



# ចែករំលែកចំណេះដឹងនៃបទពិសោធន៍ SHARE EXPERIENCE KNOWLEDGE

## សម្រាប់ពាក្យសំខាន់ៗ (Useful Quotes)

ប្រធានបទសម្រាប់ចែករំលែក (Subject to be shared) : ភាពជាអ្នកមានគតិបណ្ឌិត

កាលបរិច្ឆេទនៃការចែករំលែក (Date of this sharing) : ២១ មេសា ២០១២

សម្រង់ពាក្យ ចែកបន្តដោយ (Quotes shared on by) : លោក សៀង ប៊ូហឿង

- ០១. អនាគតរបស់យើង គឺពឹងផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើគុណភាពនៃការគិតរបស់យើង ។
- ០២. របកគំហើញដ៏ធំធេងនៃជំនាន់យើង គឺមនុស្សអាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតរបស់ខ្លួនតាមរយៈការផ្លាស់ប្តូរចិត្តគំនិតរបស់គេ ។
- ០៣. ការអប់រំជាស្ថានភ្លោះទៅកាន់ភាពជោគជ័យ ហើយការអប់រំមិនមែនចប់ត្រឹមបានទទួលសញ្ញាប័ត្រចុងក្រោយទេ ។
- ០៤. បើអ្នកគិតថា ការអប់រំត្រូវឱ្យអ្នកចំណាយលុយច្រើន ចូរអ្នកសាកល្បងធ្វើជាមនុស្សល្ងង់ គុះអ្នកនឹងដឹងថា អ្នកត្រូវចំណាយ លុយទៅលើភាពល្ងង់នោះ ច្រើនជាងការចំណាយទៅលើការអប់រំរបស់អ្នកទៅទៀត ។
- ០៥. ធ្វើកិច្ចការអ្វី ត្រូវហ៊ានទទួលខុសត្រូវ ហើយត្រូវអនុវត្តឱ្យបានល្អប្រសើរ ។
- ០៦. ធ្វើការអ្វីមួយ បើខ្លាចពាក្យទិះទៀនពីអ្នកដទៃ ការនោះពិតជាមិនបានល្អ ហើយមិនបានសំរេចឡើយ ។
- ០៧. អ្នកឈ្នះមិនដែលបោះបង់ អ្នកបោះបង់មិនដែលឈ្នះ ។
- ០៨. មិនចាំបាច់ឱ្យគេរហ័សស្គាល់យើងពេកទេ ក៏មិនចាំបាច់ឱ្យគេគោរពយើង ក្នុងពេលដែលយើងនៅខ្លីនៅឡើយដែរ ។ យើងគិត តែពីរបៀបចម្រើនវិជ្ជាសម្បត្តិ និងវិជ្ជាសម្បត្តិឱ្យស្រួលបូលទៅ គេនឹងគោរព ហើយទទួលស្គាល់យើងជាមិនខាន ។
- ០៩. ចង់ឱ្យគេស្រឡាញ់យើង ស្តាប់បង្គាប់យើង ប្រការពិសេសត្រូវប្រយត្តិពាក្យសំដី ត្រូវមានធម៌មេត្តា និងត្រូវរវាងរ៉ៃ ។
- ១០. ធ្វើធំត្រូវចេះអត់ធ្មត់រឿងតូចៗ ដើម្បីជាប្រយោជន៍សំរាប់រឿងធំ ។
- ១១. ប្រាជ្ញាមនុស្សពុំមានដែនកំណត់ទេ លុះត្រាតែយើងទទួលស្គាល់ថាមាន ។
- ១២. ការឱ្យតម្លៃខ្លួនឯង ធ្វើឱ្យមានភាពថ្លៃថ្នូរក្នុងអារម្មណ៍ ដែលជាបុព្វហេតុនៃភាពរឹងមាំដល់សុខភាពផ្លូវចិត្ត និងផ្លូវកាយ ។
- ១៣. រទេះមិនអាចធ្វើចលនាលឿនជាងសេះដែលកំពុងអូសវាទេ រីឯមនុស្សម្នាក់វិញ ក៏មិនអាចបំពេញការងារឱ្យបានល្អជាង ការឱ្យតម្លៃចំពោះខ្លួនឯងដែរ ។

- ១៤. មិនត្រូវបណ្តោយខ្លួនឱ្យប្រែប្រួលទៅតាមមនោសញ្ចេតនាឡើយ  
ត្រូវខំធ្វើជាម្ចាស់លើខ្លួនឯងឱ្យបានគ្រប់ពេលវេលា ។
- ១៥. នៅពេលមានឧបសគ្គមករារាំង យើងមិនត្រូវភ័យ ឬស្លន់ទេ យើងត្រូវប្រឹងប្រែង អត់ធន់  
ពុះពារទម្លាយឧបសគ្គនោះ ។
- ១៦. កុំខឹងផ្ដេសផ្ដាស់ ទោះបីក្នុងករណីគួរខឹងក៏ដោយ ត្រូវប្រើសំដីឱ្យបានធម្មតា  
នុះអ្នកមុខតែអាចអូសទាញបេះដូងគេបាន ។
- ១៧. ពេលត្រូវគេនិយាយសំអុយមូលបង្កាច់ យើងមិនត្រូវច្រឡោតតោកតូង ប្រកែកប្រណាំងរកឫសរកគល់  
រកខុសរកត្រូវ នោះទេ គឺយើងត្រូវធ្វើឱ្យនឹងធីង ឬនៅស្ងៀមក៏បានដែរ រួចរកដំណោះស្រាយដ៏ប្រសើរ  
ដើម្បីទទួលបាននូវជ័យជំនះ ។
- ១៨. ខ្លួនយើងអាចជាសត្រូវទីមួយរបស់យើង ប្រសិនបើយើងបណ្តោយបណ្តោយវា ។
- ១៩. ការជឿតែលើខ្លួនឯងម្នាក់ ចេះគោរពតែខ្លួនឯង នុះមានន័យថាយើងកំពុងតែធ្វើដំណើរនៅក្នុងផ្លូវមហារវង្វេងហើយ ។
- ២០. ស្រឡាញ់ ឆឹកទឹកទន្លេក៏ផ្អែម តែបើស្អប់ ស៊ីអំពៅក៏ជូរ ។
- ២១. ធាតុពិតទាំងបួននៃធម៌របស់ព្រះពុទ្ធគឺ ពិតជាមានទុក្ខ ពិតជាមានហេតុនៃទុក្ខ ពិតជាមានភាពរលត់ទុក្ខ  
និងពិតជាមានផ្លូវ ទៅកាន់ភាពរលត់ទុក្ខ ។
- ២២. សត្វត្រចៀកកម្មមួយ មិនអាចធ្វើជារដូវរំហើយបានឡើយ ។
- ២៣. អ្នកដែលចេះផ្តល់ឱវាទដល់អ្នកដទៃ មិនមែនសុទ្ធតែអាចអនុវត្តតាម  
នូវរាល់ពាក្យសំដីដែលខ្លួនបានទូន្មានគេនោះទេ ។
- ២៤. ការប្រាស្រ័យទាក់ទងល្អ គឺជាគន្លឹះដែលនាំឱ្យយើងទទួលបាននូវជោគជ័យ ។
- ២៥. ដើម្បីពង្រីកការរាប់អានឱ្យបានងាយ យើងត្រូវចេះនិយាយឱ្យពិរោះ ត្រូវចេះស្តាប់គេនិយាយ  
ត្រូវចេះសរសើរជាងទិះទៀន ហើយមិនត្រូវនិយាយរឿងរបស់ខ្លួនឱ្យគេស្តាប់ច្រើនពេកទេ ។
- ២៦. បើយើងយល់ថា ការនិយាយច្រើននាំឱ្យខ្លួនថោក ហើយគេមិនចូលចិត្ត យើងគប្បីនៅស្ងៀម  
បន្ទុះបន្ថយការនិយាយច្រើន តែគេមិនឱ្យយើងធ្វើគេទេ ។
- ២៧. យើងស្រែកឃ្លាននូវការទទួលយល់ព្រមខ្លាំងប៉ុណ្ណា យើងក៏ភ័យខ្លាចចំពោះការស្តីបន្ទោសខ្លាំងប៉ុណ្ណោះដែរ ។
- ២៨. ភាគច្រើន មនុស្សដែលយើងនឹងស្តីបន្ទោស ប្រាកដជានិយាយការពារខ្លួនឯង ហើយបន្ទោសយើងវិញមិនខាន ។
- ២៩. យើងគប្បីបង្កើតជំលោះមានប្រយោជន៍ ជៀសវាងជំលោះឥតប្រយោជន៍ ។
- ៣០. ពេលខ្លះមនុស្សយើងទំរាំតែដឹងខ្លួនខុស ថាខុសជ្រុលទៅហើយ ដូច្នោះមានតែយកកំហុសនោះមកធ្វើជាមេរៀនទេ ។
- ៣១. នៅពេលអនុវត្តកិច្ចការអ្វីមួយ យើងត្រូវគិតថាខ្លួនយើងមានសត្រូវច្រើនជាងមិត្ត ។
- ៣២. ក្នុងការរស់នៅរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃ អ្នកត្រូវលែងលក់ពេលខ្លះសម្រាប់ពិនិត្យមើលសំដីនិយាយ ចិត្តគំនិត  
និងអាកប្បកិរិយា ដែលអ្នកបានធ្វើ ឬប្រព្រឹត្តកន្លងមក ។

- ៣៣. មនុស្សមានយោបល់ទើបនិយាយចេញ ប៉ុន្តែមនុស្សនៅស្ងៀមក៏មិនមែនឥតប្រយោជន៍ដែរ ។
- ៣៤. មនុស្សគមិនចេះនិយាយ ប៉ុន្តែមនុស្សចេះនិយាយ ជួនកាលគេធ្វើត ។
- ៣៥. មនុស្សមួយចំនួន នៅស្ងៀមពីព្រោះគេយល់ គេធ្វើម្ចាស់លើខ្លួនឯងបាន ដល់ពេលគេនិយាយ គេនិយាយសុទ្ធតែត្រូវ ។
- ៣៦. យើងចេះទ្រាំទ្រនឹងការយល់ច្រឡំរបស់មនុស្ស គឺជាការល្អមួយហើយ ប៉ុន្តែដើម្បីឱ្យកាន់តែល្អប្រសើរថែមទៀត យើងត្រូវ ជៀសវាងនូវអំពើណាដែលនាំឱ្យគេយល់ច្រឡំ ។
- ៣៧. មិត្តភាព គឺការដែលមានចិត្តសណ្តោះស្រួលទៅវិញទៅមក វាលេចឡើងដោយលទ្ធផល ។
- ៣៨. ប្រការជាធម្មជាតិល្អជាងគេបំផុត ដែលមនុស្សមានបន្ទាប់ពីខ្លួនពេញវ័យមក គឺសេចក្តីស្នេហាមិត្តសំឡាញ់ ។
- ៣៩. មិត្តសំឡាញ់ស្មោះត្រង់ គឺជាវត្ថុសម្រាប់ការពារជីវិតមាំ ។
- ៤០. គេត្រូវស្តង់ដារម្រាមនឹងគេចុះទឹក គេត្រូវស្តង់ដារចិត្តមនុស្ស មុននឹងដាក់ជំនឿលើអ្នកនោះ ។
- ៤១. ជីវិតមនុស្សយើង មិនមែនខ្លីដល់ថ្នាក់យើងលែងយកចិត្តទុកដាក់នឹងការរស់នៅឡើយ ។
- ៤២. ការស្គាល់គុណស្រ័យ គឺជាអនុស្សាវរីយ៍នៃបេះដូង ។
- ៤៣. គុណអាស្រ័យដែលធ្វើជាមួយមនុស្សកតញ្ចូ ប្រៀបដូចជាការដាប់ឆ្នាក់នៅលើផ្ទាំងសិលា តែបើធ្វើជាមួយអសប្បុរសជនវិញ ប្រៀបដូចជាការគូសវាសនៅលើផ្ទៃទឹកអញ្ចឹង ។
- ៤៤. គ្រូពេទ្យដែលព្យាបាលខ្លាចស្លាប់នឹងក្លាយជាចំណីរបស់ខ្លា ។
- ៤៥. សំរាកអត់ធ្វើអី គឺសំរាប់តែមនុស្សស្លាប់បណ្តោះ ។
- ៤៦. បុគ្គលដែលពុំបានប្រព្រឹត្តខុសច្បាប់ មិនចាំបាច់ព្យាបាលនៅទីកន្លែងដែលមានច្បាប់ទេ ។
- ៤៧. មធ្យោបាយតែមួយគត់សំរាប់ឱ្យយើងគេចផុតពីសាលក្រមតុលាការ គឺត្រូវដាក់ខ្លួននៅក្រោមភាពផ្តាច់ការនៃច្បាប់ ។