ក្រុមបោះពុម្ពផ្សាយ
HEART BOOK
អានសៀវភៅ ស្រឡាញ់ជាតិ

# "ការល្បងបរិយាយ ១០០ទស្សនៈ ដើម្បីបង្កើនគុណតម្លៃជីវិត

ក្រុមអ្នកសរសេរហាតប៊ុក

សៀវភៅអេឡិចត្រូនិក (E-book)

© រក្សាសិទ្ធិដោយ៖ គ្រឹះស្ថានហាតប៊ុក
ដាក់ឱ្យទាញយកនិងអានដោយឥតគិតថ្លៃ
**ហាមមិនឱ្យយកទៅធ្វើអាជីវកម្មគ្រប់រូបភាព***

# ការល្បងបរិយាយ

# ១០០ទស្សនៈ

## ដើម្បីបង្កើនគុណតម្លៃជីវិត

រៀបរៀងដោយ

**ក្រុមអ្នកសរសេរហាតប៊ុក**

© រក្សាសិទ្ធិដោយគ្រឹះស្ថានហាតប៊ុក

ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២១

**ISBN-13: 978-9924-539-85-8**

# ការលេងបរិយាយ១០០ទស្សនៈ
# ដើម្បីបង្កើនគុណតម្លៃជីវិត


| | |
|---|---|
| ទីប្រឹក្សាគ្រឹះស្ថាន | ប៉ា ដាឡា - រីន សីហា |
| នាយកគ្រឹះស្ថាន | ឈុំ សីហា |
| និពន្ធនាយក | ណម ពៅចំរើន |
| រៀបរៀងដោយ | ក្រុមអ្នកសរសេរហាតប៊ុក |
| បណ្ណាធិការ | ម៉ាង ម៉េងស៊ាង |
| ពិនិត្យនិងកែសម្រួល | ស៊ូ សុភក្ត្រា |
| រចនាក្រប | សាំងរិទ្ធ ពៅរិចារ |

លេខ ISBN-13: 978-9924-539-85-8

បោះពុម្ពនៅខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២១

| | |
|---|---|
| អាសយដ្ឋាន | ផ្ទះលេខ១១៤បេ ផ្លូវ១៥៦ សង្កាត់ទឹកល្អក់២ ខណ្ឌទួលគោក រាជធានីភ្នំពេញ |
| ទូរសព្ទទំនាក់ទំនង | 092 476 500 / 093 401 149 |
| សារអេឡិចត្រូនិក | heartbook.kh@gmail.com |
| ហ្វេសប៊ុក/យូធូប | heartbookcambodia |
| គេហទំព័រ | www.heartbookcambodia.com |



* * **ការថតចម្លងស្នាដៃនិពន្ធមកធ្វើអាជីវកម្ម ជាអំពើល្មើសច្បាប់ និងខុសសីលធម៌** * * *

**សុភាសិតគឺជាប្រយោគខ្លីៗ ដែលត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយផ្អែកលើបទពិសោធក្នុងរយៈពេលដ៏វែង។**

*A Proverb is a short sentence based on long experience.*

— *មីហ្គែល ដឺ សែរវ៉ង់តេស* (*Miguel De Cervantes*)

*អ្នកនិពន្ធជនជាតិអេស្ប៉ាញ*

# អារម្ភកថា

ទស្សនៈគឺគ្រាន់តែជាប្រយោគខ្លីៗ ប៉ុន្តែអត្ថន័យរបស់វាអាចនឹងបង្កប់នូវខ្លឹមសារយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដែលយើងអាចយកទៅគិតពិចារណា វិភាគ និងអនុវត្តបាននៅក្នុងផ្នែកជាច្រើននៃជីវិតរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ។ ប្រសិនបើបងប្អូនមិនជឿការលើកឡើងមួយនេះទេ សៀវភៅមួយចំណងជើងនេះគឺជាភស្តុតាងដែលអាចសំអាងអំពីគុណតម្លៃដ៏ពិតប្រាកដនៃទស្សនៈនីមួយៗបាន។

**ការល្បងបរិយាយ១០០ទស្សនៈដើម្បីបង្កើនគុណតម្លៃជីវិត** បានប្រមូលផ្តុំទស្សនៈល្អៗដែលសុទ្ធសឹងបង្កប់នូវអត្ថន័យជ្រាលជ្រៅរហូតដល់១០០ ដែលទស្សនៈស្ទើរតែទាំងអស់ត្រូវបានលើកឡើងដោយបុគ្គលល្បីៗជាច្រើននៅជុំវិញពិភពលោក មកពីគ្រប់វិស័យទាំងអស់ ទាំងវិស័យតែងនិពន្ធ ការអប់រំ និងនយោបាយជាដើម ហើយយើងបានល្បងបកស្រាយអត្ថន័យនៃទស្សនៈទាំងនោះជាអត្ថបទរាយ ដែលភាគច្រើនគឺមានប្រវែងមួយ

ទំព័រ។ មូលហេតុដែលយើងប្រើពាក្យថា "ល្បែងបរិយាយ" ក៏ដោយសារតែហេតុផលដូចដែលបានបញ្ជាក់ពីខាងដើមអ៊ីចឹងថា គ្រប់ទស្សនៈទាំងអស់គឺគ្រាន់តែជាប្រយោគខ្លី ប៉ុន្តែអត្ថន័យរបស់វាសុទ្ធសឹងបង្កប់នូវខ្លឹមសារយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ដែលពេលខ្លះ វាអាចនឹងទាមទារការវិភាគវែកញែកជាច្រើនលើកច្រើនសា ហើយទស្សនៈខ្លះទៀតអាចនឹងមានន័យបង្កប់ច្រើនជាងមួយក៏ថាបាន។ អាស្រ័យហេតុនេះ ទើបក្រុមការងាររបស់យើងមិនអាចធានាបានឡើយថាការបកស្រាយរបស់យើងចំពោះអត្ថន័យនៃទស្សនៈទាំង១០០នេះសុទ្ធសឹងតែត្រឹមត្រូវទាំងស្រុងឡើយ ប៉ុន្តែយើងជឿជាក់ថា ការល្បែងបរិយាយទាំងនេះនឹងផ្តល់ឱ្យបងប្អូនអ្នកអាននូវគំនិតល្អៗសម្រាប់ទុកជាគតិនៅក្នុងរស់នៅ សំដៅបង្កើនគុណភាពជីវិត ដូចទៅនឹងអ្វីដែលចំណងជើងបានបញ្ជាក់។ ម៉្យាងទៀត តាមរយៈការល្បែងបរិយាយអត្ថន័យរបស់ទស្សនៈទាំងនេះ វានឹងជួយបើកផ្លូវឱ្យបងប្អូនអាចគិតពិចារណាបានកាន់តែស៊ីជម្រៅជាងមុន ព្រមទាំងអាចវិភាគអត្ថន័យរបស់ទស្សនៈទាំងឡាយបានកាន់តែត្រឹមត្រូវផងដែរ។

ចំណុចដែលគួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍មួយទៀតនោះ គឺ សៀវភៅនេះបានប្រមូលផ្ដុំទស្សនៈរហូតដល់ ១០០។ តើបងប្អូនដឹងថា ដោយសារតែមូលហេតុអ្វីដែរឬទេ? ដោយសារតែសៀវភៅមួយចំណងជើងនេះ គឺជាសៀវភៅដែលមានលេខរៀងទី១០០របស់គ្រឹះស្ថានហាតប៊ុក ដូច្នេះ ដើម្បីជាការបង្ហាញនូវសក្តានុពលនិងឆន្ទៈរបស់ក្រុមការងារនៃគ្រឹះស្ថានរបស់យើង ជាពិសេសគឺការបង្ហាញបងប្អូនឱ្យបានឃើញកាន់តែច្បាស់អំពីគោលដៅនិងបេសកកម្មរបស់យើងនៅក្នុងការចែករំលែកចំណេះដឹងល្អៗដែលប្រកបដោយគុណតម្លៃទៅដល់បងប្អូនអ្នកអាននៅគ្រប់មជ្ឈដ្ឋានតាមរយៈការអាននិងការសរសេរក្រុមអ្នកសរសេររបស់យើងទាំងអស់ដែលមានសមាជិករហូតដល់ទៅ៦៣នាក់បានសហការស្រាវជ្រាវនិងរៀបរៀងសៀវភៅនេះឡើងដើម្បីទុកជាស្នាដៃអនុស្សាវរីយ៍រួមគ្នានិងសម្រាប់ផ្ដល់ជូនសាធារណជនអានដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ។ ក្នុងនោះដែរ យើងបានដាក់ជូនជាសាធារណៈនៅក្នុងបណ្ដាញសង្គមហ្វេសប៊ុក តេឡេក្រាម និង

Google Drive ហើយបងប្អូនអាចទាញយកសៀវភៅមួយនេះមកអានដោយឥតគិតថ្លៃ។ ក្រៅពីនេះ យើងក៏បានបោះពុម្ពផ្សាយសៀវភៅមួយនេះជាទម្រង់សៀវភៅបោះពុម្ពផងដែរសម្រាប់លក់ជូនបងប្អូនមួយចំនួនដែលមិនចង់អានជាទម្រង់អេឡិចត្រូនិក។

ជាចុងក្រោយ ក្នុងនាមក្រុមអ្នកសរសេរទាំងអស់របស់គ្រឹះស្ថានហាតប៊ុក យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះបងប្អូនអ្នកអានគ្រប់រូបដែលបានជ្រើសរើសសៀវភៅមួយក្បាលនេះជាមិត្តព្រមទាំងចូលរួមចែករំលែកសៀវភៅដែលប្រកបដោយគុណតម្លៃមួយនេះយ៉ាងទូលំទូលាយទៅដល់ដៃអ្នកអានផ្សេងទៀត។ យើងខ្ញុំក៏សូមអភ័យទោសទុកជាមុនចំពោះកំហុសឆ្គងឬកង្វះខាតទាំងឡាយណាដែលបានកើតឡើងដោយអចេតនា ហើយយើងខ្ញុំរីករាយនឹងទទួលយកនូវមតិរិះគន់ដើម្បីស្ដាបនាពីមិត្តអ្នកអានគ្រប់រូប។

ថ្ងៃសៅរ៍ ១កើត ខែទុតិយាសាឍ ឆ្នាំឆ្លូវ ត្រីស័ក ព.ស.២៥៦៥
រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី១០ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២១

**ក្រុមអ្នកសរសេររបស់គ្រឹះស្ថានហាតប៊ុក**

អបអរសាទរ

100

សៀវភៅទី១០០ របស់គ្រឹះស្ថានហាតប៊ុក

# មាតិកា

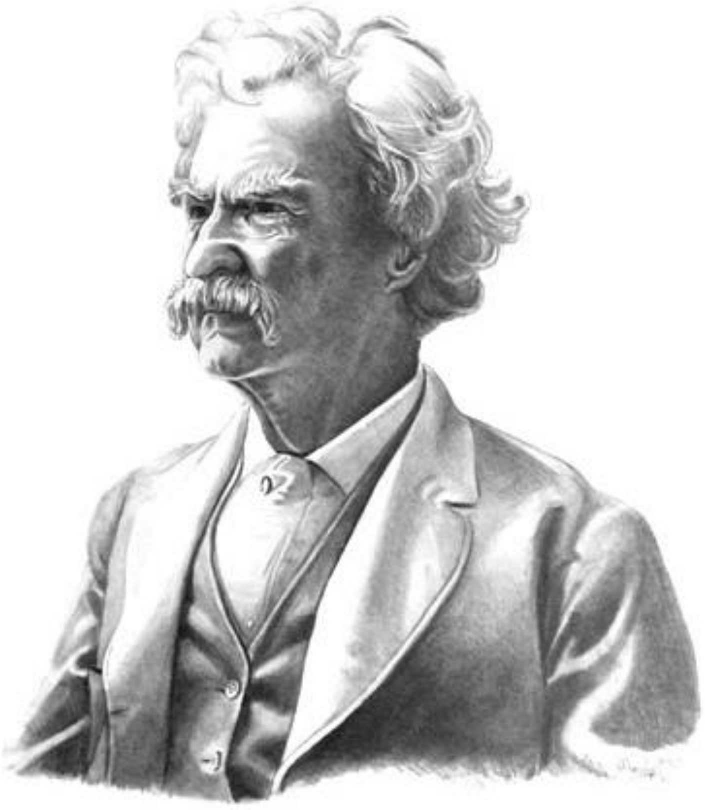
អារម្ភកថា ............ ក
១- ស្វែងរកគុណតម្លៃឱ្យជីវិត ............ ១
២- ទំនាក់ទំនងដ៏ស្រស់បំព្រងនៅក្នុងជីវិត ............ ១០៧
៣- បំភ្លឺជីវិតដោយការអប់រំ ............ ១៩២
៤- ផ្សារភ្ជាប់ជីវិតទៅនឹងសង្គម ............ ២៤១
អំពីក្រុមអ្នកសរសេរ ............ ៣០៦

# ចំពូកទី១

# ស្វែងរកគុណតម្លៃឱ្យជីវិត

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ១



ថ្ងៃចំនួនពីរដែលសំខាន់បំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក
គឺជាថ្ងៃដែលអ្នកបានចាប់កំណើតនៅលើលោកនេះ
និងថ្ងៃដែលអ្នកស្វែងរកឃើញនូវបុព្វហេតុ
នៃជីវិតរបស់ខ្លួន។

*The two most important days in your life are the day you are born and the day you find out why.*

— *ម៉ាក ត្វេន (Mark Twain)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

វាគឺជារឿងមួយដ៏ល្អដែលអ្នកបានចាប់កំណើតនៅលើផែនដីយើងនេះ ប៉ុន្តែអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនឹងកាន់តែល្អប្រសើរ ប្រសិនបើអ្នកបានស្វែងរកឃើញនូវបុព្វហេតុនៃជីវិតរបស់អ្នក ដែលសំដៅលើមូលហេតុឬគោលបំណងដែលអ្នកត្រូវតែបន្តដំណើរជីវិតរបស់អ្នកទៅមុខ ព្រមទាំងគោលដៅចុងក្រោយដែលអ្នកចង់ទៅដល់។ តាមរយៈបុព្វហេតុ អ្នកនឹងដឹងពីមូលហេតុដែលអ្នកត្រូវក្រោកពីដំណេកជារៀងរាល់ព្រឹក អ្នកនឹងផ្តល់តម្លៃទៅឱ្យជីវិតរបស់ខ្លួនឯងជាមុន អ្នកនឹងមិនបោះបង់ចោលអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើពាក់កណ្តាលទី ហើយអ្នកក៏នឹងមិនរស់នៅដើម្បីប្រយោជន៍របស់ខ្លួនឯងដែរ។

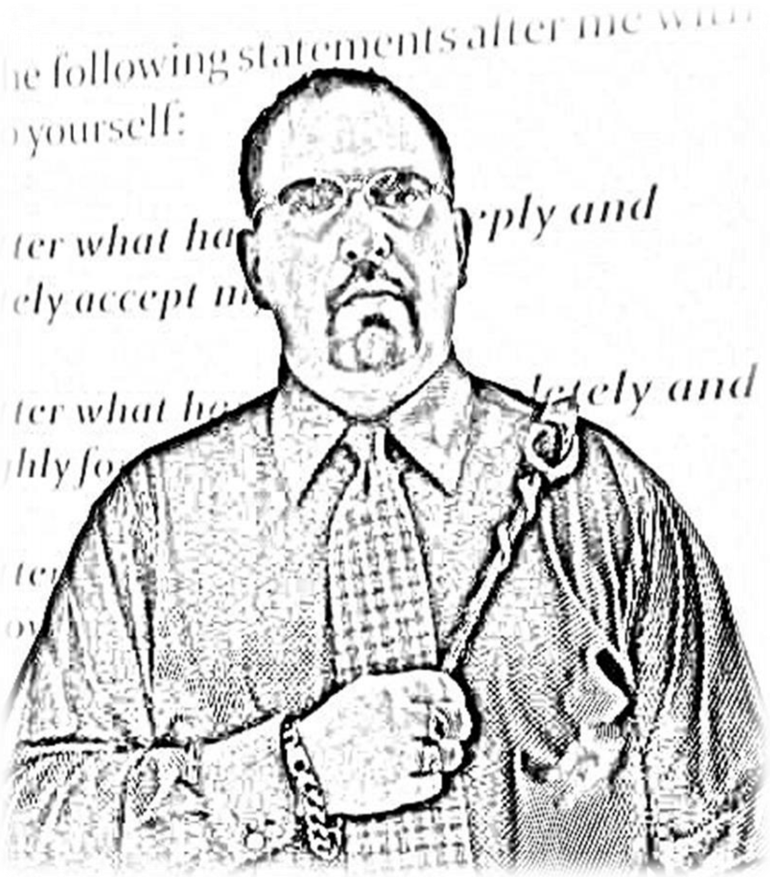
មនុស្សដែលរស់នៅដោយមានបុព្វហេតុ គឺជាមនុស្សដែលមិនត្រូវការកម្លាំងចិត្តពីនរណាម្នាក់ឡើយ។ គ្រប់ពេលដែលគេបាក់ទឹកចិត្តឬអស់សង្ឃឹម គេអាចប្រើបុព្វហេតុដែលគេបានកំណត់តាំងពីដើមទីដើម្បីលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង។ មនុស្សដែលមានជីវិតរស់នៅដោយមានបុព្វហេតុ តែងតែផ្តល់តម្លៃដល់គ្រប់វិនាទីដែលខ្លួនដកដង្ហើម ហើយផ្តល់តម្លៃដល់

© HEARTBOOKCAMBODIA 

គ្រប់ចំណែកកិច្ចការដែលខ្លួនបានធ្វើ។ សរុបរួម បុព្វហេតុគឺជាអ្នកឆ្លើយតបនូវមូលហេតុដែលមនុស្ស យើងត្រូវធ្វើអ្វីដែលខ្លួនកំពុងធ្វើ និងជាអ្នកតម្រង់ គោលដៅដែលយើងត្រូវឆ្ពោះទៅរក។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ២




ពេលវេលាតែមួយគត់ដែលអ្នកទទួលរងបរាជ័យ
គឺជាពេលដែលអ្នកដួលហើយ តែមិនព្រម
ក្រោកឈរឡើងវិញ ។

*The only time you fail is when you fall down and stay down.*

— *ស្ទេហ្វិន រីឆាដ* (*Stephen Richards*)

*អ្នកនិពន្ធអង់គ្លេស*

នៅក្នុងឆាកជីវិតរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ តើមាននរណាដែលមិនធ្លាប់ចួបរឿងបរាជ័យនោះ? គ្រាន់តែទម្រង់និងប្រភេទនៃបរាជ័យទាំងនោះមានសភាពផ្សេងៗពីគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ។

កាលពីកុមារភាព មុនពេលដែលអ្នកចេះដើរ តើអ្នកត្រូវចំណាយពេលរៀនដើរប៉ុន្មានថ្ងៃ? ប៉ុន្មានខែ? ហើយអ្នកដួលប៉ុន្មានដង? មុនពេលដែលអ្នកចេះអាននិងសរសេរ តើអ្នកចំណាយពេលយូរប៉ុនណា? អាននិងសរសេរខុសប៉ុន្មានដង? ប៉ុន្តែតើឧបសគ្គទាំងអស់នោះបានរារាំងអ្នកពីការបន្តសកម្មភាពទៅមុខដែរឬទេ? ប្រសិនបើវាពិតជាបានបញ្ឈប់អ្នកមែននោះ អ្នកប្រាកដជាមិនមែនកំពុងតែអានសៀវភៅមួយក្បាលនេះឡើយ។ អ្នកត្រូវដឹងថាមនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែចួបបញ្ហា គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែប្រឈមមុខនឹងវិបត្តិ និងទទួលសម្ពាធផ្សេងៗដោយឡែកពីគ្នា។ ចូរអ្នកកុំប្រៀបធៀបបញ្ហារបស់អ្នកទៅនឹងបញ្ហារបស់អ្នកដទៃជាដាច់ខាត។ រឿងដែលសំខាន់ គឺការប្រឈមនឹងបញ្ហា ហើយមិនបោះបង់

ស្មារតីក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយ និងក្រោកឡើងតតាំងនឹងបញ្ហាទាំងនោះដល់ទីបំផុត។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៣

អ្នកនឹងក្លាយទៅជាមនុស្សចាស់ទុំ
នៅពេលដែលអ្នកមានម្ចាស់ការលើជីវិត
របស់ខ្លួនឯង។

*You become mature*
*when you become the authority of your own life.*

— *ចូសេហ្វ ខេមប៊ែល (Joseph Campbell)*

*សាស្ត្រាចារ្យជនជាតិអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA 

នៅក្នុងសង្គមជាក់ស្តែង យើងតែងកត់សម្គាល់ឃើញថា មានមនុស្សជាច្រើនដែលបានប្រើជីវិតរបស់ពួកគេផ្ទាល់ដោយពឹងផ្អែកលើការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកដទៃដូចជា ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងគូស្នេហ៍ជាដើម។ វាជាការពិតណាស់ ដែលអ្នកអាចនឹងត្រូវការអ្នកទាំងនោះដើម្បីប្រឹក្សាយោបល់ កែលម្អគំនិត និងជាជំនួយដល់ការសម្រេចចិត្តមួយចំនួនផ្សេងទៀត។ ប៉ុន្តែនេះក៏មិនមែនមានន័យថា អ្នកចាំបាច់ត្រូវតែពិភាក្សាជាមួយនឹងពួកគេគ្រប់ពេលនិងរាល់ការសម្រេចរបស់អ្នកដែរ។ ពេលខ្លះ អ្នកត្រូវមានភាពជាម្ចាស់ការនិងហ៊ានសម្រេចចិត្តដើរនៅលើផ្លូវឬជ្រើសរើសការផ្លាស់ប្តូរណាមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ព្រោះថាមានតែអ្នកប៉ុណ្ណោះដែលដឹងពីសេចក្តីត្រូវការនិងការចង់បានរបស់ខ្លួនឯងច្បាស់ជាងនរណាៗទាំងអស់។ អ្នកនឹងក្លាយជាមនុស្សចាស់ទុំ ដរាបណាអ្នកចេះធ្វើជាម្ចាស់លើជីវិតខ្លួនឯង ហើយអ្នកក៏ត្រូវចងចាំដែរថា នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក អ្នកជាអ្នកសម្រេចជាចម្បង។

© HEARTBOOKCAMBODIA

## ៤

អ្នកត្រូវមានភាពក្លាហានក្រោកឈរ
ដើម្បីគាំទ្រអ្វីដែលអ្នកជឿ ទោះបីអ្នកត្រូវ
ឈរម្នាក់ឯងក៏ដោយ។

*Be brave to stand for what you believe in even if you stand alone.*

— *រ៉យធី បេនណេត* (*Roy T. Bennett)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ជំនឿ គឺជាផ្នែកមួយនៃជីវិតមនុស្ស ដែលបានបង្កើតឱ្យមាននូវទស្សនៈនិងការយល់ឃើញលើអ្វីមួយ ហើយការយល់ឃើញរបស់មនុស្សម្នាក់ៗបានក្លាយទៅជាផ្នត់គំនិតនិងគោលជំហររៀងៗខ្លួន។ ជាទូទៅ រាល់ពេលដែលរបកគំហើញឬគោលគំនិតថ្មីណាមួយត្រូវបានលើកឡើង វាពិតជាមិនអាចចៀសផុតឡើយពីការប្រឆាំងឬការមិនយល់ស្របពីសម្នាក់អ្នកដទៃ ហើយការយល់ឃើញថ្មីៗទាំងនោះទៀតសោតក៏អាចនឹងក្លាយទៅជាសំណើចសម្រាប់អ្នកដទៃផងក៏ថាបាន។ ពេលខ្លះ មិនមែនតែគំនិតថ្មីៗនោះទេ សូម្បីតែគំនិតចាស់ៗមួយចំនួនក៏មិនប្រាកដថាត្រូវបានគេឯកភាពតាមទាំងស្រុងដែរ។ អាស្រ័យហេតុនេះ អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ គឺអ្នកត្រូវតែប្រាកដចិត្តថា គំនិតឬការជឿជាក់របស់អ្នកលើអ្វីមួយនោះគឺជារឿងដែលត្រឹមត្រូវជាមុនសិន។ បន្ទាប់ពីខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ប្រាកដចិត្តលើគុណតម្លៃឬភាពត្រឹមត្រូវនៃអ្វីដែលអ្នកជឿជាក់នោះហើយ សូមបន្តការជឿជាក់របស់អ្នកទៅលើគំនិតមួយនោះទៅមុខទៀត និងមិនត្រូវបណ្ដោយឱ្យមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅផ្លាស់ប្ដូរជំហររបស់អ្នកបាន

ដោយងាយៗឡើយ។ សូមចងចាំថា ការឈរម្នាក់ឯងដោយភាពរឹងមាំ ពិតជាប្រសើរជាងការឈរជាមួយនឹងគ្នាច្រើន ប៉ុន្តែរេរាជំហររបស់ខ្លួនទៅតាមការអូសទាញរបស់មនុស្សដែលកំពុងឈរក្បែរៗយើងនោះ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ចូរប្រកាន់ខ្ជាប់នូវគំនិតនិងគោលជំហររបស់យើងជាប់ជានិច្ច ទោះបីយើងត្រូវឈរម្នាក់ឯងក៏ដោយ ក៏ត្រូវឈរប្រកបដោយភាពច្បាស់លាស់ ត្រឹមត្រូវ និងក្លាហាន ។

# ៥

ការស្គាល់ខ្លួនឯង
គឺជាទីចាប់ផ្ដើមនៃរាល់គតិបណ្ឌិតទាំងឡាយ។

*Knowing yourself is the beginning of all wisdom.*

— *អារីស្តូត (Aristotle)*
*ទស្សនវិទូក្រិកបុរាណ*

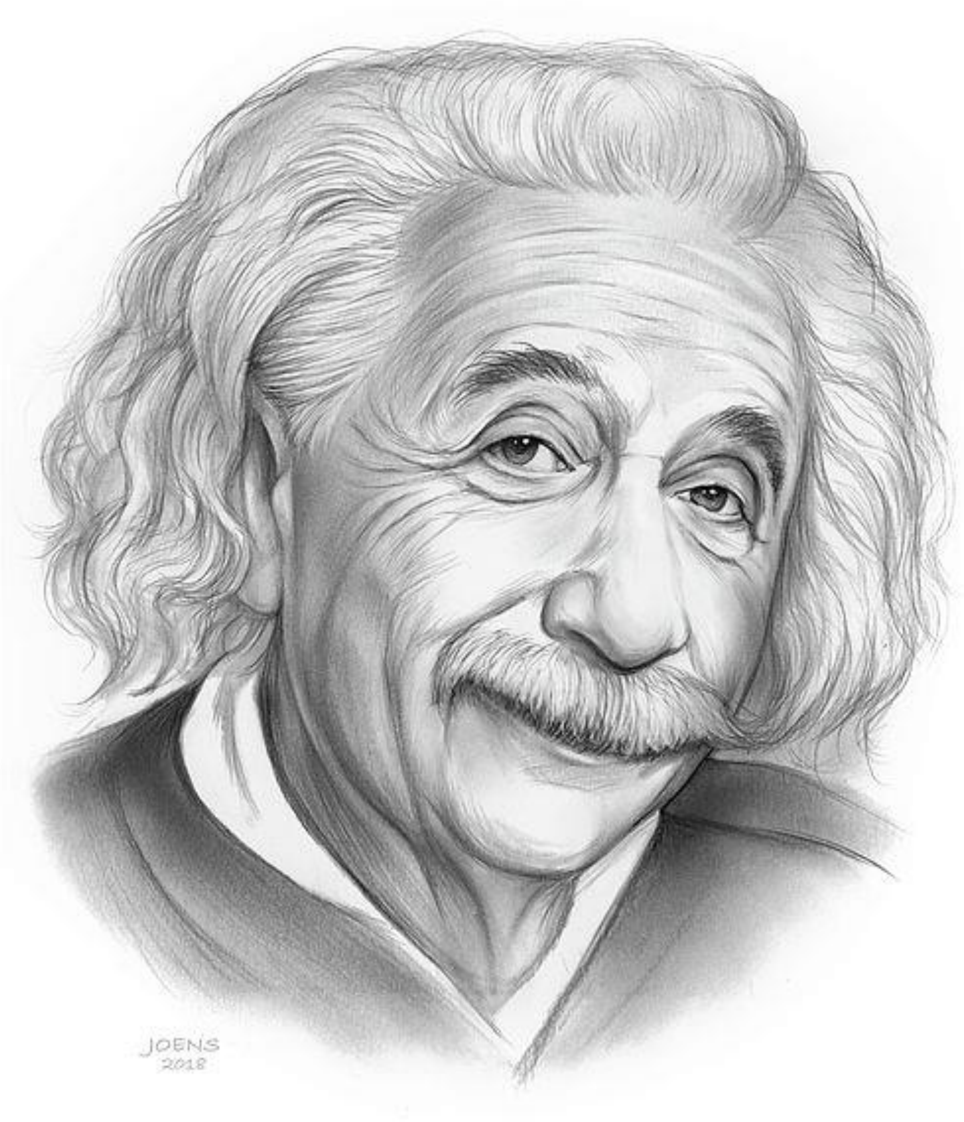
© HEARTBOOKCAMBODIA

អ្វីៗគ្រប់យ៉ាង មិនថាជោគជ័យឬបរាជ័យឡើយ សុទ្ធតែចាប់ផ្តើមចេញពីខ្លួនអ្នកទាំងអស់។ "**ស្គាល់ខ្លួនឯង**" គឺជាពាក្យមួយម៉ាត់យ៉ាងខ្លី ប៉ុន្តែអត្ថន័យរបស់វាបានបង្កប់នូវគោលគំនិតដ៏ល្អមួយដែលមនុស្សយើងគ្រប់គ្នាគួរប្រកាន់យកនិងប្រើវានៅទីចាប់ផ្តើមនៃគ្រប់សកម្មភាពរបស់ខ្លួន។ ការស្គាល់ខ្លួនឯង សំដៅលើការសិក្សាឈ្វេងយល់អំពីអ្វីដែលខ្លួនមានឬគ្មាន អ្វីដែលខ្លួនអាចធ្វើបានឬមិនបាន ព្រមទាំងហ៊ានទទួលយកភាពជាខ្លួនឯងទាំងចំណុចល្អនិងចំណុចមិនល្អ ដើម្បីប្រើជាដើមទុននៅក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យបានកាន់តែប្រសើរ។ ដរាបណាអ្នកមិនព្រមទទួលស្គាល់ភាពជាខ្លួនឯង អ្នកក៏មិនអាចត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បីប្រឈមមុខឬទទួលយកភាពរីករាយ ភាពរីកចម្រើន បញ្ហា ឧបសគ្គ ជោគជ័យឬបរាជ័យដែលនឹងធ្វើដំណើរមករកអ្នកនៅថ្ងៃខាងមុខបានដែរ។ ជាឧទាហរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកគឺជាអ្នកជំនួញម្នាក់ ប៉ុន្តែអ្នកមិនព្រមទទួលស្គាល់ភាពខ្វះខាតរបស់ខ្លួន អ្នកនឹងបន្តប្រើភាពខ្វះខាតនេះនៅគ្រប់សកម្មភាពជំនួញរបស់អ្នកមិនខាន។ ចូរចងចាំថា

**ការស្គាល់ខ្លួនឯង** គឺជាចំណេះដឹងដំបូងដ៏សំខាន់បំផុតដើម្បីជាគ្រឹះនៃភាពរីកចម្រើនរបស់អ្នកនៅថ្ងៃខាងមុខ។

គេនិយាយថា មនុស្សល្ងង់ដែលព្រមទទួលស្គាល់ថាខ្លួនល្ងង់ មិនពិបាកបង្ហាត់បង្រៀនទេ ប៉ុន្តែមនុស្សដែលល្ងង់ហើយ ខំតាំងខ្លួនជាមនុស្សឆ្លាតទៅវិញទេតើ ដែលនឹងល្ងង់មួយជីវិត ព្រោះគេបានបិទទ្វារខ្លួនឯង មិនព្រមទទួលស្គាល់ខ្លួនឯង និងពិភពខាងក្រៅនោះឡើយ។

# ៦



មនុស្សម្នាក់ដែលមិនធ្លាប់បង្កើតកំហុស គឺជា
មនុស្សដែលមិនធ្លាប់សាកល្បងបង្កើតអ្វីថ្មីៗ។

*A person who never made a mistake never tried anything new.*

— *អាល់បឺត អាញស្តាញ* (*Albert Einstein*)

*រូបវិទូអាល្លឺម៉ង់*

មនុស្សយើងម្នាក់ៗតែងតែមានគោលដៅឬគោលបំណងរៀងៗខ្លួន ដោយផ្អែកលើអ្វីខ្លួនឯងចង់ធ្វើនិងចូលចិត្ត ប៉ុន្តែជារឿយៗ គោលបំណងទាំងនោះបែរជាត្រូវបានរាំងស្ទះនិងមិនអាចក្លាយទៅជាការពិត ដោយសារតែសេចក្តីភ័យខ្លាចរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗចំពោះការទទួលបរាជ័យឬការសាងកំហុសនៅកំលុងពេលដែលខ្លួនកំពុងធ្វើរឿងទាំងអស់នោះ។

ការយកសេចក្តីភ័យខ្លាចចំពោះបរាជ័យមកធ្វើជាត្រីមុខបែបនេះ បានធ្វើឱ្យគោលបំណងរបស់អ្នកទទួលរងបរាជ័យរួចជាស្រេចទៅហើយ។ ក្នុងនោះភាពភ័យខ្លាចរបស់អ្នកមិនអាចធ្វើឱ្យអ្នកបំពេញកាតព្វកិច្ចណាមួយបានយ៉ាងល្អឡើយ។ ផ្ទុយទៅវិញអ្នកគួរចងចាំថា នៅក្នុងការធ្វើរឿងអ្វីមួយក៏ដោយជោគជ័យនិងបរាជ័យរមែងដើរទៅទន្ទឹមគ្នា ហើយមិនថាអ្នកទទួលរងជោគជ័យឬបរាជ័យនោះទេ វាគឺជារឿងដែលធម្មតាបំផុត។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ការបង្កើតនូវកំហុសជាច្រើន នៅកំលុងពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើកិច្ចការទាំងអស់នោះ ក៏ជារឿងធម្មតាដែរ

ដូច្នេះ វាគ្មានហេតុផលអ្វីដែលអ្នកត្រូវភ័យខ្លាចចំពោះការបង្កើតកំហុសឡើយ។ តាមពិតទៅ កំហុសទាំងនោះសុទ្ធសឹងតែជាបទពិសោធនិងជាមេរៀនដើម្បីជំរុញអ្នកឱ្យទទួលបានជោគជ័យនាពេលអនាគត។ ដូច្នេះហើយ បើអ្នកនៅតែខ្លាចចំពោះការបង្កើតកំហុស អ្នកពិតជាមិនអាចបង្កើតអ្វីមួយឬសម្រេចនូវគោលបំណងដែលអ្នកបានដៅទុកនោះឡើយ។

## ៧

អ្វីដែលយើងខ្លាចនឹងធ្វើបំផុត
រមែងជាអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើបំផុត។

*What we fear of doing most is usually what we most need to do.*

*— រ៉ាល់ វ៉ាល់ដូ អេមើសុន (Ralph Waldo Emerson)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ មានរឿងរ៉ាវជាច្រើនដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង ហើយក៏មានកិច្ចការជាច្រើនដែលទាមទារឱ្យយើងបំពេញផងដែរ។ ក្នុងចំណោមកិច្ចការទាំងនោះ មានកិច្ចការមួយចំនួនដែលពោរពេញដោយសារៈសំខាន់និងគុណតម្លៃ ប៉ុន្តែវាបែរជាត្រូវបានមនុស្សយើងមើលរំលងឬព្យាយាមគេចចេញពីវាទៅវិញ ដោយសារតែសេចក្តីភ័យខ្លាច។ ជាទូទៅ សេចក្តីភ័យខ្លាចទាំងនោះអាចនឹងប្រព្រឹត្តទៅក្រោមរូបភាពផ្សេងៗគ្នា។ អ្នកខ្លះភ័យខ្លាចថាកិច្ចការសំខាន់ៗទាំងនោះលើសពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ភ័យខ្លាចថាខ្លួនមិនអាចធ្វើវាបានល្អដូចអ្នកដទៃ ភ័យខ្លាចថាកិច្ចការនោះបង្កផលប៉ះពាល់ដល់សេចក្តីសុខរបស់ខ្លួន ឬភ័យខ្លាចចំពោះការរិះគន់ពីអ្នកដទៃជាដើម។ អ្នកខ្លះទៀត ក៏មានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចនឹងបំពេញកិច្ចការណាមួយ ដោយសារកិច្ចការនោះជាអ្វីដែលខ្លួនមិនចូលចិត្តជាដើម។ នៅពេលដែលយើងយកសេចក្តីភ័យខ្លាចមកដាក់នៅនឹងមុខបែបនេះ យើងពិតជាមិនអាចឈ្វេងយល់អំពី

គុណតម្លៃដ៏ពិតប្រាកដនៃកិច្ចការណាមួយឡើយ។ ពេលខ្លះ ខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ព្រមទាំងមនុស្សដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកប្រហែលជាត្រូវខាតបង់ប្រយោជន៍រួម ដោយសារតែភាពភ័យខ្លាចរបស់អ្នកក៏ថាបាន។ អាស្រ័យហេតុនេះ ជំនួសឱ្យការយកសេចក្ដីភ័យខ្លាចមកដាក់នៅនឹងមុខ ចូរព្យាយាមសិក្សាឈ្វេងយល់អំពីគុណតម្លៃនៃកិច្ចការនីមួយៗសិន ហើយប្រសិនបើអ្នករកឃើញថា ការងារដែលអ្នកខ្លាចនឹងធ្វើបំផុតនោះ គឺជារឿងដែលត្រឹមត្រូវឬតម្កល់នូវប្រយោជន៍រួម ចូរកុំបន្តគេចវេះ ប៉ុន្តែត្រូវងាកមកខិតខំប្រឹងប្រែងបំពេញវាឱ្យបានស្ថិតស្ថាញវិញ ទើបជារឿងប្រសើរ។

## ៨

នៅពេលដែលយើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរស្ថានការណ៍បាន យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរខ្លួនឯង។

*When we are no longer able to change a situation, we are challenged to change ourselves.*

— *វិកទ័រ អ៊ី. ហ្វ្រង់កល់* (*Viktor E. Frankl)*

*អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជនជាតិអូទ្រីស*

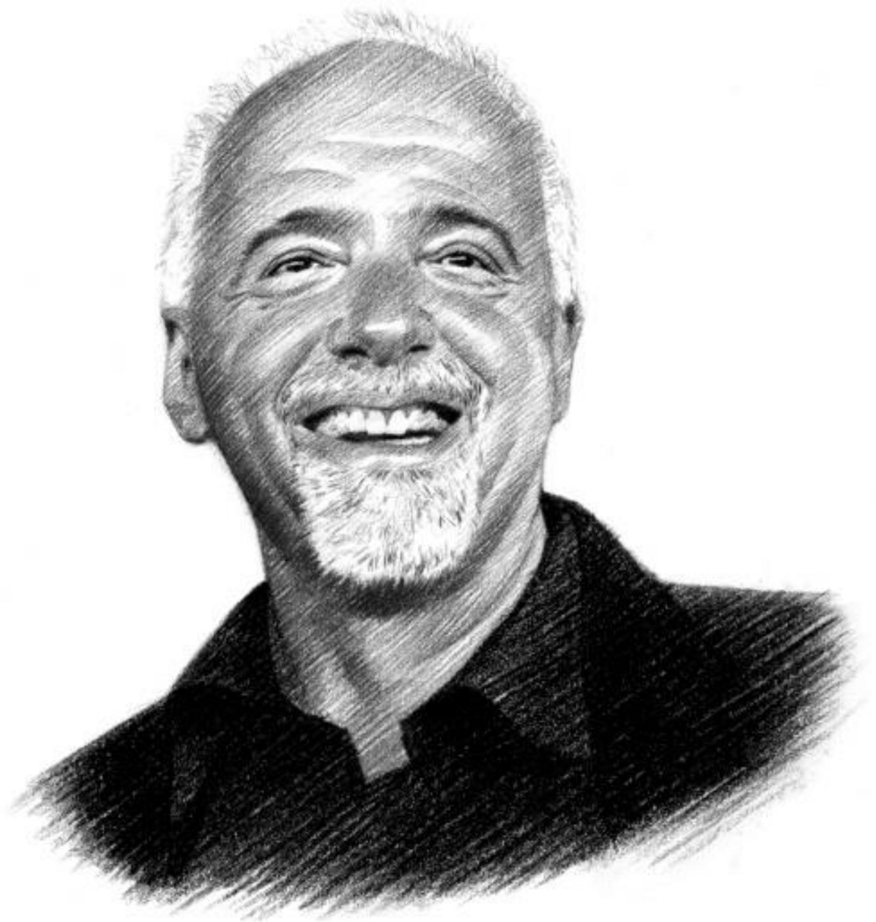
គ្រប់ស្ថានការណ៍ដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ មិនមែនសុទ្ធសឹងតែស្របតាមអ្វីដែលយើងចង់បាននោះទេ។ ស្ថានការណ៍ខ្លះបានធ្វើឱ្យគម្រោងដែលយើងខំប្រឹងរៀបចំឡើងក្លាយជាអសារបង់ ស្របពេលដែលស្ថានការណ៍ខ្លះទៀតបានធ្វើឱ្យយើងមិនពេញចិត្តនឹងលទ្ធផលដែលទទួលបាន ហើយអ្វីដែលកាន់តែអាក្រក់ជាងនេះទៀតនោះ ស្ថានការណ៍ខ្លះបានដាក់បន្ទុកនៃភាពលំបាកមកលើយើងថែមមួយជាន់ទៀតក៏មាន។

ជាទូទៅ នៅពេលដែលស្ថានការណ៍អកុសលទាំងអស់នោះកើតឡើង មនុស្សយើងម្នាក់ៗរមែងព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរវាឱ្យត្រឡប់មកជាល្អប្រសើរឬស្របតាមការចង់បានរបស់ខ្លួនវិញ។ នៅពេលដែលមនុស្សណាម្នាក់សមត្ថភាពអាចបង្វិលឬផ្លាស់ប្តូរស្ថានការណ៍ដែលបានកើតឡើងនៅចំពោះមុខបាន វាគឺជារឿងដែលល្អប្រសើរខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែបើក្នុងករណីដែលយើងមិនអាចផ្លាស់ប្តូរវាបានវិញ យើងក៏មិនត្រូវបណ្តោតបណ្តោយឱ្យអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងប្រែក្លាយទៅជា

© HEARTBOOKCAMBODIA

អាក្រក់ឬទទួលរងការបំផ្លាញដោយសារស្ថានការណ៍នោះដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងគួរតែថយក្រោយមួយជំហាន ដើម្បីមកឈ្វេងយល់មើលថា តើមានអ្វីដែលយើងអាចផ្លាស់ប្តូរលើខ្លួនឯងផ្ទាល់ដែរឬទេ។ អ្នកត្រូវធ្វើខ្លួនឱ្យមានភាពបត់បែនដូចជាទឹក។ នៅពេលទឹកប៉ះជាមួយនឹងវត្ថុដែលរឹងជាង វានឹងសម្របទៅតាមវត្ថុនោះ ហើយវាចេះប្រែប្រួលរូបរាងទៅតាមវត្ថុដែលផ្ទុកវាបានយ៉ាងល្អ។ នៅពេលដែលអ្នកចេះបត់បែនបានកាន់តែប្រសើរ អ្នកពិតជាអាចយកឈ្នះលើស្ថានការណ៍បាន។

## ៩



រឿងតែមួយគត់ដែលរារាំងសុបិនមិនឱ្យក្លាយជាការពិត គឺសេចក្តីភ័យខ្លាចថានឹងទទួលរងបរាជ័យ។

*There is only one thing that makes a dream impossible to achieve: the fear of failure.*

— *ប៉ៅឡូ កូអេឡូ* (*Paulo Coelho*)

*អ្នកនិពន្ធប្រេស៊ីល*

មនុស្សយើងភាគច្រើនសុទ្ធសឹងតែបានធំធាត់ និងចម្រើនវ័យឡើងដោយមានក្តីសុបិនរៀងៗខ្លួន ហើយរមែងប្រាថ្នាចង់ឱ្យវាក្លាយទៅជាការពិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក្តីសុបិនទាំងនោះរមែងជាប់ចំពាក់នឹងភាពភ័យខ្លាចជានិច្ច។ មនុស្សយើងនៅតែមិនអាចផ្តាច់ខ្លួនចេញពីសេចក្តីឈឺចាប់បាន ហើយបន្តអនុញ្ញាតឱ្យវាចូលមកបំបាក់ទឹកចិត្តនៃការតស៊ូរបស់ខ្លួនដដែល។

សូមចងចាំថា មិនថាក្តីស្រមៃរបស់អ្នកសាមញ្ញប៉ុនណា តូចប៉ុនណា ឬមានគុណតម្លៃយ៉ាងណាក៏ដោយ បើអ្នកខ្លាចថានឹងទទួលរងបរាជ័យ អ្នកពិតជាគ្មានថ្ងៃអាចបំពេញក្តីសុបិនរបស់អ្នកបានទេ ព្រោះអ្នករវល់តែខ្លាចក្នុងការចាប់ផ្តើមដើរទៅរកសុបិន អ្នករវល់តែខ្លាចក្នុងការចាប់យកឱកាស ឬអ្នករវល់តែខ្លាចក្នុងការអនុវត្តគំនិតដែលខ្លួនឯងកំពុងមាន។ អាស្រ័យហេតុនេះ គ្រប់ពេលដែលអ្នករៀបចំផែនការដើម្បីសម្រេចក្តីសុបិនរបស់អ្នក សូមដកសេចក្តីភ័យខ្លាចចេញពីការគិតរបស់អ្នកជានិច្ច

# ព្រោះបើពុំដូច្នោះទេ អ្នកនឹងនៅតែជាទាសកររបស់ភាពភ័យខ្លាចជានិច្ច។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ១០

ការវិនិយោគដែលល្អបំផុតដែលអ្នកអាចធ្វើបាន
គឺការវិនិយោគលើខ្លួនឯង។

*The greatest investment you'll ever make*
*is investing in you.*

— *វីសាំ ហ្វាហ្ស៊ី (Wesam Fawzi)*
*អ្នកជំនួញជនជាតិឥណ្ឌា*

© HEARTBOOKCAMBODIA

នៅពេលដែលយើងនិយាយដល់ការវិនិយោគ វាសំដៅលើការចំណាយធនធានឬអ្វីមួយ ដើម្បីទទួលបានអ្វីមួយផ្សេងទៀតដែលមានប្រយោជន៍លើសពីអ្វីដែលបានចំណាយនោះ។ ការវិនិយោគអាចនឹងប្រព្រឹត្តទៅនៅក្នុងទម្រង់ជាច្រើនដូចជាការវិនិយោគអចលនទ្រព្យ ការវិនិយោគនៅក្នុងមុខជំនួញ ឬការវិនិយោគទ្រព្យសម្បត្តិដែលខ្លួនមានជាដើម។ ប៉ុន្តែនៅក្នុងចំណោមប្រភេទនៃការវិនិយោគទាំងអស់ ការវិនិយោគលើខ្លួនឯង ប្រហែលជាទាមទារឱ្យអ្នកចំណាយអស់តិចជាងការវិនិយោគដទៃៗទៀត ប៉ុន្តែលទ្ធផលដែលទទួលបានពិតជាសមនឹងថ្លៃចំណាយ។

ជំហានដំបូងនៃការវិនិយោគទៅលើខ្លួនឯង គឺការផ្តល់ទៅឱ្យខ្លួនឯងនូវឱកាសនៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្រឥតឈប់ឈរ មិនថាការសិក្សារៀនសូត្រនៅសាលាឬតាមរយៈការស្រាវជ្រាវខាងក្រៅនោះទេ។ អ្នកប្រហែលជាត្រូវចំណាយប្រាក់កាសមួយចំនួនលើធនធានសម្រាប់បម្រើឱ្យការសិក្សារៀនសូត្រទាំងនោះ ប៉ុន្តែលទ្ធផលដែលផ្តល់មកឱ្យវិញគឺ

ពិតជាគាប់ប្រសើរ។ ពេលវេលា ក៏អាចជាមធ្យោបាយមួយនៃការវិនិយោគទៅលើខ្លួនឯងផងដែរ។ ចូរចំណាយពេលវេលាដែលអ្នកមានទៅលើការធ្វើអ្វីដែលផ្តល់មកឱ្យអ្នកនូវប្រយោជន៍និងការរីកចម្រើនឥតឈប់ឈរ ព្រោះពេលវេលាដែលអ្នកចំណាយលើការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងនោះ មិនមែនជាពេលវេលាដែលអ្នកខាតបង់នោះឡើយ ប៉ុន្តែវាគឺជាពេលវេលាដែលនឹងផ្តល់មកឱ្យអ្នកវិញនូវអត្ថប្រយោជន៍យ៉ាងច្រើនសម្បូរបែបនិងជារៀងរហូត។

# ១១

ប្រសិនបើគ្មានការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងជាប្រចាំទេនោះ ស្ថានភាពរបស់អ្នកនៅពេលនេះ នឹងនៅជាមួយនឹងអ្នកពេញមួយជីវិត។

*Without continuous personal development, you are now all that you will ever become.*

— *អេលី ខូហេន (Eli Cohen)*

*ជនបង្កប់របស់អ៊ីស្រាអែល*

មនុស្សយើងគ្រប់រូបមិនអាចរស់នៅក្នុងស្ថានភាពដដែលៗ ឬរស់នៅតែក្នុងស្ថានភាពស្រណុកជារៀងរហូតនោះទេ។ យើងត្រូវចេះអភិវឌ្ឍខ្លួនជាប្រចាំដោយរៀនសូត្រអ្វីដែលថ្មីៗ មិនថាតែជាចំណេះដឹងថ្មីៗ ឬការឈ្វេងយល់អំពីព្រឹត្តិការណ៍សំខាន់ៗនានាដែលបានកើតឡើងនៅក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់យើងនោះឡើយ។ វាមានវិធីសាស្ត្រជាច្រើនដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកសិក្សាឈ្វេងយល់ដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងបាន ដូចជាតាមរយៈការស្រាវជ្រាវនៅលើប្រព័ន្ធអ៊ីនធឺណិត ការអានឯកសារឬសារព័ត៌មាននានា ជាពិសេសតាមរយៈការអានសៀវភៅ ហើយយកព័ត៌មានទាំងនោះមកវិភាគនិងពិចារណា ដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួននិងការពង្រឹងការគិតឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើង។ ដរាបណាអ្នកនៅតែមិនព្រមអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងទេនោះ ជីវិតរបស់អ្នកនឹងចួបប្រទះតែរឿងដដែលៗ គ្មានភាពរីកចម្រើន មិនទទួលបានសមិទ្ធផលថ្មីៗ ហើយក៏មិនអាចសម្រេចនូវគោលបំណងធំដុំណាមួយបានឡើយ។ សូមចងចាំថា មិនដែលមានសមិទ្ធផលថ្មីណាដែលកើតឡើងដោយការធ្វើ

សកម្មភាពដដែលៗនោះទេ ដូចពាក្យមួយឃ្លាដែលលោក អាល់បឺត អាញស្តាញ បាននិយាយថា "មនុស្សដែលធ្វើសកម្មភាពដដែលៗហើយចង់បានសមិទ្ធផលថ្មី គឺជាមនុស្សដែលល្ងង់ខ្លៅបំផុត"។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ១២

ជីវិតគឺជាការរីកចម្រើន។ ប្រសិនបើយើងបញ្ឈប់
ការរីកចម្រើនទាំងផ្លូវកាយទាំងផ្លូវចិត្ត
យើងក៏មិនខុសប្លែកពីមនុស្សស្លាប់ដែរ។

*Life is growth. If we stop growing, technically and spiritually, we are as good as dead.*

*— ម៉ូរីហេី យូហ្ស៊ីបា (Morihei Ueshiba)*

*សិល្បករក្បាច់គុនជនជាតិជប៉ុន*

មនុស្សយើងម្នាក់ៗតែងតែមាននូវចំណុចខ្លាំង ឬលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួន ប៉ុន្តែអ្វីដែលគួរឱ្យសោកស្តាយ ចំណុចខ្លាំងទាំងនោះបែរជាមិនត្រូវបានបញ្ចេញអស់ពីសក្តានុពលរបស់វាឡើយ ដោយសារមនុស្សយើងមិនបានខិតខំប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាពនៅក្នុងការបញ្ចេញវាមកក្រៅ ដូច្នេះ យើងក៏មិនអាចប្រើចំណុចខ្លាំងដែលខ្លួនមានដើម្បីជាប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនឯងវិញដែរ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យជីវិតមានការផ្លាស់ប្តូរទៅរកស្ថានភាពមួយដែលកាន់តែប្រសើរជាងមុន អ្នកពិតជាមិនអាចកាត់ផ្តាច់ចេញពីការអភិវឌ្ឍខ្លួនឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំឡើយ។

ដើម្បីអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យបានរីកចម្រើន វាមិនមែនជារឿងងាយស្រួលទេ ប៉ុន្តែក៏មិនមែនមានន័យថា អ្នកមិនអាចធ្វើវាបានដែរ។ នៅលើផ្លូវជីវិតដ៏វែងឆ្ងាយ នាខណៈដែលអ្នកកំពុងដើរ អ្នករមែងប្រឈមមុខនឹងព្យុះភ្លៀង បញ្ហា និងឧបសគ្គរាប់មិនអស់។ ប៉ុន្តែការលំបាកទាំងអស់នោះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកកាន់តែរឹងមាំ ហើយអ្នកក៏នឹងបានសិក្សារៀនសូត្រពីអ្វីថ្មីៗ

ជាច្រើន ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្តរបស់អ្នកកាន់តែរីកចម្រើន។ សូមចងចាំថា គ្មាននរណាម្នាក់ដែលអាចហាមឃាត់ភាពរីកចម្រើនរបស់អ្នកបានឡើយ មានតែខ្លួនអ្នកប៉ុណ្ណោះដែលតែងតែបិទទ្វាររបស់ខ្លួនឯង។ មនុស្សដែលមិនបើកទ្វារទទួលយកការរីកចម្រើន ប្រៀបបីដូចជាមនុស្សស្លាប់ ដោយសារតែជីវិតរបស់ពួកគេនឹងនៅតែស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដដែលៗ គ្មានអ្វីផ្លាស់ប្តូរ ហើយគ្មានអ្វីដែលជាទីគាប់ចិត្តនោះដែរ។

## ១៣

ការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង គឺជាមធ្យោបាយនៃការសន្សំសំចៃពេលវេលាដ៏សំខាន់មួយ។ នៅពេលដែលខ្លួនអ្នកកាន់តែរីកចម្រើន អ្នកនឹងចំណាយពេលកាន់តែតិចលើការសម្រេចនូវគោលដៅរបស់ខ្លួន។

*Personal development is a major time-saver. The better you become, the less time it takes you to achieve your goals.*

*— ប្រាយអិន ត្រាស៊ី (Brian Tracy)*

*អ្នកនិពន្ធជនជាតិអាម៉េរិក-កាណាដា*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងក្នុងន័យនេះ សំដៅលើការអភិវឌ្ឍសមត្ថភាព ចំណេះដឹង និងជំនាញផ្ទាល់ខ្លួន។ ដូចដែលយើងបានដឹងរួចមកហើយថា ពេលវេលាគឺជាអ្វីដែលយើងមិនអាចខ្ជះខ្ជាយបានទេ ព្រោះពេលវេលាមិនអាចត្រឡប់ក្រោយបាន ហើយក៏មិនដែលរង់ចាំអ្នកណាម្នាក់ឡើយ។ បើអ្នកបណ្ដោយឱ្យវាកន្លងហួសទៅហើយ អ្នកនឹងបាត់បង់វាជារៀងរហូត។ អាស្រ័យហេតុនេះ អ្នកត្រូវតែព្យាយាមសន្សំសំចៃពេលវេលាឬប្រើប្រាស់វាយ៉ាងណាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត។ ក្នុងនោះ ការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងគឺជាមធ្យោបាយមួយនៃការសន្សំសំចៃពេលវេលា។ បើកាលណាដែលអ្នកមានចំណេះដឹងគ្រប់គ្រាន់ អ្នកអាចសម្រេចចិត្តបានលឿននិងត្រឹមត្រូវជាង ដោយផ្អែកលើទិន្នន័យដែលអ្នកបានដឹងនិងបទពិសោធដែលអ្នកបានឆ្លងកាត់កន្លងមក។ ការលើកឡើងបែបនេះ មានគោលដៅណែនាំអ្នកឱ្យពង្រឹងសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួនជាមុនសិន ចៀសវាងការធ្វើអ្វីដែលខ្លួនមិនបានដឹងច្បាស់ឬមិនបានសិក្សាពីវាជាមុន ដែលអាចបណ្ដាលឱ្យអ្នកចំណាយពេលធ្វើយូរ ហើយមិនសូវ

ទទួលបានលទ្ធផលល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកមានពេលមួយម៉ោងដើម្បីកាប់ដើមឈើមួយដើម ហើយអ្នកខំប្រឹងកាប់ដើមឈើនោះដោយពូថៅដែលមិនមុត អ្នកប្រាកដជាមិនអាចបញ្ចប់ការងារនោះទាន់ពេលវេលាទេ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកចំណាយពេលខ្លះដើម្បីសំលៀងពូថៅឱ្យមុតជាមុនសិន អ្នកពិតជាអាចកាប់ដើមឈើបានសម្រេចទាន់ពេលវេលា ហើយថែមទាំងមិនចំណាយកម្លាំងច្រើនដើម្បីកាប់ទៀតផង។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ១៤

ការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងនឹងចាប់ផ្តើមឡើង
នៅពេលដែលអ្នកទទួលស្គាល់
ចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួន។

*Growth begins when we accept our own weakness.*

— *ជីន វ៉ានៀ* (*Jean Vanier*)

*ទស្សនវិទូជនជាតិកាណាដា*

គ្មានមនុស្សណាម្នាក់ដែលល្អឥតខ្ចោះឡើយ ប៉ុន្តែការស្វែងរកចំណុចដែលធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមិនល្អឥតខ្ចោះនោះ គឺជាកម្លាំងជំរុញដ៏សំខាន់ដែលនឹងធ្វើឱ្យអ្នកអភិវឌ្ឍទៅមុខបានកាន់តែប្រសើរ។ នៅពេលដែលអ្នកស្អប់ខ្លួនឯងដែលមិនល្អឥតខ្ចោះឬស្អប់ខ្លួនឯងដែលមានចំណុចខ្សោយ អ្នកពិតជាពិបាកនឹងកែប្រែចន្លោះប្រហោងដែលខ្លួនឯងមាននោះណាស់។ ជាលទ្ធផល អ្នកនឹងបន្តរស់នៅទាំងមានចំណុចខ្សោយនោះជារៀងរហូត ទោះបីអ្នកខំប្រឹងអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងយ៉ាងណា ក៏អ្នកនឹងនៅតែស្ថិតក្នុងស្ថានភាពដដែលជានិច្ច ព្រោះអ្នកមិនបានព្យាបាលឱ្យចំដំបៅដែលខ្លួនកំពុងឈឺ។ ដូច្នេះហើយ នៅពេលដែលអ្នកតាំងចិត្តថាចង់អភិវឌ្ឍខ្លួនឯង ចូរកុំព្យាយាមរត់គេចចេញឬមិនចង់ប្រឈមមុខនឹងចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងឱ្យសោះ។ អ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ គឺព្យាយាមឈ្វេងយល់ខ្លួនឯងឱ្យបានកាន់តែស៊ីជម្រៅនិងរកមើលថា តើអ្វីដែលជាឧបសគ្គរាំងស្ទះអ្នកពីការរីកចម្រើន បន្ទាប់មក ត្រូវបើកចិត្តកែលម្អនិងរៀនសូត្រ

បន្ថែមពីអ្នកដទៃ ដើម្បីបំពេញចំណុចខ្វះខាតទាំងនោះ ទើបជាការប្រសើរ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ១៥

ការផ្លាស់ប្តូរគឺដូចគ្នានឹងការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង។
ចូរជំរុញខ្លួនឯងឱ្យទៅកាន់កន្លែងមួយ
ដែលអ្នកមិនធ្លាប់បានទៅពីមុន។

*Change equals self-improvement. Push yourself to places you haven’t been before.*

*— ផាត់ ស៊ុមមីត (Pat Summitt)*

*គ្រូបង្វឹកកីឡាបាល់បោះ*

តើអ្នកអាចសង្ឃឹមឱ្យជីវិតរបស់អ្នកមានភាពខុសប្លែកពីពេលបច្ចុប្បន្នឬប្រសើរជាងនេះបានដោយរបៀបណា ប្រសិនបើអ្នកនៅតែស្ថិតនៅត្រង់ចំណុចដដែលៗ ហើយមិនព្រមធ្វើដំណើរទៅរកអ្វីមួយដែលថ្មី ឬសាកល្បងអ្វីដែលអ្នកមិនធ្លាប់បានធ្វើពីមុនមកផងនោះ? ជាការពិតណាស់ ប្រសិនបើអ្នកសង្ឃឹមចង់ទទួលបានលទ្ធផលដែលខុសប្លែក អ្នកក៏ត្រូវហ៊ានសាកល្បងធ្វើសកម្មភាពដែលខុសប្លែកពីសកម្មភាពដែលអ្នកតែងតែធ្វើនោះដែរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែបន្តឈរជើងត្រង់ចំណុចដដែលៗ អ្នកក៏នឹងមិនមានឱកាសបានចួបប្រទះនឹងបទពិសោធឬភារកិច្ចថ្មីៗដែលនឹងផ្តល់មកឱ្យអ្នកនូវភាពរីកចម្រើនជាងមុនដូចគ្នា។

នៅខណៈនេះ ទ្វារជាច្រើនកំពុងបើកចំហរង់ចាំអ្នក ហើយអ្វីដែលស្ថិតនៅពីក្រោយទ្វារនោះ គឺជាបទពិសោធ ចំណេះដឹង និងឱកាសថ្មីៗសម្រាប់ឱ្យអ្នកយកមកសិក្សាឈ្វេងយល់និងអភិវឌ្ឍខ្លួនបន្ថែមឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនព្រមបើកទ្វារទាំងនោះ ហើយនៅតែបន្តរស់នៅក្នុងទី

កន្លែងដែលអ្នកធ្លាប់រស់នៅស្រាប់ សូមកុំសង្ឃឹមថា អ្នកនឹងបានមើលឃើញភាពប្លែកថ្មីនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកឱ្យសោះ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ១៦

ត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះជីវិតរបស់ខ្លួនឯង។ មានតែអ្នកប៉ុណ្ណោះដែលអាចនាំខ្លួនអ្នកទៅរកកន្លែងដែលអ្នកចង់ទៅបាន មិនមែននរណាផ្សេងឡើយ។

*Accept responsibility for your life.*
*Know that it is you who will get you where you want to go, no one else.*

*— ឡេស ប្រោន (Les Brown)*

*វាគ្មិនជនជាតិអាម៉េរិក*

មនុស្សគ្រប់រូបរមែងប្រាថ្នាចង់បាននូវជីវិតដែលមានភាពល្អប្រសើរមួយជារបស់ខ្លួនឯង ប៉ុន្តែនៅពេលដែលគិតទៅដល់វិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យទទួលបានជីវិតដែលស្របតាមក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួននោះ ពួកគេហាក់មានភាពស្ទាក់ស្ទើរទៅវិញ។ អ្នកខ្លះទៀត បែរជាទម្លាក់បន្ទុកទៅលើអ្នកផ្សេងដូចជា ឪពុកម្តាយ សមាជិកគ្រួសារ មិត្តភក្តិគូស្នេហ៍ ឬមនុស្សដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនជាដើម ថាជាអ្នកដែលជួយឱ្យក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួនក្លាយទៅជាការពិត ដែលការគិតបែបនេះបានធ្វើឱ្យពួកគេរស់នៅដោយគ្មានឯករាជ្យភាពឬម្ចាស់ការលើខ្លួនឯងទាល់តែសោះ។ មួយថ្ងៃៗ ពួកគេគិតតែផ្ញើសុខទុក្ខរបស់ខ្លួនលើសកម្មភាពនិងការសម្រេចចិត្តរបស់អ្នកដទៃជានិច្ច។

តាមពិតទៅ ដើម្បីទទួលបាននូវអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលស្ថិតនៅក្នុងក្តីប្រាថ្នា ឬធ្វើឱ្យជីវិតស្របតាមអ្វីដែលអ្នកស្រមៃ វាគឺជាតួនាទីរបស់អ្នកតែម្នាក់គត់ដែលមានសិទ្ធិសម្រេចចិត្តលើជោគវាសនារបស់ខ្លួនឯងដោយផ្ទាល់ មិនមែនជាការពឹងផ្អែកលើអ្នកដទៃ

ទាំងស្រុងនោះទេ។ មនុស្សដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក អាចនឹងមានតួនាទីផ្តល់ការប្រឹក្សាយោបល់បន្ថែម ប៉ុន្តែការសម្រេចចិត្តយ៉ាងណានៅតែជាការទទួលខុសត្រូវរបស់អ្នកដដែល។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ អ្នកក៏ត្រូវតែមានការទទួលខុសត្រូវលើសកម្មភាពនិងលទ្ធផលដែលកើតចេញពីការសម្រេចចិត្តនិងការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកផងដែរ។ សូមចងចាំថា អ្នកគឺជាអ្នកដំណើរនៅលើផ្លូវជីវិតរបស់ខ្លួនឯង មិនមែនរង់ចាំឱ្យនរណាមកដើរជំនួសអ្នកឡើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ១៧

ថាមពលខាងក្នុង
គឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃថាមពលខាងក្រៅ។

*Your inner strength is your outer foundation.*

— អាឡាន់ រូហ្វ៊ូស (Alan Rufus)

ធម្មជាតិរបស់មនុស្សលោកទាំងពួង តែងតែមានលក្ខណៈខុសប្លែកពីគ្នាជានិច្ច មិនថាចិត្តគំនិត ភាសានិយាយ ឥរិយាបថឬអាកប្បកិរិយាឡើយ។ អ្វីដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ មនុស្សមួយចំនួនបានផ្តោតទៅលើតែសំបកខាងក្រៅជារឿងសំខាន់នៅក្នុងការកំណត់នូវភាពខុសគ្នារវាងរូបគេទៅនឹងអ្នកដទៃ ស្របពេលដែលអ្នកមួយចំនួនទៀតបានគិតថា ការផ្តោតតែសំបកខាងក្រៅតែមួយមុខ គឺពិតជាមិនត្រឹមត្រូវនោះទេ។ នៅក្នុងការបំពេញការងារណាមួយក៏ដូចគ្នា ប្រសិនបើយើងពឹងពាក់តែលើកម្លាំងខាងក្រៅ ឱកាសនៃការសម្រេចកិច្ចការមួយនោះឱ្យទទួលបានជោគជ័យហាក់មិនសូវមានភាពប្រាកដប្រជាប៉ុន្មានឡើយ ព្រោះពេលខ្លះ កម្លាំងខាងក្រៅនិងខាងក្នុងរបស់អ្នកអាចនឹងប្រឆាំងគ្នាបាន។ ជាជម្រើសដ៏ល្អ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យកិច្ចការអ្វីមួយប្រព្រឹត្តទៅដោយរហូន សូមចាប់ផ្តើមធ្វើវាដោយការពង្រឹងថាមពលផ្នែកខាងក្នុងរបស់ខ្លួនជាមុនសិន។ ជាទូទៅ ថាមពលផ្នែកខាងក្នុងរមែងសំដៅលើកម្លាំងចិត្តនិងការប្តេជ្ញាដើម្បីសម្រេចកិច្ចការណាមួយឱ្យ

ទទួលបានជោគជ័យ។ នៅពេលដែលអ្នកបានត្រៀមកម្លាំងស្មារតីបានរួចរាល់ វានឹងជួយជំរុញកម្លាំងកាយរបស់អ្នកឱ្យបញ្ចេញអស់នូវសក្តានុពលរបស់វា ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យឱកាសនៃការទទួលបានជោគជ័យរបស់អ្នកកាន់តែកើនឡើងខ្ពស់ជាងមុនផងដែរ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកចង់ពង្រឹងថាមពលខាងក្រៅ សូមចាប់ផ្តើមដោយការកសាងគ្រឹះនៃកម្លាំងខាងក្នុង ពោលគឺកម្លាំងចិត្តឱ្យបានរឹងមាំជាមុនសិន។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ១៨

កុំស្កប់ស្កល់ចិត្តនឹងភាពជោគជ័យដែលអ្នកទទួល
បាន។ ចូលរិះគន់អ្វីដែលអ្នកបានសម្រេច
ហើយសួរខ្លួនឯងអំពីអ្វីដែលអ្នកអាច
រៀនសូត្របានពីអ្នកដទៃបាន។

*Don't allow yourself to be satisfied with your success. Critique what you've achieved and ask what you can learn from others.*

*— អូស្កា អាលីក អាយ (Oscar Alique-Ice)*

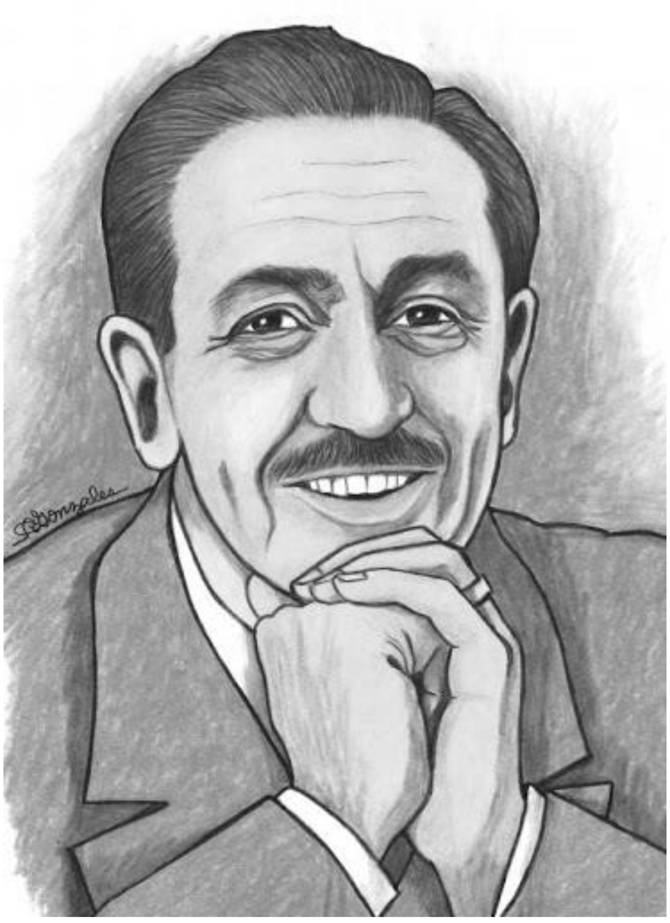
*អ្នកនិពន្ធ*

ជោគជ័យ គឺជាអ្វីដែលមនុស្សយើងគ្រប់រូបតែងតែស្រវាដេញតាម ប៉ុន្តែយើងមិនត្រូវចាត់ទុកជោគជ័យមួយឬពីរដែលយើងសម្រេចបាន ជាគោលដៅចុងក្រោយនៃការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់យើងនោះឡើយ។ ការលើកឡើងបែបនេះមានន័យថា យើងមិនត្រូវបោះបង់ រាថយ ឬយល់ថាគ្រប់គ្រាន់ចំពោះជោគជ័យបន្តិចបន្តួចដែលខ្លួនសម្រេចបាន ហើយក៏បញ្ឈប់ការខិតខំប្រឹងប្រែងឬការអភិវឌ្ឍខ្លួនទៅមុខទៀត វាពិតជាមិនមែនជាជម្រើសមួយដ៏ល្អឡើយ។

អ្វីដែលជាបញ្ហាធំ មនុស្សមួយចំនួនបែរជាមានអំនួតនឹងសមិទ្ធផលបន្តិចបន្តួចដែលខ្លួនសម្រេចបាន ហើយក៏លែងទទួលស្គាល់ថាខ្លួនមានចំណុចខ្វះខាត ឬមានអ្វីដែលត្រូវរៀនសូត្រដើម្បីកែលម្អបន្តទៀត ដែលការណ៍នេះបានធ្វើឱ្យជីវិតរបស់ពួកគេនៅនឹងថ្កល់ឬបែរជាដើរថយក្រោយវិញក៏មាន។ អាស្រ័យហេតុនេះ មិនថាយើងមានមហិច្ឆតាខ្ពស់ មានអំណាចឈានដល់កម្រិតកំពូល ឬទទួលបានជោគជ័យដ៏ធំមហិមាយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏យើងត្រូវតែបន្តរិះគន់

និងស្វែងរកចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងជាប់ជានិច្ច និងមិនត្រូវបណ្តោយឱ្យអំនួតមកបិទបាំងឱកាសនៅក្នុងការសិក្សារៀនសូត្របន្ថែមនោះទេ។ នៅពេលដែលយើងឈានកាន់តែឆ្ងាយ ឬអង្គុយកាន់តែខ្ពស់ ចន្លោះប្រហោងក៏កាន់តែធំដែរ ដូច្នេះ សូមកុំបោះបង់ចោលការរៀនសូត្រពីអ្នកដទៃ ត្រូវចាត់ទុកបទពិសោធអ្នកដទៃដូចជាគ្រូរបស់យើង ហើយព្រមទទួលយកគំនិតយោបល់របស់គេមកកែប្រែនិងហាត់ពត់លត់ដំខ្លួនឱ្យបានកាន់តែល្អប្រសើរ។

# ១៩



សុបិនទាំងអស់របស់យើងនឹងក្លាយជាការពិត
ប្រសិនបើយើងមានភាពក្លាហានគ្រប់គ្រាន់
នឹងធ្វើឱ្យបានសម្រេច។

*All our dreams can come true, if we have the courage to pursue them.*

*— វ៉ាល់ ឌីសនី (Walt Disney)*

*ស្ថាបនិកក្រុមហ៊ុន Walt Disney*

មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានសុបិន មិនថាសុបិនមួយនោះមានទំហំតូចឬធំយ៉ាងណា ក៏ពួកគេតែងតែឱ្យតម្លៃលើក្ដីសុបិនរបស់ខ្លួនឯងជានិច្ច។ សូមបញ្ជាក់ផងដែរថា សុបិននៅទីនេះ មិនមែនសំដៅលើការដេកលក់ ហើយយល់សប្តិនោះទេ ប៉ុន្តែសុបិននៅទីនេះគឺជាគោលបំណងដែលយើងបានកំណត់ ហើយព្យាយាមធ្វើវាឱ្យសម្រេចក្លាយជាការពិត។

ទោះបីមនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានសុបិនក្តី ប៉ុន្តែមិនប្រាកដថា គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចធ្វើឱ្យក្តីសុបិនរបស់ខ្លួនសម្រេចដូចបំណងបាននោះទេ។ ជាទូទៅ ការសម្រេចក្តីសុបិនអាស្រ័យនឹងបុគ្គលម្នាក់ៗដោយផ្ទាល់ ឬស្ថានភាពដែលបុគ្គលរូបនោះចួបប្រទះជាក់ស្តែង។ ទោះជាយ៉ាងណាដោយ បើយើងមានក្តីសុបិនហើយយើងត្រូវតែមានសេចក្តីក្លាហានក្នុងការធ្វើឱ្យសុបិននោះក្លាយទៅជាការពិត។ ដរាបណាយើងនៅតែមិនព្រមចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីមួយដើម្បីក្តីសុបិននោះ វានឹងនៅតែជាក្តីសុបិនរហូត។ ដូច្នេះហើយ បើយើងជ្រុលជាមានក្តីសុបិនទៅហើយ ចូរមានភាពក្លាហាន និងប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព

© HEARTBOOKCAMBODIA

ដើម្បីសម្រេចវា ទោះបីវាលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ។ យើងពិតជាអាចសម្រេចវាបាន ដរាបណាយើងនៅតែមានសេចក្ដីក្លាហាននិងសេចក្ដីប្រឹងប្រែង បូកផ្សំនឹងជំនាញព្រមទៅជាមួយគ្នា។ សូមចងចាំថា គ្មានអ្វីដែលបានមកដោយងាយៗនោះទេ ប៉ុន្តែបើយើងមិនចាប់ផ្ដើមធ្វើអ្វីម៉្យាងដើម្បីទទួលបានរបស់មួយនោះ យើងក៏គ្មានថ្ងៃនឹងមានវាសនាទទួលបានវាដែរ។

# ២០

ខ្ញុំដឹងថា បើខ្ញុំបរាជ័យ ខ្ញុំនឹងមិនស្តាយក្រោយអ្វីឡើយ ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងស្តាយក្រោយ ប្រសិនបើខ្ញុំមិនបានព្យាយាមធ្វើវាឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព។

*I know that if I failed, I wouldn't regret that, but I know the one thing I might regret is not trying.*

*— ចេហ្វ បេហ្សូស (Jeff Bezos)*

*នាយកប្រតិបត្តិក្រុមហ៊ុន Amazon.com*

បើអ្នកចង់ធ្វើអ្វីមួយឱ្យទទួលបានជោគជ័យ អ្នកត្រូវតែតាំងចិត្តនិងព្យាយាមធ្វើវាឱ្យអស់ពីលទ្ធភាព និងមិនត្រូវឆាប់បោះបង់វាចោលពាក់កណ្ដាលទី ដោយសារឧបសគ្គឬការរាំងស្ទះណាមួយពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅនោះទេ។ យើងទទួលស្គាល់ថា គ្មានមនុស្សណាម្នាក់ដែលចង់ឱ្យការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់ខ្លួនក្លាយទៅជារឿងអសារបង់ឬទទួលរងបរាជ័យឡើយ ប៉ុន្តែបរាជ័យមួយនោះនឹងនៅតែមានតម្លៃ ប្រសិនបើវាគឺជាបរាជ័យដែលបានកើតឡើង បន្ទាប់ពីអ្នកបានខិតខំប្រឹងប្រែងធ្វើវាយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាព។ បរាជ័យបែបនេះនឹងមិនធ្វើឱ្យខកចិត្តឬស្ដាយក្រោយអ្វីទេ ប៉ុន្តែវានឹងក្លាយទៅជាមេរៀននិងបទពិសោធដ៏ល្អមួយដែលអាចធានានូវលទ្ធផលដែលកាន់តែល្អប្រសើរជាងមុននៅពេលក្រោយបាន។

សូមចងចាំថា បរាជ័យគ្មានអ្វីដែលគួរឱ្យខ្លាចទេ។ តាមពិតទៅ អ្វីដែលគួរឱ្យខ្លាចបំផុត គឺនៅពេលដែលអ្នកទទួលរងបរាជ័យហើយ បែរជាមិនព្រមចាប់ផ្ដើមសាជាថ្មីម្ដងទៀត ហើយសុខចិត្តបោះបង់វាចោលទៅវិញ។ ដរាបណាព្រះអាទិត្យនៅតែរះ យើង

នៅតែមានសង្ឃឹម ដូច្នេះ ពិតជាគ្មានអ្វីដែលមិនអាចទៅរួចឡើយ។

# ២១

ពេលវេលាដ៏ល្អបំផុតដើម្បីដាំដើមឈើ
គឺកាលពី២០ឆ្នាំមុន ឯពេលវេលាដ៏ល្អ
បំផុតបន្ទាប់ គឺឥឡូវនេះ។

*The best time to plant a tree was 20 years ago.*
*The second best time is now.*

— *សុភាសិតចិន (Chinese Proverb)*

មនុស្សយើងគ្រប់រូបដែលទទួលបានជោគជ័យ និងលទ្ធផលល្អនៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះ មិនមែននៅសុខៗក៏ទទួលបានលទ្ធផលភ្លាមៗដែរ ប៉ុន្តែពួកគេបានឆ្លងកាត់ការតស៊ូ ការខិតខំប្រឹងប្រែង និងសេចក្តីអត់ធ្មត់តាំងពីដើមមកម្ល៉េះ។ វាក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីដើមឈើ ដែលអ្នកប្រទះឃើញថា វាលូតលាស់ធំឡើងយ៉ាងត្រឈឹងត្រឈៃ ក៏ដោយសារតែវាត្រូវបានគេដាំតាំងតែពីយូរណាស់មកហើយ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកទើបនឹងចាប់ផ្តើមបំពេញកិច្ចការអ្វីមួយ ឬទើបនឹងចាប់ផ្តើមដាំដើមឈើ អ្នកពិតជាមិនអាចយកខ្លួនទៅប្រៀបនឹងភាពជោគជ័យរបស់គេបាននោះទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលអ្នកត្រូវធ្វើ គឺការចាប់ផ្តើមនៅពេលឥឡូវនេះ។ ចូរចាប់ផ្តើមធ្វើរឿងល្អៗឬកិច្ចការត្រឹមត្រូវដែលអាចនាំអ្នកឆ្ពោះទៅរកភាពជោគជ័យបាន។ ប្រសិនបើអ្នកដឹងថាខ្លួនខ្វះចន្លោះនៅត្រង់ណាសូមកុំបង្អង់យូរ ប៉ុន្តែត្រូវប្រញាប់កែតម្រូវវាភ្លាម ព្រោះបើអ្នកមិនចាប់ផ្តើមនៅពេលឥឡូវនេះទេ គ្មានពេលវេលាណាផ្សេងដែលសក្តិសមបំផុតសម្រាប់អ្នកឡើយ។

បើអ្នកចាប់ផ្តើមដាំកូនឈើនៅពេលឥឡូវនេះ ក្នុងរយៈពេល១០ទៅ២០ឆ្នាំក្រោយ អ្នកនឹងទទួលបានដើមឈើដ៏ធំត្រឈឹងត្រឈៃដែលអ្នកចង់បាន ហើយប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមធ្វើសកម្មភាពនៅពេលនេះ នៅថ្ងៃខាងមុខ អ្នកប្រាកដជាទទួលបាននូវលទ្ធផលតាមការសង្ឃឹមទុក។

# ២២

អ្នកត្រូវតែក្រោកពីដំណេកជារៀងរាល់ព្រឹកដោយការតាំងចិត្តថា អ្នកនឹងត្រឡប់ទៅដេកវិញដោយភាពស្កប់ស្កល់នៅក្នុងចិត្ត។

*You’ve got to get up every morning with determination if you’re going to go to bed with satisfaction.*

— *ចច ឡូរីមើ (George Lorimer)*

*អ្នកសារព័ត៌មានអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ក្នុងមួយថ្ងៃ មានរយៈពេល២៤ម៉ោង តើអ្នកបានចំណាយវាឱ្យសក្តិសមនឹងតម្លៃដែរឬទេ? ជាធម្មតា មនុស្សជាច្រើនហាក់មានភាពខ្ជិលច្រអូសនៅពេលព្រឹក ដោយមិនសូវចង់ក្រោកចេញពីគ្រែដំណេករបស់ខ្លួនឡើយ។ ពេលខ្លះ ពួកគេហាក់ក្រោកឡើងទាំងដែលគ្មានកម្លាំងចិត្តក្នុងការធ្វើអ្វីមួយ ព្រមទាំងព្យាយាមគេចវេះនិងពន្យារពេលក្នុងការចាប់ផ្តើមការងារផងដែរ។ ការបន្តធ្វើបែបនេះជាប្រចាំ អាចជាហេតុបណ្តាលឱ្យជីវិតរបស់ពួកគេកាន់តែបាត់បង់នូវគុណតម្លៃបន្តិចម្តងៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដែលជាហេតុបណ្តាលឱ្យផលិតភាពការងាររបស់ពួកគេក៏ធ្លាក់ចុះដូចគ្នា។ អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យពេលវេលានៃការបំពេញការងាររបស់អ្នកពេញមួយថ្ងៃ អាចប្រព្រឹត្តទៅបានដោយថាមពល ពេលវេលាព្រឹកព្រលឹមដែលអ្នកទើបនឹងក្រោកពីដំណេក គឺជាឱកាសដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់អ្នកក្នុងការរៀបចំខ្លួន ដោយចាប់ផ្តើមចេញពីការតាំងសតិស្មារតីមុនគេ។ ក្នុងនោះ អ្នកត្រូវព្យាយាមក្រោកឡើងដោយភាពស្វាហាប់ រួចនិយាយប្រាប់ខ្លួនឯងថា

"ថ្ងៃនេះ ខ្ញុំត្រូវតែសម្រេចឱ្យបាននូវលទ្ធផលល្អជាទីគាប់ចិត្ត ទើបខ្ញុំអាចត្រឡប់ទៅចូលគេងវិញដោយស្ងប់ចិត្តបាន!"។ ចូរព្យាយាមធ្វើដូច្នេះជារៀងរាល់ថ្ងៃ ប៉ុន្តែមិនមែនត្រឹមតែតាំងចិត្តប៉ុណ្ណោះទេ អ្នកក៏ត្រូវតែពង្រឹងសកម្មភាពផងដែរ ពោលគឺអ្នកត្រូវតែខំប្រឹងធ្វើសកម្មភាពទាំងឡាយណាដែលអាចឆ្លើយតបការតាំងចិត្តរបស់អ្នកនោះ ទើបជីវិតរបស់អ្នកអាចបន្តដំណើរទៅមុខយ៉ាងមានន័យបាន។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ២៣

ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចធ្វើរឿងដែលអស្ចារ្យបំផុត
ចូរធ្វើរឿងតូចតាចទៅតាមរបៀបមួយដ៏អស្ចារ្យ។

*If you cannot do great things,*
*do small things in great way.*

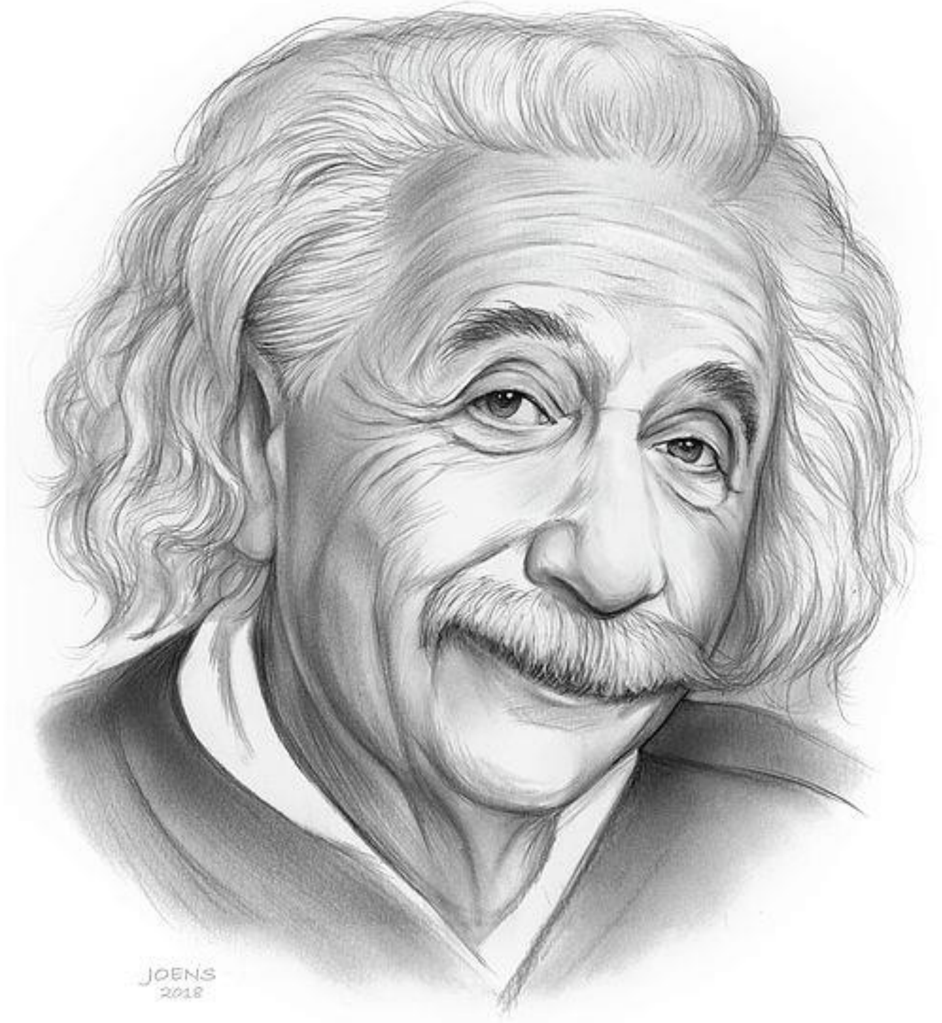
— *ណាប៉ូឡេអុង ហ៊ីល* (Napoleon Hill)

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ជាទូទៅ មនុស្សយើងច្រើនតែមានសេចក្ដីសង្ឃឹមខ្ពស់នៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែក៏មានអ្នកខ្លះដែលចង់ឈានជើងត្រឹមមួយជំហានឱ្យទៅដល់គោលដៅភ្លាមៗដែរ លុះដល់ពេលដែលលទ្ធផលមិនសមប្រកប វាក៏ប្រែក្លាយទៅជាសម្ពាធផ្លូវចិត្ត។ អ្នកខ្លះទៀតក៏មានអារម្មណ៍ថា កិច្ចការដែលខ្លួនកំពុងធ្វើហាក់សាមញ្ញពេក ទាំងដែលពួកគេមិនទាន់បានខំប្រឹងធ្វើវាឱ្យអស់ពីសក្ដានុពលផង ហើយពួកគាត់ក៏ងាកទៅស្រវេស្រវាធ្វើកិច្ចការផ្សេងៗទាំងដែលគ្មានគោលដៅច្បាស់លាស់ទាល់តែសោះ។ តាមពិតទៅ មនុស្សដែលទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត មិនមែនសុទ្ធសឹងដោយសារតែពួកគេបានធ្វើអ្វីដែលអស្ចារ្យបំផុតឡើយ ប៉ុន្តែពួកគេទទួលបានជោគជ័យដោយសារតែពួកគេផ្ដល់តម្លៃដល់គ្រប់កិច្ចការទាំងអស់ ទោះបីវាជាកិច្ចការតូចតាចយ៉ាងណាក៏ដោយ ហើយខំប្រឹងធ្វើវាយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាព។ ដូច្នេះហើយ ប្រសិនបើអ្នកចង់ទទួលបានជោគជ័យ អ្នកមិនត្រូវរើសអើងឬរង់ចាំទាល់តែកិច្ចការធំដុំទើបធ្វើឡើយ ប៉ុន្តែអ្នកគប្បីងាកមកពង្រឹងសមត្ថភាព

របស់ខ្លួនឱ្យបានកាន់តែរឹងមាំ និងប្រើវាឱ្យអស់ពីសក្តានុពលនៅគ្រប់ភារកិច្ចទាំងអស់។ នៅពេលដែលអ្នកព្យាយាមកាត់បន្ថយគំនិតអវិជ្ជមាន ឱកាសជោគជ័យដែលអ្នកអាចទទួលបាននឹងកាន់តែខ្ពស់។ គន្លឹះទទួលបានជោគជ័យ មិនមែនរង់ចាំឱ្យគោលដៅចូលមករកអ្នកនោះទេ ប៉ុន្តែត្រូវបោះជំហានទៅរកគោលដៅនោះសន្សឹមៗជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

# ២៤



នៅពាក់កណ្តាលនៃគ្រប់បញ្ហាលំបាកដែលបាន
កើតឡើងរមែងបង្កប់នូវឱកាស។

*In the middle of every difficulty lies opportunity.*

— អាល់បឺត អាញស្តាញ (Albert Einstein)

រូបវិទូអាល្លឺម៉ង់

គ្មានមនុស្សណាម្នាក់ដែលអាចកាត់ផ្តាច់ជីវិតរបស់ខ្លួនចេញពីបញ្ហាបាននោះទេ គ្រាន់តែបញ្ហាទាំងនោះអាចនឹងធ្វើដំណើរចូលមករកមនុស្សម្នាក់ៗនៅក្នុងទម្រង់និងពេលវេលាផ្សេងៗគ្នា។ អាស្រ័យហេតុនេះ ការគេចវេះពីបញ្ហា មិនមែនជាអ្វីដែលមនុស្សគ្រប់រូបគួរតែធ្វើឡើយ ប៉ុន្តែការស្វែងរកដំណោះស្រាយនិងព្យាយាមទាញយកប្រយោជន៍ពីបញ្ហាទាំងអស់នោះទេតើ ដែលមនុស្សយើងគ្រប់រូបគួរតែពិចារណានិងយកចិត្តទុកដាក់ធ្វើឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ។

យើងទទួលស្គាល់ថា នៅពេលដែលបញ្ហាកើតឡើង ការស្វែងរកដំណោះស្រាយមិនមែនជារឿងងាយស្រួលទេ ប៉ុន្តែយើងប្រហែលជាភ្លេចគិតថាប្រសិនបើយើងបន្តរស់នៅតែក្នុងភាពងាយស្រួលជារៀងរហូត យើងពិតជាមិនអាចបញ្ចេញសមត្ថភាពឬប្រើសក្តានុពលឱ្យអស់ពីក្នុងខ្លួនបានឡើយ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ការកើតឡើងនូវបញ្ហាអាចធ្វើឱ្យស្ថានភាពមានការផ្លាស់ប្តូរ ដែលការផ្លាស់ប្តូរទាំងនោះពិតជាអាចនាំមកឱ្យយើងនូវឱកាសថ្មីៗដែល

យើងមិនធ្លាប់បានឃើញពីមុនមក ហើយប្រសិនបើយើងចេះចាប់យកឱកាសទាំងនោះទៀត យើងអាចប្រាកដជាអាចទាញប្រយោជន៍យ៉ាងមហាសាលពីវាមកបាន។ ដោយមិនចាំបាច់ស្វែងរកឧទាហរណ៍នៅទីណាឆ្ងាយ ភាពរីកចម្រើននៃពិភពលោកយើងសព្វថ្ងៃនេះ គឺជាលទ្ធផលដែលទទួលបានមកពីការកើតឡើងនូវបញ្ហាជាបន្តបន្ទាប់ ហើយអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រគ្រប់ជំនាន់ក៏បានព្យាយាមស្វែងរកដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាទាំងនោះឥតឈប់ឈរផងដែរ។

# ២៥

ចាប់ផ្តើមពីកន្លែងដែលអ្នកស្ថិតនៅ ប្រើអ្វីៗដែលអ្នកមាន និងធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។

*Start where you are. Use what you have.*
*Do what you can.*

— *អាជួ អាស់ (Arthur Ashe)*

*កីឡាករថេននីសអាម៉េរិក*

ជាធម្មតា មនុស្សយើងម្នាក់ៗតែងតែមានបំណងប្រាថ្នាចង់សម្រេចបាននូវអ្វីមួយដែលខ្លួនពេញចិត្ត។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលគួរឱ្យស្តាយ ពួកគេបែរជាបន្តរង់ចាំឱកាសល្អឬនៅពេលមួយដែលពួកគេមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ទើបពួកគេអាចចាប់ផ្តើមធ្វើសកម្មភាពដើម្បីបំពេញក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួនបាន។ សំណួរសួរថា តើឱកាសល្អៗឬពេលវេលាដែលពួកគេនឹងមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនោះ នឹងធ្វើដំណើរមកដល់នៅពេលណា? ចុះប្រសិនបើឱកាសល្អឬពេលវេលាដែលពួកគេនឹងមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងនោះមិនធ្វើដំណើរមកដល់ ពួកគេមិនអាចចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីដែលជាក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួនឯងទេឬ? តាមពិតទៅ នៅគ្រប់ភារកិច្ចទាំងអស់ ជាពិសេសនៅក្នុងការធ្វើរឿងដែលត្រឹមត្រូវ យើងពិតជាមិនចាំបាច់រង់ចាំរហូតទាល់តែយើងមានអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ទើបអាចចាប់ផ្តើមធ្វើវាបាននោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងគួរតែប្រើប្រាស់អ្វីៗដែលយើងមានឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព និងចាប់ផ្តើមចេញពីទីកន្លែងដែលយើងស្ថិតនៅ ហើយព្យាយាមធ្វើវាដោយឆន្ទៈមោះមុត យើងពិតជាអាចធ្វើដំណើរទៅដល់កន្លែងដែលយើង

© HEARTBOOKCAMBODIA 

ចង់ទៅនោះបានមិនខាន។ តួយ៉ាង នៅក្នុងការជួយកិច្ចការសង្គមជាតិ យើងមិនចាំបាច់រង់ចាំទាល់តែពេលដែលយើងបានក្លាយជាមេដឹកនាំ ឬជាអ្នកមានទ្រព្យសម្បត្តិច្រើនស្តុកស្តម្ភនោះឡើយ ប៉ុន្តែយើងគួរតែចាប់ផ្តើមពីសកម្មភាពតូចៗ ប៉ុន្តែបង្កប់នូវគុណតម្លៃជាធំហានៗ មិនយូរមិនឆាប់ទេ សកម្មភាពតូចៗទាំងនោះនឹងបន្តរីកចម្រើនទៅមុខជាលំដាប់និងក្លាយជាប្រយោជន៍ដ៏ធំចំពោះសង្គមជាតិមិនខានឡើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ២៦

មិនថាអ្នកទៅដល់ទីណាក៏ដោយ
សូមធ្វើអ្វីមួយឱ្យអស់ពីដួងចិត្ត។

*Wherever you go, go with all your heart.*

*— ខុងជឺ (Confucius) ទស្សនវិទូចិន*

© HEARTBOOKCAMBODIA

សេចក្តីស្រឡាញ់ សេចក្តីពេញចិត្ត សេចក្តីនឿយណាយ និងអ្វីៗជាច្រើនដែលទាក់ទងនឹងអារម្មណ៍ រមែងកើតចេញពីចិត្តរបស់អ្នក ដូច្នេះហើយទើបយើងអាចចាត់ទុកបានថា ចិត្តគឺជាមេបញ្ជាការមួយរូបដ៏សំខាន់នៃជីវិតរបស់មនុស្សយើងគ្រប់រូប។ តាមរយៈទស្សនៈខាងលើ ខុងជឺ ចង់បង្ហាញប្រាប់មនុស្សគ្រប់គ្នាឱ្យដឹងថា មិនថាតែអ្នកកំពុងធ្វើដំណើរទៅទីណាឬធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយក៏ដោយ សូមកុំភ្លេចធ្វើវាឱ្យអស់ពីចិត្ត ប្រកបដោយការខិតខំប្រឹងប្រែងខ្ពស់ឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព នោះអ្នកនឹងធ្វើបានសម្រេចនូវលទ្ធផលជាទីគាប់ចិត្តដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់ខ្លួនឯង។

នៅពេលដែលអ្នកធ្វើអ្វីមួយឬធ្វើដំណើរទៅទីណាមួយដោយចិត្តមិនចង់ វានឹងធ្វើឱ្យអ្នកងាយទទួលរងភាពនឿយហត់ ធុញទ្រាន់ ខ្លាចរអា និងឆាប់ចុះចាញ់នៅពេលណាមួយមិនខាន។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្នកធ្វើអ្វីមួយឱ្យអស់ពីចិត្ត(ដោយក្តីស្រឡាញ់) ក្នុងកិច្ចការនោះៗ មិនថាវាមានលក្ខណៈលំបាកយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកនឹងនៅតែខំប្រឹង តស៊ូ ពុះពារជម្នះលើវា ដើម្បីឱ្យបានទៅដល់គោលដៅដែលខ្លួន

បានដៅទុក។ អ្នកត្រូវចាំថា នៅពេលដែលសកម្មភាពដែលអ្នកកំពុងធ្វើ ស្របតាមសេចក្ដីពេញចិត្តរបស់ខ្លួន ភាពនឿយហត់នឹងរលាយបាត់ទៅយ៉ាងឆាប់រហ័ស ហើយជ័យជម្នះនឹងធ្វើដំណើរមករកអ្នកយ៉ាងងាយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ២៧

ជើងឯកគ្រប់រូប គឺជាកីឡាករ
ដែលមិនបោះបង់ចោលការប្រកួត។

*Every champion was once a contender*
*that didn't give up.*

*— ហ្គាប៊ី ឌូក្លាស (Gabby Douglas)*

*អត្តពលិកអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA 

នៅពេលដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាឮពាក្យថា "ជើងឯក" ឬ "បុគ្គលឆ្នើម" ពួកគេតែងតែសម្គាល់ ឬគិតថាជា ជើងឯក គឺជាមនុស្សម្នាក់ដែលមានភាពជោគជ័យឬសំណាងខ្ពស់ ហើយពួកគេក៏ចង់ប្រាថ្នាឱ្យខ្លួនឯង ក្លាយទៅជាជើងឯកឬបុគ្គលជោគជ័យ ដូចអ្នកទាំងអស់នោះដែរ។ ប៉ុន្តែតាមពិតទៅ នៅពេលដែលពួកគេគិតឃើញឬលើកឡើងដូច្នេះ ពួកគេមិនទាន់បានក្តោបខ្លឹមសារដ៏ពិតប្រាកដនៃពាក្យ "ជើងឯក" នោះទេ។ អ្វីដែលស្ថិតនៅក្រោយខ្នងរបស់ជើងឯកគ្រប់រូប មិនមែនគ្រាន់តែជាសំណាងឬជោគជ័យតាំងពីដើមទីមកនោះឡើយ ប៉ុន្តែវាបានប្រមូលផ្តុំនូវរឿងរ៉ាវជាច្រើន មិនថាតែការខិតខំប្រឹងប្រែង អំណត់ព្យាយាម បរាជ័យ ឧបសគ្គបញ្ហា និងក្តីសង្ឃឹមជាច្រើន ប៉ុន្តែអ្វីដែលបានជំរុញពួកគេឱ្យជម្នះលើរាល់រឿងរ៉ាវអកុសលទាំងនោះគឺ "ការតស៊ូ មិនបោះបង់ចោល"។ មិនថាស្ថិតក្នុងស្ថានភាពបែបណាក៏ដោយ ពួកគេតែងតែខំប្រឹងជម្នះម្តងហើយម្តងទៀត ហើយប្រសិនបើពួកគេទទួលរងបរាជ័យម្តង ជំនួសឱ្យការបោះបង់ចោល

ពួកគេក៏ខំប្រឹងបង្កើនសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនឡើងដង រហូតដល់អាចយកឈ្នះលើភាពបរាជ័យទាំងនោះបាន។ ដូច្នេះហើយ យើងអាចនិយាយបានថា ការមិនបោះបង់ចោល ជាលក្ខណៈពិសេសមួយដែលជើងឯក បុគ្គលឆ្នើម ឬបុគ្គលជោគជ័យគ្រប់រូបតែងតែមាន ប៉ុន្តែមនុស្សធម្មតាមិនមាន។ ជាទូទៅចំពោះមនុស្សដែលងាយបោះបង់ចោល ទោះបីគេមានទេពកោសល្យពិសេសយ៉ាងក៏ដោយ ក៏ពួកគេមិនអាចក្លាយជាជើងឯកមួយរូបបានដែរ។

# ២៨

ត្រូវរីករាយពីអ្វីដែលអ្នកមាន នៅខណៈដែលអ្នក
កំពុងខំប្រឹងដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលអ្នកចង់បាន។

*Be happy with what you have while working for what you want.*

— *ហេឡិន ខេលើ (Helen Keller)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែមានមហិច្ឆតានិងគោលដៅនៅក្នុងជីវិតរៀងៗខ្លួន។ ដើម្បីសម្រេចបាននូវគោលដៅទាំងនោះ វាទាមទារឱ្យយើងខិតខំធ្វើគ្រប់បែបយ៉ាង លះបង់ទាំងកម្លាំងកាយចិត្ត ទាំងកម្លាំងកាយ តម្រង់ស្មារតីផ្លូវចិត្តឱ្យរឹងមាំ ដើម្បីប្រាកដថាខ្លួនអាចសម្រេចនូវគោលដៅដែលបានប៉ងប្រាថ្នានោះដោយជោគជ័យ។ យ៉ាងណាមិញ នៅខណៈដែលអ្នកកំពុងប្រឹងប្រែងធ្វើការ កសាងស្ពាន និងឈានជំហានក្នុងការសម្រេចគោលដៅទាំងនោះ ចូរកុំមើលរំលងនូវភាពជោគជ័យបន្តិចបន្តួចដែលអ្នកមាន និងត្រូវរីករាយពីអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលអ្នកកំពុងតែមានក្នុងដៃ ព្រោះវានឹងជួយរំឭកអ្នកថាការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកគឺមិនអត់ប្រយោជន៍ឡើយ វាកំពុងហុចផលមកអ្នកជាបណ្ដើរៗហើយ។ ការស្រឡាញ់អ្វីដែលខ្លួនឯងមាន នឹងបង្រៀនអ្នកឱ្យដឹងពីរបៀបនៃការស្រឡាញ់របស់ដែលអ្នកនឹងទទួលបាននៅថ្ងៃខាងមុខ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ វាក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នកចៀសផុតពីភាពលោភលន់ឬភាពមិនស្កប់ស្កល់នៅក្នុងចិត្ត ដែលបង្កឡើងដោយសារការមិនពេញចិត្ត

ចំពោះអ្វីដែលខ្លួនកំពុងមាននៅនឹងដៃ ហើយគិតតែស្រមៃចង់បានអ្វីផ្សេងៗមកបន្ថែមទៀតឥតឈប់ឈរផងដែរ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ២៩

ប្រសិនបើអ្នកមិនព្រមក្រោកចេញពីប្រអប់ដែល
អ្នកស្ថិតនៅខាងក្នុងតាំងពីកើតមកនោះទេ អ្នក
ក៏គ្មានថ្ងៃយល់ថា ពិភពលោកនេះធំធេង
ប៉ុនណានោះដែរ។

*If you don’t get out of the box you’ve been raised in, you won’t understand how much bigger the world is.*

*— អេនជេលីណា ចូលី (Angelina Jolie)*

*តារាសម្តែងអាម៉េរិក*

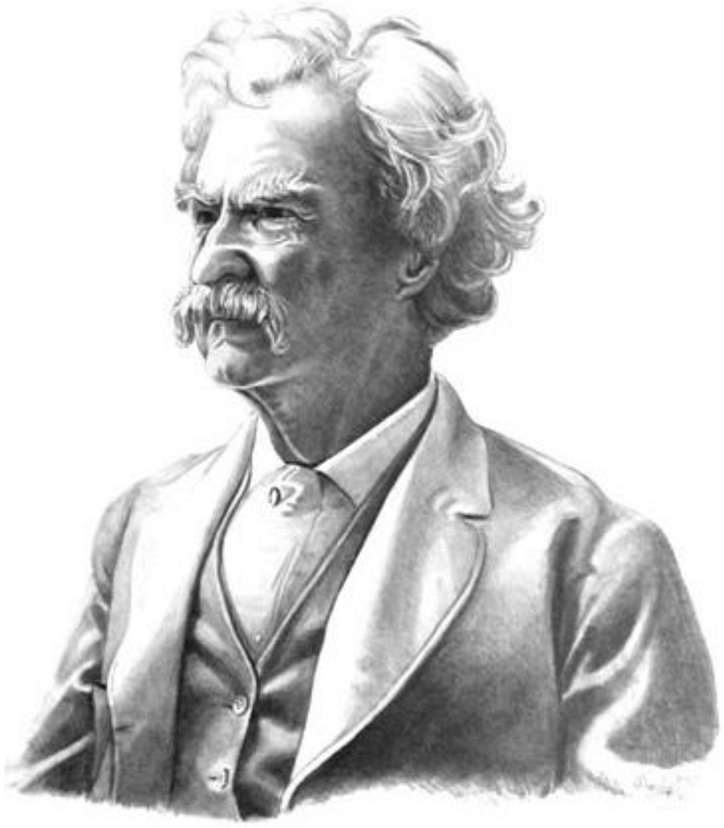
អត្តចរិត ផ្នត់គំនិត និងការគិតពិចារណារបស់មនុស្សយើងគ្រប់រូបត្រូវបានជះឥទ្ធិពលដោយសង្គម និងបរិបទដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួន។ យើងទទួលស្គាល់ថា ការរក្សាជំហររបស់ខ្លួនយ៉ាងរឹងមាំនិងរស់នៅក្នុងភាពជាខ្លួនឯង គឺជាជម្រើសមួយដ៏ល្អ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងនៅតែប្រកាន់យកភាពខ្លួនឯងមាំខ្លាំងពេក ដោយមិនព្រមបើកចិត្តទទួលយកឥទ្ធិពលល្អពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅ វាក៏មិនមែនជាវិធីសាស្ត្រដ៏ល្អសម្រាប់មនុស្សយើងគ្រប់រូបក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យបានកាន់តែប្រសើរនោះដែរ។

ក្នុងនោះ ប្រសិនបើមនុស្សណាម្នាក់មិនព្រមសាកល្បងធ្វើអ្វីដែលខ្លួនមិនធ្លាប់បានធ្វើពីមុនមក មិនហ៊ានទទួលយកគំនិតថ្មី នៅតែក្រាបនៀលក្នុងផ្នត់គំនិតដដែលៗ និងបន្តប្រកាន់ទម្លាប់ចាស់គំរឹល មនុស្សម្នាក់នោះក៏មិនខុសអ្វីពីកង្កែបនៅក្នុងអណ្តូងដែលមិនដឹងថាមេឃធំប៉ុនណាដោយសារតែមិនធ្លាប់ចេញក្រៅអណ្តូងយ៉ាងដូច្នេះដែរ។ ដូច្នេះហើយ ប្រសិនបើអ្នកចង់អភិវឌ្ឍខ្លួន ជំហានដំបូងបំផុតគឺអ្នកត្រូវតែហ៊ានធ្វើអ្វីល្អៗដែលខ្លួនមិនធ្លាប់ធ្វើពីមុន

ហ៊ានប្រកួតប្រជែងនឹងខ្លួនឯង ហ៊ានយកឈ្នះទម្លាប់អសកម្មរបស់ខ្លួនឯង ទើបអ្នកអាចមានឱកាសមើលឃើញថា ពិភពលោកនេះធំធេងនិងស្រស់ស្អាតប៉ុនណា ។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៣០



កំលុងពេល២០ឆ្នាំតទៅមុខទៀត
អ្នកនឹងស្តាយក្រោយចំពោះអ្វីដែលអ្នកមិនបានធ្វើ
ជាជាងអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ។

*Twenty years from now you'll be more disappointed by the things you did not do than the ones you did.*

— ម៉ាក តេ្វន (Mark Twain)

អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក

ប្រសិនបើយើងនិយាយអំពីបំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្សម្នាក់ៗ យើងនឹងបានដឹងថា បំណងប្រាថ្នារបស់មនុស្សគ្រប់រូបគ្មានដែនកំណត់ឡើយ។ ក្នុងនោះ មនុស្សយើងម្នាក់ៗតែងតែមានរឿងរ៉ាវជាច្រើនដែលខ្លួនចង់ធ្វើ ប៉ុន្តែមិនប្រាកដថា គ្រប់រឿងរ៉ាវទាំងអស់នោះសុទ្ធសឹងតែអាចសម្រេចជាផ្លែផ្កាបាននោះទេ។ វារមែងមានរឿងរ៉ាវខ្លះដែលយើងចង់ធ្វើ ប៉ុន្តែក៏បែរជាមិនបានធ្វើទៅវិញ ដោយកត្តារាំងស្ទះផ្សេងៗដូចជា ឧបសគ្គ ភាពទន់ខ្សោយនៃការតាំងចិត្ត ឬមិនទទួលបានការណែនាំជាដើម។ តាមពិតទៅ ការធ្វើរឿងមួយឱ្យសម្រេចឬមិនសម្រេចប្រហែលមិនមែនជាបញ្ហាចោទនោះឡើយ ប៉ុន្តែអ្វីដែលជាបញ្ហាចោទពិតប្រាកដ នៅថ្ងៃអនាគតតើយើងនឹងមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមិនបានធ្វើនោះ? តើយើងនឹងស្តាយក្រោយដែរឬទេ? ចូរសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរមួយនេះ រួចព្យាយាមឆ្លើយតបទៅវិញ មុនពេលដែលសម្រេចចិត្តធ្វើឬបោះបង់ចោលកិច្ចការណាមួយ។ ចំពោះរឿងមួយចំនួនដែលអ្នកបានធ្វើទៅហើយ ប៉ុន្តែមិនទទួលបានលទ្ធផល

សមប្រកប វាក៏អាចធ្វើឱ្យអ្នកស្តាយក្រោយបានដែរ ប៉ុន្តែមិនខ្លាំងណាស់ណាទេ ព្រោះយ៉ាងហោចណាស់ អ្នកក៏បានបញ្ចេញអស់ពីសមត្ថភាព។ ដូច្នេះហើយ ដើម្បីកុំឱ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍សោកស្តាយនាពេល ខាងមុខ យើងគួរតែចំណាយពេលដែលខ្លួនមាននា ពេលបច្ចុប្បន្នធ្វើអ្វីដែលខ្លួនឯងចង់ធ្វើ ស្តាប់តាម បេះដូងនិងខួរក្បាលថាចង់បានអ្វី ហើយក៏ចាប់ផ្តើម ធ្វើរឿងទាំងនោះទៅតាមលទ្ធភាពដែលយើងមាន ទើបជាការប្រសើរ។

# ៣១

ពិភពលោកនេះពោរពេញដោយមនុស្សល្អ។
ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្វែងរកមនុស្សល្អម្នាក់ឃើញ
ទេ ចូរធ្វើខ្លួនអ្នកឱ្យក្លាយជាមនុស្សល្អ។

*The world is full of nice people.*
*If you can't find one, be one.*

*— នីស្ហាន ប៉ាន់វ៉ា (Nishan Panwar)*

*អ្នកនិពន្ធឥណ្ឌា*

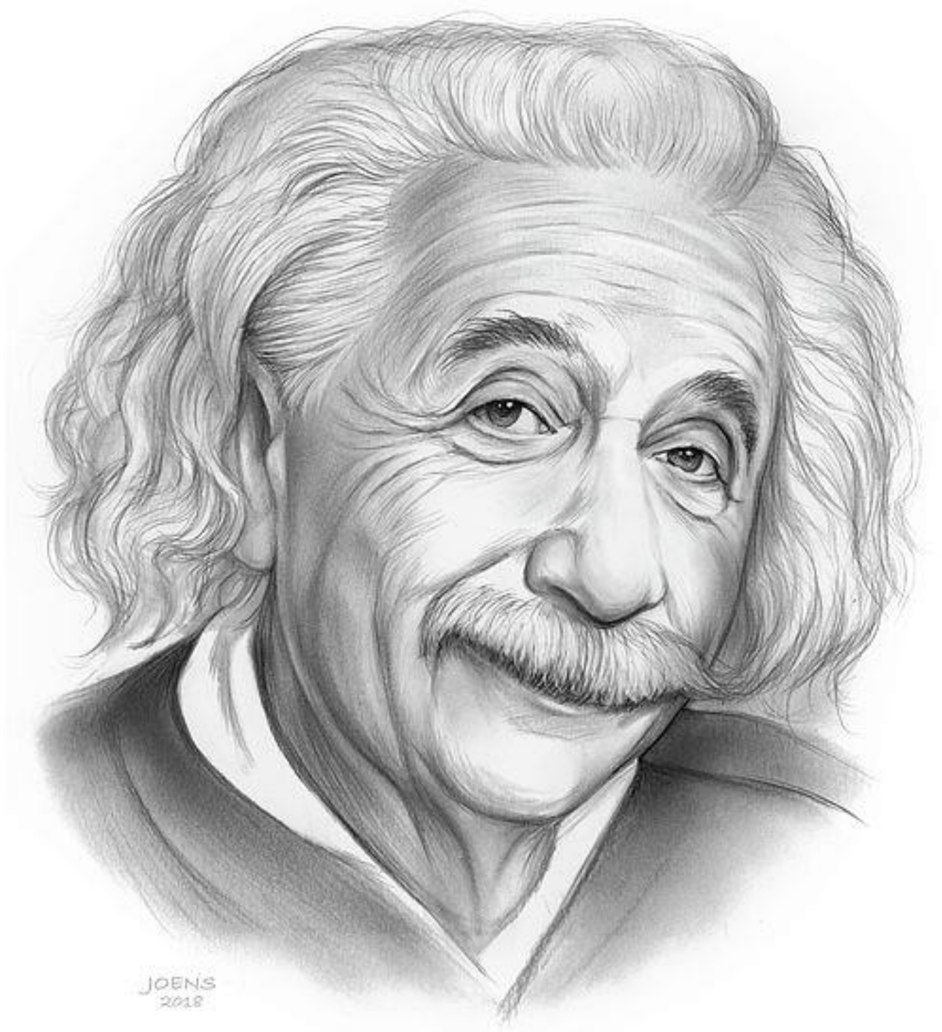
© HEARTBOOKCAMBODIA

គេតែងតែនិយាយថា មានមនុស្សល្អៗច្រើនណាស់នៅក្នុងពិភពលោកយើងនេះ ប៉ុន្តែហេតុអ្វីក៏យើងចួបប្រទះតែនឹងមនុស្សអាក្រក់រហូតអ៊ីចឹង? តើមនុស្សល្អៗដែលគេនិយាយនោះធ្វើដំណើរទៅលាក់ខ្លួនពួននៅទីណាអស់ហើយ ម្ដេចក៏យើងពិបាកនឹងស្វែងរកពួកគេខ្លាំងម្ល៉េះ? តាមពិតទៅ យើងមិនចាំបាច់ចំណាយពេលស្វែងរកនៅទីណានោះទេ ព្រោះប្រសិនបើយើងចង់ឱ្យជីវិតរបស់យើងហ៊ុមពទ្ធដោយមនុស្សល្អៗ យើងអាចចាប់ផ្ដើមបង្កើតមនុស្សល្អៗទាំងនោះឡើងមកដោយខ្លួនឯងបាន។ ក្នុងនោះជំហានដំបូងដែលអ្នកត្រូវធ្វើ គឺការធ្វើជាមនុស្សល្អដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់ ព្រោះអ្នកពិតជាមិនអាចរំពឹងថានឹងទទួលបានមនុស្សល្អៗចូលមកក្នុងជីវិត ទាំងដែលខ្លួនអ្នកផ្ទាល់គឺជាមនុស្សអាក្រក់ឡើយ។ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ យើងត្រូវព្យាយាមផ្សព្វផ្សាយនូវអំពើល្អទៅកាន់អ្នកដទៃដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនយើងឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ហើយរឿងល្អៗដែលយើងធ្វើនោះនឹងធ្វើឱ្យយើងមើលឃើញពិភពលោកនេះនៅក្នុងទិដ្ឋភាពមួយដែលកាន់តែ

© HEARTBOOKCAMBODIA

ស្រស់បំព្រងជាងមុន។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ទង្វើល្អដែលយើងបាននិងកំពុងធ្វើនឹងក្លាយទៅជាគំរូដ៏ប្រពៃចំពោះអ្នកដទៃ ដែលការណ៍នេះនឹងចូលរួមចំណែកក្នុងការបណ្ដុះមនុស្សល្អៗនៅក្នុងសង្គម និងពិភពលោកឱ្យបានកាន់តែច្រើន។ ដូច្នេះហើយ ចូរឈប់ស្វែងរកមនុស្សល្អៗតទៅទៀត ប៉ុន្តែត្រូវចាប់ផ្ដើមធ្វើជាមនុស្សល្អដោយខ្លួនអ្នកផ្ទាល់និងប្រើគំរូរបស់អ្នកនៅក្នុងបង្កើតមនុស្សល្អៗបន្ថែមឱ្យបានកាន់តែច្រើន។

# ៣២




កុំខំប្រឹងធ្វើជាមនុស្សជោគជ័យ
ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើជាមនុស្សមានតម្លៃ។

*Try not to become a man of success, but rather become a man of value.*

*— អាល់បឺត អាញស្តាញ (Albert Einstein)*

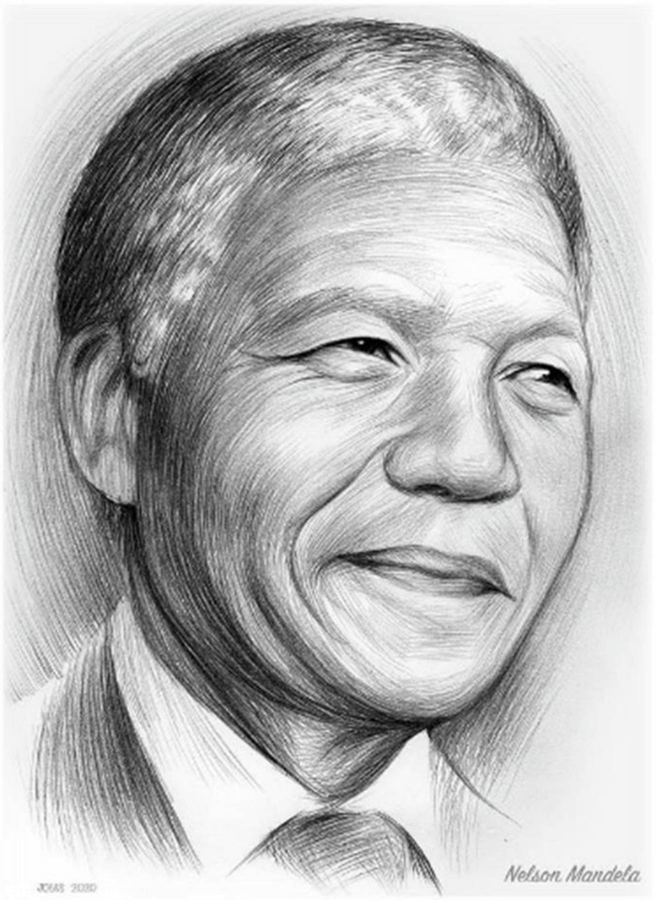
*រូបវិទូអាល្លឺម៉ង់*

នរណាៗក៏តែងប្រាថ្នាចង់បានភាពជោគជ័យ ប៉ុន្តែពួកគេហាក់បីដូចជាមិនទាន់អាចកំណត់បាននៅឡើយនូវអត្ថន័យដ៏ពិតប្រាកដនៃភាពជោគជ័យដែលពួកគេតែងតែប្រាថ្នាចង់បាននោះ។ ដំណាលគ្នានេះដែរ ក៏មានមនុស្សមួយចំនួនដែលកំពុងឈ្លក់វង្វេងនឹងភាពជោគជ័យរបស់ខ្លួន ទាំងដែលមិនទាន់យល់ច្បាស់អំពីអត្ថន័យរបស់វា ហើយថែមទាំងយកភាពជោគជ័យទាំងនោះទៅប្រើខុសផ្លូវក៏មាន។ អ្វីដែលកាន់តែអាក្រក់ជាងនេះទៅទៀត ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យ មនុស្សមួយចំនួនហ៊ានទាំងលើកដៃប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិតដែលមិនកើតចេញពីសមត្ថភាពឬកម្លាំងញើសឈាមពិតប្រាកដរបស់ខ្លួន ដូចជាការបោកបញ្ឆោត រំលោភបំពាន និងកេងប្រវ័ញ្ចអ្នកដទៃដើម្បីតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន។ មនុស្សខ្លះគិតថា ភាពជោគជ័យនឹងធ្វើឱ្យខ្លួនកាន់តែមានតម្លៃ ប៉ុន្តែការពិតទៅ វាមិនមែនបែបហ្នឹងទេ។ បើយើងក្រឡេកទៅមើលមនុស្សដែលខិតខំសម្ដែងថាខ្លួនឯងជោគជ័យ ហើយធៀបទៅមនុស្សដែលខិតខំធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានតម្លៃ គឺវាមានភាពខុសប្លែកពីគ្នាណាស់។ មនុស្ស

មានតម្លៃ គឺជាមនុស្សដែលធ្វើអ្វីមួយដោយមាន
គោលបំណងច្បាស់លាស់និងតម្កល់ផលប្រយោជន៍
រួមជាធំ មិនមែនធ្វើឱ្យតែរួចពីដៃឬដើម្បីយកតែមុខ
ឡើយ។ ដូច្នេះហើយ យើងគប្បីធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមាន
តម្លៃ តាមរយៈការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវក្រមសីលធម៌ល្អ
កំណត់គោលដៅឱ្យបានច្បាស់លាស់ និងតម្កល់ផល
ប្រយោជន៍រួមជាធំនៅគ្រប់សកម្មភាពទាំងអស់ដែល
ខ្លួនបាននិងកំពុងធ្វើ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

## ៣៣




អ្នកឈ្នះ គឺជាអ្នកដែលមិនបោះបង់ចោល
ក្តីសុបិនរបស់ខ្លួន។

*A winner is a dreamer who never gives up.*

— *ណែលសុន ម៉ាន់ដេឡា* (*Nelson Mandela*)

*អតីតប្រធានាធិបតីអាហ្វ្រិកខាងត្បូង*

នៅពេលដែលមនុស្សណាម្នាក់មានការតស៊ូ អត់ធ្មត់ និងខិតខំជម្នះលើឧបសគ្គដែលបានកើតឡើងនៅចំពោះមុខ ភាពអស្ចារ្យនឹងកើតមានឡើងនៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់នោះមិនខានឡើយ។ ជាទូទៅ មនុស្សយើងគ្រប់រូបតែងតែមានក្តីសុបិនដូចៗគ្នា ប៉ុន្តែអ្វីដែលជាភាពខុសគ្នា គឺឆន្ទៈនិងសេចក្តីអត់ធន់ដើម្បីឈោងទៅចាប់ក្តីសុបិនទាំងនោះ និងប្រែក្លាយវាទៅជាការពិត។

មនុស្សមួយចំនួនមានក្តីសុបិនដែលអស្ចារ្យខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែពួកគេក៏ងាយនឹងបោះបង់វាចោលដែរ ដោយសារតែពួកគេមិនបានដាក់ការប្តេជ្ញាឱ្យរឹងមាំលើក្តីសុបិននោះតាំងពីដំបូង។ ខុសប្លែកពីអ្នកខ្លះទៀត ក្តីសុបិនរបស់ពួកគេមើលទៅពិតជាសាមញ្ញខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែវាជាផ្តល់មកឱ្យពួកគេនូវលទ្ធផលគួរជាទីគាប់ចិត្តនិងស្ទើរតែនឹកស្មានមកដល់ក៏មាន។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយ មិនថាក្តីសុបិនរបស់អ្នកស្ថិតនៅក្នុងទម្រង់បែបណានោះទេ ការប្តេជ្ញាចិត្តឱ្យបានរឹងមាំនិងមិនងាយដកថយដោយសារឧបសគ្គ

# បន្តិចបន្តួច គឺជាជំហានដ៏សំខាន់ដែលនឹងប្រែក្លាយសុបិនឱ្យទៅជាការពិត។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៣៤

ប្រសិនបើសុបិនរបស់អ្នកមិនអាចបន្លាច
អ្នកបានទេ សុបិនទាំងនោះហាក់
នៅតូចតាចខ្លាំងណាស់។

*If your dreams don’t scare you, they are too small.*

— *រីឆាដ ប្រ៊ានសុន* (*Richard Branson*)

*អ្នកជំនួញអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

មនុស្សដែលមិនមានក្តីសុបិន ឬមានក្តីសុបិនតូចតាចពេក ភាគច្រើនរមែងមានសកម្មភាពមិនសូវស្វាហាប់និងមិនសូវព្យាយាមឱ្យបានខ្លាំងក្លាអស់ពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនឡើយ ពោលគឺពួកគេនិយមធ្វើបានប៉ុន្មាន យកតែប៉ុណ្ណឹង។ ជាទូទៅ សុបិនតូចតាចអាចធ្វើឱ្យសកម្មភាពរបស់យើងធ្លាក់ចុះឬប្រព្រឹត្តទៅដោយគ្មានភាពជាប់លាប់ ព្រោះអញ្ញាណៈ(ចិត្តធ្វើការក្នុងសភាពមិនដឹងឬពេលកំពុងដេកលក់)របស់យើងគិតថា សុបិនមួយនោះហាក់មានលក្ខណៈងាយស្រួលពេកនិងមិនសំខាន់ ដូច្នេះ វាមិនបានធ្វើឱ្យដក់ជាប់នៅក្នុងការគិតរបស់យើងឡើយ។

សុបិនចង់ហូបបាយកកនិងសុបិនចង់ហូបភីហ្សា គឺពិតជាខុសប្លែកពីគ្នាខ្លាំងណាស់។ ចំណែកឯសុបិនចង់ក្លាយជាកូនទាហាននិងសុបិនចង់ក្លាយជាមេបញ្ជាការ ក៏រឹតតែមានលក្ខណៈខុសគ្នាផងដែរ ព្រោះមនុស្សដែលគ្រាន់តែចង់ធ្វើត្រឹមកូនទាហាននឹងមិនសូវជាចង់អភិវឌ្ឍខ្លួនប៉ុន្មានឡើយ ដោយពួកគេពេញចិត្តនឹងស្ថានភាពដដែលៗដែលពួកគេរស់នៅសព្វថ្ងៃនេះទៅហើយ ប៉ុន្តែបើកូនទាហានម្នាក់

សុបិនចង់ក្លាយជាមេបញ្ជាការ គេច្បាស់ជាខិតខំអភិវឌ្ឍខ្លួនគេឱ្យមានសមត្ថភាពកាន់តែខ្លាំង តាមរយៈការសិក្សារៀនសូត្រនិងសង្វាតធ្វើកិច្ចការងារជាច្រើន។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៣៥

ប្រសិនបើអ្នកមិនបង្កើតក្តីស្រមៃរបស់ខ្លួនឱ្យចេញ
ជារូបរាងទេ នោះអ្នកផ្សេងនឹងជួលអ្នក
ឱ្យបង្កើតក្តីស្រមៃរបស់គេឱ្យក្លាយជា
ការពិតមិនខាន។

*You don’t build your dream, someone else will hire you to help them build theirs.*

*— ធីរុភៃ អាំបានី (Dhirubhai Ambani)*

*អ្នកជំនួញជនជាតិឥណ្ឌា*

មនុស្សដែលមានគោលដៅនិងក្ដីស្រមៃច្បាស់លាស់ និងបានស្គាល់ច្បាស់អំពីបុព្វហេតុនៃជីវិតរបស់ខ្លួន ថាខ្លួនរស់នៅដើម្បីអ្វី នោះពួកគេនឹងបោះជំហានទៅមុខប្រកបដោយភាពជឿជាក់បំផុត។ ផ្ទុយទៅវិញ មនុស្សដែលមិនមានក្ដីស្រមៃឬមិនដឹងអំពីបុព្វហេតុនៃជីវិតច្បាស់ថាត្រូវរស់ដើម្បីអ្វី ក៏មិនប្លែកអ្វីពីទូកដែលកំពុងត្រាច់ចរនៅលើមហាសាគរដ៏ធំល្វឹងល្វើយ ដែលមិនដឹងកោះត្រើយនៅទីណាដូច្នោះដែរ។

ភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សដែលមានក្ដីស្រមៃនិងមនុស្សដែលគ្មានក្ដីស្រមៃគឺស្ថិតនៅត្រង់ថា មនុស្សដែលមានក្ដីស្រមៃបានចំណាយពេលវេលាគ្រប់វិនាទីនៅក្នុងជីវិតរបស់គេដើម្បីកសាងក្ដីស្រមៃដែលបានកប់ទុកនៅក្នុងចិត្តរបស់គេនោះឱ្យលេចចេញជារូបរាងឡើង ខុសប្លែកពីមនុស្សដែលគ្មានក្ដីស្រមៃពួកគេនឹងចំណាយពេលវេលាក្នុងជីវិតរបស់គេដោយគ្មានគោលជំហរច្បាស់លាស់ ដោយមិនទាំងយល់នូវអ្វីដែលខ្លួនកំពុងធ្វើ ពេលខ្លះក៏ផ្លាស់ប្ដូរជំហរទៅតាមលុយឬឥទ្ធិពលពីមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅជាដើម។

អាស្រ័យហេតុនេះហើយ ទើបមនុស្សដែលមានគោលដៅនិងក្តីស្រមៃតែងតែអាចប្រើមនុស្សដែលគ្មានក្តីសុបិនឱ្យជួយសម្រេចសុបិនរបស់គេបានយ៉ាងងាយស្រួល។

© HEARTBOOKCAMBODIA

## ចំពូកទី២

# ទំនាក់ទំនងដ៏ស្រស់បំព្រង នៅក្នុងជីវិត

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៣៦

ខ្ញុំបានដឹងថា មនុស្សគ្រប់គ្នានឹងបំភ្លេចអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ ព្រមទាំងអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ ប៉ុន្តែពួកគេនឹងមិនបំភ្លេចអារម្មណ៍ដែលអ្នកបានផ្តល់ទៅឱ្យពួកគេឡើយ។

*I've learned that people will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.*

— *ម៉ាយ៉ា អេនជេឡូ (Maya Angelou)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

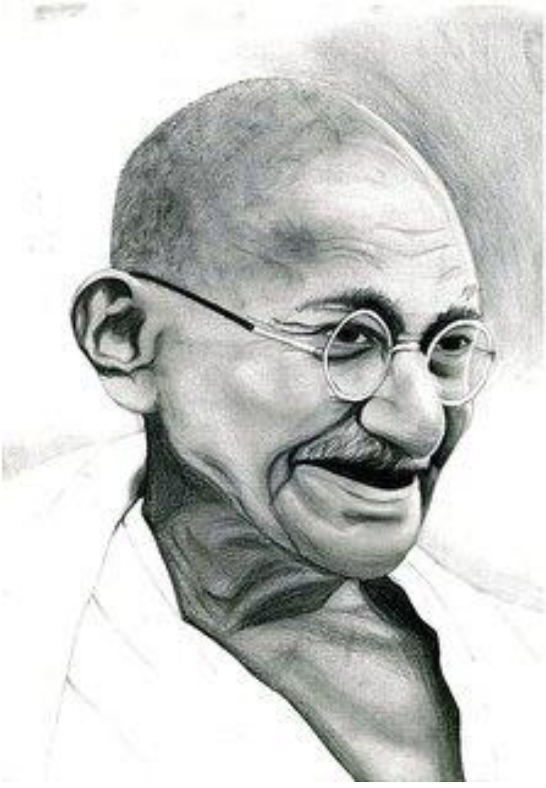
© HEARTBOOKCAMBODIA

ទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សកើតឡើងជាច្រើនសណ្ឋាន ដែលអាចជាលក្ខណៈបុគ្គល លក្ខណៈក្រុមដោយផ្ទាល់ ដោយប្រយោល និងអាចស្តែងឡើងតាមរយៈការនិយាយស្តីឬសកម្មភាពនានា។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ រាល់ពាក្យសម្តីនិងសកម្មភាពដែលមនុស្សទាំងនោះបានប្រើប្រាស់និងប្រព្រឹត្តដើម្បីប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា រមែងប៉ះទង្គិចឬជះឥទ្ធិពលដល់ផ្លូវអារម្មណ៍របស់ភាគីណាមួយដោយចេតនាឬអចេតនា ដែលអាចធ្វើឱ្យភាគីណាមួយនោះមានអារម្មណ៍រីករាយ រំភើប អាក់អន់ស្រពន់ចិត្ត ស្អប់ឬខឹងសម្បាជាដើម។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ នៅពេលដែលពេលវេលាចេះតែរំកិលទៅមុខ ពាក្យសម្តីឬសកម្មភាពដែលបានកើតឡើងក្នុងរូបភាពណាមួយនោះ នឹងក្លាយទៅជាស្រមោលតែប៉ុណ្ណោះ ហើយរូបភាពទាំងនោះក៏អាចនឹងរសាត់ចេញទៅឆ្ងាយពីមនុស្សផងដែរ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលនៅតែដិតដាមជាប់និងមិនអាចបំភ្លេចបានពីក្នុងការចងចាំរបស់មនុស្សម្នាក់ៗដែលជាភាគីពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងចំណងទាក់ទងនោះ គឺ

អារម្មណ៍ដែលជាលទ្ធផលនៃពាក្យសម្ដីនិងសកម្មភាពទេតើ ព្រោះមិនថាទៅដល់ទីកន្លែងណាឬពេលវេលាណានោះទេ អារម្មណ៍ដែលបានកើតឡើងទៅហើយនោះនឹងនៅតែដិតដាមជាប់ជានិច្ច។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកបន្តដំណើរទៅមុខដោយភាពល្អប្រសើរ ចូរមានភាពប្រុងប្រយត្នចំពោះអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើឬនិយាយចេញទៅ ដែលអាចនឹងបង្កផលប៉ះពាល់ដល់ភាគីម្ខាងទៀតបាន។

# ៣៧



គ្មានទេពាក្យថា "លាហើយ" ចំពោះពួកយើង។
មិនថាអ្នកនៅទីណាក៏ដោយ អ្នកនឹងស្ថិត
នៅក្នុងចិត្តរបស់ខ្ញុំជានិច្ច។

*There are no goodbyes for us. Wherever you are, you will always be in my heart.*

*— មហាត្មៈ គន្ធី (Mahatma Gandhi)*

*មេដឹកនាំចលនាអហិង្សារបស់ឥណ្ឌា*

"លាហើយ" គឺជាពាក្យមួយម៉ាត់យ៉ាងខ្លី ប៉ុន្តែមនុស្សជាច្រើនដែលកំពុងស្ថិតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងដ៏ល្អជាមួយនឹងនរណាម្នាក់ ហាក់មិនចង់ចួបឬស្តាប់ឮវានោះឡើយ។ "លាហើយ" គឺដូចជាសញ្ញាណដែលបង្ហាញថា ពេលវេលាដែលត្រូវឃ្លាតគ្នាបានឈានចូលមកដល់ហើយ។ ចំពោះមនុស្សទាំងឡាយណាដែលកសាងនូវទំនាក់ទំនងមួយដែលបង្កប់នូវសេចក្តីស្រឡាញ់ គុណធម៌និងភាពស្មោះត្រង់ ការគោរព ការចុះសម្រុងគ្នាដ៏ល្អ និងការចេះជួយទំនុកបម្រុងគ្នាជាដើមនោះ ពាក្យ "លាហើយ" សឹងតែថាជាពាក្យអពមង្គលចំពោះពួកគេទៅហើយ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ពួកគេមិនប្រាថ្នាចង់ស្តាប់ឮវាទាល់តែសោះ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្មាននរណាម្នាក់ឬអ្វីមួយដែលអាចហាមឃាត់រឿងបម្រុងនឹងកើតឡើងបានឡើយ ទោះបីការចាកចេញរបស់មនុស្សឬភាគីជាទីគោរពស្រឡាញ់នោះមានរយៈពេលយូរឬឆាប់ រយៈចម្ងាយឆ្ងាយឬជិតក៏ដោយ ក៏យើងពិតជាមិនអាចចៀសផុតពីការស្តាប់ឮពាក្យ "លាហើយ" បាន

ដែរ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន គឺយើងត្រូវតែប្រើចិត្តដែលជាទីដ៏កក់ក្ដៅ ទីសុវត្ថិភាព ទីចងចាំដ៏ល្អបំផុតសម្រាប់រក្សាទុកនូវអនុស្សាវរីយ៍នៃទំនាក់ទំនងដ៏ល្អបំផុតដែលយើងធ្លាប់បានសាងជាមួយគ្នាកន្លងមក។ តាមរយៈការធ្វើបែបនេះ យើងនឹងនៅតែផ្សារភ្ជាប់ផ្លូវចិត្តក្បែរគ្នាជានិច្ច ហើយពាក្យ "លាហើយ" ក៏មិនអាចកាត់ផ្ដាច់ទំនាក់ទំនងដែលយើងមានជាមួយគ្នាបានដែរ។

## ៣៨

រឿងដែលឈឺចាប់បំផុត គឺការបោះបង់ចោលខ្លួនឯងដើម្បីផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់យ៉ាងជ្រាលជ្រៅទៅឱ្យនរណាម្នាក់រហូតដល់ភ្លេចថា អ្នកក៏ជាមនុស្សដ៏ពិសេសម្នាក់សម្រាប់ខ្លួនឯងដែរ។

*The most painful thing is losing yourself in the process of loving someone too much and forgetting that you are special too.*

— *អឺណេស ហេមីងវ៉េ (Ernest Hemingway)*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ក្តីស្រឡាញ់តែងកើតមានឡើងចំពោះមនុស្សគ្រប់គ្នា ប៉ុន្តែក្តីស្រឡាញ់បែបងប់ងល់នឹងអ្វីមួយឬនរណាម្នាក់ អាចនឹងធ្វើឱ្យអ្នកបាត់បង់ភាពជាម្ចាស់លើខ្លួនឯង ជាពិសេសនៅពេលដែលអ្នកព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរភាពជាខ្លួនឯងដើម្បីរស់នៅជាមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតស្របតាមការចង់បានរបស់អ្នកដទៃក្នុងបំណងផ្គាប់ចិត្តមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់នោះ។ ការធ្វើបែបនេះប្រៀបដូចជាការសម្តែង ដែលគង់មានថ្ងៃណាមួយ អ្នកនឹងធុញទ្រាន់ចំពោះការសម្តែងមួយនោះមិនខាន។ អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យទំនាក់ទំនងនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកពោរពេញដោយពន្លឺយ៉ាងស្រស់បំព្រង ក្តីស្រឡាញ់ដែលអ្នកផ្តល់ទៅឱ្យអ្នកដទៃគួរតែស្ថិតក្រោមការគ្រប់គ្រងរបស់អ្នក ជាពិសេស វាត្រូវតែជាសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលចាប់ផ្តើមចេញពីការស្រឡាញ់ខ្លួនឯង ប្រសិនបើមិនចង់ឱ្យក្តីស្រឡាញ់ក្លាយទៅជាក្តីឈឺចាប់ ហើយអ្នកក៏ត្រូវចងចាំផងដែរថា មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានតម្លៃនិងលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួន។ ប្រសិនបើអ្នករវល់តែផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់ទៅឱ្យអ្នកដទៃ

រហូតដល់ភ្លេចផ្តល់វាមកឱ្យខ្លួនឯង តើនរណាដែលអាចផ្តល់ក្តីស្រឡាញ់និងបង្កើតសេចក្តីសុខមកឱ្យអ្នកបានល្អបំផុតនោះ? ដូច្នេះហើយ មុននឹងផ្តល់ភាពពិសេសទៅឱ្យនរណាម្នាក់ ចូរផ្តល់វាមកឱ្យខ្លួនឯងជាមុនសិន។

# ៣៩

ការប៉ាន់ស្មាន គឺជាកណ្ដៀរដែលកកេរបំផ្លាញ
ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក។

*Assumptions are the termites of relationships.*

*— ហេនរី វីនក្លឺ (Henry Winkler)*

*តារាសម្ដែងអាមេរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA 

ទំនាក់ទំនងមួយដ៏ល្អ រមែងទាមទារឱ្យភាគីទាំងសងខាងចេះយល់ចិត្តនិងចេះជជែកពិភាក្សាឈរគ្នា ព្រមទាំងស្តាប់យោបល់គ្នាទៅវិញទៅមកជាមធ្យោបាយដើម្បីបកស្រាយនូវមន្ទិលឬការយល់ច្រឡំផ្សេងៗដែលបានកើតឡើងដោយចេតនាឬអចេតនាក្តី។ ដូច្នេះហើយ យើងពិតជាមិនអាចយកការប៉ាន់ស្មានក្នុងចិត្តតែម្ខាង ដើម្បីផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងឬជម្រះនូវការសង្ស័យទាំងឡាយដែលយើងមានលើគ្នាបានឡើយ។ ការប៉ាន់ស្មាន គឺគ្រាន់តែជាការគិតមួយចំណែករបស់មនុស្សម្នាក់លើរឿងអ្វីមួយប៉ុណ្ណោះ ហើយវាក៏អាចមានន័យច្រើនយ៉ាងផងដែរ ។ ពេលខ្លះ ការប៉ាន់ស្មានខុសឬសន្និដ្ឋានដោយគ្មានមូលដ្ឋានជាក់លាក់ អាចនាំអ្នកទៅរកការយល់ច្រឡំឬមន្ទិលសង្ស័យដែលកាន់តែច្រើនជាងមុន ជាពិសេសការប៉ាន់ស្មានខុស នឹងធ្វើឱ្យសេចក្តីទុកចិត្តដែលភាគីទាំងសងខាងមានលើគ្នាធ្លាក់ចុះជាបន្តបន្ទាប់ផងដែរ ដែលជាលទ្ធផល វាអាចនឹងធ្វើឱ្យទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមមានស្នាមប្រេះ ហើយ

ប្រសិនបើស្នាមប្រេះនោះរីករាលដាលកាន់តែខ្លាំង វាក៏មិនងាយនឹងជួសជុលប៉ុន្មានដែរ។

អាស្រ័យហេតុនេះ នៅគ្រប់ទំនាក់ទំនងទាំងអស់ គ្មានអ្វីដែលល្អប្រសើរជាងការសាកសួរដោយផ្ទាល់និងបើកចិត្តស្តាប់ការបកស្រាយនោះឡើយ ទើបយើងអាចយល់ដឹងអំពីរឿងអ្វីមួយច្បាស់ ហើយមិនបន្តឱ្យការយល់ច្រឡំនោះបំផ្លាញទំនាក់ទំនងរបស់យើងបាន។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៤០

នៅក្នុងទំនាក់ទំនង ភាគីទាំងសងខាងត្រូវតែ
គាំទ្រគ្នាទៅវិញទៅមក។ ពួកគេត្រូវតែជួយគ្នាឱ្យ
បានរីកចម្រើនទៅវិញទៅមក។

*In a relationship each person should support the other; they should lift each other up.*

*— ថេល័រ ស្ទីស (Taylor Swift)*
*តារាចម្រៀងអាម៉េរិក*

នៅក្នុងជីវិតគូ ការរក្សាទំនាក់ទំនងរបស់យើង និងមនុស្សម្នាក់ទៀតដែលជាដៃគូនោះឱ្យនៅឋិតថេរគង់វង្ស ហាក់មិនមែនជារឿងមួយដែលងាយស្រួលប៉ុន្មានទេឡើយ ដោយសារតែយើងត្រូវពិចារណាលើចំណុចគួបផ្សំជាច្រើន ហើយក៏ត្រូវតែធ្វើសកម្មភាពជាច្រើនដូចគ្នាដើម្បីអាចផ្តល់នូវខ្យល់ដង្ហើមដល់ទំនាក់ទំនងមួយនោះ។ ក្នុងនោះ រឿងមួយក្នុងចំណោមរឿងជាច្រើនដែលយើងត្រូវធ្វើ គឺការគាំទ្រ និងចេះជួយលើកតម្លៃគ្នាទៅវិញទៅមក។

ជាធម្មតា ប្រសិនបើទំនាក់ទំនងដែលយើងកំពុងតែខំប្រឹងកសាងឡើងនោះ ជាទំនាក់ទំនងស្មោះសរ ដែលមិនមានចេតនាកេងចំណេញលើគ្នា យើងរមែងចង់ឱ្យដៃគូរបស់យើងទទួលបានជោគជ័យនិងអ្វីដែលល្អបំផុតចូលមកក្នុងជីវិតរបស់គេ នោះយើងក៏នឹងមានភាពសប្បាយរីករាយទៅជាមួយនឹងគេផងដែរ ដែលនេះហើយគឺជាអត្ថន័យនៃក្តីស្រឡាញ់ចំពោះគ្នាដ៏ពិតប្រាកដ។ បើក្នុងករណីដែលដៃគូរបស់យើងទទួលរងបរាជ័យវិញ យើងនឹងពេញចិត្តឈរនៅពីក្រោយពួកគេ ដើម្បីបោះដៃជួយ

ពួកគេក្នុងគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ក្នុងនាមជាខ្នងបង្អែកមួយដ៏រឹងមាំ។ បើធ្វើបែបនេះបាន ទើបទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកនឹងមិនងាយទទួលរងការបំផ្លាញ ហើយមិនងាយនឹងផ្លាស់ប្តូរជំហរដោយសារតែមជ្ឈដ្ឋានខាងក្រៅនោះដែរ ជាពិសេសនៅពេលដែលវាបន្តទៅមុខបានកាន់តែយូរ ភាគីទាំងសងខាងនឹងកាន់តែរីកចម្រើនទៅមុខជាមួយគ្នា។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

## ៤១

អ្នកនឹងទទួលបាននូវថាមពល នៅពេលមាន
នរណាម្នាក់ស្រឡាញ់អ្នកយ៉ាងជ្រាលជ្រៅ ប៉ុន្តែអ្នក
នឹងមានសេចក្តីក្លាហាន នៅពេលដែលអ្នក
ស្រឡាញ់នរណាម្នាក់ខ្លាំង។

*Being deeply loved by someone gives you strength, while loving someone deeply gives you courage.*

— ឡៅ ជឺ (*Lao-Tzu*)

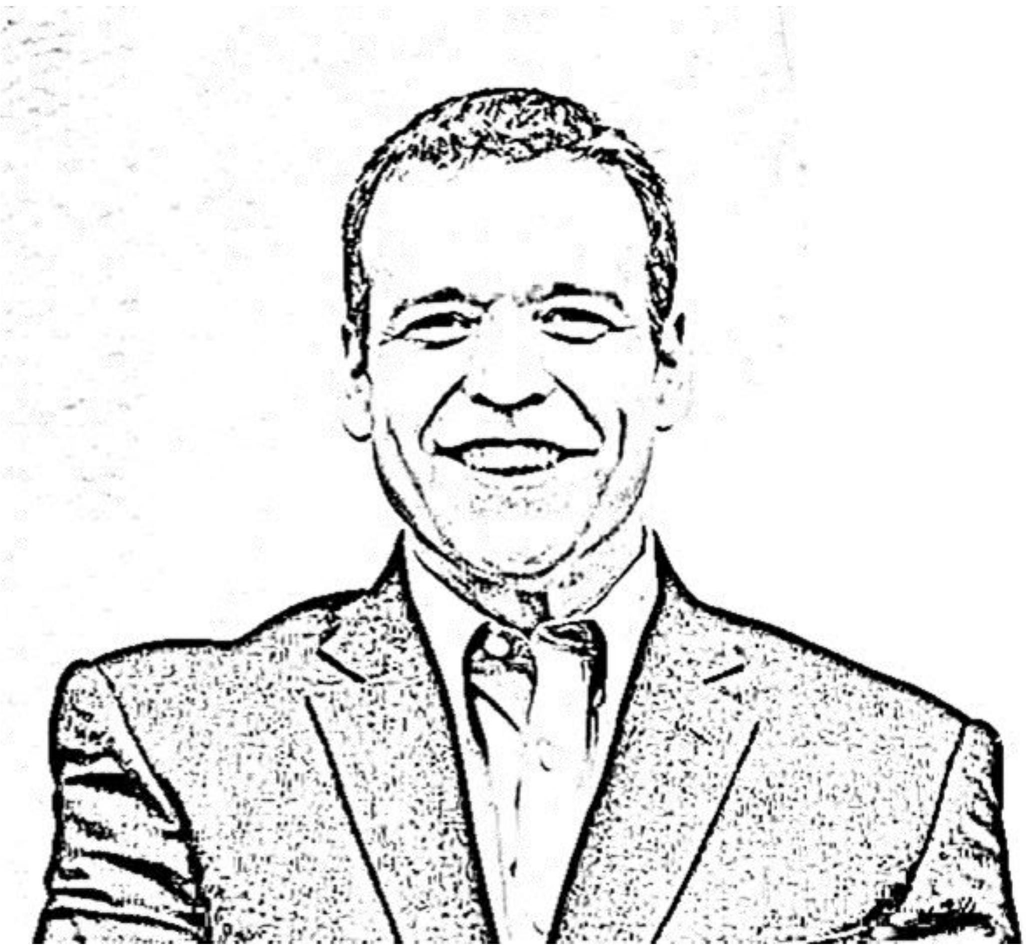
*ទស្សនវិទូ*

ស្នេហា ប្រៀបបាននឹងតម្កក់និងញៅអ៊ីចឹង ដែលវាគឺជាទំនាក់ទំនងមួយ "មានទៅ មានមក"។ ស្នេហាគឺជាថ្នាំប៉ូវពិសេសដែលអាចជួយជំរុញកម្លាំងចិត្តមនុស្សបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។ ការដែលមានមនុស្សសំខាន់ណាម្នាក់ដាក់ចិត្តស្រឡាញ់អ្នកអស់ពីបេះដូង ហើយអ្នកក៏ដាក់ចិត្តស្រឡាញ់គេវិញយ៉ាងខ្លាំងរហូតមិនអាចគណនាបានផងនោះ ស្នេហានឹងជួយអ្នកឱ្យមានជំនឿចិត្ត ភាពក្លាហាន និងការប្តេជ្ញាក្នុងការគ្រប់គ្រងឬប្រឈមមុខនឹងរាល់ស្ថានការណ៍នានាបានកាន់តែល្អប្រសើរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ អ្នកនឹងមើលឃើញពិភពលោកមានពណ៌ផ្កាឈូកយ៉ាងស្រស់បំព្រង ពីព្រោះការដែលអ្នកមានមនុស្សពិសេសនៅពីក្រោយចាំជួយជំរុញទឹកចិត្ត ផ្តល់ដំបូន្មាន ប្រឹក្សាយោបល់ ចែករំលែកទុក្ខលំបាកឆ្លងកាត់ព្យុះភ្លៀងជាមួយគ្នា អ្វីៗដែលអ្នកធ្លាប់គិតថាជារឿងលំបាកនិងមិនអាចទៅរួចនោះ នឹងប្រែផ្លាស់ដូចមុំ១៨០ដឺក្រេមកជារឿងដែលងាយស្រួលនិងអាចទៅរួចជានិច្ច ដ្បិតស្នេហាប្រៀបបានដូចជាដំបងអាគមដែលអាចជបមនុស្សឱ្យហ៊ានធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង

© HEARTBOOKCAMBODIA

ដើម្បីវា។ លើសពីនេះទៅទៀត ភាពក្លាហាន ក៏នឹងបង្កើននូវសក្ដានុពលនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកផងដែរ ដោយសារអ្នកជឿជាក់ថា ប្រសិនបើគ្មានសេចក្ដីក្លាហានទេ អ្នកប្រហែលជាពិបាកនឹងរក្សាចំណងស្នេហាដែលជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកនោះឱ្យបានគង់វង្សឡើយ ឬអ្នកអាចនឹងបណ្ដោយឱ្យវារបូតទៅជាកម្មសិទ្ធិរបស់អ្នកដទៃ ដោយសារតែភាពកំសាករបស់ខ្លួនក៏ថាបាន។

# ៤២



នៅពេលដែលអ្នកឈប់ប្រាថ្នាឱ្យមនុស្សណាម្នាក់ល្អឥតខ្ចោះ អ្នកអាចស្រឡាញ់ពួកគេក្នុងនាមជាពួកគេដ៏ពិតប្រាកដបាន។

*When you stop expecting people to be perfect, you can like them for who they are.*

— *ដូណាល់ មីលើ (Donald Miller)*

© HEARTBOOKCAMBODIA

នៅលើលោកនេះ គ្មានអ្វីមួយដែលល្អឥតខ្ចោះទ្បើយ ប៉ុន្តែមនុស្សភាគច្រើនបែរជាមានការអាក់អន់ស្រពន់ចិត្ត នៅពេលដែលមនុស្សដែលគេធ្លាប់សង្ឃឹមទុកធ្វើអ្វីមួយមិនស្របតាមគោលបំណងរបស់គេទៅវិញ។ មិនថាខ្ញុំ គេ ឬអ្នក យើងទាំងអស់គ្នាសុទ្ធតែធ្លាប់ចួបនូវអារម្មណ៍ខកចិត្ត មិនសប្បាយចិត្ត និងច្រឡោតខឹង កាលណាអ្វីដែលយើងបានសង្ឃឹមទុកមិនសមប្រកបតាមសេចក្តីប្រាថ្នា។

យ៉ាងណាមិញ មនុស្សយើងកើតមក មិនអាចល្អគ្រប់១០តែម្តងនោះទេ ដូចពាក្យចាស់ពោលថា ដំរីជើងបួនគង់មានភ្លាត់ អ្នកប្រាជ្ញចេះស្ទាត់គង់មានធ្លោយ។ ដូច្នេះហើយ មនុស្សមិនអាចចៀសផុតទ្បើយពីការបង្កើតកំហុស។ មនុស្សម្នាក់ៗសុទ្ធតែមានចំណុចល្អនិងចំណុចអាក្រក់រៀងៗខ្លួន។ ទន្ទឹមនឹងនោះ គេក៏មានមតិ រសនិយម និងការពេញចិត្តផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ។ ដូច្នេះហើយ អ្នកត្រូវបញ្ឈប់ការសង្ឃឹមទុកជ្រុលពេករបស់អ្នក និងត្រូវជំនួសមកវិញដោយការស្រទ្បាញ់នរណាម្នាក់ក្នុងនាមគេជាគេព្រោះថាមនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែចួបទុក្ខលំបាកនិង

ស្ថានភាពរៀងៗខ្លួន ហើយអ្នកមិនអាចដឹងបានទេថា គេចួបប្រទះ ប្រឈមមុខ និងតស៊ូអ្វីខ្លះក្នុងជីវិតរបស់គេ ទម្រាំបានមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។

ហេតុនេះហើយ ចូរអ្នកស្រឡាញ់និងទទួលយកនរណាម្នាក់ក្នុងនាមគេជាគេ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យគេធ្វើមកលើអ្នកដូចគ្នាវិញនោះ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៤៣

នៅថ្ងៃណាមួយ មនុស្សណាម្នាក់នឹងចូលមកក្នុង
ជីវិតរបស់អ្នក ហើយបង្ហាញអ្នកឱ្យឃើញពី
មូលហេតុដែលជីវិតរបស់អ្នកមិនអាចរស់នៅដោយ
មានសុភមង្គលជាមួយនឹងអ្នកផ្សេងទៀតបាន។

*One day, someone will walk into your life and make you see why it never worked out with anyone else.*

— *អនាមិក (Anonymous)*

នៅក្នុងពិភពលោកដ៏ធំល្វឹងល្វើយមួយនេះ មានវត្តមានមនុស្សរហូតដល់ទៅរាប់ពាន់លាននាក់ ប៉ុន្តែមិនមែនមនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចផ្តល់មកឱ្យអ្នកនូវសេចក្តីសុខជាទីបំផុតបាននោះឡើយ។ ក្នុងចំណោមមនុស្សរាប់លាននាក់នោះ មានមិនច្រើននាក់ទេ ដែលអ្នកអាចផ្ញើសុភមង្គលលើពួកគេបាន។ នេះប្រសិនបើយើងនិយាយដល់ទំនាក់ទំនងទូទៅដូចជា ទំនាក់ទំនងនៅក្នុងគ្រួសារ មិត្តភាព ឬជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងនិយាយដល់ទំនាក់ទំនងស្នេហា ចំនួនមនុស្សដែលយើងអាចផ្ញើសុខទុក្ខលើបាន នឹងកាន់តែតិចជាងមុនទៅទៀត ពោលគឺសល់ត្រឹមតែមួយនាក់ប៉ុណ្ណោះ។ ពេលខ្លះយើងប្រហែលជាអាចនឹងយល់ច្រឡំថា មនុស្សម្នាក់នោះបានចូលមកហើយ ប៉ុន្តែក៏ចាកចេញទៅវិញ។ ពេលខ្លះ មនុស្សមួយនាក់ដែលបានចូលមកក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនោះ បែរជាមិនបានផ្តល់មកឱ្យអ្នកនូវសេចក្តីសុខដូចការសង្ឃឹមទុកក៏មាន។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពបែបនេះ វាមានន័យថា មនុស្សម្នាក់នោះមិនទាន់ធ្វើដំណើរចូលមកដល់នៅ

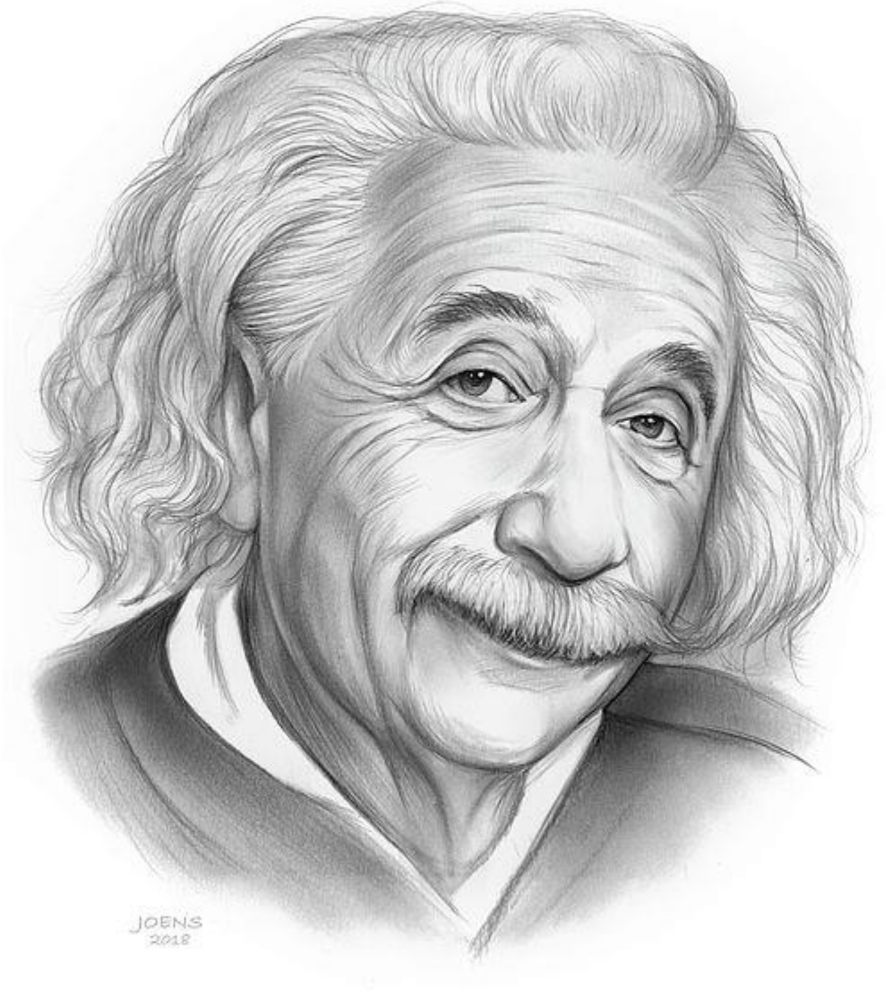
© HEARTBOOKCAMBODIA 

ឡើយទេ។ មនុស្សម្នាក់នោះ គឺជាមនុស្សដែលស្រឡាញ់អ្នកពិត។ មនុស្សដែលស្រឡាញ់អ្នកពិតមិនដែលប្រាថ្នាចង់ឃើញអ្នកកើតទុក្ខឬសម្រក់ទឹកភ្នែកដោយសារអ្វីមួយនោះទេ។

អាស្រ័យហេតុនេះ សូមមានភាពអត់ធ្មត់បន្តិចនិងរង់ចាំការចូលមកដល់របស់គេនៅថ្ងៃខាងមុខ។ នៅពេលដែលគេចូលមកដល់ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ថា មនុស្សម្នាក់ហ្នឹងហើយដែលអ្នកនឹងផ្ញើសុភមង្គលពេញមួយជីវិត។

© HEARTBOOKCAMBODIA

## ៤៤




ទំនាញផែនដីមិនមែនជាអ្វីដែលទាញមនុស្សឱ្យ
លង់ស្រឡាញ់គ្នាទៅវិញទៅមកនោះឡើយ។

*Gravitation is not responsible*
*for people fall in love.*

*— អាល់បឺត អាញស្តាញ (Albert Einstein)*

*រូបវិទូអាល្លឺម៉ង់*

© HEARTBOOKCAMBODIA 

ក្តីស្រឡាញ់ គឺជាផ្នែកមួយនៃជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់រូប។ រីឯភាសាដែលគេពេញនិយមប្រើបំផុតសម្រាប់ស្នេហាយុវវ័យនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះគឺ «បងស្រឡាញ់អូន» «អូនស្រឡាញ់បង» ឬ «អូនជាជីវិតរបស់បង» «បងជាបេះដូងរបស់អូន» ដែលសុទ្ធសឹងជាពាក្យពេចន៍បញ្ជាក់អំពីក្តីស្រឡាញ់របស់ពួកគេ។ តើក្តីស្រឡាញ់កើតចេញពីណា? ហេតុអ្វីបានជាលោក អាល់ប៊ីត អាញស្តាញ លើកឡើងដូច្នេះ? ការពិតទៅ លោកគ្រាន់តែចង់បញ្ជាក់ថា សេចក្តីស្រឡាញ់ឬស្នេហានេះ គឺវាកើតចេញពីអារម្មណ៍ ចិត្តនិងបេះដូងរបស់មនុស្សពីរនាក់ មិនមែនដោយសារបាតុភូតទំនាញអ្វីនោះទេ។ ថ្វីដ្បិតតែទំនាញផែនដីអាចស្រូបទាញអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងឱ្យស្ថិតនៅជាប់ពីលើខ្លួននិងមិនអាចឃ្លាតចាកទៅណាឆ្ងាយបាន ទំនាញផែនដីមិនមានសមត្ថភាពក្នុងការស្រូបទាញបេះដូងរបស់មនុស្សពីរនាក់ឱ្យខិតទៅរកគ្នាបានឡើយ ដូច្នេះ នៅពេលដែលអ្នកធ្លាក់ចូលក្នុងអន្លង់ស្នេហ៍របស់នរណាម្នាក់ សូមកុំទម្លាក់កំហុសទៅលើទំនាញផែនដីឱ្យសោះ។

ក្រៅពីទំនាញផែនដី អ្នកក៏រឹតតែមិនអាចទម្លាក់កំហុសលើនរណាផ្សេងអំពីរឿងរ៉ាវស្នេហារបស់អ្នកបានដែរ។ ចូរមានការទទួលខុសត្រូវយ៉ាងពេញលេញចំពោះស្នេហាដែលអ្នកបានបង្កើតឡើងនោះ និងខិតខំថែរក្សាវាឱ្យបានល្អបំផុត។

# ៤៥

រឿងព្រេងនិទានអំពីស្នេហាពិត
មិនដែលមានទីបញ្ចប់ឡើយ។

*True love stories never have endings.*

— *រីឆាដ បាច* (*Richard Bach*)

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ចំពោះស្នេហាដ៏ពិតប្រាកដ គ្មានឡើយនូវពាក្យថា "ទីបញ្ចប់"នៅពេលដែលភាគីទាំងសងខាងដែលជាគូស្នេហ៍ស្រឡាញ់គ្នាយ៉ាងស្មគ្រស្មោះនិងមានការប្ដេជ្ញាចិត្តយ៉ាងមោះមុតនៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់ខ្លួន។ នៅពេលដែលមនុស្សពីរនាក់ស្រឡាញ់គ្នាពិតពួកគេនឹងគិតថា ការលាចាកពីគ្នាគឺជារឿងដ៏សោកសៅបំផុត ដូច្នេះហើយ ពួកគេនឹងខំប្រឹងធ្វើគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីរក្សាទំនាក់ទំនងនិងមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់បំផុតនោះឱ្យឋិតថេរនិងក្បែរខាងគេជារៀងរហូត។ លើសពីនេះទៅទៀត មនុស្សដែលស្រឡាញ់គ្នាពិតប្រាកដ រមែងប្រាថ្នាសុំឱ្យពេលវេលាដែលពួកគេនៅក្បែរគ្នាមិនចេះរលត់សាបសូន្យហើយប្រសិនបើពួកគេអាចមានជីវិតអមតៈដើម្បីនឹងរស់នៅជាមួយគ្នាពេញមួយជីវិតទៀត ពួកគេនឹងទទួលយកដោយអំណរជាទីបំផុត។ ផ្ទុយទៅវិញចំពោះចំណងស្នេហាដែលមិនច្បាស់លាស់ឬមិនបានកើតចេញពីក្ដីស្រឡាញ់ដ៏ពិតប្រាកដ ភាគីទាំងសងខាងងាយនឹងមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់ចំពោះគ្នាហើយក៏មិនបានដាក់ការប្ដេជ្ញាចិត្តរួមគ្នាដើម្បីឱ្យ

© HEARTBOOKCAMBODIA 

ទំនាក់ទំនងដែលខ្លួនបានកសាងឡើងនោះគង់វង្ស ជារៀងរហូតនោះដែរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ពួកគេនឹងនៅតែបន្តស្វែងរកអ្នកផ្សេងដែលពួកគេស្រឡាញ់ពិតប្រាកដឬអាចផ្តល់មកឱ្យពួកគេនូវសេចក្តីសុខជាងមនុស្សដែលពួកគេកំពុងរស់នៅជាមួយរាល់ថ្ងៃ លុះដល់ពេលមួយដែលពួកគេបានរកឃើញហើយ ពួកគេប្រាកដជាកាត់ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងស្នេហាដែលពួកគេកំពុងមានស្រាប់នោះភ្លាមៗ ដោយគ្មានស្តាយស្រណោះអ្វីឡើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៤៦

ស្នេហា គឺជាល្បែងមួយដែលមនុស្សពីរនាក់អាចលេងជាមួយគ្នានិងអាចឈ្នះបានទាំងសងខាង។

*Love is a game that two can play and both can win.*

— *អេវ៉ា ហ្គាប៊័រ* (*Eva Gabor*)

*តារាសម្ដែងអាម៉េរិក-ហុងគ្រី*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ជាធម្មតា នៅក្នុងការលេងល្បែងរមែងមានអ្នកឈ្នះនិងអ្នកចាញ់ ក៏ប៉ុន្តែការលេងល្បែងស្នេហាមិនដូចជាការលេងល្បែងទូទៅឡើយ ព្រោះថាការលេងល្បែងស្នេហារវាងមនុស្សពីរនាក់ តម្រូវឱ្យឈ្នះទាំងសងខាងដើម្បីជាថ្នូរនៃសុភមង្គលដ៏ពិតប្រាកដ។

ជាការពិតណាស់ មនុស្សគ្រប់គ្នាតែងប្រាថ្នាចង់បាននូវជីវិតគូដែលពោរពេញដោយរសជាតិនៃសុភមង្គលដ៏ពិតប្រាកដ ក៏ប៉ុន្តែសុភមង្គលបែបនេះមិនអាចកើតឡើងបានឡើយ ប្រសិនបើមិនមានការសហការរវាងមនុស្សពីរនាក់ដែលជាគូជីវិតនឹងគ្នា ព្រោះថាបុព្វហេតុនៃសុភមង្គលកើតឡើងដោយសារការយោគយល់និងអធ្យាស្រ័យឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក។ យើងទទួលស្គាល់ថា ជីវិតស្នេហារវាងបុគ្គលពីរនាក់ពិតជាចៀសមិនផុតពីការឈ្លោះប្រកែកគ្នានិងការសាងនូវកំហុសបន្តិចបន្តួចនោះឡើយ ដូច្នេះ អ្នកគួរតែដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះដោយចិត្តត្រជាក់បំផុត និងផ្តល់ឱកាសឱ្យភាគីម្ខាងទៀតក្នុងការកែប្រែនូវកំហុសមួយនោះដោយមិនត្រូវដាក់បន្ថែមនូវកំហុសទៅឱ្យម្ខាងទៀតជាអ្នកដោះស្រាយនោះទេ ពោលគឺ

អ្នកគប្បីដោះស្រាយបញ្ហារួមគ្នា។ ការរយៈការធ្វើបែបនេះ ភាគីទាំងពីរសុទ្ធតែទទួលបានជ័យជម្នះក្នុងល្បែងស្នេហាមួយនេះដូចគ្នា ហើយស្នេហារបស់ពួកគេនឹងនៅឋិតថេរបានយូរអង្វែង គ្មានអ្នកចាញ់ ហើយក៏គ្មានពាក្យឈឺចាប់ ដូចការលេងល្បែងទូទៅនោះដែរ។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៤៧

សេចក្តីស្រឡាញ់ គឺជាថាមពលមួយដែលមាន
អានុភាពអាចកែប្រែពីសត្រូវទៅជាមិត្តបាន។

*Love is the only force capable of transforming an enemy into a friend.*

*— ម៉ាទីន លូថឺ ឃីង (Martin Luther King Jr.)*

*មេដឹកនាំចលនាសិទ្ធិមនុស្សអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ការបង្ហាញក្តីស្រឡាញ់ចំពោះនរណាម្នាក់ មិនមែនជាទង្វើដែលហួសសម័យឡើយ ហើយវាក៏មិនធ្វើឱ្យអ្នកខាតបង់អ្វីដែរ ពោលគឺនៅពេលដែលអ្នករឹតតែបង្ហាញ អ្នកនឹងរឹតតែទទួលបានវាមកវិញ ព្រមទាំងចម្រើនសេចក្តីសុខចេញពីវាផងដែរ។ សេចក្តីស្រឡាញ់ គឺជាថាមពលមួយដែលយើងមើលមិនឃើញ ប៉ះមិនបាន ប៉ុន្តែវាបានពាល់យ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់អារម្មណ៍របស់មនុស្សយើងម្នាក់ៗ ហើយថាមពលនោះទៀតសោតក៏មានអានុភាពអាចកែប្រែពីកាចទៅជាស្លូត អាក្រក់ទៅជាល្អ ឬការស្អប់គុំកួនទៅជាក្តីអាណិតមេត្តាវិញបាន។

ឧបមាថា មាននរណាម្នាក់ស្អប់អ្នក ឬព្យាយាមឈ្នានីសអ្នក ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែបន្តរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ ហើយខំប្រឹងគ្រប់គ្រងផ្លូវចិត្តរបស់ខ្លួនបានយ៉ាងល្អ ជាពិសេសនៅតែបន្តរក្សានិងផ្សាយចេញនូវក្តីស្រឡាញ់ឥតលក្ខខណ្ឌដោយគ្មានការរើសអើង ឬចងគំនុំត្រឡប់ទៅវិញ អានុភាពនៃក្តីស្រឡាញ់នោះអាចនឹងជួយរំសាយភាពស្អប់របស់គេបានដោយឯងៗ។ មនុស្សគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែមានបេះដូង ហើយ

© HEARTBOOKCAMBODIA 

ចំណីដ៏ឆ្ងាញ់ពិសារបស់បេះដូងគឺសេចក្តីស្រឡាញ់។ នៅពេលដែលក្តីស្រឡាញ់ចូលដល់បេះដូងរបស់នរណាម្នាក់ហើយ ភាពអវិជ្ជមានទាំងឡាយក៏នឹងសាបសូន្យទៅវិញផងដែរ។

ដូច្នេះហើយ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឱ្យពិភពលោកនេះពោរពេញដោយសន្តិភាព សាមគ្គីភាព និងមេត្តាធម៌ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ចូរកុំបញ្ឈប់ការផ្សាយចេញនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏ស្មោះសរនិងពិតប្រាកដ។

# ៤៨

ចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍ដ៏ជោគជ័យ ទាមទារឱ្យភាគី
ទាំងសងខាងលង់ស្រឡាញ់គ្នាជាច្រើនលើកច្រើន
សា ដោយមិនផ្លាស់ប្តូរទៅលង់ស្រឡាញ់
អ្នកផ្សេងទៀតឡើយ។

*A successful marriage requires falling in love many times, always with the same person.*

*— មីកណុាន ម៉ាកឡាហ្វលីន (Mignon Mclaughlin)*

*អ្នកសារព័ត៌មានអាម៉េរិក*

ពេលវេលាតែងតែដើរទៅមុខជារៀងរហូត ហើយមនុស្សក៏បានផ្លាស់ប្ដូរតាមពេលវេលា ស្រប ពេលដែលការស្រឡាញ់ក៏កើនឡើងឬថយចុះតាម ពេលវេលាដូចគ្នា។ នៅពេលដែលពេលវេលា បន្តទៅមុខបានកាន់តែយូរ ក្ដីស្រឡាញ់កាន់តែ កើនឡើង វាគឺជាសញ្ញាណមួយដ៏ល្អប្រសើរ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើសេចក្ដីស្រឡាញ់ហាក់ថយចុះទៅតាម ពេលវេលាវិញ វាគឺជាសញ្ញាណគំរាមកំហែងដ៏ធំមួយ ដែលអាចនឹងនាំទៅរកទីបញ្ចប់នៃចំណងស្នេហាណា មួយបាន។ អាស្រ័យហេតុនេះហើយ គូស្វាមីភរិយា គ្រប់រូបគួរតែយកចិត្តទុកដាក់នឹងលើការថែរក្សា ចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់ខ្លួនឱ្យនៅតែស្រស់ បំព្រងនិងផ្អែមល្ហែមជានិច្ច ជាពិសេសត្រូវធ្វើយ៉ាង ណាកុំឱ្យក្ដីស្រឡាញ់ដែលខ្លួនមានចំពោះគ្នាថមថយ ឱ្យសោះ។ តើអ្នកមានអារម្មណ៍បែបណាចំពោះ គូស្នេហ៍របស់ខ្លួន នៅពេលដែលអ្នកទើបនឹងលង់ ស្រឡាញ់គេជាលើកដំបូង? ស្រស់បំព្រងណាស់ មែនទេ? ដូច្នេះហើយ អ្នកគួរតែខំប្រឹងធ្វើយ៉ាងណា ឱ្យចំណងអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់អ្នកនៅពេលនេះមាន

© HEARTBOOKCAMBODIA

សណ្ឋានដូចគ្នាទៅនឹងការលង់ស្រឡាញ់គ្នាដំបូងដែរ។ អាពាហ៍ពិពាហ៍ដែលទទួលបានជោគជ័យគឺជាចំណងស្នេហារវាងមនុស្សពីរនាក់ដែលបានផ្ដល់ទៅឱ្យគ្នានូវសេចក្ដីស្រឡាញ់ដែលមានភាពចាស់ទុំប្រកបដោយការយោគយល់និងទុកចិត្តគ្នា ប៉ុន្តែក៏ពោរពេញដោយភាពផ្អែមល្ហែមដែលអាចធ្វើឱ្យគូស្នេហ៍លង់ស្រឡាញ់គ្នាកាន់តែខ្លាំងនិងមិនអាចងាកទៅលង់ស្រឡាញ់អ្នកណាផ្សេងបាន។

# ៤៩

ស្នេហាពិត គឺជាការឈរនៅខាងៗគ្នានៅថ្ងៃដែល
កើតមានរឿងល្អៗ និងឈរនៅក្បែរៗគ្នានៅ
ថ្ងៃដែលកើតមានរឿងអាក្រក់ៗ។

*True love stands by each other’s side on good days and stands closer on bad days.*

— អនាមិក *(Anonymous)*

© HEARTBOOKCAMBODIA

គ្មានមនុស្សណាម្នាក់ដែលអាចរស់នៅដោយឯកាជារៀងរហូតបានឡើយ ពោលគឺយើងរមែងត្រូវការទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងមនុស្សដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនជានិច្ច មិនថាទំនាក់ទំនងមិត្តភាព បងប្អូន ឬមនោសញ្ចេតនាប្រុសនិងស្រីឡើយ។ ជាទូទៅមនុស្សយើងគ្រប់រូបបានផ្សារភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងអ្នកដទៃដោយសង្ឃឹមថា មនុស្សម្នាក់នោះអាចរស់នៅក្បែរខ្លួនបានគ្រប់ពេលវេលា មិនថាពេលជួបសុខឬមានទុក្ខ ព្រមទាំងអាចចៀសផុតពីភាពឯកា។ ដូច្នេះហើយ ប្រសិនបើស្នេហាមួយកើតឡើងទាំងដែលភាគីទាំងសងខាងមិនមានឆន្ទៈនឹងនៅក្បែរគ្នាផងនោះ តើយើងអាចចាត់ទុកទំនាក់ទំនងបែបនេះជាស្នេហាពិតប្រាកដឬស្នេហារឹងមាំបានដែរឬអត់?

គេតែងតែនិយាយថា ស្នេហា គឺជាការលះបង់រវាងមនុស្សពីរនាក់ ដែលការលះបង់នេះ អាចសំដៅលើការលះបង់ពេលវេលាផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីបានក្បែរ ឬលះបង់សេចក្តីសុខផ្ទាល់ខ្លួនខ្លះដើម្បីកសាងសេចក្តីសុខរួមគ្នាជាមួយនឹងមនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់។ នៅពេលដែលអ្នកស្រឡាញ់នរណាម្នាក់

ពិត មិនថាមានរឿងអ្វីកើតឡើងក៏ដោយ អ្នកនឹងនៅតែឈរពីក្រោយខ្នងរបស់មនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ជានិច្ច ហើយត្រេកអរនៅពេលដែលគេមានសេចក្តីសុខ និងរត់ទៅឱបគេភ្លាមៗនៅពេលដែលគេពិបាកចិត្ត និងតែងតែបង្ហាញគូស្នេហ៍របស់អ្នកឱ្យឃើញថាទោះបីមនុស្សនៅលើលោកនេះរត់ចេញទៅអស់ក៏អ្នកនៅតែរស់នៅក្បែរមនុស្សដែលអ្នកស្រឡាញ់ជានិច្ច។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៥០

## របស់ពីរយ៉ាងដែលអ្នកមិនចាំបាច់ដេញតាមគឺ មិត្តពិតនិងស្នេហាពិត។

*Two things you will never have to chase: True friends & true love.*

— *មែនឌី ហ៊ែល* (*Mandy Hale*)

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ប្រហែលជាមានអ្វីៗជាច្រើន ដែលយើងតែងតែប៉ងប្រាថ្នាចង់បានចូលមកក្នុងជីវិត ហើយយើងបានខិតខំប្រឹងប្រែងយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាព ដើម្បីដេញចាប់របស់ទាំងអស់នោះ រហូតដល់ពេលខ្លះយើងហ៊ានទាំងលះបង់អ្វីផ្សេង ដើម្បីទទួលបានរបស់ដែលអ្នកកំពុងព្យាយាមដេញចាប់នោះថែមទៀតផង។ យើងទទួលស្គាល់ថា ការខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីទទួលបានអ្វីដែលស្ថិតនៅក្នុងក្តីប្រាថ្នា គឺជាជម្រើសដ៏ល្អប្រសើរមួយដែលអាចធ្វើឱ្យក្តីសុបិនរបស់យើងក្លាយជាការពិត។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មានរបស់ខ្លះដែលអ្នកខំប្រឹងដេញចាប់ដែរប៉ុន្តែបែរជាមិនបានផល ស្រាប់តែនៅពេលដែលអ្នកលែងដេញចាប់វា វាក៏ធ្វើដំណើរចូលមកដោយឯកឯង។ របស់ទាំងពីរយ៉ាងនោះគឺ មិត្តភាពនិងសេចក្តីស្នេហា។ ដើម្បីទទួលបាននូវមិត្តពិតនិងស្នេហាពិតចូលមកក្នុងជីវិត អ្នកមិនចាំបាច់ធ្វើដំណើរទៅដេញចាប់វាឬព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរខ្លួនដើម្បីសម្រេបតាមវាឡើយ។ អ្នកគ្រាន់តែត្រូវរស់នៅក្នុងនាមជាខ្លួនឯងឱ្យពេញលេញបំផុតដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃទទួល

ស្គាល់អ្នកក្នុងនាមជាអ្នក មិនមែនក្នុងនាមជាមនុស្សក្លែងក្លាយដែលអ្នកខំប្រឹងសម្តែងឱ្យគេឃើញនោះទេ។ លើសពីនេះទៅទៀត ចូរបន្តរក្សាសេចក្តីល្អនៅក្នុងចិត្តនិងផ្សព្វផ្សាយវាដោយឥតលក្ខខណ្ឌ ពេលនោះ មនុស្សដែលចូលចិត្តនិងស្រឡាញ់អ្នកពិតប្រាកដឬមនុស្សដែលកំពុងលើផ្លូវស្របជាមួយនឹងអ្នក នឹងចូលមកដឹកដៃអ្នកដើម្បីធ្វើដំណើរទៅមុខជាមួយគ្នា ក្នុងនាមជាមិត្តពិតឬគូស្នេហ៍ពិតមិនខាន។

# ៥១

អ្នកដឹងថាវាជាស្នេហា នៅពេលដែលអ្នកចង់ឱ្យ
មនុស្សម្នាក់នោះរីករាយ ទោះបីអ្នកមិនមែន
ជាផ្នែកមួយនៃជីវិតរបស់គេក៏ដោយ។

*You know it's love when all you want is that person to be happy, even if you're not part of their happiness.*

*— ជូលៀ រ៉ូបឺត (Julia Roberts)*

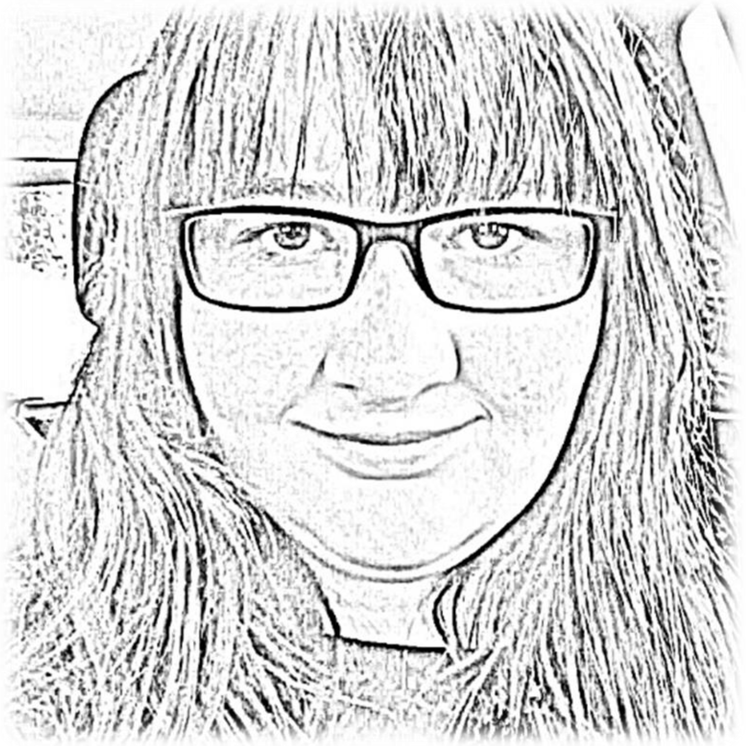
*តារាសម្តែងអាមេរិក*

ស្នេហា មិនមែនជាការគ្រប់គ្រងលើមនុស្ស ដែលអ្នកស្រឡាញ់ឡើយ ហើយវារឹតតែមិនមែនជា ការដាក់កំហិតឱ្យគេធ្វើតាមការចង់បានគ្រប់យ៉ាង របស់អ្នកដែរ ប៉ុន្តែវាគឺជាការផ្តល់នូវសេចក្តីស្រឡាញ់ ដែលឥតលក្ខខណ្ឌមួយទៅឱ្យមនុស្សម្នាក់នោះ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ នៅពេលអ្នកស្រឡាញ់នរណា ម្នាក់ អ្នកតែងតែចង់ឱ្យបុគ្គលម្នាក់នោះសប្បាយ រីករាយនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់ ហើយស្នាម ញញឹមរបស់គេនឹងធ្វើឱ្យអ្នកសប្បាយចិត្ត ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើគេមានទុក្ខព្រួយឬបង្ហាញនូវស្លាកស្នាម សោកសៅនៅលើផ្ទៃមុខ អ្នកក៏នឹងមានអារម្មណ៍ ឈឺចាប់ទៅជាមួយគេផងដែរ។

ដូច្នេះហើយ ប្រសិនបើអ្នកស្រឡាញ់មនុស្ស ម្នាក់ ហើយប្រាថ្នាឱ្យមនុស្សម្នាក់នោះមានក្តីសុខគ្រប់ ពេល អ្នកអាចចាត់ទុកក្តីស្រឡាញ់ដែលអ្នកមាន ចំពោះគេជាស្នេហាពិតបានហើយ។ អ្វីដែលគួរឱ្យកត់ សម្គាល់ ទោះបីសេចក្តីសុខដែលមនុស្សម្នាក់នោះ ទទួលបាន មិនមែនជាក្តីសុខដែលគេបានសាងឡើង ជាមួយនឹងអ្នកឬទទួលបានពីអ្នកក៏ដោយក៏អ្នកនៅតែ

រីករាយនិងប្រាថ្នាសុំឱ្យក្តីសុខមួយនោះនៅឋិតថេរជាមួយនឹងគេជានិច្ច។ នេះគឺជាសញ្ញាណដែលបង្ហាញថា សេចក្តីស្រឡាញ់ដែលអ្នកមានចំពោះគេគឺសេចក្តីស្រឡាញ់ដ៏ស្មោះសរ ទោះបីមនុស្សម្នាក់នោះមិនបានទទួលពីអ្នក យ៉ាងហោចណាស់ ក៏វាគឺជារឿងគួរជាទីមោទនៈបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនិងគេផងដែរ។

# ៥២



ជីវិតមិនអាស្រ័យលើការមានមិត្តភក្តិរាប់ពាន់នាក់នោះទេ ប៉ុន្តែវាអាស្រ័យលើការស្វែងរកមិត្តភក្តិត្រឹមតែពីរបីនាក់ដែលសក្តិសមបំផុតចំពោះអ្នក។

*"Life isn't about having a thousand friends; it's about finding the very few right ones you need."*

*— អេ.អ.អាហ្សឺ (A.R.Asher)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ក្រៅពីទំនាក់ទំនងគ្រួសារនិងស្នេហា មិត្តភាពគឺជាទំនាក់ទំនងមួយផ្សេងទៀតដែលបានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សយើងគ្រប់រូប។ អ្នកប្រហែលជាអាចនឹងមានមិត្តភក្តិជាច្រើននាក់ ប៉ុន្តែមិនមែនមិត្តភក្តិម្នាក់ៗសុទ្ធសឹងតែដូចគ្នានោះទ្បើយ។ មិត្តភក្តិខ្លះក៏សប្បាយសាទរនូវជោគជ័យដែលអ្នកទទួលបាននិងនៅក្បែរអ្នកជានិច្ចរាល់ពេលដែលអ្នកចួបការលំបាក ហើយពួកគេមិនដែលមានចេតនាមើលងាយឬជាន់ពន្លិចអ្នកនោះទ្បើយ ទោះក្នុងហេតុផលអ្វីក៏ដោយ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ក៏នៅមានមិត្តភក្តិមួយចំនួនទៀតដែលត្រូវការអ្នកតែពេលដែលពួកគេចួបបញ្ហា រាប់អានអ្នកដោយគ្រាន់តែសម្លឹងអត្ថប្រយោជន៍ត្រឡប់ទៅវិញ ព្យាយាមជាន់ពន្លិចអ្នកនៅពេលដែលអ្នកបរាជ័យ ហើយតែងតែច្រណែននឹងភាពជោគជ័យរបស់អ្នកជានិច្ច។ ចំពោះមិត្តប្រភេទទី២នេះ ទោះបីអ្នកមាននៅក្បែរខ្លួនរាប់ពាន់នាក់ក៏វាមិនមានតម្លៃស្មើនឹងមិត្តប្រភេទទី១ ដែលយើងហៅថា មិត្តប្រាកដ តែមួយនាក់នោះទ្បើយ។ មិត្តភក្តិពិតប្រាកដមិនចាំបាច់មានច្រើនតែឈ្មោះ

តែគ្មានគុណភាពនោះទេ ដូច្នេះ សូមមានមិត្តតិចត្រឹមមួយឬពីរនាក់ដែលមានគុណភាព ជីវិតរបស់អ្នកក៏គ្រប់គ្រាន់ពេញលេញណាស់ទៅហើយ។

ការស្វែងរកមិត្តភក្តិមិនមែនជារឿងពិបាកនោះទេ ប៉ុន្តែអ្វីដែលពិបាកបំផុតនោះ គឺការស្វែងរកមិត្តភក្តិដែលមានចិត្តស្មោះសរចំពោះអ្នកនិងអាចកាន់ដៃទៅរកគោលដៅជីវិតបាន។

# ៥៣

ផ្កាកុលាបត្រឹមតែមួយទងអាចជាសួនច្បាររបស់ខ្ញុំ
បានចំណែកឯមិត្តភក្តិតែម្នាក់ក៏អាចក្លាយជា
ពិភពលោករបស់ខ្ញុំបានដែរ។

*A single rose can be my garden...a single friend, my world.*

*— លីអូ ប៊ូស្កាគ្លៀ (Leo Buscaglia)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

មនុស្សមួយចំនួនប្រហែលជាប្រាថ្នាចង់បានបរិមាណជាងគុណភាពនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ។ ករណីមួយនេះក៏រាប់បញ្ចូលទាំងបញ្ហាទំនាក់ទំនងមិត្តភាពផងដែរ។ មនុស្សខ្លះតែងតែបួងសួងសូមឱ្យពួកគេមានមិត្តភក្តិរាប់រយនាក់ ដើម្បីជួយកំដរពួកគេនៅគ្រប់ពេលឯកានិងចូលរួមអបអរសាទរចំពោះសមិទ្ធផលដែលគេសម្រេចបាន។ ផ្ទុយទៅវិញពួកគេបែរជាភ្លេចគិតថា នៅពេលដែលមានមិត្ត១ ០០០នាក់ចាំអបអរសាទរនៅពេលពួកគេជោគជ័យ មិនស្មើនឹងមានមិត្តម្នាក់នៅក្បែរនាខណៈដែលពួកគេបរាជ័យឡើយ។

តាមពិតទៅ ប្រសិនបើយើងចង់ឱ្យជីវិតរបស់យើងមានន័យ យើងមិនចាំបាច់ត្រូវការមិត្តភក្តិច្រើនពេកឡើយ សូមត្រឹមមានមិត្តភក្តិតែម្នាក់ក៏បាន ឱ្យតែម្នាក់នោះជាមនុស្សដែលរាប់អានយើងចេញពីចិត្តដោយសេចក្តីស្មោះត្រង់ មិនរាប់អានយើងព្រោះសម្លឹងមើលឃើញផលប្រយោជន៍ជាធំ និងអាចធ្វើជាទីប្រឹក្សាដ៏ល្អដែលយើងគួរទុកចិត្តបាន ជាពិសេសនៅពេលដែលយើងមានបញ្ហា គេតែងតែនៅក្បែរ

ជានិច្ច ហើយស្មោះត្រង់ចិត្តនឹងហុចដៃជួយសង្គ្រោះគ្រប់ពេលដែលយើងត្រូវការ។ នៅពេលដែលមានមិត្តភក្តិដ៏ពិតប្រាកដបែបនេះបង្ហាញវត្តមាននៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ជឿជាក់ថា ទោះបីអ្នកគ្មានអ្នកណាផ្សេងក៏ដោយ ក៏ជីវិតរបស់អ្នកនៅតែស្រស់បំព្រង ហើយពិភពលោករបស់អ្នកក៏នឹងត្រឡប់មកមានពន្លឺរស្មីជាថ្មីនិងមិនរលត់សូន្យទៅវិញមិនខាន។

# ៥៤

ចំណងមិត្តភាព គឺជាស៊ីម៉ង់ត៍ដែលអាច
ផ្សារភ្ជាប់ពិភពលោកជាមួយគ្នាបាន។

*Friendship is the only cement that will ever hold the world together.*

—*វូដ្រូ វីលសុន (Woodrow Wilson)*

*ប្រធានាធិបតីអាម៉េរិកទី២៨*

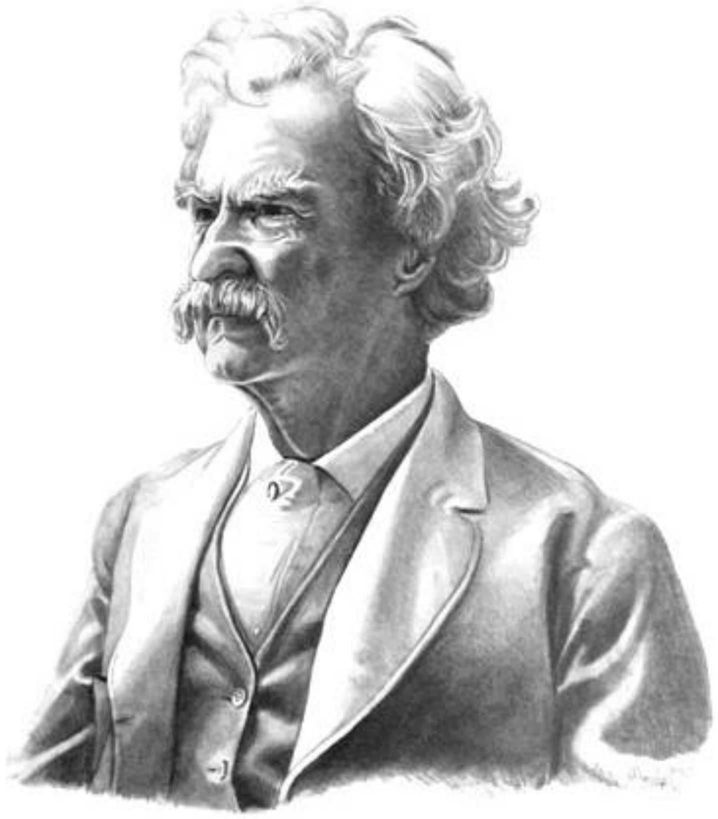
© HEARTBOOKCAMBODIA

មិត្តភាព គឺជាអំណោយដ៏មានតម្លៃបំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ មិត្តភាពនីមួយៗសុទ្ធសឹងតែបង្កប់នូវអត្ថន័យរៀងៗខ្លួន ហើយវាក៏បានចូលមកបន្ថែមអត្ថន័យឱ្យជីវិតរបស់យើងផងដែរ។ ចំណងមិត្តភាពខ្លះប្រហែលមិនអាចផ្ដល់មកឱ្យយើងនូវផលចំណេញដោយផ្ទាល់ឬយើងអាចនឹងមើលមិនឃើញផលប្រយោជន៍ខាងក្រៅដោយចំៗរបស់វាតែម្ដងនោះទេ លុះត្រាតែយើងបានប្រើបេះដូងមកមើល ទើបអាចមើលឃើញតម្លៃដ៏ពិតប្រាកដរបស់វាបាន។ នៅពេលដែលមនុស្សគ្រប់មជ្ឈដ្ឋាន មិនថាពួកគេមានពណ៌សម្បុរ ឋានៈ វណ្ណៈសង្គម ជំនឿសាសនា ឬនិន្នាការនយោបាយខុសគ្នាយ៉ាងណាដោយ រាប់អានគ្នាជាមិត្ត វាហាក់បីដូចជាចំណងទាក់ទងរវាងមនុស្សនិងមនុស្សត្រូវបានផ្សារភ្ជាប់និងរឹតបន្តឹង ជាពិសេសចន្លោះប្រហោងដែលជាលទ្ធផលកើតចេញពីទំនាស់ ការរើសអើង និងការបែកបាក់នាពេលកន្លងមក ក៏អាចនឹងត្រូវបានប៉ះប៉ូវឬជួសជុលឡើងវិញផងដែរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ល្អឹកណាដែលមនុស្សនៅតែស្រឡាញ់

រាប់អានគ្នាយ៉ាងស្មោះស្ម័គ្រ ភាពប្រេះឆានៃសង្គមមនុស្សក៏មិនងាយនឹងកើតឡើងដែរ ហើយមនុស្សគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈនឹងកាន់ដៃសហការគ្នាដើម្បីបន្តដំណើរទៅមុខនិងរួមគ្នាកសាងពិភពលោកមួយដែលប្រកបដោយសន្តិភាពនិងភាពរីកចម្រើន។

ដូច្នេះ ចំណងមិត្តភាព ប្រៀបបាននឹងស៊ីម៉ងត៍ដែលជួយជួសជុលចន្លោះប្រហោងទាំងឡាយនៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្ស និងជួយរឹតបន្តឹងវាមិនឱ្យត្រឡប់ទៅប្រេះស្រាំជាថ្មី។

# ៥៥



កុំអនុញ្ញាតឱ្យនរណាម្នាក់ក្លាយទៅជាអាទិភាពនៅ
ក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនៅពេលដែលអ្នកគ្រាន់តែជា
ជម្រើសមួយនៅក្នុងជីវិតរបស់គេ។

*Never allow someone to be your priority while allowing yourself to be their option.*

— *ម៉ាក ត្វេន* (*Mark Twain*)

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ក្នុងចំណោមមនុស្សរាប់លាននាក់ដែលមានវត្តមាននៅលើពិភពលោកនេះ យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ដែរ ដែលយើងចាត់ទុកជាមនុស្សពិសេសឬសំខាន់បំផុតចំពោះជីវិតរបស់យើង ហើយយើងក៏តែងតែខំប្រឹងធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដើម្បីបង្ហាញឱ្យគេឃើញថា គេពិតជាពិសេសចំពោះយើងមែន ហើយយើងពិតជាមិនចង់ឱ្យគេចាកចេញទៅណាឆ្ងាយពីយើងឡើយ។ ការគិតបែបនេះ មិនមែនជារឿងខុសទាស់អ្វីនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវចងចាំថា ទោះបីមនុស្សណាម្នាក់ពិសេសចំពោះអ្នកខ្លាំងយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏អ្នកមិនត្រូវគិតពីគេឬផ្តល់ភាពពិសេសទៅឱ្យខ្លាំងពេក រហូតដល់ភ្លេចតម្លៃរបស់ខ្លួនឯងឡើយ។ នៅក្នុងចំណងទាក់ទង មិនថាការស្រឡាញ់បែបស្នេហាឬការរាប់អានបែបមិត្តភាពក៏ដោយ វាតែងកើតចេញពីឆន្ទៈរបស់ភាគីទាំងសងខាងដែលបានផ្តល់ភាពសំខាន់ស្មើៗគ្នាទៅឱ្យដៃគូរបស់ខ្លួន ហើយប្រសិនបើមានភាគីម្ខាងណាផ្តល់ភាពពិសេសទៅឱ្យភាគីម្ខាងទៀតខ្លាំងពេករហូតដល់បន្ទាបខ្លួនឯងចុះ ទំនាក់ទំនងមួយនោះ

© HEARTBOOKCAMBODIA 

ប្រហែលពិបាកនឹងបន្តទៅមុខបន្តិចហើយ។ អ្នកត្រូវយល់ថា ការគោរពនិងឱ្យតម្លៃខ្លួនឯងគឺជារឿងមួយដ៏ប្រសើរ ជាពិសេស វានឹងការពារអ្នកមិនឱ្យក្លាយទៅជាជនរងគ្រោះនៅក្នុងទំនាក់ទំនងឬចាញ់ប្រៀបដៃគូម្ខាងទៀតនោះឡើយ។ នៅពេលដែលអ្នកផ្តល់តម្លៃទៅឱ្យខ្លួនឯង អ្នកនឹងចេះផ្តល់តម្លៃទៅឱ្យអ្នកដទៃ ហើយអ្នកនឹងមានសមត្ថភាពក្នុងការជ្រើសរើសមនុស្សចូលមកក្នុងជីវិតបានកាន់តែល្អប្រសើរជាងមុន។

# ៥៦

អ្នកអាចស្រឡាញ់ពួកគេ លើកលែងទោសឱ្យពួកគេ និងចង់បានអ្វីដែលល្អបំផុតឱ្យពួកគេ ប៉ុន្តែអ្នកនៅតែត្រូវធ្វើដំណើរបន្តទៅមុខដោយគ្មានពួកគេ។

*You can love them, forgive them, want good things for them, but still move on without them.*

— *មែនឌី ហ៊ែល (Mandy Hale)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

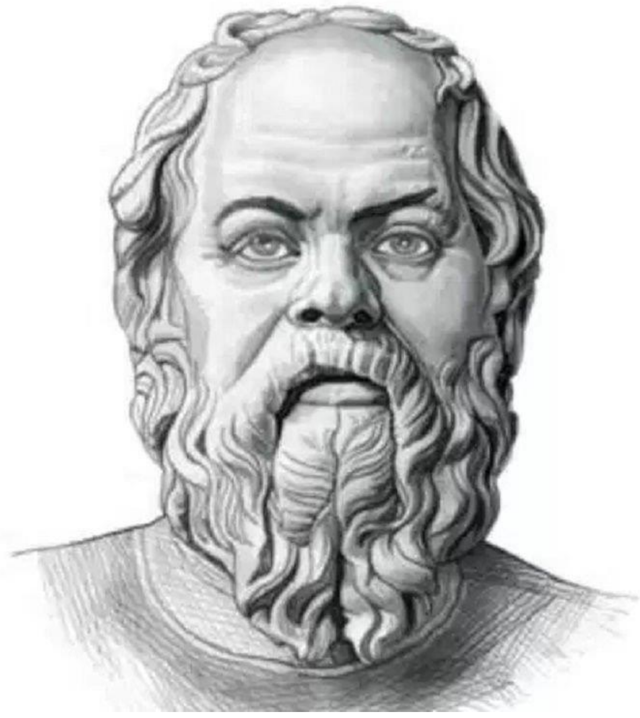
តើអ្នកធ្លាប់ស្រឡាញ់មនុស្សម្នាក់ខ្លាំង រហូតដល់ថ្នាក់គិតថា ប្រសិនបើគ្មានគេទេ ជីវិតរបស់អ្នកនឹងមិនអាចបន្តទៅមុខបានឡើយ? សូម្បីតែនៅពេលដែលមនុស្សម្នាក់នោះបានធ្វើបាបអ្នកទាំងចិត្តទាំងកាយ ក៏អ្នកនៅតែបន្តស៊ូទ្រាំ មិនព្រមដោះលែងខ្លួនចេញពីភាពឈឺចាប់ទាំងនោះ ព្រោះអ្នកគិតថា សុខចិត្តទ្រាំឈឺចាប់ ក៏ប្រសើរជាងរស់នៅដោយគ្មានគេ។ យើងទទួលស្គាល់ថា មនុស្សម្នាក់ៗរមែងប្រាថ្នាចង់បានដៃគូជីវិតម្នាក់ដែលអាចកាន់ដៃខ្លួនឆ្ពោះទៅរកអនាគតជាមួយគ្នា។ ដូច្នេះហើយ វាពិតជាពិបាកណាស់ក្នុងការដោះលែងនូវមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ ប៉ុន្តែពេលខ្លះ ការផ្តល់សេរីភាពឱ្យគេនិងខ្លួនឯងអាចនឹងផ្តល់មកឱ្យអ្នកនូវលទ្ធផលប្រសើរជាងការឱបក្រសោបនូវភាពឈឺចាប់បន្តទៅមុខ។ នៅក្នុងទំនាក់ទំនង មនុស្សពីរនាក់ដែលស្រឡាញ់គ្នា ក្រៅពីការបង្ហាញចេញនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ ការលើកលែងទោសនិងការប្រាថ្នាចង់ឱ្យដៃគូរបស់ខ្លួនទទួលបាននូវអ្វីដែលល្អបំផុត គឺជារឿងដែលសាមញ្ញទូទៅ ប៉ុន្តែប្រសិនបើគេមិនអាចទទួល

© HEARTBOOKCAMBODIA

យកចេតនាល្អពីអ្នកបានទេ ក៏គ្មានហេតុផលអ្វីដែលអ្នកត្រូវនៅត្រាំត្រែងនឹងភាពឈឺចាប់ទៀតឡើយ។

ទោះបីអ្នកស្រឡាញ់គេខ្លាំងប៉ុនណាក៏ដោយ សូមអ្នកចងចាំថា អ្នកក៏ជាមនុស្សដែលសំខាន់បំផុតសម្រាប់ខ្លួនឯងដែរ។ សម្ពន្ធភាពមួយដែលរឹងមាំនិងគង់វង្ស ទាមទារការលះបង់និងឆន្ទៈរបស់ភាគីទាំងសងខាង មិនមែនតស៊ូតែម្ខាងដើម្បីចងរួបរឹតនរណាម្នាក់ឡើយ ដូច្នេះហើយ បើមិនអាចឃាត់គេឱ្យនៅទេ ចូរដោះលែងគេទៅចុះ។

# ៥៧



ស្នេហាដែលក្តៅបំផុត
មានទីបញ្ចប់ដែលត្រជាក់បំផុត។

*The hottest love has the coldest end.*

*— សូក្រាត (Socrates)*
*ទស្សនវិទូក្រិកបុរាណ*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ចំពោះស្នេហាមួយចំនួន នៅពេលដែលវាទើបនឹងចាប់ផ្ដើមដំបូង វាហាក់ឆាបឆួលឡើងយ៉ាងខ្លាំងក្លានិងពោរពេញដោយភាពពុះកញ្ជ្រោល ប្រៀបដូចជាភ្លើងដែលកំពុងតែឆាបឆេះយ៉ាងសន្ធោសន្ធៅអ៊ីចឹង។ ចំពោះគូស្នេហ៍ប្រភេទនេះ នៅពេលដែលចាប់ផ្ដើមស្រឡាញ់គ្នាដំបូង ពួកគេហាក់ខំប្រឹងបង្ហាញភាពផ្អែមល្ហែមយ៉ាងជ្រាលជ្រៅនិងផ្ដល់ភាពសំខាន់ទៅឱ្យគ្នាយ៉ាងលើសលុប រហូតដល់ថ្នាក់ស្បថសច្ចាថានឹងរួមរស់ជាមួយគ្នាអស់មួយជីវិតជាដើម។ អ្វីដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ស្នេហារបស់ពួកគេងាយនឹងបញ្ឆេះឡើងយ៉ាងខ្លាំង ទាំងដែលពេលខ្លះ ពួកគេមិនទាំងទាន់បានសិក្សាពីគ្នាឱ្យស៊ីជម្រៅផង ក៏ចាប់ផ្ដើមផ្ញើក្ដីស្រឡាញ់និងជោគវាសនាលើគ្នាភ្លាមៗ។ គួរឱ្យនឹកស្ដាយ បន្ទាប់ពីភ្លើងស្នេហ៍មួយនោះត្រូវបានបង្កាត់ឱ្យឆេះឡើងមិនបានប៉ុន្មានផង វាក៏ហាក់ថមថយចុះនូវឥទ្ធិពលជាបន្តបន្ទាប់ ពោលគឺភាពផ្អែមល្ហែមដែលពួកគេបានផ្ដល់ឱ្យគ្នាបានរសាយបាត់បន្តិចម្ដងៗ នៅពេលដែលទំនាក់ទំនងប្រព្រឹត្តទៅកាន់តែយូរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ពួកគេក៏ងាយ

បាត់បង់អារម្មណ៍ចំពោះគ្នាទៅវិញទៅមក ហើយការបង្ហាញចេញនូវសេចក្តីស្រឡាញ់ក៏មិនបានខ្លាំងក្លា ឬរឹងមាំដូចកាលគ្រាដំបូងនោះដែរ។ អ្វីដែលគួរឱ្យកត់សម្គាល់ ដោយសារការអស់ចិត្តស្រឡាញ់ អ្នកខ្លះបានព្យាយាមប្រើគ្រប់វិធីសាស្ត្រដើម្បីផ្តាច់ចំណងទាក់ទងជាមួយនឹងដៃគូរបស់ខ្លួន ហើយក៏មានអ្នកខ្លះទៀតបានកែប្រែពីការស្រឡាញ់ខ្លាំងទៅជាស្អប់ខ្លាំងរហូតលែងចង់សូម្បីតែមើលមុខគូស្នេហ៍របស់ខ្លួនផងក៏មានដែរ។

# ៥៨

ប្រសិនបើនរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យអ្នកពិបាកចិត្តច្រើនជាងរីករាយ វាដល់ពេលហើយដែលអ្នកគួរបណ្ដោយឱ្យគេចាកចេញទៅ ទោះបីអ្នកស្រឡាញ់គេយ៉ាងណាក៏ដោយ។

*If someone make you miserable more than they make you happy, then it is time to let them go, no matter how much you love them.*

— *អនាមិក (Anonymous)*

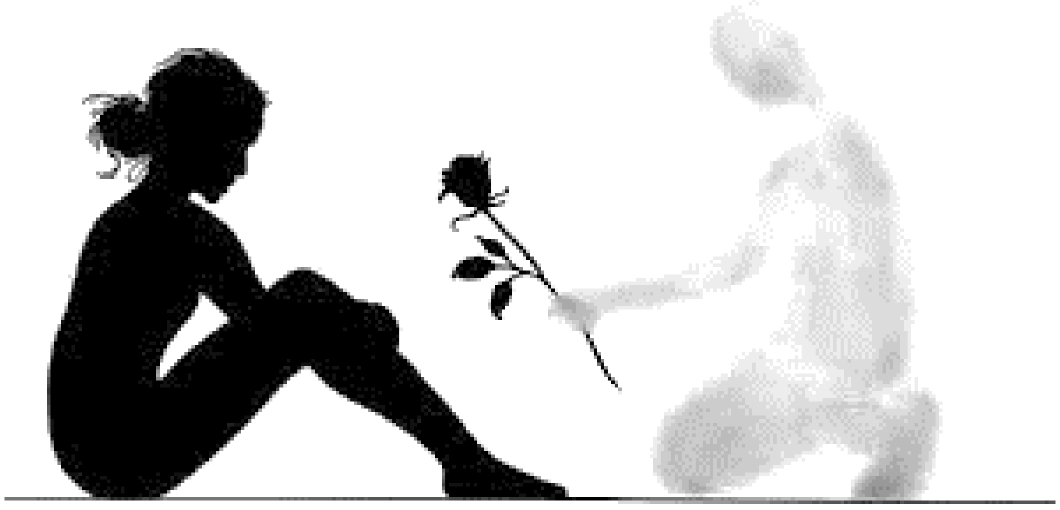
© HEARTBOOKCAMBODIA

នៅពេលដែលអ្នកបានដាក់ចិត្តស្រឡាញ់និងផ្ញើជីវិតលើនរណាម្នាក់ហើយ ការលាចាកពីគ្នា គឺជារឿងមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នកខ្លាចបំផុត ទើបពេលខ្លះអ្នកសុខចិត្តទ្រាំខាំមាត់ សង្កត់ចិត្ត និងមិនបញ្ចេញប្រតិកម្មតបអ្វីទាំងអស់ ដើម្បីរក្សាចំណងស្នេហារបស់អ្នកឱ្យនៅគង់វង្ស ទាំងដែលខ្លួនអ្នកផ្ទាល់កំពុងក្លាយទៅជាជនរងគ្រោះរបស់ចំណងស្នេហាមួយនោះ។ តាមពិតទៅ ស្នេហាដែលធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់មិនមែនជាស្នេហាដ៏ពិតប្រាកដដែលគួរតែបន្តថែរក្សាឡើយ។ ជាទូទៅ មនុស្សដែលស្រឡាញ់អ្នកពិតរមែងចង់ឃើញអ្នកមានក្តីសុខ ដូច្នេះហើយ វាគ្មានហេតុផលណាដែលពួកគេត្រូវធ្វើបាបឬធ្វើឱ្យអ្នកយំឡើយ។ អាស្រ័យហេតុនេះ អ្នកមិនគួរឃុំឃាំងខ្លួនឯងនៅក្នុងពន្ធនាគារស្នេហា ដោយទ្រាំរស់នៅក្នុងភាពអាប់អួ ហើយមិនព្រមដើរចេញមកខាងក្រៅដើម្បីគយគន់មើលពន្លឺថ្ងៃនោះឡើយ។ មិនខ្វល់ថាសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលអ្នកមានចំពោះគេហាក់ធំធេងយ៉ាងណាក៏ដោយ ដរាបណាមនុស្សម្នាក់នោះនៅតែធ្វើឱ្យអ្នកយំច្រើនជាងសើច ចំណងស្នេហាដែល

អ្នកកំពុងស្ថិតនៅនេះ មិនសមតម្លៃនឹងការខំប្រឹងរបស់អ្នកទាល់តែសោះ។ នៅក្នុងកាលៈទេសៈបែបនេះ ការចាកចេញគឺជាជម្រើសដ៏ល្អបំផុត។ ចូររៀនរស់នៅដោយគ្មានគេនិងចាប់ផ្តើមជីវិតសាជាថ្មីដោយខ្លួនឯង។ ទោះបីវាអាចនឹងពិបាកនិងមានភាពឈឺចាប់នៅពេលចាប់ផ្តើមដំបូងក៏ដោយ ប៉ុន្តែលទ្ធផលចុងក្រោយដែលអ្នកនឹងទទួលបាន គឺអ្នកនឹងមិនខ្ជះខ្ជាយក្តីស្រឡាញ់ទៅឱ្យមនុស្សដែលមិនសក្តិសមនឹងទទួលបានទៀតឡើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៥៩



ប្រសិនបើអ្នកពិតជាស្រឡាញ់នរណាម្នាក់ ចូរដោះលែងគេទៅចុះ។ ប្រសិនបើគេមិនត្រឡប់មករកអ្នកវិញទេ មនុស្សម្នាក់នោះមិនមែនជារបស់អ្នកឡើយ។

*If you really love someone, set them free.*
*If they do not come back to you,*
*then it was not meant to be.*

— *អនាមិក* (*Anonymous*)

© HEARTBOOKCAMBODIA

ជាការពិតណាស់ ការដោះលែងមនុស្សម្នាក់ដែលយើងស្រឡាញ់ គឺជារឿងមួយដ៏លំបាក ព្រោះគ្មាននរណាម្នាក់ដែលសុខចិត្តឬចង់ឱ្យមនុស្សដែលខ្លួនស្រឡាញ់ចាកចេញពីខ្លួននោះទេ។ ប៉ុន្តែពេលខ្លះយើងក៏អាចប្រើការដោះលែង ជាលំហាត់សាកល្បងចិត្តដើម្បីកត់សម្គាល់មើលថា មនុស្សដែលយើងស្រឡាញ់មានភក្តីភាពខ្លាំងប៉ុនណាចំពោះយើងជាពិសេស តើគេមានឆន្ទៈនឹងថែរក្សាយើងដែរឬទេ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ការរៀនដោះលែង ក៏អាចជួយការពារយើងពីសេចក្តីឈឺចាប់នៅពេលក្រោយ ព្រមទាំងជួយបង្រៀនយើងពីរបៀបរស់នៅដោយឯករាជ្យនាខណៈមួយដែលគ្មានគេក្បែរផងដែរ។ ការដោះលែងនៅទីនេះ មិនមែនមានន័យថា យើងត្រូវបណ្តេញម្នាក់នោះចេញពីជីវិតរបស់យើងឡើយ ប៉ុន្តែយើងគ្រាន់តែបន្ធូរបន្ថយការរឹតត្បិតសេរីភាពរបស់គេនិងមិនហួងហែងអ្វីទាំងអស់ ព្រមទាំងអនុញ្ញាតឱ្យគេចាកចេញ គ្រប់ពេលដែលគេចង់ទៅ។ នេះគឺជាតេស្តសម្រាប់សាកល្បងភក្តីភាពស្នេហាដ៏ល្អមួយ ព្រោះបើយើងដោះលែងគេហើយ គេនៅតែ

© HEARTBOOKCAMBODIA

ស្រឡាញ់ស្មោះស្មគ្រនឹងយើង ហើយមិនព្រមចាកចេញពីយើងឬចាកចេញទៅហើយ ក៏ត្រឡប់មកវិញ វាអាចបញ្ជាក់បានថា គេម្នាក់នោះសក្តិសមនឹងរស់នៅក្បែរយើងពេញមួយជីវិតហើយ។ ផ្ទុយទៅវិញ បើយើងដោះលែងគេហើយ គេក៏ចាកចេញទៅមែន ឬសម្រេចចិត្តទៅរួមដំណើរជាមួយនឹងអ្នកថ្មី វាក៏ជាការសបញ្ជាក់ឱ្យយើងឃើញថា មនុស្សម្នាក់នោះមិនបានស្រឡាញ់យើងស្មោះទ្បើយ ដូច្នេះ ការចាកចេញរបស់គេក៏គ្មានអ្វីដែលគួរឱ្យស្តាយដែរ។

# ៦០

កុំយំនៅពេលដែលព្រះអាទិត្យលិចបាត់ទៅ
ព្រោះតំណក់ទឹកភ្នែកនឹងរារាំងអ្នកមិន
ឱ្យមើលឃើញដួងតារាឡើយ។

*Don't cry when the sun is gone because the tears won't let you see the stars.*

*— វីអូឡេតា ប៉ារ៉ា (Violeta Para)*

*អ្នកនិពន្ធបទភ្លេងជនជាតិស៊ីលី*

វាមិនមែនជារឿងខុសច្បាប់នោះទេ ដែលអ្នកតែងតែឈឺចាប់ កើតទុក្ខឬសម្រក់ទឹកភ្នែកនៅពេលដែលមនុស្សឬរបស់អ្វីមួយដែលអ្នកស្រឡាញ់បំផុតបានចាកចេញពីអ្នក ប៉ុន្តែចូរសួរខ្លួនឯងវិញថា តើការឈឺចាប់ទាំងនោះអាចផ្តល់មកឱ្យអ្នកនូវផលប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? តើវាអាចបង្វិលស្ថានភាពឱ្យត្រឡប់មកដូចដើមវិញបានដែរឬអត់? តើទឹកភ្នែករបស់អ្នករាប់រយតំណក់អាចទាញមនុស្សឬអ្វីមួយដែលបានចាកចេញទៅហើយនោះ ឱ្យត្រឡប់មកវិញបានដែរឬទេ? ប្រសិនបើអត់ទេ ចូរអ្នកកុំឈឺចាប់ឬយំយូរពេកអី ព្រោះបើអ្នកនៅតែខូចចិត្ត នៅតែស្រែកយំ ឬនៅតែឈឺចាប់ អ្នកពិតជាមិនអាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យឈានជើងទៅរកអ្វីផ្សេងដែលល្អប្រសើរជាងនេះបានឡើយ។ យើងទទួលស្គាល់ថា ដោយសារតែមនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធសឹងតែមានបេះដូងដូច្នេះ ទើបការផ្តាច់ខ្លួនចេញពីសេចក្តីឈឺចាប់ អាចជារឿងមួយដ៏ពិបាក។ ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែអនុញ្ញាតឱ្យសេចក្តីឈឺចាប់នោះប្រព្រឹត្តទៅក្នុងរយៈពេលខ្លីបានហើយ ព្រោះប្រសិនបើអ្នកនៅតែយកភាពឈឺចាប់

មកដាក់នៅនឹងមុខ ដោយមិនព្រមបើកចិត្ត បើកបេះដូងសម្រាប់ទទួលយកអ្នកថ្មី នោះអ្នកនឹងគ្មានថ្ងៃរកឃើញដៃគូពិតប្រាកដរបស់អ្នកឬមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតដែលអាចជួយព្យាបាលស្នាមរបួសបេះដូងបានឡើយ។ នៅលើលោកយើង មិនខ្វះទេមនុស្សល្អៗដែលពេញចិត្តនឹងកាន់ដៃអ្នកឆ្ពោះទៅមុខ ថាមិនត្រូវ អ្នកថ្មីអាចនឹងល្អជាងអ្នកចាស់រាប់ពាន់ដងផងក៏ថាបាន។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៦១

មិនថាបេះដូងរបស់អ្នកប្រេះស្រាំយ៉ាងណា
ក៏ដោយ ក៏ពិភពលោកមិនបានឈប់ដំណើរការ
ដោយសារតែទុក្ខសោករបស់អ្នកដែរ។

*No matter how hard your heart is broken, the world doesn’t stop for you grief.*

*— ហ្វារ៉ាស កាហ្ស៊ី (Faraaz Kazi)*

*អ្នកនិពន្ធឥណ្ឌា*

© HEARTBOOKCAMBODIA

វាគឺជារឿងដ៏គ្រោះថ្នាក់បំផុត នៅពេលអ្នកមើលឃើញពីភាពលេចធ្លោនៃក្ដីឈឺចាប់របស់ខ្លួនជាជាងមើលឃើញពីភាពស្រស់ស្អាតនៃសមិទ្ធផលដែលអ្នកធ្លាប់សម្រេចបាន ដែលវាក៏មិនខុសអ្វីពីការដើរឡើងភ្នំរាប់គីឡូម៉ែត្រដើម្បីទៅបោះតង់មើលទេសភាពដ៏ស្រស់ស្អាត តែអ្នកបែរជាសំងំគេងនៅក្នុងតង់ ព្រោះតែការហត់នឿយនោះឡើយ។ រុក្ខជាតិស្រស់បំព្រង ផ្ការីកចម្រុះពណ៌ មេអំបៅហើរឆ្វាត់ឆ្វែង ទឹកហូរត្រជាក់ស្រេង សត្វចាបយំត្រសងគ្នា... ភាពស្រស់ស្អាតគ្រប់យ៉ាងមិនបានបញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់ខ្លួន ដើម្បីរង់ចាំឱ្យអ្នកក្រោកពីដំណេកមកគយគន់វានោះទេ។ ពួកវាមិនបានខ្វល់ថា អ្នកហត់នឿយប៉ុនណាឡើយ ព្រោះពួកវាខ្វល់ចំពោះតែអ្វីដែលពួកវាត្រូវធ្វើប៉ុណ្ណោះ។ អ្នកប្រាកដជាខូចចិត្តនៅពេលដែលនរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យបេះដូងអ្នកខ្ទេចខ្ទាំ ហើយក៏គ្មាននរណាអាចហាមឃាត់អ្នកមិនឱ្យក្រៀមក្រំឬសោកសង្រេងនោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកក៏មិនគួរខ្ជះខ្ជាយពេលវេលាឬបណ្ដោយខ្លួនឱ្យត្រាំត្រែងនឹងក្ដីឈឺចាប់ទាំងនោះយ៉ាងយូររហូតដល់មិនអាចស្វែងរកភាពរីក

ចម្រើនសម្រាប់ខ្លួនឯងនោះដែរ។ ទុក្ខលំបាកដែលមនុស្សម្នាក់ៗបានចួបប្រទះក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន គឺជារឿងធម្មតា តែរឿងដែលមិនធម្មតា គឺពួកគេតែងតែគិតថា ទុក្ខលំបាករបស់ខ្លួនឯងធំជាងអ្នកដទៃជានិច្ច បន្ទាប់មក ពួកគេចាប់ផ្តើមស្វែងរកចំណុចតូចៗដើម្បីគាំទ្រគំនិតរបស់ខ្លួន។ ក្តីឈឺចាប់ដ៏តូចមួយរបស់អ្នកមិនអាចជះឥទ្ធិពលដល់ពិភពលោកឡើយ ហើយអ្នកក៏រឹតតែមិនត្រូវបណ្តោយឱ្យវាមានឥទ្ធិពលមកលើជីវិតរបស់អ្នកដែរ។

# ៦២

កុំយំព្រោះមនុស្សណាម្នាក់ដែលបានធ្វើឱ្យអ្នកឈឺចាប់។ ចូរញញឹមនិងអរគុណពួកគេដែលបានផ្តល់មកឱ្យអ្នកនូវឱកាសក្នុងការស្វែងរកអ្នកផ្សេងដែលសក្តិសមនឹងអ្នកជាងនេះ។

*Never cry for the person who has hurt you. Just smile and thank them for giving you a chance to find someone better who actually deserve you.*

— *អនាមិក (Anonymous)*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ពិតជាលំបាកណាស់ ព្រោះអ្នកបានដើរមកដល់ចំណុចដ៏សែនឈឺចាប់នេះរួចទៅហើយ! ពេលនេះ ចង់ហាមអ្នកមិនឱ្យយំ ចង់ប្រាប់អ្នកមិនឱ្យខូចចិត្ត ក៏ប្រហែលជាមិនអាចទៅរួចដែរ ប៉ុន្តែអ្នកសាកគិតម្តងទៀតមើល៍ ប្រសិនបើគេម្នាក់នោះជាមនុស្សល្អ ស្រឡាញ់អ្នកពិតប្រាកដ តើមានហេតុផលអ្វីដែលគេត្រូវធ្វើឱ្យអ្នកស្រក់ទឹកភ្នែក? ក្នុងនាមជាបុគ្គលម្នាក់ដែលមានការទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ក្នុងរឿងស្នេហា ស្នាមញញឹមរបស់មនុស្សជាទីស្រឡាញ់ គឺជាក្តីសុខយ៉ាងពេញលេញ។ ការស្រឡាញ់ គឺជាការបំពេញស្នាមញញឹម និងភាពរីករាយឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមក រួចចុះបើវាបែរជាផ្តល់ឱ្យអ្នកតែក្តីឈឺចាប់ តើអ្នកនៅចាត់ទុកវាថាជាក្តីស្រឡាញ់ទៀតទេ? បន្ទាប់ពីអ្នកបានរកឃើញនូវធាតុពិតរបស់បុគ្គលចោលម្សៀតនោះហើយ តើអ្នកត្រូវពួនយំក្នុងបន្ទប់យូរប៉ុនណាទៀត? កុំយំយូរពេក! បើកទ្វារចេញមកខាងក្រៅសាកមើល៍! មានមនុស្សល្អៗមិនតិចទេដែលកំពុងចរាចរឆ្លងកាត់មុខផ្ទះអ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ពិភពលោកបានបង្កើតសមាជិកដ៏ឆ្លាតវៃជាច្រើន

ក្នុងនោះក៏មានរូបអ្នកដែរ គ្រាន់តែសមាជិកទាំងនោះត្រូវបានដាក់ឱ្យនៅទីតាំងផ្សេងៗគ្នា។ ប៉ុន្តែដូចបញ្ជាក់ពីខាងដើមថា "សមាជិកឈ្លាសវៃ" ទោះនៅឆ្ងាយគ្នាកម្រិតណា ក៏ពួកគេ(រួមទាំងអ្នកផងដែរ) នឹងប្រើសមត្ថភាពនេះក្នុងការស្វែងរកគ្នាឃើញមិនខានឡើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៦៣

នៅថ្ងៃណាមួយ គេនឹងបានដឹងថាខ្លួនបានបាត់បង់
គ្រាប់ពេជ្រ នៅខណៈដែលពួកគេកំពុង
លេងសើចនឹងដុំថ្មដែលគ្មានតម្លៃ។

*One day they'll realize they lost a diamond while playing with worthless stones.*

*— ធួខូស អូមីនែក (Turcois Ominek)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ចំពោះមនុស្សមួយចំនួន នៅខណៈដែលគេកំពុងរស់នៅក្បែរមនុស្សដូចជាអ្នក គេបែរជាមិនចេះថែរក្សាឱកាសនោះឱ្យបានល្អ ដោយមិនបានមើលឃើញពីតម្លៃរបស់អ្នកឬគ្មានចេតនានឹងថែរក្សាអ្នកឱ្យបានល្អ ហើយគេក៏សម្រេចចិត្តបោះបង់អ្នកចោលដោយគ្មានស្តាយស្រណោះ ដើម្បីទៅស្រវាយកអ្នកដទៃដែលគេគិតថាល្អជាង ទាំងមិនខ្វល់សោះឡើយថា នៅថ្ងៃដែលគេបានចាកចេញទៅនោះ អ្នកឈឺចាប់ខ្លាំងប៉ុនណា។ ប៉ុន្តែថ្ងៃណាមួយ នៅពេលដែលមនុស្សថ្មីដែលគេបានធ្វើដំណើរទៅរកនោះ មិនអាចឆ្លើយតបចំពោះការសង្ឃឹមទុករបស់គេបាន ឬបែរជាមិនមានចំណុចល្អណាមួយដែលអាចយកមកធៀបនឹងអ្នកបាន នៅថ្ងៃនោះ គេប្រាកដជាស្តាយក្រោយយ៉ាងខ្លាំងចំពោះទង្វើដែលគេធ្លាប់បានធ្វើមិនខានឡើយ ហើយទោះបីគេចង់ថយក្រោយ វាក៏ប្រហែលជាមិនងាយស្រួលដែរ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកគិតថា ខ្លួនឯងមានគុណសម្បត្តិល្អគ្រប់គ្រាន់ហើយ វាគ្មានហេតុផលណាមួយដែលអ្នកត្រូវផ្លាស់ប្តូរគុណសម្បត្តិទាំងនោះ ហើយងាកមកបន្ទាបតម្លៃ

ខ្លួនឯងដើម្បីជាថ្នូរនឹងការរក្សាមិនឱ្យមនុស្សម្នាក់នោះចាកចេញពីអ្នកទាល់តែសោះ។ សូមបន្តប្រកាន់ខ្ជាប់នូវសេចក្ដីល្អនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកតទៅជានិរន្តរ៍ដើម្បីទុកប្រគល់វាជូនមនុស្សណាម្នាក់ដែលអាចមើលឃើញពីតម្លៃដ៏ពិតប្រាកដរបស់អ្នកបាន ហើយបណ្ដោយឱ្យមនុស្សដែលមើលមិនឃើញតម្លៃរបស់អ្នកនោះ ស្ដាយក្រោយចំពោះជម្រើសរបស់គេនៅពេលខាងមុខទៅចុះ។

## ចំពូកទី៣

# បំភ្លឺជីវិតដោយការអប់រំ

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៦៤

អក្ខរកម្ម គឺជាស្ពានដែលចម្លងពីទុក្ខសោក
ទៅរកក្តីសង្ឃឹម។

*Literacy is a bridge from misery to hope.*

*— កូហ្វី អាណាន់* (*Kofi Annan*)

*អតីតអគ្គលេខាធិការអង្គការសហប្រជាជាតិ*

អក្ខរកម្ម សំដៅលើសមត្ថភាពនៃការអាននិងសរសេររបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ជាទូទៅ គេប្រើអត្រាអក្ខរកម្មជាតួលេខសម្គាល់ចំនួនប្រជាជនដែលអាចអាននិងសរសេរបាននៃប្រទេសណាមួយ។ ប្រទេសទាំងឡាយណាដែលមានអត្រាអក្ខរកម្មកាន់តែខ្ពស់ វាមានន័យថា ប្រជាជននៅក្នុងប្រទេសនោះជាអ្នកចេះដឹងកាន់តែច្រើន។ នៅក្នុងយុគសម័យថ្មីដ៏ទំនើបនេះ អក្ខរកម្ម ត្រូវបានគេចាត់ទុកជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃជីវិតរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាជនគ្រប់រូប ហើយវាក៏ជាកាតាលីករដ៏សំខាន់ដែលជួយជំរុញល្បឿននៃការអភិវឌ្ឍប្រទេសជាតិផងដែរ។ ដូចដែលយើងបានដឹងរួចមកហើយថា នៅពេលដែលមនុស្សណាម្នាក់មានចំណេះដឹងនៅក្នុងខ្លួន ពួកគេអាចយកការចេះដឹងនោះទៅប្រកបរបរឬបំពេញកិច្ចការងារផ្សេងៗ ដែលនេះគឺជាការប្រឆាំងភាពក្រីក្រ ហើយវាក៏ជាការចូលរួមចំណែកនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមតាមវិស័យនីមួយៗផងដែរ។ អក្ខរកម្មប្រៀបបានទៅនឹងស្ពានដែលចម្លងមនុស្សទៅរកក្ដីសង្ឃឹម ព្រោះល្ពឹកណាដែលមនុស្សមានចំណេះដឹងក្នុងខ្លួន ទោះបីត្រឹមតែ

សមត្ថភាពក្នុងការអានឬសរសេរបន្តិចបន្តួចក៏ដោយ ក៏វាគឺជាឱកាសដ៏ប្រសើរមួយដែលអនុញ្ញាតឱ្យពួកគេចេញទៅស្វែងរកចំណេះដឹងបន្ថែមដើម្បីយកមកអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងបានដែរ។

ជាចុងក្រោយ នៅពេលដែលប្រទេសជាតិមួយសម្បូរដោយអ្នកចេះដឹង ប្រទេសជាតិមួយនោះនឹងក្លាយជាជង្រុកនៃធនធានមនុស្ស ហើយប្រទេសមួយនោះក៏នឹងមិនឃ្លាតឆ្ងាយខ្លាំងពីវឌ្ឍនភាពដែរ។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៦៥

ផ្ទះមួយខ្នងដែលគ្មានសៀវភៅ
ប្រៀបដូចបន្ទប់មួយដែលគ្មានបង្អួច។

*A house without book is like a room without windows.*

— *ហាញរិច ម៉ាន់* (*Heinrich Mann*)

*អ្នកនិពន្ធអាល្លឺម៉ង់*

នៅពេលដែលយើងនិយាយដល់ការអប់រំ វាមិនបានសំដៅតែទៅលើការសិក្សារៀនសូត្រដែលពឹងផ្អែកលើគ្រូបង្រៀននៅសាលាទាំងស្រុងនោះទេ ព្រោះការអប់រំដ៏ពិតប្រាកដអាចប្រព្រឹត្តទៅបាននៅក្រោមទម្រង់ជាច្រើន។ បន្ថែមពីលើការអប់រំផ្លូវការនៅសាលា ការអប់រំបន្ថែមនៅផ្ទះឬនៅតាមទីកន្លែងនានាដែលមានលក្ខណៈមិនផ្លូវការក៏ជាផ្នែកមួយនៃការអប់រំផងដែរ។ ជាការពិត ការអប់រំនៅសាលា ទោះបីគ្រូបង្រៀនបានយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងយ៉ាងណាក៏វានៅតែមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់និងអាចធានាបាននូវការចេះដឹងរបស់កុមារបានទាំងស្រុងឡើយ។ ដូច្នេះហើយ វាគឺជាតួនាទីបន្តដែលឪពុកម្តាយគ្រប់រូបត្រូវចូលរួមជួយអប់រំកុមារបន្ថែម។ ឪពុកម្តាយអាចនឹងប្រើវិធីសាស្ត្រច្រើនយ៉ាងដើម្បីអប់រំកុមារ ប៉ុន្តែមួយក្នុងចំណោមនោះ គឺការរៀបចំបណ្ណាល័យសៀវភៅតូចមួយឬត្រៀមនូវសៀវភៅមួយចំនួនសម្រាប់ទុកឱ្យកូនៗនិងសមាជិកគ្រួសារបានអានដើម្បីបណ្តុះពុទ្ធិនិងការចេះដឹងឱ្យបានកាន់តែប្រសើរ។ ការអានសៀវភៅពិតជាមានសារៈសំខាន់

ខ្លាំងណាស់ក្នុងការពង្រីកចំណេះដឹងរបស់មនុស្សម្នាក់និងនាំពួកគេទៅឈ្វេងយល់អំពីពិភពលោកខាងក្រៅឱ្យបានកាន់តែច្បាស់។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើផ្ទះមួយខ្នងណាមិនមានសៀវភៅសម្រាប់ទុកឱ្យសមាជិកនៅក្នុងផ្ទះឬកុមារតូចៗបានអានទេនោះ ចំណេះដឹងរបស់ពួកគេក៏នឹងមិនមានការអភិវឌ្ឍ ហើយការយល់ដឹងអំពីពិភពខាងក្រៅរបស់ពួកគេក៏នឹងមិនទូលំទូលាយដែរ ដូច្នេះ តើវាខុសអីពីផ្ទះដែលគ្មានបង្អួចទៅ?

# ៦៦

## សុខចិត្តពាក់អាវចាស់
## ប៉ុន្តែឱ្យតែមានលុយទិញសៀវភៅថ្មីអាន។

*Wear the old coat and buy the new book.*

*— អូស្ទីន ហ្វេល (Austin Phelps)*

*បព្វជិតសាសនា ជនជាតិអាម៉េរិក*

អាវថ្មីក៏ស្រឡាញ់ សៀវភៅថ្មីក៏ស្រឡាញ់ ប៉ុន្តែបើឱ្យជ្រើសរើសរវាងរបស់ទាំងពីរនេះ តើគួរជ្រើសយកមួយណា? ប្រាកដណាស់ ដឹងតែជ្រើសរើសយកសៀវភៅថ្មីហើយ! ទោះបីពាក់អាវចាស់ក៏ពិតមែន ប៉ុន្តែក៏ល្អម្យ៉ាង ដោយសារយើងនៅសល់លុយសម្រាប់ទិញសៀវភៅថ្មីអានដែរ ហើយក៏មានឱកាសច្រើនក្នុងការទទួលបានចំណេះដឹងថ្មីៗឥតឈប់ឈរ។ អាវថ្មីគ្រាន់តែជាគ្រឿងលម្អកាយឱ្យល្អមើលប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែចំណេះដឹងគឺជាគ្រឿងលម្អចិត្តឱ្យកាន់តែមានពន្លឺរស្មី។ អាវថ្មីបានតែដំបូង ប៉ុន្តែបើកាន់តែប្រើនឹងកាន់តែចាស់ ហើយចាស់រហូតមិនអាចប្រើប្រាស់បាន។ ចំណែកឯចំណេះដឹងថ្មីកាន់តែប្រើ កាន់តែមានពន្លឺរស្មី ហើយភ្លឺរហូតអាចធ្វើឱ្យជីវិតមនុស្សយើងកាន់តែប្រសើរឡើងបានថែមទៀតផង។ ណាមួយទៀត ប្រសិនបើយើងមានចំណេះដឹងច្រើន យើងអាចយកចំណេះដឹងមួយទៅប្រើការបានច្រើនមុខ ឬអាចប្រើវាដើម្បីបង្កើនប្រាក់ចំណូលបន្ថែមទៀតក៏បាន។ នៅពេលនោះ

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# អ្នកប្រហែលជាលែងត្រូវការជ្រើសរើសរវាងអាវថ្មី ឬសៀវភៅថ្មីតទៅទៀតហើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៦៧

សៀវភៅជួយបណ្តុះបណ្តាលការស្រមើស្រមៃរបស់
អ្នកឱ្យគិតអំពីអ្វីដែលធំជាងមុន។

*Books train your imagination to think big.*

— *ថេល័រ ស្វីស* (*Taylor Swift*)
*តារាចម្រៀងអាម៉េរិក*

នៅពេលដែលមនុស្សចាប់ផ្តើមកាន់សៀវភៅអាន វាហាក់បីដូចជាកំពុងបញ្ចូលចំណេះដឹងទៅក្នុងខួរក្បាលអ៊ីចឹងដែរ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ ការអានអាចជួយមនុស្សឱ្យមានការស្រមើស្រមៃបានកាន់តែទូលំទូលាយនិងសមហេតុផលជាងមុន ហើយការស្រមើស្រមៃនោះទៀតសោត ក៏ជាកត្តាមួយយ៉ាងសំខាន់ផងដែរនៅក្នុងដំណើរនៃជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់រូប។ ជាទូទៅ ការស្រមើស្រមៃ គឺជាផ្ទាំងរូបភាពមួយបែបដែលខួរក្បាលរបស់យើងជាអ្នកកំណត់ និងបង្កើតវាឡើងដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

ប្រសិនបើយើងមិនបានអានឱ្យច្រើននោះទេ ខួរក្បាលរបស់យើងក៏មិនសូវសកម្មឬអាចបង្កើតនូវរូបភាពថ្មីៗដើម្បីបញ្ជូនទៅឱ្យការស្រមើស្រមៃនោះដែរ។ ការអានច្រើននឹងនាំឱ្យមនុស្សចេះច្រើន ចាំច្រើន និងឈ្វេងយល់បានកាន់តែច្រើន ហើយក៏អាចធ្វើឱ្យមនុស្សគិតវិភាគបានកាន់តែស៊ីជម្រៅជាងមុនផងដែរអំពីឫសគល់នៃបញ្ហានិងដំណោះស្រាយនៃបញ្ហាទាំងអស់នោះ។

# ៦៨

មួយក្នុងចំណោមបទឧក្រិដ្ឋជាច្រើនដែលមាន
សភាពអាក្រក់ខ្លាំងជាងការដុតសៀវភៅចោល
ទៅទៀតនោះ គឺការមិនព្រមអានវា។

*There are worse crimes than burning books.*
*One of them is not reading them.*

— *រ៉េ ប្រាដប៊ូរី (Ray Bradbury)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

សៀវភៅ គឺជាប្រភពនៃចំណេះដឹង បើកាលណាអានកាន់តែច្រើន ចំណេះដឹងក៏កាន់តែចម្រើន ហើយមនុស្សយើងក៏នឹងមានការអភិវឌ្ឍផ្នែកបញ្ញាស្មារតីនិងបញ្ញាញាណទៅតាមនោះផងដែរ។ ដូច្នេះហើយ បុគ្គលទាំងឡាយណាដែលមានចេតនាបំផ្លិចបំផ្លាញសៀវភៅចោល ដូចជាតាមរយៈការដុតបំផ្លាញវាជាដើម ត្រូវបានគេចាត់ទុកជាឧក្រិដ្ឋជនដោយសារតែបុគ្គលនោះជាអ្នកប្រឆាំងការចេះដឹងនិងភាពរីកចម្រើនរបស់មនុស្សជាតិ ព្រមទាំងរំលោភបំពានតម្លៃនៃការខិតខំប្រឹងប្រែងរបស់អ្នកនិពន្ធឬស្មេរគ្រប់រូបក្នុងការចងក្រងសៀវភៅទាំងអស់នោះឡើង។ ក៏ប៉ុន្តែ នៅមានកំហុសមួយដែលមនុស្សយើងបានប្រព្រឹត្ត ហើយមានទម្ងន់ទោសធ្ងន់ជាងការដុតសៀវភៅចោលទៅទៀត នោះគឺការមិនព្រមអានវា។ ការដុតបំផ្លាញសៀវភៅចោល គឺជាការខ្ជះខ្ជាយនិងធ្វើឱ្យខូចខាតនូវធនធានធម្មជាតិដែលគេបានយកមកផលិតវាឡើង ព្រមទាំងជាការមើលងាយតម្លៃសៀវភៅនោះ ប៉ុន្តែដរាបណាមនុស្សនៅតែមានឆន្ទៈអាននិងសរសេរ ពួកគេនឹងនៅតែ

បន្តសកម្មភាពរបស់ខ្លួន ហើយព្យាយាមជម្នះនូវរាល់ឧបសគ្គដើម្បីឱ្យសៀវភៅលេចចេញជារូបរាងឡើង។ ផ្ទុយទៅវិញ ប្រសិនបើមនុស្សមិនព្រមអានសៀវភៅ ទោះបីគេខំបង្កើតសៀវភៅឡើងរាប់សែនរាប់លានក្បាល ឬរក្សាទុកវាឱ្យបានល្អយ៉ាងណា ក៏វានៅតែគ្មានតម្លៃដដែល ហើយប្រទេសជាតិមួយនោះនឹងខ្វះខាតធនធានមនុស្ស ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យវាមិនអាចផ្តាច់ចេញពីភាពអន់ថយបាននោះឡើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៦៩

សៀវភៅមួយក្បាល ប៊ិកមួយដើម កូនក្មេងមួយនាក់ និងគ្រូបង្រៀនមួយនាក់អាចផ្លាស់ប្តូរពិភពលោកបាន។

*One book, one pen, one child, and one teacher can change the world.*

*— ម៉ាឡាឡា យូសាហ្វហៃ (Malala Yousafzai)*

*សកម្មជនសិទ្ធិមនុស្សវ័យក្មេងជនជាតិប៉ាគីស្ថាន*

© HEARTBOOKCAMBODIA

វិស័យអប់រំបាននិងកំពុងដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងវឌ្ឍនភាពរបស់សង្គមជាតិនីមួយៗ និងពិភពលោកទាំងមូលផងដែរ។ ដូច្នេះហើយ ការផ្ដល់ឱ្យកុមារនូវសិទ្ធិនិងឱកាសដើម្បីទទួលបានការអប់រំយ៉ាងពេញលេញ គឺជាកម្លាំងចលករដ៏សំខាន់បំផុតមួយដែលអាចជំរុញជាតិសាសន៍នីមួយៗនិងពិភពលោកទាំងមូលឱ្យមានការរីកចម្រើន។ ដើម្បីធានាថាការអប់រំអាចប្រព្រឹត្តទៅបានយ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព រដ្ឋាភិបាលត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ជាអាទិភាពលើការអភិវឌ្ឍវិស័យមួយនេះ តាមរយៈការបង្កភាពងាយស្រួលឱ្យវាអាចប្រព្រឹត្តទៅបាន និងផ្គត់ផ្គង់នូវសម្ភារៈរូបវន្តចាំបាច់នានាដែលបម្រើដល់ដំណើរការអប់រំ។ ជំហានបន្ទាប់ យើងក៏ត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់ផងដែរចំពោះកុមារ ដោយសារតែពួកគេនឹងក្លាយទៅជាអ្នកបន្តវេននៅពេលខាងមុខប្រៀបបាននឹងទំពាំងស្នងឫស្សី ដូច្នេះ ប្រសិនបើយើងអប់រំពួកគេបានល្អ ពួកគេក៏នឹងផ្លាស់ប្ដូរពិភពលោកនាថ្ងៃអនាគតឱ្យឆ្ពោះទៅរកភាពរីកចម្រើនផងដែរ។ តួអង្គដែលសំខាន់ជាងគេចុងក្រោយ គឺគ្រូបង្រៀន

ព្រោះប្រសិនបើគ្មានវត្តមានរបស់ពួកគាត់ទេ ការអប់រំក៏មិនអាចប្រព្រឹត្តទៅនិងសម្រេចជាផ្លែផ្កាបានដែរ ហើយសមត្ថភាពនិងរបៀបនៃការអប់រំរបស់គ្រូបង្រៀនបានជះឥទ្ធិពលដល់ដំណើរការអប់រំទាំងមូលព្រមទាំងអនាគតរបស់ពិភពលោកទៅថ្ងៃខាងមុខ។

សរុបរួមមកវិញ នៅពេលដែលកុមារ គ្រូបង្រៀន និងវិស័យអប់រំសហការគ្នាបានយ៉ាងល្អ ពិភពលោកនឹងឆ្ពោះទៅរកភាពរីកចម្រើនឥតឈប់ឈរមិនខានឡើយ។

# ៧០

ប្រសិនបើអ្នកមិនចូលចិត្តអាន វាមានន័យថា
អ្នកមិនទាន់ស្វែងរកឃើញនូវសៀវភៅ
ដែលសក្តិសមនឹងអ្នកនៅឡើយ។

*If you don't like to read,*
*you haven't found the right book.*

*— ជេខេ រ៉ូលីង (J.K. Rowling)*

*អ្នកនិពន្ធអង់គ្លេស*

© HEARTBOOKCAMBODIA

ការកាត់ផ្តាច់ខ្លួនឯងចេញពីសៀវភៅ ក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីការបិទឱកាសដើម្បីទទួលបានភាពរីកចម្រើនដែរ។ ប៉ុន្តែនៅពេលខ្លះ ការចាប់ផ្តើមអានសៀវភៅអាចជារឿងមួយដ៏តានតឹង ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យកម្លាំងចិត្តនៅក្នុងការបន្តអានរបស់បុគ្គលមួយចំនួនធ្លាក់ចុះនិងងាយបោះបង់ចោលការអានរបស់ខ្លួន។ ការបន្តបណ្តោយឱ្យស្ថានភាពបែបនេះអូសបន្លាយទៅមុខក្នុងរយៈពេលយូរ មិនមែនជាសញ្ញាណមួយដ៏ល្អប៉ុន្មានទេ ព្រោះវាអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានដល់ភាពរីកចម្រើនរបស់មនុស្សម្នាក់នោះបាន។ អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកមិនចូលចិត្តអានឬចួបបញ្ហាលំបាកច្រើននៅពេលចាប់ផ្តើមដំបូងជាជាងទុកពេលវេលាឱ្យទំនេរចោល អ្នកគួរតែចាប់ផ្តើមអានដោយសន្សឹមៗ និងជ្រើសរើសប្រភេទសៀវភៅដែលអ្នកចូលចិត្តជាមុនសិន ព្រោះវាគឺជាកម្លាំងចិត្តដែលនឹងជំរុញអ្នកឱ្យកាន់តែស្រឡាញ់ការអាន ហើយមិនងាយបោះបង់វាចោលឡើយ។ ម្យ៉ាងទៀត ការចាប់ផ្តើមអានពីសៀវភៅដែលអ្នកចូលចិត្ត គឺជាការបន្សាំខ្លួនអ្នកទៅនឹងទម្លាប់នៃការ

© HEARTBOOKCAMBODIA 

អាន លុះដល់ពេលដែលទម្លាប់មួយនេះចាក់ឫសយ៉ាងជ្រៅនៅក្នុងខ្លួនអ្នកហើយ ការឈោងទៅចាប់សៀវភៅផ្សេងដើម្បីយកមកអានឬដំឡើងកម្រិតនៃការអានរបស់ខ្លួននឹងលែងជាបញ្ហាចោទតទៅទៀតហើយ។

សរុបរួមមកវិញ អ្នកអាចជម្នះទម្លាប់មិនចូលចិត្តការអាន តាមរយៈការអានសៀវភៅដែលអ្នកចូលចិត្តឬសៀវភៅដែលសក្តិសមនឹងកម្រិតចំណេះដឹងនិងការចាប់អារម្មណ៍របស់អ្នក។

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៧១

ការវិនិយោគលើចំណេះដឹង ផ្តល់មកឱ្យអ្នក
នូវផលចំណេញយ៉ាងច្រើនបំផុត។

*An investment in knowledge pays*
*in the best interest.*

— *បេនចាមីន ហ្វ្រេងគ្លីន* (Benjamin Franklin)

*បិតាស្ថាបនិកសហរដ្ឋអាម៉េរិក*

ដូចដែលយើងធ្លាប់បានដឹងម្តងរួចមកហើយថា ការវិនិយោគ សំដៅលើការចំណាយធនធានលើអ្វីមួយ ដើម្បីទទួលបានអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនជាងមុន ពោលគឺច្រើនលើសពីថ្លៃចំណាយ។ ការវិនិយោគអាចប្រព្រឹត្តទៅបាននៅក្នុងទម្រង់និងសកម្មភាពជាច្រើន ប៉ុន្តែមួយក្នុងចំណោមនោះគឺ ការវិនិយោគលើចំណេះដឹង។ យើងអាចចាត់ទុកថា ការចំណាយធនធានលើចំណេះដឹងនឹងផ្តល់មកឱ្យយើងវិញនូវផលចំណេញយ៉ាងច្រើនសម្បូរបែបនិងលើសពីប្រភេទនៃការវិនិយោគផ្សេងៗទៀត។ ក្នុងនោះចំណេះដឹងគឺជាធនធានមួយប្រភេទដែលមិនងាយសាបសូន្យ កាន់តែប្រើ កាន់តែចម្រើន ហើយអ្នកក៏អាចយកចំណេះដឹងទៅប្រើបានច្រើនយ៉ាងជាពិសេសចំណេះដឹងក៏បានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់នៅក្នុងការវិនិយោគប្រភេទផ្សេងៗទៀតផងដែរ។ តួយ៉ាង ប្រសិនបើអ្នកចង់ប្រឡូកនៅក្នុងការវិនិយោគលើវិស័យអចលនទ្រព្យ ប៉ុន្តែអ្នកមិនមានចំណេះដឹងច្បាស់លាស់អំពីវិស័យមួយនោះ ឬមិនទាន់ទាំងយល់ច្បាស់អំពីលក្ខណៈទូទៅនៃការវិនិយោគនៅលើ

ទីផ្សារ អ្នកប្រាកដជាងាយនឹងទទួលរងការបោកបញ្ឆោតពីជនទុច្ចរិតឬមិនដឹងអំពីវិធីសាស្ត្រក្នុងការពង្រឹងកិច្ចការរបស់ខ្លួនឱ្យកាន់តែរីកចម្រើនជាដើម។

អាស្រ័យហេតុនេះ មិនថាអ្នកចង់វិនិយោគឬចំណាយលើអ្វីក៏ដោយ សូមកុំភ្លេចចាប់ការផ្ដើមវិនិយោគរបស់ខ្លួនលើចំណេះដឹងជាជំហានដំបូងបំផុតនិងជាការវិនិយោគមិនចេះឈប់ឈរ។

# ៧២

ឫសនៃការអប់រំមានរសជាតិល្វីង
ប៉ុន្តែផ្លែវិញមានរសជាតិផ្អែមណាស់។

*The roots of education are bitter,*
*but the fruit is sweet.*

*— អារីស្តូត (Aristotle)*
*ទស្សនវិទូក្រិកបុរាណ*

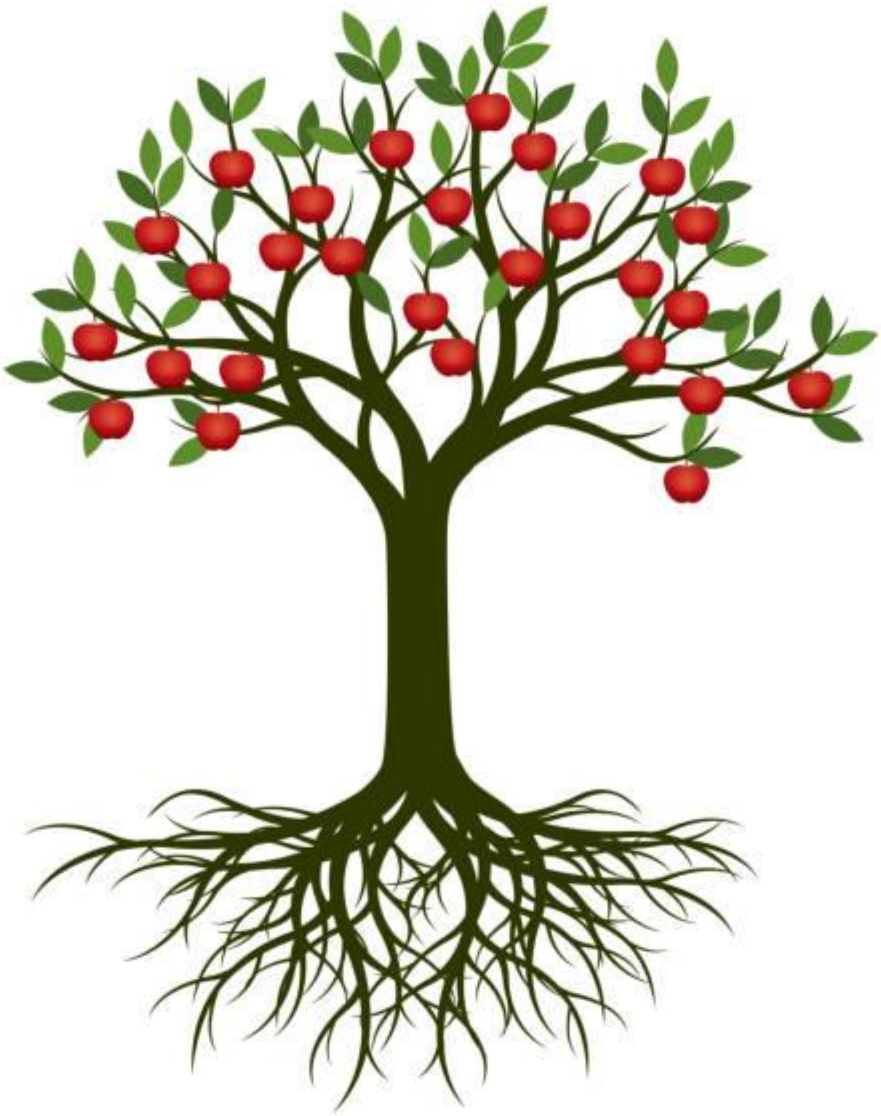
© HEARTBOOKCAMBODIA

យើងគ្រប់គ្នាសុទ្ធតែទទួលស្គាល់ថា ការអប់រំគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃជីវិតរបស់យើង ហើយវាក៏ជាកម្លាំងចលករដ៏សំខាន់ដែលមិនអាចខ្វះបានឡើយនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិនីមួយៗ។មនុស្សយើងម្នាក់ៗដែលចាប់កំណើតនៅលើផែនដីនេះគួរតែទទួលបានការអប់រំស្មើៗគ្នា មិនថាតែការអប់រំផ្លូវការនៅសាលារៀន ឬការអប់រំក្រៅផ្លូវការនៅក្នុងគ្រួសារឬក៏ពីសង្គមខាងក្រៅនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការអប់រំមនុស្សនិងការទទួលបានការអប់រំ មិនមែនជារឿងដែលងាយស្រួលប៉ុន្មានឡើយព្រោះវាចំណាយពេលវេលាយ៉ាងយូរ ទាមទារការអត់ធ្មត់ខ្ពស់ និងតម្រូវឱ្យអ្នកសិក្សាគ្រប់រូបមានឆន្ទៈនិងការប្ដេជ្ញាចិត្តយ៉ាងរឹងមាំ ទើបការសិក្សារបស់ខ្លួនអាចសម្រេចជាផ្លែផ្កាយ៉ាងប្រសើរបាន។

ជាលទ្ធផល បន្ទាប់ពីបានឆ្លងកាត់ភាពជូរចត់ទាំងឡាយនៅក្នុងការអប់រំរួចហើយ ការអប់រំនឹងធ្វើឱ្យយើងក្លាយជាមនុស្សល្អម្នាក់ដែលមានសីលធម៌គុណធម៌ ចំណេះដឹងទូលំទូលាយ និងក្លាយជាធនធានដ៏មានតម្លៃនៃគ្រួសារនិងសង្គមជាតិផងដែរ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

អាស្រ័យហេតុនេះ ចូរកុំបណ្តោយ ឱ្យបញ្ហាលំបាកឬឧបសគ្គបន្តិចបន្តួចដែលអ្នកបានឆ្លងកាត់នៅកំលុងពេលដែលទទួលបានការអប់រំ មករាំងស្ទះការស្រូបយកចំណេះដឹងដ៏មានតម្លៃរបស់អ្នកឱ្យសោះ។



© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៧៣

ប្រសិនបើអ្នករៀបគម្រោងសម្រាប់មួយឆ្នាំ ចូរដាំស្រូវ។ បើអ្នករៀបគម្រោងសម្រាប់មួយទសវត្សរ៍ ចូរដាំដើមឈើ។ បើអ្នករៀបគម្រោងសម្រាប់មួយជីវិត ចូរអប់រំមនុស្ស។

*If you are planning for a year, sow rice; if you are planning for a decade, plant trees; if you are planning for a lifetime, educate people.*

— *សុភាសិតចិន (Chinese Proverb)*

© HEARTBOOKCAMBODIA

នៅពេលដែលនិយាយដល់ការដាំស្រូវ ប្រជាជនខ្មែរយើងភាគច្រើន ជាពិសេសប្រជាកសិករដែលរស់នៅតាមទីជនបទសុទ្ធតែបានដឹងថា យើងអាចធ្វើវាពីរដងក្នុងមួយឆ្នាំ ហើយប្រសិនបើចង់ឱ្យបានទិន្នផលល្អ ប្រជាកសិករអាចស្វែងរកគ្រាប់ពូជ ការថែទាំដី ដាក់ជី បញ្ចូលឬបញ្ចេញទឹកជាដើម ដែលការណ៍នេះទាមទារឱ្យពួកគេត្រូវតែឧស្សាហ៍ព្យាយាមជានិច្ច ទើបអាចទទួលបានលទ្ធផលជាទីគាប់ប្រសើរ ខុសប្លែកពីការដាំដើមឈើ ដែលវាត្រូវការពេលវេលាលូតលាស់យូរ ទើបអាចយកមកប្រើជាការបាន ហើយបើចំពោះដើមឈើប្រណីតមួយចំនួនវិញ ដូចជា បេង កកោះ ឬនាងនួនជាដើម វាត្រូវការរយៈពេលមិនក្រោមប្រាំពីរទៅដប់ឆ្នាំនោះទេ ទើបវាអាចធំលូតលាស់ល្មមប្រើជាការបាន។

បើក្រឡេកមកមើលដំណើរនៃជីវិតរបស់មនុស្សយើងវិញ វាក៏មិនសូវខុសប្លែកអ្វីពីការថែទាំ និងដាំស្រូវឬដើមឈើនោះដែរ។ ប្រសិនបើយើងចង់ឱ្យមនុស្សម្នាក់ក្លាយជាកូនល្អ មិត្តល្អ និងពលរដ្ឋល្អ វាទាមទារឱ្យយើងយកចិត្តទុកដាក់មើលថែនិង

ណែនាំពួកគេតាំងពីតូចក្រូចឆ្មារតទៅ ព្រមទាំងផ្តល់ទៅឱ្យពួកគេនូវដំបូន្មានល្អៗ ចំណេះដឹង និងចំណេះធ្វើ ដើម្បីកែច្នៃពួកគេឱ្យក្លាយទៅជាធនធានមនុស្សដ៏ពេញលេញម្នាក់ ប៉ុន្តែអ្វីដែលជាភាពខុសគ្នា គឺការអប់រំមនុស្សមិនអាចប្រព្រឹត្តទៅនិងទទួលបានផលលឿនរហ័សដូចការធ្វើស្រែចម្ការឬដាំដើមឈើនោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ផលដែលយើងនិងសង្គមជាតិទាំងមូលទទួលបានពីការអប់រំមនុស្សនឹងបន្តស្ថិតនៅក្នុងរយៈពេលជាយូរអង្វែង។

# ៧៤

សម្រស់នៃការរៀនសូត្រគឺស្ថិតនៅត្រង់ថា គ្មាននរណាម្នាក់អាចយកវាចេញពីអ្នកបានឡើយ។

*The beautiful thing about learning is that no one can take it away from you.*

*— ប៊ីប៊ី ឃីង (B. B. King)*

*តារាចម្រៀងនិងជាតន្ត្រីករអាមេរិក*

ចំណេះដឹងដែលអ្នកទទួលបានពីការរៀនសូត្រនឹងដើរតួនាទីជាគ្រឿងតុបតែងលម្អអ្នកឱ្យកាន់តែមានសម្រស់ស្រស់ប្រិមប្រិយថែមមួយកម្រិតទៀត ប៉ុន្តែភាពស្រស់ស្អាតទាំងនោះ មិនមែនជាអ្វីដែលខ្លួនអ្នកផ្ទាល់និងអ្នកដទៃអាចមើលឃើញតាមរយៈរូបភាពខាងក្រៅនោះទេ ដោយសារតែវាគឺជាភាពស្រស់ស្អាតដែលស្ថិតនៅបេះដូងនិងខួរក្បាលរបស់អ្នកផ្ទាល់ ដូចពាក្យចាស់លោកបានពោលថា "ចំណេះដឹងគឺជាទ្រព្យជាប់នឹងប្រាណដែលគ្មានចោរណាអាចលួចវាចេញពីខ្លួនអ្នកបានឡើយ"។

អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើមនុស្សណាម្នាក់ចង់លួចយកចំណេះដឹងពីអ្នក មនុស្សម្នាក់នោះត្រូវតែស្វែងរកវាដោយខ្លួនឯងប្រកបដោយឆន្ទៈនិងការខិតខំប្រឹងប្រែងខ្ពស់។ ដោយសារតែបែបនេះហើយទើបការរៀនសូត្រមានលក្ខណៈពិសេសឬសម្រស់ខុសប្លែកពីអ្វីផ្សេងៗទៀតត្រង់ថា ទោះបីអ្នកមិនបានចាក់សោរការពារ បំពាក់កាម៉េរ៉ាសុវត្ថិភាពឬជួលសន្តិសុខឱ្យមកយាមចំណេះដឹងដែលអ្នកមានក៏ដោយ ក៏អ្នកនៅតែអាចរក្សាវាបានឋិតថេរគង់វង្ស

ប្រើមិនចេះរីងស្ងួត និងបន្តការរីកចម្រើនជាលំដាប់ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៧៥

គោលបំណងរួមនៃការអប់រំ
គឺដើម្បីច្នៃកញ្ចក់ឱ្យក្លាយទៅជាបង្អួច។

*The whole purpose of education is to turn mirrors into windows.*

*— ស៊ីដនី ជេ. ហារីស (Sydney J. Harris)*

*អ្នកសារព័ត៌មានអាមេរិក*

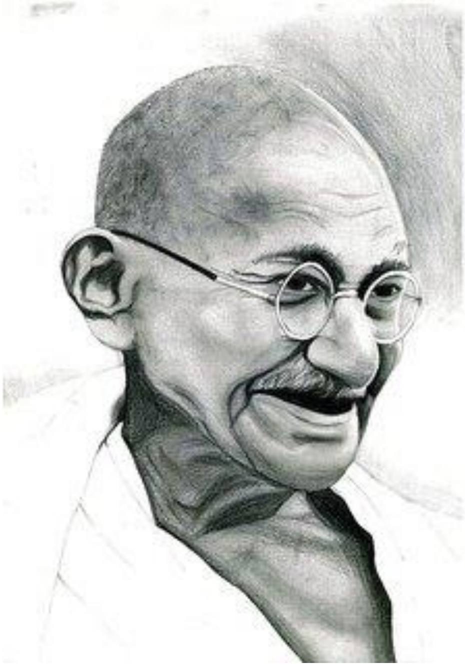
កញ្ចក់ គឺជាវត្ថុធាតុដើមមួយប្រភេទដ៏មានតម្លៃ ដែលគេអាចយកវាទៅច្នៃបង្កើតបានអ្វីៗជាច្រើនយ៉ាង ប៉ុន្តែបើគេមិនចេះរបៀបកែច្នៃវាទេ វាក៏មិនអាចបង្ហាញតម្លៃដ៏ពិតប្រាកដចេញមកខាងក្រៅបានដែរ។ កញ្ចក់ ក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីមនុស្សយើងគ្រប់គ្នានោះឡើយ។ មនុស្សយើងម្នាក់ៗសុទ្ធសឹងតែមានចំណុចខ្លាំងនិងលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួន ប៉ុន្តែប្រសិនបើពួកគេមិនបានឆ្លងកាត់ការអប់រំមួយដ៏ត្រឹមត្រូវតាមក្បួនខ្នាត សមត្ថភាពពិសេសរបស់ពួកគេនោះក៏មិនអាចបង្ហាញចេញមកខាងក្រៅបានដូចគ្នា។

អាស្រ័យហេតុនេះ ទើបអាចផ្តល់និយមន័យដ៏សាមញ្ញដល់គោលបំណងនៃការអប់រំថា វាគឺជាសកម្មភាពមួយដែលអាចកែច្នៃពីវត្ថុធាតុដើមទៅជារបស់ថ្មីមួយដែលមានតម្លៃនិងអត្ថប្រយោជន៍ទាំងចំពោះខ្លួនឯង ទាំងចំពោះសង្គមជាតិទាំងមូល។ ក្នុងនាមជាអ្នកសិក្សា ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងមិនទាន់អាចប្រែក្លាយទៅជារបស់ដ៏មានតម្លៃនៅឡើយទេ ចូរកុំបញ្ឈប់ការស្វែងរកចំណេះដឹងនិងទទួលបានការអប់រំឱ្យសោះ។ ចំណែកឯអ្នកដែល

ផ្តល់ការអប់រំក៏ដូចគ្នា ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនឯងមិនទាន់អាចកែច្នៃមនុស្សម្នាក់ឱ្យក្លាយទៅជាធនធានមនុស្សដែលប្រកបដោយសមត្ថភាពនិងចំណេះដឹងបានទេ វាមានន័យថា អ្នកមិនទាន់ឆ្លើយតបចំពោះគោលបំណងនៃការអប់រំដ៏ពិតប្រាកដនោះបាននៅឡើយ ដូច្នេះ អ្នកគួរគប្បីពង្រឹងវិធីសាស្ត្រនិងគុណភាពនៃការផ្ទេរពុទ្ធិចំណេះដឹងរបស់ខ្លួន ដើម្បីឱ្យសម្រេចឱ្យបាននូវគោលដៅដ៏ពិតប្រាកដនៃការអប់រំ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៧៦



រស់នៅឱ្យដូចជាអ្នកនឹងស្លាប់នៅថ្ងៃស្អែក
រៀនឱ្យដូចជាអ្នកនឹងរស់នៅជារៀងរហូត។

*Live as if you were to die tomorrow*
*learn as if you were to live forever.*

— មហាត្មៈ គន្ធី (*Mahatma Gandhi*)

*មេដឹកនាំចលនាអហិង្សាឥណ្ឌា*

ប្រសិនបើអ្នកបានដឹងថា អ្នកនឹងស្លាប់នៅថ្ងៃស្អែក ប៉ុន្តែអ្នកមិនទាន់បានសម្រេចកិច្ចការអ្វីមួយជាដុំកំភួននៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នកនៅឡើយទេ តើអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា? ប្រាកដណាស់ អ្នកនឹងមានអារម្មណ៍សោកស្តាយនិងព្យាយាមបួងសួងកុំឱ្យថ្ងៃស្អែកនោះធ្វើដំណើរមកដល់ ហើយអ្នកក៏នឹងខំប្រឹងធ្វើអ្វីម៉្យាងដែលមានតម្លៃបំផុតនៅថ្ងៃនេះផងដែរ។ អាស្រ័យហេតុនេះ នៅពេលដែលអ្នកចំណាយពេលរស់នៅជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយប្រកាន់យកនូវការគិតថា "អ្នកនឹងស្លាប់នៅថ្ងៃស្អែក" អ្នកប្រាកដជាខំប្រឹងប្រែងធ្វើអ្វីៗដែលមានតម្លៃនិងប្រយោជន៍ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ហើយអ្នកក៏មិនហ៊ានចំណាយពេលខ្ជះខ្ជាយចោលអសារបង់ដែរ ពោលគឺអ្នកនឹងផ្តល់តម្លៃទៅឱ្យគ្រប់វិនាទីដែលអ្នកកំពុងដកដង្ហើម ជាពិសេស អ្នកនឹងមិនពន្យារពេលក្នុងការដោះស្រាយឬបញ្ចប់កិច្ចការដែលនៅសេសសល់តទៅទៀតឡើយ។

ចំណែកឯអត្ថន័យនៃ "ការរៀនសូត្រឱ្យដូចជាអ្នកនឹងរស់នៅជារៀងរហូត" វិញ គឺចង់បង្ហាញអ្នកឱ្យ

ប្រកាន់យកនូវគំនិតថា ប្រសិនបើអ្នកត្រូវរស់នៅជាអមតៈ អ្នកប្រាកដជាត្រូវប្រឈមមុខនឹងអ្វីៗជាច្រើនដែលទាមទារឱ្យអ្នកអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងជាប្រចាំដើម្បីឆ្លើយតបចំពោះការវិវត្តឥតឈប់ឈររបស់សកលលោកនោះ ជាពិសេស នៅពេលដែលវេលាកាន់តែរំកិលទៅមុខ ចំណេះដឹងថ្មីៗក៏នឹងកើតឡើងដូចគ្នា អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកមិនខំប្រឹងរៀនសូត្រជាប្រចាំទេ អ្នកប្រាកដជាក្លាយទៅជាមនុស្សហួសកាលបរិច្ឆេទឬដើរមិនទាន់ការវិវត្តរបស់សកលលោកមិនខានឡើយ។

## ៧៧

ការអប់រំ គឺជាអ្នកការពារសេរីភាពបានល្អ
ជាងកងទ័ពទៅទៀត។

*Education is a better safeguard of liberty than a standing army.*

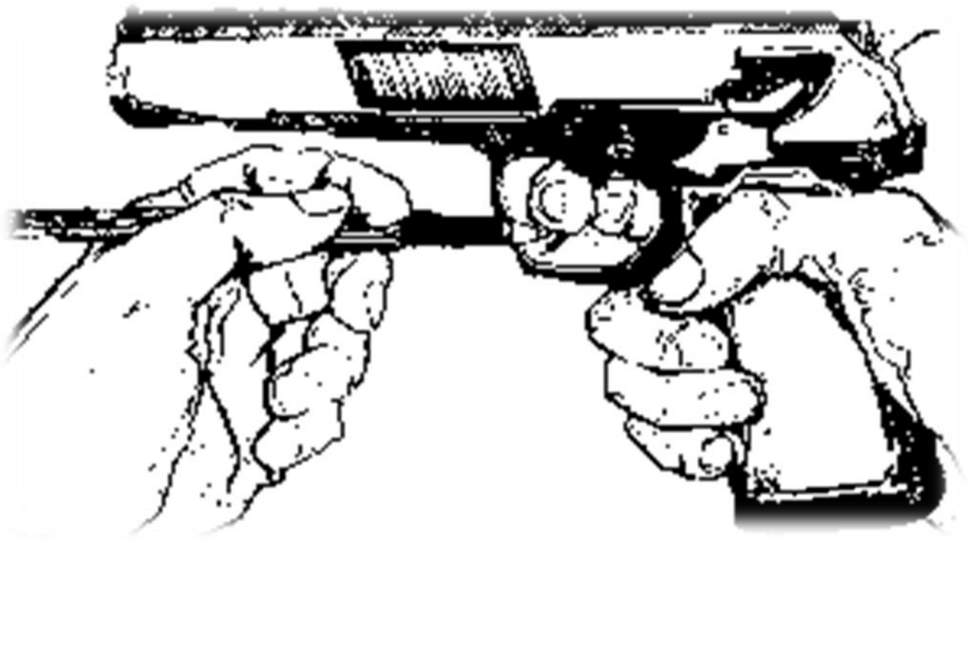
— *អេដវើដ អេវើរ៉េត* (*Edward Everett*)

*អ្នកនយោបាយអាម៉េរិក*

សិទ្ធិនិងសេរីភាព គឺជាអ្វីដែលមនុស្សគ្រប់ៗរូបត្រូវការនៅក្នុងជីវិតរបស់ខ្លួន ព្រោះបើគ្មានរបស់ទាំងពីរយ៉ាងនេះទេ ពួកគេក៏អាចធ្វើអ្វីដែលស្របតាមឆន្ទៈនិងការចង់បានរបស់ខ្លួនបានដោយសេរីដែរ ជាពិសេស មនុស្សគ្រប់ជាន់ថ្នាក់នៅក្នុងសកលលោកនេះអាចនឹងត្រូវរស់នៅក្នុងវិសមភាពសង្គម។ អាស្រ័យដោយបានមើលឃើញគុណតម្លៃដ៏វិសេសវិសាលនៃសិទ្ធិនិងសេរីភាពបែបនេះហើយ ទើបមនុស្សគ្រប់រូបព្យាយាមប្រើគ្រប់មធ្យោបាយទាំងអស់ដើម្បីការពារវាឱ្យបានគង់វង្ស។ បណ្ដាមធ្យោបាយទាំងឡាយនោះ ការអប់រំ ត្រូវបានចាត់ទុកជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធភាពជាងគេនិងមិនទាមទារឱ្យមានការបង្ហូរឈាមឬភាពខាតបង់អ្វីឡើយ។

ដូចដែលយើងបានដឹងរួចមកហើយថា នៅពេលដែលប្រជាជននៃជាតិមួយទទួលបាននូវការអប់រំគ្រប់គ្រាន់ ប្រជាជាតិនោះនឹងយល់អំពីសិទ្ធិនិងកាតព្វកិច្ចដែលពួកគេមាន និងមិនបណ្ដោយឱ្យបុគ្គលណាមួយមកជិះជាន់ឬកេងប្រវញ្ចពួកគេបានឡើយ។ម្យ៉ាងទៀត នៅពេលដែលប្រជាជាតិគ្រប់រូប

ទទួលបានការអប់រំយ៉ាងពេញលេញ រាល់ដំណោះស្រាយនៃបញ្ហានឹងប្រព្រឹត្តទៅដោយសន្តិវិធី ដោយមិនចាំបាច់ប្រើកម្លាំងបាយឡើយ។ ម៉្យាងវិញទៀត បុគ្គលដែលទទួលបានការអប់រំ ក៏នឹងមិនប្រើប្រាស់ការរំលោភបំពានសិទ្ធិសេរីភាពរបស់អ្នក ជាមធ្យោបាយដើម្បីសម្រេចនូវគោលដៅរបស់ខ្លួនដែរ។ ជាលទ្ធផលចុងក្រោយ ប្រជាជនគ្រប់ភាគីនឹងរស់នៅជាមួយគ្នាដោយសន្តិភាពនិងការគោរពសិទ្ធិគ្នាទៅវិញទៅមក។



© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៧៨

ការអប់រំ គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការស្តាប់អ្វីៗ
ស្ទើរតែគ្រប់យ៉ាង ដោយមិនបាត់បង់ម្ចាស់ការ
ឬសេចក្តីទុកចិត្តលើខ្លួនឯង។

*Education is the ability to listen to almost anything without losing your temper or your self-confidence.*

*—រ៉ូបឺត ហ្វ្រូស (Robert Frost)*
*កវីនិពន្ធអាមេរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA 

នៅខណៈដែលអ្នកកំពុងទទួលបានការអប់រំ អ្នកត្រូវតែផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនឯងទៅនឹងពិភពខាងក្រៅ និងរៀនសូត្រពីអ្វីៗឬមនុស្សដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនអ្នក។ ដូច្នេះហើយ ដើម្បីជំរុញការអប់រំរបស់ឱ្យអ្នកកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពនិងលទ្ធផលល្អប្រសើរ វាទាមទារឱ្យអ្នកធ្វើជាបុគ្គលម្នាក់ដែលបើកចិត្តទូលាយដើម្បីរៀនសូត្រនិងទទួលយកការរិះគន់ពីបុគ្គលដទៃ។ ក្នុងនោះ អ្នកត្រូវតែរីករាយនឹងស្តាប់ទស្សនៈឬការរិះគន់ទាំងឡាយណាដែលមានមូលដ្ឋាននិងហេតុផលគ្រប់គ្រាន់ ដែលអ្នកអាចទាញយកជាប្រយោជន៍មកអភិវឌ្ឍខ្លួនឯងឱ្យបានកាន់តែរីកចម្រើន ជាពិសេស គ្រប់ពេលដែលអ្នកស្តាប់មតិយោបល់ឬទស្សនៈរបស់អ្នកដទៃនោះ អ្នកមិនត្រូវប្រញាប់វិនិច្ឆ័យលឿនពេកឬបញ្ចេញប្រតិកម្មអវិជ្ជមានចំពោះអ្វីដែលបង្ហាញពីចំណុចខ្សោយរបស់អ្នកនោះឡើយ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ទន្ទឹមនឹងការបើកចិត្តស្តាប់នេះ អ្នកក៏មិនត្រូវផ្លាស់ប្តូរជំហររបស់ខ្លួនឯងងាយៗពេក ទៅតាមការចង់បានរបស់អ្នកដទៃដែរ

ពេលគឺអ្នកនៅតែត្រូវរក្សាភាពជាខ្លួនឯងនិងជឿជាក់លើគោលជំហររបស់ខ្លួនជានិច្ច។ តួយ៉ាង ចំពោះទស្សនៈឬគំនិតមួយចំនួនដែលជាការរិះគន់ដើម្បីជាន់ពន្លិចឬគ្មានមូលហេតុច្បាស់លាស់ អ្នកអាចចាត់ទុកពាក្យសម្ដីទាំងនោះជាខ្យល់ដែលបក់កាត់ត្រចៀកទៅបានហើយ មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យវាមកបំផ្លាញសេចក្ដីទុកចិត្តនិងគោលដៅរបស់ខ្លួនបានដោយងាយៗឡើយ។

# ៧៩

ការរៀនសូត្រ មិនមែនជាលទ្ធផលនៃការបង្រៀន
នោះទេ ប៉ុន្តែវាគឺជាលទ្ធផលនៃ
សកម្មភាពរបស់អ្នករៀន។

*Learning is not the product of teaching. Learning is the product of the activity of learners.*

*— ចន ហូល (John Holt)*

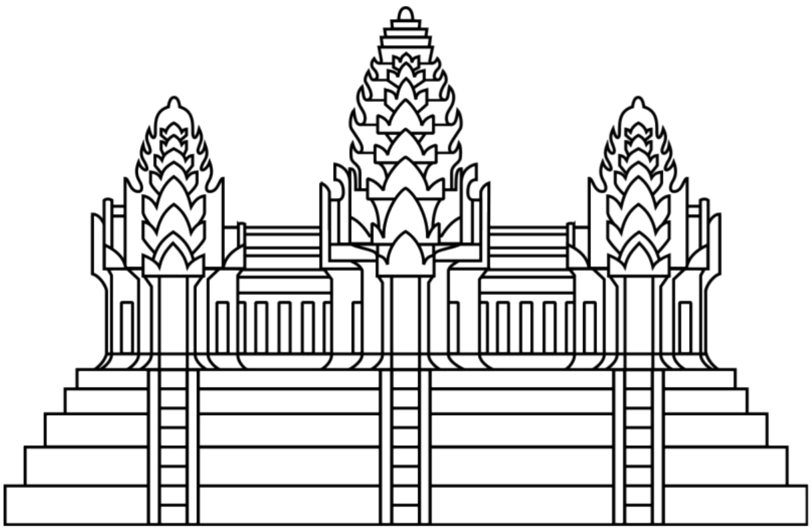
*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ការបង្រៀន គឺជាសកម្មភាពគោលដ៏សំខាន់មួយដែលជំរុញការអប់រំឱ្យប្រព្រឹត្តទៅមុខ។ ប៉ុន្តែលទ្ធផលនៃការអប់រំមិនបានពឹងផ្អែកទាំងស្រុងលើការបង្រៀនតែមួយមុខនោះទេ។ តាមពិតទៅប្រសិនបើអ្នកបានដាក់ចិត្តដាក់កាយនឹងទទួលយកការអប់រំយ៉ាងពេញទី ការគ្រេបជញ្ជក់យកចំណេះដឹងពីការបង្រៀននៅមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ឡើយ ហើយអ្នកក៏រឹតតែមិនចាំបាច់ពឹងផ្អែកតែទៅលើសាលាដែរ។ អ្នកអាចរៀនសូត្របាននៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់ មិនថាទីកន្លែងណាក៏ដោយ ឱ្យតែអ្នកតាំងចិត្តខ្ពស់ ខិតខំប្រឹងប្រែង និងព្យាយាមប្រើចំណេះដឹងដែលអ្នកទទួលបាននោះឱ្យត្រូវចំគោលដៅនិងប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។

គួរបញ្ជាក់ផងដែរ ប្រសិនបើអ្នកបានរៀនហើយ អ្នកមិនបានយកចំណេះដឹងដែលទទួលបានពីការរៀនសូត្រនោះមកអនុវត្តជាសកម្មភាព អ្នកពិតជាមិនអាចសង្ឃឹមលទ្ធផលអ្វីពីវាបានឡើយ។ ករណីមួយនេះក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីការដាំផ្លែស្វាយដែរ ប្រសិនបើយើងចង់បានផ្លែស្វាយនិងបានរៀនអំពីវិធីដាំស្វាយ

រួចហើយ ប៉ុន្តែបែរជាមិនព្រមយកគ្រាប់ស្វាយមកដាំ តើនៅថ្ងៃណាទើបអ្នកអាចទទួលបានផ្លែស្វាយដែលអ្នកចង់បាននោះទៅ?

សរុបរួមមកវិញ នៅពេលដែលអ្នកបានទទួលការអប់រំហើយ ប៉ុន្តែមិនព្រមយកការអប់រំនោះទៅប្រើ ឬហាត់ពត់លត់ដំវាឱ្យកាន់តែរីកចម្រើន ក្តីសង្ឃឹមថាអ្នកនឹងទទួលបានផ្លែផ្កាពីការអប់រំ អាចជារឿងមួយដែលពិបាកនឹងសម្រេចជាទីបំផុត។

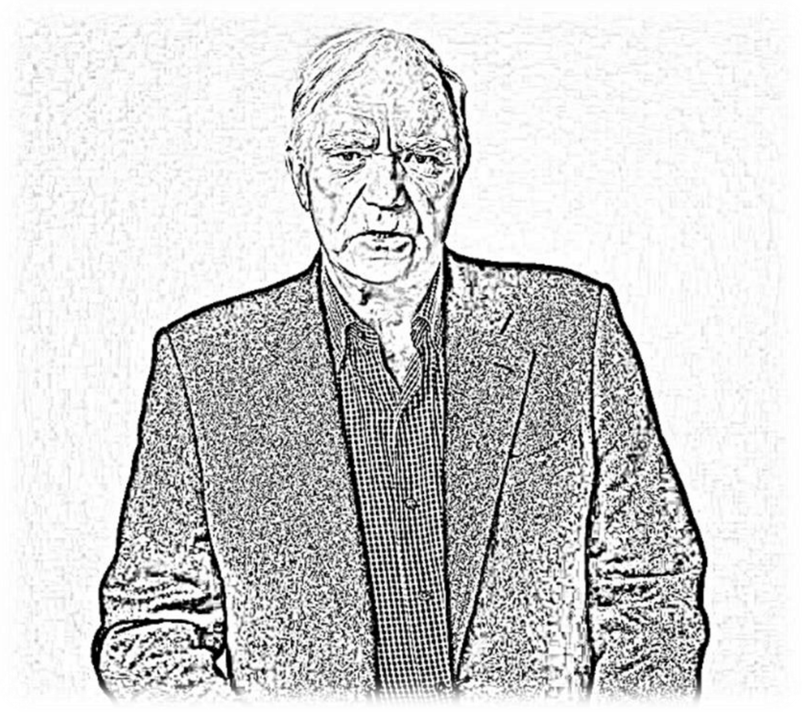


## ជំពូកទី៤

# ផ្សារភ្ជាប់ជីវិតទៅនឹងសង្គម

© HEARTBOOKCAMBODIA

## ៨០



នៅក្នុងពិភពលោកមួយដែលពោរពេញដោយការ
កុហកនិងមនុស្សកុហក ការងារសុចរិត
គឺជាការទទួលខុសត្រូវចំពោះសង្គមនៅគ្រប់
ពេលវេលាទាំងអស់។

*In a world of lies and liars, an honest work of art is always an act of social responsibility.*

*— រ៉ូប៊ឺត ម៉ាកគី (Robert Mckee)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA

នៅពេលដែលសង្គមជាតិឬពិភពលោកមួយពោរពេញដោយការកុហកនិងមនុស្សដែលពូកែពោលពាក្យកុហក សង្គមជាតិឬពិភពលោកមួយនោះមិនអាចបន្តដំណើរទៅមុខដោយភាពសាន្តត្រាណនិងការអភិវឌ្ឍបានឡើយ ដោយសារមនុស្សដែលពូកែកុហកទាំងនោះរមែងប្រើប្រាស់ល្បិចកិច្ចកលគ្រប់យ៉ាងដើម្បីបំភ្លៃការពិតនិងព្យាយាមកេងចំណេញអត្ថប្រយោជន៍ពីអ្នកដទៃឬសង្គមជាតិដោយផ្ទាល់ដើម្បីសម្រេចបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន។

អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើអ្នកបានដឹងថាពិភពលោកកំពុងតែពេញព្រៀបដោយការកុហកហើយ អ្នកនៅតែព្យាយាមចូលរួមជាមួយនឹងពួកគេតទៅទៀត វាក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីការចូលរួមចំណែកធ្វើឱ្យសង្គមជាតិនិងពិភពលោកទាំងមូលកាន់តែធ្លាក់ដុនដាបទៅៗដែរ។

ដើម្បីចូលរួមផ្តល់ដំណោះស្រាយចំពោះបញ្ហាប្រឈមមួយនេះ អ្នកគួរតែដកខ្លួនឯងចេញពីមជ្ឈដ្ឋានរបស់មនុស្សកុហកនិងពិភពនៃការកុហកទាំងនោះ ហើយងាកមកចាប់យកការងារសុចរិត

ប្រកបរបររកស៊ីតាមសម្មាអាជីវៈ និងប្រាសចាកពីចេតនាកេងប្រវញ្ចលើគ្រប់រូបភាពទាំងអស់ ដែលតាមរយៈការធ្វើបែបនេះ អ្នកបាននិងកំពុងបង្ហាញការទទួលខុសត្រូវលើការកសាងសង្គមជាតិដ៏ថ្លៃថ្នូរស្អាតស្អំ និងពិភពលោកដ៏សន្តិភាពមួយយ៉ាងពិតប្រាកដ។

# ៨១

ពួកយើងមាននូវអាវុធសម្ងាត់មួយដែលយើង
ហៅវាថា ស្មារតីជាតិនិយម។

*We have a secret weapon… it is called Nationalism.*

— *ហូ ជីមិញ* (*Ho Chi Minh*)

*បិតាបង្រួបបង្រួមជាតិរបស់វៀតណាម*

© HEARTBOOKCAMBODIA

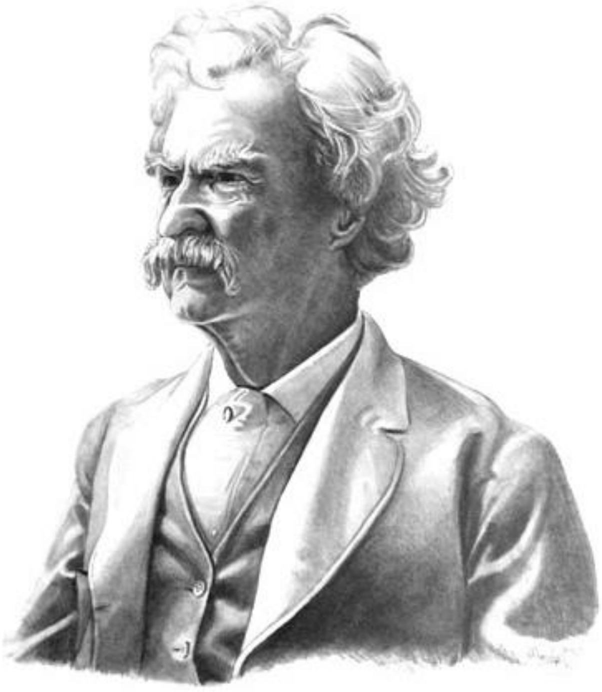
គ្មានជាតិសាសន៍ណាមួយដែលចង់ឱ្យប្រទេសរបស់ខ្លួនទទួលរងការឈ្លានពានពីប្រទេសដទៃឬបាត់បង់វត្ថុមានចេញពីផែនទីពិភពលោកដោយសារហេតុផលអកុសលណាមួយនោះទេ។ ដូច្នេះហើយទើបពួកគេខំប្រឹងធ្វើសកម្មភាពគ្រប់បែបយ៉ាងនិងហ៊ានសូម្បីតែចំណាយប្រាក់យ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់លើការទិញសព្វាវុធថ្លៃៗដើម្បីទុកការពារបូរណភាពទឹកដីនិងអធិបតេយ្យប្រទេសខ្លួន។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មិនថាពួកគេខំប្រឹងចំណាយប្រាក់ឬកម្លាំងកាយយ៉ាងច្រើនប៉ុនណា ឬសូម្បីតែនៅពេលដែលពួកគេមានអាវុធដែលអស្ចារ្យបំផុត ក៏ពួកគេទំនងជាមិនអាចការពារបូរណភាពទឹកដីរបស់ខ្លួនបានឡើយប្រសិនបើពួកគេមិនបានប្រើអាវុធសម្ងាត់មួយ។

"អាវុធសម្ងាត់មួយ" នៅទីនេះ សំដៅលើស្មារតីជាតិនិយម។ ប្រជាជនគ្រប់រូបត្រូវតែប្រកាន់យកនូវស្មារតីជាតិនិយមនៅក្នុងខ្លួន ទើបពួកគេអាចរក្សាជាតិសាសន៍ វប្បធម៌ និងទឹកដីរបស់ខ្លួនឱ្យនៅគង់វង្សបាន។ អ្វីដែលគួរឱ្យខ្លាចបំផុត មិនមែនជាវត្ថុមានរបស់សត្រូវខ្លាំងនោះទេ ប៉ុន្តែគឺនៅពេលដែលប្រជា

© HEARTBOOKCAMBODIA

ជនគ្រប់រូបបោះបង់ស្មារតីជាតិនិយមចោល សុខចិត្តឱនក្បាលដើម្បីសំងំសុខ និងលែងឈឺឆ្អាលចំពោះបញ្ហាប្រទេសជាតិ។ ការបាត់បង់ស្មារតីជាតិនិយមចេញពីខួរក្បាលរបស់ប្រជាជនគ្រប់រូបប្រៀបដូចជាមេរោគដែលអាចនឹងបំផ្លាញប្រទេសជាតិរបស់យើងនៅថ្ងៃណាមួយ ហើយយើងដែលជាម្ចាស់ប្រទេសប្រាកដជាក្លាយទៅជាជនភាគតិចលើទឹកដីខ្លួនឯងនៅថ្ងៃណាមួយមិនខាន។

# ៨២



ត្រូវមានភាពស្មោះត្រង់ចំពោះប្រទេសជាតិនៅគ្រប់ពេលវេលាទាំងអស់។ ប៉ុន្តែត្រូវមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ចំពោះរដ្ឋាភិបាលតែនៅពេលដែលរដ្ឋាភិបាលនោះសក្តិសមនឹងទទួលបានសេចក្តីស្មោះត្រង់បានហើយ។

*Loyalty to country always. Loyalty to government, when it deserves it.*

*— ម៉ាក តេ្វន (Mark Twain)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

ស្មារតីជាតិនិយម គឺជាមនសិការដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់មួយដែលមនុស្សគ្រប់រូបគប្បីប្រកាន់ខ្ជាប់នៅក្នុងខ្លួនជារៀងរហូតនិងមិនត្រូវផ្លាស់ប្តូរនិងបន្ទាបវាចុះនោះឡើយ។ នៅគ្រប់ស្ថានភាពទាំងអស់ មិនថាតែនៅពេលដែលប្រទេសជាតិរបស់អ្នកធ្លាក់ចុះខ្សោយ ឬមិនអាចផ្តល់មកឱ្យនូវភាពសុខដុមរមនាគ្រប់គ្រាន់ក៏ដោយ ក៏អ្នកនៅតែត្រូវរក្សាភក្តីភាពជូនប្រទេសជាតិរបស់អ្នកជានិច្ច ព្រោះស្មារតីស្នេហាជាតិនេះហើយដែលជាកាតាលីករដ៏សំខាន់ ដែលនឹងជួយជំរុញប្រជាជនគ្រប់រូបឱ្យក្រោកឈរឡើងទាំងអស់គ្នាដើម្បីជម្នះនូវរាល់ទុក្ខលំបាកទាំងឡាយនិងរួបរួមគ្នាកសាងសង្គមជាតិឡើងវិញ។

បើយើងនិយាយចំពោះរដ្ឋាភិបាល ដូចដែលយើងបានដឹងរួចមកហើយថា រដ្ឋាភិបាលមានតួនាទីសំខាន់ក្នុងការបម្រើប្រជាពលរដ្ឋនិងជាអ្នកនាំផ្លូវប្រជាពលរដ្ឋនៅក្នុងការកសាងប្រទេសជាតិឱ្យមានភាពរីកចម្រើន ប៉ុន្តែប្រសិនបើរដ្ឋាភិបាលមិនបានបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនឱ្យបាន ស្របតាមឆន្ទៈនិងការសង្ឃឹមទុករបស់ប្រជាពលរដ្ឋទេនោះ វាក៏គ្មានហេតុ

ផលអ្វីដែលប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូបត្រូវបន្តរក្សាភក្តីភាព ឬផ្ញើជោគវាសនាលើរដ្ឋាភិបាលបែបនេះតទៅទៀតដែរ។ អ្វីដែលប្រជាពលរដ្ឋគួរធ្វើ គឺការស្វែងរកអ្នកដឹកនាំឬរដ្ឋាភិបាលថ្មីមួយផ្សេងទៀតដែលមានឆន្ទៈនឹងបម្រើប្រជាពលរដ្ឋយ៉ាងពិតប្រាកដ ជាពិសេសរដ្ឋាភិបាលមួយនោះក៏ត្រូវតែមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ចំពោះប្រទេសជាតិផងដែរ ទើបរដ្ឋាភិបាលនិងប្រជាពលរដ្ឋអាចសហការពួតដៃគ្នាបានកាន់តែប្រសើរដើម្បីកសាងប្រទេសជាតិទៅមុខជាមួយគ្នា។

# ៨៣

ធ្វើជាមនុស្សល្អនិងធ្វើជាពលរដ្ឋល្អ
គឺជារឿងពីរដែលខុសប្លែកពីគ្នា។

*It is not always the same thing to be a good man and a good citizen.*

— *អារីស្តូត (Aristotle)*
*ទស្សនវិទូក្រិកបុរាណ*

នៅពេលដែលអ្នកប្រកាន់យកនូវអត្តចរិតល្អស្លូតបូត សុភាពរាបសា ចេះគិតពិចារណាដឹងខុសត្រូវ ឬមានសេចក្តីស្មោះត្រង់ជាដើម អ្នកនឹងទទួលបាននាមជាមនុស្សល្អ ប៉ុន្តែនាមជាមនុស្សល្អ មិនទាន់អាចបង្ហាញបានថា អ្នកគឺជាពលរដ្ឋល្អនោះទេ ព្រោះដើម្បីអាចក្លាយខ្លួនទៅជាពលរដ្ឋល្អបាន វាទាមទារឱ្យអ្នកមានឆន្ទៈ ហ៊ានលះបង់ ធ្វើសកម្មភាព និងប្រកាន់ខ្ជាប់នូវមនសិការនិងស្មារតីជាតិនិយមខ្ពស់ជាងនេះ។

មនុស្សមួយចំនួនបានព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យក្លាយទៅជាមនុស្សល្អ ដោយសារតែពួកគេរំពឹងថា វាអាចផ្តល់មកឱ្យពួកគេនូវសេចក្តីសុខផ្លូវចិត្តនិងការស្រឡាញ់រាប់អានយ៉ាងស្មោះស្មគ្រពីអ្នកដទៃ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលអ្នកព្យាយាមធ្វើខ្លួនឱ្យក្លាយទៅជាពលរដ្ឋល្អ អ្នកសង្ឃឹមថា អ្នកនឹងចូលរួមកសាងសង្គមជាតិឱ្យបានកាន់តែរីកចម្រើន ព្រមទាំងចូលរួមជួយការពារជាតិឱ្យគេចផុតពីការរំលោភបំពាននានា ឬការបាត់បង់អធិបតេយ្យ។ មនុស្សល្អអាចនឹងបង្ហាញចេញនូវទង្វើល្អរបស់ខ្លួន ដើម្បីទទួលបាន

នូវអត្ថប្រយោជន៍សម្រាប់ខ្លួនឯងវិញ ប៉ុន្តែពលរដ្ឋល្អហ៊ានលះបង់អត្ថប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនដើម្បីប្រយោជន៍រួម។ លើសពីនេះទៅទៀត មនុស្សល្អមួយចំនួនប្រហែលជាព្យាយាមរត់គេចចេញពីមនុស្សអាក្រក់ ប៉ុន្តែពលរដ្ឋល្អព្យាយាមកម្ចាត់មនុស្សអាក្រក់ និងអំពើទុច្ចរិតចេញពីក្នុងសង្គមជាតិរបស់ខ្លួន និងតែងតែប្រាថ្នាចង់ឃើញវឌ្ឍនភាពនៃសង្គមជាតិរបស់ខ្លួនជានិច្ច។

# ៨៤

កុំដើរតាមក្រុមមនុស្សភាគច្រើន
ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើឱ្យមនុស្សភាគច្រើនដើរតាមអ្នកវិញ ។

*Don't follow the crowd, let the crowd follow you.*

*— ម៉ាហ្គារ៉េត ថាច់ឌើ (Margaret Thatcher)*

*អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីអង់គ្លេស*

—

មនុស្សស្ទើរតែទាំងអស់នៅក្នុងពិភពលោកយើងនេះនៅតែប្រកាន់ខ្ជាប់នូវផ្នត់គំនិតថា អ្វីដែលមនុស្សភាគច្រើនធ្វើ រមែងជារឿងដែលត្រឹមត្រូវដូច្នេះហើយ ពួកគេមិនសូវជឿជាក់លើអ្វីដែលខ្លួនឯងចង់ធ្វើប៉ុន្មានឡើយ ប្រសិនរឿងមួយនោះមិនស្របតាមគំនិតឬទំនោររបស់មនុស្សភាគច្រើន។ ពេលខ្លះទៀត ពួកគេក៏សម្រេចចិត្តបោះបង់ចោលនូវក្ដីស្រមៃរបស់ខ្លួន ដើម្បីទៅធ្វើសកម្មភាពទូទៅដែលមនុស្សបាននិងកំពុងធ្វើ ដោយមិនគិតពិចារណាឱ្យល្អិតល្អន់ឬព្យាយាមឱ្យអស់ពីសមត្ថភាព។ ការធ្វើបែបនេះ មិនមែនជាសញ្ញាណមួយដ៏ល្អឡើយ ព្រោះអ្វីដែលមនុស្សភាគច្រើនធ្វើ មិនប្រាកដថាសុទ្ធសឹងតែជារឿងត្រឹមត្រូវទាំងអស់នោះទេ។

ពេលខ្លះ មនុស្សយើងអាចនឹងនិយមធ្វើអ្វីមួយតាមគ្នាដោយសារតែកិច្ចការទាំងនោះផ្ដល់មកឱ្យពួកគេនូវភាពងាយស្រួលនិងផលចំណេញឆាប់រហ័ស ឬពេលខ្លះទៀត ពួកគេគ្រាន់តែធ្វើអ្វីមួយតាមទម្លាប់ចាស់ៗ ដដែល ដោយសារពួកគេមិនមានឆន្ទៈនិងអំណត់គ្រប់គ្រាន់ដើម្បីស្វែងរកអ្វីថ្មីមកធ្វើ។

ប្រសិនបើអ្នកចង់ធ្វើជាមនុស្សដ៏មានតម្លៃដ៏ពិតប្រាកដ អ្នកមិនគួរបណ្តែតបណ្តោយខ្លួនឯងទៅតាមមនុស្សភាគច្រើនឡើយ ប៉ុន្តែអ្នកគប្បីរក្សាគោលជំហរខ្លួនឯងឱ្យបានរឹងមាំនិងបង្ហាញពិភពលោកនិងមនុស្សគ្រប់រូបឱ្យឃើញថា គោលជំហររបស់អ្នកគឺពិតជាត្រឹមត្រូវនិងល្អប្រសើរជាងអ្វីដែលពួកគេធ្លាប់ធ្វើ នោះពួកគេនឹងងាកមកដើរតាមអ្នកវិញមិនខាន។ សូមចងចាំថា អ្នកមានសិទ្ធិជ្រើសរើសរវាងការធ្វើជាអ្នកដឹកនាំនិងអ្នកដើរតាម។

# ៨៥

មិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យសេចក្តីភ័យខ្លាចរារាំងអ្នក
ពីការធ្វើអ្វីដែលជារឿងត្រឹមត្រូវឡើយ។

*You should never let fears prevent you from doing what you know is right.*

— *អ៊ុងសាន ស៊ូជី* (*Aung San Suu Kyi*)

*អតីតទីប្រឹក្សារដ្ឋរបស់មីយ៉ាន់ម៉ា*

© HEARTBOOKCAMBODIA

សេចក្តីភ័យខ្លាច គឺជាលក្ខណសម្បត្តិពីធម្មជាតិរបស់មនុស្សយើងគ្រប់រូបដែលមានតាំងពីកំណើតមកម្ល៉េះ គ្រាន់តែអ្នកខ្លះមានតិចឬច្រើន អ្នកខ្លះក៏អាចគ្រប់គ្រងវាបាន ស្របពេលដែលអ្នកខ្លះទៀតក៏បណ្តោយឱ្យវាគ្រប់គ្រងពួកគេវិញ។ ថ្វីដ្បិតតែសេចក្តីភ័យខ្លាចគឺជាធម្មជាតិរបស់យើងក៏មែនពិតប៉ុន្តែវាបានជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងមកលើជីវិតរបស់យើង ជាពិសេសគឺជាឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន ដែលនេះទាមទារឱ្យយើងចេះគ្រប់គ្រងវាឱ្យបានល្អជាទីបំផុតនិងមិនត្រូវអនុញ្ញាតឱ្យវាមករាំងស្ទះផ្នែកណាមួយនៃជីវិតរបស់យើងបានឡើយ។ សេចក្តីភ័យខ្លាចអាចជាប្រភពនៃវិប្បដិសារៈរបស់មនុស្សយើងគ្រប់រូប។ សេចក្តីភ័យខ្លាចអាចនាំយើងទៅរកការជ្រើសរើសផ្លូវខុសឬមិនហ៊ានធ្វើអ្វីដែលស្របតាមឆន្ទៈរបស់ខ្លួន។

ប៉ុន្តែអ្វីដែលគួរឱ្យស្តាយបំផុត គឺមនុស្សមួយចំនួនបែរជាមិនហ៊ានធ្វើរឿងដែលត្រឹមត្រូវដោយសារសេចក្តីភ័យខ្លាចទៅវិញ។ តួយ៉ាង យើងបានដឹងយ៉ាងច្បាស់ហើយថា ការតស៊ូដើម្បីសិទ្ធិសេរីភាពគឺជាចលនាមួយដ៏សំខាន់ដើម្បីធានានូវសន្តិភាព

និងវឌ្ឍនភាពរបស់មនុស្សគ្រប់រូបនៅក្នុងសង្គម ប៉ុន្តែដោយសារតែអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចចំពោះហានិភ័យដែលយើងអាចនឹងប្រឈមមុខ ដូចជាការគំរាមកំហែងសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន ឬភាពរង្គោះរង្គើផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនជាដើម មនុស្សជាច្រើនក៏បានដកថយពីចលនាទាមទារសិទ្ធិសេរីភាពជូនខ្លួនឯង និងប្រជាជាតិទាំងមូល ហើយទ្រាំសំងំរស់នៅដូចចាបក្នុងសំបុក និងអនុញ្ញាតឱ្យការរំលោភបំពាននានាបន្តកើតមានឡើងក្នុងសង្គមតទៅទៀត។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៨៦

គុកដ៏ពិតប្រាកដគឺសេចក្តីភ័យខ្លាច ហើយសេរីភាព
ដ៏ពិតប្រាកដ គឺសេរីភាពនៅពេលអ្នកបានងើប
ចេញពីសេចក្តីភ័យខ្លាចនោះ។

*Real prison is fear,*
*and the only real freedom is freedom from fear.*

*— អ៊ុងសាន ស៊ូជី (Aung San Suu Kyi)*
*អតីតទីប្រឹក្សារដ្ឋរបស់មីយ៉ាន់ម៉ា*

សេចក្តីភ័យខ្លាច ប្រៀបបីដូចជាគុកឥតជញ្ជាំងសម្រាប់ដាក់មនុស្សមួយចំនួននៅលើភពផែនដីយើងនេះដែលគ្មានសមត្ថភាពគ្រប់គ្រាន់នឹងរើបម្រះចេញពីវា។ មនុស្សដែលមានសេចក្តីភ័យខ្លាចច្រើនមិនអាចធ្វើអ្វីឱ្យកើតជាប្រយោជន៍បានឡើយ ព្រោះពួកគេខ្លាចបរាជ័យ ខ្លាចខុស ខ្លាចមនុស្សជុំវិញនិយាយអាក្រក់ពីខ្លួន រហូតដល់គេមិនហ៊ានធ្វើអ្វីសោះក្នុងជីវិត។ មនុស្សមានភាពភ័យខ្លាចមិនខុសពីមនុស្សជាប់គុកពិតប្រាកដឡើយ ព្រោះពួកគេគ្មានសេរីភាពក្នុងការចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីដែលខ្លួនស្រឡាញ់ពេញចិត្ត។ លើសពីនេះទៅទៀត សូម្បីតែនៅពេលដែលពួកគេដឹងថា អ្វីមួយជារឿងខុសឆ្គង ក៏ពួកគេមិនហ៊ានបញ្ឈប់រឿងមួយនោះដែរ ដោយសុខចិត្តទ្រាំឈរឱបដៃមើលនិងបណ្តោយឱ្យភាពខុសឆ្គងនោះកើតឡើងចំពោះពួកគេនិងសង្គមបន្តទៅមុខទៀត។

អាស្រ័យហេតុនេះ ដើម្បីទទួលបានសេរីភាពពិតប្រាកដ មនុស្សរាល់គ្នាត្រូវជម្នះលើសេចក្តីភ័យខ្លាចឱ្យបានជាមុនសិន។ ក្នុងការជម្នះសេចក្តីភ័យខ្លាចនេះផងដែរ អ្វីដែលយើងត្រូវចាប់ផ្តើមធ្វើជាដំបូង

នោះគឺ ហ៊ានចាប់ផ្តើមធ្វើអ្វីដែលខ្លួនគិតថាមិនអាចធ្វើអ្វីដែលខ្លួនស្រឡាញ់ រៀនគិតវិជ្ជមានចំពោះជីវិត និងបណ្តុះស្មារតីតស៊ូព្យាយាមក្នុងជីវិត។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៨៧

ការបង្កើតនូវជាតិសាសន៍មួយ
ទាមទារនូវឆន្ទៈរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា។

*Creating a nation requires the will of people.*

— *អេដមុន បាតុន* (*Edmund Barton*)

*អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីអូស្ត្រាលី*

ជាតិសាសន៍មួយខ្លាំងទាមទារឱ្យមានការចូលរួមពីពលរដ្ឋគ្រប់រូបក្នុងការកសាងនិងការពារអធិបតេយ្យរបស់ជាតិសាសន៍មួយនោះឱ្យនៅឋិតថេរគង់វង្ស។ ជាឧទាហរណ៍ជាក់ស្តែង ប្រទេសអ៊ីស្រាអែលបានបាត់បង់ប្រទេសរបស់ខ្លួនអស់ជិតពីរពាន់ឆ្នាំមកហើយ តែក៏អាចកសាងប្រទេសខ្លួនឡើងវិញបានដោយសារតែឆន្ទៈរបស់ពលរដ្ឋអ៊ីស្រាអែលគ្រប់រូបនៅជុំវិញពិភពលោកនេះឯង។

អាស្រ័យហេតុនេះ ដើម្បីកសាងប្រទេសជាតិមួយឱ្យមានភាពរីកចម្រើននិងខ្លាំងក្លាទៅបាន លុះត្រាតែប្រជាជនគ្រប់រូបក្នុងប្រទេសនេះមានឆន្ទៈក្នុងការអភិវឌ្ឍខ្លួន ពង្រឹងវិន័យ សីលធម៌ គុណធម៌ បណ្តុះស្មារតីជាតិនិយម និងចូលរួមគោរពច្បាប់របស់ប្រទេសជាតិថែមទៀតផង។ ជាតិសាសន៍ប្រៀបដូចជាផ្ទះ ពលរដ្ឋគ្រប់រូបប្រៀបដូចជាជាងធ្វើផ្ទះ បើពលរដ្ឋមិនមានឆន្ទៈក្នុងការកសាងជាតិឱ្យខ្លាំងទេ មិនយូរទេជាតិសាសន៍នោះនឹងបាត់បង់ទឹកដីខ្លួនមិនខានឡើយ(ប្រទេសចម្ប៉ា)។

# ៨៨

នៅក្នុងសហគមន៍ទាំងអស់រមែងមានកិច្ចការដែល
ត្រូវបំពេញ នៅគ្រប់ជាតិសាសន៍ទាំងអស់រមែង
មានរបួសដែលត្រូវព្យាបាល នៅគ្រប់បេះដូង
ទាំងអស់រមែងមានថាមពល
ដើម្បីធ្វើរឿងទាំងនេះ។

*In every community, there is work to be done. In every nation, there are wounds to heal. In every heart, there is the power to do it.*

*— ម៉ារីយ៉ាន វីលៀមសុន (Marianne Williamson)*

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

សហគមន៍ គឺជាបណ្តុំនៃក្រុមមនុស្សជាច្រើន ដែលរស់នៅជាមួយគ្នានិងមានកាតព្វកិច្ចដែលត្រូវបំពេញរៀងៗខ្លួន ប៉ុន្តែស្ថិតនៅក្រោមគោលដៅរួមតែមួយដូចគ្នា នោះគឺការកសាងនិងអភិវឌ្ឍសហគមន៍នោះឱ្យមានភាពរីកចម្រើនទៅមុខ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ការរស់នៅរួមគ្នាជាសហគមន៍ មិនមែនសុទ្ធតែអាចប្រព្រឹត្តទៅមុខបានដោយរហូនរហូតនោះទេ ព្រោះក៏មានករណីខ្លះដែលសហគមន៍អាចនឹងចួបប្រទះបញ្ហាប្រឈមណាមួយ ដែលទាមទារឱ្យសមាជិកគ្រប់រូបសហការគ្នាកាន់តែខ្លាំងជាងមុនដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាំងនោះ។ នៅពេលដែលសហគមន៍ច្រើនប្រមូលផ្តុំគ្នា វានឹងកសាងបានទៅជាប្រទេសជាតិមួយ ហើយបើយើងនិយាយដល់ការបំពេញភារកិច្ចដើម្បីប្រទេសជាតិវិញ វាហាក់មានទម្ងន់និងបន្ទុកធ្ងន់ជាងការងារសហគមន៍ទៅទៀត។

តួយ៉ាង បណ្តាប្រទេសនីមួយៗរមែងមានប្រវត្តិសាស្ត្ររៀងៗខ្លួន ដែលបានបង្កប់ទាំងភាពរុងរឿងអស្ចារ្យដែលគួរឱ្យកោតសរសើរនិងភាពឈឺចាប់ដែលគួរឱ្យសោកស្តាយ ដែលបានប្រែក្លាយទៅជា

ដំបៅសម្រាប់ឱ្យកូនចៅជំនាន់ថ្មីជួយព្យាបាលនិង ព្យាយាមធ្វើយ៉ាងណាកុំឱ្យដំបៅនោះកើតឡើងជាថ្មី។ ក្រៅពីនេះ ប្រទេសជាតិខ្លះក៏ទទួលរងនូវដំបៅថ្មីៗដែលបង្កឡើងពីទំនាស់ជាតិសាសន៍ ការបែកបាក់សាមគ្គី ឬភាពអាត្មានិយមរបស់បុគ្គលមួយចំនួនជាដើម ដែលទាមទារឱ្យកោសិកាសង្គមគ្រប់រូបខិតខំប្រឹងប្រែងឱ្យអស់ពីកម្លាំងកាយចិត្ត ប្រកបដោយឆន្ទៈមោះមុតក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហាទាំងអស់នោះ។

# ៨៩

# គ្រប់ជ័យជម្នះទាំងអស់ មានឪពុករាប់ពាន់នាក់ ប៉ុន្តែបរាជ័យគឺជាកូនកំព្រា។

*Victory has a thousand fathers,*
*but defeat is an orphan.*

— *ចន អេហ្វ. កេណេឌី (John F. Kennedy)*

*ប្រធានាធិបតីអាម៉េរិកទី៣៥*

នៅពេលដែលកិច្ចការអ្វីមួយសម្រេចបានជោគជ័យឬទទួលបានលទ្ធផលគួរជាទីមោទនៈ មនុស្សគ្រប់រូបតែងតែអះអាងថា ជ័យជម្នះទាំងនោះជារបស់ខ្លួនឬខ្លួនជាផ្នែកមួយដែលបានធ្វើឱ្យជ័យជម្នះមួយនោះកើតមានឡើង។ អ្នកខ្លះហ៊ានទាំងបំភ្លៃការពិតឬបង្កទំនាស់ជាមួយនឹងមនុស្សដែលស្ថិតនៅជុំវិញខ្លួនដើម្បីរក្សាជ័យជម្នះមួយនោះជារបស់ខ្លួនតែម្នាក់គត់។

ផ្ទុយទៅវិញ នៅពេលដែលកិច្ចការណាមួយទទួលរងបរាជ័យឬមិនអាចសម្រេចអ្វីទៅតាមការសង្ឃឹមទុក មនុស្សគ្រប់គ្នាបែរជាខំប្រឹងគេចវេះ មិនទទួលស្គាល់បរាជ័យនោះឡើយ ឬទម្លាក់វាទៅឱ្យអ្នកដទៃទទួលជំនួសខ្លួនក៏មាន។ អាស្រ័យហេតុនេះទើបគេប្រដូចជ័យជម្នះទៅនឹងកូនដែលមានឪពុករាប់ពាន់នាក់ ព្រោះនរណាៗក៏ចង់ធ្វើជាម្ចាស់ឬជាចំណែកមួយនៃជោគជ័យដែរ។ ផ្ទុយទៅវិញ បរាជ័យគឺជាកូនកំព្រា ដោយសារនរណាៗក៏ព្យាយាមរត់ចេញពីវា ទាំងដែលតាមពិតទៅ ពួកគេជាអ្នកបង្កើតបរាជ័យនោះឡើងមកសោះ។

អត្ថន័យមួយផ្សេងទៀត នៅពេលដែលអ្នកទទួលបានជ័យជម្នះឬភាពជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត អ្នកផងដទៃនឹងព្យាយាមផ្សារភ្ជាប់ខ្លួនគេមករកអ្នក ហើយក៏ខំប្រឹងច្នៃយកផលចំណេញឱ្យបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបានពីជោគជ័យរបស់អ្នក ប៉ុន្តែបើអ្នកទទួលរងបរាជ័យវិញ គេនឹងព្យាយាមគេចចេញ ទោះបីបរាជ័យមួយនោះអាចនឹងជាចំណែកចូលរួមរបស់គេខ្លះក៏ដោយ ក៏គេនៅតែទុកឱ្យអ្នកទទួលខុសត្រូវនិងដោះស្រាយតែម្នាក់ឯងដែរ។

# ៩០

ជ័យជម្នះនៅក្នុងសង្គ្រាមមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ឡើយ
អ្វីដែលសំខាន់ជាងនេះ គឺការរៀបចំ
ឱ្យមាននូវសន្តិភាព។

*It is not enough to win a war; it is more important to organize the peace.*

— *អារីស្តូត (Aristotle)*
*ទស្សនវិទូក្រិកបុរាណ*

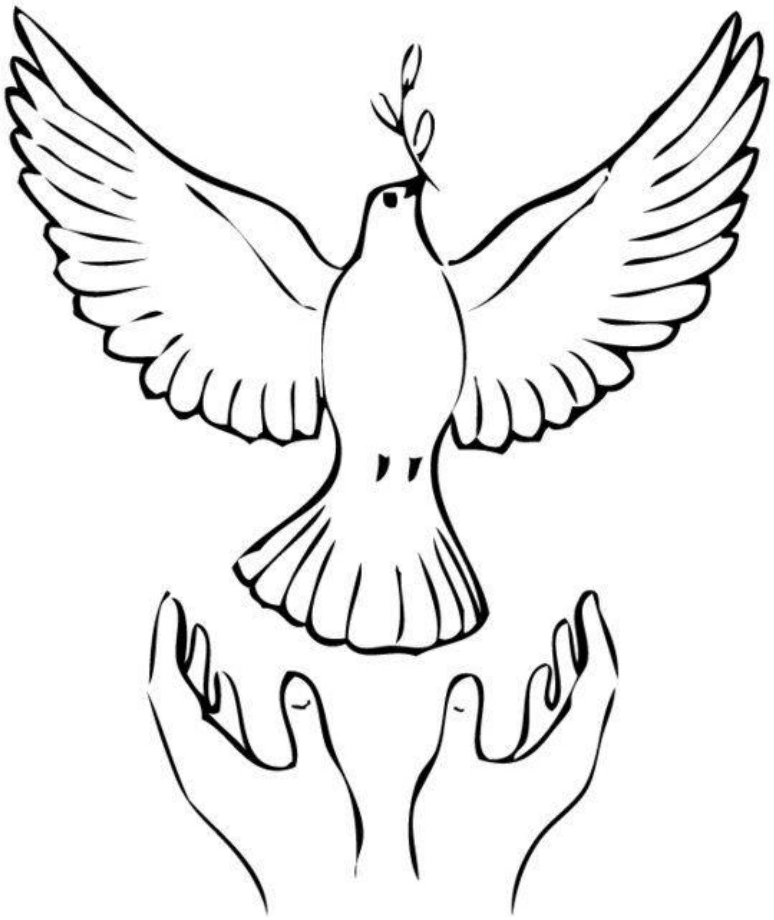
© HEARTBOOKCAMBODIA

នៅពេលដែលសង្គ្រាមកើតមានឡើង មិនថាវាត្រូវបានបង្កឡើងដោយសារហេតុផលអ្វីនោះទេ លទ្ធផលដែលទទួលបានមកវិញ គឺការបំផ្លិចបំផ្លាញ ដោយវាបាននាំមកឱ្យផលវិបាកនិងភាពខូចខាតហេដ្ឋារចនាសម្ព័ន្ធ ទីស្នាក់អាស្រ័យរបស់ប្រជាជន ចរន្តសេដ្ឋកិច្ច ធនធានធម្មជាតិ និងអាយុជីវិតរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ។ ពេលខ្លះទៀត សង្គ្រាមមួយដែលបានផ្ទុះឡើងអាចជាហេតុដែលបណ្តាលឱ្យកើតមាននូវសង្គ្រាមស៊ីវិលឬសង្គ្រាមផ្ទៃក្នុងជាច្រើនផ្សេងទៀត។

អាស្រ័យហេតុនេះ ជ័យជម្នះនៅក្នុងសង្គ្រាម គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់នៅឡើយទេ ព្រោះវាគឺជាជ័យជម្នះនៅលើគំនរនៃការបំផ្លិចបំផ្លាញនិងភាពហិនហោច។ ដូច្នេះ អ្វីដែលរដ្ឋាភិបាលឬអ្នកដឹកនាំប្រទេសត្រូវធ្វើបន្ទាប់ គឺការកសាងប្រទេសចេញពីគំនរបាក់បែកទាំងនោះឱ្យត្រឡប់មករកភាពប្រក្រតីឬភាពរីកចម្រើនជាថ្មីឡើងវិញ។ មិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះ អ្វីដែលសំខាន់បំផុត គឺរៀបចំឱ្យមាននូវសន្តិភាព ដើម្បីធានាថា បន្ទាប់ពីភ្លើងសង្គ្រាមណាមួយបានរលត់ទៅ វានឹងមិនបន្សល់រងើកភ្លើងដែលអាចបង្កទៅជាភ្លើង

© HEARTBOOKCAMBODIA

សង្គ្រាមណាមួយផ្សេងទៀតឡើយ។ សន្តិភាពពិតប្រាកដ គឺជាសន្តិភាពដែលកើតឡើងនៅពេលដែលប្រជាពលរដ្ឋគ្រប់រូបអាចរស់នៅក្នុងប្រទេសដោយភាពសុខសាន្តនិងមិនទទួលរងការឈឺចាប់យសារអ្វីមួយតទៅទៀត។



© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៩១

នៅពេលដែលអ្នកមិនចាប់អារម្មណ៍រឿង
នយោបាយ មិនមែនមានន័យថា នយោបាយ
នឹងមិនកេងចំណេញពីអ្នកវិញទេឡើយ។

*Just because you do not take an interest in politics doesn't mean politics won't take an interest in you.*

— *ប៉េរីក្លេស* (*Pericles*)

*រដ្ឋបុរសក្រិកបុរាណ*

មនុស្សមួយចំនួនហាក់ពុំសូវខ្វល់រឿងនយោបាយប៉ុន្មានទេ ដោយគិតថាវាជាកិច្ចការរបស់អ្នកនយោបាយឬអ្នកដឹកនាំ ហើយខ្លួនគ្រាន់តែរស់នៅឱ្យមានក្ដីសុខនិងមានប្រាក់ចំណូលគ្រប់គ្រាន់ដើម្បីយកមកចិញ្ចឹមជីវភាព គឺគ្រប់គ្រាន់ណាស់ទៅហើយ។ ការគិតបែបនេះបានបង្កប់នូវស្មារតីអាត្មានិយមនិងគ្មានការទទួលខុសត្រូវអ្វីឡើយចំពោះសង្គមជាតិរបស់ខ្លួន។

តាមពិតទៅ រឿងនយោបាយ គឺជាកិច្ចការដែលមនុស្សយើងគ្រប់គ្នាគួរយកចិត្តទុកដាក់និងចាប់អារម្មណ៍តាមដានឱ្យបានលម្អិតជាទីបំផុតដោយសារវាជាអ្នកកំណត់នូវជោគវាសនារបស់ប្រទេសជាតិយើងទាំងមូល។ អារីស្តូត អ្នកប្រាជ្ញបុរាណក្រិក ធ្លាប់បានលើកឡើងថា "មានតែសត្វប៉ុណ្ណោះដែលមិនខ្វល់ពីនយោបាយ"។ ប្រសិនបើមនុស្សយើងរស់នៅដោយមិនខ្វល់ឬមិនដឹងអំពីនយោបាយ មិនតាមដានស្ថានការណ៍នានាដែលកំពុងកើតឡើងនៅក្នុងសង្គម វាក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីមនុស្សដែលមានតែសម្បកខ្លួនប៉ុន្តែគ្មានចិត្តវិញ្ញាណនោះដែរ។ ម៉្យាង មនុស្សដែល

មិនព្យាយាមឈ្វេងយល់អំពីនយោបាយ គឺជាមនុស្សដែលងាយនឹងចាញ់បោកអ្នកនយោបាយជាទីបំផុត។ ជាទូទៅ អ្នកនយោបាយទាំងឡាយណាដែលមានចេតនាអាក្រក់ឬបង្កប់នូវល្បិចកលអ្វីមួយដើម្បីបំភាន់ការពិតពីសាធារណជន ពួកគេតែងតែព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលប្រជាជនមិនឱ្យខ្វល់ មិនឱ្យសិក្សា មិនឱ្យដឹងឮអំពីនយោបាយ ទើបគ្មាននរណាម្នាក់អាចដឹងអំពីល្បិចកលអាក្រក់របស់គេបាន។

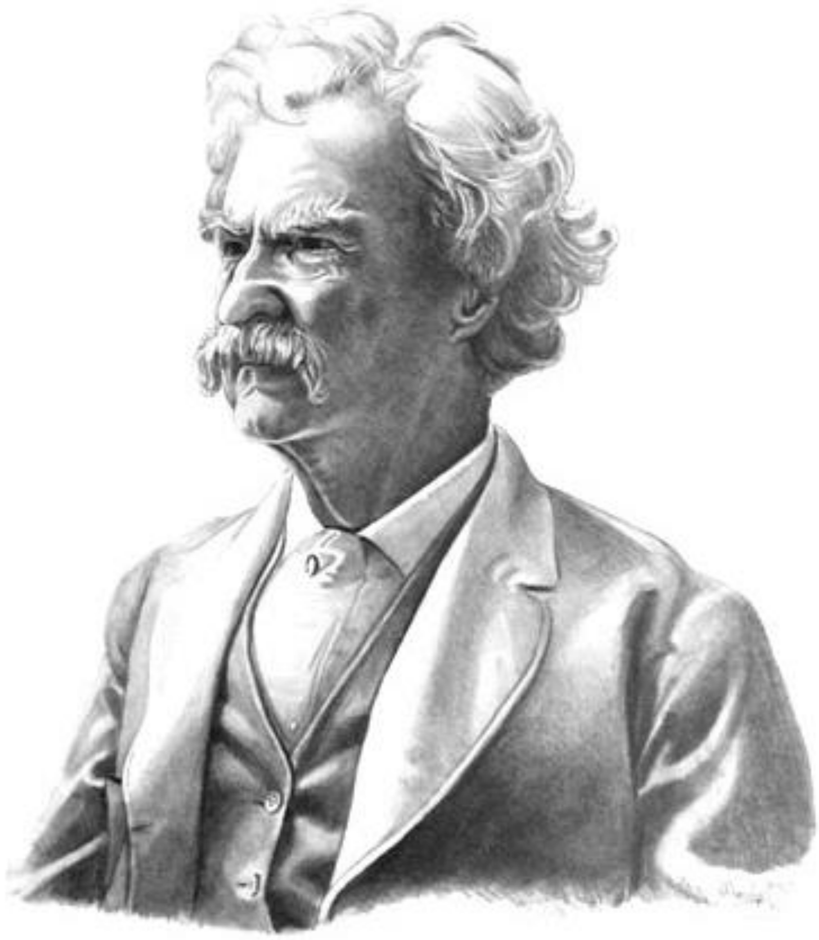
អាស្រ័យហេតុនេះ ប្រសិនបើយើងមិនចង់ធ្លាក់ខ្លួនទៅជាជនរងគ្រោះនៃនយោបាយ យើងត្រូវតែចូលរួមតាមដាននិងគិតគូរអំពីនយោបាយទាំងអស់គ្នា។

................

អ្នកមិនចង់ពាក់ព័ន្ធនឹងនយោបាយ ប៉ុន្តែនយោបាយតែងតែជាប់ពាក់ព័ន្ធជាមួយអ្នកជានិច្ច។

..................

# ៩២



អ្នកនយោបាយនិងខោកន្ទបទឹកនោម គួរតែត្រូវ
បានផ្លាស់ប្តូរជាប្រចាំដោយហេតុផលដូចគ្នា។

*Politicians and dippers must be changed often,*
*and for the same reason.*

— *ម៉ាក តេ្វន* (*Mark Twain*)

*អ្នកនិពន្ធអាម៉េរិក*

© HEARTBOOKCAMBODIA 

អ្នកនយោបាយ គឺជាអ្នកកាន់ក្បាលម៉ាស៊ីនដឹកនាំប្រទេសជាតិមួយឱ្យមានវឌ្ឍនភាពទៅមុខ ឬចុះអន់ខ្សោយ អាស្រ័យនឹងយុទ្ធសាស្ត្រនៃការគ្រប់គ្រងនិងភាពបត់បែនរបស់អ្នកនយោបាយម្នាក់ៗដែលទទួលបានការទុកចិត្តពីប្រជាពលរដ្ឋក្នុងការដឹកនាំប្រទេសជាតិ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើប្រទេសមួយមានអ្នកដឹកនាំតែម្នាក់ច្រើនឆ្នាំឬច្រើនអាណត្តិជាប់ៗគ្នារហូតពេក ប្រទេសនោះក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីទារកដែលមិនបានប្តូរខោកន្ទបទឹកនោមឱ្យបានជាប្រចាំដែរ ដែលជាមូលហេតុធ្វើឱ្យកន្ទបនោះពោរពេញដោយសំណល់កខ្វក់និងមេរោគនិងបានបង្កទៅជាផលប៉ះពាល់យ៉ាងខ្លាំងដល់សុខភាពនិងផាសុកភាពរបស់ទារកនោះ។

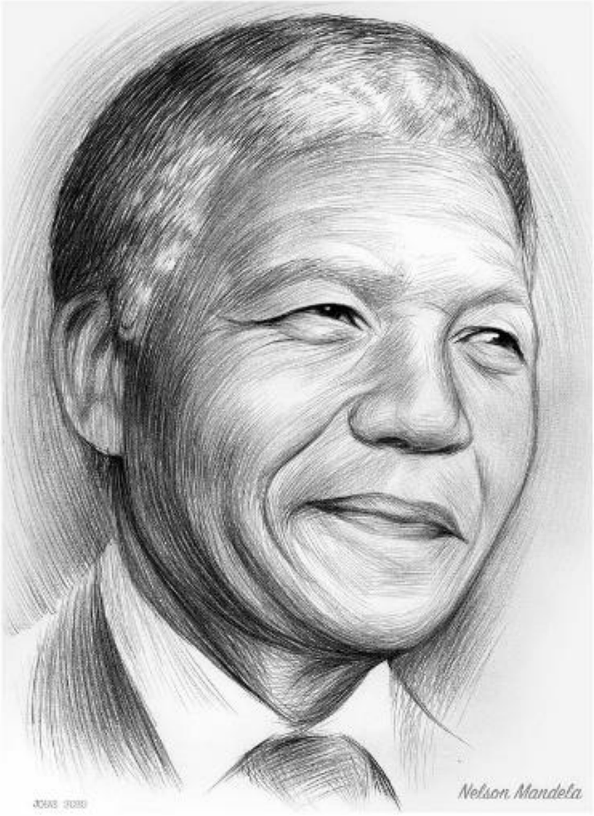
សំណល់កខ្វក់ទាំងនេះប្រៀបបានទៅនឹងអំពើមិនគប្បីមួយចំនួន ដែលរួមមានការប្រមូលផ្តុំអំណាចអំពើពុករលួយ ការក្រាញអំណាច និងភាពអាត្មានិយម ដែលគិតតែពីប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន ដែលនឹងចាក់ស្រេះនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកនយោបាយដែលមិន

ត្រូវបានគេផ្លាស់ប្តូរជាប្រចាំនោះ។ ជាលទ្ធផល បញ្ហាទាំងអស់នេះនឹងបង្កជាភាពល្អក់កករដល់ប្រទេសជាតិ ព្រមទាំងរាំងស្ទះដំណើរការអភិវឌ្ឍផងដែរ។

អាស្រ័យហេតុដូច្នេះហើយ ទើបនៅក្នុងលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ គេតម្រូវឬណែនាំប្រទេសជាតិមួយឱ្យផ្លាស់ប្តូរអ្នកនយោបាយជាប្រចាំ ជាពិសេស អ្នកនយោបាយទាំងឡាយណាដែលតម្កល់ប្រយោជន៍បុគ្គលខ្ពស់ជាងប្រយោជន៍ជាតិ។ នៅបណ្តាប្រទេសប្រជាធិបតេយ្យជាច្រើនបានបង្កើតច្បាប់ដើម្បីកំណត់អាណត្តិមេដឹកនាំប្រទេសជាដើម។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៩៣




ប្រទេសជាតិមួយមិនគួរត្រូវបានវាយតម្លៃដោយផ្អែកលើការប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សម្នាក់ដែលមានឋានៈខ្ពស់នោះទេ ប៉ុន្តែគួរតែផ្អែកលើការប្រព្រឹត្តរបស់ជាតិសាសន៍នោះចំពោះសាមញ្ញជនតូចតាច។

*A nation should not be judged by how it treats its highest citizens, but it's lowest ones.*

*— ណែលសុន ម៉ាន់ដេឡា (Nelson Mandela)*

*អតីតប្រធានាធិបតីអាហ្វ្រិកខាងត្បូង*

ប្រទេសជាតិមួយ ដែលត្រូវបានគេចាត់ទុកជារដ្ឋដ៏មានអានុភាពខ្លាំងក្លា គឺផ្តើមចេញពីការចេះគិតគូរនិងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះប្រជាជនគ្រប់ៗរូបដោយស្មើភាពគ្នា រាប់ចាប់តាំងពីបុគ្គលតូចតាចឡើងទៅ។ ចំណែកឯប្រទេសមួយដែលពោរពេញដោយមនុស្សដែលមានអំណាចក្នុងបរិមាណច្រើននិងសម្បូរនូវការជិះជាន់ ការគាបសង្កត់ ឬការរំលោភបំពានសាមញ្ញជនតូចតាច ដើម្បីបម្រើឱ្យផលប្រយោជន៍បុគ្គល មិនត្រូវបានគេចាត់ទុកថាជាប្រទេសខ្លាំងឡើយ។

ដូច្នេះហើយ ទើបយើងតែងតែកត់សម្គាល់ឃើញថា ប្រទេសជាតិមួយដែលខ្លាំងពូកែ រមែងផ្តល់តម្លៃឱ្យប្រជាជនគ្រប់ៗរូបដោយស្មើភាពគ្នានិងចេះកំណត់អំណាចមន្ត្រីធំៗក្នុងប្រទេសទាំងមូល ព្រមទាំងយកចិត្តទុកដាក់និងផ្តល់សិទ្ធិអំណាចដល់សាមញ្ញជនធម្មតាដែលមានឋានៈតូចតាច។ សូមចងចាំថា ប្រជាជនគ្រប់រូប មិនថាស្ថិតនៅក្នុងមុខតំណែងឬវណ្ណៈណាមួយក៏ដោយ សុទ្ធសឹងជាកោសិកាយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការកសាងប្រទេសជាតិនីមួយៗឱ្យបានរឹង

មាំឡើង ដូច្នេះ ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះតែប្រជាជនក្រុមណាមួយ ហើយបោះបង់ចោលក្រុមមួយផ្សេងទៀត ក៏មិនខុសប្លែកអ្វីពីការប្រើប្រាស់កម្លាំងចលករនៅក្នុងប្រទេសមិនឱ្យអស់ពីសក្តានុពលរបស់វានោះដែរ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៩៤

អ្នកស្រឡាញ់សន្តិភាព ត្រូវតែដឹងអំពីរបៀបនៃការ
រៀបចំវាឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពដូចអ្នកដែល
ស្រឡាញ់សង្គ្រាម។

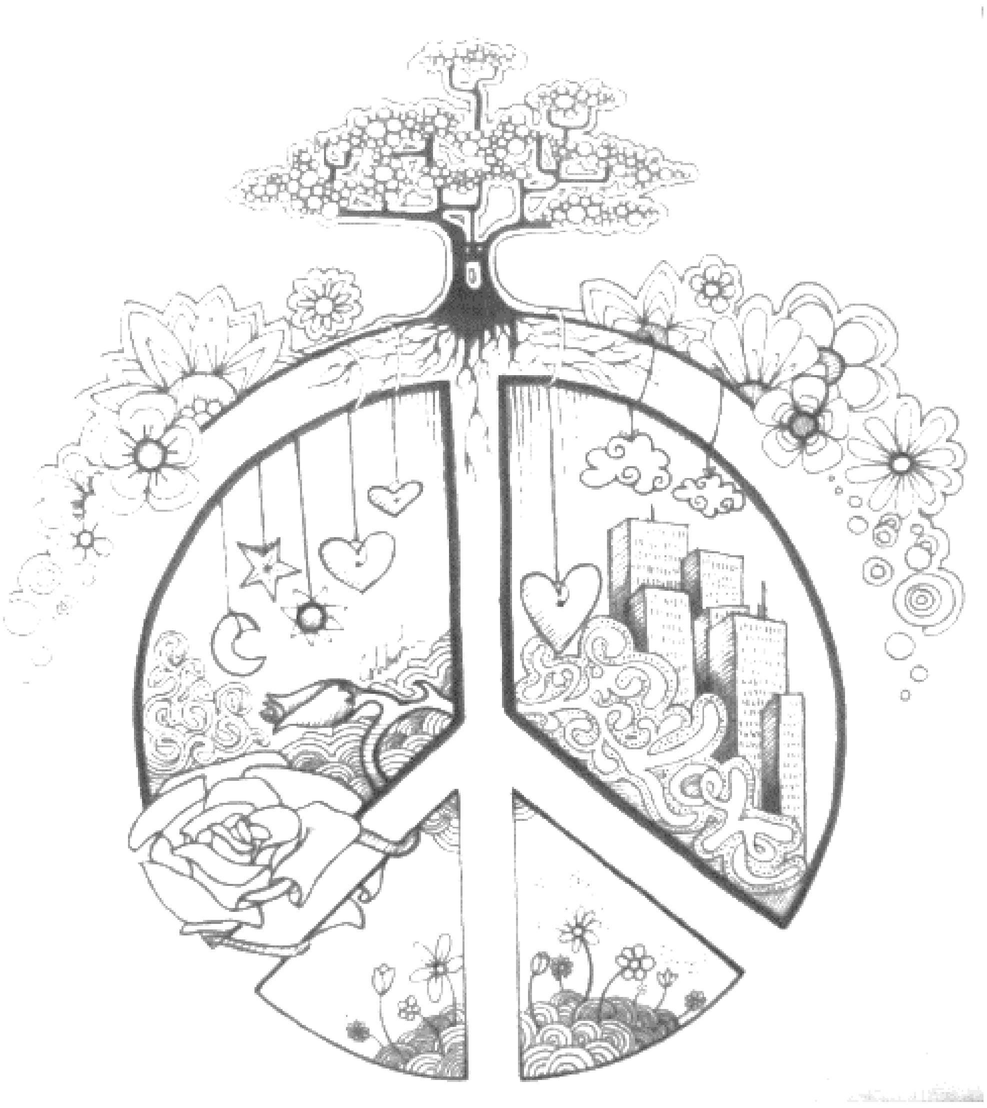
*Those who love peace must learn to organize as effectively as those who love war.*

*— ម៉ាទីន លូ ឃីង (Martin Luther King Jr.)*

*មេដឹកនាំចលនាសិទ្ធិមនុស្សអាម៉េរិក*

មនុស្សដែលស្រឡាញ់សង្គ្រាមនិងចូលចិត្តបង្កវាឱ្យផ្ទុះឡើង រមែងជាមនុស្សដែលមានភាពឈ្លាសវៃ និងពូកែខាងការរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីធ្វើយ៉ាងណាឱ្យសង្គ្រាមនោះផ្ទុះឡើងតាមសេចក្ដីប្រាថ្នា ព្រមទាំងអាចទទួលបានជ័យជម្នះតាមការសង្ឃឹមទុកថែមទៀតផង។

ជាទូទៅ មនុស្សដែលស្រឡាញ់សង្គ្រាម គឺជាគូបដិបក្ខរបស់មនុស្សដែលស្រឡាញ់សន្តិភាព។ ប្រសិនបើអ្នកគឺជាមនុស្សដែលស្រឡាញ់សន្តិភាព អ្នកមិនអាចមានភាពឈ្លាសវៃទាបជាងឬរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្របានអន់ជាងអ្នកបង្កើតសង្គ្រាមនោះឡើយ ព្រោះវាអាចបណ្ដាលឱ្យចេតនារក្សាសន្តិភាពរបស់អ្នកទទួលរងបរាជ័យ ហើយសន្តិភាពដែលអ្នកប្រាថ្នាចង់បានឬខំប្រឹងដណ្ដើមវាមកយ៉ាងលំបាកបំផុតនោះ នឹងក្លាយទៅជាចំណីរបស់សង្គ្រាមវិញមិនខាន។



# ៩៥

ប្រជាធិបតេយ្យមិនមែនគ្រាន់តែសំដៅលើសិទ្ធិនៅក្នុងការបោះឆ្នោតប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែវាសំដៅលើសិទ្ធិក្នុងការរស់នៅប្រកបដោយសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរ។

*Democracy is not just the right to vote,*
*it is the right to live in dignity.*

*— ណាអូមី ក្លាញ (Naomi Klein)*

*អ្នកនិពន្ធកាណាដា*

© HEARTBOOKCAMBODIA

សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ គឺជាលក្ខណសម្បត្តិមួយដ៏សំខាន់បំផុតនៅក្នុងស្មារតីនិងការរស់នៅរបស់មនុស្សយើងគ្រប់ៗរូប។ នេះមានន័យថា មនុស្សម្នាក់ត្រូវបានគេឱ្យតម្លៃនិងគោរព ចំពោះអ្វីដែលខ្លួនមាន អ្វីដែលខ្លួនជឿជាក់ និងរបៀបរស់នៅរបស់ពួកគេ។ ការរស់នៅដោយមានភាពថ្លៃថ្នូរ គឺជាការរស់នៅដែលអាចចៀសផុតពីការបៀតបៀនលើសិទ្ធិនិងមិនមានការជិះជាន់ពីអ្នកមានអំណាចណាមួយនៅក្នុងសង្គមនោះទេ។ លើសពីនេះទៅទៀត មនុស្សដែលប្រកបដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ គឺជាមនុស្សដែលមានសិទ្ធិនិងអំណាចក្នុងការបញ្ចេញមតិឬផ្តល់យោបល់ទៅតាមអ្វីដែលខ្លួនយល់ថាជារឿងត្រឹមត្រូវ។

នៅក្នុងសង្គមប្រជាធិបតេយ្យសម័យទំនើប ប្រជាជននៅក្នុងប្រទេសជាច្រើនមានសិទ្ធិសេរីភាពនិងអំណាចយ៉ាងពេញលេញ ហើយក៏មិនមែនមានតែសិទ្ធិនិងអំណាចនៅតែថ្ងៃបោះឆ្នោតប៉ុណ្ណោះទេ។ ចំពោះពលរដ្ឋដែលជាម្ចាស់ប្រទេសនៃសង្គមប្រជា-ធិបតេយ្យ សិទ្ធិនិងអំណាចរបស់ពួកគេត្រូវតែស្ថិតក្នុងដៃរបស់ពួកគេជាអចិន្ត្រៃយ៍ ហើយប្រសិនបើសិទ្ធិ

និងអំណាចទាំងនោះត្រូវបានរំលោភបំពាន ទោះក្នុងរូបភាពណាដោយ សង្គមមួយនោះមិនទាន់អាចហៅខ្លួនឯងថាជាប្រទេសប្រជាធិបតេយ្យដ៏ពេញលេញបានឡើយ។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៩៦

ឆន្ទៈនៅក្នុងការធ្វើអ្វីៗដើម្បីមនុស្សគ្រប់រូប
គឺជាការធានាដល់ការរស់រានមានជីវិត
នៃជាតិសាសន៍មួយ។

*The will to work for everyone in the country is the best guarantee of national survival.*

*— ព្រះបាទសម្តេចព្រះបរមិន្ទ្រ មហា ភូមិពលអតុល្យតេជ*

(*King Bhumibol Adulyadej*)

*អតីតព្រះមហាក្សត្រថៃ*

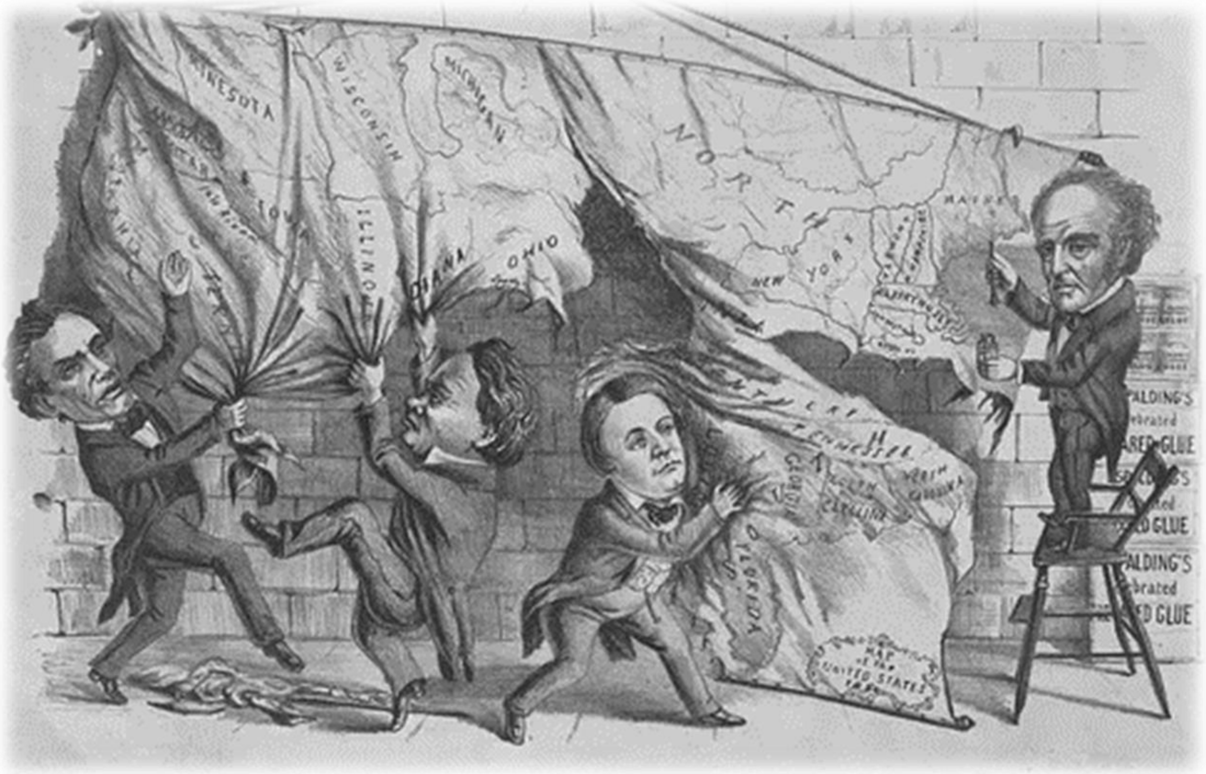
ដំបូកដ៏ធំ ជាសម្បុកដ៏រឹងមាំរបស់ហ្វូងសត្វកណ្ដៀរជាច្រើនលានក្បាល រស់នៅ ធំធាត់ និងបង្កាត់កូនចៅតជំនាន់ អាចធន់នឹងកម្ដៅព្រះអាទិត្យ កម្លាំងខ្យល់បក់ ភ្លៀង ផ្គរ រន្ទះដែលកើតមានឡើងបាន ដ្បិតមានសត្វកណ្ដៀររាប់ពាន់ក្បាលបានពលីពេលវេលាទាំងកម្លាំងកាយចិត្តទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ដើម្បីកសាងបន្តិចម្ដងៗ។ អ្នកដាំដើមឈើថ្ងៃនេះ នឹងផ្ដល់ម្លប់ដ៏ត្រជាក់ដល់មនុស្សជំនាន់ក្រោយនៅថ្ងៃខាងមុខ។

រីឯជាតិសាសន៍មួយវិញ អាចគង់វង្សនិងរីកចម្រើនជាដរាបបាន ដ្បិតមានប្រជាជនជាអ្នកចេះដឹងមានឆន្ទៈមោះមុត ជាអ្នកលះបង់ដើម្បីជាតិនិងប្រយោជន៍រួម។ អ្នកអាចគិតថា អ្នកកើតមកភ្លាមគឺទទេស្អាត គ្មានអ្វីទាំងអស់ ប៉ុន្តែធាតុពិត អ្នកបានស្ពាយនូវកាតព្វកិច្ចដ៏មានកិត្តិយសមួយដើម្បីបំពេញរួចស្រេចទៅហើយនៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក ក្នុងនាមជាជនជាតិមួយ ពោលគឺកាតព្វកិច្ចនៅក្នុងការកសាងជាតិ និងសម្រាប់មនុស្សជំនាន់ក្រោយ។ អ្នកជំនាន់មុនធ្វើដើម្បីអ្នកជំនាន់ក្រោយ អ្នកជំនាន់ក្រោយធ្វើ

ដើម្បីអ្នកជំនាន់ក្រោយៗទៀត ហើយអ្នកជំនាន់ក្រោយៗទៀតនឹងបន្តធ្វើឥតឈប់ឈរដើម្បីធានាបាននូវភាពគង់វង្សនៃជាតិសាសន៍របស់ខ្លួន។

© HEARTBOOKCAMBODIA

# ៩៧




ជាតិមួយដែលបានបែកបាក់គ្នា
ត្រូវការក្តីស្រឡាញ់ដើម្បីរួបរួមគ្នាឡើងវិញ ។

*A nation that is divided needs love to be united.*

— *វិកទ័រ ឌុនស៊ីន (Victor Dunsin)*

ជាតិមួយដែលបានបាក់បែក គ្មានបណ្តាលមកពីអ្វីផ្សេងក្រៅតែពីជំងឺអាត្មានិយមនៃប្រជាជនម្នាក់ៗ ដែលសំងំយករួចខ្លួននៅក្នុងតែផ្ទះនោះទេ។ ចំពោះក្តីស្រឡាញ់ វាគ្រាន់តែជាពាក្យធម្មតាប៉ុណ្ណោះចំពោះមនុស្សទូទៅ ប៉ុន្តែក្តីស្រឡាញ់នេះបានបង្កប់ដោយធម៌ពីរយ៉ាងនៅក្នុងនោះ គឺការស្រឡាញ់(មេត្តា) និងការអាណិតអាសូរ(ករុណា)។ កាលណាមនុស្សមានធម៌ពីរយ៉ាងនេះក្នុងខ្លួន វាបង្កើតឱ្យមនុស្សនោះមានមនោសញ្ចេតនា ដែលយើងតែងហៅថាក្តីស្រឡាញ់នោះឯង។

កុំថាឡើយប្រទេសដែលបាក់បែក សូម្បីតែពិភពលោកដែលត្រូវបានបំផ្លាញទៅហើយក្តី ក៏អាចវិលមករកភាពល្អប្រសើរវិញបានដែរ បើកាលណាយើងយកក្តីស្រឡាញ់ទៅជួសជុលវា។ តែត្រូវចងចាំថា អ្វីគ្រប់យ៉ាងត្រូវផ្តើមចេញពីខ្លួនឯង ហើយបើមនុស្សម្នាក់ៗខ្វះនូវក្តីស្រឡាញ់ សួរថាតើប្រទេសជាតិអាចផ្សះផ្សាដោយរបៀបណា?

ការតម្កល់ប្រយោជន៍ជាតិជាធំជាមួយក្តីស្រឡាញ់និងការទទួលខុសត្រូវក្នុងនាមជាជាតិ

សាសន៍តែមួយ គឺជាវិធីសាស្ត្រក្នុងការរួបរួមគ្នាឡើងវិញក្រោយការបែកបាក់។ ចំណែកការចងគំនុំឬបំណងសងសឹកគ្នាមិនចេះឈប់ ដោយឈរលើទស្សនៈ "ទឹកឡើងត្រីស៊ីស្រមោច ទឹកហោចស្រមោចស៊ីត្រី" មិនអាចធ្វើឱ្យមានការរួបរួមគ្នាបានឡើយ ប៉ុន្តែកាន់តែធ្វើឱ្យជាតិបែកបាក់គ្មានថ្ងៃរឹងមាំបានឡើយ។

សូមបង្កើតក្ដីស្រឡាញ់ក្នុងនាមជា
ជាតិសាសន៍តែមួយនិងរួបរួមគ្នាកសាងជាតិ
ឱ្យបានរឹងមាំ។

# ៩៨

## សន្តិភាពផ្តើមចេញពីស្នាមញញឹម។

*Peace begins with a smile.*

— *អ្នកម្តាយ ថេរ៉េសា* (*Mother Teresa*)

*បព្វជិតសាសនាគ្រិស្ត*

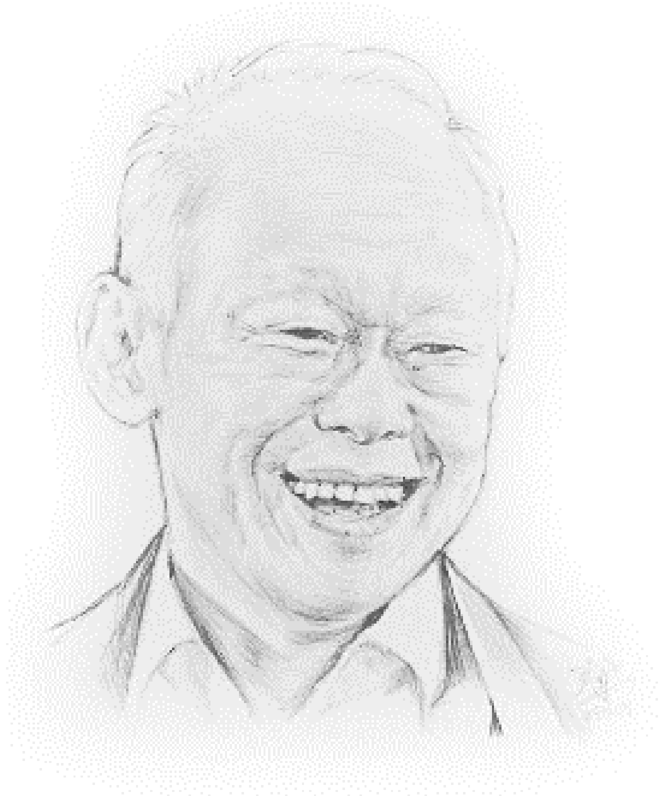
ជាទូទៅ បើកាលណាគេនិយាយដល់សន្តិភាព ជានិច្ចកាលពាក្យថា «ស្មារតីញញឹម» តែងតែត្រូវបានគេលើកយកមកនិយាយនៅក្នុងប្រធានបទមួយនេះជាច្រើនលើកច្រើនសាដដែលៗ។ ទោះបីសម្រង់ឃ្លាខាងលើនេះបានលើកឡើងថា ស្នាមញញឹមជាហេតុនាំទៅរកសន្តិភាពក្តី ប៉ុន្តែសម្រង់ឃ្លានេះ គឺចង់សំដៅលើសន្តិភាពក្នុងខ្លួនបុគ្គលម្នាក់ៗទៅវិញទេ។ ស្នាមញញឹមនៅក្នុងន័យនេះ គឺជាស្នាមញញឹមប្រកបដោយការយល់យ៉ាងច្បាស់អំពីបញ្ហាដែលបានកើតមានឡើង ស្នាមញញឹមដែលព្រមទទួលយកនូវអ្វីដែលខ្លួនមាន ស្នាមញញឹមប្រកបដោយមនសិការ ស្នាមញញឹមប្រកបដោយចំណេះដឹង ស្នាមញញឹមដែលដឹងច្បាស់ថាខ្លួនធ្វើរឿងមួយដែលត្រឹមត្រូវ...។

សំណួរសួរថា តើសង្គ្រាមអាចកើតឡើងបានទេ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់ៗមានស្នាមញញឹមរៀងៗខ្លួនទៅហើយនោះ ពោលគឺស្នាមញញឹមនៃភាពគ្រប់គ្រាន់ ស្នាមញញឹមនៃភាពដឹងគុណចំពោះពិភពលោក ដែលបានផ្តល់ទីជម្រកឱ្យពួកគេ

និងស្នាមញញឹមផ្សេងទៀតដែលបានរៀបរាប់ពីខាងលើនេះ?

© HEARTBOOKCAMBODIA 

# ៩៩



អ្នកអាចនឹងលាចាកលោកនេះនៅថ្ងៃណាមួយ
ប៉ុន្តែកេរដំណែលរបស់អ្នកនឹងនៅតែបន្តដឹកនាំ
ប្រទេសជាតិនិងប្រជាពលរដ្ឋរបស់អ្នក
ឆ្ពោះទៅរកជោគជ័យ។

*You may have left this world, but your legacy will continue to guide the nation and your people through success.*

*— លី ក្វាន់យូ (Lee Kuan Yew, 1923-2015)*

*អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីសិង្ហបុរី*

តាមរយៈទស្សនៈខាងលើ យើងអាចយល់សេចក្តីបានថា លោក លី ក្វាន់យូ ចង់សំដៅចំពោះមេដឹកនាំប្រទេសដែលបានបង្កើតនូវគ្រឹះរឹងមាំនិងគំរូល្អៗក្នុងការរៀបចំនិងដឹកនាំប្រទេសឱ្យមានវឌ្ឍនភាពដូចជា ការបណ្តុះបណ្តាលធនធានមនុស្សឱ្យខ្លាំងពូកែតាមរយៈវិស័យអប់រំ ការអភិវឌ្ឍវិស័យសេដ្ឋកិច្ចជាតិឱ្យរីកចម្រើន ការពង្រឹងប្រព័ន្ធយុត្តិធម៌តាមរយៈការអនុវត្តច្បាប់ និងការធ្វើកំណែទម្រង់វិស័យផ្សេងៗជាដើម ដែលលំអានទាំងនេះហើយគឺជាកេរដំណែលដែលមេដឹកនាំគ្រប់រូបត្រូវបន្សល់ទុកឱ្យអ្នកបន្តវេនជាន់ក្រោយ ដើម្បីអាចយកទៅអនុវត្តនិងច្នៃប្រតិដ្ឋបន្ថែមឱ្យកាន់តែរីកចម្រើន។

គ្រប់មេដឹកនាំទាំងអស់ សុទ្ធតែជាអ្នកដែលត្រូវបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនប្រកបដោយការទទួលខុសត្រូវ មនសិការ និងឧត្តមគតិជាតិខ្ពស់ ដើម្បីបម្រើផលប្រយោជន៍ប្រជាជននិងអភិវឌ្ឍស្រុកទេសឱ្យរីកចម្រើនរុងរឿងលើគ្រប់វិស័យប្រកបដោយនិរន្តរភាព។

យ៉ាងណាមិញ ក្នុងនាមជាមេដឹកនាំគំរូ ត្រូវតែជាមនុស្សដែលមានភាពឈ្លាសវៃក្នុងរឿងសព្វយ៉ាង ទាំងរបៀបរបបដឹកនាំ ទាំងវិធីដោះស្រាយបញ្ហាប្រឈមនានា ហើយចេះបណ្តុះបណ្តាលអ្នកក្រោមបង្គាប់ឱ្យក្លាយជាអ្នកដឹកនាំដែលពោរពេញដោយសមត្ថភាព ចេះចែករំលែកចំណេះជំនាញ មានទស្សនវិស័យវែងឆ្ងាយ ចេះទទួលយកមតិយោបល់ពីគ្រប់មជ្ឈដ្ឋានមកត្រិះរិះពិចារណា ប្រកាន់ខ្ជាប់នូវសុចរិតយុត្តិធម៌និងសេចក្តីស្មោះត្រង់ ជាពិសេសទៅទៀតនោះគឺត្រូវមានទសពិធរាជធម៌។ ទាំងអស់នេះហើយ សុទ្ធតែជាគំរូល្អៗដែលអាចបន្សល់ទុកឱ្យអ្នកជំនាន់ក្រោយយកតម្រាប់តាម ហើយនេះក៏ជាអ្វីដែលអ្នកបានសាងទុកនូវកេរដំណែលនិងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ក្រអូបទុកឱ្យខ្លួនឯងដែរបន្ទាប់ពីអស់ជីវិតទៅ។ ប៉ុន្តែបើកាលពីពេលនៅមានជីវិត នៅមានអំណាច ប្រព្រឹត្តតែរឿងស្មោកគ្រោក រំលោភបំពានធ្វើទុក្ខបុកម្នេញអ្នកទន់ខ្សោយ បំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិជាតិ ប្រព្រឹត្តតែអំពើពុករលួយ ច្បាស់ណាស់បន្ទាប់ពីស្លាប់ទៅ ប្រាកដជាគ្មាននរណាម្នាក់ចង់ចងចាំ ចង់

រំឭកឈ្មោះឡើយ មានតែបន្សល់ទុកនូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ស្អុយរលួយសាយភាយក្លិនបញ្ច្រាសខ្យល់ សល់តែភាពអាម៉ាស់ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រតកូនតចៅប៉ុណ្ណោះ។

នៅក្នុងលោកនេះ គ្មានអ្វីមួយដែលឋិតថេរគង់វង្សជាអមតៈឡើយ រមែងវិនាសសាបសូន្យទៅវិញជាធម្មតា ឯជីវិតមនុស្សយើងម្នាក់ៗក៏ដូចគ្នាគង់តែស្លាប់ចាកចោលលោកនេះទៅដោយចៀសពុំបាន បន្សល់ទុកត្រឹមតែកេរ្តិ៍ឈ្មោះក្រអូបឬស្អុយតាមអំពើដែលខ្លួនធ្លាប់បានប្រព្រឹត្តប៉ុណ្ណោះ ដូចសុភាសិតខ្មែរបានពោលថា “ទូកទៅ កំពង់នៅ”។

# ១០០

កុំសួរថាប្រទេសជាតិអាចធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីអ្នក
ប៉ុន្តែត្រូវសួរថា តើអ្នកអាចធ្វើអ្វីខ្លះ
ដើម្បីប្រទេសជាតិ។

*Ask not what your country can do for you;*
*ask what you can do for your country.*

*— ចន អេហ្វ. កេណឺឌី (John F. Kennedy)*

*ប្រធានាធិបតីអាម៉េរិកទី៣៥*

ប្រជាជនគឺជាកោសិការបស់សង្គម។ ប្រជាជនម្នាក់ជាផ្នែកមួយនៃគ្រួសារ ហើយគ្រួសារមួយជាផ្នែកមួយរបស់សង្គមដែរ។ ផ្ទះរឹងមាំដោយសារមានគ្រឹះដ៏រឹងមាំ ពោលគឺផ្ទះត្រូវការគ្រឹះដើម្បីជួយទ្រទ្រង់ ហើយប្រទេសជាតិរឹងមាំក៏ដោយសារការទ្រទ្រង់របស់ប្រជាជនរបស់ខ្លួនដែរ។ តើនឹងមានរឿងអ្វីកើតឡើង ប្រសិនបើប្រជាជនមិនបានក្លាយជាកោសិកា ឬជាគ្រឹះសម្រាប់សង្គម តែក្លាយជាបន្ទុករបស់សង្គមខ្លួនទៅវិញនោះ?

ក្នុងនាមជាប្រជាជនខ្លាំង ប្រជាជនពិតប្រាកដ ប្រជាជនថ្លៃថ្នូរ និងជាចំណែកពិតប្រាកដនៃសង្គមជាតិរបស់ខ្លួន ប្រជាជនម្នាក់ៗមិនគួរចិញ្ចឹមចិត្ត និងបិទមនសិការចំពោះជាតិរបស់ខ្លួនឡើយ។ ប្រជាជនគួរតែគិតគូរអំពីរបៀបឬធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីជួយប្រទេសជាតិរបស់ខ្លួន ជាជាងធ្វើខ្លួនជាឈ្លើងបឺតជញ្ជក់ពីជាតិរបស់ខ្លួនវិញនោះទេ។

ប្រជាជនដែលមានគំនិតអាត្មានិយមឬជាប្រជាជនទន់ខ្សោយ នឹងសួរទៅកាន់ប្រទេសជាតិរបស់ខ្លួនថា "**តើជាតិបានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីខ្ញុំ**" ស្របពេល

ដែលប្រជាជនខ្លាំងនិងពិតប្រាកដនឹងសួរខ្លួនឯងថា "**តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីខ្លះដើម្បីប្រទេសជាតិ?**"។ ប្រជាជនដែលសួរខ្លួនឯងនូវសំណួរណាមួយ ពួកគេនឹងធ្វើតាមនោះ។ បើគេរង់ចាំតែជាតិផ្តល់ឱ្យគេ ដោយមិនព្រមគិតអំពីរបៀបផ្តល់ដល់ជាតិរបស់គេវិញ នោះជាតិរបស់គេនឹងគ្មានថ្ងៃរឹងមាំបានឡើយ ប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញមានតែធ្វើឱ្យជាតិកាន់តែចុះទន់ខ្សោយ បាក់កម្លាំង និងខ្សោះរីងរៃ។

បើប្រជាជនកាន់តែច្រើនអង្គុយចាំតែទាមទារពីជាតិ មិនព្រមផ្តល់ឱ្យជាតិ នោះជាតិនឹងរលាយនៅថ្ងៃណាមួយមិនខាន។ បើប្រជាជនគិតតែពីរកវិធីកិបកេងលុយពីជាតិ នោះជាតិនឹងខ្សោះស្គមរីងរៃ ប៉ុន្តែបើប្រជាជនគិតពីវិធីដើម្បីរកលុយជូនជាតិ ប្រឹងបំប៉នជាតិ នោះជាតិនឹងរឹងមាំ៕

# អំពីក្រុមអ្នកសរសេរ

សៀវភៅ **ការល្បងបរិយាយ១០០ទស្សនៈដើម្បីបង្កើនគុណតម្លៃជីវិត** គឺជាស្នាដៃរៀបរៀងរួមគ្នារបស់ក្រុមអ្នកសរសេរនៃគ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពផ្សាយហាតប៊ុកដែលមានសមាជិកចំនួន៦៣នាក់។ ក្រុមអ្នកសរសេររបស់ហាតប៊ុកទាំងអស់ដែលបានសហការរៀបរៀងសៀវភៅនេះឡើងសុទ្ធសឹងតែធ្លាប់ឆ្លងកាត់បទពិសោធក្នុងការសរសេរ រៀបរៀង និងប្រែសម្រួលសៀវភៅ ព្រមទាំងអត្ថបទខ្លីៗជាច្រើនរួចមកហើយ។ សមាជិកក្រុមអ្នកសរសេរដែលបានរួមគ្នាបង្កើតសៀវភៅមួយចំណងជើងនេះឡើងរួមមាន៖

១- **ស៊ូ សុភក្ត្រា**
២- **ឈុំ សីហា**
៣- **ឈាម ពៅចំរើន**
៤- **ម៉ាង ម៉េងស៊ាង**
៥- **ញ៉ៀម ធីរៈ**
៦- **ឆាយ លីហេង**
៧- **ឆេង ភត្រា**
៨- **គិន ម៉ីហា**
៩- **គួច គីមហ្លេច**
១០- **ថា ជាវៃ**
១១- **ហូ ពេជ្រមោនីតា**
១២- **ពុយ ស៊ីដេត**
១៣- **អ៊ុំ រដ្ឋា**
១៤- **ខន តុលា**
១៥- **ឡាយ ឧត្តម**
១៧- **ស៊ីវ សិរី**

© HEARTBOOKCAMBODIA

១៨- ជ័ង នីងសុំាង
១៩- លក់ តុងអេង
២០- នៅ ចន្ធី
២១- កុយ រតនា
២២- ធី វីរាក់
២៣- តាន់ លីមុី
២៤- គង់ លក្ខណា
២៥- អៀង គឹមលាង
២៦- ឡាយ សៀកលីម
២៧- អាន សុម៉ាវត្តី
២៨- ប៊ិច ស្រីយ៉ា
២៩- ផាង ស្រីនាង
៣០- ម៉ម ស្រីនាង
៣១- ទី លីហេង
៣២- ហ៊ុន ណាត
៣៣- ពន សុភី
៣៤- សេង ស្រីលីន
៣៥- តេង សុីវសុីន
៣៦- ស៊ុន ស្រីនាត
៣៧- ជា រីហ្សាគីន
៣៨- មូ ផល្លា
៣៩- តាំង សុគន្ធធីតា
៤០- សីហា បូណ៌មី
៤១- រ៉ែត សុភ័ក្រ
៤២- មាស មុនី
៤២- កែវ ស្រីលាភ
៤៣- ម៉ៅ សម្ផស្ស
៤៤- ទុត្ថា ច័ន្ទមុី
៤៥- ហ៊ិន ពុទ្ធីវុធ
៤៦- កែវ រ៉ាវុធ
៤៧- ហេង ខាវ
៤៨- ហេង ម៉ុយ
៤៩- សេង វណ្ណារ័ត្ន
៥០- សុី វិចនៈ
៥១- ឈិន ឆាយអី
៥២- ឈិន គីមហាន
៥៣- វឿក គីមឡាង
៥៤- អ៊ឹង គឹមខៀន
៥៥- ហួយ សុវណ្ណតាសា
៥៦- មុិចព្រីង សិរិនី
៥៧- ហឿន សីហា
៥៨- ញ៉ៀម ណាយនិត
៥៩- ណុច លីលី
៦០- សាន់ ហ្សារីណា
៦១- ខួន រ័ត្នវិច្ឆិកា
៦២- ជុំ អូវីហ្សា
៦៣- ភង ស្រីឡា

# ប្រទេសខ្លាំង ត្រូវការប្រជាជនខ្លាំង!

បើចង់ឱ្យប្រទេសជាតិខ្លាំង
ត្រូវធ្វើឱ្យប្រជាជនយើងខ្លាំង។

ហើយបើចង់ឱ្យប្រជាជនយើងខ្លាំង
យើងត្រូវធ្វើឱ្យពួកគេក្លាយជា
អ្នកអានខ្លាំង។

© HEARTBOOKCAMBODIA