# ពុកម៉ែ ក្មេក ក្មួយ

# ឃ្លាតឬ?...

រៀបរៀងដោយ ម៉ន្ត ឫទ្ធិ



www.elibraryofcambodia.org

# សេចក្តីផ្តើម

ភាពជាឪពុកម្តាយ វាបានជំរុញឲ្យយើងត្រូវធ្វើអ្វីៗ ច្រើនបែបច្រើនយ៉ាងហើយជួនកាលវាហួសពីសមត្ថភាពរបស់យើងទៀតផង។ ប៉ុន្តែឪពុកម្តាយមិនដែលមានឱកាសបានហ្វឹកហាត់ឬទទួលការអប់រំ មុននឹងមកបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្តាយសោះឡើយ ហើយក៏ស្រាប់តែត្រូវមកប្រឈមមុខនឹងការទទួលខុសត្រូវដ៏ធំធេងក្នុងការមើលថែទាំកូនៗ តែម្តង ដោយខានពុំបាន។

ចាប់តាំងពីវិនាទីដំបូងដែលកូនបានកើតមក ឪពុកម្តាយគ្រប់រូបតែងតែមានសេចក្តីស្រលាញ់ដែលឥតលក្ខខណ្ឌចំពោះកូន តាមធម្មជាតិ។ ប៉ុន្តែ ទោះបីជាក្តីស្រលាញ់របស់ឪពុកម្តាយមានច្រើនលើសលប់យ៉ាងណាក្តី វាមិនមែនជារូបមន្តដែលអាចនឹងធ្វើឲ្យកូនចេះដឹងគ្រប់បែបយ៉ាង ដូចដែលឪពុកម្តាយប្រាថ្នាចង់បាននោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀត ទោះជាឪពុកម្តាយនោះស្រលាញ់កូនប៉ុនណាក៏ដោយក៏ជួនកាលឪពុកម្តាយអាចនឹងបំផ្លាញកូនដោយអចេតនា ដោយសារតែចំណេះដឹងឬបទពិសោធមានកំណត់ មិនមែនមកពីឪពុកម្តាយស្រលាញ់កូនតិចពេកនោះទេ។

ជួនកាលពេលនិយាយកូនមិនស្តាប់ ឪពុកម្តាយខ្លះ ក៏មិនចង់សម្លុតឬវាយកូនដែរ ប៉ុន្តែមិនបានយល់ដឹងពីវិធីសាស្ត្រផ្សេងៗទៀត ទើបធ្វើទៅទាំងបង្ខចិត្ត។ តាមការពិតទៅឪពុកម្តាយក៏ដឹងរួចហើយដែរថា ការសម្លុតឬវាយកូនវាមិនបានផលយូរអង្វែងទេ ព្រោះបើការសម្លុត ឬវាយកូនអាចទទួលបានផលល្អនោះម្ល៉េះសមឪពុកម្តាយមិនចាំបាច់ធ្វើម្តងហើយម្តងទៀតឡើយ។

ឪពុកម្តាយច្រើនតែធ្វើខុសចំពោះកូន ដោយផ្តោតលើការផ្តល់ឲ្យកូនច្រើនហួសពេក ដូចជា ឲ្យទ្រព្យសម្បត្តិ ឲ្យការសិក្សា ឲ្យការកំសាន្ត ឲ្យរង្វាន់ ឲ្យសេរីភាព ឬប្រគល់ឲ្យមានការទទួលខុសត្រូវ-ល-ទោះជាឪពុកម្តាយបានផ្តល់ឲ្យកូនក្នុងរូបភាពបែបណា រាប់តាំងពីការផ្តល់នូវក្តីស្រលាញ់ ភាពកក់ក្តៅការសិក្សា ទ្រព្យសម្បត្តិ មុខមាត់ក្នុងសង្គម ក៏មិនអានឹងធានាបានថាអាចធ្វើឲ្យកូនមានសេចក្តីសុខនិង



www.elibraryofcambodia.org

ទទួលជោគជ័យក្នុងជីវិតបាន ព្រោះការឲ្យច្រើនហួសពេកមិនមែនជាអ្វីដែលចាំបាច់ទេ។ម្យ៉ាងទៀត ការឲ្យកាន់តែច្រើនឡើង វាក៏មិនមែនមានន័យថា ជាអ្វីដែលកាន់តែល្អឡើងជានិច្ចនោះដែរ។

ឪពុកម្តាយខ្លះបានខិតខំត្រៀមខ្លួនឲ្យកូនគ្រប់កិច្ចការ ខ្លះខិតខំសន្សំទ្រព្យសម្បត្តិនិងអាជីវកម្ម ទុកឲ្យកូន ដោយភ្លេចគិតថា ជីវិតរបស់កូនក្នុងថ្ងៃនេះ គឺជាការដំណើរជីវិតដែលពិតប្រាកដទៅហើយ មិនមែនគ្រាន់តែជាចន្លោះពេលនៃការត្រៀមខ្លួនហើយ ក៏មិនមែនជាចន្លោះពេលដែលត្រូវរងចាំទទួល មរតកពីឪពុកម្តាយដែរ។ ពោលគឺកូនកំពុងតែដំណើរជីវិតដ៏សំខាន់របស់គេជាបណ្តើរៗ រួចទៅហើយ។ ដូចនេះអ្វីៗគរប់យ៉ាងដែលឪពុកម្តាយបានធ្វើក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន រមែងមានឥទ្ធិពលលើដំណើរជីវិតរបស់ កូនយ៉ាងពិតប្រាកដ។

ឪពុកម្តាយជាច្រើនយល់ថា វ័យក្មេង គឺចន្លោះពេលនៃកាត្រៀមខ្លួនដើម្បីក្លាយជាមនុស្សធំពេញ វ័យនៅថ្ងៃខាងមុខ ទើបគាត់ខុតខំជួយបំពេញតួនាទីជួយដាក់ផែនការ និងរៀបចំដំណាក់កាល ផ្សេងៗ ដែលអាចធ្វើឲ្យការត្រៀមខ្លួនរបស់កូន ប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងសម្បូរបែបបំផុត។ ហេតុនេះទើបក្នុង ដំណើរជី វិតរបស់កូនៗ ពោរពេញទៅដោយកិច្ចការដែលកើតចេញពីក្តីស្រលាញ់ និងបំណងល្អរបស់ ឪពុកម្តាយ ច្រើនជាងសេចក្តីត្រូវការរបស់កូនៗ។ ដោយសារកិច្ចការទាំងនេះ ធ្វើឲ្យកូនកាត់តែមានពេលវេលានៅ ជាមួយឪពុកម្តាយ កាន់តែតិចទៅៗ ជាលំដាប់។

ឪពុកម្តាយមួយចំនួនទៀតបានយល់ឃើញថា ជីវិតវ័យក្មេងគ្មានអ្វីសំខាន់ក្រៅពីហូប គេង លេង នោះទេ។ លុះដល់ពេលកូនចម្រើនវ័យធំឡើង អ្វីៗគ្រប់យ៉ាងវាក៏នឹងប្រព្រឹត្តទៅតាមដំណើររបស់ វា ទើបគាត់ខំប្រឹងប្រកបរបរ ដោយគិតថាការខរបរិកចម្រើនក្នុងមុខរបរអាច នឹងផ្តល់ការសិក្សា អាចនឹង ផ្ទេរអាជីវកម្ម និងអាចបន្សល់ទុកទ្រព្យសម្បត្តិឲ្យកូនចៅទៅថ្ងៃក្រោយ ហើយសង្ឃឹមថា អ្វីៗទាំងនេះ អាចនឹងដឹកនាំជីវិតកូនៗ ឆ្ពោះទៅរកក្តីសុខនិងជោគជ័យ បាន។

ឪពុកម្តាយខ្លះទៀតផ្តល់នូវសេចក្តីស្រលាញ់ដល់កូនយ៉ាងច្រើនលើសលប់ និងបំពេញតួនាទី យ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាព ដោយធ្វើជាអ្នកឲ្យ ជាអ្នកដោះស្រាយបញ្ហានិងការពារមើលថែទាំកូន ហើយ គិតថា អាចនឹងបំពេញតួនាទីនោះរហូតទៅបានដោយភ្លេចគិតថា "ឪពុកម្តាយមិនអាចនៅមើលថែទាំកូនៗ រហូតបានទេ "។



www.elibraryofcambodia.org

សរុបមកការបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្តាយជាអ្វីដ៏សែនលំបាក ហើយថែមទាំងត្រូវមានការ ទទួលខុសត្រូវខ្ពស់ទៀតផង។ ដូចនេះ ការស្វែងយល់ ដើម្បីនឹងបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្តាយល្អ គឺជាអ្វីដែលមានតម្លៃសម្រាប់គ្រប់ៗគ្នា ដែលនឹងត្រូវមកបំពេញតួនាទីដ៏សំខាន់នេះ។



www.elibraryofcambodia.org

# តួនាទីរបស់ឪពុកម្ដាយ

D.r Brian Weiss ជាគ្រូពេទ្យផ្នែកផ្លូវចិត្តជនជាតិអាមេរិកកាំងនៃ Mount Sainal Medical Center, Maimi ជាអ្នកព្យាបាលអ្នកជម្ងឺដែលទទួលបរាជ័យក្នុងជីវិតជាច្រើននាក់បាន រកឃើញថា ឪពុកម្ដាយបានផ្ទេរនូវការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណាដល់កូនតាំងពី កូននៅក្នុងផ្ទៃមកម្ល៉េះ។ ដូចនេះកូនដែលកើតពីសេចក្ដីត្រូវការរបស់ឪពុកម្ដាយរមែងមាន ការពិចារណាដែលមានទំនោរជាវិជ្ជមាន និងមានការទទួលអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯងជាមូលដ្ឋាន។ ចំណែកឯកូនដែលឪពុកម្ដាយមិនបានតាំងចិត្ត ឬមិនចង់បាន ហើយភាពន័យការពិចារណារបស់ម្ដាយមានទំនោរជាអវិជ្ជមានក្នុងពេលពរពោះ កូននោះក៏នឹងបានទទួលផ្ទេរយកការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណានោះចូលមកក្នុងចិត្ត ដែលជាហេតុធ្វើឲ្យកូនកូនចម្រើនវ័យឡើង ដោយមានការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណាជាអវិជ្ជមាន ចំពោះខ្លួនឯងនិងឪពុកម្ដាយ និងមិនដឹងពីគុណតម្លៃរបស់ខ្លួនឯ

ង ដោយគេមិនបានដឹងពីប្រភពនៃការទទួលអារម្មណ៍នោះឡើង។ដូចនេះសេចក្ដីស្រលាញ់របស់ឪពុកម្ដាយការនឹកគិត ការទទួលអារម្មណ៍ ដែលឪពុកម្ដាយមានចំពោះកូន វាមានថាមពលនិងមានអំណាចលើកូនច្រើនហួស ពីអ្វី ដែលឪពុកម្ដាយបាននឹកស្មានដល់។ Dr.N.A.Schore គ្រូពេទ្យជម្ងឺផ្លូវចិត្តជនជាតិអាមេរិកម្នាក់ទៀត បានរកឃើញថា បរិយាកាសសង្គមរបស់អ្នកមើលថែ ចាប់តាំពីទារកកើតមកភ្លាមជាបច្ច័យសំខាន់ ដែលមានឥទ្ធិពលដល់ការអភិវឌ្ឍខាងអារម្មណ៍របស់ទារក រហូតអស់មួយជីវិតព្រោះការអភិវឌ្ឍពិតប្រាកដរបស់ទារក គឺជាការអភិវឌ្ឍមនសិការដែលកើតឡើងពីការតបសង តបតមកវិញ រវាងការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណារបស់អ្នកចិញ្ចឹមមើលថែទាំជាមួយនឹងអារម្មណ៍របស់ទារក។ដូចនេះការចិញ្ចឹមមើលថែទាំទារក មិនគ្រាន់តែផ្ដល់ផលដល់ការចម្រើនលូតលាស់ខាងរាងកាយប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងមានផលដល់ការអភិវឌ្ឍខួរក្បាលការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណា រួមទាំងការអភិវឌ្ឍនៃដំណាក់កាលផ្សេងៗរបស់ប្រសាទទូទាំងប្រព័ន្ធ។មានន័យថា មនសិការរបស់ទារកនឹងអភិវឌ្ឍនៃពីការតបសងទៅវិញរវាងខួក្បាលរបស់ទារកនឹងអភិវឌ្ឍពីការតបសងទៅវិញរវាងខួរក្បាលរបស់គេនឹងការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណារបស់អ្នកមើលថែទាំ ឬរវាងការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណារបស់គេនឹងការទទួលអារម្មណ៍គិតពិចារណារបស់អ្នកមើលថែទាំដោយផ្ទាល់ តាំងតែពីវិនាទិដំបូងដែលគេបានកើតចេញមកពីផ្ទៃម្ដាយ។សង្គមទីក្រុងបច្ចុប្បន្នធ្លាក់ចុះទៅក្នុងសភាពខុសឆ្គងយ៉ាងខ្លាំង ព្រោះមានឪពុកម្ដាយជាច្រើនដែលចេញទៅធ្វើការខាងក្រៅផ្ទះ ហើយច្រើនតែមានអារម្មណ៍តាន



www.elibraryofcambodia.org

តឹង។ក្រៅពីផ្ទេរអារម្មណ៍តានតឹងឲ្យដល់កូនតាំងពីនៅក្នុងផ្ទៃ ឪពុកម្តាយខ្លះថែមទាំងបណ្តោយឲ្យអ្នកបំរើបំពេញតួនាទីជាអ្នកអភិវឌ្ឍមនសិការរបស់កូនតាំងពីកូននៅតូចទៀតផង។ លុះដល់កូនចម្រើនវ័យធំឡើងបន្តិច កូនក៏ត្រូវប្រគល់ឲ្យគ្រូមើលការខុសត្រូវ ដោយគ្រូអាចនឹងភ្លេចគិតថា ការនៅជាមួយសិស្សរបស់ខ្លួនក្នុងមួយថ្ងៃៗវានឹងផ្តល់ផលអស់មួយជីវិតឲ្យដល់ក្មេងៗ។ ពេលគឺឪពុកម្តាយអាចបំពេញតួនាទីជាអ្នកអភិវឌ្ឍមនសិការរបស់កូនបានតិចតួចណាស់។ មួយវិញទៀតចរន្តសង្គមសព្វថ្ងៃនេះធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយយល់ថា ការសិក្សាគឺជាកូនសោសំខាន់ ដែលធ្វើឲ្យកូនទទួលបាននូវសេចក្តីសុខនឹងជោគជ័យក្នុងជីវិត។ម្យ៉ាងទៀតមានឪពុកម្តាយសម័យថ្មីខ្លះដណ្តើមតួនាទីគ្រូបង្រៀនកូន ដោយគ្រាន់តែ យល់ថាខ្លួនមានសមត្ថភាពមានចំណេះដឹងច្រើនជាងឪពុកម្តាយសម័យមុន ឬច្រើនេះជាងគ្រូ។ប៉ុន្តែតាមការពិតទៅ បើតាមវ័យរបស់កូននេះ ចំណេះដឹងរបស់គ្រូក៏គ្រប់គ្រាន់ល្មមនឹងផ្តល់ឲ្យកូនបានល្អជាងឪពុកម្តាយនោះ គឺការបណ្តុះមនសិការល្អ។

ការធនាសេចក្តីសុខនឹងជោគជ័យរបស់កូនដែលមានស្ថិរភាពបំផុត ដែលឪពុកម្តាយគួរតែផ្តល់ឲ្យកូនមានតែមួយប៉ុណ្ណោះ គឺការបណ្តុះមនសិការល្អឲ្យកូន។ កូនមិនអាចនឹងទទួលបានមនសិការល្អពីការសិក្សានៅសាលារៀនទេ តែគេអាចទទួលបានពីការចម្រើនវ័យ ហើយជ្រួតជ្រាបបន្តិចម្តងៗពីឪពុកម្តាយ។ មនសិការល្អជាបច្ច័យដែនឹងធ្វើឲ្យកូនអាចយកឈ្នះអ្វីដែលលំបាកនិង សំខាន់បំផុតក្នុងជីវិត គឺការយកឈ្នះលើខ្លួនឯង។

ឪពុកម្តាយដែលបានខាតបង់ពេលវេលាជាច្រើនក្នុងការបំពេញតួនាទី ដែលមិនមែនជាតួនាទីពិតប្រាកដ ដោយបណ្តោយឲ្យកូនចម្រើនវ័យទាំងខ្វះមនសិការល្អ ពេលកូនកាន់តែធំឡើងក៏កាន់តែមានអ្វីដែលឪពុកម្តាយពិបាកយល់ មិនអាចទទួលយកបាន មិនធ្លាប់បានឃើញ ឬមានការនិយមដែលឪពុកម្តាយមិនធ្លាប់បានស្គាល់។ ពេលនេះឪពុកម្តាយច្រើនតែធ្វើការសន្និដ្ឋានថា ភាពខុសប្លែកគ្នាទាំងនេះជាភាពខុសគ្នានៃការនិយមក្នុងយុគសម័យដែលខុសគ្នា ឬវ័យផ្សេងគ្នា។

ជួនកាលតួនាទីការងារ ដែលធ្វើឲ្យយើងមិនអាចបែងចែកពេលវេលាឲ្យដល់កូន និងក្រុមគ្រួសារបានច្រើនសមល្មម ជាមូលហេតុសំខាន់ដែលយើងតែងតែយកមកសំអាង ហើយសង្ឃឹមឲ្យអ្នកដទៃធ្វើឲ្យកូនរបស់យើងក្លាយជាមនុស្សល្អមានសេចក្តីសុខនិងទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។ ពេលអ្នកដទៃមិនអាចធ្វើឲ្យកូនក្លាយជាមនុស្សល្អ ដូចដែលបានសង្ឃឹមទុក យើងក៏ខំនិយាយដោះ ដោយសំអាងលើហេតុផលនោះ ហើយបែរជាបន្ទោសស្ថានភាពសង្គម ឬប្រព័ន្ធអប់រំទៅវិញ។ ប៉ុន្តែបើសិនណាយើងមិនមានអគតិទេនោះ យើងក៏នឹងឃើញថា មានឪពុកម្តាយមួយចំនួនច្រើនទៀត ដែលមិនមានបញ្ហាដូចយើង ទោះបីជាកូនរបស់គេក៏រស់នៅក្នុងយុគសម័យដូចគ្នា នៅក្នុងសង្គមនិងប្រព័ន្ធអប់រំតែមួយ ដូចតែកូនយើងដែរ។



www.elibraryofcambodia.org

តាមការពិតទៅ ការទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត គឺជាបទដ្ឋានដែលយើងម្នាក់ៗជាអ្នកកំណត់ដោយខ្លួនឯង។ ដូចនេះ ជោគជ័យក្នុងជីវិតមានន័យថា ការដែលយើងអាចធ្វើអ្វី ដែលបានសង្ឃឹមទុកជារឿយៗ ទៅតាមពេលវេលានិងស្ថានការណ៍ដែលមកប៉ះទង្គិចនឹងអារម្មណ៍។ ដូចនេះមនុស្សដែលមិនស្គាល់ពាក្យថា "គ្រប់គ្រាន់" គឺជាមនុស្សដែលមិនធ្លាប់បានទទួលជោគជ័យក្នុងជីវិត ហើយគេចាំបាច់ត្រូវរត់ដេញតាមការនឹកគិតនិងក្ដីស្រមៃចង់ឲ្យកូនទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត ដោយការរត់ដេញតាមក្ដីសង្ឃឹម និងការនឹកគិត នោះឪពុកម្ដាយក៏ត្រូវធ្វើឲ្យខ្លួនឯងនិងកូនឿយលំបាករហូត តែគ្មានថ្ងៃដែលអាចនឹងសមបំណងបានឡើយ។

## ការបណ្ដុះមនសិការ

គោលបំណងដែលឪពុកម្ដាយសង្ឃឹមនិងប្រាថ្នាចង់បនពីការបំពេញតួនាទីយ៉ាងអស់ពីសមត្ថភាព គឺការដែលកូនជាមនុស្សល្អ មានសេចក្ដីសុខ និងទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

កូនអាចនឹងក្លាយជាមនុស្សល្អបាន ដោយការបណ្ដុះមនសិការល្អតាំងតែពីក្មេងវ័យ។ ការបណ្ដុះមនសិការល្អ ជាអ្វីដែលកូនមិនអាចនឹងអភិវឌ្ឍតែឯកឯងដោយគ្មានការជួយជ្រោមជ្រែងពីឪពុកម្ដាយបានទេ។ បើឪពុកម្ដាយប៉ងប្រាថ្នាចង់ឲ្យកូនចម្រើនវ័យដោយមនសិការល្អ ក៏ត្រូវធ្វើជាគំរូនិងទំនុកបំរុងមើលថែបណ្ដុះមនសិការល្អរបស់កូនឲ្យចម្រើនលូតលាស់ឡើង។

សេចក្ដីសុខអាចកើតមានឡើងបាន លុះណាតែយើងប្រាសចាកក្ដីទុក្ខ។ការបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្ដាយ វាធ្វើឲ្យយើងត្រូវប្រឈមនឹងសេចក្ដីទុក្ខជាច្រើនដោយសារតែការហួងហែង និងក្ដីកង្វល់ខ្លាចក្រែងកូនមិនបានដូចដែលបានសង្ឃឹមទុក។ ឪពុកម្ដាយអាចបំពេញតួនាទីដោយការសាកល្បងជូនខុសជូនត្រូវ ព្រោះកូនម្នាក់ៗមានលក្ខណៈផ្ទាល់ខ្លួនមិនដូចគ្នា មិនអាចនឹងយករូបមន្តណាមួយមកប្រើឲ្យបានផលល្អគ្រប់គ្នានោះទេ។

ឪពុកម្ដាយជាច្រើន ច្រើនតែនឹកគិតត្រលប់ទៅគិតពីកំហុសឆ្គងរបស់ឪពុកម្ដាយឬជីដូនជីតារបស់ខ្លួន ដើម្បីនឹងយកមកធ្វើជាមេរៀន និងមិនធ្វើខុសជាមួយនឹងកូនរបស់ខ្លួនទៀត។ ប៉ុន្តែជាច្រើនលើកដែលយើងក៏បានធ្វើខុសដូចគ្នាទៀតដែរដោយសារតែការមិនដឹង ឫមិនមានផ្លូវជ្រើសរើសផ្សេងទៀត ដែលល្អជាងនោះ។



www.elibraryofcambodia.org

ជួនកាលឪពុកម្ដាយខ្លះគិតទៅអតីតកាល ហើយនឹកតូចចិត្តថាកាលនៅពីក្មេង ខ្លួនមិនបានទទួលសេចក្ដីស្រលាញ់និងពុំមានភាពកក់ក្ដៅគ្រប់គ្រាន់ទេ ហើយក៏ប្ដេជ្ញាចិត្តថាខ្លួននឹងមិនធ្វើជាមួយកូនដូចនោះទេ។ អ្នកខ្លះរិះគន់ឪពុកម្ដាយរបស់គេថា មិនចេះចិញ្ចឹមកូន មិនដែលផ្ដល់ក្ដីស្រលាញ់ និងមិនយកចិត្តទុកដាក់នឹងកូនទេ កាលពីគេនៅក្មេងបណ្ដោយឲ្យសាច់ញាតិឬអ្នកបំរើមើលជំនួស ហើយពុកម៉ែយកពេលវេលានោះទៅស្វែងរកក្ដីសុខ ឬមួយក៏ងប់ងល់នឹងការងារ ដោយពុំបានចែករំលែកពេលវេលាឲ្យកូនឡើយ។ ប៉ុន្តែលុះដល់ពេលគេត្រូវមកបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្ដាយម្ដងវិញ គេក៏ទុកកូនចោលមិនតិចជាងពុកម៉ែរបស់គេដែរ។

បើសិនយើងរវល់តែរិះគន់ឪពុកម្ដាយឬជីដូនជីតារបស់យើង នោះយើងមុខជាមិនមានឱកាសធ្វើការប្រែប្រួលវិធីសាស្ត្រក្នុងការបំពេញតួនាទីរបស់យើងឲ្យល្អឡើងបានទេ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាយើងព្យាយាមធ្វើការប្រែប្រួល ដោយការហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងជាគំរូថ្មីដែលល្អជាង នោះសកម្មភាពរបស់យងមិនគ្រាន់តែប្រែប្រួលជីវិតរបស់ខ្លួនប៉ុណ្ណោះទេគឺថែមទាំងផ្ដល់ផលល្អដល់កូនចៅយើងទៀតផង។

បញ្ហាចម្បងរបស់សង្គមបច្ចុប្បន្ន និងដើមហេតុនៃការបរាជ័យក្នុងជីវិតរបស់មនុស្សជាច្រើន គឺការយកឈ្នះលើអ្នកដទៃបាន ប៉ុន្តែមិនអាចយកឈ្នះលើខ្លួនវរំពឹងគិតថា សេចក្ដីសុខនិងជោគជ័យពិតប្រាកដក្នុងជីវិត មិនមែនជាការយកឈ្នះអ្នកដទៃទេ ព្រោះមិនមាននរណាដែលអាចឈ្នះអ្នកដទៃបានរហូតអស់មួយជីវិត ដោយពុំធ្លាប់ចាញ់នោះទេ។ ប៉ុន្តែការឈ្នះខ្លួនឯងជាជ័យជំនះដែលស្ថិតស្ថេរយូរអង្វែងបាន។

ការធ្វើជាគំរូដ៏ល្អដល់កូនដោយភាពជាឪពុកម្ដាយដែលមានគុណធម៌ និងគាំទ្រឲ្យកូនមានម្ចាស់ការលើខ្លួនឯងយ៉ាងល្អបំផុត តាមដែលកូនអាចធ្វើទៅបានជាមធ្យោបាយឆ្ពោះទៅកាន់ការសម្រេចផែនការខ្ពស់បំផុតនៃភាពជាម្ដាយឪពុក។ ប៉ុន្តែអ្វីទាំងនេះ វាមិនអាចនឹងកើតឡើងដោយចៃដន្យនោះទេ គឺឪពុកម្ដាយត្រូវហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងគ្រប់ពេលវេលាក្នុងការបំពេញតួនាទី និងត្រូវអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិទាំង ៦ ប្រការ ដែលជាបច្ច័យដ៏សំខាន់ក្នុងការបណ្ដុះ ជួយទំនុកបម្រុង និងអភិវឌ្ឍមនសិការល្អរបស់កូនឲ្យចម្រើនលូតលាស់ ដើម្បីធានាបានថា កូននឹងចម្រើនវ័យធំឡើងជាមនុស្សល្អ មានសេចក្ដីសុខ និងទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិត។

គុណសម្បត្តិទាំង ៦ ប្រការនោះគឺ

១. ការនិយាយល្អ  ២. ការធ្វើល្អ

៣. ការឧស្សាព្យាយាមក្នុងផ្លូវត្រូវ  ៤. ការពុះពារក្នុងផ្លូវត្រូវ

៥. ការយល់ត្រូវ  ៦. ការគិតត្រូវ



www.elibraryofcambodia.org

ការអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិទាំង ៦ ប្រការខាងលើនេះ វាអាចនឹងធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយមិនរាថយមាន កម្លាំងចិត្តគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការប្រឈមនឹងបញ្ហា ហើយអាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន និងបំពេញតួនាទីយ៉ាង មានសេចក្តីសុខ។

## ការនិយាយល្អ

ពាក្យសម្តីអាចធ្វើឲ្យអ្នកស្តាប់ច្របូកច្របល់ អាចប្តូរវិថីជីវិត ឬអាចជំរុញអ្នកស្តាប់ហ៊ានសំលាប់ ខ្លួនឯងបាន។ ម្យ៉ាងទៀតពាក្យសម្តីមានឥទ្ធិពលលើអ្នកស្តាប់ ហើយវាក៏ផ្តល់ផលយ៉ាងច្រើនត្រលប់មក អ្នកនិយាយវិញ។ ឪពុកម្តាយជាមនុស្សដែលមានឥទ្ធិពលលើជីវិតរបស់កូនយ៉ាងខ្លាំងបំផុត។ ដូចនេះ ពាក្យសម្តីរបស់ឪពុកម្តាយមានឥទ្ធិពលលើដំណើរជីវិតរបស់កូន ជាងពាក្យសម្តីរបស់មនុស្សដទៃទៀត លើលោកនេះ។

មួយវិញទៀតដូចគ្នានឹងការនិយាយដែរ ការស្តាប់របស់ឪពុកម្តាយក៏មានភាពសំខាន់ចំពោះកូន មិនតិចជាងការនិយាយទេ ព្រោះការនិយាយនិងការស្តាប់គឺជាយន្តការសម្រាប់បង្កឱ្យមានទំនាកទំនង ក្នុងក្រុមគ្រួសារ។ ប៉ុន្តែការនិយាយនិងការស្តាប់ប្រៀបដូចជាអាវុធមុខពីរ ដែលអាចនឹងបង្កឲ្យមានកើត ទាំងផលល្អនិងជាអ្នកស្តាប់ដ៏ល្អជាមិនសិន មុននឹងផ្ទេរគុណសម្បត្តិនេះឲ្យទៅកូន។

### ការចេះស្តាប់

ការចេះស្តាប់យ៉ាងសុទ្ធចិត្ត ជាមូលដ្ឋានគ្រឹះនៃការហ្វឹកហាត់និយាយតែអ្វីដែលល្អប្រពៃ ព្រោះបើ យើងនិយាយអ្វីចេញទៅតាមតែការនឹកគិតរបស់យើងតែម្នាក់ឯង នោះវាជាការភ្លាត់ឃ្លាតចាកសតិ ហើយយើងអាចនិយាយនូវអ្វីដែលមិនមានផលតបស្នងល្អពីអ្នកស្តាប់។ ការស្តាប់ ដែលពោរពេញទៅ ដោយក្តីមេត្តារបស់ឪពុកម្តាយអាចបំបាត់ក្តីទុក្ខរបស់កូន ឬកាត់បន្ថយការឈឺចាប់របស់កូនបាន និងធ្វើ ឲ្យទំនាក់ទំនងរវាងគ្នានិងគ្នាល្អប្រសើរឡើង។

ការស្តាប់កូននិយាយយ៉ាងសុទ្ធចិត្តអាចធ្វើទៅបាន លុះណាតែឪពុកម្តាយតាំងចិត្តស្តាប់កូន និយាយដោយពុំចាំចាប់កំហុសកូន មិនចាំឆ្លៀតឱកាសរកចន្លោះប្រដៅកូន ឬផ្តល់ការណែនាំដល់កូន។ ពេលគឺមានតែក្តីមេត្តាប៉ុណ្ណោះដែលអាចធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយស្តាប់កូននិយាយ តាំងពីដំបូងរហូតដល់ចប់



www.elibraryofcambodia.org

យ៉ាងសុទ្ធចិត្តបានទោះបីជាកូននិយាយខុសក្តី រិះគន់ក្តី ឬបន្ទោសឪពុកម្តាយដោយការយល់ខុសក្តី។ ម្យ៉ាងទៀតការនិយាយខុសជាមួយកូនអាចទទួលផលបាន លុះណាតែឪពុកម្តាយដឹងពីសេចក្តីត្រូវការរបស់កូន។ ដូចនេះឪពុកម្តាយត្រូវរៀនស្តាប់កូននិយាយ ទើបកូនពេញចិត្តស្តាប់ ហើយត្រូវការនិយាយដោយបើកចំហជាមួយឪពុកម្តាយវិញ។ ពេលនោះឪពុកម្តាយអាចនឹងរកឱកាសអប់រំប្រៀនប្រដៅកូន ឬផ្តល់ការណែនាំដល់កូន ធ្វើឲ្យកូនចម្រើនធំវ័យឡើង ជាអ្នកនិយាយនិងអ្នកស្តាប់ដ៏ល្អ។

## ការនិយាយល្ងួងលោមយ៉ាងទន់ភ្លន់ និង ការចេញបញ្ជា

ដំណើរជីវិតរបស់ក្មេងៗពោរពេញទៅដោយការទទួលបញ្ជា ដូចជា បញ្ជាឲ្យធ្វើ បញ្ជាឲ្យឈប់ បញ្ជាឲ្យចាប់ផ្តើម។ល។ បើសិនជាឪពុកម្តាយប្តូរពីការបញ្ជាការនិយាយញ៉ាំរញ៉ូវ ឬការឃ្លាំចាំចាប់កំហុស មកជាការសាកសួរនិងល្ងួងលោមវិញនោះ វារមែងជាអ្វីដែលកូនចង់ស្តាប់ឮច្រើនជាង។ ប៉ុន្តែសកម្មភាពទាំងនេះវាជាការប្រែប្រួលមួយដែលត្រូវពឹងផ្អែកលើការហ្វឹកហាត់ ព្រោះការដែលឪពុកម្តាយបានចេញបញ្ជាជាញឹកញាយក៏ក្លាយជាទម្លាប់ ហើយដើម្បីឲ្យអាចនិងធ្វើការប្រែប្រួលទៅបាន ក៏ត្រូវចំណាយពេលហ្វឹកហាត់។

ការបញ្ជាឲ្យធ្វើអ្វីមួយដោយប្រើទឹកសម្លេងដែលបង្ហាញនៅភាពមួម៉ៅធុនទ្រាន់ ខកបំណង ឬតឹងចិត្តធ្វើឲ្យកូនទទួលបញ្ជាដោយបង្កប់នៅអត្ថន័យដែលអាក្រក់ "ឬជាការវាយតម្លៃកូនថា" ធំប៉ុណ្ណឹងហើយ កូនត្រូវតែដឹងមិចាំបាច់ឪពុកប្រាប់ទៀតទេ!..." ឬ "គួរឲ្យធុញទ្រាន់មែន!..." ឬ "ពុកមែកំពុងតែរវល់មិនមានពេលធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងឲ្យកូននោះទេ!..."។ថ្វីបើពាក្យសម្តីទាំងនេះមិនបានចេញពីមាត់ឪពុកម្តាយដោយផ្ទាល់ តែកូនអាចស្តាប់ឮដោយចិត្តដែលគេស្រលាញ់ និងមានសម្ព័ន្ធភាពយ៉ាងស៊ីជម្រៅជាមួយឪពុកម្តាយ។ ដូចនេះការចេញបញ្ជាដែលបង្កប់នៅការរិះគន់ដោយប្រយោល វាអាចបំផ្លាញទំនាក់ទំនង បំផ្លាញការអន្ទងឬការបណ្តាលចិត្តឲ្យស្តាប់បង្គាប់ឪពុកម្តាយដោយសេចក្តីស្រលាញ់បាន។ បើកូនធ្វើតាមបញ្ជាក្នុងពេលនោះ ក៏ ព្រោះតែគេបង្ខំចិត្តធ្វើ ព្រោះការអៀនខ្មាស់ឬគ្រាន់តែធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយឈប់រករឿងទៀតតែប៉ុណ្ណោះ។

ការនិយាយល្អដោយពាក្យសម្តីដែលខុសប្លែកគ្នាតែបន្តិច វាផ្តល់លទ្ធផលខុសប្លែកគ្នាយ៉ាងមហាសាល។បើសិនយើងជាអ្នកស្តាប់ យើងក៏ចូលចិត្តស្តាប់តែ សម្តីណាដែលទន់ភ្លន់ច្រើនជាងការបញ្ជាដែរ។ជូនកាល មនុស្សចាស់ច្រើននិយាយថា"បើគេនិយាយជាមួយនិងខ្ញុំល្អជាងនេះខ្ញុំក៏មិនបដិសេធដែរ" ដូចនេះការប្តូរវិធីសាស្ត្រនិយាយរបស់ឪពុកម្តាយ ក៏និងធ្វើឲ្យប្រតិកម្មតបពីកូនប្រែប្រួលដែរ។



www.elibraryofcambodia.org

មួយវិញទៀត ការដែលឪពុកម្តាយប្រើវិធីលួងលោមកូនជំនួសបញ្ហា វាមិនគ្រាន់តែធ្វើឲ្យកូនរួម ដៃ ស្តាប់បង្គាប់ និងពេញចិត្តធ្វើតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ឪពុកម្តាយប៉ុណ្ណោះទេ តឹតែថែមទាំអាចស្វែងយល់ពីសិល្បៈនៃការនិយាយ និងសិល្បៈនៃការលួងលោមផងដែរ។

## ការនិយាយបញ្ឆោះ

ការនិយាយបញ្ឆោះឬស្វរបញ្ឆោះ ជាការនិយាយដែលផ្តល់ផលអវិជ្ជមានច្រើនជាងការបញ្ហាទៅទៀត ព្រោះវាជាការព្រមានឬស្តីបន្ទោសដោយប្រយោល។ ថ្វីបើឪពុកម្តាយមិនបាននិយាយត្រង់ៗក៏ដោយ បើកូនកាន់តែធំឡើង ពាក្យសម្តីបញ្ឆោះទាំងនោះ វាក៏កាន់តែមានអត្ថន័យជាអវិជ្ជមានកាន់តែច្បាស់ឡើងៗ តាមអាយុរបស់កូន។

ការនិយាយបែបត្រង់ទៅត្រង់មក បើកចំហ ជាពុទ្ធិដែលឪពុកម្តាយគួរហ្វឹកហាត់។ ជាញឹកញយដែលវាបានកើតឡើងកាលពីអតីតកាល ជំនួសឲ្យការដោះស្រាយបញ្ហាក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ន ឬដាស់តឿនកូន ដើម្បីការពារមិនឲ្យកើតមានបញ្ហាទៅអនាគត ដូចជា

-"តិចលោធ្វើឲ្យខូចលើកមុនទៀតទៅ..."

-"កុំធ្វើដូចលើកមុនទៀតណាំ!..."

ឪពុកម្តាយអាចនិយាយបើកចំហជាមួយកូនបានដោយមិនចាំបាច់និយាយបញ្ឆោះ មិនអត់ឱនដល់កំហុសឆ្គងលើកមុន ដោយត្រូវមានការអត់ធ្មត់ និងចេះហ្វឹកហាត់ខ្លួនឯងឲ្យចេះនិយាយល្អ ដើម្បីទាក់ទាញចិត្តកូនឲ្យស្តាប់បង្គាប់ ធ្វើតាមអ្វីដែលឪពុកម្តាយប្រាថ្នា និងរួមដៃគ្នា ដោយសេចក្តីស្រលាញ់ និងការយល់ដ៏ល្អ។ ការនិយាយជាមួយកូនដោយពាក្យសម្តីពីរោះ គួរឲ្យចង់ស្តាប់ អាចប្រើសភាពកូនបានស្ថិតស្ថេរយូរអង្វែង។

វិធីសាស្ត្រនិយាយរបស់ឪពុកម្តាយដែលផ្តល់ផលអវិជ្ជមាន អាចនិងធ្វើឲ្យការអភិវឌ្ឍផ្នែកទំនាក់ទំនង ពុទ្ធិ និងសិល្បៈនៃការនិយាយរបស់កូនធ្លាក់ចុះ។ ការនិយាយក្នុងលក្ខណៈនេះមិនគ្រាន់តែមិនបង្កឲ្យមានផលមិនល្អប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងបង្ហាញនូវកង្វះការទទួលខុសត្រូវលើអ្វីដែលខ្លួនបាននិយាយទៀតផង។



www.elibraryofcambodia.org

## ការនិយាយដោយសំឡេងខ្លាំងហួសពេក

ការស្រែកគំហក និយាយទ្រគោះ ឬដំឡើងសំឡេងដាក់កូន គឺជាទម្រង់នៃការទាក់ទងដែលបរាជ័យ ព្រោះវាប្រៀបដូចជាមានន័យថា កូនមិនព្រមស្តាប់កូនមិនបានឮ កូនមិនបានយល់ ជាហេតុធ្វើឲ្យកូនវិលវល់ ធុញថប់ហើយតបតដោយអារម្មណ៍ប្រឆាំងតបតាមសភាវគតិនៃការការពារខ្លួន ដោយគេអាចធ្វើជាមិនឮ ឬគេចចេញទៅឲ្យផុតពីមុខឪពុកម្តាយ។

កូនតែងយល់ថាឪពុកម្តាយជាអ្នកគ្រប់គ្រង ជាអ្នកផ្តល់ការណែនាំ និងជាទីពឹងរបស់កូន ធ្វើឲ្យគេទទួលអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាពនិងមាទំនុកចិត្តថាបញ្ហាផ្សេងៗរបស់គេអាចនឹងធូរស្រាលបាន កាលណាឪពុកម្តាយលូកដៃមកជួយ ក្នុងរឿងណា ដែលគេមិនអាចដោះស្រាយបានដោយខ្លួនឯង។ ប៉ុន្តែបើឪពុកម្តាយប្រើសំឡេងខ្លាំងហួសពេកធ្វើឲ្យកូនយល់ឃើញថា បញ្ហារបស់គេធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយញ័ររន្ធត់ រហូតដល់មិនទប់អារម្មណ៍បាន ជាហេតុធ្វើឲ្យកូនគិតថា ឪពុកម្តាយមិនគ្រាន់តែមិនមែនជាទីពឹងរបស់គេ ដូចដែលគេបានសង្ឃឹមទុកប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងជាអ្នកផ្ចាញ់ផ្ចាលកូន ដោយការស្រែកប្រកាសកំហុសឆ្គងរបស់កូនទៀតផង។ ឪពុកម្តាយដែលមិនចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ប្រើសំឡេងខ្លាំងហួសពេក ធ្វើឲ្យកូនអស់ជំនឿនិងគ្មានទំនុកចិត្តលើឪពុកម្តាយ ជាហេតុធ្វើឲ្យកូនត្រូវតែខិតខំព្យាយាមលាក់បាំងកំហុសឆ្គងរបស់ខ្លួន ដោយការកុហកនិងមិនស្មោះត្រង់ជាមួយឪពុកម្តាយ ព្រោះកូនយល់ឃើញថា កាលណាឪពុកម្តាយដឹងពីកំហុសឆ្គងរបស់គេ នោះមុខជាត្រូវបានឪពុកម្តាយផ្ចាញ់ផ្ចាលជំនួសឲ្យការអាណិតយល់ដល់ចិត្តរបស់គេនិងជួយគេទៅវិញ។ ដូចនេះការទាក់ទងដោយការប្រើសំឡេងខ្លាំងហួសពេក វាមិនគ្រាន់តែជាការទាក់ទងដែលទទួលបាននូវបរាជ័យជានិច្ចប៉ុណ្ណោះទេ វាថែមទាំងបំផ្លាញនូវទម្រង់ល្អៗរបស់ឪពុកម្តាយទៀត។

ការប្រើសំឡេងខ្លាំងហួសហេតុ វាកើតមកពីការតាំងសតិមិនបាន ហើយធ្វើឲ្យការគោរព និងការទុកចិត្តដែលកូនមានចំពោះឪពុកម្តាយត្រូវបានកាត់បន្ថយយ៉ាងគរឲ្យការសោកស្តាយ។ ថ្វីបើឪពុកម្តាយនៅនៅតែមានសេចក្តីស្រលាញ់ចំពោះកូនក៏ពិតមែន តែការប្រើសំឡេង ហួតហេតុពេក ធ្វើឲ្យ កូនមានអារម្មណ៍ញ័ររន្ធត់និងទទួលអារម្មណ៍ថាគ្មានសុវត្ថិភាព ហើយធ្វើឲ្យកូនកើតមានការអៀនខ្មាស នឹងសកម្មភាពរបស់ឪពុកម្តាយ ច្រើនជាងខ្មាសអៀននឹងកំហុសឆ្គងរបស់គេ។ ដូចនេះសំឡេងខ្លាំងរបស់ឪពុកម្តាយក្លាយជាបញ្ហា មិនមែនជាការដោះស្រាយបញ្ហាទេ។

ការដោះស្រាយខាងលើនេះអាចនឹងធ្វើទៅបានដោយការហ្វឹកហាត់តាំងសតិគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ក្នុងការនិយាយ និងយកចិត្តកូនមកដាក់ក្នុងចិត្តយើងជានិច្ច។ ពេលណាដែលឪពុកម្តាយកែប្រែពីការប្រើសំឡេងខ្លាំងហួសហេតុ មកជាការនិយាយយ៉ាងមានមេត្តា ទន់ភ្លន់វិញ នោះកូនក៏ពិតជាមានការ



www.elibraryofcambodia.org

ប្រែប្រួលដែរ។ម្យ៉ាងទៀតកូនអាចនឹងកាត់បន្ថយការប្រឆាំងតបនិងការលាក់បាំងចុះខ្លះបាន។ បើឪពុកម្តាយហ្វឹកហាត់និយាយយ៉ាងទន់ភ្លន់បានរហូតជាទម្លាប់ ពេលនោះកូនក៏មានជំនឿនិងមានទំនុកចិត្តលើឪពុកម្តាយវិញយ៉ាងពិតប្រាកដ។

## ការនិយាយពន្យល់ហេតុផល

ការពន្យល់ហេតុផលដល់កូន ជាវិធីដែលត្រូវតែជ្រើសរើសពេលវេលា។ ឪពុកម្តាយភាគច្រើនច្រើនតែពន្យល់ប្រាប់ហេតុផលដល់កូនក្នុងគោលបំណងអប់រំប្រៀនប្រដៅកូន ពេលដែលកូនបានធ្វើខុសរួចទៅហើយ។ ប៉ុន្តែខណៈពេលនោះកូនកំពុងទទួលអារម្មណ៍ថាខុស ឬប្រកាន់ខ្ជាប់ក្នុងផ្លូវដែលមិនត្រឹមត្រូវដោយការយល់ខុស។ ខណៈពេលនោះកូនច្រើនតែមិនចង់ឮពាក្យរិះគន់ឬស្តីបន្ទោសទេ ហើយគេច្រើនតែប្រឆាំងតបនឹងហេតុផលផ្សេងៗរបស់ឪពុកម្តាយវិញ ដោយព្យាយាមយកឈ្នះ និង ប្តូរការទទួលអារម្មណ៍ថាខុស ឲ្យទៅជាត្រូវវិញ ដើម្បីនឹងអាចធ្វើអ្វីៗទៅតាមផ្លូវរបស់គេ។ ដូចនេះពេលវេលានោះវាមិនមែនជាពេលដែលឪពុកម្តាយត្រូវនិយាយពន្យល់ប្រាប់ហេតុផលទេ ដ្បិតមិនមែនជាពេលដែលកូនត្រូវការស្តាប់នោះទេ។

ពេលដែលឪពុកម្តាយគួរនិយាយពន្យល់ប្រាប់ហេតុផលដល់កូន គឺពេលដែលកូនចូលមកសុំយោបល់ ចោទជាសំណួរផ្សេងៗ ឬបើកចំហរឿងក្នុងចិត្តរបស់គេ ដើម្បីប្រឹក្សាជាមួយនឹងឪពុកម្តាយ ។ ពេលនេះជាចន្លោះពេលដែលកូនកំពុងស្ថិតក្នុងសភាពស្រេកឃ្លាន និងចង់បានជំនួយពីឪពុកម្តាយ ហើយត្រៀមជាស្រេចនឹងស្តាប់ឪពុកម្តាយនិយាយាំពន្យល់ប្រាប់ហេតុផល ។

បើសិនឪពុកម្តាយតាំងសតិស្តាប់កូនជានិច្ចនោះ ជាញឹកញយកូននឹងចូលមករក ដើម្បីបញ្ចេញរឿងរ៉ាវក្នុងចិត្ត សុំប្រឹក្សា និងត្រូវការចម្លើយសម្រាប់ការងឿងឆ្ងល់របស់គេ ។ ប៉ុន្តែបើឪពុកម្តាយមិនបានតាំងសតិស្តាប់កូនទេ នោះយើងក៏ភ្លាត់ឱកាសដែលអាចនិយាយអប់រំកូន ក្នុងពេលដែលកូននត្រៀមខ្លួនយ៉ាងល្អបំផុត ដើម្បីអាចកែខៃស្ថានការណ៍ ឬការពារមិនឱ្យកើតមានបញ្ហាផ្សេងៗ នៅពេលអនាគតបាន ។ ថ្វីបើមើលទៅហាក់ទៅមើលទៅ ហាក់ដូចជាគ្រាន់តែជាការចង់ដឹងចង់យល់តាមបែបក្មេង ឬតាមបែបយុវវ័យ តែវាគឺជាឱកាសរបស់ឪពុកម្តាយ។ ចំពោះឪពុកម្តាយដែលផ្តោតអារម្មណ៍តែលើការងារៗ ឬទទួលខុសត្រូវលើតួនាទីការងារខាងក្រៅផ្ទះ រហូតដល់មិនមានពេលវេលា មិនបានយកចិត្តទុកដាក់នឹងកូនល្មមដែលកូនអាចនឹងមានឱកាសបើកចំហរឿងរ៉ាវក្នុងចិត្ត ឬមិនបានតាំងសតិ



www.elibraryofcambodia.org

ស្តាប់កូននិយាយ ក៏នឹងភ្លាត់ឱកាសអធិប្បាយពន្យល់កូន ក្នុងពេលដែលកូនកំពុងតែចង់ស្តាប់យ៉ាងគួឲ្យសោកស្តាយជាទីបំផុត។ ហេតុនេះទើបឪពុកម្តាយត្រូវស្តាប់កូននៅពេលដែលបញ្ហាផ្សេងៗ បានកើតមានឡើងរួចទៅហើយ ពេលនោះការអប់រំរបស់ឪពុកម្តាយក៏ក្លាយជាពាក្យសម្តីដែលពុំមានតម្លៃ វាមិនអាចរលាយទុក្ខកូនបាន ទើបធ្វើឲ្យកូនមិនត្រូវការស្តាប់។

ការស្តាប់កូនយ៉ាងតាំងសតិ ការយកចិត្តទុកដាក់នឹងកូនយ៉ាងពេញលេញការផ្តល់ការណែនាំការពន្យល់ហេតុផលផ្សេងៗ ក្នុងពេលកូនចង់ដឹងចង់យល់ ត្រូវការស្តាប់ចំលើយ ប្រៀបដូចជាការចាក់វ៉ាក់សាំងការពារទុកជាមុន។ ដូចនេះការតាំងសតិស្តាប់ជាអ្វីដែលឪពុកម្តាយត្រូវតែហ្វឹកហាត់ រួមជាមួយការនិយាយល្អៗដើម្បីឲ្យពាក្យសម្តីមានតម្លៃរបស់ឪពុកម្តាយពេញប្រៀបទៅដោយក្តីស្រលាញ់នឹងបំណងល្អ ជាពាក្យសម្តីនិងមិនលាយបាត់បង់បាត់ទៅជាមួយនឹងអារម្មណ៍ ដោយគ្រាន់តែនិយាយខុសពេលវេលានោះទេ។

## ការនិយាយនិងការចំណាយពេលវេលា

បំណងល្អរបស់ឪពុកម្តាយមានមិនតិចជាងសេចក្តីស្រលាញ់ជានិច្ច ហើយវាជាហេតុដែលធ្វើឲ្យខំអធិប្បាយពន្យល់ហេតុផ្សេងៗដល់កូនយ៉ាងច្រើន រហូតដល់ហួសកំណត់។ ពេលយើងបង្ខំឲ្យកូនស្តាប់យើងនិយាយយ៉ាងវែងអន្លាយហួសហេតុ យើងក៏មិនបានជួយឲ្យកូនអភិវឌ្ឍភាពជាអ្នកស្តាប់ដ៏ ល្អទេព្រោះយើងធ្វើឲ្យគេធុញទ្រាន់ និងរារែកជាមុនទៅហើយ។ បើឪពុកម្តាយផ្តល់ពេលវេលាគ្រប់ គ្រាន់ក្នុងការស្វែងយល់ពីកូន កូនកាត់សេចក្តីដោយកំហឹងឬដោយមិនបានតាំងសតិ ព្រោះគិតដល់អ្វី ផ្សេងដែលខ្លួនគិតថាសំខាន់ជាងទៅវិញ ហើយក៏ច្រើនប្រាប់កូនថា "ឯងទៅគិតមើលខ្លួនឯងទៅ អញមិនចង់និយាយទៀតទេ" ឬកាត់បន្ថយសិរីភាពរបស់កូន។ ប្រសិនណាបើឪពុកម្តាយធ្វើការកាត់សេចក្តី ក្នុងពេលដែលកូននៅមិនទាន់បានយល់ពីកំហុសឆ្គងពីគេបែបនេះ កូនក៏ទទួលដឹងតែត្រឹមថា អ្វីដែល គេធ្វើទៅហើយ វាធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយមិនពេញចិត្ត តែកូនអាចនឹងមិនយល់ថា ព្រោះធ្វើខុសត្រង់ណានោះទេ។ទង្វើបែបនេះវាមិនមែនជាការដោះស្រាយបញ្ហានោះទេគឺវាគ្រាន់តែជាការពន្យល់ពេល ធ្វើឲ្យកូនច្របូកច្របល់ និងមានអារម្មណ៍តានតឹងតែប៉ុណ្ណោះ។ ម្យ៉ាងទៀតបើសិនកូនសុំទោសក៏គ្រាន់តែឪពុកម្តាយ ពេញចិត្តក្នុងពេលនោះហើយធ្វើឲ្យគេធូរស្រាយពីអារម្មណ៍តានតឹងតែមិនមានន័យថា គេយល់យ៉ាងពិតប្រាកដដឹងកំហុសនិងអាចកែប្រែខ្លួនឯងបាននោះទេ។ ឪពុកម្តាយដែលចូលចិត្តកាត់សេចក្តីបែបនេះច្រើនតែជួបនឹងបញ្ហាកូនធ្វើខុសម្តងហើយក៏ធ្វើខុសទៀត ហាក់ដូចជាមិនចេះចាំសោះ។ បើ



www.elibraryofcambodia.org

សិនយើងពិចារណាឲ្យបានល្អិតល្អន់បន្តិចនោះក៏នឹងឃើញថាវាបណ្តាលមកពីយើងមិនបានចំណាយពេលវេលាស្វែងយល់ពីកូនឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់យើងមិនបានធ្វើឲ្យកូនយល់យ៉ាងពិតប្រាកដ ទើបកូនមិនដឹងថាគេត្រូវកែប្រែខ្លួនឯងយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ? ហើយយ៉ាងច្រើនកូនអាចធ្វើបានត្រឹមតែនិយាយដោះថា "ខ្ញុំភ្លេច!..."។

ឪពុកម្តាយដែលជាអ្នកនិយាយដ៏ល្អមិនគ្រាន់តែចេះនិយាយផ្អែមគួរឲ្យចង់ស្តាប់ចេះសម្រប់សម្តីប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងប្រើពេលវេលានិយាយយ៉ាងមានតម្លៃទៀតផង។ ពេលដែលយើងឃើងថា កូនយល់ពីអ្វីដែលឪពុកម្តាយបាននិយាយស៊ីជម្រៅហើយ ដឹងកំហុសហើយឬបន្ទន់ឥរិយាបថហើយ ព្រោះចុះចាញ់នឹងហេតុផល ហើយឲ្យឪពុកម្តាយគួរតែនិយាយអធិប្បាយហេតុផងដើម្បីឲ្យកូនមានឱកាសប្រើគំនិតរបស់គេ គិតបន្ត។ ពោលគឺយើងពុំចាំបាច់ផ្តល់ទិន្នន័យយ៉ាងលម្អិត រហូតដល់មិនមានចន្លោះទំនេរសំរាប់ឲ្យកូនគិតនោះទេ។ ឪពុកម្តាយគួរផ្តល់ឱកាសឲ្យកូនប្រើគំនិតប្រើវិចារណញ្ញាណ និងផ្តល់ឱកាសឲ្យគេអភិវឌ្ឍដោយខ្លួនឯង។ ការនិយាយច្រើនហួសពេក ឬការប្រាប់គ្រប់បែបយ៉ាងក្រៅពី ធ្វើឲ្យកូនធុញមិនចង់ស្តាប់ថែមទាំងធ្វើឲ្យគេមិនមានឱកាសប្រើគំនិត ព្រោះមិនមានចន្លោះទំនេរទុកឲ្យគេគិតហើយច្រើនតែការដឹងកំហុសឬ ការបន្ទន់ឥរិយាបថរបស់កូនប្រែក្លាយជា មានការទទួលអារម្មណ៍ ផ្តេសផ្តាស ធុញទ្រាន់ប្រឆាំងតបឬ ទទឹងទទែងទៅវិញ។

ឪពុកម្តាយដែលបានតាំងសតិអារម្មណ៍មើលឃើញ យ៉ាងច្បាស់ថាកូនបានយល់ពីអ្វីគ្រប់បែបយ៉ាង ដែលឪពុកម្តាយព្យាយាមអធិប្បាយឲ្យគេស្តាប់យ៉ាងស៊ីជម្រៅ ប៉ុន្តែបើសិនឪពុកម្តាយមិនបានតាំងសតិទេឪពុកម្តាយនោះច្រើនឆ្លៀតឱកាសពេលដែលឃើញកូនបន្ទន់ឥរិយាបថគាត់ក៏ រុករានទន្ទ្រានយកឈ្នះ បង្ហាញនូវភាពមានបទពិសោធខ្ពស់ជាងកូន និងមានអំណាច់លើកូនជំនួសការបង្ហាញនូវសេចក្តីស្រលាញ់ សេចក្តីមេត្តាដើម្បីឲ្យកូនបានជ្រួតជ្រាបពីបំណងល្អរបស់ឪពុកម្តាយទៅវិញ។ ការធ្វើបែបនេះច្រើនធ្វើឲ្យកូនខិតខំអភិវឌ្ឍការប្រឆាំតប់ឲ្យកាន់តែស្មុកស្មាញឡើងទៀត ព្រោះគេបានយល់ថា បើគេបង្ហាញឲ្យឪពុកម្តាយឃើញថាគេចាប់ផ្តើមយល់និងបន្ទន់ឥរិយាបថពេលណានោះគេនិងត្រូវទទួលរងនូវការរុករានទន្ទ្រានយកឈ្នះពីសំណាក់ឪពុកម្តាយហើយទីបំផុតគេក៏ត្រូវក្លាយទៅជាអ្នកចាញ់។

ដូចនេះក្រៅពីឪពុកម្តាយត្រូវហ្វឹកហាត់ពុទ្ធិក្នុងការនិយាយឲ្យត្រូវ តាមពេលវេលាឪពុកម្តាយក៏ត្រូវចំណាយពេលវេលាធ្វើការស្វែងយល់ពីកូនសំល្មមផងដែល។ មួយវិញទៀតឪពុកម្តាយគួរមានការយល់ឃើញឲ្យបានត្រឹមត្រូវថាការអប់រំកូនឲ្យជាមនុស្សល្អមិនមែនធ្វើទៅបាន ដោយវិធីយកឈ្នះកូន ឬឪពុកម្តាយព្យាយាមយកឈ្នះគ្នា ដើម្បីអាចអប់រំកូនតាមគំនិតនិងការយល់ឃើញផ្សេង រៀងៗខ្លួននោះទេ។ ប៉ុន្តែការអប់រំកូនឲ្យល្អអាចនិងធ្វើបានដោយការផ្តល់នូវសេចក្តីស្រលាញ់ការយល់ចិត្ត ការអត់ ឪន



www.elibraryofcambodia.org

យ៉ាងពិតប្រាកដដោយប្រាសចាកក្តីប្រាថ្នាចង់ឈ្នះគ្នា។ ម្យ៉ាងទៀតឪពុកម្តាយត្រូវជួយគាំទ្រវាងគ្នានិងគ្នា និងគាំទ្រកូន ឲ្យកូនអាចយកឈ្នះខ្លួនឯងបាន។

## ការនិយាយសម្តីផ្អែម

ការទាក់ទងក្នុងពេលបច្ចុប្បន្ននេះកាន់តែងាយស្រួលឡើង យើងចំណាយពេលតែមិនប៉ុន្មាននាទី ក៏អាចទាក់ទងទៅអ្នកដែលនៅឯនាយសមុទ្របាន។ ប៉ុន្តែស្របពេលនោះ ការទាក់ទងរវាងបុគ្គលនិងបុគ្គលផ្ទាល់បែរជាកាន់តែលំបាកឡើងជាលំដាប់ទៅវិញ ដូចជា ឪពុកម្តាយមិនអាចទំនាក់ទំនងជាមួយកូនបាន ឬមនុស្សក្នុងគ្រួសារតែមួយមិនអាចទំនាក់ទំនងគ្នាបាន។ ពេលដែលមិនអាចទំនាក់ទំនងនឹងគ្នាបាន និយាយស្តាប់គ្នាមិនបាន នៅពេលណាដែលឱកាសផ្តល់ឲ្យ។ ដូចនេះការនិយាយស្តាប់គ្នាមិនបានក្នុងសង្គមគ្រួសារចាំបាច់ត្រូវតែមានការសម្រុះសម្រួលជាបន្ទាន់។

ពេលណាក៏ដោយដែលកូនទទួលអារម្មណ៍ថាឪពុកម្តាយវាយតម្លៃឬរិះគន់ពីអ្វីដែលគេនិយាយប្រាប់ នោះក្តីទុកនិងបញ្ហារបស់គេមិនបានធូរស្រាលទេ។ តែជួនកាលការដែលឪពុកម្តាយចំណាយពេលវេលាស្តាប់កូននិយាយយ៉ាងស៊ីជម្រៅត្រឹមតែ ៣-៤ នាទី ក៏អាចប្រែប្រួលគ្រប់ក្នុងជីវិត ហើយអាចនាំយកស្នាមញញឹមឲ្យត្រលប់មកលើផ្ទៃមុខគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារវិញបាន។ ការស្តាប់យ៉ាងសុទ្ធចិត្តអាចនឹងលួងលោមចិត្តរបស់ឪពុកម្តាយនិងកូនបាន និងធ្វើឲ្យកើតមានការឯងភាពគ្នាបាន។ បើឪពុកម្តាយធ្វើជាគំរូ និយាយដោយភាពទន់ភ្លន់ផ្អែមល្ហែម នោះកូនក៏អាចអភិវឌ្ឍពុទ្ធិក្នុងការទាក់ទងបានដែរ។ ដូចនេះការនិយាយផ្អែមក្នុងគ្រួសារ ជាកូនសោសំខាន់ឆ្ពោះទៅកាន់ការបើកចំហបេះដូងរវាងគ្នា និងបែរមុខរកគ្នា ធ្វើឲ្យកូនដឹងថាទីពឹងដែលពិតប្រាកដរបស់គេគឺគ្រួសាររបស់គេ ហើយគេក៏ពុំចាំបាច់ទៅស្វែងរកទីពឹងពីអ្នកដទៃខាងក្រៅផ្ទះ ដែលអាចណែនាំគេទៅក្នុងផ្លូវខុសបាន។

## ការនិយាយដោយទស្សនអវិជ្ជមាន

ឪពុកម្តាយខ្លះច្រើនតែមិនសូវបានប្រុងប្រយ័ត្នពាក្យសម្តីដែលប្រើជាមួយកូន រហូតដល់ក្លាយជាទម្លាប់។ បើសិនឪពុកម្តាយតឹងតែងនឹងកំហុសឆ្គងរបស់កូនហើយនិយាយពាក្យសម្តីអវិជ្ជមានដាក់កូនជាប្រចាំនោះ ឪពុកម្តាយនោះ ក៏មិនគួរសង្ឃឹមថាកូននឹងប្រព្រឹត្តិខ្លួនល្អឡើង ស្តាប់បង្គាប់ច្រើនឡើង ឬរួមដៃនោះទេ។



www.elibraryofcambodia.org

ពាក្យសម្តីអវិជ្ជមានអាចបំផ្លាញការគិតល្អ ការនិយាយល្អ និងការធ្វើល្អទាំងរបស់យើងនឹងរបស់កូន ព្រោះពាក្យសម្តីទាំងនោះពុំមែនជាការដោះស្រាយបញ្ហាទេ តែវាជាផ្នែកមួយនៃបញ្ហា ដែលធ្វើឲ្យកូនមិនស្តាប់បង្គាប់ ចចេស តបតមិនរួមដៃ និងធ្វើឲ្យកូនមិនអាចកែលំអខ្លួនឲ្យល្អឡើងបានទេ។

ពាក្យសម្តីអវិជ្ជមានដែលឪពុកម្តាយច្រើនតែនិយាយជាប់មាត់ ដូចជា:

"ធំតែខ្លួនដូចឃ្លោក គ្មានដឹងខ្យល់អីសោះ..."

"បើឯងជាកូន (ស្រី)(ប្រុស) វិញប្រហែលជាល្អជាងនេះ..."

"ងាប់អើយ!... ម៉េចបានធ្វើអញ្ចឹង..."

"ទៀតហើយ... តិចត្រូវឥឡូវ..."

"ឯងមិនស្តាប់ម៉ែឪសោះ..."

"ឯងគ្មានផ្លូវធ្វើបានទេ..."

"ល្ងង់មែន គ្មានដឹងខ្យល់អីសោ...

ការនិយាយដោយទស្សនអវិជ្ជមានទាំងនេះ គ្រាន់តែជាការបញ្ជាក់បន្ថែមថា កូនធ្វើខុស ធ្វើមិនល្អនិងធ្វើឲ្យកូនដឹងថាឪពុកម្តាយមិនពេញចិត្តប៉ុណ្ណោះ តែឪពុកម្តាយមិនបានប្រាប់ឲ្យកូនដឹងថា គេអាចនឹងធ្វើឲ្យកូនដឹងថា គេអាចនឹងធ្វើឲ្យត្រូវយ៉ាងដូចម្តេចនោះទេ។ ម្យ៉ាងទៀត វាក៏មិនមែនជាពាក្យ ទូន្មានប្រៀនប្រដៅ មិនមែនជាការអប់រំ ឬជាការបំពេរលួងលោមសោះឡើយ វាជាពាក្យសម្តីដែលធ្វើ ឲ្យកូនឈឺចាប់ដដែលៗ រហូតដល់ស៊ាំទៅហើយ។ ពោលគឺ ឪពុកម្តាយជ្រក់កូន រហូតដល់ជ្រិញ។ ដូចនេះ ទោះជាឪពុកម្តាយនិយាយញឹកញយប៉ុនណាក្តី ក៏មិនអាចនឹងទទួលបាននូវអ្វីដែលឪពុកម្តាយត្រូវការចង់បានដែរ។

ថ្វីបើឪពុកម្តាយមិនមានចេតនានឹងបំផ្លាញកូនក៏ពិតមែន តែបើសិនយើងធ្វើការពិចារណាឲ្យស៊ីជម្រៅនោះនឹងឃើញថា ឪពុកម្តាយបានបណ្តាលឲ្យពាក្យសម្តីបំផ្លាញកូន ម្តងហើយម្តងទៀត ដដែលៗធ្វើឲ្យជីវិតរបស់កូនសៅហ្មង អស់ក្តីសង្ឃឹម ហើយគេក៏មិនចង់ធ្វើឲ្យល្អដែរ កាលបើធ្វើអ្វី ក៏មើលទៅហាក់ដូចជាខុសទាំងអស់ មិនល្អទាំងអស់បែបនេះ។ មនុស្សយើងអាច នឹងដណើរ ជីវិត រស់នៅយ៉ាងដូចម្តេចបាន បើសិនជីវិតរបស់យើងប្រាកចាកក្តីសង្ឃឹម។ មធ្យោបាយ ល្អតែមួយដែល កូនអាចការពារខ្លួនឯង និងធ្វើឲ្យទទួលអារម្មណ៍ល្អប្រសើរឡើងបាន គឺធ្វើជាមិន ដឹងមិនឮ ឈបស្តាប់ឪពុកម្តាយ ព្រោះអ្វីទាំងនោះមិនមែនជាអ្វី ដែលគេចង់ស្តាប់នោះទេ។

ក្លាយជាក្មេងដែលមិនតបស្នងក្មេងៗដែលឪពុកម្តាយប្រើពាក្យសម្តីអវិជ្ជាមានរាល់ៗថ្ងៃក៏នឹង ដល់ការដាស់តឿនក្រើនរំលឹក ហើយក៏គេច្រើនតែត្រូវបានអ្នកផង រិះគន់ថា គេជាក្មេងរឹងរូស។ តាមការ



www.elibraryofcambodia.org

ពិតទៅគេគ្រាន់តែខំការការពារខ្លួនឯង ព្រោះវាជាមធ្យោបាយតែមួយគត់ ដែលគេអាចធ្វើឲ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍ថាមានសុវត្ថិភាព ល្មមអាចនឹងបន្តជីវិតទៅទៀតបាន។

ឪពុកម្តាយខ្លះមានទំលាប់និយាយជាមួយកូនដោយពាក្យសម្តីអវិជ្ជាមាន។ពេលឃើញកូនឈឺចិត្ត កូនយំ ក៏បែរជាលងលោមកូនវិញ ដូចជា បើកូន ឪបកូនឬនិយាយលួងលោមកូនវិញថា:- "ម៉ែមិនខឹងទេ..."- បានហើយ ឈប់យំទៅណាដើម្បី ។ល។ទោះជាយើងខិតខំកែខៃដោយការលួងលោម... ឲ្យកូនមានអារម្មណ៍ល្អឡើងវិញយ៉ាងណាក្តីក៏ការកែខៃទាំងនោះ វា មិនមែនជាការប្រដៅមិនមែនជាការអប់រំមិនអាចជួយកូនឲ្យកែលំអខ្លួនឯងឲ្យល្អឡើងវិញបានឡើយ ព្រោះកូនមិនដឹងនិងមិនយល់ថាឪពុកម្តាយចង់បានអ្វីនោះទេ។ ពោលគឺយើងបានត្រឹមតែធ្វើ ឲ្យកូនច្របូកច្របល់និងមិនចេះគិត ព្រោះអ្វីៗដែលកើតឡើងមិនមែនជាហេតុផល ដែលអាចនិងឲ្យគេស្វែងយល់បានឡើយ។គេអាចដឹងបានត្រឹមតែថាពេលឪពុកម្តាយមិនពេញចិត្តឬចង់ឲ្យគេឈប់ធ្វើអ្វីមួយ ឬធ្វើអ្វីមួយដែលគេចង់ធ្វើពេលនោះបើគេយំង៉េកង៉ក នោះឪពុកម្តាយក៏និងបន្ទន់ឥរិយាបថ។ ដូចនេះសកម្មភាពឪពុកម្តាយធ្វើឲ្យកូនយល់ច្រលំយ៉ាងខ្លាំងហើយធ្វើឲ្យគេង៉េកងង់ឡើង ឬយំជាប្រក្រតី ព្រោះវាក្លាយជាវិធីសាស្ត្រដែលគេប្រើជាទូទៅជាមួយឪពុកម្តាយ ដើម្បីឲ្យបាននៅអ្វីដែលគេត្រូវការដ្បិតគេដឹងថាបើគេយំង៉េកងក់ពេលណា នៅទីបំផុតឪពុកម្តាយក៏ព្រមចុះចាញ់គេ។ លុះពេលកូនធំឡើងគេក៏នឹងអភិវឌ្ឍវិធីសាស្ត្រយកឈ្នះ ឪពុកម្តាយឲ្យកាន់តែស្មុក់ស្មាញឡើងតាមអាយុ ដូចជាបង្ហាញនៅការមិនពេញចិត្ត ប្រើការប្រឆាំង តបផ្សេងៗរហូតឪពុកម្តាយយល់ព្រមជាបន្ទន់ឥរិយាបថ។

បើឪពុកម្តាយមានការយកចិត្តទុកដាក់ដល់ទង្វើល្អរបស់កូនច្រើនជាងទង្វើមិនល្អ នោះក៏នឹងធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយមើលឃើញអំពើល្អ ចំនុចល្អផ្សេងរបស់កូន។ ឪពុកម្តាយអាចនឹងទំនុកបម្រុងទង្វើល្អ របស់កូនឲ្យឪពុកម្តាយមើលឃើញអំពើល្អរបស់កូនឲ្យចម្រើនលូតលាស់ បានដោយការយកចិត្តទុកដាក់នឹងកូនតាំងសតិ មានទស្សនៈដែលល្អ មានសុទិដ្ឋិនិយមដែលអាចធ្វើឲ្យយើងមើលកូនផ្លូវល្អ និងត្រៀមជាស្រេចនឹងនិយាយជាមួយក្នុងផ្លូវស្ថាបនា ដូចជា:

-"មិនអីទេកូន ពុកម៉ែដឹងថាកូនបានព្យាយាមហើយ"

-"ថាហើយថា ពុកម៉ែអាចទុកចិត្តកូនបាន..."

-"កូនឧស្សាហ៍មែន..."

ពេលមានអ្នកដទៃសរសើរឬផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់យើងរាល់ៗថ្ងៃនោះ យើងមានអារម្មណ៍ ល្អចំពោះខ្លួនឯងប៉ុនណាយ៉ាងណាមិញ បើឪពុកម្តាយបានសរសើរ ?ឬផ្តល់កម្លាំងចិត្តដល់ កូនញឹកញយប៉ុនណា បានបង្ហាញឲ្យកូនដឹងថាអ្វីល្អៗដែលកូនបានគិត បានធ្វើ ឬបាននិយាយ ជាអ្វីដែលធ្វើឲ្យ



www.elibraryofcambodia.org

ឪពុកម្តាយពេញចិត្ត មានមោទនភាពនិងមានសេចក្តីសុខ នោះកូនក៏មិនជាទទួលអារម្មណ៍ល្អចំពោះខ្លួនឯង និងមានការជឿជាក់លើទង្វើរបស់ខ្លួន ហើយកូនក៏នឹងព្យាយាមធ្វើដូចនោះទៀត។

## ការយល់ត្រូវ

ការយល់ត្រូវនិងការយល់ខុសតែងមានស្រាប់តាមធម្មជាតិក្នុងមនសិការ របស់យើងម្នាក់ៗគ្រប់គ្នា តែវាត្រូវគ្របដណ្តប់ដោយកង្វះការយល់ដឹង ភាពសៅហ្មងចិត្ត ឬការខកបំណង ទើបយើងត្រូវ ហ្វឹកហាត់តាំងសតិ ស្វែងយល់ និងត្រិះរិះពិចារណាដើម្បីឱ្យមានទ្រង់មើលកាន់តែឆ្លាតឡើង ។ មូលដ្ឋាននៃទ្រង់មើលរបស់យើង វាចញមកពីចំណេះដឹង និងការយល់ពីអ្វីផ្សេងៗរបស់យើង ។ បើសិនយើងពិចារណាឱ្យបានស៊ីជម្រៅបន្តិច នោះយើងក៏ឃើញថា ទ្រង់មើលគ្រប់ទ្រង់ ក៏ជាទ្រង់មើលដែលនៅមានកង្វះខាតដូចគ្នាដែរ ព្រោះរឿងទាំងឡាយដែលយើងលើកយកមកពិចារណាច្រើនតែយកមកពីទ្រង់មើលតែមួយទ្រង់ប៉ុណ្ណោះ ទើបយើងហៅវាថា ទ្រង់មើល ។ ពេលណាយើងបម្តូរទ្រង់មើល ឬមើលពីទ្រង់មួយទៀតយើងតែងតែឃើញអ្វីៗប្រែប្រួលទៅ ហើយក៏ទទួលស្គាល់ថាទ្រង់មើលរបស់យើងពីមុនវា មិនត្រឹមត្រូវទាំងអស់នោះទេ ។

កូនម្នាក់ៗរមែងមានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនផ្សេងពីគ្នា ។ ការណ៍នេះ វាមិនមែនជាកំហុសនោះទេ វាគ្រាន់តែជាភាពខុសប្លែកគ្នាតែប៉ុណ្ណោះ ។ ឪពុកម្តាយមានតួនាទីជួយឱ្យកូនប្រឈមមុខដោះស្រាយ នឹងបញ្ហា យកឈ្នះលើបញ្ហាជីវិតរបស់គេដោយខ្លួនឯង ដោយប្រើទេពកោសល្យ និងសមត្ថភាពរបស់ គេផ្ទាល់តែម្តង ។ ឪពុកម្តាយអាចនិងជួយកូនបានខ្លះដែរ តែមិនអាចនឹងកំចាត់ ឬបំបាត់បញ្ហាក្នុងជីវិតរបស់កូនបានទេ ។ ប៉ុន្តែបើឪពុកម្តាយមានការយល់ត្រូវ ឪពុកម្តាយគួរតែបណ្តោយឱ្យកូន ម្ចាស់ការលើបញ្ហារបស់គេផ្ទាល់ ហើយងាកមកផ្តោតអារម្មណ៍លើការជួយឱ្យកូនចម្រើនវ័យដោយមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ដោយផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនមានការអភិវឌ្ឍពុទ្ធិផ្សេងៗ ដែលឪពុកម្តាយអាចនឹងធ្វើទៅបាន និងតាមដែលកូនអាចជួយខ្លួនឯងបានតាមលទ្ធភាព ។ទាំងនេះ ជាអ្វីដែលកូនត្រូវដោះស្រាយដោយខ្លួនឯង និងជាអ្វីដែលកូនអាចស្វែងយល់ និងអភិវឌ្ឍពុទ្ធិផ្សេងៗជាច្រើនបាន ដូចជា:



www.elibraryofcambodia.org

- កូនអាចនឹងមិនចេះអត់ឱនឱ្យអ្នកដទៃ បើសិនមិនមាននរណាហ៊ានធ្វើខុសចំពោះគេ ហើយដែលគេត្រូវអត់ឱនឱ្យអ្នកនោះ ។
- កូនអាចនឹងមិនចេះអត់ធន់ ប្រសិនបើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងបានមកដោយងាយនៅពេលដែលគេត្រូវការ ។
- កូនអាចនឹងមិនចេះរួមសហការ ប្រសិនណាបើអ្វីៗគ្រប់បែបគ្រប់យ៉ាងប្រព្រឹត្តទៅតាមដែលគេត្រូវការ ។
- កូនអាចនឹងមិនមានគនិតផ្តួចផ្តើម ប្រសិនណាបើឪពុកម្តាយធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងជំនួសគេអស់រលីងទៅហើយនោះ ។
- កូនអាចនឹងមិនមានសេចក្តីក្លាហាន លើកលែងតែគេធ្លាប់បានប្រឈមមុខនឹងអ្វីដែលខុសឆ្គង។
- កូនអាចនឹងមិនចេះកែលំអខ្លួនឯង លើកលែងតែគេធ្លាប់បានជួបប្រទះនឹងការលំបាក បរាជ័យ ឬមានកំហុសឆ្គង ។
- កូនអាចនឹងមិនមានមោទនភាពលើខ្លួនឯង លើកលែងតែគេធ្លាប់បានឆ្លងកាត់ឧបសគ្គ ធ្លាប់ដោះស្រាយបញ្ហា ឬធ្វើអ្វីមួយទទួលបានជោគជ័យដោយខ្លួនឯង ។
- កូនអាចនឹងមិនចេះជួយខ្លួនឯង លើកលែងតែគេធ្លាប់ត្រូវបានបដិសេធការជួយពីអ្នកដទៃ ។

ទោះបីជាឪពុកម្តាយបានយល់ច្បាស់លាស់ហើយក្តី តែជួនកាលកូនក៏អាចធ្វើអ្វីដែល ឪពុកម្តាយបានមើលឃើញថា កូនមុខជានឹងខូចចិត្ត ស្តាយក្រោយ ឬឈឺចាប់នៅពេលក្រោយ ។ ពេលឪពុក ឬម្តាយដាស់តឿន កូនមិនព្រមស្តាប់ទេ ។ ជាការពិតណាស់ បើកូនមិនដែលភ្លក់ រសជាតិស្តៅពីមុនមក ផងធ្វើម្តេចឪពុកម្តាយ អាចនឹងប្រាប់កូនបានបានថា ស្តៅល្វីងបែបណា នោះបានទៅ ។ ទោះបីជាឪពុកម្តាយពូកែអធិប្បាយពន្យល់បានល្អប៉ុនណាក៏ដោយ ក៏មិនអាច នឹងផ្តល់បទពិសោធដោយផ្ទាល់ដល់កូនបានទេ ។ ពោលគឺ កូនត្រូវតែភ្លក់រសជាតិដោយខ្លួន ឯងផ្ទាល់ ហើយបន្ទាប់ពីនោះ គ្រាន់តែឪពុកម្តាយនិយាយតែមួយម៉ាត់ពីរ កូនក៏អាចកាត់យល់ បានភ្លាម ។ យ៉ាងណាមិញការយល់ត្រូវក៏ដូចគ្នាដែរ វាជាអ្វីដែលមិនអាចនឹងពន្យល់កូនបានទេ ឪពុកម្តាយអាចធ្វើទៅបានត្រឹមតែចង្អុលបង្ហាញមធ្យោបាយដែលត្រឹមត្រូវដល់កូនតែប៉ុណ្ណោះ ព្រោះការយល់ត្រូវគឺជាអ្វីដែលមិនអាចផ្ទេរឱ្យគ្នាបាន



www.elibraryofcambodia.org

ឡើយ ។ ឪពុកម្តាយអាចធ្វើបានត្រឹមតែ ចង្អុលបញ្ហា ឬញែកបំបែកឱ្យកូនមើលឃើញពីការយល់ត្រូវ និងការយល់ខុសដែលមានស្រាប់ ហើយ ក្នុងខ្លួនកូនតែប៉ុណ្ណោះ ។

## ការចេះស្វែងយល់ពីគ្នា

ជូនកាលឪពុកនិងម្តាយពុំមានការខ្វែងគំនិតក្នុងការអប់រំកូនទេ ហើយម្នាក់ៗស្រលាញ់កូន និងមានបំណងល្អចំពោះកូនដូចគ្នា ។ ប៉ុន្តែបើសិនឪពុកឬម្តាយបណ្តោយខ្លួនឱ្យក្លាយជាមនុស្សអសតិ ឬពុំបានតាំងសតិត្រៀមជាស្រេចចទេ ច្រើនតែគិតថា ការយល់ឃើញរបស់ខ្លួនដែលមានចំពោះកូន ត្រឹមត្រូវតែមួយភាគី ហើយអាចនឹងបន្ទោសគ្នាទៅវិញទៅមកថា ម្នាក់ទៀត(ឪពុកឬម្តាយ) មិនសូវយល់ ពីកូនទេ ឬយកតែគំនិតខ្លួនឯងជាធំ ជាហេតុធ្វើឱ្យកូនមិនអាចគិតដោយខ្លួនឯង និងមិនមានសិទ្ធិបញ្ចេញយោបល់ឡើយ ។ បើសិនឪពុកម្តាយមិនចេះស្វែងយល់ពីគ្នាមុននឹងសម្រេចចិត្តដោះស្រាយបញ្ហារបស់កូនទេនោះ ឪពុកម្តាយច្រើនតែក្លាយជាអ្នកបង្កបញ្ហាទៅវិញ និងមិនអាចជួយគ្នាដោះស្រាយបញ្ហារបស់កូនបានឡើយ ។

ដូចនេះការយល់ត្រូវចាំបាច់ត្រូវចាប់ផ្តើមពីឪពុកម្តាយជាមុន ។ ប្រសិនបើឪពុកនិងម្តាយមិនចុះសម្រុងនឹងគ្នាក្នុងរឿងការយល់ឃើញទេ នោះឪពុកម្តាយក៏មិនអាចផ្តល់ការណែនាំក្នុងផ្លូវដែលមានប្រយោជន៍ដល់កូនបានដែរ ។ ឪពុកម្តាយ ត្រូវចេះគោរពសិទ្ធិ និងទទួលស្គាល់ការយល់ឃើញរបស់គ្នាទៅវិញទៅមកជាមុនសិន ទើបកូនអាចអភិវឌ្ឍគុណសម្បត្តិចេះគោរពសិទ្ធិឪពុកម្តាយ និងទទួលស្គាល់ការយល់ឃើញរបស់ ឪពុកម្តាយបាន ។

មួយវិញទៀតការដែលឪពុកម្តាយមានការយល់ត្រូវចំពោះគ្នា ធ្វើឱ្យឪពុកម្តាយមានសេចក្តីស្រលាញ់ផ្តល់ឱ្យគ្នាទៅវិញទៅមកជាប់ជានិច្ច ហើយធ្វើឱ្យគូជីវិតក្លាយទៅជាគូគំនិតពិតប្រាកដ និងជាទីប្រឹក្សាដ៏ល្អបំផុត ព្រោះកែវភ្នែកនិងដួងចិត្តរបស់ម្តាយ ជាកែវភ្នែកនិងដួងចិត្តរបស់ឪពុក ហើយធ្វើឱ្យពុកនិងម៉ែមានការទុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតបើសិនឪពុកម្តាយយល់ត្រូវចំពោះគ្នានោះការអប់រំបណ្តុះមនសិការល្អឱ្យដល់កូន ក៏នឹងប្រព្រឹត្តទៅដោយស្រុះស្រួល កូនក៏ចម្រើនវ័យធំឡើងដោយមានភាពកក់ក្តៅ ហើយឪពុកម្តាយក៏ស្រលាញ់គ្នា រួមគ្នាបំពេញតួនាទី ។ រង្វាន់ក៏មានតម្លៃបំផុត



www.elibraryofcambodia.org

ដែលឪពុកអាចប្រគល់ឱ្យកូនបានគឺ ឪពុកស្រលាញ់ម្ដាយរបស់កូន ។ រីឯរង្វាន់ដ៏មានតម្លៃបំផុតដែលម្ដាយប្រគល់ឱ្យកូនគឺ ម្ដាយស្រលាញ់ឪពុកតបស់កូន ។

កាលបើឪពុកម្ដាយមានការយល់ត្រូវ ក៏អាចមើលឃើញការយល់ត្រូវរបស់កូនដែរ ។ ការយល់ត្រូវដែលកូនមាន ក៏លួតលាស់រីកចម្រើន ធ្វើឱ្យឪពុកម្ដាយអាចទុកចិត្តកូនបាន អាចលះកង្វល់បាន លែងព្រួយបារម្ភ ទោះជាមានឪពុកម្ដាយនៅជាមួយគេ ឬគ្មានក៏ដោយ ។

## ការគិតត្រូវ

ពេលណាយើងមានការយល់ត្រូវ ពេលនោះការគិតត្រូវក៏កើតមានឡើង ។ ដូចនេះការយល់ត្រូវ គឺជាឫសគល់នៃការគិតត្រូវ ហើយបើយើងហ្វឹកហាត់ឱ្យមានការគិតត្រូវ នោះការយល់ត្រូវក៏មានការអភិវឌ្ឍតាមនោះដែរ ។ម្យ៉ាងទៀតការគិតត្រូវ វាធ្វើឱ្យការនិយាយស្ដីរបស់យើងអាចបង្កឱ្យកើតជាប្រយោជន៍ផងដែរ ។

កាលណាមានការគិត រមែងនាំឱ្យយើងមានសកម្មភាពធ្វើអ្វីមួយ ។ ដូចនេះការគិតត្រូវ ជាអ្វីដ៏សំខាន់ដែលនឹងនាំយើងឆ្ពោះទៅកាន់ការធ្វើត្រូវ ។ ប៉ុន្តែការហ្វឹកហាត់ឱ្យមានការគិតត្រូវ វាមិនមែនអាចធ្វើទៅបានដោយងាយនោះទេ ព្រោះក្នុងខណៈពេលដែលរាងកាយរបស់យើង កំពុងតែធ្វើសកម្មភាពអ្វីមួយ ចិត្តរបស់យើងច្រើនតែគិតទៅអ្វីផ្សេងទៅវិញ ។

ដើម្បីនឹងអាចគិតត្រូវបាន ឪពុកម្ដាយចោទសួរខ្លួនឯងថាៈ

តើយើងគួរជឿជាក់លើអ្វីដែលទើបតែបានដឹងដែរឬទេ?

យើងគួរពិចារណាមុននឹងជឿលើអ្វីដែលយើងទើបតែបានដឹង ព្រោះការដឹងដោយការយល់ខុសជាដើមហេតុនៃការគិតខុស ការឱ្យសមតិកម្មខុស ការសង្ឃឹមលើអ្វីដែលមិនអាចនឹងកើតមានឡើងបានឬមិនអាចនឹងធ្វើទៅបាន ហើយក៏បង្កឱ្យកើតមានក្ដីទុក្ខ ដោយមិនចាំបាច់ ។



www.elibraryofcambodia.org

តើយើងកំពុងធ្វើអ្វី?

ពេលយើងកំពុងតែធ្វើកិច្ចការអ្វីមួយ ចិត្តរបស់យើងតែរសាត់អណ្តែតនឹកគិតទៅដល់អ្វីផ្សេងទៀតទៅវិញ ។ ប៉ុន្តែបើសិនជាចិត្តរបស់យើងនៅជាមួយយើងក្នុងខណៈនោះ យើងក៏មានក្តីសុខជាមួយកិច្ចការដែលកំពុងតែធ្វើនោះ ។

តើយើងធ្វើអ្វីដែលធ្លាប់បានធ្វើហើយផ្តល់ទុក្ខទោសដល់ខ្លួនឯងទៀតដែរឬទេ?

មនុស្សខ្លះច្រើនធ្វើអ្វីតាមទម្លាប់ ទោះបីតែទម្លាប់នោះបង្កឱ្យកើតក្តីទុក្ខដល់ខ្លួនឯងម្តងហើយ ម្តងទៀតក្តី ក៏នៅតែធ្វើទៀត ដូចជា មនុស្សខ្លះមានទម្លាប់ជំទាស់ប្រឆាំងឬរិះគន់អ្វីដែលខ្លួនទើបតែបានដឹង ទើបតែបានស្តាប់ ទើបតែបានឃើញភ្លាមៗ ដោយប្រាសចាកការរិះគិតពិចារណាសាឡើងវិញ ឬរិះគិតពីផលដែលនឹងកើតឡើង ។ ឯមនុស្សខ្លះទៀតមានទម្លាល់ងប់ងល់នឹងការងារ ដោយគិតដល់ តែការងារ ទោះបីតែគេកំពុងតែធ្វើផ្សេងជាមួយក្រុមគ្រួសារក៏ដោយ ។

មនុស្សរមែងធ្វើនូវអ្វីដែលជាទម្លាប់ ហើយផ្តល់ទុក្ខដល់ខ្លួនឯងខ្លះៗគ្រប់ៗគ្នា គ្រាន់តែតិចឬច្រើនប៉ុណ្ណោះ ។ ដូចនេះ ប្រសិនណាបើឪពុកម្តាយចង់ឱ្យកូនប្រែប្រួល ដើម្បីកែលំអ ទង្វើដែលជាទម្លាប់របស់កូន ហើយដែលផ្តល់ទុក្ខទោសដល់ខ្លួនគេ ក៏គួរពិចារណាមើលបន្តិចសិនថា អ្វីទាំងនោះឪពុកម្តាយគួរតែកែប្រែខ្លួនឯងសិនឬយ៉ាងណា? ពេលយើងព្រមទទួលស្គាល់ចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯង ពេលនោះឥទ្ធិពលរបស់វាក៏ចុះខ្សោយទៅដែរ ជាហេតុធ្វើឱ្យការគិតរបស់យើងល្អប្រសើរឡើង ហើយមានការតាំងសតិត្រៀមជាស្រេចសំរាប់ត្រិះរិះពិចារណាពីលទ្ធផល ដែលវានឹងកើតមានឡើង ។

តើយើងមានចិត្តមេត្តាឬទេក្នុងការគិត ការនិយាយ និងទង្វើដែលបានធ្វើ?

ចិត្តដែលពោរពេញទៅដោយសេចក្តីស្រលាញ់ ជាចិត្តដែលប្រាថ្នាបណ្តុះឱ្យមានការយល់ត្រូវជាកម្លាំងជំរុញឱ្យយើងដំណើរជីវិតទៅក្នុងផ្លូវល្អ ជាមូយដាននៃការគិតរបស់យើង ។ យើងនឹងអាចប្តូរការគិតដែលស្មុគស្មាញកើតទុក្ខ ឱ្យក្លាយទៅជាការគិតដែលល្អបាន ។



www.elibraryofcambodia.org

វិធីសាស្ត្រងាយបំផុតដែលរារាំងមិនឱ្យការគិតមិនល្អ កើតមានឡើងបាន គឺការជៀសវាងពីសង្គមបរិយាកាសដែលមិនល្អ ព្រោះការនៅក្នុងរង្វង់ដែលគិតល្អ ធ្វើល្អ និយាយល្អ វាអាចនឹងធ្វើឱ្យមានការគិតល្អ គិតត្រូវបាន ។

## ការពុះពារក្នុងផ្លូវត្រូវ

ការបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្ដាយ ជាអ្វីដែលមិនសូវមានផ្លូវជ្រើសរើសច្រើនប៉ុន្មានទេ ។ ពេលគឺបើមិនប្រើវិធីហឹង្សា ក៏ប្រើវិធីទន់ភ្លន់ ។ ប៉ុន្តែមាមឪពុកម្ដាយខ្លះយល់ថា ការប្រើវិធីទន់ភ្លន់ជានិច្ចនោះ វាអាចនឹងឱ្យកូនបានចិត្ត ឬមិនខ្លាចឪពុកម្ដាយ ។ តាមការពតទៅកូនអាចនឹងដំណើរជីវិតយ៉ាងកក់ក្ដៅ និងមានសុវត្ថិភាពបានចាំបាច់ត្រូវមានឪពុកម្ដាយជាអ្នកមានអំណាចលើគេ មើលថែទាំគេ និងគ្រប់គ្រងការពារគេ ។ ដូចនេះការដែលឪពុកម្ដាយប្រើវិធីសាស្ត្រទន់ភ្លន់ជាមួយកូន មុខជាគ្មានថ្ងៃដែលធ្វើឱ្យឪពុកម្ដាយបាត់បង់អំណាចបានទេ ព្រោះកូនត្រូវការក្ដីសង្ឃឹម និងជឿជាក់ថាឪពុកម្ដាយអាចគ្រប់គ្រងការពារគេបានជានិច្ច ។

ពេលកូនចចេស មិនស្ដាប់បង្គាប់ ឪពុកម្ដាយខ្លះប្រើវិធីសម្លុត ដោយគំរាមថា បើមិនឈប់រពឹសភ្លាមទេ ពុកម៉ែឈប់ស្រលាញ់... ទោះបីជាឪពុកម្ដាយមិនចង់សម្លុតឬគំហកដាក់កូនក្ដី ប៉ុន្តែវាច្រើនតែប្រព្រឹត្តទៅដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។ បើកូននៅតូច កូនក៏គ្មានផ្លូវផ្សេងជ្រើសរើសក្រៅពីយំ ។ ប៉ុន្តែបើកូនធំ គេក៏អាចនៅស្ងៀមមិននិយាយស្ដីដើម្បីការពារខ្លួនឯង ។

ការបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្ដាយដ៏ល្អ គឺជាការបណ្ដាលចិត្ត និងជំរុញឱ្យកូនប្រព្រឹត្តខ្លួនក្នុងផ្លូវត្រូវ ដោយសេចក្ដីស្រលាញ់ មិនមែនដោយការខ្លាច ដូចជា ខ្លាចឪពុកម្ដាយមិនស្រលាញ់ ខ្លាចខ្មាសគេ ឬខ្លាចត្រូវវ៉ាត់នោះទេ ។ ប៉ុន្តែការចិញ្ចឹមកូនដោយសេចក្ដីស្រលាញ់ ប្រាសចាកការសម្លុតឬការវាយដើម្បីឱ្យកូនខ្លាចវាអាចប្រឆាំងនឹងសភាវគតិនៃការចង់មានអំណាចគ្រប់គ្រងលើកូន និងអាចធ្វើឱ្យឪពុកម្ដាយខ្លាចក្រែងថា ខ្លួនមិនអាចនឹងគ្រប់គ្រងកូនបាន ។



www.elibraryofcambodia.org

ការដែលឪពុកម្តាយមិនអាចគ្រប់គ្រងបាន គេច្រើនតែហៅថាក្មេងចចេស តែការពិតទៅ "ការចចេស" និង "ការពុះពារ" គឺជាអ្វីតែមួយ ។ ការបណ្តុះឱ្យកូនមានការពុះពារក្នុងផ្លូវត្រូវ គឺជាឫសគល់នៃការសាងការជឿជាក់លើខ្លួនឯង សាងការរួមសហការ និងមានចិត្តមេត្តា ។ ដូចនេះ ឪពុកម្តាយដែលផ្តោតលើការអប់រំឱ្យកូនស្តាប់បង្គាប់ គួរមានការយល់ត្រូវថា វត្ថុបំណងពិតក្នុងការចិញ្ចឹមកូន គឺការផ្តួចផ្តើម ឱ្យកូនមានការពុះពារក្នុងផ្លូវត្រូវនិងចេះរួមសហការ ។

ការចិញ្ចឹមកូនឱ្យក្លាយជាមនុស្សងាយប្រដៅ ស្តាប់បង្គាប់ គឺជាវិធីសាស្ត្រដែលផ្ទុយនឹងការចិញ្ចឹមកូនឱ្យអភិវឌ្ឍការជឿជាក់លើខ្លួនឯង ។ ក្មេងដែលមានការជឿជាក់លើខ្លួនឯងអាចស្គាល់ខ្លួនឯង ដឹងពីក្តីប្រាថ្នារបស់ខ្លួនឯង និងអាចជាអ្នកដឹកនាំ ពុំមែនគ្រាន់តែចេះធ្វើតាមអ្នកដទៃនោះទេ ។ ម្យ៉ាងទៀតគេមិនងាករេ ព្រោះតែមានការគាបសង្កត់ពីមិត្ត ហើយចេះគិតដោយខ្លួនឯង បើកចំហ ព្រមទទួលការជួយ និងពាក្យណែនាំពីឪពុកម្តាយផងដែរ ។ ពេលគេចម្រើនវ័យធំជាមនុស្សពេញវ័យ គេក៏ចេះរិះគិត និងសម្រេចចិត្តក្នុងផ្លូវត្រូវ ដោយខ្លួនគេផ្ទាល់តែម្តង ។

ការសម្លុតកូននិងការវាយកូន វាមិនមែនជាវិធីសាស្ត្រសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហាដែលអាចទទួលបានផលល្អជានិច្ចនោះទេ។ ដូចនេះពេលកូនចង់ធ្វើតាមសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនគេ ដែលវាអាចផ្ទុយគ្នានឹងសេចក្តីត្រូវការរបស់ឪពុកម្តាយ ពេលនោះឪពុកម្តាយគួរតែសាកល្បងងាកមកគិតពិចារណា បន្តិចថា ការមិនស្របគ្នានោះវាកើតពីការពុះពារដែលខុសឬទេ? ឬវាជាការពុះពារដែលខុសរបស់ភាគី ណា? ឬវាគ្រាន់តែជាការត្រូវការប្រើអំណាចជាឪពុកម្តាយ?... ទោះជាយ៉ាងណាក្តី ការសម្លុតឬការវាយ កូនគឺជាដើមហេតុដែលធ្វើឲ្យដាច់ទំនាក់ទំនងរវាងឪពុកម្តាយជាមួយកូនហើយឪពុកម្តាយក៏ប្រែក្លាយ ទៅជាផ្នែកនៃបញ្ហា ជំនួសឲ្យការចូលរួមចំណែកដោះស្រាយបញ្ហារបស់កូន ទៅវិញ។ ដូចនេះ បើសិនឪពុកម្តាយចង់ឲ្យកូនប្រែប្រួលការមិនស្តាប់បង្គាប់របស់កូន នោះឪពុកម្តាយត្រូវប្រែប្រួលទង្វើរបស់ខ្លួន ជាមិនសិនគឺឈប់សម្លុតកូននិងឈប់វាយធ្វើបាបកូនទៀត ហើយងាកមកប្រើសេចក្តីស្រលាញ់អន្ទងគុណសម្បត្តិក្នុងមនសិការរបស់កូនវិញ ដើម្បីឲ្យកូនពុះពារក្នុងផ្លូវត្រូវ។ ប៉ុន្តែបើសិនឪពុកម្តាយមិនបានតាំងសតិត្រៀមជាស្រេចទេ នោះឪពុកម្តាយអាចបាត់បង់ឱកាសក្នុងការកែប្រែកូន។



www.elibraryofcambodia.org

ការចចេសឬការពុះពារ វាជាគុណសម្បត្តិដ៏មានតម្លៃ ដែលគួរថែទាំឲ្យចម្រើនល្អតលាស់។ ចំណែកឯការសម្តែងនូវការប្រឆាំងតប និងការមិនរួមសហការជាអ្វីដែលឪពុកម្តាយគួរតែគ្រប់គ្រង ឲ្យបានឬធ្វើឲ្យមានកាន់តែតិចទៅ។ ការចចេសឬការពុះពារ វាមិនមែនជាអ្វីដែលឪពុកម្តាយត្រូវកាច់បំបាក់ដើម្បីអាចបង្គាប់ឲ្យកូនក្លាយជាក្មេងស្តាប់បង្គាប់និងរួមសហការនោះទេ ព្រោះការព្យាយាមកាច់បំបាក់ការ ពុះពាររបស់កូនដោយការវាយធ្វើបាបកូន គឺជាការរារាំងមិនឲ្យមានការរួមសហការបែបធម្មជាតិរបស់កូន ជំនួសការបង្គាប់ឲ្យកូនស្តាប់បង្គាប់ទៅវិញ។ ផ្ទុយទៅវិញឪពុកម្តាយអាចប្រើកាចចេស ឬការពុះពាររបស់កូនធ្វើជាឧបករណ៍ធ្វើឲ្យកូនចេះរួមសហការ។

ការដែលឪពុកម្តាយអាចនឹងតបស្នងសេចក្តីត្រូវការរបស់កូនបាន ទាល់តែឪពុកម្តាយជាអ្នក ស្តាប់ ដ៏ល្អ និងជាអ្នកនិយាយដ៏ល្អផង។ ពោលគឺឪពុកម្តាយត្រូវចេះស្តាប់សេចក្តីត្រូវការរបស់កូនដោយមានការតាំងសតិត្រៀមជាស្រេច ពុំមែនបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់កូនគ្រប់យ៉ាង ដោយគ្រាន់ តែបំបាត់ការរំខានប៉ុណ្ណោះទេ ឬគ្រាន់តែចង់ឲ្យកូនឈប់ធ្វើអ្វីដែលឪពុកម្តាយមិនពេញចិត្តនោះទេ។ ពេលឪពុកម្តាយតាំងសតិស្តាប់កូននិយាយ នោះក្តីមេត្តានិងការយល់ត្រូវក៏កើតមានឡើង ធ្វើឲ្យឪពុកម្តាយអាចមើលឃើញសេចក្តីត្រូវការរបស់កូន ហើក៏អាចនឹងកាត់បន្ថយការប្រឆាំងតបនិងការមិន រួមសហការរបស់កូនបានដោយហេតុផល។ ទីបំផុតក៏អាចប្រែសភាពនៃការចចេសរបស់កូន ឲ្យក្លាយទៅជាការពុះពារក្នុងផ្លូវត្រូវវិញបាន។

## ស្នាដៃរបស់ឪពុកម្តាយ

ទីបំផុតភាពគួរឲ្យស្រលាញ់និងគួរឲ្យខ្នាញ់របស់កូនកាលពីតូច វាបន្សល់នៅតែក្នុងការចងចាំរបស់ឪពុកម្តាយតែប៉ុណ្ណោះ...

ទោះជាកូនកាន់តែចម្រើនវ័យធំឡើងក្តី ក៏ឪពុកម្តាយខ្លះនៅតែសង្ឃឹមថាកូនអាចនៅតូចដូចកាល ពីក្មេងអញ្ចឹងដែរ ដើម្បីអាចនឹងវិលត្រលប់ទៅរកភាពមិនទាប់ដឹងក្តី ដែលកូនមិនធ្លាប់បានធ្វើ ឲ្យ



www.elibraryofcambodia.org

ឪពុកម្ដាយពិបាកចិត្ត ដោយសារកូនឡើយ។ ប៉ុន្តែការពិត ការចម្រើនវ័យធំរបស់កូន ពុំមានការឈប់សំរាកសោះឡើយ ហើយវារួមដំណើរព្រមជាមួយនឹងជរាភាពរបស់ឪពុកម្ដាយផងដែរ។ បើសិនឪពុកម្ដាយមានវាសនានៅមានជីវិតបានមើលឃើញជោគជ័យ និងភាពរុងរឿងរបស់កូន នោះឪពុកម្ដាយ ក៏សប្បាយចិត្តនិងត្រេកអរបន្តទៅទៀត។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើឪពុកម្ដាយបានឃើញភាពបរាជ័យរបស់កូន នោះឪពុកម្ដាយក៏តែងតែពិបាកចិត្តហើយចោទសួរខ្លួនឯងថា: តើខ្ញុំបានធ្វើអ្វីខុសចំពោះកូនខ្លះទៅ?

កាលពីកូននៅតូច គេមានតែភាពគួរស្រលាញ់ ភាពគួរឲ្យខ្នាញ់ ផ្ដល់ឲ្យឪពុកម្ដាយសប្បាយរីករាយចិត្ត។ ពេលគេចូលវ័យជំទង់ ឪពុកម្ដាយក៏ឃ្លាំចាំមើលថែ ហួងហែងនិងត្រេកអរនឹងការចម្រើនវ័យរបស់កូន។ លុះកូនធំពេញវ័យ ឪពុកម្ដាយក៏នៅតែស្រលាញ់កូន ដោយពុំមានការធុញទ្រាន់ឡើយ។ ហេតុនេះទើបពេលដែលឪពុកម្ដាយបានឃើញកូនអាចធ្វើអ្វីបាន ដូចដែលឪពុកម្ដាយបានរំពឹងទុកនោះឪពុកម្ដាយក៏សប្បាយចិត្តនិងទទួលអារម្មណ៍ថា កូនអាចធ្វើបានល្អជាងក្ដីរំពឹងរបស់ឪពុកម្ដាយ ទៅទៀត។ ផ្ទុយទៅវិញបើសិនកូនចម្រើនវ័យធំ តែខុសបំណង ខុសពីក្ដីរំពឹងឬខុសផែនការដែលឪពុកម្ដាយបានរៀបចំទុក នោះឪពុកម្ដាយក៏ទទួលអារម្មណ៍ថាវាជាការខាតបង់មួយដ៏ធំធេង...

ពេលឪពុកម្ដាយរួចផុតពីតួនាទី ដោយកូនមានប្ដីឬប្រពន្ធ ហើយក្លាយជាឪពុកម្ដាយរបស់គេបន្តវេនគ្នាទៅនោះ ឪពុកម្ដាយក៏អាចសម្រាកបានខ្លះ។ ថ្វីដ្បិតតែភាពជាឪពុកម្ដាយមិនមានថ្ងៃដែលនិងបញ្ចប់បាន ដ៏រាបណានៅមានជីវិតរស់នៅឡើយ តែការបំពេញតួនាទីជាឪពុកម្ដាយយ៉ាងត្រឹមត្រូវ បានបណ្ដុះមនសិការល្អដល់កូន វាក៏អាចធ្វើឲ្យយើងទទួលអារម្មណ៍ថា យើងអាចសម្រាកពីតួនាទីនោះបានដោយស្ងប់ចិត្ត និងអាចរីករាយអបអរនឹងស្នាដៃរបស់យើង ដែលបានធ្វើកន្លងមកមុនពេលនឹងលាចាកនេះទៅ...

ឪពុកម្ដាយមិនអាចនឹងនៅមើលថែទាំកូន ឬចាំអប់រំកូនរហូតបានទេ ព្រោះមនុស្សគ្រប់រូបរមែងតែងកើតចាស់ ឈឺ ស្លាប់ ជាធម្មតាគ្រប់ៗគ្នា។



www.elibraryofcambodia.org

## អំពីការគិត

មនុស្សល្ងង់ធ្វើហើយគិតក្រោយ ទើបបណ្តោយឲ្យមានកំហុសឆ្គង បន្តបន្ទាប់មិនរំលង ខូចអារម្មណ៍ផងបង់ទាំងពេលវេលា និងត្រូវពុះពារខំស្រាយបញ្ហាទោះខំយ៉ាងណាក៏ដោយក៏មិនចេះចប់។

មនុស្សឆ្លាតគិតច្រើនមុននឹងធ្វើ ទើបរើវាជាប្រចាំ ទោះជាបំណងនឹងធ្វើឲ្យបាន តែធ្វើបានតិច ព្រោះការគិតច្រើន កើនរនាំង រាំងភាពក្លាហាន។

មនុស្សដែលមានគតិបណ្ឌិត គិតបណ្តើរធ្វើបណ្តើរ ដំណើរគឺង្គក់ ទើបអាចធ្វើបានដូចដែលបានគិតល្មមតែអាចធ្វើបាន អាចសំចៃថាមពលនិងពេលវេលាយ៉ាងសមរម្យ និងអាចកាត់បន្ថយកិច្ចការពារកំហុសឆ្គង ហើយទទួលបានជោគជ័យដោយពុំនឿយហត់។

David Roman ជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តឧបត្ថម្ភការផ្សាយសៀវភៅ ខ្មែរអ៊ីប៊ុក នេះ ដែលបានបង្កើតឡើងដោយ

**មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា**

វាយបញ្ចូលជា អ៊ីប៊ុក ដោយ មាស ដាវន និង រស់ សាអែម



www.elibraryofcambodia.org