

ព្រឹទ្ធសភា

អគ្គលេខាធិការរដ្ឋាន

ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ជាតិ សាសនា ព្រះមហាក្សត្រ



២៥ វិធី

ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យពីមហាជន

25 WAYS
TO WIN WITH PEOPLE

ប្រែចំបកប្រែ និងចងក្រងដោយ :

ឯកឧត្តម អ៊ុំ សារីន្ទ អគ្គលេខាធិការព្រឹទ្ធសភា

ចាប់ផ្តើមជាមួយខ្លួនឯង
START WITH YOURSELF

ខ្លឹមសារ : ទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកអាចមានសុខភាពល្អ លុះណាតែអ្នកមានសុខភាពល្អប៉ុណ្ណោះ
Your relationship can only be as healthy as you are

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ប្រសិនបើអ្នកចង់ទទួលជោគជ័យពីលើមហាជន អ្នកត្រូវតែជាអ្នកឈ្នះលើខ្លួនឯង ឬយ៉ាងហោចណាស់អ្នកកំពុងស្ថិតនៅក្នុងដំណើរឆ្ពោះទៅរកការឈ្នះលើខ្លួនឯង ។ វាពុំអាចចៀសផុតពីការពិតនេះបានឡើយ (If you want to win with people, you've got to be a winner yourself-or at the very least be on your way to becoming one) ។
- ប្រសិនបើអ្នក ជាដំបូងយកពេលវេលាដើម្បីយកចិត្តទុកដាក់លើខ្លួនឯងសិន ភ្លាមៗនោះអ្នកនឹងត្រៀមលក្ខណៈសម្បត្តិដើម្បីយកចិត្តទុកដាក់លើអ្នកដទៃ (If you first take the time to focus on yourself, you'll soon be ready to focus on others) ។

*** អ្នកត្រូវចាប់ផ្តើមជាមួយខ្លួនឯង**

(You've got to start with yourself)

- អ្នកចិត្តសាស្ត្រអាមេរិកម្នាក់និយាយថា : ស្ថាននរកដែលនឹងឱ្យសោយទុក្ខនាពេលខាងមុខ ដូចដែលទ្រឹស្តីសាសនាបាននិយាយ មិនអាក្រក់ជាងស្ថាននរកដែលយើងបង្កើតសំរាប់ខ្លួនយើងនៅក្នុងលោកនេះឡើយ ដោយជាទម្លាប់រចនាចរិតរបស់យើងនៅក្នុងផ្លូវខុស (The hell to be endured hereafter, of which theology tells, is no worse than the hell we make for ourselves in this world by habitually fashioning our characters in the wrong way) ។
- ប្រសិនបើយើងមិនបង្កើតបាននូវចរិតល្អទេនោះ ជាប្រាកដណាស់ យើងមុខតែចាញ់មហាជនដទៃទៀត (If we do not form a winning character, we are sure to lose with other people) ។ ហេតុនេះហើយបានជាជំហានទី១វាសំខាន់ណាស់ (That's why this first step is so significant) ។

*** អ្នកពុំអាចរីករាយបានឡើយ បើគ្មានសុខភាពល្អទេនោះ**

(You can't be happy without being healthy)

ការរកឃើញថ្មីបង្ហាញថា អ្នកពុំអាចរីករាយបានឡើយ បើគ្រាន់តែជាសាមញ្ញរូបអ្នកកំពុងតែមិនរងទម្ងន់ដោយការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ភាពតប់ប្រមល់ ឬការព្រួយបារម្ភ ។ ជាការពិត អ្នកពុំអាចរីករាយបានឡើយ លុះណាតែអ្នកមានសុខភាពល្អ ។ វាមានបញ្ហាច្រើនសំរាប់សុខភាពជាការដែលខ្លួនគ្មានជំងឺ ។ សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តវាសំខាន់ច្រើនជាងអវត្តមាននៃការស្ទុះអារម្មណ៍ ។ សុខភាពខាងផ្លូវចិត្តគឺជាស្នូលនៃការទទួលជោគជ័យលើមហាជន (The new research reveals that you can't be happy simply by being unencumbered by depression, stress, or anxiety. No-you can't be happy unless you are health. And there's a lot more to health than not being sick. Emotional health is more than the absence of dysfunctional emotions. Emotional health is at the center of winning with people) ។

*** អ្នកពុំអាចផ្តល់នូវអ្វីដែលអ្នកគ្មានបានឡើយ**

(You can't give what you don't have)

- អ្នកអាចគ្រាន់តែនាំជនម្នាក់ទៅឆ្ងាយបានត្រឹមតែចំងាយដែលខ្លួនអ្នកបានដើរប៉ុណ្ណោះ ។ ពីព្រោះអ្វី? ពីព្រោះអ្នកពុំអាចផ្តល់នូវអ្វីដែលអ្នកគ្មានបានឡើយ ។ អ្នកពុំអាចធ្វើឱ្យអ្នកដទៃរីករាយបានឡើយ រហូតដល់ពេលណាដែលខ្លួនអ្នករីករាយសិន (You will only be able to take a person as far as you have gone yourself. Why? Because you cannot give what you do not have. You can not enjoy others until you enjoy yourself) ។
- អ្នកទទួលបានថា ល្អប្រសើរបំផុតជាងអ្នកដទៃ កាលណាខ្លួនអ្នកអាចធ្វើបានល្អប្រសើរជាងគេបំផុត ។ នេះជាការពិត ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្វីដែលល្អបំផុតដែលរូបអ្នកមាន មិនប្រសើរជាងអ្វីដែលអ្នកដទៃមានទេនោះ អ្នកមុខតែពុំអាចនាំពួកគេទៅកាន់ទីខ្ពស់ជាងកន្លែងដែលគេកំពុងឈររួចហើយនោះបានឡើយ (You get the best out of others when you give the best of yourself. So-true. But if the best you have isn't any better that what those "others" already possess, you'll never take them any higher than they already are) ។

- មូលដ្ឋានគ្រឹះជាអ្វី? ប្រសិនបើអ្នកមិនក្លាយជាអ្នកឈ្នះទេ អ្នកនឹងប្រទះឃើញថា អ្នកស្ទើរតែគ្មានលទ្ធភាពដើម្បីយកឈ្នះលើអ្នកដទៃបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែមានដំណឹងល្អ : បំណងប្រាថ្នា និងការប៉ុនប៉ងរបស់អ្នកដើម្បីឈ្នះអ្នកដទៃ នឹងជួយធ្វើឱ្យរូបអ្នកជាអ្នកឈ្នះ ។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចស្មោះស្ម័គ្ររិះរកជួយអ្នកដទៃបានឡើយ ដោយពុំជួយខ្លួនឯងទេនោះ (The bottom line? If you are not becoming a winner, you'll find it almost impossible to win with others. But here's the good news: your desire and attempts to win with others help to make you a winner. No one can sincerely try to help another without helping himself) ។

*** តើធ្វើដូចម្តេចបានក្លាយជាអ្នកឈ្នះ?**

(How to be a winner)

- វាមានរយៈកាលមួយនៃជីវិត កាលណាយើងលេបចូលនូវចំណេះដឹងអំពីខ្លួនយើង ហើយរឿងនេះវាក្លាយជា ឬមួយល្អ ឬមួយជួរចត់នៅខាងក្នុង (There's a period of life when we swallow a knowledge of ourselves and it becomes either good or sour inside) ។
- គ្រប់គ្នាតែងមានការព្រួយបារម្ភ និងអសន្តិសុខបន្តិចបន្តួច (Everyone has little anxieties and insecurities) ។
- បើគេត្រូវពណ៌នាអំពីជនដែលឈ្នះ(A winning person) គឺជាជនមានគ្រប់លក្ខណៈសម្បត្តិ និងមានសុខភាពល្អ(A person who is a whole and healthy) ។ គេអាចនិយាយពីជននោះដោយរៀបរាប់ថា ជាជនមានជំនឿទុកចិត្ត (Confident) កក់ក្តៅ (Warm) ស្នូតបូត (Kind) ស្ថិរភាព(Stable) ជាអ្នកផ្តល់(Giving)...។ល។ តាមន័យមួយ ការពិពណ៌នានេះត្រឹមត្រូវ ។
- ប៉ុន្តែវាមានអ្វីៗច្រើនជាងនេះដើម្បីក្លាយជាអ្នកឈ្នះ ពុំត្រឹមតែបញ្ជីនៃគុណសម្បត្តិដែលគួរឱ្យសរសើរនោះឡើយ (But there's more to becoming a winner than giving a list of enviable attributes) ។
- ជាអ្នកឈ្នះធ្លាក់មកលើរបស់តែមួយ : តម្លៃរបស់អ្នក (Being a winner comes down to one thing: your value) ។

- អ្នកឈ្នះមានតម្លៃ (Winners are valuables) ។ ប៉ុន្តែបើនិយាយតាមការពិត ជាអ្នកឈ្នះនៅក្នុងន័យពិតប្រាកដលើពិភពលោកនេះ គ្មានអ្វីពាក់ព័ន្ធនឹងការធ្វើ ប្រាក់បៀវត្ស ឬចំណូលជាសក្តានុពលរបស់អ្នកឡើយ ។ វាអាស្រ័យលើតម្លៃរបស់អ្នក ហើយតើអ្នកជាម្ចាស់មាន ឬគ្មាននូវតម្លៃនោះ ។ កាលណាអ្នកឱបបាននូវតម្លៃផ្ទាល់របស់ខ្លួនអ្នក កាលណាអ្នករក្សាបាននូវអ្វីជាខ្លួនអ្នក នោះអ្នកនឹងក្លាយជាអ្នកឈ្នះ (But truth be told, being a winner, in the purest sense of the world, has nothing to do with your performance, your salary, ore your earning potential. It has to do with your value and whether or not you have owned it. When you embrace your own personal value, when you secure in who you are, then you have become a winner) ។
- នេះគឺជាវិធីមួយចំនួនដើម្បីអនុវត្ត (Here are a few ways of doing just that) ÷

+ ចូលស្គាល់នូវតម្លៃរបស់អ្នក Recognize your value

- ◆ ជាច្រើនលើកនៅក្នុងជីវិតរបស់យើង យើងតែងធ្លាក់ចុះ រីករី និងធ្លាក់គេចដល់ដីដោយសារសេចក្តីសំរេចដែលយើងបានធ្វើ ឬក៏កាលៈទេសៈដែលផ្លូវរបស់យើងពិបប្រទះ ។ យើងអាចមានអារម្មណ៍តានតឹងថាយើងគ្មានតម្លៃ គ្មានសារសំខាន់នៅក្នុងភ្នែកយើងផ្ទាល់ និងភ្នែករបស់អ្នកដទៃ ។ ប៉ុន្តែមិនថាអ្វីបានកើតឡើង ឬអ្វីនឹងកើតឡើង យើងពុំអាចបាត់បង់នូវតម្លៃរបស់ខ្លួនជាមនុស្សលោកឡើយ ។ គ្មានអ្វីអាចឆក់យកតម្លៃនោះបានឡើយ ។ សូមកុំភ្លេចរឿងនេះ (Many times in our lives we are dropped, crumpled, and ground into the dirt by the decisions we make or tough we are worthless, insignificant in our eyes and in the eyes of others. But no matter what has happened or what will happen, we never lose our value as human beings. Nothing can take that away. Never forget that) ។

+ ចូលយកនូវតម្លៃរបស់អ្នក Accept your value

- ◆ តើប៉ុន្មានដងអ្នកឮមហាជននិយាយថា "គាត់មានបញ្ហា"? ។ អ្វីដែលមហាជននិយាយនោះមានន័យថាជននោះជាប់ផ្ទុំ ។ ជននោះពុំមានសុខភាពល្អឡើយ ។ គាត់បានទទួលនូវការជាប់គាំង ។ គាត់មិនសុខស្រួលនៅក្នុងស្បែករបស់ខ្លួន (How many times have you heard people say, "He has issues"?. What

they mean is that the person is stuck. The person is not healthy. He's got a hang-up. He's uncomfortable in his own skin) ។

◆ យើងគ្រប់រូបដែលដើរជុំវិញពិភពលោកនេះ តែងមានអសន្តិសុខ និងបញ្ហាដែល យើងប្រាថ្នាថា យើងអាចកែប្រែដោយខ្លួនយើងបាន ។ ប៉ុន្តែមានរបស់ខ្លះ យើងពុំ អាចកែប្រែបានឡើយ ។ របស់ខ្លះចំពោះខ្លួនយើង វាត្រូវតែអញ្ចឹង ។ ប្រហែលជា អ្នកពុំបានកើតមកដោយរូបសម្បត្តិដែលអ្នកចង់បានឡើយ ។ ឬក៏អ្នកពុំខ្ពស់ដូចដែល អ្នកចង់បាននោះ ។ អ្នកពិការដៃមួយចំហៀង ដែលអ្នកជាយថាហេតុត្រូវតែទទួល យកវា-ឬក៏ថា អ្នកទាត់ចោលនូវតម្លៃរបស់ខ្លួន ហើយក៏ចំណាយពេលវេលាដើម្បី ទូទាត់ចំពោះភាពអសន្តិសុខរបស់ខ្លួន ។ អ្នកនឹងត្រូវជាប់គាំង ជាប់ផុសចំពោះរឿង ខ្វះដៃម្ខាងទៀតនោះ (All of us walking around on this planet have insecurities and issues that we wish we could change about ourselves. But certain things we can't. Some things about us just are. Maybe you weren't born with the kind of looks you would like. Or you aren't as tall as you desire. Your genes dealt you a hand that you've eventually got to accept-either that or you reject your personal value and spend your days trying to compensate for your insecurities. You become hung up, stuck on not being dealt a better hand) ។

◆ នៅខាងក្នុងដំណើរការព្រមទទួលយកអ្នកដទៃ គឺអំពើនៃការទទួលយកខ្លួនឯង ។ អ្នកនឹងមិនឈ្នះលើមហាជនឡើយ លុះណាតែអ្នកក្លាយជាអ្នកឈ្នះ (Inherent in the process of accepting others in the act of self-acceptance. You will never win with people until you become a winner) ។

+ បង្កើនតម្លៃរបស់អ្នក Increase your value

◆ ប្រហែលជាអ្នកទទួលស្គាល់ និងព្រមទទួលយកនូវតម្លៃរបស់អ្នករួចហើយ ។ ប្រ ហែលជាអ្នកដឹងនៅខាងក្នុងខ្លួន ជ្រាលជ្រៅនៅក្នុងវិញ្ញាណថា អ្នកមានតម្លៃថ្លៃថ្លា ពុំអាចកាត់បាន (Perhaps you already recognize and accept your value. Maybe you know at the center of your being, deep in the soul, that you are of inestimable value) ។

- ◆ ជំហានបន្តគឺបង្កើននូវតម្លៃរបស់អ្នកចំពោះអ្នកដទៃ ដោយដោះស្រាយឱ្យបានច្រើននូវបញ្ហារបស់ខ្លួន តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ និយាយម្យ៉ាងទៀត អ្នកត្រូវការធ្វើឱ្យខ្លួនឯងឱ្យបានជាអតិបរិមា តាមការជំនះ ឬរៀបរយរបស់ទាំងឡាយដែលអ្នកមានអំណាចនឹងកែប្រែវាបាន (The next step is to increase your value to others by solving as many of your problems as you can. In other words, you need to maximize who you are by overcoming or fixing those things that use within your power to change) ។
- ◆ ជាឧទាហរណ៍ អ្នកអាចតស៊ូជាមួយនឹងអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង ។ ប្រហែលជាអ្នកមានការពិបាកនឹងកំណត់ព្រំសីមា ឬក៏ទទួលខុសត្រូវ ។ ប្រហែលជាអ្នកមានទម្លាប់អាក្រក់ ឬប្រហែលជាអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកត្រូវការការរឹតតែប្រសើរ ។ យើងគ្រប់គ្នាតែងមានឧបសគ្គដែលយើងអាចជំនះបាន ។ នោះម្នាក់ៗអាចកែលំអខ្លួនយើងបាន កាលណាយើងសំរេចចិត្តជានឹងធ្វើ (You may struggle with a hair-trigger temper, for example. Maybe you have difficulty setting boundaries or taking responsibility. Maybe you have some bad habits, or perhaps your attitude needs an overhaul. All of us have hurdles we can overcome. Each of us can improve ourselves whenever we decide to) ។
- ◆ សូមកុំព្រមទទួលយកដោយគ្មានគិតនូវព្រំដែននៃភាពប៉ិនប្រសប់របស់អ្នក ។ សូមប្រឈមនឹងព្រំដែនទាំងនោះ ហើយពូនជ្រុំឱ្យធំឆាត់ឡើង (Don't mindlessly accept restraints on your abilities. Challenge them and keep growing) ។

+ ជឿជាក់លើតម្លៃរបស់ខ្លួន Believe in your value

- ◆ កាលណាអ្នកបានទទួលស្គាល់នូវតម្លៃរបស់អ្នក ទទួលយកនូវតម្លៃនោះ ហើយបង្កើនតម្លៃរបស់អ្នក ជាយថាហេតុអ្នកត្រូវតែជឿជាក់លើតម្លៃរបស់អ្នកនោះ ។ អ្នកត្រូវតែជឿជាក់លើតម្លៃនោះដោយជំនឿស៊ីបំប៉នថា អ្នកត្រូវពឹងផ្អែកលើតម្លៃនោះ (Once you have recognized your value, accept it, and increase it, you've eventually got to believe it. You've got to believe it with such conviction that you'd be willing to bank on it) ។

◆ ប្រសិនបើអ្នកពុំជឿជាក់ថា អ្នកមានតម្លៃដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដើម្បីផ្តល់ដល់អ្នកដទៃ-អាចជា ខ្លួនឯងទេនោះ-អ្នកនឹងមិនអាចឈ្នះលើមហាជនដោយពិតប្រាកដទាល់តែសោះ ។
 អ្នកជាអ្នកណាគឺជាទ្រព្យសម្បត្តិដ៏មហាសាល ដែលអ្នកជាម្ចាស់ជារៀងរហូត ។
 ពេលណាអ្នកទទួលស្គាល់នូវទ្រព្យសម្បត្តិដ៏ថ្លៃថ្លានោះ ព្រមទទួលយកវា បង្កើនវា ហើយជឿជាក់លើវាដោយជំនឿស៊ីប វិធីដើម្បីឈ្នះលើមហាជននឹងក្លាយជាផ្នែក មួយនៃចរិតរបស់អ្នក ។ កាលណាវាចេញមកពីបេះដូង វាធ្វើការដូចជាសម្រស់មួយ (If you don't believe that you have something of great value to offer another person-namely yourself-you'll never truly win with people. Who you are is the greatest asset you'll ever possess. And as long as you recognize this valuable asset, accept it, increase it, and believe it with deep conviction, the ways of winning with people can become a part of your character. And when they come from the heart, they work like a charm) ។

×

×

×

អនុវត្តច្បាប់ ៣០វិនាទី
PRACTICE THE 30-SECOND RULE

ខ្លឹមសារ : គាត់ដែលរង់ចាំធ្វើអំពើល្អធំធេងតែម្តង នឹងពុំដែលបានធ្វើអ្វីទាល់តែសោះ
He who waits to do a great deal of good at once, will never do anything

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- នរណាម្នាក់ដែលអ្នកជួបសុទ្ធតែកំពុងតស៊ូក្នុងសមរភូមិដ៏ពិបាក ។ មហាជនគ្រប់ទីកន្លែងត្រូវការ ចាំបាច់នូវពាក្យពេចន៍ដ៏ល្អ ការលើកសរសើរដើម្បីបញ្ជោះក្តីសង្ឃឹម និងក្តីស្រម័យរបស់ពួកគេ ។ វាគ្រាន់តែទាមទារនូវការខិតខំបន្តិចបន្តួចដើម្បីធ្វើ ប៉ុន្តែពិតប្រាកដណាស់វាលើកមហាជនឡើង (Everyone you meet is fighting a hard battle. People everywhere need a good word, an uplifting compliment to fire their hopes and dreams. It takes very little effort to do, but it really lift people up) ។
- ជារៀងរាល់ថ្ងៃមុខខ្ញុំជួបជាមួយមហាជន ខ្ញុំសំគាល់អំពីអ្វីផ្សេងៗដែលខ្ញុំអាចលើកទឹកចិត្តពួកគេ បាន ។ អ្វីដែលខ្ញុំអាចនិយាយ អាចស្ថិតនៅក្នុងចំណោមរបស់ច្រើនយ៉ាង : ខ្ញុំអាចថ្លែងអំណរគុណ ពួកគេ ចំពោះអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើសំរាប់ខ្ញុំ ឬមិត្តណាមួយ ។ ខ្ញុំអាចនិយាយប្រាប់អ្នកដទៃអំពី ស្នាដៃមួយរបស់ពួកគេ ។ ខ្ញុំអាចសរសើរពួកគេចំពោះគុណសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនដែលគេបានបង្ហាញ ។ ឬក៏ខ្ញុំគ្រាន់តែសរសើរពួកគេចំពោះការមានមុខរបស់ពួកគេ ។ ការអនុវត្តន៍នេះមិនស្មុគស្មាញ ឡើយ តែវាទាមទារពេលវេលា ការខិតខំ និងវិន័យ ។ រង្វាន់សំរាប់ការអនុវត្តន៍របៀបនេះមាន សន្តិកសន្ទាប់ ពីព្រោះពិតប្រាកដណាស់វាផ្តល់នូវឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានទៅលើមហាជន ។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រាថ្នាលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃដោយអនុវត្តច្បាប់ ៣០វិនាទី សូមចងចាំនូវរបស់ដូច ខាងក្រោមនេះនាពេលលើកក្រោយដែលអ្នកនឹងជួបមហាជន ÷

*** ច្បាប់ ៣០វិនាទីផ្តល់ចំពោះមហាជននូវការពិតត្រីប៊ីយ៉ាប**
The 30-second rule gives people the triple-A treatment

- ⊙ មហាជនទាំងអស់តែងមានអារម្មណ៍ល្អប្រសើរឡើង និងធ្វើការកាន់តែល្អឡើង កាលណាអ្នកផ្តល់ ឱ្យពួកគេនូវការយកចិត្តទុកដាក់ ការអះអាង និងការវាយតម្លៃ (All people feel better and do better when you give them attention, affirmation, and appreciation) ។
- ⊙ នាលើកក្រោយដែលអ្នកធ្វើការប្រាស្រ័យជាមួយមហាជន សូមចាប់ផ្តើមដោយប្រមូលការយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងរយៈពេល ៣០វិនាទី ។ អះអាងចំពោះពួកគេ ហើយបង្ហាញដល់ពួកគេនូវការវាយតម្លៃចំពោះពួកគេ តាមវិធីខ្លះ ។ បន្ទាប់មកសូមមើលតើមានអ្វីកើតឡើង ។ អ្នកនឹងភ្ញាក់ផ្អើល ដោយពួកគេនឹងឆ្លើយតបដោយវិជ្ជមានរបស់ពួកគេ ។
- ⊙ ពាក្យអេចអូច គឺនរណាម្នាក់ដែលនិយាយប្រាប់អ្នកអំពីរឿងរបស់អ្នកដទៃ ។ ការចុញទ្រាន់គឺនរណាម្នាក់ដែលនិយាយប្រាប់អ្នកអំពីរឿងរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់ ។ អ្នកសន្ទនាដ៏ពូកែ គឺនរណាម្នាក់ដែលនិយាយប្រាប់អ្នកអំពីរឿងរបស់អ្នក (A gossip is one who talks to you about other people. A bore is one who talks to you about himself. And a brilliant conversationist is one who talks to you about yourself) ។

*** ច្បាប់ ៣០វិនាទីផ្តល់ដល់មហាជននូវថាមពល**

The 30-second rule gives people energy

- ⊙ កាលណានរណាម្នាក់សរសើររូបអ្នក កំរិតនៃថាមពលរបស់អ្នកនឹងកើនឡើង ។ កាលណាអ្នករងការទិតៀន កំរិតនៃថាមពលរបស់អ្នកនឹងថយចុះ ។ ដូច្នេះពាក្យពេចន៍មានអំណាចដ៏ធំធេង (Words have great power) ។
- ⊙ តើបរិយាកាសយ៉ាងដូចម្តេចដែលអ្នកគិតថាអ្នកគួរបង្កើតឡើង ប្រសិនបើអ្នកបន្តអះអាងដល់មហាជន នៅពេលដែលរូបអ្នកជួបប្រាស្រ័យជាមួយពួកគេជាលើកដំបូងនោះ? ពុំត្រឹមតែអ្នកលើកទឹកចិត្តពួកគេប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែអ្នកគួរក្លាយជាអ្នកនាំសារថាមពលផងដែរ (An energy carrier) ។ មិនថាពេលណាក៏ដោយដែលអ្នកដើរចូលក្នុងបន្ទប់មួយ មហាជននឹងឡើងពព្រាយ ។ អ្នកគួរជួយបង្កើតនូវបរិយាកាសដ៏ល្អដែលម្នាក់ៗស្រឡាញ់ចូលចិត្ត ។ ត្រឹមតែវត្តមានរបស់អ្នកប៉ុណ្ណោះ ដែលនឹងថ្លែងរបស់មហាជនឡើងភ្លឺស្រឡះ ។

*** ច្បាប់ ៣០វិនាទីបំប៉នការជឿលើខ្លួន**

The 30-second rule instills motivation

- ⊙ ពីពេលមួយទៅពេលមួយទៀត ម្នាក់ៗតែងត្រូវការនូវការជំរុញទឹកចិត្ត ។ ប្រើប្រាស់ច្បាប់ ៣០ វិនាទីឱ្យជួយលើកទឹកចិត្តមហាជនឱ្យរស់នៅ និងធ្វើការដោយគាប់ប្រសើរ ។ សូមកុំវាយតម្លៃ ទាបអំពីអំណាចនៃការជំរុញទឹកចិត្ត ÷
- ការជំរុញទឹកចិត្តជួយមហាជនដែលដឹងពីអ្វីដែលពួកគេគួរធ្វើ ឱ្យធ្វើវាឡើង (Motivation helps people who know what they should do—to do it) ។
- ការជំរុញទឹកចិត្តជួយមហាជនដែលដឹងពីការប្តេជ្ញាចិត្តដែលពួកគេគួរធ្វើ ឱ្យធ្វើវាឡើង (Motivation helps people who know what commitment they should make—to make it) ។
- ការជំរុញទឹកចិត្តជួយមហាជនដែលដឹងពីទម្លាប់អ្វីដែលគួរលះបង់ ឱ្យលះបង់វាឡើង (Motivation helps people who know what habit they should break—to break it) ។
- ការជំរុញទឹកចិត្តជួយមហាជនដែលដឹងពីផ្លូវដែលគួរដើរ ឱ្យប្រកាន់ផ្លូវនោះ (Motivation helps people who know what path they should take—to take it) ។
- ⊙ ការជំរុញទឹកចិត្តធ្វើឱ្យអ្វីដែលអ្នកគួរបំពេញសំរេច ឱ្យបំពេញសំរេចទៅរួច (Motivation makes it possible to accomplish what you should accomplish) ។
- ⊙ ផ្នែកម្ខាងដ៏ធំធេងមួយទៀតនៃច្បាប់ ៣០វិនាទី គឺវាជួយដល់រូបអ្នក ។ អ្នកពុំអាចជួយអ្នកដទៃ ដោយគ្មានជួយខ្លួនឯងបានឡើយ (You can't help others without helping yourself) ។
- ⊙ **សូមចងចាំ :** នរណាដែលបន្ថែមឱ្យយើង ទាក់ទាញយើងទៅខាងគេ ។ នរណាដែលដកពីយើង បណ្តាលឱ្យយើងដកថយ (Remember: those who add to us, draw us to them. Those who subtract, cause us to withdraw) ។

×

×

×

សូមឱ្យមហាជនដឹងថាអ្នកត្រូវការពួកគេ
LET PEOPLE KNOW YOU NEED THEM

ខ្លឹមសារ : ការសរសើរដ៏ធំធេងបំផុតដែលគេផ្តល់សំរាប់ខ្ញុំ គឺនៅពេលដែលនរណាម្នាក់សាកសួរខ្ញុំអំពីអ្វីដែលខ្ញុំបានគិត ហើយត្រងត្រាប់ស្តាប់នូវចម្លើយរបស់ខ្ញុំ

The greatest compliment that was ever paid me was when someone asked me what I thought, and attended to my answer.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ការសំងាត់ដើម្បីបានមហាជនចូលក្នុងក្រុមមួយ ÷ អ្នកដឹកនាំអាចក្លាយជាអ្នកល្បីល្បាញ តែកាលណាអ្នកដឹកនាំនោះយល់ដឹងថា ពួកគេជាអ្នកត្រូវការមហាជន (The secret to getting people to join a team ÷ Leaders can become great only when they realize that they are the ones who need people) ។
- សេចក្តីស្រម័យរបស់អ្នកដឹកនាំអាចសំរេចផលដោយគ្មានការចូលរួមពីមហាជនដទៃទៀត គឺតូចតាចណាស់ (Any dream the leader could achieve without the help of other people is too small) ។
- សេចក្តីស្រម័យអនុញ្ញាតឱ្យខ្ញុំ ÷
 - លះបង់នាពេលណាមួយនូវអ្វីៗទាំងអស់ដែលខ្ញុំមានស្ថានភាពនាពេលបច្ចុប្បន្ន ដើម្បីទទួលអ្វីៗទាំងអស់ដែលខ្ញុំអាចក្លាយជាមានស្ថានភាពនៅពេលនោះ (Give up at any moment all that I am in order to receive all that I can become) ។
 - ចាប់អារម្មណ៍អំពីអរូបី ដែលនាំឱ្យខ្ញុំអាចធ្វើនូវអ្វីដែលពុំអាចទៅរួច (Sense the invisible so I can do the impossible) ។
 - មានជំនឿលើធនធានរបស់ព្រះ ប្រសិនបើក្តីស្រម័យនោះធំជាងភាពប៉ិនប្រសប់ និងការយល់ដឹងបន្តិចបន្តួចរបស់ខ្ញុំ (Trust God's resources since the dream is bigger than all my abilities and acquaintances) ។

- បន្តទៅមុខកាលណាបាក់ទឹកចិត្ត ព្រោះបើគ្មានជំនឿទៅលើអនាគត ក៏គ្មានអំណាចនៅក្នុងបច្ចុប្បន្ន (Continue when discouraged, for where there is no faith in the future, there is no power in the present) ។
- ទាក់ទាញអ្នកឈ្នះ ពីព្រោះក្តីស្រម័យធំទាក់ទាញមហាជនធំ (Attract winners, because big dreams draw big people) ។
- មើលឃើញនូវមហាជនរបស់ខ្ញុំ និងខ្លួនខ្ញុំនៅពេលអនាគត ។ ក្តីស្រម័យរបស់យើងគឺជាភាពនឹងបានជោគជ័យ ដែលយើងនឹងបាននាំថ្ងៃណាមួយនោះ (See my people and myself in the future. Our dream is the promise of what we shall one day be) ។
- ខ្ញុំមានក្តីស្រម័យមួយ ។ វាធំធេងជាងនិស្ស័យរបស់ខ្ញុំ ។ វាទូលាយដូចពិភពលោក តែវាចាប់ផ្តើមដោយរបស់មួយ ។ តើអ្នកនឹងមកចូលជាមួយខ្ញុំ? (Yes, I have a dream. It is greater than any of my gifts. It is as large as the world, but it begins with one. Won't you join me?) ។
- ថ្ងៃមួយដែលខ្ញុំបានដឹងថា ខ្ញុំមិនអាចធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ដោយខ្លួនឯងទៅទៀតទេនោះ គឺជាជំហានមួយដ៏សំខាន់នៅក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនខ្ញុំជាមនុស្សម្នាក់ និងជាអ្នកដឹកនាំម្នាក់ (The day that I realized I could no longer do everything myself was a major step in my development as a person and a leader) ។
- ខ្ញុំតែងមានចក្ខុវិស័យ គំនិតជាច្រើន និងថាមពលខ្លាំងក្លាជានិច្ច ។ ប៉ុន្តែកាលណាចក្ខុវិស័យនោះកាន់តែធំជាងខ្លួនអ្នក ពិតប្រាកដណាស់ អ្នកមានជម្រើសតែពីរទេ ÷ បោះបង់ចក្ខុវិស័យនោះចោល ឬស្នើសុំជំនួយ (I've always had vision, plenty of ideas, and vast amount of energy. But when the vision gets bigger than you, you really only have two choices: give up on the vision or get help) ។
- មិនថាអ្នកទទួលបានជោគជ័យប៉ុណ្ណា មិនថាសំខាន់ឬសំរេចបានប៉ុណ្ណា អ្នកតែងត្រូវការមហាជន ។ ហេតុនេះហើយបានជាអ្នកត្រូវការឱ្យមហាជនដឹងថា អ្នកពុំអាចឈ្នះដោយគ្មានពួកគេបានឡើយ (No matter how successful you are, no matter how important or accomplished, you do need people. That's why you need to let them know that you cannot win without them) ។

- យើងពុំត្រឹមតែប្រើខួរក្បាលទាំងអស់យើងមានទេ ប៉ុន្តែត្រូវប្រើខួរក្បាលទាំងអស់ដែលយើងអាចខ្ចីបាន ។ ហេតុអ្វីបានត្រូវបញ្ឈប់ត្រឹមតែខួរក្បាលរបស់ពួកគេ? សូមរួមបញ្ចូលដៃ និងបេះដូងរបស់មហាជន (We should not only use all the brains we have—but all that can borrow. Why stop with just their brains? Enlist people's hands and hearts) ។
- គ្មានបញ្ហាណាដែលយើងពុំអាចរួមគ្នាដោះស្រាយបានឡើយ ហើយមានបញ្ហាតិចបំផុតដែលយើងអាចដោះស្រាយដោយខ្លួនយើងបាន (There are no problems we cannot solve together, and very few that we can solve by ourselves) ។
- ស្នើសុំឱ្យអ្នកដទៃជួយគឺជាវិធីដ៏គាប់ប្រសើរ ដើម្បីធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ដូចមានលុយ ១លានដុល្លារ ។ ហេតុអ្វី? (Asking others for help is a great way to make them feel like a million bucks. Why?) ។

+ មហាជនត្រូវការឱ្យគេត្រូវការរូបខ្លួន People need to be needed

- តើមានពេលណាមួយអ្នកធ្លាប់ឈប់ ដើម្បីសាកសួរនរណាម្នាក់អំពីទិសដៅផ្លូវដែរឬទេ? ស្ទើរតែគ្រប់ពេល មហាជនបញ្ឈប់នូវអ្វីដែលគេកំពុងធ្វើហើយជួយ ប្រសិនបើពួកគេអាចជួយបាន ។ ពួកគេប្រហែលនិយាយជាច្រើនដងអំពីទិសដៅដើម្បីឱ្យអ្នកបានទៅដល់ទីនោះ ។ ពីព្រោះអ្វី? ពីព្រោះជននោះមានអារម្មណ៍ថា គាត់បានដឹងអ្វីមួយដែលអ្នកពុំបានដឹង វាផ្តល់ឱ្យជននោះនូវទឹកចិត្តផ្ទៃក្នុងពុះពោរមួយ ។ ម្នាក់ៗសុទ្ធតែចង់ជាអ្នកជំនាញ កុំសូមឱ្យតែមួយស្របក់ ។ វាផ្តល់ដល់ពួកគេនូវអារម្មណ៍មានឧត្តមភាព និងស្មារតី (A great sense of superiority and of accomplishment) កាលណាពួកគេជួយ ។ ប្រការនេះត្រូវបានបកប្រែទៅជាអារម្មណ៍នៃតម្លៃខ្លួនឯងកាន់តែខ្ពស់ឡើង (That translates into an increased sense of self-worth) ។ ទាំងអស់នេះវាផុសចេញពីសេចក្តីត្រូវការជាសកល ឱ្យគេត្រូវការរូបខ្លួន (And it all stems from the universal need to be needed) ។

+ មហាជនត្រូវការដឹងថា ពួកគេត្រូវការមហាជន

People need to know they need people

- វានឹងកំណត់នូវជំហានមួយដ៏ធំនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួនអ្នក កាលណាអ្នកបានយល់ដឹងថា មហាជនដទៃទៀតអាចជួយរូបអ្នកឱ្យធ្វើការបានគាប់ប្រសើរជាងរូបអ្នកអាចធ្វើម្នាក់ឯងបាន (It

makes a big step in your development when you come to realize that other people can help you to do a better job than you could do alone) ។

- ជាអភ័ព្វ មានមហាជនជាច្រើនពុំដែលសំរេចបាននូវកិត្យានុភាពចាស់ទុំ ឬភាពជ្រាលជ្រៅខាងក្នុងនេះឡើយ ។ មហាជនខ្លះនៅតែចង់ជឿជាក់ថា ពួកគេអាចសំរេចភាពល្បីល្បាញតែដោយខ្លួនឯងដដែល (Sadly, many people never achieve that level of maturity or insight. Some people still want to believe that they can achieve greatness alone) ។

- ជោគវាសនារបស់បុគ្គលម្នាក់ៗតែងផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងជោគវាសនារបស់បុគ្គលដទៃទៀត ។ ទាំងអស់គ្នា យើងត្រូវការមហាជន ហើយប្រសិនបើយើងពុំដឹងរឿងនេះទេ យើងនឹងជួបកលិយុគ (Every individual's fate is tied to that of many others. We all need people and if we don't know it, we're in trouble) ។

+ មហាជនត្រូវការដឹងថា ពួកគេត្រូវការបុគ្គល

People need to know they are needed

- អ្នកពុំមែនរស់នៅតែម្នាក់ឯងឡើយ ។ សត្វលោកម្នាក់ៗស្វែងរកសំរាប់ជីវិតនូវសារៈសំខាន់ ។ យើងទាំងអស់គ្នាត្រូវការដឹងថា ពួកយើងត្រូវតែត្រូវការ ហើយដឹងថាអ្វីដែលយើងផ្តល់ឱ្យអ្នកដទៃមានតម្លៃ (You're not alone. Every human being longs for a life of significance. We all need to know we are needed and that what we offer to others is of value) ។

+ មហាជនត្រូវការដឹងថា ពួកគេបានជួយ People need to know they help

- អ្នកដឹកនាំដ៏ល្អតែងធ្វើឱ្យមហាជនមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេនៅចំកណ្តាលបេះដូងនៃវត្ថុ ពុំមែននៅជ្វាយឡើយ (Good leaders make people feel that they're at the very heart of things, not at the periphery) ។ ម្នាក់ៗតែងមានអារម្មណ៍ថា ពួកគេធ្វើឱ្យមានភាពខុសប្លែកគ្នាសំរាប់ជោគជ័យរបស់ស្ថាប័ន (Everyone feels that he or she makes a difference to the success of the organization) ។ កាលណាធ្វើបែបនេះមហាជនមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនសំខាន់ ហើយប្រការនេះផ្តល់ឱ្យការងាររបស់ពួកគេមានអត្ថន័យ (When that happens people feel centered and that gives their work meaning) ។ មហាជនត្រូវការដឹងថា ពួកគេបានរួមវិភាគទានដ៏សំខាន់ដើម្បីសំរេចគោលដៅ (People need to know that they made an important contribution to reaching the goal) ។

- វាមិនមែនជាសញ្ញានៃភាពទន់ខ្សោយឡើយដើម្បីឱ្យអ្នកដទៃដឹងថា អ្នកផ្តល់តម្លៃដល់ពួកគេ ។ វាជាសញ្ញាមួយនៃសន្តិសុខ និងកម្លាំង ។ ប្រសិនបើអ្នកស្មោះត្រង់ចំពោះសេចក្តីត្រូវការរបស់អ្នកនូវជំនួយ ជាពិសេសជាមួយអ្នកដទៃ អំពីតម្លៃដែលពួកគេបានបន្ថែម ហើយត្រូវរួមបញ្ចូលនូវអ្នកដទៃ កាលណាអ្នកកសាងក្រុមមួយ ដើម្បីធ្វើអ្វីមួយដែលធំជាងខ្លួនអ្នកនោះ ម្នាក់ៗទទួលជោគជ័យ (It's not a sign of weakness to let others know you value them. It's a sign of security and strength. When you're honest about your need for help, specific with others about the value they add, and inclusive of others as you build a team to do something bigger than you are, everybody wins) ។

×

×

×

**បង្កើតនូវអនុស្សាវរីយ៍ និងទស្សនាវាជារៀងរាល់ថ្ងៃ
CREATE A MEMORY AND VISIT IT OFTEN**

ខ្លឹមសារ : អនុស្សាវរីយ៍គឺជារតនសម្បត្តិ និងជាឆ្នាំនៃរបស់ទាំងអស់
Memory is the treasury and guardian of all things

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- មានវត្ថុតិចតួចបំផុតដែលចងមហាជនជាមួយគ្នា ដូចអនុស្សាវរីយ៍រួមគ្នា ។ ទាហានដែលធ្លាប់ប្រយុទ្ធជាមួយគ្នា សមាជិកក្រុមដែលធ្លាប់ឈ្នះជើងឯកជាមួយគ្នា ហើយនិងក្រុមការងារដែលបានទៅដល់គោលដៅ តែងចែករំលែកនូវសម្ព័ន្ធភាពដែលពុំចេះសាបសូន្យ ។ គួរស្រករដែលបានរៀបការ និងឆ្លងកាត់បទពិសោធន៍ដ៏គ្រោតគ្រាត អាចជាញឹកញាប់មើលទៅក្រោយអំពីបទពិសោធន៍ដ៏ប្លែកជាមួយគ្នា ដើម្បីថែរក្សាគ្នាឱ្យទៅមុខ ។ ក្រុមគ្រួសារចង់ឱ្យជុំគ្នា កាលណាគេបានដើរលេងបោះដំរី ឬរួមគ្នាធ្វើការផ្សេងៗក្នុងពេលវិស្សមកាល ហើយតែងចង់និយាយអំពីបទពិសោធន៍របស់ពួកគេជាច្រើនឆ្នាំក្រោយមក (Few things bond people together like a shared memory. Soldiers who battle together, teammates who win a championship, and work teams that hit their goals share a connection that never goes away. Married couples who experience rough times can often look back on their earlier experiences together to keep them going. Families bond when they rough it on camping trips or share adventures on vacation and then love recounting their experience years later) ។
- អនុស្សាវរីយ៍ខ្លះចេញមកពីលទ្ធផលនៃកាលៈទេសៈ ប៉ុន្តែអនុស្សាវរីយ៍ជាច្រើនអាចត្រូវបានបង្កើតឡើងសំរាប់ពេលខាងមុខ ។ អនុស្សាវរីយ៍ដ៏សំបូរបែប គឺជាអនុស្សាវរីយ៍ដែលយើងធ្វើផែនការនិងដោយចេតនាបង្កើតវាឡើង (Some memories come as the result of circumstances, but many can be proactively created. The richest memories are often those we plan and intentionally create) ។

- នេះជាការព្រួយខ្លះ ដើម្បីបង្កើតអនុស្សាវរីយ៍ដែលនឹងជួយអ្នកឱ្យទទួលជោគជ័យលើមហាជន (Here are some hints for creating memories that will help you win with the people) ÷ ។

+ គំនិតផ្តួចផ្តើម_ធ្វើរបស់អ្វីមួយឱ្យកើតឡើង

Initiative-Make Something Happen

- អនុស្សាវរីយ៍ពុំរកយើងឃើញឡើយ យើងរកឃើញអនុស្សាវរីយ៍ ។ កាន់តែល្អវិសេសថែមទៀតនោះ ប្រសិនបើយើងមានចេតនា យើងអាចបង្កើតអនុស្សាវរីយ៍បាន ។ យើងនៅតែសើច កាលណាយើងគិតអំពីអនុស្សាវរីយ៍នោះ ឬក៏យើងមើលឃើញរូបថតដែលបានថតនៅថ្ងៃនោះ ។ ប៉ុន្តែរឿងទាំងអស់នេះ វាមិនអាចកើតឡើងសោះបានឡើយ ប្រសិនបើយើងពុំបានផ្តួចផ្តើមវា (Memories don't find us-we find them. Even better, if we are intentional, we can make memories. We still laugh when we think about it or look at the photos we took that day. But it never would have happened if we hadn't initiated it) ។

+ ពេលវេលា_ដាក់ពេលវេលាដោយឡែកដើម្បីធ្វើអ្វីមួយឱ្យកើតឡើង

Time-Set a Side Time to Make Something Happen

- ជាច្រើនឆ្នាំ ឪពុកម្តាយតែងពិភាក្សាគ្នាអំពីបញ្ហាគុណភាពនៃពេលវេលា ដែលជួយនឹងបរិមាណនៃពេលវេលា ។ ក្នុងឋានៈជាឪពុក និងជាជីតា ខ្ញុំរកឃើញថា វាត្រូវប្រើប្រាស់បរិមាណនៃពេលវេលាដើម្បីរកឃើញនូវគុណភាពនៃពេលវេលា ។ ប្រសិនបើអ្នកពុំបានឆ្លាក់ពេលវេលា អ្នកក៏ពុំអាចបង្កើតនូវអនុស្សាវរីយ៍ឡើយ (For years parents have debated the issue of quality time versus quantity of time. As a father and grandfather, I have discovered that it takes quantity time to find quality time. If you don't carve out the time, you can't create the memory) ។
- តើអ្នកមិនរកឃើញទេថា អនុស្សាវរីយ៍ភាគច្រើនដែលអ្នកមានជាមួយមហាជន ដែលអ្នកបានចំណាយពេលវេលាភាគច្រើនជាមួយនោះ? ប្រសិនបើអ្នកចង់កសាងអនុស្សាវរីយ៍ជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក សូមចំណាយពេលឱ្យបានច្រើនជាមួយពួកគេ ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បង្កើតអនុស្សាវរីយ៍ជាមួយនិយោជិករបស់អ្នក អ្នកនឹងមិនអាចបង្កើតអនុស្សាវរីយ៍នោះពីខាងក្រោយទ្វារនៃការិយាល័យរបស់អ្នកបានឡើយ ។ ជាសាមញ្ញ អ្នកពុំអាចកសាងអនុស្សាវរីយ៍

ជាមួយមហាជន ប្រសិនបើអ្នកពុំបានចំណាយពេលវេលានៅជាមួយពួកគេបានឡើយ (Haven't you found that most memories you have are with the people you spend the most time with? If you want to make memories with your family, spend more time with them. If you want to create memories with your employees, you don't do it behind the door of your office. You simply can't make memories with people if you don't take time to be with them) ។

+ផែនការ_រៀបចំផែនការដើម្បីធ្វើអ្វីមួយឱ្យកើតឡើង

Planning-Plan For Something to Happen

- មហាជនជាច្រើនពុំដឹកនាំជីវិតរបស់ខ្លួនឡើយ-ពួកគេទទួលយកនូវជីវិតរបស់ពួកគេ ។ ពួកគេរង់ចាំបទពិសោធន៍គួរឱ្យចងចាំដែលនឹងបង្កើតឡើងនូវអនុស្សាវរីយ៍ (Most people don't lead their lives-they accept their lives. They wait for memorable experiences to happen, never giving a thought to planning an experience that will make a memory) ។
- វាចាំបាច់ដែលត្រូវរៀបចំផែនការ ដើម្បីបង្កើតឡើងនូវអនុស្សាវរីយ៍ដែលទាំងអស់គ្នានឹងចងចាំរវៃងឆ្ងាយទៅមុខទៀត ។

+ការច្នៃប្រឌិត_រកវិធីដើម្បីធ្វើអ្វីមួយឱ្យកើតឡើង

Creativity-Find A Way to Make Something Happen

- តើអ្នកនឹងធ្វើអ្វី កាលណាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍មួយដែលអ្នករំពឹងទុក ដើម្បីចែករំលែកគ្នានូវអនុស្សាវរីយ៍មួយ ប៉ុន្តែគ្មានអ្វីហាក់ដូចជាកើតឡើង? អ្នកត្រូវតែច្នៃប្រឌិតឡើង (What do you do when you find yourself at an event where you expect to share a memory but nothing seems to happen? You get creative) ។

+បទពិសោធន៍ដែលចែករំលែក_ធ្វើអ្វីឱ្យកើតឡើងដោយរួមគ្នា

Share Experiences-Make Something Happen Together

- អ្វីៗស្ទើរតែទាំងអស់ដែលអ្នកធ្វើក្នុងថ្ងៃនេះ នឹងត្រូវបំភ្លេចចោលក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានអាទិត្យក្រោយប៉ុណ្ណោះ ។ ភាពប៉ិនប្រសប់ដើម្បីរកបានមកវិញនូវអនុស្សាវរីយ៍ណាមួយនោះនឹងចុះថយ លុះណាតែជំរុញដោយជំនួយសប្បុរសឱ្យដឹងដូចជា ទិន្នន័យខ្លី ឬក៏រូបថត (Almost everything you do today will be forgotten in just a few weeks. The ability to retrieve a memory decreases exponentially unless boosted by artificial aids such as diaries and photographs) ។

- យើងទាំងអស់គ្នាតែងមានរបស់ដែលយើងស្រឡាញ់ ពុំមែនដោយហេតុថា របស់ទាំងអស់ មានតម្លៃជាសម្ភារៈឡើយ ប៉ុន្តែពីព្រោះរបស់ទាំងនោះវាធ្វើឱ្យរំលឹកឃើញនូវទីកន្លែងដែល យើងធ្លាប់ទៅ ឬក៏របស់ដែលយើងធ្លាប់ធ្វើ ។ កាលណាអ្នកជួយនរណាម្នាក់ទៀតឱ្យបង្កើត អនុស្សាវរីយ៍ណាមួយនោះ សូមផ្តល់ដល់ជននោះនូវអ្វី ដើម្បីឱ្យគេអាចរំលឹកឃើញឡើងវិញ (We all have things we love-not because they have any material value but because they remind us of places we've been or things we've done. When you help someone else create a memory, give that person something to remember it by) ។

+ ធ្វើឱ្យអនុស្សាវរីយ៍រស់ឡើងវិញ-និយាយអំពីអ្វីដែលបានកើតឡើង
Relive the Memory-Talk About What Happened

- ផ្នែកដ៏សំខាន់បំផុតនៃការបង្កើតអនុស្សាវរីយ៍ គឺធ្វើឱ្យអនុស្សាវរីយ៍រស់ឡើងវិញ (The most important part of creating a memory is reliving it) ។
- វាគ្មានមនុស្សណាម្នាក់លើពិភពលោកនេះ ដែលពុំយល់ពីតម្លៃនៃអនុស្សាវរីយ៍ជាវិជ្ជមាន ឡើយ ។ អនុស្សាវរីយ៍ទាំងនោះអាចកំដរមនុស្សនៅពេលវេលាដ៏អាក្រក់បំផុត ហើយលើក ទឹកចិត្តគេនៅក្នុងរយៈពេលដ៏ល្អប្រសើរបំផុត (There isn't a person in the world who doesn't understand the value of positive memories. They can sustain people during the worst of times and inspire them during the best of times) ។

×

×

×

សរសើរមហាជននៅចំពោះមុខមហាជនដទៃទៀត
COMPLIMENT PEOPLE IN FRONT OF
OTHER PEOPLE

ខ្លឹមសារ : ក្រើនរំលឹកមិត្តរបស់អ្នកដោយសម្ងាត់ សរសើរពួកគេដោយចំហ
Admonish thy friends in secret, praise them openly

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- វិធីដ៏សំខាន់ និងត្រង់បំផុតដើម្បីឈ្នះលើមហាជន គឺផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវការសរសើរ-ពាក្យពេចន៍ អះអាងដោយស្មោះស្ម័គ្រប្រកបដោយអត្ថន័យ (The most fundamental and straightforward way of winning with people is to give them a compliment-a sincere and meaningful word of affirmation) ។
- វាមានសារៈសំខាន់ដែលអ្នករៀនដើម្បីផ្តល់ការសរសើររបស់អ្នកនៅចំពោះមុខអ្នកដទៃ ក៏ដូចជា ម្នាក់ទល់ម្នាក់ ។ ពីព្រោះអ្វី? ពីព្រោះការសរសើរជាឯកជនបែរជាសាធារណៈ ដោយភ្លាមៗ និងដោយសក្តានុពលបង្កើនជាតម្លៃ (It's essential that you learn to give your compliments in front of others as well as one-on-one. Why? Because that private compliment turned public, instantly and dramatically increases in value) ។
- នេះគឺជាមូលហេតុដែលប្រការនេះវាសំខាន់ណាស់ ÷

+ មហាជនចង់មានអារម្មណ៍មានតម្លៃក្នុងជីវិត

People want to be feel worthwhile in life

- ម្នាក់ៗមានផ្ទាំងកញ្ចក់អវិជ្ជមានជាប់នឹងក ដែលមានន័យថា : សូមធ្វើឱ្យខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាសំខាន់ (Everyone has an invisible sign hanging from his neck. It says "Make me feel important") ។ សូមកុំភ្លេចនូវសារនេះ កាលណាធ្វើការជាមួយមនុស្ស ។ ការសរសើរ និងការអះអាងវាចាំបាច់ដើម្បីទទួលជោគជ័យជាមួយអ្នកដទៃ (Compliment and affirmation were critical to enjoying success with others) ។

+ការសរសើរបង្កើនតម្លៃ កាលណាយើងផ្តល់តម្លៃដល់ជនដែលផ្តល់នូវការសរសើរនោះ

Compliments increase in value when we value the person who gives them

- ពុំមែនការសរសើរទាំងអស់ដែលបង្កើតឡើងសុទ្ធតែស្មើគ្នាទេ ។ នរណាដែលផ្តល់នូវការសរសើរត្រូវការពាក់ព័ន្ធនឹង ថាតើយើងផ្តល់តម្លៃដល់ការសរសើរយ៉ាងដូចម្តេច ។ ការសំដែងការចាប់អារម្មណ៍ដ៏ល្អពីនរណាម្នាក់ ដែលមិនអនុញ្ញាតឱ្យមានកម្មវត្ថុច្បាស់លាស់ ពុំមានទម្ងន់ស្មើនឹងការសរសើរដែលផ្តល់ដោយចោហ្វាយរបស់អ្នកនៅចំពោះមុខមហាជនដែលអ្នកគោរពឡើយ (Not all compliments are created equal. Who gives the compliment has a lot to do with how much we prize it. A nice remark from someone who's not allow to have sharp objects doesn't carry the same weight as a compliment giving by your boss in front of people you respect) ។

+ការសរសើរអះអាងមហាជន និងធ្វើឱ្យពួកគេខ្លាំង

Compliment affirm people and make them strong

- អះអាងគឺធ្វើឱ្យរឹងមាំ (To affirm is to make firm) ។ ការអះអាងគឺជាសេចក្តីថ្លែងពីការពិត ដែលអ្នកធ្វើឱ្យរឹងមាំនៅក្នុងបេះដូងរបស់មនុស្សណាម្នាក់ កាលណាអ្នកបន្តិសួរវាឡើង (An affirmation is a statement of truth you make firm in a person's heart when you utter it) ។ ជាលទ្ធផល វាបណ្តុះឡើងនូវជំនឿស៊ីប (As a result, it cultivates conviction) ។ ជាឧទាហរណ៍ កាលណាអ្នកសរសើរអំពីអាកប្បកិរិយារបស់មនុស្សម្នាក់ អ្នកពង្រឹងនូវអាកប្បកិរិយានោះ និងធ្វើឱ្យវាជាប់លាប់ ។ ពីព្រោះអ្នកកត់សំគាល់ឃើញថា នៅក្នុងផ្លូវជីវិតមាន ជននោះប្រហែលជានឹងបង្ហាញឱ្យឃើញវិញដដែលនោះសារជាថ្មីទៀត (For example, when compliment a person's attitude, you reinforce it and make it more consistent. Because you notice it in a positive way, he will be more likely to demonstrate that same attitude again) ។
- ដូចគ្នានេះដែរ កាលណាអ្នកអះអាងអំពីក្តីស្រមៃរបស់មហាជន អ្នកជួយឱ្យក្តីស្រមៃរបស់ពួកគេនោះក្លាយជាពិតជាងការសង្ស័យរបស់ពួកគេ (Likewise, when you affirm people's dreams, you help their dreams become more real than their doubts) ។ ដូចជាការហ្វឹកហាត់នូវរបបបង្កើនទម្ងន់ ការសរសើរជាប្រចាំធ្វើឱ្យបង្កើននូវគុណសម្បត្តិរបស់មហាជន និងពង្រឹងបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ពួកគេ (Like the repetition of a weight-lifting regimen, routine compliments build up people's qualities and strengthen their personalities) ។

- វាតែងមានស្នាមមុខ (សេចក្តីសៅហ្មង) ខ្ពស់នៅក្នុងជីវិតយើងទាំងមូល ហើយស្នាមស្នាមទាំងនោះតែងត្រូវលុបបំបាត់ដោយការលើកទឹកចិត្តពីនរណាម្នាក់ (There are high spots in all of our lives and most of them have come about through encouragement from someone else) ។
- ខ្ញុំពុំយកចិត្តទុកដាក់ថា តើធំធេង ល្បីល្បាញ ឬទទួលជោគជ័យ ដែលបុរស-នារីទទួលប៉ុណ្ណាក៏ដោយ ម្នាក់ៗតែងស្រេកឃ្លាននូវការសរសើរ ។ ការលើកទឹកចិត្ត គឺជាអុកស៊ីហ្សែនសំរាប់វិញ្ញាណ ។ ការងារល្អពុំអាចរំពឹងទុកបានទាល់តែសោះពីកម្មករណាម្នាក់ បើគ្មានការសរសើរនោះ ។ គ្មាននរណាម្នាក់អាចរស់នៅដោយគ្មានការសរសើរឡើយ (I don't care how great, how famous or successful a man or woman may be, each hungers for applause. Encouragement is oxygen to the soul. Good work can never be expected from a worker without encouragement. No one can ever have lived without it) ។

+ ការសរសើរចំពោះមុខអ្នកដទៃគឺជាវិធីប្រសិទ្ធភាព ដែលអ្នកអាចផ្តល់បាន

Compliments in front of others are the most effective way ones you can give

- កាលណាដែលអ្នកមានឱកាស ដើម្បីសរសើរជាសាធារណៈចំពោះមនុស្សម្នាក់ សូមកុំទុកឱ្យវារបូតចេញ ។ ជាការពិត អ្នកអាចបង្កើតឱកាសទាំងនេះ ប៉ុន្តែអ្នកក៏អាចស្វែងរកឱកាសរាប់មិនអស់ ប្រសិនបើអ្នកស្វែងរកឱកាសទាំងនោះ (Whenever you have the opportunity to publicly praise another person, don't let it slip by. Of cause, you can create these opportunities, but you can also find countless opportunities if you just look for them) ។
- មានរបស់តិចណាស់ដែលអាចលើកតម្កើងជនណាម្នាក់ឱ្យខ្ពស់ ដូចដែលការសរសើរដោយស្មោះស្ម័គ្រនោះ (Few things can lift a person up the way a sincere compliment does) ។
- កាលណាអ្នកផ្តល់ការសរសើរដល់នរណាម្នាក់ជាសាធារណៈ អ្នកផ្តល់ឱ្យជននោះនូវស្លាបដូចសត្វឥន្រ្ទី (When you give someone a public compliment, you give him or her wings like an eagle) ។



**ផ្តល់ឱ្យអ្នកដទៃទុកកេរ្តិ៍ឈ្មោះដើម្បីប្រព្រឹត្តតាម
GIVE OTHERS A REPUTATION TO UPHOLD**

ខ្លឹមសារ : ប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សណាម្នាក់តាមសំបកខាងក្រៅដូចដែលមើលឃើញទៅហាក់ដូចជាអញ្ចឹង អ្នកធ្វើឱ្យជននោះកាន់តែអាក្រក់ទៅ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកប្រព្រឹត្តចំពោះជននោះដូចដែលជននោះ បានមានស្ថានភាពរួចហើយ នូវអ្វីជាសក្តានុពលដែលខ្លួនគេអាចមាន អ្នកនឹងធ្វើឱ្យជននោះ នូវអ្វីដែលគាត់គួរក្លាយទៅជា (Treat a man as he appears to be and you make him worse. But treat a man as if he already were what he potentially could be , and you make him what he should be) ។

ឧទាហរណ៍ : ការប្រព្រឹត្តចំពោះមនុស្សស្រីវង់ និងមនុស្សមុនពេលស្រីវង់ ។

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- វិធីដ៏គាប់ប្រសើរបំផុតដើម្បីជំរុញទឹកចិត្តអ្នកដទៃ និងធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ល្អអំពីខ្លួនគេ ផ្ទាល់នោះ គឺបង្ហាញដល់ពួកគេថា តើពួកគេគួរមានស្ថានភាពបែបណា (One of the best ways to inspire others and make them feel good about themselves is to show them who they could be) ។
- កាលណាអ្នកផ្តល់ដល់នរណាម្នាក់នូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះដើម្បីប្រព្រឹត្តតាម អ្នកផ្តល់ដល់ជននោះនូវអ្វីដែល ល្អដើម្បីតម្រង់រក ។ វាជាការដាក់នូវអ្វីមួយ ដែលខ្លួនគេពុំអាចឈោងដល់ដោយកណ្តាប់ដៃរបស់ គេផ្ទាល់ ។ តាមរយៈការនិយាយអំពីសក្តានុពលរបស់ពួកគេ អ្នកជួយឱ្យមហាជនជុំវិញអ្នកឱ្យ លេងដោយមោទនភាព ដូចក្រុមល្បីៗដែរ ។ ហេតុម្តេចប្រការនេះវាសំខាន់? ពីព្រោះមហាជន នឹងដើរទៅឆ្ងាយជាង ពួកគេគិតថាអាចទៅរួច កាលណានរណាម្នាក់ដែលពួកគេគោរពប្រាប់ថា ពួកគេអាចទៅរួច (When you give someone a reputation to uphold, you give him something good to shoot for. It's putting something that was beyond his reach within his grasp. By speaking to their potential, you help the people around you to "play proud" as the Yankees do. Why is that

important? Because people will go farther than they thought they could when someone they respect tells them they can) ។

- ប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្តល់ឱ្យអ្នកដទៃនូវកេរ្តិ៍ឈ្មោះដើម្បីប្រព្រឹត្តតាម ខាងក្រោមនេះជាអនុសាសន៍ ថាត្រូវតែចាប់ផ្តើមយ៉ាងដូចម្តេច ÷

*** មានមតិខ្ពស់អំពីមហាជន Have a high opinion of people**

- មតិដែលអ្នកមានអំពីមហាជននៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក តែងប៉ះពាល់ដល់មហាជនយ៉ាង ជ្រាលជ្រៅ ។ មហាជននឹងបំពេញការងារដោយជាប់លាប់ កាលណាពួកគេយល់ឃើញថា អ្នករំពឹងទុកលើពួកគេដើម្បីបំពេញការងារ (The opinions you have of people in your life affect them profoundly. People perform consistently as they perceive you expect them to perform) ។

- កេរ្តិ៍ឈ្មោះ គឺជាអ្វីដែលមហាជនច្រើនចំណាយពេលនៃជីវិតរបស់ពួកគេទាំងមូល ដើម្បី លុបបំបាត់ ឬធ្វើតាម ។ ដូច្នេះ ហេតុដូចម្តេចបានជាមិនជួយអ្នកដទៃឱ្យឡើងខ្ពស់ ជាជាង ទម្លាក់ពួកគេឱ្យទាប? មហាជនទាំងអស់តែងមានទាំងតម្លៃ និងសក្តានុពល ។ អ្នកនឹងរក ឃើញរបស់ទាំងនោះ ប្រសិនបើអ្នកសាកល្បង (A reputation is something that many people spend their entire lives trying to live down or live up to. So why not help others up instead of pushing them down? All people possess both value and potential. You can find those things if you try) ។

*** គាំទ្រមតិខ្ពស់របស់អ្នក អំពីអ្នកដទៃដោយអំពើ**

Back up high opinion of others with action

- កាលណាអ្នកគាំទ្រជំនឿរបស់អ្នកទៅលើមហាជន ដោយអំពើនោះ ការសង្ស័យក្នុងខ្លួន របស់ពួកគេចាប់ផ្តើមរលាយបាត់ (When you back up your belief in people with action, their self-doubt begins to evaporate) ។

- គ្មានអ្វីផ្តល់ការជឿជាក់ឱ្យមហាជន ដូចឃើញនរណាម្នាក់ដែលគេគោរពដាក់ប្រាក់របស់ គាត់នៅកន្លែងណាដែលមាត់គាត់នៅទីនោះ ។ ពុំត្រឹមតែផ្តល់អំណាចដោយរំភើបចិត្តដល់ ពួកគេប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែប្រការនេះផ្តល់ការជំរុញល្បឿនដល់ពួកគេ ដើម្បីឆ្ពោះទៅកាន់ ជោគជ័យផងដែរ (Nothing give people confidence like seeing someone they respect put his money where his mouth is. Not only does it

empower them emotionally, but it also resources their drive toward success) ។

*** សូមមើលហួសអតីតកាលរបស់ពួកគេ និងផ្តល់ក្បួនឈ្មោះដល់ពួកគេសម្រាប់អនាគត**

កាលរបស់ពួកគេ

Look past their pasts and give them reputation for their future

- ឈ្មោះអវិជ្ជមានចាស់ៗ ផ្ទាក់ ឬឈ្មោះហៅក្រៅ អាចធ្វើឱ្យស្ទុះដល់ការរីកចម្រើន និងវឌ្ឍនភាពរបស់បុគ្គល ។ ប្រហែលជាដូច្នេះហើយបានជាប្រពៃណីនៃវប្បធម៌ជាច្រើន តែងរួមបញ្ចូលការផ្តល់ឋានៈ ឬនាមថ្មីដល់ជនដែលបានទទួលកិត្តិយស ។ ឈ្មោះថ្មីផ្តល់ឱ្យនរណាម្នាក់នូវក្តីសង្ឃឹមសម្រាប់អនាគតថ្មី (Old negative names, labels, or nicknames can block a person's growth and progress. Perhaps that's why the rites of passage in many cultures include giving a new title or name to the person being honored. A new name gives someone a hope for the future) ។

*** សូមផ្តល់ដល់មហាជននូវនាមថ្មី ឬឈ្មោះហៅក្រៅថ្មីដែលសម្រាប់អំពីសក្តានុពលរបស់**

ពួកគេ Give people a new name or nickname that speaks to their potential

- កាលណាមានក្មេងកើតថ្មីនៅក្នុងគ្រួសារដ៏ទូលាយរបស់យើង ក្រុមក្មេងៗតែងចង់ដឹងអំពីឈ្មោះដែលខ្ញុំនឹងដាក់ឱ្យសមាជិកថ្មី ។ នេះជាប្រពៃណីដែលយើងតែងចូលចិត្ត ។ ពីព្រោះអ្វី? ពីព្រោះម្នាក់ៗតែងពេញចិត្តនឹងការលើកទឹកចិត្ត ដែលចេញមកពីនរណាម្នាក់ ដែលមើលឃើញ និងសំដែងអំពីសក្តានុពលរបស់ពួកគេ ។
- សូមបំភ្លេចអំពីបរាជ័យរបស់បុគ្គលពីអតីតកាល និងយកចិត្តទុកដាក់អំពីសក្តានុពលរបស់បុគ្គលនោះនៅក្នុងអនាគតកាល (Forget about a person's failure in the past and focus on his or her potential in the future) ។
- សូមសាកសួរថា : តើមានអ្វីជាពិសេសតែមួយគត់ និងល្អប្រពៃរបស់បុគ្គលនោះ? តើខ្ញុំអាចបង្ហាញរឿងនេះដល់អ្នកដទៃយ៉ាងដូចម្តេច? (Ask what is special, unique and wonderful about this person? How can I show it to others?) ។

- សូមធ្វើរឿងនេះ ÷ សូមគាំទ្រមតិខ្ពស់របស់អ្នកអំពីបុគ្គលម្នាក់ជាមួយនឹងអំពើដែលពង្រឹងនូវមតិនោះ (Back up your high opinion of a person with action that reinforces that opinion) ។
- សូមចងចាំថា : មហាជនជាច្រើនដើរទៅបានឆ្ងាយជាងអ្វីដែលពួកគេបានគិតថា អាចធ្វើទៅបាន ពីព្រោះថាមានមនុស្សណាម្នាក់ទៀតជឿជាក់ថាពួកគេអាច ហើយប្រាប់ដល់ពួកគេពីរឿងនេះ (Many people go farther than they thought they could go because someone else believed they could and told them so) ។

×

×

×

សូមនិយាយពាក្យពេចន៍ឱ្យត្រឹមត្រូវ ចំពេលវេលា
SAY THE RIGHT WORDS AT THE RIGHT TIME
(Communication and timing)

ខ្លឹមសារ : គ្មានមនុស្សណាម្នាក់មានវិបុលភាពខ្ពស់ ឬ រឹងមាំឡើយ ប៉ុន្តែពាក្យពេចន៍ពីរបីម៉ាត់ធ្វើឱ្យ
នឿយណាយនឹងវិបុលភាពនោះ ហើយពុំមានគ្រោះមហន្តរាយណាដែលពាក្យពេចន៍ដ៏ត្រឹម
ត្រូវ ពុំអាចចាប់ផ្តើមស្តារឡើងវិញបានឡើយ (No man has a prosperity so high
or firm, but that two or three words can dishearten it, and there is no
calamity which right words will not begin to redress) ។

សំណួរសួរថា : តើយើងបើកមាត់ និងបិទមាត់នៅពេលណា?

សេចក្តីអធិប្បាយ :

*** តម្លៃនៃអ្វីដែលយើងនិយាយ និងកាលណាយើងនិយាយវា (The value of what we
say and when we say it)÷**

- ពាក្យសំដីខុស និយាយខុសពេលវេលា នាំឱ្យខ្ញុំបាក់ទឹកចិត្ត
(The wrong words said at the wrong time discourage me)
 - ពាក្យសំដីខុស និយាយចំពេលវេលា នាំឱ្យខ្ញុំរសាយចិត្ត
(The wrong words said at the right time frustrate me)
 - ពាក្យសំដីត្រឹមត្រូវ និយាយខុសពេលវេលា ធ្វើឱ្យខ្ញុំច្របូកច្របល់
(The right words said at the wrong time confuse me)
 - ពាក្យសំដីត្រឹមត្រូវ និយាយចំពេលវេលា លើកទឹកចិត្តខ្ញុំ
(The right words said at the right time encourage me)
- ពាក្យពេចន៍ត្រឹមត្រូវចំពេលវេលា វាដូចជាខ្យល់រំភើយដែលលូងលោមការលើកទឹកចិត្ត (The
right words at the right time are like a soothing breeze of
encouragement) ។
- មហាជនជាច្រើនទទួលស្គាល់ថា ពាក្យពេចន៍មានអំណាចដ៏ពុំគួរឱ្យជឿបាន (Most people
recognize that words have incredible power) ។ ពាក្យពេចន៍គឺមានល្អផង អាក្រក់

ផង ជាងគំនិត ។ ពាក្យពេចន៍វាស់ដែងនូវគំនិត ហើយបញ្ជាក់ទៅលើគំនិត ។ ពាក្យពេចន៍ផ្តល់ដល់ គំនិតនូវអំណាច ដើម្បីល្អ ឬអាក្រក់ ។ ពាក្យពេចន៍ផ្តើមគំនិតនៅក្នុងការហោះហើរគ្មានទីបញ្ចប់ ដើម្បីការណែនាំ និងជាសុភកភាព និងការប្រសិទ្ធផល ឬក៏ដើម្បីការធ្វើឱ្យរូស ទុក្ខសោក និងការ វិនាសអន្តរាយ ។ ប៉ុន្តែការនិយាយពាក្យពេចន៍ត្រឹមត្រូវពុំទាន់គ្រប់គ្រាន់ឡើយ ។ ពេលវេលា មានសារសំខាន់ណាស់ (Words are both better and worse than thoughts; they express them, and add to them/ they give them power for good or evil; they start them on an endless flight, for instruction and comfort and blessing, or for injury, sorrow and ruin. But saying the right word is not enough. Timing is crucial) ។

- ជួនកាលអ្វីដែលប្រសើរបំផុត ដែលយើងអាចធ្វើបានសំរាប់នរណាម្នាក់ទៀតនោះគឺ ការចាប់ អណ្តាតយើងឱ្យជាប់ ។ កាលណាអ្នករកផ្តល់យោបល់ដែលគេពុំចង់បាន ពុំចង់ឱ្យសំដែង ពុំចង់ ឮ ឬក៏ចង់អំពីការភ័ន្តច្រឡំរបស់អ្នកដទៃនោះ នយោបាយដ៏ប្រសើរបំផុត គឺកុំនិយាយអ្វីទាំង អស់ (Sometimes, the best thing we can do for someone else is to hold our tongue. When tempted to give advice that's not wanted, to show off, to say "I told you so" or to point out another error, the best policy is to say nothing) ។
- យើងគួរខិតខំនិយាយអំពីរបស់ត្រឹមត្រូវចំទីកន្លែងប៉ុណ្ណោះទេ ប៉ុន្តែកាន់តែលំបាកជាងនេះ ចាក ចេញដោយអត់និយាយអំពីរបស់ខុស នៅពេលណាមួយដែលយើងចង់ (We should strive not only to say the right thing in the right place, but for more difficult, to leave unsaid the wrong thing at the tempting moment) ។
- កាលណាដល់ពេលវេលាត្រូវនិយាយ តើអ្នកនិយាយយ៉ាងដូចម្តេចដើម្បីលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ដោយប្រើប្រាស់ពាក្យសំដីត្រឹមត្រូវចំពេលវេលា? សូមចងចាំនៅក្នុងខួរក្បាលនូវគំនិតដូចតទៅ :

*** សូមចាប់អារម្មណ៍អំពីពេលវេលា និងទីកន្លែង**

The sensitive to time and place

- គន្លឹះទី១ ដើម្បីនិយាយអំពីរបស់ត្រឹមត្រូវ ចំពេលវេលា គឺយកចិត្តទុកដាក់ដល់បរិបទ ។ នេះគឺជា ការសម្ងាត់មួយនៃការប្រាស្រ័យឆ្លើយឆ្លងដោយជោគជ័យសំរាប់វេទិកាធំទូលាយ ហើយក៏មាន សារសំខាន់ កាលណានិយាយជាមួយនរណាម្នាក់ទល់នឹងម្នាក់ដែរ (The first key to saying the right thing at the right time is paying attention to the context. That is

one of the secrets of successful communication to a large audience, and it is just as important when talking with someone one-on-one) ។

- ប្រសិនបើអ្នកអាចរៀនចាប់អារម្មណ៍អំពីបរិយាកាសជុំវិញអ្នក អ្នកទទួលបានជោគជ័យពាក់កណ្តាលនៅក្នុងសមរភូមិនិយាយត្រឹមត្រូវចំពោះពេលវេលាហើយ (If you can learn to be sensitive to your setting, you've won half the battle in saying the right words at the right time) ។

***សូមនិយាយរឿងនេះដោយចេញពីបេះដូង Say it from the heart**

- វាពុំត្រឹមតែអ្វីដែលអ្នកនិយាយ និងការអ្នកនិយាយវាប៉ុណ្ណោះទេ ÷ វាថោទ តើអ្នកនិយាយវាយ៉ាងដូចម្តេច (It's not just what you say and when you say it: It's also how to say it) ។
- មហាជនអាចប្រាប់អំពីភាពខុសប្លែកគ្នារវាងពាក្យពេចន៍ប្រហោងក្នុង និងអ្វីដែលនិយាយចេញពីបេះដូង (People can tell the difference between hollow words and something that is said from the heart) ។

***សូមចូលស្គាល់អំណាចនៃពាក្យពេចន៍ត្រឹមត្រូវចំពោះពេលវេលា**

Recognize the power of the right words at the right time

- និយាយពាក្យពេចន៍ត្រឹមត្រូវចំពោះពេលវេលាអាចធ្វើបានច្រើនយ៉ាងច្រើន ជាងគ្រាន់តែធ្វើឱ្យជននោះមានអារម្មណ៍ល្អមួយពេល ។ វាអាចមានឥទ្ធិពលដែលវិជ្ជមាន និងយូរអង្វែង (Saying the right words at the right time can do more than just make a person feel good in the moment. It can have an impact that is positive and lasting) ។
- លទ្ធផលសំខាន់បំផុតគឺជំនឿទុកចិត្ត ។ កាលណាអ្នកអាចផ្តល់អ្វីមួយឱ្យទៅជនម្នាក់ចំសេចក្តីត្រូវការរបស់គេនោះ អ្នកប្រហែលក្លាយជាទទួលបានទំនុកចិត្ត និងមើលឃើញថាថ្លៃថ្លា ។ អ្នកត្រូវតែមើលឃើញថាជាជនដែលអាចពឹងផ្អែកបាន និងរាប់រកបាន ។ នោះមិនជាការលើកទឹកចិត្តទេឬ? (One the most important outcomes is trust. When you can offer something to a person at the point of his or her need, you are likely to become trusted and seen as honorable. You will be seen as someone is dependable and considerate. Isn't that encouraging?) ។

- សូមបំភ្លេចចោលពីអ្វីដែលអ្នកចង់និយាយ ហើយយកចិត្តទុកដាក់អំពីអ្វីដែលជនម្នាក់ទៀតចង់ស្តាប់វិញ (Forget about what you want to say and focus on what the other person need to hear) ។
- សូមសាកសួរថា : អ្វីទៅដែលខ្ញុំចង់ស្តាប់ ប្រសិនបើខ្ញុំជាជននោះវិញ (Ask what would I want to hear if I was in this person's shoes?) ។

×

×

×

សូមលើកទឹកចិត្តដល់ក្តីស្រម័យរបស់អ្នកដទៃ
ENCOURAGE THE DREAMS OF OTHERS

ខ្លឹមសារ : សូមថយឱ្យឆ្ងាយពីមនុស្សដែលសាកល្បងនិយាយមើលងាយដល់មហិច្ឆិតារបស់អ្នក ។
មនុស្សតូចតាចធ្វើរឿងនេះជានិច្ច ប៉ុន្តែអ្នកដែលល្បីល្បាញពិតប្រាកដធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍
ថា រូបអ្នកផងដែរអាចក្លាយជាអ្នកល្បីល្បាញ ។
(Keep away from people who try to belittle your ambitions. Small people always do that, but the really great make you feel that you, too, can become great.)

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ខ្ញុំចាត់ទុកថាមានអភ័យឯកសិទ្ធិធំធេងណាស់ កាលណាមហាជនចែករំលែកនូវក្តីស្រម័យរបស់ពួកគេជាមួយខ្ញុំ ។ វាបង្ហាញនូវសេចក្តីក្លាហាន និងជំនឿទុកចិត្ត ។ នៅពេលនោះខ្ញុំដឹងច្បាស់ថា ខ្ញុំមានអំណាចធំធេងនៅក្នុងជីវិតរបស់ពួកគេ ។ រឿងនេះពុំមែនតូចតាចឡើយ ។ ពាក្យពេចន៍ខុសមួយម៉ាត់អាចកំទេចនូវសេចក្តីស្រម័យរបស់ជនម្នាក់ ។ ពាក្យពេចន៍ត្រឹមត្រូវអាចលើកទឹកចិត្តជននោះឱ្យបន្តក្តីស្រម័យតទៅទៀត ។
- ប្រសិនបើមានជនណាម្នាក់ជឿជាក់គ្រប់គ្រាន់លើរូបអ្នក ដើម្បីនិយាយអំពីក្តីស្រម័យរបស់គេនោះ សូមយកចិត្តទុកដាក់ ។ សូមថែរក្សាទុកនូវរបស់ដូចខាងក្រោមនេះនៅក្នុងខួរក្បាល កាលណាអ្នកលើកទឹកចិត្តជននោះ :

*** សូមយល់ថាក្តីស្រម័យវាជ្រុយស្រួយ**
Understand that dreams are fragile

- សូមកុំធ្វើខ្លួនឯងឱ្យទៅជាឃាតករសម្លាប់ក្តីស្រម័យ ។ ជាជំនួសវិញ សូមក្លាយជាអ្នកបញ្ចេញនូវក្តីស្រម័យ ។ ទោះបីអ្នកគិតថា ក្តីស្រម័យរបស់ជនម្នាក់ទៀតមិនសមហេតុផលយ៉ាងណាក្តី វាពុំមានការអនុគ្រោះដើម្បីទិញវាឡើយ (Never allow yourself to become a dream killer. Instead, become a dream releaser. Even if you think another person's dream is farfetched, that's no excuse for criticizing them) ។

*** បាត់បង់ក្តីស្រម័យមួយ គឺជាការខាតបង់ដ៏ធំធេង**

To lose a dream is a great lose

- សេចក្តីស្លាប់ពុំមែនជាការខាតបង់ដ៏ធំធេងបំផុតនៅក្នុងជីវិតឡើយ ។ ការខាតបង់ដ៏ធំធេងបំផុត គឺអ្វីដែលស្លាប់នៅក្នុងខ្លួនយើងពេលដែលយើងនៅមានជីវិតនៅឡើយ (Death is not the greatest loss in life. The greatest loss is what dies inside of us while we live) ។
- ក្តីស្រម័យរបស់យើងថែរក្សាយើងឱ្យរស់នៅ (Our dreams keep us alive) ។
- បុរសជាច្រើនស្លាប់តាំងពីអាយុ ២៥ឆ្នាំ ពីព្រោះពួកគេឈប់ស្រម័យតទៅទៀត ។ ហេតុនេះ ហើយបានជាសំខាន់ណាស់ ដែលអ្នកជួយធ្វើឱ្យក្តីស្រម័យរបស់អ្នកដទៃនៅរស់ ។ ដោយធ្វើ របៀបនេះ អ្នកអាចជួយពួកគេដោយត្រង់ៗឱ្យនៅរស់ ។ ការលើកទឹកចិត្តក្តីស្រម័យរបស់មនុស្ស ដទៃអាចពូនជ្រំនូវព្រលឹងរបស់ពួកគេ (Most men die from the neck up at age twenty-five because they stop dreaming. That's why it's so important that you help keep others' dreams alive. By doing so, you can literally help them live. Encouraging another person's dream can nurture her soul) ។

*** លើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃនៅក្នុងការបន្តក្តីស្រម័យ គឺផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវអំណោយដ៏ល្អ**

អស្ចារ្យ Encouraging others in their pursuit of a dream is to give them a wonderful gift

- ពីព្រោះក្តីស្រម័យគឺនៅកណ្តាលព្រលឹងរបស់យើង យើងត្រូវធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ក្នុងអំណាចរបស់ យើង ដើម្បីជួយបំបែរក្តីស្រម័យទៅជាការពិត ។ នេះគឺជាអំណោយដ៏អស្ចារ្យបំផុតដែលយើង អាចផ្តល់បាននៅពេលណាមួយ ។ តើយើងអាចធ្វើរឿងនេះយ៉ាងដូចម្តេច? សូមធ្វើតាមជំហាន ទាំង ៦ (Because dreams are at the center of our souls, we must do everything in our power to help turn dreams into reality. That is one of the greatest gifts we can ever give. How can you do it?. Follow these six steps)÷

១-សូមសាកសួរពួកគេឱ្យចែករំលែកក្តីស្រម័យរបស់ពួកគេជាមួយអ្នក

Ask them to share their dream with you

ម្នាក់ៗមានក្តីស្រម័យ ប៉ុន្តែមានមនុស្សតិចណាស់ត្រូវបានសួរអំពីរឿងនេះ ។

២-សូមអះអាងដល់ជននោះក៏ដូចជាអះអាងដល់ក្តីស្រម័យ

Affirm the person as well as the dream

សូមឱ្យជននោះដឹងថា អ្នកពុំត្រឹមតែវាយតម្លៃដល់ក្តីស្រម័យរបស់គេប៉ុណ្ណោះទេ តែអ្នកក៏ទទួលស្គាល់ផងដែរអំពីចំណុចពិសេសរបស់បុគ្គលនោះ ដែលអាចជួយជននោះឱ្យសំរេចបាននូវក្តីស្រម័យរបស់គេបាន (Let the person know that you not only value his or her dream but that you also recognize traits in that individual that can help him or her achieve it) ។

៣-សូមសាកសួរអំពីការប្រឈមដែលពួកគេត្រូវជៀសវាង ដើម្បីឈានទៅសំរេចក្តីស្រម័យ

ប្រសំពួកគេ Ask about the challenges they must overcome to reach their dream

មានមនុស្សតិចបំផុតដែលសាកសួរអំពីក្តីស្រម័យរបស់ពួកគេ ។ កាន់តែតិចទៅទៀត ដែលសាកសួរដើម្បីរកឱ្យឃើញនូវអ្វីជាឧបសគ្គដែលជននោះត្រូវក្រោកឈរឡើង ដើម្បីបន្តសំរេចក្តីស្រម័យនោះ (Few people ask others about their dreams, even fewer try to find out what kind of hurdles the person is up against to pursue them) ។

៤-ផ្តល់ការជួយឧបត្ថម្ភរបស់អ្នក Offer your assistance

គ្មាននរណាម្នាក់សំរេចក្តីស្រម័យដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់តែម្នាក់ឯងឡើយ ។ អ្នកនឹងភ្ញាក់ផ្អើលដោយមហាជនរីករាយ កាលណាអ្នកព្រមជួយពួកគេឱ្យសំរេចនូវក្តីស្រម័យរបស់ពួកគេ (No one achieves a worthwhile dream alone. You'll be amazed by how people light up when you offer to help them achieve their dream) ។

៥-សូមរំលឹកមើលក្តីស្រម័យរបស់ពួកគេជាមួយពួកគេ លើមូលដ្ឋានជាប់លាប់

Revisit their dream with them on a consistent basis

ប្រសិនបើអ្នកចង់ជួយមែនទែនដល់អ្នកដទៃជាមួយនឹងក្តីស្រម័យរបស់ពួកគេ សូមកុំធ្វើសកម្មភាពតែម្តងគត់ ហើយឈប់រហូត ។ សូមតាមដានរឿងនេះជាមួយពួកគេដើម្បីមើលឃើញថា តើពួកគេធ្វើដូចម្តេច និងផ្តល់ការជួយឧបត្ថម្ភ (If you really want to help others with their dreams, don't make it a one-time activity you mark off your list. Check in with them to see how they're doing and to lend assistance) ។

៦. ប្តេជ្ញាថាប្រៀបរាល់ថ្ងៃថាជាអ្នកបង្កើនកិត្តិស្រម័យ ពុំមែនជាអ្នកកំទេចកិត្តិស្រម័យឡើយ

Determine daily to be a dream booster, not a dream buster

ម្នាក់ៗមានកិត្តិស្រម័យ ហើយម្នាក់ៗតែងត្រូវការនូវការលើកទឹកចិត្ត ។ សូមរៀបចំវាជា វិញ្ញាណរបស់អ្នកដើម្បីចាប់យកនូវកិត្តិស្រម័យរបស់អ្នកដទៃ និងជួយពួកគេឱ្យសំរេច(Everyone has a dream, and everyone needs encouragement. Set your mental radar to pick up on other's dreams and help them along) ។

*** មហាជននឹងធ្វើតាមកិត្តិស្រម័យរបស់ពួកគេ កាលណាពួកគេមានភ័ព្វសំណាងដើម្បី**

បំពេញកិត្តិស្រម័យនោះ: People live up to their dreams when they have a chance to fulfill them

វាពុំចាំបាច់និយាយថាអ្វីនឹងកើតឡើងឡើយ ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្តើមលើកទឹកចិត្តដល់កិត្តិស្រម័យរបស់មនុស្សជុំវិញខ្លួនអ្នក ។ នៅពេលដែលអ្នកដល់ទីបញ្ចប់នៃជីវិតរបស់អ្នក អ្នកពុំចូលចិត្តទេឬដើម្បីបានជាមនុស្សម្នាក់ដែលអ្នកដទៃនិយាយថា : "ខ្ញុំជោគជ័យ ពីព្រោះគាត់មានជំនឿលើខ្ញុំ ក្នុងពេលដែលគ្មាននរណាម្នាក់ជឿលើរូបខ្ញុំ"? ។ សូមចាប់ផ្តើមលើកទឹកចិត្តអ្នកដទៃ ។ អ្នកធ្វើដូចនេះកាន់តែច្រើន ពួកគេនឹងចែករំលែកកិត្តិស្រម័យរបស់ពួកគេកាន់តែច្រើនជាមួយអ្នក ។ ភ័ព្វសំណាងដ៏ធំធេងបំផុត អ្នកនឹងឃើញពួកគេរីកដុះដាលឡើង (There is no telling what might happen if you were to begin encouraging the dreams of the people around you. When you come to the end of your life, wouldn't you love to be the person about whom others say, "I succeeded because this person believed in me when nobody else did"?. Start encouraging others. The more you do, the more they will share their dreams with you. And the greater the chance you will get to watch them bloom) ។

×

×

×

សូមផ្ទេរកិត្តិយសទៅឱ្យអ្នកដទៃ
PASS THE CREDIT ON THE OTHERS

ខ្លឹមសារ : ប្រសិនបើយើងម្នាក់ៗត្រូវសារភាពអំពីចំណង់ដ៏សំងាត់បំផុតរបស់ខ្លួន ជាចំណង់ដែលជំរុញផែនការ និងអំពើរបស់ខ្លួននោះ យើងម្នាក់ៗនិយាយថា "ខ្ញុំចង់ទទួលបាននូវការសរសើរ"
If each of us were to confess his most secret desire, the one that inspire all his plans, all his actions, he would say: "I want to be praised"

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ផ្ទេរកិត្តិយសទៅឱ្យអ្នកដទៃ គឺជាវិធីដ៏ងាយស្រួលបំផុតដើម្បីដណ្តើមជោគជ័យលើមហាជន ។ វាពុំត្រឹមតែធ្វើឱ្យយើងមានអារម្មណ៍ល្អ ដើម្បីចែករំលែកជោគជ័យដែលមាននោះទេ ប៉ុន្តែវាលើកតម្កើងអ្នកដទៃ ហើយប្រការនេះឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមានតម្លៃ ។
- ប្រសិនបើអ្នកចង់អនុវត្តវា នេះគឺជាអនុសាសន៍ខ្លះដើម្បីអ្នកចាប់ផ្តើម ÷

*** តែកឆេរមើលអត្តរបស់អ្នកនៅមាត់ទ្វារ**

Check your ego at the door

- មូលហេតុទី១ ដែលមនុស្សមិនផ្ទេរកិត្តិយសទៅឱ្យអ្នកដទៃនោះគឺ គេគិតថាវាធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់ខ្លួនគេ ឬក៏បន្ទាបនូវតម្លៃរបស់គេ ។ មនុស្សជាច្រើនមានអសន្តិសុខរហូតដល់ថា ពួកគេចោងចិញ្ចឹមអត្តរបស់ខ្លួនគេជានិច្ចដើម្បីទូទាត់សំរាប់រឿងនេះ ។ ប៉ុន្តែអ្នកគ្រាន់តែមិនអាចអនុវត្តនូវវិធីសាស្ត្រដើម្បីឈ្នះលើមហាជនបានឡើយ ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចដាក់អត្តរបស់អ្នកដោយឡែក (The number one reason people don't pass along credit to others is that they think it will somehow hurt them or lessen their value. Many people are so insecure that they constantly feed their egos to compensate for it. But you simply cannot practice this method of winning with people if you can't set your ego inside) ។

- ជនអត្តានិយម គឺពុំមែនជាជនដែលគិតច្រើនពេកអំពីខ្លួនឯងឡើយ ។ វាគឺជាជនដែលគិតតិចពេកអំពីអ្នកដទៃ (An egotist is not a person who thinks too much himself; it's someone who thinks too little of others) ។
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ផ្តល់នូវកិត្តិយសដល់អ្នកដទៃ សូមយកចិត្តទុកដាក់លើអ្នកដទៃ (If you want to give others credit, put your focus on others) ។ តើពួកគេត្រូវការអ្វី តើការផ្តល់កិត្តិយសធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច? តើការបំពេញការងាររបស់ពួកគេនឹងត្រូវជំរុញយ៉ាងដូចម្តេច? តើវានឹងលើកទឹកចិត្តពួកគេដើម្បីសំរេចនូវសក្តានុពលរបស់ពួកគេយ៉ាងដូចម្តេច? ប្រសិនបើអ្នកគូសបញ្ជាក់នូវវិភាគទានរបស់ពួកគេ វានឹងធ្វើឱ្យពួកគេ និងរូបអ្នកមើលឃើញល្អ (If you highlight their contributions, it make them and you look good) ។

*** សូមកុំរង់ចាំ-សូមផ្តល់នូវកិត្តិយសភ្លាមៗដែលអាចធ្វើទៅបាន**
Don't wait-Pass the credit ASAP

- មានពាក្យនិយាយថា សូមផ្តល់រង្វាន់ដល់បុគ្គលិកនៅពេលដែលព្រឺសកំពុងនៅលើចំហើមពួកគេ (Reward employees while the sweat's still on their brow) ។ តើនេះមិនជាការពិតទេថា ពេលវេលាដ៏ល្អបំផុតមួយដើម្បីផ្តល់កិត្តិយសដល់អ្នកដទៃ គឺកាលណាចំនួនការងារ និងពលកម្មដែលបានកើតឡើង គឺវានៅស្រស់ៗនៅក្នុងគំនិតនៅឡើយ? ហេតុអ្វីត្រូវរង់ចាំ (Isn't true that one of the very best times to give credit to others is when the amount of work and sacrifice something took is still fresh in their minds? Why wait?) ។ អ្នកគួរចាប់មហាជននៅពេលដែលពួកគេកំពុងធ្វើអ្វីបានល្អ (You should catch people while they're doing something good) ។ កាលណាអ្នកផ្តល់កិត្តិយសដល់នរណាម្នាក់បានឆាប់កាលណា តម្លៃកាន់តែខ្ពស់ពេលនោះ (The sooner you give credit to someone else, the bigger the payoff) ។

*** សូមនិយាយនៅខាងមុខអ្នកដទៃ**
Say it in front of others

- កាលណាអ្នកផ្តល់កិត្តិយសដល់អ្នកដទៃនៅចំពោះមុខគូរកន និងអ្នកដែលគេស្រឡាញ់ តម្លៃនៃការសរសើររបស់អ្នកនឹងគុណឡើង ។ ដោយផ្តល់កិត្តិយសនៅក្នុងប្លង់មហាជន អ្នកបង្កើតឡើង

នូវបរិយាកាសដ៏ធំធេងមួយ (When you give credit to others in front of their peers and loved ones, the value of your compliment multiplies. By giving credit in a crowd, you can help to create the kind of greater environment) ។

*** សូមដាក់កិត្តិយសចូលក្នុងពុម្ព**

Put it in print

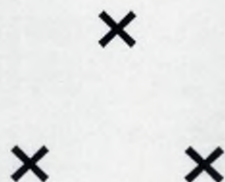
- កាលណាអ្នកផ្តល់កិត្តិយសដល់មនុស្សដោយផ្ទាល់មាត់ អ្នកលើកតម្កើងពួកគេសំរាប់មួយរយៈពេល ។ កាលណាអ្នកចំណាយពេលវេលាដើម្បីដាក់កិត្តិយសនេះដោយការសរសេរ អ្នកមានសក្តានុពលនឹងលើកតម្កើងពួកគេសំរាប់មួយជីវិត ។ មហាជនតាំងនៅនឹងជញ្ជាំងរបស់ពួកគេដើម្បីរំលឹកឃើញអំពីស្នាដៃរបស់ពួកគេ ។ ពួកគេរក្សាទុក និងស្រឡាញ់នូវលិខិតដែលមានការទទួលស្គាល់ និងការសរសើរចំពោះអ្វីៗដែលពួកគេបានធ្វើ ។ កាន់តែជ្រាលជ្រៅ ម្នាក់ៗចង់ធ្វើអ្វីឱ្យប្លែក ហើយថ្ងៃខ្លះ ម្នាក់ៗតែងត្រូវការនូវការលើកទឹកចិត្តខ្លះ (When you give people credit verbally, you uplift them for a moment. When you take the time to put it in writing, you have the potential to uplift them for a lifetime. People put plaques on their walls as reminders of their achievements. They save and cherish letters containing recognition and praise for things they've done. Deep down, everyone wants to make a difference, and some days, everyone is in need of some encouragement) ។
- អ្វីដែលធ្វើឱ្យអ្នកចំណាយពេលវេលាប៉ុន្មាននាទីដើម្បីសរសេរ អាចជាអ្វីដែលជំរុញទឹកចិត្តជនម្នាក់ទៀតសំរាប់ច្រើនទសវត្សរ៍ (What takes you only a few minutes to write may be something that inspires another person for decades) ។

*** សូមនិយាយតែពីរបៀបនេះប៉ុណ្ណោះ ប្រសិនបើចង់សំដែងន័យ**

Only say it if you mean it

សូមអ្នកកុំនិយាយអ្វីដែលអ្នកពុំជឿថា លើកតម្កើងនរណាម្នាក់ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនស្មោះស្ម័គ្រទេ អ្នកពុំធ្វើឱ្យមហាជនមានអារម្មណ៍ល្អឡើយ ។ អ្នកធ្វើឱ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនសំខាន់ ។ កាលណាអ្នកផ្ទេរកិត្តិយសដល់អ្នកដទៃ អ្នកត្រូវការធ្វើវាដោយចេញពីបេះដូង (You should never say something you don't believe just to uplift someone. If you're not sincere, you don't make people feel good; you make them feel they're

being schmoozed. When you pass credit on to others, you need to do it from the heart) ។



ផ្តល់ដល់អ្នកដទៃឱ្យអស់លទ្ធភាពរបស់អ្នក

OFFER YOUR VERY BEST

ខ្លឹមសារ : ខ្ញុំធ្វើអ្វីមួយដោយប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាព ដែលខ្ញុំចេះ និងដែលខ្ញុំអាច ហើយខ្ញុំនឹង
បន្តធ្វើដូច្នេះរហូតដល់ទីបញ្ចប់ ។

I do the very best I know how – the very best I can; and I mean to keep
on doing so until the end.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ការត្រៀមលក្ខណៈពិតជាបង្កើតបាននូវភាពខុសគ្នារវាងអ្នកឈ្នះ និងអ្នកបាញ់ ។ ការត្រៀម
លក្ខណៈមានតម្លៃច្រើនជាងគ្រាន់តែជាវិន័យ ។ ការត្រៀមគឺជាអាកប្បកិរិយាមួយ ជាប្រភេទ
របបនៃការរស់នៅ (It really does make the difference between winners and
losers. Preparation is more than just a discipline. It's an attitude, a way
of life) ។
- អ្វីក៏ដោយដែលនៅក្នុងដៃរបស់អ្នកកំពុងធ្វើ អ្នកត្រូវធ្វើអោយអស់ពីលទ្ធភាព ។ មានន័យថា
អ្នកត្រូវផ្តល់នូវការប្រឹងប្រែងអោយអស់ពីលទ្ធភាពទៅក្នុងអ្វីដែលអ្នកកំពុងធ្វើ និងអ្វីដែលអ្នក
នៅក្នុងដៃ (Whatever your hands find to do, do it with all your might. In
other words, in what you do, in what you have, offer your very best) ។

*** ទំនាក់ទំនងជាមួយមនុស្សសំខាន់ចំពោះខ្ញុំ**

(Anyone can be an important person to me)

- ភាគច្រើនបំផុត យើងទាំងអស់គ្នាផ្តល់ការប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាពចំពោះតែអ្នកដែល
ស្រឡាញ់ និងគោរព (We are most likely to give our best to those we love
and respect) ។ ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំតែងតែខិតខំរៀនមុខវិជ្ជារបស់គ្រូណាដែលខ្ញុំចូលចិត្ត ហើយ
ចំពោះមុខវិជ្ជារបស់គ្រូដទៃទៀត ខ្ញុំគ្រាន់តែរៀនល្មមៗដើម្បីជាប់មធ្យមភាគប៉ុណ្ណោះ (I
know that I always did my best for the teachers I liked, and for the others

I did only what was needed to get a grade) ។ ក្រោយមក ខ្ញុំស្វែងយល់ថា ការប្រឹងប្រែងម្តងខ្លាំង ម្តងខ្សោយ ជាញឹកញយ ធ្វើអោយប៉ះពាល់ដល់ទំនាក់ទំនងរបស់ខ្ញុំជាមួយ អ្នកដទៃ ព្រមទាំងប៉ះពាល់ដល់សក្តានុពលដើម្បីទទួលជ័យជំនះរបស់ខ្ញុំទៀត (Later, I realized that my off-and-on efforts frequently hurt my relationships with others as well as my potential for success) ។

*** អ្វីដែលយើងធ្វើសុទ្ធតែអាចមានសារៈសំខាន់**

(Anything we do can be made important)

- កាលៈទេសៈភាគច្រើនបំផុតក្នុងជីវិតមនុស្សមានលក្ខណៈពិសេសបាន លុះណាតែយើងចាត់ទុក ពេលវេលានោះពិសេស (Most moments in life become special only if we treat them that way) ។ ថ្ងៃធម្មតាមានលក្ខណៈធម្មតា ព្រោះយើងមិនបានធ្វើអោយថ្ងៃនោះ មានលក្ខណៈពិសេសជាងធម្មតា ។ វិធីដ៏ល្អប្រពៃបំផុតដើម្បីបង្កើតបាននូវបទពិសោធន៍មួយ គឺត្រូវផ្តល់អោយការប្រឹងប្រែងនោះអោយអស់ពីលទ្ធភាពរបស់យើង (The average day is average only because we don't make it something more. The most excellent way to elevate an experience is to give it our best) ។
- ព្រឹត្តិការណ៍មិនគួរអោយកត់សំគាល់អាចក្លាយជាបទពិសោធន៍បាន នៅពេលដែលអ្នករៀបចំ ដោយមានគំនិតច្នៃប្រឌិត ។ អ្នកអាចធ្វើអោយព្រឹត្តិការណ៍មួយមានសារៈសំខាន់ជាងធម្មតា បាន ប្រសិនបើអ្នកប្រឹងប្រែងធ្វើអោយអស់ពីលទ្ធភាព (An unremarkable event becomes something special when you spice it up with creativity. You can make anything more important by giving your best to it) ។

*** អ្នកអាចក្លាយជាមនុស្សសំខាន់ចំពោះអ្នកដទៃ**

(You can become important to anyone)

- ជាធម្មតាមនុស្សដែលមានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នក ប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកក្នុងឋានៈជាមនុស្សសំខាន់ ដែរ (Usually the people who are important to you are the ones who treat you as important) ។ តាមធម្មជាតិរបស់មនុស្ស យើងផ្តល់តម្លៃដល់អ្នកដែលផ្តល់តម្លៃ អោយយើង ។ ដូច្នេះហើយ ប្រសិនបើអ្នកចង់ក្លាយជាមនុស្សមានសារៈសំខាន់ចំពោះអ្នកដទៃ អ្នកត្រូវប្រព្រឹត្តចំពោះគេក្នុងឋានៈជាមនុស្សសំខាន់ដែរ (We naturally value the

people who value us. So if you want to be important to others, treat them as important) ។

*** ចូរប្រើអំណោយទានពីធម្មជាតិ និងឱកាសរបស់អ្នក ដើម្បីបង្កើត**

ផលប្រយោជន៍អោយបានប្រើប្រាស់បំផុត

(Make the most of your gifts and opportunities)

- សក្តានុពលរបស់ខ្ញុំបានមកពីអំណោយទានដែលព្រះប្រទានដល់ខ្ញុំ ។ ហើយអ្វីដែលខ្ញុំធ្វើដោយប្រើសក្តានុពលរបស់ខ្ញុំ គឺជាអំណោយដែលខ្ញុំផ្តល់ថ្វាយព្រះអង្គវិញ (My potential is God's gift to me. What I do with my potential is my gift to Him) ។
- ចូរបង្កើតស្នាដៃឯកអោយបានរៀងរាល់ថ្ងៃ ។ ប្រសិនបើយើងតែងតែផ្តល់នូវការប្រឹងប្រែងអស់ពីលទ្ធភាពគ្រប់ពេលវេលា នោះយើងនឹងអាចធ្វើអោយជីវិតរបស់យើងជួបប្រទះរឿងរ៉ាវពិសេសៗជានិច្ច (Make every day your masterpiece. If we give our very best all the time, we can make our lives into something special) ។
- អ្នកជំនាញបានរកឃើញថា នៅពេលមនុស្សតស៊ូដើម្បីដើរឆ្ពោះទៅរកឥរិយាបថដែលពោរពេញទៅដោយឧត្តមភាព — ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលមនុស្សទាំងនោះប្រឹងប្រែងធ្វើការ ដើម្បីបង្កើតស្មារតីធ្វើសម្បទានអោយគ្នាទៅវិញទៅមក — ពួកគាត់តែងតែផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់ខ្លួនគាត់ក្នុងខណៈពេលដែលពួកគាត់កំពុងផ្តល់ប្រយោជន៍អោយអ្នកដទៃ (Experts are finding that when people strive toward excellence in character traits—for example, when they work to possess a giving spirit—they routinely benefit themselves while in the process of benefiting others) ។

×

×

×

ការចែករំលែកនូវការសំងាត់ជាមួយនរណាម្នាក់
(SHARING A SECRET WITH SOMEONE)

ខ្លឹមសារ : ចូរកុំលាក់បាំងរឿងសំងាត់របស់អ្នកជាមួយមិត្តអ្នក បើពុំនោះទេ អ្នកនឹងបាត់បង់ គាត់ ។
Conceal not your secret from your friend, or you deserve to lose him.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ការចែករំលែកនូវការសំងាត់អំពីការវិវឌ្ឍន៍របស់យើង មិនបានធ្វើអោយគាត់បង់ខាតទាល់តែសោះ ។ ប៉ុន្តែទង្វើនេះបានជះឥទ្ធិពលមកលើខ្ញុំយ៉ាងសម្បើម ពោលគឺបានធ្វើអោយខ្ញុំមានអារម្មណ៍ដូចជាទទួលបានប្រាក់មួយលានដុល្លារ (Sharing the secret of our move cost him nothing, yet it made a huge impact on me. It made me feel like a million bucks) ។
- នោះមិនជាការសំងាត់ទេ ដែលថាតើការចែករំលែកព័ត៌មានជាមួយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតអាចមានឥទ្ធិពលខ្លាំងយ៉ាងណា ។ ព្រោះថានោះគឺជាវិធីដ៏សែនជោគជ័យដើម្បី យកឈ្នះលើទឹកចិត្តមនុស្ស (It's not a secret how powerful sharing with another person can be. It's a surefire way to win people) ។
- មានតែស្លាប្រាទេទើបដឹងថាមានអ្វីខ្លះដែលកំពុងកម្រើកនៅក្នុងឆ្នាំង (Only the spoon knows what is stirring in the pot.) ។ នៅពេលអ្នកអនុញ្ញាតអោយអ្នកផ្សេងដឹងអំពីអ្វីដែលកំពុងកម្រើកនៅក្នុងខួររបស់អ្នក ដោយផ្តល់អោយមនុស្សនោះនូវវត្ថុជាតិមួយនៃផែនការ ឬគំនិត ភ្លាមៗនោះអ្នកនឹងបង្កើតបាននូវចំណងទាក់ទងដ៏មានអត្ថន័យយ៉ាងជ្រាលជ្រៅជាមួយនឹងគាត់ (When you allow another person to know what is stirring within you, giving him a "taste" of a plan or idea, you instantly make a meaningful connection with him) ។ នរណាដែលមិនចង់ដឹងថាមានអ្វីកំពុងកើតឡើងនៅ ក្នុងចិត្តរបស់មនុស្សដែលខ្លួនយកចិត្តទុកដាក់នោះ? (Who doesn't want to know what's going on in the mind of someone they care about?) ។

- អ្នកអាចប្រើរឿងរ៉ាវ ឬព្រឹត្តិការណ៍ប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីធ្វើអោយការចែករំលែកនូវការសំងាត់ ក្លាយជាផ្នែកមួយនៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក (You can make sharing a secret part of your everyday life using everyday things) ។ នៅត្រាដំបូងដែលអ្នកចែករំលែក ព័ត៌មានទាក់ទងនឹងរឿងអ្វីមួយដល់អ្នកដទៃ តើអ្នកមិនមែនកំពុងតែរំលែកនូវព័ត៌មានដែលត្រូវ បានទុកជាការសំងាត់រហូតដល់ពេលនោះទេ?

ហេតុអ្វីមិនអនុញ្ញាតអោយមនុស្សដែលអ្នកកំពុងប្រាប់នោះដឹងថា អ្នកកំពុងតែលាតត្រដាង រឿងសំងាត់នោះជាលើកដំបូង? ការនិយាយដូច្នេះនឹងធ្វើអោយគាត់មានអារម្មណ៍ពិសេស (The first time you share something with others, aren't you sharing something that has been secret up to that moment? Why not let the person to whom you're talking know that you're revealing it for the first time? That makes him feel special) ។

*** ការចែករំលែកនូវការសំងាត់មានន័យថាជាការចែករំលែកព័ត៌មាន ដែលមានតម្លៃ**

(Sharing a secret means giving valuable information)

- នៅពេលអ្នកចែករំលែកនូវរឿងសំងាត់មួយ ព័ត៌មាននោះត្រូវតែជាអ្វីដែលមនុស្សដែលអ្នក កំពុងប្រាប់យកចិត្តទុកដាក់ចង់ដឹងចង់ឮ ។ ព័ត៌មាននោះជាអ្វីដែលគាត់ចាប់អារម្មណ៍ ឬជាអ្វី ដែលគាត់មានអារម្មណ៍ថាត្រូវការចង់ដឹង (When you share a secret, the information needs to be something that the people you're talking to care about. It plays to their interests or meets a felt need they possess) ។

*** ការចែករំលែកនូវការសំងាត់ធ្វើអោយមនុស្សមានអារម្មណ៍ពិសេស**

(Sharing a secret makes people feel special)

- ការអនុញ្ញាតអោយមនុស្សដឹងអំពីរឿងរ៉ាវអ្វីមួយ ជានិច្ចកាលតែងតែរួមចំណែកក្នុងការលើក កម្ពស់អត្តទត្តភាពរបស់ពួកគេ (Letting people in on something always boosts their egos) ។

- ការសំងាត់មិនមែនចាំបាច់ទាល់តែជារឿងសោកនាដកម្ម ដើម្បីមានឥទ្ធិពលវិជ្ជមានត្រូវអោយ ចាប់អារម្មណ៍ជានិច្ចនោះទេ (The secret doesn't always have to be dramatic to have a positive effect) ។
- នៅពេលអ្នកដឹងថា អ្នកជាមនុស្សដំបូងដែលដឹងអំពីរឿងសំងាត់អ្វីមួយ តើការណ៍នេះធ្វើ អោយមានអារម្មណ៍យ៉ាងដូចម្តេច? ចំពោះខ្ញុំ ខ្ញុំដឹងថានោះជាអ្វីដែលធ្វើអោយខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ពិសេស (How does it make you feel when you know that you're the first person being told something? I know it makes me feel special) ។

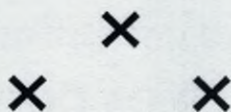
*** ការចែករំលែកនូវការសំងាត់ស្មើនឹងការបញ្ចូលអ្នកដទៃក្នុងជំនឿ**

របស់អ្នក

(Sharing a secret includes others in your journey)

- ចំណុចសំខាន់នៅក្នុងការចែករំលែកនូវការសំងាត់ជាមួយអ្នកដទៃគឺថា នោះជាសកម្មភាពនៃ ការរួមបញ្ចូលមនុស្សដទៃទៀត ។ ការធ្វើបែបនេះមានន័យថាជាការ អញ្ជើញអ្នកដទៃ អោយចូលរួមក្នុងជីវិត, ក្នុងបទពិសោធន៍ និងក្នុងជោគជ័យរបស់អ្នក (The bottom line on sharing a secret with others is that it is an act of inclusion. It invites others into your life, into your experience. It includes them in your success) ។
- តាមការស្រាវជ្រាវបានអោយដឹងថា នៅពេលមនុស្សយើងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពយល់ដឹងកត្តា វិជ្ជមានយ៉ាងច្រើននឹងត្រូវមានទំនាក់ទំនងជាមួយនឹងជីវិតរបស់យើង ។ ឧទាហរណ៍ នៅ ពេលពួកគេមានអារម្មណ៍ថា ការងាររបស់ពួកគេសមស្របនឹងមហិច្ឆតារបស់គេ នោះពួកគេនឹង ទំនងជាកាន់តែសកម្មនៅក្នុងផ្តល់សេវាសាធារណៈ (When people in the “know,” according to research, a slew of positive attributes are correlated with their lives. For example, they are far more likely to feel that their jobs fit their ambitions. They are more likely to be active in public service) ។
- នៅពេលអ្នកចែករំលែកនូវការសំងាត់ជាមួយអ្នកដទៃ មានន័យថាអ្នកកំពុងធ្វើការចែកចាយ ដល់ពួកគេលើសពីព័ត៌មាន ។ អ្នកកំពុងតែបង្កើននូវភាពពិសេសនៃចំណងមិត្តភាពដ៏កាន់តែ ជិតស្និទ្ធមួយ (When you share a secret with others, your are doing far more

than imparting mere information. You are increasing the odds of a closer relationship) ។



ជីករកពីមាសនៃគោលបំណងល្អ
MINE THE GOLD OF GOOD INTENTIONS

ខ្លឹមសារ : មានកំហុសគឺជារឿងរបស់មនុស្ស ។ អត់ឱនអធ្យាស្រ័យពុំមែនជានយោបាយរបស់
រូបរួមគ្នាឡើយ ។
To err is human; to forgive is not company policy.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- តើអ្នកធ្លាប់តស៊ូផ្តល់អោយមនុស្សដទៃនូវប្រយោជន៍នៃការរៀនឆ្ងល់រឺទេ ពោលគឺថា ការជីក
រកវីមាសនៃបំណងល្អរបស់មនុស្សទាំងនោះ? (Do you ever struggle to give people
the benefit of the doubt—to mine the “gold” of their good intentions?) ។
ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើដូច្នោះ (I know I do) ។ ជាពិសេស នៅពេលគេទម្លាក់បាល់មកលើខ្ញុំ
ឬព្យាយាមធ្វើអោយខ្ញុំឈឺចាប់ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកដូចខ្ញុំ អ្នកត្រូវដឹងផងដែរថា និន្នាការនេះអាច
ក្លាយជាកំហុសអន្តរបុគ្គលមួយដែលមានតម្លៃខ្ពស់ ប្រសិនបើអ្នកចង់យកឈ្នះលើមនុស្សដទៃ
(Especially when I think they’ve dropped the ball or tried to hurt me. But
if you’re like me, you also know that this tendency can be a costly
interpersonal mistake if you want to win with people) ។
- តើអ្នកគិតថា មនុស្សម្នាក់ដែលមិនបានចិញ្ចឹមបីបាច់នៅក្នុងគ្រួសារមួយ ដែលគ្មាននរណា
ម្នាក់ផ្តល់គំរូគុណភាពបែបនេះនឹងពិបប្រទះនូវបញ្ហាលំបាកនានា ក្នុងការជីករកវីមាសនៃ
បំណងល្អរបស់អ្នកដទៃ? (Do you think that a person who wasn’t raised in a
home where this kind of quality was modeled is going to have a tougher
time doing this for others?) ។ ខ្ញុំពិតជាមិនគិត ដូច្នោះទេ (I don’t really think
so) ។ ជាការពិតណាស់ថា មនុស្សម្នាក់ដែលជីវិតគ្រួសាររបស់គេមិនសូវជាវិជ្ជមាននឹងមិន
បានឃើញគំរូល្អនោះ ។ ដូច្នេះហើយមនុស្ស នោះមិនបានធ្វើអញ្ចឹងដោយធម្មជាតិទេ ។ ប៉ុន្តែ
នៅពេលដែលមនុស្សនោះជួបស្ថានភាពហ្នឹង គេនឹងជ្រើសរើសយកការផ្តល់អ្នកដទៃនូវ
ប្រយោជន៍នៃការរៀនឆ្ងល់ (Sure, a person whose home life wasn’t positive

won't have seen it modeled, so that person may not do it naturally. But when it comes right down to it, giving others the benefit of the doubt is a choice) ។

- មិនមែនមនុស្សគ្រប់រូបសុទ្ធតែមានបំណងល្អសុទ្ធសាធនោះទេ ។ នៅពេលអ្នកជីករករ៉ែមាស នៃបំណងល្អ មនុស្សផ្សេងទៀតនឹងដោយពេលទាញយកផលចំណេញពីអ្នក (Not everyone has pure intentions. If you mine the gold of good intentions, occasionally people will take advantage of you) ។ ប៉ុន្តែ ដោយសារតែខ្ញុំតែងតែសន្មតថា អ្នកដទៃល្អ មនុស្សទាំងនោះបានធ្វើរឿងវាវល្អអស្ចារ្យយ៉ាងច្រើនសំរាប់ខ្ញុំ ខ្ញុំមិនអាចសរសេរ ថាមនុស្សដទៃកេងចំណេញលើខ្ញុំទេ (But because I assume the best in others, so many people have done so many wonderful things for me I literally cannot count them all) ។
- ខ្ញុំបានដឹងថា នៅពេលខ្ញុំសង្ស័យចំពោះនរណាម្នាក់ ទង្វើនោះបង្កអោយខ្ញុំមានអកប្បកិរិយា ផ្តាសាយចំពោះគេ ។ ហើយជាងនេះទៅទៀត ទង្វើនេះធ្វើអោយការប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ជាមួយគេកាន់តែអាក្រក់ (I've found that when I am suspicious of others, it causes me to display wrong behavior toward them. And it actually makes any interaction with them worse) ។

*** ជឿថាអ្នកដទៃអោយបានច្រើន**

(Believe the best about people)

- ការងារដំបូងដែលអ្នកត្រូវធ្វើ គឺអ្នកត្រូវត្រួតពិនិត្យឥរិយាបថរបស់ខ្លួនសិន ។ តើអ្នកឃើញ អ្នកដទៃយ៉ាងដូចម្តេច ? តើអ្នកជឿទេថា នៅក្នុងជំរៅអារម្មណ៍ពិតៗរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា គឺគេបង់ប្រាថ្នាធ្វើជាមនុស្សល្អ និងធ្វើអ្វីៗល្អចំពោះអ្នកដទៃ? (The first thing you need to do is check your attitude. How you see others? Do you believe that, deep down, every person desires to be good, to do his best) ។
- ប្រសិនបើអ្នកមិនជឿលើអ្នកដទៃ អ្នកនឹងមិនអាចជឿថា គោលបំណងរបស់អ្នកនោះល្អចំពោះ អ្នកទេ ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកមិនជឿលើគោលបំណងរបស់អ្នកដទៃ ខ្ញុំអាចស្រមៃឃើញថា អ្នកនឹងមិនអាចប្រើប្រាស់ការប្រឹងប្រែងអោយអស់ដើម្បីជីករករ៉ែមាស ដែលស្ថិតនៅក្នុងខ្លួន របស់អ្នកដទៃឡើយ (If you don't believe the best in others, you will never believe that their intentions are good. And if you don't believe in their

intentions, I imagine you will not exert the effort to “mine” the gold that is in them) ។

*** សង្កេតបញ្ហាផ្សេងៗតាមទស្សនវិស័យមនុស្ស**

(See things from their perspective)

- បញ្ហានៃទស្សនវិស័យពិតជាមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយនឹងភាពចាស់ទុំ (The issue of perspective really has to do with maturity) ។ បើមិនមានភាព ចាស់ទុំ នោះយើងនឹងខ្វះទស្សនវិស័យ ។ មនុស្សម្នាក់ដែលមានភាពចាស់ទុំស្ទើរ គេនឹងមានការលំបាក ក្នុងការសង្កេតបញ្ហាផ្សេងៗតាមរយៈទស្សនៈរបស់មនុស្សផ្សេង (Without maturity, we lack perspective. The less mature one is, the more difficult it is to see things from another’s point of view) ។
- ចាប់ពីយើងចង់សង្កេតបំណងរបស់ខ្លួនឯងជាដំបូង ដែលអ្នកដទៃមិនអាចមើលឃើញ ក្នុង ខណៈដែលយើងសង្កេតសកម្មភាពអ្នកដទៃទៀត ដែលយើងអាចមើលឃើញយើងជួបនូវស្ថាន ភាពមួយដែលការយល់ច្រឡំ និងភាពអយុត្តិធម៌កើតឡើងតាម លំដាប់លំដោយជារៀងរាល់ថ្ងៃ (Since we tend to see ourselves primarily in light of our intentions, which are invisible to others, while we see others mainly in the light of their actions, which are visible to us, we have a situation in which misunderstanding and injustice are the order of the day) ។ នោះជាការ បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ថា ហេតុអ្វីបានជាលទ្ធភាពក្នុងការសង្កេតមើលបញ្ហាផ្សេងៗតាមរយៈ ទស្សនវិស័យរបស់អ្នកផ្សេងមាន សារសំខាន់ចំពោះការរុករករឿងល្អនៃបំណងល្អរបស់គេ (That’s precisely why the ability to see things from another’s perspective is essential to finding the gold of their good intentions) ។

*** ផ្តល់អោយមនុស្សដទៃនូវប្រយោជន៍នៃការខ្វែងច្រឡំ**

(Give people the benefit of doubt)

- វិធានមាស : ប្រព្រឹត្តិចំពោះអ្នកដទៃ អោយដូចនឹងអ្នកនោះប្រព្រឹត្តិចំពោះខ្លួនអ្នក (Golden Rule: “Do unto others as you have them do unto you”) ។
- ខ្ញុំបានដឹងថា ជារឿយៗ នៅពេលខ្ញុំមានបំណងដ៏ត្រឹមត្រូវ តែសកម្មភាពរបស់ខ្ញុំបែរជាស្តែង ចេញមកជាខុសទៅវិញ ។ ដូច្នេះហើយ ខ្ញុំចង់អោយអ្នកដទៃមើលមកខ្ញុំតាមវិធានមាស ។

មានន័យថា ខ្ញុំចង់អោយអ្នកដទៃផ្តល់អោយខ្ញុំនូវប្រយោជន៍នៃការងឿងឆ្ងល់ (I've often found that when my intentions were right but my action turned out wrong, I wanted others to see me in light of the Golden Rule. In other words, I wanted others to give me the benefit of the doubt) ។

- តើយើងនឹងមានទំនាក់ទំនងធំធេងអ្វីខ្លះទៅ ប្រសិនបើមនុស្សគ្រប់គ្នាទទួលនូវការសរសើរចំពោះអ្វីដែលគេមានបំណងចង់ធ្វើ បើទោះបីជាគេប្រហែលជាបានធ្វើហើយក៏ដោយ (What great relationships we would have if everybody was appreciated for what they intended to do—in spite of what they may have done) ។

*** ចងចាំពេលគេធ្វើល្អជាងពេលគេធ្វើអាក្រក់**

(Remember their good days, not their bad days)

- ជាធម្មតា មនុស្សយើងមានពេលល្អ និងអាក្រក់ ។ ខ្ញុំមិនដឹងអំពីអ្នកទេ តែខ្ញុំតែងតែត្រូវគេចង់ចាំនូវពេលល្អរបស់ខ្ញុំ ។ ហើយខ្ញុំក៏អាចទទួលបាននូវការយោគយល់អធ្យាស្រ័យចំពោះពេលអាក្រក់របស់ខ្ញុំដែរ (We all have good days and bad days. I don't know about you, but I'd like to be remembered for my good ones. And I can only ask to be forgiven for my bad ones) ។
- អ្វីដែលយើងមានបំណងតែងតែជៀសមិនផុតពីកំហុស ហើយគ្មានសមិទ្ធផលអ្វី ដែលយើងសំរេចបានដោយគ្មានការវាស់ស្ទង់នៃដែនកំណត់ និងភាពដែលអាចក៏ន្តច្រឡំបាន យើងហៅថាភាពជាមនុស្ស ។ តែទោះយ៉ាងណាមនុស្សយើងតែងទទួលបាននូវការជួយសង្គ្រោះដោយភាពអត់ឱនអធ្យាស្រ័យ ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រាថ្នាចង់ជីវិតរស់នៅនៃបំណងល្អពីអ្នកដទៃ នោះការចេះយល់អធ្យាស្រ័យមានសារៈសំខាន់ណាស់ (Since nothing we intend is ever faultless, and nothing we achieve without some measure of finitude and fallibility we call humanness, we are saved by forgiveness) ។
- ការចេះអធ្យាស្រ័យមិនមែនជាទង្វើយូរៗម្តងទេ តែវាជាឥរិយាបថអចិន្ត្រៃយ៍ (Forgiveness is not an occasional act; it is a permanent attitude) ។
- ប្រសិនបើអ្នកជីវិតរស់នៅនៃបំណងល្អនៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយអ្នកដទៃ នោះអ្នកដទៃនឹងធ្វើដូចគ្នាចំពោះអ្នកវិញ (If you mine the gold of good intentions in your

relationship with others, then people will more likely do the same for you) ។

- ប្រសិនបើអ្នកទទួលបានការចិញ្ចឹមបីបាច់នៅក្នុងបរិស្ថានមួយ ដែលអ្នកដទៃសន្មត់ថាអាក្រក់ជាងល្អសំរាប់អ្នក ចូរប្រើបេះដូងរបស់អ្នកក្នុងការគិត ។ តាមការស្រាវជ្រាវ ដែលសិក្សាលើក្មេងអស់រយៈពេលជាងសាមសិបឆ្នាំបានបង្ហាញថា មនុស្សដែលមានលក្ខណៈពិសេសជាច្រើន និងដែលចេះយកចិត្តទុកដាក់លើគេ ជារឿយៗ កើតចេញពីកុមារភាពដែលលំបាក (If you grew up in an environment where the worst was assumed about you instead of the best, take heart. A research study that followed children for thirty years found that exceptional and caring adults often emerged from difficult childhoods) ។

×

×

×

**ចូររក្សាក្រសែភ្នែករបស់អ្នកចេញពីកញ្ចក់
KEEP YOUR EYES OFF THE MIRROR**

ខ្លឹមសារ : ខ្ញុំមិនដឹងថា ជោគវាសនារបស់អ្នកយ៉ាងណាទេ ប៉ុន្តែរឿងមួយដែលខ្ញុំដឹងគឺថា មនុស្សក្នុងចំណោមអ្នកដែលពិតជាសប្បាយរីករាយ គឺជាអ្នកដែលមានការគិត ហើយដែលបានស្វែងយល់អំពីរបៀបបម្រើអ្នកដទៃយ៉ាងដូចម្តេច ។

I don't know what your destiny will be, but one thing I know: the only ones among you who will be really happy are those who have sought and found how to serve.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ប្រសិនបើអ្នកផ្ដោតការចាប់អារម្មណ៍លើអ្នកដទៃ សូមបន្តផ្តល់អោយគេនូវអ្វីដែលគេត្រូវការ នោះអ្នកនឹងមានលទ្ធភាពរក្សាក្រសែភ្នែករបស់អ្នកចេញពីកញ្ចក់ ។ ហើយនោះគឺជាវិធីដ៏អស្ចារ្យក្នុងការយកជ័យជំនះលើមនុស្ស (If you focus on others, continually working to give them what they need, then you are able to keep your eyes off the mirror. And that's a wonderful way to win with people) ។
- តើអ្នកមានឆន្ទៈនឹងផ្ដោតការចាប់អារម្មណ៍លើអ្នកដទៃ? (Are we willing to focus on others?) ។ គំនិតជាមូលដ្ឋានដើម្បីឆ្លើយសំណួរនោះគឺត្រូវធ្វើតាមគោលការណ៍រូបភាពធំដែលចែងថា ប្រជាជនទាំងអស់ក្នុងពិភពលោកទាំងមូល ដោយលើកលែងតែមួយចំនួនតូច គឺកើតឡើងដោយសារប្រជាជនដទៃ (The foundational concept for that question is the Big Picture Principle, which states: "The entire population of the world—with one minor exception—is composed of other people") ។
- ខ្ញុំមិនដែលបានជួបនរណាម្នាក់ដែលអាចយកឈ្នះលើអ្នកដទៃ ដែលមិនមានសមត្ថភាពដ៏ប៉ិនប្រសប់ក្នុងការរក្សាក្រសែភ្នែករបស់គេចេញពីកញ្ចក់ និងបម្រើចំពោះអ្នកដទៃប្រកបដោយកិត្តិយស (I've never met a person that truly wins with other people

who has not mastered the ability to keep his eyes off the mirror and serve others with dignity) ។

- មនុស្សភាគច្រើនតែងសារភាពថា ភាពមិនអាត្មានិយមគឺជាគុណភាពវិជ្ជមាន ហើយសូម្បីតែ មនុស្សដែលមានអារម្មណ៍ដិតដាមដោយអត្តទត្ថបុគ្គលភាព ក៏មានក្តីប្រាថ្នាចង់ជួយអ្នកដទៃដែរ (Most people would readily admit that unselfishness is a positive quality, and even the most egocentric individual possesses the desire, deep down, to help others) ។ ចូនកាល បញ្ហាកែប្រែអាកប្បកិរិយារបស់យើង ដូច្នេះហើយ យើងនឹង ចាប់មានទំលាប់ផ្ដោតអារម្មណ៍លើអ្នកដទៃជាជាងខ្លួនឯង (The problem, sometimes, is changing our behavior so that we get in the habit of focusing on others instead of on ourselves) ។

*** ផ្ដោតអារម្មណ៍លើអ្នកដទៃអាចផ្តល់អោយអ្នកនូវព្យាណនៃបំណង**

(Focusing on others can give you a sense of purpose)

- យើងទាំងអស់គ្នាកើតមកដើម្បីបុព្វហេតុនៃហេតុផល ប៉ុន្តែយើងមិនដឹងថាមកពីហេតុអ្វីនោះទេ ។ ជោគជ័យនៅក្នុងជីវិតមិនមានអ្វីទាក់ទងនឹងអ្វីដែលអ្នកទទួលបាននៅក្នុងជីវិត ឬអ្វីដែលយើងសំរេចបានសំរាប់ខ្លួនឯងនោះទេ ។ នោះគឺជាអ្វីដែលអ្នកធ្វើសំរាប់អ្នកដទៃ (All of us are born for a reason, but all of us don't discover why. Success in life has nothing to do with what you gain in life or accomplish for yourself. It's what you do for others) ។

*** ផ្ដោតអារម្មណ៍លើអ្នកដទៃអាចផ្តល់អោយអ្នកនូវថាមពល**

(Focusing on others can give you energy)

- ការបន្តផ្ដោតអារម្មណ៍លើខ្លួនអ្នកពិតជាអាចធ្វើអោយអ្នកខ្សោះថាមពល ក្នុងខណៈពេលដែល ការផ្ដោតអារម្មណ៍លើអ្នកដទៃនឹងផ្តល់អោយអ្នកនូវឥទ្ធិពលផ្ទុយពីនេះ (Continual focus on yourself can actually drain you of energy, while focusing on others can have the opposite effect) ។
- គ្រូបង្ហាត់កីឡារបស់សាកលវិទ្យាល័យ **Colorado** បានស្វែងយល់ថា មនុស្សភាគច្រើន ចំណាយពេលរបស់គេចំនួន ៨៦ភាគរយ ដើម្បីគិតអំពីខ្លួនឯង តែគេចំណាយតែ ១៤ភាគរយ នៃពេលវេលារបស់គេដើម្បីគិតអំពីអ្នកដទៃ ។ ប៉ុន្តែតាមសភាវគតិគាត់យល់ថា ប្រសិនបើ កីឡាកររបស់គាត់ផ្ដោតការចាប់អារម្មណ៍លើអ្នកដទៃ ជំនួសអោយខ្លួនឯង នោះកីឡាកររបស់

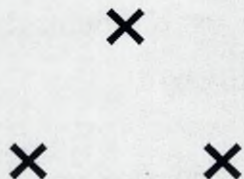
គាត់នឹងទទួលបាននូវប្រភពថ្មីនៃឋានភាពទាំងអស់ (Coach Mac had heard that most people spend 86 percent of their time thinking about themselves, but only 14 percent of their time thinking about others. Yet he knew instinctively that if his players focused their attention on someone they cared about instead of just on themselves, a whole new source of energy would be available to them) ។

*** ផ្តោតអារម្មណ៍លើអ្នកដទៃអាចផ្តល់អោយអ្នកនូវការរីករាយ**

(Focusing on others can give a sense of contentment)

- គេបានប្រាប់ខ្ញុំថា តាមការស្រាវជ្រាវផ្នែកចិត្តសាស្ត្របានអោយដឹងថា មនុស្សយើងអាចក្លាយជាប្រសើរជាងមុនបាន និងមានអារម្មណ៍រីករាយ ប្រសិនបើគេបានបម្រើអ្នកដទៃ (I'm told that psychological research shows that people are better adjusted and more likely to feel content if they serve others) ។ តាមពាក្យស្លោកចិន៖
 - បើសិនជាអ្នកចង់បានសុភមង្គលសំរាប់រយៈពេលមួយម៉ោង ចូរសំរាកមួយភ្លែត (If you want happiness for an hour—take a nap) ។
 - បើសិនអ្នកចង់បានសុភមង្គលសំរាប់រយៈពេលមួយថ្ងៃ ចូរទៅស្វែងត្រី (If you want happiness for a day—go fishing) ។
 - បើសិនអ្នកចង់បានសុភមង្គលសំរាប់រយៈពេលមួយខែ ចូររៀបការ (If you want happiness for a month—get married) ។
 - បើសិនអ្នកចង់បានសុភមង្គលសំរាប់រយៈពេលមួយឆ្នាំ ទាល់តែទទួលមរតក (If you want happiness for a year—inherit) ។
 - បើសិនអ្នកចង់បានសុភមង្គលសំរាប់រយៈពេលមួយជីវិត ចូរជួយអ្នកដទៃ (If you want happiness for a lifetime—help others) ។
- តាមពិតទៅអ្នកអាចជួយខ្លួនអ្នក ដោយការជួយអ្នកដទៃ (You can actually help yourself by helping others) ។ ការសិក្សាជាច្រើនបានបង្ហាញថា ការចេះជួយអ្នកដទៃ គឺជាវិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដែលមានសារៈសំខាន់ជាច្រើន ដែលគេប្រើប្រាស់ក្នុងការបង្កើតនូវចំណងទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃប្រកបដោយអត្ថន័យ (Study after study shows it to

be one of the most important ways to make meaningful connections with others) ។



ចូរធ្វើអោយអ្នកដទៃនូវអ្វីដែលគេមិនអាចធ្វើបាន
សម្រាប់ខ្លួនឯង
DO FOR OTHERS WHAT THEY CAN'T
DO FOR THEMSELVES

ខ្លឹមសារ : អ្នកមិនអាចរស់នៅថ្ងៃនេះបានទេ រហូតដល់អ្នកបានធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់នរណាម្នាក់ ដែលនឹងមិនដែលទូទាត់អោយអ្នកវិញ ។

You have not lived today until you have done something for someone who can never repay you.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ជាទូទៅ មនុស្សមានមហិច្ឆតាច្រើនជាងគ្រាន់តែចង់ឈរនៅទីតាំងមួយខ្ពស់នៅក្នុង ពិភពលោក (There is a loftier ambition than merely to stand high in the world) ។
- ការធ្វើអ្វីមួយសម្រាប់នរណាម្នាក់គឺពិតជាបញ្ហាអាកប្បកិរិយា ។ ខ្ញុំជឿជាក់ថាអ្វីដែលខ្ញុំទទួលបានគឺត្រូវចែករំលែកជាមួយអ្នកដទៃ ។ ហើយដោយសារខ្ញុំសំបូរគំនិតយោបល់នៅក្នុងចិត្តខ្ញុំមិនបានបង្ហាត់អស់វាពីក្នុងចិត្តរបស់ខ្ញុំទេ ។ បើខ្ញុំកាន់តែផ្តល់អោយគេ នោះខ្ញុំហាក់បីដូចជាមានគំនិតថ្មីៗទៀតដើម្បីផ្តល់អោយគេ (Doing for others what they can't do for themselves is really a matter of attitude. I believe that whatever I've been given is to be shared with others. And because I have an abundance mind-set, I never worry about running out myself. The more I give away, the more I seem to get to give away) ។
- ដោយមិនគិតថានោះជាបញ្ហា ចំពោះថាតើអ្នកមានគំនិតយោបល់ប៉ុន្មាន ឬមានគំនិត បន្តិចបន្តួច អ្នកនៅតែមានលទ្ធភាពដើម្បីធ្វើសម្រាប់អ្នកដទៃនូវអ្វីដែលគេមិនអាចធ្វើបានសម្រាប់ខ្លួនគេ ។ ប្រាកដណាស់ថា របៀបដែលអ្នកធ្វើនោះពឹងផ្អែកលើអំណោយ-ទានពីធម្មជាតិ, ធនធាន និងប្រវត្តិរបស់អ្នក (No matter how much or how little you think you have, you have the ability to do for others what they cannot do for themselves. Exactly how you do that will depend on your unique gifts, resources and history) ។

*** ណែនាំអ្នកដទៃឱ្យស្គាល់មនុស្សដែលគេមិនអាចស្គាល់ដោយខ្លួនឯង**

(Introduce others to people they can't know on their own)

- សូមកុំប្រើអារម្មណ៍របស់អ្នក ដែលកើតឡើងនៅពេលស្គាល់នរណាម្នាក់ល្បី ទៅជួយអ្នកដទៃនៅក្នុងផ្នែកនេះ ។ ចូនកាល ធ្វើបញ្ហានោះអោយធម្មតាដូចការណែនាំមិត្តម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ឬមិត្តរកស៊ីរួមគ្នាម្នាក់ទៅម្នាក់ទៀត ។ ព្រោះថានោះគ្រាន់តែជាការបង្កើតទំនាក់ទំនងទេ ។ ចូរធ្វើខ្លួនអោយក្លាយជាស្ថានចំណងទំនាក់ទំនងរបស់មនុស្សទាំងឡាយ (Please don't get the impression that you have to know someone famous to help others in this area. Sometimes it's as simple as introducing one friend to another or one business associate to another. Just make connections. Be the bridge in people's relationships with others) ។

*** ទាំអ្នកដទៃទៅកន្លែងដែលគេមិនអាចទៅដោយខ្លួនឯង**

(Take others to places where they can't know on their own)

- អ្នកប្រហែលជាអាចមានអំណាចផ្តល់អោយអ្នកដទៃនូវពិសោធន៍ដែលពួកគេមិនអាចរកបាន ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចជួយមិត្តម្នាក់ ឬសហសេរីករបស់អ្នកបាន នោះសូមចាប់ផ្តើមធ្វើជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក ។ ចូរនាំកូនរបស់អ្នកទៅកន្លែងដែលពួកគេមិនអាចទៅបានដោយខ្លួនឯង ។ ទង្វើនេះនឹងបង្កើតនូវឥទ្ធិពលវិជ្ជមាន ដែលពិបាកនឹងរៀបរាប់ប្រាប់ថាប្រភេទណានោះ (You may have the power to give someone an experience that seems inaccessible to them. If you can't help a friend or colleague, then start with your family. Take your children places they could not go on their own. There's no telling what kind of positive impact it will make) ។

*** ផ្តល់អោយអ្នកដទៃនូវឱកាសដែលគេមិនអាចទៅដល់ដោយខ្លួនឯង**

(Offer others opportunities they can't reach on their own)

- មានរបស់តិចតួចប៉ុណ្ណោះ ដែលមានតម្លៃចំពោះមនុស្សដែលត្រៀមខ្លួនហើយធំជាងឱកាស ។ ហេតុអ្វី? ព្រោះថា ឱកាសបង្កើននូវសក្តានុពលរបស់យើង ។ ក្នុងន័យនេះ លោក Demosthenes ជាវាគ្មិនមួយរូបនៅក្នុងសម័យបុរាណក្រិចបាននិយាយថា ជាញឹកញយ ឱកាសតូចតាចគឺជាដំណើរចាប់ផ្តើមនៃសហគ្រាសធំៗ ។ ការចាប់ឱកាសបានគឺជាប្រភពនៃជោគជ័យ ។ ការជួយអ្នកដទៃអោយឈ្នះ តាមរយៈការផ្តល់អោយពួកគេនូវឱកាសនឹងបណ្តាលអោយអ្នក

ទទួលជ័យជំនះជាមួយគេដែរ (Few things are of greater value to a prepared person than an opportunity. Why? Because opportunities increase our potential. Demosthenes, the great orator of ancient Greece, said, "Small opportunities are often the beginning of great enterprises." An opportunity seized is often a source of success. Help people win by giving them opportunities, and you will win with them) ។

*** រំលែកឱ្យអ្នកដទៃនូវគំនិតយោបល់ដែលគេមិនអាចមានដោយខ្លួនឯង**

(Share ideas with other that they don't possess on their own)

- តើគំនិតមានតំលៃយ៉ាងណាខ្លះ? គ្រប់ផលិតផលទាំងអស់សុទ្ធតែចាប់ផ្តើមឡើងដោយគំនិត ។ សេវាទាំងឡាយក៏ចាប់ផ្តើមឡើងដោយគំនិតដែរ ។ ហើយមុខជំនួញស្បៀរភៅ ការបង្កើតថ្មីៗ ទាំងឡាយក៏ចាប់ផ្តើមឡើងដោយគំនិតដែរ ។ គំនិតគឺជាកត្តា ដែលធ្វើអោយពិភពលោកទាំងមូលបោះជំហានទៅមុខ ។ ដូច្នេះនៅពេលអ្នកផ្តល់អោយអ្នកដទៃនូវគំនិតមួយ មានន័យថា អ្នកផ្តល់អោយពួកគេនូវអំណោយដ៏ធំមួយ (What is an idea worth? Every product begins with an idea. Every service begins with an idea. Every business, every book, every new invention begins with an idea. Ideas are what make the world move forward. So when you give people an idea, you give them a great gift) ។
- ប្រការដែលខ្ញុំសប្បាយចិត្តបំផុតអំពីមនុស្សដែលមានគំនិតច្នៃប្រឌិតគឺថា មនុស្សប្រភេទនោះចូលចិត្តគំនិត ហើយមនុស្សនេះក៏តែងតែមានគំនិតថ្មីហូរមកថែមទៀត ។ បើគេអោយគំនិតអ្នកដទៃកាន់តែច្រើន នោះគេកាន់តែបង្កើតបាននូវគំនិតថ្មីថែមទៀត (One of the things I enjoy most about creative people is that they love ideas, and they always seem to have more coming. The more they give away, the more new ideas they have) ។
- គំនិតច្នៃប្រឌិត និងទង្វើសប្បុរសបំពេញអោយគ្នាទៅវិញទៅមក ។ នោះហើយគឺជាហេតុផលមួយដែលធ្វើអោយខ្ញុំមិនដែលស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការរំលែកគំនិតយោបល់ជាមួយអ្នកដទៃ (Creativity and generosity feed each other. That's one of the reasons I'm never reluctant to share ideas with others) ។
- ប្រការដ៏ប្រសើរនោះគឺថា ផ្តល់អោយអ្នកដទៃនូវគំនិត និងចូលរួមវិភាគទានចំពោះជោគជ័យរបស់ពួកគេ ជាជាងទុកអោយពួកគេពឹងផ្អែកលើខ្ញុំទាំងស្រុង (It's better to give some

away and contribute to another person's success than to have them lying dormant in me) ។

- នៅពេលអ្នកធ្វើអ្វីមួយសំរាប់អ្នកដទៃ ដែលគេមិនអាចធ្វើសំរាប់ខ្លួនឯងបាន នោះមាន ន័យថា អ្នកនឹងបង្កើននូវទំនាក់ទំនងប្រកបដោយអត្ថន័យជ្រាលជ្រៅជាមួយមនុស្ស ទាំងនោះ (When you do something for others that they can't do for themselves, you are fostering relationships with those individuals that are sure to be meaningful) ។

×

×

×

ចូរស្តាប់គេដោយបេះដូងរបស់អ្នក
LISTEN WITH YOUR HEART

ខ្លឹមសារ : ប្រការដែលសំខាន់បំផុតនៅក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងគឺ ការស្តាប់នូវអ្វីដែលគេមិនបាន
និយាយ ។

The most important thing in communication is to hear what isn't being
said.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- លោកប្រធានាធិបតីអាមេរិក Woodrow Wilson បានមានប្រសាសន៍ថា ត្រចៀករបស់
មេដឹកនាំត្រូវតែរោទ៍ជានិច្ច ដើម្បីស្តាប់សំឡេងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ (President Woodrow
Wilson said, "The ear of the leader must ring with the voices of the
people) ។
- ប្រសិនបើអ្នកជាអ្នកឮកែស្តាប់រួចហើយ អ្នកបានដើរមួយជំហានទៅមុខរួចហើយ ។ អ្វីដែល
អ្នកត្រូវធ្វើបន្ទាប់គឺ ស្តាប់នៅចន្លោះបន្ទាត់ដើម្បីចាប់យកសញ្ញា ដែលនឹងប្រាប់អ្នកអំពី
អារម្មណ៍របស់អ្នកដទៃ (If you are already a good listener, you are ahead of
the game. All you have to do is listen "between the lines" for cues that
will tell you how others feel) ។

***ផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់លើមនុស្ស**

(Focus on the person)

- ការស្តាប់ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាពតម្រូវយើងយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់អោយលឺសព្វពាក្យពេចន៍
ដែលគេនិយាយ ។ ការណ៍នេះទាមទារអោយអ្នកខំចាប់យកន័យរបស់ និងស្វែងយល់នូវ
អ្វីដែលគេនិយាយ ។ និយាយជារួម អត្ថន័យមិនមែនស្ថិតនៅក្នុងពាក្យពេចន៍ តែស្ថិតនៅក្នុង
ខួនរបស់មនុស្ស (Effective listening requires more than hearing the words
transmitted. It demands that you find meaning and understanding in what
is being said. After all, meanings are not in words, but in people) ។

- ចូរផ្ដោតការចាប់អារម្មណ៍ទៅមនុស្ស ជាជាងតែលើគំនិតយោបល់ដែលគេលើក (Focus on the individual, not just the ideas being expressed) ។

*** យកចេញអ្វីដែលរារាំងត្រចៀករបស់អ្នក**

(Unclog your ears)

របាំងដែលអាចមានចំពោះការស្តាប់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាពមាន៖

- **របស់ដែលរំខាន**៖ មានដូចជា ទូរស័ព្ទ, ទូរទស្សន៍, ភេជីជំនួយការចងចាំ, និងឧបករណ៍ប្រភេទដទៃដែលស្ទើរតែធ្វើអោយយើងស្តាប់គេនិយាយមិនបាន (Distractions—Phone calls, TV, pagers, and things of that sort can make good listening nearly impossible) ។
- **ភាពការពារខ្លួន**៖ ប្រសិនបើអ្នកចាត់ទុកថាការតវ៉ា ឬការទិញ្រទ្រង់ជាការវាយប្រហារលើខ្លួនអ្នក នោះអ្នកនឹងចាប់ផ្ដើមការពារខ្លួនអ្នក ។ នៅពេលអ្នកចាប់ការពារខ្លួន ពេលនោះហើយដែលអ្នកនឹងផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីអ្នកដទៃគិត និងតើមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េចតិចទៅៗ (Defensiveness—If you view complaints or criticisms as a personal attack, you can become defensive. Once you begin to protect yourself, you will care little about what others think or how they feel) ។
- **ចិត្តចង្អៀតចង្អល់**៖ នៅពេលអ្នកគិតថាអ្នកមានចំណេះដឹងសព្វគ្រប់ហើយ នោះអ្នកនឹងបិទចិត្តរបស់អ្នក ។ ហើយនៅពេលអ្នកបិទចិត្ត នោះអ្នកបិទត្រចៀករបស់អ្នក (Closed-mindedness—When you think you have all the answers, you close your mind. And when you close your mind, you close your ears.) ។
- **ការប្រមើមើល**៖ ជាស្វ័យប្រវត្តិ ការចង់អោយគំនិត និងអារម្មណ៍ផ្ទាល់របស់អ្នកក្លាយជារបស់គេ នឹងរារាំងអ្នកពីការគិតថាតើមានអារម្មណ៍យ៉ាងម៉េច (Automatically attributing your own thoughts and feelings to others prevent you from perceiving how they feel) ។
- **ការសន្មត់**៖ នៅពេលអ្នកភ្ជាប់ទាញសេចក្ដីសន្និដ្ឋានពេក នោះអ្នកនឹងបាត់បង់នូវការលើកទឹកចិត្តអោយបន្តស្តាប់ទៀតហើយ (When you jump to conclusions you take away your own incentive to listen) ។

● **មោទនភាព:** ការគិតថាយើងនឹងមិនរៀនបានអ្វីច្រើនជាងកុំភ័យពីអ្នកដទៃ ប្រហែលជាការរំខានដ៏ខ្លាំងក្លាបំផុតចំពោះការស្តាប់ ។ ការដែលស្មានថាអ្នកចេះគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ ហើយនឹងបន្ទូលទុកនូវកន្លែងដ៏សែនតូចតាចសំរាប់ទទួលយោបល់ពីអ្នកដទៃ (Thinking we have little to learn from others is perhaps, the most deadly of distractions to listening. Being full of yourself leaves little room for input others) ។

- ទិសដៅរបស់អ្នកគឺ ជំរុះចោលនូវរបាំងដែលបង្កបញ្ហារំខានដល់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងទាំងនេះ (Your goal is to remove these barriers to good communication) ។ ចូររៀបចំខ្លួនរបស់អ្នកនៅក្នុងបរិស្ថានដែលអំណោយផលដល់ការស្តាប់របស់អ្នក ពោលគឺអោយឆ្ងាយពីសំឡេងរំខាន និងរបស់រំខានដទៃទៀត (Put yourself in a good physical environment for listening—away from noise and distractions) ។ ហើយចូររៀបចំខ្លួនរបស់អ្នកនៅក្នុងបរិស្ថាន នៃភាពស្ងប់ស្ងាត់ខាងផ្លូវចិត្តដែលល្អសំរាប់ការស្តាប់របស់អ្នក ពោលគឺទុកដាក់ការការពារខ្លួនអ្នក និងការគិតពីសេចក្តីសន្និដ្ឋានល្បឿនពេកម្ខាងសិន ដូច្នេះអ្នកនឹងអាចបើកចិត្តអោយទូលាយដើម្បីធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទង (And also put yourself in a good mental environment for listening—set aside your defense and preconceived notions so that you are open to communication) ។

*** ចូរស្តាប់អោយឆ្លាតដ្ឋិតដូចអោយបានច្រើន**

(Listen aggressively)

- ដើម្បីស្តាប់ដោយប្រើបេះដូងបាន ការស្តាប់របស់អ្នកនោះត្រូវតែសកម្ម (To listen aggressively, your listening has to be active) ។ នាយកប៉ាល់ Michael Abrashoff ពន្យល់ថា មនុស្សទំនងជាចូលចិត្តនិយាយគ្របដណ្តប់លើអ្នកដទៃជាងស្តាប់អោយអ្នកដទៃអោយបានច្រើនដោយផ្អិតផ្អង់ ។ នៅពេលគាត់សំរេចចិត្តក្លាយខ្លួនជាអ្នកស្តាប់ប្រកបដោយចេតនាមូលដ្ឋាន នោះធ្វើអោយគាត់ និងនាវិករបស់គាត់ឃើញនូវភាពខុសគ្នាយ៉ាងធំ (When he decided to become an intentional listener, it made a huge difference in him and his crew) ។ ពេលនោះ ខ្ញុំដឹងថានាវិករបស់ខ្ញុំមានក្តី សង្ឃឹមសុបិន្ត អ្នកដែលគេស្រឡាញ់ ហើយគេចង់អោយខ្ញុំជឿថា អ្វីដែលគេកំពុងធ្វើសំខាន់ ។ គេក៏ចង់

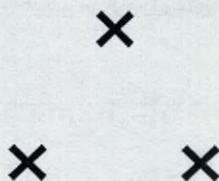
បាននូវការទង្វើប្រកបដោយការគោរព របស់ខ្ញុំចំពោះគេ (I realized that they ... had hopes, dreams, loved ones, and they wanted to believe that what they were doing was important. And they wanted to be treated with respect) ។

*** ចូរស្តាប់ដើម្បីយល់**

(Listen to understand)

- មូលហេតុគោលនៃបញ្ហានៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងស្ទើរតែទាំងអស់ គឺថាមនុស្សយើងមិនបានស្តាប់ដើម្បីយល់ទេ តែគេស្តាប់ដើម្បីធ្វើការឆ្លើយតប (The fundamental cause of nearly all communication problems is that people don't listen to understand; they listen to reply) ។
- កំហុសដ៏ធំបំផុតដែលអ្នកអាចនឹងបង្កើតក្នុងការព្យាយាមនិយាយបញ្ចុះបញ្ចូល គឺការដាក់អាទិភាពខ្ពស់បំផុតរបស់អ្នកទៅលើការបញ្ចេញមតិ និងការសំដែងអារម្មណ៍របស់អ្នក ។ អ្វីដែលមនុស្សភាគច្រើនពិតជាចង់បានគឺ ការស្តាប់ ការគោរព និងការយល់ (The biggest mistake you can make in trying to talk convincingly is to put your highest priority on expressing your ideas and feelings. What most people really want is to be listened to, respected, and understood) ។
- ប្រសិនបើអ្នកចង់ឆ្លើយតបចំពោះតម្រូវការរបស់អ្នកដទៃ និងធ្វើអោយគេមានអារម្មណ៍ដូចទទួលបានប្រាក់មួយលានដុល្លារ នោះអ្នកត្រូវផ្ដិតផ្ទង់ស្តាប់គេ (If you want to meet others' needs and make them feel like a million bucks, then you need to listen) ។
- ខណៈដែលយើងដឹងថា គេយល់គំនិតរបស់ខ្លួន នោះយើងនឹងចង់យល់គំនិតរបស់អ្នកដទៃវិញ ។ ការស្តាប់ដោយប្រើបេះដូងនឹងបង្កើតបាននូវស្ថានភាពឈ្នះ-ឈ្នះនៅក្នុងទំនាក់ទំនង (The moment people see that they are being understood, they become more motivated to understand your point of view. Listening with the heart produces a win-win in relationships) ។
- នៅពេលយើងស្តាប់ដើម្បីអោយយល់ច្បាស់ នោះយើងលែងដើរតួធ្វើស្តាប់ទៀតហើយ តែយើងនឹងស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពនោះយ៉ាងពេញលេញ ហើយអ្នកនិយាយក៏ដឹងពីបញ្ហានោះដែរ (When we listen for genuine understanding, we are no longer "playing

the role” of listening, but we are fully in the moment and the person knows it) ។



ចូររកចំណុចគន្លឹះដើម្បីចូលទៅក្នុងបេះដូងរបស់គេ
FIND THE KEYS TO THEIR HEARTS

ខ្លឹមសារ : គ្រូបង្វឹកកីឡាដែលអាចតួសវាស់ខ្សែបន្ទាត់សំរាប់លេងនៅលើក្តារឈ្នួនបានមានភាគ
តិចប៉ុណ្ណោះ ។ គ្រូដែលទទួលបានជោគជ័យគឺអ្នកដែលអាចជ្រាបចូលក្នុងចិត្តរបស់ កីឡាករ
ហើយលើកទឹកចិត្តពួកគេ ។

Coaches who can outline plays on a blackboard are a dime a dozen.
The ones who succeed are those who get inside their players and
motivate them.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ការដឹកនាំមនុស្សដូចគ្នានឹងការរៀបចំដឹកនាំវង់ភ្លេង ។ អ្នកដឹកនាំវង់ត្រូវដឹងសព្វគ្រប់ពីអ្នកលេង
និងឧបករណ៍ផ្សេងៗ (Leading people is like conducting an orchestra. There
are many different players and instruments that the conductor must know
thoroughly) ។

*** ចូរទទួលនូវការពិតដែលថាមនុស្សយើងខុសគ្នា**

(Accept the fact that people are different)

- ខ្ញុំបានដឹងថា ខ្ញុំមានចន្លោះប្រហោងដ៏ធំនៅក្នុងជំនាញ និងលទ្ធភាពរបស់ខ្ញុំទៅតាមពេលវេលា
ដូចអ្នករាល់គ្នាដែរ ។ ដូច្នេះហើយ ប្រសិនបើមនុស្សដែលមានទេពកោសល្យ និងនិស្ស័យ
ផ្សេងៗគ្នាមកធ្វើការជាមួយគ្នា នោះយើងទាំងអស់គ្នានឹងទទួលជ័យជំនះ ហើយអាចធ្វើការងារ
អ្វីៗបានច្រើនថែមទៀត (I've come to realize with time that I've major gaps in
my skills and abilities, as everyone does, and if people with different
talents and temperaments work together, we all win and get a lot more
done) ។
- អ្នកនឹងមិនអាចយកឈ្នះលើមនុស្សបានទេ ប្រសិនបើអ្នករក្សាទុកដោយសំងាត់នូវជំនឿដែល
ថា អ្នករាល់គ្នាគួរតែធ្វើអោយដូចអ្នកអោយបានច្រើននោះ ។ ត្រូវទទួលស្គាល់ថាមនុស្សយើង

ខុសគ្នា You cannot win with people if you secretly harbor the belief that everyone ought to be more like you. Accept that people are different) ។

*** រកចំណុចគន្លឹះដើម្បីចូលទៅក្នុងបេះដូងរបស់គេដោយសួរសំណួរ**

(Find the keys to their hearts by asking questions)

- ការសួរសំណួរដែលមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការរកឃើញនូវចំណុចគន្លឹះ ដើម្បីចូលទៅក្នុងបេះដូងរបស់មនុស្សម្នាក់ (Asking a good question is essential to discovering the keys to a person's heart) ។ សំណួរទាំងនោះមាន៖

- **តើអ្នកស្រមៃពីអ្វីទៅ?** អ្នកអាចរៀនពីចិត្តរបស់មនុស្សតាមរយៈមើលអ្វីដែលគេសម្រេចបានហើយ តែដើម្បីយល់ពីបេះដូងរបស់គេ ចូរមើលលើក្តីស្រមៃដែលគេចង់ក្លាយជាអ្វី (What do you dream about? : You can learn about people's minds by looking at what they have already achieved, but to understand their hearts, look at what they dream of becoming) ។
- **តើអ្នកយំសោករឿងអ្វី?** នៅពេលអ្នកដឹងពីការឈឺចាប់របស់មនុស្ស អ្នកមិនអាចជួយ តែអ្នកអាចយល់បេះដូងរបស់គេ (What do you cry about? : When you understand people's pain you can't help but you can understand their hearts) ។
- **តើអ្នកច្រៀងពីអ្វី?** ជារឿយៗ អ្វីដែលធ្វើអោយមនុស្សទទួលនូវការក្តីសប្បាយរីករាយ គឺជាប្រភពនៃកំលាំងរបស់គេ (What do you sing about? : What brings people joy is often a source of their strength) ។
- **តើអ្វីជាតម្លៃរបស់អ្នក?** នៅពេលគេអោយអ្នកបានយល់ដឹងពីតម្លៃរបស់គេ ចូរដឹងថា អ្នកបានចូលដល់បេះដូង ដែលជាកន្លែងសក្ការៈរបស់គេហើយ (What are your values? : When people give you access to their values, know that you have entered the most sacred chambers of their hearts) ។
- **តើអ្វីជាកំលាំងរបស់អ្នក?** អ្វីក៏ដោយដែលមនុស្សគិតថាជាកំលាំងរបស់គេនឹងធ្វើអោយបេះដូងរបស់គេមានមោទនភាព (What are your strengths? : Whatever people perceive as their strengths makes their hearts proud) ។

- តើអ្នកមាននិស្ស័យយ៉ាងម៉េច? ចូរស្វែងយល់អំពីនិស្ស័យគេ នោះជារឿយៗ អ្នកនឹងរកឃើញវិធីដើម្បីចូលទៅក្នុងបេះដូងរបស់គេ (What is your temperament? : Learn that and you often discover the way to their hearts) ។

*** ចូរបង្កើតទំនួលរួមរវាងអ្នកនិយាយ**

(Establish common ground)

- អ្នកដឹកនាំ អ្នកធ្វើទំនាក់ទំនង និងមនុស្សប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ជានិច្ចកាលតែងតែជាមនុស្សដែលមានអ្វីមួយរួម ដូចគ្នានឹងមនុស្សដែលគេកំពុងនិយាយជាមួយ (Effective leaders, communicators and people always find something they have in common with the people they are speaking to) ។
- នៅក្នុងកិច្ចប្រជុំនានា ការលាក់កំបាំងនូវរបៀបវារៈអាចនឹងធ្វើអោយការប្រាស្រ័យទាក់ទងមិនមានប្រសិទ្ធភាព ពីព្រោះទង្វើនេះបណ្តាលអោយអ្នកចូលរួមប្រជុំពិបាកនឹងរកបាននូវមូលដ្ឋានរួម (In meetings, hidden agendas can make communication ineffective because they make it difficult for people to meet on common ground) ។

*** ចូរទទួលស្គាល់ថាមនុស្សយើងប្រែប្រួលតាមពេលវេលា**

(Realize that with time people change)

- ពេលវេលាផ្លាស់ប្តូរអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ដោយរួមបញ្ចូលទាំងបេះដូងរបស់មនុស្ស (Time changes all things, including the human heart) ។
- ការសន្មតថាអ្វី ដែលអាចដំណើរការបានថ្ងៃម្សិលមិញនឹងអាចដំណើរការបាននាថ្ងៃនេះ ជាការងាយណាស់ ប៉ុន្តែការសន្មតនេះមិនពិតប្រាកដដោយសារមធ្យមភាពអញ្ចឹងឡើយ (It's much easier to assume that what worked yesterday will work today, and this is simply not true) ។
- អ្វីដែលធ្វើអោយកកើតបេះដូងរបស់គេនៅដំណាក់កាលមួយនៃជីវិត មិនប្រាកដថានឹងដូចគ្នាចំពោះគេនៅពេលគេធំឡើងឡើយ ។ ជោគជ័យ និងបរាជ័យ, សោកនាដកម្ម និងជ័យជំនះ, ការសំរេចបានតាមទិសដៅ និងក្តីស្រមៃមិនបានសំរេច សុទ្ធតែមានឥទ្ធិពលលើតម្លៃ និងក្តីប៉ងប្រាថ្នារបស់មនុស្ស (What touches their hearts at one stage of life may not be the same as they grow older. Successes and failures, tragedies and

triumphs, goals achieved and dreams laid to rest all make an impact on person's values and desires) ។

*** ចូរបន្តធ្វើការសន្ទនាជាមួយអ្នកដទៃ**

(Stay in continual conversation with others)

- ចូររក្សាចំណងទាក់ទងក្នុងកម្រិតបេះដូង (Keep connecting on the heart level) ។ ចូរសួរនូវអ្វីដែលធ្វើអោយបេះដូងរបស់គេកកើតដល់ពេលឥឡូវ ។ ប្រសិនបើចំណេះដឹងរបស់គេខុសពីមុន នោះអ្នកដឹងថាគេផ្លាស់ប្តូរហើយ ហើយអ្នកនឹងមានឱកាសជាថ្មីដើម្បីសិក្សាពីអ្វីដែលធ្វើអោយគេមានបញ្ហា (Ask about what has touched their hearts up to now; if their responses are different, then you know they are changing, and you have a new opportunity to learn about what matters to them now) ។

*** ចូរស្វែងរកកត្តាដែលនាំអោយមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងជីវិតមនុស្សម្នាក់**

(Look for “Change Indicator” of a person's life)

- ក្នុងមួយជីវិតមនុស្ស គេប្រហែលជាចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរនៅពេល : (១) គេទទួលរងនូវការឈឺចាប់គ្រប់គ្រាន់នូវអ្វីដែលគេត្រូវ (២) គេរៀនចេះល្អមគ្រប់គ្រាន់នូវអ្វីដែលគេចង់ និង (៣) គេទទួលបានគ្រប់គ្រាន់នូវអ្វីដែលគេអាច (There are certain times in people's life when they are most likely to change: (1) when they hurt enough that they have to, (2) when they learn enough that they want to, and (3) when they receive enough what they are able to) ។
- នៅពេលអ្នកបានរកឃើញនូវចំណុចគន្លឹះដើម្បីចូលទៅក្នុងបេះដូងរបស់មនុស្សម្នាក់. អ្នកត្រូវតែបញ្ចេញសកម្មភាពប្រកបដោយភាពសុច្ឆន្ទៈ ពីព្រោះអ្នកបានទទួលនូវការទុកចិត្តជាមួយនឹងអ្វីដែលមានតម្លៃយ៉ាងធំធេង ។ ចូរកុំប្រើចំណុចនោះដើម្បីយកបោក បញ្ឆោតយកចំណេញលើគេអោយសោះ ។ ហើយចូរប្រើចំណុចគន្លឹះនោះនៅតែពេលណាដែលអ្នកអាចបន្ថែមតម្លៃដល់មនុស្សនោះ (Once you have found a key to a person's heart, you must act with integrity, because you have been entrusted with something of great value. Never use it to manipulate someone. “Turn” the key only when you can add value to that person) ។

- ការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្នកដទៃដោយសុទ្ធចិត្ត គឺជារបៀបរស់នៅមួយ ច្រើនជាងជាបច្ចេកទេសមួយ (Genuine concern for others is a lifestyle more than a technique) ។

×

×

×

ធ្វើជាមនុស្សដំបូងជួយគេ
BE THE FIRST TO HELP

ខ្លឹមសារ : បន្ទាប់ពីកិរិយាស័ព្ទ ស្រឡាញ់ គឺកិរិយាស័ព្ទ ជួយ គឺជាកិរិយាស័ព្ទដែលមានសោភ័ណបំផុតនៅក្នុងពិភពលោក ។

After the verb “to love,” “to help” is the most beautiful verb in the world.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ការផ្តល់អោយអ្នកដទៃនូវជំនួយគឺជាគន្លឹះឆ្ពោះទៅរកការយកឈ្នះលើមនុស្ស (Offering help to others is a key to winning with people) ។
- អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវតែជាមនុស្សដែលមានវិជ្ជាជីវៈក្នុងការស្វែងយល់អំពីតម្រូវការរបស់មនុស្សនោះទេ តែអ្នកត្រូវធ្វើជាមនុស្សដំបូងជួយគេ ។ នោះគឺជាអ្វីដែលនរណាក៏អាចធ្វើបាន ដោយមិនគិតអំពីអាយុ ទេពកោសល្យ ឬឋានៈសេដ្ឋកិច្ចសង្គមរបស់គេឡើយ (You don’t have to be a professional shepherd to see people’s needs and be the first to help. It’s the kind of thing that anyone can do—regardless of age, talent or socioeconomic status) ។
- ការជួយអ្នកដទៃមានន័យច្រើនជាងការផ្តល់ផលប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ ។ ទង្វើនោះក៏ជួយអ្នកអោយយកឈ្នះលើអ្នកដទៃបានដែរ (Helping others does more than benefit others. It also helps you win with them) ។

***ធ្វើអោយការជួយអ្នកដទៃជាការអាទិភាព**

(Make helping others a priority)

- ជារឿយៗយើងជាប់ផងជាមួយនឹងរបៀបវារៈផ្ទាល់ខ្លួនរបស់យើង ដែលធ្វើអោយការជួយអ្នកដទៃមិនសំខាន់ចំពោះយើង ។ ដំណោះស្រាយគឺថា យើងត្រូវធ្វើអោយការជួយគេក្លាយជាផ្នែកនៃរបៀបវារៈរបស់យើង ពោលគឺជាអាទិភាពចំបង (We are often so consumed with our own agendas that helping others never becomes important to us.

The solution is to make helping others part of your agendas—a top priority) ។

*** ធ្វើអោយខ្លួនអ្នកក្លាយជាមនុស្សដែលដឹងពីតម្រូវការរបស់មនុស្សដទៃ**

(Make yourself aware of people's needs)

- និយាយដូច្នេះដូចជាកំរិតណាស់ តែអ្នកមិនអាចឆ្លើយតបនឹងតម្រូវការដែលអ្នកមិនដឹងថាមាននោះទេ ។ យើងម្នាក់ៗត្រូវចាប់ផ្តើមចាប់អារម្មណ៍លើមនុស្សជុំវិញខ្លួន ហើយស្វែងរកនូវតម្រូវការរបស់ពួកគេ ។ ជួនកាល ការដឹងពីបញ្ហានេះអាចកើតឡើងដោយសារការស្តាប់ដោយបេះដូងរបស់អ្នក ។ ជួនកាលក៏អាចកើតចេញពីការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើងនៅជុំវិញយើង ។ ពេលខ្លះកើតចេញពីការដែលអ្នកគិត ដាក់ខ្លួននៅត្រង់កន្លែងរបស់មនុស្សម្នាក់ទៀត (This may sound obvious, but you can't meet a need that you don't know exists. Each of us must begin by caring about the people around us and looking for their needs. Sometimes that knowledge can come from listening with your heart. Sometimes it comes from just paying attention to what's going on around you. Other times it comes from mentally putting yourself in another person's place) ។

*** គន្លុះប្រថុយប្រថាន**

(Be willing to take a risk)

- ជួនកាល ការជួយមនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀតអាចក្លាយជាទង្វើប្រថុយប្រថាន ប៉ុន្តែការណ៍នេះមិនបានធ្វើអោយយើងរក្សារាងផ្តល់ជំនួយអោយគេ (Sometimes helping another person can be a risky proposition, yet that should not keep us from lending a hand) ។

*** គន្លុះធ្វើរឿងប្រថុយប្រថាន**

(Be willing to take a risk)

- ជួនកាល នៅពេលយើងធ្វើជាមនុស្សដំបូងជួយគេ យើងរកឃើញថា មនុស្សដែលយើងចង់ជួយមិនស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពដែលត្រូវការជំនួយណាស់ណាដូចយើងសង្ឃឹមទុកទេ (Sometimes when we are the first to offer help, we discover that the person to whom we made the offer isn't in as great a need as we first expected) ។ តែទោះជាយ៉ាងណាចូរបន្តទៀត (Follow through anyway) ។ ការ

ផ្តល់ជំនួយអោយគេ ហើយមិនបានធ្វើបន្តនៅពេលក្រោយគឺជាវិធីឆ្ពោះទៅកាន់ការបរាជ័យ
(Offering to help and then not following through is a sure way to lose) ។

- ការមានចិត្តជួយគ្នាគឺជាវិធីអោយចំងាយរវាងមនុស្សពីរនាក់រួមជិតគ្នាបំផុត ជាពិសេស នៅពេល
អ្នកជាមនុស្សដំបូងជួយគេ (Being helpful is one of the shortest distances
between two people—especially when you are the first to help) ។
- ការជួយអ្នកដទៃមានន័យថាជួយបំពេញបន្ទូលអំពីខ្លួនឯង (Helping others speaks
volumes about you) ។

×

×

×

ចូរបន្ថែមតម្លៃអោយអ្នកដទៃ
ADD VALUE TO PEOPLE

ខ្លឹមសារ : សាកល្បងមិនធ្វើមនុស្សដែលគិតអំពីជោគជ័យ ប៉ុន្តែធ្វើជាមនុស្សដែលគិតពីតម្លៃ ។
Try not to become a man of success, but rather try to become a man of value

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ខ្ញុំមានជំនឿថា នៅក្នុងមួយជីវិតនេះគ្មានអ្វីដែលសំខាន់ជាងមនុស្សទេ ។ ដោយអោយតម្លៃលើការពិតនេះ ខ្ញុំព្យាយាមរៀបចំការរស់នៅដោយសុច្ឆន្ទៈ (I believe that there is nothing in this life more important than people. Having embraced that truth, I try to live it out with integrity) ។
- អ្នកនឹងមិនអាចធ្វើអោយមនុស្សដទៃមានអារម្មណ៍ថា វត្តមានរបស់អ្នកសំខាន់ទេ ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍ដោយសំងាត់ថា គេនោះមិនមែនជាមនុស្សនោះ ។ តើនេះជាការពិតរឺទេ? តើអ្នកមិនបានគិតថាជាការលំបាក ដើម្បីធ្វើអ្វីមួយប្រកបដោយចិត្តសប្បុរសចំពោះមនុស្ស នៅពេលយើងមិនចូលចិត្តទេរឺ? (You can't make the other fellow feel important in your presence if you secretly feel he is a nobody. Isn't that true? Don't you find it difficult to do something kind for people when you dislike) ។
- ប្រសិនបើយើងមិនចង់ជួយអ្នកដទៃ តែចង់អោយគេជួយយើង នោះយើងមានបញ្ហាហើយ ។ ប្រសិនបើយើងអោយគេជួយដើម្បីបំរើតែផលប្រយោជន៍ខ្លួនឯង នោះមានន័យថា យើងបោកបញ្ឆោតគេ ។ តែប្រសិនបើយើងចូលនាដើម្បីផលប្រយោជន៍ទៅវិញទៅមក នោះមានន័យថា យើងលើកទឹកចិត្តគេ ។ ការបន្ថែមតម្លៃដល់មនុស្សដទៃជាដំណោះស្រាយឈ្នះ-ឈ្នះ (If we don't want to help people, yet we want them to help us, then we get in trouble. We manipulate people when we move them for our personal advantage. However, we motivate people when we move them for mutual advantage. Adding value to others is often a win-win proposition) ។

- តើអ្នកសង្កេតមើលមនុស្សយ៉ាងដូចម្តេច? តើគេជាអ្នកទទួលដែលមានសក្តានុពលនូវតម្លៃដែលអ្នកអាចផ្តល់អោយ ឬតើគេជាមនុស្សដែលអាចបង្កការរំខានដល់ការធ្វើដំណើរទៅរកជោគជ័យរបស់អ្នក? (How do you see people? Are they potential recipients of value you can give, or do they tend to be nuisances along your path to success?) -។
- មនុស្សយើងចង់អោយគេវាយតម្លៃសរសើរ ជាជាងការចាប់អារម្មណ៍ (People want to be appreciated, not impressed) ។ យើងចង់អោយគេចាត់ទុកយើងជាមនុស្សលោកមានវិញ្ញាណ ជាជាងជាបន្ទះក្តាសំរាប់អោយគេគោះបន្ទ ដើម្បីអត្តទត្តភាពរបស់គេទេ (They want to be regarded as human beings, not as sounding board for other people's egos) ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់បន្ថែមតម្លៃអោយមនុស្ស នោះអ្នកត្រូវផ្តល់តម្លៃអោយគេជាមុនសិន (If you want to add value to people, you have to value them first) ។

*** ធ្វើអោយខ្លួនអ្នកកាន់តែមានតម្លៃ
(Make yourself more valuable)**

- អ្នកមិនអាចផ្តល់នូវអ្វីដែលអ្នកមិនមានទេ ។ មានមនុស្សដែលមានបេះដូងចិត្តល្អ និងបំណងប្រាថ្នាល្អក្នុងការចែករំលែក ប៉ុន្តែគេមានតិចតួចប៉ុណ្ណោះសំរាប់ផ្តល់អោយ ។ ហេតុអ្វី? ពីព្រោះពួកគេមិនបានបន្ថែមតម្លៃដល់ខ្លួនឯងជាមុនសិន (You cannot give what you do not have. There are people who possess good hearts and the desire to give, yet they have very little to offer. Why? Because they have not first added value to themselves) ។
- ការធ្វើអោយខ្លួនកាន់តែមានតម្លៃមិនមែនជាទង្វើអាត្មាសិយមទាំងស្រុងឡើយ (Making yourself more valuable is not an entirely selfish act) ។ នៅពេលអ្នកទទួលបានចំណេះដឹង អ្នកចេះជំនាញថ្មីមួយ ឬទទួលបានបទពិសោធន៍ នោះអ្នកមិនគ្រាន់តែពង្រីកខ្លួនអ្នកទេ តែអ្នកថែមទាំងបង្កើនសមត្ថភាពដើម្បីជួយអ្នកដទៃផងដែរ (When you acquire knowledge, learn a new skill, or gain experience, you not only improve yourself, but you also increase your ability to help others) ។
- នៅពេលខ្ញុំពង្រីកខ្លួនខ្ញុំ នោះខ្ញុំកាន់តែមានលទ្ធភាពជួយអ្នកដទៃពង្រីកខ្លួនគេ ។ បើខ្ញុំរីកចំរើនកាន់តែខ្លាំង នោះខ្ញុំកាន់តែអាចជួយគេអោយរីកចំរើនដែរ (As I improve myself, I am

better able to help others improve. The more I grow the more I can help others grow) ។

*** ត្រូវដឹងអ្វីដែលមនុស្សអោយតម្លៃ**

(Know what people value)

- ជាមួយនឹងការប្រឹងប្រែងរបស់យើង នៅពេលយើងដឹងអ្វីដែលមនុស្សអោយតម្លៃ នោះយើងនឹងអាចបន្ថែមតម្លៃអោយគេ (Once we know what people value, with some effort we can add value to them) ។
- ចំណុចសំខាន់គឺថា យើងត្រូវចំណាយពេលវេលាដល់ថា តើចំណុចដ៏មានតម្លៃរបស់យើងអ្វីទៅដែលអ្នកដទៃអោយតម្លៃ (The point is that we must take the time to know what our most valuable people value) ។
- ការបន្ថែមតម្លៃអោយអ្នកដទៃមិនមែនត្រានតែជាអំណោយចំពោះគេទេ តែនោះជាអំណោយចំពោះខ្លួនឯងដែរ (Adding value to others is not only a gift to them; it is a gift to you) ។
- បន្ថែមតម្លៃដល់អ្នកដទៃ គឺជាមូលហេតុមួយក្នុងចំណោមមូលហេតុផ្សេងទៀត ដែលព្រះប្រទានអោយយើងរស់នៅលើផែនដីនេះ (Adding value to people is one of the reasons) ។ អ្នកមិនបានធ្វើខុសទេ នៅពេលអ្នកបានជួយអ្នកដទៃអោយរស់នៅបានប្រសើរឬឈានដល់សក្តានុពលរបស់គេ (You cannot go wrong by helping others to live a better life or to reach their potential) ។

×

×

×

ចូរចងចាំរឿងរ៉ាវរបស់មនុស្សម្នាក់
REMEMBER A PERSON'S STORY

ខ្លឹមសារ : មនុស្សម្នាក់ចង់អោយអ្នកដឹងរឿងរបស់គេច្រើនជាងយល់ព្រមតាមសំណើរបស់ គេ ។
Many a man would rather you heard his story than granted his request.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- នៅពេលណាខ្ញុំមានពេលពីរ ឬបីនាទីជាមួយនរណាម្នាក់ ខ្ញុំតែងស្នើអោយគេប្រាប់ពីរឿងរបស់គេ ព្រោះខ្ញុំដឹងថា ពេលវេលានៅក្នុងកិច្ចសន្ទនានឹងផ្តោតទាំងស្រុងលើគេ ចំណាប់អារម្មណ៍ ក្តីស្រមៃ ភាពមានតែមួយ ការខកចិត្ត សំនួរ ក្តីសង្ឃឹមរបស់គេ ពោលគឺដំណើរជីវិតរបស់គេ ។ ក្នុងពេលមនុស្សនោះរីករាយនឹងចំណាប់អារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួន ខ្ញុំអាចទទួលបាននូវការយល់ដឹងអំពីចំណុចគន្លឹះនៃជីវិតរបស់គេ ។ យល់ដឹងពីរឿងរ៉ាវរបស់មនុស្សម្នាក់គឺជាវិធីដ៏អស្ចារ្យ ដើម្បីបង្កើតចំណងទាក់ទងជាមួយគេ (When-ever I have a few minutes with someone, I ask him to tell me his story, because I know that time in the conversation will focus entirely on him, his interests, dreams, uniqueness, disappointments, questions, hopes—his journey. While that person enjoys the personal attention, I gain insight into the keys to his life. Learning a person's story is a great way to connect with him) ។
- នៅពេលអ្នកចាំនូវសាច់រឿងនីមួយៗ នោះវានឹងជួយអ្នកបង្កើតចំណងទាក់ទងជាមួយមនុស្សនោះឡើងវិញយ៉ាងឆាប់ (When you remember each story: it will help you to reconnect with people very quickly) ។

*** ចូរសួរ (Ask)**

- នៅពេលអ្នកជួបនរណាម្នាក់ថ្មី បន្ទាប់ពីការណែនាំ និងការនិយាយពីភាពសប្បាយរីករាយដំបូង ចូរសួរសំនួរដើម្បីដឹងពីរឿងរបស់មនុស្សនោះ (When you meet someone new, after introductions and initial pleasantries, dive in and ask to hear the person's story) ។

***ចូរស្តាប់**

(Listen)

- បញ្ហាដែលមនុស្សភាគច្រើនជួបប្រទះគឺថា ខណៈពេលដែលអ្នកដទៃនិយាយ គេគិតច្រើនតែអំពីអ្វីដែលគេចង់និយាយសំរាប់ពេលដល់វេនរបស់គេ ជាជាងផ្ដោតការចាប់អារម្មណ៍ស្តាប់អ្នកដទៃ ។ នៅពេលអ្នកផ្តល់អោយអ្នកដទៃនូវការចាប់អារម្មណ៍ដែលមិនបែងចែក នោះអ្នកនឹងស្ថិតនៅទីតាំងដ៏ប្រសើរក្នុងការសំរេចបាននូវជំហានបន្ទាប់ (The problem many people have is that while the other person speaks, they are thinking more about what they want to say when it's their turn instead of focusing on listening. When you give people your undivided attention, then you are in a better position to achieve the next step) ។

***ចូរចងចាំ**

(Remember)

- មនុស្សស្ទើរតែគ្រប់គ្នាមានសមត្ថភាពចងចាំរឿងរ៉ាវ (Just about everyone has the capacity to remember stories) ។
- ប្រសិនបើយើងយកចិត្តទុកដាក់លើអ្នកដទៃ ចូរស្តាប់គេ ហើយព្យាយាមចងចាំរឿងរ៉ាវ របស់គេ នោះយើងអាចជះឥទ្ធិពលលើគេបាន ។ ហើយយើងអាចធ្វើអោយពួកគេមានអារម្មណ៍ដូចទទួលបានប្រាក់មួយលានដុល្លារ (If we care about people, really listen to them, and try to remember their stories, we can make an impact on them. And we can make them feel like a million bucks) ។
- នៅពេលអ្នកអនុវត្តតាមទ្រឹស្តីខាងលើជាមួយមនុស្សម្នាក់ នៅពេលអ្នកចំណាយពេលដើម្បីរកទ្រឹស្តីនោះ និងព្យាយាមចងចាំវា អ្នកនឹងអាចបង្កើតបាននូវចំណងទាក់ទងដែលមានតម្លៃយ៉ាងក្រៃលែង (When you tap into it with another person, when you take the time to explore it and remember, you will make an extremely valuable connection) ។

×

×

×

ចូរនិទានប្រាប់រឿងល្អៗ
TELL A GOOD STORY

ខ្លឹមសារ : ពិភពលោកនេះបង្កើតឡើងដោយរឿងរ៉ាវ មិនសារធាតុអាតូមនោះទេ ។
The universe is made of stories, not atoms.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- រឿងរ៉ាវនៅមានជីវិត ឯគោលការណ៍រលាយបន្តិចម្តងៗ (Stories stick; principles fade) ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់អោយមនុស្សចងចាំអ្វីដែលអ្នកបាននិយាយ ចូរនិទានប្រាប់គេក្នុងលក្ខណៈជារឿង (If you want people to remember what you said, tell a story) ។
- ការនិទានរឿងប្រាប់មនុស្សម្នាក់ទល់ម្នាក់មានប្រសិទ្ធភាពណាស់ នៅក្នុងក្រុមសន្ទនាតូចមួយ និងនៅចំពោះមុខទស្សនិកជនដ៏ច្រើន (Storytelling is very effective one-on-one, in small group conversation, and in front of large audiences) ។
- ការនិទានរឿងគឺជាជំនាញដែលដើរទន្ទឹមគ្នានឹងការអនុវត្តន៍ ហើយអ្នករាល់គ្នាអាចរៀនបង្កើតជំនាញនេះបាន ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានបទពិសោធន៍ច្រើននៅក្នុងជំនាញនេះទេ ឬអ្នកចង់បង្កើនជំនាញនេះ នោះអ្នកអនុវត្តតាមវិធីដូចខាងក្រោម :

*** ចូរចែករំលែកនូវបទពិសោធន៍ដែលអ្នកជួប**

(Share something you've experienced)

- រឿងដែលយើងអាចប្រាប់បានល្អបំផុត គឺរឿងដែលយើងជួបដោយផ្ទាល់ ។ យើងចាប់អារម្មណ៍នឹងរឿងនោះ យើងដឹងគ្រប់សកម្មភាព ហើយយើងដឹងថាតើវាប៉ះពាល់យើងយ៉ាងណា (The stories we tell the best are the ones we've lived lived. We care about them, we know the material, and we know how they have affected us) ។
- ចូរនិទានរឿងប្រាប់ដោយមានបំណងចង់ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជាមួយគេ ។ ចូរផ្តោតអារម្មណ៍លើអ្នកស្តាប់ នេះអ្នកអាចនឹងអាចបង្កើនជំនាញនិទានរឿងតែក្នុងរយៈពេលមួយយប់ (Tell

stories with the purpose of connecting with others. Put the focus on the listener, and your storytelling skills will improve overnight) ។

- ប្រសិនបើអ្នកចង់និទាននូវរឿងដែលអាចនាំមកនូវចំណងទាក់ទង ចូរនិយាយជាមួយនឹងភាពកក់ក្តៅ ។ ចូរដាក់បេះដូងរបស់អ្នកនៅក្នុងរឿងនោះ ។ ហើយចូរកុំខ្លាចនឹងបង្ហាញគេថា អ្នកយកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ (If you want to tell a connecting story, make it warm. Put your heart into it. And don't be afraid to show people that you care about what you're talking about) ។

*** ចូរសន្មត់ថាអ្នកដទៃចង់ឮរឿងរបស់អ្នក**

(Assume that others want to hear it)

- កំហុសមួយក្នុងចំណោមកំហុសដ៏ធំបំផុតឯទៀតដែលអ្នកនិទានរឿងធ្វើ គឺការដែលគេស្ទាបស្ទង់ខ្លាំងពេក ។ គ្មានអ្វីដែលធ្វើអោយការនិទានរឿងមិនគួរជាទីចាប់អារម្មណ៍លឿនជាងការនិទានដោយអៀនប្រៀនមិនលះនោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកនឹងនិទានរឿង ចូរនិទានដោយភាពជិតជាមគួរអោយចាប់អារម្មណ៍ ។ ចូរនិទានដោយឆាប់រហ័ស ។ ចូរធ្វើអោយខ្លួនអ្នកពាក់ព័ន្ធនឹងសាច់រឿង (One of the biggest mistakes novice storytellers make is being tentative. Nothing makes a story go flat more quickly than a timid delivery. If you're going to tell a story, be bold. Be energetic. Be engaging) ។
- ការនិទានរឿងល្អអាចខាបប្រលឹងអ្នកស្តាប់អោយពាក់ព័ន្ធក្នុងកំរិតបេះដូង ហើយយកឈ្នះលើគេតែម្តង (Tell a good story, engage them at the heart level, and win them over) ។
- អ្នកដែលប្រើការនិទានរឿងធ្វើជាមធ្យោបាយដើម្បីធ្វើទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃ អាចបង្កើតបាននូវយថាភាព និងការគោរពខ្លួនយ៉ាងអស្ចារ្យ (Those who use storytelling as a means of relating with others endanger authenticity and self-esteem) ។
- ការបង្ហាញពីខ្លួនឯងធ្វើអោយអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍ល្អ ហើយធ្វើអោយពួកគេមានអារម្មណ៍កាន់តែប្រសើរចំពោះខ្លួនឯងនៅក្នុងដំណើរការនោះ (It turns out their self-expression makes others feel good, and they feel better about themselves in the process) ។

ចូរផ្តល់ជំនួយដែលគ្មានខ្សែចំណង
GIVE WITH NO STRING ATTACHED

ខ្លឹមសារ : សំនួរបន្ទាន់ និងសំនួរដែលនៅជាប់នឹងជីវិតមនុស្សយើងយូរបំផុតគឺ **តើអ្នកកំពុងធ្វើអ្វីសំរាប់អ្នកដទៃឬទេ?**

Life's most persistent and urgent question is: What are you doing for others?

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ចិត្តសប្បុរសគឺជាគុណភាពដែលគេចង់បានយ៉ាងក្រៃលែង ។ នៅពេលនរណាម្នាក់ផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកដទៃ ដោយមិនមានខ្សែចំណង នោះទង្វើនេះនឹងធ្វើអោយគេមានអារម្មណ៍ពិសេស (Generosity is an extremely appealing quality. When someone gives to others--with no string attached--it really makes them feel special) ។
- ប្រការដែលគួរអោយពេញចិត្តបំផុតនៅក្នុងជីវិត គឺការដែលអាចផ្តល់អោយអ្នកដទៃនូវចំណែកដ៏ធំណាមួយនៃខ្លួនយើង ។ អ្នកដែលបានជួយអ្នកផ្សេងដោយមិនគិតពីប្រយោជន៍របស់ខ្លួន ដឹងចំណុចនេះថាជាការពិតច្បាស់ណាស់ (The most satisfying thing in life is to have been able to give a large part of one's self to others. Anyone who has unselfishly helped another person knows this to be true) ។

*** ពួកគេមានទឹកចិត្តយ៉ាងសំបូរបែប**

(They have an abundance mentality)

- មនុស្សដែលកំណាញ់ជឿថា នៅក្នុងជីវិតមនុស្ស ការផ្គត់ផ្គង់របស់របរសព្វគ្រប់បែបយ៉ាងនៅជុំវិញខ្លួនមានដែនកំណត់ មិនថាប្រាក់កាស ធនធាន ឱកាស និងរបស់ផ្សេងទៀត ។ ពួកគេមើលឃើញពិភពលោកជានាំប៉ារមួយដែលចែកជាចំណិតដែលមានដែនកំណត់ ។ នៅពេលអស់ចំណិតទាំងនោះ នោះនឹងអស់ហើយ គ្មានសល់អ្វីទេ ។ ជាលទ្ធផល ពួកគេប្រុងផងគ្នាដើម្បីយកចំណិតនោះ ហើយនៅពេលគេបានចំណិតនោះ គេនឹងការពារវាយ៉ាងតឹងរឹង (People with scarcity of mind-set believe that in life, there's only a limited supply of anything to go around, whether it's money, resources, opportunity,

and so forth. They see the world as a pie with a limited number of slices. Once they're gone, they're gone. As a result, they fight to get their piece- -and once they have it, they protect it) ។

- មនុស្សដែលមានទឹកចិត្តសំបូរបែបដ្ឋីថា នៅជុំវិញខ្លួនយើងមានរបស់របរយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ។ ប្រសិនបើជីវិតជាន់បំផុតមួយ ហើយអ្នកទាំងអស់ជួយគ្នាយកចំណិតទាំងនោះដំណោះស្រាយរបស់មនុស្សដែលមានទឹកចិត្តសំបូរបែប គឺត្រូវដុតនាំវាមួយផ្សេងទៀត (People possessing an abundance mind-set believe that there is plenty of everything to go around. If life is a pie, and others are helping themselves to pieces, the solution of the person with the abundance mind-set is to bake another pie) ។
- មនុស្សដែលមានទំលាប់ផ្តល់ជំនួយអោយគេដោយមិនមានចំណង ស្ទើរតែជានិច្ចកាលជាមនុស្សសំបូរទឹកចិត្ត ។ ពួកគេមានចិត្តសប្បុរស ព្រោះពួកគេជឿថា បើគេផ្តល់ជំនួយដល់អ្នកដទៃ គេនឹងមិនដល់ថ្នាក់អស់ធនធានរឿងនោះទេ (People who habitually give with no string attached almost always have an abundance mentality. They are generous because they believe that if they give, they will not run out of resources) ។
- នៅពេលយើងរារាំងខ្លួនឯងមិនអោយជួយអ្នកដទៃ ដោយសារតែយើងកំណាញ់ អ្វីដែលយើងមានបន្តិចបន្តួចនោះនឹងថយតិចទៅៗ ។ នៅពេលយើងជួយអ្នកដទៃដោយទឹកចិត្តសប្បុរសធម៌ ដោយសារតែយើងមានទឹកចិត្តយ៉ាងសំបូរបែប អ្វីដែលយើងអោយទៅគេនឹងកើនចំនួនទ្វេគុណ (When we refrain from giving, with a scarcity mentality, the little we have will become less. When we give generously, with an abundance mentality, what we give away will multiply) ។
- ប្រសិនបើអ្នកប៉ងចង់ក្លាយជាមនុស្សមានចិត្តសប្បុរស ចូរផ្លាស់ប្តូរការគិតរបស់អ្នក និងអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក នៅពេលអ្នកមានជំរើសទៅរកភាពសំបូរបែប ។ ទង្វើនេះមិនត្រឹមតែធ្វើអោយអ្នកក្លាយជាមនុស្សមានចិត្តសប្បុរស តែថែមទាំងផ្លាស់ប្តូរជីវិតអ្នកទៀត (If you desire to be more generous, change your thinking and your attitude when it comes to abundance. Not only will it allow you to be more generous, but also it will change your life) ។

*** ពួកគេមើលឃើញរូបភាពធំ**

(They see the big picture)

- ជាធម្មតា មនុស្សដែលជួយគេដោយមិនមានខ្សែចំណងយល់ដឹងពីជំនួយដែលគេបានទទួលរហូតមក ។ គេទទួលស្គាល់ថា គេកំពុងឈរនៅលើស្មារបស់មនុស្សជំនាន់មុន (People who give with no string attached are usually aware of the help they have received along the way. They recognize that they are standing on the shoulders of previous generations) ។
- នៅពេលយើងទទួលស្គាល់ថា តើយើងបានទទួលផលប្រយោជន៍ប៉ុន្មានពីក្តីមេត្តារបស់អ្នកដទៃនោះយើងនឹងអាចធ្វើជាមនុស្សមានចិត្តសប្បុរសយ៉ាងងាយ ។ (When we realize how much we have benefited from the kindness of others, it becomes much easier for us to be generous) ។
- យើងត្រូវមានចិត្តមេត្តា និងសប្បុរសដោយចេតនា បើពុំនោះសោតយើងបាត់បង់នូវផ្នែកដ៏ល្អបំផុតនៃការរស់នៅ ។ បេះដូងដែលបញ្ចេញខ្លួនឯងនឹងរីកធំធាត់ ហើយពោរពេញដោយក្តីរីករាយ (We must be purposely kind and generous or we miss the best part of existence. The heart that goes out of itself gets large and full of joy) ។
- យើងត្រូវប្រែក្លាយខ្លួនយើងអោយទៅជាមនុស្សដែលល្អបំផុត ដើម្បីធ្វើអ្វីមួយសំរាប់អ្នកដទៃ (We do ourselves the most good doing something for others) ។
- នៅពេលមនុស្សម្នាក់មានកំរិតនៃការជួយអ្នកដទៃកាន់តែខ្ពស់ នោះគេនឹងជួបប្រទះបទពិសោធន៍កាន់តែធំធេងទៅៗ (The higher one's level of helpfulness to others, the greater well-being one will experience) ។

×

×

×

ចូររៀនហៅឈ្មោះអ្នកតំសំបុត្ររបស់អ្នក
LEARN YOUR MAILMAN'S NAME

ខ្លឹមសារ : ចូរចងចាំថាឈ្មោះរបស់មនុស្សម្នាក់គឺជាសម្លេងដ៏ផ្អែមល្ហែមបំផុត និងជាសម្លេងដ៏សំខាន់បំផុតនៅក្នុងភាសាណាក៏ដោយ ចំពោះរូបគេ ។

Remember that a person's name is to that person the sweetest and most important sound in any language.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ឈ្មោះរបស់មនុស្សម្នាក់គឺជាផ្លាកសញ្ញាសម្គាល់របស់គេ ចំពោះពិភពលោក ចំពោះមិត្តស្និទ្ធស្នាល បំផុត និងចំពោះការសម្គាល់កម្មសិទ្ធិ ។ ហើយនៅពេលអ្នកចាំឈ្មោះរបស់មនុស្សម្នាក់ នោះអាចធ្វើអោយរូបគេមានអារម្មណ៍ដូចទទួលបានប្រាក់មួយលានដុល្លារ (A person's name is his personal signboard to the world, his most intimate, distinctive possession. And when you remember a person's name, it can make him or her feel like a million bucks) ។
- ឈ្មោះនាំអោយយើងអាចបែងចែកថានរណាជានរណាបាន ព្រោះឈ្មោះអាចធ្វើអោយមនុស្សនោះក្លាយជាបុគ្គលតែម្នាក់នៅក្នុងចំណោមពួកគេ ។ ព័ត៌មានដែលយើងចែករំលែក និងសំណើដែលយើងធ្វើក្លាយជាមានសារៈសំខាន់ នៅពេលយើងដើរដល់ស្ថានភាពមួយដែលយើងស្គាល់ឈ្មោះបុគ្គលទាំងនោះ ។ ចាប់តាំងពីថ្នាក់ត្រឹមអ្នកបំរើ រហូតដល់ថ្នាក់នាយកប្រតិបត្តិជាន់ខ្ពស់ ឈ្មោះជារបស់ដ៏មានមហិទ្ធិឬទ្ធិនៅពេលយើងធ្វើការជាមួយពួកគេ (The name sets the individual apart; it makes him or her unique among all others. The information we are imparting and the request we are making takes on a special importance when we approach the situation with name of the individual. From the waitress to the senior executive, the name will work magic as we deal with others) ។
- ការចងចាំឈ្មោះអាចជួយពង្រឹងនូវរូបភាពផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក ពង្រីកស្និទ្ធរបស់អ្នក ហើយសំខាន់ជាងនេះបំផុត ជួយបង្កើនឥទ្ធិពលរបស់អ្នកលើអ្នកដទៃ (Remembering names can

help enhance your personal image, improve your style, and, most importantly, increase your impact on others) ។

*** ចូរទទួលស្គាល់តម្លៃនៃឈ្មោះ**

(Recognize the value of a name)

- តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណានៅពេលនរណាម្នាក់ហៅឈ្មោះអ្នកខុស? ចុះយ៉ាងណាដែរ ប្រសិនបើអ្នកចំណាយពេលវេលាជាមួយគាត់ ហើយប្រាប់គាត់អោយកែដោយសណ្តានចិត្តល្អ តែគាត់នៅតែហៅឈ្មោះអ្នកខុស? ចុះនៅពេលគេខានជួបអ្នកយូរ តែគេនៅតែអាចចាំឈ្មោះអ្នកបាន? តើនោះមិនធ្វើអោយអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អទេឬ? ហើយតើនោះមិនថែមទាំងធ្វើអោយ រីករាយក្នុងចិត្តទេឬ? (How do you feel when someone calls you by the wrong name? How about when you kindly correct the person and spend time with him and he still gets your name wrong? How about when people haven't seen you for a long time, and they still remember your name? Doesn't it make you feel good? And doesn't it also impress you?)
- នៅពេលមនុស្សម្នាក់យកចិត្តទុកដាក់គ្រប់គ្រាន់នឹងស្គាល់ឈ្មោះអ្នក គេធ្វើអោយអ្នកមាន អារម្មណ៍ថាមានតម្លៃ (When people care enough to know your name, they make you feel valued) ។
- អ្នកនិពន្ធរឿងប្រលោមលោកដ៏ល្បីល្បាញរបស់អង់គ្លេស លោក William Shakespeare បានសរសេរថា ឈ្មោះដ៏ល្អរបស់មនុស្សគឺជាគ្រឿងអលង្ការដ៏មានតម្លៃនៅជាប់នឹងព្រលឹងរបស់ គេ ។ អ្នកលួចកាបូបលុយខ្ញុំគឺគេលួចបានតែសំរាមទេ តែអ្នកដែលលួចឈ្មោះល្អរបស់ខ្ញុំ គឺប្លន់ ឈ្មោះខ្ញុំ ហើយការណ៍នេះ តាមពិតទៅមិនបានធ្វើអោយគេក្លាយជាអ្នកមាន ឬធ្វើអោយធ្លាក់ ក្រីក្រដែរ (William Shakespeare wrote, "Good name, in man or woman, is the immediate jewel of their souls.—Who steals my purse steals trash; but he that filches from me my good name, robs me of that which not enriches him, and makes me poor indeed.") ។

*** ចូរប្រើវិធី SAVE**

(Use the SAVE method)

- ❖ S—ចូរហៅឈ្មោះអោយបានបីដងពេលអ្នកសន្ទនាជាមួយនរណាម្នាក់ (Say the name three times in conversation) ។

- ❖ A—ចូរសួរសំណួរដែលទាក់ទងនឹងឈ្មោះ (ឧ. តើឈ្មោះអ្នកប្រកបយ៉ាងម៉េច) ឬអំពីមនុស្សនោះតែម្តង (Ask a question about the name (for example, how it is spelled) or about the person) ។
- ❖ V—ចូរនឹកគិតក្នុងចិត្តអំពីរូបរាងមុខមាត់ និងបុគ្គលិកលក្ខណៈ ដែលគួរអោយកត់សំគាល់របស់មនុស្សនោះ (Visualize the person's prominent physical or personality feature) ។
- ❖ E—ចូរបញ្ចប់ការសន្ទនាដោយការហៅឈ្មោះ (End the conversation with the name) ។

*** ក្នុងករណីការចងចាំរបស់អ្នកមិនជំនឿការ**

(In case of memory failure...)

- មនុស្សស្ទើរតែគ្រប់គ្នាជួបបញ្ហាក្នុងការរំលឹកឈ្មោះអ្នកដទៃនាឱកាសណាមួយ ។ នៅពេលបញ្ហានេះកើតឡើង ចូរសាកល្បងរំលឹកនូវស្ថានភាពដែលអ្នកបានជួបមនុស្សនោះ ឬបានឃើញគាត់នាឱកាសចុងក្រោយ ។ បើនៅតែមិនអាចរំលឹកបានទៀត ចូរសួរខ្លួនឯងថា តើអ្នកឃើញគេយូរប៉ុណ្ណាហើយ? សំណួរនេះប្រហែលជាអាចធ្វើអោយរំលឹកឈ្មោះគេបាន (Almost everyone has trouble recalling names on some occasions. When this happens, try to recall the situation in which you met the person or last saw him or her. If you can't recall even that, then ask, "How long has it been?" Perhaps that will jog your memory) ។
- ប្រសិនបើអ្នកជួបនរណាម្នាក់ក្នុងពេលអ្នកនៅជាមួយមិត្ត ឬសហស្សនិករបស់អ្នក ចូរកាលអ្នកអាចជួយរំលឹកគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ចូរណែនាំមនុស្សដែលអ្នកចាំឈ្មោះទៅមនុស្សដែលអ្នកមិនចាំឈ្មោះ ហើយប្រហែលជាមនុស្សនោះស្ម័គ្រចិត្តនឹងប្រាប់ឈ្មោះរបស់គេ ។ ឬអ្នកអាចព្រមព្រាងគ្នាជាមុនជាមួយមិត្តអ្នកថានឹងជួយទៅវិញទៅមក (If you're meeting people along with a friend or colleague, sometimes you can help each other out. Introduce the person whose name you do remember to the person whose name you don't, and perhaps the individual will volunteer his name. Or you can agree with your friend ahead of time to come to each other's aid) ។

*** ចូរធ្វើខ្លួនអោយងាយស្រួលប្រសិនបើអ្នកភ្លេចឈ្មោះគេ**

(Go easy on yourself if you forget)

- វិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីជាច្រើនដែលខ្ញុំធ្វើដើម្បីរៀនឈ្មោះមួយគឺ ខ្ញុំភ្ជាប់ឈ្មោះនោះទៅនឹងរូបភាពក្នុងចិត្ត ។ នៅពេលខ្ញុំទទួលនូវការណែនាំអោយស្គាល់គ្រួសារត្រកូល Lakes ភ្លាមៗនោះ ខ្ញុំដាក់ក្នុងចិត្តខ្ញុំនូវរូបភាពបឹងសំរាប់ចងចាំពួកគេ ហើយគិតដល់បឹង Hargus ដែលជាទីកន្លែងខ្ញុំធំពេញវ័យ ។ ពីរបីថ្ងៃក្រោយមក នៅពេលខ្ញុំជួបគេម្តងទៀត ខ្ញុំសួរសុខទុក្ខគេដោយហៅត្រកូលគេច្រឡំថា លោក និងលោកស្រី Hargus ។ ជួនកាលសូម្បីតែយើងអនុវត្តបានយ៉ាងល្អបំផុតហើយនោះ ក៏យើងនៅតែធ្វើវាបរាជ័យដែរ (One of the things I do when learning a name is to link the name to a mental image. When I was introduced to the Lakes, I immediately placed a mental image of a lake on their heads and thought of Hargus Lake where I grew up. A few days later when I saw them again, I mistakenly asked, “How are you doing tonight, Mr. and Mrs. Hargus?” Sometimes even our best practices fail us) ។

×

×

×

**ចូរចង្អុលប្រាប់ពីចំណុចខ្លាំងរបស់មនុស្ស
POINT OUT PEOPLE'S STRENGTHS**

ខ្លឹមសារ : ការសរសើរអ្នកដទៃអាចមានសារៈសំខាន់ក្នុងការបង្រៀនគេ មិនមែនបង្រៀនពីអ្វីដែលយើងមានស្ថានភាព តែពីអ្វីដែលយើងគួរតែមានស្ថានភាព ។
The praises of others may be of use in teaching us, not what we are, but what we ought to be.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ខ្ញុំតែងតែព្យាយាមដាក់មនុស្សនៅកន្លែងដែលជាចំណុចខ្លាំងរបស់គេ (I always put people in their areas of strength) ។
- នៅពេលយើងធ្វើការជាមួយគ្នា នោះយើងនឹងឃើញចំណុចខ្លាំងផុសចេញមក (As we worked together, a pattern of strength emerged) ។
- ជារឿយៗ មនុស្សយើងតែងធ្វើអោយមានកំហុសមួយនៅក្នុងពេលកំពុងអភិវឌ្ឍន៍ខ្លួន នៅពេលយើងផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងពេកលើចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯង ។ ជាលទ្ធផល មនុស្សនោះនឹងចំណាយពេលដើម្បីស្ដារចំណុចខ្សោយទាំងនោះ ជាជាងលើកតម្កើងចំណុចខ្លាំងរបស់ខ្លួនឯងដែលមានស្រាប់ ។ ក្នុងន័យនេះ ការផ្ដោតអារម្មណ៍លើ ចំណុចខ្សោយអ្នកដទៃគឺជាកំហុសមួយ ។ អ្នកអ្នកអាងថាខ្លួនជាអ្នកជំនាញ ដែលចំណាយពេលប្រាប់អ្នកដទៃពីទំនៀមរបស់គេ មិនដែលអាចយកឈ្នះលើមនុស្សទេ (People often make a mistake in their personal development when they focus too much on their weaknesses. As a result, they spend all their time trying to shore up those weaknesses instead of maximizing the strengths they possess. Similarly, it's a mistake to focus on the weaknesses of others. The self-proclaimed "experts" who spend their time telling others what's wrong with them never win with people) ។

- ផ្ទុយទៅវិញយើងគួរផ្ដោតការយកចិត្តទុកដាក់រកចំណុចខ្លាំងរបស់មនុស្សផ្សេង ហើយចង្អុលប្រាប់គេអោយដឹង (Instead, we need to focus on finding people's strengths and pointing them out) ។

*** ការចង្អុលប្រាប់ចំណុចខ្លាំងគូសបញ្ជាក់ពីភាពមានតែមួយរបស់មនុស្ស**

(Pointing out strengths underline people's uniqueness)

- មនុស្សភាគច្រើនមានចំណុចខ្លាំង ដែលគេកម្រនឹងយកមកប្រើ ។ ចំណុចខ្លាំងទាំងនោះ អាចជាជំនាញការងារ ចំណេះដឹង សមត្ថភាពទូទៅ បុគ្គលិកលក្ខណៈពិសេស ឬចំណុចផ្សេងៗទៀត ។ តាមការពិតមួយដែលផ្អែកលើការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា មនុស្សគ្រប់រូប យ៉ាងហោចណាស់ អាចធ្វើរឿងមួយបានល្អជាងមនុស្សដប់ពាន់នាក់ផ្សេងទៀត (Most people have strengths that they rarely get to use. Those strengths may be job skills, knowledge, general abilities, personality characteristics, or other attributes. An interesting fact based on research says that every person can do at least one thing better than ten thousand other people) ។
- តើអ្នករកឃើញនូវសមត្ថភាពនោះរឺទេ? ប្រសិនបើរកឃើញ នោះអ្នកប្រហែលជាកំពុងស្ថិតនៅលើវិថីឆ្ពោះទៅរកគោលបំណងនៃជីវិតរបស់អ្នកហើយ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់រកឃើញ តើអ្នកមិនចង់អោយនរណាម្នាក់ដើរមកក្បែរអ្នក ហើយចង្អុលប្រាប់អ្នកទេឬ? តើអ្នកមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាចំពោះអ្នកប្រាប់? ខ្ញុំគ្គាល់ថានឹងដឹងគុណគេយ៉ាងខ្លាំង (Have you discovered that ability? If so, you are probably well on your way to pursuing your life's purpose. If you haven't, wouldn't you love it if someone came alongside you and pointed it out? How would you feel about that person? I bet you'd be pretty grateful) ។ ហេតុអ្វីមិនព្យាយាមប្រែខ្លួនអោយទៅជាមនុស្សប្រភេទនោះ នៅក្នុងជីវិតនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀត? នៅពេលអ្នកធ្វើដូច្នោះ អ្នកគ្រាន់តែអាចធ្វើជាអ្នកជួយអ្នកដទៃអោយរកឃើញនូវអ្វីដែលព្រះបង្កើតអោយគេធ្វើទេ (Why not try to become that kind of person in someone else's life? When you do, you just might be helping others to discover the thing God created them to do) ។

*** មនុស្សទទួលបាននូវការលើកទឹកចិត្តនៅកន្លែងជាចំណុចខ្លាំងរបស់គេ**
(People are motivated in their areas of strength)

- តើអ្នកមានអារម្មណ៍រំភើបរី នៅពេលគេស្នើអោយអ្នកធ្វើការនៅផ្នែកដែលអ្នកខ្សោយ? ចំពោះខ្ញុំប្រាកដជាមិនសប្បាយចិត្តទេ (Do you get excited when asked to work in an area of weakness? I certainly don't) ។
- នៅពេលអ្នកធ្វើការនៅផ្នែកដែលអ្នកពូកែ នោះអ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការការលើកទឹកចិត្តពីខាងក្រៅទេ ។ ប្រសិនបើយើងត្រូវបានចែងឲ្យធ្វើការនៅកន្លែងដែលយើងធ្វើការងារខ្សោយ ហើយទទួលនូវការចាត់ជាថ្មីទៅធ្វើការនៅកន្លែងដែលយើងពូកែ ចូរសង្កេតមើល យើងនឹងឃើញថា ការលើកទឹកចិត្ត ភាពរីករាយក្នុងចិត្ត និងផលិតភាពកើនឡើងកប់ពពក (When you work in your areas of strength, you don't need much external motivation. If people have been grinding away at tasks in their weak areas, and they are reassigned to work in areas of strength, watch their motivation, enthusiasm, and productivity skyrocket) ។

*** មនុស្សយើងបន្ថែមតម្លៃយ៉ាងខ្លាំងបំផុតនៅតំបន់ជាចំណុចខ្លាំងរបស់គេ**
(People add the most value in their strength zones)

- ជារឿយៗគេសួរខ្ញុំថា តើអ្វីគឺជាចំណុចគន្លឹះនៃភាពជោគជ័យរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំប្រាប់គេថា ប្រហែលជាមានកត្តាបី : (១) ចិត្តល្អរបស់ព្រះ (២) មនុស្សល្អៗនៅជុំវិញខ្លួនខ្ញុំ និង (៣) សមត្ថភាពរក្សាការងារនៅក្នុងកន្លែងដែលខ្ញុំពូកែ (People often ask me what the key to my success is. And I tell them that I think it can be attributed to three things: (1) the goodness of God; (2) the excellent people around me; and (3) my ability to stay in my strength zone) ។
- ខ្ញុំមិនសូវមានតម្លៃនៅក្នុងករណីជាច្រើន ។ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំធ្វើរឿងបួនដែលពិតជាល្អ : ដឹកនាំ បង្កើត ប្រាស្រ័យទាក់ទង និងរៀបចំបណ្តាញ ។ ហើយខ្ញុំប្រកាន់ធ្វើរឿងទាំងបួននេះ យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនតាមលទ្ធភាពដែលអាច (I am worthless at most things. But I do four things really well: lead, create, communicate, and network. And as much as possible, I stick to those things) ។
- ក្នុងនាមជាអ្នកដឹកនាំ និងនិយោជក ខ្ញុំព្យាយាមជួយអ្នកដទៃអោយធ្វើដូចខ្ញុំ ។ ខ្ញុំជួយគេរកកន្លែងដែលគេពូកែ ហើយព្យាយាមដាក់គេនៅក្នុងមុខនាទីនោះ តាមលទ្ធភាពដែលអាចធ្វើទៅ

បាន (As a leader and employer, I try to help others do the same. I help them find their strength zones, and I try to position them there as much as possible) ។

- មនុស្សជោគជ័យរកកន្លែងដែលត្រូវនឹងខ្លួនគាត់ ។ តែមេដឹកនាំជោគជ័យត្រូវចេះរកកន្លែងដែលត្រឹមត្រូវអោយអ្នកដទៃ (A successful person finds the right place for himself. But a successful leader finds the right place for others) ។ តើខ្ញុំអាចធ្វើដូច្នេះបានយ៉ាងដូចម្តេច? (How do I do that?)

■ ទីមួយខ្ញុំរកចំណុចខ្លាំងនៅក្នុងខ្លួនគេ ។ នរណាក៏អាចរកឃើញនូវចំណុចខ្សោយ កំហុស និងការខ្វះខាតរបស់អ្នកដទៃដែរ ។ ទង្វើនេះមិនមានជំនាញណាមួយច្បាស់លាស់ទេ ។ ការរកឃើញតែចំណុចល្អគឺជារឿងពិបាក (First, I look for the best in others. Anybody can see weaknesses, mistake, and shortcomings in others. That's no unique skill. Seeing only the good things is harder) ។ អ្នកគ្រប់គ្រងល្អត្រូវមានភាពច្របូកច្របល់ក្នុងការធ្វើអោយអ្នកលេងបាល់គិតថា ពួកគេលេងបានល្អជាងការគិតរបស់គេទៅទៀត ។ អ្នកគ្រប់គ្រងនោះបង្ខំអ្នកលេងអោយមានគំនិតល្អអំពីការលេងរបស់ខ្លួន ហើយគាត់បង្ហាញថាគាត់មានជំនឿលើអ្នកលេង ព្រមទាំងធ្វើអោយអ្នកបង្កើតអោយអ្នកនូវការគិតល្អពីការលេងរបស់អ្នក ។ ហើយនៅពេលអ្នកដឹងថាអ្នកពិតជាលេងបានល្អបំណុល នោះអ្នកនឹងមិនអាចលេងអស់ជាងសមត្ថភាពពិតដ៏ពូកែរបស់ទេ ។ ចូរកុំរកមើលគុណវិបត្តិ ចំណុចមិនល្អ និងស្នាមអាក្រក់នៅក្នុងខ្លួនមនុស្ស ។ ចូររកមើលចំណុចល្អៗរបស់គេ (A great manager has a knack for making ballplayers think they are better than they think they are. He forces you to have a good opinion of yourself. He lets you know he believes in you. He makes you get more out of yourself. And once you learn how good you really are, you never settle for playing anything less than your very best. Don't look for the flaws, warts, and blemishes in others. Look for their very best) ។

■ ទីពីរខ្ញុំត្រូវនិយាយអ្វីដែលខ្ញុំឃើញ ។ អ្នកអាចគិតពីពិភពលោករបស់អ្នកដទៃ តែបើអ្នកមិនបានប្រាប់គេ នោះអ្នកមិនបានជួយគេទេ ។ ខ្ញុំតែងតែជឿថា មនុស្សទាំងអស់មានគ្រាប់ពូជនៃភាពជោគជ័យនៅក្នុងខ្លួនគេ ។ មនុស្សភាគច្រើនមិនបានរកឃើញគ្រាប់ពូជ

នោះទេ ដូច្នេះហើយពួកគេទទួលបានបរាជ័យក្នុងការទៅដល់សក្តានុពលរបស់គេ ។ ជា
 រឿយៗ ខ្ញុំសម្លឹងមើលមនុស្សដទៃ ហើយសួរសំនួរថា តើអ្វីគឺគ្រាប់ពូជនៃភាពជោគជ័យ
 របស់ពួកគេ? នៅពេលខ្ញុំរកឃើញហើយ ខ្ញុំចង្អុលប្រាប់គេនូវគ្រាប់ពូជនោះដល់ បុគ្គលទាំង
 នោះ ។ បន្ទាប់មក ខ្ញុំដាក់ដីដល់គ្រាប់ពូជនោះដោយការលើកទឹកចិត្ត ហើយស្រោចទឹក
 ដោយឱកាស (I often look at other people and ask, “What are their
 success seeds?” When I discover them, I point them out to those
 individuals. Then I fertilize those seeds with encouragement and
 water them with opportunity) ។

- នរណាក៏មានគុណសម្បត្តិជីវិតមានមួយចំនួន ដែលតំណាងអោយចំណុចខ្លាំងរបស់គេដែរ ប៉ុន្តែ
 ក្នុងចំណោមនោះមានគុណសម្បត្តិមួយចំនួនមានសារៈសំខាន់ជាង និងមានតម្លៃជាងចំពោះ
 អត្តសញ្ញាណរបស់គេ ។ នៅពេលអ្នកអាចចង្អុលប្រាប់អ្នកដទៃនូវចំណុចខ្លាំងរបស់គេ មនុស្ស
 នោះទំនងជាប្រើគុណសម្បត្តិនោះ ដើម្បីបង្ហាញអ្នកដទៃ និងចាត់ទុកវាជាសមាសភាគសំខាន់
 នៃអត្តសញ្ញាណរបស់គេ (Everyone has a number of positive qualities that
 represent his or her strengths, but some of those are more important and
 more central to a person’s identity. When you can point them out to
 others, a person is far more likely to use them, to put them on display,
 and to embrace them as a key component of his or her identity) ។

×

×

×

ចូរសរសេរកំណត់ត្រាអំពីការលើកទឹកចិត្ត
WRITE NOTES OF ENCOURAGEMENT

ខ្លឹមសារ : អំណាចនៃពាក្យពេចន៍មានឥទ្ធិពលយ៉ាងមហិមា ។ ជាញឹកញយ ការរើសបានពាក្យពេចន៍ ល្អអាចមានទំនងគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបញ្ឈប់ទាហានដែលកំពុងហោះហើរលើមេឃ ផ្លាស់ប្តូរពី បរាជ័យទៅជាជោគជ័យ និងជួយសង្គ្រោះអាណាចក្របាន ។

The power of words is immense. A well-chosen word has often sufficed to stop a flying army, to change defeat into victory, and to save an empire.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- ប្រសិនបើអ្នកមិនជឿលើឥទ្ធិពលនៃការលើកទឹកចិត្ត របស់កំណត់ត្រាជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ នោះអ្នកនឹងប្រហែលជាមិនដែលជឿទេ (If you don't believe in the encouraging power of the written note, you probably never will) ។
- កំណត់ត្រាជាលាយលក្ខណ៍អក្សរមិនចាំបាច់ទាល់តែសរសេរដោយជនល្បី ទើបអាចជួយលើក ទឹកចិត្តបាននោះទេ ។ ពាក្យពេចន៍ប្រកបដោយសណ្តានចិត្តល្អចេញពីបេះដូង តែងតែត្រូវបាន ទទួលដោយការអបអរ ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនមានភាពស្ម័គ្រចិត្តក្នុងការផ្ញើអោយអ្នកដទៃ កំណត់ត្រាជាលាយលក្ខណ៍អក្សរទេ នោះខ្ញុំចង់លើកទឹកចិត្តអ្នកអោយសាកល្បងវិធីយកល្អៗ លើមនុស្ស ដែលជាញឹកញយគេមិនយកចិត្តទុកដាក់នេះ (Written notes don't have to come from someone famous to be encouraging. A kind word given from the heart is always well received. If you've never mastered the practice of sending handwritten notes to people, then I want to encourage you to try this often neglected way of winning with people) ។

*** កំណត់ត្រាប្រកបដោយការលើកទឹកចិត្តនាំអោយមានការរំលែងចិត្តខ្លាំង**

(Encouraging notes have a personal touch)

- នៅពេលអ្នកមើលឃើញតំនិទមរបស់នរណាម្នាក់ ដែលអ្នកគោរព សំណើផ្ទាល់ដៃរបស់គាត់ នោះពិតជាមានន័យអ្វីម្យ៉ាង (When you see the thoughts of someone you respect written in his or her own hand, it really means something) ។
- នាសម័យបច្ចុប្បន្ន និងក្នុងសករាជនេះ កំណត់ត្រាជាលាយលក្ខណ៍អក្សរកាន់តែអាចទាក់ទង គ្នាបានល្អ ក្នុងពេលអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ពីនរណាម្នាក់ (More than ever in this day and age, a handwritten note communicates that you care) ។

*** កំណត់ត្រាអាចតំណាងអោយការវិនិយោគរបស់អ្នកសរសេរ**

(Notes represent an investment by the writer)

- ការលើកទឹកចិត្តដោយសំណើជូនចេញដោយផ្ទាល់ពីបេះដូង ដោយមិនមានការរារាំង និង ដោយមិនមានការហាមឃាត់ ។ ហេតុនេះហើយទើបកំណត់ត្រាមានអំណាចយ៉ាងខ្លាំង (Written encouragement comes directly from the heart, uninterrupted and uninhibited. That's why it's so powerful) ។
- អ្នកមិនចាំបាច់ជាអ្នកនិពន្ធប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈសរសេរ ដើម្បីជួយបង្កើតភាពផ្សេងពីគ្នានៅក្នុង ជីវិតរបស់នរណាម្នាក់ឡើយ ។ គ្រាន់តែចំណាយពេលសរសេរ នោះគឺជាកត្តាបង្ហាញថា អ្នក មានឆន្ទៈវិនិយោគក្នុងខ្លួនមនុស្សនោះហើយ (You don't have to be a professional writer to make a difference in someone's life. Just taking the time to write is evidence of your willingness to invest in that person) ។

*** អ្នកទទួលអាចចាំកំណត់ត្រាបានយូរថ្ងៃអ្នកសរសេរ**

(Notes are remembered long after the writer has forgotten them)

- ជារឿយៗ ខ្ញុំភ្លេចនូវអ្វីខ្ញុំបានសរសេរ ប៉ុន្តែយូរៗម្តងមានមនុស្សដែលទទួលកំណត់ត្រាពីខ្ញុំ បង្ហាញកំណត់នោះមកខ្ញុំ ហើយប្រាប់ខ្ញុំអំពីការលើកទឹកចិត្ត ដែលកំណត់នោះបានផ្តល់អោយគេ (I often forget what I have written, but occasionally someone who has received a note from me will show it to me and tell me what an encouragement it was) ។
- អ្នកនឹងមិនប្រាប់ថា តើពេលណាទើបអ្វីដែលអ្នកសរសេរអោយអ្នកដទៃនោះនឹងជួយលើកទឹក ចិត្តគេក្នុងគ្រាគេធ្លាក់ចុះ ឬជួយរក្សាស្មារតីគេនៅពេលជីវិតជួបការលំបាកនោះទេ (You

never can tell when something you write to others will light them up in down times or sustain them when life gets difficult) ។

- មនុស្សម្នាក់ៗស្រឡាញ់ពាក្យលើកទឹកចិត្ត ដែលគេបានទទួល ។ នោះហើយគឺជាឥទ្ធិពលនៃពាក្យពេចន៍ពីរបីម៉ាត់ ដែលប្រកបដោយសណ្តានចិត្តល្អ (Each person cherished the kind words of encouragement they had received. That's the power of a few kind words) ។

- អ្នកអាចស្ទាក់ស្ទើរនឹងចំណាយពេលសរសេរកំណត់ត្រាអោយនរណាម្នាក់ ពីព្រោះអ្នកជឿថាការធ្វើអភិវឌ្ឍន៍ចំពោះមនុស្សដោយនិយាយគ្រប់គ្រាន់ណាស់ទៅហើយ ។ ប្រសិនបើដូច្នោះអ្នកប្រហែលជាភ្ញាក់ផ្អើលដោយការស្រាវជ្រាវថ្មីៗនេះ លើប្រធានបទអំពីភាពសុទ្ធិចិត្តបានរកឃើញថា នៅពេលពាក្យលើកទឹកចិត្តមួយត្រូវបានសរសេរសំរាប់មនុស្សម្នាក់ផ្សេងទៀត ពាក្យនោះត្រូវបានចាត់ទុកថា មានភាពសុទ្ធិចិត្តច្រើនជាងនៅពេលគេនិយាយវា ។ ការណ៍នេះនាំអោយយើងលែងសួររឿងឆ្ងល់អំពីតម្លៃរបស់កំណត់ត្រាលើកទឹកចិត្តចំពោះអ្នកដទៃ (You may be reluctant to take time writing notes to others because you believe that complimenting people verbally is enough. If so, you may be surprised by recent research into the topic of authenticity, which found that when a word of encouragement is written down for another person, it is often perceived to be more genuine than when it is spoken. That leaves little doubt about the value of writing notes of encouragement to others) ។

×

×

×

ជួយមនុស្សឱ្យឈ្នះ
HELP PEOPLE WIN

ខ្លឹមសារ : រង្វាន់ដ៏សំខាន់បំផុតចំពោះថា ខ្ញុំលេងល្បែងកីឡាមួយបានល្អប៉ុណ្ណា គឺថា តើខ្ញុំមានលទ្ធភាពច្រើនប៉ុណ្ណាដើម្បីធ្វើអោយមិត្តរួមក្រុមរបស់ខ្ញុំលេងកាន់តែល្អ ។
The most important measure of how good a game I played was how much better I'd make my teammates play.

សេចក្តីអធិប្បាយ :

- អ្នកអាចជួយអ្នកដទៃបាន ដោយមិនចាំបាច់ទាល់តែជាអ្នកមាន អ្នកល្បីល្បាញ ឬអ្នកមានទេពកោសល្យនោះទេ ។ អ្នកគ្រាន់តែយកចិត្តទុកដាក់ និងប្រឹងប្រែងអោយអស់ពីលទ្ធភាពដើម្បីជួយគេទៅជាការស្រេច ។ នៅពេលអ្នកមានលទ្ធភាពជួយនរណាម្នាក់អោយឈ្នះ អ្នកនឹងក្លាយជាមិត្តរបស់អ្នកនោះអស់មួយជីវិត (You don't have to be rich, famous, or talented to help others win. You just need to care and do your best to help them. When you have the ability to help someone win, you will be that person's friend for life) ។
- ការជួយនរណាម្នាក់អោយឈ្នះគឺអារម្មណ៍ដ៏អស្ចារ្យមួយ ក្នុងចំណោមអារម្មណ៍ដទៃទៀតនៅក្នុងលោកយើងនេះ ។ អ្នករាល់គ្នាដែលបានប្រឹងប្រែងជួយអ្នកដទៃបាននិយាយថា ការជួយគេគឺជាផ្នែកដ៏គួរអោយផ្តល់រង្វាន់បំផុតនៃជីវិត ។ ទង្វើនោះនឹងនាំអោយអ្នកទទួលបាននូវសំណងផ្លូវចិត្តដ៏មានសោភ័ណបំផុតមួយ ក្នុងចំណោមសំណងដទៃទៀតនៃជីវិត ព្រោះគ្មាននរណាម្នាក់ជួយគេដោយស្មោះ ដោយមិនជួយខ្លួនឯងទេ (Helping another person to win is one of the greatest feelings in the world. Everyone I know who's made the effort to help others has said that it is the most rewarding part of life. It is one of the most beautiful compensations of life that no man can sincerely try to help another without helping himself) ។

*** ជឿជាក់លើមនុស្ស**

(Believe in people)

- ប្រសិនបើអ្នកមិនជឿជាក់លើមនុស្ស អ្នកទំនងជាមិនធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដើម្បីជួយគេ អោយឈ្នះទេ (If you don't believe in people, then you are unlikely to do everything you can to help them win) ។
- នៅពេលមនុស្សដឹងថា អ្នកជឿលើគេ នោះរឿងអច្ឆរិយៈនឹងចាប់ផ្តើមកើតឡើង (When they know you believe in them, magic begins to happen) ។
- អ្នកជឿជាក់លើសមត្ថភាពរបស់យើង ផ្តល់អោយយើងច្រើនជាងការជំរុញលើកទឹកចិត្តយើង ហើយគេបានបង្កើតបរិយាកាសប្រកបដោយភាពងាយស្រួលសំរាប់យើង ឈានទៅរកជោគជ័យ (Those who believe in our ability do more than stimulate us, they create for us an atmosphere in which it becomes easier to succeed) ។

*** ផ្តល់អោយមនុស្សនូវក្តីសង្ឃឹម**

(Give people hopes)

- ក្តីសង្ឃឹមគឺជាអ្វីដែលផ្តល់អោយយើងនូវកំលាំង ដើម្បីបន្តដំណើរទៅមុខទៀត ទោះជាស្ថិតនៅក្នុងវេលាដ៏លំបាកបំផុតក៏ដោយ ។ ហើយអំណាចនៃពាក្យក្តីសង្ឃឹមធ្វើអោយយើងមានកំលាំងប្រកបដោយការរំភើបចិត្ត និងការរំពឹងទុកជាមុន ខណៈដែលយើងសម្លឹងមើលអនាគត (Hope is something that gives us power to keep going in the toughest of times. And its power energizes us with excitement and anticipation as we look toward the future.) ។
- មនុស្សម្នាក់អាចរស់នៅ ៤០ថ្ងៃដោយមិនហូបអាហារ ៤ថ្ងៃដោយមិនហូបទឹក និង៤នាទីដោយមិនមានខ្យល់ ប៉ុន្តែគេអាចរស់បានតែ ៤វិនាទី បើគេគ្មានក្តីសង្ឃឹម ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់ជួយមនុស្សអោយឈ្នះ ចូរធ្វើជាមនុស្សផ្តល់ក្តីសង្ឃឹមអោយគេ (A person can live forty days without food, four days without water, four minutes without air, but only four second without hope. If you want to help people win, then become a purveyor of hope) ។

*** ចូរផ្ដោតលើដំណើរការទាំងមូល មិនមែនលើតែពាក្យឈ្នះមួយទេ**

(Focus on the process, not just the win)

- មនុស្សយើងប៉ងប្រាថ្នាចង់ឈ្នះយ៉ាងខ្លាំង តែយើងភ្លេចគិតពីអ្វីដែលនាំយើងទៅដល់កន្លែងឈ្នះនោះ (Many of us desire the win so much that we forget what it takes to get there) ។
- តើការឈ្នះមួយណាដែលធ្វើអោយអ្នកសប្បាយចិត្តបំផុត៖ ការឈ្នះដោយស្រួលៗ ឬការឈ្នះដែលយើងខិតខំរកដោយលំបាក? នៅពេលអ្នកជួយនរណាម្នាក់អោយឈ្នះ ចូរកុំគ្រាន់តែហុចជ័យជំនះនោះទៅគេ ទោះបីជាអ្នកមានអំណាចអាចធ្វើដូច្នេះក៏ដោយ ។ ចូរជួយអោយគេឈ្នះ ។ ប្រសិនបើអ្នកជួយគេនៅក្នុងដំណើរការទៅរកភាពឈ្នះ នោះអ្នកមិនត្រឹមតែផ្តល់ជ័យជំនះអោយគេទេ អ្នកថែមទាំងផ្តល់អោយគេនូវមធ្យោបាយ ដើម្បីស្វែងរកជ័យជំនះបន្ថែមទៀតក្នុងពេលអនាគត ។ គេអាចឈ្នះម្តងហើយម្តងទៀត ។ (Which wins are the most satisfying: the easy ones or the one we really have to work for? When you help somebody win, don't just hand it to him, even if it's in your power to do so. Help him win. If you assist him in the process, then you're not just giving him the victory; you're giving him the means for additional future victories. He can win and win again) ។

*** ចូរយល់ថាទៅពេលអ្នកជួយគេអោយឈ្នះ អ្នកក៏ទទួលជ័យជំនះដែរ**

(Understand that when you help others win, you also win)

- នៅពេលមនុស្សយើងធ្វើការសំរេចចិត្តត្រឹមត្រូវក្នុងការជួយក្រុមអោយសំរេចបាននូវទិសដៅរបស់ខ្លួន អ្នករាល់គ្នានៅក្នុងក្រុមគឺជាអ្នកឈ្នះ (When people make the right decisions that help the team to achieve its goal, everybody wins) ។
- មនុស្សគ្រប់គ្នាចូលចិត្តជ័យជំនះ ។ គ្មាននរណាម្នាក់ទទួលជ័យជំនះដោយគ្មានជំនួយទេ (Everyone likes to win. And nobody wins without help) ។
- មនុស្សដែលមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អបំផុតទទួលស្គាល់ថា ជីវិតដ៏ល្អមួយមិនមែនទាល់តែមិនពើបប្រទះចំណោទបញ្ហានោះទេ តែជាជីវិតជួបប្រទះបញ្ហាច្រើន ហើយគេអាចជ្រើសរើសវិធី ដើម្បីឆ្លើយតបចំពោះបញ្ហា ។ ន័យម្យ៉ាងទៀតគឺថា មនុស្សប្រភេទនេះគិតថាខ្លួនជាអ្នកឈ្នះ និងចង់

ជួយអ្នកដទៃអោយឈ្នះទោះស្ថិតក្នុងកាលៈទេសៈជួបបញ្ហាណាក៏ដោយ (Men who emotionally healthiest recognized that a good life was not about the absence of problems, but about how one chooses to react to problems. In other words, these men perceived themselves as winners and helped others to win in spite of their circumstances) ។

×

×

×