ការស្គាល់ខ្លួនឯង

ដោយ : បណ្ឌិត **ហែម ឡាច**
ប្រធានស្តីទីនាយកដ្ឋាននីតិសាស្ត្រ
វិទ្យាស្ថានមនុស្សសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម
រាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា

សេចក្តីផ្តើម

ភាពឧត្តុង្គឧត្តមរបស់មនុស្សបានមកពីការស្គាល់តម្លៃខ្លួនឯងនិងតម្លៃរបស់អ្នកដែលរស់នៅជុំវិញខ្លួនហើយតម្លៃនោះមាននៅក្នុងជម្រៅចិត្តគំនិតរបស់បុគ្គលម្នាក់ៗ។ តម្លៃធំបំផុតរបស់មនុស្សគឺជីវិតរស់នៅ ប៉ុន្តែនៅក្នុងជីវិតរស់នៅ មនុស្សត្រូវរស់នៅប្រកបដោយសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ កិត្តិយស និងភាពសុខដុមរមនា ក្នុងឧត្តមភាពនៃមនុស្សពិសេសគឺត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯង។

ការស្គាល់ខ្លួនឯងគឺស្គាល់ពីកម្លាំងសមត្ថភាព ចំណេះ ធនធាន លទ្ធភាព ទម្លាប់និងរបៀបរស់នៅរបស់ខ្លួន ពិសេសស្គាល់ពីចិត្តគំនិត ល្អអាក្រក់របស់ខ្លួន។ ការស្គាល់ខ្លួនឯងគឺជាការចេះប្រមាណ ចេះពិចារណា មិនប្រមាថខ្លួនឯង មិនលោភលន់ ចេះធ្វើឱ្យមានលំនឹងក្នុងជីវិត។ ការស្គាល់ខ្លួនឯង គឺចេះធ្វើជាម្ចាស់លើខ្លួនឯង ចេះស្វែងយល់ពីចំណុចខ្លាំងនិងចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួន ចេះខ្មាសខ្លួនឯង ចេះកែប្រែចំណុចខ្វះខាតនិងចេះសម្របខ្លួនជាមួយអ្នកដទៃ។

១-សុជីវធម៌នៃការស្គាល់ខ្លួនឯង

សុជីវធម៌ ជាចំណេះដឹង សណ្តាប់ធ្នាប់ ការដឹងប្រមាណ ការគួរសម ច្បាប់ជីវិតល្អ ឬរបៀបរស់នៅសមរម្យ មានរបៀបរៀបរយ បានដល់លំនាំរស់នៅក្នុងសភាពជាមនុស្ស ដែលខុសប្លែកពីការរស់នៅរបស់សត្វតិរច្ឆាន។

ភាពជោគជ័យតែងតែរង់ចាំមនុស្សដែលមានចំណេះដឹង សុជីវធម៌និងមានគោលដៅជីវិតច្បាស់។ មនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែចង់ទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត ប៉ុន្តែភាពជោគជ័យដែលពួកគេស្រមៃចង់បាននោះ បានរសាត់បន្តិចម្តងៗរហូតធ្វើឱ្យពួកគេបាក់ទឹកចិត្តវិញក៏មានដែរ ព្រោះតែពួកគេមិនបានស្វែងយល់ពីខ្លួនឯងច្បាស់និងមិនមានគោលដៅជីវិតពិតប្រាកដ។ តើត្រូវស្គាល់

ខ្លួនឯងយ៉ាងដូចម្តេច? តើត្រូវធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច ទើបទទួលបានជោគជ័យនៅក្នុងជីវិត?

ការស្គាល់ខ្លួនឯង គឺត្រូវដឹងពីចំណង់ចំណូលចិត្ត ទេព្យកោសល្យខ្លួនឯងចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់។ចេះកំណត់គោលដៅសម្រាប់ជីវិតនិងរៀបចំផែនការសកម្មភាពសម្រាប់អនុវត្តពីមួយជំហានទៅមួយជំហានឱ្យបានច្បាស់។ មានការតាំងចិត្តខ្ពស់និងចេះលើកទឹកចិត្តខ្លួនឯង ហើយត្រូវបង្កើតជំនឿលើខ្លួនឯងឱ្យបានកាន់តែច្រើន។ បង្កើតគំនិតនិងទស្សនៈបែបវិជ្ជមាន ជាជាងគិតឬមើលឃើញតែបញ្ហា។ ប្រសិនជាមើលឃើញឬជួបនឹងបញ្ហា ត្រូវតែចាប់ផ្តើមដោះស្រាយបញ្ហានោះដោយមិនទុកយូរឡើយ។ ត្រូវមានទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកដទៃ។ អ្នកត្រូវគិតថា មនុស្សប្រភេទណាដែលអ្នកចង់សេពគប់ឬរាប់រកជាមួយ។ ឱ្យតម្លៃលើពេលវេលា ដោយត្រូវធ្វើសកម្មទាំងឡាយណាដែលទាក់ទិននឹងគោលដៅរបស់អ្នក។ អនុវត្តសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃឱ្យស្របនឹងផែនការដែលអ្នកបានកំណត់ រួចធ្ងុះបញ្ចាំងទៅនឹងសកម្មភាពទាំងនោះ ប្រសិនបើមានបញ្ហាឬមិនទទួលបានជោគជ័យទេ ត្រូវរៀបចំរបៀបធ្វើជាថ្មីទៀត រហូតទទួលបានជោគជ័យពិតប្រាកដ។

សុជីវធម៌នៃការស្គាល់ខ្លួនឯងមានដូចជាៈ

១.១-ការស្គាល់ហេតុផល

បទប្បញ្ញត្តិនិងទំនៀមទម្លាប់ឬពាក្យទូន្មានប្រៀនប្រដៅទាំងឡាយ ដែលប្រកបដោយគតិបណ្ឌិតបានទុកជាហេតុគួរមួយដែលជនរាល់រូបត្រូវគោរពនិងប្រតិបត្តិតាម។ បើជនណាមិនដឹងមិនយល់ថាជាហេតុគួរហើយចេះតែប្រព្រឹត្តផ្តេសផ្តាសតាមអំពើចិត្ត ជននោះប្រាកដជាទទួលផលអាក្រក់។ អ្នកដែលស្គាល់ពីបទប្បញ្ញត្តិនិងទំនៀមទម្លាប់ប្រកបដោយហេតុផលល្អគួរតាមកាលៈទេសៈតែងបាននូវផលល្អសេចក្តីសុខចម្រើន រស់នៅសមរម្យក្នុងចំណោមមនុស្ស។

ការស្គាល់ហេតុផលគួរមិនគួរច្បាស់ប្រាកដពីចិត្តគំនិតខ្លួនទើបអាចធ្វើខ្លួនឱ្យទៅជាមនុស្សមានសុជីវធម៌ គឺស្គាល់ថាហេតុផលនេះល្អត្រូវតែប្រតិបត្តិតាម ហេតុផលនេះអាក្រក់ត្រូវតែលះបង់។

១.២-ការស្គាល់ឋានៈរបស់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ

ដើម្បីរស់នៅឱ្យបានសុខស្រួលក្នុងពិភពលោកដែលកម្មនិងធម្មជាតិបានបង្កើតមនុស្សមកឱ្យមានឋានៈមិនស្មើគ្នា នោះមនុស្សម្នាក់ៗត្រូវតែស្គាល់ឋានៈខ្លួននិងឋានៈអ្នកដទៃឱ្យបានច្បាស់ ហើយញ៉ាំងដំណើរជីវិតឱ្យប្រព្រឹត្តទៅតាមទំហំឋានៈរៀងៗខ្លួនទើបមានសមត្ថភាពអាចទាក់ទងរួមគ្នាបានមិនប៉ះទង្គិចថ្នាំងថ្នាក់បែកបាក់គ្នា។ ពាក្យថា

ស្គាល់ឋានៈ គឺស្គាល់យសសក្តិ ជាតិ ត្រកូល វ័យ សេចក្តីចេះដឹងរបស់ខ្លួននិងអ្នកដទៃ។

១.៣-ការស្គាល់ប្រមាណជីវភាព

ការស្គាល់ប្រមាណជីវភាព បានន័យថា ចេះបានចេះបង់ ចេះចាយចេះរក បើចេះតែចង់បាន ចេះតែខំរកមិនគិតពីការខុសត្រូវ អាក្រក់ល្អ គួរមិនគួរសោះនោះ នឹងធ្លាក់ទៅក្នុងផ្លូវអាក្រក់ ទុច្ចរិត មានការស៊ីសំណូក លួចប្លន់ជាដើម នាំឱ្យបោកទាបខូចកិត្តិយស ឬក៏ចេះតែខំរកមក មិនហ៊ានស៊ីចាយ ឱ្យសមឋានៈនោះ ក៏នាំឱ្យខូចកិត្តិយសដែរ ឈ្មោះថាជាអ្នកមិនស្គាល់ប្រមាណជីវភាពទៅវិញ។

១.៤-ការស្គាល់កាលសម័យ

ដើម្បីរស់នៅក្នុងពិភពលោកនេះឱ្យបានសមរម្យទាន់សម័យនឹងគេ និងធ្វើឱ្យដំណើរជីវិតប្រព្រឹត្តទៅទាន់ព្រឹត្តិការណ៍ដែលជាហេតុនាំឱ្យបានលាភបានជ័យ បានសេចក្តីសុខចម្រើន យើងត្រូវស្គាល់ពេលវេលាដែលត្រូវដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ និយាយស្តាប់ គិត ធ្វើការងារឱ្យបានច្បាស់លាស់។

ម្យ៉ាងទៀត ត្រូវបំពេញករណីយកិច្ចរបស់ខ្លួនឱ្យទាន់ល្បឿននៃដំណើរជីវិត ព្រោះជីវិតចេះតែទៅមុខគ្រប់នាទីមិនត្រឡប់ថយក្រោយឬឈប់បង្អង់រង់ចាំឱ្យយើងបំពេញករណីយកិច្ចនេះសិននោះទេ។

១.៥-ការស្គាល់ប្រជុំជននិងទីជំនុំ

ដើម្បីជាមនុស្សចុះជំនុំជុំចំណោមនឹងគេ យើងត្រូវចេះរបៀបរៀបចំពាក្យសម្តីនិយាយ សើច ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ស៊ី ផឹក ស្លៀកពាក់ សួរ ឆ្លើយ គោរព ក្រាបសំពះ ថ្វាយបង្គំ ចាប់ដៃ ងក់ក្បាល និងក្អកកណ្តាស់ជាដើម ឱ្យមានបែបបទសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អ។ បើយើងមិនបានដឹង មិនចេះរបៀបរៀបចំទាំងនេះឱ្យមានបែបបទល្អទេ គេថាយើងជាមនុស្សឥតសណ្តាប់ធ្នាប់ គ្មានសុជីវធម៌ ឬថាជាមនុស្សមិនចុះជំនុំទៅចូលចំណោមជំនុំនឹងគេក្នុងទីណានាំឱ្យអ្នកផងគេធុញទ្រាន់ អាក់អន់រំខានចិត្ត អៀនខ្មាសដោយសារខ្លួនក្នុងទីនោះ។

១.៦-ការស្គាល់មិត្រសម្លាញ់

បុគ្គលដទៃក្រៅពីមាតាបិតា ស្វាមីភរិយា បុត្រធីតា និងញាតិសន្តានរបស់ខ្លួនចេញ គ្មានបុគ្គលណាជាទីស្រលាញ់ស្និទ្ធស្នាលទុកចិត្តជួយផ្តល់ប្រយោជន៍ទៅវិញទៅមកជាងមិត្រសម្លាញ់របស់ខ្លួននោះទេ មានតែមិត្រនេះហើយដែលអាចជួយគាំទ្រដំណើរជីវិតយើងឱ្យប្រព្រឹត្តទៅស្រួល ប្រកបដោយជោគជ័យ។

២-ការស្គាល់ខ្លួនឯងតាមរយៈទស្សនវិទូ

ទស្សនវិទូបានចំណាយពេលវេលាជាច្រើនក្នុងការស្វែងរកការស្គាល់ខ្លួនឯង។ មានសំណួរជាច្រើនដែលគេបានលើកឡើងទាក់ទងនឹងការស្គាល់ខ្លួនឯង ដូចជា តើខ្ញុំជានរណា? តើត្រូវធ្វើដូចម្តេចទើបស្គាល់ខ្លួនឯង? តើហេតុអ្វីចាំបាច់ត្រូវស្គាល់ខ្លួនឯង? តើការ

ស្គាល់ខ្លួនឯងមានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះ? ហេតុផលក្នុងការស្គាល់ខ្លួនឯងគឺងាយស្រួលគ្រប់គ្រងខ្លួនឯង រកសុភមង្គលឱ្យខ្លួនឯង និងងាយផ្តល់នូវអត្ថន័យនៃជីវិតដល់ខ្លួនឯង។ ទស្សនវិទូ អារីស្តូត(Aristote)យល់ថា ការស្គាល់ខ្លួនឯង គឺជាចំណុចចាប់ផ្តើមនៃគតិបណ្ឌិត។ លោកបញ្ជាក់ថាគោលបំណងនៃជីវិតប្រកបដោយសីលធម៌ គឺជាការអភិវឌ្ឍទាំងស្រុងរបស់មនុស្ស ដូចជា ការគិត អារម្មណ៍ និងអំពើដែលគេធ្វើ។ គោលបំណងនេះមិនគ្រាន់តែបញ្ជាក់នូវការរីកចម្រើនខាងរាងកាយរបស់មនុស្សប៉ុណ្ណោះទេ តែថែមទាំងជាការសម្រេចបានឬជាការបំពេញនូវសក្តានុភាពនិងទេពកោសល្យទាំងអស់ផងដែរ។ ការសម្រេចបានគោលបំណងនេះគឺមានន័យថា សម្រេចបាននូវកុសលខ្ពស់បំផុត ដែលជាចុងក្រោយនាំមកនូវសុភមង្គលដល់មនុស្ស។

ដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯង យើងគួរពិចារណានូវចំណុចសំខាន់ៗដូចខាងក្រោមនេះ៖

២.១-ស្វែងយល់ពីតម្រូវការរបស់រាងកាយ ចរិតខ្លួនឯង និងរកឱ្យឃើញនូវអ្វីដែលខ្លួនស្រឡាញ់

មនុស្សទាំងអស់អាចរស់នៅបានដោយសារអាហារ ប៉ុន្តែដើម្បីឱ្យមានសុខភាពល្អនិងមានអាយុវែង ត្រឹមតែអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់នោះទេ មនុស្សចាំបាច់ត្រូវការអាហារមានជីវជាតិ មានអនាម័យ និងមានវីតាមីនគ្រប់គ្រាន់ ជាដើម។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលរឹតតែសំខាន់ទៀតនោះគឺ បរិមាណនៃការញ៉ាំអាហារនោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមបរិមាណសមល្មមនៃសរីរាង្គកាយរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ។ ដូច្នេះ ដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯងអ្នកចាំបាច់ត្រូវស្គាល់ពីមុខងារនៃសរីរាង្គនីមួយៗ នៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នកជាមុនសិន។

ចរិត គឺជាការប្រព្រឹត្ត ជាកិរិយាមារយាទ ជាឫកពា ជាបែបបទ។ ពាក្យសំខាន់ៗសម្រាប់ពណ៌នាអំពីចរិតរួមមាន សុភាពរាបសារ ទន់ភ្លន់ ហ្មត់ចត់ រឹងមាំ យកចិត្តទុកដាក់ ស្ងប់ស្ងាត់ ដាក់ខ្លួន ថ្មើងថ្មៃ ចិត្តទូលាយ ចិត្តចង្អៀត ស្មោះត្រង់ កោងកាច ខ្ជិលច្រអូស ជាដើម ។ ក្នុងទស្សនវិជ្ជា ចរិត គឺជាទម្លាប់នៃទង្វើរបស់ មនុស្ស។ មនុស្សល្អឬមិនល្អ ជោគជ័យឬបរាជ័យអាស្រ័យលើចរិត រហូតដល់មានទស្សនវិទូម្នាក់ឈ្មោះ ហេរ៉ាគ្លីថូស(Heraclitus) ពោលថា "វាសនារបស់អ្នកអាស្រ័យលើចរិតរបស់អ្នក" ។ ដូច្នេះ អ្នកគប្បីស្វែងយល់ពីចរិតរបស់ខ្លួនឱ្យបានច្បាស់លាស់ ទើបអ្នកអាចស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់។

ហេតុផល គឺជាទាសកររបស់សេចក្តីស្រឡាញ់ នេះជាការលើកឡើងរបស់ទស្សនវិទូ ដាវីដ ហ៊ូម(David Hume)។ ដូច្នេះ សេចក្តីស្រឡាញ់ គឺពិតជាសំខាន់ណាស់ក្នុងការបញ្ជាខ្លួនរបស់អ្នក។ បើគិតមួយភ្លែតទៅ ដូច

ជាគ្មានអ្វីលំបាកនោះទេគ្រាន់តែអ្វីដែលខ្លួនស្រឡាញ់ អ្នកណា មិនដឹងថា ខ្លួនឯងស្រឡាញ់ពណ៌អ្វី ខ្លួនឯងស្រឡាញ់កីឡាអ្វី ខ្លួនឯងស្រឡាញ់បទចម្រៀងរបស់អ្នកណា ប៉ុន្តែការដឹងបែបនេះនៅមិនទាន់ពេញលេញនៅឡើយនោះទេព្រោះវាត្រឹមតែជាចំណង់ចំណូលចិត្តខ្លីៗប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែសេចក្តីស្រឡាញ់គឺលើសពីនេះ។ សេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងទីនេះ សំដៅយកការស្រឡាញ់អ្វីមួយ ឬនរណាម្នាក់ដែលមិនប្រែប្រួល ឬមិនងាយនឹងប្រែប្រួល។ ជាក់ស្តែងទស្សនវិទូ សូក្រាត (Socrate) ស្រឡាញ់សច្ចធម៌មិនប្រែប្រួល ដោយប្រកាន់គោលជំហររបស់ខ្លួន ទោះបីជាត្រូវគេកាត់ទោសប្រហារជីវិតក៏ដោយ។

២.២-ស្វែងរកទស្សនវិទូមកធ្វើជាគំរូ

មុននឹងស្គាល់ខ្លួនឯងជានរណា អ្នកលំបាកនឹងឆ្ងល់ផុតពីការជ្រើសរើសយក អ្នកមានគតិបណ្ឌិតមកសិក្សារៀនសូត្រអំពីជីវិតរបស់គាត់។ តើចរិតរបស់ពួកគាត់បែបណា? គាត់ចង់បានអ្វីពីជីវិត? គោលដៅនៃជីវិតរបស់គាត់មានអ្វីខ្លះ? តម្លៃជីវិតរបស់គាត់ជាអ្វី? គាត់សម្រេចបានសមិទ្ធផលអ្វីខ្លះនៅក្នុងជីវិត? ឧទាហរណ៍ មហាត្មៈគន្ធី(Mahatma Gandhi) ឱ្យតម្លៃលើអហិង្សា ហេតុដូច្នេះបានជាលោកទាមទារឯករាជ្យពីចក្រភពអង់គ្លេសដោយអហិង្សា។ ទស្សនវិទូ ប្លាតុង(Platon) បានបង្កើតសាកលវិទ្យាល័យដំបូងគេបង្អស់នៅលោកខាងលិច។ ដូច្នេះ អ្នកគប្បីស្វែងយល់ពីប្រវត្តិនិងទស្សនៈរបស់គាត់ម្នាក់ៗ ដើម្បីយកមកធ្វើបញ្ចាំងក្នុងការស្វែងរកខ្លួនឯង។

២.៣-ស្វែងរកទេពកោសល្យរបស់អ្នកហើយជ្រើសរើសជំនាញសិក្សាដែលស័ក្តិសមនឹងអ្នក

ទេពកោសល្យ គឺជាសមត្ថភាពដ៏ប៉ិនប្រសប់ពីធម្មជាតិដោយមិនចាំបាច់បង្រៀន។ ការស្វែងរកទេពកោសល្យក្នុងន័យនេះ សំដៅយកការស្វែងរកភាពខ្លាំងបំផុតនៅក្នុងខ្លួនរបស់អ្នក។ អ្នកខ្លះពូកែវិភាគ អ្នកខ្លះពូកែយល់ពីអ្នកដទៃ អ្នកខ្លះពូកែស្រមើស្រមៃជារូបភាព អ្នកខ្លះពូកែដោះស្រាយបញ្ហាជាដើម។ សូម្បីតែទស្សនវិទូក៏ត្រូវការទេពកោសល្យ ដើម្បីដឹកនាំជីវិតរបស់ខ្លួនដែរ ជាក់ស្តែងសូក្រាត ពោលថា "ទស្សនវិទូ ប្រើប្រាស់ ទេពកោសល្យពីកំណើតដើម្បីជាយុទ្ធសាស្ត្រសម្រេចគោលដៅ"។ ទេពកោសល្យរបស់សូក្រាត គឺពូកែចោទសួរ ទេពកោសល្យរបស់ស៊ុន ជឺ(Sun Tsu) គឺពូកែខាងយុទ្ធសាស្ត្រ ទេពកោសល្យរបស់ ប្លាតុង គឺពូកែខាងបង្កើតអ្វីៗដែលថ្មី ទេពកោសល្យរបស់ ព្រះមហោសថគឺពូកែដោះស្រាយបញ្ហា។ ចុះទេពកោសល្យរបស់អ្នកគឺជាអ្វី?

ជំនាញសិក្សាពិតជាផ្នែកដ៏សំខាន់បំផុតមួយនៃជីវិត ព្រោះវានឹងបង្ហាញនូវរូបភាពរបស់អ្នកនៅថ្ងៃអនាគត អ្នកនឹងរស់នៅ

ជាមួយវាស្ទើរពេញមួយជីវិត។ បើអ្នកចង់ជ្រើសរើសជំនាញទស្សនវិជ្ជា ចូរសួរខ្លួនឯងដូចខាងក្រោមនេះ៖

-ហេតុអ្វីបានជាអ្នកចង់សិក្សាទស្សនវិជ្ជា?

-តើ ទ ស្ស ន វិ ជ្ជា សិ ក្សា ពី អ្វី ខ្លះ?

-តើធម្មជាតិនៃទស្សនវិជ្ជាស័ក្តិសមនឹងចរិតរបស់អ្នកឬអត់?

-តើទស្សនវិជ្ជារៀនចប់ទៅអាចធ្វើការងារអ្វីបានខ្លះ?

ជំនាញខ្លះដែលអ្នកគួរពិចារណាដើម្បីស្វែងរកខ្លួនឯងមានដូចជាទស្សនវិជ្ជា ចិត្តវិទ្យាសង្គមវិទ្យា នីតិសាស្ត្រ វិទ្យាសាស្ត្រនយោបាយ សេដ្ឋកិច្ច គ្រប់គ្រង ជាដើម។

២.៤-ស្វែងរកចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយនិងការងារដ៏ស័ក្តិសមរបស់អ្នក

មនុស្សរស់នៅជាមួយនឹងខ្លួនឯង បើមិនស្វែងយល់ពីខ្លួនឯង មិនយល់ពីខ្លួនឯង តើឱ្យអ្នកណាមកស្គាល់ពីខ្លួនឯង? ស៊ូន ជឺពោលថា ស្គាល់ខ្លួនឯង ស្គាល់សត្រូវ បើអ្នកច្បាំង ១០០ដង អ្នកនឹងទទួលបាននូវជ័យជម្នះ ១០០ដង។ ចំណុចខ្លាំងរបស់ទស្សនវិទូសូក្រាត គឺពូកែវោហាសាស្ត្រ និងពូកែចោទសួរ ចំណុចខ្សោយរបស់គាត់គឺមិនសូវមានទ្រព្យធន។ ជាក់ស្តែង មុនពេលគាត់ស្លាប់ គាត់បានយកមាន់ដែលគាត់ចិញ្ចឹមទៅសងបំណុលដែលគាត់ជំពាក់គេ។ ដូច្នេះយើងគប្បីដឹងនូវចំណុចខ្លាំង និងចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងឱ្យបានច្បាស់ទើបឈ្មោះថាស្គាល់ខ្លួនឯង។

ក្រោយពេលមានជំនាញណាមួយ ការងារពិតជាដើរតួនាទីសំខាន់ជាងជំនាញសិក្សាទៅទៀត ព្រោះវាគឺជាមុខងារដ៏ចម្បងរបស់មនុស្ស ដូច្នេះ មុននឹងជ្រើសរើសការងារណាមួយ អ្នកគប្បីសួរសំណួរខ្លះៗជាមុនសិន៖

-តើការងារនោះត្រូវការលក្ខណសម្បត្តិអ្វីខ្លះ?

-តើការងារនោះមានការទទួលខុសត្រូវអ្វីខ្លះ?

-តើលទ្ធភាពនិងសមត្ថភាពរបស់អ្នកស័ក្តិសមនឹងការងារនោះឬអត់?

-តើចរិតរបស់អ្នកស្របជាមួយនឹងធម្មជាតិនៃការងារនោះឬអត់?

បើអ្នកកំពុងតែធ្វើការងារអ្នកគួរគប្បីពិនិត្យឡើងវិញថា៖

-តើអ្នកសប្បាយចិត្តជាមួយនឹងការងាររបស់អ្នកឬអត់?

-តើអ្នកកំពុងធ្វើការងារនេះដើម្បីអ្វី?

-តើការងារដែលអ្នកកំពុងតែធ្វើនេះស្របជាមួយនឹងគោលដៅនៃជីវិតឬអត់?

ទស្សនវិទូ ខុងជឺ (Confucius) បានពោលថា "ការជ្រើសរើសការងារណាដែលខ្លួនស្រឡាញ់ អ្នកនឹងគ្មានអារម្មណ៍ថានឿយហត់ឡើយ"។ ដូច្នេះ ដើម្បីស្វែងរកការងារដ៏

ល្អមួយ អ្នកគប្បីស្វែងរកទិញសៀវភៅអំពីការជ្រើសរើសជំនាញសិក្សាឬការងារឬក៏ទៅប្រឹក្សាយោបល់ជាមួយអ្នកជំនាញក៏បាន។

២.៥-រៀនស្វែងយល់ពីគុណធម៌និងប្រើប្រាស់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមមុខងារ

គុណធម៌ ជាពាក្យដែលគេងាយនិយាយ ប៉ុន្តែមិនងាយយល់ ព្រោះគុណធម៌មានន័យស៊ីជម្រៅ និងមានអត្ថន័យច្រើនយ៉ាង។ ជាក់ស្តែង គុណធម៌តាមបែប អារីស្តូត រួមមាន ភាពក្លាហាន ការដឹងប្រមាណ យុត្តិធម៌ ជាដើម។ ចំណែកគុណធម៌របស់ទស្សនវិទូខុងជឺ វិញរួមមាន កតញ្ញូ ភាពស្មោះត្រង់ ការជួយគ្នាទៅវិញទៅមក ជាដើម។ ឧទាហរណ៍មុខងាររបស់ភាពក្លាហាន គឺទប់ទល់ជាមួយនឹងឧបសគ្គ និងភាពភ័យខ្លាច ប៉ុន្តែភាពក្លាហានជ្រុលពេកក៏អាចបំផ្លាញអ្នកបានដែរ។ មនុស្សរស់បានព្រោះអាហារ ប៉ុន្តែយើងមិនអាចបរិភោគអាហារមួយពេលចំនួន១០ចានបាននោះទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឱ្យអ្នកស្លាប់បាន នេះគឺជាមុខងាររបស់ការដឹងប្រមាណ។ ដូច្នេះ ដើម្បីយល់ពីខ្លួនឯងឱ្យកាន់តែច្បាស់លាស់ អ្នកគប្បីស្វែងយល់ពីអត្ថន័យគុណធម៌នីមួយៗឱ្យបានច្បាស់និងប្រើប្រាស់គុណធម៌ទាំងនោះឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមកាលៈទេសៈទើបអាចឱ្យអ្នកកំណត់ពីជម្រៅដួងចិត្តរបស់អ្នកបាន។

២.៦-កំណត់គោលដៅជីវិតរបស់អ្នកឱ្យបានច្បាស់លាស់

ការកំណត់គោលដៅជីវិត មានន័យថា ជាការជ្រើសរើសអ្វីដែលល្អបំផុត និងចុងក្រោយបំផុតក្នុងជីវិត។ ជីវិតដ៏មានន័យ គឺជាជីវិតដែលអាចសម្រេចគោលដៅបាន ហើយគោលដៅធំផុតក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សម្នាក់ៗគឺដើម្បីសុភមង្គល នេះគឺជាការលើកឡើងរបស់ទស្សនវិទូ អារីស្តូត។ គោលដៅនៃជីវិតរបស់អ្នកជំនួញគឺដើម្បីទ្រព្យសម្បត្តិ គោលដៅនៃជីវិតរបស់អ្នកកាន់សាសនាគឺដើម្បីគោរពព្រះ គោលដៅនៃជីវិតរបស់អ្នកមានសីលធម៌គឺដើម្បីគុណធម៌ គោលដៅនៃជីវិតរបស់អ្នកចង់ល្បីល្បាញគឺដើម្បីកិត្តិយស គោលដៅនៃជីវិតរបស់អ្នកដឹកនាំប្រទេសគឺដើម្បីសុភមង្គលរបស់រាស្ត្រ។

២.៧-ស្វែងយល់ពីគោលបំណងពិតនិងស្វែងរកតម្លៃនៃជីវិតរបស់អ្នក

គោលបំណង ជាអ្វីដែលមនុស្សចង់បាន និងជាហេតុផលដែលជំរុញឱ្យមនុស្សធ្វើអ្វីមួយដោយមានន័យ។ ជាក់ស្តែង ព្រះសិទ្ធត្ថ មានបំណងចង់ឱ្យធ្វងផុតពីការ កើត ចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ហេតុដូច្នេះបានជាព្រះអង្គទ្រង់ចេញសាងផ្នួសដើម្បីឱ្យបានត្រាស់ដឹងជាព្រះពុទ្ធ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចស្វែងរកគោលបំណងពិតក្នុងជីវិតរបស់អ្នកឱ្យឃើញនោះទេ អ្នកក៏មិនមានឈ្មោះថាអ្នកស្គាល់ខ្លួនឯងនោះឡើយ។

ទស្សនវិទូ សូក្រាត ពោលថា មនុស្សឥតប្រយោជន៍ គឺជាមនុស្សដែលមិនស្គាល់ពីតម្លៃជីវិតខ្លួនឯង ហើយមនុស្សគ្មានតម្លៃរស់នៅដើម្បីតែផឹកស៊ី ប៉ុន្តែមនុស្សដែលមានតម្លៃវិញ ស៊ីផឹកដើម្បីគ្រាន់តែរស់ប៉ុណ្ណោះ។ បើតម្លៃពិតជាសំខាន់បែបនេះមែន តើតម្លៃមានអត្ថន័យយ៉ាងដូចម្ដេច? តម្លៃគឺជាជំនឿដែលមនុស្សជឿជាពិសេសជឿលើអ្វីមួយខុសអ្វីមួយត្រូវ និងជឿលើអ្វីមួយដែលមានសារៈសំខាន់បំផុតនៅក្នុងជីវិត ហើយតម្លៃគឺជាអ្វីដែលគ្រប់គ្រងទង្វើរបស់មនុស្ស។ អ្នកដែលមិនស្គាល់តម្លៃជីវិតរបស់ខ្លួននឹងរស់នៅក្នុងភាពស្មុគស្មាញ ចិត្តគ្មានសណ្ដាប់ធ្នាប់ និងជួបនូវភាពបរាជ័យដ៏ធ្ងន់ធ្ងរក្នុងជីវិត ប្រៀបបាននឹងទូកគ្មានច្រវ៉ា ។ ឧទាហរណ៍ តម្លៃជីវិតរបស់ទស្សនវិទូគឺ សេរីភាព ឯករាជ្យភាព សច្ចធម៌ គតិបណ្ឌិត យុត្តិធម៌ សុភមង្គល ភាពក្លាហាន ភាពស្មោះត្រង់ គិតពិភពលោកជាធំជាដើម។ដោយសារទស្សនវិទូស្គាល់នូវតម្លៃរបស់ខ្លួនច្បាស់បែបនេះទើបឈ្មោះថាស្គាល់ខ្លួនឯង ។

២.៨-ស្វែងរកកត្តាជំរុញកម្លាំងចិត្ត និងប្រព័ន្ធវិនិច្ឆ័យរបស់ខ្លួនឱ្យបានច្បាស់

យានយន្តទៅមុខរួចអាស្រ័យលើប្រេងឥន្ធនៈ។ យ៉ាងណាមិញ មនុស្សធ្វើការបានដោយសារកម្លាំងចិត្ត។ មនុស្សជាទូទៅគិតថា ឪពុកម្ដាយគឺជាកត្តាជំរុញកម្លាំងចិត្តកូនជាកត្តាជំរុញកម្លាំងចិត្ត ប៉ុន្តែសម្រាប់ទស្សនវិទូវិញ មិនសូវជាឱ្យតម្លៃលើកត្តាជំរុញកម្លាំងចិត្តតាមរូបភាពនេះប៉ុន្មានទេ ព្រោះនេះគឺជាកាតព្វកិច្ចរបស់អ្នកក្នុងការដឹងគុណឪពុកម្ដាយ ជាកាតព្វកិច្ចរបស់អ្នកក្នុងការចិញ្ចឹមកូនប៉ុណ្ណោះ។ ទស្សនវិទូខ្លះយល់ថា នេះគឺជាការជាប់ជំពាក់ទៅវិញនោះទេ។ ដូច្នេះ តើកត្តាជំរុញកម្លាំងចិត្តរបស់ទស្សនវិទូមានអ្វីខ្លះ? កត្តាជំរុញកម្លាំងចិត្តសំខាន់ៗរបស់មនុស្សរួមមាន តម្លៃជីវិត សច្ចធម៌ គោលបំណង សមិទ្ធផលដែលខ្លួនសម្រេចបាន។

យុត្តិធម៌គឺជា គុណធម៌ទីមួយសម្រាប់ស្ថាប័ន។ នេះជាការលើកឡើងរបស់ទស្សនវិទូ ចន រ៉ូល(John Rawls។ គោលដៅនៃការវិនិច្ឆ័យគឺដើម្បីបាននូវភាពត្រឹមត្រូវឬដើម្បីស្វែងរកនូវយុត្តិធម៌។ ជីវិតគឺជាជម្រើស ជីវិតតែងតែគេចមិនផុតពីជម្មោះ ដូច្នេះការវិនិច្ឆ័យរឿងរ៉ាវទាំងក្នុងខ្លួន ទាំងក្រៅខ្លួន គឺពិតជាសំខាន់រហូតដល់មិនអាចធ្វេសប្រហែសសូម្បីតែមួយនាទី ព្រោះអ្នកអាចក្លាយជាមនុស្សល្អឬមនុស្សអាក្រក់ ជាមនុស្សកតញ្ញូឬមនុស្សរមិលគុណគឺអាស្រ័យលើការវិនិច្ឆ័យរបស់អ្នកចំពោះរឿងជុំវិញខ្លួនរបស់អ្នក។ ដើម្បីវាយតម្លៃឬវិនិច្ឆ័យអ្វីមួយឱ្យបានត្រឹមត្រូវ អ្នកចាំបាច់ត្រូវមានគតិបណ្ឌិតនិងគោលការណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនដ៏រឹងមាំ ទើបអាចស្គាល់ថាខ្លួនឯងជានរណា។

២.៩-ស្វែងរកចំណេះដឹងនិងគតិបណ្ឌិត

ចំណេះដឹងគឺជាការដឹងអ្វីមួយច្បាស់លាស់ ការយល់ពីអ្វីមួយត្រឹមត្រូវឬជាជំនាញច្បាស់លាស់លើអ្វីមួយដែលបានមកតាមរយៈបទពិសោធន៍ឬការសិក្សា។ ឧទាហរណ៍ ចំណេះដឹងផ្នែកច្បាប់ ចំណេះដឹងផ្នែកនយោបាយ ចំណេះដឹងផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច ចំណេះដឹងផ្នែកព្រះពុទ្ធសាសនាជាដើម។ ដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯងមនុស្សម្នាក់ៗចាំបាច់ត្រូវមានចំណេះដឹងអំពីជីវិតដែលចំណេះដឹងនេះអាចស្វែងរកតាមរយៈទស្សនវិទូនៅក្នុងទស្សនវិជ្ជា។ ដើម្បីមានគតិបណ្ឌិតអ្នកចាំបាច់ត្រូវប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ គតិបណ្ឌិតមិនមែនគ្រាន់តែជាកម្រងនៃចំណេះដឹងនោះទេ ប៉ុន្តែគតិបណ្ឌិតគឺជាការប្រើប្រាស់ចំណេះដឹងឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅក្នុងសង្គមដែលខ្លួនកំពុងរស់នៅ ដើម្បីដឹកនាំជីវិតរបស់ខ្លួនឱ្យបានល្អ និងអាចបង្ហាញមាគ៌ាដ៏ល្អដល់អ្នកដទៃផងដែរ។ ម្យ៉ាងទៀត គតិបណ្ឌិត គឺជាការវិនិច្ឆ័យដោយភាពត្រឹមត្រូវនៅក្នុងជីវិត ជាដំបូន្មានដ៏ល្អដើម្បីដោះស្រាយរឿងមិនច្បាស់លាស់ទាំងឡាយដែលមាននៅក្នុងជីវិត។ ក្នុងន័យខ្លះគតិបណ្ឌិតមានន័យថាជាអាវុធសម្រាប់យកទៅប្រយុទ្ធជាមួយនឹងសត្រូវ ពោលគឺឧបសគ្គទាំងឡាយនៅក្នុងជីវិត ហើយវាគឺជាស្ពានសម្រាប់នាំមនុស្សទៅរកសុភមង្គលប្រកបដោយគុណធម៌។

២.១០-កំណត់ធាតុផ្សំសំខាន់ៗនៃជីវិតដ៏ល្អរបស់អ្នក

ជាតុផ្សំនៃជីវិតដ៏ល្អមួយរបស់មនុស្សម្នាក់ៗគឺមិនដូចគ្នានោះទេ ប៉ុន្តែទស្សនវិទូអាចផ្តល់ជាស្តង់ដាររួមមួយសម្រាប់មនុស្សទាំងអស់ដើម្បីឱ្យយើងយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងជីវិតរៀងៗខ្លួន។ ទស្សនវិទូ ប្លាតុង យល់ថា ជីវិតដ៏ល្អប្រសើរមួយត្រូវការសេរីភាព ឯកភាជ្ឈ ហេតុផល ភាពសាមញ្ញ ចំណេះដឹង ការចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ការងារសុចរិត និងការរស់នៅឱ្យស្របតាមច្បាប់ធម្មជាតិជាដើម។ ដូច្នេះយើងគប្បីកំណត់ជាតុផ្សំនៃជីវិតរបស់អ្នកឱ្យបានច្បាស់លាស់ ទើបឈ្មោះថាស្គាល់ខ្លួនឯង។

២.១១-បង្កើតទស្សនវិជ្ជាផ្ទាល់ខ្លួន

ជាចុងក្រោយដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់ អ្នកចាំបាច់ត្រូវមានទស្សនវិជ្ជាផ្ទាល់ខ្លួន។ កំពូលមនុស្សអច្ឆរិយប្រចាំសតវត្សរ៍ទី២០ គឺ អាល់បឺត អេនស្តេន យល់ថា បើអ្នកមិនអាចពន្យល់គេបាន មានន័យថាអ្នកពុំទាន់យល់វាបានច្បាស់លាស់នោះទេ។ យ៉ាងណាមិញ បើអ្នកមិនអាចបង្កើតទស្សនវិជ្ជាផ្ទាល់ខ្លួនបាន អ្នកក៏មិនអាចស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់លាស់ដែរ។ ឧទាហរណ៍ អ្វីដែលអ្នកមិនប្រាថ្នាចំពោះខ្លួនឯង ចូរអ្នកកុំប្រាថ្នា

ឱ្យវាកើតឡើងចំពោះអ្នកដទៃ។ នេះគឺជាទស្សនវិជ្ជារបស់ ខុង ជឺ។ ដរាបណាទស្សនវិទូមិនទាន់ក្លាយជាអ្នកដឹកនាំ បញ្ហារបស់ប្រទេសជាតិពុំមានថ្ងៃបញ្ចប់ឡើយ។ នេះគឺជា ទស្សនវិជ្ជារបស់ ទស្សនវិទូ ប្លាតុង។ សុភមង្គល កើតមានចំពោះអ្នកដែលអាចកំចាត់នូវអារម្មណ៍មិនល្អចេញពីក្នុងចិត្តរបស់ខ្លួនបាន។ នេះគឺជាទស្សនវិជ្ជារបស់ព្រះពុទ្ធ។ ដើម្បីស្គាល់ខ្លួនឯង ចូរសរសេរនូវការយល់ឃើញរបស់អ្នកចំពោះអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដែលនៅជុំវិញខ្លួនអ្នកតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ហើយប្រមូលផ្តុំជាទស្សនវិជ្ជាផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។

ជារួម មកដល់សព្វថ្ងៃនេះពុំមានស្តង់ដារជាក់លាក់ឬលក្ខខណ្ឌដាច់ខាតសម្រាប់យកមកដើម្បីឆ្លុះបញ្ចាំងឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯងនោះទេ។ យើងគ្រាន់តែមានគំរូខ្លះៗនិងលក្ខខណ្ឌខ្លះៗដើម្បីយកមកពិចារណា និងសិក្សាស្វែងយល់តែប៉ុណ្ណោះ។ ដូច្នេះ មនុស្សម្នាក់ៗគប្បីស្វែងយល់ពីខ្លួនឯងដោយខ្លួនឯងដោយយកចំណេះដឹងនិងបទពិសោធន៍យកមកឆ្លុះបញ្ចាំង ទើបអាចនឹងស្គាល់ខ្លួនឯងនិងធ្វើឱ្យជីវិតរបស់អ្នកកាន់តែមានន័យ។

៣-វិធីសាស្ត្រក្នុងការស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់

៣.១-ជឿជាក់លើខ្លួនឯង

គ្មានអ្វីសំខាន់ជាងអ្នកជឿជាក់លើខ្លួនឯងនោះទេ។ ការមានទំនុកចិត្ត ទើបអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ខ្លួនឯងបាន។ អ្នកអាចកំណត់គោលដៅនិងភាពចិត្តល្អចំពោះខ្លួនឯងដោយដឹងពីអ្វីដែលអ្នកពូកែជាងគេ ហើយចំណាយពេលជាមួយខ្លួនឯងឱ្យបានច្រើន។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចស្គាល់អ្នកបានក្រៅពីខ្លួនឯងនោះទេ។ ចូរចងចាំទុក! កុំជឿអ្នកជុំវិញថា អ្នកបែបនេះបែបនោះ ភាសារបស់គេគ្រាន់តែនិយាយឱ្យអ្នកបានដឹងប៉ុណ្ណោះ។

៣.២-សមាធិ

ត្រូវដឹងពីគំនិតខ្លួនឯង នេះពិតជាមានសារៈសំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងការទទួលបានសុភមង្គល។ អ្នកត្រូវស្តាប់អារម្មណ៍ខ្លួនឯងមុនដើម្បីដឹងពីអ្វីដែលនៅខាងក្នុងខ្លួន។ ការផ្លាស់ប្តូរ និងការកែតម្រូវអាចធ្វើឱ្យការយល់ដឹងអំពីខ្លួនឯងកាន់តែប្រសើរឡើង។ ធ្វើដូច្នេះទើបយើងនឹងដឹងកាន់តែច្បាស់អំពីចំណុចខ្លាំងនិងចំណុចខ្សោយរបស់យើងបាន។

៣.៣-មានការយល់ដឹងកាន់តែច្រើន

តាមរយៈការយល់ដឹងនិងទទួលស្គាល់ខ្លួនឯង វាអាចនាំឱ្យអ្នកកាន់តែជិតស្និទ្ធនឹងខ្លួនឯងលើសមុន។ យើងអាចគាំទ្រខ្លួនឯងដោយគ្មានឥទ្ធិពលខាងក្រៅ នេះនឹងធ្វើឱ្យអ្នកយល់ពីខ្លួនឯងកាន់តែប្រសើរ។ ដូច្នេះ វានឹងភ្ជាប់ជាមួយខ្លួនឯងពិតប្រាកដ ជាងអ្នកណាៗទាំងអស់។

៣.៤-ស្មោះត្រង់នឹងខ្លួនឯង

ការនិយាយអំពីអារម្មណ៍របស់អ្នក គឺមានសារៈសំខាន់ដូចគ្នា។ វានឹងធ្វើឱ្យយើងកាន់តែស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ជាងមុន។ ការស្មោះត្រង់នឹងអារម្មណ៍ខ្លួនឯងចំពោះអ្វីដែលអ្នកចង់បាន នោះនឹងកាន់តែស្គាល់ខ្លួនឯងជាងមុន។

៣.៥-គោរពសរសើរខ្លួនឯង

តាមរយៈការឱ្យតម្លៃនិងយល់ពីខ្លួនឯង អ្នកអាចដឹងពីអ្វីដែលមាននៅក្នុងចិត្តបាន។ នេះអាចនាំយើងទៅកាន់ទិសដៅត្រឹមត្រូវ។ អ្នកមិនអាចលាក់អារម្មណ៍ខាងក្នុងខ្លួនបានទេ។ អ្នកក៏អាចផ្ទុះបញ្ចាំងពីអ្វីដែលអ្នកពិតជាចង់បាន បើអ្នកដឹងថាគោលដៅខ្លួនឯងកំពុងទៅណា ទៅជាមួយអ្នកណា ធ្វើអ្វីខ្លះ?យ៉ាងណាមិញ ចំណុចទាំង៥នេះ នឹងធ្វើឱ្យអ្នកស្គាល់ខ្លួនឯងកាន់តែច្បាស់។ តាមរយៈការជឿជាក់លើខ្លួនឯង វានឹងកាន់តែងាយស្រួលក្នុងការដឹងពីអារម្មណ៍ពិតខ្លួនឯងកាន់តែជិតស្និទ្ធជាងមុន។ ជឿឬមិនជឿនេះជាការពិត ព្រោះពេលយើងដួល យើងនេះហើយជាអ្នកលើកខ្លួនឯងពីកន្លែងធ្ងន់កណ្ដោកនោះមកបាន។ បើយើងមិនស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ផង តើទៅធ្វើការងារឯណាបាន សូម្បីកាក់ល្អិតក៏ដោះមិនចេញនៅស្រពិចស្រពិលមិនដឹងថាខ្លួនឯងចង់បានអី នោះជាពេលមួយត្រូវស្វែងរកខ្លួនឯងឱ្យឃើញហើយ។

៤-សារៈសំខាន់នៃការស្គាល់ខ្លួនឯង

-មានសីលធម៌ចំពោះខ្លួនឯងនិងសង្គម

-បង្កើនសមត្ថភាពអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួននិងសង្គមហើយអាចរស់នៅបានសុខស្រួល

-សង្គមមានវឌ្ឍនភាពនិងយុត្តិធម៌

-ចេះធ្វើជាម្ចាស់លើខ្លួនឯង

-ចេះប្រមាណ គឺមិនមានអំនួតពេកឬបន្ទាបខ្លួនឯងពេក

-មិនចង់បានអ្វីហួសពីសមត្ថភាពដែលខ្លួនអាចធ្វើបាន

-ចេះយកសមត្ថភាពផ្ទាល់ខ្លួនទៅអភិវឌ្ឍសង្គមជាតិ

-សង្គមមានសណ្ដាប់ធ្នាប់ របៀបរបបល្អ មានតម្លាភាព យុត្តិធម៌ចេះគោរពសិទ្ធិគ្នា។

លោក អារីស្តូត(Aristote) *បាននិយាយថា «ការស្គាល់ខ្លួនឯង គឺជាចំណុចចាប់ផ្ដើមនៃគតិបណ្ឌិត»។ ចំណែក លោក ស៊ុន ជឺ* (Sun Tsu) *បានពោលថា «បើស្គាល់ខ្លួនឯងច្បាស់ ហើយស្គាល់សត្រូវច្បាស់ នោះច្បាំង១០០ដង ឈ្នះទាំង១០០ដង»។*

គន្ថនិទ្ទេស

១-កុក រស់ និង ហែម ឡាច ៖ ទស្សនៈនៃការរស់នៅប្រកបដោយគុណធម៌និង ក្រមសីលធម៌មន្ត្រីសាធារណៈ គ. ស. ២០១៦

២-ប៊ុត សាវង្ស ៖ សិក្ខាបទមនុស្សល្អ គ. ស. ២០០២

៣-ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ៖ វចនានុក្រមខ្មែរ គ. ស. ១៩៦៧

៤-ហេង មណីចិន្តា ៖ ព្រះបាទធម្មិក គ. ស. ១៩៩៨

៥-Plato –The story of Philosophy, by will Durant, Page 11,12,13

៦-https://www.facebook.com/thinklikephilosophers/posts/1880592138749992

៧-https://associationdyta.wordpress.com/2013/08/16

៨-https://www.khsearch.com/qna/15998

៩-https://thmeythmey.com/?page=detail&id=28857

១០-https://www.kampucheathmey.com/kpt-plus/311949