





# កម្រិតទាំងបួននៃភាពតានតឹង

	សញ្ញាដែលបញ្ជាក់ថាអ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតនេះ	អ្វីដែលត្រូវធ្វើ
<p>ពណ៌បៃតង</p> 	<p>ទំនុកចិត្ត</p> <p>សុភមង្គល</p> <p>មានអារម្មណ៍ថាបានត្រៀមខ្លួនជាស្រេចដើម្បីប្រឈមមុខនឹងឧបសគ្គទាំងឡាយ</p> <p>ក្រោកឡើងពីការបរាជ័យបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស</p> <p>ចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃ</p> <p>ទទួលបានអារម្មណ៍ពីព្រះវិញ្ញាណ</p>	<p>កម្រិតភាពតានតឹងពណ៌បៃតងគឺជាកម្រិតល្អបំផុត ។ នៅទីនេះ អ្នកកំពុងដោះស្រាយមូលហេតុផ្សេងៗនៃភាពតានតឹងប្រចាំថ្ងៃក្នុងជីវិត អ្នកកំពុងរៀនសូត្រ ហើយអ្នកកំពុងរីកចម្រើន ។</p> <p>សូមបន្តខិតខំធ្វើឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់អ្នក ហើយទុកចិត្តលើព្រះអម្ចាស់ ។</p>
<p>ពណ៌លឿង</p> 	<p>មានអារម្មណ៍តានតឹង ព្រួយបារម្ភ មិនមានទំនុកចិត្ត អន្ទះសា ឬមិនបានត្រៀមខ្លួន</p> <p>ពិបាកចុះសម្រុងនឹងអ្នកដទៃ</p> <p>ពិបាកក្នុងការទទួលបានអារម្មណ៍ពីព្រះវិញ្ញាណ</p>	<p>នៅពេលខ្លះ វាជារឿងធម្មតាទៅដែលអ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតពណ៌លឿងមួយរយៈ ។</p> <p>ចូរមានចិត្តល្អចំពោះខ្លួនឯងពេលអ្នកប្រឈមនឹងឧបសគ្គ ហើយរៀននូវជំនាញថ្មី នោះនឹងជួយអ្នកឲ្យកាន់តែរឹងមាំ និងបង្កើនសមត្ថភាពរបស់អ្នក ។ សូមបន្តអធិស្ឋាន ហើយខិតខំធ្វើឲ្យអស់ពីសមត្ថភាពរបស់អ្នក ។ សូមស្វែងរកព្រះអម្ចាស់ដើម្បីទទួលបានជំនួយ ហើយសាកល្បងជំនាញមួយចំនួន ដែលអ្នកនឹងរៀននៅក្នុងមេរៀននេះ ។</p>
<p>ពណ៌ទឹកក្រូច</p> 	<p>អស់កម្លាំង ( ផ្លូវកាយ និងសតិអារម្មណ៍ )</p> <p>ជំងឺ ( ឧទាហរណ៍ ឈឺក្រពះ )</p> <p>ឆាប់ខឹង</p> <p>មានអារម្មណ៍បាក់ទឹកចិត្តយ៉ាងខ្លាំង</p> <p>គ្មានសមត្ថភាពអាចទទួលបានអារម្មណ៍ពីព្រះវិញ្ញាណ</p>	<p>គ្មាននរណាម្នាក់ចង់នៅក្នុងកម្រិតនៃភាពតានតឹងពណ៌ទឹកក្រូចនោះទេ ប៉ុន្តែវាកម្រនឹងទៅជាស្ថានភាពអចិន្ត្រៃយ៍ណាស់ ។</p> <p>សូមអធិស្ឋានដើម្បីទទួលបានការដឹកនាំ ពេលអ្នកសិក្សាព្រះគម្ពីរ ហើយអនុវត្តតាមសេចក្តីណែនាំទាំងឡាយនៅក្នុងមេរៀននេះ ។ ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតពណ៌ទឹកក្រូចលើសពីបីថ្ងៃ សូមឲ្យឪពុកម្តាយរបស់អ្នក ឬមជ្ឈិមវ័យដែលគួរឲ្យទុកចិត្តម្នាក់បានដឹង ដើម្បីពួកគេអាចជួយបាន ។</p>
<p>ពណ៌ក្រហម</p> 	<p>ការធ្លាក់ទឹកចិត្ត ការភ័យខ្លាច ឬការថប់បារម្ភដែលមានឥទ្ធិពលបំណុល</p> <p>អស់សង្ឃឹម</p> <p>ពិបាកបរិភោគអាហារ ឬពិបាកសម្រាន្ត ( អាចនាំឲ្យឈឺ )</p> <p>មានអារម្មណ៍សន្ទប់</p> <p>មិនអាចឈានទៅមុខបាន</p> <p>មានអារម្មណ៍ថា ព្រះបោះបង់ចោលអ្នក</p>	<p>ប្រសិនបើអ្នកស្ថិតនៅក្នុងកម្រិតនេះ សូមនិយាយជាមួយឪពុកម្តាយ ឬមជ្ឈិមវ័យដែលគួរឲ្យទុកចិត្តម្នាក់ ដើម្បីទទួលបានជំនួយ ។</p> <p>សូមពិចារណាស្វែងរកជំនួយដែលមានវិជ្ជាជីវៈ និងការសុំពរដ៏យល់ព្រមជិតភាព ។ សូមចំណាយពេលខ្លះដើម្បីសរសេរនៅក្នុងសៀវភៅកំណត់ហេតុរបស់អ្នក ហើយជញ្ជឹងគិតពីយោបល់ណែនាំទាំងឡាយនៅក្នុងមេរៀននេះ ។ ប្រហែលជាអ្នកអាចដកហូរចេញពីអ្វីដែលអ្នកគិតថាពិបាកខ្លាំងបំផុតមួយគ្រាសិន រហូតដល់អ្នកមានឱកាសនិយាយជាមួយនឹងមជ្ឈិមវ័យដែលគួរឲ្យទុកចិត្តម្នាក់ ។</p>