ទិសដៅដោះស្រាយ

ក្នុងដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មី

ចំនួ ឫទ្ធី

ដ.

ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រីដែលគូស្វាមីភរិយាគួរយល់ដឹង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អនុស្សាវរីយ៍ពី

....

ជូនដល់

....

ក្នុងឱកាស

....

....

....

ការអាន គឺជាការបណ្ដុះគ្រាប់ពូជនៃបញ្ញា

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

៦១៨.៧

ទិសដៅដោះស្រាយ
ក្នុងដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មី

ចំនួ បូន្នី

វិទ្យាស្ថានពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត
បណ្ណាល័យ
LIBRARY
BUDDHIST INSTITUTE
០០៣៨/០៤

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្នាដៃនេះ

កើតឡើងពីកិច្ចសហការគ្នា រវាង

ពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ និង **បណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិចខ្មែរ**

ក្នុងគោលបំណងយ៉ាងមុតមាំដើម្បីថែរក្សា ការពារ កុំឲ្យបាត់បង់តទៅទៀត

ព្រមទាំងផ្សព្វផ្សាយស្នាដៃ-ឯកសារទាំងនេះ

សម្រាប់សាធារណជនប្រើប្រាស់ដោយមិនគិតកម្រៃ។

សូមថ្លែងអំណរគុណដល់

អង្គការរីហ្សូ កូស៊ី-កៃ វិទ្យាស្ថានបើកទូលាយ

ការុណាខ្មែរ និង មូលនិធិខ្មែរសម្រាប់ការសិក្សា

ដែលបានគាំទ្រគម្រោងការស្នាដៃនេះ សម្រាប់ទុកក្នុងបណ្ណាល័យអេឡិចត្រូនិច។

Buddhist Institute of Ministry of Cult and Religion and eLibrary of Cambodia have made a cooperative effort to digitalize books and manuscripts in order to preserve our Cambodian literary heritage. This will promote and provide easy, instant access, free of charge to the public and future generations to come.

A sincere thank you to our generous supporters: Rissho Kosei-Kai, Open Institute, Karuna Cambodia and Cambodian Education Excellence Foundation, who made this endeavor possible.

www.budinst.gov.kh **www.elibraryofcambodia.org**

សេចក្ដីថ្លែងអំណរគុណ

ខ្ញុំបាទ(ច័ន្ទ ឫទ្ធិ) សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះការយកចិត្តទុកដាក់អាន និងការខិតខំពិនិត្យរកកំហុសឆ្គងដែលមាននៅក្នុងសៀវភៅមុនរបស់ខ្ញុំបាទពីសំណាក់លោកអ្នកអានមួយចំនួន ។

ខ្ញុំបាទរីករាយនិងមានមោទនភាពដែលបានទទួលនូវការរិះគន់ ការផ្ដល់មតិកែលំអ និងការជួយគាំទ្រពីសំណាក់លោកអ្នកអាន ។ ដោយឡែកសៀវភៅនេះក៏មុខជានឹងមានកំហុសឆ្គងខ្លះៗ ជាក់ជាពុំខាន ដែលអាចនឹងកើតមានឡើងដោយការយល់ដឹងមិនដល់របស់ខ្ញុំបាទ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានបំណងរិះគន់ ផ្ដល់មតិកែលំអ ឬក៏មានសំណូមពរផ្សេងៗនោះ សូមទំនាក់ទំនងមកខ្ញុំបាទផ្ទាល់តាមទូរស័ព្ទលេខ (០១១) ៧៤៨ ៦៤៨ សូមអរគុណ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អារម្ភកថា

សង្គមគ្រួសារ គឺជាប្រភពនៃសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលល្អ និងក៏ជាដើមហេតុដ៏សំខាន់នៃការមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្តផងដែរ ។

ក្រុមគ្រួសារដែលសមាជិកមានសម្ព័ន្ធភាពល្អរវាងគ្នានឹងគ្នា មានការបដិបត្តដល់គ្នាដោយក្តីស្រលាញ់ និងចេះជួយធុរៈគ្នានោះ រមែងធ្វើអោយកើតមានក្តីសុខដល់ខ្លួនឯងនិងមនុស្សដែលនៅជិតស្និទ្ធ ។ ចំណែកឯក្រុមគ្រួសារដែលមានសមាជិកម្នាក់ៗ ខំស្វះស្វែងរកឬផ្តោតតែលើការតបស្នងសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនឯងផ្ទាល់ ហើយព្រងើយកន្តើយចំពោះតួនាទី គ្មានការទទួលខុសត្រូវ ខ្វះសម្ព័ន្ធភាព និងមិនយល់ចិត្តយល់ថ្លើមគ្នាទៅវិញទៅមក ដែលជាហេតុបង្កអោយមានបញ្ហាផ្សេងៗ កើតមានឡើងក្នុងសង្គមគ្រួសារ ។

ដំណើរជីវិតក្នុងសង្គមគ្រួសារតែងមានបញ្ហាខ្លះៗជាធម្មតា ប្រៀបបានទៅនឹងចានទៅក្នុងរាវតែងមានរណ្តំមិនខាន ។ ប៉ុន្តែអ្វីដែលសំខាន់នោះ គឺគួរតែចេះជ្រើសរើសយកទិសដៅដោះស្រាយណាមួយដែលល្អបំផុត ហើយសមស្របនឹងសង្គមគ្រួសាររបស់ខ្លួន យកមកដោះស្រាយបញ្ហាដែលបានកើតឡើងនោះៗ ដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្តដ៏ល្អ និងអាចតស៊ូក្នុងឆាកជីវិតបន្តទៅទៀត ។

កូនសៀវភៅដ៏តូចនេះគ្រាន់តែជាវិភាគទានមួយដ៏ស្តួចស្តើងប៉ុណ្ណោះ...

ភ្នំពេញ, ថ្ងៃទី ០៥ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ ២០០៣

ច័ន្ទ បូនី

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មាតិកា

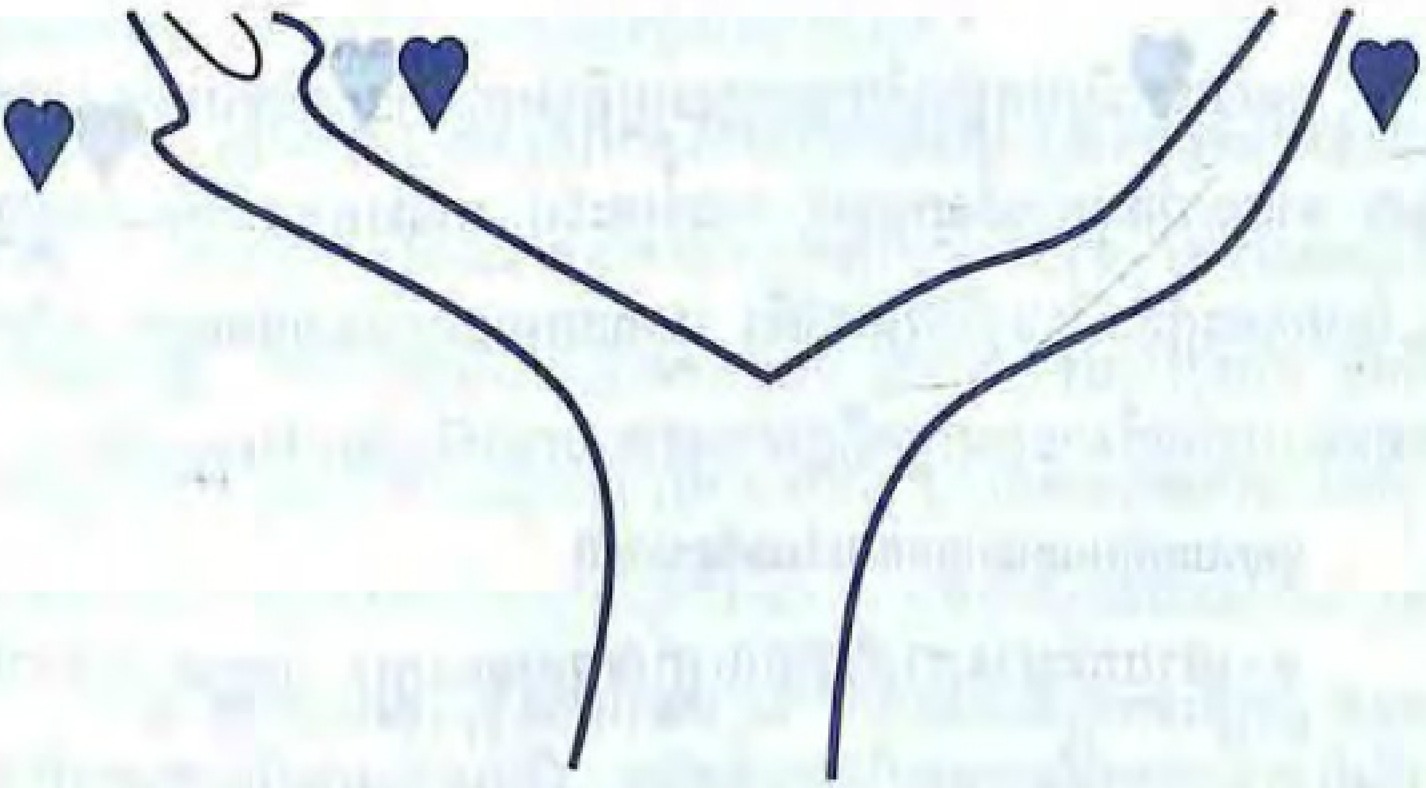
ផ្លូវជ្រើសរើសនៃជីវិត ១
ជីវិតនៅលីវ ២
ជីវិតមានគូស្វាមីភរិយា ៤
ការប្រើជីវិតនៅលីវ ៦
ស្នេហាពិត ៨
ទិសដៅក្នុងការជ្រើសរើសគូស្វាមីភរិយា ៩
ប្រការគួរយល់ដឹងក្នុងការជ្រើសរើសគូគ្រង ១១
ហេតុផលដែលល្អនៃការរៀបការ ១៣
ហេតុផលដែលមិនល្អនៃការរៀបការ ១៤
ការត្រៀមជាស្រេចមុននឹងមានគូជីវិត ១៥
តួនាទីរបស់គូជីវិតដែលនឹងជំរុញអោយដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មីប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងមានក្តីសុខ ១៧
អាថ៌កំបាំងនៃជ័យជំនះក្នុងដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មី ២០
បញ្ហាទាស់ទែងរបស់គូជីវិត ២២
ការរៀបគំរោងទំហំគ្រួសារថ្មី ២៥
ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មី ២៦
តួនាទីជាឪពុកម្តាយ ២៨
បញ្ហាក្បត់ចិត្ត ៣៣

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បញ្ហាទំនាស់ក្នុងគ្រួសារថ្មី ៣៦
ការលែងលះគ្នា ៤៣
តួនាទីរបស់ឪពុកឬម្ដាយក្នុងការចិញ្ចឹមមើលថែទាំកូនតែម្នាក់ឯងក្រោយពីលែងលះ . . ៤៦
ការស្លាប់ចោលរបស់គូគ្រង ៤៨
ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រីដែលគូស្វាមីភរិយាគួរយល់ដឹង ៥១

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ផ្លូវជ្រើសរើសនៃជីវិត



មនុស្សយើងនៅពេលដែលដល់វ័យពេញកំលោះឬពេញក្រមុំហើយ ក៏រមែងនឹងត្រូវមានគូស្រករឬមានគ្រួសារ ។ ការមានគ្រួសារនេះសំដៅដល់ការរស់នៅរួមគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រី ដែលគេទាំងពីរនាក់មានសេចក្តីស្នេហា មានក្តីស្រលាញ់ និងមានសម្ព័ន្ធភាពខាងផ្លូវភេទជាមួយនឹងគ្នា ហើយស្ម័គ្រចិត្តរស់នៅរួមគ្នា ឬបានរៀបការជាគូស្វាមីភរិយាជាមួយនឹងគ្នាតាមប្រពៃណី ហើយរស់នៅរួមគ្នាជាគ្រួសារទោះបីជាមានបុត្រឬមិនមានបុត្រជាមួយគ្នាក៏ដោយ ។

ទោះជាយ៉ាងណាក្តីក៏នៅមានមនុស្សមួយចំនួនដែរ គឺមានទាំងបុរសទាំងស្ត្រីដែលគេបានដំណើរជីវិតនៅលីវ ដោយមានមនុស្សខ្លះនៅមិនទាន់រៀបការ ទោះបីជាគេមានអាយុសមល្មមហើយក៏ដោយ គឺគេនៅលីវរហូតដល់ក្លាយទៅជាកំលោះចាស់ ឬក្រមុំចាស់ ។ ឯមនុស្សខ្លះទៀតអាចដំណើរជីវិតនៅលីវអស់មួយជីវិតក៏មានដែរ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ជីវិតនៅលីវ

មនុស្សនៅលីវជាច្រើនក៏មានគុណសម្បត្តិក្នុងការមានគូគ្រងយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ដូចជា មានរូបរាងមុខមាត់ស្អាតបាត មានចំនេះដឹង មានសមត្ថភាពនិងជាមនុស្ស ល្អ តែគេបានជ្រើសរើសប្រើជីវិតនៅលីវ ដោយគេមានហេតុផលផ្ទាល់ខ្លួន ហើយ ហេតុផលរបស់គេក៏អាចខុសប្លែកពីគ្នាតាមស្ថានភាពជាក់ស្តែងរបស់គេម្នាក់ៗ។

មូលហេតុឬហេតុផលក្នុងការសំរេចចិត្តនៅលីវ

១-ដោយគេមានភារកិច្ចដែលត្រូវទទួលខុសត្រូវ អ្នកខ្លះគេមានភារៈ ត្រូវចិញ្ចឹមមើលថែទាំឪពុកម្តាយដែលចាស់ជរា ទើបគេមិនអាចនឹងរៀបការបែក គ្រួសារថ្មីទៅនៅជាមួយនរណាម្នាក់ទៀតបាន ឬមួយក៏គេជាកូនច្បងត្រូវទទួលខុស ត្រូវចិញ្ចឹមមើលថែប្អូនៗ ទើបគេមិនចង់បង្កើនភារកិច្ចអោយដល់ខ្លួនឯង។

២-ដោយគេបានពាំងបទដ្ឋានសំរាប់ជ្រើសរើសគូគ្រងខ្ពស់ពេក មាន ស្ត្រីក្រមុំខ្លះបានកំនត់បទដ្ឋានអ្នកដែលនឹងរៀបការជាមួយខ្ពស់ពេក ដូចជា អ្នកនោះ ត្រូវមានបរិញ្ញាបត្រ មានរូបសង្ហារ ជាមនុស្សល្អ ជាកូនអ្នកមាន...ពេលមានបុរស ចាប់ចិត្តលើនាងតែមានគុណសម្បត្តិមិនគ្រប់ទាំងអស់ ទើបធ្វើអោយនាងខ្វះចំណាប់ អារម្មណ៍ ហើយសំរេចចិត្តនៅលីវ ទាល់តែអស់ឱកាសបានរៀបការ ព្រោះចាស់ ជ្រុលហួសទៅហើយ។

៣-ដោយគេខ្វះសេចក្តីស្នេហា មនុស្សខ្លះមិនចេះស្រលាញ់នរណាដោយ សារតែគេខ្វះគំរូនៃការសំដែងសេចក្តីស្រលាញ់ដល់គ្នា អាចព្រោះក្នុងគ្រួសាររបស់គេ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មានបញ្ហាទាស់ទែងគ្នាជាប្រចាំរវាងឪពុកនិងម្តាយ ដែលជាហេតុធ្វើអោយគេមើលឃើញថា សេចក្តីស្នេហាគឺជាអ្វីដែលមិនល្អ ឬមួយក៏ព្រោះតែមិនដែលមាននរណាស្រលាញ់គេ ទើបគេមិនអាចស្រលាញ់នរណាវិញបាន។

៤-ដោយគេខ្លាចទទួលរងនូវផលវិបាកមិនល្អផ្សេងៗក្នុងទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ មានស្ត្រីខ្លះត្រូវបានមាតាបិតាឬអាណាព្យាបាលតឹងរ៉ឹងក្នុងការសេពគប់មិត្តភេទផ្សេងគ្នា ដោយខ្លាចមានផលវិបាកផ្សេងៗ ដូចជា ការមានផ្ទៃពោះ ជាដើម លុះយូរៗទៅក៏ក្លាយជាការបណ្តុះចិត្តរៀងរហូតមក ឬមួយក៏គេខ្លាចការសំរាលបុត្រ ដោយសារតែគេធ្លាប់បានឃើញញាតិត្រូវទទួលរងគ្រោះថ្នាក់ក្នុងពេលសំរាលបុត្រ។

៥-ដោយគេខ្វះពុទ្ធិនិងឱកាសក្នុងការសេពគប់មិត្តភេទផ្សេងគ្នានិងមានអារម្មណ៍ថាគេអាចពឹងលើខ្លួនឯងបាន

គុណសម្បត្តិនៃការនៅលីវ

-មានសេរីភាព មិនមានភារៈពាក់ព័ន្ធ អាចធ្វើអ្វីតាមចំនង់ចិត្ត។

-មានឱកាសអាចលើកកំពស់ក៏រិតវប្បធម៌និងការងារអាជីពបាន។

-មិនមានបញ្ហាទាស់ទែងជាមួយគូគ្រង មិនបាច់សំរបខ្លួននឹងបញ្ហាផ្សេងៗក្នុងគ្រួសារថ្មី។

គុណវិបត្តិនៃការនៅលីវ

-ខ្វះមិត្តរួមសុខរួមទុក្ខ ត្រូវសំរេចចិត្ត ដោះស្រាយបញ្ហា និងតស៊ូក្នុងឆាកជីវិតតែឯកឯង។

-អាចមានការអផ្សុកឬត្រមង់ត្រមោចក្នុងពេលខ្លះ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ជីវិតមានគូស្វាមីភរិយា

បុរសនិងស្ត្រីដែលស្រលាញ់គ្នាពិតក៏តែងមានការប្រាថ្នានឹងរៀបការជាមួយគ្នាជាគូស្វាមីភរិយាតាមទំនៀមទំលាប់ប្រពៃណី ហើយមានការសាងគ្រួសារឡើងយ៉ាងជាក់លាក់និងស្ថិតស្ថេរ ។ ចំនែកការបណ្តោយខ្លួន ចិត្តងាយរមែងគ្មានការទទួលស្គាល់ពីសង្គមឡើយ តែទោះជាយ៉ាងណាក្តី ក៏គ្រួសារថ្មីអាចនឹងកើតមានឡើងតាមមធ្យោបាយ ២ យ៉ាងគឺ

១-ការរៀបការតាមប្រពៃណី

២-ការរស់នៅជាមួយគ្នាដោយស្ម័គ្រចិត្ត

ជាទូទៅបុរសនិងស្ត្រីរមែងតែងមានការប្រាថ្នានឹងប្រើជីវិតគ្រួសារថ្មី ដោយរៀបការតាមប្រពៃណីនិងចុះលិខិតអាពាហ៍ពិពាហ៍តាមផ្លូវច្បាប់ ។ ប៉ុន្តែក៏មានបុរសនិងស្ត្រីមួយចំនួនដែរ ដែលក្លាយជាគូគ្រងនឹងគ្នាដោយមិនបានរៀបការ ដោយមានមូលហេតុផ្សេងៗ ដូចជា :

-បុរសរឺស្ត្រីដែលមករស់នៅឯទីក្រុងឆ្ងាយពីស្រុកកំនើត ឆ្ងាយពីឪពុកម្តាយ ហើយមានឱកាសជួបនឹងមិត្តភេទផ្សេងគ្នាបានច្រើន មានភាពស្និទ្ធស្នាលគ្នា មានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយគ្នា ហើយនៅទីបំផុតគេទាំងពីរនាក់ក៏សំរេចចិត្តរស់នៅរួមគ្នាជាគ្រួសារថ្មី តែប្រភេទនេះច្រើនតែរស់នៅរួមគ្នាមិនសូវបានយូរអង្វែងទេ ។

-ភាពមិនសមរម្យនឹងគ្នា ដូចជា ម្នាក់មានគុណសម្បត្តិទាបជាងម្នាក់ទៀតច្រើនពេក ម្នាក់មានជីវិតវប្បធម៌ទាបជាងម្នាក់ទៀត ម្នាក់មានរូបរាងមិនសូវស្អាត

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធ្វើអោយម្នាក់ទៀតមិនសូវពេញចិត្ត មិនសូវសប្បាយចិត្ត តែដោយជ្រុលជ្រួសបាន មានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយគ្នាហើយ ក៏រស់នៅរួមគ្នាបែបគ្រួសារថ្មីទាំងបង្ខំចិត្ត ។

ក្នុងជីវិតពិតអ្នកដែលស្ម័គ្រចិត្តរស់នៅរួមគ្នាខ្លះ ក៏អាចទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិតគ្រួសារថ្មីក៏មានដែរ ។ ចំណែកឯអ្នកដែលបានរៀបការត្រឹមត្រូវខ្លះ ជូនកាលក៏បែរខ្ចងដាក់គ្នា ដោយសារតែតែមានបញ្ហាផ្សេងៗទៀតផងដែរ ។

គុណវិបត្តិនៃការរស់នៅជាមួយគ្នាដោយស្ម័គ្រចិត្ត

-សង្គមមិនទទួលស្គាល់

-ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់វង្សត្រកូល

-អាចនឹងមានបញ្ហាកើតឡើងនៅពេលក្រោយ

ថ្វីបើបុរសចូលចិត្តស្ត្រីដែលបណ្តោយខ្លួន តែគេស្រលាញ់ស្ត្រីដែលចេះរក្សាខ្លួន មានចរិយាសម្បត្តិសមរម្យ ទើបគេប្រាថ្នាចង់រៀបការជាមួយយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ ដូចនេះការស្ម័គ្រចិត្តរស់នៅរួមគ្នាមិនមែនជាវិធីដែលល្អនោះទេ ។

ទាំងជីវិតមានគូស្វាមីភរិយាទាំងជីវិតនៅលីវតែងមានគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិ ហើយត្រូវមានការសំរបខ្លួនអោយសមស្របទៅនឹងដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិត ។ ការពេញចិត្តជ្រើសយកជីវិតបែបណាមួយនោះ អាស្រ័យលើបរិកាសសង្គមជុំវិញខ្លួន តែប្រការសំខាន់យើងត្រូវមានការកែលំអខ្លួន និងសំរបខ្លួនអោយសមស្របទៅនឹងសភាពជាក់ស្តែងនៃវិធីជីវិតណាមួយដែលយើងបានជ្រើសរើសយក ។

www.budinst.gov.kh　www.elibraryofcambodia.org

ការប្រើជីវិតនៅលីវ

សង្គមបច្ចុប្បន្នមានមនុស្សមួយចំនួនដែលដំនើរជីវិតនៅលីវ មានទាំងបុរស ទាំងស្ត្រី ប៉ុន្តែស្ត្រីមានច្រើនជាងបុរស ព្រោះស្ត្រីមានដែនកំនត់ខាងវប្បធម៌ប្រពៃណី ក្នុងការស្វែងរកគូស្រករ(ស្ត្រីមិនអាចទៅដណ្តឹងបុរសបានទេ) ហើយស្ត្រីឆាប់ចាស់ជាងបុរសទៀតផង ។

មនុស្សនៅលីវអាចនឹងសំរបខ្លួនរស់នៅក្នុងសង្គមបានយ៉ាងមានក្តីសុខដែរ ។ ជាពិសេសក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នកាលនេះ ស្ត្រីនៅលីវខ្លះមានឱកាសអាចកសាងកិត្តិយស សាងឋានៈ មានជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯង ហើយទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិតទៀតផង ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តីមិនថាមនុស្សនៅលីវដោយហេតុផលណាក៏ដោយ ក៏ច្រើនតែត្រូវបានអ្នកផងគេនិយាយក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមាន ជាពិសេសស្ត្រីនៅលីវដែលឆាប់មួម៉ៅ ឆាប់ខឹង អារម្មណ៍ឆាប់ប្រែប្រួលដែលធ្វើអោយកើតមានការរំខានចិត្ត ។

ទិសដៅនៃការសំរបខ្លួនក្នុងដំនើរជីវិតសំរាប់មនុស្សនៅលីវ

-ការសំរបខ្លួននិងសេចក្តីត្រូវការតាមធម្មជាតិខាងផ្លូវភេទ សេចក្តីត្រូវការខាងផ្លូវភេទ គឺជាសេចក្តីត្រូវការជាមូលដ្ឋានរបស់មនុស្សទូទៅដែលធម្មជាតិបានផ្តល់អោយ ។ សំរាប់អ្នកនៅលីវទាំងមនុស្សភេទប្រុសនិងភេទស្រី ដែលមិនអាចនឹងតបស្នងសេចក្តីត្រូវការខាងផ្លូវភេទនេះដោយប្រព័ន្ធរៀបការនិងគ្រួសារបាន គេក៏អាចនឹងរកមធ្យោបាយផ្សេងមកជំនួសសេចក្តីត្រូវការនេះ ដោយការសំដែងចេញតាមការលេងតន្ត្រី ការលេងកីឡា ការដាំដើមឈើ និងសិល្បៈផ្សេងៗ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

-ការសំរបខ្លួននឹងសេចក្តីត្រូវការធ្វើជាឪពុកឬម្តាយគេ មនុស្សមានសភាវគតិជាមូលដ្ឋានក្នុងការការពារ គ្រប់គ្រង មើលថែទាំមនុស្សដែលទន់ខ្សោយជាងខ្លួនឬក្មេងជាងខ្លួន ដែលអាចនឹងធ្វើអោយគេទទួលអារម្មណ៍ថាគេមានជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯង។ មនុស្សនៅលីវអាចនឹងតបស្នងសេចក្តីត្រូវការនេះបានដែរ ដោយផ្តល់ការជួយសង្គ្រោះដល់អ្នកដែលមានជំងឺដង្កាត់ ជនពិការ ជនដែលខ្វះឱកាស ឬមួយក៏ទទួលក្មេងមកចិញ្ចឹមជាកូនធម៌ក៏បាន។

-ការសំរបខ្លួននឹងការដែលត្រូវការមានមិត្តជិតស្និទ្ធ មនុស្សនៅលីវត្រូវការមានមិត្តជិតស្និទ្ធដើម្បីជាទីប្រឹក្សាប្តូរយោបល់។ មនុស្សនៅលីវអាចស្វែងរកមិត្តក្នុងរូបភាពផ្សេងៗ ដូចជា ការចូលរួមសមាគមដែលមានកិច្ចការរួមគ្នា ការធ្វើដំនើរកំសាន្តដែលបើកឱកាសអោយជួបមិត្តថ្មីៗបាន។

-ការសំរបខ្លួននឹងការប្រើពេលទំនេរ ភាពទំនេរអាចនឹងធ្វើអោយកើតជំងឺអផ្សុក ត្រមង់ត្រមោច និងគិតរវើរវាយបានយ៉ាងងាយ ដូចនេះ មនុស្សនៅលីវគួរប្រើពេលទំនេររបស់ខ្លួនស្វែងរកភាពភ្លើតភ្លើនពីការងារបន្ទាប់បន្សំនៅពេលទំនេរនោះ ដោយដាំដើមឈើ អានសៀវភៅ សន្សំរបស់ដែលខ្លួនចូលចិត្ត មើលភាពយន្តស្តាប់ចំរៀង ឬធ្វើការកែសម្ផស្សមើលថែខ្លួនឯង ដើម្បីសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលល្អ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្នេហាពិត

-ស្នេហាពិតរមែងត្រូវការចំនាយពេលវេលាយូរ ។

-ស្នេហាពិតធ្វើអោយម្នាក់ៗទទួលអារម្មណ៍ថា អ្វីៗគឺតែមួយ ។

-អ្នកដែលកំពុងមានស្នេហាពិតរមែងមានជំនឿជាក់ មានទំនុកចិត្ត និង ស្មោះត្រង់ជាមួយនឹងអ្នកដែលខ្លួនគេកំពុងស្រលាញ់ ។

-អ្នកដែលកំពុងមានស្នេហាពិតតែងព្យាយាមធ្វើគ្រប់យ៉ាងដោយប្រាសចាក ភាពអាត្មានិយម ដើម្បីអោយមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់បានទទួលការពេញចិត្ត និង មានក្តីសុខជាទីបំផុត ។

-អ្នកដែលស្រលាញ់គ្នាយ៉ាងពិតប្រាកដគេរមែងចង់រៀបការជាមួយគ្នាយ៉ាង ពិតប្រាកដ តែក៏មិនមែននៅពេលដែលគេទាំងពីរនាក់មិនទាន់បានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ ជាមុននោះទេ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ផលវិបាកក្នុងការជ្រើសរើសគូស្វាមីភរិយា

ក្នុងការកសាងគ្រួសារថ្មី ការជ្រើសរើសគូគ្រងមានភាពសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ។ ព្រោះមានតែគូគ្រងដែលល្អប៉ុណ្ណោះ ដែលអាចនឹងជួយអោយមនុស្សទាំងពីរនាក់រស់នៅរួមគ្នាក្នុងគ្រួសារថ្មីយ៉ាងមានក្ដីសុខបាន ។ ក្នុងការជ្រើសរើសគូគ្រងជាទូទៅតែងតែមានការសំលឹងរកគុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដែលខ្លួនចាប់អារម្មណ៍ និងមានបំនងនឹងជ្រើសរើសយកមកធ្វើជាគូជីវិត ។ក្រៅពីនេះក៏មានការសំលឹងមើលដល់ឪពុកម្ដាយឬញាតិសន្ដានរបស់អ្នកដែលខ្លួនស្រលាញ់ផងដែរ ព្រោះការសាងគ្រួសារថ្មីក៏អាចនឹងទទួលឥទ្ធិពលខ្លះៗ ពីឪពុកម្ដាយឬបងប្អូនរបស់មនុស្សដែលយើងស្រលាញ់ជាក់ជាពុំខានឡើយ ។ ការនិយមក្នុងការជ្រើសរើសគូគ្រងតែងមានការទទួលឥទ្ធិពលពីសង្គមបរិយាកាសជុំវិញខ្លួនផងដែរ ដូចជា ស្ត្រីមានការនិយមទៅលើរូបរាងសង្ហារ មានសមត្ថភាព មានទ្រព្យសម្បត្តិ មានចំនេះដឹង មានកិរិតវប្បធម៌ខ្ពស់ឬមានវិជ្ជាជីវៈ ។ ស្ត្រីភាគច្រើនជ្រើសរើសយកបុរសដែលមានការទទួលខុសត្រូវ មានការងារធ្វើជាក់លាក់ មានចំនូលចិញ្ចឹមគ្រួសារ និងមានលក្ខណៈជាអ្នកដឹកនាំអាចផ្ដល់ការគ្រប់គ្រងការពារ និងជាទីពឹងរបស់គ្រួសារបាន ។ ចំនែកបុរសច្រើនតែជ្រើសរើសរកស្ត្រីដែលមានរូបរាងមុខមាត់ស្រស់ស្អាត និងមានចរិយាសម្បត្តិសមរម្យ ។

សង្គមបច្ចុប្បន្នបានប្រែប្រួលទៅហើយ ស្ត្រីខ្លះមិនអាចនឹងបំពេញតួនាទីជាមេផ្ទះបានពេញលេញប៉ុន្មានទេ ព្រោះត្រូវចេញទៅប្រកបការងារជួយគ្នារកចំនូល ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ដូចនេះបុរសក៏គួរតែមានតួនាទីជួយរំលែកភារៈកិច្ចការងារនៅក្នុងផ្ទះខ្លះ១ផងដែរ ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតបុរសខ្លះក្នុងយុគសម័យថ្មីនេះ គេចង់បានស្ត្រីដែលអាចបំពេញតួនាទីជាភរិយាផងនិងជាទីប្រឹក្សាខាងធុរកិច្ចផងមកធ្វើជាគូជីវិត ។

ក្នុងការជ្រើសរើសគូស្វាមីភរិយាយើងគួរតែចេះប្រើហេតុផល និងប្រើគំនិតអោយច្រើនជាងការប្រើអារម្មណ៍ ។ ស្វាមីភរិយាម្នាក់ៗ គួរតែស្គាល់ខ្លួនឯងនិងដឹងពីសេចក្តីត្រូវការរបស់ខ្លួនឯង ព្រមទាំងយល់ដឹងពីក្តីសង្ឃឹមទុកជាមុនយ៉ាងសមហេតុសមផលរបស់អ្នកដែលនឹងក្លាយមកជាគូគ្រងរបស់ខ្លួន ។

ក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នកាលនេះមាតាបិតាខ្លះបានបើកសិទ្ធិទូលាយទុកអោយកូនជ្រើសរើសគូស្រករដោយខ្លួនឯង ពេលដែលកូនពេញចិត្តពេញថ្លើមហើយ ទើបគាត់គិតគូររៀបចំតាមប្រពៃណី ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តីការយល់ស្របនិងការគាំទ្រពីសំនាក់មាតាបិតាឬអាណាព្យាបាលក៏នៅតែជាសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់របស់បុរសនិងស្ត្រីភាគច្រើនដដែល ។ ព្រោះគេទាំងពីរក៏នៅតែមានការគោរពរាប់អាន និងមានសម្ព័ន្ធភាពជាមួយនឹងមាតាបិតានិងក្រុមគ្រួសារចាស់ដែរ ។ ដូចនេះការយល់ព្រមនិងការទទួលស្គាល់ពីក្រុមគ្រួសារចាស់អាចជួយអោយសម្ព័ន្ធភាពរវាងគូស្វាមីភរិយាជាមួយបងប្អូនទាំងសងខាងប្រព្រឹត្តទៅបានយ៉ាងល្អប្រសើរ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ប្រការគួរយល់ដឹងក្នុងការជ្រើសរើសគូគ្រង

ក្នុងការជ្រើសរើសគូគ្រង ដើម្បីជំរុញអោយការដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងល្អប្រសើរនោះ បុរសនិងស្ត្រីគួររំពឹងគិតដល់ប្រការដូចតទៅនេះ :

-គួរមានអាយុប្រហាក់ប្រហែលគ្នា គឺថាមិនគួរខុសគ្នាលើសពី ១០ ឆ្នាំទេ ហើយជាទូទៅបុរសគួរមានអាយុច្រើនជាងស្ត្រី ។

-គួរមានបុគ្គលិកលក្ខណៈដែលអាចចូលគ្នាចុះ ដែលនឹងធ្វើអោយមិនសូវកើតមានការទាស់ទែងគ្នា ។

-មានភាពស្រដៀងគ្នាឬមិនខុសប្លែកគ្នាច្រើនពេកទេក្នុងរឿងកិរិតវប្បធម៌ ចំនូលចិត្តវប្បធម៌ និងស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ ។

-មានបំនងល្អដល់គ្នា ព្រមទទួលស្គាល់ចំនង់ចំនូលចិត្ត បុគ្គលិកភាពរវាងគ្នានឹងគ្នា និងចេះអធ្យាស្រ័យគ្នាពេលមានកំហុសឆ្គង ។

-មិនគួរសង្ឃឹមថាម្នាក់ទៀតនឹងកែប្រែកំហុសឆ្គង ឬកង្វះខាតរបស់គេបានក្រោយពីរៀបការរួច តែគួរពិចារណាមើលថា តើខ្លួនឯងអាចនិងជួយណែនាំកែលំអអ្នកដែលនឹងមករស់នៅរួមគ្នាជាគូជីវិតបានកំរិតណា?

-រំពឹងគិតជានិច្ចថា គេម្នាក់នោះនៅមានបុគ្គលិកភាពច្រើនទៀតដែលមិនទាន់បានសំដែងចេញមកអោយឃើញច្បាស់លាស់ លុះត្រាណាតែគេបានមករស់នៅរួមគ្នាជាមួយនឹងយើងយូរទៅ ទើបគេនឹងសំដែងចេញមក ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

-គូគ្រងខ្លះអាចនឹងមានឱកាសតិចតួចក្នុងការស្វែងយល់ពីគុណសម្បត្តិរបស់អ្នកដែលនឹងក្លាយមកជាគូជីវិត ។ បើបុរសស្ត្រីមានវុឌ្ឍិធម៌ មានអាយុសមល្មមហើយនោះ គេក៏អាចយល់ដឹងនិងកែប្រែខ្លួនអោយសមស្របនឹងស្ថានភាពបាន ។ ប៉ុន្តែមានគូគ្រងខ្លះទៀតមានឱកាសស្គាល់គ្នានិងយល់ចិត្តគ្នាមុនពេលរៀបការ ដែលអាចនឹងជួយក្នុងការសំរេចចិត្តនិងការកែប្រែខ្លួនបានខ្លះៗដែរ ។

-បុរសគួរមានអាជីពនិងមានចំនូលល្មមអាចនឹងចិញ្ចឹមគ្រួសារបាន ។

- គួរតែស្វែងយល់ពីប្រវត្តិក្រុមគ្រួសារចាស់របស់អ្នកដែលនឹងក្លាយមកជាគូគ្រង ព្រោះវាពិតជានឹងមានផលប៉ះពាល់ដល់ដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីនៅពេលក្រោយជាក់ជាមិនខានឡើយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ហេតុផលដែលល្អនៃការរៀបការ

១-ត្រូវការមិត្ត(មិត្ត១០០ឆ្នាំ) ការមានគូគ្រងនឹងធ្វើអោយយើងទទួលបាននូវមិត្តដែលល្អជាទីបំផុត ហើយគេនឹងចូលមករួមរស់រួមសុខរួមទុក្ខ ព្រមទាំងអាចនឹងពិភាក្សាគ្នា ជួយសំរេចចិត្តគ្នា និងជួយដោះស្រាយបញ្ហាផ្សេងៗរួមគ្នា។

២-ដើម្បីសាងគ្រួសារថ្មី ការរៀបការជាការសាងគ្រួសារថ្មី ហើយនឹងក្លាយជាឪពុកឬជាម្តាយដែលល្អ ចិញ្ចឹមថែទាំនិងបណ្តុះអោយកូនជាមនុស្សល្អ មានគុណធម៌ដែលនឹងនាំមកនូវជោគជ័យក្នុងដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មី។

៣-ដើម្បីមានទំរង់នៃការដំនើរជីវិតជារបស់ខ្លួនឯង ក្រោយពីបានរៀបការហើយ វិថីជីវិតតែងប្រែប្រួល។ ជាពិសេសស្ត្រីត្រូវប្រែប្រួលតួនាទីអោយសមទៅនឹងវិថីជីវិតរបស់គូគ្រង ដូចជា បើរៀបការជាមួយអ្នកជំនួញ ស្ត្រីក៏ត្រូវយល់ដឹងពីជំនួញផងដែរ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ហេតុផលដែលមិនល្អនៃការរៀបការ

១-មានសេចក្តីស្នេហា ការរៀបការដោយសារតែសេចក្តីស្នេហាឬស្រលាញ់ ដោយគ្មានហេតុផលដទៃទៀតប្រកបផងទេនោះ ដូចជា ជួបភ្លាមស្រលាញ់ភ្លែត ស្រលាញ់ ដោយប្រើអារម្មណ៍ជាមូលដ្ឋានអាចខ្វះការទប់ស្កាត់ចិត្ត ដែលជាហេតុធ្វើ អោយដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីបរាជ័យ ។ ព្រោះការស្រលាញ់ធ្វើអោយយើងមើលឃើញ តែអ្វីដែលល្អប៉ុននោះ ។ "ឃ្លានឆ្ងាញ់ស្រលាញ់ល្អ" ។

២-ខ្លាចនៅលីវ មនុស្សដែលត្រូវឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្រួសារទៅនៅតែឯង ឬឪពុក ម្តាយស្លាប់ចោលអស់ទៅ បងប្អូន និងមិត្តក៏គេរៀបការជិតអស់ហើយ ជាហេតុធ្វើ អោយមានអារម្មណ៍ថាត្រមង់ត្រមោចកណ្តោចកណ្តែង បើសិនគេប្រញាប់រៀបការ អាចនឹងធ្វើអោយខុសបំនង ហើយក៏ខូចចិត្តនិងសោកស្តាយនៅពេលក្រោយ ។

៣-ដើម្បីគេចពីបញ្ហា មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងគ្រួសារខ្វះសេចក្តីសុខ ដោយ មានតែបញ្ហា មានតែការឈ្លោះទាស់ទែងជាប្រចាំនោះ ការសំរេចចិត្តរៀបការអាច នឹងធ្វើឡើងដោយមិនបានគិតពិចារណា ឬសំលឹងរកមើលគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិ របស់អ្នកដែលនឹងក្លាយមកជាគូជីវិតសោះឡើយ ។

៤-ចង់បានលុយ បើជ្រើសរើសគូគ្រងដោយរំពឹងគិតដល់ទ្រព្យសម្បត្តិ លុយ កាក់មាសប្រាក់របស់ភាគីម្ខាងទៀត ដោយមិនបានគិតដល់គុណសម្បត្តិផ្សេងៗទៀត ដូចជា ជាមនុស្សល្អ មានចំនេះដឹង មានសមត្ថភាពនិងមានគុណធម៌ទេនោះ អាចនឹង ធ្វើអោយមានការខកបំនងនៅពេលក្រោយបាន ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការត្រៀមជាស្រេចមុននឹងមានគូជីវិត

ដំណើរប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិតគ្រួសារថ្មីដែលអាចនឹងប្រកបដោយសេចក្តីសុខបាន ចាំបាច់ត្រូវមានការត្រៀមខ្លួនជាស្រេច និងមានការសំរបខ្លួនផងដែរ ។ ក្រោយពីបានធ្វើការជ្រើសរើសគូគ្រងតាមបទដ្ឋានដែលខ្លួនបានកំនត់ទុកហើយ បុរសស្ត្រីដែលនឹងរៀបការជាមួយនឹងគ្នាត្រូវមានការត្រៀមជាស្រេចមុននឹងរៀបការ លើផ្នែកផ្សេងៗដូចតទៅនេះ :

១-ផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច មុននឹងរៀបការជាមួយគ្នាគូគ្រងទាំងពីរនាក់ក៏គួរតែមានអាជីពនិងមានចំនូលល្មមគ្រប់គ្រាន់សំរាប់នឹងចិញ្ចឹមគ្រួសារ ជាពិសេសបុរសដែលជាមេគ្រួសារឬជាអ្នកដឹកនាំគ្រួសារ ។ ជាទូទៅការចាប់ផ្តើមដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មីៗ ដែលទើបតែនឹងកវែកកន្លាំងដំបូង វាតែងតែមានការខ្វះខាតខ្លះៗជាធម្មតា ហើយមិនតែប៉ុណ្ណោះក៏ត្រូវមានបុត្រដែលជាសមាជិកថ្មីទៀត ជាហេតុធ្វើអោយថ្លៃចាយវាយត្រូវកើនឡើង ។ ដូចនេះយើងគួរមានការរៀបគំរោងក្នុងការចាយវាយលុយកាក់ទុកជាមុនទើបប្រសើរ ។ ពោលគឺគួរមានការនិយាយគ្នានិងមានការស្រុះស្រួលចិត្តគ្នាថានៅពេលរៀបការហើយគួរចាយវាយយ៉ាងដូចម្តេច គួរមានការគ្រប់គ្រងលុយនិងមានការសន្សំលុយយ៉ាងដូចម្តេចដែរ ដើម្បីអោយសមស្របទៅនឹងសេចក្តីត្រូវការចាំបាច់របស់គ្រួសារ ដោយរំពឹងគិតដល់ប្រយោជន៍និងសេចក្តីសុខរបស់សមាជិកគ្រប់គ្នាក្នុងគ្រួសារទាំងមូល ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

២-ផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត ក្នុងដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីមានរឿងដែលយើងនឹងត្រូវទទួលខុសត្រូវ និងប្រឈមមុខដោះស្រាយនឹងបញ្ហាផ្សេងៗជាច្រើន ។ ដូចនេះដើម្បីយកជ័យជំនះលើស្ថានភាពតានតឹងទាំងឡាយបាន លុះណាតែមានសុខភាពផ្លូវចិត្តល្អ ហើយយើងអាចនឹងមានសុខភាពផ្លូវចិត្តដែលល្អបាន លុះណាតែយើងមានរាងកាយមាំមួនមិនមានជំងឺឬមានសុខភាពល្អ មានអារម្មណ៍ស្រស់ស្រាយ មានហេតុផលនិងចេះកែលំអខ្លួនឯង ព្រមទាំងចេះសំរបខ្លួនអោយចូលចុះជាមួយអ្នកដទៃបាន ។

៣-ផ្នែកអារម្មណ៍ ពេលផ្តើមដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីស្ត្រីក៏ត្រូវកែប្រែតួនាទីរបស់ខ្លួនពីគូស្នេហ៍ គូសង្សារ គូដណ្តឹង ទៅជាភរិយាវិញ ហើយត្រូវត្រៀមចិត្តគំនិតនិងត្រៀមអារម្មណ៍ដើម្បីសាងគ្រួសារថ្មី ។ ព្រោះការរស់នៅរួមគ្នាត្រូវចេះយោគយល់គ្នា ចេះអត់ធន់ និងត្រូវគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់ខ្លួនឯងអោយបាន គឺមិនប្រើអារម្មណ៍ក្នុងការសំរេចចិត្តឬដោះស្រាយបញ្ហាណាមួយនោះទេ ។ ដូចនេះយើងគួរតែសិក្សានិងសង្កេតអារម្មណ៍របស់អ្នកដែលនឹងក្លាយមកជាគូជីវិតដោយសង្កេតមើលទង្វើផ្សេងៗរបស់គេ ដូចជា មានការគិតល្អិតល្អន់មុននឹងសំរេចចិត្ត មានអារម្មណ៍ល្អមិនឆេវឆាវ ចូលចុះជាមួយអ្នកដទៃ ឬអាចរស់នៅរួមជាមួយអ្នកដទៃបាន សំរេចចិត្តខ្លួនឯងបាន មានក្តីមេត្តាប្រណីចំពោះក្មេងនិងមនុស្សដែលគ្មានឱកាស ជាដើម ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តួនាទីរបស់គូជីវិតដែលនឹងជំរុញអោយ ដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងមានក្តីសុខ

ក្រោយពេលចាប់ផ្តើមដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីទាំងពីរភាគីឃើញថាគូគ្រងរបស់ខ្លួននៅមានបុគ្គលិកលក្ខណៈនិងទំលាប់ដែលខ្លួនមិនពេញចិត្ត ។ភាពខុសប្លែកទាំងនេះគូគ្រងនឹងត្រូវមានការកែលំអខ្លួននិងសំរបខ្លួនអោយចូលគ្នាចុះ ដើម្បីសេចក្តីសុខក្នុងដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មី ។ ការសំរបខ្លួននេះអាចនឹងងាយស្រួលឬលំបាកកំរិតណានោះ គឺអាស្រ័យលើការប៉ាន់ប្រមាណទុកជាមុនរបស់ស្វាមីភរិយាគូនោះៗ ដែលគេបាននឹកស្មានថា គូគ្រងរបស់ខ្លួនបំពេញតួនាទីតាមការនឹកស្មានរបស់ខ្លួន ឬការប៉ងប្រាថ្នាចង់អោយគូគ្រងបំពេញតួនាទីតាមការចង់បានរបស់ខ្លួនដូចម្តេចខ្លះ ដូចជា ស្វាមីប៉ងប្រាថ្នាចង់អោយភរិយាបំពេញតួនាទីក្នុងផ្ទះមិនខុសឆ្គង មិនខ្វះចន្លោះទាំងកិច្ចការផ្ទះនិងការមើលថែទាំបុត្រ ។ ភរិយាប៉ងប្រាថ្នានិងសង្ឃឹមថាស្វាមីចេះទទួលខុសត្រូវលើគ្រួសារគ្រប់រឿងទាំងអស់ ។ តាមការពិតទៅនៅពេលដែលគូស្វាមីភរិយាថ្មីរៀបការហើយ ការទទួលខុសត្រូវគឺជាភារកិច្ចរួមគ្នាដើម្បីទ្រទ្រង់អោយដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីអាចនឹងឈានទៅដល់ទីបញ្ចប់នៃទិសដៅបាន មានដូចជា :

-ការសំរេចចិត្តនិងដាក់ផែនការរួមគ្នា

ដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីដែលល្អអាចនឹងកើតឡើងពីការដាក់ផែនការយ៉ាងឆ្លាត

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

និងល្អិតល្អន់របស់គូស្វាមីភរិយា ដែលជាអ្នករួមបណ្ដាក់ទុនចូលហ៊ុនជីវិតជាមួយគ្នា។ បណ្ដាកិច្ចការផ្សេងៗ ជាលទ្ធផលនៃការសំរេចចិត្តនិងការដាក់ផែនការរួមគ្នា ដូចជាការទិញផ្ទះ ទិញរថយន្ត... គូស្វាមីភរិយាត្រូវពិភាក្សាគ្នា ពិចារណាយ៉ាងល្អិតល្អន់រួមជាមួយគ្នា មិនមែនស្វាមីឬភរិយាសំរេចចិត្តតែម្នាក់ឯងនោះទេ។

-ការបំពេញតួនាទីនិងការទទួលខុសត្រូវរបស់ស្វាមីនិងភរិយា

ក្នុងការរស់នៅរួមគ្នារបស់គូស្វាមីភរិយា ទាំងពីរនាក់នឹងត្រូវទទួលខុសត្រូវលើតួនាទីនិងភារកិច្ចរបស់ខ្លួន។ មុនពេលរៀបការនឹងគ្នាគេទាំងពីរនាក់អាចនឹងមានក្ដីសង្ឃឹមថា គូគ្រងរបស់ខ្លួននឹងធ្វើតាមតួនាទី បំពេញភារកិច្ចតាមដែលខ្លួនត្រូវការ តែបើក្ដីសង្ឃឹមរបស់ភាគីទាំងពីរមានភាពដូចគ្នាឬប្រហាក់ប្រហែលគ្នា នោះទំនាស់ក៏នឹងមានកាន់តែតិចទៅ ឬមិនសូវមានទំនាស់នឹងគ្នា។

ក្នុងសង្គមកាលពីសម័យកាលមុនស្ត្រីមានតួនាទីជាមេផ្ទះយ៉ាងពេញលេញរហូតដល់មានពាក្យថា“ **ស្ត្រីបង្វិលចង្ក្រានមិនជុំ** ”រីឯបុរសជាអ្នករកស៊ីចិញ្ចឹមគ្រួសារ។ ក្នុងសង្គមបច្ចុប្បន្ននេះមានការប្រែប្រួលខ្លះទៅហើយ ទើបធ្វើអោយកើតមានការមិនចុះសំរុងក្នុងការបំពេញតួនាទី ដោយឥឡូវនេះស្ត្រីមានសិទ្ធិ មានការសិក្សា និងមានឱកាសរកចំនូលជួយស្វាមីចិញ្ចឹមគ្រួសារ ទើបនាងមិនមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សំរាប់បំពេញតួនាទីជាមេផ្ទះអោយបានពេញលេញដូចកាលពីសម័យមុន ។ បើបុរសសង្ឃឹមថាភរិយានឹងបំពេញតួនាទីជាមេផ្ទះមិនមានខ្វះចន្លោះនោះបុរសក៏ខុសបំនង។ ដូចនេះគូស្វាមីភរិយាត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវរួមគ្នាក្នុងតួនាទីរបស់ខ្លួន ហើយត្រូវកែលំអតួនាទីអោយបានសមស្របទៅនឹងសភាពការណ៍សង្គមដែលបានប្រែប្រួល។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

-ការប្រើពេលទំនេរក្រោយពីការងាររួមគ្នា

គូស្វាមីភរិយាគួរប្រើពេលវេលាទំនេរក្រោយពីការងារធ្វើកិច្ចការខ្លះៗ រួមគ្នា ដូចជា ការដាំដើមឈើ ការមើលភាពយន្ត ការធ្វើដំនើរកំសាន្ត ឬក៏ទទួលទានអាហារខាងក្រៅជាមួយគ្នា ដែលអាចនឹងធ្វើអោយគូស្វាមីភរិយានិងសមាជិករបស់គ្រួសារបានមានឱកាសផ្ដោតអារម្មណ៍ក្នុងរឿងតែមួយជាមួយគ្នា បានជជែកគ្នាក្នុងរឿងដូចគ្នា ធ្វើអោយគ្រប់គ្នាចង់រស់នៅរួមគ្នា ម្នាក់ៗមានអារម្មណ៍ត្រូវការគ្នាទៅវិញទៅមកដែលនឹងធ្វើអោយក្រុមគ្រួសាររួមគ្នាជាធ្លុងមួយ ។

-ការចាត់ការរឿងលុយកាក់

ការចាត់ការរឿងលុយកាក់ គឺជាបញ្ហាសំខាន់មួយរបស់គ្រួសារ ។ ដូចនេះគូស្វាមីភរិយាគួរចាយវាយយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្ន ដើម្បីតបស្នងភាពចាំបាច់របស់គ្រួសារ ។ ការរៀបចំធ្វើគំរោងថវិការបស់គ្រួសារអាចនឹងជួយអោយមានការប៉ាន់ប្រមាណការចាយវាយលុយកាក់ដែលសមស្របនឹងចំនួលរបស់គ្រួសារ ហើយជួយអោយគូស្វាមីភរិយាក្លាយជាអ្នកប្រើប្រាស់ដែលល្អ ។ ពោលគឺចេះចាយវាយលុយយ៉ាងសន្សំសំចៃនិងមានប្រយោជន៍ពេញលេញ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អាថ៌កំបាំងនៃជ័យជំនះក្នុងដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មី

ការទទួលបានជ័យជំនះនៅក្នុងដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មីមិនមែនកើតឡើងដោយឯងៗនោះទេ ។ ជ័យជំនះអាចនឹងកកើតឡើងដោយគូស្វាមីភរិយាបានព្យាយាមជួយគ្នាសាងឡើងមក ដោយចាត់ទុកថាជាតួនាទីនិងការទទួលខុសត្រូវរួមគ្នា ដើម្បីធ្វើអោយដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មីទទួលបានជ័យជំនះគូស្វាមីភរិយាគួរអនុវត្តដូចតទៅនេះ :

-គូស្វាមីភរិយារស់នៅរួមគ្នាក្នុងលក្ខណៈជាមិត្ត មានទំនាក់ទំនងល្អនឹងគ្នា និយាយជជែកគ្នាលេង ឬយល់នូវការទទួលអារម្មណ៍ និងយល់ដឹងពីសេចក្តីត្រូវការរវាងគ្នានឹងគ្នាទៅវិញទៅមក ព្រមទាំងចេះយល់ចិត្តថ្លើមគ្នា មានការព្រួយបារម្ភនឹងសុខទុក្ខរវាងគ្នានឹងគ្នា សិក្សាពីចិត្តគំនិតរវាងគ្នា ហើយបំពេញសេចក្តីត្រូវការរបស់ភាគីមួយទៀត ។

-គូស្វាមីភរិយាត្រូវស្មោះត្រង់នឹងគ្នា មានទំនុកចិត្តលើគ្នា ចេះពិភាក្សាប្តូរយោបល់គ្នា មិនមានអាថ៌កំបាំងនឹងគ្នា ផ្តល់កិត្តិយសដល់គ្នាទៅវិញទៅមក និងមិននិយាយប្រមាថមើលងាយគ្នា និយាយស្តីដោយពាក្យពេចន៍ពិរោះ ។ បើម្នាក់បានធ្វើអ្វីមួយខុសឆ្គងម្នាក់ទៀតត្រូវចេះជួយដាស់តឿនគ្នា ហើយត្រៀមជាស្រេចដើម្បីនឹងដោះស្រាយកែលំអ ។

-គូស្វាមីភរិយាត្រូវជួយគ្នាប្រកបមុខរបរ ដើម្បីលើកស្ទួយសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ ហើយចេះសន្សំសំចៃមិនខ្ជះខ្ជាយ ធ្វើយ៉ាងណាអោយគ្រួសារមានក្តីសុខ មានការស្រុះស្រួលគ្នានិងបែងចែកតួនាទីគ្នា ហើយម្នាក់ៗតាំងចិត្តធ្វើតាមតួនាទីរបស់ខ្លួនមិន

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អោយខុសឆ្គង។

-គួស្វាមីភរិយាត្រូវចេះជួយគ្នាចិញ្ចឹមមើលថែទាំ អប់រំព្រៀនប្រដៅ និងធ្វើជាគំរូដ៏ល្អដល់បុត្រធីតា។

-គួស្វាមីភរិយាគួរចេះស្តាប់ហេតុផល មានការអត់ធ្មត់ មិនឆេវឆាវ ហើយមិនប្រកាន់ទោសអូសដំនើរ នៅពេលដែលមានកំហុសឆ្គងកើតឡើងម្តងម្កាល។

សៀវភៅដែលបានចេញផ្សាយហើយ !

ឱពុកអ្នកមាន បង្រៀនកូនអ្នកក្រ

ការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង

ត្រៀមខ្លួនក្លាយជាគ្រួសារថ្មី

មើលមនុស្សអោយដូចអានសៀវភៅ

ទំនាក់ទំនងបងវារ៉ុំ ទូរស័ព្ទលេខ ០១១ ៧៤៨ ៦៤៨

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បញ្ហាទាស់ទែងរបស់គូជីវិត

គូស្វាមីភរិយាដែលរួមរស់ជាមួយគ្នា ទោះបីជាស្រលាញ់គ្នាប៉ុនណាក៏ដោយក៏គង់តែនៅមានបញ្ហាខ្លះៗមិនខាន ព្រោះស្វាមីភរិយាប្រៀបដូចជា "ចានក្នុងរាវ" ឬ "អណ្តាតនិងធ្មេញ" តែងមានការប៉ះទង្គិចគ្នាខ្លះៗ បើមិនច្រើនក៏តិចជាក់ជាមិនខានឡើយ ។ ជូនកាលបញ្ហាកើតឡើងមកពីមូលហេតុតូចតាចបន្តិចបន្តួចតែប៉ុណ្ណោះ តែបើមិនមានការនិយាយសំរុះសំរួលគ្នាទេ វាអាចនឹងធ្វើអោយក្លាយជាបញ្ហាផ្សេងៗទៀតបាន ឬអាចនឹងក្លាយជារឿងដែលកាន់តែធំទៅៗក៏មានដែរ ។

បញ្ហាការទាស់ទែងគ្នារវាងគូស្វាមីភរិយាដែលតែងតែកើតមានជាញឹកញយមានដូចជា :

-បញ្ហាទាស់ទែងក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ដែលជាបញ្ហាតូចតាចជាការខុសប្លែកគ្នាក្នុងរឿងឧបនិស្ស័យ ចិត្តគំនិត ការហូបចុក ការនិយាយស្តី ការមានរបៀប ... ហើយការរៀបការមិនអាចនឹងធ្វើអោយមនុស្សប្តូរទំលាប់ដូចដែលពោលមកទាំងនេះបានទេ ។ ដូចនេះ ការដែលយើងរស់នៅជាមួយគ្នារាល់ថ្ងៃការខុសប្លែកទាំងនេះអាចនឹងទាស់ចិត្ត ឬផ្ទុយនឹងអារម្មណ៍របស់យើងផ្ទាល់ ដូចជា ស្វាមីមានទំលាប់ចូលចិត្តបើកបររថយន្តក្នុងល្បឿនលឿន តែភរិយាមិនចូលចិត្ត ។

ទិសដៅដោះស្រាយ

គូស្វាមីភរិយាត្រូវតែរួមដៃគ្នាព្យាយាមខិតខំសំរបខ្លួន សំរបចិត្តនឹងអ្វីដែល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មានភាពខុសប្លែកគ្នា ។ ជួនកាលភាគីមួយអាចនឹងត្រូវលះបង់នូវអ្វីដែលខ្លួនចូលចិត្ត ឬផ្លាស់ប្តូរទំលាប់ កែប្រែខ្លួន ប៉ុន្តែក៏គួរតែមានការបន្ធូរបន្ថយខ្លះៗ គួរចេះអត់ឱន ចេះយោគយល់ដល់គ្នាទៅវិញទៅមកផងដែរ ។ គូស្វាមីភរិយាគួរពិចារណាថា រឿងណាដែលសំខាន់ជាងគ្នាក៏រឹតណា? ព្យាយាមមើលរំលងខ្លះៗ មិនតឹងរឹងហួសហេតុពេក ហើយត្រូវទទួលស្គាល់ការពិតថា មនុស្សយើងតែងមានចិត្តគំនិតផ្សេងពីគ្នាជាធម្មតា ទោះបីយើងជាគូស្វាមីភរិយានឹងគ្នាក៏ដោយ ។

-បញ្ហាការដើរលេងស៊ីផឹក មុននឹងរៀបការជាមួយគ្នាគូស្នេហ៍តែងមានការយកចិត្តទុកដាក់និងមានពេលវេលាផ្តល់ដល់គ្នាច្រើន ធ្វើអោយឃ្លាតឆ្ងាយពីមិត្ត តែពេលរៀបការហើយអាចមានមិត្តនិងចូលសង្គមក្រៅផ្ទះច្រើន ដូចជា ការដែលស្វាមីចេញទៅស៊ីផឹកជួបជុំមិត្តញយៗ នោះនឹងធ្វើអោយបរិយាកាសក្នុងគ្រួសារកើតមានភាពតានតឹង ជាពិសេសបើភរិយានិយាយរអ៊ូរទាំ ស្តីបន្ទោសបង្អាប់ ឬនិយាយបញ្ឆឹបញ្ឆៀតបញ្ឆៀងនោះ ក៏អាចនឹងធ្វើអោយភាគីម្ខាងទៀតអាចនឹងធុញទ្រាន់ឬខឹង ហើយរកលេសចេញដើរលេងស៊ីផឹកកាន់តែច្រើនឡើង ។

វិធីដោះស្រាយ

បើបង្គាប់អោយស្វាមីផ្អាកការដើរលេងស៊ីផឹកអាចនឹងមិនបានផល ។ ដូចនេះគួរតែនិយាយសំរុះសំរួលគ្នាដោយហេតុផល មិនត្រូវប្រើអារម្មណ៍ដោះស្រាយបញ្ហានេះទេ ។ ពោលគឺគូស្វាមីភរិយាគួរតែរួមដៃគ្នារិះគិតរកវិធីដោះស្រាយបញ្ហា ដោយផ្តោតលើហេតុផលសមស្រប ធ្វើយ៉ាងណាអោយមានការយល់គ្នាពីបញ្ហាដែលបានកើតឡើង ។ ព្រោះថាការដែលនឹងចេញទៅដើរលេងជួបជុំមិត្តក៏អាចធ្វើបានខ្លះៗដែរ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តែគួរចេះបែងចែកពេលវេលាអោយបានសមរម្យនិងមានដែនកំនត់ផង មិនមែនចេះតែដើរ រហូតដល់ខ្វះការទទួលខុសត្រូវចំពោះគ្រួសារនោះទេ ។ គឺយើងគួរតែរំពឹងគិតដល់តួនាទីនិងការទទួលខុសត្រូវរបស់ខ្លួនដែលមានចំពោះគ្រួសារផង ។

-បញ្ហាការចាប់អារម្មណ៍និងស្ត្រីផ្សេង បញ្ហានេះគឺជាបញ្ហាដែលធំជាងបញ្ហាផ្សេងៗទៀត ។ ការដែលស្វាមីក្បត់ចិត្តហើយផ្តល់ការចាប់អារម្មណ៍ដល់ស្ត្រីដទៃ ឬភរិយាផ្តល់ការចាប់អារម្មណ៍ដល់បុរសដទៃ វាគឺជាបញ្ហាដែលបង្កអោយកើតមានផលប៉ះពាល់ដល់គូស្វាមីភរិយានិងក្រុមគ្រួសារ ធ្វើអោយខ្វះភាពស្ងប់សុខ កើតការប្រេះឆា ការឈឺចុកចាប់ក្នុងចិត្ត ហើយក៏នាំឆ្ពោះទៅរកការលែងលះគ្នាបាន ។

ទិសដៅដោះស្រាយ

គូស្វាមីភរិយាគួរតែបានការពារបញ្ហានេះទុកជាមុន ដោយទាំងពីរភាគីត្រូវកែលំអខ្លួន សំរបខ្លួនរកគ្នាក្នុងរឿងផ្សេងៗ ព្យាយាមបំពេញភារកិច្ចតាមតួនាទីរបស់ខ្លួនអោយបានពេញលេញ ។ គួរមានទំនុកចិត្ត យកចិត្តទុកដាក់ និងផ្តល់កិត្តិយសដល់ភាគីម្ខាងទៀត ដោយនាំទៅចូលរួមកិច្ចធុរៈក្នុងសង្គមជាប្រចាំ ។ ពេលកើតមានការក្បត់ចិត្តយើងគួរពិនិត្យមើលខ្លួនឯងនិងរកមធ្យោបាយដោះស្រាយ បំពេញកង្វះខាតកែលំអកំហុសឆ្គងរបស់ខ្លួន ហើយគួរជួបពិភាក្សាគ្នាដោយហេតុផល និងព្រមទទួលស្តាប់ការវាយតំលៃលើកង្វះខាតឬកំហុសឆ្គងពីសំណាក់គូជីវិត ។ ការដោះស្រាយបញ្ហាយើងមិនគួរឆេវឆាវទេ តែគួរនឹកគិតដល់កូនដែលនឹងត្រូវទទួលរងនូវផលប៉ះពាល់ច្រើនបំផុត ។ កូនអាចនឹងខ្វះជំនឿចិត្ត ខ្វះការគោរពចំពោះឪពុកម្តាយ ព្រោះឪពុកម្តាយមិនបានធ្វើជាគំរូល្អ ហើយអាចនឹងកើតមានបញ្ហាផ្សេងៗបាននៅពេលក្រោយ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បណ្ណាល័យ LIBRARY BUDDHIST INSTITUTE

ការរៀបគំរោងទំហំគ្រួសារថ្មី

ការរៀបគំរោងទំហំគ្រួសារ គឺជាការដែលគូស្វាមីភរិយាដាក់ផែនការជាមុនថា តើគួរមានកូននៅពេលណា និងគួរមានកូនប៉ុន្មាននាក់? ជាធម្មតាគូស្វាមីភរិយាដែលបានរៀបការនឹងគ្នាហើយ ក៏តែងប្រាថ្នាចង់បានបុត្រធីតាដើម្បីតវង្សត្រកូលនិងធ្វើជាចំនងចងចិត្តក្នុងជីវិតគ្រួសារថ្មី ។ ប៉ុន្តែបើគូស្វាមីភរិយានៅពុំទាន់បានត្រៀមខ្លួនរួចរាល់នៅឡើយទេ គួរតែធ្វើការពន្យាកំនើតសិនទើបល្អ ។ ក្រោយពីគូស្វាមីភរិយាបានស្រុះស្រួលគ្នាសំរេចចិត្តពន្យាកំនើតហើយ គួរតែទៅជួបពិគ្រោះយោបល់ជាមួយនឹងគ្រូពេទ្យ ដើម្បីអោយគ្រូពេទ្យណែនាំពីវិធីពន្យាកំនើតណាមួយដែលសមស្របទៅនឹងបំនងប្រាថ្នារបស់គូជីវិតនីមួយៗ ព្រោះវិធីពន្យាកំនើតមានច្រើនវិធី ។

ផលប្រយោជន៍នៃការរៀបគំរោងទំហំគ្រួសារថ្មីឬការពន្យាកំនើត

-ជួយអោយគូស្វាមីភរិយាថ្មីដែលទើបនឹងរៀបការមានឱកាសបានសំរបខ្លួនដើម្បីរស់នៅរួមគ្នាជាមុនសិន មុននឹងមានបុត្រធីតា ។

-គូស្វាមីភរិយាមានឱកាសសន្សំប្រាក់កាសទុកបាន ។

-ធ្វើអោយគ្រួសារមានជីវភាពរស់នៅសមរម្យ បុត្រធីតាអាចមានឱកាសរៀនសូត្របានខ្ពស់ ។

-អាចមានចន្លោះពេលទំនេរក្នុងការមានផ្ទៃពោះ ឬអាចកំនត់ទំហំសមាជិកគ្រួសារបាន ។

-សុខភាពរបស់មាតាមិនទ្រុឌទ្រោមអាចមើលថែគ្រួសារបានពេញលេញ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

[stamp]

ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទក្នុងដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មី

ទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ ជាទំនាក់ទំនងដែលស៊ីជំរៅរវាងបុរសនិងស្ត្រីដែលកើតលើគ្រឹះនៃសម្ព័ន្ធភាពដ៏ល្អ ដោយបានពាក់ព័ន្ធគ្នា រហូតដល់ក្លាយជាសេចក្តីស្រលាញ់ ហើយមានអារម្មណ៍ប្រាថ្នាចង់អោយមនុស្សដែលខ្លួនស្រលាញ់មានក្តីសុខ ។ ដូចនេះក្តីសុខពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទ គឺជាក្តីសុខដែលភាគីទាំងពីរគួរតែបានទទួល មិនមែនជាក្តីសុខរបស់តែភាគីណាមួយនោះទេ ។ ក្នុងការមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទទាំងភាគីបុរសនិងទាំងភាគីស្ត្រីគួរតែសិក្សាស្វែងយល់ពីសេចក្តីត្រូវការរបស់គ្នាទៅវិញទៅមក និងយល់ដឹងពីភាពខុសប្លែកគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រីខាងផ្នែកសរីរាង្គកាយនិងចិត្តគំនិតរបស់ម្នាក់ៗ ។

គូស្វាមីភរិយាត្រូវតែមានទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទជាមួយគ្នា ដែលជាការសំដែងចេញនូវសេចក្តីស្រលាញ់ ក្តីស្នេហានិងមានសេចក្តីត្រូវការរវាងគ្នានឹងគ្នា ។ ប៉ុន្តែទាល់តែជាទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទដែលទាំងពីរភាគីពេញចិត្ត ទើបអាចធ្វើអោយដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មីមានក្តីសុខយ៉ាងពិតប្រាកដបាន ។ ដូចនេះគូស្វាមីភរិយាត្រូវសំរបខ្លួនខាងផ្លូវភេទ ចេះផ្តល់ក្តីសុខខាងផ្លូវភេទអោយដល់គ្នាទៅវិញទៅមកដោយសេចក្តីស្រលាញ់និងការយោគយល់ ដើម្បីបង្កើនភាពបរិបូរនៃជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ ។ គូស្វាមីភរិយាមិនត្រូវបង្កអោយមានអារម្មណ៍តានតឹង ការព្រួយបារម្ភ ទំនាស់ផ្សេងៗរវាងស្វាមីនិងភរិយាទេ ព្រោះវាជាការបំផ្លាញអារម្មណ៍ផ្លូវភេទ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទោះជាយ៉ាងណាក្តីក៏មានគូស្វាមីភរិយាមួយចំនួនដែរ ដែលមិនអាចសំរបខ្លួនក្នុងរឿងរសជាតិនៃផ្លូវភេទបាន រីទទួលក្តីសុខពីទំនាក់ទំនងផ្លូវភេទបានតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះ តែក៏អាចរស់នៅរួមគ្នាដោយមានសេចក្តីសុខបានដែរ ព្រោះការរួមភេទមិនមែនមានភាពសំខាន់ច្រើនបំផុតក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍នោះទេ។

កត្តាសំខាន់ក្នុងដំនើរជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ដែលទាំងពីរភាគីត្រូវការនោះ គឺការពឹងពាក់គ្នាទៅវិញទៅមក ភាពជាមិត្តរួមសុខរួមទុក្ខ សេចក្តីស្រលាញ់ ភាពកក់ក្តៅ ការមានទឹកចិត្តចំពោះគ្នា(ចិត្តបាន) ភាពស្មោះត្រង់ ការមានទំនុកចិត្តគ្នាទៅវិញទៅមក ការយកចិត្តទុកដាក់និងធ្វើកិច្ចធុរៈផ្សេងៗរួមគ្នា ការអាចប្រឈមមុខជាមួយនឹងបញ្ហារួមគ្នា រួមទាំងស្ថិរភាពខាងហិរញ្ញវត្ថុ(លុយកាក់)ផងដែរ។

គុណសម្បត្តិខាងលើនេះមានភាពសំខាន់ជាងការរួមភេទ ព្រោះការរស់នៅរួមគ្នារបស់គូស្វាមីភរិយាកាន់តែយូរទៅ ការរួមភេទក៏កាន់តែក៏នឹងថយចុះតាមវ័យដែរ។ ប៉ុន្តែសេចក្តីស្រលាញ់ ភាពកក់ក្តៅ ការយល់ចិត្តយល់ថ្លើមគ្នា អាចនឹងជួយអោយជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ស្ថិតស្ថេរយូរអង្វែងតរៀងទៅ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តួនាទីជាឳពុកម្តាយ

ឪពុកម្តាយត្រូវមានការសិក្សាស្វែងយល់ពីតួនាទីរបស់ខ្លួន និងគួរយល់ដឹងពីការប្រែប្រួលរបស់បុត្រធីតាក្នុងវ័យនីមួយៗ ដែលផ្តល់ផលល្អដល់សុខភាពផ្លូវកាយ និងសុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់បុត្រធីតា ព្រមទាំងជួយអោយសង្គមមានមនុស្សល្អនិងមានគុណភាពកាន់តែច្រើនឡើងផង ។

គូស្វាមីភរិយាណាដែលបានរៀបចំរោងគ្រួសារមកយ៉ាងល្អ មានការត្រៀមខ្លួនត្រៀមចិត្តក្នុងការទទួលកូនដែលនឹងកើតមក ធ្វើអោយគ្រួសារនោះមានសេចក្តីសុខកាន់តែច្រើនឡើង ។ ឪពុកម្តាយចាំបាច់គួរតែយល់ដឹងពីតួនាទីរបស់ខ្លួន តាមវ័យនីមួយៗរបស់កូន ដូចតទៅនេះ :

វ័យទើបនឹងកើតរហូតដល់មុនចូលសាលារៀន

-ម្តាយគួរចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះខ្លួនឯង ឪពុកគួរជួយគាំទ្រអោយកូនបៅដោះម្តាយ ព្រោះការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយគឺជាមូលដ្ឋានគ្រឹះសំរាប់សុខភាព ការលូតលាស់ធំធាត់ និងការអភិវឌ្ឍផ្នែកអារម្មណ៍ ខួរក្បាល គំនិតប្រាជ្ញានិងរាងកាយរបស់ទារកនិងកុមារតូចៗ ហើយវាក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរសំរាប់សុខភាពម្តាយ ។ ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយជំរុញអោយមានចំណងទាក់ទងរវាងម្តាយជាមួយទារកនិងការភ្ជាប់អារម្មណ៍របស់ពួកគេបានល្អ ។ ទឹកដោះដំបូងដែលមាននៅក្នុងដោះរបស់ម្តាយតាំងពីពេលកើត ផ្តល់អោយទារកនូវថ្នាំចាក់បង្ការដំបូងបង្អស់ប្រឆាំងនឹងជំងឺផ្សេងៗ ពីព្រោះទឹកដោះដំបូងមានអង្គបដិប័ក្ខ និងកត្តាប្រឆាំងនឹង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការបង្ករោគច្រើនជាងទឹកដោះធម្មតា ។ ទឹកដោះម្តាយគឺជាប្រភពសារជាតិដំបូងបង្អស់ ដែលនឹងធ្វើអោយសុខភាពនិងស្ថានភាពអាហារូបត្ថម្ភរបស់ទារកនិងកុមារតូចៗបានប្រសើរឡើង ។ម្យ៉ាងវិញទៀតការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយអាចជួយសន្សំថវិកាចំនាយខ្លះៗ ដូចជា កាត់បន្ថយថ្លៃព្យាបាលជំងឺផ្សេងៗ កាត់បន្ថយថវិកាសំរាប់ទិញផលិតផលជំនួសទឹកដោះម្តាយ និងចុះថយនៃលទ្ធភាពបង្កកំនើត ដែលនឹងអាចកាត់បន្ថយនូវថវិកាចំនាយលើការថែទាំមុនសំរាលនិងក្រោយសំរាល ។

ប៉ុន្តែបើមានភាពចាំបាច់ត្រូវចិញ្ចឹមកូនដោយទឹកដោះគោ ទាំងឪពុកនិងម្តាយគួរមានតួនាទីរួមគ្នាក្នុងការបំបៅកូន ដូចជា បីកូនផ្ទឹបជាប់នឹងដើមទ្រូងក្នុងពេលអោយកូនបៅ ។ ការបីថ្នាក់ថ្នមកូនរបស់ឪពុកម្តាយនឹងធ្វើអោយកូនមានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ មានជំនឿជាក់លើខ្លួនឯង និងស្រលាញ់ឪពុកម្តាយ រួមទាំងស្រលាញ់មនុស្សដទៃទៀត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

-ឪពុកម្តាយគួរនិយាយលេង ប្រលែងលេង លេងជាមួយកូនញយៗ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ពេលកូនចាប់ផ្តើមចេះអង្គុយ ឈរ ដើរ រឺទទួលទានអាហារបានដោយខ្លួនឯង គួរតែព្យាយាមអោយកូនជួយខ្លួនឯងអោយច្រើនបំផុតតាមដែលកូនអាចធ្វើទៅបាន ដោយរង់ចាំការពារឧប្បត្តិហេតុ ហើយផ្តល់កំលាំងចិត្តនិងលើកទឹកចិត្តពេលកូនអាចធ្វើបាន ដូចជា ទះដៃអបអរជាដើម។

-ក្មេងដែលឆ្លាតជូនកាលក៏អាចរឹងចចេសរឺធ្វើអ្វីខុសឆ្គង ឪពុកម្តាយមិនគួរបង្គាប់រឺដាក់ទោសហឹង្សានោះទេ គួរប្រើហេតុផលអូសទាញអោយកូនធ្វើនូវអ្វីដែលត្រឹមត្រូវ។ក្មេងតែងសួរដេញដោលញយៗដោយការចង់ដឹងចង់យល់ ឪពុកម្តាយមិនគួរធុញទ្រាន់នឹងការឆ្លើយតបសំនួរ គួរអធិប្បាយពន្យល់ ដើម្បីអោយកូនមានការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង មានគំនិតឆ្នៃប្រឌិត និងចេះទទួលកំហុស។

-បើមានឳកាសគួរជំរុញអោយកូនបានលេងជាមួយមិត្តៗ ព្រោះដើម្បីនឹងបានរៀនសូត្ររបៀបរបបរបស់សង្គមដែលត្រូវរស់នៅរួមគ្នា ដើម្បីបង្កើតអោយមានសមត្ថភាពខាងរាងកាយ ចិត្តគំនិត អារម្មណ៍ សង្គមនិងសតិបញ្ញារបស់កូន តែគួរប្រុងប្រយ័ត្នរឿងគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗដែលអាចនឹងកើតមានឡើង។

-ឪពុកម្តាយគួរធ្វើជាគំរូក្នុងរឿងកិរិយាមារយាទ ការនិយាយស្តីដែលមានទឹកសំលេងពិរោះរាបសាទន់ភ្លន់ ការឳនលំទោន ការគោរពមនុស្សចាស់ រហូតដល់ការធ្វើបុណ្យដាក់ទាន ព្រោះកូនក្នុងវ័យនេះគេនឹងព្យាយាមចំលងតាមពីឪពុកម្តាយរឺពីមនុស្សដែលនៅជិតស្និទ្ធ។

-នៅពេលដែលនឹងមានកូនបន្ថែមទៀត បើសិនចង់អោយកូនចេះស្រលាញ់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ប្អូន ចេះការពារប្អូននិងរស់នៅរួមគ្នាយ៉ាងសុខសាន្ត ឪពុកម្ដាយត្រូវត្រៀមចិត្តគំនិតរបស់កូនផង ដោយឪពុកម្ដាយគួរពន្យល់អោយកូនបានដឹងចំពោះការកើតរបស់ប្អូន និងមានចំនែកជាម្ចាស់របស់ប្អូន។ បើទិញរបស់អោយប្អូនក៏គួរទិញអោយបងផងដែរ ដើម្បីអោយកូននោះមានអារម្មណ៍ថា គេមិនបាត់បង់សេចក្ដីស្រលាញ់ពីឪពុកម្ដាយ។

វ័យក្មេង (ពី៦-១២ឆ្នាំ)

-ក្មេងនឹងស្រលាញ់សាលារៀន បើបានត្រៀមក្មេងមុននឹងបញ្ជូនគេអោយទៅសាលារៀន ដោយឪពុកម្ដាយគួរនាំកូនទៅផ្សាំនិងលេងសប្បាយឯសាលារៀន។ ការគំរាម សំលុត បង្គាប់បង្ខំ រឺដាក់ទោសវាយដំ ជាហេតុធ្វើអោយកូនខ្លាច រឺស្អប់សាលារៀន ហើយមិនទុកចិត្តឪពុកម្ដាយ។

-ក្មេងនឹងមានមោទនភាពនិងមានទំនុកចិត្តប្រសិនបើឪពុកម្ដាយជួយជំរុញ ដូចជា បើកូនយកអ្វីមកអួតឪពុកម្ដាយគួរទទួលស្ដាប់ កោតសរសើរ លើកទឹកចិត្តយ៉ាងមានហេតុផល ដែលនឹងជួយអោយកូនមានមោទនភាព យកចិត្តទុកដាក់នឹងការរៀនសូត្រ ហើយចង់ដឹងចង់លឺ ចង់ចេះចង់ស្គាល់អ្វីប្លែកៗថ្មីៗច្រើនឡើងទៀត។

-ឪពុកម្ដាយគួរបើកឱកាសអោយកូនបាននាំមិត្តមកលេងនៅផ្ទះខ្លះ ព្រោះវាជាផលល្អក្នុងការអភិវឌ្ឍផ្នែកបុគ្គលិកលក្ខណៈនិងសម្ព័ន្ធភាពក្នុងសង្គម។

វ័យជំទង់ (ពី១៣-១៩ឆ្នាំ)

-ក្មេងនឹងសំដែងនូវភាពពូកែ ហ៊ាន និងសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ដោយគ្រាន់តែឪពុកម្ដាយយល់និងមិនជំទាស់ រឺមិនរារាំង។ បើក្មេងសំដែងចេញក្នុងផ្លូវដែលល្អឪពុកម្ដាយត្រូវធ្វើជាទីប្រឹក្សា ទទួលស្ដាប់និងបញ្ចេញការយល់ឃើញ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

-ឪពុកម្តាយគួរយល់ពីការប្រែប្រួលខាងរាងកាយរបស់កូន ដូចជា កំពស់ មានដើមទ្រូងធំឡើង មានរដូវ គួរពន្យល់អោយកូនបានដឹងពីអ្វីដែលបានប្រែប្រួល និងពីអ្វីដែលគួរតែដឹង មិនគួរបណ្តោយអោយកូនទៅស្វែងរកចំនេះដឹងដោយខ្លួនឯងក្នុងផ្លូវខុសនោះទេ ។

-ក្នុងវ័យនេះកូននឹងមានអារម្មណ៍ប្រែប្រួលងាយ បន្តិចល្អ បន្តិចអាក្រក់... ឪពុកម្តាយគួរអត់ធ្មត់ ចេះចង្អុលបង្ហាញហេតុផល ចេះបន្ធូរបន្ថយតាម និងរង់ចាំជួយដោះស្រាយពេលកូនមានបញ្ហា ។

ពេញវ័យ (អាយុ២០ឆ្នាំឡើងទៅ)

វ័យនេះ ជាវ័យដែលមានសមត្ថភាពទាំងកំលាំងកាយនិងកំលាំងគំនិតខ្ពស់ ។ គេមានគំនិតជារបស់ខ្លួនឯងមានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ចេះប្រើហេតុផលចេះគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ ស្វែងរកចំនេះដឹង ភាពរីកចំរើន មានការទទួលខុសត្រូវចំពោះខ្លួនឯងនិងគ្រួសារ ។

ឪពុកម្តាយគួររួមចំនែកចង្អុលបង្ហាញ ណែនាំ ផ្លាស់ប្តូរគំនិតជាមួយកូនក្នុងការសិក្សារកចំនេះដឹង ជំនាញវិជ្ជាជីវៈ ការធ្វើការងារ ការប្រកបរបរចិញ្ចឹមជីវិត និងការជ្រើសរើសគូគ្រង ។ បើមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងតួនាទីការងារ ក៏គួរទទួលស្តាប់ ហើយជួយគេតាមដែលអាចជួយបាន ។ ក្រៅពីនេះគួរណែនាំក្នុងរឿងចាយវាយលុយកាក់ អោយគេចេះសន្សំ ដើម្បីអនាគតរបស់ខ្លួនគេនិងគ្រួសារតទៅថ្ងៃមុខ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បញ្ហាក្បត់ចិត្ត

ពេលរៀបការជាគូស្វាមីភរិយាហើយ មុខជាគ្មាននរណាម្នាក់ដែលមិនប្រាថ្នាចង់អោយដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីប្រព្រឹត្តទៅយ៉ាងមានសេចក្ដីសុខ ស្ថិតស្ថេរយូរអង្វែងអស់មួយជីវិតនោះទេ ។ ប៉ុន្តែស្វាមីឬភរិយាខ្លះបានភ្លេចខ្លួនភ្លើតភ្លើនសប្បាយនឹងការក្បត់ចិត្ត ដោយគេភ្លេចគិតថាក្ដីសុខដែលទទួលបានពីការក្បត់ចិត្តវាគ្រាន់តែជាក្ដីសុខបណ្ដោះអាសន្នតែប៉ុននោះ ។ ចំនែកឯក្ដីទុក្ខដែលកើតពីការក្បត់ចិត្តនេះវានឹងស្ថិតនៅជាមួយនឹងគេអស់មួយជីវិត ដូចជា ក្ដីស្នេហ៍ដែលធ្លាប់តែផ្អែមល្ហែមក្លាយជាល្វីងជូរចត់ កើតមានការឈ្លោះប្រកែកគ្នារវាងស្វាមីនិងភរិយា មិនមានការយោគយល់គ្នា និងមានការមិនទុកចិត្តគ្នាកាន់តែច្រើនឡើង ហើយពិបាកនឹងល្អជាមួយគ្នាវិញណាស់ ដែលប្រៀបបានទៅនឹងកែវដែលស្រាំហើយ នៅថ្ងៃណាមួយកែវនោះមុខជានឹងបែកជាក់ជាមិនខានឡើយ ។ បើសិនមានបុត្រធីតាអាចនឹងធ្វើអោយបុត្រធីតាមិនគោរពរាប់អានជាឪពុកឬជាម្ដាយ ។

ការចូលសំរាកមុនក្រោយ និងការខ្វះរបៀបរវល់ជាប់ក្នុងការធ្វើការងាររហូតដល់មិនមានពេលវេលាអោយដល់អ្វីៗដទៃទៀតរបស់គូស្វាមីភរិយា គឺជាគ្រោះថ្នាក់ដ៏ធំធេងដល់ដំនើរជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ ហើយវាអាចនឹងទទួលបាននូវភាពបរាជ័យក្នុងដំនើរជីវិតគ្រួសារថ្មីដោយមានភាគីណាមួយក្បត់ចិត្តភាគីមួយទៀត ។ ភាគច្រើនភាគីបុរសដែលច្រើនតែលបលួចទៅមានទំនាក់ទំនងជាមួយស្ត្រីដទៃទៀត រឺមួយក៏មានភរិយាបន្ទាប់ទៀត ដែលជាដើមហេតុនាំមកនូវការធ្វើបាបចិត្តភរិយានិងកូនៗ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

មូលហេតុដែលនាំអោយមានការក្បត់ចិត្ត

-មានអាយុខុសប្លែកគ្នាច្រើនហួសពេករវាងស្វាមីនិងភរិយាដែលធ្វើអោយមានទស្សនៈ មានការយល់ឃើញខុសប្លែកគ្នាច្រើនពេករឺមិនចុះសំរុងនឹងគ្នា។

-វប្បធម៌ផ្សេងគ្នា ជនជាតិផ្សេងគ្នា កាន់សាសនាផ្សេងគ្នា ដែលជាហេតុធ្វើអោយសំរបខ្លួនរកគ្នាមិនបាន។

-ការមិនសមល្មមនឹងគ្នាទាក់ទងនឹងសេចក្តីត្រូវការខាងផ្លូវភេទ ដោយមានអតុល្យភាពក្នុងការបំពេញសេចក្តីត្រូវការខាងផ្លូវភេទដល់គ្នា។

-ការគ្មានកូនសំរាប់តវង្សត្រកូលដែលធ្វើអោយខ្វះចំនងចងចិត្ត។

-មានបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ ចំនូលមិនគ្រប់គ្រាន់នឹងចំនាយ ដែលជាហេតុធ្វើអោយភាគីណាមួយនោះអាចផ្តោតអារម្មណ៍តែលើកិច្ចការងារ ហើយមិនបានគិតដល់មនុស្សដែលនៅឯផ្ទះ ហើយអាចធ្វើអោយភាគីម្ខាងទៀតកើតមានការអផ្សុកកណ្តោចកណ្តែង ហើយឈានទៅដល់កើតមានការក្បត់ចិត្ត។

-មូលដ្ឋានអារម្មណ៍មិនមានស្ថិរភាព ឆាប់ធុញទ្រាន់ ខ្វះការពិនិត្យខ្លួនឯង អាត្មានិយមពេលមានបញ្ហាច្រើនតែបន្ទោសអ្នកដទៃ។

-ភ្លាត់សតិ ដូចជា ពេលកំពុងស្រវឹងសុរា រឺភាគីណាមួយកំពុងមានចិត្តមិនប្រក្រតី។

-ជាមនុស្សមានចំនុចខ្សោយដែលបណ្តាលមកពីគ្រួសារមានបញ្ហា ទើបត្រូវការជំនួសនូវអ្វីដែលខ្លួនធ្លាប់ខ្វះពីមុនមក ហើយចង់បង្ហាញថា ខ្លួនលេចធ្លោជាងអ្នកដទៃ ដើម្បីបិទបាំងចំនុចខ្សោយរបស់ខ្លួន។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទិសដៅការពារនិងដោះស្រាយបញ្ហាការក្សត់ចិត្ត

-ការជ្រើសរើសគូគ្រងគួរពឹងគិតដល់ភាពសមនឹងគ្នាលើផ្នែកផ្សេងៗ មានដូចជា វ័យ ទស្សនគតិ កិរិតវប្បធម៌ និងប្រវត្តិគ្រួសារដែលប្រហាក់ប្រហែលគ្នា។

-បើអាចធ្វើទៅបានគួរជ្រើសរើសយកសាសនានិងជនជាតិដូចគ្នាដើម្បីកាត់បន្ថយភាពមិនចុះសំរុងនឹងគ្នា។

-ពេលមានបញ្ហាគួរជួបពិភាក្សាគ្នា ដូចជា បញ្ហាការសំរបខ្លួនខាងផ្លូវភេទ បញ្ហាសុខភាពដើម្បីត្រៀមមានកូនតាមស្ថានភាពសមរម្យ។

-ពិនិត្យកំហុសឆ្គងនិងកង្វះខាតរបស់ខ្លួនឯង មិនរឹងរូស មិនប្រកាន់ទោស មានហេតុផល មិនឆេវឆាវ មានជំនឿជាក់លើខ្លួនឯង មានសីលធម៌ កាត់បន្ថយការមិនទុកចិត្តគ្នា និងមិនគួរព្យាករណ៍ រឺប្រកាន់ខ្ជាប់អ្វីមួយខ្លាំងហួសពេកនោះទេ។

-គួរយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយខ្លួនឯងនិងគូគ្រងអោយកាន់តែច្រើនឡើង កុំផ្តោតអារម្មណ៍តែលើការងារ រឺផ្តោតអារម្មណ៍តែលើកូនខ្លាំងហួសពេក រហូតដល់ធ្វើអោយគូគ្រងយល់ច្រលំថា ខ្លួនគេត្រូវបានបោះបង់ចោល។

-បើនៅមិនទាន់អាចដោះស្រាយបញ្ហាបាន គួរចេះជួបពិភាក្សាសុំយោបល់ពីចាស់ទុំ រឺពីឪពុកម្តាយរបស់ភាគីនីមួយៗ។

ដូចនេះដើម្បីមិនអោយកើតមានបញ្ហាក្សត់ចិត្ត គួរប្រមើលមើលខ្លួនឯងជាញឹកញយ ព្យាយាមយកចិត្តទុកដាក់នឹងគូគ្រងរបស់ខ្លួនអោយច្រើនឡើង ព្រមទាំងព្យាយាមដោះស្រាយផ្សេងៗ អោយបានច្រើនបំផុតតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ដើម្បីធ្វើអោយដំណើរជីវិតគ្រួសារថ្មីស្ថិតនៅសុខសាន្តបានយូរអង្វែងតរៀងទៅ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បញ្ហាទំនាស់ក្នុងគ្រួសារថ្មី

គូស្វាមីភរិយាពេលរួមជីវិតរស់នៅជាមួយគ្នាហើយក៏រមែងមានបញ្ហាវិមានទំនាស់នឹងគ្នាខ្លះៗជាធម្មតា ។ការឈ្លោះទាស់ទែងគ្នារវាងគូស្វាមីភរិយាច្រើនតែកើតឡើងពីការដែលភាគីទាំងពីរមានការមិនចុះសំរុងគ្នាក្នុងរឿងផ្សេងៗ ដែលច្រើនតែកើតមានមកពីមូលហេតុដូចតទៅនេះ :

១-បញ្ហាម្តាយក្មេក(ម្តាយរបស់ស្វាមី)និងកូនប្រសារស្រី

២-បញ្ហាបងប្អូនញាតិសន្តានរបស់ស្វាមីនិងភរិយា

៣-បញ្ហាលុយកាក់

៤-បញ្ហាចិញ្ចឹមមើលថែទាំបុត្រធីតា

១-បញ្ហាម្តាយក្មេកនិងកូនប្រសារស្រី

ក្នុងដំនើរប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិតគ្រួសារថ្មីបញ្ហាធំបំផុតដែលគូស្វាមីភរិយាភាគច្រើនតែងតែបានជួបប្រទះ គឺបញ្ហារវាងម្តាយក្មេកនិងកូនប្រសារស្រី ដែលច្រើនតែបណ្តាលអោយមានផលប៉ះពាល់ដល់ដំនើរជីវិតរបស់គូស្វាមីភរិយាយ៉ាងខ្លាំង ។

មូលហេតុនៃបញ្ហា

-កើតពីសេចក្តីស្រលាញ់រវាងម្តាយនិងកូនប្រុស ដែលជាសេចក្តីស្រលាញ់និងពាក់ព័ន្ធយ៉ាងស៊ីជំរៅតាមខ្សែលោហិត ទើបខំការពាររក្សានិងថ្នាក់ថ្នមកូនប្រុសរបស់ខ្លួនតាមសភាវគតិ ។

-ភរិយាមិនយល់ពីសេចក្តីស្រលាញ់រវាងម្តាយនឹងកូនប្រុស ពេលម្តាយក្មេក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នៅហួងហែងកូនប្រុស រីមួយក៏កូនប្រុសសំដែងសេចក្ដីស្រលាញ់ រីក៏មានការបារម្ភដល់ម្ដាយ ជាហេតុធ្វើអោយភរិយាអាចកើតមានការច្រណែន ហើយកើតមានការអាក់អន់ចិត្ត។

-គូស្វាមីភរិយានៅមិនទាន់ជាចាស់ទុំនៅឡើយ ហើយមិនបានសំរេចចិត្តលើបញ្ហាមួយចំនួន ក៏ទៅប្រឹក្សាជាមួយនឹងគ្រួសារចាស់របស់ខ្លួន ដែលជាការបើកឱកាសអោយម្ដាយក្មេកអាចចូលមកពាក់ព័ន្ធក្នុងគ្រួសារថ្មីបាន។

ផលប៉ះពាល់ចំពោះគ្រួសារថ្មី

-គ្រួសារខ្វះសេចក្ដីសុខ ព្រោះម្នាក់ៗមានការជំទាស់ រីយល់ថាខ្លួនល្អយល់ថាខ្លួនត្រូវ ដែលនឹងមានផលប៉ះទង្គិចដល់សុខភាពផ្លូវចិត្តរបស់បុត្រធីតា។

-ជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ប្រេះឆាំរហូតដល់មានការលែងលះ ប្រសិនបើមានការទាស់ទែងគ្នាកាន់តែខ្លាំងឡើងនោះ។

-ប្រសិនបើភរិយាកំពុងមានផ្ទៃពោះ ការទាស់ទែងនោះនឹងបង្កអោយមានភាពតានតឹងខាងផ្លូវចិត្ត ហើយមានផលប៉ះពាល់ដល់កូនក្នុងផ្ទៃ។

-ប្រសិនបើគូស្វាមីភរិយានៅពឹងផ្អែកផ្អែកសេដ្ឋកិច្ចលើឪពុកម្ដាយនៅឡើយ ពេលមានការទាស់ទែងខ្វែងគំនិតគ្នា ក៏អាចនឹងត្រូវដោះស្រាយវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ចដោយខ្លួនឯងផ្ទាល់។

-ពេលមានទំនាស់ទាស់ទែងគ្នាភរិយាច្រើនតែជាភាគីដែលចាញ់ប្រៀប និងត្រូវស្វាមីមើលក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមានរីក៏មានអគតិ(ការលំអៀង) ព្រោះស្វាមីរមែងមានការពាក់ព័ន្ធជាមួយម្ដាយនិងកាន់ជើងម្ដាយរបស់ខ្លួនជាមុន។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ទិសដៅការពារនិងដោះស្រាយបញ្ហា

-មុនពេលរៀបការ ភាគីស្ត្រីគួរតែធ្វើការសិក្សាស្វែងយល់ពីប្រវត្តិចិត្តគំនិត ឧបនិស្ស័យ អារម្មណ៍ និងទស្សនគតិផ្សេងៗរបស់ម្តាយអ្នកដែលនឹងក្លាយមកជាស្វាមី ហើយព្យាយាមសំរបខ្លួនអោយត្រូវជាមួយនឹងគាត់អោយខាងតែបាន។ បើសិនអាចធ្វើការរាក់ទាក់ស្និតស្នាលជាមួយគាត់បានក៏កាន់តែប្រសើរ។

-អ្នកដែលជាស្វាមីត្រូវមានចិត្តរឹងប៉ឹង មិនត្រចៀកស្រាល និងត្រូវធ្វើខ្លួនជាអាជ្ញាកណ្តាល មិនចូលភាគីណាមួយផ្តល់ភាពយុត្តិធម៌ដល់ភាគីទាំងពីរ មិនឈ្លក់នឹងភរិយាហើយភ្លេចម្តាយ និងមិនធ្វើការប្រៀបធៀបម្តាយជាមួយនឹងភរិយា ទោះបីជារឿងណាមួយក៏ដោយ។

-អ្នកដែលជាភរិយាត្រូវព្យាយាមសំរបខ្លួនអោយចូលចុះជាមួយម្តាយក្មេក និងមិនមានអគតិជាមួយម្តាយក្មេក ។ ភរិយាត្រូវមានការអត់ធ្មត់ ហើយត្រូវលើកតំកើងគោរពរាប់អានម្តាយក្មេកអោយដូចម្តាយរបស់ខ្លួនដែរ ព្រមទាំងផ្តល់ការជួយឧបត្ថម្ភដល់គាត់តាមឱកាសផងដែរ។

-អ្នកដែលជាម្តាយក្មេកត្រូវធ្វើចិត្តអោយបានថាពេលនេះកូនប្រុសដល់ពេលមានគ្រួសារថ្មីហើយ ត្រូវតែផ្តល់សិទ្ធិសេរីភាពក្នុងការទ្រទ្រង់ជីវិតរបស់កូនអោយទៅខ្លួនគេចាត់ចែងផ្ទាល់ មិនចូលទៅជ្រែតជ្រែកក្នុងគ្រួសារថ្មីរបស់កូនប្រុស ហើយគួរតែផ្តល់ការជួយសង្គ្រោះនិងការណែនាំដល់កូនតាមឱកាសនិងកាលទេសៈ។

២-បញ្ហាបងប្អូនញាតិសន្តានរបស់ស្វាមីនិងភរិយា

បញ្ហាបងប្អូនញាតិសន្តានរបស់ស្វាមីនិងភរិយា គឺជាបញ្ហាសំខាន់ដែលបង្ក

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

អោយគូស្វាមីភរិយាកើតមានទំនាស់នឹងគ្នា ព្រោះការរស់នៅរួមគ្នាជាគ្រួសារថ្មីរបស់គូស្វាមីភរិយាមិនមែនគ្រាន់តែត្រូវមានការសំរបខ្លួនអោយចូលគ្នាចុះតែពីរនាក់នោះទេ គឺថែមទាំងត្រូវសំរបខ្លួនអោយចូលគ្នាចុះជាមួយនឹងបងប្អូនញាតិសន្តានរបស់គូស្វាមីភរិយាទៀតផង ដ្បិតអីគ្រួសារថ្មីក្នុងសង្គមខ្មែរយើងរមែងនៅមានការពាក់ព័ន្ធជាមួយនឹងបងប្អូនញាតិសន្តានរបស់គូស្វាមីភរិយាផងដែរ ។ ដូចនេះការមានសម្ព័ន្ធល្អរវាងគ្រួសារថ្មីនិងបងប្អូនរបស់ស្វាមីភរិយា វាមានភាពសំខាន់ដល់សេចក្តីសុខរបស់គូស្វាមីភរិយា ទោះបីជាគូស្វាមីភរិយារស់នៅក្នុងគ្រួសារចាស់ខាងភាគីណាមួយ រឺបែកគ្រួសារថ្មីទៅនៅដោយឡែកហើយក៏ដោយ ។

ទិសដៅដោះស្រាយ

-ស្វាមីឬភរិយាគួរតែព្រមទទួលស្គាល់ការពិត ទាំងផ្នែកជីវភាពរស់នៅនិងទាំងប្រវត្តិវង្សត្រកូលរបស់បងប្អូនញាតិសន្តានរបស់អ្នកដែលយើងបានជ្រើសរើសធ្វើជាស្វាមីឬភរិយា ។ ទោះបីជាមានភាពខុសប្លែកគ្នាពីយើងច្រើនក៏ដោយក៏គួរផ្តល់ការគោរពរាប់អាន លើកតំកើង និងប្រណិបត្តិជាមួយបងប្អូនញាតិសន្តានរបស់ស្វាមី ឬភរិយាអោយដូចជាបងប្អូនរបស់ខ្លួនដែរ ។

-គួរទៅលេងបងប្អូនរបស់ស្វាមីឬភរិយាខ្លះ១ ដោយមានរបស់ផ្ញើជាប់ទៅផង ដើម្បីជាការសំដែងនូវការមានទឹកចិត្ត ការព្រួយបារម្ភ និងនឹករលឹកយ៉ាងពិតប្រាកដមិនមានអគតិនិងមើលគេក្នុងផ្លូវល្អទុកជាមុន ។

-ពេលមានការចូលរួមពិភាក្សាគ្នាជាមួយបងប្អូនសាច់ថ្លៃ បើគេសុំអោយយើងបញ្ចេញការយល់ឃើញ គួរតែសំដែងការយល់ឃើញត្រឹមតែការស្នើសុំប៉ុណ្ណោះ

www.budinst.gov.kh　www.elibraryofcambodia.org

មិនគួរនិយាយបញ្ចេញយោបល់ច្រើនហួសពេកទេ ដើម្បីចៀសវាងការប្រកែកតវ៉ាជាមួយបងប្អូនញាតិសន្តានរបស់គូគ្រង និងមិនគួរនិយាយរិះគន់វាយតំលៃបងប្អូនរបស់គូគ្រងក្នុងផ្លូវអវិជ្ជមានអោយគេស្តាប់នោះទេ។

-ពេលមានបញ្ហាជាមួយនឹងបងប្អូនសាច់ថ្លៃ យើងត្រូវតែមានការអត់ធ្មត់ ព្រោះយើងជាមនុស្សដែលនៅកណ្តាល និងត្រូវរងនូវការកៀបសង្កត់ពីសំនាក់គូគ្រង និងបងប្អូនរបស់គូគ្រង។ ដូចនេះយើងត្រូវចេះធ្វើខ្លួនជាកណ្តាល មានភាពយុត្តិធម៌ មិនងាកវេចូលខាងភាគីណាមួយ ហើយព្យាយាមសំរបខ្លួនអោយចូលចុះជាមួយបងប្អូនរបស់គូគ្រងអោយបាន។

-បើសិនគូស្វាមីភរិយារស់នៅរួមជាមួយគ្រួសារចាស់មិនទាន់បែបគ្រួសារថ្មី ពេលមានឱកាស រឺបានត្រៀមខ្លួនរួចស្រេចល្មមអាចនឹងបែកផ្ទះញែកគ្រួសារថ្មីបាន ក៏គួរតែប្រញាប់រកមធ្យោបាយញែកគ្រួសារចេញមកនៅដោយឡែក ដើម្បីការពារមិនអោយមានបញ្ហា រឺទំនាស់ដែលអាចនឹងកើតមាននៅពេលអនាគត។ សម្ព័ន្ធរវាងគ្រួសារបងប្អូនញាតិសន្តានសាច់ថ្លៃរបស់គូស្វាមីភរិយាមានភាពសំខាន់ មានឥទ្ធិពលក្នុងដំនើរប្រព្រឹត្តទៅនៃជីវិតគ្រួសារថ្មីមិនតិចទេ។បើគូស្វាមីភរិយាណាអាចសំរបខ្លួនបាន និងមានសម្ព័ន្ធភាពល្អជាមួយនឹងគ្រួសារចាស់របស់ទាំងពីរភាគីបាននោះ រមែងនឹងទទួលបានជោគជ័យក្នុងជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍។

៣-បញ្ហាលុយកាក់

មូលហេតុនៃបញ្ហា

-ម្នាក់ព្យាយាមគ្រប់គ្រងលុយកាក់ចំនូលរបស់គ្រួសារទុក មិនព្រមអោយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ម្នាក់ទៀតដឹងលឺ ឬមានចំនែករួមក្នុងការសំរេចចិត្តចាយវាយលុយកាក់សោះ ។

-គូគ្រងម្នាក់មិនមានការទទួលខុសត្រូវ ចាយវាយប្រាក់កាសតាមអំពើចិត្ត មិនចាប់អារម្មណ៍មិនខ្វាយខ្វល់នឹងជីវភាពរស់នៅរបស់គ្រួសារ ។

-លុយមរតកដែលបានទទួលក្រោយពីរៀបការហើយ គូគ្រងម្នាក់ដែលជាម្ចាស់មរតកគិតថា លុយចំនែកនេះជារបស់ខ្លួនតែម្នាក់ឯង មិនមែនជារបស់រួមទេ ។ ស្របពេលនោះម្នាក់ទៀតយល់ថា គួរតែយកលុយនោះមកចាយវាយក្នុងគ្រួសាររួមគ្នា ។

ទិសដៅដោះស្រាយ

-លុយដែលជាមរតកឬបានមកមុនរៀបការ ចាត់ទុកថាជាលុយផ្ទាល់ខ្លួន ។

-លុយដែលទាំងពីរនាក់រកបានក្រោយពីរៀបការហើយ ជារបស់រួមគ្នាទាំងពីរនាក់ លើកលែងតែបានសន្យាស្រុះស្រួលគ្នាដោយឡែក ។

-លុយមរតកជារបស់សួនតួ លើកលែងតែបានយល់ព្រមស្រុះស្រួលនឹងគ្នាដោយឡែក ។

-មានការដាក់ផែនការការចាយវាយក្នុងគ្រួសារ ដោយចាត់ទុកថាត្រូវមានការទទួលខុសត្រូវរួមគ្នា ។

៤-បញ្ហាការចិញ្ចឹមមើលថែទាំអប់រំបុត្រធីតា

មូលហេតុនៃបញ្ហា

-មានក្តីសុបិនរឺក្តីសង្ឃឹមលើកូនខ្លាំងហួសពេក ។ ពេលដែលកូនមិនអាចបានដូចដែលបានតាំងក្តីសង្ឃឹមទុក ឪពុកឬម្តាយច្រើនតែបន្ទោសគ្នាថា ជាអ្នកដែលធ្វើ

www.budinst.gov.kh　　www.elibraryofcambodia.org

អោយមានការខុសឆ្គង ។

-ភរិយាច្រើនតែរិះគន់ស្វាមីថាមិនយកចិត្តទុកដាក់មើលថែកូន តែតាមការពិតទៅបណ្តាលមកពីស្វាមីមិនសូវជាយកចិត្តទុកដាក់នឹងភរិយា ជាហេតុធ្វើអោយភរិយាមួម៉ៅ ហើយផ្ទេរអារម្មណ៍នោះទៅជាការរិះគន់ស្វាមីទៅវិញ ។

-ស្វាមីខ្លះក្រៅពីមិនយកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំកូន១ហើយ ពេលកូនមានបញ្ហាក៏ច្រើនតែរិះគន់ភរិយាថា មិនមើលថែទាំអប់រំកូននិងធ្វើអោយកូនមានបញ្ហា ។

-ឪពុកម្តាយមិនមាំមួនមានបញ្ហាសុខភាពជាហេតុធ្វើអោយការមើលថែទាំបុត្រធីតាមិនបានពេញលេញ ។

ទិសដៅដោះស្រាយ

-ទាំងស្វាមីទាំងភរិយាគួរតែមើលថែទាំនិងអប់រំបុត្រធីតារួមគ្នា ។

-ប្រសិនបើកើតមានបញ្ហាក្នុងគ្រួសារ ក៏មិនគួរនិយាយបន្ទោសនិងរិះគន់គ្នាទៅវិញទៅមកទេ គួររួមគ្នារិះរកវិធីដោះស្រាយទើបល្អ ។

-មិនរិះគន់គូគ្រងម្នាក់ទៀតថាជាដើមហេតុធ្វើអោយកូនមានបញ្ហា គួរតែរួមគ្នាទទួលខុសត្រូវដល់អ្វី១ ដែលបានកើតឡើងជាមួយគ្នា ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការលែងលះគ្នា

ក្រោយពីពេលការរៀបការហើយ មានគូស្វាមីភរិយាខ្លះមិនព្រមសំរបខ្លួនសំរបចិត្តរកគ្នាទេ ដោយប្រកាន់ខ្ជាប់នូវទំលាប់ ជីវភាពដែលធ្លាប់មាននិងចិត្តគំនិតជាមូលដ្ឋានដើមរបស់ម្នាក់ៗ មិនព្យាយាមថ្នាក់ថ្នមត្រកងបីជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍ទេ ហើយនៅទីបំផុតក៏ទទួលនូវបរាជ័យ ។ ភាគច្រើនច្រើនកើតមាននៅក្នុងចន្លោះពេលប្រមាណជាពាឆ្នាំដំបូងបន្ទាប់ពីរៀបការ ហើយជ្រើសយកវិធីរត់គេចពីបញ្ហា គេចពីស្ថានការណ៍លំបាកខ្លះដែលបានកើតមានឡើងក្នុងគ្រួសារ ដោយសំរេចចិត្តលែងលះគ្នា។ ការសំរេចចិត្តជ្រើសយកមធ្យោបាយនេះមកដោះស្រាយបញ្ហា គឺជាការមិនល្អ និងមិនសូវត្រឹមត្រូវប៉ុន្មានទេ ព្រោះក្រៅពីវានាំមកនូវការឈឺចុកចាប់ខាងផ្លូវចិត្ត និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវកាយរបស់គូស្វាមីភរិយា វាថែមទាំងមានផលប៉ះពាល់ និងហុចផលដល់អនាគតរបស់កូនទៀតផង ។

ផលប៉ះពាល់ចំពោះគូស្វាមីភរិយា

-ទាំងភាគីបុរសនិងទាំងភាគីស្ត្រីនឹងបានទទួលផលប៉ះពាល់ដល់ទឹកចិត្តកើតមានក្តីទុក្ខ មានការឈឺចាប់និងលំបាកវេទនាខាងផ្លូវចិត្តដោយសារតែការលែងលះ។

-បាត់បង់សម្ព័ន្ធភាពល្អរវាងបងប្អូនញាតិសន្តានទាំងពីរភាគី កើតមានភាពព្រងើយកន្តើយ ឃ្លាតឆ្ងាយពីគ្នា ធ្វើអោយខ្ទះភាពកក់ក្តៅ។

-ត្រូវអ្នកផងនិន្ទារិះគន់វាយតំលៃបាត់បង់កិត្តិយសរបស់ខ្លួនមួយរយៈកាល ឬយូរអង្វែង និងមានការរង្គោះរង្គើដល់វង្សត្រកូលរបស់ខ្លួន ពិសេសភាគីស្ត្រី។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

-មានបញ្ហាផ្នែកសេដ្ឋកិច្ច បើពីមុនមកធ្លាប់តែស្វាមីរកស៊ីចិញ្ចឹមគ្រួសារតែម្នាក់ឯង ពេលលែងលះគ្នាភរិយាត្រូវខ្នះខ្នែងតស៊ូដើម្បីរកចំនូលមកចិញ្ចឹមកូនដែលខ្លួនត្រូវទទួលខុសត្រូវ បើសិនមានការខ្វះខាតឬមិនអាចដោះស្រាយបាន ក៏នឹងត្រូវប៉ះទង្គិចដល់ការសិក្សារៀនសូត្ររបស់កូន។

-កើតមានអារម្មណ៍តានតឹង និងខ្វះជំនឿជាក់លើខ្លួនឯង។

ផលប៉ះពាល់ដល់បុត្រធីតា

-ក្មេងទទួលនូវការបាត់បង់យ៉ាងធំធេង ខ្វះសេចក្ដីស្រលាញ់ មានទុដ្ឋិនិយមបង្ករឿងហេតុច្រងេងច្រងាង មានការច្រណែន មិនមែនជាមិត្តជាមួយនឹងអ្នកដទៃព្រោះគិតថាមានមនុស្សដទៃមកដណ្ដើមសេចក្ដីស្រលាញ់ពីរូបគេ ហើយក៏ស្វះស្វែងរកសេចក្ដីស្រលាញ់ ត្រូវការមិត្តជួយគិត ដើម្បីជំនួសនូវអ្វីដែលខ្លួនបានបាត់បង់ទៅដែលជាហេតុធ្វើអោយងាយនឹងអូសទាញ នៅទីបំផុតក៏សេពគប់ជាមួយមិត្តខិលខូចមិនល្អ ឬអាចសេពថ្នាំញៀន។

-ក្មេងខ្វះមោទនភាព ដោយត្រូវមិត្តឬអ្នកដទៃសួរនាំ ញ៉ោះ ចំអក កើតមានអារម្មណ៍អៀនខ្មាស មានចំនុចខ្សោយ គ្មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង ខ្វះក្ដីសុខមានតែការព្រួយបារម្ភ ចូលចិត្តនៅម្នាក់ឯងសំកុកសំកុល ត្រមង់ត្រមោច ហូបមិនបានគេងមិនលក់ រាងកាយទ្រុឌទ្រោម ធ្វើអោយការរៀនសូត្រធ្លាក់ចុះ។

-មានបញ្ហាក្នុងការសំរបខ្លួននិងព្រឹត្តិកម្មខាងភេទ ព្រោះខ្វះគំរូដ៏ល្អ ហើយកើតមានភាពច្របូកច្របល់ក្នុងរឿងភេទ អាចមានការស្រលាញ់ភេទដូចគ្នា។

-ទទួលបាននូវគំរូមិនល្អ ហើយក្មេងនឹងចងចាំហេតុការណ៍លែងលះរបស់

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ឪពុកម្ដាយខ្លួន។

ដូចនេះការលែងលះ វាមិនមែនជាដំណោះស្រាយដែលល្អសំរាប់ដោះស្រាយបញ្ហាគ្រួសារនោះទេ ។ គូស្វាមីភរិយាគួរតែព្យាយាមជួយគ្នារិះគិតរកដំណោះស្រាយ និងដោះស្រាយបញ្ហា ដើម្បីនឹងថ្នាក់ថ្នមរក្សាជីវិតអាពាហ៍ពិពាហ៍អោយមានក្ដីសុខ ហើយអាចរស់នៅរួមគ្នាបានយូរជាទីបំផុត ។ បើសិនបានព្យាយាមដោះស្រាយបញ្ហាហើយ តែមិនបានផលឬនៅតែរកច្រកចេញមិនឃើញ គួរពិភាក្សាចាស់ទុំដែលមានបទពិសោធច្រើន ដើម្បីសុំអោយជួយផ្ដល់មតិយោបល់ដល់យើង និងរិះរកដំណោះស្រាយថ្មីផ្សេងទៀត យកមកដោះស្រាយបញ្ហាបន្តទៅទៀត ។

បើបានធ្វើអ្វីទាំងនេះហើយ ប៉ុន្តែនៅតែមិនបានផលសំរេចទេ ការលែងលះអាចជាច្រកចេញ ឬជាជំរើសចុងក្រោយបង្អស់មួយល្អដែរ តែគួរមានការត្រៀមខ្លួនទុកជាមុននឹងធ្វើការលែងលះ ដោយរំពឹងគិតផ្ដោតទៅលើផលប៉ះពាល់ដែលនឹងកើតមានដល់កូន។ សំរាប់គូស្វាមីភរិយាដែលបានលែងលះគ្នា គួរផ្ដល់ឱកាសអោយដល់ខ្លួនឯង ដោយមិនគួរប្រញាប់ប្រញាល់មានគូគ្រងថ្មីទៀតភ្លាមៗនោះទេ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតថ្វីបើបានលែងលះគ្នាទៅហើយមែន ក៏គួរតែកុំភ្លេចតួនាទីខ្លួនជាឪពុកជាម្ដាយដែលនឹងត្រូវមានចំពោះកូនជារៀងរហូត ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

តួនាទីរបស់ឪពុកឬម្តាយក្នុងការចិញ្ចឹមមើលថែទាំកូនតែម្នាក់ឯងក្រោយពីលែងលះ

ក្រោយពីបានលែងលះហើយ គូស្វាមីភរិយាក៏ត្រូវរស់នៅបែកគ្នាម្នាក់មួយកន្លែង ជាហេតុធ្វើអោយកូនដែលជាទីស្រលាញ់របស់គ្រួសារអាចនឹងត្រូវនៅក្រោមការមើលថែទាំរបស់នរណាតែម្នាក់រវាងឪពុកឬម្តាយ ។ កូននឹងកើតមានក្តីនឹករលឹកកណ្តោចកណ្តែង និងខ្វះតួយ៉ាងរបស់ឪពុកឬម្តាយ ។

ដើម្បីសុខភាពចិត្តដែលល្អរបស់គ្រួសារខ្លួនយើងផ្ទាល់និងបុត្រ យើងគួរមានការរៀបចំរោងឬដាក់ទិសដៅក្នុងការចិញ្ចឹមមើលថែទាំអប់រំកូនដោយ :

-ត្រូវតស៊ូអត់ធ្មត់ ធ្វើចិត្តអោយរឹងប៉ឹង កុំសំដែងអាការៈរារែក ខឹងមួម៉ៅឬនិន្ទាម្នាក់ទៀត(ស្វាមីឬភរិយា)អោយកូនខ្លួនឯងស្តាប់ ដែលនឹងធ្វើអោយកូនមានចិត្តគំនិតច្របូកច្របល់ មានទុក្ខព្រួយបារម្ភ ព្រោះបុត្រធីតាគ្រប់រូបមិនមាននរណាម្នាក់ចង់អោយអ្នកផងនិយាយនិន្ទាពីឪពុកឬម្តាយរបស់ខ្លួននោះទេ ។

-បំពេញតួនាទីក្នុងផ្ទះអោយល្អបំផុតតាមដែលយើងអាចធ្វើទៅបាន និងគួរចេះសន្សំសំចៃ មិនល្បក់នឹងអបាយមុខ មិនផឹកសុរាឬដើរលេង ដើម្បីជាគំរូល្អដល់បុត្រធីតា ។

-អប់រំអោយបុត្រធីតាចេះប្រឈមនឹងការពិត និងពន្យល់ពីមូលហេតុដែលយើងត្រូវបំបែកគ្នារស់នៅផ្សេងពីគ្នា ព្រមទាំងផ្តល់អោយកូននូវសេចក្តីស្រលាញ់ភាពកក់ក្តៅ យកចិត្តទុកដាក់សួរនាំកូនពីនេះពីនោះពេលទំនេរពីពេលដែលកូនចេញ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ពីសាលារៀន អាចនឹងជួយពន្យល់កូនពេលកូនធ្វើលំហាត់ ឬធ្វើអ្វីៗតាមដែលយើងអាចជួយបាន ដែលនឹងធ្វើអោយកូនមានជំនឿចិត្តលើខ្លួនឯងកាន់តែច្រើនឡើង ។

- រៀបរាប់ពីអំពើល្អរបស់ឪពុកឬម្តាយដែលនៅកន្លែងផ្សេងគ្នាអោយកូនៗស្តាប់ ដើម្បីអោយកូនមានមោទនភាពនិងកក់ក្តៅនៅពេលគេ(ស្វាមីឬភរិយា) មកលេងនឹងកូនម្តងម្កាល ។ គួរផ្ញើរូបថតកូនៗ ឬសរសេរសំបុត្ររៀបរាប់ពីការប្រែប្រួលរបស់កូន ដែលប្រព្រឹត្តទៅក្នុងផ្លូវស្ថាបនាអោយភាគីដែលនៅឆ្ងាយបានដឹងខ្លះៗផង ដើម្បីអោយគេកាត់បន្ថយការព្រួយបារម្ភ ហើយមានកំលាំងចិត្តធ្វើការងារកាន់តែល្អឡើង ។

-ពេលមកជួបគ្នា បើមានបញ្ហាគួរពិភាក្សាប្តូរយោបល់គ្នា ចៀសវាងការឈ្លោះទាស់ទែងតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ បើសិនមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងបុត្រធីតា គួរពិភាក្សាឬពឹងពាក់បងប្អូនញាតិទាំងពីរភាគី ។

- ក្រោយពីមានការលែងលះគ្នា តួនាទីជាស្វាមីឬភរិយាក៏ត្រូវបានបញ្ចប់ ។ ប៉ុន្តែឋានៈជាឪពុកឬម្តាយរបស់បុត្រធីតានៅតែមានដដែល ។ដូចនេះគួរតែមានពេលបានជួបសំនេះសំនាលគ្នារវាងឪពុកនិងកូន ឬរវាងម្តាយនិងកូនខ្លះៗផង តែមិនគួរនិយាយបន្ទោសភាគីណាមួយ(ឪពុកឬម្តាយ) អោយប៉ះទង្គិចដល់ចិត្តកូនទេ ព្រោះអ្វីដែលអាក្រក់ដែលកូនបានដឹងបានលឺ វានឹងក្លាយជាតួយ៉ាងមិនល្អដល់កូន ។

ប្រសិនបើយើងបានធ្វើដូចដែលរៀបរាប់មកខាងលើ ការរស់នៅបែកគ្នាដោយភាពចាំបាច់ណាមួយរបស់គ្រួសារ មុខជានឹងមិនមានបញ្ហាឬមានបញ្ហាតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ដែលធ្វើអោយគ្រួសាររបស់យើងអាចនឹងមានសេចក្តីសុខរហូតទៅ ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ការស្លាប់ចោលរបស់គូគ្រង

ប្រសិនបើមានភាគីណាមួយ(ស្វាមីឬភរិយា)ស្លាប់ចោលនោះនឹងធ្វើអោយអ្នកដែលរស់នៅមានការសោកស្តាយ ស្រណោះអាល័យ មានទុក្ខព្រួយ សញ្ជឹងគិតដល់តែអ្នកដែលស្លាប់ មានអារម្មណ៍ស្តាយក្រោយថា ខ្លួនគួរតែបានធ្វើអ្វីអោយអ្នកដែលស្លាប់ច្រើនជាងនេះ ។ កាសោកស្តាយពីការបាត់បង់នេះអាចនឹងស្ថិតនៅបានយូរប៉ុនណោ អាស្រ័យលើបុគ្គលិកភាព សមត្ថភាពក្នុងការសំរបខ្លួន និងសង្គមបរិយាកាស ដូចជា គ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចរបស់ខ្លួន ។

ក្នុងដំនាក់កាលដំបូងនៃការបាត់បង់ច្រើនតែបដិសេដមិនព្រមទទួលស្គាល់ការពិត មានអារម្មណ៍វិលវល់គិតអ្វីមិនចេញ ធ្វើអ្វីមិនត្រូវ មានការគិតដក់ជាប់ក្នុងចិត្តថា គេនៅមិនទាន់ស្លាប់ មិនព្រមអោយយករបស់របរប្រើប្រាស់របស់អ្នកស្លាប់ចេញពីកន្លែងដើម ។ មានអារម្មណ៍ខឹងអ្នកស្លាប់ដែលចោលយើងអោយប្រឈមនឹងបញ្ហាការទទួលខុសត្រូវរកស៊ីចិញ្ចឹមកូន ខឹងគ្រូពេទ្យដែលព្យាបាលមិនជា ខឹងទេវតាដែលមិនជួយអោយគេផុតពីក្តីស្លាប់ ខឹងខ្លួនឯងដែលមិនអាចជួយគេបាន ។ ប្រសិនណាបើហេតុការណ៍នេះស្ថិតនៅយូរហួសពេក ក៏នឹងផ្តល់ផលអាក្រក់ដល់សុខភាពខ្លួនឯង ។

ការជួយខ្លួនឯងរបស់អ្នកដែលគូគ្រងស្លាប់ចោល

-បើសិនចង់យំក៏គួរតែយំ ព្រោះការយំជាការបន្ធូរទុក្ខក្រៀមក្រំដែលមានអោយធូរស្រាលចុះបាន ។ ប៉ុន្តែគួរកុំបណ្តោយអោយមានការសោកសៅនិងទុក្ខព្រួយ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ច្រើនហួសពេក ដើម្បីថែរក្សាសុខភាពកុំអោយទ្រុឌទ្រោម ។ គួរតែព្យាយាមពឹងលើខ្លួនឯងអោយបានច្រើនបំផុត ។

-បើមិនចាំបាច់ទេកុំអាលផ្លាស់ផ្ទះ រឺប្តូរការងារ ព្រោះវាអាចនឹងធ្វើអោយមានភាពតានតឹងស្មុគស្មាញដល់ការសំរបខ្លួននឹងសង្គមបរិយាកាសថ្មី ។ ប៉ុន្តែអាចនឹងមានការកែលំអខាងក្នុងផ្ទះខ្លះៗ ដើម្បីធ្វើអោយមានការប្លែកភ្លែកមានបរិយាកាសថ្មី ដែលជាមធ្យោបាយមួយអាចកាត់បន្ថយភាពក្រៀមក្រំសោកសៅបាន ។

- គួរសំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ស្តាប់បទចំរៀង ហាត់ប្រាណ ធ្វើការងារប្រចាំ ឬការងារបន្ទាប់បន្សំ ដើម្បីជាការភ្លើតភ្លើន ជាទីមោទនៈ និងមានស្ថិរភាពសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ ។

-គួរកុំអោយភាពត្រមង់ត្រមោចមកគ្របដណ្តប់ចិត្តរហូតដល់ធ្វើអោយខ្លួនប្រញាប់ប្រញាល់មានស្វាមីឬភរិយាថ្មីទៀត ។ គួរផ្តល់ពេលវេលាជាមួយខ្លួនឯងមួយរយៈសិន ។ ពេលសំរេចចិត្តមានគូគ្រងថ្មី ក៏សុំអោយគិតពិចារណាអោយច្បាស់លាស់ក្នុងចិត្តសិនថា គេម្នាក់នោះអាចនឹងបំពេញតួនាទីជាឪពុក ឬជាម្តាយរបស់កូនយើងបានដែរឬទេ? ដើម្បីការពារបញ្ហាដល់គ្រួសារនិងបុត្រធីតានៅពេលក្រោយ ។

ការជួយបុត្រធីតា

-ផ្តល់ក្តីស្រលាញ់ដល់កូនអោយបានច្រើន នាំគេទៅដើរកំសាន្ត ឬទៅលេងបងប្អូនញាតិសន្តានទាំងខាងយើង និងខាងអ្នកដែលបានស្លាប់ទៅក្នុងឱកាសខ្លះៗ ។

-ផ្តល់ឱកាសអោយកូនបានលេងជាមួយអ្នកដទៃខ្លះ ដូចជាអនុញ្ញាតិអោយកូនបបួលមិត្តមកលេងផ្ទះ ។ ក្រោយពីឪពុកស្លាប់ចោលទៅ បើកូនជាភេទប្រុសគួរតែ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ផ្តល់ឱកាសអោយកូនបានជួបសំនេះសំនាលជាមួយសាច់ញាតិ ដែលជាភេទប្រុសដែរ ដើម្បីអោយកូនបានរៀនសូត្រតួនាទីខាងភេទច្រើនឡើង ។ ដូចគ្នានេះដែរ ក្រោយពីម្តាយស្លាប់ចោល បើកូនជាភេទស្រីគួរតែផ្តល់ឱកាសអោយគេបានជួបសំនេះសំនាលជាមួយសាច់ញាតិដែលជាភេទស្រីផងដែរ ។

-ពេលឪពុកឬម្តាយត្រូវចិញ្ចឹមកូនតែម្នាក់ឯង ដោយមានការបាត់បង់ជីវិតរបស់ភាគីណាមួយ គួរព្យាយាមរៀបរាប់ពីអំពើល្អរបស់ភាគីមួយទៀតអោយកូនៗស្តាប់ ប្រមូលរូបថតក្នុងអតីតកាលអោយបុត្រធីតាមើល ដើម្បីអោយគេបានដឹងថាឪពុកឬម្តាយរបស់គេមានអ្វីដែលល្អយ៉ាងណាខ្លះ ។

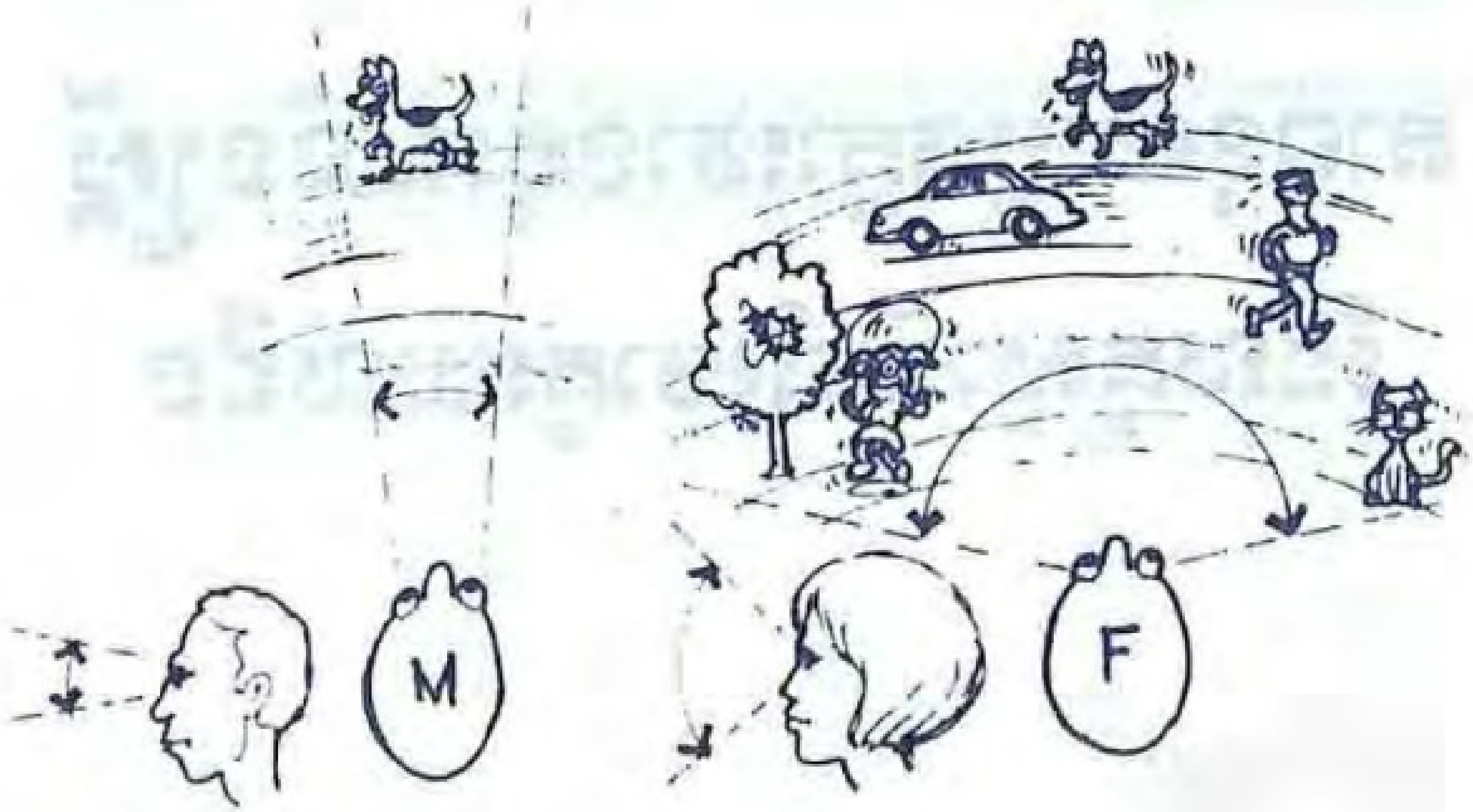
www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បណ្ណាល័យ LIBRARY BUDDHIST INSTITUTE

ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងបុរសនិងស្ត្រី ដែលគូស្វាមីភរិយាគួរយល់ដឹង

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

បុរសកាលពីសម័យបុព្វកាលមានតួនាទីជាអ្នកបរបាញ់សត្វ ដើម្បីយកមកធ្វើជាអាហារ ។ពួកគេត្រូវសំលឹងរកសត្វពីចំងាយ ហើយសំលឹងផ្តោតតែលើចំនុចណាមួយជាពិសេស ។ចំនែកស្ត្រីត្រូវមើលឃើញរូបភាពទូលាយ ដើម្បីងាយសង្កេតឃើញសត្រូវដែលបានលបលួចចូលមកក្នុងបរិវេណជំរករបស់នាង ។



ខួរក្បាលរបស់បុរសត្រូវបានធម្មជាតិផ្តល់អោយយ៉ាងសមស្របនឹងភារកិច្ចជាអ្នកប្រមាញ់ ។ចំនែកស្ត្រីមើលឃើញរូបភាពក្នុងមុំទូលាយជាងបុរស ដើម្បីអោយសមស្របទៅនឹងភារកិច្ចជាអ្នកមើលថែទាំគ្រួសារ ។ ព្រោះហេតុនេះហើយ ទើបបានជាស្ត្រីមើលឃើញវត្ថុផ្សេងៗ ដែលស្ថិតនៅក្បែរខ្លួនច្រើនជាងបុរស ។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ពេលយល់ដឹងពីភាពខុសប្លែកគ្នារបស់ខ្សែភ្នែកដែលមានមុំនៃការមើលខុសប្លែកគ្នានេះហើយ ជីវិតរបស់ស្ត្រីដែលជាភរិយាក៏នឹងមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់កាន់តែតិចចុះ ក្នុងខណៈពេលដែលស្វាមីរអ៊ូរថា រកវត្ថុអ្វីមួយមិនឃើញ។ ស្របពេលនោះបុរសដែលជាស្វាមិក៏នឹងមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់កាន់តែតិចចុះដែរ ក្នុងខណៈពេលដែលភរិយាបានអះអាងថា វត្ថុអ្វីមួយនោះ វាពិតជានៅត្រង់កន្លែងនោះ រួចហើយអត់ធ្មត់ខំរកមើលបន្តទៅទៀត ដើម្បីកុំអោយមានទំនាស់ជាមួយនឹងគ្នា។

ខួរក្បាលស្ត្រីត្រូវបានកំនត់អោយទទួលស្តាប់សំលេងយំរបស់ទារកនៅពេលកណ្តាលយប់ ហើយប្រញាប់ក្រោកឡើង។ ស្របពេលនោះបុរសទោះបីជាបានលឺតែក៏ច្រើនតែតេងលក់ទៅវិញតទៅទៀត ដែលហាក់ដូចជាមិនមានរឿងអ្វីកើតឡើង។

បុរសស្តាប់អ្វីមិនច្បាស់ បើសិនមានសំលេងរំខាន ដូចជា ពេលលឺសំលេងទូរស័ព្ទរោទិ៍ បុរសក៏នឹងបញ្ជាអោយគ្រប់គ្នាឈប់និយាយ បិទឬបន្ថយសំលេងវិទ្យុទូរទស្សន៍ ដើម្បីនឹងនិយាយទូរស័ព្ទតែមួយមុខ។ ស្របពេលនោះស្ត្រីអាចទទួលស្តាប់ទូរស័ព្ទផង និងនិយាយហូរហែរផង ទោះបីជាមានសំលេងអ្វីផ្សេងរំខានក៏ដោយ។

ពេលយល់ដឹងពីភាពខុសប្លែកគ្នាក្នុងការស្តាប់នេះហើយ ជីវិតរបស់ស្ត្រីដែលជាភរិយាក៏នឹងមានអារម្មណ៍ធុញទ្រាន់កាន់តែតិចចុះដែរ ក្នុងខណៈពេលដែលស្វាមីប្រាប់ឬបញ្ជាអោយឈប់និយាយគ្នា បិទឬបន្ថយសំលេងវិទ្យុ ទូរទស្សន៍ ពេលលឺសំលេងទូរស័ព្ទរោទិ៍។

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ស្បែកស្ត្រីស្តើងជាងស្បែកបុរស ហើយមានស្រទាប់ខ្លាញ់នៅខាងក្នុងច្រើនជាងបុរសមួយស្រទាប់ ដើម្បីបង្កើនភាពកក់ក្តៅដល់រាងកាយក្នុងរដូវរងា និងមានអ័រម៉ូនម្យ៉ាងដែលភ្ញោចអោយកើតមានសេចក្តីត្រូវការការប៉ះពាល់ ។ស្ត្រីមានភាពវៃចំពោះការប៉ះពាល់(សម្ផស្ស)ច្រើនជាងបុរសដល់ទៅដប់ដង ហេតុនេះទើបស្ត្រីផ្តល់ភាពសំខាន់និងមានក្តីប្រាថ្នាចង់ទទួលបាននូវការថ្នាក់ថ្នម បបោសអង្អែល អោបរឹតពីសំណាក់មនុស្សដែលនាងស្រលាញ់អោយបានច្រើនជាពិសេស ។

បុរសស្បែកក្រាស់ជាងស្ត្រី ព្រោះហេតុនេះទើបស្ត្រីច្រើនតែកើតស្នាមជ្រួញលើស្បែកងាយជាងបុរស ។ បុរសចាំបាច់ត្រូវមានស្បែកក្រាស់ដើម្បីនឹងអាចដើរកាត់ព្រៃកាត់បន្លា និងប្រយុទ្ធជាមួយនឹងសត្វកំនាចឬសត្រូវបាន ។

បុរសអាចទទួលរសជាតិល្វីងបានល្អជាងស្ត្រី ។ ព្រោះហេតុនេះហើយ ទើបបុរសពិសាស្រាបៀរល្វីងៗបានយ៉ាងឆ្ងាញ់ ។ ស្ត្រីចូលចិត្តរសជាតិផ្អែម ព្រោះតែការមើលថែទាំជំរកនិងត្រូវបេះផ្លែឈើមកធ្វើជាអាហារតាំងតែពីសម័យបុព្វកាល ដែលធ្វើអោយស្ត្រីមានតួនាទីភ្លក់រសជាតិផ្លែឈើដើម្បីអោយដឹងថាមានរសជាតិផ្អែមល្មមឬទេ? អាចនឹងយកទៅបញ្ចុកកូនបានដែរឬទេ? ហើយក៏ក្លាយជាភាពស្ទាត់ជំនាញពិសេសបន្តរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ន ។

ពេលកើតមានអារម្មណ៍តានតឹង ខួរក្បាលរបស់បុរសក៏នឹងធ្វើការរិះគិតរកហេតុផល ។ ស្របពេលនោះខួរក្បាលស្ត្រីផ្នែកដែលទាក់ទងនឹងការនិយាយចាប់ផ្តើម

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

ធ្វើការភ្ញាម ដែលធ្វើអោយនាងនិយាយ... និយាយ... និយាយមិនឈប់មាត់ ។ បើកាន់តែមានអារម្មណ៍តានតឹងប៉ុនណានោះ ក៏កាន់តែនិយាយច្រើនប៉ុននោះដែរសូមអោយតែមានអ្នកស្តាប់នាងនិយាយ ក៏ជាការគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។

ការនិយាយនឹងធ្វើអោយស្ត្រីសប្បាយចិត្តឡើង ។ ព្រោះនាងបានបញ្ចេញក្តីទុក្ខកង្វល់ចេញមកក្រៅ ឆ្លងកាត់តាមរយៈការនិយាយ ដោយមិនចាំបាច់មានវិធីដោះស្រាយបញ្ហាទេ ។ បុរសមិនអាចទ្រាំស្តាប់ស្ត្រីនិយាយបានយូរទេ ព្រោះគេទទួលអារម្មណ៍ថាជាតួនាទីរបស់គេដែលនឹងត្រូវរិះរកមធ្យោបាយដោះស្រាយបញ្ហាអោយនាងអោយបាន ។

មេរៀនដ៏មានតំលៃបំផុតដែលបុរសចាំបាច់ត្រូវរៀនសូត្រ គឺការហាត់ស្តាប់តែម្យ៉ាង ដោយគ្រាន់តែស្តាប់ហើយធ្វើសំលេងអឺៗ!...ក្នុងបំពង់ក ឬងក់ក្បាលតាមជារយៈៗប៉ុណ្ណោះក៏គ្រប់គ្រាន់ទៅហើយ ពុំចាំបាច់សំដែងការយល់ឃើញឬផ្តល់ការណែនាំផ្សេងៗឡើយ ។ នេះគឺជាឧបនិស្ស័យដែលខុសប្លែកគ្នាយ៉ាងដាច់ស្រលះរវាងបុរសនិងស្ត្រី ព្រោះបុរសភាគច្រើនគេនឹងហាមាត់និយាយលុះណាតែមានទិសដៅឬមធ្យោបាយល្អៗ យកមកដាក់ស្នើរប៉ុណ្ណោះ ។

ពេលបុរសនិងស្ត្រីមានអារម្មណ៍តានតឹងព្រមៗគ្នាហើយមកនៅក្បែរគ្នា វាមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់ ។ ព្រោះពេលមានអារម្មណ៍តានតឹងបុរសនឹងឈប់និយាយធ្វើអោយស្ត្រីចាប់ផ្តើមកង្វល់ ហើយញៀកញ៉ក់អង្វរសុំអោយគេនិយាយដោយបំណងល្អ តែបែរជាធ្វើអោយបុរសធុញទ្រាន់រហូតដល់ទ្រាំមិនបាន ហើយក៏ហាមាត់ដេញទៅអោយផុតពីមុខ ឬមួយក៏ក្រោកដើរចេញទៅឆ្ងាយដោយខ្លួនឯង ។ប៉ុន្តែគ្រារដែល

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

នាងកំពុងមានអារម្មណ៍តានតឹងដែរ នាងក៏ត្រូវការនិយាយបន្ធូរអារម្មណ៍អោយគេស្តាប់ ដែលហាក់ដូចជាចាក់សាំងបន្ថែមអោយគេមានការមួម៉ៅកាន់តែខ្លាំងឡើង ។ ពេលគេគេចចេញមិនព្រមស្តាប់នាងនិយាយ នាងក៏ខូចចិត្ត និងទទួលអារម្មណ៍ថាហាក់ដូចជាត្រូវគេបោះបង់នាងចោល និងមិនបានទទួលសេចក្តីស្រលាញ់ពីគេ ហើយមធ្យោបាយមួយទៀតដែលនៅសល់គឺ នាងត្រូវទូរស័ព្ទទៅម្តាយ ប្អូនស្រី ឬក៏មិត្តដើម្បីបញ្ចេញក្តីទុក្ខកង្វល់ដ៏សែនអួលណែនចេញទៅអោយអស់ ។

បើស្ត្រីកំពុងលសាកសំលៀកបំពាក់ថ្មី ហើយសួរបុរសថា តើឈុតនេះយ៉ាងម៉េចដែរ? ចំលើយដែលនាងបានទទួលច្រើនតែជាចំលើយខ្លីៗ ដូចជា "ល្អហើយ" ឬ" ស្អាតណាស់! " ដែលជាចំលើយមិនសូវបានធ្វើអោយស្ត្រីពេញចិត្តប៉ុន្មានឡើយ ។ វិធីធ្វើអោយស្ត្រីពេញចិត្តខ្លាំង គឺបុរសគួរតែឆ្លើយបែបស្ត្រីទូទៅចូលចិត្តឆ្លើយនោះគឺការសរសើរយ៉ាងលំអិត ។ ឧទាហរណ៍ ដូចជា បើសិនបុរសនិយាយថា ស្អាតណាស់! មើល៍... បង្វិលខ្លួនបន្តិចមើល៍! សុំមើលខាងក្រោយបន្តិចមើល! ពណ៌ហ្នឹងលើកសាច់កាន់តែស្អាត... មូតអាវហ្នឹងក៏សមនឹងអូនហោស!... ស្បៀកពាក់ឈុតហ្នឹងកាន់តែស្អាតឡើង!... គ្រាន់តែប៉ុណ្ណឹងស្ត្រីក៏រីករាយពេញចិត្តណាស់ទៅហើយ...

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org

សៀវភៅដែលបានចេញផ្សាយហើយ !

ឪពុកអ្នកមានបង្រៀនកូនអ្នកក្រ

ការអភិវឌ្ឍខ្លួនឯង

ត្រៀមខ្លួនក្លាយជាគ្រួសារថ្មី

មើលមនុស្សអោយដូចអានសៀវភៅ

www.budinst.gov.kh www.elibraryofcambodia.org