វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង

ដោយបណ្ឌិត កែវ រតនៈ

អនុប្រធានការិយាល័យ នាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ

មាតិកា

១. សេចក្តីផ្តើម

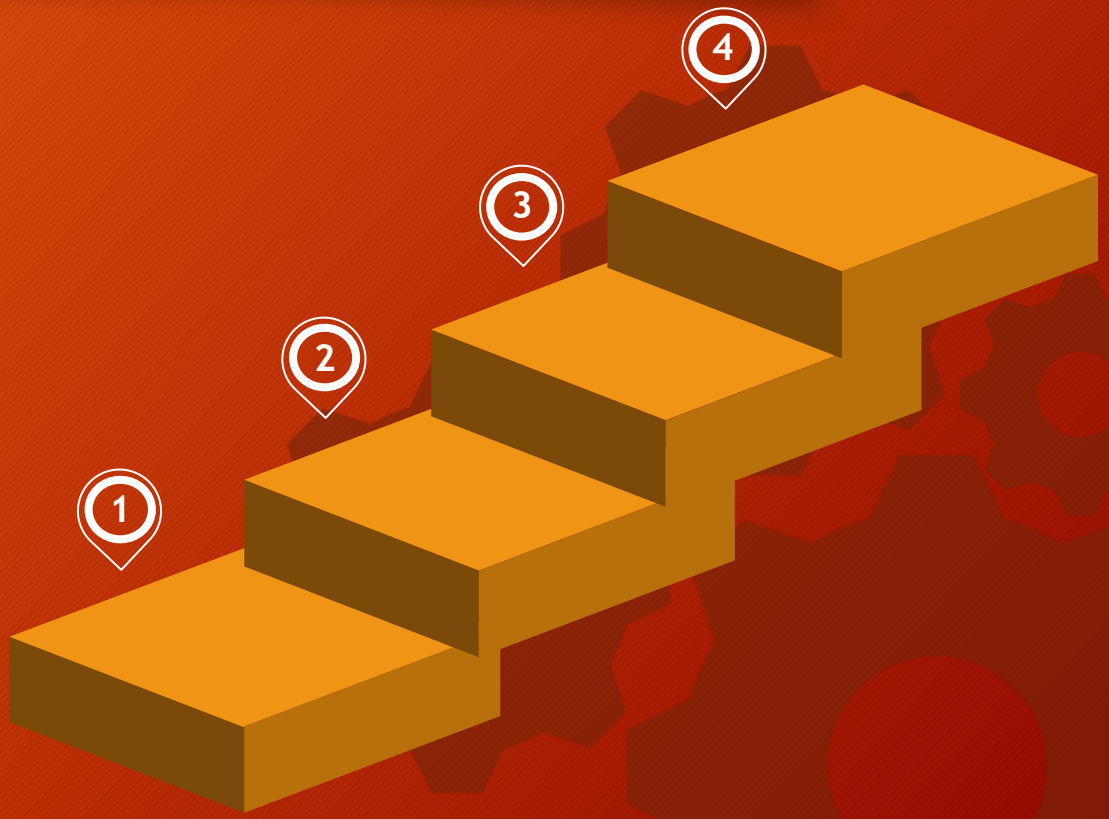
២. ស្គាល់កំហឹង

៣. គុណវិបត្តិនៃកំហឹង

៤. វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង

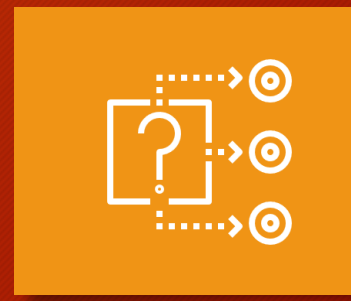
៥. សារៈប្រយោជន៍នៃការទប់កំហឹង

៦. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន



សេចក្តីផ្តើម

តើយើងធ្លាប់កត់សម្គាល់កំហឹងដែរឬទេ?



មនុស្សមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អជាមនុស្សដែលមានសុខភាពផ្លូវកាយល្អ។
ផ្ទុយទៅវិញ មនុស្សមានសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនល្អ ក៏ជាមនុស្សមានសុខភាពផ្លូវកាយមិនល្អដែរ
ហើយគេនឹងបណ្តាយឱ្យរាងកាយទ្រុឌទ្រោម ចុះខ្សោយ និងមានជំងឺផ្សេងៗ។

២. ស្គាល់កំហឹង

សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តមិនល្អមកពីមានជំងឺក្នុងចិត្តដូចជា មានកំហឹងច្រើន ខូចចិត្ត ឆេវឆាវ ខឹងក្រេវក្រោធ ជាពិសេស មនុស្សដែលមានចរិតមាន: រឹងរូស ចូលចិត្តយកឈ្នះចាញ់ មិនចេះស្កាប់ហេតុផល មិនចេះរួសរាយរាក់ទាក់ និងឆាប់ខឹងក្រេវក្រោធ។



២. ស្គាល់កំហឹង

និយមន័យ៖

- កំហឹង ជាពាក្យខ្មែរ ដែលប្រែចេញពីពាក្យបាលី « កោធៈ» និងសំស្ក្រឹត «ក្រោធៈ» ដែលមានន័យ ថា ជាទីកើតទ្បឹង ទោសៈ បើក្តោបន័យរួមគឺ « ការប្រទូស្ត កំហឹង សម្អប់ កំហុស»





២. ស្គាល់កំហឹង



លក្ខណៈកំហឹង៖

កំហឹងមានលក្ខណៈក្តៅដូចដុំភ្លើងដែលកំពុងឆេះក្នុងឡធ្យូង។ នៅពេលនរណាមានកំហឹង វាធ្វើឱ្យចិត្តរបស់អ្នកនោះក្តៅ ឆួល។ ធម្មតាភ្លើង បើវាចាប់ផ្តើមឆេះវត្ថុណា វានឹងឆេះពីវត្ថុនោះឯង ហើយនឹងឆេះទៅវត្ថុផ្សេងៗទៀតដែលនៅជិតវា។

លក្ខណៈនៃការកើតឡើងនូវកំហឹង

- សម្គាល់កំហឹង៖
  - ក្តៅក្នុងចិត្ត ឆេវឆាវ មួម៉ៅ
  - ជេរប្រទេច ហិង្សា
  - វាយប្រហារ កាប់ចាក់ សម្លាប់!

លក្ខណៈសំគាល់កំហឹងក្នុងហេតុសំខាន់ៗ

១. ចងកំហឹងទុកក្នុងចិត្ត: ចងគំនុំទុកក្នុងចិត្ត ចងអាឃាត បៀតបៀន ប៉ុនប៉ងសម្លាប់ពេលមានឱកាស

២. មិនមានភាពល្អិតសុខុមជាប្រក្រតី: មិនបានពិចារណា និងគិតគូរឱ្យបានល្អិតល្អន់ពីទោសនៃកំហឹង

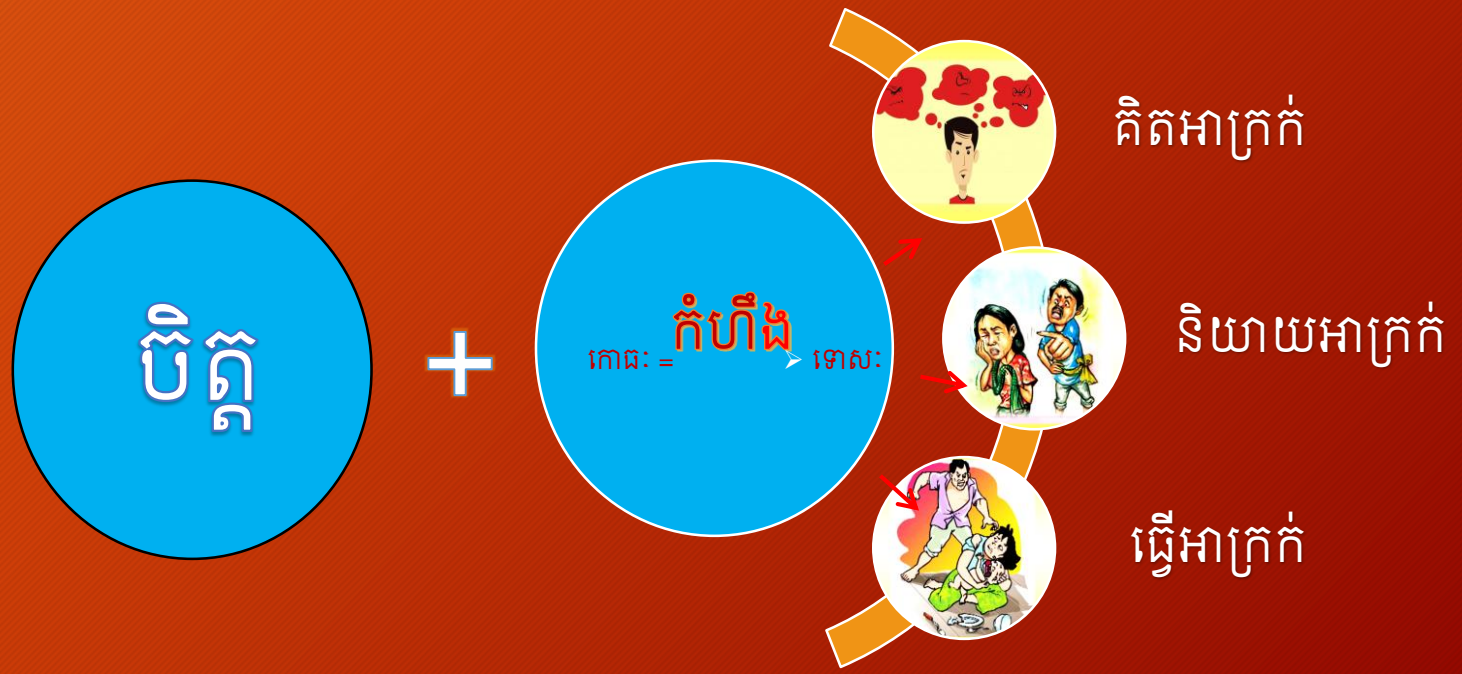
៣. ស្តាប់ព្រះសទ្ធម្មតិចតួច: មិនសូវបានស្តាប់ពាក្យទូន្មាន ប្រៀនប្រដៅ និងមិនសូវស្តាប់ធម៌

៤. ជួបប្រសព្វនឹងអនិដ្ឋារម្មណ៍: ជួបអារម្មណ៍មិនពេញចិត្ត ថ្នាំងថ្នាក់ អន់ចិត្ត។

ដំណាក់កាលនៃការកើតកំហឹង

១. ដំណាក់កាលកំហឹងក្នុងចិត្ត

២. កំហឹងចេញមកខាងក្រៅ



លក្ខណៈសម្គាល់មនុស្សមានកំហឹង យុវជន និងកើតឡើងនៃកំហឹង

- យើងអាចសម្គាល់ មនុស្សមានកំហឹងគឺជាមនុស្សមានអាការៈឆេវឆាវ មួរម៉ៅ ក្តៅក្រហាយ ខឹងសម្បា និងប្រើហិង្សាជាដើម។ គេក៏អាចមានអាការៈខឹងខ្លួនឯង អ្នកដទៃ របស់របរ វត្ថុ សត្វ ធម្មជាតិ មេឃ ដី ភ្លៀង ខ្យល់ជាដើម។



- យុវជនខ្លះ គ្រាន់តែឃើញនិងសម្លឹងមុខគ្នា ក៏កើតកំហឹង ប្រកាន់ក្រុម បក្ខពួក ទីបំផុតបង្កទៅជាភ្លើងកំហឹងឆេះក្នុងខ្លួន និងបង្កើតទៅជាជម្លោះ ហើយក៏វាយប្រហារគ្នាដោយហេតុផ្សេងៗ។
- ខឹងគុំកួនគឺចងកម្មពៀរគ្នាមិនចេះចប់!

មនុស្សខឹងច្រើនជាមនុស្សឱបរងើកភ្លើងនិងស្ពាយទុក្ខ!

គុណវិបត្តិនៃកំហឹង

កំហឹងអាចបង្កទៅជាអំពើអសីលធម៌ ខុសវិន័យ ខុសច្បាប់ និងទម្លាប់ផ្សេងៗ ក្នុងសង្គមមានដូចជា៖

ធ្វើឱ្យយើងចងគំនុំគុំកួន ព្យាបាទអ្នកដទៃនៅក្នុងចិត្ត
ធ្វើឱ្យយើងជេរ ប្រទេច ប្រមាថ តាមពាក្យសំដី
ធ្វើឱ្យយើងវាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ដោយកាយកម្ម (ទង្វើដោយកាយ)
ធ្វើឱ្យយើងក្លាយជាមនុស្សអាក្រក់ សាហាវ ឃោរឃៅ
ធ្វើឱ្យយើងលិតលង់ បាត់បញ្ញាស្មារតី
បំផ្លាញភាពស្រស់ស្អាតនៅលើមុខរបស់យើង
ធ្វើឱ្យយើងក្លាយទៅជាមុខយក្ស សូម្បីតែខ្លួនឯងក៏មិនហ៊ានឆ្លុះកញ្ចក់ផង
ធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ការគោរពនិងក្តីស្រឡាញ់
ធ្វើឱ្យយើងធ្លាក់នរកទាំងរស់
ធ្វើឱ្យជីវិតរបស់យើងគ្មានសេចក្តីសុខទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត
ធ្វើឱ្យអ្នកស្រឡាញ់ ប្រែទៅជាស្អប់និងបែកបាក់គ្នា
ធ្វើឱ្យប្តីប្រពន្ធឈ្លោះប្រកែកគ្នា វាយទាត់ធាក់ និងប្រើអំពើហិង្សា
ធ្វើឱ្យបែកបាក់ព្រាត់ប្រាសគ្រួសារ បន្សល់ទុកនូវកូនកំព្រា
ធ្វើឱ្យគ្រួសារទៅជាក្រលំបាក បែកបាក់គ្នា និងជាប់គុកច្រវាក់
ធ្វើឱ្យមិត្ត ក្លាយជាសត្រូវ ហើយមានអ្នកស្អប់គ្រប់ទិសទី
ធ្វើឱ្យអ្នកធំ ធ្វើបាបអ្នកតូច
ធ្វើឱ្យអ្នកតូចចងគុំកួន ចងអាឃាតអ្នកធំ
ធ្វើឱ្យយើងបាត់បង់ការងារ និងបែកបាក់សាមគ្គីមិត្តរួមការងារ
ធ្វើឱ្យមិនមានភាពរីកចម្រើន និងបង្កជាជម្លោះបែកបាក់សាមគ្គីផ្ទៃក្នុង នៅក្នុងអង្គភាព ស្ថាប័ន និងសង្គម។ល។

ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹងតាមលក្ខណៈសាសនា

១. បុគ្គលមានកំហឹងរមែងមានពណ៌សម្បុរមិនស្អាត ដេកជាទុក្ខ បែកមិត្ត អស់យស។ ល។ បុគ្គលអ្នកមានកំហឹងមិនដឹងថា សេចក្តីកំហឹងនោះគឺជាភ័យដែលកើតឡើងក្នុងខ្លួនទេ។

២. បុគ្គលអ្នកមានកំហឹងរមែងមិនដឹងប្រយោជន៍ រមែងមិនឃើញធម៌។ បុគ្គលមានកំហឹង គ្របសង្កត់មានតែភាពងងឹតប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកមានកំហឹងធ្វើនូវអំពើអាក្រក់បានដោយងាយ ហាក់ដូចជា ធ្វើអំពើល្អដែរ ប៉ុន្តែលុះដល់ក្រោយមក កាលបើបាត់កំហឹងហើយ ក៏មានការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយដូចជា ត្រូវភ្លើងឆេះ។

៣. មនុស្សមានកំហឹងរមែងសម្តែងនូវមុខក្រញ្ជូវជាដំបូង ដូចភ្លើងមុននឹងឆេះ រមែងញ៉ាំងផ្សែងឱ្យកើតឡើងសិន លុះដល់កាលណាសេចក្តីក្រោធសម្តែងនូវតេជានុភាពហើយ កាលនោះ មនុស្សមានកំហឹងរមែងមិនខ្លាចអ្វីឡើយ ការខ្មាសអៀនក៏មិនមានសេចក្តីគោរពក៏មិនមាន ហើយគេរមែងធ្វើអំពើវិនាសផ្សេង។ ដូចជាភ្លើងឆេះព្រៃឬឆេះភូមិអ្នកស្រុកដូច្នោះឯង ។

ផលប៉ះពាល់នៃកំហឹងបៃបវេជ្ជសាស្ត្រ

១. ធ្វើឱ្យក្រពះមានភាពមិនប្រក្រតី

២. ឈឺក្បាល

៣. ជំងឺបេះដូង

៤. ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តក្នុងកម្រិតស្រាល

៥. ជំងឺលើសសម្ពាធឈាម

៦. ការវាយប្រហាររបស់ភាពថប់អារម្មណ៍

៧. មានជំងឺជារឿយៗ។

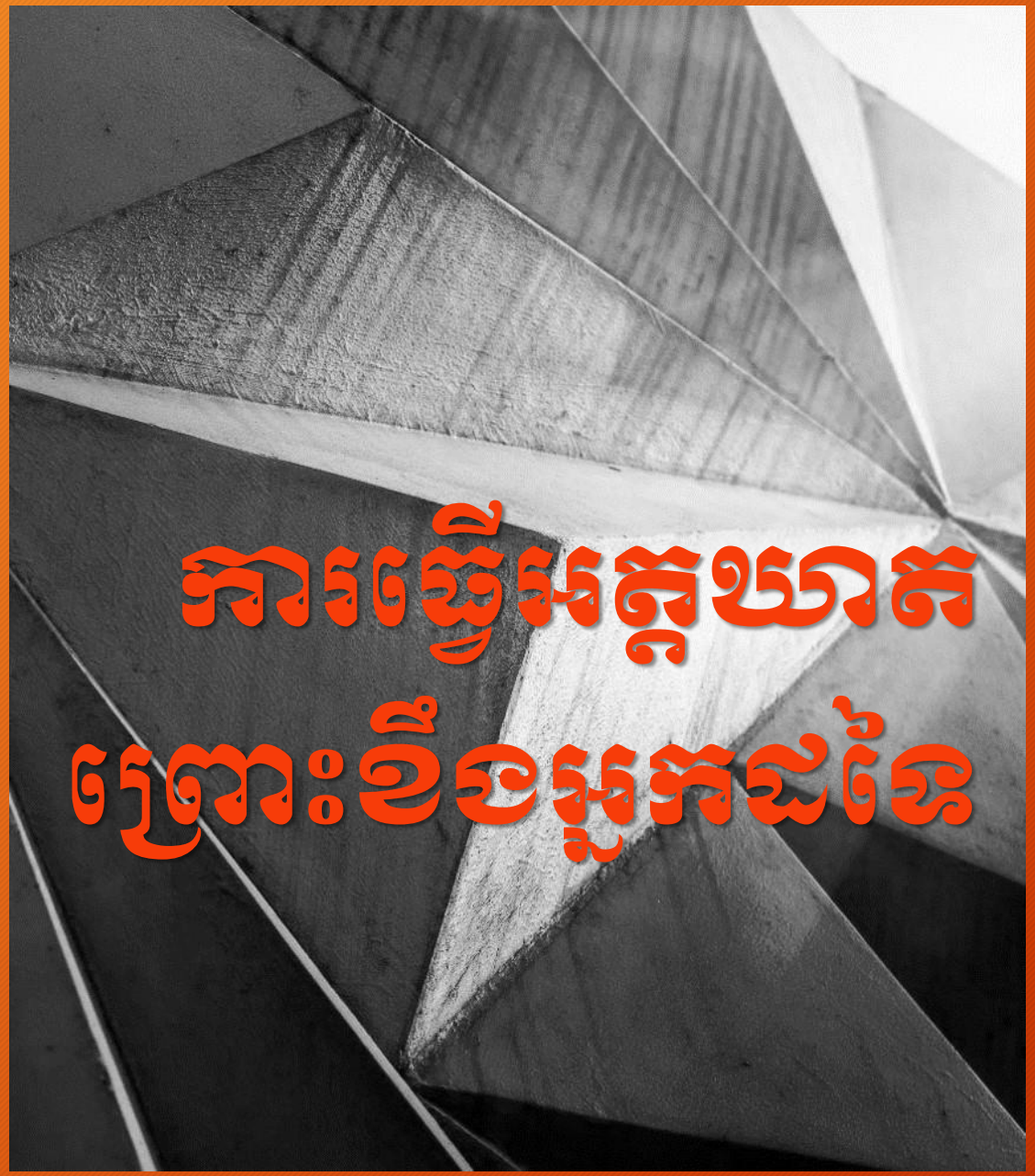
ផលប៉ះពាល់កម្រិតធ្ងន់មកលើខ្លួនឯង





ការធ្វើអត្តឃាតព្រោះខឹងខ្លួនឯង

- បច្ចុប្បន្ន យើងឃើញមានការធ្វើអត្តឃាត(ការសម្លាប់ខ្លួន)ជាច្រើន ដោយលេបថ្នាំ ចងក ឬលោតទឹកសម្លាប់ខ្លួនជាដើម។ យោងតាមធនាគាពិភពលោកបានឱ្យដឹងថា ជារៀងរាល់ឆ្នាំ មានមនុស្សជាង ៧ សែននាក់បានសម្លាប់ខ្លួនទូទាំងពិភពលោក ក្នុងនោះការសម្លាប់ខ្លួន ៧៧% កើតឡើងនៅក្នុងប្រទេសដែលមានប្រាក់ចំណូលទាបនិងមធ្យម។ ចំណែក អត្រាសម្លាប់ខ្លួននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅឆ្នាំ ២០១៩ មាន ៤,៩% ក្នុងចំណោមប្រជាជន១ សែននាក់ (WB, 2022)។ យោងតាមអង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO, 2022)បានឱ្យដឹងថា ភាគច្រើនអ្នកដែលសម្លាប់ខ្លួនគឺជាអ្នកដែលមានវិបត្តិដូចជា៖ ១. ហិរញ្ញវត្ថុ ២. បែកបាក់ទំនាក់ទំនង និង ៣. មានជំងឺពេ្យាបាលមិនជានិងមានការឈឺចាប់រ៉ាំរ៉ៃ (Sonya, 2022)។



ការធ្វើអត្តឃាត ព្រោះខឹងអ្នកជិតខែ



អ្នកជិតខែដែលអាចធ្វើឱ្យយើងខឹង រហូតដល់អាចឈានទៅដល់ការសម្លាប់ខ្លួនគឺមនុស្សដែលជាសាច់ញាតិ ឪពុកម្តាយ អាណាព្យាបាល ជាពិសេសមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់ ជឿទុកចិត្ត ឬដៃគូស្នេហា។

- **ផលប៉ះពាល់កម្រិតធ្ងន់មកលើអ្នកដទៃ**

ទម្រង់នៃអំពើហិង្សាភាគច្រើនកើតឡើងក្នុងគ្រួសារនិងសង្គម៖

- ប្តីវាយប្រពន្ធព្រោះឈ្លោះប្រកែកចង់ឈ្នះចាញ់ ប្រច័ណ្ឌ និងសង្ស័យលើគ្នាជាដើម។
- ឪពុកម្តាយវាយកូន ឃាយវាយចៅ ខឹងនឹងការធ្វើអ្វីមួយមិនតាមបំណង។
- ក្នុងកន្លែងការងារ កូនចៅ កម្មករ អ្នកក្រោមបង្គាប់ធ្វើមិនត្រូវចិត្ត ធ្វើឱ្យកើតការខឹងសម្បា ហើយជេរប្រទេច វាយដំជាដើម។





ការធ្វើមនុស្សឃាត (ការសម្លាប់មនុស្ស)

លើសពីការប្រើហិង្សា ការខឹងប្តី ខឹងប្រពន្ធ ខឹងកូន ខឹងញាតិ ខឹងនឹងមិត្តរួមការងារ ខឹងអ្នកធំជាង ឬខឹងនរណាក៏ដោយ ដែលមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ រហូតដល់មោហ៍ចាំង ធ្វើឱ្យលែងស្គាល់ខុសត្រូវ ឈានទៅដល់ការបៀតបៀន និងផ្តាច់ជីវិតភាគីម្ខាងទៀត។

មោហ៍ មកពីពាក្យបាលីថា មោហៈ ដែលប្រែថា វង្វេង មិនដឹង

លទ្ធផលកំហឹង៖

- **កំហឹងក្នុងចិត្ត៖** ក្តៅក្រហាយ មួរម៉ៅ ឆេវឆាវ គ្មានក្តីសុខ និងមានជំងឺផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ
- **កំហឹងតាមវាចា៖** ប្រកែកគ្នា ជេរប្រទេច ស្តីថា ឱ្យ ឈ្លោះគ្នា ប្តឹងផ្តល់គ្នា ឡើងតុលាការ
- **កំហឹងតាមកាយ៖** វាយ ទាត់ ធាក់ ចាក់ កាប់ សម្លាប់ ជាប់ទោស ជាប់គុក ច្រវាក់។
- សរុបមក កំហឹងមានលទ្ធផលធំៗពីរយ៉ាង៖
- **ទោសបច្ចុប្បន្ន៖** បង់យស អស់ទ្រព្យ ព្រាត់ប្រាស និរាសន៍ បែកបាក់គ្នា និងបាត់បង់ជីវិត
- **ទោសអនាគត៖** ត្រូវជាប់គុកច្រវាក់ កើតជាសត្វនរកអាចជានរកបច្ចុប្បន្ន និងនរកលោកខាងមុខ។

វិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹង

- វិធីសាស្ត្របន្ធូរបន្ថយកំហឹង
- វិធីសាស្ត្រទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង

វិធីសាស្ត្របន្ធូរបន្ថយកំហឹង

ក. វិធីរាប់លេខ

ខ. វិធីពន្យាពេលឱ្យចិត្តស្ងប់ស្ងាត់

គ. វិធីប្តូរចិត្តដោយមិនផ្តោតលើអារម្មណ៍ខឹង

ឃ. វិធីបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំងៗដើម្បីបន្ធូរកំហឹង

ង. វិធីបញ្ចេញកំហឹងដោយធ្វើការងារផ្ទះ

ច. វិធីស្រែកបញ្ចេញសំឡេងខ្លាំងៗ

វិធីរាប់លេខ

ពេលយើងខឹងនរណាម្នាក់ ឬរឿងអ្វីមួយ អាចប្រើវិធីរាប់លេខពី១-១០ ឬពី១-១០០ ក្នុងចិត្តខ្លួនឯង។

រាប់លើកទី ១៖ ១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រួចដកដង្ហើមវែងៗ ឱ្យបាន ៣ ដង

_____២៖ ១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រួចដកដង្ហើមវែងៗ ឱ្យបាន ៣ ដង

ពេលរាប់ពី ១ ដល់ ១០ គ្រប់ហើយ រួចដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបានបីដង បន្ទាប់មកបន្តផ្សាយអារម្មណ៍ផ្សាយមេត្តាចិត្តឱ្យខ្លួនឯង ដោយដាក់អារម្មណ៍ពីចុងសក់ រួចចុះតាមផ្នែមុខ តាមស្មា ដងខ្លួន រហូតដល់ចុងជើងឱ្យបានបីដង។

បើកំហឹងនៅតែមិនថយទេ ចូររាប់ពី ១-១០០ ដោយល្បឿនមធ្យម៖

រាប់លើកទី ១៖ ១ ២ ៣ ៤ ៥ ៦ ៧ ៨ ៩ ១០ រួចដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបានបីដង រួចរាប់បន្ត

_____១០៖ ៩១ ៩២ ៩៣ ៩៤ ៩៥ ៩៦ ៩៧ ៩៨ ៩៩ ១០០ រួចដកដង្ហើមវែងៗបាន ៣ ដង។

វិធីពន្យាពេលឱ្យចិត្តស្ងប់ស្ងាត់

ពេលខឹង ឬកំហឹង ចូរកុំគិតនូវអ្វីដែលយើងកំពុងខឹងនោះ ចូរកុំនិយាយ និងកុំធ្វើអ្វីទាំងអស់។

របៀបរាប់ដង្ហើមរម្ងាប់អារម្មណ៍ខឹង

-ចូរដឹងដង្ហើមចេញចូលឱ្យច្បាស់

-ដង្ហើមចូល ១ បូកនឹងចេញ ១ រាប់ថា មួយ

-ចូររាប់ដង្ហើមពី ១ ដង្ហើម រហូតដល់ ១០ ដង្ហើម ហើយត្រូវរាប់សារឡើងវិញឱ្យបានបីដង។

ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា មួយ

ដឹងដង្ហើម ចូល+ចេញ ➔ រាប់ថា ដប់។

ចូររាប់បន្តទៀត វានឹងធ្វើឱ្យយើងរម្ងាប់ចិត្តក្រោធ ហើយប្រែជាស្ងប់ស្ងាត់ រសាយពីកំហឹងនោះ។

វិធីនេះជួយរុញច្រានិងបណ្តេញកំហឹងបានយ៉ាងស័ក្តិសិទ្ធិ។



វិធីប្តូរចិត្តដោយមិនផ្តោតលើអារម្មណ៍ខឹង

វិធីអនុវត្ត

-ប្តូរការគិត កុំគិតរឿងរ៉ាវដែលធ្វើឱ្យយើងខឹងបន្តទៅទៀត



ចិត្តឈប់គិតរឿងខឹង វាក៏ឈប់ខឹង!

-ប្តូរសាច់រឿង ដោយនិយាយរឿងផ្សេង



-ប្តូរទៅធ្វើរឿងផ្សេងៗ ឬដើរចេញឱ្យឆ្ងាយពីស្ថានការណ៍



Contoso
Suites

វិធីបញ្ចេញកម្លាំងខ្លាំងៗដើម្បីបន្ធូរកំហឹង

នៅពេលយើងខឹងនឹងកូន ប្រពន្ធ ប្តី មិត្តរួមការងារ ចៅហ្វាយ ឬនរណាម្នាក់ ឬអ្វីមួយក៏ដោយ យើងអាចបញ្ចេញនិងបន្ធូរកំហឹងដោយការបញ្ចេញកម្លាំងដូចជា ការហាត់ប្រាណ លេងកីឡា ឬប្រឹងធ្វើការងារអ្វីដែលយើងកំពុងធ្វើ។



Contoso
Suites

វិធីបញ្ចេញកំហឹងដោយធ្វើការងារផ្ទះ

- ពេលមានកំហឹងទៅលើអ្វីមួយ លើខ្លួនឯង ឬនរណាម្នាក់ ចូរព្យាយាមបញ្ចេញកម្លាំងដោយធ្វើការងារផ្ទះដូចជា បោសសម្អាតបរិវេណខាងក្នុង និងខាងក្រៅផ្ទះ លាងចាន លាងសម្អាតទ្បាន ជូតកញ្ចក់ លាងបន្ទប់ទឹក ជូតកម្រាលឥដ្ឋ កាត់ស្មៅ ថៃសួន និងតុបតែងផ្កាជាដើម។



Contoso
Suites

.វិធីស្រែកបញ្ចេញសំឡេងខ្លាំងៗ

ពេលមានកំហឹង ចូរចេញទៅខាងក្រៅដែលឆ្ងាយមាន
សុត្ថិភាព និងពុំមានមនុស្ស ហើយស្រែកឱ្យអស់សំឡេង
ឬអាច ស្រែកក្នុងបន្ទប់ទឹក ឬស្រែកចូលបង្គន់ជំនួសវិញ។



ពេលធ្វើរួចចុចទឹកបង្គន់ចុះទៅដើម្បីឱ្យកំហឹងហូរទៅតាម
ទឹកឱ្យអស់។ ត្រូវប្រាកដថា គ្មាននរណាម្នាក់នៅទីនោះ
ព្រោះបើមានគេឮ ពួកគេនឹងដឹងថា យើងឆ្កួត។



វិធីសាស្ត្រទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង

ក. វិធីមិនខឹងតប

ខ. វិធីអត់ធ្មត់បីកម្រិត

គ. វិធីទប់កំហឹងដោយខន្តី

ឃ. វិធីទប់កំហឹងដោយមេត្តាចិត្ត

ង. វិធីអធិដ្ឋានចិត្ត សូត្រធម៌ និងធ្វើសមាធិ

វិធីមិនខឹងតប

ការមិនខឹងតប មិនប្រកែក ប្រណាំង នៅស្ងៀម ហើយ ប្រមូលអារម្មណ៍ បង្កើនស្មារតី ដោយសូប់ស្ងាត់ មាន ន័យថា យើងកំពុងយកឈ្នះកំហឹងខ្លួនឯង។





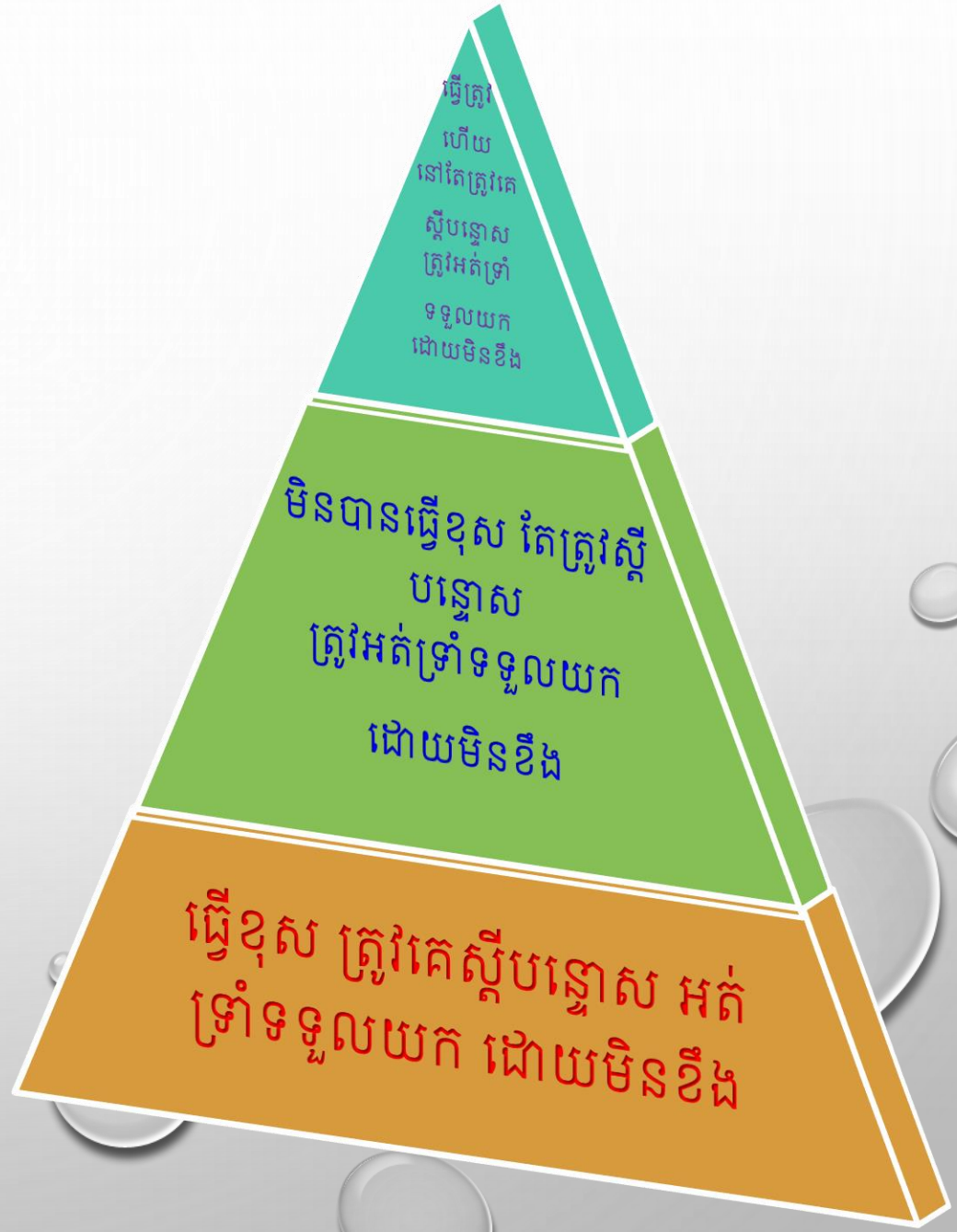
- បុគ្គលគប្បីផ្ចាញ់មនុស្សក្រោធ ដោយសេចក្តីមិនក្រោធ
- បុគ្គលគប្បីផ្ចាញ់មនុស្សអសប្បុរស ដោយសប្បុរស
- បុគ្គលគប្បីផ្ចាញ់មនុស្សកំណាញ់ ដោយការឱ្យ
- បុគ្គលគប្បីផ្ចាញ់មនុស្សនិយាយពាក្យមិនពិត ដោយពាក្យពិត

ទិដ្ឋភាពបីកម្រិត

កម្រិតទី ១ យើងធ្វើខុស ហើយគេប្រាប់ ឬស្តីថាឱ្យ ត្រូវរៀនអត់ទ្រាំ ទទួលយកឱ្យបាន ដោយកុំខឹងតប

កម្រិតទី ២ យើងមិនបានធ្វើខុស ហើយត្រូវគេស្តីថាឱ្យអត់ទ្រាំទទួលយកឱ្យបាន ដោយកុំខឹងតប

កម្រិតទី ៣ យើងធ្វើត្រូវ តែនៅតែមានគេមកស្តីថាឱ្យអត់ទ្រាំទទួលយកឱ្យបាន ដោយកុំខឹងតប។



វិធីទប់កំហឹងដោយខន្តី

→ គិតអត់ធ្មត់នឹងអារម្មណ៍នាំឱ្យមានកំហឹង ➤ អត់ធ្មត់អារម្មណ៍គិតព្យាបាទ ដោយមិនគិតគុំកួន ព្យាបាទ

ចិត្ត ➤ ខន្តី ➲ → អត់ធ្មត់ចំពោះពាក្យនាំឱ្យមានកំហឹង ➤ ទប់ពាក្យសំដីអាក្រក់មិនឱ្យចេញមកក្រៅ ដោយមិននិយាយទ្រគោះបោះបោកនិយាយញុះញង់ អុជអាល

→ អត់ធ្មត់ចំពោះទង្វើនាំឱ្យមានកំហឹង ➤ ទប់កុំឱ្យបៀតបៀន វាយទាត់ធាក់ អត់ធ្មត់ចំពោះការមិនបៀតបៀន វាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ជីវិត។

វិធីទប់កំហឹងដោយមេត្តាចិត្ត

ទម្រង់វិធីទប់ទល់ និងគ្រប់គ្រងកំហឹងដោយមេត្តាចិត្ត[26]

- តាំងចិត្តដោយមេត្តា

ចិត្ត ➲ មេត្តា ➢

→ គិតដោយក្តីអាណិត ➢ គិតដោយអាណិត ស្រឡាញ់ មិនគុំកួន ព្យាបាទគ្នា

→ និយាយដោយក្តីរាប់អាន ➢ ស្រឡាញ់រាប់អានដោយមិននិយាយទ្រគោះ បោះបោកនិយាយញុះញង់ អុជអាល

→ ធ្វើដោយក្តីស្រឡាញ់ ➢ ធ្វើដោយស្រឡាញ់ដោយមិនបៀតបៀន វាយទាត់ធាក់ សម្លាប់ជីវិត។

❖ វិធីផ្សាយមេត្តាចិត្តដល់ខ្លួនឯង (ការម្រើនមេត្តា, ព.ស ២៥៦០)

ចូរអធិដ្ឋានចិត្ត រួចសូត្រតិចៗថា៖

- សូមឱ្យខ្ញុំ ជាអ្នកមិនមានពៀរវេរ
- សូមឱ្យខ្ញុំ អ្នកមិនមានសត្រូវបៀតបៀន
- សូមឱ្យខ្ញុំ ជាអ្នកមិនមានទុក្ខ
- សូមឱ្យខ្ញុំ រក្សាខ្លួននៅដោយសេចក្តីសុខចុះ។



❖ **វិធីផ្សាយមេត្តាចិត្តដល់អ្នកដទៃ** (ការម្រើនមេត្តា, ព.ស ២៥៦០)

ចូរអធិដ្ឋានចិត្ត រួចសូត្រតិចៗថា៖

- សូមឱ្យជាអ្នកមិនមានពៀរវេរ
- សូមឱ្យជាអ្នកមិនមានសត្រូវបៀតបៀន
- សូមឱ្យជាអ្នកមិនមានសេចក្តីទុក្ខ
- សូមរក្សាខ្លួននៅដោយសេចក្តីសុខចុះ។

គិតដោយក្តីអាណិត

និយាយដោយក្តីមេត្តា

ធ្វើដោយក្តីអាសូរ

១. វិធីអធិដ្ឋានចិត្ត សូត្រធម៌ និងធ្វើសមាធិ

- របៀបធ្វើ
  - រៀបចំ ងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណ រួចស្លៀកពាក់សមរម្យ ចូលក្នុងបន្ទប់ ឬកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ ថ្វាយបង្គំបីដង
  - បន្ទាប់មកសូត្រធម៌ថ្វាយបង្គំសង្ខេប (បើមិនចេះសូត្រសង្ខេបទេ អាចសូត្រតែ នមោតស្សៈ... ៣ ចប់ ក៏បាន)
- សូត្រជាបាលី៖
  - **នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស**
  - **នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស**
  - **នមោតស្ស ភគវតោ អរហតោ សម្មាសម្ពុទ្ធស្ស**

អ្វីជាសមាធិ

ការធ្វើសមាធិ គឺជាការតម្កល់ចិត្តឱ្យស្ងប់ នឹងនរ មិនរវើរវាយ មិនរំភើប មិនត្រេកអរ និងមិនភ័យខ្លាច។

មនុស្សជាច្រើននៅទូទាំងពិភពលោកយកទៅប្រើប្រាស់ និងអនុវត្តវានៅកន្លែងស្ងប់ស្ងាត់ណាមួយដែលគ្មានសំឡេងរំខាន ពោលគឺការធ្វើចិត្តឱ្យស្ថិតនៅក្នុងអារម្មណ៍តែមួយ ដើម្បីបានសេចក្តីសុខ ដោយវៀរចាកនូវភាពត្រេកត្រអាលទាំងឡាយ នោះវានឹងនាំយើងឱ្យមានសេចក្តីសុខកាយ និងត្រជាក់ចិត្ត។

តើសមាធិមានអត្ថប្រយោជន៍មានអ្វីខ្លះ?

១. ជួយបំបាត់ភាពតានតឹងចិត្តនិងកាត់បន្ថយភាពស្ត្រេស

២. អាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍បានល្អ ទប់ស្កាត់កំហឹង ការច្រណែនឈ្នានីស ការអន់ចិត្តឬតូចចិត្ត ការប្រចណ្ឌ ហួងហែងច្រើន ការស្អប់ ការចងគំនុំព្យាបាទ និងភាពភ័យខ្លាច

៣. ប្រមូលអារម្មណ៍ឱ្យស្ថិតនៅមូលល្អ មិនរវើរវាយ

៤. បង្កើនថាមពលខួរក្បាល និងការចងចាំបានល្អ

៥. កាត់បន្ថយភាពចាស់ជរា និងជួយថែរក្សាកោសិកាប្រសាទ កុំឱ្យឆាប់បាត់បង់ទៅតាមវ័យ ឬតាមអាយុ

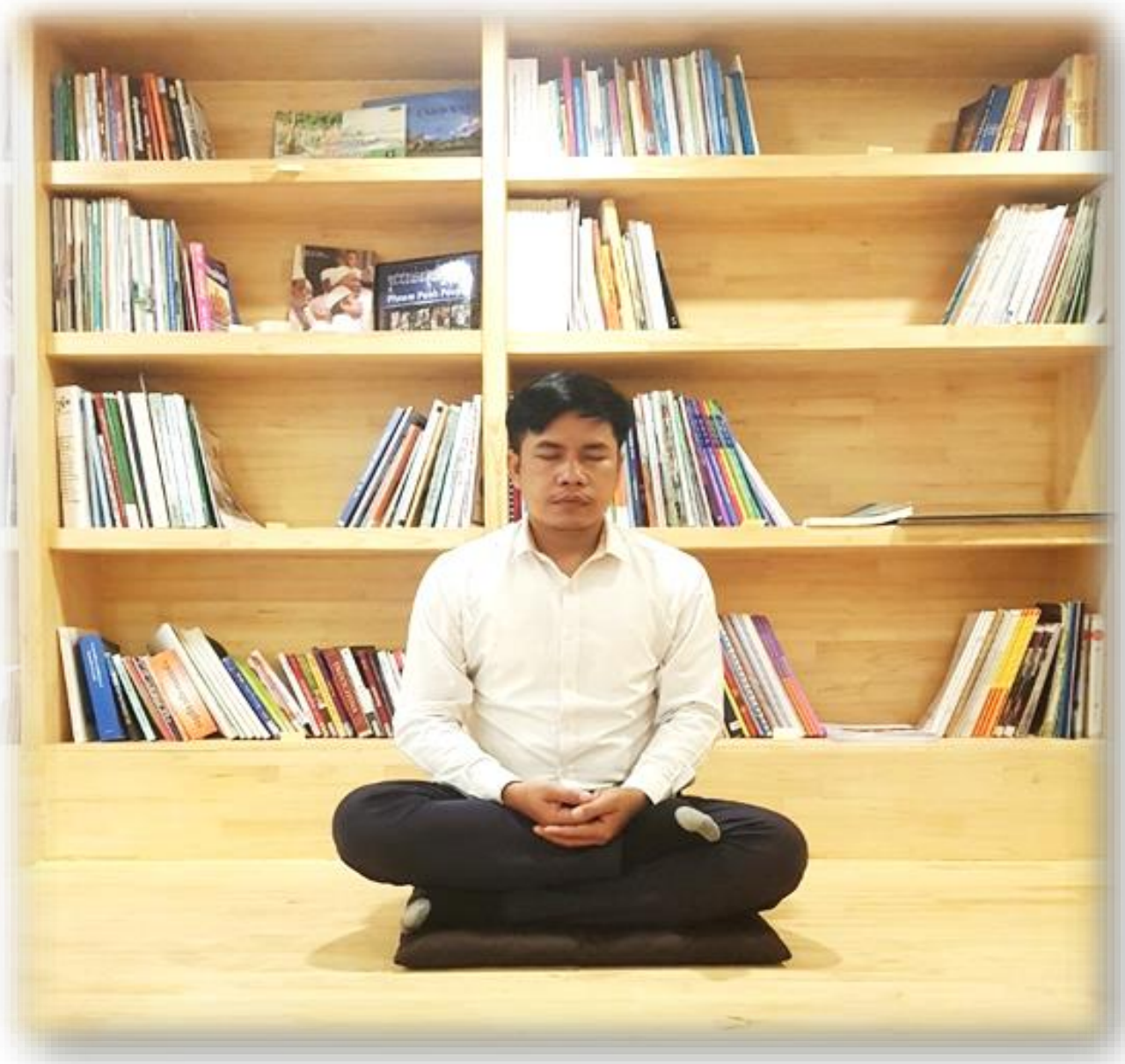
៦. ជួយឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃ និងមនុស្សដែលនៅជុំវិញខ្លួន

របៀបធ្វើសមាធិបច្ចុប្បន្ន

- ធ្វើជាលក្ខណៈបុគ្គល ដោយអនុវត្តតាមទ្រឹស្តីឬបទពិសោធ
- ធ្វើជាជាក្រុមដោយមានគ្រូដឹកនាំ
- ធ្វើជាបុគ្គល ឬក្រុម ដោយមានសំឡេងពោលអមដើម្បីតម្កល់អារម្មណ៍

ទី១៖ ឥរិយាបថអង្គុយ

1. ដាក់ជើងស្តាំលើជើងឆ្វេង
2. ដាក់ដៃស្តាំលើដៃឆ្វេង
3. តម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់
4. តម្រង់មុខឱ្យត្រង់
5. ការកំណត់ផ្លូវដង្ហើម



ឥរិយាបថអង្គុយ (របៀបអង្គុយសមាធិ)

-ដាក់ជើងស្តាំលើជើងឆ្វេង

-ដាក់ដៃស្តាំលើដៃឆ្វេង

-តម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់

-តម្រង់មុខឱ្យត្រង់

-ការកំណត់ដង្ហើមចេញចូល

-កំណត់រាងកាយខណៈពេលកំពុងអង្គុយ។



រូបភាពរបស់**បណ្ឌិត ភ្លែវ រតនៈ** អនុប្រធានការិយាល័យ នៃនាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា តែងចម្រើនសមាធិ ក្រោយទទួលទានអាហារថ្ងៃត្រង់ នៅក្នុង**បន្ទប់ធនធាន**នៃនាយកដ្ឋានគោលនយោបាយ

បន្ទាប់មក ត្រូវពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល ដោយមានសតិជានិច្ច នឹកដល់៖

១.ខ្យល់ដង្ហើមចេញវែង ចូលវែង ក៏មានសតិដឹង

២.ខ្យល់ដង្ហើមចេញខ្លី ចូលខ្លី ក៏មានសតិដឹង

៣.ខ្យល់គ្រោតគ្រោត (ខ្យល់រត់ចុះឡើងពេញខ្លួន)ក៏មានសតិដឹង

៤.ខ្យល់សុខុម (ខ្យល់ល្អិតតូចៗ) ក៏មានសតិដឹង។

ពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល

មានសតិជានិច្ចនឹកដល់៖

១.ខ្យល់វែង

២. ខ្យល់ខ្លី

៣.ខ្យល់គ្រោតគ្រាត (ខ្យល់រត់ចុះឡើងពេញខ្លួន)

៤.ខ្យល់សុខុមបាន (ខ្យល់ល្អិតតូចៗ)



កំណត់រូបពេលកំពុងអង្គុយ

ប្រមូលអារម្មណ៍មកជាក់នៅក្រោមដើមទ្រូង ឬត្រង់ផ្ចិតប្រមាណ៤-៥នាទី បង្អូសឡើងមកចុងច្រមុះ ឬបបូរមាត់ខាងលើយឺតៗ កំណត់ដង្ហើមចេញដង្ហើមចូល។

បើដង្ហើមវែងទុកឱ្យវាវែង បើដង្ហើមខ្លីទុកឱ្យវាខ្លី កុំព្យាយាមដកដង្ហើមវែងឱ្យទៅជាខ្លី ដកដង្ហើមខ្លីឱ្យទៅជាវែងឱ្យសោះ ដោយទុកឱ្យវាចេញចូលលតាមធម្មជាតិរបស់វា យើងមានតួនាទីគ្រាន់តែកំណត់ដឹងចេញឱ្យដឹងថាចេញ ចូលឱ្យដឹងថាចូលប៉ុណ្ណោះ។

ដី ២ ឥរិយាបថឈរ

1. ដាក់ជើងទាំងពីរទន្ទឹមគ្នា
2. ដាក់ដៃទាំងពីរទម្លាក់ចុះត្រង់ឬឱបដៃដាក់ទៅខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ដោយយកដៃស្តាំចាប់លើដៃឆ្វេង
1. ឈរតម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់
2. ឈរតម្រង់មុខឱ្យត្រង់ កុំឈ្លោកពេក ងើបពេក
3. ការកំណត់ផ្លូវដង្ហើម
4. កំណត់រូបរាងខណៈពេលកំពុងឈរ
5. បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល



ឥរិយាបថឈរ (របៀបឈរសមាធិ)

-ដាក់ជើងទាំងពីរទន្ទឹមគ្នា

-ដាក់ដៃទាំងពីរទម្លាក់ចុះត្រង់ រួចយកដៃស្តាំចាប់លើដៃឆ្វេង ឱបដៃដាក់ទៅខាងមុខ ឬខាងក្រោយ

-ឈរតម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់

-ឈរតម្រង់មុខឱ្យត្រង់ កុំឈ្លោកពេក កុំដើបពេក

-កំណត់ដឹងផ្លូវដង្ហើម

-កំណត់រាងកាយខណៈពេលកំពុងឈរ



រូបភាពរបស់សីលវតី ប្រតិបត្តិធម៌បែបឈរសមាធិ ក្នុងកម្មវិធីបំបួសកុលបុត្ត ២៥០ អង្គ/នាក់ នៅវត្តស្វាយសុខោ ខេត្តព្រៃវែង

បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូលដោយមានសតិជានិច្ចនឹកដល់៖

១. ខ្យល់ដង្ហើមចេញវែង ចូលវែង ក៏មានសតិដឹង

២. ខ្យល់ដង្ហើមចេញខ្លី ចូលខ្លី ក៏មានសតិដឹង

៣. ខ្យល់គ្រោតគ្រាត (ខ្យល់រត់ចុះឡើងពេញខ្លួន)ក៏មានសតិដឹង

៤. ខ្យល់សុខុម (ខ្យល់ល្អិតតូចៗ) ក៏មានសតិដឹង។

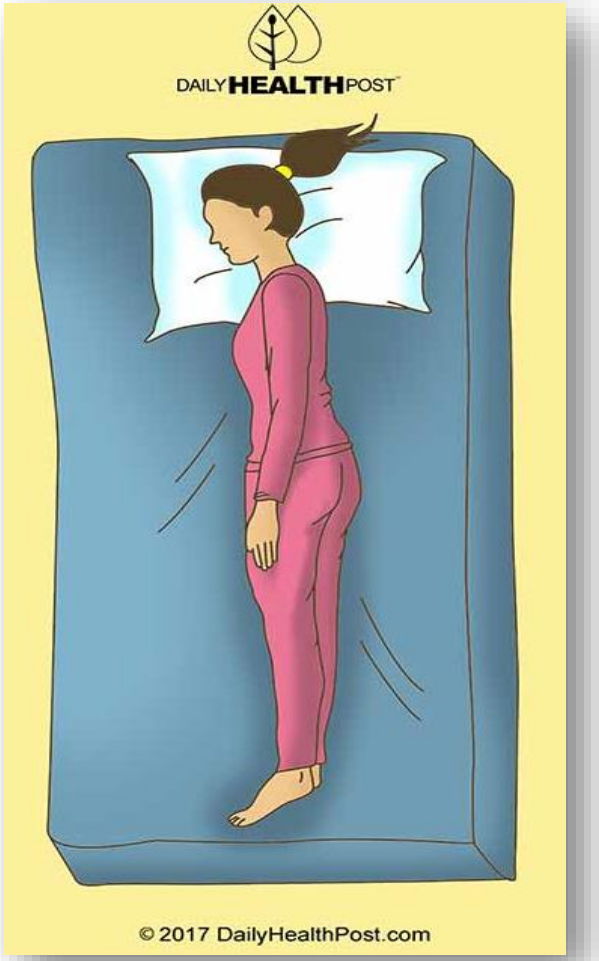
ទី៣ ឥរិយាបថដើរ

1. ដាក់ជើងទាំងពីរទន្ទឹមគ្នា
2. ដាក់ដៃទាំងពីរទម្លាក់ត្រង់ចុះ ឬ ឱបដៃដាក់ទៅខាងមុខ ឬខាងក្រោយ ដោយយកដៃស្តាំចាប់លើដៃឆ្វេង
3. ដើរឈានម្តងមួយៗ មិនលឿន ពេក ដោយតម្រង់ដងខ្លួនឱ្យត្រង់
4. ដើរដោយតម្រង់មុខឱ្យត្រង់ កុំ ឈ្លោកពេក ងើបពេក
5. ដើរដោយការកំណត់ផ្លូវដង្ហើម



ទី៤៖ឥរិយាបថដេក

1. ដេកផ្អៀងទៅខាងស្តាំ
2. ដាក់ជើងឆ្វេងលើជើងស្តាំ
3. ដាក់ដៃឆ្វេងលើភ្លៅឆ្វេង ដាក់ដៃស្តាំក្បែរផ្ចាល់ស្តាំ
4. ការកំណត់ផ្លូវដង្ហើម និងរូបរាយពេលកំពុងដេក
5. បន្ទាប់មកពិនិត្យមើលខ្យល់ដង្ហើមចេញចូល



❖ កំណត់រូបភាពពេលកំពុងអង្គុយ

- ប្រមូលអារម្មណ៍មកដាក់នៅក្រោមដើមទ្រូង ឬត្រង់ផ្នែតប្រមាណ ៤-៥នាទី បង្អួសឡើងមកចុងច្រមុះ ឬបបូរមាត់ខាងលើយឺតៗ កំណត់ដង្ហើមចេញដង្ហើមចូល។ បើដង្ហើមវែងទុកឱ្យវាវែង បើដង្ហើមខ្លីទុកឱ្យវាខ្លី កុំព្យាយាមដកដង្ហើមវែង ឱ្យទៅជាខ្លី កុំដកដង្ហើមខ្លី ឱ្យទៅជាវែងឱ្យសោះ ដោយទុកឱ្យវាចេញចូលតាមធម្មជាតិរបស់វា។ យើងមានតួនាទីត្រឹមតែកំណត់ដឹង **ដង្ហើមចេញ** ឱ្យដឹងថា **ចេញ** **ដង្ហើមចូល** ឱ្យដឹងថា **ចូល** ប៉ុណ្ណោះ។



សូមឱ្យខ្ញុំ បាននូវសេចក្តីសុខ ប្រាស់ចាកសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង
សូមឱ្យខ្ញុំ មិនមានពៀរវេរា មិនមានសត្រូវបៀតបៀន
សូមឱ្យ សព្វសត្វបាននូវសេចក្តីសុខគ្រប់ៗគ្នា។

❖ការចេញចាកពីសមាធិ

- ពេលយើងធ្វើសមាធិរួច បើយើងចង់ចាកចេញពីសមាធិ សូមដកដង្ហើមវែងៗឱ្យបាន ៣ ដង បន្ទាប់មកបន្តផ្សាយអារម្មណ៍ ផ្សាយមេត្តាចិត្តចំពោះខ្លួនឯង ដោយចាប់ពីចុងសក់ រួចតាមផ្នែមុខ រួចចុះមកតាមស្មា ដងខ្លួន រហូតដល់ចុងជើងឱ្យបាន ៣ ដង ដោយសូត្រ អធិដ្ឋានក្នុងចិត្តថា៖

  - **សូមឱ្យខ្ញុំ បាននូវសេចក្តីសុខ ប្រាស់ចាកសេចក្តីទុក្ខទាំងពួង**
  - **សូមឱ្យខ្ញុំ មិនមានពៀរវេរ មិនមានសត្រូវបៀតបៀន**
  - **សូមឱ្យ សព្វសត្វបាននូវសេចក្តីសុខគ្រប់ៗគ្នា។**

៥. សារៈប្រយោជន៍នៃការទប់កំហឹង

៥.១ ផលប្រយោជន៍ទូទៅ

មនុស្សមិនមានកំហឹង ទទួលបានប្រយោជន៍ទាំង១១ ចំណុច៖

១. ដេកលក់ស្រួល៖ បើយើងមិនមានកំហឹង យើងប្រាសដេកលក់ស្រួល ស្ងប់ មិនក្តៅក្រហាយ កង្វល់ចិត្ត

២. ភ្ញាក់ពីដេកដ៏ស្រស់ស្រាយ៖ ដេកលក់ស្កប់ និងសប្បាយរីករាយក្នុងចិត្ត ដោយមិនបានធ្វើអំពើអាក្រក់តាមកំហឹង

៣. មិនយល់សប្តិអាក្រក់៖ យល់សប្តិក៏ឃើញតែអារម្មណ៍ល្អៗ (ដើរកម្សាន្ត ជួបជុំសាច់ញាតិ និងមនុស្សជាទីស្រឡាញ់ជាដើម)

៤. មនុស្សស្រឡាញ់ចូលចិត្ត៖ គេរមែងកក់ក្តៅ រីករាយ មានសេចក្តីសុខ ហើយរមែងផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់នោះមកវិញ

៥. អមនុស្សស្រឡាញ់ចូលចិត្ត៖ ទេវតា ខ្មោច ព្រាយបិសាច រហូតដល់សត្វផ្សេងៗ ផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់មកវិញបានដែរ។

៦. ទេវតាជួយថែរក្សា៖ ធ្វើដំណើរទៅគ្រប់ទិសទី ចូលព្រៃ ឡើងភ្នំ ទេវតាតែងមកថែរក្សា

៧. មិនមានគ្រោះថ្នាក់ដោយអាវុធផ្សេងៗ៖ អ្វីៗទាំងអស់នោះមិនបង្កទៅជាគ្រោះថ្នាក់

៨. មានចិត្តរឹងមាំ មិនងាយឆេវឆាវ ឆាប់យល់ដឹងពីស្ថានការណ៍៖ មេត្តាធម៌ ជួយជំរុញឱ្យយើងធ្វើអំពើល្អដទៃ

៩. មានសម្បុរមុខស្រស់ថ្លា៖ រូបស្រស់បស់ ទឹកមុខគួរឱ្យស្រឡាញ់រាប់អាន

១០. មិនវង្វេងស្មារតីនៅពេលជិតស្លាប់ មិនវង្វេង មានស្មារតីចម្រើន

១១. កាលបើមិនទាន់ត្រាស់ដឹងនូវគុណធម៌ជាន់ខ្ពស់ ទៅកាន់ព្រហ្មលោកដោយអំណាចនៃមេត្តាចេតោវិមុត្តិ។

៥.២ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួន

- មិនមានចងគំនុំគុំកួន ព្យាបាទអ្នកដទៃនៅក្នុងចិត្ត មិនក្តៅក្រហាយក្នុងចិត្ត
- មិនមានការជេរ ប្រទេច ប្រមាថ តាមពាក្យសំដី
- មិនមានការវាយទាត់ធាក់ តាមទង្វើដោយកាយ
- ធ្វើឱ្យអ្នកស្រឡាញ់ កាន់តែស្រឡាញ់ ដោយមិនទៅជាស្អប់និងបែកបាក់គ្នា
- ធ្វើឱ្យមិត្ត ទៅជាកណ្យាណមិត្ត
- ធ្វើឱ្យក្លាយជាមនុស្សស្លូត គួរឱ្យគោរព ស្រឡាញ់ និងចង់រាប់អាន
- ធ្វើឱ្យជាមនុស្សមានបញ្ញាស្មារតី ឆ្លាតវៀងវៃ
- មិនមានការបែកបាក់ និងជាប់គុកច្រវាក់
- ធ្វើឱ្យជីវិតមានសេចក្តីសុខទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត
- រក្សាភាពស្រស់ស្អាតនៅលើមុខរបស់
- ធ្វើឱ្យយើងក្លាយទៅជាមនុស្សមុខទេវតា
- ធ្វើឱ្យយើងទទួលបានការគោរពនិងក្តីស្រឡាញ់
- ធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ស្រស់ស្រាយ អាកប្បកិរិយាក៏មិនខុសប្រក្រតី ធ្វើកិច្ចការងារបានល្អ មានសេចក្តីសុខ និង
- ធ្វើឱ្យសម្បូរអ្នករាប់អាន មិនមានសត្រូវ ទទួលបានជោគជ័យ និងសម្រេចគោលបំណងក្នុងជីវិត។

៥.៣ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់គ្រួសារ

- ធ្វើឱ្យអ្នកស្រឡាញ់ កាន់តែស្រឡាញ់គ្នា មិនប្រែទៅជាស្អប់និងបែកបាក់គ្នា
- ធ្វើឱ្យប្តីប្រពន្ធមិនឈ្លោះប្រកែកគ្នា វាយទាត់ធាក់ និងប្រើអំពើហិង្សា
- ធ្វើឱ្យគ្រួសារមានភាពកក់ក្តៅ មិនបែកបាក់ព្រាត់ប្រាសគ្រួសារដោយបន្សល់ទុកកូនកំព្រា
- ធ្វើឱ្យជីវភាពគ្រួសារមិនក្រលំបាក ធូរធារ និងរីកចម្រើនជាបន្តបន្ទាប់

៥.៤ ផលប្រយោជន៍សម្រាប់សង្គម

- ធ្វើឱ្យអ្នកធំ មានមេត្តា អាណិតស្រឡាញ់ និងមិនធ្វើបាបអ្នកតូច
- ធ្វើឱ្យអ្នកតូចគោរពស្រឡាញ់ទាំងទីចំពោះមុខ និងខាងក្រោយខ្នង ហើយមិនមានចងគុំកួននិងចងអាឃាតអ្នកធំ
- ធ្វើឱ្យយើងមិនបាត់បង់ការងារ និងមិនបែកបាក់សាមគ្គីមិត្តរួមការងារ
- ធ្វើឱ្យមិនបង្កជាជម្លោះបែកបាក់សាមគ្គីផ្ទៃក្នុង នៅក្នុងអង្គភាព ស្ថាប័ន និងសង្គម។ល។ និង
- ធ្វើឱ្យសង្គមជាតិមានវឌ្ឍនភាព សាមគ្គីភាព និងសុខសន្តិភាព។

៥.៥ សរុបអត្ថប្រយោជន៍បីយ៉ាងៈ

១. បុគ្គលមិនមានកំហឹងរមែងមានពណ៌សម្បុរស្អាត មិនដេកជាទុក្ខ មិនបែកមិត្ត និងមិនអស់យស

២. បុគ្គលអ្នកមិនមានកំហឹងរមែងដឹងប្រយោជន៍ រមែងឃើញធម៌ មានតែភាពភ្លឺស្វាងជានិច្ចមិនធ្វើនូវអំពើអាក្រក់នោះទេ តែងរកវិធីធ្វើអំពើល្អជំនួសវិញដែរ ហើយមិនមាននូវវិប្បដិសារី និងការក្តៅក្រហាយស្តាយក្រោយឡើយ។

៣. មនុស្សមិនមានកំហឹង ជាអ្នកដែលមានទឹកមុខស្រស់ស្រាយពីខាងក្នុង មិនទុកឱកាសឱ្យកំហឹងបញ្ចេញឥទ្ធិពល ចេះខ្មាសអៀនអំពើទុច្ចរិត និងចេះឱ្យតម្លៃមនុស្សជុំវិញខ្លួន។

៦. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

- កំហឹងគឺជាហេតុនាំមកនូវទោស វិបត្តិ និងសេចក្តីវិនាសផ្សេងៗ។ ពេលវាកើតឡើងក្នុងខ្លួនរណាហើយ តែងដុតផ្លូវចិត្តអ្នកនោះ ឱ្យក្តៅក្រហាយ ពិបាក និងរងទុក្ខវេទនា ហើយថែមទាំងជំរុញឱ្យបុគ្គលនោះធ្វើអំពើអាក្រក់ផ្សេងៗដោយគ្មានញញើត ឬខ្លាចអ្វីៗទាំងអស់។

- បុគ្គលមានកំហឹងបង្កវិបត្តិដល់ខ្លួនឯង គ្រួសារ ស្ថាប័ន និងសង្គមជាតិ ហើយនឹងទទួលទុក្ខទោស វិនាសហិនហោច អស់ទ្រព្យសម្បត្តិ រលាយយស បាត់បង់ប្រយោជន៍ ព្រាត់ប្រាសចាកមិត្ត ព្រមទាំងជាប់ទោសគុកច្រវាក់ថែមទៀតផង។

៦. សេចក្តីសន្និដ្ឋាន

- លទ្ធផលនៃកំហឹងពិតជាគួរឱ្យខ្លាចពិតមែន ប៉ុន្តែទោះបីជាយ៉ាងណា យើងក៏នៅតែអាចទប់ស្កាត់វាបានដោយយើងត្រូវចេះរិះរក សិក្សា និងអនុវត្តពីវិធីសាស្ត្រទប់និងគ្រប់គ្រងកំហឹង កុំឱ្យវាកើតឡើង នៅពេលយើងទទួលអារម្មណ៍មិនល្អ ឬប៉ះនឹងសេចក្តីក្រោធផ្សេងៗ។

- ជារួម ការឈ្វេងយល់និងអនុវត្តនូវវិធីសាស្ត្រគ្រប់គ្រងកំហឹងនឹងធ្វើឱ្យយើងចេះបង្ការ ទប់ស្កាត់គ្រប់គ្រង និងបំបាត់កំហឹងចេញពីខ្លួនបាន ហើយទទួលបាននូវសម្បុរមុខស្រស់ស្រាយ អាកប្បកិរិយាក៏មិនខុសប្រក្រតី ធ្វើកិច្ចការងារបានល្អ មាននូវសេចក្តីសុខនិងចម្រើនរុងរឿងក្នុងគ្រួសារ កន្លែងការងារ ស្ថាប័ន និងសង្គមជាតិ ព្រមទាំងធ្វើឱ្យយើងសម្បូរទៅដោយអ្នកគោរព រាប់អាន មិនមានសត្រូវ ទទួលបានជោគជ័យ និងសម្រេចគោលបំណងក្នុងជីវិត។

សូមអរគុណសម្រាប់ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់!