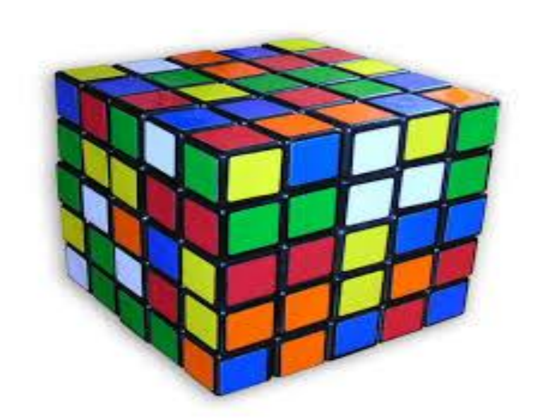
សាងកម្លាំងជម្រុញចិត្ត ផ្ទុះពន្លឺជីវិត

200

គន្លឹះគត

ជីវិតជោគជ័យ



ងូ ចំណាន

ប្រែសម្រួលរៀបរៀង

អារម្ភកថា

ក្នុងលោកនេះមានទាំងអ្នកដែលទទួលជោគជ័យនិងអ្នកដែលបរាជ័យ តើហេតុអ្វីទើបបានជាដូច្នេះ? ប្រសិនបើយើងវិភាគពីរូបរាង្គមុខមាត់ សមត្ថភាព ប្រវត្តិការសិក្សា មនុស្សទាំងនេះអាចមិនផ្សេងគ្នាណាស់ណាទេ តែមនុស្សខ្លះត្រឡប់បានទទួលភាពនិយមចូលចិត្តពីមនុស្សទូទៅ ក្នុងខណៈដែលមនុស្សខ្លះមិនជាទីស្វាគមន៍របស់អ្នកដទៃឡើយ ។ អ្នកខ្លះគ្រប់គ្រងលុយកាក់បានពូកែខ្លាំងណាស់ តែចំណែកអ្នកខ្លះវិញបែរជាជាប់បំណុលអ្នកស្រុកគ្មានថ្ងៃរបូត។ មនុស្សខ្លះមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងជីវិតជានិច្ច តែមនុស្សខ្លះទៀតបែរជាមុខក្រៀមក្រំគ្មានស្រាកស្រាន្ត មិនដែលមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងជីវិតសូម្បីបន្តិច។ មនុស្សខ្លះជួបតែសំណាងល្អ ក្នុងខណៈដែលអ្នកខ្លះទៀតជួបតែគ្រោះអាក្រក់ តើហេតុអ្វីទើបបានជាដូច្នេះ?

លោកអ្នកខ្លះណាអាចនឹងឆ្លើយថា ទាំងអស់នេះអាស្រ័យនៅលើ "វាសនា" អ្នកណាវាសនាល្អជីវិតក៏ជួបតែសេចក្តីសុខ។ នរណាវាសនាមិនល្អ ជីវិតក៏នឹងជួបតែរឿងអពមង្គល។

តែទោះបីជាជោគជតានឹងមានពិតប្រាកដរឺអត់ក្តី យើងក៏អាចផ្លាស់ប្តូរជោគជតារបស់យើងបាន ប្រសិនបើយើងមានចិត្តគំនិតដែលរឹងប៉ឹង ហ៊ានតស៊ូជីវិត មានភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម រឿងដែលធ្លាប់អាក្រក់ក៏នឹងល្អប្រសើរឡើង រឿងដែលល្អស្រាប់ហើយក៏នឹងរឹតតែល្អខ្លាំងឡើង។

ក្នុងទស្សនៈរបស់អ្នកដែលទទួលជោគជ័យ ពួកគេម្នាក់ៗ យល់ឃើញថា ភាពជោគជ័យគឺជា លទ្ធផលរបស់សេចក្តីព្យាយាម ពុះពារ ខ្សែបែងចែករវាងភាពជោគជ័យនិងភាពបរាជ័យក៏គឺ ពេល ដួលហើយហ៊ានក្រោកឡើងមកសាកល្បងជាថ្មីម្តងទៀត រឺមិន ដូច្នោះបើហ៊ានស៊ូតទៅទៀតយ៉ាងមិនរាថយ ជីវិតក៏នឹងទទួល ជោគជ័យ ចង់បានអ្វីក៏នឹងបានរបស់នោះសមតាមបំណងប្រាថ្នា។

សៀវភៅមួយក្បាលនេះ បានរួបរួមគំនិតនៃភាពជោគជ័យ ពីអ្នកប្រាជ្ញមេធីទូទាំងពិភពលោក មកបង្ហាញដល់លោកអ្នកអាន ទាំងឡាយ គតិទាំងនេះជាសច្ចធម៌នៃជីវិត ទើបឆ្លុះពន្លឺចិញ្ចែង ចិញ្ចាចគ្រប់យុគគ្រប់សម័យ ចាត់ទុកជាសៀវភៅមួយក្បាលដែល ល្អណាស់ អត្ថន័យអាចនឹងជ្រៅបន្តិច តែបើបែងអានមួយថ្ងៃ 1 មេ រៀន អានហើយនាំមកគិតលំអិត នាំមកត្រួតពិនិត្យជាមួយនឹងជីវិត ពិតរបស់យើង ក៏អាចនឹងទទួលបានគន្លឹះគំនិតប្រចាំថ្ងៃដែលល្អ ណាស់ ធ្វើឲ្យយើងមានថាមពលក្នុងការតស៊ូជីវិតខ្លាំងឡើង មាន ឪកាសទទួលជោគជ័យច្រើនឡើង។

សម័យក្មេងៗ យើងចូលចិត្តស្តាប់និទានមុនគេង ពេលធំ ឡើង ក៏សូមឲ្យយើងមកអានគតិគួរឲ្យរិះគិតមុនគេងចុះណា ដើម្បី ជីវិតក្នុងថ្ងៃស្អែកនេះនឹងបានល្អប្រសើរជាងថ្ងៃម្សិលដែលកន្លងផុត ទៅហើយ។

មាតិការឿង

យល់ជីវិត 7

៙ជីវិត៚ 8

៚ការសិក្សា ចំណេះដឹង និងសតិបញ្ញា៙ 26

៙ការធ្វើការងារ៚ 35

៙សេចក្ដីឧស្សាហ៍៚ 40

៙សេចក្ដីក្លាហាននិងសេចក្ដីព្យាយាម៚ 47

៙ពេលវេលានិងឪកាស៚ 65

៙ភាពជោគជ័យនិងភាពបរាជ័យ៚ 76

៙ឧបសគ្គនិងសេចក្ដីទុកលំបាក៚ 86

៙ការពិចារណានិងការសម្រេចចិត្ត៚ 96

៙ការពឹងខ្លួនឯង៚ 98

៙ការត្រួតពិនិត្យនិងការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង៚ 104

នៅរួមគ្នាក្នុងសង្គម 125

៙ទង្វើនិងពាក្យសម្ដី៚ 126

៙ការសេពគប់មិត្ត៚ 140

៙ការវិភាគរិះគន់៚ 157

៙ភាពអត់ធ្មត់និងការស៊ូទ្រាំ៚ 161

៚ភាពដាក់ខ្លួន និង ភាពឆ្មើងឆ្មៃ៚ 168
៚មនុស្សល្អនិងមនុស្សអាក្រក់៚ 171
៚គុណធម៌៚ 180
៚ឧត្តមគតិដើម្បីសាធារណៈ៚ 185
៚កេរ្តិ៍ឈ្មោះ៚ 189
៚សេរីភាព៚ 191
កោតស្លប់ស្វែងជីវិត 194
៚តន្ត្រី៚ 195
៚ការអានសៀវភៅ៚ 196
៚ទស្សនគតិ៚ 203
៚អារម្មណ៍កំប្លែង៚ 210
៚ភាពស្រស់ស្អាត៚ 212
៚សេចក្តីសង្ឃឹម៚ 215
៚សេចក្តីស្រលាញ់៚ 220
៚សេចក្តីសុខ៚ 225

យល់ជីវិត

ជីវិត

1 ជីវិតគឺជាការតស៊ូយ៉ាងមិនឈប់ឈរ។

Ranbindranath Tagore

អ្នកនិពន្ធ កវីជនជាតិឥណ្ឌា

ការហាត់ដើរ ហាត់ហែលទឹក ត្រូវអាស្រ័យសេចក្ដីព្យាយាមពុះពាររបស់ខ្លួនឯងអ្នកដទៃធ្វើជំនួសរឺជួយយើងមិនបានទេ។ ការតស៊ូជីវិតក៏ដូចគ្នា យើងត្រូវងើយមុខឡើង ឈានទៅខាងមុខយ៉ាងអង់អាចក្លាហាន ត្រូវតស៊ូ ត្រូវពឹងកម្លាំងស្មុងរបស់ខ្លួនឯង ទើបរួចផុតពីអន្លង់នៃសេចក្ដីទុក្ខលំបាក អាចបង្ហាញកាយឈរនៅក្នុងសង្គមបានយ៉ាងទ្រនង់។

ភាពជោគជ័យមិនមែនជារឿងដែលកើតឡើងមកដោយចៃដន្យនោះទេ តែជារបស់ដែលត្រូវដូរមកដោយសេចក្ដីពុះពារព្យាយាម។ បើមិនប្រឹងប្រែងឲ្យអស់ពីកម្លាំងកំហែង ក៏គ្មានផ្លែផ្កាឲ្យច្រូតកាត់ មិនស្រោចទឹកជ្រោយដី ផ្កាឈើរមែងមិនចេញផ្ការីកស្គុះស្គាយឲ្យមនុស្សបានគយគន់។ មានតែមនុស្សដែលហ៊ានតស៊ូហ៊ានយកឈ្នះប៉ុណ្ណោះ ទើបជាមនុស្សដែលទទួលជោគជ័យជានិច្ច តស៊ូ តស៊ូតទៅវាគឺជាគោលសច្ចធម៌នៃជីវិតរបស់យើង។

2 ជីវិតគឺជាសមរភូមិចម្បាំងដែលពាសពេញទៅដោយលោហិតនិង ភ្លើងសង្គ្រាម។ កុំសុខចិត្តធ្វើជាសត្វចៀមដែលត្រូវគេកាប់ចិញ្ច្រាំ យ៉ាងងាយៗ នៅកណ្តាលវាលសង្គ្រាម។ យើងត្រូវមានចិត្ត ក្លៀវក្លា ស្វាហាប់ ឈានទៅមុខយ៉ាងពុះពោរទ្រនង់។

Henry Wadsworth Longfellow

កវីជនជាតិអាមេរិច គ.ស. 1807-1882

ជីវិតប្រៀបប្រដូចខ្លែងដែលអណ្តែតនៅលើផ្ទៃនភាល័យ។ ថាមពលជីវិតទោះបីជាស្ពួចស្តើងដូចសរសៃសូត្រ តែក៏នៅរុលទៅមុខយ៉ាងពុះពារព្យាយាម។ មានតែការតស៊ូប៉ុណ្ណោះដែលជួយកែបញ្ហាទាំងឡាយទាំងពួងបាន។ ត្រូវតស៊ូទើបអាចសាងពិភពលោកនៃសេចក្តីសុខឡើងមកបាន។ ត្រូវតស៊ូយ៉ាងមិនរាថយ ជីវិតទើបមានមានតម្លៃមានអត្ថន័យ។

ជីវិតគឺជាល្ខោនមួយឆាក នឹងមានគុណតម្លៃរឺអត់ រឿងនេះវាអាស្រ័យនៅលើសេចក្តីល្អមិនមែនភាពវែងអន្លាយរបស់សាច់រឿងនោះទេ។ ក្នុងជីវិតរបសមនុស្សយើងនេះ មានរឿងដែលមិនសមបំណងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ទើបមិនគួរបំផ្លាញព្រលឹងនិងកម្លាំងចិត្តរបស់ខ្លួនឯងព្រោះតែឧបសគ្គត្រឹមមួយខណៈ។ គិតឲ្យជ្រះស្រឡះឲ្យបានជីវិតទើបនឹងមានសេចក្តីសុខ។ គប្បីតស៊ូយ៉ាងសុទិដ្ឋិនិយមប្រតិបត្តិតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ប្រាជ្ញមេធី ស្វែងរកឧត្តមគតិដ៏

ខ្ពង់ខ្ពស់ ឧទ្ទិសជីវិតដើម្បីសង្គម ដើម្បីមិត្តរួមជាតិ សាងសន្តិសុខដល់ពិភពលោក។

មិត្តអើយ! កុំរវល់ស្ទាក់ស្ទើរឡើយ ចូរប្រើសតិបញ្ញាយ៉ាងពេញទំហឹង ឈានទៅកាន់អនាគតដ៏រុងរឿងទាំងអស់គ្នាទៅ!។

3 បើចង់ដឹងអត្ថន័យ គុណតម្លៃ និងសច្ចធម៌នៃជីវិត យើងក៏ត្រូវធ្វើតួនាទីរបស់ភាពជាមនុស្សឲ្យល្អជាទីបំផុត។

មើងចៀ

ជីវិតគឺជាការតស៊ូដែលជាប្រព័ន្ធមួយឈុត។ ជីវិតជាប្រភពរួមរបស់សេចក្តីសុខនិងសេចក្តីទុក្ខជាអនេកប្បការ។ មានមនុស្សនិយាយថា "សេចក្តីពិតរបស់យើងមិនមែនជារឿងដែលកើតឡើងក្នុងមួយពព្រិចភ្នែក។ សេចក្តីល្អរបស់យើងមិនមែនជារឿងបណ្តោះអាសន្ន។ ភាពស្រស់ស្អាតរបស់យើងក៏មិនមែនជាភាពសោះសូន្យទទេ។" មានតែជីវិតដែលឆ្លងកាត់ការតស៊ូយ៉ាងជោគជាំប៉ុណ្ណោះទើបក្លាយជាជីវិតដែលស្គាល់ការពិត ជាជីវិតដែលស្រស់ស្អាតនិងឆើតឆាយ។

វិទ្យាសាស្ត្រស្វែងរកការពិត។ សាសនាស្វែងរកសេចក្តីល្អ។ សិល្បៈស្វែងរកភាពស្រស់ស្អាត។ ជីវិតដែលមានទាំងការពិត ទាំងសេចក្តីល្អ និងភាពស្រស់ស្អាត គឺជាត្រីស្តាល់ដែលកើតពីការរួមគ្នា

របស់វិទ្យាសាស្ត្រ សាសនា និងសិល្បៈ។ បីយ៉ាងនេះគឺជាគោលដៅជីវិតដែលគ្រប់គ្នាស្វែងរក។ ទោះបីជាជួនកាលយើងអាចនឹងមិនសម្រេចគោលដៅក៏ដោយ តែបើយើងប្រកាន់ខ្ជាប់គោលការដែលថា "តស៊ូតទៅ!" ជីវិតរបស់យើងក៏នឹងប្រព្រឹត្តទៅក្នុងសេចក្ដីពិត សេចក្ដីល្អ និងភាពស្រស់ស្អាត។

4 ទោះបីជីវិតរបស់យើងខ្លីខ្លាំងណាស់ តែប្រវត្តិសាស្ត្រក៏នៅតែយឺនយូរ ចូរប្រគល់ស្នាដៃដ៏ល្អក្នុងជីវិតរបស់អ្នកឲ្យដល់អនុជនជំនាន់ក្រោយចុះ ហើយអ្នកនឹងមានជីវិតរស់នៅយ៉ាងអមតៈ

វីក្ទូងចុង

ជីវិតរបស់មនុស្សយើង យឺនយូរបំផុតក៏ត្រឹមមិនប៉ុន្មានសិបឆ្នាំ។ ពេលធៀបជាមួយនឹងចក្រវាឡដ៏អស្ចារ្យហើយនោះ ជីវិតពិតជាតូចល្អិតខ្លាំងណាស់។ ការស្វែងរកសេចក្ដីសុខដាក់ខ្លួន យ៉ាងច្រើនក៏មានវេលាត្រឹមតែមិនប៉ុន្មានឆ្នាំប៉ុណ្ណោះឯង កាលវេលាកន្លងផុតទៅ ជីវិតក៏រលាយសូន្យទៅព្រមជាមួយនឹងពេលវេលា។

មធ្យោបាយដែលល្អនោះ យើងគួរស្វះស្វែងរកជីវិតដែលជាអមតៈស្ថិតនៅក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ។ អ្នកប្រាជ្ញម្នាក់ពោលថា "ជីវិតដែលមានន័យ គឺជីវិតដែលចេះច្នៃប្រឌិតពិភពលោក ច្នៃប្រឌិតចក្រវាឡ។"

5 មនុស្សខ្លះមានជីវិតរស់នៅដូចមនុស្ស។

មនុស្សខ្លះមានជីវិតរស់នៅស្រដៀងមនុស្ស។

មនុស្សខ្លះមានជីវិតរស់នៅដោយមិនដឹងថាខ្លួនឯងជាមនុស្ស។

អ៊ីមិង

ការរក្សាជីវិតជាសភាវគតិរបស់ភាវៈរស់ រួមទាំងមនុស្ស ដែលចាត់ទុកថាជាសត្វប្រសើរ។

មានតែមនុស្សដែលមានជីវិតរស់នៅដូចមនុស្សប៉ុណ្ណោះ ជីវិតរបស់គេទើបផ្សេងគ្នាពីសត្វ ថ្វីបើដូច្នោះមនុស្សដែលមានជីវិតរស់នៅដូចមនុស្សនោះតើមានប៉ុន្មាននាក់ទៅ?

យ៉ាងណាក៏ដោយ មិនថាគេនឹងមានជីវិតរស់នៅដូចមនុស្ស រឺស្រដៀងមនុស្សក៏ដោយ ជីវិតក៏នៅតែជារបស់ដែលមានតម្លៃ។ ការដែលអាចរើបម្រាស់រហូតដល់មានជីវិតរស់រានមកបានដរាបដល់សព្វថ្ងៃនេះ ក៏ចាត់ទុកថាពូកែខ្លាំងណាស់ហើយ ព្រោះគ្រប់ជីវិតនៅក្នុងចក្រវាឡនេះសុទ្ធតែប្រាថ្នាចង់មានជីវិតរបស់នៅដូចគ្នាទាំងអស់។ ដើមឈើស្លឹកស្មៅត្រូវតស៊ូជាមួយនឹងបញ្ញើក្អែក។ ដើមបន្លាត្រូវតស៊ូរើបម្រាស់ជាមួយនឹងដុំថ្មដែលបិទសង្កត់វាទុក ក៏ដើម្បីនឹងលើកមែកធាងសាខាឡើងទៅទទួលពន្លឺថ្ងៃនិងទឹកសន្សើម។ សត្វផ្សេងៗ សុទ្ធតែមានអាវុធប្រចាំខ្លួនក៏ដើម្បីភាពរស់រាន។ ពួកវានឹងតស៊ូដើម្បីរក្សាជីវិតយ៉ាងពេញទំហឹង។ មនុស្សក៏ដូចគ្នា យើងប្រសើរជាងសត្វមិនមែនរឺ? តែយើងច្រើនតែរួញរាស្រពាប់ស្រពោន

អស់សង្ឃឹម បណ្តោតបណ្តោយខ្លួនឯង រហូតដល់បំផ្លាញខ្លួនឯងក្នុងពេលគ្រាដែលជីវិតជួបប្រទះបញ្ហាដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ។ កាលបើដូច្នេះជីវិតរបស់យើងមិនខ្សោយគុណតម្លៃជាងរុក្ខជាតិ ជាងសត្វទេរឺ?

6 លទ្ធផលដ៏ផ្អែមត្រជាក់ដែលមនុស្សទូទៅបានទទួលក្នុងវ័យជរានោះ ភាគច្រើនជាពូជរុក្ខជាតិដែលពួកគេបានព្រោះទុកតាំងពីកាលវ័យកម្លោះក្រមុំ។

សូឡូម៉ន

មានមនុស្សនិយាយថា វ័យក្មេងគឺជាវ័យនៃសេចក្តីសុខ គឺជាវ័យដែលអ៊ូអរស្រស់បស់ប្រដូចរដូវស្លឹកឈើលាស់។ វ័យកម្លោះក្រមុំជាវ័យដែលរោលរាលប្រដូចរដូវក្តៅ។ វ័យជរាជាវ័យដែលស្រពាប់ស្រពោនពេញទៅដោយភាពកង្វល់ ប្រដូចចុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ។

វ័យពាក់កណ្តាលជាវ័យដែលត្រូវគិតច្រើនបំផុត។ បើមិនគិតច្រើនព្រោះលាភយស សរសើរ ក៏គិតច្រើនព្រោះកូនចៅមានបញ្ហា រឹតតែបើកន្លងផុតដល់វ័យជរាផងហើយ ជីវិតក៏រឹតតែសៅហ្មង។ តែវ័យជរាក៏មិនមែនហ្មងសៅទៅទាំងអស់នោះទេ វានៅមានផ្នែកខ្លះដែលគួរឲ្យមនោរម្យដូចគ្នា។ មានមនុស្សចាស់ជាច្រើនដែលមានជីវិតរស់នៅយ៉ាងមានសេចក្តីសុខ ទាំងនេះក៏ព្រោះថាក្នុង

វែយកម្លោះក្រមុំពួកគេបានធ្វើការងារយ៉ាងពុះពារព្យាយាម ពេលចាស់ខ្លួនទៅ លទ្ធផលដែលកើតពីសេចក្ដីពុះពារព្យាយាមរបស់ខ្លួនទើបអំណោយផលឲ្យជីវិតរបស់ពួកគេមានសេចក្ដីសុខ ព្រមទាំងមានទីពឹងពាក់ ធ្វើឲ្យជីវិតរបស់ពួកគេមិនអណ្ដែតអណ្ដូង មិនល្វីងជូរចត់ប៉ុន្មាន។

នេះជាការបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា ទោះបីជីវិតមិនមែនជាស្រាដែលផ្អែមត្រជាក់ តែក៏មិនមែនជាថ្នាំល្វីងដែលគួរឲ្យស្អប់ដែរ។ វាមានទាំងរស់ជាតិផ្អែមនិងរសជាតិល្វីង ក្នុងភាពផ្អែមមានរសជាតិល្វីងនិងឆ្ងួលនៅជាមួយផង ក្នុងភាពល្វីងមានភាពជូរនៅលាយឡំ។ រក្សារសជាតិប្លែកៗ របស់ជីវិតទុកទំពាឃើតៗ ពេលជរា ទើបនឹងយល់ជីវិតបានជ្រាលជ្រៅខ្លាំងឡើង។

7ភាពស្លាប់រស់ជារឿងដែលមេឃលិខិតទុកហើយ ដូច្នេះ ទើបយើងគួរមានសេចក្ដីសុខជាមួយនឹងវេលាមួយរបស់ជីវិត បណ្ដោយឲ្យសេចក្ដីស្លាប់ក្លាយជាឆាកពណ៌ខ្មៅ ដែលឆ្លុះបញ្ចាំងភាពចម្រុះពណ៌របស់ជីវិតឲ្យកាន់តែស្រស់ស្អាតឡើងទៅចុះ!។

សាន់ថៀណា

ក្នុងអំឡុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ រមែងមានអំឡុងវេលាមួយដែលគេមានអារម្មណ៍មោទនភាពណាស់ តែមិនថាគេនឹងពេញចិត្ត

ប៉ុណ្ណា ឆ្មើងទ្រនង់ប៉ុណ្ណា ចុងបំផុត ភាពរុងរោចន៍ក៏នឹងសន្សឹមៗ ថយត្រឡប់ទៅកាន់ភាពរាបស្មើវិញ។

ពីរុងរោចន៍ទៅកាន់ភាពសាមញ្ញ ការពិតជារឿងធម្មតា វាក៏ដូចផ្កាឈើមួយទងដែលសន្សឹមៗ រីកស្គុះស្គាយរហូតដល់ស្អាតបំផុត គ្រានោះក៏នឹងជាអំឡុងពេលជាមួយគ្នាដែលផ្កាឈើចាប់ផ្ដើមជ្រុះចុះ ដោយហេតុនេះ មនុស្សភាគច្រើនទើបទ្រាំមិនបានក្នុងការគិតដល់អតីតដ៏រុងរោចន៍ដែលបានបាត់ជ្រាបទៅជាមួយនឹងប្រវត្តិសាស្ត្រ។

ជីវិតរបស់មនុស្សយើងពិតជាខ្លីណាស់ ជាពិសេសអំឡុងវេលាដែលរុងរោចន៍បំផុត វាពិតជាអំឡុងវេលាដែលខ្លីអ្វីម្ល៉េះ!។

យើងត្រូវឧស្សាហ៍ប្រឹងប្រែង ឈានទៅខាងមុខយ៉ាងពុះពារព្យាយាម តស៊ូឲ្យដល់ទីបំផុតទើបនឹងអាចបើកផ្លូវអនាគតដ៏រុងរោចន៍បាន។

8 មនុស្សដែលអាចប្រមូលរក្សាសេចក្ដីសុខដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យ ពីជីវិតដែលពេញទៅដោយភាពរលាក់រលែក រឺមនុស្សដែលអាចពាល់ត្រូវនូវសេចក្ដីទុក្ខដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យពីជីវិត

ដែលសែនរលូន បុគ្គលម្នាក់នោះគឺបុគ្គលដែលចេះជ្រើសរើសប្រើជីវិត។

អ៊ីមិង

ជតាជីវិតជារឿងអាថ៌កំបាំងអស្ចារ្យ ពិបាកអធិប្បាយ តែអាចយល់បាន ក្នុងការយល់ជីវិតនោះ យើងត្រូវយល់ខ្លួនឯងជាមុនសិន ហើយទើបយល់ពិភពលោក យល់អ្នកដទៃបាន។ ពេលយល់ជីវិតហើយ យើងក៏មានការភ្ញាក់រលឹក...រលឹកដឹងនូវគុណតម្លៃរបស់ជីវិត។

មនុស្សដើរនៅលើវិថីជីវិតដែលមានវេលាកំណត់ ដូច្នេះយើងត្រូវជ្រើសរើសបន្តិចថានឹងប្រើជីវិតដូចម្ដេចល្អ។ ប្រាកដណាស់ គ្រប់ជីវិតត្រូវរើបម្រាស់តស៊ូ តែអ្នកខ្លះអាចត្រូវរើបម្រាស់ខ្លាំងបន្តិច ក្នុងខណៈដែលអ្នកខ្លះស្ទើរតែមិនបាច់រើបម្រាស់ឡើយ។ ទោះបីជាយ៉ាងនេះក្ដីគ្រប់ជីវិតក៏មានតម្លៃមានន័យជានិច្ច មិនថាអ្នកនឹងមានជីវិតដែលសុខច្រើនជាងទុក្ខរឺទុក្ខច្រើនជាងសុខ តែបើអ្នកចេះរក្សាសេចក្ដីសុខដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យជាមួយនឹងជីវិតទុក្ខៗ របស់អ្នក រឺចេះភ្លក់រសជាតិល្វីងៗ របស់ឧបសគ្គដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យជាមួយនឹងជីវិតដ៏សែនសុខរបស់អ្នកៗ នោះអ្នកក៏នឹងមានអារម្មណ៍ថាជីវិតនេះពិតជាគួរឲ្យមនោរម្យណាស់ ហើយមនុស្សដូចអ្នកក៏គឺមនុស្សដែលចេះជ្រើសរើសប្រើជីវិត។

9 មិនចាំបាច់និយាយឈ្មោះបុគ្គលអស្ចារ្យក្នុងនិទានឲ្យពួកយើងស្តាប់ទេ ព្រោះថាវ័យកម្លោះក្រមុំរបស់យើងក៏គឺ ពេលវេលាដ៏រុងរោចន៍បំផុតក្នុងជីវិតរបស់យើង។

George Gordon Byron

កវីជនជាតិអង់គ្លេស គ.ស. 1788-1824

វ័យកម្លោះក្រមុំជាអំឡុងវ័យមាសដែលមានតម្លៃបំផុតក្នុងជីវិត យើងត្រូវចេះក្តោបក្តាប់ពេលវេលាដ៏សែនស្រស់ស្អាតក្នុងអំឡុងវេលានេះទុកឲ្យបានល្អ បណ្តោយឲ្យបេះដូងដែលរីករាយស្រស់បស់ព្រមទាំងមានឥស្សរៈសេរីភាពបានក្រេបជញ្ជក់សេចក្តីសុខនៃជីវិតយ៉ាងពេញប្រៀប។

យើងត្រូវចេះហ្វូងហែងពេលវេលាវ័យកម្លោះក្រមុំ ពលីថាមពលមួយផ្នែកដល់សង្គម ច្នៃប្រឌិតពិភពលោកឲ្យស្រស់បំព្រងគួរឲ្យរស់នៅ សាងផាសុកភាពដល់មនុស្សជាតិ សាងភាពរីកចម្រើនឲ្យដល់ខ្លួនឯងយ៉ាងពេញទំហឹង។

10 ក្នុងលោកនេះគ្មានរបស់ដែលហៅថាបានទាំងអស់ ហើយនឹងបាត់បង់ទាំងអស់ទេ។

ភាសិតចិន

មនុស្សជាច្រើនតែងគិតថា របស់ដែលខ្លួននៅមិនទាន់បានគ្រប់គ្រងនោះជារបស់ដែលល្អបំផុត ការពិត យើងគួរចេះល្មមព្រមចិត្តក្នុងរបស់ដែលខ្លួនមាន ជីវិតទើបមានសេចក្ដីសុខ។ ក្នុងលោកនេះគ្មានរបស់ណាដែលយើងបានមកដោយមិនបាច់បាត់បង់របស់ផ្សេងទៅនោះទេ បានម្យ៉ាងរមែងត្រូវខូចម្យ៉ាងទៅវិញជាធម្មតា។

ដូច្នេះ ទើបយើងគួររក្សានិងហួងហែងរបស់ដែលយើងមាន មិនគួរទៅសោកស្ដាយរបស់ដែលយើងនៅមិនទាន់បានមក។ បើគិតបានដូច្នេះ ជីវិតទើបនឹងមានសេចក្ដីសុខច្រើនឡើង។

11 **មនុស្សដែលសើចយ៉ាងមានសេចក្ដីសុខព្រោះមានជីវិតដែលរាបរលូន ប្រដូចការធ្វើដំណើរលើវិថីដែលពោយរាយដោយស្រទាប់ផ្កាកុលាបនោះមិនមែនជារឿងចម្លែកអ្វីឡើយ។ តែបើមនុស្សម្នាក់នោះនៅអាចសើចបានទៀត ទាំងដែលជីវិតពេញទៅដោយសេចក្ដីទុក្ខលំបាក មនុស្សម្នាក់នោះរមែងមានតម្លៃសមគួរដល់ការគោរពរាប់អានយ៉ាងក្រៃលែង។**

វិលខក

កើតមកជាមនុស្សគួរពឹងកម្លាំងស្មងរបស់ខ្លួនឯងទើបល្អ ទោះបីជីវិតមានភារៈធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណាក៏ដោយ យើងក៏ត្រូវស្ពាយភារៈនោះទុកយ៉ាងរឹងប៉ឹង ជីវិតទើបមានកិត្តិយស។

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ ក្នុងជីវិតរបស់យើង ប្រសិនបើបានជួបជាមួយនឹងឧបសគ្គ ក៏សូមឲ្យញញឹមតស៊ូយ៉ាងក្លាហាន កុំបោកប្រាស់ខ្លួនឯង កុំបោះបង់ទំនួលខុសត្រូវ ជីវិតទើបអាចឈានមុខតទៅរឿយៗ។

12 គោលដៅការសិក្សា គឺសិក្សាដើម្បីជីវិត គោលដៅរបស់ជីវិត គឺប្រព្រឹត្តខ្លួនជាមនុស្សមានសតិ មានគុណធម៌ និងក្លាហាន។

លៀងឈីផៅ

ការសិក្សាមានតម្លៃក៏លុះត្រាតែមានភាពជ្រាលជ្រៅ ជំនាញ និងទូលំទូលាយ ត្រូវមានចំណេះដឹងដែលទូលំទូលាយ ចេះសួរ ចេះគិត ចេះវែកញែក ចេះនាំទៅប្រតិបត្តិ ទើបនឹងហៅបានថាមានការសិក្សាយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ក្នុងការសិក្សានោះត្រូវមានភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម។ ភាពឧស្សាហ៍ជំនួសឲ្យភាពល្ងង់បាន ព្រោះថាសេចក្តីព្យាយាមនៅទីណា ភាពជោគជ័យនៅទីនោះ។ ត្រូវតាំងចិត្តសិក្សារៀនសូត្រ មានសមាធិនឹងធឹង មានចិត្តគំនិតមិនរវើរវាយ ការសិក្សាទើបនឹងទទួលជោគជ័យបានដោយល្អ។

គោលក្នុងការដំណើរជីវិតជារឿងដែលបានមកពីចំណេះដឹង ការសិក្សា ដូច្នេះ ទើបយើងនិយាយបានពេញមាត់ពេញក-ថាមនុស្សយើងសិក្សាដើម្បីជីវិត ហើយគោលដៅក្នុងការដំណើរជីវិតក៏គឺភាពជាមនុស្សដែលមានសតិ មានគុណធម៌ មានភាពក្លាហាន។

ការសិក្សាជាមួយនឹងការដំណើរជីវិតទើបជារឿងដែលពាក់ព័ន្ធគ្នាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។

13 យើងត្រូវតែជាចៅហ្វាយរបស់ជីវិត មិនមែនជាទាសកររបស់ជីវិតនោះទេ។

Friedrich Nietzsche

ទស្សនវិទូជនជាតិអាល្លឺម៉ង់ គ.ស. 1844-1900

កើតជាមនុស្ស ជីវិតមិនមែនមានតម្លៃត្រឹមបរិភោគ ដេក បន្ទោរបង់ បន្តពូជប៉ុណ្ណោះទេ។ បើមានជីវិតរស់នៅត្រឹមមួយថ្ងៃៗ ដោយមិនច្នៃប្រឌិត គ្មានភាពជឿជាក់ មិនហ៊ានគិត មិនហ៊ានធ្វើ មិនហ៊ានតស៊ូ យើងក៏នឹងក្លាយជាទាសកររបស់ជីវិត។

មនុស្សដែលជាចៅហ្វាយរបស់ជីវិត គឺមនុស្សដែលហ៊ានប្រឈមមុខជាមួយការពិត មិនខ្លាចសេចក្ដីទុក្ខលំបាក មិនរួញរាស្រងូតស្រងាត់ មិនអស់សង្ឃឹម មិនខ្ជិលច្រអូស មិនអាត្មានិយម មិនមូលធននិយម មនុស្សដូច្នេះទើបជាសសរទល់ទ្រប្រទេស ជាកម្លាំងចម្បងរបស់សង្គមបាន។

14 ជីវិតជាបទកំណាព្យដែលសរសេរគ្មានថ្ងៃចប់ ពួកយើងត្រូវប្រើលោហិតនិងទឹកនេត្រា មកធ្វើឲ្យកំណាព្យមួយបទនេះមានតម្លៃមានន័យច្រើនខ្លាំងឡើង។ ជីវិតជាបទចម្រៀងដែលគ្មានថ្ងៃច្រៀងចប់ យើងមិនអាចបញ្ឈប់វាបានជារៀងរហូតទៅ។

និរនាម

ជីវិត ប្រៀបប្រដូចក្រដាសពណ៌សមួយផ្ទាំង ត្រូវប្រើពណ៌រំលេចដែលស្រស់ស្អាតតុបតែង ត្រូវប្រើដៃដ៏ទន់ភ្លន់គូសវាសជីវិត និងចិត្តគំនិតដែលស្មុះស្មារហ័សរហួនចូលទៅ។

ប្រសិនបើគ្មានថ្មក្រខ្វក់ ក៏មិនកើតកូនរលកដ៏ស្រស់ស្អាត ប្រសិនបើគ្មានវិថីជីវិតដ៏រលាក់រលៃក ជីវិតក៏គ្មានរស់ជាតិ ប្រសិនបើប្រាស់ចាកការតស៊ូដ៏លំបាកលំបិន ជីវិតក៏មិនរុងរោចន៍។

ជីវិតប្រៀបប្រដូចកំណាព្យមួយបទ អក្សរសិល្ប៍មួយប្រភេទ អាងទឹកផ្កាបរិសុទ្ធិមួយ ឈ្ងុយឈ្ងប់ពិដោរទៅដោយចំហាយក្លិនដ៏ទន់ល្មើយ ចែងចាំងដោយពន្លឺនៃក្ដីសុបិន ពោរពេញទៅដោយថាមពលនៃការតស៊ូ។

ជីវិតដែលមានគោលដៅ ប្រដូចរុក្ខជាតិដែលមានរឹសកែវ ទោះភ្លៀងខ្យល់នឹងបោកបក់ខ្លាំងប៉ុណ្ណា វាក៏អាចឈរយ៉ាងជ្រងោនៅដូច្នោះ រឹងប៉ឹងក្លាហានតស៊ូអត់ធ្មត់ជានិច្ច។

ជីវិតដែលគ្មានគោលដៅ ប្រដូចចកដែលអណ្តែតតាមខ្សែទឹកនិងកម្លាំងខ្យល់បក់ អណ្តែតទៅយ៉ាងប្រាស់ចាកគោលដៅ ទីបំផុតក៏មានតែភាពទទេ។

15 ជីវិតដែលពិតប្រាកដគឺជាជីវិតដែលមានសេចក្តីសុខ។

អេឌិសាន់

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ ជីវិតដូចខ្សែទឹក ហូរទៅហើយមិនវិលត្រឡប់។ យើងមិនគួរយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយនឹងឧបសគ្គបន្តិចបន្តួច ដែលកើតឡើងនៅតាមផ្លូវ ដួលហើយត្រូវក្រោកឡើងមកឲ្យបាន ចូរប្រឈមមុខជាមួយនឹងការពិតយ៉ាងក្លាហានចុះ។ ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនោះស្រស់ស្អាតក្រៃលែង បុគ្គលដែលគេចវេសការពិតគឺជាមនុស្សទន់ខ្សោយ អ្វីនឹងកើតវាក៏ត្រូវតែកើត គេចវេសមិនផុតទេ។ ភាពផ្អែមត្រជាក់កាលបើឈាងចូលមកហើយ ក៏កន្លងហួសទៅក្នុងថ្ងៃណាមួយទាល់តែបាន។ ភាពល្វីងជូរចត់ដែលកើតឡើង នឹងមិនត្រឡប់មកទៀតជាគម្រប់ពីរដង មានតែការប្រឈមមុខជាមួយនឹងការពិតយ៉ាងក្លាហានប៉ុណ្ណោះ ជីវិតទើបមានសេចក្តីសុខ។

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ មេត្តាកុំបណ្តោយឲ្យសេចក្តីសុខមួយខណៈសាងភាពឈឺចាប់ដល់យើងរហូតមួយជីវិត។ មេត្តា

កុំបណ្តោយឲ្យឧបសគ្គមកបំផ្លិចបំផ្លាញចិត្តវិញ្ញាណតស៊ូរបស់យើង រហូតអនាគតរលត់រលាយ។ មនុស្សឆ្លាតតែងសាងឱកាសគ្រប់ពេលវេលា មានតែមនុស្សល្ងង់ប៉ុណ្ណោះដែលអង្គុយរងចាំឱកាស។

16 ខ្លឹមសារពិតរបស់ការកើត មិនមែនសេចក្តីសុខ តែជាសេចក្តីទុក្ខ ជាភាពសោកសៅ គឺសម្លេងយំស្រែកមិនមែនសម្លេងសើចទេ គឺចំណងមិនមែនសេរីភាពទេ។

ស៊ីជីម៉

ជាការពិតដែលថា ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនេះមានសេចក្តីទុក្ខច្រើនជាងសេចក្តីសុខ មានសុបិនអាក្រក់ច្រើនជាងសុបិនល្អ។ កណ្តាលជីវិតដែលដូចសុបិនដូចការពិតនេះ មនុស្សគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗបានទទួលសេចក្តីទុក្ខវេទនាពីការកើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ទោះបីក្នុងឱកាសខ្លះ ជីវិតជះពន្លឺនៃសេចក្តីសុខចេញមកខ្លះក្តី តែសេចក្តីសុខទាំងនោះក៏ប្រៀបប្រដូចសម្រស់បុប្ផាដែលកើតឡើងមកប្រដាប់ពិភពលោកត្រឹមមួយខណៈពេលប៉ុណ្ណោះឯង។

ទោះបីវិថីជីវិតពេញទៅដោយឧបសគ្គបន្លា តែក្នុងឋានៈជាសត្វប្រសើរ យើងនឹងរួញរាស្រពាប់ស្រពោន មិនព្រមឈានទៅមុខដោយហេតុត្រឹមប៉ុណ្ណេះរឺ? យើងដឹងច្បាស់ហើយថាវិថីជីវិតមិន

បានរោយទុកដោយស្រទាប់កុលាបទេ កើតជាមនុស្សនឹងរាបរលូន គ្រប់ពេលវេលាដូចម្ដេចបាន ជួនកាលក៏ត្រូវបរាជ័យដួលរលំខ្លះជាធម្មតា។

និតឆេ ទស្សនវិទូជនជាតិអាល្លឺម៉ង់ពោលថា "មនុស្សដែលកើតទុក្ខ គ្មានសិទ្ធសម្លឹងមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមាន។" ហេមិងវេក៏ពោលថា "មនុស្សអាចដួលព្រោះត្រូវបានបំផ្លាញ តែមិនគប្បីដួលព្រោះការបរាជ័យទេ។" ភាពបរាជ័យជាមូលដ្ឋានដែលក្រាលទៅកាន់ភាពជោគជ័យ។ ភាពជោគជ័យត្រូវបានកំណាត់ឡើងពីភាពបរាជ័យម្ដងហើយម្ដងទៀត។ ពេលបរាជ័យ យើងរមែងមានអារម្មណ៍រន្ធត់ តែការដេកដកដង្ហើមធំជួយអ្វីបានខ្លះទៅ?

តែបើយើងហ៊ានប្រឈមមុខជាមួយនឹងការពិត ត្រួតពិនិត្យយ៉ាងល្អិតល្អន់មិនរួញរា រឹតតែដួលរឹតតែរឹងប៉ឹង នៅទីបំផុតយើងក៏នឹងទទួលជោគជ័យ។

17 ក្នុងខ្សែភ្នែករបស់អ្នក ជីវិតរបស់ខ្ញុំអាចមិនធម្មតា តែខ្ញុំខ្លួនឯងត្រឡប់ជាគ្មានអារម្មណ៍ថាវាមិនធម្មតា បើខ្ញុំអាចមានជីវិតថ្មីម្ដងទៀត ខ្ញុំនឹងពេញចិត្តជ្រើសរើសជីវិតដែលស្ងប់សុខ រាបៗ ធម្មតាសាមញ្ញ។

អ៊ីមិង

មានមនុស្សចាស់ម្នាក់ ជីវិតរបស់គាត់ពេញទៅដោយប្រវត្តិការតស៊ូដ៏ជោគជាំចាត់ទុកថាជាមនុស្សមិនធម្មតាឡើយ។ ពេលអ្នកកាសែតសួរគាត់ថាមានអារម្មណ៍ដូចម្តេចចំពោះជីវិតដ៏មិនធម្មតារបស់គាត់ៗ គិតមួយស្របក់ហើយឆ្លើយថា "ក្នុងខ្សែភ្នែករបស់នាង ជីវិតរបស់ខ្ញុំអាចនឹងមិនធម្មតា តែខ្ញុំខ្លួនឯងត្រឡប់គ្មានអារម្មណ៍ថាវាមិនធម្មតា។ ប្រសិនបើខ្ញុំអាចមានជីវិតជាថ្មីម្តងទៀត ខ្ញុំពេញចិត្តជ្រើសរើសជីវិតដែលស្ងប់សុខរាបៗ ធម្មតាសាមញ្ញ"។

ក្នុងវ័យកម្លោះក្រមុំ មនុស្សជាច្រើននាក់គិតដូចគ្នានឹងមនុស្សចាស់ម្នាក់នេះ រហូតដល់ចាស់ជរាទើបសរុបបានថា តាមពិតខ្លួនឯងប្រាថ្នាជីវិតធម្មតាៗ ទេតើ។

សុំសួរបន្តិចចុះថា ជីវិតដែលមិនធម្មតានោះតើវាដូចម្តេចទៅ? គួរនឹងដូចជាអ្នកប្រាជ្ញមេធីដ៏អស្ចារ្យ រឺដូចអ្នកនយោបាយល្បីឈ្មោះក្នុងប្រវត្តិសាស្រ្តមែនទេ? តែបុគ្គលអស្ចារ្យដែលមិនធម្មតាទាំងនោះ បើគិតប្រៀបធៀបជាមួយនឹងចំនួនប្រជាករទូទាំងប្រទេសហើយ ក៏មានភាគរយតិចណាស់ នេះបង្ហាញឲ្យឃើញថាការជាបុគ្គលដែលមិនធម្មតានោះលំបាកខ្លាំងណាស់។

ការពិត ពាក្យវិនិច្ឆ័យហើយនឹងការវាយតម្លៃតួបុគ្គលនោះជារឿងដែលអ្នកដទៃកំណត់ឡើង តែអត្ថន័យខ្លឹមសាររបស់ជីវិតនេះវិញ យើងជាអ្នកកំណត់ដោយខ្លួនឯង គ្មានមនុស្សណាមិនធម្មតាមកតាំងពីកំណើត ថែមទាំងរឿងដែលមិនធម្មតានោះក៏កើតពី

រឿងធម្មតាៗ នេះឯង កាលបើដូច្នេះ ហេតុអ្វីយើងត្រូវព្យាយាមធ្វើខ្លួនឲ្យជាមនុស្សដែលមិនធម្មតាទៅវិញ?

ការសិក្សា ចំណេះដឹង និងសតិបញ្ញា

***18* បុគ្គលដែលមិនប្រើសតិបញ្ញាឲ្យសមរម្យជាមួយនឹងឱកាសគឺជាមនុស្សរឹងរូស។ ចំណែបុគ្គលដែលមិនចេះប្រើសតិបញ្ញាគឺជាមនុស្សល្ងង់។ រីឯបុគ្គលដែលមិនហ៊ានប្រើសតិបញ្ញាគឺជាទាសករ។**

ផ្កាត្រុង

មាសគឺជារបស់ដែលបុថុជ្ជនឃើញថាមានតម្លៃបំផុត តែបើនាំមាសមកប្រៀបធៀបជាមួយនឹងគុជខ្យងហើយនោះ មាសក៏ក្លាយជារបស់សាមញ្ញទៅ។

អ្នកប្រាជ្ញម្នាក់ពោលថា "បុគ្គលដែលមានភាពឆ្លៀវឆ្លាតបុគ្គលដែលមានសតិបញ្ញា គឺជាបុគ្គលដែលមានបុណ្យវាសនា ព្រោះថាការមានសតិបញ្ញានោះរមែងខ្ពង់ខ្ពស់ជាងការមានទ្រព្យសម្បត្តិទាំងឡាយទាំងពួង មាសនិងគុជខ្យងឯណានឹងស៊ូបាន?"។

សតិបញ្ញានឹងមិនប្រកួកប្រកាសប្រយោជន៍ការប្រើប្រាស់ដល់បុគ្គលណា ដូច្នេះមនុស្សល្ងង់ខ្លៅទើបមើលងាយសតិបញ្ញា បុថុជ្ជនទើបឆ្ងួតងប់ងល់នឹងសតិបញ្ញា មានតែបុគ្គលឆ្លាតប៉ុណ្ណោះដែលចេះប្រើវាឲ្យកើតប្រយោជន៍។

សតិបញ្ញាមាន 2 ប្រភេទគឺ សតិបញ្ញាពិតនិងសតិបញ្ញាក្លែងក្លាយ។ សតិបញ្ញាពិតជារបស់ដែលមានប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្សជាតិ។ សតិបញ្ញាក្លែងក្លាយជារបស់ដែលឲ្យទោសទុក្ខចំពោះមនុស្សជាតិ។

បើអ្នកចង់ទទួលជោគជ័យ លក្ខខណ្ឌដំបូងក៏គឺ អ្នកត្រូវស្វែងរកសតិបញ្ញាពិតឲ្យជួបឲ្យបាន។

19 ការងារផ្សេងៗ កើតពីការគិតរបស់យើង ហើយការគិតរបស់យើងកើតពីចំណេះដឹង។

ចៀងខៃឆេក

គោលដៅនៃការធ្វើការងាររបស់យើងក៏គឺ ដើម្បីសាងភាពរីកចំរើនស្តុកស្តម្ភដល់ជាតិនិងប្រជាជន។ យើងខំធ្វើការងារក៏ដើម្បីកសាងសង្គម។ បើនឹងធ្វើការឲ្យបានល្អយើងត្រូវមានចំណេះដឹង។ ចំណេះដឹងទើបជារឿងដែលសំខាន់ក្រៃលែងក្នុងការជួយជាតិជួយសង្គម។ យើងស្វែងរកចំណេះដឹងមិនមែនដើម្បីលាភយសសរសើរទេ តែដើម្បីគុណធម៌និងប្រយោជន៍របស់ប្រជាជន។

អ្នកប្រាជ្ញម្នាក់បានពោលទុកថា ចំណេះដឹងជារឿងដែលត្រូវសន្សំៗ សន្សំយ៉ាងមានវគ្គស្មើ ហើយត្រូវសន្សំអស់រយៈពេល

យូរអង្វែងយ៉ាងដាប់មិនដាច់ មិនមែនជារឿងដែលធ្វើពេលនោះឃើញផលភ្លាមនោះទេ ដូច្នេះ ទើបត្រូវអាស្រ័យភាពពុះពារមុះមុតអាស្រ័យចិត្តគំនិតដែលឧស្សាហ៍ព្យាយាមទើបទទួលជោគជ័យ។

ភារកិច្ចដែលអស្ចារ្យទាំងឡាយទាំងពួង សុទ្ធតែមិនមែនទទួលជោគជ័យព្រោះកម្លាំងពលំនោះទេ តែជោគជ័យព្រោះឧត្តមគតិដ៏ប្រាកដប្រជាក្លៀវក្លា។

ឧត្តមគតិដ៏ក្លៀវក្លាកើតពីថាមពលចិត្តដ៏រឹងមាំនិងសម្រេចចិត្តបានដាច់ខាតគង់វង់ ត្រូវមានចិត្តគំនិតដែលមិនខ្លាចសេចក្ដីលំបាក ហ៊ានពុះពារ ហ៊ានតស៊ូ ហ៊ានយកឈ្នះ។

20 ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនេះសែនខ្លី ទើបគួរក្តោបក្តាប់ឪកាសធ្វើការសិក្សាឲ្យល្អបំផុត កុំបណ្តោយឲ្យពេលវេលាកន្លងផុតទៅយ៉ាងគ្មានន័យ។

ចុងធើង

បើនឹងនិយាយថាជីវិតក្នុងវ័យរៀនជាអំឡុងវេលាដែលមានសេចក្តីសុខច្រើនបំផុតក៏ប្រហែលមិនខុសប៉ុន្មាន។ ទោះបីជីវិតនឹងទទួលជោគជ័យរឺអត់ក៏អាស្រ័យនៅលើវ័យមាសអំឡុងពេលនេះឯង នឹងប្រើវេលាដ៏មានតម្លៃក្នុងអំឡុងពេលនេះឲ្យកើតប្រយោជន៍

ដល់ខ្លួនឯងច្រើនបំផុតបានប៉ុណ្ណា? រឿងនេះអាស្រ័យនៅលើថ្វីដៃក្នុងការគ្រប់គ្រងពេលវេលារបស់អ្នកខ្លួនឯង។

ពេលវេលារបស់សិស្សមិនដូចគ្នានឹងវេលារបស់មនុស្សទូទៅ ហេតុអីបានជានិយាយដូច្នេះ? ក៏ព្រោះថាសិស្សភាគច្រើននឹងសិក្សានៅក្នុងសាលា ចំណាយពេលទាំងអស់ទៅលើការសិក្សារៀនសូត្រយ៉ាងពេញទំហឹង ដែលសំណាងល្អជាងមនុស្សទូទៅច្រើនណាស់។ លៀងស៊ីឈិវ អ្នកសិក្សាដ៏ល្បីឈ្មោះរបស់ចិនពោលថា "ក្នុងកាលកំពុងរៀនអក្សរនៅសាលារៀន ជីវិតពិតជាគួរឲ្យច្រណែនណាស់ មិនបាច់បារម្ភកង្វល់អ្វីទាំងអស់ ពេលវេលាក៏ជារបស់ខ្លួនឯងទាំងអស់ តែមានតិចគ្នាណាស់ដែលចេះក្ដោបក្ដាប់វេលាមាសនេះទុក ភាគច្រើនតែងប្រើវេលាយ៉ាងខ្ជះខ្ជាយ គួរឲ្យសោកស្ដាយខ្លាំងណាស់។

មនុស្សតែងតែដូច្នេះជានិច្ច មានរបស់ល្អនៅជាមួយខ្លួនឯងតែមិនចេះហួងហែង ជាពិសេសសភាពបរិស្ថានដែលល្អ មានសេចក្ដីសុខតែបែរជាមិនដឹងថាសុខ បើយើងមិនចេះហួងហែងពេលវេលាក្នុងអំឡុងវ័យរៀន កាលបើវេលាកន្លងផុតទៅហើយ នឹងមកនឹកខ្វួចចិត្តក៏ជួយអ្វីមិនបាន។

21 ការសិក្សានឹងបានផល ក៏លុះត្រាតែមានប្រណិធាន មានចំណេះដឹង មានភាពព្យាយាមឧស្សាហ៍។

ជើងកូហ្វាន

វេលាអានសៀវភៅ យើងត្រូវប្រើភ្នែកមើល ខួរក្បាលគិត មាត់អាន ដៃសរសេរ ធ្វើដូច្នេះរាល់ថ្ងៃទើបនឹងមានចំណេះដឹងដ៏ជ្រាលជ្រៅ។

វិជ្ជាចំណេះដឹងជាកំណប់ទ្រព្យដ៏អស្ចារ្យបំផុតរបស់មនុស្ស។ ការសិក្សាជួយឲ្យមនុស្សយើងមានចិត្តគំនិតខ្ពង់ខ្ពស់ និយាយល្អ ប្រព្រឹត្តិត្រឹមត្រូវ ធ្វើឲ្យជីវិតមានតម្លៃមានន័យខ្លាំងឡើង។ ក្រៅពីនេះ ការសិក្សាថែមទាំងជាការសាងជាតិ សាងសង្គម ប្រទេសនឹងរុងរោចន៍ ពេលប្រជាជនមានចំណេះដឹងល្អ មានការសិក្សាខ្ពស់។ ដូច្នេះ ទើបយើងមិនគួរប្រើពេលវេលាទៅដោយឥតប្រយោជន៍ គួរក្តោបក្តាប់ពេលវេលាឲ្យបានជាប់ តាំងចិត្តសិក្សារៀនសូត្រ។ ការដាក់ទុនផ្នែកការសិក្សាជាការដាក់ទុនដែលមានស្តុកស្តម្ភបំផុតរបស់មនុស្ស។

22 អ្នកក្រមានស្តុកស្តម្ភព្រោះមានវិជ្ជា សេដ្ឋីខ្ពង់ខ្ពស់ព្រោះមានចំណេះដឹង។

អ៊ីមិង

ចំណេះដឹងធ្វើឲ្យមនុស្សយើងអង់អាច។

សៀវភៅគឺជាឃ្លាំងនៃចំណេះដឹង។ ការអានសៀវភៅល្អៗមួយក្បាលប្រដូចបានជួបជាមួយនឹងមហាមិត្តអ្នកមានបំណងល្អដែលនឹងបណ្ដាលប្រយោជន៍សុខដល់យើងពេញមួយជីវិត។ សៀវភៅគឺជាអាហារផ្នែកបញ្ញា។ បើអានសៀវភៅជាប្រចាំ ការគិតចិត្តគំនិតនឹងស្ដុកស្ដម្ភ តែបើមិនព្រមអានសៀវភៅ ទោះបីជាមានមរតករាប់ពាន់លាន គំនិតក៏នៅតែក្រីក្រខ្វះខាត។ មនុស្សដែលគ្មានប្រាក់ ប្រសិនបើស្រលាញ់ការអានសៀវភៅ ក៏នឹងរួចផុតពីកិលេសតណ្ហា ជីវិតទើបមានតម្លៃមានន័យ។ អ្នកមានដែលចូលចិត្តអានសៀវភៅនឹងស្ដុកស្ដម្ភទ្រព្យសម្បត្តិនិងបញ្ញា ទើបមើលទៅខ្ពង់ខ្ពស់ជាមនុស្សល្អ។

មនុស្សជាច្រើនប្រាប់ថា គ្មានពេលវេលាអានសៀវភៅ។ អ្នកក្ររអ៊ូថាត្រូវធ្វើការរកស៊ីពីព្រលឹមទល់ព្រលប់ នឹងយកវេលាឯណាមកអានសៀវភៅ។ អ្នកមានមិនបាច់សស្រាក់សស្រាំជាមួយការងាររកស៊ី តែក៏រអ៊ូថាត្រូវទៅចូលសង្គម គ្មានពេលអានសៀវភៅ។ តាមការពិតបើយើងឃើញសារៈសំខាន់របស់ការអានសៀវភៅ ហើយឃើញថាការអានសៀវភៅជាសេចក្ដីសុខម្យ៉ាង មិនមែនជារឿងលំបាកលំបិនអ្វីឡើយ យើងក៏អាចឆ្លៀតវេលាចូលរកសៀវភៅទាល់តែបាន។

23 សិក្សាដោយមិនគិតនឹងវង្វេងវង្វាន់ គិតដោយមិនសិក្សានឹងអន្តរាយ។

ខុងជឺ

ការសិក្សាជាមួយនឹងការគិត មានភាពសំខាន់ចំពោះជីវិតរបស់យើងយ៉ាងក្រៃលែង។ អ្នកខ្លះអាចនឹងឃើញថាការសិក្សាសំខានជាងការគិត ក្នុងខណៈដែលអ្នកខ្លះអាចឃើញថាការគិតសំខាន់ជាងការសិក្សា តែតាមការពិតហើយទាំងពីរយ៉ាងនេះជារបស់គូគ្នា ទំនុកបម្រុងគ្នាទៅវិញទៅមកខ្វះណាមួយមិនបានទេ។

ហេតុអីទើបនិយាយដូច្នេះ? ក៏សាកគិតមើលទៅ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់គិតតែពីឈ្ងោកមុខឈ្ងោកមាត់រៀនសូត្រដោយមិនប្រើការគិត តម្រាថាដូចម្ដេចក៏ទទួលយកមកទាំងដុំ សភាពរបស់គេនៅមានអ្វីផ្សេងគ្នាពីខួរក្បាលគ្រឿងយន្តមួយទៅ? ក្រៅពីនេះ ការដែលគេរក្សាទុកចំណេះដឹងសន្ធឹកសន្ធាប់នៅក្នុងខួរក្បាល តែមិនអាចនាំមកអនុវត្ត "ប្រើជាមួយជីវិតពិត" ចំណេះដឹងដូច្នោះក៏គ្រាន់តែជាទ្រឹស្តីគ្មានប្រយោជន៍អ្វីឡើយ។ ទន្ទឹមនឹងគ្នានេះ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់គិតតែពីប្រឹងរំពឹងគិតដោយមិនព្រមចាប់ផ្ដើមសិក្សាស្រាវជ្រាវ ការគិតរបស់គេអាចខុសឆ្គងមិនត្រឹមត្រូវ ក្លាយជាមនុស្សរវើរវាយដែលបិទទ្វារឃាំងខ្លួនឯងនៅក្នុងបន្ទប់ងងឹត។ បុរាណពោលថាគិតខុសឆ្គងត្រឹមតែបន្តិច ធ្វើខុសរាប់យោជន៍ ដូច្នេះ ទើបយើងមិនគួរគិតដោយមិនព្រមសិក្សាស្រាវជ្រាវ។

24 ជីវិតជារបស់ដែលធម្មជាតិប្រទានឲ្យ តែជីវិតដែលស្រស់ស្អាតសតិបញ្ញាជាអ្នកប្រសិទ្ធិពរឲ្យ។

ភាសិតក្រិច

មនុស្សយើងជ្រើសរើសកើតមិនបាន តែអាចជ្រើសរើសរស់នៅបាន។ មនុស្សដែលមានកំណើតតូចទាប បើចេះប្រើជីវិត ក៏អាចមានជីវិតដែលមានសេចក្តីសុខ។ មនុស្សដែលមានកំណើតខ្ពង់ខ្ពស់ បើមិនចេះប្រើជីវិត វត្ថុរបស់របរដែលមាននៅក៏មិនអាចសាងសេចក្តីសុខឲ្យដល់ជីវិតបាន។

មនុស្សដែលមានចិត្តបម្រើប្រជាជន ឃើញប្រយោជន៍រួមច្រើនជាងប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន តែងតែមានចិត្តគំនិតទូលំទូលាយមានសុទិដ្ឋិនិយម សម្លឹងមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវល្អ ចេះដំណើរជីវិតដោយសតិបញ្ញា ជីវិតទើបមានតែសេចក្តីសុខនិងភាពស្រស់ស្អាត។

មនុស្សអាត្មានិយមចូលចិត្តប្រលូកនៅក្នុងលោកចង្អៀតៗរបស់ខ្លួនឯង តែងមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមាន ប្រើអារម្មណ៍ច្រើនជាងហេតុផល ជីវិតទើបមានតែភាពក្រៀមក្រំ។

25 រៀនអក្សរ កុំភ្លេចជួយជាតិ នឹងជួយជាតិ កុំភ្លេចរៀនអក្សរ។

ឆៃយូនភើយ

យើងម្នាក់ៗ ជ្រាបយ៉ាងល្អថា នយោបាយ សេដ្ឋកិច្ច សង្គម វប្បធម៌ ការងារទាហាននិងវិទ្យាសាស្ត្របច្ចេកវិទ្យា នឹងឈានមុខទាន់សម័យបាន ក៏លុះត្រាតែអាស្រ័យវិជ្ជាចំណេះដឹងថ្នាក់ខ្ពស់ចូលជួយ។ គោលដៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្ររបស់សិស្សានុសិស្សក៏គឺត្រូវសិក្សាគុណធម៌ក្នុងភាពជាមនុស្ស ទន្ទឹមនឹងគ្នានេះក៏ត្រូវសិក្សារៀនសូត្រវិជ្ជាចំណេះដឹងដើម្បីនាំចំណេះដឹងទាំងនោះមកអភិវឌ្ឍជាតិស្រុកទេសឲ្យចំរើនរុងរឿងខ្លាំងឡើង។

សង្គមក្នុងយុគបច្ចុប្បន្នកំពុងឈានមុខទៅកាន់ភាពទាន់សម័យ ក្នុងឋានៈដែលជាសមាជិកម្នាក់របស់សង្គម យើងត្រូវស្ពាយទទួលភារៈតួនាទីដ៏ធំធេងនេះ។ យើងនឹងរវល់ខ្ជះខ្ជាយពេលវេលាឲ្យដល់កិច្ចការដែលគ្មានខ្លឹមសារមិនបានទេ ថែមទាំងមិនគួរបណ្តោយជីវិតឲ្យកន្លងផុតទៅមួយថ្ងៃៗ តាមសម្រួល ត្រូវប្រើវេលាគ្រប់នាទីឲ្យកើតប្រយោជន៍ច្រើនបំផុត។ ជីវិតដែលធ្វើការងារច្នៃប្រឌិត ជីវិតដែលមានភារៈតួនាទី ជីវិតដែលឈានទៅខាងមុខយ៉ាងក្លាហាន គឺជាជីវិតដែលមានតម្លៃមានន័យ។

បេនចាមិន ហ្វ្រេងឃ្លិន ធ្វើពោលទុកថា "ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ៗ គិតគម្រោងការល្អៗ បានតាំងពីដើម បន្ទាប់ពីនោះគេក៏ប្រឹងប្រែងចំពោះការងារនោះយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ មិនចាប់ការងារដទៃនិងមិនហិចហើរដើរលេង ដូច្នេះ ទោះបីគេជាមនុស្សដែលមាន

សមត្ថភាពថ្នាក់កណ្តាលប៉ុណ្ណោះ តែនៅទីបំផុត គេក៏អាចសម្រេចស្នាដៃដែលអស្ចារ្យបាន។"

ពិតហើយ មិនថានឹងធ្វើអ្វី សុំឲ្យធ្វើពិតធ្វើយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ មិនទម្លាក់ចោលកណ្តាលទី ពុះពារព្យាយាមឲ្យដល់ទីបំផុត ជ័យជំនះក៏នឹងជារបស់យើងយ៉ាងជាក់ជាមិនខាន។

៚ការធ្វើការងារ៛

26 បុគ្គលដែលខ្វះភាពស្មោះស្ម័គ្រជឿជាក់ មិនអាចធ្វើការធំបានទេ។

Ralph Waldo Emerson

កវីជនជាតិអាមេរិច គ.ស. 1803-1882

អ្នកចិត្តវិទូពោលថា ភាពស្មោះស្ម័គ្រភាពជឿជាក់ចាត់ទុកជាលក្ខណៈពិសេសម្យ៉ាងរបស់អច្ឆរិយៈ។ មេត្តាសង្កេតមើលចុះ វេលាធ្វើការ មនុស្សដែលជាអច្ឆរិយៈតែងតែស្មោះស្ម័គ្រណាស់។ ភាពស្មោះស្ម័គ្ររបស់ពួកគេអាចជម្រុញជនដទៃឲ្យសហការជាមួយគេ ហើយដោយសារពួកគេជឿជាក់ថាគ្រប់បែបយ៉ាងនឹងផ្លាស់ប្តូរទៅក្នុងផ្លូវដែលល្អប្រសើរឡើង ដូច្នេះ ពួកគេទើបមិនរួញរាពេលជួបឧបសគ្គ។

នឹងឃើញបានថាភាពស្មោះស្ម័គ្រជឿជាក់ជាថាមពលជម្រុញរបស់ភាពជោគជ័យ។ បុគ្គលដែលសិក្សារៀនសូត្រដោយភាពស្មោះស្ម័គ្រក៏នឹងមានលទ្ធផលការសិក្សាដែលល្អអស្ចារ្យ។ អ្នកដែលសិក្សាស្រាវជ្រាវដោយភាពស្មោះស្ម័គ្រក៏នឹងមានស្នាដៃដ៏គួរឲ្យស្ញប់ស្ញែង ត្រូវមានចិត្តគំនិតបម្រើប្រជាជនយ៉ាងស្មោះស្ម័គ្រ ទើបនឹងអាចសាងគុណូបការៈដ៏អស្ចារ្យឲ្យដល់សង្គមបាន ត្រូវប្រតិបត្តិចំពោះអ្នកដទៃដោយភាពស្មោះស្ម័គ្រជឿជាក់ ទើបនឹងមានមិត្តភាពដែលបរិសុទ្ធ។

ក្រៅពីនេះ ភាពស្មោះស្ម័គ្រថែមទាំងជាថាមពលដែលមានអានុភាពក្រៃលែង។ បុគ្គលដែលមានភាពស្មោះយ៉ាងខ្លាំង តែងនឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃមានភាពស្មោះស្ម័គ្រតាមទៅផងដែរ ដូច្នេះ ទើបគេអាចអូសទាញចិត្តអ្នកដទៃឲ្យសហការជាមួយនឹងខ្លួន។

បុគ្គលដែលមានភាពស្មោះស្ម័គ្រយ៉ាងពិតប្រាកដតែងមានថាមពលដ៏អស្ចារ្យ ដល់ថ្នាក់អាចក្រឡាប់ភ្នំរំកិលសមុទ្របានតែម្តង ដូច្នេះ ពួកគេទើបមិនខ្លាចអ្នកដទៃបាចទឹកត្រជាក់ មិនខ្លាចឧបសគ្គបន្លា ព្រោះថាពួកគេមានបេះដូងដ៏ស្មោះស្ម័គ្រមួយដួង មិនថានឹងធ្លាក់នៅក្នុងស្ថានការណ៍ដែលអាក្រក់ប៉ុណ្ណា ពួកគេក៏នៅតែមានភ្លើងអាចពុះពារតស៊ូតទៅបានយ៉ាងមិនញាប់ញ័រ។

បើចង់មានបេះដូងដែលភ្លឺរលោងស្មោះស្ម័គ្រ ក៏ត្រូវចាប់ផ្តើមពីភាពជឿជាក់ ចាប់ផ្តើមធ្វើការងារគ្រប់យ៉ាងដោយភាពស្មោះស្ម័គ្រ សេពគប់មនុស្សដោយភាពស្មោះស ចាត់ការបញ្ហាដោយភាពស្មោះស្ម័គ្រ មិនយូរប៉ុន្មាន អ្នកក៏នឹងមានបេះដូងដែលភ្លឺរលោងស្មោះស្ម័គ្រ។

27 មនុស្សដែលធ្វើការងារដោយគ្មានចិត្តស្រលាញ់ចំពោះការងារនោះៗ តែធ្វើព្រោះចង់បានប្រាក់ តែងមិនសូវបានប្រាក់ ហើយនឹងមិនសូវមានសេចក្តីសុខជាមួយជីវិតច្រើនប៉ុន្មាន។

ស្វាប

មនុស្សសម័យមុន ចាត់ទុកការសិក្សាជាសេចក្តីសុខម្យ៉ាងរបស់ជីវិត ចិត្តគំនិតដែលនឹងធឹង មិនគិតចង់ប្រកួតប្រជែងដណ្តើមមុខមាត់ជាមួយនរណានោះ ជាសេចក្តីសុខដែលមនុស្សសម័យនេះគ្មានថ្ងៃពាល់ត្រូវបាន។

មនុស្សសម័យថ្មីត្រូវធ្វើការងាររមូលខ្លួន គោលដៅក្នុងការធ្វើការងារក៏ដើម្បីប្រាក់ និយាយងាយៗ ក៏គឺមនុស្សសម័យនេះចាត់ទុកការរកប្រាក់ថាជាសេចក្តីសុខម្យ៉ាងរបស់ជីវិត បានប្រាក់កាន់តែច្រើនក៏កាន់តែមានសេចក្តីសុខ។ តែការដែលនឹងអាចរកប្រាក់បានច្រើនៗ នោះ យើងត្រូវបង្ខំខួរក្បាលយ៉ាងខ្លាំង ត្រូវសស្រាក់សស្រាំធ្វើការងារពីព្រលឹមទល់ព្រលប់ធ្វើឲ្យសែនលំបាកលំបិន ហើយមានអារម្មណ៍ថាការធ្វើការងារនោះជាទុក្ខ រឹតតែរកប្រាក់បានច្រើនប៉ុណ្ណា ក៏រឹតតែទុកច្រើនប៉ុណ្ណោះ។ មនុស្សដែលត្រូវធ្វើការងារដោយសេចក្តីទុក្ខលំបាក ជាមនុស្សដែលគួរឲ្យអាណិតណាស់ វាដូចធ្លាក់នរកទាំងរស់ ថែមទាំងជីវិតរបស់យើងត្រូវពាក់ព័ន្ធនៅជាមួយនឹងការងារច្រើនជាងពាក់កណ្តាលជីវិត បើយើងធ្វើការងារ

ដោយគ្មានសេចក្តីសុខ ក៏ស្មើនឹងជីវិតត្រូវធ្លាក់នរកអស់រយៈពេលជាយូរជាងពាក់កណ្តាលជីវិត។

ការពិតការធ្វើការងារជាសេចក្តីសុខម្យ៉ាង ក្នុងដំណើរប្រព្រឹត្តទៅរបស់ការងារយើងត្រូវប្រើខួរក្បាលគិត ប្រើដៃច្នៃប្រឌិត ការធ្វើការងារទើបធ្វើឲ្យយើងភ្លើតភ្លើន រីករាយ ហើយស្នាដៃក៏នាំសេចក្តីសុខមកឲ្យយើង បើយើងពិចារណាការពិតដូច្នេះ យើងក៏នឹងមានសេចក្តីសុខនៅជាមួយការងារ មិនមែនមានសេចក្តីសុខនៅជាមួយនឹងការរកប្រាក់។

28 ពេលធ្វើការងារ យើងធ្វើយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ពេលលេងយើងលេងយ៉ាងពេញទំហឹង។

ភាសិតលោកខាងលិច

ការធ្វើការងារជាមួយនឹងការសម្រាកជារបស់គូនឹងគ្នា ពេលធ្វើការងារច្រើនៗ រាងកាយនិងចិត្តគំនិតរបស់យើងនឹងស្រេ្តសខ្លាំងណាស់ ទើបត្រូវសម្រាកឲ្យបាត់ស្រេ្តស មិនដូច្នោះទេប្រសិទ្ធភាពក្នុងការធ្វើការងារនឹងធ្លាក់ចុះ។ ក្នុងទំនងដូចគ្នានេះដែរ ប្រសិនបើគិតតែដើរលេងអាវាសែពេញមួយថ្ងៃ ជីវិតក៏នឹងគ្មានខ្លឹមសារ ធ្វើឲ្យធុញទ្រាន់ មានអារម្មណ៍ថាជីវិតគ្មានតម្លៃ គ្មានន័យ។

អេឌិសាន់ អ្នកផលិតដ៏អស្ចារ្យរបស់ពិភពលោកនិយាយឲ្យស្ដាប់ថា គាត់ប្រកាន់យកការធ្វើការងារជាការលេងម្យ៉ាង ដូច្នេះទើបមិនធ្លាប់មានអារម្មណ៍ធុញជាមួយនឹងការងារ។

ឆេកស្ពៀ អ្នកនិពន្ធដ៏អស្ចារ្យរបស់ពិភពលោកពោលថា "ការលេងជាការងាររបស់ក្មេងៗ" យើងធ្លាប់ឃើញក្មេងណាម្នាក់ធុញទ្រាន់ការងាររបស់ខ្លួនឯងខ្លះទេ? តែលុះធំឡើង យើងតែងធុញជាមួយការងារដែលខ្លួនកំពុងធ្វើ ចូលចិត្តរអ៊ូថាការងារច្រំដែលសាំញ៉ាំ ក្រៀមក្រោះគ្មានរសជាតិ ទាំងនេះក៏ព្រោះថាយើងមិននឹករីករាយជាមួយនឹងការងារនោះឯង យើងមិនបានបណ្ដុះតម្លៃនិយមដែលឃើញថា "ការងារគឺជាការលេងម្យ៉ាង"។

ការងារគឺការសម្ដែងចេញរបស់មនុស្សម្នាក់។ ការងារដែលយើងកំពុងធ្វើគឺជាកំណត់ត្រានៃឧត្ដមគតិ រសជាតិនិយម ទំនួលខុសត្រូវ បើនឹងពោលថា "ការងារគឺកញ្ចក់ឆ្លុះខ្លួនប្រាណពិតប្រាកដរបស់យើង" ក៏ប្រហែលមិនខុសប៉ុន្មាន ឃើញស្នាដៃដែលមនុស្សម្នាក់ធ្វើទុកក៏ដូចគ្នានឹងឃើញខ្លួនប្រាណពិតប្រកដរបស់បុគ្គលម្នាក់នោះ។

មិនថានឹងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានការណ៍ដូចម្ដេចក៏ដោយ យើងក៏មិនគួរធុញទ្រាន់ការងារ សន្មតិថាយើងចាំបាច់ត្រូវធ្វើធុរៈការងារដែលច្រំដែល គួរឲ្យធុញ តែកាលបើយើងចូលមកទទួលតួនាទីនេះហើយ យើងក៏ត្រូវធ្វើចិត្តឲ្យរីករាយជាមួយការងារឲ្យបាន ដូចជាកែ

ប្រែផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្រធ្វើការងារឲ្យមានភាពសប្បាយរីករាយមានជីវិតជីវ៉ាខ្លាំងឡើង។

សរុបហើយក៏គឺ យើងត្រូវបណ្តុះតម្លៃនិយមដល់ខ្លួនឯងថា ការងារសុចរិតគ្រប់យ៉ាងសុទ្ធតែមានន័យ មានសេចក្តីសំខាន់ មានកិត្តិយស។ ពេលគិតបានដូច្នេះហើយ យើងក៏នឹងមានចិត្តគំនិតទទួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទី មានកាយវិការដែលយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការធ្វើការងារ ចេះច្នៃប្រឌិតផ្លាស់ប្តូរវិធីសាស្ត្រការធ្វើការងារឲ្យសប្បាយរីករាយនិងមានប្រសិទ្ធភាពច្រើនខ្លាំងឡើង ជាហេតុធ្វើឲ្យមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងការងារ។

៚សេចក្តីឧស្សាហ៍៚

29 អនាគតជារបស់បុគ្គលដែលឧស្សាហ៍ធ្វើការងារ។

យ៉ាត សាទ

បើគិតចង់ឈានមុខក្នុងការងារ យើងក៏ត្រូវឧស្សាហ៍ លទ្ធផលតបស្នងរបស់ភាពឧស្សាហ៍មិនមែនសូន្យយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ប្រាជ្ញម្នាក់ពោលថា "អនាគតជារបស់បុគ្គលដែលឧស្សាហ៍ធ្វើការងារ។" ពីភាពជោគជ័យរបស់បុគ្គលដ៏អស្ចារ្យទាំងឡាយ យើងបានជួបការពិតមួយខគឺ ក្នុងលោកនេះគ្មានអ្វីដែលបានមកដោយមិនបាច់ចំណាយទុនចំណាយកម្លាំង ដូច្នេះ បើយើងឧស្សាហ៍ប្រឹង

ប្រែង យើងក៏អាចផ្លាស់ប្តូរជតាកម្មរបស់ខ្លួនឯងបាន។ បុរាណលោកថា "ទេព្យកោសល្យមិនមែនរបស់ដទៃឯណា ការពិតគឺភាពពុះពារព្យាយាម ឧស្សាហ៍ប្រឹងប្រែងនេះឯង" សម្តីនេះជាអមតៈជានិច្ច។

ការធ្វើការងារនោះប្រៀបដូចការឡើងសង្វៀនប្រដាល់ ត្រូវបញ្ចេញកណ្តាប់ដៃយ៉ាងមានថាមពល អ្នកដែលចេះតែយកតម្រាប់ប្រាសចាកការគិតច្នៃប្រឌិតថ្មីៗ ខ្វះវិធីសាស្ត្រថ្មីៗ ក៏នឹងគ្មានតួនាទីថ្មីៗ។ បើគិតចង់ប្រើថាមពលរបស់យើងផ្លាស់ប្តូរសភាពបរិស្ថានក្នុងបច្ចុប្បន្ន យើងត្រូវមានថាមពលដ៏រហ័សរហួន ហ៊ានគិតហ៊ានធ្វើទើបអាចបើកផ្លូវស្ថានការណ៍ថ្មីៗ ឡើងមកបាន។

30 ភាពខ្ជិលច្រអូសធ្វើឲ្យរឿងផ្សេងៗ ពិបាកខ្លាំងឡើង។ ភាពឧស្សាហ៍ធ្វើឲ្យរឿងផ្សេងៗ កាន់តែងាយ។

បេញ្ចាមិន ហ្វ្រែងឃ្លិន

មនុស្សផ្សេងពីសត្វតិរច្ឆានក៏ត្រង់មនុស្សចេះធ្វើការងារ។ ការធ្វើការជួយឲ្យមនុស្សឆ្លាតខ្លាំងឡើង ព្រោះត្រូវប្រើខួរក្បាលគិតប្រើដៃធ្វើ ទើបមានស្នាដៃចេញមក។

ទោះបីមនុស្សនឹងមានវិវឌ្ឍនាការរហូតផ្សេងពីសត្វតិរច្ឆានទាំងស្រុងហើយក៏ដោយ តែក្នុងក្រុមមនុស្សដូចគ្នាក៏នៅមានទាំងមនុស្សឧស្សាហ៍និងមនុស្សខ្ជិលច្រអូស ដូច្នេះ ទើបមានមនុស្សពូកែនិងមនុស្សមិនបានការក្នុងសង្គម។ ការពិតមនុស្សមិនមែនឆ្លៀវឆ្លាតព្រោះទេព្យកោសល្យដែលមេឃប្រទានមកឲ្យ ហើយមនុស្សក៏មិនមែនមិនបានការព្រោះមេឃលិខិតទុក្ខ បើមនុស្សគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ មានភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម មានភាពពុះពារប្រឹងប្រែងស្មើៗ គ្នា កម្រិតអៃយូរបស់មនុស្សយើងក៏ប្រហែលមិនផ្សេងគ្នាណាស់ណា។

មនុស្សខ្ជិលច្រអូសតែងតែចិត្តកំសាក មិនតស៊ូបញ្ហា ចូលចិត្តរអ៊ូរទាំ ចូលចិត្តបន្ទោសភរវិស័យ ក្នុងខ្សែភ្នែករបស់ពួកគេលោកនេះមានតែរឿងពិបាកៗ ដែលធ្វើមិនបាន ខុសពីមនុស្សឧស្សាហ៍ដែលតែងតែជាមនុស្សរឹងប៉ឹង អត់ធ្មត់ ក្នុងខ្សែភ្នែករបស់ពួកគេ ក្នុងលោកនេះគ្មានរឿងហួសសេចក្តីព្យាយាម។

31 **បុគ្គលដែលមានចំណេះដឹងជ្រាលជ្រៅទូលំទូលាយក៏គឺមនុស្សដែលឧស្សាហ៍សិក្សាស្រាវជ្រាវ។ អ្នកកីឡាដែលលេចធ្លោបំផុតក៏គឺអ្នកកីឡាដែលហ្វឹកហាត់រាងកាយយ៉ាងខ្លាំងក្លា។ មហាសេដ្ឋីដែលមានប្រាក់ច្រើនបំផុតគឺមនុស្សដែលឧស្សាហ៍ព្យាយាមបំផុត។**

មេទ័ពវ៉ាំងឈើង

យើងតែងបានលឺមនុស្សរអ៊ូថា "អាយុប៉ុណ្ណេះហើយ មូលដ្ឋានចំណេះដឹងក៏មិនមានសូម្បីបន្តិច នៅរៀនអ្វីទៀត?" រឺ "ចាស់ច្រកយ៉ាងនេះ នៅគិតធ្វើអ្វីទៀត?" រឺ "ពេញខ្លួនមានតែរោគ ហាត់ប្រាណជួយស្អីបាន?" សម្លេងរអ៊ូទំនងនេះសុទ្ធតែរបូតចេញមកពីមាត់របស់មនុស្សដែលព្រមបណ្តោយជីវិតឲ្យថយថោក។ វេលានេះយើងគ្មានមូលដ្ឋានចំណេះដឹង តែបើតាំងចិត្តសិក្សាស្រាវជ្រាវប្រមាណ 4-5 ឆ្នាំ ចំណេះដឹងរមែងកើនឡើង។ វេលានេះឋានៈយើងមិនល្អ តែបើឧស្សាហ៍រកស៊ី 3-4 ឆ្នាំខាងមុខទៀតរមែងមានប្រាក់ទុកដាក់មួយដុំ។ រាងកាយរបស់យើងយ៉ាប់ណាស់ តែបើតាំងចិត្តហ្វឹកហាត់ យូរទៅរាងកាយរមែងរឹងប៉ឹងឡើង។

ក្នុងលោកនេះមានអ្វីខ្លះដែលបានមកដោយមិនបាច់ចំណាយកំលាំង? ចង់ទទួលជោគជ័យក៏ត្រូវឧស្សាហ៍ គិតតែពីឈ្នានីសអ្នកដទៃ គិតតែពីដកដង្ហើមធំ គិតតែពីមើលងាយខ្លួនឯងជួយឲ្យអ្វីល្អប្រសើរឡើងខ្លះ? បូរាណលោកពោលថា "គ្មានអ្វីគួរឲ្យសោកសៅស្មើចិត្តប្រាសចាកថាមពល។" ហេតុអ្វីយើងចូលចិត្តគិតថាខ្លួនឯងធ្វើមិនបាន ចង់ឲ្យអ្នកដទៃមើលងាយដូច្នោះរឺ? កុំដូច្នោះឡើយ មិត្តអើយ មកនាំគ្នាពុះពារទៅ ធានាថាគ្មានអ្វីឃើតហួសកែទេ។

32 អាកាសធាតុដែលចេញចូលបានរមែងស្រស់បស់ជានិច្ច។ ខ្សែទឹកដែលហូររិចៗ រមែងថ្លាស្អាតជានិច្ច។ ជីវិតដែលពុះពារប្រឹងប្រែងរមែងរុងរោចន៍ជានច្ច។

ចម្លងចេញពីសៀវភៅវិថីនៃជ័យជំនះ

មនុស្សគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ មានសេចក្ដីប្រាថ្នា មានឧត្ដមគតិ យើងគួរនឹងដាក់គម្រោងការដែលល្អហើយមានអនាគតឲ្យដល់ខ្លួនឯង បន្ទាប់ពីនោះទើបឈានទៅខាងមុខយ៉ាងពុះពារព្យាយាម ដូច្នេះទើបនឹងមានឳកាសបានភ្លក់រសជាតិដ៏ផ្អែមក្រអូបពីលទ្ធផលនៃជ័យជំនះ ជីវិតរបស់យើងទើបមានសេចក្ដីសុខ មានតម្លៃមានន័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ប្រាកដណាស់ វិថីជីវិតរបស់មនុស្សយើងនោះពោរពេញទៅដោយឧបសគ្គ យើងត្រូវជម្នះសេចក្ដីលំបាកទាំងនេះឲ្យបានត្រូវឈានទៅខាងមុខយ៉ាងក្លាហានទើបទទួលជោគជ័យ ទើបអាចទៅដល់ចំនុចកំពូលរបស់ជីវិត។ ជីវិតមនុស្សការពិតគឺជាប្រវត្តិនៃការតស៊ូមួយឆាក យើងមិនត្រឹមតែត្រូវតស៊ូជាមួយនឹងជីវិតប៉ុណ្ណោះទេ តែនៅត្រូវតស៊ូជាមួយនឹងធម្មជាតិ ត្រូវតស៊ូដើម្បីអនាគតរបស់ខ្លួនឯង។

បើចង់មានជីវិតដែលមានតម្លៃមានន័យ យើងត្រូវមានឧត្ដមគតិ មានក្ដីសុបិន។ បុគ្គលណាគ្មានឧត្ដមគតិដ៏ធំធេង ក៏នឹងគ្មានអនាគតដ៏រុងរោចន៍ មិនទទួលជោគជ័យយ៉ាងស្រស់ស្អាត និងគ្មានជីវិតដែលអ៊ូអរមានជីវិតជីវ៉ា។

33 ឧស្សាហ៍មានប្រយោជន៍ លេងគ្មានប្រយោជន៍ ជីវិតនឹងមានប្រយោជន៍រឺអត់ អាស្រ័យនៅលើភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម។

ភាសិតចិន

ភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម ជាគុណធម៌ដ៏ស្រស់ស្អាតម្យ៉ាង។ ភាពខ្ជិលច្រអូសជានិស្ស័យដែលមិនល្អម្យ៉ាង។ មនុស្សយើងចង់មានអនាគតដែលស្រស់បំព្រង ក៏ត្រូវធ្វើការងារយ៉ាងឧស្សាហ៍ព្យាយាម។ មនុស្សឧស្សាហ៍តែងមានហេតុផល ទើបសប្បាយចិត្តសប្បាយថ្លើម មនុស្សខ្ជិលច្រអូសតែងរកលេសមកបិទបាំងភាពខ្ជិលច្រអូសរបស់ខ្លួន ចូលចិត្តគេចវេសការពិត ជីវិតទើបជួបប្រទះតែសេចក្តីទុក្ខលំបាក។

អ្នកស្រែសស្រាក់សស្រាំធ្វើការងារធ្ងន់នៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃថៃសរាល់ថ្ងៃ។ កម្មករនាំគ្នាធ្វើការនៅក្នុងរោងចក្រយ៉ាងឧស្សាហ៍ព្យាយាម។ ពួកគេសុទ្ធសឹងតែជាមនុស្សឧស្សាហ៍ ជាមនុស្សគួរឲ្យរាប់អាន។ អាជីពសុចរិតគ្រប់ប្រភេទ សុទ្ធតែមានកិត្តិយស មានគុណតម្លៃ។ យើងត្រូវធ្វើការងារក្នុងតួនាទីយ៉ាងប្រឹងប្រែង ត្រូវទទួលខុសត្រូវឲ្យដល់ទីបំផុត មិនគិតរឿងបន្តិចបន្តួច មិនរំពឹងគិតដល់ផលប្រយោជន៍ច្រើនហួសពេក។ ពេលជួបប្រទះជោគជ័យយើងក៏នឹងមានសេចក្តីសុខក្រៃលែង តែបើបរាជ័យក៏មិនមានអារម្មណ៍ខ្មាសអៀនខ្លួនឯង ហើយមិនគួរបន្ទោសអ្នកដទៃ រឺបន្ទោស

មេឃបន្ទោសដី តែគួរសរុបមេរៀនពីភាពបរាជ័យ ដើម្បីជាមូលដ្ឋានជោគជ័យក្នុងគ្រាតទៅ។

សម្រាប់មនុស្សខ្ជិលច្រអូសនោះរមែងគិតតែចាំឆក់ឱកាសតែម្យ៉ាង ច្រើនធ្វើការឲ្យរួចតែពីដៃ គ្មានទំនួលខុសត្រូវ គ្មានក្ដីសុបិនគ្មានឧត្ដមគតិ ប្រើជីវិតឲ្យគ្រាន់តែផុតទៅមួយថ្ងៃៗ យ៉ាងច្របូកច្របល់ ពេលត្រូវអ្នកដទៃស្ដីថាដាស់តឿន គេក៏ធ្វើពុតថ្ងូចថ្ងូសុំការយលចិត្ត មនុស្សប្រភេទនេះគ្មានថ្ងៃទទួលជោគជ័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ចាំទុកថា មេរៀនចុងក្រោយរបស់មនុស្សខ្ជិលច្រអូលគឺមានជីវិតដែលបរាជ័យ។

សេចក្ដីសុខដែលកើតពីភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម ជាសេចក្ដីសុខដែលពិតប្រាកដ និងជាសេចក្ដីសុខដែលអ្នកដទៃលើកតម្កើងសរសើរ ដូច្នេះ ទើបយើងគួរលះបង់ចោលភាពខ្ជិលច្រអូស បែរមកហ្វឹកហាត់ខ្លួនជាមនុស្សឧស្សាហ៍ អនាគតទើបរុងរឿងស្រស់ថ្លា។

34 ភាពឧស្សាហ៍ប្រឹងប្រែងជាទុននៃភាពជោគជ័យ ភាពខ្ជិលច្រអូសជាប្រភពនៃភាពបរាជ័យ។

ភាសិតចិន

ភាពឧស្សាហ៍ប្រឹងប្រែងកើតពីចិត្តដែលស្មោះស្នា ស្រលាញ់ចូលចិត្តមានសេចក្ដីព្យាយាម មិនថានឹងលំបាកប៉ុណ្ណា ក៏អាចពុះ

ពារឧបសគ្គ ឈានទៅកាន់ចំនុចគោលដៅបានយ៉ាងក្លាហាន មានចិត្តគំនិតប្រាកដប្រជាមិនរង្គោះរង្គើ អាចតាំងជំហារតស៊ូរហូតដល់ទីបំផុត។

ក្នុងជីវិតពិត ទោះបីជាការសិក្សារៀនសូត្រឬការប្រកបអាជីពសុទ្ធតែត្រូវប្រឈមជាមួយនឹងសេចក្ដីលំបាកលំបិនទាំងអស់ បើយើងមិនស៊ូ អស់សង្ឃឹមនឿយណាយបញ្ឈប់ពាក់កណ្ដាលទីរឿងដែលចំណាយកម្លាំងមកតាំងពីដើមក៏នឹងសាបសូន្យទទេភ្លាម។ ភាពឆ្លៀវឆ្លាតរបស់ខួរក្បាលគ្រាន់តែជាធាតុផ្សំម្យ៉ាងផ្នែកសរីរៈប៉ុណ្ណោះ ខួរក្បាលល្អឬមិនល្អ មិនអាចកំណត់អនាគតរបស់មនុស្សម្នាក់បានទេ តែឧស្សាហ៍ឬមិនឧស្សាហ៍នេះវិញទេតើដែលអាចកាត់ក្ដីភាពជោគជ័យឬភាពបរាជ័យរបស់មនុស្សបាន។

៚សេចក្ដីក្លាហាននិងសេចក្ដីព្យាយាម៛

35 ការសម្រេចចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ខុសឬត្រូវ តែងតែត្រូវទៅសរុបគ្នាឯលទ្ធផលចុងក្រោយ តែកាលបើសម្រេចចិត្តចុះទៅហើយ យើងក៏ត្រូវពុះពារទៅតាមផ្លូវនោះយ៉ាងក្លាហាន។

អ៊ីមិង

"ផ្លូវដែលយើងជ្រើសរើសខ្លួនឯង យើងត្រូវទទួលខុសត្រូវដើរទៅឲ្យដល់ទីបំផុត" ទោះបីគ្រាន់តែជាពាក្យសម្ដីខ្លីៗ ត្រឹមមិនប៉ុន្មានប្រយោគប៉ុណ្ណោះ តែខ្ញុំមានអារម្មណ៍ពេញចិត្តណាស់ វាផ្ដល់គោលគំនិតដល់ខ្ញុំច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់។

ជាការពិតតែម្ដង លើវិថីជីវិត យើងនឹងដើរដូចម្ដេចក៏បាន តែដែលសំខាន់ក៏គឺត្រូវឲ្យដល់ទីបំផុត មិនថានឹងជាការតាំងប្រណិធាន ការដំណើរជីវិត រឺការចាត់ការបញ្ហា យើងក៏គួរនឹងប្រកាន់យកឥរិយាបទដូច្នេះទើបជាមនុស្សបានយ៉ាងសមមោទនភាព។

36 ខ្សែផ្លូវតូចៗ កើតពីដានជើងដែលទន្ទ្រាំជាន់របស់មនុស្ស។ ខ្សែផ្លូវធំៗ កើតពីការសាងផ្លូវរបស់មនុស្ស តែមិនថាផ្លូវខ្សែនោះនឹងតូចរឺធំ ពេលឈានដើរហើយយើងក៏ត្រូវដើរតទៅរឿយៗ ផ្លូវខ្សែនោះទើបនឹងក្លាយជាផ្លូវដែលពិតប្រាកដ។

អ៊ីមិង

ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សយើងនោះ ជួនកាលយើងអាចជួបជាមួយសភាពលំបាកលំបិនបានដូចគ្នា តែបើយើងនៅមិនទាន់អស់កំលាំងចិត្ត នៅស៊ូមិនរាថយ ទីបំផុតក៏អាចស្រាវជ្រាវរកឃើញផ្លូវថ្មីដែលភ្លឺស្វាង ព្រោះថាផ្លូវកើតពីដានជើងដែលទន្ទ្រាំជាន់របស់មនុស្ស ទោះបីជាខ្សែផ្លូវតូចៗ ដែលវៀចវង់ទៅមកលើចង្កេះភ្នំ បើ

មានមនុស្សដើរឆ្លងកាត់រាល់ថ្ងៃ នៅទីបំផុតវាក៏នឹងក្លាយជាផ្លូវខ្សែថ្មីដែលរាបស្មើ។

បើគិតនឹងបុកបើកខ្សែផ្លូវជីវិតថ្មីដែលស្រស់បំព្រង យើងត្រូវល្អែងរៀនសូត្រ ត្រូវមានក្តីវិរិយៈឧស្សាហ៍ មិនគួរគិតតែដើរទៅតាមខ្សែផ្លូវមានស្រាប់ដែលអ្នកដទៃបុកបើកទុករួចហើយ។

37 បើចិត្តយើងមានភាពជឿជាក់ថាអាចធ្វើបាន ទោះឲ្យរំកិលភ្នំលប់សមុទ្រ នៅទីបំផុតក៏សម្រេចទាល់តែបាន តែបើចិត្តយើងគិតថាធ្វើមិនបាន ទោះបីជាងាយត្រឹមក្រឡាប់បាតដៃ ក៏នៅគ្មានថ្ងៃទទួលជោគជ័យ។

បណ្ឌិតសុនយ៉ាតសេន

ភាពជឿជាក់ក្នុងខ្លួនឯងក៏គឺជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់យើងខ្លួនឯង ពេលមានភាពជឿជាក់ក៏នឹងកើតថាមពលមានភាពរឹងប៉ឹង ក្លាហានអត់ធ្មត់ មិនភិតភ័យរួញរា មិនខ្លាចភាពលំបាកលំបិន មានភាពអង់អាច មានចិត្តរលឹកដឹងថា "នឹងសម្រេចរីបរាជ័យសុទ្ធតែអាស្រ័យនៅលើខ្លួនយើងខ្លួនឯង។" "ខ្លួនជាទីពឹងរបស់ខ្លួន។" "ដួលខ្លួនឯង ក្រោកឡើងខ្លួនឯង។" "ខ្ញីច្រមុះអ្នកដទៃដកដង្ហើមមិនរលូន។"

មានតែមនុស្សរឹងប៉ឹងប៉ុណ្ណោះទើបនឹងតាំងជំហរនៅក្នុងសង្គមនេះបាន។

មានតែមនុស្សរឹងប៉ឹងប៉ុណ្ណោះទើបនឹងទទួលជោគជ័យក្នុងអាជីពការងារបាន។

ក្នុងលោកនេះទោះបីមានភារកិច្ចធំៗ ដែលមនុស្សម្នាក់មិនអាចសម្រេចបាន ត្រូវអាស្រ័យការរួមចិត្តរួមថ្លើមរបស់មនុស្សច្រើនក្រុមទើបទទួលជោគជ័យ តែបុគ្គលដែលជាមេដឹកនាំក៏ត្រូវមានភាពរឹងមាំអត់ធ្មត់ ទើបមិនត្រូវអ្នកដទៃមើលងាយ ហើយអាចបានទទួលការជួយសង្គ្រោះពីអ្នកដទៃ។ ជឿថាគ្រប់គ្នាប្រហែលមិនចង់ជួយមនុស្សកំសាក ដែលមិនស្រលាញ់ភាពឈានមុខ គ្មានសញ្ញាថានឹងទទួលជោគជ័យពិតទេ?

ដូច្នេះ ភាពជឿជាក់ក្នុងខ្លួនឯងនិងភាពរឹងប៉ឹងអត់ធ្មត់ ទើបជាលក្ខខណ្ឌក្នុងការឈានទៅកាន់ភាពជោគជ័យ ភាពជឿជាក់ក្នុងខ្លួនឯងជាគ្រឿងធានាភាពជោគជ័យ ចំណែកភាពអត់ធ្មត់គឺជាថាមពល។ ពេលមានភាពជឿជាក់ក៏នឹងបង្កើតជាថាមពលនៃភាពរឹងប៉ឹងអត់ធ្មត់ ពេលមានថាមពលនៃភាពរឹងប៉ឹងអត់ធ្មត់ ភាពជឿជាក់ក្នុងខ្លួនឯងក៏រឹតតែខ្លាំងក្លា ពីយ៉ាងនេះគាំពារនូវគ្នានឹងគ្នា ធ្វើឲ្យអាចយកឈ្នះឧបសគ្គបានសព្វសារពើ រឿងដែលលំបាកផ្សេងៗទើបសម្រេចបាន។

38 ចូរជឿជាក់ចុះថាអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយអ្នកនឹងអាចធ្វើបានពិតប្រាកដមែន!។

ចម្លងមកពីសៀវភៅជម្រុញចិត្ត

បើចង់ភ្លក់រសជាតិដ៏ផ្អែមក្រអូបរបស់ជីវិត ក៏នឹងត្រូវមានរបស់ដោះដូរ របស់នោះគឺភាពពុះពារព្យាយាម តំណក់ញើសនិងសាច់ឈាម។

បើអត់ទ្រាំនឹងសេចក្តីទុកលំបាកមិនបាន អ្នកក៏នឹងត្រូវសេចក្តីទុក្ខលំបាកវាយប្រហាររហូតដល់ដួលរលំទៅ។

វេលានេះ ពួកយើងមានជីវិតរស់នៅក្នុងសង្គមដែលច្របូកច្របល់វ៉ល់វ៉ាយ ដូចឈរនៅកណ្តាលព្យុះកាច ព្យុះអាចនឹងបោកបក់យើងគ្រប់ពេល។ ត្រូវក្រើនរំលឹកខ្លួនឯងជានិច្ចថាយើងកំពុងប្រឈមមុខជាមួយព្យុះកាច ដូច្នេះ យើងទើបត្រូវជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯង ទើបមិនត្រូវខ្យល់ព្យុះបោកបក់រហូតដួលផ្កាប់ផ្ងា។

ងើបមុខឡើង ដាស់ចិត្តរបស់យើងឲ្យស្មុះស្វាក្លាហាន ហើយយើងនឹងរកឃើញថាខ្យល់ព្យុះគ្រាន់តែកេតឆ្លងកាត់ខ្លួនយើងទៅប៉ុណ្ណោះឯង។

ការជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯងជាកម្លាំងសទ្ធាដែលល្អបំផុត កុំដួលព្រោះឧបសគ្គ!។ បញ្ហាផ្សេងៗ ក្នុងលោកនេះសុទ្ធតែមាន

ចម្លើយដ៏សមរម្យរបស់វាខ្លួនឯង ប្រដូចមេសោទាំងអស់ដែលមានកូនសោដ៏ត្រឹមត្រូវក្នុងការខែមួល។

ចូរជឿជាក់ចុះថាអ្នកអាចធ្វើបាន ហើយអ្នកនឹងអាចធ្វើបានយ៉ាងពិតប្រាកដ។

39 ភាពពិបាកងាយ សម្រេចរឺបរាជ័យរបស់ការងារ សុទ្ធតែអាស្រ័យនៅលើទស្សនៈនិងការសម្រេចចិត្តរបស់យើងខ្លួនឯង យើងមិនគួរឈ្លក់វង្វេងមន្តខ្មោចបីសាច បណ្តោយខ្លួនឯងលិចលង់នៅក្នុងអន្លង់នៃភាពអស់សង្ឃឹម។

ចៀងខៃឆេក

នរណាៗ ក៏ធ្លាប់មានអំឡុងពេលដែលកើតអារម្មណ៍ទន់ខ្សោយ គ្រាន់តែថាតើអ្នកនឹងមានវិធីសាស្ត្រសម្រួលអារម្មណ៍ឲ្យប្រក្រតីបានដូចម្តេចប៉ុណ្ណោះឯង ប្រសិនបើអ្នកមានថាមពលល្មមរឹងប៉ឹងល្មម អ្នកក៏អាចឆ្លងកាត់អំឡុងចរន្តធ្លាក់ទាបបានជានិច្ច។

នៅលើវិថីជីវិត បើជួបឧបសគ្គ សុំត្រឹមអ្នកព្រមទទួលស្គាល់មតិយោបល់អ្នកដទៃ ត្រួតពិនិត្យសភាពបរិស្ថានយ៉ាងល្អិតល្អន់គ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ទទួលហេតុការណ៍ផ្សេងៗ យ៉ាងស្ងប់ស្ងៀមនឹងធឹង ទោះបីឧបសគ្គនោះធំធេងប៉ុណ្ណា អ្នកក៏អាចឆ្លងផុតទៅបាន។

បុរាណលោកបង្រៀនថា "ចាស់ច្រកណាស់ក៏ចូរប្ដូរវិធី ប្ដូរវិធីពេលណាក៏ងាយស្រួលឃោធាពេលនោះ។" ត្រូវមានចិត្តដែលមិនរួញរាចំពោះឧបសគ្គ វិធីដ៏រលាក់ទើបនឹងអាចកែសម្រួលឲ្យរាបស្មើបាន។

40 កណ្ដាលភាពងងឹតឈឹង ចូរកុំភ័យខ្លាច សុំត្រឹមមានភាពជឿជាក់និងសេចក្ដីស្រលាញ់យើងក៏អាចឈានទៅខាងមុខបាន។ កុំរារែកដាច់ខាត កាលបើគិតនឹងតោងឡើងឲ្យដល់កំពូលភ្នំ។ យើងត្រូវបញ្ចេញកម្លាំង ខណៈពេលជាមួយគ្នាក៏ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែង ពុះពារអត់ធ្មត់។ ពេលយើងតោងឡើងទៅរឹតតែខ្ពស់ ក៏រឹតតែមើលឃើញទស្សនីយភាពខាងមុខយ៉ាងច្បាស់លាស់។ ការតស៊ូដែលកើតឡើងតាមផ្លូវក៏មានឱកាសឈ្នះគ្រប់ទឹកនោះឯង។

ចម្លងពីសៀវភៅល្អងទឹកកណ្ដាលសមុទ្រខ្សាច់

វិធីដែលរលាក់គឺប្រភពលត់ដំឲ្យយើងមានភាពពុះពារអត់ធ្មត់ វិធីដែលពោរពេញទៅដោយអន្តរាយគឺជាប្រភពហ្វឹកហាត់ឲ្យយើងកើតភាពក្លាហាន។ វិធីដែលងងឹតងងុលធ្វើឲ្យយើងអាចបែងចែកចិត្តមនុស្សបានថាខ្ពង់ខ្ពស់រឺថោកទាប។

វិធីជីវិតរបស់មនុស្សយើងប្រៀបប្រដូចផ្លូវដើរដែលរលាក់ អន្តរាយ និងងងឹតយកឲ្យប្រាកដប្រជាអ្វីមិនបានឡើយ មានតែ

មនុស្សដែលមិនខ្លាចសេចក្តីទុក្ខលំបាកប៉ុណ្ណោះ ទើបអាចដើរនៅលើផ្លូវខ្សែនេះបានយ៉ាងក្លាហាន ហើយឈានទៅខាងមុខយ៉ាងព្យាយាម ដែលនៅទីបំផុតក៏អាចច្នៃប្រឌិតអនាគតរបស់ខ្លួនឯងបានជោគជ័យ។

41 វិធីគេចពីភាពបរាជ័យដែលប្រាកដប្រជាបំផុតក៏គឺសម្រេចចិត្តធ្វើជ័យជម្នះឲ្យក្លាយមកជារបស់យើងតែម្តងមក។

ណាប៉ូលេអុង

ភាពជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យកើតឡើងដោយសារតែអ្នកប្រឹងប្រែងលះបង់ថាមពលទាំងអស់ផ្តោតទៅលើចំនុចគោលដៅដែលអ្នកបានកំណត់ទុក។ ដោយហេតុនេះឯង ស្ទម្បីមនុស្សដែលមានសមត្ថភាពថ្នាក់កណ្តាលបើមានការផ្តោតចិត្តនិងមានភាពព្យាយាម បំណងប្រាថ្នារបស់គេក៏នឹងលេចចេញជាការពិតបាន។

ឧបសគ្គ សេចក្តីទុកលំបាកផ្សេងៗ ដែលយើងកំពុងជួបប្រទះ មិនមែនជាកត្តានៃភាពបរាជ័យពិតប្រាកដនោះទេ ផ្ទុយទៅវិញ វាត្រឡប់ក្លាយជាមេរៀនដ៏មានតម្លៃ យើងគួរនឹងអរគុណវាទើបត្រូវ ព្រោះថាវាជាកត្តាដែលបង្វឹកឲ្យយើងរឹងប៉ឹងឡើង មានបទពិសោធន៍ច្រើនឡើង។

នៅចំពោះមុខមនុស្សរឹងប៉ឹងដែលពេញប្រៀបទៅដោយថាមពលវិរិយៈឧស្សាហ៍ សេចក្ដីទុក្ខលំបាកនិងភយន្តរាយដ៏កាចសាហាវបំផុត ក៏មិនអាចធ្វើអ្វីគេបានឡើយ។ ដោយប្រណិធានដ៏មុះមុតនិងដោយថាមពលសម្រុកទៅមុខដ៏ពេញលេញ ឧបសគ្គទាំងពួងនឹងត្រូវបានបំផ្លាញចោល។ ខាងមុខរបស់ពួកគេមានតែវិថីនៃភាពជោគជ័យដែលគង់វង់នឹងរាបស្មើរលូន។

42 មនុស្សដែលទន់ខ្សោយបំផុត ប្រសិនបើលះបង់កាយចិត្តឲ្យដល់រឿងណាមួយក៏អាចទទួលជោគជ័យបាន ក្នុងជ្រុងផ្ទុយគ្នា មនុស្សដែលរឹងមាំបំផុត ប្រសិនបើចាប់ការងារច្រើនផ្នែកហួសពេក ក៏នឹងមិនទទួលជោគជ័យឡើយសូម្បីតែម្យ៉ាង។

ខាល

ការដែលការងារមួយសម្រេចជោគជ័យបាននោះ ត្រូវអាស្រ័យកត្តាច្រើនយ៉ាង តែកត្តាដែលសំខាន់បំផុតក៏គឺ ត្រូវមានសមាធិ ត្រូវលះបង់កាយចិត្តឲ្យដល់ការងារមួយនោះ។

មានមនុស្សសួរម៉េងជឺថា "ធ្វើដូចម្ដេចទើបនឹងមានចំណេះដឹង?" ម៉េងជឺឆ្លើយថា "មិនបាច់ធ្វើអ្វីទាំងអស់ ក្រៅពីបណ្ដោយចិត្តឲ្យទំនេរ។" ចម្លើយរបស់ម៉េងជឺខ្លីៗ ងាយៗ តែស៊ីជម្រៅអត្ថន័យជ្រាលជ្រៅ។ ម៉េងជឺបង្រៀនឲ្យមនុស្សយើងធ្វើចិត្តឲ្យទំនេរ ក៏គឺត្រូវ

តាំងសមាធិ មិនគិតរវើរវាយ កាលណាចិត្តស្ងប់ ទោះនឹងសិក្សារឺធ្វើអ្វីក៏បានផលល្អទាំងអស់។

ភាពខ្ពស់ទាបរបស់អៃយ្យមានផលចំពោះភាពឆាប់រហ័សក្នុងការទទួលដឹងក៏ពិត តែមិនអាចកំណត់ភាពជោគជ័យរបស់មនុស្សម្នាក់បានទេ ដូចជាទន្សាយរត់ប្រណាំងជាមួយនឹងអណ្តើកអណ្តើកដឹងច្បាស់ថាខ្លួនឯងមិនរហ័សរហួនលឿនស្មើនឹងទន្សាយតែដោយសេចក្តីពុះពារព្យាយាម នៅទីបំផុតក៏ដល់ទីជ័យ។ ចំណែកទន្សាយនោះឆ្មើងឆ្មៃចាត់ទុកថាខ្លួនឯងមានទេពកោសល្យរត់បានលឿនមកតាំងពីកំណើត ទើបធ្វេសប្រហែស ដេកលក់ពាក់កណ្តាលផ្លូវ នៅទីបំផុតក៏បរាជ័យឲ្យដល់អណ្តើក។

បុគ្គលដ៏អស្ចារ្យទាំងក្នុងអតីតនិងបច្ចុប្បន្ន សុទ្ធតែជាបុគ្គលដែលមានសមាធិល្អណាស់។ មនុស្សយើងកាលបើត្រូវការទទួលជោគជ័យហើយ គេក៏នឹងពុះពារតម្រង់ទៅកាន់គោលដៅដ៏អស្ចារ្យលះបង់កម្លាំងកាយចិត្តដើម្បីការងារមួយនោះ នៅទីបំផុតក៏ទទួលជោគជ័យ។

43 មនុស្សយើងបើបាត់បង់ទ្រព្យសម្បត្តិមាសប្រាក់ទៅរហូតអស់រលីង ក៏ចាត់ទុកថាបុគ្គលម្នាក់នោះបាតប់បងជីវិតទៅហើយមួយផ្នែ

ក។ តែបើមនុស្សយើងបាត់បង់ភាពក្លាហានទៅវហ្វូតអស់រលីង ក៏ចាត់ទុកថាមនុស្សម្នាក់នោះបាត់បង់ជីវិតទៅហើយទាំងជីវិត។

Miguel De Cervantes

អ្នកនិពន្ធជនជាតិអេស្ប៉ាញ គ.ស. 1574-1616

បើមនុស្សម្នាក់គ្មានភាពក្លាហាន គ្មានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការពុះពារឧបសគ្គទៅវហ្វូតដល់ចំនុចគោលដៅដែលតាំងទុក គ្មានភាពរឹងប៉ឹងអត់ធ្មត់ គ្មានភាពព្យាយាមក្នុងការតស៊ូដើម្បីប្រយោជន៍សុខរបស់ខ្លួនឯងនិងមិត្តមនុស្ស បុគ្គលម្នាក់នោះរមែងមិនមែនជាបុគ្គលដែលទទួលជោគជ័យក្នុងជីវិត។

ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សយើង ភាពក្លាហាននឹងប្រាកដចេញមកក្នុង 3 រូបបែបគឺ ភាពក្លាហានផ្នែករាងកាយ ភាពក្លាហានផ្នែកចិត្តគំនិត និងភាពក្លាហានផ្នែកសតិបញ្ញា។

ភាពក្លាហានធ្វើឲ្យមនុស្សយើងហ៊ានបង្ហាញកាយចេញមកតស៊ូដើម្បីសិទ្ធិរបស់ខ្លួនឯងនិងបុគ្គលដទៃ។ ភាពក្លាហានដែលមានកិត្តិយសបំផុតគឺភាពក្លាហានក្នុងការច្នៃប្រឌិតប្រទេសជាតិ។

មនុស្សដែលមានភាពក្លាហានគឺជាមនុស្សមានទឹកចិត្ត ចេះយល់ចិត្តយល់ថ្លើមអ្នកដទៃ មិនអាឃាតព្យាយាបាទ។

ពេលមានភាពក្លាហានក៏នឹងមានភាពជឿជាក់ និងមិនសន្ទិះសង្ស័យ។

ពេលមានភាពក្លាហានក៏នឹងមានសេចក្តីសង្ឃឹមមិនមូលធននិយម។

ពេលមានភាពក្លាហានក៏នឹងមានចិត្តគំនិតពុះពារអត់ធ្មត់ មិនខ្លាចសេចក្តីទុក្ខលំបាកអាចពឹងកំលាំងស្មុងខ្លួនឯង។

ពេលមានភាពក្លាហាន ធ្វើខុសទើបហ៊ានទទួលខុស ធ្វើឲ្យខ្លួនឯងក្លាយជាមនុស្សដែលសម្បូរបែបល្អខ្លាំងឡើង។

ទាំងនេះគឺជាសច្ចធម៌ដែលភាពក្លាហានប្រទានឲ្យ។

44 បើបញ្ឈប់ពាក់កណ្តាលទី ភ្នំក៏ក្លាយជាដីទួល បើពុះពារព្យាយាមដីមួយបង្គីក៏ក្លាយជាទីរាបធំទូលាយបាន។

ខុងជឺ

លៀងឈីឆៅ អ្នកគិតយុគបុរាណពោលថា "ជីវិតរបស់មនុស្សយើង មានឧបសគ្គ 60-70% រលូនត្រឹមតែ 30-40% ប៉ុណ្ណោះ វិលវល់ផ្លាស់ប្តូរគ្នាទៅដូច្នេះជានិច្ច។" បើមនុស្សយើងមានសេចក្តីព្យាយាម គ្រប់យ៉ាងរមែងសម្រេចសមប្រាថ្នា។ សេចក្តីព្យាយាមប្រៀបដូចម៉ូទ័រគ្រឿងចក្រ ម៉ូទ័រឈប់ពេលណា គ្រឿងចក្រក៏ឈប់ធ្វើការពេលនោះ។ ដូចគ្នានឹងមនុស្សយើង បើខ្វះសេចក្តីព្យាយាមលះបង់ការងារកណ្តាលទី តែងតែរួញរាព្រោះឧបសគ្គ មនុស្សដូច្នេះនឹងទទួលជោគជ័យបានដូចម្តេច?

សេចក្តីព្យាយាមជារឹសគល់នៃភាពជោគជ័យ ការដែលយើងអត់ធ្មត់ចំពោះឧបសគ្គទាំងឡាយទាំងពួងបាន ក៏ព្រោះមានសេចក្តីព្យាយាមជាកម្លាំងគាំទ្រ។ កុំខ្ជិលច្រអូស កុំប្រមាទធ្វេសប្រហែស នៅទីបំផុតភាពជោគជ័យក៏នឹងក្លាយជារបស់យើងយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ពីងពាងធ្វើសម្បុក ត្រូវខ្យល់ភ្លៀងបំផ្លាញម្តងហើយម្តងទៀត តែវាក៏មិនលះបង់សេចក្តីព្យាយាម នៅតែធ្វើសម្បុកតទៅរឿយៗ នៅទីបំផុតក៏ជោគជ័យ។ សត្វត្រចៀកកាំធ្វើសម្បុក ត្រូវមនុស្សចិត្តអាក្រក់លួចសម្បុកម្តងហើយម្តងទៀត តែវាមិនរួញរា នៅទីបំផុតក៏សាងសម្បុករហូតរួច។

លើវិថីជីវិតដ៏វែងអន្លាយរបស់មនុស្សយើង រឿងមិនសមបំណង មិនរលូន មានរាប់រយប្រការសារពើ ធ្វើដូចម្តេចទើបនឹងប្តូរភាពបរាជ័យឲ្យក្លាយជាភាពជោគជ័យបាន រឿងនេះអាស្រ័យនៅលើភាពព្យាយាមរបស់យើងខ្លួនឯង។

45 យើងត្រូវហ៊ានប្រឆាំងអារម្មណ៍ដែលចង់សាកល្បង ហ៊ាននិយាយការពិត ហ៊ានបង្ហាញខ្លួន ហ៊ានប្រើជីវិតដែលស្មោះត្រង់សុចរិត មនុស្សក្លាហាន សម្តីនិងទង្វើនឹងជាឯកភាពគ្នាជានិច្ច។

អ៊ីមិង

មនុស្ស ទោះបីជាសត្វប្រសើរ តែការជាមនុស្សក៏ពិបាក សែនពិបាក ក្រៅពីត្រូវសម្របខ្លួនឲ្យចូលជាមួយនឹងបរិស្ថានហើយ នៅត្រូវកែប្រែផ្លាស់ប្តូរបរិស្ថានឲ្យប្រសើរឡើងផងដែរ។ ក្នុងការ សេពគប់សមាគមន៍ជាមួយនឹងអ្នកដទៃមិនត្រូវប្រើអារម្មណ៍ ទន្ទឹម នឹងគ្នានេះក៏ត្រូវមានទឹកចិត្ត ចំណែកការចាត់ការបញ្ហា ត្រូវចិត្ត ទូលាយមានសតិ មានសេចក្តីព្យាយាម ជាមួយនឹងខ្លួនឯងត្រូវតឹង រឹង ត្រូវត្រួតពិនិត្យ ត្រូវប្រាថ្នាល្អ ។ល។ រឿងទាំងនេះមិនមែនជា រឿងងាយទេ តែក្នុងលោកនេះគ្មានអ្វីងាយតែម្យ៉ាងរឺពិបាកតែម្យ៉ាង ក្នុងភាពងាយមានភាពពិបាក ក្នុងភាពពិបាកមានភាពងាយ លាយឡំគ្នាជានិច្ច។ ក្នុងផ្នែកការងារ បើយើងពឹងកំលាំងស្មងរបស់ ខ្លួនឯង សេចក្តីលំបាកផ្សេងៗ រមែងកែបាន ក្នុងផ្នែកការដំណើរ ជីវិត បើយើងមានគុណធម៌ មានភាពក្លាហាន ជីវិតរបស់យើងក៏នឹង ឈានមុខទៅក្នុងផ្លូវដែលល្អស្អាត។

46 មនុស្សក្លាហានឃើញថាក្នុងលោកនេះគ្មានរឿងណាដែលធ្វើមិនបាន គ្មានសត្រូវមួយណាដែលយកឈ្នះមិនបាន។

កូជីអ៊ី

រាល់ថ្ងៃនេះ ស្ថានភាពរបស់ពួកយើងលំបាកណាស់ តែថា បែបនេះឯងគឺជាឪកាសមាសដែលល្អបំផុតសម្រាប់សាកល្បងភាព ក្លាហាននិងសេចក្តីព្យាយាមរបស់យើង។

ក្ងជីអ៊ី មន្ត្រីល្បីឈ្មោះនៅក្នុងសម័យរាជវង្សថាំង បានសាងសេចក្ដីល្អដល់ប្រទេសជាតិច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់។ កត្តាសំខាន់ដែលធ្វើឲ្យគេអាចឧទ្ទិសគុណូបការៈបានដូច្នោះក៏គឺសេចក្ដីក្លាហាន និងភាពដាច់ខាតដែលខ្ពង់ខ្ពស់ជាងមនុស្សទូទៅរបស់គេនោះឯង។

ជ័យជំនះមិនមែនជារឿងដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យ ហើយភាពជោគជ័យក៏មិនមែនជ្រុះចុះមកពីលើមេឃ តែជារបស់ដែលដូរមកដោយតំណក់ញើសនិងសាច់ឈាម។ ក្នុងខ្សែភ្នែករបស់អ្នកក្លាហាន ពួកគេឃើញថាក្នុងលោកនេះគ្មានរឿងណាដែលធ្វើមិនបាន គ្មានការងារអ្វីដែលធ្វើហើយមិនជោគជ័យ តែមនុស្សមួយផ្នែកក៏នូវតែទទួលភាពបរាជ័យ ទាំងនេះដោយសារមនុស្សទាំងនោះខ្វះការតាំងចិត្តពិត ខ្វះសេចក្ដីព្យាយាមនោះឯង ប្រសិនបើយើងមានប្រណិធានដ៏ជាក់លាក់ មានចិត្តគំនិតដែលស៊ូមិនរាថយ មិនជោគជ័យមិនបញ្ឈប់ ការងារគ្រប់យ៉ាងរមែងទទួលជោគជ័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។

47 រឿងដែលសំណាងល្អបំផុតរបស់មនុស្សយើង មិនមែនស្ថិតលើមិនធ្លាប់ជំពប់ដួលនោះទេ តែវាស្ថិតនៅលើរាល់លើកដែលដួលតែងតែអាចក្រោកឡើងមកបានហើយឈានមុខតទៅយ៉ាងមិនបង្អែបង្អង់។

ក្រេតស៍

មនុស្សជាច្រើនចូលចិត្តដកដង្ហើមធំយ៉ាងអស់សង្ឃឹមថា "ជីវិតដូចក្ដីសុបិន ក្ដីសុបិនដូចជីវិត" តែក៏មានមនុស្សជាច្រើនឃើញថាជីវិតដូចទៀនមួយដើម រាប់តាំងពីវិនាទីដំបូងដែលអុជភ្លើងភ្លឺឡើង វាក៏នឹងធ្វើតួនាទីនាំផ្លូវអ្នកដទៃឈានទៅកាន់ផ្លូវភ្លឺស្វាងរហូតទៅ។

ជីវិតរបស់មនុស្សយើង ប្រៀបដូចផ្លូវ one way ដែលមានតែផ្លូវទៅតែម្យ៉ាងគ្មានផ្លូវត្រឡប់ ទោះបីមាត់ផ្លូវមានសណ្ឋាគារស្ថិតនៅរាត់រាយ តែសណ្ឋាគារទាំងនោះក៏មិនអនុញ្ញាតឲ្យយើងស្នាក់នៅបានយូរប៉ុន្មានទេ។ ចូរឈានជើងដើរតទៅ ស្វែងរកសណ្ឋាគារថ្មីដែលល្អជាងដើមវិញ កុំរវល់អាឡោះអាល័យសណ្ឋាគារដែលសម្រាកបណ្ដោះអាសន្ននេះឡើយ ទោះបីវិថីដែលនឹងឆ្ពោះទៅនោះពោរពេញទៅដោយឧបសគ្គបន្លា តែយើងក៏មិនអាចធ្វើជាទាហ៊ានគេចទ័ពរត់ប្រសាចទៅទីដទៃបាន។

កើតជាមនុស្ស ត្រូវហ៊ានលត់ដំខ្លួនឯងនៅកណ្ដាលសេចក្ដីទុក្ខលំបាកជីវិតទើបនឹងរឹងមាំ ស្ទុះស្ទារហ៊ាសរហួន ហើយនឹងស្ងប់

សុខ បើខ្លាចនោះខ្លាចនេះ ជីវិតក៏នឹងត្រូវសេចក្ដីលំបាកទាំងនេះ ទេះស៊ីរហូតដល់ស្លាប់ខ្លួន។

꧁꧂

48 បុគ្គលទទួលជោគជ័យទាំងឡាយ ភាគច្រើនតែងតែទទួលជោគជ័យព្រោះមានសេចក្ដីព្យាយាម។ ពួកគេប្រើចិត្តដែល "ហ៊ានសម្រុក ហ៊ានតស៊ូ" ទៅយកឈ្នះគំនិតប្រភេទ "ធ្វើមិនបាន"។

ចៀងលី

"ទេព្យកោសល្យ" ជារឿងដែលនរណាៗ ក៏ចង់មានតែអាស្រ័យពាក្យថា "ទេព្យកោសល្យ" តែម្យ៉ាង អ្នកក៏ទទួលជោគជ័យមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញទូទាំងពិភពលោកយ៉ាងដូច្នោះរឺ? គំនិតបែបនេះមិនត្រឹមត្រូវប៉ុន្មានទេ ថែមទាំងហាក់គួរឲ្យអស់សំណើចព្រោះថា "ទេព្យកោសល្យ" ជារឿងដែលត្រូវអាស្រ័យសេចក្ដីព្យាយាមទើបនឹងអាចលេចធ្លោបាន ប្រៀបដូចកូនឈើដែលរឹងប៉ឹងមួយដើម បើយើងនាំទៅដាំនៅក្នុងដីដែលឧត្តមសម្បូរ វាក៏នឹងធំធាត់ក្លាយជាដើមឈើដែលរឹងមាំ តែបើយើងមិនស្រោចទឹកឲ្យវាឡើយ មិនយូរប៉ុន្មានកូនឈើនោះក៏នឹងស្វិតស្រពោនស្លាប់ទៅ។

យើងជ្រាបច្បាស់ថា ភាពជោគជ័យមិនមែនជ្រុះចុះមកពីលើមេឃទេ "ភាពជោគជ័យកើតពីទេព្យកោសល្យ 1% កើតពីភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម 99%។" ភាពជោគជ័យមិនមែនជារឿងចៃដន្យ ចំណាន

តែបើខ្វះភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាមមិនបង្វឹកខ្លួនឯងយ៉ាងតឹងរឹង ទេព្យកោសល្យក្នុងខ្លួនគេក៏មិនលេចធ្លោ។ អេឌិសាន់តែងតែប្រាប់នរណាៗ ថា "ភាពជោគជ័យកើតពីទេព្យកោសល្យ 1% ភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម 99%" សម្តីនេះត្រឹមត្រូវបំផុត គួរឲ្យគិតបំផុត។

"ទេព្យកោសល្យ" មិនមែនជារឿងដែលមានគ្រប់គ្នា តែភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាមជារឿងដែលគ្រប់គ្នាអាចធ្វើបាន ដូច្នេះ មនុស្សខួរក្បាលល្អទើបមិនគួរឆ្មើងឆ្មៃ ហើយមនុស្សដែលខួរក្បាលមិនល្អក៏មិនគួររួញរាក្រៀមក្រំចិត្ត សុំត្រឹមមានសេចក្តីព្យាយាម នៅទីបំផុតក៏នឹងទទួលជោគជ័យនៅថ្ងៃណាមួយយ៉ាងពិតប្រាកដ។

49 កងទ័ពដែលគ្មានផ្លូវថយ នឹងស៊ូស្លាប់។

ខែត

ការតស៊ូដូចឆ្កែចាល់ច្រកជាការតស៊ូដែលគួរឲ្យខ្លាចណាស់ពេលចាល់ច្រកពិតៗ សភាវគតិនៃការយករួចរស់នឹងធ្វើឲ្យសព្វសត្វស៊ូស្លាប់ កាលបើស៊ូស្លាប់ត្រឡប់រួចស្លាប់ ដូច្នេះ ការសម្រេចចិត្តស៊ូស្លាប់ទើបជាកត្តានៃជ័យជំនះ។

មិនថានឹងធ្វើអ្វីក៏ដោយ យើងគួរបន្ថែមចិត្តស៊ូស្លាប់ ឈានទៅខាងមុខយ៉ាងក្លាហាន ទើបមានថាមពល និងមានឱកាសទទួលជោគជ័យ។

៚ពេលវេលានិងឱកាស៙

50 **ជីវិតមនុស្សមានឡើងមានចុះ បុគ្គលដែលអាចក្តោបក្តាប់ចង្វាក់ការឡើងរបស់ជីវិតបានក៏នឹងទទួលជោគជ័យ បើបាត់បង់ឱកាសល្អៗ ទៅហើយ ជីវិតក៏នឹងកើយកឿង អណ្តែតអណ្តូងទៅរហូតអស់មួយជីវិត។**

ឆេកស្ពៀរ

ក្នុងផ្ទៃសមុទ្រដ៏ទូលំទូលាយគ្មានកោះត្រើយ សំពៅមួយគ្រឿងកំពុងពុះពារទៅខាងមុខ របស់ដែលកំពុងចង្អុលនាំផ្លូវក៏គឺបង្គោលភ្លើងហ្វារដែលភ្លឺចែងចាំងកន្លែងនោះ មិនថាព្យុះព្យោមារក្រោធាឲ្យកើតរលកយក្សកាចសាហាវប៉ុណ្ណា តែសំពៅមួយគ្រឿងនោះក៏នៅតែតោងជាប់ណែននៅជាមួយព្យុះកាច ឆ្ពោះសំដៅពន្លឺភ្លឺស្វាងប្រដូចក្មេងតូចដែលគ្មានទីពឹងពំនាក់ លុះគ្រាឃើញម៉ែអ្នកមានមេត្តាពីចម្ងាយក៏រត់ចូលអោបទ្រូងដ៏កក់ក្តៅរបស់ម៉ែភ្លាម។ បង្គោលភ្លើងឈរជ្រងោនៅទីនោះ ចាំចង្អុលបង្ហាញទិសនិងផ្តល់កំលាំងចិត្តដល់នាវាតូចធំដែលអណ្តែតត្រសែតកណ្តាលមហាសាគរ ពន្លឺភ្លើងហ្វារនៅលើបង្គោលឆ្លុះពន្លឺនៅរាល់រាត្រីមិនដែលសម្រាកមិនដែលរអ៊ូ លាតដៃអោបពពួកនាវាដែលវង្វេងផ្លូវជានិច្ចមក។

ជីវិតមនុស្សវីមិនប្រព្រឹត្តទៅដូច្នេះ? លោកគ្រូដ៏សែនល្អរបស់នាង មិត្តពិតរបស់នាង ពុកម៉ែអ្នកមានព្រហ្មវិហាររបស់នាងនឹងចាំចង្អុលបង្ហាញនាងជានិច្ចបើនាងវង្វេងទិសខុសផ្លូវ ពួកគេនឹង

ចាំជួយសង្គ្រោះ ចាំឲ្យកម្លាំងចិត្ត ជម្រុញឲ្យនាងតស៊ូជីវិតថ្មី ឈានទៅកាន់វិថីជីវិតដែលត្រឹមត្រូវ ពុះពារទៅកាន់ជ័យជំនះនិងភាពជោគជ័យ។

បង្គោលភ្លើងហ្វារនឹងបញ្ចេញពន្លឺដ៏ព្រោងព្រាយជារៀងរាល់រាត្រី ដោយមិនហាមាត់រអ៊ូរឺថ្ងូចថ្ងូសម្បីបន្តិច វាលះបង់ខ្លួនឯងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ ប្រដូចមាតាអ្នកមានមេត្តារបស់ពពួកនាវាទាំងឡាយនៅកណ្តាលផ្ទៃជលសារ ដែលទន្ទឹងរងចាំការវិលត្រឡប់របស់នាវាតូច។

នាវាតូចៗ ពេលបានទទួលការចង្អុលផ្លូវពីពន្លឺរបស់បង្គោលភ្លើងហ្វារហើយ ក៏នឹងពុះពារត្រេចចរតទៅខាងមុខយ៉ាងមុះមុតព្រោះវាមានទិសដៅច្បាស់លាស់ហើយ នៅទីបំផុតក៏ដល់គោលដៅ។ ក្នុងអំឡុងជីវិតខ្លីៗ របស់មនុស្សយើងក៏ដូចគ្នា យើងត្រូវមានគោលដៅនិងទិសដៅជីវិតដ៏ច្បាស់លាស់ ប្រដូចនាវាតូចកណ្តាលមហាសមុទ្រដែលបានទទួលការបង្ហាញផ្លូវពីពន្លឺភ្លឺស្វាងរបស់បង្គោលភ្លើងហ្វារ ទើបវាមិនវង្វេងទិសខុសផ្លូវ។

51 នាឱកាសនេះ ចូរជីកដីដែលក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់មួយក្តាប់ឡើងមក! លោកអ្នកអាចនឹងជួបគ្រាប់ពូជមួយគ្រាប់ រឺសត្វល្អិតតូចៗ មួយក្បាលក្នុងដីមួយក្តាប់នោះ បើដៃរបស់អ្នកធំល្មម ថែមទាំងមានសេច

ក្តីអត់ធ្មត់ច្រើនល្មម គ្រាប់ពូជក៏នឹងក្លាយជាព្រៃដែលខៀវខ្ចី សត្វល្អិតតូចៗ ក៏នឹងក្លាយជាទូតឋានសួគ៌ាមួយហ្វូង កុំភ្លេចថា កាលវេលានោះឯងដែលធ្វើឲ្យសត្វតូចៗ ក្លាយជាទូតសួគ៌ា ទាំងអស់នេះចាប់ផ្តើមពីឥឡូវ មិនថានឹងប្រើពេលយូរប៉ុណ្ណា អំឡុងពេលឥឡូវនេះក៏នៅតែសំខាន់បំផុត។

ខាលិល យិប្រាន

កវីជនជាតិលីបង់

មនុស្សភាគច្រើនតែងតែព្រងើយកន្តើយចំពោះពេលវេលាតិចៗ តូចៗ ដូចជា នាទី វិនាទី តែរាប់តាំងពីអតីតកាលរហូតដល់បច្ចុប្បន្ននេះរឺសូម្បីតែក្នុងអនាគត ប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏វែងអន្លាយក៏សុទ្ធតែកើតពីការរួមផ្សំគ្នារបស់វិនាទីទាំងអស់ គ្រាប់ខ្សាច់តូចៗ រួមគ្នាជាភ្នំ ទឹកតំណក់តូចៗ រួមគ្នាជាមហាសមុទ្រវែងអន្លាយគ្មានកោះត្រើយ។ នឹងឃើញបានថា វត្ថុដែលតូចបំផុតក៏នៅអាចសន្សំរួមគ្នាជាវត្ថុមហិមាបាន កាលវេលាក៏ដូចគ្នា ដូច្នេះយើងគួរថ្នមស្រលាញ់ពេលវេលាឲ្យច្រើនៗ កុំបណ្តោយឲ្យពេលវេលាដ៏មានតម្លៃកន្លងផុតទៅយ៉ាងឥតប្រយោជន៍ ហើយថ្ងៃដែលគួរឲ្យស្រលាញ់បំផុតក៏គឺ "ថ្ងៃនេះ" វិនាទីដែលមានតម្លៃបំផុតគឺ "ឥឡូវនេះ" ក្នុងមួយវិនាទីដែលអ្នករួញរានោះ "បច្ចុប្បន្ន" ក៏នឹងក្លាយជា "អតីត" ទៅភ្លាមព្រោះដូច្នោះ ទើបយើងត្រូវក្តោប "បច្ចុប្បន្ន" ទុកឲ្យល្អ។

បើយើងថ្នមស្រលាញ់ពេលវេលា យើងក៏នឹងចេះប្រើពេលវេលាឲ្យកើតប្រយោជន៍ ធ្វើការងារគ្រប់យ៉ាងដោយការតាំងចិត្ត មិន

ឃើតយ៉ាវ មិនរវើរវាយ អណ្តែតអណ្តូង។ ការធ្វើការដោយមិនតាំងចិត្ត ទោះបីប្រើពេលវេលានិងថាមពលទៅជាច្រើនទ្វេដង ក៏មិនអាចធ្វើការងារឲ្យល្អបានដែរ។

"ព្រះអាទិត្យអស្តង្គត ស្អែកនេះក៏នៅគោចរឡើងមកជាថ្មី" ស្លឹកឈើជ្រុះទៅហើយក៏នៅមានថ្ងៃលាស់ថ្មីបៃតងស្រស់ម្តងទៀត តែកាលវេលានេះទេតើ កន្លងផុតទៅហើយមិនវិលត្រឡប់ ដូច្នេះ ទើបយើងមិនគួរប្រើជីវិតក្នុងយុវវ័យយ៉ាងគ្មានតម្លៃ ពេលចាស់ខ្លួននឹងបានមិនបាច់ក្រៀមក្រំខ្វួចចិត្ត។

52 យើងត្រូវតម្រិះពេលវេលា កុំប្រើពេលវេលាយ៉ាងខ្ជះខ្ជាយសូម្បីតែមួយវិនាទី។ ពេលវេលាដែលបាត់បង់ទៅនោះគួរឲ្យសោកស្តាយប្រដូចមាសដែលសាបសូន្យទៅ កុំបណ្តោយឲ្យមួយថ្ងៃៗ កន្លងផុតទៅដោយយើងគ្មានចំណេះដឹងរឺគុណធម៌កើនច្រើនឡើង។

Rafael Del Riego Y Nunez

នាយទាហានអេស្ប៉ាញ

មានសម្តីមួយពោលថា "ថ្ងៃដែលល្អបំផុតគឺជាថ្ងៃនេះ" ពេលវេលាជារបស់ដែលមានតម្លៃច្រើនបំផុត គ្មានពេលវេលា ជីវិតនឹងកខ្លួនជារូបរាងបានដូចម្តេច? ថ្ងៃដែលមនុស្សជឿជាក់បំផុតគឺជាថ្ងៃនេះ មិនមែនថ្ងៃម្សិល មិនមែនថ្ងៃស្អែក។ ពេលវេលាកន្លងទៅមួយ

ថ្ងៃ ក្ដីសង្ឃឹមដែលនឹងទទួលជោគជ័យក៏ស្រុតចុះមួយផ្នែក រវល់តែជូនថ្ងៃចាស់ស្វាគមន៍ថ្ងៃថ្មី ជូនថ្ងៃនេះស្វាគមន៍ថ្ងៃស្អែកដូច្នេះរាល់ថ្ងៃវេលា 10 ឆ្នាំក៏ហោះហើរចាកចេញទៅយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ យើងក៏នឹងមិនទទួលជោគជ័យអ្វីឡើយ ក្រៅពីនឹកខ្វួចចិត្តយ៉ាងស្វាត់ៗ ដើរទៅរហូតផុតវិថីជីវិតយ៉ាងគ្មានន័យ។

ថ្ងៃម្សិលមិនវិលត្រឡប់ ស្អែកនេះក៏នៅតែជារបស់អណ្ដែតត្រសែត កាលវេលាឲ្យគ្រប់យ៉ាងដល់យើង ហើយក៏ទំពារលេបគ្រប់យ៉ាងរបស់យើងផងដែរ ដូច្នេះ មានតែមនុស្សល្ងង់ប៉ុណ្ណោះដែលរួញរាមិនហ៊ានឈានទៅខាងមុខ សម្រាប់មនុស្សឆ្លាត នឹងរុលទៅមុខយ៉ាងក្លាហាន។

53 ឪកាសជារបស់មានតម្លៃ មនុស្សឆ្លាតនឹងមិនព្រមបណ្ដោយឲ្យឪកាសរបូតដៃទៅងាយៗ។

ថេបពើរ៍

ឪកាសលាតត្រដាងនៅត្រង់ចំពោះមុខយើង ពាសពេញដូចថ្មគ្រួស មានតែមនុស្សល្អិតម៉ត់ចត់ប៉ុណ្ណោះទើបនឹងអាចមើលឃើញវា។ ក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ មានឪកាសមាសកើតឡើងសន្ធឹកសន្ធាប់គួរឲ្យស្ដាយដែលយើងតែងតែបណ្ដោយឲ្យរបូតដៃទៅយ៉ាងងាយៗ សម្រាប់មនុស្សដែលចេះក្ដោបឪកាស គេនឹងត្រៀមរួចរាល់ដោះ

ស្រាយជាមួយឱកាសដែលតែងតែកើតឡើងយ៉ាងទាន់ហាន់ជានិច្ច។

54 ថ្ងៃនេះជាបទសរុបរបស់អតីតកាល ហើយជាបទចាប់ផ្ដើមរបស់អនាគត។

John Law

អ្នកសេដ្ឋសាស្ត្រជនជាតិអង់គ្លេស គ.ស. 1671-1729

ថ្ងៃវេលាឆ្លងផុតទៅឆាប់រហ័សខ្លាំងណាស់ មួយពព្រិចភ្នែកថ្ងៃនេះក៏ក្លាយជាថ្ងៃម្សិលទៅហើយ ដូច្នេះ បើមានគម្រោងការល្អៗយើងក៏ត្រូវចាប់ផ្ដើមធ្វើភ្លាម មិនគួរបង្អែបង្អង់ចាំថ្ងៃនេះថ្ងៃនោះជាដាច់ខាត។

ការប្រើពេលឲ្យកើតប្រយោជន៍ ក៏គឺការរំពឹងដល់ការពិតត្រូវក្ដាប់ថ្ងៃនេះឲ្យនៅ កុំរវល់តែរំពឹងនឹកដល់ថ្ងៃម្សិល មិនថាថ្ងៃម្សិលនឹងរុងរោចន៍រឺយ៉ាប់លំបាកប៉ុណ្ណាក៏ដោយ វាក៏គ្រាន់តែជាអតីតដែលកន្លងផុតទៅហើយ រឿងដែលយើងគួរធ្វើក៏គឺសរុបមេរៀនពីអតីតដើម្បីជាមេរៀនក្នុងថ្ងៃនេះនិងថ្ងៃតៗ ទៅ។

55 គម្រោងការក្នុងមួយឆ្នាំចាប់ផ្ដើមពេលចូលឆ្នាំថ្មី គ្រោងការក្នុងមួយថ្ងៃចាប់ផ្ដើមពេលព្រឹកព្រលឹម។

ភាសិតចិន

"ការចាប់ផ្ដើមដែលល្អស្មើនឹងឈ្នះទៅហើយពាក់កណ្ដាល" ភាសិតពាក្យនេះផ្ដល់គោលគំនិតដល់យើងល្អណាស់ ដូច្នេះ ក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ ទើបគួរចាប់ផ្ដើមថ្ងៃថ្មីឲ្យស្រស់បំព្រោងមានសេចក្ដីសុខទាំងអស់គ្នាពីព្រលឹមតែម្ដង។ ការភ្ញាក់ពីព្រលឹម នឹងជួយឲ្យថ្ងៃនោះមិនរតេករតាក ព្រោះមានការត្រៀមខ្លួនដែលល្អ គ្រប់យ៉ាងទើបដំណើរទៅតាមគ្រោងការយ៉ាងរលូន ទោះបីមានឧបសគ្គកើតឡើងយ៉ាងឆាប់រហ័ស យើងក៏តាំងខ្លួនទទួលបញ្ហាបាន តែបើយើងភ្ញាក់យឺត យើងនឹងជួបថាខ្លួនឯងអារម្មណ៍មិនល្អពេញមួយថ្ងៃតែម្ដង ហើយថ្ងៃនោះក៏នឹងបញ្ចប់យ៉ាងរតាក់រតុបបំផុត។

មនុស្សដែលប្រាថ្នាភាពឈានមុខយ៉ាងស្ទុះស្ទា ក្រៅពីត្រូវតាំងគម្រោងការប្រចាំថ្ងៃហើយ ថែមទាំងត្រូវមានគម្រោងការប្រចាំឆ្នាំទៀតផង។ បើមានគម្រោងការប្រចាំឆ្នាំ ជីវិតក្នុងឆ្នាំនោះក៏នឹងមានគោលដៅ មិនអណ្ដែតអណ្ដូងប្រាសចាកខ្លឹមសារ លុះផុតឆ្នាំសរុបការងារ យើងក៏នឹងឃើញលទ្ធផលការងារដែលគួរឲ្យរីករាយចិត្តដែលខ្លួនយើងខ្លួនឯងអ្នកធ្វើទុកព្រោះដូច្នេះ ថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មីទើបគួរជាថ្ងៃដែលយើងនឹងបានចាប់ផ្ដើមជីវិតថ្មីឲ្យមានសេចក្ដីសុខខ្លាំង

ឡើង។ យើងមិនគួរឆ្លងឆ្នាំថ្មីដោយការដើរលេងស៊ីផឹកហួសខ្នាតជាហេតុឲ្យប្រាក់អស់ពីហោប៉ៅ ត្រូវចាប់ផ្តើមជីវិតថ្មីដោយការទៅបុលខ្ទីទ្រព្យ រឺកើតឧបត្តិហេតុខូចសាច់ឈាម រឺឈ្លោះទាស់ទែងជាមួយអ្នកដទៃត្រូវក្តីក្តាំឡើងតុលា។

56 បើចង់មានពេលវេលាកើនច្រើនឡើង ក៏ត្រូវកំចាត់លក្ខណៈនិស្ស័យដែលចូលចិត្តប្រើពេលវេលាយ៉ាងខ្ជះខ្ជាយចោល។

ប្រធានាធិបតីរូសវេល

យើងតែងប្រើពេលវេលាយ៉ាងខ្ជះខ្ជាយក្នុងរឿងអ្វីខ្លះ? លទ្ធផលពីការសិក្សាស្រាវជ្រាវរបស់អ្នកជំនាញឃើញថា មនុស្សយើងតែងខូចពេលវេលាឲ្យដល់រឿងផ្សេងៗ ដូច្នេះ៖

1. **ភ្ញាក់យឺត** នេះជាមូលហេតុសំខាន់ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សយើងខូចពេលវេលាច្រើន ព្រឹកព្រលឹមអាកាសធាតុល្អ យើងតែងចង់ដេកតបាន 1-2 ម៉ោង ធ្វើឲ្យពេលវេលាក្នុងថ្ងៃនីមួយៗ ថយតិចចុះទៅច្រើនណាស់ ទាំងនេះដោយសារគម្រោងការក្នុងថ្ងៃនីមួយៗចាប់ផ្តើមតាំងពីព្រឹកព្រលឹមនោះឯង។

2. **បង្អែបង្អង់ពន្យាពេល** នេះជារោគរួមសម័យរបស់មនុស្សភាគច្រើន បើយើងពន្យាពេលការងារដែលត្រូវធ្វើឲ្យរួចក្នុងថ្ងៃនេះទុកធ្វើក្នុងថ្ងៃស្អែកវិញ ថ្ងៃស្អែងនឹងដូចម្តេចទៅ? ការដែលអ្នកធុរ

កិច្ចនិងបុគ្គលអស្ចារ្យក្នុងវិស័យផ្សេងៗ អាចទទួលជោគជ័យបាន មូលហេតុសំខាន់ក៏ព្រោះពួកគេចេះក្ដោបក្ដាប់ពេលវេលានោះឯង។ មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ ចូរសម្រេចចិត្តធ្វើការងារក្នុងថ្ងៃនេះ ឲ្យសម្រេចក្នុងថ្ងៃនេះចុះ កុំបង្អែបង្អង់ពន្យាពេលទៀតឡើយ។

3. **ដាក់ឧបករណ៍ប្រើប្រចាំថ្ងៃទុកជិតដៃ** នេះក៏ជាវិធីសន្សំពេលវេលាដែលបានផលមួយវិធីទៀត ទោះបីជារឿងតូចតាច តែក៏សំខាន់ណាស់។ ក្រៅពីខគួរឲ្យចាប់អារម្មណ៍ 3 ប្រការនេះហើយ យើងថែមទាំងត្រូវចេះធ្វើការងារតាមភាពប្រញាប់ប្រញាល់ភាពធូន់ស្រាល ត្រូវធ្វើការងារសំខាន់ៗ មុន ចំណែកការងារងាយៗ ទុកធ្វើពេលក្រោយ ដូច្នេះនឹងជួយឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាមានពេលវេលាពោរពាស ចិត្តគំនិតមិនស្រួស្រួលខ្លាំងហួសពេក។

57 មិនថានឹងលំបាកលំបិនប៉ុណ្ណាក៏ដោយ យើងគ្រប់គ្នាក៏អាចស្ពាយទទួលភារៈតួនាទីរបស់ថ្ងៃនេះបានជានិច្ច។ យើងអាចធ្វើការងាររបស់ថ្ងៃនេះឲ្យសម្រេចជោគជ័យនៅក្នុងថ្ងៃនេះ។

ស៊ីវហ្សេនសាន់

យើងគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ ឈរនៅលើចំនុចកាត់រវាងអតីតនិងអនាគត ក្នុងខណៈដែលសម្លេងនាឡិកាឮតិកតក់ៗ នោះឯងអនាគតក៏ក្លាយជាអតីតទៅហើយ។ មនុស្សជាច្រើនខ្លាចក្រែងអតីតនិងអនាគតខ្លាំងណាស់ គិតច្រើនរហូតខួរក្បាលស្ទើរផ្ទុះ។ បើគិតចង់កែបញ្ហានេះ យើងត្រូវនាំគ្នាចាប់ផ្ដើមតាំងពីពេលនេះ។

ប្រាកដណាស់ ការងារក្នុងថ្ងៃនេះអាចនឹងមានផ្នែកមួយតភ្ជាប់មកពីអតីត ហើយមានមួយផ្នែកទៀតដែលធ្វើដើម្បីអនាគត។ យើងត្រូវរំពឹងគិតដល់ការពិត ឈានទៅខាងមុខយ៉ាងក្លាហាន។ ថ្ងៃនេះគឺជាពេលវេលាដែលយើងមានយ៉ាងពិតប្រាកដ យើងមិនគួររួញរានឿយណាយជាមួយនឹងឧសគ្គដែលកើតឡើងកាលពីថ្ងៃម្សិល ហើយមិនបិទភ្នែកបិទច្រមុះព្រួយកង្វល់ជាមួយនឹងអនាគត ព្រោះថាវានឹងធ្វើឲ្យរាងកាយព្រមទាំងចិត្តគំនិតរបស់យើងស្រេ្តសខ្លាំង និងល្ហិតល្ហៃរហូតអស់កម្លាំងកំហែង។

កណ្តាលវិថីដ៏ចោទនេះ បើយើងមិនកង្វល់ថាវេលានេះយើងនៅឆ្ងាយពីចំនុចគោលដៅច្រើនតិចប៉ុណ្ណា គិតតែចាប់អារម្មណ៍ថាចម្ងាយផ្លូវតពីនេះទៅឆ្ងាយប៉ុណ្ណា យើងក៏នឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្សែផ្លូវនេះខ្លីចុះ ទំនងដូចគ្នា បើយើងលះបង់កាយចិត្តឲ្យដល់ថ្ងៃនេះ ថ្ងៃស្អែកនេះប៉ុន្មានពាន់ប៉ុន្មានម៉ឺនថ្ងៃដែលកំពុងតាមមកក៏នឹងល្អជាងថ្ងៃនេះ។

58 **បើគិតនឹងធ្វើអ្វីក៏គួរចាប់ផ្តើមធ្វើភ្លាម ព្រោះថាគំនិតរបស់មនុស្សយើងផ្លាស់ប្តូរជានិច្ច ថែមទាំងចូលចិត្តពន្យាពេលវេលា គំនិតដែលកើតឡើងទើបប្រៀបប្រដូចកូនរលកដែលបោកច្រាំងហើយលាថយត្រឡប់មក រឹតតែយឺតយ៉ាវរឹតតែខ្សោយកំលាំង។**

ឆេកស្ពៀរ៍

ក្នុងបណ្ដាលក្ខណៈនិស្ស័យដែលជាឧបសគ្គចំពោះភាពជោគជ័យរបស់យើង ការពន្យាពេលចាត់ទុកជាឧសគ្គដ៏សំខាន់បំផុត រហូតដល់មានអ្នកនិយាយថា "ការពន្យាពេលជាមហាចោរដែលលួចវេលារបស់យើងទៅរហូតអស់។" សម្ដីមួយមាត់នេះមានហេតុផលល្អតែម្ដង។

សម្រាប់មនុស្សហើយ វេលាជារបស់ទៀងទាត់បំផុត និងគ្មានភាពអាណិតប្រណីច្រើនបំផុត មនុស្សគ្រប់គ្នាមានពេលវេលាប្រហែលៗ គ្នា នរណាៗ ក៏អាចអាស្រ័យវេលាមកសាងសេចក្ដីសុខឲ្យដល់ខ្លួនឯងបាន តែបើនរណាមិនឃើញភាពសំខាន់របស់ពេលវេលា បុគ្គលម្នាក់នោះក៏មិនអាចធ្វើឲ្យជីវិតមានតម្លៃមានអត្ថន័យឡើងមកបាន។

បើចង់មានជីវិតដែលមានតម្លៃមានន័យ ក៏ត្រូវក្ដោបក្ដាប់ពេលវេលាឲ្យល្អ កុំបណ្ដោយឲ្យពេលវេលារអិលហូរចេញទៅពីយើងដោយឥតប្រយោជន៍ បើគិតចង់ធ្វើរឿងអ្វីក៏ចូរចាប់ផ្ដើមធ្វើភ្លាមកុំបង្អែបង្អង់ពន្យាពេលដាច់ខាត។

59 ក្នុងខណៈដែលយើងកំពុងកម្លោះក្រមុំនៅឡើយ យើងអាចនឹងគិតថាភាពកម្លោះក្រមុំនឹងនៅជាមួយអ្នកជានិរន្តរ៍ តែថ្ងៃដែលវែងបំផុតក៏នៅមានរាត្រីកាល។ វ័យកម្លោះក្រមុំក៏ដូចគ្នា យើងមានសិទ្ធិ

គ្រប់គ្រងវាត្រឹមម្តងប៉ុណ្ណោះ កាលបើវេលាកន្លងផុតទៅ ភាពកម្លោះក្រមុំក៏មិនវិលត្រឡប់មកវិញ ដូច្នេះទើបយើងគួរប្រើវ័យកម្លោះក្រមុំឲ្យសមថ្លៃបំផុត។ ត្រូវឧស្សាហ៍ព្យាយាម រីករាយស្រស់បស់ កសាងខ្លួនប្រដូចអ្នកស្រែដែលចាប់ផ្តើមព្រោះគ្រាប់ពូជក្នុងរដូវស្លឹកឈើជ្រុះ ដើម្បីរងចាំប្រមូលផលផ្លែផ្កាដ៏សែនស្រស់ស្អាតក្នុងថ្ងៃខាងមុខ។

ឆាលី

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ វ័យកម្លោះក្រមុំជាវ័យដែលស្រស់ស្អាតបំផុត តែក៏ខ្លីខ្លាំងណាស់ ពេលដែលយើងភ្ញាក់ពីគេងសុបិន វាក៏បាត់សាបសូន្យទៅហើយ ដូច្នេះយើងត្រូវក្តោបក្តាប់វេលាក្នុងអំឡុងពេលនេះឲ្យល្អ ព្យាយាមធ្វើការងារដើម្បីសាងមូលដ្ឋាននៃសេចក្តីសុខក្នុងអនាគតដ៏វែងឆ្ងាយ កុំគិតតែពីងើយមុខមើលភាពស្រស់ស្អាតលើផ្ទៃមេឃរហូតជើងភ្លាត់រអិលទៅជាន់កុលាបស្រស់ស្អាតខ្ទេចខ្ទី។

៙ភាពជោគជ័យនិងភាពបរាជ័យ៚

60 ស្ទឹងមួយខ្សែតែកើតពីដងអូរតូចៗ សូម្បីមហាសមុទ្រក៏នៅមានវេលាដែលរីងខះខុសប្រក្រតី រឿងដែលយើងប្រាថ្នាខ្លាំងបំផុត ផល

ចុងក្រោយតែងតែបរាជ័យ។ រឿងដែលយើងតាំងគោលដៅទុកទាបបំផុត តែងនឹងសម្រេចយ៉ាងហួសពីការរំពឹងទុក។

ឆេកស្ពៀរ

ក្នុងទីលានកីឡា ការប្រកួតប្រជែងផ្សេងៗ នឹងប្រព្រឹត្តិទៅយ៉ាងប្រក្រតី បើអ្នកកីឡាពុះពារប្រកួតប្រជែងឲ្យដល់ទីបំផុត ក៏មានឱកាសស្រវាជ័យជំនះមកគ្រប់គ្រង។

ពួកយើងគួរនឹងធ្វើជាយុវជនដែលល្អ មានទំនួលខុសត្រូវចេះស្រលាញ់ជាតិស្រលាញ់ប្រជាជន ពុះពារធ្វើការឲ្យដល់ទីបំផុតចាំទុកថារឹតតែចូលទៅជិតជ័យជំនះក៏រឹតតែមានអារម្មណ៍លំបាក។ បុគ្គលដែលអាចយកឈ្នះសេចក្ដីលំបាកលើកចុងក្រោយបំផុតប៉ុណ្ណោះ ទើបនឹងក្លាយជាអ្នកទទួលជោគជ័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ខណៈនេះគឺជា 5 នាទីចុងក្រោយហើយ នរណាមានសេចក្ដីក្លាហាន មានភាពដាច់ខាត ក៏នឹងក្លាយជាអ្នកឈ្នះ។ នរណាស្រលាញ់ខ្លួនខ្លាចស្លាប់ មិនតស៊ូ មិនសម្រុក ក៏នឹងជាអ្នកចាញ់និយាយងាយៗ ក៏មានន័យថា មានតែអ្នកពុះពារដល់ទីបំផុតប៉ុណ្ណោះទើបនឹងទទួលជោគជ័យ។

61 បទពិសោធន៍និងលទ្ធផលដែលភាពបរាជ័យនាំមកកាន់ខ្ញុំក៏គឺវាជាភស្តុតាងដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំដឹងថា ការធ្វើដូច្នេះមិនអាចទទួលជោគជ័យបាន គ្រាតទៅខ្ញុំក៏អាចចៀសវាងកំហុសឆ្គងក្នុងទំនងដូចគ្នានេះបាន។

អេឌិសាន់

មនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិតក៏គឺបុគ្គលដែលមានជីវិតនៅកណ្តាលក្តីសង្ឃឹម នេះគឺជារឿងដែលទ្រព្យសម្បត្តិនិងថាមពលទាំងពួងមិនអាចបណ្តាលឲ្យកើតឡើងបាន។ សេចក្តីសង្ឃឹមអាចផ្តល់កំណើតថាមពលជីវិត វាស្រដៀងនឹងគ្រឿងចក្រមួយគ្រឿងដែលជម្រុញឲ្យមនុស្សដែលមានប្រណិធានឈានទៅខាងមុខ តោងឡើងកាន់ទីខ្ពស់ ធ្វើឲ្យជីវិតមើលទៅមានតម្លៃមានន័យសម្បូរបែប គួរឲ្យស្រលាញ់ខ្លាំងឡើង។

សេចក្តីសង្ឃឹមត្រូវស្ថិតនៅលើមូលដ្ឋានរបស់ភាពអាចប្រព្រឹត្តិទៅបាន វាទើបមិនក្លាយជាក្តីរវើរវាយអណ្តែតអណ្តូងទោះបីជួនកាលក្តីសង្ឃឹមអាចក្លាយជាក្តីអស់សង្ឃឹមក៏ដោយ តែក្តីសង្ឃឹមនោះក៏នៅតែមានតម្លៃមានន័យ។ អេឌិសាន់អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របុគ្គលដ៏អស្ចារ្យបំផុតរបស់ពិភពលោកក៏ធ្លាប់អស់សង្ឃឹម ធ្លាប់បរាជ័យមកជាមុន តែរាល់លើកគាត់នឹងនិយាយថា "បទពិសោធន៍និងលទ្ធផលដែលភាពបរាជ័យនាំមកកាន់ខ្ញុំក៏គឺ វាជាភស្តុតាងដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំដឹងថា ការធ្វើដូច្នេះមិនអាចទទួលជោគជ័យបាន គ្រាតទៅខ្ញុំក៏អាចចៀសវាងកំហុសឆ្គងក្នុងទំនងដូចគ្នានេះបាន"។

៚៚៚

62 អ្នករត់ប្រណាំងជាច្រើននាក់បរាជ័យព្រោះជំហានចុងក្រោយត្រឹមមិនប៉ុន្មានជំហានប៉ុណ្ណោះ។ នាវាជាច្រើនគ្រឿងលិចលង់ពេលជិតដល់ច្រាំង។ ការសិក្សាជាច្រើនគ្រាបរាជ័យក្នុងសមរភូមិចុងក្រោយ។

ធារទឹកថ្លាកណ្ដាលជ្រលងភ្នំ

លើវិថីជីវិតរបស់យើងៗ តម្កល់ក្ដីសង្ឃឹមអ្វីទុកខ្លះ? កាលបើតម្កល់ក្ដីសង្ឃឹមអ្វីទុក សូមកុំបញ្ឈប់ ដែលសំខាន់គឺកុំលះបង់ចោលកណ្ដាលទី។

អនាគតជារបស់អ្នកផ្សងព្រេងដ៏ក្លាហាន ពួកគេហ៊ានលោតផ្លោះទៅកាន់វេលានៃអនាគតកាលដែលនៅមិនទាន់មកដល់ ព្រោះក្នុងគំនិតរបស់ពួកគេនោះមិនខ្លាចការសាកល្បងថ្មីៗ ទើបហ៊ានសាកល្បងធ្វើគម្រោងការធំៗ ដោយមិនរំពឹងគិតដល់ភាពគង់វង់របស់ខ្លួនឯង។

សូមឲ្យគ្រប់គ្នាហ៊ានចាប់ការងារធំៗ ដោយភាពដាក់ខ្លួនស្មោះត្រង់ ប្រើជីវិតយ៉ាងសាមញ្ញ និងមានគំនិតយ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ចុះ។

63 សុំត្រឹមមានគំនិតដែលចង់ទទួលជោគជ័យ លោកអ្នកក៏នឹងទទួលជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យ។

មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែស្វែងរកឧត្តមគតិ ពេលយើងសម្រេចឧត្តមគតិមួយហើយ យើងក៏គួរចាប់ផ្ដើមតស៊ូដើម្បីសម្រេចឧត្តមគតិថ្នាក់តទៅ។

នឹងហៅឧត្តមគតិថាជាសណ្ឋាគារពង្រាយតាមផ្លូវដែលតាំងនៅក្នុងវិថីជីវិតរបស់យើងក៏រមែងបាន វាជាទីកន្លែងដែលយើងសម្រាកបានត្រឹមបណ្ដោះអាសន្នប៉ុណ្ណោះ លុះបាត់ហត់ហើយក៏គួរនឹងចាប់ផ្ដើមរត់ទៅកាន់គោលដៅដ៏ផ្សងព្រេងក្នុងលំដាប់តទៅ។

ជីវិតនឹងមានសេចក្ដីសុខព្រោះបានដើរតួនាទី សម្ដែងសមត្ថភាពដ៏ច្នៃប្រឌិតតាមស្ថានីយ៍ប្រចាំផ្លូវលើវិថីជីវិតដូច្នេះឯង ប្រសិនបើគំនិតនិងចិត្តរបស់យើងអាចលោតផ្លោះនិងឈានមុខទៅតាមខ្សែផ្លូវមួយខ្សែនេះយ៉ាងមិនបង្អែបង្អង់ យើងនឹងឃើញថាវិថីនេះជាខ្សែផ្លូវទេសចរណ៍ដ៏ស្រស់ស្អាតក្រៃលែង ហើយគំនិតរបស់យើងក៏រឹតតែបើកទូលាយ រឹតតែគង់វង់។ គំនិតដ៏សុទិដ្ឋិនិយមនឹងជួយឲ្យយើងជឿជាក់ចំពោះភាពជោគជ័យ ហើយពេលយើងគិតថាយើងនឹងទទួលជោគជ័យ យើងក៏នឹងទទួលជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យ។

64 ចម្ងាយផ្លូវទោះបីជាខ្លី តែបើមិនដើរក៏គ្មានថ្ងៃដល់ ការងារទោះបីតូច តែបើមិនធ្វើក៏គ្មានផ្លូវសម្រេចរួចរាល់។

មិនថានឹងធ្វើអ្វីក៏ដោយ យើងត្រូវតាំងប្រណិធានទុកថា "ត្រូវធ្វើឲ្យជោគជ័យ" ដូច្នេះទើបនឹងសម្រេចតួនាទីយ៉ាងស្រស់ស្អាត និងបានទទួលជោគជ័យប្រភេទដែលអ្នកដទៃឃើញហើយត្រូវច្រណែន។

នរណាៗ ក៏ចង់ទទួលជោគជ័យ តែភាពជោគជ័យមិនបានធ្លាក់ចុះមកពីលើមេឃទេ ដូច្នេះយើងត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើយ៉ាងយកចិត្តទុកដាក់ ទើបនឹងឈានចូលទៅឈរនៅក្បែរទ្វារនៃភាពជោគជ័យបាន។

65 ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ បុគ្គលដែលទទួលជោគជ័យទាំងឡាយមិនគ្រាន់តែមានសមត្ថភាពខ្ពស់ជាងបុគ្គលទូទៅប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងជាបុគ្គលដែលមានភាពរឹងប៉ឹងយ៉ាងក្រៃលែង ព្រមទាំងមានឧត្តមគតិដ៏ប្រាកដប្រជា។

ស៊ូគុងផ

មហាកវីចិនយុគរាជវង្សសុង

66 **បើចង់ទទួលជោគជ័យ ក៏ត្រូវប្រតិបត្តិតាមគន្លឹះអាថ៌កំបាំងដូចតទៅនេះ៖**

1.មានក្តីសង្ឃឹម បើមនុស្សយើងគ្មានក្តីសង្ឃឹម ក៏ប្រហែលនឹងក្រៀមក្រំស្លាប់ ប្រៀបដូចត្រីដែលញែកចេញពីទឹកដែលត្រូវក្រៀមស្ងួតស្លាប់យ៉ាងពិតប្រាកដ តែមនុស្សយើងផ្សេងពីត្រីត្រង់ដែលត្រីមានទឹកក៏គ្រប់គ្រាន់ហើយ តែក្តីសង្ឃឹមរបស់មនុស្សយើងនោះគ្មានព្រំដែន វាពង្រីកខ្លួនធំឡើងរឿយៗ បើចង់ឃើញសេចក្តីសង្ឃឹមចេញមកជាការពិត យើងក៏ត្រូវបន្ថែមថាមពលឲ្យខ្លួនឯងជាមុន ដោយការអានសៀវភៅច្រើនៗ។

2.មានឧត្តមគតិ មនុស្សយើងមានជីវិតរស់នៅដោយក្តីសង្ឃឹម ហើយក្តីសង្ឃឹមនេះក៏គួរជាក្តីសង្ឃឹមដ៏អស្ចារ្យ ក្តីសង្ឃឹមដែលអស្ចារ្យមួយនេះឯងគឺជាឧត្តមគតិដែលតម្កល់ទុក។

3.មានភាពជឿជាក់ កាលបើមានក្តីសង្ឃឹម មានឧត្តមគតិហើយ ក៏ត្រូវមានភាពជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯង ជឿជាក់ថាយើងអាចសម្រេចភារៈតួនាទីបានយ៉ាងរលូនពិតប្រាកដ ជឿជាក់ថាយើងអាចយកឈ្នះសេចក្តីលំបាកនិងឧបសគ្គទាំងពួងបាន បើសូម្បីតែខ្លួនឯងក៏នៅមិនជឿជាក់លើខ្លួនឯង នឹងឲ្យអ្នកដទៃជឿជាក់លើខ្លួនយើងបានដូចម្តេចទៅ?

4.ត្រូវមានសេចក្តីព្យាយាមឧស្សាហ៍ សេចក្តីព្យាយាមជាកត្តាសំខាន់បំផុតក្នុងការវិនិច្ឆ័យថានឹងទទួលជោគជ័យរឺទេ បើ

យើងមានក្តីសង្ឃឹម មានឧត្តមគតិ មានភាពជឿជាក់ តែខ្វះភាពព្យាយាម គ្រប់យ៉ាងក៏ដួលគ្រេងចុះបាន។

5.មានគោលដៅ មិនថានឹងធ្វើរឿងអ្វីក៏ដោយ យើងត្រូវមានគោលដៅ បើគ្មានគោលដៅ ក៏នឹងស្រមេញស្រមាញដូចមនុស្សភ្នែកខ្វាក់ស្ទាបដំរី ទៅមិនដល់ច្រាំងសោះឡើយ។ គោលដៅរបស់យើងគប្បីត្រឹមត្រូវ រុងរោចន៍ សុទិដ្ឋិនិយម ពុះពារតស៊ូ ដណ្តើមឈានមុខ។ កាលបើមានគោលដៅដូច្នេះ រមែងទទួលជោគជ័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ពួកយើងយុវជន ប្រៀបដូចកង់នៃយុគសម័យ សរសៃទល់នៃសង្គម ទាយាទនៃប្រទេសជាតិ យើងត្រូវធ្វើជាមនុស្សរឹងប៉ឹងដែលទ្រមេឃទ្រផែនដីបាន អាចធ្វើការងារបានយ៉ាងសម្បូរបែប។ យើងសង្ឃឹមត្រឹមធ្វើការងារធំប៉ុណ្ណោះ តែមិនធ្លាប់ប្រាថ្នាធំចង់ធ្វើជាចៅហ្វាយនាយមនុស្ស។ ភាពជឿជាក់របស់យើងរឹងមាំដូចដែកពេជ្រ។ យើងមានភាពពុះពារព្យាយាម។ យើងមានគោលដៅដ៏ធំធេងរុងរោចន៍ ហើយយើងនឹងទទួលជោគជ័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។

67 កេរ្តិ៍ឈ្មោះប្រវត្តិដ៏ធំធេងបំផុតក្នុងជីវិតរបស់យើង មិនមែនស្ថិតនៅលើការមិនធ្លាប់បរាជ័យសូម្បីមួយលើក តែស្ថិតនៅលើគ្រប់គ្រាដែលបរាជ័យហើយ អាចក្រោកឡើងមកតស៊ូជាថ្មីទេតើ។

នូ ចំណាន

មានតែមនុស្សដែលមិនធ្លាប់ធ្វើអ្វីឡើយនោះឯងទើបនឹង មិនធ្លាប់ធ្វើខុស ដូច្នេះ បើយើងនឹងធ្លាប់ខុសឆ្គងមកខ្លះ ក៏មិនមែន ជារឿងប្លែកតែប្រការណាឡើយ។

បើគិតចង់ធ្វើការងារធំ ក៏ត្រូវត្រៀមខ្លួនត្រៀមចិត្តទុក ឲ្យរួចរាល់។ ការប្រឈមមុខជាមួយនឹងឧបសគ្គសេចក្ដីទុក្ខលំបាក ពាក្យរិះគន់ ឈ្នះខ្លះ ចាញ់ខ្លះ ចាត់ទុកជារឿងធម្មតាណាស់។

ការដែលដើមឈើតូចៗ ធំធាត់ជាដើមឈើធំៗ បាន ក៏ ព្រោះវាមិនខ្លាចខ្យល់មិនខ្លាចភ្លៀង មិនខ្លាចពន្លឺថ្ងៃ មិនខ្លាចព្យុះ។ កូនឈើដែលបានទទួលការថ្នាក់ថ្នមខ្លាំងហួសពេកមិនធ្លាប់ត្រូវថ្ងៃ មិនធ្លាប់ត្រូវភ្លៀង ក៏នឹងគ្មានឱកាសធំធាត់ជាឈើធំដែលរឹងមាំបាន ឡើយ។

សេចក្ដីទុក្ខលំបាកជាប្រភពនៃថាមពល ជារោងចាក់ពុម្ព ដែលសាងវីរជនមកច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ហើយ។ មនុស្សដែលនឹង ទទួលជោគជ័យបាននោះ ត្រូវជាមនុស្សដែលមានចិត្តតស៊ូអត់ធ្មត់ មិនខ្លាចសេចក្ដីទុក្ខលំបាក ពុះពារតស៊ូដើម្បីឧត្តមគតិ ឈានមុខ ទៅតាមគោលដៅដែលតម្កល់ទុកយ៉ាងមិនរួញរា។

ការដែលខ្លែងហោះឡើងខ្ពស់បាននោះ ក៏ព្រោះវាបញ្ច្រាស់ ខ្យល់ មិនបណ្ដោយតាមខ្យល់នោះទេ។

68 កុំយំកន្ទក់កន្ទេញជាមួយនឹងទឹកដោះដែលកំពប់ធ្លាក់ដី។

ភាសិតអឺរ៉ុប

ក្រោយពីធ្វើខុសហើយ មនុស្សជាច្រើននាក់គិតមិនជ្រុះ ទន្ទឹងសួរខ្លួនឯងថាហេតុអ្វីទើធ្វើខុស? រឹតតែគិតរឹតតែស្លុតចិត្ត ក្រៀមក្រំ រហូតដកខ្លួនមិនរួច។

តាមការពិតហើយ មាននរណាខ្លះដែលមិនធ្លាប់ធ្វើខុស? សុំត្រឹមចិត្តយើងកុំគិតអាក្រក់ តែខុសព្រោះវិធីសាស្ត្រមិនត្រឹមត្រូវ រឺសមត្ថភាពមិនគ្រប់គ្រាន់ រឺគិតមិនម៉ត់ចត់ យើងក៏មិនបាច់តិះដៀលខ្លួនឯងប្រភេទឲ្យអភ័យគ្នាមិនបាន តែគួរនឹងស្រាវជ្រាវរាវរកមូលហេតុនៃកំហុសឆ្គង ល្មមសរុបមេរៀនបានហើយក៏ឈានតទៅយ៉ាងក្លាហាន ព្យាយាមកែខៃគំនិតឬវិធីសាស្ត្រធ្វើការងារដែលខុសឆ្គងរបស់ខ្លួនឯង មិនរវល់សោកសៅខូចចិត្តនៅជាមួយអតីតដែលហៅត្រឡប់មកវិញមិនបាន ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យខូចពេលវេលា ខូចថាមពលទទេៗ។

មនុស្សឆ្លាតនឹងមិនព្រមខូចពេលវេលាឲ្យដល់រឿងដូច្នេះជាដាច់ខាត តែនឹងសរុបមេរៀនដើម្បីដាស់តឿនចិត្តខ្លួនឯងមិនឲ្យធ្វើខុសដដែលៗ ទៀត។

៙ឧបសគ្គនិងសេចក្តីទុកលំបាក៚

69 ប្រសិនបើជីវិតរបស់យើងរាបស្មើដូចផ្ទៃស្គរវានឹងគ្មានរសជាតិអ្វីឡើយ ជួនកាល យើងក៏ត្រូវការភ្នំនិងជ្រោះជ្រលងខ្លះ។

ចម្លងមកពីសៀវភៅអណ្តូងទឹកកណ្តាលទន្លេខ្សាច់

ប្រសិនបើជីវិតយើងរាបស្មើទាំងអស់ វាប្រហែលជាសាបរលេមចំឡែក ជួនកាល យើងក៏ត្រូវការភ្នំនិងជ្រោះជ្រលង ព្រោះថាភាពលំបាកលំបិនរបស់ជ្រោះជ្រលងភ្នំនឹងធ្វើឲ្យចិត្តគំនិតរបស់ពួកយើងហ៊ឹកហ៊ាក់ក្លាហាន ស្មុះស្មាមានជីវិតជីវ៉ា មានថាមពលក្នុងការច្នៃប្រឌិតពិជិតយកជ័យ។ ការសាកល្បងរបស់ជ្រោះជ្រៅនឹងលប់ជ្រុងនៃភាពឆ្មើងឆ្មៃរបស់យើង ធ្វើឲ្យយើងស្រស់បស់និងរោលរាល។ ឧបសគ្គទាំងនេះនឹងលត់ដុំរាងកាយព្រមទាំងចិត្តគំនិតរបស់យើងឲ្យមានសេចក្តីអត់ធ្មត់ចំពោះសេចក្តីទុក្ខលំបាក។ កើតមកជាមនុស្សមួយជាតិ គួរតាំងសច្ចាប្រណិធានទុកថាត្រូវតោងឡើងមកពីជ្រោះជ្រលងទៅឲ្យដល់កំពូលភ្នំឲ្យបាន។ កាលធ្លាក់នៅក្នុងជ្រោះជ្រលង យើងនឹងបានទទួលមេរៀនដ៏ឈឺចាប់សន្ធឹកសន្ធាប់ គ្រាឡើងទៅដល់កំពូលភ្នំ យើងក៏នឹងបានទទួលកិត្តិយស។ ជីវិតរបស់យើងមិនត្រឹមតែត្រូវឆ្លងរដូវក្តៅរដូវភ្លៀងប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងត្រូវឆ្លងរដូវរងារទៀតផង យើងទើបត្រូវតោងឡើងមកពីជ្រោះជ្រលងហើយឡើងទៅកាន់កំពូលភ្នំឲ្យបាន។

មនុស្សដែលវង្វេងនៅក្នុងអ័ព្ទកណ្ដាលជ្រលងភ្នំទាំងឡាយ ពេលពន្លឺប្រាក់ពន្លឺមាសលេចឡើងឯជើងមេឃជាគ្រាដំបូង ក៏ដល់វេលាដែលពួកគេត្រូវតោងឡើងទៅកាន់ទីខ្ពស់ ហើយប្រញាប់ស្រវាចាប់ពន្លឺដ៏ស្រស់ត្រកាលនេះទុកយ៉ាងឆាប់រហ័ស បើយឺតយ៉ាវអស់អែករាវែកបន្តិចទៀតពន្លឺថ្ងៃក្ដៅចែសក៏នឹងចេញមកឈរស្វាគមន៍ពួកគេលើកំពូលភ្នំ។

70 ភារៈតួនាទីគ្រប់យ៉ាងសុទ្ធតែមានសេចក្ដីលំបាក យើងត្រូវតស៊ូដោយក្ដីពុះពារព្យាយាមនិងលំបាកលំបិន តែក្នុងគ្រប់រឿងដែលពោលមកនេះ សុទ្ធតែមានជ័យជំនះដ៏អស្ចារ្យបង្កប់នៅ។

ចម្លងពីសៀវភៅអណ្ដូងទឹកកណ្ដាលទន្លេខ្សាច់

ការតស៊ូយ៉ាងពុះពារមុះមុតជាបេះដូងរបស់ជីវិត ហើយនឹងជាអាវុធដ៏មុតស្រួចក្នុងការឈានទៅកាន់ភាពជោគជ័យក្នុងអាជីពការងារ។ ជីវិតជួបឧបសគ្គរឹតតែច្រើន ថាមពលនៃការតស៊ូក៏រឹតតែរឹងមាំ ភាពជោគជ័យដែលកើតចេញពីភាពរឹងមាំរបស់យើងខ្លួនឯងជាភាពជោគជ័យដែលមានតម្លៃច្រើនបំផុត។ វាជាគ្រីស្ដាល់ដែលកើតចេញពីការរួមផ្សំគ្នារវាងការតស៊ូតំណក់ញើសនិងសាច់ឈាម ព្រោះហេតុដូច្នេះ កណ្ដាលឧបសគ្គ យើងទើបរឹតតែត្រូវតស៊ូយ៉ាងម៉ឺងម៉ាត់។ ពេលផ្ទុះស្នាមញញឹមចេញមកស្វាគមន៍បញ្ហា ក៏នឹងគ្មាន

ឧបសគ្គណាដែលដោះស្រាយមិនបាន គ្មានសត្រូវណាដែលយកឈ្នះមិនបាន។

រាត្រីកាលដ៏ងងឹតឈឹងហើយនឹងវែងអន្លាយកន្លងផុតទៅហើយ វេលាព្រឹកព្រលឹមដ៏ភ្លឺស្រស់បំព្រងនឹងចូលមកពាក់ទាក់យ៉ាងពិតប្រាកដ។ ស្ថានការណ៍ដែលអាក្រក់និងលំបាកលំបិន គឺជាថ្មសំលៀងកាំបិតដែលធ្វើឲ្យថាមពលនៃការតស៊ូរបស់យើងក្លាយជាអាវុធដ៏មុតស្រួច។ បើចង់រួចរស់ យើងត្រូវដាស់មនសិការឲ្យហ៊ានតស៊ូឧបសគ្គទាំងពួង ឈានទៅខាងមុខយ៉ាងក្លាហាន រក្សាចិត្តគំនិតសុទិដ្ឋនិយម ពុះពារព្យាយាមមិនរាថយ ភាពជោគជ័យក៏នឹងក្លាយជារបស់យើងយ៉ាងពិតប្រាកដ។

71 រឿងដែលធ្វើឲ្យយើងអស់កម្លាំងកំហែងនោះ មិនមែនជាភ្នំដែលស្ថិតនៅជ្រងោខាងមុខទេ តែជាខ្សាច់គ្រាប់តូចៗ មួយគ្រាប់នៅក្នុងទ្រនាប់ជើងរបស់យើងខ្លួនឯង។

អ៊ីមិង

បុគ្គលដែលមានចិត្តរឹងប៉ឹងតែងអត់ធ្មត់ចំពោះការហាត់ពត់លត់ដំបានគ្រប់ប្រភេទ។ គេមើលឃើញសេចក្តីទុក្ខលំបាកផ្សេងៗដែលរងចាំនៅខាងមុខ តែគេក៏នៅតែដើរចូលទៅដោះស្រាយបញ្ហា

ដើរចូលទៅប្រឈមមុខជាសេចក្តីលំបាកទាំងនោះយ៉ាងទទួលខុសត្រូវ។ គេមិនដែលខ្លាចក្រែងរឺគិតថយក្រោយឡើយ។

មនុស្សសម័យនេះនៅតែមាននិន្នាការវាយតម្លៃខ្លួនឯងទាបហួសពេក ហើយវាយតម្លៃសេចក្តីលំបាកដែលស្ថិតនៅខាងមុខខ្ពស់ហួសពេក ដូច្នេះ មនុស្សជាច្រើនទើបចូលចិត្តគិតថា ខ្លួនឯងធ្វើរឿងនេះមិនបាន ដោះស្រាយបញ្ហានេះមិនរួច។ តែបើអ្នកវាយតម្លៃសេចក្តីលំបាកនិងបញ្ហាផ្សេងៗ ឲ្យទាបជាងសមត្ថភាពរបស់អ្នក ពេលដោះស្រាយបញ្ហារឺប្រឈមជាមួយសេចក្តីទុក្ខលំបាក អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថាគ្រប់យ៉ាងងាយឡើង។

72 ដើមឈើដែលរឹងមាំបំផុត គឺដើមឈើដែលដុះនៅក្នុងបរិវេណដែលលេចធ្លោបំផុត ត្រូវខ្យល់ត្រូវភ្លៀងបោកបក់ខ្លាំងៗ ដោយប្រាសចាកការឃុំគ្រងរបស់ដើមឈើដទៃៗ។ វាធំធាត់ឡើងជាឈើមានតម្លៃ កណ្តាលការបោកបក់យ៉ាងធ្ងន់របស់ភ្លៀងនិងខ្យល់។

ចំលងពីសៀវភៅអណ្តូងទឹកកណ្តាលទន្លេខ្សាច់

សេចក្តីលំបាកលំបិនជារឿងហាត់ពត់លត់ដំមនុស្ស ជាកត្តាសាកល្បងភាពរឹងប៉ឹងរបស់មនុស្ស និងជាថ្មសាកល្បងមាស ប្រៀបដូចខ្យល់និងភ្លៀងដែលសាកល្បងសមត្ថភាពរបស់កម្មករសំពៅ

ដូច្នោះដែរ។ មនុស្សខ្លះត្រូវបានសាកល្បងសមត្ថភាពម្តងក៏ស្មុះបោះពួយឡើងមេឃ តែអ្នកខ្លះត្រឡប់បែរជាដួលក្រឡាប់ផ្កាប់ផ្ងារ។

ក្នុងយុគសម័យបុរាណកាល សៀវី ដឹកស្តារទន្លេយ៉ែងស៊ីកៀង ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាឧទកភ័យ។ គាត់បានសស្រាក់សស្រាំធ្វើការងារធ្ងន់ទាំងយប់ទាំងថ្ងៃអស់រយៈពេលជាយូរដល់ទៅ 9 ឆ្នាំពេញ ទោះបីដើរឆ្លងកាត់មុខផ្ទះខ្លួនឯងជាច្រើនដង តែកាលបើភារកិច្ចមិនទាន់ចប់សព្វគ្រប់ ក៏មិនព្រមឈាងចូលទៅសួរសុខទុក្ខក្រុមគ្រួសារ។ ពីរឿងនេះនឹងឃើញបានថា ជ័យជំនះនឹងក្លាយជារបស់មនុស្សដែលមានចិត្តគំនិតរឹងប៉ឹង មានឧត្តមគតិមុះមុត ហ៊ានប្រយុទ្ធតស៊ូជាមួយសេចក្តីលំបាកប៉ុណ្ណោះ។

73 បើមិនទ្រាំរងារព្រឺឈឺដល់ឆ្អឹង នឹងបានស្រូបស្រង់ក្លិនផ្កាមើយដ៏ក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់រឺ?

កវីបុរាណចិន

មិនធ្លាប់មានអ្នកទទួលជោគជ័យណាដែលជោគជ័យយ៉ាងងាយៗ មុននឹងទទួលជោគជ័យ។ គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែត្រូវតស៊ូជាមួយសេចក្តីទុក្ខលំបាកសព្វសារពើ ត្រូវត្រដរសស្រាក់ស្រាំ ត្រូវប្រឈមមុខជាមួយនឹងឧបសគ្គ។ ពួកគេបាត់បង់ទឹកភ្នែក តំណក់ញើសស្រក់ហូរ ចំណាយកម្លាំងកំហែងយ៉ាងមហាសាល នៅទីបំផុតក៏

ទទួលជោគជ័យប្រភេទដែលមនុស្សទូទៅឃើញហើយច្រណែនមិនបាន។

បើទៅសម្ភាសន៍បុគ្គលដែលទទួលជោគជ័យក្នុងការងារអាជីពផ្សេងៗ ថា "ក្នុងខណៈដែលលោកមានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹមរួញរាក្រៀមក្រោះបំផុតនោះ តើលោកធ្លាប់គិតខូចចិត្តជាមួយការជ្រើសរើសផ្លូវដើររបស់ខ្លួនឯងដែររឺទេ?" មួយរយទាំងមួយរយរបស់ពួកគេនឹងឆ្លើយថា "អត់ទេ"។

ហេតុអ្វីផ្កាមើយមិនជ្រើសរើសរីកស្គុះស្គាយក្នុងរដូវស្លឹកឈើលាស់ដែលពន្លឺថ្ងៃកក់ក្តៅ វាយោបក់ទន់ភ្លន់ តែត្រឡប់ជ្រើសរើសរីកស្គុះស្គាយក្នុងរដូវរងារដែលត្រជាក់ដល់ឆ្អឹងទៅវិញ? ចម្លើយក៏គឺព្រោះថាផ្កាមើយក៏គឺផ្កាមើយនោះអី!។

ហេតុអ្វីមនុស្សដ៏អស្ចារ្យទាំងឡាយមិនជ្រើសរើសការងារដែលងាយៗ តែបែរជាជ្រើសរើសការងារដែលសែនលំបាកសស្រាក់សស្រាំទៅវិញ? ចម្លើយក៏គឺ ព្រោះថាចំនុចនេះគឺជាចំនុចដែលបុគ្គលអស្ចារ្យផ្សេងគ្នាពីមនុស្សសាមញ្ញនោះអី!។

សូម្បីអ្នកទទួលជោគជ័យក្នុងកម្រិតតូចៗ ទូទៅ ពួកគេក៏សុទ្ធតែតស៊ូមកយ៉ាងពុះពារមុះមុត ហាត់ពត់លត់ដំអស់រយៈពេលជាយូរថ្ងៃ ទើបបានផ្លក់រសជាតិដ៏ផ្អែមក្រអូបរបស់ភាពជោគជ័យ។

រាងកាយដែលមិនធ្លាប់ហ្វឹកហាត់មកពីមុននឹងទន់ជ្រាយមិនរឹងប៉ឹង។ ចិត្តគំនិតដែលមិនធ្លាប់លត់ដំមកពីមុននឹងស្រួយ

ស្រាលបែកបាក់បានដោយងាយ។ សតិបញ្ញាដែលមិនធ្លាប់ឆ្លងកាត់ការសាកល្បងមកពីមុននឹងគោករាក់ររើរវាយបានងាយ ដូច្នេះការហាត់ពត់លត់ដំទើបជារឿងដែលជាប្រយោជន៍ចំពោះមនុស្សយើងខ្លាំងណាស់។

৵৵৵৵৵৵

74 មានតែមនុស្សចិត្តតស៊ូប៉ុណ្ណោះ ដែលមានឱកាសភ្លក់រសជាតិដ៏ក្រអូបពីលទ្ធផលនៃភាពជោគជ័យ មានតែមនុស្សអត់ធ្មត់តស៊ូប៉ុណ្ណោះដែលមានជីវិតដ៏ផាសុក ដោយសារអាចឆ្លងកាត់ការសាកល្បង ពីសេចក្តីទុក្ខលំបាកនិងឧបសគ្គបាន។

អ៊ីមិង

ជីវិតមនុស្ស ការពិតហើយវិថីដ៏រលាក់រលែក កណ្តាលការតស៊ូរើបម្រាស់ ជីវិតរមែងមានទាំងសុខនិងទុក្ខ។ ក្នុងខណៈដែលជីវិតរាបរលូនសមបំណង យើងមិនគួរឆ្មើងឆ្មៃបំប៉ោងចិត្ត ព្រោះថាគ្មាននរណារំពឹងគិតបានថាគ្រោះកម្មនឹងវាយប្រហារទៅលើមនុស្សណា។ ពេលមានសេចក្តីសុខ ក្តីសមបំណងមួយខណៈ មិនបានមានន័យថាជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់នោះនឹងទទួលជោគជ័យជានិច្ចនិរន្តរ៍ ផ្ទុយទៅវិញ ភាពរាបរលូនសមបំណងត្រឡប់ធ្វើឲ្យមនុស្សយើងប្រមាថធ្វេស មិនគិតតស៊ូ ជាការបក់ដៃដង្ហោយហៅភាពបរាជ័យឲ្យចូលមកកាន់ខ្លួនឯងពិតៗ។

ជាការជ្រាបទាំងអស់គ្នាយ៉ាងល្អថា មនុស្សដែលមានជីវិតរស់នៅយ៉ាងមានសេចក្តីសុខរយៈពេលយូរៗ នោះតែងតែទន់ជ្រាយ ចិត្តកំសាក ដូច្នេះបើយើងមានឪកាសមានជីវិតដែលមានសេចក្តីសុខជាមួយនឹងគេខ្លះ យើងក៏គួរដាស់តឿនចិត្តខ្លួនឯងទុកជានិច្ចថា "ពេលមានសេចក្តីសុខដល់ចំនុចខ្ពស់បំផុតពេលណាសេចក្តីទុក្ខក៏នឹងចូលមកសួរសុខទុក្ខយើងមិនខាន។" មានសេចក្តីសុខច្រើនប៉ុណ្ណា ក៏ទុក្ខធ្ងន់ជាទ្វេគុណាប៉ុណ្ណោះដែរ។

ក្នុងទំនងដូចគ្នា ប្រសិនបើជីវិតរបស់យើងជួបជាមួយនឹងសេចក្តីទុក្ខ ជួបឧបសគ្គធ្ងន់ធ្ងរ យើងក៏មិនគួរក្រៀមក្រំគ្រាំទ្រូងព្រោះថាជាទូទៅហើយ ជីវិតរបស់មនុស្សយើងមានរឿងមិនសមបំណងច្រើនជាងសមបំណង។ ដូច្នេះ ពេលជួបជាមួយសេក្តីទុក្ខលំបាករឺអន្តរាយ ទើបយើងគួរនឹងរួបរួមសេចក្តីក្លាហាន តស៊ូជាមួយនឹងសេចក្តីលំបាកយ៉ាងដល់ទីបំផុត។ ពេលយើងហ៊ានប្រឈមមុខជាមួយសេចក្តីលំបាក សតិបញ្ញារបស់យើងក៏នឹងដុះលូតលាស់ឡើង មានការជឿជាក់ក្នុងខ្លួនឯង និងមានសេចក្តីវិរិយៈឧស្សាហ៍ច្រើនក្រៃលែងឡើងប៉ុណ្ណោះ។

75 ថ្មភ្នំដែលបាំងនៅខាងមុខ ជារបស់រាំងសម្រាប់មនុស្សទន់ខ្សោយ តែជាជណ្តើរសម្រាប់មនុស្សរឹងមាំ។

ភាសិតចិន

វិថីជីវិតរបស់មនុស្សយើង ប្រៀបដូចផ្លូវដើរដែលឆ្ងាយសែនឆ្ងាយ ទើបមិនអាចរាបរលូនរហូតផ្លូវ ពេលជួបឧបសគ្គ យើងនឹងកែបញ្ហាដោយកាយវិការប្រភេទណា។

ប្រសិនបើទំនុកបម្រុងចិត្តគំនិតឲ្យរឹងប៉ឹង តស៊ូអត់ធ្មត់ មិនខ្លាចសេចក្តីទុក្ខលំបាក ហ៊ានយកឈ្នះឧបសគ្គទាំងពួង យើងក៏នឹងជាអ្នកឈ្នះ អនាគតនឹងមានតែភាពរុងរឿងស្រស់បស់ តែបើយើងទន់ខ្សោយ សុខចិត្តឱនក្បាលឲ្យឧបសគ្គ យើងក៏នឹងជាអ្នកចាញ់ត្រូវលិចលង់នៅក្នុងសេចក្តីទុក្ខក្រៀមក្រំរហូតទៅ។

76 សេចក្តីកង្វល់ប្រៀបដូចកៅអីយោគមួយ វាធ្វើឲ្យយើងមានការងារធ្វើ តែមិនអាចធ្វើឲ្យយើងឈានមុខបាន។

Johann Christoph Friedrich Von Schiller

អ្នកតែងបទល្ខោនជនជាតិអាល្លឺម៉ង់ គ.ស. 1759-1805

ក្នុងខណៈអស់សង្ឃឹម គ្រប់គ្នាមានអារម្មណ៍ជឿជាក់ចំពោះអនាគត បញ្ហាស្ថិតនៅលើថាតើអ្នកមានឧត្តមគតិដ៏ពិតប្រាកដរឺទេ? តើអ្នកអាចហៅសតិឲ្យត្រឡប់មកបានរឺទេ? ថាមពលនេះឯងដែលជាថាមពលរុញច្រានឲ្យមនុស្សម្នាក់ទទួលជោគជ័យ។

រកមិត្តម្នាក់មកនិយាយរឿងក្នុងចិត្ត កុំឃាំងខ្លួនឯងទុកនៅក្នុងរង្វង់ជីវិតដ៏សែនចង្អៀត ដូច្នេះទើបនឹងជួយឲ្យអ្នកភ្លេចក្តីអស់សង្ឃឹមនិងក្តីទុក្ខកង្វល់បាន។

ការចងចាំក្នុងរឿងដែលមិនគួរចងចាំ សុទ្ធតែកើតឡើងព្រោះជីវិតទទេហួសពេក ច្រំដែលហួសពេក ប្រសិនបើផ្លាស់ប្តូរបែបផែនការដំណើរជីវិតតែបន្តិចរឿងដែលធ្លាប់ធ្វើឲ្យយើងកើតក្តីទុក្ខកង្វល់ ក៏នឹងក្លាយជារឿងធម្មតាសាមញ្ញ ដែលមិនសំខាន់ប្រការណាឡើយ។

អារម្មណ៍នឹកគិតរបស់មនុស្សយើងនេះផ្លាស់ប្តូរបាន ពេលសេចក្តីឈឺចាប់ទុក្ខកង្វល់កន្លងផុតទៅ សេចក្តីសុខក៏នឹងចូលមកសួរសុខទុក្ខ។ យើងគួរនឹងពុះពារព្យាយាមច្នៃប្រឌិតសេចក្តីសុខសេចក្តីល្អ បោះបង់សេក្តីព្រួយកង្វល់ សេក្តីទុក្ខក្រៀមក្រំទៅឲ្យផុតពីជីវិត។

៙ការពិចារណានិងការសម្រេចចិត្ត៙

77 **ការពិចារណាជារឿងល្អ តែបើពិចារណាច្រើនហួសពេក ក៏នឹងធ្វើឲ្យយើងវង្វេងវង្វាន់ មិនអាចចំណែកត្រូវខុស វង្វេងទិសខុសផ្លូវបានដូចគ្នា។**

សុិនតៅ

មុននឹងសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វី យើងគួរគិតឲ្យល្អិតល្អន់ជាមុនសិន ត្រូវត្រិះរិះពិចារណាថាវាមានផលល្អផលអាក្រក់ដូចម្ដេចខ្លះ មានចំនុចខ្សោយកំហុសឆ្គងត្រង់កន្លែងណា គួរពិចារណាឲ្យបាន 2 ជុំ បើបានចម្លើយដូចគ្នា 2 ដង ក៏ចាប់ផ្ដើមធ្វើបានតែម្ដង។

តែយើងមិនគួរគិតរំលឹកបញ្ហាដូចគ្នាច្រើនហួសពី 3 លើក ព្រោះការគិតច្រើនៗ អាចធ្វើឲ្យយើងវង្វេងវង្វាន់ ចំណែកខុសចំណែកត្រូវមិនចេញ គួរគិតរំលឹកមួយលើក ហើយត្រួតពិនិត្យខុសត្រូវមួយលើកទៀតក៏ល្មមគ្រប់គ្រាន់ហើយ។

78 **មិនគួរត្រចៀកស្រាល វង្វេងជឿសម្ដីផ្ដេសផ្ដាស គួរអត់ធ្មត់រិះគិតឲ្យម៉ត់ចត់ មិនគួរឈ្លោះទាស់ទែងដើម្បីពិសោធន៍ថាខ្លួនឯងត្រឹមត្រូវ គួរល្អិតល្អន់នឹងធឹង គិតពិចារណាយ៉ាងស្វាត់ៗ។**

ចម្លងពីសៀវភៅដាស់តឿនចិត្ត

មនុស្សជាសត្វដែលមានសតិ មានគំនិត ទើបគួរប្រើខួរក្បាលគិតពិចារណានិងវិនិច្ឆ័យរឿងផ្សេងៗ យ៉ាងម៉ត់ចត់។ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្សយើង តែងតែមានរឿងទំនាស់ផ្សេងៗ នានាមានបញ្ហាញ៉ិកញ៉ុកស្មុគស្មាញ។ មនុស្សកម្លោះក្រមុំច្រើនតែឈាមក្ដៅអារម្មណ៍រួសរាន់ឆេវឆាវ ទ្រាំស្ដាប់សម្ដីដែលមិនចូលត្រចៀកមិនបានសូម្បីតែមួយមាត់ នរណានិយាយអ្វីមិនត្រូវចិត្តក៏នឹងមោហោក្រោធា ឡូឡាឡោឡាង ដូច្នេះនឹងធ្វើការងារធំដូចម្ដេចបាន? បុរាណពោលថា "បញ្ហាមានរាល់ថ្ងៃ មិនខ្វល់រវល់រមែងមិនកើតរឿង។" មនុស្សយើងសុំត្រឹមឲ្យមានជំហររឹងប៉ឹង នរណានឹងធ្វើអ្វីយើងបាន?

អារម្មណ៍ នរណាៗ ក៏មានទាំងអស់គ្នានោះឯង តែមិនគួរបណ្ដោយឲ្យវាឡូឡាដោយគ្មានហេតុផល។ អ្នកខ្លះអន្ធពាលខ្លាំងណាស់ ទាំងដែលដឹងច្បាស់ក្នុងចិត្តថាខ្លួនឯងខុស តែត្រឡប់មិនព្រមទទួលកំហុស មិនតែប៉ុណ្ណោះថែមទាំងបោះកំហុសឲ្យអ្នកដទៃចូលចិត្តប្រកែកយកឈ្នះ មនុស្សប្រភេទនេះ គ្មាននរណារាប់អានដាច់ខាត។

យើងគួរតែនឹងធឹង ម៉ត់ចត់ល្អិតល្អន់ទើបត្រឹមត្រូវ ត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឲ្យបាន គិតពិចារណាឲ្យម៉ត់ចត់ហើយទើបធ្វើ។

79 ក្នុងខណៈដែលអ្នកកាន់សៀវភៅពីរក្បាលទុកក្នុងដៃ កំពុងគិតថាគួរនឹងអានក្បាលណាមុននោះ អ្នកដទៃក៏អានសៀវភៅពីរក្បាលនេះរហូតដល់ចប់ទៅហើយ។

ណាសាន់

ភាពស្ទាក់ស្ទើរជាទម្លាប់មិនល្អម្យ៉ាងដែលជាប់ខ្លួនមនុស្សជាច្រើននាក់ មិនថាធ្វើអ្វីក៏ដោយ មនុស្សជាច្រើនចូលចិត្តត្រៀមផ្លូវគេចទុកជាមុន ទើបក្លាយជាមនុស្សមិនដាច់ខាត ស្ទាក់ស្ទើរមិនហ៊ានសម្រេចចិត្ត ត្រូវចាំប្រឹក្សាអ្នកនោះអ្នកនេះ គិតចូលគិតចេញច្រើនត្រឡប់ នៅទីបំផុតក៏ធ្វើអ្វីមិនសម្រេចសូម្បីម្យ៉ាង។

ប្រសិនបើយើងហ្វឹកហាត់ខ្លួនឲ្យក្លាយជាមនុស្សប្រាកដប្រជា សម្រេចចិត្តហើយមិនប្តូរចិត្ត ពេលប្រឈមមុខជាមួយនឹងបញ្ហា យើងក៏អាចអាស្រ័យភាពដាច់ខាតមកដោះស្រាយបញ្ហាបាន ភាពដាច់ខាតជាកត្តាមួយដែលជួយឲ្យយើងទទួលជោគជ័យ។

៚ការពឹងខ្លួនឯង៚

80 មនុស្សយើងមិនគួរឈរបានព្រោះមានមនុស្សចាំគ្រា តែគួរក្រោកឡើងមកឈរបានដោយខ្លួនឯង។

អែនថូនីណា

មនុស្សកម្លោះក្រមុំភ្លើងខ្លាំង ចូលចិត្តសាកល្បង ចូលចិត្តធ្វើអ្វីថ្មីៗ ជានិច្ច តែក៏ទ្រាំចំពោះការសាកល្បងមិនបាន ជួបឧបសគ្គតែបន្តិចក៏រួញរាទៅហើយ ភ្លើងរលត់ឈប់តស៊ូភ្លាម។ អ្នកខ្លះដល់ថ្នាក់បំផ្លាញខ្លួនឯង រីមិនដូច្នោះក៏បន្ទោសអ្នកនោះបន្ទោសអ្នកនេះ រហូតដល់ធ្វើអ្វីមិនសម្រេចសូម្បីម្យ៉ាង ទាំងនេះក៏ដោយសារមនុស្សកម្លោះក្រមុំខ្វះការជឿជាក់នោះឯង។

ការពិត អ្វីៗ ក៏សាកល្បងធ្វើបាន បើមិនសាកល្បង នឹងវាយតម្លៃកម្លាំងរបស់ខ្លួនឯងត្រូវរឺ? ថែមទាំងបើមិនធ្វើឲ្យដល់ទីបំផុត យើងនឹងដឹងបានដូចម្តេចថាលទ្ធផលវានឹងចេញមកក្នុងរូបណា យើងទើបមិនគួរធ្វើអ្វីពាក់កណ្តាល កាលបើគិតចង់សាកល្បងធ្វើរឿងអ្វីក៏ចូរធ្វើឲ្យដល់ទីបំផុត ជួនកាលយើងអាចនឹងបានជួបជាមួយភាពជោគជ័យប្រភេទស្មានមិនដល់ក៏ថាបាន។

យើងគួរនឹងមានសេចក្តីក្លាហាននិងមានភាពជឿជាក់ក្នុងការប្រឈមមុខជាមួយការពិត។ ជីវិតគឺជាការតស៊ូ សត្រូវគឺជាថ្នាំពៅកម្លាំង ដូច្នេះបរាជ័យខ្លះម្តងម្កាលក៏មិនជាអ្វីនេះណា។ យើងមិនគួរអស់សង្ឃឹម តែគួរហ្វឹកហាត់ចិត្តឲ្យក្លាហានអត់ធ្មត់ពីភាពបរាជ័យដែលកើតឡើង ដូច្នេះទើបនឹងទទួលជោគជ័យបាន។

81 កើតជាមនុស្សគួរនឹងចេះពឹងកម្លាំងស្មងរបស់ខ្លួនឯង តាំងខ្លួនដោយខ្លួនឯង ការពឹងខ្លួនឯងប្រសើរជាងការពឹងបុគ្គលដទៃ។

ហ្វិលិនអ៊ី

យើងគួរនឹងមានគម្រោងការសម្រាប់អនាគតរបស់ខ្លួនឯង ប្រសិនបើបណ្ដោយជីវិតឲ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមយថាកម្ម ប្រើជីវិតកន្លងទៅផុតមួយថ្ងៃៗ យ៉ាងប្រាសចាកគោលដៅ ជិវិតរបស់យើងក៏ប្រហែលនឹងមរណាទៅដោយមិនខុសគ្នាអ្វីពីដើមរុក្ខជាតិ។

យើងគួរនឹងសាងអនាគតរបស់ខ្លួនឯងឲ្យស្រស់បស់រុងរោចន៍ ដើម្បីអនាគតរបស់យើង យើងទើបត្រូវឧស្សាហ៍ប្រឹងប្រែង ត្រូវតស៊ូអត់ធ្មត់ ត្រូវពឹងខ្លួនឯង កុំសង្ឃឹមពឹងអ្នកដទៃខ្លាំងពេក ព្រោះក្នុងលោកនេះគ្មាននរណាឡើយដែលព្រមជួយសង្គ្រោះយើងគ្រប់ពេលវេលា។ ការសង្ឃឹមពឹងអ្នកដទៃទើបដូចការខ្ចីច្រមុះអ្នកដទៃដកដង្ហើម នឹងស្រួល សុវត្ថិភាព គង់វង់ មានកិត្តិយសស្មើនឹងដកដង្ហើមដោយរន្ធច្រមុះរបស់ខ្លួនឯងបានរឺ? ចាំទុកថា អនាគតក្ដាប់នៅក្នុងដៃរបស់យើងខ្លួនឯង មិនមែនព្រហ្មលិខិតទេ។

82 ព្រះជាម្ចាស់នឹងជួយសង្គ្រោះតែបុគ្គលដែលចេះជួយខ្លួនប៉ុណ្ណោះ។

បេនចាមិន ហ្វ្រេងឃ្លិន

សេចក្តីស្រលាញ់របស់ព្រះគឺនិរន្តរភាព មិនមែនជាសេចក្តីស្រលាញ់ដែលលំអៀងរើសរើសស្រលាញ់ស្អប់។ ព្រះជាម្ចាស់ជួយសង្គ្រោះតែមនុស្សដែលចេះជួយខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើយើងរួញរាអស់កម្លាំងចិត្តហើយ ព្រះជាម្ចាស់ក៏មិនដឹងថានឹងជួយយើងដូចម្តេចបាន។

ពួកយើងគ្រប់គ្នាប្រសិនបើត្រូវការកម្លាំងជួយសង្គ្រោះ ត្រូវការព្រលឹងនិងកម្លាំងចិត្ត ក៏មានតែត្រូវចាប់ផ្តើមពីដៃទាំងពីររបស់ខ្លួនឯងជាមុន មានតែដូច្នេះប៉ុណ្ណោះទើបនឹងឆាប់របោសបំផុត និងជឿជាក់បានបំផុត។ ពេលយើងបានពុះពារព្យាយាមមួយរយៈហើយ កម្លាំងគាំទ្រពីខាងក្រៅក៏នឹងមកជួយយើងខ្លួនឯង។

83 **រាប់តាំងពីអតីតរហូតមកទល់បច្ចុប្បន្ន បុគ្គលដែលមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញទាំងឡាយម្នាក់ៗ ទទួលជោគជ័យព្រោះហ៊ានពុះពារឧបសគ្គ។ ក្នុងលោកនេះគ្មានអ្វីដែលបានមកដោយមិនបាចចំណាយកំលាំងកំហែង ដូច្នេះ ការពឹងកំលាំងស្មងរបស់ខ្លួនឯង ទើបជានយោបាយដែលល្អបំផុត។**

ហែមប៊ើរ៍

ពិតមែនហើយ ការពឹងកំលាំងស្នងខ្លួនឯងជារឿងដែលល្អបំផុត បើគិតតែរវើរវាយ មិនបុកមិនសម្រុកចូល អ្នកដែលខាតទុនក៏គឺខ្លួនយើងខ្លួនឯង។

ភាពជោគជ័យមិនមែនជារឿងដែលបានមកដោយហេងរឺសំណាង បើខ្វះចិត្តគំនិតដែលរឹងប៉ឹងអត់ធ្មត់ ខ្វះសេចក្ដីព្យាយាម រឺទ្រាំចំពោះការវាយប្រហារមិនបាន រឺមិនហ៊ានពិជិតសេចក្ដីទុក្ខលំបាក យើងក៏នឹងបរាជ័យយ៉ាងមិនបាច់សង្ស័យ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើយើងកាន់យកគតិ "សេចក្ដីព្យាយាមនៅទីណា ភាពជោគជ័យនៅទីនោះ។" ហ៊ានសម្រុក ហ៊ានស៊ូការពិត ឧស្សាហ៍ប្រឹងប្រែង ភាពជោគជ័យក៏នឹងក្លាយជារបស់យើងយ៉ាងពិតប្រាកកដ។

84 គួរតែជាយើងទេដែលជាអ្នកចាត់ការបរិស្ថាន មិនមែនជាអ្នកដែលត្រូវបរិស្ថានចាត់ការនោះទេ។ ពេលយើងបែរមុខចូលរកពន្លឺភ្លឺស្វាង ស្រមោលងងឹតរមែងធ្លាក់នៅផ្នែកខាងក្រោយ។

ម៉ាធិន

ការជួយខ្លួនឯងជាគោលនៃភាពជោគជ័យ ដូច្នេះបរិស្ថាននឹងល្អរឺមិនល្អទើបគ្មានផលប៉ះពាល់ចំពោះឧត្តមគតិរបស់យើង។ យើងគួរពេញចិត្តជីវិតការប្រព្រឹត្តទៅរបស់ខ្លួនឯង កុំយកជីវិតរបស់ខ្លួនឯងទៅប្រៀបធៀបជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ គន្លឹះនៃភាពជោគជ័យ

រីបរាជ័យក្នុងតួនាទីការងារនោះ អាស្រ័យនៅលើសេចក្ដីអត់ធ្មត់របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ បើយើងមិនខ្លាចឧសគ្គ ដួលហើយហ៊ានក្រោកឡើងមកជាថ្មី ភាពជោគជ័យក៏នឹងក្លាយជារបស់យើងយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ណាប៉ូលេអុង ពោលថា "ពាក្យថាគ្មានឱកាស ជាលេសដោះសារដ៏ល្អបំផុតរបស់មនុស្សទន់ខ្សោយ។" ដូចគ្នានឹងមនុស្សខ្ជិលច្រអូសតែងសំអាងថា "ធ្វើមិនបានព្រោះសភាពបរិស្ថានលំបាកលំបិនខ្លាំង។" យើងគេម្នាក់ៗ ជ្រាបច្បាស់ថាឱកាសជារបស់មនុស្សឧស្សាហ៍។ សេចក្ដីទុក្ខលំបាកជាមេរៀនសាកល្បងយ៉ាងល្អបំផុតសម្រាប់បុគ្គលក្លាហាន។ សភាវគតិរបស់មនុស្សក៏គឺ ត្រៀមរួចរាល់ក្នុងការតស៊ូរើបម្រាស់ដើម្បីឲ្យរួចផុតពីសភាពការណ៍ដែលលំបាកលំបិន។ មើលឧទាហរណ៍ឆេកស្ពៀរ៍ អ្នកនិពន្ធដ៏អស្ចារ្យរបស់ពិភពលោកទៅមើល ដំបូងឡើយគាត់គ្រាន់តែជាអ្នកអូសរទេះសេះមុខរោងភាពយន្តតែប៉ុណ្ណោះ រីអេឌិសាន់ អ្នកផលិតដ៏មានឈ្មោះល្បីរន្ទឺលោក ដើមឡើយគាត់ក៏គ្រាន់តែជាអ្នកលក់កាសែតលើរថភ្លើងប៉ុណ្ណោះ។

ឧទាហរណ៍ទាំងនេះសុទ្ធតែពិសោធន៍ឲ្យយើងឃើញច្បាស់ថា មនុស្សដែលកើតនិងធំធាត់មកជាមួយសភាពបរិស្ថានដែលរឹតតែលំបាក ចិត្តតស៊ូក៏រឹតតែខ្ពស់ រឹតតែតស៊ូ ភាពជោគជ័យក៏រឹតតែច្រើន។ មនុស្សដែលមានភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯងតែងតែមានបាដិហារិយ៍ អាចប្ដូរភាពទន់ខ្សោយឲ្យក្លាយជាភាពរឹងមាំ ប្ដូរភាព

ធម្មតាសាមញ្ញឲ្យក្លាយជាភាពអស្ចារ្យ ដូច្នេះ បើយើងមានប្រណិធានដ៏ប្រាកដប្រជា មានភាពជឿជាក់ដែលមិនរង្គោះរង្គើ ទោះបីសភាពបរិស្ថានលំបាកប៉ុណ្ណាក៏រារាំងយើងមិនបាន។

៚ការត្រួតពិនិត្យនិងការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង៛

85 បើយើងអាចវិភាគរិះគន់ខ្លួនឯងយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ត្រង់តាមការពិត ហ៊ានត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯង ព្រមទទួលកំហុសរបស់ខ្លួនឯង កំចាត់ចោលនូវចំនុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងហើយ នឹងនៅមានសត្រូវណាដែលយកឈ្នះមិនបានទៀតទៅ?

ចៀងខៃឆេក

មិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាក្នុងលោកនេះអាចធ្វើជាប្រធានាធិបតី ហើយមិនមែនគ្រប់គ្នាអាចជាសេដ្ឋីពាន់លាន ហ្វ៊ុតរមែងវែងជាងធ្នាប់ នេះជារឿងធម្មតា រឿងសំខាន់គឺត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯង។ បើយើងអាចវាយតម្លៃខ្លួនឯងបានយ៉ាងត្រឹមត្រូវ ហើយចេះប្រើបរិស្ថានឲ្យកើតប្រយោជន៍យ៉ាងសមរម្យ ចេះដាក់ខ្លួនឲ្យសមនឹងឋានៈ ទោះបីប្រកបអាជីពអ្វីក៏ដោយ យើងក៏នឹងមានសេចក្តីសុខជាមួយជីវិត អាចទទួលជោគជ័យ សាងភាពចម្រើនរុងរឿងដល់សង្គមបាន។

យើងគួរដឹងចំនុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯង តែមិនមែននាំចំនុចខ្សោយទាំងនោះមកជាលេសសំអាងក្នុងការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងអំពីចិត្តគំនិតដែលមិនស្រលាញ់ភាពឈានមុខ។

កើតជាមនុស្សត្រូវព្រមទទួលការពិត ទើបអាចកំចាត់ចំនុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងឲ្យថយតិចចុះ ហើយពង្រីកចំនុចល្អរបស់ខ្លួនឯងឲ្យជាសមត្ថភាពពិសេស។ បុគ្គលដែលមានចិត្តគំនិតសម្បូរបែបល្អ នឹងមិនឈ្លក់វង្វេងខ្លួនឯង មិនគិតរវើរវាយ តែនឹងឧស្សាហ៍ប្រឹងប្រឹង ទទួលការប្រឈមបញ្ហារបស់ជីវិតយ៉ាងមិនរួញរា មានជីវិតយ៉ាងមានសេចក្តីសុខ នឹងទទួលជោគជ័យ។

86 គុណតម្លៃរបស់ភាពជាមនុស្ស មិនមែនស្ថិតនៅលើថាគេ "មាន" អ្វី រឺ "ធ្វើ" អ្វី តែស្ថិតនៅលើថាគេជាមនុស្សបែបណា។

អេមិរេល

មានមនុស្សនិយាយថាពិភពលោកនេះឃោរឃៅណាស់ សម្តីនេះមានផ្នែកខ្លះជាការពិតខ្លះ តែបើមើលពីជ្រុងមួយទៀត ពិភពលោកនេះក៏យុត្តិធម៌ល្អដូចគ្នា ព្រោះថាមានតែមនុស្សដែលរឹងប៉ឹងពឹងខ្លួនឯង ស្រលាញ់ភាពឈានមុខប៉ុណ្ណោះ ទើបនឹងមានកិត្តិយសនិងបានទទួលថ្លៃតបស្នង ចំណែកមនុស្សដែលមិនស្វែងរកភាពឈានមុខក៏នឹងត្រូវបានដាក់ទោសយ៉ាងសក្តិសម។

ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សយើង គ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ មានឱកាសក្នុងការទទួលជោគជ័យដូចៗ គ្នាទាំងអស់ តែនឹងទទួលជោគជ័យតិចរឺច្រើននោះអាស្រ័យនៅលើខ្លួនឯងជាសំខាន់ កត្តាដែលបណ្តាលឲ្យមនុស្សម្នាក់ឈានឡើងមកឈរនៅលើចំនុចខ្ពស់បំផុតរបស់ពិភពលោកបានក៏គឺ ការតស៊ូពុះពារហើយនឹងសេចក្តីព្យាយាមរបស់គេនោះឯង។ តំណែងដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងសង្គមមិនធ្លាប់ជារបស់មនុស្សខ្ជិលច្រអូសឡើយ ព្រះជាម្ចាស់ប្រទានអំណោយធំបំផុតដល់មនុស្ស នោះគឺភាពឧស្សាហ៍ព្យាយាម ប្រសិនបើគិតតែពីអង្គុយៗដេកៗ រងចាំរាជរថមកឈប់ទទួល ទោះបីចារងចាំរហូតដល់ថ្ងៃស្លាប់ក៏មិនសមបំណង។

87 **ការភ្ញាក់រលឹកចំពោះកំហុសឆ្គងប្រៀបដូចជាកញ្ចក់មួយផ្ទាំងដែលអាចឆ្លុះបញ្ចាំងឲ្យយើងឃើញនូវកំហុសឆ្គងរបសខ្លួនឯងយ៉ាងច្បាស់លាស់ ហើយធ្វើឲ្យយើងមានឱកាសបានកែខៃកំហុសឆ្គងឲ្យត្រឹមត្រូវឡើងវិញ។**

Heinrich Heine

កវីជនជាតិអាល្លឺម៉ង់ គ.ស. 1797-1856

កត្តាដែលធ្វើឲ្យមនុស្សមានភាពជាមនុស្សក៏គឺ មានហេតុផល មានអារម្មណ៍នឹកគិត។ តែមនុស្សទោះបីមានហេតុផល មានអារម្មណ៍នឹកគិតគ្រប់គ្នា ហេតុអ្វីអ្នកខ្លះទើបជាមនុស្សល្អ ជាទី

ស្រលាញ់របស់អ្នកដទៃ អ្នកខ្លះជាមនុស្សអាក្រក់ជាទីស្អប់ខ្ពើម របស់អ្នកដទៃទៅវិញ? ភាពផ្សេងគ្នារបស់បុគ្គលទាំងពីរប្រភេទនេះ ស្ថិតនៅលើថាបុគ្គលម្នាក់នោះចេះត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯង ធ្វើខុសហើយ ចេះភ្ញាក់រលឹករឺទេ។

ការភ្ញាក់រលឹកគឺជាបេះដូងរបស់ការដុះខាត់ខ្លួនឯង ជាកម្មការដែលវិនិច្ឆ័យថាបុគ្គលម្នាក់នោះមានសតិសម្បជញ្ញៈ មានគុណធម៌រឺទេ។ បុគ្គលដែលមិនចេះភ្ញាក់រលឹកនឹងក្លាយជាបុគ្គលដែលមិនចេះឲ្យអភ័យអ្នកដទៃ ហើយនឹងជាមនុស្សដែលមិនស្គាល់ខ្លួនឯង មិនស្គាល់អ្នកដទៃ។ អង្គភាពណាមានសមាជិកដូច្នេះ នឹងច្របូកច្របល់រ៉ូវរ៉ាយមិនចេះចប់មិនចេះហើយ។

សម្រាប់ប្រាជ្ញហើយ ពេលធ្វើការងាររួចសព្វគ្រប់ទៅមួយ គេនឹងត្រួតពិនិត្យយ៉ាងល្អិតល្អន់ កែប្រែសម្រួលការងារធម្មតាៗមួយនោះឲ្យវិចិត្រប្រដូចជាសិល្បៈមានគុណតម្លៃ។ តែសម្រាប់មនុស្សដែលចូលចិត្តប្រើអារម្មណ៍ ក្រៅពីមិនព្រមត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងហើយ ថែមទាំងចូលចិត្តរុះរើរឿងដែលកន្លងហើយ ចូលចិត្តសងគំនុំដោយមិនរំពឹងដល់ផលខូចខាត ចូលចិត្តពង្រីករឿងតូចឲ្យក្លាយជារឿងធំ ធ្វើរឿងធំឲ្យរីករាលដាលរហូតកែខៃដោះស្រាយមិនបាន លទ្ធផលចុងក្រោយក៏ធ្វើឲ្យខ្លួនឯងនិងញាតិមិត្តត្រូវឈឺចាប់។

បុរាណលោកពោលថា "មុននឹងស្តីថាអ្នកដទៃ សុំឲ្យមើលខ្លួនឯងជាមុន។" ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់គ្នាប្រតិបត្តិតាមពាក្យប្រៀន

ប្រដៅនេះ អង្គការ សង្គម និងប្រទេសជាតិ ក៏នឹងមានតែសេចក្ដីសុខសេចក្ដីចម្រើន។

88 ពេលមើលចំនុចខ្សោយរបស់គេហើយ ក៏គួរមើលចំនុចល្អរបស់គេផងដែរ។ ពេលចាំចំនុចខ្វះខាតរបស់គេបានហើយ ក៏ត្រូវចាំចំនុចល្អរបស់គេបានដូចគ្នា។ ត្រូវជ្រាបចំនុចល្អរបស់ខ្លួនឯងនិងជ្រាបចំនុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯង។ ត្រូវគិតដល់ចំនុចលេចធ្លោរបស់ខ្លួនឯងនិងចំនុចខ្វះខាតរបស់ខ្លួនឯង។

វ៉ាំងស៊ិងថាំង

មនុស្សយើងកាលបើមានចំនុចល្អក៏រមែងមានចំនុចអាក្រក់ពិតប្រាកដ ចំនុចល្អជារឿងដែលគួរឲ្យមោទនភាព តែបើយើងវាយតម្លៃចំនុចល្អរបស់ខ្លួនឯងខ្ពស់ហួសពេក យើងក៏នឹងក្លាយជាឆ្មើងឆ្មៃអួតអាង ចូលចិត្តមើលងាយអ្នកដទៃ។

សម្រាប់ចំនុចខ្សោយនោះត្រឡប់មិនគួរឲ្យខ្លាចណាស់ណាទេ នឹងខ្លាចត្រឹមតែថាខ្លួនឯងមិនចេះភ្ញាក់រលឹក មិនព្រមកែប្រែសម្រួលចំនុចខ្សោយកង្វះខាត ធ្វើឲ្យជាប់ជានិស្ស័យក្លាយជាមនុស្សមិនល្អទៅ។

សតិបញ្ញារបស់មនុស្សយើងឃ្លាតគ្នាមិនឆ្ងាយណាស់ណាទេ ក្រៅពីអច្ឆរិយៈនិងមនុស្សបញ្ញាអន់ប៉ុណ្ណោះដែលមានអៃយ្យ

ឆ្ងាយគ្នាខ្លាំងណាស់ មនុស្សទូទៅនឹងមានអៃយ្យប្រហាក់ប្រហែលគ្នាណាស់ តែហេតុអ្វីអ្នកខ្លះទទួលជោគជ័យក្នុងជីវិតយ៉ាងស្រស់ត្រកាលក្នុងខណៈដែលមនុស្សជាច្រើននាក់ទៀតជួបតែភាពបរាជ័យ? គំនូចគន្លឹះសម្រាប់បញ្ហានេះក៏គឺ តើយើងស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ល្អរឺទេ?

ការស្គាល់ខ្លួនឯងក៏គឺ ចេះវាយតម្លៃសតិបញ្ញានិងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនឯងយ៉ាងត្រឹមត្រូវនិងតឹងរឹង ថែមទាំងហ៊ានពង្រីកសក្តានុពលលាក់កំបាំងនៅក្នុងខ្លួនឯងយ៉ាងពេញទី បន្ទាប់ពីនោះដាក់គោលដៅនឹងពុះពារតស៊ូយ៉ាងមុះមុត។ សេក្តីព្យាយាមគឺជាគោលការធានានូវភាពជោគជ័យ លទ្ធផលនេះកើតចេញពីការសន្សំរបស់កាលវេលា។

អ្នកខ្លះជាប់និស្ស័យដែលមិនល្អម្យ៉ាង គឺចិត្តធំ ដាក់គោលដៅខ្ពស់ហួសកម្លាំង និយាយងាយៗ ក៏គឺ មិនស្គាល់ខ្លួនឯង មិនស្គាល់កាលទេស: មិនចេះក្តោបឪកាស រវល់តែស្ទាក់ស្ទើរ វេលានិងឪកាសល្អៗ ទើបកន្លងផុតទៅរឿយៗ នៅទីបំផុតក៏មិនទទួលជោគជ័យអ្វីៗ ទាំងអស់ ពិតជាគួរឲ្យឈឺចិត្តណាស់។

89 មេរៀនដែលល្អបំផុតសម្រាប់ខ្ញុំ សុទ្ធតែបានមកពីកំហុសឆ្គងនិងបរាជ័យរបស់ខ្លួនឯង។ ភាពល្ងង់ខ្លៅនិងកំហុសឆ្គងក្នុងអតីត នឹងក្លាយជាសតិបញ្ញាហើយនឹងភាពជោគជ័យក្នុងអនាគត។

Maria Edgeworth

ឧបនិស្ស័យនិងការប្រព្រឹត្តិរបស់មនុស្សម្នាក់ឈានមុខឡើងរឺទេ? បញ្ហានេះសន្តានបេះដូងជារឿងរង តែការត្រួតពិនិត្យកំហុសឆ្គងនេះតើសំខាន់ជាង។ ភាសិតលោកពោលថាដំរីជើងបួននៅមានភ្លាត់ អ្នកប្រាជ្ញចេះស្ទាត់នៅមានភ្លេច កើតជាមនុស្សនរណាខ្លះដែលមិនធ្លាប់ធ្វើខុស នរណាខ្លះដែលមិនមានចំនុចខ្សោយកង្វះខាត? ដូច្នេះការធ្វើខុស ការមានចំនុចខ្សោយខ្វះខាតទើបមិនមែនជារឿងប្លែក បញ្ហាស្ថិតនៅលើថាពេលធ្វើខុសហើយព្រមទទួលខុសរឺទេ? ហ៊ានកែខៃឲ្យត្រឹមត្រូវរឺទេ?

ការរលឹកកំហុសនិងកែប្រែចំនុចខ្សោយកំហុសឆ្គងទើបមានភាពសំខាន់ចំពោះអនាគតរបស់មនុស្សម្នាក់ក្រៃលែង ថែមទាំងមានផលចំពោះសង្គមយ៉ាងធំធេង ដូច្នេះទើបយើងគួរឆ្លៀតពេលវេលាមួយថ្ងៃបន្តិច ធ្វើការត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងថាធ្វើខុសអ្វីខ្លះមានចំនុចខ្សោយកង្វះខាតត្រង់ណា ហើយកែប្រែឲ្យត្រឹមត្រូវចុះ។

90 ការសន្សំសំចៃជាកំណប់ទ្រព្យរបស់អ្នកក្រ ហើយនឹងជាភាពឆ្លៀវឆ្លាតរបស់អ្នកមាន។

Alexandre Dumas Pere

អ្នកនិពន្ធជនជាតិបារាំងសេស គ.ស. 1802-1870

យើងតែងគិតថាបុគ្គលគ្មានប្រាក់គឺជាអ្នកក្រ អ្នកមានប្រាក់គឺជាអ្នកមាន តែការពិតហើយក្នុងលោកនេះគ្មានអ្វីក្រីក្រយ៉ាងពិតប្រាកដ ហើយគ្មានអ្វីមានស្ដុកស្ដម្ភយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ប្រសិនបើអ្នកក្រពេញចិត្តក្នុងរបស់ដែលខ្លួនឯងមានគេរមែងមិនផ្សេងគ្នាអីពីអ្នកមាន ទំនងដូចគ្នា បើអ្នកមានមិនពេញចិត្តក្នុងរបស់ដែលខ្លួនឯងមាន គេក៏មិនផ្សេងគ្នាអីពីអ្នកក្រ។ ក្រៅពីនេះភាពស្ដុកស្ដម្ភដ៏ពិតប្រាកដនៅមិនបានមានន័យដល់មាសប្រាក់ត្រឹមតែម្យ៉ាង តែបានដល់ការធ្វើសេក្ដីល្អផ្សេងៗ ពោលគឺ ប្រសិនបើត្រូវការជ្រាបថាបុគ្គលម្នាក់នេះមានរឺមិនមាន ក៏ត្រូវមើលថាគេគិតអ្វីធ្វើអ្វី មិនមែនមើលត្រឹមតែថាគេមានអ្វីប៉ុណ្ណោះទេ។ ដូចជា សេដ្ឋីដែលមានប្រាក់រាប់រយលានតែនៅល្មោភលោភលន់ ចង់បានមិនមានទីបំផុត ទើបត្រូវបង្វិលប្រាក់ រកប្រាក់រមូលខ្លួន មានប្រាក់ប៉ុន្មានក៏មានអារម្មណ៍ថាមិនគ្រប់គ្រាន់ប្រើ សេដ្ឋីបែបនេះត្រូវហៅថាអ្នកក្រទើបត្រឹមត្រូវ។ តែអ្នកក្រខ្លះក្រីក្រព្រោះប្រកាន់ខ្ជាប់ឧត្ដមគតិ ជាមនុស្សស្មោះត្រង់សុចរិត មិនធ្លាប់វៀចវេ មិនធ្លាប់ឆក់ឱកាស មិនធ្លាប់យកប្រៀបអ្នកដទៃ ថែមទាំងមានអារម្មណ៍ពេញចិត្តចំពោះជីវិតដែលសាមញ្ញរាបងាយ ចេះប្រើជីវិតយ៉ាងសន្សំសំចៃសមឋានៈ អ្នកក្រដូច្នេះចាត់ទុកជាអ្នកក្រដែលមានស្ដុកស្ដម្ភ។

91 រឿងកើតកុំព្រងើយ រឿងកន្លងកុំតញ៉ៅ រឿងច្រើនកុំមួម៉ៅ។

ចម្លងពីសៀវភៅ "វើនស៊ើពីទូ"

ជីវិតនឹងរលូនបាន មុនដំបូងត្រូវចេះរៀបចំលំដាប់ការដំណើរជីវិតប្រចាំថ្ងៃហើយនឹងការងារឲ្យមានរបៀបរៀបរយព្រមទាំងមានវិន័យ ត្រូវចេះវែកញែកថាអ្វីសំខាន់ជាគោល អ្វីសំខាន់ជារង។ បណ្ដុះនិស្ស័យដែលអាចរៀបចំការងារផ្សេងៗ តាមភាពធ្ងន់ស្រាល។ ការធ្វើការងារយ៉ាងមានលំដាប់លំដោយដូច្នេះ នឹងជួយឲ្យការងាររបស់យើងបានផលជាទីពេញចិត្តខ្លាំងឡើង។

ពេលចេះផ្ទេរខួរក្បាលឲ្យដល់ការងារដែលមានភាពសំខាន់ជាគោល យើងក៏មិនខូចពេលវេលាដ៏មានតម្លៃឲ្យដល់រឿងគ្មានខ្លឹមសារ។ បើធ្វើបានដូច្នេះ ជីវិតរបស់យើងក៏នឹងមិនបាត់បង់ខ្លឹមសារហើយនឹងមានស្នាដៃជាច្រើនទៀត។

92 មនុស្សយើងគួរនឹងមានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯងតាំងពីក្មេង។

បណ្ឌិត សុនយ៉ាត់សេន

គោលការមូលដ្ឋានក្នុងភាពជាមនុស្សក៏គឺ ត្រូវចេះស្រលាញ់ខ្លួនឯងជាលំដាប់ដំបូង។ មនុស្សដែលមិនចេះស្រលាញ់ខ្លួនឯងតែងតែធ្វើខ្លួនអារ៉ាសៃ មិនជាទីនិយមចូលចិត្តរបស់អ្នកដទៃដូច្នេះ ទើបមិនអាចធ្វើការងារធំបាន។

មនុស្សដែលចេះស្រលាញ់ខ្លួនឯងរមែងមានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង។ ពេលមានមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯងក៏នឹងកើតភាព

ជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯង។ ពេលមានភាពជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯង ក៏អាចទទួលជោគជ័យក្នុងគ្រប់រឿង។

93 ចង់ឲ្យអ្នកដទៃប្រតិបត្តិចំពោះយើងដូចម្ដេច យើងក៏គួរប្រតិបត្តិចំពោះអ្នកដទៃដូច្នោះ នេះគឺជាក្រឹត្យក្រមហើយនឹងហេតុផល។

ចម្លងពីសៀវភៅ "ថៃចាំងស៊ីអ៊ីចៀ"

យើងតែងតែសម្លឹងមើលឧបនិស្ស័យរបស់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃដោយទស្សនៈដែលផ្សេងគ្នា លើកឧទាហរណ៍ដូចជា បើអ្នកដទៃធ្វើបែបនោះ យើងក៏ថាអ្នកដទៃឆ្មើងឆ្មៃអួតអាង តែបើជាខ្លួនយើងខ្លួនឯង យើងបែរជានិយាយថានេះជាការគោរពចំពោះខ្លួនឯង។ យើងថាអ្នកដទៃមិនទាន់សម័យរឹងរូស តែបើជាខ្លួនយើងខ្លួនឯងយើងបែជានិយាយថាយើងជាមនុស្សនឹងធឹងគង់វង់ រឺថាអ្នកដទៃក្រឡាប់ក្រឡុកមានល្បិចកល តែបើជាខ្លួនយើង បែរជានិយាយថានេះគឺជាលក្ខណៈចេះបត់បែនតាមកាលទេសៈ ចេះសម្របខ្លួន។ យើងថាអ្នកដទៃពូកែអួតចូលចិត្តរករឿង តែសរសើរខ្លួនឯងថាជាមនុស្សស្រលាញ់យុត្តិធម៌។ យើងថាអ្នកដទៃចិត្តឆេវឆាវឆាប់មួម៉ៅតែសរសើរខ្លួនឯងថាដាច់ខាត។ ជាការពិតយើងថាអ្នកដទៃខ្ជះខ្ជាយ តែសរសើរខ្លួនឯងថាមានភាពជាអ្នកកីឡាចិត្តទូលាយ។ យើងថាអ្នកដទៃគ្មានខ្លឹមសារ តែសរសើរខ្លួនឯងថាបើកចំហត្រង់

ទៅត្រង់មក។ យើងថាអ្នកដទៃអាត្មានិយម តែបែរជាវាយតម្លៃខ្លួនឯងថាចេះស្រលាញ់ខ្លួនឯង។ យើងថាអ្នកដទៃក្រឡេីតក្រឡាប់ តែបែរជាសរសេីរខ្លួនឯងថា រីករាយមានជីវិតជីវ៉ា។ យើងថាអ្នកដទៃកាចសាហាវ តែបែរជាសរសេីរខ្លួនឯងថាក្លាហាន ។ល។ ទាំងអស់នេះសុទ្ធតែជាការបោកប្រាស់ខ្លួនឯងដែលទទួលជោគជ័យយ៉ាងក្រៃលែង។

យើងគួរនឹងមើលការពិតដោយទស្សនៈដែលទៀងត្រង់ កុំចូលដៃជាមួយខ្លួនឯង កុំអគតិ ហើយយើងនឹងឃើញថាជុំវិញខ្លួនយើងមានមិត្តច្រើនឡើង។

94 សុភាពជនសុខចិត្តលះបង់ ទើបធ្វើដំណើរម៉ឺនលីដោយប្រាសចាកឧបសគ្គ។ មនុស្សថោកទាបចូលចិត្តរករឿង ជើងនៅមិនទាន់ប៉ះថ្នល់ ផ្លូវក៏ចាល់ទៅហើយ។

អ៊ីមិង

មនុស្សយើងត្រូវធ្វើការរកស៊ីនៅក្នុងសង្គម ទើបគេចវេសការប្រកួតប្រជែងមិនផុត។ កាលមនុស្សមិនអាចគេចចេញពីសង្គមទៅប្រើជីវិតរស់នៅតែម្នាក់ឯង មនុស្សទើបចាំបាច់ត្រូវធ្វើការរួមជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ។ ក្នុងការធ្វើការងាររួមជាមួយនឹងអ្នកដទៃនោះរមែងកើតការប្រៀបធៀបឡើង យូរថ្ងៃទៅ យើងក៏មើលឃើញខ្លួន

ឯងថានរណាឆ្លាត នរណាល្ងង់ នរណាពូកែ បញ្ញាអន់ នរណាខ្ពង់ខ្ពស់ នរណាថោកទាប។

សម្រាប់មនុស្សឆ្លាតនោះ វិធីសាស្ត្រយកឈ្នះសត្រូវគឺ "ប្រើទន់ទប់រឹង" ជាផ្នែកសុខចិត្តបន្ទាបបន្ទន់សិនដើម្បីយកឈ្នះចិត្តសត្រូវ ដោយវិធីសាស្ត្រដូច្នេះ គេមិនចាំបាច់ត្រូវជល់ទេ មិនចាំបាច់ត្រូវលះបង់សាច់ឈាមក៏ដល់ច្រាំងបានយ៉ាងស្រួល។ ខុសពីមនុស្សចិត្តចង្អៀតអាត្មានិយម មិនព្រមចាញ់ប្រៀបសូម្បីតែបន្តិច មនុស្សដូច្នេះអាចនឹងដល់ច្រាំងបានដូចគ្នា តែក៏ប្រហែលត្រូវបែកក្បាលបែកក្បូងរឺមិនដូច្នោះវិកលវិការ ជ័យជំនះដូច្នេះមានតម្លៃមានន័យសម្រាប់ជិវិតដូចម្តេច?

⸻

95 មិនកតញ្ញូចំពោះបុព្វការី សំពះព្រះសំពះទេព្តាទៅក៏ឥតប្រយោជន៍។ បងប្អូនបែកបាក់សាមគ្គីគ្នា សេពគប់មិត្តភក្តិទៅក៏ឥតប្រយោជន៍។

ភាសិតចិន

កតញ្ញូកតវេទីជាឬសគល់នៃគុណធម៌ សង្គមនឹងស្ងប់សុខឬទេ ប្រទេសជាតិនឹងចម្រើនរុងរឿងឬទេ សុទ្ធតែអាស្រ័យនៅលើគុណធម៌មួយនេះឯង។

ជនជាតិចិនពោលថា "តុងឈិនមកពីកូនកតញ្ញូ" ខុងជឺពោលថា "ត្រូវដុះខាត់ការគិតចិត្តគំនិតខ្លួនឯងឲ្យល្អជាមុនសិន ក្រុមគ្រួសារទើបនឹងមានសេចក្ដីសុខ ប្រទេសជាតិទើបនឹងស្ងប់សុខ ពិភពលោកទើបមានសន្តិសុខ។"

សព្វថ្ងៃនេះ ចិត្តគំនិតរបស់មនុស្សយើងស្រុតធ្លាក់ទាប កូនកតញ្ញូកម្ររកខ្លាំងណាស់ សីលធម៌រាប់ថ្ងៃចាំតែនឹងបាត់ស្វាត់សូន្យទៅ ចិត្តមនុស្សមិនបរិសុទ្ធម៉ត់ចត់ដូចមនុស្សសម័យមុន ឃើញហើយពិតជាគួរឲ្យរន្ធត់ណាស់។ មនុស្សចាស់ជរាត្រូវបានបោះបង់ចោលឲ្យរស់នៅយ៉ាងគួរឲ្យអាណិតព្រោះកូនចៅមិនក្រឡេកមើល។ បងប្អូនកាប់សម្លាប់គ្នាឯងព្រោះដណ្ដើមផលប្រយោជន៍ ទាំងនេះក៏ព្រោះថាចិត្តមនុស្សគ្មានកតញ្ញូកតវេទីសេសសល់នៅនោះឯង។ បើចង់ឃើញសង្គមត្រជាក់ត្រជុំជាសុខ យើងក៏គួរជួយគ្នាបណ្ដុះភាពកតញ្ញូកតវេទីឡើងក្នុងបេះដូងរបស់មិត្តមនុស្ស។

96 គំនិតមិនរាបងាយ ក៏ព្រោះចិត្តគំនិតរវើរវាយខ្វះខ្វាយ។

ហ្វូរសែម

ធម្មជាតិដ៏អស្ចារ្យគឺជារឿងរាបៗ ងាយៗ ដូចជា ភ្នំដែលខ្ពស់កប់មេឃ ខ្សែទឹកដែលហូររិចៗ ដើមឈើស្លឹកស្មៅដែលបៃតងខ្ចី ត្រីតូចដែលរីករាយ ។ល។ គ្រប់យ៉ាងសុទ្ធតែមានភាពរាបងាយ

ជាទុន មនុស្សក៏ដូចគ្នា គួរនឹងប្រកាន់យកគោលរាបងាយ តែងខ្លួនយ៉ាងរាបងាយ ទទួលទានអាហារធម្មតាៗ ពោលគឺ ផ្តោតទៅលើភាពងាយស្រួល មានសេចក្តីសុខ មានសុខភាពរឹងមាំ ប៉ុណ្ណោះក៏ល្មមហើយ។ យើងមិនគួរប្រើជីវិតដែលឡូយឆាយខ្ជះខ្ជាយហួសពេក ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យមិនស្រួលទាំងកាយនិងចិត្ត មិនកើតផលល្អទាំងចំពោះខ្លួនឯងហើយនឹងសាធារណៈ។

មនុស្សដែលប្រើជីវិតយ៉ាងឡូយឆាយខ្ជះខ្ជាយគឺជាមនុស្សដែលបំផ្លាញធនធានធម្មជាតិរបស់ពិភពលោកច្រើនបំផុត។ បើចង់រក្សាសភាពបិស្ថានរបស់ពិភពលោកឲ្យស្រស់ស្អាតយើងក៏ត្រូវទំលាយគំនិតរវើរវាយខ្ជះខ្ជាយ ហើយបែរមកប្រើជីវិតយ៉ាងរៀបងាយសាមញ្ញ។

*97*របៀបជីវិប្រចាំថ្ងៃ។

1. ភ្ញាក់ពីព្រលឹម ពេលភ្ញាក់ហើយក៏ក្រោកឡើងពីគ្រែភ្លាម។

2. សរសេរអក្សរផ្ចង់ក្រោយអាហារពេលព្រឹក ជាការសម្រាកនិងហ្វឹកហាត់អក្សរដៃទៅព្រមគ្នា។

3. ហាត់អង្គុយសមាធិរាល់ថ្ងៃ។

4. អានសៀវភៅរាល់ថ្ងៃ ពេលអានចូរអានម្តងមួយក្បាល ចប់ហើយចាំអានក្បាលផ្សេងទៀត។

5. សរសេរកំណត់ត្រា កត់ថាថ្ងៃនេះធ្វើសេចក្តីល្អអ្វីខ្លះ ធ្វើអ្វីខុសខាតខ្លះ។

6. ប្រយ័ត្នសម្តី កុំនិយាយអ្វីឆៅៗ។

7. ធ្វើសេចក្តីល្អ គ្មានរឿងអ្វីនិយាយឲ្យអ្នកដទៃស្តាប់មិនបាន។

8. សន្ទនាវិស្សាសៈដោយរឿងដែលមានខ្លឹមសារ ដូចជា ជជែករឿងសីលធម៌ ចំណេះដឹងជុំវិញខ្លួន សេដ្ឋកិច្ច សិល្បៈ។

9. ហ្វឹកហាត់ឲ្យមនុស្សជាមនុស្សតឹងរឹង មានរបៀបរៀបរយ មានសមាធិក្នុងការធ្វើការងារ ចិត្តគំនិតមិនរវើរវាយ។

10. មិនដើរលេងពេលយប់។

98 រាងកាយដែលរឹងមាំ ជាទីស្ថិតនៅរបស់ចិត្តវិញ្ញាណដ៏អស្ចារ្យ។

ភាសិតលោកខាងលិច

ភារកិច្ចដ៏ធំធេង ស្ថិតនៅលើមូលដ្ឋានរបស់ចិត្តគំនិតដែលរឹងប៉ឹង ស្រស់បស់រហ័សរហួន តែចិត្តទាំងនេះកើតចេញពីរាងកាយដែលរឹងមាំសម្បូរបែប។ បើយើងចង់សាងធុរកិច្ចរបស់យើងឲ្យ

ទទួលជោគជ័យ ជាបឋមក៏ត្រូវហ្វឹកហាត់រាងកាយរបស់យើងឲ្យរឹងមាំ និងរឹងប៉ឹងល្មមក្នុងការទទួលការងារធ្ងន់បាន។

សព្វថ្ងៃនេះ ជីវិតការរស់នៅរបស់យើងហាក់ដូចជាផាសុកភាព តែតួនាទីការងារផ្សេងៗ ក៏ដណ្ដើមពេលវេលាទៅរហូតអស់រលីង។ យើងមិនបានឲ្យពេលវេលាដល់ការហាត់ប្រាណរឺហ្វឹកហាត់រាងកាយ ទើបធ្វើឲ្យខ្វះភាពស្រស់បស់ភាពអត់ធ្មត់តស៊ូ ខ្វះភាពហ៊ឹកហ៊ាក់ស្មុះស្មា។ កាលបើរាងកាយនិងចិត្តគំនិតរបស់យើងប្រព្រឹត្តិទៅដូច្នេះ យើងនឹងធ្វើការដែលប្រថុយប្រថាន ដែលមានបញ្ហា ដែលត្រូវតស៊ូ យ៉ាងស្មុះស្មាបានដូចម្ដេចទៅ?

99 មនុស្សខ្វះក្បាលបុរាណ ថែមទាំងចូលចិត្តពាក់របាំងមុខ ស៊ូមនុស្សបើកចំហត្រង់ទៅត្រង់មកមិនបានទេ ទោះបីនឹងមើលទៅស្រដៀងគ្រោតគ្រាតតែក៏ស្មោះត្រង់។

ហ្វូក ឡាតេ

ឋានៈរបស់មនុស្សម្នាក់រមែងជាឆ្លុងមួយជាមួយឧបនិស្ស័យដែលស្មោះត្រង់។ មនុស្សដែលស្មោះត្រង់ សម្ដីនិងទង្វើតែងតែត្រង់ទៅត្រង់មកគ្មានន័យបង្កប់ មិនធ្វើពុតតែងរឿង មិននិយាយផ្សេងចិត្តផ្សេង មិនមាត់ប្រាស្រ័យចិត្តនោះនៃឃាតករ តែនឹងធ្វើរឿង

ផ្សេងៗ តាមសភាព តាមសមរម្យ ធ្វើដោយចិត្តកុសល មិនលេងល្បិចកលសូម្បីតែបន្តិច។

យើងមិនគួរមើលមនុស្សដែលធ្វើត្រង់ទៅត្រង់មកជាមនុស្សល្ងីល្ងើមិនកើតការ ព្រោះថាសម្ដីត្រង់ៗ ហើយនឹងទង្វើដែលត្រង់ទៅត្រង់មកនោះកើតពីសន្ដានដែលបរិសុទ្ធិប្រាសចាកការក្លែងបន្លំ ចាត់ទុកជាសុជីវធម៌ដ៏ប្រសើរដែលកម្លោះក្រមុំគ្រប់គ្នាគប្បីមាន ពេលមានគុណសម្បត្តិល្អដូច្នេះហើយ ភាពជោគជ័យរមែងក្លាយជារបស់យើងយ៉ាងពិតប្រាកដ។

100 ត្រូវត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងរាល់ថ្ងៃមើលទៅថាយើងធ្វើអ្វីមិនល្អមិនស្មោះត្រង់ខ្លះ?

ខុងជឺ

វិធីដែលល្អបំផុតក្នុងការត្រួតពិនិត្យខ្លួនឯងក៏គឺ សរសេរកំណត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រវត្តិសាស្ត្រគឺជាបទកំណត់ត្រាប្រវត្តិការតស៊ូរបស់មនុស្សជាតិ ចំណែកកំណត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃក៏គឺប្រវត្តិការតស៊ូរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។

កំណត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃប្រៀបដូចកញ្ចក់ប្រាំមួយទិសដែលថ្លាស្អាត ចាំឆ្លុះឧបនិស្ស័យចិត្តគំនិត សេចក្ដីឧស្សាហ៍ព្យាយាមអារម្មណ៍នឹកគិតរបស់យើងចេញមកយ៉ាងច្បាស់លាស់។

បុគ្គលដែលកត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃ ជីវិតនឹងមិនទំនេរ មិនស្ងាត់ជ្រងំ និងមិនជួបជាមួយនឹងក្ដីអស់សង្ឃឹម ព្រោះពេលកត់ត្រាហើយ ចិត្តគំនិតក៏នឹងមានកន្លែងឃើតតោង ជីវិតក៏នឹងមានតម្លៃមានន័យ។

កំណត់ត្រាប្រចាំថ្ងៃប្រៀបដូចផ្កាឈើនៃជីវិត ជាប្រភពសន្សំ និងឆ្លុះបញ្ចាំងឲ្យឃើញនូវភាពមានជីវិតជីវ៉ា។ ក្នុងសៀវភៅកត់ត្រា មានទាំងសេចក្ដីសុខ សេចក្ដីទុក្ខ សេក្ដីអស់សង្ឃឹម ក្ដីសមបំណង ហើយនឹងខ្លួនប្រាណដ៏ពិតប្រាកដរបស់យើងខ្លួនឯង។

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយមកកត់ត្រាទាំងអស់គ្នាទៅ ចិត្តគំនិតរបស់យើងនឹងបានស្រស់បស់ឡើង។

101 មិនបន្ទោសកំហុសឆ្គងបន្តិចបន្តួចរបស់អ្នកដទៃ។ មិននាំអាថ៌កំបាំងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកដទៃទៅដើរផ្សព្វផ្សាយ។ មិនអាឃាតព្យាបាទ។ គុណសម្បត្តិ 3 ប្រការនេះ នឹងជួយលើកកម្ពស់កម្រឹតចិត្តគំនិតរបស់យើងឲ្យខ្ពង់ខ្ពស់ឡើង។

ហុងជឹងឈើង

នៅបាតបឹងរបស់បេះដូង យើងគួរមានអារម្មណ៍គោរព ស្រលាញ់អ្នកដទៃជានិច្ច ជាពិសេសអំឡុងពេលដែលក្រោធខឹង ហួសនឹងអត់ទ្រាំ យើងគួរស្រែកដង្ហោយក្នុងចិត្តថា "គេជាបុគ្គលគួរ

ឲ្យគោរពដែលគេស្ដីឲ្យយើង ពីព្រោះគេបំណងល្អចំពោះយើង ហើយការដែលគេរិះគន់យើងយ៉ាងហិរក្ដៅនិងធ្ងន់ធ្ងរដូច្នេះ ក៏ព្រោះគេខ្វះវិធីសាស្ត្រព្រមទាំងយល់ច្រឡំ។" ព្យាយាមបំភ្លេចភាពមួហ្មងចិត្តទាំងនេះទៅ ហើយរួមការងារគ្នាតទៅ សេចក្ដីសុខក៏នឹងកើត។

បើអ្នកដទៃបាញ់រះពាក្យសម្ដីចូលមករកយើងដោយទឹកមុខដែលផ្អូមស្អុយ មិនបាច់ដោះសាររឹតមាត់តសម្ដីជាមួយគេបណ្ដោយឲ្យគេស្ងប់សតិអារម្មណ៍សិន ហើយចាំសាកសួរការពិតថាវាមានរឿងអ្វីទៅ តាំងចិត្តស្ដាប់ទស្សនៈក្នុងការមើលបញ្ហារបស់គេ ហើយប្រាប់គេថា ថយម្នាក់មួយជំហ៊ានល្អទេ ម្នាក់ៗ ព្រមទទួលសំណើរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក ជួយគ្នារកវិធីដោះស្រាយបញ្ហា។ ពេលរួមចិត្តរួមកម្លាំងគ្នាបាន ទោះបីបញ្ហាពិបាកប៉ុណ្ណា ក៏ដោះស្រាយបាន។

ការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នាគ្មានប្រយោជន៍អ្វីឡើយ ពេលកើតបញ្ហាឡើង បើម្នាក់ៗ ព្រមអត់ឱនឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក រឿងក៏នឹងមិនរីករាលដាល។

ការសាងសត្រូវនោះងាយណាស់ ដូចគ្នានឹងការរំលាយសត្រូវ វាក៏មិនពិបាកហួសសេចក្ដីព្យាយាម។ រកឱកាសដ៏សមរម្យទៅទទួលទានអាហារជាមួយគ្នាបានមួយពេលអាចកែបញ្ហាបានសព្វសារពើ។

៚៚៚

102 មិនចេះស្រលាញ់ខ្លួនឯង មិនចេះគោរពខ្លួនឯង ជាមូលហេតុដែលធ្វើឲ្យមនុស្សចំនួនច្រើនបរាជ័យ។

ហ្វូលើ

ក្នុងខ្លួនយើងមានគុណសម្បត្តិល្អៗ ដែលនៅមិនទាន់បាននាំចេញមកអភិវឌ្ឍមានច្រើនទៀត បើយើងតាំងចិត្តអភិវឌ្ឍសក្តានុពលបង្កប់ទាំងនោះ យើងក៏នឹងក្លាយជាមនុស្សដែលមានសមត្ថភាពពិសេសសន្ធឹកសន្ធាប់។

សមាធិ ការតាំងចិត្ត សេចក្តីព្យាយាម ជារបស់ដែលគ្រប់គ្នាមាននៅក្នុងខ្លួន តែតាមការពិត យើងបែរជាឃើញអ្នកខ្លះមានសមាធិល្អណាស់ មានសេចក្តីព្យាយាមខ្ពស់ណាស់ ក្នុងខណៈដែលអ្នកខ្លះមិនមានរបស់ទាំងនេះឡើយ ទាំងនេះអាស្រ័យនៅលើថា បុគ្គលម្នាក់នោះបានអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិទាំងនេះរឺទេ បើយើងអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិទាំងនេះរហូតដល់ក្លាយជាឧបនិស្ស័យម្យ៉ាងយើងក៏នឹងក្លាយជាមនុស្សរឹងប៉ឹង មានថាមពលក្នុងការតស៊ូ ពុះពារសេចក្តីទុក្ខលំបាកប្រភេទគ្មានដែនកំណត់។

កើតជាមនុស្ស ត្រូវចេះស្រលាញ់ខ្លួនឯង មោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង មិនប្រព្រឹត្តិខ្លួនផ្តេសផ្តាស មិននិយាយស្តីឥតប្រយោជន៍ជឿជាក់មិនបាន តែគួរនឹងនិយាយពិតធ្វើពិត ពឹងខ្លួនឯងជាមនុស្សរឹងប៉ឹង មានសច្ចៈ ពេលយើងស្រលាញ់ខ្លួនឯងគោរពខ្លួនឯងដូច្នេះ អ្នកដទៃរមែងស្រលាញ់និងគោរពយើងដូចគ្នា ខុសពី

មនុស្សខ្ជិលច្រអូសដែលចូលចិត្តប្រើជីវិតយ៉ាងអារ៉ាសៃ មនុស្សប្រភេទនេះរមែងគ្មានផ្លូវបានទទួលការគោរពរាប់អានពីអ្នកដទៃ។

នៅរួមគ្នាក្នុងសង្គម

៚ទង្វើនិងពាក្យសម្តី៚

103 ពេលគិតចង់ធ្វើរឿងអ្វី ក៏ចូរចាប់ផ្តើមធ្វើវាឥឡូវនេះតែម្តង កុំពន្យាពេល។

ភិងសាន់លូចៀង

បុគ្គលដ៏អស្ចារ្យរបស់ពិភពលោកទទួលជោគជ័យបាន ព្រោះហេតុអ្វី? យើងខ្ញុំឃើញថា ក្រៅពីពួកគេមានសមត្ថភាពលើសមនុស្សទូទៅហើយ ពួកគេថែមទាំងមានគំនិតដ៏អស្ចារ្យ ថែមទាំងជាអ្នកប្រតិបត្តិដែលពេញប្រៀបដោយភាពជឿជាក់និងក្លាហាន ពុះពារតស៊ូយ៉ាងមុះមុត នៅទីបំផុតក៏ទទួលជោគជ័យ។

នឹងឃើញបានថា ទ្វារនៃភាពជោគជ័យបើកទូលាយសម្រាប់បុគ្គលអ្នកមានសេចក្តីព្យាយាមជានិច្ច មានតែបុគ្គលដែលពុះពារតស៊ូឧបសគ្គទាំងពួងយ៉ាងមុះមុត ឆ្លងកាត់សេចក្តីងងឹតទាំងពួងយ៉ាងក្លាហានប៉ុណ្ណោះ ទើបនឹងទៅដល់ចំនុចខ្ពស់បំផុតនៃជ័យជំនះបាន។ សេចក្តីព្យាយាមនៅទីណា ភាពជោគជ័យនៅទីនោះ បុគ្គលដែលគិតតែពីនិយាយ គិតតែទន្ទេញទ្រឹស្តី តែមិនព្រមចាប់ផ្តើមអនុវត្ត គ្មានផ្លូវជួបជាមួយនឹងភាពជោគជ័យបានទេ។

104 ពេលនៅចំពោះមុខបុគ្គលដែលពូកែជាងរឺមានបទពិសោធន៍ច្រើនជាងយើងរឺមនុស្សប្លែកមុខ មធ្យោបាយដែលល្អបំផុត យើងគួរនឹងនិយាយឲ្យតិចចុះ ព្រោះរឹតតែនិយាយច្រើនប៉ុណ្ណា ក៏រឹតតែជាផលអាក្រក់ចំពោះខ្លួនឯងច្រើនប៉ុណ្ណោះ ជាដើមថា បើកចំហភាពល្ងង់រឺចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងរឺមិនដូច្នេះក៏ធ្វើឲ្យយើងបាត់បងឪកាសក្នុងការរក្សាទុកចំនេះដឹងរឺបទពិសោធន៍របស់អ្នកដទៃ។

ហេល

ការចង់និយាយចាត់ទុកជាចំនុចខ្សោយម្យ៉ាងរបស់បុថុជ្ជន ព្រោះហេតុអ្វីទៅ? ក៏ព្រោះថាវេលានិយាយ យើងតែងតែចូលចិត្តនិយាយអំពីខ្លួនឯង ដូចជា ជជែកថាខ្លួនឯងអស្ចារ្យប៉ុណ្ណា ស្ពាយភារៈធ្ងន់ប៉ុណ្ណា។

មនុស្សដែលរឹតតែក្រៀមក្រំ រឺខ្វះការជឿជាក់ចំពោះខ្លួនឯង ក៏រឹតតែចង់និយាយច្រើនប៉ុណ្ណោះ គេចង់បង្ហាញខ្លួនខ្លាំងណាស់ ចង់អធិប្បាយខ្លួនឯង ដើម្បីអះអាថាជំហាររបស់គេត្រឹមត្រូវ។

មនុស្សប្រភេទនេះ ពេលមានឪកាសបាននិយាយពេលណា នឹងនិយាយវាយប្រហារអ្នកដទៃជានិច្ច។ បើជួបមនុស្សប្រភេទនេះ ករុណាអភ័យទោសឲ្យគេទៅ ព្រោះថាគេគួរឲ្យអាណិតណាស់។ គេតែងតែមានអារម្មណ៍ជានិច្ចថាអ្នកដទៃពិតជាមានកំហុសឆ្គងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ខ្លាំងណាស់ មានតែគេប៉ុណ្ណោះដែលត្រឹមត្រូវបំផុត។

អ្នកចិត្តវិទូពោលថា ប្រជាករឹតតែច្រើន អារម្មណ៍សុវត្ថិភាពរបស់មនុស្សម្នាក់រឹតតែកាត់បន្ថយចុះ ហើយចិត្តគំនិតដែលរឹតតែក្រៀមក្រំ ដូច្នេះ ក្នុងសង្គមយុគបច្ចុប្បន្ន បុគ្គលដែលព្រមស្តាប់អ្នកដទៃថ្ងូចថ្ងូរីបញ្ចេញភាពមួម៉ៅ ហើយនិយាយលួងលោមចិត្ត ពីរបីមាត់តាមឱកាស ទើបក្លាយជាអ្នកស្វែងបុណ្យដ៏អស្ចារ្យតែម្តង។

105 អ្នកទ្រទ្រង់គុណធម៌ អ្នកមានសច្ចៈ មនុស្សពូកែមានបញ្ញា នឹងមិននិយាយច្រើន មានតែមនុស្សថោក មនុស្សឆ្កួត មនុស្សល្ងង់ប៉ុណ្ណោះ ដែលចូលចិត្តនិយាយច្រើន។

ផៃឈិង

មានភាសិតមួយពោលថា "និយាយច្រើនគួរឲ្យរំខាន និយាយអួតអាងគ្មាននរណាជឿជាក់ និយាយលើកតម្កើងខ្លួនឯងសង្កត់សង្កិនអ្នកដទៃជាការផ្ចាញ់ផ្ចាលខ្លួនឯង។"

ភាសិតនេះបង្រៀនឲ្យមនុស្សយើងចេះប្រយ័ត្នប្រយែងក្នុងការនិយាយស្តី។ សម្តីពេលរបូតអណ្តែតចេញពីមាត់ហើយនឹងហៅត្រឡប់វិញមិនបានដាច់ខាត ដូច្នេះ ទើបគួរគិតមុននិយាយ មិនគួរនិយាយមុនគិត។ ការនិយាយក្នុងរឿងដែលមិនគួរនិយាយចាត់ទុកជាកំហុសធ្ងន់ធ្ងរម្យ៉ាង តែបើមិននិយាយក្នុងរឿងដែលចាំបាច់ត្រូវ

និយាយ ក៏ចាត់ទុកជាកង្វះខាតម្យ៉ាងដែលមិនមែនជាវិស័យរបស់បុគ្គលភ្លាហាន។

106 ក្នុងការនិយាយស្តី ត្រូវកាន់គោលការដូច្នេះ៖

1.ប្រើសម្តីងាយៗ ធ្វើឲ្យភាគីម្ខាងទៀតយល់រឿងដែលយើងនិយាយ ពោលគឺយើងដឹងប៉ុន្មានក៏និយាយចេញមកប៉ុណ្ណោះ ធ្វើឲ្យភាគីមួយទៀតដឹងស្មើនឹងអ្វីដែលយើងដឹង។

2.ត្រូវនិយាយឲ្យបានអត្ថន័យជាក់លាក់ ការបញ្ចេញសម្លេងគប្បីត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់។

3.និយាយខ្លីៗ មានន័យ កុំនិយាយច្រើនបែកជាអូរហូរជាស្ទឹង រឿងណាមិនចាំបាច់ក៏កាត់ចោល រឿងណាចាំបាច់ក៏ត្រូវនិយាយឲ្យល្អិតល្អន់ កុំនិយាយរឿងដែលមិនគួរនិយាយ ព្រោះអត្ថន័យនឹងច្របូកច្របល់ ធ្វើឲ្យអ្នកស្តាប់វង្វេងនិងចាប់អត្ថន័យមិនបាន ហើយមិនគួរមិននិយាយក្នុងរឿងដែលចាំបាច់ត្រូវនិយាយ។ ការរអាក់រអួលក្រែងចិត្តក្រែងថ្លើមមិនហ៊ាននិយាយត្រង់ៗ នឹងធ្វើឲ្យភាគីម្ខាងទៀតមិនយល់សម្តីរបស់យើង រឺមិនដឹងក្នុងរឿងដែលគេគប្បីដឹង ដែលនឹងជាផលអាក្រក់ទាំងចំពោះអ្នកនិយាយហើយនឹងអ្នកស្តាប់។

យូនឆៃ

107 **មាត់របស់មនុស្សឆ្លាតរក្សាទុកនៅក្នុងចិត្ត ចិត្តរបស់មនុស្សល្ងង់ព្យួរទុកនៅនឹងមាត់។**

សូឡូម៉ន

ពាក្យសម្ដីឆ្លុះបញ្ចាំងគំនិតនិងឧបនិស្ស័យ យើងអាចបែងចែកមនុស្សម្នាក់ថាល្ងង់រឺឆ្លាត អភិជនរឺទាសករ ដោយស្ដាប់ពីពាក្យសម្ដីដែលជ្រុះចេញមកពីមាត់របស់ពួកគេនោះឯង ដូច្នេះ វេលានឹងនិយាយស្ដីទើបយើងគួរប្រយ័ត្នប្រយែងឲ្យល្អ។ បើចង់រស់នៅរួមជាមួយអ្នកដទៃយ៉ាងមានសេចក្ដីសុខ ក៏មិនគួរមាត់គ្រោតគ្រាតប្រើសម្ដីចាក់ដោតអ្នកនោះអ្នកនេះដោយសារសប្បាយមាត់ ត្រូវឧស្សាហ៍តឿនខ្លួនឯងថា "និយាយល្អជាកិត្តិយសដល់មាត់ និយាយច្រើនភ្លាត់ប្រយ័ត្នមាត់នឹងមានពណ៌"។

108 **និយាយពិត ធ្វើពិត ស្មោះត្រង់ នរណាៗ ក៏ជឿជាក់។**

លីស៊ិនអ៊ូ

ក្នុងលោកនេះ ការមានជីវិតរស់រានមិនមែនជារឿងដែលសំខាន់បំផុត នៅមានរឿងដែលសំខាន់ជាងនេះ យើងត្រូវក្ដោប

ក្តាប់រឿងនោះឲ្យបាន ជីវិតទើបនឹងមានតម្លៃមានន័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។

តម្លៃរបស់ជីវិតមិនបានស្ថិតនៅលើការសេពសុខផ្នែកវត្ថុ តែស្ថិតនៅលើភាពស្មោះត្រង់។ បុគ្គលដែលមានជំហររឹងប៉ឹង រក្សាភាពទៀងត្រង់យ៉ាងតឹងរឹងជានិច្ច មិនថាធ្លាក់នៅក្នុងទីកន្លែងដែលក្រខ្វក់ប៉ុណ្ណា គេក៏នឹងស្អាតបរិសុទ្ធិជានិច្ច មិនធ្លាប់ប្រឡាក់ប្រឡូសភក់ដីរឺខូចឈ្មោះខូចសម្លេង។

ភាពស្មោះត្រង់ធ្វើឲ្យមនុស្សយើងមានឧបនិស្ស័យល្អ និងជាជញ្ជីងដែលទៀងត្រង់បំផុតក្នុងការវាស់តម្លៃរបស់មនុស្ស។

109 ការលះបង់រឺការសាងគុណប្រយោជន៍ដល់សាធារណៈនោះត្រូវជាទង្វើដែលជាការពិត មិនមែនគ្រាន់តែជាពាក្យស្លោកដែលឡូយឆាយ។

វ៉ាំណាម៉ៃ

កើតជាមនុស្ស ត្រូវនិយាយពិតធ្វើពិតទើបមានកិត្តិយស តែមនុស្សជាច្រើនចូលចិត្តនិយាយច្រើនជាងចូលចិត្តធ្វើ ព្រោះថាការនិយាយនោះងាយជាង ចំណាយថាមពលតិចជាង លំបាកតិចជាងចាប់ផ្តើមធ្វើពិតៗ។ ជាពិសេសអ្នកដែលមានកិលេសតណ្ហាច្រើនៗ

នឹងចូលចិត្តអ្នកអាងខ្លាំងណាស់ ព្រោះគិតថាការនិយាយអួត និយាយបំប៉ោងធ្វើឲ្យខ្លួនឯងបានមុខមាត់លឿនជាងវិធីដទៃៗ តែមនុស្សដែលនិយាយហើយមិនធ្វើ រឺធ្វើមិនបាន រឺនិយាយម្យ៉ាងធ្វើម្យ៉ាងនឹងគ្មានផ្លូវបានមុខមាត់ទេ មានតែអាប់មុខទៅវិញទេ។

និយាយត្រឹមតែមាត់មួយក៏ពិត តែសម្លេងនោះចូលទៅក្នុងត្រចៀកចំនួនច្រើន ទង្វើរបស់យើងទើបធ្លាក់ជាផ្ទាំងហ្វ៊ីបខ្សែភ្នែករបស់មហាជន។ បើនិយាយបានយ៉ាងឡូយតែធ្វើមិនបានល្អ ក៏នឹងខូចខាតភាពជាមនុស្ស ត្រូវបានមហាជនស្តីបន្ទោសថាពូកែតែអួតសម្តីផ្អែមតែជាទឹកឃ្មុំលាយថ្នាំពុល ដែកាន់កាំបិតមាត់កាន់សីល បីសាចពាំគម្ពីរ។

110 កុំនិយាយស្តីអួតអាង កាយវិការឫកធំ គប្បីដឹងទុកថាពាក្យសម្តីដែលចេញពីមាត់ហើយនោះហៅត្រឡប់មកវិញមិនបានទេ។

ខាល សែនប៊ើក

កវីជនជាតិអាមេរិច គ.ស. 1878-1967

យើងតែងតែភ្លេចខ្លួន ប្រើពាក្យសម្តីដែលមិនល្អ រឺសម្តីប្រភេទបំផ្លាញ មកវាយប្រហារអ្នកដទៃ ការពិត ការហ្វឹកហាត់ខ្លួនជាមនុស្សឆ្លាតនោះមិនពិបាកណាស់ណាទេ តែការហ្វឹកហាតខ្លួនជាមនុស្សល្អមានមេត្តានេះវិញលំបាកណាស់។ ការប្រើសម្តីដែល

ឆ្មើងឆ្មៃអួតអាង នឹងបង្កើតក្តីក្តៅក្រហាយបានតាំងពីថ្នាក់ក្រុមគ្រួសារ ថ្នាក់សង្គម ហើយនឹងថ្នាក់ប្រទេសជាតិ។ ប្រសិនបើមិនចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង បណ្តោយឲ្យសម្តីដែលនិយាយអួតអាងរបូតចេញពីមាត់តាមចិត្តចង់ សម្តីទាំងនេះក៏នឹងបង្កផលអាក្រក់ដល់ខ្លួនយើងខ្លួនឯង។

111 មនុស្សពិត ដឹងក៏ប្រាប់ថាដឹង មិនដឹងក៏ប្រាប់ថាមិនដឹង ការនិយាយស្តីត្រូវប្រយ័ត្នសម្តី។

ជឺកុង

មនុស្សគិតផលប្រយោជន៍ចំពោះមុខ ទើបនិយាយកុហក់អួតអាងលើសការពិត មួលបង្កាច់លាបពណ៌បុគ្គលដែលខ្លួនមិនចូលចិត្ត។ មនុស្សដែលចូលចិត្តរិះគន់រឿងផ្សេងៗ តាមចិត្តចង់នោះជាមនុស្សមាត់រអិល គិតថាខ្លួនឯងថ្វីមាត់ក្លាហាន តែការពិតហើយ ត្រឡប់ជាការបង្អាប់ខ្លួនឯង បន្ទាបតម្លៃខ្លួនឯង គ្មានប្រយោជន៍អ្វីឡើយ។

មនុស្សយើងជាមិត្តនឹងគ្នា គួរមានចិត្តស្មោះសចំពោះគ្នាទើបត្រឹមត្រូវ បើមិត្តភក្តិធ្វើមិនត្រូវក៏គួរនឹងស្តីបន្ទោសដាស់តឿនដោយបំណងល្អនិងបើកចំហ មិនគួរនិន្ទាក្រោយខ្នង។

បុរាណលោកប្រដៅថា "កុំនិយាយអំពីកង្វះខាតរបស់បុគ្គលដទៃ កុំលើកតម្កើងចំនុចល្អរបស់ខ្លួនឯង ជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃកុំគិតទារគុណបុណ្យ ប្រយ័ត្នសម្ដី កំណត់អាហារ ចេះល្មមព្រមចិត្ត ភ័យពាលនឹងចៀសចេញឆ្ងាយ។" ខុងជឺពោលថា "មិននិយាយក្នុងរឿងដែលគួរនិយាយ នឹងខូចមនុស្ស និយាយក្នុងរឿងដែលមិនគួរនិយាយ នឹងខូចវាចា អ្នកប្រាជ្ញមិនព្រមខូចមនុស្ស ហើយនឹងមិនព្រមខូចវាចា។" ការនិយាយនោះ មើលទៅហាក់ដូចជារឿងងាយៗ តែការពិតមិនមែនជារឿងងាយទេ បើចង់ធ្វើជាមនុស្សដែលបើកចំហជាទីគោរពរាប់អានរបស់មនុស្សទូទៅ ក៏ត្រូវចាប់ផ្ដើមពីការប្រយ័ត្នសម្ដីជាលំដាប់ដំបូង។

112 ច្នៃប្រឌិតគឺថាមពល ធ្វើត្រាប់តាមគឺសេចក្ដីវិនាស។

ម៉ាទិន

ពិភពលោកតែងតែរើសផ្លូវចេញឲ្យមនុស្សដែលមានថាមពលច្នៃប្រឌិតជានិច្ច។ បុគ្គលដែលចូលចិត្តធ្វើតាមអ្នកដទៃយកតម្រាប់តាមអ្នកដទៃ តែងតែគ្មានឱកាសរុករកផ្លូវថ្មីៗ។

ពិភពលោករបស់យើងត្រូវការមនុស្សកម្លោះក្រមុំដែលពេញប្រៀបទៅដោយថាមពលច្នៃប្រឌិតអាចរុករកដែនដីថ្មីៗ បាន។ មនុស្សលំដាប់នាំមុខនឹងឈានទៅលើវិថីដែលរុងរោចន៍ មិនព្រម

ធ្វើក្នុងរឿងដែលអ្នកដទៃធ្លាប់អនុវត្តធ្វើមករួចហើយ និងមិនព្រមប្រើវិធីសាស្ត្រដែលអ្នកដទៃធ្លាប់ប្រើមកហើយ។

ការដែលពិភពលោករបស់យើងចម្រើនឈានមុខបានដូចសព្វថ្ងៃនេះ ត្រូវលើកសេចក្តីល្អឲ្យពួកអ្នកច្នៃប្រឌិត ទោះបីពួកគេជួបឧបសគ្គ ត្រូវបានប្រឆាំង ត្រូវបានសើចចំអក តែពួកគេក៏មិនខ្លាចក្រែង នៅតែចំណាយកម្លាំងកាយចិត្តរុករកភារកិច្ចថ្មីៗ តទៅ។

គុណសម្បត្តិដូច្នេះជារឿងជម្រុញឲ្យពិភពលោករបស់យើងឈានមុខទៅយ៉ាងមិនស្រាកស្រាន្ត។ យើងមិនគួរអភិរក្ស គួរប្រើខួរក្បាលគិតច្នៃប្រឌិត លុះត្រាតែទទួលជោគជ័យ។

113 ពេលធម្មតា គួរនិយាយតិចៗ ស្តាប់ច្រើនៗ។ ការស្តាប់ជាការប្រមូលទុក ការនិយាយជាការចំណាយចេញ ទោះបីការចាយចេញនឹងឡូយឆាយ តែការរក្សាទុកក៏មានប្រយោជន៍ច្រើនជាង។

កវ៉ែដា

យើងត្រូវនិយាយរាល់ថ្ងៃ ការនិយាយមិនគ្រាន់តែជាអត្ថន័យខ្លឹមសារដែលសំខាន់បំផុតរបស់ជីវិតប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងជាវិធីសាស្ត្រមួយដែលប្រើឆ្លុះបញ្ចាំងអារម្មណ៍នឹកគិតរបស់យើងចេញមកឲ្យមនុស្សខាងក្រៅទទួលដឹង ដូច្នេះ ទើបយើងមិនអាច

មើលងាយការនិយាយបានទេ។ បើយើងចេះនិយាយស្តីយ៉ាងសមរម្យ ជីវិតរបស់យើងក៏នឹងស្តុកស្តម្ភ គំនិតនឹងស្រទន់ ខួរក្បាលនឹងស្រស់បស់។ មនុស្សខ្លះនិយាយស្តីឥតបានការព្រោះមិនបានប្រើខួរក្បាលគិតសូម្បីតែបន្តិច។ ការនិយាយស្តីគ្មានន័យខ្លឹមសារធ្វើឲ្យខួរក្បាលរបស់យើងយឺតស្លឹក ចិត្តគំនិតរឹងក្រឹន ដូច្នេះ ការនិយាយទើបគួររកគូសន្ទនាដែលសមរម្យ បើបាននិយាយសេវនាជាមួយមិត្តរួមឧត្តមគតិក៏នឹងល្អបំផុត។ ការដោះដូរគំនិតយោបល់នឹងធ្វើឲ្យយើងបានចំណេះដឹងថ្មីៗ។ ការជជែកបញ្ហាធ្វើឲ្យរឿងដែលស្រពិចស្រពិលភ្លឺច្បាស់ឡើង។

ក្រៅពីនេះ យើងថែមទាំងត្រូវសិក្សាស្រាវជ្រាវរាវរកបច្ចេកទេសក្នុងការនិយាយ។ អ្នកនិយាយដែលល្អតែងតែជាអ្នកស្តាប់ដ៏ល្អ មុនពេលឡើងមកអភិប្រាយឲ្យអ្នកដទៃស្តាប់ យើងត្រូវហ្វឹកហាត់ឲ្យចេះស្តាប់អ្នកដទៃនិយាយយ៉ាងស្វាត់ៗ ជាមុនសិន។

114 តាំងក្តីសង្ឃឹមទុកហើយ តែមិនតាំងប្រណិធានក្នុងការធ្វើឲ្យក្តីសង្ឃឹមប្រាកដជាការពិត ប្រៀបដូចការប្រើផ្តិលធ្លុះៗ ទៅដងទឹកវិសេស។

Franz Werfel

អ្នកនិពន្ធជនជាតិអូទ្រីស្ត គ.ស.1890-1945

ជីវិតរបស់មនុស្សយើង ប្រៀបប្រដូចនាវាតូចអណ្ដែតនៅក្នុងមហាសាគរដ៏ល្វឹងល្វើយគ្មានកោះត្រើយ។ យើងគួរតាំងក្ដីសង្ឃឹមម្យ៉ាងឡើងមកដើម្បីជាកត្តាចង្អុលនាំវិថីជីវិត។

តែបើតាំងក្ដីសង្ឃឹមហើយមិនព្យាយាមធ្វើឲ្យក្ដីសង្ឃឹមក្លាយជាការពិត តាំងទៅក៏ឥតប្រយោជន៍។ ជីវិតនឹងនៅតែអណ្ដែតត្រសែតនៅកណ្ដាលភាពអន្ធកានិងភាពភ័យខ្លាច ដូច្នេះកាលបើតាំងក្ដីសង្ឃឹមទុកហើយ ក៏ត្រូវមានសេចក្ដីព្យាយាមដ៏ខ្លាំងក្លា ត្រូវពុះពារតស៊ូ ត្រូវព្យាយាមធ្វើក្ដីសុបិនឲ្យក្លាយជាការពិត អនាគតទើបរុងរឿងស្រស់បំព្រង។

115 កុំនិយាយច្រើន នឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃរំខាន។ កុំនិយាយកុហក នឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃមើលងាយ។ កុំនិយាយស្ដីក្អែងក្អាង នឹងអាប់យសដល់ខ្លួនឯង។

ហ៊ើស៊ីថៃ

អ្នកដទៃពេញចិត្តយើងរឺអត់ រូបបុគ្គលិកលក្ខណៈដែលជួបគ្នាគ្រាដំបូងចាត់ទុកថាសំខាន់ណាស់។ រូបភាពនោះនឹងដក់ជិតជាប់ភ្នែកជាប់ចិត្ត ពិបាកក្នុងការកែប្រែរឺបំភ្លេចបាន។

ដូច្នេះ ក្នុងការជួបគ្នាគ្រាដំបូង យើងទើបត្រូវចាប់អារម្មណ៍បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ខ្លួនឯងឲ្យច្រើនៗ។ ជាបឋម យើងត្រូវមិនធ្វើពុតរឺតែងរឿងតែងឫក មិនធ្វើមុខមាំ រឺសើចមុខរីក ដោយសង្ឃឹមថាកាយវិការដូច្នេះនឹងសាងភាពពេញចិត្តដល់អ្នកជួបប្រទះ។ ការធ្វើឫកមាំហួសពេក នឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃខ្លាចក្រែង មិនហ៊ានជជែកជាមួយ។ ការសើចកក្អាកកក្អាយ ក៏នឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃមើលងាយយើង មើលមកយើងថាសតិមិនពេញ។ ប្រការតមកត្រូវចាប់អារម្មណ៍ទៅលើសិល្បៈក្នុងការនិយាយស្ដី គួរស្ដាប់ឲ្យច្រើនជាងនិយាយ កុំគិតតែពីនិយាយអួតក្អេងក្អាងនិយាយប៉ប៉ាច់ប៉ប៉ោចរហូតអ្នកដទៃរំខាន រឺអួតដឹងទៅគ្រប់រឿង រឺនិយាយស្ដីខ្វះអ្នកនោះ ចោទប្រកាន់អ្នកនេះ។ ការនិយាយស្ដីមិនថ្លៃប្រឌិតទំនងនេះនឹងធ្វើឲ្យអ្នកស្ដាប់ទទួលមិនបាន ហើយមិនគួរលើកតម្កើងខ្លួនហួសហេតុពេករហូតមើលអ្នកដទៃមិនឃើញ។ ទន្ទឹមនឹងគ្នានេះដែរក៏មិនគួរមើលងាយខ្លួនឯង មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានចំនុចខ្សោយ ទើបលាក់លៀមរឺធ្វើកាយវិការក្រម៉េចក្រមើមគួរឲ្យរំខាន។

ការបណ្ដោយតាមអ្នកដទៃគ្រប់រឿងក៏មិនល្អដូចគ្នា ជាកិរិយាដែលមិនសមរម្យ ធ្វើឲ្យអ្នកដទៃមើលមកយើងថាជាមនុស្សគ្មានជំហរ រឺចូលចិត្តប្រចុបប្រចែង។ កាយវិការដែលល្អបំផុតក៏គឺគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ឲ្យជាប្រក្រតី សម្ដែងកិរិយាយ៉ាងសមរម្យមិនក្អេងក្អាង តែក៏មិនរឹបខ្លួនរហូតមិនជាធម្មជាតិ។ គួរនិយាយស្ដីសុភាពទន់ភ្លន់ ញញឹមញញែមជាគ្នាឯង ដូច្នេះទើបនឹងផ្ដល់រូបភាពពេញចិត្តដល់អ្នកជួបប្រទះ។

116 មនុស្សឆ្លាត គិតមុននិយាយ មនុស្សល្ងង់ និយាយហើយទើបគិត។

ឌ្រិល

"ការស្ងៀមស្ងាត់ ជាសិល្បៈដ៏អស្ចារ្យបំផុតក្នុងការនិយាយ" សម្ដីនេះអាចនឹងមិនត្រឹមត្រូវមួយរយភាគរយ តែពេលអ្នកដទៃនិយាយអំពីរឿងដែលយើងមិនយល់ ការស្ងៀមស្ងាត់ចាត់ទុកជាវិធីដែលល្អបំផុត។

ព្យាយាមធ្វើជាអ្នកស្ដាប់ដែលល្អ តាំងចិត្តស្ដាប់ ប្រើខួរក្បាលគិត កុំនិយាយតាមចិត្តចង់ ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃមើលងាយយើងបានថាល្ងីល្ងើល្ងង់ខ្លៅ។

ការនៅស្ងៀមក្នុងរឿងដែលយើងមិនដឹង ក្រៅពីមិនបង្ហាញភាពល្ងង់ខ្លៅចេញមកហើយ ថែមទាំងជួយឲ្យយើងមានចំណេះដឹងបន្ថែមច្រើនឡើងទៀតផង។

117 មនុស្សតែងតែអាចសម្រេចតួនាទីដ៏អស្ចារ្យជាងការងារដែលខ្លួនឯងកំពុងធ្វើ។ មានទេព្យកោសល្យតែម្យ៉ាង នៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ ត្រូវចេះប្រើផង។

បណ្ឌិត ករ់ពើរ៍

ហេតុដែលបុគ្គលដ៏អស្ចារ្យអាចក្លាយជាបុគ្គលដ៏ស្ងារ្យបាន ក៏ព្រោះពួកគេមានភាពជឿជាក់លើខ្លួនឯង មានគោលដៅ មានភាពព្យុះពារព្យាយាម អាចអភិវឌ្ឍសក្តានុពលដែលបង្កប់នៅក្នុងខ្លួនឯងឲ្យសម្តែងថាមពលចេញមកយ៉ាងពេញទី។

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ សាកល្បងដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯងទៅមើល ជីកកកាយសក្តានុពលដែលបង្កប់នៅក្នុងខ្លួនឯងចេញមកប្រើ ហើយអ្នកនឹងមានសេចក្តីសុខជាមួយផ្នែកដែលល្អស្អាត រុងរោចន៍និងគួរឲ្យពេញចិត្តរបស់ជីវិត។

ការសេពគប់មិត្ត

118 មិត្តភាពនិងជាប់តាមជីវិតរបស់យើងរហូតទៅដូចស្រមោលដែលយឺតវែងឡើង តាមដួងព្រះអាទិត្យដែលអស្តង្គតនៅឯងជើងមេឃនាពេលព្រលប់។

អ៊ីមិង

មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែចង់បានមិត្តភក្តិ ក្នុងខណៈដែលជ័យជំនះនិងភាពជោគជ័យគេចឆ្ងាយចេញពីយើងទៅ ខណៈដែលផ្ទៃមេឃងងឹត ចក្រវាលគ្មានពន្លឺ ខណៈដែលសម្តីគ្រប់មាត់គ្មានប្រសិទ្ធភាព ដៃនៃមិត្តភាពដែលហុចចូលមកក្នុងបេះដូងដ៏ស្រងូតស្រងាត់រមែងមានតម្លៃជាងរបស់អ្វីៗទាំងអស់។

គួរឲ្យស្ដាយដែលមនុស្សក្នុងយុគសម័យនេះទោះបីមានមិត្ត តែក៏គ្រាន់ជាមិត្តក្នុងនាមតែប៉ុណ្ណោះគ្មានមិត្តភាពដ៏ពិតប្រាកដឡើយ។ អ្នកខ្លះជួបមុខគ្នាភ្លាមក៏ស្និទ្ធស្នាលគ្នាភ្លែត សេពគប់គ្នាបែបសើរៗ ឆាបឆ្អួល ងាយជិតស្និទ្ធងាយបាត់បង់លឿន មិនយូរប៉ុន្មានក៏ចែកផ្លូវគ្នាម្នាក់មួយទិស។ មិត្តភាពដូច្នេះគេហៅថាមិត្តលេង សេពគប់គ្នាសម្រាប់សប្បាយ ទីណាមានស៊ីចុក ទីណាមានដើរលេងក៏បបួលគ្នាទៅសេពសុខ ពេលឈប់សប្បាយក៏ចែកផ្លូវគ្នា ជាមិត្តភាពដែលមិនជ្រាលជ្រៅ មិនស្អិតស្អេរ ហើយនៅមានមិត្តមួយប្រភេទទៀត សេពគប់គ្នាព្រោះផលប្រយោជន៍ ក្រុមខ្លះសេពគប់គ្នាធ្វើអាក្រក់ ពេលមានផលប្រយោជន៍រួមគ្នាក៏ស្រលាញ់គ្នាប្រដូចបងប្អូន តែបើផលប្រយោជន៍ខ្វាស់គ្នាពេលណា មិត្តភាពក៏ដាច់ខ្វាត់ខ្វាយ គ្មានអ្វីពាក់ព័ន្ធចំពោះគ្នាតទៅទៀត។

សភាវៈទាំងពួងញែកចេញពីគ្នាតាមប្រភេទ មនុស្សក៏ដូចគ្នា ចែកបក្សចែកពួកតាមគំនិត។ មធ្យោបាយដែលល្អ យើងគួរព្យាយាមចូលពួកជាមួយនឹងមនុស្សដែលឈ្នះខ្លួនឯង នឹងបានអាចយកឈ្នះខ្លួនឯងហើយនឹងឈានមុខឡើងរាល់ថ្ងៃ។

តែពួកយើងច្រើនតែខ្សោយបទពិសោធន៍ ទទួលផលប៉ះទង្គិចពីអ្នកដទៃបានដោយងាយ។ រាល់លើកដែលត្រូវបានគេបោកបញ្ឆោតដោយពាក្យផ្អែមល្ហែម តែងតែចិត្តទន់ ខ្វះសតិត្រិះរិះញែកល្អអាក្រក់មិនចេញ ធ្វើខុសដោយមិនដឹងខ្លួន ដូច្នេះអាចនឹងបំផ្លាញជីវិតបាន ទើបគួរប្រយ័ត្ន។

ក្នុងការសាងមិត្តភាពនោះ ជាដំបូងត្រូវបណ្តុះសាងចិត្ត គំនិតដែលស្មោះត្រង់ឡើងមកសិន មានគំនិតដែលបើកចំហ មិនធ្វើខុសគិតអាក្រក់ មិត្តភាពដែលបរិសុទ្ធទើបនឹងស្ថិតនៅគូជាមួយខ្លួនយើងជានិច្ចនិរន្តរ៍។

119 ខ្ញុំជឿជាក់បុគ្គលដែលចែករំលែកសេចក្តីទុក្ខរបស់ខ្ញុំក្នុងពេលដែលខ្ញុំធ្លាក់ខ្លួនលំបាក ច្រើនជាងមនុស្សដែលត្រូវការរួមសុខជាមួយខ្ញុំក្នុងពេលដែលខ្ញុំរលូន។

George Grote

អ្នកប្រវត្តិសាស្ត្រជនជាតិអង់គ្លេស គ.ស. 1794-1871

កើតជាមនុស្ស គ្រប់គ្នាម្នាក់ត្រូវការមិត្ត ព្រោះថាមិត្តភាពជារបស់ដែលមានតម្លៃខ្លាំងណាស់។ យើងជ្រួតជ្រាបទឹកចិត្តមិត្តក៏ចំពោះពេលដែលធ្លាក់ខ្លួនលំបាក មិនមែនពេលដែលមានសេចក្តីសុខនោះទេ។ មិត្តដែលល្អគឺមិត្តដែលរួមទុក្ខរួមសុខជាមួយយើងបានថែមទាំងសេពគប់គ្នាយូរអង្វែងដោយមិត្តភាពមិនរលត់រលាយ ដូច្នេះទើបជាមិត្តពិត។

មនុស្សនិយាយថា "កើតមកមួយជាតិ ពិបាកណាស់ដែលនឹងជួបប្រទះមិត្តស្គាល់ចិត្ត" ការពិតមិត្តដឹងចិត្តអាចមិនមែនជាមិត្តរួមទុក្ខក៏បាន តែមិត្តរួមទុក្ខនោះជាមិត្តដែលសេពគប់គ្នាដោយគុណ

ធម៌។ មិត្តភាពដែលកើតពីគុណធម៌ជាមិត្តដែលមានតម្លៃមិនអាចកាត់ថ្លៃនិងកម្ររកបានក្នុងលោក។

120 ការសេពគប់មិត្តជារឿងដែលល្អមានប្រយោជន៍ មនុស្សគ្រប់គ្នាគួរនឹងព្យាយាមធ្វើការស្គាល់ជាមួយមិត្តភក្តិថ្មីៗ ព្រោះថាមិត្ត អាចពង្រីកក្រុបជីវិតរបស់យើងឲ្យទូលាយឡើង ធ្វើឲ្យយើងស្គាល់ពិភពលោកមួយនេះយ៉ាងជ្រាលជ្រៅខ្លាំងឡើង។

លិនលៀង

អ្នកប្រាជ្ញបង្រៀនថា "សិក្សាខ្ពស់តែគ្មានមិត្តគ្មានសហាយនឹងឯកោកណ្តោចកណ្តែង"។

ដូច្នេះ ក្នុងអំឡុងពេលវេលាដ៏យូរអង្វែងរបស់យើង ទើបយើងគួរចេះសេពគប់មិត្តសហាយឲ្យច្រើនៗ ភ្នែកត្រចៀកទើបទូលំទូលាយ ជីវិតទើបស្រស់ថ្លា។

121 ប្រសិនបើស្រលាញ់កេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ខ្លួនឯង អ្នកក៏គួរសេពគប់មិត្តភក្តិដែលមានឧបនិស្ស័យល្អ ប្រសិនបើត្រូវឡូកឡំជាមួយមនុស្សអាក្រក់ៗ សុខចិត្តនៅម្នាក់ឯង កុំមានមិត្តខូចឡើយនៅល្អជាង។

ចច វ៉ាស៊ីនតោន

ការសេពគប់មិត្ត មិនចាំបាច់ត្រូវមានមិត្តច្រើនៗ តែគួរមានមិត្តពិតដែលស្មោះស្ម័គ្រចំពោះគ្នា។

បុរាណលោកថា "មិត្តភាពរបស់សុភាពជនសាបដូចទឹកថ្លា" ពោលគឺ មិត្តដែលល្អចំពោះគ្នា មិនចាំបាច់ត្រូវសម្តែងកិរិយាស្និទ្ធស្នាលស្រលាញ់ចូលចិត្តដូចនឹងលេបគ្នាបានទេ តែត្រូវមានសេចក្តីស្មោះស្ម័គ្រចំពោះគ្នាជានិច្ច ចាំជួយសង្គ្រោះគ្នានិងគ្នាគ្រប់ពេលវេលា។ ពេលមិត្តធ្វើខុស ភាគីម្ខាងទៀតនឹងដាស់តឿនគ្នាដោយបំណងល្អ ដូច្នេះទើបនឹងហៅបានថាមិត្តពិត។ តែបើជាមិត្តដែលគិតតែពីប្រចុបប្រចែង យើងធ្វើខុសមិត្តក៏នៅតែញុះញង់ផ្សុងផ្តើម មិត្តបែបនេះចាត់ជាមិត្តស៊ី សេពគប់ហើយជាគ្រោះថ្នាក់ដល់ខ្លួនឯង។

ក្នុងការសេពគប់មិត្ត យើងត្រូវជ្រើសរើសសេពគប់មនុស្សដែលមានឧត្តមគតិត្រូវគ្នា មានចំណេះដឹង មានគុណធម៌ ជាមនុស្សល្អ។ ជាទូទៅហើយ មិត្តអាចបង្ហាញឲ្យឃើញនូវចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀតបាន។ មនុស្សល្អរមែងសេពគប់មនុស្សល្អ មនុស្សអាក្រក់ក៏ចូលចិត្តច្របូកច្របល់នៅជាមួយក្រុមមនុស្សអាក្រក់។

122 ស្ដេចឃ្មុំចេះជញ្ជក់ទឹកផ្អែមពីផ្កាឈើជូរៗ លទ្ធផលនៃភាពស្មោះសជាគ្នាឯងក៏ដូចគ្នា វាភ្ជាស់ខ្លួនជារូបជារាងពីឧទ្យានអារម្មណ៍ដែលផ្លាសប្ដូរគ្រប់ពេលវេលា។

Josef Kohler

មេធាវីជនជាតិអាល្លឺម៉ង់ គ.ស. 1849-1919

មនុស្សដែលមានទឹកចិត្តស្មោះសរមែងជាទីស្រលាញ់របស់អ្នកដទៃនិងគ្រប់គ្រងចិត្តអ្នកដទៃបានជានិច្ច។ មនុស្សដែលមានភាពស្មោះស ផ្សេងគ្នាពីពួកឆក់ឪកាសដែលចូលចិត្តពាក់របាំងមុខសម្ដែងល្ខោនបោកប្រាស់អ្នកដទៃទាំងស្រុង។ ភាពស្និទ្ធស្នាលមានទឹកចិត្តដែលគេសម្ដែងចេញនោះ កើតពីភាពស្មោះត្រង់ដែលហូរបុកចេញមកពីបេះដូងដ៏មេត្តា ពួកមិនខ្វល់ជាមួយនឹងលាភយសសរសើរ ទើបមិនចាំបាច់ត្រូវសម្ដែងល្ខោនដើម្បីរកសម្លេងដណ្ដើមអំណាចជាមួយនរណា។

ភាពស្មោះត្រង់មិនបានស្ថិតនៅលើភាពខ្លាំងពូកែមានសមត្ថភាព តែស្ថិតនៅលើឧបនិស្ស័យដែលស្រស់ស្អាត។ បើអ្នកគិតចង់ប្រើប្រាក់ទិញទឹកចិត្តមនុស្ស អ្នកត្រូវអស់សង្ឃឹមយ៉ាងពិតប្រាកដ។ ពិតណាស់ មាសប្រាក់ចងចិត្តមនុស្សបាន តែទិញភាពស្មោះស្ម័គ្រមិនបានទេ បើចង់បានទទួលភាពស្មោះត្រង់ពីអ្នកដទៃយើងក៏ត្រូវជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃ ប្រតិបត្តិចំពោះអ្នកដទៃដោយភាព

ស្មោះសនិងយល់ចិត្តពិតៗ ទើបមានអារម្មណ៍មានសេចក្តីសុខយ៉ាងពិតប្រាកដ។

123 សៀវភៅដែលល្អនិងមិត្តដែលល្អ សំខាន់នៅលើគុណភាពមិនមែនបរិមាណទេ។

ភាសិតអាស្ប៉ាញ

អ្នកខ្លះមានមិត្តពេញស្រុកពេញស្រែ តែរកមិត្តពិតស្ទើរតែមិនបាន ដូច្នេះរមែងមានអារម្មណ៍ខូចចិត្ត។

ការអានសៀវភៅក៏ដូចគ្នា យើងត្រូវជ្រើសរើសយ៉ាងល្អិតល្អន់ បច្ចុប្បន្ននេះមានសៀវភៅសព្វប្រភេទដាក់លក់នៅលើទីផ្សារពាសពេញ តែសៀវភៅក៏មានទាំងសៀវភៅល្អនិងមិនល្អ សៀវភៅដែលល្អគឺជាសៀវភៅដែលចង្អុលដឹកនាំឲ្យយើងគិត និយាយ ធ្វើក្នុងរឿងដែលល្អ។ សៀវភៅមិនល្អអាចនឹងអានសប្បាយមិនធុញខួរក្បាល តែអានហើយធុញចិត្ត ពោលគឺធ្វើឲ្យចិត្តគំនិតរបស់យើងធ្លាក់ចុះ ងប់ងុលឈ្មុលគិតតែក្នុងរឿងមិនល្អ ផ្តេសផ្តាសគ្មានខ្លឹមសារ។

មិត្តនិងសៀវភៅមានភាពសំខាន់ចំពោះជីវិតរបស់យើងណាស់ ពីរយ៉ាងនេះស្រដៀងៗគ្នា អ្នកខ្លះដល់ថ្នាក់និយាយថា សៀវភៅគឺជាមិត្ត ហើយមិត្តដែលល្អក៏ប្រៀដូចសៀវភៅល្អៗ មួយក្បាល តែការជ្រើសរើសសៀវភៅល្អៗ មកអាននៅងាយជាងការ

ជ្រើសរើសមនុស្សល្អៗ មកជាមិត្ត។ បុរាណលោកថា ស្គាល់នាម ស្គាល់មុខ តែមិនស្គាល់ចិត្ត។ ចិត្តមនុស្សជ្រាលជ្រៅហួសនឹងដឹងដល់ ការសេពគប់មិត្តទើបមិនមែនជារឿងងាយឡើយ ថ្វីបើយ៉ាងនេះក្តី ក្នុងការសេពគប់មិត្តនោះយើងត្រូវមានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នាជាសំខាន់ មិនគួរសាងកំពែងការពារខ្លួនឯងទុកជាមុន បើមិនដូច្នោះទេ យើងក៏នឹងត្រូវរស់នៅយ៉ាងឯកោកណ្តោចកណ្តែង គ្មានឱកាសបានទទួលមិត្តភាពពីអ្នកដទៃ។

_124_ សេពគប់មនុស្សអាក្រក់ជាមិត្ត ប្រៀបដូចស្រមោលពេលព្រលឹម វេលាកន្លងផុតទៅប៉ុណ្ណា ស្រមោលក៏ខ្លីចុះប៉ុណ្ណោះ។ សេពគប់មនុស្សល្អជាមិត្ត ប្រៀបដូចស្រមោលពេលល្ងាច វេលាកន្លងទៅប៉ុណ្ណា ស្រមោលយឺតវែងឡើងប៉ុណ្ណោះ។

Robert Hart

មិត្តមានឥទ្ធិពលចំពោះជីវិតរបស់យើងយ៉ាងក្រៃលែង ជាពិសេសក្នុងអំឡុងយុវវ័យ សូម្បីតែពុកម៉ែក៏នៅមានឥទ្ធិពលផ្នែកចិត្តគំនិតតិចជាងមិត្តភក្តិទៅទៀត។ ទោះយ៉ាងណាមិត្តក៏មានទាំងមិត្តដែលល្អនិងមិត្តដែលមិនល្អ ក្នុងការសេពគប់មិត្ត ទើបយើងគួរពិចារណាបន្តិច។

បុរាណលោកបង្រៀនណាស់ណាថា "សេពគប់ជនពាលៗ នាំទៅរកខុស សេពគប់បណ្ឌិតៗ នាំទៅរកផល" សម្ដីនេះជាសច្ចធម៌ជានិច្ច។ វេលានៅក្នុងក្រុមមិត្តភក្តិ យើងតែងតែបណ្ដោយឲ្យគ្នាច្រើនអូសទៅ បើមិត្តរបស់យើងជាមនុស្សគ្មានខួរក្បាលគិត ប្រើជីវិតខុសៗ ចូលចិត្តប្រឡាក់ប្រឡូសអបាយមុខគ្រឿងញៀន រឺជាមនុស្សរវើរវាយអណ្ដែតអណ្ដូង ធូន់មិនធ្វើ ស្រាលមិនស៊ូ មួយថ្ងៃៗគិតតែពីដើរលេងត្រេតត្រេ ពេលយើងចូលទៅនៅក្នុងក្រុមមិត្តពួកនេះ គំនិត សម្ដី ទង្វើរបស់យើងក៏នឹងស្រដៀងតាមពួកគេទៅដោយមិនដឹងខ្លួន។ ប្រសិនបើដូច្នោះ សាកល្បងគិតមើលទៅថាជីវិតនឹងស្រស់ថ្លាបានរឺទេ? តែបើយើងចូលទៅនៅក្នុងក្រុមមនុស្សល្អ គ្រប់គ្នាតាំងចិត្តប្រាថ្នាការសិក្សា ប្រើជីវិតយ៉ាងរាបងាយ ចេះរក្សាសភាពបរិស្ថាន ច្នៃប្រឌិតសង្គមឲ្យគួររស់នៅ ជាមនុស្សមានឧត្តមគតិ ចិត្តតស៊ូអត់ធ្មត់ យើងក៏នឹងបានទទួលឥទ្ធិពលដែលល្អពីមិត្តភក្តិ ជាយុវជនដែលល្អមានអនាគត។

125 ភាពសន្ទិះសង្ស័យជាថ្នាំពុលនៃមិត្តភាព។

Roger Bacon

អ្នកគិតជនជាតិអង់គ្លេស គ.ស. 1214-1292

មិត្តភាពជារបស់មានតម្លៃយ៉ាងក្រៃលែង ប្រសិនបើប្រាសចាកមិត្តភាពហើយ លោកនេះក៏មិនគួរឲ្យរស់នៅ ដូច្នេះ ទើបយើង

ត្រូវថ្នមរក្សាមិត្តភាពទុកឲ្យល្អ។ ការដែលមិត្តភាពនឹងយឺនយូរបាន នោះ ភាពជឿជាក់ទុកចិត្តគ្នាចាត់ទុកជាកត្តាសំខាន់ណាស់។

បើគិតចង់សេពគប់នរណាជាមិត្ត ក៏ត្រូវស្មោះត្រង់ជាមួយគេ សិក្សាចំនុចល្អ យល់ចំនុចខ្សោយរបស់គេ ហើយអាចឲ្យអភ័យគេគ្រប់ពេល បើសន្ទិះសង្ស័យគ្នាតាំងពីដើម មិត្តភាពក៏កើតឡើងមិនបាន។

126 រឿងដែលសាងសេចក្តីឈឺចាប់ខ្លាំងបំផុតក្នុងជីវិតរបស់យើង មិនមានអ្វីហួសការកាត់សម្ព័ន្ធភាពជាមួយមិត្តជិតស្និទ្ធដែលសេពគប់គ្នាមកច្រើនឆ្នាំ។

Marcus Tullius Cicero

អ្នកនយោបាយក្រិចបុរាណ

មិត្តជិតស្និទ្ធដែលសេពគប់គ្នាមកជាយូររាប់សិបឆ្នាំ សម្ព័ន្ធភាពរមែងជ្រាលជ្រៅជាពិសេស អ្នកខ្លះសេពគប់គ្នាតាំងពីក្មេងរហូតដល់ចាស់ តែសុខៗ មិត្តភាពក៏ដាច់ខ្ទេចខ្ទីព្រោះផលប្រយោជន៍ខ្វាស់គ្នា រឺព្រោះយល់ខុសទៅលើគ្នា។ ហេតុការណ៍បែបនេះរមែងសាងសេចក្តីឈឺចាប់ដល់ទាំងសងភាគីយ៉ាងក្រៃលែង តែដោយការស្រលាញ់មុខមាត់រឺត្រូវបុគ្គលទីបីញុះញង់ សម្ព័ន្ធភាព

របស់ទាំងគូទើបមិនអាចត្រឡប់ល្អដូចដើមវិញបាន ពិតជាគួរឲ្យសោកស្ដាយណាស់។

តែបើទាំងសងខាងម្នាក់ៗ ប្រកាន់យកមិត្តភាពជារបស់សំខាន់ជាងរឿងដទៃៗ ក៏នឹងកើតការឲ្យអភ័យដល់គ្នា មិត្តភាពក៏មិនស្លាប់ យើងក៏មិនបាច់ជួបជាមួយភាពឈឺចាប់ដែលផ្សារក្ដៅរហូតមួយជីវិត។

127 វិធីសាស្រ្តដូចគ្នាក្នុងការបានមិត្តភក្តិក៏គឺខ្លួនយើងខ្លួនឯងត្រូវធ្វើជាភាគីចាប់ផ្ដើមចូលរកអ្នកដទៃមុន ទៅចងមិត្តជាមួយអ្នកដទៃជាមុន។

Emerson

គ្រប់គ្នាត្រូវការមិត្តភក្តិ ត្រូវការសេចក្ដីស្រលាញ់ ការយកចិត្តទុកដាក់ពីមិត្តៗ តែក៏មានតិចគ្នាណាស់ដែលគិតនឹងហុចដៃនៃមិត្តភាពចេញទៅ ដោយជាអ្នកឲ្យរឺជាភាគីចាប់ផ្ដើមជាមុន។ ភាពស្មោះត្រង់នឹងសម្ដែងចេញមកជា ស្នាមញញឹម ពាក្យរាក់ទាក់ដែលផ្ដល់កិត្តិយសនិងការយកចិត្តទុកដាក់ រីករាយពេញចិត្តក្នុងការជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃ ប្រគល់ផាសុកភាពឲ្យដល់អ្នកដទៃ សុខចិត្តជាអ្នកចាញ់ប្រៀប ចិត្តគំនិតទូលំទូលាយ មិនគិតតិចគិតច្រើន អាចឲ្យអភ័យអ្នកដទៃបានគ្រប់វេលា។ ចេះសម្លឹងមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវ

ល្អ មើលឃើញសេចក្តីទុក្ខលំបាករបស់អ្នកដទៃ មិនទាមទាររឹតឹងរឹង ចំពោះអ្នកដទៃខ្លាំងហួសពេក។ ពាក្យសម្តីប្រភេទ "សុំទោស" "អរគុណ" "មេត្តា" នឹងធ្វើឲ្យយើងមានមិត្តភក្តិគ្រប់ទីកន្លែង។

សព្វថ្ងៃនេះ សង្គមកំពុងផ្លាស់ប្តូរ តម្លៃនិយមផ្លាស់ប្តូរ មនុស្សប្រកួតប្រជែងដណ្តើមមុខមាត់គ្នា និងអាត្មានិយមច្រើនឡើង។ មនុស្សយើងពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃកាន់តែគ្មានទឹកចិត្តចំពោះគ្នា សុំឲ្យយើងមកជួយគ្នាសាងសង្គមដែលពេញទៅដោយសេចក្តីស្រលាញ់ដ៏កក់ក្តៅ សាងមិត្តភាពដែលពិតប្រាកដទាំងអស់គ្នាចុះ។

128 មិត្តនឹងរក្សាភាពជាមិត្ត ក៏លុះត្រាតែម្នាក់ៗ គោរពស្រលាញ់គ្នានឹងគ្នា តែបើរំពឹងដល់តែផលបានផលបង់ រមែងមិនស្មោះត្រង់ចំពោះគ្នា មិនអាចជាមិត្តជិតស្និទ្ធគ្នាបាន។

និរនាម

មិត្តភាពជារបស់វិសេសមិនអាចកាត់ថ្លៃបាន មិនត្រឹមតែត្រូវស្វែងរកប៉ុណ្ណោះ តែថែមទាំងត្រូវថ្នាក់ថ្នមទុក ពេលមានសេចក្តីសុខ មិត្តនឹងជួយរីករាយជាមួយយើង ពេលមានសេចក្តីទុក្ខ យើងរឹតតែត្រូវការការយកចិត្តទុកដាក់ពីមិត្ត មានតែមិត្តភាពប៉ុណ្ណោះដែលជួយឲ្យយើងមានសេចក្តីសុខក្នុងចិត្តនិងកក់ក្តៅជានិច្ច។

មិត្តភាពដ៏ពិតប្រាកដជារបស់ដែលប្រាសចាកលក្ខខណ្ឌ ជារបស់ដែលគួរលើកតម្កើងសរសើរ ជារបស់ដែលហូរចេញមកពីភាពស្មោះសនិងសេក្តីស្រលាញ់ ជារបស់ដែលវត្ថុកិលេសមិនអាចជំនួសបាន តែជាសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្ត ជារបស់បន្ថែមរសជាតិដល់ជីវិត ហើយនឹងជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់របស់ជីវិត។

មិត្តពិតមិនមែនមិត្តស៊ីទេ តែជាមិត្តទុក្ខមិត្តលំបាក អ្នកខ្លះអាចសេពគប់មិត្តមិនពូកែ តែគ្រប់គ្នាប្រាថ្នាក្នុងការមានមិត្តពិតដែលនឹងជាមិត្តជាមួយគេរហូតមួយជីវិត។

129 មិត្តភាពផ្តុងផ្តើមសេចក្តីសុខ បន្ធូរបន្ថយសេចក្តីទុក្ខដល់ជីវិតរបស់យើង ព្រោះថាមិត្តអាចធ្វើឲ្យពួកយើងបាត់អផ្សុក បាត់ក្រៀមក្រំមានភាពបីតិសុខច្រើនខ្លាំងឡើង។

អេឌិសាន់

មិត្តភាពប្រៀបដូចផ្កាឈើនៃជីវិត មិត្តភាពអាចចិញ្ចឹមបេះដូងដែលក្រៀមស្វិតឲ្យស្រស់បំព្រងមានជីវិតជីវ៉ា ពេលបរាជ័យដួលរលំ អស់សង្ឃឹមសោកសៅខូចចិត្តជួយលួងលោម ចាំផ្តល់កំលាំងចិត្ត ផ្តល់ក្តីសង្ឃឹម ធ្វើឲ្យយើងរសាយសោកសៅ ហើយមានកម្លាំងចិត្តតស៊ូម្តងទៀត ពេលសប្បាយចិត្ត មិត្តក៏នឹងជួយត្រេកអរធ្វើឲ្យសម្លេងសើចរបស់យើងស្រស់ថ្លាកងរំពងខ្លាំងឡើង។

មនុស្សដែលគ្មានមិត្ត ពិភពលោកនឹងក្រៀមក្រោះ ស្ងិតស្រពោនងងឹតងងុល ជាជីវិតដែលគួរឲ្យសោកសៅបំផុត។

នរណាៗ ក៏ត្រូវការមិត្ត ជាពិសេសមិត្តដែលស្មោះស្ម័គ្រ មិត្តភាពពីមិត្តពិតវាក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់នាំឲ្យឈ្លក់វង្វេងខ្លាំងណាស់។ មិត្តភាពដែលពិតប្រាកដគឺជាមិត្តភាពដែលពេញប្រៀបទៅដោយការយកចិត្តទុកដាក់ មើលថែ ជួយសង្គ្រោះ លះបង់ ស្រលាញ់ចូលចិត្ត។ មិត្តភាពដូច្នេះ នឹងឆ្លុះពន្លឺចែងចាំងជានិច្ចនិរន្តរ៍ ហើយនឹងមិនរង្គោះរង្គើមិនរសាត់បាត់ទៅក្នុងវេលាដ៏ខ្លី។

សូមឲ្យពួកយើងមកជួយគ្នាផ្សព្វផ្សាយសេចក្ដីស្រលាញ់ពីមិត្តភាពដ៏បរិសុទ្ធិឲ្យចែងចាំងទៅទូទាំងពិភពលោកចុះ។

130 ពេលល្អមានមិត្ត ពេលលំបាកពិសោធមិត្ត។

សៃរ៉ាស់

សម័យបុរាណ មនុស្សយើងមានទឹកចិត្តចំពោះគ្នាជ្រាលជ្រៅណាស់ គុណធម៌តែងតែច្រើនជាងផលប្រយោជន៍ ការមានមិត្តទើបហាក់ដូចជាងាយ តែបច្ចុប្បន្ន សង្គមចម្រើនច្រើនឡើង ជីវិតការរស់នៅរបស់មនុស្សយើងមានស្តង់ដាខ្ពស់ឡើង ទន្ទឹមនឹងគ្នានេះសម្ព័ន្ធភាពរវាងមនុស្សជាមួយមនុស្សក៏ប្តូរទៅ ភាគច្រើននឹង

ផ្តោតទៅលើផលប្រយោជន៍ ភាពស្មោះត្រង់និងគុណធម៌ទើបរលត់រលាយទៅរឿយៗ។

មិត្តពិតគឺជាមិត្តដែលសេពគប់ជាមួយយើងដោយសេចក្តីបរិសុទ្ធចិត្ត ពេលបរាជ័យដួលរលំ រួញរានឿយណាយ គេនឹងផ្តល់ជំនួយឲ្យយើងដោយមិនស្ទាក់ស្ទើរ នឹងចាំលួងលោម ឲ្យកំលាំងចិត្តគាំទ្រឲ្យយើងក្រោកឡើងមកតស៊ូជាថ្មី ទោះបីយើងនឹងធ្លាក់ដុនដាបប៉ុណ្ណា គេក៏នៅតែសេពគប់យើងជាមិត្ត នឹងដឹងថាមិត្តស្មោះត្រង់ជាមួយយើងរឺអត់ ក៏ត្រូវមើលចិត្តគ្នាពេលលំបាកនេះឯង។ មិត្តពិតច្រើនតែមិនចេះធ្វើពុតតែងរឿង ពេលសេពគប់គ្នាអាចនឹងមិនសម្តែងចេញអ្វីច្រើនទេ ស្រដៀងៗ នឹងមិនបានស្និទ្ធស្នាលចូលចិត្តច្រើនប៉ុន្មាន តែសម្ព័ន្ធភាពនឹងស្មើចុងស្មើដើមជារៀងរហូត។ កើតមកមួយជាតិ បើមានមិត្តពិតដូច្នេះបានម្នាក់ ក៏ចាត់ទុកថាមិនខូចកំណើតហើយ។

មិត្តភាពជារបស់មួយដែលសាងសេចក្តីសុខដល់ជីវិត និងសេចក្តីសុខដែលប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ក្រៃលែង។

131 **បើអ្នកប្រាប់ខ្ញុំថា អ្នកសេពគប់មនុស្សប្រភេទណាជាមិត្ត ខ្ញុំក៏នឹងប្រាប់បានភ្លាមថាអ្នកជាមនុស្សប្រភេទណា។**

ភាសិតអេស្ប៉ាញ

មិត្តមានឥទ្ធិពលចំពោះយើងណាស់ ជាពិសេសមនុស្សក្នុងវ័យកម្លោះក្រមុំជាវ័យដែលត្រូវការមិត្តច្រើនជាទីបំផុត ថែមទាំងស្ថិតនៅក្នុងវ័យដែលបរិសុទ្ធិ ខ្វះបទពិសោធន៍ជីវិត។

ពេលជួបមនុស្សដែលមានរូបឆោមកិរិយាត្រូវចិត្តត្រូវថ្លើម រឺពូកែនិយាយ និយាយពិរោះ ពូកែយកចិត្តយកថ្លើម ក៏នឹងស្និទ្ធស្នាលចូលចិត្ត សេពគប់ជាមិត្តជិតស្និទ្ធដោយមិនបែងចែកថាមនុស្សម្នាក់នោះជាមនុស្សល្អរឺទេ។

ដោយហេតុនេះឯង មនុស្សកម្លោះក្រមុំទើបច្រើនតែត្រូវមិត្តមិនល្អទាញទៅក្នុងផ្លូវខូច ធ្វើឲ្យជីវិតធ្លាក់ដុនដាបទៅពេញមួយជាតិ ការសេពគប់មិត្តជារឿងដែលសំខាន់ណាស់ គប្បីប្រយ័ត្នឲ្យមែនទែន។

132 ដើមប្របុសកណ្តាលព្រៃផ្ទៃ មិនបាច់ប្រើឈើទល់ក៏ត្រង់បានខ្លួនឯង ខ្សាច់ពណ៌សក្នុងទឹកថ្នាំខ្មៅ រមែងត្រូវបានជ្រលក់ឲ្យក្លាយជាពណ៌ខ្មៅទៅផងដែរ។

សុនជឺ

បើយើងនៅឡូកឡំជាមួយមនុស្សដែលគិតតែពីដើរលេងត្រេតត្រេ មិនចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងរាល់ថ្ងៃ យូរៗ ទៅ យើងក៏នឹងធ្វើ

រឿងមិនល្អមិនស្អាតដូចពួកគេ ដែលមិនត្រឹមតែធ្វើឲ្យខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ខូចអនាគតប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងធ្វើឲ្យយើងត្រូវខូចចិត្តទៅរហូត មួយជីវិតទៀតផង។

បើយើងបានជិតស្និទ្ធជាមួយមនុស្សដែលមានឧបនិស្ស័យ ល្អ ឧស្សាហ៍ព្យាយាមសិក្សារៀនសូត្រ យូរថ្ងៃទៅ យើងក៏នឹងសិក្សា យកគំរូតាមពួកគេ ជាមនុស្សអត់ធ្មត់ ហ៊ានតស៊ូ ហ៊ានយកឈ្នះ នៅទីបំផុតយើងក៏នឹងទទួលជោគជ័យ។

ជីវិតរបស់យើងពាល់ត្រូវជាមួយរឿងល្អរឺមិនល្អ រមែងពាក់ព័ន្ធទៅដល់ភាពជោគជ័យរឺបរាជ័យរបស់ជីវិត ដូច្នេះ ទើបយើងត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងក្នុងរឿងការសេពគប់មិត្ត។ ការចាត់ការបញ្ហា ការជ្រើសរើសសភាពបរិស្ថាន យើងត្រូវជ្រួតជ្រាបសេចក្តីល្អរបស់អ្នកដទៃ កែខៃចំនុចខ្វះខាតរបស់ខ្លួនឯង ប្រើសម្តីនិងទង្វើដែលត្រឹមត្រូវរបស់ខ្លួនឯង ដាស់តឿនការធ្វើដែលមិនត្រឹមត្រូវរបស់អ្នកដទៃ ធ្វើឲ្យគ្រប់គ្នាជាគំរូដែលល្អរបស់គ្នានឹងគ្នា។

៚ការរិភាគរិះគន់៛

133 **រីឯថ្នាំល្អតែល្វីងមាត់នោះ រមែងជាផលល្អចំពោះការរក្សារោគ ។ រីឯសម្ដីដាស់តឿនដែលពេញទៅដោយពាក្យស្មោះត្រង់សុចរិតតែស្ដាប់ទៅហើយទាស់ត្រចៀកនោះ រមែងមានប្រយោជន៍ក្នុងការនាំទៅប្រតិបត្តិ។**

ភាសិតបុរាណ

ពាក្យរិះគន់អាចនឹងបំផ្លាញអារម្មណ៍នឹកគិតរបស់យើង តែបើគិតបន្តិច យើងនឹងដឹងភ្លាមថាសម្ដីដែលធ្ងន់ធ្ងរទាំងនោះមានតម្លៃមានន័យច្រើនជាងសម្ដីនិយាយដែលផ្អែមត្រចៀក ថែមទាំងបុគ្គលដែលរិភាគរិះគន់នៅត្រូវប្រើគំនិតហើយនឹងសេចក្ដីក្លាហានច្រើនជាងបុគ្គលដែលសរសើរប្រចុបប្រចែងយើងទៅទៀត ព្រោះទាំងដែលដឹងថាពេលរិះគន់ចេញមកហើយនឹងធ្វើឲ្យភាគីម្ខាងទៀតមិនពេញចិត្ត តែគេក៏នៅហ៊ាននិយាយ ហ៊ានបែកបាក់ដោយសង្ឃឹមថានឹងឃើញភាពផ្លាស់ប្ដូរក្នុងផ្លូវដែលល្អប្រសើរឡើង បើក្នុងជីវិតរបស់យើងបានជួបមិត្តដែលហ៊ានដាស់តឿនសតិយើងដោយសម្ដីត្រង់ទៅត្រង់មកដូច្នេះ យើងគួរនឹងសប្បាយចិត្តហើយចាត់ទុកថាជាវាសនារបស់ជីវិតតែម្ដង។

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ សម្ដីដែលពិរោះផ្អែមត្រចៀកភាគច្រើនតែងតែជាវាចាដែលជឿជាក់មិនបាន ដូចភាសិតបុរាណដែលពោលថា "ផ្អែមជាខ្យល់ ល្វីងជាថ្នាំ" បើចូលចិត្តស្ដាប់សម្ដីផ្អែម

ដែលប្រចុបប្រចែងឲ្យវង្វេងភ្លេចការពិត អនាគតតែងតែខ្លី តែបើចង់មានភាពឈានមុខក្នុងជីវិត ក៏គួរស្ដាប់សម្ដីដែលត្រង់ទៅត្រង់មក ទោះបីវាទាស់អារម្មណ៍ តែក៏មានប្រយោជន៍មានខ្លឹមសារ។

មនុស្សដែលអាចទទួលស្ដាប់ពាក្យរិះគន់ដែលត្រង់ទៅត្រង់មករបស់អ្នកដទៃបានបង្ហាញថាមានភាពក្លាហាននិងមានគុណធម៌ខ្ពស់គួរសម មនុស្សដូច្នេះរមែងមានឱកាសទទួលជោគជ័យយ៉ាងពិតប្រាកដ។

134 ការតិះដៀលរិះគន់កំហុសឆ្គងតូចតាចច្រើនហួសពេក ក៏ប្រៀបដូចប្រើពូថៅកាប់ក្បាលសត្វរុយតូចៗ ដែលទំនៅលើថ្ងាសរបស់មិត្តភក្តិ។

អ៊ីមិង

មនុស្សខ្លះចូលចិត្តគិតថាខ្លួនឯងជាមនុស្សវិសេសណាស់ សម្ដីនិងទង្វើល្អឥតខ្ចោះគ្មានកន្លែងរិះគន់ តែមើលអ្នកដទៃពេលណាក៏តែងទាស់ភ្នែកទាស់ត្រចៀកទៅគ្រប់រឿង មានអារម្មណ៍ថាអ្នកដទៃមិនកើតការ ធ្វើខុស និយាយខុស អភ័យមិនបាន។

ការប្រើជីវិតនៅរួមជាមួយអ្នកដទៃនោះ យើងត្រូវចេះឲ្យអភ័យ។ ការឲ្យអភ័យមិនមែនជាការអ៊ើអើស្របតាមព្រមឲ្យអ្នកដទៃធ្វើខុសនោះទេ តែការឲ្យអភ័យជាការបើកឱកាសឲ្យបុគ្គលធ្វើ

ខុសបានកែខៃចំនុចខ្សោយកំហុសឆ្គង។ ការឲ្យអភ័យជាគុណធម៌ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ជាសេចក្តីប្រាថ្នាល្អ ជាការយល់ចិត្តយល់ថ្លើម ដែលជួយឲ្យមនុស្សយើងស្រលាញ់និងសាមគ្គីគ្នាច្រើនខ្លាំងឡើង។

135 រិះគន់អ្នកដទៃដោយចិត្តបែបដូចគ្នានឹងការរិះគន់ខ្លួនឯង អភ័យឲ្យអ្នកដទៃដូចគ្នានឹងការឲ្យអភ័យខ្លួនឯង។

ហ្វានឈុនយើន

កើតជាមនុស្ស ត្រូវចេះសម្របខ្លួនឲ្យចូលជាមួយបរិស្ថានជីវិតទើបនឹងមានសេចក្តីសុខ។ ក្នុងការសម្របខ្លួននោះ ជាបឋមយើងត្រូវមិនអាត្មានិយម ហើយលំដាប់តទៅគឺត្រូវចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងឲ្យបាន។ ពេលមានគុណសម្បត្តិដែលល្អឥតខ្ចោះពីរប្រការនេះហើយ ទើបនិយាយបានពេញមាត់ពេញ-កថាយើងអាចសម្របខ្លួនឯងបាន។

មូលហេតុដែលធ្វើឲ្យមនុស្សយើងព្រួយកង្វល់ ភាគច្រើនតែងតែកើតឡើងដោយសារ ខ្លួនយើងខ្វះការដាក់ខ្លួន មិនព្រមចុះញ៉មបុគ្គលដទៃ មិនព្រមយល់ចិត្តអ្នកដទៃ មិនចេះយកចិត្តគេមកដាក់ចិត្តយើង ទើបកើតការយល់ខុសរឺការទាស់ទែងគ្នាឡើង ដូច្នេះទើបយើងគួរដុសខាត់ចាត់ឲ្យឃើញដល់ប្រយោជន៍សាធារណៈ ចេះគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង បញ្ហាទាស់ទែងទាក់ទងនឹងមនុស្សសម្ព័ន្ធក៏នូ ចំណាន

នឹងកាត់បន្ថយតិចចុះ ធ្វើឲ្យជីវិតរបស់យើងមានសេចក្ដីសុខច្រើនខ្លាំងឡើង។

136 សម្ដីដែលអ្នកមិនចង់ស្ដាប់ក្រៃលែង ជាសម្ដីដែលអ្នកគួរតែស្ដាប់ឲ្យច្រើនបំផុត។

ភាសិតលោកខាងលិច

សម្ដីដែលប្រចុបប្រចែង លើកជើង ជាសម្ដីដែលមិនគួរឲ្យស្ដាប់បំផុត សម្ដីដែលគួរឲ្យស្ដាប់គឺសម្ដីដែលសុចរិតមិនវៀចវេ ត្រង់ទៅត្រង់មករហូតមានអារម្មណ៍ទាស់ត្រចៀក។ មនុស្សដែលចង់ស្ដាប់តែសម្ដីសរសើរលើកតម្កើង ស្ដាប់បានតែសម្ដីដែលផ្អែមស្រួលត្រចៀក ក៏នឹងត្រូវព័ទ្ធជុំវិញដោយមនុស្សថោកទាប។ មានតែមនុស្សដែលចិត្តទូលាយ ព្រមស្ដាប់ពាក្យដាស់តឿនពាក្យរិះគន់ពីអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ ទើបមិនធ្វើខុសច្រំដែល ទើបនឹងអាចកែប្រែសម្របសម្រួលខ្លួនឯងឲ្យឈានមុខបាន។

ក្នុងសង្គមរបស់យើង បុគ្គលដែលចូលចិត្តស្ដាប់តែសម្ដីដែលពីរោះត្រចៀកមានច្រើនហួសពេក បុគ្គលដែលមានចិត្តទូលំទូលាយ ព្រមស្ដាប់ពាក្យរិះគន់របស់អ្នកដទៃមានតិចណាស់ បរិយាកាសដែលលើកតម្កើងយ៉ាងបិទភ្នែកបិទច្រមុះទើបមាននៅជាទូទៅ។

៚ភាពអត់ធ្មត់និងការស៊ូទ្រាំ៙

137 ពេលដឹងថាត្រូវអ្នកដទៃបោកប្រាស់ ចូរកុំនិយាយច្រើន។ ពេលដឹងថាអ្នកដទៃយកប្រៀបចូរកុំសម្តែងចេញតាមទឹកមុខ។ ការស៊ូទ្រាំដូច្នេះ បានអារម្មណ៍និងបានប្រយោជន៍ច្រើនយ៉ាង។

អុីមិង

មនុស្សកម្លោះក្រមុំតែងតែឈាមក្តៅ ឆេវឆាវ ចូលចិត្តយកឈ្នះ ទ្រាំចំពោះការចាញ់ប្រៀបមិនបានសូម្បីតែបន្តិច ទាំងនេះក៏ព្រោះថាគំនិតមិនល្អិតល្អន់ គ្រប់គ្រងអារម្មណ៍មិននៅ ទើបមិនចេះអត់ធ្មត់ ការពិត មនុស្សដែលចេះអត់ធ្មត់នោះមិនមែនមនុស្សទន់ខ្សោយទេ ហើយមនុស្សដែលស្អីបន្តិចក៏លើកកណ្តាប់ដៃស៊ូ ក៏មិនមែនមនុស្សក្លាហានដែរ។

ការអត់ធ្មត់មិនត្រឹមតែជួយឲ្យយើងសម្រេចគោលដៅក្នុងការហាត់ពត់លត់ដំខ្លួនជាមនុស្សមានគុណធម៌ប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងជួយកំចាត់ភាពមួម៉ៅក្នុងបេះដូង ជួយឲ្យយើងអាចឈានទៅកាន់វិថីនៃភាពជោគជ័យបានទៀតផង។

138 យើងមិនគួរតាមចិត្តខ្លួនឯងហួសពេកទេ ត្រូវចេះទប់ចិត្តខ្លះ គន្លឹះក្នុងការគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯងក៏គឺ "អត់ធ្មត់" កើតជាមនុស្ស ត្រូវមានទឹកចិត្តៗ នឹងកើតក៏លុះត្រាចេះ "ឲ្យអភ័យ"។

ថៅចៀ

សេចក្តីអត់ធ្មត់ជាសិល្បៈម្យ៉ាង មនុស្សយើងរឹតតែធំ រឹតតែមានអាយុច្រើន ក៏រឹតតែដឹងជ្រួតជ្រាបនូវសិល្បៈរបស់ភាពអត់ធ្មត់។ បុគ្គលដែលមិនចេះសិល្បៈនិងគុណធម៌របស់ភាពអត់ធ្មត់ តែងតែជាមនុស្សប្រាំងពិភពលោក មិនស្គាល់ជីវិត រឺមិនដូច្នោះក៏កើតរោគចិត្ត មានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងជាមនុស្សដែលមិនដូចនរណា ចូលជាមួយនឹងអ្នកដទៃមិនបាន នៅទីបំផុតក៏គិតសម្លាប់ខ្លួន។

មនុស្សឆ្លាតរមែងដឹងច្បាស់ថាលោកមួយនេះវាកំពិតៗក្រៀមៗ ដូច្នេះ ជីវិតទើបបត់បែនវៀចវង់ មិនរាបរលូនយ៉ាងនេះឯងនឹងប្រកាន់ខ្ជាប់អ្វីជាមួយជីវិត? ត្រូវបណ្តោយៗ ចោលខ្លះទៅ ចិត្តគំនិតនឹងបានស្រស់បស់។ តែមនុស្សល្ងង់ច្រើនតែចិត្តគំនិតចង្អៀតចង្អល់ ចូលចិត្តនាំសេចក្តីទុក្ខមកគរទុកកណ្តាលទ្រូង ហើយមិនចេះទម្លាក់ចុះ នៅទីបំផុតមិនឆ្កួតក៏ស្លាប់។ ការពិតអៃយ្យរបស់មនុស្សយើងមិនផ្សេងគ្នាច្រើនទេ តែដែលមានមនុស្សល្ងង់និងមនុស្សឆ្លាតក៏ព្រោះមនុស្សយើងមានវិធីគិត វិធីមើលបញ្ហាដែលផ្សេងគ្នា ដូច្នេះ ទើបមានសេចក្តីអត់ធ្មត់ក្នុងកម្រិតដែលផ្សេងគ្នា មានសេចក្តីសុខសេចក្តីទុក្ខមិនដូចគ្នា។

139 បុគ្គលដែលអាចទ្រាំក្នុងរឿងដែលអ្នកដទៃទ្រាំមិនបាន រមែងអាចសម្រេចភារកិច្ចដែលអ្នកដទៃមិនអាចសម្រេចបាន។

សៀនសៀន

សេចក្តីអត់ធ្មត់មិនត្រឹមតែជាទ្វារនៃសេចក្តីសុខប៉ុណ្ណោះ តែថែមទាំងជាគុណធម៌ដែលចង្អុលបង្ហាញនូវឧបនិស្ស័យដ៏ប្រសើររបស់មនុស្សម្នាក់។ សេចក្តីអត់ធ្មត់ធ្វើឲ្យមនុស្សយើងរឹងមាំ ល្អិតល្អន់នឹងធឹង មានសតិសម្បជញ្ញៈ អាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯង ហើយនាំយើងឈានទៅកាន់វិថីដែលត្រឹមត្រូវ។

បុគ្គលដែលមានភាពអត់ធ្មត់ដ៏អស្ចារ្យច្រើនតែជាបុគ្គលដែលមានឧត្តមគតិដ៏អស្ចារ្យ ដោយសារគេដឹងច្បាស់ថាខ្លួនឯងមានគោលដៅដូចម្តេច មានភារកិច្ចធ្ងន់ធ្ងរប៉ុណ្ណា ទើបគេទ្រាំបានគ្រប់យ៉ាងដើម្បីឲ្យសម្រេចគោលដៅនោះ។

140 អត់ធ្មត់បន្តិច ជីវិតនឹងសុខា។

ភាសិតក្រិច

សេចក្តីអត់ធ្មត់ជាគុណធម៌ម្យ៉ាងដែលត្រូវបណ្តុះផ្សាំឡើង ថែមទាំងជាប្រភពនៃសេចក្តីល្អទាំងពួង។

សេចក្តីអត់ធ្មត់ជាគន្លឹះអាចិកំបាំងនៃភាពជោគជ័យ បុគ្គលដែលនឹងទទួលជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យក្នុងផ្នែកអាជីពការងារបាននោះត្រូវអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ មានសេចក្តីអត់ធ្មត់គ្រប់គ្រាន់ក្នុងការយកឈ្នះខ្លួនឯងបាន។

បុរាណលោកបង្រៀនថា "រឿងតូចៗ អត់ធ្មត់មិនបាន នឹងធ្វើឲ្យខូចការងារធំ" ហើយថែមទាំងបង្រៀនទៀតថា "សេចក្តីអត់ធ្មត់ជារឿងលំបាក ទុក្ខល្វីងជូរចត់ តែផលរបស់វាផ្អែមត្រជាក់ខ្លាំងណាស់" នេះជារឿងពិតតែម្តង។ ក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង បើយើងចេះអត់ធ្មត់បន្តិច ជីវិតនឹងមានសេចក្តីសុខច្រើនឡើងទៀតសន្ធឹក ឧទាហរណ៍ថាមោហោក្រោធាឡូឡាដាក់យើង បើយើងចេះអត់ធ្មត់ ប្រើកាយវិការដ៏ល្អិតល្អន់នឹងធឹងឆ្លើយទទួលកាយវិការដែលច្រងេងច្រងាងចិត្តក្តៅរបស់ភាគីម្ខាងទៀត ជឿចុះថាភាគីនោះលោតមិនបានយូរក៏នឹងស្ងៀមស្ងាត់ ហើយបញ្ហាគ្រប់យ៉ាងនឹងរសាយទៅក្នុងផ្លូវដែលល្អ។

141 បុគ្គលដែលតាំងចិត្តបំពេញតបៈ ត្រូវទ្រាំចំពោះភាពមួម៉ៅ ភាពលំបាកលំបិន ភាពកង្វល់ និងភាពភ័យខ្លាចបាន ទើបសម្រេចមគ្គផល។

លិវជីថៃ

បុគ្គលដែលមានសេចក្តីអត់ធ្មត់ ត្រូវមានចិត្តគំនិតដែលទូលំទូលាយ ព្រោះថាចិត្តចង្អៀតរមែងទ្រាំអ្វីមិនបានសូម្បីម្យ៉ាង ទោះបីបង្ខំចិត្តធ្វើជាមានសេចក្តីអត់ធ្មត់ តែក្នុងបាតបឹងរបស់បេះដូងក៏ពេញទៅដោយសេចក្តីឈឺចាប់ គិតចង់រកឱកាសសងសឹកគ្រប់ពេលវេលា សេចក្តីអត់ធ្មត់ដូច្នេះជាការធ្វើពុត មិនមែនធម្មជាតិ។

បុគ្គលដែលមានសេចក្តីអត់ធ្មត់ ត្រូវទ្រាំចំពោះការនិន្ទាចោទប្រកាន់បាន បើទ្រាំមិនបានក៏នឹងបង្កើតការឈឺគ្រាំរកាំចិត្ត ធ្វើឲ្យបាត់បង់អត្ថន័យនៃការអត់ធ្មត់។

ដោយហេតុនេះ បុគ្គលដែលមានសេចក្តីអត់ធ្មត់ទើបជាបុគ្គលល្អិតល្អន់នឹងធឹង ទៀងត្រង់មិនអាត្មានិយម មានចិត្តគំនិតបម្រើប្រជាជន ព្យាកែសម្របខ្លួន ទទួលបានគ្រប់ស្ថានភាព បុគ្គលដូច្នេះទើបហៅបានថាមានសេចក្តីអត់ធ្មត់យ៉ាងពិតប្រាកដ។

142 សុំត្រឹមមានភាពអត់ធ្មត់ ក្នុងលោកនេះឬមានរឿងដែលចាត់ការមិនបាន?

ថាំងញៀវ

ការអត់ធ្មត់មើលទៅហាក់ដូចជារឿងដែលឈឺចាប់ណាស់ តែតាមការពិតមិនមែនជារឿងឈឺចាប់រឺអត់តែវាអាស្រ័យនៅលើ

ទស្សនគតិរបស់យើងទេតើ បើយើងឃើញថាការអត់ធ្មត់ជារឿងដែលឈឺចាប់ ក៏រមែងឈឺចាប់ បើយើងឃើញថាការអត់ធ្មត់មិនមែនរឿងឈឺចាប់ យើងក៏មិនឈឺចាប់ ពេលរឿងកន្លងទៅហើយ យើងក៏នឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងបានទទួលអ្វីៗ ច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ពីភាពអត់ធ្មត់។

ការអត់ធ្មត់មិនមែនជាទង្វើរបស់មនុស្សទន់ខ្សោយទេ តែជាទង្វើរបស់មនុស្សឆ្លាត មានសតិរិះគិត មានទស្សនៈទូលំទូលាយ ជីវិតមនុស្សមានរឿងអស់សង្ឃឹមសន្ធឹកសន្ធាប់ បើមានរឿងអ្វីបន្តិចក៏មោហោក្រោធា ធ្វើអ្វីល្ងង់ៗ ដោយខ្វះសតិត្រិះរិះ ពេលរឿងកន្លងទៅហើយទើបគិតបាន ផលចុងក្រោយក៏នឹងត្រូវខូចចិត្តទៅរហូតដល់ស្លាប់។

143 បុគ្គលដែលទ្រាំសេចក្ដីទុក្ខដ៏សែនធ្ងន់ធ្ងរបាន ទើបនឹងក្លាយជាមនុស្សដូចមនុស្ស។

ភាសិតចិន

បុគ្គលដ៏អស្ចារ្យក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ សុទ្ធតែធ្លាប់ឆ្លងកាត់សេចក្ដីទុក្ខដ៏សែនវេទនាទាំងអស់ សេចក្ដីទុក្ខដែលពួកគេបានទទួល វាសែនរន្ធត់ហួសនឹងមនុស្សទូទៅអាចទទួលបាន តែលោកអ្នកទាំងនោះក៏ទ្រាំបាន ដោយហេតុនេះឯង លោកទាំងនោះទើបអាចជា

មនុស្សលើសមនុស្ស។ មនុស្សដែលអាចទ្រាំសេចក្ដីទុក្ខ ទ្រាំការហាត់ពត់លត់ដំបានច្រើនប៉ុណ្ណា ក៏រឹតតែអាចស្ពាយទទួលភារៈតួនាទីដ៏ធ្ងន់នៃយុគសម័យបានច្រើនប៉ុណ្ណោះ ហើយលទ្ធផលចុងក្រោយក៏នឹងបានទទួលសេចក្ដីសុខដ៏អស្ចារ្យបំផុត។

បច្ចុប្បន្ននេះ មានមនុស្សកម្លោះក្រមុំខ្លះណាបានទទួលឥទ្ធិពលដែលមិនល្អពីសង្គម ទើបចូលចិត្តជីវិតដែលផាសុកភាព មិនព្រមចំណាយកម្លាំងធ្វើការងារ មិនព្រមឧស្សាហ៍ព្យាយាមសិក្សា មិនប្រាថ្នាភាពឈានមុខ គិតតែពីបង្ករឿងអាក្រក់ដើម្បីស្នងកិលេសតណ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនទើបក្លាយជាដង្កូវអាក្រក់របស់សង្គម គួរឲ្យសោកស្ដាយខ្លាំងណាស់។

កើតជាមនុស្ស មានជីវិតរស់នៅក្នុងលោកទូលាយ យើងមិនគួរឈ្លក់វង្វេងងប់ងុលនៅតែក្នុងលោកនៃសេចក្ដីសុបិន មួយថ្ងៃៗ គិតតែពីរកសេចក្ដីសុខសម្រាន្តដាក់ខ្លួន មិនហ៊ានតស៊ូ មិនហ៊ានប្រឈមមុខជាមួយនឹងការពិត មានជីវិតរស់នៅដូចសាកសពដើរបាន មនុស្សដូច្នេះនឹងធ្វើប្រយោជន៍ដល់សង្គមដូចម្ដេចបាន?

144 កូរស្រូវដ៏សម្បូរបែបបំផុត ល្អបំផុត គឺកូរស្រូវដែលនៅជិតផ្ទៃដី។

សូណល

មនុស្សដែលចេះដាក់ខ្លួនគឺជាមនុស្សរឹងមាំ ព្រោះថាមនុស្សដែលចេះដាក់ខ្លួន រមែងយល់អំពីខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ដូច្នេះ ទើបអាចដើរទៅកាន់វិថីនៃភាពជោគជ័យបានយ៉ាងគង់វង់ ថែមទាំងមិនឆ្មើងឆ្មៃអួតអាង មិនធ្វើពុតក្លែងក្លាយ។

បុគ្គលដែលចូលចិត្តមើលងាយអ្នកដទៃហើយគិតថាខ្លួនជាបុគ្គលវិសេសនោះ ការពិតគឺជាសាតាន។

រឿងដែលគួរឲ្យសោកសៅបំផុតសម្រាប់មនុស្សឆ្មើងឆ្មៃក៏គឺគេនឹងគ្មានឱកាសបានកែខៃខ្លួនឯងឲ្យល្អប្រសើរឡើង ត្រឹមត្រូវខ្លាំងឡើង ធ្វើឲ្យត្រូវបរាជ័យជាប្រចាំ មានតែមនុស្សដែលចេះដាក់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ទើបច្បាំងឈ្នះនិងទទួលជោគជ័យ មានសេចក្តីសុខសេចក្តីចម្រើនជានិច្ច។

បើយើងពូកែហើយ ល្អហើយ យើងក៏មិនគួរមើលងាយអ្នកដទៃ ហើយត្រូវមិនមើលងាយខ្លួនឯង ដោយភាពឆ្មើងឆ្មៃ ពេញចិត្តចំពោះភាពជោគជ័យដែលបានទទួល ចាំទុកថាបុគ្គលអស្ចារ្យពិតប្រាកដតែងមិនគិតថាខ្លួនឯងអស្ចារ្យ។

145 កើតជាមនុស្សត្រូវទ្រនង់ តែកុំឆ្មើងឆ្មៃ។

អ៊ីមិង

ភាពទ្រនង់ បានដល់ ការឆ្មើងក្នុងកិត្តិយសរបស់ភាពជាមនុស្ស ជាអារម្មណ៍ដែលស្រលាញ់ខ្លួនឯង តែមិនអន្តរាយដល់អ្នកដទៃ ខុសពីភាពឆ្មើងឆ្មៃដែលជាកិរិយាក្រអឺតក្រទម មើលងាយអ្នកដទៃ បុគ្គលដែលឆ្មើងឆ្មៃក្រអឺតក្រទមច្រើនតែគ្មានមិត្ត រឺមានតែតិចណាស់។

"ដាក់ខ្លួនធ្វើឲ្យយើងឈានមុខ ឆ្មើងឆ្មៃធ្វើឲ្យយើងថយក្រោយ" បើយើងទទួលជោគជ័យរឺមានចំនុចលេចធ្លោអ្វីម្យ៉ាង យើងក៏មិនគួរឆ្មើងឆ្មៃក្រអឺតក្រទមអួតអាង មើលអ្នកដទៃមិនឃើញ ផ្ទុយទៅវិញ បើយើងចេះដាក់ខ្លួន ចិត្តទូលាយព្រមចុះញ៉មឲ្យដល់អ្នកដទៃ នរណាៗ ក៏គោរពលើកតម្កើង។

146 រោគដែលធ្វើឲ្យមនុស្សយើងឈឺធ្ងន់បំផុតគឺរោគឆ្មើងឆ្មៃ បុគ្គលជាបុត្របើឆ្មើងឆ្មៃក៏មិនកតញ្ញូ បុគ្គលជាបិតាបើឆ្មើងឆ្មៃក៏នឹងខ្វះមេត្តា អ្នកជាមិត្តបើឆ្មើងឆ្មៃក៏ជឿជាក់មិនបាន។

វ៉ាំងយ៉ាងមិង

ផ្កាឈើដែលកំពុងតែរីកជាផ្កាឈើដែលស្រស់ស្អាតគួរឲ្យស្រលាញ់បំផុត មានតម្លៃដល់ការកោតសរសើរច្រើនបំផុត តែបើរីកស្គុះស្គាយពេញទីកាលណា សម្រស់ពណ៌ក៏នឹងស្លេកចុះ ក្លិនក្រអូបក៏ខ្សោយចុះ ស្រទាប់ផ្កាចាប់ផ្តើមរុះរោយ។

សមត្ថភាពរបស់មនុស្សយើងក៏ដូចគ្នា ខ្លាចការបើកចំហខ្លាំងបំផុត បើសិនបើកចំហចេញមករហូតដល់អស់រលីង ក៏ជិតដល់ពេលធ្លាក់ខ្សោយហើយ ដូចជាសត្វលាហើយនឹងសត្វតោនោះអី។ សត្វតោមួយក្បាលមិនធ្លាប់ឃើញសត្វលាមកពីមុន លុះឃើញសត្វលាក៏នឹកក្រែងៗ ចំណែកសត្វលាក៏ឆ្មើងឆ្មៃក្រអឺតក្រទម។ លុះសត្វតោដើរចូលទៅជិត ក៏អួតសក្តាដោយការលើកជើងធាក់សត្វតោ។ សត្វតោញញឹមភ្លាម ព្រោះដឹងហើយថាលាមានពូកែក៏ត្រឹមប៉ុណ្ណោះឯង ទើបស្ទុះចូលចាប់លាស៊ីជាអាហារ។ ដូច្នេះ មនុស្សដែលឆ្មើងឆ្មៃអួតអាង ទើបគួរសង្រួមទុកខ្លះ ភាពឆ្មើងឆ្មៃក្រអឺតក្រទមជាប្រភពនៃសេចក្តីវិនាសសាបសូន្យ ខ្លួនឯងអាចនឹងមានចំនុចលេចធ្លោនិងចំនុចល្អខ្លះបន្តិចបន្តួច ក៏កុំរីករាយ ការដើរនិយាយអួតគ្រប់សង្កាត់អ្នកដទៃនឹងធ្វើឲ្យយើងបាក់មុខងាយៗ។

៚មនុស្សល្អនិងមនុស្សអាក្រក់៛

147 **បុគ្គលដែលមានគុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់បំផុត ក៏គឺបុគ្គលដែលមិនអួតខ្លួនថាជាបុគ្គលទ្រទ្រង់គុណធម៌ តែនឹងមានអារម្មណ៍ពេញចិត្តចំពោះជីវិតជានិច្ច។**

ផ្កាតុង

មនុស្សល្អមានសីលធម៌ពិតៗ នឹងដាក់ខ្លួន មិនដែលអួតខ្លួនសូម្បីតែម្ដង មនុស្សដែលគួរឲ្យស្អប់ខ្ពើមបំផុតក៏គឺ មនុស្សដែលចូលចិត្តអាស្រ័យសេចក្ដីទុក្ខលំបាកក្ដៅក្រហាយរបស់អ្នកដទៃមកសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះឲ្យដល់ខ្លួនឯង មានតែបុគ្គលដែលប្រកបដោយគុណធម៌យ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ពិតប្រាកដប៉ុណ្ណោះ ទើបនឹងចេះដាក់ខ្លួន មិនធ្លាប់និយាយស្ដីអួតខ្លួនឯង មនុស្សដូច្នេះនឹងរក្សាសេចក្ដីល្អបានរហូតទៅ ហើយមានអារម្មណ៍ជានិច្ចថាខ្លួនឯងតូចល្អិតណាស់។

មនុស្សភាគច្រើនតែងមិនដឹងថាមនុស្សមានសីលធម៌ពិតៗនោះវាដូចម្ដេច ក្នុងសៀវភៅប្រវត្តិសាស្ត្រក្បាលក្រាស់ៗ បានកត់ត្រារឿងរ៉ាវរបស់បុគ្គលអ្នកយកឈ្នះស្ដេចអាក្រក់ មន្ត្រីអាក្រក់ឃោរឃៅស៊ីស្រុកស៊ីទេសច្រើនហួសពេក រហូតគ្មានកន្លែងទំនេរល្មមគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការកត់ត្រារឿងរ៉ាវរបស់ប្រាជ្ញមេធីអ្នកឈឺចាប់ជាមួយនឹងសេចក្ដីទុក្ខលំបាកក្ដៅក្រហាយរបស់ប្រជាជន មនុស្សល្អដែលការពារសច្ចធម៌ រហូតដល់អ្នកបួសអ្នកប្រៀនប្រដៅកូនចៅរបស់អ្នកដទៃ។

រាប់តាំងពីអតីតរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ន មានតែមនុស្សដែលចិត្តមេត្តាករុណា ដាក់ខ្លួនរាបងាយ ល្អិតល្អន់ វាងវៃ មានឧត្តមគតិដ៏អស្ចារ្យប៉ុណ្ណោះទើបនឹងរាប់បានថាជាមនុស្សដ៏អស្ចារ្យយ៉ាងពិតប្រាកដ ទោះបីមនុស្សទាំងនេះនឹងទទួលជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យប៉ុណ្ណាមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញប៉ុណ្ណាក៏ដោយ តែពួកគេច្រើនតែឈរនៅខាងប្រជាជន ប្រើជីវិតយ៉ាងរាបងាយជានិច្ច។

148 មនុស្សល្អត្រូវមនុស្សដូចគ្នាធ្វើបាប តែមេឃមិនដែលធ្វើបាបមនុស្សល្អ។ មនុស្សល្អបានទទួលការលើកតម្កើងពីមនុស្សទូទៅមេឃក៏រីករាយជាមួយដែរ។ មនុស្សឃោរឃៅជាទីខ្លាចក្រែងរបស់បុគ្គលដទៃ តែមេឃមិនដែលខ្លាចក្រែងមនុស្សឃោរឃៅ។ មនុស្សគិតអាក្រក់ចំពោះមនុស្ស តែមេឃមិនព្រម មេឃនឹងដាក់ទោសយ៉ាងមិនប្រណី។

ភាសិតចិន

មនុស្សបែបណាហៅថាមនុស្សល្អ? មនុស្សបែបណាហៅថាមនុស្សអាក្រក់? ទោះបីឆ្លើយបានច្រើនសំណួរ តែសរុបហើយក៏គឺ បើធ្វើខុសច្បាប់ មនុស្សទូទៅក៏នឹងចាត់ទុកថាបុគ្គលនោះជាមនុស្សអាក្រក់។

សភាវៈក្នុងលោកនេះសុទ្ធតែស្វែងរកការពិត សេចក្តីល្អ ភាពស្រស់ស្អាត មនុស្សក៏ដូចគ្នា ទោះបីជាស្វែងរកដូច្នេះ តែរបស់ដែលមិនល្អ មិនស្អាត មិនពិត ក៏នៅតែស្ថិតនៅ មិនថាយុគណាសម័យណា ភាពស្រស់ស្អាតក៏នៅជាគូជាមួយនឹងភាពមិនស្អាត ជាអង្គឯកភាពនឹងគ្នា ផ្សំគ្នាជាធម្មជាតិដ៏អស្ចារ្យ។

ដោយហេតុនេះឯង មនុស្សទើបត្រូវមានសីលធម៌ប្រចាំហឫទ័យ ចិត្តគំនិតត្រូវទូលំទូលាយ មានសេចក្តីអត់ធ្មត់តស៊ូ ព្រោះថាក្នុងសង្គមនេះ ទោះបីជាមានមនុស្សល្អមិនតិច តែក៏មានមនុស្សអាក្រក់ជាច្រើនផងដែរ បើចិត្តគំនិតរបស់យើងមិនទូលំទូលាយគ្រប់គ្រាន់ មិនអត់ធ្មត់ មិនឲ្យអភ័យអ្នកដទៃ យើងក៏មានតែសេចក្តីទុក្ខ ត្រូវសោកសៅខូចចិត្តគ្រប់ពេលវេលា។

បុរាណលោកថា "បាយដូចគ្នា ចិញ្ចឹមមនុស្សគ្រប់ប្រភេទ" មនុស្សក្នុងលោកនេះមិនមែនមានតែមនុស្សល្អទាំងអស់ តែមានទាំងមនុស្សល្អនិងមនុស្សអាក្រក់លាយឡំគ្នា ដូច្នេះទើបយើងត្រូវដុសខាត់ចិត្តគំនិតឲ្យមានសេចក្តីអត់ធ្មត់ ចេះឲ្យអភ័យ។

149 ទឹកក្នុងទន្លេឡើងងាយស្រកងាយ ចិត្តគំនិតមនុស្សថោកទាបក៏ដូចគ្នា ប្តូរទៅប្តូរមកងាយខ្លាំងណាស់។

ភាសិតចិន

ពេលអផ្សុក ពេលសោកសៅ រឺពេលភ្លៀងរលឹមសស្រិច ប្រសិនបើបានអោបក្បាលជង្គង់ជជែកជាមួយមិត្តជិតស្និទ្ធម្នាក់ ពិតជាមានសេចក្តីសុខអ្វីម្ល៉េះទេ។

ពេលរួញរាស្រងូតស្រងាត់ បើបានទទួលសំបុត្រពីមិត្តសម្លាញ់មួយច្បាប់ ក៏នឹងកក់ក្តៅអ្វីដូច្នោះ? នេះគឺជាភាពក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ដែលជះចេញមកពីមិត្តភាព។

តែថាមនុស្សសម័យនេះច្រើនពាក់របាំងមុខដាក់គ្នា មនុស្សខ្លះសម្តីផ្អែមចិត្តអាក្រក់ បើយើងសេពគប់មិត្តដោយមើលពីសម្តីដែលបញ្ជោកឲ្យ យើងក៏នឹងមិនជួបមិត្តភាពដែលពិតប្រាកដ រឺសេពគប់មិត្តដោយមើលពីផលប្រយោជន៍ដែលមានចំពោះគ្នា មិត្តភាពនោះក៏នឹងមានតម្លៃតិច ពិតណាស់ ការធ្វើធុរកិច្ចនោះត្រូវមានមិត្ត បើគ្មានញាតិមិត្តចាំជួយគាំទ្រក៏នឹងដួលរលំបានងាយ តែមិត្តដែលគួរឲ្យខ្លាចបំផុតក៏គឺមិត្តស៊ី។

សម្រាប់មិត្តពិតនោះ ទោះបីជាយើងធ្លាក់នៅក្នុងភាវៈអ្វីក៏ដោយ គេក៏នឹងចាំជួយសង្គ្រោះ ផ្តល់កំលាំងចិត្តលួងលោមយើងជានិច្ច ទោះបីមានមិត្តពិតដូច្នេះតែម្នាក់ក៏មោទនភាពបានហើយ។

ការដែលនឹងមានមិត្តពិតបាននោះ យើងត្រូវជាមនុស្សល្អ មានសីលធម៌ស្មោះត្រង់។ បុរាណលោកថា "មនុស្សថោកទាបគ្មានមិត្តពិតទេ មានតែសុភាពជនប៉ុណ្ណោះទើបនឹងមានមិត្តពិត។" ទាំងនេះក៏ព្រោះថា មនុស្សថោកចិត្តគំនិតចង្អៀតចង្អល់ ត្រឡប់ត្រឡិនរកភាពស្មោះត្រង់គ្មាន ទើបពិបាកក្នុងការនឹងបានទទួលភាពស្មោះត្រង់ពីជនដទៃ។

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ អ្នកប្រហែលមានមិត្តច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ហើយ សង្ឃឹមថាអ្នកប្រហែលនឹងចេះស្រលាញ់ព្រមទាំងហួងហែងមិត្តដ៏មានតម្លៃទាំងនេះ!។

150 មនុស្សល្អនឹងធ្វើរឿងផ្សេងៗ ដោយពិចារណាដល់សីលធម៌ ទើបនឹងជាមនុស្សដែលមានភាពបរិសុទ្ធិចិត្តជាគុណធម៌ ពាក្យនិន្ទាចោទប្រកាន់ ការសម្តែងអំណាចឫកធំ រឺកុហកបោកប្រាស់នឹងមិនសេសសល់នៅក្នុងចិត្តរបស់គេសូម្បីតែបន្តិច។

តើស៊ុនស៊ឺ

ភាពទន់ភ្លន់ ចិត្តល្អមានមេត្តា ស្មើត្រង់បើកចំហ ចិត្តទូលាយសុទ្ធតែជាគុណសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃ គឺមានតម្លៃជាងទ្រព្យសម្បត្តិម៉ឺនលានសែនលានទៅទៀត ហើយគុណសម្បត្តិទាំងនេះថែមទាំងជាគុណសម្បត្តិដែលមិនបាច់ខ្វះខ្វាយមាសប្រាក់ទៅទិញ

រកមក ផ្ទុយទៅវិញ ត្រឡប់ជាគុណសម្បត្តិដែលអាចធ្វើឲ្យធុរកិច្ចការងារផ្សេងៗ ចម្រើនរុងរឿងឡើង ប្រសិនបើយើងធ្វើការងារដោយចិត្តគំនិតដូច្នេះ ការងារនោះក៏នឹងអភិវឌ្ឍឈានមុខរហូតធ្វើឲ្យអ្នកដទៃភ្ញាក់ផ្អើល។

ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សយើងនោះ គ្មានសម្បត្តិអ្វីនឹងមានតម្លៃជាងសេចក្តីមេត្តាទន់ភ្លន់ ចិត្តកុសល ធ្វើតែសេចក្តីល្អទៀតហើយ។

មិត្តជាទីស្រលាញ់ទាំងឡាយ តើយើងធ្លាប់ជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃខ្លះទេ? ធ្លាប់ឲ្យកម្លាំងចិត្តអ្នកដទៃរឺទេ? នេះជាការឲ្យដែលមិនធ្វើឲ្យយើងក្រីក្រចុះ ផ្ទុយទៅវិញ វាមានតែកើនហើយកើនច្រើនឡើង។ យើងផ្តល់ការជួយសង្គ្រោះផ្តល់កំលាំងចិត្តដល់អ្នកដទៃច្រើនប៉ុណ្ណា អ្នកដទៃក៏រឹតតែឲ្យការជួយសង្គ្រោះឲ្យកម្លាំងចិត្តតបស្នងដល់យើងវិញច្រើនឡើងប៉ុណ្ណោះ។

151 មនុស្សនិស្ស័យល្អ ប្រសើរជាងមនុស្សពូកែតែនិស្ស័យមិនល្អ។

ចច ហុបពើរ៍

មិនថាស្ថិតនៅក្នុងតំណែងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើយើងជាមនុស្សស្មោះត្រង់ សុភាពទន់ភ្លន់ មានទឹកចិត្ត ចូលចិត្តជួយអ្នកដទៃ ចិត្តទូលាយ អ្នកដទៃរមែងស្រលាញ់និងគោរពយើង។

ឧបនិស្ស័យរបស់មនុស្សយើងនេះសំខាន់ណាស់ ជាកត្តាចង្អុលដល់កម្រឹតវប្បធម៌ គុណធម៌ សុជីវធម៌របស់បុគ្គលម្នាក់ៗ មើលពីឧបនិស្ស័យ យើងអាចប្រាប់បានភ្លាមថាបុគ្គលម្នាក់នេះជាមនុស្សល្អរឺអត់។

ឧបនិស្ស័យមានសម្ព័ន្ធភាពជាមួយនឹងការសិក្សាយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ។ មនុស្សដែលបានទទួលការសិក្សាខ្ពស់រមែងមានឪកាសសិក្សាហេតុផលផ្សេងៗ បានច្រើនជាងមនុស្សដែលបានទទួលការសិក្សាតិច។ តែមិនបានមានន័យថាបុគ្គលដែលមានការសិក្សាមានចំណេះដឹងខ្ពស់នឹងជាបុគ្គលដែលមានឧបនិស្ស័យល្អជានិច្ចទៅទេ។ ទាំងនេះដោយសារបុគ្គលនោះផ្តោតទៅលើតែរឿងការសិក្សាផ្នែកទ្រឹស្តី ផ្តោតការហ្វឹកហាត់ខ្លួនឲ្យក្លាយជាមនុស្សមានថ្វីដៃខ្លាំងពូកែ តែមិនបានខ្វល់ខ្វាយពីការដុសខាត់ចិត្តឲ្យខ្ពង់ខ្ពស់ ទើបយើងតែងជួបប្រទះមនុស្សពូកែដែលអាត្មានិយម ចូលចិត្តយកប្រៀបអ្នកដទៃ មនុស្សប្រភេទនេះទោះបីជាខ្លាំងពូកែប៉ុណ្ណា ក៏មិនអាចយកឈ្នះចិត្តអ្នកដទៃបានឡើយ។ ដូច្នេះប្រាជ្ញទើបថា មនុស្សនិស្ស័យល្អ ប្រសើរជាងមនុស្សពូកែដែលនិស្ស័យមិនល្អ។

152 ភាពជាមនុស្សល្អនោះ ជាដំបូងត្រូវធ្វើឲ្យខ្លួនឯងចាក់ឫសសច្ចធម៌ កុំបណ្តោយឲ្យត្រូវកិលេសបិទភ្នែកបិទច្រមុះ បន្ទាប់ពីនោះទើប

ផ្សព្វផ្សាយអរិយធម៌ទៅកាន់មហាជន ធ្វើឲ្យអ្នកដទៃក៏ចាក់ធ្លុះការពិត កែប្រែខ្លួនឯងជាថ្មីដូចគ្នានឹងយើង។

លីជី

មនុស្សមានតម្រូវការដ៏គ្មានព្រំដែន ដើម្បីតបស្នងកិលេសតណ្ហារបស់ខ្លួនឯង ការប្រកួតប្រជែងដណ្តើមមុខមាត់ជាមួយនឹងអ្នកដទៃទើបជារឿងដែលចៀសវាងមិនបាន។ តែបើមនុស្សគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ កិលេសក្រាស់ គ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ នាំគ្នាដណ្តើម កើបកោយអាត្មានិយម មិនចេះទប់ចិត្តទប់អារម្មណ៍ ពិភពលោកប្រហែលនឹងវិនាសភ្លាម។

បុរាណលោកបង្រៀនថា "រាប់តាំងពីព្រះចៅផែនដីដរាបដល់សាមញ្ញជន គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែត្រូវកាន់យកការដុសខាត់ចិត្តអប់រំខ្លួនឯងជាសំខាន់ ប្រសិនបើខ្លួនឯងជាមនុស្សមិនល្អ នឹងធ្វើអ្វីក៏មិនល្អទាំងអស់។" នឹងឃើញបានថា មនុស្សសម័យមុនផ្តល់សារសំខាន់ទៅលើការដុសខាត់អប់រំនិស្ស័យជាលំដាប់ដំបូង បច្ចុប្បន្ននេះទោះបីសង្គមនឹងអភិវឌ្ឍមករហូតដល់យុគសម័យបច្ចេកវិទ្យាហើយក៏ដោយ តែគោលការនេះក៏នៅតែប្រើបានជានិច្ច ព្រោះមនុស្សជាសត្វសង្គម ត្រូវប្រើជីវិតរួមក្រុម យើងទើបត្រូវស្គាល់គោលការក្នុងការរស់នៅជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ពោលគឺត្រូវតឹងរឹងជាមួយខ្លួនឯង ត្រូវរក្សាចិត្តគំនិតរបស់ខ្លួនឯងឲ្យស្អាតបរិសុទ្ធជានិច្ច

កាលបើចិត្តគំនិតរបស់យើងមានតែគុណធម៌ដ៏ប្រសើរ យើងក៏នឹងមិនអាត្មានិយម មិនប្រកួតប្រជែងជាមួយនឹងនរណា មិនធ្វើអំពើអាក្រក់ ចេះឲ្យ ចេះគោរពគ្នាទៅវិញទៅមក ពិភពលោកក៏នឹងមានតែសន្តិសុខ។

153 គ្រប់ជីវិតម្នាក់ៗ មានតួនាទី កំហុសឆ្គងរបស់យើងមិនបានស្ថិតនៅលើធ្លាប់ធ្វើខុស តែស្ថិតនៅលើមិនធ្លាប់ធ្វើអំពើល្អទេតើ។

Henrik Johan Ibsen

អ្នកតែងបទល្ខោនជនជាតិន័រវេស គ.ស.1828-1906

ប្រាជ្ញយូរបស់ចិនពោលថា "ធាតុពិតរបស់មនុស្សជាមនុស្សល្អ" ថ្វីបើរាប់តាំងពីអតីតរហូតដល់បច្ចុប្បន្ន មិនថាប្រទេសណាៗ ក៏សុទ្ធតែមានមនុស្សអាក្រក់នៅសន្ធឹកសន្ធាប់ មនុស្សអាក្រក់ទាំងនេះ ក-កម្មធ្វើទុក្ខបុកម្នេញ សាងបាបសាងកម្មគួរឲ្យព្រឺព្រួច តែពេលវិភាគឲ្យជាក់លាក់ នឹងឃើញថាឫសគល់នៃអំពើអាក្រក់ទាំងនោះសុទ្ធតែកើតពីកិលេសតណ្ហា។ ដូច្នេះ ប្រសិនបើមនុស្សយើងអាចច្បាំងឈ្នះកិលេសតណ្ហាក្នុងចិត្តខ្លួន មិនខ្វល់ចំពោះវត្ថុដែលធ្វើឲ្យស្រើបស្រាលខាងក្រៅ មនុស្សម្នាក់នោះក៏នឹងជាមនុស្សល្អ បើយកឈ្នះមិនបាន ធាតុពិតដែលល្អក្នុងខ្លួនបុគ្គលម្នាក់នោះក៏នឹងត្រូវបានបិទបាំង ធ្វើឲ្យបុគ្គលម្នាក់នោះធ្វើតែអំពើអាក្រក់។

បើពិភពលោកយើងមានមនុស្សល្អច្រើនជាងមនុស្សអាក្រក់។ មនុស្សអាក្រក់ចំនួនតិចរមែងមិនជាឧបសគ្គចំពោះការអភិវឌ្ឍសង្គម សង្គមក៏នឹងនៅរស់សុវត្ថិភាព តែបើលោករបស់យើងមានមនុស្សអាក្រក់ច្រើនជាងមនុស្សល្អ សង្គមក៏មិនស្ងប់សុខ។

គុណធម៌

154 **ត្រី ខ្ញុំក៏នឹងយក ក្រញាំជើងខ្លាឃ្មុំខ្ញុំក៏ចូលចិត្ត តែបើត្រូវជ្រើសរើសយកម្យ៉ាង ខ្ញុំសូមលះបង់ត្រីយកក្រញាំជើងខ្លាឃ្មុំ។ ជីវិតខ្ញុំក៏យក គុណធម៌ ខ្ញុំក៏នឹងយក តែបើត្រូវជ្រើសរើសម្យ៉ាង ខ្ញុំលះបង់ជីវិតជ្រើសយកគុណធម៌។**

មេងជឺ

កើតជាមនុស្សត្រូវរៀបម្រាស់ដើម្បីភាពរស់រានមានជីវិត ទើបពិបាកក្នុងការនឹងចៀសវាងការស្វែងរកលាភ យស សរសើរដាក់ខ្លួន។

តែរបស់ទាំងនេះស្វែងរកតែល្មមសមគួរក៏បានហើយ មិនគួរល្មោភពេកហួសគួរ ថែមទាំងក្នុងខណៈដែលចាប់យកក៏គួរសួរខ្លួនឯងញយៗ ថា លាភ យស សរសើរនេះ បានមកយ៉ាងត្រឹមត្រូវរឺទេ?

ប្រសិនបើជាផលប្រយោជន៍ដែលត្រឹមត្រូវដោយធម៌ ក៏ដួសដងយកចុះ តែបើមិនត្រឹមត្រូវ ទោះបីជាផលប្រយោជន៍ត្រឹមធុលីដីក៏មិនគួរចាប់យកដាច់ខាត បុរាណលោកបង្រៀនថា "សុភាពជនចូលចិត្តលាភ តែកើបកោយយកដោយគុណធម៌។" ផលប្រយោជន៍នឹងគុណធម៌ត្រូវនៅជាគូគ្នាជានិច្ចដូច្នេះទើបល្អ បើធ្វើមិនបានក៏សូមលះបង់ផលប្រយោជន៍ដើម្បីរក្សាគុណធម៌ប្រសើជាង នឹងបានមិនខូចឈ្មោះខូចមនុស្ស ត្រូវបរាមុខថាជាមនុស្សអាក្រក់ និស្ស័យថោក។

155 ភាពស្តុកស្តម្ភនិងកិត្តិយសជារបស់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាប្រាថ្នា តែបើបានរបស់ទាំងពីរនេះមកយ៉ាងមិនត្រឹមត្រូវក៏មិនគួរធ្វើ។ ក្រីក្រអន់ខ្សោយជារបស់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាស្អប់ខ្លាច តែបើដើម្បីរក្សាគុណធម៌ ទោះបីត្រូវក្រីក្រក៏មិនគួរជិនណាយ។

ខុងជឺ

មនុស្សខ្លះគិតដល់តែការសេពសុខផ្នែករត្ថុ សុខចិត្តធ្វើអាក្រក់សព្វសារពើព្រោះល្មោភក្នុងលាភ យស សរសើរ មនុស្សប្រភេទនេះជាមនុស្សធ្ងន់ផែនដី មួយថ្ងៃៗ គិតតែពីរកមធ្យោបាយបោកប្រាស់អ្នកស្រុក ស្វែងរកវិធីអាក្រក់ផ្សេងៗ នានាដើម្បីយកប្រៀបអ្នកដទៃ សុំសួរបន្តិចចុះថា ជីវិតបែបនេះមានតម្លៃមានន័យ

ត្រង់ណា? ក្រៅពីគ្មានតម្លៃហើយ ជីវិតបែបនេះថែមទាំងជាជីវិតដែលគ្មានស្នេហភាពទៀតផង។

មនុស្សយើងត្រូវបានបោកប្រាស់ ត្រូវបានគេយកប្រៀបត្រឹមតែម្ដងក៏រាងចាលហើយ គ្មានមនុស្សល្ងង់ឯណាព្រមឲ្យបោកប្រាស់ព្រមឲ្យយកប្រៀបគ្រប់ពេលវេលានោះទេ។ ពេលធាតុពិតត្រូវបានបើកចំហ មនុស្សម្នាក់នោះនៅមានមុខលើលោកនេះយ៉ាងយ៉ាងមានសេចក្ដីសុខទៀតរឺ? បើមានស្ដុកស្ដម្ភយ៉ាងស្មោះត្រង់មិនបាន ក៏កុំមានឡើយវាល្អជាង។ ជាមនុស្សស្មោះត្រង់ចុះណា ទោះបីអាចក្រីក្រ តែក៏សប្បាយចិត្ត ធានាថានឹងមិនត្រូវបានរឹបអូសទ្រព្យសម្បត្តិរឺត្រូវប្ដឹងថាមានស្ដុកស្ដម្ភខុសប្រក្រតី ជាផលល្អទាំងចំពោះខ្លួនឯងនិងចំពោះសង្គម។

សង្គមដែលមានតែមនុស្សល្អរមែងស្ងប់ត្រជាក់ត្រជុំនិងចម្រើនរុងរឿង កាលបើសង្គមចំរើនរុងរឿង គ្រប់គ្នារួមទាំងខ្លួនយើងក៏នឹងរស់នៅស្រួលមានសេចក្ដីសុខទៅផងដែរ។

156 **មនុស្សថោកស្វែងរកត្រឹមតែប្រាក់កាស់ មនុស្សខ្ពង់ខ្ពស់ស្វែងរកតែគុណធម៌ កាំងឈិនប្រាថ្នាតែក្នុងលាភយស តុងឈិនសាងគុណធម៌។**

អ៊ីមិង

ភាសិតបារាំងពោលថា "អំណាចរបស់មាសប្រាក់គឺជាថាមពល។" ភាសិតចិនពោលថា "មានប្រាក់សូម្បីខ្មោចក៏ត្រូវស្តាប់បញ្ជា។" សម្តីទាំងនេះសុទ្ធតែអធិប្បាយអំពីអំណាចមាសប្រាក់ថាអស្ចារ្យប៉ុណ្ណា។

ខណៈជាមួយគ្នាក៏មានភាសិតមួយប្រភេទទៀតដែលបរិយាយឲ្យឃើញអំពីគ្រោះភ័យរបស់ប្រាក់កាស់ថាជាបីសាចបំផ្លាញមនុស្សដូចម្តេចខ្លះ ដូចជា "បក្សីស្លាប់ព្រោះល្មោភអាហារ មនុស្សស្លាប់ព្រោះមាសប្រាក់។" "សេចក្តីលោភជាឫសគល់នៃសេចក្តីអាក្រក់ទាំងពួង។"

មាសប្រាក់ជារបស់ល្អ បើយើងចេះប្រើយ៉ាងសមរម្យ តែងតែបណ្តាលសេចក្តីសុខសេចក្តីចម្រើនដល់យើងប្រដូចអ្នកបម្រើដែលស្មោះត្រង់ តែបើប្រើប្រាក់យ៉ាងមិនសមរម្យ យើងក៏នឹងក្លាយជាទាសករនៃមាសប្រាក់ ហើយធ្លាក់ជាចំណីរបស់អំណាចមាសប្រាក់។

157 សេចក្តីកតញ្ញូជាកំពូលនៃគុណធម៌។

ភាសិតចិន

ពុកម៉ែមានព្រះគុណចំពោះយើងច្រើនបំផុតក្នុងជីវិត យើងទើបត្រូវកតញ្ញូកតវេទីចំពោះលោក។ មនុស្សដែលអកតញ្ញូចំពោះពុកម៉ែនោះអាក្រក់ជាងសត្វតិរច្ឆាន។ មនុស្សដែលមិនចេះកតញ្ញូចំពោះពុកម៉ែជាមនុស្សដែលឃោរឃៅបំផុត ព្រោះថាសូម្បីតែពុកម៉ែរបស់ខ្លួនឯងគេនៅមិនស្រលាញ់ ហើយជាមួយអ្នកដទៃ គេនឹងមិនកាន់តែគ្មានទឹកចិត្តកាន់តែឃោរឃៅទេរឺ?

ភាសិតចិនពោលថា "គុងឈិនតែងតែជាកូនអកតញ្ញូ" ទាំងនេះដោយសារមនុស្សដែលកតញ្ញូចំពោះពុកម៉ែ ស្រលាញ់បងស្រលាញ់ប្អូន ភាគច្រើនជាមនុស្សដែលមានចិត្តគំនិតល្អ មានគុណធម៌ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ មានតែមនុស្សដែលមានគុណខ្ពង់ខ្ពស់ប៉ុណ្ណោះ ទើបនឹងអាចធ្វើការបម្រើជាតិបម្រើប្រជាជនដោយសេចក្ដីស្មោះត្រង់សុចរិតបាន។

158 ធ្វើការដោយកាន់គោលគុណធម៌ ទោះបីគ្មានសេចក្ដីសុខកើនច្រើនឡើង តែក៏កាត់បន្ថយភាពកង្វល់បាន។

Jeremy Bentham

មេធាវីជនជាតិអង់គ្លេស គ.ស. 1748-1832

សេចក្តីសុខជាប្រភពនៃទ្រព្យសម្បត្តិផ្នែកអារម្មណ៍ ទោះបីសភាពបរិស្ថានខាងក្រៅនឹងមានផលចំពោះចិត្តគំនិតរបស់យើងក៏ដោយ តែកត្តាសំខាន់ក៏នៅតែអាស្រ័យលើខ្លួនយើងខ្លួនឯង។

បើចង់មានសេចក្តីសុខដែលពិតប្រាកដ យើងក៏ត្រូវចេះជួយសង្គ្រោះអ្នកដទៃជាប្រចាំ ត្រូវប្រតិបត្តិចំពោះអ្នកដទៃដោយភាពជិតស្និទ្ធ អ្នកដទៃទើបនឹងស្រលាញ់ហើយជួយសង្គ្រោះយើងវិញ ធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍ថាមានសេចក្តីសុខយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ការដែលយើងផ្តល់ការជួយសង្គ្រោះហើយផ្តល់កំលាំងចិត្តអ្នកដទៃនោះ មិនត្រឹមតែមិនធ្វើឲ្យសេចក្តីសុខដែលយើងមានស្រុតថយចុះ តែបែរជាជួយឲ្យជីវិតរបស់យើងស្រស់បំព្រងមានជីវិតជីវ៉ាច្រើនខ្លាំងឡើង។

~~~~~~

៚ឧត្តមគតិដើម្បីសាធារណៈ៚

159 **ការសាងកេរ្តិ៍ឈ្មោះ គួរនឹងជាកេរ្តិ៍ឈ្មោះដែលខ្ចរខ្ចាយជានិច្ចនិរន្តរ៍ ការស្វែងរកផលប្រយោជន៍ គួរនឹងជាផលប្រយោជន៍ដើម្បីជនទូទាំងផែនដី។**

ចៀងខៃឆេក
~~~~~~

កើតជាមនុស្ស ជីវិតមានតម្លៃក៏ព្រោះមានឧត្តមគតិ មានគោលដៅ ថែមទាំងជាឧត្តមគតិ គោលដៅដែលមិនមែនត្រឹមតែជាប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ចាំងជីពោលថា "បុរសត្រូវមានភាពពុះពារដ៏អស្ចារ្យ ទើបអាចធ្វើការងារសំខាន់ហើយមានអនាគតដ៏ទូលំទូលាយបាន។

ការស្វែងរកកេរ្តិ៍ឈ្មោះនិងលាភយស ជាសភាវៈគតិនៃការតស៊ូដើម្បីភាពរស់រានមានជីវិតរបស់មនុស្ស។ នរណាខ្លះដែលមិនចង់មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញជានិច្ចនិរន្តរ៍ នរណាខ្លះដែលមិនចង់មានទ្រព្យសម្បត្តិមាសប្រាក់សេពសុខមិនចេះអស់? តែបើកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់យើងល្បីល្បាញក្នុងរឿងមិនល្អ ជាទីដាក់បណ្តាសារបស់អនុជនជំនាន់ក្រោយរហូតទៅ អ្នកនឹងយកទេ? រីលោកអ្នកមានស្តុកស្តម្ភជាមហាសេដ្ឋីដោយវិធីដែលប្រាសចាកសីលធម៌សេពសុខម្នាក់ឯង ក្នុងខណៈដែលមហាជនមានតែសេចក្តីទុក្ខក្តៅក្រហាយ អ្នកចូលចិត្តរឺទេ?

ក្នុងប្រវត្តិសាស្រ្ត មានស្តេចអាក្រក់និងមន្ត្រីកាំងឈិនមិនតិចទេដែលល្មោភលោភលន់ក្នុងលាភ យស សរសើរ ពួកគេគិតតែសេចក្តីសុខផ្ទាល់ខ្លួន កើបកោយកេងស៊ី ដណ្តើមអំណាច ដណ្តើមសម្បត្តិគ្នារហូតស្រុកទេសច្របូកច្របល់ ប្រជាជនទុក្ខលំបាកក្តៅក្រហាយហួសនឹងទ្រាំទ្រ នៅទីបំផុតក៏ក្រោកឡើងប្រឆាំងផ្តួលរំលំអំណាចផ្តាច់ការ ហើយផ្ទុយទៅវិញ ក៏មានមហារាជហើយនឹងមន្ត្រីតុងឈិនច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ដែលធ្វើការងារបម្រើប្រជាជនយ៉ាងអស់ពីកម្លាំងកាយចិត្ត សាងភាពចំរើនរុងរឿងដល់ប្រទេសជាតិ

សាងផាសុកភាពដល់ពួងជន ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់គ្នាប្រតិបត្តិតាមគន្លងធម៌របស់ប្រាជ្ញទាំងនេះ សង្គមរបស់យើងប្រហែលនឹងមាន សេចក្តីសុខចម្រើនខ្លាំងឡើង។

160 បង្គោលភ្លើងមិនចេះនិយាយ តែពន្លឺរបស់វាចែងចាំងនៅលើផ្ទៃសមុទ្រលឹមៗ រាល់រាត្រីកាល វាមិនធ្លាប់ស្រែកប្រកូកប្រកាស់ថាខ្លួនឯងធ្វើអំពើល្អ ខ្លួនមានភាពសំខាន់ណាស់ តែកម្មករនាវាគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ ត្រូវមើលពន្លឺដ៏ចែងចាំងរបស់វា។

អ៊ីមិង

បង្គោលភ្លើងដែលតាំងជ្រងោនៅលើផ្ទៃសមុទ្រ ប្រដូចគ្នានឹងយក្សធំចិត្តក្លាហានដែលមិនខ្លាចខ្យល់ព្យុះរលកធំៗ បោកបាចកណ្តាលភាពងងឹត បង្គោលភ្លើងនៅតែឆ្លុះពន្លឺចែងចាំងជានិច្ចដើម្បីចង្អុលនាំនាវាដែលវង្វេងទិសខុសផ្លូវកណ្តាលសមុទ្រ ឲ្យពួកគេត្រេចចរទៅកាន់គោលដៅយ៉ាងសុវត្ថិភាព។ ពន្លឺពីបង្គោលភ្លើងឆ្លុះពន្លឺគ្មានថ្ងៃរលត់ ចិត្តគំនិតដែលលះបង់របស់បង្គោលភ្លើងនោះធំធេងណាស់ វាជាអ្នកឲ្យដោយមិនធ្លាប់ទាមទារផលតបស្នង។ វាតាំងជំហរបម្រើពេលយប់ដោយមិនធ្លាប់ហាមាត់រអ៊ូ។ វាធ្វើការងារដោយមិនខ្លាចសេចក្តីទុក្ខលំបាក ហើយទទួលខុសត្រូវដោយភាពស្មោះត្រង់។

យើងគួរជាមនុស្សដែលមានប្រយោជន៍ដូចបង្គោលភ្លើងឆ្លុះពន្លឺសេចក្តីស្រលាញ់ចេញមកចង្អុលនាំអ្នកវង្វេងខុសឲ្យឈានទៅកាន់ជីវិតដែលត្រឹមត្រូវ ដូច្នេះទើបនឹងមានជីវិតដែលមានតម្លៃមានន័យ។

161 មនុស្សដែលមិនខ្វល់អ្នកដទៃគឺមនុស្សដែលមិនដឹកនាំខ្លួនឯង មនុស្សប្រភេទនេះតែងតែជួបប្រទះភាពបរាជ័យភាគច្រើន។

ស្តាញបេក

សេចក្តីស្រលាញ់ជាថាមពលរបស់ជីវិត ជាផ្កាឈើដែលរំសាយស្រទាប់ស្រស់ស្អាតកណ្តាលដួងចិត្តមនុស្ស ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនឹងមានតម្លៃមានន័យក៏លុះត្រាតែមានសេចក្តីស្រលាញ់ដ៏បរិសុទ្ធិ។

សេចក្តីស្រលាញ់ត្រូវការភាពអត់ធ្មត់ ពុះពារ ឲ្យអភ័យ ស្មោះត្រង់ ដាក់ខ្លួន មិនប្រកែប្រកាន់រករឿង មិនប្រាថ្នាផលតបស្នង ជាភាគីឲ្យ ជាភាគីលះបង់ដោយមិនសោកស្តាយសូម្បីតែបន្តិច នេះគឺជាសេចក្តីស្រលាញ់ដែលពោលរាលស្មោះស្ម័គ្រ បរិសុទ្ធិ និងធំធេង។

សូម្បីតែវីរៈបុរសអ្នកមានឧត្តមគតិដ៏អស្ចារ្យ បើបេះដូងមិនមានសេចក្តីស្រលាញ់ចាំចិញ្ចឹមហើយនោះ គេក៏គ្មានផ្លូវទទួល

ជោគជ័យក្នុងជីវិតបាន ថែមទាំងជីវិតរបស់គេនឹងត្រូវបញ្ចប់ដោយភាពកណ្ដោចកណ្ដែងក្រៀមក្រោះ។

៚កេរ្តិ៍ឈ្មោះ៛

***162* កេរ្តិ៍ឈ្មោះដែលល្អ ត្រូវនាំគ្នាប្រើពេលសាងមួយជីវិត តែបើនឹងធ្វើឲ្យកេរ្តិ៍ឈ្មោះរលត់រលាយ ត្រឹមមួយពព្រិចភ្នែកក៏រលាយខ្ទេចហើយ។**

ភាសិតឈិលី

មានតែមនុស្សប៉ុណ្ណោះដែលចេះមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស សត្វតិរច្ឆាននឹងគ្មានអារម្មណ៍ដ៏ប្រសើរដូច្នេះទេ ដូច្នេះ ដរាបណាដែលមនុស្សយើងនៅមានជីវិតនៅឡើយ មិនថានឹងធ្វើអ្វីក៏ដោយ ពាក្យថា "មានកិត្តិយស" និង "ខូចកិត្តិយស" ទើបជាប់តាមយើងគ្រប់ពេលវេលា។

ពេលយើងធ្វើសេចក្ដីល្អ ធ្វើខ្លួនឲ្យឈានមុខ យើងក៏មានកិត្តិយស មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ តែបើយើងធ្វើខ្លួនអាក្រក់ បណ្ដោយខ្លួនឲ្យធ្លាក់ទាបថយក្រោយ យើងក៏នឹងខូចកិត្តិយសខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះ មានតែភាពអាប់យសអាម៉ាស់មុខ ទៅកាន់ទីណាក៏ត្រូវមនុស្សស្អប់ខ្ពើមមើលងាយ មានអារម្មណ៍ឈឺចចិត្តខ្លាំងណាស់ គ្មាននរណាចង់

ឲ្យជីវិតរបស់ខ្លួនជួបជាមួយជតាកម្មដូច្នេះទេ ដូច្នេះទើបយើងត្រូវប្រើជីវិតយ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែង នាំជីវិតឈានទៅកាន់វិថីនៃភាពភ្លឺរុងរោចន៍ សាងតែសេចក្តីល្អ ទើបនឹងផុតពីវិថីនៃភាពអាម៉ាស់។

ஷ

163 សេចក្តីលោភ ជាសុសាននៃកេរ្តិ៍ឈ្មោះ។

ឆេកស្មៀវ

ភាពល្មោភលោភលន់ ធ្វើឲ្យមនុស្សយើងប្រព្រឹត្តិខុសសីលធម៌ ខុសច្បាប់ស្មើនឹងប្រើដៃខ្លួនឯងជីករណ្តៅ កប់ចិត្តវិញ្ញាណដ៏បរិសុទ្ធិរបស់ខ្លួនឯង ក្នុងលោកនេះមិនមានទង្វើណាល្ងីល្ងើជាងនេះទៀតហើយ។

កេរ្តិ៍ឈ្មោះដែលកើតឡើងពីភាពជាមនុស្សចិត្តស្មោះ ដៃស្អាត មិនកេងប្រវ័ញ្ចពុករលួយ ជារឿងប្រសើរមានតម្លៃបំផុតក្នុងជីវិត ប្រសិនបើខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះពេលណា ភាពជាមនុស្សរបស់យើងក៏បែកធ្លាយភ្លាម កាលបើភាពជាមនុស្សបែកធ្លាយហើយក៏គ្មានផ្លូវជួសជុលឲ្យល្អដូចដើមបាន។

កេរ្តិ៍ឈ្មោះ ការពិតគឺជាក្លិនក្រអូបពិដោរតាមធម្មជាតិ ដែលចេញមកពីឧបនិស្ស័យចិត្តគំនិតរបស់មនុស្សម្នាក់។ ជីវិតរបស់មនុស្សយើងមានគុណតម្លៃដូចម្តេច សុទ្ធតែអាស្រ័យនៅលើកម្រិតភាពក្រអូបរបស់កេរ្តិ៍ឈ្មោះ មនុស្សដែលតឹងរឹងជាមួយនឹងខ្លួនឯង

ច្រើនៗ ចិត្តគំនិតនឹងមានគុណធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់ កេរ្តិ៍ក៏នឹងរក្សាភាពក្រអូបជារៀងរហូតទៅ។ តែបើមិនតឹងរឹងខ្លាំង ប្រើជីវិតយ៉ាងធ្វេសប្រហែស ក្លិនក្រអូបនេះក៏នឹងសូន្យរលាយភ្លាម តាមការពិតហើយមនុស្សដែលខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះនោះ ចិត្តគំនិតក៏ស្មើនឹងត្រូវទោសប្រហារជីវិតទៅហើយ ទោះបីនឹងមានជីវិតរស់នៅតទៅ ក៏គ្រាន់តែជាសាកសពដើរបានប៉ុណ្ណោះឯង ដូច្នេះ យើងទើបត្រូវការពាររក្សាកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់យើងទុកឲ្យល្អ។

៚សេរីភាព៚

***164* ជីវិតជារបស់មានតម្លៃ តែសេចក្តីស្រលាញ់ខ្ពង់ខ្ពស់ជាងជីវិត យ៉ាងណាក៏ដោយ ដើម្បីសេរីភាព ខ្ញុំលះបង់បានទាំងពីរយ៉ាងនោះ។**

ភាសិតចិន

គ្រប់ភាវៈរស់នៅក្នុងលោកនេះសុទ្ធតែស្រលាញ់សេរីភាព សូម្បីតែបក្សីរីសត្វព្រៃដែលកម្រិតអៃឃ្យូមិនខ្ពស់ស្មើនឹងមនុស្ស ក៏នៅចេះស្រលាញ់សេរីភាព វេលាយើងចាប់បក្សីរីសត្វព្រៃមកឃាំងទុកក្នុងទ្រុង ទោះយកអាហារដ៏ល្អបំផុតមកឲ្យវាស៊ីរហូតឆ្អែតឆ្អន់ វាក៏នៅតែគ្មានសេចក្តីសុខ វាតែងគិតចង់គេចចូលព្រៃគ្រប់ខ្យល់ដង្ហើម ដូច្នេះ ទើបមិនប្លែកឡើយដែលមនុស្សស្រលាញ់និង

ហួងហែងសេរីភាពក្រៃលែងជាងជីវិត។ ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រមានវីរបុរសរាប់មិនអស់ដែលបានពលីជីវិតដើម្បីសេរីភាពទៅហើយ។

តែសេរីភាពក៏ត្រូវមានព្រំដែនដូចគ្នា ពោលគឺ ត្រូវមិនសាងភាពក្តៅក្រហាយដល់អ្នកដទៃ ការធ្វើរឿងផ្សេងៗ តាមចំណង់ចិត្តនឹងធ្វើឲ្យសង្គមច្របូកច្របល់វ៉ល់វ៉ាយ ដូច្នេះ ទើបត្រូវមានច្បាប់រក្សារបៀបសង្គម យើងគ្រប់គ្នាត្រូវគោរពច្បាប់ សេរីភាពផ្ទាល់ខ្លួនទើបមានការធានាហើយសង្គមទើបស្ងប់សុខ។

165 ប្រសិនបើមិនអាចគ្រប់គ្រងកិលេសតណ្ហាក្នុងខ្លួនឯង ក៏មិនអាចបានទទួលសេរីភាពដ៏ពិតប្រាកដ។

អេ ខេជីត

ការគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងជាឫសគល់នៃគុណធម៌ទាំងពួង និងជាប្រភពនៃសេរីភាពគ្រប់ប្រភេទ។ មនុស្សយើងចាំបាច់ត្រូវចេះគ្រប់គ្រងសន្តានឆៅរបស់ខ្លួនឯងឲ្យបានឧបនិស្ស័យដ៏ប្រសើរទើបវាអភិវឌ្ឍ ដូចពាក្យប្រៀនប្រដៅផ្នែកសាសនាពោលទុកថា "មនុស្សគប្បីគ្រប់គ្រងចិត្តវិញ្ញាណរបស់ខ្លួនឯងឲ្យបាន"។

ភាពជោគជ័យហើយនឹងភារកិច្ចដ៏អស្ចារ្យនឹងកើតឡើងបាន ក៏លុះត្រាតែឆ្លងកាត់ការលត់ដំខ្លួនឯងមកហើយយ៉ាងតឹងរឹង

បំផុត មានតែបុគ្គលដែលហាត់ពត់លត់ដំខ្លួនរហូតមានចិត្តគំនិតរឹងប៉ឹងទើបនឹងមានថាមពលដ៏អស្ចារ្យដូច្នេះបាន។

សេរីភាពមាន 2 ប្រភេទ គឺ សេរីភាពក្លែងក្លាយហើយនឹងសេរីភាពពិតប្រាកដ។ សេរីភាពក្លែងក្លាយបានដល់ការចង់ធ្វើរឿងអ្វីក៏ធ្វើរឿងនោះ តែសេរីភាពពិតប្រាកដបានដល់ការធ្វើក្នុងរឿងដែលគួរធ្វើយ៉ាងឥតស្បែរៈសេរី មានតែបុគ្គលយកឈ្នះខ្លួនឯងបានប៉ុណ្ណោះ ទើបនឹងមានសិទ្ធិជ្រើសរើសសេរីភាពយ៉ាងណានីមួយពីសេរីភាពទាំងពីប្រភេទនេះ។

កោតស្លប់ស្លែងជីវិត

166 តន្ត្រីនឹងលាងជម្រះលំអងធុលីនៃជីវិតចេញពីចិត្តវិញ្ញាណរបស់ជីវិតយើង។

អាល់បាត

ជីវិតមិនអាចគ្មានតន្ត្រី ថ្ងៃខែដែលគ្មានសម្លេងតន្ត្រី ជីវិតនឹងស្ងាត់ជ្រងំស្ងិតស្រពោន។ ការស្តាប់តន្ត្រីដែលពីរោះ ជាសេចក្តីសុខម្យ៉ាងរបស់ជីវិត។

សម្លេងតន្ត្រីអាចសង្កត់អារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងឲ្យហោះហើរអណ្តែតអណ្តូងប្រដូចស្ថិតនៅក្នុងដែនដីនៃក្តីសុបិន។ សម្លេងតន្ត្រីជួយឲ្យយើងរសាយទុក្ខរសាយកង្វល់ ពេលច្រៀងចំរៀងភាពក្រៀមក្រំចង្អៀតចង្អល់ក្នុងទ្រូងរលាយបាត់ទៅភ្លាម តន្ត្រីទើបជាថ្នាំពៅបេះដូងជាអាហារចិញ្ចឹមចិត្តគំនិតដ៏ល្អបំផុត។

មិត្តៗ ទាំងឡាយ ចូរឈានចូលមកកាន់ពិភពលោកនៃតន្ត្រីទាំងអស់គ្នា ចូលមកជាមិត្តជាមួយនឹងសម្លេងចម្រៀង ជាមិត្តជាមួយនឹងសម្លេងតន្ត្រី ហើយជីវិតរបស់អ្នកនឹងរីករាយស្រស់បំព្រងមានជីវិតជីវ៉ាខ្លាំងឡើង។

៚៚៚

៚ការអានសៀវភៅ៙

167 សៀវភៅដែលល្អសុទ្ធតែមានរបស់ដែលដូចគ្នាម្យ៉ាង គឺ ក្រោយពីអានសៀវភៅមួយក្បាលនោះចប់ហើយ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថា រឿងរ៉ាវក្នុងសៀវភៅមួយក្បាលនោះជាការពិត ហើយរឿងរ៉ាវទាំងនោះថែមទាំងស្រដៀងជាមួយរឿងដែលកើតឡើងចំពោះអ្នកខ្លួនឯង មិនថាល្អរឺអាក្រក់ ជ្រួតជ្រាបរឺរញ្ជួយចិត្ត វាក៏នឹងក្លាយជាបទពិសោធន៍របស់អ្នកទៅជានិច្ចនិរន្តរ៍។

Ernest Hemingway

អ្នកនិពន្ធជនជាតិអាមេរិច គ.ស. 1899-1961

ការដាក់ទុនដែលមានប្រយោជន៍ច្រើនជាទីបំផុតរបស់មនុស្សកម្លោះក្រមុំគឺ ការអានសៀវភៅល្អៗ ព្រោះថាសៀវភៅល្អៗនឹងជួយឲ្យចិត្តគំនិតរបស់យើងទូលំទូលាយ។ យើងនឹងបានទទួលចំណេះដឹងដែលជាប្រយោជន៍ពីសៀវភៅល្អៗ ទាំងនោះ ការអានសៀវភៅល្អមានគុណតម្លៃនឹងជួយឲ្យយើងពូកែឡើង អាចទទួលជោគជ័យក្នុងផ្នែកការងាររហូតទៅ។

ទោះបីសៀវភៅល្អៗ នឹងមិនបានចង្អុលបង្ហាញអ្វីដល់អ្នកឡើយ តែក៏អាចបែងចែកកម្រឹតគុណធម៌របស់អ្នកឲ្យខ្ពស់ឡើង សៀវភៅល្អៗ តែងជាប្រភពដុសខាត់ឧបនិស្ស័យដ៏ល្អបំផុតរបស់មនុស្សយើង។

ជីវិតរបស់មនុស្សយើងនោះ ភាគច្រើនលោតលេងនៅក្នុងព្រំដែនរបស់ការនឹកគិត សៀវភៅដែលល្អបំផុតក៏គឺសៀវភៅដែល

រួបរួមពាក្យល្អៗ ពាក្យស្លោកនាំឲ្យគិតហើយនឹងគំនិតដែលមានតម្លៃប្រដូចមាស ច្រកទុកនៅក្នុងសៀវភៅ បើយើងអាចចងចាំនិងនាំទៅប្រតិបត្តិយ៉ាងតឹងរឹង សៀវភៅក៏នឹងក្លាយជាកាដូនិងមិត្តពិតបំផុតរបស់យើង។

168 គោលដៅក្នុងការអានសៀវភៅនោះ មិនមែនគ្រាន់តែដើម្បីបង្កើនចំណេះដឹងតែម្យ៉ាង តែថែមទាំងជាការស្វែងរកសច្ចធម៌ និងដុសខាត់ឧបនិស្ស័យ ផ្លាស់ប្តូរទង្វើឲ្យត្រឹមត្រូវទៀងត្រង់ខ្លាំងឡើង បើមនុស្សម្នាក់អានសៀវភៅរបស់ប្រាជ្ញមេធីហើយ តែទង្វើនៅតែមិនបើកចំហ មិនប្រកបដោយគុណធម៌ ក៏មានន័យថាបុគ្គលម្នាក់នោះចោលម្សៀតដែលបានសិក្សាមក។

លិវជើន

សៀវភៅជាកំណត់ត្រាបទពិសោធន៍របស់បុព្វជន ជាកែវចរណៃនៃសតិបញ្ញា ថែមទាំងជាកំណប់ទ្រព្យដែលជីកមិនចេះអស់ប្រើមិនចេះអស់។ សៀវភៅគឺជាអ្នកបើកទ្វារទៅកាន់ការសិក្សារបស់អនុជនជំនាន់ក្រោយ ហើយជាកត្តាចង្អុលតម្រង់ទិសនាំផ្លូវក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិតរបស់មនុស្ស ភាសិតលោកថា "ចំណេះដឹងគឺថាមពល" បើចង់មានចំណេះដឹងក៏ត្រូវអានសៀវភៅ។ ការអាន

សៀវភៅទើបស្មើនឹងការសន្សំថាមពល ជារបស់ចាំបាច់ក្នុងការស្វែងរកការរស់រានមានជីវិតរបស់មនុស្ស។

ក្នុងលោកយុគបច្ចេកវិទ្យាដូចសព្វថ្ងៃនេះ មានសៀវភៅថ្មីៗបោះពុម្ពចេញមកសន្ធឹកសន្ធាប់ខ្លាំងណាស់ យើងគ្មានបញ្ញាអានសៀវភៅបានអស់គ្រប់ក្បាល ថែមទាំងមិនចាំបាច់ត្រូវធ្វើដូច្នោះផងដែរ តែយើងគួរចាប់អារម្មណ៍បញ្ហាដែលថាធ្វើដូចម្ដេចទើបនឹងបានប្រយោជន៍ខ្ពស់បំផុតពីការអានសៀវភៅ វិធីដែលងាយបំផុតហើយនឹងជំនាញបំផុតក៏គឺ ត្រូវប្រមូលមេរៀនពីបុព្វបុរស។

169 អានសៀវភៅម៉ឺនវិជ្ជា ឲ្យចាំជាក់ក្នុងឪរ៉ា ពេលសរសេរល្វូនណាស់ណា ជក់ប្រដូចទេព្ដាដឹកនាំ។

ទូហ្វូ

ការអានសៀវភៅច្រើនៗ ជារឿងល្អ តែដែលសំខាន់គឺត្រូវអានឲ្យយល់ ពាក្យថា "ឲ្យជាក់លាក់ក្នុងឪរ៉ា" មានន័យថា អានហើយត្រូវរំលាយបាន ពោលគឺអាចស្រូបយកវិជ្ជាចំណេះដឹងក្នុងសៀវភៅ ហើយអាចនាំមកអនុវត្តប្រើឲ្យកើតប្រយោជន៍ក្នុងជីវិតពិត ធ្វើឲ្យចំណេះក្នុងតម្រាក្លាយជាបញ្ញារបស់ពួកយើង ដូច្នេះតម្រាម៉ឺនវិជ្ជាដែលអានចូលទៅទើបនឹងមិនក្លាយជាចំណេះដែល

ងាប់ក្រឡា ហើយខ្លួនយើងក៏នឹងមិនត្រូវបរាមុខថាជាដង្កូវសៀវភៅ។

170 មនុស្សដែលក្រីក្របំផុតក៏គឺមនុស្សដែលដែលមានបេះដូងដ៏ក្រីក្រ ថ្នាំវិសេសដែលរក្សាភាពក្រីក្រក្នុងបេះដូងបានក៏គឺអានសៀវភៅ។

ដើរី

មនុស្សដែលមានបេះដូងដ៏ក្រីក្រ បានដល់ មនុស្សដែលចិត្តគំនិតចង្អៀតចង្អល់ ទុទិដ្ឋិនិយម អាត្មានិយម គ្មានទឹកចិត្ត មានជីវិតដ៏សៅហ្មង គួរឲ្យអាណិតណាស់។

ការអានសៀវភៅអាចប្តូរទស្សនគតិរបស់មនុស្សយើងឲ្យទូលំទូលាយ ដុសខាត់ចិត្តគំនិតរបស់មនុស្សយើងឲ្យមានគុណធម៌ អូសទាញឲ្យយើងឈានទៅកាន់វិថីជីវិតដែលមានតម្លៃមានន័យ ព្រោះហេតុដូច្នេះ ទោះបីយើងមានការងាររវល់ប៉ុណ្ណា យើងក៏គួរឆ្លៀតវេលាចេញមកអានសៀវភៅបានមួយថ្ងៃ 5 នាទី 10 នាទីក៏នៅល្អ។ ការអានសៀវភៅល្អៗ មួយក្បាលនឹងជួយឲ្យគំនិតរបស់យើងស្រស់ថ្លា ចិត្តគំនិតសុខសប្បាយ យើងទើបគួរបណ្តុះសាងឧបនិស្ស័យដែលស្រលាញ់ការអានតាំងពីពេលនេះ។

171 **ផ្ទះមួយខ្នង ប្រសិនបើគ្មានសៀវភៅ ទស្សនាវដ្ដីកាសែត ផ្ទះមួយខ្នងនោះក៏ប្រៀបដូចផ្ទះដែលគ្មានបង្អួច។**

ម៉ែរបស់ហេនរិក លុយ

ម៉ែរបស់ហេនរិក លុយមានអាជីពស៊ីឈ្នួលបោកខោអាវ នាងនឹងសន្សំសំចៃមាសប្រាក់ដែលបានមកពីតំណក់ញើសកម្លាំងពលកម្មទុកទិញសៀវភៅ ទើបជាទីគោរពរបស់មនុស្សទូទៅ នាងឃើញថាសៀវភៅជារបស់សំខាន់ម្យ៉ាងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ។

ក្រុមគ្រួសារសម័យថ្មីនឹងខ្វះសៀវភៅមិនបានដាច់ខាត ព្រោះថាការអានសៀវភៅជាការបន្ថែមចំណេះដឹង ធ្វើឲ្យមនុស្សយើងជាមនុស្សល្អ ហើយនឹងជាការសម្រាកសម្រាន្តចិត្តដែលសន្សំសំចៃបំផុត។ មនុស្សខ្លះចូលចិត្តទិញខោអាវគ្រឿងប្រដាប់តម្លៃថ្លៃៗ មានប្រាក់ក៏យកទៅស៊ីយកទៅដើរលេងត្រេតត្រេហ៊ឺហា តែជាមួយសៀវភៅវិញកំណាញ់ខ្លាំងណាស់ ពិតជាគួរឲ្យស្ដាយណាស់។

172 **តាំងចិត្តប្រាកដប្រជា អានសៀវភៅមួយថ្ងៃបន្តិច អានរាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃ 50 នាទី មួយឆ្នាំក៏ដឹងផល។**

Quintus Horatius Flaccus

ការអានសៀវភៅនោះ យើងត្រូវសាងនិស្ស័យឲ្យស្រលាញ់ការអាន ហើយត្រូវចេះជ្រើសរើសសៀវភៅដែលនឹងអាន។

គ្រាមួយអេឌិសាន់ អ្នកប្រឌិតដ៏អស្ចារ្យរបស់ពិភពលោកចង់ជ្រាបថា ធាតុផ្សំរបស់គ្រឿងអង្គុលីលេខមានអ្វីខ្លះ ទើបបញ្ជាឲ្យអ្នកជំនួយការទៅស្រាវជ្រាវសៀវភៅពាក់ព័ន្ធនឹងគ្រឿងអង្គុលីលេខមកពីបណ្ណាល័យ។ អ្នកជំនួយការជញ្ជូនសៀវភៅមួយគំនរធំមកឲ្យគាត់ បើអេឌិសាន់អានសៀវភៅទាំងនេះគ្រប់ក្បាលគ្រប់ទំព័រ ក៏ប្រហែលខូចពេលទៅជាច្រើន ហើយនឹងយកពេលឯណាទៅគិតប្រឌិតស្រាវជ្រាវ? តែអេឌិសាន់អាចស្រាវជ្រាវទិន្នន័យផ្សេងៗ បានក្នុងវេលាត្រឹមតែពាក់កណ្តាលថ្ងៃប៉ុណ្ណោះឯង ទាំងនេះដោយសារអេឌិសាន់ប្រើវិធីអានចំពោះរឿងដែលចង់ដឹងប៉ុណ្ណោះ។ នឹងឃើញបានថា វិធីដែលលឿនបំផុតហើយបានផលល្អបំផុតក្នុងការសិក្សាស្រាវជ្រាវក៏គឺ រួបរួមទិន្នន័យឲ្យបានច្រើនបំផុតហើយនឹងទូលាយបំផុត បន្ទាប់ពីនោះទើបជ្រើសរើសអានចំពោះរឿងដែលយើងត្រូវការសិក្សា។

ការក្តោបក្តាប់ពេលវេលាចាត់ទុកជាគន្លឹះម្យ៉ាងដែលសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការអានសៀវភៅ លើកឧទាហរណ៍ដូចជា មានមនុស្សពីរនាក់ ឆ្លាតប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ទាំងគូមានវិធីអានសៀវភៅស្រដៀងគ្នាហើយតាំងចិត្តសិក្សាស្មើគ្នា តែម្នាក់ទៀតមិនចេះវិធីក្តោបក្តាប់វេលា តែងខូចពេលវេលាទៅលើការទទួលទាន

អាហារ សម្រាកសម្រាន្ត ជជែកគ្នា មើលទូរទស្សន៍រហូតយប់ជ្រៅ ដូច្នេះ ទោះបីនឹងតាំងចិត្តសិក្សារកចំណេះដឹង តែនៅទីបំផុតក៏ធ្វើមិនបាន ចំណែកអ្នកម្នាក់ទៀតក្ដោបក្ដាប់ពេលវេលាបានល្អណាស់ គេគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងយ៉ាងតឹងរឹងជានិច្ច គេបង្កើតគម្រោងការឲ្យខ្លួនឯង កំណត់វេលាតែម្ដងថានឹងត្រូវអានសៀវភៅមួយថ្ងៃប៉ុន្មាននាទី នៅទីបំផុតក៏សិក្សាសម្រេច។

173 សៀវភៅជាគ្រូចង្អុលបង្ហាញផ្លូវរបស់មនុស្សកម្លោះក្រមុំ ជាមិត្តរបស់មនុស្សជរា ជាអ្នកផ្ដល់សេចក្ដីសុខ សេចក្ដីរីករាយចិត្តក្នុងពេលស្ងៀមស្ងាត់។

អ៊ីមិង

អ្នកធ្លាប់មានអារម្មណ៍ធុញ រឺមួម៉ៅចិត្តដោយមិនជ្រាបមូលហេតុរឺទេ? ប្រសិនបើមានអាការៈដូច្នេះ យើងសូមណែនាំឲ្យអ្នករកសៀវភៅមកអានបានមួយក្បាល មកជាមិត្តជាមួយសៀវភៅ ហើយអាការៈដូចពោលនឹងបាត់ទៅខ្លួនឯង។

ខណៈដែលយើងចិត្តផ្ដោតនៅជាមួយនឹងសៀវភៅ យើងនឹងភ្លេចភាពមួហ្មងចិត្តរហូតអស់រលីង ខួរក្បាលនឹងស្រស់បំព្រងជួនកាលសៀវភៅល្អជាងថ្នាំវិសេសទៅទៀត។ សៀវភៅជាមិត្តដ៏ល្អបំផុតរបស់មនុស្សយើង ពេលមនុស្សយើងបាត់បង់គ្រប់យ៉ាង

ទៅអស់ហើយ គ្មានទ្រព្យសម្បត្តិមាសប្រាក់ គ្មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ គ្មាននរណាចង់សេពគប់ជាមិត្ត តែសៀវភៅនឹងនៅតែជាមិត្តជាមួយគេរហូតទៅ។

សៀវភៅមិនធ្លាប់ង៉ក់ង មិនធ្លាប់ប្រកាន់យសសក្តិ សុំត្រឹមយើងត្រូវការ វាក៏នឹងមិនបដិសេធរឺព្រងើយកន្តើយចំពោះយើង។

ទស្សនគតិ

174 មនុស្សយើងធំធាត់ឡើងមកពីសេចក្តីទុក្ខលំបាក មានតែតស៊ូយ៉ាងសុទិដ្ឋិនិយមប៉ុណ្ណោះ ទើបនឹងធំធាត់ឡើងមកបានយ៉ាងមិនដាច់រយៈ មិនដូច្នោះក៏នឹងមានជីវិតរស់នៅយ៉ាងធម្មតាសាមញ្ញរហូតទៅ។

ណាប៉ូលេអុង

មនុស្សរឹងមាំតែងសុទិដ្ឋិនិយម និងមានសតិសម្បជញ្ញៈល្អណាស់ វេលាដែលមនុស្សសុទិដ្ឋិនិយម ជាមួយនឹងមនុស្សទុទិដ្ឋិនិយមរស់នៅជាមួយគ្នា នឹងមានការសម្តែងចេញផ្សេងគ្នាទាំងស្រុង ដូចជាភ្នាក់ងារលក់ពីរនាក់ទៅលក់ទ្រនាប់ជើងក្នុងតំបន់ដាច់ស្រយាលមួយកន្លែង មនុស្សទុទិដ្ឋិនិយមនឹងនិយាយថា "យ៉ាប់មែន មនុស្សទីនេះមិនពាក់ទ្រនាប់ជើង យើងលក់ទ្រនាប់ជើងមិន

បានទេ" តែមនុស្សសុទិដ្ឋិនិយមនឹងនិយាយថា "ល្អដល់ហើយ មនុស្សទីនេះនៅមិនទាន់មានទ្រនាប់ជើងពាក់ ធានាថាយើងលក់ដាច់ដូចចាក់ទឹកមិនខានឡើយ"។

ក្នុងលោកនេះងងឹតឈឹង មនុស្សសុទិដ្ឋិនិយមតែងតែរកឃើញមធ្យោបាយភ្លឺបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ក្នុងសង្គមដែលអាក្រក់ពួកគេក៏សម្លឹងឃើញលោកស្រស់ស្អាតបានមុននរណាៗ។ ពួកគេនឹងប្រើទស្សនៈដែលសុទិដ្ឋិនិយមមកមើលពិភពលោក មកកោតស្ញប់ស្ញែងជីវិត ពេលមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ពួកគេក៏ហ៊ានប្រឈមបញ្ហាយ៉ាងមុខរីករាយ មិនដែលរអ៊ូ មិនដែលដកដង្ហើមធំឲ្យខ្ជះខ្ជាយថាមពល។ ពួកគេឈានទៅខាងមុខយ៉ាងក្លាហាន ដណ្តើមអនាគតដ៏រុងរោចន៍ដោយបេះដូងដែលហឹកហ៊ាក់រស់រវើក។

ᯒᯓᯓᯒᯒᯓ

175 បើអ្នកចិត្តទូលាយជាមួយនឹងគ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាងអព្ភូតហេតុដ៏អស្ចារ្យនិងកើតឡើងភ្លាម គ្រោះអាក្រក់នឹងត្រឡប់ក្លាយជាសំណាងល្អ ភាពទាស់ទែងនឹងត្រឡប់ក្លាយជាភាពសាមគ្គី។

ស្មេ

ចិត្តរបស់អ្នកទូលាយប៉ុណ្ណា អ្នកក៏នឹងមានសេចក្តីសុខច្រើនប៉ុណ្ណោះ។

មនុស្សចិត្តចង្អៀតតែងទ្រាំចំនុចខ្សោយកំហុសឆ្គងរបស់អ្នកដទៃមិនបានសូម្បីតែបន្តិច ប្រៀបប្រដូចកែវភ្នែកដែលទន់ខ្ចីណាស់ មានកំទេចល្អងធុលីចូលភ្នែកតែបន្តិចក៏ទ្រាំមិនបានទៅហើយ។ មនុស្សចិត្តចង្អៀតក៏ដូចគ្នា លុះឃើញអ្នកដទៃធ្វើអ្វីមិនត្រូវចិត្តក៏ចង្អៀតចង្អល់រំខាន ដូច្នេះនឹងរស់នៅជាមួយអ្នកដទៃដូចម្តេចជីវិតនឹងរកសេចក្តីសុខបានរឺ?

176 សុទិដ្ឋិនិយមជាចង្កៀងគោមនៃក្តីសង្ឃឹម វានឹងនាំយើងឈានចេញពីរណ្តៅនរក ជួយឲ្យយើងបានជួបជាមួយនឹងជីវិតថ្មី ក្តីសង្ឃឹមថ្មី គាំទ្រឧត្តមគតិរបស់យើងមិនឲ្យរលត់រលាយ។

ដារិន

ទុទិដ្ឋិនិយមជាការសម្តែងរបស់មនុស្សទន់ខ្សោយ សុទិដ្ឋិនិយមជាការសម្តែងរបស់មនុស្សរឹងមាំ។

សម្លេងសើចដែលរីករាយជាការសម្តែងចេញរបស់សេចក្តីសុខ ជាកម្លាំងជម្រុញរបស់គ្រប់យ៉ាងទោះបីធ្លាក់នៅក្រោមស្ថានការណ៍ដ៏អាក្រក់ប៉ុណ្ណាយើងក៏គួរនឹងសើច។

ពេលប្រឈមមុខជាមួយនឹងឧបសគ្គ សម្លេងសើចនឹងធ្វើឲ្យយើងសប្បាយចិត្ត កក់ក្តៅជឿជាក់ មានថាមពលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការពុះពារភាពងងឹតឆ្ពោះទៅកាន់លោកដែលភ្លឺស្វាងម្តងទៀត។

គ្រាមួយ ខុងជឺត្រេចចរមកដល់ភ្នំថៃសាន គាត់ជួបបុរសជរាម្នាក់កំពុងដើររើសស្រូវធ្លាក់នៅក្នុងស្រែ។ កាយវិការរបស់បុរសជរាម្នាក់នោះមុខមាត់ទ្រុឌទ្រោមណាស់តែបុរសជរាក៏នៅតែច្រៀងចំរៀងយ៉ាងមានសេចក្តីសុខ។ ខុងជឺសង្ស័យណាស់សួរបុរសជរាថាជីវិតលំបាកលំបិនដល់ថ្នាក់នេះហើយនៅមានសេចក្តីសុខបានទៀតរឺ? បុសជរាឆ្លើយតបថា "រឿងដែលធ្វើឲ្យខ្ញុំមានសេចក្តីសុខនោះច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ជាអាទិ៍ថាខ្ញុំបានកើតមកជាមនុស្សដែលប្រសើរបំផុតក្នុងបណ្តារភាវៈរស់ទាំងឡាយ ខ្ញុំរមែងមានអារម្មណ៍សុខខ្លាំងណាស់ ថែមទាំងខ្ញុំមានអាយុរហូតដល់ចាស់ជរាដែលតិចគ្នាណាស់នឹងមានជីវិតយឺនយូរដូច្នេះ នេះបង្ហាញថាខ្ញុំមានវាសនាតើនឹងមិនឲ្យខ្ញុំមានសេចក្តីសុខដូចម្តេចបាន?

នឹងឃើញបានថា មនុស្សដែលចេះស្ងប់ស្ងៃងជីវិត មនុស្សដែលចេះពេញចិត្តក្នុងរបស់ដែលខ្លួនមានតែងតែមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវល្អ ជាមនុស្សសុទិដ្ឋនិយម។ ជីវិតរបស់គេនឹងមានសេចក្តីសុខជានិច្ច ព្រោះសូម្បីតែរឿងធម្មតាសាមញ្ញក្នុងជីវិតក៏នៅក្លាយជាកត្តាដែលធ្វើឲ្យគេមានសេចក្តីសុខបាន។ សេចក្តីសុខមិនចាំបាច់ត្រូវដូរមកដោយទ្រព្យសម្បត្តិមាសប្រាក់។ សេចក្តីសុខជារបស់ងាយៗ ដែលនៅជាគូជាមួយភាពបរិសុទ្ធិក្នុងចិត្តយើង មិនចាំបាច់តាមស្រវាចាប់មកដោយសេចក្តីនឿយលំបាក។ តែបើយើងមើល

ពិភពលោកក្នុងផ្លូវអាក្រក់ ជាមនុស្សទុទិដ្ឋិនិយម បេះដូងរបស់យើងក៏កើតធាតុពុល សេចក្ដីសុខក៏នឹងត្រូវបានបណ្ដេញចេញពីបេះដូងយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់។ ជីវិតរបស់យើងនឹងជួបប្រទះតែសេចក្ដីទុក្ខ។ រឿងតូចៗ មិនជារឿងជាដុំក៏ធ្វើឲ្យយើងសោកសៅបានពេញមួយថ្ងៃ។

177 ការមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវអាក្រក់ជាការខ្វះខ្វាយថាមពល ហើយនឹងជាការពិន័យសម្រាប់បុគ្គលដែលមិនចេះប្រើជីវិត។

Hemingway

ភាពរួសរាយស្រស់ស្រាយជាចិត្តវិញ្ញាណរបស់បុគ្គលដែលទទួលជោគជ័យ។ បើយើងសម្លឹងមើលក្នុងផ្នែកដែលភ្លឺស្វាងស្រស់បំព្រង មានសេចក្ដីសុខ មានអនាគតជានិច្ច ជីវិតរបស់យើងក៏នឹងមានតែភាពស្រស់បស់ ពេញប្រៀបទៅដោយសេចក្ដីសង្ឃឹមនិងសេចក្ដីសុខ ធ្វើឲ្យមានថាមពលក្នុងការច្នៃប្រឌិតរឿងដែលល្អសម្រាប់ខ្លួនឯងនិងសង្គម។

តែបើយើងមើលឃើញតែផ្នែកដែលងងឹត មិនមានអនាគត មិនមានសេចក្ដីសុខ ជីវិតរបស់យើងក៏នឹងមានតែភាពសោកសៅពេញទៅដោយឧបសគ្គដែលដោះស្រាយមិនបាន មានតែភាព

បរាជ័យ អស់សង្ឃឹម ហើយបញ្ចប់ជីវិតដូចមនុស្សទន់ខ្សោយដែលគ្មានស្នាដៃ គ្មានកិត្តិយស គ្មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះ។

178 ពីរភាគីឈ្លោះវិវាទគ្នា បុគ្គទីបីបានប្រយោជន៍។

ភាសិតចិន

មនុស្សយើងតែងតែចូលចិត្តយកឈ្នះគ្នា ចិត្តគំនិតដែលចូលចិត្តយកឈ្នះមិនមែនរឿងអាក្រក់ទេ តែបើគិតនឹងយកឈ្នះគ្រប់រឿង គ្រប់ករណី គ្រប់មធ្យោបាយ ដោយមិនពិចារណាដល់ភាពត្រឹមត្រូវ យុត្តិធម៌ ជ័យជំនះដូច្នេះទោះបានមកក៏មិនសមថ្លៃខូចខាត។

មូលហេតុដែលមនុស្សយើងចូលចិត្តយកឈ្នះគ្នានោះមាន 2 ប្រការ គឺ ដើម្បីកេរ្តិ៍ឈ្មោះ និង ដើម្បីផលប្រយោជន៍។ ការចង់មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះមិនមែនរឿងមិនល្អ តែកេរ្តិ៍ឈ្មោះដែលបានមកនោះត្រូវជាកេរ្តិ៍ឈ្មោះដែលល្អ ដែលពិតប្រាកដ ដូចជា មានកេរ្តិ៍ឈ្មោះព្រោះជាមនុស្សមានចំណេះដឹងមានគុណធម៌ មិនមែនមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះព្រោះធ្វើកម្មអាក្រក់រហូតនរណាៗ ក៏ភ័យខ្លាច។ ចង់មានស្តុកស្តម្ភក៏ជារឿងល្អ តែត្រូវស្តុកស្តម្ភយ៉ាងត្រឹមត្រូវតាមគន្លងធម៌ មិនមែនមានបានព្រោះពុករលួយកេញប្រវ័ញ្ចអ្នកដទៃ។

បើមានទស្សនៈដែលត្រឹមត្រូវចំពោះរឿងកេរ្តិ៍ឈ្មោះហើយនឹងផលប្រយោជន៍ហើយនោះ យើងរមែងមិនគិតក្នុងការយកឈ្នះគ្នាដោយវិធីខុសៗ មិនប្រកាន់ទិដ្ឋិវិវាទគ្នារហូតជនទីបីបានប្រហោងចូលគ្រប់គ្រងប្រយោជន៍ដោយស្រួលតែម្នាក់ឯង។ ដូចនិទានតឿនចិត្តដែលថា មានសត្វកុកមួយក្បាលរកស៊ីនៅលើឆ្នេខ្សាច់ វាឃើញគ្រំមួយក្បាលកំពុងហាមាត់ឃើតត្រសៃត្រសូងយ៉ាងសប្បាយអារម្មណ៍ សត្វកុកក៏ប្រញាប់ហុចមាត់ចូលទៅបំណាងនឹងចិកស៊ីសាច់គ្រំៗ ខ្ទឹបសម្បកកៀបមាត់សត្វកុកទុក។ ម្នាក់ៗ មិនព្រមលែង។ អ្នកនេសាទដើរមកឃើញ ក៏ចាប់ទាំងបក្សីនិងគ្រំទៅធ្វើម្ហូបស៊ីជាអាហារទៅ។

179 ភាពរួសរាយស្រស់ស្រាយប្រៀបប្រដូចបារតរបស់ជីវិត បើជីវិតមានសេចក្ដីសុខច្រើនៗ បារតក៏នឹងកាន់តែខ្ពស់ឡើង។

Gustave Flaubert

អ្នកនិពន្ធជនជាតិបារាំងគ.ស.1821-1880

មនុស្សម្នាក់ បើមានភាពរួសរាយស្រស់បស់ជាប់ខ្លួនមកជានិស្ស័យ ក៏ចាត់ទុកថាសំណាងល្អជាងបានកែវដ៏មានតម្លៃ ។ តម្លៃរបស់ភាពរួសរាយស្រស់បស់នោះមិនអាចកាត់ថ្លៃបានពិតៗ មុខមាត់ដែលញញឹមញញែមស្រស់ស្រាយ ជាសញ្ញាសំគាល់ចង្អុល

ប្រាប់នូវចិត្តគំនិតដែលស្រស់បស់រីករាយ ដូច្នេះស្នូលសំខាន់របស់ភាពរួសរាយទើបអាស្រ័យនៅលើចិត្ត។ បុគ្គលដែលមានសេចក្តីស្រលាញ់ពេញប្រៀបដេះដូងតែងតែមានសេចក្តីសុខ មានភាពរីករាយជានិច្ច សូម្បីតែដើមឈើដើមស្មៅតូចៗ ក៏ធ្វើឲ្យគេស្វាហាប់ហ៊ឹកហ៊ាក់បាន។

ការដែលមនុស្សយើងមិនរីករាយ គ្មានសេចក្តីសុខនោះ ក៏ព្រោះយើងគិតដល់ខ្លួនឯងច្រើនហួសពេក ប្រសិនបើយើងមិនចេះស្រលាញ់អ្នកដទៃខ្លះ លោកនេះក៏នឹងមានតែសេចក្តីទុក្ខ មានតែភាពមិនស្អាត មិនគួរឲ្យរស់នៅ មិនគួរឲ្យអភិរម្យ។

ភាពរួសរាយស្រស់បស់ ការមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវល្អ ការធ្វើការងារយ៉ាងស្វាហាប់ជារឿងដែលនាំគ្នាអប់រំបាន សូមឲ្យយើងចិត្តទូលាយបន្តិច ស្រលាញ់អ្នកដទៃច្រើនបន្តិច គិតដល់ខ្លួនឯងតិចបន្តិច យើងក៏នឹងមានជីវិតដែលរួសរាយស្រស់បស់ខ្លាំងឡើង។

៚អារម្មណ៍កំប្លែង៚

180 ក្នុងការចាត់ការបញ្ហា យើងគួរមានអារម្មណ៍កំប្លែង បុគ្គលដែលចេះសម្របខ្លួនតែងតែសើចចំពោះកំហុសឆ្គងរបស់ខ្លួនឯងជានិច្ច ធ្វើឲ្យចិត្តគំនិតដែលភ័យខ្លាចរសាយស្រេ្តសចុះទៅខ្លះ។

បើចង់ក្លាយជាមនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខ ក៏គួរហ្វឹកហាត់ខ្លួនឲ្យជាមនុស្សមានអារម្មណ៍កំប្លែង មនុស្សដែលគ្មានអារម្មណ៍កំប្លែងតែងតែងាយខឹង តែសម្រាប់មនុស្សដែលមានអារម្មណ៍កំប្លែង គេនឹង "សើច" ដើម្បីរំសាយទុក្ខឲ្យខ្លួនឯង ថែមទាំងអាចប្រើអារម្មណ៍កំប្លែងរបស់ខ្លួនជួយកែបញ្ហាឲ្យដល់អ្នកដទៃបានផងដែរ។

ប្រធានាធិបតីលិនខនជាមនុស្សដែលមានអារម្មណ៍កំប្លែងល្អណាស់ គាត់តែងតែសើចមុខមាត់ដែលគួរឲ្យកំប្លែងរបស់គាត់មុនពេលដែលគាត់ចូលមកទទួលតំណែងប្រធានាធិបតីសហរដ្ឋអាមេរិច មានគូសត្រូវផ្នែកនយោបាយម្នាក់រិះគន់គាត់ថាជាមនុស្សមុខពីរ។ ប្រធានាធិបតីលិនខនឆ្លើយតបយ៉ាងកំប្លុកកំប្លែងថា "សុំឲ្យអ្នកស្តាប់គ្រប់គ្នាជួយជាសាក្សីផងចុះ ប្រសិនបើខ្ញុំមានមុខពីរពិតមែន លោកអ្នកគិតថាខ្ញុំនឹងយកមុខនេះមកជួបជាមួយគ្រប់គ្នារឺ?" សម្តីដែលកំប្លុកកំប្លែងរបស់គាត់ទាក់ទាញសម្លេងសើចពីប្រជាជនបានគគ្រឹកគគ្រេង បើគាត់ឆ្លើយតបជាមួយគូបដិបក្សផ្នែកនយោបាយរហូតមុខក្រហម ផលរបស់វានឹងចេញមកមួយបែបទៀត។

នឹងឃើញបានថា អារម្មណ៍កំប្លែងមិនត្រឹមតែអាចរំសាយស្រ្តេសបានប៉ុណ្ណោះ តែនៅជួយកែបញ្ហាធ្ងន់ៗ បានថែមទៀតផង ពេលយើងសើច អ្នកដទៃ ក៏នឹងសើចទៅជាមួយយើង។

កើតជាមនុស្ស តើនឹងនៅមានអ្វីសុខជាងការបានសើចជាមួយអ្នកដទៃទៀតទៅ?

181 អារម្មណ៍កំប្លែងធ្វើឲ្យយើងទ្រាំរឿងផ្សេងៗ បានច្រើនឡើង។

បាច់ឈើ

មនុស្សដែលមានអារម្មណ៍កំប្លែងគឺជាមនុស្សដែលតែងតែមានសេចក្តីសុខ ព្រោះថាគេអាច ″សើច″ ជាមួយបញ្ហាបានគ្រប់បញ្ហា ទើបអាចពុះពារឧបសគ្គទៅបានយ៉ាងមិនលំបាកណាស់។

ក្រៅពីនេះ អារម្មណ៍កំប្លែងនៅជួយលាងជម្រះអារម្មណ៍ក្រោធខឹងរបស់អ្នកដទៃឲ្យសាបរលាបចុះ ក្នុងខណៈដែលបរិយាកាសពេញទៅដោយភាពស្រ្គស ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់និយាយអ្វីថ្លុកកំប្លែងឡើង សម្លេងសើចនឹងជួយឲ្យបរិយាកាសស្រស់ស្រាយឡើងភ្លាម។

អារម្មណ៍កំប្លែងនឹងកើតឡើងបានក៏លុះត្រាតែយើងមើលពិភពលោកក្នុងផ្លូវល្អ មិនស្រ្គសជាមួយនឹងជីវិតខ្លាំងហួសពេក។

៚ភាពស្រស់ស្អាត៚

182 ភាពស្រស់ស្អាតខាងក្រៅជារឿងដែលគ្មានតម្លៃសមគួរដល់ការនិយាយអំពីវាណាស់ណាទេ មានតែភាពស្រស់ស្អាតខាងក្នុងប៉ុណ្ណោះដែលជាអមតៈនិរន្តរ៍។

អ៊ីមិង

ឧបនិស្ស័យអាចឆ្លុះបញ្ចាំងកម្រឹតវប្បធម៌របស់មនុស្សយើងបានយ៉ាងច្បាស់លាស់បំផុត។ កាយវិការនិយាយស្តីរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ចង្អុលបង្ហាញនូវនិស្ស័យចិត្តគំនិត អារម្មណ៍នឹកគិត តម្លៃនិយមចំណង់ចំណូលចិត្ត គុណធម៌ រហូតដល់ជាតិកំណើត ហើយនឹងសភាពសង្គម។

ចំណេះដឹងផ្នែកទ្រឹស្តីនោះបង្រៀនឲ្យមនុស្សយើងចេះធ្វើការរកស៊ីតែម្យ៉ាង ប្រសិនបើមិនខ្វល់ខ្វាយអប់រំអ្នកសិក្សាឲ្យមានគំនិត មានគុណធម៌ជាគូគ្នាទៅផង ការសិក្សាបែបនោះក៏មិនសម្បូរបែបគ្រប់សព្វ។

ជីវិតរបស់មនុស្សភាគច្រើនតែងតែមានឧបសគ្គ តែចិត្តគំនិតដែលល្អនឹងជួយឲ្យវិថីជីវិតរលូនខ្លាំងឡើង។ មនុស្សម្នាក់ទោះបីនឹងមានបច្ចេកទេស មានថ្វីដៃខ្លាំងពូកែ តែបើនិយាយស្តីគម្រោះគម្រើយ និស្ស័យល្មោភ គេក៏នឹងគ្មានមិត្តគ្មានអនាគត ទើបយើងគួរហ្វឹកហាត់ខ្លួនឲ្យល្អព្រមទាំងបច្ចេកទេសថ្វីដៃហើយនឹងគុណធម៌គំនិត ត្រូវធ្វើជាមនុស្សពូកែដែលនិស្ស័យល្អមានមារយាទ។

183 ការពិតជារឿងស្រស់ស្អាត ភាពក្លែងក្លាយជារឿងអាក្រក់។

Benedetto Croce

អ្នកប្រាជ្ញជនជាតិអ៊ីតាលី គ.ស. 1866-1952

គ្រប់យ៉ាងក្នុងលោកនេះសុទ្ធតែមានគូបដិបក្សនឹងគ្នា ដូចជា មានកើតរមែងមានរលត់ មានទុក្ខរមែងមានសុខ មានស្រស់ស្អាតរមែងមានសេចក្តីអាក្រក់។ល។

សម្រាប់ភាពស្រស់ស្អាតជាមួយភាពអាក្រក់នោះ ខ្សែបែងចែករបស់វាអាស្រ័យនៅលើខ្សែភ្នែកនិងទស្សនៈគំនិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ របស់ខ្លះយើងអាចនឹងឃើញថាស្អាតតែអ្នកដទៃត្រឡប់ឃើញថាគួរស្អប់ ទើបមិនចម្លែកដែលយើងតែងឃើញថាគូស្នេហ៍របស់យើងជាមនុស្សដែលស្អាតបំផុត។

តាមធម្មតាយើងតែងតែបែងចែកឋានៈភាពស្រស់ស្អាតនិងភាពគួរឲ្យស្អប់ឯរូបឆោមខាងក្រៅ តែតាមការពិតហើយ ភាពស្រស់ស្អាតពិតប្រាកដគឺជាភាពស្រស់ស្អាតខាងក្នុង។ មនុស្សដែលមានចិត្តល្អ គំនិតល្អ ឧបនិស្ស័យដែលគួរឲ្យស្រលាញ់ ទោះបីមុខមាត់មិនទាក់ភ្នែកណាស់ណា តែរឹតតែសេពគប់គ្នាក៏រឹតតែមានអារម្មណ៍ថានាងស្រស់ស្អាតខ្លាំងណាស់ ខុសពីមនុស្សដែលមុខមាត់ស្រស់ស្អាត តែអាត្មានិយម រើរវាយ មានល្បិចកល រឹតតែសេពគប់ក៏រឹតតែមានអារម្មណ៍ថានាងគួរឲ្យស្អប់ខ្ពើមខ្លាំងណាស់។

នរណាក៏ស្រលាញ់ភាពស្រស់ស្អាតទាំងអស់ ជាពិសេសមនុស្សស្រី។ យើងព្យាយាមតែងខ្លួនប្រដាប់ប្រដារាងកាយឲ្យស្រស់ស្អាតគួរឲ្យមើល។ យើងលះបង់ពេលវេលានិងថវិការសម្រាប់ការតុបតែងរូបឆោមខាងក្រៅឲ្យស្រស់ស្អាតប្រភេទមិនសោកស្តាយ តែយើងធ្លាប់ឲ្យពេលវេលានិងថវិការសម្រាប់ការទំនុកបម្រុងភាពស្រស់ស្អាតខាងក្នុងដែលជាភាពស្រស់ស្អាតពិតប្រាកដឲ្យកាន់តែស្រស់ស្អាត់ខ្លាំងឡើងខ្លះដែររឺទេ?

សេចក្តីសង្ឃឹម

184 **មនុស្សមានជីវិតរស់នៅដើម្បីសេចក្តីសង្ឃឹមនិងស្លាប់ដើម្បីសេចក្តីសង្ឃឹម។ ជីវិតដែលគ្មានសេចក្តីសង្ឃឹមប្រៀបដូចនាវាតូច ដែលអណ្តែតនៅកណ្តាលមហាសមុទ្រដ៏ទូលាយយ៉ាងគ្មានគោលដៅ មិនដឹងថានឹងគេចខ្យល់គេចភ្លៀងទៅទីណា មិនដឹងថានឹងទៅចតនៅច្រាំងឯទីណា។**

ហៃជើ

សេចក្តីសង្ឃឹមរបស់មនុស្ស តាមការពិតហើយក៏គឺត្រូវការសម្តែងខ្លួនប៉ុណ្ណោះឯង ក្នុងលោកនៃសេចក្តីសង្ឃឹម សេចក្តីសង្ឃឹមគ្រប់ប្រភេទសុទ្ធតែស្រស់ស្អាត ប្រសិនបើមើលពិភពលោកដោយខ្សែភ្នែកដែលពេញប្រៀបទៅដោយសេចក្តីសង្ឃឹម ក៏នឹងឃើញថា

ជីវិតពិតជាស្រស់ស្អាតអ្វីដូច្នេះ។ ទាំងនេះក៏ព្រោះថាសេចក្តីសង្ឃឹមអាចធ្វើឲ្យជីវិតមានន័យច្រើនខ្លាំងឡើង ហើយបណ្តាលឲ្យជីវិតស្រស់ស្អាតក្រៃលែងឡើង ថែមទាំងជួយអភិវឌ្ឍសតិបញ្ញា ជួយដុសខាត់ចិត្តគំនិតឲ្យល្អិតល្អន់ម៉ត់ចត់។

185 បុគ្គលដែលគិតនឹងធ្វើការងារធំ មុនដំបូងត្រូវមាន "សេចក្តីសង្ឃឹម" ដ៏អស្ចារ្យនិងទូលាយជាលំដាប់ដំបូង ព្រោះសេចក្តីសង្ឃឹមជាប្រភពនៃសេចក្តីព្យាយាម។

កូនលីអ៊ិន

"សេចក្តីសង្ឃឹម" ប្រៀបប្រដូចគប់ភ្លើងដែលផ្តល់ពន្លឺភ្លើងដល់យើងក្នុងពេលងងឹត សេចក្តីសង្ឃឹមប្រៀបដូចថ្នាំពៅបេះដូងដែលជួយទំនុកបម្រុងភាពជឿជាក់ ដាច់ខាតក្លាហានដល់យើង។

មនុស្សគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ មានសេចក្តីសង្ឃឹម ហើយសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ក៏ផ្សេងគ្នាតាមសភាព តែមិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នានឹងសមបំណង។ លក្ខខណ្ឌដែលចង្អុលបង្ហាញថានឹងសមបំណងរឺអត់អាស្រ័យនៅលើថាតើយើងមានការតាំងចិត្តពិតរឺទេ មានភាពក្លាហាននិងស្មុះស្មាក្នុងការស្រវាចាប់រឺទេ មានភាពអត់ធ្មត់ ហ៊ានលុយសម្រុក ហ៊ានប្រថុយរឺអត់។

បុគ្គលដែលខ្វះភាពជឿជាក់ ខ្វះភាពដាច់ខាត ខ្វះភាពស្មុះស្មា ខ្វះភាពក្លាហាន រមែងគ្មានផ្លូវទទួលជោគជ័យ ទោះបីគេមានចំណេះដឹងខ្ពស់ប៉ុណ្ណាមានសមត្ថភាពច្រើនប៉ុណ្ណាក៏ដោយ។

តាមការពិតហើយ វិថីជីវិតក៏គឺផ្លូវបត់បែនពត់ពែន ពិបាកដើរណាស់ ដូច្នេះ ការដួលរលំបរាជ័យនៅតាមផ្លូវ ទើបជាឧបត្តិហេតុធម្មតាៗ ដែលពិបាកនឹងចៀសបាន។ យើងមិនគួររួញរាក្រៀមក្រំ ឈប់តស៊ូព្រោះតែឧបសគ្គតូចៗ ទាំងនេះ កើតជាមនុស្ស ត្រូវមិនខ្លាចការដួលរលំ តែដែលគួរឲ្យខ្លាចបំផុតក៏គឺដួលហើយមិនព្រមក្រោក។

មិត្តសម្លាញ់ទាំងឡាយ ចាំទុកចុះថាជីវិតគឺជាការតស៊ូដែលគ្មានទីបញ្ចប់ តើអ្នកមានគម្រោងការហើយរឺនៅ? អ្នកតាំងក្ដីសង្ឃឹមហើយមែនទេ? បើដូច្នោះ ចូរតម្រង់ទិសទៅកាន់គោលដៅ ចាប់មុខសញ្ញាឲ្យជាប់ ឈានទៅតាមចង្វាក់យ៉ាងស្មុះស្មា អនាគតរបស់អ្នកទើបវារុងរោចន៍ស្រស់បំព្រង។

186 បុគ្គលអ្នកមានបញ្ញារមែងអាចអត់ធ្មត់ចំពោះការឈឺចាប់នៃជីវិតដើម្បីសេក្តីសង្ឃឹមដែលមាននៅ។

អេលិប៊ឺត

កើតជាមនុស្ស មានជីវិតក៏មានសេចក្តីសង្ឃឹម មនុស្សគ្រប់គ្នាម្នាក់ៗ មានសេចក្តីសង្ឃឹមរបស់ខ្លួនឯង។ អ្នកខ្លះក៏សង្ឃឹមក្នុងភាពជាអ្នកធំ។ អ្នកខ្លះក៏សង្ឃឹមក្នុងការមានមាសប្រាក់ស្តុកស្តម្ភជាមហាសេដ្ឋី។

មនុស្សយើងកើតដើម្បីសេចក្តីសង្ឃឹម ហើយមានជីវិតរស់នៅកណ្តាលក្តីសង្ឃឹម។ ក្តីសង្ឃឹមជាឧត្តមគតិដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់របស់ជីវិត ជាកម្មការវិនិច្ឆ័យទង្វើរបស់ខ្លួនឯង ជាដើមទុនដែលស្តុកស្តម្ភបំផុតរបស់ចិត្តគំនិត។ ការមានជីវិតរស់នៅកណ្តាលក្តីសង្ឃឹម ជួយឲ្យយើងបានពាល់ត្រូវជាមួយអត្ថន័យដ៏ពិតប្រាកដរបស់ជីវិត បានជ្រួតជ្រាបជាមួយនឹងសេចក្តីសុខដ៏ពិតប្រាកដរបស់ជីវិត។

ទោះបីក្នុងជីវិតពិតរបស់យើងនឹងជួបប្រទះជាមួយឧបសគ្គច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ តែយើងត្រូវមិនភ្លេចថាយើងនៅមានសេក្តីសង្ឃឹម។ កណ្តាលភាពឈឺចាប់របស់ជីវិត។ សេចក្តីសង្ឃឹមប្រៀបប្រដូចពន្លឺមួយខ្សែដែលចែងចាំងនៅក្នុងរាត្រីកាលដ៏វែងអន្លាយ ធ្វើឲ្យយើងកក់ក្តៅខ្លាំងឡើង មានភាពក្លាហានខ្លាំងឡើង ហ៊ានក្នុងការពុះពារឧបសគ្គទាំងពួងយ៉ាងអង់អាចមុះមុត។

187 សេចក្តីសង្ឃឹមគឺជាជីវិត ហើយជីវិតគឺជាក្តីសង្ឃឹម។

ស្ទីហ្វ

មានផ្កាមួយប្រភេទ មិនរុះរោយជារៀងរហូត សុំត្រឹមដាំវាប៉ុណ្ណោះ វាក៏នឹងបែកស្លឹកបែតងខ្ចីចេញផ្កាស្រស់ស្អាត បញ្ចេញក្លិនក្រអូបពេញមួយថ្ងៃ ផ្កាឈើនោះគឺជាផ្កាឈើនៃសេចក្តីសង្ឃឹម។

មានចង្កៀងមួយ មិនធ្លាប់រលត់ឡើយ សុំត្រឹមអុជវាប៉ុណ្ណោះ វាក៏នឹងឆ្លុះពន្លឺដល់យើងគ្រប់រដូវកាល ចង្កៀងមួយនោះគឺចង្កៀងនៃសេចក្តីសង្ឃឹម។

មានផ្លូវមួយខ្សែ មិនធ្លាប់ទាល់ឡើយ សុំត្រឹមឈានដើរប៉ុណ្ណោះ វាក៏នឹងផ្តេកខ្លួនវែងអន្លាយឲ្យយើងដើរទៅមួយឆ្នាំហើយមួយឆ្នាំទៀត ឆ្លងកាត់គិរីបព្វតា ឆ្លងជ្រោះជ្រលង ឆ្លងកាត់ទីរាបឆ្ពោះសំដៅជ័យជំនះ ផ្លូវមួយនោះគឺផ្លូវនៃសេចក្តីសង្ឃឹម។

សេចក្តីសង្ឃឹមនៅក្បែរកាយយើង នៅក្នុងខ្លួនយើង នៅក្នុងចិត្តយើង បក់ដៃហៅយើងគ្រប់ពេលវេលា។

៚សេចក្តីស្រលាញ់៛

188 ភាពយលចិត្តយល់ថ្លើមជាអារម្មណ៍នឹកគិតដែលជាធម្មជាតិណាស់ ហើយជះឥទ្ធិពលឲ្យមនុស្សយើងចេះប្តូរសេចក្តីស្រលាញ់ដ៏ពោលពាលដែលមានចំពោះខ្លួនឯងឲ្យក្លាយជាសេចក្តីស្រលាញ់ដ៏កក់ក្តៅដែលនឹងការពារពពួកមនុស្សជាតិ។

Romain Rolland

អ្នកនិពន្ធ អ្នកតន្ត្រីជនជាតិបារាំង គ.ស. 1866-1944

ចរន្តនៃយុគសម័យថ្មីធ្វើឲ្យចិត្តគំនិតរបស់មនុស្សរួមសង្គមមានភាពខ្ជះខ្ជាយរវើរវាយខ្លាំងឡើង សីលធម៌ក្នុងចិត្តមនុស្សថមថយចុះ សម្ព័ន្ធភាពរវាងមនុស្សនិងមនុស្សក៏មានភាពស្រួយផុយខ្លាំងឡើង ភាពយល់ចិត្តថ្លើមគ្នានឹងគ្នាទើបធ្លាក់តិចចុះ ភាពអាត្មានិយមក្លាយជាលក្ខណៈចិត្តគំនិតរបស់មនុស្សទូទៅ ជាពិសេសមនុស្សក្នុងទីក្រុងធំៗ ម្នាក់ៗ ពាក់របាំងមុខចូលរកគ្នា រកភាពស្មោះត្រង់ស្មើរតែមិនបាន គ្រប់គ្នាខ្លាចក្រែងថាការយល់ចិត្តយល់ថ្លើមនឹងនាំភាពស្មុគស្មាញមកកាន់ខ្លួន ដូច្នេះ ទើបមានការសម្តែងចេញដែលខ្សត់ទឹកចិត្តខ្លាំងណាស់។

នេះពីព្រោះបរិស្ថានធ្វើឲ្យប្រព្រឹត្តិទៅ យើងមិនគួររិះគន់តិះដៀលពួកគេច្រើនពេកទេ តែថាភាពអស្ចារ្យរបស់មនុស្សនោះស្តែងចេញដោយការមានទឹកចិត្តនេះឯង ទាំងដែលរឿងខ្លះមិនពាក់ព័ន្ធអ្វីជាមួយខ្លួនឡើយ តែភាពយល់ចិត្តថ្លើមធ្វើឲ្យពួកគេចូលទៅជួយសង្គ្រោះឧបត្តម្ភប្រដូចធុរៈរបស់ខ្លួនឯងក៏មិនស្មើ។

ទាំងអស់នេះកើតឡើងក៏ព្រោះទឹកចិត្តជាកត្តាជម្រុញនោះឯង ដោយហេតុនេះ ទើបយើងហ៊ាននិយាយយ៉ាងពេញមាត់ថា មនុស្សដែលខ្សត់ទឹកចិត្តគឺបានដល់មនុស្សដែលប្រាសចាកនូវភាពជាមនុស្ស។

ઌઌઌઌઌઌ

189 ឃ្លាំងនៃសេចក្តីសុខរបស់មនុស្សជាតិគឺការផ្តល់សេចក្តីមេត្តាករុណារបស់មនុស្សម្នាក់ អាចធ្វើឲ្យមនុស្សចំនួនច្រើនមានចិត្តគំនិតស្រស់ស្អាត ដូច្នេះ ការឲ្យទើបសាងសុខដល់ខ្លួនឯងនិងដល់អ្នកដទៃ។

Jeremy Bentham

មេធាវីជនជាតិអង់គ្លេស គ.ស. 1748-1832

ពេលយើងស្មោះត្រង់ចំពោះអ្នកដទៃ អ្នកដទៃរមែងស្មោះត្រង់ចំពោះយើង ដូច្នេះ ផលដែលចេញមកទើបជាផលល្អទាំងចំពោះអ្នកទទួលហើយនឹងអ្នកឲ្យ។

ប្រសិនបើយើងមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ចំពោះគ្រប់ៗ គ្នាដែលហែរហមខ្លួនយើង មនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខខ្លាំងបំផុតក៏គឺខ្លួនយើងខ្លួនឯង។

ઌઌઌઌઌઌ

190 **មនុស្សយើងតែងតែមានជីវិតនៅកណ្ដាលសេចក្ដីស្រលាញ់ ហើយនឹងមិនដឹងខ្លួនថាសេចក្ដីស្រលាញ់ជាថាមពលចិញ្ចឹមជីវិតរបស់យើង។**

អ៊ីមិង

ទីណាមានមនុស្ស ទីនោះមានសេចក្ដីស្រលាញ់។ សេចក្ដីស្រលាញ់ជ្រែកខ្លួននៅគ្រប់បរមាណូរបស់ចក្រវាឡ លាក់ខ្លួនពួនអាត្មានៅក្នុងបាតបឹងនៃដួងហឫទ័យរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ សេចក្ដីស្រលាញ់មិនមែនជាភាពអាត្មានិយមដែលគិតចង់គ្រប់គ្រងទុកតែម្នាក់ឯង តែសេចក្ដីស្រលាញ់គឺភាពអត់ធ្មត់យល់ចិត្តយល់ថ្លើម ឲ្យអភ័យជួយសង្គ្រោះ យកចិត្តទុកដាក់ កោតសរសើរ គោរពរាប់អាន មិនប្រកាន់ មិនប្រាថ្នាផលតបស្នង។

អត្ថន័យរបស់សេចក្ដីស្រលាញ់ គឺ ការពិត សេចក្ដីល្អ ហើយនឹងភាពស្រស់ស្អាត។ សេចក្ដីស្រលាញ់ដែលប្រាសចាកការពិតនឹងមិនគង់វង់។ សេចក្ដីស្រលាញ់ដែលប្រាសចាកសេចក្ដីល្អនឹងក្លាយជាសេចក្ដីស្រលាញ់ដែលបោកប្រាស។ សេចក្ដីស្រលាញ់ដែលប្រាសចាកភាពស្រស់ស្អាតនឹងគ្មានរសជាតិ។

ក្នុងលោកនៃសេចក្ដីស្រលាញ់ គ្រប់យ៉ាងសុទ្ធតែស្រស់ស្អាត ប្រសិនបើមើលជីវិតដោយខ្សែភ្នែករបស់សេចក្ដីស្រលាញ់ ជីវិតនឹងស្រស់បំព្រងដោយសេចក្ដីសង្ឃឹម។

191 ជីវិតដែលប្រាសចាកសេចក្តីស្រលាញ់គឺជាសញ្ញាសំគាល់របស់មនុស្សល្ងង់។

ចច បៃ

សេចក្តីស្រលាញ់នឹងសេចក្តីសុខជារបស់គូគ្នា ទីណាមានសេចក្តីស្រលាញ់ ទីនោះរមែងមានសេចក្តីសុខ។ បេះដូងដែលមានសេចក្តីស្រលាញ់ដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ប្រៀបដូចបេះដូងដែលមានប្រភពនៃថាមពលដែលគ្មានទីបំផុត។

សេចក្តីស្រលាញ់ សេចក្តីមេត្តា នឹងធ្វើឲ្យចិត្តគំនិតរបស់យើងទូលំទូលាយ ចេះឲ្យអភ័យចេះអត់ធ្មត់ មានសេចក្តីព្យាយាម។ ពេលមានសេចក្តីស្រលាញ់ដ៏ប្រសើរ ភាពអាត្មានិយម ទន់ខ្សោយល្ងង់ខ្លៅក៏នឹងបាត់ទៅ នឹងមានក៏តែសតិបញ្ញា ភាពស្មោះត្រង់ ភាពបរិសុទ្ធិ ហើយនឹងឧបនិស្ស័យដែលរឹងមាំល្អស្អាត សេក្តីស្រលាញ់ធ្វើឲ្យជីវិតរបស់មនុស្សយើងស្រស់បស់មានជីវិតជីវ៉ា មានសេចក្តីសុខ ហើយនឹងល្អស្អាតដូច្នេះឯង ព្រោះហេតុនេះ មនុស្សដែលមិនស្គាល់សេចក្តីស្រលាញ់ រឺមនុស្សដែលមិនមានសេចក្តីស្រលាញ់ក្នុងបេះដូងទើបជាមនុស្សល្ងង់។

192 យើងបានទទួលសេចក្ដីសុខពីការស្រលាញ់អ្នកដទៃច្រើនជាងត្រូវអ្នកដទៃស្រលាញ់។ បើអាចស្រលាញ់មនុស្សទាំងពិភពលោក ទោះបីបេះដូងនៃសេចក្ដីស្រលាញ់ទ្រុឌទ្រោម តែក៏នៅស្រលាញ់មិត្តមនុស្សតទៅ ជីវិតដូច្នេះជាជីវិតដែលអង់អាចក្លាហាននិងមានសេចក្ដីសុខ។

ប៉ក់លើស

សេចក្ដីស្រលាញ់គឺជាជីវិត សេចក្ដីស្រលាញ់គឺជារឿងថ្លៃប្រឌិត បើយើងអាចស្រលាញ់អ្នកដទៃយ៉ាងអស់ពីបេះដូង ជីវិតក៏មានតម្លៃ មានន័យច្រើនខ្លាំងឡើង។

សេចក្ដីស្រលាញ់ជួយឲ្យពិភពលោកស្រស់បំព្រង។ សេចក្ដីស្រលាញ់ជួយឲ្យជីវិតមានគុណតម្លៃ ប្រាសចាកសេចក្ដីស្រលាញ់រមែងគ្មានការពិតផ្នែកវិទ្យាសាស្ត្រ គ្មានភាពស្រស់ស្អាតនៃសិល្បៈ គ្មានសេចក្ដីល្អនៃបញ្ញា។

បុគ្គលដែលមានចិត្តស្រលាញ់គង់វង់ គឺជាមនុស្សដែលមានទឹកចិត្ត។ ទឹកចិត្តធ្វើឲ្យជីវិតរបស់យើងរីករាយស្រស់ស្រាយមានជីវិតជីវ៉ា ហើយធ្វើឲ្យយើងមានភាពពុះពារ អាចរក្សាឧត្ដមគតិ មានភាពព្យាយាមប្រឹងប្រែងមិនរួញរា។ សេចក្ដីស្រលាញ់ធ្វើឲ្យមនុស្សយើងអត់ធ្មត់ ឧស្សាហ៍ស្វាហាប់ ស៊ូមិនរាថយ ពេលបេះដូងមានសេចក្ដីស្រលាញ់ នៅទីបំផុតក៏នឹងទទួលជោគជ័យ។

193 ដោះលែងចិត្តគំនិតចេញពីកិលេសទាំងពួង ចិតគំនិតរបស់យើងទើបមានសេចក្ដីសុខយ៉ាងពិតប្រាកដ។

Johann Wolfgang Von Goethe

កវីជនជាតិអាល្លឺម៉ង់ គ.ស. 1749-1832

នរណាៗ ក៏ចង់មានសេចក្ដីសុខ តែត្រឡប់មិនដឹងថានឹងស្វែងរកសេចក្ដីសុខបានដូចម្ដេច។ មនុស្សខ្លះរកសេចក្ដីសុខខុសគោលការ ទោះបីនឹងបានទទួលសេចក្ដីសុខខ្លះបន្តិចបន្តួច តែក្រោយពីនោះ ជីវិតក៏ត្រូវជួបជាមួយសេចក្ដីឈឺចាប់យ៉ាងសែនធ្ងន់ធ្ងរ។

សេចក្ដីសុខជាអារម្មណ៍ដ៏ល្អិតល្អន់ដែលកើតចេញពីចិត្តគំនិត ជារឿងដែលមានអារម្មណ៍បានតែពាល់ត្រូវមិនបាន អារម្មណ៍ប្រភេទនេះផ្សេងៗ គ្នាស្រេចតែបុគ្គលម្នាក់ៗ។ សរុបហើយក៏គឺសេចក្ដីសុខបានដល់ការមានជីវិតរស់នៅយ៉ាងប្រាសចាកទុក្ខកង្វល់ មនុស្សដែលចេះពេញចិត្តពេញថ្លើមក្នុងជីវិត ចិត្តនឹងស្ងប់ ពេលចិត្តស្ងប់ សេចក្ដីសុខក៏នឹងបង្កើតឡើង។

សេចក្ដីសុខគួរជារឿងគង់វង់ សេចក្ដីសុខត្រឹមតែមួយខណៈនោះមិនមែនជាសេចក្ដីសុខ ដូចជា មនុស្សដែលចូលចិត្តរកសេចក្ដីសុខដោយការផឹកស្រា លេងល្បែងភ្នាល់សេពគ្រឿងញៀន មួយថ្ងៃៗ គិតតែពីប្រមឹកមិនព្រមធ្វើការងារ មនុស្សបែបនេះ ទោះបីមាន

មរតករាប់ពាន់លានក៏ធ្លាក់ខ្លួនក្រីក្របាន។ ខណៈពេលឈ្លក់អបាយមុខអាចនឹងមានសេចក្តីសុខពិតមែន តែបើបំផ្លាញប្រាក់អស់ពីខ្លួនពេលណា ក៏នឹងជួបទុក្ខវេទនាជាងធ្លាក់នរកអវេចី។ អ្នកខ្លះលេងស្រីរហូតឆ្លងមេរោគអេដស៍យកជីវិតមិនរួច មនុស្សពួកនេះសុទ្ធតែរកសេចក្តីសុខខុសវិធី ទើបសុខច្រើនជាងទុក្ខ។

កើតជាមនុស្សគួរប្រកាន់យកគតិថា "លំបាកមុនស្រណុកក្រោយ" ប្រឹងប្រែងធ្វើការងារឲ្យបានល្អ ដំណើរជីវិតឲ្យត្រូវគន្លងធម៌ ជីវិតទើបមានសេចក្តីសុខយ៉ាងពិតប្រាកដ។

194 គន្លឹះអាថ៌កំបាំងនៃសេចក្តីសុខមិនមែនស្ថិតនៅលើការធ្វើក្នុងរឿងដែលអ្នកចង់ធ្វើ តែស្ថិតនៅលើការធ្វើចិត្តឲ្យស្រលាញ់ក្នុងរឿងដែលអ្នកកំពុងធ្វើ។

Ambroise Pare

ពេទ្យវះកាត់ជនជាតិបារាំង គ.ស. 1510-1590

សង្គមជាអង្គការដែលច្របូកច្របល់ មនុស្សទើបត្រូវបែងចែកការងារគ្នាធ្វើ។ ក្នុងការបែងចែកការងារគ្នានេះ ពេលខ្លះមើលទៅក៏មានហេតុមានផល តែពេលខ្លះហាក់ដូចគ្មានហេតុផល។ អ្នកអាចបានធ្វើការងារដែលអ្នកជំនាញ ធ្វើការងារដែលអ្នកចូលចិត្ត

ស្រលាញ់ រឺអាចនឹងត្រូវធ្វើការងារដែលអ្នកមិនជំនាញ ហើយចិត្តក៏មិនស្រលាញ់។

តែយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកចង់មានសេចក្តីសុខនៅក្នុងលោកដែលច្របូកច្របល់មួយនេះ អ្នកក៏គួរតែព្យាយាមស្រលាញ់ការងារដែលអ្នកកំពុងធ្វើ។ ពេលណាអ្នកធ្វើចិត្តបានហើយ អ្នកនឹងមើលឃើញថាធម្មជាតិពិតជារៀបចំគ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាងបានស៊ីសង្វាក់គ្នាល្អខ្លាំងណាស់ ហើយចាប់ផ្តើមមិនប្រាកដចិត្តថា លោកនេះមិនយុត្តិធម៌រឺក៏មកពីខ្លួនឯងខ្វះហេតុផល។ អ្នកនឹងរកឃើញទៀតថាការងារគ្រប់យ៉ាងមានសារៈសំខាន់ មានតម្លៃមានន័យទាំងអស់។ ការដែលយើងមិនចូលចិត្តការងារមួយនេះក៏ព្រោះយើងចូលចិត្តសេចក្តីសុខសប្បាយ ឃើញថាការងារបែបនេះជាការងារតូចទាប ការងារធ្ងន់ប្រាក់ខែតិច ធ្វើទៅក៏គ្មានអនាគតទើបមិនចូលចិត្ត ហើយដែលចូលចិត្តការងារបែបនោះក៏ព្រោះថាការងារឡូយឆាយ ការងារស្រោលប្រាកខែល្អ។ ការពិតយើងមិនគួរនាំប្រាក់កាស់មកវាស់តម្លៃរបស់ការងារ ព្រោះតម្លៃរបស់ការងារអាស្រ័យនៅលើប្រយោជន៍សុខដែលផលការងារនោះផ្តល់ឲ្យចំពោះមនុស្សក្នុងសង្គមទេតើ។ ការងារដែលបានថ្លៃជួលទាបទើបមិនមែនជាការងារតូចទាបអន់ថ្លៃជានិច្ចនោះទេ អត្រាថ្លៃជួលការងារគ្រាន់តែជាថ្លៃតបស្នងដែលមនុស្សមួយក្រុមកំណត់ឡើងហើយមនុសមួយក្រុមនោះក៏គឺមនុស្សដែលមានប្រៀបក្នុងសង្គម រឺមនុស្សដែលក្តោបក្តាប់អំណាចផ្នែកនយោបាយទុកក្នុងដៃ។

ក្នុងសង្គមដែលយុត្តិធម៌ អត្រាថ្លៃជួលកម្លាំងពលកម្មនឹងមិនលើសលោះទាបខ្ពស់ផ្សេងគ្នាណាស់ណា ថ្លៃរបស់ការងារក៏វាស់គ្នាឯប្រយោជន៍របស់ស្នាដៃ រហូតដល់ការទទួលខុសត្រូវនិងការតាំងចិត្តរបស់អ្នកធ្វើការងារ ពេលគិតបានដូច្នេះហើយ យើងក៏មិនរំពឹងដល់លាភ យស សរសើរ អាចលះបង់កាយចិត្តធ្វើការងារក្នុងតួនាទីបានយ៉ាងពេញទី ហើយនឹងបង្កើតចិត្តគំនិតបម្រើប្រជាជនឡើងមកខ្លួនឯង ធ្វើឲ្យយើងមានសេចក្ដីសុខជាមួយការងារគ្រប់យ៉ាងដែលបានប្រគល់ឲ្យ ពេលធ្វើបានដូច្នេះ ទោះបីនឹងនៅក្នុងខ្ទមរីភូមិគ្រឹះ ជីវិតរបស់យើងក៏នឹងតោងជាប់នៅជាមួយនឹងខ្លឹមសារនៃសេចក្ដីសុខជានិច្ចទៅ។

195 សម្រាប់បុគ្គលដែលចេះល្មមទោះបីជាក្រីក្រលំបាកក៏នៅមានសេចក្ដីសុខជានិច្ច អ្នកដែលមិនល្មមទោះបីមានយសសក្តិក៏នៅមានសេចក្ដីតទុក្ខ។

អ៊ីមិង

បើចង់មានជីវិតដែលគ្មានទុក្ខគ្មានកង្វល់ មានសេចក្ដីសុខគ្រប់ពេលវេលា យើងក៏ត្រូវគិតឲ្យជ្រះស្រឡះឲ្យបាន មិនសាងភាពស្មុគស្មាញចងខ្លួនឯង ក្នុងករណីនេះ យើងចាំបាច់ត្រូវសាងមូលដ្ឋានគំនិត 4 ប្រការគឺ

1.ចេះល្មមព្រមចិត្ត មានសេចក្ដីសុខជានិច្ច ការចេះល្មមព្រមចិត្តមិនមែនជាភាពឆ្មើងឆ្មៃ អភិរក្ស ឈប់ទ្រឹងនៅនឹងមួយកន្លែង តែបានដល់ចិត្តគំនិតដែលចេះកោតស្ងប់ស្ងែងរបស់ដែលមាន មិនគិតតិចគិតច្រើន ទន្ទឹមនឹងនេះក៏ស្វែងរកភាពឈានមុខយ៉ាងពុះពារព្យាយាម បើយើងមិនគិតតិចគិតច្រើន យើងក៏មិនមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងចាញ់ប្រៀប ធ្វើឲ្យមិនកើតទុក្ខមិនមួម៉ៅ ចិត្តគំនិតទើបស្ងប់សុខ មិនក្ដៅក្រហាយ។

2.ពឹងខ្លួនឯង សុខជាទីបំផុត មនុស្សជាច្រើនតាំងសំនួរថា "តើខ្ញុំនឹងទៅរកសេចក្ដីសុខបានពីទីណា?" ការពិត សេចក្ដីសុខស្ថិតនៅក្នុងកណ្ដាប់ដៃរបស់យើងនេះឯង មិនបាច់ទៅសុំពីនរណាទីណាទេ តែដែលមិនជួបសេក្ដីសុខក៏ព្រោះយើងមិនចាប់អារម្មណ៍ទើបក្ដោបក្ដាប់សេចក្ដីសុខមិនបាន បណ្ដោយឲ្យវារបូតដៃរអិលហូរចេញពីដៃរបស់យើងទៅយ៉ាងស្ងៀមស្ងាត់ បើចង់មានសេចក្ដីសុខក៏ចូរសុំពីខ្លួនឯង ចង់បានសេចក្ដីសុខច្រើនប៉ុណ្ណាក៏រមែងបាន បេះដូងរបស់យើងអាចផ្ដល់ឲ្យដោយប្រាសចាកព្រំដែនកំណត់។

3.រឹងមាំនៅគ្រប់ស្ថានការណ៍ យើងអាចប្រើសតិបញ្ញាច្នៃប្រឌិតយុគសម័យ ប្រើសមត្ថភាពផ្លាស់ប្ដូរស្ថានការណ៍ ដូច្នេះទោះបីយើងនឹងធ្លាក់នៅក្នុងស្ថានការណ៍អាក្រក់អាក្រីប៉ុណ្ណាក៏ដោយ យើងក៏មិនគួររួញរាក្រៀមក្រំ រឺព្រួយកង្វល់ តែគួរនឹងល្អិតល្អន់នឹងធឹង ធ្វើចិត្តឲ្យរឹងមាំ ហើយរកវិធីដោះស្រាយបញ្ហាយកឈ្នះសេចក្ដីទុក្ខលំបាក។

4.មិនរកទុក្ខដាក់ខ្លួន មនុស្សជាច្រើនចូលចិត្តរកចៃមកដាក់លើក្បាល រករឿងដាក់ខ្លួន ការពិតខ្លួនឯងក៏រស់នៅដេកស្រួលស៊ីស្រួល ការរៀនឈានមុខ ការងាររលូន ក្រុមគ្រួសារកក់ក្ដៅនិងមានសេចក្ដីសុខស្រាប់ហើយ តែគេត្រឡប់គ្មានសេចក្ដីសុខ ព្រោះអ្វីនោះរឺ? ក៏ព្រោះគេប្រើជីវិតយ៉ាងមិនត្រឹមត្រូវល្អ ចិត្តគំនិតទើបរកសុខមិនបាន។ ការប្រើជីវិតយ៉ាងគ្មានខ្លឹមសារហួសពេកនឹងធ្វើឲ្យមនុស្សយើងគិតរវើរវាយ ហើយនោះគឺជាប្រភពនៃសេចក្ដីទុក្ខ មនុស្សដែលទំនេរហួសពេកតែងតែចូលចិត្តរករឿងដាក់ខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ ធ្វើឲ្យជីវិតត្រូវកើតទុក្ខកង្វល់និងសៅសោក ដូច្នេះរមែងរកសេចក្ដីសុខមិនបានឡើយ។

196 មនុស្សគ្រប់គ្នាជាវិស្វករកសាងសេចក្ដីសុខឲ្យដល់ខ្លួនឯង។

Claudius

កវីជនជាតិរ៉ូម

គ្មាននរណាផ្ដល់សេចក្ដីសុខដល់យើងបានច្រើនស្មើនឹងខ្លួនយើងខ្លួនឯង យើងទើបមិនគួរអង្វររករសុំសេចក្ដីសុខពីអ្នកដទៃ តែគួរសាងសេចក្ដីសុខដល់ខ្លួនឯង។

ក្នុងខ្លួនយើងមានរបស់វិសេសសន្ទឹកសន្ធាប់ ដូចជាមោទនភាពចំពោះខ្លួនឯង ការយល់ចិត្តខ្លួនឯង ភាពជឿជាក់ ហើយនឹង

ភាពក្លាហាន ប្រសិនបើយើងរកឃើញរបស់ទាំងនេះ យើងក៏នឹងកែខែបញ្ហាជីវិតបាន ហើយមានសេចក្ដីសុខយ៉ាងពិតប្រាកដ។

197 ក្នុងខណៈដែលអ្នកកំពុងយំព្រោះគ្មានស្បែកជើងពាក់ អ្នកគួរនឹងគិតដល់មនុស្សដែលគេគ្មានសូម្បីតែជើង។

ស៊ីណ៉ស

អ្នកដែលគិតថាខ្លួនឯងគ្មានសេចក្ដីសុខ គេក៏នឹងមិនមានសេចក្ដីសុខជារៀងរហូត។

មនុស្សយើងប្រៀបដូចជាមាន់បានពេជ្រ ខ្លួនឯងមានសេចក្ដីសុខស្រាប់ហើយ តែត្រឡប់មិនដឹងថាសុខ ចូលចិត្តរអ៊ូថាអានេះមិនល្អ អានោះយ៉ាប់ណាស់ រឹតតែរអ៊ូក៏រឹតតែមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងសំណាងអាក្រក់ មិនសមបំណងទៅគ្រប់រឿង ទើបគ្មានសេចក្ដីសុខ មុខមាត់ជ្រិវជ្រួញពេញមួយថ្ងៃ។ តើហេតុអ្វីយើងមិនគិតមិនមើលក្នុងផ្នែកដែលល្អខ្លះ? ប្រាជ្ញលោកបង្រៀនថា ក្នុងរឿងជីវិតការរស់នៅនោះ យើងគួរប្រៀបធៀបជាមួយមនុស្សដែលយ៉ាប់ជាងយើង នោះយើងនឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនឯងសំណាងល្អជាងមនុស្សជាច្រើនទៀតសន្ធឹកសន្ធាប់ទៀត តែក្នុងរឿងការងារវិញ យើងគួរប្រៀបធៀបជាមួយមនុស្សដែលល្អជាងយើង ទើបយើងមិនឆ្មើងឆ្មៃអួតអាង។

198 ខណៈសេពសុខជាមួយនឹងសេចក្ដីសុខចំពោះមុខ គប្បីប្រយ័ត្នភាពខូចខាតដែលនឹងកើតចំពោះសេចក្ដីសុខក្នុងអនាគត។

សាណាកា

ស្វាហាប់បន្តិចមិត្តសម្លាញ់ កុំរវល់ងប់ងុលនៅជាមួយនឹងភាពរវើរវាយឡើយ តើហេតុអ្វីមិនសម្ដែងភាពក្លាហានរបស់អ្នកចេញមក? ហេតុអ្វីបណ្ដោយឲ្យអនាគតដ៏ស្រស់ថ្លារលត់រលាយទៅជាមួយនឹងសេចក្ដីសុខចំពោះមុខដែលខ្លីហើយនឹងសែនខ្លីនេះទៅវិញ? ហេតុអ្វីមិនហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងឲ្យរឹងមាំ? តើនឹងបណ្ដោយឲ្យជីវិតរយីករយាកដូច្នេះទៅរហូតរឺ? វិថីដែលធំទូលាយជាងនេះកំពុងរងចាំអ្នកទៅត្រួសត្រាយ បើមិនបញ្ចេញកម្លាំងកំហែង ធ្វើម្ដេចនឹងបានប្រមូលផល នៅស្ទាក់ស្ទើរអ្វីទៀត? បើពេលនេះឈានខុសទៅមួយជំហានអ្នកនឹងខូចចិត្តអស់មួយជីវិត តើអ្នកព្រមឲ្យជីវិតធ្លាក់ដុនដាបងាយៗ ដូច្នេះរឺ? បើអ្នកនៅអាល័យអាឡោះសេចក្ដីសុខចំពោះមុខទៀត ដឹងទេថាសេចក្ដីឈឺចាប់នឹងចោមរោមសម្រុកចូលមកកាន់អ្នកទៀតច្រើនប៉ុណ្ណា?

ចូរក្រោកឡើងតស៊ូចុះមិត្តទាំងឡាយ មានតែប្រណិធាននិងភាពស្វាហាប់ស្វុះស្វារបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចនាំជីវិតរបស់អ្នកឈានទៅកាន់អនាគតដ៏រុងរោចន៍បាន កុំរវល់លង់លក់នៅជាមួយភាពផ្អែមល្ហែមក្នុងអតីត កុំរវល់តែក្រៀមក្រំនៅជាមួយនឹងភាពឈឺចាប់ដែលកន្លងមក ចូរឈានថ្មីជើងយ៉ាងក្លាហានរបស់អ្នក

ទៅកាន់ភាពឈានមុខចុះ! ភាពជោគជ័យដ៏ល្អរបស់ជីវិតកំពុងបក់ដៃហៅអ្នកហើយ។

199 សេចក្តីសុខជាមួយនឹងការសម្រេចតួនាទីជារឿងដែលញែកចេញពីគ្នាមិនបាន រាល់លើកដែលសម្រេចការងារក្នុងតួនាទី ខ្ញុំនឹងមានអារម្មណ៍ជាសុខណាស់។

ចច វ៉ាស៊ីនតោន

លៀងឈីឆៅ អ្នកគិតអ្នកនិពន្ធជនជាតិចិន បញ្ជាក់ជានិច្ចថា ទំនួលខុសត្រូវចំពោះតួនាទីជារឿងសំខាន់ណាស់ គាត់សរសេរទុកក្នុងអត្ថបទរឿង "ទុក្ខជាទីបំផុតជាមួយនឹងសុខជាទីបំផុត" ថា "បុគ្គលដែលធ្វើការក្នុងតួនាទីយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាព ពេលសម្រេចតួនាទីហើយនឹងមានសេចក្តីសុខបំផុត មនុស្សយើងមានជីវិតរស់នៅក្នុងលោកនេះថ្ងៃមួយក៏ត្រូវធ្វើការងារដែលគប្បីធ្វើ នេះគឺជាតួនាទី"។

ប្រសិនបើពុះពារព្យាយាម ធ្វើការក្នុងតួនាទីរហូតទទួលជោគជ័យ ក៏នឹងមានសេចក្តីសុខយ៉ាងក្រៃលែង តែបើមិនហ៊ានទទួលខុសត្រូវ គិតតែរកមធ្យោបាយគេចវេសរីចៀសវាង ក៏នឹងរឹតតែទុក្ខខ្លាំង "ការងារដែលគួរធ្វើនៅមិនទាន់បានសម្រេចក៏ប្រដូចមានអម្រែកជាច្រើនតោនសង្កត់នៅលើស្មា" "ក្នុងខ្សែភ្នែកបុគ្គល

មានបញ្ហានោះ កើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ មិនមែនជាបញ្ហាដែលគួរឲ្យកង្វល់ តែបើមិនសម្រេចតួនាទីនេះវិញ ចិត្តសម្បជញ្ញៈនឹងចាំរិះគន់ខ្លួនឯងគ្រប់ពេលវេលា។ ការងារដែលគួរធ្វើឲ្យរួចស្រេចក្នុងថ្ងៃនេះតែត្រឡប់ធ្វើមិនសម្រេច លុះពេលយប់ក៏រមែងលក់មិនស្និទ្ធ ជីវិតក្នុងថ្ងៃនោះក៏នឹងទុក្ខពេញមួយថ្ងៃ។ មនុស្សដែលមិនសម្រេចភារៈតួនាទីរបស់ជីវិតក៏ដូចគ្នា ទោះបីស្លាប់ទៅហើយក៏ដេកសោកសៅនៅក្នុងក្តារមឈូស។"

ពេលធ្វើការងាររួចរាល់ យើងតែងតែបានឮមនុស្សជាច្រើននិយាយយ៉ាងរីករាយចិត្តថា "ដូចលើកភ្នំចេញពីទ្រូង" សេចក្តីសុខដែលកើតចេញពីការសម្រេចភារៈតួនាទីជាសេចក្តីសុខយ៉ាងខ្ពង់ខ្ពស់ពិតៗ វាធូរស្រាល សប្បាយចិត្តយ៉ាងប្រាប់មិនត្រូវ ជឿជាក់ថាអ្នកខ្លួនឯងក៏ប្រហែលធ្លាប់មានអារម្មណ៍ដូច្នេះមកហើយ។

200 ថ្ងៃណាមានសេចក្តីសុខ ថ្ងៃនោះគឺជាថ្ងៃដែលយើងឆ្លាតវៃ។

Katherine Mansfield

អ្នកនិពន្ធជនជាតិអង់គ្លេស គ.ស. 1888-1923

សេចក្តីសុខមានគោលងាយៗ ថា បើយើងរឹតតែបែងចែកសេចក្តីសុខឲ្យដល់អ្នកដទៃ យើងក៏រឹតតែមានសេចក្តីសុខ រឹតតែ

ឆ្លាតវៃ។ សរុបហើយក៏គឺ សេចក្តីសុខជារឿងល្អ សេចក្តីទុក្ខជារឿងមិនល្អ។

ខណៈពេលដែលយើងមានសេចក្តីសុខ យើងនឹងមើលឃើញធម្មជាតិស្រស់ស្អាតខ្លាំងឡើង បុប្ផជាតិក្រអូបឈ្ងុយឈ្ងប់ខ្លាំងឡើង អាហាររសជាតិឆ្ងាញ់ខ្លាំងឡើង សម្លេងទឹកហូរក៏ពីរោះសោតខ្លាំងឡើង ដៃនៃមិត្តភាពតោងជាប់គ្នាកាន់តែណែនខ្លាំងឡើង សម្លេងនិយាយទន់ភ្លន់ខ្លាំងឡើង មានទឹកចិត្តខ្លាំងឡើង តែបើយើងគ្មានសេចក្តីសុខ យើងនឹងមើលមិនឃើញភាពស្រស់ស្អាតរបស់ធម្មជាតិ មិនធំក្លិនក្រអូបរបស់ផ្កាឈើ អាហារក៏មិនឆ្ងាញ់ ចិត្តគំនិតក៏ស្ពឹក សម្លេងនិយាយក៏ក្រៀមក្រោះ។

សេចក្តីសុខនៅក្នុងចិត្តរបស់គ្រប់គ្នា ពោលគឺ នឹងមានសេចក្តីសុខរឺអត់សុទ្ធតែអាស្រ័យនៅលើខ្លួនយើងខ្លួនឯង ប្រសិនបើយើងគិតដល់អ្នកដទៃខ្លះ សេចក្តីសុខក៏នឹងពង្រីកខ្លួនធំឡើង ពេលយើងចែកសេចក្តីសុខឲ្យដល់អ្នកដែលត្រូវការសេចក្តីសុខពេលណា យើងក៏នឹងរឹតតែជាសុខ។

ពេលទុក្ខសោក ចិត្តគំនិតរបស់យើងក៏នឹងព្រិលស្រអាប់ទើបយើងមើលមិនឃើញចំនុចល្អរបស់ខ្លួនឯង រិះគន់ខ្លួនឯងមើលងាយខ្លួនឯង ធ្វើឲ្យខ្វះសតិ បញ្ញាមិនកើត មិនអាចបែងចែករឿងផ្សេងៗ បាន ដូច្នេះ បើចង់ក្លាយជាមនុស្សឆ្លាត យើងក៏ធ្វើចិត្តឲ្យមានសេចក្តីសុខ មានភាពស្រស់បស់រីករាយជានិច្ច។

ពាក្យសុភាសិតដ៏ស្រស់ស្អាត ពង្រីកអត្ថន័យឲ្យអាន ងាយយល់និងនាំទៅប្រើបានពិត មានច្រើនរឿងរ៉ាវ គ្របដណ្ដប់ជ្រុងគំនិតផ្សេងៗ របស់ជីវិត ផ្នែកទាំងគំនិត អារម្មណ៍ សង្គម ការងារ សេចក្ដីស្រលាញ់ ។ល។

ពីវាទៈទស្សនៈមេធីទូទាំងពិភពលោកមកជាសៀវភៅបង្កើនកម្លាំងជម្រុញចិត្ត អុជភ្លើងជីវិតឲ្យឆេះសន្ធោសន្ធៅដោយក្ដីសង្ឃឹម បន្ថែមថាមពល ដើម្បីឈានតទៅកាន់ភាពជោគជ័យ។

- បើចិត្តយើងជឿជាក់ថាធ្វើបាន ទោះបីត្រូវរំកិលភ្នំលប់សមុទ្រនៅទីបំផុតក៏សម្រេចទាល់តែបាន តែបើចិត្តយើងគិតថាធ្វើមិនបាន ទោះបីជាងាយត្រឹមក្រឡាប់បាតដៃ ក៏នៅគ្មានថ្ងៃទទួលជោគជ័យ។

បណ្ឌិត សុនយ៉ាត់សេន

- ប្រវត្តិកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏អស្ចារ្យបំផុតក្នុងជីវិតរបស់យើង មិនមែនអាស្រ័យនៅលើការដែលមិនធ្លាប់បរាជ័យសូម្បីតែម្ដងនោះទេ តែវាអាស្រ័យនៅការដែលបរាជ័យដួលរលំលើកណា ក៏អាចក្រោកឡើងមកតស៊ូជាថ្មីទៀតបានទេតើ។

គើតេ ស្មិធ

- បុគ្គលដែលអាចរក្សាទុកសេចក្ដីសុខដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យ ពីជីវិតដែលពោរពេញទៅដោយភាពរលាក់រលែក រឺបុគ្គលដែលអាចពាល់ត្រូវនូវសេចក្ដីទុក្ខដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យពីជីវិតដែលសែនរលូនបាន បុគ្គលនោះគឺជាបុគ្គលដែលចេះជ្រើសរើសប្រើជីវិត។

អ៊ីមិង