មនោមយិទ្ធិ

POUVOIRDE VOLONTE = WILL POWER

ដោយ

ស៊ាន ប៊ុន ភេង

លោកអ្នកនាង អាចនឹងមានអំណាចខាងផ្លូវចិត្តសំរាប់

*បង្គាប់ខ្លួនឯង

*បង្គាប់អ្នកដទៃម្នាក់ៗ ឬច្រើននាក់អំពីរយៈឆ្ងាយ

*កែខៃភ័យវិបត្តិផ្សេងៗឲ្យទៅជាល្អឡើង

ព.ស ២៥១៧ គ.ស១៩៧៣

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វាចារបស់ខ្ញុំ ក្នុងការបោះពុម្ពលើកទី២

លោកអ្នកអានជាទីគោរព!

ដំបូងបំផុតយើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាពន្លឹកចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់ អានសៀវភៅ មនោមយិទ្ធិនេះ ជាការចាក់ហោប៉ៅបញ្ចូលក្បាលមួយដែលយើងខ្ញុំយល់ថាប្រាកដជាមិនឥតប្រយោជន៍ឡើយ។

ដូចយើងខ្ញុំបានពោលទុកក្នុងអនុសាសន៍តូចមួយកាលពីបោះពុម្ពផ្សាយលើទី ១ ស្រាប់ថា បើទុកជាមិនជឿមិនប្រតិបត្តិក៏គ្មានទោសពៃរ៍អ្វីដែរ។

ក្នុងការបោះពុម្ពជាលើទី២នេះ យើងខ្ញុំបានលើកយក ពុទ្ធភាសិតមួយបទមកដាក់ខាងដើមនេះថា **វសោ ឥស្សរិយំ លោកេ** អំណោចជាធំក្នុងលោក អត្ថរសនៃពុទ្ធ-ភាសិតនេះ មតិយើងខ្ញុំផ្ទាល់ យើងខ្ញុំយល់ថា ព្រះពុទ្ធដែលជាជាតិខ្មែរយើងតំកើងថាជាកំពូលអ្នកប្រាជ្ញនោះ លោកបានបង្ហាញនូវប្រាកដនិយមមួយ ដែលឥតមានរូបមន្តនៃវិជ្ជាស្បង់ណាមកកែប្រែបានឡើយ   ព្រោះថាពិតណាស់ក្នុងពិភពលោកទាំងមូលគ្រប់យុគ គ្រប់សម័យ អំណាច (Power) គឺជាទីដៅនៃសេចក្តីត្រូវការ កុំថាឡើយត្រឹមតែមនុស្ស សូម្បីសត្វតិរច្ឆានដែលគេសន្មត់ថា គ្មានវិចារណញ្ញាណសោះនោះក៏ត្រូវការអំណាច ដើម្បីសង្គ្រោះមនុស្សសត្វដទៃទៀត ដែលជាតណ្ហាដ៏គំរក់ (the bad desire) អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយតែងតិះដៀលយ៉ាងនេះ។ មនុស្សសត្វពួកខ្លះ ត្រូវការអំណាចដើម្បីជិះជាន់ឈ្លានពានលើមនុស្សសត្វដទៃ   ដែលទទួលជោគជតាអាក្រក់ ភ័យវិបត្តិផ្សេងៗ ឬក៏ដែលកំពុងស្ថិតនៅក្រោមអវិជ្ជានុភាព (ignorance) ឲ្យបានទទួលនូវពន្លឺនៃវិន័យ ថ្លៃថ្នូរ សុភមង្គល ។ល។ ដែលជាតណ្ហាដ៏ប្រសើរបំផុត   (the best desire) អ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយតែងសរសើរយ៉ាងនេះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ហេតុផលដូចពោលខាងលើនេះ យើងអាចចាប់បានគោលសំខានថា អំណាចមានពីរ គឺអំណាចល្អ អំណាចអាក្រក់ ដូច្នេះវាក៏អាចអោយយើងរាវទៅទៀតថាតើអំណាចល្អ និងអាក្រក់នោះមានមូលដ្ឋានផ្សេងៗគ្នាដូចម្តេច?

ចំណុះនេះ យើងសូមបង្ហាញជូននូវមូលដ្ឋាននេះដោយខ្លីថា អំណាចអាក្រក់នោះគឺមានមូលដ្ឋានតាំងនៅលើក្បាលជនដទៃ។ អំណាចល្អនោះគឺមានមូលដ្ឋានតាំងនៅក្នុងបេះដូងជនដទៃ។ ចំណុចនៃមូលដ្ឋានទាំងពីនេះ យើងអាចអោយឈ្មោះយ៉ាងដូច្នេះវិញទៀតថា អំណាចលោកិយ ឬ អំណាចប្រដូចនឹងស្ករ (Temporal Power) ។ អំណាចតាន់ ឬអំណាចខាងផ្លូវចិត្ត ឬថាមនោមយិទ្ធិខាងផ្លូវចិត្ត ឬថាមនោមយិទ្ធិ (Speritusa Power)។ អំណាច! អំណាចដូចមានសម្ធិតន័យមកនេះ យើងខ្ញុំពុំបាច់ធ្វើអត្ថាធិប្បាយទេ ទុកជូនលោកអ្នកនាងជាទីគោរព ពិចារណាតាមសតិប្រាជ្ញាតទៅទៀតចុះ។

តែយើងខ្ញុំជូននូវការកត់សំគាល់មួយថា មនុស្សសត្វច្រើនណាស់ច្រើនតែទាត់ចោលនូវអំណាចក្នុងបេះដូងនោះ ព្រោះគិតជ្រួលទៅថា ជារបស់ហាក់ដូចជាឥតន័យទៅវិញ នេះឯងហើយជាប្រភពនៃគ្រោះថ្នាក់នានា ប្រការដែលមានជានិច្ចលើផ្ទៃរាបនៃពិភពលោកយើងនោះ។

លោកអ្នកអានខ្លះគង់មានចម្ងល់ថា ស្អីគាត់នេះគ្រាន់តែធ្វើពាក្យដាក់ ខាងដើមក្នុងការបោះពុម្ពសៀវភៅរបស់ខ្លួនទេ ម៉េចក៏និយាយដល់អំណោកអំណាចពាសវាលពាសកាលអីចេះ! សូមទោស! ចម្ងល់នេះឯងជាបឋមភាពដែលយើងខ្ញុំចង់បាន ឲ្យកើតកាលណាចម្ងល់ខាងលើនេះមានឡើង អត្ថរសក្នុងសៀវភៅ ***មនោមយិទ្ធិ*** ដែលនៅក្នុងដៃនេះ ប្រាកដជានឹងមានឱជារសគួរឲ្យចាប់ចិត្តដល់លោកអ្នកអានជាទីគោរព

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដោយពិត។

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

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

សូមទទួលនូវអភិនន្ទនាការដ៏ស្មោះពីយើងខ្ញុំ

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ៥ មិនា ១៩៧៣

ស៊ា ប៊ុន ភេង

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

លោកអ្នកអានជាទីគោរព!!

យើងខ្ញុំដែលមានកិត្តិយស នាំយកនូវហ្វឹកវិធីរបស់សាស្ត្រចារ្យ ប៉ូល ហ្សារកូត៍ (Paul Chargo) ជាតិបារាំងសែស ក្នុងសៀវភៅ (Pouvoir de volonte) មកបង្ហាញជូនជាជាភាសាជាតិដែលដែលកំពុងមាននៅ ក្នុងវង្វង់ដៃលោកអ្នកអានស្រាប់នេះ ដោយមកពីយើងខ្ញុំពេញចិត្តរសជាតិនៃហ្វឹកវិធីដ៏មានតម្លៃ ហើយយល់ថាបើមានជាភាសាជាតិយើងទៀតនោះ នឹងជាការប្រពៃបំផុត ព្រោះបើទុកជាគ្មានតម្លៃសូម្បីបន្តិចបន្តួចដល់អ្នកមិនជឿ មិនគោរព ក៏គង់គ្មានទោសពៃរ៍អ្វីដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រទេសកម្ពុជាយើងមានព្រះពុទ្ធសាសនាជាសាសនាសម្រាប់រដ្ឋ ហើយជនរួមជាតិយើង មានទាំងឮទាំងជឿមកហើយអំពីការសម្តែងឫទ្ធិអ្វីៗ ផ្សេងៗដែលសុទ្ធតែមាននៅក្នុងតម្រាក្នុងរង្វង់ពុទ្ធសាសនា ហ្វឹកវិធីទាំងឡាយក្នុងវង្វង់ដៃលោកអ្នកនេះ នឹងទៅជាឧបករណ៍ដ៏ឧត្តមខាងហេតុផល ផ្តល់ដល់ជំនឿរបស់ជនរួមជាតិពិតប្រាកដ ឬក៏ថាប្រាកដនាំមកនូវលទ្ធផលយ៉ាងសក្តិសិទ្ធិ ជូនដល់លោកអ្នកដែលមានសេចក្តី «ត្រូវការប្រាកដប្រជា» ជាពុំលែងឡើយ។ ហោចបំផុតផលចុងក្រោយបង្អស់ដែលយើងខ្ញុំសង្ឃឹមមាំ ក្នុងចិត្តនោះ គឺថាបើលោកអ្នក «ចាក់ហោប៉ៅបញ្ចូលក្នុងក្បាល» ហើយលោកអ្នកមុខជាខ្លឹមធរណីរបស់យើងក្នុងយុគអាកាសនេះជាមិនខាន។

ពិសេស យើងខ្ញុំសុំសារភាពជាប់ជាមួយនេះថា យើងខ្ញុំមិនមែនបានធ្វើការពិសោធន៍តាមហ្វឹកវិធីទាំងនេះគ្រប់គ្រាន់ហើយនោះទេ។ តែពិតជានឹងចេះហ្វឹកហ្វឺនទៅតាមយថាឋាន។ ដូច្នេះយើងខ្ញុំគ្មានជំបូន្មានអ្វីជាប់មកក្នុងទីនេះទេ គឺមានតែសមត្ថភាពដ៏ស្តួចស្តើងមួយ ផ្អែកលើវិរភាពជាមូលដ្ឋាន នាំយកហ្វឹកវិធីទាំងនេះ ពីភាសាមួយមកកាន់ភាសាជាតិ នឹងកែប្រែអោយទៅតាមគំរោងឃ្លាខ្មែរ ដែលល្មមស្តាប់បាន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប៉ុណ្ណោះ យើងខ្ញុំផុតភ័យជាមុនស្រេច ចំពោះកំហុសដែលតែងតែមាន ទើបយើងខ្ញុំសុំប្រែផ្ដិតយកអារម្ភកថារបស់លោកសាស្ត្រាចារ្យ **ប៉ូល ស្សារកូត៍** មកទុកក្នុងទីនេះតទៅ ដើម្បីអោយប្រដូចនឹងខ្លួនលោក ចូលមកនិពន្ធរឿងនេះ ជាភាសាយើងតែម្ដង ព្រោះយើងខ្ញុំគ្មានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់ នឹងធ្វើអារម្ភកថា សម្រាប់រឿងដ៏ឧត្ដមយ៉ាងនេះបានឡើងផង ទើបធ្វើតែកូនអនុសាសន៍បន្តិចនេះ ជំរាបលោកអ្នកអានជាទីគោរព ដោយសេចក្ដីស្មោះត្រង់គ្រប់កាល។

វត្តអង្គតាមិញ ថ្ងៃទី ១០ កញ្ញា ១៩៦៣

ស៊ា ប៊ុន ភេង

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អារម្ភកថា

របស់លោក ប៉ូល ហ្សារក្វត៍

ការមានលក្ខណៈរឹងប៉ឹង ការជឿក្នុងខ្លួនឯង សេចក្តីព្យាយាមយ៉ាងមិនដាក់ធុរៈ ដើម្បីធ្វើការដែលបានត្រិះរិះល្អិតល្អន់ និងចុះចិត្តពិតប្រាកដហើយអោយសម្រេច សមត្ថភាពបង្គាប់ការគិត ការចុះសម្រុងតាមនឹងការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកដទៃ និងកំលាំងចិត្តនិងភាពមាំទាំសម្រាប់តស៊ូសេចក្តីលំបាកតោកយ៉ាកទាំងពាន់ប្រកា រ មែនពិតគុណសម្បត្តិទាំងនេះ ប្រាកដដល់យើងហាក់ដូចជានឹងធ្វើអោយកើតមានឡើងពុំបាន។

តែគុណសម្បត្តិទាំងនោះ ជាធម្មជាតិដែលនឹងធ្វើអោយកើតមានឡើងបានសៀវភៅនេះនឹងសំដែងឲ្យលោកអ្នកឃើញ សៀវភៅនេះនឹងបង្រៀនលោកអ្នកថាតើនឹងប្រើវិធីណា ទើបអាចអោយគុណសម្បត្តិទាំងអស់ ដែលពោលខាងដើមនោះកើតមានឡើងក្នុងខ្លួនលោកអ្នកយ៉ាងច្រើនជាទីបំផុតបាន សូម្បីលោកអ្នកមានហើយតែតិចជាទីបំផុតក៏ដោយចុះ។

ហ្វ៍កវិធីដែលចែងទុកក្នុងសៀវភៅនេះ នឹងដោយផលសម្រេចត្រឹមលោកអ្នកអានទាំងឡាយនឹងបានឃើញការពិសោធន៍ មកដោយខ្លួនឯងហើយ។

សូមឲ្យអ្នកដែលរួញរាចូរមានះ និងចុះដៃធ្វើការហ្វឹកហាត់យ៉ាងប្រាកដប្រជាម្តងបន្តិចៗ តាមដែលយើងខ្ញុំបានដឹកនាំទុកចុះ សូម្បីជននោះជាជនទន់ខ្សោយចិត្តរសាត់អណ្តែត ឬខ្លាចយ៉ាងណាដ៏ដោយ ក្នុងពេលមិនយូរក៏នឹងមានមនោមយិទ្ធិខ្លាំងក្លាឡើង នឹងមានសេចក្តីអតធន់ និងការអាចយកឈ្នះគូខាងម្ខាងរបស់ខ្លួនបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ផលប្រយោជន៍ដែលត្រូវបានអំពីការហ្វឹកហាត់របៀបនេះ រាប់ថាធំមហិមា ហើយសូម្បីលោកអ្នកអានយកចិត្តទុកដាក់តែត្រឹមបន្តិចបន្តួច ក៏អាចនឹងជំនួយយកឲ្យ សេចក្តីព្យាយាមដែលមានស្រាប់ខ្លះអំពីដើមនោះ មានឋាមភាពឡើង ហើយនឹងជាផ្លូវ ឲ្យសេចក្តីព្យាយាមដ៏ថ្មោងថ្មីកើតមានឡើងតាមគ្នា។ ការដែលធ្វើចិត្តឲ្យខ្លាំងក្លា អំណាចដែលនឹងបង្គាប់ចិត្តរបស់ខ្លួន ឬរបស់អ្នកឯទៀតនោះរមែងសម្រេចបានដោយ ការហ្វឹកហាត់។ កាលបានធ្វើជំហានជាបឋមឲ្យស្គាល់ប្រយោជន៍បានហើយជំហានទី ពីរក៏រឹតតែប្រាកដប្រជាឡើង ហើយសេចក្តីព្យាយាមជាលំដាប់តទៅក្នុងវិស័យនិមួយៗ រមែងល្អិតល្អ និងងាយស្រួលគ្រប់រយៈ។

ការដែរអាចយកអាយតនៈ (Senses) ដទៃៗ ទុកក្រោមការកាន់កាប់ត្រួតត្រា របស់បញ្ញា (Inelect = Wisdom) នោះជាឧបករណ៍សំខាន់នាំជនទៅកាន់ការសម្រេច និងជួយឲ្យអាចធ្វើការសព្វសារពើបានតាមការផ្តងចិត្ត តាមវិធានដែលទុកខាង ដើម សូម្បីនឹងមានឧបសគ្គរារាំង និងមានការលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ។ រឿងការអាច យកអាយតនៈទាំងឡាយ ទុកក្រោមការកាន់កាប់ត្រួតត្រារបស់បញ្ញានេះ ជាគុណ សម្បត្តិដទៃៗ ព្រោះជាគ្រឿងធ្វើអោយមានការរៀបរយខាងក្នុង។ កាលបានធ្វើការ ហ្វឹកហាត់ម្តងបន្តិចៗ នឹងដឹងថាមនោមយិទ្ធិ (Will power ចិត្តានុភាព) ចូលមកផ្តេក ផ្តិតនៃបនិត្យនឹងរាងកាយរបស់យើង ហើយការនោះក៏ជួយអោយយើងបង្គាប់ការគិត អោយខ្លាំងក្លា ឬថយចុះ ឬក៏ឲ្យបាត់បង់ទៅបានស្រេចហើយ តែសេចក្តីត្រូវការនឹង អាចបង្គាប់ការភ្ញាក់ផ្អើលភ្លាំងភ្លឹក ដែលកំពុងជាចៅហ្វាយនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើងផង ។

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

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

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

ប្រការមួយទៀត បានសាកល្បងបានឃើញប្រាកដហើយថា ក្រសែទឹកចិត្តរបស់មនុស្ស ផ្សាយចេញបានពីខ្លួន ហើយបាញ់ត្រង់ទៅកាន់ជនដែលយើងរលឹកដល់ និងធ្វើឲ្យជននោះ ដឹងខ្លួនបានផង ប្រាកដណាស់ក្រសែទឹកចិត្តដែលធ្ងន់ធ្ងរខ្លាំងក្លាមិនដាច់សង្វាក់ តែងភាយចេញទៅបានឆ្ងាយនិងមានទម្ងន់ក្រៃលែងជាងក្រសែដែលមិនប្រាកដប្រជា និងក្រសែទឹកចិត្តរបស់ជនខ្ជិលច្រអូសភាគច្រើន។ ព្រោះដូច្នោះ មនោមយិទ្ធិរបស់មនុស្សរមែងមានកម្លាំងច្រើនឡើងក្នុងកាលម្ចាស់របស់ចិត្តចេះ កាត់សេចក្តីគិតដែលបែកមែកសាយាមោ និងហាត់គិតយ៉ាងមានមានះ។

យើងពិចារណាឆ្ងាយចេញទៅបន្តិច ពាក្យប្រៀនប្រដៅខាងទស្សនវិជ្ជាទាំងឡាយរ៉ាប់រងត្រូវគ្នាថា សេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្ស កាលបានធ្វើតាមវិធីដែលអធិប្បាយហើយនេះនិងកាលមានកម្លាំងច្រើនគ្រប់គ្រាន់ហើយ ក៏អាចប្រែប្រួលហេតុការណ៍សំរាប់ជនម្នាក់ៗ ឬសំរាប់លោកបាន ពួកគ្រូវិជ្ជាអាថ៌កំបាំង (Mysterieux) ពួកវេទមន្តដ៏យូរលង់ក្នុងពង្សាវតារនៃមនុស្សជាតិ។

អាស្រ័យហេតុនេះ យើងខ្ញុំទើបគិតគ្រោងបែបវិធីហ្វឹកហាត់ចិត្តទុកដាក់ក្នុងសៀវភៅនេះ ជាន់ដំបូងសម្រាប់បង្គាប់បញ្ញាខ្លួនឯង បន្ទាប់ទៅទៀតសំរាប់បង្គាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ឬច្រើននាក់អំពីរយៈឆ្ងាយ និងសំរាប់ប្រែប្រួលកែខៃហេតុការណ៍ដែលនឹងកើតឡើង។ ផលជាបឋមដែលនឹងបានទទួល ពិធីហ្វឹកហាត់ដែលត្រាទុកនោះត្រូវអាស្រ័យ «សេចក្តីត្រូវការ» ជាសំខាន់ជាមុន លំដាប់តទៅយើងក៏មានការជឿក្នុងខ្លួនឯងម្តងបន្តិចៗ ហើយយើងក៏នឹងអាចក៏ចាត់ការគិតដែលជានីវរណ (Empechemen ឬ Him-

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

drance) ការរសាត់អណ្តែតបែកសាយាមោផ្សេងៗ ចេញបានអស់។ យើងនឹងជាចៅហ្វាយនាយខ្លួនខ្លួនយើង ហើយកាលនោះក៏អាចបាញ់កំលាំង ការគិតចូលទៅក្នុងភាពណានិមួយយ៉ាងនឹងនមាំទាំ។

ចំណែកប្រើចិន្តានុភាពបង្គាប់ជនដទៃដូចគ្នា ពោលគឺអ្នកដែលចេះបង្គាប់បញ្ញាខ្លួនឯងមិនឲ្យមានការញញើតខ្លាចចំពោះមុខជនគ្រប់ប្រភេទ ហើយក្រសែសំដីខ្លាំងក្លានេះ រមែងធ្វើអោយជនដែលចូលមកទាក់ទងនោះដឹងខ្លួន។ ខ្សែភ្នែកដែលសំឡឹងមើលយ៉ាងចោះចំសំដីនិយាយច្បាស់នឹងរបៀបណា ឬកពារស្ងប់ស្ងៀមប្រកដោយលក្ខណៈមាំទាំនៅក្នុងខ្លួននោះ ជារឿងជួយយ៉ាងល្អបំផុត ជាផ្លូវឲ្យគុណសម្បត្តិដទៃៗ ដូចបដិភាណ (Tact) ការចាំ (Memoire) ការគិតរហ័សទាន់ហេតុការណ៍ (Intuition) មានឡើងមកតាមៗគ្នាផង ។ កាលបើដូច្នេះ ទុកជាមានហេតុការណ៍ណាមួយមកដល់ក៏នឹងមិនធ្វើឲ្យចិត្ត ញាប់ញ័ររសាត់អណ្តែត ទាំងអាចកែខៃប្រែប្រួលគ្រោះកម្មរបស់ខ្លួនផង។ ជនយ៉ាងនេះតែងមានចិត្តខ្ជាប់ខ្ជួនថ្លាស្រស់សម្រាប់អនុវត្តកិច្ចការតាមដែលគិតទុក ដោយគ្មានលំបាក។

ឈ្មោះសៀវភៅនេះ នឹងសម្តែងអោយឃើញច្បាស់លាស់ថា សាច់រឿងនឹងមានប្រការដូចម្តេច។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

«ចរោ ឥស្សរិយំ លោកេ»

អំណាច ជាធំ ក្នុងលោក

ពុទ្ធភាសិត

កាំភ្លើងជាអាវុធ ដែលគេចាប់បាញ់សម្លាប់បានទាំងមនុស្ស និងសត្វ យ៉ាងណា មនោមយិទ្ធិ គេក៏អាចប្រើបានទាំងផ្លូវល្អ និង អាក្រក់យ៉ាងនោះដែរ តែបើគេប្រើកាំភ្លើងបាញ់ទៅលើមនុស្ស សត្វដែលច្បាប់ពុំអនុញ្ញាត គេក៏ត្រូវបានទទួលទោសតាមយថា ហេតុ។

មនោមយិទ្ធិ បើគេចេះប្រើបំពានរលើសីលធម៌និងមនុសធម៌ គេក៏នឹងបានទទួលទោស អាចនឹងលើសជាងនោះទៅទៀត ។ ដូច្នេះកាលណាលោកអ្នកនាងសាងមនោមយិទ្ធិឲ្យកើតមានក្នុង ខ្លួន ហើយត្រូវប្រយ័ត្នក្នុងការប្រើ កុំបណ្តោយទៅតាមតណ្ហា ជាដាច់ខាត។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូក ១

ការហ្វឹកហាត់សំរាប់ដាស់

ឬ

ធ្វើឲ្យមនោមយិទ្ធិកើតឡើង

យើងយល់ដឹងចូលចិត្តហើយថា «មនោមយិទ្ធិ» នោះគឺជាអំណាចនៃចិត្តរបស់យើងដែលប្រើបង្គាប់បញ្ជាខ្លួនយើងបង្គាប់បញ្ជាអ្នកដទៃ នឹងបង្គាប់បញ្ជាគ្រោះកម្មទាំងឡាយ មនោមយិទ្ធិនេះតាមប្រក្រតីតែងមាននៅក្នុងខ្លួនមនុស្សមិនតិចក៏ច្រើន តែជារបស់ដែលលងលក់នៅក្នុងខ្លួន បើយើងមិនដាស់ឡើងក៏មិនបានជាប្រយោជន៍ ទើបជាការចាំបាច់ត្រូវរកវិធីដាស់ឲ្យភ្ញាក់ អ្នកខ្លះមានមនោមយិទ្ធិក៏កើនចំរើនលូតលាស់ទៅជាច្រើនបំផុត។

ប្រយោជន៍ដែលគប្បីបានទទួលចាកមនោមយិទ្ធិនោះ មានហួសនឹងគណនាដូច្នេះក្នុងជីវិតនៃជនគ្រប់រូប សុទ្ធតែមានឱកាសដែលត្រូវបង្គាប់គ្នាគ្រប់ខណៈ ដូចយ៉ាងអ្នកលក់របស់ ត្រូវបង្គាប់ឲ្យអ្នកទិញៗរបស់ អ្នកទិញក៏ត្រូវបង្គាប់ឲ្យអ្នកលក់ៗយ៉ាងថោកៗ អ្នកមានអំណាចត្រូវបង្គាប់ឲ្យអ្នកនៅក្រោមអំណាចឲ្យក្រែងខ្លាច អ្នកនៅក្រោមអំណាចត្រូវបង្គាប់ឲ្យអ្នកនៅពីលើរំលឹកដល់សេចក្តីល្អដែលខ្លួនធ្វើ (ប្រសិនបើមានល្មមគួរឲ្យរំលឹកដល់) លើសទៅទៀត ក្នុងករណីដែលមនុស្សយើងជាគូប្រឆាំងនឹងគ្នា ដូចយ៉ាងវិជ្ជាជីវៈមេធាវី ដែលត្រូវបង្គាប់ឲ្យអ្នកនិយាយៗតាមដែលខ្លួនត្រូវការ ឬអ្នកនយោបាយ ដែលត្រូវការតែបានសំឡេងឆ្នោតពីជនភាគច្រើនឬអ្នកការទូត ដែល

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ត្រូវចរចាររឿងរដ្ឋ ឲ្យបានប្រយោជន៍ដល់ប្រទេសរបស់ខ្លួនហេតុនេះមនោមយិទ្ធិ ទើបជាឧបករណ៍ប្រសើរក្រៃលែង ជាងឧបករណ៍ដទៃទៀតនរណាមានមនោមយិទ្ធិខ្លាំងជាង អ្នកនោះឈ្នះ។

ទ្រព្យណាមានតម្លៃ ទ្រព្យនោះរមែងរកបានដោយលំបាក និងសាងឡើងបានដោយលំបាក។ មនោមយិទ្ធិក៏ដូចគ្នា យើងនឹងដាស់-ធ្វើឲ្យមានឡើងបានក្នុងរវាង២-៣ថ្ងៃក៏បានដែរ ចាំបាច់ត្រូវមានខន្តី និងព្យាយាមហ្វឹកហាត់ម្តងបន្តិចៗ ហើយមនោមយិទ្ធិ ដែលកើតមានដល់យើងបន្តិចម្តងៗនោះ ក៏នឹងច្រើនសម្បូរណ៍បានក្នុងថ្ងៃណាមួយ។

មនោមយិទ្ធិជាវិជ្ជាដទៃទាំងអស់គឺឈ្មោះអ្នកប្រាជ្ញ ក្នុងវិជ្ជាប្រភេទនេះ អះអាងថា មនោមយិទ្ធិជាវិជ្ជាមិនចេះភ្លេចមិនចេះខូចខាត បើយើងដាស់ ឬ ធ្វើឲ្យមានឡើងដល់ខ្លួនយើងមួយគ្រា ហើយក៏នៃបនិត្យជិតជាប់ទៅនឹងខ្លួនយើងជានិច្ច ហើយជួនកាល មនោមយិទ្ធិសំដែងអំណាចទៅឯង ដោយយើងឥតបានតាំងចិត្តប្រើសោះហេតុនោះទើបគេប្រដៅថា អ្នកមានមនោមយិទ្ធិហើយ ត្រូវប្រយ័ត្នប្រយែងបំផុតក្នុងវេលានិយាយស្តី ឬ វេលាគិតដល់វត្ថុអ្វីមួយ ព្រោះជួនកាលមនោមយិទ្ធិយើងអាចនឹងប្រើអំណាចតាមការគិតនិងសំដីរបស់យើង ដោយយើងឥតតាំងចិត្តប្រើសោះឡើយ។

វិធីបណ្តុះឲ្យមនោមយិទ្ធិកើតឡើងនោះមានជាថ្នាក់ៗដូចតទៅនេះ ៖

១. រៀបការគិតឲ្យមានរបៀប

២. ហាត់ចិត្តឲ្យក្លៀវក្លា

៣. បំរុងរាកាយ

៤. បង្កើនការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើម

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៥. បំរុងសសៃប្រសាទ

៦. ហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិ

៧. ហាត់ប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក

៨. រក្សាទុកមនោមយិទ្ធិដែលកើតមានហើយ

១. រៀបការគិតអោយមានរបៀប

ជាការចាំបាច់ដូចម្តេច ទើបត្រូវរៀបការគិតអោយមានរបៀបក្នុងការហ្វឹកហាត់បណ្តុះចិត្តានុភាព? ឆ្លើយងាយៗថា មនោមយិទ្ធិដែលនឹងកើតឡើងបាន ក៏ត្រូវអាស្រ័យដួងចិត្តរឹងប៉ឹង របស់នោះត្រូវមានរបៀប។

ទាហានដែលមានរបៀបប្រយុទ្ធវិន័យល្អ ១០០នាក់ អាចយកឈ្នះហ្វូងខ្មាំងឥតរបៀប ឥតវិន័យទាំង១០០នាក់បាន។

របស់ទ្រព្យដែលយើងរៀបចំទុកដាក់ឲ្យមានរបៀបរៀបរយល្អ តែងតែធន់ខ្ជាប់ខ្ជួមិនបែកបាក់ងាយៗ ដូចយើងទុកឲ្យរាត់រាយតាមយថាកម្ម ការគិតរបស់យើងក៏ដូចគ្នា ដរាបណាការគិតនៅមិនទាន់មានរបៀបរៀបរយ ដរាបនោះកំលាំងនៃការគិត ក៏នឹងមិនអាចកើតឡើងបានដែរ។

ការគិតគ្មានរបៀបនោះ បានដល់ការគិតដែលរសាត់អណ្តែតចាប់នោះចោលនោះក្នុងរយៈតែមួយនាទី គិតដល់របស់ដល់ទៅ ១០-២០ប្រការ ឬក៏ច្រើនទៅទៀត ដូចជាក្នុងនាទី១ មនុស្សម្នាក់អាចគិតដល់ទៅហាងមហាបូព៌ា នាយម៉ក់នាងម៉ានី តំរូវកាត់អាវ ហាងកន្ត្រៃទិព្វ នាយម៉ុនខែត្រសៀមរាប នាគរាជ ស្រុកចិន ស្រុកឥណ្ឌាពោលគឺដំបូងបំផុតមនុស្សរូបនេះ ផ្តើមគិតថានឹងទៅសុំធ្វើការនៅហាង មហាបូព៌ាក៏នឹងរហូតដល់មិត្រម្នាក់ពឹងពាក់បានឈ្មោះនាយម៉ក់ ក៏នឹកភ្នកទៅដល់ នាងក្រមុំម៉ានី

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ប្អូនស្រីនាយម៉ក់ ដែលជាអ្នកចាយវាយខ្ជះខ្ជាយក្នុងការតែងខ្លួន កាត់អាវនៅហាងកន្រ្តៃទិព្វដែលថ្លៃខ្ពស់ ក៏ភ្លយទៅដល់ហាងកាត់ដេរចូលចិត្តមួយទៀត ដូចគ្នានឹងហាងកន្រ្តៃទិព្វដែលមានមនុស្សខូចឈ្មោះនាយម៉ុន ចូលទៅគាស់ទូដែកលួចយកប្រាក់ហើយរត់ទៅសៀមរាប។ ឯអង្គរវត្តមានជណ្ដើរមានរូបនាគរាជធំៗ ប្រហែលគ្នានឹងរូបមករឯប្រទេសចិនដែលគេគោរព ក៏នឹកភ្នកទៅដល់ តាច់ម៉ាហាល់ ប្រទេសឥណ្ឌាដែលល្អណាស់ដែរ ធ្វើសុទ្ធតែតែពីថ្មកែវ មហាត្មៈគន្ធី ត្រូវជនយង់ឃ្នងលួចប្រហារដល់ស្លាប់ ។ល។

ការគិតនេះ ហៅថាការគិតគ្មានរបៀប នឹងជាទោសច្រើនប្រការ ពោលគឺជំនួសការបានផលយ៉ាងណានីមួយ ឬដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយបានត្រឡប់ជាគិតជ្រួលបញ្ហាទាំងនោះទៅយ៉ាងឆ្ងាយ ដូចឧទាហរណ៍ខាងលើស្រាប់ បញ្ហាដែលមនុស្សនេះត្រូវគិតគឺរកការងារធ្វើដើម្បីចិញ្ចឹមជីវិត តែការគិតក៏រសាត់អណ្ដែតទៅស្រុកចិន ឥណ្ឌា រឿងគិតរកប្រាក់ក៏រលត់រលាយទៅ កាលនោះ ចិត្តក៏រវើរខ្វល់ខ្វាយ ធ្វើអ្វីមិនបានជាក់ប្រាកដ។ រឿងអ្វីដែលគិតទុកហើយ ក៏ភ្លាំងភ្លេចទៅដោយងាយ ខ្លួនឯងក៏ហត់នឿយហើយទីបំផុតអ្នកនោះក៏ក្លាយទៅជាមនុស្សខ្ជិលច្រអូស។ យើងបានឃើញប្រចាក់ជានិច្ចថា អ្នកគិតសម្បត្តិឆ្លួននោះ សុទ្ធតែជាអ្នកខ្ជិលច្រអូសទាំងអស់។

ការគិតមានរបៀប សំដៅសេចក្ដីថា ត្រូវបង្គាប់ចិត្តឲ្យគិតនៅក្នុងរឿងដែលត្រូវការគិត ត្រូវការស្រាយបញ្ហា ត្រូវការផលសំរេច កាលចិត្តហោះហើរទៅរករឿងដទៃ ត្រូវទាញត្រឡប់មកដូចពលទាហានដែលដើរខុសជួរឥតរបៀប នាយកងត្រូវស្រែកបញ្ជាឲ្យចូលជួរមានរបៀបទាល់តែបាន។ កាលបើយ៉ាងនេះ ដួងចិត្តនឹងស្រស់បស់ការគិតក៏មានទម្ងន់ជាគុណសម្បត្តិជាន់ដំបូង ដែលនឹងនាំទៅកាន់មនោមយិទ្ធិ ហើយ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជាសំខាន់មុនបង្អស់ដែលត្រូវហ្វឹកហាត់ក្នុងការស្វែងរកអំណាចឲ្យដល់ដួងចិត្ត។

២. ហាត់ចិត្តឲ្យខ្លាំងក្លា

យើងត្រូវការមនោមយិទ្ធិសំរាប់ជាគ្រឿងបង្ក្រាប់បញ្ញា តែអ្នកដែលមានចិត្តទន់នឹងបង្ក្រាប់នរណាក៏មិនបាន ។ ពាក្យថា «ចិត្តទន់» នោះយើងត្រូវប្រយ័ត្នកុំយកទៅលាយនឹងពាក្យ «ចិត្តល្អ» ព្រោះចិត្តទន់ជាទោស តែចិត្តល្អជាគុណ។ មនុស្សចិត្តទន់សំដៅសេចក្តីថា អ្នកដែលគ្មានសេចក្តីមានះព្យាយាមជឿគេងាយ យើងយល់ស្របតាមក្នុងវត្ថុដែលគ្មានហេតុផលគួរឲ្យយល់ស្រប មានចិត្តញាប់ញ័រតក់ស្លុតបាត់ស្មារតីក្នុងកាលមានហេតុការណ៍ណាមួយឡើយ។ លក្ខណៈយ៉ាងនេះជាសត្រូវយ៉ាងពិតរបស់មនោមយិទ្ធិ និងជារបស់ដែលត្រូវហ្វឹកហាត់ចិត្ត ត្រូវលះបង់កំចាត់ហើយព្យាយាម ធ្វើចិត្តរបស់ខ្លួនឲ្យក្លៀវក្លា។

ក្នុងខនោះទៀតក៏ដូចគ្នា យើងត្រូវរវាំងកុំឲ្យលក្ខណៈរបស់ចិត្តក្លៀវក្លាទៅលាយនឹងមុខរឹងដែលជារបស់ថោកទាប អ្នកដែលមានចិត្តក្លៀវក្លាតែងតែជាអ្នកសុភាពរាបសា ជាទីគាប់ភ្នែក គាប់ចិត្តរបស់ជនទាំងឡាយ អ្នកដែលមុខរឹងតែងតែជាអ្នកច្រឡោមខាម ជាទីសំអប់នៃជនទូទៅ ជាលក្ខណៈដែលផ្ទុយស្រឡះនឹងមនោមយិទ្ធិ។

មនុស្សយើងច្រើននិយាយជានិច្ចថា អ្វីៗផ្លាស់ប្តូរបាន តែនិស្ស័យរបស់មនុស្សផ្លាស់មិនបាន រហូតដល់មានសុភាសិតថា (Chassez la naturel il revient au galop) «ដេញនិស្ស័យដើមចេញ វារត់ត្រឡប់មករកវិញ» មួយទៀតថា (Onnej chage pas sanature) «មនុស្សយើងនឹងផ្លាស់និស្ស័យមិនបានទេ» មនុស្សយើងច្រើនចូលចិត្តពោលថា «និស្ស័យខ្ញុំជាយ៉ាងនេះយ៉ាងនោះ ខ្ញុំផ្លាស់មិនរួចទេ» ដូច្នេះជានិច្ច។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

យ៉ាងណាក៏ដោយ ដែលថានិស្ស័យផ្លាស់មិនបាននោះ ជាការចូលចិត្តខុស សុ-ភាសិតដែលពោលមកខាងដើមក៏ក្លាយខុសផងដែរ ដែលត្រូវនោះគឺថា និស្ស័យអាចនឹងផ្លាស់ប្តូរបាន គ្រាន់តែតឹងបន្តិច។

ការដែលថានិស្ស័យរបស់មនុស្សយើងអាចផ្លាស់បាននោះ ក៏ព្រោះមានហ្វិកឋានមួយថា (Tout ce qui entre l´esqrit en sort par les myscies) «របស់ដែលចូលទៅតាមផ្លូវចិត្ត រមែងចេញវិញតាមសាច់ដុំ»។

ទស្សនវិទូសម័យនេះ ទទួលដល់ព្រមគ្រប់គ្នាថា ការគិត ឬសំដីនិយាយច្រើនក្លាយជាការពិតនៅថ្ងៃណាមួយ ព្រោះហេតុនោះ បើយើងគិតដល់របស់ដែលជួយឲ្យយើងផ្លាស់និស្ស័យពីអាក្រក់មករកល្អ និស្ស័យរបសយើងក៏នឹងផ្លាស់បានពិតប្រាកដ ឬកាលបើយើងត្រូវការបណ្តុះគុណសម្បត្តិណានោះ ក៏មុខជានឹងមកដោយពិត គោលដែលមនុស្សយើងគួរគិតជានិច្ចនោះ មានជាអាថ៌ដូចតទៅនេះ ៖

«យើងត្រូវការធ្វើចិត្តឲ្យស្ងប់ មិនថាក្នុងវេលាណាមានហេតុការណ៍ យើងនឹងមានការទុកចិត្តខ្លួនឯងជានិច្ច»។

«យើងត្រូវការសង្កត់ការតក់ស្លុត ការភ្ញាក់ផ្អើល និងភាពនៃការភ័យរំភើបចំពោះខ្លួនយើង»។

«យើងត្រូវការធ្វើដួងចិត្តរបស់យើង ឲ្យថ្លាស្រស់ មិនកករល្អក់ និងជានាយលើខ្លួនឯង មិនថាចំពោះមុខនរណាៗ»។

«យើងត្រូវការបណ្តុះនិស្ស័យរបស់យើង ឲ្យឡើងកាន់ថ្នាក់ខ្ពស់បំផុត ត្រឹមស្មើជនដទៃ ដែលមាននិស្ស័យល្អបំផុត»។

«យើងនឹងបង្ហាប់ខ្លួន និងបង្ហាប់ចិត្តរបស់យើង មិនព្រមឲ្យប្រព្រឹត្តទៅក្នុងផ្លូវ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដែលនឹងនាំឲ្យយើងដើរចេញទៅក្រៅផ្លូវដែលយើងប៉ង និងក្រៅហ្វ៊កធម៌ក្នុងចិត្តរបស់យើង»។

«យើងត្រូវការពិនិត្យពិគ្រោះដោយល្អិតល្អន់ មុននឹងផ្ទង់ចិត្តយល់ព្រមតាមការគិត ការយល់ឃើញយ៉ាងណានិមួយៗ ដែលកើតឡើងដល់យើង ឬមាននរណាប្រាប់យើង ឬដែលយើងបានអានពីសៀវភៅ»។

«យើងត្រូវមានសេចក្តីមានះ មានមនោមយិទ្ធិ ដែលអាចបង្គាប់បុគ្គលឬហេតុការណ៍ទាំងឡាយបាន»។

លោកអ្នកប្រាជ្ញខ្លះប្រដៅថា ឲ្យសរសេរចំណុចដែលយើងត្រូវការផ្លាស់និស្ស័យរបស់យើង ទុកក្នុងទីណាមួយឲ្យបានឃើញច្បាស់ វិធីនេះក៏ជាប្រយោជន៍ម្យ៉ាងដែរ បើសិនជាមិនសរសេរចោទទទេៗ។

ការនិយាយ ឬការគិតដែលជាគ្រឿងដឹកនាំអោយដួងចិត្តដើរទៅក្នុងផ្លូវល្អដូចពោលមកខាងដើមនោះ ជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់ដែលនឹងផ្លាស់និស្ស័យចិត្តថ្លើមរបស់មនុស្សពីលក្ខណៈទន់ខ្សោយ មកជាលក្ខណៈខ្លាំងក្លា មានតែហ្វ៊កសំខាន់ នៅថាយើងត្រូវនិយាយ ឬគិតដោយសុទ្ធចិត្ត មិនគ្រាន់តែធ្វើដើមជាពិធី។ ការស្វែងរកគុណសម្បត្តិឲ្យដល់ចិត្ត ត្រូវធ្វើដោយសេចក្តីស្មោះត្រង់របស់ដួងចិត្ត។ បើយើងរកដួងចិត្តរបស់យើងមកឡកដួងចិត្តយើងហើយក៏នឹងគ្មានផលអ្វីទាល់តែសោះ នេះជាថ្នាក់ទី២ ដែលឈានឡើងទៅកាន់ មនោមយិទ្ធិ។

៣. បំរុងរាងកាយ

មានអ្នកចូលចិត្តខុសដោយច្រើនថា មនោមយិទ្ធិ ជារបស់ដែលទាក់ទងតែនឹងចិត្តគ្មានការទាក់ទងអ្វីនឹងរាងកាយឡើយ អ្នកដែលចូលចិត្តយ៉ាងនេះ ក៏ធ្វើការបំរុងតែ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដួងចិត្តម្យ៉ាង ហើយក៏ឈ្លើយព្រងើយមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងរាងកាយ។

នឹងរាងកាយដូចនេះ មិនជាផលល្អដែលមិនគួរមានបានឡើយ។ មែនពិត មនោមយិទ្ធិ តែងកើតឡើងដោយមូលហេតុ២ប្រការផ្សំគ្នា ពោលគឺដួងចិត្តល្អ និងរាងកាយមាំទាំ។ បើខ្វះខាតណាមួយហើយ មនោមយិទ្ធិ សូម្បីកើតមានខ្លះ ក៏មិនមែនជាថ្នាក់ល្អបំផុតដែរ។ យើងឃើញហើយថាជនដែលក្លៀវក្លា រាងកាយក៏រមែងបរិបូរណ៍ផងជានិច្ច។

វិធីដែលធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់យើងបរិបូរណ៍ ជាឧបករណ៍ដល់ដួងចិត្តនោះមាននៅ ៣ប្រការគឺ ៖

១. រឿងអាហារ : ជាការចាំបាច់ត្រូវទទួលទានតែរបស់ដែលងាយរលាយមិនឲ្យទោសដល់រាងកាយ វៀរចាកសុរាមេរ័យ ដែលជាអត្តរាយដល់រាងកាយសរសៃប្រសាទ និងបេះដូងផង។ (រឿងវត្ថុដែលគួរ ឬមិនគួរបរិភោគនោះ សូមអនុវត្តតាមការដឹកនាំរបស់ក្រុមសាធារណៈសុខាភិបាលផងចុះ)។

២. រឿងដំណេក : ជាការចាំបាច់ ដែលមនុស្សយើងត្រូវការដេកលក់មួយថ្ងៃ ៨ម៉ោងយ៉ាងតិច ដំណេកលក់ជាការដែលរាងកាយ និងចិត្តរបស់មនុស្សបានទទួលការសំរាកយ៉ាងប្រសើរ ដើម្បីឲ្យមានកំលាំងធ្វើការតនៅក្នុងថ្ងៃព្រឹកឡើង កំណត់វេលា ៨ម៉ោងនោះ គឺត្រូវដេកលក់ក្នុង៨ម៉ោងជាប់គ្នា មិនមែនពេលយប់៤ម៉ោង ពេលថ្ងៃវេលាព្រឹក២ម៉ោង និងវេលារសៀល២ម៉ោងទៀតដូច្នេះឡើយ។ ដំណេកគួរតែឲ្យទៀងពេលជានិច្ច ដែលល្អបំផុតនោះ គឺពេលម៉ោង ២២ រហូតដល់ភ្លឺ។

៣. ការបញ្ចេញកំលាំង : ត្រូវមានការបញ្ចេញកំលាំងតាមសមគួរ មិនមែនច្រើនពេក មិនមែនតិចពេក ការដើរលេងក្រោយបរិភោគអាហារ មុខចូលដំណេកជាការប្រ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សើរណាស់ សំរាប់ជួយឲ្យអាហាររលាយ និសរសៃឃើត ហើយដេកលក់ក្នុងគ្រាដំបូង គឺជាការគប្បីរៀរដូចគ្នា។

៩. បង្កើនការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើម

គ្រានេះយើងចូលដល់ខសំខាន់មួយ ក្នុងរឿងហ្វឹកហាត់មនោមយិទ្ធិ។

ខ្យល់ដកដង្ហើមមានប្រយោជន៍មិនគ្រាន់តែជួយឲ្យមនុស្សរស់នៅ បានប៉ុណ្ណោះទេ ជាគ្រឿងសាងសមត្ថភាពឲ្យដល់ដួងចិត្ត និងធ្វើការរឹងប៉ឹងឲ្យដល់សរសៃរប្រសាទទៀតផង។ ខ្យល់ដកដង្ហើមជាមូលហេតុឲ្យកើតមនោមយិទ្ធិ នៅមានន័យដែលអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយខាងផ្នែកចិត្តសាស្ត្រអធិប្បាយទុកដូច្នេះ «នាពិភពលោកយើងនេះមានថាមពល (Force d'Energie) នៅគ្រប់ទីកន្លែង ថាមពលនេះកើតពីធាតុផ្សេងៗពីរុក្ខជាតិ និងពីណាចនៃដូនតាវាទាំងឡាយក្នុងចក្រវាឡ។ ហេតុដូច្នេះឯង កាលណាយើងដកដង្ហើមធំៗ យើងស្រូបយកកំលាំងទាំងនោះមកក្នុងខ្លួនយើង»។

ដើម្បីជាឧទ្ទាហរណ៍ចំពោះពាក្យខាងលើនេះ អ្នកប្រាជ្ញទាំងនេះ បានឲ្យឧទាហរណ៍៤ប្រការគឺ៖

ក/ ក្នុងពេលដេកលក់ ជាពេលដែលធម្មជាតិត្រូវការឲ្យមនុស្សយកកំលាំងនៃថាមពលចូលមកដាក់ក្នុងខ្លួន ដើម្បីជួយកំលាំងដែលចាយទៅជាច្រើនក្នុងពេលភ្ញាក់ ព្រោះហេតុនោះ ក្នុងពេលគេងលក់ យើងតែងដកដង្ហើមខ្លាំងជាពេលភ្ញាក់។

ខ/ ពេលដែលយើងគិតអ្វីៗច្រើន ដូចជាបញ្ហាដែលស្មុគស្មាញ ឬមានរឿងទុក្ខក្តៅក្រហាយ ក្នុងខណៈដែលយើងគិតច្រើននោះ យើងប្រើថាមពលក្នុងខ្លួនរបស់យើងអស់ជាច្រើន ធម្មជាតិទើបមានទម្លាប់ឲ្យយើងដកដង្ហើមធំ ដើម្បីស្រូបយកថាមពលចូលមកបំរុងទុកក្នុងការដកដង្ហើមធំ ដូច្នេះក្លាយជាកិច្ចសាមញ្ញដែលយើងត្រូវមានជា

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

និច្ចក្នុងវេលាដែលយើងមានរឿងតឹងតែងដល់ចិត្ត បើធម្មជាតិមិនបញ្ញត្តិឲ្យយើងធ្វើដូច្នេះហើយ កំលាំងក្នុងខ្លួនរបស់យើង នឹងខ្សោយទៅៗជានិច្ច។

គ/ អ្នកដែលប្រើកំលាំងច្រើនទាល់តែនឿយហត់ ដូចអ្នករត់ផ្លូវឆ្ងាយ តែងចំណាយកំលាំងចេញពីខ្លួនច្រើនណាស់។ ដូចនេះទើបមានអាការៈហេវហត់ដកដង្ហើមវែង និងញាប់ ដើម្បីស្រូបយកកំលាំងចូលមកជំនួសវិញ។

ឃ/ បើយើងសង្កេតឲ្យហ្មត់ចត់នឹងឃើញថា អ្នកដែលមានលក្ខណៈអង់អាចក្លាហាន មាននិស្ស័យជាមនុស្សមាំទាំនេះ ច្រើនដកដង្ហើមខ្លាំង និងវែងជ្រៅទាល់តែយើងអាចឃើញពោះប៉ោងខ្ពស់ឡើងតាមខ្យល់ដកដង្ហើម ជួនកាលឮស័ព្ទខ្យល់ដកដង្ហើមចូលចេញតាមច្រមុះទៀតផង។

តាមឧទាហរណ៍ដែលពោលមកនេះ ប្រែថា មនុស្សយើងអាចនាំអំណាចខាងក្រៅចូលមកទុកក្នុងខ្លួនបាន។ ហេតុនេះជាការដកដង្ហើមធំៗ ខ្លាំងៗ ទើបជាវិធីមួយដែលប្រើបណ្តុះមនោមយិទ្ធិឲ្យកើតឡើងបាន ឯវិធីហ្វឹកហាត់ក្នុងរឿងបង្កើនការខ្លាំងក្លារបស់ខ្យល់ដកដង្ហើមនោះ នៅមានដូចនេះ ៖

១. តាមប្រក្រតីមិនថាវេលាណាទេ យើងត្រូវដកដង្ហើមឲ្យខ្លាំង និងឲ្យជ្រៅវែងជានិច្ច ដំបូងៗយើងច្រើនភ្លេច តែថារលឹកបានកាលណាក៏គួរដកដង្ហើមឲ្យបានខ្លាំងមួយរំពេច។ ក្នុងវេលាដើរលេង ដើម្បីជាការបញ្ចេញកំលាំងនោះក៏រឹតតែគួរដកដង្ហើមឲ្យខ្លាំង និងឲ្យវែងជ្រៅ ។ កាលយើងព្យាយាមធ្វើឲ្យការដកដង្ហើមខ្លាំង និងវែងនោះក្លាយជាប្រក្រតីខ្លួនបានហើយ កាលនោះយើងនឹងមានលក្ខណៈមាំទាំទាំងកាយទាំងចិត្ត។

២. វេលាលឹកដំណេកពេលព្រឹក មុននឹងក្រោកចាកដំណេក គួរធ្វើការហ្វឹកហាត់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដូច្នេះ។

ចលនាទី១ សំរបជើង និងដៃឲ្យត្រង់ បិទមាត់ឲ្យជិត ហើយដកដង្ហើមឲ្យវែង បំផុតដែលអាចធ្វើបាន ឲ្យបានច្រើនៗគ្រា។

ចលនាទី២ យកដៃទាំង២អោបពោះដកដង្ហើមឲ្យវែង ទាស់តែខ្យល់ចូលពេញពោះ វេលាដកដង្ហើមចូលព្យាយាមធ្វើពោះឲ្យប៉ោងឡើង ហើយវេលាដកបង្ហើមចេញព្យាយាមធ្វើពោះឲ្យផតចុះ ដោយយកបាតដៃជួយសង្កត់ផងក៏បាន។

ចូលនាទី៣ ជាចលនាលំបាកបំផុត និងជាប្រយោជន៍ដល់សួត និងទ្រូង។ គឺយកដៃឲ្យពោះ និងដកដង្ហើមចូលទាល់តែប៉ោងពោះ ដូចក្នុងចលនាទី២ តែមិនដកដង្ហើមចេញទេ ទុកខ្យល់ក្នុងពោះអោបអោយបានយូរ ដែលអាចនឹងយូរបាន។ ក្នុងរវាងទុកខ្យល់ក្នុងពោះនេះ មិនមែនទុកទទេៗទេ ត្រូវធ្វើពោះអោផតចុះ ដើម្បីបញ្ជូនខ្យល់ឲ្យឡើងមកកាន់ដើមទ្រូង កាលណាពេញណែនហើយ ទើបលែងខ្យល់អោយដកចេញ។ វិធីនេះក្រៅពីធ្វើប្រយោជន៍ខាងផ្លូវចិត្តហើយ និងជាប្រយោជន៍ដល់រាងកាយដែលនឹងបានអាកាសបរិសុទ្ធចូលទៅជំរះសួត និងធ្វើឲ្យទ្រូងខ្ពស់ឡើង ជាវិធីធ្វើឲ្យកើតអនាម័យ។

វិធីហ្វឹកហាត់ទាំង៣ចលនានេះ មិនត្រូវធ្វើឲ្យច្រើនហួសក្នុងថ្ងៃដំបូងៗទេព្រោះជាការបង្ខំនាំឲ្យនឿយ គួរធ្វើម្តងបន្តិចៗ និងឲ្យច្រើនឡើងៗក្នុងថ្ងៃជាលំដាប់។

៥. បំរុងសរសៃប្រសាទ

ការហ្វឹកហាត់ខ្យល់ដកដង្ហើម ដូចពោលមកក្នុងថ្នាក់ទី៤នោះ ជាការបង្កើន និង និង រួបរួមយកកំលាំងចូលមកទុកក្នុងខ្លួនយើង ដើម្បីនឹងបានប្រើក្នុងវេលាដែលត្រូវការប្រើ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

បញ្ហានើមកើតមានឡើង ២ខ គឺ

(១) ថាមពលដែលយើងបានមកដោយការដកដង្ហើមខ្លាំងៗនោះ យើងយកទុកក្នុងទីណា?

(២) វេលាយើងត្រូវប្រើកំលាំងទាំងនេះ តើយើងធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?

សំរាប់ការរក្សាថាមពលទុកនោះ អ្នកប្រាជ្ញចិត្តសាស្ត្រអធិប្បាយថា មនុស្សយើងមានកន្លែងទុករាងកាយមួយកន្លែងហៅថា (Solaire piexus) (សូលែរ៍ ប្លេចស៊ុល) នៅខាងលើត្រង់ចង្កេះ ជាសរសៃប្រសាទជំពាក់គ្នាដូចក្រសាសំណាញ់ញឹកបំផុត។ កាលបានថាមពលមកប៉ុន្មាន ក៏យកចូលទៅទុកក្នុងទីនោះ។ បើកំលាំងមានតិចពេកដូចជាយើងធ្វើការច្រើន ដើរ ឬ អង្គុយច្រើនពេក ឥរិយាបថមិនស្មើគ្នាជាការចំណាយកំលាំងចេញច្រើនពេក សូលែរ៍ ប្លេចស៊ុល ក៏ប្រាប់ឲ្យដឹងថាត្រូវការកំលាំងថែមទៀត ព្រោះសល់នៅតិច។ អាការៈដែលសូលែរ៍ ប្លេចស៊ុលប្រាប់យើងនោះគឺ ធ្វើឲ្យយើងចុកចាប់ត្រង់ចង្កេះឡើងមកជានិច្ច កន្លែងរក្សាទុកនូវកំលាំងសរសៃប្រសាទនេះ មានន័យថាជាទីសំខាន់មួយក្នុងខ្លួនមនុស្ស ប្រសិនបើវាយអោយខ្លាំងបន្តិចត្រង់ទីនោះ អាចនឹងស្លាប់បាន។

សូលែរ៍ ប្លេចស៊ុល ប្រមូលកំលាំងទុកហើយក៏ចែកទៅតាមផ្នែកផ្សេងៗរបស់រាងកាយស្រេចហើយ តែចិត្តបង្គាប់ឲ្យចំណាយទៅប៉ុណ្ណា ចំនួនប៉ុណ្ណា ។ ការចំណាយកំលាំងនេះ គឺជាចំណាយទៅតាមសរសៃប្រសាទដែលមាននៅសព្វសារព៉ាង្គកាយ ហើយកាលចិត្តត្រូវការបញ្ចេញកំលាំងទាំងនេះចេញពីខ្លួន កំលាំងក៏ចេញជាក្រសែដែលហៅថា ក្រសែដួងចិត្ត ដូចពោលរួចមកហើយ។

តាមពោលមកនេះឃើញបានថាសរសៃប្រសាទជាវត្ថុសំខាន់ក្នុងរឿង មនោម

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

យិទ្ធិព្រោះថា ៖

(១) ជាគ្រឿងរក្សាថាមពលទុកជាមនោមយិទ្ធិ

(២) ជាគ្រឿងប្លែងក្រសែចេញទៅតាមការត្រូវការ របស់មនុស្សក្នុងកាលប្រើមនោមយិទ្ធិនោះ។

ហេតុនេះ សរសៃប្រសាទទើបជារបស់ដែលត្រូវបំរុងមួយផ្នែកទៀត។

វិធីបំរុងសរសៃប្រសាទនោះមាននៅ ២ វិធីគឺ ÷

វិធីទី១ បំរុងសរសៃប្រសាទភាគធំៗ ឲ្យប្រឹងទន់ល្វន់ជានិច្ច។

វិធីទី២ ដាស់សរសៃប្រសាទភាគតូចៗ សព្វសាព៌ាង្គកាយឲ្យភ្ញាក់ឡើងសំរាប់ទទួលបំរើប្រតិបត្តិការតាមបញ្ជាររបស់ដួងចិត្ត។

វិធីហ្វឹកហាត់សំរាប់ឲ្យបានផលទាំង២វិធីនេះដូចនៅ÷

វេលារលឹកពីដំណេកពេលព្រឹក កាលបើបានធ្វើការ ការបំរុងការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើមរួចហើយ ដូចពោលមកក្នុងថ្នាក់ទី៤នោះត្រូវក្រោកចាកដំណេកហើយហ្វឹកហាត់តាមវិធីទាំងនោះ÷

១. ឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន លាតដៃទាំងពីរចេញ ហើយលើកសន្សឹមៗឡើង ទាល់តែដល់គ្នាពីខាងលើសិរសា ក្នុងពេលលើកឡើងនោះត្រូវព្យាយាមលាតដៃឲ្យតឹងតាមដែលអាចឲ្យតឹងបាន ធ្វើដូច្នេះពីរបីដង ហើយឈប់ដកដង្ហើមវែងៗមួយស្របក់។

២. ដេកផ្ងារលើផ្ទៃរាប សាតតំរង់ជើងឲ្យតឹងបំផុត ពត់ចុងជើងមករកថ្ងាសឲ្យអស់តាមដែលអាចរត់បាន រួចត្រលប់លាតឲ្យតឹងទៅខាងចុងជើងវិញធ្វើវិធីនេះដោយជើងម្ខាងសិន ទើបធ្វើម្ខាងទៀត ហើយក្រោយៗមកសឹមធ្វើទាំងពីរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៣. ដេកផ្ងារដូចគ្នា លាតដៃសំរបឲ្យតឹងតាមដងខ្លួនហើយសន្សឹមៗលើកឡើងម្តងបន្តិចព្រមគ្នាដៃទាំងពីរ ទាល់តែឡើងទៅដល់គ្នា ពីខាងលើសិរសា ដូចធ្វើមកហើយ ដោយឈរក្នុងចលនាទី១។

៤. ដេកផ្កាប់ ធ្វើដៃដូចគ្នាចលនាទី៣ ក្នុងគ្រានេះនឹងដឹងថាភាគផ្សេងៗនៃសរសៃប្រសាទដែលនៅមិនទាន់យឺតតឹងដោយចលនាទាំង៣ខាងលើ នឹងយឺតឡើងដោយចលនាទី៤នេះច្រើន។

៥. ដេកផ្កាប់ យកជើងទាំងពីរនិងដៃទាំងពីរទប់នឹងផ្ទៃរាបទ្រយោងខ្លួនឡើងដោយក្បាលជង្គង់មិនប៉ះនឹងផ្ទៃរាប យោខ្លួនទៅមុខ និងយោមកក្រោយវិញ ដោយខ្លួននៅតែត្រង់ស្មើ និងប៉ះនឹងផ្ទៃរាប (Appui-Avant) ចលនានេះធ្វើនៅថ្ងៃដំបូងតែ៣ដងបានហើយ ថ្ងៃបន្ទាប់ៗទៅសឹមបង្កើនឡើងៗ។

៦. ក្រោកឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន យកដៃទាំងពីរចាប់គ្នាកៀបឲ្យស្អិទ្ធនឹងក្បាល ហើយអោនក្បាលចុះព្រមទាំងដៃដែលកៀប ព្យាយាមធ្វើឲ្យកែងដៃទាំងពីរប៉ះដល់ផ្ទៃរាប ក្នុងគ្រាដំបូងគង់នឹងមិនដល់ទេ តែច្រើនថ្ងៃនឹងដល់ជាមិនខាន។

ចលនាហ្វឹកហាត់ទាំង៥ប្រការខាងលើ ជាចលនាធ្វើអោយសរសៃប្រសាទភាគធំៗយឺតប្រឹងសព្វសាព៌ាង្គ។ ចំណែកចលនាទី៦ សំរាប់ឲ្យសូលៃរ៍ប្លេចស៊ុល ដោយចំពោះយឺតនិងប្រឹង ហើយចលនាទី៧តទៅនេះ ជាចលនាដាសសរសៃប្រសាទតូចៗអោយភ្ញាក់សព្វសាព៌ាង្គកាយគឺ៖

៧. កាលបានធ្វើការហ្វឹកហាត់គ្រប់បរិបូរណ៍ទាំង៦ចលនានោះហើយ ឲ្យយកបាតដៃយើងត្រដុសសព្វខ្លួនរហូតដល់ដៃជើង កាលត្រដុលរួចហើយ ឲ្យធ្មេចភ្នែកនៅស្ងៀមធ្វើមនោគតិ (Imagination) រំលឹកថា មនោមយិទ្ធិរបស់យើងផ្សព្វផ្សាយគ្រប់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សាច់រាងកាយយើង ហើយឲ្យនឹកគតទៅទៀតថា ថ្ងៃនេះមនោមយិទ្ធិរបស់យើងមានកំលាំងក្រៃលែងជាងថ្ងៃមុន រួចហើយក៏ដកដង្ហើមឲ្យវែង និងជ្រៅ ៣-៤ដង ជាការបញ្ចប់ការហាត់ទាក់ទងនឹងរាងកាយ។

៦. ហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិ

ការធ្វើចិត្តឲ្យជាសមាធិនោះ ជាការចាំបាច់សំរាប់កិច្ចការគ្រប់យ៉ាងក្នុងរឿងមនោមយិទ្ធិ ក៏រឹងរឹតតែចាំបាច់ក្រៃលែងទៅទៀត ព្រោះការប្រើមនោមយិទ្ធិទៅធ្វើប្រយោជន៍នានានោះ ត្រូវមានចិត្តជាសមាធិទៀងទាត់សំរាប់ប្រយោជន៍នោះ។ ដូចយើងនឹងប្រើមនោមយិទ្ធិ បង្គាប់ជនណាម្នាក់ដែលនឹងពោលតទៅក្នុងជំពូកទី៣ យើងក៏ប្រមូលចិត្តឲ្យជាសមាធិ (Focus) យករូបរាងរបស់ជននោះមកជាអារម្មណ៍(Image)តែម្យ៉ាង មនោមយិទ្ធិទើបត្រង់ទៅជននោះបាន។ បើចិត្តយើងគ្មានលក្ខណៈជាសមាធិទៀងទាត់ទេ ក្រសែដួងចិត្តរបស់យើងក៏នឹងបែកខ្ញែកទៅផ្សេងៗ គ្មានអំណាចដូចក្រសែដែលបាញ់ទៅកាន់ចំណុចតែមួយ ដូច្នេះសមាធិទើបជាខសំខាន់ៗក្រៃលែងមួយទៀត ក្នុងការហ្វឹកហាត់បណ្តុះមនោមយិទ្ធិ។

វិធីហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិនោះ មានច្រើនប្រការ

អ្នកប្រាជ្ញម្នាក់ៗក៏ដឹកនាំនៅ

ម្យ៉ាង តែទីបំផុតក៏បានផលដូចគ្នា គឺការហ្វឹកហាត់វិធីដឹកនាំរបស់លោកទាំងនោះឲ្យត្រឹមត្រូវពិតៗ ហើយដួងចិត្តរបស់យើងក៏នឹងជាសមាធិបាន វិធីហ្វឹកហាត់ដែលងាយៗ និងឃើញផលប្រយោជន៍ដោយរួសរាប់នោះ មាននៅដូច្នេះ÷

១. អង្គុយ ឬដេកក៏ដោយរៀបចំដៃជើង និងសាច់ដុំឲ្យស្រួលសប្បាយ មិនចង្អៀតស្អុះស្អាប់ ធ្មេចភ្នែកនឹកដល់រូបរាងលេខ១ ទាស់តែឃើញច្បាស់បំផុត ហើយ

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

២. យកវត្ថុតូចៗ ដូចជាដកទឹកអប់ជាដើម ដាក់កន្លែងមួយឆ្ងាយពីខ្លួនរវាងមួយម៉ែត្រសម្លឹងមើលរបស់នោះឲ្យជុំវិញ ពិនិត្យពិគ្រោះយ៉ាងល្អិតល្អន់ ហើយធ្មេចភ្នែកនឹកដល់សភាពពិតនៃរបស់នោះ យូរៗបើកភ្នែក ថាតើត្រូវគ្នាពិតឬទេ បើនៅមិនទាន់ត្រឹមត្រូវទេ ត្រូវព្យាយាមធ្វើឲ្យបានត្រឹមត្រូវទីបំផុត។

៣. ក្រដាសមួយសន្លឹក ខ្មៅដៃពីរកាន់ដៃម្ខាងមួយ ដៃស្តាំគូររង្វង់មូល ដៃឆ្វេងគូរក្រឡា៤ជ្រុង លើក្រដាសតែមួយ និងវេលាតែមួយជាមួយគ្នា។ វិធីហ្វឹកហាត់នេះជាវិធីដ៏ស្រណុក និងជាប្រយោជន៍បំផុត ក្នុងការបង្ហឹកឲ្យរាងកាយនៅក្នុងអំណាចរបស់ចិត្ត និងឲ្យចិត្តជាសមាធិល្អផង។

៤. ឲ្យព្យាយាមនឹកដល់ជនណាមួយដែលយើងស្គាល់ ឬធ្លាប់ឃើញព្យាយាមនឹកឲ្យបានជារូបជាប់នឹងភ្នែក (Vision) នឹងឃើញច្បាស់ប្រាកដ។

៥. យកទឹកដាក់ក្នុងកែវអោយជិតពេញ ឈរឲ្យត្រង់ខ្លួន ដៃមួយកាន់កែវនោះលាតសន្ធឹងឲ្យត្រង់ចេញទៅ បើដៃស្តាំឲ្យត្រង់ចេញទៅស្តាំ បើដៃឆ្វេងឲ្យលាតត្រង់ចេញទៅឆ្វេង ព្យាយាមបង្គាប់កាយនឹងដៃឲ្យនឹងនបំផុត ឯចិត្តក៏ឲ្យនឹកតែដល់ទឹកក្នុងកែវនោះតែម្យ៉ាង ដំបូងទឹកក្នុងកែវនឹងក្រឡុក មិននឹង ត្រូវព្យាយាមធ្វើឲ្យទាល់តែទឹកមិនក្រឡុក អាចនឹងស៊ីពេលអស់ច្រើនថ្ងៃ ត្រូវធ្វើវិធីនេះឲ្យសម្រេចដោយដៃម្ខាងម្តងសិន ហើយទើបធ្វើនឹងម្ខាងទៀត។

ការហ្វឹកហាត់តាមវិធីនេះ ត្រូវប្រើវេលាឲ្យច្រើន ជាសំខាន់បំផុតសំរាប់ការប្រើមនោមយិទ្ធិ បង្គាប់មនុស្សពីទីឆ្ងាយ។ បើធ្វើការហ្វឹកហាត់តាមវិធីទាំងនេះមិនបាន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ហើយ ក៏នឹងប្រើមនោមយិទ្ធិប្រភេទនោះឲ្យសម្រេចមិនបានជាដាច់ខាត។

៧. ហាត់ប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក

ក្នុងរាងកាយរបស់មនុស្សទាំងអស់ កែវភ្នែកជារបស់សំខាន់បំផុតក្នុងការអប់រំ និងប្រើមនោមយិទ្ធិ អ្នករៀនវិជ្ជានេះ ត្រូវរាំងនិងហ្វឹកហាត់រឿងខ្សែភ្នែកនេះឲ្យ ជំនាញ ទាល់តែក្លាយទៅជាការធម្មតារបស់ខ្លួន មិនត្រូវបំពារចិត្តវិធីហ្វឹកហាត់ដូចតទៅៈ

ជាន់ដំបូង វេលាជួបនឹងអ្នកណា និយាយនឹងអ្នកណា ត្រូវសំឡឹងភ្នែកអ្នកនោះ ឲ្យចំ ជនណាមិនអាចសំឡឹងភ្នែកមនុស្សឲ្យចំៗបានទេ ពុំអាចនឹងញ៉ាំងមនោមយិទ្ធិឲ្យ បង្កើតឡើងបានជាដាច់ខាត ទាំងនេះព្រោះសូម្បីសេចក្តីពិតថាក្រសែដួងចិត្តអាច ផ្សព្វផ្សាយចេញបានសព្វសាព៌ាង្គកាយរបស់យើងក៏ដោយ តែទីដែលចេញច្រើនបំផុត នោះ មាននៅពីរកន្លែង គឺតាមដួងនេត្រាមួយកន្លែង តាមចង្អុលដៃ មួយកន្លែង តែការ បញ្ជូនក្រសែងដួងចិត្តតាមចុងម្រាមដៃនោះ យើងត្រូវចង្អុល ឬបក់ដៃដែលយើងគ្មាន ឱកាសនឹងធ្វើបានជានិច្ចទេ ជួនកាលយើងមិនធ្វើបានផង ព្រោះជាការខូចមារយាទ ។ កាលបើដូច្នេះ ក៏នៅតែកែវភ្នែករបស់យើង អាចប្រើបានគ្រប់វេលាព្រោះហេតុនោះ ការ ហាត់សំឡឹងភ្នែកមនុស្សចំៗនោះទើបជាចាំបាច់ មិនមែនតែក្នុងការប្រើមនោមយិទ្ធិ ជាការសំដែងនូវលក្ខណៈជាសុភាពបុរសទៀតផង ពោលគឺការសំឡឹងក្រឡាប់ឡើង ចុះក្នុងពេលសន្ទនា ឬជួបនឹងជននានានោះ មិនមែនជាកិរិយាអ្នកល្អទេ។

ប្រការមួយទៀតការសម្លឹងមើលភ្នែកមនុស្សចំៗ ជាប្រយោជន៍ធ្វើឲ្យជនដែល មកនិយាយនឹងយើងប្រយ័ត្នប្រយែងច្រើនឡើង។ អ្នកណាមុនមកបញ្ឆោតបោកប្រាស់ បំបិទភ្នែកយើងដោយការពោលពុំពិតឲ្យយើងស្តាប់នោះ បើយើងសំឡឹងភ្នែកចំៗក្នុង ខណៈដែលយើងស្តាប់ហើយ អ្នកដែលមកនិយាយនឹងយើងដោយមិនសុចរិត រមែង

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ខ្ទាំងខ្ទប់ញាប់ញ័រ ហើយការទុច្ចរិតក៏នឹងប្រាកដមកឯងៗ បានក្នុងទីបំផុត។

ព្រោះហេតុនេះ ការហាត់កែវភ្នែក ដើម្បីអប់រំមនោមយិទ្ធិក្នុងជាន់ដំបូងដែលជាជាន់សំខាន់ ក៏គឺត្រូវហាត់ឲ្យភ្នែកយើងរឹង គួរដល់ការសំឡឹងមើលភ្នែកមនុស្សបានចំៗ។

តែការសំឡឹងមើលភ្នែកតែម្យ៉ាងប៉ុណ្ណោះ នៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ត្រូវយកការគិតចូលប្រកបនឹងខ្សែភ្នែកផង។

ចិត្តរបស់មនុស្សប្រៀបបាននឹងដួងភ្លើង កែវភ្នែកជាកែវឆ្លុះ និងការគិតជាកញ្ចក់ពណ៌ ដែលនឹងធ្វើពន្លឺភ្លើងជាពណ៌ខៀវ ក្រហម ឬលឿង ឬអ្វីៗបានស្រេចហើយតែនឹងយកកញ្ចក់ពណ៌ណាមកឆ្លុះ ព្រោះហេតុនោះខ្សែភ្នែករបស់មនុស្សយើង ដែលខំសំឡឹងដោយក្តីក្រោធ និងសំឡឹងដោយក្តីស្រឡាញ់ខុសគ្នាឆ្ងាយណាស់ ហើយជនដែលត្រូវសំឡឹង តែងដឹងខ្លួនបានមួយរំពេច។ សាកល្បងមើលខ្លួនយើងក្នុងកញ្ចក់ ហើយល្បងផ្លាស់ការគិតមើល។ ដំបូងលគិតដល់ជនដែលយើងគោរពរាប់អានដូចជាមាតាបិតា ឬក៏អ្នកមានឧបការៈដទៃទៀត លំដាប់មកដល់ជនដែលយើងស្រឡាញ់ តទៅល្បងនឹកដល់ជនដែលយើងស្អប់ និងតទៅទៀតល្បងនឹកដល់ជនដែលយើងត្រូវបង្គាប់ឲ្យធ្វើការយ៉ាងណាមួយ តាមបញ្ជារបស់យើងឲ្យទាល់តែបាន។ ដូច្នេះយើងនឹងឃើញឲ្យច្បាស់ថា សំរាប់ការគិតនិមួយៗ ខ្សែភ្នែករបស់យើងផ្លាស់ប្តូរទៅជាម្យ៉ាងមិនដូចគ្នាឡើយ។ ក្នុងពីរខខាងដើម ខ្សែភ្នែករបស់យើងនឹងស្រទន់ស្លូតបូតតែពីរខខាងក្រោយ ខ្សែភ្នែករបស់យើងនឹងរឹងរន្ទះ ទាស់តែខ្លួនយើងអាចឃើញខ្លួនឯងបានច្បាស់លាស់។

កាលបើដូច្នេះ ក៏ជាការចាំបាច់ ប្រការមួយទៀតដែលយើងត្រូវហ្វឹកហាត់យក

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការគិតចូលប្រកបនឹងខ្សែភ្នែករបស់យើងគ្រប់ពេល ស្រេចហើយនឹងត្រូវការប្រើការគិតរបៀបណា ពោលគឺបើយើងនិយាយនឹងអ្នកធំជាង និងអ្នកមានឧបការគុណយើង ក៏ត្រូវបណ្តុះការគោរពរាប់អានឡើងក្នុងដួងចិត្ត ហើយបញ្ជូនការគិតនោះទៅនឹងភ្នែកអ្នកដែលនិយាយនឹងយើងដឹងដល់ការរាប់អានរបស់យើង នឹងកើតសេចក្តីមេត្តាករុណាឡើង។ បើនិយាយនឹងជនដែលយើងស្រឡាញ់ ក៏ត្រូវរំលឹកនឹងតាំងចិត្តបញ្ជូនសេចក្តីស្រឡាញ់ទៅព្រមនឹងខ្សែភ្នែក។ បើនិយាយនឹងជនដែលយើងសង្ស័យថាយកការមិនពិតមកនិយាយឲ្យស្តាប់វេលាយើងសំឡឹងមើលនោះ យើងត្រូវតាំងចិត្តបង្គាប់មួយថា «**អ្នកត្រូវតែនិយាយការពិត**» ។ ក្នុងពេលដែលយើងបង្គាប់បញ្ជាឲ្យមនុស្សរបស់យើងធ្វើការអ្វីមួយ យើងត្រូវតាំងចិត្តបង្គាប់ថា «**អ្នកត្រូវធ្វើតាមបង្គាប់ខ្ញុំ**»។ អ្នកបង្គាប់បញ្ជាមនុស្សច្រើនចេះដឹងវិធីនេះល្អណាស់ ព្រោះយើងសង្កេតឃើញជានិច្ចថាវេលាដែលលោកទាំងនោះចេញបង្គាប់រួចហើយ ពោលរួចហើយ នៅសំឡឹងមើលអ្នកទទួលបង្គាប់ ២-៣វិនាទី ឬយូរជាងទៀត ក្នុងខណៈនោះឯងហើយជាខណៈដែលប្រើកំលាំដួងចិត្តបង្គាប់ស្ទួនលើទំងន់ពាក្យនិយាយទៀត។ តាមការពោលមកនេះជាឧទាហរណ៍ ២ប្រការដែលលើកទុកដើម្បីជាផ្លូវឲ្យអ្នកអានចូលចិត្តលក្ខណៈនៃការប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក ក្រៅពីឧទាហរណ៍ដូចពោលមកហើយ អ្នកអាននឹងស្វែងរកផ្លូវប្រើការគិតដទៃទៀតស្រេចហើយតែការចាំបាច់ដែលនឹងត្រូវប្រើ។

នៅមានដល់ចំណុចមួយដែលត្រូវរវាង គឺសំរាប់ជនខ្លះដែលធ្លាប់ខ្លាចយើងមកហើយនោះ ដូចជាអ្នកនៅក្រោមបញ្ជាយើង ដែលធ្លាប់តែតក់ស្លុតញាប់ញ័រចំពោះមុខយើងជានិច្ចនោះ បើយើងសំឡឹងភ្នែកចំៗទៀត ខ្សែភ្នែកយើងនឹងសាហាវហួសពេកនាំបន្ថែមការរន្ធត់ស្លុតឲ្យដល់អ្នកទាំងនោះធ្ងន់ឡើង ទាល់តែនិយាយមិនបានការ ឬក៏

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

យើងត្រូវការចង់ដឹងអ្វីក៏និយាយមិនត្រូវ ធ្វើឲ្យខូចការទទេៗ ដូច្នេះយើងគួរគប្បីបង្វិតកែវភ្នែករបស់យើងទៅសំឡឹងត្រឹមចិញ្ចើមនៃជននោះវិញ ធ្វើដូច្នេះ ខ្សែភ្នែករបស់យើងនឹងចុះទន់មួយរំពេច ហើយជននោះក៏នឹងរសាយចាកការតក់ស្លុតបានខ្លះ។

៨. ការរក្សាទុកមនោមយិទ្ធិដែលកើតមានហើយ

ការហ្វឹកហាត់តាំងពីថ្នាក់ទី១ ដល់ទី៧ ដែលពោលមកហើយនោះ ជាការយកនៃសេចក្តីខ្លាំងក្លា (ថាមពល) មកទុកក្នុងស្វូលៃរ៍ ប្លេចស៊ុស ឬនិយាយឲ្យងាយគឺនាំយកមនោមយិទ្ធិមករក្សាទុក និងត្រៀមព្រម ដើម្បីនឹងប្រើឲ្យជាប្រយោជន៍តាមសេចក្តីត្រូវការធម្មតាមានន័យថារបស់ណាដែលយើងមាន របស់នោះយើងចង់តែប្រើហើយរបស់នោះក៏ចេះតែចង់ចេញពីយើងជានិច្ច។ អ្នកមានអំណាចគ្មាននរណាដែលមិនចង់ប្រើអំណាច។ អ្នកមានប្រាក់តិចណាស់ដែលមិនចង់ចាយប្រាក់ មហាសង្គ្រាមលោកដែលកើតឡើងពីរលើកមកហើយ ក៏មានមូលដ្ឋានសំខាន់ មកពីម្ខាងៗត្រៀមអាវុធយុទ្ធភណ្ឌទុកជាគំនរៗ ទើបជួបឱកាសដែលនឹងបានប្រើអាវុធនោះនៅថ្ងៃណាមួយ។ រួមសេចក្តីថា យើងមានរបស់អ្វីច្រើន របស់នោះក៏នឹងរកផ្លូវចេញអំពីខ្លួនយើង។ ហេតុនេះឯង មិនថាទ្រព្យសម្បត្តិ ឬសព្វសារពើភណ្ឌណាៗឡើយ ក្រៅពីយើងចេះរកហើយយើងនៅត្រូវចេះថែរក្សាទុកឲ្យជាប់លាប់នឹងខ្លួនយើងទៀតផង។

មែនពិត ការដែលយើងហ្វឹកហាត់ស្វែងរកមនោមយិទ្ធិទុកក៏ដើម្បីប្រើ មិនមែនមកទុកទទេៗទេ តែមនោមយិទ្ធិ ក៏មានធម្មតាដូចគ្នានឹងទ្រព្យសម្បត្តិដទៃៗដែរ គឺកាលប្រើក៏ចេះតែអស់ទៅ កាលយើងបណ្តោយឲ្យចេញពីខ្លួនយើងច្រើន ក៏សល់នៅក្នុងខ្លួនយើងតិច។ ហេតុការដែលនឹងចំណាយឲ្យចេញពីខ្លួនត្រូវដឹងកាលៈទេសៈជ្រើសអំណាចក្នុងវារៈដែលនឹងនាំប្រយោជន៍មកឲ្យ មិនឲ្យអស់ទៅទទេដោយឥតបាន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ផលអ្វីសោះ។

វិធីសួនគ្រងមនោមយិទ្ធិឲ្យនៅក្នុងនោះ លោកចែងហ្វំកទុក៤ប្រការគឺ÷

១. ឲ្យព្យាយាមសង្កត់សេចក្ដីក្រោធ

២. ឲ្យនិយាយតិច (វៀរនិយាយច្រើន)

៣. ឲ្យព្យាយាមរក្សាការស្ងប់កាយ

៤. ធ្វើការវិវេគ (Solitude)

ខទី១ : សេចក្ដីក្រោធជាហេតុឲ្យមនុស្សប្រើថាមពលខាងក្នុងខ្លួនច្រើនបំផុតនិងប្រើនៅក្នុងផ្លូវអត់ប្រយោជន៍ ហើយជួនកាលក្លាយទៅជាទោសយ៉ាងសាហាវផងដែលថាសេចក្ដីក្រោធជាហេតុឲ្យមនុស្សប្រើថាមពលខាងក្នុងចេញទៅច្រើននោះ មានពិសោធន៍ដូចតទៅនេះ :

ក. ក្នុងវេលាដែលមនុស្សក្រោធ តែងមានកំលាំងច្រើនទ្វេឡើង ព្រោះកំលាំងក្នុងខ្លួនស្ទុះចេញមកទទួលបំរើសាច់ដុំភ្លាមៗ សូម្បីជនរាងកាយទន់ខ្សោយ តែដល់វេលាក្រោធខឹងខ្លាំងដូចយ៉ាងដាល់តប់កាប់ចាក់គ្នាកើងឡើង ក៏មិនដឹងជាកំលាំងកំហែងនោះមកពីណា ជួនកាលអ្នកឃាត់ពីរបីនាក់ហៀបតែមិនទាន់ផង។

ខ. កាលណាសេចក្ដីក្រោធផុតរលត់ទៅ ជននោះក៏ទោរទន់មួយរំពេច ពោលគឺថាមពលខ្ចាត់ខ្ចាយចេញពីខ្លួនអស់ អ្នកខ្លះក្រោធខឹងខ្លាំងពេក រកធ្វើអ្វីអ្នកណាមិនបានក្នុងរវាងនោះ កំលាំងខាងក្នុងរហូតចេញទៅពីខ្លួនអស់ ទាល់តែអស់កំលាំងកើតជាខ្យល់ចាប់ក៏មាន។ ហេតុនោះជនដែលក្រោធខឹងរហូតដល់សន្លប់ក៏មានញយៗដែរ ។

គ. ឲ្យសង្កេតមើលមុខពីរនាក់ជជែកគ្នា បើអ្នកណាខឹង អ្នកនោះមនោមយិទ្ធិក៏អស់ទៅមុន ហើយទីបំផុតក៏បរាជ័យចាញ់អស់មិនខឹង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ហេតុនេះការសង្កត់សេចក្ដីក្រោធ ទើបជាវិធីសំខាន់បំផុតសម្រាប់ស្ងួនគ្រងអំណាចក្នុងខ្លួនយើង ការដែលយើងសង្កត់សេចក្ដីក្រោធបានដោយវិធីណានោះ មានហ្វ៉កក្នុងផ្លូវសីលធម៌ដែលដឹងគ្រប់គ្នាសុសសាយ ហើយមិនចាំបាច់ពោលក្នុងទីនេះទៀតទេ។

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

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

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

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

យ៉ាងណាក៏ដោយការនិយាយទាំងអស់ តែងធ្វើឲ្យយើងអស់កំលាំងខាងក្នុងជានិច្ចមិនច្រើនក៏តិច អ្នកដែលនិយាយច្រើនតែប្រើកំលាំងមនោមយិទ្ធិជាច្រើនដោយគ្មានប្រយោជន៍ អាស្រ័យហេតុនេះឯង អ្នកនិយាយច្រើនទើបមានអ្នកកោតក្រែងតិច ចំណែកអ្នកនិយាយតិច ត្រឡប់ជាមានអ្នកកោតក្រែងច្រើន។

ក្នុងខទី៣ : អាការៈប្រលេមច្រលឹម ឬអាកប្បកិរិយាដែលមិនជាប្រយោជន៍ដូចជា គោះឡើង ទទ្រោកជើង ផ្ទាត់ក្រចក ងឹកងោកក្បាល ទាំងនោះជាដើម រមែងជាការលះបង់ថាមពលចេញពីខ្លួន ដូចមនុស្សកញ្ជើធ្លុះមាសប្រាក់រុះរាលខ្ចាត់ខ្ចាយទៅទទេៗ។ ព្រោះហេតុនេះឯង អ្នកដែលឡេះឡោះឡេមឡឺមច្រឡេមច្រឡឹម ជាប្រក្រតីច្រើនជាអ្នកទន់ខ្សោយ តែអ្នកដែលមានអាការៈស្ងប់ស្ងៀមនឹងនរជានិច្ច អ្នកតែងជាអ្នកប្រកបទៅដោយលក្ខណៈមាំទាំ និងមានមនោមយិទ្ធិមិនរលត់រលាយទៅវិញឡើយ។

ក្នុងខទី៤ : ជាខសំខាន់មួយ និងត្រូវធ្វើការចូលចិត្តឲ្យល្អ។

យើងមានការចាំបាច់ត្រូវការចិញ្ចឹមជីវិត ត្រូវប្រើកំលាំងកាយ និងកំលាំងការគិតតស៊ូការក្រលំបាកដែលមនុស្សគ្រប់រូបគ្រប់នាម ត្រូវប្រសព្វនាពិភពលោកនេះមួយថ្ងៃៗយើងត្រូវប្រើកំលាំងខាងក្នុងខ្លួនយើងចេញទៅជាច្រើន ទាល់តែអ្នកទស្សនៈវិទូពោលថាក្នុងវេលាដែលយើងធ្វើការច្រើននោះ ខ្លួនរបស់យើងចេញទៅពីខ្លួនយើងហើយចាំបាច់ត្រូវហៅត្រឡប់ចូលមក ការហៅខ្លួនរបស់យើងចូលមកក្នុងខ្លួនរបស់យើងជាថ្មីនេះឯងហៅថា «**ធ្វើការវិវេក**» មានវិធីដែលលោកចែងទុកដូច្នេះ។

ឲ្យដេកសណ្តូកឲ្យរាងកាយគ្រប់ផ្នែកបានទទួលការសំរាកគ្រប់សារពាង្គ ហើយហើយព្រឹមៗភ្នែកមើលទៅចុងជើងរបស់ខ្លួនព្យាយាមបណ្តុះមនោគតិ ហាក់ដូចជា

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

យើងហៅខ្លួនយើងដែលចេញទៅពីខ្លួនយើងនោះ ត្រលប់ចូលក្នុងខ្លួនជាថ្មី(១) គ្រាកាលបានមោនគតិគ្រប់គ្រាន់ល្មមថាខ្លួនរបស់យើងចូលមកកាន់ខ្លួនហើយ ក៏អោយធ្មេញភ្នែកព្យាយាមធ្វើចិត្តឲ្យបរិសុទ្ធ (Pure) គឺមិននឹកដល់អ្វីឡើយ និងគ្មានជាអារម្មណ៍ឡើយ។

ការធ្វើដូច្នេះត្រឹម៥នាទី នឹងមានផលប្រហែលគ្នានឹងដេកលក់៥ម៉ោង ព្រោះដល់បានធ្វើស្រេចបាច់ យើងនឹងមានកំលាំង បាត់សេចក្ដីហត់នឿយ វិធីនេះហៅថា **ធ្វើការវិវេគ**។

ណាប៉ូលេងអុងទី១ (Napoleon) ជាអ្នកចេះធ្វើការវិវេគនេះបានល្អបំផុត មហាតលិក ឬរាជអង្គរក្សប្រចាំព្រះអង្គ បានធ្លាប់ឃើញព្រះអង្គទ្រង់ធ្វើវិធីនេះជានិច្ច។ ព្រោះហេតុនេះឯង ណាប៉ូលេអុង ទើបជាមនុស្សមិនចេះហត់នឿយ ធ្វើការបានស្មើនឹងជនដទៃ ៤-៥នាក់ និងមានមនោមយិទ្ធិបង្គាប់អឺរ៉ុបបានជិតអស់ទាំងទ្វីប។

វិធីហ្វឹកហាត់ផ្សេងៗ តាំងពីប្រការទី១ ដល់ប្រការទី៨ នោះ ជាវិធីខាងដើមដែលនឹងធ្វើឲ្យមនោមយិទ្ធិកើតឡើងជាជាន់ដំបូង គឺកាលបើយើងបានហ្វឹកហាត់តាមមាត្រាទាំងៗនោះហើយ ក៏ប្រែថាយើងនឹងប្រើបង្គាប់បញ្ជាខ្លួនយើងដូចនឹងពោលក្នុងជំពូកទី២តទៅ។ ចំណែកដែលយើងនឹងប្រើបង្គាប់អ្នកដទៃនោះ ត្រូវមានវិធីហ្វឹកហាត់ជាពិសេសដូចនឹងពោលទុក ជំពូកទី៣។

(១)ត្រង់នេះទំនងប្រហែលនឹងវិធីហៅព្រលឹងរបស់ខ្មែរយើង។

អ្នករៀនវិជ្ជាមនោមយិទ្ធិគ្រប់គ្នាច្រើនបំណងប្រើមនោមយិទ្ធិដើម្បីបង្គាប់អ្នកដទៃ ហើយខ្ជិលច្រអូសប្រើខ្លួនឯង ការពិតនោះដរាបណាមនុស្សយើងបង្គាប់ខ្លួនឯងមិនទាន់បាន ហើយនឹងទៅបង្គាប់អ្នកដទៃម្ដេចកើត។ ហេតុនោះ ការរៀនជំពូកទី២តទៅនេះ មិនមែនគ្រាន់តែជាប្រយោជន៍ទេ ជាចាំបាច់ថែមទៀតផង ព្រោះបើមិនរៀនជំពូកទី២ឲ្យបង្គាប់ខ្លួនឯងបានមុនទេ ក៏មិនអាចនឹងប្រើជំពូកទី៣ ឲ្យបង្គាប់អ្នកដទៃបានដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូក ២

មនោយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯង

ហេតុអ្វី យើងទើបត្រូវប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនយើង បើប្រើបង្គាប់អ្នកដទៃតែម្តងទៅមិនល្អជាងឬ? នេះជាបញ្ហាដែលចូលចិត្តសួរគ្នាជានិច្ច ចម្លើយមានដូចតទៅនេះ ៖

នរណាក្នុងលោកនេះ នឹងជាទីពឹងចំពោះយើងបានល្អជាងខ្លួនយើង នរណានឹងមកធ្វើប្រយោជន៍ឲ្យបានច្រើន ស្មើនឹងយើងឲ្យខ្លួនយើង។ ហ្វ៎កធម៌គ្រប់លទ្ធិតែងតែអះអាងថា ខ្លួឯងជាទីពឹងរបស់ខ្លួនយ៉ាងប្រសើរបំផុត ហើយខ្លួនឯងធ្វើប្រយោជន៍ឲ្យដល់ខ្លួនឯងបានច្រើនជាង ល្អជាង ខ្ជាប់ខ្ជួស្ថាពរជាងអ្នកដទៃធ្វើឲ្យ។ កាលបើដូច្នេះជំនួសការដែលយើងចង់ប្រើមនោមយិទ្ធិ ដែលបណ្តុះធ្វើឡើងហើយនោះទៅបង្គាប់អ្នកដទៃ យើងប្រើមនោមយិទ្ធិនេះ ជាគ្រឿងបង្គាប់ខ្លួនយើងឲ្យធ្វើប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនយើងតែម្តង ដោយមិនបាច់រុកកួនអ្នកដទៃយ៉ាងនេះវិញមិនល្អជាងឬប្រការមួយទៀត ការដែលអ្នកដទៃនឹងមកធ្វើអាក្រក់ដល់យើងយ៉ាងណា ក៏នៅមិនអាក្រក់ស្មើនឹងយើងធ្វើខ្លួនយើង។ ព្រោះកាលដែលអ្នកដទៃមកប្រទូស្តរាយយើងនោះយើងនៅមានផ្លូវទាមទារតម្លៃការខូចខាតបានខ្លះ តែបើយើងធ្វើឲ្យខ្លួនយើងវិញមិនដឹងជានឹងទៅទារយកតម្លៃខូចខាតពីអ្នកណាឡើយ។ ព្រោះហេតុនេះ ការប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯងមិនឲ្យធ្វើអាក្រក់ចំពោះខ្លួនឯងនោះ ទើបចាំបាច់ក្រៃលែងជាងការប្រុងការពារធ្វើអាក្រក់ពីអ្នកដទៃ។

មួយទៀត ជាការពិតមានមាចពិសោធន៍ពិតប្រាកដហើយថាអ្នកណាដែលមិន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

អាចបង្គាប់ខ្លួនឯងតាមហ្វ៊កដែលពោលទៅនេះបានហើយ ក៏ពុំអាចបង្គាប់អ្នកដទៃបានឡើយ នេះជាគោលធម្មតានៃចិត្តសាស្ត្រ ដូច្នេះអ្នកដែលចិត្តក្តៅទៅហ្វឹកហាត់ធ្វើការបង្គាប់អ្នកដទៃមុនបង្គាប់ខ្លួនឯងឲ្យបានសំរេចជាមុនហើយទេ សេចក្តីព្យាយាមក៏នឹងបង់កំលាំងអសារឥតការ ឥតបានផលអ្វីឡើយ។ ការប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯងនេះមានសាខាដែលនឹងញែកចែកចេញជា ៧ប្រការដូច្នេះ ៖

១. បង្គាប់ការដេកលក់ និងការភ្ញាក់

២. ធ្វើការគិតឲ្យស្រឡះស្រឡាំក្នុងវេលាភ្ញាក់ឡើង

៣. ផ្លាស់ការគិតបានតាមត្រូវការ

៤. ចិត្តស្ងប់ស្ងៀមឬធ្លាក់ក្នុងអន្តរាយ

៥. ផ្លាស់ទំលាប់និស្ស័យរបស់ខ្លួនពីអាក្រក់មករកល្អ

៦. ត្រួតត្រាមើលខ្លួនរបស់ខ្លួន ជាគ្រា ជាគ្រា ដោយទៀងទាត់

៧. ការពាររក្សាខ្លួនឲ្យមនោមយិទ្ធិ។

១. បង្គាប់ការដេកលក់ និងការភ្ញាក់

ការដេកលក់ជាការចាំបាច់ក្នុងជីវិតរបស់មនុស្ស អ្នកដែលបានដេកលក់យ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ហើយវេលាឡើងតែងតែមានខួរក្បាលស្រឡះ មានកំលាំងកាយមាំទាំ មានសេចក្តីមានះព្យាយាមក្នុងការធ្វើសេចក្តីល្អ និងស្វែងរកប្រយោជន៍បំពេញឲ្យដល់ខ្លួនឯង កែវភ្នែកថ្លា សំលេងច្បាស់ រាងកាយរហ័សរហួន មានជីវិតស្រស់បោះដូចរុក្ខជាតិដែលបានទទួលការបំផុសដីចាក់ទឹកយ៉ាងល្អ។

«វេលាដេកលក់ជាវេលាដែលជរាភាពឈប់ដើរ» ជាពាក្យប្រាជ្ញ និងមានការពិតច្រើន ពោលគឺមនុស្សយើងតាំងពីកើតមក ក៏ដើរចូលទៅរកសេចក្តីចាស់ជរា ឬពោល

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ន័យមួយទៀតថា ជរាភាពដើរចូលមករក។ តែវេលាដែលមនុស្សយើងដេកលក់ ជាវេលាដែលជរាភាពឈប់ដើរ ព្រោះហេតុនោះជនដែលដេកច្រើន ទើបក្រចាស់ ឯជនដេកតិច ទើបឆាប់ចាស់ ហើយបើមនុស្សយើងមិនដេកសោះឡើយ ក៏នឹងត្រូវស្លាប់ក្នុងកាលដ៏ខ្លី។

មនុស្សបុរាណ ឬមនុស្សព្រៃប្រាកដជាអាយុវែងណាស់ ទាំងនេះក៏ព្រោះមនុស្សទាំងនោះមិនចេះ ឬមិនប្រើចង្កៀងដូចមនុស្សជំនាន់យើងក្នុងសម័យនេះ តែអស់ពន្លឺព្រះអាទិត្យ ក៏ចូលដេក ដល់ព្រះអាទិត្យរះ ក៏ក្រោក មិនធ្វើការបំពានបំពារធម្មជាតិ ។ សម័យនេះយើងចេះប្រើចង្កៀងអគ្គីសនី ដេកយប់ជ្រៅ និងភ្ញាក់ព្រលឹមពេក ឬក៏យកពេលថ្ងៃជាពេលដេក ពេលយប់ជាពេលក្រោក ដែលផ្ទុយគ្នានឹងវត្ថុបំណងរបស់ធម្មជាតិយើង ទើបស្លាប់ឆាប់ជាងពួកជំនាន់នោះ។

គ្មានអ្វីធ្វើការរំខានស្មើនឹងការដេកមិនលក់ វេលាកន្លងទៅទទេ ដោយគ្មានបានអីជាប្រយោជន៍ កំលាំងកាយបង់ខាតទៅដោយគ្មានប្រតិផល ជនណាដេកលក់ក្នុងវេលាដែលត្រូវការដេកលក់ជាទៀងទាត់នោះ រាប់ថាជាជោគល្អបំផុត។

ហេតុអ្វីដែលធ្វើឲ្យដេកមិនលក់នោះមាន២ប្រការគឺ ÷

ក. រាងកាយមិនសប្បាយគ្រប់គ្រាន់

ខ. ការគិតបែកសាយាមោ

ក្នុងរឿងរាងកាយមិនសប្បាយ តែងបណ្តាលមកពីរោគក្នុងខ្លួន ឬទទួលទានអាហារដែលក្ររលាយ តែបើយើងបានបំរុងរាងកាយតាមន័យដែលពោលហើយក្នុងជំពូក១នោះ ក៏នឹងជួយបន្ធោរបង់នូវហេតុ (ក) នេះបានច្រើន សក់តែវិធីដេក គឺដេកយ៉ាងណាលក់ងាយ មានវិធីគួរប្រតិបត្តិតាមដូចតទៅ ៖

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

វេលាដេកគួរប្រយ័ត្នឲ្យរាងកាយ គ្រប់ផ្នែកបានទទួលការសំរាកសព្វសារពាង្គ ពោលគឺដៃជើងលាតឲ្យស្រួល ខ្នើយមិនខ្ពស់ពេកដល់រោយ ក ទីដេកមិនខូងកណ្ដាល ទាល់តែខ្លួនឯងធ្វើឲ្យទ្រូងតឿត។ គួរដេកផ្អៀងខាងស្ដាំ ឬបើដេកផ្ងារក៏គួរបំផុតការ ដេកមួយស្របក់ទៅនឹងត្រូវងការប្រែខ្លួនគួរប្រែតែបន្តិច ដើម្បីឲ្យសមនឹងសេចក្ដីត្រូវ ការរបស់រាងកាយ ហើយក៏ត្រលប់មកដេកតាមឥរិយាបថដើមវិញ យ៉ាងនេះជាវិធីឲ្យ ដេកលក់បានស្រួល។

រឿងការគិតបែកសាយាមោ ជាមូលហេតុដ៏សំខាន់នៃការដេកមិនលក់ តាមប្រក្រតី មនុស្សយើងដេកលក់ងាយណាស់ បើចិត្តគ្មានគិតដល់អ្វី សូម្បីបើគិតដល់វត្ថុតែម្យ៉ាងៗ ក៏នៅតែលក់ងាយដែរ តែរោគដេកមិនលក់នោះគឺមកពីការគិតរវើក គ្មានរបៀបដូចពោលហើយក្នុងជំពូក១ ព្រោះហេតុនោះ វិធីល្អបំផុតក៏គឺដំបូងព្យាយាមគិតដល់រឿងណាមួយ តែមួយរឿងជាមនុស្សរួចហើយ លះឈប់គិតដល់រឿងអ្វីសោះតែម្ដងធ្វើចិត្តអោយហ្មត់ចត់ដូចទឹកថ្លាស្អាត មែនពិតវិធីដែលពោលមកក្នុងជំពូក១ នោះនឹងធ្វើឡើងដោយឥតលំបាក នេះឯងផលដ៏បឋមដែលគប្បីបានពីការប្រើមនោយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯង។

ការបង្គាប់តែការដេកលក់ប៉ុណ្ណោះនៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ត្រូវព្យាយាមបង្គាប់ការភ្ញាក់ទៀងផង ពោលគឺឲ្យយើងអាចភ្ញាក់បាននៅម៉ោង ឬសូម្បីតែនៅនាទីដែលយើងត្រូវការ មិនត្រូវឲ្យអ្នកណាដាស់ដែលជាការរុកគួនយកប្រៀបលើអ្នកដទៃ។ ការភ្ញាក់ពីដេកមិនបានតាមកំណត់ពេលវេលា រមែងកើតការបង់ខាតជាច្រើនបាន ដូចក្នុងវេលាដើរផ្លូវឆ្ងាយ បើយើងខកមិនទាន់រថភ្លើង ឬកប៉ាល់ សំបុត្រដែលយើងទិញអស់ប្រាក់ទាំងរយៗ ក៏ប្រើការលែងកើត ដូច្នោះត្រូវចាំបាច់បង្គាប់ខ្លួនយើងឲ្យភ្ញាក់បានតាមពេល

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ត្រូវការ។

វិធីបង្គាប់នោះមិនជាការលំបាកទេ សំរាប់អ្នកដែលបានហ្វឹកហាត់តាមវិធីក្នុងជំពូក១ មកហើយ ក៏រិតងាយណាស់ទៀត ពោលគឺឲ្យយើងមានសេចក្តីត្រូវការតែមួយក្នុងវេលាដេកលក់ថា យើងនឹងភ្ញាក់នៅម៉ោងនោះ កាលបើសេចក្តីជាហាត់លំបាកទេ អាចឲ្យផលមួយរំពេចក្នុងការហាត់ជាលើកដំបូងតែម្តង។ រាងកាយជាធម្មជាតិដែលរង ចាំតែប្រតិបត្តិតាមបង្គាប់របស់ចិត្តជានិច្ច សូម្បីតែម្យ៉ាង គឺសូមឲ្យការបង្គាប់របស់ចិត្តនោះ ជាការបង្គាប់ដាច់ខាត មិនមែនគ្រាន់តែជាការបង្គាប់យ៉ាងខ្ជិលច្រអូសប៉ណ្ណោះ ។

២. ធ្វើការគិតឲ្យស្រឡះស្រឡាំក្នុងវេលាភ្ញាក់ឡើង

តាមប្រក្រតី កាលយើងភ្ញាក់ឡើងតែងតែរួតរឹតខ្ជិលច្រអូស មិនចង់ធ្វើការដូចជាគ្រឿងចក្រដែលឈប់ប្រើអស់ពេលដ៏យូរ ដល់ផ្តើមប្រើច្រើនតែងកិកកុក ជួនយើងយល់សប្តិអាក្រក់ក៏លង់នឹកដល់ការយល់សប្តិ ជាហេតុនាំឲ្យចិត្តបែកខ្វែក រារែកអស់មួយថ្ងៃ។ ដល់ចាប់ផ្តើមធ្វើការ ក៏ដូចជាទើសទាស់គ្មានសកម្ម ទំរាំធ្វើការងារដំណើរទៅដោយស្រួលបាន ក៏ខាតបង់ពេលវេលាជាច្រើន អ្នកខ្លះតាំងពីពេលព្រឹកភ្ញាក់ពីដេករហូតដល់ថ្ងៃត្រង់ ធ្វើអ្វីគ្មានបានជាដុំកំភួនអ្វីឡើយ ព្រោះបើទុកជារាងកាយខាងក្រៅភ្ញាក់ឡើងហើយក៏ដោយ រាងកាយខាងក្នុងនិងខួរក្បាលរបស់យើងនៅតែនឹងងោកមិនពេញជាភ្ញាក់ ព្រោះហេតុនេះទើបត្រូវមានវិធីពិសេសសំរាប់ហ្វឹកហាត់មួយទៀតដើម្បីដាក់ឲ្យរាងកាយគ្រប់ផ្នែកព្រមដែលនឹងមានឡើងក្នុងថ្ងៃនោះ ការធ្វើឲ្យមានផលបែបដូច្នេះនេះ មានហ្វ៊កតែមួយគឺថា «ត្រូវយកការពិតក្នុងវេលាភ្ញាក់ពេលព្រឹកទៅភ្ជាប់គ្នានឹងការគិត ដែលលះចោលពីថ្ងៃម្សិលមុនដេកលក់» ចំណែកវិធីនោះមាន២ផ្លូវដូចនឹងពោលតទៅនេះ យើងនឹងជ្រើសរើសធ្វើដែលផ្លូវណាក៏បាន ឬបើធ្វើបានទាំងពីរផ្លូវក៏រឹត

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តែផលល្អក្រៃលែងទៅទៀត។

១. វេលាយប់មុនដេក គួរកត់ត្រាកិច្ចការដែលយើងនឹងត្រូវធ្វើក្នុងថ្ងៃព្រឹកឡើងនេះទុកលើក្រដាសមួយសន្លឹកជានិច្ចមុន ពេលភ្ញាក់ឡើងក៏ទាញក្រដាសនោះមកមើលភ្លាមថាតើមានអ្វីខ្លះដែលនឹងត្រូវធ្វើក្នុងថ្ងៃនេះ វិធីនេះនឹងធ្វើឲ្យកំលាំងការគិតទាំងមូលភ្ញាក់ឡើងព្រមគ្នា ហើយការគិតដែលយើងលះចោលកាលពីម្សិលហើយយើងនឹងបានជួយការគិតដែលល្អជាងពីម្សិលទៀតផង ព្រោះធម្មតាបើមនុស្សយើងអាចយការគិតក្នុងមួយថ្ងៃៗទៅភ្ជាប់បញ្ចូននឹងថ្ងៃមុនដោយមិនដាច់ ហើយការគិតក៏នឹងចំរើនឡើងរាល់ថ្ងៃ។

២. បើយើងមានទំលាប់ជាអ្នកអានសៀវភៅរហូតដល់ដេកលក់ដែលជាទំលាប់របស់អ្នកនិយមអានសៀវភៅ ដោយច្រើនឲ្យខ័ណ្ឌត្រង់កន្លែងដែលយើងងងុយខ្លាំងរៀបឈប់អាននោះ ទុកដល់ភ្ញាក់ឡើងក៏ទាញយកអានជាថ្មីមួយរំពេច អាចបន្ថែមកន្លែងដែលយើងងងុយ ហើយឈប់អាននោះ យើងក៏នឹងប្លែកក្នុងចិត្ត ហាក់ដូចជាអត្ថបទនោះល្អបំផុតក្នុងសៀវភៅនោះ ហើយនឹងធ្វើឲ្យការគិតរបស់យើងស្រឡះស្រឡំចូលទៅភ្ជាប់គ្នានឹងនោះបាន។

អ្នកអាននឹងប្រើវិធីដទៃទៀតក៏បាន តែត្រូវប្រកាន់ហ្វ៍កថាឲ្យយកការគិតពីម្សិលនិងថ្ងៃនេះមកភ្ជាប់គ្នា។

៣. ផ្លាស់ការគិតបានតាមត្រូវការ

ខនេះមិនមែនសំដៅយកការត្រឡប់ត្រឡិន ឬផ្លាស់ការគិតដើមដែលជាផែនការរបស់ខ្លួនទេ ការផ្លាស់ការគិតក្នុងទីនេះសំដៅយកថា កាលបើត្រូវការគិតដូចម្តេចក៏គិតយ៉ាងនោះ បានលះការគិតដទៃៗទាំងអស់ហើយបើមិនត្រូវការគិតតទៅទៀតទេ នឹង

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គិតរឿងដទៃក៏ផ្លាស់បានមួយរំពេច និងលះរឿងចាស់ដោយមិនយកមកច្រឡូកច្រឡំ ការហ្វឹកហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិតាមដែលពោលមកក្នុងជំពូក១នោះ ជាគ្រឿងជួយធ្វើឲ្យការផ្លាស់ប្តូរការគិតដូច្នេះបានសំរេច ការដែលផ្លាស់ប្តូរការគិតបានយ៉ាងនេះមានប្រយោជន៍សំខាន់ ២ប្រការគឺ ៖

ក. ជួយឲ្យយើងអាចធ្វើការរឿងមួយៗ ដែលមានលក្ខណៈប្លែកគ្នាច្រើននោះ ឲ្យសំរេចបានដោយងាយ។

ខ. ជួយឲ្យខួរក្បាលរបស់យើងបានទទួលការសំរាកយ៉ាងប្រពៃផង។

ក្នុង (ក) ចូលចិត្តបានងាយ ចំណែកក្នុង (ខ) នោះមានអធិប្បាយថាការដែលមនុស្សយើងផ្លាស់ការគិតពីកិច្ចការលក្ខណៈមួយ ទៅកាន់កិច្ចការលក្ខណៈមួយទៀតនោះ ប្រហែលគ្មាននឹងការបន្ធូរសំរាកកំលាំងការគិតបានយ៉ាងល្អ ព្រោះហេតុនោះលោកទើបប្រដៅថា បើក្នុងវេលាធ្វើការដូចយ៉ាងតែងសៀវភៅដែលជារឿងលំបាកប្រើកំលាំងការគិតច្រើនជាវេលាយូរ ទាល់តែនឿយហត់ហើយល្បងឈប់តែងសៀវភៅបែរទៅរករឿងល្បែងលេងបានមួយរឿង កំលាំងការគិតរបស់យើងនឹងបានទទួលការសំរាកយ៉ាងប្រពៃ ដែលថាយ៉ាងប្រពៃនោះ ព្រោះជាការសំរាកមិនខូចពេល មិនខូចការងារ ជាការសំរាកម្ខាង ប្រការម្ខាង ដូចយើងយួររបស់ដោយដៃស្តាំទាល់តែរោយហើយក៏យួរដោយដៃឆ្វេង រួចហើយក៏ផ្លាស់មកយួរដោយដៃស្តាំ ន័យរបស់យើងបានទទួលការសំរាកដោយមិនចាំបាច់ដាក់របស់ចុះ តែនឹងធ្វើយ៉ាងនេះបានក៏ចំពោះបុគ្គលដែលបានហ្វឹកហាត់ខ្លួនផ្លាស់ការគិតបានតាមគាប់ចិត្តប៉ុណ្ណោះ អ្នកប្រាជ្ញដែលបានតែងសៀវភៅតម្រាល្បីឈ្មោះដោយច្រើនៗ តែងរឿងល្បែងប្រលោមលោកខ្លះមិនច្រើនក៏តិចពង់ការ (poincare) អគ្គមហាសេនាបតីបារាំងសែសធ្លាប់ធ្វើជាប្រធានាធិប-

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តីមកហើយៗ និងបានតែងក្បួនតម្រាដ៏មានហ្វ៊កឋានជាច្រើននោះក៏គង់នៅប្រើនាម ប៉ាកាជាឈ្មោះស្ត្រីតែងប្រលោមលោកទុក ២-៣ក្បាលដែរ។

បើមានការសំខាន់មួយរឿងដែលជារឿងវែងៗ ត្រូវធ្វើឲ្យយើងដោយប្រញាប់ដូច យ៉ាងត្រូវសរសេរកិច្ចការដែលជាបញ្ហាសំខាន់ដល់ទៅ១០ទំព័រក្រដាស់ឲ្យចប់ក្នុងវេលា ២ម៉ោង ដល់ពេលគិតសរសេរទៅបាន៥ទំព័រក្រដាសវេលាមួយម៉ោងក៏ហាក់នឿយខួរ ក្បាលចង្អៀត ហាក់ដូចជានឹងធ្វើតទៅបាន៥ទំព័រក្រដាសវេលាមួយម៉ោងក៏ហាក់នឿយ ខួរក្បាលចង្អៀត ហាក់ដូចជានឹងធ្វើតទៅទៀតមិនបាននឹងឈប់ចោលមិនបាន ព្រោះ ចាំបាច់ត្រូវឲ្យហើយស្រេចក្នុង២ម៉ោង ដូច្នោះមានវិធីមួយទៀតដែលត្រូវការវេលាត្រឹម តែ៣នាទីតែជាផលល្អដែលនឹងធ្វើឲ្យកំលាំងការគិតត្រឡប់ជាស្រស់បោះត្រឹម ៣ នាទី បែរទៅយកវត្ថុអ្វីមួយដែលនៅជិតដៃ ដូចជាខ្មៅដៃ ប៉ាកា ឈើគូស ឬរបស់តូចៗអ្វីក៏ ដោយ ទាញឡើងមកមើល ហាក់ដូចជាវត្ថុសំខាន់បំផុតនឹកដល់របស់នោះតែម្យ៉ាង ពិនិត្យពិគ្រោះឲ្យល្អិតល្អន់ ដូចជាចាប់ខ្មៅដៃឡើងមកមើលពិចារណាថាខាងក្រៅជា ឈើ ខាងក្នុងជាថ្យូងថ្ម មានកៅស៊ូនៅចុងសំរាប់លុប មានវាយអក្សរទឹកមាស មាន ប្រាប់ឈ្មោះកន្លែងធ្វើ មានគ្រឿងសំរាប់សំគាល់ ប្រាប់លក្ខណៈការរឹងទន់គួរសរសើរ គំនិតរបស់អ្នកធ្វើ តែមុខជានឹងមានអ្នកគិតធ្វើយ៉ាងណាឲ្យវិសេសជាងនេះទៅទៀត ។ល។ ដូច្នោះហើយក៏បែរទៅចាប់ការងារនោះជាថ្មីយើងនឹងដឹងថា យើងហាក់មនុស្ស ម្នាក់ទៀតដទៃពីយើងកាលពី៣នាទីមកហើយ នោះការគិតរបស់យើងនឹងងាយស្រួល ឲ្យធ្វើការលំបាកៗបានទៀត១ម៉ោង ឬ២ម៉ោងដែលជាផលបានមកពីការផ្លាស់ការគិត ត្រឹមត្រូវតែ២-៣នាទីមក ហើយនោះការគិតត្រឹមត្រូវតែ ២-៣ នាទីការផ្លាស់ការគិត ត្រឹមត្រូវការជាប្រយោជន៍សំខាន់ដូចពោលមកហើយនេះ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៩. ចិត្តស្ងប់ស្ងៀមរឿធ្លាក់ក្នុងអន្តរាយ

ក្នុងជីវិតមនុស្សយើងមានវេលាខ្លះកើតការលំបាក ឬកើតហេតុដែលនាំសេចក្តីទោមនស្សសោកសៅមកដល់ដូចយ៉ាងជនជាទីស្រឡាញ់ចូលមរណៈ ឬកើតចោរភ័យ អគ្គីភ័យធ្វើសេចក្តីវិនាសដល់ទ្រព្យសម្បត្តិដែលយើងបានចំណាយកំលាំង សាងមកតាំងពាក់កណ្តាលនៃជីវិត ឬក៏កើតរោគភ័យឈឺថ្កាត់ គ្រុនរងា ឧប្បត្តិហេតុធ្វើឲ្យយើងដេកស្តូកស្តឹងនៅលើកន្ទេល ពេលប្រការការងារចិញ្ចឹមជីវិត ជនភាគច្រើនកាលបានជួបប្រសព្វនឹងភ័យទាំងនេះហើយ តែងតែខូចចិត្តបាត់ស្មារតី កែខែកើតការថមថយមិនធ្វើតទៅទៀត។ លើសជាងនេះទៅទៀត ជនខ្លះមានចិត្តចូលចិត្តយកសេចក្តីទុក្ខសោកជាអាហារ កាលកើតទុក្ខទោមនស្សឡើងហើយ ក៏ឲ្យទុក្ខមិនព្រះលះបង់ មិនរកផ្លូវបំភ្លេចរឿងទាំងនោះចោល មិនស្តាប់ពាក្យណែនាំប្រលោមរបស់អ្នកណាដែលនឹងធ្វើចិត្តឲ្យស្រស់ស្រាយឡើង។

របស់ក៏បង់បាត់ទៅហើយ ជននោះក៏នៅតែធ្វើទារុណកម្មខ្លួនឯង បំពេញផលអាក្រក់ឡើងទៀត។

ការពិតមនុស្សយើងដែលកើតមក គ្មានអ្នកណាឡើយដែលមិនធ្លាប់ប្រសព្វហេតុអាក្រក់ផ្សេងៗ ដូចពោលក្នុងខាងដើមនោះទេ គង់តែប្រសព្វខ្លះមិនច្រើនក៏តិច ។ បើមនុស្សយើងមិនត្រូវប្រសព្វការទាំងនេះសោះឡើយទេ ជីវិតក៏នឹងជារបស់រីករាយក្រៃលែង នៃពិភពលោកនេះអ្នកប្រាជ្ញទាំងឡាយដែលមានវិទ្យាកោសល្យក្នុងការប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិតមនុស្សរ៉ាប់រងថាភ័យទាំងឡាយ ឬការតោកយ៉ាកលំបាកវេទនាទាំងឡាយនោះឯង ធ្វើមនុស្សឲ្យជាមនុស្សតែថាយើងកុំបណ្តោយឲ្យហេតុអាក្រក់នោះចូលមកជានាយលើចិត្តរបស់យើង នឹងធ្វើផលអាក្រក់ឲ្យដល់យើងក្រៅពីកើតឡើង

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ហើយរលត់អស់ទៅនោះ នៅបំពេញបន្ថែមសេចក្តីលំបាកខាងផ្លូវចិត្តដល់យើងទៀត ព្រោះនោះកាលកើតភ័យវិបត្តិផ្សេងៗឡើងដល់យើង យើងមានផ្លូវពីរយ៉ាង ផ្លូវទីមួយ បើជារបស់កែខៃបានក៏ត្រូវប្រញាប់កែខៃ ហើយផ្លូវមួយទៀតបើជារបស់កែខៃមិនបាន ដូចជាជនទីស្រឡាញ់របស់យើងបាត់បង់ជីវិតទៅ ដូច្នោះហើយក៏ត្រូវព្យាយាមស្ងប់ចិត្តមិនឲ្យហេតុអាក្រក់ទាំងនោះមកប៉ះទង្គិចធ្វើទារុណដល់ចិត្តយើងឲ្យក្រៀមក្រំហែងហួតទៅទៀត។

វិធីដែលនឹងឲ្យបានផលពីរផ្លូវនោះមានដូចតទៅ ÷

ក. សំរាប់ហេតុការណ៍ដែលកែខៃបានដូចយ៉ាងកើតចោរភ័យ ឬអគ្គីភ័យបំផ្លាញទំលាយទ្រព្យរបស់ដែលយើងបានចំណាយកំលាំងសាងមកដោយការនឿយ លំបាក យើងអាចនឹងកែខៃបានដោយស្វែងរក ឬសាងសន្សំជាថ្មី ឬក៏យើងត្រូវបង់ឋានៈវិជ្ជាជីវៈដោយហេតុតែយើងមានរោគឈឺថ្កាត់ដោយការភ្លាំងភ្លាត់ខ្លួនឯង ឬក៏ដោយការក្លែងបំភាន់ពីជនដទៃដែលយើងអាចកែខៃបាន យើងអាចកែខៃស្វែងរកវិជ្ជាជីវៈ ឬឋានៈសំរាប់ខ្លួនយើង យើងបានទទួលការលំបាកវេទនាដោយការជិះជាន់អយុត្តិធម៌របស់អ្នកណាមួយ ដែលយើងអាចកែខៃ ដូច្នោះហើយយើងនឹងឃើញផ្លូវកែខៃភ្លាមមានហ្វ៊កវិធីដែលយើងត្រូវសង្កេតជាពីរផ្នែកគឺ (១) យើងនឹងឃើញផ្លូវកែខៃបានកាលបើយើងមានមានះព្យាយម (២) យើងនឹងមានមានះព្យាយាមក្នុងខណៈដែលធ្លាក់នៅក្នុងអន្តរាយបាន ក៏កាលចិត្តយើងស្ងប់មិនកត់ស្លុតឡើយ។

តាមដែលពោលមកនេះបានន័យថា យើងនឹងកែខៃហេតុអាក្រក់ដែលកើតឡើងដល់យើងបាននោះ ក៏មានផ្លូវដែលនឹងធ្វើ២ជាន់ ជាន់ទីមួយត្រូវស្ងប់ចិត្តភ្ញាក់ផ្អើលនឹងជាន់ទី២ ត្រូវមានសេចក្តីមានះព្យាយាម។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ធ្វើដូចម្ដេចទើបនឹងបានផលក្នុងពីរជាន់នោះ? សំរាប់ជាន់ទី១ វិធីល្អបំផុត គឺដកដង្ហើមឲ្យវែងនិងជ្រៅតាមវិធីរឿងបំរុងកំលាំងខ្យល់ដកដង្ហើម ដែលពោលមកហើយក្នុងជំពូកមួយ ពោលគឺជំនួយយើងបណ្ដាលឲ្យសេចក្ដីលំបាកមកធ្វើឲ្យយើងត្រូវដកដង្ហើមធំតាមដែលយើងធ្លាប់មានជាប្រក្រតីនោះ យើងប្រជែងដកដង្ហើមតែម្ដងទៅសេចក្ដីភ្ញាក់ផ្អើលក្នុងនឹងស្ងប់ទៅខ្លះបានមួយរំពេច។ កាលបើបានដកខ្យល់ដកដង្ហើមតាមន័យដែលពោលមកនេះ ក៏ឲ្យយើងតាំងចិត្តនឹងនរ ថាយើងមានមនោមយិទ្ធិសំរាប់ខ្លួន មនោមយិទ្ធិរបស់យើងនឹងជួយយើងក្នុងគ្រាអាសន្ន យើងមិនព្រមចាញ់ចំពោះហេតុការណ៍ទាំងនេះ យើងត្រូវនឹងនរ ត្រូវយកឈ្នះបុគ្គលមិនថាប្រភេទណា ឬហេតុការណ៍មិនថាជំពូកណា បើទុកជាយើងនៅមិនទាន់ឈានមួយជំហានទៅមុខបាន ក៏នឹងឈរនៅនឹងកន្លែងតែមិនព្រះថយក្រោយជាដាច់ខាត។

សំរាប់ជាន់ទី២ រឿងដែលដឹកនាំឲ្យកើតសេចក្ដីមានះព្យាយាមនោះ មានផ្លូវច្រើនបានធ្វើដូច ÷

១. នឹកដល់ជនដែលធ្លាប់មានគ្រោះថ្នាក់អាក្រក់មកច្រើនជាយើង បានចូលចិត្តថាទុកជាយ៉ាងណា យើងក៏នៅមានគ្រោះល្អជាងជនទាំងនោះ កាលបើជនទាំងនោះនៅមានជីវិតបានក្នុងលោក ដូចម្ដេចក៏យើងមានជីវិតនៅនឹងគេផងមិនបាន។

២. អានសៀវភៅដែលតែងឡើងល្អៗ ជាផ្លូវធម៌ ឬផ្លូវទស្សនវិជ្ជាក៏ដោយជ្រើសយកត្រង់ភាគដែលនឹងញុំាងយើងឲ្យក្លៀវក្លាមានមានះព្យាយាមឡើង។

៣. នឹកដល់ឬអាប្រវត្តិមនុស្សដែលធ្លាប់តែទាបបំផុតបានជួបអន្តរាយមករាប់រយពាន់ប្រការ តែអាចធ្វើខ្លួនឲ្យផុតអន្តរាយត្រឡប់ឡើងកាន់ឋានៈដ៏ល្អបាន។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

៤. អានរឿងផ្ងាញ់ភ័យ (Aventure) របស់អ្នកនិពន្ធជាប់លេខដែលតែងសៀវភៅទាំងនោះ ដោយបំណងមិនគ្រាន់តែត្រឹមបញ្ឆេចចិត្តប៉ុណ្ណោះបំណងនឹងបណ្តុះសេចក្តីមានៈព្យាយាមឲ្យដល់អ្នកអានផង។

វិធីផ្សេងៗដូចពោលមកហើយនេះ នឹងជួយឲ្យយើងអាចឃើញផ្លូវកែក្នុងកាលកើតហេតុអាក្រក់ដែលអាចកែខៃបាន។

៥. ចំណែកហេតុដែលកែខៃមិនបាន ដូចជនទីស្រឡាញ់បាត់បង់ជីវិតទៅមានវិគ១ទៀតជាពិសេសគឺកាលណាយើងជួបការលំបាកដែលរកផ្លូវមិនឃើញ និងដោះស្រាយមិនរួច ឲ្យយកក្រដាសមួយសន្លឹកមកហែកជា៤ ហើយមួយៗហែកជា៤ទៀតបានជា១៦ រួចសរសេរលេខលើក្រដាសដូចៗនោះពី១ដល់១៦ រួចតំរៀបជា៤ជួរមួយជួរ៤ ហើយបូកលេខនោះពីលើមកក្រោម ពីស្តាំទៅឆ្វេង បូករួចស្រេចភ្លាម នឹងកើតមានៈភ្លាហានភ្លាម ឬក៏ឃើញផ្លូវដោះស្រាយចេញរួចពីការស្មុកស្មាយបានភ្លាម។

ដូច្នេះផ្លូវដ៏ល្អដែលនឹងរំងាប់សេចក្តីទោមនស្សសោកសៅ ក៏គឺធ្វើសេចក្តីវិវេគដូចពោលមកហើយក្នុងជំពូក១ ដែលនឹងរំដោះសេចក្តីទោមនស្សចេញបានដោយច្រើន ឬពុំនោះទេព្យាយាមផ្លាស់សភាពឡោមព័ទ្ធខ្លួនយើង ពោលគឺបើអាចផ្លាស់ប្តូរទីលំនៅសូម្បីតែមួយរយៈក៏ជាការប្រសើរ ឬបើពុំអាចធ្វើដូច្នោះ គ្រាន់តែផ្លាស់ប្តូររៀបចំបន្ទប់ដែលយើងធ្លាប់ឃើញ ផ្លាស់សំលៃងដែលយើងធ្លាប់បានឮ ផ្លាស់វត្ថុដែលឡោមព័ទ្ធខ្លួនយើងឲ្យខុសប្លែកអំពីដើមចេញខ្លះៗ ក៏នឹងជួយឲ្យកើតផលក្នុងខណៈបានជាច្រើន។

៥. ផ្លាស់ទំលាប់និស្ស័យរបស់ខ្លួនពីអាក្រក់មករកល្អ

ការផ្លាស់និស្ស័យបានពោលមកហើយក្នុងជំពូក១ ខ២ រឿងហាត់ចិត្តឲ្យក្លៀវក្លា

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ក្នុងផ្នែកនោះ បានចែកដោយល្អិតល្អន់ដល់វិធីប្រតិបត្តិថាធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងផ្លាស់និស្ស័យរបស់យើងពីអាក្រក់មករកល្អបាន មែកពិតការផ្លាស់និស្ស័យជារបស់ដែលលំបាកធ្វើ តែមិនមែនថាយើងធ្វើមិនកើតទេ សំរាប់អ្នកដែលហ្វឹកហាត់បរិបូរណ៍តាមហ្វ៉ឹកទាំង៨ប្រការដែលពោលមកក្នុងជំពូក១នោះ រហូតដល់ដួងចិត្តមានអំណាចឡើងហើយក៏នឹងធ្វើបានដោយងាយ។

ការធ្លាប់ (Habit) មានលក្ខណៈខុសគ្នាពីនិស្ស័យ គឺនិស្ស័យ (Faculty) ជារបស់ដែលល្អិតជិតជាប់មកនឹងសន្តានតាំងពីកំណើត ការធ្លាប់ជារបស់ដែលកើតឡើងខាងក្រោយ ទាក់ទងមកពីសភាពព័ទ្ធជុំវិញខ្លួននឹងសវនការ តែបើទុកជាផ្សេងគ្នា ក៏នៅតែឲ្យផលដូចគ្នានឹងមានសភាពដូចគ្នា គឺអាចផ្លាស់ប្តូរបាន។

និស្ស័យនិងការធ្លាប់ណាជាផ្នែកល្អ ណាជាផ្នែកអាក្រក់ បើយើងមិនមានសតិវៃឆ្លាត យើងក៏រមែងដឹងបានគ្រប់គ្នាតាមប្រក្រតី ជនមិនព្រមផ្លាស់និស្ស័យពីអាក្រក់មករកល្អនោះ មិនមែនព្រោះមិនដឹងថាអាក្រក់ទេ ពិតជាដឹងតែមិនព្រមផ្លាស់ចេញទាំងដឹង។ យ៉ាងនេះក៏មកពីការខ្ជិលច្រអូសប្រការមួយ នឹងលក្ខណៈមិនមាំទាំគ្រប់គ្រាន់មួយប្រការទៀត។ ហេតុនេះយើងគួរជ្រាបថា ផលដែលយើងនឹងគប្បីបានពីមនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯងនេះគ្មានអ្វីសំខាន់ស្មើនឹងការផ្លាស់និស្ស័យ និងទម្លាប់ ព្រោះមនុស្សយើង នឹងធ្វើល្អឬធ្វើអាក្រក់ ចំរើនឬវិនាស បានសុខឬមានទុក្ខ ទាំងនេះកើតពីនិស្ស័យនិងទម្លាប់របស់ខ្លួនច្រើនជាងដទៃ ដូច្នោះបើព្យាយាមកាតចិត្តរបស់ខ្លួន ដ៏ល្អជានិច្ចការជំនះចិត្តខ្លួនឯងមួយខណៈ ក៏អាចជាផលល្អដល់ខ្លួនឯងរហូតមួយជីវិត តែការធ្វើតាមចិត្តខ្លួនមួយខណៈក៏អាចជាផលអាក្រក់ ទម្លាយជីវិតរបស់យើងបាន។

៦. ត្រួតត្រាមើលខ្លួនរបស់ខ្លួនជាគ្រាជាគ្រាដោយទៀងទាត់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ការហ្វឹកហាត់តាមដែលពោលមកតាំងពីដើម រហូតដល់ឥឡូវនេះជាការធ្វើសេចក្ដីល្អធ្វើសេចក្ដីចំរើនឲ្យដល់ខ្លួនយើង ពោលគឺធ្វើឲ្យយើងដឹងថាយើងល្អឡើងជាងពីមុនដែលយើងនៅមិនទាន់ហ្វឹកហាត់ តែធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងឲ្យដឹងថាយើងល្អឡើងពិតៗ ធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងឲ្យដឹងថា យើងឡើងគ្រប់ស្ថានមែនទែន ចំពោះតែផ្នែកណាមួយ ធ្វើយ៉ាងណាទើបនឹងឲ្យដឹងថា យើងមានមនោមយិទ្ធិ។

លូតលាស់ឡើងហើយអំណាចក្នុងខ្លួនរបស់យើងដែលលងនៅជានិច្ចកាលនោះបានភ្ញាក់ឡើងត្រៀមព្រមនឹងទទួលបំរើការងារតាមបញ្ជាចិត្តរបស់យើង ជានិច្ចកាលដែលដឹងបានដូច្នេះ យើងចាំបាច់ត្រូវត្រួតត្រាខ្លួនរបស់យើងជាគ្រាជាគ្រាដោយទៀងទាត់។

ការត្រួតត្រាខ្លួនឯងនោះធ្វើមួយសប្ដាហ៍ម្ដងក៏ល្អម វិធីធ្វើមានច្រើន ផ្លូវដែលល្អគឺ ÷

១. ត្រួតមើលក្នុងបញ្ជីបែបហ្វឹកហាត់ទាំងក្នុងជំពូក១ និងជំពូក២នោះថាយើងបានហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រាន់ស្មើគញនាឬទេ?

២. ធ្វើបញ្ជីនិស្ស័យ និងការផ្លាស់ប្ដូររបស់មនុស្សទុកជា២ជួរ ជួរមួយជាផ្នែកល្អជួរមួយទៀតជាផ្នែកអាក្រក់ តាមតែយើងនឹកបានពីខ្លួនយើងក៏ដោយ ឬពីដែលយើងសង្កេតឃើញពីអ្នកដទៃក៏ដោយ ពិគ្រោះមើលខ្លួនឯងដោយសុចរិតក្នុងចិត្តរបស់យើងថាយើងមានល្អច្រើនជាងអាក្រក់ ឬអាក្រក់ច្រើនជាងល្អ ផ្នែកអាក្រក់ណាដែលយើងមាននៅ ឲ្យព្យាយាមបណ្ដុះធ្វើឲ្យមានឡើង។

ការត្រួតត្រាខ្លួនរបស់ខ្លួងឯងនេះ បើបានធ្វើឲ្យសុចរិតប្រាសចាកអគតិហើយនឹងជាផលល្អដល់យើងយ៉ាងធំមហិមា ប្រការមួយយើងនឹងឃើញឡើងថា យើងមាន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មនោមយិទ្ធិលូតលាស់ឡើងជាគ្រឿងធ្វើឲ្យយើងជាក់លាក់ក្នុងចិត្តខ្លួនឯង និងហ្វ័ក ដែលអ្នកប្រាជ្ញពោលទុកថា «ផ្លូវល្អបំផុតដែលនឹងបំរុងមនោមយិទ្ធិនោះគឺត្រូវដឹងថា យើងមានមនោមយិទ្ធិច្រើនឡើងរាល់ថ្ងៃ» បើយើងមិនជឿថានឹងមានឡើងបានឬសល់ វល់ សង្ស័យថានឹងធ្វើឲ្យសំរេចហើយក៏នឹងមិនបានសំរេចបានឡើយ។

៧. ការពាររក្សាខ្លួនដោយមនោមយិទ្ធិ

អានុភាពដួងចិត្តលើរាងកាយនោះមាននៅច្រើនណាស់នឹងច្រើនក្រៃលែង ជាង ដែលមនុស្សយើង គិតឃើញបានតាមប្រក្រតីមនុស្សក្នុងសម័យបុរាណ ដូចយ៉ាងពួក ពៀក៍ (Perse) និងអេស៊្សីប៉្ត (Egyptien) ចេះនិងមកតាំងពីកាលណោះក្នុងសម័យនេះ ពួកឥណ្ឌាកំពុងចេញមុខជាងជនជាតិដទៃក្នុងរឿងប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់រាងកាយ ព្រោះហេតុ នេះពួកទាំងនេះទើបធ្វើការដែលគួរឲ្យស្ងើចស្ញប់ស្ញែងបានច្រើនយ៉ាង ដូច ដើរលើភ្លើងដោយឥតក្ដៅ យកដែកស្រួចចាក់ក ដោយឈាមមិនចេញព្រមឲ្យកប់ខ្លួន ក្នុងរណ្ដៅបានមួយខែដោយមិនស្លាប់ ផឹកថ្នាំពិស (Acide) បានទាំងកែវ ដោយគ្មាន អន្តរាយ[១] រក្សារោគឲ្យជាអំណាចចិត្តទាំងនេះតែងសំរេចបានដោយអំណាចចិត្តទាំង នេះតែងសំរេចបានដោយអំណាចចិត្តទាំងអស់ ហើយជាមនោមយិទ្ធិ ដែលជនមាន នៅអាចច្រើនការពាររក្សាខ្លួនរបស់ខ្លួន និងរបស់អ្នកដទៃ។

អំណាចដួងចិត្តមាននៅលើរាងកាយនោះយ៉ាងណា មានរឿង២ដែលជារឿងពិត យកមកធ្វើជាការពិសោធន៍បានរឿងមួយកើតឡើងដោយចៃដន្យ និងរឿងមួយទៀត កើតឡើងដោយតាំងចិត្តសាកល្បង។

(១) (Rus Potine) សម័យនិកូលាស៍ទី២ ប្រទេសរុស្ស៊ីផឹកបានគ្មានអន្តរាយដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

រឿងដែលកើតឡើងដោយចៃដន្យនោះមានក្នុងសៀវភៅរបស់ដីហ្សាតែល និង របស់វ៉ារ៍គោសិយេរ៍ និយាយថាស្រីម្នាក់នៅក្នុងផ្ទះរបស់ខ្លួន និងកូនតូចដែលទើបវារ បានស្ត្រីនោះកំពុងរៀបចំខោអាវដាក់ក្នុងទូ លែងកូនឲ្យវារលេងជិតៗខ្លួនចៃដន្យកូន នោះវារទៅលើមុខចង្ក្រានភ្លើងសំរាប់អប់កំដៅឲ្យក្តៅក្នុងបន្ទាប់ ដែលពេលនោះគ្មាន ដុតភ្លើងទុកទេ កូននោះក៏ទៅចុចគន្លឹះដែលសំរាប់ទាញសន្ទះដែកបិទមុខចង្ក្រានសន្ទះ នោះក៏ខិតចុះមកពាក់កណ្តាល បើសិនជាចុះមកទាំងអស់នឹងកៀបកូននោះនាំឲ្យឈឺ ក្រៃលែង កាលដែលសន្ទះនោះខិតចុះមកដល់កូននោះ មើលទៅហាក់ដូចជាប្រដាប់ កាត់ក គីយោទីន (Guilliotin) (ជាប្រដាប់ដែលមានមុខមុតកាំបិតរស់ចុះឡើងបាន ដែបារាំងប្រើសំរាប់ប្រហារអ្នកទោស) ម្តាយបានឮសន្ទះដែកខិតចុះក៏ងាកមកមើល ដោយភ្ញាក់តក់ស្លុត ការពិតសន្ទនោះខិតចុះមកដែលពាក់កណ្តាលទេ ឥតមានគ្រោះ ថ្នាក់អ្វីដល់កូនទេ តែដំណើរទំនងរបស់កូនដែលនៅក្នុងរវាងសន្ទះនោះ ប្រហែលនឹង អ្នកទោសត្រូវប្រហារជីវិតធ្វើឲ្យស្ត្រីនោះតក់ស្លុតរហូតដល់សន្លប់ ដោយការតក់ស្លុត នេះឯង រំពេចនោះត្រង់កស្ត្រីនោះស្នាមបាក់លូសជាខ្សែឈាមត្រង់កន្លែងដែលគេកាត់ អ្នកទោស ស្នាមនោះជាប់នៅជាច្រើនម៉ោងទាស់តែហៅពេទ្យមកពិនិត្យ។

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

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជាត្រូវស្លាប់។ បើសុខចិត្តឲ្យខ្លួនមានធ្វើការសាកល្បងរឿងនេះបាន កីនឹងមានជាប់ពង្សាវតាថាបានធ្វើប្រយោជន៍ដ៏សំខាន់ ចំពោះវេជ្ជសាស្រ្ត វិធីដែលនឹងធ្វើនោះគឺនឹងនាំជននោះទៅចងទុកក្នុងបន្ទប់ងងឹត ហើយចាក់ឈាមហូរចេញទល់ភ្លឺ មានភាជន៍ត្រងទុកឲ្យដឹងថាបានឈាមប៉ុន្មានទាល់ដល់ពេលស្លាប់ អ្នកទោសនោះក៏យល់ព្រម។ កាលដល់ថ្ងៃកំណត់ទើបនាំជននោះទៅទុកក្នុងបន្ទប់ ពេលឈប់ចងដៃជើងជាប់នឹងកៅអីដែលនឹងថ្កល់ ឯខ្លួនទុកឲ្យកំរើកបានដើម្បីកុំឲ្យមានការទារុណពេក ក្នុងបន្ទប់មានខ្យល់អាកាសចូលសំរាប់ដកដង្ហើម ដើម្បីជាការជឿជាក់ថា ជននោះនឹងមិនស្លាប់ដោយខ្យល់អាកាសស្ទុះស្អាប់ គេយកប៉ោតមកតំកល់ទុកក្រោមកៅអីធ្វើជាគ្រឿងត្រងឈាម ក្នុងបន្ទាប់នោះមួយទៀតដែលនៅជាប់គ្នានឹងបន្ទាប់នោះ មានរូប៊ីនេតសំរាប់លាងដៃ។ កាលដល់ពេល ក៏មានមនុស្សចូលទៅក្នុងបន្ទាប់ ធ្វើជាយកកាំបិតអារជើងអ្នកទោសនោះហើយអ្នកដែលនៅក្នុងបន្ទប់មួយទៀត ក៏បើករូប៊ីនេត៏តូចៗ អោយទឹកហូរស្រក់តក់ៗចូលក្នុងប៉ោតល្មមឲ្យអ្នកទោសបានឮ សំគាល់ឈាមរបស់ខ្លួនស្រក់ការពិតខ្លួនឯងឥតមានដាច់សាច់អ្វីទេ ។ ការដែលយកកាំបិតអារជើង គ្រាន់តែជាការបញ្ឆោត ឈាមឥតហូរចេញទេ។ អ្នកទោសនោះអង្គុយស្តាប់ដំណក់ទឹកស្រក់អស់រាត្រីដោយសំគាល់ថាឈាមរបស់ខ្លួន ព្រឹកឡើងចូលទៅបើកទ្វារមើលក៏ឃើញអ្នកទោសនោះស្លាប់។

រឿងទាំងពីរនេះសឲ្យឃើញថា ចិត្តរបស់មនុស្សមានអំណាចលើរាងកាយរបស់ខ្លួនយ៉ាងលើសលប់ រឿងដែលពោលមកហើយជាចំណែកមិនល្អ តែគ្រានេះយើងត្រឡប់ឲ្យផ្ទុយគ្នាវិញ ប្រើកំលាំងដួចចិត្តក្នុងផ្លូវដែលល្អ ក៏អាចកើតផលល្អបានដោយឥតសង្ស័យ។ អ្នកជំងឺដែលចិត្តរីករាយជានិច្ច តែងជាឆាប់ ហើយផុតអន្តរាយច្រើន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជាងអ្នកដែលភ័យខ្លាចសេចក្ដីស្លាប់ជានិច្ច។ អ្នកដែលគេចាក់ ឬកាប់ បើមិនដឹងខ្លួន អាចរត់ទៅបានឆ្ងាយ ឬធ្វើការតស៊ូបានយូរ ទាល់តែដឹងថាខ្លួនត្រូវរបួស ។ មហាសង្គ្រាមដែលកន្លងមកហើយមាននិយាយតៗគ្នាមកជាច្រើនថា ទាហានដែលត្រូវគ្រាប់ត្រង់កន្លែងសំខាន់ហើយនៅធ្វើការច្បាំងបានទំរាំតែដល់ដឹងខ្លួនថា ត្រូវរបួស។ អ្នកដែលលេងកលធ្វើកិច្ចប្លែកៗដូចជា លុយភ្លើយ ដេកលើដាវលំពែងនោះ បើមិនមែនដោយវិធីឆ្លិនឬយ៉ាងដទៃទៀត បើយើងត្រួតត្រាមើលពិតៗ ពុំអាចចាប់ការបំបិទភ្នែកបន្លំបានសមត្ថភាពយ៉ាងខ្ពស់បំផុតដែលពុំមាននរណាអាចធ្វើបានក្នុងមួយ ថ្ងៃពីរថ្ងៃ។ តែទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ សេចក្ដីព្យាយាមនិងអត់ធន់ពីរប្រការនេះ នឹងនាំទៅកាន់ផលតាមបំណងបានក្នុងទីបំផុត។

ការការពាររក្សាខ្លួនដោយមនោមយិទ្ធិនោះ មានហ្នំកពីរប្រការគឺ ÷

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

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

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

កំពុងរស់នៅក្នុងពេលឥឡូវនេះ នឹងធ្វើឲ្យនឹងនរថា យើងចាំបាច់ឈើថ្កាត់ដូច្នោះជំងឺ ដង្កាត់ខ្លះនឹងធូរស្រាលទៅបានបើទុកជាមិនស្និទ្ធិក៏ជាកំលាំងជួយឲ្យទេព្យដាក់ថ្នាំ ឆាប់ត្រូវដែរ។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូក ៣

មនោមយិទ្ធិបង្គាប់អ្នកដទៃ

ក្នុងជំពូក១ យើងបានរៀនដល់វិធីខាងដើមបំផុត សំរាប់ហ្វឹកហាត់ឲ្យកើតមនោមយិទ្ធិ និងក្នុងជំពូក២ យើងបានប្រើមនោមយិទ្ធិជាគ្រឿងបង្គាប់ខ្លួនឯងមកហើយក្នុងជំពូក ៣ នេះ ជាការប្រើមនោមយិទ្ធិដែលមានកំលាំងក្រៃលែងឡើងរហូតដល់អាចបង្គាប់អ្នកដទៃ ដូច្នោះទើបត្រូវមានការហ្វឹកហាត់ជាពិសេសបំពេញលើទាំងពីរជំពូក ដែលយើងបានរៀនមកហើយពីខាងដើមច្រើនប្រការទៀត។

តែក្នុងជំពូកនេះ ត្រូវចែកចេញជាពីរភាគ ៖

ភាគទី១ : មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លី មានវិធីហ្វឹកហាត់យ៉ាងងាយ និងប្រើសំរេចបានដោយងាយ។

ភាគទី២ : មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លាំង ដែលមានវិធីហ្វឹកហាត់លំបាកឡើង និងធ្វើសំរេចដោយលំបាកដូចគ្នា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ភាគទី ១ មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លី

មនោមយិទ្ធិប្រភេទនេះ សំដៅយកការដែលធ្វើខ្លួនមិនឲ្យតុញតុះរាថយចំពោះមុខអ្នកណាឲ្យអាចប្រើខ្សែភ្នែកទឹកសំដី និងក្រសែងដួងចិត្តក្របកការនិយាយចំពោះមុខអ្នកណា។ នោះតាមប្រក្រតីនៅមានក្នុងបុគ្គលពីរជំពូក មួយមានលក្ខណៈរបឹងរឹងរួសមុខរឹងដែលមិនអាចរាប់ថាជាមនោមយិទ្ធិព្រោះលក្ខណៈដូច្នោះមានជាហេតុឲ្យ
ស្អប់ជិនមិនជាទីជាប់ចិត្តរបស់អ្នកណា ជាលក្ខណៈដែលមានតែនឹងនាំសេចក្តីវិនាសមកឲ្យរកគុណប្រយោជន៍អ្វីពុំបានឡើង។ ចំណែកជំពូកមួយទៀតដែលរាប់ថាយ៉ាងល្អនោះ គឺមានលក្ខណៈជាមនុស្សសុភាពរាបសាគោរពចំពោះបុគ្គលដែលគួរគោរព តែថាចិត្តរបស់ជនប្រភេទនោះ មិនរអែងក្រែងខ្លាចអ្នកណាឡើយ ហើយអាចនឹងសំដែងឲ្យគេឃើញថា ខ្លួនជាជនម្នាក់នៅក្នុងលោក នឹងជាជនដែលចេះគិតចេះនិយាយចេះធ្វើ។

មនុស្សគ្រប់វ័យតែងមានការរអែងខ្លាចមិនច្រើនក៏តិច ការបានធ្វើការទាក់ទងនឹងជនដទៃញយៗ សេចក្តីរអែងខ្លាចក៏រលាយម្តងបន្តិចៗ និងជាថៅហ្វាយខ្លួនឯងបានខ្លះ តែក៏មានចេះយកចិត្តខ្លួនជាថៅហ្វាយខ្លួនឯង បណ្តោយខ្លួនឲ្យជាទាសៈរបស់ចិត្តអ្នកដទៃជានិច្ច។ ជនទាំងអស់នោះមិនអាចនឹងបង្គាប់អ្នកណា មិនអាចធ្វើឲ្យជឿសូម្បីក្នុងការដែលខ្លួនគិតត្រូវ និយាយត្រូវ ធ្វើត្រូវជាបំផុតក៏ដោយ។ ផ្ទុយទៅវិញ ខ្លួនត្រឡប់ត្រូវចុះញមអ្នកដទៃ សូម្បីការគិត ការនិយាយ ការធ្វើរបស់គេនោះខុសជ្រងោក៏ដោយ។

អ្នកដែលអាចជាថៅហ្វាយខ្លួនឯង មិនជាទាសៈរបស់ចិត្តអ្នកដទៃ នឹងអាចទាញ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ឆក់ចិត្តគេចូលមកជឿស្តាប់កោតខ្លាចនោះ បើសង្កេតឲ្យល្អហើយនឹងឃើញបានថាមានលក្ខណៈសំខាន់៤ប្រការគឺ :

ខ្សែភ្នែករឹង មានអំណាចក្នុងខ្លួន។

សំឡេងច្បាស់ស្រឡះ។

អាកប្បកិរិយានឹងធឹង និងមានសម្រស់។

ចេះវិធីនាំចិត្តមនុស្សឲ្យបែរមកចូលក្នុងគន្លងការគិតរបស់ខ្លួន។

១. សំរាប់ការហាត់ឲ្យខ្សែភ្នែករឹង និងមានអំណាច

ក្នុងរឿងខ្សែភ្នែកនោះ ពោលមកហើយដោយពិស្តារក្នុងជំពូក១ ពោលពីការប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក ដូច្នេះក្នុងទីនេះនឹងពោលដល់ច្បាស់នៃការហ្វឹកហាត់គឺ:

ក. ឈរ ឬអង្គុយមុខកញ្ចក់ឆ្លុះ សំឡឹងមើលភ្នែកខ្លួនឯងដោយសំលឹងពព្រិច៣០នាទី ហើយសំរាក់ ៣០នាទី ហើយមកឆ្លុះទៀតជារឿយៗទៅ ហ្វឹកដូច្នោះឲ្យច្រើនថ្ងៃ និងបន្ថែមពេលឲ្យច្រើនឡើង។

ខ. រកកន្លែងដែលមានពន្លឺតិចល្មម (ដើម្បីកុំឲ្យខូចភ្នែក) ព្យាយាមបើកភ្នែកដាក់ពន្លឺនោះឲ្យឲ្យធំជាងប្រក្រតី និងបើកសំឡឹងដូច្នោះកុំពព្រិច ដំបូងធ្វើថែមបន្តិចៗបានហើយ បន្ថែមពេលឲ្យច្រើនឡើងៗទាល់តែទំបំផុតអាចធ្វើបាន ១០នាទីដោយមិនបាច់ប្រឹង និងដោយកែវភ្នែកយើងឥតនឿយផង។

គ. ព្យាយាមអាចនៀវភៅមួយទំព័រដោយមិនពព្រិចភ្នែកឡើយ ហាត់ដូច្នោះមួយថ្ងៃម្តងល្មម។

២. ហាត់ឲ្យសំលេងច្បាស់ស្រឡះ

ការហាត់សំឡេងឲ្យច្បាស់ស្រឡះនោះមាន២យ៉ាង ៖

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ក. បិទមាត់ច្រៀងស្រាលៗក្នុងវេលាភ្ញាក់ពេលព្រឹក។

ខ. អានសៀវភៅថាមួយៗ ឲ្យច្បាស់គ្រប់ពាក្យតួរអង្គ និងឲ្យបានរយៈពេលស្មើគ្នា។

គ. វេលានិយាយព្យាយាមមិនឲ្យជាចង្វាក់កុំឲ្យយឺតខ្លះញាប់ខ្លះ ឲ្យច្បាស់ៗពាក្យជានិច្ច កុំឲ្យបន្លំៗ ឬលេបពាក្យបាត់ពាក់កណ្ដាល។

៣. អាកប្បកិរិយានឹងធឹង មានសម្រស់

អាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សតាមប្រក្រតីរមែងជាគ្រឿងសំដែងឲ្យឃើញ សភាពក្នុងចិត្ត ពោលគឺសេចក្ដីក្រោធ សេចក្ដីខ្លាច សេចក្ដីស្រឡាញ់ សេចក្ដីស្អប់ និងដទៃរមែងសំដែងចេញតាមឃើញដូចភាសិតថា៖

«**របស់ដែលចូលទៅតាមផ្លូវចិត្ត តែងចេញមកតាមសាច់ដុំ**»

បើយើងសំដែងការគិតរបស់យើងឲ្យជនដទៃដឹងជាមុន យើងក៏បង់ប្រៀបដោយប្រការទាំងពួង នឹងអស់សម្រស់រាសី ព្រោះហេតុនោះបុគ្គលដែលមានសម្រស់គឺបុគ្គលដែលបង្គាប់រាងកាយឲ្យនៅក្នុងអំណាចចិត្តជានិច្ច វិធីហ្វឹកហាត់ដូច្នោះ ៖

ក. ព្យាយាមលាក់សភាពក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនមិនសំដែងការថ្ពាំងថ្នាក់ធ្លាក់ទឹកចិត្តឲ្យអ្នកណាឃើញព្យាយាមមិនឲ្យតក់ស្លុតក្នុងវេលាឮសំឡេងខ្លាំងដូចយ៉ាងរបស់ធ្លាក់ ឬសំឡេងកាំភ្លើង សំឡេងអ៊ូអរ ដែលកើតឡើងទាន់ហន់មុនធ្វើឥរិយាបថឲ្យរញ្ជួយដោយមិនចាំបាច់ និងដោយក្រៅការកាន់របស់ចិត្ត។

ខ. ឆ្លុះមុខខ្លួនឯងក្នុងកញ្ចក់ ហើយនឹកដល់រឿងផ្សេងៗ ខុសៗគ្នា ដំបូងនឹកដល់រឿងគួរឲ្យខ្លាច ហើយជារឿងគួរស្លុតគួរឲ្យស្អប់ខ្ពើម គួរឲ្យសើចផ្លាស់គ្នាទៅមក តែព្យាយាមឲ្យទឹកមុខរបស់យើងនៅតែដដែល មិនឲ្យមានអ្វីផ្លាស់ប្ដូរដូចជាដាច់ខាត រួម

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សេចក្ដីមកថារឿងដែលយើងនឹកដល់ជារឿងអ្វីដោយមុខយើងស្ថិតនៅភាពតែមួយ ។

គ. ការកំរើកគ្រប់យ៉ាងឲ្យធ្វើដោយប្រយ័ត្នប្រយែង កុំឲ្យរហ័សទាល់តែក្លាយជាការឃ្លេងឃ្លោង ឬក៏ច្រងេងច្រងាង ទាស់តែជាការទទឹសទទាស ឬទន់ពេកទាល់តែការប្រអូសក្នុងពេលវេលាឈរគួរឲ្យទម្ងន់ខ្លួនថ្លឹងស្មើគ្នា កុំឲ្យធ្ងន់តែផ្នែកណាមួយឡើយ ។

៤. ចេះវិធីដឹកនាំចិត្តមនុស្សឲ្យបែរមកចូលក្នុងគន្លងការគិតរបស់ខ្លួន

នេះសំដៅយកការធ្វើឲ្យជនដែលមកនិយាយនឹងយើង ឬដែលយើងទៅនិយាយនឹងគេនោះ មានការគិតការយល់ចិត្តក្នុងសេចក្ដីបំណងដែលយើងត្រូវការឲ្យគេមាន ។ មែនពិតក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់រូបតែមានការចាំបាច់ដែលនឹងត្រូវដឹកនាំឲ្យអ្នក ដទៃដូចជា ខ្លួនគិតជានិច្ចការដែលនឹងធ្វើឲ្យសំរេច មានយ៉ាងនេះត្រូវប្រកាន់ហ្វ័កគឺ :

ទាញចិត្តគេឲ្យបែរមកចូលក្នុងផ្លូវដែលត្រូវការគ្រប់ពេល ដើម្បីឲ្យបានផលដូច្នេះត្រូវជៀសវាងមិនឲ្យគេកើតការនឿយណាយក្នុងកិរិយា និងវាចារបស់យើង ការសំដែងខ្លួនជាអ្នកគ្រោះអាក្រក់ ការប្រើពាក្យដែលគួរឲ្យអាសូរការធ្វើកិរិយាសោកសៅដល់ស្រក់ទឹកភ្នែក ទាំងនេះជាគ្រឿងទំលាយមនោយិទ្ធិរបស់យើងដោយចំពោះ និងមិនឲ្យសំរេចផលអ្វីសោះឡើយត្រឡប់សំដែងការទន់ខ្សោយរបស់យើង និងការនឿយណាយរំខានចិត្តដល់គេវិញ។ កាលគេនិយាយអ្វីមកយើងគួរស្ដាប់យ៉ាងស្ងាត់ស្ងៀម និងមិនគួរប្រញាប់កាត់សំដែងថាយើងយល់ផ្ទុយទេទុកឲ្យការសន្ទនាដំណើរទៅដោយស្រួល កាលបានៅឱកាសហើយ ទើបបើកចំណុចដែលយើងយល់ផ្ទុយឡើងមកនិយាយ ដោយមិនសំដែងថាយើងតាំងចិត្តជំទាស់ទេ។ ក្នុងពេលនិយាយត្រូវនឹកជានិច្ចថា ផលដែលយើងត្រូវការនោះគឺនឹងធ្វើសេចក្ដីត្រូវការរបស់យើងក្នុងផលនោះ ឲ្យមានកំលាំងច្រើនបំផុត និងឲ្យមានមនោមគតិសំឡឹងឃើញនោះ ធ្វើតាមដែលយើង

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

និយាយ ខនោះសំខាន់ណាស់បាត់បង់មិនបានទេឧទាហរណ៍ដូចយើងត្រូវមានមនោគតិ ហើយគេមកនៅក្នុងទីនោះពិតៗ។ បើយើងថាមិនសំរេចមិនយល់ព្រមផង ក៏កុំសំដែងអាការៈសោកសៅថ្នាក់ចិត្តអ្វីឲ្យឃើញឡើងជាដាច់ខាត ព្រោះនឹងធ្វើឲ្យគេដឹងថាគេឈ្នះយើងហើយជាពិតប្រាកដដែលការពិតគេនៅមិនទាន់ឈ្នះទេ ថ្ងៃមុខនៅមានទៀត និងជួបជាមួយគ្នាជាថ្មី ប្រការមួយទៀតកាលឈប់និយាយបែកគ្នាផុតកន្ទុយភ្នែកហើយ រឿងដែលយើងនិយាយក៏ជាប់នៅក្នុងចិត្តរបស់គេ គេក៏និងយកទៅត្រិះរិះឱកាសដែលគេនឹងប្រែចិត្តនៅមានទៀត។ យើងគួររក្សាឥរិយាមិនស្ទះស្ទាចិត្តក្តៅព្រោះដឹងច្បាស់ថានឹងបាន។ បើដល់ឱកាសសមគួរ ក៏និយាយឲ្យគេឃើញថា ការដែលគេមិនព្រមតាមយើងស្នើសំណោះ និងកើតផលយ៉ាងនោះ។ ពោលតែផលប៉ុណ្ណោះ មិនត្រូវអធិប្បាយហេតុវិធីនេះ នឹងធ្វើឲ្យយល់ស្រប និងព្រមតាមពាក្យស្នើដឹកនាំរបស់យើងបានដោយងាយ។

មែនពិតមានវិធីមួយទៀតដែលនឹងធ្វើឲ្យស្រួលក្នុងការនិយាយ ដឹកនាំទាញចិត្តមនុស្សឲ្យយល់ស្របតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់យើង គឺមុននឹងយើងទៅជួបជននោះយើងគួរល្បងនិយាយពាក្យដែលយើងគិតនោះជាមុន ធ្វើមនោមគតិឲ្យសំឡឹងឃើញដូចជាជននោះកំពុងស្តាប់យើងនិយាយ ហើយយល់ព្រមជឿស្តាប់តាមយើងនិយាយ។ វិធីនេះមានផលពីរប្រការ គឺ១ ជាការល្បងសូមពាក្យនិយាយរបស់យើងទុកជាមុន និង ២ ភាពរបស់បុគ្គលដែលយើងធ្វើឡើងដោយមានមនោមគតិនោះ រមែងមានផលខ្លាំងខ្ទប់ទាក់តទៅដល់ខ្លួនពិតៗរបស់ជននោះឯង។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ភាគទី២ មនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លាំង

ការសិក្សា និងការប្រើមនោមយិទ្ធិយ៉ាងខ្លាំងនេះ មានចេះមកសុះសាយតាំងពីបុរាណកាល ពួកពៀកស៍ (Perse) ក្នុងសម័យបុរាណប្រកាន់ថា ជាវិជ្ជាសក្តិសិទ្ធ ហើយបង្ហាត់បង្រៀនគ្នាតែក្នុងប្រជុំអ្នកប្រាជ្ញពិធីបង្រៀនក៏ធ្វើតែក្នុងវិហារជាការសំងាត់កំបាំងបំផុត ហើយតិចនាក់មានឱកាសបានរៀនណាស់។ ក្នុងប្រទេសអេស៊្សិប្ត៍ ឥណ្ឌា ក្រែស ក៏បានមានការបង្រៀនវិជ្ជាប្រភេទនេះមកស្របាលៗគ្នា ហេតុនោះឯងជនពួកនេះក្នុងសម័យបុរាណទើបធ្វើការដែលមនុស្សក្នុងសម័យនេះឃើញថាហួសវិស័យ ។ តែយ៉ាងណាក៏ដោយ ការបង្រៀនក្នុងសម័យនោះ គ្រូមិនបង្ហាញហេតុផលដ៏ពិតៗដល់សិស្សទេហើយមិនប្រាប់ឲ្យសិស្សដឹងសេចក្តីពិតថា របស់ដែលធ្វើបានសំរេចនោះ ៗ ដោយអំណាចអាទិទេព និងវត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិខាងលើវិធីនេះ ក៏បានផលដែរ ព្រោះធ្វើជំនឿឲ្យជាក់លាក់ឡើង។ កាលជំនឿមានច្រើនត្រឹមណា សេចក្តីសំរេចក៏ជិតចូលមកត្រឹមនោះ។

ដល់មកសម័យពួកក្រិចសេចក្តីពិតក៏លេចចេញខ្លះជារបស់ផ្សេងៗ ដែលធ្វើបានយ៉ាងខ្ពស់ជាងប្រក្រតីនោះ ដោយអំណាចចិត្តរបស់យើងផ្ទាល់ អ្នកប្រាជ្ញក្រិចម្នាក់ឈ្មោះ **អាប់ប៉ូឡោនីឌិយ៉ាន** ដែលកើត ២-៣ ឆ្នាំក្រោយយេស៊ូ ហើយល្បីឈ្មោះថាធ្វើរបស់អស្ចារ្យបានប្រហែលនឹងព្រះយេស៊ូ គឺអាចទៅដល់ហៅយកដួងវិញ្ញាណដែលចេញទៅអំពីរាងកាយថ្មីៗ ឲ្យត្រឡប់ចូលមកកាន់រាងកាយបាន អ្នកប្រាជ្ញនេះបានដើរហ្វូតទៅដល់ប្រទេសក្រិច ដល់ឥណ្ឌា និងទៅសំណាក់នៅក្រុងរ៉ូម។ គ្រប់ទីកន្លែងដែលបានទៅ បានសំដែងអានុភាពរក្សារោគឲ្យជាដោយអំណាចចិត្តយ៉ាងមហស្ចារ្យ ទាល់តែអ្នកកាន់អំណាចរ៉ូមដេញពីក្រុងរ៉ូម មិនព្រមឲ្យនៅ ដោយក្រែងមានមនុស្ស

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ស្រឡាញ់រាប់អានច្រើនពេក។ មកដល់យុគកណ្តាល ការបង្ហាត់បង្រៀន និងការសិក្សាមនោមយិទ្ធិក៏អន់ថយចុះ តែថាជនមិននិយមក៏ទេដែរ ការនិយមជននៅតែមាននៅជានិច្ចកាលតែអ្នកដែលមានចំណេះប្រភេទនេះ តែងតែជាទីឈ្នានីសស្អប់ខ្ពើមរបស់អ្នកធំ ដោយក្រែងយកអំណាចប្រភេទនេះរហូតមកដណ្តើមបុណ្យអំណាច ទើបនាំគ្នារង្កៀសហើយយកការរំខានឲ្យដល់ពួកនេះរហូតមកទីបំផុត ពួកអ្នកមានចំណេះប្រភេទនេះក៏ត្រូវលាក់កំបាំងចំណេះរបស់ខ្លួន និងនាំចំណេះស្លាប់ទៅជាមួយផង។

តែទុកជាដូចម៉េចក៏ដោយ ប្រទេសខ្លះដែលមិនបៀតបៀនចំពោះប្រភេទនេះ បណ្តាលឲ្យជននោះស្វែងរកការពិតក៏មានអ្នកគិតរកហ្វ៊កឋាន និងបានហ្វ៊កដ៏ជាក់ថាប្រាកដជាមានមនោមយិទ្ធិទាំងឡាយជាអំណាចក្នុងខ្លួនរបស់មនុស្ស គ្មានទំនាក់ទំនងនឹងខ្មោចបិសាចអ្វីទេ។ អ្នកប្រាជ្ញជាច្រើនរូបមានជាអាទិ៍គឺ មារ៍លិយសហ្វីស៊ីន(**អ៊ីតាលីយាំង កើតវាង គ.ស. ១៤៣៣**) **ម៉ុមម៉ូណាស៊ី** (**អ៊ីតាលីយាំង កើតវាង គ.ស. ១៤៨៦**) អ្នកប្រាជ្ញ ដែលពិភពលោកស្គាល់រួចមកហើយបានអះអាងត្រូវគ្នាថា កាលវិញ្ញាណរបស់មនុស្សយើងកប់ជ្រៅនៅក្នុងសេចក្តីប្រាថ្នាដ៏ខ្លាំងក្លា ហើយអាចខ្លាំងខ្ជាប់ខ្លាំងណាស់ទៅទៀត។ វិញ្ញាណរបស់មនុស្សអាចបញ្ជូនក្រសែចេញទៅបានឆ្ងាយ ៗ តែនឹងឆ្ងាយចេញទៅបានប៉ុណ្ណាក៏ស្រេចតែសេចក្តីខ្លាំងកាយក្នុងខ្លួនមនុស្សនោះ និងមិនមែនជាអស្ចារ្យសោះទេដែលចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់មានអំណាចលើចិត្តមនុស្ស ម្នាក់ទៀត។

មកដល់សម័យនេះ ការជឿនិងការយកចិត្តទុកដាក់របស់មនុស្សក្នុងរឿងមនោមយិទ្ធិត្រឡប់ជាមានច្រើនឡើង ព្រោះហេតុផលដែលស្រាវជ្រាវបានក្នុងផ្លូវវិទ្យាសាស្ត្រឲ្យផុតច្បាស់ឡើងគ្រប់ពេល អ្នកប្រាជ្ញជាតិបារាំងសេសឈ្មោះ **ប្រ្វាមម៉ារីយ៉ុង** បាន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

គិតប្រទះឃើញសេចក្តីពិតច្រើនប្រការ ដែលនឹងនាំមកពិសោធន៍ក្នុងរឿងប្រើអំណាចដួងចិត្តលើអ្នកដទៃ រឿងមួយដែលគួរស្តាប់ និងជារឿងដែលលោក **ប្រូវាមម៉ារីយ៉ុង** បានមកពីសំឡាញ់លោកម្នាក់ឈ្មោះ **ស្ទូល** សរសេរទុកដូច្នោះ។

នៅថ្ងៃទី៦ កក្កដា ១៨៨៧ ជាវេលាក្តៅ ខ្ញុំអង្គុយអានសៀវភៅនៅក្នុងបន្ទប់បរិភោគ ជាវេលារសៀលម៉ោង៣ ភរិយារបស់ខ្ញុំដេកលក់នៅលើកៅអីមានផ្នាក់ដៃជិតខ្ញុំ កាលខ្ញុំឃើញភរិយាលក់ស៊ុបដូច្នោះ ក៏គិតចង់ដាស់ឲ្យភ្ញាក់ដោយអំណាចរបស់ចិត្តខ្ញុំ ទើបតាំងចិត្តយ៉ាងចំពោះសំឡឹងចំភរិយា និងនឹកយ៉ាងខ្លាំងបំផុតថា «ក្រោកឡើង ខ្ញុំត្រូវការឲ្យក្រោក» កន្លងទៅបាន ២-៣នាទី ដោយមិនកើតផលអ្វី ហើយភរិយារបស់ខ្ញុំភ្ញាក់ឡើងសួរថា ខ្ញុំត្រូវការអ្វីដូចម្តេចទើបដាស់នាង។ ខ្ញុំឆ្លើយថាទេ ខ្ញុំគ្មានហាម៉ាត់និយាយអ្វីទេ នាងក៏នៅតែប្រកាន់ថាខ្ញុំហៅឲ្យនាងភ្ញាក់ តែនាងកំពុងយល់សប្តិចំលែក នាងចង់យល់សប្តិទៅទៀត ទើបមិនព្រមក្រោក តែដល់ខ្ញុំហៅនាងខ្លាំងពេកនាងក៏ក្រោក ហើយសំលេងរបស់ខ្ញុំដែលហៅនាងថា «ក្រោកឡើង ខ្ញុំត្រូវការឲ្យក្រោក»នោះ នៅហ៊ឹងត្រចៀកនាងនៅឡើយ។ ភរិយាខ្ញុំប្លែកក្នុងចិត្តណាស់ កាលបើនាងដឹងថាខ្ញុំដាស់នាងដោយនឹកតែក្នុងចិត្តប៉ុណ្ណោះ គ្មានបានចេញវេចារឡើយ។

តាមន័យដែលពោលមកខាងលើ ឃើញបានជាសេចក្តីពិតតែម្តងថា ការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ តែងខ្វាំងខ្ទប់ទៅដល់មនុស្សម្នាក់ទេតតឥឡូវនេះ ទើបនៅសល់បញ្ហាតែមួយខ ថាយើងនឹងកាន់យកវិធីការនេះជាច្បាប់បានឬទេ ហើយនឹងចែងហ្វឹកហាត់ការតស៊ូមកយ៉ាងល្អហើយយ៉ាងណា។ ការតស៊ូដួងចិត្តរបស់មនុស្សពីរនាក់ដែលចូលមកជិតគឺផ្នែកខាងខ្លាំងក្លា ក៏ជាខាងរុញចូល និងផ្នែកទន់ខ្សោយក៏ជាខាងដកថយ ព្រោះហេតុនោះ អ្នកដែលបានជ័យជំនះ ត្រូវជាអ្នកក្លៀវក្លា នឹងជាផ្នែកខាងរុកចូលជា

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

និច្ច មិនព្រមជាខាងដកថយហើយ។

វិធីហ្វឹកហាត់ដើម្បីបណ្ដុះមនោមយិទ្ធីយ៉ាងខ្ពស់ដែលជាសេចក្ដីបំណង របស់ជំពូកនេះមាននៅ ៦ថ្នាក់គឺ

ថ្នាក់ទី១ បើយើងសរសេរសំបុត្រដល់អ្នកណាមួយហើយ គេមិនទាន់តប យើងត្រូវការឲ្យគេតប ដើម្បីកុំលំបាកតឿនដោយសំបុត្រ ល្បងតឿនដោយអំណាចដួងចិត្តវិញគឺ អង្គុយយ៉ាងសប្បាយធ្វើមនោមគតិឲ្យឃើញជននោះ កំពុងអង្គុយសរសេរសំបុត្រតបមកយើង បើសិនជាមនោគតិនោះ មានបានពិតៗជាប់គ្នាដោយមិនដាច់ចង្វាក់បាន១៥នាទី ឬយ៉ាងតិច១០នាទី ក៏នឹងបានផលសំរេចដោយពិត។

ថ្នាក់ទី២ ក្នុងវេលាដើរទៅតាមថ្នល់ បើមានមនុស្សដើរស្របផ្លូវនឹងយើងមកឲ្យតាំងចិត្តបង្គាប់ឲ្យគេចៀសផ្លូវយើងខាងស្ដាំ ឬខាងឆ្វេង ធ្វើដូច្នេះជានិច្ចគ្រប់ពេលវេលាដែលមានឱកាសធ្វើបាន នឹងឃើញបានថា មានសេចក្ដីសំរេចច្រើនឡើងគ្រប់ពេលវេលា។

ថ្នាក់ទី៣ លើឡាន - លើរថយន្តក្រុង -រថភ្លើង ឬទីសាធារណៈនានា ដែលមានមនុស្សអង្គុយច្រើនគ្នា ព្យាយាមបញ្ជូនចិត្តទៅកាន់នរណាម្នាក់ អ្នកនោះទោះអង្គុយជិតឬឆ្ងាយពីយើងក៏ដោយ មិនជាសំខាន់ទេ ប្រើកំលាំងដួងចិត្តប្រើអ្នកនោះងាកមកមើលយើងឲ្យបាន បើមិនសំរេចក៏កុំលុះបង់ ឬផ្លាស់មនុស្ស ត្រូវព្យាយាមធ្វើទៀត ក្នុងទីបំផុតនឹងប្លែកក្នុងចិត្តថា បានផលល្អហួសស្មានទុក។

ទាំង៣ថ្នាក់នេះ ចាត់ជាខាងដើម ដើម្បីឲ្យកំលាំងដួងចិត្តរបស់យើងបានទទួលការហ្វឹកហាត់គ្រប់គ្រាន់ សំរាប់បញ្ជូនទៅទីឆ្ងាយ ការហ្វឹកហាត់ទាំង៣ខាងលើនេះបានស្ទាត់ជំនាយល្អហើយ ទើបហ្វឹកហាត់ថ្នាក់ទី៤ និងទី ៥ ដែលជាការបង្គាប់វាចារ ថ្នាក់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទី៦ ជាការបង្គាប់ទីឆ្ងាយដូច្នេះ។

ថ្នាក់ទី៤ ក្នុងវេលាសន្ទនានឹងអ្នកណា ខណៈដែលគេនិយាយហើយ គេត្រូវអាក់ ព្រោះនឹកមិនទាន់ ឬរកពាក្យមិនសមរម្យក៏ដោយ ឲ្យយើងព្យាយាមរកពាក្យឲ្យបានមួយពាក្យ ហើយតាំងចិត្តបង្គាប់ឲ្យជននោះ និយាយពាក្យនោះចេញមក។

ថ្នាក់ទី៥ កាលណាយើងសរសេរអ្វីដល់នណាម្នាក់ ហើយយើងត្រូវការឲ្យគេឆ្លើយតែសេចក្តីណាដែលជាប្រយោជន៍ដល់យើងឲ្យយើង និងពាក្យឆ្លើយឲ្យច្បាស់លាស់ក្នុងខួររបស់យើងជាមុន រួចហើយព្រួតកំលាំងដួងចិត្តរបស់យើងទាំងមូលបាញ់ឆ្ពោះទៅកាន់អ្នកឆ្លើយ បង្គាប់ឲ្យឆ្លើយតាមដែលយើងត្រូវការ។ ក្នុងខនេះមានប្រយោ-ជន៍បំផុត តែយើងត្រូវមិនរាថយអស់មានក្នុងកាលមិនបានផលក្នុងគ្រាដំបូង ក្រុងភ្នំពេញមិនមែនសាងហើយស្រេចមួយថ្ងៃនោះទេ របស់ណាដែលមានផលល្អច្រើនរបស់នោះក៏ត្រូវការសេចក្តីព្យាយាមច្រើនជាធម្មតា តែការធ្វើសំរេចបានក្នុងពេលណាម្តងហើយ ពេលតៗទៅក៏នឹងសំរេចបានដោយងាយឡើង។

ថ្នាក់ទី៦ កាលបង្គាប់អ្នកដទៃពីទីឆ្ងាយនោះ មានវិធីដែលនឹងធ្វើបាន ២ផ្លូវ ។ ផ្លូវទី១ សំរាប់អ្នកដែលអាចមើលកែវ ឬកែវទឹកបាន ការប្រើមនោមយិទ្ធិប្រភេទនេះគឺជាការងាយបំផុត ពោលគឺហៅយករូបរបស់អ្នកដែលយើងត្រូវការបង្គាប់នោះឲ្យមកប្រាកដក្នុងកែវ ឬកែវទឹក និងបង្គាប់យ៉ាងណា ក៏បានតាមប្រាថ្នា តែសំរាប់អ្នកដែលមិនបានបណ្តុះវិជ្ជាប្រភេទនេះ នៅមានផ្លូវមួយទៀតដែលឲ្យលទ្ធផលដូចគ្នាគឺ ៖

ជាន់ដំបូង យើងត្រូវចាំឲ្យល្អថា ការប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់មនុស្សពីឆ្ងាយនោះមានហ្វ៊ែកសំខាន់ ៤ប្រការគឺ ៖

១. រូបដែលច្បាស់ គឺយើងត្រូវមើលឃើញរូបរបស់ជនដែលយើងត្រូវការបង្គាប់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

និងកិច្ចការដែលយើងត្រូវការឲ្យគេធ្វើនោះយ៉ាងច្បាស់បំផុត។

២. សមាធិជាឯកត្តកា (Focus) ពោលគឺត្រូវព្យាយាមរក្សាចិត្តឲ្យឃ្លេងឃ្លោងរសាត់អណ្តែត ឲ្យនឹកប្រាកដនៅក្នុងភាពនោះតែមួយ។

៣. ការជាប់មិនដាច់ ពោលគឺមិនជាការគ្រប់គ្រាន់ដោយគ្រាន់តែរក្សាពាក្យនេះក្នុងចិត្តត្រឹមតែមួយខណៈចិត្ត ហើយលះចោល រួចចាប់ឡើងមកជាថ្មីទេ បើធ្វើយ៉ាងនេះ នឹងមិនបានផលអ្វីឡើយ ត្រូវឲ្យភាពនោះនៃបនិត្យជាប់នៅនឹងចិត្តយើង ១៥នាទីយ៉ាងតិច ហើយត្រូវព្យាយាមធ្វើឲ្យបានយូរដល់ ៤៥នាទី ឬលើសទៅទៀតនិងត្រូវធ្វើរាល់ថ្ងៃក្នុងវេលាតែមួយ ដោយមិនល្អៀង ទាល់តែកើតផលដែលយើងត្រូវការ។

៤. ការប្រាថ្នាដ៏ខ្លាំងក្លា ពោលគឺការប្រតិបត្តិតាមវិធីតាំងពី១ ដល់ ៣ នោះមិនធ្វើលេងៗ ឬយ៉ាងខ្ជិលច្រអូស ឬគ្រាន់តែជាវិធី ព្រោះក្នុងវិជ្ជាការទាក់ទងនឹងដួងចិត្តនោះពិធីមិនជារបស់សំខាន់ និងមិនជួយសំរេចធ្វើឲ្យបានទេ ត្រូវមានសេចក្តីប្រាថ្នាយ៉ាងខ្លាំង ដែលនឹងឲ្យបានផលសំរេចដែលយើងត្រូវការពិតៗផង។

ដើម្បីឲ្យសំរេចផលតាមដែលពោលមកក្នុងហ្វ៍កទាំង៤ប្រការនេះ គួរជ្រើសរកទីវិវេគគ្មានអ្វីរុកគួន និងត្រូវជឿជាក់ថា យើងអាចនឹងបានទទួលសេចក្តីវិវេគនោះ មួយម៉ោងយ៉ាងតិច អង្គុយយ៉ាងសប្បាយ ភាគផ្សេងៗរបស់រាងកាយបានទទួលការសំរាកពេញលេញ ធ្មេចភ្នែកបង្គាប់រាងកាយឲ្យស្ងប់មិនកំរើក និងព្យាយាមកំចាត់អារម្មណ៍ផ្សេងៗចេញពីចិត្ត ទាស់តែដួងចិត្តថ្លាបរិសុទ្ធ មិននឹកអ្វីសោះយ៉ាងតិច ៥នាទី នេះជាថ្នាក់ដំបូង។ ថ្នាក់ទី២ នឹកដល់បុគ្គលដែលយើងត្រូវការបង្គាប់ ទាល់តែឃើញមុខច្បាស់ជាប់នឹងភ្នែក ការនឹកដូច្នេះជួនកាលលំបាកណាស់ នឹកចំពោះតែមុខមាត់របស់ជនប៉ុណ្ណោះ ជាការលំបាកទៅហើយ ត្រូវនឹកដល់ទីកន្លែងប្រកបផ្សេងទៀត ដូច្នេះ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

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

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

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដល់អ្នកធ្វើនិងអ្នកដែលត្រូវធ្វើបាន តែចំណែកមនោមយិទ្ធិ តាមដែលពោលមកតាំងពីខាងដើមដល់ទីនេះ គ្មានអន្តរាយអ្វីដល់អ្នកណាឡើយ ព្រោះទាំងអ្នកធ្វើនិងអ្នកដែលត្រូវគេធ្វើ មិនធ្លាក់ចូលដល់អសញ្ញីភាព (Evanouissement) ម្នាក់ៗដឹងថាខ្លួនដឹងខុសត្រូវដូចគ្នាទាំង២នាក់តែម្តង ត្រូវយល់ព្រមហាក់ជាមានហេតុផលល្អៗ ពិតមកដឹកនាំឲ្យសុខចិត្តហើយ ការយល់ព្រមទាំងនោះ ធ្វើទៅដោយដឹងខ្លួនទាំងអស់ មិនមែនព្រោះត្រូវសង្កត់ឲ្យលក់ ឬឲ្យងងុយងោកអ្វីឡើយ ព្រោះហេតុនោះឯង មនោយិទ្ធិ ទើបរបស់ដែលគួរឲ្យប្រាថ្នា គួរប្រើច្រើនជាការសង្កត់ចិត្ត ព្រោះការសង្កត់ដួងចិត្តនោះ អ្នកត្រូវធ្វើតាមបង្គាប់ដោយមិនដឹងខ្លួន និងមិនមានការយល់ព្រមតាមប្រក្រតី ដូច្នោះកាលគេដឹងខ្លួនមកវិញ អាចនឹងប្រែចិត្តឲ្យចិត្តធ្វើកើតហេតុអាក្រក់ជាខាងក្រោយ សំរាប់ការបង្គាប់ចិត្ត ក្នុងប្របខ័ណ្ឌនៃមនោយិទ្ធិនេះ អ្នកត្រូវបង្គាប់ដឹងយល់ល្អយល់ត្រូវ និងសុខចិត្តធ្វើតាម ក៏នឹងមិនត្រឡប់ពាក្យ ការក្តៅក្រហាយអ្វីដល់យើងឡើយ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ កាលដែលអាចបង្គាប់ចិត្តអ្នកដទៃដោយមនោយិទ្ធិ ដល់ថ្នាក់នោះបាន ទាល់តែយើងអាចបង្គាប់ខ្លួនយើងជាមុន ដួងចិត្តរបស់យើងទើបធ្ងន់ធ្ងរមានកំលាំងនឹងធ្វើការក្នុងថ្នាក់នេះបាន ព្រោះហេតុនោះ ប្រើយើងធ្វើការបង្គាប់អ្នកដទៃមិនសំរេច យើងត្រូវព្យាយាមត្រួតមើលថា យើងប្រតិបត្តិខ្លួនតាមវិធីបណ្តុះបណ្តាលមនោ-មយិទ្ធិ (**ក្នុងជំពូកទី១**) និងបង្គាប់ខ្លួនឯង (**ក្នុងជំពូកទី២**) បានគ្រប់គ្រាន់ឬនៅ។ បើឃើញខណាខ្វះខាត ក៏ត្រូវធ្វើឲ្យបរិបូរណ៌ ហើយកាលនោះ ទើបអាចបង្គាប់អ្នកដទៃបាន។

សូម្បីក្នុងរឿងមនោមយិទ្ធិ បង្គាប់អ្នកដទៃក្នុងជំពូកនេះក៏ដោយ ក៏នៅចាំបាច់ត្រូវហ្វឹកហាត់ខាងខ្លីឲ្យជាមុន ទើបហាត់ធ្វើយ៉ាងខ្លាំង រួចសេចក្តីថា មេរៀនផ្សេងៗក្នុង

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សៀវភៅនេះ ជាកាំជណ្ដើរទាក់ទងគ្នា ដែលអ្នករៀនត្រូវឈានឡើងនេះ គ្រាន់តែជាវិធីបង្គាប់អ្នកដទៃ តែបើយើងចេះប៉ុណ្ណោះ យើងក៏ដូចគ្នានឹងអ្នកប្រដាល់ ដែលចេះតែការដាល់តែប៉ុណ្ណោះ យើងមិនចេះការកូននឹងភ្លាត់ស្នៀតត្រូវទំងន់របស់គូម្ខាងនៅពេលណាមួយ ដូច្នេះមុននឹងចប់ជំពូក៣នេះ ទើបចាំបាច់ត្រូវឲ្យចេះវិធីការពារខ្លួន មិនឲ្យត្រូវមនោមយិទ្ធិអ្នកដទៃ។ វិធីការពារខ្លួនមិនជាលំបាកទេ គឺគ្រាន់តែធ្វើមនោមយិទ្ធិឲ្យឃើញហាក់ដូចជាក្រសែដួងចិត្តរបស់យើង សាយទៅកាពារខ្លួនរបស់យើងជុំវិញ និងមនោមយិទ្ធិអ្នកដទៃ មិនអាចនឹងចូលមកដល់ខ្លួនយើងបានឡើយមនោគតិនេះ ឲ្យធ្វើជានិច្ចក្នុងវេលាចូលទៅជិតបុគ្គលដែលយើងសង្ស័យថា គេនឹងប្រើមនោមយិទ្ធិបង្គាប់យើង។ តែយ៉ាងណាក៏ដោយ គប្បីកត់ចំណាំវិធីបង្ការមួយទៀតថា ប៉មដែលនឹងការពារបាន ក៏ត្រូវមាំទាំរឹងប៉ឹង ល្មមទប់នឹងកំលាំងគ្រាប់កាំភ្លើងបើសិនជាកាំភ្លើងដែលបាញ់មកមានកំលាំងជាង ហើយក៏អាចទំលាយប៉មឲ្យបាក់បែកទៅបាន យ៉ាងណាមនោមយិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃក៏ដូច្នោះ បើមនោមយិទ្ធិរបស់គេខ្លាំងជាងរបស់យើងពិតៗ ហើយក៏អាចទំលាយគ្រឿងការពារ ចូលមកដល់ខ្លួនយើងបានដូចគ្នា។

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូក ៤

មនោវិទ្យាបន្ទាប់គ្រោះកម្ម

លទ្ធិគ្រប់ៗលទ្ធិ តែងមានហ្វ៊កដូចគ្នាតែមួយថាផល ទាំងឡាយត្រូវមានមកពីហេតុនិងកើតផលឡើងដោយគ្មានហេតុមិនមានហ្វ៊កនេះ ហាក់ដូចស្តាប់ក៏ងាយតែកាលយើងមកដល់បញ្ហារឿងហេតុផលទាក់ទងដល់គ្នាហើយ ក៏ក្លាយជារឿងលំបាកបំផុត ព្រោះថាបើយើងអាចជ្រាវរកហេតុផលដែលកកើតឡើងបានគ្រប់យ៉ាង ហើយជីវិតក៏នឹងក្លាយទៅរបស់ស្រួសស្រណុកក្រៃលែងជាងដែលរបស់នៅក្នុងបច្ចុប្បន្នព្រោះគឺគ្រាន់តែព្យាយាមរកហេតុផលដែលនឹងឲ្យកើតផលដ៏ល្អ និងរំងាប់ហេតុដែលឲ្យកើតផលអាក្រក់ ត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះជីវិតរបស់យើងនឹងរីករាយសុខសាន្តតាំងពីកើតរហូតដល់ស្លាប់មិនប្រសព្វនឹងរបស់រារាំង។ តែកាលដែលជីវិតរបស់យើងមិនស្រណុកជានិច្ចទៅយើងត្រូវប្រសព្វឧបសគ្គជារឿយៗ យើងត្រូវបានទទួលផលអាក្រក់ដែលយើងមិននឹកយល់សប្តិថាបានទទួល សេចក្តីល្អដែលយើងធ្វើមិនឲ្យផលឃើញទាន់ភ្នែក ទាំងនេះក៏ព្រោះថាយើងរកហេតុផលរបស់មិនបានគ្រប់យ៉ាង យើងដឹងមិនដល់ការណ៍ថាផលដែលកើតឡើងយ៉ាងនេះ មានហេតុទាក់ទងមកពីអ្វី បញ្ហារឿងហេតុផលទាក់ទងដល់គ្នាទើបបានជាបញ្ហាលំបាកក្រៃលែងដោយប្រការដូច្នេះ។

ល្បងលើកយកការប្រព្រឹត្តទៅក្នុងជីវិតរបស់ជនច្រើននាក់ដែលយើងដឹង ស្គាល់ឡើងមកពិចារណា ជនម្នាក់កើតក្នុងត្រកូលទាប មិនបានទទួលការសិក្សាល្អ វិសេសបានទទួលការអប់រំសិក្សាសំណាក់ដ៏ល្អបំផុត តែមិនអាចលើកស្ទួយកិត្តិយសរបស់ខ្លួននិងធ្វើប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯង ឬដល់អ្នកណាៗបាន ត្រឡប់ជាធ្វើជីវិតនិងគ្រឿងលើក

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ស្អួយដែលមាននៅជុំវិញឲ្យក្លាយទៅជាវត្ថុដែលប្រាស់ចាកតម្លៃនាំការអប្បយសមកជានិច្ចកាល តែកើតភ័យវិបត្តិមកបំផ្លេចបំផ្លាញរបស់ដែលកសាងធ្វើមកទាំងពាក់កណ្តាលជីវិតនោះទាល់តែអស់ ឬពុំដូច្នោះក៏មានឋានៈតែដដែល មិនខ្ពង់ខ្ពស់ឡើងបានដូចជនដទៃ ជនម្នាក់ទៀតធ្វើអំពើអាក្រក់ទាល់តែអ្នកណាក៏ដឹង តែត្រឡប់បានទទួលផលល្អដ៏លើសលប់រហូតជីវិត ការទាំងនេះត្រូវមាន ហេតុផលល្អត្រូវកើតពីហេតុដែលល្អ ផលអាក្រក់ត្រូវកើតពីហេតុអាក្រក់ ការដែលហេតុអាក្រក់និងមកឲ្យផលល្អ ឬហេតុនិងមកឲ្យផលអាក្រក់នោះទោមិនរួច តែការដែលជីវិតរបស់មនុស្សប្រព្រឹត្តទៅផ្សេងៗ ដូចពោលខាងដើម ទាល់តែយើងឃើញជាការប្លែកដល់តែយល់មិនបានសោះនោះ ក៏ព្រោះយើងរកហេតុផលពិតៗរបស់ផលនោះៗមិនបាន និងដោយហេតុនោះឯង បញ្ហារឿងហេតុផលទាក់ទិនគ្នានេះ ទើបជាបញ្ហាលំបាកក្រៃលែង។

ព្រោះយើងមិនអាចរកហេតុដែលកើតផលបានគ្រប់យ៉ាងនេះឯង ទើបកើតមានជាពាក្យឡើងគ្រប់យ៉ា ភាសាមនុស្សក្នុងពិភពលោកថា «**គ្រោះល្អ និងគ្រោះអាក្រក់**» នោះ យើងប្រើនិយាយកាលវេលាយើងរកហេតុផលដែលកើតឡើងនោះ មិនបាន កាលយើងត្រូវចុះហើយក៏ស្វែងរកឧបករណ៍របស់ទាញយកគ្រោះល្អចូលមកនិង ដេញគ្រោះអាក្រក់ចេញវិញ សេចក្តីដែលបរិយាយក្នុងជំពូក៤នេះ ទើបចែកចេញជា២ផ្នែកជាមុនគឺ ៖

១. ឧបករណ៍ដែលទាញគ្រោះល្អចូលមក

ដំបូងត្រូវប្រកាន់ថា សេចក្តីព្យាយាមជាគ្រឿងឧបករណ៍ដ៏វិសេសវិសាលបំផុតសំរាប់ទាញយកគ្រោះល្អចូលមក អ្នកដែលមានលក្ខណៈមាំទាំ មិនអន់ថយ ធ្វើការគ្រប់យ៉ាងដោយមាំទាំ ប្រយ័ត្នប្រយែងជឿជាក់សេចក្តីព្យាយាមប្រឹងប្រែងរបស់ខ្លួន

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ដូច្នោះច្រើនជាអ្នកគ្រោះល្អជានិច្ច នោះជាហ្វ៊ុកដែលទៀងទាត់បំផុតក្រៅពីសេចក្ដីព្យាយាមហើយយើងត្រូវប្រកាន់ហ្វ៊ុកសំខាន់ពីរប្រការទៀតគឺ ៖

ឲ្យមានគោលបំណង កុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់

គោលបំណងដ៏ទៀងទាត់ថា យើងត្រូវការផលអ្វីក្នុងជីវិតនេះ ជាគ្រឿងដឹកនាំយើងឲ្យជឿនលឿន និងធ្វើការគ្រប់យ៉ាងបានដោយប្រពៃ និងប្រទះផលដែលយើងបំណងដោយច្រើន គោលបំណងជាគ្រឿងដឹកនាំឲ្យយើងធ្វើ មិនគ្រាន់តែពិតព្រោះថាគិតច្រើនតែមិនធ្វើឡើយក៏ឥតប្រយោជន៍ ហេតុនេះចំណេះដឹងខ្ពង់ខ្ពស់ តែចិញ្ចឹមជីវិតខ្លួនឯងក៏បានទាំងលំបាក ចំណែកម្នាក់ទៀតមានការចេះដឹងតិចជាង ត្រឡប់មានផ្លូវធ្វើឲ្យជីវិតរបស់ខ្លួនរីកចំរើនបានក្រៃលែង ទាំងនេះក៏ព្រោះអ្នកដែលជាអ្នកប្រាជ្ញរវល់តែអង្គុយគិតដែលមានលក្ខណៈរបស់មនុស្សប្រាសចាកគោលបំណង រឹតតែមានមហិច្ឆិតាចូលមកគ្របដណ្ដប់ច្រើនឡើងៗ មិនអាចធ្វើអ្វីទៅបានជាដុំកំភួនសោះ តែជនដែលមានការចេះដឹងតិចជាងនោះ ចុះដៃធ្វើតែម្យ៉ាងដោយបំណងចំពោះផលណាមួយទៀងទាត់។ ការដែលចុះដៃធ្វើមិនគ្រាន់តែអង្គុយគិតទទេ និងមិនព្រមឲ្យវិចិកិច្ឆាចូលមកជាម្ចាស់ផ្ទះ នេះឯងជាឧបករណ៍ដ៏សំខាន់ជួយឲ្យមនុស្សបន្លះផលដែលខ្លួនបំណង មាននិទានគួរឲ្យស្ដាប់មួយនិយាយពីមេក្ងានឲ្យដើររកចំណី កូនក្ងានមុននឹងចេញដើរសួរមេថា « ខ្ញុំនឹងផ្អៀងខ្លួន ឬតាំងខ្លួនឲ្យត្រង់ ត្រូវដកកឲ្យវែងឬតាំងកឲ្យត្រង់?» មេឆ្លើយថា «ឈប់គិតទៅ ដើរតែម្ដងទៅ ស្រេច»។

«**គោលបំណងត្រូវឲ្យខ្ពស់ជានិច្ច**» នេះជាពាក្យដឹកនាំរបស់ **ខានេគីយ៍** មហាសេដ្ឋីអាមេរិចកាំង ពោលគឺការដែលយើងតាំងទីទៅទុកឲ្យខ្ពស់នោះ នឹងធ្វើឲ្យយើងមានសេចក្ដីព្យាយាមយ៉ាងខ្ពស់ផង បើទុកជាយើងមិនបានបន្លះស្មើនឹងគំនូសដែលដៅ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ទុក ត្រឹមតែកន្លះទាបជាងនេះបន្តិចក៏ល្អ តែថាការដែលយើងនឹងឈានទៅកាន់ផលដែលយើងបំណងនោះ ត្រូវឈានយ៉ាងប្រយ័ត្នប្រយែង មិនឈានឲ្យខុស គួរប្រើបដិបទា (Pratique) ដូចភាសិតដែលគួរយកទុក (Maecher les yqux au cielet pirds Sur la terre) «វេលាដើរឲ្យងើយភ្នែកឡើងលើអាកាសហើយឲ្យជើងជាន់ដី» ពោលគឺយើងគួរមានសេចក្ដីប្រាថ្នាឲ្យខ្ពស់ជានិច្ច តែត្រូវប្រយ័ត្នមិនឲ្យដើរផ្លាត។

ប្រការទី១ថាកុំនឹកដល់គ្រោះអាក្រក់នោះ ក៏ព្រោះហ្វ៎កដែលជឿបានជាក់ប្រាកដថា កាលយើងនឹកដល់របស់អ្វីច្រើននោះ នឹងមកដល់យើងនៅថ្ងៃណាមួយ បើយើងគួរព្យាយាមមិននឹកដល់និយាយដល់គ្រោះអាក្រក់ឲ្យទាល់តែសោះ គួររលឹកដល់គ្រោះល្អ និយាយតែផ្លូវល្អ ធ្វើការគ្រប់យ៉ាងដែលនឹងនាំទៅកាន់ផ្លូវល្អ សេចក្ដីចំរើនដោយមិននាំពារខ្លាចថាយើងនឹងប្រសព្វគ្រោះអាក្រក់ ហើយក្រៅពីនេះត្រូវមានការជឿប្រាកដក្នុងខ្លួនថា យើងមានមនោឫទ្ធិដូចជាកំពែងកែវការពារខ្លួន គ្រោះអាក្រក់ទាំងឡាយនឹងចូលមកមិនខាន តែក៏មានទ្វារបើកទុកសំរាប់ឲ្យគ្រោះល្អដើរចូលមក គួររលឹកដូច្នេះនៅវេលាចូលដេកម្ដង វេលាភ្ញាក់ឡើងពេលព្រឹកម្ដងទៀត ដូច្នេះយើងក៏មានផ្លូវប្រសព្វគ្រោះល្អបានច្រើន។ ពិភពលោករបស់យើង ប្រៀបដូចកញ្ចក់ឆ្លុះមុខ បើយើងញញឹម យើងក៏នឹងឃើញការញញឹមនៅក្នុងកញ្ចក់ តែបើយើងស្ងួតស្ងប់ មុខក្នុងកញ្ចក់ក៏នឹងស្ងួតស្ងប់ទៅផង មនុស្សយើងគិតយ៉ាងណាច្រើនបានយ៉ាងនោះជានិច្ច។

២. ឧបករណ៍ដេញគ្រោះអាក្រក់ចេញ

ដរាបណាយើងរកហេតុរបស់ដល់គ្រប់យ៉ាងមិនបាន ដរាបនោះយើងក៏ត្រូវប្រើពាក្យថាគ្រោះអាក្រក់ជាគ្រឿងឲ្យឈ្មោះភ័យវិបត្តិ ដែលកើតឡើងដោយយើងស្វែករកមិនឃើញថាអ្វីជាហេតុមនុស្សគ្រប់រូបតែងប្រសព្វរបស់ដែលយើងហៅថាគ្រោះអាក្រក់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

មិនច្រើនក៏តិចតែអាក្រក់នោះប្រើយើងមិនព្រមចាញ់ហើយ វាក៏អាចអាក្រក់នឹងយើងបានច្រើនទេ យើងអាចតស៊ូបណ្ដេញវាចេញទៅបាន ហើយកាលដែលនឹងធ្វើអធិប្បាយដល់វិធីបណ្ដេញគ្រោះអាក្រក់នោះ ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការប្រៀបធៀបល្បងមើលមួយខដូច្នោះ។

សន្មត់ថា កប៉ាល់ធំចេញទៅកណ្ដាលសាគរ មានខ្យល់រលកអាចនឹងធ្វើឲ្យកប៉ាល់លិចលង់បាន នាយនាវិកត្រូវធ្វើដូចម្ដេច។

១. ត្រូវមិនស្លុតត្រូវជឿជាក់ក្នុងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន រួបរួមកំលាំងកប៉ាល់និងកំលាំងមនុស្សឲ្យស្រុះគ្នា។

២. តាំងការប្រយ័ត្នប្រយែងឲ្យខ្លាំង និងកាច់ចង្កូតឲ្យល្អ ការធ្វើដូច្នោះហើយ ក៏នឹងមានឱកាសផុតអន្តរាយបាន យ៉ាងណាក៏ដោយនាយនាវិកនឹងបណ្ដោយឲ្យកប៉ាល់រសាត់ទៅតាមយថាកម្ម មិនធ្វើការតស៊ូរលកនិងព្យុះសោះឡើយនោះមិនបានជា ដាច់ខាត។

សំរាប់ខ្លួនមនុស្សក៏ដូចគ្នា កាលភ័យវិបត្តិណាមួយឡើង យើងនឹងរួញជើងរួញដៃបណ្ដោយឲ្យទៅតាមគ្រោះកម្មនោះមិនរួចឡើយ បើអ្នកណាធ្វើដូច្នោះក៏គ្មានលក្ខណៈជាមនុស្ស ព្រោះធម្មតាមនុស្សត្រូវចេះតស៊ូការពារខ្លួន មិនព្រមឲ្យអ្នកណាមកជិះជាន់ឈ្លីលេងតាមអំពើចិត្ត ហើយផ្លូវដែលយើងនឹងតស៊ូនឹងគ្រោះនោះគឺ ៖

១. ត្រូវស្ងប់ចិត្តមិនឲ្យភ្ញាក់ផ្អើល ទុកចិត្តនិងជឿជាក់ថា យើងមានមនោឃិទ្ធិជាឧបករណ៍រួមកំលាំងសតិបញ្ញារបស់យើងឲ្យបានព្រម ដូចនាយនាវិកដែលមិនតក់ស្លុតរួមកំលាំងកប៉ាល់ និងមនុស្សឲ្យបរិបូណ៌។

២. ត្រូវចាប់ទីដៅឲ្យជាក់ ពោលគឺរលឹកដល់ផលដែលយើងត្រូវការបណ្ដុះនោះ

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ឲ្យជឿជាក់ក្រៃលែងឡើង ដូចនាយនាវិកតាំងត្រីវិន័យឲ្យត្រង់ និងឲ្យដឹងថាត្រូវការឲ្យកប៉ាល់បែរបត់ផ្លូវណា។

៣. ប្រើការប្រយ័ត្នរាំងឲ្យក្រៃលែងជាងកាលមុននឹងកើតហេតុអាក្រក់ឲ្យ បានលើសលប់ និងសេចក្តីវិនិច្ឆ័យដែលត្រឹមត្រូវ នាំឲ្យផ្លូវប្រតិបត្តិរបស់យើងដូចចង្កូតកប៉ាល់ដែលជួយឲ្យកប៉ាល់បែរបត់ទៅតាមទិសដែលត្រូវការទៅ។

ក្រៅពីនោះនៅមានបដិបទាដែលត្រូវដំណើរ ២ប្រការទៀតគឺ :

១. បើឃើញថាស៊ូមិនបាន ក៏ចាំបាច់ត្រូវរក្សារបស់ដែលយើងអាចរក្សាទុកបានឲ្យខ្ជាប់ខ្ជួន ដូចភ្លើងឆេះផ្ទះ បើមិនអាចការពាររបស់គ្រប់យ៉ាងក្នុងផ្ទះឲ្យផុតអគ្គីភ័យបានទេ ក៏គួរព្យាយាមរក្សាតែរបស់ដែលរក្សាបាន តែទុកជាយ៉ាងណាក៏មិនគួររត់ ឬលះបង់សេចក្តីព្យាយាមចោលទាំងអស់ទេ។ ចោមពល **ហ្វុស្វា** មេទ័ពបារាំងកាលពីសង្គ្រាម បានចេញបញ្ជាការនៅពេលអាសន្នគ្រា ដែលកងទ័ពអាល្លឺម៉ង់នឹងចូលដល់ប៉ារីស «ទាហានណាដែលចូលទៅមុខមិនបាន ឲ្យសុខចិត្តស្លាប់នឹងកន្លែង មិនឲ្យដកថយជាដាច់ខាត» ពាក្យបញ្ជានេះបានផលល្អ ទាស់តែកងទ័ពបារាំងទប់កងទ័ពអាល្លឺម៉ង់បាន ហើយស្ថានការណ៍សង្គ្រាមក៏ផ្លាស់ប្តូរតាំងតែពីនោះមក សឹងតែអាចនិយាយបានថា ពាក្យបញ្ជានេះតែមួយ អាចជួយប្រទេសបារាំងឲ្យផុតពីកណ្តាប់ដៃអាល្លឺម៉ង់ ។ ហេតុនេះ ហេតុអាក្រក់គ្រប់យ៉ាងដែលកើតឡើងដល់យើង បើយើងមិនអាចនឹងឈានទៅមុខបានពិតៗ ហើយឲ្យគង់វង្ស តែកុំថយក្រោយជាដាច់ខាត។

២. កុំកង្វល់ខ្វល់ខ្វាយតូចចិត្តក្នុងរបស់ដែលបាត់បង់ទៅឡើយ ព្រោះសេចក្តីកង្វល់តូចចិត្តដូច្នេះ ជាគ្រឿងទម្លាយសេចក្តីសុខរបស់យើង អ្នកដែលចូលចិត្តចំពោះរអ៊ូជានិច្ចថា «បើកុំតែមានអ្នកណាបោក ឥឡូវនេះខ្ញុំមានទៅហើយ» ឬក៏ «បើខ្ញុំកុំបង់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

តម្លៃពេទ្យតម្លៃថ្នាំទាំងរយៗ ឥឡូវនេះ ខ្ញុំនឹងមានប្រាក់សល់រាប់ពាន់» កុំឲ្យសោះទ្បើយ គប្បីធ្វើខ្លួនឲ្យមានសុទិដ្ឋិនិយម (Optimiste) គឺឲ្យឃើញថាជាហេតុការណ៍ទាំងឡាយដែលកើតមានដល់យើង រមែងកើតឡើងដើម្បីសេចក្តីសុខល្អសំរាប់យើងប៉ុណ្ណោះ ដូចជាប្រឡងធ្លាក់ ក៏ឲ្យគិតថាល្អ ជាមេរៀនឲ្យយើងចេះប្រយ័ត្នប្រយែងខ្លួនទៅថ្ងៃមុខ បើលក់ដូរខាតត្រូវគិតថាល្អ ធ្វើឲ្យដឹងច្បាស់ថាយើងគួរចាត់ការលក់ដូររបៀបណា បើត្រូវគេបោកបញ្ឆោត ក៏ត្រូវគិតថាជាផ្លូវល្អដែលយើងនឹងបានស្គាល់មុខមនុស្ស និងគ្រឿងប្រដៅចិត្តឲ្យយើងគិតត្រឹមត្រូវបើគេបង្គាប់ឲ្យទៅនៅក្នុងព្រៃ ក៏ត្រូវគិតថាល្អ ដែលយើងនឹងបានរៀនឃើញសេចក្តីរុងរឿង ។ល។ អ្នកដែលគិតបានដូច្នោះ នឹងគ្មានគ្រោះអាក្រក់ឡើយក្នុងជីវិត។

តាមដែលពោលមកហើយ ជារឿងមនោមយិទ្ធិបង្គាប់គ្រោះកម្មរបស់ខ្លួន ដែលអ្នកអាននិងឃើញថាមិនមែនជារបស់ពិស្តារ ហួសជឿនោះទេ មែនពិតដោយអំណាចដួងចិត្តតែម្យ៉ាង ដែលនឹងតស៊ូឲ្យគ្រោះថ្នាក់វិនាសបាត់ទៅបាន ឬយ៉ាងទាបបំផុតក៏ប្តូរពីធ្ងន់ឲ្យទៅជាស្រាលបាន ឥឡូវនោះយើងពិចារណាតទៅ ដល់អំណាចដួងចិត្តមនុស្ស ដែលផ្លាស់ប្តូរហេតុការណ៍របស់ស្រុក ក្រុង ប្រទេស និងរបស់ពិភពលោកបានយ៉ាងណា។

កាលយើងទទួលយល់ព្រមថា ការគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ដែលមានកំលាំងគ្រប់គ្រាន់នឹងប្រព្រឹត្តទៅតាមហ្វ៊កដែលពោលមកហើយ កើតផលផ្លា ស់ប្តូរហេតុការណ៍សំរាប់ខ្លួនមនុស្សនោះបានហើយ យើងក៏ត្រូវទទួលព្រមទៀតថា កាលមនុស្សច្រើននាក់មានការគិតដូចគ្នា មានសេចក្តីប្រាថ្នាដ៏ខ្លាំងក្លាក្នុងផលណាមួយដូចគ្នា ក៏អាចកើតហេតុការណ៍បានធ្វើឲ្យសុភាសិតថា (sit u veux la paix prepare la guerre)

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

«បើចង់បានសន្តិភាព ត្រូវត្រៀមប្រឆាំងឲ្យព្រម» នោះមិនថយការនិយមជាច្រើនព្រោះថា កាលសង្គ្រាមបានផ្ទុះឡើងក៏ដោយម្ខាងត្រៀមច្បាំងនឹងម្ខាង នឹកដល់សង្គ្រាមដណ្តើមអំណាចគ្នាជានិច្ច។ មកដល់សម័យរដ្ឋប្បសាសនោយាយនៃពិភពលោក ទើបបែរទៅរកផ្លូវបន្ថយសព្វាវុធឲ្យតិចចុះ ទុកតែល្មមសំរាប់ការពារប្រទេសជាតិ មិនមែនដើម្បីត្រៀមច្បាំងរុករានអ្នកណាឡើយ លើសពីនេះទៅទៀត នៅព្យាយាមនិយាយដល់សន្តិភាព ព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រជាជនយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងសេចក្តីស្ងប់ឲ្យបាននច្រើនឡើយៗ។ យើងឃើញបានម្យ៉ាងទៀតថា បុគ្គលនោះច្រើនមានអាយុយឺនយូរ ប្រាស់ចាករោគភ័យ បានទទួលសេចក្តីសុខចំរើនជានិច្ច តែផ្ទុយស្រឡះបុគ្គលដែលមនុស្សជាច្រើនស្អប់ស្អរឆ្អឹង រង់ចាំតែថ្ងៃស្លាប់ ច្រើនស្លាប់ឆាប់បានពិត ឬមិនដូច្នោះក៏កើតហេតុអាក្រក់ឡើង ឲ្យប្រព្រឹត្តទៅផ្សេងៗដោយមនុស្សមិនចាំបាច់ចុះដៃធ្វើទោស នេះជាច្បាប់របស់ធម្មជាតិ (loi de la nature) ដែលបើទុកជាមានការលើកលែងខ្លះ ក៏មិនសូវច្រើនដែរ។

ដួងចិត្តរបស់ដែលមានអំណាច បើម្ចាស់របស់ចេះហ្វឹកហាត់ដាច់អំណាចចាស់ដោយភ្ញាក់ឡើង និងរកអំណាចថ្មីចូលមកបំពេញការសិក្សាវិជ្ជាទាក់ទងនឹងដួងចិត្តជាការសិក្សាដែលចុះទន់តិចបំផុត តែបានចំណេញច្រើនបំផុត។

ចប់

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

សារបំត្រ

បណ្ដាំ

កាលលោកអ្នកអាន អានចប់ហើយ សុំអោយត្រួតមើលសារប័ត្រនេះ ហើយឲ្យរលឹកដល់សេចក្ដីដែលបានអាចមកហើយថាចាំបានប៉ុន្មាន។ មួយទៀត សារប័ត្រនេះអាចប្រើជាគ្រឿងត្រួតសារមើលថា ការហ្វឹកហាត់របស់យើងខ្វះក្នុងខណាខ្លះហើយនឹងបានហ្វឹកហាត់បំពេញ។

រឿង **ទំព័រ**

អនុសាសន៍.. ២

អារម្ភកថារបស់សាស្ត្រាចារ្យ ប៉ូល ហ្សារកូត.................................... ៧

ជំពូក

ការហ្វឹកហាត់សំរាប់ដាស់ ឬធ្វើឲ្យមានមនោឃិទ្ធិកើតឡើង.................. ១២

រៀបការគិតឲ្យមានរបៀប.. ១៤

ហាត់ចិត្តឲ្យខ្លាំងក្លា.. ១៦

បំរុងរាងកាយ.. ១៨

បង្កើនការខ្លាំងក្លានៃខ្យល់ដកដង្ហើម.. ២០

បំរុងសរសៃប្រសាទ.. ២២

ហាត់ចិត្តឲ្យជាសមាធិ.. ២៦

ហាត់ប្រើការគិតប្រកបខ្សែភ្នែក.. ២៨

ការរក្សាទុកមនោមឃិទ្ធិដែលកើតមានហើយ.................................. ៣១

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge

ជំពូក ២

រឿង **ទំព័រ**

មនោមយិទ្ធិបង្គាប់ខ្លួនឯង.. ៣៦
បង្គាប់ការដេកលក់ និងការភ្ញាក់...៣៧
ធ្វើការគិតឲ្យស្រឡះស្រឡាំក្នុងវេលាភ្ញាក់ឡើង.....................................៤០
ផ្លាស់ការគិតបានតាមត្រូវការ... ៤១
ចិត្តស្ងប់ស្ងប់សូម្បីធ្លាក់នៅក្នុងអន្តរាយ.. ៤៤
ផ្លាស់ទំលាប់និស្ស័យរបស់ខ្លួនពីអាក្រក់មករកល្អ.................................. ៤៧
ត្រួតត្រាមើលខ្លួនរបស់ខ្លួនជាគ្រាដោយទៀងទាត់............................... ៤៨
ការពាររក្សាខ្លួនឲ្យមនោមយិទ្ធិ.. ៥០

ជំពូក ៤

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

www.facebook.com/7khmer
fb : Entertainment And Knowledge