

កាយចិត្តមនុស្ស

តាមរយៈ

& ភ្លាយវិការ
& ចណ្តែងចណ្តលចត្ត



រក្សាសិទ្ធិ

ភាគ៣

សិល្បៈសាសនា និង បណ្តុះបណ្តាល សាសនា និង បណ្តុះបណ្តាល
សិល្បៈសាសនា និង បណ្តុះបណ្តាល ក្រសួង ពេទ្យ នគរបាល
ភ្នំពេញ ឆ្នាំ ២០១៥

ជាយច្ឆនាក់តាមរយៈការប្រើប្រាស់ វិធាន់បែងចាយនូវការ

- ★ មិលចិត្តមនុស្សតាមរយៈការប្រើប្រាស់
- ★ មិលចិត្តមនុស្សតាមរយៈទូរសព្ទដៃ
- ★ មិលចិត្តមនុស្សតាមរយៈការប្រើប្រាស់អត្ថារោង
- ★ មិលចិត្តស្អែកាតាមលេខអត្ថសញ្ញាណហ៊ណ្ឌ
- ★ មិលដំណឹកស្អាតចិត្តមនុស្ស

ស្តីពី នៅប្រទេស

ផ្ទះលេខ 37 ភូមិក្រោម សង្កាត់បឹងកេងកង (បានចេញពីផ្លូវបែងចាយ)

ទូរសព្ទ : 012 97 90 91 / 016 873 368

“ ជាយច្ឆនាក់តាមរយៈការប្រើប្រាស់ ”

សាសនា



ស្តីពី លាងប៊ុន

គូបលេខ 37 ផ្លូវសៀមរាប ភ្នំពេញ (បាន់ផ្លូវតីវិទ្យាល័យការងារ)

ចាន់ចាន់ដី ធម៌ចាន់រាយ សេវាទេសិក្សាអ្នកបំប្លែន
ខ្លួន ថែ មិន អន់គ្រោះ បាន់ចិត្ត បុរី នូវ ទេរីតាមិត្រ
ធម៌ចាន់សេវាទេសិក្សាពាណិជ្ជកម្ម

ទូរស័ព្ទ : 012 97 90 91 / 016 873 368

មាតិកា

ទំព័រ

១ -	ព្រឹសធិសត្វិចិនីរួមបំពុំទម្រតាមប្រពេទយាម	៩
២ -	ចិនិត្យលិត តាមថ្វីខ្លាំងកំណើន	១៤
៣ -	ព្រឹសធិសចូល និងលក្ខិសកំ តាមឆ្នាំកំណើន	៤
៤ -	ចិនិត្យ តាមយោះច្បាប់	៩៩
៥ -	ចិនិត្យចិត្តស្សែរ តាមយោះច្បាប់ដៃ	១២
៦ -	ចិនិត្យតាមយោះការទម្រូវក្នុងស៊ុំ	១៤
៧ -	នគ្គទម្រូវចិនិត្យតាមយោះការទិញយក្នុងស៊ុំ	១៥
៨ -	ចិនិត្យចិត្តស្សែរតាមយោះរូបភាពលើអេរីក់ស្បែស៊ុំ	១៥
៩ -	ឯករាជនិកស្សែរយោះលេខក្នុងស៊ុំ	២០
១០ -	ព្រឹសធិសលក្ខិកាចូល តាមថ្វីកំណើន ហត្ថិភាគកសំណារៈ	២២
១១ -	ចូល និងលក្ខិសកំ ដូចជាទិករិយ្យ តាមថ្វីកំណើន	២៤
១២ -	ទំនួលចិត្តអាមេរិក ត្រូវបំពិនិត្យចិត្តស្សែរ	២៦
១៣ -	ចិនិត្យតាមយោះបំណើន់	២៨
១៤ -	ចិនិត្យបំណើន់ន្នាល់ចិត្តចិត្តស្សែរ	៣០
១៥ -	របៀបធើរ ត្រូវបំពិនិយោបល់អ្នក	៣២
១៦ -	ចិនិត្យតាមយោះកាយវិការ	៣៤
១៧ -	ចិនិត្យតាមយោះកាចូលក្នុង	៣៦
១៨ -	ចិនិត្យតាមយោះន្នាល់ត្រូវបំពិនិយោបល់	៣៨
១៩ -	ចិនិត្យតាមយោះ ការទិន្នន័យ និងខ្លួន	៣៩

៤០ -	ចិនចិត្តទាមរយៈកែស្សែ:	៤០
៤១ -	ចិនចិត្តបន្តុល្អទាមរយៈអាណាស្សារវីដី	៤២
៤២ -	វិជ្ជាការសេត ទស្សនាវីដី... បញ្ចក់ត្រូវប៉ុណ្ណោះ	៤៣
៤៣ -	ចិនចិត្តយេចនុល្យ តាមរបៀបសារិកទាំង	៤៤
៤៤ -	កាយវិការនៅទេសចរណ៍កម្ពុជាត្រូវប៉ុណ្ណោះ	៤៥
៤៥ -	កាយវិការនៅថ្មីកម្ពុជាបន្ទីចិត្តបន្តុល្អ	៤៦
៤៦ -	ទស្សន៍កាយនិស្ស័យព្រឹត្តទាមរយៈទម្រង់នៅក្នុង	៥៦
៤៧ -	កាយនិស្ស័យចិត្តបន្តុល្អទាមរយៈការចិនទូទៅទស្សន៍	៥៧
៤៨ -	ចិនចិត្តស្រីតាមរយៈកែវិគ្គកុំទស្សន៍	៥៨
៤៩ -	ចិនចិត្តស្រីតាមរយៈកែវិគ្គកុំ	៥៩
៥០ -	ចិនចិត្ត គិសនារដ្ឋនាវិស្វហា តាមរយៈទេសចរណ៍	៥០
៥១ -	ចិនចិត្តទាមរយៈកំចំណើនី	៥៥
៥២ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥០
៥៣ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥១
៥៤ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥២
៥៥ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៣
៥៥ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥៧ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥៨ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥៩ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១០ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១១ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១២ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១៣ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១៤ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១៥ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១៦ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១៧ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១៨ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥១៩ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥២០ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥
៥២១ -	ចិនចិត្តទាមរយៈនាទីទានី	៥៥

៦៥ -	ទស្សន៍ទាយទាមយោះរបៀបដែក	៩៩៨
៦៦ -	របៀបដែកបណ្តុះតែមិនស្អែកដើរបស់ខ្លួនទៅ	៩៦៦
៦៧ -	នេចចាតិវាទាបច្ចុកតំឡាច់អំពីនិស្សយ	៩៦៥
៦៨ -	ទាយនិស្សយសនឹងលក់តាមក្នុងនគ្រាមិន	៩៦៧
៦៩ -	ថ្វូលិចបណ្តុះតំឡាច់លក្ខណៈនិស្សយចនុស្ស	៩៣០
៧០ -	ទស្សន៍ទាយនិស្សយទាមយោះការប្រជាប្រព័ន្ធដែល	៩៣៣
៧១ -	ទប្រិបបណ្តុះតំឡាច់អំលក្ខណៈនិស្សយ	៩៣៥
៧២ -	នាក់ទិន្នន័យប្រចាំថ្ងៃនិងបានយើងឱ្យស្អើសេរី	៩៣៦
៧៣ -	វិធីទេសចរណ៍យាតសំណាត់	៩៣៦
៧៤ -	នាក់ទិន្នន័យ គីមទន្លេទុកាសល្អ	៩៤៩
៧៥ -	វិភាគកំណត់បណ្តុះតំឡាច់អំពីនិស្សយចនុស្សទៅការ	៩៤៣
៧៦ -	ទាយនិស្សយទាមយោះការអនុស្ស	៩៤៥



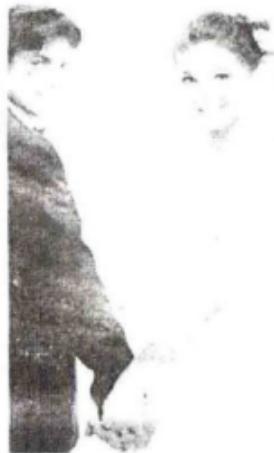
ក្រឹមសន្តិសាស្ត្របំផុតនាមប្រព័ន្ធឌាន់

ទីមួកខ្លួចចិងទេទា ក្រុមសាខាកំណត់លក្ខណៈរោចអំពីទូលាយនៃលេខ
សមរម្យបំផុតនៅមួកទា ចំណោះសង្គមទិន្នន័យ៖ នៅក្នុងអាជីវការ

នៃយោលបំផុតនាមក្រុម :

ភោម A+A : អ្នក និងពេជ្តាតូគ្រងដីលូ

និងមានសេចក្តីសុខកាយសប្បាយចិត្ត ដោយអ្នកដែល
បានយើងឲ្យ ហើយមានការប្រែលេខនៅលូស ។



ភោម A+B : អ្នកបានធ្វើសេរប៉ាមទុស្ស

ដើម្បី និងវាយប្រើប្រាស់ ស្រីដែលមានយោម

ប្រភេទ B សមត្ថប៉ាមូយបុរសយាមក្រុម A

នូវការប្រាប់ប្រាប់ ស្រីចិត្តដើម្បី បានយើងមានប្រសិទ្ធភាព ។

ភោម A+O : អ្នកបានមែង្យដីលូ ហើយជិតអាពាហ៍ពីពាហ៍ដូចបែត
កិសុខជុម ។

ភោម A+AB : បើទាំងពីរនាក់ស្រឡាត្រាតាមកិសុំស្អោះស្ថិតិតមែន
នោះអាចជួយលូបបំបាត់ចំណូលមិនឱ្យរបស់គ្មានយើងលូ និងគ្នាកិច្ចស្រឡាត្រាទិញ
ថែមទៀត ។

ភោម B+A : នោះសុខ បុទ្ទកុ ពីអាក្សស៊យលើខ្លួនឯង ។ នេះបានសេចក្តីថា
ម្នាក់ទាំងពីរ មែនកសាងខ្លួនឯងទិន្នន័យសុខ ។ ចំណោះវិញសេរីឲ្យ បើស្រឡាត្រាតា

ខែបាលងមិនជាថីទេ ប៉ុន្តែបើអូរឃ្លាបការឱ្យមាស់នៅជាមួយគ្នានូវ ពីតិតបាកទប់ទល់ និងរឹងវិភាគទបនុច។

ភាយ B+B : សេចក្តីស្ថិតិបារបស់អ្នកមានភាពសុខសាន្ត ព្រោះក្នុងចិត្ត របស់អ្នក និងគេមានការនិករតុកគ្នាប្រើប្រាស់។ ស្រាវជំសេចក្តីស្ថិតិបារបស់អ្នកវិញ មានភាពដើម្បីមិនល្អម ប្រើបង្គុចទីកិច្ចិយ៉ាងដែរ។

ភាយ B+O : ជិតគុណស្ថិតិបារបស់របស់អ្នកមានភាពស្រស់បំព្រែងមាន សិរភាព ពីសេសអាចពុះពារវាល់ខ្លួនគ្នា-ជំជាមួយគ្នាយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព ឡើតដែរ។

ភាយ B+AB : ក្នុងរឹងសេហ្ម បរុសចាំបាច់ព្រោះតាមថែចង់ស្ថិតិ ប៉ុន្តែ នៅពេលបានដូចសេចក្តីបង្រៀនប្រចាំថ្ងៃ ហើយស្ថិតិនេះធ្វើតាមអីទាំងប៉ុន្មាន។ សេចក្តីស្ថិតិបារបស់អ្នកគឺបែន្រែម ចេញទេ។

ភាយ O+A : ហើយទ្វាត់គ្នា ចាំបាច់ព្រោះមានចិត្តស្មោះមិនណាក់លៀរំម បុ ប្រើឈិរិយាល្អបំពេះគ្នា ហើយបញ្ជាផីទីផ្សារនិយាយគ្នា។ ហើយនេះធ្វើបានដូចខ្លះ គ្នាស្ថិតិរបស់អ្នកពិត ជាដើម្បីលួមលួររាល់។

ភាយ O+B : ជាតុស្ថិតិដែលមានចិត្តចង្វឹកចង្វឹក ។ ស្ថិតិនេះមាន អារម្មណីស្លស់ស្រាយសហរិយាធិត្តនៅពេលបាននៅក្បែរជាមួយបុរសក្រុមយោម O ។

ភាយ O+O : គ្នាស្ថិតិដែនគេទៅស់គេគ្នា ។ បរុសព្រោះនេះមិនមានយោ ឯក្រុមរាល់ប៉ុណ្ណោះដូចការប្រៀបដាក់។

ភាយ $O+AB$: បើសិន្តត្រវារីមានសេចក្តីសុខកុមជីតស្អោហាស្តី-
បុរសត្រវាំងបាប់ អារម្មណីឱ្យត្រជាក់ កំយកកំបឹងទល់កំហល់ឱ្យសារ៖ ក្រោពីនេះ
មិនត្រវារីមិនកំបុសអូក ដួច ហើយត្រវារីមិនកំបុសខ្លួនឯងដែល ទីបានសុខជុម។

ភាយ $AB+A$: ចាត់ទុកជា ជាតុស្អោហ៍ដែលមរម្បបំផុត ព្រោះភាគីបុរស
សម្រួលយើពុរអនាគតនៃឯងឆ្លាយ ។ ចំណោមក្រុះជាកិរិយាយូ និង ជាមេដ្ឋែជីលូ ។

ភាយ $AB+B$: ទៅពេលស្ថិតកុងសេចក្តីស្អោហ៍ដើម្បីលូម ហើយវ្រែប
អាពាហីពិពាហីរូចរាល់ហើយ ស្តី-បុរស តែងកើតបញ្ញានៅពេលប្រាយ គឺវីរី
សេដ្ឋកិច្ចត្រសារ៖ បើសិន្តត្រសារមានប្រាកកាសមិនស្ថើជាអីទេ បើទៀតបើជីវាការពុទ្ធន
មួយរស់។ ត្រូវប្រយ័ត្នបន្ទិច ។

ភាយ $AB+O$: ជីតអាពាហីពិពាហីតែងជួលបាការដោកជីយ បុំទេស្តី
ត្រូវឱ្យបិុំ និង ត្រវារីមិនកំបុស ព្រោះបុរសត្វាស្អោហ៍ជាមនុស្សចិត្តលិខិតុលិខិត
សិចត្រួនជាងការងារជា សាច់ការ ។

ភាយ $AB+AB$: ត្វាស្អោហ៍ក្រោមនេះភាជកើតមានជាម្លានវិវាទត្រប់ពេល
មួម្រេចេះត្រវារីមិនបាប់ចិត្ត ប្រយ័ត្នសម្រួលសំដៅ ងាយស្រួលយកកុំឱ្យយាយឱ្យភាគីម្នាង
ឡើងត្រាំត្រាចិត្ត មិនមួម្រេចេះភាជរកាំរកូសពិរជាកើតមានទីឱ្យអ្នកនៅមិនសុខឡើយ ។

ពេជបិត្តស្រីសាច់ថ្វីខែឆ្នាំកំណើន

ចិងចាំបិត្តស្រីយោលសំពើសាងច្បាក់ ឬយោកថ្មីទេដែនឹង

របស់នានា មកចូកចានា ឯកសាសន់នេះ ១ខ្លះ

ខាងក្រោម៖ ព្រឹកទីថ្វី ៩ព.០២.១៩៨០ ទី

៩+៧+២+៩+៤+៨+០-៣៧, ៣+៧=៩០, ៩+០=៩

ស្ថិតិ៖ ជាមនុស្សវិងបុងឈរលីតាលការណ៍

ខ្លួនឯងតែអាប់ចូលចិត្ត ។ មានមនុស្សដូរបាក់ទាត់

កែវជុំយក្សា និងយកចិត្តទូកជាក់ចំពេះគូលូបាក់។

ស្ថិតិ៖ ជាមនុស្សមិនម៉ាត់ ប្រាកន់សច្ច័ន្ត

កំរក្សា និងពួកយកចិត្ត តែងាយនិងធ្វាក់ក្នុង

អនុម័យស្ថិ៍ ជាមួយអ្នកដែលទូកចិត្ត ។

ស្ថិតិ៖ ជាមនុស្សការាយ មានសេចក្តីសុខ ព័ត៌មានបន្ទិច ។ ចូលចិត្ត
ការងារកំច្រៃ តុប់តីង តែអាប់ចូលរក្សាទំនុះ ។

ស្ថិតិ៖ ជាប្រើរិងបុង គិងជាកំណាក់ ចូលចិត្តពួកសម្រេចកាក់ខ្លួន មានភាព
ស្អោះត្រង់ តែបើស្រឡាត្រង់រយាម្នាក់ហើយ តិំស្រឡាត្រង់យ៉ាងងប់បែល ។

ស្ថិតិ៖ ចូលចិត្តធ្វើខ្លួនឱ្យអ្នកដែលចាប់អារម្មណ៍ ចូលចិត្តបើរស់មាន
ម៉ាកយិរបាយឱ្យ ។ រួមងមានមិត្តប្រុសប្រើបានមិត្តសិរី ចូលចិត្តសិរីបែបរាលរាល
តែមិនសូវស្អោះស្អែក បុញ្ញានេ ។



ស្រីមេខែ៖ ជាមនុស្សសំងរកសេចក្តីស្អោបា និងភាពកំព្យូរ ដូលតម្លៃ
ដូលគ្របាន តែប្រចើនខកចិត្តស្រីមេខែ៖ ត្រោះមិនបានពិចារណាដែលត្រាយ។

**ព្រឹត្តិលេខទៅ : ជាមនុស្សនឹងគូស្សហ៊ុបនិតិច នៅបឹងកេត្ញវិធីនឹងបុរសណាម្មាក់
បើយ និងយកចិត្តទៅការដាក់លើបន្ទាយខន្លែង ការនៃតួអាំងឡើយ។**

ស្រីលេខ៖ ជាមនុស្សភាគហេត មិនចូលចិត្តថែរាយប់ទម្ងាប់ បុគ្គិតាម
ចិត្តអកណាគទៅតែមនឹងស្អែរយល់ និងស្នើសេដ្ឋកែង។

ឯកសារនៃសម្បាយ និងរបាយការណ៍ នាមអាសយដ្ឋាន

ចិត្តសក់ និងទន្លេសក់ មិនត្រួចធែប់នឹងឈាមខល់សម្រេច
របស់អ្នកប៉ុណ្ណោះទៅ នៅពាន់ថ្វីរបួយ ដែលទាក់ទង និងវានិវិត្យរបស់អ្នក។
ហើយនេះអ្នកចូរប្រើសច្ចុងសក់ គួរឱ្យនឹងមិនមែនជាថាម្នាក់កំណើន
របស់អ្នក បើមិនគួរឱ្យប្រើសច្ចុងអ្នក បើបើតិចរួចរាល់...។

ପ୍ରକାଶ :

ជាមួយស្ថិសមានការគិតគុរប្រាងប្រជាប្រជាពលរដ្ឋ ស្រុកព្រៃនីតិកកិច្ច ពេលខែធ្វើ
មិត្តភកិចាយ ត្រូវស្ថិសមានការគិតគុរប្រាងប្រជាប្រជាពលរដ្ឋ ស្រុកព្រៃនីតិកកិច្ច ពេលខែធ្វើ
ជាមួយស្ថិសមានការគិតគុរប្រាងប្រជាប្រជាពលរដ្ឋ ស្រុកព្រៃនីតិកកិច្ច ពេលខែធ្វើ

បុរុយ្យា ឬ បុរស និង ស្រីដែល កើតកូលជាអំពេះ មិនគូរទុកសក់នៅថ្ងៃទេ ព្រោះធ្វើឱ្យ
ត្រព្យសម្បត្តិដែលរាកទានមកបុរច្ចាយទៅវិញអស់ ។ ហេតុនេះ គូរកាត់សក់ខ្លឹម ទីប
ប្រសិរី ។ ចំណោមការងាររាយការណ៍ គូរដើរសិរីសាធារណៈ ព្រោះវាដូចមិនឱ្យអ្នក
មានអារម្មណ៍តាមតីន បុរាណបាយទ្វាយចំណោមការងារ ពីក្របាម បុណ្យបាយពីក្របាមស្ថាយ
ដើម្បីបាយឆ្លើយត្រូវបាលត្រួតពេងផ្សាយឱ្យច្បាប់ភាកជិត កំដូចជាបេក់ត្រព្យឱ្យបុរច្ចាយ ។
បុំន្ផែមិនត្រូវទុកសក់ពីខ្លួន ព្រោះវាទ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ តាមតីន ។

ផ្លូវជាន់ :

ជាមនុស្សដែលធ្វើឱ្យតាមតែអារម្មណ៍ខ្លួនខ្លួន មានការព្យាយាម ឡើយហត់
ធ្វើឱ្យកូលការងារ បុំន្ផែ
តាប់ចិត្តនោះទេ ឬពិសក់
អ្នកនោះ ពីពិសិរស្រាល
អារម្មណ៍មិនតាមតីន ។
ប្រាក់ ដូយឱ្យអ្នកមានការ
ការងារ មានការយល់
គូរទុកសក់ពីខ្លួន
របស់អ្នកនៅត្រួមមួយកន្លែង ត្រាមការវិកចម្រៀន ។



មិនសូវបានលទ្ធផលជាតិ
ដែល សម្រេចបសប្រាប់
ព្រោះធ្វើឱ្យអ្នកមាន
វិវេជ្ជការណ៍ និងវិក-
ពុំពោរមិនចុះចាត់ទិន្ន
យើត្រួតឱ្យ ។ បុំន្ផែអ្នកមិន
ព្រោះវាទ្វើឱ្យការងារ

ធ្វើខាង :

ជាមនុស្សរាជការច្បាស់ដើមបទិច អារម្មណ៍នៅវេរោង គិតគ្រឹះនាយក និងមាន អារម្មណ៍តាមគិតធន បុន្ញីចូលចិត្តលើរាជការ និងត្រូវការការទទួលស្ថាល់ពីមនុស្សទូទៅ។ អ្នកគ្រូទូកសក់ ពណិស្ស ប្រព័ន្ធផិត្តាត ព្រោះវាគ្មោះយុទ្ធសាស្ត្របស់អ្នក មានភាពនៃក្នៀះ ជាមួន ប្រព័ន្ធផិត្តាត ទិកត្រូវ ដើរីជួយឯុទ្ធសាស្ត្រអារម្មណ៍ត្រូវសំស្រាយ នរណា យើត្រូវបើយកចិត្ត ។ បុន្ញីប្រសិទ្ធភីអ្នកចង់ឯុទ្ធសាស្ត្របានបស់អ្នក មានលក្ខណៈ ឲ្យស្រស់បំព្រឹង អ្នកគ្រូរបាយឡាយចំណែកកំណើតឱ្យការ ។ ចំណោកពណិសកំដែលមិន សមទិន្នន័យកំណើតរបស់អ្នកនោះ គិតិយិទ្ធេ ឯុទ្ធសាស្ត្រក្រោកនៃខ្លាប់ទៅលើ គិតិរបស់ខ្លួនខ្ល ហើយអ្នកមិនគ្រូទូកសក់នៃនោះទេ ព្រោះវាគ្រឹះឯុទ្ធសាស្ត្រអារម្មណ៍តាមគិតិយិទ្ធេអ្នកមិន អារម្មណ៍តាមគិតិយិទ្ធេកំណើតចំណោះ។

ធ្វើចោះ :

ជាមនុស្សមានជំនួយចិត្តខ្លស់លើខ្លួនខ្ល រហូតពេលខ្លះត្រូវមានអារម្មណ៍ តាមគិតធន ជាយសារកិច្ចការដែលខ្លួនត្រូវទី ពុំកំចាយវាយប្រាកំការ មានចិត្តស្មាន៖ត្រូវ ចំពោះស្មោះ ចូលចិត្តមិនមនុស្សជាយបើខ្សោយក្នុងអ្នក និងអារម្មណ៍។ ប្រសិទ្ធភី ប្រពិបត្តិតាមដីរដី នោះនឹងទទួលដែលសម្រចការនៃពេន្យល់របៀប ។ ពណិសកំដែល សម្រេប សម្រាប់អ្នកនោះ គិតិយិទ្ធេ ព្រោះវាយឱ្យគិតការព្រាតកដបាត្រូវបានដាក់ខ្លួនអ្នក វិវិតិវិទ្ធេទៅសំរាប់ ជួយឯុទ្ធសាស្ត្រអារម្មណ៍ចូរស្រាល ។ ចំណោកពណិសកំដែលអ្នក គ្រូចំណោះសារនោះ គិតិយិទ្ធេដែលស្រាល ព្រោះវាគ្រឹះឯុទ្ធសាស្ត្រចាយវាយការនៃគ្រឹះ

ច្រព្យសម្បត្តិបញ្ជច្ចាមិនយ៉ា ។ ក្រោពីនោះអ្នកមិនគូរកាត់សកែខ្លួនទេ ព្រោះវា
ធ្វើឱ្យប្រាកំបញ្ជច្ចាតីហេរដ៏ ។

ច្បាំរែង :

មានលក្ខណៈជាអ្នកជើរការ ស្រុកត្រូវការពិនិត្យ សមិទ្ធភាពនាមរបាយសំណាល់
ស្រុកត្រូវសិរីភាព ពួកសម្បែកសំណើចេច និងចាយវាយប្រាកំកាស ឧស្សាហ៍ដឹបប្រទេស
បញ្ហាស្ថោបាន ។ ពណិសកំដែលសមនិងមនុស្សផ្ទាល់នៅ គឺពណិទិន្នន័យ ព្រោះវា
ជួយបញ្ជូនុបសគ្គទាំងពួម ចេញពីនាកជិវិត ។ ចំណោកពណិទិន្នន័យឱ្យអ្នកមាន
លក្ខណៈលេចឡាតា ក្នុងនាយកជើរការ ។ បើទៀតអ្នកមិនគូរកាត់សកែខ្លួនទេ
ព្រោះវាទ្វើឱ្យអ្នកទុកប្រាកំមិនអំបាត់ ។

ច្បាំម្រាវំ :

ជាមនុស្សដែលជួបប្រទេសនូវការលំបាក ត្រូវពើងពាក់លើខ្លួនឯងតាំងពីតុច បុំន្តែ
និងសម្រេចបាននូវជោគជ័យ ដោយសារការគិតរបស់ខ្លួនឯង ត្រូវខកបំលែកក្នុងវីរៈ
ស្ថូហាថ្មីនិងលើកថ្មីនៅ បុំន្តែជាមនុស្សដែលមានសិល្បៈក្នុងការនិយាយស្តីបានពី
រោងពិសាត ។ ពណិសកំដែលសមនិងអ្នកនោះ គឺពណិទិកប្រចាំមាស បុណ្ណាស្តីរហូតបាន
ចាត់ ព្រោះវាចួយឱ្យអ្នកនាប់មានអារម្មណ៍ត្រូវជាក់ ។ ចំណោកពណិទិន្នន័យឱ្យអ្នក
នាប់សម្រេចបានភាពជោគជ័យក្នុងនាកជិវិត ។ ក្រោពីនោះអ្នកគូរកាត់សកែវិនិយោះ
ការបន្ថែមអារម្មណ៍តាមពិសេ ។

ច្បាមមី :

ជាមនុស្សដែលមានការតស្ស តែងទៀតទូលាងនូវការគាំទ្រពីមនុស្សជីថាមួន
ហានប្រចិយប្រចាំអគ្គិសនការដាក់ទុក ។ អ្នកធ្វើទុកសក់ពណិករាជម ត្រោះវាចុះយុទ្ធផល
អ្នកមានការខ្សោះខ្លួនក្នុងការងារ ។ ចំណោកពាយិកក្រោច ប្រព័ន្ធសុវត្ថិភាព ជួយឱ្យអ្នក
មានមិត្តភកិ បុអ្នករាប់ភាពច្រើន ។ បើនេះអ្នកមិនត្រូវទុកសក់ពណិខ្ទាងទេ ត្រោះធី
ឱ្យជីវិតរបស់អ្នកជួបប្រចាំនៃការងើយហេត៊ ។

ច្បាមមី៖

ជាមនុស្សដែលតែងចំងុចិយឈើឆ្លាប់អ្នកដែច និយាយស្ថិភ៌រោះពីសា ត្រូជាថី
រាប់ភាព មនុស្សដែលទាំងពុងពុកក្រោក បើនេះក៏សម្រេចអ្នកមកសំដូរយុទ្ធផល
ដឹងដែរ ។ ពណិសកំដែលសមនិងអ្នកនោះ គឺពណិសរចាស់ ត្រោះវាចុះយុទ្ធផលក្នុកប្រាក់
ឯកទង់ ប្រព័ន្ធប្រចាំនៃការងើយការពិតរបស់អ្នកនោះស្ម័គ្រឿងតែមួយកំន្លែង ។
ចំណោកពាយិកក្រោច មាសវិញ ជួយឱ្យច្បាមមីចេញចរចាយបុរាណុលការនៃតែប្រើប្រាស់ ។

ច្បាមកែែ៖

ជាមនុស្សដែលស្រួលត្រូវមិត្តភកិ ចុលចិត្ត
ការសហ្ថយ មានមនុស្សណាប់ និយាយ ស្ថិភ៌រោះ
ទៅក្នុងសម្បែរអ្នកស្រឡាញចំឡើងចិត្ត បើនេះមានចិត្ត
ជាប្រាកេដលិច ពួកក្រោក បើនេះក៏ពួកចាយប្រាក់
ដឹងដែរ ហើយចុលចិត្តចំណាយប្រាក់ ដើម្បី
សេចក្តីសុខជាល័យ ។ ពណិសកំដែលសម្រប
សំរាប់អ្នក គឺពណិខ្ទាងចាស់ ត្រោះជួយឱ្យពេល



ដែលអ្នកនិយាយស្តីចោមទាំងពេលស្ម័គ្រីស្ថាប់ ប្រអាជលេខសកំណើន្តូរ ដើម្បីឱ្យ
អ្នកមាន ការគិតមិនលម្អិត និងការតំបន់យ ការធ្វើអ្នកតាម តែចិត្តខ្លួនខ្ល ។ ប៉ុន្តែ
អ្នកមិនត្រូវលាបសកំណើនដៃងស្រាលទេនៅទេ ព្រោះធ្វើឱ្យអ្នកទុកប្រាកំមិនអំឡុង ។

ច្បាស់ :

ជាមនុស្សដែលមានឥត្តមតិខ្ពស់ ពារពេញដោយការគិត និងការវិច្ឆប្រឈិត
ខ្ពស់ ពួករៀបចំតំបន់ការមានភាពប្រាកដប្រជាតា ស្រណាត្វែងខ្ពស់ និងប្រការ
ខ្ពស់ថ្មីរាជកិត្យបស់ខ្ពស់ ។ អ្នកត្រូវទុកសកំណើនខ្លួនឈាយទឹកបិច ដើម្បីបានឯកសារ
លាបនៅផ្ទះចោមុខ ប្រព័ន្ធស្ថាយ ដើម្បីបង្កើនជាតុកណាកសំណាន ។ ចំណោក
ពណិសកំដែលអ្នកត្រូវចៀវសវាងទេនៅ គឺពណិទនៅដែល ព្រោះធ្វើឱ្យអ្នកមានបញ្ហា
ខ្លះខាងប្រាកំកាស ។

ច្បាប់ :

ជាមនុស្សដែលមានភាពប្រាកំ តែចិត្តល្អ ស្រណាត្វែងមិត្តភក៍ មានការពិស្វកុង
ការងារនិងជើរមានភាពកិច្ច ដែលត្រូវទូលាខុសត្រូវប្រើប្រើ ចូលចិត្តមនុស្សដែល
ពួកយកចិត្ត ស្រណាត្វែងភាពយុទ្ធផលិចិចិ និងយសសកិ ត្រូវលាបសកំណើនដៃងស្រាល
ដើម្បីជួយឱ្យអារម្មណីលូមិននៅវាតា ប្រព័ន្ធស្ថាយ ដើម្បីឱ្យសម្បរមិត្តភកិហើយអ្នក
មិនត្រូវទុកសកំណើនទេនៅទេ ព្រោះធ្វើ ឱ្យមិនសុវាមានអ្នកស្រណាត្វែងរបៀបអាម ។

ច្បាក់ :

ជាមនុស្សស្រណាត្វែងសិរីភាព នាប់ស្រណាត្វែងនាប់ជិនឈាយ ចូលចិត្តសែងរក
សេចក្តីសុខជាតាល់ខ្ពស់ ចូលចិត្តភាសប្បាយ តែងប្រើប្រាស់ និយាយស្តីពីរោះទន្ល់ភក់

សម្បូរមិត្តភកិ ពេលខ្លះចូលចិត្តគិតជាលំប្អូន ។ អ្នកគុរាយបសកំពណិខ្លា
ប្រការម ដើម្បីដឹងដល់ វិវេជ្ជប្រការស និងការវិបាយសិរី ។

ថែទាំត្បូនាពរយៈត្បូនេខ

ត្បូនេខ ៣៧៩-៩ ចែលស្ថិកចិត្ត

អាចចញ្ចាក់ចិត្តទំនួរបស់អ្នកជាន់...។

រោង១ : ជាមនុស្សមានគិតខ្លះខ្លែស ហានធ្វើឱងទម្ងន់ខុសត្រូវ មិនចូលចិត្ត
ការបង្ហាញបញ្ជាផ្ទាល់ ប៉ុន្តែស្រួលបាត់ការងារ និងកិត្តិយស នាប់ខែង នាប់ជាតា ។

រោង២ : មានកូស្រែមេលចរោះ សុពុទ្ធត្រាប់រាយ មានភាពជាអ្នកដឹកនាំ
ជាមនុស្ស ជាចំខាត ផ្លាស់ឱ្យ មិនកិច្ចការជិជាសំខាន់ ស្រួលបាត់ភាពសុប់ស្ថាត់ ។

រោង៣ : ជាមនុស្សមានគិតប្រាលប្រាណ បណ្តុះបណ្តាល នៅពាមីកិត្ត
របស់ខ្លះ ស្រួលបាត់មិត្តភកិ ចិត្តទំនួរបស់ខ្លះ មិនចូលចិត្តបង្ហាញការលំបាកជាលំអ្នកដៃទែ ។

រោង៤ : ជាមនុស្សដែលការិតបាន តែងតែធ្វើការបុសពីការគិតទុក
ជានិច្ច មានគិតទាន់សម្រាយ និងប្រាលប្រាណ ពិធាករុយ គិតប្រើប្រាស់ប្រមូលបែង
មិនចូលចិត្តនាំការលំបាក ដល់អ្នកដៃទែ ។

រោង៥ : ជាមនុស្សដែលអាចយកគិតមករៀបរៀងជាសម្រិះ បុនិចន្ទុបាន
ផ្លាស់ឱ្យបានការណ៍ ហានប្រចុះយប្រចាំន មានចិត្តទំនួរបានរៀបរៀង មានមនុស្សបាន
ក្នុងស្រួលបាត់ ចូលចិត្តសប្តាយបែង ហើយក៏នាប់ក៏ពីពួកដឹងច្បាតា ។

លេខ៨ : ជាមនុស្សមានគំនិតទៅងារ ពួកខាងដែកសិរ្ស៖ ស្រណាត់
ចម្លាតីវេរមនឹក ស្រណាត់កិត្យិយស អារម្មណ៍រាប់ប្រប្រល មានអនុវត្តន៍
ចំនះស្អែកយល់បញ្ហាថ្មប់យ៉ាង ដោយសុទ្ធផិនិយម ។

លេខ៩ : មានគំនិតវេរឆ្លាយ មានគោលការណ៍ច្បាស់លាស់ មិនចូលចិត្ត
វើរកតប្រយោជន៍ មានភាពជាអ្នកដឹកនាំ ស្រណាត់ចម្លាតី ឯធមាតប្រការ
ខ្ពស់ ។

លេខ៩ : មានគំនិតត្រីមត្រី ច្បាស់លាស់ បុំន្ទូមិនចូលចិត្តអូតាង
ស្រណាត់ភាពសុប់ស្អាត់ មិនពួកសម្រួលជាមនុស្សឆ្លាត ពួកដោះស្រាយបញ្ហា មាន
កម្មៈសំចិត្តមិនរាជិយ ។

លេខ១០ : ជាមនុស្សមានគំនិតមោះមុត ប្រាញាច្ញុស់ ថាវសហនិច បុំន្ទូ
តាមពិតជាមនុស្ស ចំនះបានការមួលស្អាត់ស្អាត់ដើម្បីអ្នកដឹកនាំជានិច្ច ចិត្តស្អាងត្រប់
ចូលចិត្តការសហរបាយ ហើនសុ ហើនសង មិនចោះខិះនរណា ហើយគីរីកុំព្យូទ័រ ។

ឡិចចិត្តចន្ទុន្យ តាមរយៈច្បាស់ព្រៃដ

ទូទៅនៅក្នុង -ខ្លាំ :

ជាមនុស្សសាមញ្ញ ស្រណាត់សិរីភាពចម្លាតី មានគំនិតស្អាត់បោគជុល
បុំន្ទូវធមុនិតចា ខ្លួនទៅខ្សោយជាងគេហូត មានចែកការសល្បៈដែកសិរ្ស៖ ព្រប់
ប្រកេទ ចាំងការសំម្រេង គុរូប គុរបប៉ែងឱ្យបាន ។

ទូរស័ព្ទចុងទំនាក់ទំនង :

ជាមនុស្សចិត្តទៅ សិតក្នុងថ្វាប់ទម្រប់ប្រប់យោង ដោយឥតប្រកែក ដែលការពេក្រងគេ លាក់អារម្មណីខ្លួនឱងជានិច្ច បើទេពុកតុចចិត្តនឹងវាស្ថាយ។

ទូរស័ព្ទឈរសេរីទំនាក់ទំនង :

ជាមនុស្សវិភាគយ រាក់ទាក់ ធ្វើការអីទាមអារម្មណីចូលចិត្ត មានមិត្តភកភូរិយ សុវត្ថិភាព បិទអង្គក មិនចេះទោសប់ស្វ័យប្រវត្តិ។

ទូរស័ព្ទសម្រាប់ទេសទេសទេសទេស :

ជាមនុស្សម្បញ្ញតិនិត្រិ៍ មានសុទ្ធផិនិយម ត្រូវឱ្យរាប់អាន បើទេសបិនិយជានឹង តិមិនាយ រម្បាប់បានទេ។



ទូរស័ព្ទអាមេរិកទូរបាន :

ជាមនុស្សជើរាក់លើគិតផ្ទាល់ខ្លួនប់ជុំត ការមិត្តធ្វើការមានទាល់ពេបាន សរបច្បាប់ ស្រុកបាត់អូកហាហើយ ស្រុកបាត់ស្រោះព្រមទាំងមានអារម្មណីរឿងទិក ត្រូវឱ្យចាប់ចិត្ត។

ទូរស័ព្ទឈរសេរីស្រើស្រាវស្រាវស្រាវស្រាវ :

ជាមនុស្សមិនសុវវិរាល់នឹងអូកជោះ មានគីស្រីមេដៃងឆ្លាយ មិនចេះចុះពីរ នរណា ឈ្មាននៃ ត្រូវឱ្យទុកចិត្ត ពិនាក់បាន។

សេចក្តីផ្តើមនាមរដ្ឋបាលស៊ូ

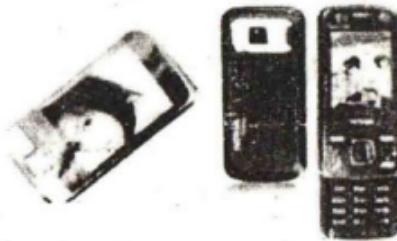
ជីវិយាទមេលទម្លៃលម្អិតស៊ូ នានាជីវិយាទមេលនិងអិនសៀវភៅ

មិនត្រូវកំណើនរបៀប... មនុស្សពាន់.... ។

ទម្លៃលម្អិត ត្រូវបានគ្រប់ខ្លួន : ជាមនុស្សមានការធ្វាក់លាស់ ត្រង់ទៅ
ត្រង់មក ដូចជា ការសំខាន់ចំពោះពេលវេលា ចូលចិត្តស្ថាដែលការបទពិសោធន៍ក្នុង
ជីវិយ។

ទម្លៃចិត្តនាក់ជំនះ និង ទម្លៃយោទេរាន់ : ជាមនុស្សមានសុខិត្តិនិយមីរករាយ
ចូលចិត្តដូចជា ការកក់គ្រាប់ខ្លួនឯង និងអ្នកដៃទែ ហើយចិត្ត ហើយជាមនុស្សចិត្ត
ទូលាយ ប្រាមទម្លៃ យកតិន្នន័យបស់អ្នកដៃទែ ។

ស្ថូវិទិធម៌របាល : ជាមនុស្សមានចិត្តគ្រាប់ ពេលសម្រេចចិត្តធ្វើអីមួយ
ហើយធ្វាត់ត្រប់យ៉ាង ដើម្បីការងារនោះទាំងអស់ មិនចង់ខាតពេលជាមួយរឿង
គុចតារ ជាមនុស្សចិត្តខ្លះនឹងបានសម្រេចការងារ។ បើត្រូវកំមិនចំមនជាអ្នកប្រកាន់ខ្លួន
សម្បែរបញ្ហានោះឡើយ ត្រាន់តែជាមនុស្សខាយូប្រប្បលអារម្មណ៍ ចូលចិត្តឱ្យគេ
យកចិត្ត ។



ଶ୍ରୀକୃତିବିଜ୍ଞାନପାତ୍ରଙ୍କରୁ ଏହାରେ ମହାନ୍ତରେ ଦେଖିଲାମାରୁ

ចង្វារព្រមទៀត់យោះចន្លែ :

បាត់តុលដែលទម្រូលទូរសព្ទ ដោយការប្រាប់ឈ្មោះខ្លួនងង មុនវិនិយោយពាក្យ
ថា សុឆី ឬ ជំប្បាបស្ស គឺជាមនុស្សម និងស្ថូយចុលចិត្តព្រមាណ និងត្រង់ទៅ
ត្រង់មក ហើយកំជាមនុស្សផ្តល់សារសំខាន់ចំពោះពេលវេលាកំង់។ ជាតិសសតែ
មិនត្រូមបាយណាយឱ្យពេលវេលា កន្លែងទៅដោយតតប្រយោជន៍នោះទីយៈ។ ប្រាតី
នេះ គេកំជាមនុស្សមិនចុលចិត្តស្តិតទៅ តុងក្រិក្សប្រមនានាកំង់ ជាតិសសក្រិក្សប្រម
ាស់គិរិយា គេចុលចិត្តសេងរកបណ្តិ៍សោចន៍ ប្រសជាតិជិតវិតវិកវិកវិក ឬជានិច្ច ។

ចំណាត់ថ្នាក់បាយនាំយករូបថ្មី៖

ទៅពេលនិយាយមូសចិត្តនិយាយលេងសើចប់ការ ដូចជាឌីជនប្រាំ
 អគ្គសញ្ញាណកោទេ ដែកសន្តានទេ
 អង្គការការពាទក្រហមជាប់
 ជាមនុស្សសុខិតិនិយម ហើយ
 គេកែចាមនុស្សមានការកែក្រោះ
 មិនចេះវាយប្រក និងបើកចំហេ។

 ក្នុងរបៀបស្រួលស្ថាប់ និងទទួលទស្សន៍អភិវឌ្ឍន៍។



ទម្រង់ទូលាយស្ថាប័នករពេទ្យទៅខ្លួច :



គេមិនទាក់ទងស្បែរទាំងមុខទូតុកឱ្យខាតពេលទេ តែដោយទៅលើការងារ និង គោលបំណងរបស់មនុស្ស ដែលធ្វើរស់ពុមាណករកគេភាម។ មនុស្សប្រភេទនេះជាមនុស្ស មានលក្ខណៈអនុះសា បី ចិត្តភ្លាបនិច្ច។ ទៅពេលត្រូវធ្វើអីទាំង គេដោយទូស្សដែលមានភាពសោះអង្វ៉ូយបនិច្ច ទីប៉ាសុរមាននរណាម្មាក់ចូលហេក្រ។ ការពិតទៅ ពេកទីមួនជាមនុស្សចិត្តនឹងបិះបុន្ទានទេ ហើយនាប់បែបប្រុល អារម្មណ៍ និងចូលចិត្តឱ្យអ្នកដោយកចិត្តយកធ្វើម។

ទម្រង់ទូលាយស្ថាប័នធនៅកំទីទាំងទី២ :

អ្នកដែលធ្វើរស់ពុមាណយិហាយប្រយោជករទៅកំទី២ ពីជាមនុស្សមានទីកចិត្ត មេដីភ្នាល់ ជួយយកអាសារអ្នកដៃទេ និងចេះយល់ចិត្តអ្នកដៃទេ តែបែរជាបងិសចជ្ឈូយពីអ្នកដៃទៅទីរិញ្ជ។ គេជាមនុស្សចូលចិត្តសុទ្ធឌីនិយម និងចូលចិត្តវិវាទនៃអ្នកដៃទៅទំនួរដែង។ ជាមួយភ្នាល់នោះ ឡើកជាមនុស្សចូលចិត្តការសហរដ្ឋរករាយក និងចូលចិត្តភាពសាមគ្គី។

ទម្រង់ទូលាយស្ថាប័នធទានករពេទ្យនីមួយទេ.?

គេជាមនុស្សសុទ្ធឌីនិយម ចូលចិត្តជីវិតរោលឯកសុខប្រុល មានចិត្តទូលំទូលាយ និងមានចិត្តជួយយកអាសារអ្នកដៃទេ។ តែក្នុងពេលជាមួយភ្នាល់ការពេទ្យនាប់ប៉ះទីនីមួយ

ដួងចិត្តដែរ ប្រសិនបើអំពើលុយបស់ខ្លួនត្រូវគេមិនតាំង ឬត្រូវគេបកសាយអត្ថនឹងយុទ្ធសាស្ត្រ។

ទម្រង់ទូរសព្ទថែមឱយនៅទៅការ :

ពេលទម្រង់ទូរសព្ទ គេឱយាយក្នុងលក្ខណៈសាច់ការ ដូចជាប្រាប់ថា ជាមួយទូរសព្ទកំន្លែងណា ឬប្រាប់ឈ្មោះខ្លួនឯង ហើយស្វែងរកពីពីថា អ្នកជានរណា? ឬប្រើប្រាស់បញ្ជាក់ថា តែជាមនុស្ស ដែលស្ថាប់កាលៗទេសៗមានរបៀបឯុទ្ធសាស្ត្រ ឬឱយកចិត្ត ទូកដាក់ចំពោះអ្នកជិត្យខ្លួន។ គេចូលចិត្តធិត្តិតាមក្រិក្សក្រម ដែលគេកំណត់ឡើងដោយខ្លួនឯង ហើយមិនអាចទម្រង់យកការផ្តាស់ប្តូរភាមទេ។ តែជាមនុស្សមិនចូលចិត្តការផ្តើមបាន តែមានការអត់ធ្លាត់ខ្លែស់ មិនម៉ាត់។

ទម្រង់ទូរសព្ទថែមឱយនៅទៅក្នុងខ្លួន :

ការទម្រង់ទូរសព្ទមុខចុក្រក្តីសន្យានា គឺបញ្ជាក់ពីអត្ថបន្ទិតមនុស្សទៅក្នុងចិត្តណូ និងមានទំនាក់ទំនួលជាមួយដែនទូទៅ។ តែជាមនុស្សមានសុវត្ថិភាពមស្សប់ជំនាញ ឬការការ ហើយពួក លាក់អារម្មណី។



ចេីបចិត្តបន្ទាយ

សាសន៍យោប់រុបភាពទៅឯកទាំងឡាស៊ែន

រូបធានា ឬយុបដើមឈើ : ជាមនុស្សស្រណាក្សោងម្បាធរទី និងចូលចិត្តធើ
ជីវិករាយរាន់ ជាមនុស្សលិតុល់ ពួកគ្រឹះសែមច្រើន និងរូមមេនិក។

រូបខ្លួនរូបរី : ជាមនុស្សចូលចិត្តពីរីពី នាថេលហាត់ លាយសំ
ដោយសំឡេង អូអារ បុំន្លែអាមិកកំបែងដែលណាកំទុកបាយប្រជាប្រើ ក្នុងប្រអប់នៃដួងនៅ
គិតការសេដ្ឋកិច្ច អង្គកភ្លឺមិត្ត។

រូបក្នុងតារា : អ្នកគឺជាតារាមួយដួង ដែលសម្រួលមែលមកពិភពលោក
ទាំងមួល ដោយភាពសុទ្ធិនិយម បុំន្លែជាមនុស្សនាប់ដើរសម្រួល ជាប់ជុំនៃគិតគិត
ខ្លួន នៅបីសិនកាត់បន្ថូយភាពវិនុសនានានេះ ពិតជាតុរាយឱ្យស្រណាក្សោងលាស់។

រូបខ្លាច ឬរូបរីស្រាវ័យ៉ែវ : ជាមនុស្សចូលចិត្តរីបៀនអិកកំបែង រីបៀន
ស្រាវ័យ៉ែវ ឬប្រុក។

រូបខេះអូង : ជាមនុស្សមានចិត្តទាំងពួកគេ ពួកអង្គភ្លឺក ហិរញ្ញក៏
ពួកស្រើស្រើមខ្លាំងណាស់ដែរ បុំន្លែជាអ្នកចូលចិត្តជួយ
មនុស្ស ដែលទទួលខ្លោយជាមួនខ្លួនជានិច្ច។

រូបកិត្យា ដែលពេញចិត្ត : ជាមនុស្សចូលចិត្ត
ដូចត្រូវ មានសពិបញ្ជាផ្ទាល់នៃ ចេះវេកចេចសាយការណ៍រៀង
ចំពោះមុខបានបាយប្រជាសុំ និងមានគោលដៅ
ត្រមទាំងដែនការសម្រាប់ ជីវិតទៀតជួង។



របន្ទុកកំបែង : ជាមនុស្សមានវារម្បណ៍ល្អ មានមនុស្សស្រលាត់ចូលចិត្តថ្លើ ហើយត្រូវពាក់ព័ន្ធក្នុងរឿងស្វាបខ្សោះពេកទេ ព្រះអាចមានអូកនិន្ទោយ្យានីស។

របន់សភាព : ជាមនុស្សស្រលាត់ចូលជាតិ មិនចូលចិត្តភាពច្រៀដែល និងជាមនុស្ស ចិត្តទូលាយ ចូលចិត្តប្រយោមមុខគ្រប់ស្ថានការណ៍។

របស្ត : ជាមនុស្សមានចិត្តទាំងអស់ ចូលចិត្តដូលអ្នកដែល ហើយខានក្នុងចិត្តវិញ ជាមនុស្សពីកអង្ឃ់កណ្តាលសំ។

របរេយន៉ា : ជាមនុស្សចូលចិត្តភាពរាក់ទាក់មានភាពខ្សោយ ព្រាយាម ខ្លះខ្លួច មានចិត្ត អំណោតអភ់ចន់ និងចេះទូលស្អាល់ការពិត។

របមនុស្ស ផែលគូរឱ្យចូលចិត្ត : ជាមនុស្សមើលពិភពលោកដោយ ភាពសុទ្ធិនិងយម ចូលចិត្តភាពប្រស់ស្អាតវិវេជ្ជិក និងទាំងអស់ចំពោះអីទេ ដែល នៅជុរិញ្ជូន។

របភាពភាព្យាគត សិទសិ : ជាមនុស្សដែលស្រលាត់ចូលចិត្តនៃសេវភាព ហើយមិនសូវបានសម្រេចឡើងឡើង ចូលចិត្តត្រី បទចម្រៃង ថែមទាំងពុំក ភាក់កំណុចក្នុងចិត្ត ទេវតធ់ន ប្រអាជិយាយបានថា ចង់រស់នៅតីវិភពលោកនេះ តែម្មាក់ងង់។

ព្រោះអាគនីស្សេយ៍តាមរយៈនិងខ្លួនគេ



សូមយកលេខទូរសព្ទដែរបស់អ្នកមកបញ្ចប់
ដោយកាត់ក្រាលចាល (ក្រាលរូមមាន ០១៩.០១២,
០១៣.០១៥.០១៦.០១៧.០១៨.....) ។ ប្រសិនបើដែល
បុកជាលេខពីរខ្លួន ត្រូវយកវាមកបុកបន្ថូរបុតជាលំទាល់
តែសល់តែមួយខ្លួន ។ ឧទាហរណ៍ ០១២ ៣៤៥៦៧៨
គឺយើងត្រូវយក ៣+៤+៥+៦+៧+៨ = ៣៣ បន្ទាប់មក
យក ៣+៣ = ៦ ។ គឺលើខ្លួន នេះ ហើយដែលជានិស្សូយរបស់យើង ។ បើទីនេះប្រសិន
បើបុកលេខពីរខ្លួន ហើយនៅតែសល់លេខ ពីរខ្លួនដែល គឺយើងត្រូវបុក លេខពីរខ្លួន
ចុងក្រាយនេះបន្ថូរឡើង ទាល់តែនៅសល់តែមួយខ្លួន ។ ឧទាហរណ៍ ០១២ ១២៣៤៥៦៧៨
គឺត្រូវយក ១+២+៣+៤+៥+៦+៧+៨ = ៤៨ បន្ទាប់ មកយក ៤+៨ = ១០ បើទីនេះសល់
លេខពីរខ្លួន នៅឡើយ ដូច្នេះត្រូវយកលេខពីរខ្លួននេះមកបុកបន្ថូរពី ១+០ = ១ ម៉ោងនេះ
យើងយើរើបានលេខតែមួយខ្លួន វួចហើយយើងត្រូវយកលេខនោះ មកទាយ
និស្សូយានហើយ ។

១-អ្នកជុមទុសុម្យមានអំណាច ចូលចិត្តធើជាមេដឹកខាងក្រោម ។ បើទីនេះជាមុន្យ
អនុះសារ នូវរាជាំប្រើ ចិត្តភាពមាយ ភាប់ខិះ ភាប់បាត់ ។

២-អ្នកជាមុន្យភាប់បាត់ពីរ មានមន្ត្រស្អែក ព្រោះនិយាយសិដ្ឋិម៉ោង
ចូលចិត្តធើអីស្ថាត់ម្នាក់ងារ បើទីនេះអីខាងក្រុងរបស់អ្នកវិញទៅជ្រាយតែមួន ។

៣-អ្នកជាមនុស្សនិយាយសំឡេងខ្លាំងទាំងប្រចាំឆ្នាំ ដែលមានស្ថាបនសំអ្នក គឺអ្នកជាមនុស្សមានការតាំងចិត្តឆ្លាស់ណាស់ប្រាកដប្រជាតា ហើយតិចចង់ធ្វើដីមួយ ហើយ គឺត្រូវធ្វើឱ្យបានសម្រេច មិនទុកចោលកណ្តាលទីឡើយ ។

៤-អ្នកគឺជាមនុស្សប្រកបដោយរោបាយសព្វត្រូវក្រើសឯក និយាយហើយអ្នកស្អាប់ចូលចិត្ត មិន មានភារមួយទៅចូលច្រាញ់ ម៉ោងហើយបានជាគោមន៍គេចូលចិត្តប្រើប្រាស់និង មានមិត្តភក្តិប្រើប្រាស់បុន្តែមានចិត្តចូលចិត្តជាសំបុរាណ់គូស្អោយ ។

៥-អ្នកជាមនុស្សមានហេតុជំលគិតមុនធ្វើមានភាពនឹងភាព មិនដោរការ បិន្ទុ អាណិតទេ មិនចូលចិត្តសម្រួលបាក ។

៦-អ្នកជាមនុស្សដែលសម្បារស្អោយ ប្រើប្រាស់នៅចំណាយប្រាក់ទៅលើការវេតនខ្លួន និងការសហ្ថាយដើរង់ ។

៧-អ្នកជាមនុស្សដែលភាប់កាយ ភាប់តក់សុទ ភាប់ខ្លល់ខ្សាយ ។ ពេលណាតីខ្លួន ដែលបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងបញ្ហាសំរាប់ការ និយាយស្តីប្រើប្រាស់នៅខ្លួន ។ ជូនការលរើបៀវងមិនត្រូវជាបញ្ហាលោកៗ បុន្តែពេលខ្លួនបែងជានិយាយបង្កើតបញ្ជាផ្ទៃទិន្នន័យ ។ ដូច្នេះត្រូវព្យាយាម ធ្វើចិត្តឱ្យប្រជាក់គិតសិនមុន និងនិយាយ ។

៨-អ្នកជាមនុស្សភាប់ដើរីទេ ភាប់ទុកចិត្តទេ មាននិស្សយជាមនុស្សបានសិការនៃខ្លួន ។

៩-អ្នកជាមនុស្សបុរាណនិយាយ អភិវឌ្ឍនិយាយ ប្រសិនបើអាយុនៅក្នុងកំណែនិយាយ នៅបច្ចេកទេស ។

ក្រឹតិសនិសទាណីភាពុប សាធមថ្មី ៩ ឆ្នាំកំណើន

ចង្វើនិជាជាសវិជាត

ការឃុលដ្ឋានឱរនស់សម្រាប់មាក់សម្រាងៗមេះ ពីកំបារសន់សម្រាយ
ឡើងសម្រាលស់សម្រាប់ខ្លួន ឬផ្ទេរនិសនិសប្រើឯកត្រូវ ឬក្រុងនិសនិ
ឡើងកំលើទិន្នន័យ កំបារនិសនិសម៉ែកនូវភាពមេះ

អ្នកពីទីឡើងការឃុល :

ពណិជំលសមស្របប្រើ ដើម្បីលាកសំណាន គឺ ពណិត្យាត ពណិត្យបនង
និងពណិត្យាលោ ព្រោះអ្នកដែលកើតឡើក្របាមចាំងដែលបែបនេះ បើមែនកំនើយម
ប្រើខ្លួនឡើងការឃុល មិនសមទៀតមេទេ ការបុប ដែលមិនគូរប្រើចំពោះអ្នកពីទីឡើងការឃុល
គឺការបុបពណិខ្លួនប៉ុណ្ណោះ និងពួកការបុបដែលធ្វើអំពីស្អែកសត្វសមុទ្រ ដូចជា ការបុប
ស្អែកត្រួតបែល ការបុបស្អែក ត្រួតក្រហោ.....។

អ្នកពីទីឡើងការឃុល :

ជូយពីអ្នកពីទីឡើងការឃុល ការបុបរបស់ស្អើរឿកពីទីឡើងការឃុល គូរប្រើពណិចាស់
ដូចជា ពណិត្យាតចាស់ ពណិស្សាយចាស់ ពណិខ្លួនដើម ចំណោកងពណិស្សសំទាំង
ជូយពីក្របាម វែបនង ឈើឯធម៌ ជាតុលិជំលមិនគូរប្រើ ។

អ្នកពីទីអ្នកនោះ :

ពម្យរិយប្រើការបុបពណិស្សសំទាំង ជូយពីក្របាម ជាតុលិជំលមិនគូរប្រើ ពណិទីក្របាម.
ពណិក្របាម ជាតុលិជំលមិនគូរប្រើការបុបពណិស្ស ពណិស្សាត ពណិត្យាត បុបពណិ
ស្សសំទាំងនោះឡើយ ។

អ្នករើសទៅចូលទេ :

ពណិកាបុប្ផ័ន្ធឌីលប្រើទៅកំណត់រាយកសំណងបំផុត សម្រាប់ត្រួតពេចចាប់ គឺពាយឱ្យបាន ប្រពណិកភ្នាក់ ។ ពណិកថ្លែងមិនត្រូវប្រើ គឺពាយឱ្យខ្លួន ប្រពណិកជាមួយក្នុងក្រោមពីរដែល គ្រប់គ្រងសារឈាម ការបុប្ផ័ន្ធឌីលដើម្បីអំពីសំណងទូទៅ ។

ធនការពិនិត្យថ្មីប្រជាធិបតេយ្យ

ការបុរាណិស្សស់ នាំមកទូវសំណង់ណ្ហ ដល់ស្តីពីតួចច្បាបស្ថើ ដូចជាពណិក្របាយ ទិក្របាយ ផ្លាស្សីក ឡើង...ជានិម លើកវិលមីរណាកិឡាមួយគត់ ។ ចំណោកការបុស្ថាបស្ថើត្រូវបានការពារ អាជីវិបាទរាជ្យមានដូរាបាបកំចំពេះរាស់អ្នកឡើយ ។

អូរកេវតម្លៃស្រីរោន :

អូរកែតថ្វីសុក្រ គួរបើពាយិលា ដែលមិនទៅធ្វើឱ្យការមួយណ៍ឲ្យសហ្មាយ
ចិត្ត ផ្ទុចជា ពណិជ្ជមេយ. ផ្លាសួក. លើឯង. ក្រហម. ទឹកក្រច...។ ចំណោកពណិ
ដែលស្រាប់ មិនទៅសោកសោះ ផ្ទុចជា ពណិខ្លា ពណិត្រាត មិនគួរបើឡើយ។
ទៅការពីនេះ ការបង់បានដែលមានចំណងចំណាំរបស់រួមឱ្យក កីឡិនគួរបើដែរ។

မြန်ဂေါ်စွဲဖွံ့ဖြိုးစေရီး :

ពណិកបុបល្រាប់អ្នកគិតថ្វីស៊វ គិតណិត្យយ បុរីអ្នកចង់ប្រើពណិ
ថ្វីមេយ កិចិនអីដែរ ។ ចំណោកពាណិជ្ជលបាមប្រើជាចខាត គិតណិត្យាត បុណ្យិ
បេតង ។ ក្រោពីនេះ ត្រូវជួនម្មាត និងខាត់កាបុបរបស់អ្នកឱ្យរលាយជានិច្ច ព្រះថា
បើកាបុបរបស់អ្នក មានភាពរ្យាគាប់ បុរីវិលពេលយោ ទាកស់យោងរបស់អ្នក
និងបាត់ទៅទៅពេលនោះដែរ ។

ថ្មី និលាងវិសកត្ថូយនឹងករាលី ព្រៃន

តាមចំណេះកំណើន

ស្តីពីទៅមានធម្ម៌ :

គុរីកុសកំអូរមានការពួក
លូជានិកុសកំត្រង់ ឬ ចំណោកពណិ
ប្រភាគម ព្រោះពណិក្របាយ
ដល់មនុស្សកើតឡើងអាមិក្ស
និងជួយហេក់លូយចូល



ប្រុបបីករណកបនុច

គុរីលាបពណិត្រាត

ជួយបង្កើនចាមណល

ឱ្យលិចចោរឡើង

ហេក់ឡើ ឡើតិន ឬ

ស្តីពីទៅម៉ែងចេះ :

គុរីកុសកំត្រង់ ប្រុបត្រង់ និងលាបពណិខ្លា តែបើអូកកើតមកមានសក្សាល្អ
តារទៅវេលាសកំអូរត្រង់ទីបណ្តុ ឬ មួយសកំសែសមប្រុបសម្រាប់ស្តីកើតឡើចំនួន
ព្រោះនៅជាតិភាគមកូរ ឬ

ស្តីពីទៅស្អាត៖

ស្តីកើតឡើអង្គារ ជាតាតុខ្សែលំគុរីកុសកំត្រង់ រណាស់ល្អ ពេលខ្សែលំបៀជាត់
មករសាយជាយជាត់ ឬ ចំណោកពណិសកំអាចធ្វើបានពាណិជ្ជកម្ម តិចពណិក្របាយ ត្រាត
និងពណិមាស តែហាមបុងសកំជាងចំខាត ព្រោះជាការបំផ្តាក់ជាតិភាគរបស់
ខ្លួនឯង ឬ

ស្តីពីទេចចេញ :

ស្តីពីទេចចេញ ជាជាតុទិក មួយដែលកំត្រាមីរមិលនៅសីមរាប បុមានភាពហាបចាបូយ បុរបេងខ្លះដោយ ដើម្បីចិត្តប្រើបានដោតណាកដល់ខ្លួន ហើយគ្នាដាសកំអិត្យញ្ញូទិករលក ប្រសិរីជាមសកំត្រង់ ហើយអាជិវាបណុលិអីកំបាន ត្រាន់តែកំទុកសកំវិង ពេក ហើយគ្នានៃញ្ញកសកំមីរជាសម្បូលាយ ដើម្បីដោតណាក។

ស្តីពីទេចឆ្វេងលួត :

ស្តីពីទេចឆ្វេងលួត ជាជាតុដី គ្នាទុកសកំមីរភាសរំសាយ បុអិតសកំវាយទិករលកបន្ទិច ហើយបើចូលសកំឡើង មីរជាសម្បូលាយការនៃតែឲ្យ។ វិណាណិសកំអាជិវាបណុលិអីកំបាន តែបើណាបណុលិខ្លា បុក្រមៈ ឈូបំផុត បុន្ទែមិនគ្នាទុកសកំវិងពេក របុបុគជល់ពាក់កណ្តាលខ្លួនខ្លះទេ ត្រាន់តែមីររំស្ថែសដល់ដោតណាក។

ស្តីពីទេចស្រក្រ :

ស្តីពីទេចស្រក្រ ជាជាតុទិក គ្នាទុកសកំទិករលកជំ។ តុលិមនរូញ្ញក្រញាត់ខ្លះទេ ហើយអាជិវកសកំវិង បុន្ទែមិនមាកំបាន។ ចំណោកពណិសកំគ្នាផេរិះសវាយ ពណិក្របាយ និងមិនគ្នាបើចិត្តមួយដែលកំបែងបែងបែងឡើយ ត្រាន់ជាការបំផ្តាក្យដោតណាក។

ស្តីពីទេចសេវា :

ស្តីពីទេចសេវា ជាជាតុភីឃុំ គ្នាបើចិត្តមួយដែលកំរាយបែងបែង បុសកំអិត្យញ្ញូទិករលកក្នុងបុមុជ្យម បុន្ទែមិនបាយអិតសកំទិករលកជំ។ ត្រាន់តែមីររំស្ថែសដល់ដោតណាក។ ចំណោកពណិសកំគ្នាទុកសាបពណិភាពកំរាយក្របាយ តែបាយលាបសកំពណិមាស។

ចំណុចចំពើអាមេរិក ត្រូវបែងចិត្តដល់សាស្ត្រ



ចំណាំតុលាបន្ទិរណាគម្រោងស្ថី :

ជាមនុស្សមិនខ្ចោចធាត បញ្ចក់ថា ជាមនុស្សស្ថិកស្រពន់ មិនសូវសេរាយ ហើយបិវាកាពលាក់សង្គមត្រួមពេក អាជពិជ្ជិតិវិទ្យាលេយាមបុរីឱ្យ រាបកាយមិនស្វោរប់។

ទូលទិនបរិយាតការវិត :

ការកុំពោត សម្បូរដោយវិតាមឯន A ដូចខ្លួនការយកទន្លេប្រចាំឆ្នាំ ។ ដូច្នះមនុស្ស ដែលចូលចិត្តបើកភាពការកុំពោត ប្រហែលណាយឱ្យបែកលី នៅពេលជាមនុស្សមានសុខភាពល្អ ស្រស់ស្រាយ សហគ្រប់ រាប់អារម្មណយកអំពេជា ។

មួលមិត្តបរិរាជកម្មីមេ :

ត្រឹសត្វ មានសារធាតុទ្វោសិទ្ធិ យ៉ាង ត្រឹស វិញ មួលមិត្តបរិរាជកម្មីមេ ការ
បានប្រសើរ អីដឹងបានជាអ្នកទិន្នន័យមិត្តភកទៅ ជាមួលសូស្សាតវិវ ចំណែនល្អ
ហើយមានគំនិតិត្យមានមុខតែជានិច្ច ។

មួលមិត្តបរិរាជកម្មសម្រាប់ :

មួលប្រកែទេនេះ លម្អិតកាមិន C និងវិភាគី A ដែលជួយឲ្យមានសមាជិក
សូប់អារម្មណ៍ ។ មនុស្សចូលចិត្តពិសាមែសហរដ្ឋ ជាមួលសូស្សាតការងារ ពសិ
ទិនលេបចំត្រប់យ៉ាង ដើម្បីឲ្យបានវគ្គដែលខ្លួនត្រូវការ ដោយមិនរាទេ ។



ເຜົ້າຫະບົບສູງສາທາລະນະ: ບົດແຈ້ວ

ការយិកាយដើម្បី បុច្ចែលិសនៃអ្នកនាមទ្វាង៖ ហួរូបគិត្យដោយ

និងហេត្តុសិកាលរូបរាង នូវបែន្រែមិត្តសេដ្ឋក្មេរ។

ເີ້ນຫຼາຍໃຫ້ຫຼັກປະກາຍ :

ເມືອງໄກ

ជាមនុស្សដែលធ្វើអីមួយច្រើនទៅមិនស្ថាប់ថ្ងៃប៉ុណ្ណោះ រហូតដល់ក្នុងព្រៃន
ព្រៃនទេ ដែលធ្វើដោយប្រព្រាប់ប្រព្រាល់ ទីបាត់ការងារទាំងនេះ មិនស្ថាប់ថានូវ
ស្ថាត បុមិនស្ថាប់ថានិលលួយ ហើយជាមនុស្សនាប់ខែ ទៅកំណាប់បាត់ទៅវិញ្ញាដោយ។

ເນື່ອເງິນທາ :

ជាមនុស្សពុំសុវិយកចិត្តទូកដាក់លើរបាយក្រឹម ឡាងដែលការិតមួយ។ ក៏
ពីតម្រូវ តែងប៉ះបានមានភាពវិញបីឯង ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។ ឯកសារតិចស្ថិតិយវិញ
ជាមនុស្សចិត្តត្រដាក់ ហើយស្វែងចេញទូរវាងលំកិតមេយាបល់។

សីរីស្រួលមុខ :

ជាមួយស្សែចិត្តណាក់បុរាណបសខ្លួន ហើយមិលស្រាលខ្លួន
សមិងមិលទៅពិភពលោកខាងក្រោម ដោយពីរទីទីនីយម។

ជើរមោយមុខក្រញ្ញា :

ជាមនុស្សភាពនិយម ដែលបីប៉ែពព្រាករងារនាយវិញ គឺជាអំពើមួយ បុអាចនិយាយ បានចាត់ច ព្រាយាយមកឱ្យកិច្ចការងារ និងមានចិត្តស្មោះត្រង់ចំពោះការកិច្ចរបស់ខ្លួន។

ជើរមោយបញ្ជាផ្ទៃម្រោច្ចេទម្រោះ :

ជាមនុស្សពេរពេញដោយភាពសហ្ថយ។ តើព្រមព្រាយពេញ ចិត្តស្រស់ស្រាយ មានមនុស្សស្ថី ជាឌីចូលចិត្តរាប់អាយរបស់អ្នកដឹងទាំងឡាយ និងមិនសូវចេះសង្ឃឹម ឬក្រុង បើនរណាបាននៅជាមួយ ពីពាណាមសេចក្តីសុខតាំខាង។

ជើរមិលប់ពេលវេលា :

ជាមនុស្សចូលចិត្តគិតគ្រឿង ចូលចិត្តប្រើការមុនីអំណួតអណ្តុង និងមានកីរិយាល័យជាប់ជានិច្ច បណ្តាលឱ្យចិត្តមិនសូវប្រការ មានបញ្ហាអី ចូលចិត្តយកមក គិតគេម្នាក់ដែង។

ជើរសម្រួលប់ពេលវេលា :

ជាមនុស្សពេរពេញដោយភាពជើរដាក់លើខ្លួនឯងយ៉ាងខ្សោះ ថែមទាំងមាន អារម្មណ៍ស្រស់ថ្វា មានសក្សានចិត្តលូ។ លក្ខណៈសម្រាតិ ធម្មនេះមិនទៅត្រូវឱ្យក្រោង រាយាមានអំណោច និង មានភាពជាអ្នកដឹកនាំ។

មេីនប័ណ្ណិស្សាប័ចិត្តមុន្ត្រ

ខ្លួនយើងទ្វូនការដើរ អាចធ្វើសង្គមឱ្យបានអំពីចិត្តលក្ខណៈ
សង្គមស្អោចឡាក់ជាទា ឬឡើងមុកភាពចិត្តឱ្យបានអំពីស្អោយ ឬចិត្តនៃទិន
សង្គមស្អោចឡាក់ជាទ តាមរយៈវិយាយទៅ នៅលើសង្គម...។

ឯកសារ ិនិយសរោះ :

ការដើរប៉ុបនេះ ទៅបីជាពេលទៅណាមកណា កីហាកំដូចជាមិនស្ថាន់
គេដើរ បើទំនើបាមនុស្សអាមូលីត្រជាក់ ចូលចិត្តប្រើគិតមិនយប់លយោ។

ឯកសារ ិនិយម្ភតា :

ជាមនុស្សរល់ប៉ុន (Busy) នាប់ខី នាប់ជា គិតអីបានរហូស បើនឹងប្រាការ
មិនស្ថាន់បាយបុន្តានទេ តើធ្វើអីឱ្យក្នុងពីដែ។

ឯកសារ ស្អោះ-ស្អោះ :

ជាមនុស្សពីកសង្គោយ ពុំកសង្គោយបានម្នាក់ មិនជាដែលសេច តែងតែសង្គោយជា
ខ្លួនឯងធ្វើខុសប្រក្រតិ មិនស្ថាន់មានទំនុកចិត្តចំពោះខ្លួនឯងបុន្តានទេ។

ឯកសារ ស្អោះ-រោយ :

ជាមនុស្ស ដែលចូលចិត្តគិតប៉ុន អំណុំអាម្នាច កំយក្សោយបានម្នាក់ តុលុន់
មានចិត្តមិនប្រក្រតិ ប្រព័ន្ធខ្មោះរោយពេញលេញ គិតគប់រឿង ព្យាយុទ្ធបញ្ជាន់។

លើរឈ្មោក មិនខាងតីអូកណា :

ជាមនុស្សចំណុចខ្សោយ មិនយើងអូកដែល ទុកដឹងត្រូវចំណេះអស់ ភាពធ្វើ
បានគ្រប់យ៉ាងពិតខៀន តែក៏មិនស្ថាដាបានលួចបុន្តោនទេ តានទំនុកចិត្តលើខ្លួនខ្ល និង
មានតីនិតវិជ្ជមាន មិនស្ថាវេសចកីសុខ ។

លើរួមឱ្យខ្សោរ ត្រានភាពល្អជីម :

ជាមនុស្សអាត្រាមិយម មិនខុកចិត្តអូកណា មិនចូលចិត្តឱ្យគេដូយ ដើរជាកំលើ
ខ្លួនខ្លពេក ចិត្តស្អោះត្រង់ មិនចូលចិត្តមានបន្ទុក ឧស្សាហ៍ព្យាយាម និងចិត្តស្អោះ
ត្រង់ ។

លើរីយក្រាសត្រម៉ែន :

ជាមនុស្សមានអារម្មណីសល់ច្បាប់
ដើរទុកចិត្តខ្លួនខ្លណាស់ ជាមនុស្សមាន
អំណាចគ្នាទុកឱ្យក្រោងរំអេង ហើយជាជីវការព
រប់អាររបស់អូកដែល ក្នុងលក្ខណៈជា
អូកដីកនាំតែ ។

លើរល្អជិតិមោះ :

ជាមនុស្សមានមនុស្សប៉ុណ្ណោះ មាននិស្សឹយ
គ្នាទុកឱ្យស្រលាត់ អារម្មណីល្អ អូកជុង ស្រលាត់ចូលចិត្ត មិនស្ថាមានទុកក្នុង
ក្នុងចិត្ត ។



ធម្មរៀបចេះ ក្រុមចំពីនិស្សូយេបេស់អ្នក

ដើរក្រីត្រការ

ជាមនុស្សមិនសូវរដោលភាគកំណែម មានអ្នកនិយាយចេញមកឱ្យគោលដៅអស់ ។ មនុស្សប្រការនេះចូលចិត្តមានអ្នកជាអាណាពីកំបាំងទេ ពេលគឺចូលចិត្តប្រើជិតក្នុងភាពស្ថាប័យវិរកាយ ។ គោលដៅមិនមែនចេញថ្វាក្នុងក្រុមមិត្តភកិ និងមានស្ម័គ៌ទាក់ទង ត្រឹមដោយសារការនិយាយសូវ ។

ដើរយិត :

ជាមនុស្សមិនមាត់ត្រប់ពិច្ឆាការងារ ផ្តល់ព័ត៌មានឱ្យមនុស្សស្ថិភាពត្រា មិនបែងចែកវិញ: មិនអូតអាយ ចិត្តលូ ចូលចិត្តនៅស្ថូយេស្តាតម្នាក់ងង់ ពេលខ្លះធ្វើខ្លួនជាមនុស្សអាណាពីកំបាំង ។ អីដឹងហើយបានជាមិនសូវមានមិត្តភកិត្រឹម ត្រង់ទៅមិនសូវមាននាយកាស្តាល់ ។

ដើរធម្មត្រួនទេវាយមុខ :

មនុស្សក្នុងក្រុមនេះមាននិស្សូយេសាមព្រោះចូលចិត្តធ្វើខ្លួនស្ថាប័យ មិនខ្លះខ្លាយជាមួយអ្នកជោះ មិនល្អ្អកំរែងនឹងអ្នកយុបាយ និងមិនចូលចិត្តនិយាយ ទៅ ចូលចិត្តស្តាប់ត្រឹមជាមួយ ។



នីរញ្ជប័ណ្ណា :

អ្នកដែលជើរដាយប្រើចុងដើម ចូលចិត្តមានលើរាជាពាមទុសយុទ្ធស័ការណី ខ្លួនខ្លួន មិនខ្សោយពីក្រោសគ្រឹកអ្នកជិតខាង ចូលចិត្តធ្វើប្រការជានិច្ច។

ក្រោពីនេះ គេកើតឡើងចិត្តសេតកប់ក្រុមទុសយុ ដាយចូលចិត្តនៅម្ខាក់ខ្លួន។

នីរខ្លួនការ៉ា :

ជាប្រភេទមនុស្សរាជទាសអេវ៉ូត្រីន ហើយបញ្ជាផី គិចូលចិត្តរាក់ទុកដាយមិនបានពាត្រូវរាយដើម្បី ហើយចូលចិត្តសំណាក់ខ្លួន។

នីរឈ្មោះខ្លួន :

ជាមនុស្សខាយខ្សោយជ្រើលប្បុសហេតុ មិនសូវមានអារម្មណ៍លើនៅថ្ងៃ ត្រោះរំលែកគិតគិតពីនេះពីនោះមិនចេះចំប់។ មនុស្សប្រភេទនេះហាក់មានបញ្ហាកុងជិតត្រីន ត្រោះតែហេតុនេះទិបកុងខ្លួនមានភាពវិរឿបុធន។

នីរដំបូងម៉ាមោន :

ជាមនុស្សប្រើចំពោះលាស់ មានហេតុដែលត្រីន និងមានរបៀបរបបចំពោះខ្លួនឯង។ ការរស់នៅអាជីវកម្មបច្ចុប្បន្នតាមគ្រោះ និងជាមនុស្សម្នាស់ការលើខ្លួនខ្លួន។

នីរឱចខ្លួន :

ជាមនុស្សខ្លួន និងមានមហិច្ចតាកុងការងារ។ នៅជាមនុស្សប្រជាពលរដ្ឋ ការវិកចំព្រឹន បុរីន្តូជាមនុស្សអេវ៉ូខាស មានការគិតត្រីនកុងខ្ពស់ក្រោម ពិតបញ្ហា ចំងារត្រីនយោង និងជាមនុស្សមានតំបន់មិនចេះចំប់។

ចេដ្ឋាសាធារមេ: ភាយទិក

ភាយការបែលមួកចូលទិន្នន័យព្យាយថាទ្វាប់នោះ:

សាចបញ្ញាកំចិត្តសុំយេ ទិន្នន័យចិត្តសំអ្នកជន...។

ខំរ្មាល់ :

ជាមនុស្សចូលចិត្តឱ្យធោប់អារម្មណីមកលើខ្លួន ពិពស្ត គិតគ្រប់ មិនឱ្យចាត់ប្រើប្រាស់រហូតដើម្បី ពុំកែតុចិត្តកូចដើម ជាប់តិចិត្តខនង មានគិនធតឹតិនិយម។

ិច្ឆេទ :

ជាមនុស្សមិនចូលចិត្តខល់ពីរឿងអ្នកដៃទែ មិនចេះប្រវែណននិត្តាគេច្ចូលចិត្ត ដើម្បីបុរាណ និងពុំកែរាយិត្តការសុរារគ។

លេរ៉ុនអណ្ឌាពល្តាកំដូក :

ជាមនុស្សចូលចិត្តលេងសិច ចូលចិត្តសហ្មាយ មិនសុវាមានភាពប្រាកដប្រជាក្យុងជិតបុន្តានឡើយ មានមិត្តភក្តិភាគបំអានប្រើន តែក៏ជាមនុស្សពុំកែតិចិត្តសំដែរ។

សិទ្ធិកសិទ្ធិទាំ :

ជាមនុស្សមានភាពប្រើប្រាស់ប្រើប្រាស់ជាប់ជានិច្ច នៅក្នុងមួយមួយទ្វៈតមិនសុវាមានភាពប្រាកដប្រជាក្យុងខ្លួនបុន្តានឡើយ គឺត្រាងតែសិចបន្ថែមបិត្តបុណ្យការ៖។

ខំិច :

ជាមនុស្សចូលចិត្តការរឿង្យវិកចម្រិន មានចិត្តព្យាយាម មានគំនិតស្ថាបន
ត្រួងជានិច្ច ពួកគេធ្វើ និងកំជាមនុស្សមានហេតុជាលើងដែរ។

ស្រោះសក់ ប្រជុះមុខ :

ជាមនុស្សមានការពេញឈាត់លើខ្លួនឯង និងរយៈបេត ស្រុណាព្យាយុត្តិធមិ ឬនិ
ចូលចិត្តឱ្យរយោយក្រោមបណ្តោះលើខ្លួនឯង ស្រុណាព្យាយុបង្កួន ក្រោមត្រសារ និងចូល
ចិត្តជួយគេឯង។

ដើរក្រពាត់ដែលទៅរោងយុទ្ធសាស្ត្រ :

ជាមនុស្សគិតតារីន ពួកអង្គកចិត្តនាប់ប្រឈមវិបេរ ចូលចិត្តធ្វើដឹងលើរកម្មភាព
ត្រួតពេកតិតសង្ឃឹមទុកដី ដែលទៅជីវិត្យឯង ឱើបរើមនៅតីខ្លួចចិត្ត ខកបំណង
ជារីយ។

គូរូចរកដំឡើងរោម :

ជាមនុស្សចូលចិត្តរៀបចំដែនការជិតយ៉ាងលិតល្អឥតខ្ចោះ ចូលចិត្តការវិកចម្រិន
ដើរីនិង មានការជាម្នកដឹកនាំ តែចំណុចខ្សោយសិតទៅត្រង់ពួកអូរចំប្រើ
ពេក។

យកដំឡើងរោម :

ជាមនុស្សចូលចិត្តសម្រេចសម្រេចដែនការជិតយ៉ាងលិតល្អ ពួក
ខ្សោយសិតទៅត្រង់ពួកអូរចំប្រើ មានការប្រឈមប្រយោជន៍ មានមិត្តភក បុំនឹងមានចិត្តស្មោះ។

មេដាចិត្តសាសនេរោគបុរាណ

ការងារទាំងអស់ : ជាមនុស្សមានសណ្ឌាប់ច្បាប់របៀបរៀបរាយណូ ចូលចិត្ត ឯកសារបន្ថែមប្រព័ន្ធប្រចាំថ្ងៃ ប្រចាំសប្តាហុងការបុប្ផប់ ដើម្បីប្រើប្រាស់ពេលចំណេះ បុំន្ទោះ ចូលចិត្តធ្វើអីតាមចិត្តភក្តា។

ការងារទី២

ការងារទី២ : ជាមនុស្សពារពេញទៅដោករារួលដឹក្បូនម៉ោង និង ព្យាយាមសុំស្ឋារ ដើម្បីឈាយទៅដោល គោលដៅមិនចូលចិត្តចំណាយប្រាក់ទិញបស របរអត្ថប្រយោជន៍ ទៅចូលចិត្តសង្ឃឹមប្រាក់ទុកដើរ ឬងារ និងទុកទិញការបុប្ផប់ដែល ចូលចិត្ត។



ការងារទី៣ : ជាមនុស្សចូលចិត្តភាពឈូស្តាតតែតខ្លះ មាន ទំនួលខុសត្រូវខ្លែស់ ផ្តល់ភាពសំខាន់ទៅលើប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ទៀត និងមានរហូប។ ហើយទេនេះហើយ ទិន្នន័យចិត្តប្រើការបុប្ផប់ ដែលមានច្រើនប្រាក់ ដើម្បីឱ្យរាយស្មូលដាក់ របស់របរអូរទៅដាច់ពីត្រា។

ការងារទី៤ : ជាមនុស្សចូលចិត្តប្រើរបស់ជីវិះ បុំន្ទោះពារ ពេញទៅដោយកម្មាធិត្ត និងរហ័សរហូន មិនចូលចិត្តធ្វើអីដឹងការបុប្ផប់ ទៅក្នុងវីរ៉ា ស្មូហា និង ការងារ។

តាមធម្មាយនៃក្រាស៊ច : ជាមនុស្សចូលចិត្តភាពស្ថាយឱករាយ ងាយចេះ
សម្រួលជាមួយអ្នកដែល ចូលចិត្តណាត់ខ្លួចបុគ្គលិកម្បាយបង្ហាញ មិត្តភក្តិក្រាយពេល
ធោញពីធីការ ដើរលើកម្បាន្ត ហើយថ្មីមួយប់ស្រាកចុងសង្គម កំចូលចិត្តដើរ
លើលើម្នាក់។

ថ្មីជីត្តតាមរយៈត្វូន្ទុវិទ្យា

ត្វូន្ទុវិទ្យា ឬ **ថ្មីជីត្ត** : ជាមនុស្សនៃភាគចូលចិត្តធីអីជាយ
បើកចំហា មិនស្បែរចេះអៀវេនត្រួតចូលចិត្តសេពពេលបំមិត្តភក្តិត្រួត ងាយចេះសម្រួលជា-
មួយអ្នកដែល ពិសេសចូលចិត្តពុប់ទេខ្លួន។

ត្វូន្ទុវិទ្យា : ជាមនុស្សមានការប្រុងប្រយ័ត្នអស់ចូលចិត្តសម្រេចនៅក្នុង
ឯង ទីបច្ចើឡើងមិនស្បែរមានមិត្តភក្តិជិតសិទ្ធិ ហើយចូលចិត្តរស់នៅក្នុងបិរិយាតាស
ចម្បុជាតិ ជាដាមនេះទៅក្នុង។

ត្វូន្ទុវិទ្យាចិទ្ទេវត្រូវ យ៉ាវិទ័េស : ជាមនុស្សដែលមានកទ្ទិតល មាន
ភាពរវាសរវ៉ែន នាប់ភ្លាក់ដើរ និងភាប់រសាប់រសល់ក្នុងចិត្តជាយសារទេខ្លួនជា
មនុស្សចិត្តរក្សា។

ព្រោត្តិមេចេងចំណែក : ជាមនុស្សចូលចិត្តរឹងរៀងស្ម័បា ជាតិសេស ចូលចិត្ត ស្រើមិត្រដែលទៅលើរឹងរៀងដែលស្រស់ស្អាត មានជីវាព្យាយុទ្ធសំខាន់ដែកសិល្បៈ និងពួកគុបទំនងខ្លួនគ្រឿងស្រស់ស្អាត ។

ព្រោត្តិមេនាក់ទំនួច : ជាមនុស្សពិបាកយល់ចិត្តអារម្មណ៍ដែលប្រើប្រាស់លើវា តែដោះពិតិញ្ញារពិចារណាក៏ហានវិនិច្ឆ័យ ពួកនិយាយ និងមាននិស្សូយចម្លោកទីផ្សារ គ្នាកដដោយការមិនទាន់ ។

ព្រោត្តិមេនៃថ្ងៃខែឆ្នាំ : ជាមនុស្សមានសុទ្ធផិតិវិយម មានអាមេរិកកំរើបង្គ សុម្រីវេតណែលមានបញ្ហាក៏នៅវេតណាបែងសិចបាន ធ្វើឱ្យអ្នកនៅជីវិព្យាន មានវេតភាព សហរដ្ឋិភាព ។

ព្រោត្តិមេនៃនរោះនរោះ : មិនមែនទំនួនជាមនុស្សដែលមានសមត្ថភាព គ្នា ឱ្យការពាណិជ្ជកម្ម ជាមនុស្សដែលខ្លះដើម្បីចិត្តលើខ្លួនឯងស្មោះត្រង់ វេត ចូលចិត្តអំបអរ ។



មេិនចិត្តសាមរម្យ៖ការពេតវប្បធម៌ តែឡើង

ម្នាក់នាមទេសចរណ៍ នៅខ្លួន សង្ឃឹម អាមេរិក

នូវចិត្តទិន្នន័យ និងអនុម័តរបស់អ្នកជន.....។

នៅខ្លួនជីវិតៗ : បញ្ជាក់ថា ជាមនុស្សចិត្តភាពសហប្បាយវិកាយ
ចូលចិត្តដើរកម្បាន មានគិតគិតរាយនៅ និងមានមិត្តភក្តិប្រើប្រាស់ តើមិនចូលចិត្តធ្វើការនៅ
ចូលចិត្តដើរលើនឹងប្រើប្រាស់ជាមួយ។

នៅខ្លួនជីថាស់ : ជាមនុស្សមានការដើរជាក់លើខ្លួនឯងប្រើប្រាស់ ពិសេស
ដើរជាក់ថាទូនឯងស្អាត និងសិចសិុ។

ិចចូលចិត្តទេសចរណ៍ : ជាមនុស្សមានគិតរាយនៅទៅនៅក្នុង និងនាប់ផ្ទូលចិត្ត
បុំនែកបើខិត្ត និងមានប្រពិកម្មខ្លះ ដូចជាក់សំបានលើក្រើងអីចិង។

ទាក់ស្រោចឆាម : ជាមនុស្សប្រើប្រាស់មែនវិរាយ និងប្រើប្រាស់ប្រាក់
និងមានភាពប្រាកដប្រជាតា ចំពោះស្អោហា ជាមនុស្សមានស្អោហ៊េស្ងារៈ មានការដើរ
ជាក់លើខ្លួនឯងខ្លែស់ បុំនែកមិនសុវាមេនស្សែនិសយទូលំទូលាយបុំន្ទាន់ទេ។



ទាក់ដើរតាមទៅ : ជាមនុស្សមានសេចក្តីត្រូវការ
ខ្លស់លើត្រប់ផ្ទូក មានការដើរជាក់លើខ្លួនឯងខ្លែស់ និង
ប្រការិយកគិតរបស់ខ្លួនជាសំខាន់។

ទេីលបិត្តតាមរយៈនេស្ស់

ជាមរយៈនេស្ស់ ដែលអ្នកមួលចិត្ត

មានរាយជិនិស្ស័យមិត្តគិតរបស់អ្នកទាន...។

ទិកស្ស់ : ជាមនុស្សស្រលាត់ភាពសុប្បាល់ មានអំណែតព្រាយមានខ្លែស មិនចូលចិត្តភាពសុគ្រាស រាជ្យវត្ថុ ប្រការធ្វាស់ប្រា និងមានសុជ្រើនិយម។

ទិកត្រូវកំហើង : ជាមនុស្សចូលចិត្តធ្វើអី តាមចិត្តខ្លួនឯង មិនចូលចិត្តការបង្ហាប់បញ្ហា ពំសុវត្ថលំពើអារម្មណ៍អ្នកដៃទៅ ហើយត្រូវបានព្រមិនិង និងចូលចិត្តរឿងដែលជីថ្យក និងការប្រចុះយប្រចាយ។



ទិកថ្វីយ៉ិ : ជាមនុស្សខ្ពស់រាយ ចូលចិត្តជួយលើផ្ទាលអ្នកដៃទៅមានប្រព័ន្ធដែល និងចាប់អារម្មណ៍រឿងត្រូវបំបាន សូមឱ្យតុចតាម។

ទាមេរោះ : ជាមនុស្សមានសង្កែមខ្ពស់ ក្នុងភាកជីត មានចិត្តព្រដាក់ មានភាព
លិត្យល្អឥន្ទិញស្រាវជ្រាវ។

ចិត្តថែ : ជាមនុស្សកំពើកៅ ទៅក្នុង ចូលចិត្តយកចិត្តអ្នកដែល តូវកស្របខ្លួន
ក្នុងសង្គម និងស្រាវជ្រាវ តែតុល្យវិបាយសម្រចចិត្តដោយខ្លួនឯង។

ន្រោមទាំងឆាយចុង : ជាមនុស្សមានគោលការណ៍ច្បាស់លាស់ក្នុងជីត គោរព
ទំឡ៾មទម្ពាប់ប្រព័ណិតស្រាវជ្រាវត្រឹមត្រូវ ស្ថាល់កាល់នេស់ បុំនួយមានកាលកុណា
អភិវឌ្ឍនិយមបន្ថីច។

ន្រោមចុង : ជាមនុស្សភាពការ និងចូលចិត្តការប្រចុះយប្រចាន បុំនួយចិត្តកៅ តុ
ស្តុវិមានភាពបុរាណចំពោះ ឧស្សាហ៍បុរាណទិន្នន័យ ស្រាវជ្រាវសិរីភាព និងចូលចិត្តបង្ហាញអាមេរិ
ពិតាបស់ខ្លួនចេញមក។

ន្រោមចុងចេង : ជាមនុស្សចូលចិត្តការសប្តាយ ចិត្តទូលាយ ទៅតុល្យវិ
មានទំនួលខុសត្រូវ បើទោះមិនទៅផ្ទាន់បើងបុង បុំនួយចិត្តទំនួលប្រាយ។



ចំណប់ិត្តមនុស្សនាមរយៈអាណាពលស្បែនាថ្មី

នៅពេលភាគនៃស្បែនាថ្មី ឯកាស៊ូត វិជ្ជការនៃដំណឹងរាជរដ្ឋាភិបាល
នានាជីវិ៍គិចិត្តគំនិត របស់អ្នកបាន....។

នានាជីវិ៍ចានសំឡែក :

ជាមនុស្សរឿករាយ ចូលចិត្តមិលកុនដំលោះងនិង យកចិត្តទូកដាក់រើប
អ្នកដៃទៅ។

នានាជីវិ៍ចានសំឡែក និងបិនធន :

ជាមនុស្សគារពញ្ញាប់ និងវិវាយផ្សេងៗ របស់ប្រធែសជាតិ មិនចូលចិត្តយក
ប្រហែលឱ្យការឃុំបែងចុះពី ស្វោះត្រង់និងគុគ្រោះ ចេះដូរយសរោះអ្នកដៃទៅ។

នានាជីវិ៍ចានភួមិកាត់ : អ្នកដែលចូលចិត្តអារ៉ាតិមានភួមិកាត់ ប្រើប្រាស់
ទាក់ទងទៅនឹងតំបន់របស់ខ្លួនជាមុន បង្ហាញថា ជាមនុស្សស្រលាត់គិត្តិត្តា ចូលចិត្ត
ការពួកបំស្តាត់មិនចង់លួកដោរីបង្កើតអ្នកដៃទៅ។

នានាជីវិ៍ចានកិច្ចា : ជាមនុស្សចូលចិត្តជាប្រឈម ចូលចិត្តប្រចុះយុងប្រែង
មិនចុះពីមចំពោះខបសត្វ ចូលចិត្តការប្រកុពប្រជុះឱ្យ និងតែងតែមានរបៀបប្រែបរយ។

នានាជីវិ៍ចានសេច្ចកិច្ច់ : ជាមនុស្សចូលចិត្តការតិច ចេះបុសខាត់ខ្សោរក្រាល
ប្រើគិតគោចប្រើឱ្យ មានការស្រែមខ្លួន និងចុះរាល់ពាល់កុងជិវិត។

នានាជីវិ៍អស់ ត្រួចចំនួច : ជាមនុស្សស្មាប់ ចង់ដើរតិមានថ្មីត្រប់
ពេល មិនចង់គិចចេញនានាដំណឹង ជាមនុស្សធម្មិតុនូវ ធ្វើការងារដោយប្រយ័ត្នប្រើប្រាយ
បំផុត។

នាន់ត្រូវទាំង ពីរប្រើប្រាស់នានាមួលចម្លើយចំណុះទៅ : ជាមនុស្សមិនស្ថិ
យកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះហេតុការណ៍ពិភពលោក នៃនៅម៉ោងសាមពុំ មិនស្ថិរវរោះ
និងអ្នកក្រោះ មានតំនិកល្អ ស្រណាត្រូវបាបអាមិត្តកំភី។

នាន់ត្រូវទាន់សុខភាព សម្រេច ព្យារក្រោមផ្លូវ : ជាមនុស្សចំង់ចេះ
ចង់ដឹង ចូលចិត្តការសិក្សា យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសុខភាព និងសម្រេសភាពវិវាទ។

ពិធីអាណាពាគ៌សត ឯត្ត្រូវនាពលិតិ

បញ្ហាកំណ្មោចតិនិត្យឱ្យ

នាន់តែវសិល្បៈទុន : ជាមនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខក្នុងខ្លួនខ្ពស់ ចូលចិត្ត
ឡាត្រូវទៅធិដិជប់លេរីង ជូបជុំមិត្តកំភី ចូលចិត្តមិនភាពយន្ត និង ចាប់អារម្មណីទៅ
លើអ្នកជុំ ចាប់ចូល។

នាន់តែមានក្នុងប្រឡេសមុទ្រ : ជាមនុស្សដែលគោរពច្បាប់ និងមានរបៀប
វិវិឌ្ឍធម្មុនសមុទ្រ ។ ក្រោពីនេះ មិនចូលចិត្តយកប្រៀបបោះលើអ្នកដែល ជាមនុស្ស
អត់ជំស្សុះស្អោះក្នុងជាមួយត្រសារ និង ចូលចិត្តជូបយក្រោមប្រើបង្ហាញដែល ។

នាន់តែមានតំបន់ទុន : ជាការអាងតែតិមានដែលពាក់ព័ន្ធទៅនឹងមួលដាន
របស់ខ្លួនឯងនៃនៅមុន បញ្ចាក់ថា ជាមនុស្សស្រណាត្រូវបក្សពុកនិយម ចូលចិត្តភាព
សូប់ស្អាត់ ចូលចិត្តប្រចុះយប្រចាំឆ្នាំ និងជួរឱ្យត្រពុង មិនរាជយុបសត្វទៅចំពោះមុខ
ចូលចិត្តការប្រកួតប្រដឹង ហើយតែងតែគោរពវិវិឌ្ឍធម្មុស់។

ភាគអ៊ីតិ៍មានសេដ្ឋកិច្ចមួន : ជាមនុស្សមានអ៊ីតិ៍ដែបប្រើទិន្នន័យ និង មានភាព
មហិច្ចភាក្តុងខ្លួន។

ភាគគ្រប់អ៊ីតិ៍មាន : ជាមនុស្សសុះស្សាន និង ចង់បានដឹងថ្មីទិន្នន័យបំផុត។
ជាមនុស្សមានអ៊ីតិ៍ដែបមិតលម្អិត ធ្វើអីទាំងបានលូបបំផុត។

ភាគមោះរយកដែកអ៊ីតិ៍មានសំខាន់ៗ : ជាប្រភេទមនុស្សមិនសូវយកចិត្ត
ទុកដាក់ចំពោះហេតុការណ៍របស់ពិភពលោក ចូលចិត្តប្រើជិតបែបសាមញ្ញ មិនសូវ
ខ្សោយខ្លល់ជាមួយអ្នកដែល បើក្នុងមិនទាន់អ្នកដឹងទូទៅដូច្នេះ និង ស្រឡាញ់មិត្តភក្តិ។

ថែនជាធិស្សីយចន្ទុស្សនាមរបស់ប្រជាធាយការណ៍

ថែនខ្លះត្រូវធ្វើមួយការរោះដោយខ្លួនឯង ថែនខ្លះមិនមួយការដាក់
សេវាគមបិរការ ឬថែនខ្លះមែរត្រូលទៅបិរការការក្នុងការបារីនិត្យមួន។
ទាំងអស់នេះ អាស៊យទៅលើពេលវេលា និង ការងាយស្រួលរបស់យើងម្នាក់។

ជាចម្បតារក្រាយទទួលទានការបើយ



យើងត្រូវលាងសម្ងាត់ទានក្បាល ទាំងនេះ។

ទម្ងាប់លាងទានរបស់មនុស្សម្នាក់ សុទ្ធដែ

ខុសដំប្លកពីភ្នាកាពាយការចូល ចិត្ត និងការងាយ

ស្រួល។ អ្នកដឹងទៅ ទម្ងាប់លាងទាន ទាំងអស់នេះ

សុទ្ធដែអាជ បញ្ញាក់ប្រាប់ពីឯស្សីយរបស់យើងបាន។

ເມືອງບໍລິສັດໄຊເນົາເມືອງບໍລິສັດໄຊເນົາ :

សម្រាប់មនុស្ស ដែលមានទម្ងាត់ប៉ោសសម្បតករមេចកម្មអាហាររួចរាល់ជាមុនសិន មុននឹងថាប់ដើមពាយសម្បតការណ៍នៅ ហត្ថភក់ថា ជាមនុស្សមានគិនតល្លូត ល្អឥត មានភាពតាំងចិត្តខ្ពស់ កិច្ចការងារមានការទទួលខុសត្រូវ មានភាពឱ្យនរខាង ផ្លូវចិត្ត និង ជាមនុស្សមានគិនប្រែងការលើតល្អឥត ។ បើនេះខណៈពេលជាមួយគ្នា អ្នកជា មនុស្សសាមញ្ញមិនប្រាកដប៉ុកទា ជាមនុស្សត្រង់ទៅត្រង់មក ពិសេសមិនចូលខិត្ត ធិនីអិវីសុទ្ធសាត្រាបែង ។

ធម្មមិត្តលាបមានយោងទីកន្លែមទេមួនជាមួរបំភាល់លើក

ក្រុមមន្ត្រី ដែលចូលចិត្តរាយការជាមួយប្រើទិន្នន័យលាយជំនះមុនរៀងរាល់
និងក បញ្ចាក់ថា ជាមន្ត្រីដែលមានការចួលស្វែលខ្ពស់បន្ថែមទាំងអស់ ជាអ្នកមានពលរោម
ការងារសំណាល់ មានខ្សែក្រាសក្រុមត្រូវការក្រុមត្រូវការក្រុមត្រូវការក្រុមត្រូវការ
គិតរប្រើនពេក នំរីការនឹងអារម្មណ៍កើតឡើងជាតីកញ្ញប់។

ចំណុចអនុរបស់អ្នក តីវាជជាមនុស្សមានរហ័សបង្កើលពេក នាំឱ្យអ្នករស់នៅក្នុងបន្ទាន់ខ្លួន តិចជាបាន

មិលទិន្នន័យនៃមួយសាលា :

ចំណោកគ្រុមមនុស្ស ដែលចូលចិត្តពាយជាមួយសាក្សាប់ពេលមួងដោយជាក់
ទីក្នុងបាយសម្អាត ហើយធ្វើការដៃម្ងៅទីការងារពេលមួង ទៅជាមួយប្រជាក់ថ្មីន
យ៉ាងណាកី បញ្ចាក់ថា ជាមនុស្សស្រឡាត្រូវសៀវភៅមិនចូលចិត្តខ្សោយរណារក្សាបាប
គ្រឿងគ្រាមទេ ហើយកើតជាមនុស្សទៅជាយ។

មនុស្សក្នុងក្រុមទេស ចូលចិត្តធ្វើអីវាតាមចិត្តខ្លួនងង តែក៏ចូលចិត្តធ្វើតាមអ្នកដែលខ្លះដោយ ព្រោះមិនមែនជាមនុស្សវិនទិនបាត់ខាត ។

អ្នកជាមនុស្សមិនសុវត្ថាពាណិជ្ជកម្មជីវិតថ្មាល់លាស់ របស់របរបីប្រាសក្នុងផ្ទះប្រើប្រាស់បានការងារបញ្ចូលចិត្តដែកសិល្បៈ ។ និងស្ថិតិយវបស់អ្នកមានអារម្មណីទៅជ្រាយប្រើប្រាស់ មានការនិយមចូលចិត្តដែកសិល្បៈ ។

ចូលចិត្តដីតានរក្សាយជីវិតមួយរាល់ :

អ្នកដែលចូលចិត្តលើកចានហិតព្រោះពីការង្ហេចភាល់ហើយ ដើម្បីត្រួតពិនិត្យមិនគឺជីងជាក់ចា ឡើមានកិនសេសសល់ឡើតបុរត់ បញ្ចក់ចា ជាមនុស្សរាប់មានកូកង់លំ មានអារម្មណីទៅជ្រាយ និងភាប់កែយខ្សោច ។

ពេលស្ថិតិក្នុងសភាត្រូវតាបសុកត់ដូរចិត្ត អ្នកធ្វើមានអារម្មណីស្រមិល្អដែលមិនបានប្រើប្រាស់បានមួយការពិត ។ ទៅបីបានយកអ្នកជាមនុស្សទៅភ្នែក យល់ចិត្តយល់ដើម្បីមកដែទ និង ត្រូវការអាណិតស្រឡាត់ពីអ្នកដែទ ។

ចូលចិត្តអ្នកខ្លះមានជាក្រុមា

សម្រាប់ក្រុមមនុស្សដែលមួនបានសម្រាត ហើយរៀបចំបានឆ្លាំង កំរើ ជាក្រុម ពាណរបៀវបៀវបាយ និងបានបានពាណល់ជាប់លំដោយត្រូវទេស បញ្ចក់ចា ជាមនុស្សមានភាតលិតណុកត្រប់រីនដែលខ្លួនងង ធ្វើមទាំងត្រប់ការងារដែលអ្នកដែទធ្វើដីមែន ។

អ្នកជាមនុស្សចូលចិត្តរបស់កំបុកកំបុក ធ្វើចូលចិត្តធ្វើអីវាតាមលាស់ ។

ព្រោកពីនេះ អ្នកនៅជាមនុស្សដូចការធ្វើជាកំដល់អ្នកនៅក្បែរខ្លួនខ្លួន និងតែងតាំង ឬបើជិនខ្លួនបានអាជីវិត អ្នកដែឡើកទីបានដូចត្រូវ។

ទូលាចិត្តនានានេប្រឡាច់ប្រឡាស និងសាន់មុនសំឡេងក្នុងភ្នំពេញនឹង
បញ្ញាកំថា ជាមនុស្សចិត្តភ្នំពេញ មានអារម្មណ៍ពុំការប្រឡាល ិនចុះចាត់អ្នកដែឡើ
ដោយកាយ។ និងត្រូវទាំងបានប្រឡាសមុខជាមួយក្រើងការគ្រប់ក្រើង ហើយមាន
ការបែះទូនិចដែលខ្លួន។

ទោះបីយ៉ាងណា ការមានចិត្តនៅនៅវានៅ និងអារម្មណ៍នៃរុសរបស់អ្នកពេលខ្លះ
ក៏ដើរីឱ្យអ្នកបាត់បង់សេចក្តីសុខក្នុងជិតពីការបែះដែងដែង។

ភាយពិភាក្សាលោកលោកខ្លះនាយកក្រុមប័ណ្ណិតិស្សវិទ្យាល័យ

តើត្រាប់ប្រឡើ...? ពេលដែលធ្វើនេះមកតែមុខកញ្ចក់ ត្រូវការបស់អ្នកនៅមីន
សុខមិសាប់ នៅពេលធ្វើនេះមិលការកែវិនស្រមាលខ្លួនបាន ឬ ពេលខ្លះធ្វើនេះដូច
មិលមុខមាតិខ្លួនប្រពាណាទំតែអស់ចិត្ត ទីបានដឹងចញ្ចានទិន្នន័យ ទម្ងន់ខាងក្រោម
ស្ថាពមួយនេះកើតឡើងចំពោះស្តី-បុរសគ្រប់ ជាតិសែរវិយកំណោះ-ក្រម៉ឺ ដែល
កំពុងមានសេចក្តីផ្លូវហា។

ពេលដែលយើងធ្វើនេះមកតែមុខកញ្ចក់ ការក្រើនទៅតែបានការយុវវិការ
នៅក្នុងការប្រើប្រាស់ អ្នកសាកល្បូងប្រព័ន្ធឌីជីថ្មីខ្លួនបានមិលថា ពេលនីតនៅថ្ងៃនោះ
មុខកញ្ចក់ អ្នកចូលបានការយុវវិការបែបណាមួយ ដូចជាហ្វីនេះដូចជីមុខមាតិ

នឹងចាប្ត់ទិន្នន័យ... ឈរឃាង: ទំនើសសំខែៗក្រោមអ្នកចិត្តសាស្ត្រប៉ាញកំថា មួយការពេលការ
ប្រាក់ប្រាក់រាជរដ្ឋបាលការក្រោមតីឱ្យយុទ្ធបទិន្នន័យកំពង់មួយច្បាស់ជាមួយ ។

ច្បាសេរាជការណ្ឌូលប្រព័ន្ធតិជ្ជកម្មនៃនគរម៉ែនថា ចុលទឹកបានកុមារ៖ ហាមួយដូច
ខាងក្រោមនេះ :



ເບີໂຫຼດທີ່ມະນາຄົມແຫຼ່ງແລ້ວ ເປັນຕົກຕ່າງໆ ທີ່ມະນາຄົມ
ມູນຄຳມະນາຄົມ ສົງເປົາຕົກຕ່າງໆ ກຳກັນ ມາ
ນີ້ສົງເປົາຕົກຕ່າງໆ ໂດຍເປົາມໄດ້ເປັນ ມູນຄຳໄດ້
ຜົດເສັງສົນຕະເຫດມູນຄຳຖຸນຊີບຕະກະການຂອງມອງກ
ມູນຄຳຕື່ມຕົກຕ່າງໆ ເປົາຕົກຕ່າງໆ ຕີ່ມີຄວາມເຫັນເສົ່າ
ເຊິ່ງເປົາມ ເບີໂຫຼດທີ່ມະນາຄົມ ດັ່ງນີ້

ធម្មកិរិយាបញ្ហាអីតិថិជុលចិត្តបញ្ហាណូវឱ្យដំឡើងត្រប់ត្រា ប្រាជបេវាទាន់ចា អូកកណ្តាល
ដៃពេទ្យិយមរបស់បណ្តាចិត្តកិរិយាបញ្ហាណូវឱ្យដំឡើងត្រប់ត្រា

ឯកចិត្តព្រៃទាត់ក្នុងក្រឹងក្រាមជា ន្អាក់ទុកទាត់...នៅមុខរបស់

បញ្ចក់ថា អ្នកជាមនុស្សចូលដឹកភាពសហរដ្ឋការ និងសេចច្រើន ជីវិត
សម្បរពើឯកការការឃុំជាប់ជាប្រចាំ មានមនុស្សរបៀបអនុវត្តទាក់ទង និងមានមិត្ត
ភក្តិច្រើន។ ចិត្តនិស្សយរបស់អ្នករតែមានសង្គម មិនស្ទើរដោខ្លះឡើង និង ពីនេះ
ប្រយោមមួយទីនៅក្នុងក្រប់បែបយ៉ាង។

ព្រោតិនេះ អ្នកនៅជាមនុស្សមានដំឡើលើខនងងុស មិនសូវធ្វើតាមការ
គ្រោះព្រៃង បុ ហង្គាប់បញ្ញាតីអ្នកដែលព្រឹលរាយឱ្យយា។

ຂະໜາດ ດົງກ່າວ ເພື່ອຊັບສິນ

បញ្ចក់ថា អ្នកជាមនុស្សប្រចាំការងារ មិនងាយហំណូលបាយក្សោះទេ
វេលាក្នុងផ្តុកទៅ ដោយត្រានិលប្រយោជន៍។ កិច្ចការងារអ្នកវេចនៅធ្វើនេះជីវេះ
ជាប់ជាប្រចាំត្រានិលទេទំនែរដែង និងមិនយល់ព្រមធ្វើឡើយ ហើយឲ្យបាន កិច្ចការងារ
នេះធ្វើហើយត្រានិលដល់ជំនួយដី។

អ្នកជាប្រធោមនុស្សប្រចាំថ្ងៃប៉ុកចូរការងារ បុំន្តែពេលខែប្រចាំថ្ងៃខ្លាំងពេក
បង្កើតឱ្យបានចំណោះខ្លួនវិញ និងកិច្ចការងារមួយចំនួនដែលជាដែលវិបាទកម្មករមិនបាន
សរុបឃើញវាឍា

លេខទី៩៣១ នៃប្រព័ន្ធផាសាអង់គ្លេស

បើអ្នកសិតក្នុងក្រមមនុស្សបែបនេះ អ្នកប្រហែលដឹងច្បាស់ហើយថា ខ្លួនឯង
ចូលចិត្តប្រឡាត្រង់ភាពស្អាតបាត យកចិត្តទូកជាកំពុងទៅខ្លួនគ្រប់ពេលវេលា ធ្វើយ៉ាង
ណាយីរដាច់អារម្មណើដល់វគ្គកអ្នកដោទ ។ អ្នកជាមនុស្សរបៀសរហូត វាយនៅ
មិនចូលចិត្តនៅស្រែប៉ុម តែងមានគិតធ្វើនេះធ្វើនោះជាប់ជាប្រចាំ ។ ក្រោពីនេះ អ្នក
ជាមនុស្សដែលចូលចិត្តភាពវិកចម្រិន មានមហិច្ចតា និង ចូលចិត្តធ្វើខ្លួនឱ្យលេចមុខ
មាត់ជាមិច ។

ទេសច្បែងទុកទៀមួលទាំងនេះ

បញ្ចាក់ថា អ្នកជាមនុស្សតូនៅក្រោមអ្នកចូលចិត្តភាពកម្មានូលហ្មាយ
អារម្មណីជាអ្នកសិល្បៈ ហើយពុំក្រោមទៅរកដឹងដីសហ្មាយជាប់រៀងរបុក
មិនសូវជាតិតគ្គារពិសុខទុកក្រោមផ្លសារ បុមិតុកកិច្ចីយ។

និស្សយោនុស្សតូនៅក្រោមនេះ ចូលចិត្តស្រើមីស្រើម វិវិត តែទោះចូលចិត្ត
ធ្វើតាមអារម្មណីនឹកយើង ក៏អ្នកជាមនុស្សមានមិច្ឆាតុខសំដែរ។

ទ្វាសអេវ៉ូមិនហិកទិន្នន័យក្នុងកញ្ចក់

អ្នកជីកច្បាស់ហើយថា ខ្លួនឯងជាមនុស្សពីកអេវ៉ូទ្វាសច្រើន បើក៏ក៏ជាមនុស្ស
ដែលធ្វើជាកំលើចូលឯងមិនតិចដែរ។

និស្សយោនុស្សជាអ្នកជាមនុស្សមានអារម្មណីស្រស់ស្រាយ ទន្លេភេទ ឧស្សាហ៍ខ្លួន
និង ពិសេសចំមទាំងជាប្រភេទមនុស្សក្រោលវិង មិនសូវឈោនសិច្ឆ្រើនឡើងទេ។
ទូលាចិត្តទិន្នន័យក្នុងកញ្ចក់ នូវ និរវាយ

ចាត់ទុកជាប្រភេទមនុស្សមានអំឡុតលើខ្លួន
ឯងខ្ពស់ ខូលចិត្តស្រើមីស្រើមច្រើន ដោយសារ
តែហេតុនេះ ធ្វើឱ្យអ្នកត្រូវកប់ទោកឃុំតិចនៅ
ជ្រុំនិយមខ្លួនឯង។ ចំណោកនិស្សយោនុស្សជាអ្នក
ជាមនុស្សស្ថាត់ស្ម័ំមស្រឡាត់ភាពស្ថាត់
ចូលចិត្ត សម្រាមសម្រាម និងមិនចូលចិត្ត
រករឿងអ្នកដែរ។



ការយិតិវាងនៃមុខភាពរបស់ប្លាក្យុពីចិត្តធមុន្ត្រ

ធ្វើមុខលេខីជាមួយទូទៅនេះ : ជាមួសយុវវិករាយ មានចំនាក់ចំនងល្អប្រសើរ ចិត្តបានមានមិត្តភកិត្រិន ហើយប្រលមនីងបញ្ហាគ្រប់បែបយ៉ាង មិនងាយស្សាប់បញ្ហាដេ។

ស្ថាបីមាក់មុខភាពៗ : ជាមួសយុវត្ថាមីស្រីលាត់ ចិត្តទូលាយ ហើយប្រចុះប្រចាន ដូយទុកចុរៈអ្នកដឹងថែ ទោះបីជាមិនស្ទឹមស្សាល កំឡែងរំលកអារម្មណ៍ណូវ ឱ្យពេតគ្រប់បញ្ហាដេ។

ធ្វើមុខផ្លូវរក្សាផ្លូវ : ជាមួសយុវគិតពីការងារជាសំខាន់ ឱ្យសំណាល់ក្នុងជីវិត មិនបែណ្ឌុកបណ្តាយពេលវេលា ឱ្យបាត់បង់ដោយភាពប្រយោជន៍។ ប៉ុន្តែមិនធ្វើជាទាត់ខាត ប្រសិនបើការងារនោះ មិនមានជំនាញ។

សរសើរទូទៅនៃមុខភាពៗ : ជាលក្ខណៈនៃមួសយុវត្ថុវេកប្រើគិតិវិត ដែលលកដ្ឋានប្រើប្រាស់ ស្របតាមចិត្តធ្វើឱ្យបើយ ធ្វើទាល់តែបានសម្រេច។

ធ្វើរក្សាបែន្ទូនេះ : ជាមួសយុវប្រាក់ដើម្បីលើតិនិតខ្លួនឱងបំជុំ មានអារម្មណ៍ស្ថីបែន្ទូនិក ឱ្យយាមក្នុងការងារត្រួចចំ ប៉ុន្តែមានចិត្តរឹងបិះ។

ទិន្នន័យទូទៅនេះ គ្មានសែចនោះ : ជាមួសយុវស្រីលាត់សម្រស់ ហើយ ឱ្យយាមយកចិត្តទូទៅដាក់ខ្លួនឱងឱ្យលើជានិច្ច ចូលចិត្តភាពដើរឯកលើការងារ មានកម្មាធំប្លែប្រាក់ មិនបណ្តាយខ្លួនឱ្យទោះមែនដែកគ្រប់បែបយ៉ាង។

ធនក្រឹត់ខាងនិស្សីយេវណីស្តីប្រជុំនាមរយៈទីផ្សារ

សរីប្រើបាន : ជាមនុស្សចូលចិត្តធ្វើការ ហើយអស្សាប់ខិតខ្សែប្រើបាន
ចូលចិត្តយកអាសាមុកដៃទៀត ហើយជាមនុស្សចូលចិត្តចាត់ថែង និងជាមនុស្សដែលរក^{សម្រាប់កិសខាងពីរ ក្រុងគុចចាត់។}

សេវាទីប្រិទ្ធស្ថា : ស្ថើដែលចូលចិត្តទូកសក់ខ្លួនពីមន្ត្រា . ហើយជាសក់ត្រង់
មិនអីត្រូញ គឺជាស្ថើដែលមានភាពជើងជាក់ មិនមែនជាមនុស្សមានល្អិចកល
ត្រឹមមានភាពឆ្លាតវិវេក នៅកលន់អារម្មណីរាប់ប្រច្បល់។

សេវាទីរាយ៖ ជាមនុស្សដែលមានជំនួយចិត្តលើខ្លួនបង្ហស់ ចូលចិត្តសេវាការ ភាប់ខ្ពស់ទៅ បាយធ្វើជាមិត្តជាមួយអ្នកអ្នកដែល ជាមនុស្សចូលរួមសង្គមជាមួយ គោលនយោបាយ មាននឹស្សយុរសាង រាជទាហ៍។

សក់ពេងសម្រួល : ជាមនុស្សចំណើនយើង មានជីវិ៍លើខនុងមុស ជា
មនុស្សបានចិត្តសប្បាយ ហើយជាមនុស្សដែលអាចធ្វើបាប់អារម្មណីមកលើខនុង ពីរការ
គ្រឿងទៅធ្វើខនុង។

សេវាទេរី និង អូទេ : ស្រើណាកដែលចូលចិត្តទុកសក់រឿង និងអូតជារលកជាមួយការប្រព័ន្ធនា

ពេជាន ជាមនុស្សរឹមនិក បុន្ញត្រូវប្រចាំណាមីនា ពួកចរចាតា ហើយមិនស្ថារេដែលកំអាទិកចាប់បើយ។

សទំសុខ្យលោ : ជាមនុស្សដែលចូលចិត្តសំសុងរកភាពវិកិប ចូលចិត្តសំសុងរកអ្នដីលំប្បកធ្លើ។ មានថ្មីសម្រួលការចរចាតា ដើម្បីឱ្យសម្រេចការងារអិមួយ បុន្ញត្រូវបានដើម្បីដោយខ្លួនខ្លួន។



ជាយជនិស្សីយេទវត្ថុស្អួលរបាយការនគរបាលជាមុន

អ្នកជាមនុស្សព្រមទាំងស្ថានដែរប្រាមេខ?

ការប្រើសិសិលកម្មវិធីទូទាត់ស្ថាន អាចដឹងពីស្ថានយុបសំអ្នក។

មិនទាយទេស្ថានមិនបានបាន

អ្នកជាមនុស្សមានមហិច្ចភាពសំខាន់ខ្ពស់ ត្រួវតែព្យាយាមថ្មីអីដែលជាកីត្រាទ្វាយឱ្យបានសម្រេច។ ចូលចិត្តស្ថានយុបសំខាន់ខ្ពស់ ចូលចិត្តភាពដើរលើវា វិចិន្ទហើយបានជាតិស្ថានយុបសំខាន់ខ្ពស់។

ឯកចំណែករបស់មិនបានបាន

អ្នកជាមនុស្សដែលរៀបចំជាប់ឈានរបស់ខ្លួន មានសមត្ថភាពភ្លើងការរៀបចំក្រោម និងជាប់ឈានការមុខងារផ្សេងៗ ជាប្រភេទមនុស្សដែលមានភាពអំណោតព្យាយាម ឬប្រចាំថ្ងៃថ្ងៃ។ ជាប្រភេទមនុស្សដែលមានភាពអំណោតព្យាយាម ឬប្រចាំថ្ងៃថ្ងៃ។

មិនបានបាន គិចុល្លឹម (អតិថិជ្ជុល្លឹម)

អ្នកជាមនុស្សដែលតាំងចិត្តថ្មីបើយ គិច្ចរាជីឱ្យបានកំតានកំហែតិស-ដោខ្ពស់ជានិច្ច ហើយព្យាយាមថ្មីបានបាន ដើម្បីឱ្យិនដោនោះបានសម្រេច។

មិនកម្លិនិច្ចបានបាន

អ្នកជាមនុស្សពុំកែអង្វែក ឬប្រចាំថ្ងៃថ្ងៃដែលមានសេចក្តីសុខការណាយណាន ទៅជាមិត្តភកី ជាមនុស្សចូលចិត្តលេងកើត្រា មានចំនាក់ទំនងក្នុងសង្គមណូ និង ជាមនុស្សដែលមាយចូលចំណោមទៅ។

ផែិលទូរទស្សន៍ខេណ្ឌវិចិត្តនាមទាន់អភិបាលវិគ្គ

អ្នកជាមនុស្សដែលយល់ពីអារម្មណ៍របស់អ្នកជិតខាង និង មិត្តភក្តិ ចូលចិត្ត ទៅចូលរួមកម្ពុជាដែលបានធ្វើឡើង។

ផែិលកម្មវិធីតែមាន

អ្នកជាមនុស្សដែលបើទុរាប់រាល់សម្រេចរឹងដោយជូនដាមចិត្ត ចូលចិត្ត ស្ថិស្ថានការពិត និងចូលចិត្តសប្តាហិរញ្ញវត្ថុដែលជាកំណើនខ្លួន ដោយក្រោមកម្មវិធីប្រាកដនិយម។

ផែិលទូរទស្សន៍លើគីតុគមេក

អ្នកជាមនុស្សសាមញ្ញមិនសាំពុកៗថ្វី ពេលខ្លះកំចូលចិត្តធ្វើការបណ្តុះបណ្តាល ទូទាត់ស្ថិស្ថានបានឱ្យ ដើម្បីកុងឃុំសុំសាងសង្គមឱ្យការងារថ្វីនៅក្នុងពេក ជាមនុស្សដែលចូលចិត្តធ្វើការបណ្តុះបណ្តាល ទូទាត់ស្ថិស្ថានបានឱ្យ ដើម្បីកុងុំសុំសាងសង្គមឱ្យការងារថ្វីនៅក្នុងពេក។

លើលេលប្រើនកុងការផែិលទូរទស្សន៍

អ្នកជាមនុស្សដែលមានសេចក្តីសុខបំផុតនៅពេលបានទៅចូលបានមិត្តភក្តិ និង មានអារម្មណ៍កំភ្លោះ ដែលបាននៅជាមួយក្រុមព្រសារ ចូលចិត្តភាពរំភើបក្នុងជិត។



ເຜົ່າໃຈສັງຄູນສາທະໜາ

ក្រសួងបសមនុស្សមាត្រា នានលក្ខណៈខ្លួន ហើយក្នុងពីរិតមិស្សយុស្សមាត្រាដែលធ្វើ.....។

ក្រុកវេរិន និងមានភូទ : ជាមនុស្សមានភូទសម្រាប់ខ្លួន។

ក្រុកថ្វីកស ប្រើនជាន់ថ្វីកខ្លាំង : ជាមនុស្សមានចិត្តភ្លាសល្អឥម្ពឺម ពេមាន

ចិត្តសោះ ၅

ព្រៃកដំឡើងក្រឹម : ជតាកាសិស្សីប្រភេទនេះ នឹងជួយលើកសុយវាសិស្សមិត្ត គឺ
ចម្លងចម្លើង។

ហេតុកខ្លា និងហេតុកប្រស់ច្បាត់ : ជារឿយីស្វោះត្រង់មានភកិភាព។

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា និងមានេរោមព្រះរាជស៊រណ៍នៃក្រោម
ក្របខណ្ឌសង្គម ចាលចិត្តធើវិតាមទំនើនចិត្ត និងថ្វីនិងបានលើប្រវត្តិ។

ក្រសួង នគរបាលជ្រះ

ជាមនុស្សមានអារម្មណ៍ភាប់ទប់ជ្រាវ
ភាប់ខែង ឬង ដែវភាព។

ក្រសួងពេទ្យនគរបាលសំខាន់ៗ

ជាមនុស្សខាងប្រព័ន្ធ ហើយ តែប្រសិនបើមាន
ក្នុងក្នុង និងក្នុងខ្លួនអាប់ ជាមនុស្សមាន
ចិត្តរាយមាយ។



ព្រៃកមុន : ជាមនុស្សវាយបុរក ហើយចិត្តដៀងកន្លឹយទៅក្នុកសម្រួលមិនមែនគេ
បញ្ជាក់ថា ជាមនុស្សការសាបារំយោរយោ។ ហើយមិនមែនដោយដៀងកន្លឹយទៅក្នុក
ហើយថែមទាំងវេក្ខកក់កែងនៅ៖ បញ្ជាក់ថា ជាមនុស្សណាកលន់ និងចិត្តត្រាងដោយ។

ព្រៃកទំលើនក្រឡាក់ : ហើយបុរស ជាត្រាងនាវីចូចនេះ ស្ថិត្រប្រយ៉ត្តបុរស
ជីតុកនេះ។ ប្រសិនបើក្រៃកចំត្រឡាក់ មានពន្លឹកការសាបារំ បញ្ជាក់ថា ជាមនុស្ស
អាយុខ្ពស់ បុំន្ទូ ហើវក្រកចំ មានមុខមាត់ស្រស់ឆ្នាំ បញ្ជាក់ថា ជាមនុស្សរកសុំ ប្រពេកប
គិតុការអីវិកចំប្រើប្រាស់ជាមិច្ឆ័យ។

ពេជ្ជចិត្ត និលនវត្ថុលេខល្អបាន តាមទេរេះៗនេះ

ការរយៈណាកិដៃលម្អិកទូលាដិច្ឆិទ នាមវិរាគមិនិងវិច្ឆិក

និងអាមុណ្ឌរបៀបចំឡុក ឬនូវឯធម្មាគារនេះ....។

ណណីក្រហម : ជាមនុស្សដែលមានអារម្មណ៍ក្នុងរោងរាល់ខ្លាំងក្នុងវិរោះ
ស្អែក ពិសេស តីរីរីនីវេត្ត។

ណណីលើង : ជាមនុស្សហានលេបង់ ដើម្បីស្អែក សុខចិត្តយើងចាប់ដោយ
សារតូស្សហ៊ី តែតុបាតិចិត្តទិន្នន័យឱ្យតូស្សហ៊ីយើងចាប់ ដោយសារខ្លួននោះទេ។

ណណីខេវេរ៉ា : ជាមនុស្សស្អួលបុត្រ ស្អោះត្រង់ តែតុលស្អួលដើរកាលលើចរបស់
អ្នកជំនោះទេ។

ណណីផ្ទាយក : ជាមនុស្សចិត្តធ្លាសំប្បរតូស្សហ៊ីជារីយ។ ក្នុងលក្ខណៈថា
“បានចិត្តចាលចាស់”។

ពណ៌ខិកក្រចេះ : ជាមនុស្សមានការគិតគូរវិំងឆ្លាយ និងមានជោនាច្បាប់ ពេលមានយល់ដើរអ្នកដែលជាត្រាស់នៅទេ។

ពណ៌ស្ថា បុណ្យណ៍ខ្សោត : ជាមនុស្សមានការមួលឱ្យតុះករប្រោលខ្លឹមក្បួនរីង ស្ម័រ។

ពណ៌និច្ចមេយ បុណ្យណ៍ខ្សោតកំ : ជាមនុស្សសុភាពរាបសា និងមានមាមយាង ផ្លូវ។

ពណ៌ស : ជាមនុស្សដែលចូលចិត្តសែងយល់ពីអ្នកដែលចូលជីវិតជាប្រចាំ។

ពណ៌ខ្លាំ : ជាមនុស្សដែលមានចិត្តការពារបារាំយោរយោះ និងចូលចិត្តធ្វើអ្នកនៅក្នុង។

នៅលើចិត្តនាមទេរ៉េះ និងឈើ

អាហាររកាំ : ជាមនុស្សមានការពារបារាំយោរយោះ មានមន្ទីរស្ម័រ នាប់ ធម្មានទាន់ ចូលចិត្តជូនបានមួយមនុស្សនៅក្នុងសង្គម បុំនៅរាប់ខិំ និងមិនបាយបាត់។

ទំនួលមស្សីយ : ជាមនុស្សមានទិកចិត្តល្អ មានសុទ្ធផិត្តិយម ចិត្តច្ចាច់ និងគិតគូរបានវិំងឆ្លាយ មានការពារស្អោះត្រង់ មានស្អោហាពិតស្អោះស្អែក។



ទំបី៖ ជាមនុស្សមានចិត្តច្ចេទ ចូលចិត្តដោយការមួយចំណាំ ចូលចិត្ត
ទិញយាយត្រង់ទៅត្រង់មក មានតិចតាមបុរីន្តក្នុងវិញ និងធ្វើបន្ទិច។

ចាប់យ៉ាំ : ជាមនុស្សដែលចូលចិត្តភាពសហរបាយវិករាយ មិនចេះអូត
ស្រុកត្រូវមិត្តភក្តិស្មានៗត្រង់នឹងស្អោបាត។

សុវត្ថិភាព : ជាមនុស្សមានភាពម្មាស់ការខ្ចោនឯង ស្រុកត្រូវសិរីភាព ចូលចិត្ត
ធ្វើខ្លួនឱ្យមានលក្ខណៈសាមញ្ញ និងជាមិត្តដំឡើសប្រាប់មនុស្សត្រប់បុរី ចំណោកវិញ
ស្អោបាត ជាមនុស្សមានហេតុជាល មិនចេះប្រចណ្ឌឱងខុសវិញ។

សិល្បោក : ជាមនុស្សដែលត្រានិភាពចោរស់លាស់ក្នុងជីវិត ស្រុកត្រូវសិរីភាព
មិនចូលចិត្តរកពេរពេរជាមួយអ្នកជោះ និងមានការយល់យើងខុសបៀវតីគេ បុន្ថែ
ចូលចិត្តទិញយាយត្រង់ទៅត្រង់មក វិងវិញស្អោបាត មិនសុវត្ថិភាព ប្រការៗថ្មីនៅទេ។

សុរកោសី : ជាមនុស្សហើនសិហើនសង ចូលចិត្តធ្វើអីបៀវតី ត្រានរបៀប។
បុន្ថែក្នុងវិញស្អោបាត ពេលដែលស្រុកត្រូវរណកម្មាក់ហើយមិនខ្ចោះនិងសារភាព
ប្រាប់គេតាមត្រង់នោះទេ។

ពេទជិត្តសាមគយៈនាទីការណ៍

នាទីការ (Watch) ដែលអ្នកតាក់ថានឹងដៃ អាមេរិកាតា
ឲ្យវិស្ស័យចិត្តគម្រោង.....។

នាទីការមាសដំបូង : ជាមនុស្សស្មាប់ព្យាយាម មានការស្រើ
ស្រើ មហិច្ចតាមសង្គមចិត្តភាពមានបានខ្ពស់ ជាមនុស្សដែលចិត្តសំឡេរក
សេចក្តីសុខ និងជោគជ័យ។

នាទីការកើត្បាង : ជាមនុស្សសុខស្មាប់ព្យាយាម ក្នុងកិច្ចការដែលខ្លួនបាប់អាមេរិក
បានឱ្យការបង្ហាញយុទ្ធសាស្ត្រ មិនចូលចិត្តការពុះពារតសូគ្រាប់នៅលើ
បុន្ណានទេ។

នាទីការបច្ចេកវិទ្យាអ្នកសំបុត្រៈ : ជាមនុស្សសម្រាប់និយម ទាន់សម្រាប់
ស្រួលភាពសិរីភាព ភាពវិកចម្រោះមានគំនិតប៉ុកៗ ឬទេ បាប់អាមេរិកវិញរបស់
សង្គមតែបាប់ចុច្ចប្រាង និង មិនខ្ចោះពីអ្នកជោគ។

នាទីការធ្វើលេខៈលេខៈ : ជាមនុស្សបាប់រដ្ឋុលចិត្ត ចូលចិត្តព្រឹត្តិសិល្បៈ នៃភ្លាម
ពេន្យបំផែរារី។

នាទីការធ្វើលេខៈលេខៈ : ជាមនុស្សមានមេត្តិភាពជាមួយអ្នកជោគ
ជានិច្ច មិនចូលចិត្តឱ្យការជាមួយអ្នកជោគទេ បើទៀតមានគំនិតម្នាល់ការលើខ្លួនងង់។

មិនចូលចិត្តតាក់នាទីការ : ជាមនុស្សស្រួលភាពសិរីភាព មិនចូលចិត្ត
ជាប់ជាតាក់និងអ្នកជោគ មិនចូលចិត្តឱ្យអ្នករាយកប្រប់ប្រជុំលើខ្លួនជាមនុស្សភាពរាយ
ចុះសម្រួលជាមួយអ្នកជោគ។

ចូលចិត្តនាទីការបំផុត : ជាមនុស្សមានភាពអត្ថប្រឈមបំផុត មន្ទា-
សព្វពាណាព្យាល់ប្រជាត់ នៅពេលដែលចេញដូចជាកុងចិត្ត។

ເຫຼືອຕີດສາຫະຍະ: ລົງລ່າສິຈາເບູ

ກາເງັນສຳຄັນຕີລື້ນ : ດ້ວຍອຸນຸມຢູ່ອາຫານທີ່ຖານາຍ ຕິດເປື້ອ ຜູ້ອຸ້ນ
ເງິນບັນດາເປົ້າມະນຸຍົມທີ່ຕ້ອນຕິ່ນຜົນຕີ້ງ ເປົ້າ: ເກືດຕິດເງິນ
ສະເພື່ອບັນດາກຳນົດຕັ້ງກ່າວບໍ່ຂຶ້ນຂໍ້ານເຕັກ ພ.

ກາເງັນສຳຄັນຕີໄໝມລູ່ມ : ດ້ວຍອຸນຸມຢູ່ອາຫານ ໂດຍເສີ່ມເປື້ອ
ສະພາຕັ້ງຍຸດຕື່ອ ມີອຸ້ນຜູ້ອຸ້ນຍົກເປົ້າມະນຸຍົມໃຈ ອີ່ນເຕັກຕີການຕາມສິ້ນຂູ້ອຸ້ນ ພ.

ກາເງັນຕີລູ່ຍ : ດ້ວຍອຸນຸມຢູ່ເປົ້າມະນຸຍົມ ອີ່ນຍົກເປົ້າມະນຸຍົມຜົນ
ເລື່ອສໍາຫຼວງເປົ້າມະນຸຍົມ ສະພາຕັ້ງມີຕົກກີ່ ບັນດາບັນດາສົດຕະບໍ່ດ້າມຫຼຸຍມອຸນຸມຢູ່ຜົນ
ມາອອນຍູ້ອະນຸຍາກ: ຜູ້ອຸ້ນບໍ່ແມ່ນກາ: ພ.

ກາເງັນສຳຄັນຕີສະອັນ : ດ້ວຍອຸນຸມຜູ້ອຸ້ນກາຕະຫຼຸບໍ່ເສົ່ງໆ ຍົກເປົ້າ
ຊຸກຜົນກັ່ງເຕະສຸຂກາຕ ອີ່ນສະພາຕັ້ງກາຕສູາຕ ອກາຍ້ຍ ເຕັກຕາຍດໍລົງຕູ
ຮບສ່ວນຜູ້ອຸ້ນ ອີ່ນຜູ້ອຸ້ນກາງປະກຸດປະກົບເປົ້າ ພ.

ກາເງັນສຳຄັນຕີໄໝມມຸກ : ດ້ວຍອຸນຸມຢາຍກາມຫຼຸຍທີ່ເປົ້າປະມິຕິເຕົກ
ບັນດາເຕັກຕີການກີ່ສຸບິອ ແນ້ນອານື່ອຕົວຮັບສ່ວນການທີ່ໂຄລູບປະເສົງຜົນມຸກ ພ.

ຜູ້ລົມຫຼືກໍ່ກາເງັນເຕົກ : ດ້ວຍອຸນຸມສະໜັກເສົ່າມັກເຕົກຫຼືສຸຂບັບສາມຕູ
ອີ່ນຜູ້ອຸ້ນສົດຕະກົງ ຖຸ່ກໍາສະເພີຍບໍ່ຂອງເຕັກຕາມກາລະໂຮສ: ອີ່ນເຕະຍົກບອ
ຕີເສາຜົນເຜູ້ນ ຢົກເປົ້າກຸນຜົນຕົວສ່ວນ ພ.

ចូលចិត្តការហេត្តភាក់ : ជាមួនស្សែងមានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ
ចូលចិត្តមិត្តភក្តិរថ្វីទៅ ហើយនៅពេលធ្វើការ ពីយកចិត្តទុកដាក់ធ្វើការយ៉ាងពេញ
ទំហំង បុំផ្តល់ពេលសម្រាកវិញ កំអាចរកសេចក្តីសុខបានយ៉ាងពេញលេញដោយ។



មេដៃចិត្តទុកស្សែងតាមរយៈត្បៃទូរស្សោរ

លក្ខណៈក្នុងក្រុង ឱលអូកសរសររដ្ឋាមួយដែរបស់អ្នក
អាមេរិកាកំខីរអ្នកដែល មិនទិន្នន័យចិត្តគំនិតរបស់អ្នកទេ....។

សរសររក្សារក្សាមខ្លួន : ជាមួនស្សែងនាប់កែប ចូលចិត្តជីវិតបែបសាមញ្ញ
លាក់មុខលាក់មាត់បន្ទិច និងស្អែករាជការអារម្មណ៍ បុច្ចលស្សែរក្នុងវិរឿងអ្នកដែល និងពីក
ខ្លាសអេក្រ និងសុវត្ថិភាពទំនួរចិត្តភក្តិខ្លួន នានេះ។

សរសេរក្នុងក្រុងគ្រឹះប៊ែន្ទាមទីតាំង : ជាមនុស្សពុំកិតត ពូកខ្លល់ខាយ បុំន្ទូសុភាពរបស់
ខោដាក់ខ្លួន ពូកខាយអេវ៉ែនបន្ទិច មានចិត្តសប្បាន ចូលចិត្តជួយយករាជាណ។

សរសេរក្នុងក្រុងរយៈមាន (សរសេរក្នុងគ្រឹះប៊ែន្ទាមទីតាំង) : ជាមនុស្សដើរការណ៍ខ្លួនខ្លួន
មិនស្ថាប់មតិយោបល់នរណាទេ មានគោលរដ្ឋក្នុងជិត មានកីសច្ចូលខ្ពស់ ចូល
ចិត្តចេញមុខចេញមុខ និងមានចំនួនកិត្តិក្នុង ថាខ្លួនខ្លួនត្រាន់បើ។

សរសេរក្នុងក្រុងទី : ជាមនុស្សចិត្តទូលាយ អាចចុះសម្រាប់ជាមួយមនុស្ស
ត្រប់ស្របាន មានចិត្តមោះមុទជានិច្ច និងមានភាពលើតណ្ហាន់ ឆ្លាស់លាស់ មិនចូលចិត្ត
ឱ្យកិត្តិក្រុងផ្លូវផ្លូវ ចំពោះខ្លួនខ្លួន។

សរសេរក្នុងរយៈមាក់ : ជាមនុស្សសុទ្ធនិយម តាមល្អិចកលចិត្តទន្ល់ ចិត្តឯ
ចូលចិត្តជួយឯុទ្ធនឹងការ រហូតពេលខោ សុខចិត្តអត់មាត់ខ្លួនខ្លួន ហើយតែងទូល
បានការអាយិតស្រឡាញៗពីមនុស្សនៅជុឃិញខ្លួន។

សរសេរក្នុងក្រុងរយៈមេប្រែងប្រែង : ជាមនុស្សប្រាកដនិយម មានឥត្តុមតិខ្ពស់
បុំន្ទូមិនចូលចិត្តហើយកការយិតខ្លួនខ្លួន ចូលចិត្តភាពជាចំងោយថ្មីកដ្ឋានខ្លួន ហើយ
មប់ងជំពោះអីដែលជាចំណូលចិត្តខ្លួនខ្លួនលាស់។

សរសេរក្នុងក្រុងរយៈករ : ជាមនុស្សមិនគិតគិតថ្មីប៉ែន្ទាម ចូលចិត្តបាយណាយរាយ
ខិត្តខ្លួនខ្លួន ពំសុវខ្លល់ពិទិនិត្តនរណានៅឯើយ មានចិត្តទូលាយ ហើយចូល
យកគតិតពីអ្នកដែល បុំន្ទូអារម្មណីភាប់ប្រប្រល។

សរសេរក្នុងរាយនររបីប៊ែវ : ជាមនុស្សប្រភេទដែលពេញនិយាយ មាន
ចំណាំកិច្ចិត្តខ្ពស់ ។ ជាមនុស្សមានកើត្យិស្សថែមខ្ពស់ មិនចុះចាត់អីដោយខាងក្រោមទៀត ។

សរសេរក្នុងរាយនរទីនៅក្រោម : ជាមនុស្សមានគោលដៅក្នុងជីវិត មានចំណូនសិ
ទិនអត់ធ្លាត់ខ្ពស់ ហើយប្រឈមទិនការពិត ហើយធ្វើជាកំណើតធមូលដ្ឋាន ដោយមិន
ចាប់អារម្មណ៍ពីទស្សន៍ដែលទៀត ។

សរសេរក្នុងរាយនរចុះប្រាម : ជាមនុស្សដែលពាណិជ្ជកម្មប៉ុងកំណើន
មាន សំឡោះដោយសាមញ្ញ មិនចាំបាច់របៀបបារិច្ឆេទពេក និងមានសេចក្តីសុខពី
អីគ្រប់យ៉ាងជើងជើង និងចូលចិត្តមិត្ត មិនប្រការនៃខ្ពស់ ។

សរសេរក្នុងរាយនរប្រឹប : ធ្វើជាកំណើតធមូលដ្ឋានខ្ពស់ មិនបាយទទួលយក
មកពីអ្នកដោយគ្មានវិនិយោគ សណ្ឋាប់ថ្នាក់ប្រើប្រាស់ មិនស្ថិតុះសម្រួលនិងជីវិត
មានទូទិន្ននិយមប្រើប្រាស់ ពុំកែសង្ឃឹម ។

សរសេរក្នុងរាយមូល : ជាមនុស្សមានគំនិតស្ថាបនា ចូលចិត្តស្ថិតិភាព
សុខសាន្តក្នុងជីវិត មានចំណូនបុរាយ ទៅក្នុងឈើអាលិនិងតម្រូវចិត្តមនុស្សជើងជើង ។

សរសេរក្នុងរាយនរបន្ទាយចុះ : ជាមនុស្សពុំកែសង្ឃឹមដែលមិនបាយទទួលយក
ខាងក្រោម ចូលចិត្តជីវិតបុរាយ និន្ទភាយ ជាមនុស្សដែលខ្លះរបៀបវិនិយោគ
ក្នុងជីវិត ។

សេចក្តីផ្តល់នាមទៅបាន

ទាមយោងរបស់ខ្លួន មានតម្លៃប្រចាំ
ថ្ងៃស្ម័គ្រប់បាន.....។



អក្សរកែស្អាយ : ជាមនុស្សមានចិត្តទៅនា

ប្រាប ចូលចិត្តសិប្បាទ និងមិនចូល ចិត្តការដ្ឋានសំបុរាណ។

អក្សរឡូក : ជាមនុស្សមានជំនួយចិត្តខ្ពស់លើខ្លួនឱ្យ និងពុករៀបចំតម្រាង
ដែលការបានបានដូរ។

អក្សរកែប្រជក : ជាមនុស្សមានចិត្តទូលាយ ពេនាប់មានអារម្មណីរំប្រប្រល
និងមិនមានលក្ខណៈប្រាកដបាន ក្នុងវីរីមីមួយនៅទេ។

អក្សរកែដំ : ជាមនុស្សចិត្តទូលាយ មានទីកចិត្តណូ ឃាយចុះសម្របជាមួយ
មនុស្សត្រប់លំដាប់ច្បាក់ មានចិត្តច្បែង ចិត្តត្របាក់ និងហ្មត់ចំតែ។

អក្សរមនុរាវីប : ជាមនុស្សមានជំនួយចិត្តលើខ្លួនឱ្យ មានភាពអំណែតខ្ពស់
និងមិនងាយចុះចាត់អីមួយងាយ។

អក្សរត្រូវឱ្យបានលើ : ជាមនុស្សមានការពសិុន្តែ ក្នុងនាកជិត អត់ចំនួយ
និងព្យាយាម បុរ៉ែក់ជាមនុស្សសម្រានិយមដែរ។

អក្សរត្រូវឱ្យចុះរកាម : ជាមនុស្សយកចិត្តទូកដាក់ពីវីរីមបច្ចុប្បន្ន ជាមវិធី
អនាគត ពេញចិត្តចំពោះអី ដែលខ្លួនមាន និងចូលចិត្តជិតវិវត្ថបែបសាមញ្ញ។

អក្សរាអេប្បីស : ជាមនុស្សដែលមានជីវិចិត្តខ្ពស់ លើការពិភាក្សាបស់ខ្លួន មិនស្ថាប់គឺតាមយោបល់អ្នកដៃទៅ និងធ្វើឱ្យខ្លួនឯកសារជាមួយត្រប់រើងវា។

អក្សរាអេមូល : ជាមនុស្សមានសុទ្ធផិតិយម ចូលចិត្តយកចិត្តអ្នកដៃទៅ តុកសម្របខ្ពស់ និងស្ថាប់យោបល់របស់អ្នកដៃទៅ។

អក្សរាកំកុំដោយ : ជាមនុស្សដែលត្រូវក្រសិក្សាដែល និងមានភាពរឿនមនុស្ស ចូលចិត្តប្រជុំក្នុងរីងស្អោហា និងសង្គម បើក្នុងភាប់មានអារម្មណីប្រប្រលប់ឡើង។

ថែជចិត្តតាមរយៈចុះទិន្នន័យចិត្ត

ចូលចិត្តគិតវិទ្យា : ជាមនុស្សលើពលុំទៅ មានគិតវិទ្យាយ មិនចូលចិត្តសំខ្លែងចេញមករក្សា តែបើសំខ្លែងចេញមួយទៅ និងធ្វើឱ្យអ្នកជិត្យខ្លួនរាក់ដើរ មិនខាង។

ចូលចិត្តវិទ្យាសាស្ត្រ :

ជាមនុស្សមានហេតុផល មិនចូលចិត្ត
និយាយរីងគ្មានប្រយោជន៍ ចូលចិត្ត
ស្ថាប់ប្រើនជានកវិយាយមានចិត្ត
វិនិច្ឆ័ំ មិនចូលចិត្តធ្វើ ខ្លួនរាគ្យរាគ្យ
ជាកំអ្នកដៃទៅ គិចូលចិត្តភាពស្ថាប់ស្ថាត់។

ទូលទិន្នន័យអម់ត្រស ឬកាសបរទេស : ជាមនុស្សសាយស្រស់បស់
គ្មាលចិត្តជីវិតបែបសើរភាព មិនចូលចិត្តលន៑តួអ្នកឃាត បើអាចធ្វើខ្លួនឯងបាន តើដើម្បី
តែម្មុង មិនខ្សោចិត្តអ្នកដែឡ ជាមនុស្សហើកចំហា ត្រង់ទៅត្រង់មក ពេលបាបតូចចិត្តបន្ថីច។

ទូលទិន្នន័យសារស្អាត់ខ្លះ : មានតំនើតថាសំទុំ មានរបៀបរៀបរាយ មនុស្ស
ម្នាត រំមែងការតំប្រឈមចំពោះចិត្តប្រកាសុភាពរបស់អ្នក។ អ្នកមិនចូលចិត្តឱ្យតែ
ប្រកែក ប្រចាំអំឡុង ហើយបើប្រើនវិកហើយមិនស្អាប់ និងនំឡងនិយាយតែម្មុង។

ទូលទិន្នន័យសិរី : ជាមនុស្សមានអារម្មណីទៅបំភ្លែង មានតំនើតត្រូវប្រើតុលាទុល់
ចិត្តទៅនៃភ្លែង តែមិនចូលចិត្តមនុស្សរឿងប្រើប្រាស់ ជាមនុស្សដែលស្របតាមអ្នកឃាតហើយ
គឺស្របតាមស្អាត់ពិន្ទាប្រាកដ និងយុទ្ធភាពដែឡុងឡើតជួង។

ចេចចិត្តតាមរយៈភាសាធិរាមចំនួប

ភាពិភាគ ប្រតិបត្តិននៃឈោះអ្នកទៅរួច ភាមអ្នកឃាតបំបាត់ដីវិតនិស្ស័យ

ចិត្តគិត របស់អ្នកឃាត.....។

វិប័យ : ជាមនុស្សចូលចិត្តប្រចាំយប្បប្រចាំថ្ងៃ ថាយការយុទ្ធភាពខ្លះខ្លាយ បើមានស្អោហា
និងច្បែម ស្អោហាណិញ្ញាបុរាណដែឡុង។

ព្រឹមខាងព្រឹមទាំងមេដែលបានបង្ហាញ ពួកខ្លាសអេវ៉ែន មិនចូលចិត្តទៅក្នុង
ចំណោមមនុស្សប៉ុកមួន បើទៀតជាមនុស្សមានអារម្មណីកំប្រឈង។

អង្គយកនអទ្ទាក់ខ្លា : ជាមនុស្សស្រលាត់កិត្យិយសណាស់ មានភាពស្មោះពង់
និងចូលចិត្តជួយអ្នកដៃទៅ បើនេះមានអាមិកដំឡែងច្រើន។

មាក់ដៃប្រាកាយរក្សាស : ជាមនុស្សស្រាយវិរកាយ ចូលចិត្តជីវិតសាមញ្ញ
បើនេះពេលខ្លះចូលចិត្តធីអីប៉ែកទៅ គុណអ្នកដៃទៅ ថ្វីកចិត្តលេង។

ចូលចិត្តនាកចំហែលឱ្យការមេក់ : ជាមនុស្សមានចិត្តឯុទ្ធបិះ ចិត្តចង់ អាច
ប្រយោមមុខដោះស្រាយបញ្ហាដែរឃុំបាន ចេះប្រើប្រាស់លើយករកមិនខ្លះខ្សោយ។

ញញីមាយិញញញញបញ្ញិច : ជាមនុស្សចូលចិត្តការជួបបុរី ការជប់លេរីង និង
ចុះសម្រួលជាមួយអ្នកដៃបានដោយនាយ មានភាពវិរភាព។

ញញីមខាំ បុសិច : ជាមនុស្សរក្សាការមួលឱ្យបានលូ ចូលចិត្តដោះស្រាយ
បញ្ហាដោយខ្សោំឯង បើនេះបើមិត្តភកិមានបញ្ហា និងវិរាយជួយយកអាសាក្សាម។

យកដៃចាប់ចខ្លា : ជាមនុស្សមានភារមួលឱ្យសិល្បៈ និងភាប់រង្វូលចិត្ត នៅពេល
ធ្វើអ្នកប្រប់យោង ដែលខ្លួនចូលចិត្ត ប្រើស្រលាត់ខ្លះឯង ស្ថូប់ក់ខ្លាំងដែរ ជាមនុស្សពួក
ចាយវាយ ដោយតុំមានដែនការអនាគត។

၃၂။ ရွှေခြင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံ၊ အမြန်

ជំរឿនក្នុងអាលុយ្យរដ្ឋម្ខោគ នានីយ-ក ទិន្នន័យ ក្រុម កំពង់ ឬចិនសក
១៨៦ ដើម្បីក្នុងទិន្នន័យបានបញ្ជាក់ថា ក្នុងការបង្ហាញ... ។

- ពណិកក្រហម : មានភាពជាមួកដឹកនាំ ជាមួកនាំមុខគេក្នុងក្រុម ហើយតស្សីការលំបាកចូលចិត្តភាពសប្បាយ ។
 - ពណិខិកក្រចេ : ជាមនុស្សដែលនរណាក់ចែងទៅក្រោម នេះយល់ចិត្តត្រា នេះគឺភាពទាក់ទាញឱ្យគ្រែស្រួលបញ្ចូលចិត្ត ។
 - ពណិធីឃើង : ជាមនុស្សមានរបៀបមានដឹកញូអាមដ្ឋិកម៉ែនកំទែង មាននិស្សយសប្បាយធ្វើឱ្យទោក្រោមខ្លួន បានសប្បាយចិត្ត ក្រចម្ចក្រកម្មលំ ។
 - ពណិថែវង់ : ជាមនុស្សសុភាពរបស់លើកលើតុលី ដូចកាលអារម្មណីទៅជ្រាយ បុន្ឌីមានការចេញលម្អិតផ្លូវខ្លួន លប់បង់ខ្លួន ដើម្បីស្រួលបាត់ ។
 - ពណិដ្ឋិមេយ : ជាមនុស្សដែលភ្លាត គិតគុរិលិតុលីនាំជានិច្ច ទោះបីជាមានអារម្មណីស្ថិស្សាត់ តែបើចែងច្រើនីមិត្តិយ ត្រាមនរណាយាតំណ្លែះទេ ។
 - ពណិញ្ញាយ : មានអារម្មណីសិល្បៈ មានគំនិតចិត្ត ដើម្បីឱ្យអ្នកដៃចេញលក្ខាល់ចូលចិត្តការសម្រេច ។

ពេជ្ជបិត្យក្នុងតាមរយៈក្រុមធម៌

ក្រុម ក្រាវជ្រាវ គ្រឿងអលអុរួយ លើកសម្រេស ត្រូវ
រកសារចាប់ពីការបន្ទាត់អ្នកតាក់រាល់ដែរ។



• ក្រុមសម្រេស ឬក្រុមធម៌ : ជាមនុស្សភាគភាយ

សហរដ្ឋភាយ ឬធ្វើឱក្សា ការអី គឺធ្វើដោយប្រាកដប្រជាតិ មិនចោល គណ្តាលទី ។
ប៉ុន្តែ កំជាមនុស្សមានអាមិ កំពៅង ពិភាកស្សុងយល់ដឹងដោយ ។

• ក្រុមមានវេយោល ឬក្រុមព័ណ៌កិក់ : ជាមនុស្សមានចិត្តលក្ខណៈជាស្រី
ពិភាកស ថាប់អារម្មណ៍លើមួយដែលមែនកំពៅង និងការវេចងមុខ ចូលចិត្តពិធីជូបជុំ
ដៃរួច និងការវេចរួច ។

• ក្រុមជារប់ពេជ្យ ឬក្រុមស្រី : ជាស្រីមានចិត្តឱងមាំ មានសមត្ថភាព
ដែលសិល្បៈ ចូលចិត្តរបស់ទៅនឹងបាននិស័យ និងមួយឯម ។

• ក្រុមស្រី ឬក្រុមព័ព័រ : ជាមនុស្សស្រីលាត្រំដួងជាតិ ចូលចិត្តចិត្តឱមសត្វ
និងស្រីលាត្រំក្នុង ជាមនុស្សចូលចិត្តអីដែលសាមញ្ញ មិនសំពុំ ។

• ក្រុមស្រីជាក្រុមធម៌ : ជាមនុស្សស្រីលាត្រំសេវភាព ចូលចិត្តជិតិបែប
សាមញ្ញ មិនចាប់អារម្មណ៍ និងអីដែលមកទាក់ទងកិរិយៈ ជាមនុស្សមាន
សមាជិក ។



ពេជ្ជជិត្ត តាមរយៈថែទាំនិង

នៅថ្ងៃនេះការទាញកំណើន កកខោល់នៅក្នុងនៅ ការបង្ហាញកំ
អូរឱ្យចិត្តិស្សីយ ិត្តធម៌នបស់មួយ្យការកំណើន... ។

% ភីកម៉ាង ៥យប់.៧យប់ :

ជាមនុស្សដែលពារពាណដោយគិតអភិវឌ្ឍ មានរបៀប ពុំការអូរការប្រើប្រាស់ នឹង
នរណានៅក្បែរ ត្រូវព្យាយាមស្អែកយល់ពីជប្រើជិត្តបស់អ្នកបន្ទិចទីបាន ហើយឯង
ដូច្នេះទេ ពិនិត្យដោយផ្លាស្សាប់ហើយ ។ ឯច្ឆេទឯករាជ្យបស់អ្នកវិញ គឺការងារជិត្តឯកទំនួល
ហើយការប្រើប្រាស់អ្នកវិញ មិនវាទៀត្យហើយកំជាមនុស្សលិត្តលេងសិច
ិត្តទូលាយ មានិត្តភីកុវាប់អារប្រើប្រាស់ ។

% ភីកម៉ាង ៨យប់.៩យប់ :

ជាមនុស្សស្ថាត្រូវកុណាចិ និងភាពត្រីមត្រូវ មានិត្តស្មានៗត្រង់ ។ ចំណុចណុ
លេចធ្លាត់ ដែលធ្វើឱ្យគេងប្រាស់មិនប្រាកែវមិនបាននោះ គឺអ្នកជាមនុស្សនេះ សង្គម
ិត្តឯក ទីបិទិនិស្សវានៅការលំបាក ដោយសារមានអ្នកនៃចំពោះស្អុបុយអ្នកវិញ ។

% ភីកម៉ាង ៩យប់.១១យប់ :

ជាមនុស្សមានចិត្តមួចជាឌីលប្រអូសបន្ទិច ពេលខ្លះ
ប្រើប្រាស់ប្រាស់ តែចូលិត្ត ភាពសាមញ្ញ និងមាន
ស្ថានិត្តឯកណាស់ ិត្តត្រូវដាក់ នៅក្នុង សុភាពភាសា
នោះបី ពេលខ្លះ មិនសុវិឃាយស្តីកំបាយ ។ ចំពោះ
ហើយប្រសារវិញ គឺប្រសាត់ និងយកិត្តទូកដាក់យ៉ាងខ្មៅ ។



% កើតម៉ាង ១១យប់ ១៩សង្គមត្រាត្រាំ :

ជាមនុស្សដិនសូវចេដីនិយាយស្តីពីនឹង រហូតមានពេលខ្លះស្ថាត់ស្បែកទៀតជំនួយ នៅទៅនៃសំណង់នៅក្នុងភាពពិតជាក់ស្តីបន្ទាន់ក្នុងចិត្ត និង ជាមនុស្សដែលស្របាត់រាប់អាមិត្តភកិត្តខ្លះនៅក្នុងរាយការ មានចិត្តស្មោះត្រង់ ពុំករ រៀបចំដែនការ ពិសេសវិធីនុយកាត់ អាជិយាយបានចាត់យាយវាយចេគិត ។ ម៉ាងទៀត គឺជាមនុស្សមានរបៀប ព្យាយាមក្នុងកិច្ចការងារ ។ ឯបញ្ហាស្អែហាធិញ្ញា ជាមនុស្សដែលគិតពិចារណាប្រើប្រាស់ ដោយស្រួលទៅនោះទៀត ។

% កើតម៉ាង ១៩សង្គមត្រាត្រាំ. ៣និកវិរិទិក :

ជាមនុស្សហាក់ដូចជាផិលបន្ទិចប្រើការងារអីកីរីយីតាមរាជ ជាមគេដែរ ។ បើនេះ ជាមនុស្សទស្សនី អត់ធ្លាត់ ព្យាយាមស្មោះត្រង់ នឹងរាយការគុគារៈពិតជាសំណងណាស់ ព្រោះពាក្យថា "ចិត្តសារ" មិនមានដំណោះក្នុងផ្ទុកតែមិន របស់មនុស្សកិតក្នុងម៉ាង នេះទៀត ។

% កើតម៉ាង ៣និក. ៥ត្រីក :

ជាមនុស្ស ពាររពេញដោយចាមពល និងអំណែង ចិត្តក្នុងបានរកតុប្រជុំច្នាល់ ទៅ នៅក្នុងភាពជាក់លាក់ព្រោះអារម្មណីដើរមុខគំនិត ។ ទោះយើងនេះកី ជាមនុស្សមានចិត្ត ល្អ បាក់នល់បង់ខ្លស់ ចិត្តចុះលាយ មិនសុទស្សាន ប្រើនឹងវិធីកិច្ចការប៉ុក មានចំនួន ខ្ពស់ត្រូវខ្លស់ គិតសុទិនិយម ចុលចិត្តសប្បាយ ល្អកំរួចបន្ទិងស្មោះហា មានភាព រូបំនិតិក ។ ឯចំណុចអវិជ្ជមាន គឺមានចេស្របសប្រួលនិងនរណាណាយទៀត ។

ពេជបចិន្ទ តាមរយៈគីឡូវាំដែលចូលចិន្ទ

កីឡាដែលអ្នកចូលចិន្ទលេង បុទសម្រាងទៅ អាណីម្នកកំរូចូល
មិនដឹងពីឯណីស្សែយ ចិន្ទគឺតារបស់អ្នកទៅ... ។



ចូលចិន្ទកីឡាដែលទីក :

ជាមនុស្សដែលមានភាពប្រាកដិយម និងធ្វើជាក់
ខស់បំផុតចំពោះខ្លួនឱង មានភាពអត់ចូត់ទ្រូតត្រង់
បុំនែនាប់នៅវិវាទ ពុំកើង ។ ជូនកាលដោយទៅលើនីរឃឹង

វិវីម្យូយខ្លាំងប្រឈប់ពេក មានមហិថ្នភាពសំបើស្អាត់ នរណាម្នាក់
ហើយ គិតស្អាត់អស់ពិគ្គិធី អំបើស្អូវិញ គិសុប់ស្ថាប់រស់
តែម្មោ ។



ចូលចិន្ទកីឡាទាលទាត់ :

ជាមនុស្សដែលគិតអតិថិជនខ្លាំងលាស់ហើយដែមទាំងមានចិត្តឱ្យឱ្យ មិនកាត់
និងឧបសត្វ ដោយខាយាំឡើយ ។ មានចិវតនិស្សែយជាអ្នកលេង លាយទ្វោះក្នុង
ខ្លួនដឹងដែរ ។ ជាមនុស្សមានភាពបុទសបំកុងការដោះស្រាយបញ្ហាចំពោះមុខ ឬនេះ
យ៉ាងល្អប្រសើរ ពោរពេញដោយភាពប្រាកដប្រជាតិ ពាក្យសម្រិះនរាតិរីនិមីមួយ
គិត្រូវតែភាព ។ បុំនែនាប់នុស្សមិនសូវមានភាពវិរមនិក និងពាក្យសម្រិះដើម្បី
បុំនានឡើយ ។ ហើយកម្មាធានជាតុតាប់ប្រទាប់ជិតត្រូវតែបិទចិត្តចូលចិន្ទទីបិទ។



ចូលចិត្តកើត្យាជីវិ៍កំណែ

ជាមនុស្សមានអារម្មណ៍វិវាទយ ស្រីមិត្តមិត្ត និងចិត្តទៅក្នុងមានគំនិតសុទ្ធជូនយម មានសិល្បៈទៅក្នុងខ្លួន មានពិភពផ្ទាល់ខ្លួនដែលគឺបាកីនចូលទៅដល់ មានសក្សានិតុល្យប្រកបដោយមិត្តភាព មានចិត្តស្មោះត្រង់ ធ្វើឱ្យនរណាយកំចង់ទៅវិករ ។

ចុលចិត្តកីឡាអីនកំ :

ជាមនុស្សចូលចិត្តប្រយោមទីនគរការដ្ឋាក់ដៃខែ ភាពបាន ហើយសិហិន្យសង
មានភាពជាអ្នកដឹកនាំ មានការតាំងចិត្តហើយពិតប្រាកដក្នុងត្រប់កិច្ចការ ថ្មីទាំង
មានចិត្តនិងបុំរួម មេនះមុន និងប្រាកដបានឡើតដង ។ ជាមនុស្សអាចប្រយោមមុខ
ចំណោះហេតុការណ៍ទាំងឡាយទាំងពុងមាន ដោយមិនខ្សោចថា និងកែតែមានរឿងអ្នី
ទាំងអស់ ត្រោះអ្នក បានត្រូវមខ្លួនទុកជាមុនរួចស្រាវទៅហើយ ។

ចូលចិត្តកីឡាការយក្សនៃពោល :

ជាមួយស្ថិតិភាពដើរភាយ និងការប្រកុតប្រជុំ មានចិត្តនិស្សឹយភាគា
និយម តែមានទំនាក់ទំនុំជាមួយដឹងទំនុំមិនហាយនឹងផ្លាត់នរណាង
នៅលើ និយាយឯុទ្ធឌ គឺស្អាត់ខ្លាំងណាស់ ព្រះពេទ្យប្រកាសខ្លួនពេក និងធ្វើឱ្យ
ផ្លូវលើកដី ។ តែការពិនិត្យ ក្នុងចិត្តវិញ មិនបានជាការសង្គតយើងពីសំបកព្រោះ
នៅលើ ព្រះអ្នក គឺជាមនុស្សសមិទ្ធភាពកំ នៅចិត្ត ។

ចំណុចទី១៩នាទិន្នន័យ :

ជាប្រភេទមនុស្សចូលចិត្តយករបៀបដួងនៅអូរឃីព្រៃខែន មានភាពប្រាកដ
ប្រជាជីវិ៍ខែងខ្ពស់ ចូលចិត្តចង់ចេះដីន នូវអីដែលប៉ុក គិតិសេស ចូលចិត្តភាពសំ

ស្ថាគម្មោះនាសជាមនុស្សប្រកបដោយមន្ត្រូស្ទើហើយ ។ បុន្ញែងជាមនុស្សពីរមាន
ហេតុផល និងចូលចិត្តគិតអីមួយ ដែលវើងខ្លោះ ពិនាកែនកែតទីឱ្យបានមានចិត្ត
ទៅក្នែង និងចូលចិត្តប្រឡាកកុងកិច្ចការសង្គម ។

ចំណែកតិត្យសាខាអេះ ទីនោះ

នឹងតារុមពណិខ្លាំ :

ជាមនុស្សឱ្យបិះ និងមិនមាត់
កភូវកំទាក់ស្ថាគម្មនៃ បុន្ញែង ទាំងកំ
ជាសិកលូតបុន្ទាន់ទេ ។



សុភាពរបសាទីឱ្យ មិត្ត-
ទំនងជាមួយមិត្តកភូវិមិនសុវា

នឹងតាត្រាមសុមកពុកំ :

ជាមនុស្សប្រយ័ត្នប្រយ័ងខ្លស់ ជាតិសែល ចំពោះការសពតប៊ិននរណាម្មាក់
មិនថាដាចិត្តកភូវិមិនសុវា បុជាតុស្ទើខ្លោះទេ ជាបេតុធីឱ្យមិនចូលចិត្តិយាយអី
ចេញមកដោយត្រង់ទៅនៅទីឱ្យ ព្រោះព័តការមិនទុកចិត្តពេងឱ្យបារាំខ្លួន ។
មីនីងទៀត ប្រសិនបើជូបប្រទេបព្យាក់ គឺអាចដោយប្រាយបានល្អជាឌី ។

នឹងតាការពារពីត្រោះអាណិត្រោះ :

ជាមនុស្សសមិទ្ធភាពកដែង ដោយមិនសម្រេចទិកមុខពិត្រាកដិយិត្រិយ៍ពេយ័ត្ត
អាត្រាមិយោ មិនចូលចិត្តិយិត្រពេងឱ្យ មកខ្លះទ្វាយ និងជើរខ្លួនឯងបុន្ទាន់ទេ បើយក់
ចូលចិត្តជូយមនុស្សដោយមិនចង់បញ្ហាពុលិយោះខ្លួនឯងទៀតដោង ។

ជីវតាកំយបាន់ (កព្យូកំស្រចាំ) :

ជាមនុស្សមានគំនិតប្រចើន ចូលចិត្តលេពតប់តែជាមួយមនុស្សហៅដែលមានគំនិត
ចូលចូល ប្រសិនបើមិនបានដុំឡងទេ សុខចិត្តនៅម្ខាក់នៅឱងកំបាន ។ ចំពោះវីរិ៍ស្វេហា
លុះក្រារតែផ្តុំបានកាត់ការពិសោធន៍មិនសិន ថាគៅពីដែកស្វេហារបស់ខ្លួន អាចនឹងចុះ
សម្រួលជាមួយខ្លួន បុរាណ បើមិនត្រូវត្រូវ និងមិនចំណាយពេលអតព្របោយាទីទី ។

ជីវតាសុំមពណិមាស

ជាមនុស្សដែលចូលចិត្តធ្វើឯក្រឹមខ្លួនឱងលេចធ្វានីកតម្លៃខ្លួនឱង បាប់អារម្មណី
តែលើបុគ្គលិកលក្ខណៈខាងក្រោម ដើម្បីធ្វើឯក្រឹមឯក្រាយទៅជាថីចូលចិត្តរបស់ជនទាំង
ពុំ តែប៉ុរាណមនុស្សជាប្រចើន មិនចូលចិត្តអារក្រុងកិរិយាបែបនេះទៅវិញ ។

ជីវតាអ្នកបើកយន្តហោះ :

ជាមនុស្សត្រង់ទៅត្រង់មក តែអារក្រុងកិរិយា មិនសូវជាមួលដីនៃរបៀបទេ និង
មានភាពឱ្យការិកជាប់ចំណែក ទិន្នន័យទៅមានមនុស្សមកទាក់ទងបុន្តានទី ។ មិនចំណែក
ឯក្រាយរាយកម្មាក់ មកបញ្ជាផើខ្លួន និងមានជាមីត្តិត្តិលើខ្លួនឱងខ្លួន ។

ជីវតាសុំមកព្យូកំពណិជ្រង់ :

ជាមនុស្សសម្រាប់បានការងារ ចំណូនអ្នកដំបូងគិតថា ខ្លួនជាមនុស្សទាំង
សម័យ និងចូលចិត្តសំសើរកសេចក្តីសុខ ឯក្រឹមខ្លួនជាថី ។



សេចក្តីផ្តល់នគរបាល នាមខោះទោអាណ

នៅពេលអ្នកត្រូវបាបីមកពីធីការ ប្រចិត្តីរួមចង់
នៅខាងក្រោមនេះ មកដែល ផ្ទះវិញ្ញានេះ ទូទាប់ថែការ
ដោះស្រាយក្នុងការបំពាក់របស់អ្នកអាចឱ្យគោមិលជីនិ
ិស្សូយ ចិត្តគំនិតរបស់អ្នកបាន... ។



○ ដោះស្រាយក្នុងការបំពាក់ ហើយអ្នកពេញបណ្តុះ :

អ្នកជាយុទ្ធសាស្ត្រ ចូលចិត្តភាពសប្តាយ មានគំនិតសិរី មានភាពម្អាស់ការ
ធើឱ្យនឹង មិនសូវខ្លួនពីអ្នកដៃខ្ងបុន្តានទេ ទោះបីជាបន្ទូប់គេរបស់អ្នក សូបនឹង
គ្នាកប្និចកំដោយកំអ្នកមានសេចក្តីសុខជាមិច្ច ។

○ ដោះម្អាក់ស្រាយក្នុងការបំពាក់មួនឯុយា យ៉ាងយិតា

អ្នកអាចដោះអារ៉ាក់ពីក្រោមឯណ ហើយជិត ១០នាទីក្រោយមក ទីបង់ដោះខាបុស់ព័ត៌មាន ជាថ្មីប្រកបដោយទំនុបចិត្តលើឱ្យនឹងខ្ពស់ មានគំនិតជាតុល់ខ្ពស់
មិនចូលចិត្តភាពប្រព័ន្ធប់ប្រព័ន្ធលំពេក ស្រលាត់ជីវិតមានសិរីភាព មានពេលគ្រប់
គ្រងដើម្បីឱ្យនឹង ហើយមានកំស្រែមខ្ពស់ ។

○ ដោះគ្រឿងអលអុរ ប្រហែល ចិតេរ្យីន ក្រិន ខេ.ក...មុន

ជាថ្មីដែលកំក្រោ វីរមនទិនបុរីកិត នាប់ទំប្រាយ ។ ជាតីកញ្ចប់ណាស់
ដែលអ្នករការត្រូវបានចិត្តអ្នកដៃខែ ឱ្យដោះស្រាយដែលចូលចិត្តជូលគំនិតហេតាំ ដែលអ្នក
ដៃខែជាមិច្ចរៀង ។ ជាមនុស្សមានពេលសុទ្ធដឹងយមក្បងជិត និងតាមចិត្តបៀវតបៀវត ។

- ដោះសម្រេកបំពាក់ត្បានថែបបទពិភពត្រករដូចនេះដោះតាមរបៀបនេះ អូនុយោះតាមរបៀបនេះ
 - ជាស្រីដែលមាន ភាពសុំស្អាតស្អាតបំផុត ស្រណាត្វៃភាពវិរកាយសកម្មជាធិច្ឆេទិត្តដីម៉ោងលើគ្រាល់ច្បាក់ ចូលចិត្តភាពទាមផ្លូវសម្រាយ សុវត្ថធម៌ម្នាក់នេះ ក៏ជាមនុស្សមានអារម្មណីភាគខ្លួនបែបប្រឈរ ពិចាចយល់ចិត្តឯករាល់ ។
 - ដោះស្រីកដីនឹង និងក្រោមកដីនឹង ហើយរបៀបចំណុកដាក់ជាមុន ជាស្រីអេរ៉ូរបៀវ៉ូនចិន អិមអេរ៉ូម មិនបានសម្រេចឡើង តែពុំកែសង្គម មិនចូលចិត្តភាពច្រើនក្រោបល់ជាស្រីប្រុងប្រយ័ត្នក្នុងជីវិត គ្រឿងរស់នៅវាដែរ ។ បើនឹងធ្វើអ្នី វេចបានជាប្រាយ បុសប្រឈរចិត្តដាក់ប្រុងប្រយ័ត្នប្រុតចំបែក ។
 - ដោះទោរករៀបចំបំណុកតាមពេកអាជីវិតនេះ ជាស្រីដែលចាប់អារម្មណីពីកំនើនអូកដែលបំផុត ហើយតែងទៅត្រូវប្រឈរ ចំពោះសេចក្តីថ្លែការរបស់ខ្លួន ។ ជាមនុស្សរាល់ចិន ធ្វើឱ្យតប់ប្រមល់ ពានគិននេះ ក៏ព្រោះតែចូលចិត្តគិតអ្នី មុនា ។ ចិនមានកូវិតីនៅខ្លួននៅក្នុងខ្លួន ។
 - ដោះសម្រេកបំពាក់ មួនមួយជាហ៉ែវចុះទុកដាក់យ៉ាងណូ ជាស្រីប្រជាក្យុងជីវិតស្រណាត្វៃភាពសុំស្អាត រស់នៅជោយមានវិនិយោគ មានភាពប្រុងស្អាត ប្រកាយតិនការពារ ប្រសើរជាងព្យាល់ ។ ការដែលអូកមានភាពលិតលូនបំផុតយ៉ាងនេះ ធ្វើឱ្យជីវិតមិនសុវត្ថធម៌ប្រចាំសប្តាហុង ពីការឈរ ។

ពេលចិត្តសាមេរោះទូទៅ



- សុដង់ចំ និងយោតគ្នា :

ត្រូវយកដែលមានសុដង់ចំ ហើយទូលាយបញ្ចក់ថា :

ជាមនុស្សមានវាសនាលូ នៃភ្លាមមានមិត្តភក្តិត្រីន

ដែលចាប់នឹងមានជីវិភាពរស់នៅ សម្បូរសហ្ថយទៀតជេង ។

- សុដង់គ្នា មិនស្អាត់ : ភាពត្រីន ជាប្រើអក់ពុ មានជីវិភាពនៅដោយលំបាក

ត្រូវពិនិត្យឱ្យមិនបានការពិនិត្យបានការពិនិត្យនានា ។

- សុដង់យោតគ្នា : ជាប្រើមានសន្លានមិត្តសហ្ថយ មានភាពលើតលូអំព្រួចប់ ដើង ហ្វាយ មានមិត្តភាពនៅ អ្នកដែឡូលំការគារណ និងធ្វើជាក់ ។

- សុដង់កែវក្នា : ជាប្រើមានសតិបញ្ញាមិនសុវណ្ណោ មានចិត្តភាពិយម ទិន្នន័យ សេតកប់ជាមួយអ្នកណា មិនសុវណ្ណោមួយ ។

- ក្រោលដោះចំ និងខ្ចោះ : ជាប្រើមានសតិបញ្ញាលូ ខ្លួនក្រោលរប់សរហូន និងមានកូនត្រីន ។

- ក្រោលដោះគ្នា : ជាប្រើដែលមានសុខភាពមិនសុវណ្ណោ មានជីវិតម្នាក់ជាតីក ញ្ចាប់ ត្រូវខស្សាប់ដែលចាប់នឹងមានភាពិយនិងមំជេង ។

- ក្រោលដោះស្រែចំ : ជាប្រើអក់ពុតស៊ិណារ អាចមានការប្រាក់ប្រាសកុន ឬ មានកូនដែលពិហកចិត្តឯម ។

- ក្បាលដោះចំ : ភាគច្រើន ជាមនុស្សស្ថិតិថ្នូរ កាលពីរយកមានប្រសិទ្ធភីក្បាលដោះចំ មានរាយប្រជុំនឹងបានកូនល្អ អាចពិនេរការណ៍ នៅពេលឈានចូលរីយចាស់ជាតា ។
- ក្បាលដោះពណិស បុណ្ណិល្វីង : ភាគច្រើនជាស្ថិតិថ្នូរកូនបិក្បាលដោះមានពណិក្បាបមល្វីង បុណ្ណិល្វីង និងបានកូនចោមាយសក្តិចំបើយបិក្បាលដោះចំភាគច្រើន ជាមនុស្សគ្រប់ នាប់លងដោះស្ទើសុំអ្នកដៃទៅ ខិបត្រវគ្គចាស់បានដោយមាយ ។

ទីផ្សារទិន្នន័យ តាមរយៈត្រួវបាន

លក្ខណៈរបស់សុដម្ឋាពំន័រ អាចបញ្ជាក់ពីនិស្ស័យចិត្តកំណើនរបស់ស្ថិតិខ្លាំង... ។

- សុដម្ឋាពំន័រ យុត្តិត្រា : ជាមនុស្សគ្នាយុរាងអាមិតស្រលាត់ មានគំនិតគិតគ្នាបានជិតល្អឥងប្រព័ន្ធដែលមានចំណែករាយ និងមានគេស្រលាត់របៀបអាជ្ញាប់អាជ្ញាប់ច្រើន ។
- សុដម្ឋាពំន័រ នៅក្រោះក្រោះ : ជាមនុស្សខ្លួនបានសិក្សាបានជិតសុវណ្ណៈ របៀបអាននរណា កំមិនសុវណ្ណាបានយុរអង្វែងដែរ និងមានគំនិតអាជ្ញាប់អិយម ។
- ក្បាលសុដម្ឋាពំបើយខ្លាំង : ជាមនុស្សពេរពេញដោយបញ្ហាការនៃ បើយមានកូនចោមាយច្រើន ពួកដោះយករួចខ្លាំង ។
- ក្បាលសុដម្ឋាពំក្នុង : ជាមនុស្សតុមានសុខភាពពីសុវណ្ណប្រសិរប៉ូនានទីរដែលកើតមានជីវិតម្នាត់ ជាបីយ ។

- ក្រាលសុដែលវិចការ៖ ជាមនុស្សអភ័យ ត្រីនិតិយាជ្ញាត់ប្រាសហុព្រឹមពិភ័យបើបាច់ក្នុងដោយលំបាកជំនួយ ។
- ក្រាលសុដែលចំពី៖ ជាមនុស្សមាយស្អូលក្នុងការចិត្តឯម និងអាជីកពាក់ផើ ក្នុងបានមិនខុសបំណងទ្វឹង ។
- ក្រាលសុដែលពិលិះ-សំ : ជាមនុស្សពិធាកកក្នុងការចិត្តឯមក្នុង កប្បេត្តិ ឬក្រាលសុដែលក្រហមិត្រ ក្នុងនឹងមានអំណាចបុណ្យសំភ្លើង ។ វិងក្រាលសុដែលមានមុស រោម ហិរញ្ញជំទ្វឹងពាក់ផើ គឺជាមនុស្សមានចិត្តស្អោះត្រង់ ចិត្តស្រាល និងភាប់ផើ សម្រួល តែមិនសូវដើរពិលិះកាលហិរញ្ញ ហិរញ្ញមាយនិងត្រូវគោរពប្រាស់បាន ។
- ក្រាលសុដែល បុ សុដែល មានប្រជុំយៈ :

ជាមនុស្សដែលមានក្នុង ប្រកបដោយអំណាចបុណ្យ សំភ្លើង ពេលចាស់ជាការទៅអាជីវការ ការការណ៍ចិត្តសេវាស៊ែន ។

ទីនឹងចិត្តតាមរយៈ

រារាំងចិត្តសេវាស៊ែន

ឈក្សាបារ៉ាវការបារ៉ាការចិត្តសេវាអេក្រូយ

អារម្មណាក់អំពិច្ចបែកសំអូកចាន...។

- ប្រើមេដៃ និងចិត្តឯមដៃ : អ្នកជាមនុស្សសាមញ្ញខ្សោយបាត់ព្យាយាយ តើនិង ប្រើបាយ រកសិទ្ធិពិភ័យជិត្រលណាត្រំក្រុមត្រសារ បុំនែល ពុំសុវត្ថភ័ព់បុំទ្ទាន់ទេ ។



- ប្រើចិត្តលោដ និងម្រាមកណ្តាល : មានភាពស្មោះត្រង់ ត្រាកដប្រជាយកដិត្តូយោលបីម្នាក់ទៅ ចូលចិត្តធ្វើការដើម្បីខ្សោមអតិថិជន ប្រើនឹងជាមានរាយការ ដើម្បីប្រការ និងមានគោលជំហរបស់ខ្លួនច្បាល់ ទៅដានឱលទេវ មិនសុវត្ថិភាគ ឡើង ឯងបុន្ញនានាក់ដោយ ។
- ប្រើម្រាមកណ្តាល និងម្រាមទាន់ដៃ : ជាមនុស្សកំណែព្រំ ម៉ោងឯត យល់ពេលនៅថ្ងៃការស ប្រើប្រាយធ្វើការ ស្រុកព្រំប្រឈមត្រសារ បុំនែនមានចិត្ត រព្យាបាយពី បន្ទិច តែងតែសប្បីមានឯកជំនួយប្រើប្រាយពេក ហើយជាមនុស្សមិនយកចិត្ត ទុកដាក់ខ្លល់ខ្លាយ ពីអ្នកជំនួយបុន្ញនានាទេ បើសិនជាអ្នកយល់ថា តើមិនសំខាន់ ចំពោះអ្នក ។
- ការចិត្តដែលខាងក្រោមបំផុត : ជាមនុស្សនាប់ចុច្ចប្រាង ខ្លះភាព អត់ចុង និងខ្លះសេចក្តីព្យាយាមមានចិត្តបំប្រឈប់ មានការសុះស្រាវក្សាន់ ការងារ មិនចូលចិត្ត ធ្វើការងារដែលទាំង តែមានវិវាយពិនិត្យ ។
- ការចិត្តដែលកើនឲ្យ : ជាមនុស្សចូលចិត្តស្រើមួយប្រើប្រាយ និងព្យាយាម ធ្វើឱ្យសុបិន្ណាយជាការពិតមានការតាំងចិត្តខ្លែស និងម៉ានអារម្មណ៍កំប្រឈនប្រើប្រាយ ។
- ចូលចិត្តខ្លួចចិត្តបិច : ជាមនុស្សខ្លះភាពប្រាកដប្រជាតា នាប់មានចិត្ត បំប្រឈប់ ចាប់អារម្មណ៍តែវិរិះងដែលមិនធ្លាប់បានដើម្បីបានចុច្ចពីមុន មានសមាជិកីត្ត មានចំណោម គឺនាយចុះសម្រួលជាមួយអ្នកជំនួយ ។

ເຜົ່າລະບົດສັງຄາຜຣຍະກົງເຈ ລິລະອຸປະກອນ

- ក្រោលចំណាំ : ជាមនុស្សដែលមានជីវិតធមូលដ្ឋាន និងពេទេទំនួលបាន ដោតដីយើកចូរការងារ ។
 - ក្រោលចំខ្លាំង : ជាមនុស្សចេសិន្យរស បុរីមាន ចិត្តធម្មតាំងមានចេភកា បង្ហើរឹងអី នៅឆ្នាំ២០១៧ ។
 - ក្រោលគុច : ជាមនុស្សមានអារម្មណីក្រប្រជាប់ពេល បុរី ពុំសុវរៈ ប្រយ័ត្នប្រើយេង ។
 - ក្រោលគុចខ្លាំង : ជាមនុស្សចិត្តទៅ ចូលចិត្តជួយឱ្យភាពអ្នកដៃទៅ តែពុំសុវរៈ ដីឡើងដែលខ្លួនខ្លួនរាប់ជើរពាណាពាណិជ្ជកម្មបស់អ្នកដៃទៅ ។
 - ទម្រង់មុខងារពេញក្រោពី : ជាមនុស្សគោរពសេវាក់ពេលមានឧត្តមភាពធម្មតា និងមានការប្រាកដ ប្រជាក្សែងជិត ។
 - ទម្រង់មុខងារការណ៍ : ជាមនុស្សមានមន្ទីរប៉ុណ្ណោះចុះសម្រេចជាមួយជាតិទៅ និងពុំកែ សម្របខ្លួនទៅតាមកាល៖ទេស៖ ។
 - ថ្វាសទូទាយខ្លាំង : ជាមនុស្សបុន្មប្រសប់ចិត្តឯុទ្ធភាព តែពុំសុវយកចិត្តទុកដាក់ ពីអារម្មណីអ្នកដៃទៅនិងអារម្មណីយមហ្មូច ។
 - ថ្វាសទូទាយ និងមានពក : ជាមនុស្សដែលមានជីវិតធមូលដ្ឋាន មានឧត្តមភាពធម្មតាសំមានក្នុងសំបុត្រ ។
 - ក្រោលស្រួច : ជាមនុស្សម៉ោងស្តិត ថាយវាយសន្យានំចែ សុមិនិតមួយការកំប្រាយសំខែៗ ។



ក្បាលសំបើត : ជាមនុស្សគិតអីមិនសូវជាគ្រប់ប្រឈមជាយ និងនិយាយស្តីមិនមេគិត។
ក្បាលពយដ្ឋីការងារក្រោយ : ជាមនុស្សប្រការទាំងនេះជាទំ ចិត្តឯង មាន
ជាថ្មីចិត្តលើខ្លួនងិងខ្លួន។

សំឡែករៀងធម្មនៃព្រៃនប់ពីចិត្តចន្ទិត្យ

ប្រើសំឡែករៀង ជាបទចម្លៀង

ពេញនិយម និងធ្វាស់ប្បរពីកញ្ចប់ :

ជាមនុស្សចូលចិត្តការសប្តាយ ទាន់សម្រាយ
ចង់ល្អិតឈ្មោះ បុំនែខេះទំនុកចិត្ត នាប់ជាស់ បុរីអី។
ដោយនាយក និងចូលចិត្តបញ្ហាផីដួរសំណួលយន្តមុខ ដើម្បីឱ្យការនៃតែងទីប និងបែក។

ប្រើសំឡែករៀង ជាបទចម្លៀងភាពយន្ត បុរីអីការទូទាស់ស្រី :
ជាមនុស្សចូលចិត្តតាមជាន់ពីមានទាន់រហត្សាការណ៍ មិនបុរាណរោក មិនសម្រាយរោក
រើបីក៏ មិនសូវពាក់ព័ន្ធបញ្ញាដូចដឹងទៅបុរីអីដែរ។

ប្រើបទចម្លៀងផែលចូលចិត្ត យោយមិនគិតថាដាបទាស់. និះ :
ជាមនុស្ស ចេះសម្របខ្លួន និងរស់នៅក្នុងសង្គមបច្ចុប្បន្ន បានយើងឲ្យ បាប់អារម្មណ៍
និងការ សិក្សាស្តី - រកចំណោះដើរ កែវប្រើននាប់របៀប បុំនែកីមិនបានបង់ចោល
តាតុដើមរបស់ខ្លួនដែរ។

ប្រើសំឡែងកៅ់ប៉ូកទិអូកដោះ : ផុចជាបនភ្លេងការ បនសហរួម ។
ជាមនុស្ស ចង់ឱ្យតែយល់ចិត្តខ្ពស់ ចូលចិត្តចេញមុខមាត់ ហានគឺតាមចេងនិយម មិនចេះ
សម្រាប់ និងសម្រាប់ បុរីន្ត្រសណ្ឌាត្រការពសិធភី ហានសិធភី ហានសង ។

ប្រើសំឡែងកៅ់ដែលមិនសុវត្ថមានគេ : ផុចជា ហម្រុក បនហ្មាល់
បនគុកតាន ជីវិះល ។ ជាមនុស្សមានការធ្វើជាក់លើខ្លួនខ្លួន នៅប្រមាណខ្លួន
នៅ សម្រេចចិត្តដោយ ខ្លួនឯងមានការជាអ្នកដឹកជញ្ជូន ។

ប្រើសំឡែងកៅ់បនទិដីមីម៉ា : ជាមនុស្សមានសតិនឹង សម្បិទ្ធេប្រព័ន្ធដែល
មានវិវិន្ទុយ ។ បុំន្តែ មិនចេះហក់លោកបុរីដីអីដែលខ្លួនគិតថា ឲ្យនោះទេ ហើយក៏
មិនជាអ្នកកិរក្សនិយមដោយ ។

តែងសំឡែងកៅ់ដោយខ្លួនឯង : ជាមនុស្សមានគិតិលហដ្ឋិកដី ធ្វើជាក់
លើខ្លួនខ្លួន តែជាមនុស្សការ និងមិនសុវត្ថមានគោរពជាមួយអ្នកដោះ ។

ប្រើសំឡែងកៅ់ដែលមានស្របក្នុងទូរស័ព្ទ : ជាមនុស្សមិនប្រការខ្លួន
មាយគិតមាយធ្វើ ចូលចិត្តប្រើទូរស័ព្ទសាមញ្ញ មិនគិតពីការបើបាត ទាន់សម្រាប់
ពួក ធ្វើការ ។

ចូលចិត្តបង្កើតសំឡែងកៅ់ នៅទីសាងរណ៍ : ផុចជា សាងរោះ
រោងកុន បនប៉ុសិក្សាសាង ប្រុក្សុងទិប្រជុំដែន បញ្ហាក់ថា អ្នកជាមនុស្សមានបញ្ហា
ជូនចិត្ត ។

ពេជបិត្តស្ថិតាមនីមួយៗនៃត្រូវឈានចំណុច

យកចុះលេខ ៣ ខ្លួន ចុងក្រោយ នៅលើការអភិវឌ្ឍន៍ស្ថាបាយប័ណ្ណ សញ្ញាតីខ្លាំរបស់លោកអ្នក មកចូកបញ្ចូលនា ឱ្យសល់ត្រឹមត្រូលេខ ៩ខ្លួន ។ ឧទាហារណ៍អភិវឌ្ឍន៍ស្ថាបាយប័ណ្ណលេខ ០១០២០៣៣២៤ គិយក ៣+២+៥-១៣-១+៣-៤ ហើយមិនការទស្សន៍ទាមយុទ្ធភាពក្រោម :

- លេខ១ : ជាមនុស្សស្រលាត្យកិត្តិយស ជាថែលខាត ក្របាយប្រជាធិបតេយ្យ ដើរការកំណើ ស្វោះត្រង់ និងធ្វើត្រប់អីវានិយោះស្មោះ ។
- លេខ២ : មិនចូលចិត្តនៅម្នាក់នេះ ចិត្តទៅ មានមនុស្សប៉ុចំពោះមនុស្សជុំយកទៅ ហើយជាមនុស្សជាឌីស្រលាត្យរបស់មិត្តភកី ។
- លេខ៣ : មានគុគ្រោះមិនសុវណ្ណ ត្រោះពេងកំហែលបំបាត់ដោយផ្សេងទៅចូលរួមក្នុងជីវិត ត្រូវ ប្រយ័ត្នមនុស្សទី៣ ចូលមកដោរតែជំរឿកស្មោះ ។
- លេខ៤ : ជាមនុស្សហើយសម្រេចចិត្ត ហើយធើ ហើយបញ្ចូន មានការទាក់ទងមនុស្សជុំយកទៅ ពិសេសវិញស្មោះ ។
- លេខ៥ : មានមោទនភាពខ្ពស់នេះ មិនចេះពីរបាក់តែ គិតត្រឹមនិងតុកដឹក ត្រឹមសិស ប៉ុន្តែមានភាពទាក់ទងចិត្តមនុស្សជុំយកទៅ ។
- លេខ៦ : ជាមនុស្សអាចជុំយកខ្ពស់បាន មនុស្សត្រូវនេះនៅលើវិមានបានយុទ្ធជូលប្រើសយកមនុស្សជុំពុតសម្រាប់ខ្ពស់បាន ។

- លេខៅ : ជាមនុស្សចូលចិត្តធ្វើដំណើរ ជីវិតមិនមានអបសត្ថបុត្រិន្ទ កែងក់
មានបញ្ហា ជាមួយគ្នាស្ថូហើយពេលនៅក្រោមត្រា ។
- លេខំ : ជាមនុស្សឧស្សាហ៍ ហានសម្រចចិត្ត បើកចំហមិនមានបញ្ហារឿង
ស្អែក បុត្រិន្ទ ដួនកាល វវេល់ទៅសប្តាយរបុករក្សាស្ថូហើយ កំភ្លចផ្តល់ឱ្យកាល
ឱ្យគេខ្យែង ។
- លេខះ : ជាមនុស្សជូបទេភាពជាគតជួយកុងជីវិត មិនបានចិងអ្នកដៃទែ
ចំពោះ ស្អែកប្រព័ន្ធបន្ទុមនុស្សទីបីមករដ្ឋកំពើកំពើ ។

ថីលប់គិត្យមនុស្សនៅបានជិតវាសាធារណៈ



○ ទទួលទានយ៉ាងឆ្លាត់ពិសា :

ជាមនុស្សពុកទាក់ទាញចំណាប់អារម្មណីតិអ្នកដៃទែ
សម្រេចទ្រង់ធ្វើអ្នកិត ប្រាកដទែ មានអារម្មណីទៅជ្រាយចំពោះរឿងស្ថូហើយ ។

○ ទទួលទានភាប់រហ័ស តែមានរបៀប :

ជាមនុស្សមានគិតតែច្បាប់បិទ សុះស្សារ ចូលចិត្តគិត បូច្ចិនិយាជិនកាលត្រាងប្រើប្រាស់
យ៉ាង បុត្រិន្ទខោះភាពប្រើប្រាស់ និងមិនសូវចាប់អារម្មណីរឿងលិតលូន ពិសារបុត្រិន្ទ ។

○ ទទួលទានយ៉ាងយកចិត្តទុកជាក់ :

ជាមនុស្សមានការតាំងចិត្តខស់ ចង់អភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនឯង ឱ្យលូបរីនឹង មានភាព
អត់ចុក់ តែមិនបានបញ្ហាមួយឱ្យអ្នកដៃទែយើង ។

○ ទូលាងសេចក្តីរបាយករបុត :

ជាមនុស្សមានមហិថ្នតាមឯកសារ នូវការងារគ្រប់យ៉ាង ចូលចិត្តធ្វើជាអ្នកទី១
ដែលធ្វើការ កិត្តិយសជាមួយ ចារេសវិវឌ្ឍន៍ ឬផ្តល់មានភាពប្រចុកប្របល់ និងតម្លៃ
ការខ្លួនឯង ។

○ ទូលាងសេចក្តីរបាយករម្បីក្រស់ព្រមាយ :

ជាមនុស្សមានអារម្មណីកំពុង ចិត្តទូលាយ ចូលចិត្តនិយាយបើកចំបា ជាថីប្រើក្នុង^{ជីវិត}សេចក្តីរបាយករម្បី និងចូលចិត្តប្រជុំមុខនិងបញ្ហា ។

○ ទូលាងសេចក្តីរបាយករម្បីបំពាក់បំពាក់

ជាមនុស្សចិត្តពីរីតាមពេលចិត្តខ្លួនឯង មិនស្ថាប់ពីព្រមទាំងប្រសិទ្ធភាព ពីការបស់ខ្លួនឯង ពីការបង្កើតប្រព័ន្ធឌីជីថាមីនី និងមានពិភពលោកជីវិតជាមួយ មិនចង់ឱ្យអ្នកដោះមក ក្នុរកកាយ
ឬផ្តល់បើសេចក្តីរបាយករម្បីបំពាក់បំពាក់ សេចក្តីរបាយករម្បីបំពាក់បំពាក់ ។

○ ទូលាងសេចក្តីរបាយករបុត :

ជាមនុស្សចិត្តទី២ជាបាយ មានរបៀបវិវឌ្ឍយ គោរពចោរប់ទម្រាប់ និងបេបទសង្គម
ដោះស្រាយបំការេះទេសេះ និងពិចារណាទិញ ពីមានភាពកត្តា ។

○ ទូលាងសេចក្តីរបាយករបុត :

ជាមនុស្សមានអារម្មណីប្រចុំល មិនស្ថាប់ដោះស្រាយបំបាយបស់ខ្លួន មានបេបទសង្គម
ស្ថិតិយារបស់ខ្លួនឯង ពេលចិត្តធ្វើបំបាយបស់អ្នកដោះស្រាយ ។

ເຕີບເປີດສະຫຼຸບງົບສະຫຼຸບໃຈເນັດວູດເປີດສະຫຼຸ

គិត់គិយំ : ជាមនុស្សដែលច្បាស់តាស់
ក្នុងជីវិត ស្មោះត្រង់មិនចូលចិត្តយករបៀប
ដោយអយុទ្ធជិតិ ពេលខ្ចួចចិត្ត គិត្យកំចិត្តបំផុត
បុន្ញេក ហើយការងារបានប្រើបាយ ការសម្រេចចិត្ត
របស់អកនឹងជាថែងខាងក្រោមមួយដែល ។



យំរោក អ្នរោទៅ : ជាមនុស្សចង់បានការយកចិត្តទូរដាក់ខ្លាំងពីអ្នកដែល
មិនចេចទៅ នកោ ចូលចិត្តបានឡាត្រាការពិឃ្យា ដូចយើនីកចិត្តពិតាបស់ខ្លួន ខ្លួនធ្វើ
ជាបាទ់។

នៅស្រីមធ្វើទី : នោះជានូចចិត្តយោងណា កែប់ស្ថាផីដួចជម្ពាតា ព្រោះមិន
មែនអ្នកលើកតាមកិត្តិយល និងបុណ្យសុភិជាសំខាន់
ដែលចិត្ត ដោះស្រាយបញ្ហាដោយខនង មុនឯធនសុជីយពីខាងក្រោម ។

ប្រឹកស្ថិតិការ : ជាមនុស្សដែលបង្កាត់រាយបស់ខ្លួនឯងមិនជើយឡើង
សំណង ដែលលាងច្បាស់ ដែលការពិត្យ មិនអូរឈឺខ្លួនទាន់បិត្យល្អោះ ស្រុកលាងច្បាស់
និងសាល់ទេរាជា អកដែល ។

ទៅកម្មភាពជាមួយមិត្តភកិ៖ ជាមនុស្សយល់ច្បាស់ពីតម្រវការកុងដឹរខ្លួនងង
ធ្វើការងារដោយចិត្តលេខបង់ អាជគ្រប់ត្រងអារម្មណីខ្លួនឯងបានល្អ ទិត្យទូលាយដាប់
ស្រណាត្រ ហាប់ទីផ្សាយណាយ ។

ឡើងកំហើង៖ មានចិត្តបញ្ហាប៉ាចំនឹងស្រួល ទោះជាប៉ែងចំស្រួលបានក្រោសកំដោយ
បើក ចិត្តនឹងស្រួល ពិតជាមិនលើកនៃអីកនៃនីមួយៗស្រួលហ៊ូប៉ាចំខាតច្បាស់លាស់
ត្រប់កិច្ចការ ហើយ មិនចុះចាត់នរណាបោយងាយ ។

ថីលបិត្តបន្ទុល្យ តាមរយៈសារីតភាពនុវត្តន៍

រាជីតការងារនឹមួយៗ ដែលអ្នកស្រីមេ
ប្បច្ចាថ្នាច់ធ្វើ នាមនាកតតនោះអាច បញ្ជាក់
ពីនីស្សីយិត្តិត្តិកបស់អ្នកបាន.... ។



○ ត្រពេញ-ដែលបណ្តិត៖

មាននិស្សីយលេបង់ខ្លួន ចូលចិត្តជួយស្រោះ អ្នកដែល ចិត្តល្អមានមេត្តាចម្លិ
ទាំងជាមួយមនុស្សក្នុងខ្លួន និងអ្នកដែល តែគុណវិបត្តិលិតនៅក្រោង ចិត្តទាំងជាមួយ
មិត្តភកិ និងសត្រ ទីបានធ្វើឱ្យគោរប្រែក្រែ លើបានដោយងាយ ។

○ ទាហេន បុំណឺស ហើរិម៖ ជាមនុស្សមានភាពអត់ធំខ្លួន . វិនបុំន.
ជាតិការ . បុគ្គលិយម . ចូលចិត្តធើខ្លួនជាអ្នកដែលទាំង មានរយៈហិរិយាថ្មីន
(ច្បាប់ពីក) ហើយធ្វើខ្លួនទេ និងមនេស្សីស្រណាត្រ ចូលចិត្តទី១ ។

- អ្នកជំនាញ-ដនាតារិក : ជាមនុស្សណ្យាសវេរ មានខ្លួនភាពជាអ្នកជំនាញ ចូលចិត្ត ប្រចិយ ចូលចិត្តដូចបញ្ជាក្ស័យជាមួយមនុស្សប្រចិត ។
 - អ្នកជំនាញជាយ អ្នកការសេត ទស្សនាផ្លូវ វិញ បុទ្ទទស្សន៍ : ជាមនុស្សនាយក មានគំនិតចេចប្រចិត អារម្មណ៍លើ មានភាពម្មាស់ការលើខ្លួន ជាមនុស្សទាន់សម្រាយ ។
 - អ្នកសិល្បៈ : មានមនុស្សរឿងទីន ពុំកែសមីស្រឡែង នាប់ទន្ល់ជ្រាយ ចូលចិត្តទី ឯុទ្ធនេបចេឆ្នា ចូលចិត្តភាពស្រស់ស្អាត ទៅដោយសុជប្រាប់ទៅ ជាមនុស្ស ពុំកអង្វុក តែងរក នឹងផែលិតឯុទ្ធនេន និងមនុស្សជិតខាងក្រោកជើល ។
 - វិស្សករ អ្នកថ្មីមួង : ជាមនុស្សចូលចិត្តធ្វើដំនោការអូកជាមួន មានរបៀប របៀប មានគំនិតចេចប្រចិត ជាមនុស្សនាយកវាយវេរ ។
 - អ្នកហរមិតាមយន្តហៈ : ជាមនុស្សពុំកខាងវោហារ ចូលចិត្តភាព ហើយ ស្រណាក្សំភាពស្រស់ស្អាត ចូលចិត្តតែងខ្លួនហើយជានិច្ច ជាមិត្តរបស់មនុស្ស ត្រូវបាន ចូលចិត្តការវឌ្ឍន៍រួមឱ្យ តែក៏ជាមនុស្សពុំកការអង្វុកជូនក្នុងក្រោកជើល ។

ស្តីពី លោកស្រីបន្ទាន់

ឯកសារ 37 ម្នាមួលូលី ជាតិខ្សែពិភៀស ចំណាយកិច្ច
បានសរុប និង នយ សេវាក្រុមក្រុមប័ណ្ណកែទ
ធម -ខ្សែ -សង្គម -ជាតិ -បឹង -ថែ -សេវាក្រុម -ឲ្យដោះ
សេវាក្រុម -ចំសេវា ប្រចាំថ្ងៃសេវាក្រុមប័ណ្ណកែទ
គុណភាព : 012 97 90 91 / 016 873 368

ថែរបាយកម្មសាស្ត្រ

ត្បូវប័ណ្ណិត្វិត្វនុស្ស

យុទ្ធផេកយប់ បុណ្យុទ្ធភ្លើ ដីលអ្នក
ចូលចិត្តភាពខ្សោយអ្នកនៅក្រែងទឹន ស្អាត់ចិត្ត
របស់អ្នកញាប់...។



ឈុតរោកយប់រលិនា : ជាមនុស្សមានភាពម្មាស់ការលើខ្លួន ឬឯងមានការទូលាុខុសត្រូវខ្ពស់ស្រុកលាត្រីសិរីភាព ទៅកំមានរបៀបរបបណ្ឌ មានស្អែបានស្រាងជូលភាពកក់ក្រោងល់គូស្សហើយ។

ឈុតរោកយប់បែបខោា បុសំណត់ដើមឆ្នី និងអារីតស្ទើសុំ : ជាមនុស្សមានជីវភាពសំនោះបែបស្រាយ។ មិនរឿងប្រើប្រាស់ បើមានស្អែបាន ឬឯងមានភាពឱ្យបិុំ បិំន្តូ កំជាមនុស្សពីការអេឡិចត្រូនិក។

ស្សែរខ្សែលំណុលប៉មយោ : បើអ្នកមិនស្សែរការកំអើសោះ ពេលចូលដេកយប់ បង្ហាញថា អ្នកជាមនុស្សមានភាពម្មាស់ការលើខ្លួនឯងខ្លស់ ចូលចិត្តសម្រេចចិត្តជាយករាយម្ខារ៉ា ប្រើប្រាស់ជាមុនការប្រើបែបទឹន ជាមនុស្សអត្ថបន្ទូលមិនចម្បត្តាន់។

ឈុតរោកយប់ បែបអ្នកកើត្រា : ជាមនុស្សត្រង់ទៅត្រង់មក ត្រានិយិចកិច្ចកម្មជាមួយនររោង ។ ចំពោះរឿងស្អែបាន ជាមនុស្សដឹងទិកបំផុត ។

ពេជបិត្តនាមរយៈ នាមជុសដែល

មនុស្សយើង តែងទៅ ដូសសំភាពធ្លាត់ប្រចាំដីមីនីរួសុខភាពមាត់ធ្លាត់ប្រចាំឆ្នាំ
ប្រសើរ ។ តាមរយៈវិរាបថែកពេលដូសធ្លាត់ នោះអាជីវគេមិនពិចិត្ត
មនុស្សម្នាក់ឡើង... ។



- ដូសធ្លាត់ត្រីមត្រី តាមគោលការណ៍អនាមីយៈ :

ជាមនុស្សដែលប្រការអំឡុងនេះ ចាប់អារម្មណ៍សិក្សា

វិទ្យាសាស្ថាទំនើប ចូលចិត្ត សិក្សាតី អូរចូកទាំងបីនេះប្រសិទ្ធភាព



ហើយឯកសារឯកសារណ៍ តែងតែធ្វើសិក្សាដំឡើង និងអារម្មណ៍បាន ជាមួយអ្នករាយការបើយ គឺនឹងសិក្សាដំឡើង និងអារម្មណ៍បាន ។

- ដូសធ្លាត់យ៉ាងប្រញាប់ :

បញ្ហាកំចា ជាមនុស្សចិត្តក្រោម តែស្រាប់ខ្លះខ្លួន បីនេះជូនកាល ត្រាយធ្វើការ
អូស្សោះ ចង់តែស្រួលរួមចិត្ត និយមទោសឱ្យកំសាន្តលេង ជូនកាលខ្លះខ្លួន និង
សុខ ចង់តែរួមបំផុត ធ្វើការភ្លាមទៅ ។

- មិលរូបខ្លួននេះ ដូសធ្លាត់ ក្នុងកញ្ចប់ :

ព្រាយាមមិនមីនីពុទ្ធដំឡើងដូសធ្លាត់ ហើយរបៀបមាត់ពេលឯម
ដូសធ្លាត់តាម សម្រួល ជាមនុស្សស្រោតកិត្តិយស ដូលភាពសំខាន់លើមុខមាត់
និងភាពមាន មន្ទូលូលីហើយ ចង់មិនខ្លះឯណូត្រប់ពេល ។

◦ ធ្វើការអីដែលបាយក្តីរ នៅពេលកំពុងមុសធ្វើព្រោះ :

ជាមនុស្សមានជាមពលខ្ពស់ ចូលចិត្តធ្វើការរហូសរហូត ប៉ុន្មានសញ្ញាប័ញ្ញាប់
ជុនកាល ស្រួមទៅឆ្នាយ ហូសពីធ្វើទៅបាន ជាមនុស្សសម្បារគំនិតបុន្ណែបើសិនមាន
គេជាស់ តែងតែស្របតាមរបៀប ។

◦ ចូលចិត្តពិនិត្យខ្សោយដើម្បី ក្រោយពេលមុសធ្វើព្រោះ :

អុសធ្វើពីរបីយ ចូលចិត្តដូចខ្សោយដើម្បីដើម្បីមិនក្នុងមាត់ ជាមនុស្សរាប់
វគ្គប មិនសូវដើរការណែនាំខ្លួនឯង មានការទទួលខុសត្រូវខ្លស់លើការងារ ស្រុកត្រាំ
អ្នកហោ គិតពិនិត្យការនោះប្រចាំពេល ។

◦ អុសធ្វើព្រោះបន្ទប់ទីកែវ :

ចូលចិត្តអុសធ្វើពីរមិនកំណត់ទីកែវឡើង អាចនៅមុខដី របៀបដី បន្ទប់ពេល
ប្រុសមីនិត្តក្នុងដីៗបាយបញ្ជាក់ថា ជាមនុស្សស្រុកត្រាំលើការបំផុត មានតំនិកបើក
ចំហ ចំខុំគេយកចិត្ត ខ្លួនគោលបង់ចោលជាមនុស្សស្រុកត្រាំចម្លាតិ និងទេសចរណ៍ ។

◦ ប្រើចូលធ្វើព្រោះប្រើប្រាស់ :

អុសធ្វើព្រោះប្រើប្រាស់ ដាក់ចូលធ្វើព្រោះប្រើប្រាស់ចិត្ត ជាមនុស្សមានចិត្តខ្លួន
យកតែចិត្តខ្លួនឯង តែចូលចិត្តបង្ហាញឱ្យតើដី ដោយមិនលាក់លើរួមជាមនុស្សចិត្ត
គ្នា ប្រសិនបើបានស្រុកត្រាំអ្នកហោម្នាក់បើយ ពួកប្រចាំឆ្នាំរាល់ តែក៏ស្រុកត្រាំ
កិត្តិយសណាស់ដែរ ។

ເຜື່ອບົດສູງສຸດ ສາທະເວະຫຼືບີສັນກົມ



សក្ខីរដៃ៖ ជាមនុស្សចូលចិត្តថ្មីការ
ស្ថិសមេបង្ហប់បែបយោង សូម្បីពេជ្ជិត ចូល
ចិត្តដូយសរ្យោះអ្នកដៃទេ និងបង្ហាញចិត្តក្នុង
ជីវភាពបែបសាមញ្ញ ។

សក្ខីត្រីមស្ងា : មនុស្សទុកសក្ខីត្រីមស្ងា ហើយមិនអីតមានចិត្តព្យាយាម
មិនមានកិច្ចកល់លើអកដែលមានភាពយាសន់ មបិច្ឆាស់ អារម្មណ៍មិនមែងទាំងទាំង

សក្ខិច្ចំពុក: ជាមួនស្សដ្ឋីជាកំណើខ្លួនឯង ចូលចិត្តសេវការពាណាប់ទុកចិត្តគិតិសរុបសភាយ ចូលចិត្តដឹងិតជាមួយមនុស្សគ្រប់ប្រកែទេ។

សក់នៃហើយអុក : ជាប្រើប្រាស់លទ្ធផលភាពវាំរីកិច្ចាក់ទាត់ សហ្មាយវិករាយ
ឡើងរាប់ភាពមិត្ត ប្រសប់រាងការ មិនឡើងរាក់អាមិត្តថាំង និងវិរិយនិតិក ។

សកម្មភាយ : ជាមនុស្សចូលចិត្តសំងរកការវេតិបសហរួមភាពថ្មី
មានសំណងគោរកក្រោមក្រោយ បើទេមិនសរសើរចិត្តធ្វើអីដែលខ្លួនឯងទេ ។



សេចក្តីផ្តើមទូទៅ នាមរយៈនាន់សិប



សេចក្តីផ្តើម ហាយាក់ដី៖ ជាមនុស្សដែលភាពអាណីកំបានជាមួយអូកដែល ចិត្ត ទូរាយ ចូលចិត្ត សុប្បាយដែនការុលេង មានវិរីយភុងខ្ព ហើយនិយមលើកភថ្មមនុស្ស ជូយកោទជានិច្ច ។

សេចយកដែនុប៉ាក់៖ ជាមនុស្សដែលភាពកោតវេក្ខជនអូកដែលជានិច្ច ចូលចិត្ត ចងចិត្ត ប្រសបិតិភុទមានរបៀបបង្ហសនិងសម្បារកលលិច្ឆិច ។

សេចនាយក សេចព្រឹកញ្ញាប់៖ ជាមនុស្សមានចិត្តប្ររិសន្ទាល ការមួកដីរសាយ ជានិច្ច ចំណាត់ចំណូរចិត្តស្ថាបៀវគ្គុត ។

សេចសំឡេងមួកញ្ញាប់ លាត់ ឬជាបន្ទបន្ទាប់រូបប៉ាក់៖ បញ្ញាក់ថា ជាមនុស្ស ចូលចិត្តសុប្បាយ ចងចិត្តតែនៅសីវ ចូលចិត្តភាពលេចមុខមាត់ ឬថ្មីក្នុងចិត្តរងកម្ម ហើយត្រូវ ត្រាំទូលទុក និងលាក់កុងចិត្តទាំងអស់ ។

សេចកិច្ចោះ៖ មនុស្សដែលសិចិថ្នោរពីម មិនស្បែបង្រឿបមាត់ ភាពព្រឹក ជាមនុស្ស មានភាពខ្សោយអេវេនប្រើនខេះភាពធ្វើជាក់លើខ្លួនបងមិនចង់បង្អាត់ខ្លួនមិនចង់ធ្វើចិត្តភុកជាមួយ អូកណា ។

សេចលាក់រូប់៖ ជាមនុស្សមានចិត្តដូចកេងមិនទាន់ដើងគូមានភាពស្អោះត្រង់ជានិច្ច នៅដូចជាអាពានិយមបន្ទិច ។

សេចក្តីថ្លែងជាថិត្យ

- **មាត់ក្រចេះ** : នៅប្រយោជន៍បញ្ហាលុយភាក់យ៉ាងចំណាំរបៀប។
- **ប្រុងមាត់ឆ្នាក់** : ពិចាកលូចចិត្តជាទីបំផុត។
- **មាត់ដំឡើង** : ចូលចិត្តសៀវភៅសេចក្តីសុខសព្វបែបយ៉ាង កុងតាកដីវិត។
- **ប្រុងមាត់រោងទីផ្សារ** : ចូលចិត្តសហរដ្ឋ មានបុគ្គលិកលក្ខណៈណូវឱ្យចិត្តរឹងទៅតែ ចំករណីលិខសេចក្តីសងខែលអ្នកជូនព្រមទាំងមេដី។
- **មាត់ជាយុទ្ធបាន់** : ជាមនុស្សតានប្រាកដប្រជាតា ពិចាកជាន់ស្អានទិកចិត្ត។
- **មាត់ក្រុមី** : ភ្លាម និងជូនកាលពីករាយតិចសារការរៀបរាល់។





សេិចចិត្ត នាមឈរោះទត្តុសវ្រជួក

ចូលចិត្តមន្យលក្នុងការបែងចាយ :

មានសុទ្ធទីផ្លូវ ស្រុកលាក្សំមនុស្សចុះទៅ មិនចេះស្ថាប់
ទន្លេបានប្រាកប ដោយការស្រុក្សំម៉ាងប្រាក-
ប្រាក់គ្នានឹងក្រុងបន្ទីបានក្រោស់ ។

ចូលចិត្តមន្យលសំបុត្រ រុបចំណា និងការបែងចាយ :

មានមនុស្សបុនអង្គកុ ចូលចិត្តគិតិអភិតការ
មិនចេះប់ចេះលិត្តកភិ សុភាពរបស់ ថាតុក
រឿងក្នុងមកជាបទពិសោធន៍ ។

សម្បែកមេញកប់ពាក់ទុក :

ជាមនុស្សវិករាយ មិនចេះខ្ចោះខាយប្រើប្រាស់ មិនខ្ចោះពីកិច្ចអ្នកដៃរៀង
ចូលចិត្តប្រឡាកកកុងសម្បែក ។

សេរីរោះ និង នស្សនាវិត្ត :

មានទិន្នន័យៗមុត ស្អាតប់ចំង់ចំងិះ ចំង់អារ៉ាសេរីរោះ ឬ ស្អាប់
តារីតិ៍រោះម្នាក់ចុង ជាមនុស្សមានរោះហារឲ្យ កោរ៉ាកោរយ ។

កែម្រោះ ប្លាក់ដៃរៀង :

ជាមនុស្សហើនសិ ហើនសង មានមិច្ចការ ចំណនវិ ត្រីព្យាយាមរក
វិរាង ប្រាកដប្រជាដាមុកអភិវឌ្ឍនិយម ។

វិត្តិធ្មូជាតិ :

ជាមនុស្ស មានភាពអំណោះដល់ខ្លួន ចូលចិត្តទេសចរណី គិតចាំ ពិភពលោក
នៃ ជាសាលាហេវៈ ។

ទិន្នន័យភាគ់ខាងក្រោម ចំណាំតិចនូវបានស្តីពី

លោកស្រីជាក្រុងក្រាម : ជាមនុស្សមានភាពដើរជាក់លើខ្លួនបង
ចិនខ្លល់ពីរឿង អ្នកជោគ មានសុទ្ធផិត្យមានភាពមួយណូម្ភារទៅការកំទែងល្អ
ជាមួយអ្នកជោគ ចិត្តធ្វើឱ្យខ្លួនជួយ ។

គេចខូយដ្ឋាកចោរ៖ ជាមួនស្រុលចិត្តភាពមួលបំស្ថាតមិនចូលចិត្តភកកំ
ទាក់ជាមួយអុកដែទេ ឬចូលចិត្តភកកំដីភីឡើយហើយកំមិនសុវ៉ាយកភាពត្រាករ
ប្រជាកុងខ្លួន និងមិនសុវ៉ាបានសម្រេចចិត្ត កុងពីរឹងការវិញចោរៗ ។

ខ្លាសអេក្រិន : ជាមនុស្សពាណិជ្ជកម្មដោយមនេសបញ្ជីត្រូវបានបង្កើត
មានភាពរួមចំណែកដីលើដែល អង្កេតអណ្តូបង្រិន មានភាពហ្មិរិយាទំនួន និង
បាប់ទំនួន ដើម្បីធ្វើស្ថាបនាផ្លូវរយាយបើយ គឺប្រឆាំងដោយស្មោះ និងសកិ
ពាយមាមគុងកិច្ចការងារជន។

លាក់ចិងខ្លួនខ្លាស់អេក្រង់ : ជាមនុស្សមិនស្បែរមានភាពដើរជាក់លើ
ខ្លួនបោរ តែធ្វើដូចជាចុងមុតា ដៃយេល់ និងបានមួតិចិត្តអូកជំទេ ចូលចិត្តអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន
និងចលបិត្យរមពិធីដោលងារ ។

កេចខិយ្យការណ៍ និងការងារដូចម្នាក់ជាមុន
ការងារដូចម្នាក់ជាមុន បានរាយការណ៍ និងការងារដូចម្នាក់ជាមុន
មានគិតទីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។

ស្ម័គកំទាក់ ដោយភាពស្ទិទ្ធស្ថាល : ជាមនុស្សបាយនឹងរកប់អាន និយាយស្តីចុះសម្រួលជាមួយមនុស្សដើម្បីបានបានចាប់ផ្តើម ចូលចិត្តសាងមិត្ត ចិត្តត្រជាក់ភូមិការដោះស្រាយបញ្ហា បុន្ញេហើមិនខ្សោយដែរទៀត ជាមួយមនុស្សប្រកាសខ្លួន ។

ស្ម័គកំទាក់ វិត្វម៌ណ្ឌម : ជាមនុស្សចូលចិត្តសិទ្ធិដើរភាព ឃាតុលេញ មិនចូលចិត្តទៅមួយកន្លែង និងមានភាពដោរជាក់លើខ្លួនឯងហើយខ្លួន តែមួយជាមនុស្សដោយនាមអារម្មណីដែរនៅវប្បធម៌ ថែមទាំងមិនចូលចិត្តខ្សោយរយាមករារការបំខ្លួនឡើយ ។

ថែលថិត្យ តាមរយៈបច្ចុប់ថែលចុលថិត្យ

បទទី១:

ជាមនុស្សមានមនោសពុកតាតា
និងភាពវិករាយ ដើរជាក់លើស្អោហាតិត
មានភាពទាក់ទាចអ្នកដែល ដោយសម្រួល
ពិរោះពិសា និងមនុស្សប៉ី ។



បទទី២:

ចូលចិត្តចូលសង្គម និងការដែដកពួកជាមនុស្សគឺតិន្នបុរាណ ចេះជូយសម្រាប់
អ្នកដែល ចេះទទួលខុសត្រូវ និងមានភាពជាអ្នកដីកាំ ចេះប្រុងប្រើយ៉ត្តត្រប់ពេល ។
ទោះយ៉ាងណា អ្នកតែត្រូវការពេលខែសីលីប៉ែស្សែម្មាក់ជាង ដើម្បីរៀបចំតិន្នរបស់ខ្លួនដែរ ។

បន្ទប់ទូលាងនាមភាគា :

ជាមនុស្សគិតបុរាណ ដែលប្រយ័ត្នខ្លួន និងមិនចេចការស្តីពី ពេលមានអាសន្ន ។
ជាមនុស្សស្មោះត្រង់ ចូលចិត្តដោះជុរាគំនិតជាមួយអ្នកដៃទេ និងចំណែលការពេល
• ដើម្បីរៀបចំគិតខ្លួនឱង ។

បន្ទប់ឯក :

ជាមនុស្សមិនមែនជោចំ បារម្ពតិសុខភាពខ្លួនឱង មានគេស្រាងាត្រាប់អារ៉ា
ត្រួន និងមានសុទ្ធផិនិយម ។

បន្ទប់ថាយ :

ជាមនុស្សសាមញ្ញ ហើយមិនអាត្រានិយម ដែលយកចិត្តគិតគូរដែលអ្នកដៃទេ
ធ្វើឱ្យអ្នកជិតខាន់ខានសហ្ថាយចិត្ត និងតែងតែផ្តល់ការណែនាំសំណែលអ្នកមានទុកលំបាច់ ។

រាយបាយ :

ជាមនុស្សស្រណាត្រៀសវិភាព ហើយស្អប់ការត្រួតព្រាតីអ្នកដៃទេបំផុត មិន
ដែលនៅក្រោមបន្ទាន់ ហើយចូលចិត្តឱ្យត្រួតព្រាតីស្រែមដឹកនាំជិវិត ។

បន្ទប់សរសរអក្សរៈ :

ជាមនុស្សបានដែលជាបានជិវិត មានរបៀបរៀបចំបាយ ស្រណាត្រៀកិត្តិយល
នេះស្ថាប់ និងទទួលយកគិតិតណ្ឌីអ្នកដៃទេ ។

នាមបន្ទប់ណារីមិលពេញចិត្ត :

ជាមនុស្សចាប់អារម្មណ៍មនុស្សជិតខាង បុំន្តែ មិនគិតពិស្វារិយម ដែលដូរ
ទំនុកបម្រុង និងយកចិត្តទុកដាក់ក្រុមត្រសារ ធ្វើឱ្យព្រាតស្រណាត្រៀចូលចិត្តត្រប់ទាត់ ។

សេចបន្ទប់តែ នូវជំនួយធម្មនឹង



បន្ទប់តែ ជាបន្ទប់ដែលអាចធ្វើកិច្ចការធ្លាក់
ខ្លួនពានទាំងស្រុងឡើង គុប់តែងអី បុយកអី
មកទុកកំបាន ហើយបន្ទប់តែ អាចបញ្ជាក់
ពិនិត្យឱ្យ ចិត្តកំនើនរបស់ អ្នកបាន... ។

• បន្ទប់តែងល្អប្រណិត : មានមនុស្សមានរបៀប ចង់ធ្វើជាអ្នកដឹកនាំតែ បើនេះ
មិនចូលចិត្តឱ្យតែបញ្ជាផ្ទៃនេង ចូលចិត្តការសហ្ថាយ និងចូលប្រឡាក់ក្នុងសង្គមលំបាក
ខ្លួន ។

• បន្ទប់តែងស្អាតស្រឡែះស្រឡែះ : ជាបន្ទប់តែងរបស់មនុស្សភាពរបស់
គ្នាណីស្រណាត្រ ជាធិស្សពាត្រទៅមិត្តភកិច្ចិត្តសហ្ថាយ បើនេះជូនកាល វិងបុស
ដូចក្នុងរក្សា ។

• បន្ទប់តែងរប់សាមញ្ញៗ : ជាមនុស្សរបស់នៅយោងសាមញ្ញ មិនមែនវាយប្រក
បុយកប្រើបាយឱ្យអ្នកដឹក ហើយមិនចូលចិត្តជាសំនើនអ្នកហានីយ ដើរដាក់លើ
ខ្លួនខ្លួនខ្លួន និងស្រណាត្រការងារ ដែលសមិនសមត្ថភាព ។

• បន្ទប់តែង សុកម្មចសម្បរកកណ្តុរ : នេះជាបន្ទប់ដែលបញ្ជាក់ពីមនុស្សខ្លួន
ធ្វើអីឱ្យត្រូវដើរសិន ចូលចិត្តចេញចាយសហ្ថាយជាមួយមិត្តភកិ ស្រួលរកភាពរប់ប្រការ
ក្នុងជីវិតជានិច្ច តែងតែបង្ហិយមានកំហុសជាតិកញ្ចប់ ។

ការថ្មីបច្ចេកទិន្នន័យ

ចញ្ញាក់ក្រុមបំពើនិស្សូយរបស់អ្នក

* ការធ្លាក់ប្បាកដីមួយា ធ្វើឱ្យការរស់នៅរបស់យើងប្រប្រល ។ មនុស្សម្នាក់ ១ មានអារម្មណីចូលចិត្តរដ្ឋរដ្ឋឃុំ ។

ការចូលចិត្តរដ្ឋរដ្ឋឃុំនេះ ក្រុមអ្នកចិត្តវិទ្យាពាណធ្វើការសិក្សា ហើយធ្វើការ បែងចែកនិស្សូយរបស់មនុស្សម្នាក់ ។ ដូចខាងក្រោម :

- ចូលចិត្តរដ្ឋរដ្ឋឃុំ :

ជាមនុស្សមានក្នុងសេដ្ឋ
គិតដល់អារម្មណីខ្លួនឯងប្រប្រល
ជាមនុស្សអាជ្ញានិយម
ទៅនៅមានអារម្មណីអង្វីក



ស្រែមចេះ ចូលចិត្ត
ខ្សោះពេក ។
និង បិសិននៅម្នាក់ឯង
និងទន្លេជាយចេះ ។

- ចូលចិត្តរដ្ឋរវាង (ខ្សោះ)

ជាមនុស្សមានភាពជើងជាក់លើខ្លួនឯងខ្ពស់ណាស់ មានចិត្តនិងនរ និងរឹងបិុន
ហើយប្រឈរមុខជាមួយការប្រប្រលចំពោះមុខត្រប់បែបយ៉ាង បុន្ឌែប្រសិននៅតែ
ម្នាក់ឯង តែមានភាពកញ្ចាត់ចកំណួន និងចុញចុញចំប់ចេះ ។

• និទាយរដ្ឋវា

ជាមនុស្សដែលមានចិត្តទៅប្រាប់បុគ្គលមានគំនិតបិន្ទោយ និងមានមហិថ្យភាពខ្ពស់ ។
ស្រុកត្រូវការពេទ្យប្រចិន ក្នុងពួកទីការងារ បុគ្គលអនុញ្ញត្រដែលជាមនុស្សដែលបានបង្កើតឡាយ
និងអង្គក្រក ។ ចំណោកការសេវាពាណិជ្ជកម្ម ប្រចិនតែងបែងលំ និង ផ្តល់ភាពសំខាន់
ដល់ក្រុមមិត្តភក ។

• ចូលចិត្តរដ្ឋវក្រ

ជាមនុស្សស្រុកត្រូវសេវាការ មិនចូលចិត្តនៅក្រោមការបង្ហប់បញ្ហា និង
មិនចូលចិត្តឱ្យរួមរាយការក្រោតពិត្យភ្លើងជើរិត ។

ក្រោតឱ្យនេះ ជាមនុស្សសាយក្រារ បុគ្គលជាប្រភេទមនុស្សភាព្យាសិយមិន
ស្ថាប់អ្នកដែល និងនៅជាមនុស្សជិតក្រុងខ្សែកជីង ។

• រដ្ឋវស្តីកណ្តិ៍ដ្ឋោះ

ជាមនុស្សមានរបៀបរៀបរាយ ចូលចិត្តសេចក្តីរកសុវត្ថិភាពចំពោះជើរិត ។
ចំពោះ កិច្ចការងារ គឺជាមនុស្សបុន្មប្រសិរីគិតមានពេជ្យានការងារសំណាល់
មានជើរិតឃុំបរយណូ និងមានភាពប្រាកដប្រជាកុងខ្ពស់ ។



ខាយចិត្ត តាមរយៈតាមីជំនួយស្ថុប់

ស្ថូប់ពណិត :

មានភាគប់ភាគប់ប្រប្រស មួងល្អ មួងអាណក់
គិនិតលូក្រសមដោរ បុន្ញូមិនសូវ រកទៅកំបុងតាម
ទេហិនតិតហិនធ្វើ ហិនទទួលយកការពិត ។

ស្ថូប់ពណិជ្ជមួយ :

ឧបាទរៀនមនិក ទន្លេក្នុង ក្រុវ៉ាក្រា ហិនសុ ហិនសង ចិត្តឯង នៅរាជ
ចង់ទេតូខ្លែះ តាំងចិត្តឱ្យច្បាស់លាស់ ពួកច្រៀំលាយទៅ ។

ស្ថូប់ពណិក្រហម :

ឧបាទស្ថាបាប់ ស្ថាក់សីរី មិនហិនធ្វើដែលខូនប្រាថ្ញា ជាមនុស្សសាមញ្ញ
ខ្លាចភាពប្រប្រលមិនចង់ធ្វើអីខ្លះកពីអ្នកដែល ។

ស្ថូប់ពណិធភ្លេច្បាប់ :

ចូលចិត្តរស់នៅដោយសាមញ្ញ ត្រានភាពទំនើបបុរាណក មិនហិនភារកាត់
ស្ថាក់សីរីរាជា ត្រានគិនិតផ្តុចដើមថ្វប្រិទ ធ្វើអីឡាចេក្រងអ្នកនិតខាយ ។

ស្ថូប់ពណិលើនឹង :

មិនចូលចិត្តអប់ មិនចង់បើខ្ពស់រិវិទិនិកីច្រើន មានហេតុដែលច្បាស់
លាស់ បុន្ញូមានភាពមួយណឺកំបែង និងចាយវាយលុយការខ្សោះខ្សាយ ។

ស្ថូប់ពណិបែតង :

ចូលចិត្តសប្បាយ ដើរលុងប្រើប្រាស់ មិនសូវពាណិជ្ជកម្មនេះ អារម្មណីមិនមែរតែ
ទាត់ ត្រមង់ត្រមោចមានគិនិតស្ថាបនាប្រើប្រាស់ ។

ស្អប់ពណ៌ថ្វីមេយ៍ :

មិនចែនជាមនុស្សចូលចិត្តប្រើអារម្មណ៍ ត្រានភាពរឿងមេនទិន អារម្មណីនៅ
មិនងាយទុកចិត្តមនុស្សណា ពិតពីខ្លួនឯង មុនអ្នកណាចំងអស់ ។

ស្អប់ពណិខ្សែវេះ :

ជាមនុស្សមិនចូលចិត្តភាពបើហា ប្រើពិមានបញ្ហា មិនពុកដោះស្រាយ
ខ្លាការបែបប្រឈប់ស្របរកភាពនឹងន និងចូលចិត្តដឹកនាំគេង ។

ស្អប់ពណ៌ស្សាយ :

ជាមនុស្សចេស ក្បាលីនឹង បុរាណិយមស្អានៗត្រង់ ពិតប្រាកដ មិនវារដឹប
វង់ផ្តល មិនស្រាវកភាពថ្មីក្នុងថ្មី ឆ្ងាស់លាស់ក្នុងជីវិត ។

ស្អប់ពណិខ្សោវេះ :

ជាមនុស្សពីងលើសមត្ថភាពខ្ពស់ មានហេតុផល បុំន្តែមិនពិតច្រើន សម្របតាម
អ្នកដែលខ្ពស់ពេញចិត្តជាចំ ។

ស្អប់ពណិត្រាត :

ស្រុកត្រូវសេវាការ មិនចែងជាក់នឹម បុរីយដ្ឋានឱ្យលើបាកដល់ខ្ពស់ មិនចែងគិត
ច្រើន ចាយវាយឈុយកាក់ដែឡូលាយ ចូលចិត្តដឹរលិងកម្មភាព បុំន្តែពីមេនជាមនុស្ស
មានកិច្ចច្នាតាមីនីអស់ពេកទេ ។

ស្អប់ពណិប្រធោះ :

ជាមនុស្សចេសសម្របសម្រួលខ្ពស់ ហត្ថលំនាករវារ៉ាន ទទួលយល់យោបល់
នៃរាជរដ្ឋអ្នកដែឡូចិត្តបំពេញចិត្តគេជារើយ តែខ្លះទំនុបចិត្ត ។

ជាយចិត្ត សាខាយេរ៉ាគំប់ះគុទ្ទក្រឹន

លក្ខណៈកំបែះគុទ្ទក្រឹន កំភាពបកស្រាយពីដៃមេដីចិត្ត ដែលបង្ហប់
កុងខែន ម្នាស់កំបែះគុទ្ទនៅទាន់នេះដោយ... ។

១. គុទ្ទមុលក្ស និងវិកសាយ

បញ្ជាក់ថា ជាក្រឹនដែលមានចិត្តមនុស្សហ៊ុដ្ឋាមុនសំខាន់គឺអ្នកជាក្រឹនមានវិកចិត្ត
សហគ្រប់ដូចជាប្រជុំក្នុងសង្គម មានមិត្តភកភិត្រិន មានចិត្តស្មោះសម្រួលត្រូវ
មាននិស្សយណ្ឌ ហើយដឹងទីនេះកំណើនចោរ ។

២. គុទ្ទយារធ្លាក់

ក្រឹនដែលមានគុណភាពខ្លះដូចខាងក្រោម ចុលចិត្តភាពសុប់ស្ថាត ស្រណាត្វេងមុជាតិ មិនចង់
យករដ្ឋុះចាត់ និងមិនស្បែរមានទំនុបចិត្តខ្លួន ជាមនុស្សមិនសម្បារមិត្តភក បើដើរតែង
តែអភិយោះសងលំអ្នកនៅជីវិតខ្លួនជានិច្ច ។

៣. គុទ្ទកូច ទំស្អាត

បញ្ជាក់ថា ជាក្រឹនដែលភាពស្អាបាប់ជានិច្ចចុលចិត្តភាពសម្បាយ និងហកកំណែត
តាមពេចិត្តឯង បើដើរកំជាក្រឹនមានហេតុដែលគ្រួសមែន ហើយស្រណាត្វេងភាពត្រីមត្រី
ជានិច្ច ជាតិសស ជាក្រឹនមហាប្រចាំណុំទេ ។

៤. គុទ្ទ-ឯស្អាត

ក្រឹនមានគុទ្ទលក្ខណៈដូចខាងក្រោម បញ្ជាក់ថា មានសំណងលូ សិរិចងុល មានភាពជា
អ្នកជីវិត មានជាតិដីយក្នុងជីវិត និងភាពមានបាន ហកនិត ហកនិសម្រេចចិត្ត
ជាក្រឹនដែលទទួលជាតិដីយាទ្វិន ក្នុងជីវិត ។

៥. គួរសំបើពេល ហើយដឹក

ជាស្ថិតិស្រណ៍ចុះទូទៅ មានរបៀបប្រចាំថ្ងៃប៉ុណ្ណោះក្នុងជីវិត ចូលចិត្តភាពនៅក្នុងមានស្ម័គ្រោះមួយនឹងមួយ អស់មួយជីវិត ។

ទីនគរិត្យមនុស្ស តាមរយៈ ក្រោយវ៉ែដ

ក្រោយពួកខ្សោយ នៅថ្ងៃម៉ោង (មិថុន្ទុប)

អាចបញ្ជាក់គឺជីវិតធមិត្ត និងស្ថាបន្ទុ

ជិតាកសិជីត របស់មនុស្សទាំង ។ តើថ្ងៃម៉ោង

ទាំងដែលរបស់អ្នក មានក្រោយពួកខ្សោយប៉ុណ្ណោះ... ?



• ក្រោយ ១ : ឱ្យមានក្រោយពួកខ្សោយនៅថ្ងៃម៉ោងមួយ បង្ហាញថា មនុស្ស មានចិត្តខ្សោយចិត្តចុះទូទៅ របស់របុស លំបាកនៅវិយេត្តុ ប៉ុន្តែស្រួលលាងនៅវិយេត្តុ មានកែវិរិយាងបានសំឡែង មានអ្នករបាប់អារម្មណី ។

• ក្រោយ ២ : ជាមនុស្សចិត្តបុណ្យ មានទំនួលខុសត្រូវក្នុងគ្មានីការងារ ទំនួលការ៖ ត្រឹម ប៉ុន្តែ តាំងចិត្តតាំងការយើង នៅពេលវិយកនៅវិធីនៅឯណ៌ មានក្នុងចោរប្រកបដោយភាពវិរិយាធិរិយា ។

• ក្រោយ ៣ : មានចិត្តមោះមុត សម្រេចចិត្តលើបញ្ហាដូចជាគោរព ដែលមានសំបុត្រល្អ រំលែកដូចបុសគ្នា ជីវិតមិនបញ្ជាក់ដល់ច្បាក់លំបាកនៅទៅឡើយ ព្រមទាំងសតិបញ្ហាលូ រំលែកដូចបុសគ្នា

ជាមុន ទីបទទូលដោតជីយ ជាប្រាយ ពីឯករាជក្រឹងដែលមិនបានឡើយ
ឯករាជក្រឹងចំប្រកបដោយយសលក្តិ ។

- គ្រោយ៖ ៥ : ជាមនុស្សចូលចិត្តសេណកប់មិត្តភកិ ចូលចិត្តជួយអ្នកដែល
មានគុណធិក្សាចិត្ត មានជីវាការសំខាន់ល្អប្រសើរ បិតថែរ ពេលឈាមចូលមជ្ជីម
វិយ និងមានភាយុវិន ។
- គ្រោយ៖ ៥ : ជាមនុស្សមានសតិបញ្ជីលូ ហរមិការងារបានលូ ត្រូវឈុសឈុល
ខ្លាំងទីបសប្រចាំបានដោតជីយ និងមានសេចក្តីសុខស្របុរាណ នៅពេលប្រាយ ។
- គ្រោយ៖ ៦ : ជាមនុស្សត្រូវកែងដោះស្រាយបញ្ហា មិនភាពយចំពោះឧបសត្វ
និងការលំបាក និងបានប្រុងឈុកការ សប្បាយចិត្ត ពេលឈាមចូលវិយចាស់ ប្រាម
ធ្លាសារមានសេចក្តីសុខ ។
- គ្រោយ៖ ៧ : ជាមនុស្សមានទីកចន្ទដឹងខុសដឹងត្រូវ មានការការងារប្រើប្រាស់
រឹបថ្នីលូ និងតុងបទុក្សលំបាកឡើយ គឺសមតាមបំណង ផ្ទុចការតាំងចិត្ត ។
- គ្រោយ៖ ៥ : ជាមនុស្សត្រូវកែរកសិ មានភាពស្មោះត្រង់ និងមិនចេះយកប្រែប្រែ
ឲ្យដើររហូតដោយឡើយជីវិតនិងក្រុមត្រសារ មានសេចក្តីសុខក្នុងចំប្រកបដោយយក
តព្យាតាជមិ ។
- គ្រោយ៖ ៥ : ជាមនុស្ស មានភាពឆ្លាតវារ៉ាងវិនិ មានភាពមាន៖ អត់ចូត់ សំភិ
រកយាម ។

- ក្រោះយ៉ា ១០ : បើមានប្រាយេរៀបចុះទូទៅខ្សោយនៅត្រាមដៃ ទំនែកចំណាំ ជាមួយមុន្តុមានចិត្តរឹងបីធម្មនា មិនខ្សោចភាពលំបាកលីន ពួកគុងមួយរបាយដីន្ទាត់ ដូចពីរឿង និងទូទៅដោយក្នុងជីវិត និងមិនចាំបាច់ពីនៅក្នុងស្ថាន បងបួនឡើយ ។
- ត្រាមដៃដែលអស់ត្រាងត្រូវយកដោយខ្លួន : ជាមួយមុន្តុមានចិត្តរឹង ព្រាយាមធស្សីក្នុងភាកជីវិត មានការលំបាកក្នុងវិយក្រោង បើវីឡានិងស្រុកខ្ពស់ពេល ភាយុការនៃតែប្រើប្រាស់ វិយការនៃតែចាស់ ។



លទ្ធផល: ដែនលទ្ធផលនៃទូទៅ ត្រូវបានដឹងទិញៗ ?

សូមិន្ទត្រូវពានមួកខោះឱ្យឈ្មោះថា " វិចិថិស្សាជត្រូវ " ចំពោះអ្នក ដែលដែកលីលកំសិទ្ធិ ហើយកាលពីសម្រាប់ដីមិនឱ្យ ការបកប្រាយ អំពីការយល់សូមិន្ទ ត្រូវពានគេបើត្រាស់ក្នុងបំណងនៃសូវ៉ែទាយអំពីអនាក់ ឬ សូវ៉ែទាយអំពីការពិភាក្សាមួយដែលណាក់តាំងចំពោះជិតរបស់រួចរាល់ ។

បើទោះបីជាការស្រាវជ្រាវរាងការកំណើននឹងការយក និងយល់សូមិន្ទនា សម្រាប់ត្រូវពិនិត្យ មិនទាន់ពានកន្លែងលីវិញពានក្រោះក្រាយយោងណាក់យោយ កំពង់ការមិនទាន់សុខភាព និងអភិវឌ្ឍនិក យោយគ្រាន់តែកិត្តិស្សីមិនក្នុងមួយ ចំនួននៃការយក និងកិត្តិស្សីមិនរបស់អ្នក ។ វានេះត្រូវបានដឹងទិញៗ ដែលអ្នកវិញ្ញាសាស្សារោះអាស៊ុន ពេការណ៍នៃស្សាននឹងអំពីនិស្សីយ និងសុខភាព ។

១. អ្នកដែលចូលដោរបាស និង ភ្នាក់របាស
ធ្មានាតីទៅជីវិតសត្វជាថ្វើនអាជ្ញាប្រវាំណែនគេ
ប្រើប្រាស់ដើម្បីបកស្រាយ ពន្យល់ អំពីរបស់បុ
ន្ថែការដែរដែលមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម។
របស់បុរាណីមួយ គឺអ្នក ដែលចូលចិត្តដោរ
ពីភ្នាល់ប្រាលប់ និង ភ្នាក់វិញ្ញាបាសនៅពេលត្រូវដែលមានលក្ខណៈ ដូចត្រាខោះនឹង
បក្សពេលត្រូវ។



ប្រសិនបើអ្នកជាមួនស្សាប្រភេទនេះ គឺអ្នកពេរពេញទៅដោយកម្មាន់កំហែង
ហើយជាអ្នកធ្វើការដែលមិនចេះឡើយហត់ ។

បណ្ឌិត វិមេន ស្តីឡេនស្តី (Michael Smolenky) សាស្ត្រាជាអ្យី
នៅសាកលវិទ្យាល័យពិចសាល់ (Texas) ឬនិយាយថា "អ្នកដែលចូលដោរបាស
គឺប្រើន តែជាអ្នកដែលទទួលបានដោតជីយនៅក្នុងការងារយ៉ាងឆាប់របាស បើឡើង
មិនជាសូវចូលចិត្តធ្វើការងារជាក្រុមបុន្ទាននោះទេ ។ តែប្រើនតែមានអ្នកដែលមាន
ជីឡើងលើខ្លួនងិងខ្លួន " ។ ពេលខ្លះ អតិថិតបែបនេះអាចបង្ហិញមានជម្លោះខ្លះទៅ
កន្លែងធ្វើការ ។ លោក វិមេន ស្តីឡេនស្តី បានថា "អ្នកចូលចិត្តចូលដោរបាស
និងភ្នាក់របាស ត្រូវតែចង់ទៅធ្វើការអូរធនាគារឡើង ហើយជាលើយ។ តែប្រើនតែ
លទ្ធផលណូបំផុតនៅពេលត្រូវ" ។ ដោតជីយនេះធ្វើឱ្យអ្នកខ្លះប្រដែននៅ ពិសេសនៅ
ពេលដែលត្រូវធ្វើការជាមួយអ្នកដែលមករួចការយើត ។

ស្ថិមានទំនោជាមុស្សដែលចូលដែករបៀស និងភ្តាក់របៀសធ្វើជាមុរស
ពិសេសនៅក្នុងប្រទេសណាការអាមេរិក ហើយមុនស្សដែលមានភាយការនៃគេត្រឹម
កំពើត្រឹមតែភ្តាក់ជាអ្នកចូលដែករបៀស និងភ្តាក់របៀសដែរ ។

អគ្គចិវិតថែមអ្នកចូលដែករបៀស និងភ្តាក់របៀស កំពើត្រឹមតែថ្លីខ្លួនភាពសាក
សែរជាមួកដែលរោកពីណែកបិតជូនដែរ ។

៤. អ្នកដែលចូលដែកយើត និងភ្តាក់យើត

ប្រសិទ្ធភីអ្នកធ្វើការទទួលលទ្ធផលល្អ និងមានកម្មវិធីកំហែងត្រឹមនៅពេលយប់
នៅ៖ អ្នកប្រឈរបានឡើងស្តីទូល្ហ ។ ប្រសិទ្ធភីអ្នកជាក់នាទីកាយឱ្យរោកនៅពេល
ត្រូវការោះ អ្នកនឹងយករាយឡើងប៉ែនកំហែងត្រូវការប្រាមើយមិនខាងមីនី ។ លោកបណ្ឌិត
ថែមយើល ស្តីថ្វែនស្តី ដែលជាអ្នកតែងនិពន្ធស្ម័គ់ “Body Clock Guide
to Better Health” ។ បានបង្កើរបាប់ពិមិត្តមធ្យាក់របស់គាត់ ម្នាក់ដែលជាក់
នាទីការរោក ពីរបីដងនៅពេលត្រូវ ដើម្បីជាល់គាត់ឱ្យរោកពីណែក បុំន្តែនៅ៖
ជាត្រឹមបែនេះកំដោយ កំនែវត្ថុមិនអាចរោកចេញពីគ្រប់នៅពេលប្រើបានដែរ ។
ពេលខ្លះគាត់ បង្កើនិងឱ្យចូលដែកពីក្រោលប្រាណប៉ែនយសារត្រូវនៅរៀននៅពេល
ត្រូវ បុំន្តែគាត់ មិនអាចបិទត្រូវការដិតនៅក្រោលប្រាណប៉ែនយសារ ហើយនៅ
ទីបំផុតគាត់ត្រូវនោះ បង្កេតាលការសិក្សាក្នុងក្រោយឧត្តមសិក្សាបែលគាត់ ។
សំណាន់ល្អ អ្នកដែលមាន លក្ខណៈជាស្តីទូល្ហទាំងអស់ មិនមែនស្តីទៅទទួលលទ្ធផល
អាក្រកកំបែនេះទៅដំឡើងនៅ៖ ហើយមុនស្សបែបទីទុយនេះកំមានចំណុចលូខ្លះដែរ ។

ប្រសិនបើអ្នកមានលក្ខណៈដូចជាសត្វទីទីទីផ្សេងៗ នៅពេលព្រ៏កម្ពស់ពេលវេរាគ
ទៅក្រោមការប្រើ អ្នកត្រូវតែចេរសវារការវាំខាន់ដោយទៅ ។ ដូចយកតាតីអ្នកដែលចូលដោក
រហូស ភ្លាក់រហូស អ្នកប្រាកដឡើងមានអារម្មណីមិនស្ថិតជាមួយនៅទេ ។ បើត្រូវនៅពាក់
កណ្តាលពេលព្រ៏ក (ម៉ោង ៥ ប្រ. ១០) និង នៅពេលល្អាចអ្នកដឹងទុសុស្សមានពីនិត
ធ្វើប្រុទិតបំផុត ។

បណ្តិត វិមាយឃើល ស្បែកម្បែនស្ទើ បាននិយាយថា “ មនុស្សមានលក្ខណៈដូចជាសត្វ
ទីទីទីផ្សេងៗជាអ្នករូសរាយរាក់ទាក់ និង ជាអ្នកចុះចំណោមនិងគេ ។ គេកំជាអ្នក
ចូលចិត្តប្រចុះប្រចាំនាងដីជោ ” ។ យុវរិយាប្រើនៃពេលលក្ខណៈដូចសត្វទីទីផ្សេងៗ
ហើយទម្ងនាប់របស់គេអាចមានការប្រប្បលរបុតដែលមាយុទាក់កណ្តាល
ខ្លួន ២០ឆ្នាំ ។

អ្នកចូលដែកយើត និងប្រាកដឱ្យ ការព្រើនអាជសម្របខ្ពស់ធ្វើការនារប្រើ
ម៉ោងបាន បើត្រូវអ្នកដែលចូលចិត្តដែកយើតខ្លាំង ពីពាណិជ្ជកម្មចូលចិត្តធ្វើការប្រើ
ម៉ោងឡើយ ។

៣. អ្នកដែកប្រើ

លក្ខណៈមួយទៀតដែលរបៀបដែករបស់យើងមានលក្ខណៈខ្ពស់បែកក្រាតា គឺទាក់
ទងនិងរយៈពេលទោះការបែក ។ ប្រសិនបើអ្នកចូលចិត្តដែកប្រើ (ប្រើជាងប្រាំបី
ម៉ោងក្នុងមួយយប់) អ្នកប្រើនូវធាតុក្នុងប្រភព “ មនុស្សដែលត្រូវការមនុស្ស ” ។

អ្នកស្រីសាង្តាថាយុ ឃុវានិសិន (Norah Vincent) និងជាអ្នកចិត្តនឹងរា
នៅសាកលវិទ្យាល័យ Manitoba ក្នុងប្រទេសការណ៍ បានធ្វើការសិក្សាដោរ៉ា

ក្នុងទ្រង់ត្រាយដំមួយដោយពិនិត្យមិលចំណាំកំចំនងរវាងការដែក និង អត្ថបិវបោយ
មានអ្នកចូលរួមពីប្រជាធិបាទអាមេរិកជិត ៦ពាន់ឆ្នាំ។

មនុស្សដែលប្រើបានគេតិះពាក់លើអ្នកដែលដើម្បីទទួលបានអារម្មណ៍ ចំពោះ
ខ្លួនខ្លួនប្រើបានគេដែកប្រើ ។ អ្នកស្រីសាស្ត្រាចាយបានកក់សំគាល់ឡើតថាទីនេះមាន
អ្នីខុសជម្រើនភាពនេះទេ វាគ្រាញ់គេជានាមួយដែលគេអាចដើរពីភាពខុសតាមបស់
មនុស្ស ។

ទោះបីជាយោងហាក់ដោយ អ្នកដែកប្រើ ប្រើនៃគេកើតភាពសោរសោរ ដែល
ភាពប្រើបានអាការនេះកើតឡើងដោយសារខ្លះការតាំងប្រព័ន្ធឌុស្សដែលនៅជុីរញ្ជូន ។
ការមានចំណាំកំចំនងជិតស្តិតជាមួយនឹងក្រុមត្រូវស្រាវជ្រាវ និង ធម្មកភិជ្ជិឈុសុខភាពមាន
ភាពប្រសិរីឡើង ហើយចំពោះអ្នកចូលចិត្តដែកប្រើ ចំណាំកំចំនងបែបនេះការពេទ
មានសារសំខាន់ឡើងសម្រាប់រូបគោះ ។

៤. អ្នកដែកមិនប្រប់ប្រាង

តើអ្នកជាមនុស្សដែលក្រុមដែកធាន ដ ម៉ោង

ហាសំរែនទេ ? យោងតាមការ ស្រាវជ្រាវ

របស់អ្នកស្រីសាស្ត្រាចាយ វិវសិុន បុគ្គលជាប្រើបាន

ដែលដែកគិចជាម ដ ម៉ោង ក្នុងមួយឡើតប្រើបានគេ

ជាអ្នកវិវតែខ្លួនខ្ល ។ បញ្ហានេះវាអាចបណ្តាល

មកពីអ្នក មានការពិតមិនធបុចំពោះខ្លួនខ្ល ពេលអ្នកដើរខ្លួនក្នុងអំពួនុងពេលវាត្រី

និងនៅពេល ដែលអ្នកព្យាយាមដែកវិញ ។ និយាយម្វោងឡើតថា ការរបៀបនេះ

គិតប្រហែលជា លទ្ធផលដែលបណ្តាលមកពីភាពកំយុទ្ធបានទៅទៅ ។ អ្នកស្រីសាស្ត្រាចាយ



និយាយថា “អ្នកប្រហែលជាមានទំនាក់ទំនងដោយសារអ្នកស្ថិតនៅក្នុងសភាព
គិតផែងចិត្ត ដើរក្នុង” ។

ទាំងអ្នកដែកច្រើន និងអ្នកដែកគិច សូច្ចនៅជាប់ពាក់ព័ទេ និងគ្រោះថ្វាក់ដែលបាត់
បង់អាយុជីវិតច្រើនជានេះមួនស្សាយចម្លាត់ ។ មិនទាន់មានអ្នកអាចពន្លឺលីអ៊ីតីទៅកំទែង
ទៅការដែកច្រើន និងការស្វាប់ទេ បើទីនេះការដែកមិនត្រូវបានប្រាក់ បើ ការដែកគិចត្រូវបាន
គេដឹងថា ធ្វើឱ្យមានការកើនឡើងសម្រាប់យោង ជាបោគុទិះឱ្យមានការកើនឡើងនូវ
អគ្គារគ្រោះថ្វាក់ចំពោះការកើនដីបែងចុង និងស្រួល ។

ដើម្បីវិកទុនស្ថានភាពទៅការដែកមិនត្រូវបានប្រាក់ដោយសារភាពកំយុទ្ធជាមួយ និង
ការពិនិត្យការមួយណី អ្នកត្រូវសារ្យតាមរបៀប និង សុវត្ថិភាព និង និមួយៗ ដែលបានបង់ចំកែ
“ពេលវេលាថ្មីបានរួចរាល់ និងពេលវេលាថ្មីបានរួចរាល់” ។

៥. អ្នកដែកស្ថិតបំស្តូល

ប្រសិនបើអ្នកដែកដូចជាតុល់លើ នៅអ្នកប្រហែលជាមួនស្សាយដែលមាន មាន
ការគោរព និងដឹងគុណ ។ ការសិក្សានីមួនស្សាយ ១៦១នាក់ ហើយត្រូវបានគេបាន
ពុម្ពក្នុងព្រឹត្តិបត្រពិតិមាន Journal of Psychosomatic Research
បានរករដើរ ថា អ្នកដែលជាតុល់ការមួយណីចំពោះអ្នកដែលគេបានដឹងគុណអ្នកដែលគេបាន
ច្រើនដែក ឈប់ឈប់ការលើក និងដែករកកំហែងស្ថិតបំស្តូលឡើងតិច ។ មួនស្សាយដែល
ដឹងគុណចំពោះ អ្នកដែកមិនស្ទើដោមានភាពហត់ឡើយបុញ្ញានេះ ហើយនិងមាន
ភាពរស់រឹកនៅ ក្នុងអំឡុងពេលវេលា ។

ហេតុអីធានជាការដឹងគុណភាពជំនាញវិស័យការដែករបស់អ្នក ? អ្នកត្រូវបានដ្ឋានទៅរកដើរពីការដែករបស់អ្នកទាំងនេះ វាអាយការណាក់តែនូវចោរីនឹងការពិតជំនាញមួយទៅមែន ។ ការធ្វើមនុស្សដឹងគុណភាពអ្នកទាំងនេះដែកលក់លើវីន និងដែកលក់ស្តីបំផុត ។

អ្នកស្រើសារត្រូវចាប់ វិនសិន បានរួមចុះហើយ “អ្នកដឹងលមានអារម្មណដឹងគុណភាពការពិតនៃពេលអារម្មណកីតិច និង មានភាពកំយុទ្ធបានចាប់មនុស្សមួយតារ ។ ស្ថាបភាពនៃអារម្មណដែកនៅពេលដែកនឹងជួយធ្វើឱ្យគ្រែដែកស្រួល” ។

៦. អ្នកពិបាកដែក

ប្រសិនបើអ្នកជាមនុស្សចិត្តទូទៅនូវដំឡើងយ៉ាងប៉ែប្រែ គឺការដែកជំឡើងយ៉ាងប៉ែប្រែដោយសារតែអ្នកមិនអាចដែកលក់នោះ អត្ថបន្ទាបស់អ្នក គឺចុះហើយចិត្តធ្វើអីធានដូចចិត្ត និងចុះហើយចិត្តការត្រួតព្រាត ។

បើទេ បើជាមនុស្សចិត្តធ្វើឱ្យគ្រែដែកចិត្តខ្លួន ប្រហែលជាមនុស្សជាតិ ដឹងការដែក និងការសម្រាកទ្វឹង ។ មនុស្សដែលមានចិត្តចង់ត្រួតព្រាត គេត្រូវធ្វើឱ្យមានការលំបាកដែកជួយប៉ែប្រែ ។ អ្នកស្រើសារត្រូវចិត្ត វិនសិន បាននិយាយថា ” យើងបានរកដើរពីការដែកជួយប៉ែប្រែ ក្នុងភាពជាប់មួយចំនួននៃការដែកជួយប៉ែប្រែ ក្នុងភាពជាប់មួយចំនួននៃការដែកជួយប៉ែប្រែ ។ អ្នកដឹងវិនថាទីនេះធ្វើតាមបំណែងរបស់ខ្លួនមានប្រើប្រាស់នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សដែលពិបាកដែក ។ អ្នកដឹងវិនថាទីនេះធ្វើតាមប្រើប្រាស់នៅក្នុងខ្លួនមានប្រើប្រាស់នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សដែកជួយប៉ែប្រែ ។ ប្រសិនបើអ្នកដើរ អ្នកទទួលខុសត្រូវចំពោះលទ្ធផលការងារ ហើយពេលដែលអ្នកមិនអាចសម្រេចការងាររាយការមួយ វាទើឱ្យអ្នកស្តីបន្ទាសខ្លួនឯង និងបង្ហាញ

ខ្លួនងង " ។ បញ្ហានេះបានធ្វើឡើងមុនព្រៃកោតេនៅម៉ោង ដ៏
ហេតុធ្វើឡើងការតែតិចកៅក ។

ប្រសិទ្ធភាពអ្នកចំណែកល្អេះបញ្ហានេះ អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមដោយការទទួលស្ថាល
អំពីដែនកំណត់របស់អ្នក ហើយត្រូវពិតថា វាតិជានារឿងធ្វើឡើងមុនពីរីក ។ ត្រូវធ្លាក
ការយកចិត្តទុកដាក់លើចំណុចវិជ្ជមានដែលអ្នកសម្រេចបាននៅពេលថ្ងៃ ហើយរួចរាល់
ខ្លួនសម្រាប់ការសម្រាកនោះ អ្នកប្រើបាលជាអាមេរិកដែកលក់ប៊ាយងាយស្អែល ។

៣. អ្នកដែកយល់សុចិទ្ធេ

តើអ្នកតែងតែចាំឆ្នាំទូវការយល់សុចិទ្ធេរបស់អ្នកជានរឿងភាពត្រីកម្រោគេ ?
ប្រសិទ្ធភាពអ្នកចំណុចនេះ លក្ខណៈដែករបស់អ្នកបង្ហាញថា អ្នកប្រើបាលពីជាមួនសុរីដែល
មានគំនិតខ្សោយប្រិត្តិភាព អ្នកដែលចាំឆ្នាំប្រើបាលពីការយល់សុចិទ្ធេរបស់គេប្រើបាលពីជើ
អីបែកការ និង មិនខ្ចោះពីអ្នកដែល គិតប៊ាយងមេចចំពោះគោរពឱ្យយ ។ បើទៀតទៅវិជ្ជ
ការការការប្រើបាលមានលក្ខណៈធ្វើឡាក់ដោយ មនុស្សដែលដែកយល់សុចិទ្ធេប្រើបាល
មុខខ្ពស់ក្នុងការកិត្តវភ៌ម៉ោងដែលគឺឱ្យឈ្មោះថា Schizophrenia ។

៤. អ្នកដែកមិនដែកយល់សុចិទ្ធេ

រហូតមកដល់ពេលនេះ គេបានទទួលស្ថាល់ប៊ាយទូលំទូលាយថា មនុស្សទាំងអស់
តែងតែយល់សុចិទ្ធេ ធិកលើម៉ោងអ្នកដែលមានរបួសខ្ពស់ក្នុង ។ ទេះបីជាប៊ាយង
ណាក់ដោយ អ្នកស្រាវជ្រាវរៀបខ្មែះបានរកដើរថា មានមនុស្សខ្ពស់មិនដែកយល់សុចិទ្ធេ
បុរីយល់សុចិទ្ធេហើយ តែមិនចងចាំពីសុចិទ្ធេទាំងនោះ ។

ប្រសិនបើអ្នកមិនដែលយកប់សុបិទ អ្នកអាចមានការត្រួយបានម្នាក់ពីងារ
បញ្ជាចំពោះការងង់ចា បូទេន្ទអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានហ្មាល់ចា វាគិនមានការពេកកំពុទ្ធក្នា
នោះទេ ។



ឧស្សាហ៍ជាយនិស្សីយត្តរោះ ធម្មវិថជ័ក

ដែកធ្វាក់ត្រូវកែង-ដើង

ជាប្រភេទមនុស្សស្រុកមាត្រៃសិរីភាព ស្អោចត្រូវភាពនាយក្រុម ស្អោចត្រូវភាពស្អាន
និងភាពសិចសិ ។ ចំណោកការចាយវាយច្រើនដែង និង ខេះខ្សាយ បូទេន្ទការរកប្រាក់
កាសវិញ្ញកំពុទ្ធដែង ។

សម្រាប់ចំណុចខ្សាយរបស់មនុស្សក្រុមនេះ គឺចូលចិត្តរាក់ពីទីជាមួយនឹងអ្នកដែង
និង ចូលចិត្តដើរកម្មភាពសប្តាយ ។

ដែកធ្វាក់ដើងខ្លួនគ្នាបៀវបគងអន្តាក់ខ្លា

ក្រុមមនុស្សដែលចូលចិត្តដែកបៀហេនេះ ច្រើនជាមួយមិនសុវត្ថិភាពខុសត្រូវ ចិត្ត
មានការប្រើប្រាលដ្ឋានសំបុរាណ ពិសេសចូលចិត្តនូវបំបុណ្ណដើរកំពីក្រុមបស់ខ្លួនខ្លួន ។
សម្រាប់សេចក្តីស្មោះហើយ ច្រើនចិត្តស្មោះត្រង់ ពោលគឺបើស្អោចត្រូវរបាយការណាក់បើយ
គឺស្អោចត្រូវអស់មួយជីវិត ។ ចំពោះការងារមានភាពអត់ចុត់ និង គឺអ្នកដែងប្រាប់
ប្រាប់ប្រាប់ ។

• ដេកច្បាររហូតដើម្បី

អុកដែលចូលចិត្តដោករបស់បាន៖ ព្រឹងជា

អនសុយភ្លាត របៀបរហូត ចូលចិត្តនៃធម្មរោង

ប្រាក់ជាប្រាក់ស្ថិតិ មិនចេះអស់មិនចេះបើយ។

ស្របាប់សេចក្តីសម្រាបាមានការ យកចិត្តទុកដាក់

ទៅលើក្រុមត្រសារព្រឹង បុន្ញកិច្ចមិនមែនជាមុនស្អាយស្រលាត់ឡាយទុកចិត្តដោយ។



• ដេកឆ្លាប់

ប្រសិទ្ធភីដេកកាយវិការបែបនេះជាប់ជាប្រចាំថ្ងៃ ព្រឹងបញ្ហាកំចាត់ ជាមុនស្សិតិ
ចង្វែក គិតតែពីដែលប្រយោជន៍ខ្លួនឱងជាទិន្នន័យត្រូវការអូអូកដើម្បីតាមអីដែល
ខ្លួនឱងចង់បានជានិច្ច។

• ដេកដូរឈរ



អុកដែលចូលចិត្តដោកកាយវិការបែបនេះ

ជាមុនស្សិតិដែលមានការធ្វើជាកំខ្លួនឱងខ្លួន។

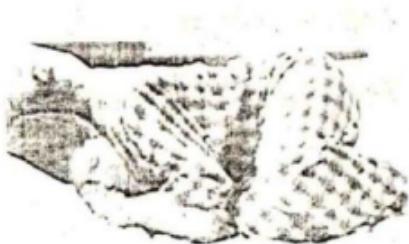
ឡាយបិធីអីទាំងពីរបានសម្រេចដូចខ្លួនបំរងទុក។

ចំណោកការដេកធ្វើមកណ្តាល សណ្ឌកដែលបានទៅ

លើក្រាល បញ្ហាកំចាត់ជាមុនស្សិតិ អំណោច មានវាសនា និមក្សនវិធីដេកលូបំផុត។

• រៀងក្រដូចអម្ពាល់និងខេត្តធម្មាគ

ដែកបែបនេះមិនស្សារណុយទូទាត់ឡាតាំង ព្រោះ
ជាមួយក្នុងត្រមាបទូទាត់វា ជាមួយស្សា
ប្រយ័ត្នប្រើបាយនូវប្រធានាការសង្ឃឹម



មិនដោះបែបមិនដោះបើយ និងគ្មានហេតុជីថិត្រកដី ជាមួយភ្លាម់ដែលដោះ ជាមួយស្សា
រួចរាល់មិនដឹងពេលរៀល ជាមួយស្សាយទេការ ដើរជាក់លើខ្លួនឯង អាចជាមួយរាល់
និង អាចកើតពេលរវស្សាវាទាង យ៉ាងមាម ។

• រៀងអម្ពាល់ខ្លួន

ប្រើនជាមួយស្សាយឬលិត្តប្រើក្រោមលួយឱ្យនិសដោយខ្លាចអុកដីខែលូជាមួន ។ ក្រោម
នេះ ទៅជាមួយស្សាមាត្រិយម និង ពើតមានអំពីកំក្តាំង យ៉ាងខ្ចោះជីង ។

• រៀងអម្ពាល់ដោខ្លួនឯង

ក្រោមមួយស្សាយដែលចូលមិត្តដោករបៀរឡើង ប្រើនជាមួយខែលូខ្លួន ិត្តនេះត្រូវបាន
និងសេចក្តីលើហ្ម បុន្ថែនជាមួយការដើរជាក់ខ្លួនឯង និង ឧបាទកក់ភ្លាក់កុងជីវិត ។

• រៀងក្រាប

ជាមួយស្សាយអង្គកយ៉ាងខ្ចោះ ភាប់លោកលោវ
ជាមួយស្សាមាប់កែយខ្លាច និង មានការ
រាន់កិច្ចជាក្នុងក្រុកញ្ចាប់ ។ ការរស់នៅខ្លះកាត់
អក់ក្រោះ និងទៅឱ្យជីវិតខកបំណេកក្រុកញ្ចាប់ ។



ដេកយំដិត

ជំរើប្រទេថា ហើយឈានពីក្រោមៗ ពេអាចជាតិមិនបាត់ និង ជំរើជាកំបាន បុំនូកឯង ជំរើចិត្តពិតប្រាកដជាមុនស្សុពុកខាសអេវ៉ាន ចិត្តនៅថ្ងៃយោ ចូលចិត្តមានរឿង អាជីកំបាន ។ ក្រោពីនោះ ពេនោជាមុនស្សុចូលចិត្តយករឿងវិវិតក្នុងចិត្តហើយ ប្រើអារម្មណីគិតនៅទុកឯងលំខ្លល់ទាយក្នុងចិត្តជាប់ជានិច្ច ។

ដេកយកដែចាប់ប្រជាប់កេឡខ្លួនឯង

ជាមុនស្សុចិត្តមេក ។ និស្សយុវរស់មុនស្សុក្រមនេះចូលចិត្តបំងុលនៅក្នុងការ អារម្មណី មានសេចក្តីត្រូវការងូរកេឡខ្លស់ ចិត្តនៅរោង ភាប់ខិងភាប់ចាត់ ។ ស្របាប់សេចក្តីសេសបា គឺជាមុនស្សុជាប់លួយកំរួចរាល់ហើយកំមិនបាយចាត់ដែរ ។ នៅ ឯ៍យោងឈាត ក្រុមមុនស្សុជីតុកនេះធ្វើវិវាទ និងមានសពិបញ្ញាការណ៍ ។

ដេកមមី

សិតនៅក្នុងក្រុមមុនស្សុគិតចំនួន ហើយបើមានអ្នកកើតឡើង តែងប្រើអារម្មណីគិត មិនបាយរសាយចាត់ទៅវិញ ។

មុនស្សុសិតក្នុងក្រុមនេះ ឧបាណាដេរីជាកំខ្លន់បងនិង ចូលចិត្តទីតាំងការស្រីសុំអ្នក ដែលអ្នកជានិច្ច ។

ដេកសង្កែតចេញ

តាមចាស់បុរាណ ជាមុនស្សុអាក័ដ និងថ្វីថ្វី ។

ដែកបាយាត់

តាមចាត់បុរាណថា ជាមនុស្សមានពេលដីបៀវតបៀវត និង សុខភាពពីសុវិរិអមា
បីនាទីទៅ ។

ເຜົກເບີກກໍາກອດອກຍ

ចាស់បុរាណជា ជាមនុស្សប្រយ័ត្នប្រើបាយ និងធ្វើការរារអីទានយ៉ាងលើតិចឡើង ។
ទៅបីយ៉ាងណា មនុស្សសិតកុងត្រូវនេះ ក៏អាចត្រូវគេបង្ហាញបច្ចុប្បន្ន និង ងាយដូច
រឿងភរៀបប្រព័ន្ធដឹកនាំឡើងដោយ ហេតុដឹងថ្លែង ត្រូវប្រយ័ត្នទិន្នន័យជាប់ជានិច្ច ។

ធម្មប្រឈមដៃកសាងពាក្យរំពីវិស្វក្សូយនឹងក្រសាងសង្គមនៅថ្ងៃ

ពីអ្នក និងតួស់ប័យកយានមួចមេចក្បុងយប់នីមួយា ដោយខ្លួន
ឬ យក ថ្វារដូចជាកំភ្លា ? ម្នាក់នឹងទៅ លក្ខណៈនៃការយកនីមួយា នៅ
ស្ថិតិវិធានបញ្ហាកំព្យូទ័របានស្រួល ត្រូវបានគិតិស្សីយនៃការរួមរាល់ ។

ដែកបេរុខុងជាកំត្តា កបី៖គួចជល់ត្តា

និស្សរូបីទាំងអ្នក និងត្រសុប់

ធីអីទ្រករកមានសេវាកាត់។

ម្នាក់ទីមាន ជូវដើរបស់ខ្លួន

៦៨ ជោយគោននរណាបាយត់

ចាន់ទេ ប៉ុន្តែកំមាមការសម្រេចសម្រេច តាមទេរាប់ពេលមានបញ្ហាសម្រាយកើតឡើង ។



ការរួមគេងរបស់អ្នកធាយភាពអនុវត្តន៍ទៅ ហើយការដែកឱ្យបញ្ជារោះ
ត្រាន់តែជូយឱ្យកំពើកំពើប៉ុណ្ណោះ ។

ដែកខេរខ្សោងដាក់ត្រាបែបឃ្លាងពិត្យ

នឹងស្មូលឱ្យរបស់អ្នកទាំងពីរ គឺជូលភាពកំពើកំពើជំខុំនិងជាន់សេចក្តីផ្តើមរារា
ភាពសិទ្ធិសាលា ។ ទាំងអ្នក និងត្រូស្សីមិនស្ទើសុំឱ្យបើតត្រាន់ ហើយការរួមគេងប្រពើត្រូស្សី
ទៅធ្វើមួយចំណេះត្រាន់ ដែលមិនសោះអនីយដាក់ត្រាន់ដែរ ។

ដែកឱ្យបើតត្រាន់

អ្នក និង ត្រូស្សី ប្រប្រឈមជាបីប្រព័ន្ធឌីប និងរៀបការហើយដើម្បីថ្មី ។
ជីវិតនៃការរួមគេង នៅមានការពុំការព្រោះ ដោយម្នាក់ឱម្យការឲ្យកំរើង
ចំពោះត្រាន់ ។ ហើយថ្មីអនាគតត្រូស្សីទាំងពីរ នៅតែដែកឱ្យបើតត្រាបែបនេះទៀតនោះ ជាសញ្ញា
បញ្ហាកំប្រាប់ចាត់ទាំងអ្នក និង ម្នាស់ចិត្តនៅការ ដើរឯកសារសេចក្តីផ្តើមរារដែក
ជាមួយ ត្រាន់យើងណូ បុ ខ្លោះត្រាន់មានសោះឡើយ ។

ស្ថិតិខាងក្រោម

បុរាសដែកខេរខ្សោង ឧណាត់ដែលស្ថិតិដែកឱ្យបើតខាងក្រោម បញ្ហាកំចា បុរាស
ប្រពើយកឡើយ បុ ខ្លោះស្ថិតិនៅថ្ងៃថ្ងៃ និងប្រព័ន្ធរារភាពសិទ្ធិលូត ។ ស្ថិតិរារា
ភាពសិទ្ធិលូតខាងជួរកំរើង ។ ត្រូស្សីបែបនេះអាចបិតថែជាប់បាយរាគីឡើង ។
ដែកឱ្យបើតត្រាន់

ភាគីបុរាសដែកឱ្យបើត ដោយពោះជីបីតិក្រាយខ្សោងរបស់ស្ថិតិ ដើរឯកដាក់គី
ពីលីស្ថិតិនោះ បញ្ហាកំចា ទាំងពីរការស្រួលព្យាយាយកាល អ្នក និងត្រូស្សីកំណើន
មានភាពដើរម៉ែនឯម ហើយបញ្ហាដួរកំរើង កំព្រ័រការពិត្យមិនអនុវត្តន៍ដែរ ។

ដេកិច្ចាមួយដែលមានឈ្មោះថា "សាន្តវិធី"

ភាគីមួយឱ្យដេកិច្ចាមួយបានស្របតាមយោងសិទ្ធិពិនិត្យបញ្ជាក់ថា តាំងពិរនាក់មានការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគ្មាន មានការពិនិត្យស្ថាល ហើយបញ្ជាផ្លូវកែវ ត្រានាករួម ថាទុញ្ញជាន់នោះទៀត ដើម្បីអាចដឹងឈើរការបានគ្រប់ពេលវេលា។

ដេកិច្ចាមួយ

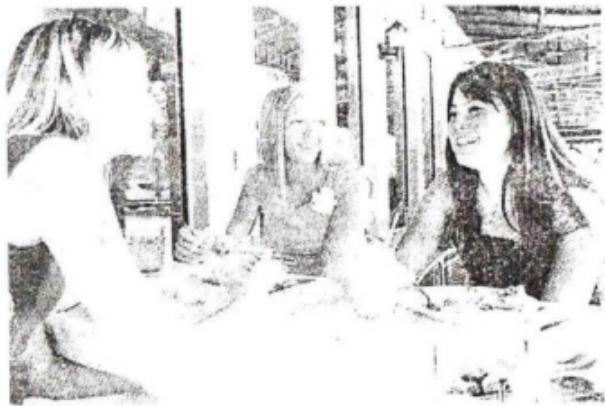
ដើម្បី បុងបែងរបស់ភាគីណាមួយដាក់ពេលលើរាយកាយត្រូវកំណត់ចិត្ត តែ មិនមានឱ្យវិត បញ្ជាក់ថាមានការងារសេវាការទាំងបញ្ហាលើខ្លួន និងជិតប្រចាំថ្ងៃជាមួយ ។ ទោះបីយោងណា អ្នកដាមួយត្រូវឈ្មោះនៅមានចំណាក់ចំនិត្យ ក្នុងការធ្វើឱ្យភាគីមានឡើងឡើងតមានសេចក្តីសុខ ។

ភាគីមានដេកិច្ចាមួយរបស់ភាគីមានឡើងឡើងតែបញ្ជាក់ពីខ្លួន

បើមានភាគីណាមួយធ្វើបែបនេះ បញ្ជាក់ថានៅចិត្តចិត្តធ្វើអ្នកឱ្យបាយអំពីចិត្តដោយបំពានទៅលើភាគីមានឡើងឡើងតាមអំពីចិត្ត ។ បើសិនមានការធ្វើបែបនេះបន្ថែមទាំងនេះ គឺបានធ្វើកែវរបស់ម្មាក់ភាគីមានឡើងឡើងឱ្យចេញភ្លាយហើយ ។ ការវិការរបៀបនេះ គួរប្រយ័ត្ន ត្រាន់ជាសញ្ញាបែកបាក់ និង ជីតក្យត់ ។

សេចក្តីអាជារមបញ្ញា គំរូបំផិតិនិស្សីយេ

ហើរ ដូរ ដឹងម ប្រ សាប សេជាតិអាបារណាមួយដែលអ្នកចូលចិត្ត
ទិភាសបញ្ចក់ ប្រាប់អំពីនិស្សយរបស់អ្នក ។ ដូច្នះសូមសាកល្បងទស្សន៍ទាយ
និស្សយខ្លួនឱ្យ និងមនុស្សដែលអ្នកស្រួលរាត្រោលមិនឱ្យ ។



បើចូលចិត្តរសជាតិសាប : ជាមួយមនុស្សពសិអគ្គចំណុច និងជាមនុស្សស្តុព
បុកទ្រៀតធនេ ហើយកំជាបុគ្គលម្នាក់ដែលមានការពេញចិត្តនូវវីដែលខ្លួនឱ្យមានប្រាប់
មិនស្បែរខាយខ្លល់ក្រវិនក្រតិនអីទេ ចូលចិត្តនឹងខ្លួនបែបសាមញ្ញ ។ បើទៀនជាមនុស្ស
ភាគបំមានអារម្មណីក្នុងចិត្ត ចិត្តទៅអាប់អាយិតគេ អីដឹងហើយជាបោច្រើនពេចចាត់បាក
គេពីកញ្ចប់ ។

បើចូលចិត្តរសជាតិដឹងម : អ្នកជាមនុស្សចិត្តបុរាណ ពួករករាយិតគេ
មានការម្មណីល្អប្រស់ប្រាយ ចូលចិត្តលេងកិឡា និង ចូលចិត្តសាប់ចប្រៀប៖ បើទៀន
ជាប្រកែទមនុស្សភាគបំប្រឈរ ភាគបំបាយ បុនប្រចណ្ត និងជាមនុស្សរីរាយ
ស្រើស្រែមប្រើប្រាស់ បើទៀនមិនមែនជាមនុស្សប្រករដោយគ្រោះថ្វាក់វីទេ ។

បើចូលចិត្តរសជាតិវិបេស : អ្នកជាមនុស្សដែលមាននិស្សយដ្ឋានរសជាតិ អាហាររំដែលអ្នកចូលចិត្តទៅនេះបង មិនស្ថាវង់មាយលេខ់ដែលប្រយោជនីឱ្យអ្នករោកទីផ្សេងៗ ទីផ្សេងៗ ។ បើទៀតចូលចិត្តរបស់គោរពិនិត្យជានេះ មិនមាយចេញប្រាក់ពីហោចោរមាយទេឡើយ បើស្រលាត់អ្នករោកម្នាក់ មិនមាយសំអែនចេញឱ្យធែង ហើយមិនស្ថាវង់ចូលចិត្តរបស់រកគេចួងបើទៀតទេឡើយ ។

បើចូលចិត្តរសជាតិហើយ : អ្នកជាមនុស្សដែងចំណេះរាប់ខ្លួន ភាគប៉ះចាត់ សម្រួលរាយក្រោម បើទៀតចិត្តណូន្យ ។ ជាមនុស្សនានា ចូលចិត្តនិយាយត្រង់ទៅត្រង់មក មានចិត្តមាន៖ មិនត្រមួចចុះចាត់ពេងមាយទេ ហើយទាន់កំហុស ស្រលាត់សិរីភាព មិនចូលចិត្តទៅត្រង់ក្រោមការបង្ហាញប៉ះបញ្ហាបស់អ្នករោកទៀត ។

បើចូលចិត្តរសជាតិជូរ : អ្នកជាមនុស្សដែលចូលក្នុងចំណោមទេបានត្រប់ជាងថ្ងៃកំ ចូលចិត្តការងារសង្គម មានរោបាលស្ថិត ពេលខ្លះសំអែនខ្លួនលើចោរបុត ទាល់ពេត្តឱ្យអ្នកដែលមានការប្រែប្រឈម ។ អ្នកកំជាប្រកែវ មនុស្សដែលត្រូវកំរកក្រោក និង កំពុំកំចាយវាយដោ បើទៀតមានចិត្តមួយគឺចូលចិត្តធើការងារប្រើប្រាស់មុខគំណាល់ ត្រា និង មិនចូលចិត្តធើការងាររំដែលបើកម្ពាល់ទេ ។

ខាងលិស្សីយេសវេសនរតាមអគ្គនភាព

សរុបសក់របស់មនុស្សយើង វាតាមដឹកជញ្ជូនរាជីកទាំងច្រើនដឹងអើង
ដែលអ្នកគិត !! មិនមែនដឹកជញ្ជូន ប៉ុណ្ណោះបញ្ចាំង ប៉ុណ្ណោះបញ្ចាំង ប៉ុណ្ណោះបញ្ចាំង ហើយក
ចិត្តអុកជាក់បានណូ បុ មិនល្អទោះទេ ។ បុន្ថែវាដឹងថា មនុស្សបញ្ចាំងអំពីធិរិទិស្សយ
របស់ម្មាស់សក់នោះបានឡើងផង ។

សក់ត្រង់ :

បើអ្នកមានសក់ត្រង់ពីធិរិទិស្សយាល់
បញ្ចាំងចាត់ ជាមុនស្សារបាន សមត្ថធម៌ចោរបាយតែ ។ បុន្ថែត្រូវរួមឱ្យប្រង់សក់
ប្រកបដឹងដែរ បើសក់ត្រង់ បុន្ថែរលើបានជាតិប្រឃងនោះ បញ្ចាំងចាត់ម្មាស់សក់ជា
មនុស្សមានពុពុក ។ ដូចមួយនាមីត្រ បើសក់ត្រង់ បុន្ថែមានសរសើរឯងនិងជាមនុស្ស
មានជីថិត្តិទីខ្លួនឯងខ្លួន បើបាកចិត្តលើអីមួយបើយ គឺពិពាកប្បរណៈ ។



សក់ម៉ោះ :

ជាសរុបសក់ដែលស្តីពូមេច្បាស្រាច់បាន ។ សក់ម៉ោះជានិមិត្តសញ្ញា មួយបញ្ជាក់អំពីភាពមានសុខភាពណូ និងសុភាពរបស់ ។ បើនឹងបើសក់ម៉ោះហើយវិចមទាំងមានពាណិជាស់ជងនៅ៖ ត្រមាជិនឱ្យដឹងថា ម្នាស់សក់ជាមនុស្សមួនចុនមានហេតុជង ។ ដូចមួយទៅ បើសក់ម៉ោះ បើនឹងមានពាណិជានៅ៖ ម្នាស់សក់ជាមនុស្សរាប់ត្រូវឱ្យដឹងថា មិនចូលចិត្តស្អាត ។

សក់គ្រាល់ :

ជនជាតិនិងមិនសូវសប្បធម៌បិទិនិងមនុស្សដែលមានសក់គ្រាល់ ពីត្រោះគ្រួនត្រមាប្រាប់ថា មនុស្សសក់គ្រាល់ជាមនុស្សវិនិមិនគូរឱ្យស្រណាត្រូវិចមទាំងមិនឆ្លាតទេរៀបចំ ។ មិនតែបុរិណ្ឌាង់ បើសក់គ្រាល់នេះ និង គ្រង់ប៊ែន និងជាមនុស្សចេសជូចគោរ រហូតដល់ជាលូង បើនឹងគិតថាគ្នុងភាព ។

លក់ផ្លើង :

អ្នកដែលមានសក់ស្តីឱ្យជាប្រភេទមនុស្សរាប់ទូលាការប៊ែនដិចការមូលី ដូចការលក់តុងតែអង្គុយព្យាតីមសុខ ។ ស្រាប់ពេទ្យជាមនុស្សត្រូវរាយមួយរំពោះ ។ បើនឹងបើសក់ស្តីឱ្យប្រភេទក្បាល់នៅក្នុងម៉ោះ ក្នុងត្រមាជិនប្រាប់ថា ជាមនុស្សគ្រាល់មានបញ្ហាភារិនវិនិយោគ សេតកប់មិនខុសទៀត ។

សក់ក្រាស់ :

ក្បួនតម្រាប្រាប់ថា មនុស្សដែលមានសក់ក្រាស់ជាប្រុមមនុស្សដែលមាន
សមត្ថភាពផ្លូវកេវកំពុល បុគ្គលិកលក្ខណៈ ក៏រដ្ឋសរវិះ របៀបរបុន ស្អាតាប់ រង
កាយចាំមួន និងអាយុវេង ។ មិនតែបុណ្យបានបើជាបុរសសក់ក្រាស់ បុ មានពុកមាត់
ទុកចុងក្រោមឯកទៅ បញ្ចាក់ថា ជាបុរសចំពុំតែមួន ។

មានជាយសក់ទៅត្រង់ច្បាសក្រាស់ :

រសិយមរបស់ជនជាតិនិងមិនចូលចិត្តឱ្យចាសមានសក់មុំស្តុកត្របតីឡើ
ឡើយ ។ ជូនដែលបើយើងត្រូវឱ្យចាសមានជាយសក់ចេញឱ្យចាសស្រឡេះ នៅ
ក្បួនតម្រាប្រាប់ថា អ្នកដែលមានជាយសក់ត្រូវឱ្យចាសស្រឡេះ ក្នុង
កាយ និងស្អាតី ធ្វើឱ្យអាយុមិនសុវតាមវីង ។ បើខ្លឹមចំណុចណូត្រង់ច្បាសមត្ថភាព
ផ្លូវកេវពិសេស បុរាណិយាយបានថា ជាមនុស្សដែលមានជីវាទីត្រូវឱ្យត្រូវសំ
មិនដឹងថាទៅសូចរៀនពីឈាមករឡើយ ។

សក់ក្រញាញ់ :

តម្រាប្រាប់ថា មិនគុរឿវការយ ពីត្រោះជាមនុស្សខ្សោយស្រួលដឹក
ប្រុង មិនសុវមានគឺតិចជាលំខ្ទូន មិនសុវការណ៍ប្រឈមមួល ។ បើខ្លឹមចូលក្នុងចំណោម
គេហាយ ពីត្រោះយ៉ាងណាក់បានតទល់ជាមួយអ្នកແກែង ។

ថ្វីលិចត្សាក់ប្រាប់នគរូបេសិន្តុយេទនុស្ស



បើអូកចុលិចិត្តបិរាណកដើមីលាមួយ
ជាប់ជាប្រចាំនោះ វាក់អាចបញ្ចាក់ ប្រចាំ
ពីនិស្សឺយើងឯុយ។ ដូចខាងក្រោមនេះ

ថ្វីប្រចាំ :

ជាប្រភេទមនុស្សមានចំណាក់ចំនួនមានទីកចិត្តជូយដែលអូកដោះ ។ បើនេះ
ចំណាក់អនុរបស់មនុស្សជីតុកនេះ គឺតែងមិនមនុស្សដែលទៅជូយវា អាប្រក់ មិនស្ថារដៅ់
លើអូកដោះ មិនស្ថារស្អាល់ខ្លួនឯង និងជាមនុស្សមិនស្ថារហើយ បើដឹងទូទៅ ។

ចំណាំពាយច្បារ :

ជាមនុស្សមានស្អារីខ្លែស់ មានការចុះសម្រួលជាមួយអូកដោះនាយ ចូលចិត្ត
រូសាយរាក់ទាក់ បើនេះមិនស្ថារចូលចិត្តប្រាប់រឿងវាត្រាល់ខ្លួនឯុវជនដោះនាយ។
ឡើយ ។

ជូយ :

ចូលចិត្តកំប្រឈមចិត្តអូកដោះ មានអំណែកកំងងខ្លែស់ អាចបញ្ជាព្យាយាមព្យូមាន
ប្រចាំកាល៖នេះ បើនេះជាមនុស្សមិនទៅអូកដោះកុប់ដូរវា អាប្រក់ប្រើបាន ជាមនុស្ស
ចូលចិត្តគិតប្រើបាន និង មិនចូលចិត្តវាត្រាប្រាប់អូកដោះ ។

ମୂଲ୍ୟ :

ចូលចិត្តសរណោរកប់អាជមនុស្សត្រប់ត្រា និងមានភាពសម្រេចដឹងទៀត
ក្រោជីថេស៊ីជាមនុស្សដែលខ្ចោះខ្លួន បើយកចិត្តប្រឈម
រហូតទៅខាយដីចិត្តដែលពេងងាយស្រួល ។

ເມືອງ

ជាប្រភេទមនុស្សនេងសិចចំនួនមាន
អារម្មណក៏សិចសប្បាយ ធ្វើឱ្យអ្នក ដែលបានវិក
រាយជាប់ជានិច និងជាមនុស្សមានប្រជាបិយដុំ។



100 :

ជាមនុស្សស្វ័យលក់ បុគ្គលិកស្វ័យពិភរបស់គេគឺជាមនុស្សទៅត្រាយ
ហើយបើត្រូវនរណានិយាយស្តីពីចំណុចបន្ទីចបន្ទី កំពងនាំយកទៅដោកទិន្នន័យ
ចិត្ត និងតចចិះមមាក់ងាយ ។

သံမျိုးက :

ជាមនុស្សរាប់ដើរជាក់ទៅលើអ្នកដៃទេ មិនសូវចូលចិត្តទូទាត់រារករឿងអ្នក
ដៃទេ បុ គិតថ្លែងនាំសុពលភាពកុងខ្លនទេ ។

សារម៉ារ់ :

ជាប្រភេទមនុស្សចូលចិត្តឈរបែងចែកថ្មី ចូលចិត្តឱ្យអ្នកដោនៅក្នុងមាន
សេចក្តីសុខ នៅពីមានចិត្តនៅរាជរដ្ឋមន្ត្រីដែល បើនៅបណ្តុមិនុកកូវកំនែរបញ្ជី
គ្រប់ពេល ។

មង្គក :

ជាមនុស្សណាកំខ្នៅ ចូលចិត្តស្រើមិស្សមេ និងមានមនោសពេកទាន់សំ
ហើយស្រណាត្រកស្វ័យប័ណ្ណសុវត្ថិភាព ។

ស្សាយ :

ចូលចិត្តនៅមិនស្អែក ហក់ពោតនៅមិនសុខ ចូលចិត្តសាកល្បងរបស់គឺ
និង ជាមនុស្សបង្កប់ទៅដោយចិត្តប្រាន់ប្រើប្រាស់ ។

ថ្វីព័ម៌ :

ជាមនុស្សអង្គករប្រើប្រាស់ ពេញនិងសេតកប់មិត្តភកិ មិនសុវត្ថិភាព
សេចក្តីស្ម័គ្រាន់ និងស្រណាត្រកស្វ័យប័ណ្ណ និងចង់យប់កំឃុំប៉ារុម បើទីនាមនុស្ស
ដែលមានភាពអំណែងក្នុងរឿងការងារ ។

ស្តីពី លោកស្រី

ផ្លូវលេខ 37 ផ្លូវលេខ 37 ផ្លូវលេខ 37 ផ្លូវលេខ 37
ម៉ោង 07:00 - 10:00 ម៉ោង 07:00 - 10:00 ម៉ោង 07:00 - 10:00
លេខទូរសព្ទ : 012 97 90 91 / 016 873 368

ជាស្ត្រីជាយនិតិយោសេរោគរោគការង្ហោបាលរៀបចំ

ក្រោមដែរបស់មួយល្អជើងមានលក្ខណៈមិនស្មើទៅ ។ ក្រោមដែរ
ទីឃើញជានេះដោយពុក ក្នុងក្រោមដែរបានជាទៅ ។ ក្រោមដែរទាំងនេះ នឹង
ប្រអប់ដៃកេវយ សុខទៅខុសច្បាសកិត្យា ។ ផ្ទៃដែលការស្រាវជ្រាវលិច្ឆាស់
មួយល្អជើងកំខុសច្បាសកិត្យាដូរ ។ កើតឡើងចំណោមក្រោមដែរទាំងនេះ ក្នុងរឿង
ធម្មក្រោមមួយណាបានទុក ?

- **ធម្មក្រោមរៀបក្រោមនាប់បាបនៅនៅទៅ :** បញ្ជាក់ថា អ្នកជាមនុស្សចូល^{ចិត្ត}ក្រោមដែរបាបនៅនៅទៅដែលខ្លួនបងបងច័ំឡើង បុន្ញនៅឡើងចំណាំ ។ អ្នកអាចសម្រាបខ្លួន
ជាមួយអ្នកដៃបានណូ ជាមនុស្សទៅនៅក្នុង
រាបស្រាវ ភាពវំងារប៉ាការមួយណាបានណូ បុន្ញនៅឡើង
ទៅបីបានឯករាជការណាកំដោយ អ្នកមិនស្បែរចូលចិត្ត
យករឿងអ្នកដៃមកគឺទុកក្នុងចិត្តប្រើប្រាស់ដោយ ។



សម្រាប់សេចក្តីផ្សេច អ្នកជាមនុស្សចូលចិត្តប្រើប្រាស់ពេញនៅក្នុងណាប់ ជាពិសេស
បើស្រាវព្រៃនរណាម្នាក់ប្រើប្រាស់ស្មោះស្មោះត្រូវការពិនិត្យ ។

- **ធម្មក្រោមរៀបក្រោមនាប់បាបនៅនៅទៅ :** បញ្ជាក់ថា អ្នកជាមនុស្សគឺតិន្នន័យ
អារម្មណីខ្លួនបងបង ចូលចិត្តគឺមួយអ្នកដៃប៉ាការមួយណាប់ពេលខ្លួន យកចិត្តអ្នកជាកំចំពោះ
ខ្លួន និង ចំទាំខ្លួនណូ ។ ចំណោមកន្លែក្នុងជិត្តរបស់អ្នកវិញ ពីអ្នកជាមនុស្សទៅនេះ

ភ្លោះ បុន្ញទៅដែកខាន់ក្រោ ហែរជាមិនសូវសម្រួលចិត្តទៅភ្លោះទេ នៅពេលមកបុន្ញទៅ
ហើយពេលខ្លះសូម្រួលភាពខែងដែរម៉ែនទៀតជាទំនើន ។

- **រីអូកសេសាប័ញ្ជាមជំរឿកភ្នាល់** : បញ្ហាកំចាំ អ្នកជាមនុស្សចិត្តភាព
រូសរាយភាក់ទាក់ ចូលចិត្តបានឱ្យតមទៅសាន្តរតនា មានតំនិកស្ថាបនា ជាមនុស្សស្អារៈ
ត្រង់ មិនបាយចិត្តសារី ចូលចិត្តជូយជ្រាមថ្លែងអ្នកដែល និងមានអារម្មណីជូន
កាលរូសរាយ បានពេលខ្លះទៀតកំសូប់ស្វែរម ។
- **រីអូកចុលចិត្តម្រាមចុឃុយ** : បញ្ហាកំចាំ ជាមនុស្សមានមន្ត្រស្អែក៍ អាចអូស
ទាត់រួមទុកស្សែនជូនឯកទូទៅរួមទូទៅ ម្រាមចិត្តបានឱ្យតមទៅចូលចិត្តបាន ។ អ្នកជាមនុស្សម្រាមដែលឱ្យ
ជាក់លើខ្លួនឯងខ្លួន ចូលចិត្តអីវាដែលបែកចិត្ត ដូចចំ ស្រាវជ្រាវរកអីដឹង ចូលចិត្តដឹក
នាំតំនិកមុនគេ និងក្រោពីនេះទៅជាមនុស្សម្រាមចិត្តជាម្រោងដឹកជីកនាំ ។
- **រីអូកជំរឿកភ្នាល់មិនឱ្យការិយៈ** : បញ្ហាកំចាំ អ្នកជាមនុស្សដែលមានភាព
វិរិបិុង និងធ្វើឱ្យខ្លួនឯងខ្លួន មិនចូលចិត្តរាត់ការាសមិយសម្រួល ចូលចិត្តសិរីភាព
មិនចូលចិត្តឱ្យរាយការងារបង្ហាប់បញ្ហា ស្អារៈត្រង់ មានភាពម៉ែនចំពោះសិរីភាពជាមនុស្សដែល
ភាពវាន់វិះ ។

ក្រោពីនេះ អ្នកដែលចូលចិត្តម្រាមនេះ មានមហិច្ចតា និងធ្វើអីវាដែនបានដែល
ពបស្ថុងនាប់របៀប ។

ខ្សែចំងារ ពេជ្យាណក់តិចក្នុងនៃសិស្សយួរ

ក្នុងក្នុងកម្មាធេស់បិនទានយកចិត្តទុកហាក់ក្នុងការសេវាដោយកិរិយាល័យ
សក្ខុណា៖ សំខាន់គោរពការយកបេរិច្ឆេទ នានបុទ្ធតា ចិត្តឲ្យមហរាក់
ត្រូវកិរិយាល័យ កិត្តិយស ត្រាប់ត្រូវមហរាក់កិសគិយញ្ញា ប្រអេ
ត្រូវកិរិយាន៖ ត្រូវសម្បត្តិ ត្រូវយក មហរាក់កិសការ និងអាយុតា
ដើម ។

ការនេះយើងនិងលើកសក្ខុណា៖ នាក់ដែលអារមហរាក់ត្រូវកិន្លែយ
យកសមនុស្សយើងបុទ្ធទាប់រកាមេះ ។

◦ ទាត់ទី

ជាប្រភេទមនុស្សស្តុ៖ ដូលចិត្តដើម្បី
ក្នុងកិច្ចការងារថ្មីដែលពារពេញ ទៅដោយ
ជុលសម្រេចដីដោយ ។ ជាមួយគ្នានេះ មនុស្ស
មាត់ដែលធ្វើជាមនុស្សកំណានៗ អាចម៉ោប់ ។



◦ ចុងចាន់ឡើង

ជាមនុស្សមានហេតុជាល មាននេស្សនេះ គឺតិចុយអាជីវការមួយណ៍ និង
ត្រប់ត្រងខ្លួនឯងបានល្អ ។ ក្រោពីនេះ ទៅជាប្រភេទមនុស្សឆ្លាតវិមិនចាត់គេង ។

◦ បង្ហោចនៃត្រាស់លើ នៅពីសក្រាវ

ជាប្រភេទមនុស្សឱ្យងុស យល់ពេតខ្លួនឯង បុន្ថែមានការពារតាំងចិត្តមោះមុទ ។

◦ បង្ហោចនៃផ្តើសលើ ត្រាស់សក្រាវ

ជាប្រភេទមនុស្សដើរជាក់លើខ្លួនឯង បុន្ថែមិនស្ទើស្មារប់ហេតុជាលទ្ធផើយ ។

◦ ស្តីសមាគមនៃកោស់គ្រឿង

ជាប្រភេទមនុស្សដើលមានសមត្ថភាពក្នុងការត្រួតពិនិត្យការយ៉ាងល្អ

ថែរបីសតិបញ្ញា មានការទទួលខុសត្រូវខស រួសរាយរាក់ទាក់ និងមានមន្ត្រសែប់ ។

◦ ទាន់ទំច ឬ ទា

ជាមនុស្សមានចិត្តគំនិតខ្ពស់ប្រចាំពេល អារម្មណីជួលមានបញ្ហាអីឡិមិនស្ទើរបៈ
លាក់លើរៀម ឬធមនុស្សកុងដូរលូបច្រើន បុន្ថែកឲជាមនុស្សរាក់រាក់ចិត្តដោយ ។

◦ ទាន់ទំចនៃគ្រួចគ្រួចរបៀបបង្ហោចនៃត្រាស់

គឺជាមនុស្សចូលចិត្តចាប់ការអំការងារពេតមួយដៅការ ឬ មួយដៅការ បុន្ថែក
រាក់ពេតមិនស្ទើមានការពេញយាមក្នុងនាក់ជីវិតទេ ។ ក្រោពីនេះ មនុស្សមាត់ជំនោះ
មានលក្ខណៈនិស្សឹមួលចិត្តសេះស្មោះរកបទិសាជន៍ និងចំណោះដីង ។

◦ ទាន់មួច

ជាមនុស្សរាប់រើនឹងប៊រជួល ចូលចិត្តរាក់រើនឹងរាក់ទុកក្នុងចិត្ត មានកិត្តិស្រប់
ស្រីមួល និង ពារពេញទៅដោយមហិត្តភាព ។

០ ចូរចាន់ក្រាស់ទំនើប

ជាមនុស្សមានអារម្មណកំរើមនទិក និងមានសេប៉ាទាត់ទាត់ពេលគេចូលរួម

៥. ព្រៃនមាន់កោសមុខ៖ បន្ទីមបន្ទូម

ជាដែលកម្មនូស្សមានស្ថារតីវិនិច្ឆ័យ មានជំនួយចិត្តលើខនងបខស បុរីនុព្យកា
បច្ចបណ្ឌ ។

៣. ចង្វារចាត់វាសេចក្តីផ្តើមប្រែងប្រើប្រាស់

ជាយទួលស្ថាបនការពុំសាយរកក់ទាក់ មិនមទស្ថាបនដូរណី មានគិតស្ថាបនការមណីអប់អង់ត្រាយ និងមានការពុំមិនទឹក កក់ទាក់ចំពោះភេទជួយតា ។

ធម្មទាន់ស្វ័េស និងខំ

ជាប្រភេទមនុស្សដែលមានការបច្ចុលខុសត្រូវ នូងពួនទីការងារ ដើរជាក់ខ្លួនខ្លួន ចិត្តគិតិវិរិះបីន និងមានមហិថ្យភាពខ្លស់ ។

០ ចាន់ចាន់របៀបប្រែប្រួល

ជាដែកមុនស្របតាម នាប់ប៉ះទីច ននក់ក្នុង ហើយបើសិនជាបុរស
តែងមានចិត្តគឺពីថ្វាស្រី ។



◆ អ្នកពើនេះ មែល នូវការ មិចុះទាំង :

ជាមនុស្សជាតុ ដូចចេះរាយកាយត្រូវឱ្យអាបារ ដែលមានរសជាតិបីរ ។ ទីក្រឹងលក់ ដែលគ្នាគួលទាន គឺទីក្រឹងលក់កាតិ បុប្រហ័ត ដែលមានរសជាតិបីរ ហើយគ្នាគួលទាន ជាមួយគ្រឿងដែលមានរសជាតិបីរដូចត្រា ដូចជាទ្វាយ ខ្លួន បុរាណីរតស ជានើម ។

◆ អ្នកពើនេះ កណ្តាល សិហា និងកញ្ញា :

ជាមនុស្សជាតុ ទីក និងមានជាតិអាសីដក្នុងក្រពេទ ពិចត្តុច ។ ដូច្នេះទួលទានអាបារដែលមានរសជាតិជូរ ។ វិនិទីក្រឹងលក់ដែលរាយកាយត្រូវការ គឺទីក្រឹងលក់អមិល បុទីក្រឹងលក់ត្រីអំណួនអារ៉ាង ធ្លាប់ជាមួយសីកល្អីឃុំ ត្រូយអមិលខី បុត្រូយម្នាក់... ។

◆ អ្នកពើនេះ តុណា វិចិកា ផ្លូវ :

ជាមនុស្ស ជាតុដី អាបារដែលសម្រសបស្របប្រព័ន្ធដលាយអាបារ គឺអាបារដែលមានរសជាតិជូនីម និងមានខ្សាត់ វិនិប្រភេទទីក្រឹងលក់ដែលគ្នាគួលទាន គ្នាកៅជាពីក្រឹងលក់ដែលមានប្រើខីជូន ដូចជាទ្វាយ ទីកសេវីង់នោស់ខ្លួន ជាកំសាត់ភាព ប្រាម បុត្រីកាមុំងជានើម ។



- បើចង់ឱ្យមានសេចក្តីសុខហើយមករាន់ដៃសចាកជុំតិអីអាភ្លាក់ ត្រូវពាក់
ចិញ្ចុំទៅត្រូវចង់ម្រាមកណ្តាល ហើយអាជពាក់ខាងច្វេង បុខាងស្តាំថ្ងៃ ក៏ដូចជាយុ
ជុចគ្នា ។
- វិនាបើចង់មានលាកសំណាងខាងជ្រាក់កាល ត្រូវពាក់ចិញ្ចុំទៅត្រូវចង់ម្រាម
កណ្តាលខាងស្តាំ ។

វិធីផែនប្លុខនិងការសំណាន

នឹងចំណោម ត្រូវបិបចាត់ថ្ងៃអុខ
ដែលមានការត្រួតពិនិត្យការងារនូវការ
ត្រាស្របចំណុច ។ កិស់ស កែវក
ត្រូវចំណុចឱ្យពាណិជ្ជកម្មជានិច្ច ។
ចាប់មួយត្រានេះការរៀបចំ មុខនានក្រិមត្រា
រួមទាំងការប្រើប្រាស់ការពិនិត្យ តាក់មុខឱ្យ
ត្រូវបិបការីនូវកំណើនកុំពិនិត្យការងារ
និងការងារ សំណង់ក្នុងក្រសួង... ។
ប្រការរួមរាយលីន មុនពេលពេងមុខ :



១. សម្រាប់មុខឱ្យស្ថាតត្រូវបែពល ដើម្បីភាពព្រស់ថ្វារីនដែលមុខ ត្រានុចិនិជ្ជ ត្រាន
ស្ថាមអុជ្រោះ ។

២. ដែលបានស្រួល ដើម្បីឱ្យស្រួលក្រសស់ថ្មាគុរាងដៃគ្រប់ពេលវេលា និងមិនទទួល
ក្រសស្ថាត ជូយលើករាលី ទាក់ទាញលាកសភារ៖ចូលមកកុងជីវិត ។
៣. ប្រើម្រោះត្រូវបានបិទចាំឆ្នាំម្ខាម រួចជាត់ពីលើដោយមេរ្តាំហួយ ដើម្បីឱ្យមិន
ទៅម៉ែនរាល់ ត្រាងស្មាមអុដជាំខ្លួន បុរីជ្រោ ដែលបញ្ជាក់ពីខបសត្វ
កុងជីវិត ។
៤. បន្ទីមពិភពកុងឱ្យក្រសស់ថ្មាគ ដើម្បីទាញយកចាមពលឱ្យជីវិត ដោយជាត់ពណ៌
គ្របកកំភ្លើក ឬ លាបម៉ាស្តារី ដើម្បីឱ្យក្រកមិនយើងចុំស្ថាត ។
៥. គុសចិត្តីម ឯុទ្ធស័ន្ធ ដើម្បីលើកវាសិ លើដែលមុខ ត្រោះចិត្តីមស្ថាត អាច
បញ្ជាក់ពីភាពសម្បរសប្បាយរុងរឿង ។
៦. ជាតលប្ដាល់ឱ្យម៉ែនរាល់ ដើម្បីឱ្យស្មោះបានក្រសស់ថ្មាគ និងនាំមកនូវការពេចច្រើន
ចង្វឹម រកសុមានបានទទួលរឿង ។
៧. លាបបច្ចុប្បន្នាត ឯុមានម្រោងច្រាយ និងមានពណិក្រសស់នេះ ដើម្បីភាពក្រសស់
ស្ថាត និងនាំចាមពលដល់ជីវិត ។

រឿងនីសពណ៌ជាត់មុខ តាមវិច្ឆិកំណើនីក :

- **ស្តីកើតវិច្ឆិកំណើនីក :** បើជាត់មុខ ដោយពិភពក្របាយ និងមានបិវារចង្វឹម ។
- **ស្តីកើតវិច្ឆិកំណើនីក :** បើជាត់មុខ ដោយពិភពជួរ និងអាចការពារជីតម្លាត់បាន ។
- **ស្តីកើតវិច្ឆិកំណើនីក :** គុរុកបន្ទែងមុខ ពណិកុំលើរូប ត្រោះនិងនាំដោគលាកក កុង
រឿងឯុយការកម្មាសពេជ្រ ។ តែពិភពវិបែនេះ ពិធាករកបន្ទិចផុំចេះ អ្នកអាច
តុបនៅមុខ ទៅតាមពិសម្បោកបំពាក់របស់អ្នកក៏បាន ។

- ស្រីកើតថ្វេទុង : បើគុបផែងមុខ ដោយពាករលើវិន នឹងមានអ្នកទំនុកប្រមុងជាមួយ ថ្វេង ។ វិនពាករធម្មុ ជាពិធីភាពណាក ស្រីប់ស្រីកើតថ្វេទុង ។
- ស្រីកើតថ្វេព្រហស្បត់ : គូរគុបផែងមុខដោយពាករធម្មុ ដើម្បីជួយបន្ទូមចាមពល និងកម្មាធំចិត្ត ឱ្យតសិជ្ជមួយបញ្ហាដៃរី ។
- ស្រីកើតថ្វេសុក្រ : អាចផែងមុខ ដោយពាករធម្មីក់បាន សុទ្ធដំណឹងទាំងអស់ ។
- ស្រីកើតថ្វេស៊ែវ់ : ប្រើពាករធម្មីក់បានលើកផែងពាករិវេស ព្រោះមិនត្រូវបាននិង ថ្វេកំណើនរបស់អ្នក ។

.....

តារាងិព្រៃន និរូបាលសុទ្ធទាន្ត

គ្រប់ប្រាមដែមទុស្ស មានសរសែបសាខ
ដែលព្យាប់ទៅអវរយវិះដៃរី នៃការការ
ជួង់ការពាក់ពិព្រៃន នៅប្រាមដែមឯមូយុយ ។
កំមានដែលពាក់ពីទូដល់ សុខភាពជួង់ដែរ... ។



ប្រាមដែះ :

ចិព្រៃនព្រាក់ : អាចជួយឱ្យសុទ្ធដំណឹង ព្រោះជាព្រាក់ ជួយប្រុបយក
ជាតិពុលពេញពិសុក និងធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធដូរដីជីម មានភាពប្រសើរជានេះមួន ។

ចិត្តរួមមាស : ព្រោះប៉ុន្មានសាធារណៈរៀបចំ ធ្វើឱ្យការបញ្ហាច្បាស់
មានភាព ល្អប្រសើរ ការពារការទល់ជាមក ។

ប្រាមចម្លែងដែលដោះស្រាយ :

ចិត្តរួមប្រាក់ : ជូយកម្មាត់សារធាតុពុល ឡាតាំងកុងលាយ ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធដីករដៃដែលការបានប្រសើរជាមុន កាត់បន្ទូយដីដីករនោមដើម និងជូយរំលាយជាតិខ្លាត់ក្នុងរាយការ ។

ចិត្តរួមមាស : ជូយឱ្យក្រពេស មានសុខភាពល្អ និងបំបាត់អាការឈើជួល់ ។

ប្រាមកណ្តាល :

ចិត្តរួមប្រាក់ : ជូយកម្មាត់សារធាតុពុល ឡាតាំងកុងលាយ ដែលហ្មារកាត់បេដុងការពារជានឹងតាំងហេប់ជួល់ ។

ចិត្តរួមមាស : ធ្វើឱ្យសុគ្រាសក្នុងរាយការ មានកុលរៀកាត ។

ប្រាមនាយកដែលដោះស្រាយ :

ចិត្តរួមប្រាក់ : ជូយឱ្យប្រាស់បានស្រួល ឡ្ងាច់វាគូយរំលាយជាតិខ្លាត់ដែលដីសឡាតាំងកុងរាយការ ពីសេស ជូយលាយសម្បាត់សារធាតុពុល ឡាតាំងថ្មីមេ ។

ចិត្តរួមមាស : ជូយកាត់បន្ទូយអាការឈើក្រោល និងធ្វើឱ្យតែលក់ស្រួលសកិសមបំជុំត សម្រាប់អ្នកដែលខុសក្រាប់មានដីប្រកាំង ឬមួយចំហេងក្រោល ។

ប្រាមកុនដែលដោះស្រាយ :

ចិត្តរួមប្រាក់ : ជូយកម្មាត់សារធាតុពុល ឡាតាំងប្រមិននោម ។ ជូយដែលដោះស្រាយការការពារជានឹងប្រាក់ ឡាតាំងដែលសងខែនឡ្ងាច់មនុស្សយើង មានកប្រមិននោមទៅ ។

ចិត្តរួមមាស : ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធបន្ទូលរបស់ត្រួត រួមមាន ស្រួល សម្បាត់សារ មាត់ស្អែន ជាដីមេ មានភាពឱះម៉ា ។ វិនុសាសិត្រ អាជការពារជានឹងក្នុង បានទេរៀតដែង ។

វិធីរាជកំណែរបញ្ញាកំស្រាវចនាទីនិស្សីយេបន្ទូលឈ្មោះគំរូ

ពេលស្ថាតមនឹងរាជកំណែជាមួយនឹងអ្នកដឹងទាំងពុង អ្នកតែងតែបាន
អាកប្បេរិយាមួចមេច ? ព្រមទាំងបាន ប្រគចមុខចេញដោយសេចក្តី
ឡើងប្រើប្រាយ... ?

បើអ្នកចងចាំដើមពីខ្លួនឯង បុសុម្ពីតែបណ្តាលមិត្តភកិម្មាកំ អ្នកអាចធ្វើការ
សង្គមជាមួយអាណាពាករកំណែរបស់ពួកគេមួយចំនួនដូចខាងក្រោម :

◦ ព្រមរាជកំណែ និងសម្រួលមុខ

ជាប្រពេទមនុស្សដែលមានជំនួយជើងជាក់លើខ្លួនឯងខ្លែស់ មិនសូវរចេចខ្លែលខ្សោយ
ពីរឿងអ្នកដៃទែ បុំន្លែចូលចិត្តមិនមនុស្សក្នុងផ្ទុរាល្អទ្រឹទ ។ ក្រោពីនេះមនុស្សសិត
នៅក្នុងជុំកទេះ នៅមានអាមួយហែស់ស្រាយរបៀបអានមិត្តភកិដិកខាង និង
តែងតែធ្វើអីទាំងខ្លួនឯង មិនពិនាក់អ្នកដៃទែ ។

◦ ព្រមរាជកំណែ បុំន្លែគេចមុខចេញ

នេះគឺបញ្ជាក់ប្រាប់ពិលក្នុណ៍និស្សីយេចូលចិត្តភាពសូវប់ស្ម័មរបស់ពេ ។ មនុស្ស
សិតនៅក្រុមនេះមិនចូលចិត្តខ្លែលខ្សោយជាមួយអ្នកដៃទែ មិនចូលចិត្តពិធីជប់លើរឿង
សប្តាយក្នុងក្នុង ពីក្រោចតែមិនសូវមានជំនួយឯង និង ការសម្រេចចិត្តរបស់
គេតែងតែមិនជាចំនាត ។

៖ ភក់ទាក់ដោយខ្សោនអេវែន

ជាប្រភេទមនុស្សមានមនោសពេញនាយកា និងមានកិច្ចបើសរីលួយ មានភាពលិតនូវតែងតាំងជាយ ។ ក្នុងសេចក្តីស្ម័បា ឬស្រាលហាត់នរណាក្នុងកំពង់ស្វះត្រង់ និងជាប្រភេទមនុស្សខ្ពស់ប៉ុណ្ណោះ ។

៩. ទំនាក់ល្បីមកាតាមអេក្រង់

មិនសូវមានជំនួយដើរការណ៍ទេ ប៉ុន្តែដើរការងារក្រោរបសពេល
ដែលធ្វើជាការខ្លួន ហើយ បានការណ៍ ។

មនុស្សប្រភេទនេះតែងខ្លែងខ្លាយពីក្រដៃវិភាគអ្នកជនទៅ ចូលចិត្តភាពវិវកចរម្យីន
ដើរលើវិវក និងចំណុចគិតិថិជប់លើប៊ូជីបជីបំផុត ។

◦ គេចពីសេវាក្នុង នៅដៃបុណ្យមិល

មានជំនួយលើខ្លួនងងុខេះដែលដោរ បុំនែកត្រានៅពេជ្រាមនូស្សចូលចិត្តគិតថ្មីទៅមិន
ម្មាសសំណាល់ ។ ធ្វើអីទាំងនេះទៅតិតមកវិធីនៅក្រោមគ្រឿងសារ ព្រះខ្សោចលទ្ធផល
ឡើងមកមិនបានដូចចិត្ត និងជាប្រភេទមនុស្សមិនស្ថិរមានជំនួយខ្លួនងងឺ ហើយ
ទៀតជាប្រាយវិធី ។

◦ ភាគ់ទាំងស្តីចូល

ជាមនុស្សដែលមាយសេតប់រាក់ទាក់មនុស្សត្រប់ប្រកែទ ចុះសម្រួលជាមួយអ្នកដោទ នាយកូលិតុបឡើតមិត្តភកិ ជាមនុស្សចិត្តត្រជាក់គុងការងារដោយបញ្ហា ហើយក្នុងជំនាញចិត្តរបស់គេជាមនុស្សប្រការខ្លួន ។

◦ សម្រិះដឹងមេឡូម

ជាមនុស្សប្រឆាំងសេវកាត មិនចូលចិត្តទៅ
ស្វែរមេនីមួយកនៅង មានភាពធ្វើជាក់ខ្លួនឱ្យ។
មនុស្សសិតក្បាងដឹកការនេះប្រើនភាបីនឹង និងមិនចូលចិត្ត
គ្មានរយា បន្ទះបង្ហាប់ ។



ជាយនិស្ស័យតាមរយៈភាពអនុយ

◦ អង្គូយពេញកោដី

សម្រាប់មនុស្សដែលចូលចិត្តអង្គូយពេញ
កោដីខ្លួនត្រង់មានរបៀបរៀបរាយល្អបញ្ញាក់ថា
ជាមនុស្សមាននិស្ស័យសុំស្រាវរាយរាល់ក្នុងការ
បំពេញកិច្ចការងារ ។ ពេល បំពេញកិច្ចការអី
មួយទៅអ្នកទុំពារ និង តិចចាប់សត្វនាន់
រាយការណ៍ ពេល មួយទៅអ្នកទុំពារ ។



ក្នុងរឹងស្មោហិត្ត ជាមនុស្សដែលបានសំសែចកិត្តស្មោហិត្តអ្នកដែលគេ
ប្រឆាំង ។ ក្នុងកិច្ចការងារ ជាមនុស្សទៅក្នុងកិច្ចការងារ ជាមនុស្សក្នុងវិយ
ជាមួយគ្នាដានិច្ច ។

គេជាមនុស្សដែលបានសំសែចកិត្តស្មោហិត្តអ្នកដែលគេ

◦ អង្គយុទ្ធប្រជាពលរដ្ឋនៃ

ការវិការអង្គយុទ្ធប្រជាពលរដ្ឋ បញ្ជាក់ថាដោយតំបន់ការអង្គយុទ្ធប្រជាពលរដ្ឋ មនុស្សបែបនេះ មាននិស្សីយច្ចូលចិត្តបញ្ហាថ្មីពីយោលបណ្តែល និងចូលចិត្តនៅក្នុងការដោះស្រាយ ដើម្បីស្រួលបានការអនុវត្តន៍ពីការអនុវត្តន៍ ។

ជាមួយគ្នានេះ មនុស្សប្រភេទនេះខ្លះភាពជើងជាក់លើខ្លួនខ្លួន ដោយបើយទៅ បីម៉ោងសមត្ថភាពបុន្ណោះ កំស្តិតនៅក្នុងភាពរូបមិនធ្វើឡើងដោយការអនុវត្តន៍ពីការអនុវត្តន៍ ។

◦ អង្គយុទ្ធផង់អន្តាក់ខ្លា

សម្រាប់ក្រុមមនុស្សចិត្តអង្គយុទ្ធផង់អន្តាក់ខ្លា បញ្ជាក់ប្រាប់ថា ជាមួយមិនមែន ស្ថិតិយត្រូវបានការពិតបុន្ណានេះ និងចូលចិត្តដើម្បីក្រុមមិនធ្វើឡើងដោយការចុះប្រឡាក់ ពិតជាកំស្តួង ។

មនុស្សក្រុមនេះ បើទោះធ្វើអ្នកឈប់អ្នកឈប់ទូច តែប្រាប់បង្អួនពីឆ្នាំដែលសំខាន់ឱ្យកៅលើពីរ ។ ក្រោពីនេះ ទៅធ្វើអ្នកឈប់អ្នកឈប់ទូចនៅក្នុងការអនុវត្តន៍ពីការអនុវត្តន៍ ។

◦ អង្គយកទំនួរដើម្បី

ក្រុមមនុស្សដែលចូលចិត្តអង្គយុទ្ធប្រជាពលរដ្ឋ ត្រឹមតែចូលចិត្តនិយាយហើយបានបាន និងសេវាប់ក្រុមមនុស្សមិនស្ថិតិយត្រូវបានក្រុមមនុស្សបុន្ណានេះ ។

មនុស្សបែបនេះចូលចិត្តទៅប្រឡាក់ជាមួយក្រុមមនុស្ស និង កាប់អាងអ្នកជាទែ ដើម្បីទៅការកំណែនកុងមុខរបរសំខាន់ចែនដោយជាមិត្តភក ។

ចំពោះសេចក្តីសេលហានិញ្ញមានការវិនិរឿន និងសិរាលូកម៉ោះបើយធ្វើឱ្យកើតមាន អារម្មណ៍ត្រូវឱ្យស្រួលតាត់បើយនិងចុញ្ញម្រាន់ ។

យើងទីបាត់រត្ន ខ្លួន យុទសំពី ខ្លួន យកតិចណា ខ្លួនសុខផល ខ្លួនវិសាល ខ្លួនកំមុន
ខ្លួនការងារ ខ្លួនចំណើន ខ្លួនការី

បានខបត្ថម្ភការង្ហាយសៀវភៅនៃជាបី eBook

ដើម្បីខ្នើសកុសលំដល់វិញ្ញាងាត្រូវ ឧបាសក ខ្លួន ពាយី និង ឧបាសក ឈាម យើង

ការង្ហាយសៀវភៅនៃជាបី eBook បានបង្កើតឡើងដោយ

មួលដឹកជនខ្ឌសម្រាប់ការសិក្សា និង ករុណាដែន

ដើម្បីបង្កើតរួមចំណេះចំណេះដោយ ដោយមិនគិតករប្រចាំឆ្នាំ

ស្ថិន ជាបី eBook ដោយ ចាន់ នីតា

សំហាន ឆ្នាំ ២០១៨

ដើម្បីបង្កើតរួមចំណេះចំណេះដោយ ដោយមិនគិតករប្រចាំឆ្នាំ

ប្រជាពលរដ្ឋាភិបាល ក្រសួងអប់រំ នគរបាល ក្រសួងអប់រំ នគរបាល ក្រសួងអប់រំ នគរបាល

យើងទី គ្មានការង្ហាយសៀវភៅនៃជាបី eBook ដោយប្រកាសរាជរដ្ឋាភិបាល ក្រសួងអប់រំ នគរបាល ក្រសួងអប់រំ នគរបាល

សូមអរគុណ

ខ្លួន យុទសំពី

ប្រធាន



មួលដឹកជនខ្ឌសម្រាប់ការសិក្សា

សុវត្ថាបានប្រុទ

ទូរលេខ 37

មានលក់ចុះ

នឹង ថែ ឬ ធម៌

ម្យារអូរប្រឈរី

និងលក់រាយ

នឹងច្បែល ជាកំពី

និងសេរីរោចចិ ន្របខាំសកាសេតសិក្សា

រាសាយរេសេឡេតិ៍

(ដោលគ្រោះពេទ្យប៊ូកខាងកើត)

សេរីរោចសិក្សាព្រប់ប្រហេត

ឬបុំន ក្នុង ផ្លូវតាមរាជ

ទូរស័ព្ទ : 012 97 90 91 / 016 873 368