសេចក្តីវិនាសដល់ទ្រព្យសម្បត្តិដែលយើងបានចំណាយកំលាំង សាងមក តាំងពាក់កណ្តាលនៃជីវិត ឬក៏កើតរោគភ័យឈឺថ្កាត់ គ្រុនរងា ឧប្បត្តិហេតុធ្វើឲ្យយើង ដេកស្លុកស្លឹងនៅលើកន្ទួល ពេលប្រការការងារចិញ្ចឹមជីវិត ជនភាគច្រើនកាលបាន ជួបប្រសព្វនឹងភ័យទាំងនេះហើយ តែងតែខូចចិត្តបាត់ស្មារតី កែខែកើតការចម្ងាយ មិនធ្វើតទៅទៀត។ លើសជាងនេះទៅទៀត ជនខ្លះមានចិត្តចូលចិត្តយកសេចក្តីទុក្ខ សោកជាអាហារ កាលកើតទុក្ខទោមនស្សឡើងហើយ ក៏ឲ្យទុក្ខមិនព្រះលះបង់ មិនរក ផ្លូវបំភ្លេងរឿងទាំងនោះចោល មិនស្តាប់ពាក្យណែនាំប្រលោមរបស់អ្នកណាដែលនឹង ធ្វើចិត្តឲ្យស្រស់ស្រាយឡើង។

របស់ក៏បង់បាត់ទៅហើយ ជននោះក៏នៅតែធ្វើទារុណកម្មខ្លួនឯង បំពេញផល អាក្រក់ឡើងទៀត។

ការពិតមនុស្សយើងដែលកើតមក គ្មានអ្នកណាឡើយដែលមិនធ្លាប់ប្រសព្វ ហេតុអាក្រក់ផ្សេងៗ ដូចពោលក្នុងខាងដើមនោះទេ គង់តែប្រសព្វខ្លះមិនច្រើនក៏តិច ។ បើមនុស្សយើងមិនត្រូវប្រសព្វការទាំងនេះសោះឡើយទេ ជីវិតក៏នឹងជារបស់រីករាយ ក្រៃលែង នៃពិភពលោកនេះអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយដែលមានវិទ្យាកោសល្យក្នុងការប្រ ព្រឹត្តទៅនៃជីវិតមនុស្សរាប់រងថាភ័យទាំងឡាយ ឬការតោកយ៉ាកលំបាកវេទនាទាំង ឡាយនោះឯង ធ្វើមនុស្សឲ្យជាមនុស្សតែថាយើងកុំបណ្តោយឲ្យហេតុអាក្រក់នោះ ចូលមកជានាយលើចិត្តរបស់យើង នឹងធ្វើផលអាក្រក់ឲ្យដល់យើងក្រៅពីកើតឡើង

តាមបញ្ជូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ហើយរលត់អស់ទៅនោះ នៅបំពេញបន្ថែមសេចក្តីលំបាកខាងផ្លូវចិត្តដល់យើងទៀត ព្រោះនោះកាលកើតភ័យវិបត្តិផ្សេងៗឡើងដល់យើង យើងមានផ្លូវពីរយ៉ាង ផ្លូវទីមួយ បើជាបស់កែខែបានក៏ត្រូវប្រញាប់កែខែ ហើយផ្លូវមួយទៀតបើជាបស់កែខែមិនបាន ដូចជាជនទីស្រឡាញ់របស់យើងបាត់បង់ជីវិតទៅ ដូច្នោះហើយក៏ត្រូវព្យាយាមស្ងប់ ចិត្តមិនឲ្យហេតុអាក្រក់ទាំងនោះមកប៉ះទង្គិចធ្វើទារុណដល់ចិត្តយើងឲ្យក្រៀមក្រំហែង ហួតទៅទៀត។

វិធីដែលនឹងឲ្យបានផលពីរដ្ឋាននោះមានដូចតទៅ ៖

ក. សំរាប់ហេតុការណ៍ដែលកែខែបានដូចយ៉ាងកើតចោរភ័យ ឬអគ្គិភ័យបំផ្លាញ ទំលាយទ្រព្យរបស់ដែលយើងបានចំណាយកំលាំងសាងមកដោយការនឿយ លំបាក យើងអាចនឹងកែខែបានដោយស្វែងរក ឬសាងសន្សំជាថ្មី ឬក៏យើងត្រូវបង់ឋានៈវិជ្ជា ជីវៈដោយហេតុតែយើងមានរោគឈឺប្តាត់ដោយការភ្លាំងភ្លាត់ខ្លួនឯង ឬក៏ដោយការ ក្លែងបំភាន់ពីជនដទៃដែលយើងអាចកែខែបាន យើងអាចកែខែស្វែងរកវិជ្ជាជីវៈ ឬ ឋានៈសំរាប់ខ្លួនយើង យើងបានទទួលការលំបាកវេទនាដោយការជិះជាន់អយុត្តិធម៌ របស់អ្នកណាមួយ ដែលយើងអាចកែខែ ដូច្នោះហើយយើងនឹងឃើញផ្លូវកែខែភ្លាម មានហ្វូកវិធីដែលយើងត្រូវសង្កេតជាពីរផ្នែកគឺ (១) យើងនឹងឃើញផ្លូវកែខែបានកាល បើយើងមានមានៈព្យាយាម (២) យើងនឹងមានមានៈព្យាយាមក្នុងខណៈដែលធ្លាក់នៅ ក្នុងអន្តរាយបាន ក៏កាលចិត្តយើងស្ងប់មិនកត់ស្តុតឡើយ។

តាមដែលពោលមកនេះបានន័យថា យើងនឹងកែខែហេតុអាក្រក់ដែលកើតឡើង ដល់យើងបាននោះ ក៏មានផ្លូវដែលនឹងធ្វើ២ជាន់ ជាន់ទីមួយត្រូវស្ងប់ចិត្តភ្ញាក់ផ្អើលនឹង ជាន់ទី២ ត្រូវមានសេចក្តីមានៈព្យាយាម។

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ធ្វើដូចម្តេចទើបនឹងបានផលក្នុងពីរជាន់នោះ? សំរាប់ជាន់ទី១ វិធីល្អបំផុត គឺដកដង្ហើមឲ្យវែងនិងជ្រៅតាមវិធីរឿងបំរុងកំលាំងខ្យល់ដកដង្ហើម ដែលពោលមកហើយក្នុងជំពូកមួយ ពោលគឺជំនួយយើងបណ្តាលឲ្យសេចក្តីលំបាកមកធ្វើឲ្យយើងត្រូវដកដង្ហើមធំតាមដែលយើងធ្លាប់មានជាប្រក្រតីនោះ យើងប្រព្រឹត្តដកដង្ហើមតែម្តងទៅសេចក្តីភ្ញាក់ផ្អើលក្នុងនឹងស្ងប់ទៅខ្លះបានមួយរំពេច។ កាលបើបានដកខ្យល់ដកដង្ហើមតាមន័យដែលពោលមកនេះ ក៏ឲ្យយើងតាំងចិត្តនឹងនរ ថាយើងមានមនោមយិទ្ធិសំរាប់ខ្លួន មនោមយិទ្ធិរបស់យើងនឹងជួយយើងក្នុងគ្រាអាសន្ន យើងមិនព្រមចាញ់ចំពោះហេតុការណ៍ទាំងនេះ យើងត្រូវនឹងនរ ត្រូវយកឈ្នះបុគ្គលមិនថាប្រភេទណា ឬហេតុការណ៍មិនថាជំពូកណា បើទុកជាយើងនៅមិនទាន់ឈានមួយជំហានទៅមុខបាន ក៏នឹងឈរនៅនឹងកន្លែងតែមិនព្រះចយក្រោយជាដាច់ខាត។

សំរាប់ជាន់ទី២ រឿងដែលដឹកនាំឲ្យកើតសេចក្តីមានព្យាយាមនោះ មានដូច

រឿងនាមធ្វើដូច ៖

១. នឹកដល់ជនដែលធ្លាប់មានគ្រោះថ្នាក់អាក្រក់មកច្រើនជាយើង បានចូលចិត្តថាទុកជាយ៉ាងណា យើងក៏នៅមានគ្រោះល្អជាងជនទាំងនោះ កាលបើជនទាំងនោះនៅមានជីវិតបានក្នុងលោក ដូចម្តេចក៏យើងមានជីវិតនៅនឹងគេផងមិនបាន។

២. អានសៀវភៅដែលតែងឡើងលុះៗ ជាផ្លូវធម៌ ឬផ្លូវទស្សនវិជ្ជាក៏ដោយជ្រើសយកត្រង់ភាគដែលនឹងញ៉ាំងយើងឲ្យភ្ញៀវក្លាមានមានព្យាយាមឡើង។

៣. នឹកដល់ឬអាប្រវត្តិមនុស្សដែលធ្លាប់តែទាបបំផុតបានជួបអន្តរាយមករាប់រយពាន់ប្រការ តែអាចធ្វើខ្លួនឲ្យផុតអន្តរាយត្រឡប់ឡើងកាន់ឋានៈដ៏ល្អបាន។

៤. អានរឿងផ្លាញ់ភ័យ (Aventure) របស់អ្នកនិពន្ធជាប់លេខដែលតែងសៀវភៅទាំងនោះ ដោយបំណងមិនគ្រាន់តែត្រឹមបញ្ជើចិត្តប៉ុណ្ណោះបំណងនឹងបណ្តុះសេចក្តីមានព្យាយាមឲ្យដល់អ្នកអានផង។

វិធីផ្សេងៗដូចពោលមកហើយនេះ នឹងជួយឲ្យយើងអាចឃើញផ្លូវកែក្នុងកាលកើតហេតុអាក្រក់ដែលអាចកែខែបាន។

៥. ចំណែកហេតុដែលកែខែមិនបាន ដូចជនទីស្រឡាញ់បាត់បង់ជីវិតទៅមានវិគ្គទៀតជាពិសេសគឺកាលណាយើងជួបការលំបាកដែលរកផ្លូវមិនឃើញ និងដោះស្រាយមិនរួច ឲ្យយកក្រដាសមួយសន្លឹកមកហែកជា៤ ហើយមួយៗហែកជា៤ទៀតបានជា១៦ រួចសរសេរលេខលើក្រដាសដូចៗនោះពី១ដល់១៦ រួចតម្រៀបជា៤ជួរមួយជួរ៤ ហើយបូកលេខនោះពីលើមកក្រោម ពីស្តាំទៅឆ្វេង បូករួចស្រេចភ្លាម នឹងកើតមានភ្លាហានភ្លាម ឬក៏ឃើញផ្លូវដោះស្រាយចេញរួចពីការស្មុកស្មាយបានភ្លាម។

ដូច្នេះផ្លូវដ៏ល្អដែលនឹងរំងាប់សេចក្តីទោមនស្សសោកសៅ ក៏គឺធ្វើសេចក្តីវិវេកដូចពោលមកហើយក្នុងជំពូក១ ដែលនឹងរំដោះសេចក្តីទោមនស្សចេញបានដោយច្រើន ឬពុំនោះទេព្យាយាមផ្លាស់សភាពឡោមព័ទ្ធខ្លួនយើង ពោលគឺបើអាចផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅសូម្បីតែមួយរយៈក៏ជាការប្រសើរ ឬបើពុំអាចធ្វើដូច្នោះ គ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូររៀបចំបន្ទប់ដែលយើងធ្លាប់ឃើញ ផ្លាស់សំលែងដែលយើងធ្លាប់បានឮ ផ្លាស់វត្ថុដែលឡោមព័ទ្ធខ្លួនយើងឲ្យខុសប្លែកអំពីដើមចេញខ្លះៗ ក៏នឹងជួយឲ្យកើតផលក្នុងខណៈបានជាច្រើន។

៥. ផ្លាស់ទំលាប់និស្ស័យរបស់ខ្លួនពីអាក្រក់មករកល្អ

ការផ្លាស់និស្ស័យបានពោលមកហើយក្នុងជំពូក១ ខ២ រឿងហាត់ចិត្តឲ្យភ្ញៀវភ្លា

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ក្នុងផ្នែកនោះ បានចែកដោយល្អិតល្អន់ដល់វិធីប្រតិបត្តិថាធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងផ្លាស់
និស្ស័យរបស់យើងពីអាក្រក់មករកល្អបាន មែកពិតការផ្លាស់និស្ស័យជារបស់ដែល
លំបាកធ្វើ តែមិនមែនថាយើងធ្វើមិនកើតទេ សំរាប់អ្នកដែលហ្វឹកហាត់បរិបូណ៌តាម
ហ្វឹកទាំង៨ប្រការដែលពោលមកក្នុងជំពូក១នោះ រហូតដល់ដូងចិត្តមានអំណាចឡើង
ហើយក៏នឹងធ្វើបានដោយងាយ។

ការធ្លាប់ (Habit) មានលក្ខណៈខុសគ្នាពីនិស្ស័យ គឺនិស្ស័យ (Faculty) ជារបស់
ដែលល្អិតជិតជាប់មកនឹងសន្តានតាំងពីកំណើត ការធ្លាប់ជារបស់ដែលកើតឡើងខាង
ក្រោយ ទាក់ទងមកពីសភាពព័ទ្ធជុំវិញខ្លួននឹងសវនការ តែបើទុកជាផ្សេងគ្នា ក៏នៅតែ
ឲ្យផលដូចគ្នានឹងមានសភាពដូចគ្នា គឺអាចផ្លាស់ប្តូរបាន។

និស្ស័យនិងការធ្លាប់ណាជាផ្នែកល្អ ណាជាផ្នែកអាក្រក់ បើយើងមិនមានសតិវៃ
ឆ្លាត យើងក៏មែងដឹងបានគ្រប់គ្នាតាមប្រក្រតី ជនមិនព្រមផ្លាស់និស្ស័យពីអាក្រក់មក
រកល្អនោះ មិនមែនព្រោះមិនដឹងថាអាក្រក់ទេ ពិតជាដឹងតែមិនព្រមផ្លាស់ចេញទាំង
ដឹង។ យ៉ាងនេះក៏មកពីការខ្ជិលច្រអូសប្រការមួយ និងលក្ខណៈមិនមាំមាំគ្រប់គ្រាន់
មួយប្រការទៀត។ ហេតុនេះយើងគួរជ្រាបថា ផលដែលយើងនឹងគប្បីបានពីមនោម
យិទ្ធិបង្កាប់ខ្លួនឯងនេះគ្មានអ្វីសំខាន់ស្មើនឹងការផ្លាស់និស្ស័យ និងទម្លាប់ ព្រោះមនុស្ស
យើង នឹងធ្វើល្អឬធ្វើអាក្រក់ ចំរើនឬវិនាស បានសុខឬមានទុក្ខ ទាំងនេះកើតពីនិស្ស័យ
និងទម្លាប់របស់ខ្លួនច្រើនជាងដទៃ ដូច្នោះបើព្យាយាមកាតចិត្តរបស់ខ្លួន ដ៏ល្អជានិច្ច
ការជំនះចិត្តខ្លួនឯងមួយខណៈ ក៏អាចជាផលល្អដល់ខ្លួនឯងរហូតមួយជីវិត តែការធ្វើ
តាមចិត្តខ្លួនមួយខណៈក៏អាចជាផលអាក្រក់ ទម្លាយជីវិតរបស់យើងបាន។

៦. ត្រួតត្រាមើលខ្លួនរបស់ខ្លួនជាគ្រាជាគ្រាដោយទៀងទាត់

ការហ្វឹកហាត់តាមដែលពេលមកតាំងពីដើម រហូតដល់ឥឡូវនេះជាការធ្វើសេចក្តីល្អធ្វើសេចក្តីចំរើនឲ្យដល់ខ្លួនយើង ពោលគឺធ្វើឲ្យយើងដឹងថាយើងល្អឡើងជាងពីមុនដែលយើងនៅមិនទាន់ហ្វឹកហាត់ តែធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងឲ្យដឹងថាយើងល្អឡើងពិតៗ ធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងឲ្យដឹងថា យើងឡើងគ្រប់ស្ថានមែនទែន ចំពោះតែផ្នែកណាមួយ ធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងឲ្យដឹងថា យើងមានមនោមយិទ្ធិ។

លូតលាស់ឡើងហើយអំណាចក្នុងខ្លួនរបស់យើងដែលលងនៅជានិច្ចកាលនោះបានភ្ញាក់ឡើងត្រៀមព្រមនឹងទទួលបំរើការងារតាមបញ្ជាចិត្តរបស់យើង ជានិច្ចកាលដែលដឹងបានដូច្នោះ យើងចាំបាច់ត្រូវត្រួតត្រាខ្លួនរបស់យើងជាគ្រាជាគ្រាដោយទៀងទាត់។

ការត្រួតត្រាខ្លួនឯងនោះធ្វើមួយសប្តាហ៍ម្តងក៏ល្អ វិធីធ្វើមានច្រើន ផ្តល់ដល់ល្អគឺ ៖

- ១. ត្រួតមើលក្នុងបញ្ជីបែបហ្វឹកហាត់ទាំងក្នុងជំពូក១ និងជំពូក២នោះថាយើងបានហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រាន់ស្មើគ្នាឬទេ?
- ២. ធ្វើបញ្ជីនិស្ស័យ និងការផ្លាស់ប្តូររបស់មនុស្សទុកជា២ជួរ ជួរមួយជាផ្នែកល្អ ជួរមួយទៀតជាផ្នែកអាក្រក់ តាមតែយើងនឹកបានពីខ្លួនយើងក៏ដោយ ឬពីដែលយើងសង្កេតឃើញពីអ្នកដទៃក៏ដោយ ពិគ្រោះមើលខ្លួនឯងដោយសុចរិតក្នុងចិត្តរបស់យើង ថាយើងមានល្អច្រើនជាងអាក្រក់ ឬអាក្រក់ច្រើនជាងល្អ ផ្នែកអាក្រក់ណាដែលយើងមាននៅ ឲ្យព្យាយាមបណ្តុះធ្វើឲ្យមានឡើង។

ការត្រួតត្រាខ្លួនរបស់ខ្លួនឯងនេះ បើបានធ្វើឲ្យសុចរិតប្រាសចាកអគតិហើយនឹងជាផលល្អដល់យើងយ៉ាងធំមហិមា ប្រការមួយយើងនឹងឃើញឡើងថា យើងមាន

មនោមយិទ្ធិលូតលាស់ឡើងជាគ្រឿងធ្វើឲ្យយើងជាក់លាក់ក្នុងចិត្តខ្លួនឯង និងហ្វឹក
ដែលអ្នកប្រាជ្ញពេលទុកថា «ផ្លូវល្អបំផុតដែលនឹងបំរុងមនោមយិទ្ធិនោះគឺត្រូវដឹងថា
យើងមានមនោមយិទ្ធិច្រើនឡើងរាល់ថ្ងៃ» បើយើងមិនជឿថានឹងមានឡើងបានឬសល់
រាល់ សង្ស័យថានឹងធ្វើឲ្យសំរេចហើយក៏នឹងមិនបានសំរេចបានឡើយ។

៧. ការពាររក្សាខ្លួនដោយមនោមយិទ្ធិ

អានុភាពដួងចិត្តលើរាងកាយនោះមាននៅច្រើនណាស់នឹងច្រើនក្រែលែង ជាង
ដែលមនុស្សយើង គិតឃើញបានតាមប្រក្រតីមនុស្សក្នុងសម័យបុរាណ ដូចយ៉ាងពួក
ពៀក (Perse) និងអេស៊ីប្តី (Egyptien) ចេះនិងមកតាំងពីកាលណោះក្នុងសម័យនេះ
ពួកឥណ្ឌាកំពុងចេញមុខជាងជនជាតិដទៃក្នុងរឿងប្រើមនោមយិទ្ធិបង្កាប់រាងកាយ
ព្រោះហេតុ នេះពួកទាំងនេះទើបធ្វើការដែលគួរឲ្យស្មើចស្មប់ស្មែងបានច្រើនយ៉ាង ដូច
ដើរលើភ្លើងដោយឥតក្តៅ យកដែកស្រួចចាក់ក ដោយឈាមមិនចេញព្រមឲ្យកប់ខ្លួន
ក្នុងរណ្តៅបានមួយខែដោយមិនស្លាប់ ដឹកថ្នាំពិស (Acide) បានទាំងកែវ ដោយគ្មាន
អន្តរាយ^(១) រក្សារោគឲ្យជាអំណាចចិត្តទាំងនេះតែងសំរេចបានដោយអំណាចចិត្តទាំង
នេះតែងសំរេចបានដោយអំណាចចិត្តទាំងអស់ ហើយជាមនោមយិទ្ធិ ដែលជនមាន
នៅអាចច្រើនការពាររក្សាខ្លួនរបស់ខ្លួន និងរបស់អ្នកដទៃ។

អំណាចដួងចិត្តមាននៅលើរាងកាយនោះយ៉ាងណា មានរឿង២ដែលជារឿងពិត
យកមកធ្វើជាការពិសោធន៍បានរឿងមួយកើតឡើងដោយចៃដន្យ និងរឿងមួយទៀត
កើតឡើងដោយតាំងចិត្តសាកល្បង។

(១) (Rus Potine) សម័យនិកូលាស៍ទី២ ប្រទេសរុស្ស៊ីដឹកបានគ្មានអន្តរាយដែរ។

នាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ ខ្ញុំបាន ថែ ប៊ុនណាយ ជាធម្មនាម

រឿងដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យនោះមានក្នុងសៀវភៅរបស់ដឺហ្សាតែល និង របស់វ៉ារីគោសិយេរី និយាយថាស្រីម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន និងកូនតូចដែលទើបវា បានស្រ្តីនោះកំពុងរៀបចំខោអាវដាក់ក្នុងទូ លែងកូនឲ្យវារលេងជិតៗខ្លួនចៃដន្យកូន នោះវារទៅលើមុខចង្ក្រានភ្លើងសំរាប់អប់កំដៅឲ្យក្តៅក្នុងបន្ទាប់ ដែលពេលនោះគ្មាន ដុតភ្លើងទុកទេ កូននោះក៏ទៅចុចគន្លឹះដែលសំរាប់ទាញសន្ទះដែកបិទមុខចង្ក្រានសន្ទះ នោះក៏ខិតចុះមកពាក់កណ្តាល បើសិនជាចុះមកទាំងអស់នឹងកៀបកូននោះនាំឲ្យឈឺ ក្រែលែង កាលដែលសន្ទះនោះខិតចុះមកដល់កូននោះ មើលទៅហាក់ដូចជាប្រដាប់ កាត់ក គឺយោទីន (Guillotin) (ជាប្រដាប់ដែលមានមុខមុតកាំបិតរស់ចុះឡើងបាន ដៃបារាំងប្រើសំរាប់ប្រហារអ្នកទោស) ម្តាយបានឮសន្ទះដែកខិតចុះក៏ងាកមកមើល ដោយភ្ញាក់ភ្ញាក់ស្តុត ការពិតសន្ទះនោះខិតចុះមកដែលពាក់កណ្តាលទេ ឥតមានគ្រោះ ថ្នាក់អ្វីដល់កូនទេ តែដំណើរទំនងរបស់កូនដែលនៅក្នុងរវាងសន្ទះនោះ ប្រហែលនឹង អ្នកទោសត្រូវប្រហារជីវិតធ្វើឲ្យស្រ្តីនោះតក់ស្លុតរហូតដល់សន្ទប់ ដោយការតក់ស្លុត នេះឯង រំពេចនោះត្រង់កស្រ្តីនោះស្នាមបាក់លូសជាខ្សែឈាមត្រង់កន្លែងដែលគេកាត់ អ្នកទោស ស្នាមនោះជាប់នៅជាច្រើនម៉ោងទាស់តែហៅពេទ្យមកពិនិត្យ។

រឿងដែលកើតឡើងដោយសាកល្បងនោះធ្វើឡើងនៅអាមេរិច ជារឿងដែលល្បី ខ្លះខ្លះទៅថាពេលនោះជនម្នាក់ត្រូវបានសាលក្រមកាត់ទោសប្រហារជីវិត ពួកអ្នក ប្រាជ្ញជាន់ខ្ពស់ខាងវិទ្យាសាស្ត្រ និងទស្សនវិជ្ជាបានដាក់ពាក្យស្នើរចំពោះរដ្ឋការ សុំធ្វើ ការសាកល្បងលើជននោះឲ្យបានផលយ៉ាងណាមួយ។ កាលរដ្ឋការយល់ព្រមហើយ ក៏នាំគ្នាចូលទៅរកអ្នកទោស ប្រាប់គោលបំណងថា ត្រូវការចំណេះដែលជាប្រយោជន៍ សំរាប់វិទ្យាសាស្ត្រ ថាតើក្នុងខ្លួនមានឈាមប៉ុន្មាន ព្រោះទុកជាដូចម៉េចក៏ជននោះមុខ

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ប៉ុន្តែវាយ ជាធម្មនាម

ជាត្រូវស្តាប់។ បើសុខចិត្តខ្លួនមានធ្វើការសាកល្បងរឿងនេះបាន ក៏នឹងមានជាប់ ពង្សារវតាថាបានធ្វើប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់ ចំពោះវេជ្ជសាស្ត្រ វិធីដែលនឹងធ្វើនោះគឺនឹង នាំជននោះទៅចងទុកក្នុងបន្ទប់ងងឹត ហើយចាក់ឈាមហូរចេញទល់ភ្នំ មានភាជន៍ ត្រងទុកឲ្យដឹងថាបានឈាមប៉ុន្មានទាល់ដល់ពេលស្លាប់ អ្នកទោសនោះក៏យល់ព្រម។ កាលដល់ថ្ងៃកំណត់ទើបនាំជននោះទៅទុកក្នុងបន្ទប់ ពេលឈប់ចងដៃជើងជាប់នឹង កៅអីដែលនឹងច្តល់ ឯខ្លួនទុកឲ្យកំរើកបានដើម្បីកុំឲ្យមានការទារុណពេក ក្នុងបន្ទប់ មានខ្យល់អាកាសចូលសំរាប់ដកដង្ហើម ដើម្បីជាការជឿជាក់ថា ជននោះនឹងមិនស្លាប់ ដោយខ្យល់អាកាសស្អុះស្អាប់ គេយកប៉ោតមកតំកល់ទុកក្រោមកៅអីធ្វើជាគ្រឿងត្រង ឈាម ក្នុងបន្ទប់នោះមួយទៀតដែលនៅជាប់គ្នានឹងបន្ទប់នោះ មានរូបីនេតសំរាប់ លាងដៃ។ កាលដល់ពេល ក៏មានមនុស្សចូលទៅក្នុងបន្ទប់ ធ្វើជាយកកាំបិតអារជើង អ្នកទោសនោះហើយអ្នកដែលនៅក្នុងបន្ទប់មួយទៀត ក៏បើករូបីនេតតូចៗ អោយទឹក ហូរស្រក់តក់ៗចូលក្នុងប៉ោតល្មមឲ្យអ្នកទោសបានឮ សំគាល់ឈាមរបស់ខ្លួនស្រក់ការ ពិតខ្លួនឯងឥតមានដាច់សាច់អ្វីទេ ។ ការដែលយកកាំបិតអារជើង គ្រាន់តែជាការ បញ្ឆោត ឈាមឥតហូរចេញទេ។ អ្នកទោសនោះអង្គុយស្តាប់ដំណក់ទឹកស្រក់អស់រាត្រី ដោយសំគាល់ថាឈាមរបស់ខ្លួន ព្រឹកឡើងចូលទៅបើកទ្វារមើលក៏ឃើញអ្នកទោស នោះស្លាប់។

រឿងទាំងពីរនេះសឲ្យឃើញថា ចិត្តរបស់មនុស្សមានអំណាចលើរាងកាយរបស់ ខ្លួនយ៉ាងលើសលប់ រឿងដែលពោលមកហើយជាចំណែកមិនល្អ តែគ្រានេះយើង ត្រឡប់ឲ្យផ្ទុយគ្នាវិញ ប្រើកំលាំងដូចចិត្តក្នុងផ្លូវដែលល្អ ក៏អាចកើតផលល្អបានដោយ ឥតសង្ស័យ។ អ្នកជំងឺដែលចិត្តរីករាយជានិច្ច តែងជាឆាប់ ហើយផុតអន្តរាយច្រើន

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

ជាងអ្នកដែលភ័យខ្លាចសេចក្តីស្លាប់ជានិច្ច។ អ្នកដែលគេចាក់ ឬកាប់ បើមិនដឹងខ្លួន អាចរត់ទៅបានឆ្ងាយ ឬធ្វើការតស៊ូបានយូរ ទាល់តែដឹងថាខ្លួនត្រូវរបួស ។ មហាសង្គ្រាមដែលកន្លងមកហើយមាននិយាយតៗគ្នាមកជាច្រើនថា ទាហានដែលត្រូវគ្រាប់ត្រង់កន្លែងសំខាន់ហើយនៅធ្វើការច្បាំងបានទំរាំតែដល់ដឹងខ្លួនថា ត្រូវរបួស។ អ្នកដែលលេងកលធ្វើកិច្ចប្លែកៗដូចជា លុយភ្លើយ ដេកលើដាវលំពែងនោះ បើមិនមែនដោយវិធីឆ្លិនឬយ៉ាងដទៃទៀត បើយើងត្រួតត្រាមើលពិតៗ ពុំអាចចាប់ការបំបិទភ្នែកបន្តិចបានសមត្ថភាពយ៉ាងខ្ពស់បំផុតដែលពុំមាននរណាអាចធ្វើបានក្នុងមួយ ថ្ងៃពីរថ្ងៃ។ តែទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ សេចក្តីព្យាយាមនិងអត់ធន់ពីរប្រការនេះ នឹងនាំទៅកាន់ផលតាមបំណងបានក្នុងទីបំផុត។

ការការពាររក្សាខ្លួនដោយមនោមយិទ្ធិនោះ មានប្លុកពីរប្រការគឺ ៖

១. សម្រាប់ការការពារ ក្នុងវេលាដាក់ខ្លួនចុះដេកមួយគ្រា និងវេលាក្រោកឡើងពេលព្រឹកមួយគ្រាទៀត ឲ្យតាំងចិត្តឲ្យនឹងនរ ឲ្យមានការជឿយ៉ាងមុតមាំថា យើងជាមនុស្សមានអំណាចក្នុងខ្លួន សត្រូវខាងក្រៅធ្វើយើងពុំបាន នរណាគិតប្រទូស្តរាយចំពោះយើងនឹងត្រូវចាញ់បរាជ័យទៅឯង ចំណែកសត្រូវខាងក្នុងគឺ រោគឧត្តាត ជំងឺឈឺថ្កាត់ក៏នឹងមិនកើតមានឡើយ យើងខ្លាំងក្លាឡើងរាល់ថ្ងៃ យើងល្អឡើងរាល់ថ្ងៃ យើងមានអំណាចច្រើនឡើងរាល់ថ្ងៃ។

២. សំរាប់ការរក្សា បើចៃដន្យជាកើតឡើងដោយកំហុស ឬការធ្វេសរបស់យើង ឬដោយហេតុណាមួយក៏ដោយ ឲ្យព្យាយាមនឹកដល់វិការភាពដែលយើងរស់នៅ កាលពីយើងនៅមិនទាន់ឈឺថ្កាត់ នឹកឲ្យត្រឡប់ចាំបានច្បាស់ថា យើងមានវិការភាព គឺប្រែប្រួលយ៉ាងព្យាយាមយកវិការភាពនោះចូលមកជំនួសវិការភាពឈឺថ្កាត់ដែល យើង

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ប៉ុន្តែវាយ ជាធម្មតា

កំពុងរស់នៅក្នុងពេលឥឡូវនេះ នឹងធ្វើឲ្យនឹងនរថា យើងចាំបាច់ឈឺថ្កាត់ដូច្នោះជំងឺ
ដង្កាត់ខ្លះនឹងធូរស្រាលទៅបានបើទុកជាមិនស្មើក៏ជាកំលាំងជួយឲ្យទេព្យដាក់ថ្នាំ តាម
ត្រូវដែរ។



ជំពូក ៣

មនោមយិទ្ធិបង្កប់អ្នកដទៃ

ក្នុងជំពូក១ យើងបានរៀនដល់វិធីខាងដើមបំផុត សំរាប់ហ្វឹកហាត់ឲ្យកើតមនោមយិទ្ធិ និងក្នុងជំពូក២ យើងបានប្រើមនោមយិទ្ធិជាគ្រឿងបង្កប់ខ្លួនឯងមកហើយក្នុងជំពូក ៣ នេះ ជាការប្រើមនោមយិទ្ធិដែលមានកំលាំងក្រៃលែងឡើងរហូតដល់អាចបង្កប់អ្នកដទៃ ដូច្នោះទើបត្រូវមានការហ្វឹកហាត់ជាពិសេសបំពេញលើទាំងពីរជំពូក ដែលយើងបានរៀនមកហើយពីខាងដើមច្រើនប្រការទៀត។

តែក្នុងជំពូកនេះ ត្រូវចែកចេញជាពីរភាគ ៖

ភាគទី១ : មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លី មានវិធីហ្វឹកហាត់យ៉ាងងាយ និងប្រើសំរេចបានដោយងាយ។

ភាគទី២ : មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លាំង ដែលមានវិធីហ្វឹកហាត់លំបាកឡើង និងធ្វើសំរេចដោយលំបាកដូចគ្នា។



ភាគទី ១ មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លី

មនោមយិទ្ធិប្រភេទនេះ សំដៅយកការដែលធ្វើខ្លួនមិនឲ្យតុញតុះរាថយចំពោះ មុខអ្នកណាឲ្យអាចប្រើខ្សែភ្នែកទឹកសំដី និងក្រសែងដួងចិត្តក្របកការនិយាយចំពោះ មុខអ្នកណា។ នោះតាមប្រក្រតីនៅមានក្នុងបុគ្គលពីរជំពូក មួយមានលក្ខណៈរឹងរឹង រួសមុខរឹងដែលមិនអាចរាប់ថាជាមនោមយិទ្ធិព្រោះលក្ខណៈដូច្នោះមានជាហេតុ ឲ្យ

ស្តាប់ជិនមិនជាទីជាប់ចិត្តរបស់អ្នកណា ជាលក្ខណៈដែលមានតែនឹងនាំសេចក្តីវិនាស មកឲ្យរកគុណប្រយោជន៍អ្វីពុំបានឡើយ។ ចំណែកជំពូកមួយទៀតដែលរាប់ថាយ៉ាងល្អ នោះ គឺមានលក្ខណៈជាមនុស្សសុភាពរាបសាគោរពចំពោះបុគ្គលដែលគួរគោរព តែថា ចិត្តរបស់ជនប្រភេទនោះ មិនរអែងក្រែងខ្លាចអ្នកណាឡើយ ហើយអាចនឹងសំដែងឲ្យ គេឃើញថា ខ្លួនជាជនម្នាក់នៅក្នុងលោក នឹងជាជនដែលចេះគិតចេះនិយាយចេះធ្វើ។

មនុស្សគ្រប់វ័យតែងមានការរអែងខ្លាចមិនច្រើនក៏តិច ការបានធ្វើការទាក់ទង នឹងជនដទៃញយៗ សេចក្តីរអែងខ្លាចក៏រលាយម្តងបន្តិចៗ និងជាចៅហ្វាយខ្លួនឯង បានខ្លះ តែក៏មានចេះយកចិត្តខ្លួនជាចៅហ្វាយខ្លួនឯង បណ្តោយខ្លួនឲ្យជាទាសៈរបស់ ចិត្តអ្នកដទៃជានិច្ច។ ជនទាំងអស់នោះមិនអាចនឹងបង្កាប់អ្នកណា មិនអាចធ្វើឲ្យជឿ សូម្បីក្នុងការដែលខ្លួនគិតត្រូវ និយាយត្រូវ ធ្វើត្រូវជាបំផុតក៏ដោយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ខ្លួន ត្រឡប់ត្រូវចុះញមអ្នកដទៃ សូម្បីការគិត ការនិយាយ ការធ្វើរបស់គេនោះខុសជ្រងោ ក៏ដោយ។

អ្នកដែលអាចជាចៅហ្វាយខ្លួនឯង មិនជាទាសៈរបស់ចិត្តអ្នកដទៃ នឹងអាចទាញ

នាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ ខ្ញុំបាទ ថែ ប៊ុនរិទ្ធិ ជាធម្មនាម

ឆក់ចិត្តគេចូលមកជឿស្តាប់កោតខ្លាចនោះ បើសង្កេតឲ្យល្អហើយនឹងឃើញបានថា មានលក្ខណៈសំខាន់៤ប្រការគឺ :

- ខ្សែភ្នែករឹង មានអំណាចក្នុងខ្លួន។
- សំឡេងច្បាស់ស្រឡះ។
- អាកប្បកិរិយានឹងជឹង និងមានសម្រស់។
- ចេះវិធីនាំចិត្តមនុស្សឲ្យបែរមកចូលក្នុងគន្លងការគិតរបស់ខ្លួន។

១. សំរាប់ការហាត់ឲ្យខ្សែភ្នែករឹង និងមានអំណាច

ក្នុងរឿងខ្សែភ្នែកនោះ ពេលមកហើយដោយពិស្តារក្នុងជំពូក១ ពេលពីការប្រើ ការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក ដូច្នោះក្នុងទីនេះនឹងពេលដល់ច្បាស់នៃការហ្វឹកហាត់គឺ:

ក. ឈរ ឬអង្គុយមុខកញ្ចក់ឆ្លុះ សំឡឹងមើលភ្នែកខ្លួនឯងដោយសំលឹងពព្រិច៣០ នាទី ហើយសំរាក ៣០នាទី ហើយមកឆ្លុះទៀតជារឿយៗទៅ ហ្វឹកដូច្នោះឲ្យច្រើនថ្ងៃ និងបន្ថែមពេលឲ្យច្រើនឡើង។

ខ. រកកន្លែងដែលមានពន្លឺតិចល្មម (ដើម្បីកុំឲ្យខូចភ្នែក) ព្យាយាមបើកភ្នែកដាក់ ពន្លឺនោះឲ្យឲ្យធំជាងប្រក្រតី និងបើកសំឡឹងដូច្នោះកុំពព្រិច ដំបូងធ្វើថែមបន្តិចៗបាន ហើយ បន្ថែមពេលឲ្យច្រើនឡើងៗទាល់តែទំបំផុតអាចធ្វើបាន ១០នាទីដោយមិនបាច់ ប្រឹង និងដោយកែវភ្នែកយើងឥតនឿយផង។

គ. ព្យាយាមអាចនៀវភោមួយទំព័រដោយមិនពព្រិចភ្នែកឡើយ ហាត់ដូច្នោះមួយ ថ្ងៃម្តងល្មម។

២. ហាត់ឲ្យសំលេងច្បាស់ស្រឡះ

ការហាត់សំឡេងឲ្យច្បាស់ស្រឡះនោះមាន២យ៉ាង ៖

ក. បិទមាត់ច្រៀងស្រាលៗក្នុងវេលាភ្នាក់ពេលព្រឹក។

ខ. អានសៀវភៅថាមួយៗ ឲ្យច្បាស់គ្រប់ពាក្យតួអង្គ និងឲ្យបានរយៈពេលស្មើគ្នា។

គ. វេលានិយាយព្យាយាមមិនឲ្យជាចង្វាក់កុំឲ្យយឺតខ្លះញាប់ខ្លះ ឲ្យច្បាស់ៗពាក្យជានិច្ច កុំឲ្យបន្លំៗ ឬលេបពាក្យបាត់ពាក់កណ្តាល។

៣. អាកប្បកិរិយានឹងឆឹង មានសម្រស់

អាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សតាមប្រក្រតីរមែងជាគ្រឿងសំដែងឲ្យឃើញ សភាពក្នុងចិត្ត ពេលគឺសេចក្តីក្រោធ សេចក្តីខ្លាច សេចក្តីស្រឡាញ់ សេចក្តីស្អប់ និងដទៃរមែងសំដែងចេញតាមឃើញដូចភាសិតថា៖

«របស់ដែលចូលទៅតាមផ្លូវចិត្ត តែងចេញមកតាមសាច់ដុំ»

បើយើងសំដែងការគិតរបស់យើងឲ្យជនដទៃដឹងជាមុន យើងក៏បង់ប្រៀបដោយប្រការទាំងពួង នឹងអស់សម្រស់រាសី ព្រោះហេតុនោះបុគ្គលដែលមានសម្រស់គឺបុគ្គលដែលបង្ហាត់រាងកាយឲ្យនៅក្នុងអំណាចចិត្តជានិច្ច វិធីហ្វឹកហាត់ដូច្នោះ ៖

ក. ព្យាយាមលាក់សភាពក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនមិនសំដែងការថ្នាំងថ្នាក់ធ្លាក់ទឹកចិត្តឲ្យអ្នកណាឃើញព្យាយាមមិនឲ្យតក់ស្លុតក្នុងវេលាសំឡេងខ្លាំងដូចយ៉ាងរបស់ធ្លាក់ ឬសំឡេងកាំភ្លើង សំឡេងអ៊ូអរ ដែលកើតឡើងទាន់ហាន់មុនធ្វើឥរិយាបថឲ្យរញ្ជួយដោយមិនចាំបាច់ និងដោយក្រៅការកាន់របស់ចិត្ត។

ខ. ឆ្លុះមុខខ្លួនឯងក្នុងកញ្ចក់ ហើយនឹកដល់រឿងផ្សេងៗ ខុសៗគ្នា ដំបូងនឹកដល់រឿងគួរឲ្យខ្លាច ហើយជារឿងគួរស្តុកគួរឲ្យស្អប់ខ្ពើម គួរឲ្យសើចផ្លាស់គ្នាទៅមក តែព្យាយាមឲ្យទឹកមុខរបស់យើងនៅតែដដែល មិនឲ្យមានអ្វីផ្លាស់ប្តូរដូចជាដាច់ខាត រួម

សេចក្តីមកថារឿងដែលយើងនឹកដល់ជារឿងអ្វីដោយមុខយើងស្ថិតនៅភាពតែមួយ ។

គ. ការកំរើកគ្រប់យ៉ាងឲ្យធ្វើដោយប្រយ័ត្នប្រយែង កុំឲ្យរហ័សទាល់តែក្លាយជា ការឃ្នេងឃ្នោង ឬក៏ច្រងេងច្រងាង ទាស់តែជាការទទឹសទទាស ឬទន់ពេកទាល់តែការ ច្រអូសក្នុងពេលវេលាឈរគួរឲ្យទម្ងន់ខ្លួនថ្លឹងស្មើគ្នា កុំឲ្យច្រន់តែផ្នែកណាមួយឡើយ ។

៤. ចេះវិធីដឹកនាំចិត្តមនុស្សឲ្យបែរមកចូលក្នុងគន្លងការគិតរបស់ខ្លួន

នេះសំដៅយកការធ្វើឲ្យជនដែលមកនិយាយនឹងយើង ឬដែលយើងទៅនិយាយ នឹងគេនោះ មានការគិតការយល់ចិត្តក្នុងសេចក្តីបំណងដែលយើងត្រូវការឲ្យគេមាន ។ មែនពិតក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់រូបតែមានការចាំបាច់ដែលនឹងត្រូវដឹកនាំឲ្យអ្នក ដទៃ ដូចជា ខ្លួនគិតជានិច្ចការដែលនឹងធ្វើឲ្យសំរេច មានយ៉ាងនេះត្រូវប្រកាន់ហ្វឹកគឺ :

ទាញចិត្តគេឲ្យបែរមកចូលក្នុងផ្លូវដែលត្រូវការគ្រប់ពេល ដើម្បីឲ្យបានផលដូច្នោះ ត្រូវជៀសវាងមិនឲ្យគេកើតការនឿយណាយក្នុងកិរិយា និងវាចារបស់យើង ការសំដែង ខ្លួនជាអ្នកគ្រោះអាក្រក់ ការប្រើពាក្យដែលគួរឲ្យអាសូរការធ្វើកិរិយាសោកសៅដល់ ស្រក់ទឹកភ្នែក ទាំងនេះជាគ្រឿងទំលាយមនោឃ្លីរូបរបស់យើងដោយចំពោះ និងមិនឲ្យ សំរេចផលអ្វីសោះឡើយត្រឡប់សំដែងការទន់ខ្សោយរបស់យើង និងការនឿយ ណាយរំខានចិត្តដល់គេវិញ។ កាលគេនិយាយអ្វីមកយើងគួរស្តាប់យ៉ាងស្ងាត់ស្ងៀម និងមិនគួរប្រញាប់កាត់សំដែងថាយើងយល់ផ្ទុយទេទុកឲ្យការសន្ទនាដំណើរទៅដោយ ស្រួល កាលបាទៅឱកាសហើយ ទើបបើកចំណុចដែលយើងយល់ផ្ទុយឡើងមក និយាយ ដោយមិនសំដែងថាយើងតាំងចិត្តជំទាស់ទេ។ ក្នុងពេលនិយាយត្រូវនឹកជា និច្ចថា ផលដែលយើងត្រូវការនោះគឺនឹងធ្វើសេចក្តីត្រូវការរបស់យើងក្នុងផលនោះ ឲ្យ មានកំលាំងច្រើនបំផុត និងឲ្យមានមនោមគតិសំឡឹងឃើញនោះ ធ្វើតាមដែលយើង

និយាយ ខនោះសំខាន់ណាស់បាត់បង់មិនបានទេឧទាហរណ៍ដូចយើងត្រូវមានមនោគតិ ហើយគេមកនៅក្នុងទីនោះពិតៗ។ បើយើងថាមិនសំរេចមិនយល់ព្រមផង ក៏កុំសំដែងអាការៈសោកសៅថ្នាក់ចិត្តអ្វីឲ្យឃើញឡើងជាដាច់ខាត ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យគេដឹងថាគេឈ្នះយើងហើយជាពិតប្រាកដដែលការពិតគេនៅមិនទាន់ឈ្នះទេ ថ្ងៃមុខនៅមានទៀត និងជួបជាមួយគ្នាជាថ្មី ប្រការមួយទៀតកាលឈប់និយាយបែកគ្នាផុតកន្ទុយភ្នែកហើយ រឿងដែលយើងនិយាយក៏ជាប់នៅក្នុងចិត្តរបស់គេ គេក៏នឹងយកទៅត្រិះរិះឱកាសដែលគេនឹងប្រែចិត្តនៅមានទៀត។ យើងគួររក្សាឥរិយាមិទ្ធិស្នាចិត្តក្តៅព្រោះដឹងច្បាស់ថានឹងបាន។ បើដល់ឱកាសសមគួរ ក៏និយាយឲ្យគេឃើញថា ការដែលគេមិនព្រមតាមយើងស្មើសំណេះ និងកើតផលយ៉ាងនោះ។ ពោលតែផលប៉ុណ្ណោះ មិនត្រូវអធិប្បាយហេតុវិធីនេះ នឹងធ្វើឲ្យយល់ស្រប និងព្រមតាមពាក្យស្មើដឹកនាំរបស់យើងបានដោយងាយ។

មែនពិតមានវិធីមួយទៀតដែលនឹងធ្វើឲ្យស្រួលក្នុងការនិយាយ ដឹកនាំទាញចិត្តមនុស្សឲ្យយល់ស្របតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់យើង គឺមុននឹងយើងទៅជួបជននោះយើងគួរល្បួងនិយាយពាក្យដែលយើងគិតនោះជាមុន ធ្វើមនោមគតិឲ្យសំឡឹងឃើញដូចជាជននោះកំពុងស្តាប់យើងនិយាយ ហើយយល់ព្រមជឿស្តាប់តាមយើងនិយាយ។ វិធីនេះមានផលពីរប្រការ គឺ១ ជាការល្បួងសូមពាក្យនិយាយរបស់យើងទុកជាមុន និង ២ ភាពរបស់បុគ្គលដែលយើងធ្វើឡើងដោយមានមនោមគតិនោះ រមែងមានផលខ្លាំងខ្លប់ទាក់ទៅដល់ខ្លួនពិតៗរបស់ជននោះឯង។



ភាគទី២ បន្ថែមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លាំង

ការសិក្សា និងការប្រើប្រាស់នៃមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លាំងនេះ មានចេះមកសុះសាយតាំងពី បុរាណកាល ពួកពៀកស៍ (Perse) ក្នុងសម័យបុរាណប្រកាន់ថា ជាវិជ្ជាសក្តិសិទ្ធិ ហើយបង្ហាត់បង្រៀនគ្នាតែក្នុងប្រជុំអ្នកប្រាជ្ញពិធីបង្រៀនក៏ធ្វើតែក្នុងវិហារជាការសំងាត់ កំបាំងបំផុត ហើយតិចនាក់មានឱកាសបានរៀនណាស់។ ក្នុងប្រទេសអេស្ប្រី ឥណ្ឌា ក្រែស ក៏បានមានការបង្រៀនវិជ្ជាប្រភេទនេះមកស្របាលៗគ្នា ហេតុនោះឯងជនពួក នេះក្នុងសម័យបុរាណទើបធ្វើការដែលមនុស្សក្នុងសម័យនេះឃើញថាហួសវិស័យ ។ តែយ៉ាងណាក៏ដោយ ការបង្រៀនក្នុងសម័យនោះ គ្រូមិនបង្ហាញហេតុផលដ៏ពិតៗដល់ សិស្សទេហើយមិនប្រាប់ឲ្យសិស្សដឹងសេចក្តីពិតថា របស់ដែលធ្វើបានសំរេចនោះ ៗ ដោយអំណាចអាទិទេព និងវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិខាងលើវិធីនេះ ក៏បានផលដែរ ព្រោះធ្វើជំនឿ ឲ្យជាក់លាក់ឡើង។ កាលជំនឿមានច្រើនត្រឹមណា សេចក្តីសំរេចក៏ជិតចូលមកត្រឹម នោះ។

ដល់មកសម័យពួកក្រិចសេចក្តីពិតក៏លេចចេញខ្លះជារបស់ផ្សេងៗ ដែលធ្វើបាន យ៉ាងខ្ពស់ជាងប្រក្រតីនោះ ដោយអំណាចចិត្តរបស់យើងផ្ទាល់ អ្នកប្រាជ្ញក្រិចម្នាក់ ឈ្មោះ **អាម៉ូណូដឺនីយាន** ដែលកើត ២-៣ ឆ្នាំក្រោយេស៊ូ ហើយល្បីឈ្មោះថាធ្វើ របស់អស្ចារ្យបានប្រហែលនឹងព្រះយេស៊ូ គឺអាចទៅដល់ហៅយកដួងវិញ្ញាណដែល ចេញទៅអំពីរាងកាយថ្មីៗ ឲ្យត្រឡប់ចូលមកកាន់រាងកាយបាន អ្នកប្រាជ្ញនេះបានដើរ រហូតទៅដល់ប្រទេសក្រិច ដល់ឥណ្ឌា និងទៅសំណាក់នៅក្រុងរ៉ូម។ គ្រប់ទីកន្លែង ដែលបានទៅ បានសំដែងអានុភាពរក្សារោគឲ្យជាដោយអំណាចចិត្តយ៉ាងមហាស្មារ្យ ទាល់តែអ្នកកាន់អំណាចរ៉ូមដេញពីក្រុងរ៉ូម មិនព្រមឲ្យនៅ ដោយក្រែងមានមនុស្ស

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ស្រឡាញ់រាប់អានច្រើនពេក។ មកដល់យុគកណ្តាល ការបង្ហាត់បង្រៀន និងការសិក្សា មនោមយិទ្ធិក៏អន់ថយចុះ តែថាជនមិននិយមក៏ទេដែរ ការនិយមជននៅតែមាននៅជា និច្ចកាលតែអ្នកដែលមានចំណេះប្រភេទនេះ តែងតែជាទីឃ្នានីសស្តាប់ខ្លឹមរបស់អ្នក ធំ ដោយក្រែងយកអំណាចប្រភេទនេះរហូតមកដណ្តើមបុណ្យអំណាច ទើបនាំគ្នា រង្រៀសហើយយកការរំខានឲ្យដល់ពួកនេះរហូតមកទីបំផុត ពួកអ្នកមានចំណេះប្រភេទ នេះក៏ត្រូវលាក់កំបាំងចំណេះរបស់ខ្លួន និងនាំចំណេះស្លាប់ទៅជាមួយផង។

តែទុកជាដូចម៉េចក៏ដោយ ប្រទេសខ្លះដែលមិនបៀតបៀនចំពោះប្រភេទនេះ បណ្តាលឲ្យជននោះស្វែងរកការពិតក៏មានអ្នកគិតរកហ្វឹកហ្វាង និងបានហ្វឹកដីជាក់ថា ប្រាកដជាមានមនោមយិទ្ធិទាំងឡាយជាអំណាចក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្ស គ្មានទំនាក់ទំនង នឹងខ្មោចបិសាចអ្វីទេ។ អ្នកប្រាជ្ញជាច្រើនរូបមានជាអាទិ៍គឺ មារីលីយសហ្វីស៊ីន (**អ៊ីតាលី យាង ភើតរវាង គ.ស. ១៤៣៣**) **ម៉ូម៉ូណាស៊ី (អ៊ីតាលីយាង ភើតរវាង គ.ស. ១៤៨៦)** អ្នកប្រាជ្ញ ដែលពិភពលោកស្គាល់រួចមកហើយបានអះអាងត្រូវគ្នាថា កាល វិញ្ញាណរបស់មនុស្សយើងកប់ជ្រៅនៅក្នុងសេចក្តីប្រាថ្នាដ៏ខ្លាំងក្លា ហើយអាចខ្លាំងខ្ជាប់ ខ្លាំងណាស់ទៅទៀត។ វិញ្ញាណរបស់មនុស្សអាចបញ្ជូនក្រសែចេញទៅបានឆ្ងាយ ៗ តែនឹងឆ្ងាយចេញទៅបានប៉ុណ្ណាក៏ស្រេចតែសេចក្តីខ្លាំងកាយក្នុងខ្លួនមនុស្សនោះ និង មិនមែនជាអស្ចារ្យសោះទេដែលចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់មានអំណាចលើចិត្តមនុស្ស ម្នាក់ ទៀត។

មកដល់សម័យនេះ ការជឿនិងការយកចិត្តទុកដាក់របស់មនុស្សក្នុងរឿងមនោម យិទ្ធិត្រឡប់ជាមានច្រើនឡើង ព្រោះហេតុផលដែលស្រាវជ្រាវបានក្នុងផ្លូវវិទ្យាសាស្ត្រ ឲ្យផុតច្បាស់ឡើងគ្រប់ពេល អ្នកប្រាជ្ញជាតិបារាំងសេសឈ្មោះ **ហ្វ្រានស៊ែរ យ៉ូង** បាន

គិតប្រទះឃើញសេចក្តីពិតច្រើនប្រការ ដែលនឹងនាំមកពិសោធន៍ក្នុងរឿងប្រើអំណាច ដួងចិត្តលើអ្នកដទៃ រឿងមួយដែលគួរស្តាប់ និងជារឿងដែលលោក **ប្រាមម៉ារីយ៉ុង** បានមកពីសំឡាញ់លោកម្នាក់ឈ្មោះ **ស្ទួន** សរសេរទុកដូច្នោះ។

នៅថ្ងៃទី៦ កក្កដា ១៨៨៧ ជាវេលាក្តៅ ខ្ញុំអង្គុយអានសៀវភៅនៅក្នុងបន្ទប់បរិភោគ ជាវេលារសៀលម៉ោង៣ ភរិយារបស់ខ្ញុំដេកលក់នៅលើកៅអីមានធ្នាក់ដៃជិតខ្ញុំ កាលខ្ញុំឃើញភរិយាលក់ស៊ីបដូច្នោះ ក៏គិតចង់ដាស់ឲ្យភ្ញាក់ដោយអំណាចរបស់ចិត្តខ្ញុំ ទើបតាំងចិត្តយ៉ាងចំពោះសំឡឹងចំភរិយា និងនឹកយ៉ាងខ្លាំងបំផុតថា «ក្រោកឡើង ខ្ញុំ ត្រូវការឲ្យក្រោក» កន្លងទៅបាន ២-៣នាទី ដោយមិនកើតផលអ្វី ហើយភរិយារបស់ខ្ញុំ ភ្ញាក់ឡើងសួរថា ខ្ញុំត្រូវការអ្វីដូចម្តេចទើបដាស់នាង។ ខ្ញុំឆ្លើយថាទេ ខ្ញុំគ្មានហាមាត់ និយាយអ្វីទេ នាងក៏នៅតែប្រកាន់ថាខ្ញុំហៅឲ្យនាងភ្ញាក់ តែនាងកំពុងយល់សប្តិចំលែក នាងចង់យល់សប្តិទៅទៀត ទើបមិនព្រមក្រោក តែដល់ខ្ញុំហៅនាងខ្លាំងពេកនាងក៏ ក្រោក ហើយសំលេងរបស់ខ្ញុំដែលហៅនាងថា «ក្រោកឡើង ខ្ញុំត្រូវការឲ្យក្រោក»នោះ នៅហ៊ឹងត្រចៀកនាងនៅឡើយ។ ភរិយាខ្ញុំប្លែកក្នុងចិត្តណាស់ កាលបើនាងដឹងថាខ្ញុំ ដាស់នាងដោយនឹកតែក្នុងចិត្តប៉ុណ្ណោះ គ្មានបានចេញវេចារឡើយ។

តាមន័យដែលពោលមកខាងលើ ឃើញបានជាសេចក្តីពិតតែម្តងថា ការគិត របស់មនុស្សម្នាក់ តែងខ្លាំងខ្ទប់ទៅដល់មនុស្សម្នាក់ទេតតឥឡូវនេះ ទើបនៅសល់ បញ្ហាតែមួយខ ថាយើងនឹងកាន់យកវិធីការនេះជាច្បាប់បានឬទេ ហើយនឹងចែងហ្វឹក ហាត់ការតស៊ូមកយ៉ាងល្អហើយយ៉ាងណា។ ការតស៊ូដួងចិត្តរបស់មនុស្សពីរនាក់ដែល ចូលមកជិតគឺផ្នែកខាងខ្លាំងក្លា ក៏ជាខាងរុញចូល និងផ្នែកទន់ខ្សោយក៏ជាខាងដកថយ ព្រោះហេតុនោះ អ្នកដែលបានជ័យជំនះ ត្រូវជាអ្នកភ្លៀវក្លា នឹងជាផ្នែកខាងរុញចូលជា

និច្ច មិនព្រមជាខាងដកថយហើយ។

វិធីហ្វឹកហាត់ដើម្បីបណ្តុះមនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្ពស់ដែលជាសេចក្តីបំណង របស់ ជំពូកនេះមាននៅ ៦ថ្នាក់គឺ

ថ្នាក់ទី១ បើយើងសរសេរសំបុត្រដល់អ្នកណាមួយហើយ គេមិនទាន់តប យើង ត្រូវការឲ្យគេតប ដើម្បីកុំលំបាកតឿនដោយសំបុត្រ ល្បួងតឿនដោយអំណាចដួងចិត្ត វិញគឺ អង្គុយយ៉ាងសប្បាយធ្វើមនោមគតិឲ្យឃើញជននោះ កំពុងអង្គុយសរសេរ សំបុត្រតបមកយើង បើសិនជាមនោគតិនោះ មានបានពិតៗជាប់គ្នាដោយមិនដាច់ ចង្វាក់បាន១៥នាទី ឬយ៉ាងតិច១០នាទី ក៏នឹងបានផលសំរេចដោយពិត។

ថ្នាក់ទី២ ក្នុងវេលាដើរទៅតាមថ្នល់ បើមានមនុស្សដើរស្របផ្លូវនឹងយើងមកឲ្យ តាំងចិត្តបង្គាប់ឲ្យគេចៀសផ្លូវយើងខាងស្តាំ ឬខាងឆ្វេង ធ្វើដូច្នោះជានិច្ចគ្រប់ពេលវេលា ដែលមានឱកាសធ្វើបាន នឹងឃើញបានថា មានសេចក្តីសំរេចច្រើនឡើងគ្រប់ពេល វេលា។

ថ្នាក់ទី៣ លើឡាន - លើរថយន្តក្រុង -រថភ្លើង ឬទីសាធារណៈនានា ដែលមាន មនុស្សអង្គុយច្រើនគ្នា ព្យាយាមបញ្ជូនចិត្តទៅកាន់នរណាម្នាក់ អ្នកនោះទោះអង្គុយជិត ឬឆ្ងាយពីយើងក៏ដោយ មិនជាសំខាន់ទេ ប្រើកំលាំងដួងចិត្តប្រើអ្នកនោះងាកមកមើល យើងឲ្យបាន បើមិនសំរេចក៏កុំលុះបង់ ឬផ្លាស់មនុស្ស ត្រូវព្យាយាមធ្វើទៀត ក្នុងទី បំផុតនឹងប្លែកក្នុងចិត្តថា បានផលល្អហួសស្មានទុក។

ទាំង៣ថ្នាក់នេះ ចាត់ជាខាងដើម ដើម្បីឲ្យកំលាំងដួងចិត្តរបស់យើងបានទទួល ការហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រាន់ សំរាប់បញ្ជូនទៅទីឆ្ងាយ ការហ្វឹកហាត់ទាំង៣ខាងលើនេះបាន ស្ទាត់ជំនាយល្អហើយ ទើបហ្វឹកហាត់ថ្នាក់ទី៤ និងទី ៥ ដែលជាការបង្គាប់វាចារ ថ្នាក់

ទី៦ ជាការបង្កាប់ទីឆ្ងាយដូច្នោះ។

ផ្នែកទី៤ ក្នុងវេលាសន្ទនានឹងអ្នកណា ខណៈដែលគេនិយាយហើយ គេត្រូវ អាក់ ព្រោះនឹកមិនទាន់ ឬរកពាក្យមិនសមរម្យក៏ដោយ ឲ្យយើងព្យាយាមរកពាក្យឲ្យ បានមួយពាក្យ ហើយតាំងចិត្តបង្កាប់ឲ្យជននោះ និយាយពាក្យនោះចេញមក។

ផ្នែកទី៥ កាលណាយើងសរសេរអ្វីដល់នណាម្នាក់ ហើយយើងត្រូវការឲ្យគេ ឆ្លើយតែសេចក្តីណាដែលជាប្រយោជន៍ដល់យើងឲ្យយើង និងពាក្យឆ្លើយឲ្យច្បាស់ លាស់ក្នុងខួររបស់យើងជាមុន រួចហើយព្រួញកំលាំងដួងចិត្តរបស់យើងទាំងមូលបាញ់ ឆ្ពោះទៅកាន់អ្នកឆ្លើយ បង្កាប់ឲ្យឆ្លើយតាមដែលយើងត្រូវការ។ ក្នុងខនេះមានប្រយោ- ជន៍បំផុត តែយើងត្រូវមិនរាថយអស់មានក្នុងកាលមិនបានផលក្នុងគ្រាដំបូង ក្រុងភ្នំ ពេញមិនមែនសាងហើយស្រេចមួយថ្ងៃនោះទេ របស់ណាដែលមានផលល្អច្រើនរបស់ នោះក៏ត្រូវការសេចក្តីព្យាយាមច្រើនជាធម្មតា តែការធ្វើសំរេចបានក្នុងពេលណាម្តង ហើយ ពេលតៗទៅក៏នឹងសំរេចបានដោយងាយឡើង។

ផ្នែកទី៦ កាលបង្កាប់អ្នកដទៃពីទីឆ្ងាយនោះ មានវិធីដែលនឹងធ្វើបាន ២ផ្លូវ ។ ផ្លូវទី១ សំរាប់អ្នកដែលអាចមើលកែវ ឬកែវទឹកបាន ការប្រើមនោមយិទ្ធិប្រភេទនេះគឺ ជាការងាយបំផុត ពោលគឺហោយករូបរបស់អ្នកដែលយើងត្រូវការបង្កាប់នោះឲ្យមក ប្រាកដក្នុងកែវ ឬកែវទឹក និងបង្កាប់យ៉ាងណា ក៏បានតាមប្រាថ្នា តែសំរាប់អ្នកដែលមិន បានបណ្តុះវិជ្ជាប្រភេទនេះ នៅមានផ្លូវមួយទៀតដែលឲ្យលទ្ធផលដូចគ្នាគឺ ៖

ជាន់ដំបូង យើងត្រូវចាំឲ្យល្អថា ការប្រើមនោមយិទ្ធិបង្កាប់មនុស្សពីឆ្ងាយនោះ មានហ្វូកសំខាន់ ៤ប្រការគឺ ៖

- ១. រូបដែលច្បាស់ គឺយើងត្រូវមើលឃើញរូបរបស់ជនដែលយើងត្រូវការបង្កាប់

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

និងកិច្ចការដែលយើងត្រូវការឲ្យគេធ្វើនោះយ៉ាងច្បាស់បំផុត។

២. សមាធិជាឯកត្តកា (Focus) ពេលគឺត្រូវព្យាយាមរក្សាចិត្តឲ្យយូងយ្លោង រសាត់អណ្តែត ឲ្យនឹកប្រាកដនៅក្នុងភាពនោះតែមួយ។

៣. ការជាប់មិនដាច់ ពេលគឺមិនជាការគ្រប់គ្រាន់ដោយគ្រាន់តែរក្សាពាក្យនេះ ក្នុងចិត្តត្រឹមតែមួយខណៈចិត្ត ហើយលះចោល រួចចាប់ឡើងមកជាថ្មីទេ បើធ្វើយ៉ាង នេះ នឹងមិនបានផលអ្វីឡើយ ត្រូវឲ្យភាពនោះនៃបនិព្វជាប់នៅនឹងចិត្តយើង ១៥នាទី យ៉ាងតិច ហើយត្រូវព្យាយាមធ្វើឲ្យបានយូរដល់ ៤៥នាទី ឬលើសទៅទៀតនិងត្រូវធ្វើ រាល់ថ្ងៃក្នុងវេលាតែមួយ ដោយមិនល្អៀង ទាល់តែកើតផលដែលយើងត្រូវការ។

៤. ការប្រាថ្នាដ៏ខ្លាំងក្លា ពេលគឺការប្រតិបត្តិតាមវិធីតាំងពី១ ដល់ ៣ នោះមិនធ្វើ លេងៗ ឬយ៉ាងខ្ជិលច្រអូស ឬគ្រាន់តែជាវិធី ព្រោះក្នុងវិជ្ជាការទាក់ទងនឹងដួងចិត្តនោះ ពិធីមិនជារបស់សំខាន់ និងមិនជួយសំរេចធ្វើឲ្យបានទេ ត្រូវមានសេចក្តីប្រាថ្នាយ៉ាង ខ្លាំង ដែលនឹងឲ្យបានផលសំរេចដែលយើងត្រូវការពិតៗផង។

ដើម្បីឲ្យសំរេចផលតាមដែលពេលមកក្នុងហ្វឹកទាំង៤ប្រការនេះ គួរជ្រើសរក ទីវិវេកគ្មានអ្វីរកគួរ និងត្រូវជឿជាក់ថា យើងអាចនឹងបានទទួលសេចក្តីវិវេកនោះ មួយ ម៉ោងយ៉ាងតិច អង្គុយយ៉ាងសប្បាយ ភាគផ្សេងៗរបស់រាងកាយបានទទួលការសំរាក ពេញលេញ ធ្មេចភ្នែកបង្គាប់រាងកាយឲ្យស្ងប់មិនកំរើក និងព្យាយាមកំចាត់អារម្មណ៍ ផ្សេងៗចេញពីចិត្ត ទាល់តែដួងចិត្តថ្លាបរិសុទ្ធ មិននឹកអ្វីសោះយ៉ាងតិច ៥នាទី នេះជា ថ្នាក់ដំបូង។ ថ្នាក់ទី២ នឹកដល់បុគ្គលដែលយើងត្រូវការបង្គាប់ ទាល់តែឃើញមុខ ច្បាស់ជាប់នឹងភ្នែក ការនឹកដូច្នោះជូនកាលលំបាកណាស់ នឹកចំពោះតែមុខមាត់របស់ ជនប៉ុណ្ណោះ ជាការលំបាកទៅហើយ ត្រូវនឹកដល់ទឹកនៃប្រកបផ្សេងទៀត ដូច្នោះ

យើងគួរគិតថា យើងត្រូវជួបជននោះក្រោយបង្អស់នៅទីណា ហើយនឹកដល់ទីនោះ ប្រកបជាមួយផង ទើបនឹងធ្វើឲ្យយើងរំលឹកហោយកមុខមាត់ជននោះ ចូលមកគន្លង ខ្សែភ្នែករបស់យើង ដែលកំពុងធ្មេចនោះ បានដោយងាយ គ្រាកាលហោយកមកបាន ហើយ ក៏អោយព្យាយាមរក្សាទុកនឹងខ្សែភ្នែករបស់យើងឲ្យបានក្នុងរវាង ១០ ឬ ១៥ នាទីដោយមិនឲ្យបាត់ ឬដាច់ឡើយ ក្នុងរវាងនេះ ជនជាម្ចាស់របស់រូបភាពនោះ នឹង ដឹងខ្លួនដោយអាការៈយ៉ាងណាមួយ បើជាភ្នាក់នឹងពិភាល់ ដូចអ្នកណាមកហៅបើ កំពុងលក់នឹងភ្នាក់ពីលក់ ដោយមិនដឹងថាព្រោះហេតុអ្វី នោះជាថ្នាក់ទី២។ ក្នុងថ្នាក់ទី ៣ ធ្វើមនោមគតិឲ្យឃើញថា ជនដែលយើងត្រូវការបង្គាប់នឹកដល់យើង មួយរំពេចរូប ភាពរបស់យើង ចូលទៅកាន់ការចង់ចាំរបស់ជននោះ ឲ្យរក្សាមនោគតិទុកឲ្យបានរវាង ១០ដល់ ១៥នាទីដូចគ្នា ហើយក្នុងថ្នាក់ទី៤ ដែលជាទីបំផុត ឲ្យបញ្ជូនពាក្យបង្គាប់ឲ្យ ជនធ្វើការណាមួយដែលត្រូវការ ដែលជាបង្គាប់នោះសំដៅសេចក្តីថា ត្រូវការ «ច្បាស់» មិនមែនគ្រាន់តែ «សើ» ទេ ព្រោះបើយើងត្រូវតែស្នើហើយយើងក្នុងជាផ្នែកខាងដក ចម បណ្តាលឲ្យគេជាផ្នែកខាងរុញចូល ការតាំងចិត្តបង្គាប់នេះ ធ្វើយូរបំផុតដែលអាច នឹងយូរបាន បើទុកជាយ៉ាងណាដោយត្រូវមិនជាង ២០នាទី រួមវេលាដែលត្រូវធ្វើ ទាំងអស់ជា ២៥នាទីយ៉ាងតិច ១ម៉ោងយ៉ាងច្រើន និងត្រូវរាល់ថ្ងៃក្នុងវេលាតែមួយ ទាល់តែបានដល់យើងត្រូវការ ពោលគឺអ្នកដែលយើងបង្គាប់នោះ ធ្វើការដែលបង្គាប់ ឲ្យធ្វើពិតៗ។

នេះជាថ្នាក់ខ្ពស់បំផុត ដែលមនុស្សធ្វើបានក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃមនោមយិទ្ធិ ដែល ខ្ពស់ជាងនេះទៀតគឺការសង្កត់ចិត្ត (Hypnotisme) នោះជារឿងមួយដោយឡែក ត្រូវ ជាសៀវភៅមួយក្បាលទៀត។ មែនពិតការសង្កត់ចិត្តមានផ្លូវដែលនឹងឲ្យកើតអន្តរាយ

នាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ ខ្ញុំបាន ថែ ប៊ុនណាយ ជាធម្មនាម

ដល់អ្នកធ្វើនិងអ្នកដែលត្រូវធ្វើបាន តែចំណែកមនោមយិទ្ធិ តាមដែលពេលមកតាំងពី ខាងដើមដល់ទីនេះ គ្មានអន្តរាយអ្វីដល់អ្នកណាឡើយ ព្រោះទាំងអ្នកធ្វើនិងអ្នកដែល ត្រូវធ្វើ មិនធ្លាក់ចូលដល់អសញ្ញភាព (Evanouissement) ម្នាក់ៗដឹងថាខ្លួនដឹង ខុសត្រូវដូចគ្នាទាំង២នាក់តែម្តង ត្រូវយល់ព្រមហាក់ជាមានហេតុផលល្អៗ ពិតមកដឹក នាំឲ្យសុខចិត្តហើយ ការយល់ព្រមទាំងនោះ ធ្វើទៅដោយដឹងខ្លួនទាំងអស់ មិនមែន ព្រោះត្រូវសង្កត់ឲ្យលក់ ឬឲ្យងងុយដោយអ្វីឡើយ ព្រោះហេតុនោះឯង មនោមយិទ្ធិ ទើប របស់ដែលគួរឲ្យប្រាថ្នា គួរប្រើច្រើនជាការសង្កត់ចិត្ត ព្រោះការសង្កត់ដួងចិត្តនោះ អ្នក ត្រូវធ្វើតាមបង្គាប់ដោយមិនដឹងខ្លួន និងមិនមានការយល់ព្រមតាមប្រក្រតី ដូច្នោះកាល គេដឹងខ្លួនមកវិញ អាចនឹងប្រែចិត្តឲ្យចិត្តធ្វើកើតហេតុអាក្រក់ជាខាងក្រោយ សំរាប់ការ បង្គាប់ចិត្ត ក្នុងប្របខ័ណ្ឌនៃមនោមយិទ្ធិនេះ អ្នកត្រូវបង្គាប់ដឹងយល់ល្អយល់ត្រូវ និងសុខ ចិត្តធ្វើតាម ក៏នឹងមិនត្រឡប់ពាក្យ ការក្តៅក្រហាយអ្វីដល់យើងឡើយ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ កាលដែលអាចបង្គាប់ចិត្តអ្នកដទៃដោយមនោមយិទ្ធិ ដល់ថ្នាក់ នោះបាន ទាល់តែយើងអាចបង្គាប់ខ្លួនយើងជាមុន ដួងចិត្តរបស់យើងទើបធ្ងន់ធ្ងរមាន កំលាំងនឹងធ្វើការក្នុងថ្នាក់នេះបាន ព្រោះហេតុនោះ ប្រើយើងធ្វើការបង្គាប់អ្នកដទៃមិន សំរេច យើងត្រូវព្យាយាមត្រួតមើលថា យើងប្រតិបត្តិខ្លួនតាមវិធីបណ្តុះបណ្តាលមនោ- មយិទ្ធិ (ក្នុងជំពូកទី១) និងបង្គាប់ខ្លួនឯង (ក្នុងជំពូកទី២) បានគ្រប់គ្រាន់ឬនៅ។ បើ ឃើញខណៈខ្វះខាត ក៏ត្រូវធ្វើឲ្យបរិបូរណ៍ ហើយកាលនោះ ទើបអាចបង្គាប់អ្នកដទៃ បាន។

សូម្បីក្នុងរឿងមនោមយិទ្ធិ បង្គាប់អ្នកដទៃក្នុងជំពូកនេះក៏ដោយ ក៏នៅចាំបាច់ត្រូវ ហ្វឹកហាត់ខាងខ្លីឲ្យជាមុន ទើបហាត់ធ្វើយ៉ាងខ្លាំង រួចសេចក្តីថា មេរៀនផ្សេងៗក្នុង

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

សៀវភៅនេះ ជាកំណើរទាក់ទងគ្នា ដែលអ្នករៀនត្រូវឈានឡើងនេះ គ្រាន់តែជាវិធី
បង្កាប់អ្នកដទៃ តែបើយើងចេះប៉ុណ្ណោះ យើងក៏ដូចគ្នានឹងអ្នកប្រដាល់ ដែលចេះតែការ
ដាល់តែប៉ុណ្ណោះ យើងមិនចេះការកូននឹងភ្លាត់ស្មៀតត្រូវទំងន់របស់គូម្នាងនៅពេល
ណាមួយ ដូច្នោះមុននឹងចប់ជំពូកនេះ ទើបចាំបាច់ត្រូវឲ្យចេះវិធីការពារខ្លួន មិនឲ្យត្រូវ
មនោមយិទ្ធិអ្នកដទៃ។ វិធីការពារខ្លួនមិនជាលំបាកទេ គឺគ្រាន់តែធ្វើមនោមយិទ្ធិឲ្យ
ឃើញហាក់ដូចជាក្រសែដួងចិត្តរបស់យើង សាយទៅការពារខ្លួនរបស់យើងជុំវិញ និង
មនោមយិទ្ធិអ្នកដទៃ មិនអាចនឹងចូលមកដល់ខ្លួនយើងបានឡើយមនោគតិនេះ ឲ្យធ្វើ
ជានិច្ចក្នុងវេលាចូលទៅជិតបុគ្គលដែលយើងសង្ស័យថា គេនឹងប្រើមនោមយិទ្ធិបង្កាប់
យើង។ តែយ៉ាងណាក៏ដោយ គប្បីកត់ចំណាំវិធីបង្ការមួយទៀតថា បើមដែលនឹងការពារ
បាន ក៏ត្រូវមាំទាំរឹងប៉ឹង ល្មមទប់នឹងកំលាំងគ្រាប់កាំភ្លើងបើសិនជាកាំភ្លើងដែលបាញ់
មកមានកំលាំងជាង ហើយក៏អាចទំលាយបំបែកទៅបាន យ៉ាងណាមនោម
យិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃក៏ដូច្នោះ បើមនោមយិទ្ធិរបស់គេខ្លាំងជាងរបស់យើងពិតៗ ហើយក៏
អាចទំលាយគ្រឿងការពារ ចូលមកដល់ខ្លួនយើងបានដូចគ្នា។



ជំពូក ៤

បណ្តើរឆ្លងប្រាសាទក្រុង

លទ្ធិគ្រប់ៗលទ្ធិ តែងមានហ្វូងដូចគ្នាតែមួយថាផល ទាំងឡាយត្រូវមានមកពី ហេតុនិងកើតផលឡើងដោយគ្មានហេតុមិនមានហ្វូងនេះ ហាក់ដូចស្តាប់ក៏ងាយតែ កាលយើងមកដល់បញ្ហារឿងហេតុផលទាក់ទងដល់គ្នាហើយ ក៏ក្លាយជារឿងលំបាក បំផុត ព្រោះថាបើយើងអាចជ្រាវរកហេតុផលដែលកើតឡើងបានគ្រប់យ៉ាង ហើយ ជីវិតក៏នឹងក្លាយទៅរបស់ស្រួសស្រណុកក្រៃលែងជាងដែលរបស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្នព្រោះ គឺគ្រាន់តែព្យាយាមរកហេតុផលដែលនឹងឲ្យកើតផលដ៏ល្អ និងរំងាប់ហេតុដែលឲ្យកើត ផលអាក្រក់ ត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះជីវិតរបស់យើងនឹងរីករាយសុខសាន្តតាំងពីកើតរហូតដល់ ស្លាប់មិនប្រសព្វនឹងរបស់រាវាំង។ តែកាលដែលជីវិតរបស់យើងមិនស្រួលក្លាយជានិច្ចទៅ យើងត្រូវប្រសព្វខុសត្កាជារឿយៗ យើងត្រូវបានទទួលផលអាក្រក់ដែលយើងមិននឹក យល់សប្តិថាបានទទួល សេចក្តីល្អដែលយើងធ្វើមិនឲ្យផលឃើញទាន់ភ្នែក ទាំងនេះក៏ ព្រោះថាយើងរកហេតុផលរបស់មិនបានគ្រប់យ៉ាង យើងដឹងមិនដល់ការណ៍ថាផល ដែលកើតឡើងយ៉ាងនេះ មានហេតុទាក់ទងមកពីអ្វី បញ្ហារឿងហេតុផលទាក់ទងដល់ គ្នាទើបបានជាបញ្ហាលំបាកក្រៃលែងដោយប្រការដូច្នោះ។

ល្បួងលើកយកការប្រព្រឹត្តទៅក្នុងជីវិតរបស់ជនច្រើននាក់ដែលយើងដឹង ស្គាល់ ឡើងមកពិចារណា ជនម្នាក់កើតក្នុងត្រកូលទាប មិនបានទទួលការសិក្សាល្អ វិសេស បានទទួលការអប់រំសិក្សាសំណាក់ដ៏ល្អបំផុត តែមិនអាចលើកស្ទួយកិត្តិយសរបស់ខ្លួន និងធ្វើប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង ឬដល់អ្នកណាៗបាន ត្រឡប់ជាធ្វើជីវិតនិងគ្រឿងលើក

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មទាន

ស្អុយដែលមាននៅជុំវិញឲ្យក្លាយទៅជាវត្ថុដែលប្រាស់ចាកតម្លៃនាំការអប្បយសមកជា
និច្ចកាល តែកើតភ័យវិបត្តិមកបំផ្លាញរបស់ដែលកសាងធ្វើមកទាំងពាក់
កណ្តាលជីវិតនោះទាល់តែអស់ ឬពុំដូច្នោះក៏មានឋានៈតែដដែល មិនខ្ពង់ខ្ពស់ឡើង
បានដូចជនដទៃ ជនម្នាក់ទៀតធ្វើអំពើអាក្រក់ទាល់តែអ្នកណាក៏ដឹង តែត្រឡប់បាន
ទទួលផលល្អដ៏លើសលប់រហូតជីវិត ការទាំងនេះត្រូវមាន ហេតុផលល្អត្រូវកើតពី
ហេតុដែលល្អ ផលអាក្រក់ត្រូវកើតពីហេតុអាក្រក់ ការដែលហេតុអាក្រក់និងមកឲ្យផល
ល្អ ឬហេតុនិងមកឲ្យផលអាក្រក់នោះទោមិនរួច តែការដែលជីវិតរបស់មនុស្សប្រព្រឹត្ត
ទៅផ្សេងៗ ដូចពោលខាងដើម ទាល់តែយើងឃើញជាការប្លែកដល់តែយល់មិនបាន
សោះនោះ ក៏ព្រោះយើងរកហេតុផលពិតៗរបស់ផលនោះៗមិនបាន និងដោយហេតុ
នោះឯង បញ្ហារឿងហេតុផលទាក់ទិនគ្នានេះ ទើបជាបញ្ហាលំបាកក្រៃលែង។

ព្រោះយើងមិនអាចរកហេតុដែលកើតផលបានគ្រប់យ៉ាងនេះឯង ទើបកើតមាន
ជាពាក្យឡើងគ្រប់យ៉ា ភាសាមនុស្សក្នុងពិភពលោកថា «**គ្រោះល្អ និងគ្រោះអាក្រក់**»
នោះ យើងប្រើនិយាយកាលវេលាយើងរកហេតុផលដែលកើតឡើងនោះ មិនបាន
កាលយើងត្រូវចុះហើយក៏ស្វែងរកឧបករណ៍របស់ទាញយកគ្រោះល្អចូលមកនិង ដេញ
គ្រោះអាក្រក់ចេញវិញ សេចក្តីដែលបរិយាយក្នុងជំពូក៤នេះ ទើបចែកចេញជា២ផ្នែក
ជាមុនគឺ ៖

១. ឧបករណ៍ដែលទាញគ្រោះល្អចូលមក

ដំបូងត្រូវប្រកាន់ថា សេចក្តីព្យាយាមជាគ្រឿងឧបករណ៍ដ៏វិសេសវិសាលបំផុត
សំរាប់ទាញយកគ្រោះល្អចូលមក អ្នកដែលមានលក្ខណៈមាំទាំ មិនអន់ថយ ធ្វើការ
គ្រប់យ៉ាងដោយមាំទាំ ប្រយ័ត្នប្រយែងជឿជាក់សេចក្តីព្យាយាមប្រឹងប្រែងរបស់ខ្លួន

ដូច្នោះច្រើនជាអ្នកគ្រោះល្អជានិច្ច នោះជាហ្វុកដែលទៀងទាត់បំផុតក្រៅពីសេចក្តី ព្យាយាមហើយយើងត្រូវប្រកាន់ហ្វុកសំខាន់ពីរប្រការទៀតគឺ ៖

ឲ្យមានគោលបំណង កុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់

គោលបំណងដ៏ទៀងទាត់ថា យើងត្រូវការផលអ្វីក្នុងជីវិតនេះ ជាគ្រឿងដឹកនាំ យើងឲ្យជឿនលឿន និងធ្វើការគ្រប់យ៉ាងបានដោយប្រពៃ និងប្រទះផលដែលយើង បំណងដោយច្រើន គោលបំណងជាគ្រឿងដឹកនាំឲ្យយើងធ្វើ មិនគ្រាន់តែពិតព្រោះថា គិតច្រើនតែមិនធ្វើឡើយក៏ឥតប្រយោជន៍ ហេតុនេះចំណេះដឹងខ្ពង់ខ្ពស់ តែចិញ្ចឹមជីវិត ខ្លួនឯងក៏បានទាំងលំបាក ចំណែកម្នាក់ទៀតមានការចេះដឹងតិចជាង ត្រឡប់មានផ្លូវ ធ្វើឲ្យជីវិតរបស់ខ្លួនរីកចំរើនបានក្រៃលែង ទាំងនេះក៏ព្រោះអ្នកដែលជាអ្នកប្រាជ្ញរស់ តែអង្គុយគិតដែលមានលក្ខណៈរបស់មនុស្សប្រាសចាកគោលបំណង រឹតតែមាន មហិច្ឆិតាចូលមកគ្របដណ្តប់ច្រើនឡើងៗ មិនអាចធ្វើអ្វីទៅបានជាដុំកំភួនសោះ តែ ជនដែលមានការចេះដឹងតិចជាងនោះ ចុះដៃធ្វើតែម្យ៉ាងដោយបំណងចំពោះផលណា មួយទៀងទាត់។ ការដែលចុះដៃធ្វើមិនគ្រាន់តែអង្គុយគិតទេ និងមិនព្រមឲ្យវិចិត្រ ចូលមកជាម្ចាស់ផ្ទះ នេះឯងជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់ជួយឲ្យមនុស្សបន្តផលដែលខ្លួន បំណង មាននិទានគួរឲ្យស្តាប់មួយនិយាយពីមេក្លានឲ្យដើរកចំណី កូនក្លានមុននឹង ចេញដើរសួរមេថា « ខ្ញុំនឹងផ្ទៀងខ្លួន ឬតាំងខ្លួនឲ្យត្រង់ ត្រូវដកកឲ្យវែងឬតាំងកឲ្យ ត្រង់?» មេឆ្លើយថា « ឈប់គិតទៅ ដើរតែម្តងទៅ ស្រេច » ។

«**គោលបំណងត្រូវឲ្យខ្ពស់ជានិច្ច**» នេះជាពាក្យដឹកនាំរបស់ **ខានេគីយ៍** មហា សេដ្ឋីអាមេរិចកាំង ពោលគឺការដែលយើងតាំងទីទៅទុកឲ្យខ្ពស់នោះ នឹងធ្វើឲ្យយើង មានសេចក្តីព្យាយាមយ៉ាងខ្ពស់ផង បើទុកជាយើងមិនបានបន្តស្មើនឹងគំនូសដែលដៅ

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ទុក ត្រឹមតែកន្លះទាបជាងនេះបន្តិចក៏ល្អ តែថាការដែលយើងនឹងឈានទៅកាន់ផល ដែលយើងបំណងនោះ ត្រូវឈានយ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែង មិនឈានឲ្យខុស គួរប្រើបដិ បទា (Pratique) ដូចភាសិនដែលគួរយកទុក (Maecher les yqux au cielet pirds Sur la terre) «វេលាដើរឲ្យងើយភ្នែកឡើងលើអាកាសហើយឲ្យជើងជាន់ដី» ពោលគឺ យើងគួរមានសេចក្តីប្រាថ្នាឲ្យខ្ពស់ជានិច្ច តែត្រូវប្រយ័ត្នមិនឲ្យដើរផ្លាត។

ប្រការទី១ថាកុំនឹកដល់គ្រោះអាក្រក់នោះ ក៏ព្រោះហ្វឹកដែលជឿបានជាក់ប្រាកដ ថា កាលយើងនឹកដល់របស់អ្វីច្រើននោះ នឹងមកដល់យើងនៅថ្ងៃណាមួយ បើយើងគួរ ព្យាយាមមិននឹកដល់និយាយដល់គ្រោះអាក្រក់ឲ្យទាល់តែសោះ គួរលឹកដល់គ្រោះល្អ និយាយតែផ្លូវល្អ ធ្វើការគ្រប់យ៉ាងដែលនឹងនាំទៅកាន់ផ្លូវល្អ សេចក្តីចំរើនដោយមិននាំ ពារខ្លាចថាយើងនឹងប្រសព្វគ្រោះអាក្រក់ ហើយក្រៅពីនេះត្រូវមានការជឿប្រាកដក្នុង ខ្លួនថា យើងមានមនោយិទ្ធិដូចជាកំពែងកែវការពារខ្លួន គ្រោះអាក្រក់ទាំងឡាយនឹង ចូលមកមិនខាន តែក៏មានទ្វារបើកទុកសំរាប់ឲ្យគ្រោះល្អដើរចូលមក គួរលឹកដូច្នោះនៅ វេលាចូលដេកម្តង វេលាភ្ញាក់ឡើងពេលព្រឹកម្តងទៀត ដូច្នោះយើងក៏មានផ្លូវប្រសព្វ គ្រោះល្អបានច្រើន។ ពិភពលោករបស់យើង ប្រៀបដូចកញ្ចក់ឆ្កុះមុខ បើយើងញញឹម យើងក៏នឹងឃើញការញញឹមនៅក្នុងកញ្ចក់ តែបើយើងស្ងួតស្ងប់ មុខក្នុងកញ្ចក់ក៏នឹង ស្ងួតស្ងប់ទៅផង មនុស្សយើងគិតយ៉ាងណាច្រើនបានយ៉ាងនោះជានិច្ច។

២. ឧបករណ៍ដេញគ្រោះអាក្រក់ចេញ

ដរាបណាយើងរកហេតុរបស់ដល់គ្រប់យ៉ាងមិនបាន ដរាបនោះយើងក៏ត្រូវប្រើ ពាក្យថាគ្រោះអាក្រក់ជាគ្រឿងឲ្យឈ្មោះភ័យវិបត្តិ ដែលកើតឡើងដោយយើងស្វែករក មិនឃើញថាអ្វីជាហេតុមនុស្សគ្រប់រូបតែងប្រសព្វរបស់ដែលយើងហៅថាគ្រោះអាក្រក់

នាយកដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និងហិរញ្ញវត្ថុ ខ្ញុំបាទ ថែ ប៊ុនរិទ្ធិ ជាធម្មនាម

មិនច្រើនក៏តិចតែអាក្រក់នោះប្រើយើងមិនព្រមចាញ់ហើយ វាក៏អាចអាក្រក់នឹងយើង បានច្រើនទេ យើងអាចតស៊ូបណ្តេញវាចេញទៅបាន ហើយកាលដែលនឹងធ្វើអធិប្បាយដល់វិធីបណ្តេញគ្រោះអាក្រក់នោះ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការប្រៀបធៀបល្អឯមើលមួយខ្ញុំចុះ។

សន្មត់ថា កប៉ាល់ធំចេញទៅកណ្តាលសាគរ មានខ្យល់រលកអាចនឹងធ្វើឲ្យ កប៉ាល់លិចលង់បាន នាយនារីកត្រូវធ្វើដូចម្តេច។

១. ត្រូវមិនស្តុតត្រូវជឿជាក់ក្នុងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន រូបរួមកំលាំងកប៉ាល់និង កំលាំងមនុស្សឲ្យស្រុះគ្នា។

២. តាំងការប្រយ័ត្នប្រយែងឲ្យខ្លាំង និងកាច់ចង្អុតឲ្យល្អ ការធ្វើដូច្នោះហើយ ក៏ នឹងមានឱកាសផុតអន្តរាយបាន យ៉ាងណាក៏ដោយនាយនារីកនឹងបណ្តោយឲ្យកប៉ាល់ រសាត់ទៅតាមយថាភូមិ មិនធ្វើការតស៊ូរលកនិងព្យុះសោះឡើយនោះមិនបានជា ដាច់ ខាត។

សំរាប់ខ្លួនមនុស្សក៏ដូចគ្នា កាលភ័យវិបត្តិណាមួយឡើង យើងនឹងរុញជើងរុញ ដៃបណ្តោយឲ្យទៅតាមគ្រោះកម្មនោះមិនរួចឡើយ បើអ្នកណាធ្វើដូច្នោះក៏គ្មានលក្ខណៈជាមនុស្ស ព្រោះធម្មតាមនុស្សត្រូវចេះតស៊ូការពារខ្លួន មិនព្រមឲ្យអ្នកណាមកជិះ ជាន់ឈ្លីលេងតាមអំពើចិត្ត ហើយផ្លូវដែលយើងនឹងតស៊ូនឹងគ្រោះនោះគឺ ៖

១. ត្រូវស្ងប់ចិត្តមិនឲ្យភ្ញាក់ផ្អើល ទុកចិត្តនិងជឿជាក់ថា យើងមានមនោយិទ្ធិជា ឧបករណ៍រួមកំលាំងសតិបញ្ញារបស់យើងឲ្យបានព្រម ដូចនាយនារីកដែលមិនតក់ស្លុត រួមកំលាំងកប៉ាល់ និងមនុស្សឲ្យបរិបូណ៌។

២. ត្រូវចាប់ទីដៅឲ្យជាក់ ពោលគឺរលឹកដល់ផលដែលយើងត្រូវការបណ្តុះនោះ

វាយបញ្ចប់ដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

ឲ្យជឿជាក់ក្រែលែងឡើង ដូចនាយនារិកតាំងត្រីវិន័យឲ្យត្រង់ និងឲ្យដឹងថាត្រូវការឲ្យ កប៉ាល់បែរបត់ផ្លូវណា។

៣. ប្រើការប្រយ័ត្នរាំងឲ្យក្រែលែងជាងកាលមុននឹងកើតហេតុអាក្រក់ឲ្យ បាន លើសលប់ និងសេចក្តីវិនិច្ឆ័យដែលត្រឹមត្រូវ នាំឲ្យផ្លូវប្រតិបត្តិរបស់យើងដូចចង្កូត កប៉ាល់ដែលជួយឲ្យកប៉ាល់បែរបត់ទៅតាមទិសដែលត្រូវការទៅ។

ក្រៅពីនោះនៅមានបដិបទាដែលត្រូវដំណើរ ២ប្រការទៀតគឺ :

១. បើឃើញថាស៊ីមិនបាន ក៏ចាំបាត់ត្រូវរក្សារបស់ដែលយើងអាចរក្សាទុកបាន ឲ្យខ្ជាប់ខ្ជួន ដូចភ្លើងឆេះផ្ទះ បើមិនអាចការពាររបស់គ្រប់យ៉ាងក្នុងផ្ទះឲ្យផុតអគ្គីភ័យ បានទេ ក៏គួរព្យាយាមរក្សាតែរបស់ដែលរក្សាបាន តែទុកជាយ៉ាងណាក៏មិនគួររត់ ឬ លះបង់សេចក្តីព្យាយាមចោលទាំងអស់ទេ។ ចោមពល **ហ្សូហ្សូ** មេទ័ពបារាំងកាលពី សង្គ្រាម បានចេញបញ្ជាការនៅពេលអាសន្នគ្រា ដែលកងទ័ពអាណ្លីម៉ង់នឹងចូលដល់ ប៉ារីស «ទាហានណាដែលចូលទៅមុខមិនបាន ឲ្យសុខចិត្តស្លាប់នឹងកន្លែង មិនឲ្យដក ថយជាដាច់ខាត» ពាក្យបញ្ជានេះបានផលល្អ ទាស់តែកងទ័ពបារាំងទប់កងទ័ពអាណ្លី ម៉ង់បាន ហើយស្ថានការណ៍សង្គ្រាមក៏ផ្លាស់ប្តូរតាំងតែពីនោះមក សឹងតែអាចនិយាយ បានថា ពាក្យបញ្ជានេះតែមួយ អាចជួយប្រទេសបារាំងឲ្យផុតពីកណ្តាប់ដៃអាណ្លីម៉ង់ ។ ហេតុនេះ ហេតុអាក្រក់គ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើងដល់យើង បើយើងមិនអាចនឹងឈាន ទៅមុខបានពិតៗ ហើយឲ្យគង់វង្ស តែកុំថយក្រោយជាដាច់ខាត។

២. កុំកង្វល់ខ្វល់ខ្វក់តូចចិត្តក្នុងរបស់ដែលបាត់បង់ទៅឡើយ ព្រោះសេចក្តី កង្វល់តូចចិត្តដូច្នោះ ជាគ្រឿងទម្លាយសេចក្តីសុខរបស់យើង អ្នកដែលចូលចិត្តចំពោះ អ្វីជានិច្ចថា «បើកុំតែមានអ្នកណាបោក ឥឡូវនេះខ្ញុំមានទៅហើយ» ឬក៏ «បើខ្ញុំកុំបង់

វាយបញ្ចូលដោយខ្ញុំព្រះករុណា ខ្ញុំបាន ថែ ម៉ែនាយ ជាធម្មនាម

តម្លៃពេទ្យតម្លៃថ្នាំទាំងរយៗ ឥឡូវនេះ ខ្ញុំនឹងមានប្រាក់សល់រាប់ពាន់» កុំឲ្យសោះ ឡើយ គប្បីធ្វើខ្លួនឲ្យមានសុទិដ្ឋិនិយម (Optimiste) គឺឲ្យឃើញថាជាហេតុការណ៍ ទាំងឡាយដែលកើតមានដល់យើង រមែងកើតឡើងដើម្បីសេចក្តីសុខល្អសំរាប់យើង ប៉ុណ្ណោះ ដូចជាប្រឡងធ្លាក់ ក៏ឲ្យគិតថាល្អ ជាមេរៀនឲ្យយើងចេះប្រយ័ត្នប្រយែងខ្លួន ទៅថ្ងៃមុខ បើលក់ដូរខាតត្រូវគិតថាល្អ ធ្វើឲ្យដឹងច្បាស់ថាយើងគួរចាត់ការលក់ដូរ របៀបណា បើត្រូវគេបោកបញ្ឆោត ក៏ត្រូវគិតថាជាផ្លូវល្អដែលយើងនឹងបានស្គាល់មុខ មនុស្ស និងគ្រឿងប្រដៅចិត្តឲ្យយើងគិតត្រឹមត្រូវបើគេបង្គាប់ឲ្យទៅនៅក្នុងព្រៃ ក៏ត្រូវ គិតថាល្អ ដែលយើងនឹងបានរៀនឃើញសេចក្តីរុងរឿង ។ល។ អ្នកដែលគិតបាន ដូច្នោះ នឹងគ្មានគ្រោះអាក្រក់ឡើយក្នុងជីវិត។

តាមដែលពោលមកហើយ ជារឿងមនោមយិទ្ធិបង្គាប់គ្រោះកម្មរបស់ខ្លួន ដែល អ្នកអាននិងឃើញថាមិនមែនជារបស់ពិស្តារ ហួសជឿនោះទេ មែនពិតដោយអំណាច ដួងចិត្តតែម្យ៉ាង ដែលនឹងតស៊ូឲ្យគ្រោះថ្នាក់វិនាសបាត់ទៅបាន ឬយ៉ាងទាបបំផុតក៏ ប្តូរពីធ្ងន់ឲ្យទៅជាស្រាលបាន ឥឡូវនោះយើងពិចារណាទៅ ដល់អំណាចដួងចិត្ត មនុស្ស ដែលផ្លាស់ប្តូរហេតុការណ៍របស់ស្រុក ក្រុង ប្រទេស និងរបស់ពិភពលោកបាន យ៉ាងណា។

កាលយើងទទួលយល់ព្រមថា ការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានកំលាំងគ្រប់ គ្រាន់នឹងប្រព្រឹត្តទៅតាមហ្វុកដែលពោលមកហើយ កើតផលផ្លាស់ប្តូរហេតុការណ៍ សំរាប់ខ្លួនមនុស្សនោះបានហើយ យើងក៏ត្រូវទទួលព្រមទៀតថា កាលមនុស្សច្រើន នាក់មានការគិតដូចគ្នា មានសេចក្តីប្រាថ្នាដ៏ខ្លាំងក្លាក្នុងផលណាមួយដូចគ្នា ក៏អាច កើតហេតុការណ៍បានធ្វើឲ្យសុភាសិតថា (sit u veux la paix prepare la guerre)

«បើចង់បានសន្តិភាព ត្រូវត្រៀមប្រឆាំងឲ្យព្រម» នោះមិនថយការនិយមជាច្រើនព្រោះ ថា កាលសង្គ្រាមបានផ្ទុះឡើងក៏ដោយម្ខាងត្រៀមច្បាំងនឹងម្ខាង នឹកដល់សង្គ្រាម ដណ្តើមអំណាចគ្នាជានិច្ច។ មកដល់សម័យរដ្ឋប្បវេណីនាយកនៃពិភពលោក ទើប បែរទៅរកផ្លូវបន្ថយសញ្ញាវុធឲ្យតិចចុះ ទុកតែល្មមសំរាប់ការពារប្រទេសជាតិ មិនមែន ដើម្បីត្រៀមច្បាំងរុករានអ្នកណាឡើយ លើសពីនេះទៅទៀត នៅព្យាយាមនិយាយ ដល់សន្តិភាព ព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រជាជនយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងសេចក្តីស្ងប់ឲ្យបានច្រើន ឡើយ។ យើងឃើញបានម្យ៉ាងទៀតថា បុគ្គលនោះច្រើនមានអាយុយ៉ែនយូរ ប្រាស់ ចាករោគភ័យ បានទទួលសេចក្តីសុខចម្រើនជានិច្ច តែផ្ទុយស្រឡះបុគ្គលដែលមនុស្ស ជាច្រើនស្អប់ស្អើង រង់ចាំតែថ្ងៃស្លាប់ ច្រើនស្លាប់ឆាប់បានពិត ឬមិនដូច្នោះក៏កើត ហេតុអាក្រក់ឡើង ឲ្យប្រព្រឹត្តទៅផ្សេងៗដោយមនុស្សមិនចាំបាច់ចុះដៃធ្វើទោស នេះ ជាច្បាប់របស់ធម្មជាតិ (loi de la nature) ដែលបើទុកជាមានការលើកលែងខ្លះ ក៏មិន សូវច្រើនដែរ។

ដួងចិត្តរបស់ដែលមានអំណាច បើម្ចាស់របស់ចេះហ្វឹកហាត់ដាច់អំណាចចាស់ ដោយភ្ញាក់ឡើង និងរកអំណាចថ្មីចូលមកបំពេញការសិក្សាវិជ្ជាទាក់ទងនឹងដួងចិត្តជា ការសិក្សាដែលចុះទន់តិចបំផុត តែបានចំណេញច្រើនបំផុត។

ចប់



សារប័ត្រ

បណ្តាំ

កាលលោកអ្នកអាន អានចប់ហើយ សុំអោយត្រួតមើលសារប័ត្រនេះ ហើយឲ្យ រលឹកដល់សេចក្តីដែលបានអាចមកហើយថាចាំបានប៉ុន្មាន។ មួយទៀត សារប័ត្រនេះ អាចប្រើជាគ្រឿងត្រួតសារមើលថា ការហ្វឹកហាត់របស់យើងខ្លះក្នុងខណ្ឌខ្លះហើយនឹង បានហ្វឹកហាត់បំពេញ។

រឿង

ទំព័រ

| | |
|---|---|
| អនុសាសន៍..... | ២ |
| អារម្ភកថារបស់សាស្ត្រាចារ្យ ប៉ូល ហ្សាវកូត..... | ៧ |

ជំពូក

| | |
|--|----|
| ការហ្វឹកហាត់សំរាប់ដាស់ ឬធ្វើឲ្យមានមនោយិទ្ធិកើតឡើង..... | ១២ |
| រៀបការគិតឲ្យមានរបៀប..... | ១៤ |
| ហាត់ចិត្តឲ្យខ្លាំងក្លា..... | ១៦ |
| បំរុងរាងកាយ..... | ១៨ |
| បង្កើនការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើម..... | ២០ |
| បំរុងសរសៃប្រសាទ..... | ២២ |
| ហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិ..... | ២៦ |
| ហាត់ប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក..... | ២៨ |
| ការរក្សាទុកមនោយិទ្ធិដែលកើតមានហើយ..... | ៣១ |

ជំពូក ២

| រឿង | ទំព័រ |
|---|-------|
| មនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯង..... | ៣៦ |
| បង្គាប់ការដេកលក់ និងការភ្ញាក់..... | ៣៧ |
| ធ្វើការគិតឲ្យស្រឡះស្រឡំក្នុងវេលាភ្ញាក់ឡើង..... | ៤០ |
| ផ្លាស់ការគិតបានតាមត្រូវការ..... | ៤១ |
| ចិត្តស្ងប់ស្ងួតនៅក្នុងអន្តរាយ..... | ៤៤ |
| ផ្លាស់ទំលាប់និស្ស័យរបស់ខ្លួនពីអាក្រក់មករកល្អ..... | ៤៧ |
| ត្រួតត្រាមើលខ្លួនរបស់ខ្លួនជាគ្រាដោយទៀងទាត់..... | ៤៨ |
| ការពាររក្សាខ្លួនឲ្យមនោមយិទ្ធិ..... | ៥០ |

ជំពូក ៤

| | |
|---|----|
| មនោមយិទ្ធិបង្គាប់អ្នកដទៃ..... | ៥៥ |
| ភាគទី១ មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លី..... | ៥៦ |
| សំរាប់ការហាត់ឲ្យខ្សែភ្នែករឹងមាំ និងមានអំណាច..... | ៥៧ |
| ហាត់ឲ្យសំឡេងច្បាស់ស្រឡះ..... | ៥៧ |
| អាកប្បកិរិយានឹងផឹង មានសំរស់..... | ៥៨ |
| ចេះវិធីដឹកនាំចិត្តមនុស្សឲ្យបែរមកចូលក្នុងគន្លងការគិតរបស់ខ្លួន..... | ៥៩ |
| ភាគទី២ មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លាំង..... | ៦១ |