

ធ្វើមឈ្មោះ ពីពេលណា?

ពេលនរណាម្នាក់និយាយមិនល្អមកកាន់អ្នក
អ្នកប្រហែលជាចង់តបភ្លាមៗ។

ពេលហ្នឹងហើយ ដែលជម្លោះកើតឡើង។

ទម្លាប់តបភ្លាមៗ (ម៉ាងៗ) នឹងក្លាយជាទម្លាប់
ចាក់ស្រែះក្នុងខួរក្បាល ហើយជាញឹកញាប់គឺ
បណ្តាលឱ្យយើងខឹង ភ័យខ្លាច ឬចង់ធ្វើអ្វី
មួយឱ្យបាន។



ធ្វើមឈ្មោះ ពេលណា?

ត្រឹមតែមួយវិនាទីទេ ដែលអាចឱ្យអារម្មណ៍ខឹងរបស់អ្នក
ស្ងប់វិញបាន និងក៏អាចធ្វើឱ្យបុគ្គលដែលធ្វើឱ្យអ្នកខឹង ឬ
ឈឺនោះ រសាយពីអ្នកបាន។

ខ្លួនក្បាលរបស់យើងអាចផ្លាស់ប្តូរបាន (មិនមែនផ្លាស់ប្តូរខ្លួន
ក្បាលដោយការរះកាត់ទេ) ប៉ុន្តែផ្លាស់ប្តូរចរន្ត និងការផ្សារ
ភ្ជាប់ព័ត៌មានតាមរយៈការលូតលាស់ដោយ**ការរៀនសូត្រ**
និង**រៀបចំព័ត៌មាន ឬទិន្នន័យ**ក្នុងខ្លួនយើងឡើងវិញ។
ដូចជាអាចផ្លាស់ប្តូរចិត្ត ការគិត ផ្លាស់ប្តូរខ្លួនក្បាលដោយ
របៀបដែលអ្នកគិត និងទទួលអារម្មណ៍។
ការអនុវត្តអាចផ្លាស់ប្តូរអ្នកបាន។

តើអនុវត្តអ្វី?

ធ្វើមឈ្មោះ

ពីពេលណា? _____

អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរបណ្តាញប្រព័ន្ធប្រសាទដែលអាច
ដាក់នាំអ្នកឱ្យអាចយល់ពីគេ មានមេត្តា ករុណា
ស្រឡាញ់ និងអភ័យ។

ការតាំងសតិ សមាធិ និងការយល់ដឹង
ស៊ីជម្រៅ អាចជាអន្តរាគមន៍នាំផ្លូវទៅ
សម្រេចបានបណ្តាញប្រព័ន្ធប្រសាទថ្មី។

ពេលដែលផ្ទះរបស់អ្នកធ្លាក់ អ្នកកំពុងតែដុតខ្លួនឯងដែរ

ធម្មតាពេលដែលអ្នកខឹងនរណាម្នាក់ អ្នកចង់តែវាយតប
គេវិញជាជាងគិតពីអារម្មណ៍របស់ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់។

អ្នកមិនបានខ្វល់ខ្វាយ ថែទាំបេះដូង និងរាងកាយរបស់
អ្នកទេ។

បែបនេះប្រៀបបាននឹងផ្ទះមួយខ្នងកំពុងមានភ្លើងឆេះ
ហើយអ្នកកំពុងតែរត់ដេញចាប់អ្នកដែលដុតឬធ្វើឱ្យ
ភ្លើងឆេះផ្ទះនោះអ្វីចឹង។ ជាក់ស្តែងការងារដែល
ត្រូវធ្វើ គឺពន្លត់ភ្លើង។



ពេលដែលផ្ទះរបស់អ្នកធ្លោះ

អ្នកកំពុងតែដុតខ្លួនឯងដែរ

ប្រសិនបើអ្នកមិននៅផ្ទះពន្លត់ភ្លើងទេ ភ្លើងនោះ
នឹងឆេះដុតកម្ទេចផ្ទះទាំងមូល។

នៅពេលដែលអ្នកអាចបង្កប់បន្តិច ទទួលស្គាល់
កំហឹង មើលពីបួសគល់ ហេតុ និងផល យើងនឹង
អាចមានឱកាសពន្លត់ភ្លើងក្នុងចិត្ត និងកាយរបស់
អ្នកបាន។

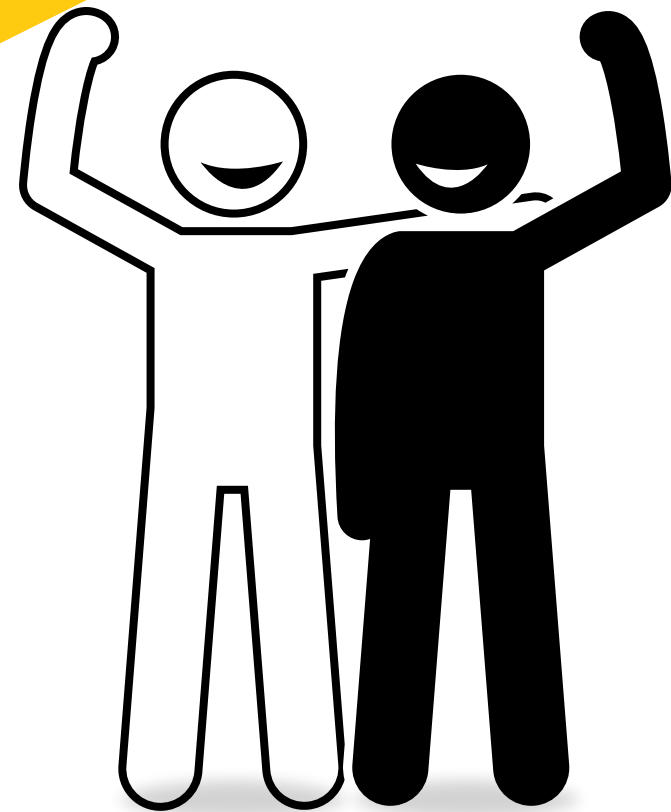
ពេលដែលផ្ទះរបស់អ្នកធ្លោះ

អ្នកកំពុងតែដុតខ្លួនឯងដែរ

យកពេលខ្លួលពីខ្លួនឯង ជាជាងយកពេលទៅខ្លួលពីអ្នកដទៃ។

ការយកពេលខ្លួល គិតគូរពីខ្លួនឯង អាចធ្វើឱ្យអ្នក
កាន់តែចាស់ទុំ មិនសូវងាយខឹង មិនប្រើថ្នាំ ស្រា បារី
និងមិនបង្កើនអាកប្បកិរិយាណាដែលមានឥទ្ធិពលមិន
ល្អដល់សុខភាព។

អ្នកអាចក្មេងជាងវ័យ
និងរស់បានយូរ។



ពេលដែលផ្ទះរបស់អ្នកឆេះ

អ្នកកំពុងតែដុតខ្លួនឯងដែរ

ការពិតមួយដែលមិនអាចប្រកែកបាន គឺជួនកាល ភាគីម្ខាងទៀតមិនបានធ្វើអ្វីខុសទេ ប៉ុន្តែគំនិតរបស់ គាត់ ខុសចិត្ត និងខុសពីគំនិតរបស់អ្នក។

ជំនឿ ប្រពៃណី ទំនៀមទម្លាប់នានាដែលមានឥទ្ធិពល ចាក់ស្រែះក្នុងខួរក្បាលរបស់អ្នក ប្រៀបបានដូចជា ចំបើង ជាធុងហ្គាស ឬប្រេងសាំងដែលមាននៅក្នុងផ្ទះ ស្រាប់ ដែលនៅពេលមាននរណាម្នាក់មកបោះ ចោលកន្ទុយបារីរបស់គេក្នុងផ្ទះ ឬក្បែរផ្ទះអ្នក គឺបង្ក ឡើងជាអគ្គិសីទ។



ការព្យាបាលថែទាំ សុខភាពជួរចិត្ត



ពិតជាអាចជួយអ្នកឱ្យចេះមើលថែ
ភាពភ័យខ្លាច អសន្តិសុខ កំហឹង និងការស្រឡាញ់
បានល្អជាង។



កុំគេច

ព្យាយាមរត់គេចពីបញ្ហា ពីការឈឺចាប់មិនមែនជារឿងឆ្ងាត់វែនោះទេ។

នៅជាមួយបញ្ហានោះមួយរយៈ មើលបញ្ហានោះឱ្យស៊ីជម្រៅ ប្រើបញ្ហានោះ ឱ្យបានល្អ មើលពីផលដែលបញ្ហានោះអាចផ្តល់ឱ្យដែរ ក្រៅតែពីគិតថា បញ្ហានោះគឺជាទុក្ខ ដែលមិនអាចដោះស្រាយបាន។

មានតែធ្វើបែបនេះទេ ទើបអាចរកឃើញផ្លូវដើម្បីផ្លាស់ប្តូរពីទុក្ខ និងការឈឺចាប់នានាទៅជាការសះជា និងការរីកចម្រើន។

បើគ្មានការឈឺចាប់ក៏គ្មានការរឹងមាំ។ **បញ្ហាជាការរៀន និងការលូតលាស់ រីកចម្រើន។**

ខ្លាចបាន ប៉ុន្តែកុំគេច!



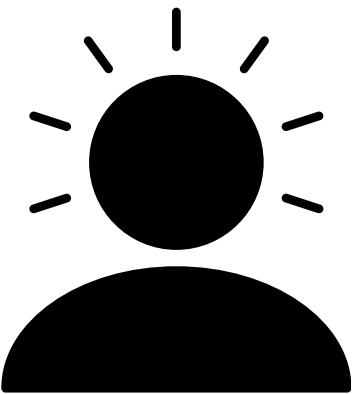
កុំចុះចាញ់

ឧបសគ្គតែងតែនៅចន្លោះ ការចាប់ផ្តើម និងគោលដៅ

ដើម្បីបានក្លាយជាព្រៃមួយ ត្រូវមានដើមឈើជាច្រើន។ ដំបូង យើងដាំ ថែទាំដោយមនុស្ស ឬដោយធម្មជាតិ។ យើងដាំបន្លែម ឬដុះថែមដោយ ធម្មជាតិ ផ្កាព្រៃ និងជីវចម្រុះផ្សេងៗក៏កើតឡើងបន្តក្លាយជាជម្រកដី ត្រជាក់ និងកក់ក្តៅ។ ដើមឈើមួយដើមៗ ចំណាយពេលទម្ងន់ខ្លួនពីដី ស្រូបថាមពលពីពន្លឺ បីតយកទឹក ដី ទម្រាំតែធំ ចំណាយពេលរាប់ឆ្នាំ ថ្ងៃ ខ្លះអាចមានមនុស្ស ឬសត្វដើរជាន់ បាក់បណ្តាល ឬស្លឹកខ្ចី ប៉ុន្តែគល់ និងឫសនៅតែប្រឹងលូត ដុះធំឡើងវិញ។



មានកាយ មានជីវិត គឺមានសង្ឃឹម។ យើងធ្លាប់តែខឹង យើងធ្លាប់តែស្អប់ ធ្លាប់ជេរ បន្ទោស ធ្លាប់តែខឹងទៅផឹកស្រា ជក់បារី លេបថ្នាំរាល់ពេល ដែលខឹង ធ្លាស់ប្តូរមកស្ងប់ស្ងាត់ មានសមាធិ សិក្សា និងស្គាល់ពីចិត្ត និង រាងកាយខ្លួន មើលពីកំហឹង ភាពភ័យខ្លាច និងឫសគល់នៃបញ្ហាទាំងនោះ ប្រាកដជាមិនស្រួលទេ។ ចម្លែក ហើយគេអាចមើលមកថាយើងឆ្គួតទៀត។ ពីមុនយើងមិនដឹង ឥឡូវយើងដឹងហើយ។ យើងល្អជាងមុន រីករាយជាងមុន ស្អាតជាងមុន គួរឱ្យស្រឡាញ់ជាងមុន និងមានសុខភាពល្អជាងមុន។ យើង នឹងទៅទីនោះជាមួយគ្នា!



សម្លាប់កំហឹង



ព្រាហ្មណ៍បានសួរទៅកាន់ព្រះពុទ្ធចា «ព្រះគុណម្ចាស់ តើមាន អ្វីក្នុងលោកនេះដែលទ្រង់យល់ស្របថា ជាទម្លាប់មិនល្អទេ?»
ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធតបថា «មាន គឺកំហឹង»។

សម្លាប់កំហឹងបាន អាចយកចេញនូវរាល់ការឈឺចាប់ នានា និងនាំមកនូវសន្តិភាព និងសុភមង្គល។

យើងសម្លាប់កំហឹង ដោយញញឹមទៅកាន់កំហឹង កាន់កំហឹងផ្ទុមៗ មើលកំហឹងនោះឱ្យស៊ីជម្រៅ ដើម្បីយល់ពីបូសគល់ ហេតុផល ហើយផ្លាស់ ប្រែកំហឹងនោះទៅជាការយល់ពីគ្នា និងមេត្តា។

ព្រាហ្មណ៍ម្នាក់នោះពេញចិត្តនឹងចម្លើយរបស់ព្រះអង្គ ក៏សុំបួស ដែរ។



បន្ទាប់មក ដីដូនមួយរបស់ព្រះសង្ឃដែលទើបបួសរៀននេះ ខឹងសម្បានឹងព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ជាខ្លាំង គាត់ជេរព្រះអង្គនៅនឹងព្រះភ័ក្ត្ររបស់ព្រះអង្គផ្ទាល់។

ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ ទ្រង់ញញឹម។

- បុរសម្នាក់នោះកាន់តែខឹងសម្បា ហើយសួរព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ថា «ហេតុអ្វីមិនឆ្លើយតប»
- ព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធតបថា «ប្រសិនបើអាត្មាបដិសេធមិនទទួលអំណោយ នោះអ្នកឱ្យនឹងយកទៅវិញ»

កំហឹងបង្កប់ក្នុងពាក្យសម្តី និងទង្វើ ធ្វើឱ្យយើងឈឺមុនគេ និងថែមទាំងឈឺខ្លាំងជាងគេបំផុត។

បើម្នាក់ៗមានសន្តិភាពក្នុងចិត្តនោះ ផ្ទះ សាលារៀន ការិយាល័យ និង ដងផ្លូវ របស់យើងនឹងមានសន្តិភាព!

នេះជាអារុធ្យអហិង្សាតែមួយគត់ ដែលអាចបញ្ចប់សង្គ្រាម។ **អ្នកអាចជ្រើសរើស សង្គ្រាម ឬសន្តិភាព!**





បើក្នុងខ្លួនអ្នកមានការស្រឡាញ់ អ្វីៗដែលចេញពីអ្នកគឺការស្រឡាញ់

បើក្នុងខ្លួនអ្នកមានការស្អប់ អ្វីៗដែលចេញពីអ្នកគឺការស្អប់

បើក្នុងខ្លួនអ្នកមានកំហឹង អ្វីៗដែលចេញពីអ្នកគឺការខឹង

ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង

មជ្ឈមណ្ឌលសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជា (ម.ស.ម.ក)

អ៊ីម៉ែល ៖ infor@cchrcambodia.org
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ២៣ ៧២៦ ៩០១
ផ្ទះលេខ៧៩៨ ផ្លូវ៩៩ សង្កាត់បឹងត្របែក
ខណ្ឌចំការមន រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

មជ្ឈមណ្ឌលស្នេហា

អ៊ីម៉ែល ៖ wehearyou@sneha.asia
ទូរស័ព្ទលេខ ៖ +៨៥៥ (០) ៩៧ ៩៩០ ៣៣៣៣
ផ្ទះលេខ១១៨ ផ្លូវបេតុង ភូមិដីថ្មី ឃុំគោកឃ្លាំង
ខណ្ឌសែនសុខ រាជធានីភ្នំពេញ ប្រទេសកម្ពុជា។

គាំទ្រដោយ

សហការផលិតដោយ

ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២៤

