អ្នកស្រី ភី ធៀន ឡាយ

ក្រមសុជីវធម៌

សុជីវធម៌៖

- — ចំពោះខ្លួនឯង
- — ក្នុងគេហដ្ឋាន
- — ក្រៅលំនៅដ្ឋាន
- — ក្នុងក្របខ័ណ្ឌការងារ
- — ក្នុងភាសា
- — ក្នុងពិធីជប់លៀង
- — ក្នុងពិធីបុណ្យគ្រួសារ
- — នៃលិខិតឆ្លងឆ្លើយ

អប់រំមនុស្សឲ្យទៅតាមបែប
មនិយម និងអន្តរជាតិនិយម

R. U. P. P.

អារម្ភកថា

ការរៀបរៀងសៀវភៅសុជីវធម៌នេះ ស្ថិតនៅក្នុង គោលបំណង គ្រាន់តែជួយណែនាំ នូវរបៀបសុជីវធម៌ បែបខេមរៈនិយម និងអន្តរជាតិនិយមខ្លះ ដើម្បីជាគ្រឿងជំនួយ ចំពោះអ្នកគ្រូ-លោកគ្រូ ក្នុងការបង្រៀនសិស្ស នូវវិជ្ជាសុជីវ-ធម៌នេះ ។

ប្រទេសកម្ពុជាយើង មានក្បួនតម្រាសុជីវធម៌នេះ ជាយូរអង្វែងណាស់មកហើយ តែក្នុងកាលៈទេសៈមុន ច្បាប់សុជីវធម៌នេះ ស្ថិតនៅរាយប៉ាយ មិនបានបង្គ្រង ជាសៀវភៅសំរាប់សិក្សាតាមជនទូទៅគ្រប់ប្រភេទ គឺថា បើជនណា បានមើល បានឃើញ ក៏ចេះដឹងទៅ តែបើអ្នកណា មិនបានជួបប្រទះ ក៏នៅតែមិនចេះរហូតទៅ ។

ម្យ៉ាងទៀត កូនក្មេងដែលចូលរៀនសាលាបរទេស ដូចជាសាលាបារាំងជាដើម ប្រហែលជាបោះបង់ចោល ច្បាប់ទម្លាប់បូរាណដែលជាប្រពៃណីជាតិរបស់យើង អស់ទៅ ហើយក៏មិនដឹង ព្រោះថា ការរៀនភាសាបរទេសនេះសោត ក៏គេរៀនតែសាស្ត្រវិជ្ជាផ្សេង ៗ ច្រើនជាងច្បាប់ទម្លាប់ ។

សម័យបច្ចុប្បន្ននេះ អ្នកដែលស្គាល់ច្បាប់សុជីវធម៌ច្បាស់លាស់ច្រើនតែអ្នកណា ដែលឧស្សាហ៍ចេញមុខ ចូលរួមក្នុងពិធីធំៗផង ។ ដូច្នេះ ក្មេងៗ ដែលទៅសិក្សាខ្លះ បើងាកទៅខាងសុជីវធម៌សម័យទំនើប ក៏ស្ទើរ ងាកមកខាងសុជីវធម៌បែបបុរាណ ក៏ចូលនឹងគេមិនចុះ ។

នៅក្នុងករណីនេះហើយ បានជាខ្ញុំចងក្រងសៀវភៅនេះឡើង ដែលឲ្យឈ្មោះថា « កម្រងសុជីវធម៌ » ដើម្បីឲ្យមានច្បាប់សុជីវធម៌មួយ ពន្យល់ពីរបៀបខ្មែរផង និងអន្តរ-ជាតិផង គឺថា ដើម្បីឲ្យចូលក្នុងចំណោមខ្មែរក៏ចុះ ចូលចំ-ណោមបរទេសក៏ចុះ ដើម្បីចៀសវាង ការរិះគន់ពីសំណាក់បរទេស ដែលគេអាចសំគាល់យើងថា ជាជនជាតិខ្វះអារ្យធម៌ ដើរមិនទាន់កាលៈទេសៈ ហើយនិងចៀសវាងការត្មះតិះដៀលពីចំណោមខ្មែរយើង ដែលគេតែងតែចោទថា ឲ្យតែចេះភាសាបរទេសហើយ លែងស្គាល់ទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរអស់ ។

ដូច្នោះ គួរយើងចាំភាសិតខ្មែរមួយ ពោលថា « បើចេះច្បាប់ប្រហ្វង់កុំបង់ច្បាប់ខ្មែរ » ។ នេះគឺជាបញ្ហាមួយ សម្រាប់យើងជាជនជាតិ ធ្លាប់មានកិត្តិយស, កេរ្តិ៍ឈ្មោះល្បីល្បាញ

លើផាកអន្តរជាតិដែរ ។

អត្ថបទទាំងឡាយ ដែលនឹងបានឃើញនៅខាងក្រោយ មិនជាក្បួនខាតជាក់លាក់ ដាច់ខាត នៃសុជីវធម៌ទេ ពីព្រោះសង្គមមនុស្សសព្វថ្ងៃ ដែលកំពុងតែវិវត្ត ពុំអាចឲ្យគេចងបទបញ្ញាសុជីវធម៌បានឡើយ ព្រោះសុជីវធម៌នេះឯង ក៏កំពុងតែវិវត្ត ទៅជាមួយនឹងសង្គមមនុស្សដែរ ។

ម្យ៉ាងទៀត ដោយសុជីវធម៌ពុំមែនជាច្បាប់មួយ ដែលមិនអាចមិនកែប្រែបាន វាអាចប្រែប្រួលបាន ទៅតាមកាលសម័យ តាមប្រទេស តាមតំបន់ តាមទំនៀមទម្លាប់ តាមជំនឿសាសនា តាមវណ្ណៈ ។ល។ ក្នុងសៀវភៅនេះ ខ្ញុំនិយាយតែពីបែបខ្មែរពលរដ្ឋទៅ ។

ទិសដៅតែមួយគត់នៃសៀវភៅនេះ គឺគ្រាន់តែចង់ចង្អុលបង្ហាញ នូវតម្លៃនៃសុជីវធម៌ ដែលជាគុណសម្បត្តិមួយជាសារវន្ត សម្រាប់ការរស់នៅរបស់មនុស្ស ក្នុងសង្គមជាតិ ដែលប្រកបទៅដោយ វប្បធម៌ វឌ្ឍនធម៌ និងអារ្យធម៌ខ្ពង់ខ្ពស់ ។

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី ១០-១-៦៩

អ្នករៀបរៀង

តម្កល់ទុកតាមលេខ ៤៦

ចុះថ្ងៃទី ២៦-១-៧០

ប.ព. លើកទី ១ ចំនួន ២.០០០ ក្បាល

Donation of
JUNICHI MADOKA
Professor in SOKA University

បណ្ណាល័យ ហ៊ុន សែន
HUN SEN LIBRARY
R.U.P.P.
សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ

ទស្សនៈ ចំពោះសុជីវធម៌

ហេតុដែលនាំឲ្យមានសុជីវធម៌ ព្រោះធម្មជាតិមនុស្ស កាលបើកើតមកហើយ ត្រូវតែរស់នៅជាសង្គម ជាមួយមនុស្សដទៃទៀត កណ្ដាលធម្មជាតិដ៏ធំធេងនេះ ។ ម្ល៉ោះហើយ ត្រូវមានការទាក់ទង រវាងមនុស្សនឹងមនុស្ស រវាងមនុស្សនឹងធម្មជាតិ ។

ការទាក់ទងនេះ នាំឲ្យមនុស្ស រៀនស្គាល់អាត្មាខ្លួនឲ្យច្បាស់លាស់ ម្ល៉ោះហើយ ទៅជាមានការទាក់ទង រវាងមនុស្សនឹងអាត្មាខ្លួនថែមទៀត ។

ការទាក់ទងនេះ បើប្រព្រឹត្តឡើង ដោយគ្មានភាពសមរម្យ រមែងមានការឆ្គាំឆ្គង ការប៉ះទង្គិច ការសៅហ្មងជានិច្ច ។

សុជីវធម៌ មិនមែនជាបទបញ្ញាអនាម័យ និងពុំទាន់ជា

បទបញ្ញាចរិយាសាស្ត្រខ្ពស់ៗនោះទេ ។ សុជីវធម៌គ្រាន់តែ ជាវិជ្ជាមួយ សំរាប់អប់រំមនុស្ស ឲ្យចេះរៀបចំសភាពខ្លួនឲ្យសមរម្យទៅតាម ទំនៀមទម្លាប់ និងការនិយមរបស់អ្នកផង ដែលយើងត្រូវរស់នៅជាមួយ ដើម្បីចៀសវាង កុំឲ្យមានការទាស់ក្នែក ទាស់ត្រចៀក និងការប៉ះទង្គិច រវាងមនុស្ស ដែលរស់ក្នុងសង្គមជាមួយគ្នា ។

ឧទាហរណ៍ : មនុស្សម្នាក់ គ្មានកាន់សាសនាទេ ដល់មនុស្សនោះស្ថិតនៅក្នុងបំណោម ដែលគេសូត្រធម៌ទាំងអស់គ្នា សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យមនុស្សនោះ សូត្រធម៌នឹងគេដែរ ។ ភាសិតមួយនិទានថា « ចូលស្ទឹងតាមបទ ចូលស្រុកតាមប្រទេស » ។ យើងគួរដាក់ខ្លួនឲ្យចូលចុះ ជាមួយគ្រប់ចំណោមមនុស្ស កុំធ្វើឲ្យប្លែកពីគេ ទោះការដែលគេធ្វើនោះ ខុសនឹងទំនៀមទម្លាប់ ឬ ខុសនឹងចិត្តយើងក៏ដោយ ។

មូលដ្ឋានមួយទៀត ដែលនាំឲ្យមានសុជីវធម៌ ព្រោះ

ធម៌ជាតិមនុស្ស ជាសត្វខ្ពស់ ជាសត្វមានសម្បជញ្ញៈ ជាសត្វមានសន្ទុះទៅរកសីលធម៌ ជាសត្វមានមនោសញ្ចេតនាដែលផុសខាត់ឲ្យកាន់តែល្អិត ឲ្យកាន់តែថ្លាណាស់ទៅទៀតមិនឈប់ឈរ ។

លក្ខណសម្បត្តិទាំងប៉ុន្មាននេះ រៀបចំការទាក់ទងមនុស្សនឹងមនុស្ស ឲ្យខុសពីការទាក់ទង រវាងសត្វនឹងសត្វហើយឲ្យចេះតែមានការជឿនលឿនទៅមុខជាដរាប ។

យើងអាចសង្កេតឃើញថា ក្នុងសង្គមមនុស្សទន់ទាបនៅឡើយ ដែលសម្បជញ្ញៈនៅស្តួចស្តើង សុជីវធម៌ ក៏គ្រោតគ្រាតដែរ ។ ដល់សង្គមកាន់តែជឿនលឿន អារ្យ-ធម៌កាន់តែខ្ពស់ សម្បជញ្ញៈកាន់តែដុះដាល សុជីវធម៌កាន់តែរីកចំរើន ព្រោះសុជីវធម៌វិវត្ត ទៅតាមការវិវត្តន៍ នៃសង្គមមនុស្ស ។

សង្គមខ្មែរកំពុងតែវិវត្ត ទៅកាន់សេចក្តីចំរើន ទៅ

កាន់ឧត្ដមភាព ។ ដូច្នេះ យើងគួរនាំគ្នាសិក្សាសុជីវធម៌ ឲ្យស្របទៅតាមដំណើរវិវឌ្ឍនាការនៃសង្គមយើង ។

សំខាន់បំផុតលោកគ្រូ-អ្នកគ្រូ ដែលជាអ្នកអប់រំសិស្សានុសិស្ស គួរនាំគ្នាសិក្សាវិជ្ជានេះ ឲ្យចេះច្បាស់លាស់ ដើម្បីនឹងបំពត់ចរិយាមារយាទ របស់សិស្សខ្លួន ឲ្យបានជាពលរដ្ឋថ្លៃថ្នូរនៃប្រទេសឯករាជ ។

សារៈសំខាន់នៃសុជីវធម៌

សុជីវធម៌ ជាវិជ្ជាមួយសម្រាប់អប់រំមនុស្ស ឲ្យបានជាបុរសស្ត្រីមានឫកពារ កិរិយាមិនឆ្គាំឆ្គង ក្នុងការប្រព្រឹត្តិរបស់ខ្លួន នៅពេលធម្មតា និងនៅពេលចេញមុខ ក្នុងជំនុំចំណោមគេ ។

វិជ្ជានេះ ធ្វើឲ្យជីវភាពមនុស្ស មានសភាពស្អុតបូតប្រាសចាកភាពកាចសាហាវ មានសភាពថ្លៃថ្នូរ គួរដល់ការរស់នៅរបស់ជនទាំងឡាយ ដែលនៅក្នុងសង្គមជាមួយគ្នា ។

សុជីវធម៌ ប្រៀនប្រដៅមនុស្ស អំពីលក្ខណៈសព្វយ៉ាង ដែលមនុស្សត្រូវចៀសវាង កុំឲ្យជួបប្រទះនឹងអំពើឆ្គាំឆ្គងចំពោះសង្គម ចំពោះមិត្តភក្តិ ចំពោះគ្រួសារ និងចំពោះខ្លួនឯង ។

សុជីវធម៌ បំពត់សន្តានចិត្តមនុស្ស ឲ្យមានសេចក្តី

សុចរិត សេចក្ដីស្មោះត្រង់ សេចក្ដីស្ងប់ សេចក្ដីសន្ដោស មានចរិយាល្អ មានសមភាពរវាងមនុស្សទាំងអស់ និងរវាងវណ្ណៈទាំងអស់ ។

មនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវការណាស់ ខានមិនបាន នូវសុជីវធម៌នេះ ។ ពីព្រោះបើយើងមិនចេះដេរអាវ យើងអាចទៅជួលគេឲ្យដេរបាន បើមិនចេះធ្វើម្ហូប យើងអាចទៅទិញពីផ្សារបានទទួលទាន តែបើមិនចេះសុជីវធម៌វិញ យើងមិនអាចពឹងពាក់អ្នកណាឲ្យធ្វើជួសយើងបានទេ ។ បើមិនចេះសុជីវធម៌ហើយ យើងមិនបានពេញមុខនឹងគេទេ ទោះជាធ្វើអ្វីក៏ដោយ ក៏ល្មើយទាំងអស់ ។

សំខាន់បំផុតសម្រាប់ស្ត្រី ដែលត្រូវបំពេញករណីយ-កិច្ចផ្សេងៗគ្នា តាមដំណើរខ្លួនជាស្រីក្រមុំ ឬ ស្ត្រីភរិយាគេ ឬ ស្ត្រីមាតាគេ ។ ដូច្នេះស្ត្រីត្រូវចេះក្បួនសុជីវធម៌ក្នុងការរៀបឫកពា, ពាក្យសំដី, ការទទួលភ្ញៀវ, ការតាក់តែង

កាយ និងផ្ទះសម្បែង ។ល។ ឲ្យបានសមម្យ៉េជាស្ត្រីខ្មែរ មានលក្ខណៈ, មានគំនិត, មានបិត្តអាចជាជំនួយដល់បុរសបាន ។ នៅក្នុងផ្ទះនិមួយៗបើមេផ្ទះចេះហើយ ស្វាមីនិងបុត្រធិតាតែងតែចេះតាម ។ ដូចមានពាក្យអ្នកប្រាជ្ញអឺរ៉ុបមួយថា : « នៅក្នុងសកលលោកនេះ បើគ្មានស្ត្រីទេ អំពើល្អក៏នឹងគ្មាន អំពើអាក្រក់ក៏នឹងគ្មាន » នេះគឺថា ស្ត្រីតាមតម្លៃរបស់ខ្លួន អាចនាំឲ្យគេធ្វើអំពើល្អ ឬធ្វើអំពើអាក្រក់ ។

សេចក្ដីណែនាំជាផ្លូវគរុកោសល្យ
ក្នុងការបង្រៀនសុជីវធម៌

អ្នកគ្រូមិនបាច់បែកមេរៀនសុជីវធម៌ ជាត្រីមាស ឬជាខែ ដូចវិជ្ជាឯទៀតទេ ។ អ្នកគ្រូចង់លើកយកមេរៀនណាមួយ មកសន្ទនាជាមួយសិស្សក៏បានដែរ ឲ្យតែមេរៀននោះ ស្របនឹងវ័យសិស្ស ស្របនឹងកាលៈទេសៈ ស្របនឹងលក្ខណៈនៃមជ្ឈដ្ឋានជុំវិញសាលារៀន ។ ក្នុងការសន្ទនានេះ ចូរកុំចាកឃ្លាតពីគំនិតមួយថា សាលារៀនគ្មានការបង្ខំ គ្មានការរិះគន់ដល់ជនណា ដល់គ្រួសារណា ដល់សង្គមណា នោះឡើយ ។

សាលារៀនមានតែការស្នើ ស្នើផ្ទាល់នឹងសិស្សដើម្បីយកយោបល់ពីសិស្ស និងឲ្យមានការអនុវត្តន៍តាម ស្នើដល់មាតាបិតាសិស្សឲ្យជួយតម្រង់ចរិយាសិស្ស នៅក្នុងគ្រួ-

សារបន្តពីសាលារៀន ។

មិនមែនតែក្នុងពេល ដែលគ្រូបង្រៀនសុជីវធម៌ទេ ដែលគ្រូត្រូវនិយាយពីសុជីវធម៌នេះ ។ កាលណាកាលៈទេសៈហុចឲ្យហើយ គប្បីគ្រូមានការរំលឹកដាស់តឿនសិស្សភ្លាម ដូចជាសិស្សសំពះមិនសមគួរ ខាកស្ដោះលើកម្រាលឥដ្ឋ ស្លៀកពាក់មិនតាមបែបបទ បេះផ្កានៅក្នុងសួនសាលា លួចរបស់មិត្តសំឡាញ់ ។ល។

ក្នុងការបង្រៀនវិជ្ជានេះ គ្រូមិនសមបើដាក់មេរៀនឲ្យសិស្សទន្ទេញចាំមាត់នោះទេ ព្រោះលទ្ធផលបានល្អ ឬពុំបានល្អ មិនមែនសន្ទត់ត្រង់ថា សិស្សចាំមេរៀន ឬមិនចាំទេ គឺស្ថិតនៅត្រង់ការសង្កេតរបស់គ្រូ ចំពោះភាពសមរម្យនៃសិស្ស តើបានចំរើន ឬនៅដដែល ។

តទៅនេះ គឺជាមធ្យោបាយខ្លះសំរាប់ពិសោធនូវចរិយាសិស្ស ។

នៅក្នុងបន្ទប់រៀន គួរមានប្រអប់ចំហាមួយតូចល្មម មានបិទផ្លាក **របស់រើសបាន** សំរាប់ឲ្យសិស្សយករបស់ដែលរើសបាន មកដាក់ ។ នេះជាមធ្យោបាយមួយសំរាប់ពិសោធនូវសុចរិតធម៌នៃសិស្ស ដែលមិនត្រូវតែបំបាត់របស់គេ ។ របស់រើសបាន មិនត្រូវលាក់ទុកជាប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនឡើយ ។

គួរមានប្រអប់មួយទៀត ហៅថា **ប្រអប់សំបុត្រស្នើ**

ត្រូវណែនាំសិស្សឲ្យមានការស្នើពីហេតុផ្សេងៗ ដែលកើតមានឡើង នៅក្នុងសាលា ឬក្រៅសាលា ក្នុងការអប់រំ ឬក្រៅការអប់រំ អ្វីដែលជាប្រយោជន៍ទូទៅ ។ល។ សេចក្តីស្នើណា ដែលសមហេតុសមផល ឬដែលសិស្សភាគច្រើនស្នើ គួរគ្រូយកមកពិគ្រោះគ្នាជាមួយនឹងសិស្សទូទៅ ។ រឿងខ្លះជាអាថ៌កំបាំង ជាចំណុចផ្ទាល់របស់សិស្សម្នាក់ៗ គួរគ្រូធ្វើការពិភាក្សាផ្ទាល់នឹងសិស្សម្នាក់ៗ ។

គួរបង្កើតសៀវភៅ **អំពើល្អ** ៖ គ្រូណែនាំសិស្សឲ្យមានកូនសៀវភៅមួយម្នាក់ សំរាប់កត់ត្រាអំពើល្អ ដែលខ្លួនបានប្រព្រឹត្តក្នុងមួយថ្ងៃ ឬមួយសប្តាហ៍ ។ នេះជាការបញ្ជាក់នូវសេចក្តីចំរើននៃសិស្សខាងផ្នែកចរិយា ។

គួរដាក់នៅមាត់ទ្វារចូល **ទ្រនាប់សំរាប់ជូតជើង** ធ្វើពីកៅស៊ូ ឬជក់ដូង ដែលសិស្សនិងគ្រូអាចធ្វើបានទៅកេងជាង ។ នេះជាមធ្យោបាយសំរាប់បញ្ជាក់សិស្សពីគំនិតថា៖ បន្ទប់រៀន ផ្ទះ ព្រះវិហារ ។ល។ ជាទីដែលយើងគួរគោរព មុននឹងយើងចូល យើងគួរក្រឡេកមើលជើងយើងសិន តើស្អាត ឬទេ ?

គ្រូគួរណែនាំសិស្សឲ្យមានទម្លាប់មួយនេះ ឲ្យបានប្រសើរ ដើម្បីឲ្យកាយវិការនេះ យូរទៅធ្វើឡើងដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។

នៅកៀនមួយក្នុងបន្ទប់រៀន គួរដាក់កញ្ចក់មួយ សំរាប់

ឲ្យសិស្សឆ្លុះមើល តើមុខ, សក់របស់ខ្លួន មានអ្វីមិនសម រម្យនឹងភ្នែកអ្នកដទៃ ឬទេ?

នៅទីណា គប្បីមាន **ធុងសំរាម** ដែលសិស្សអាចធ្វើ បាននៅកេងដាន ។ គ្រូណែនាំសិស្សឲ្យមានទម្លាប់មួយ យ៉ាងប្រសើរ គឺមិនចោលសំរាម ឬក្រដាស ឥតសណ្ដាប់ ធ្នាប់ ដែលនាំឲ្យមានការពិបាកបោសសំអាតបន្ទប់រៀន ឬ ទីធ្លា ។ ហើយបើម្នាក់ៗ មានទម្លាប់ល្អបែបនេះ ឃើញ ថា ការថែទាំលំនៅឋាន ពុំសូវមានការរវល់ច្រើនទេ ។

តាមផ្លូវចេញចូលក្នុងសាលារៀន នៅចំណតទោចក្រ យានក្នុងសាលា គ្រូគួរដាក់ **សញ្ញាចរាចរ** ខ្លះ ដើម្បីបង្ហាញ ថាផ្លូវនេះអាចទៅបាន ផ្លូវនោះទៅពុំបាន ទីនេះជាចំណត ទោចក្រយាន ទីនោះហាមមិនឲ្យដើរកាត់ ។ល។ របៀប នេះមិនគ្រាន់តែណែនាំសិស្ស ឲ្យមានរបៀបរៀបរយ ប៉ុណ្ណោះទេ គឺជាមធ្យោបាយមួយសំរាប់ទម្លាប់សិស្ស ឲ្យ

ចេះដើរ ចេះជិះកង់ នៅតាមផ្លូវសាធារណៈ ដើម្បីចៀសវាងកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ផង ។

លំនាំដើម

វិស័យសុជីវធម៌ គ្របដណ្តប់លើជីវភាពមនុស្សទូទៅ ដែលត្រូវរស់នៅជាសង្គម ជាមួយនឹងមនុស្សដទៃទៀត ។

ដូចជាសីលធម៌ដែរ សុជីវធម៌អប់រំយើង ឲ្យស្គាល់ករណីយកិច្ច ដែលយើងត្រូវប្រព្រឹត្ត ចំពោះខ្លួនយើង និងចំពោះអ្នកដទៃ ។ តាំងពីយើងក្រោកពីដំណេក ទៅទល់នឹងពេល ដែលយើងចូលដំណេកវិញ សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យយើងមានឥរិយាបថ សមរម្យ ជាទីគាប់ចិត្តអ្នកដទៃគ្រប់នាទី ទោះជានៅក្នុងគ្រួសារក្តី ក្នុងកន្លែងប្រកបអាជីវកម្មក្តី នៅផ្ទះឯងក្តី នៅផ្ទះអ្នកដទៃក្តី នៅកន្លែងសាធារណៈក្តី ឬក្នុងសិទ្ធិភាពក្តី ។

សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យមនុស្សម្នាក់ៗ ៖

— ចេះរៀបចំខ្លួន កុំឲ្យមានការឆ្គាំឆ្គង ក្នុងឥរិយាបថណាមួយ ដូចជា និយាយស្តី អង្គុយ ដេក ដើរ ។ល។

- ចេះរៀបចំចរិយា និងឫកពា ឲ្យសមតាមទេសៈ កាលៈ ។
- ចេះរៀបចំកាយវិការ ក្នុងពេលសន្ទនានឹងអ្នកដទៃ ឬក្នុងពេលទទួលទានភោជនាហារ ។
- ចេះប្រើសំលៀកបំពាក់សមរម្យ ទៅតាមពេលវេលា ។
- ចេះរបៀបនិយាយនិងសរសេរ ត្រឹមត្រូវតាមក្បួនខ្នាតវេយ្យាករណ៍ ។
- ចេះទទួលភ្ញៀវ ដោយរាក់ទាក់ ។
- ចេះគោរពសិទ្ធិ សម្បត្តិទ្រព្យ សេចក្តីទុក្ខសោកអ្នកដទៃ ។ល។

បើនិយាយឲ្យខ្លី គឺសុជីវធម៌នេះហើយ ដែលដឹកនាំមនុស្ស ឲ្យចេះហ្វឹកហ្វឺនខ្លួន រៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីសេចក្តីចំរើនលូតលាស់នៃសង្គម ។

វិធានសុជីវធម៌

វិធានសុជីវធម៌ មានគោលបំណងតែមួយ គឺជួយសម្រួលជីវភាពមនុស្ស ឲ្យកាន់តែបានធូរស្រាល និងកាន់តែល្អថែមទៀត ដោយបំបាត់ចោល នូវអំពើមិនជាទីពេញចិត្ត ឬមិនប្រសើរ ក្នុងការទាក់ទងរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស ។

សុជីវធម៌ ជាសោភណវិជ្ជា ចំពោះមនុស្សម្នាក់ៗ ក៏ដូចជាចំពោះសង្គមដែរ ។

សុជីវធម៌ និង វប្បធម៌

SAVOIR VIVRE ET CULTURE

តាំងពីដើមកំណើតមក មនុស្សយើងតែងតែខិតខំរំដោះខ្លួនចេញបន្តិចម្តងៗ ពីសេចក្តីទុក្ខវេទនា និងការល្ងង់ខ្លៅ ។ ហេតុនេះ បានចេះតែមាន ការកែប្រែទំនៀមទម្លាប់ខ្លះ ៗ ពីបុរាណ តៗ គ្នាមករហូត ទាល់តែមានទំនៀមទម្លាប់ខ្លះ បាត់អស់រលីង ។

ឧទាហរណ៍: មនុស្សជំនាន់ដើម រស់នៅដោយខ្លួនទទេ ក្នុងល្អាងភ្នំ ជឿខ្មោច អារក្ស អ្នកតា មានការកាប់សម្លាប់គ្នាដូចសត្វ ។ល។ ឥឡូវមនុស្សយើង ចេះរស់នៅក្នុងលំនៅឋានដ៏ស្អាតស្អំ រហូតដល់ចេះសង់ប្រាសាទដ៏ល្អវិចិត្រផង ចេះវិជ្ជសាស្ត្រ លែងជឿខ្មោច អារក្ស អ្នកតាអ្វីហើយ ចេះអត់អោន សន្តោសគ្នា ទៅវិញទៅមក ។ល។

ដោយមានការកែប្រែទំនៀមទម្លាប់ តៗ គ្នានេះហើយ បានជាសង្គមមនុស្សប្រាកផុត ពីការលំបាកគ្រប់បែបយ៉ាង ហើយចេះតែវិវត្ត ទៅរកសេចក្ដីសុខក្សេមក្សាន្ត រុងរឿង និងការរីកចំរើនមិនចេះចប់ ដែលជាគោលនៃវប្បធម៌ ។

កាលណាវប្បធម៌រីកចំរើន អារ្យធម៌ក៏កាន់តែខ្ពស់ ប្រទេសក៏កាន់តែមានវឌ្ឍនភាពឡើង ។

ការរស់នៅក្នុងការវិវត្តន៍ជានិច្ចនេះ បានកំណត់ឧត្តមគតិនិងតួយ៉ាងមនុស្សក្នុងយុគ (âge) នីមួយៗ ។ គំរូដើម (prototype) នេះ បានបង្ហាញការអប់រំនឹងបែបផែន ដែលមនុស្សមួយជំនាន់ៗ មានការទាក់ទងរវាងគ្នានឹងគ្នា ។ ហេតុនេះហើយបានជាប្រទេសនីមួយៗ សុទ្ធតែមានវប្បធម៌ និងអារ្យធម៌ផ្ទាល់របស់ខ្លួន ។

ក្បួនសុជីវធម៌របស់ប្រទេសនីមួយៗ បានបញ្ចេញឲ្យឃើញអារ្យធម៌អតីតកាល របស់ប្រទេសរៀងៗខ្លួន ។ ប៉ុន្តែ

វប្បធម៌និងអារ្យធម៌នេះ តែងឆ្លងពីប្រទេសមួយទៅប្រទេសមួយ ៗ

ការឆ្លងទៅឆ្លងមកនេះ នាំឲ្យមានការកែប្រែទំនៀមទម្លាប់ចាស់ពោល ៗ

ប្រទេសខ្លះដែលនៅទន់ខ្សោយ តែងយកវប្បធម៌និងអារ្យធម៌បរទេសមកធ្វើជាមូលដ្ឋាន ហើយបោះបង់ទំនៀមទម្លាប់ចាស់របស់ខ្លួនពោលអស់ ៗ

បើប្រទេសខ្មែរយើង ដែលជាប្រទេសធ្លាប់មានច្បាប់ទំលាប់យ៉ាងមុតមាំពីអតីតកាលមក តើយើងត្រូវកែប្រែទំនៀមទម្លាប់បូរាណយើងទាំងអស់ ទៅតាមទំនៀមទម្លាប់បរទេសឬ? ទេ យើងបោះបូរាណខ្មែរយើងមិនបានទេ ពីព្រោះទំនៀមទម្លាប់បូរាណខុសៗគ្នា តាមប្រទេស ៗ គឺបូរាណនេះហើយ ដែលជាត្រាតាំង (cachet) អាចឲ្យគេសំគាល់ជាតិរបស់យើង ៗ

បើយើងបោះបង់ចោលមិនបាន តែបើទុកនៅដដែល ដកបទៅ ក៏មិនបានដែរ ពីព្រោះប្រទេសខ្មែរយើង ស្ថិតនៅជាប់ក្នុងចំណោមប្រទេសដទៃ ដែលគេលុះក្នុងអំណាចការឋមិណាស់ទៅហើយ ដូច្នេះយើងត្រូវតែកែប្រែទំនៀមទម្លាប់បុរាណខ្លះ ៗ

ចុះកែប្រែរបៀបណា បេះតែផ្ដើល ព្រើល ធ្វើតាមគេឲ្យតែបានគេសរសើរថា យើងចុះសម័យទៅឬអ្វី? ទេ យើងត្រូវតែកែប្រែឲ្យមានប្រយោជន៍ គឺថាទំនៀមទម្លាប់ណាដែលមិនល្អ យើងត្រូវបោះបង់ចោល រីឯទំនៀមទម្លាប់ណាមានប្រយោជន៍យើងត្រូវទុកនៅដដែល ។

ឧទាហរណ៍: ពីបុរាណកាល ទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ ទុកបុរសធំជាងស្ត្រី ស្ត្រីត្រូវតែតូចទាបជាងបុរសដកប ។ ដល់សម័យសង្គម ដែលមានអគ្គសម្ដេចឪជាប្រធាន ទ្រង់បានប្រទានសិទ្ធិស្ត្រី ស្មើនឹងបុរស ដូចប្រទេសដទៃទៀតដែរ ។

មាតាបិតា ជាពិសេស បុរសខ្មែរទូទៅ ត្រូវបោះបង់គំនិតមើលងាយស្ត្រីពោលទៅ ឲ្យស្របតាមសុជីវធម៌បរទេស ដែលបុរសនិងស្ត្រី មានសមភាព ។

ឧទាហរណ៍មួយទៀត សម័យឥឡូវ ជាសម័យសំពត់ខើច ស្ត្រីខ្មែរយើងគួរកែប្រែសំឡុយខ្មែរ ឲ្យខ្លីបន្តិច តែមិនត្រូវបោះបង់សំឡុយនេះពោល ទៅផ្អើលស្លៀកសំពត់ពាក់កណ្ដាលភ្លៅ ដូចស្ត្រីអឺរ៉ុប ដែលមិនអាចអង្គុយពបបានស្រួល ។ ពីព្រោះខ្មែរយើងសព្វថ្ងៃ នៅពេលខ្លះត្រូវការអង្គុយបត់ជើងនៅឡើយ ។ សំពត់ពាក់កណ្ដាលភ្លៅនេះ មិនអនុញ្ញាតឲ្យអង្គុយបត់ជើងបានឡើយ ។

លោក-អ្នកជ្រាបស្រាប់ហើយថា ខ្មែរយើងក៏ដូចជាសាសន៍ដទៃទៀតដែរ និយមកែប្រែទំនៀមទម្លាប់ចាស់បុរាណ ដូចជាសំលៀកបំពាក់ជាដើម : ពីអាវបំពង់វែង សំពត់បង់ក្បិន សក់ផ្កាថ្កូវ ពីខោអាវចិន មកដល់អាវសំឡុយ

សក់សម្ម័យ និងសំលៀកបំពាក់ក្រុង ឥឡូវឃើញមាន ការប្លែកគ្នាច្រើនណាស់ ។

ម្យ៉ាងទៀត ការដែលធ្វើតាមសម័យ មិនមែនសុទ្ធតែជាការផ្អើល ការព្រើលនោះទេ ។

ហេតុនេះ បានជាក្នុងអត្ថបទ ដែលលោក-អ្នកនឹងឃើញទៅខាងក្រោយ មានរបៀបខ្មែរ លាយឡំនឹងរបៀបបរទេស ។

អត្ថបទណា ដែលលោក-អ្នកយល់ថា ល្អប្រតិបត្តិបាន សឹមប្រតិបត្តិទៅចុះ ។ រីឯអត្ថបទណា ដែលលោក-អ្នកយល់ថា បើប្រតិបត្តិទៅ ត្រឡប់ជាខូចទៅវិញ សូមកុំអនុវត្តតាម ។

សុជីវធម៌ចំពោះខ្លួនឯង

ដោយរាប់បញ្ហាលើការទាក់ទងរវាងបុគ្គលទូទៅ សុជីវធម៌មិនស្ខំផល់មនុស្សម្នាក់ៗ ឲ្យគោរពបទបញ្ញាខ្លះនៃក្បួនអនាម័យ និងការតម្រូវនៃម៉ូដ ដើម្បីឲ្យអាការៈក្រៅ មានសោភណភាព ។

ការថែទាំខ្លួន :— មនុស្សថ្លៃថ្នូរ មុនដំបូងបង្អស់ ត្រូវតែស្អាត ។ ការដុសលាងខ្លួន និងការថែរក្សាខ្លួន ឲ្យស្អាតជានិច្ច ដោយហ្មត់ចត់ ជាបទបញ្ញាទីមួយរបស់សុជីវធម៌ ។

គ្មានក្លិន ឬ មានក្លិនក្រអូប :— គុណធម៌របស់មនុស្ស តែងតែផ្ដល់ក្លិនក្រអូបដល់មនុស្សនោះ ។ ក្រៅពីក្លិនគុណធម៌នេះ មនុស្សនៅមានក្លិនខ្លួន ដែលត្រូវតែបំបាត់ចោល ។

ទោះលោក-អ្នក មានរូបស្រស់ល្អយ៉ាងណា ឬ ស្លៀកពាក់ល្អឆើតឆាយយ៉ាងណាក៏ដោយ បើលោក-អ្នកធុំក្លិនញើសស្អុយ អ្នកជិតខាងមុខជាធុញថប់នឹងលោក-អ្នក

ហើយ ។ ហេតុនេះ លោក-អ្នកគួរសំអាតខ្លួន ឲ្យអស់ក្លិនអាក្រក់នេះ ដោយមេទស្ពស់ហាធ្លាក់ ។ ប៉ុន្តែលោក-អ្នកមិនចាំបាច់មានក្លិនក្រអូបក្រអែប ដោយប្រើទឹកអប់នោះទេ។ លោក-អ្នកគ្រាន់តែដុសសំអាតកាយ កុំឲ្យមានក្លិនមិនល្អ ជាការប្រសើរហើយ ។

ជាជំនួយដល់ស្ត្រី ក្នុងការតុបតែងខ្លួន សុជីវធម៌ អនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រី លាបទឹកអប់ តែត្រូវរើសក្លិនទឹកអប់នោះ ដោយសំរិតសំរាំង ដើម្បីកុំឲ្យក្លិននេះរំខាន ដល់អ្នកដទៃ ។ ចំណែកបុរស កាលសម័យដើម គេមិនដែលលាបទឹកអប់ទេ តែសម័យឥឡូវ គេនិយមលាបទឹកអប់ ដូចស្ត្រីដែរ តែគេត្រូវរើសទឹកអប់ណា ដែលមានក្លិនស្រាលៗ ។

សំរាប់បុរស :— មនុស្សប្រុស ត្រូវមាន **ភាពស្អាតផតខ្មោះ** ជានិច្ច ។

— ត្រូវដុសលាងខ្លួនយ៉ាងហ្មត់ចត់ ។

— ពុកមាត់ ពុកចង្ការ ត្រូវកោរឲ្យស្អាតគ្រប់ពេលវេលា ។ បុរស ដែលទុកពុកមាត់ ពុកចង្ការ ត្រូវកោរកាត់ ឬសិត ឲ្យបានរៀបរយ ល្អគតខ្លោះ ។

— ម្ស៉ៅ និងភាពប្រសើរ តម្រូវឲ្យបុរសកាត់សក់ ឲ្យសមរម្យទៅតាមវ័យ និងឋានៈរបស់ខ្លួន ។

— ដៃនិងម្រាមដៃ ត្រូវដុសលាងឲ្យស្អាតជានិច្ច ។

— ក្រចកដៃ ត្រូវកាត់ឲ្យខ្លី ដើម្បីចៀសវាង កុំឲ្យជាប់ក្អែល ។

ការហាត្ថកម្មតែងទុកស្នាម នៅលើដៃយើងក៏ពិតមែនហើយ តែសុជីវធម៌ ពុំអនុញ្ញាត ឲ្យយើងបញ្ចេញស្លាកស្នាមនោះ ឲ្យគេឃើញឡើយ ។

— បុរសពុំគួរពាក់ចិញ្ចៀនផ្លាំត្បូងឡើយ គេអាចពាក់បានតែចិញ្ចៀនបញ្ចាំចិត្ត (Alliance) ឬ ចិញ្ចៀនដែលមានឆ្លាក់ឈ្មោះ (chevalier) ។

សម្រាប់ស្ត្រី :– មនុស្សស្រីត្រូវមាន **ភាពល្អជានិច្ច** ។

– ស្ត្រីមានករណីយកិច្ចតុបតែងខ្លួនឲ្យបានស្អាតល្អ ។

– ស្ត្រីមានសិទ្ធិធ្វើខ្លួនឲ្យកាន់តែល្អឡើងៗ តែត្រូវចៀសវាងការណាដែលធ្វើឲ្យគេកត់សំគាល់ ។

១– ត្រូវចេះសំអាតមុខ :–

ក្រៅពីជូតទឹក អ្នកនាងត្រូវលាងមុខ ២ ឬ ៣ ដងថែមទៀតឲ្យអស់ធូលីដីដែលជាប់លើស្បែក ។

អ្នកនាងគួរប្រើសាប៊ូដែលមានជាតិអំបិលយ៉ាងតិចបំផុត និងទឹកក្ដៅឧណ្ហៗ លាងមុខដើម្បីកុំឲ្យខូចស្បែកមុខ ។

បើស្បែកមុខអ្នកនាងស្ងួត គួរកុំដុសសាប៊ូញឹកញាប់ពេក ហើយប្រើទឹកត្រជាក់ជានិច្ច ដើម្បីនឹងលាងមុខនេះ ។ ក្រូចឆ្មា ឬ ក្រូចសើចប្រើជូតមុខ អាចជួយស្បែកឲ្យអន់ស្ងួត ។

បើស្បែកមុខគគ្រើម ឬ ជាំខ្មៅ អ្នកនាងត្រូវ :

– លាងមុខ ៤ ឬ ៥ ដងក្នុងមួយថ្ងៃនឹងទឹកត្រជាក់ ។

- ស្អំមុខនឹងកន្សែងដែលជ្រលក់ទឹកក្តៅ ហើយបញ្ចូត ឲ្យស្រស់ ។

- យកសំឡីជូតមុខឲ្យស្អាត រួចយកដៃដែលលាង យ៉ាងស្អាតសង្កត់ត្រង់កន្ទុងជាំ ។

- ប្រស់ទឹកយ៉ាងត្រជាក់ប្រមាណ ១០ នាទី បើបាន ទឹកកកកាន់តែល្អ ។

- បន្ទោរបង់ឲ្យទៀងពេលវេលា ដោយកំណត់យក ពេលក្រោកពីដំណេកព្រឹក ហើយកុំបណ្តោយឲ្យ ទល់លាមកឲ្យសោះ គួរពិសារទឹកឲ្យបានច្រើនកែវ ក្នុងមួយថ្ងៃ ជាពិសេសពេលព្រឹកមុនពេលស្រស់ ស្រូប ។

- ចៀសវាងចំណីអាហារ ដែលមានគ្រឿងទេស (épices) ច្រើន ។

- បរិភោគបន្លែ និង ផ្លែឈើស្រស់ឲ្យច្រើន ។

ក- ត្រូវបេះផាត់ម្សៅ:-

ម្សៅជាគ្រឿងការពារស្បែកមុខ និង កំដៅថ្ងៃ និង អាកាសត្រជាក់ ហើយជាគ្រឿងលំអស្បែកមុខផង ។ តែលាបម្សៅច្រើន អាចបំបាត់លំអធម្មជាតិនៃស្បែកមុខ ។ ដោយហេតុនេះបានជាសុជីវធម៌ មិនអនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីក្មេងដែលមានលំអធម្មជាតិស្រាប់ផាត់ម្សៅមុខដូចស្ត្រីមានប្តីនោះទេ ។

ការផាត់ម្សៅនេះ ត្រូវធ្វើឡើងឲ្យបានសមរម្យ ។ វៀងពេលថ្ងៃស្ត្រីមិនត្រូវផាត់ម្សៅមុខដូចជាអ្នកដើរតួល្ខោន ឬ កុននោះទេ ។

សុជីវធម៌និងភាពប្រសើរអនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រី អាចកែបំបាត់ស្លាកស្នាមលើមុខបានតែមិនឲ្យប្តូរមុខនេះទៅជារូបវិចិត្រឡើយ ។

១- របៀបផាត់ម្សៅ :- ម្សៅមួយពណ៌មិនអាចប្រើប្រាស់គ្រប់ពេលវេលាបានឡើយ អ្នកនាងត្រូវផ្លាស់ពណ៌ម្សៅនេះ

ទៅតាមពន្លឺ ។

តាមធម្មជាតិរបស់វា តាមប្រពលភាព និងតាមសម្បុរ របស់វា ពន្លឺនេះអាចផ្លាស់ប្តូរពណ៌និងកងមុខរបស់អ្នកនាង ឲ្យប្លែកពីសភាពដើម ។

២—ពន្លឺព្រះអាទិត្យ :— ដើម្បីការពារមុខ និង ពន្លឺធម្ម-ជាតិ អ្នកនាងត្រូវដាក់ម្សៅមុខឲ្យសព្វ តែធ្វើយ៉ាងណាកុំ ឲ្យគេមើលយល់ ។

— ត្រូវលាបបបូរមាត់ និងថ្ពាល់យ៉ាងស្តើង ។

— ត្រូវលាបពណ៌ត្របកភ្នែក ឲ្យស្របនឹងសម្បុររបស់ អ្នកនាង ។

៣—ពន្លឺអគ្គិសនី :— ពន្លឺនេះជាគ្រោះថ្នាក់មួយសម្រាប់ មុខអ្នកនាង ។

— ពន្លឺចាំងពីលើធ្វើឲ្យភ្នែកអ្នកនាង ឃើញមានរង្វង់ជាំ ជុំវិញ ។

— ពន្លឺដែលចាំងពីក្រោមធ្វើឲ្យស្នាមជ្រួញនៃស្បែក ឲ្យ
ឃើញកាន់តែជ្រៅជ្រួញថែមទៀត ។

ប៉ុន្តែបើមានពន្លឺស្រទន់ ចែករស្មីស្មើគ្នាបន្ទន់សម្បុរមុខ អ្នកនាងក៏ស្រទន់ទៅតាមពន្លឺនោះដែរ ។

អ្នកនាងត្រូវប្រើម្សៅពណ៌ដិត សម្រាប់មុខ និងថ្ពាល់ៗ

— បបូរមាត់អ្នកនាង ត្រូវលាបឲ្យដិតឃើញរង្វង់ឲ្យ
ច្បាស់ ។

— អ្នកនាងអាចបន្ថែមរោមភ្នែកក្លែងក្លាយបាន ។

៤—ពន្លឺណេអុង (**néon**) :— ពន្លឺនេះជាគ្រោះថ្នាក់មួយ សម្រាប់មុខអ្នកនាង ទោះជាអ្នកនាង មានពណ៌សម្បុរអ្វីក៏ដោយ ។

— អ្នកនាងត្រូវចៀសវាងប្រើម្សៅពណ៌ផ្កាឈូក ។

— ត្រូវប្រើម្សៅពណ៌ប្រផេះក្រម៉ៅ ពណ៌មាស ពណ៌
ទង់ដែងឬក្រហម ។

បណ្ណាល័យ ហ៊ុន សែន
HUN SEN LIBRARY
R.U.P.P.
សាកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ

- អ្នកនាងត្រូវលាបថ្ពាល់ឲ្យរលោងភ្លឺ ។
- ដើម្បីឲ្យឃើញភ្នែកជ្រៅ អ្នកនាងគប្បីគូសឆ្នូតពណ៌ខ្មៅ ឬ ត្នោតនៅគល់រោមភ្នែកលើ ។
- បបូរមាត់គួរលាបពណ៌លឿងទុំ ។

ខ- ត្រូវចេះលាបបបូរមាត់ :-

ការលាបបបូរមាត់ជាការងាយណាស់ តែបើអ្នកនាងធ្វើមិនបានផ្ចិតផ្ចង់ លាបហួសហៀរមកក្រៅបបូរមាត់នោះ អ្នកនាងនឹងត្រូវគេឯងរិះគន់មិនខាន ។ ដើម្បីឲ្យបានសមរម្យ អ្នកនាងគួរធ្វើដូចតទៅនេះ :

- មុននឹងចាប់លាបថ្មីទៀត ត្រូវជូតថ្នាំមុនឲ្យអស់ ដោយប្រើសំឡី ឬ ក្រដាសជក់ ។
- ចាប់គូរបបូរមាត់លើជាពងអក្សរ V រួចគូរកោងតាមរង្វង់មាត់ ហើយបំពេញចន្លោះគំនូសទាំងពីរនេះ ។
- គួររង្វង់បបូរមាត់ក្រោម រួចសឹមបំពេញ ។

— ទុកមួយស្របក់ យកកន្សែងស្តើងស្អាត ឬក្រដាស ជក់ផ្តិតបបូរ ។

— ជូតថ្នាំពីធ្មេញសិនបើមានប្រឡាក់ ។

— បើបបូរតូចស្តើងអ្នកនាងគួរលាបថ្នាំ ឲ្យទៅដល់ជាយបបូរមាត់ ឬ លើបន្តិចក៏បានដែរ ។

— បើបបូរធំក្រាស់ អ្នកនាងគួរលាបឲ្យក្រោមបន្តិច ឲ្យឃើញបបូរមាត់តូចវិញ ។

— បើបបូរមាត់តូចខាង អ្នកនាងគួរបំពេញខាងឲ្យបានធំបន្តិច ។

— អ្នកនាងគួរមានថ្នាំបបូរមាត់ (rouges aux lèvres) ២ ឬ ៣ ពណ៌ទុកលាបតាមពេលវេលា ដូចដែលបានអធិប្បាយក្នុងវគ្គផាត់មុខ ។

ការកត់សំគាល់:— ច្បាប់សុជីវធម៌មិនអនុញ្ញាតឲ្យអ្នកនាងខ្ចី ប្រដាប់ប្រដាតែងខ្លួនពីអ្នកដទៃទេ ជាពិសេស

ថ្នាំលាបបបូរមាត់ ដែលស្ត្រីម្នាក់ៗត្រូវមានផ្ទាល់ខ្លួន ។

គ-ត្រូវបេះសំអាតធ្មេញៈ-

ធ្មេញស ក្តីថាជួយលើកសម្រស់មុខនៅពេលដែលអ្នកនាងសើច ។ ហេតុនេះអ្នកនាងគួរថែធ្មេញឲ្យនៅស្អាតជានិច្ច ។ ធ្មេញក្រខ្វក់ ឬដង្ហើស្អុយអាចឲ្យមាត់អ្នកនាងមានក្លិនអាក្រក់ ដែលជាទំនាស់នៃវិន័យសុជីវធម៌ ។ អ្នកនាងត្រូវដុសធ្មេញ ២ ឬ ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ក្រោយពេលបាយហើយជាពិសេសមុនពេលចូលដំណេក ។

មាត់អ្នកនាងមិនធុំក្លិន បានន័យថាអ្នកនាងបេះគោរពអ្នកដទៃ ។ ដើម្បីឲ្យមាត់អ្នកនាងគ្មានក្លិន ឬមានក្លិនប្រហើរ អ្នកនាងគួរបៀមខាន់ក្លូ ឬប្រស់ ។

ឃ-ត្រូវបេះថែភ្នែក និង ចិញ្ចើមៈ-

ដើម្បីឲ្យផ្ទៃមុខមានសម្រស់អ្នកនាងគួរថែកោមចិញ្ចើមឲ្យដុះស្មើល្អ ។ បើដុះច្រើនគួរដកចេញខ្លះឲ្យបានផ្ទៃមូល

ទុកចន្លោះចិញ្ចើមពីម្ខាងទៅម្ខាងប្រមាណ ២,៥ ស.ម ។ គល់ចិញ្ចើមត្រូវដុះចំពីលើគល់ឆ្អឹងភ្នែកទើបសម ហេតុនេះអ្នកនាងគួរដកពេមចិញ្ចើមខ្លះ ដែលដុះលើសពីឆ្អឹងភ្នែក ។

របៀបផាត់ពណ៌: ការផាត់ត្របកភ្នែកដោយខ្លួនឯង ងាយធ្វើណាស់ ។ ប៉ុន្តែការជ្រើសរើសថ្នាំលាបត្របកភ្នែក **(fards à paupières)** ត្រូវធ្វើដោយល្អិតល្អន់ ដាក់ការរៀបពណ៌ថ្នាំលាបត្របក ។

– ថ្នាំលាបត្របកភ្នែក មិនត្រឹមតែធ្វើមុខឲ្យស្រស់ទេ វាអាចកែប្រែ រាងភ្នែកអ្នកនាងទៀត ។

– ថ្នាំលាបត្របកភ្នែកពណ៌ភ្លឺ ធ្វើឲ្យផ្ទៃដែលលាប ឃើញរីកធំ ។ គេច្រើនលាបវានៅពេលថ្ងៃ ។

– ថ្នាំពណ៌ស្រអាប់ ធ្វើឲ្យផ្ទៃដែលលាបមើលឃើញ តូច ។ គេលាបវានៅពេលល្ងាចឬយប់ ។

– បើភ្នែកអ្នកនាងធំក្រឡោត អ្នកនាងគប្បីប្រើពណ៌

ត្នោត ត្នោតក្រមៅ (bistre) ឬ ស្វាយ ។

— បើភ្នែកអ្នកនាងតូចហើយជ្រៅទៅក្នុង អ្នកនាងគប្បី
ប្រើពណ៌ភ្លឺ (fards clairs) លាបត្របកភ្នែកលើ
ប្រើពណ៌ស លាបតែមត្របកផ្នែកក្រោម ។

— ថ្នាំពណ៌ខៀវ-បៃតង ទៅក្រោមពន្លឺព្រះអាទិត្យ ធ្វើ
ឲ្យស្បែកជ្រួញ ឃើញកាន់តែជ្រួញខ្លាំងឡើង ។
អ្នកនាងត្រូវប្រើពណ៌ពីរនេះតែពេលយប់ ។

មុខស្រស់ល្អដោយសារភ្នែកភ្លឺថ្លា ។ អ្នកនាងត្រូវការ
ពារភ្នែក និងពន្លឺចាំងមកចំ ។

— ពេលដេរ ឬ សរសេរ ឬ មើលសៀវភៅត្រូវឲ្យមាន
ពន្លឺគ្រប់ហើយចាំងពីឆ្វេង ។

— កុំយកដៃ ឬ កន្សែងមិនស្អាតជូតភ្នែកឲ្យសោះ ។

— ត្រូវទទួលទានដំណេកឲ្យគ្រប់គ្រាន់ ៧ ទៅ ៨ ម៉ោង
ក្នុង ១ ថ្ងៃ ។

ង- របៀបរឹតមុខៈ- (massage du visage)

របៀបរឹតស្បែកមុខ

ដើម្បីការពារស្បែកមុខ កុំឲ្យធ្លាប់ជ្រីវជ្រួញពេក អ្នកនាងគប្បី រឹតមុខអ្នកនាង ដូចតទៅ :

- ការរឹតមុខត្រូវធ្វើ ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន និងថ្នមដៃផងៗ តែរឹតពីកណ្តាលទៅខាង ពីក្រោមទៅលើ ៗ ដំបូងគេសង្កត់បាតដៃ និង ម្រាមដៃលើផ្ទៃមុខទាំងមូល ចាប់ពីបង្ការទៅថ្ពាល់ រួចគេបន្ធូរដៃបន្តិច ៗ (គំរូទី១)

- ប្រយ័ត្ន កុំរុញដៃបញ្ច្រាស់

គំរូទី ១

គំរូទី ២

គំរូទី ៣

ចុះឡើង ៗ

- ដើម្បីបំបាត់ផ្នត់លើបបូរមាត់ ចូរសង្កត់ចុងម្រាមដៃ នៅត្រង់ចង្អូរ ដែលភ្ជាប់ច្រមុះ ទៅបបូរមាត់ ៗ

(គំរូទី ២)

- បើអ្នកនាងមានអាយុច្រើនហើយ គប្បីប្រើ ក្រែម អង់ទីរីដ (crème antiride) លាបមុខ ដើម្បីជួយបំបាត់ផ្នត់ជ្រីវជ្រួញនេះ ៗ

- ករបស់អ្នកនាង ក៏ឆាប់មានស្បែកជ្រីវជ្រួញ ដូចមុខដែរ ប្រសិនបើអ្នកនាងមិនថែទាំវា ៗ

- អ្នកនាងត្រូវរឹតក ពីក្រោមទៅលើ រហូតទៅទល់នឹងចង្ការ ៗ (គំរូទី ៣)

- ដើម្បីការពារ កុំឲ្យត្របកភ្នែកធ្លាក់ចុះក្រោម អ្នកនាងមិនត្រូវរឹតទាញត្របកភ្នែកនេះទេ អ្នកនាងគ្រាន់តែសង្កត់អង្រួនត្រង់ចុងភ្នែក ដោយម្រាមដៃ

កណ្ដាល ។

– ច្រាសក៏ត្រូវការ ការថែទាំដូចជាកន្ទេងឯទៀតដែរ ។ ដើម្បីបំបាត់ ឬ បន្ថយស្នាមជ្រីវជ្រួញ អ្នកនាងត្រូវរឹតច្រាស ពីកណ្ដាល ទៅខាង តាមបណ្ដោយផ្នត់ជ្រួញ ។

២– ការតុបតែងសក់:–

សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យបុរស-ស្ត្រី តុបតែងសក់ ឲ្យបានសមរម្យ ទៅតាមឋានៈ វណ្ណៈ និងវ័យរបស់ខ្លួន ។

សក់ជាគ្រឿងលំអទីមួយរបស់ស្ត្រី .– តាមកាលសម័យ ម៉ូដតម្រូវឲ្យស្ត្រីមានសក់ខ្លី ឬ វែង សក់ស្កូត ឬ រួញៗ ស្ត្រីអាចរចនាសក់ ឲ្យមានសភាពប្លែកៗ តាមការនិយម : មានបែបខ្ពស់ ឬបែបទាប, មានភាពសាំញ៉ាំ ឬ ងាយស្រួល ។

ស្ត្រីពេញជំទង់ អាចទុកសក់វែង ឲ្យធ្លាក់រសាយបក់តាមខ្យល់ ។ ប៉ុន្តែ បើស្ត្រីជំទង់ មានមាឌតូចស្តើង

ហើយមានជើងខ្លី ឬ មានត្រគាកធំទូលាយ ពុំគប្បីទុកសក់វែងទេ ដែលនាំឲ្យឃើញ កាន់តែទាប ។

សក់វែងនេះ អាចទៅជាគ្រឿងលំអបាន លុះត្រាតែសក់នេះ បានទទួលការថែទាំឲ្យឡើងភ្លឺរលោង ហើយទន់ស្អាត មិនធ្លាក់រយ៉ីរយ៉ៃ ។

ដើម្បីឲ្យសក់បានល្អ :

១- ពេលយប់ មុនចូលដំណេក និងពេលព្រឹក ពេលក្រោកពីដំណេកវិញ អ្នកនាងត្រូវសិត ត្រដោះសក់ ដោយប្រើច្រាសរោមជ្រូកព្រៃ ។ អ្នកនាងត្រូវសិតសក់ ឲ្យបាន ២០ ឬ ២៥ ច្រាស បានហើយ មិនត្រូវសិតញឹកញាប់ពេកទេ ដែលជាហេតុនាំឲ្យសក់ដាច់ជ្រុះបានដោយងាយ ។

- អ្នកនាងគប្បីចៀសវាង ប្រើក្រាស ដែលមានធ្មេញញឹកហើយស្រួចៗ និងច្រាសនីឡុង ដែលមានធ្មេញ

ញឹក ហើយរឹង ។ ពីព្រោះ ក្រាសនិងប្រាសនេះ អាចនាំឲ្យដាច់ស្បែកលលាដ៍ក្បាល និងសរសៃសក់ បើសក់អ្នកនាងវែងហើយស្ងួត ។

— អ្នកនាង ត្រូវប្រាសសក់ ពីគល់មកចុង ពីក្រៅនិងពីក្នុង បើសក់អ្នកនាងវែង ។

— បើសក់អ្នកនាងមានខ្លាញ់ អ្នកនាងត្រូវដាក់សំឡីនៅចន្លោះដួរធ្មេញប្រាស មុននឹងសិត ដើម្បីឲ្យសំឡីជប់ជាតិខ្លាញ់ពីសក់ចេញ ។

២— អ្នកនាងគប្បីកក់សក់ យ៉ាងច្រើនបួនដង ក្នុងមួយខែ សំខាន់បំផុត ពួកអ្នកដែលមានសក់ខ្លាញ់ ។ ពីព្រោះការកក់សក់ញឹកញាប់ពេក នាំឲ្យសក់កាន់តែឡើងខ្លាញ់ថែមទៀត ។

— អ្នកនាងគប្បីប្រើសាប៊ូកក់សក់ ដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន (Shampooing aux protéines) ហើយចៀសវាង

សាប៊ូដុសខ្លួនធម្មតា ។

- ក្រោយពីកក់សក់រួចហើយ ត្រូវធ្វើសក់ឲ្យស្ងួត ដោយជូតនឹងកន្សែង ឬ ចំហុយ ។ ការចុំហុយសក់នេះ ត្រូវប្រើកំដៅយ៉ាងខ្សោយ ពីព្រោះ កំដៅខ្លាំង នាំឲ្យសក់ឡើងស្រួយ ហើយងាយបែកផង ។

- ពេលធម្មតា អ្នកនាងគួរចៀសវាង នូវការរចនាសក់ ដែលមានភាពសាំញ៉ាំ ដែលជាទីទើសភ្នែកអ្នកដទៃ ហើយដែលអាចនាំឲ្យខូចសុខភាពសក់ផង ។

- អ្នកនាងអាចរចនាសក់ តែនៅពេល ដែលមានពិធីបុណ្យធំៗ មួយដងមួយកាលបានហើយ ។

៣-ត្រួតសំអាតដៃនិងម្រាមដៃ:-

មនុស្សគ្រប់ប្រភេទ នៅពេលណាក៏ដោយសុទ្ធតែមានការភារកិច្ចដូចៗគ្នា ជាពិសេសចំពោះស្ត្រីដែលត្រូវបំពេញគេហកិច្ច បើមិនច្រើនក៏តិចដែរ ។ ដូច្នេះដៃអ្នកនាងត្រូវ

តែប្រឡាក់ ។ ប៉ុន្តែ ច្បាប់សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យយើង មានដៃស្អាតជានិច្ច ។ ម្យ៉ាងទៀត ដៃនិងម្រាមដៃស្អាតល្អ ជួយលើកសម្រស់ស្ត្រីណាស់ដែរ ។

ទាំងអស់គ្នា គ្មានភ័ព្វសំណាងនឹងមានម្រាមដៃល្អស្រួច ដូចបន្ទាក្រូចនោះទេ តែយើងអាចមានដៃស្អាតដោយការថែទាំញឹកញាប់ ។ ដៃស្អាតល្អអាចទាញចិត្តអ្នកដទៃ ហេតុនេះគួរអ្នកនាងថែរក្សាដៃជានិច្ច ដោយលាងដៃញឹកញាប់គ្រប់ពេលវេលាដែលប្រឡាក់ ។

– ទម្លាប់ប្រើសាប៊ូនិងច្រាសដុសលាងដៃ ទើបបាន ស្អាតល្អ រួចជូតនឹងកន្សែងស្អាត ដោយរុញកន្សែងនេះដល់គល់ក្រចក ។

– អ្នកនាងអាចលាបថ្នាំក្រចកបាន តែអ្នកនាងត្រូវចេះជ្រើសរើស ដោយសំរិតសំរាំងនូវពណ៌នៃថ្នាំក្រចកនេះ ។

ក_របៀបសំអាតក្រចក:

ប្រដាប់ប្រដាដែលត្រូវប្រើ : (outils de base)

- ចានទឹកក្ដៅដែលលាយសាប៊ូ ។

- ថ្មខាត់ (pierre ponce) សំរាប់ខាត់បំហៀងម្រាមដៃ ឲ្យអស់ក្រិន ។

- ឈើរុំសំឡី (coton tige)

- ដង្កៀប (pince)

- ដែករុញប្រាន សាច់គល់ក្រចក (repoussoir)

- ដែកអង្រួស (lime émeri)

ខ-ការថែទាំក្រចក:

- បើអ្នកនាងធ្វើក្រចកខ្លួនឯង ត្រូវធ្វើដូចតទៅនេះ :

១- យកថ្នាំបាប់ចោលចេញ ដោយប្រើសំឡីជ្រលក់ dissolvant ជូតក្រចក ។

២- ក្រចកត្រូវរូស ពីព្រោះការកាត់ក្រចកនឹងកាំបិត បុកក្រៃត្រូ នាំឲ្យក្រចកបែក ។ រូសពីបំហៀង រួច

ពីចុង ពីលើមកក្រោម ។

៣ - ចូរកុំរូសចំហៀងច្រើនពេក ត្រូវបញ្ឈៀងមុខដែក អង្រួសក្រោមក្រចក ហើយរូសដោយស្រាលៗដៃ តាមរង្វង់ក្រចក ។

៤– កុំឲ្យក្រចកមានទរាងស្រួច ដូចក្រចកសត្វ ដែល គេចាត់ទុកជាសញ្ញាមនុស្សកាច ហើយដែលនាំឲ្យ ក្រចកងាយបាក់ផង ។ ត្រូវឲ្យក្រចក មានទរាងពងក្រពើ ឬការេ ។

៥– លាបប្រេងគល់ក្រចក ដោយប្រើឈើរុំសំឡី ។

៦– ត្រាំម្រាមដៃក្នុងទឹកក្តៅ ៥ នាទី រួចយកឈើរុំ សំឡីជ្រលក់ទឹក émolliente ជូតឲ្យស្បែកទន់ ។

៧– រុញស្បែកគល់ក្រចក នឹង repoussoir ។

៨– កាត់ស្បែកជុំវិញក្រចក ដោយប្រើ pince ។

៩– ក្រោយដែលកាត់សំអាតស្បែក ជុំវិញរួចហើយ

គេយកក្រូចឆ្មារមកជូតក្រចក រួចលាងទឹកឱ្យស្អាត ជូតឱ្យស្ងួត ។

១០– លាបថ្នាំស្រាក្រោម (vernis de base) មួយស្រទាប់សិន សឹមលាបថ្នាំពណ៌ តាមការចូលចិត្ត មួយសា ឬ ពីរសា ពីលើ តាមពណ៌ចាស់ ឬ ខ្ចី ។ ត្រូវបង្អង់ ៤ នាទី មុននឹងលាបថែមមួយស្រទាប់ៗ ។

គ– ក្រចកមានជម្ងឺ: ក្រចកមានចង្អូរ ឬ ជាំ បង្ហាញឱ្យដឹងថា សរីរៈ ខ្វះជាតិខនិជ (les minéraux) ខ្វះជីវ-ជាតិ ឬ calcium ដូច្នេះ ត្រូវឱ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យអការៈរោគទូទៅនៃខ្លួនយើង ។

ក្រចកស្រួយ ឬ ឆាប់បាក់ ក៏មកពីមានជម្ងឺក្នុងខ្លួនដែរ។ យើងអាចព្យាបាល ត្រង់ក្រចកនេះបាន ដោយលាប crème nourrissante ព្រឹកល្ងាចនៅលើក្រចក ។ ក្នុងមួយអាទិត្យ

គ្រាំក្រេចកម្ពូន ក្នុងប្រេងអាម៉ង់ដ៍ (huile d'amande) ឬប្រេងអូលីវ (huile d'olive) ។ បើបានមុខទឹកសមុទ្រ រឹតតែប្រសើរ ។

ក្រេចកប្រេះ គេរុំរ ដោយប្រើកំណាត់សំពត់បិទការ ។

៤-ត្រូវថែរក្សាសំអាតថែថ្នាំអាការៈរុការបស់យើងតាំងពីពេលភ្ញាក់ពីដំណេក

នៅពេលភ្ញាក់ពីនិទ្រា មុខរបស់យើង ត្រូវតែស្រស់ស្រាយ រួសរាយជាទីបំផុត ។

— ការសំអិតសំអាងរូបកាយ ជាករណីទីមួយ ។

— បើអ្នកចង់ឲ្យគេឃើញ ទឹកមុខស្រស់ស្រាយរបស់អ្នក រាល់ពេលវេលា គប្បីអ្នករៀបចំមុខរបស់អ្នក តាំងពីបច្ចូសកាល ។

— មុខដែលអ្នកចង់ឲ្យគេឃើញ ពុំមែនជាមុខសំញែង ទេ គឺជាមុខធម្មតារបស់អ្នកគ្រប់ពេលវេលា ។

សុជីវធម៌មិនបង្គាប់យើង ឲ្យប្រកាន់យកភាពឆាយ ប៉ុន្តែ យើងត្រូវចៀសវាងការធ្វេសប្រហែស ។

- ត្រូវចេះស្លៀកពាក់ :- គេត្រូវស្លៀកពាក់ ហើយ គេអាចស្លៀកពាក់ ឲ្យបានសមរម្យផង ។ ការស្លៀកពាក់ ជាកតព្វកិច្ច ឯការស្លៀកពាក់ឲ្យសមរម្យ ជាសិល្បៈមួយ ។ គឺសិល្បៈដែលតម្រូវ ឲ្យយើងចេះរើសរកសំលៀកបំពាក់បែប ណាឲ្យស្របនឹងកាលៈទេសៈ ។

ម៉ូដ :- ម៉ូដសំលៀកបំពាក់អាចផ្លាស់ប្តូរភ្លាម ៗ ក្នុង ពេលយ៉ាងខ្លី ។ ជួនកាល ម៉ូដនោះកើតឡើង ប្រៀប ដូចស្រមោល ក្នុងពេលមួយយ៉ាងខ្លីប៉ុណ្ណោះ ។ ម៉ូដសំ លៀកបំពាក់ មានតម្លៃមិនទៀងទាត់ឡើយ ។ វាគ្រាន់តែ ជាលំអមួយរបស់ការ ដែលមានរួចមកហើយ និងការដែល បំរុងនឹងមាន ។ គ្មានអ្វីដែលបាត់ម៉ូដជាងម៉ូដឡើយ ។

ល្អពេលនេះ ពេលក្រោយឆ្កួឲ្យគេសើច ។

ដោយយើងរស់នៅតាមកាលៈទេសៈរបៀបស្លៀកពាក់របស់យើង ក៏ត្រូវផ្លាស់ប្តូរ ទៅតាមកាលសម័យនោះដែរៗ ក្នុងវិស័យនៃការស្លៀកពាក់នេះ ម៉ូដសំលៀកបំពាក់ ចាប់បង្ខំយើងខ្លាំងណាស់ ទោះបីយើងចង់ ឬ មិនចង់ក៏ដោយ ត្រូវតែអនុវត្តតាម ដើម្បីចូលចុះ ក្នុងចំណោមគេ ។

បរិធានកណ្តាលៈ– ភាពសង្ហាពុំបានជម្រុញយើងឲ្យចេះតែស្លៀកពាក់តាមចិត្តនោះឡើយ ។ តែវាបានតម្រូវយើង ឲ្យជ្រើសរើសនូវម៉ូដសម្លៀកបំពាក់ ឲ្យសមទៅតាមកាលសម័យ គឺមិនត្រូវឲ្យជ្រុលពេក តែក៏មិនត្រូវឲ្យអន់ពេកណាស់ដែរ ។ បានន័យថា យើងត្រូវចេះរើសម៉ូដរបៀបកណ្តាល គឺថាកុំឲ្យសាមញ្ញពេក តែក៏មិនត្រូវឲ្យភាសង្ហាពេកដែរ ។ វាជានិស្ស័យរបស់ធម្មជាតិក៏ពិតមែនហើយ ក៏ប៉ុន្តែយើងត្រូវតែចេះកែឆ្នៃ ។

ការស្លៀកពាក់ជាភារៈកិច្ចផ្ទាល់ខ្លួនៈ– មនុស្សទាំងអស់

ពុំមែនចេះតែស្លៀកពាក់ តាមរបៀបតែមួយ ដូចគ្នាទេ ។ ការជ្រើសរើសរាងពៅ និងពណ៌នៃសំលៀកបំពាក់របស់យើង ត្រូវស្ថិតនៅលើគំនិតបុគ្គលម្នាក់ៗ ដោយហេតុថា មនុស្សមានវ័យ មានទ្រង់ទ្រាយខុសៗគ្នា ។ អ្នកខ្លះ មានរាងធាត់ដុះពោះ អ្នកខ្លះទៀត រាងតូចស្ដើង ។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាបែបសំលៀកបំពាក់ខ្លះ សមនឹងអ្នកនេះ តែរាមិនសមនឹងអ្នកនោះ ។

ដើម្បីស្លៀកពាក់ឱ្យបានសមរម្យ ត្រូវចេះជ្រើសរើសសំលៀកបំពាក់

សំរាប់បុរស:– បុរសមាឌតូចស្ដើង អាចជ្រើសរើសបានតាមចិត្ត នូវកំណាត់សំពត់ សំរាប់ធ្វើសំលៀកបំពាក់ៗ ប៉ុន្តែ ត្រូវចៀសវាង កុំប្រើកំណាត់ដែលមានឆ្នូតធំ ឬក្រឡាធំ ដែលនាំឲ្យមាឌយើង ឲ្យរឹតតែតូចទៅទៀត ។

– បុរសមាឌធាត់ក្រអាញ ត្រូវជ្រើសរើសរកកំណាត់

លាត ដែលមានពណ៌ចាស់ក្រមៅ ឬមានឆ្នូតតូច ៗ ហើយ
ជិត ៗ គ្នា មិនឆើតពេក ។

– បុរសមាឌស្តើង មានសេរីភាពក្នុងការជ្រើសរើស
ពណ៌បានគ្រប់យ៉ាង ។

– បុរសមាឌខ្ពស់ក្រអាញ អាចប្រើកំណាត់អ៊ឹកបាន
ដែរ លើកលែងតែកំណាត់មានឆ្នូតធំ ៗ មានក្រឡាធំ ៗ ហើយ
និងពណ៌ឆើតហួស ដែលពញ្ញាំងមាឌយើង ឲ្យរឹតតែធំក្រ
អាញថែមទៀត ។

សំរាប់ស្ត្រី :- ស្ត្រីមាឌតូចស្តើង អាចប្រើពណ៌អ៊ឹក
បានដែរ ប៉ុន្តែ មិនត្រូវឲ្យសំលៀកបំពាក់នោះ ខ្លីពេក ឬវែង
ពេកទេ ហើយត្រូវចៀសវាង កុំប្រើកំណាត់ណា ដែលមាន
គំនូរធំ ៗ ព្រោះពញ្ញាំងមាឌយើង ឲ្យរឹតតែតូចទៅទៀត ។

– ស្ត្រីមាឌធំស្តើង អាចប្រើសំលៀកបំពាក់បែបណា
ក៏បានដែរ តែត្រូវស្ថិត នៅក្នុងក្របខ័ណ្ឌនៃភាពសមរម្យ

ហើយត្រូវចេះបិទបាំងភាពស្គមនៃឆ្អឹងផងកាំបិត និងដៃ ។

– ស្ត្រីមាឌធំក្រាស់ ត្រូវចៀសវាងពណ៌ឆើត និងគំនូរធំៗ ។

គេអាចប្រើពណ៌ខ្ចីផ្កាឌ ដោយជ្រើសរើស វាងសំលៀកបំពាក់ ។

ការរើសរាងនិងពណ៌សំលៀកបំពាក់ឱ្យស្របគ្នា

ជាបឋមស្ត្រីត្រូវចៀសវាង កុំស្លៀកពាក់សំពត់តែសម្រស់មុខតែម្យ៉ាង ។

– សំលៀកបំពាក់ស្ត្រី ត្រូវស៊ីគ្នាទាំងស្រុង «អាវស៊ីនឹងសំពត់» «ស្បែកជើងស៊ីនឹងកាបូប» ។

–ការជ្រើសរើសសាច់កំណាត់ :- ការជ្រើសរើសសាច់កំណាត់នេះ មានសារៈសំខាន់ណាស់ ។

–មនុស្សមាឌស្តើង ត្រូវជ្រើសរើសរកកំណាត់ក្រាស់ៗ

-មនុស្សមាឌក្រាស់ ត្រូវនិយមកំណាត់លាត ឬមានគំនូរតូច ៗ ឃ្លាត ៗ គ្នា ។ កំណាត់លាត និងពណ៌ខ្ចី ជួយបន្ថន់ភាពទ្រលុក ។

ការជ្រើសពណ៌កំណាត់ :- ដោយហេតុ ការរើសពណ៌សំលៀកបំពាក់ ត្រូវយោលទៅតាមពណ៌សក់ ពណ៌ភ្នែក ពណ៌ស្បែក ដើម្បីឲ្យសមនឹងខ្លួន តើយើងត្រូវផ្គុំពណ៌របៀបណា?

ការចម្រុះពណ៌ក្នុងសំលៀកបំពាក់ ត្រូវធ្វើដោយហ្មត់ចត់ ។ សំលៀកបំពាក់យ៉ាងប្រណីត កំណាត់ដ៏ល្អឆើត ប្រសិនបើយើងចម្រុះពណ៌មិនបានគិត អាចបន្ថោកតម្លៃវា។ ប្រសិនបើអ្នករើសពណ៌ ប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ត្រូវឲ្យវាស៊ីគ្នា ។ ប្រសិនបើរើសពណ៌ប្រឆាំងគ្នា ត្រូវប្រយ័ត្ន ពីព្រោះពណ៌ខ្លះ ឃើញល្អក្នុងរូបវិចិត្រ ប៉ុន្តែ បើយើងយកមកប្រើឃើញគម្រាំងពេក ។

ការកត់សំគាល់ខាងលើនេះ ក៏សម្រាប់បុរស ដែល ត្រូវប្រកាន់ការ មិនសំញែងក្នុងការស្លៀកពាក់នោះដែរ ។

ត្រូវបេះស្លៀកពាក់ឱ្យសមរម្យ : គេអាចអត់ធ្មន់បាន ដល់ក្មេងណា ដែលចង់ធ្វើឫកជាចាស់ ។ តែការដែល មនុស្សចាស់បង្ខំធ្វើជាក្មេង នាំឲ្យគេសើច ។

មនុស្សមានវ័យច្រើន អាចរៀបចំខ្លួន ឲ្យឃើញក្មេង ជាងអាយុបន្តិចបាន តែកុំឲ្យជ្រុលរហូតដល់ចាស់ ក្លាយ ទៅជាក្មេង ។

ការកត់សំគាល់ : ដើម្បីស្លៀកពាក់ឲ្យបានសមរម្យ យើងត្រូវតែស្គាល់ នូវកំហុសនៃទ្រង់ទ្រាយរាងកាយរបស់ យើងឲ្យច្បាស់ ហើយត្រូវជ្រើសរើសទៅតាមដំណើរហេតុ នោះ ។

សំលៀកបំពាក់តាមពេលវេលា : ការស្លៀកពាក់ ជាបញ្ហានៃកាលៈទេសៈ និងឋានៈនៃខ្លួន ។ កាតព្វកិច្ចនៃ

ជីវភាពសង្គម បង្ខំឲ្យជនម្នាក់ៗ មានសម្លៀកបំពាក់ជាក់លាក់តាមពេល និងតាមសកម្មភាពរបស់ខ្លួន ។

សំរាប់បុរស :– ពេលក្រោកពីដំណេក បុរសគប្បីពាក់អាវ កុំលែងខ្លួនទទេ ។

នៅក្រៅផ្ទះ សំលៀកបំពាក់ដែលសមរម្យ ហើយដែលពួកអ៊ឺរ៉ុបប្រើ គឺកុំប្លេធំ ដែលមានពណ៌មិនឆើតឆាយ អាវស៊ឺមី ក្រាវ៉ាត់លាត ឬ មានឆ្នូតតូចៗ ពណ៌ស្រគាំ ៗ គេប្រើកន្សែងដៃ ស បើគេពាក់អាវស៊ឺមី ស ។ ប្រសិនបើស៊ឺមីពណ៌វិញ គេប្រើកន្សែងដៃពណ៌ ឲ្យស៊ីនឹងពណ៌ក្រាវ៉ាត់ ។ ស្រោមជើង ត្រូវប្រើពណ៌ចាស់ ឬពណ៌ស្របនឹងកុំប្លេ ឬក្រាវ៉ាត់ ។ គេអាចពាក់ស្បែកជើងពណ៌ខ្មៅ ឬពណ៌ត្នោតៗ បើគេពាក់ស្បែកជើងខ្មៅ គេអាចពាក់ស្រោមខ្មៅ ទោះកុំប្លេ និងក្រាវ៉ាត់ពណ៌អ្វីក៏ដោយ ។

នៅប្រទេសយើង ដែលជាប្រទេសក្តៅ បុរសខ្មែរ

នៅពេលធម្មតា ទោះដើរលេងផ្សារ ឬ ធ្វើការក្នុងការិយាល័យ ច្រើននិយមខោខ្សែរ និងអាវសឺមីដៃវែង ឬ ដៃខ្លី ស្បែកជើងឃ្លុប ឬ សង្រែក ។ ខ្លះប្រើក្រាវ៉ាត់ ខ្លះមិនប្រើ ។ ប៉ុន្តែ មន្ត្រីធំៗ និយមប្រើសម្លៀកបំពាក់ធំ ដូចជាប្រទេសអឺរ៉ុបដែរ ។

គួរចៀសវាង កុំស្លៀកក្រមា ឬសារុង នៅក្រៅផ្ទះ ។

សំរាប់ស្ត្រី:– ពេលព្រឹក ស្ត្រីគួរគប្បីពាក់អាវតូច មានដៃ ឬ ឥតដៃ តាមការចូលចិត្ត ហើយស្លៀកសំពត់មិនរលើបរលោង ។

– ពេលល្ងាចនិងពេលយប់ គេអាចប្រើអាវវៀលកធំៗ សំពត់រលើបរលោង ដូចជាខ្សែរសយ (tissu lamée) សំរាប់សំលៀកបំពាក់ ក្នុងពិធីបុណ្យធំៗ នៅពេលរាត្រី ។

– ស្ត្រីគួរគប្បីប្រើកាបូប និងស្បែកជើង ស នៅពេល

ព្រឹក ។

- វេលាល្ងាច និងយប់ ត្រូវប្រើកាបូបខ្មៅ និងស្បែកជើងខ្មៅ ។

នៅពេលពិធីបុណ្យធំៗ គេច្រើនប្រើកាបូបតូចៗ (sac de soirée) ក្រៅពីពេលកាន់មរណសព្ទ ស្ត្រីគួរគប្បី ប្រើសំលៀកបំពាក់ពណ៌ ។ សារុងសូត្រ ឬ អំបោះ ត្រូវស្លៀកតែក្នុងផ្ទះ ។ ការសំរាប់ដំណេក គប្បីពាក់តែក្នុងបន្ទប់ទទួលទានដំណេក ។ សំពត់ហូល គេប្រើតែពេលថ្ងៃទេ ។ ឯសំពត់ផាមួងលាត ឬ ផ្កា គេអាចប្រើបាន គ្រប់ពេលវេលា: ថ្ងៃ ឬ យប់ ។

ការប្រើសំលៀកបំពាក់ ជាផ្លូវការតាមទម្លាប់ខ្មែរ ត្រូវធ្វើទៅតាមពណ៌ប្រចាំថ្ងៃដូចតទៅ:

- ពណ៌ក្រហម សំរាប់ថ្ងៃ អាទិត្យ

- ពណ៌លឿងទុំ - ចន្ទ
- ពណ៌ស្វាយ - អង្គារ
- ពណ៌ស៊ីលៀប - ពុធ
- ពណ៌បៃតង - ព្រហស្បតិ៍
- ពណ៌ខៀវ - សុក្រ
- ពណ៌ព្រីងទុំ ឬ ខ្មៅ - សៅរ៍

ចំណែកនារី ដែលស្ថិតនៅក្នុងការសិក្សានៅឡើយ គួរគប្បីចៀសវាងចិញ្ចឹមចិត្តថា ត្រូវតែតែងខ្លួនដូចជាមនុស្សស្រីពេញរូបរាងទៅហើយនោះ ។ ចូរសិស្សនារី ចៀសវាងពាក់អាវ ដែលចាប់រាងពេកមិនខ្ទាស់ ឬ ជាកំណាត់ស្តើងឃើញសាច់ ។ ការតាក់តែងសក់ ការផាត់ម្សៅមុខ ការលាបបបូរមាត់ ការពាក់មាស ពេជ្រ ក៏ត្រូវធ្វើឡើង ដោយរក្សាគោលគំនិតជាសិស្សសាលា មិនត្រូវតែងខ្លួន ឲ្យហួសឋានៈជាសិស្សឡើយ ។

មានប្រទេសខ្លះ ហាមមិនឲ្យសិស្សនារីពាក់អាវមាន ពណ៌ដែលបញ្ចេញពណ៌ភេទស្ត្រី ឬ អាវពាលកធំ បញ្ចេញសាច់ គឺថា ចៀសវាងរបៀបស្លៀកពាក់ ដែលជាហេតុ នាំឲ្យមានសំរើប ។

ការរើសពណ៌ឱ្យសមគ្នាមិនឈ្លើយ :

ការចម្រុះពណ៌សំលៀកបំពាក់ អាចធ្វើឡើងមិនឈ្លើយ លុះណាតែលោកអ្នកស្គាល់កំណើតពណ៌ឲ្យច្បាស់ ។

ពណ៌នេះគេចែកដូចតទៅ :

១-ពណ៌ដើម ឬ មេ :

ពណ៌ក្រហម **(rouge)** ពណ៌ខៀវ **(bleu)** និងពណ៌លឿង **(jaune)** ។

ពណ៌ទាំងបីនេះ បើលាយបញ្ចូលស្មើគ្នា បាន ជាពណ៌ទី ២ ខាងក្រោមនេះ ។

ពណ៌ក្រហមលាយនិងពណ៌ខៀវ បានជាពណ៌ស្វាយ

(violet) ។

ពណ៌ក្រហមលាយនិងពណ៌លឿង បានជាពណ៌លឿងទុំ **(orange)** ។

ពណ៌លឿងលាយនិងពណ៌ខៀវ បានជាពណ៌បៃតង **(vert)** ។

ពណ៌ទី ២ នេះអាចប្រើជិត ឬ ចន្លោះពណ៌ដើមរបស់វា។ ឧទាហរណ៍: លឿងទុំប្រើជាមួយពណ៌ក្រហម ឬ លឿង...

២- ពណ៌កណ្ដាល :

គឺពណ៌ដែលបានពីការលាយពណ៌ទី ១ និងពណ៌ទី ២ ដូចជា :

ពណ៌ក្រហមលាយនិងពណ៌លឿងទុំ បានជាពណ៌លឿងទុំចាស់ ។

ពណ៌លឿងលាយនិងពណ៌បៃតង បានជាពណ៌បៃតងខ្ចី ។

ពណ៌ខៀវលាយនិងពណ៌បៃតង បានជាពណ៌ពងក្រសារ ។

៣-ពណ៌អព្យាក្រឹត្យ : « couleur neutre »

គឺពណ៌ខ្មៅ និងពណ៌ស ។

ពណ៌អព្យាក្រឹត្យនេះ ប្រើជាមួយពណ៌ណាក៏បានទាំងអស់ មិនល្មើយទេ ។

បើលាយពណ៌ទាំង ២ នេះចូលគ្នា បានជាពណ៌ប្រផេះ (gris) ។ គេអាចបានពណ៌ប្រផេះផែរ ដោយគេលាយស្មើភាគគ្នានូវពណ៌ខៀវ ស្វាយ និងលឿង ឬ ក្រហម និងបៃតង ។

៤-ពណ៌ផ្សំ:

បើគេលាយពណ៌ដើមនិងពណ៌ ស គេបានពណ៌ខ្ចី ។

បើគេលាយពណ៌ដើមនិងពណ៌ខ្មៅ គេបានពណ៌ក្រមៅ ។

ឧទាហរណ៍: ពណ៌ក្រហមលាយនិងពណ៌ស បានជាពណ៌ស៊ីជំពូ ។ បើដាក់ពណ៌ ស កាន់តែច្រើនពណ៌ដែលបាននោះនឹងរឹតតែខ្ចីឡើង ។

ពណ៌ក្រហមលាយ និងពណ៌ខៀវ បានជាពណ៌ត្នោតចាស់ (marron) ។

បើគេដាក់ពណ៌ខៀវច្រើន ពណ៌ដែលបាននោះ កាន់តែចាស់ឡើង ។

៥- ពណ៌ឆើត ឬឆេះ :

គឺជាពណ៌របស់ អណ្ដាតភ្លើង ដែលគេទុកជាពណ៌សប្បាយ ធ្វើឲ្យមានសកម្មភាពរស់រវើកដូចជា :

ពណ៌ក្រហម ពណ៌លឿង ពណ៌លឿងខ្ចី និងពណ៌លឿងទុំ ។ ពណ៌ឆើតនេះ ធ្វើឲ្យរាងកាយរបស់ លោកអ្នក ឃើញរីកធំជាងធម្មតា ដូច្នេះមនុស្សដែលមានមាឌក្រាស់ គួរតែចៀសវាង ។ ប្រសិនបើប្រើវិញគួររើសម៉ូដ

អាវណា ដែលរឹបរាងគ្មានផ្នត់ ឬ ដឹប ។

៦- ពណ៌ស្រគាំ ឬ ត្រជាក់:

គឺជាពណ៌ដែលមើលឃើញក្នុងជម្រៅទឹក ដែលគេចាត់ទុកជាពណ៌សម្រាកដូចជា :

ពណ៌ខៀវ ពណ៌ស្វាយ ពណ៌បៃតង ពណ៌បៃតងចេញខៀវ ។

ពណ៌ស្រគាំនេះធ្វើឲ្យរាងកាយ លោក-អ្នក ឃើញតូចជាងធម្មតា ដូច្នេះមនុស្សស្គម ខ្ពស់ គួរជៀសវាង ។ ប្រសិនបើប្រើវិញ គួររើសម៉ូដអាវណាដែលមានដឹប ឬ មានរាងទូលាយ ។

ការផ្សំពណ៌សំពត់ និង ពណ៌អាវឱ្យមានសោភ័ណភាព:

១- ការប្រើពណ៌ដើម ឬ ពណ៌តែមួយ :

ដោយពណ៌ខៀវខ្ចី បៃតងខ្ចី លឿងទុំចេញពីពណ៌

ដើម ខៀវ លឿង និងក្រហម លោក-អ្នក អាចស្មៀក សំពត់ពណ៌ខៀវចាស់ ពាក់អាវខៀវខ្ចី ។

– សំពត់បៃតងចាស់ អាវបៃតងខ្ចី ។

– សំពត់ពណ៌ត្នោត ឬសូកូឡា អាវលឿងទុំ ។

២–ការប្រើពណ៌២ ឬ ពណ៌ជិតគ្នាក្នុងរង្វង់ពណ៌ដើមតែមួយ:

បើលោក-អ្នកត្រូវប្រើពណ៌ ២ ផ្សំគ្នា គួរប្រើពណ៌ចាស់មួយ ពណ៌ខ្ចីមួយ ។

ការផ្សំពណ៌ ២ នេះ ស្រួលរើសណាស់ឲ្យតែលោកអ្នករើសពណ៌ចាស់មុន រួចរកពណ៌ខ្ចីដែលនៅក្នុងរង្វង់ពណ៌ដើមជាមួយទៅផ្សំឲ្យត្រូវនិងពណ៌ចាស់នោះទៅជាការងាយ ។

ឧទាហរណ៍: សំពត់ពណ៌ស៊ីសាម៉ «បៃតងចេញលឿង» ត្រូវនិងអាវពណ៌លឿងខ្ចី «ស៊ីមួន» ។

៣–ការប្រើពណ៌ ៣ ផ្សំគ្នា :

លោក-អ្នក អាចប្រើពណ៌ ៣ ផ្សំគ្នាបាន តែត្រូវរើសពណ៌ទាំង ៣ នេះ ក្នុងវង្វង់ពណ៌ដើម «ខៀវ-ក្រហម-លឿង» ។

ឧទាហរណ៍ : សំពត់ពណ៌ខៀវចាស់ (bleu marine) អាចបានប្រើជាមួយអាវក្រហមក្រមៅ ឬ អាវមានឆ្នូតក្រហម ។

សំពត់ពណ៌ត្នោត (marron) អាចប្រើបានជាមួយពណ៌លឿងខ្ចី "ស៊ុទ្ធ" មានផ្កាលឿងទុំ ។ល។

កត់សំគាល់ : បើលោក អ្នកប្រើ ពណ៌ហួសពី ៣ នេះ សំលៀកបំពាក់ លោក-អ្នក នឹងគ្មានសោភ័ណភាពទេ ជួនកាលទៅជាឈ្លើយផង ។

ការប្រើពណ៌ផ្ទុយគ្នា :

ពណ៌អ្វីដែលហៅថាពណ៌ផ្ទុយគ្នា ? ។ គឺពណ៌ដែលមិនចេញពីពណ៌ដើមជាមួយគ្នា ដូចជា :

ពណ៌ក្រហមផ្ទុយ នឹង ពណ៌បៃតង

ពណ៌ស្វាយផ្ទុយ និង ពណ៌លឿង

ពណ៌ខៀវផ្ទុយ និង ពណ៌លឿងទុំ ។

លោក អ្នកអាចប្រើពណ៌ផ្ទុយគ្នានេះបាន តែឃើញឆើតបន្តិច ។ លោក អ្នកអាចសម្រួលដូចតទៅ:

ប្រើសំពត់ក្រហម និង អាវបៃតងខ្ចី

ប្រើសំពត់ស្វាយ និង អាវលឿងខ្ចី

ប្រើសំពត់ខៀវ និង អាវលឿងខ្ចី

ប្រើសំពត់លឿងទុំ និង អាវបៃតង

ប្រើសំពត់ត្នោត ឬ សូកូឡា និងអាវលឿងទុំ អាវឆ្នូតក្រហម ឬ ខៀវចេញបៃតង ។

កត់សំគាល់ : អស់លោក-អ្នក ចាស់ៗគួរតែប្បីចៀសវាងប្រើសំលៀកបំពាក់ ដែលមានពណ៌ផ្ទុយគ្នានេះ ពីព្រោះសំលៀកបំពាក់បែបនេះ ធ្វើឲ្យឃើញឆើតឆាយណាស់ ដែលនាំឲ្យបាត់ភាពរមទម្យ ។

សំលៀកបំពាក់ស្ត្រីសំរាប់ពិធីក្នុង ព្រះបរមរាជវាំង:

១-សម្រាប់ពិធីទូទៅ:-

- សំពត់ពណ៌តាមថ្ងៃ អាវ ស និងក្រមា ស៊ីនួនខ្ចី

ឧទា. បើថ្ងៃអាទិត្យត្រូវស្លៀកពណ៌ក្រហម

ថ្ងៃចន្ទត្រូវស្លៀកពណ៌លឿងទុំ ។ល។

២-សម្រាប់ពិធី ថ្វាយទឹកថ្វាយទៀន (ចូលឆ្នាំ) និងពិធីថ្វាយព្រះបិតរ (ចាក់ទឹកដូងពេលភ្ជុំបិណ្ឌ):-

- សំពត់ពណ៌តាមថ្ងៃ អាវ ស និងផាហ៊ុំពណ៌ស៊ីនួនខ្ចីៗ

៣-សម្រាប់ពិធីទទួលទឹកសំបថ:-

- សំពត់ ស អាវ ស និងក្រមា ស

- ស្បែកជើង និង កាបូប ស

នៅពេលចូលក្រាបបង្គំគាល់ ព្រះមហាក្សត្រដើម្បី

ទទួលពរជ័យ (ពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍) ស្ត្រីអាចប្រើ ក្រមាពណ៌ តាមពណ៌សំពត់ ជំនួសក្រមាពណ៌ស៊ីនួន ៗ

សុជីវធម៌
ក្នុងគេហដ្ឋាន

ពាក្យគេហដ្ឋាននេះ មានន័យទូលំទូលាយណាស់ គឺ សំដៅគេហដ្ឋានខាងផ្លូវសម្ភារៈ និងគេហដ្ឋានខាងផ្លូវចិត្ត ។ ដំបូង គេហដ្ឋាន ជាទីជំរក រួបមក ជាទីស្រឡាញ់ រហូតដល់ ជាទីគោរព ។

គេហដ្ឋាននេះ ដែលជាកន្លែងសំរាប់សំរាកកាយ សំរាកចិត្ត ក្រោយដែលបានហត់នឿយក្នុងការចិញ្ចឹមជីវិត ។ ដូច្នេះ ជីវភាពក្នុងផ្ទះសម្បែង ជាមួយនឹងគ្រួសារ ត្រូវតែរីករាយជានិច្ច ។

ដើម្បីឲ្យការជួបជុំគ្រួសារ មានដំណើរល្អ គ្មានកករល្អក់ សមាជិកម្នាក់ៗ ត្រូវប្រកាន់វិន័យសុជីវធម៌ ឲ្យបានជាក់លាក់ ។

ផង កុំប្រញាប់បិទទ្វារ រំលត់ភ្លើង ឬ សំដែងអាការៈណាមួយថា យើងទន្ទឹងឲ្យតែភ្ញៀវចេញឆាប់ ៗ សំខាន់បំផុត កុំធ្វើទឹកមុខ ឬ បន្លឺសម្លេងជាសញ្ញាថា យើងធុញទ្រាន់នឹងភ្ញៀវនោះឲ្យសោះ ។

៨– សុជីវធម៌ចំពោះអ្នកមកស៊ីឈ្នួលធ្វើការ ក្នុងគ្រួសារយើង :

មនុស្សកើតមកហើយ មានតម្លៃស្មើ ៗ គ្នា គ្រាន់តែមានមនុស្សខ្លះ មានឋានៈតូចទាប ទីទ័លក្រ មនុស្សខ្លះទៀត មានឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ មានសម្បត្តិទ្រព្យ ។ មនុស្សទីទ័លក្រ ដោយគ្មានបំណេះ ក៏យកកម្លាំងទៅលក់យកឈ្នួល គឺថា ទៅបំរើគេ ។ របរបំរើគេនេះ ឥតបន្ថយតម្លៃមនុស្សឡើយ ។

នៅតាមប្រទេស និងនៅក្នុងគ្រួសារមានច្បាប់ទម្លាប់ឈ្នួលបំរើធ្វើការ មានពេលវេលា ហើយនិងមានសម្រាក

ដូចភ្នាក់ងារអ្នកធ្វើការផងទាំងឡាយដែរ ។ នៅទីក្រុងធំៗ នៅចន្លោះពេលរៀន មាននិស្សិតជាច្រើន ទៅស៊ីឈ្នួល លាងចាន ដូតស្បែកជើង បំរើក្នុងភោជនីយដ្ឋាន ។ល។ ករណីនេះបញ្ជាក់ថា មុខការស៊ីឈ្នួល មិនត្រូវចាត់ទុកថា ជាការថោកទាបឡើយ ។ សព្វថ្ងៃ នៅក.ជធានីយើង ក៏ មានសិស្សានុសិស្សខ្លះ ឆ្លៀតនៅពេលយប់ ឬ វិស្សមកាល ប្រកបរបរជាក់ស៊ីក្លូ លក់នំបុ័ង លក់ទឹក ។ល។ នេះបញ្ជាក់ មួយអន្លើទៀតថា ការលក់កម្លាំងយកឈ្នួល ឥតបន្ថយតម្លៃ មនុស្សយើងឡើយ ។

ដោយមនុស្សមានតម្លៃស្មើគ្នា សុជីវធម៌មិនបានតម្រូវឲ្យ អ្នកដែលមានប្រាក់ជួលកម្លាំងគេប្រើ ប្រកាន់កិរិយាមារយាទ ដូចតទៅនេះ៖

— ចៀសវាងការមើលងាយថា អ្នកបំរើជាមនុស្សថោក ទាប ។

— ត្រូវមានសប្បុរសធម៌ ចិត្តល្អប្រពៃ ដែលសំដែងចេញ ដោយសំដីថា : ហៅ « យាយ-តា ពូ-មីង បង » តាមអាយុ កុំហៅ « អា មី មីង » ដាច់សាច់ កុំជេរប្រមាថ ។

— ដោយកាយវិការ « កុំធ្វើកាយវិការមាក់ងាយ » ។

— ដោយគំនិត « កុំប្រើហួសហេតុ » ។

— កុំប្រើឈ្នួលខុសសណ្តាប់ធ្នាប់ ក្នុងការប្រើឲ្យធ្វើការឲ្យយើង ត្រូវចៀសវាងកុំប្រើគ្នាប្រញាប់ប្រញិល ខុសពេលវេលា ដោយមិនថៃ ទៅតាមកាល តាមកម្លាំង និងវ័យរបស់ឈ្នួល ។

— ត្រូវចៀសវាង បង្ខំអ្នកស៊ីឈ្នួល ឲ្យសំដែងការគោរពដោយហួសហេតុ ដែលជាបទបន្ទាបបន្ថោកតម្លៃមនុស្ស ។

សព្វថ្ងៃនៅមានគ្រួសារខ្លះ បង្ខំឲ្យអ្នកបំរើអង្គុយលុត

ក្រាប និយាយលើកដៃសំពះខ្លួន មើលតែខ្លួន ជាកដវង្សដែរ ។

ដោយឥឡូវជាសម័យសង្គម ដែលមានអង្គសម្តេចឪ ជាប្រធាន ហើយដែលព្រះអង្គ ទុកខ្មែរទាំងប្រាំពីរលាននាក់ ជាសហជីវិន យើងគួរនាំគ្នា បំបាត់ទម្លាប់អាក្រក់ដូចការមើលងាយ និងរំលោភទៅលើអ្នកក្រីក្រ ដែលគ្នាមកស៊ីឈ្នួល បំរើយើង ។

រួមសេចក្តីទៅ យើងត្រូវចាំក្នុងចិត្តថា : យើងត្រូវរក្សាចិត្តល្អ ការគួរសមចំពោះមនុស្ស ដែលមកស៊ីឈ្នួលធ្វើការឲ្យយើង ។

សុជីវធម៌នៅពេលទទួលទាន
ភោជនាហារ

ការបរិភោគអាហារ ជាឱកាសមួយ ដែលអាចសំគាល់បានថា យើងចេះសុជីវធម៌ ឬ មិនចេះ ។ គេតែងមានរឿងជំណាលច្រើន អំពីមនុស្សដែលមិនចេះសុជីវធម៌ ក្នុងពេលបរិភោគអាហារនេះ ។

ការបរិភោគអាហារ មានសភាពនិងទំនៀមទម្លាប់ប្លែកៗគ្នា ទៅតាមគ្រួសារ មាន ក្រ ឬ មធ្យម ទៅតាមសាសន៍ជាតិ : ខ្មែរ បារាំង ចិន យួន ក្លិង ។ល។ និងទៅតាមកាលៈទេសៈ : គឺបរិភោគធម្មតាក្នុងគ្រួសារ នៅពេលបុណ្យទាន នៅពេលមានភ្ញៀវ ឬ ពិធីជប់លៀងធំៗ ។

គោលធំពីរដែលប្លែកគ្នាស្រឡះ គឺរបៀបអាស៊ី និងរបៀបអឺរ៉ុប ។

- តាមរបៀបអឺរ៉ុប គេមានម្ហូប ចាន កែវ សម

ស្លាបព្រា ដាច់ដោយឡែក សំរាប់ម្នាក់ៗ ឥតមានយកសមស្លាបព្រាខ្លួន ទៅដួសម្ហូបក្នុងចាន លាយឡំគ្នាទេ ។

– រីឯរបៀបអាស៊ីវិញ ម្ហូបដាក់ចានធំ សំរាប់ទាំងអស់គ្នា អ្នកទទួលទានអាចយកសមស្លាបព្រា ទៅដួសលាយឡំគ្នាបាន ។

សម័យឥឡូវ មានប្រទេសខ្លះ ជប៉ុន ហ្វីលីពីន ។ល។ គេនិយមបំបែកម្ហូបឲ្យដាច់ពីគ្នា សំរាប់ម្នាក់ៗ គឺអ្នកទទួលទានម្នាក់ មានចានម្ហូបគ្រប់មុខរៀងៗខ្លួន មិនទទួលទានជាមួយគ្នា ក្នុងចានធំតែមួយទេ ។ រឿងចែកម្ហូបដាច់ពីគ្នានេះ ប្រព្រឹត្តឡើង ដោយផ្តួលទៅតាមច្បាប់អនាម័យ ។

ទោះជាប្រើរបៀបមួយណាក៏ដោយ សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យយើងប្រព្រឹត្ត តាមបទបែបដូចតទៅនេះ :

១– ការទទួលទានបាយធម្មតាក្នុងគ្រួសារ :– ពេលបរិភោគបាយ សុទ្ធសឹងតែបានកំរិតយ៉ាងជាស្រេច ។ ដូច្នេះ

យើងត្រូវមកទទួលទានបាយឲ្យត្រូវពេលវេលា កុំឲ្យអ្នកឯទៀត ពិបាកចាំយើង ។ ម្យ៉ាងទៀត ម្ហូបដែលឆ្ងាញ់ គឺម្ហូបកំពុងក្ដៅ ៗ ។

នៅក្នុងគ្រួសារខ្មែរធម្មតា កូនត្រូវជួយរៀបបាយ មានការក្រាលកន្ទេល ឬ រៀបតុ ដាក់ទឹក ជូតចាន កែវ សម ស្លាបព្រាជាដើម ។ កិច្ចនេះត្រូវធ្វើឡើង ដោយទឹកមុខរីករាយ ហើយដោយស្អាតបំផុត និងប្រុងប្រយ័ត្ន កុំឲ្យមានការបែកបាក់ឲ្យសោះ ។

ពេលទទួលទានបាយ គប្បីស្លៀកពាក់ឲ្យសមរម្យ កុំនៅខ្លួនទទេ ឬ បង់ក្រមាមិនស្អាត ឬ បែកញើសគយារ ដែលនាំឲ្យគេខ្ពើមរអើមបាន ។

មកដល់ឃើញម្ហូបហើយ ចៀសវាងកុំសំដែងអាការៈឃ្លានជ្រុល ឬ ធ្វើទឹកមុខសោះអង្គើយ ។

រស់អ្នកនាងក្មេង ៗ បើបេផ្ទះមិនបានបង្អុលកន្ទេងឲ្យ

អគ្គិយទេ គួរលៃមើល តើកន្លែងណា សមនឹងខ្ទួនអគ្គិយ គឺ
កន្លែងមិនប្រជ្រៀតនឹងចាស់ៗពេក មិនបាំងភ្លើង ឬ ពន្លឺ ។

បើអគ្គិយផ្ទាល់នឹងកន្ទេល គប្បីអគ្គិយបត់ជើង តាម
ទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ តែពុំគប្បីបង់ជំទាញឡើយ ។ បើគេ
អនុញ្ញាតឲ្យបញ្ជូរជង្គង់ ឬ តែទក្នែ ត្រូវប្រព្រឹត្តឡើងដោយ
រមទម ដាក់ដៃឲ្យសម កុំប្រទេងប្រទាង ។

ក្មេងត្រូវបំរើចាស់ : ដួសបាយ ចាប់មូប ហុច
ទឹក ។ល។

បើដួសបាយឲ្យគេជាលើកដំបូង កុំដួសតិចពេក តែ
ចៀសវាងដួសហៀរចានដែរ ហើយដួសជូនមនុស្សចាស់មុន
ជាលំដាប់លំដោយតៗទៅ ។

ក្បួនសំខាន់មួយនៃសុជីវធម៌ គឺបរិភោគកុំឲ្យឮសូរ :

— ហុតទឹកសម្លមិនឲ្យឮគ្រូក គឺកុំបឺត កុំស្រូប កុំក្រួស
ត្រូវហាមាត់ទទួលស្លាបព្រាសម្ល

- ចៀសវាងកុំឲ្យស្លាបព្រាប៉ះធ្មេញ ឬ ប៉ះចាន ។
- ចំពោះម្ហូបរាវ ទទួលទានកុំឲ្យឮសូរ គឺទំពារថ្នម ៗ ដោយបិទមាត់ ។
- កុំបន្ទឺសម្លេង ដើម្បីសំដែងការឆ្ងាញ់ ឬ ការហិរហួសហេតុ ។
- កុំឆ្លៀតនិយាយ ពេលមានបាយម្ហូបនៅក្នុងមាត់ ។
- កុំបន្ទឺសម្លេង ឬ សំដែងអាការៈណាមួយ ដែលនាំឲ្យគេខ្ពើម ។
- ចៀសវាងកុំស៊ើប កុំត្អឹក ឬ កើ ។
- ត្រូវបរិភោគឲ្យអស់ពីចាន តែមិនត្រូវជូត ឬ លិឍបាតចានដែរ ។
- កុំលូកចាប់ម្ហូបប្រទាក់ដៃគ្នា ។
- ចៀសវាងលូកតែម្ហូបណា ដែលឆ្ងាញ់ជាងគេ តែលូកម្ហូបឲ្យស្មើមុខគ្នា តែបើមានចានម្ហូបឆ្ងាយពីយើង

ពេក ក៏មិនត្រូវឈោងទៅលូកចាប់ម្ហូបនោះដែរ ។

ភាសិតខ្មែរមួយនិទានថា : «បើស៊ីកុំតាមឃ្លាន គិតប្រមាណដល់គ្នីគ្នា» ។

ពេលកំពុងបរិភោគ គេអាចសួរយោបល់យើងពីម្ហូបអាហារ យើងគប្បីឆ្លើយថា ឆ្ងាញ់ពិសាណាស់ ។

– ត្រូវលៃបញ្ចប់ការបរិភោគ ជាមួយនឹងអ្នកផងឯទៀត កុំឈប់មុនគេពេក កុំឈប់ក្រោយគេពេក ។ បើឈប់មុនគេ ហើយត្រូវការក្រោកចេញពីតុបាយ ត្រូវនិយាយសូមទោសគេ ដោយសំដីទន់ភ្លន់ ។

– ត្រូវចៀសវាងការប្រើឈើចាក់ធ្មេញ នៅនឹងតុបាយ តែបើត្រូវប្រើខានមិនបាន ត្រូវយកដៃ ឬកន្សែងបាំងមាត់ ធ្វើដោយលាក់លៀមយ៉ាងរហ័ស ហើយលាក់ឈើចាក់ធ្មេញនោះ ឲ្យបាត់ភ្លាម ។

២–ការទទួលទានភោជនាហារជាមួយភ្ញៀវ :– ច្បាប់

សុជីវធម៌នៅពេលទទួលទានភោជនាហារ ជាមួយភ្ញៀវ កាន់តែតឹងរ៉ឹងថែមទៀត ។

ត្រូវទាញកៅអីអង្គុយកុំឲ្យឮសូរ បើបុរសអង្គុយជិតស្ត្រី ត្រូវទាញកៅអី ជូនស្ត្រីអង្គុយមុន សឹមបុរសទាញកៅអីខ្លួន អង្គុយតាមក្រោយ ។

— ស្ត្រីគួរគប្បីកុំអង្វើញសំពត់ កាលណាអង្គុយ ។

ពេលអង្គុយ ត្រូវអង្គុយឲ្យត្រង់ខ្លួនកុំផ្តេកខ្លួនទៅលើកៅអីពេក កុំពិតទៅលើតុពេក កុំកន្ធែកជើងជ្រុលពេក កុំអង្រួនជើង កុំអង្គុយគាវជើងកៅអី ។

- កុំដាក់ដៃច្រងាងលើតុ កុំច្រត់គួយដៃលើតុ ។
- គួយដៃត្រូវនៅជិតខ្លួន កកួនដៃត្រូវគងលើគែមតុ ។
- វិធានសុជីវធម៌បច្ចុប្បន្ន អនុញ្ញាតឲ្យស្ត្រីដាក់គួយដៃលើតុបាន លុះត្រាតែស្ត្រីនោះ មានដៃល្អ ហើយស្អាតទៀតផង ។

- ត្រូវចេះប្រើដៃទាំងពីរ: ដៃឆ្វេងកាន់សម ដៃស្តាំកាន់កាំបិត ឬ ស្លាបព្រា ។

- ត្រូវចេះប្រើកន្សែង - កន្សែងនេះគេត្រូវដាក់លើភ្លៅ មិនត្រូវយកទៅស៊កនឹងរន្ធឡេវអាវ ឬ នឹងខ្សែក្រវ៉ាត់ទេ ។ បើកន្សែងធ្លាក់ ត្រូវលបរើស កុំឲ្យគេឃើញ ។ កន្សែងនេះ ត្រូវប្រើឲ្យញឹកញាប់ ដើម្បីជូតមាត់ កុំឲ្យជាប់កំទេចអាហារ ដែលនាំឲ្យគេខ្ពើមរអើម ។

- មុននឹងផឹកទឹក ត្រូវជូតមាត់សិន ដើម្បីចៀសវាង កុំឲ្យមានស្នាមអាហារជាប់នឹងកែវ ។

- កុំនិយាយខ្សឹប ហើយសើចខ្លាំង ។

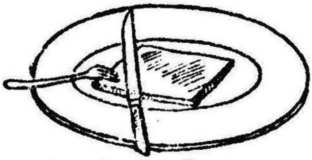
- កុំចំអកចំអន់គ្នា ឲ្យប៉ះសិទ្ធិអ្នករួមតុជាមួយ ។

- កុំក្អកកណ្តាស ឬ ស្ងាបបែរមុខទៅរកគេ ។ ត្រូវយកកន្សែងខ្ទប់មាត់ ហើយឱនមុខចុះ នៅពេលអំពើនេះកើតឡើង ។

- កុំខាំងបុ័ងតាំងដុំធំ ត្រូវបេះជាដុំតូចៗ ល្មមមួយម៉ាត់ដាក់ទៅក្នុងមាត់បានស្រួល ។

- កុំយកកាំបិតកាត់នំបុ័ង ។ កាំបិត គេប្រើសំរាប់តែកាត់សាច់ទេ ។ លុះកាត់ហើយ គេត្រូវតែងចុងបញ្ឈៀងទៅលើគែមចាន ។ នៅពេលទទួលទាន គេមិនត្រូវដាក់កាំបិតដែលកំពុងប្រើ ទៅលើតុផ្ទាល់ទេ ។ គេដាក់បញ្ឈៀងទៅលើចាន ។ ប៉ុន្តែ យ៉ាងណាក៏ដោយ គេមិនត្រូវដាក់សម ស្លាបព្រា ឬ កាំបិត ពាក់កណ្ដាល លើចាន ពាក់កណ្ដាល លើតុទេ ។

- កុំកាត់សាច់ដោយរុញកាំបិតចុះឡើង ដូចអារឈើ។ សាច់នេះ គេកាត់ម្ដងតែមួយម៉ាត់ៗ គេមិនកាត់ជាដុំតូចៗទុកជាមុនទេ ។ ដើម្បីកាត់សាច់ គេកាន់កាំបិតដៃស្ដាំ ដៃឆ្វេងកាន់សម ដែលគេចាក់ទៅលើសាច់ ត្រង់កន្លែងដែលគេបំរុងកាត់ ។ កាលណាគេកាត់ដាច់ហើយ គេលើកសម



សាច់កាត់ម្តងៗសំរាប់មួយម៉ាត់

ដែលជាប់សាច់នោះដាក់ទៅក្នុងមាត់ ។

បើកាលណាមានការប្រើកាំបិត គេកាន់សមនៅដៃឆ្វេងរហូត កុំឲ្យពិបាកប្តូរដៃចុះឡើង ។

ដើម្បីរុញអាហារទៅលើសម គេប្រើកាំបិត ឬ ដុំនំបុ័ងតូច ដែលបេះសំរាប់មួយម៉ាត់ ។

តាមធម្មតា គេប្រើសមសំរាប់ចាប់ម្ហូបរឹងៗទៅ ។ គេប្រើស្លាបព្រា តែពេលណាដែលប្រើសមមិនកើត ដូចជាដួសម្ហូបទឹក « សម្ល » ជាដើម ។ គេកាន់ស្លាបព្រាដៃស្តាំរួចដាក់ទៅក្នុងមាត់ ។

— សូមប្រយ័ត្ន កុំលូកស្លាបព្រាជ្រៅទៅក្នុងមាត់ពេកហាក់ដូចជាលេបស្លាបព្រានោះ ហើយប្រយ័ត្នកុំឲ្យស្លាប-

ព្រាប៉ះធ្មេញផង ។

- កុំលិឍសម ឬ ស្លាបព្រា ដែលមានជាប់កំទេចអាហារនៅលើនោះ ។ ចូរយកសម ស្លាបព្រាគ្នាក់ឆ្កឹះចេញ ឬ យកនំបុ័ងជូត ។
- ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំឲ្យជ្រុះសម ស្លាបព្រា ឬ កាំបិត ។ ប្រសិនបើជ្រុះហើយ ត្រូវរង់ចាំឲ្យអ្នកបំរើយកថ្មីមកប្ដូរ ។
- កុំស្រែកហៅអ្នកបំរើខ្លាំងពេក លុះត្រាតែអ្នកជិតខាងងាកមើលមុខ ។
- កុំចាក់ធ្មេញឲ្យគេឃើញ ហើយកុំបៀមឈើចាក់ធ្មេញនោះឲ្យសោះ ។ បើសាច់ចូលធ្មេញ ត្រូវអត់ទ្រាំ កុំយកក្រចក ទៅឆ្កឹះវា នៅចំពោះមុខគេ ។
- បើពិសាត្រី គប្បីប្រើសមនិងនំបុ័ង ចាប់សាច់ត្រី

ដែលលោក-អ្នក បានបេះចេញពីឆ្អឹង ៗ ក្បាល និងឆ្អឹងត្រី គេដាក់ទៅលើចានម្ខាង ៗ

— បសុបក្សីខ្លះ ដូចជាត្រាបជាដើម គេអាចដញ្ជក់ ស្ងាប ឬ ដើងបាន ក្នុងសិទ្ធិភាព ដោយប្រើម្រាម តែពីរ ហើយឲ្យស្អាតល្អផង ៗ តែគេប្រើសម និងកាំបិត ក្នុងពេលលៀងភោជនាហារធំៗ ៗ

— បន្លែខ្លះ ដូចជា ក៉ឌី (radis) ជាដើម គេអាច ប្រើម្រាមដៃចាប់ទទួលទានបាន ៗ

— បន្លែឆ្អិនភាគច្រើន ត្រូវទទួលទានដោយប្រើសម ៗ ប៉ុន្តែ មានបន្លែខ្លះ ដូចជា អាស្ពែក្ស (asperge) ជាដើម គេប្រើម្រាមដៃស្តាំចាប់ ដូចកាន់ឡើងដៃ ជ្រលក់ទៅក្នុងទឹកគ្រឿង (sauce) គេទទួលទាន តែចុងខ្ចី រីឯគល់វា គេដាក់នៅលើគែមចាន ម្ខាង ៗ

– ការប្រើដៃចាប់អាស្ពែក្ស (asperge) ធ្វើបានតែក្នុង ការបរិភោគស្ងួតស្អាលទេ ។ នៅពេលជប់លៀង ធំ ៗ គេត្រូវប្រើសម កាត់ចុងខ្លី asperge ហើយ លើកដាក់ទៅក្នុងមាត់ ។

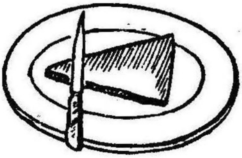
– អាទីស្ងូ (artichauts) ក៏គេប្រើដៃដែរ ។ គេ ទទួលចានមួយសន្ទឹកម្តង ៗ ហើយគេទទួលចាន តែគល់ខ្លី ឯចុងសល់ទឹក គេដាក់ទៅលើចានម្ខាង ៗ

– សាឡាដ (salade) នៅពេលធម្មតា គេដាក់ក្នុង ចានធំ (saladier) បើអ្នកណាត្រូវការ គេយក សាឡាដនេះដាក់ក្នុងចានខ្លួនផ្ទាល់ ។ ក្នុងពិធីជប់ លៀងធំៗ គេដាក់សាឡាដក្នុងចានតូចៗ ដោយ ឡែកសំរាប់ម្នាក់ៗ ។ ដើម្បីបរិភោគសាឡាដនេះ គេមិនប្រើកាំបិតកាត់ទេ ត្រូវប្រើសម ។

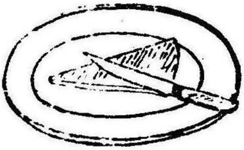
– ហ្វ្រូម៉ាស (fromage) ដែលគេដាក់ឲ្យយើងទទួល

បាន មានពន៌ខុសៗគ្នា : មូល-ចតុកោណ-ត្រីកោណ ។ល។

បើយើងកាត់ទទួលទាន ត្រូវកាត់ឲ្យសមតាមពន៌វា ។



កាត់ហ្វ្រូម៉ាសខុសរបៀប



កាត់ហ្វ្រូម៉ាសត្រូវរបៀប

គេមិនត្រូវកាត់ចុងស្រួច (**pointe**) ហ្វ្រូម៉ាស (**fromage**) ដែលមានពន៌ត្រីកោណទេ ។ គេត្រូវកាត់បញ្ឆៀង បែបណាក៏ដោយ ឲ្យតែហ្វ្រូម៉ាស នៅតែមានពន៌ត្រីកោណដដែល ។

ហ្វ្រូម៉ាស គេទទួលទានដោយប្រើកាំបិត ដែលកាន់នៅដៃស្តាំ និងនំបុ័ងមួយកូនដុំ ដែលកាន់នៅដៃឆ្វេង ។ គេដាក់ហ្វ្រូម៉ាស លើនំបុ័ង រួចដាក់ទៅក្នុងមាត់ ។ នៅប្រទេសបារាំង គេមិនប្រើសមសំរាប់ទទួលទានហ្វ្រូម៉ាសទេ ខុស

អំពីប្រទេសអង់គ្លេស ។

– ដើម្បីបរិភោគផ្លែឈើ គេប្រើកាំបិតនិងសម ។

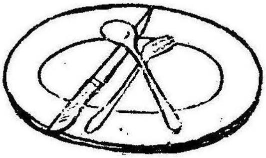
ដើម្បីបកផ្លែប៉ោម (pomme) គេកាត់ជាចំណិត រួច គេកាន់ចំណិតប៉ោម នៅដៃឆ្វេង ដៃស្តាំ គេកាន់កាំបិត ចិត សំបក រួចគេខាំទាំងដុំ ។

រីឯផ្លែព័រ (poire) វិញ ក្រោយពីកាត់ជាចំណិត គេ យកសមចាក់ រួចគេចិតសំបកនឹងកាំបិត ។ កាលណាចិត សំបកហើយ គេកាត់ជាដុំតូចៗ រួចយកសមចាក់ លើកឡើង ទទួលទាន ។ នៅពិធីជប់លៀងធំៗ គប្បីទទួលទានប៉ោម តាមរបៀបទទួលទានព័រដែរ ។

– បន្ថែម គេទទួលទាននឹងសម លើកលែងតែចំណី មានទឹក ។

– កុំជក់បារី នៅតុបាយ ដោយឥតសុំអនុញ្ញាត ពី អ្នករួមតុជាមួយ ។

– កាលណាបរិភោគរួចហើយ គេត្រូវដាក់កាំបិត សម



របៀបដាក់សមស្លាបព្រា
និងកាំបិតក្រោយពេលបាយរួច

និងស្លាបព្រា ឲ្យសិប់ទៅក្នុងចាន ដើម្បីឲ្យអ្នកបំរើដឹងថា អ្នកលែងបរិភោគហើយ ។ ម្យ៉ាងទៀត ដើម្បីឲ្យអ្នកបំរើ ងាយទាញយកចាននោះផង ។ រីឯកន្សែងក៏គួរដាក់ឲ្យស្រួល ទៅលើតុដែរ ។

របៀបរៀបតុតាមសម័យនិយម

តាមវិធានរៀបតុបាយ គឺត្រូវស្អាតជាដាច់ខាត ត្រូវឲ្យមានរបៀបរៀបរយ និងសមរម្យល្អមើលផង ។

កំរាលតុ :

កំរាលតុមានពីរបែប គឺកំរាលធំគ្របពិតតុទាំងអស់ និងកំរាលសម្រាប់ម្នាក់ៗ

ខ្នាតកំរាលតុធំ :

១,៤០ម × ១,៤០ម សម្រាប់ភ្ញៀវ ៤ នាក់

១,៦០ម × ២,០០ម សម្រាប់ភ្ញៀវ ៦ ឬ ៨ នាក់

១,៨០ម × ២,៥០ម សម្រាប់ភ្ញៀវ ៨ ឬ ១០ នាក់

១,៨០ម × ៣,០០ម សម្រាប់ភ្ញៀវ ១០ ឬ ១២ នាក់

ខ្នាតកំរាលសំរាប់ម្នាក់ ៗ

៤០ស.ម × ៦០ ស.ម

ខ្នាតកន្សែង:

៥០ ស.ម × ៥៥ ស.ម
ឬ } កន្សែងបាយ
៥៥ ស.ម × ៦០ ស.ម

៤៤ ស.ម × ៤៤ ស.ម : កន្សែង តែ-ទឹ

របៀបរៀបតុ: – « គំនូរខាងក្រោយ »

១- ត្រូវក្រាលកំរាលសាច់សំឡីឲ្យត្រឹមតែមតុ ដើម្បីកុំឲ្យមានសូរ កាលណាដាក់ចានប៉ះនឹងសាច់ឈើ ។

២- ត្រូវក្រាលកំរាលល្អពីលើ ទាញកុំឲ្យមានជ្រីវជ្រួញ ឲ្យស្មោះ ឲ្យជាយកំរាលមួយជ្រុង ៗ ធ្លាក់ពីគែមតុមកក្រោម ប្រវែងយ៉ាងតិច ពី ២៥ ទៅ ៣០ ស.ម ។ តាមធម្មតាគេមិនសូវយកតាមកំរិតនេះទេ គេនិយមទំលាក់ជាយកំរាលទៅតាមទំហំកំរាលដែលគេមាន ។

៣- ចានបាយត្រូវដាក់ចម្ងាយពីគែមតុ ២,៥០ ស.ម ។ នៅពេលថ្ងៃត្រង់ គេរៀបចាននេះតែមួយ ។ រីឯនៅពេល

ល្ងាច ដែលត្រូវទទួលទានស៊ុបផង គេត្រូវរៀបដាក់ពីលើចានទាបនេះ ចានមួយទៀតដែលមានបាតជ្រៅ ។ ក្រោយដែលបំរើស៊ុបរួចហើយ គេត្រូវដកចានស៊ុបនេះ និងស្លាបព្រាចេញ ។

៤– ដើម្បីឲ្យភ្ញៀវទទួលទានស្រួល មិនទើសដៃត្រូវរៀបចានចម្ងាយពីមួយទៅមួយឲ្យបាន ៧៥ ស.ម. យ៉ាងតិច ចាប់ពីពាក់កណ្ដាលចានទី ១ ទៅពាក់កណ្ដាលចានទី ២ ។ ប្រវែងចន្លោះនេះ លោក-អ្នកអាចទុកឲ្យវែងជាងនេះទៅទៀត បើលោក-អ្នកមានតុធំទូលាយ ។

៥– សមត្រូវដាក់ខាងឆ្វេងចាន ។

– កាំបិតត្រូវដាក់ខាងស្ដាំចាន បែរមុខទៅរកចាន ។

– ស្លាបព្រាដាក់ខាងស្ដាំកាំបិត ។

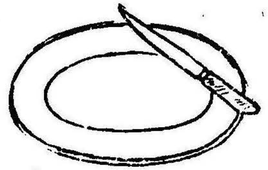
– តាមរបៀបបារាំង សម ស្លាបព្រា គេដាក់ផ្កាប់ ។

- រីឯរបៀបអង់គ្លេសវិញ សម ស្លាបព្រា គេដាក់ផ្កាប់ ។

- សម ស្លាបព្រា ចំណី ត្រូវដាក់បន្ទោះចាន និងកែវទឹក ។

ប្រសិនបើមិនបានរៀបទុកពីមុនទេ គេចាំយកមកជាមួយនិងចានចំណី គេត្រូវដាក់សម ស្លាបព្រានេះ ខ្វែងគ្នាក្នុងចានចំណី ។

សម ស្លាបព្រាមានចំនួនតិចឬច្រើន ទៅតាមចំនួនម្ហូប ។



- កាំបិតសម្រាប់កាត់ហ្វ្រូម៉ាស ត្រូវដាក់បញ្ឈៀង

របៀបរៀបកាំបិតហ្វ្រូម៉ាស

ផ្នែកខាងស្តាំចាន សម្រាប់ទទួលទានហ្វ្រូម៉ាស ។ តាមធម្មតា ពេលលើកចានសម្រាប់

ហ្វ្រូម៉ាស គេតែងដាក់ចានលាងដៃ (rince-doigts) ពីលើមកផង ។

ចានលាងដៃនេះ តូច ល្មមតែជ្រលក់ចុងម្រាមដៃ ។ នៅពេលលៀងភោជនាហារធំៗ គេតែងយកចានទឹកលាងដៃ មកជូនភ្ញៀវ ក្រោយពេលទទួលទានម្ហូបប្រឡាក់ដៃ ដូចជា (coquillages, crustacés) ។ល។

នៅពេលធម្មតា គេនិយមប្រើកន្សែងសើមទឹកលាយទឹកក្រអូប ជូនភ្ញៀវជូតដៃ នៅក្រោយពេលទទួលទានម្ហូបប្រឡាក់ដៃ ។

ការកត់សំគាល់ៈ

សូមលោក-អ្នក ជ្រាបថា ការលាងដៃក្រោយពេលបាយ នៅនឹងតុនោះ គេគ្រាន់តែជ្រលក់ចុងម្រាមដៃទៅក្នុងចាន មិនមែនយកដៃទាំងមូលលូកទៅក្នុងចាននោះទេ ។ ប្រសិនបើម្ចាស់ផ្ទះមានដាក់ចំណិតក្រូចឆ្មារផង គួរយកចុង

ក្របក ញាំបន្តិចបានហើយ រួចជូតប្រោមដៃនិងកន្សែងឲ្យស្អាត ។

៦—កែវ បើមានតែមួយ គេអាចដាក់នៅត្រង់ចុងកាំបិត ។ បើមានពីរ ឬ បី ត្រូវតម្រៀបពីមុខចាន ។ តាមធម្មតាកែវទឹកត្រូវធំជាងកែវស្រា ។

កែវដាក់ស្រាផឹកមុនគេ ត្រូវនៅខាងស្តាំកែវទឹក ។ កែវស្រាមានចំនួនទៅតាមចំនួនមុខស្រា ដែលប្រើក្នុងពេលបាយនេះ ។

៧-- កន្សែងត្រូវបត់ដាក់មុខចំមករកចាន ។ គេដាក់កន្សែងខាងឆ្វេងចានក៏បាន ខាងស្តាំក៏បាន ឬ ក្នុងកែវទឹក ឬ ក្នុងចានក៏បានដែរ ។ គេអាចបត់កន្សែងជារាងបួនជ្រុងទ្រវែង, រាងត្រីកោណ, រាងសិង ឬ ជាក្បាច់ផ្សេង ៗទៅទៀត តាមការប៉ិនប្រសប់របស់មេផ្ទះ ។

៨– កែវអំបិលម្រេចត្រូវដាក់មួយសម្រាប់ សម្រាប់ភ្ញៀវពីរ ឬ បីនាក់ ។

៩– ចូស្រាទំពាំងបាយជូរកោបដាក់នៅចុងតុម្ខាង ឯចូទឹកនៅចុងតុម្ខាងទៀត ប្រសិនបើតុធំកោបដាក់បាន ។ ចូទាំងពីរនេះត្រូវមានទ្រនាប់ទ្រ ។

១០– មេផ្ទះខ្លះនិយមតាំងជើងទៀន ដែលមានដោតទៀនស ឬ ពណ៌ ។ ជើងទៀននេះមានប្រយោជន៍ពីរយ៉ាង គឺសម្រាប់អុជបំភ្លឺនៅពេលបាយផង និងជាគ្រឿងលំអផង ។

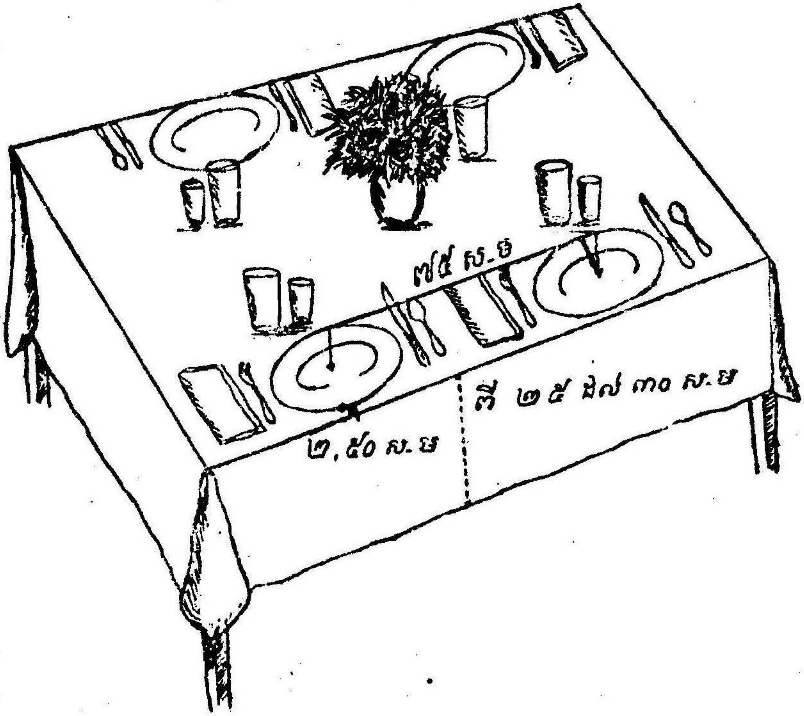
១១– នៅកណ្ដាលតុគេតែងឃើញមានផ្កា ។ ផ្កានេះជួនកាលរាយជាក្បាច់ម្ហូក ៗ ផ្ទាល់នឹងកំរាលតុ ជួនកាលរៀបដាក់ក្នុងថូ ។ ការត្រង់នេះ ស្រេចនៅលើយោបល់មេផ្ទះ បេះដៃឲ្យមានបរិយាកាសនៅពេលបាយ ។

១២– កៅអីត្រូវដាក់តែមរ៉ា ឲ្យស្មើនឹងតែមតុ ។

ការរៀបចំតុជាសិល្បៈមួយដែរ ព្រោះគេត្រូវចេះផ្សំពណ៌ផ្កា ដែលលំអកណ្ដាលតុ ឲ្យស៊ីនឹងពណ៌ចាន ហើយនិងពណ៌កែវ ។

របៀបរៀបតុ ដែលបានអធិប្បាយខាងលើនេះ មិនទាន់សព្វគ្រប់ទេ ពីព្រោះគេត្រូវរៀបរបៀបប្លែកៗទៅទៀត ទៅតាមពិធីបុណ្យ ដែលយើងនឹងឃើញនៅពេលក្រោយ ។

គំរូរៀបតុតាមសម័យនិយម



គំរូបត់កន្សែងពីរបែប

នៅក្នុងការទទួលសាយភោជន៍សំខាន់ៗ កន្សែងជូតដៃត្រូវបត់ឲ្យមានរបៀបប្លែកពីធម្មតា ។ បើកន្សែងនេះស្ដើងហើយស្រាល គេអាចដឹបដាក់បញ្ឈរក្នុងកែវ ៗ រីឯកន្សែងក្រាស់ គេអាចបត់បែនចុះឡើងឲ្យបានរាងល្អ រួចដាក់លើចាន ។

១– កន្សែងជូតដៃផុនធំ : យកកន្សែងជូតដៃផុនធំ បួនជ្រុងស្មើមកបត់ជាបី ដើម្បីឲ្យបានជាចតុកោណកែងមួយៗ បត់ទៅតាមគំនូរទី ១ និងទី ២ ។ បន្ទាប់មកយើងគងជ្រុងមុម «គ» ឲ្យស្ថិតនៅលើជ្រុងមុម «ក» រួចយើងបត់បំណែកដែលនៅសល់ជាបីផ្នត់ «គំនូរទី ៣-៤-៥» ។

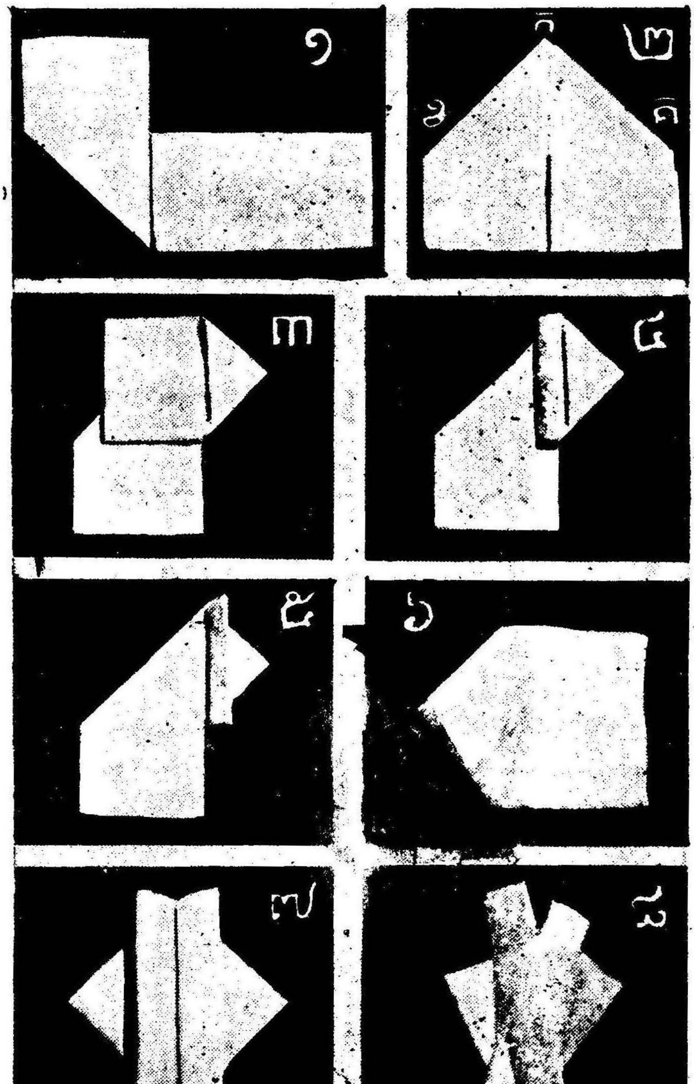
យើងគងជ្រុងមុម «ខ» ពីលើជ្រុងមុម «ក» «គំនូរទី ៦» រួចយើងបត់ភាគដែលនៅសល់ជាបីផ្នត់ «គំនូរទី

៧,, ។ យើងលើកបំណែក ដែលបត់ហើយបញ្ឈរឡើង ឲ្យត្រង់ រួចដាក់ខ្វែងពីលើគ្នា ,,គំនូរទី ៨,, ។ បន្ទាប់មកត្រូវត្រឡប់កន្សែងនោះ រួចដាក់ពីលើបានដោយធ្វើឲ្យមានផ្នត់ខ្វែងយ៉ាងស្រាលនៅចំកណ្ដាល ដែលយើងយកទំប៉ុងមួយដុំទៅសើក ។

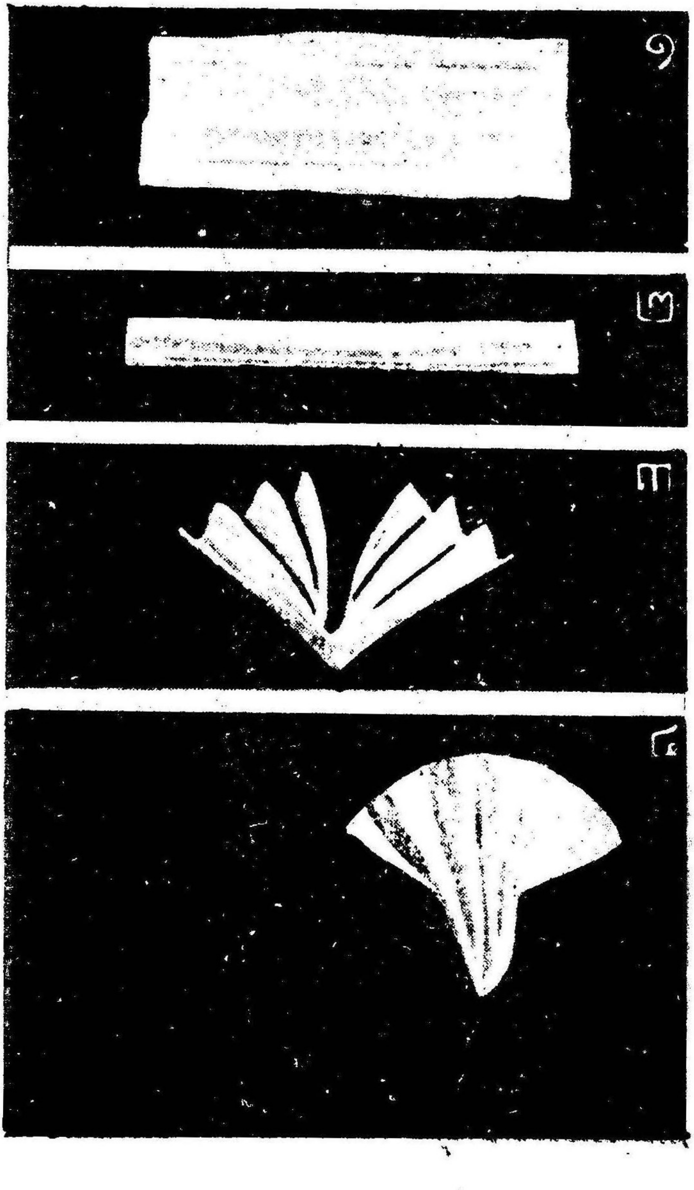
២- កន្សែងជូតដៃធុនតូច: យកកន្សែងជូតដៃធុនតូចរាងចតុកោណកែង ឬ ការ៉េមកបត់ ឲ្យមានសណ្ឋានដូចជាអាក់ស៊ែរដេអុង ,,គំនូរទី ១,, ប្រមូលប្រជុំផ្នត់ទាំងអស់មកវិញ ,,គំនូរទី ២,, រួចបត់ជាពីរ ,,គំនូរទី ៣,, ដាក់បញ្ឈរទៅក្នុងកែវទឹក ,,គំនូរទី ៤,, ។

(សូមមើលរបៀបបត់កន្សែងនៅទំព័របន្ទាប់)

របៀបបត់កន្សែងជូតដៃធុនធំ



របៀបបត់កន្សែងជូតដៃជុនខ្ទប



របៀបតុបតែងលំអរដោយបុប្ផា

គេតែងពោលថា : «ផ្ទះដែលគ្មានគាត់តែងដោយផ្កា ប្រៀបទៅនឹងទិវាគ្មានព្រះអាទិត្យ» ។ បើលោក-អ្នកចង់ឲ្យមានសេចក្ដីរីករាយសប្បាយ នៅក្នុងគេហដ្ឋាន របស់លោក-អ្នក ត្រូវលោក-អ្នកយកផ្កាមករចនាជាគ្រឿងលំអ ។

ក្នុងបច្ចុប្បន្នសម័យនេះ គេទុកការតុបតែងលំអដោយផ្កា ជាសិល្បៈមួយយ៉ាងពិសេស ។ នៅប្រទេសជប៉ុន គេនិយមជាទីបំផុតនូវការតុបតែងផ្កានេះ ។

ផ្កាពណ៌ផ្សេងៗ ដែលគេជ្រើសរើសយ៉ាងសំអិតសំ-អាង មានសម្រស់ស្រស់បំព្រង រំលេចជាមួយនិងថូពណ៌-អាចបំភ្លឺគេហដ្ឋាន ឲ្យមានសភាពទ្រង់ទ្រាយយ៉ាងប្រិមប្រិយ និងជាទីសុខុដុមរមនាឥតមានខ្ចោះ ។

១– សម្ភារៈដែលត្រូវប្រើ:

– កន្ត្រៃសម្រាប់កាត់មែកផ្កា

- ខ្សែលួសយ៉ាងឆ្មារ ឬ អំបោះហុង
- កំណាត់បន្ទះឈើសម្រាប់ទ្រដើមផ្កា
- ប្រដាប់សម្រាប់ដោតទងផ្កា (pique-fleur)
- ដើម ឬ ផ្កា ដែលមានពណ៌ផ្សេង ៗ

គេអាចយកពែង ចានស៊ុប ផប កែវ ឬ សំបកខ្យង មកប្រើដាក់ផ្កាបានដែរ ។

២- របៀបកាត់ផ្កាៈ

- បើលោក-អ្នក កាត់ផ្កានៅកងសួនរបស់លោក-អ្នក លោកអ្នកត្រូវកាត់នៅពេលព្រលឹម ឬ នៅពេលល្ងាច ដែលព្រះអាទិត្យអស្ដង្គត ។
- លោក-អ្នកត្រូវកាត់បញ្ឆៀងដើម ឬ ទងរបស់វា ។
- លោក-អ្នក ត្រូវយកបាច់ផ្កាៈទៅត្រាំទឹក ក្រោយពេល ដែលបានបេះសម្ងឹកឥតប្រយោជន៍ចេញអស់ហើយ ។

- លោក-អ្នក ទុកបាច់ផ្កានេះឲ្យបានវេលា ២ ម៉ោង ក្នុងទឹកត្រជាក់ ។
- ប្រសិនបើផ្កានោះមានបន្លា ដូចជាផ្កាកុឡាបជាដើម លោក-អ្នកត្រូវកាត់បន្លាក់ បកសំបកទងឲ្យបាន ប្រមាណ ៤ ឬ ៦ ស.ម មុននឹងយកផ្កានេះទៅត្រាំទឹក ។
- មានជំពូកផ្កាភាគច្រើន គេអាចរក្សាទុកបានយូរ ដោយយកទៅត្រាំទឹក ដែលមានជាតិអំបិលបន្តិចៗ

៣- ការរក្សាផ្កា:

ដើម្បីឲ្យផ្កាដែលកាត់មកហើយ នៅមានសភាពស្រស់ដូចប្រក្រតី ហើយទុកបានយូរទៀតនោះ គេត្រូវ:

- ឲ្យដើមផ្កានោះ ស្រូបយកទឹកបានយ៉ាងល្មម គ្រាន់នឹងយកទៅទូទាត់ក្នុងការហួតនៃសន្ទឹក និងស្រទាប់ផ្សេងៗនៃដើម ។

— រក្សាទឹកកុំឲ្យក្រខ្វក់ពាន់ ។ ទឹកក្រខ្វក់អាចបង្កើតមេរោគ ដែលនាំឲ្យផ្កាឆាប់ស្វិតស្រពោន ។ ដូច្នេះលោក-អ្នក ត្រូវផ្លាស់ទឹកក្នុងថូផ្កា ជារៀងរាល់ថ្ងៃ ព្រមទាំងកាត់សំអាតគល់វាចេញផង ។ នៅក្នុងថូ គេត្រូវចាក់ទឹកកាបូរ (camphre) ទឹក ammoniaque ឬ eau de javel ២ ឬ ៣ ដំណក់ aspirine ឬ dagénan ១ ឬ ២ គ្រាប់ក៏បានដែរ ដើម្បីការពារកុំឲ្យមេរោគកើតបាន ។

— ចូរដាក់ថូផ្កាឲ្យត្រូវពន្លឺ (មិនមែនកំដៅទេ សូមកុំច្រឡំ) ព្រះអាទិត្យត្រង់កន្លែង មានខ្យល់ចេញចូល ។

— នៅពេលយប់ត្រូវដាក់ថូផ្កា ឲ្យឆ្ងាយពីដំណេក ។

របៀបរៀបផ្កា:

ដើម្បីរៀបផ្កាលំអតុទទួលភ្ញៀវ គេត្រូវគិតដល់ពណ៌

ជើង-ថូ-ចាន-កែវ-កម្រាលតុនិងពន្លឺ ដែលត្រូវបំភ្លឺបន្ទប់នោះៗ

ការតុបតែងដោយផ្កានេះ មានច្រើនរបៀបណាស់ តែគេអាចចែកជាគោលធំៗដូចតទៅ ៖

១– របៀបដាក់ផ្កាក្នុងជើងទូលាយ មានរាងសំប៉ែត

២– របៀបដាក់ផ្កាក្នុងថូ មានរាងខ្ពស់

៣– របៀបរៀបផ្កាជាកញ្ចប់ លើកម្រាលតុផ្ទាល់

របៀបទី ៣ នេះ សព្វថ្ងៃគេនិយមប្រើច្រើន សម្រាប់លំអតុបាយធំ ឬវែង ដែលមានភ្ញៀវច្រើននាក់ ៗ

គេច្រើនប្រើផ្កាទងតូច និងខ្លីៗ ហើយគ្មានក្លិនផងៗ

ដើម្បីរៀបចំតាមរបៀបទី ១ និងទី ២ នោះ គេត្រូវអនុវត្តតាមវិធានតែមួយជាមូលដ្ឋាន ដែលត្រូវមានទងផ្កា ៣ ទងជាគោលជាចាំបាច់ ហើយដែលមានប្រវែងខុសៗគ្នាទៅតាមជើង ឬថូ ដែលយកមកដាក់ :

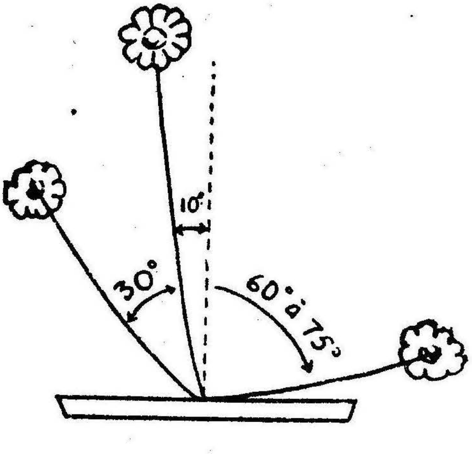
– ទងទី ១ ដែលខ្ពស់ជាងគេ ជាតំណាងមេឃ

- ទងទី ២ ដែលមានកំពស់ជាមធ្យម ជាតំណាងមនុស្ស ។
- ទងទី ៣ ដែលទាបជាងទងមុនទាំងពីរ ជាតំណាងដី ។

គេអាចបន្ថែមទងខ្លីៗ ផ្សេងទៀតបាន តែត្រូវឲ្យមានចំនួនសេស ។ ទងបន្ថែមនេះ គេច្រើនដោតចន្លោះទងទី ១ និងទងទី៣ ។

១– របៀបដាក់ផ្កាក្នុងជើងទូលាយ មានរាងសំប៉ែត "កាជន៍"

ក– ប្រវែងទងផ្កា



- ទងទី ១ មានប្រវែងពីរដងនៃវិជ្ជមាត្រកាជន៍ ។
- ទងទី ២ មានប្រវែងបីភាគ

បួន " ៣/៤,, នៃទងទី ១

— ទងទី ៣ មានប្រវែង ពាក់កណ្ដាលនៃទងទី ១ ។

ខ– កន្លែងត្រូវដោតទងផ្កា

— ទងទី ១ ដែលខ្ពស់ជាងគេ ត្រូវនៅកណ្ដាល ទ្រេតទៅឆ្វេងប្រមាណ ១០ អង្សា ពីបន្ទាត់កាត់កែងកណ្ដាល ។

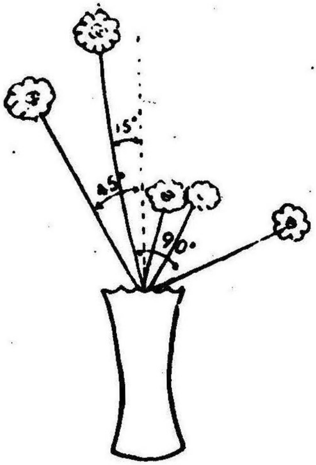
— ទងទី២ មានកំពស់មធ្យម ត្រូវដោតខាងឆ្វេង ទងទី ១ ទ្រេតប្រមាណ ៣០ អង្សា ពីទងទី ១នេះ ។

— ទងទី ៣ ដែលទាបជាងគេ ត្រូវដោតខាងស្ដាំទងទី ១ ទ្រេតប្រមាណ ៦០ អង្សា ទៅ ៧៥ អង្សា ។

២–របៀបដាក់ផ្កាក្នុងថូខ្ពស់

ក– ប្រវែងទងផ្កា

— ទងទី ១ មានប្រវែងមួយដងកន្លះ នៃកំពស់ថូថែមប្រវែងវិជ្ឈមាត្រមាត់ថូ ។



- ទងទី ២ មានបីភាគបួន នៃ ទងទី ១
- ទងទី ៣ មានបីភាគបួន នៃ ទងទី ២

ខ- កន្លែងត្រូវដោតទងផ្កា

- ទងទី ១ ត្រូវដោតឲ្យឃ្លាត ពីបន្ទាត់កាត់កែងកណ្ដាល ប្រមាណ ១៥ អង្សា ។
- ទងទី ២ ត្រូវដោតខាងឆ្វេងទងទី ១ ឲ្យទ្រេត ប្រមាណ ៤៥ អង្សា ពីបន្ទាត់កាត់កែងកណ្ដាល។
- ទងទី ៣ ត្រូវដោតខាងស្ដាំទងទី ១ ឲ្យទ្រេត ប្រមាណ ៩០ អង្សា ពីទងទី ១ នេះ ។

គេតែងថែមទងផ្កាឯទៀត ចំនួនតិច ឬច្រើន នៅចន្លោះទងផ្កាគោលទាំងបីនេះ តាមដើម-ចុង តូច ឬធំ ។

របៀបរៀបផ្កាខាងលើនេះ គ្រាន់ជាគោលទេ គេអាចរៀបផ្កា តាមរបៀបដាក់បញ្ឈរត្រង់ ឬ ដាក់បញ្ឆៀង ឬ ដាក់ទាបកន្សាជីលើមាត់ផើង ឬ ថូ ឬ ដាក់ខ្ពស់ស្រឡូនផុតពីមាត់ថូ ឬ រៀបជារៀងអឌ្ឍចន្ទ តាមផ្កាដែលគេមាន និងតាមការប៉ុនប្រសប់របស់មេផ្ទះ ។ ប៉ុន្តែ ទោះប្រើរបៀបណាក៏ដោយ គេត្រូវដឹងថា ផ្កាត្រូវមានចំនួនសេសជាដរាប ។

– ត្រូវដោតផ្កា បែរមុខទៅរកមេឃ

– ត្រូវកាត់ទងផ្កាក្នុងទឹក ដោយកាំបិត ឬ កន្ត្រៃយ៉ាងមុត ដើម្បីឲ្យស្នាមកាត់ បានស្អាតល្អ ។

សុជីវធម៌ក្រៅលំនៅឋាន

ចេញផុតពីផ្ទះភ្លាម មនុស្សយើងត្រូវការប្រស្រ័យទាក់ទងនឹងអ្នកដទៃ ដូច្នេះយើងត្រូវប្រកាន់ នូវប្រិយភាពដរាប ដើម្បីសម្រួលការទាក់ទងរវាងគ្នានឹងគ្នានេះ ។

ចូរប្រយ័ត្នកុំឲ្យសូរស័ព្ទ ចេញពីផ្ទះយើង ឮទៅដល់ផ្ទះអ្នកជិតខាង ដែលគេចូលចិត្តស្ដាប់តែសម្លេងវិទ្យុរបស់គេ ជាងសម្លេងវិទ្យុរបស់យើង ។ តាមច្បាប់ទូទៅ ម៉ោង២២ ត្រូវស្ងាត់ជាដាច់ខាត ពីព្រោះពេលនេះជាពេលសម្រាក ។ បើលោក-អ្នកនាង មានការរាំរែក មានភ្លេងក្នុងគេហដ្ឋាន លោក-អ្នកនាង ត្រូវធ្វើយ៉ាងណា កុំឲ្យសម្លេងហ៊ោកញ្ជ្រៀវសប្បាយនេះ ទៅរំខានសេចក្ដីស្ងប់ស្ងាត់របស់អ្នកជិតខាង ។

នៅតាមជណ្ដើរៈ លោក-អ្នកនាង មិនត្រូវរុញច្រានអ្នកដទៃ ដើម្បីបានទៅមុននោះទេ ។ ប្រសិនបើជណ្ដើរ

នេះចង្អៀត គួរលោក-អ្នកនាង ឈប់ចាំឲ្យស្ត្រី ឬ មនុស្សចាស់ដើរទៅមុន កុំដណ្តើមឡើង ឬ ចុះ ចាល់តែប៉ះទង្គិចគ្នានោះឡើយ ។

លោក-អ្នកនាង គួរគប្បីសំដែងការគួរសមនឹងមនុស្សដែលលោក-អ្នកនាង ជួបតាមជណ្តើរ ដោយគ្រាន់តែញញឹម ឬ ងក់ក្បាលបន្តិច ។

តាមគោលការណ៍ មនុស្សប្រុសត្រូវចុះជណ្តើរ ដោយដើរពីមុខមនុស្សស្រី បើឡើងជណ្តើរវិញ ត្រូវឡើងទន្ទឹមនឹងស្ត្រី ។ ជាមួយមនុស្សចាស់ ប្រុសក៏ត្រូវប្រកាន់យកនូវរបៀបនេះដែរ ។

នៅក្នុងអាសង់ស៊ែរ: (Ascenseur) លោក អ្នកនាង មិនត្រូវធ្វើឲ្យគេឃើញថា លោក-អ្នកនាង មានការប្រញាប់ពេកទេ ។ ចូរលោក-អ្នកនាងចេះបន្ទន់ចាំអ្នកដែលដើរពីក្រោយលោក-អ្នកនាង ដើម្បីឲ្យគេបានឡើង

ជាមួយលោក-អ្នកនាំផង កុំឲ្យគេពិបាកចាំយូរ ៗ ជាទូទៅ គេមិនត្រូវជក់បារីក្នុងអាស់សង់ស័រទេ ៗ ម្យ៉ាងទៀត ប្រសិនបើលោក អ្នកនាំ ចូលទៅក្នុងអាស់សង់ស័រក្រោយគេ គួរលោក-អ្នកនាំធ្វើគារវកិច្ចនឹងអ្នកមុន ដោយងក់ក្បាលបន្តិច ៗ

នៅកន្លែងសាធារណៈ

មនុស្សយើង មិនគ្រាន់តែត្រូវមានសុជីវធម៌តែក្នុងគ្រួ-សារ ឬ ក្នុងលំនៅឋានប៉ុណ្ណោះទេ គឺត្រូវមានសភាពសមរម្យនៅកន្លែងសាធារណៈ ហើយកុំយល់ថា អ្នកចង់ធ្វើអ្វីបានតាមចិត្តនោះឡើយ ៗ ផ្ទុយទៅវិញ គឺនៅទីសាធារណៈនេះហើយ ដែលយើងមានការទាក់ទង ចំពោះមនុស្សច្រើនប្រភេទ ៗ ដូច្នេះយើងរឹតតែប្រុងស្មារតី រក្សាសុជីវធម៌ឲ្យបានខ្ជាប់ខ្ជួន ហើយឲ្យប្លែក ៗ ទៅតាមកាលៈទេសៈ ទៅតាម

ទីកន្លែង និងទៅតាមប្រភេទមនុស្ស ដែលយើងទាក់ទង ៗ រីឯកូនសិស្ស គួរប្រកាន់កិរិយាជាយុវជនមានវិន័យ ចេះច្បាប់ទម្លាប់ មានការគប់ល្អ មិនមែនជាក្រុមយុវជនផាច់រដោចរលីមរលាម មានអាកប្បកិរិយា មើលងាយអ្នកផងនោះទេ ៗ មិនត្រូវគិតថាខ្លួននៅក្មេង មិនទាន់មានការទទួលខុសត្រូវ អាចធ្វើអ្វីបានទាំងអស់ ដូចជាដើរអាឡេអាឡូតាមផ្លូវ ឬ ជិះកោចក្រយានពាសពេញផ្លូវ គ្មានសណ្ដាប់ធ្នាប់ ៗ ការយល់ខុសបែបនេះ ផ្ទុយពីបទសុជីវធម៌យ៉ាងខ្លាំង ហើយមិននាំកិត្តិនាមសាលានិងកិត្តិនាមប្រទេស ឲ្យខូចដោយសារបុគ្គលមិនសមរម្យ នៃយុវជនប្រភេទនេះ ៗ

នៅទីសាធារណៈ យើងត្រូវចៀសវាងកុំនិយាយពាក្យអាសអាភាស ៗ មិនត្រូវស្រែកបង្អួកហៅគ្នានៅតាមថ្នល់ ឬ ស្រែកឡូឡាដាក់គ្នានៅពេលជួបគ្នា ៗ យើងត្រូវគោរពការស្ងៀមស្ងាត់របស់អ្នកដទៃដោយនិយាយតិច ៗ ឲ្យស្ដាប់

បានតែគ្នាឯង ហើយកាន់អាកប្បកិរិយាថ្លៃថ្នូរជានិច្ច ។

នៅគ្រប់ទីសាធារណៈ លោក អ្នកនាងត្រូវចៀសវាងចោលរបស់គ្រខ្វក់ មានសំបកផ្លែឈើ ឬ កាកអំពៅជាដើមទៅលើស្មៅ ឬ សួនច្បារឲ្យសោះ ពីព្រោះវត្ថុគ្រខ្វក់នេះ ទោះបីតិចតួចក៏ដោយ អាចនាំភាពល្អទៅជាអាក្រក់បាន ។ ចូរកុំទម្លាប់បេះបោច ផ្កានិងផ្លែឈើនៅក្នុងសួនសាធារណៈ ពីព្រោះផ្កានិងផ្លែឈើនេះជារបស់រដ្ឋ បើយើងបេះបោច គេចាត់ទុកយើងជា អ្នកលួចរបស់សាធារណៈ ។ មានមនុស្សខ្លះ នៅមានទម្លាប់អាក្រក់ដោយនាំគ្នាបត់ជើងតូច-ធំនៅគល់ឈើ ឬ ក្នុងទីសួន ។ នេះជាទម្លាប់អាក្រក់បំផុត ។ សួនច្បារជាកន្លែងកែកាយ ដែលអ្នកផងតែងមកកំសាន្ត យកខ្យល់អាកាសល្អ ចុះបើយើងនាំគ្នាបត់ជើងនៅទីនោះ តើសួនច្បារនឹងមានសភាពយ៉ាងណាទៅ ។

ម្យ៉ាងទៀត លោក អ្នកនាងត្រូវចៀសវាងកុំខាកស្ដោះ

ដាក់ទីសាធារណៈ នៅមុខគេឯង នៅពេលបរិភោគ ឬពេលដើរតាមផ្លូវជាដើម ។ ការខាកស្ដោះ និងកណ្ដាស់ ដែលប្រព្រឹត្តឡើងដោយពុស្លូរ ជាការរំខានដល់អ្នកផង ។ បើលោក អ្នកនាងមានការចាំបាច់ ចៀសមិនរួច ត្រូវប្រព្រឹត្តឡើងដោយលាក់លៀម ។

បើត្រូវការស្ដោះ ត្រូវយកកន្សែងខ្ទប់មាត់ សឹមស្ដោះដាក់កន្សែង ។ បើត្រូវការកណ្ដាស់ យកកន្សែងខ្ទប់ច្រមុះកណ្ដាស់ដាក់កន្សែង រួចបត់កន្សែងនោះដាក់ហោប៉ៅយកទៅផ្ទះបោក។

លោក អ្នកនាងគប្បីនាំគ្នាប្រឆាំង នឹងការស្ដោះព្រួស ដែលតែងតែមានមនុស្សខ្លះ ប្រព្រឹត្តនៅពេលបរិភោគគុយទាវ ពេលបាយក្នុងហាង ពេលជិះកង់ ស៊ីក្លូ ឬ ឡាន "ជួនកាលស្ដោះទឹកមាត់ ឬ កំហាក ទៅលើអ្នកនៅជិតផង" ការស្ដោះខាកឥតសណ្ដាប់ធ្នាប់នេះ ជាកំហុសមួយយ៉ាងធំ ផ្ទុយនឹងច្បាប់សុជីវធម៌ ។

នៅតាមផ្លូវថ្នល់ :— លោក អ្នកនាងត្រូវមានសុជីវធម៌ ដោយជាក់លាក់ចំពោះច្បាប់ចរាចរ ដោយគោរពបទបញ្ជាខ្លះ ដូចជាសញ្ញាភ្លើងពណ៌ ឬ សម្លេងកញ្ចែភ្នាក់ងារប៉ូលិស ដែលបញ្ជាឲ្យយើងឈប់ ឬ ឲ្យយើងដើរ ។ កុំយកការធ្វើដំណើរតាមផ្លូវថ្នល់ជាការសប្បាយ ការចង់ប្រជែងឲ្យបានលឿនជាងគ្នា នេះជាកំហុសមួយយ៉ាងធំ ។

ការធ្វើដំណើរតាមថ្នល់ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន កុំមានចិត្តរំលោភព្រហើនមើលងាយអ្នកដទៃ ដោយចង់យកឈ្នះយកតាញ់នោះ ។

អ្នកថ្មើរជើងត្រូវឆ្លងថ្នល់ត្រង់ចន្លោះ បោះដែកគោលធំៗ (passage clouté) នៅពេលភ្លើងក្រហមឲ្យសញ្ញារថយន្តឈប់ ។ ភ្លើងលឿងត្រូវប្រុង ទាំងអ្នកដំណើរ ទាំងរថយន្ត ព្រោះមានការផ្លាស់ប្តូរទៀតហើយ ។ ភ្លើងបៃតងរថយន្តត្រូវទៅ អ្នកថ្មើរជើងត្រូវឈប់ចាំ ។

កាលបើអ្នកប្រើថ្នល់ប្រកាន់សុជីវធម៌គ្រប់គ្នា ប្រហែលគេអាចចៀសវាងគ្រោះថ្នាក់ចរាចរបាន បើហោចណាស់ក៏អាចបន្ថយចំនួនគ្រោះថ្នាក់ចរាចរបានខ្លះដែរ ។

តាមចិញ្ចើមថ្នល់ លោក អ្នកមិនត្រូវហួងហែងផ្លូវតែឯង ដោយដើរជាពួក ជាក្រុមឥតសណ្តាប់ធ្នាប់ ដើរបណ្តើរប្រវៀងគ្នាបណ្តើរនោះឡើយ ។

ចូរកុំរុញច្រានអ្នកដទៃឲ្យសោះ ទោះជាចង្អៀតយ៉ាងណាក៏ដោយ ។

ចូរកុំប្រញាប់ប្រញាល់ហួសហេតុពេក ពាល់តែរត់ ៗ មនុស្សដែលរត់ មានសភាពដូចជាមនុស្សវិកលចរិត ។

ប្រសិនបើលោក អ្នក ប៉ះទង្គិចអ្នកណាមួយ ចូរលោកអ្នកសូមទោសគេ ។ ប៉ុន្តែបើគេរុញច្រានលោក អ្នកវិញគួរគប្បីនៅស្ងៀម ឬគ្រាន់តែធ្វើទឹកមុខ សំដែងការមិនពេញចិត្តបានហើយ កុំឈ្លោះប្រកែកធ្វើអ្វី ដែលជាការមិនល្អ

មើលសោះ ។

នៅតាមបណ្ដោយផ្លូវ ប្រសិនបើដើរជាមួយស្ត្រី ឬ មនុស្សចាស់ បុរសគប្បីដើរខាងចិញ្ចើមក្រៅ ឬ ខាងមាត់ទឹក ទុកចិញ្ចើមថ្នល់កណ្ដុ ជូនស្ត្រី ឬ មនុស្សចាស់ ដើម្បីការពារអ្នកនោះ ក្រែងមានគ្រោះថ្នាក់ ឬ ការខ្ទាតភក់ ឬ ទឹកប្រឡាក់ ។

បើដើរជាមួយស្ត្រី បុរសគួរគប្បីលែងជំហានខ្លួនតាមជំហានស្ត្រី ដើម្បីកុំឲ្យស្ត្រីពិបាករត់តាមពីក្រោយ ។

បើដើរមើលហាងលក់ទំនិញ ស្ត្រីគួរគប្បីដឹងថា បុរសមិនចូលចិត្តឈរបង្អែបង្អង់យូរ នៅខាងមុខទូដាក់របស់ស្ត្រីទេ ។ ឯបុរសវិញ ក៏គួរយល់ចិត្តស្ត្រីដែរថា ប្រដាប់ថតរូប និងគ្រឿងអាវុធមិនជារបស់ដ៏គាប់ចិត្តរបស់ស្ត្រីទេ ។

នៅក្នុងរថយន្តតូចផ្ទាល់ខ្លួន:

បុរសត្រូវបើកទ្វារឡានឲ្យស្ត្រី ឬ មនុស្សចាស់ ។

កន្លែងអង្គុយដិតអ្នកបើក ត្រូវបានទៅស្ត្រី ប្រសិនបើ

មានស្ត្រីតែម្នាក់ ជាមួយបុរសច្រើននាក់ ។

ប្រសិនបើមានស្ត្រីពីរនាក់ មនុស្សប្រុសត្រូវអង្គុយជួរមុខ ក្រោយពេលដែលបានបើកទ្វារឲ្យស្ត្រីឡើងអង្គុយជួរក្រោយរួចហើយ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកបើកបរ ជាស្ត្រីវិញ កន្លែងជិតអ្នកបើកបរត្រូវបានទៅស្ត្រី ប្រសិនបើមានស្ត្រីតែម្នាក់ ។ ឯបុរសត្រូវអង្គុយខាងក្រោយ ទោះបីមានតែម្នាក់ឯងក៏ដោយ ក្រោយដែលបានបើកទ្វារឡានឲ្យស្ត្រីរួចហើយ ។ របៀបនេះសម្រាប់អ្នកស្មើភាពគ្នា ។

ស្ត្រីបើមានគ្នាច្រើន មិនត្រូវប្រចាំបុរសបើកទ្វារឡានឲ្យខ្លួននោះទេ ត្រូវចេះយល់ការផង គួរបើកនិងបិទទ្វារឡានខ្លួនឯងទៅ ក៏ប្រសើរនិងចំណេញពេលជាង ។

បើលោក-អ្នក កាន់ចង្កូតឡាន សូមប្រកាន់ស្មារតីរឹងប៉ឹងនិងញញឹមជានិច្ច ។

ចូរចៀសវាងកុំធ្វើការសន្ទនាគ្នាក្នុងពេលបើកបរ ដូច

ជា ធ្វើអត្ថាធិប្បាយពីគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ ឬ បទល្មើសចរាចរ ជាដើម ។

ទោះជាអ្នកមានការប្រញាប់យ៉ាងណាក៏ដោយ ចូរលោកអ្នកកុំសំដែងការប៉ិនប្រសប់របស់លោកអ្នក ក្រែងមានគ្រោះ-ថ្នាក់ដល់ខ្លួន និងអ្នកធ្វើចរាចរឯទៀត ។

ចូរលោកអ្នកកុំភ្លេចឲ្យសោះថា រថយន្តជាយានជំនិះដ៏ប្រសើរឯក ប៉ុន្តែក៏អាចក្លាយទៅជាឃាតករសម្លាប់មនុស្សយ៉ាងឆាប់រហ័សណាស់ដែរ ។ សព្វថ្ងៃនេះ តាមស្ថិតិឃើញថា ការស្លាប់ដោយគ្រោះថ្នាក់ចរាចរ មានច្រើនជាងគ្រោះថ្នាក់ដទៃទៀត ។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន មិនមែនជាការបាត់កិត្តិយសទេ គឺជាវិធានការនិរភ័យ និងការបង្ហាញនូវសុជីវធម៌ របស់លោកអ្នកប៉ុណ្ណោះ ។

តាមវិថីធំៗ ឬតាមវិថីតូចដែលមានការចង្អៀតយ៉ាងណា

ក៏ដោយ ការៈបើកបរដោយគ្មានប៉ះទង្គិចគ្នា ជាវីរសម្បត្តិមួយ ដែលលោក-អ្នកត្រូវតែឲ្យដំបូន្មានល្អជាដរាបដល់អ្នកដទៃ ។

លោក-អ្នក មិនត្រូវប្រកាន់អាទិភាព ដោយដណ្តើមយកតែពីឈ្នះ ដែលជាការនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ និងឲ្យខាតពេលវេលា ។

សូមចាំឲ្យច្បាស់នូវភាសិតខ្មែរថា « សន្សឹមកុំបំពោល ក្រែងពុំដល់ដូចប្រាថ្នា » និងភាសិតបារាំង (hâtez-vous lentement) ។

ការខាតពេលប្រាំ ឬ ដប់នាទី ប្រសើរជាងការធ្វើឲ្យរបួស ឬ ស្លាប់ជីវិតមនុស្ស ពីព្រោះជីវិតមនុស្ស មានតម្លៃឥតគណនា ។

បើលោក-អ្នកជិះ **តាក់ស៊ី** ចូរប្រកាន់សេចក្តីគួរសមជានិច្ច ដោយផ្តល់កន្លែងល្អឲ្យមនុស្សចាស់ ឬ មនុស្សពិការ ឬ ស្ត្រីមានគភ៌ ឬ មានបីទារកក្នុងដៃ ។ ប៉ុន្តែគ្មានអ្នកណាបង្ខំឲ្យ

លោក-អ្នក ប្រគល់កន្លែងលោក-អ្នក ទៅស្ត្រីណា ដែលញាំញៀនោះទេ ទោះជាស្ត្រីនោះមានអាយុច្រើនយ៉ាងណាក៏ដោយ ។

នៅប្រទេសបារាំង គេនិយមឲ្យកម្រៃថែមទៅអ្នកបើកបរតាក់ស៊ី ១០% នៃតម្លៃជិះ ។

ក្នុងរថយន្តឈ្នួលធំ :

រថយន្តឈ្នួលធំមានមនុស្សគ្រប់ប្រភេទ ជិះប្រជ្រៀតគ្នាជាច្រើន លោក-អ្នកត្រូវមានច្បាប់សុជីវធម៌ជាច្រើនដែរគឺ៖

- ត្រូវនិយាយគ្នាតិច ៗ
- កុំដក់បារីបង្ហុយផ្សែងដាក់អ្នកជិតខាង
- កុំខាកស្តោះលើឡាន
- កុំធ្វើកាយវិការប្រផេះប្រផូស
- កុំកាន់វត្ថុជាប់នឹងខ្លួនច្រើនពេក និងវត្ថុណា ដែលមានក្លិនស្អុយផ្សាប

– បើប៉ះទង្គិចគេ ឬ ជាន់ជើងគេ ត្រូវសុំទោសគេ

– បុរសគួរទុកកន្លែងអង្គុយ ឲ្យស្ត្រី មនុស្សចាស់ មនុស្សពិការ ឬ ស្ត្រីដែលមានផ្ទៃពោះ ។ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអង្គុយមុនហើយ មិនបាច់ក្រោកឈរ ឲ្យកន្លែងអង្គុយនេះទៅគេទេ ។

– ត្រូវស្លៀកពាក់ឲ្យបានសមរម្យផង

– បើមានអ្នកណាសួរពត៌មានអ្វីដល់លោក-អ្នក ត្រូវជូនពត៌មានទៅគេដោយរាក់ទាក់ ដោយសំដីទន់ភ្លន់ ដោយចិត្តចង់ជួយសង្គ្រោះ ។

នៅក្នុងហាងលក់ទំនិញ :

ចូរលោកអ្នកចេះប្រាប់ឲ្យច្បាស់លាស់ដល់អ្នកលក់ ពីបំណងរបស់លោកអ្នក ដើម្បីកុំឲ្យខាតពេល ។

ចំណែកអ្នកលក់វិញ សុជីវធម៌បានតម្រូវឲ្យប្រកាន់យកសេចក្តីអំណត់ និងការញញឹមជាដរាប ។

នៅក្នុងភោជនីយដ្ឋាន:

បុរសត្រូវចូលមុនស្ត្រី ៗ ជារបៀបទូទៅបុរសត្រូវទៅមុនស្ត្រីទៅគ្រប់កន្លែងសាធារណៈ ដើម្បីបើកផ្លូវឲ្យស្ត្រី ៗ ត្រូវស្ត្រីរើសកន្លែងអង្គុយ ៗ

ប្រសិនបើយើងជាអ្នកអញ្ជើញភ្ញៀវ ចូរស្នើរដល់ភ្ញៀវទាំងអស់ មុននឹងហៅម្ហូប ៗ

ប្រសិនបើយើងជាភ្ញៀវវិញ ចូរកុំរើសម្ហូបណា ដែលថ្លៃជាងគេក្នុងអាហារប័ណ្ណ ៗ

ចូរកុំបណ្ដេញអ្នកបំរើឲ្យយកម្ហូបត្រឡប់ទៅវិញ ប្រសិនបើម្ហូបនោះមិនពេញចិត្តលោក-អ្នក ៗ លោក-អ្នកអាចធ្វើបានតែកាលណាម្ហូបដែលយកមកនោះ ខុសពីបញ្ជារបស់លោក-អ្នក ៗ ការដែលតឹងរ៉ឹងខុសរឿង មិនមែនជាសេចក្ដីថ្លៃថ្នូរទេ ៗ

ការលួចម្ហូបក្នុងចានរបស់អ្នករួមតុជាមួយ យកមក

ទទួលទាន ជាការមិនសមរម្យ ។

កាលណាបរិភោគរួចហើយ ស្ត្រីមិនត្រូវបញ្ចេញគ្រឿង មកកុបតែងមុខនៅនឹងតុបាយទេ ត្រូវចូលទៅក្នុងបន្ទប់ទឹក មួយ ឬពីរនាទី ថែមថយម្សៅទៅប្រសើរជាង ។

នៅពេលគិតតម្លៃភោជនាហារ ចូរលោក-អ្នក ចេញ តម្លៃភោជនាហារដោយស្ងាត់កំបាំង កុំពោលពាក្យថា ម្ហូប អាហារថ្លៃ ឲ្យភ្ញៀវដឹងឮឲ្យសោះ ។

ត្រូវទុករង្វាន់បន្ថែមឲ្យអ្នកបំរើជានិច្ច តិច ឬ ច្រើនទៅ តាមកន្លែង ។ បើកន្លែងកាន់តែសង្ហារ រង្វាន់អ្នកបំរើកាន់ តែកើន ។ រង្វាន់យ៉ាងតិចបំផុត គឺ ១០% នៃតម្លៃរួម ។

ក្នុងសាលមហោស្រព : (au spectacle)

បើទៅមើលកុន-ល្ខោន-របាំ ឬ ស្ដាប់តន្ត្រីជាដើម បុរស មានករណីយកិច្ចជាអ្នកទិញសំបុត្រ ជាអ្នករកកន្លែង ។

នៅប្រទេសបារាំង គេត្រូវឲ្យរង្វាន់ទៅអ្នកបង្ហាញកន្លែង

មួយប្រហែលក្នុងទស្សនិកជនម្នាក់ៗ ។

នៅក្នុងសាលមហោស្រព សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យយើងស្ងប់ស្ងៀម កុំធ្វើឲ្យឮសម្លេងរំខានអ្នកឯទៀត ដោយការបរិភោគ ឬដោយនិយាយគ្នា ។

តាមវិន័យសុជីវធម៌ យើងត្រូវមកដល់សាលមហោស្រព ឲ្យទាន់ពេលវេលា ។ បើយើងមកមិនទាន់ ហើយចូលទៅក្នុងសាលពេលសិល្បៈកំពុងសំដែង យើងរំខានទស្សនិកជនឯទៀត និង សិល្បករយ៉ាងអនេក ។

នៅពេលដែលសិល្បករកំពុងសំដែង កន្លែងខ្លះដែលទាក់អារម្មណ៍ ទស្សនិកជនត្រូវសំដែងចិត្តអបអរសាទរដោយទះដៃ ។ ការទះដៃនេះទៀត ត្រូវលៃឲ្យដឹងបែបបទ កុំទះខុសទំនង កុំទះបញ្ឈោរជ្រុល ជាការរំខានដល់សិល្បករទៅវិញទេ ។ ម្យ៉ាងទៀតយើងត្រូវយល់ថា សិល្បករជាពលរដ្ឋថ្លៃថ្នូរ មិនមែនជាជនថោកទាប ដែលយើងត្រូវហៅ

អា-មី-មីង ឬ មើលងាយឡើយ ពីព្រោះសិល្បករ ជាជាងធម្មាកម្មៈនោះសព្វគ្នា និងជាតំណាងជាតិ ខាងសិល្បៈ និងវប្បធម៌ ។

នៅរង្គសាល :

បើលោក-អ្នក អញ្ជើញចូលក្នុងអាគាររាត្រី (boite de nuit) ទំនើប សូមលោក-អ្នកកុំត្អូញត្អែរថា មានផ្សែងបារី និងមនុស្សច្រើន ។

តាមគោលការណ៍ គេមិននិយាយរកមនុស្ស ដែលគេមិនស្គាល់ទេ ។

ម្យ៉ាងទៀត បើបុរសណាម្នាក់រួមតុជាមួយស្ត្រី បុរសនោះមិនត្រូវរវីរវល់និងស្ត្រីឯទៀត ដែលអង្គុយតុជិតខ្លួនទេ ។ បុរសនេះគប្បីគួរសមតែនិងស្ត្រី ដែលនៅរួមតុជាមួយនិងខ្លួនប៉ុណ្ណោះហើយ ។

ចំណែកស្ត្រីវិញ ក៏មិនត្រូវរវល់និងបុរសដទៃទៀត

ដែរ ។

តាមធម្មតា ស្ត្រីមិនត្រូវចូលទៅក្នុងអាគារពេត្រី តែម្នាក់ឯងទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកនាងចូលក្នុងអាគារពេត្រីនេះតែម្នាក់ឯង មុខជាមានបុរសដែលអ្នកនាងមិនស្គាល់ មកសុំរាំជាមួយជាមិនខាន ។ បើអ្នកនាងទទួលរាំជាមួយ អ្នកនាងមិនបាច់ទទួលការអញ្ជើញពិសាស្រាមួយកែវ ជាមួយនិងបុរសនោះទេ ពីព្រោះតែមួយកែវហើយមួយកែវទៀត មិនដឹងជាទៅដល់ណាទេ ។

បើបុរសម្នាក់ដើរលេងជាមួយស្ត្រីច្រើននាក់ បុរសនេះជាអ្នកការពារកិត្តិយសរបស់ស្ត្រីទាំងនោះ ។ ប៉ុន្តែ ចូរចាំថា អាគារពេត្រីមិនមែនជាកន្លែងវាយតប់ ដែលអាចប្រើប្រាស់គ្រឿងអាវុធបាននោះទេ ។

នៅគ្រប់ទីកន្លែងកំសាន្ត ចូរប្រើសំលៀកបំពាក់ឲ្យតាមបែបបទ ។ បុរសមិនត្រូវនាំស្ត្រី ដែលមានសំលៀកបំពាក់

ធម្មតា ទៅកន្លែងដែលស្ត្រីឯទៀតមានសំលៀកបំពាក់ក្រី នោះឡើយ ។ ឯស្ត្រីវិញ ក៏មិនត្រូវបង្ខំឲ្យបុរសដែលមាន សំលៀកបំពាក់មិនសមរម្យ ទៅកន្លែងដែលបុរសឯទៀតពាក់ អាវធំដែរ ។

នៅក្នុងសារមន្ទីរនិងពិពណ៌ៈ

ចូរកុំនៅឈរសំដែងសេចក្ដី កោតសរសើរស្នាដៃនៃ វិចិត្រករយូរហួសប្រមាណពេក ត្រូវទុកកន្លែងឲ្យអ្នកឯទៀត មើលផង ។

នៅក្នុងវត្ត ឬ កន្លែងសក្ការបូជាៈ

វត្តអារាមជាកន្លែងគោរពបូជា ជាកន្លែងនាំឲ្យចិត្តស្ងប់ ដូច្នេះបើយើងទៅវត្ត យើងត្រូវស្លៀកពាក់ឲ្យស្អាត តែឲ្យ រាបសា កុំឆើតឆាយ កុំស្រើបស្រាល ហ៊ឺហា លេងខ្លួន ខ្លាំងពេក ។

ស្ត្រីគួរចៀសវាងអាវកធំ បញ្ចេញទ្រូង ឬ ហ្យឹបពាក់

កណ្ដាលក្ដៅ ឬ ទោរបែកង ។

បុរសគួរចៀសពាក់សារុង ខោជើងកំបុង ដែលមិនអាចបត់ជើងបាន ។

ត្រូវឲ្យមានចិត្តជ្រះថ្លា មានសំដីទន់ កាយវិការសមរម្យៗ ចូរកុំបង្កបង្កើតក្ដីកង្វល់ ត្រូវរក្សាបរិយាកាសស្ងប់ស្ងាត់នៃអារាម ដែលជាទីរម្ងាប់អារម្មណ៍ មិនមែនជាទីសប្បាយឡូឡាទេ ។

គួរលោក-អ្នក ចាប់អារម្មណ៍ផងថា ចាស់ៗតែងពោលរអ៊ូរទាំពីយុវជនទំនើបខ្លះ ដែលប្រកាន់ឬកថា ខ្លួនមិនមែនជាអ្នកសាសនិកជន ម្ល៉ោះហើយ ពេលគេសំពះព្រះសង្ឃ ខ្លួនមិនសំពះ ពេលគេសូត្រធម៌ ខ្លួនត្រឡប់ជានិយាយគ្នាលេង ឲ្យរំខានគេទៅវិញ ។

សូមអស់លោក-អ្នកគ្រូដែលជាអ្នកអប់រំ ជួយណែនាំប្រៀនប្រដៅសិស្សានុសិស្សយើង ឲ្យចេះគោរពវត្តអារាម ឬ កន្លែងសក្ការបូជាផ្សេងៗ ដើម្បីចៀសពាក្យរិះគន់នេះ

ហើយនិងឲ្យកើតឈ្មោះសាលាបានប្រសើរផង ។

ដោយព្រះពុទ្ធសាសនា ជាសាសនារបស់ជន ច្បាប់ស្ដីវេគមិនបង្គាប់ខេមរជនទូទៅ ទាំងចាស់ ទាំងក្មេង ឲ្យគោរពព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ ។ល។

ពេលធ្វើដំណើរ :

ដើម្បីនឹងធ្វើដំណើរឆ្ងាយ ចូរលោក-អ្នកនាង គិតដល់ការរៀបចំកញ្ចប់ ឲ្យបានសមរម្យ ទោះបីកញ្ចប់នោះ មិនសូវល្អក៏ដោយ ។

ចូរចៀសកង់កញ្ចប់ និងកញ្ចប់ច្រើន ដែលចងដោយខ្សែឃ្មុំវល្លិ៍ ។

ទៅដល់ស្ថានីយរថភ្លើង បើលោក-អ្នកនាង មានអីវ៉ាន់ច្រើន គួរគប្បីជួលពួកអ្នកលីសែងឲ្យជួយ រួចអ្នកនាងត្រូវកាន់ដៃកូន ប្រសិនបើបានយកទៅតាម ដើម្បីចៀសកង់បាត់ក្មេងនេះ ។

នៅក្នុងទូរថភ្លើង ចូរចៀសវាង កុំរំខានអ្នកដំណើរឯទៀត ដោយបន្តិចចេញ បន្តិចចូល បន្តិចដើរ បន្តិចអង្គុយ នោះឲ្យសោះ ៗ

ចូរកុំពិសាបារីក្នុងបន្ទប់ ដែលគេហាមឲ្យសោះ ៗ រីឯនៅកន្លែងឯទៀត ក៏គួរគប្បីសូមអនុញ្ញាត ពីអ្នកជិតខាងជាមុនសិន សឹមពិសាបារីនេះ ប្រសិនបើគ្មានអ្នកយល់ទាស់ ៗ

នៅពេលទៅដល់ទីដៅ ចូររៀបចំខ្លួន ចុះឲ្យបានស្រួល ៗ

បើបុរសឃើញស្ត្រីម្នាក់ មានអីវ៉ាន់ច្រើន គួរគប្បីជួយគ្នាផង ៗ នេះជាវិធាននៃសុជីវធម៌ ៗ

នៅសណ្ឋាគារ :

ទៅដល់សណ្ឋាគារ អ្នកត្រូវទៅកាន់ការិយាល័យសម្រាប់ទទួលភ្ញៀវ សួររកជួលបន្ទប់ ៗ កាលបើជួលបាន

ហើយ ត្រូវប្រគល់ឥវ៉ាន់ទៅកម្មករ ឲ្យយកទៅដាក់ក្នុងបន្ទប់ឲ្យ ។ ចូរកុំភ្លេចឲ្យកម្រៃកម្មករនេះផង ។

នៅក្នុងបន្ទប់ សូមប្រកាន់ការស្ងប់ស្ងាត់ ។ កុំបើកវិទ្យុខ្លាំង នាំឲ្យរំខានអ្នកនៅបន្ទប់ជិតខាង ។

តាមគោលការណ៍ លោក-អ្នក ត្រូវប្រាប់ពេល ដែលលោក-អ្នកត្រូវការជួលបន្ទប់នេះ. ហើយប្រាប់មួយថ្ងៃ មុនពេលចាកចេញ ដើម្បីឲ្យម្ចាស់សណ្ឋាគារ រៀបចំគិតថ្លៃបន្ទប់ឲ្យបានរួចស្រេច នៅពេលដែលលោក-អ្នកចាកចេញ ។ លោក-អ្នក អាចមើលបញ្ជាក់តម្លៃ ដែលគេគិតជូន ដើម្បីឲ្យដឹង តែកុំបង្កើតអធិករណ៍ ។ ចូរជ្រាបថា មានសណ្ឋាគារខ្លះ គេគិតបញ្ចូលក្នុងថ្លៃបន្ទប់ នូវតម្លៃបាយមួយពេល ពិតមែនតែ មិនបានទទួលទានក៏ដោយ ។ ចំណុចនេះ លោក-អ្នកត្រូវបញ្ជាក់ នៅពេលដែលលោក-អ្នកជួលបន្ទប់ ។

នៅពេលវិស្សមកាលៈ

អ្នកធ្វើដំណើរ ត្រូវប្រើសំលៀកបំពាក់ ទៅតាមប្រភេទសណ្ឋាគារៗ តាមធម្មតា គេមិនដែលទទួលទានភោជនាហារពេលថ្ងៃត្រង់ ដោយស្លៀកខោខ្លីងូតទឹក (caleçon de bain) ទេ ។ ហើយនៅពេលបាយល្ងាច ត្រូវមានក្រាវ៉ាត់ និងអាវធំជានិច្ច ។ ប៉ុន្តែរបៀបស្លៀកពាក់ មិនជាការចាំបាច់ទេ ។ គួរមើលអ្នកឯទៀត ហើយធ្វើតាមគេទៅ ។ ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ពួកទេសចរ ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យគេសំគាល់បានថា ខ្លួនជាទេសចរ ដើម្បីកុំឲ្យទាក់អារម្មណ៍អ្នកស្រុកពេក ។

នៅពេលដើរកំសាន្តវិស្សមកាល គេស្លៀកពាក់តាមធម្មតាបានហើយ មិនបាច់ក្លែងខ្លួនឲ្យប្លែក រហូតទាល់តែទៅជាឈ្លើយនោះទេ ។

ចូរគោរពគេហដ្ឋាន, រមណីយដ្ឋាន និងធម្មជាតិ:

បើលោក-អ្នក អញ្ជើញទៅសំរាក នៅផ្ទះមិត្តភក្តិណាមួយ ចូរលោក-អ្នក គោរពរបស់ដែលគេដាក់ជូនប្រើ ។ កុំធ្វើឲ្យខូចខាត ឬ បាក់បែក ឬ បាត់បង់របស់នោះឲ្យសោះ ។

ការដែលបន្ទំលួចយកសម្ភារៈណាមួយ ដែលម្ចាស់ផ្ទះរៀបចំឲ្យយើងប្រើ ជាការប្រឡោះបោះមួយយ៉ាងអាក្រក់មើលបំផុត ។

ទោះជាផ្ទះដែលលោក-អ្នកសំរាកក្នុងវិស្សមកាល ជាផ្ទះដែលលោក-អ្នកជួលពេញថ្លៃក៏ដោយ ក៏សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យលោក-អ្នកគោរពដែរ ។

បើលោក-អ្នក អញ្ជើញទៅពិសាបាយលេងតាមព្រៃ ចូរលោក-អ្នកសំអាតកន្លែងនោះ មុនទឹងចាកចេញ ។ កុំទុកកំទេចអាហារ ឬ ក្រដាស ឲ្យក្រខ្វក់កន្លែងនោះ ដែលនាំឲ្យខូចរមណីយភាពនៃធម្មជាតិ ។

ការជួបប្រទះ (LES RENCONTRES)

នៅគ្រប់ទីកន្លែង ដែលលោក-អ្នកអញ្ជើញ លោក-អ្នក អាចជួបប្រទះនឹងមនុស្ស ដែលលោក-អ្នក រាប់រក ។

តាមគោលការណ៍ លោក-អ្នក ត្រូវគួរសមនឹងមនុស្ស នោះ ។ ប៉ុន្តែ ត្រូវប្រយ័ត្ន កុំគួរសមនឹងស្ត្រី ឬបុរសណា ដែលដើរកំសាន្តជាមួយនឹងមនុស្សម្នាក់ទៀត ដែលលោក-អ្នក មិនស្គាល់ ក្រែងនាំឲ្យរំខានដល់គេ ។

ប្រសិនបើគេគួរសមនឹងលោក-អ្នក លោក-អ្នកត្រូវតប វិញកុំខានឲ្យសោះ ។ ស្ត្រីត្រូវលើកដៃតប ដោយញញឹម ផង ។ បុរសត្រូវដោះមួកផង ប្រសិនបើមាន ។

គប្បីកុំនាំគេនិយាយយូរ ឲ្យហួសប្រមាណ ពីព្រោះ ទាំងគេ ទាំងយើង សុទ្ធតែមានកិច្ចការផ្សេងៗទៀត ដែល ត្រូវបំពេញ ។

ម្យ៉ាងទៀត ការធ្វើមិនឃើញមនុស្ស ដែលធ្លាប់ស្គាល់គ្នា គេទុកជាការប្រមាថមនុស្សនោះ ។

ប្រសិនបើមិត្តភក្តិ ដែលដើរជាមួយលោក-អ្នក ជួបប្រទះនឹងមិត្តភក្តិគេម្នាក់ទៀត ដែលលោក-អ្នកមិនចូលចិត្ត គប្បីលោក-អ្នក លាក់ការរង្គៀសចិត្តនេះ កុំឲ្យគេដឹង ហើយបង្ហាញនូវបុរីភាពរបស់លោក-អ្នក ជានិច្ច ។

ការស្និទ្ធស្នាល ទុចរិត · អាចធ្វើបានទៅកន្លែងសាធារណៈ ចំពោះតែ ម្ដាយឪពុក ឬ កូនចៅទេ ។

រីឯការស្នេហា រវាងបុរសស្ត្រី គួរគប្បីលាក់លៀម កុំឲ្យសាធារណជនឃើញឡើយ ទោះជានៅក្នុងពេលកុន ឬពេលល្ខោនក៏ដោយ ពីព្រោះទម្លាប់ខ្មែរយើង នៅមិនទាន់អនុញ្ញាត ដល់កិរិតនោះនៅឡើយទេ ។

ការចាប់ដៃគ្នា:

នៅប្រទេសបារាំង គេនិយមចាប់ដៃគ្នា ទៅវិញទៅ

មក តាំងស្ត្រី តាំងបុរស នៅកល់ពេល ដែលជួប ឬ លាគ្នាៗ ឯពួកអង់គ្លេសវិញ គេចាប់ដៃគ្នា តែពេលដែលជួបគ្នាដំបូង ឬ នៅពេលដែលជួបគ្នា ក្រោយដែលបានបែកគ្នាយូរ ។ ប្រទេសខ្មែរយើង ចាស់ៗ និងស្ត្រី និយមសំពះគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ឯបុរស ច្រើនចាប់ដៃគ្នា ។

ប៉ុន្តែទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បើឃើញគេហុចដៃមកហើយ យើងត្រូវតែទទួលចាប់ ជាដរាប ។ ការមិនព្រមទទួលចាប់ដៃអ្នកណាម្នាក់ ជាការប្រមាថ ឬ បង្អាប់មុខមនុស្សនោះ ។

តាមធម្មតា មនុស្សដែលគេត្រូវគោរព ត្រូវហុចដៃមុន ។ ដូច្នេះ បើមនុស្សចាស់ជាង ឬ អ្នកធំ មិនហុចដៃមុនទេ អ្នកតូចត្រូវតែគួរសម ដោយលើកដៃសំពះនិងបន្លឺវាចាថា : «ជំរាបសួរព្រះតេជគុណ ឬ ជំរាបសួរលោកប្រុស ឬ លោកស្រី» តាមការគួរបានហើយ ។

គារវកិច្ច

- គារវកិច្ចរបៀបខ្មែរ:

ក- គារវកិច្ចចំពោះព្រះពុទ្ធបដិមាករ ឬ ព្រះសង្ឃ:

ក្នុងព្រះពុទ្ធសាសនា គេប្រើពាក្យថា ថ្វាយបង្គំព្រះ ថ្វាយបង្គំព្រះសង្ឃ កាលណាគេធ្វើគារវកិច្ចចំពោះព្រះពុទ្ធ-បដិមាករ ឬ ចំពោះព្រះសង្ឃ ។

បើអង្គុយបត់ជើង: ឱនក្បាលឲ្យដល់កន្ទេល ដាក់កែងដៃទាំងពីរឲ្យដល់កន្ទេល ផ្គុំដៃទទួលក្បាលត្រង់ប្រផ្នុំចិញ្ចើម ។

បើនៅទីដីដែលអង្គុយពុំកើត: គប្បីផ្គុំដៃទាំងពីរ ប្រណម្យលើកឡើង ដាក់ដល់ប្រផ្នុំចិញ្ចើម ឱនក្បាលបន្ទន់ខ្លួនទៅខាងមុខ ឲ្យល្មមសមរម្យ ។

ខ- ចំពោះព្រះមហាក្សត្រ: លុតជង្គង់ លើកដៃប្រ-

ណម្យនៅដើមទ្រូង បន្ទន់ខ្លួនចុះទៅពាក់កណ្ដាល ដៃទាំងគូ ដាក់ដល់កន្ទួល ហើយលើកឡើងទទួលក្បាល នៅប្រដុំចិញ្ចើម រួចងើបឡើងអង្គុយហាប់តាមទម្លាប់ ។ បើអង្គុយរាប ដៃទាំងពីរផ្គុំនៅដើមទ្រូង បន្ទន់ខ្លួន ឱនក្បាលបន្តិចទៅមុខ ចុងដៃដួបនឹងចុងច្រមុះ រួចងើបឡើងឲ្យត្រង់ខ្លួន ដាក់ដៃទាំងពីរទៅលើភ្លៅ ក្បាលឱនបន្តិច ។

គ- ចំពោះមនុស្សសាមញ្ញ: ត្រូវក្មេងសំពះចាស់មុន អ្នកតូចសំពះអ្នកធំ កូនសំពះម្ដាយឪពុក ។

លក្ខណៈសំពះ: កូនសំពះមាតា-បិតា ចៅសំពះជីដូន-ជីតា សិស្សសំពះគ្រូអាចារ្យ គប្បីលើកដៃប្រណម្យដល់ប្រដុំចិញ្ចើម ។ ខ្ញុំរាជការសំពះចៅហ្វាយនាយ ដៃប្រណម្យត្រឹមមាត់ ។

មនុស្សមានស័ក្តិស្មើគ្នា: ដៃប្រណម្យត្រឹមដើមទ្រូង។ រាស្ត្រសាមញ្ញសំពះមន្ត្រីធំ គឺរដ្ឋមន្ត្រីជាដើម គប្បីដាក់ដៃត្រឹម

ប្រមុះ ដៃដែលផ្គុំទាំងពីរត្រូវនៅត្រង់ពីមុខដកប មិនមែនលៀបទៅស្មា ឬ ទៅថ្ងាស ឬ លើកដៃដាក់ទៅលើក្បាលឡើយ ។ សំពះតាមរបៀបទម្លាប់របស់ខ្មែរយើង ។

– គារវកិច្ចរបៀបអឺរ៉ុប :

តាមទម្លាប់អឺរ៉ុប គេគំនាប់គ្នាដោយចាប់ហត្ថា ។ ដើម្បីចាប់ដៃគំនាប់គ្នា « គេត្រូវប្រើដៃស្ដាំដកប » ។ ត្រូវចាប់ដោយសុភាព ដោយម្រាមដៃទាំងអស់ ឲ្យឃើញសេចក្ដីស្មោះ ដោយសាមគ្គី ។

ឯគំនាប់ចាប់ដៃគ្នានេះ មិនត្រូវប្រុសលូក ដៃទៅចាប់ដៃស្ត្រីជាមុនទេ គ្រាន់តែបន្ទន់ខ្លួនបន្តិច ហើយបន្ទូលថា: « សូមគោរពអ្នកស្រី » «Mes hommages Madame» ឬ ថា « ខ្ញុំសូមជូនសេចក្ដីគោរព » Je vous présente mes hommages» ។ ស្ត្រីត្រូវឆ្លើយវិញថា: « ជំរាបសួរលោក : Bonjour Monsieur » ។

គេមិនត្រូវថា «Mes hommages» ទេ ។ រាជកញ្ញា ត្រូវថា : « Mes respects : ទទួលគារវកិច្ចពីខ្ញុំ » ។ បើនាងស្ត្រីហុចដៃមក ទើបត្រូវបុរសទទួលចាប់យ៉ាងស្រាល កុំច្របាច់ដៃគេ ។

បុរសឬស្ត្រី បើនឹងគំនាប់អ្នកមានបណ្ដាស័ក្តិខ្ពស់យស ធំថ្កុំថ្កើង ខ្លួនជាអ្នកតូច យសតិច មិនគប្បីលូកដៃ ទៅចាប់ដៃគេមុនទេ ត្រូវឱនតែក្បាលបន្តិចគំនាប់ បើអ្នកធំ អនុញ្ញាត ហុចដៃមកដោយសោះ ទើបត្រូវបុរសស្ត្រីនោះ លូកដៃទៅទទួលចាប់ឲ្យស្រួលយ៉ាងស្រាល ដោយសេចក្ដី គោរព ។

ពេលដែលយើងទៅផ្ទះមិត្តភក្តិ បើងត្រូវសំដែងការ គួរសមទៅម្ចាស់ផ្ទះស្រីមុនគេ រួចទៅស្ត្រីឯទៀតៗ បើ សិនជាមាន ចាប់ពីអ្នកណា ដែលមានអាយុច្រើនជាងគេៗ រួចពីធ្វើគារវកិច្ចចំពោះស្រីៗហើយ ទើបដល់បុរស ។

នៅវេលាដែលភ្ញៀវចូលមក ម្ចាស់ផ្ទះ ទាំងស្រីទាំងប្រុស ត្រូវក្រោកឈរចាំទទួលភ្ញៀវ ជាដរាប ។ បើភ្ញៀវជាអ្នកធំ ឬ ចាស់ទុំចូលមក ត្រូវតែម្ចាស់ផ្ទះទាំងពីរ ក្រោកឈរ ឈានដើរទៅគោរព ជូនគំនាប់ភ្ញៀវនោះជាមុនទើបគួរ ។

ស្ត្រីជាភ្ញៀវ កាលបើអង្គុយហើយ បើឃើញភ្ញៀវឯទៀត ទោះជាបុរសក្តីស្ត្រីក្តី មកដល់ថ្មី មិនត្រូវក្រោកឈរគំនាប់ភ្ញៀវ ដែលមកដល់ក្រោយនោះទេ ត្រូវតែអង្គុយឲ្យស្ងៀម ។ តែបើភ្ញៀវថ្មីគេមកគំនាប់យើង នោះយើងត្រូវតែគំនាប់គេវិញ ដោយមិនចាំបាច់ងើបឈរទេ លើកលែងតែជាមួយស្ត្រី ដែលមានអាយុច្រើនជាងយើង ។

ឯភ្ញៀវបុរស កាលបើអង្គុយរួចហើយ បើឃើញភ្ញៀវស្រីចូលមកដល់ថ្មី គប្បីក្រោកឈរឡើងឲ្យព្រមគ្នា ដើម្បីសំដែងគារវកិច្ចដល់ស្ត្រីនោះ ហើយលុះភ្ញៀវស្រីនោះអង្គុយ

ចុះ ទើបត្រូវអង្គុយតាម ។

បុរសជាភ្ញៀវ ត្រូវងើបឈរដកពប ដើម្បីសំដែងគារវកិច្ច កាន់គ្នា ទៅវិញទៅមក លើកលែងតែមនុស្សប្រុសចាស់ មិនត្រូវងើបឈរតបទៅបុរសក្មេងទេ ។

បុរសដែលមានវ័យក្មេង ត្រូវមានវាចាទៅកាន់បុរស ដែលមានវ័យច្រើន ឬ ទៅកាន់មន្ត្រីដែលមានបណ្ដាស័ក្តិខ្ពស់ ថា : « ខ្ញុំបាទសូមគោរព » ។

ស្ត្រីក្រមុំមិនត្រូវហុចដៃ ទៅមនុស្សមានគូស្វាមី ឬ មនុស្សចាស់ជាងខ្លួនទេ ហើយត្រូវក្រោកឈរដកពប ដើម្បី នឹងធ្វើគារវកិច្ច ។ ប៉ុន្តែ ស្ត្រីក្រមុំនេះត្រូវអង្គុយ ហើយ ហុចដៃទៅបុរសដែលមានវ័យក្មេងជាងខ្លួន ។ បុរសដែល មានវ័យក្មេង « les jeunes gens » ត្រូវតែងើបឈរដកពប កាលណាត្រូវធ្វើគារវកិច្ច លើកលែងតែពេលក្មេងនិងក្មេងៗ

ពីបុរាណកាលមក ទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរយើង ទុកបុរស

ធំជាងស្ត្រី ស្ត្រីត្រូវតែគោរពបុរសជាដរាប ។ នៅសម័យឥឡូវ ស្ត្រីខ្មែរមិនមែនចង់លើកដំកើងខ្លួន ឲ្យបុរសគោរពទេ តែចង់ឲ្យជាតិយើង មានសុជីវធម៌ស្របគ្នានឹងប្រទេសអឺរ៉ុប ព្រមទាំងប្រទេសជិតខាងផង ។ កាលមុន ប្រទេសជិតខាងយើងក៏មានទំនៀមទម្លាប់ដូចយើងដែរ តែឥឡូវគេនិយមតាមសុជីវធម៌អឺរ៉ុបអស់ហើយ ។ ហេតុនេះបុរសខ្មែរគួរនិយមតាមគេ កុំឲ្យជាតិយើងនៅល្ងើយខុសពីគេតែឯង គឺគប្បីមានសេចក្តីគួរសម និងគោរពជាមុនដល់ស្ត្រីគ្រប់ឋានៈ នៅវេលាដែលជួបគ្នានោះ ។

ពិតមែនទៅ បុរស ត្រូវគួរសមនឹងស្ត្រីជាមុន ប៉ុន្តែសុជីវធម៌តម្រូវឲ្យស្ត្រី គោរពបុរសណាមានបំណាស់ជាងខ្លួនមុន ។

អ្នកស្និទ្ធភាពដែលមានអាយុស្មើគ្នា កាលបើជួបគ្នាហើយ គួរលើកដៃសំពះឲ្យព្រមគ្នាតែម្តង កុំឲ្យមានមុន មាន

ក្រោយ ហើយម្នាក់ៗត្រូវប្រុងខ្លួនមើលដៃគេ កុំឲ្យគេលើក សំពះរួចហើយ ទើបលើកក្រោយគេ ជាការពុំគួរសមទេ ។

អ្នកដែលមានការរបរល្អ មិនត្រូវធ្វើឫក ចាំតែឲ្យគេ សំពះខ្លួនមុននោះទេ គឺលើកដៃសំពះមុនគេជាដរាប លើក លែងតែមនុស្សដែលមានវ័យក្មេងជាង ។ រីឯស្ត្រី បើបុរស គេមានសេចក្តីគួរសមមករកខ្លួនហើយ មិនត្រូវធ្មើងធ្មៃ ធ្វើ ឫកក្រអឺតទេ ទោះបីយ៉ាងណា ក៏ខំប្រឹងអប់រំខ្លួនឲ្យសមរម្យ ជាទីគោរពពេញចិត្តគេផង ។ ការដែលបុរសគោរពដល់ស្ត្រី នោះ មិនមែនជាការថោកទាបដល់កិត្តិយសនៃបុរសទេ ក៏ រឹតតែលើកដំកើងដំឡៃបុរសទៅវិញ ព្រោះបុរសមួយៗ តែងមានភរិយា ឬ មាតា ឬ បងប្អូនស្រី ជាដរាប ។ បើ បុរសទាំងឡាយ មានសេចក្តីគោរពដល់ភរិយា ដល់មាតា ឬ ដល់បងប្អូនស្រីខ្លួន ប្រាកដជាបុរសនោះ ខ្ពស់មុខ សប្បាយចិត្ត ដោយសារកាយវិការនេះជាមិនខានឡើយ ។

ម្យ៉ាងទៀត នៅក្នុងចំណោមខ្មែរពុទ្ធ គេតែងសង្កេតឃើញថា ក្មេងប្រុសនិងក្មេងស្រី ពុំសូវកក់ទាក់ រួសរាយរកគ្នាទេ ជួនកាលមិនទាំងនិយាយស្តីរកគ្នាសោះក៏មាន ព្រោះមកពីមិនធ្លាប់ផង និងមកពីស្រ្តី នៅកាន់ទំនៀមទម្លាប់បុរាណផង ។ បុរសស្រ្តី គួរតែកក់ទាក់គួរសមរកគ្នាទៅវិញទៅមក កុំប្រមុខនៅធ្ងន់ដូចទឹងមោងស្ទះនោះ ។ សៀមស្ងប់តែម្នាក់ឯងរៀង ៗ ខ្លួន ជាហេតុនាំឲ្យមិនស្គាល់គ្នារហូត ។ ធ្វើដូច្នេះនាំឲ្យបង្អៀតចិត្តដល់ម្ចាស់ផ្ទះ គេៈមើលទៅឃើញថា ក្មេងទាំងនោះ មិនសប្បាយចិត្ត នឹងមកលេងផ្ទះគេជាមិនខាន ។

កត់សំគាល់ : របៀបខ្មែរយើង ផ្ទុយគ្នានឹងរបៀបអឺរ៉ុប។ ខាងខ្មែរ អ្នកតូចត្រូវលើកដៃសំពះអ្នកធំមុន ឯខាងអឺរ៉ុប ត្រូវអ្នកធំហុចដៃមកមុន ទើបអ្នកតូចហ៊ានទទួល ។

តាមរបៀបខ្មែរ មានពេលខ្លះ «ស្រគ្រមន្ត-លើកស្មា»

គេអញ្ជើញភ្ញៀវឲ្យអង្គុយលើកន្ទេល ឬ ព្រំ ។ ការអង្គុយលើកន្ទេល ឬព្រំ ខុសគ្នានឹងការអង្គុយលើកៅអី តោងប្រយ័ត្ន ។ បើអង្គុយលើកន្ទេល ឬព្រំហើយ មានអ្នកធំអញ្ជើញមកអង្គុយជិតនោះ យើងមិនត្រូវងើបឈរឡើងទេ ត្រូវអង្គុយដដែល តែត្រូវឱនបន្ទន់ខ្លួនដោយសុភាព ។ បើអង្គុយលើកៅអីវិញ ហើយឃើញអ្នកមានបណ្ដាស័ក្តិធំជាង ឬ មានក្សត្រអង្គណាមួយស្ដេចយាងនិងអញ្ជើញមកជិត យើងត្រូវក្រោកឈរឡើងជាការចាំបាច់ ដើម្បីគោរព ។

ចំពោះព្រះមហាក្សត្រ និងព្រះករវង្សានុវង្ស លោកអ្នកនាង ត្រូវមានសេចក្ដីគោរពតាមរបៀបខ្មែរជាដរាប ទោះជានៅចំពោះមុខភ្ញៀវបរទេសក៏ដោយ ។

សុជីវធម៌ក្នុងក្របខណ្ឌការងារ

មនុស្សទាំងប្រុស ទាំងស្រី កាលណាដល់វ័យបំពេញការងារ តែងតែទៅប្រកបការងារនៅកន្លែងមួយជួបជុំនៅ ហ្វាយនាយ មិត្តភក្តិ ឬ អ្នកក្រោមបង្គាប់ ។

សុជីវធម៌បានតម្រូវឲ្យមនុស្សម្នាក់ៗ ប្រកាន់ឫកពារ កិរិយា និងសំដីឲ្យសមតាមឋានៈខ្លួន ។

ពីអ្នកធំទៅអ្នកតូចៈ

អ្នកធំត្រូវនិយាយទៅអ្នកក្រោមបង្គាប់ ដោយសុភាព ជានិច្ច ទោះក្នុងការស្តីបន្ទោសក៏ដោយ ។

— ពិតមែនតែមិនត្រូវប្រកាន់ឫកខ្ពើង សង្កត់សង្កិន ខ្លាំងទៅលើអ្នកក្រោមបង្គាប់ ទោះហ្វាយនាយត្រូវតែ មានអានុភាពខ្លះ ដើម្បីសម្រួលដំណើរការ ។

— អ្នកធំត្រូវចៀសវាងការជជែកខ្វែងយោបល់ ជាមួយ

អ្នកតូចជាង ។

- បើអ្នកតូចមានការនិយាយជាមួយ ទោះបីពេញចិត្តក្តី ឬ មិនពេញចិត្តក្តី អ្នកធំគួរគប្បីស្តាប់គ្នាផង ដើម្បីឲ្យគ្នាមានសេចក្តីក្លាហាន និងបញ្ចេញគំនិតល្អរបស់គ្នា ។

- អ្នកធំត្រូវចៀសវាង ការស្និទ្ធស្នាលហួសប្រមាណនិងអ្នកតូច ដែលគ្នាមិនអាចតបវិញបាន ។

- មេហ្វាយនាយត្រូវដឹងថា ការសរសើររបស់ខ្លួនចំពោះអ្នកក្រោមបង្គាប់ មានប្រសិទ្ធិភាពជាងការស្តីបន្ទោស ។

- មេហ្វាយនាយត្រូវចៀសវាង ការរំខានដល់អ្នកក្រោមបង្គាប់ ដោយឥតប្រយោជន៍ ពីព្រោះគ្នាមានកិច្ចការទៀងទាត់នឹងបំពេញ គ្នាមិនអាចធ្វើកើតទេប្រសិនបើយើងចេះតែរំខានគ្នា ។

ពីអ្នកតូចទៅអ្នកធំ:

- អ្នកតូចត្រូវប្រកាន់សេចក្ដីគោរពជានិច្ច ចំពោះចៅហ្វាយនាយ ប៉ុន្ដែមិនត្រូវបន្ទាបខ្លួនហួសពេកទេ ហើយចេះតែធ្វើតាមចៅហ្វាយនាយទាំងខុស ទាំងត្រូវនោះឡើយ ។

- អ្នកតូចអាចជំទាស់ចៅហ្វាយនាយបាន កាលណាមានការចាំបាច់ក្នុងផលប្រយោជន៍នៃកិច្ចការ ប៉ុន្ដែការខ្វែងជំទាស់នេះ ត្រូវធ្វើឡើងដោយសុភាពបសារ ។

- អ្នកតូចត្រូវចេះនិយាយឲ្យច្បាស់លាស់ ហើយខ្លីៗ និងចេះគោរពការសម្រេចចុងក្រោយបង្អស់ របស់ចៅហ្វាយនាយខ្លួន ពីព្រោះមុខងារខ្លួនជាអ្នកធ្វើតាមបង្គាប់គេទេ ។

- ពិតមែនតែជំពូកទាំងនិងសេចក្ដីណែនាំ របស់ចៅ

ហ្វាយនាយមានសារៈសំខាន់ ដល់អ្នកក្រោមបង្គាប់ តែយើងត្រូវដឹងថា អ្នកធំមានកិច្ចការផ្សេងៗ ជាច្រើនត្រូវបំពេញ ។ ដូច្នេះយើងត្រូវចៀសវាងកុំរំខានពេលវេលា របស់អ្នកធំដោយមិនសមហេតុផល ។ យើងត្រូវចូលស្នើការដល់ចៅហ្វាយនាយចំពោះតែការណាចាំបាច់ ។

រវាងអ្នកស្មើភាព:

ជាមួយសហសេវិក លោកអ្នកត្រូវប្រកាន់បារីភាពជានិច្ចកងពាក្យសំដី និងអំពើរបស់អស់លោក-អ្នក ។

- ការគោរពកិច្ចការរបស់សហសេវិក នាំឲ្យមានសមានចិត្តទៅវិញទៅមក ហើយនិងចៀសវាងការរគៀសចិត្តគ្នា ។
- ការសំខាន់បំផុត ត្រូវចេះពួតដៃគ្នាធ្វើការ គឺម្នាក់ៗ ទោះអ្នកធំ ឬអ្នកតូច ត្រូវមានសហប្រតិបត្តិការដើម្បី

ឲ្យដឹងដំណើរការ ក្នុងការិយាល័យរួមគ្នា ។ គ្មានអ្នកណាមួយអាចទ្រាំទ្របានទេ ចំពោះមនុស្សដែលធ្វើការលាក់លៀម ហើយរំលោភទៅលើកិច្ចការអ្នកដទៃ ។

- ចូរអ្នកកុំរួញរាក្នុងការជួយកិច្ចការ របស់សហសេវិកអ្នក ប្រសិនបើអ្នកមានមធ្យោបាយ ។ រីឯខ្លួនអ្នកក៏អាចពឹងពាក់គេវិញបានដែរ ។ នេះជាការបន្ថែមនូវសេចក្តីរីករាយ ទៅលើប្រសិទ្ធភាពនៃការងារ ។
- ពិតមែនតែនៅក្នុងក្របខ័ណ្ឌវិជ្ជាជីវៈ ជាគោលការណ៍ គេមិនត្រូវប្រកាន់ភេទ ថា ស្ត្រី ឬ ប្រុសក៏ដោយ ក៏ប៉ុន្តែអស់លោកប្រុស ៗ ត្រូវដឹងថា អស់លោកស្រី ៗ ត្រូវបានសេចក្តីសន្តោសប្រណីអំពីអស់លោក ។
- រីឯអស់លោកស្រី ៗ វិញ សូមកុំប្រើនូវឯកសិទ្ធស្ត្រី

ទៅលើគេឲ្យហួសហេតុពេក ។

ពិធីការក្នុងការងារ :

អ្នកតូចបើដើរជួបអ្នកធំ ត្រូវគោរពគេមុនដោយនិយាយថា : « ជំរាបសួរលោក » ឬ « ជំរាបលាលោក » ប៉ុន្តែមិនត្រូវហុចដៃមុនទេ រួចចៀសផ្លូវទុកកន្លែង ឲ្យអ្នកធំដើរទៅមុន ។

— ក្នុងកិច្ចការវិញ អ្នកតូចត្រូវចៀសវាងកុំនិយាយទៅគាន់អ្នកធំមុន លើកលែងតែការណាចាំបាច់ ។

— គេត្រូវនាំអ្នកតូច ទៅឲ្យអ្នកធំស្គាល់ជាដំបូង ទោះអ្នកក្រោមបង្គាប់នោះជាស្ត្រីក៏ដោយ ។

— ជារបៀបមួយទៀត សុជីវធម៌ក្នុងការងារផ្តល់នូវលក្ខណៈងាយស្រួល ជាចាំបាច់ក្នុងការទាក់ទងវិជ្ជាជីវៈ គឺដូចជាការទាក់ទងរវាងមនុស្សនិងមនុស្សដែរ ដើម្បីកុំឲ្យមានបរិតគ្គាំគ្គងណាមួយ អាចបំ-

ង្ហាញចរិតល្អផ្សេងទៀតបាន ។

– ត្រូវចេះរក្សាមុខរបរ និងទីកន្លែងរបស់ខ្លួន ដោយត្រូវគោរពនូវមុខរបរ និងទីកន្លែងរបស់អ្នកដទៃ ។

– ត្រូវចេះធ្វើឲ្យគេស្រឡាញ់ តែត្រូវចៀសវាងការស្និទ្ធស្នាលហួសប្រមាណ ។ ហើយចេះធ្វើសហប្រតិបត្តិការ ជាមួយសហសេវិក តែត្រូវចេះលាក់លៀមការសម្ងាត់ផងដែរ ។

សុជីវធម៌ក្នុងភាសា

SAVOIR-VIVRE ET LANGAGE

ធម្មជាតិជាមនុស្សដែលកើតមកហើយ ត្រូវតែរស់ជាសង្គមជាមួយនឹងមនុស្សដទៃទៀត ។ ក្នុងការទាក់ទងរវាងគ្នានឹងគ្នា មនុស្សត្រូវការបញ្ចេញមនោសញ្ចេតនា និងសំដែងការត្រូវការរបស់ខ្លួន ដោយប្រើពាក្យសំដី ។ គឺពាក្យសំដីនេះហើយ ដែលនាំឲ្យមនុស្សយល់ចិត្តថ្លើមគ្នាទៅវិញទៅមក ដែលជាសារសំខាន់ ធ្វើឲ្យសង្គមមនុស្សប្រសើរជាងសង្គមសត្វ ។

គេអាចសំគាល់ថា សង្គមមនុស្សណា ដែលចេះប្រើភាសាថ្លៃថ្នូរ មានបទបែបបាបខ្ពស់ សង្គមមនុស្សនោះ ជាអារ្យសង្គមដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ ។

កម្រិតអារ្យធម៌នៃប្រទេសនីមួយៗ ជឿនលឿនទៅ

តាមប្រសិទ្ធិភាពនៃភាសារបស់ខ្លួន ។ វៀវឡ្សនធម៌ក៏មាន ការទទួលខុសត្រូវតាមឧត្តមភាពនៃភាសា ដែលតែងតែមាន ប្រៀបលើកម្លាំង ។

គេបង្កើតសន្និសីទអន្តរជាតិ ដោយមានគោលបំណង សម្រុះសម្រួលតាមការចរចា មិនមែនតាមបំបាំង នូវការ វិវាទរវាងប្រទេសនានា ។ ក្នុងសង្គមមនុស្ស ពាក្យសំដីមាន ប្រយោជន៍គ្រប់នាទី ៖ ពេលជួបជុំគ្នា ពេលសម្តែងសេចក្តី ស្នេហា គ្រប់បែបយ៉ាង ពេលទាក់ទងគ្នា សុទ្ធតែត្រូវការ ពាក្យសំដីទាំងអស់ ។

មនុស្សដែលមានពាក្យសំដីផ្អែមល្ហែម ទន់ភ្លន់ តែង បានទទួលអត្ថប្រយោជន៍ច្រើនជាងមនុស្ស ដែលមានវាចា គំរោះគំរើយ ។

គេអាចសន្និដ្ឋានបាន៖ ប្រភេទ ចំណេះវិជ្ជា និងការ អប់រំរបស់មនុស្ស តាមពាក្យសំដី នៃបុគ្គលនោះ ។

ដើម្បីកុំឲ្យមានការគ្គាំគ្គងក្នុងការនិយាយស្តី ក្នុងការសរសេរក្តី យើងអាចផ្អែកទាំងស្រុងទៅលើក្បួនសុជីវធម៌ ដែលតម្រូវឲ្យយើងអនុវត្តដូចតទៅ :

១– ចូរប្រើតែពាក្យប្រសើរ ផ្អែមល្ហែមជានិច្ច គ្រប់ពេលវេលា ទៅកាន់អ្នកដទៃ ទុកជាយើងមានអារម្មណ៍បែបណាក៏ដោយ ។

២– ចៀសវាងពាក្យសំដីគ្រោះគោះបោះបោក សំដីអសុរស សំដីអាក៏សែ ។

៣– សំដីឲ្យមានសម្លេងស្មើប្រក្រតី កុំប្រើសំដីលើកដាក់ និយាយឲ្យច្បាស់ កុំតិចពេក កុំខ្លាំងពេក ឲ្យល្មមគេស្តាប់ឮបានហើយ ។

៤– ប្រើពាក្យសំដីឲ្យត្រូវតាមពេលវេលា តាមទីកន្លែង តាមប្រភេទ និងឋានៈនៃគូសន្ទនា ។

៥– កុំនិយាយកាត់ប្រយោគនៃគូសន្ទនា ។

ពាក្យនិយាយចំពោះមុខ:

១— ជីដូន ជីតា មាតាបិតា ជាបុព្វការីរបស់បុត្រធីតា មានសេចក្ដីស្នេហា រាប់អានពិរោះ ចំពោះកូនចៅប្រុសស្រី កាលនៅតូចៗ គាត់តែងហៅថា: អាទាង, អាខ្មូច, អាចៅ ។ល។ មេនាង, មេខ្មូច, អាពៅ ។ល។ សំគាល់ថាពាក្យជូរ ហៅក៏គួរហើយ ៗ តែលុះដល់វ័យចំរើនធំឡើងបានចេះដឹង ចូលធ្វើជាខ្ញុំរាជការ កូនចៅខ្លះមានវាសនា បានបុណ្យសក្ដិដល់ទៅទីមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ ឬ ក៏បានជាជំទាវ ខុនណាង ជាភរិយាមន្ត្រីធំ តូច ៗ គួរតែជីដូន ជីតា មាតាបិតា ផ្លាស់ពាក្យដែលប្រើ ហៅកូនថា អា ឬ មេ នោះចោលចេញ ព្រោះកូនចៅមានវ័យវឌ្ឍនាការ ចំរើនធំហើយ គេរាប់បញ្ចូលក្នុងពពួកមនុស្សចាស់ ដែលមានភរិយាស្វាមី ។

ការនិយាយស្ដីទៅកាន់កូនចៅ ប្រុសស្រីផ្ទាល់មាត់ក្ដី តាមសំបុត្រក្ដី ត្រូវមានកិច្ចគួរសមឲ្យល្មម មិនត្រូវបន្ទាបឲ្យ

ទាបពេក ហៅ អា ឬ មេ និងមិនត្រូវលើកកំពស់ ឱ្យខ្ពស់ហួសខ្លួន ជាបុព្វការី រហូតដល់ទៅហៅលោកនោះទេ ។ បើកូនទៅជាមន្ត្រី ត្រូវហៅងារក៏បាន ហៅតំណែងក៏បាន ។ រីឯកូនស្រីក៏មិនត្រូវហៅ «លោកស្រី-លោកជំទាវ» ដែរ គប្បីហៅឈ្មោះកំណើត ឬ ហៅតាមកូនទៅតូច ។ អាហៅម្ដាយអា ក៏ពិរោះដែរ ។

បើកូនទៅ ជារាស្ត្រសាមញ្ញ ជីដូនជីតា មាតាបិតា ជារាស្ត្រសាមញ្ញដូចគ្នា គប្បីប្រើពាក្យហៅ តាមសមគួរ ។ គឺចៀសពាក្យ «ឯង» ដូច «យាយឯង, តាឯង» មិនគប្បីប្រើឡើយ ។

ជីដូនជីតា ឪពុកម្ដាយ និងកូនចៅ ប្រុសស្រី មានរបៀបនិយាយកាន់គ្នាខុសអំពីរបៀបរាស្ត្រនិងមន្ត្រី ព្រោះបើនឹងនិយាយស្ដីទៅមករកគ្នា មានដំណើរស្និទ្ធស្នាលតាមធម្មតា ។ ឯកិច្ចគោរពទៀតសោត ក៏សឹងប្លែកគ្នាខ្លះដោយ

ថ្នាក់ ដោយជាន់ ដែលប្រើពាក្យសំដីឲ្យសមរម្យ តាម គោត្រនាម និងតាមយសសក្តិ ។

កូនចៅប្រុសស្រីជាមន្ត្រីក្តី ជាកស្ត្រសាមញ្ញក្តី គប្បីហៅបុព្វការីថា «លោកតា, លោកយាយ, លោកម្តាយ, លោកឪពុក» ផ្ទាល់មាត់ក្តី ក្នុងសំបុត្រក្តី ទើបសមរម្យ ឬហៅតាមទម្លាប់ក៏បាន តែមិនត្រូវលើកខ្លួនយើងថា «លោកកូន, លោកចៅ» ផ្ទឹមឲ្យស្មើអាងថា យើងជាមន្ត្រីស្មើសក្តិ ឬលើកខ្លួនឲ្យខ្ពស់ជាង អាងថាយើង ជាមន្ត្រីសក្តិខ្ពស់ជាង។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងត្រូវធ្វើគារវកិច្ច ឲ្យទាបជាងដកប ។

យើងជាកូនចៅ មានឋានៈជាមន្ត្រីធំក៏ពិតមែនហើយ តែឋានន្តរសក្តិនេះ មានតែក្នុងផ្លូវរាជការទេ ឬ ចំពោះមុខបណ្តាកស្ត្រឯទៀតប៉ុណ្ណោះ ត្រង់ឯបុព្វការីយើង យើងនៅតែទន់ទាបជាដកប ។ យ៉ាងនេះហើយ កូនចៅត្រូវលើក

ដំកើង ជីដូន ជីតា មាតាបិតា ឲ្យខ្ពស់ឡើង ឲ្យសមនឹងយសសក្តិរបស់ខ្លួន ។

២- ក្មួយប្រុសស្រីត្រូវគោរពឪពុកធំ, ម្តាយធំ, មាមីង ឲ្យដូចគ្នានិងឪពុកម្តាយខ្លួនបង្កើត ។ ឪពុកធំ, ម្តាយធំ, មាមីងក៏ត្រូវស្រឡាញ់រាប់អានក្មួយ ឲ្យដូចកូនខ្លួនដែរ តែឲ្យមានការសមគួរឲ្យច្រើន ។ កិច្ចគោរព និងការថ្នាក់ថ្នម ដោយពាក្យសំដី ដោយសំបុត្រ ត្រូវឲ្យមានបរិបូណ៌ ។

៣- បងប្អូនបង្កើត- បងប្អូនជីដូនមួយ- ជីទួតមួយ ត្រូវមានការរាប់អានគ្នាទៅវិញទៅមក យ៉ាងជិតស្និទ្ធដូចពោះមួយ ព្រោះយើងមានជីដូន ឬបិតាតែមួយផងគ្នា ។ អ្នកណាដែលជាប្អូនត្រូវគោរពបង ឲ្យសមរម្យតាមឋានៈជាបងជាប្អូន ។ ប្អូនកុំប្រមាថមើលងាយបង ។ បងពុំគប្បីរំលោភលើប្អូន ដោយអាងថាខ្លួនជាបងគេនោះឡើយ ។

៤- សិស្សទោះជាមានសក្តិធំ ខ្ពស់ជាងគ្រូបាធ្យាយ

ក៏ដោយ ក៏សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យមានគារវភាពដ៏បរិបូណ៌ចំពោះគ្រូផង ពីព្រោះលោកគ្រូជាបុព្វការីរបស់យើង នៅតែខ្ពស់ជាងយើងជាដរាប ។

៥– បើយើងទាំងអស់គ្នាគ្មានបណ្ដាសក្ដិដូចគ្នា យើងត្រូវរាប់អានគ្នាជាមនុស្សស្មើមុខគ្នា តាមរបៀបច្បាប់ទំនិងទម្លាប់ស្រុក ។ ប៉ុន្តែ គេនៅគិតត្រង់ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យទៀត ។ ចំណែកបុព្វការីរបស់យើង គារវភាពសម្រាប់ធម្មជាតិយើងជាកូនចៅ គប្បីប្រើពាក្យយ៉ាងកណ្ដាល កុំឲ្យខ្ពស់ពេក, ទាបពេក ។

៦– មិត្តភក្តិស្មើឋានៈ ដែលធ្លាប់ហៅគ្នា «អា-មី-មឹង» សុជីវធម៌មិនអនុញ្ញាតឲ្យ សរសេរហៅគ្នារបៀបនេះក្នុងសំបុត្រឡើយ ទោះជាសំបុត្រនេះក្រៅផ្លូវការក៏ដោយ ។

៧– ចៅហ្វាយនាយ បើសរសេរសំបុត្រទៅកម្មកររបស់ខ្លួន ក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ...

«អា-មី-មីន-អញ-ងន» ជាដាច់ខាត ។

ក្រៅពីគ្រួសារនិងមិត្តភ័ក្តិស្និទ្ធស្នាល ដែលយើងហៅតាមទម្លាប់ យើងអាចហៅអ្នកដទៃឯទៀតថា «លោក» (Monsieur) «អ្នកស្រី» (Madame) ឬ «កញ្ញា» (Mademoiselle) ដោយមិនខ្លាចមានការឆ្គាំឆ្គង ។

កត់សំគាល់:

ក្នុងសម័យសង្គមរាស្ត្រនិយម ដែលមានអង្គសម្តេចឪជាប្រធាន រាស្ត្រ និងមន្ត្រី សុទ្ធជាអ្នកជាតិនិយមដូចគ្នាទាំងអស់ ម៉្លោះហើយទាំងអស់គ្នាសុទ្ធជាសហជីវិន ឬសហជីវិនី ។ ដូច្នេះ ដើម្បីជៀសវាងការឆ្គាំឆ្គង យើងហៅគ្នាថា សហជីវិន ឬ សហជីវិនីបានហើយ ។

- ឋានន្តរៈជាផ្លូវការ: Titre officiel

មន្ត្រីសក្តិធំទីឧកញ៉ា គេហៅព្រះតេជព្រះគុណ ។ បើជារដ្ឋមន្ត្រី ឬ រាជទូត ។ល។ គេហៅឯកឧត្តម ។

– ក្នុងទ័ព :

តាមសុជីវធម៌បារាំង ដើម្បីនិយាយទៅកាន់នាយទា-ហាន បុរសនិងស្ត្រីមិនប្រើពាក្យដូចគ្នាទេ ។

បុរសហៅថា «Mon Général, Mon Colonnel, Mon Commandant» ។

ស្ត្រីហៅថា «Général, Colonnel» ។

ឯវរសេនីយ «Commandant» ស្ត្រីហៅថា លោក «Monsieur» យ៉ាងខ្លី ។

តាមទម្លាប់ខ្មែរគេបន្ថែមសក្តិពីមុខ ។ ឧទាហរណ៍: លោកវរសេនីយឯក ..., លោកឧត្តមសេនីយ ... ។ល។

– ក្នុងតុលាការ:

គេហៅទៅក្រមតាមសក្តិនិងតំណែងគឺ :

– លោកចាងហ្វាង Monsieur Le Président

– លោកអគ្គព្រះរាជអាជ្ញា Monsieur Le Procureur Général

— លោកព្រះរាជអាជ្ញា Monsieur Le Procureur

— លោកសុភាចារបុរស Monsieur Le Juge ។

-ឋានន្តរៈនៃសាកលវិទ្យាល័យ:

ក្នុងអង្គការសិក្សាធិការ គេហៅថា:

— លោក សាកលវិទ្យាធិការ (Monsieur Le Recteur)

— លោក ព្រឹទ្ធបុរស (Monsieur Le Doyen) ។

តាមសុជីវធម៌ម្យ៉ាងទៀត គេហៅពួកសាស្ត្រាចារ្យមហាបរិញ្ញាទាំងទ្បាយ ថា «លោកសាស្ត្រាចារ្យ» (Monsieur le Professeur) ។ គេហៅថា លោកវេជ្ជបណ្ឌិត (Monsieur le Docteur) ពួកវេជ្ជបណ្ឌិតទូទៅ ។

ចំពោះសាស្ត្រាចារ្យ និងវេជ្ជបណ្ឌិតស្រី គេហៅថា (Professeur ឬ Docteur) ដូចបុរសដែរ គឺ «Madame Le Professeur» ឬ «Madame Le Docteur» ។

រីឯសាស្ត្រាចារ្យធម្មតា គេហៅថា «លោក» (Mon-

sieur) យ៉ាន់ឌី ។

សក្តិមន្ត្រីទូទៅ:

— សក្តិ ១០-៩-៨-៧ ហ៊ូពាន់ ទីឧកញ៉ា

— សក្តិ ៦ ហ៊ូពាន់ ទីព្រះ

— សក្តិ ៥ ហ៊ូពាន់ ទីហ្លួង

— សក្តិ ៤ ហ៊ូពាន់ ទីឃុន

— សក្តិ ៣ ហ៊ូពាន់ ទីម៉ឺន

គោរម្យងាររបស់លោកចាងហ្វាង ផ្នែកតុលាការ

“ស្រេនទីក្រសួងយុត្តិធម៌„

១- ឧកញ៉ាមហាឥស្សរាធិបតី . . ចាងហ្វាងសាលាវិនិច្ឆ័យ ។

២- ឧកញ៉ាមហាវិនិច្ឆ័យ . . . ចាងហ្វាងសាលាឧទ្ធរណ៍ ។

៣- ឧកញ៉ាឥស្សរវិនិច្ឆ័យ . . . ចាងហ្វាងសាលា

ឧក្រិដ្ឋ ។

៤- ឧកញ៉ាពិភ័ក្តិវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលា
លហុទ ។

៥- ឧកញ៉ាពិជ័យវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង
កំពង់ចាម ។

៦- ឧកញ៉ាឧត្តមភាសិត ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង
បាត់ដំបង ។

៧- ឧកញ៉ាទេសាវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង
កំពត ។

៨- ឧកញ៉ារតនវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង
តាកែវ ។

៩- ឧកញ៉ានរវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង
ព្រៃវែង ។

១០- ឧកញ៉ាសូរវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង

ស្វាយរៀង ។

១១- ឧកញ៉ាមហោរីវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង កំពង់ធំ ។

១២- ឧកញ៉ាសំរេចវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង សៀមរាប ។

១៣- ឧកញ៉ាសួគ៌ាវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង ពោធិ៍សាត់ ។

១៤- ឧកញ៉ាឥន្ទ្រាវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង កំពង់ឆ្នាំង ។

១៥- ឧកញ៉ាសិទ្ធិវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង កំពង់ស្ពឺ ។

១៦- ឧកញ៉ាបេស្តាវិនិច្ឆ័យ ... ចាងហ្វាងសាលាដំបូង ក្រចេះ ។

១៧- ឧកញ៉ាទទីវិនិច្ឆ័យ ..ចាងហ្វាងសាលាដំបូងស្ទឹងត្រែង ។

គោរម្យងាររបស់ចៅហ្វាយខេត្តខ្លះក្នុងព្រះរាជាណាចក្រ

"ស្រង់ចេញពីប្រជុំលិខិត ឧកញ៉ា ញ៉ឹក-នូ,,

១- ឧកញ៉ាកលាមេត្រីសិរីមជ្ឈឹមគ្រាម សេដ្ឋាវរក្ស សិទ្ធិសក្តិ ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្តកណ្តាល។

២- ឧកញ៉ាមន្ត្រីភក្តីពិជ័យវង្សាមហាបញ្ញាក ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត កំពង់ចាម ។

៣- ឧកញ៉ាតេជោទុរក្សសិទ្ធិសក្តិសង្គ្រាមរាមពិជ័យគុបរក្ស ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត បាត់ដំបង ។

៤- ឧកញ៉ាសេនាអនុជិតបុរាន្តគ្រាមសិទ្ធិគ្រាម ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត កំពត ។

"តាមសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ ជួរជាក់ជូព្រេះ,, :

"ឧកញ៉ាសេនាអនុជិតបុរាន្តគ្រាម សាគរពនុរក្ស ឧត្តមក្រមពាហុ,, ។

៥- ឧកញ៉ាទាកអធិបតីសិរីសូរ្យសក្តិពិភក្តិធរទិន្នសុរិន្ទជ័យ

ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត ព្រៃវែង ។

៦- ឧកញ៉ាស្រែខ្យាធិបតីបូរីរក្សពិភក្តិក្រមការ ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត កំពង់ឆ្នាំង ។

៧- ឧកញ៉ាពិស្ណុលោកមហាទ្រង់សក្តិពិភក្តិស្នាមហាបុរក្តគ្រាម អគ្គសេនាមហាមាត្យ ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត តាកែវ ។

៨- ឧកញ៉ាលីចក្រីអធិបតីធរណិន្ទឥន្ទ្រារក្សពិភក្តិវង្សា ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត ស្វាយរៀង ។

ឧកញ៉ាតេជោបុរាណធរណិន្ទទរិន្ទបូរីរក្សសមុហាធិប-តីអភ័យតេរីបរាក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្តកំពង់ធំ ។

១០- ឧកញ៉ាប្រាសាទពាំងរាជទណ្ឌវង្សាខេតពិធបូរីរក្សទិ-គម ឧត្តមក្រមពាហុ ចៅហ្វាយខេត្ត សៀមរាប ។

"តាមសម្តេចព្រះសង្ឃរាជ គួរដាក់ដូច្នេះ" :

"ឧកញ៉ាប្រាសាទអនុរក្សបុរាណកដនាទីសិទ្ធិសក្តិ

ពិភក្តិមន្ត្រី ឧត្តមក្រមពាហុ" ។

១១- ឧកញ៉ា មហាជនបទរដ្ឋក្រាមហាបុរន្តត្រាមកាម សេនាធិបតីសិរីអនុរក្ស ឧត្តមក្រមពាហុ ទៅ ហ្វាយខេត្ត ក្រចេះ ។

១២- ឧកញ៉ាឧទយាធិកជបុរន្តតាមកាមឫទ្ធីសក្តិបព្វតា-វ័ន ឧត្តមក្រមពាហុ ទៅហ្វាយខេត្ត កំពង់ស្ពឺ ។

១៣- ឧកញ៉ាសួគ៌ាលោកឥន្ទ្រាឫទ្ធីជីវិតសក្តាមហាទិ-តមធរណិន្ទ្រសក្តិ អគ្គសេនាមហាមាត្យ ឧត្តម ក្រមពាហុ ទៅហ្វាយខេត្ត ពោធិសាត់ ។

១៤- ឧកញ៉ាមន្ត្រីជលធារតោមរ៉ារិន្ទ្រមហិទ្ធិរដ្ឋវិឡ្យ សក្តារឿងឫទ្ធិ ឧត្តមក្រមពាហុ ទៅហ្វាយខេត្ត ស្ទឹងត្រែង ។

កត់សំគាល់ : គោរម្យងារឯទៀត នឹងជូនតាមក្រោយ ។

ការនាំឱ្យស្គាល់គ្នា

(LES PRÉSENTATIONS)

តាំងពីយូរមកហើយ ខ្មែរយើង បើកាលណាមានធ្វើបុណ្យទានផ្សេង ៗ ដែលមានការជួបជុំបងប្អូន ញាតិមិត្តទាំងឡាយចាស់ ៗ តែងហៅកូនចៅឲ្យមកជំរាបសួរគួរសម ដល់ជីដូនជីតា និងញាតិទាំងអស់ ដែលពុំទាន់ស្គាល់គ្នា ។ ឯភ្ញៀវនិងភ្ញៀវ ពុំឃើញម្ចាស់ផ្ទះ នាំឲ្យស្គាល់ គួរសមដល់គ្នាទេ ។ លើកលែងតែគេស្គាល់ភ្ញៀវនោះជិតដិតណាស់ ទើបហៅកូនចៅឲ្យមកជំរាបសួរ ។ ប៉ុន្តែ ឥឡូវ នៅវេលាដែលមានធ្វើបដិសណ្ឋារៈអ្វីមួយ ខ្មែរយើងតែងនាំភ្ញៀវ ឲ្យស្គាល់គ្នាតាមរបៀបអឺរ៉ុប ពីព្រោះភ្ញៀវដែលអញ្ជើញមកទាំងអស់មិនមែនសុទ្ធតែស្គាល់គ្នាទេ ។

តាមរបៀបសុជីវធម៌សម័យនិយម ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវនាំភ្ញៀវដែលមកដល់ក្រោយ ឲ្យស្គាល់ភ្ញៀវដែលមកដល់មុន ដោយ

ពោលថាៈ ‹‹អនុញ្ញាតឲ្យខ្ញុំបង្ហាញលោក-អ្នក .« Permettez-moi de vous présenter Monsieur et Madame ....»

បើភ្ញៀវដែលមកដល់មុននោះជាអ្នកធំ ឬ ជាមនុស្សមានវ័យចាស់ ៗ

បើជាមួយមនុស្សស្មើគាពគ្នា ម្ចាស់ផ្ទះគួរពោលថា ‹‹ខ្ញុំមិនដឹង តើលោកបានស្គាល់ លោក . . ឬទេ›› «Je ne sais pas si vous vous connaissez ...»

តើនាំនរណាឱ្យស្គាល់នរណា

ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវនាំ :

– ភ្ញៀវប្រុសឲ្យទៅស្គាល់ភ្ញៀវស្រីជាមុនដកប ៗ ប៉ុន្តែគេត្រូវនាំស្ត្រីឲ្យទៅស្គាល់ប្រមុខរដ្ឋ «Chef d'Etat» រាជវង្សានុវង្ស « Altesse Royale » អ្នកបួសកុងលទ្ធិគ្រិស្ត «Cardinal Evêque» ៗ នៅពេលនេះ គេមិនដែលខ្វិសនាមប្រមុខរដ្ឋទេ ៗ

ក្នុងគ្រប់ចំណោការងារក៏គេត្រូវបង្ហាញស្ត្រី ទៅបុរស ដែលជាចៅហ្វាយនាយដែរ ។

- ភ្ញៀវមានអាយុតិច ឲ្យទៅស្គាល់ភ្ញៀវមានចំណាស់ជាង ។

- ភ្ញៀវមានស័ក្តិតូច ឲ្យទៅស្គាល់ភ្ញៀវមានស័ក្តិធំជាង ។

- កូននាំឪពុកម្ដាយ ឲ្យទៅស្គាល់គ្រូរបស់ខ្លួន ។ល។

ក្នុងការនាំឲ្យស្គាល់គ្នានេះ ម្ចាស់ផ្ទះត្រូវឈ្លាសវៃ កុំឲ្យមានរង្គៀសដល់ភ្ញៀវម្នាក់ៗ ។ ត្រូវប្រើសប់សំដីបន្តិច គឺ ចេះនិយាយប្រាប់នាម ការងារ បុណ្យស័ក្តិភ្ញៀវទាំងសងខាងដោយច្បាស់លាស់ ។

- ដើម្បីបង្ហាញស្ត្រីមានប្ដី គេប្រាប់គោត្រប្ដី ដោយមានដាក់ពាក្យ "អ្នកស្រី" ពីមុខ ដើម្បីឲ្យដឹងថា គេមានប្ដីហើយ ។

— បើជាស្រីក្រមុំ គេប្រាប់តែនាមខ្លួនបានហើយ ។
— ដើម្បីនាំស្វាមីឲ្យស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ ជាមនុស្សស្មើភាពគ្នា ភរិយាត្រូវនិយាយថា «នេះផ្ទះរបស់ខ្ញុំ» ។
— បើនិយាយទៅរកមន្ត្រីធំ ឬ ក្សត្រ គួរពោលថា «នេះខ្ញុំប្រុស» ។
— ដើម្បីនាំភរិយាឲ្យស្គាល់អ្នកណាម្នាក់ ជាមនុស្សស្មើភាព ស្វាមីត្រូវនិយាយថា «នេះផ្ទះខ្ញុំបាទ» ។
— បើជាមួយមន្ត្រីធំ «នេះខ្ញុំស្រីខ្ញុំបាទ ឬ ខ្ញុំប្របាទ» ។
— បើជាមួយក្សត្រ «នេះខ្ញុំស្រីទូលព្រះបង្គំជាខ្ញុំ» ។

កត់សំគាល់: ដើម្បីបង្ហាញ ភរិយា ឬ ស្វាមី ឲ្យគេស្គាល់ មិនគប្បីពោលពាក្យថា: «នេះ Monsieur ខ្ញុំ នេះ Madame ខ្ញុំ» ឡើយ ។ ពីព្រោះ ពាក្យ Monsieur ប្រែថា «លោក» Madame ប្រែថា «អ្នកស្រី» ។

ដូច្នេះ សូមកុំដំកើងខ្លួនឯងឲ្យសោះ ។

របៀបឧទ្ទិសនាមដោយសង្ខេប

	គេបង្ហាញ	ករណីពិសេស
បុរសនិងស្ត្រី	បុរសទៅស្ត្រី	-ស្ត្រីក្មេងទៅបុរសចាស់ដែលមានឋានៈខ្ពស់ -ស្ត្រីទៅព្រះសង្ឃ -ស្ត្រីទៅនាយពៅហ្វាយប្រុស
បុរសនិងបុរស	-បុរសក្មេងទៅបុរសចាស់ -បុរសឋានៈតូចទៅបុរសឋានៈធំ	-បើមានឋានៈស្មើគ្នា គេបង្ហាញ -បុរសដែលកាន់មុខងារធំ ទៅបុរសដែលមានឋានន្តរសក្តិធំជាង
ស្ត្រីនិងស្ត្រី	-ស្ត្រីជំទង់ឬនៅលីវទៅស្ត្រីមានប្តី -ស្ត្រីក្មេងទៅស្ត្រីចាស់ -ស្ត្រីក្រោមបង្គាប់ទៅចៅហ្វាយនាយស្រី	-ស្ត្រីត្រូវយកថ្នាក់ប្តី ទោះស្ត្រីនោះមានវិជ្ជាជីវៈជាអ្វីក៏ដោយ
បើអ្នកដែលត្រូវនាំគេឲ្យស្គាល់ក្មេង	-បុរសអាចបង្ហាញខ្លួនដោយខ្លួនឯងដោយប្រាប់គោត្រនិងនាមខ្លួន -បុរសក្មេងទៅបុរសចាស់ -បុរសឋានៈតូចទៅបុរសឋានៈធំ	-ស្ត្រីត្រូវចាំឲ្យបុរសមកបង្ហាញខ្លួនមុនសិន -ស្ត្រីអាចបង្ហាញខ្លួនឲ្យស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅមក

សុជីវធម៌នៃលិខិតឆ្លងឆ្លើយ

ខ្មែរយើងពីដើម ពិតមែនតែមានក្បួនខ្នាត ខាងការសរសេរសំបុត្រ តែក៏គេមិននិយមសរសេរសំបុត្រ ឆ្លងឆ្លើយគ្នាជាញឹកញាប់ដែរ ។ បើត្រូវការផ្ញើសំបុត្រម្តង ១ ដោយមានការខានពុំបាន គេខ្វះក្រដាសត្រឹមត្រូវ ខ្វះស្រោមសំបុត្រ ខ្វះតែមប្រ៍ ។ ដូច្នេះ សំបុត្រដែលផ្ញើនោះ ផ្ញើដោយខ្ជីខ្ជាកម្រមានជនណា ធ្វើតាមក្បួនខ្នាតឡើយ ។ ខ្មែរទំនើប គួរទិញក្រដាស ស្រោម តែមប្រ៍ ទុកក្រែងមានត្រូវការផ្ញើសំបុត្រ ។ មានហើយ គួរទម្លាប់ខ្លួន ទម្លាប់កូនចៅ ឲ្យមានការសរសេរឆ្លងឆ្លើយនឹងមិត្តសំឡាញ់ នឹងគ្រួសារដែលនៅឆ្ងាយ ឲ្យបានញឹកញាប់បន្តិច ។

គ្រួសារខ្មែរទំនើបខ្លះ និយមឲ្យកូនចៅ មានមិត្តនៅបរទេស ។ នៅតាមវិទ្យាល័យជាច្រើន គេអនុញ្ញាតឲ្យ

និស្សិត ចងមិត្តភាពនឹងនិស្សិតវិទ្យាល័យបរទេស ដូចជា បារាំង ស្វ៊ីស ប៊ិល្ស កាណាដា ។ល។ ដូច្នេះការឆ្លងឆ្លើយគ្នាតាមសំបុត្រ បេះតែមានទៅមានមក ។

របៀបសរសេរសំបុត្រ :

ក- ក្រដាសសម្រាប់សរសេរ :

- ត្រូវប្រើក្រដាស ស លាតុ មិនត្រូវយកក្រដាសមានបន្ទាត់ស្រាប់ មកសរសេរឡើយ ។
- តាមទំនៀមទម្លាប់ លិខិតទាំងឡាយ ដែលសរសេរសម្រាប់ការផ្ទាល់ខ្លួន ថ្វាយព្រះរាជា ជាម្ចាស់ផែនដី ក្សត្រ មន្ត្រីសក្តិធំ ឬ ជូនជនជាបុព្វការី ត្រូវប្រើក្រដាស បត់ជាប់គ្នា ២ សន្លឹកជាដរាប ។
- ការដែលសរសេរទៀត ក៏ត្រូវសរសេរឲ្យបានស្អាតល្អ តួអក្សរឲ្យច្បាស់ៗ ស្រួលមើល ហើយត្រូវរៃទំហំក្រដាស ឲ្យសមទៅតាមសេចក្តីវែង ឬខ្លីៗ

- សំបុត្រផ្ទាល់ខ្លួន មិនត្រូវបោះត្រា សម្រាប់ផ្ញើរទេ ។
- ចុតហ្មាយផ្ទាល់ខ្លួន ឬ ផ្ញើការ ថ្វាយទៅព្រះមហាក្សត្រ ក៏មិនត្រូវបោះត្រា សម្រាប់ផ្ញើរដែរ ។
- បើសំបុត្រដែលត្រូវផ្ញើតាមអាកាសយាន គេប្រើក្រដាសស្តើង ដើម្បីចៀសវាងចំណាយច្រើន ទៅលើថ្លៃតែមប្រ៍ ។
- បើសរសេរសំបុត្ររួចស្រេចហើយ ចូរកុំបត់ក្រដាសជាច្រើនផ្នត់ពេក មុននឹងប្រគល់ក្នុងស្រោម ។

បញ្ញត្តិសុជីវធម៌ តម្រូវឲ្យមានផ្នត់ក្រដាស តែមួយ ឬ ពីរ តាមបណ្តោយក្រដាស លើសាច់អត្ថបទ ដើម្បីជាការងាយស្រួល ដល់អ្នកទទួលមើលសំបុត្រ ។

ខ– ស្រោមសំបុត្រ :

- គួរប្រើស្រោមស្អាត ហើយធំ ឬ តូច វែង ឬ ខ្លី ទៅតាមទំហំសំបុត្រ ដើម្បីចៀសវាង ការបត់

ក្រដាសខាងក្នុងជាច្រើនផ្នត់ ។ គ្មានកំរិតទំហំ
ស្រោមសំបុត្រជាដាច់ខាតទេ ស្រេចតែនៅលើការ
ចូលចិត្ត និងការត្រូវការរបស់យើងម្នាក់ៗ ។ ប៉ុន្តែ
តាមធម្មតា ស្រោមសំបុត្រច្រើនមានទំហំ ១១ ស.ម
× ១៥ ស.ម សម្រាប់លិខិតនានា និង ៧ ស.ម
× ១០ ស.ម សម្រាប់នាមប័ណ្ណ ។

– បើសំបុត្រត្រូវផ្ញើតាមអាកាសយាន គេប្រើស្រោម ស្តើង ដែលមានដាក់ពាក្យ «PAR AVION» ។

– យើងត្រូវបិទតែមប្រៃឲ្យគ្រប់គ្រាន់ តាមកំរិតប្រៃសណីយ៍ដើម្បីចៀសវាង កុំឲ្យមានការពិន័យ នាំរំខានដល់អ្នកទទួល ។ នេះជាបញ្ហាសុជីវធម៌ ។

– ក្នុងអាសយដ្ឋាន សុជីវធម៌តម្រូវ ឲ្យសរសេរឈ្មោះ ត្រឹមត្រូវតាមប្រភេទ និងឋានន្តរសក្តិនៃអ្នកទទួល សំបុត្រ ។

បើមានការសរសេរខ្វះខ្វា ឬ ប្រហាក់ប្រហែល ឬ ខុស អ្នកទទួលមិនសប្បាយចិត្តទេ គេអាចមិនទទួលសំបុត្រយើង ដោយសំអាងថា មិនមែនឈ្មោះគេក៏បានដែរ ។

— បិទតែមប្រ៍ឲ្យត្រូវកន្លែង គឺជ្រុងខាងលើ ហើយខាងស្ដាំស្រោម ដើម្បីឲ្យភ្នាក់ងារប្រៃសណីយ៍ ងាយប្រថាប់ត្រាលើតែមប្រ៍នោះ ដោយត្រាម៉ាស៊ីន ។ សំបុត្រដែលបិទតែមប្រ៍ខុសកន្លែង គេដកយកចេញដើម្បីប្រថាប់ត្រា ដោយដៃផ្ទាល់ នាំឲ្យយូរការ ។

បើយើងត្រូវការប្រើតែមប្រ៍ច្រើន « ៣ ឬ ៤ » គប្បីបិទតែមប្រ៍ទាំងនេះជិតគ្នា ដើម្បីសម្រួលការភ្នាក់ងារប្រៃស-ណីយ៍ ។ នេះជាបញ្ហាសុជីវធម៌ទៀត ។

សំបុត្រដែលផ្ញើទៅបរទេស គួរមានការផ្ចិតផ្ចង់ថែមទៀត ។ តែមប្រ៍ត្រូវបិទដោយសំអិតសំអាង កុំឲ្យរហែកឲ្យនៅឆ្នេញគ្រប់គ្រាន់ ពីព្រោះរបៀបធ្វើសំបុត្រ អាចឆ្លុះឲ្យ

ឃើញនូវវឌ្ឍនភាព នៃជនជាតិខ្មែរយើង ។

កត់សំគាល់ : សម័យ ឥឡូវ គេនិយមប្រើក្រដាសសំបុត្រពណ៌ប្រផេះ ខៀវខ្ចី ផ្កាឈូក ។ល។ ដែលមានលក់ជាមួយនឹងស្រោម ពណ៌ត្រូវគ្នា ។ គេតែងប្រើណាស់ដែរ នូវប័ណ្ណទំហំប៉ុនស្រោម សម្រាប់លិខិតខ្លី ៗ ។ ប៉ុន្តែ ប័ណ្ណនេះ មិនត្រូវផ្ញើជូនអ្នកទទួល ដែលយើងត្រូវគោរពទេ ។

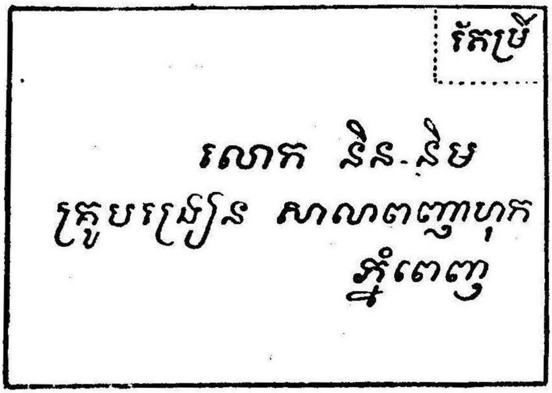
ទៅលើខ្នងសំបុត្រត្រូវ :

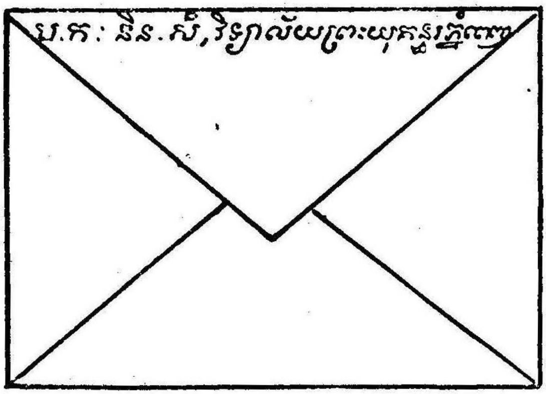
— បន្ទាត់ទី ១ ដាក់នាម និងគោត្រអ្នកទទួល

— បន្ទាត់ទី ២ ដាក់អាសយដ្ឋាន . .

— បន្ទាត់ទី ៣ ចុងខាងស្តាំ ដាក់ឈ្មោះប្រទេស ខេត្ត ឬស្រុក

— សូមពិនិត្យមើលស្រោមសំបុត្រគំរូនៅទំព័របន្ទាប់នេះ ៖





គ- របៀបការខ្ទង់សំបុត្រ:

១- បុរសឬស្ត្រីផ្ញើថ្វាយព្រះរាជា:

សូមព្រះរាជទានក្រោមបង្គំទូលថ្វាយ

ព្រះករុណាជាអម្ចាស់ជីវិតលើត្បូង

ព្រះបរមរាជពិសិដ្ឋ ។

២– បុរសស្ត្រីផ្ញើថ្វាយក្សត្រធំ:

ក្រាបបង្គំទូលថ្វាយ

សម្ដេច ឬ ព្រះអង្គម្ចាស់ ...

ពិត ...

៣– បុរស ឬ ស្ត្រីផ្ញើថ្វាយក្សត្រជាទីអ្នកអង្គម្ចាស់:

ថ្វាយអ្នកអង្គម្ចាស់ ...

ក្ដីពេញ ...

៤– បព្វជិតផ្ញើថ្វាយព្រះរាជា:

ព្រះករុណាជាអម្ចាស់ជីវិត

ព្រះបរមរាជពិសិដ្ឋ ។

៥–បព្វជិត ឬ បុរសស្ត្រីផ្ញើជូនរដ្ឋមន្ត្រី:

លោកអ្នកឧកញ៉ា ...

រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង . .

ភ្នំពេញ ។

៦- បព្វជិត ឬ បុរសស្ត្រីផ្ញើថ្វាយព្រះសង្ឃនាយក :

ថ្វាយ

សម្តេចព្រះ . . . . . សង្ឃនាយក

វត្តឧណ្ណាលោមក្រុងភ្នំពេញ ។

៧- បុរសស្ត្រីផ្ញើជូនមន្ត្រីមិនមែនរដ្ឋមន្ត្រី :

លោក . . .

ទីកន្លែង .

ឃ- សេចក្តីផ្តើមនិងបញ្ចប់សំបុត្រ :

១- សក្តិស្មើគ្នា : . .

ជំរាបមក . . . មានជ្រាប ។

ដ្បិតខ្ញុំ . . .

. . . .

ហត្ថលេខា

២- អ្នកធំសរសេរទៅកាន់អ្នកតូច «ក្នុងផ្លូវការ»

តូច១សក្តិ :- មកដល់ ... ជាដំណឹង ។

-២- :- ឲ្យមកដល់ ... ឲ្យទទួលដំណឹង ។

-៣ :- ឲ្យមកដល់ ... បានដឹង ។

-៤- :- ប្រាប់មក ... ឲ្យតាម ។

-៥- :- ប្រាប់មក ... ឲ្យទទួលតាម ។

-៦- :- បង្គាប់មក ... ឲ្យតាមបង្គាប់ ។

-៧- :- បង្គាប់មក ... ឲ្យទទួលតាមបង្គាប់ ។

៣- អ្នកតូចសរសេរទៅកាន់អ្នកធំ:

ធំ ១ ឬ ២ សក្តិ:- សូមជំរាបមកអ្នកឧកញ៉ា ..សូមជ្រាប "•"

ដ្បិតអ្នកប្របុាទ ...

. . . .

- ៣ - :- ប្រណិប័តន៍មកអ្នកឧកញ៉ា... សូមជ្រាប "១"

ដ្បិតអ្នកបាទម្ចាស់ . . .

. . . .

-៤- : - សូមប្រណិប័តន៍មកអ្នកឧកញ៉ា ..សូមជ្រាប "១"

ដ្បិតប្របាទម្ចាស់ . . .

. . . .

-៥-៦-:-ក្រាបប្រណិប័តន៍ដំកបមកអ្នកឧកញ៉ា...សូមជ្រាប

ដ្បិតអ្នកប្របាទជាម្ចាស់ . . .

. . . .

-៧- : - សូមក្រាបប្រណិប័តន៍មកអ្នកឧកញ៉ា...សូមជ្រាប

ដ្បិតអ្នកប្របាទជាម្ចាស់ . . .

. . . .

កត់សំគាល់ :

បើជាសំបុត្រផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវថែមមុននឹងចុះហត្ថលេខា នូវឃ្លាខាងក្រោមនេះ ៖

“១” — គួរពុំគួរសូមអភ័យទោស

៤- បុរសឬស្ត្រីធ្វើចុតហ្មាយថ្វាយក្សត្រិយ៍ :

ថ្វាយព្រះរាជាអម្ចាស់ផែនដី ឬ អគ្គមហេសី :

សូមព្រះតេជៈតំកល់លើត្បូង

សូមព្រះរាជទានក្រាបបង្គំទូលព្រះករុណាជាអម្ចាស់ជីវិត

សូមទ្រង់ជ្រាបក្រោមល្អងធូលីព្រះបាទ

. . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមទ្រង់ព្រះករុណាប្រោស ។

សូមព្រះរាជទានក្រាបបង្គំទូលថ្វាយនៅថ្ងៃ ...ខែ...

“បុរស” — ទូលព្រះបង្គំជាខ្ញុំ . . .

“ស្ត្រី” — ខ្ញុំម្ចាស់ . . .

-ប្រុសធ្វើថ្វាយស្តេចធំទ្រង់យសជាសម្តេច :

ភ្នំពេញ ថ្ងៃទី . . .

សូមទ្រង់ព្រះមេត្តាប្រោស

សូមព្រះរាជទានក្រាបបង្គំទូលទ្រង់ព្រះករុណាពិសេស

សូមទ្រង់ជ្រាបក្រោមលម្អងធូលីព្រះបាទ

. . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមទ្រង់ព្រះករុណាប្រោស ។

ទូលព្រះបង្គំជាខ្ញុំ . . .

– ស្ត្រីផ្ញើថ្វាយក្សត្រធំទីសម្តេច :

ថ្ងៃទី . . . ខែ . . .

សូមព្រះរាជទានក្រាបបង្គំទូលក្រោមព្រះបាទ

សូមទ្រង់ជ្រាប ។

គួរពុំគួរសូមទ្រង់ព្រះមេត្តា

ខ្ញុំម្ចាស់ . . .

– ប្រុសធ្វើថ្វាយក្សត្រទីព្រះអង្គម្ចាស់ :

ថ្ងៃ ទី . . .   ខែ . . .

សូមទ្រង់ព្រះមេត្តាប្រោស

សូមក្រាបបង្គំទូលសូមទ្រង់ជ្រាបក្រោមលម្អងធូលីព្រះបាទ

. . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមទ្រង់ព្រះករុណាប្រោស

ទូលបង្គំជាខ្ញុំ . . .

– ស្ត្រីធ្វើថ្វាយក្សត្រទីព្រះអង្គម្ចាស់ :

សូមក្រាបបង្គំទូលក្រោមព្រះបាទ   សូមទ្រង់ជ្រាប

. . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមទ្រង់ព្រះមេត្តា

ខ្ញុំម្ចាស់ . . .

- បុរសធ្វើថ្វាយក្សត្រទីអ្នកអង្គម្ចាស់ៈ

ថ្ងៃ ទី . . . ខែ . . .

សូមមេត្តាប្រោសក្រាបទូលសូមទ្រង់ជ្រាប

. . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមទ្រង់ប្រោស

សូមបង្គំនាម . . .

- ស្ត្រីធ្វើថ្វាយក្សត្រទីអ្នកអង្គម្ចាស់ៈ

ក្រាបបង្គំទូលសូមទ្រង់ជ្រាប

. . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមទ្រង់ព្រះប្រទានប្រោស

ខ្ញុំម្ចាស់ . . .

- ព្រះសង្ឃ ឬ គ្រហស្ថប្រុសស្រីធ្វើថ្វាយព្រះសង្ឃ នាយក :

ថ្ងៃ . . .   ខែ . . .

សូមនមស្សការថ្វាយបង្គំ

ក្រោមព្រះបាទសម្តេចជាអម្ចាស់សូមជ្រាប

ដ្បិតខ្ញុំព្រះករុណា . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមមានមេត្តាអភ័យទោស

- ប្រុសស្ត្រីធ្វើប្រគេនភិក្ខុទូទៅ :

សូមនមស្សការមកលោកគ្រូ . . . សូមជ្រាប ។

ដ្បិតខ្ញុំព្រះករុណា . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមអភ័យទោស

– ពាក្យស្ត្រីធ្វើជូនជើងមន្ត្រី :

សូមជម្រាបដោយគោរពបកព្រះតេជព្រះគុណជាម្ចាស់

សូមជ្រាប ៗ

. . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមមេត្តាអភ័យទោស

– មនុស្សស្មើមុខគ្នា ត្រូវប្រើពាក្យគួរសមទៅវិញទៅមក គឺខាងដើមដាក់ថា :

សូមគំនាប់មក ...

បានជ្រាប ៗ

. . . .

សូមទទួលសេចក្ដីមេត្រីមកដោយស្មោះត្រង់

កត់សំគាល់ :

ពាក្យគួរសមមានច្រើនណាស់ ស្រេចនៅលើសេចក្ដី

ឈ្មោះនៃអ្នកសរសេរសំបុត្រ ។

— អ្នកឥតបណ្ដាសក្ដិទៅកាន់រដ្ឋមន្ត្រីៈ « តាំងផ្លូវការ និងការផ្ទាល់ខ្លួន »ៈ

ថ្ងៃ ... ខែ ...

សូមទាន «នាម» ខ្ញុំប្របាទម្ចាស់ ... របរ ... ទីកន្លែង ...

សូមក្រាបប្រណិប័តន៍ជំពាបមកប្របាទជាម្ចាស់

លោកអ្នកឧកញ៉ា ... រដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង ...

សូមទានជ្រាប ។

ដ្បិតខ្ញុំប្របាទម្ចាស់ ...

. . . .

សូមប្របាទជាម្ចាស់មេត្តា

គួរពុំគួរសូមទានអភ័យទោស.

- អ្នកផតបណ្ណាសក្តិទៅកាន់រដ្ឋមន្ត្រីសក្តិធំ តែមិនមែនជារដ្ឋមន្ត្រី:

ថ្ងៃ ... ខែ ...

សូមទាន « នាម » ខ្ញុំប្របាទម្ចាស់ ... របរ ... ទីកន្លែង ...

សូមក្រាបប្រណិប័តន៍មកលោកអ្នកឧកញ៉ា ...

សូមទានជ្រាប ។

ដ្បិតខ្ញុំប្របាទម្ចាស់ ...

. . . .

សូមប្របាទម្ចាស់មេត្តា

គួរពុំគួរសូមអភ័យទោស

- អ្នកផតបណ្ណាសក្តិទៅកាន់មន្ត្រីឧកញ៉ា:

ថ្ងៃ ... ខែ ...

សូមទាន « នាម » ខ្ញុំប្របាទ ... ទីកន្លែង ...

សូមក្រាបប្រណិប័តន៍មកអ្នកឧកញ៉ា . . .

សូមជ្រាប ។

ដ្បិតខ្ញុំប្របាទ . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមអភ័យទោស

— អ្នកឥតបណ្ដាសក្ដិទៅកាន់មន្ត្រីធម្មតា :

ថ្ងៃ . . .   ខែ . . .

សូមតាន . . . « នាម » . . . ខ្ញុំបាទ

សូមក្រាបប្រណិប័តន៍មកលោក

សូមជ្រាប ។

ដ្បិតខ្ញុំបាទ . . .

. . . .

គួរពុំគួរសូមអត់ទោស

– មន្ត្រីទៅកាន់មន្ត្រីជាមិត្តភក្តិ:

ថ្ងៃ . . . . ខែ . . . ឆ្នាំ . . .

មក ខ្ញុំ . . .

ជាកល្យាណមិត្ត ។

ដ្បិតខ្ញុំ . . .

. . . .

សូមទទួលសេចក្តីមេត្រីយ៉ាងខ្ពស់អំពីខ្ញុំ ។

ខ្ញុំ . . . ជាមិត្ត

– មន្ត្រីទៅកាន់មិត្តភក្តិជារាស្ត្រសាមញ្ញ:

ថ្ងៃ . . . ខែ . . .

មកដល់អ្នក . . .

ជាមហាមិត្ត ។

. . . .

ឲ្យមិត្តទទួលសេចក្តីមេត្រីពីខ្ញុំយ៉ាងខ្ពស់ ។

ខ្ញុំ " ងារនិងនាម „ ជាមិត្ត

សុជីវធម៌ក្នុងទស្សនកិច្ច

ដើម្បីនឹងធ្វើទស្សនកិច្ចដល់ទីលំនៅអ្នកណាម្នាក់ ដោយមានការអញ្ជើញ ។ លោកអ្នកអាចធ្វើបាន នៅចន្លោះពេលពីម៉ោង ១៦ កន្លះ ទៅម៉ោង ១៨ កន្លះ ។ បើនៅពេលព្រឹក គប្បីទៅផ្ទះគេ ក្រោយម៉ោង ៩ ។

លោក-អ្នក គប្បី ស្លៀកពាក់ឲ្យសុភាពរាបទាប កុំឆើតឆាយពេក តែកុំខ្ជីខ្ជាហួសហេតុពេកដែរ ។ រីឯគ្រឿងអលង្ការ ក៏កុំពាក់ឲ្យភ្លឺព្រោងព្រាតពេក ។

ការណាត់ជួបគ្នា ៖

មុននឹងទៅជួបអ្នកណាម្នាក់នៅផ្ទះគេ លោក-អ្នក ត្រូវណាត់ពេលនឹងម្ចាស់ផ្ទះនោះជាមុនសិន ដោយនិយាយតាមទូរស័ព្ទ ឬ សរសេរសំបុត្រ ។ បើជាមួយមនុស្សដែលលោក-អ្នក ត្រូវគោរព លោក-អ្នកមិនត្រូវកំរិតពេលវេលា តាម

ចិត្តលោក-អ្នកទេ ត្រូវតាំងស្ដាប់ការអនុញ្ញាតិ ពីមនុស្សនោះវិញ ។

តើលោក-អ្នកត្រូវធ្វើដូចម្ដេចខ្លះបើទៅផ្ទះគេ

នៅទ្វារចូល: (à l'entrée) បើមានអ្នកបំរើមកបើកទ្វារជូន គប្បីលោក-អ្នកសួរថា: "លោក-លោកស្រី...នៅផ្ទះ ឬ ទេ លោកអនុញ្ញាត ឲ្យខ្ញុំជួបនឹងលោកបាន ឬ ទេ" ។

កត់សំគាល់: ត្រូវដោះអាវភ្លៀង ឬ ដោះមួកចេញមុននឹងចូលទៅក្នុងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ ។

នៅក្នុងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ: បើលោក-អ្នក ចូលទៅក្នុងបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ ហើយគ្មានឃើញម្ចាស់ផ្ទះ លោក-អ្នកគប្បីនៅឈរសិន វៀរលែងតែអ្នកបំរើប្រាប់ឲ្យអង្គុយចាំ នោះទើបលោក-អ្នក អាចអង្គុយបាន ។

នៅពេលដែលលោក-អ្នក នៅចាំម្ចាស់ផ្ទះ លោក-អ្នកមិនគប្បីឆ្លៀតឱកាសនោះ ដើរពិនិត្យមើលវត្ថុនានា រូបថត

ឬសៀវភៅ ឬ ទស្សនាវដ្ដី ដែលមាននៅក្នុងបន្ទប់នោះ ឡើយ ។

នៅពេលដែលម្ចាស់ផ្ទះ អញ្ជើញមកដល់ក្នុងបន្ទប់ បើលោក-អ្នកអង្គុយ គប្បីលោក-អ្នក ងើបឈរ ចាំឲ្យម្ចាស់ផ្ទះ អញ្ជើញអង្គុយ ចាំអង្គុយវិញ ។

លោក-អ្នក ទើបនឹងបានស្គាល់ម្ចាស់ផ្ទះជាលើកទីមួយ លោក-អ្នក ត្រូវជំរាបម្ចាស់ផ្ទះ ឲ្យស្គាល់ លោក-អ្នក ។ បើស្ត្រីមានប្ដី គួរនិយាយថា "ខ្ញុំជាភរិយា លោក . . . " បើជាបុរស គួរនិយាយថា " សូមទោស លោក-លោកស្រី ខ្ញុំបាទឈ្មោះ . . . " ។

ម្ចាស់ផ្ទះមកបើកទ្វារឲ្យភ្ញៀវដោយផ្ទាល់ខ្លួន

ជួនកាលម្ចាស់ផ្ទះ ដោយមានសំលៀកបំពាក់ខ្វះខ្វាត ដូចជាសំលៀកបំពាក់នៅផ្ទះ មានសារុងជាដើម ដែលអាចឲ្យលោក-អ្នក កាន់ប្រឡំ មិនស្គាល់ក៏ដោយ លោក-អ្នក ត្រូវ

ប្រាប់ថា ទៅកាន់អ្នកនោះ ដោយសេចក្ដីគួរសមជាទីបំផុត ចរិយាសោតក៏ត្រូវឲ្យរមទម ។

លោក-អ្នក គប្បីសួរថា : " ហ្នឹងហើយ ឬផ្ទះលោក-លោកស្រី : . „ នោះម្ចាស់ផ្ទះនឹងឆ្លើយថា " គឺទីនេះហើយ„ លោក-អ្នក ត្រូវជំពបម្ចាស់ផ្ទះ ឲ្យស្គាល់លោក-អ្នកភ្លាម រួចហើយ សូមទោស ដោយខ្លួនមិនស្គាល់ និងដោយខ្លួនបាន ធ្វើឲ្យរំខានផង ។

នៅពេលទៅដល់លើផ្ទះ: ត្រូវម្ចាស់ផ្ទះអង្គុយមុន សឹមលោក-អ្នកអង្គុយតាមក្រោយ ។ គប្បីប្រយ័ត្នក្នុងការនិយាយ និងបុគ្គល របស់លោក-អ្នក គឺ :

- អង្គុយកុំយោលជើង
- លោក-អ្នក ដែលទៅលេងផ្ទះគេ ជាលើកទីមួយ គប្បីកុំនៅយូរ ឲ្យហួស ១៥ នាទី ។
- មិនត្រូវក្រឡេកមើលនាឡិកាទេ បើទុកជាធ្វើដោយ

ណាក់លៀមក៏ដោយ ពេលវេលានេះ លោក-អ្នក គ្រាន់តែស្ងាន ៗ ទៅបានហើយ ។

ពេលដែលត្រូវលាទៅវិញ: បើមានមនុស្សច្រើននាក់មកសន្ទនានឹងលោក-អ្នក លោក-អ្នក ត្រូវរង់ចាំដល់ពេលណា ដែលអ្នកទាំងនោះនៅស្ងៀមសិន សឹមលោក-អ្នក ជំរាបលា គឺ:

- លោក-អ្នក ត្រូវរង់ចាំឲ្យគេនិយាយចប់ឃ្លាណាមួយ
- ខ្លួនលោក-អ្នក ក៏មិនត្រូវចាប់ផ្តើមរឿងថ្មីដែរ ។
- លោក-អ្នក ត្រូវងើបឈរគោរពលានៅពេលនោះ ។

ការទៅផ្ទះគេនៅពេលដែលលោក-អ្នកមកដល់កន្លែងថ្មីមួយ ឬ លោក-អ្នក ត្រូវចាកចេញពីកន្លែងនោះ

បើលោក-អ្នក ជាមនុស្សចំណូលថ្មីក្នុងស្រុក-ខេត្តណាមួយ លោក-អ្នក គប្បីទៅជំរាបសួរមន្ត្រី ឬ ចាស់ព្រឹទ្ធាចារ្យ ឬ ព្រះសង្ឃ ដើម្បីបង្កើតចំណងការទាក់ទង ។ លុះដល់

ពេលលោក-អ្នក ចាកចេញពីស្រុកទេសនេះ ក៏លោក-អ្នក ត្រូវទៅជំរាបលាញាតិមិត្ត ដូចកាលដែលលោក-អ្នក អញ្ជើញចូលទៅ កន្លែងនោះដែរ ។

បើលោក-អ្នក ទៅរកគេ ហើយមិនជួប លោក-អ្នក គប្បីទុកនាមប័ណ្ណ (carte de visite) ដែលលោក-អ្នក បានកាច់បត់ចុងខាងស្ដាំ ប្រយោជន៍ឲ្យអ្នកផ្ទះដឹងថា លោក-អ្នក បានទៅរកគេ ។

ការទៅផ្ទះគេដើម្បីថ្លែងអំណរគុណ

លោក-អ្នក គប្បីទៅសំដែងសេចក្ដីអរគុណ ដល់មនុស្សណា ដែលគេបានជួយកិច្ចការអ្វីមួយ ឬ បានធ្វើអំ-ណោយអ្វី ដល់លោក-អ្នក ដោយប្រើពាក្យ ឲ្យសមតាមទេសៈកាលៈ កុំបញ្ចើចបញ្ចើរពេក ឬ សោះកក្រោះពេក ។

ឧទាហរណ៍: ដើម្បីថ្លែងអំណរគុណ អំពីអំណោយអ្វីមួយ លោក-អ្នក ត្រូវនិយាយ ពីប្រយោជន៍ដែលអំណោយ

នោះ អាចផ្ដល់ឲ្យលោក-អ្នក និងសេចក្ដីកេរ្តិ៍យសរបស់លោក-អ្នក ។

ការទៅផ្ទះគេដើម្បីអបអរសាទរ និងថ្លែងសេចក្ដីសរសើរ

បើបានទទួលដំណឹងថា ញាតិមិត្តលោក-អ្នក ជិតរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬ បានបុត្រ ឬ បានឡើងឋានន្តរសក្តិ ។ល។ លោក-អ្នក គប្បីទៅជួយអបអរសាទរនឹងលាភជ័យរបស់ញាតិមិត្តនេះ ។

កត់សំគាល់ : តាមធម្មតា គេច្រើនតែសរសេរសំបុត្រផ្ញើទៅអរគុណ ឬ សរសើរ គេមិនសូវទៅដល់ផ្ទះទេ ដែលជាការនាំឲ្យរំខាន ទាំងម្ចាស់ផ្ទះ ទាំងភ្ញៀវ ។

ការទៅផ្ទះគេដើម្បីរំលែកទុក្ខ

ពេលដែលលោក-អ្នក បានដំណឹងតាមវិទ្យុក្ដី តាមសំបុត្រក្ដី អំពីមរណទុក្ខរបស់ញាតិមិត្ត លោក-អ្នកគប្បីមិមាទៅចែករំលែកទុក្ខ។ លោក-អ្នក ត្រូវសំដែងទឹកមុខក្រៀមក្រំ

ប៉ុន្តែ មិនត្រូវធ្វើឲ្យឃើញថា លោក-អ្នក កើតទុក្ខជាងម្ចាស់ផ្ទះនោះទេ ។ សំលៀកបំពាក់សោក ក៏ត្រូវប្រើឲ្យត្រូវតាមពេលវេលា គឺពណ៌ស ខ្មៅ ឬ ប្រផេះ ។ លោក-អ្នកគប្បីកុំជជីកសួររឿងរ៉ាវពីសព ច្រើនហួសពេក នាំឲ្យគំរើកសេចក្ដីទុក្ខសោកជាថ្មីឡើងទៀត ។ លោក-អ្នកត្រូវគោរពវិញ្ញាណក្ខន្ធសព ដែលបានចែកឋានទៅ ដោយកុំនិយាយខ្លាំង កុំរីករាយ សើចក្អាកក្អាយ បើសិនជាអ្នកបានជួបប្រទះនឹងមិត្តភ័ក្ដិណាមួយ នៅក្នុងផ្ទះនោះ ។

តាមប្រពៃណីបច្ចុប្បន្នប្រទេស គេអាចទៅផ្ទះដែលមានទុក្ខ រវាង ១៥ ថ្ងៃ ក្រោយពីបូជា ឬ បញ្ចុះសពរួច ។

ការទៅសួរអ្នកជម្ងឺ:

មុននឹងចូលក្នុងបន្ទប់អ្នកជម្ងឺ លោក-អ្នក ត្រូវសុំអនុញ្ញាត ពីអ្នកថែជម្ងឺសិន ។ កុំគប្បីចូលទៅជជែក ធ្វើឲ្យរំខានអ្នកជម្ងឺឡើយ ។ លោក-អ្នក គប្បីមានរបស់កំដរដៃ

ដូចជាផ្កា ឬ ផ្លែឈើ ឬ សៀវភៅ ឬ ទស្សនាវដ្ដីផ្សេងៗ ។ លោក-អ្នក ពុំគប្បីដំអក់ឲ្យហួសពី ១៥ នាទីឡើយ លើកលែងតែមានការពិសេស ដូចជាមិត្តស្និទ្ធស្នាល ដែលលោក-អ្នក ត្រូវទៅជួយកំដរ ។

ការប្រើទូរសព្ទ

ដោយការប្រើទូរសព្ទ ជាការងាយ ហើយស្រួលក្នុងការទាក់ទង អ្នកដែលប្រើទូរសព្ទ មិនបានគិតដល់ការរំខានដល់អ្នកដទៃឡើយ ។ ដោយហេតុនេះ សុជីវធម៌បានដាក់វិធានដ៏តឹងរ៉ឹង ក្នុងការប្រើទូរសព្ទនេះ ដូចតទៅ ៖

កាលណាត្រូវនិយាយទូរសព្ទ:

— គេមិនត្រូវទូរសព្ទទៅអ្នកដទៃ នៅពេលដែលគេសំរាក ឬ ចូលដំណេកទេ ។

— តាមគោលការ ពីម៉ោង ២១ កន្លះ ទៅម៉ោង ៨ កន្លះ គេមិនត្រូវទូរសព្ទ ទៅរកអ្នកណាទេ វៀរលែង

តែមានការចាំបាច់ណាស់ ៗ នៅពេលបាយ ក៏គេមិនត្រូវទូរស័ព្ទទៅរកអ្នកណាដែរ ៗ ជាមួយមិត្តភ័ក្តិស្និទ្ធស្នាល គេអាចទូរស័ព្ទទៅរកនៅពេលល្ងាច ៗ

តើប្រើទូរស័ព្ទរបៀបណា: ពិតមែនតែការប្រើទូរស័ព្ទអាចជំនួសការទៅជួបគ្នាបានយ៉ាងងាយ ក៏លោក-អ្នក មិនត្រូវនិយាយគ្នាឲ្យយូរហួសហេតុពេកដែរ ៗ ត្រូវនិយាយតែការសំខាន់ៗ បានហើយ។ ៗ

កាលបើអ្នកម្ខាងលើកទូរស័ព្ទឡើង ហើយនិយាយថា: « Allô » លោក-អ្នកត្រូវឆ្លើយ : « Allô ឯណេះ-ឈ្មោះ...» រួចសួររកនរណា ដែលលោក-អ្នក ត្រូវការនិយាយជាមួយៗ ការដែលមិនប្រាប់ឈ្មោះខ្លួនក្នុងទូរស័ព្ទ ជាការឈ្លើយ ពីព្រោះ អ្នកដែលទទួលទូរស័ព្ទ បើមិនដឹងឈ្មោះអ្នកណានិយាយទៅរក គេអាចចាត់ទុកការសន្ទនាតាមទូរស័ព្ទ ជា

អនាមិក ។

សូមលោក-អ្នក ចាំថា បើលោក-អ្នក ទូរសព្ទខុស ខុសពេលវេលា លោក-អ្នក អាចរំខាន ដំណេក, ពេលបាយ, ពេលងូតទឹក ឬសកម្មភាពអ្វីផ្សេង ៗ ទៀត. នៃមនុស្ស ដែលលោក-អ្នក ទូរសព្ទទៅរក ។

ដូច្នេះ គប្បីលោក-អ្នក ត្រូវសូម សួរគេថា «សូមទោស តើខ្ញុំរំខានលោក-អ្នក ទេដឹង» ។

សិល្បៈក្នុងការសន្ទនា

ពាក្យសំដី ជាយានរបស់គំនិត ។ សេចក្តីរីករាយ និងប្រយោជន៍នៃការទៅផ្ទះគេ សំរេចទៅលើការសន្ទនា ។

ពាក្យសំដីរបស់លោក-អ្នក បង្ហាញដល់គូសន្ទនា នូវគំនិតវិជ្ជា និងការអប់រំ របស់លោក-អ្នក ។ ដូច្នេះ ក្នុងការសន្ទនា លោក-អ្នក ត្រូវប្រើតែឃ្លោងឃ្លាណា ដែលស្របតាមក្បួនខ្នាតវេយ្យាករណ៍ ។

តើវិធានក្នុងការសន្ទនាមានរបៀបយ៉ាងណាខ្លះ ?

១– ត្រូវចេះស្ដាប់ : គ្មានអ្វីអាក្រក់មើល ស្មើនឹងនិយាយតែឯងទេ ។

២– ត្រូវចេះនិយាយទៅកាន់អ្នកដទៃ : លោក-អ្នកមិនត្រូវដើរតួជាមនុស្សគ ដែលរកពាក្យអ្វីសន្ទនានឹងគេគ្មានៗ ភាពមុខមូរនេះ បង្ហាញឲ្យឃើញថា លោក-អ្នក ជាមនុស្សមិនធ្លាប់ចូលចំណោម ។ លោក-អ្នកគប្បីនិយាយទៅកាន់ភ្ញៀវឯទៀត ដើម្បីចូលក្នុងការសន្ទនានឹងគេ ។

៣– ពុំគប្បីនិយាយខ្សឹប ៗ : ចៀសវាងកុំនៅតែពីរនាក់ដាច់ពីគេ ប្រយោជន៍នឹងសន្ទនាការអ្វីមួយ ដោយស្ងាត់ៗ

៤– តើត្រូវនិយាយពីរឿងអ្វី : ក្រោយអំពីថ្លែងសេចក្ដីគួរសម តើលោក-អ្នក ត្រូវយករឿងអ្វីមកនិយាយ :

– គប្បីនិយាយពីរឿងដែលទាក់ទងនឹងគូសន្ទនា

– គប្បីចៀសវាងរឿងផ្ទាល់ខ្លួន បើនឹងយកមកនិយាយ

កំត្រូវកុំឲ្យច្រើនពេក ហើយនិយាយទៅតាមពេលវេលាផង ។

៥– ត្រូវចេះនិយាយ: ស្រី ៗ ច្រើនបិទមាត់នៅស្ងៀម កាលណាការសន្ទនា ឃ្លាតឆ្ងាយពីរឿង ដែលខ្លួនបានដឹង ដូចជារឿង សុខភាព រឿងកូនចៅ ការផ្គត់ផ្គង់នូវស្បៀងអា-ហារ រឿងតម្លៃថោក ថ្លៃ នៃគ្រឿងឧបភោគ-បរិភោគ ។ល។

គប្បីចេះនិយាយខ្លះ ៗ អំពីរឿង កុន, ល្ខោន, តន្ត្រី ពតិមានក្នុងប្រទេស ក្រៅប្រទេស ។ល។

បើលោក-អ្នក និយាយជាមួយអ្នកឯកទេស ចូរចេះបំបែរការសន្ទនា ទៅរកវិជ្ជាឯកទេស របស់គូសន្ទនានោះ ហើយលោក-អ្នក នៅចាំស្តាប់ កុំបញ្ចេញចំណេះរបស់លោក-អ្នក ឡើយ ។

៦– ត្រូវប្រើពាក្យសំដីសមរម្យ: ត្រូវចៀសវាងកុំឲ្យមានការខ្វែងយោបល់ គប្បីនិយាយសម្របតាម

គួសន្ធនា ។

- ត្រូវចៀសវាងពាក្យចាក់ដោត ចំអកឡកឡឺយ ។
- ត្រូវចៀសវាងពាក្យអសុរស ។
- ត្រូវប្រើសំឡេងឲ្យល្មម កុំខ្លាំងហួស កុំតិចហួស។
- គប្បីសើចកុំឲ្យគ្រួសួរ ។

៧- ពុំគប្បីលាតត្រដាង ការចាក់ទងរបស់ខ្លួន ជាមួយនឹងអ្នកដែលមានឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ជាង ។

៨- កុំធ្វើទឹកមុខធ្ងល់ត្រប់រឿង ។

៩- បើលោក-អ្នក ស្តាប់ពាក្យដែលគេសួរមកមិនបាន គប្បីនិយាយថា " សូមទោស „ ។

ត្រូវចេះនិយាយសូមទោស

ការធ្វើខុស ជាការធម្មតារបស់មនុស្ស ។ បុគ្គលណាក៏ដោយ ក៏អាចភ្លាត់ស្នៀតមួយដងមួយកាលដែរ ។ ដូចភាសិតមួយសំដែងថា " ដំរីជើងបួន គង់មានភ្លាត់ អ្នក

ប្រាជ្ញចេះស្ងាត់គន់មានក្លេច „ ។ ដូច្នេះ ដើម្បីចៀសពន ការរង្កៀសចិត្ត លោក-អ្នក ត្រូវចេះសូមទោស ទៅពេលណាដែលលោក-អ្នក បានធ្វើអ្វីឆ្គាំឆ្គង ។ ដូចជា លោក-អ្នក ដើរប៉ះគេ ឬ ធ្វើឲ្យបែកបាក់របស់អ្វីមួយ ។ល។ លោក-អ្នក ត្រូវសូមទោសគេ ។ ប៉ុន្តែ មានពេលខ្លះ លោក-អ្នក មិនត្រូវធ្វើដឹង ពីកំហុសរបស់លោក-អ្នក ទេ ដូចជា លោក-អ្នក ជ្រុលមាត់ និយាយពីរឿងស្រីរបស់អ្នកណាម្នាក់ ទៅមុខប្រពន្ធគេ លោក-អ្នក ត្រូវតែរករឿងអ្វីផ្សេង យកមកនិយាយភ្លាម ដើម្បីបំភាន់ទៅវិញ ។ លោក-អ្នក មិនត្រូវសូមទោសទេ ដែលជាហេតុនាំឲ្យបែករឿងរ៉ាវកាន់តែធំ ។

គឺថា " ត្រូវចេះសូមទោស ប៉ុន្តែ សូមទោសទៅតាមការគួរ „ ។

សុជីវធម៌ចំពោះពិធី ជប់លៀងភោជនាហារ

កាលពីដើម ខ្មែរយើងមិនទម្លាប់អញ្ជើញភ្ញៀវ ទៅពិសាបាយលេងនៅគេហដ្ឋានខ្លួនទេ លុះត្រាតែមានបុណ្យទាន ដូចជានិមន្តព្រះសង្ឃឆាន់ ធ្វើកឋិន ហែផ្កា ។ល។ និងនៅឱកាសរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាដើម ទើបមានការអញ្ជើញភ្ញៀវ ។ តែឥឡូវនេះ យើងនិយមអញ្ជើញភ្ញៀវពិសាបាយលេង ជាទីរាប់អាន ជាញឹកញយ ។ ប៉ុន្តែទោះបីមានការអញ្ជើញភ្ញៀវ ទៅពិសាលេងបែបនេះ ក៏ឃើញតែប្រុសៗទេ ពុំសូវដែលឃើញភរិយា អញ្ជើញទៅជាមួយផងទេ ។ បើបានជាអញ្ជើញភ្ញៀវពិសាលេងហើយ គប្បីអញ្ជើញលោកប្រុស និងលោកស្រី (លើកលែងតែភ្ញៀវនោះនៅលីវ ឬពោះម៉ាយចេញ) ទើបជាការគួរ តាមច្បាប់

សុជីវធម៌ ។

មេផ្ទះណា ដែលអញ្ជើញតែស្វាមី មិនអញ្ជើញភរិយាផង ទុកដូចជាមើលងាយគេ លើកលែងតែការអញ្ជើញជាផ្លូវការ និងក្នុងមុខងារការរបស់លោកប្រុស ។

របៀបអញ្ជើញភ្ញៀវ:

បើលោក-អ្នក ចង់អញ្ជើញភ្ញៀវ លៀងភោជនាហារយ៉ាងធាប់បំផុត ក៏លោក-អ្នក ត្រូវធំកបអញ្ជើញគេ ៨ ថ្ងៃមុនដែរ ។ ការអញ្ជើញនេះ លោក-អ្នក គាប់ធ្វើបានតាមទូរស័ព្ទ តាមសំបុត្រ ឬ តាមមាត់ នៅឱកាសដែលបានជួបគ្នា ក្នុងពេលណាមួយ ។

ឯការអញ្ជើញ នៅឱកាសដែលជួបគ្នានេះ លោក-អ្នកត្រូវបញ្ជាក់ ឲ្យច្បាស់ម្តងទៀត ដោយជូនដំណឹងតាមទូរស័ព្ទ ឬ តាមសំបុត្រ ។

អ្នកដែលគេអញ្ជើញ កាលបើបានទទួលសំបុត្រ

អញ្ជើញហើយ ទោះជាអញ្ជើញទៅពិសាលៀងក្តី ទៅបុណ្យទានក្តី ទៅពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ក្តី ត្រូវឆ្លើយតបវិញ កុំខានឲ្យសោះ បើព្រមក៏ត្រូវឆ្លើយ បើមិនព្រម ក៏ត្រូវឆ្លើយ ក្នុងរវាង ២៤ ម៉ោង ។ បើលោក-អ្នក មានធុរៈ ទៅមិនបាន ហើយលោក-អ្នក មិនប្រាប់គេជាមុន ម្ចាស់ផ្ទះ មិនបានដឹង ក៏រៀបកន្លែងទុកជូន ហើយចេះតែនៅចាំមើលផ្លូវទៀត ។

ធ្វើដូច្នេះ ជាការឥតច្បាប់ គ្មានសេចក្តីគួរសម ផ្ទុយនឹងសុជីវធម៌ ។

បើគេអញ្ជើញលោក-អ្នក ដោយផ្ទាល់មាត់ លោក-អ្នក ត្រូវឆ្លើយតបវិញភ្លាម ៗ ។

បើគេអញ្ជើញទៅ កុកតែល (cocktail) លោក-អ្នក អាចឆ្លើយតបវិញ តែពេលណា ដែលលោក-អ្នក មិនបានទៅ ។ ការមិនឆ្លើយតប គេចាត់ទុកជាលោក-អ្នក ទទួលការអញ្ជើញ ។

កត់សំគាល់ : ជាលក្ខណៈមួយមិនគាប់ប្រសើរសោះ ការដែលព្រមទទួលតាមគេអញ្ជើញ ហើយត្រឡប់ជាខានមិនបានទៅវិញ លើកលែងតែមានរឿងហេតុអ្វីជាទម្ងន់ ដូចជាត្រូវធ្វើដំណើរដោយមិនដឹងខ្លួនជាមុន ឬ មានជម្ងឺជាដើមៗ

បើភ្ញៀវជាអ្នកធំ ឬ ចៅហ្វាយនាយ ត្រូវទុកជូនគេរើសពេលវេលា លៀងភោជនាហារនេះ ដោយខ្លួនគេ ។

របៀបចាត់ទីកន្លែងជូនភ្ញៀវនៅពេលជប់លៀង:

មុននឹងរើសទីកន្លែងជូនភ្ញៀវអង្គុយ ត្រូវពិនិត្យឲ្យហ្មត់ចត់ គឺត្រូវចាត់ទីកន្លែង ទៅតាមសក្តិយស អាយុ និងភេទនៃភ្ញៀវនោះ ។

ស្ត្រីដែលអញ្ជើញទៅជាមួយស្វាមី ត្រូវយកថ្នាក់ស្វាមី ។ ស្ត្រីមានប្តី និងស្ត្រីមេម៉ាយប្តីស្លាប់ ត្រូវមានរបៀបលើស្ត្រីលែងប្តី និងស្ត្រីនៅលីវ ។ តែបើស្ត្រីមានយសសក្តិ និងដំណែងផ្ទាល់ខ្លួន ត្រូវគិតដល់យសសក្តិ និងដំណែង

ផ្ទះ នោះបើស្ត្រីនោះជាស្ត្រីមានប្តី មេម៉ាយ ឬ នៅលីវក៏ដោយ ។

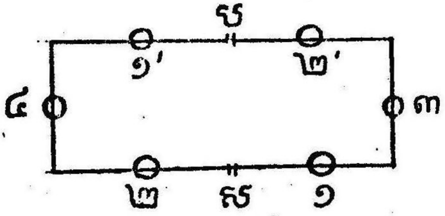
ចេះធ្វើម្ហូបចំណីឆ្ងាញ់ទៅតាមវិធានអនាម័យ ហើយចេះតុបតែងតុបាយ ឲ្យមានសោភណភាព ចេះសិល្បៈក្នុងការសន្ទនា ហើយចេះរៀបចំកន្លែងជូនភ្ញៀវអង្គុយ តាមយសសក្តិភ្ញៀវទៀតនោះ ទើបហៅថាមេផ្ទះចំណាន ។

កន្លែងម្ចាស់ផ្ទះប្រុសស្រីនៅតុបាយ:

តាមរបៀបបារាំង ម្ចាស់ផ្ទះប្រុសស្រី អង្គុយទល់មុខគ្នាកណ្តាលតុ ។ តាមរបៀបអង់គ្លេស ម្ចាស់ផ្ទះប្រុសស្រី អង្គុយទល់មុខគ្នា ចុងតុម្ខាងម្នាក់ ។ ម្ចាស់ផ្ទះអង្គុយរបៀបនេះ បានតែកាលណាលៀងភ្ញៀវ ៦-១០-១៤-១៨-២២ នាក់ ។ល។ ប្រសិនបើមានគ្នា ៨-១២-១៦-២០-២៤ នាក់ ។ល។ ដើម្បីឲ្យស្រួលរៀបឆ្លាស់ភ្ញៀវស្រីនិងភ្ញៀវប្រុស ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស ត្រូវជូនកន្លែងខ្លួន ទៅភ្ញៀវស្រីណា

ដែលមានឋានៈសំខាន់ជាងគេ ៗ

របៀបបារាំង



គំនូរទី ១

ប : ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស

១ ភ្ញៀវស្រីទី ១ ខាងស្តាំ

២ ភ្ញៀវស្រីទី ២ ខាងឆ្វេង

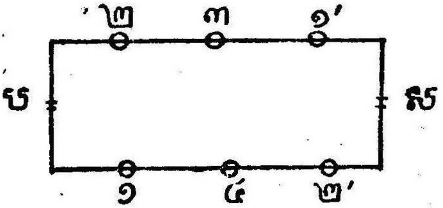
ស : មេផ្ទះ

១ ភ្ញៀវប្រុសទី១ ខាងស្តាំ

២ ភ្ញៀវប្រុសទី២ ខាងឆ្វេង

៣-៤ ភ្ញៀវ ...

ររបៀបអង់គ្លេស



គំនូរទី ២

ប : ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស

១ ភ្ញៀវស្រីទី១ ខាងស្តាំ

២ ភ្ញៀវស្រីទី២ ខាងឆ្វេង

ស : មេផ្ទះ

១ ភ្ញៀវប្រុសទី១ ខាងស្តាំ

២ ភ្ញៀវប្រុសទី២ ខាងឆ្វេង

៣-៤ ភ្ញៀវ ...

នៅពេលខ្លះ ម្ចាស់ផ្ទះប្រុសស្រី ត្រូវជូនកន្លែងកិត្តិយស
នេះ ទៅភ្ញៀវ ដែលមានឋានៈខ្ពង់ខ្ពស់ ដូចជាស្តេច, ព្រះ

ញាតិវង្សា ឬមន្ត្រីធំ ។

ប៉ុន្តែ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មេផ្ទះត្រូវរើសកន្លែងអង្គុយបែរមុខទៅរកផ្លូវ ដែលអ្នកបំរើចេញចូល ដើម្បីស្រួលឲ្យសញ្ញា ដោយលាក់លៀម ដល់ពួកអ្នកបំរើនេះ ។

កន្លែងភ្ញៀវ :

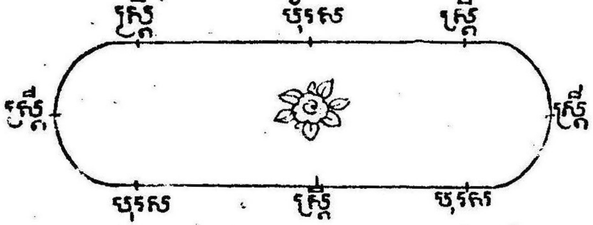
ក– សំរាប់ភ្ញៀវប្រុស: កន្លែងកិត្តិយសទី ១ នៅខាងស្តាំមេផ្ទះ កន្លែងទី ២ នៅខាងឆ្វេងមេផ្ទះ ។

ខ– សំរាប់ភ្ញៀវស្រី: កន្លែងកិត្តិយសទី ១ នៅខាងស្តាំម្ចាស់ផ្ទះប្រុស កន្លែងទី ២ នៅខាងឆ្វេងម្ចាស់ផ្ទះប្រុស ។

ប្រសិនបើម្ចាស់ផ្ទះជូនកន្លែងខ្លួន ទៅភ្ញៀវសំខាន់ ត្រូវមានកន្លែងកិត្តិយសទី ៣ គឺនៅខាងស្តាំនិងខាងឆ្វេងម្ចាស់ផ្ទះប្រុស-ស្រី ទោះជាម្ចាស់ផ្ទះនេះ អង្គុយត្រង់ណាក៏ដោយ ។

ដើម្បីជាឧទាហរណ៍ សូមមើលប្លង់តុគំនូរនៅទំព័របន្ទាប់នេះ :

គំនូរទី ១

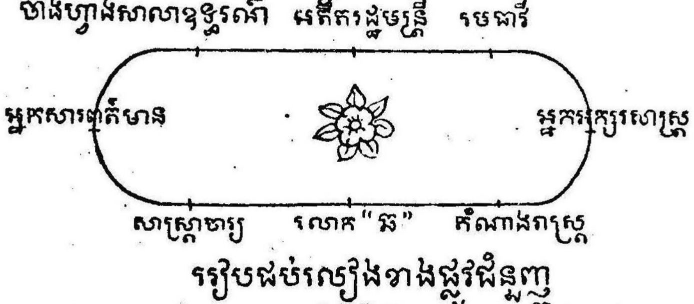


របៀបជប់លៀងដែលមានស្ត្រីច្រើន

គំនូរទី ២

របៀបជប់លៀងដោយអ្នក "ក"

គំនូរទី ៣



របៀបជប់លៀងខាងផ្លូវជំនួញ
ដោយលោក "ឆ" នាយកក្រុមហ៊ុន

ការជប់លៀង:

ការជប់លៀងមានច្រើនបែបគឺ:

១- ជប់លៀងភេសជ្ជៈ (rafraîchissement)

២- ជប់លៀងអាហារពេលព្រឹក (petit déjeuner)

៣- ជប់លៀងអាហារពេលថ្ងៃត្រង់ (déjeuner ou lunch)

៤- ជប់លៀងអាហារពេលយប់ (dîner ou banquet)

៥- ប៊ុបហ្វេ (buffet)

៦- កុកតៃល (cocktail)

៧- surprise-party

១- ពិធីជប់លៀងភេសជ្ជៈ

គេអាចអញ្ជើញភ្ញៀវទទួលភេសជ្ជៈ ដូចជា តែ, កាហ្វេ, ទឹកផ្លែឈើ ដូចទឹកក្រូច, ទឹកម្នាស់ ជាដើម នៅពេលព្រឹកក៏បាន "ពីម៉ោង ១០ ទៅ១១" ឬនៅពេលរសៀលក៏បាន

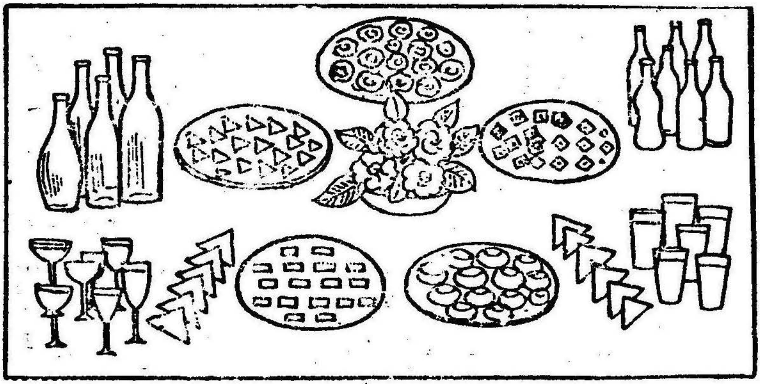
"ពីម៉ោង ១៨ ទៅ ១៧" ។

នៅឱកាសជប់លៀងភេសជ្ជៈ គេត្រូវបរិភោគនំចំណីផង ដូច្នេះមេផ្ទះគប្បីរៀបតុ ដាក់នំចំណី និងកែវ ឬ ពែងទៅតាម ចំនួនមុខភេសជ្ជៈនិងនំ ដែលបំរុងជូនភ្ញៀវ ។

នៅពេលនេះ គេប្រើចាន សម ស្លាបព្រានិងកន្សែងតូចៗ ។

សិល្បៈនៃការលំអតុ ស្រេចនៅលើសេចក្តីឆ្លាតវៃរបស់ មេផ្ទះ ។

សូមមើលលំនាំរៀបតុ នៅគំនូរខាងក្រោមនេះ ៖



២- ពិធីជប់លៀងអាហារពេលព្រឹក:

ខាងបស្ចឹមប្រទេស គេមានទម្លាប់អញ្ជើញភ្ញៀវស្រស់ស្រូប ។

គោលបំណងនៃពិធីជប់លៀងនេះ គឺប្រជុំមិត្តភក្តិ មុនពេលបែកគ្នាដោយខាងម្ចាស់ផ្ទះ ឬ ខាងភ្ញៀវ មានកិច្ចរវល់ពេក រកឱកាសទីងទទួលអញ្ជើញ ពេលឯទៀតមិនកើត ។

- ម្ហូបចំណី:

ក- តាមរបៀបខ្មែរ: បបរ នំបញ្ចុក មី គុយទាវ ។ល។

ខ- តាមរបៀបបរទេស: croissant, sandwich, patée chaud.

- គ្រឿងផ្ទឹក: កាហ្វេ តែ ទឹកដោះ ទឹកក្រូច ។ល។

- ប្រដាប់ប្រើប្រាស់: កន្សែងតូចៗ ចានតូចៗ ស្លាបព្រាកាហ្វេ ។

- របៀបរៀបតុ: ម្ហូបចំណីទាំងនោះ មេផ្ទះរៀបរួច

ជាស្រេចនៅលើតុ ដែលមានក្រាលកំរាលយ៉ាងស្អាត លំអដោយផ្កាស្រស់ ។

សំលៀកបំពាក់: តាមធម្មតា ។

៣- ពិធីជប់លៀងអាហារនៅពេលថ្ងៃត្រង់ ឬពេលយប់:

ពិធីជប់លៀងអាហារពេលថ្ងៃត្រង់ ត្រូវធ្វើពីម៉ោង ១២ កន្លះ ឬ ១៣ ។ ពិធីនេះ ច្រើនធ្វើសំរាប់ភ្ញៀវស្និទ្ធស្នាល ។

ការជប់លៀងភោជនាហារនៅពេលយប់ ច្រើនធ្វើពីម៉ោង ១៩ ឬ ២០ ទៅ ។

ដើម្បីរៀបចំពិធីជប់លៀងនៅពេលយប់ ឬ ពេលថ្ងៃត្រង់ ទោះជាភ្ញៀវស្និទ្ធស្នាលក៏ដោយ មេផ្ទះត្រូវរៀបចំឲ្យបានសមរម្យ ។ ម្ហូបចំណីតិចមុខក៏ដោយ ឲ្យតែឆ្ងាញ់ ហើយបរិបូណ៌ផង ។ ត្រូវប្រើស្រាឲ្យស្របទៅតាមម្ហូប ។ បើមានម្ហូបត្រីផង សាច់ផង ត្រូវប្រើស្រាទំពាំងបាយជូរស នៅពេល

ទទួលទានត្រី ហើយប្រើស្រាទំពាំងបាយជូរក្រហម នៅពេលទទួលទានម្ហូបឯទៀត ។

ក– របៀបរៀបតុ: សូមមើលតាមរបៀប ដែលបានថែងក្នុងវគ្គ "របៀបតាក់តុតាមសម័យ" និងគំនូរខាងក្រោយនេះ ។

ខ– សំលៀកបំពាក់: នៅពេលលៀងបាយថ្ងៃត្រង់ ភ្ញៀវស្លៀកពាក់តាមធម្មតា ឥតមានគ្រឿងអលង្ការ ភ្លឺព្រោងព្រាតទេ ។

នៅពេលលៀងបាយយប់ ភ្ញៀវត្រូវស្លៀកពាក់តាមដែលកំរិតក្នុងសំបុត្រអញ្ជើញ សំលៀកបំពាក់ក្រុង ឬ សំលៀកបំពាក់រាត្រី ។

គ– តើជូនភ្ញៀវពិសាអ្វីមុនពេលបាយ: មុនពេលបាយថ្ងៃត្រង់ ឬ ពេលបាយល្ងាច គេត្រូវជូនភេសជ្ជៈភ្ញៀវពិសា ។ តាមធម្មតា គេច្រើនបំរើ វិស្គីសូដា (whisky, soda)។

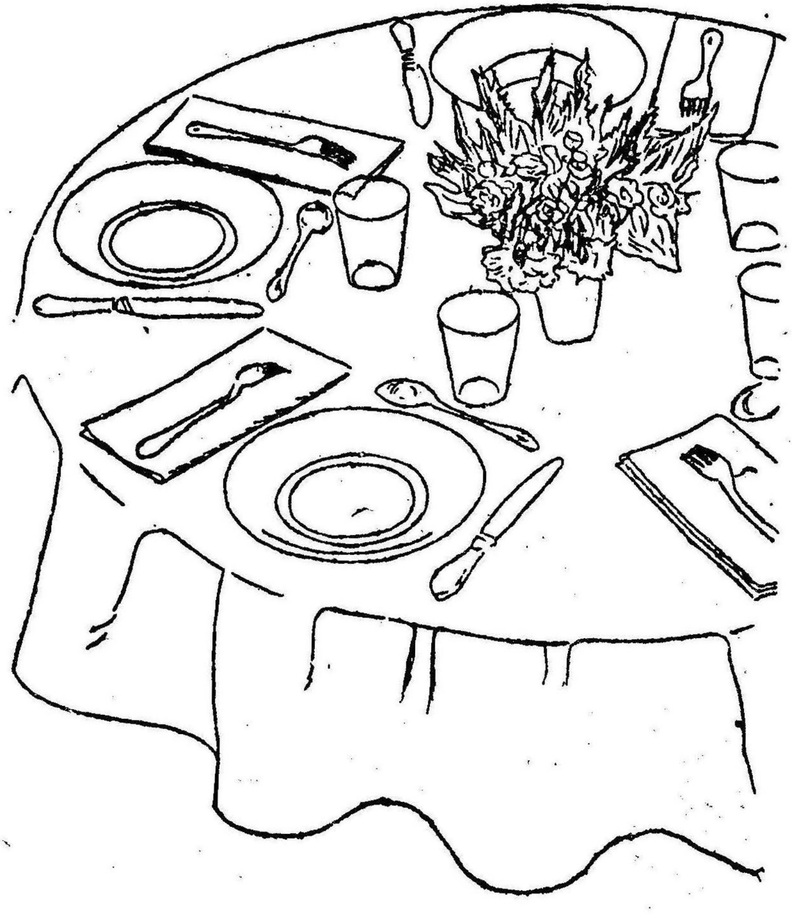
គេនិយមប្រើព័រតូ (porto) សេរ៉ែស (xérès) ប៉ាស្ទីស (pastis) ឬ vin blanc ដែរ និងភេសជ្ជៈផ្សេងៗ ឯទៀត ដូចជាទឹកក្រូច ។ល។ សំរាប់ស្ត្រី ដែលមិនចេះពិសាស្រា ។

ជាមួយនឹងស្រានេះ គេមានបំរើគ្រឿងក្លែម ដូចជា សណ្តែកដីលីង គ្រាប់ចន្ទី អាម៉ង់ដ៍ (amandes) នំប៊ីស្គីប្រៃ (biscuits salés) ។ល។

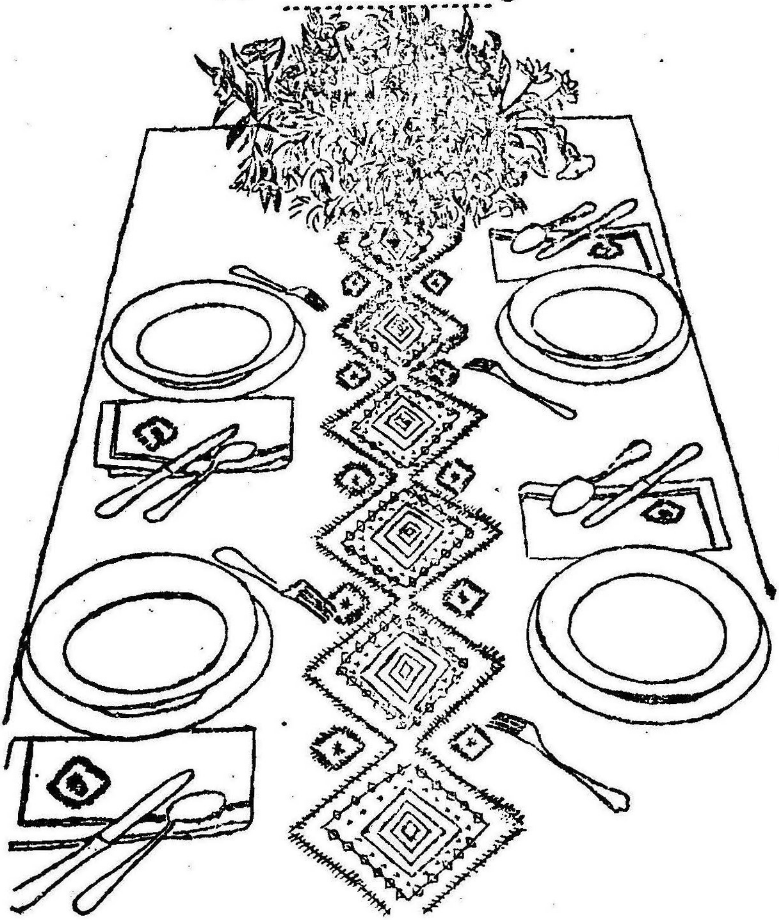
ឃ- នៅក្រោយពេលបាយ: នៅក្រោយពេលបាយគេជូនភ្ញៀវពិសាកាហ្វេ ឬតែនិងស្រារំលាយអាហារ(digestifs)។ គេត្រូវប្រើកែវតូចសំរាប់ស្រាផ្អែម (liqueurs sucrées) កែវមូល (ballons) សំរាប់ស្រាខ្លាំង (alcool) ។ ក្រោយពេលបាយយប់វេលាម៉ោង ២៣ គេត្រូវបំរើវិស្គី-សំប៉ាញ (whisky-champagne) ។ល។ និងទឹកផ្លែឈើជាថ្មី មួយលើកទៀត ។

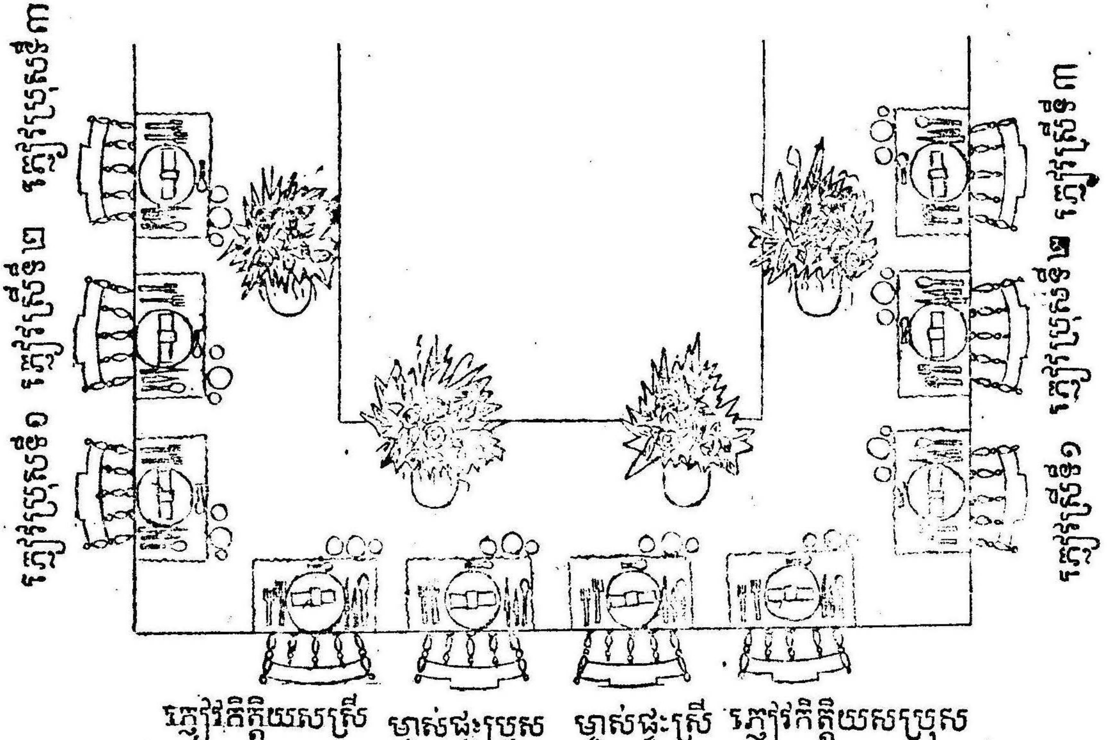
តពោះនេះ គឺគួររៀបតុបាយតាមសម័យនិយម ។

គំរូរៀបតុមូល

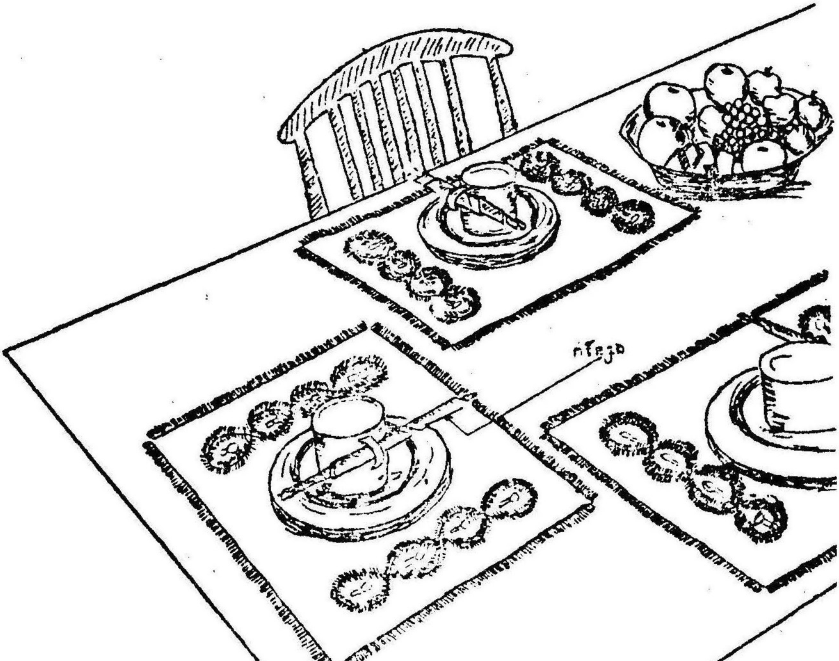


គំរូតុវែងរៀបសំរាប់ភ្ញៀវតិច



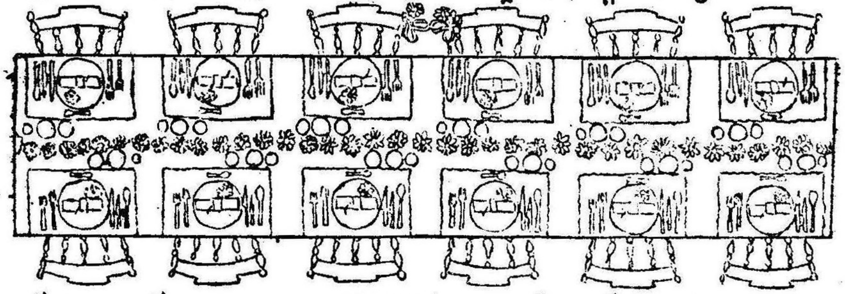

ភ្ញៀវប្រុសទី១
ភ្ញៀវស្រីទី២
ភ្ញៀវប្រុសទី៣
ភ្ញៀវស្រីទី១
ភ្ញៀវប្រុសទី២
ភ្ញៀវស្រីទី៣
ភ្ញៀវកិត្តិយសស្រី
ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស
ម្ចាស់ផ្ទះស្រី
ភ្ញៀវកិត្តិយសប្រុស

គំរូរៀបតុរាង U



តុរៀបដោយក្រាលកម្រាលសម្រាប់មនុស្ស ម្នាក់ៗ

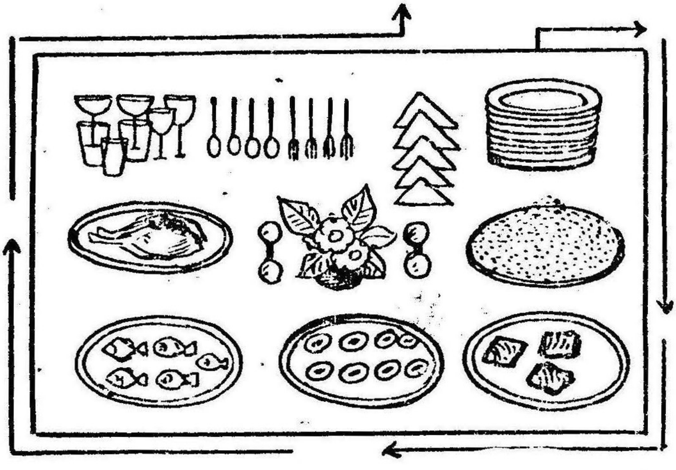
គំរូរៀបតុបាយនៅពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍



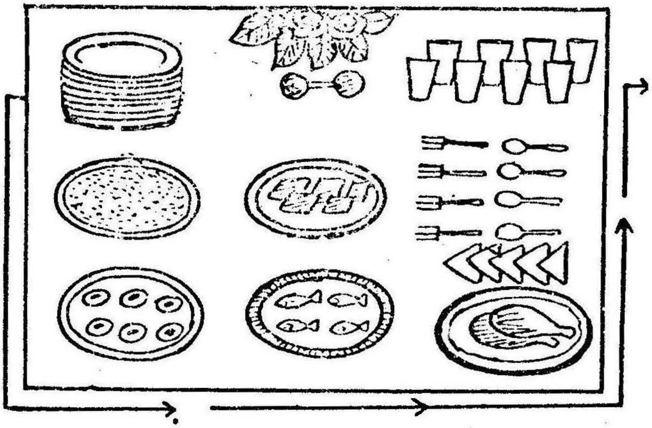
៤– ប៊ុបហ្វេ (BUFFET)

កាលណាគេចង់ជប់លៀងភ្ញៀវច្រើននាក់ ហើយបើសិនជាអ្នកផ្ដើមពិធីនេះ មានការលំបាកនឹងរកអ្នកបំរើឲ្យគ្រប់គ្រាន់ គេអាចធ្វើជាប៊ុបហ្វេ ក៏បាន ។ គេតម្រៀបម្ហូបចំណីជាស្រេច នៅលើតុធំមួយ ។ ភ្ញៀវចាប់ម្ហូបដោយដៃឯង រួចហើយកាន់ចានម្ហូប ដែលបានចាប់នោះ ដើរទៅរើសកន្លែងអង្គុយ ឬ ឈរបរិភោគបណ្ដើរ ពិភាក្សានឹងមិត្តភក្តិបណ្ដើរ ចូលក្រុមនេះម្ដង ចូលក្រុមនោះម្ដង តាមចំណង់ ។

របៀបរៀបតុ សូមមើលគំនូរខាងក្រោមនេះ :



គំនូរទី ១ ដើរបានជុំវិញ



គំនូរទី ២ តុរៀបដាក់នឹងជញ្ជាំង

ប៊ុបហ្វេសំរាប់មនុស្សចាស់ អាចធ្វើពីម៉ោង ១៨ ទៅម៉ោង ២២ មេផ្ទះត្រូវគ្រោងទុកជាមុន នូវចំនួនម្ហូបចំណី និងស្រា ។

ឧទាហរណ៍: នំតូច ១ ចំនួន ៨ ទៅ ១០ សម្រាប់ម្នាក់

នំចំណិតតូច ១ — ៤ — ៦ —

ស្រាទំពាំងបាយជូរ ពាំរតូ សំប៉ាញ ១ ដប សម្រាប់ ៤ ឬ ៥ នាក់ និងភេសជ្ជៈផ្សេង ៗ ទៀត ដូចជាទឹកផ្លែ

ឈើជាដើម ។

បើគេធ្វើប៊ុបហ្វេ សម្រាប់ជប់លៀងក្មេង ដូចជានៅពេលបុណ្យខួបកំណើតកជាដើម គេត្រូវធ្វើនៅពេលរសៀល ។ ឯម្ហូបចំណីក៏ត្រូវចាត់ទៅតាមវ័យ ក្មេងគេមិនប្រើស្រាទេ ។

កត់សំគាល់ ៖ ក– ស្លាបព្រា សម និងកែវស្រា ត្រូវចាប់យក ក្រោយចាប់ម្ហូប ដើម្បីជៀសវាងការរំខានពេលចាប់ម្ហូប ព្រោះនៅបានម្ហូបមួយមុខ ។ មានចំរុងស្លាបព្រាសម សម្រាប់ចាប់ជាស្រេចហើយ ។

ខ– នៅឱកាសជប់លៀង ប៊ុបហ្វេ នេះ គេនិយមប្រើម្ហូបចំណីណាគោក ៗ ហើយកាត់ជាដុំតូច ៗ ល្មម ដើម្បីជៀសវាងប្រើកាំបិត ។

៥– កុកតែល (COCKTAIL) :

គឺជាឈ្មោះភេសជ្ជៈមួយមុខ ដែលមានលាយជាតិស្រាច្រើនមុខ និងទឹកកកក្រឡុកបញ្ចូលក្នុងប្រដាប់ម្យ៉ាង ហៅថា

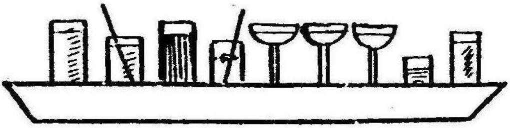
សាគ័រ (Shaker) ។ តាមន័យផែ្សងទូលាយទៅទៀត កុកតែល សំគាល់ពិធីជប់លៀងមួយ ដែលមានដើមកំណើត នៅសហរដ្ឋអាមេរិក ។ ក្រោយមក ពិធីជប់លៀងនេះ សាយភាយគ្រប់ប្រទេស ដែលគេនិយមប្រើរហូតដល់សព្វថ្ងៃ ។

គេធ្វើ កុកតែល នៅពេលរសៀល ចាប់ពីម៉ោង ១៨ កន្លះ ដល់ម៉ោង ២០ ។

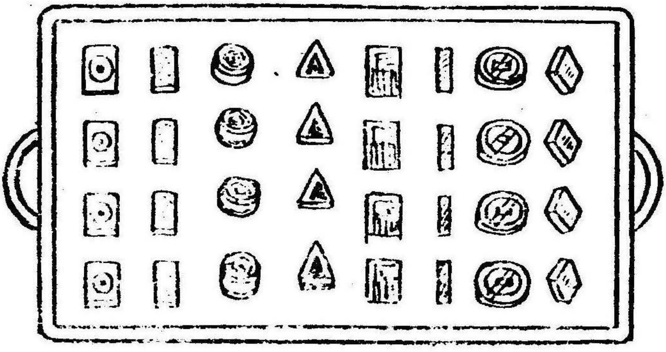
របៀបបំរើភ្ញៀវ: បើមានភ្ញៀវច្រើននាក់ គួរមានអ្នកបំរើតិចណាស់ ចំនួនពីរនាក់ ។ ម្នាក់បំរើកេសដ្ឋៈ ម្នាក់ទៀតបំរើថាសទំ ។ មេផ្ទះត្រូវរៀបកែវឲ្យគ្រប់គ្រាន់ តាមចំនួនភ្ញៀវ និងតាមមុខកេសដ្ឋៈ-កែវវីស្គី-សំប៉ាញ និងកែវទឹកផ្លែឈើ ។

កេសជ្ជៈ និងម្ហូបចំណី: នៅពេល កុកតែល គេនិយមប្រើស្រា វីស្គី ស្រាសំប៉ាញ ទឹកផ្លែឈើ ។ល។ និងម្ហូបចំណី ដូចជា សង់វិច (sandwichs) ប៉ុទីហ្វួ (petits fours)

សូស៊ីស (saucisse) ឬ នាងឡាវ សាច់ក្រក នំគ្រៀបអាំង ឬ ជៀន នំប៉័ងជៀន ដែលកាត់ជាចំណិតតូច ៗ រៀបដាក់ក្នុងចាន ដែលអ្នកបំរើលើកជូនភ្ញៀវជាច្រើនសា ៗ ឯអ្នកបំរើភេសជ្ជៈ ត្រូវដើរមើល បើភ្ញៀវណាពិសាអស់ពីកែវ ត្រូវយកកែវថ្មីជូនថែមទៀត ៗ តាមធម្មតា គេបំរើកន្សែងក្រដាសនៅពេល កុកតែល ៗ



ថាសភេសជ្ជៈ



ថាសនំ

៦- ស៊ើកព្រីប៉ាកទី (SURPRISE PARTY):

ជាពិធីជប់លៀងមួយ ដែលរៀបចំឡើងដោយមនុស្សមួយក្រុម នាំគ្នាជួបជុំបរិភោគសប្បាយ នៅផ្ទះមិត្តភក្តិណាម្នាក់ ដែលគេមិនបានប្រាប់មុន « រេបៀបពញាក់ » ។ អ្នកទាំងអស់នេះ មានសេរីភាពរៀងខ្លួន ក្នុងការយកម្ហូបចំណី និងគេសផ្ទះ ហើយនិងក្នុងការស្លៀកពាក់ ។

របៀបទទួលភ្ញៀវនៅវេលាជប់លៀង :

ម្ចាស់ផ្ទះទាំងប្រុស ទាំងស្រី ត្រូវរៀបចំខ្លួនឲ្យរួចស្រេចមុនពេលភ្ញៀវមកដល់ ដើម្បីកុំឲ្យភ្ញៀវឃើញថា យើងមានការរវល់ច្រើន ក្នុងការរៀបពិធីនេះ ។

ក- បើជាពិធីជប់លៀង កុកតែល ឬ លៀងប៊ុបហ្វេ ដែលមានភ្ញៀវច្រើន ម្ចាស់ផ្ទះប្រុសស្រី ត្រូវឈរនៅមាត់ច្រកផ្ទះ ចាំទទួលភ្ញៀវ រួចឲ្យម្នាក់នាំភ្ញៀវ ទៅបន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ ដោយមិនភ្លេចណែនាំគេ ឲ្យស្គាល់គ្នាទៅវិញទៅ

មក ៗ ក្រោយដែលភ្ញៀវគាត់ច្រើនអញ្ជើញមកហើយ ម្ចាស់ផ្ទះតាំងពីថយចេញពីមាត់ច្រក ចូលទៅនិយាយលេង និងនាំភ្ញៀវឲ្យស្គាល់គ្នា ឲ្យបានច្រើនថែមទៀត ៗ និយាយនឹងភ្ញៀវនេះបន្តិច នឹងភ្ញៀវនោះបន្តិច គឺថា ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាឲ្យគេឃើញថា យើងរាប់អានភ្ញៀវទាំងអស់ មិនរើសមុខ ៗ

ខ- នៅពេលលៀងភោជនាហារ ថ្ងៃត្រង់ ឬ ពេលល្ងាច ម្ចាស់ផ្ទះមានករណីយកិច្ចជាច្រើន ដែលត្រូវបំពេញ ៗ

- មុនដំបូង ត្រូវនាំភ្ញៀវឲ្យស្គាល់គ្នា ដោយប្រាប់នាម និងមុខងារម្នាក់ ៗ ឲ្យច្បាស់លាស់ផង ៗ រួចជូនភេសជ្ជៈភ្ញៀវពិសា ៗ
- ដល់ពេលទៅតុបាយ មេផ្ទះត្រូវនាំផ្លូវភ្ញៀវស្រីមុន ទើបម្ចាស់ផ្ទះប្រុស អញ្ជើញភ្ញៀវប្រុស ៗ ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស ត្រូវដើរក្រោយគេបង្អស់ ៗ
- មេផ្ទះត្រូវចង្អុលកន្លែងជូនភ្ញៀវអង្គុយ ៗ តាមធម្មតា

បើមានភ្ញៀវច្រើននាក់ គេតែងសរសេរឈ្មោះភ្ញៀវដាក់តាមកន្លែងដែលភ្ញៀវនោះត្រូវអង្គុយ ដើម្បីឲ្យភ្ញៀវស្រួលរកកន្លែងអង្គុយខ្លួនឯង ។

នៅក្នុងពិធីជប់លៀងភោជនាហារធំ ៗ គេតែងដាក់ត្រង់មាត់ផ្លូវចូលទៅបន្ទប់បាយ នូវប្លង់កន្លែង ដែលមានឈ្មោះភ្ញៀវហើយនោះ ជូនភ្ញៀវមើល ឲ្យដឹងកន្លែងរៀងខ្លួន ។

បើមានរៀបតុបាយច្រើនតុ គេតែងដាក់លេខតុទាំងនោះ ជាសញ្ញាសំគាល់ ។ មុនពេលអញ្ជើញភ្ញៀវចូលតុ គេជូនលេខតុនេះ ទៅភ្ញៀវរៀងខ្លួន តាមកន្លែងដែលត្រូវអង្គុយ ។

នៅពេលបាយ ពិតមែនតែម្ចាស់ផ្ទះប្រុស-ស្រី ត្រូវរវល់ទទួលភ្ញៀវដែលអង្គុយជិតខ្លួន ជាងគេ ក៏ប៉ុន្តែ ត្រូវរកមធ្យោបាយណាមួយ ឲ្យមានបរិយាកាសរីករាយសម្រាប់ភ្ញៀវទូទៅ ។

របៀបបំរើភ្ញៀវនៅតុបាយ:

-ត្រូវជូនម្ហូបទៅភ្ញៀវស្រី ។ មុន ចាប់ពីភ្ញៀវស្រីកិត្តិយសអង្គុយខាងស្តាំម្ចាស់ផ្ទះប្រុស រួចជូនស្រីខាងឆ្វេង សឹមបន្ត ។ ទៅទៀត តាមវ័យនិងបណ្តាសក្តិភ្ញៀវស្រីឯទៀត ។ មេផ្ទះត្រូវចាប់ម្ហូប ក្រោយភ្ញៀវស្រី ។ រួចបានជូនម្ហូបទៅភ្ញៀវប្រុស ដែលអង្គុយខាងស្តាំមេផ្ទះ បន្តទៅភ្ញៀវប្រុសខាងឆ្វេង ។ល។ ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស ត្រូវចាប់ម្ហូបក្រោយគេបង្អស់ ។

ប្រសិនបើមានអ្នកបំរើពីរនាក់ ការជូនម្ហូបភ្ញៀវប្រុស-ស្រី ត្រូវចាប់ធ្វើស្មើគ្នា ។ ម្នាក់ចាប់ផ្តើមជូនភ្ញៀវស្រី ដែលអង្គុយខាងស្តាំម្ចាស់ផ្ទះប្រុស ម្នាក់ទៀតផ្តើមជូនភ្ញៀវស្រី ដែលអង្គុយខាងឆ្វេងម្ចាស់ផ្ទះប្រុស រួចដើរម្ខាងតម្នាក់ ដោយបំរើភ្ញៀវស្រីមុនភ្ញៀវប្រុស ។

មេផ្ទះត្រូវចាប់ផ្តើមបរិភោគមុនគេ ។ ប៉ុន្តែបើមានម្ហូប

ណាដែលត្រូវទទួលទានទាន់ក្តៅ ៗ ត្រូវភ្ញៀវស្រី ដែលបានចាប់ម្ហូបនោះមុនគេ ចាប់ផ្តើមពិសាមុនគេទៅ ដើម្បីឲ្យភ្ញៀវឯទៀតធ្វើតាម ។

ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស មានមុខការត្រួតមើលខាងកេសជ្ជៈ គឺយកចេញមកជូនភ្ញៀវ ត្រូវតាមរបៀប ឬ ទេ ។

ត្រូវផ្លាស់ចាននិងស្លាបព្រា នៅចន្លោះពេលម្ហូបនីមួយៗ បើអាចធ្វើបាន ។ ប៉ុន្តែ ជាការចាំបាច់ខានមិនបាន យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្តូរចាន នៅក្រោយពេលទទួលទានត្រី ។

ដើម្បីផ្លាស់ចាន អ្នកបំរើត្រូវប្រើដៃស្តាំ ដកចានប្រឡាក់ពីខាងស្តាំភ្ញៀវចេញ រួចដៃឆ្វេងកាន់ចានស្អាត ដាក់ជូនភ្ញៀវវិញ ពីខាងឆ្វេង ។

ដើម្បីជូនម្ហូបភ្ញៀវ អ្នកបំរើត្រូវកាន់ចានម្ហូបដៃឆ្វេង ដោយមានកន្សែងទ្រាប់ផង ហើយជូនទៅភ្ញៀវ ពីខាងឆ្វេង កុំភ្លេចបំបែរដងសម និងស្លាបព្រា ទៅរកភ្ញៀវ ។

កុំលើកចានម្ហូប ខ្ពស់ហួស ឬ ដាក់ចាបពេក ត្រូវលើកឲ្យ ល្មមលើតែមតុ ដើម្បីឲ្យភ្ញៀវងាយចាប់ម្ហូប ។

ពេលជូនម្ហូបភ្ញៀវ ដៃស្តាំត្រូវដាក់ទៅក្រោយ លើកលែងតែម្ហូបដែលមានទឹកជ្រលក់ (sauce) នោះដៃឆ្វេងកាន់ចានម្ហូប ដៃស្តាំកាន់ចានទឹកជ្រលក់ ។

- គេចាក់ទឹកជូនភ្ញៀវ ពីខាងស្តាំ
- ពេលបំរើម្ហូបចប់ យកចានបាយចេញ ប្រមូលកំទេចកំទីពីលើតុសិនសឹមបំរើចានបង្អែម ។

កត់សំគាល់: មុននឹងអញ្ជើញភ្ញៀវចូលអង្គុយតុបាយ គប្បីចាក់ទឹក ដែលមានកំរិត បីភាគបួន ៣/៤ នៃកំពស់កែវទឹកសិន ។

- អ្នកបំរើ មិនត្រូវយកកន្សែងពាក់លើស្មា ឬ លើដៃទេ នៅពេលបំរើភ្ញៀវ ។ ធ្វើរបៀបនេះ សម្រាប់តែអ្នកបំរើ តាមភោជនីយដ្ឋានប៉ុណ្ណោះ ។

- កុំគៀប្រមូលម្ហូបសំណល់ នៅមុខភ្ញៀវឲ្យសោះ ។
- កុំគម្រួតចាននៅមុខភ្ញៀវ គប្បីប្រើថាស ដើម្បីលើកចាន ឲ្យបានច្រើន ក្នុងមួយលើក ៗ ។

របៀបបំរើភ្ញៀវ ដែលបានអធិប្បាយខាងលើនេះ គេអាចប្រើបានគ្រប់ពេលវេលា ដែលគេលៀងភោជនាហារលើតុ ។

អាកប្បកិរិយារបស់ភ្ញៀវក្នុងពេលលៀងភោជនាហារៈ

ប្រសិនបើលោក-អ្នក បានគេអញ្ជើញជាភ្ញៀវ ក្នុងពេលលៀងភោជនាហារ លោក-អ្នក ត្រូវអញ្ជើញ ឲ្យបានមុនពេលកំណត់ ចំនួន ៥ នាទី ដើម្បីដល់ម៉ោងចាប់ពិសាតែម្តង ។ តែមិនត្រូវអញ្ជើញមកមុនយូរពេក នាំឲ្យរំខានដល់ម្ចាស់ផ្ទះ ។ ព្រោះនៅពេលមុនពេលកំណត់នោះ ក្រែងម្ចាស់ផ្ទះ នៅរវល់រៀបចំ ពុំទាន់ហើយ ។ ម្យ៉ាងទៀត ភ្ញៀវដែលទៅដល់មុនពេលកំណត់យូរពេក អាចឲ្យគេគិត

ស្មានថា អត់ឃ្លានណាស់ បានជាមកអង្គុយចាំមុន ៗ តែមិនត្រូវទៅឲ្យយឺតយូរពេកដែរ ព្រោះនាំឲ្យភ្ញៀវឯទៀតអាក់ខាន មិនបានចាប់ពិសាម្ហូបកំពុងនៅក្តៅ ៗ ដែលធ្វើរួចស្រេចនៅម៉ោងណាត់ ដោយសារតែចាំភ្ញៀវយឺតយូរម្នាក់ ៗ

- ត្រូវប្រកាន់<u>បោរីភាពដកប</u> ជាមួយភ្ញៀវទូទៅរបស់ម្ចាស់ផ្ទះ ទោះបីមានអ្នកណាម្នាក់ ដែលលោក-អ្នក មិនចូលចិត្តក៏ដោយ ។
- ពេលកំពុងបរិភោគ ចូរកុំនិយាយពីអាហារ ដែលគេដាក់ជូនពិសា លើកលែងតែការសរសើរដល់មេផ្ទះ ចេះធ្វើម្ហូបឆ្ងាញ់ ឬ ដល់ម្ចាស់ផ្ទះប្រុស ដែលចេះរើសស្រាឆ្ងាញ់ ។
- នៅពេលដែលអ្នកបំរើលើកចានម្ហូប ជូនលោក-អ្នក គប្បីលោក-អ្នក ចាប់យកដុំណា ដែលនៅពីលើ ៗ សុជីវធម៌មិនអនុញ្ញាត ឲ្យឆ្កឹះកកាយ រើសរកដុំធំ

ឬ ភូចនោះទេ ។

- ចូរចាប់យកម្ហូបពិសា ដោយស្ងាត់ស្ងៀម ។ នៅពេលលៀងប៊ុហ្វេ តាមរបៀបគួរសម គួរចាប់ម្ហូបជាលើកទីពីរ ប្រសិនបើមានភ្ញៀវឯទៀតគេធ្វើដែរ ។

- ចូរពិសាស្រាឲ្យល្មម កុំឲ្យដល់ទៅស្រវឹង ដែលផ្ទុយស្រឡះ ពីវិន័យសុជីវធម៌ ។ ប្រសិនបើដោយចៃដន្យ ក្រោយពិសាស្រាបន្តិច លោក-អ្នក ដឹងខ្លួនថា ចង់ស្រវឹងហើយ ឆាប់លបដកខ្លួនចេញ ពីពិធីនេះ ដោយលួចលាក់ ។ ម្ចាស់ផ្ទះដែលចេះសុជីវធម៌ គេអាចជួយលាក់លៀមការនេះ ជូនលោក-អ្នក ។

- ប្រសិនបើអ្នកបំរើធ្វើកំពប់អ្វី មកលើលោក-អ្នក ដោយអចេតនា គប្បីលោក-អ្នក កុំធ្វើឲ្យមាន

ចលាចល ។

- គប្បីកុំធ្វើឲ្យម្ចាស់ផ្ទះឃើញថា លោក-អ្នក អផ្សុកឲ្យសោះ ត្រូវបង្ហាញទឹកមុខរីករាយជាដរាប ។
- កុំនិយាយតែម្នាក់ឯង ត្រូវចេះស្តាប់គេផង ។
- ត្រូវដឹងពេលដែលលោក-អ្នក ត្រូវលាម្ចាស់ផ្ទះត្រឡប់ទៅវិញ គឺកុំឲ្យឆាប់ពេក ឬ យូរពេក ។ ម្យ៉ាងទៀត កុំភ្លេចនិយាយអរគុណម្ចាស់ផ្ទះឲ្យសោះ មុនពេលបែកចេញពីគេ ។
- បើគេអញ្ជើញលោក-អ្នក ពិសាលៀងភោជនាហារ ហើយ គប្បីលោក-អ្នក អញ្ជើញគេ ពិសាម្តងវិញ ក្នុងខែដដែល ឬ យ៉ាងយូរក្នុងកំឡុងពីរខែក្រោយ ។ បើមិនបានអញ្ជើញគេលៀងភោជនាហារធំដុំទេ ត្រឹម កុកតែល ក៏បានដែរ ឲ្យតែមានការអញ្ជើញគេវិញ ។

– បុរសនៅលីវ មិនបាច់អញ្ជើញគេវិញទេ គ្រាន់តែផ្ញើផ្កាមួយបាច់ ទៅជូនម្ចាស់ផ្ទះ នៅថ្ងៃស្អែកឡើង ឬ សរសេរសំបុត្រអរគុណ ក្នុងកំឡុងមួយអាទិត្យក្រោយ ជាការស្រេច ។

– នៅពេលកំសាន្តចុងសប្តាហ៍ (week-end) ភ្ញៀវអាចនាំយកទៅជាមួយខ្លួន នូវអំណោយដូចជា: bonbons, chocolats, whisky, vins fins, objets pratiques pour la maison etc...

សុជីវធម៌ចំពោះពិធី
បុណ្យគ្រួសារ

SAVOIR-VIVRE ET CEREMONIE FAMILIALE

នៅគ្រប់ប្រទេស គេតែងជួបជុំបងប្អូន មិត្តភក្តិ ដើម្បីរៀបចំពិធីបុណ្យគ្រួសារ ដូចជានៅពេលសម្ភពបុត្រ ពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ពេលចំរើនអាយុ ឬ ពេលមរណភាព ។

១– ពិធីសម្ភពបុត្រ: នៅពេលគម្រប់មាសា ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះតែងតែមានការព្រួយបារម្ភជាច្រើន ។ ម្ដាយ ឬម្ដាយក្មេក ត្រូវតែជួយរំឭកដាស់តឿន និងឲ្យដំបូន្មានគ្រប់បែបយ៉ាងដល់កូន ។ ចាំបាច់បំផុត ស្វាមីត្រូវបេះថ្នាក់ថ្នមភរិយា ដែលនៅពេលនេះអាចមានអារម្មណ៍ខុសប្រក្រតី ។

ចំណែកអ្នកមានផ្ទៃពោះ :

ក– ត្រូវចេះស្តាប់ និងប្រតិបត្តិតាមដំបូន្មានចាស់ទុំ ដោយរីករាយ ។

ខ– ដើម្បីកុំឲ្យពេលដែលរង់ចាំឃើញវែង អ្នកត្រូវរៀបចំសម្លៀកបំពាក់ទារក (brassières, couche etc...) ទុកឲ្យសព្វគ្រប់ ។

គ– សំខាន់បំផុត ត្រូវចេះថែទាំខ្លួន ដើម្បីសុខភាពខ្លួន និងទារកក្នុងផ្ទៃ ។ ត្រូវប្រកាន់ឥរិយាបថទាំងបួនយ៉ាងគឺៈ ដេក ដើរ ឈរ អង្គុយ ឲ្យទៅតាមសម្រួល ដើម្បីឲ្យទារកស្ថិតនៅដោយសុខុមក្នុងផ្ទៃមាតា ហើយនិងចេះរង់ចាំ ពេលឆ្លងទន្លេនេះដោយស្ងប់ស្ងៀម ។

ឃ– ខំស្វាហាប់ទៅជួបគ្រូពេទ្យពិនិត្យ ឲ្យដឹងច្បាស់ពីពេលសម្ភព ដើម្បីរៀបចំខ្លួនចូលមន្ទីរពេទ្យឲ្យទាន់ពេលវេលា ។

កាលពីសម័យដើម គេតែងសម្រាលបុត្រនៅផ្ទះ តែឥឡូវគេនិយមសម្រាលបុត្រ នៅមន្ទីរពេទ្យ ។

នៅពេលសម្រាលនេះ ស្វាមីទោះជាមានការរវល់យ៉ាងណាក៏ដោយ គួរអាក់ខានសិន ដើម្បីមកនៅជិតភរិយា ។ ពិតមែនតែមិនអាចជួយធ្វើអ្វីកើត គ្រាន់តែបង្ហាញមុខឲ្យភរិយាឃើញ ក៏អាចជួយរំលែកការឈឺចាប់របស់ភរិយាបានដែរ ។ ម្យ៉ាងទៀតការកិច្ចធំរបស់ស្វាមី គឺត្រូវទៅសាលាឃុំប្ដឹងឲ្យមេឃុំចុះកំណើតកូននេះ ក្នុងបញ្ជីអត្រានុកូលដ្ឋាន ។ នេះជាការសំខាន់ ដើម្បីចៀសវាងទុបសគ្គធំៗទៅថ្ងៃក្រោយ ក្នុងការតវង្សត្រកូល និងចែកកេរ្តិ៍មត៌ក ។ល។

តាមទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរយើងពីដើម កាលណាទារកកើតមកហើយ តំរប់បីថ្ងៃ គ្រួសារតែងធ្វើពិធី "បង្កក់" គឺជាពិធីរៀបចំឡើងដើម្បីដាក់ឈ្មោះឲ្យទារក និងឲ្យម្ដាយទម្លាក់ដើងក្រាន "គឺ ឈប់អាំងភ្លើង" និងសូមខមាទោស

ពីឆ្ងប ។

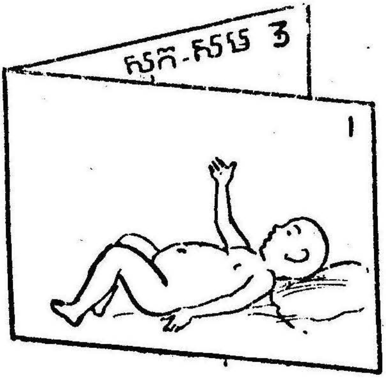
ប៉ុន្តែ សព្វថ្ងៃ គេបោះបង់ទម្លាប់នេះចោល ដោយហេតុថា គេនិយមសម្រាលបុត្រនៅមន្ទីរពេទ្យ ។ ឲ្យតែបង់ថ្លៃជូនពេទ្យហើយជាការស្រេច ។

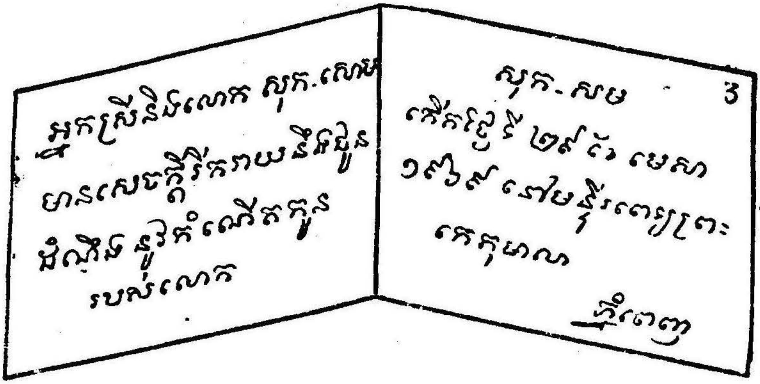
តាមទំនៀមទម្លាប់អឺរ៉ុប បិតាតែងតែឲ្យដំណឹង ទៅគ្រួសារ និងញាតិមិត្តស្និទ្ធស្នាល ដោយចុះក្នុងសារព័ត៌មាន ឬវាយទូរលេខ ឬ ផ្ញើនាមប័ណ្ណ (carte de visite) រវាង ១០ ថ្ងៃក្រោយទារកកើត ។

របៀបផ្ញើនាមប័ណ្ណ: តាមការនិយមរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ គេច្រើនប្រើនាមប័ណ្ណ មានទំហំធំ ហើយវែងជាងនាមប័ណ្ណធម្មតា ដែលគេបត់ជាពីរ ។

នៅលើគ្រប គេគូររូបទារកមួយ ។ លើសន្លឹកក្នុង ខាងឆ្វេង គេសរសេរឈ្មោះមាតាបិតារបស់ទារក ។ លើសន្លឹកស្តាំ ខាងក្នុង គេចុះឈ្មោះទារកចំកណ្តាល ។ ខាងក្រោម

គេចុះថ្ងៃ-ខែ-ឆ្នាំ កំណើត និងមន្ទីរសម្ភព ។





ក្រោយពេលដែលបានទទួលដំណឹង គេតែងតែបញ្ជូនពរសព្ទសាធុការឲ្យទារក ព្រមទាំងមាតា ។ ជួនកាលគេផ្ញើវត្ថុជាប់

ព្រលឹង ដូចជា សំលៀកបំពាក់ទារក (layette) ម្សៅ កន្សែងជូតមុខ ។ល។

– **តើត្រូវរើសពណ៌អ្វីឱ្យទារក:** រឿងពណ៌នេះ មិនមានលក្ខណ៍អ្វីជាជាក់លាក់ទេ តាមតែចិត្តស្រឡាញ់ ។ ប៉ុន្តែ តាមធម្មតា គេច្រើនរើសពណ៌ខៀវ សម្រាប់កូនប្រុស និងពណ៌ស៊ីជម្ពូ សម្រាប់កូនស្រី ។

– **របៀបធ្វើកញ្ចប់ចំណងព្រលឹង:** បើលោក-អ្នក ត្រូវរៀបចំធ្វើកញ្ចប់វត្ថុភ្ជាប់ព្រលឹងទារក ឬ ក៏កញ្ចប់ជូនឯទៀត លោក-អ្នក ត្រូវធ្វើឲ្យហ្មត់ចត់ ឲ្យស្អាត ឲ្យមានរបៀប ។ ព្រោះរបៀបរៀបចំទាំងប៉ុន្មាននេះ នឹងបង្ហាញអ្នកផង នូវចរិតរបស់លោក-អ្នក ។

មាតាដែលបានទទួលកញ្ចប់វត្ថុភ្ជាប់ព្រលឹងកូន ពីញាតិមិត្តផ្ទាល់ដៃ តាមសុជីវធម៌ ត្រូវបើកកញ្ចប់នោះភ្លាម ហើយសំដែងសេចក្តីរីករាយ ទោះជារបស់នោះ មានតម្លៃតិចតួច

កំដោយ ហើយថ្លែងអំណរគុណគេ នៅពេលនោះភ្លាម ។

២- ពិធីលើកស្លានិងអាពាហ៍ពិពាហ៍:

ក- ពិធីលើកស្លាភ្ជាប់ពាក្យ: កាលពីដើម ពិធីលើកស្លា ច្រើនធ្វើដាច់ដោយឡែក ហើយមុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាច្រើនខែ ។ តែឥឡូវ គេនិយមលើកស្លា នៅថ្ងៃជាមួយរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍តែម្ដង ដើម្បីកុំឲ្យមានរវល់ច្រើនលើក ។

តាមខ្មែរយើង ពិធីលើកស្លានេះ អធិកអធមណាស់ៗ គឺត្រូវមានជំនូនច្រើន «គ្រឿងអលង្ការ, សំលៀកបំពាក់, ចំណី, ផ្លែឈើ, សាច់ជ្រូក, មាន់, ទា ។ល។» ដែលរៀបចំយ៉ាងវិចិត្រ រចនាដោយបុប្ផាផ្សេងៗ ។ មានមនុស្សប្រុសស្រី កាន់ជំនូននេះដើរជាជួរ ក្រោយអ្នកផ្លូវទៅមហាប្រុសស្រី ដែលកាន់ជង់រង ។ ជំនូនទាំងអស់ត្រូវមានចំនួនគូ ។

នៅពេលឪពុកម្ដាយកូនកម្លោះ ហែជំនូនមកដល់ តាមធម្មតា ឪពុកម្ដាយខាងស្រី ត្រូវអង្គុយនៅកន្លែងកិត្តិយស ចាំទទួលពាក្យ និងជំនូន ពីអ្នកផ្លូវចៅមហា ៗ ប៉ុន្តែ ជួនកាលឪពុកម្ដាយខាងស្រី ជូនកិត្តិយសនោះ ទៅក្រុមញាតិចាស់ ៗ ឲ្យជំនួស ។

បន្ទាប់ពីបានទទួលសេចក្ដីអនុគ្រោះ ពីខាងស្រីហើយ ភ្ញៀវប្រុសស្រីត្រូវជួយដឹងឮ ដោយចាប់ស្លាម្លូ ពីក្នុងថង់រង ៗ ការចាប់ស្លាម្លូពីថង់រងនេះ ត្រូវធ្វើតាមបែបបទ គឺម្នាក់ ៗ ត្រូវចាប់យកស្លាពីចំណិត ឬ ម្លូពីសន្លឹក គឺថាត្រូវចាប់ឲ្យបានជាគូ ៗ ។ បើគេលើកថង់រងជូនហើយ ទោះជាលោក-អ្នក មិនចេះពិសារស្លាម្លូក៏ដោយ សុជីវធម៌ត្រូវឲ្យលោក-អ្នក ចាប់យកស្លាម្លូនេះដែរ បើមិនពិសារខ្លួនឯង យកជូនអ្នកឯទៀតក៏បាន ។

ក្រោយពេលដែលអ្នកផ្លូវចៅមហាប្រុសស្រី ជូនជំនូន

ផល់មេបាខាងស្រីរួចហើយ ត្រូវកូនកម្លោះ និងកូនក្រមុំ បំពាក់ចិញ្ចៀន (bague de fiançailles) ទៅវិញទៅមកៗ

តាមទម្លាប់អឺរ៉ុប គេធ្វើពិធីភ្ជាប់ពាក្យនេះ ងាយៗណាស់ គឺគ្រាន់តែមានមាតា-បិតា បងប្អូនបង្កើត ឬ ជីដូនជីតា នៃគូដណ្តឹងទាំងសងខាង ជួបជុំគ្នារួច កូនប្រុសបំពាក់ចិញ្ចៀន. (bague de fiançailles) ឲ្យកូនស្រី ជាការស្រេច ៗ

ក្រោយពេលដែលបានធ្វើពិធីភ្ជាប់ពាក្យហើយ គេអាចផ្សាយដំណឹង តាមសារពត៌មាន មុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍[illegible] ដំណាលនឹងពេលចេញសារពត៌មាន គ្រួសារទាំងសងខាង រៀបចំពិធីជប់លៀង កុកតែល ដើម្បីបង្ហាញសាមីខ្លួនកូនប្រសាប្រុស ឬ កូនប្រសាស្រី ៗ

៣- ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍:

ក- [illegible]ប្រៀប: តាមធម្មតា ការប្រុងប្រៀប រៀបអាពា[illegible]នធ្លាក់ទៅលើគ្រួសារខាងស្រី ពី

ព្រោះពិធីបុណ្យផ្លូវសាសនា គេតែងធ្វើនៅគេហដ្ឋានខាងស្រី ។

១– ពីរ ឬ បីខែមុនៈ

– ត្រូវកំណត់ ថ្ងៃ ខែ រៀបពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។

– ត្រូវរៀបចំសំលៀកបំពាក់ សំរាប់ថ្ងៃអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងប្រដាប់ប្រដាសំរាប់ទីលំនៅគូស្រករថ្មី ប្រសិនបើបែកផ្ទះ ពីមាតាបិតា ។

– នៅប្រទេសអាមេរិក ស្ត្រីដែលបំរុងនឹងរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ តែងទៅឲ្យគ្រូពេទ្យ ពិនិត្យសុខភាពខ្លួនទៅ ។

ការឲ្យគ្រូពេទ្យពិនិត្យនេះ មានសារៈសំខាន់ពីរយ៉ាងគឺ:

– ឲ្យដឹង តើស្ត្រីនេះអាចមានប្តីបានឬទេ ? ។

– ស្ត្រីនេះ បើមានគភ៌ តើមានគុណវិបត្តិអ្វីទេ ? ។

២– មួយ ឬ ពីរខែមុនៈ

– ត្រូវគិតដល់ការប្តឹងទៅ [illegible] ញប្រកាស

ដែលត្រូវបិទ ១៤ ថ្ងៃ មុនពេលរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។ ពីព្រោះ ការសូមប្រកាស ពីចៅសង្កាត់នេះ គូស្រករទាំងពីរនាក់ ត្រូវផ្ដល់ជូនចៅសង្កាត់នូវលិខិត ដូចខាងក្រោមនេះ៖

- សំបុត្រកំណើត ១ សន្លឹក
- វិញ្ញាបនប័ត្រ បញ្ជាក់ទីលំនៅ
- វិញ្ញាបនប័ត្ររបស់សារការី (notaire) ឬ ចៅសង្កាត់ ប្រសិនបើគូស្រករ បានទៅធ្វើកិច្ចសន្យាអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។
- លិខិតអនុញ្ញាត ពីមាតា-បិតា ប្រសិនបើគូស្រករ អាយុតិចជាង ២១ ឆ្នាំ ។
- សំបុត្រមរណភាពរបស់ប្ដី ឬ ប្រពន្ធដើម ដែលស្លាប់ ប្រសិនបើជារៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍លើកទី ២ ។
- សាលក្រមលែងប្ដីឬប្រពន្ធមុន ប្រសិនបើគូស្រករ

ជាពោះម៉ាយ ឬមេម៉ាយ លែងប្រពន្ធ ឬលែងប្តី ។

កត់សំគាល់ : ស្ត្រីប្តីស្លាប់ អាចរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាថ្មីបាន ក្នុងរយៈ ៣០០ ថ្ងៃ ក្រោយពីថ្ងៃមរណភាពប្តីមុន ។

៣- កន្លះខែមុន ឬ មួយខែមុន :

- គិតបញ្ជីឈ្មោះភ្ញៀវ ដែលត្រូវអញ្ជើញ ។
- គិតគូអំពីម្ហូបចំណី និងភោជនីយដ្ឋាន ដែលត្រូវរៀបជប់លៀង ។
- រៀបចំលិខិត ជូនដំណឹងទៅញាតិមិត្តជិតឆ្ងាយ ។

លិខិតអញ្ជើញភ្ញៀវនេះ ត្រូវផ្ញើជូនគេ ១៥ ថ្ងៃ ឬ ១០ ថ្ងៃ យ៉ាងតិច មុនពិធីរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។ គ្មានច្បាប់ទម្លាប់ជាក់លាក់ សម្រាប់ធ្វើលិខិតអញ្ជើញភ្ញៀវនេះទេ ។ គេធ្វើទៅតាមគេនិយម ។ តាមធម្មតា គេច្រើនធ្វើនឹងក្រដាសរឹងពណ៌ ឬ ស មានទំហំ ២០ ស.ម បណ្តោយ និង ១៥ ស.ម ទទឹង ។ ជួនកាល គេធ្វើពងវែង បត់ជាពីរ ឬ បីផ្នត់ តាម

ការចូលចិត្ត ។

អ្នកណាជាអ្នកចេញឈ្មោះអញ្ជើញភ្ញៀវ :

តាមធម្មតា គឺមាតា-បិតា ខាងសងខាង ចេញឈ្មោះ អញ្ជើញភ្ញៀវ ។

ប៉ុន្តែ បុរសពោះម៉ាយ និងកម្លោះ ដែលមានអាយុច្រើនទៅហើយ អាចឈរឈ្មោះអញ្ជើញភ្ញៀវ ដោយខ្លួនឯង ។

ជួនកាល គេមានភ្ជាប់ប័ណ្ណអញ្ជើញ ទទួលភោជនាហារ ដោយមានសរសេរ ខាងក្រោម នូវអក្សរ (R.S.V.P.) នេះបានសេចក្តីថា «សូមឆ្លើយតបវិញ» ។ អ្នកដែលបានទទួលលិខិតអញ្ជើញ ត្រូវឆ្លើយតបភ្លាម ទោះបីទទួល ឬមិនទទួលសេចក្តីអញ្ជើញនេះក៏ដោយ ។

ចំណាងដៃ :

តាមទម្លាប់ខ្មែរយើង នៅពេលជប់លៀងភោជនាហារ

ភ្ញៀវតែងចងដៃ ជាប្រាក់ ដល់គូស្រករថ្មី ៗ ប៉ុន្តែ ចំពោះមិត្តភក្តិស្និទ្ធស្នាល គេនិយមយកវត្ថុផ្សេង ៗ ដូចជា គ្រឿងប្រាក់, គ្រឿងមាស, សំពត់, ព្រែ ។ល។ ចងដៃជំនួសប្រាក់ ។ វត្ថុចំណងដៃនេះ គប្បីផ្ញើទៅឯផ្ទះសាមីខ្លួនស្រី ដោយមានភ្ជាប់នាមប័ណ្ណ ដែលមានសព្ទសាធុការពរ ក្នុងនោះផង ក្នុងរយៈពេល បី ឬ បួនថ្ងៃ មុនពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។ នេះដើម្បីឲ្យសាមីខ្លួន មានឱកាសឆ្លើយតប ថ្លែងអំណរគុណត្រឡប់វិញ ។

កត់សំគាល់: បើលោក-អ្នក ចងដៃគូស្រករថ្មី នូវវត្ថុផ្សេង ៗ គប្បីលោក-អ្នក រើសរបស់ណា ដែលអ្នកទាំងពីរអាចប្រើបានទាំងអស់គ្នា ។

ខ– ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ផ្ទាល់ :

តាមទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ ពិធីនេះ ត្រូវរៀបចំឡើង ដោយប្រើពេលបីថ្ងៃ ។

- ថ្ងៃទី ១ ជាថ្ងៃចូលរោង គឺថ្ងៃដែលគេដង្ហែកូនកំលោះ ទៅចូលរោង ដែលសង់ប្រើបផ្ទះកូនក្រមុំ ។

- ថ្ងៃទី ២ ជាថ្ងៃលើកកំណត់ គឺថ្ងៃដែលគេរៀបសែន ព្រេនជូនខ្មោចជូនតា តាំងសងខាង ។ ថ្ងៃនេះក៏ជា ថ្ងៃគេកាត់សក់ ឲ្យគូស្រករថ្មី និងសូត្រមន្តដែរៗនៅ យប់ថ្ងៃទី ២នេះ គេនិយមរៀបពិធីជប់លៀងភ្ញៀវៗ

- ថ្ងៃទី ៣ ជាថ្ងៃផ្ទឹម គឺជាថ្ងៃ ដែលគូស្វាមីភរិយា សន្មតថា ជាជោគមង្គល សំរាប់អ្នកទាំងពីរ ចាប់ ផ្ដើមដំណើរជីវិតរួម ។

សព្វថ្ងៃនេះ គ្រួសារភាគច្រើន ច្រើនបំព្រួញពិធីអា-ពាហ៍ពិពាហ៍ ឲ្យមកនៅត្រឹមតែមួយថ្ងៃ គឺព្រលឹមឡើង គេ ហែកូនកំលោះ ទៅផ្ទះកូនក្រមុំ ថ្ងៃត្រង់គេរៀបសែនជូនតា ។ ថ្ងៃរសៀល គេរៀបសូត្រមន្ត រួចគេរៀបផ្ទឹមកូនកំលោះ និងកូនក្រមុំ ជាការស្រេច ។ ដល់យប់ឡើង គេរៀបពិធី

ជប់លៀងភ្ញៀវ ជាកិច្ចបញ្ចប់ពិធីនេះ ។

តាមបែបអឺរ៉ុប ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ មានពីរផ្នែក ផ្នែកពិធីស៊ីវិល និងផ្នែកពិធីតាមសាសនា ។

នៅទីក្រុងធំៗ ពិធីនេះច្រើនធ្វើដាច់ពីគ្នា ជួនកាលមុនក្រោយគ្នា ៥ ឬ ៦ ថ្ងៃ ។

នៅជនបទ ពិធីនេះ ច្រើនធ្វើ តភ្ជាប់គ្នា ក្នុងថ្ងៃតែមួយ ។

ពិធីស៊ីវិលនេះ គេរៀបចំដោយសង្ខេប គឺមានតែសមាជិកគ្រួសារខ្លះ និងសាក្សីរបស់គូស្វាមីភរិយា ដែលនាំគ្នាទៅសាលាក្រុង ចុះសំបុត្រអាពាហ៍ពិពាហ៍តែប៉ុណ្ណោះ ។

ឯពិធីតាមផ្នែកសាសនាវិញ គេរៀបចំដោយអធិកអធម ជាងពិធីមុន គឺមានភ្ញៀវច្រើន ដង្ហែកូនក្រមុំ-កំលោះ ទៅព្រះវិហារ ។

គ- ពិធីជប់លៀង:

ពិធីជប់លៀងនេះ គេធ្វើនៅគេហដ្ឋានខាងស្រីឬនៅ

គោជនីយដ្ឋាន ។ សុជីវធម៌តម្រូវឲ្យគូស្វាមីភរិយាថ្មី ដោយមានយុវជន-យុវតីកិត្តិយស អមផង ឈរនៅមាត់ទ្វារចូលចាំទទួលនិងជូនផ្កាភ្ញៀវ ។ ឯចំណែកមាតា-បិតាទាំងសងខាង ក៏ត្រូវនៅជិតកូនទាំងពីរ ជួយទទួលភ្ញៀវដែរ ។

ដល់ពេលភ្ញៀវអញ្ជើញចូលពិសារភោជនាហារ តាមខ្មែរយើង ជន្ទងទាំងប្រុសទាំងស្រី ច្រើនដើរគួរសមនឹងភ្ញៀវនៅតាមតុបាយ ។

ខាងប្រទេសអឺរ៉ុប គេមានទម្លាប់ ឲ្យគូស្វាមី-ភរិយាថ្មីចូលរួមតុបាយជាមួយភ្ញៀវ យ៉ាងតិចណាស់ ឲ្យបានរយៈពេល ១ ម៉ោង ឬ ២ ម៉ោង ដែរ ។

របៀបរៀបតុនិងកន្លែងអង្គុយៈ « យើងបានឃើញក្នុងមេរៀនមុនរួចមកហើយ » ។

តាមធម្មតា នៅឱកាសនេះ គេនិយមប្រើពណ៌ស ទាំងកម្រាលតុទាំងផ្កា ដែលជានិមិត្តរូបនៃភាពបរិសុទ្ធ ។

ឃ- សំលៀកបំពាក់:

តាមធម្មតា គូស្វាមី-ភរិយា តែងតែស្លៀកពាក់ផ្សេងៗ ជាងពេលពិធីបុណ្យឯទៀត ។

១- នៅពេលព្រឹក កូនក្រមុំ-កម្លោះ និយមស្លៀកពាក់ តាមរបៀបទំនើប ។

២- នៅពេលសូត្រមន្តនិងពេលផ្ទឹម គូទាំងពីរនិយម ស្លៀកពាក់របៀបបូរាណ ។

សំរាប់ស្ត្រី: មានស្បៃ សំពត់ខ្សែសយ កង ក្រវិល ខ្សែខ្លួន ។ល។

សម្រាប់បុរស: អាវកុត សំពត់សំឡុយខ្សែសយនិង អាវផាយ ។

៣- នៅពេលលៀងភ្ញៀវ គេច្រើននិយមសំលៀក បំពាក់ទំនើប ។

រីឯភ្ញៀវ មិនគប្បីតែងតួ ឲ្យគេច្រឡំនឹងកូនក្រមុំកម្លោះ

នោះទេ គឺគប្បីប្រើសំលៀកបំពាក់ មិនប្លែកណាហួស មិនទំនើបហួស ៗ រីឯគ្រឿងអលង្ការ ក៏គួរពាក់ឲ្យល្មមបានហើយ ៗ

នៅពេលពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ ភ្ញៀវគប្បីប្រើសំលៀកបំពាក់ពណ៌ ៗ ឯសំពត់ខ្មៅ ជាមួយអាវស មិនត្រូវប្រើទេ នៅឱកាសនេះ ៗ ចំណែកអ្នកកាន់មរណសញ្ញា (en deuil) គួរគប្បី កុំទទួលសេចក្ដីអញ្ជើញចូលរួម ក្នុងពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ឲ្យសោះ ៗ

៤- ពិធីបុណ្យចំរើនអាយុ: « ខួបកំណើត »

(**anniversaire de naissance**)

តាមទម្លាប់ខ្មែរ ពិធីខួបកំណើត ច្រើនធ្វើឡើងតាមផ្លូវព្រះពុទ្ធសាសនា ៗ គឺដល់ថ្ងៃ និងខែកំណើត គេនិយមនិមន្តព្រះសង្ឃចំរើនព្រះបរិត្តពេលល្ងាច លុះដល់ព្រឹកឡើងគេរាប់បាត្រ ៗ ចំនួនព្រះសង្ឃទទួលចង្ហាន់បិណ្ឌបាត តែង

មានចំនួនលើស ពីចំនួនអាយុ ១ ឬ ២ អង្គ ។ ឧទាហរណ៍ បើសាមីខ្លួន អាយុ ៣០ ឆ្នាំ ចំនួនព្រះសង្ឃ ៣១ អង្គ ។

គ្រួសារខ្លះ ក្រៅពីបុណ្យផ្នែកសាសនា គេមានអញ្ជើញ សមាជិកគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ ទទួលភោជនាហារ ដោយមាន (ក្រៅពីម្ហូបចំណីផ្សេងៗ) នំមួយប្លុកពីឆម្ភា (gâteau d'anniversaire) ជានិមិត្តរូបនៃពិធីនេះ ។

នៅលើនំនេះ គេតែងធ្វើក្បាច់ជាតួអក្សរថា : "រីករាយបុណ្យខួប" ហើយមានដោតទៀន ជុំវិញនំនោះផង ។ ទៀនមានចំនួនស្មើនឹងចំនួនអាយុម្ចាស់បុណ្យ បើជាប្រុស ។ បើម្ចាស់បុណ្យជាស្រីវិញ គេដោតទៀនយ៉ាងច្រើន ២០ ដើម ទោះជាស្ត្រីនោះមានអាយុច្រើនក៏ដោយ ។ នេះជាលក្ខណៈសំគាល់ថា ស្ត្រីនោះនៅតែក្មេងដដែល ។

កាលណាភ្ញៀវមកជួបជុំហើយ គេអុជទៀនលើនំ រួច សាមីខ្លួនត្រូវប្រាថ្នាក្នុងចិត្ត ពីបំណងអ្វីមួយ ហើយចាប់ផ្លុំ

ទៀននោះឲ្យរលត់ ។ បើសិនជាទៀនរលត់ព្រមគ្នាតែម្ដង នោះបានសេចក្ដីថា សេចក្ដីប្រាថ្នារបស់សាមីខ្លួននឹងបានសំរេច ។ ក្រោយនោះមក គេកាត់នំ ចែកភ្ញៀវបរិភោគ ។

តាមសុជីវធម៌ ភ្ញៀវដែលអញ្ជើញ ឲ្យចូលរួមក្នុងពិធីបុណ្យខួបអាយុត្រូវនាំយកទៅតាមខ្លួន នូវអំណោយផ្សេង ៗ ទៅជូនម្ចាស់បុណ្យ ។

កត់សំគាល់: បើលោក-អ្នក រៀបពិធីជប់លៀងខួបកំណើតរបស់លោក-អ្នក លោក-អ្នក គប្បីអញ្ជើញតែមិត្តភក្ដិស្និទ្ធស្នាលបានហើយ ដើម្បីចៀសវាងការរំខានដល់ភ្ញៀវក្នុងការធ្វើអំណោយ (cadeau d'anniversaire) ដល់លោក-អ្នក ។

តាមធម្មតា គេនិយមផ្ញើពរសព្ទសាធុការឲ្យគ្នាតាមប័ណ្ណ (carte postale) ដោយសេចក្ដីយ៉ាងខ្លី (heureux anniversaire ou joyeux anniversaire) ។

៥- ពិធីបុណ្យខួបអាពាហ៍ពិពាហ៍ :

(anniversaire de mariage)

រាល់ឆ្នាំ នៅថ្ងៃនិងខែ ដែលគេបានរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ គ្រួសារភាគច្រើន តែងរៀបចំពិធីខួបអាពាហ៍ពិពាហ៍នេះ ៗ

នៅពេលនេះ ស្វាមីនិងភរិយា តែងធ្វើអំណោយ ទៅវិញទៅមក ; ហើយនាំគ្នាជប់លៀង ៗ

ក្នុងចំណោមខួបអាពាហ៍ពិពាហ៍នេះ មានពិធីខួបឆ្នាំទី ២៥ (les noces d'argent) និងឆ្នាំទី ៥០ (les noces d'or) នៃអាពាហ៍ពិពាហ៍ ដែលគេតែងតែរៀបចំឡើងយ៉ាងឱឡារិក ៗ បានកូននិងចៅ ហើយនិងមិត្តភក្តិជាច្រើន ចូលរួមផង ៗ នៅថ្ងៃកំណត់ សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់ មកជួបជុំទទួលទានភោជនាហារថ្ងៃត្រង់ ៗ ដល់ពេលល្ងាច គេនិយមរៀបពិធីជប់លៀងជូនមិត្តភក្តិស្និទ្ធស្នាល ៗ

តាមធម្មតា នៅពេលបុណ្យខួបនេះ គេតែងធ្វើអំ-

ណោយគ្រឿងប្រាក់ ឬ ហោចណាស់ ក៏ជ្រលក់ទឹកប្រាក់ សំរាប់ខួបទី ២៥ (pour les noces d'argent) និងគ្រឿងមាស ឬ ជ្រលក់ទឹកមាស សំរាប់ខួបទី ៥០ (pour les noces d'or) ដល់ស្វាមី-ភរិយា ជាម្ចាស់ពិធី ។

ម្យ៉ាងទៀត ផ្កាដែលគេយកមកតុបតែងបន្ទប់ ឬតុបាយក៏គេនិយមលំអ ដោយព័ទ្ធនឹងខ្សែពណ៌ប្រាក់ ឬ មាសដែរ ។

៦– ពិធីបុណ្យគ្រួសារនៅឱកាសចូលឆ្នាំថ្មី :

តាមទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ នៅឱកាសចូលឆ្នាំថ្មី កូនចៅឡើងសកកាជ បុត្រធីតាតែងតែរៀបចំវត្ថុផ្សេងៗ ដូចជាទៀន, ធូប, ទឹកអប់, ផ្កា សំលៀកបំពាក់ថ្មីៗ ជូនមាតាបិតា ហើយនិងងូតទឹកជំរះកាយ ជូនលោកផង ។ នៅវេលាផ្ងូតទឹកមាតា-បិតានេះ កូនចៅតែងសូមខមាទោសពីលោក ។

ខាងបស្ចិមប្រទេស គេនិយមផ្ញើរជូនគ្នា តាម carte

de visite ឬ carte postale ដោយសេចក្ដីខ្លីៗ ដូចជា : «Bonne et heureuse année» « Meilleurs vœux pour la Nouvelle Année ».

៧– ពិធីបុណ្យមរណភាព: (le deuil)

ជីវិតមិនគ្រាន់តែផ្ដល់សេចក្ដីសប្បាយប៉ុណ្ណោះទេ នៅពេលណាមួយយើងតែងប្រទះនឹងសេចក្ដីទុក្ខពុំខាន គឺនៅពេលមរណៈនៃសមាជិកគ្រួសារណាម្នាក់ ។

ក– ទម្រង់ការដែលត្រូវបំពេញនៅពេលមរណភាព:

ដំបូងត្រូវទៅប្ដឹងមេឃុំ ពីមរណភាពនេះ រួចទៅហៅគ្រូពេទ្យ (médecin de l'état civil) មកពិនិត្យ ដើម្បីចេញសំបុត្រមរណភាព (certificat de décès) ក្រោយដែលបានសំបុត្រមរណភាពនេះហើយ ម្ចាស់បុណ្យទើបអាចដាក់សពក្នុងមឈូស យកទៅបញ្ចុះ ឬបូជាបាន ។

គេអាចផ្សាយដំណឹងតាមវិទ្យុ ជូនញាតិមិត្តជិតឆ្ងាយ ពី

មរណភាពនេះ ។

ខ- ពិធីបូជា ឬ បញ្ចុះសព:

តាមទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ គេតែងបូជាសព ក្រោយដែលបានដំកល់អស់រយៈកាល ខ្លី ឬ វែង តាមធនធានគ្រួសារ ។

ពិធីនេះក៏អធិកអធមណាស់ដែរ ។ កាលយប់ មាននិមន្តព្រះសង្ឃសូត្រធម៌ កាលព្រឹក និមន្តព្រះសង្ឃឆាន់ ។ រីឯភ្ញៀវមកជួយបុណ្យ ក៏ត្រូវបានម្ចាស់ផ្ទះ រៀបចំទទួលបាយដែរ ។

ដល់ពេលដង្ហែសពយកទៅបូជា ឬ បញ្ចុះ គេមានរៀបជាក្បួនដោយរបៀបរៀបរយណាស់ ។ ក្រុមគ្រួសារដើរជាប់ពីក្រោយរទេះ ដឹកម្ឈូស បន្ទាប់មក ក្រុមភ្ញៀវស្រីៗ ហើយក្រោយគេបង្អស់ គឺក្រុមភ្ញៀវប្រុសៗ ។

ឯចំណែកនៅប្រទេសបារាំងវិញ គឺក្រុមគ្រួសារភេទប្រុស ដើរជាប់នឹងម្ឈូស រួចបានដល់សមាជិកគ្រួសារស្រីៗ ។

សុជីវធម៌ត្រូវឲ្យភ្ញៀវ ដែលទៅចូលរួមក្នុងពិធីមរណ-ភាព សំដែងកិរិយា ព្រមទាំងសំដី ឲ្យឃើញច្បាស់ថា ខ្លួនជួយរំលែកទុក្ខមែនៗ ។

ចំណែកម្ចាស់បុណ្យវិញ ក៏ត្រូវចេះលាក់លៀមសេចក្តីទុក្ខសោករបស់ខ្លួនដែរ ។

សំលៀកបំពាក់: ក្រុមគ្រួសារសព តាមទម្លាប់ខ្មែរ ត្រូវស្លៀកពាក់សសុទ្ធ ប្រសិនបើត្រូវជាប្រពន្ធ, កូន, ចៅ ឬក្មួយបង្កើតនៃសព ។ បើត្រូវជា ម្តាយ, ជីដូន, មីង, បង គេនិយមស្លៀកពាក់ខ្មៅ ។

រីឯភ្ញៀវ ត្រូវស្លៀកសំពត់ពណ៌ខ្មៅ ឬប្រផេះ ឬ ស្វាយព្រីង ឬ ខៀវក្រមៅ ពាក់អាវ ស ក្រមា ស សំរាប់ស្ត្រី ។ កុំប្លេ ស ស្បែកជើង ស្រោមជើង ក្រាវ៉ាត់ខ្មៅ សម្រាប់បុរស ។

នៅប្រទេសបារាំង ភ្ញៀវប្រុសស្លៀកពាក់ខ្មៅ ឬ ប្រផេះ

ក្រមៅ សំពត់ស ក្រវាត់ ស្រោមជើង ស្បែកជើង ស្រោមដៃ ពិណមួកខ្មៅ ។

គ្រឿងអលង្ការ:

គ្មានការតុបតែង ដោយគ្រឿងអលង្ការទេ លើកលែងតែចិញ្ចៀនបញ្ចាំចិត្តមួយវង់ បើសិនជាមាន ។

អាកប្បកិរិយា:

តាំងភ្ញៀវ តាំងម្ចាស់បុណ្យ មិនត្រូវយកទីដែលកំពុងមានទុក្ខ ធ្វើជាកន្លែងរីករាយ ដោយបានជួបមិត្តភក្តិនោះឡើយ ។

រយៈកាលកាន់មរណសញ្ញា:

តាមគោលការណ៍ បុរសឬស្ត្រី ដែលបាត់បង់ភរិយាឬស្វាមី ត្រូវកាន់មរណសញ្ញាធំ (grand deuil) រយៈមួយឆ្នាំ រួចកាន់មរណសញ្ញាតូច (petit deuil) ៦ ខែទៀត ។

ក្នុងពេលកាន់មរណសញ្ញាធំ ស្ត្រីត្រូវស្លៀកពាក់ខ្មៅ

ដោយចៀសវាងសាច់កំណាត់លើបរលោង ។

ក្នុងរយៈពេលកាន់មរណសញ្ញាតូច គេអាចប្រើសំពត់ខ្មៅ អាវស ឬ ពណ៌ប្រផេះ ឬ ខៀវក្រមៅ ឬ ស្វាយព្រីង ។

បុរសត្រូវដាក់សញ្ញាកំណាត់ខ្មៅ នៅទីងដៃអាវ ។

ក្នុងកំឡុងកាន់មរណសញ្ញា ចូរចៀសវាង កុំទៅចូលរួមក្នុងពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬ ពិធីផ្សេងៗ ដែលជាបុណ្យសប្បាយរីករាយ ដូចជាកំប្រៀងជាដើម ។

ពេលកាន់មរណសញ្ញា គ្មានអ្វីជាពិតប្រាកដទេ តាមតែសាមីខ្លួននិយម ។ ប៉ុន្តែ តាមធម្មតា :

- ប្រពន្ធកាន់មរណសញ្ញាឲ្យប្តី ១ ឆ្នាំ (មរណសញ្ញាធំ)
  ថែម ៦ ខែ (មរណសញ្ញាតូច)

- ប្តី	-	ប្រពន្ធ	១ ឆ្នាំ
- បុត្រធីតា	-	មាតាបិតា	១ ឆ្នាំ
- ចៅ	-	ជីដូនជីតា	៦ ខែ

- បងប្អូនកាន់មរណសញ្ញាឲ្យ បងប្អូន ៦ ខែ
- ក្មួយ - មាមីង ៣ ខែ

នៅពេលមរណភាព តាមទម្លាប់ខ្មែរយើង គេនិយមជួយគ្នា ជាប្រាក់, អង្ករ, ទៀន, ធូប, ផ្កាច័ន្ទ ឬ កញ្ចប់ប៊ុង្កា ។ល។

របៀបធ្វើប៊ុង្កា :

ផ្កាក្រៀម គឺមញ្ញាណ ទឹកឃ្មុំ ទឹកអប់ ឈាយចម្រុះគ្នា រួចខ្ចប់ក្នុងស្បៃប៊ុង្កា រាងបួនជ្រុងស្មើ ប្រវែង ១៤ ស.ម មួយជ្រុង ១ ទ្រាប់ក្រដាសពណ៌ខ្មៅពីក្នុង រួចចងបូរពណ៌ខ្មៅ ដែលជាសញ្ញាមរណទុក្ខ ។

ចប់

មាតិការឿង

ទំព័រ

១– វត្ថុបំណង នៃសៀវភៅ ‶កម្រងសុជីវធម៌„ ក

២– ទស្សនៈចំពោះសុជីវធម៌ ១

៣– សារៈសំខាន់នៃសុជីវធម៌ ៤

៤– សេចក្តីណែនាំជាផ្លូវគរុកោសល្យ ៨

៥– លំនាំដើម ១៤

៦– សុជីវធម៌និងវប្បធម៌ ១៧

៧– សុជីវធម៌ចំពោះខ្លួនឯង ២៣

– ការថែទាំខ្លួន ២៣

– ការចេះស្លៀកពាក់ឲ្យបានសមរម្យ ហើយឲ្យ

មានសោភ័ណភាពផង ៤៩

៨– សុជីវធម៌ក្នុងគេហដ្ឋាន ៦៨

– សំលៀកបំពាក់ក្នុងគ្រួសារ ៦៩

ទំព័រ

- ការទាក់ទងរវាងមាតាបិតា និង បុត្រធីតា . . ៧១

- ករណីយកិច្ចចំពោះបងប្អូនប្រុសស្រី . . ៧៣

- ករណីយកិច្ចចំពោះស្វាមី-ភរិយា . . . ៧៤

- ករណីយកិច្ចចំពោះគេហដ្ឋាន ៧៨

- សុជីវធម៌ចំពោះភ្ញៀវមកផ្ទះយើង . . . ៧៩

- សុជីវធម៌ ចំពោះ អ្នកស៊ីឈ្នួលធ្វើការក្នុង គ្រួសារយើង ៨៥

- សុជីវធម៌នៅពេលទទួលទានភោជនាហារ . ៨៩

- របៀបរៀបតុតាមសម័យនិយម . . . ១០៥

- របៀបតុបតែងលំអោយបុប្ផា . . . ១១៧

៥-សុជីវធម៌ក្រៅលំនៅឋាន ១២៦

- នៅកន្លែងសាធារណៈ ១២៨

- នៅតាមផ្លូវថ្នល់ ១៣២

ទំព័រ

- នៅក្នុងគោជនីយដ្ឋាន ១៤០
- នៅសាលមហោស្រព ១៤១
- នៅវត្តសាល ១៤៣
- នៅកន្លែងសក្ការបូជា ១៤៥
- ពេលធ្វើដំណើរ ១៤៧
- នៅសណ្ឋាគារ ១៤៨
ការជួបប្រទះ - គារវកិច្ច ១៥២
១០- សុជីវធម៌ក្នុងក្របខ័ណ្ឌការងារ . . . ១៦៥
១១- សុជីវធម៌ក្នុងភាសា ១៧២
- ពាក្យនិយាយចំពោះមុខ ១៧៥
- ឋានន្តរៈជាផ្លូវការ ១៨០
- គោរម្យងាររបស់លោកចាងហ្វាងផ្នែកតុលាការ
និងអភិបាលខេត្តនានាក្នុងព្រះរាជាណាចក្រ ១៨៣

ទំព័រ

- ការនាំឲ្យស្គាល់គ្នា ១៨៩
- សុជីវធម៌នៃលិខិតឆ្លងឆ្លើយ ១៩៤
- សុជីវធម៌ក្នុងទស្សនកិច្ច ២១៥
១២- សុជីវធម៌ក្នុងពិធីជប់លៀង . . . ២៣០
- របៀបអញ្ជើញភ្ញៀវ ២៣១
- របៀបចាត់ចែកកន្លែងជូនភ្ញៀវ . . . ២៣៣
- ពិធីជប់លៀងភេសជ្ជៈ ២៣៩
- ពិធីជប់លៀងភោជនាហារពេលថ្ងៃត្រង់ ឬ
ពេលយប់ ២៤២
- ប៊ុបហ្វេ ២៤៤
- កុកតែល ២៤៧
- ស្វារេត្រីស៍ដាំរ៉េ ២៥០
- របៀបទទួលភ្ញៀវនៅវេលាជប់លៀង. . ២៥០

ទំព័រ

- របៀបបំរើភ្ញៀវនៅតុបាយ ២៥៣
- អាកប្បកិរិយារបស់ភ្ញៀវ ក្នុងពេលលៀង ភោជនាហារ ២៥៦

១៣– សុជីវធម៌ក្នុងពិធីបុណ្យគ្រួសារ. . . . ២៦១

- ពិធីសម្ភពបុត្រ ២៦១
- ពិធីលើកស្លាភ្ជាប់ពាក្យ ២៦៧
- ពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ ២៦៩
- ពិធីបុណ្យចំរើនអាយុ ២៧៩
- ពិធីបុណ្យខួបអាពាហ៍ពិពាហ៍ . . . ២៨២
- ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី. ២៨៣
- ពិធីបុណ្យមរណភាព ២៨៤