



ក្បួនតម្រា
២

សម្បត្តិទាយ

ផ្លែឫក

រៀបរៀង ៣ ទាន់ពី

ឯកសារជាលោក ខេត្ត បាត់ដំបង ដល់កុរុណាខ្មែរដើម្បី
ទុកតំកល់ផ្ទៃ elibrary of Cambodia កក្កដា ២០១៥

ស្រាវជ្រាវ សម្រាប់អ្នក និងដើម្បីអ្នក

ក្បួន តម្រាវ ទស្សន៍ ទាយ ចៃដន្យ ខ

តម្រាវភាគផ្ទៃមុខមនុស្សគ្រប់ប្រភេទ

រៀបរៀង: ៣ ចាន់ពី

២០១២



ក្បួនតម្រាងស្បង់ទាយផ្ទៃមុខ

- គ្រប់គ្រងការផ្សាយ : ឌីម ស្រីភ័ស
- បកប្រែ : Lunar D យីងយន
- រៀបរៀង : ព ចាន់ពី
- កែសម្រួល : យីង យន
- ពិនិត្យអក្ខរាវិរុទ្ធ : សុខ វិស័យ ព ចាន់ពី
- រចនា : Lunar D

លេខ ISBN 9 789996 374906

បោះពុម្ពលើកទី១

រក្សាសិទ្ធដោយគ្រូមចោះពុម្ពផ្សាយ "ដើម្បីអ្នក"

ទំនាក់ទំនងចែកផ្សាយ HP: (011, 077) 88 08 25

មានលក់នៅលើផ្សារអូប៊ុនស្សី(ជាន់ឡៅគៀ) បណ្ណាគារ និងតាមតូបលក់
កាសែតនានាក្នុងព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

អារម្ភកថា

បំណងប្រាថ្នាមួយសម្រេចទៅបាន ត្រូវមានកត្តារួមផ្សំជាច្រើន ដូចជា៖ តស៊ូ ព្យាយាម អត់ធ្មត់ ចំណេះដឹង បទពិសោធន៍ ពេលវេលា និងមធ្យោបាយ។ ក៏ប៉ុន្តែរូបមន្តជោគជ័យនេះ មាន មនុស្សជាច្រើនបានអនុវត្តយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនហើយដែរ តែនៅជួបការ បរាជ័យម្តងហើយម្តងទៀតឥតឈប់ឈរ។

នេះសបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា ដំណើរជីវិតរបស់អ្នកប្រាកដជានៅ មានអ្វីមួយរាំងស្ទះជាមិនខាន។ បើពុំដូច្នោះទេ នោះអ្វីៗនឹង ដំណើរការទៅយ៉ាងរលូនតាមការគ្រោងទុក។ បញ្ហានេះបើនៅ បណ្តែតបណ្តោយយូរៗទៅនឹងក្លាយជាចំណងបញ្ហាមួយ ដែល គ្មានមុខស្រាយ។

បើសិនជាអ្នកកំពុងជួបបញ្ហានេះ សូមអ្នកចំណាយពេលបន្តិច បន្តួច ដើម្បីរកនសៀវភៅដែលនៅក្នុងដៃរបស់អ្នកដល់ចប់ នោះ អ្នកនឹងអាចរកឃើញឧបសគ្គមួយចំនួន ដែលនាំឲ្យជីវិតជួបរឿង សឹមមិនចេះចប់ ឬជោគជតាពេញដែលមាននៅលើផ្ទៃមុខរបស់ អ្នកផ្ទាល់។

មាតិកា

| | |
|-------------------------------------|----|
| អរម្ភកថា..... | i |
| ជំពូក១ | |
| សេចក្តីផ្តើមនៃការវិភាគផ្ទៃមុខ | 9 |
| ជំពូក២ | |
| សិល្បៈនៃការវិភាគផ្ទៃមុខ | 12 |
| ១. វិជ្ជាមើលមុខមនុស្ស | 12 |
| ជំពូក៣ | |
| ប្រវត្តិនៃការវិភាគផ្ទៃមុខ | 18 |
| ជំពូក៤ | |
| គោលការណ៍នៃការវិភាគផ្ទៃមុខ | 27 |
| ១. គោលការណ៍របស់ Yin និង Yang | 28 |
| ២. ធាតុទាំងប្រាំ | 29 |
| ៣. ផ្ទៃមុខគឺជាផែនទី | 37 |
| ជំពូក៥ | |
| រចនាសម្ពន្ធនៃការវិភាគផ្ទៃមុខ | 43 |

ជំពូក៦

ទម្រង់មុខ 49

 ១. ភាពស៊ីចង្វាក់គ្នា 51

 ២. ភាពគ្មានមន្ទិល 51

 ៣. ទីតាំង 52

ជំពូក៧

ប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៃផ្ទៃមុខមនុស្ស 54

 ១. ផ្ទៃមុខធាតុឈើ 56

 ២. ផ្ទៃមុខធាតុភ្លើង 58

 ៣. ផ្ទៃមុខធាតុដី 59

 ៤. ផ្ទៃមុខធាតុដែក 60

 ៥. ផ្ទៃមុខធាតុទឹក 62

ជំពូក៨

ផ្ទៃមុខនិងភិនភាគ 64

 ១. មុខរាងទ្រវែង: ប៊ុនប្រសប់ 64

 ២. មុខមូល: មនោសញ្ចេតនា 66

 ៣. មុខជ្រុង: កាយសម្បទាមាំមួន 70

 ៤. ផ្ទៃមុខរាងត្រីកោណ: ប្រកបដោយបញ្ញា 73

ជំពូក៩

| | |
|------------------------------------|----|
| ការបញ្ចេញទឹកមុខ | 75 |
| ១. ការបង្ហាញទឹកមុខក្លែងក្លាយ | 77 |
| ២. ក្រឡេកមើលការគិត | 78 |

ជំពូក១០

| | |
|-----------------------------------|----|
| ការសម្តែងទឹកមុខ និងខួរក្បាល | 83 |
|-----------------------------------|----|

ជំពូក១១

| | |
|---------------------------------------|----|
| រូបរាងផ្ទៃមុខនិងបុគ្គលិកលក្ខណៈ: | 86 |
| ១. ផ្ទៃមុខដែលទទួលដឹង | 87 |

ជំពូក១២

| | |
|--------------------------|-----|
| ទម្រង់មុខ និងតម្លៃ | 89 |
| ១. ផ្ទៃមុខ | 89 |
| ២. ថ្ងាស | 90 |
| ៣. ភ្នែក | 93 |
| ៤. ចិញ្ចឹម | 103 |
| ៥. ច្រមុះ | 106 |
| ៦. គ្របកភ្នែក | 110 |

| | |
|-----------------|-----|
| ៧. ត្រចៀក | 110 |
| ៨. ផ្កាម | 113 |
| ៩. ផ្កាល់ | 113 |
| ១០. មាត់ | 117 |
| ១១. ចង្កា | 119 |
| ១២. សក់ | 121 |

ជំពូក១៣

| | |
|--|-----|
| ផ្ទៃមុខគ្រប់គ្រងវាសនា | 123 |
| ១. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីមួយ | 124 |
| ២. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីពីរ | 125 |
| ៣. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីបី | 126 |
| ៤. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីបួន | 127 |
| ៥. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំ | 127 |
| ៦. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំមួយ | 128 |
| ៧. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំពីរ | 129 |
| ៨. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំបី | 130 |
| ៩. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំបួន | 131 |

ជំពូក១៤

| | |
|--|-----|
| ការវិភាគផ្ទៃមុខមនុស្សល្បីៗ | 133 |
| ១. ប្រធានាធិបតី ចច ហ្វីស (George Bush) | 136 |

| | |
|---|-----|
| ២. អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីអង់គ្លេស គូនី ប្លែរ | 137 |
| ៣. ចន យេរី (John Kerry) | 139 |
| ៤. អែនដីលីណា ជូលី (Anjelina Jolie) | 141 |
| ៥. ម៉ាដូណា (Madonna) | 142 |

ជំពូក្ស ១

សេចក្តីផ្តើមនៃការវិភាគផ្ទៃមុខ

តើអ្នកជឿឬទេថា វាសនារបស់អ្នកបានចារទុកនៅលើផ្ទៃមុខ រួចជាស្រេចហើយ? តើរូបរាងរបស់មនុស្សកំពុងតែប្រឆាំងនឹងភាព ប្រាកដនិយមឬ? កន្លងមកយើងបានរកឃើញពីការកើតឡើងព្រម គ្នា នៃអវយវៈយ៉ាងសប្បាយចិត្តមួយ។ តាមពិតទៅ គឺថាអស់រយៈ ពេលបីពាន់ឆ្នាំមកហើយ ដែលបុព្វបុរសជនជាតិចិន ដែលជំនាញ ខាងវិភាគទឹកមុខ (ត្រូវទាយ) បានរកឃើញនៅលើរចនាសម្ពន្ធនៃ ផ្ទៃមុខ ទម្រង់ រួមទាំងរូងរាងនៃផ្ទៃមុខ ដោយធ្វើការទស្សន៍ទាយ ឲ្យឃើញយ៉ាងច្បាស់ៗពីជោគជតារាសីរបស់ពួកគេ មានដូចជា

ទ្រព្យសម្បត្តិ ទំនាក់ទំនង អាជីព សុខភាព បញ្ហាគ្រួសារ ការធ្វើ
ដំណើរ និយាយរួមគឺស្ទើរគ្រប់រឿងរ៉ាវទាំងអស់តែម្តង។

ក្នុងនោះមានអ្វីៗជាច្រើនផ្សេងទៀត ដែលអាចវិភាគដឹងនៅលើ
ថ្ងៃមុខរបស់មនុស្សម្នាក់ ដោយមិនទាមទារការជួបមើលមុខគ្នា
ដោយភ្នែកទទេឡើយ។ ថ្ងៃមុខរបស់យើង មិនគ្រាន់តែជាអរយវៈ
សម្គាល់ភាពស្រស់ស្អាតប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជាផ្ទាំងទស្សនីយ
ភាពបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ ពីអ្វីដែលយើងធ្លាប់បានធ្វើ ឬបង្ហាញថា
យើងជាអ្នកណា? ហើយនឹងក្លាយជាអ្វីនៅពេលអនាគត?

ពិតជាត្រឹមត្រូវណាស់ ដែលគេថារូបសម្រស់របស់មនុស្សមិន
សំខាន់ដូចជាអត្តចរិតឡើយ។ ប៉ុន្តែវាក៏អាចជួយឲ្យយើងធ្វើការ
សម្រេចចិត្ត ដោយមិនបារម្ភថាខុសឆ្គង នៅពេលធ្វើការទាក់ទង
ជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ដោយគ្រាន់តែឃើញទម្រង់ ឬទឹកមុខរបស់គេ
ម្នាក់នោះ។

លើពីនេះទៀត វា(មុខ)មានព័ត៌មានយ៉ាងច្រើន ដែលបានចារ
ទុកនៅលើនោះ។ ជាការពិត វាត្រូវបានចារដោយភាសាយ៉ាង
ពិសេសមួយបែប ហើយយើងក៏ត្រូវការអ្នកដែលចេះបកស្រាយ
ភាសាសម្ងាត់ទាំងនោះដែរ។ មកទល់នឹងពេលនេះ មានមនុស្ស
មិនច្រើនប៉ុន្មាននាក់ទេ ដែលយល់ដឹងពីភាសានេះ បើទោះបីជាវា
មានការរីកចម្រើន តាំងពីបីពាន់ឆ្នាំម្ល៉េះនៅឯប្រទេសចិន។

អ្នកមិនឆ្ងល់ទេឬដែលថា មនុស្សមានភាពទាក់ទាញ តែង ទទួលបានការងារល្អ និងងាយស្រួលជាងមនុស្សដែលគ្មានភាព ទាក់ទាញ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ មនុស្សទាក់ទាញទាំងនោះ ក៏ ងាយស្រួលក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហា ងាយធ្វើការទាក់ទង និងចុះ ក្នុងសង្គមបានច្រើនជាងដែរ នេះបើតាមសេចក្តីវាយការណ៍របស់ អ្នកស្រាវជ្រាវ។

ចំពោះលទ្ធផលដែលទទួលបានប្រតិកម្មតប ក្នុងសង្គមបែប នេះ ត្រូវបានគេរកឃើញថា គឺស្ថិតនៅលើមនុស្សមានភាពទាក់ ទាញ ព្រោះភាពទាក់ទាញ ប្រៀបដូចជាឥទ្ធិពលនៃព្រះអាទិត្យ ឬ ព្រះចន្ទយ៉ាងដូច្នោះដែរ។ សម្រាប់មនុស្សដែលមានមុខកូនក្មេង និងមនុស្សមានផ្ទៃមុខទាក់ទាញនោះ នឹងបញ្ចប់ដោយសកម្មភាព គួរឲ្យស្រឡាញ់ ពីទស្សនិកជន ដែលជាអត្តចរិតពីធម្មជាតិរបស់ ពួកគេ។

ជំពូក២

សិល្បៈនៃការវិភាគផ្នែកមុខ

សម្រាប់សិល្បៈនៃការវិភាគទឹកមុខ ជាទូទៅតែងធ្វើឲ្យមនុស្ស មានការភ្ញាក់ផ្អើលយ៉ាងខ្លាំង នៅពេលដែលពួកគេត្រូវបានប្រាប់ អំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង(លក្ខណៈបុគ្គល)យ៉ាងច្បាស់ៗ នៅក្នុង អតីតកាលរបស់ពួកគេ។ តាមពិតទៅ ការវិភាគលើទឹកមុខរបស់ មនុស្ស ឬវិជ្ជាមើលមុខមនុស្ស គឺជាសិល្បៈដែលមានភាពស៊ីជម្រៅ ដល់បួសកែវ នៅក្នុងអរិយធម៌ដ៏រុងរឿងរបស់ចិន។

១. វិជ្ជាមើលមុខមនុស្ស

វិជ្ជាមើលទឹកមុខមនុស្ស គឺជាការបកស្រាយឆ្ពោះទៅកាន់អា ការខាងក្រៅ នៃទម្រង់និងរូបរាងនៃផ្ទៃមុខ។ ជាពិសេសទៅទៀត នោះគឺភិនភាគនៃមុខមនុស្ស ដើម្បីរុករកឲ្យឃើញនូវអារម្មណ៍ និង

អត្តចរិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ វិជ្ជាមើលមុខនេះដែរ ក៏ត្រូវបានគេប្រើនៅក្នុងការទស្សន៍ទាយ ជាពិសេសទាក់ទងនឹងជោគជតាភាសី ហោរាសាស្ត្រជាដើម។ ការពណ៌នាពីមុខមាត់របស់មនុស្សនៅទីនេះ គឺកើតឡើងតាំងពី Barthélemy Coclès អ្នកវិទូខាងវិភាគផ្ទៃមុខវិជ្ជា (ឆ្នាំ១៥៣៣) ហើយបានបង្ហាញពីរោមភ្នែករបស់មនុស្សមានអំណាច ប្រកាន់ខ្លួនហួសហេតុ និងជាមនុស្សព្រហ្មើន។

Coclès ក៏ដូចជាអ្នកវិភាគមុនៗ និងក្រោយគាត់ដែរ បានព្យាយាមបង្កើតវិទ្យាសាស្ត្រមួយ ដែលចេញមកពីរឿងរ៉ាវមួយចំនួនរបស់យើង ដូចជាការវិនិច្ឆ័យមនុស្ស ដោយអាការមុខមាត់របស់គេ។ សម្រាប់អ្នកមានវិជ្ជាមើលមុខមនុស្សដូចជា Coclès បាននិយាយថា “មនុស្សដែលមានច្រមុះខ្លីខ្ពស់ពីធម្មតា គឺជាមនុស្សឥតប្រយោជន៍ មិនអាចទុកចិត្តបាន គ្មានលំនឹង មិនមានភាពស្មោះត្រង់ និងជាអ្នកពូកែបញ្ជោរប៉ុណ្ណោះ”។ សម្រាប់មនុស្សមានច្រមុះខ្លី ខ្លី និងធ្វើអាកប្បកិរិយាសង្ខេបច្រមុះ ទៅកាន់អ្នកដទៃ ដោយគិតថាវាជាការនិយាយបំបាច់បំបោចឥតបានការប៉ុណ្ណោះ។

នៅក្នុងស.ត ទី១៨-១៩ វិជ្ជាមើលមុខមនុស្ស ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដោយមនុស្សមួយចំនួន ជាយុទ្ធសាស្ត្រមួយដើម្បីស៊ើបអង្កេតពីនិន្នាការឧក្រិដ្ឋកម្ម។ សម្រាប់មនុស្សដែលគិតថា ខ្លួនគ្រាន់បើ និងប្រកាន់ពណ៌សម្បុរមួយចំនួន ក៏នៅតែប្រើវិជ្ជាមើលមុខនេះ ដើម្បី

ធ្វើការវិនិច្ឆ័យអំពីអត្តចរិត និងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់អ្នកដទៃ ដែរ។ អ្វីទាំងអស់នេះអាចបញ្ជាក់បានថា វាគ្មានរូបភាពជាក់លាក់ ណាមួយ ស្តីពីទឹកមុខមនុស្ស ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធនឹងភាពស្មុគស្មាញនៃហ្វែននោះឡើយ។ គួយយ៉ាង ជំងឺពិការគាំងពីកំណើត ដូច ជាកាយសម្បទាមិនគ្រប់គ្រាន់ ឬបញ្ហាស្មារតីជាដើម ព្រោះវាប ណ្តាលមកពីកំហុសនៃក្រូម៉ូសូម។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ សម្រាប់អ្នកគាំទ្រវិជ្ជាមើលមុខមនុស្សនេះ ក៏មិនបានដឹងថា អ្វីទៅ ជាភាពច្របូកច្របល់នៃហ្វែនដែរមើលទៅ។

នៅក្នុងករណីដែលចង់ក្លាយជា “អ្នកវិភាគមុខមនុស្សបានល្អ” នោះ យើងត្រូវការសិក្សាស្វែងយល់ច្រើនណាស់។ វាមិនគ្រាន់តែ ជាការប្រមែប្រមូលសន្សំចំណេះដឹងទុក រាប់សិបឆ្នាំប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាក៏ជាចិត្តវិទ្យា និងជាលក្ខណៈនៃទម្រង់មុខមនុស្សច្រើន ចម្រុះគ្នា ដែលកំណត់ដោយជាតិសាសន៍ និងអត្តចរិតរបស់ពួកគេ នីមួយៗដែរ។ នាពេលសព្វថ្ងៃនេះ វិជ្ជាមើលមុខមនុស្ស គឺត្រូវបាន គេប្រើយ៉ាងទូលំទូលាយ និងត្រូវបានគេយកទៅបញ្ចូលក្នុងកម្មវិធី សិក្សា តាមបណ្តាមហាវិទ្យាល័យមួយចំនួនផងដែរ។ វាមានសារៈ សំខាន់ណាស់ ចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ ក្នុងការវាយតម្លៃពីដៃគូរកស៊ី ឬជាមួយមនុស្សដែលពាក់ព័ន្ធក្នុងមុខតំណែង គឺវាមិនសំដៅទៅ លើតួនាទីធំ ឬខ្ពស់ប៉ុនណានៅក្នុងនាមប័ណ្ណរបស់ពួកគេឡើយ ព្រោះថាមនុស្សយើងរាល់គ្នាសុទ្ធតែមានអាជីពរៀងៗខ្លួន។ នៅ ក្នុងពេលណាក៏ដោយ ដែលយើងចង់បញ្ចុះបញ្ចូល បង្រៀន ឬ

ជម្រុញលើកទឹកចិត្តនរណាម្នាក់ គឺយើងតំពុងតែប្រតិបត្តិអាជីព
របស់យើងហើយ។ តើយើងនឹងធ្វើវាបានប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព
ប៉ុណ្ណា? បើសិនជាយើងបានដឹងពីវាជាយូរមកហើយនោះ? តើ
យើងអាចបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ ដោយ
របៀបម៉េច? បើសិនជាគ្មានអ្វីផ្សេងទេ ការវិភាគទឹកមុខរវាងដៃគូ
នឹងអាចប្រើការបាន។

ការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខ គឺជាផ្នែកដ៏វិសាលមួយនៃការ
ដំណែលពីដួងចិត្ត។ តាមពិតទៅ មនុស្សភាគច្រើនមិនសូវជាមាន
ជំនាញ ក្នុងការវិភាគទឹកមុខឡើយ ជាពិសេសសម្រាប់មនុស្សប្លែក
មុខ។ គ្មាននរណាម្នាក់មានប្រព័ន្ធវិភាគ ឬវាស់វែងពីអារម្មណ៍របស់
មនុស្សម្នាក់ តាមរយៈទឹកមុខបានឡើយ រហូតដល់ EKman បាន
លេចមុខឡើង។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងទសវត្សទី៧០ EKman និងសហសេរីក
របស់គេម្នាក់ទៀត បានធ្វើការអភិវឌ្ឍប្រព័ន្ធលេខសម្ងាត់ដ៏ពិសេស
មួយ ដែលបានពណ៌នាអំពីការកម្រើកកាយវិការសាច់ដុំមុខទាំង
៤៣ ឬហៅថា “កម្រងសកម្មភាព” ដែលមនុស្សម្នាក់នឹងអាច
បង្ហាញចេញមក រូបផ្សំនឹងសកម្មភាពបន្ទាប់បន្សំផ្សេងៗទៀត
ដែលអាចបង្កើតបានជាការសម្តែងទឹកមុខ ដល់ទៅជាង១០.០០០
ករណីឯណោះ។

ដើម្បីបញ្ជាក់ឲ្យកាន់តែច្បាស់ថែមទៀតនោះ សូមបង្ហាញការ
វិភាគចំនួនពីរទម្រង់។ ទម្រង់ទីមួយ ជំនាញនៃសភាពគតិរបស់

មនុស្ស ដែលរួមផ្សំជាមួយនឹងទេពកោសល្យពីធម្មជាតិ តែពេលខ្លះពួកគេប្រើខុសទិសដៅទៅវិញ ដែលនិយាយគពីមាត់មួយ ទៅមាត់មួយឥតប្រយោជន៍។ ទម្រង់វិភាគទឹកមុខមនុស្សតាមសភាវគតិនេះ គឺមានដំណើរដើមទងពីមនុស្សជំនាន់មុន ដែលត្រូវការកំណត់ពីភេទ អាយុ ពូជន៍អម្បូរ កត្តាសតិអារម្មណ៍ រួមទាំងសុខភាពផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្តរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ នៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ ការវិភាគទឹកមុខអាចជាអាថ៌កំបាំងបែបអរូបិយ ឬមួយក៏ជាវិជ្ជាជំនួរឲ្យចាប់ចិត្តពិសេសម្យ៉ាង។ សម្រាប់មនុស្សមានសុខភាពល្អ គឺពូកែបែងចែកភាពខុសប្លែកគ្នា រវាងមនុស្សវ័យជំទង់និងវ័យក្មេង ភាពទន់ខ្សោយនិងភាពមាំមាំ ការមិនសប្បាយចិត្តនិងការសប្បាយចិត្ត រវាងសុភាពនារីនិងសុភាពបុរស។

ទោះជាយ៉ាងណាមនុស្សម្នាក់ៗ តែងចង់ដឹង ចង់ឮឲ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅពីជីវិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ប៉ុន្តែជាទូទៅយើងមិនមានវត្ថុបំណង ឬព័ត៌មានគ្រប់គ្រាន់ទៅលើអ្វីដែលគេហៅថា ការវិនិច្ឆ័យឲ្យបានច្បាស់លាស់នោះឡើយ។ ដូច្នោះហើយ នៅពេលដែលយើងទៅចូលរួមក្នុងកម្មវិធីផ្សេងៗ យើងត្រូវចេះច្នៃប្រឌិតវា(ការវិនិច្ឆ័យ)។

នៅពេលយើងមើលមុខមនុស្សម្នាក់ ហើយឃើញមនុស្សនោះស្មោះត្រង់ មានសន្តានចិត្ត ឈ្លាសវៃ ពេលនោះចិត្តរបស់យើងសន្មត់ថា ប្រាកដជាអាចចាត់ទុកជាអ្នករួមគុណ្ណបានជាមិនខាន។

ចំណុចសំខាន់របស់យើងក្នុងការបើកកិច្ចសន្ទនា គឺតែងផ្ដោតលើ ទឹកមុខដ៏ស្រស់ស្រាយ ឬទឹកមុខបើកចំហប៉ុណ្ណោះ។

វាជាការប្រសើរណាស់ បើសិនជាយើងខុសពីសភាវគតិរបស់ យើង។ អញ្ចឹងការវិភាគទឹកមុខនឹងក្លាយជាការផ្ដោលទោសយ៉ាង យោរយៅ ប្រៀបដូចជារឿងរ៉ាវមួយចំនួន ដែលមិនសមលោកុផល ឬហួសសម័យយ៉ាងដូច្នោះដែរ។ បើទោះបីជាមានជំងឺ ត្រូវបាន បង្ហាញនៅលើផ្ទៃមុខរបស់មនុស្សម្នាក់ក៏ដោយចុះ ក៏មនុស្សទាំង នោះតែងតែដិសេធចោល ចំពោះអ្វីដែលពួកគេមើលឃើញដែរ។

អស់រយៈពេលជាច្រើនសតវត្សមកហើយ ដែលមនុស្ស ព្យាយាមយល់ពីអ្នកដទៃ ឲ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅ ដោយបូករួមបញ្ចូល គ្នារវាងទម្រង់មុខ និងលក្ខណៈអត្តចរិត។ ឧទាហរណ៍ដូចជា ស្នាម ជ្រួញលើផ្ទៃមុខ រួមទាំងការវិភាគផ្ទៃមុខវិទ្យាជាដើម។

សព្វថ្ងៃនេះ អ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានចាត់ទុកផ្ទៃមុខវិទ្យា ជារហស្ស វិទ្យាសាស្ត្រ។ វាក៏ត្រូវបានគេចាត់បញ្ចូលក្នុងជំពូកដូចគ្នានឹងហោរា សាស្ត្រដែរ។ វាគ្មានអ្វីជាតិកតាង ប៉ុន្តែក៏មិនមានទុក្ខទោសឡើយ។ ក៏នៅតែមានមនុស្សមួយចំនួនជឿជាក់ថា ការវិភាគលើទឹកមុខ គឺ ជាយុទ្ធវិធីវិនិច្ឆ័យមនុស្សមួយ ដែលអាចទទួលយកបាន។ អ្វីដែល មានសារៈសំខាន់គឺ ការវិភាគផ្ទៃមុខទាំងមូលតែម្តង។

ជំពូក៣

ប្រវត្តិវិភាគវិភាគផ្នែកមុខ

វិជ្ជាមើលមុខមនុស្ស គឺមានតាំងពីយូរយាណាស់មកហើយ មានតាំងពីបុរាណកាល និងយុគកណ្តាលមកម្ល៉េះ គឺតាមរយៈការឆ្លុះ បញ្ចាំងពីអក្សរសិល្ប៍។ សម្រាប់សំណៅនៃប្រព័ន្ធដឹងទុកមុនចំពោះវិជ្ជាមើលមុខមនុស្ស ដែលត្រូវបានសន្មត់ដោយAristotle។ គាត់បានធ្វើការវិភាគលើអត្តចរិត ដែលទាញមកពីការខុសប្លែកគ្នារវាងទម្រង់ ពណ៌សម្បុរ សក់ រាងកាយ អរយវៈ ដំណើរ រួមទាំងសំឡេង។

នៅក្នុងសតវត្សទី៦០ អ្នកចិត្តវិទ្យាជនជាតិអាមេរិកឈ្មោះ Paul Ekman បានចាប់ផ្តើមធ្វើការវិភាគទឹកមុខ ហើយគាត់បានរកឃើញថា ផ្ទៃមុខរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ពិតជាឧបករណ៍ទាក់ទងដ៏មាន

ប្រសិទ្ធភាព ដែលជាវិធានក្នុងការបកស្រាយពីអត្ថន័យនៃចិត្ត។ Ekman បានបង្ហាញរបៀបនៃការបញ្ចេញទឹកមុខ ថាគឺជាការវិវត្តនៃសកលលោកមួយ។ ក្នុងនោះត្រូវរៀនមេរៀនជាមូលដ្ឋានគ្រឹះស្តីពីផ្នែកមុខ មើលសិនជាយើងបានសិក្សាហើយនោះ នឹងដឹងថាត្រូវសង្កេតមើលគ្រង់ណាខ្លះជាមិនខាន។

ការសិក្សានេះត្រូវបានបង្កើតឡើងតាំងពីឆ្នាំ១៩៧០ ដោយ Ekman និងដៃគូសហការមួយចំនួនដូចជា Friesen ឆ្នាំ១៩៧៥ Izard ឆ្នាំ១៩៧៧ Harper, Wiens និង Malarazzo ឆ្នាំ១៩៧៨។ ពួកគេបានធ្វើការស្រាវជ្រាវ ទៅលើការបញ្ចេញអារម្មណ៍តាមរយៈទឹកមុខ។ តាមរយៈការបំបែកជំនឿអរូបីយ៍ គឺជាដើមកំណើត ឬជាការគិតបែបងាយៗ ដែលការបញ្ចេញទឹកមុខមានលក្ខណៈជាបុគ្គលយ៉ាងបរិសុទ្ធ ហើយមនុស្សប្រភេទនេះកំពុងតែធ្វើការបដិវត្តន៍នៃការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខនេះ។ ផ្ទុយទៅវិញ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ បានទទួលលទ្ធផលដូចខាងក្រោមនេះ៖

ជាការពិតណាស់ ផ្នែកមុខគឺជាប្រព័ន្ធសញ្ញានៃអារម្មណ៍ បកស្រាយដោយភាសានិងការនិយាយ ឆ្លងកាត់សេចក្តីពិត និងគម្រោងផែនការណ៍ដូចគ្នា។ ប៉ុន្តែភាសាមួយមុខ មិនគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការបកស្រាយ ឲ្យអស់ពីអារម្មណ៍នោះទេ។ សូមចងចាំថា ផ្នែកមុខរបស់មនុស្ស គឺជាបណ្តាញដំបូងបំផុត នៃការទាក់ទងខាងផ្លូវអារម្មណ៍។

ការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខរបស់មនុស្ស គឺជាភាពល្អវិសេស ប្លែកមួយ។ មនុស្សយើងធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា តាមរយៈទឹកមុខ ច្រើនជាងពាក្យសត្វផងទាំងពួង។ សម្រាប់ន័យគន្លឹះ នៃការសម្តែងចេញទឹកមុខរបស់យើង វាបានបង្ហាញពីភាពអស្ចារ្យលើសសត្វទាំងពួង។ បណ្តុំនៃសាច់ដុំលើផ្ទៃមុខរបស់យើង បានបញ្ចេញនូវសក្តានុពល និងរូបរាងច្រើនរាប់ពាន់ប្លែកៗគ្នា វាគឺជាការអភិវឌ្ឍយ៉ាងខ្លាំងខ្លាច់ផុត ជាងពិពាក្យណាៗទាំងអស់ ហើយផ្ទៃមុខរបស់មនុស្សក៏បានបង្ហាញចេញនូវសារ ដែលស្មុគស្មាញជាងមុខសត្វដទៃទៀតដែរ។

ការបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ របស់មនុស្សម្នាក់ៗ ដែលមានលក្ខណៈដូចៗគ្នាទាំងអស់។ ពួកកុលសម្ព័ន្ធនៅក្នុង Borneo ចេះវិភាគនូវអារម្មណ៍របស់មនុស្សយើង។ ជាការពិតណាស់ មនុស្សរស់ក្នុងវប្បធម៌ខុសប្លែកគ្នា នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មួយនឹងបង្កឲ្យមានអារម្មណ៍ផ្សេងៗពីគ្នា ហើយការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាចំណុចផ្ដើមដ៏សំខាន់ជាងគេ។

ប៉ុន្តែវាមានលេខសម្ងាត់នៃចក្ខុវិញ្ញាណ សម្រាប់ការសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍ ដែលបកស្រាយពីភាពខុសគ្នារវាងភេទ អាយុ ពូជសាសន៍ ឬមួយក៏ដើមកំណើត។ រីឯប្រព័ន្ធនៃចក្ខុវិញ្ញាណ គឺដើម្បីឲ្យសញ្ញានៃអារម្មណ៍របស់យើង ទៅកាន់អ្នកដទៃ។

សារជាអារម្មណ៍ ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅលើផ្ទៃមុខ ដោយ ទ្រង់ទ្រាយមាត់ ភ្នែក និងចិញ្ចើម ហើយពេលខ្លះមានច្រមុះ ថ្ពាល់ និងថ្ងាសជាដើម។ ចំណែករូបភាពនីមួយៗរបស់វា ក៏មានចំនួន កំណត់នៃទ្រង់ទ្រាយដែលបានបង្កើតឡើង ដោយសកម្មភាពនៃ សាច់ដុំមុខ។ ភាពបណ្តុំនៃសាច់ដុំមុខ អាចកន្ត្រាក់តិចៗឬខ្លាំង ដែលជាការបង្ហាញនូវប្រពលភាព (កម្លាំង) នៃអារម្មណ៍។ ប៉ុន្តែ តាមពិតទៅ បណ្តុំនៃសាច់ដុំកំពុងតែមានប្រតិបត្តិការណ៍ ដោយ បង្កើតនូវទម្រង់អាកប្បកិរិយាទៅវិញទៅ។

សម្រាប់ចិញ្ចើមដែលចំនរលោង មានទម្រង់សំខាន់បួន ជាង ចិញ្ចើមរលោងដូចជា៖ ទម្រង់កោងឡើងលើ (ភ្នាក់ផ្អើល) សំប៉ែត ហើយឡើងលើ (ភ័យខ្លាច) សំប៉ែតហើយធ្លាក់ទាប (សោកសៅ) ឬ ក៏ទាញធ្លាក់ហើយជ្រួញចូលគ្នា (ឆេវឆាវ)។ ភ្នែកកំពុងបើកមាន ទម្រង់សំខាន់៦គឺ៖ បើកមធ្យម ឬបើកធំៗ (ភ្នាក់ផ្អើល) គ្របកភ្នែក ក្រោមឡើង (រើសអើងឬខ្ពើមរើម) គ្របកភ្នែកក្រោមឡើងហើយ តឹង (ភ័យខ្លាច) ភ្នែកបើកប្រើមៗ (ឆេវឆាវ) និងគ្របកភ្នែកលើធ្លាក់ សំយុងចុះ (សោកសៅ)។

ទម្រង់សំខាន់ខ្លះៗរបស់មាត់ក្រៅពីទម្រង់ធម្មតាមាន៖

- មាត់ធ្លាក់ចំហ (ភ្នាក់ផ្អើល)
- មុំមាត់ទាញផ្តេក (ភ័យខ្លាច)
- ខាំបន្តឹងបបូរមាត់ (ខឹងសម្បារ)

- ចេញធ្មេញសេះ (ឆេវឆាវ)
- បបូរមាត់លើទាញឡើងលើ (រើសអើងឬខ្ពើមអើម)
- មុំមាត់ធ្លាក់ចុះ (សោកសៅ)
- មុំមាត់ទាញឡើងលាយជាមួយស្នាមញញឹមបន្តិច (រីករាយ)។

សម្រាប់ផ្នែកចុងច្រមុះធម្មតា ឬក៏ឡើងខ្ពស់ ដោយមាន គំនៀបពីបបូរមាត់លើ។ ខ្លង់ច្រមុះអាចមានសភាពធម្មតា ឬមាន ស្នាមជ្រួញ។ ថ្ពាល់អាចមានសភាពធម្មតា ឬប៉ោងឡើងនៅពេល សើច។ ថ្ពាសអាចមានសភាពធម្មតា ឬមានស្នាមជ្រួញ ដោយគំ នៀបពីចិញ្ចើម។

សម្រាប់អារម្មណ៍ គឺជាមេរៀនសកលមួយនៅក្នុងពាក្យគន្លឹះនៃ ការវិភាគទឹកមុខ៖

-ការភ្ញាក់ផ្អើល គឺរួមផ្សំជាមួយនឹង ចិញ្ចើមកោង ភ្នែកបើកធំៗ និងមាត់ចំហធ្លាក់។

-ការភ័យខ្លាចបង្ហាញដោយ ចិញ្ចើមសំប៉ែតហើយលើកឡើង គ្របកភ្នែកតឹង ហើយលើកឡើងជាមួយនឹងបបូរមាត់លាតគ្រង់។

-ការខ្ពើមរើមរួមបញ្ចូលនឹងគ្របកភ្នែកក្រោមលើកឡើង ហើយបបូរមាត់លើជ្រួញឡើង ដែលធ្វើឲ្យច្រមុះលើកឡើងដូចគ្នា (ខ្លង់ច្រមុះនឹងមានស្នាមជ្រួញ)។

-ខឹងសម្បារ ឬឆេវឆាវ ចិញ្ចើមនឹងទាញប្រកៀកចូលគ្នា ភ្នែក បើកប្រើមៗ ហើយបបូរមាត់ខាំបន្តឹង ឬក៏ធ្វើបបូរមាត់ក្រដប់ៗ។

-ការមានសេចក្តីរីករាយ នឹងបង្ហាញចេញនូវមុំមាត់ទាញទៅលើ ក្នុងលក្ខណៈលើច ឬញញឹមដែលធ្វើឲ្យផ្តាល់ចោង និងធ្វើឲ្យគ្របក ភ្នែកខាងក្រោមលើកឡើង។

ការច្របាច់បញ្ចូលគ្នាត្រូវបានបង្កើតឡើង ដោយបណ្តុំសញ្ញាពីរ នៃអារម្មណ៍។ ឧទាហរណ៍: ចិញ្ចើមកោង និងស្នាមញញឹមវា បង្ហាញពីសេចក្តីសារទរនិងភាពរីករាយ។ សម្រាប់អារម្មណ៍ដែល ពេញដោយការប៉ិនប្រសប់ ក៏ត្រូវបានសម្តែងចេញនូវសកម្មភាព យ៉ាងរហ័ស។ តួយ៉ាងដូចជាការខឹងសម្បុរ បង្ហាញដោយក្រឡេក មើលនៃពន្លឺកែវភ្នែក ចំណែកឯការខ្ពើមរមើប បង្ហាញពីអារម្មណ៍ ច្របូកច្របល់។

ន័យគន្លឹះនៃទឹកមុខ មិនត្រឹមតែបូករួមទាំងការសម្តែងចេញនូវ អារម្មណ៍ប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាទាមទារការបណ្តុំកត្តាជាច្រើនទៀត។
ឧទាហរណ៍:

ការលើកចិញ្ចើមខ្លីៗ គឺចង់បង្ហាញពីការស្វាគមន៍ ប៉ុន្តែបើធ្វើវា កាន់តែលឿន វាបង្ហាញពីសញ្ញាមិនជឿជាក់។

ការសម្លឹងមើលចំង នឹងបង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍របស់មនុស្ស ម្នាក់ កំពុងផ្តោតនៅទីណា? ការបិទគ្របកភ្នែកមានន័យថា ចំណាប់អារម្មណ៍ ត្រូវបានផ្តោតលើរឿងខាងក្នុង (ក្នុងចិត្ត) ឬមួយ ក៏ទៅលើព្រឹត្តិការណ៍នាពេលអនាគត។ ភាពស៊ីគ្នានៃកាយវិការ ដូចជាការព្រិចភ្នែកមានន័យថា យល់ដឹងត្រឹមតែផ្នែកណាមួយ

ដែលអ្នកដទៃនិយាយប៉ុណ្ណោះ។

សម្រាប់ខ្សែចង្វាក់នៃការស្រាវជ្រាវមួយផ្សេងទៀត បានផ្ដោតលើទម្រង់នៃការសម្តែងចេញ ដោយអង្កេតមើលលើទឹកមុខ។ នៅក្នុងការសិក្សាយ៉ាងជាក់លាក់មួយ ស្តីពីរូបថតមុខមនុស្សមួយចំនួនជាមួយនឹងការសម្តែងចេញមកខុសៗគ្នា ត្រូវបានគេបង្ហាញថា ជាប្រធានបទ ដែលអាចជួយដល់ការស្រាវជ្រាវនេះ។ ពេលខ្លះវិធីជួយពន្លឿននេះ ប្រៀបដូចជាការបញ្ចាំងកូនពីការបញ្ចេញទឹកមុខ ហើយពេលខ្លះគេធ្វើជាមុខគំនូរជីវចលមកជំនួស។ ការត្រួតពិនិត្យពីការស្រាវជ្រាវនេះ បានបង្ហាញថា មានទិដ្ឋភាពសំខាន់បីដែលចូលរួមក្នុងការសម្តែងទឹកមុខ៖

- មួយគឺរីករាយ ជួបជាមួយនឹងការដែលមិនសប្បាយចិត្ត។
- ពីរគឺទិដ្ឋភាពនៃការគ្រប់គ្រងសញ្ជិតញ្ជាណ
- ទីបីគឺទិដ្ឋភាពនៃការមានសកម្មភាព

សម្រាប់កត្តានីមួយៗត្រូវបានរកឃើញ ដោយអ្នកស្រាវជ្រាវខុសៗគ្នា។

ខណៈដែលទិដ្ឋភាពទីមួយនិងទីពីរ ត្រូវបានបញ្ចូលក្នុងការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខ តែទិដ្ឋភាពសំខាន់ទីបីនោះ មានចំណាប់អារម្មណ៍ជាង ក៏ព្រោះតែវាស្រដៀងគ្នាទៅនឹងការស្រាវជ្រាវរបស់លោក Charles Osgood ដែរ ដែលបានបង្កើតទិដ្ឋភាពចំពោះឥទ្ធិពលនៃការឆ្លើយតបមានដូចជា ការវាយតម្លៃ ឥទ្ធិពល និងសកម្ម

ភាព។ សម្រាប់ប្រយោគនីមួយៗ ត្រូវមានអត្ថន័យឲ្យពេញលេញ ដែលណែនាំទិដ្ឋភាពនៃផ្ទៃមុខ។ និយាយជារួមទៅ ផ្ទៃមុខប្រៀប ដូចជាប្រព័ន្ធសញ្ញាមួយ ដែលបង្ហាញនូវព័ត៌មានស្តីពី ឥទ្ធិពលនៃ ការឆ្លើយតប ដែលរួមបញ្ចូលដោយអាកប្បកិរិយា (ក្នុងពេល វាយតម្លៃ)។ Osgood បាននិយាយថា បើទោះបីជារូបភាពនៃការ បញ្ចេញទឹកមុខប្លែកៗគ្នា ក៏អាចបញ្ជូននូវព័ត៌មានដែលជាប់ពាក់ ព័ន្ធដែរ ហើយត្រូវបានរកឃើញដោយ R. Harrison និង M. S. MacLean។ អ្នកស្រាវជ្រាវទាំងនោះ បានកំណត់ប្រធានបទរូបត្តិក ចំនួន៦០ ស្តីពីមុខមនុស្ស ជួបជាមួយនឹងពាក្យគុណនាម៧០។

ពួកគេបានរកឃើញថា៖

ការទាញបបួរមាត់ទៅលើ មានការដាច់ទាក់ទងនឹងគុណនាម ដូចជា ពេញចិត្ត គ្រប់គ្រង អនុញ្ញាតិ និងរីករាយ។

ការទាញបបួរមាត់ចុះក្រោម ឬក៏លើកចិញ្ចើមភ្លាមៗនោះ គឺ មានដាច់ទាក់ទងទៅនឹងគុណនាម ព្រួយបារម្ភ អស់អែត ច្រឡំ និងមិនសប្បាយចិត្ត។

ការដាក់ចិញ្ចើមភ្លាមៗ មានដាច់ទាក់ទងទៅនឹងគុណនាមតំរាម កំហែង មិនយល់ស្រប ឆេរឆាវ និងប្រើអំណាច។

បបួរមាត់សំយុងចុះត្រូវជាមួយនឹងពាក្យ មិនប្រញាប់ប្រញាល់ មិនជិតជិត បន្ទុះអារម្មណ៍ និងមិនមានចំណាប់អារម្មណ៍។

សម្រាប់ការសិក្សាទៅលើគំនូរជីវចលរបស់Harrison និងMacLean

បានបង្ហាញថា ការមានឥទ្ធិពលនៃការបកស្រាយអាចកំបាំងផ្ទៃមុខ
ទទួលបានផលសម្រេច គ្មានអ្វីក្រៅអំពីទម្រង់នៃរូបរាងនោះទេ។
សម្រាប់ប្រព័ន្ធសញ្ញាដែលមានឥទ្ធិពល មានប្រតិបត្តិការណ៍ខុស
ពីការស្មុគស្មាញមួយចំនួនរបស់សាច់ដុំមុខ រួមទាំងភាពខុសប្លែក
ចម្រុះគ្នានៃមុខមនុស្សម្នាក់ៗ។ បន្ថែមលើនេះទៀត ក៏មានការ
សិក្សាមួយផ្សេងទៀត អំពីមុខរូបត្ថកៗ០ផ្ទាំងផងដែរ (Cucelogliu ឆ្នាំ
១៩៧០)។ គំនូរនោះមានរូបបញ្ចូលនូវទម្រង់ចិញ្ចឹម៤ ទម្រង់ភ្នែក
៣ រួមទាំងទម្រង់មាត់៥។ លទ្ធផលចំពោះការវិភាគទៅលើ
អារម្មណ៍៤០ប្រភេទ ដែលបែកចែកនៃការឆ្លើយតប ពីសំណាក់ជន
ជាតិអាមេរិក ទូតី និងជប៉ុន។



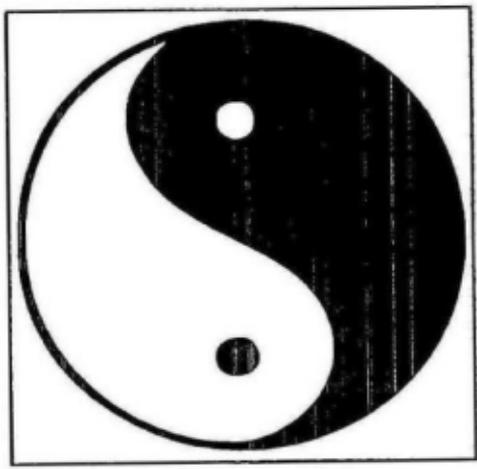
ជំពូកទី៤

គោលការណ៍នៃការវិភាគផ្ទៃមុខ

សម្រាប់គោលការណ៍ដំបូងនៃការវិភាគផ្ទៃមុខ គឺជាថាមពលដ៏អស្ចារ្យនៃធាតុផ្សំទាំងប្រាំ ហើយនឹងYin និងYang។ ធាតុផ្សំទាំងនោះគឺជាទិព្វរូប និងតំណាងឲ្យគុណភាពនៃថាមពល ដែលមានក្នុងបុគ្គលម្នាក់ៗ និងបញ្ចេញមកតាមរយៈផ្ទៃមុខវិញ។ ភាពល្អិតល្អន់នៃទម្រង់កាយសម្បទា ចិត្តសាស្ត្រ និងអារម្មណ៍ អាចស្ថាបនាបាន។ ការបញ្ចូលនៃទម្រង់ថាមពល “ទិសដៅជីវិត” នៃផ្ទៃមុខមានការបែងចែកជាបី ពោលគឺតាំងតែពីលើដល់ក្រោម (ថ្ងាសពាក់កណ្តាលមុខ និងមុខខាងក្រោម) ដែលបង្ហាញពីប្រព័ន្ធប្រសាទ ប្រព័ន្ធលាម និងប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ រួមទាំងតំបន់នៃផ្ទៃមុខដែលបង្ហាញពីសេរីភ័យខាងក្នុង។

១. គោលការណ៍របស់Yin និងYang

នេះគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការគិតរបស់ជនជាតិចិន ដែលចាត់ទុកអ្វីៗទាំងអស់ ឬក្បួនទាំងចក្រវាឡផងនោះ ប្រៀបដូចជាប៉ូលពីរគឺ Yin និងYang។ ដូច្នោះផែនដីគឺYin ហើយចំណែកឯឋានសួគ៌គឺជា Yang។ ពេលយប់គឺYin ហើយពេលថ្ងៃគឺYang។ មើលទៅប្រៀបដូចជាការបែកចែងគ្នាផ្ទុយស្រឡះ រវាងអ្វីៗទាំងអស់ទៅក្នុងទម្រង់Yin និងYang។ ឧទាហរណ៍៖ នៅក្នុងការវិភាគទឹកមុខខណ្ឌសីមាមានការកំណត់យ៉ាងតឹងរឹង គឺគំនូររវាងបុរសនិងនារី ដែលគ្មានសំដៅលើភេទណាមួយ មានភាពប្រសើរជាងនោះទេ ឬមួយក៏ទាបជាងឡើយ ប៉ុន្តែយើងម្នាក់ៗកើតមក ត្រូវបានជោគវាសនាមួយរៀងៗខ្លួន។



២. ធាតុទាំងប្រាំ

សម្រាប់ចិនបុរាណជឿជាក់ថា សកលលោក និងរាងកាយនៃ ឋានសួគ៌នៅក្នុងវា(សកលលោក) គឺមានធាតុផ្សំទាំងប្រាំ៖ ធាតុ ឈើ ធាតុភ្លើង ធាតុទឹក ធាតុដែក និងធាតុដី។ មានរឿងបួយគូរឲ្យ ចាប់អារម្មណ៍នោះ គឺពួកគេក៏បានគិតថា វាសនារបស់មនុស្ស គឺ ជាការបណ្តុំគ្នានៃធាតុទាំងនេះ។ សម្រាប់ទំនាក់ទំនងរវាងធាតុផ្សំ ទាំងប្រាំនេះ គឺវាជាអ្នកផ្តល់ឲ្យគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយក៏ជាអ្នក ធ្វើឲ្យគ្នាវិនាសបានដូចគ្នា។ តាមរយៈការបំបែកជំនឿអរូបិយពោរ ពេញអារម្មណ៍ គឺជាដើមកំណើតឬជាការគិតបែបងាយៗ ដែលការ បញ្ចេញទឹកមុខមានលក្ខណៈជាបុគ្គលយ៉ាងបរិសុទ្ធ ហើយមនុស្ស ប្រភេទនោះ កំពុងតែធ្វើបដិវត្តន៍ពីការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខនេះ។ ផ្ទុយមកវិញការស្រាវជ្រាវ បានផ្តល់លទ្ធផលជាសកម្មភាពដូចខាង ក្រោមនេះ៖

ជាការពិតណាស់ផ្ទៃមុខរបស់យើង គឺជាប្រព័ន្ធឲ្យសញ្ញានៃ អារម្មណ៍ រួមមានភាសានិងការនិយាយ បញ្ចូលទៅក្នុងធាតុពិត និងគម្រោងផែនការណ៍ដូចគ្នា។ ប៉ុន្តែត្រឹមតែភាសាតែមួយមុខ មិន ទាន់គ្រប់គ្រាន់ ក្នុងការបកស្រាយពីអារម្មណ៍ប៉ុន្មានទេ។ សូមចង ចាំថាផ្ទៃមុខរបស់យើងម្នាក់ៗ គឺជាបណ្តាញដំបូងបំផុត នៃការ ទាក់ទងខាងផ្លូវអារម្មណ៍។

ការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខរបស់មនុស្ស គឺភាពល្អវិសេសប្លែកពី

គេមួយ។ យើងធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាតាមរយៈទឹកមុខ ច្រើន
ជាងសត្វណាទាំងអស់។ សម្រាប់ពាក្យគន្លឹះនៃការសម្តែងចេញ
ទឹកមុខរបស់យើង វាបានបង្ហាញពីភាពអស្ចារ្យលើសសត្វទាំងពួ
ង។ សម្រាប់បណ្តុំនៃសាច់ដុំលើផ្ទៃមុខរបស់យើង (បានបញ្ចេញនូវ
សក្តានុពល និងរូបរាងច្រើនជាងរាប់ពាន់ប្លែកៗគ្នា) គឺជាការ
អភិវឌ្ឍយ៉ាងខ្លាំងខ្លាំងបំផុត ជាងជំពូកណាៗទាំងអស់ ហើយមុខ
របស់មនុស្សបានបង្ហាញចេញនូវសារ ដែលស្មុគស្មាញជាងមុខ
សត្វទាំងអស់។

សម្រាប់ការបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ របស់មនុស្ស
ម្នាក់ៗ គឺមានលក្ខណៈដូចគ្នាទាំងអស់។ ពួកកុលសម្ព័ន្ធនៅក្នុង
Borneo ចេះវិភាគការសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍របស់មនុស្សយើង។
ជាការពិតណាស់មនុស្សនៅក្នុងវប្បធម៌ខុសប្លែកគ្នា នៅក្នុង
ព្រឹត្តិការណ៍មួយនឹងបង្កឲ្យមានអារម្មណ៍ផ្សេងពីគ្នា ហើយសម្រាប់
នៅក្នុងការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខ ត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាចំណុច
ផ្ដើមសំខាន់ជាងគេ។ ប៉ុន្តែវាមានលេខសម្ងាត់នៃចក្ខុវិញ្ញាណ
ចំពោះការសម្តែងចេញនូវអារម្មណ៍ ដែលបកស្រាយពីភាពខុសគ្នា
រវាងភេទ អាយុ ពូជសាសន៍ ឬមួយក៏ដើមកំណើត។ សម្រាប់
ប្រព័ន្ធនៃចក្ខុវិញ្ញាណនេះ គឺដើម្បីឲ្យសញ្ញានៃអារម្មណ៍របស់យើង
ទៅកាន់អ្នកដទៃ។

សម្រាប់សារជាអារម្មណ៍ ត្រូវបានបង្កើតឡើងនៅលើផ្ទៃមុខ

ដោយទ្រង់ទ្រាយមាត់ ភ្នែក និងចិញ្ចើម (ហើយពេលខ្លះមានច្រមុះ ឆ្មោល និងថ្ងាសជាដើម)។ ចំនែករូបភាពនីមួយៗរបស់វា គឺមាន ចំនួនកំណត់នៃទ្រង់ទ្រាយដែលបានបង្កើតឡើង ដោយសកម្មភាព នៃសាច់ដុំមុខ។ មិនថាបណ្តុំនៃសាច់ដុំ កម្រិតកំណត់ ឬខ្លាំង ដែល និងឯបង្ហាញនូវប្រពលភាព (កម្លាំង)នៃអារម្មណ៍ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ បណ្តុំនៃសាច់ដុំកំពុងតែមានប្រតិបត្តិការណ៍ ដោយបង្កើតនូវទម្រង់ អកប្បកិរិយា សម្រាប់បណ្តុំសាច់ដុំ។

សម្រាប់ចិញ្ចើមដែលមិនរលោង មានទម្រង់សំខាន់បួន ជាង ចិញ្ចើមរលោងដូចជា: ទម្រង់កោងឡើងលើ (ភ្នាក់ផ្អើល) សំប៉ែត ហើយឡើងលើ (ភ័យខ្លាច) សំប៉ែតហើយធ្លាក់ទាប (សោកសៅ) ឬ ក៏ទាញធ្លាក់ហើយប្រូញចូលគ្នា (ឆេវឆាវ)។ ភ្នែកពេលកំពុងបើក មានទម្រង់សំខាន់៦គឺ: បើកមធ្យម ឬបើកភ្នែកធំៗ (ភ្នាក់ផ្អើល) គ្របកភ្នែកក្រោមឡើង (រើសអើង/ខ្ពើមរអើម) គ្របកភ្នែកក្រោម ឡើងហើយតឹង (ភ័យខ្លាច) បើកភ្នែកប្រឹមៗ (ឆេវឆាវ) និងគ្របក ភ្នែកលើធ្លាក់សំយុងចុះ (សោកសៅ)។ ទម្រង់សំខាន់ខ្លះៗរបស់ មាត់ក្រៅពីទម្រង់ធម្មតាមាន: មាត់ធ្លាក់ចំហ (ភ្នាក់ផ្អើល) មុំមាត់ ទាញផ្តេក (ភ័យខ្លាច) ខាំបន្តឹងបបូរមាត់ (ខឹងសម្បារ) ចេញ ធ្មេញសេះ (ឆេវឆាវ) បបូរមាត់លើទាញឡើងលើ (រើសអើង/ខ្ពើម រអើម) មុំមាត់ធ្លាក់ចុះ (សោកសៅ) និងមុំមាត់ទាញឡើង (រីករាយ លាយជាមួយស្នាមញញឹមបន្តិច)។ សម្រាប់ចុងច្រមុះអាចនឹងធម្ម តា ឬក៏ឡើងខ្ពស់ ដោយគំនៀបពីបបូរមាត់លើ។ ខ្លង់ច្រមុះអាចនឹង

ធម្មតា ឬមានស្នាមជ្រួញ។ ផ្កាសាច់មានសភាពធម្មតា ឬបោរ
ឡើងនៅពេលសើច។ ផ្កាសាច់នឹងធម្មតា ឬមានស្នាមជ្រួញ
ដោយគំនៀបពីចិញ្ចឹម។

សម្រាប់អារម្មណ៍ដំបូង គឺជាមេរៀនជាសកលមួយនៅក្នុងពាក្យ
គន្លឹះនៃការវិភាគទឹកមុខ។ ការភ្ញាក់ផ្អើលគឺរួមផ្សំជាមួយនឹង
ចិញ្ចឹមកោង ភ្នែកលើកធំៗ និងមាត់ចំហធ្លាក់។ ចំណែកឯការភ័យ
ខ្លាចបង្ហាញដោយ ចិញ្ចឹមសំប៉ែតហើយលើកឡើង គ្របកភ្នែកតឹង
ហើយលើកឡើង ជាមួយនឹងបបូរមាត់លាតត្រង់។ សម្រាប់ការ
ខ្ពើមរើមរួមបញ្ចូលនឹងគ្របកភ្នែកក្រោមលើកឡើង ហើយបបូរ
មាត់លើជ្រួញឡើង ដែលធ្វើឲ្យច្រមុះលើកឡើងដូចគ្នា (ខ្នងច្រមុះ
នឹងមានស្នាមជ្រួញ)។ នៅពេលខឹងសម្បារ ឬឆេវឆាវ ចិញ្ចឹមនិង
ទាញឲ្យធ្លាក់ចូលគ្នា ភ្នែកលើកប្រើមៗ ហើយបបូរមាត់នឹងខាំបន្តិច
ឬក៏ធ្វើបបូរមាត់ក្រដប់ៗ។ ការមានសេចក្តីរីករាយ នឹងបង្ហាញចេញ
នូវមុំមាត់ទាញទៅលើ (ក្នុងលក្ខណៈសើច ឬញញឹម ដែលធ្វើឲ្យ
ផ្កាសាច់បោរ និងធ្វើឲ្យគ្របកភ្នែកខាងក្រោមលើកឡើង)។

ការច្របាច់បញ្ចូលគ្នាត្រូវបានបង្កើតឡើង ដោយបណ្តុំសញ្ញាពីរ
នៃអារម្មណ៍។ ឧទាហរណ៍: ចិញ្ចឹមកោង និងស្នាមញញឹមបង្ហាញ
ពីសេចក្តីសារទរ រីករាយ។ សម្រាប់អារម្មណ៍ដែលពេញដោយការ
ប៉ិនប្រសប់ក៏ត្រូវបានទាំងទំនងដោយ ការសម្តែងចេញនូវ
សកម្មភាពយ៉ាងរហ័ស តួយ៉ាងដូចជាការខឹងសម្បារបង្ហាញដោយ

ក្រឡេកមើលនៃពន្លឺកែវភ្នែក ចំណែកឯការខ្ពើមរមើម បង្ហាញពី អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់។

ពាក្យគន្លឹះនៃទឹកមុខ មិនត្រឹមតែបូករួមទាំងការសម្តែងចេញនូវ អារម្មណ៍។ ឧទាហរណ៍: ការលើកចិញ្ចើមខ្លឹម គឺចប់បង្ហាញពីការ ស្វាគមន៍ ប៉ុន្តែបើធ្វើវាកាន់តែលឿននោះ វាបង្ហាញពីសញ្ញាមិនជឿ ជាក់។ សម្រាប់ការសម្លឹងមើលចិញ្ចើម នឹងបង្ហាញថាចំណាប់អារម្មណ៍ របស់មនុស្សម្នាក់ កំពុងផ្តោតនៅឯណា។ ការបិទគ្រប់ភ្នែកមាន ន័យថាចំណាប់អារម្មណ៍ ត្រូវបានផ្តល់លើរឿងខាងក្នុង ឬចូលក៏ ទៅលើព្រឹត្តិការណ៍នាពេលអនាគត។ ភាពស៊ីគ្នានៃកាយវិការ ដូច ជាការព្រិចភ្នែក មានអត្ថន័យថាយល់ដឹងត្រឹមតែមួយផ្នែកណាមួយ ប៉ុណ្ណោះ។

សម្រាប់ខ្សែចង្វាក់នៃការស្រាវជ្រាវមួយផ្សេងទៀត បានផ្តោត លើទម្រង់នៃការសម្តែងចេញមក ដោយអ្នកអង្កេតបើលើទឹកមុខ ។ នៅក្នុងការសិក្សាយ៉ាងជាក់លាក់មួយ ស្តីពីរូបថតមុខមនុស្ស មួយចំនួន ជាមួយនឹងការសម្តែងចេញមកខុសៗគ្នា ត្រូវបានគេ បង្ហាញថាជាប្រធានបទ ដែលអាចជួយដល់ការស្រាវជ្រាវនេះ។ ពេលខ្លះការជួយពន្លឺនេះ ប្រៀបដូចជាការបញ្ចាំងកូននៃការ បញ្ចេញទឹកមុខ ហើយពេលខ្លះគេធ្វើជាមុខគំនូររូបវិទ្យា។ ការត្រួត ពិនិត្យនូវការស្រាវជ្រាវនេះឡើងវិញបានបង្ហាញថា មានទិដ្ឋភាព សំខាន់បីដែលចូលរួមក្នុងការសម្តែងទឹកមុខ មួយគឺរីករាយ ជួប

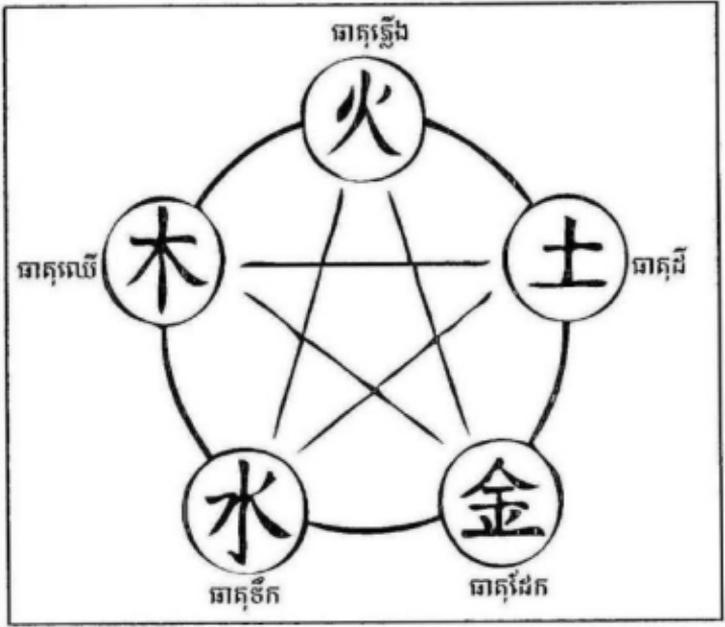
ជាមួយនឹងមិនសប្បាយចិត្ត ពីរទិដ្ឋភាពនៃការគ្រប់គ្រងសញ្ជិត
ញាណ និងទីបីគឺទិដ្ឋភាពនៃការមានសកម្មភាព (សម្រាប់កត្តា
នីមួយៗត្រូវបានរកឃើញ ដោយអ្នកស្រាវជ្រាវខុសៗគ្នា)។

ខណៈមានទិដ្ឋភាពមួយពីរបន្ថែមទៀត ដែលត្រូវបញ្ចូលក្នុងការ
សម្តែងចេញនូវទឹកមុខ តែទិដ្ឋភាពសំខាន់បីនោះ វាមានចំណាប់
អារម្មណ៍ជាង ក៏ព្រោះតែវាស្រដៀងគ្នាទៅនឹងការស្រាវជ្រាវរបស់
លោក Charles Osgoodដែរ ដែលបានបង្កើតទិដ្ឋភាពចំពោះឥទ្ធិពល
នៃការឆ្លើយតបមានដូចជា ការវាយតម្លៃ ឥទ្ធិពល និងសកម្មភាព។
សម្រាប់ស្លាកយីហោខុសគ្នា ត្រូវការមានអត្ថន័យឲ្យពេញលេញ
ដែលពណ៌នាពីទិដ្ឋភាពនៃផ្ទៃមុខ។ និយាយជារួមទៅផ្ទៃមុខប្រៀប
ដូចជា ប្រព័ន្ធសញ្ញាមួយ ដែលបង្ហាញនូវព័ត៌មានស្តីពីឥទ្ធិពលនៃ
ការឆ្លើយតប ដែលរួមបញ្ចូលដោយអាកប្បកិរិយា (ក្នុងទិដ្ឋភាព
វាយតម្លៃ)។ Osgood បាននិយាយថា បើទោះបីជារូបភាពនៃការ
បញ្ចេញទឹកមុខប្លែកៗពីគ្នា ក៏អាចបញ្ជូនព័ត៌មានដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ
ដែរ ហើយត្រូវបានរកឃើញដោយ R. Harrison និង M. S. MacLean ។

អ្នកស្រាវជ្រាវទាំងនោះបានមានប្រធានបទរូបត្តក្នុង៦០ ស្តីពីមុខ
មនុស្ស ដូចជាមួយនឹងពាក្យគុណនាម៧០។ ពួកគេបានរកឃើញ
ថា៖ *ការទាញបបួរមាត់ទៅលើ មានការជាប់ទាក់ទងនឹងគុណនាម
ដូចជា ពេញចិត្ត គ្រប់គ្រង អនុញ្ញាតិ និងរីករាយ។ ការទាញ
បបួរមាត់ចុះក្រោម ឬក៏លើកចិញ្ចើមក្តាមៗនោះ គឺមានជាប់ទាក់*

ទងទៅនឹងគុណនាមព្រួយបារម្ភ អស់អែក ច្រឡំ និងមិនសប្បាយ
ចិត្ត។ ចំណែកឯការដាក់ចិញ្ចើមភ្លាមៗ មានជាប់ទាក់ទងទៅនឹង
គុណនាមគំរាមគំហែង មិនយល់ស្រប ឆេវឆាវ និងប្រើអំណាច។
សម្រាប់បច្ចុប្បន្នសំយុងចុះត្រូវជាមួយនឹងពាក្យ មិនប្រញាប់
ប្រញាល់ មិនជិតជិត បន្ទូរអារម្មណ៍ និងមិនមានចំនាប់អារម្មណ៍។

សម្រាប់ការសិក្សាទៅលើគំនូរដើរចលរបស់ Harrison និង MacLean
បានបង្ហាញថាការមានឥទ្ធិពល នៃការបកស្រាយពីផ្ទៃមុខទទួល
បានផលសម្រេច គ្មានអ្វីក្រៅអំពីទម្រង់នៃរូបរាងប៉ុណ្ណោះ។
សម្រាប់ប្រព័ន្ធសញ្ញាដែលមានឥទ្ធិពល មានប្រតិបត្តិការណ៍ខុសពី
ការសុគតស្ថាពរមួយចំនួនរបស់សាច់ដុំមុខ រួមទាំងភាពខុសប្លែក
ចម្រុះគ្នានៃមុខមនុស្សម្នាក់ៗ។ បន្ថែមលើនេះទៀត ក៏មានការ
សិក្សាមួយផ្សេងទៀត អំពីមុខរូបត្ថក៦០ផងដែរ (Cuceloglu ឆ្នាំ
១៩៧០)។ គំនូរនោះមានរួមបញ្ចូលនូវ ទម្រង់ចិញ្ចើម៤ ទម្រង់ភ្នែក
៣ រួមទាំងទម្រង់មាត់៥។ លទ្ធផលចំពោះការវិភាគទៅលើ
អារម្មណ៍៤០ប្រភេទ ដែលជាធម្មតាស្ថិតនៅក្នុងការឆ្លើយតបនឹង
ទិដ្ឋភាពបីសំខាន់នោះ សម្រាប់ជនជាតិ អាមេរិក ទូតី និងជប៉ុន។



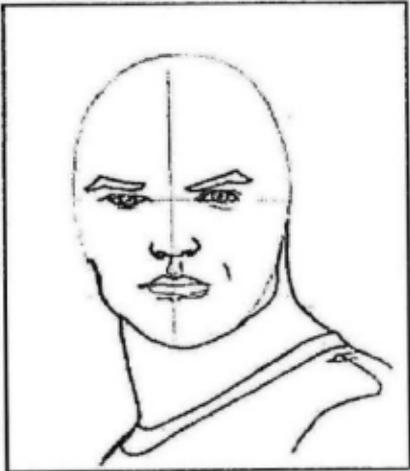
៣. ផ្ទៃមុខគឺជាផែនទី

គ្រប់ទម្រង់ផ្ទៃមុខមនុស្សទាំងអស់ គឺជាផែនទីបង្ហាញស្នាមជីវិត នៃអតីតកាល បច្ចុប្បន្នកាល និងអនាគតកាល។ អតីតកាលគឺជាអ្វី ដែលពណ៌នា អំពីស្ថានភាពដែលយើងធ្លាប់ជួបឬទទួលបាន។ ដូច ជាពីកុមារភាព ឬយុវភាពរបស់យើងជាមួយនឹងការលំបាកៗ ឬការ គាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ រួមទាំងអ្វីៗដែលយើងបានឃើញ តាំងតែពី ពេលដំបូង។ បច្ចុប្បន្នកាលឆ្លុះបញ្ចាំងពីសុខភាពរបស់យើង ដូច ជានៅពេលដែលយើងកំពុងតែសិក្សាពីវិធីវិភាគផ្ទៃមុខនេះ។ ទាំង អស់នេះ គឺជាអ្វីដែលយើងជាអ្នកបង្កើតខ្លួនឯង។

សម្រាប់អ្នកញ៉ាំអាហារមិនតម ឬមានទម្លាប់លាក់ទុកអារម្មណ៍ អវិជ្ជមាន ការញៀនថ្នាំ ក្នុងខ្លួនសម្បូរជាតិពុល និងមានការស្មុគ ស្មាញច្រើន អនាគតនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដោយការស្វះសរសៃរ ឈាម ហើយផ្ទៃមុខនឹងប្តូរពណ៌នៅពេលនោះដែរ។ ផ្ទៃមុខដែល មានឥទ្ធិពល គឺទាក់ទងទៅនឹងសិរីរាង្គខាងក្នុង ដែលមិនមានភាព ស្មុគស្មាញ។

ចំណែកឯអនាគតកាល មិនមែនជាការកំណត់ទុកជាមុន របស់ ទស្សនវិទ្យាជនជាតិចិនឡើយ ព្រោះសកម្មភាពនៃសេចក្តីមេត្តា ករុណានឹងជួយពន្យាជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ ឲ្យពោរពេញទៅដោយ ជាសុខភាពនាពេលអនាគតបាន។ មានពេលខ្លះជតាមិនល្អរបស់ មនុស្សម្នាក់ៗ(អាក្រក់)នឹងបានប្រសើរឡើងវិញ នៅពេលដែល

ពួកគេធ្វើការរកកាត់ផ្ទៃមុខ នៅពេលអាយុចាប់ពី៣៥ ទៅ៤០ឆ្នាំ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្នុងនោះមុខងាររបស់ច្រមុះ ដែល បង្ហាញចេញនូវរន្ធច្រមុះ និងការរកកាត់ច្រមុះឲ្យខ្លីនឹងមានផលប៉ះ ពាល់ដល់សុខភាពនៅក្នុងអំឡុងអាយុ៤០ជាមិនខាន។



ជារៀងរាល់ពេលដែលជនជាតិចិនតូរូបម្តងៗ គឺគេផ្តោតលើ ការមានគុណភាព និងសមាមាត្រ ព្រោះវាមានសារៈសំខាន់ ណាស់ នៅក្នុងការវិភាគផ្ទៃមុខមនុស្ស។ រូបភាពតម្រូវឲ្យមានភាព ស៊ីគ្នារវាងភ្នំ (ធាតុYang បង្ហាញនៅលើផ្ទៃមុខដោយឆ្អឹង) និងទឹក (ធាតុYin ដែលជាភាពទន់ៗនៃជាលិកា)។ បើទោះបីជាមុខមនុស្ស ម្នាក់ត្រូវបានសង្កេតទទួលស្គាល់ថា ស្អាតប៉ុនណាក៏ដោយ ក៏នៅ ក្នុងករណីវិភាគផ្ទៃមុខអាចនឹងមិនស្រស់ស្អាតដែរ (ច្រមុះខ្លីច មាត់ ធំ ភ្នែកនៅឆ្ងាយពីគ្នា ពេមចិញ្ចើមស្តើង)។ នៅក្នុងភាសារបស់

យើង មានការសម្តែងចេញយ៉ាងច្រើន ដើម្បីណែនាំអត្តចរិតនៃ
លក្ខណៈរបស់មនុស្សម្នាក់ៗដូចជា៖

រីឯក្លឹងតាមរយៈបច្ចុប្បន្នមាត់លើ ការចាយវាយតាមរយៈច្រមុះ
មនុស្សមុខពីរ (មានន័យមនុស្សលាក់ពុត) ចង្កាខ្លីប៉ិនឆ្ងល់ជាដើម។
ជាការពិតណាស់ថា យើងបានភ្លេចទៀតហើយថាអ្វីទាំងអស់នេះ
វាកើតឡើងតាំងពីពេលណាមកហើយ? ប៉ុន្តែអ្នកជំនាញវិភាគផ្ទៃ
មុខចាត់ទុកច្រមុះគឺជា “ហិបដាក់លុយ” ឯមាត់ទាក់ទងទៅនឹង
ទំនាក់ទំនង ហើយនឹងចង្កាបង្ហាញពីការគិតពិចារណា មហិច្ឆតា
និងភាពប៉ិនប្រសប់។ ហេតុដូច្នោះហើយទើបការវិភាគលើផ្ទៃមុខ
អាចប្រើសម្រាប់ចូកសរុបពីថាបចលរបស់មនុស្សម្នាក់ៗបាន ដើម្បី
បកស្រាយពីសុខភាព ប៉ាន់ស្មានពីអត្តចរិត ដើម្បីជួយបង្កើន
ចំណេះដឹងផ្ទាល់ខ្លួន និងដើម្បីធ្វើផែនការណ៍សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន
ផងដែរ។ ដើម្បីក្លាយខ្លួនជាអ្នកមានជំនាញវិភាគផ្ទៃមុខមនុស្ស វា
មានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុងការចងចាំ Bagua និងយល់ដឹងអំពី
Trigram នីមួយៗចង់បង្ហាញពីអ្វី? Baguaបានក្លាយជាឧបករណ៍យ៉ាង
សំខាន់ក្នុងការបែងចែកផ្ទៃមុខ ទៅតាមរដូវកាល ទីតាំងរាងកាយ
និងស្ថានភាពជីវិតច្បាស់លាស់មួយ។ យើងអាចប្រាកដបានថា បើ
សិនជាថ្ងាសមានជោគល្អ នោះការទទួលស្គាល់នឹងរត់មករយើង
ជាមិនខាន។

នៅគ្រង់កណ្តាលផ្ទៃមុខ គេហៅថា ថៃ ជី (Tai Chi), ចំណែកឯ

ប្រជ្រុយខ្មៅនៅលើក្តោងច្រមុះ សាយភាយនូវមហាន្តរាយ នៅ
ពេលដែលធាតុទឹកប្រាប់ធាតុដី។ ឯចង្កាគឺជា Kan ដែលធាតុទឹក
ស្ថិតនៅលើ Bague ហើយបើសិនជាពណ៌ក្រហម (ធាតុភ្លើង) លេច
ចេញមកនៅទីនេះ គឺមានជំងឺគ្រប់ផ្នែកបំបាត់នោម ឬទាក់ទងទៅ
នឹងជំងឺសិរីរាង្គមិនខាន។ សម្រាប់ភាពស្រអាប់ (ប្រឡាក់) នៅលើ
Schun មានន័យថា មានជំងឺរាំវៃដែលកើតមានឡើងវិញ នៅដើម
រដូវផ្ការីក ឬមួយក៏មានបញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុនឹងរុំស្រោបអ្នក។ ការដែល
មានស្លាកស្នាមលើស្បែកផ្កា (Kun) នឹងបង្ហាញឲ្យឃើញពីការទទួល
រងនូវការផ្តាច់ទំនាក់ទំនង។

ឥឡូវនេះយើងនឹងធ្វើការកំណត់ផ្ទៃមុខ ទៅក្នុងបីដំណាក់កាល
នៃត្រីមួយ (រូបភាពបី) របស់ជនជាតិចិន មានដូចជាឋានសួគ៌ ឋាន
មនុស្ស និងផែនដី។ ដំណាក់កាលទីមួយគឺឋានសួគ៌ ដោយចាប់
ផ្តើមពីជើងសក់ចុះមកដល់ចិញ្ចើម បង្ហាញពីកុមារភាព។ ដំណាក់
កាលទីពីរ គឺមនុស្សចាប់ផ្តើមពីចិញ្ចើម និងចុងបញ្ចប់នៅមុំក្រោម
ចុងច្រមុះ បង្ហាញពីពាក់កណ្តាលវ័យរបស់យើង។ ចាប់ពីចុងច្រមុះ
មកដល់ក្រោមចង្កា គឺជាវ័យជារបស់យើង ជាដំណាក់កាលទីបី
ដែលគេហៅថាផែនដី។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ដែលចម្ងាយ
រវាងដំណាក់កាលនីមួយៗ គឺមានប្រវែងស្មើគ្នា។ បើសិនជាមាន
ដំណាក់កាលណាមួយមានទំហំតូចជាងមួយភាគបី នោះជីវិតនឹង
មានផលវិបាក នៅក្នុងដំណាក់កាលនោះ។ សម្រាប់មនុស្សដែល
មានថ្ងាសខ្លី ចង្អៀត មានន័យថា មានកុមារភាពមិនរីករាយឡើ
យ។ ចំណែកឯអ្នកដែលមានថ្ងាសទូលាយ និងអាចបញ្ជាក់បានថា

គេនឹងចូលចុះក្នុងសង្គមបានយ៉ាងលឿន។

សម្រាប់ដំណាក់កាលទីពីរចង់បង្ហាញថា “នេះគឺជាជីវិតរបស់ខ្ញុំ!” បើសិនជាវាបើកចំហ ឬមានអារម្មណ៍រីករាយ អញ្ចឹងមនុស្សម្នាក់នោះមានជីវិតដ៏ល្អមួយហើយ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាដំណាក់កាលទីបីមានប្រវែងខ្លី នឹងបង្ហាញពីអាយុខ្លី តែបើចង្កាវែងនោះអាយុក៏វែងដូចគ្នាដែរ។

នៅលើផ្ទៃមុខមានចំណុចប្រែប្រួលនៃជីវិតចំនួនបួន។ វាត្រូវបានគេហៅថា ក្លោងទ្វារ។ *សម្រាប់ក្លោងទ្វារទីមួយ គឺនៅចន្លោះចិញ្ចើម ឬហៅថាភ្នែកទីបី (ប្រជុំចិញ្ចើម) ហើយវាកំណត់នៃអាយុ៤១ឆ្នាំ។ សម្រាប់ក្លោងទ្វារទីពីរគឺ នៅក្រោមចុងច្រមុះ ហើយស្ថិតនៅអាយុ៥១។ ចំណែកក្លោងទ្វារទីបីគឺ នៅក្រោមចង្កាស្ថិតក្នុងអាយុ៧១។ ក្លោងទ្វារទាំងនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាការសម្រេចនូវអាយុស្លាបរបស់” ហើយបើសិនជាវាមានស្លាកស្នាម មានខ្សែមានប្រជ្រុយអបមង្គល ឬស្រអាប់នៅត្រង់នោះ នឹងបញ្ជាក់ពីការលំបាក នៅចន្លោះវ័យនោះជាមិនខាន។*

ជនជាតិចិនក៏ប្រើប្រាស់ទ្រង់ទ្រាយ និងភិនភាគ នៃធាតុទាំងប្រាំនោះ ក្នុងការបកស្រាយបន្ថែម លើបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សម្នាក់ៗដែរ។ *ផ្ទៃមុខធាតុភ្លើងមានទម្រង់ត្រីកោណ ឧទាហរណ៍ៈ ឆ្អឹងផ្កាល់លយចេញមកខ្ពស់។ ជាទូទៅពួកគេតែងមាន*

អារម្មណ៍ ឆាប់ឆេរឆាវ។ ឆាតុលើផ្ទៃមុខវែងទម្រង់ចតុកោណ ពួក
គេច្រើនជាមនុស្សចចេសរឹងរូស (ក្បាលរឹង)។ ឆាតុទឹកផ្ទៃមុខទន់
ហើយមូល និងបង្ហាញចេញនូវខ្សែថ្គាមវែង។ ពួកគេជាមនុស្ស
ឈ្លាសវៃ។ ឆាតុដីផ្ទៃមុខស្តើង ពួកគេជាមនុស្សសប្បុរស។ ចំណែក
ឯឆាតុដែក ផ្ទៃមុខជ្រុង ជាពិសេសចំពោះថ្ងាសនិងថ្គាម។ ពួកគេ
ភាគច្រើនជាមនុស្សចូលចិត្តបណ្តោយខ្លួន។

ជាការពិតណាស់ជនជាតិចិនបុរាណ ក៏បានបង្កើតនូវការវែក
ញែករវាងអ្វីដែលហៅថា សំណាង និងមិនសំណាងដែរ សម្រាប់
មនុស្សប្រុស ឬស្រី។ នៅក្នុងករណីដែលចង់រក្សាឧត្តមភាពនៃ
ចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍ គឺអ្វីដែលជាការចង់បានគឺស្ថិតនៅលើបុរស
មិនមែននៅលើស្រ្តីឡើយ។ ឧទាហរណ៍៖ សម្រាប់ស្រ្តីដែលមាន
ឆ្អឹងផ្តាស់លយខ្ពស់ និងថ្ងាសខ្ពស់នោះ មិនគួរទាមទារច្រើនពេកពី
ដៃគូឡើយ។ នេះក៏ព្រោះតែការដែលមានឆ្អឹងផ្តាស់លយខ្ពស់
បង្ហាញពីការឈ្លានពាន និងភាពប្រកួតប្រជែង ហើយថ្ងាស់ខ្ពស់
បង្ហាញពីអំណាច ឬអានុភាព។ ប៉ុន្តែលើសិនជាយើងមើលទំព័រទ
ស្សនាវដ្តីមួយចំនួនវិញ នឹងប្រាប់យើងថា នៅក្នុងសម័យទំនើប
នេះការដែលមានឆ្អឹងផ្តាស់ខ្ពស់ ពិតជាមានភាពទាត់ទាញណាស់
ក៏ដូចជាតម្រូវឲ្យមានចំពោះតារាសម្តែង និងតារាបង្ហាញម៉ូតទៅ
វិញ។ ប៉ុន្តែលើសិនជាយើងគិតអំពីវាម្តង គឺពិតជាត្រឹមត្រូវណាស់
ព្រោះរបបប្រភេទនេះ វាទាមទារឲ្យមានការប្រកួតប្រជែង និង
ឈ្លានពានមែន។

ជំពូកទី៥

របបសម្ព័ន្ធនៃការវិនិច្ឆ័យផ្ទៃមុខ

សម្រាប់វិជ្ជាមើលផ្ទៃមុខ គឺជាសិល្បៈនៃការវិភាគទ្រង់ទ្រាយមុខ មួយប្រភេទ ដើម្បីសិក្សាស្វែងយល់អំពីបុគ្គលិកលក្ខណៈ និងអត្ត ចរិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ វាមានដើមកំណើត នៅក្នុងវិទ្យាសាស្ត្រ របស់ចិនបុរាណ ដែលគេហៅថា Siang Mien។ សម្រាប់វិជ្ជាមើល មុខមនុស្ស ឬវិភាគផ្ទៃមុខ បានបង្ហាញពីគំនិតរបស់មនុស្ស ហើយ ស្ថិតក្នុងបរិយាកាសបែបណា ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សនោះសប្បាយ រីករាយ និងធ្វើអ្វីមួយមានប្រសិទ្ធភាព ដូចជាទម្លាប់លើការចាយ វាយ ឥរិយាបថភាពជាអ្នកដឹកនាំរបស់គេ។ តើគេកំពុងស្វែងរក

សម្ព័ន្ធភាពបែបណា? តើមនុស្សបែបណាដែលគេត្រូវបដិសេធ
សម្ព័ន្ធភាព? ហើយនៅមានអ្វីច្រើនជាងនេះទៅទៀត? មិនត្រឹម
តែប៉ុណ្ណោះ វាក៏បានបង្ហាញចេញនូវទេពកោសល្យ ក៏ដូចជាសក្តា
នុពលរបស់យើង ក្នុងការប្រឈមមុខជាមួយនឹងជីវិតប្រកួតប្រជែង
មួយនេះ។

ឧទាហរណ៍៖ ចិញ្ចឹមដែលស្ថិតនៅទាបជិតនឹងភ្នែក បង្ហាញអំពី
ទេពកោសល្យដែលអំណោយផលពីធម្មជាតិ។ វាពិតជាមានភាព
ងាយស្រួលណាស់ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់មានប្រព័ន្ធតំនិតបែបស្វ័យ
ប្រវត្តិ។ សម្រាប់មនុស្សទាំងនោះ អ្វីៗមើលទៅដូចជាល្បែងកំ
សាន្ត ដែលមិនគួរឲ្យបារម្ភអ្វីបន្តិចសោះ។ បុគ្គលដែលមានចិញ្ចឹម
ទាប តំណាងឲ្យការប្រកួតប្រជែងនៃការសិក្សារៀនសូត្រ ក្នុងការ
គិតទុកជាមុន មុននឹងនិយាយចេញអ្វីមួយ ខណៈពេលដែលអ្នក
មានចិញ្ចឹមខ្ពស់ពីភ្នែក បង្ហាញអំពីការចេះពិចារណាពីធម្មជាតិ
មុននឹងបញ្ចេញនូវគំនិត និងគម្រោងផ្សេងៗ។ សម្រាប់បុគ្គល
ប្រភេទនេះ មិនបណ្តោយឲ្យពេលវេលាមួយវិនាទីណាវលងទៅ
ដោយគ្មានការគិតពិចារណាសោះឡើយ។

សម្រាប់ទ្រង់ទ្រាយខុសគ្នា បង្ហាញពីការកំណត់ខុសគ្នាដែរ។
ក្នុងចំណោមអ្វីផ្សេងទៀតដូចជា មាត់បង្ហាញពីរចនាបថនៃការ
ទាក់ទងរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ អ្នកដែលមានមាត់ធំ វានឹងបង្ហាញ
ពីទំហំនៃឧត្តមភាពនៃទស្សនិកជន (អ្នកស្តាប់)។ យើងសាកល្បង

មើលតារាស្រី Angelina Jolie នាងទទួលបានទស្សនិកជនជាច្រើន គឺ វាមានភាពស៊ីគ្នារវាងមាត់ដ៏ធំរបស់នាង។ វាពិបាកណាស់ ក្នុងការ លើកឧទាហរណ៍ ពីមនុស្សដ៏ល្បីល្បាញម្នាក់ ដែលមានមាត់តូច ដែរ ព្រោះពួកគេមិនមែនជាទីពេញនិយមរបស់សាធារណជន ឡើយ។

សម្រាប់បបូរមាត់ក្រោមក្រាស់ បានបង្ហាញពីប្រភេទមនុស្ស ដែលត្រូវការទទួលការយកចិត្តទុកដាក់។ ចំណែកឯបបូរមាត់លើ ក្រាស់វិញនោះ បង្ហាញពីសេចក្តីលំអៀងក្នុងការផ្តល់ឲ្យ។ សម្រាប់ មនុស្សមានបបូរមាត់ស្តើង មាននិន្នាការបិទចង់ទទួលយកច្រើន ប៉ុន្មានទេពីដៃគូ។ ពួកគេផ្តោតលើការយកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះ បុគ្គលច្រើនជាង។ មនុស្សប្រភេទបបូរមាត់ស្តើងនេះ មិនចូលចិត្ត អារម្មណ៍ត្រូវបានគេជួយជាទូទៅច្រើនពេកឡើយ។ ហេតុដូច្នោះ ហើយសម្រាប់ការផ្សំផ្គុំដ៏សក្តិសម គឺគួរតែមនុស្សបបូរមាត់ស្តើង និងបបូរមាត់ស្តើងដូចគ្នា។

បើសិនជាមនុស្សម្នាក់មានបបូរមាត់មួយចំហៀងស្តើង មួយ ចំហៀងទៀតក្រាស់ គេមានសមត្ថភាពយ៉ាងពិសេសនៃបុគ្គល ក្នុងការចែករំលែកជាមួយនរណាម្នាក់ ដែលមានសណ្ឋានបបូរមាត់ ផ្ទុយពីគេ។ ទទឹងបបូរមាត់ក៏អាចបញ្ជាក់ពីនិន្នាការធម្មជាតិរបស់ បុគ្គលនោះ ក្នុងការចែករំលែកព័ត៌មានផ្ទាល់ខ្លួនដែរ។ ចំពោះ បុគ្គលដែលមានបបូរមាត់ស្តើង គឺមិនងាយនឹងបរិយាយពីអាថ៌

កំបាំងផ្ទាល់ខ្លួន ទៅកាន់នរណាម្នាក់ឡើយ ខណៈពេលមនុស្ស មានបបួរមាត់ក្រាស់ជាង ងាយនឹងបើកចំហជាង។

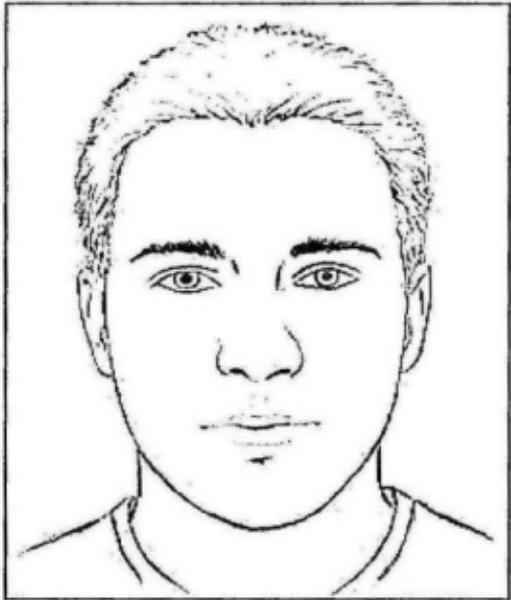
ត្រចៀកផ្តល់នូវព័ត៌មានអំពីរបៀប ដែលមនុស្សនោះប្រើប្រាស់ ព័ត៌មានអ្វីផ្សេងទៀត។ ឧទាហរណ៍៖ សម្រាប់មនុស្សមានត្រចៀក ខ្ពស់ គឺធ្វើការសម្រេចចិត្តលឿនណាស់ ហើយបុគ្គលមានត្រចៀក ទាបត្រូវការពេលវេលាបន្ថែម មុនធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ សម្រាប់ មនុស្សដែលមានត្រចៀកធំ គឺមានឧត្តមភាពក្នុងការប្រមូលយកនូវ ព័ត៌មានបាន បើទោះបីជាគេមិនអាចផ្ដោតទាំងស្រុងលើព័ត៌មាន ទាំងអស់នោះក្តី។ សម្រាប់មនុស្សដែលមានត្រចៀកតូច គឺមាន ការសប្បាយចិត្តជាង ក្នុងការមិនចង់ទទួលបាននូវព័ត៌មានច្រើន ពេកទេ ក្នុងខណៈពេលតែមួយនោះ។

ចុះប្រសិនបើត្រចៀករបស់អ្នក មានខ្ពស់មធ្យមដូចជាមិនខ្ពស់ ពេក ឬមិនទាបពេក? ជាការពិតណាស់ ដែលយើងពិបាកទ្រាំ ជាមួយនឹងមនុស្ស ដែលចំណាយពេលយ៉ាងយូរ ក្នុងការសម្រេច ចិត្ត ឬក៏ជាមួយមនុស្សដែលសម្រេចចិត្តលឿនពេក ដោយខ្វះការ ពិចារណា! ពិតមែនហើយ ជាទូទៅមនុស្សភាគច្រើនមិនអាចយល់ ឲ្យបានច្បាស់ថា ហេតុអ្វីបានជាអ្នកដទៃមិនអាចមើលអ្វីមួយច្បាស់ ដូចជាគេ ឬគិតឃើញដូចជាគេ និងសូម្បីតែមានសកម្មភាពក៏មិន ដូចជាគេ? បើសិនជាគ្មានអ្វីក្រៅពីនេះទេ ការវិភាគទឹកមុខនឹងអាច ជួយឲ្យអ្នកយល់ច្បាស់ អំពីអ្នកដទៃដែលមានវិធីខុសប្លែកគ្នា នៅ ក្នុងធ្វើអ្វីមួយ ឲ្យបានត្រឹមត្រូវដូចជាអ្នកបានឡើយ។

ការវិភាគទឹកមុខនឹងអាចផ្លាស់ប្តូរ ពីវិធីដែលយើងសម្លឹងមើល មកខ្លួនឯង។ តើអ្នកស្តាប់ទម្រង់មុខប្រភេទណា? តើត្រចៀករបស់ អ្នកលៀនចេញបកខ្លាំងឬ? អ្នកប្រហែលជាមានការពេញចិត្ត ចំពោះខ្លួនឯង ដែលក្លាយជាមនុស្សក្រៅសង្គមម្នាក់ គឺជាមនុស្ស ម្នាក់ដែលមិនសក្តិសមនៅក្នុងក្រុមមនុស្ស និងចង់មានទីតាំង ពិសេស សម្រាប់ខ្លួនឯង មួយ។ ទាំងនេះគេហៅថា សញ្ញាភិ ញ្ញាណឯករាជ្យផ្ទាល់ខ្លួន ដែលស្ថិតនៅក្នុងមនុស្សមានត្រចៀក លយចេញនេះ។ តើច្របុះរបស់អ្នកមានក្តោងឬទេ? នោះមានន័យ ថា អ្នកនឹងមិនបោះបង់សេចក្តីអំណត់ និងបំណងប្រាថ្នានៃកាច្ចែ ប្រឌិតនៅក្នុងការងាររបស់អ្នក។ លើសពីនេះទៀត ការវិភាគផ្ទៃ មុខនឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវការទទួលស្គាល់ និងភាពសម្បូរណ៍បែបនៃ ទេពកោសល្យរបស់អ្នក។ វាពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ សម្រាប់ការពេញចិត្តនឹងអ្វីដែលខ្លួនឯងមាន។

វិជ្ជាមើលមុខមនុស្សនេះ ក៏អាចប្រើក្នុងការអនុវត្តល្បាបាលរោគ តាមបែបធម្មជាតិបានដែរ។ អាចប្រើដើម្បីធ្វើការវិភាគពីការត្រៀម លក្ខណៈជាស្រេចរបស់មនុស្សម្នាក់ ក្នុងការសម្លឹងមើលបញ្ហា ដែលគ្របដណ្តប់ដោយអារម្មណ៍។ លើសពីនេះ វិជ្ជាមើលមុខ មនុស្ស ក៏ត្រូវបានគេប្រើក្នុងការប្រឹក្សាពីបញ្ហាគ្រប់គ្រងស្រុសផង ដែរ។ ឧទាហរណ៍៖ តើកន្លែងធ្វើការបែបណា ដែលអាចជួយបង្កើត ឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ល្អ ឬធ្វើកិច្ចការបានល្អ? តើមនុស្សម្នាក់ៗ អាចកែប្រែស្ថានភាពលំបាកៗ នៅកន្លែងការងារដោយវិធីណាខ្លះ?

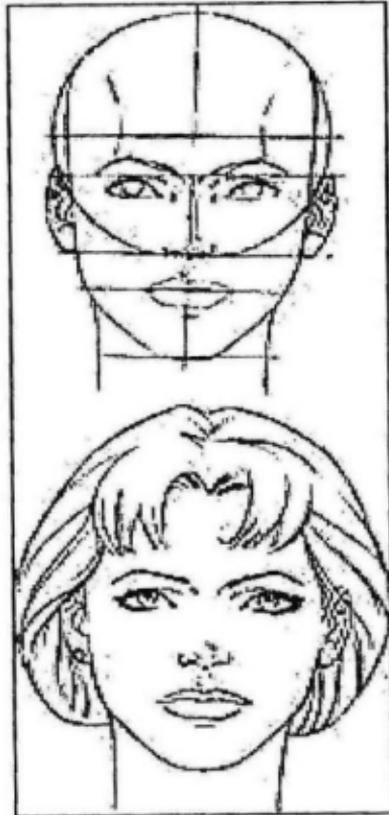
សរុបមកវិញ សិល្បៈនេះត្រូវបានគេប្រើ ដើម្បីវិភាគរាងកាយ
អារម្មណ៍ និងវិញ្ញាណដែលធ្វើអ្វីមួយឲ្យបានល្អ។



~~~~~\*~~~~~

## **ជំពូកទី ទីមួយ**

ជាការពិតណាស់ ជនជាតិចិនពិតជាមានជំនឿយ៉ាងខ្លាំងទៅលើមុខមនុស្សណាដែលមានសំណាង ឬឥតសំណាង ហើយសម្រាប់អ្នកមានភ័ព្វសំណាងខ្លាំងក្លា គឺសំដៅទៅលើភ្នំ និងទន្លេនៃមុខមនុស្សម្នាក់ៗ ដែលបង្ហាញពីទ្រព្យសម្បត្តិ និងព្រេងសំណាង។ ជាទូទៅអ័ក្សកណ្តាលនៃផ្ទៃមុខ ត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាអ្នកកំណត់ការស្លាប់រស់នៃជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ហើយនៅពេលដែលវាបង្ហាញពីគុណភាពនៃផ្នែកទាំងពីររបស់មុខ នោះជាអាណាចក្រនៃសំណាងរូបទាំងបី ដែលត្រូវបានគេបរិយាយថា ភាពរុងរឿងដូចខ្សែទឹកហូរធ្លាក់មកលើអ្នក។



## ១. ភាពស៊ីចង្វាក់គ្នា

សម្រាប់ភាពស៊ីចង្វាក់គ្នានៃគោលការណ៍របស់លិទ្ធិខុងដី បានប្រើប្រាស់យ៉ាងច្រើន នៅក្នុងការវិភាគទឹកមុខ។ ចំពោះគ្រូទស្សន៍ទាយផ្ទៃមុខ បានចាត់ទុកទម្រង់មុខនោះ នៅក្នុងភាពស៊ីចង្វាក់គ្នាដោយមាន ឬគ្មានការបង្រួបនៃផ្នែកណាផ្សេងទៀតឡើយ។ វាគឺជាសញ្ញានៃភាពរុងរឿង។ ដោយមានការជាប់ទាក់ទងជាមួយនឹងគោលការណ៍នេះ មានទម្រង់មួយចំនួនមិនមានជោគល្អទេ បើគិតវាតែឯង។ ប៉ុន្តែអាចចាត់ទុកថា វាមានជោគល្អ ព្រោះតែភាពស៊ីចង្វាក់គ្នារបស់វា ជាមួយនឹងផ្នែកដទៃទៀត។ ឧទាហរណ៍៖ ទាក់ទងនឹងប្រវែង សម្រាប់មនុស្សដែលមានច្រមុះវែង ត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាទម្រង់មានជោគល្អ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាវាស្ថិតនៅលើមុខខ្លីវិញនោះ វានឹងក្លាយទៅជាគ្មានជោគល្អទៅវិញ ក៏ព្រោះតែវាមិនមានភាពស៊ីចង្វាក់គ្នាជាមួយនឹងផ្នែកដទៃទៀត។

## ២. ភាពគ្មានមន្ទិល

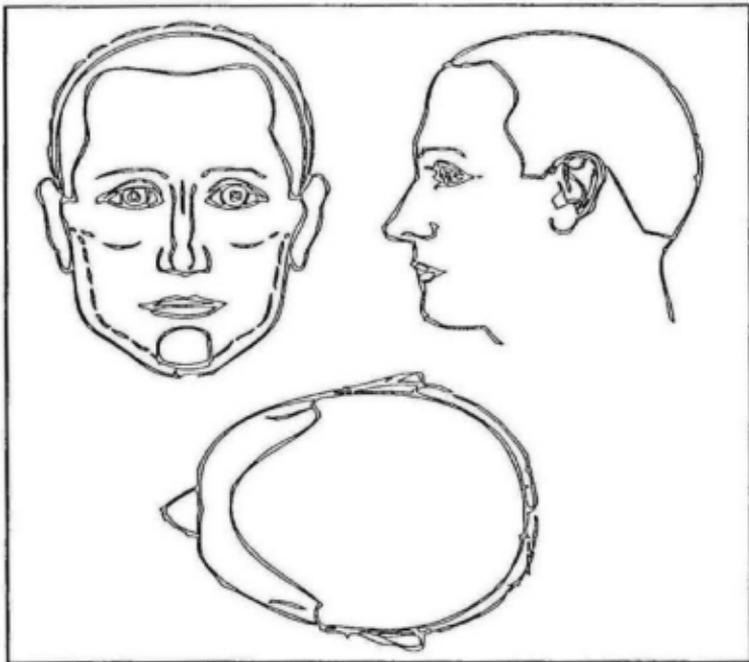
វាពិតជាចម្លែកណាស់ក្នុងនិយាយថា សិល្បៈនៃការវិភាគផ្ទៃមុខរបស់ចិន គឺស្ថិតនៅឆ្ងាយពីផ្ទៃមុខល្អបរិសុទ្ធ ឬទម្រង់ជាក់ស្តែង។ សម្រាប់គ្រូទស្សន៍ទាយ បរិបូណ៌ដោយជំនាញវិភាគផ្ទៃមុខមនុស្សនោះ នឹងមើលយ៉ាងជាក់ទៅលើទម្រង់គ្មានមន្ទិលយ៉ាងច្រើន ទាំងការលុបលាងមុខ ឬមិនលុបលាងមុខ មុនពេលដែលគេសន្មត់បញ្ចប់សេចក្តីអំពីអ្នក។ ទម្រង់គ្មានមន្ទិលទាំងនេះ ជាទូទៅតែង

មានការធ្វើសប្បុរស ដោយអ្នកចូលជាសមាជិកថ្មី តាមរយៈការ  
បដិសេធចោលនូវប្រសិទ្ធភាពនៃទម្រង់នេះ ឬមួយក៏មិនអាច  
បដិសេធនូវទម្រង់ទាំងអស់នេះបាន។ វាមិនត្រឹមតែជារចនាសម្ព័ន្ធ  
នៃវិទ្យាសាស្ត្រប៉ុណ្ណោះទេក្នុងការវិភាគ ប៉ុន្តែបូករួមនឹងការសិក្សាពី  
របៀបដែលមនុស្សអង្គុយ និងយាយ ឆើត ទម្ងន់ កំពស់ និងអ្វីៗ  
ផ្សេងទៀតរបស់ពួកគេ។ សិល្បៈនៃការវិភាគវិទ្យាសាស្ត្ររបស់  
ជនជាតិចិនប្រកាន់ថា សំឡេងដែលមនុស្សម្នាក់និយាយ និងឆើត  
ចេញមកគឺផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងភ័ព្វសំណាងរបស់បុគ្គលនោះ។

### ៣. ទីតាំង

មិនថាបុរស ឬនារីឡើយ ដែលខុសប្លែកគ្នានៅក្នុងការអនុវត្ត  
វិជ្ជាមើលមុខមនុស្សនេះ ប៉ុន្តែក៏ត្រូវគិតពីទីតាំង ឬតំបន់ដែល  
មនុស្សនោះបានកើតមកដែរ។ អ្នកចេះវិភាគវិទ្យាសាស្ត្រជនជាតិ  
ចិន ប្រកាន់ថា មនុស្សដែលមកពីតំបន់ជាក់លាក់មួយ អាចគ្រប់  
គ្រាប់ពីវាបាន ឬមួយក៏អត្តចរិតនៃទម្រង់ភូមិសាស្ត្រនៃតំបន់នោះ  
ជាដើម។ ជាការពិតណាស់ថា មុខមនុស្សផ្សេងគ្នា គឺមកពី  
ភូមិសាស្ត្រខុសពីគ្នា។ ហេតុដូច្នោះហើយ ថ្ងាសតំណាងឲ្យខាង  
ស្តាំ ចង្កាតំណាងឲ្យខាងជើង ច្រមុះតំណាងឲ្យតំបន់កណ្តាល។ អ្វី  
ទាំងនេះ គឺវាឆ្លើយតបទៅនឹងប្រសិទ្ធភាពនៃការស៊ីចង្វាក់គ្នា រវាង  
ទម្រង់មុខរបស់មនុស្សម្នាក់ ហើយនឹងជីវប្រវត្តិភូមិសាស្ត្ររបស់  
នរណាម្នាក់ទៀត។

បន្ថែមលើនេះ គោលការណ៍ធំៗទាំងនេះ មានវិធាន (វិន័យ) ច្រើនបែប ដែលទាក់ទងទៅនឹងទម្រង់ផ្ទៃមុខ នៅក្នុងករណីល្អ ឬអាក្រក់ មានសំណាង ឬគ្មានសំណាង។ ឧទាហរណ៍: សិល្បៈនៃ ការវិភាគផ្ទៃមុខមនុស្សរបស់ជនជាតិចិន បានធ្វើចំណាត់ថ្នាក់ ច្រមុះជា២៤ប្រភេទខុសៗគ្នា ហើយប្រភេទនីមួយៗមានអត្ថន័យ និងការបកស្រាយពិសេសផ្សេងៗគ្នាដែរ។ វាមិនមែនជាការងាយ ស្រួលប៉ុន្មានទេ ក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រពីវិធានទាំងនោះ ហើយ ដាក់វាបញ្ចូលគ្នា ជាមួយនឹងគោលការណ៍ដែលបានបរិយាយពី ខាងលើនេះ។

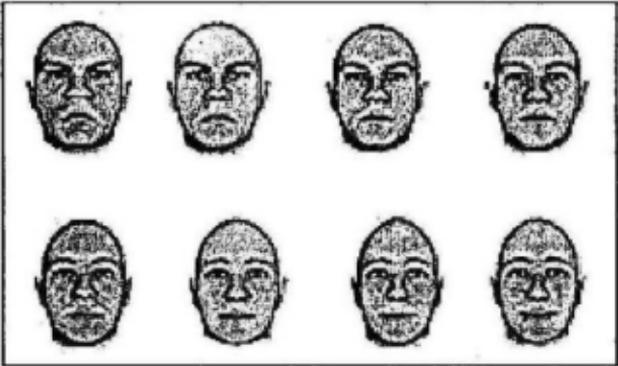


## **ជំពូក៧**

### **ប្រភេទផ្សេងៗគ្នានៃផ្ទៃមុខមនុស្ស**

នៅក្នុងធាតុនីមួយៗនៃធាតុទាំងប្រាំ មានទំនាក់ទំនងនឹងទម្រង់មុខ ដែលប្រាប់អ្នកទស្សន៍ទាយផ្ទៃមុខ ពីថាមពល ទេពកោសល្យ ឬមួយក៏បញ្ជាក់សុខភាពជាក់លាក់ ដែលនឹងអាចរកឃើញនៅក្នុងការប្រឌិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ មុខមនុស្សភាគច្រើន បង្ហាញនូវការរួមផ្សំគ្នានៃធាតុទាំងប្រាំនោះ ដូច្នោះហើយភាពស៊ីចង្វាក់គ្នា ឬប្រឆាំងគ្នា អាចជួយឲ្យយើងកំណត់បាននូវរបៀប ដែលគេប្រើថាមពលរបស់ពួកគេ។ ភាពស៊ីចង្វាក់គ្នា គុណភាពនៃធាតុផ្សំ និងទ្រង់ទ្រាយអាចបង្ហាញពីពេលវេលានៃជីវិត ដែលមានភាពងាយស្រួល ខណៈដែលផ្ទុយមកវិញមានន័យថា ពិបាកតោកយ៉ាក សុខភាពមិនល្អ និងមានសំណាងអាក្រក់។ បើទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ រាល់ការចម្អុលបង្ហាញទាំងឡាយ ត្រូវតែលើកយកមក

វិភាគជាមុនសិន មុនពេលការវិភាគផ្ទៃមុខទាំងមូលបានចប់សព្វគ្រប់។ ជនជាតិចិនបាននិយាយថា ភ្នែកជាអ្នកដឹកនាំផ្ទៃមុខ ហើយបើវាមានពន្លឺក្រហមទុំ ឬចាំងពន្លឺព្រិចៗនៅក្នុងភ្នែកបង្ហាញថា ពួកគេមានរលកដូងរឹងមាំ ឬក៏មិនសូវជាមានស្រួលស្រាយ ដែលអាចជួយសម្រាលទប់ទល់ជាមួយនឹងពេលវេលា នៅពេលដែលថាមពលរបស់ពួកគេចុះខ្សោយ។ ពន្លឺក្រហមទុំនៃថាមពលនេះបង្ហាញថា រលកដូងរបស់គេគឺត្រង់ភ្លឺង ហើយនឹងបង្កើនទ្រង់ទ្រាយល្អ ហើយប្រែក្លាយជាមិនមានគុណភាពទៅវិញ។ អ្នកកាន់លិទ្ធិខុងដីបាននិយាយថា “ត្រូវមើលទៅក្នុងកែវភ្នែករបស់មនុស្ស ព្រោះថាគេមិនអាចលាក់បាំងខ្លួនគេពីក្នុងនោះឡើយ”។



### ១. ផ្ទៃមុខធាតុឈើ

សម្រាប់ផ្ទៃមុខមនុស្សប្រភេទនេះ មានមុខវែង និងច្រមុះវែង ថ្ងាសទូលាយហើយខ្ពស់ និងមានផ្កាស់តូចៗ ភ្នែកមើលទៅទន់ភ្លន់ ហើយចិញ្ចើមនិងសក់ មិនក្រាស់ ឬមួយរួញរឹងឡើយ។ មនុស្សផ្ទៃមុខធាតុឈើនេះ ថ្ងាសទូលាយខ្ពស់ គឺប្រើសតិជាទីបញ្ជាការ សំខាន់សម្រាប់បុគ្គលប្រភេទនេះ។ ធាតុឈើមានថាមពលក្នុងការ រីកចម្រើន សម្លឹងមើលស្ថានភាពទាំងមូល ហើយមានចក្ខុវិស័យ ចំពោះអនាគត ជាមនុស្សវិភាគនិងធ្វើគម្រោងការណ៍បានយ៉ាង ល្អ។ ប្រភេទធាតុឈើនេះប្រៀបធៀបទៅ គឺផ្ទៃមុខរបស់អ្នកដឹកនាំ អ្នករដ្ឋបាល និងអ្នកចាត់ចែងពេញដោយគំនិតរឹងមាំ។ ពួកគេមាន សមត្ថភាពអាចដកពន់ នូវទំនួលខុសត្រូវយ៉ាងច្រើន ហើយស្ម័គ្រ នឹងធ្វើកិច្ច ដែលផ្តល់ផលប្រយោជន៍ឲ្យអ្នកដទៃទៀតផង។ ពួកគេ ប្រែកម្លានភាពរីកចម្រើន ជោគជ័យ ដែលនេះប្រៀបដូចជាវិធី ដែលពួកគេសិក្សាស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង និងវិធីវិវត្តរបស់ពួកគេ។ សម្រាប់ការប្រកួតប្រជែងរបស់ធាតុឈើនេះ គឺលទ្ធភាពក្នុងការ “សម្លឹងមើលដើមឈើធ្វើអុស” ហើយថែមទាំងមិនធ្វើឲ្យចនា សម្ពន្ធមានភាពស្មុគស្មាញទៀតផង។ ជនជាតិចិនតែងនិយាយថា អ្នកមានផ្ទៃមុខតុល្យភាពនៃធាតុឈើ គឺមានលទ្ធភាពបង្កើតរដ្ឋាភិ បាល។

សម្រាប់អារម្មណ៍ដែលទាក់ទងនឹងធាតុឈើនេះ គឺកំហឹង (ឆេវ ឆាវ) ដែលនេះក៏ជាថាមពលសម្រាប់រីកចម្រើន អភិវឌ្ឍន៍ និង

ឈានទៅដល់ចំណុចខ្ពស់បំផុតដែរ។ វាគឺជាចំណង់ក្នុងការអះអាងថា យើងជានរណា? និងដើម្បីបំពេញចក្ខុវិស័យរបស់យើង។ នៅពេលដែលចំណង់នោះត្រូវបានបំផ្លាញ ឬបង្អាក់ វានឹងធ្វើឲ្យគេ ដុះចេញនូវកំហឹង (ទិដ្ឋភាពYang) ឬមួយក៏បាក់កម្លាំងចិត្ត(ទិដ្ឋភាព Yin)។ ជាការពិតណាស់ បើសិនជាធាតុឈើនេះមិនបានដុះមែក ឬ ខ្ពង់ខ្ពីវជារៀងរាល់ឆ្នាំនោះទេ ដើមឈើនោះនឹងគ្មានការលូតលាស់ ហើយវាអាចបកស្រាយទៅជាភាពឆេវឆាវ ការបាក់ទឹកចិត្ត និងភាពអស់អំរក ជំនួសដោយការមានវិនិច្ឆ័យល្អ ការជម្រុញលើកទឹកចិត្តផ្ទាល់ខ្លួន ភាពខ្សោយគ្រប់ និងការធ្វើគម្រោងផែនការ ការណ៍។ ដំណើរដាច់គាំងនៃការហូរដោយសេរី និងងាយស្រួល នៃ ថាមពលនៃធាតុឈើ ធ្វើឲ្យថ្លើមនិងថង់ទឹកប្រមាត់ឆាប់ទទួលជំងឺ មួយចំនួនដូចជា ឈឺក្បាល បញ្ហារំលាយអាហារ គ្រួសក្នុងប្រមាត់ និងពេកដំបៅក្រពះ។ អាហារដែលគួរជៀសវាងមានដូចជា អាហារសម្បូរជាតិខ្លាញ់ និងប្រេង រួមទាំងជាតិស្រវឹង។ ឧទាហរណ៍សម្រាប់អ្នកដែលមានមុខធាតុឈើដូចជា Tony Blair និងព្រះអង្គម្ចាស់Charles បើទោះបីជាភ្នែករបស់ព្រះអង្គម្ចាស់ Charles តូចជាងភ្នែករបស់ Tony Blair បន្តិចក៏ដោយចុះ ក៏វានៅតែ បង្ហាញថា ជាភាពរុងរឿងដដែល។

## ២. ផ្ទៃមុខធាតុភ្លើង

សម្រាប់ផ្ទៃមុខមនុស្សធាតុភ្លើងនេះ ក៏មានមុខវែងស្រួច ផ្តាល់ រោង ចង្កាស្រួច ហើយមានថ្ងាសស្រួចជាងមុខធាតុឈើ។ ពួកគេ ច្រើនមានអាចម៍វែង សក់រួញរឹងក្រហម និយាយលឿន និងមាន កាយវិការរហ័សរហួន។ ធាតុភ្លើងបានធ្វើឲ្យគេក្លាយជាមនុស្ស ដែលមានបុគ្គលិកលក្ខណៈកក់ក្តៅ និងសាទរ ជាមួយនឹងសមត្ថ ភាពក្នុងការលើកទឹកចិត្ត និងងាយធ្វើឲ្យមនុស្សមានចំណាប់ អារម្មណ៍លើណាស់។ ពួកគេជាមនុស្សរហ័សរហួន និងរូសរាយ រម្មាតលើគោលដៅ ដំណើរលឿន និងជាមនុស្សចូលចិត្តផ្សង រៀបរយ។ មានពេលខ្លះ ពួកគេតែងធ្វើអ្វីមួយឆ្គួតៗ ដែលគ្រោះថ្នាក់ និងចេះតែស្វែងរកការបណ្តុះបណ្តាល និងសេចក្តីរីកើប។

បើសិនជាធាតុភ្លើងនេះផ្ទុះចេញមកក្រៅ បុគ្គលជំពូកនេះនឹង ក្លាយជាមនុស្សស្ងៀមស្ងាត់ និងទុយបុយ ខ្វះនូវសេចក្តីរីករាយ រួម ទាំងការជម្រុញទឹកចិត្តដូចគ្នា។ សម្រាប់ការប្រកួតប្រជែងរបស់ មនុស្សធាតុភ្លើងនេះគឺ ជាការស្វែងរកភាពកក់ក្តៅ និងភាពវិជ្ជមាន ចេញក្នុងខ្លួនមក។ ការដែលមានធាតុភ្លើងហួសកម្រិត នឹងអាចធ្វើ ឲ្យអ្នកមានបញ្ហាលេចដូច កង្វល់ច្រើន រួមទាំងដេកមិនលក់ ឬមួយ មានបញ្ហាស្បែក (ពាល)។ បុគ្គលធាតុភ្លើងនេះ គួរតែមានបញ្ចូល នូវអាហារល្អៗ នៅក្នុងរបបអាហារប្រចាំថ្ងៃរបស់គេ មានដូចជា ប្រះ ស្តៅជាដើម។ អាហារបណ្តុះគ្រាប់ឈាម និងជីវិតជាមាន សារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ពួកគេ។

### ៣. ផ្ទៃមុខឆាតុដី

សម្រាប់បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់មនុស្សមានផ្ទៃមុខឆាតុដី មានទម្រង់មុខការេខ្លី ខ្សែផ្តាមឃើញច្បាស់ (ផ្តាមខ្លា) សម្បុរមិនសូវជ្រះរាងដំបងក្រាស់ (ក្រអាញ) និងមានសំឡេងធ្ងន់ៗ ទម្រង់មុខអាចធំជាពិសេសគឺមាត់ ដែលមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងក្រពះ និងពោះវៀន។ ឆាតុដីនេះមានសមត្ថភាពភស្តុតាងនិងរក្សា ភាពរឹងមាំនៅក្នុងជីវិតបានយ៉ាងល្អ។

បុគ្គលប្រភេទនេះជាមនុស្សមានភាពប៉ិនប្រសប់ ទំលាយយាមអាចពឹងពាក់បាន ចេះដឹង និងមានការប្រុងប្រយ័ត្នជាមួយនឹងលុយកាក់ណាស់ រួមទាំងជាប្រភេទមនុស្សបង្កើនទ្រព្យដ៏ល្អម្នាក់ទៀតផង។ ពួកគេមិនសូវជាមានក្តីស្របៃ ឬសម្បូរណ៍គំនិតដូចជាមនុស្សផ្ទៃមុខឆាតុឈើឡើយ ហើយក៏មិនមានអារម្មណ៍យល់យោគដូចជាប្រភេទឆាតុទឹកដែរ។ ពួកគេលំអៀងទៅលើការធ្វើអ្វីមួយ តាមបែបប្រពៃណី ហើយនឹងអាចមានបញ្ហាដូចជា ការព្រួយបារម្ភ បញ្ហារបបអាហារ បញ្ហាក្រពះនិងបំពង់គ្រប់គ្រងគ្រាប់ឈាមនៅជិតក្រពះផងដែរ ហើយការជ្រួតជ្រាបនៃអាហារក៏បានផ្លាស់ប្តូរអ្វីទាំងនេះទៅជាថាមពល១៧។ សម្រាប់បណ្តាញក្រពះ វាដំណើរការស្របនឹងខ្សែផ្តាម ហើយមានន័យថា អ្នកមានឆាតុដីខ្សោយគឺគ្មានខ្សែផ្តាមឡើយ ផ្ទុយមកវិញបើសិនជាមានឆាតុដីច្រើនពេកនោះ នឹងអាចបញ្ជាក់ពីនិន្នាការទៅរកការចេសរឹងរូស (ក្បាលរឹង) ភាពអាត្មានិយម និងមានភាពទើសទ័លក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ។

សម្រាប់បុគ្គលប្រភេទនេះ ច្រើនតែមានអារម្មណ៍ សន្តោស ប្រណី យោគយល់ និងព្រួយបារម្ភចំពោះអ្នកដទៃ ដែលនេះឆ្លុះ បញ្ចាំងឲ្យឃើញពីការព្រួយបារម្ភ និងថែរក្សាជ្រុលពេក ដែលធ្វើ ឲ្យខ្វះការសន្តោសប្រណី ឬថែទាំខ្លួនឯងទៅវិញ។ បុគ្គលនេះគួរតែ ទទួលយក នូវការណែនាំពីចំណីអាហារសម្រាប់រាងកាយ និងត្រូវ បង្រៀមអង់ស៊ីមសម្រាប់រំលាយអាហារជាដើម។ គួរតែតមអាហារ មានជាតិស្ករ និងអាហារធ្វើពីទឹកដោះគោ ព្រោះអាហារទាំងនេះ នឹងធ្វើឲ្យការរំលាយអាហារ “ផ្ទុះ” ចេញមក និងបង្កើតឲ្យមានអ្វី ដែលជនជាតិចិនហៅថា “ជ្រាំកខ្វក់”។ ទម្រង់នៃផ្នែកខាងក្នុងមួយ ស្បែក ដែលនៅស្ទុះនឹងជាលិកា ហើយបណ្តាលឲ្យគ្រោះថ្នាក់ដូច ជា ស្លឹកជើង ជំងឺប៉ាងពោះ (ធំពោះ) លើសជាតិស្ពែស ឈឺក្បាល និងរហិតរហៃជាដើម។ ការប្រកួតប្រជែងសម្រាប់បុគ្គលមានផ្ទៃមុខ ធាតុដីនេះ គឺការចង់ក្លាយជាអ្វីមួយនៅក្នុងពិភពលោកនៃសម្ភារៈ និងក្នុងការមានផ្ទៃផ្តាច់ពោះបទពិសោធន៍ ការប្រមូលផល រួមទាំង ការថែរក្សាចិញ្ចឹមខ្លួនឯងនិងអ្នកដទៃ។

**៤. ផ្ទៃមុខធាតុដែក**

សម្រាប់មនុស្សធាតុដែកនេះ គឺមានផ្ទៃមុខជាបណ្តុំនៃភាព ទូលាយ ឆ្អឹងថ្ពាល់រាងអក្សរ V រួមទាំងមានផ្ទៃមុខស្លេកស្លាំង។ ជា ទូទៅពួកគេមានសម្រស់ស្អាត និងមានភ្នែកថ្លាចាំងល្អ ព្រមជាមួយ នឹងថាមពលជាច្រើន ដែលចេញពីក្នុងនោះ។ ចិញ្ចឹមមិនសូវ ក្រាស់ ការនិយាយស្តីគ្រឿងខ្លាស់ៗ ហើយសក់ជាធម្មតាគ្រង់។

ពួកគេជាមនុស្សពូកែណែនាំ ជាមេធាវី និងជាអ្នកប្រឹក្សាដ៏ល្អម្នាក់ៗ ដែកគឺជាធាតុនៃចិត្តគំនិត ដូច្នេះហើយពួកគេមានភាពរឹងមាំ និង ចេះដោះស្រាយបញ្ហាដោយខ្លួនឯង។ ជាមនុស្សដែលមានញាណ កំប្លែងៗដ៏ពូកែ ថែមទាំងសម្លឹងមើលពិភពខាងក្រៅសុទ្ធជាដ៏និយម និងមានអាកប្បកិរិយាជាអ្នកប្រឹងប្រែងម្នាក់ៗ

បើនិយាយពីភាពអាក្រក់របស់វិញនោះ គឺអាចក្លាយជាការលាក់ ពុត ជាមួយនឹងគំនិតអវិជ្ជមាន រួមទាំងមានគំនិតថា "ហេតុអ្វីបាន ជាវាកើតឡើងចំពោះខ្ញុំ?" មនុស្សប្រភេទនេះក៏អាចធ្វើជាគ្រូនិងជា អ្នកព្យាបាលដ៏ល្អម្នាក់ដែរ។ នៅពេលដែលគេត្រៀមក្រំចិត្ត គេនឹង ងាយទទួលរងនូវដំងឺប្រព័ន្ធផ្លូវដង្ហើម និងផ្នែកពោះវៀនក្រោម។ វា មានសារៈសំខាន់សម្រាប់គេណាស់ ក្នុងការដកដង្ហើមឲ្យបានរឹងៗ ដើម្បីស្រូបយក Qi ចូល និងត្រូវប្រាកដថា ពួកគេទទួលបានតែ អាហារមានគុណភាព ដែលសម្បូរណ៍ដោយជាតិខនិធំ និងជៀស វាងអាហារអប័ស (junk food) ដែលធ្វើឲ្យពួកគេពិបាកបញ្ចេញ ចោល។ ដើម្បីធ្វើឲ្យមានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ ពួកគេត្រូវតែ បង្កើតនូវភាពច្នៃប្រឌិតរបស់ខ្លួន ឬមួយក៏សិក្សាពីរបស់គេកុំឲ្យវា មានជាតិព្រៃ ឬអចរិល។

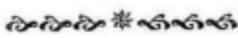
### ៥. ផ្ទៃមុខធាតុទឹក

សម្រាប់បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់បុគ្គលនេះ អាចស្គាល់បានតាមរយៈផ្ទៃមុខមូល ឆាត់ និងទន់ភ្លន់ ហើយមានពេលខ្លះមានខ្លួនមូលទៀតផង។ គេមានភ្នែកទន់ភ្លន់ធំៗ នឹងមានសក់ខ្មៅ។ បុគ្គលប្រភេទនេះ ជាមនុស្សស្ងប់ស្ងាត់និងទន់ភ្លន់ ភាគច្រើនគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងដោយអារម្មណ៍ និងចិត្តស្រាល។ ពួកគេគឺជាមនុស្សម្នាក់ពូកែខាងទំនាក់ទំនង និងពូកែនិយាយរៀងរ៉ាវ ពូកែយល់ចិត្ត មានការប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះភាពទោរទន់ មិនថានៅកន្លែងធ្វើការ ឬក្នុងសង្គមឡើយ។ ពួកគេអាចក្លាយជាមនុស្សអច្ឆរិយៈ និងធ្វើជាអ្នកស្តាប់ដំណូ ឬចាប់អាជីពជាអ្នកប្រឹក្សា។ មនុស្សមានផ្ទៃមុខធាតុទឹកនេះមានភាពរស់រវើក និងភ្លៀវភ្លា ដែលអាចជួយទាក់ទាញ នូវអ្វីដែលគេត្រូវការ ប្រៀបដូចជាមេដែក មិនដូចជាផ្ទៃមុខធាតុឈើឡើយ។ ឧទាហរណ៍៖ ដូចជាត្រូវសម្រេចចិត្តនូវអ្វី ដែលគេចង់បាន ហើយបន្ទាប់មកក៏ធ្វើគម្រោងផែនការណ៍ អំពីមធ្យោបាយធ្វើវាយ៉ាងម៉េច។ បើសិនជាធាតុទឹកផ្លាណូនោះ ពួកគេមានការប្រុងទុកយ៉ាងរឹងមាំ និងមានសមត្ថភាពហូរទៅគ្រប់ទិសទី (ស្ថានភាព) ដោយសេរី។ បើសិនជាវាធ្វើឲ្យគេស្ងប់ស្ងៀម ដោយមិនបានបញ្ចេញនូវអារម្មណ៍នោះមកក្រៅទេ នឹងធ្វើឲ្យស្បែករបស់គេវិវឌ្ឍទៅជាខៀវព្រៀងៗ និងផ្ទុកក្រោមភ្នែកមានពណ៌ខ្មៅជាមិនខាន។

ក៏ដូចជាផ្ទៃមុខធាតុភ្លើងដ៏បរិសុទ្ធដែរ ផ្ទៃមុខធាតុទឹកគត់ខ្លះគឺកម្រមានណាស់។ មនុស្សភាគច្រើនមានទម្រង់លាយគ្នា ហើយ

មានអ្នកខ្លះមានទម្រង់ធាតុទឹកភាគច្រើន បើទោះបីជាគេមាន  
ទម្រង់មូលស្ថានជាធាតុឈើ ធាតុដី ឬធាតុដែកក៏ដោយចុះ។ ការ  
ដែលមានជាលិកាទន់ភ្លន់ច្រើនហួស មានន័យថា ពួកគេកាន់ជាប់  
នូវការថប់អារម្មណ៍ ឬព្រួយបារម្ភ និងមានមនោសញ្ចេតនា  
ជ្រៀលជ្រៅ ដែលអាចនឹងមានផលប៉ះពាល់ដល់ក្រលៀនរបស់  
គេ។ បើទោះបីជាបុគ្គលធាតុទឹកនេះ តែងមានមហិច្ឆតាធំក៏ដោយ  
ការដែលមានYinច្រើនហួសហេតុ ក៏មានន័យថា ពួកគេនឹងធ្វើឲ្យ  
គេជាប់គាំង ស្លូតស្លឹងដែរ។

ធាតុទឹកជាអ្នកគ្រប់គ្រងមូលដ្ឋាននៃYin និង Yang។ ការដែល  
មានស្រួលរាំរី ភាគច្រើនជាស្រួលខាងផ្លូវចិត្ត និងការធ្វើការ  
ហួសកម្រិត នឹងធ្វើឲ្យភាពទន់ភ្លន់នៃ Yin កាន់តែខ្សោយទៅៗ  
ដែលធ្វើឲ្យរាងកាយលែងមានធាតុគ្រជាក់ ផ្តល់ឲ្យនូវការរលាក  
ហើយនឹងក្តៅក្នុងៗ។



# **ជំពូកទី៨**

## **ផ្នែកមុខ និងតិរិយាភាគ**

### **១. មុខរាងទ្រវែង: ប៉ិនប្រសប់**

ប្រភេទផ្នែកមុខធាតុដី ត្រូវបានគេចាត់ទុកជាផ្នែកមួយនៅក្នុង ផ្នែកបីផ្សេងទៀតនៃវិន័យរបស់ Ayurvedic ។ មនុស្សម្នាក់នឹងរក ឃើញថា ខ្លួនឯងជាអ្នកពូកែប្រាប់រឿងរ៉ាវ និងគូរឲ្យស្រឡាញ់ជាង អ្នកមានមុខជ្រុង ប៉ុន្តែវាប្រៀបដូចជាបងប្អូនអញ្ចឹង។

នៅពេលដែលមនុស្សធាតុដី មានភាពប៉ិនប្រសប់ មានរបៀប រៀបរយ រួមទាំងមិនចេះសូញសាញច្រើន ប៉ុន្តែពួកគេប្រែជាធ្វើការ ហួសកម្រិតបន្តិចហើយ។ ពួកគេនឹងរកឃើញថា គេជាជំពូកសត្វ តោដែលចែករំលែកការញៀននឹងការងារ។ គេជាមនុស្សម្នាក់ដែល ផ្ដោតលើសម្ភារៈ រួមទាំងសុវត្ថិភាពហិរញ្ញវត្ថុហួសហេតុ ដូច្នេះ ហើយគេអាចរុញច្រានខ្លួនឯង ទៅកាន់ប្រទល់ដែននៃការព្យាយាម ដើម្បីទទួលបានរបស់ទាំងនោះ។

នៅក្នុងដំណើរការណ៍នៃការគ្រួសត្រាយ ដើម្បីភាពជោគជ័យ របស់គេ បុគ្គលម្នាក់នោះគឺមានភាពម៉ឺងម៉ាត់ចំពោះខ្លួនឯង និងអ្នក ដទៃណាស់។ ព្រោះការរំពឹងទុកថា ពួកគេមិនមែនជាប្រភេទ មនុស្សទន់ខ្សោយជាងគេ ឬនៅក្រោមគេ ឬអ្នកដែលមានធាតុផ្ទុយ គ្នាឡើយ។ ពួកគេត្រេកត្រអាលនឹងការចង់បាន និងអារម្មណ៍ចង់ បាន រួមទាំងការតមចំណីអាហារហួសហេតុ។ មានផ្នែកខ្លះនៃរាង កាយទន់ខ្សោយ ដែលទាបទាបមានការមើលថែ រួមមានឆ្អឹង និង តំបន់ក្រោមស្បែក ក៏ដូចជាធ្មេញ និងសក់។ សម្រាប់គ្រឿង សម្គាល់របស់គេមានដូចជា គោព្រៃ(Taurus) ស្រីក្រមុំ (Virgo) និង ពពែ (Capricorn)។ វាមានបញ្ហានៅត្រង់បំណងក និងក។ ដូច្នោះហើយ ក៏ធ្វើឲ្យក្រពេញទីរុំរឹត រួមទាំងប្រព័ន្ធភោសិកា បង្កើតចេញជាភាព នេវនាឡើង។

ជាធម្មតាស្រីសម្បូរធាតុជាស្រីក្រមុំ (ស្ថិតក្នុងធាតុដីដែរ) មាន ភាពញាប់ញ័រ (Nervous) ដែលមានផលប៉ះពាល់ដល់ការរំលាយអា ហារ។

នៅក្នុងសង្គមទំនើបនិយមបែកអ៊ុំរ៉ុប មានការលើកតម្កើងទឹក មុខធាតុដី ដែលមិនធាត់មិនស្គមតែសម្បូរសាច់ដុំ។ សម្រាប់តារា ភាពយន្ត ឬតារាបង្ហាញម៉ូតមិនថាស្រីឬប្រុស តែងគិតដល់ទម្រង់ មុខប្រភេទខាងលើនេះ។ គ្រោះថ្នាក់នៃសម្រស់ តែងស្ថិតនៅលើ ការងប់ងល់នឹងខ្លួនឯង ដែលត្រូវបានគេប្រកាសថា ស្ថិតនៅក្រោម បដិរូបមិនធាត់ពេក និងមិនស្គមពេក។ របៀបនេះបានធ្វើឲ្យមាន

កំណើនបញ្ហានៃចិត្តវិទ្យា បង្កើតបានជាឧបសគ្គនៃទំនាក់ទំនង។

មនុស្សប្រភេទនេះ (មុខមិនឆាត់មិនស្អម) មួយចំនួនមានការ ពិបាកនឹងពុះពារលើគំនិត និងឃើញថា ខ្លួនឯងមានទំនាក់ទំនង ជាមួយអ្នកដទៃ តាមរយៈរាងកាយ។ ពួកគេនឹងគិតឃើញ រួមទាំង ពិចារណាខាងផ្លូវអារម្មណ៍ ថាវាជាឱសថសម្រាប់អ្នក បើសិនជា អ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍នេះ កើតឡើងជាចំណែកនៃដំណើរ ជីវិតរបស់អ្នក។

## ២. មុខមូលៈ មនោសញ្ចេតនា

ជាទូទៅងាយស្រួលស្គាល់ណាស់ថា ផ្ទៃមុខឆាត់មិនស្អមដែលជា មនុស្សពេញដោយមនោសញ្ចេតនា គឺប្រភេទមនុស្សទាបតឿ។ ប្រសិនណាវាចនាសម្ព័ន្ធផ្ទៃមុខ និងរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ មាន រាងមូលច្បាស់ ហើយមើលទៅរាងឆាត់ ប្រាកដជាស្ថិតក្នុងជំពូនេះ មិនខាន។ ចំពោះប្រភេទនៃរាងកាយរបស់មនុស្សម្នាក់នេះ មាន អត្ថន័យថា គេជាបុគ្គលដែលលុបលើដោយអារម្មណ៍ ការយល់ចិត្ត និងការព្រួយរក្សា។ រាសីក្លាម (Cancer) គឺជាគ្រឿងសម្គាល់យ៉ាង សំខាន់នៃឆាត់មិនស្អម ក្នុងរាសីចក្រ និងជានិមិត្តសញ្ញានៃភាពជាមាតា និងការចិញ្ចឹមបីបាច់។ របៀបនេះបានធ្វើឲ្យអ្នកពិតជាមានការ សញ្ជឹងគិត(ចេះគិតគូរ) និងមានមេត្តាករុណា។ គេពេញចិត្តនឹង សាបព្រោះទិដ្ឋភាពនៃធម្មជាតិរបស់គេ ទៅគ្រប់ផ្នែកនៃសកម្មភាព ទាំងអស់ បូករួមទាំងការងាររបស់គេផងដែរ។ វាជារឿងមួយដែល

មិនអាចនិយាយបានថា គេជាមនុស្សសង់ទីម៉ង់ (លន្តង់លន្តោច) នោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មនុស្សប្រភេទនេះមើលទៅ មានទំនោរពីធម្មជាតិ គឺការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ ដែលមានមនោសញ្ចេតនាជាមូលដ្ឋាន ដែលធ្វើឲ្យគេក្លាយជា "មាតា" "បិតា" នៃអ្នកក្រោមបង្គាប់របស់គេ។

បុគ្គលប្រភេទនេះនឹងឆក់យក ចំណាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងក្លា ដាក់ទៅក្នុងគម្រោងផែនការណ៍របស់គេ មានចេតនាបណ្តុះគំនិត តាំងពីដំណាក់កាលចាប់ផ្តើមដំបូង ចេះស្រោចទឹកលើគំនិតគ្រប់ ជំហានទាំងអស់។ នៅចំណុចមួយចំនួន គេក៏ទទួលបាននូវមេរៀន ខ្លះៗ ដែលត្រូវរៀនសូត្រឲ្យចេះពីការចែករំលែក (ផ្ទេរ) កិច្ចការ និង ចេះដាក់ចុះ។

ភាគច្រើនមនុស្សមានមុខមូល ច្រើនតែជាបុគ្គលអភិរក្សនិយម ដែលសក្តិសមទៅនឹងស្ថានភាពសង្គម និងធ្វើបានយ៉ាងល្អនៅក្នុង សៀវភៅវិជ្ជាជីវៈ ជាកន្លែងដែលបរិយាកាសសង្គម និងចូលចិត្ត លេងសើចច្រើន ដែលជាទីតាំងរបស់គេ។ ពួកគេក៏ត្រូវការ និងចង់ បានសន្តិសុខ និងស្ថេរភាពខ្លាំង មានភាពទាក់ទងគ្នាពីធម្មជាតិ ជាមួយនឹងលុយកាក់និងហិរញ្ញវត្ថុ រួមទាំងអាចធ្វើបានយ៉ាងល្អ នៅ ក្នុងសិល្បៈ។ អាជីពជាអ្នកលក់ និងមានជំនាញប្រាស្រ័យទាក់ទង ក្នុងសង្គម ដូចជាការផ្គត់ផ្គង់ចំណីអាហារ និងសណ្ឋាគារជាដើម។ មិនតែប៉ុណ្ណោះខាងវិស័យធនាគារ និងអចលនទ្រព្យ ក៏វិសេសក្នុង

ទេពកោសល្យពីធម្មជាតិរបស់គេដែរ។

ពួកគេក៏មានការពិបាកក្នុងការផ្លឹងផ្លែង រវាងភាពស្មុគស្មាញ និងមនោសញ្ចេតនាដែរ បើសិនជាពួកគេស្ថិតក្នុងជំពូកនេះ។ នៅគ្រប់នេះមានន័យថា មនោសញ្ចេតនាដែលពិបាកនឹងដោះស្រាយ ឬមួយក៏គិតយ៉ាងល្អិតល្អន់ត្រឹមត្រូវ ចំពោះបទពិសោធន៍របស់ពួកគេ។ សម្រាប់ការដែលមិនបានគិតល្អិតល្អន់ មានភាពស៊ីសង្វាក់គ្នា ជាមួយនឹងការរំលាយអាហារនៃរាងកាយរបស់ពួកគេ ព្រោះថាពួកគេចូលចិត្តទទួលទានណាស់។

ពួកគេថែមទាំងរក្សារក្សារយ៉ាងច្រើនលើសលុប នៅក្នុងរាងកាយ។ ជាមនុស្សដែលមានទ្រូងធំ មានភ្នែកធំដែលមានឥទ្ធិពលដូចជាមេដែក និងមានសក់ក្រាស់។ ដោយផ្អែកទៅលើអ្នកហោរាសាស្ត្រ និងអ្នកទស្សន៍ទាយផ្សេងៗទៀតបាននិយាយថា មនុស្សជំពូកនេះ នៅពេលដែលគេចាប់កំណើត ភាគច្រើនព្រះអាទិត្យ និងភពព្រហស្បត៍លេចចេញមកយ៉ាងច្បាស់ ដូច្នោះហើយការផ្លឹងផ្លែងបញ្ហា នឹងក្លាយជាវិបាកសម្រាប់ពួកគេ។

ធាតុទឹកមានដូចជា រាសីក្តាម (Cancer) រាសីត្រី (Pisces) និងរាសីខ្យាដំរី (Scorpio)។ ដោយផ្អែកលើក្បួនធម្មជាតិ (ញាំអាហារ) របស់ហិណ្ឌូ ភពដែលជាអ្នកគ្រប់គ្រងធាតុទឹកគឺ ភពសុក្រ ភពព្រះចន្ទ និងភពព្រហស្បត៍។ ដូច្នោះហើយរាសីគោព្រៃ (Taurus) រាសីជញ្ជីង

(Libra) និងរាសីអ្នកបាញ់ធ្នូ(Sagittarius) ក៏ចាត់ទុកជាឆាតុទឹកដែរ។

អ្នកវិភាគផ្ទៃមុខជនជាតិចិនយល់ស្របថា ពួកគេ(ឆាតុទឹក)គឺជា វត្ថុរាវ ហើយអាចផ្លាស់ប្តូររូបរាងបានគ្រប់ពេល ងាយបត់បែន និង ឆាប់យល់ចិត្ត។ បើសិនជាមានទម្រង់ផ្ទៃមុខវិជ្ជមានផ្សេងទៀត នោះ វាគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះដ៏ល្អបួយ ក្នុងការទទួលបានជោគជ័យ នៅពេលពាក់កណ្តាលជីវិត។ វារិតតែល្អជាងនេះទៅទៀត បើសិន ជាក.គេរាងក្រាស់។

អ្នកវិភាគជនជាតិចិនក៏មានជំនឿទៀតថា អ្នកដែលមានមុខ មូល និងមានឆាតុទឹកគេតែងមានអារម្មណ៍ថា ជោគវាសនារបស់ ក្រុមគ្រួសារ គឺជាទំនួលខុសត្រូវយ៉ាងធំសម្បើមសម្រាប់រូបគេ ហើយពេលវេលារបស់គេមិនអាចបំពេញគ្រប់គ្រាន់ ទៅកាន់តម្រូវ ការរបស់សង្គមឡើយ។ ភាពព្រមព្រៀងគ្នានឹងធ្វើការសម្គាល់ នូវ ការវិវឌ្ឍរបស់ឆាតុនេះ ខណៈមានការអភិវឌ្ឍដ៏តិចតួច រវាងកម្រិត របស់គេ ជួបបញ្ហា ឬប្រហែលជាបរាជ័យក្នុងការឈានទៅដល់ ផ្លូវ កណ្តាលមួយ ដែលព្រះពុទ្ធបានសម្តែង។

ចំណង់ផ្លូវភេទដ៏ខ្លាំងក្លា ក៏ជារូបរាងដ៏មាំមាំរបស់គេដែរ។ ការ រួមដៃគូជាមួយនឹងបុគ្គលប្រភេទនេះ ដែលមានភាពទាក់ទាញ និង សម្តែងចេញមកនូវឥទ្ធិពល ពួកគេប្រាកដជាអាចផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវក្តី ស្រឡាញ់ និងសម្ពន្ធមេត្រីភាពប្រកបដោយការពេញចិត្ត យ៉ាង

លន្លង់លន្លោចជានិច្ចជាកាល។ សម្រាប់មនុស្សប្រុសដែលមានធម្មជាតិបែបនេះ នឹងជ្រើសរើសដៃគូដើម្បីបង្កើតសម្ពន្ធភាពជាក់លាក់មួយ ហើយបំពេញភារកិច្ចរបស់ខ្លួនបានយ៉ាងល្អបំផុត គឺនៅពេលដែលគេមានក្តីស្រឡាញ់ និងលំនៅស្ថានជាក់លាក់មួយ។

### ៣. មុខជ្រុង: កាយសម្បទាវិវាហ

បុគ្គលប្រភេទនេះ ពោរពេញដោយកាយសម្បទាវិវាហ ស្វាហាប់ និងពេញដោយថាមពល ដែលគេហៅថារូបរាងកណ្តាល (សម្បទាវិវាហ)។ មនុស្សជំពូកនេះមានផ្ទៃមុខ និងថ្ងាសមានរាងជ្រុង ពេលខ្លះក៏មានត្រចៀកជ្រុងដូចគ្នា។ ពួកគេមានរូបរាង ដែលស្ថាបនាឡើងមកដោយភាពវិវាហ និងបង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍ដ៏ភ្លៀវភ្លា នៅក្នុងសកម្មភាពរហ័សរហួនមួយចំនួន ដូចជាកីឡា និងការមានចលនាយ៉ាងរស់រវើក។

ក្នុងនាមជាបុគ្គលមានផ្ទៃមុខឆាប់ភ្លើង ពួកគេមើលទៅដូចជាឆេវឆាវ មានមហិច្ឆតា និងគៀបសង្កត់។ ពួកគេជាមនុស្សរហ័សខឹង និងឆេវឆាវ ប៉ុន្តែក៏ឆាប់បាត់ទៅវិញដូចគ្នា។ ជារឿយៗ អ្នកដទៃត្រូវបានភ័យ ដោយទំហំនៃយុទ្ធសាស្ត្របង្ខំរបស់គេ។ ប៉ុន្តែពួកគេតែងតែបានដឹងពីទឹកនៃដែលអ្នក និងគេកំពុងឈរជើង។

សម្រាប់ចិត្តរបស់គេវិញ គឺមុតស្រួច និងពេញដោយការវិនិច្ឆ័យយ៉ាងល្អិតល្អន់ ហេតុដូច្នេះហើយពួកគេអាចធ្វើការងារ ជាអ្នកវិទ្យា

សាស្ត្រ វិស្វកម្ម ឬអ្នកកាន់ម៉ាស៊ីនដ៏មានទេព្យកោសល្យម្នាក់។ ភាព  
ចិនប្រសប់នៃដៃរបស់គេ គឺជាចំណុចខ្លាំងមួយរបស់គេ។ សម្រាប់  
អ្នកដទៃនឹងមិនអាចកត់សម្គាល់បានទេ ប៉ុន្តែចិត្តរបស់គេវិញ  
ប្រៀបដូចជាកំពុងសម្លឹងមើលអ្វីមួយឲ្យឆ្លុះដល់ក្នុង។ ដូច្នោះហើយ  
ពួកគេក៏អាចក្លាយជា អ្នកស្រាវជ្រាវដ៏ឆ្លើមម្នាក់ផងដែរ។

បើនិយាយពីសុខភាពរបស់គេវិញ បុគ្គលប្រភេទនេះច្រើនមាន  
បញ្ហាស្បែក ដូចជា រលាក តឹងរឹងសាច់ដុំ និងមានហៀរទឹកភ្នែក  
ជាលទ្ធផលនៃការប្រឹងប្រែងហួសកម្រិត។ នៅក្នុងករណីនេះ ពួក  
គេងាយទទួលគ្រោះថ្នាក់ជាយថាហេតុជាងអ្នកដទៃ។ ភ្នែករបស់  
ពួកគេក៏យ៉ាងដូច្នោះដែរ ក៏អាចបង្កបញ្ហាឲ្យខ្លួនគេនៅពេលណា  
មួយជាមិនខាន។ ជាក់ស្តែងដោយមានអំណោយផលនៃភាព  
រឹងមាំពីធម្មជាតិ និងភាពភ្លៀវភ្លាផងនោះ ពួកគេក៏បានទទួលពរ  
ជ័យជាមួយនឹងអាណត្តិខ្លាំងក្លាត្រឡប់មកវិញដូចគ្នាដែរ។

ពួកគេមានការស្រេកឃ្លានមិនចេះចប់ និងចូលចិត្តញ៉ាំបំផុត។  
ប៉ុន្តែមិនដូចជាដំពូកមនុស្សមានផ្ទៃមុខឆាតុទឹកឡើយ ព្រោះពួកគេ  
បានកំចាត់ចោលនូវកាឡូរី បានយ៉ាងរហ័សដោយការបញ្ចេញ  
សកម្មភាពឥតឈប់ឈររបស់ពួកគេ។ លើសពីនេះទៀត ពួកគេ  
ក៏មានទឹកប្រមាត់ហួសកម្រិតដែរ ដែលតម្រូវឲ្យពួកគេមានការប្រុង  
ប្រយ័ត្នក្នុងការតមអាហារ ដើម្បីជួយសង្គ្រោះប្រព័ន្ធរំលាយអាហារ  
របស់ពួកគេ ព្រោះតែការលើសជាតិអាស៊ីត។

ចំពោះអ្នកមានផ្ទៃមុខធាតុភ្លើង ដែលមានជាភស្តុតាង (Aries) ភស្តុតាង (Leo) ភស្តុតាង (Sagittarius) ភស្តុតាង (Scorpio) ក៏ត្រូវបានគេរាប់បញ្ចូលក្នុងធាតុភ្លើងដែរ នៅពេលដែលវាស្ថិតនៅក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់ភពអង្ការ។

សម្រាប់បុគ្គលិកលក្ខណៈនៅប៉ែកអឺរ៉ុប បានចាត់ទុកថាផ្ទៃមុខជ្រុង គឺជាសញ្ញានៃស្ថេរភាព និងមានធាតុដី។ មិនចាំបាច់មានចម្ងល់ឡើយ មនុស្សជំពូកនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាបុគ្គលសម្បូរជីវិត និងមិនមែនជាបុគ្គលដែលគ្មានហេតុផល ចេះតែច្រឡោតទាំងទទឹងទិសឡើយ។ ជាផ្ទៃមុខរដ្ឋបុរស។ ឧទាហរណ៍ Winston Churchill ក៏មានផ្ទៃមុខធាតុដី ដែលពណ៌នាពីអាការម៉ឺងម៉ាត់របស់គេ មិនចេះស្ងួតសាញ និងវិភាគពីការសម្រេចចិត្ត។

ជាទូទៅវាគ្មានភស្តុតាងណាមកបញ្ជាក់ ឲ្យបានច្បាស់ឡើយ ប៉ុន្តែបើសិនជាពួកគេត្រូវបានដុសខាត ឲ្យក្លាយជាជំពូកមនុស្សផ្លូវកណ្តាល ពួកគេថែមទាំងមានទំនាក់ទំនងល្អ និងមានការយល់ចិត្តជាមួយនឹងដៃគូដ៏ល្អនឹងលន្លោចរបស់គេជាមិនខាន។ ពួកគេមានសមត្ថភាព ក្នុងការសញ្ជឹងគិតពីបញ្ហា និងមានលទ្ធភាពភ្ជាប់ចិត្តគូស្នេហ៍របស់គេបានយ៉ាងល្អ។

### ៤. ផ្នែកមុខរាងត្រីកោណ: ប្រកបដោយបញ្ហា

និស្ស័យមានលោកុផល ត្រូវបានគេស្គាល់ថា មានបច្ចេកទេសពី ធម្មជាតិ និងជាមនុស្សមាំមាំ។ បើសិនជាមាននរណាម្នាក់ស្ថិតក្នុង ជំពូកនេះ ក្បាលនិងមុខរបស់គេងាយស្រួលនឹងសម្គាល់ ដូចជា រាងកាយរបស់គេអញ្ចឹង។ ពួកគេមានរាងស្រាវ មានរាងស្គមតែមាំ មួន ហើយក្បាលរបស់គេមានរាងត្រីកោណបញ្ជាស់ ឬដូចជាផ្លែ ព័រ (Pear)។

សម្រាប់ថ្នាសខ្ពស់បង្ហាញពីការមានបញ្ហារាងដៃ និងមានជើង សក់ខ្ពស់ល្អ។ ពួកគេប្រហែលជាអាចមានកំហុសឆ្គងមួយចំនួន ក្នុងការវិនិច្ឆ័យ និងជ្រើសរើសសម្បទភាព និងមានមន្ទិលសង្ស័យ ច្រើន មិនងាយជឿជាក់ និងងាយយ៉ាងខ្លាំង។

សរសៃឈាមរបស់គេលេចចេញមកយ៉ាងច្បាស់ សម្រាប់សក់ វិញមានសភាពទន់ល្មើយ ឬដូចជាសរសៃសូត្រ។ មនុស្សប្រភេទ នេះច្រើនតែសម្រាក(ដេក)បានតិចតួច។ ពួកគេគឺជាបុគ្គលដែល តែងតែបន្តដំណើររហូត រហ័សរហួន រស់រវើក ចេះសព្វគ្រប់ និង និយាយច្រើន សំឡេងរបស់គេមានកម្រិតខ្ពស់។

មនុស្សប្រភេទធាតុដែក ជាមនុស្សដែលចង់ដឹងចង់ឮ និងចូល ចិត្តអង្កេតតាមដាន នៅគ្រប់ផ្នែកទាំងអស់។ គេមានសេរីភាពទៅ កាន់សេចក្តីស្រេកឃ្លាននៃបញ្ហា ដែលនឹងផ្តល់ឲ្យគេនូវការពេញ

ចិត្តបំផុត។ ចំណុចសំខាន់បំផុត ពួកគេត្រូវបានស្គាល់ថា ជាបុគ្គល រហ័សរហួន មាំមួន និងពេញដោយថាមពល។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាង នេះក្តី ក៏គេនៅតែខ្វះខាតកម្លាំងជម្នះ ពីការលំបាកក្នុងរយៈពេលៗ រួមទាំងឆាប់អស់អរម្មណ៍យ៉ាងលឿន។ ដូច្នេះពួកគេត្រូវតែរៀនពី សិល្បៈនៃការជម្រុញខ្លួនឯង ទៅកាន់ការបម្រុងទុកនូវថាមពលឲ្យ បានខ្ពស់បំផុត។

ហោរាសាស្ត្របាននិយាយថា គ្រឿងសម្គាល់នៃខ្យល់មានដូច ជាភស្តីកូនភ្លោះ (Gemini) រាសីដេញឹង(Libra) រួមទាំងរាសីសត្វទឹក (Aquarius)។ បើទោះបីជាភស្តីដៃ(Capricorn) ជាគ្រឿងសម្គាល់នៃដី ក្នុងហោរាសាស្ត្រក៏ដោយចុះ ក៏បង្ហាញពីកម្មសិទ្ធិរបស់ខ្យល់ដូចគ្នា នៅក្នុង Ayurveda។ សម្រាប់ភពដែលគ្រប់គ្រងដោយខ្យល់រួមមាន ភពពុធ ក្បាលនាគ (កន្លែងកាត់គ្នាភាគខាងជើងនៃព្រះចន្ទ) និង ភពសៅរ៍។

សម្រាប់អ្នកវិភាគផ្ទៃមុខជនជាតិចិន ចង់បានផ្ទៃមុខដូចជាធាតុ ភ្លើង ព្រោះមានន័យថាបញ្ចេញពន្លឺ ឈ្លាសវៃ យល់ចិត្ត ច្នៃប្រឌិត និងរហ័សរហួនខ្ពស់។ លក្ខណៈទាំងនេះបានឆ្លុះបញ្ចាំងពីធម្មជាតិ នៃធាតុភ្លើង និងត្រូវគ្នាជាមួយនឹងសមត្ថភាពនៃការគិតល្អៗរបស់គេ ម៉្យាងទៀតពួកគេមានលក្ខណៈវិជ្ជមាននៃធាតុទាំងពីរដូចគ្នា (ភ្លើង និងខ្យល់)។

## **ជំពូកទី ៦**

### **ការបញ្ចេញទឹកមុខ**

អារម្មណ៍នៃការភិតភ័យ។ បើសិនជាផ្នែកចុងចិញ្ចើមរបស់ បុគ្គលម្នាក់លើកឡើងលើ គេប្រហែលជាកំពុងតែភិតភ័យហើយ បើទោះបីជាគេមានអារម្មណ៍ភ្ញាក់ផ្អើលក៏ដោយចុះ។ ដើម្បីធ្វើការ ភាគទៅលើមនុស្ស ដែលកំពុងតែភិតភ័យថានឹងមានលក្ខណៈដូច ម្តេច? មានក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវមួយចំនួន បានស្វែងរកឃើញនូវ សកម្មភាពទឹកមុខប្រាំមួយបែប ដែលបង្ហាញពីការភ័យភិត។ រាល់ ការផ្លាស់ប្តូរនៃផ្នែកខាងលើរបស់ផ្ទៃមុខ គឺបង្ហាញពីការភ័យ បើ ទោះបីជាចំណុចខ្លះ ត្រូវគិតរួមបញ្ចូលជាមួយអារម្មណ៍ដទៃទៀត៖

*-គ្របកភ្នែកខាងលើលើកឡើង ដែលបង្ហាញពីផ្នែកពណ៌សនៃ*

គ្រាប់ភ្នែក ។

-ប្រជុំចិញ្ចើមលើកឡើង (ក៏អាចបង្ហាញពីភាពសោកសៅដែរ)។

-ចិញ្ចើមធ្លាក់ចុះ (ក៏អាចបង្ហាញពីការខឹងសម្បារ ឬមួយក៏ពុំពង  
ផ្ដោតអារម្មណ៍)។

-ការបណ្ដឹងគ្របកភ្នែក (ក៏អាចបង្ហាញពីការខឹងសម្បារ ឬមួយ  
ក៏ខ្ពើមរើមដែរ)។

កុំល្ងទ័រមួយបានបំពាក់ប្រព័ន្ធបង្រៀនពីការ "មើល" គន្លង  
ចិញ្ចើម ឬការញញឹមដ៏ខុកខ្ទី។ ក្រុមអ្នកស្រាវជ្រាវទាំងនោះ បានធ្វើ  
ការសន្និដ្ឋានទឹកមុខបនុស្ស មកពីវិស័យផ្សេងគ្នាតាមបែបវិទ្យា  
សាស្ត្រ ដូចជាការឈ្លាសវៃបែបសិប្បនិម្មិត ការទំនាក់ទំនងនៃ  
ប្រសាទ ដើម្បីដោះស្រាយកិច្ចការនេះ។ ក្នុងបញ្ហាជាច្រើន ដែល  
គេបានជួបប្រទះ គឺជាចលនារំកិលរបស់ក្បាល និងលក្ខខណ្ឌនៃ  
ច្រើនផ្សេងៗគ្នាទៀត។

ដូច្នោះដើម្បីជម្នះបញ្ហានេះ ប្រព័ន្ធកុំល្ងទ័ររបស់គេ បានញែករូប  
ភាពផ្ទៃមុខជាក្រុមតូចៗ ដើម្បីវិនិច្ឆ័យចំណុចពន្លឺនីមួយៗ ហើយ  
បន្ទាប់មកក៏ធ្វើការប្រៀបធៀបដោយផ្អែក ដើម្បីស្វែងយល់ពីគំរូ  
ផ្ទៃមុខ។ វាគឺជាដំណើរការមួយដែលប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ប៉ុន្តែវា  
ពិតជាខុសប្លែកពីដើមដំបូងណាស់ អំពីរបៀបដែលខ្វះក្បាលយើង  
បានស្វែងយល់ពីពន្លឺ ដែលឆ្លងកាត់ភ្នែករបស់យើង។

### ១. ការបង្ហាញទឹកមុខក្លែងក្លាយ

ទឹកមុខមួយចំនួនដែលបញ្ជាក់ថា បុគ្គលម្នាក់កំពុងតែបញ្ចេញសកម្មភាពក្លែងក្លាយរួមមាន៖

-ការខ្ជិបខ្ជួញសាច់ដុំនៅផ្នែកខាងឆ្វេងនៃថ្ងៃមុខ ដែលខុសប្លែកពីផ្នែកផ្សេងទៀតដែលខ្ជិបខ្ជួញខាងស្តាំ។

-ការសម្តែងទឹកមុខត្រូវបានចាប់ផ្តើម និងបញ្ចប់ទៅវិញក្នុងលក្ខណៈរហ័សលឿយឆ្លង។

-ការបញ្ចេញទឹកមុខរបស់បុគ្គលម្នាក់នោះ មានរយៈពេលយូរពេក។

ការផ្លាស់ប្តូរចលនារបស់ភ្នែក ក៏ផ្តល់នូវព័ត៌មានដូចគ្នាដែរ។ សម្រាប់បន្តស្សម្នាក់ដែលសម្លឹងចុះក្រោម បង្ហាញពីក្តីសោកសៅខណៈពេលដែលសម្លឹងក្រោម ឬសម្លឹងចេញ គឺបង្ហាញពីអារម្មណ៍អៀនខ្មាស មានកំហុស (ដឹងខុស) ឬខ្ពើមរើម។



## ២. ក្រឡេកមើលការពិត

សម្រាប់មនោសញ្ចេតនាពិតប្រាកដ តែងបញ្ចេញពន្លឺឆ្លងកាត់ ផ្ទៃមុខមនុស្សម្នាក់ តិចជាង១៥វិនាទី។

ឧទាហរណ៍: មនុស្សមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ឬខ្ពើមរើម នឹង បិតបាំងជាមួយស្នាមញញឹម មុនពេលអ្នកដទៃបានដឹងថា មាន រឿងអ្វីកើតឡើង។ គុណសម្បត្តិដ៏ធំមួយ នៃកុំព្យូទ័រ គឺវាអាចវិភាគ ខ្សែវីដេអូ ដើម្បីចាប់យកនូវការពិតតូចៗ ឲ្យបានកាន់តែច្រើន និង ប្រាជ្ញកនិយម។ បើទោះបីជាតារាសម្តែងដែលមានភាពប៉ិនប្រសប់ ក៏វានៅតែរកឃើញ ពិបាកក្នុងការទប់ស្កាត់ ឬបំភ្លៃផ្ទៃមុខរបស់ ពួកគេពីការពិតបានឡើយ។ ជាពិសេសប្រសិនបើពួកគេមិនបាន ត្រៀមខ្លួន ទៅនឹងការសួរសំណួរជាមុន។

ការពង្រីក និងការបង្ហាញការពារ គឺជាសភាវគតិរបស់មនុស្ស យើងម្នាក់ៗ។ សម្រាប់សភាវគតិនៃការពង្រីក បានលើកចំហឲ្យ យើងទៅកាន់ពិភពខាងក្រៅ រួមទាំងធ្វើឲ្យមានការផ្លាស់ប្តូរកាន់តែ ធំទៅៗ។ វាមានសម្ពន្ធភាព ក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីការរីកចម្រើន ធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅមុខ ហើយថែម ទាំងបានបន្សុំខ្លួន ជាមួយនឹងបរិយាកាសខាងក្រៅបានយ៉ាងល្អ។

ម៉្យាងវិញទៀត សម្រាប់សភាវគតិនៃការការពារ បានដឹកនាំ យើងឲ្យកាន់តែជិតជិតនឹងខ្លួនឯង តាមរយៈសេចក្តីលម្អៀង ឬ មួយក៏ព្រងើយកន្តើយជាមួយនឹងបរិយាកាសជុំវិញខ្លួន។ វាគឺជា

ចលនាមួយ ដែលមានសម្ព័ន្ធភាពជាមួយនឹងភាពជាខ្លួនឯង ជា ជាងការចំណាយពេលជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ ការការពារបានឆ្លុះ បញ្ចាំងពីការចលនា(សកម្មភាព)នៃអតីតកាល គឺជាដំណាក់ កាលដើរត្រឡប់ក្រោយវិញ។ ជាទូទៅចលនាមួយ តែងត្រូវលុប លើចលនាមួយទៀតដោយជៀសពុំរួច។ ក្នុងនោះមានភាពខុស គ្នារវាងមនុស្សពីរប្រភេទ ដែលត្រូវបានរួមផ្សំគ្នាគឺ៖ ប្រភេទរឹក និង ប្រភេទរួម។ ប្រភេទទាំងពីរនេះមានការផ្ទុយគ្នា នៅក្នុងរូបសាស្ត្រ និងអត្តចរិត កាយសម្បទានៃផ្ទៃមុខ។

នៅពេលដែលចលនានៃការរឹកមានភាពលុបលើ នោះបុគ្គល ម្នាក់ៗមានការអភិវឌ្ឍឆ្ពោះទៅកាន់ពិភពខាងក្រៅ។ សម្រាប់ មនុស្សម្នាក់ ដែលមានបំណងចង់ពង្រីកតំបន់(សម្ព័ន្ធភាព) របស់ គេ ដោយធ្វើឲ្យកាន់តែធំនិងរឹងមាំទៅ ហើយរបៀបនេះតម្រូវឲ្យមាន ការពង្រីករូបសាស្ត្រ។ សម្រាប់ផ្ទៃមុខដែលជាប្រភេទពង្រីក គឺមុខ ធំ និងស្បែកមុខមានពន្លឺឆើតហើយមូល រួមទាំងស្នាមកោងមាន ភាពរលូន។ សរសៃប្រសាទនៃវិញ្ញាណសម្រាប់ទទួល (ភ្នែក ច្រមុះ និងមាត់) គឺលើកចំហធំៗ ទៅកាន់ការបណ្តុះបណ្តាលពីបរិយា កាសជុំវិញខ្លួន។

លើពីនេះទៀត នៅពេលដែលចលនានៃការរួម(បង្ហូរ) មាន សភាពលុបលើ បុគ្គលម្នាក់ៗនឹងអភិវឌ្ឍផ្នែកខាងក្នុង ដោយផ្តោត ទៅលើខ្លួនឯង និងពិភពខាងក្នុងរបស់គេ។ គេនឹងធ្វើការជ្រើស

រើសពីក្នុងបរិយាកាស តែអ្វីដែលជាប្រភពកម្លាំងជម្រុញទឹកចិត្ត ប៉ុណ្ណោះ។ តាមវិទ្យារូបសាស្ត្រ ផ្ទៃមុខបង្រួញគឺមានទម្រង់វែង ស្រួច ស្បែកមុខចាំពន្លឺមិនពេញ ហើយខ្សែផ្ទៃមុខជ្រុងៗ។ សរសៃប្រសាទវិញ្ញាណសម្រាប់ទទួលនៃផ្ទៃមុខ គឺមានសភាពមាំ ជ្រៅ ហើយចើកចំហចំពោះតែការជ្រើសរើសអ្វីដែលពេញដោយ អានុភាពប៉ុណ្ណោះ។

នៅក្នុងទ្រឹស្តីនៃការបកស្រាយបញ្ហានេះ ផ្ទៃមុខត្រូវបានគេបែង ចែកជាបីកម្រិតគឺ៖

*-១ កម្រិតក្រោមផ្តាមនិងមាត់ មានសម្ពន្ធភាពចិត្តវិទ្យា ចំពោះសភាវគតិ។*

*-២ កម្រិតនៃផ្តួងផ្តាល់និងច្រមុះ ដែលមានសម្ពន្ធភាព ចំពោះឥទ្ធិពល។*

*-៣ កម្រិតនៃថ្ងាសនិងភ្នែក ដែលមសម្ពន្ធភាពចំពោះប្រាជ្ញា ណ្ណាសវៃ។* នៅពេលដែលកម្រិតមួយ មានប្រៀប (លុបលើ) កម្រិត ផ្សេងទៀត ការពង្រីកនៃដំណើរការចិត្តវិទ្យា គឺមានប្រសិទ្ធភាព ជាង សមាសភាពចិត្តវិទ្យាពីរផ្សេងទៀត។

សម្រាប់មនុស្សដំពូកពង្រីក គឺមានភាពងាយស្រួលក្នុងការ បន្សំជាមួយនឹងបរិយាកាសនៅជុំវិញខ្លួន។ ពួកគេចូលចិត្តការ ច្របល់គ្នានៃសង្គម ហើយជាទូទៅចូលចិត្តបង្កើតមិត្តថ្មីៗ។ ពួក គេងាយនឹងរំភើបចិត្ត ហើយតែងតែដើរគាស់កាយរកភាពរំភើប នៃសង្គម។ ពួកគេជាបុគ្គលចូលចិត្តការសន្ទនា នឹងតែងនិយាយ

រឿងអ្វីដែលគេបានគិត (គិតអីនិយាយហ្នឹង)។ ពួកគេមានការពិបាកក្នុងការអក្សរអាថ៌កំបាំង ចូលចិត្តបញ្ចេញអារម្មណ៍មកខាងក្រៅ។ ងាយប្រាប់រឿងសម្ងាត់របស់អ្នកដទៃណាស់ ហើយមានការជឿជាក់១០០% ទៅលើមនុស្សដែលទើបនឹងស្គាល់ថ្មី។ ពួកគេគឺជាប្រភេទបុគ្គល ដែលងាយនឹងសម្របខ្លួនទៅនឹងព្រឹត្តិការណ៍ចៃដន្យផ្សេងៗ និងការប្រែប្រួលដែរ។ ជារឿយៗ ពួកគេតែងមានសកម្មភាពជម្រុញទឹកចិត្តភ្លាមៗ ហើយមានការរៀបគម្រោងផែនការណ៍ ឬសកម្មភាពដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ ពួកគេជាមនុស្សរូសរាយរាក់ទាក់ ហើយក៏មិនផ្ដោតលើភាពច្បាស់លាស់ប៉ុន្មានទេ។ ទំនួលខុសត្រូវរបស់គេចំពោះពិភពលោកគឺ ជាមនុស្សប៊ុនប្រសប់ម្នាក់។ ពួកគេមានការជឿជាក់ទៅលើការពិត ជាងទ្រឹស្តី និងការប្រើអរូបីយ។

នៅពេលដែលចលនានៃការបង្រួញ មានសភាពលុបលើនោះ មានន័យថា បុគ្គលបានអភិវឌ្ឍផ្នែកខាងក្នុង និងផ្ដោតទៅលើពិភពខាងក្នុងខ្លួន។ នៅគ្រង់នេះចិត្តវិទ្យាត្រូវបានបិទជិតឈឹង ពីពិភពខាងក្រៅ រួមទាំងការបន្សំនិងបរិយាកាសជុំវិញខ្លួនដូចគ្នា។ សម្រាប់មនុស្សប្រភេទនេះ រាប់បញ្ចូលទាំងបុគ្គលមានមិត្តថ្មីតិចតួច។ ពួកគេជាមនុស្សដោយឡែក និងរក្សាគម្លាតណាស់ ក្នុងការទទួលយកមិត្តថ្មីៗ។ ពួកគេមិនចូលចិត្តណែនាំអ្នកដទៃឲ្យស្គាល់គ្នាឡើយ។ ពួកគេរីករាយនឹងធ្វើការងារតែឯង និងជាមនុស្សរក្សាការសម្ងាត់បំផុត។ អ្វីដែលធ្វើឲ្យគេមានការប្រែប្រួល គឺការទទួល

បានផលចំណេញពីបុគ្គល។ ពួកគេមិនមែនជាមនុស្សធ្វើអ្វីដោយ  
ឯកឯងឡើយ ហើយក៏មិនមានសកម្មភាពជម្រុញទឹកចិត្តភ្លាមៗ  
ដែរ។ ពួកគេតែងតែគិត និងរៀបផែនការណ៍មុននឹងបញ្ចេញសម្ម  
ភាពអ្វីមួយ។ ពួកគេជាមនុស្សមានការវិនិច្ឆ័យច្បាស់លាស់ ត្រឹម  
ត្រូវ និងទាមទារភាពឥតខ្ចោះនិយម។ ពួកគេងាយនឹងទទួលទ្រឹស្តី  
និងសូរសំណូររបញ្ជាក់ពីការពិត។



## **ជំពូក្រ ១០**

### **ការសម្តែងទឹកមុខ និងខួរក្បាល**

មុនពេលដែលពាក្យពេចន៍ខ្លាក់ចេញពីមាត់មនុស្សម្នាក់ យើងនឹងអាចទទួលបានព័ត៌មានសំខាន់ៗ រូបទាំងស្ថានភាពអារម្មណ៍ ពីគេបានយ៉ាងងាយ ដោយគ្រាន់តែវិភាគទៅលើទឹកមុខរបស់គេប៉ុណ្ណោះ។ ពេលបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកស្រាវជ្រាវបានចាប់ផ្តើមកែច្នៃគ្រឿងយន្តខួរក្បាល ដែលមានឥទ្ធិពលលើការប្រាស្រ័យទាក់របស់យើងជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។ ការស្រាវជ្រាវថ្មីនេះ បានផ្តល់ឲ្យនូវការស្វែងយល់កាន់តែប្រសើរជាងមុន អំពីជីវសាស្ត្រនៃអត្តចរិតសង្គម និងការដឹកនាំទៅកាន់មធ្យោបាយថ្មី ដើម្បីប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សជាមួយនឹងបញ្ហាសង្គម។

ការដែលចេះវិភាគបានយ៉ាងរហ័ស ពីការបង្ហាញទឹកមុខរបស់

មនុស្សម្នាក់ និងបង្ហាញពីព័ត៌មានសំខាន់ ដូចជាអារម្មណ៍របស់គេ ជាដើម។

**ឧទាហរណ៍:** យើងប្រាជកជាអាចប្រាប់បានថា បើសិនជា នរណាម្នាក់មានអារម្មណ៍សប្បាយរីករាយ សោកសៅ ភ្ញាក់ផ្អើល ភ័យខ្លាច ខឹងសម្បារ ឬមួយក៏ខ្ពើមរអើម។ ផ្ទុយមកវិញ ការយល់ ច្បាស់ទាំងនេះក៏មានឥទ្ធិពល ទៅលើអត្តចរិតរបស់យើង និងការ ប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយនឹងបុគ្គលម្នាក់ៗដែរ។ ផ្ទៃមុខសោកសៅ នឹងបង្កឲ្យអ្នកត្រូវមានការអំណត់។ បើយើងបានជួបផ្ទៃមុខខឹង សម្បារ នឹងជ្រួញចិញ្ចើម វាក៏អាចធ្វើឲ្យយើងដើរឆ្លងផ្លូវ ដើម្បី ជៀសវាងការទាក់ទងជាមួយនឹងបុគ្គលនោះទៀតផង។

ស្ថិតក្នុងអាថ៌កំបាំង អ្នកស្រាវជ្រាវនឹងស្វែងរកថា តើខួរក្បាល របស់មនុស្ស ចូលរួមក្នុងដំណើរការណ៍នេះយ៉ាងដូចម្តេច? របកគំ ហើញមួយចំនួនបានបង្ហាញថា តំបន់ខួរក្បាលតូចដែលស្ថិតនៅ ក្នុងផ្នែកខួរក្បាលធំភ្ជាប់ជាមួយអង្គចងចាំ អារម្មណ៍ និងភ្លិន (Amygdala) គឺជាអ្នកដើរតួនាទីដ៏សំខាន់មួយ។ នៅក្នុងលក្ខខណ្ឌជាក់ លាក់មួយ ភស្តុតាងបានបញ្ជាក់ថា វានឹងមានសកម្មភាពនៅពេល ដែលខួរក្បាលគិតអ្វីដែលសុទ្ធជាជំនួយ ជាដរាបក្នុងការតាមដាន សញ្ញាផ្ទៃមុខ ដែលជាសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ និងជួយឲ្យមនុស្សបង្កើត នូវការវិនិច្ឆ័យ ថា តើគួរជឿជាក់លើសម្តីរបស់មនុស្សឬអត់។

ពីអតីតកាល ការស្រាវជ្រាវទៅលើសត្វបានបង្ហាញថា នៅក្នុង ផ្នែកខួរក្បាលដែលភ្ជាប់ជាមួយអង្គចងចាំ អារម្មណ៍ និងភ្លឺន បាន ជួយដល់ដំណើរការភ័យខ្លាច។ មកទល់នឹងពេលនេះ ការសិក្សា ជាបន្តបន្ទាប់បានបង្ហាញថា នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សក៏មានរូបបញ្ចូលនូវ មុខងារនៃការអង្កេតតាមដានអារម្មណ៍ ទៅលើការសម្តែងទឹកមុខខ្លួន ជាស្រេចហើយ ព្រោះថាអ្នកស្រាវជ្រាវបានប្រើបច្ចេកវិទ្យាប្រឌិត ចេញពីខួរក្បាលដូចជា (PET) និង (fMRI) ដើម្បីតាមដានសកម្មភាព របស់ខួរក្បាល។

ពួកគេបានរកឃើញទៀតថា នៅក្នុងផ្នែកខួរក្បាលដែលភ្ជាប់ ជាមួយនឹងអង្គចងចាំ អារម្មណ៍ និងភ្លឺន (Amygdala) គឺមាន សកម្មភាពដ៏ពិសេសមួយ ខណៈពេលកំពុងបង្ហាញពីផ្ទៃមុខពេញ ដោយភាពភ័យខ្លាច។ បន្ថែមលើនេះទៀត ការឆ្លើយតបបានលេច ឡើងដោយស្វ័យប្រវត្តិ បើទោះបីជាមនុស្សម្នាក់មិនបានប្រុង ប្រយ័ត្នថា ពួកគេបានបង្ហាញនូវរូបភាពផ្ទៃមុខពេញដោយការភិតភ័ យ។ សារៈសំខាន់ក្នុងផ្នែកខួរក្បាល ដែលភ្ជាប់ជាមួយអង្គចងចាំ អារម្មណ៍ និងភ្លឺន (Amygdala) ក្នុងការវិភាគក៏ក្លាយជាភស្តុតាង សម្រាប់វិភាគអ្នកជំងឺ ជាមួយនឹងស្ថានភាពដ៏កម្រ។ អ្នកជំងឺម្នាក់ នោះនៅតែអាចស្គាល់អត្តសញ្ញាណរបស់មនុស្ស ប៉ុន្តែគេមាន បញ្ហាភ័យខ្លាច នៅក្នុងកាលសម្តែងទឹកមុខរបស់ពួកគេ។

## **ជំពូក្រ ១១**

### **រូបរាងផ្ទៃមុខ និងបុគ្គលិកលក្ខណៈ**

ផ្ទៃមុខដូចកូនក្មេង គឺមានទំនាក់ទំនងវិជ្ជមានជាមួយភាពកក់ក្តៅ ហើយក៏មានភាពអវិជ្ជមានជាមួយនឹងអានុភាព។ ដើម្បីធ្វើការសាកល្បងបន្ថែមទៀត លើការវិនិច្ឆ័យពីភិនភាគផ្ទៃមុខ និងបុគ្គលិកលក្ខណៈ បង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍ដំបូង ត្រូវបានកំណត់ប្រឆាំងនឹងការវិនិច្ឆ័យនៃមនុស្សទើបស្គាល់។

នៅក្នុងសន្និបាតសិស្សចិត្តវិទ្យា ត្រូវបានតម្រូវឲ្យចាត់ចំណាត់ថ្នាក់មិត្តរួមថ្នាក់ នៅក្នុងថ្ងៃចូលរៀនដំបូងខណៈអាទិត្យទីប្រាំ និង

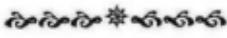
ម្តងទៀតក្នុងអាទិភូតិយ៍ទីប្រាំបួននៃឆមាស។ ទំហំនៃការចាត់ថ្នាក់ត្រូវបានប្រើប្រាស់ សម្រាប់ភិនភាគនៃបុគ្គលិកលក្ខណៈមានដូចជា ភាពលុបលើ សេចក្តីស្មោះត្រង់ និងភាពភក់ភ្លៅ។ ក្នុងនោះរូបថតដែលបង្ហាញពីភាពអណ្តាតក្រីក្រ ត្រូវបានថតម្នាក់មួយសន្លឹក ហើយសិស្សទាំងនោះបានចាត់ថ្នាក់ដូចគ្នា។ ការចាត់ចំណាត់ថ្នាក់សម្តែងចេញពីក្នុងរូបថត ដែលមានទំនាក់ទំនងទៅនឹងគោលដៅ និងចំណាត់ថ្នាក់ខ្លួនឯង លើការសាកល្បងបុគ្គលិកលក្ខណៈដំបូង។

ការប្រៀបធៀបមួយទៀត គឺជាបាយការណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន បង្ហាញពីចំណាប់អារម្មណ៍ដំបូង រួមទាំងការវិនិច្ឆ័យដែលត្រូវផ្តល់ឲ្យដោយការបញ្ចេញទឹកមុខ ឬសំឡេង។ ជាលទ្ធផលបង្ហាញថា ចំណាត់ថ្នាក់ដែលបានមកពីទិន្នន័យ ដែលអាចស្មានទុកនូវគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនទៅលើរូបរាងនៃអានុភាព ឬភាពភក់ភ្លៅ។ វាបានលេចចេញមកថាការសម្តែងចេញនូវទឹកមុខ គឺវាមានភាពដាក់លាក់ ក្នុងការវិនិច្ឆ័យលើបុគ្គលិកលក្ខណៈច្រើនជាង។

### ១. ផ្ទៃមុខដែលទទួលដឹង

ការទទួលដឹងដោយផ្ទៃមុខ គឺជាការសហប្រតិបត្តិការណ៍រវាងខួរក្បាល និងអារម្មណ៍ដោយបញ្ជូនសញ្ញាមកលើផ្ទៃមុខ គឺនៅលើផ្ទៃមុខមនុស្សម្នាក់ៗ។

ផ្ទៃមុខជាទីតាំងមានសារៈសំខាន់ សម្រាប់ផ្តល់អត្តសញ្ញាណដល់អ្នកដទៃ និងបង្ហាញព័ត៌មានសង្គមយ៉ាងសំខាន់។ ប្រហែលជាមកពីសារៈសំខាន់នៃតួនាទី ក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គមនេះហើយ ទើបដំណើរការណ៍ចិត្តវិទ្យាបានរួមបញ្ចូល នៅក្នុងផ្ទៃមុខទទួលដឹង ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថា មានវត្តមានពីការចាប់កំណើតដ៏សុគតស្មោះ។ ការរួមបញ្ចូលតំបន់ចែកចាយធំៗនៅក្នុងខួរក្បាល និងអាចត្រូវបានបំផ្លាញឲ្យអន់ថយ នៅក្នុងការយល់ដឹងពីផ្ទៃមុខ។



# **ជំពូក្រ ១២**

## **ទម្រង់មុខ និងតម្លៃ**

### **១. ផ្ទៃមុខ**

*ទម្រង់ផ្ទៃមុខវែងស្តមៈ*: សម្រាប់មនុស្សដែលមានផ្ទៃមុខប្រភេទនេះ ជាទូទៅតែងមានសមត្ថភាពក្នុងការអំណត់ និងការតាំងចិត្ត។ បន្ថែមលើនេះទៀត បើសិនជាមនុស្សនោះមានរូបរាងទាក់ទាញជានិច្ចនោះ ពួកគេនឹងមិនទុកឲ្យអ្វីមួយចោលកណ្តាលការឡើយ។

*ផ្ទៃមុខមូល*: សម្រាប់មនុស្សមានផ្ទៃមុខមូលមានន័យថា មានក្តីសង្ឃឹម និងភ្ញើរភ្លា។ មនុស្សមុខមូល ពួកគេអាចផ្លាស់ប្តូរស្ថានភាពអាប័អូនៅក្នុងបន្ទប់ ឲ្យក្លាយជាបន្ទប់ពេញដោយសំណើច។

ផ្ទៃមុខទូលាយ: មនុស្សប្រភេទនេះមិនត្រឹមតែមានភាព មេត្តា ករុណា អាណិតអាសូរដល់អ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះទេ ពួកគេថែមទាំង មានចិត្តទូលាយទៀតផង។

ផ្ទៃមុខជ្រុះ: មនុស្សជំពូកនេះគឺអត្តទត្តបុគ្គល ដែលមានចិត្តរឹង មាំក្នុងការសម្រេចក្តីស្រមៃរបស់គេ។ ពួកគេជាមនុស្សពេញដោយ សកម្មភាព និងរហ័សរហួន។



## ២. ថ្ងាស

ថ្ងាសមានសម្បុរភាពជាមួយនឹងផ្ទៃមុខ។ ពីអាយុ១៥ ទៅ៣០ ឆ្នាំត្រូវបានគេហៅថា តំបន់ឋានសួគ៌។ ដូចដែលឈ្មោះវាបង្ហាញ អញ្ចឹង សម្រាប់ជីវិតមនុស្សនៅក្នុងកំឡុងពេលនេះ គឺកំណត់ ដោយឋានសួគ៌ ជាជាងដោយការព្យាយាមរបស់ពួកគេផ្ទាល់។ គេ គឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលត្រូវបានឪពុកម្តាយ រួមទាំងដូនតាការពារ បើមិនគិតក៏ច្រើនពេកដែរ។ ជាទូទៅអ្នកដែលមានថ្ងាសទូលាយ

និងខ្ពស់ គឺជាមនុស្សមានសេចក្តីប្រាថ្នាយ៉ាងខ្ពស់។ នេះបាន  
បង្ហាញថា ពួកគេមានការពេញចិត្តនិងជោគវាសនាកាលពីវ័យក្មេង  
របស់គេ ព្រោះមានការការពាររក្សាថែពីសំណាក់អាណាព្យាបាល  
និងគ្រួសារ។ ថ្វាសទូលាយត្រូវបានគេចាត់ទុកដូចគេទៅនេះ៖

-ថ្វាសទូលាយបង្ហាញពីភាពឈ្លាសវៃ និងភាពប៉ិនប្រសប់។

-ជាមនុស្សមានសមត្ថភាពប្រតិបត្តិភារកិច្ចនានា យ៉ាងរវាស់វែង។

ទាំងអស់នេះបានផ្តល់ឲ្យគេនូវឧត្តមគតិខ្ពស់ និងពេញដោយ  
គំនិត។ សម្រាប់អ្នកដែលមានថ្វាសមូលខ្ពស់ និងជ្រៅក៏បង្ហាញពី  
ការមានឧត្តមគតិដែរ ប៉ុន្តែមានការផ្តោតយ៉ាងមុតមាំទៅលើសម្ពន្ធ  
ភាព។ ចំណែកឯអ្នកមានថ្វាសចម្រៀតត្រូវបានគេចាត់ទុកថា មាន  
ឧបសគ្គច្រើនក្នុងការបំពេញចិត្ត ជាពិសេសទៀតនោះនៅក្នុង  
ស្ថានភាពសង្គម។ មានការបង្ខិតបង្ខំនៅក្នុងជីវិតគ្រួសារ ហើយត្រូវ  
ការគិតគ្រប់រៀងរាល់ទាំងអស់។

-សម្រាប់ថ្វាសធ្លាក់ និងមានជើងសក់ទាប និងបង្កឲ្យមាន  
ឧបសគ្គចំពោះផ្លូវអាជីព ហើយតែងមានបញ្ហាជាមួយអាណាព្យា  
បាលក្នុងរវាងអាយុពី១៥ទៅ៣០។

-ថ្វាសសំបែតធម្មជាតិផ្តល់ឲ្យមនុស្សម្នាក់ គិតតែពីលទ្ធផល។

-ថ្វាសមានទម្រង់ហួសហេតុបានបង្ហាញថា មនុស្សម្នាក់នោះ  
ពិតជាអ្នកមានក្តីស្រមៃ ជាបុគ្គលដែលត្រូវការយុត្តិការនៃគំនិតដ៏មាំ  
ទាំ ដើម្បីធ្វើគម្រោងផែនការណ៍ ឲ្យបានសម្រេច។

-ថ្វាសប្រាល ឬលើកបង្ហាញពីការមិនចេះអត់ធ្មត់ និងឥរិយាបថ

គិតរបស់ ឬខ្វះការពិចារណានៅក្នុងជីវិត។ ការមានថ្ងាសរៀច គឺ មិនសូវជាប្រដូសល្អប៉ុន្មានទេ សម្រាប់លទ្ធភាពក្នុងធ្វើជំនួញ ឬធ្វើ កិច្ចការងារផ្សេងៗ។ ត្រូវតែធ្វើផែនការណ៍និងធ្វើការដោយប្រុង ប្រយ័ត្ន។ ថ្ងាសរៀច ជាមួយនឹងជួរចិញ្ចើមមានអានុភាពទៀត នោះមានន័យថា មនុស្សម្នាក់នោះឆាប់ឆេរឆាវ គិតខ្លី និងមាន មហិច្ឆតា។

-សម្រាប់ថ្ងាសស្រួច បានបង្ហាញពីភាពឈ្លាសវៃកម្រិតខ្ពស់ បើ សិនជាជើងសក់របស់គេខិតទៅក្រោយ និងមិនតូចពេក។ តើអ្នក មានខ្សែបញ្ឈរព្រួយបារម្ភជាអចិន្ត្រៃ រវាងភ្នែក និងថ្ងាសរបស់អ្នក ឬទេ?

ខ្សែទាំងនេះបង្ហាញថា អ្នកជម្រុញឲ្យខ្លួនឯងពិបាក និងមិនចូល ចិត្តព្យាយាមឲ្យអស់ពីលទ្ធភាពជាលើកទីពីរឡើយ។ រួចចុះអំពីខ្សែ ដេកមួយខ្សែនៅរវាងភ្នែកវិញនោះ?

របៀបនេះបានបង្ហាញថា មនុស្សម្នាក់នោះមានទម្ងន់(បន្ទុក) និងមានទម្លាប់យកពិភពលោកដាក់លើស្មារបស់គេ។ គេត្រូវការរក វិធីដើម្បីលុបបន្ទុកចេញពីក្នុងខ្លួន។

ថ្ងាសរលោង: សម្រាប់អ្នកដែលគ្មានខ្សែនៅលើថ្ងាស គឺជា មនុស្សដែលមានប្រជាស្មារតីល្អ ពួកគេតែងតែគិត និងតែងតែធ្វើ ការសម្រេចចិត្តយ៉ាងរបស់។

ស្នាមជ្រួញ: បើសិនជាមានស្នាមខ្សែដេកកាត់លើថ្ងាស បង្ហាញ ថាមនុស្សម្នាក់នោះ ងាយនឹងរំភើបចិត្ត និងសាទរ។



### ៣. ភ្នែក

នៅក្នុងប្រលោមលោក បទចម្រៀង និងកំណាព្យក៏ធ្លាប់ឃើញ ពណ៌នាអំពីភ្នែក និងពីរបៀបដែលវាឆ្ងាយជាបង្អួចនៃអារម្មណ៍ដែរ ជាភារពិតណាស់ថា ភ្នែកមិនចេះកុហកស វាតែងតែបកប្រែអំពី អារម្មណ៍ដែលយើងកំពុងតែមាន និងកប់ជ្រៅក្នុងខ្លួនយើង។

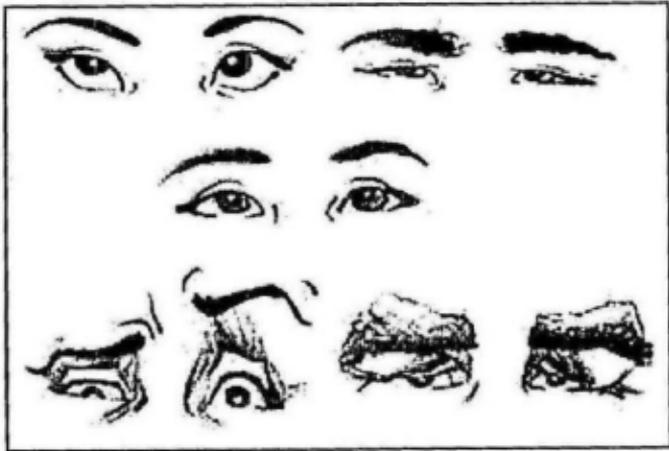
**ស្រ្តីស្រី:** បើសិនជាយើងកត់សម្គាល់ឃើញថា មានផ្នែកពណ៌ ស រវាងប្រស្រីភ្នែក និងគ្របកភ្នែកក្រោមទាំងពីរមានន័យថា មនុស្សម្នាក់នោះកំពុងមានស្រ្តីស ឬមានការព្រួយបារម្ភ។

**ភាពសាហាវ:** បើសិនជាមានផ្នែកពណ៌ស នៅពីលើប្រស្រីភ្នែក នេះមានន័យថា លើសពីស្រ្តីសទៅទៀត គឺមនុស្សម្នាក់នោះនឹង អាចបញ្ចេញនូវភាពភាពឃោរឃៅគ្រប់ពេល។

**អស់អារម្មណ៍:** បើសិនជាផ្នែកពណ៌សបង្ហាញឡើង នៅជុំវិញ

ប្រស្រីភ្នែក នោះបញ្ជាក់ថាបុគ្គលនោះមានអារម្មណ៍ (ចិត្ត) មិននឹង  
នំនោះទេ ហើយពួកគេអាចនឹងបាត់បង់តុល្យភាពនៃអារម្មណ៍  
(ចិត្ត)បានគ្រប់វិនាទី។

ខ្សែ: បើសិនជាសម្គាល់ពីខ្សែតូចៗ នៅខាងក្រៅភ្នែក មានន័យ  
ថា គេជាមនុស្សម្នាក់ដែលចូលចិត្តសើចច្រើន និងយាយរួមទៅគឺ  
សប្បាយរីករាយតែម្តង។ បើសិនជាភ្នែករបស់នរណាម្នាក់នៅជិត  
គ្នាខ្លាំងនោះ វាបង្ហាញថាគេមានការសំណូមពរ និងការវិភាគតូចៗ  
នៅក្នុងជីវិត។ បើទោះបីជាមិនចេះអត់ខិន ក៏គេអាចចូលចុះជាមួយ  
នឹងពិភពជុំវិញខ្លួនគេ ប្រើប្រាស់វាឲ្យអស់ពីគុណប្រយោជន៍។



អ្វីដែលសំខាន់ជាងនេះទៅទៀតនោះ គឺការសម្លឹងចូលទៅក្នុង ភ្នែក។ ភ្នែករលៀនដែលមានពន្លឺព្រាកៗ មើលទៅតូចៗ ធ្វើភ្នែកព្រិ មៗ ឬភ្នែកមានល្បិច ដែលបង្ហាញពីការគិតតែពីខ្លួនឯង និងមាន ការសម្ងាត់ពីធម្មជាតិ។ តាមការពិតភ្នែកគឺជាទម្រង់ដ៏សំខាន់បំផុត នៅក្នុងការជួបគ្នាយ៉ាងចិត្តដិត ក្នុងប្រភេទជំនួញ។ នៅក្នុងការ ដែលយើងស្វែងរកបុគ្គលិកឬដៃគូ ត្រូវសម្លឹងរកមើលភ្នែក ដែល នៅនឹងខណៈពេលដែលសម្លឹងមើលអ្វីមួយចំរា។ ធ្វើរបៀបនេះ បង្ហាញពីភាពរឹងមាំ និងការខំព្យាយាមពីធម្មជាតិ ហើយជាមនុស្ស មានលំនឹង និងគ្រង់ៗ។ ផ្ទុយមកវិញការមានភ្នែករអើរាយ និងមាន ល្បិចពីធម្មជាតិ បង្ហាញថាឆេវឆាវ និងមានទម្លាប់ម្តងដូច្នោះម្តង ដូច្នោះ(ប្រែប្រួល)។ ការមិនបានសម្រាកគឺជាភស្តុតាង និងមាន ទម្រង់ផ្សេងទៀត ដែលគាំទ្រពីការអង្កេតរបស់មនុស្សម្នាក់ និង ស្វែងរកអរម្មណ៍ពីក្នុងចិត្ត សម្រាប់និន្នាការមិនស្មោះត្រង់ ព្រមទាំង មិនអាចទទួលយកបាន ត្រូវបានកំណត់ក្នុងប្រភេទនេះ។ សរុប មកវិញគឺ ជាមនុស្សមានការប្តេជ្ញាចិត្តតូចស្តើងណាស់។

ភ្នែកទាំងពីរមិនប៉ុនគ្នា បង្ហាញអំពីអត្ថន័យប្លែកពីគេមួយ។ ជា បឋមមនុស្សម្នាក់នោះអាចមើលឃើញអ្វីមួយ ពីទស្សនវិស័យ ប្លែកៗគ្នា ហើយប្រមូលព័ត៌មានឲ្យបានច្រើន ក្នុងការដោះស្រាយ បញ្ហា។ បុគ្គលជំពូកនេះ ចូលចិត្តវិភាគពាក្យសម្តីអ្នកដទៃ ហើយ តែងតែអង្កេតតាមដានអ្វីមួយ ជាមួយនឹងអារម្មណ៍ចម្លែកៗ។ ជា រឿយៗគេនឹងធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់មានចម្ងល់ នៅពេលដែលគេនិ

យាយពីគំនិតគេម្តងៗ។ មនុស្សប្រភេទនេះបានក្លាយជាទ្រព្យមិន  
មានតម្លៃ សម្រាប់ក្រុមហ៊ុន ដែលកំពុងស្វែងរកអ្នកប៉ុនប្រសប់ និង  
មានទេពកោសល្យ។

បើសិនជាបុគ្គលម្នាក់ភ្នែកផ្អៀង(ស្រឡៅ)ទៅលើ គឺជាមនុស្សខិត  
ភាសនិយម។ រិតតែជាងនេះទៀត បើសិនជាចិញ្ចឹមក៏ផ្អៀងតាម  
ទិសដៅដូចគ្នា (សម្លឹងភ្នែកឆ្មារ) ដែរនោះ។ តារាម៉ូដែលល្បីៗមួយ  
ចំនួនក៏មានភ្នែកបែបនេះដែរ ព្រោះថាពួកគេដឹងពីអ្វីដែលគេចង់  
បាន។ បើសិនជាភ្នែកផ្អៀងបញ្ជាក់សំគ្នាវិញនោះ (ផ្អៀងចុះក្រោម)  
ពួកគេច្រើនតែជាមនុស្សមានការបន្ទាបខ្លួនបន្តិច និងមានមេត្តា  
ចំពោះអ្នកដទៃ។ ពួកគេគ្របដណ្តប់និយាយពាក្យថា “ទេ” ណាស់។

ម្ចាស់ក្សត្រី Dianna និង Michael Jackson (ស្តេចចម្រៀងPOP ) ក៏  
មានភ្នែកបែបនេះដែរ។ ពួកគេមានប្រស្រីភ្នែកអណ្តែត ផ្នែកពណ៌  
សក្នុងបរិវេណភ្នែកលេចចេញនៅពីក្រោមប្រស្រី។ ទាំងនេះអាច  
បង្ហាញបានអំពីអត្តចរិតរបស់គេ ជាមនុស្សប្រឆាំងនឹងពិភពលោក។  
ដូច្នេះដូងព្រលឹងធម្មជាតិរបស់គេ គឺពិបាកនឹងផ្តាច់ចិត្ត ឬស្វែង  
យល់ចិត្តណាស់ រួមទាំងមានក្តីសង្ឃឹមខ្ពស់ពីអ្នកដទៃដែលនៅជុំ  
វិញខ្លួន។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ Martin Luther King និង Abraham Lincoln  
ក៏មានទម្រង់ភ្នែកដូចគ្នានេះដែរ។

សម្រាប់ផ្នែកពណ៌សលេចឡើងនៅពីលើប្រស្រីភ្នែក នឹងបង្ហាញ  
ថា មានធាតុផ្សំគ្រោះថ្នាក់មួយចំនួន នៅក្នុងបុគ្គលិកលក្ខណៈ  
របស់គេ។ អារម្មណ៍ដែលឆាប់ច្រឡោតផ្ទុះឡើង ស្ថិតក្នុងខ្លួន

មនុស្សប្រភេទនេះយ៉ាងសម្ងាត់ និងមានធម្មជាតិជាមនុស្សប្រើ  
អំណាចបង្ខំយ៉ាងខ្លាំង។ នៅក្នុងករណីនេះ ការប្រុងប្រយ័ត្នគឺអាច  
យកមកប្រើប្រាស់បាន។ អ្នកវិភាគទឹកមុខជនជាតិចិនបានហៅវា  
ថា ភ្នែកឆ្កែព្រៃ។

ឥឡូវនេះយើងក្រឡេកមើលគ្របកភ្នែកមានសភាពជិត ឬធំប៉ុន  
ណា? វាជារឿងរ៉ាវដ៏ពិសេសមួយដែលមនុស្សយើងម្នាក់ យ៉ាង  
ហោចណាស់ក៏មានភ្នែកមួយចំហៀងធំដែរ។ នៅក្នុងករណីនេះ  
យើងអាចប្រើប្រាស់គំនិតរបស់យើង ដែលមានគុណភាពក្នុងការវិ  
និច្ច័យ និងមានគំនិតច្បាស់លាស់ពីពិភពលោកនេះ។ កាលណា  
មានភ្នែកកាន់តែជិតគ្នា ក៏មានគំនិតនិងការយល់ឃើញកាន់តែតូច  
សម្រាប់ពិភពលោកដ៏ធំនេះដែរ។ វាក៏បង្ហាញពីការពឹងផ្អែកលើ  
នីពុកម្តាយ និងគ្រួសារជ្រុលពេក។ មនុស្សប្រភេទនេះត្រូវការឲ្យ  
គេឆ្លើះ ដើម្បីអភិវឌ្ឍរបត់ពីវិចងករណ៍របស់ខ្លួន។ អានុភាពនៃឆន្ទៈ  
របស់គេគួរតែពង្រឹង។

ជាការពិតណាស់ដែលបុគ្គលិក និងកម្មករ មានទម្រង់ភ្នែក  
ប្រភេទនេះ ដែលត្រូវការលើកទឹកចិត្តជាបន្តបន្ទាប់ ក្នុងការពង្រីក  
ភាពជឿជាក់របស់ពួកគេ។ យើងនឹងស្វែងរកឃើញថា មនុស្ស  
ប្រភេទនេះ មានការអត់ធ្មត់ និងការអាណាស្រ័យតិចតួច ហើយ  
ងាយបាក់ដោយសារស្រុសណាស់។ រឿងដែលមិនសំខាន់អាច  
ផ្ទុះចេញមក នៅគ្រប់ស្ថានការទាំងអស់។

ផ្ទុយមកវិញ អ្នកដែលមានភ្នែកទូលាយ (ធំ) គឺពិតជាមានការ  
អធ្យាស្រ័យ និងចិត្តទូលាយណាស់នៅក្នុងទស្សនវិស័យរបស់ពួក  
គេ។ សម្រាប់មនុស្សស្ថិតក្នុងជំពូកនេះនឹងបង្ហាញ ពីការមិនយក  
ចិត្តទុកដាក់នូវការណែនាំ ឬអាជ្ញាផ្សេងៗរបស់អ្នកដទៃប៉ុន្មានទេ។  
ការច្របល់ចូលគ្នានៃភាពរឹងមាំនិងការយោគយល់ នឹងអាចដោះ  
ស្រាយស្រុសស្រាយៗ រវាងយើងនិងមនុស្សប្រភេទនេះ។ ត្រូវតែ  
ផ្តល់ឲ្យគេនូវជម្រើសផ្សេងៗ ក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តរបស់គេ។  
នៅក្នុងអាជីព មនុស្សជំពូកនេះត្រូវការបន្ទប់ទូលាយ ដើម្បីដក  
ដង្ហើម។ ត្រូវផ្តល់ឲ្យគេនូវគម្លាតខ្លះៗ ដើម្បីស្វែងរកសក្តានុពលនៃ  
ការច្នៃប្រឌិតរបស់គេ។ នៅពេលខ្លះមនុស្សជំពូកនេះ មានគំនិតធំ  
ពេក ឬក៏អាចស្នាក់ស្នើរហូសហេតុពេកដែរ។

សម្រាប់អ្នកដែលមានភ្នែកជ្រៅ សរុបពាក់ឲ្យឃើញថា គេមាន  
ចំណង់ភាពជាម្ចាស់។ ប៉ុន្តែគ្មានធម្មជាតិជាអ្នកអង្កេតតាមដាន  
ឡើយ។ នៅពេលដែលយើងសម្លឹងមើល ទៅក្នុងភ្នែកជ្រៅរបស់  
បុគ្គលនោះ យើងនឹងអាចប្រាកដថា នៅក្នុងខ្លួនពួកគេមានការ  
ជម្រុញទឹកចិត្តដែលជាឧត្តមគតិ និងការផុសគំនិត។ ជាធម្មតា  
មនុស្សប្រភេទនេះ ច្រើនមានឥរិយាបថជាអ្នកសរសេរ ឬជាអ្នកច្នៃ  
ប្រឌិត។ ពួកគេមានចិត្តពោរពេញទៅដោយភាពលន្លង់លន្លោច។  
ឧត្តមគតិនេះនឹងត្រូវបានកាត់បន្ថយ បន្ទាប់ពីអាយុ៣៥ឆ្នាំ លើយអ្វី  
ដែលគួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះគឺ នឹងមានលេចចេញនូវសមត្ថភាព ក្នុង  
រឿងហិរញ្ញវត្ថុទៅវិញ។ ពួកគេជាមនុស្សមានការវិនិច្ឆ័យ មេត្តា  
ករណា និងមានចិត្តម៉ឺងម៉ាត់។ ផ្ទៃមុខរបស់ទស្សវិទូច្រើនតែមាន

ទម្រង់ភ្នែកជ្រៅ ដែលជា "បង្អួចនៃចិត្ត"។ ដូច្នេះយើងត្រូវតែមាន ការវិភាគដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងមានគុណភាពនៃទម្រង់ផ្ទៃមុខ ផ្សេងទៀត ដើម្បីមើលឲ្យឃើញថា ប្រភេទនេះគឺជាលក្ខណៈ រាតំរាយ ឬឥតប្រយោជន៍។

សម្រាប់អ្នកដែលមានចង្កាជ្រុះ ឬមូល គឺស្ថិតនៅក្នុងប្រភេទ នេះហើយ ដែលជាមនុស្សផ្ដោតលើបទពិសោធន៍នៃរបត់ជីវិត។ នៅក្នុងករណីនេះ ពិសណាកំណត់និពណ៌កម្មបង្ហាញថា បុគ្គល ដែលមានភ្នែកជ្រៅ នៅពេលពាក់កណ្តាលអាយុនិងផ្តល់នូវទ្រព្យ វិជ្ជមានជាច្រើនដល់បុគ្គលនោះ។

ក្រៅពីនេះសម្រាប់មនុស្សដែលមានភ្នែករាលរាល ហើយមិន នឹងនំ គឺមិនមានលទ្ធភាពមើលអ្នកចំរុះឡើយ គឺគេមានបំណងចង់ លាក់បាំងនូវចេតនារម្មណ៍របស់គេ។ ពេលខ្លះថ្វីបើការអៀនខ្មាស ឬការខ្វះទឹកចិត្ត ក៏អាចសម្តែងនូវភ្នែកស្រដៀងគ្នានេះដែរ។ ការ សម្លឹងមើលនៅក្នុងករណីនេះ ពិតជាមានសារៈសំខាន់ណាស់ ក្នុង ការរើសអើងរវាងគ្នានឹងគ្នា។ តាមរយៈការអនុវត្ត "ការសម្លឹង" អាច ធ្វើឲ្យយើងបានដឹងយ៉ាងប្រាកដ ហើយក៏អាចបង្ហាញការពិតដ៏អ ស្ចារ្យ អំពីអត្តចរិតឥតប្រាង្គុក របស់អ្នកធ្វើសកម្មភាពនោះដែរ។

តើការសម្លឹងមើលនាំមកនូវភាពចាំបាច់អ្វីខ្លះ? អ្នកខ្លះសម្លឹង មើលត្រូវទាក់ទាញ អ្នកខ្លះទៀតត្រូវស្រឡាញ់ ខឹង ទន់ប្រោយ

ប្តឹងមាំ។ វាគឺជាការសម្លឹង ដែលអាចបដិសេធចោលនូវទឹកមុខ  
ទាក់ទាញដទៃទៀត។ ទម្រង់ទន់ ទាក់ទាញចិត្ត នឹងបង្ហាញដោយ  
ភ្នែកប្រិតប្រៀង ឬគ្មានអារម្មណ៍ ឬក៏ជាការសម្លឹងបែបឃោរឃៅ  
និងធ្ងន់។ មនុស្សគួរតែរក្សាតុល្យភាពនៃការវិនិច្ឆ័យអត្តចរិតរបស់  
គេ ដោយសម្លឹងចូលទៅក្នុងភ្នែក ដែលតែងតែបង្ហាញពីខ្លួនគេ។

ត្រូវសម្លឹងតាមដានមនុស្ស ដែលមើលទៅដូចជាស្រវឹង លើ  
ទោះបីជានៅពេលដែលគេមិនបានផឹកស្រា មួយដំណាក់ក៏ដោយ  
ចុះ។ គ្របកភ្នែករបស់គេ គឺវាធ្ងន់ធ្ងរក្នុងភ្នែកប្រិតទៅ  
ហើយ។ គួរចងចាំថា មិនត្រូវសរុបសេចក្តីអំពីគំនិតរបស់យើង  
ផ្ទាល់ ចំពោះបុគ្គលណាម្នាក់ឡើយ។ ឧទាហរណ៍: មនុស្សដែល  
មានគ្របកភ្នែកធ្ងន់(គ្របកលើ) ព្រោះបានដេកតែបន្តិចបន្តួច  
កាលពីយប់មិញ។ សម្រាប់អ្នកងងុយដេក និងមនុស្សស្រវឹង ទាំង  
ប្រុសទាំងស្រី គឺមានការសម្លឹងតែមួយ។ វាបានបង្ហាញពីបុគ្គលិក  
លក្ខណៈដែលផ្តល់ឲ្យ ថាជាមនុស្សមានចំណង់កាមគុណខ្លាំងក្លា  
ជាងនេះទៀត លើសិនជាគេមានបបួរមាត់ក្រាស់ និងចំហតិចតួច។

នេះគឺជាអត្តចរិតដែលមានចំណង់កាមពីធម្មជាតិ ប៉ុន្តែក៏មាន  
អ្នកខ្លះមិនខ្វល់ខ្វាយពីវាដែរ។ សម្រាប់ពេលវេលាដែលមិនមាន  
ជោគជ័យ និងអស់ចិត្តនោះ ក៏បង្ហាញពីការសម្លឹងបែបនេះដែរ។  
ចំណែកភ្នែកនឹងផឹង និងមាំទាំជាមួយនឹងប្រស្រីតូច ហើយមាន  
ពន្លឺភ្នែកមុតស្រួច បញ្ជាក់ពីការមានភាពឃោរឃៅ។ លើសិនជា

មនុស្សនេះមានទម្រង់ផ្សេងៗទៀតដូចជា ច្រមុះស្រួចចុះក្រោម ទម្រង់មុខជ្រុងស្រួច ខាំបូរមាត់ស្តើង អាចប្រាកដបានថា គេជា បុគ្គលឃោរឃៅពិតណាស់ (ទាំងចិត្ត និងកាយ) នេះគឺជាការ បញ្ចូលគ្នានៃភាពមិនជឿជាក់លើគ្នា។ ការដែលថ្កាមក្រោមលេចរូប រាងច្បាស់ គឺបន្ថែមទម្ងន់ចំពោះការបង្ហាញរបស់យើង។

ការសម្លឹងរបស់ភ្នែក និងការសម្តែងចេញពីខាងក្នុងរបស់វា គឺ ជាអ្វីមួយដែលហួសពីការបរិយាយ ប៉ុន្តែវាមិនត្រូវការចាំបាច់ឲ្យ មានបទពិសោធន៍ច្រើនឆ្នាំ ក្នុងការសិក្សាស្វែងយល់ពីវាឡើយ។ ជាការពិតណាស់ទោះតិចប្រច្រើន ដែលបង្កើតឡើងដោយសភា វគតិ នៅពេលដែលយើងជួបមនុស្សខុសប្លែកផ្សេងៗពីគ្នា។

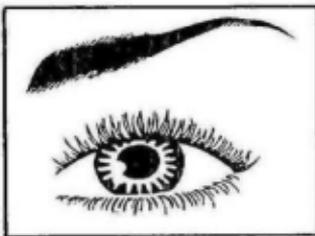
សម្រាប់ពណ៌នៃប្រស្រីភ្នែក (ផ្នែកពណ៌ដែលព័ទ្ធជុំវិញរន្ធប្រស្រី) ក៏មានសារៈសំខាន់ណាស់ដែរក្នុងការកំណត់ និងវាយតម្លៃពីអត្ត ចរិតរបស់នរណាម្នាក់។ សម្រាប់មនុស្សដែលមានប្រស្រីពណ៌ខៀវ ចាស់(ជ្រៅ) មានន័យថា គេជាមនុស្សដែលមានចំណង់កាមខ្លាំង ប៉ុន្តែជាប្រភេទទន់ភ្លន់ និងចេះយល់ចិត្ត។ ចំណែកឯប្រស្រីពណ៌ ផ្ទៃមេឃ (ខៀវស្រាល) ជាបុគ្គលដែលចូលចិត្តដើរភ្លៀបប្រែមនុស្ស ផ្ទុយគេទេ។

សម្រាប់មនុស្សមានភ្នែកពណ៌បៃតងចាស់ ជាបុគ្គលដែលគ្មាន ថាមពលខ្លាំងក្លា ដូចអ្នកមានភ្នែកពណ៌ខៀវឡើយ។ ប៉ុន្តែជា មនុស្សពូកែច្នៃប្រឌិតដូចគ្នា (ទាំងពីរមានភាពប៉ិនប្រសប់ និងមាន ដុំខាងផ្នែកបុគ្គល)។ មនុស្សម្នាក់នោះ ត្រូវការពេលវេលាច្រើន

ដើម្បីស្វែងយល់ដោយឯកឯង ហើយពេលខ្លះក៏ជាមនុស្សយកតែ  
ចិត្តខ្លួនឯង។ បុរសនារីដែលមានភ្នែកបែបនេះ គឺជាមនុស្ស  
ប្រកបដោយទេពកោសល្យ ព្រោះថាជាមួយនឹងបុគ្គលជំពូកនេះ  
យើងត្រូវតែដុសខាត់សតិប្រាជ្ញាជានិច្ច។

ឯអ្នកមានភ្នែកពណ៌ត្នោត ឬប្រផេះ បង្ហាញពីកម្រិតប្រាជ្ញាឆ្លាត  
ផ្លុំ និងមានការស្រមៃស្រមៃខ្ពស់។ ប៉ុន្តែគណៈរដ្ឋមន្ត្រីជាមានតិចតួច  
ណាស់ ព្រោះតែមានហេតុផលក្នុងការជម្នះលើចំណង់របស់គេ។  
បុគ្គលជំពូកនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថា មានអត្តចរិតរើសអើង ពិ  
បាកផ្តាច់ និងពូកែរអិរទាំ។

សម្រាប់នរជនដែលមានភ្នែកពណ៌ខ្មៅ គឺជាបុគ្គលដែលមាន  
ការទាក់ទាញខុសពីធម្មតា។ ពួកគេច្រើនតែមានភាពរឹងមាំពីធម្ម  
ជាតិ ហើយមិនដែលបង្ហាញពីករណីរបស់គេ ជាមួយនឹងអ្វីដែល  
យើងហៅថា វាងដៃឬប៉ិនប្រសប់ឡើយ។ គេជាមនុស្សដែលគស្សិ  
ពុះពារ ជម្នះឧបសគ្គដើម្បីរស់ និងធ្វើកិច្ចការងារ។



### ៤. ចិញ្ចឹម

អ្វីដែលជាភាពអស្ចារ្យរបស់ចិញ្ចឹម គឺមានគូនាទីបង្ហាញពី របៀបគិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ភាគីបង្ហាញពីជោគវាសនារបស់ មនុស្សនៅពេលចាប់ផ្តើមចូលពាក់កណ្តាលអាយុ។ ចន្លោះរវាង ចិញ្ចឹមទាំងពីរ គឺវាមានសារៈសំខាន់ណាស់។ ជាទូទៅបុគ្គលមាន ចិញ្ចឹមវែង ក្រាស់ ត្រូវបានសន្មត់ថា លើសលើមានចន្លោះ ទូលាយទៀតនោះគឺរឹតតែប្រសើរ។ ចិញ្ចឹមបរិយាយពីកេរ្តិ៍ឈ្មោះ ភាពល្បីល្បាញ រួមទាំងនិស្ស័យរបស់មនុស្សម្នាក់ផងដែរ។

**ចិញ្ចឹមគ្រង់:** កម្រិតនៃការផ្តុករបស់ចិញ្ចឹម បង្ហាញពីគំនិត របស់បុគ្គលនោះ។ ការដែលយើងចេះនិយាយការពិត និងការ ណែនាំ អាចធ្វើឲ្យមានប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយគេបានយូរ។

**ចិញ្ចឹមកោង:** បើសិនជាចិញ្ចឹមរបស់គេដូចជាដងច្នូ គេគឺជា មនុស្សចូលចិត្តនិទានរៀងណាស់។

**ចិញ្ចឹមស្តើង:** បុគ្គលដ៏ពួកនេះមានជំនឿលើខ្លួនឯងតិចតួច ជា ពិសេសមនុស្សដែលមានចិញ្ចឹមមូលខ្ពស់។

**ចិញ្ចឹមជាប់:** បើសិនជាយើងឃើញមនុស្សម្នាក់ដែលមាន ចិញ្ចឹមជាប់ (រោមដុះជាប់គ្នា) មានន័យថា អ្នកបានជួបមនុស្ស ដែលគិតជាអចិន្ត្រៃយ៍ លើសលើយើងក៏អាចជម្រុញគេឲ្យចែករំលែក គំនិតរបស់គេ ឲ្យជាប្រយោជន៍សម្រាប់យើងបានដែរ។

បើសិនជាចិញ្ចឹមរបស់មនុស្សម្នាក់ជួបគ្នានៅកណ្តាល មាន  
ន័យថា មនុស្សនោះព្រួយបារម្ភជានិច្ចជាកាល។ ពួកគេត្រូវការបន្ទូ  
អារម្មណ៍ខ្លះៗ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ពួកគេត្រូវតែឈប់និយាយ  
អ្វី ដែលទាក់ទងនឹងបុគ្គលខ្លួនឯង បើមិនដូច្នោះទេគេនឹងចេះតែរក  
ឃើញថា ខ្លួនឯងតែងតែមានអារម្មណ៍ធុញធប់មិនឈប់សោះ។

បើសិនជាមនុស្សដែលមានចិញ្ចឹមរ៉ាំរ៉ៃ និងរឹងនោះ គេ  
ច្រើនតែជាមនុស្សផិតក្បត់ ចិត្តត្រឡប់កប់ជាន់ និងមិនប្រក្រតី។  
ពេលខ្លះគេជាមនុស្សឆោត (ល្ងង់)។ គេជាមនុស្សដែលអាចមើល  
ឃើញពីគ្រប់ជ្រុងនៃបញ្ហា ដែលអាចធ្វើឲ្យគេមានការស្មុគស្មាញ  
ក្នុងការឈ្លោះប្រកែកគ្នាជាច្រើន។ បន្ទាប់ពីការស្រមៃទាំងថ្ងៃ ឆ្លង  
កាត់ដើមអាយុ៣០របស់គេ នៅទីបំផុតគេក៏អាចរៀបចំខ្លួនឯងបាន  
ហើយទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

សម្រាប់បុគ្គលដែលពួកគេរងគ្រោះជាង និងមានការរួមបញ្ចូល  
គ្នានៃការវិភាគជាមួយនឹង សេចក្តីឆ្លៀតឆ្លាត គួរតែមានខ្សែចិញ្ចឹម  
អភិវឌ្ឍត្រឹមត្រូវ។

សម្រាប់អ្នកដែលមានចិញ្ចឹមកោងខ្ពស់ ឬឥតខ្ចោះ ច្រើនតែ  
ឃើញនៅលើផ្ទៃមុខរបស់តារាភាពយន្តល្បីៗ គឺបង្ហាញពីចិញ្ចឹម  
ពួកខាងសិល្បៈ ឬនាដសាស្ត្រ។

ចំណែកចិញ្ចឹមទាប បង្ហាញពីនិស្ស័យខ្លះៗការពិចារណា ខ

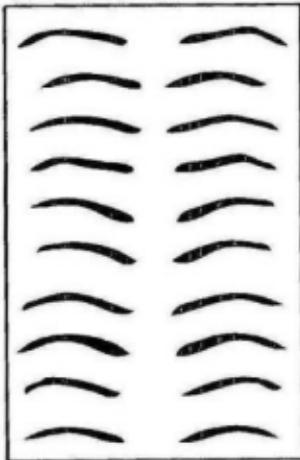
ណៈពេលដែលចិញ្ចឹមខ្ពស់ជាសញ្ញាបង្ហាញពី អាកប្បកិរិយា  
ប្រយ័ត្នប្រយែងក្នុងការសម្រេចចិត្ត។

រីឯអ្នកដែលមានចិញ្ចឹមក្រាស់នៅលើក្តោងច្រមុះ ជាសញ្ញា  
បង្ហាញពីប្រពលភាព (តម្លាង) និងភាពជាម្ចាស់ ឬច្រណែនពីធម្ម  
ជាតិ។ លើសពីនេះទៀតអ្នកមានចិញ្ចឹមគ្រប់បង្ហាញពី និស្ស័យ  
ហ្មត់ហ្មង និងចេះយល់ចិត្ត។

មនុស្សដែលមានចិញ្ចឹមខ្ពស់ពីភ្នែករបស់គេ គឺជាមនុស្សដែល  
រក្សា និងចេះចាប់យកពេលវេលា មុនពេលដែលនឹងខិតទៅជិត  
ដល់អ្វីមួយ ឬគ្រង់ទៅកាន់អ្នកគ្រប់គ្នា។ ពួកគេត្រូវតែរក្សាគម្លាត  
រហូតដល់គេបានស្គាល់មនុស្សនោះជិតជិត។ គេជាមនុស្ស  
ស្រគត់ស្រគំ និងដាច់តែឯង(ឯកោ) នេះគឺជាអត្តចរិតរបស់គេ។  
បុគ្គលនេះត្រូវការពេលវេលាដើម្បីបន្ទូលអារម្មណ៍ និងទទួលបាន  
ជាសុភាព។ ត្រូវរង់ចាំគេតម្រង់មករកយើង ដើម្បីចាប់ដៃមុន។  
ពេលបើកកិច្ចសន្ទនាគួរតែប្រុងប្រយ័ត្នពីប្រធានបទ ឲ្យបាន  
ស្រួលចូល រហូតដល់គេចាប់មានសកម្មភាព។

ធម្មតា (ចិញ្ចឹមដែលជិតនឹងភ្នែក) មនុស្សប្រភេទនេះចូលចិត្ត  
ភាពទៀងត្រង់ និងធម្មតាៗ។ ពួកគេជាមនុស្សរូសរាយរាក់ទាក់ គេ  
ងាយនឹងអញ្ជើញមនុស្សផ្សេងៗគ្នា មកចូលរួមក្នុងកម្មវិធី។ មិន  
ត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ពួកគេក៏ចង់បានបិត្តភក្តិរូសរាយដាក់គេវិញដែរ។

ចម្រង់ផ្សេងៗនៃចិញ្ចឹម



**៥. ច្រមុះ**

សម្រាប់ថាមពលនៃសកម្មភាពរាងកាយ គឺវាទាក់ទងទៅនឹងការស្រូបយកអុកស៊ីហ្សែន ហើយផ្នែកខាងក្រៅដែលទទួលខុសត្រូវគួរនាទីនេះ គឺច្រមុះ។ សម្រាប់ច្រមុះដែលមានទំហំល្អ វាពិតជាបានបង្ហាញពីទ្រព្យសម្បត្តិ និងសមត្ថភាពក្នុងការរកលុយ។ វាបង្ហាញពីអាក្យកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់ ទៅកាន់បញ្ហាហិរញ្ញវត្ថុ។ រន្ធច្រមុះដែលល្អវិសេសគួរតែមាន សភាពលាក់បាំងល្អ សម្រាប់ទស្សនវិស័យផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុ។ អាយុចាប់ពី៤០ ទៅ៥០ឆ្នាំត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយច្រមុះ។

ជាការពិតណាស់ដែលថា ច្រមុះមានទំនាក់ទំនងនឹងទ្រព្យសម្បត្តិបុគ្គល។ ហេតុដូច្នេះហើយ ដោយគ្រាន់តែសិក្សាស្វែងយល់អំពីច្រមុះរបស់មនុស្សម្នាក់ អាចធ្វើឲ្យយើងបានដឹងថា មាន

ការផ្តល់ទានឬអត់។ យើងថែមទាំងជឿជាក់បានថា ចំណុចសំខាន់  
ដែលបែងចែកពីកាមតណ្ហារបស់មនុស្សប្រុសបាន តាមរយៈច្រមុះ  
របស់គេផងដែរ។ សម្រាប់ច្រមុះត្រង់ អាចបង្ហាញពីភាពជោគជ័យ  
នៅក្នុងជីវិតបាន។

បើសិនជាមនុស្សម្នាក់មានចុងច្រមុះមូលដូចបាល់ គេគឺជាអ្នក  
សិល្បៈ ហើយជាអ្នកលើកតម្កើនគុណភាពនិងសម្រស់។ តែបើ  
សិនជាចុងច្រមុះគេមូលដូចមើមឈើ (មូលរដាក់រដុប) មនុស្ស  
នោះត្រូវការសុវត្ថិភាពហិរញ្ញវត្ថុ និងជារឿយៗគេចូលចិត្តសន្សំ  
របស់ផ្សេងៗ។

សម្រាប់អ្នកដែលមានច្រមុះល្អវិសេសវិសាលនោះ គឺមានចុង  
ច្រមុះខ្ពស់ ត្រង់ ពេញ និងមានសាច់ល្អ ជាមួយនឹងស្លាបច្រមុះធំ  
ទន់ ប៉ុន្តែសក្តិសមនឹងរន្ធច្រមុះ។

ឯចុងច្រមុះដែលសម្បូរណ៍សាច់ បង្ហាញពីបុគ្គលិកលក្ខណៈ  
ជិតស្និទ្ធ និងកក់ក្តៅ មានការយល់ចិត្តចំពោះអ្នកដទៃ។ ជាមនុស្ស  
ម្នាក់ដែលកំណត់ស្តង់ដារចំពោះខ្លួនឯងខ្ពស់ និងមានអត្តចរិតល្អ  
ប្រពៃ។ ចំណែកឯចុងច្រមុះធំហួស បង្ហាញពីមនុស្សដែលស្ថិតក្នុង  
និន្ទាការកំណាច ឃោរឃៅ។ ចុងច្រមុះធំហើយកាន់តែពោប គឺជា  
មនុស្សមានសកម្មភាពឃោរឃៅ។

ជាការពិតណាស់ច្រមុះកោងដូចសត្វត្រី គឺបង្ហាញពីការមាន  
ឆន្ទៈរឹងមាំ ជាមនុស្សឯករាជ្យ ហើយនឹងរកស៊ីយ៉ាងជោគជ័យនៅ  
វ័យកណ្តាល។ ច្រមុះប្រភេទនេះមានរាងតូចស្រួចដូចជាផ្លែដាវ។  
ជាមនុស្សដែលសម្តិតសម្អាង និងទុកខ្លួនឯងជាសំខាន់ មិនដាច់  
ស្រេច និងចេះយល់ចិត្ត។

សម្រាប់ច្រមុះដែលធំ ប៉ុន្តែមានចុងគ្រោចគ្រោត វាបង្ហាញថា  
មនុស្សម្នាក់នោះ មិនមែនផ្លូវការណ៍ជាមួយនឹងមនុស្សជុំវិញខ្លួនគេ  
ទេ គេគិតតែលទ្ធផល។ ធ្វើឲ្យគេមានការជឿជាក់តែលើខ្លួនឯង  
និងធ្វើឲ្យអ្នកដទៃជឿជាក់លើគេ។

សម្រាប់អ្នកដែលមានស្លាបច្រមុះកោងឡើងលើ បញ្ជាក់ពី  
សំណាង នៅក្នុងស្ថានភាពសង្គម និងស្នេហា។

**ទម្រង់ច្រមុះផ្សេងៗទៀត៖**

-ក្តោងខ្ពស់-ស្រួច៖ មានថាមពលកម្រិតខ្ពស់ និងមានចិត្តចង់ដឹង  
ចង់ឮ។

-ធំ៖មានថាមពលខ្ពស់ ប៉ុន្តែផ្តោតលើសម្ភារជាងចិត្ត។ ជាសញ្ញា  
ប្រាប់អំពីការផ្តើមគំនិត និងការវិនិច្ឆ័យ មានអត្តចរិតរឹងមាំ ដែល  
តែងតែបន្ទុយទុកជានជានិច្ច។

-តូច៖ ជាមនុស្សលាក់ទុក និងអៀនប្រៀនច្រើន។ មនុស្សច្រើន  
មានជំនឿថា ច្រមុះតូចបង្ហាញពីភាពទន់ខ្សោយពីធម្មជាតិ។ ជា  
រឿយៗ ជាមនុស្សដែលមិនអាចរឹងពាក់បាន រួមទាំងការសម្រេច

ចិត្តរបស់គេមានការប្រែប្រួលជានិច្ច។

-ស្តេច: មានការតុបតែងខ្ពស់ ជាមនុស្សឆាប់ខឹងឆេវឆាវ និង បង្ខំនពេលវេលាឥតប្រយោជន៍ច្រើន។

-ទូលាយ: បើកអាមេណ៍ ប៉ុន្តែអតិវឌ្ឍមិនប្រយ័ត្នប្រយែង និង មានអាកប្បកិរិយាធ្វេសប្រហែស។

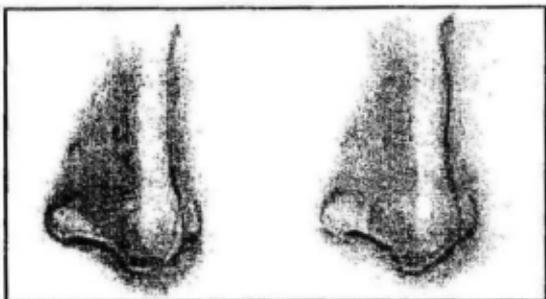
-វែង: ប្រុងប្រយ័ត្ន ប៉ុន្តែអន្ទះសារ។

-ខ្លី: សប្បាយរីករាយ មិនសូវមានហេតុផល និងចិនប្រសប់។

-ខ្លីជាងធម្មតា: រូសរាយរាក់ទាក់ ប៉ុន្តែក៏មានអាថ៌កំបាំងដែរ។ មានការប្រយ័ត្នប្រយែងទាបក្នុងយុទ្ធសាស្ត្រជីវិត។

-ត្រង់: ធម្មជាតិជាមនុស្សមានវិន័យ ឬហៅថាមានរបៀប។

ចង្កូរនៅក្រោមច្រមុះឬលើមាត់: បើសិនជាមានស្នាមចង្កូរច្បាស់ ជ្រៅ និងវែង នោះបង្ហាញពីភាពល្អនៃការរឹងមាំ និងមានសុខភាព កម្លាំងពលកម្ម រួមទាំងភាពស្នាមហាប់។ តែបើសិនជាវាបស្មើវិញនោះ បង្ហាញពីភាពទន់ខ្សោយ ដែលបង្កឲ្យជីវិតជួបតែការបង្ខិតបង្ខំ។



### ៦. គ្របកភ្នែក

-**តួច:** នៅពេលដែលគម្លាតរវាងគ្របកភ្នែកលើ និងពោមភ្នែក តួចនោះ វាបង្ហាញជាមនុស្សម្នាក់ មានឯករាជ្យភាព និងទាំងស្ម័គ្រ ចិត្តទៅនៅឆ្ងាយ ឬមានគម្លាតជាមួយនឹងអ្នកដទៃ។

-**ធំ:** បង្ហាញជាបុគ្គលនោះ គឺជាជនរងគ្រោះនៃអនិស្សរភាព (មិនមានសេរីភាព)។

### ៧. គ្រចៀក

គ្រចៀកក៏ជាផ្នែកសំខាន់មួយដែរ ដែលបរិយាយពីជោគជតា រាល់របស់មនុស្សម្នាក់តាំងពីកើត រហូតដល់អាយុ១៤ឆ្នាំ (សម្រាប់ គ្រចៀកខាងឆ្វេង គឺតាំងពីកើតមកដល់អាយុ៧ឆ្នាំ។ ចំណែកឯ គ្រចៀកខាងស្តាំ ចាប់តាំងពីអាយុ៨ ដល់១៤ឆ្នាំ)។

-**គ្រចៀកធំ:** និងរីកលូតលាស់ល្អនោះ បង្ហាញពីសំណាងល្អនៅ ពេលកុមារភាព។ ទងគ្រចៀកធំ ក្រាស់ ជាសញ្ញាប្រាប់ពីភាព ឈ្លាសវៃ និងមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងទ្រព្យសម្បត្តិ និងមាន ជីវិតយូរអង្វែងផងដែរ។

-**គ្រចៀកតូច:** បង្ហាញពីភាពអសន្តិសុខ ប៉ុន្តែមនុស្សទាំងនេះ ដឹងពីអ្វីដែលគេចង់បាន និងជាមនុស្សប្រឹងប្រែងធ្វើកិច្ចការ។

-**គ្រចៀកស្រួច:** ប្រាថ្នាឈ្លាសវៃ និងមានការពិបាកក្នុងការធ្វើ ជាមនុស្សដែលមិនចេះទូលំទូលាយ។

-**គ្រចៀសម្បុរពាម:** មិនគ្រាន់តែការដែលមានពោមច្រើន មើល

ទៅវាត្រូវត្រូវចង់សើចម្បុំណ្តោះទេ ប៉ុន្តែមនុស្សប្រភេទនេះក៏កំប្លែង  
ណាស់ដែរ។ បញ្ហានោះគឺថា គេខ្លះខ្លាយកម្លាំងថាមពល ទៅលើ  
រឿងដែលមិនសូវសំខាន់។

បើសិនជាមនុស្សម្នាក់មានគ្រចៀកលយចេញខ្លាំង វាបង្ហាញថា  
គេជាបុគ្គលមិនអនុលោម និងជាអ្នកគិតឯករាជ្យ ប្រៀបដូចជាអ្នក  
ប្រាជ្ញ និងគិតបានរហ័ស ប៉ុន្តែគេក៏ជាមនុស្សក្បាលវែងដែរ។

សម្រាប់គ្រចៀកដែលធ្លាក់នៅផ្នែកកណ្តាលនៃក្បាល ប៉ុន្តែវា  
ខិតមកខាងមុខ បង្ហាញពីភាពវិជ្ជមាននៃជីវិត តាំងតែពីកើតដល់  
អាយុ១៥ឆ្នាំ។ ដោយសារតែការមើលគ្រចៀក ដើម្បីកំណត់ពីមូល  
ដ្ឋាននៃជីវិត និងសក្តានុពលក្នុងការសម្រេចអ្វីមួយ ជាពិសេសក្នុង  
អំឡុងវ័យកណ្តាល (៤០ ទៅ៥០ ឆ្នាំ)។

សម្រាប់គ្រចៀកដែលបង្ហាញថាពួក មានសាច់ក្នុង និងខាងក្រៅ  
ត្រូវគ្រចៀក។ សម្រាប់គ្រចៀកស្តើង និងមិនសូវល្អ នៃទម្រង់ខាង  
ក្រៅត្រូវគ្រចៀក និងបង្ហាញពីសុខភាពចុះអន់ថយ។

**ប្រភេទទូទៅនៃគ្រចៀកមានដូចខាងក្រោម៖**

- ក្រៀមជាប់នឹងក្បាល: មានគម្រោងទុកជាមុន ជាមនុស្សប្រិត  
(សន្សំសំថយ) មិនចូលចិត្តបោះបង់អ្វីចោលដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឡើយ។
- ល្បឿនចេញ: ដើមកំណើតជាអ្នកគិត ជាមនុស្សឯកោ មិនមែន

ជាមនុស្សអនុលោមទេ?

- ទងគ្រឿងក្នុង: កម្រនឹងមានតម្រេកកាមស្តាប់ស្គាល់ណាស់
- ជាមនុស្សនៅក្រោមចំណុះ និងខ្វះគំនិតច្នៃប្រឌិត។
- ទងគ្រឿងធំ: ជាមនុស្សឯករាជ្យ មានចិត្តរឹងមាំ។
- គ្រឿងធំ: មានប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ។
- គ្រឿងធំវែង: វាងវៃ មិនប៊ិនប្រសប់។
- គ្រឿងក្នុង: អណ្តាត្រិតភាព។
- គ្មានទងគ្រឿង: គ្មានទំនួលខុសត្រូវ និងគ្មានគោលដៅ។

### ៨. ផ្កាម

- ផ្កាមជ្រុង: មិនចុះចាញ់ ក្លាហាន និងមានសមត្ថភាពធ្វើឲ្យក្តីស្រមៃក្លាយជាការពិតបាន។
- ចង្កាលយ: គិតខ្លួនឯងជាសំខាន់ ជឿជាក់ថាខ្លួនមានអំណាចដែលគួរឲ្យជឿទុកចិត្តច្រើន ហើយអ្នកដទៃមិនដែលត្រូវ។



### ៩. ផ្កាល់

- ផ្កាល់របស់មនុស្សម្នាក់ អាចបង្ហាញពីជោគវាសនានៅពេលគេមានវ័យ៤០។ ជាទូទៅផ្កាល់រីកលូតលាស់ល្អ គឺប្រសើរបំផុត។
- ផ្កាល់រីកលូតលាស់ល្អ: បង្ហាញពីភាពរឹងប៉ឹង ស្វាហាប់ មានថាមពល ភាពប្រាកដនិយមក្នុងខ្លួន និងយោគយល់ដល់អ្នកដទៃដែលបង្កើតកំហុស។

ផ្ទាល់ខ្លួន: មានភាពទាក់ទាញ មានភាពស៊ីចង្វាក់គ្នាជាមួយអ្នកដទៃ។

ពណ៌របស់ផ្ទាល់ដើម្បីកត់ចំណាំដូចខាងក្រោម៖

- ក្រហមជាំ: ស្ងួតនិងទងស្ងួតគ្មានតុល្យភាព។
- ក្រហមភ្លឺ: មានបញ្ហាចង់ទឹកប្រម៉ាត និងលេចរូង។
- ក្រហមពាល: មានបញ្ហាផ្នែកពោះវៀន។

មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះនៅក្នុងសម្ពន្ធភាពផ្ទាល់ខ្លួន ពណ៌នៃផ្ទាល់ក៏អាចប្រាប់ឲ្យដឹងរឿងសំខាន់មួយចំនួនដែរ៖

- ខៀវ ឬបៃតងព្រឿង: ពើស និងពិបាកក្នុងជីវិតស្នេហា។
- ងងឹត ឬប្រផេះព្រឿង: មិនពេញចិត្តពីខាងក្នុង និងជួបកាលៈទេសៈលំបាក។

មានប្រជ្រុយឬស្នាម ដែលកើតឡើងមកភ្លាមៗ បង្ហាញពីគ្រោះថ្នាក់ ឬបញ្ហាតាមរយៈការខកចិត្ត។

សម្រាប់មនុស្សដែលមានផ្ទាល់កាន់តែរឹងមាំ នោះគេក៏កាន់តែមានសិទ្ធិអំណាចដែរ។ ភាគច្រើនអ្នកទាំងនោះមានតួនាទីជាអ្នកត្រួតពិនិត្យ គ្រប់គ្រង អំណាចប្រតិបត្តិ រួមទាំងជាអ្នកដឹកនាំដើម។ នៅក្នុងភាពលន្លង់លន្លោច និងអាពាហ៍ពិពាហ៍ ដៃគូដែលមានផ្ទាល់ពេញដោយអំណាច គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រងភាគីម្ខាងទៀត។

នៅពេលដែលជួបជាមួយនឹងភេទផ្ទុយគ្នា គួរតែមានការកត់សម្គាល់ពីភាពខុសប្លែកនៃផ្ទាល់របស់គេ។ រួចហើយត្រូវប្រៀបធៀបផ្ទាល់របស់យើង និងត្រូវមានការសិក្សាបន្ថែមលើអាណាចក្ររបស់វា។ តើនរណាជាដៃគូលុបលើ? តើអ្នកជាអ្នកមានផ្ទាល់ពេញដោយអំណាច ឬមួយក៏ជាគេ? នៅក្នុងមធ្យោបាយនេះ អាចធ្វើឲ្យមនុស្សម្នាក់ ងាយស្រួលក្នុងការស្វែងយល់ និងវិភាគមនុស្សដែលគេប្រុងនឹងមានសម្ពន្ធភាពជាមួយ ទាំងខាងជំនួញ ស្នេហា និងការសប្បាយផ្សេងៗ។

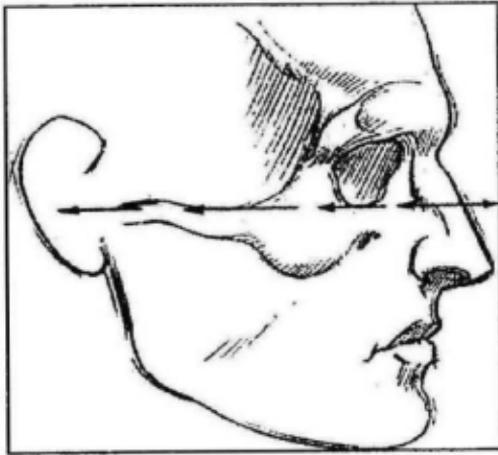
បើសិនជាបុគ្គលម្នាក់មានផ្ទាល់ប្រកបដោយអំណាច ប៉ុន្តែមិនសូវសម្បូរណ៍សាច់ វាសបញ្ជាក់ឲ្យឃើញថា គេជាមនុស្សសន្សំសំចៃ និងមានអារម្មណ៍អធ្យាស្រ័យ។ សម្រាប់មនុស្សម្នាក់ដែលមានធម្មជាតិជាអ្នកសន្សំសំចៃ មិនត្រឹមតែផ្ដោតថា រើលុយបានមកពីច្រកណាទេ ហើយថែមទាំងគិតពីភាពជាក់ស្តែងនៅក្នុងដំណាក់កាលនៃជីវិតមួយៗទៀតផង។ គេស្អប់បំផុតអាជ្ញាធុខ្លះខ្លាយ! គេជាមនុស្សតែម្នាក់នៅក្នុងគ្រួសារ ដែលជាអ្នកញ៉ាំអាហារនៅសល់ពីបានម្ហូបឲ្យអស់ ព្រោះគិតថា មិនអាចខ្លះខ្លាយឬបង្ខំនលុយចោលឡើយ។ លើសពីនេះទៀត បើគេមានសត្វចិញ្ចឹម គេពិតជាសប្បាយចិត្ត ពេលភ្ញាក់ឡើងពីព្រឹកមិនឃើញមានសល់កំទេចអាហារក្នុងចានសត្វចិញ្ចឹមរបស់គេនោះ។

សម្រាប់ករណីផ្ទាល់ល្អតលាស់មិនល្អវិញ មានន័យថា ជាមនុស្សដែលមិនសូវមានការបង្ខំ នៅក្នុងរចនាបថនៃទំនាក់ទំនង

របស់គេ ហើយជាមនុស្សមិនខ្វល់ខ្វាយ។ ប៉ុន្តែមានការសប្បាយ  
រីករាយ ជាមួយនឹងអ្វីដែលគេមានពីកំណើត។ គេជាមនុស្សប្រយ័ត្ន  
ប្រយែងតិចតួច របៀបនេះមិនបានធ្វើឲ្យគេមានជំហរខ្ជិលច្រអូស  
ដែលបង្កឲ្យគេបាត់បង់ឱកាសឡើយ។

មានពេលខ្លះថ្ពាល់មើលទៅ ដូចជារឹងមាំនៅពេលគេនិយាយស្តី  
ប៉ុន្តែវាខ្វះមូលដ្ឋានច្បាស់លាស់។ នេះបង្ហាញឲ្យឃើញថា គេជា  
បុគ្គលបង្ខំ ដែលមានធម្មជាតិជាអ្នកតស៊ូ។ គេជាមនុស្សមានប្រតិ  
កម្មនឹងឱកាសផ្សេងៗ រួមទាំងមនុស្សជុំវិញខ្លួនគេ ហើយជាមនុស្ស  
ចេះរៀនសូត្រ និងមានសុជីវធម៌ក្នុងការរស់នៅ។

បើសិនជាមនុស្សម្នាក់មានថ្ពាល់តូច ប៉ុន្តែរឹងមាំ បង្ហាញពីធម្ម  
ជាតិចរេសរឹងរូស។ គេមិនងាយនឹងកែប្រែគំនិត ឬអ្វីដែលគេបាន  
គិតទុកជាមុខនោះទេ។ គេថែមទាំងជាមនុស្សបង្ខំបំផុត ក្នុងវិធី  
ដែលគេបង្ហាញពីផ្នត់គំនិតរបស់គេ ទៅកាន់អ្នកដទៃ។ ប៉ុន្តែអ្វីទាំង  
អស់នេះមិនអាចធ្វើឲ្យគេ ប្រសើរដូចជាការគិតឡើយ។ ជាពិ  
សេសទៀតនោះ គេទាមទារឲ្យមានការគាំទ្រពីសំណាក់ថ្នាក់លើ  
និងថ្នាក់ក្រោមរបស់គេណាស់ ចំពោះអ្វីដែលគេកំពុងធ្វើ។



វប្បធម៌ឆ្អឹងថ្កាស់

### ១០. មាត់

មាត់ជាអ្នកកំណត់ជោគវាសនារាសីរបស់មនុស្សម្នាក់ បន្ទាប់ពី គេមានអាយុ៥០ឆ្នាំ។ នេះគឺជាពេលវេលាដែលមនុស្សម្នាក់ អាច សម្រេចបានជោគជ័យ និងមានដំណើរល្អៗនៅក្នុងឆាកជីវិត។ មាត់របស់បុគ្គលម្នាក់ អាចបង្ហាញពីរឿងរ៉ាវជាច្រើន ដូចជាទ្រព្យ សម្បត្តិ ក៏ដូចជាអំពីសម្ព័ន្ធភាព (បើសិនជាមនុស្សស្រី)

មាត់មានទំនាក់ទំនងនឹងការប្រាស្រ័យទាក់ទង ការនិយាយ រួម ទាំងការស្រេកឃ្លាន និងអារម្មណ៍សិច។ បបូរមាត់បង្ហាញពីសមត្ថ ភាពក្នុងការចិញ្ចឹមអ្នកដទៃ នៅក្នុងសម្ព័ន្ធភាពរស់នៅជាមួយគ្នា។ បើសិនជាបបូរមាត់លើស្តើង ជាងបបូរមាត់ក្រោម បង្ហាញឲ្យឃើញ ថា គ្មានសមត្ថភាពក្នុងការឆ្លើយតប ចំពោះសម្ព័ន្ធភាពរបស់គេ។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកដែលមានបបូរមាត់ក្រោមស្តើង បង្ហាញពីធម្មជាតិ

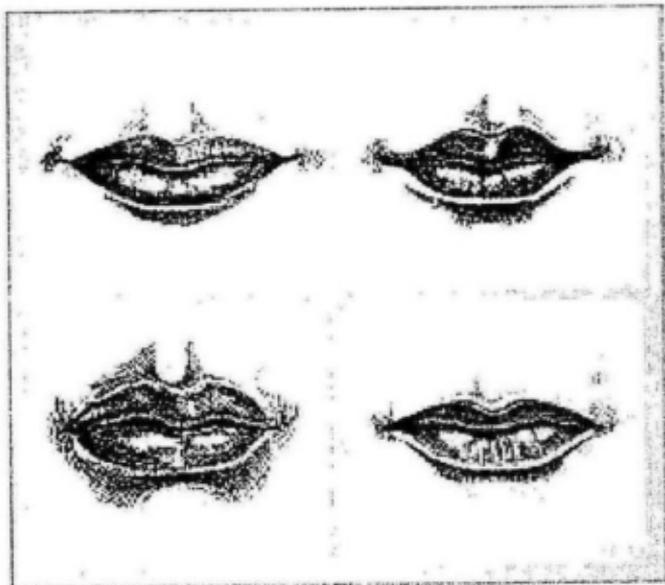
ផ្តល់ឲ្យច្រើនពេករបស់គេ ចំពោះសម្ព័ន្ធភាព។

សម្រាប់បបូរមាត់ពេញមូល បង្ហាញជាមនុស្សនោះមានការយកចិត្តទុកដាក់ និងចេះយល់ចិត្ត។ ចំណែកឯបបូរមាត់លើ និងក្រោមមានភាពប៉ិនគ្នា បញ្ជាក់ពីអត្ថន័យល្អ និងការមានទំនាក់ទំនងល្អរវាងបុគ្គល។ បើសិនជាបបូរមាត់ធំ មានន័យអំពីការចំណាយ និងចូលចិត្តភ្នក្សរសជាតិអស្ចារ្យ ប៉ុន្តែយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏គេមានការទាក់ទាញនិងភាពសប្បុរសព័ទ្ធជាតិដែរ។ ជាទូទៅអ្នកមានមាត់ធំគឺជាមនុស្សស្ថិតក្រោមសម្ពាធក្នុងការនិយាយស្តីជាខ្លាំង ដូច្នោះគេត្រូវការបញ្ចេញយោបល់ខ្លះៗ តែពេលខ្លះក៏ហួសប្រមាណដែរ ជាពិសេសការមិនពេញចិត្ត និងខ្វះការរត់ផ្តេក។

បបូរមាត់តូច គឺប្រៀបដូចជាកាបូបដែលមិនដិតអញ្ចឹង គឺជាមនុស្សគិតពីខ្លួនឯង និងមានចរិតកំណាញ់។ សម្រាប់បបូរមាត់កោងចុះក្រោម មានស្នាមស្រួច បង្ហាញពីភាពទោមនស្សស្ទើរគ្រប់រឿង។ មនុស្សប្រភេទនេះ គឺពិតជាពិបាកផ្តាច់ចិត្តណាស់ ហើយមិនខ្វល់ពីអ្វីដែលនរណាម្នាក់ធ្វើ និងនិយាយឡើយ។ ចំណែកឯអ្នកដែលមានបបូរមាត់កោងឡើងលើ គឺផ្ទុយគ្នាពីកោងចុះវិញ គឺជាមនុស្សស្រស់ស្រាយ សុទ្ធជាមនុស្សម ដូចជាព្រះអាទិត្យនាពេលព្រឹកព្រលឹមយ៉ាងដូច្នោះ។

បបូរមាត់តូច (ស្រួច) បង្ហាញពីអត្តចរិតគ្មានមនោសញ្ចេតនា

ដែលបញ្ចេញពីខាងក្នុង បើមិនគិតចក់ច្រើនដែរ ជាមនុស្សដែលមិន  
អាចបំពេញការសប្បាយ ពីការចែករំលែកអារម្មណ៍ដ៏ជ្រាលជ្រៅ។



### ១១. ចង្កា

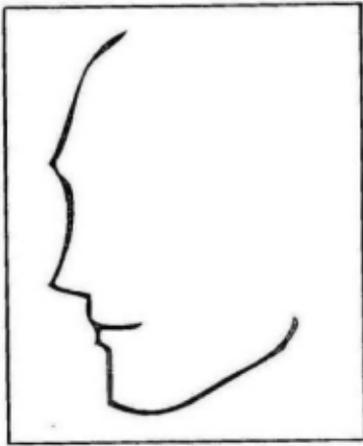
បង្ហាញពីភាពតស៊ូរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ ហើយបើគេមានខ្សែថ្គាម  
កាន់តែធំ គឺបង្ហាញពីកម្រិតនៃការតស៊ូ និងភាពអំណត់។ សម្រាប់  
មនុស្សដែលមានថ្គាមរឹងមាំ ក៏អាចសន្មត់បានថាគេវិង្សណាស់  
ដែរ។ បើសិនជាខ្សែថ្គាមមានទម្រង់ចេញហួសកម្រិតពីតុល្យភាព  
នៃផ្ទៃមុខនោះ មិនត្រូវប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើការវិនិច្ឆ័យលើនរណា  
ម្នាក់ឡើយ។ នេះមានន័យថា គេមានការជឿជាក់មុតមាំ ហើយជា  
មនុស្សដែលមិនងាយទទួលគំនិតអ្នកដទៃឡើយ។

ចង្កាត្រូវតែមានទម្រង់មូល ឬជ្រុងជាមួយនឹងសាច់ពេញទន់ៗ។  
នៅក្នុងករណីនេះ ជីវិតក្រោយរបស់គេ ក្នុងខណៈពេល ៦០ ទៅ  
៧០ឆ្នាំ នឹងមានសំណាង និងពេញចិត្តពេញថ្លើម។

សម្រាប់ចង្កាលយចេញ បញ្ជាក់ពីភាពឯករាជ្យយ៉ាងមុតមាំ និង  
មានកាកំណត់ចំពោះខ្លួនច្បាស់លាស់។

ចំណែកឯចង្កាផត ឬបាក់បង្ហាញពីបុគ្គលិកលក្ខណៈមានឆន្ទៈ  
ខ្សោយ។

កាលណាខ្សែផ្កាមលេចច្បាស់ជាប់រហូតដល់ត្រចៀក បង្ហាញ  
ឲ្យឃើញថា គេមិនចូលចិត្តចុះចាញ់ និងការអត់ទ្រាំដោយគ្មាន  
ប្រឆាំងតបតសោះឡើយ។



## ១២. សក់

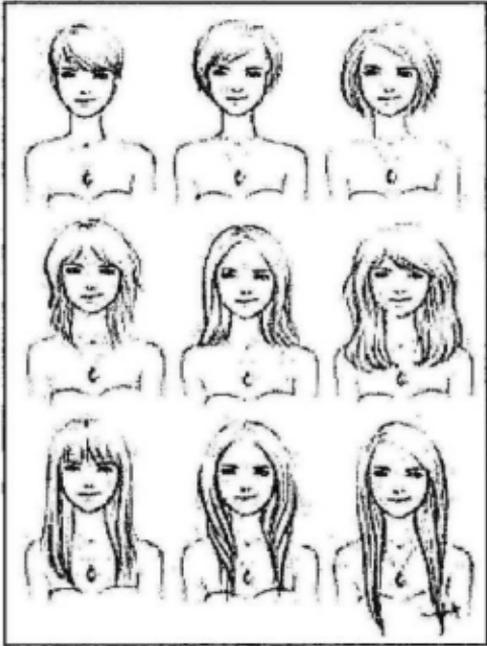
សក់របស់យើងម្នាក់ៗ អាចកំណត់អំពីភាពអំណត់ដោយឡែក ពីគ្នា រួមទាំងចំណុចខ្លាំងចំណុចខ្សោយទាំងឡាយផង។ បើសិនជា សក់ស្អាត ទន់ និងគ្មានរួចសូត្រ អ្នកជាមនុស្សចេះយល់ចិត្ត ហើយថែមទាំងមានកាយសម្បទាមិនសូវមាំទាំ ជាពិសេសទៅ ទៀតនោះ បើសិនជាបុគ្គលនោះរាងស្រាវស្រើងស្រាប់ផង។ ចំណែកឯសក់រឹងក្រាស់ បង្ហាញឲ្យឃើញពីកាយសម្បទារឿវឆ្លា ហើយជាមនុស្សមិនឆាប់ទ្រុឌទ្រោមក្នុងជីវិតឡើយ។ គេជាបុគ្គល ដែលឆាប់មានកម្លាំងឡើវិញ ដ៏អស្ចារ្យ និងចូលចិត្តការប្រកួត ប្រជែងក្នុងជីវិត។

### គុណភាព (សក់ស្អាត ហើយចេះយល់ចិត្ត)

មនុស្សប្រភេទនេះចូលចិត្តក្រណាត់សូត្រ ជាជាងក្រណាត់ធម្ម តា។ គេជាមនុស្សចេះយល់ចិត្ត។ ជាមនុស្សគួរសមនិងមានវប្ប ធម៌ គឺមិនចូលចិត្តភាពអ៊ីអរញើរញើ ពណ៌ស្រើបស្រាល ភាពស្អុត ស្អាញ ស្អាតគ្រោក។ល។

### បរិមាណ (ទទួលយកការរិះគន់ និងសក់ក្រាស់)

ជាមនុស្សចូលចិត្តក្រណាត់ធម្មតាជាងក្រណាត់សូត្រ។ ត្រូវការ ពេលវេលាបន្តិចបន្តួច ដើម្បីឈានទៅដល់ពួកគេ។ គេជាមនុស្ស មិនងាយពេញចិត្តអ្វីមួយឡើយ។ គេចូលចិត្តភាពប្រាកដនិយម។



## **ជំពូកទី៣**

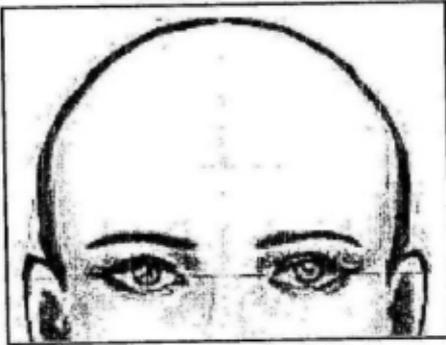
### **ផ្ទៃមុខគ្រប់គ្រងវាសនា**

នៅក្នុងការវិភាគផ្ទៃមុខរបស់ជនជាតិចិន មានដំណាក់១២។ វាគឺជាចំណុចទាំង១២ នៅលើផ្ទៃមុខ ដែលបង្ហាញអំពីស្ថានភាពជីវិតផ្សេងៗគ្នា។ ពោលគឺតាំងពីដំណាក់ទីមួយនៃដោតវាសនា គឺតំបន់នៅចន្លោះចិញ្ចើម និងជើងសក់។ ដំណាក់ទីពីរគឺបងប្អូនបង្កើត (ចិញ្ចើម) រហូតដល់ដំណាក់ទីបួន នៃក្មេងៗ (ក្រោមភ្នែក) និងបន្តបន្ទាប់ទៀត។

ខាងក្រោមនេះគឺជាទម្រង់៩នៃចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិ៖

### ១. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីមួយ

ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីមួយ គឺថ្ងាស (ដែលបង្ហាញពីសំណាង ពី ឋានសួគ៌ ហើយវាគឺជាភ្នំយ៉ាងសំខាន់នៃមុខ) ដែលមូលខ្ពស់ កោង និងលយចេញ។ វាជាថ្ងាសដែលបង្ហាញពីអានុភាព ទ្រព្យសម្បត្តិ និងមានសិទ្ធិអំណាចធំៗ។ សម្រាប់ថ្ងាសដែលល្អឥតខ្ចោះនោះ វា កម្រមានណាស់ ប៉ុន្តែដរាបណាដែលវាលយចេញ និងមើលទៅ មានសភាពល្អបលើនោះ ថែមទាំងទូលាយទៀតនោះ ក៏បង្ហាញពី ជោគវាសនាល្អដូចគ្នា។ ថ្ងាសល្អក៏បានបង្កើនទម្រង់នៃសំណាងល្អ ផ្សេងទៀត ដែលវាបង្ហាញពីទីតាំងឋានសួគ៌ ដែលត្រូវបានគេហៅ ថាឋាននាគ។ វាគឺជាចំណុចYang នៅលើផ្ទៃមុខ ហើយមានន័យថា បុគ្គលនោះមានសក្តានុពល នៃភ័ព្វសំណាងច្រើនលើសលុប។ ឯ ប្រជ្រុយនៅលើថ្ងាសអាចទទួលយកបាន លុះត្រាតែវាស្ថិតនៅចំ កណ្តាល បើមិនដូច្នោះគួរតែរកមធ្យោបាយជួសវាចេញទៅ។ ការ ដែលមានប្រជ្រុយនៅលើនេះ វាបង្ហាញថាឯរឹត និងធ្វើអ្វីមិន បានសម្រេចឡើយ។



## ២. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីពីរ

ត្រីមូរី (រូបបី) នៃសំណាង គឺសម្តែងចេញនៅក្នុងពេលកំណត់ នៃឋានសួគ៌ (Tien) ផែនដី (Ti) និងមនុស្សលោក (Ken) ដែលមាន មនុស្សនៅចំកណ្តាល។ ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីពីរនេះ គឺស្ថិតនៅ ចន្លោះកណ្តាល លើច្រមុះនិងរាងចន្លោះភ្នែក។ នេះគឺជាចំណុច របស់មនុស្សលោក ដែលសំដៅទៅលើ វិមាននៃជីវិត។ ចន្លោះ នេះត្រូវតែមានភាពស្អាតច្បាស់ មានពន្លឺ រូបទាំងរលោង បើសិនជា ដូច្នោះវានឹងបង្ហាញពីឆាកជីវិតពេញដោយជោគវាសនា។ នៅ គ្រប់នេះត្រូវតែគ្មានរោម គ្មានពណ៌ គ្មានប្រជ្រុយ ឬស្នាមនោះទេ ដែលអ្វីទាំងអស់នេះ សម្តែងចេញពីឧបសគ្គ ក្នុងជោគវាសនា របស់មនុស្សម្នាក់ៗ។



### ៣. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីបី

សម្រាប់ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីបីនៃផ្ទៃមុខ គឺច្រមុះ។ ទីនេះត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាចំណុច  $Y_{in}$  ហើយវាបង្ហាញពីទន្លេមួយនៃផ្ទៃមុខ។ នៅក្នុងលំដាប់ឯកសាររបស់ជនជាតិចិន ស្តីអំពីការវិភាគផ្ទៃមុខ ច្រមុះតំណាងឲ្យទន្លេ<sup>១៦</sup> ដែលនាំមកនូវទ្រព្យសម្បត្តិ។ ច្រមុះដែលមានទម្រង់មូល និងមានសាច់ គឺបង្ហាញពីសំណាងទ្រព្យសម្បត្តិ។ ចំណែកឯរន្ធច្រមុះវិញនោះ មិនគួរតូចពេក ឬធំពេកនោះទេ។ ច្រមុះគួរតែមានតុល្យភាព និងរលោងជាប់ជានិច្ច។ ចំណែកស្នាមខ្មៅ ឬស បញ្ជាក់ពីឧបសគ្គ រីឯប្រជ្រុយវិញបង្ហាញពីសំណាងមិនល្អ។ ជនជាតិចិនតែងចាត់ទុកច្រមុះធំ បើទោះបីធំប៉ុណាក៏ដោយ ក៏គេមិនប្រកាន់ដែរ ព្រោះច្រមុះគឺជាឃ្លាំងលុយ ជាសំណាង ហើយវាបង្ហាញពីទ្រព្យដែលបានមកពីគ្រប់ប្រភព។

### ៤. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីបួន

គឺនៅគ្រង់កន្លែងក្រោមច្រមុះ ចុងបបូរមាត់ ដែលត្រូវបានគេ ចាត់ទុកថាជាអំណោយនៃការនិយាយ ដ៏មានអានុភាព (ជាភាពថ្កុំ ថ្កើងដ៏សម្បើម សំណាងបានមកពីការនិយាយ)។ វាមានទម្រង់ មូល និងលយចេញ ហើយគេជាមនុស្សដែលមានវាតាំងពីក្មេងៗ មកឆ្លេះ។ វានាំមកនូវសំណាងល្អទាំងបុរសនិងនារី។



### ៥. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំ

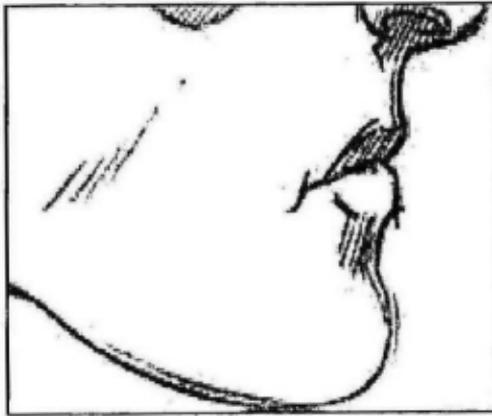
គឺមាត់ ដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាទន្លេទឹកនៅលើមុខ។ វា គឺជាទន្លេ Huoi។ មាត់បង្ហាញពីជោគល្អ នៅពេលដែលវាមាន សភាពទន់និងមានទឹកដម។ ដោយមិនគិតពីទំហំ មាត់មិនគួរស្អាត ព្រោះបង្ហាញពីការបាត់បង់សំណាងល្អ។ ដរាបណាមាត់មាន

សំណើមរហូតនោះ វាបញ្ជាក់ពីលុយ និងសំណាង។ ការដែលមាន ប្រជ្រុយជំរិត្យមាត់ នៅពេលវាមិនមែនពណ៌ខ្មៅ គឺវាបង្ហាញពីការ រីកដុះដាលនៃសំណាងល្អ ដែលមនុស្សម្នាក់នោះ អាចនិយាយ បានថា មិនខ្វះសំណាងឡើយ។



### ៦. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំមួយ

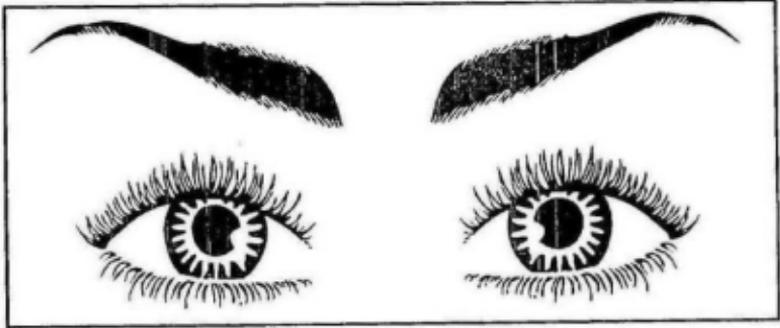
គឺចង្កា ជាភ្នំទីពីរនៅលើផ្ទៃមុខ។ វាក៏ជាទីតាំងនៃដែនដី នៅក្នុង ត្រីរូប ហើយពេលខ្លះគេចាត់ទុកថាជាខ្សែផ្កាម។ ដើម្បីក្លាយជា មនុស្សមានជោគជ័យ ចង្កាគឺត្រូវលយចេញ និងមានសភាពល្អ លើ។ ការដែលមានខ្សែផ្កាមបាក់ ឬផុត ជាសញ្ញានៃសំណាងមិន ល្អនៅពេលឈានដល់វ័យជរា ឬមួយក៏អាចបង្ហាញពីពេលវេលា ស្លាប់របស់បុគ្គលម្នាក់ៗបាន។ ការមានចង្កាល្អបង្ហាញពីការ មានមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃភ្នំរឹងមាំ និងមានអាយុវែងផងដែរ។



ទម្រង់ចង្កា

### ៧. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំពីរ

ភ្នែក ដែលបង្ហាញពីសំណាងយ៉ាងធំសម្បើម នៅពេលដែលវា មានពន្លឺ និងមានសំណើម។ វាមិនសូវសំខាន់ប៉ុន្មានទេ ចំពោះ ទម្រង់ ទំហំ ពណ៌នៃភ្នែក ព្រោះអ្វីដែលសំខាន់នោះគឺ ឥទ្ធិពល របស់វា។ នៅពេលដែលភ្នែកមានពន្លឺ ហើយត្រូវការពារដោយ ចិញ្ចើមកោងនោះ មានន័យថាជីវិតរបស់គេពោរពេញដោយសុខ ភាព និងភាពផ្អែមផ្អែន។ ចិញ្ចើមមិនគួរដេក ឬកោវាជ្រុលពេកឡើយ។ នៅពេលដែលផ្ទៃមុខមានចិញ្ចើមតិច មានន័យថាមនុស្សម្នាក់នោះ មិនអាចឡើងជណ្តើរទៅកាន់ភាពជោគជ័យបានឡើយ។ នៅពេល មានភ្នែកមួយចំហៀងតូច វាជាយោបល់ល្អដែលគួរតែប្រើអ្វីមួយ ជួយ ដើម្បីកែកុនការគ្មានគុណភាពនេះ។



៨. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំបី

ផ្តល់ ក្នុងករណីអាយុ ដែលមនុស្សម្នាក់ឈានចូលចំណុច កណ្តាលនៃមុខ ដែលបង្ហាញអំពីពេលពេញវ័យ គឺនៅពេលអាយុ ២១ឆ្នាំ។ នៅពេលដែលផ្តល់លយចេញ និងមានសភាពលុបលើ និងមានពន្លឺរលោង វាជាសញ្ញាមួយយ៉ាងប្រាកដអំពី ភាពសម្បើម នៃសំណាងភោគទ្រព្យ។ ផ្តល់ត្រូវតែមានសាច់ជានិច្ច និងមិន ឃើញផ្លឹង ដែលវានេះបង្ហាញពីការមានYang ច្រើនហួស។ សម្រាប់ ផ្តល់ ដែលមានតុល្យភាព ត្រូវតែមើលទៅល្អគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីក្តីច (ត្រឡឱ្យខ្លាញ់)។



ទម្រង់ថ្នាំរ៉េប

### ៩. ចំណុចទ្រព្យសម្បត្តិទីប្រាំបួន

ត្រចៀក នៅពេលដែលត្រចៀកមើលទៅមានទម្រង់ល្អ និង មានសមាមាត្រនោះ វាបង្ហាញពីសំណាងយ៉ាងច្រើន រួមទាំងគតិ បណ្ឌិត។ វាត្រូវបានគេនិយាយថា ជាកាហូររបស់ទន្លេលៀង។ ត្រូវ ចងចាំថា ការវិភាគទឹកមុខ គឺត្រូវមានមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការសម្តែង របស់ Yang និង Yin រួមទាំងគម្រាប់បូយចំនួន ដែលមើលដោយអ្នក វិភាគចិន។

សម្រាប់ទម្រង់ទ្រព្យសម្បត្តិទាំងប្រាំបួន មានតែមួយទេដែលជា ទីតាំង ផ្នែកយុវវ័យនៃផ្ទៃមុខ និងមានវ័យចាស់ពីរ។ វាគឺជាការ

បង្ហាញប្រាប់ពីជោគវាសនារបស់យើង ក្នុងខណៈពេលមានជីវិត គឺ រវាងយុវវ័យ និងវ័យជរា។ ដែលវាត្រូវបានគេហៅថា អាយុនៃ បណ្ឌិតវ័យ។ ដូច្នោះហើយនៅពេលដែលការវិភាគផ្ទៃមុខ បានផ្តល់ ឲ្យអ្នកនូវគំនិតល្អ ជាសក្តានុពលនៃសំណាង វាគឺមានសារៈសំខាន់ ណាស់ ហើយត្រូវចងចាំថា វាជាស្ថានភាពរវាងឋានសួគ៌ និងផែនដី រួមទាំងមនុស្សលោកផងដែរ។ វាគឺជាសំណាង ដែលមានឥទ្ធិពល យ៉ាងច្រើន ទៅលើជោគវាសនារបស់យើង។ ត្រូវចងចាំថា ផ្ទៃមុខ អាចប្រែប្រួលគ្រប់ពេលវេលា ព្រោះថាពេលខ្លះភ្នែកអាចរលាយ ទន្លេក៏អាចហូតបានដែរ។ ដូច្នោះយើងត្រូវមើលថែវាដោយយកចិត្ត ទុកដាក់ មិនថាកាយសម្បទា អត្តចរិត ដែលពាក់ព័ន្ធនៅលើជោគ សំណាងរបស់យើង ហើយមានតែយើងទេជាអ្នកបង្កើតវាដោយ ខ្លួនឯង។



## ជំពូក្រ ១៤

# ការវិភាគផ្ទៃមុខមនុស្សល្បីៗ

### ១. ប្រធានាធិបតីដេច ហ្វីស (George Bush)



អ្វីដែលយើងកត់សម្គាល់ដំបូងគេ នៅលើផ្ទៃមុខប្រធានាធិបតី Bush គឺមុំមាត់របស់គាត់ធ្លាក់ចុះ បង្ហាញថា ជាមនុស្សទុរិយោបាយ។

ធម្មជាតិរបស់គាត់ គឺតែងតែគិតថាមានរឿង “អាក្រក់” កើតឡើង។ ប៉ុន្តែមើលទៅគាត់ក៏មានថ្វាសទូលាយសមគួរដែរ ដែលជាសញ្ញាប្រាប់ថា គាត់គឺជាមនុស្សដែលចូលចិត្តទទួលខុសត្រូវ ហើយមានសមត្ថភាពដំណើរការណ៍អ្វីមួយឲ្យបានល្អ។ ជាពិសេសនៅពេលដែលគាត់ចង់ធ្វើវា។

ឥឡូវនេះយើងក្រឡេកមើលបបូរមាត់តូច ស្រួចរបស់គាត់វិញម្តង ដែលបង្ហាញថា គាត់ជាមនុស្សឯកជន ឬមានទម្រង់ផ្ទាល់ខ្លួនខ្លាំង។ ជាពិសេសទៀតនោះ មិនមែនជាបុគ្គលចូលចិត្តរស់នៅជាក្រុម ឬចែករំលែកព័ត៌មានបុគ្គល ទៅកាន់នរណាម្នាក់ឡើយ។ យើងនឹងបានដឹងថា ការនិយាយរបស់គាត់មិនគ្រាន់តែឮតែម្នាក់ឯងឡើយ។

គាត់មានតម្រូវការច្រើនក្នុងការគ្រប់គ្រង ដោយការមើលផ្នែកលើភ្នែករបស់គាត់។ ហេតុដូច្នេះហើយទើបគាត់ចូលចិត្តក្តោបអំណាចឲ្យតឹងទៅលើអ្វីមួយ ហើយគាត់ក៏ចូលចិត្តលាក់កំបាំង និងមិនចូលចិត្តចែករំលែកព័ត៌មានដែរ។ គ្របកភ្នែករបស់គាត់អាចប្រាប់យើងបានថា ជាធម្មតាគាត់មិនមានតម្រូវការក្នុងការនិយាយ ឬចង់ដឹងការពិតឡើយ។ នេះមិនមានន័យថា គាត់មិនស្មោះត្រង់នោះឡើយ គឺគ្រាន់តែការពិតមិនមែនជាភាពចាំបាច់របស់គាត់នោះ។

ជាភាពិតណាស់ដែលចិញ្ចើមរបស់គាត់នៅជិតភ្នែក អាចសបញ្ជាក់បានថា គាត់ពិតជាដាក់ចិត្តដាក់កាយ រាល់ការងារអ្វីដែលគាត់ធ្វើ។ ចំណែកថ្កាស់ទាំងគូបង្ហាញថា គាត់ជាមនុស្សកំប្លែង និងចូលចិត្តនិយាយរឿងកំប្លែងជាញឹកញយ ឬមួយក៏រកហេតុផលណាមួយឲ្យបានសើចដែរ។

សូមក្រឡេកមកមើលចុងច្រមុះតូចរបស់គាត់ម្តង ពីផ្នែកមួយចំហៀងទៅមួយចំហៀង គឺរួមផ្នែកលើនិងក្រោម មានន័យថា គាត់ពិបាកក្នុងការទទួលយកចរិតមនុស្សណាស់ បើសិនជាយើងស្គាល់គាត់ យើងនឹងបានដឹងថា ជារឿយៗគាត់តែងប្រាប់យើង ពីវិធីដែលអាចធ្វើអ្វីមួយឲ្យកាន់តែប្រសើរជាងមុន។ គាត់ជាមនុស្សមានភាពហ្មត់ចត់លើខ្លួនឯង។

លោកប្រធានាធិការ Bush ជាមនុស្សមានសកម្មភាពរហ័ស គឺនៅពេលដែលគាត់ធ្វើការសម្រេចចិត្តអ្វីមួយ គាត់មិនចេះអង្គុយនៅមួយកន្លែងឡើយ។

និយាយឲ្យខ្លី គាត់ក៏ជាមនុស្សពូកែរៀបចំលែកណាស់។ គាត់ចង់ឲ្យអ្នកដទៃគោរពគាត់ ហើយវានឹងធ្វើឲ្យគាត់តប់ប្រមល់បើសិនជាមិនបានទទួលវា។ គាត់មិនមែនជាមនុស្សម្នាក់ ដែលមានមនោសញ្ចេតនាហួសហេតុឡើយ។ ពេលខ្លះគាត់ក៏មិនចូលចិត្តការទទួលខុសត្រូវច្រើនពេកដែរ គាត់ក៏ផ្ទេរកិច្ចការមួយចំនួនឲ្យ

អ្នកដទៃ ប៉ុន្តែគាត់តែងតែបញ្ចប់នូវអ្វីដែលគាត់បានធ្វើឲ្យចរាស់។ គាត់មិនខ្វល់ខ្វាយពី "អ្នកណាមកឃើញមុន" ឡើយ ហើយគាត់ក៏មិនពេញចិត្តអនុលោមតាមអ្នកដទៃច្រើនពេកដែរ។ ផ្លាស់ប្តូរគាត់ពិបាកបន្តិចហើយ ព្រោះគាត់ចូលចិត្តសេចក្តីភ្ជាប់ខ្លួននៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់

**២. អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីអង់គ្លេស តូនី ប្ល្លែរ (Tony Blair)**



គាត់ជាមនុស្សដែលមានរន្ធត្រមុះចំហ បង្ហាញពីភាពផ្សងគ្រោងដែលគាត់ចូលចិត្តប្រថុយប្រថាន ហើយពិបាកសង្គ្រោះ។

សម្រាប់អ្នកពូកែវិភាគផ្ទៃមុខ ទម្រង់របស់វានីមួយៗគឺកម្រនឹងលាក់បានណាស់។ ភ្នែកដែលស្រយុតស្រយង់ ដែលបង្ហាញពីផ្ទៃមុខអាចកំបាំង ជាមួយនឹងបម្រាមនៃអត្តចរិតច្រើនដែររួមមាន៖

មាត់ធំ ភ្នែកតូច ដៃ ចុងត្រចៀកសំប៉ែត រួមទាំងចង្កូរខាងលើមាត់ តែ ក្រោមច្រមុះ មានសភាពជ្រៅសមគួរ។

៣. ចន យែរី (John Kerry)



ដូចដែលបានដឹងស្រាប់ហើយថា John Kerry ជាតំណាងរាស្ត្រ មកពីរដ្ឋ Massachusetts ហើយខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ឈរឈ្មោះជាប៉ែកភាព ប្រធានាធិបតី។ នៅក្នុងប៉ែកភាពទាំងអស់នាពេលនោះ គាត់គឺជា មនុស្សដែលមានមុខអព្យាក្រឹតភាពជាងគេ។

អ្វីដែលធ្វើឲ្យយើងកត់សម្គាល់មុខ John Kerry នោះគឺមុខដ៏វែង របស់គាត់។ ផ្នែកដែលល្អជាងគេនោះគឺចង្កាវែងរបស់គាត់ បង្ហាញ ពីមនុស្សដែលរំលោយផល កាយសម្បទាធម្មជាតិ។ គាត់ជា ជំពូកមនុស្សដែលចូលចិត្តធ្វើកិច្ចការដោយផ្ទាល់ដៃ។

ឥឡូវក្រឡេកមកភ្នែករបស់គាត់ម្តង ឃើញទេ ចិញ្ចើមរបស់

គាត់មានសភាពខ្ពស់លយមកកាន់ចំណុចកណ្តាលផ្ទៃមុខ ហើយ  
ចុះបន្ទាបមកជិតត្រចៀក? នេះមានន័យថា គាត់ព្រួយបារម្ភ និង  
ចូលរួមសហការ។ គាត់ជាមនុស្សដែលតែងតែមានទម្លាប់គិត  
ទុកជាមុន។

ទីបញ្ចប់កត់សម្គាល់មើលទៅ ផ្ទាល់ដែលលយចេញ ជាទូទៅវា  
ជាសញ្ញាណដែលបង្ហាញពីតម្រូវការ និងការរំពឹងទុក ត្រូវហ៊ុមព័ទ្ធ  
ដោយគុណភាពនៃទិដ្ឋភាពរបស់ជីវិតគាត់។ តាំងពីសម្លៀកបំពាក់  
ដែលគាត់ពាក់ រហូតដល់កិច្ចការដែលគាត់ធ្វើ គឺគាត់មានការស្តាប់  
ខ្លើម និងឃើញកិច្ចការនោះបញ្ចប់ដោយមិនសូវល្អ ឬនៅក្នុង  
លំដាប់ទីពីរណាស់។

និយាយរួមទៅ គាត់ជាមនុស្សពូកែស្តាប់ម្នាក់។ ជាពិសេស  
ទៀតនោះ គាត់មានជំនឿជាក់លើគំនិតរបស់ខ្លួន។ គាត់មាន  
ប្រាជ្ញាឈ្លាសវៃ រួមទាំងមានលទ្ធភាពក្នុងការបដិសេធភាពពិត។  
មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ គាត់សម្តែងបានយ៉ាងល្អ នៅពេលដែលគាត់  
ចង់ធ្វើ និងត្រូវការ។ គាត់មានតម្រូវការក្នុងការគ្រប់គ្រង ស្ទើរតែ  
គ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។ បន្ថែមលើនេះ គាត់ជាមនុស្សម្នាក់  
ដែលដាក់មាត្រដ្ឋានចំពោះខ្លួនឯងយ៉ាងខ្ពស់។

### ៤. អេនដីលីណា ជូលី (Angelina Jolie)



នៅពេលថ្មីៗនេះមានទស្សនាវដ្តីស្ត្រីមួយ បានលើកឡើងថា បបូរមាត់បូញធំរបស់ Angelina Jolie គឺជាទម្រង់បបូរមាត់ដែលស្ត្រីភាគច្រើន ចង់ធ្វើការវះកាត់ធ្វើតម្រាប់តាម។ ជាតារាពិភពលោកដែលបបូរមាត់ក្រាស់បង្ហាញពីសេចក្តីស្មោះត្រង់ ស្មោះស្ម័គ្រ និងរូសរាយរាក់ទាក់។ មនុស្សដែលមានបបូរមាត់ក្រាស់ ចូលចិត្តអាហារឆ្ងាញ់ៗ ប៉ុន្តែមានរសនិយមមិនសូវល្អប៉ុន្មានទេ។ ជោគមិនល្អមួយទៀត គឺមានការចុះចាញ់ច្រើនពេក ដែលទាក់ទងទៅនឹងមនោសញ្ចេតនារបស់ពួកគេ និងការដែលមានតម្រេកកាមហួសប្រមាណ (ប៉ុន្តែនេះហើយដែលជាហេតុផល ធ្វើឲ្យយើងមើលទៅអ្នកមានបបូរមាត់ក្រាស់សិចស៊ី មិនអញ្ចឹង?)

សម្រាប់មាត់របស់ Angelina Jolie អាចបញ្ជាក់ប្រាប់បានថា នាងគឺជាមនុស្សមានតម្រូវការក្តីស្រឡាញ់ ពីអ្នកដទៃខ្លាំងៗ ចំណែក

ឯងតម្រេកកាមរបស់នាងក៏មុតមាំណាស់ដែរ។ តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយបបូរមាត់លើរបស់នាង មានសភាពខ្លីជាងបបូរមាត់ក្រោម ដែលអាចនិយាយបានថា នាងអាចសម្រេចកាមមុននឹងដៃគូរបស់នាង។ ចំពោះផ្នែកវិជ្ជមានវិញ គឺបបូរមាត់របស់នាងបង្ហាញពីសុខភាពល្អ ឈ្លាសវៃ សម្បុរភាពយូរអង្វែង រួមទាំងបានទទួលផលល្អជាច្រើនក្នុងជីវិត នៅពេលដែលនាងមានវ័យជរា។

ចំណែកឯចិញ្ចើមរបស់នាងវិញ គឺមិនស្មើគ្នាឡើយ។ តាំងពីចិញ្ចើមតំណាងអំពីបងប្អូនបង្កើត មានន័យថា នាងមានបងប្អូនចុងបង្កើត។ សម្រាប់ចិញ្ចើមដែលមិនត្រូវគ្នាដូចនេះ អាចបញ្ជាក់បានថា ឪពុកម្តាយបែកបាក់គ្នា ឬក៏មានគ្រួសារដែលមិនបិតថេរក្នុងជីវិត។ វាក៏បង្ហាញពីការមានអារម្មណ៍សោកសៅ។ ចិញ្ចើមរបស់នាងកោងខ្ពស់ពីលើភ្នែករបស់នាង ដែលធ្វើឲ្យនាងពូកែរត់ខិនឲ្យអ្នកដទៃ ក៏ដូចជាមានភាពអត់ធ្មត់ និងរូសរាយ។ នាងជាមនុស្សងាយនឹងរាប់អានមិត្តណាស់ ហើយនឹងរក្សាមិត្តភាពជារៀងរហូត។

បន្ទាប់មកគឺថ្ពាល់ខ្ពស់ និងភ្នែកធំៗ ជំនឿរបស់ជនជាតិអាស៊ីបង្ហាញថាមានបំណងប្រាថ្នាមុតមាំ ក្នុងការប្រណាំងប្រជែង ខណៈពេលដែលភ្នែកធំៗរបស់នាង បង្ហាញថានាងគិតតែហេតុផលខាងក្រៅ និងនិយាយអ្វីគ្មានលាក់លៀម។ ច្រមុះមនុស្សស្រី ត្រូវបានគេហៅថា “ផ្កាយថ្មី” (សម្រាប់មនុស្ស គឺជាដំណាក់ទីប្រាំនៃទ្រព្យសម្បត្តិ)។ ចុងច្រមុះរបស់នាងមូល ហើយមានក្តោងត្រង់ដែលមិន

សួរជាខ្ពស់ ដែលបង្ហាញពីការស្រឡាញ់ស្ម័គ្រស្មោះនឹងប្តី។ ប៉ុន្តែ រន្ធច្រមុះដែលឃើញច្បាស់របស់នាង បានបង្ហាញថាមិនសូវល្អ ប៉ុន្មានទេជាមួយនឹងលុយកាក់នោះ។

៥. ម៉ាដូណា (Madonna)

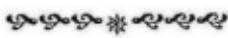


សូមមើលទៅចង្កាសំប៉ែតទូលាយរបស់នាង ប៉ុន្តែមិនសូវជាធំ ប៉ុន្មានទេ ដែលគេហៅថាជាទម្រង់ពងក្របីរៀងឈ្មោះ ក៏ដូចគ្នា នឹងខ្សែផ្កាមរាងអក្សរ v របស់នាងដែរ ដែលបង្ហាញពីភាពច្រើន រឹងរូសដែលនាងមាន ហើយនាងជាធំពូកមនុស្សដែលឈរយ៉ាង មុតមាំនៅខាងខ្លួននាង នៅពេលដែលនាងគិតថាខ្លួនឯងគិតត្រូវ។ ជាការល្អនោះគឺមិនត្រូវប្រាប់នាងថា គួរតែធ្វើអ្វីនោះទេ គួរតែសួរ នាងវិញជាមួយនឹងសំនួន “សូមមេត្តា”។ នាងជាមនុស្សល្អិតល្អន់ ចំពោះការវិនិច្ឆ័យខ្លួនឯង ហើយក៏ជាហេតុផលដែលតែងតែឃើញ ជីវិតត្រូវរបស់នាង តែងមានល្បឿនឆ្ពោះទៅកាន់ភាពល្អឥតខ្ចោះ

ព្រោះនាងជាមនុស្សស្វែងរកភាពល្អឥតខ្ចោះ។

ពិតជាមិនគួរឲ្យជឿឡើយ ដែលនាងទទួលឥទ្ធិពល ពីខាងម្តាយរបស់នាង។ នេះគឺជាបុគ្គលិកលក្ខណៈលុបលើរបស់នាង។ តណ្ហា មនោសញ្ចេតនា ជាពាក្យដែលនាងចូលចិត្តនិយាយ ដែលធ្វើឲ្យនាងផ្តល់ឲ្យស្វាមីថ្មីរបស់នាង នូវពាក្យសម្តីសិចស៊ីជាច្រើន។ សូមក្រឡេកមើលមាត់របស់នាង (មើលពីបបូរមាត់ក្រោមធំប៉ុន្មាន) វាជាលក្ខណៈនៃចិត្តសប្បុរស។ ឥឡូវមើលទៅត្របកភ្នែកលើរបស់នាងម្តង ដែលមានត្របកធំ បង្ហាញពីចរិតមនុស្សចូលចិត្តធ្វើសកម្មភាព ផ្លាស់ប្តូរអ្វីមួយយ៉ាងរហ័ស។ ហេតុដូច្នេះហើយទើបធ្វើឲ្យយើងឃើញពីសមត្ថភាពដ៏អស្ចារ្យរបស់នាង។ គឺនាងនឹងស្តែងពីតួនាទីរបស់នាង និងខំផ្តល់នូវអ្វីដែលនាងមាន។

សូមអរគុណ!



យើងខ្ញុំជាកូន ខ្មៅ យុនសំរែង ខ្មៅ យ៉ាតណៃ ខ្មៅសុខផល ខ្មៅវិសាល ខ្មៅ កំមុន  
ខ្មៅ ភាពងា ខ្មៅ ចំរើន ខ្មៅ ភារី

បានឧបត្ថម្ភការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook

ដើម្បីឧទ្ទិសកុសលដល់វិញ្ញាណកូន ឧបាសក ខ្មៅ ពាញ និង ឧបាសិកា ឈរ យៀន

ការផ្សាយសៀវភៅនេះជា eBook បានបង្កើតឡើងដោយ

## **មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាខ្មែរ**

ដើម្បីបម្រើប្រយោជន៍ជាសាធារណៈ ដោយមិនគិតកម្រៃ

ស្កេន ជា eBook ដោយ **ចាន់ នីតា**

សីហា ឆ្នាំ ២០១៥

បើលោក-លោកស្រីចង់បានសៀវភៅនេះ ឬរកឧបទ្ទេរទៅទៀត សូមទិញ ឬបញ្ជីអ្នកនិពន្ធ

ឬបណ្ណការដោយផ្ទាល់ដើម្បីគោរព ។ ក្បាលទិញ របស់អ្នកនិពន្ធ។

យើងខ្ញុំ ពុំមានការប្រាស្រ័យទាក់ទង ដោយប្រភេទណាមួយជាមួយអ្នកនិពន្ធ ឬបណ្ណការទេ។

សូមអរគុណ

ខ្មៅ យុនសំរែង

ប្រធាន



**មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា**

- ចិញ្ចឹមជាប់: ជាមនុស្សមានការគិតជាអចិន្ត្រៃយ៍។
- ចិញ្ចឹមស្តើង: ជាមនុស្សមានជំនឿលើខ្លួនឯងតិចតួច។
- ចិញ្ចឹមក្រាស់-វែង: ជាមនុស្សមានជោគជ័យ...

\* បុគ្គលមានប្រសិទ្ធភាពពណ៌នាត ឬប្រធាន:  
 ជាមនុស្សឆ្លាតវៃ... ការស្រមៃខ្ពស់...  
 មានគណៈតិចតួច... \*

- \* ច្រមុះត្រង់: បង្ហាញពីភាពជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត។
- \* ច្រមុះខ្ពស់ ត្រង់ ពេញ និងមានសាច់ល្អ បូករួមទាំង  
 ស្លាបច្រមុះធំៗ ជាទម្រង់ច្រមុះល្អវិសេសវិសាល\*

...អ្វីដែលលោកអ្នកទន្ទឹងរង់ចាំ ក៏ជាអ្វីដែលយើងខ្ញុំកំពុងតែរៀបចំជូន...

