

ជំនួបតុកាហ្វេ រវាង ធុកទ័រ ម៉េងលី និងខ្ញុំ

Dr. Mengly, Coffee and Me

Healthy Conversations



MENGLY J. QUACH
University Press

Copyright © 2016 by Mengly J. Quach University Press

Published by Mengly J. Quach University Press
140 & 210, Mao Tse Tong Blvd., Phnom Penh, Kingdom of Cambodia
Tel: (855) 23 223 295, 23 221 222, 11 388 868, 93 217 217
Email: info@mjqeducation.edu.kh
Website: mjqeducation.edu.kh

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior permission of the author and Mengly J. Quach University Press.

DISCLAIMER

The views expressed in this book represent the opinions of the author only and do not reflect the position of Mengly J. Quach University Press.

Printed and bound in Cambodia, 2016

ឧទ្ទិសជូន

អ្នកដឹកនាំទាំងឡាយនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

Dedicated
to

The Leaders of Cambodia

Introduction

I believe in the power of communication. Wars have been fought as a result of unhealthy conversations. Peace has been agreed as a result of healthy conversations.

During my college days, I read a book called I'm Ok - You're OK, written by Thomas A. Harris. Since then, I have been very curious about how we talk, how we respond and how we understand. Many cases I came across which either involved me primarily or secondarily; and I got to see and understand that a healthy conversation is the simplest yet an extremely powerful weapon we need in order to make things happen.

I could undoubtedly say that Oknha Mengly J. Quach, MD, MPH, has made his mark in the history of the Kingdom of Wonder, Cambodia. And, I got the opportunity to engage him in multiple conversations, healthy conversations rather. This book is a compilation of my conversations with Dr. Mengly.

I trust in healthy conversations.

សេចក្តីផ្តើម

ខ្ញុំជឿជាក់លើឥទ្ធិពលនៃការសន្ទនាគ្នា។ សង្គ្រាមភាគច្រើន គឺកើតឡើងដោយសារតែហេតុផលនៃការខ្វះទំនុកចិត្តពេលសន្ទនាដោយឡែកសន្តិភាពកើតមានឡើងមកដោយហេតុផលនៃការសន្ទនាដែលពោរពេញដោយទំនុកចិត្ត។

នៅពេលខ្ញុំរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យ ខ្ញុំបានអានសៀវភៅមួយក្បាលមានចំណងជើងថា "I'm Ok-You're OK" ដែលសរសេរដោយលោក Thomas A. Harris។ បន្ទាប់ពីនោះមក ខ្ញុំពិតជាចាប់អារម្មណ៍ខ្លាំងអំពីអ្វីដែលយើងនិយាយ អំពីអ្វីដែលយើងធ្វើយតប និងអំពីអ្វីដែលយើងយល់។ មានរឿងរ៉ាវជាច្រើនដែលខ្ញុំបានជួបប្រទះ ខណៈដែលខ្ញុំបានចូលរួមទាំងដោយផ្ទាល់ឬដោយប្រយោល ហើយខ្ញុំក៏បានមើលឃើញនិងយល់ថា ការសន្ទនាប្រកបដោយទំនុកចិត្ត គឺជាអាវុធមួយដ៏សាមញ្ញ ប៉ុន្តែមានឥទ្ធិពលខ្លាំងបំផុតដែលយើងត្រូវការដើម្បីធ្វើឲ្យការងារសម្រេចបានជោគជ័យ។

ខ្ញុំអាចនឹងនិយាយដោយមិនស្ទាក់ស្ទើរបានថា ឧកញ៉ា វេជ្ជបណ្ឌិត គួច ម៉ែងលី បានបង្កើតស្នាដៃជាប្រវត្តិសាស្ត្រនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជាដែលជាព្រះរាជាណាចក្រអច្ឆរិយមួយនេះ។ ខ្ញុំមានឱកាសបានសន្ទនាជាមួយគាត់ជាច្រើន ពោលគឺជាការសន្ទនាដែលពោរពេញដោយទំនុកចិត្ត និងប្រកបដោយភាពស្ម័គ្រស្មាល។ សៀវភៅនេះ គឺជាការចងក្រងនូវការសន្ទនាជាច្រើនរបស់ខ្ញុំជាមួយនឹង ឧកញ៉ា វេជ្ជបណ្ឌិត គួច ម៉ែងលី។

ខ្ញុំជឿទុកចិត្តលើការសន្ទនាដែលពោរពេញដោយទំនុកចិត្ត។

Acknowledgements

I would definitely thank coffee for this book. However, I would first and foremost thank Oknha Mengly J. Quach, MD, MPH. He is a busy man. This book wouldn't have been possible without his trust in me. I admire his open-mindedness and enthusiasm in everything he does.

In order to share this book to as many hearts as possible, I seek help from Mengly J. Quach University Press which has a team of excellent Khmer editors. The team translated the conversations into Khmer. I am grateful for their contribution to this book.

As always, I would also like to thank my family and friends for the support.

Thank you.

អារម្ភកថា

ខ្ញុំពិតជាអរគុណ កាហ្វេ ដែលបង្កឱកាសឱ្យខ្ញុំបានសរសេរសៀវភៅនេះ។ ទោះបីយ៉ាងណាក៏ដោយ ជាដំបូងនិងសំខាន់បំផុត ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ ឯកឧត្តម ឧកញ៉ា វេជ្ជបណ្ឌិត គួច ម៉េងលី ដែលបានចំណាយពេលសន្ទនា ក្នុងការផ្តល់ទស្សនទាន និងជួយពិនិត្យអត្ថន័យក្នុងអត្ថបទ ដែលខ្ញុំបានលើកពីទស្សនៈរបស់គាត់យកមកសរសេរចែកជូននាពេលនេះ ទាំងខណៈពេលដែលគាត់មានការងារមមាញឹកយ៉ាងខ្លាំង។ ម៉្យាងសៀវភៅនេះក៏មិនអាចលេចចេញជារូបរាងដែរ បើគាត់មិនទុកចិត្តមកលើខ្ញុំ។ ខ្ញុំសូមកោតសរសើរចំពោះទឹកចិត្តទូលំទូលាយ និងការជំរុញទឹកចិត្ត នូវរាល់ការងារទាំងអស់ដែលគាត់បានធ្វើ។

ដើម្បីចែករំលែកសៀវភៅនេះ ទៅមនុស្សជាច្រើនទៀតតាមតែអាចធ្វើទៅបាន ជាពិសេសជូនទៅដល់យុវជនខ្មែរដែលមានបេះដូងបរិសុទ្ធ ខ្ញុំបានស្នើសុំជំនួយពីគ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនៃសាកលវិទ្យាល័យ ម៉េងលី ជេ. គួច ដែលមានក្រុមបណ្តាធិការភាសាខ្មែរដ៏ចំណាន។ ដើម្បីជួយបកប្រែអត្ថបទពីភាសាអង់គ្លេសមកជាភាសាខ្មែរ និងធ្វើការសម្រួលន័យឱ្យសម្របទៅតាមសំនួននៃអត្ថបទជាភាសាខ្មែរ។ ខ្ញុំសូមសម្តែងនូវអំណរគុណជាពន្លឹក ចំពោះក្រុមការងារគ្រឹះស្ថានបោះពុម្ពនៃសាកលវិទ្យាល័យ ម៉េងលី ជេ. គួច ដែលបានយកចិត្តទុកដាក់ក្នុងការបកប្រែ និងប្រែសម្រួលសៀវភៅមួយក្បាលនេះ។

ខ្ញុំជានិច្ចជាកាលតែងតែអរគុណចំពោះគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំសម្រាប់ការគាំទ្រ។

សូមអរគុណ!

Note from Dr. Mengly

I didn't see this book coming. Dharmen and I, we would usually converse on a regular basis. We both love coffee and our conversations would start with him asking me questions on my past, my thoughts and how I understand life. It is exciting how those conversations have become this book. Here, I would like to admit that my past, now that I look into it, sounds like a roller coaster ride. The thoughts that came out of these conversations, if I look into each, makes a lot of sense to me.

I told Dharmen to make sure that this book, if published, should only serve towards a better understanding of life and our roles in it, that we all can learn to converse and connect with an open-minded heart. Dear all, I hope it serves you well. I would like to thank everyone for giving me the opportunity to be a part of the development of our community.

សារពី ដុកទ័រ ម៉េងលី

ខ្ញុំមិនដែលរំពឹងថា សៀវភៅនេះលេចចេញជារូបរាងទេ។ ជាមិន (Dharmen) និងខ្ញុំ យើងតែងតែពិភាក្សាគ្នាជាធម្មតា។ យើងទាំងពីរនាក់ចូលចិត្តញ៉ាំកាហ្វេ ហើយគាត់ចាប់ផ្តើមការសន្ទនាដោយសួរខ្ញុំអំពីអតីតកាលរបស់ខ្ញុំ ការគិតរបស់ខ្ញុំ និងតើខ្ញុំយល់ឃើញយ៉ាងណាចំពោះជីវិត និងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ។ វាពិតជាអំភើបណាស់ដែលថាការពិភាក្សាទាំងនោះបានប្រែក្លាយទៅជាសៀវភៅមួយក្បាលនេះ។ នៅទីនេះខ្ញុំទទួលស្គាល់ថា នៅពេលដែលខ្ញុំក្រឡេកទៅមើលអតីតកាលរបស់ខ្ញុំ ជីវិតរបស់ខ្ញុំប្រៀបដូចជាដំណើរនៅលើរថភ្លើងដែលជិះក្នុងសួនកម្សាន្តក្រឡាប់ចុះក្រឡាប់ឡើង (Roller Coaster) ។ គំនិតដែលចេញពីការសន្ទនាទាំងនេះ បើសិនជាខ្ញុំពិនិត្យមើលម្តងមួយៗ ពិតជាសមហេតុសមផលណាស់ចំពោះខ្ញុំ។

ខ្ញុំបានប្រាប់ ជាមិន ថានៅពេលដែលសៀវភៅនេះបានបោះពុម្ពផ្សាយ គួរតែធ្វើយ៉ាងណាផ្តល់ឱ្យអ្នកអាននូវការយល់ដឹងឱ្យកាន់តែស៊ីជម្រៅថែមទៀតអំពីជីវិត និងតួនាទីរបស់យើងម្នាក់ៗដើម្បីប្រឈមមុខនឹងវា។ ពោលគឺយើងទាំងអស់គ្នាអាចរៀនសម្របសម្រួល និងសន្ទនាគ្នា ព្រមទាំងផ្សារភ្ជាប់នូវចិត្តគំនិតឱ្យមានភាពទូលំទូលាយ។ ជូនចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នា ខ្ញុំសង្ឃឹមយ៉ាងមុតមាំថា វានឹងផ្តល់ប្រយោជន៍ឱ្យអ្នកយ៉ាងគាប់ប្រសើរ។ ខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះអ្នកទាំងអស់គ្នា ចំពោះការដែលផ្តល់ឱកាសឱ្យខ្ញុំបានចូលរួមជាផ្នែកមួយនៃការអភិវឌ្ឍសហគមន៍យើង។

ជំនួបតុកាហ្វេ
រវាង ដុកទ័រ ម៉េងលី និងខ្ញុំ

Dr. Mengly, Coffee and Me

Healthy Conversations

1.

“Food becomes joy when shared.”

We decided to go for an Indian dinner; he had been asking for Indian food.

On the way to the restaurant, I asked him if he had any specific favorite food during his childhood days and I was shocked by what he had to say.

“Before the dawn of Khmer Rouge, life was crazy fun. I used to have this thing for cough syrups. I used to sneak up the shelf and take shots of the cough syrup. It is always sweet and nice.” he said in a childlike tone.

I laughed my heart out on that.

Dr. Mengly continued, “During Khmer Rouge, we ate literally everything. My favorite food was the baby mouse. We would go around digging holes looking for grown up mice. The days we find baby mice were the best days for me then. We would roast them and I would have the heavenly baby mice in single servings.”

I almost threw up but he joyfully continued, “Those baby mice were soft and pinky and tender and juicy and creamy and

” I begged him to stop.

We went in and had our Indian dinner. It was great and he concluded, “It was back then and it is now and will always be; food becomes joy when shared.”

១.

ការបរិភោគអាហារនឹងក្លាយជាភាពរីករាយ នៅពេលដែលយើងចែករំលែកគ្នា

ខណៈដែលយើងសម្រេចចិត្តទៅញ៉ាំអាហារពេលល្ងាចនៅហាង
ឥណ្ឌា គាត់ក៏បានសួរខ្ញុំពីមុខម្ហូបឥណ្ឌា។ តាមផ្លូវទៅភោជនីយដ្ឋាន
នោះ ខ្ញុំបានសួរគាត់ថា តើគាត់ចូលចិត្តម្ហូបអ្វីកាលពីនៅក្មេង? ខ្ញុំភ្ញាក់
ផ្អើលចំពោះចម្លើយរបស់គាត់យ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលខ្ញុំបានឮនូវ
ចម្លើយនោះ។

“មុនរបបខ្មែរក្រហម ការរស់នៅពិតជាសប្បាយរីករាយណាស់។
កាលខ្ញុំនៅក្មេង ខ្ញុំពិតជាចូលចិត្តទឹកសាវ៉ូដែលជាថ្នាំបំបាត់ក្អក។

ខ្ញុំតែងតែលបឡើងលើផ្ទើរ ហើយលួចផឹកទឹកសារ៉ូនោះ។ វាពិតជា
មានរសជាតិផ្អែម ហើយឆ្ងាញ់។ គាត់និយាយ ហើយសើចបែបកូន
ក្មេង។

ខ្ញុំក៏សើចក្អាកក្អាយជាមួយគាត់ដែរ។

ដុកទ័រ ម៉េងលី បានបន្តថា “នៅសម័យខ្មែរក្រហម មែនទែនទៅ
អ្វីក៏យើងញាំដែរ ឱ្យតែអាចញាំបាន។ អាហារពេញនិយមរបស់ខ្ញុំ
ជំនាន់នោះ គឺកូនកណ្តុរ។ គាត់បន្តប្រាប់ខ្ញុំដោយសប្បាយរីករាយ
ទៀតថា “សម័យនោះ បងប្អូនខ្ញុំនាំគ្នាដើរជីកដីរកកូនកណ្តុរ។ ថ្ងៃ
ដែលយើងរកបានកូនកណ្តុរ គឺជាថ្ងៃដែលខ្ញុំសប្បាយចិត្តបំផុត។
យើងយកវាទៅអាំង ហើយខ្ញុំនឹងបានញាំកូនកណ្តុរតែមួយម្នាក់ឯង
យ៉ាងមានក្តីសុខ” ។

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ស្ទើរតែចង់ក្អួត ប៉ុន្តែគាត់នៅតែនិយាយបន្ត “កូន
កណ្តុរនៅពេលនោះគឺទន់ មានពណ៌ស៊ីដម្លូ ផុយ ស្រួយៗ និងមាន
ខ្លាញ់ថែមទៀត ...” ខ្ញុំអង្វរគាត់ឲ្យឈប់និយាយ។

យើងបានទៅដល់ហាងនោះល្មម ហើយដើរចូលទៅក្នុងហាង
ដើម្បីញាំអាហារពេលល្ងាចតាមបែបឥណ្ឌា។ យើងញាំយ៉ាងសប្បាយ
រីករាយ ហើយគាត់បាននិយាយបន្ថែមចុងក្រោយថា “តាំងពីដើមរហូត
មកដល់ឥឡូវនេះនិងទៅថ្ងៃអនាគត ការបរិភោគអាហារនឹងក្លាយ
ជាភាពរីករាយនៅពេលដែលយើងចែករំលែកគ្នា។”

ជំនួបពិភាក្សានៅតុកាហ្វេរវាង ដុកទ័រ ម៉េងលី និងខ្ញុំ គឺជាការ ប្រមូលផ្តុំនូវគំនិតវិជ្ជមានចេញមកពីលទ្ធផលនៃការសន្ទនាយ៉ាង ទូលំទូលាយជាច្រើនដែលធ្វើឡើងរវាងគ្រូនិងសិស្ស រវាងរៀបច្បង និងយុវជនជំនាន់ក្រោយ រវាងសហគ្រិនម្នាក់និងអ្នកគាំទ្រ និងក៏រវាង មិត្តភក្តិល្អពីរនាក់ដែរ។ ចំណែកនៃអតីតកាល ភាពប្រាកដនិយមនៃ បច្ចុប្បន្នកាល និងវិធីសាស្ត្រដែលគួរឱ្យទុកចិត្តបានដើម្បីសាងអនាគត ដ៏ល្អប្រសើរជាងមុន គឺបានសរសររៀបរាប់យ៉ាងក្លោះក្លាយនៅក្នុង សៀវភៅនេះ។

សៀវភៅនេះធ្វើឱ្យអ្នកដឹកនាំគ្រប់រូបកាន់តែមានភាពសាមញ្ញ អាចជួបនិយាយ ពិភាក្សា សុំយោបល់ និងចេះដាក់ខ្លួនជាងមុន។

Dr. Mengly, Coffee and Me is Dharmen's compilation of positive thoughts which came out as a result of a series of open-minded conversations held between a teacher and a student, an elder and a younger, an entrepreneur and an enthusiast, and between two good friends. Fractions of the past, realistic frames of the present and believable approaches towards a better future are found in this book. This book makes a leader look more approachable than ever.

MENGLY J. QUACH
University Press

អាសយដ្ឋាន៖ អគារលេខ១២០ និង២១០ មហាវិថីម៉ៅសេទុង រាជធានីភ្នំពេញ
 ទូរស័ព្ទ៖ ០២៣ ២២៣ ២៩៥, ០២៣ ២២១ ២២២, ០១១ ៣៨៨ ៨៦៨
 និង ០៩៣ ២១៧ ២១៧
 អ៊ីមែល៖ info@mjqeducation.edu.kh
 គេហទំព័រ៖ www.mjqeducation.edu.kh
 រក្សាសិទ្ធិ៖ សាកលវិទ្យាល័យ ម៉េងលី ជេ. ភូមិ, គ.ស. ២០១៦

ISBN

 9 789924 508014