TRUTH CENTERED TRANSFORMATION

MODULE

អាពាហ៍ពិពាហ៍ និងក្រុមគ្រួសារ

មគ្គុទ្ទេសក៍សម្រាប់សិស្ស

Truth Centered Transformation is a ministry of Reconciled World. Learn more at tctprogram.org.

Reconciled World

១.១ តួនាទីរបស់ស្វាមី និងភរិយា

តួនាទីរបស់ស្វាមី

សូមអាន ១ កូរិនថូស ១៣៖៤-៨ អេភេសូ ២៖១-៨ និង យ៉ូហាន ១៣៖២-១៧ និងឆ្លើយសំណួរខាងក្រោម៖

១. តើខគម្ពីរទាំងនេះពណ៌នាបែបណាអំពីសេចក្ដីស្រលាញ់របស់ព្រះជាម្ចាស់?

- ១ កូរិនថូស ១៣៖៤-៨
- ភីលីព ២៖១-៨
- យ៉ូហាន ១៣៖២-១៧

២. តើលោកធីមូសអាចធ្វើអ្វីបាន (ចេញពីសាច់រឿងខាងលើនេះ) ដើម្បីស្រលាញ់នាងលេអាជាប្រពន្ធទៅតាមរបៀបដែលព្រះគម្ពីរបង្រៀន?

៣. តើស្វាមីអាចបង្ហាញសេចក្ដីស្រលាញ់ទៅភរិយារបស់ខ្លួន តាមរបៀបទាំងនេះបានដោយរបៀបណា? នៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក ចូរស្វែងរកចំណុចអនុវត្តទាំង១០ ដែលស្វាមីអាចបង្ហាញសេចក្ដីស្រលាញ់បែបនេះទៅកាន់ភរិយារបស់ខ្លួន។

តួនាទីរបស់ភរិយា

១. តើមានអ្វីខ្លះដែលនាងលេអាអាចធ្វើ ដើម្បីធ្វើជា «អ្នកជំនួយ» និងប្រព្រឹត្តចំពោះលោកធីមូសដោយការគោរព?

២. តើយើងអាចធ្វើជា «អ្នកជំនួយ» ហើយបង្ហាញការគោរព និងចុះចូលទៅកាន់ស្វាមីដោយរបៀបណាខ្លះ? នៅក្នុងក្រុមរបស់អ្នក សូមស្វែងរកឧទាហរណ៍ឲ្យបាន១០។

៣. តើវានឹងជះឥទ្ធិពលបែបណាដល់ទំនាក់ទំនងអាពាហ៍ពិពាហ៍ ប្រសិនបើភរិយាបានធ្វើកិច្ចការទាំងនេះ?

៤. តើនឹងមានលទ្ធផលបែបណា ប្រសិនបើភរិយាមិនបានបំពេញតួនាទីរបស់ខ្លួនដូចដែលបានចែងនៅក្នុងព្រះគម្ពីរ?

១.២ អត្ថបទស្ដីអំពី សេចក្ដីស្រលាញ់ និង ការគោរព

មនុស្សភាពច្រើនយល់ស្របថា អាពាហ៍ពិពាហ៍មិនតែងតែងាយស្រួលនោះទេ។ ពេលខ្លះវាពិតជាលំបាកខ្លាំងណាស់។ ប្ដី/ប្រពន្ធរបស់យើងគួរតែជាមិត្តដ៏ល្អរបស់យើង និងជាអ្នកគាំទ្រខ្លាំងបំផុតនៅក្នុងពិភពលោក។ ប៉ុន្ដែវាមិនតែងតែកើតឡើងដូច្នោះនោះទេ។ ជារឿយៗ យើងតែងតែធ្វើឲ្យគ្នាឈឺចាប់ ឬឈ្លោះគ្នា។ ហេតុអ្វីបានជាជម្លោះងាយស្រួលកើតឡើងយ៉ាងដូច្នេះ និងពីរបៀបដែលយើងអាចជៀសវាងវា?

ព្រះជាម្ចាស់បានផ្ដល់ចម្លើយមកឲ្យយើងនៅក្នុងព្រះគម្ពីររួចទៅហើយ។ អត្ថបទគម្ពីរមួយសម្រាប់អាពាហ៍ពិពាហ៍គឺអេភេសូ៥។ មានគ្រិស្ដបរិសទ័ជាច្រើនដែលស្គាល់អត្ថបទគម្ពីរទាំងនេះច្បាស់ណាស់ ប៉ុន្ដែយើងត្រូវតែមើលនៅក្នុងខចុងក្រោយម្ដងទៀត។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ បងប្អូនម្នាក់ៗត្រូវស្រលាញ់ភរិយារៀងៗខ្លួន
ដូចស្រលាញ់ខ្លួនឯង ហើយភរិយាក៏ត្រូវគោរពស្វាមីរបស់ខ្លួនដែរ។ អេភេសូ ៥៖៣៣

យើងត្រូវបានផ្ដល់ឲ្យនូវក្រឹត្យវិន័យទូទៅពីរគឺ៖ មួយសម្រាប់ស្វាមី ហើយមួយទៀតសម្រាប់ភរិយា។ ស្វាមីត្រូវ**ស្រលាញ់**ភរិយារបស់ខ្លួន។ ភរិយាត្រូវ**គោរព**ស្វាមីរបស់ខ្លួន។ ហេតុអ្វីបានជាអ្នកគិតថាវាខុសគ្នា? ហេតុអ្វីបានភរិយាត្រូវបានប្រាប់ឲ្យគោរព ហើយស្វាមីត្រូវបានប្រាប់ឲ្យស្រលាញ់? ព្រោះតែព្រះជាម្ចាស់ទ្រង់ស្គាល់យើង ហើយទ្រង់ជ្រាបយ៉ាងច្បាស់ពីអ្វីដែលយើងត្រូវការ។ ទ្រង់ក៏ដឹងដែលថាបុរសត្រូវការការគោរព ហើយស្ត្រីត្រូវការសេចក្ដីស្រលាញ់។ បុរសក៏នៅតែចូលចិត្តសេចក្ដីស្រលាញ់ ហើយស្ត្រីក៏ត្រូវទទួលការគោរពដែរ ប៉ុន្ដែបុរសចង់បានការគោរព ហើយស្ត្រីចង់បានសេចក្ដីស្រលាញ់ជាង។

សម្រាប់ស្ត្រី វាអាចជាអ្វីមួយដែលគួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើល។ ស្ត្រីភាគច្រើនស្មានថាបុរសក៏ដូចជាពួកគេដែរ គ្រាន់តែចង់ឲ្យគេស្រលាញ់។ តាមពិត មានការបង្រៀនជាច្រើនផ្ដោតតែទៅលើសេចក្ដីស្រលាញ់តែប៉ុណ្ណោះ។ ការបង្រៀនឲ្យស្ត្រីចេះគោរពស្វាមីរបស់ពួកគេ ហាក់ដូចជាបានបាត់បង់ទៅហើយ (ភ្លេច)។ ស្ត្រីជាទូទៅស្មានថាស្វាមីរបស់ខ្លួនចង់ឲ្យគេស្រលាញ់ជាងចង់ឲ្យគេគោរព។ ប៉ុន្ដែវាមិនត្រឹមត្រូវនោះទេ។

ប្រសិនបើយើងមើលនៅជុំវិញខ្លួនយើង យើងឃើញពីឧទាហរណ៍ជាច្រើនពីបុរសដែលត្រូវការការគោរព ហើយស្ត្រីត្រូវការសេចក្ដីស្រលាញ់។ បើនៅក្នុងយោធា ដែលជាកន្លែងគ្រប់គ្រងដោយបុរស ហើយការគោរព និង

កិត្តិយសគឺពិតជាសំខាន់ណាស់។ បុរសប្រាថ្នាចង់ឡើងឋានៈដើម្បីទទួលបានការគោរព។ ឥរិយាបថឆ្មើងឆ្មៃនឹងមិនត្រូវបានលើកលែងឡើយ។ ការមិនចូលចិត្តមេបញ្ហាការមិនមែនជាបញ្ហាទេ។ មេបញ្ហាការមិនចង់ឲ្យគេចូលចិត្តនោះទេ ប៉ុន្តែគេចង់បានការគោរព។

ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើអ្នកមើលទៅទស្សនាវដ្តីរបស់ស្ត្រី អ្នកនឹងឃើញថាពួកគេផ្ដោតការត្រូវបានស្រលាញ់ លើការធ្វើឲ្យខ្លួនឯងគួរឲ្យស្រលាញ់។ ស្ត្រីធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដើម្បីឲ្យគេស្រលាញ់កាន់តែច្រើន។ សេចក្តីភ័យខ្លាចដ៏ធំបំផុតរបស់ស្ត្រីគឺថាមនុស្សនឹងមិនចូលចិត្តនាង។ ក៏មិនខុសគ្នាប៉ុន្មានជាមួយបុរស សេចក្តីភ័យខ្លាចដ៏ធំបំផុតរបស់គេគឺ មិនត្រូវបានគេគោរព។

ប្រសិនបើយើងចង់ឃើញអាពាហ៍ពិពាហ៍របស់យើងរីកចម្រើន នោះយើងត្រូវតែប្រាកដថាយើងធ្វើតាមក្រឹត្យវិន័យមូលដ្ឋានទាំងនេះ។ ស្វាមីត្រូវស្រលាញ់ភរិយារបស់ខ្លួន ហើយភរិយាត្រូវគោរពស្វាមីរបស់ខ្លួនផងដែរ។

ឧបសគ្គក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង

ដើម្បីធ្វើដូច្នេះបាន យើងត្រូវតែយល់ពីផ្នែកដែលសំខាន់មួយទៀតគឺ ការប្រាស្រ័យទាក់ទង។ បុរស និងស្ត្រីបង្ហាញនូវបំណងរបស់ខ្លួនក្នុងការចង់បានការគោរព/សេចក្តីស្រលាញ់ខុសពីគ្នាទាំងស្រុង។ អ្វីដែលស្ត្រីនិយាយភាគច្រើនមិនមែនជាអ្វីដែលបុរសឮនោះទេ។ ហើយអ្វីដែលបុរសព្យាយាមប្រាស្រ័យទាក់ទងនោះ ក៏មិនមែនជាអ្វីដែលស្ត្រីឮដែរ។

តើអ្នកដឹងដែរឬទេថា របៀបដែលស្ត្រីប្រាស្រ័យទាក់ទងថាពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនត្រូវបានស្រលាញ់ ជាញឹកញាប់ធ្វើឲ្យបុរសមានអារម្មណ៍ថាមិនត្រូវបានគោរព? ហើយរបៀបដែលបុរសឆ្លើយតបនៅពេលដែលគេមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមិនត្រូវបានគេគោរព ធ្វើឲ្យស្ត្រីមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនមិនត្រូវបានស្រលាញ់។ មនុស្សមួយចំនួនហៅវដ្តនោះថាវដ្តដ៏រញ៉េរញ៉ៃ ដែលយើងចង់បានសេចក្តីស្រលាញ់ និងការគោរព ប៉ុន្តែការប្រាស្រ័យទាក់ទងរបស់យើងធ្វើឲ្យយើងទាំងពីរមានអារម្មណ៍មិនសូវទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់ និងមិនសូវទទួលបានការគោរព។

អ្វីដែលឆោតល្ងង់បំផុតនោះគឺ យើងនៅតែបន្តធ្វើដដែលៗ ម្ដងហើយម្ដងទៀតជាមួយនឹងឥទ្ធិពលអវិជ្ជមាន។ វាមិនមានផលអ្វីនោះទេ! យើងត្រូវតែផ្លាស់ប្ដូរដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលផ្សេង ដែលបុរសមានអារម្មណ៍ថាទទួលបានការគោរព ហើយស្ត្រីទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់។

ដើម្បីជួយយើងឲ្យយល់ច្បាស់ពីការនេះកាន់តែប្រសើរ សូមមើលនូវសាច់រឿងខាងក្រោមៈ

នៅក្នុងសប្តាហ៍នេះពិតជាពិបាកណាស់ក្នុងការធ្វើការនៅឯចម្ការ។ ថ្ងៃក៏ក្តៅខ្លាំង ហើយចំហាយក្តៅក៏ពិបាកទ្រាំខ្លាំងណាស់ដែរនៅក្នុងចំការ គឺពិបាកមែនទែន។ វ៉ាន់រំភើបណាស់ ព្រោះថាគាត់ជិតដល់ម៉ោងទៅផ្ទះដើម្បីជួបប្រពន្ធរបស់គាត់។ គាត់បានចេញមកឆ្ងាយអស់១០ថ្ងៃហើយ។ វាជាពេលដ៏យូរដែលបែកឆ្ងាយចេញពីគ្រួសារ។ នៅពេលដែលគាត់ធ្វើដំណើរតាមផ្លូវ គាត់សង្ឃឹមថានាងក៏នឹងរំភើបដូចដែលគាត់ចង់ឃើញនាងដែរ។

ធុយនៅផ្ទះ ហើយនាងក៏ហត់នឿយក្នុងការមើលថែរក្សាកូនៗដោយមិនមានជំនួយច្រើននោះទេ រួមទាំងម្ហូរម៉ៅផងដែរ ព្រោះថាពួកគេរពឹស។ នាងទន្ទឹងរង់ចាំប្តីរបស់នាងត្រឡប់មកផ្ទះវិញ។ នាងក៏បានទូរស័ព្ទទៅកាន់គាត់ដើម្បីរំលឹកគាត់ថា កុំភ្លេចទិញទឹកដោះគោសម្រាប់កូន។ នាងមិនអាចចេញទៅក្រៅបានដោយសារតែវាពិបាកក្នុងការនាំក្មេងតូចៗទៅខាងក្រៅ។ នាងសង្ឃឹមថាគាត់នឹងត្រឡប់មកវិញឆាប់ៗ កូនតូចក៏យំម្ហូរម៉ៅ ដោយគាត់គ្មានអ្វីដើម្បីបំបៅនាង។

នៅពេលដែលស្ត្រីចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ពិបាកចិត្ត ឬតូចចិត្ត នោះមានន័យថានាងមានអារម្មណ៍ថាមិនបានទទួលសេចក្តីស្រលាញ់។ ម៉្យាងវិញទៀត នៅពេលដែលបុរសខឹង ឬមិននិយាយស្តី វាដោយសារតែគាត់មានអារម្មណ៍ថាមិនបានទទួលការគោរព។

«បងមកដល់ផ្ទះហើយអូន» វ៉ាន់និយាយ។
«ទីបំផុត» ធុយនិយាយ។ «ទឹកដោះគោនៅណាបង?»
«អឺ បងភ្លេចហើយអូន បងមានអ្វីជាច្រើនដែលត្រូវចាំ» វ៉ាន់ឆ្លើយ។
«ម៉េចបានបងធ្វើចឹង?» ធុយដំឡើងសម្លេង «តើបានអ្វីឲ្យកូនបៅ?»
«ចុះអូនឯងអត់មានអ្វីផ្សេងទេឬអ្វី? ម៉េចមិនឲ្យវាញ៉ាំអ្វីដែលយើងញ៉ាំដែរទៅ?»
«អត់ទេ មិនបានទេ! បងចង់ឲ្យកូនឈឺមែន? នាងជាកូនង៉ែតតូចមួយ។ ពេលខ្លះអូនគិតថាបងខ្វល់ពីមិត្តរបស់បងជាងគ្រួសារទៅទៀត។ បងមិនដែលភ្លេចទៅញ៉ាំកាហ្វេជាមួយពួកគេទេ។»
«មិនអីទេ ចាំបងទៅទិញ!» វ៉ាន់ស្រែកតាមបង្អួចយ៉ាងខ្លាំង។ សុភមង្គលដែលពួកគេបានរំពឹងទុកនៅពេលជួបគ្នា ក៏ត្រូវបានសោត់បាត់ទៅ ហើយជំនួសមកវិញដោយកំហឹង និងការឈឺចាប់។

ប្រហែលជាករណីនៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់យើងខុសគ្នា ប៉ុន្តែជម្លោះតែងតែស្រដៀងគ្នា។ យើងត្រូវតែមើលឲ្យបានជ្រៅជ្រះលើសពីអ្វីដែលបាននិយាយ ក្នុងការយល់ច្បាស់ពីអ្វីដែលកំពុងតែកើតឡើង។ អ្វីដែលយើងត្រូវតែចាំនោះគឺសារៈសំខាន់នៃ**សេចក្តីស្រលាញ់ចំពោះស្ត្រី** និង**ការគោរពចំពោះបុរស។** នៅពេលដែលស្ត្រីពិបាកចិត្ត ឬតូចចិត្តនោះគឺបានន័យថានាងមានអារម្មណ៍ថាមិនបានទទួលនូវសេចក្តីស្រលាញ់។ នៅពេលដែលបុរសខឹង ឬមិននិយាយស្តីគឺវាតែងតែដោយសារតែពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនត្រូវបានគេគោរព។

សូមមើលលើករណីខាងលើម្តងទៀត ដោយចងចាំគំនិតខាងលើ៖

វ៉ាន់ភ្លេចទិញទឹកដោះគោឲ្យកូនតូច។ នេះជាបញ្ហាតូចមួយទេ ហើយវាមិនគួរបង្កឲ្យមានជម្លោះដ៏ធំនោះទេ។ វ៉ាន់អាចទៅទិញបាន។ បុរសតែងតែច្របូកច្របល់ពីមូលហេតុដែលអ្វីមួយតូច អាចធ្វើឲ្យក្លាយទៅជារឿងធំបាន។ អ្វីដែលវ៉ាន់ត្រូវយល់គឺថានៅពេលដែលគាត់ភ្លេចទិញទឹកដោះគោ វាធ្វើឲ្យធុយមានអារម្មណ៍មិនទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់។ នាងសុំតែអ្វីម្យ៉ាងតែប៉ុណ្ណោះ ហើយគាត់បានឃ្លាតឆ្ងាយអស់ជាច្រើនថ្ងៃ។ ហេតុអ្វីបានជាគាត់ចាំមិនបានពីមួយចំណុចនោះ? តើគាត់ភ្លេចនាងដែរតើមែនទេ? តើនាងពិតជាមិនសំខាន់ទេឬអី? ដូច្នេះហើយបានជានាងឆ្លើយតបជាមួយនឹងការរិះគន់។ «ម៉េចបានបងធ្វើចឹង?» វ៉ាន់មិនបានដឹងថានាងមានអារម្មណ៍មិនទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់ឡើយ។ គាត់គ្រាន់តែឃើញការមួរម៉ៅរបស់នាង ហើយមានអារម្មណ៍ថាមិនទទួលបានការគោរព។ គាត់ក៏មានអារម្មណ៍មួរម៉ៅដែរ។ កំហុសរបស់គាត់ គឺអចេតនា ព្រោះគាត់មិនចង់ភ្លេចទិញទឹកគោឡើយ។ ដោយសារតែគាត់មិនបានធានាអះអាងដល់នាងពីសេចក្តីស្រលាញ់របស់គាត់ នាងក៏វាយប្រហារម្តងទៀតថា «បងមិនខ្វល់ពីពួកយើងទេ។ បងខ្វល់ពីមិត្តរបស់បងជាង។» ឥឡូវនេះ នាងកាន់តែឈឺចាប់ថែមទៀត នាងកំពុងតែវាយប្រហារលើឥរិយាបថរបស់គាត់។ នាងចង់បង្ហាញប្រាប់គាត់ថានាងពិតជាឈឺចាប់ខ្លាំងណាស់ និងមិនទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់ថែមទៀត។

តែទោះជាយ៉ាងណា វ៉ាន់ឆ្លើយតបដោយកំហឹង ហើយដើរចេញទៅក្រៅ។ គាន់មានអារម្មណ៍ថាមិនទទួលបានការគោរព ដោយពាក្យរិះគន់របស់នាង។ គាត់ស្ទើរតែមិនជឿ ដែលនាងនិយាយពាក្យទាំងអស់នោះ។ ហេតុអ្វីបានជានាងចោទប្រកាន់គាត់ថា គាត់មិនខ្វល់ខ្វាយពីពួកគេ នៅពេលដែលគាត់ខិតខំធ្វើការពេញមួយសប្តាហ៍ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ដល់ក្រុមគ្រួសារ? គាត់ចាកចេញយ៉ាងលឿនមុនពេលដែលគាត់និយាយអ្វីដែលនឹងធ្វើឲ្យសោកព្ស្តាយនៅពេលក្រោយ ឬកាន់តែអាក្រក់ជាងនេះ វាអាចបង្កហឹង្សា។ ស្ត្រីតែងតែយល់ច្រឡំពីមូលហេតុដែលបុរសដើរចេញ ហើយមិននិយាយស្តី។ ស្ត្រីស្ទើរតែមិនជឿថា បុរសមិនសូវខ្វល់ខ្វាយ ហេតុដូច្នេះបានជាពួកគេមិនចង់ដោះស្រាយជម្លោះ។ ស្ត្រីចូលចិត្តនិយាយ នៅពេលដែលពួកគេមានបញ្ហាជាមួយមិត្តភក្តិស្រីៗរបស់ពួកគេ ពួកគេតែងតែនិយាយ ហើយអ្វីគ្រប់យ៉ាងក៏ត្រូវបានដោះស្រាយ។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលបុរសដើរចេញ ស្ត្រីស្មានថាប្តីរបស់ពួកគេមិនស្រលាញ់ពួកគេគ្រប់គ្រាន់នោះទេ ដោយមិនចង់ដោះស្រាយបញ្ហា។ អារម្មណ៍ដែលមិនទទួលបានការស្រលាញ់ក៏កាន់តែកើនឡើង។ អ្វីដែលស្ត្រីត្រូវយល់នោះគឺថា បុរសតែងតែដើរចេញដោយសារតែគេមានអារម្មណ៍ថាឈឺចាប់ ដោយសារតែពួកគេឈឺចាប់ ហើយខឹងខ្លាំង ពួកគេមិនដឹងថាត្រូវឆ្លើយតបដោយរបៀបណានោះទេ ឬបើមិនអញ្ចឹងទេ គឺពួកគេមិនទុកចិត្តលើខ្លួនឯងដើម្បីឆ្លើយតបឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ពួកគេដើរចេញដោយសារតែពួកគេចង់ការពារអ្នក ដោយសារតែពួកគេស្រលាញ់អ្នក!

វ៉ាន់ចាកចេញទៅទាំងឆ្ងល់ថា ហេតុអ្វីបានជាធុយធ្វើឲ្យមានបញ្ហាធំដោយសារតែរឿងទឹកដោះគោប៉ុណ្ណឹងសោះ។ អ្វីដែលវ៉ាន់ និងបុរសត្រូវតែដឹងនោះគឺថា ទឹកដោះគោមិនមែនជាបញ្ហានោះទេ អ្វីដែលជាបញ្ហានោះគឺធុយចង់ធានាបាននូវសេចក្តីស្រលាញ់របស់គាត់។ នាងចង់ឲ្យគាត់សុំទោសដោយចិត្តស្មោះ ហើយសុំការលើកលែងទោស ប៉ុន្តែដោយសារតែគាត់មានអារម្មណ៍ថាគាត់ត្រូវបានវាយប្រហារ និងមិនទទួលបានការគោរព គាត់ក៏ឆ្លើយតបដោយកំហឹង។ អ្វីដែលល្ងង់ខ្លៅនោះ គឺពួកគេទន្ទឹងរង់ចាំជួបមុខគ្នា។ ជាអកុសល គម្រោងការរបស់ពួកគេសម្រាប់ល្ងាចដ៏រីករាយនោះក៏ត្រូវបានបំផ្លាញ ហើយពួកគេចំណាយពេលនាល្ងាចនោះខឹងនឹងគ្នាទៅវិញ។

បុរស និងស្ត្រីមើលឃើញអ្វីៗខុសៗពីគ្នា។ ប្រសិនបើអ្នកជាស្ត្រី នោះអ្នកមានអារម្មណ៍យល់ស្របដូចធុយដែរ។ នាងនៅផ្ទះតែឯង១០ថ្ងៃហើយ។ នាងក៏ត្រូវការជំនួយដែរ។ ប្រសិនបើអ្នកជាបុរស នោះអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍យល់ស្របនឹងវ៉ាន់។ គាត់ហត់នឿយ គាត់បានធ្វើការពេញមួយសប្តាហ៍នៅចម្ការដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ដល់គ្រួសាររបស់គាត់! គាត់គ្រាន់តែភ្លេចប៉ុណ្ណោះ! តើនាងមិនយល់ទេឬថា គាត់ធ្វើកិច្ចការទាំងអស់នោះដើម្បីនាង និងគ្រួសារ?

វាងាយស្រួលក្នុងការយល់ស្របជាមួយអ្នកដែលមានភេទដូចយើង ដោយសារតែយើងយល់ពីគោលគំនិតដូចគ្នា។ ស្ត្រីយល់ពីរបៀបដែលស្ត្រីគិត។ ហើយបុរសយល់ពីរបៀបដែលបុរសគិត។ **ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងចង់មានអាពាហ៍ពិពាហ៍ដែលមានសុភមង្គល យើងត្រូវតែយល់ឲ្យប្រសើរពីរបៀបដែលអ្នកដែលមានភេទផ្ទុយគ្នាគិត។** ស្ត្រីត្រូវតែយល់ថាការរិះគន់ គឺដូចជាការមិនគោរពទៅកាន់បុរស។ បុរសក៏ត្រូវតែដឹងដែលថា ជាទូទៅស្ត្រីត្អូញត្អែររិះគន់ ឬយំដោយសារតែពួកគេមិនអារម្មណ៍មិនទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់។

ដូចដែលអ្នកបានឃើញ រឿងនេះងាយស្រួលក្លាយជាវដ្តដែលរញ៉េរញ៉ៃ។ នៅពេលដែលស្ត្រីកាន់តែមានអារម្មណ៍មិនទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់ នោះនាងនឹងកាន់តែរិះគន់ និងត្អូញត្អែរ។ នៅពេលដែលនាងកាន់តែរិះគន់ និងត្អូញត្អែរ នោះបុរសកាន់តែមានអារម្មណ៍ថាមិនទទួលបានការគោរពកាន់តែច្រើន ហើយប្រព្រឹត្តចំពោះនាងក្នុងរបៀបដែលមិនផ្តល់សេចក្តីស្រលាញ់។

គន្លឹះសម្ងាត់ក្នុងការមានអាពាហ៍ពិពាហ៍ដែលមានសុភមង្គលគឺ បញ្ច្រាសវដ្តនោះ។ យើងត្រូវតែស្តាប់បង្គាប់ព្រះជាម្ចាស់ មិនថាវាងាយស្រួលឬក៏អត់នោះទេ។ សូមចាំពីខគម្ពីរអេភេសូ ៥៖៣៣ ដែរឬទេ? ស្វាមីត្រូវស្រលាញ់ភរិយារបស់ខ្លួន ហើយភរិយាក៏ត្រូវគោរពស្វាមីរបស់ខ្លួនដែរ។ នេះជាអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់បានបង្គាប់។

- ភរិយា៖ ត្រូវចាំថា នៅពេលដែលអ្នកត្អូញត្អែរ ហើយរិះគន់នោះនឹងធ្វើឲ្យបុរសមានអារម្មណ៍ថាមិនទទួលបានការគោរព។ នៅពេលដែលពួកគេចាកចេញ ឬនិយាយគំរោះគំរើយ គឺដោយសារតែពួកគេមានអារម្មណ៍ថាមិនទទួលបានការគោរព។ ចូរសួរខ្លួនឯងថា «តើអ្វីដែលខ្ញុំនឹងនិយាយ ឬធ្វើនោះ នឹងធ្វើឲ្យមានការគោរពដែរឬទេ?
- ស្វាមី៖ ត្រូវចាំថា នៅពេលដែលភរិយារបស់អ្នកត្អូញត្អែរនោះ នាងធ្វើបែបនេះដោយសារតែនាងមានអារម្មណ៍ថាមិនទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់។ នៅពេលដែលអ្នកដើរចេញ ឬនិយាយគំរោះគំរើយ នឹងធ្វើឲ្យនាងកាន់តែមានអារម្មណ៍ថាមិនទទួលបានសេចក្តីស្រលាញ់។ មុនពេលដែលអ្នកនិយាយ ឬធ្វើសកម្មភាព ត្រូវសួរខ្លួនឯងថា «តើអ្វីដែលខ្ញុំនឹងនិយាយ ឬធ្វើនេះនឹងបង្កើតឲ្យមានសេចក្តីស្រលាញ់ឬយ៉ាងណា?

២.១ ការទទួលស្គាល់ពីភាពខុសគ្នារវាងយើង

១. សម្រាប់ប្រធានបទនីមួយៗ ចូរគូសសញ្ញា «X» នៅលើបន្ទាត់ ត្រង់សកម្មភាពដែលអ្នកចូលចិត្តធ្វើ (ឬឧស្សាហ៍ធ្វើ)។

២. សម្រាប់ប្រធានបទនីមួយៗ ចូរគូសសញ្ញា «O» នៅលើបន្ទាត់ ត្រង់សកម្មភាពដែលប្ដីឬប្រពន្ធ ឬក៏សមាជិកគ្រួសារជិតស្និទ្ធរបស់អ្នកចូលចិត្តធ្វើ (ឬឧស្សាហ៍ធ្វើ)។

	ជម្លោះ	
ដោះស្រាយភ្លាមៗ	________________	រក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ដើម្បីមានសន្តិភាព
	លុយ	
ចាយ	________________	សន្សំ
	មនុស្ស	
ចំណាយពេលជាមួយអ្នកដទៃ	________________	ចំណាយពេលតែឯង
	ផែនការ	
បង្កើតផែនការ និងបន្តធ្វើវា	________________	ធ្វើតាមចិត្ត ដោយឥតគ្រោងទុក
	ការគោរពពេលវេលា	
មកដល់មុនពេល	________________	ទាល់ដល់ម៉ោងទើបមកដល់ ឬមកយឺត
	ការសម្រាក	
ចេញទៅក្រៅ	________________	នៅផ្ទះ
	ការគេង / ដំណេក	
ចូលគេងយប់ជ្រៅ	________________	ក្រោកពីព្រលឹម
	កីឡា	
រំភើប	________________	គ្មានចំណាប់អារម្មណ៍
	សំលៀកបំពាក់	
ផ្លូវការ	________________	សាមញ្ញ

របៀបរៀបរយ		
មានរបៀបរៀបរយ	________________________	រញ៉េរញ៉ៃ
ទូរទស្សន៍		
មើលរហូត	________________________	បិទវាចោល

២. បង្ហាញគ្នាទៅវិញទៅមក ពីអ្វីដែលអ្នកបានដាក់នៅលើក្រដាសរបស់អ្នក ហើយពិភាក្សា៖

ក. តើអ្នកយល់ច្បាស់ពីចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ដៃគូម្ខាងទៀតដែរឬទេ?

ខ. តើអ្នក និងប្តីឬប្រពន្ធ/សមាជិកគ្រួសារជិតស្និទ្ធរបស់អ្នក តែងតែមានចម្លើយដូចគ្នាសម្រាប់ប្រធានបទនីមួយៗក្នុងនេះដែរឬទេ?

គ. តើមានចំណុចណាខ្លះ ដែលចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេមានភាពស្រដៀងគ្នា?

ឃ. តើមានចំណុចណាខ្លះ ដែលចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់អ្នក និងចំណង់ចំណូលចិត្តរបស់ពួកគេមានលក្ខណៈខុសគ្នាស្រឡះ?

ច. តើអ្នកអាចប្រើប្រាស់ភាពខ្លាំងរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ដើម្បីកសាងអាពាហ៍ពិពាហ៍ ឬទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកបានដោយរបៀបណាខ្លះ?

ឆ. ចូរពិភាក្សា រិះរកវិធីដោះស្រាយភាពខុសគ្នាទាំងនេះក្នុងទំនាក់ទំនង ឬនៅក្នុងក្រុមគ្រួសារ។

ប្រសិនបើអ្នកទើបតែរៀបការមិនបានយូរប៉ុន្មាន នោះវាហាក់ដូចជាអ្នកមានលក្ខណៈខុសគ្នាច្រើន។ ជំនួសដោយការព្យាយាមផ្លាស់ប្តូរមនុស្សម្នាក់ទៀតនោះ អ្នកត្រូវតែមើលលើភាពខ្លាំងរបស់គាត់ហើយជួយគាត់នៅក្នុងផ្នែកណាដែលគាត់ខ្សោយ។

៣. ចូរបង្កើតជាផែនការមួយពីរបៀបដែលអ្នកនឹងដោះស្រាយផ្នែកដែលមានលក្ខណៈខុសគ្នា។ សូមជ្រើសរើសចំណុចពីរខុសគ្នា ហើយសរសេរវានៅក្នុងផែនការរបស់អ្នកពីរបៀបដែលអ្នកនឹងដោះស្រាយវា។

ឧទាហរណទី១៖ លុយ

ប្រសិនបើប្ដីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកចូលចិត្តចាយវាយ ហើយអ្នកចូលចិត្តសន្សំនោះ ចូរបង្កើតផែនការមួយពីរបៀបដែលអ្នកនឹងចាយលុយមួយចំនួន និងសន្សំលុយមួយចំនួន។ ប្រហែលជាអ្នកយល់ស្របក្នុងការសន្សំក្នុងចំនួនជាក់លាក់មួយ ខណៈពេលដែលប្ដីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកអាចមានលុយប្រចាំអាទិត្យ/ខែដើម្បីចាយវាយលើតម្រូវការរបស់គ្រួសារដោយយោងទៅតាមអ្វីដែលអ្នកយល់ស្របជាមួយគ្នា។

ឧទាហរណ៍ទី២៖ ការសម្រាក

ប្រសិនបើរបៀបនៃការសម្រាករបស់អ្នកគឺនៅផ្ទះ ហើយដៃគូរបស់អ្នកចូលចិត្តទៅដើរលេងនៅខាងក្រៅ ចូរព្រមព្រៀងគ្នាលើរបៀបមួយដែលអ្នកទាំងពីរអាចមានភាពសប្បាយរីករាយ។ អ្នកអាចយល់ស្របជាមួយគ្នាថា ចេញទៅក្រៅម្ដងក្នុងមួយអាទិត្យនៅពេលល្ងាច ហើយនៅផ្ទះសម្រាកជាមួយគ្នាម្ដងក្នុងមួយអាទិត្យ។ ឬក៏អ្នកអាចយល់ស្របថា ប្ដីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកអាចទៅដើរលេងខាងក្រៅនៅពេលល្ងាច ម្ដង ឬពីរដងក្នុងមួយអាទិត្យ ហើយអ្នកនឹងនៅផ្ទះវិញ។

២.២ ការដោះស្រាយភាពខុសគ្នា

ចូរអានខគម្ពីរនីមួយៗ រួចសរសេរពីគោលការណ៍សំខាន់ៗអំពីរបៀបដោះស្រាយភាពខុសគ្នា។

ខគម្ពីរ	គោលការណ៍សំខាន់ៗ
ម៉ាឃថាយ ៧៖៣-៥	
ម៉ាឃថាយ ១៨៖៥	
សុភាសិត ១៥៖១	
កូឡុស ៤៖៦	
ភីលីព ២៖៣	
អេភេសូ ៤៖២៦	
សុភាសិត ១៩៖១១	

៣.១ ការកំណត់ឲ្យឃើញពីការឈឺចាប់

ដូច្នេះកាលណាអ្នកយកតង្វាយទៅថ្វាយព្រះអម្ចាស់ ហើយនៅទីនោះ អ្នកនឹកឃើញបងប្អូនណាម្នាក់មានទំនាស់នឹងអ្នក ចូរទុកតង្វាយរបស់អ្នក នៅកន្លែងថ្វាយតង្វាយ ហើយទៅស្រុះស្រួលនឹងបងប្អូនរបស់អ្នកជាមុនសិន រួមសឹមវិលមកថ្វាយតង្វាយរបស់អ្នកវិញ។ ម៉ាថាយ ៥៖២៣-២៤

ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន

សុំឲ្យព្រះជាម្ចាស់បង្ហាញអ្នក ប្រសិនបើអ្នកបានធ្វើឲ្យដៃគូរបស់យើងឈឺចាប់តាមរបៀបណាមួយ។ (ប្រសិនបើអ្នកមិនទាន់រៀបការ សូមគិតពីមិត្តជិតស្និត ឬសមាជិកគ្រួសារជំនួស)។ សូមគិតពីចំនុចខាងក្រោយ ហើយសរសេរនូវគំនិតរបស់អ្នក៖

- តើមានអ្វីខ្លះដែលអ្នកគួរតែធ្វើ ប៉ុន្តែបែរជាមិនបានធ្វើ?

- តើមានអ្វីខ្លះដែលអ្នកមិនគួរធ្វើ ប៉ុន្តែបែរជាបានធ្វើ (ឬកំពុងធ្វើ)?

- តើអ្នកមិនបានបំពេញតម្រូវការរបស់ស្វាមី/ភរិយារបស់អ្នកក្នុងរបៀបណាមួយដែរឬទេ?

- តើអ្នកធ្លាប់និយាយអ្វីដែលនាំឲ្យមានការឈឺចាប់ដែរឬទេ?

- តើអ្នកធ្លាប់ខកខានក្នុងការបង្ហាញសេចក្ដីស្រលាញ់ និងការលើកទឹកចិត្តដែរឬទេ?

ប្រសិនបើមានបងប្អូនណាម្នាក់បានប្រព្រឹត្តអំពើបាបអ្វីមួយ ចូរទៅជួបអ្នកនោះស្ងាត់ៗតែពីរនាក់ ហើយស្តីប្រដៅគាត់ទៅ បើគាត់ស្តាប់អ្នក អ្នកនឹងរក្សាបងប្អូននោះមិនឲ្យបាត់ឡើយ។

ម៉ាថាយ ១៨៖១៥

ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន

តើអ្នកធ្លាប់មានការឈឺចាប់ដែលបង្កឡើងដោយប្តី ឬប្រពន្ធរបស់អ្នកដែរឬទេ? វាអាចជាអ្វីដែលដៃគូររបស់អ្នកដឹង ឬមិនដឹងថាបានធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចាប់តាមរយៈការណ៍នោះ។

ការអនុវត្ត

ចូរអធិស្ឋាន និងប្តេជ្ញាថានឹងចាប់ផ្តើមពិភាក្សាពីចំណុចទាំងនេះជាមួយនឹងប្តី ឬប្រពន្ធរបស់អ្នកនៅសប្តាហ៍នេះ។

៣.២ ជំហាននៃការសុំអភ័យទោស

ជំហានសម្រាប់ការសុំអភ័យទោស ដើម្បីស្តារទំនាក់ទំនងឡើងវិញនៅពេលដែលខ្ញុំធ្វើឲ្យអ្នកដទៃឈឺចាប់៖

១. **សារភាពទៅកាន់ព្រះជាម្ចាស់៖** នៅពេលដែលយើងធ្វើឲ្យដៃគូរបស់យើងឈឺចាប់ នោះយើងក៏មិនគោរពព្រះជាម្ចាស់ដែរ។ យើងត្រូវតែចូលទៅកាន់ព្រះជាម្ចាស់ ហើយសុំការលើកលែងទោសពីទ្រង់សម្រាប់កំហុសដែលយើងបានធ្វើ។

២. **សារភាពទៅកាន់មនុស្សដទៃទៀតដោយគ្មានរកលេស៖** ភាគច្រើន នៅពេលដែលយើងសារភាពយើងចង់ពន្យល់ពីមូលហេតុដែលយើងបានធ្វើ។ តែទោះជាយ៉ាងណា វាអាចនឹងធ្វើឲ្យមនុស្សដែលលើកលែងទោសឲ្យយើងមានការពិបាកក្នុងការអត់ទោសដល់យើង។

ឧទាហរណ៍ ១៖

ការស្តីបន្ទោស៖ ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំបានស្តីឲ្យអ្នកនៅចំពោះមុខមិត្តរបស់អ្នកកាលពីម្សិលមិញ ប៉ុន្តែខ្ញុំនឹងមិនធ្វើដូច្នោះទេ ប្រសិនបើអ្នកមិនធ្វើឲ្យយើងមកយឺតជិតមួយម៉ោងនោះ។

ពាក្យសមរម្យ៖ ខ្ញុំបានធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចាប់ដោយបានស្តីឲ្យអ្នកនៅចំពោះមិត្តរបស់អ្នកកាលពីម្សិលមិញ ខ្ញុំធ្វើជ្រុលបន្តិចហើយ។

ឧទាហរណ៍ ២៖

ការស្តីបន្ទោស៖ ខ្ញុំដឹងថា ខ្ញុំបានម្ទូរម៉ៅ និងហាក់ដូចជាឈ្លើយទៅកាន់អ្នកកាលពីយប់មិញ ប៉ុន្តែអ្នកគួរតែចាំថាម្តាយរបស់អ្នកបានរិះគន់ខ្ញុំច្រើនណាស់ថ្មីៗនេះ ហើយខ្ញុំហត់នឿយនឹងកិច្ចការទាំងអស់នោះខ្លាំងណាស់។

សមរម្យ៖ ខ្ញុំអត្មានិយម ហើយឆាប់ម្ទូរម៉ៅ បានជាខ្ញុំធ្វើដូចជាឈ្លើយ និងម្ទូរម៉ៅដាក់អ្នកកាលពីយប់មិញ។ ខ្ញុំសូមទោសដែលបានធ្វើឲ្យអ្នកឈឺចាប់។

ចូរប្រៀបធៀបឧទាហរណ៍ខាងលើ តើមួយណាដែលធ្វើឲ្យអ្នកចង់លើកលែងទោសជាង?

៣. **សុំអភ័យទោស៖** ត្រូវប្រាកដថាអ្នកបញ្ជាក់ពីអ្វីដែលអ្នកចង់សុំទោស និងបង្ហាញពីទុក្ខព្រួយរបស់អ្នកដោយចិត្តស្មោះ។ ចូរនិយាយដូចជា «ខ្ញុំពិតជាសុំទោសខ្លាំងណាស់សម្រាប់អ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ» ឬ «ខ្ញុំពិតជាមានអារម្មណ៍មិនល្អទេ ពីរបៀបដែលខ្ញុំបានប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នក»។

៤. **សុំការលើកលែងទោស៖** យើងត្រូវតែយល់ថា យើងត្រូវការការលើកលែងទោស។ វាអាចថាដៃគូរបស់យើងមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនក្នុងការលើកលែងទោសឲ្យយើងភ្លាមៗនោះទេ ដូច្នេះយើងប្រហែលជាត្រូវអត់ធ្មត់សិន។ ចូរអធិស្ឋានសុំឲ្យព្រះជាម្ចាស់ជួយដល់ដៃគូរបស់អ្នកក្នុងការលើកលែងទោសឲ្យអ្នក។ អ្នកមិនត្រូវបង្ខំពួកគេឲ្យនិយាយលើកលែងទោសប្រឆាំងនឹងឆន្ទៈរបស់ពួកគេទេ។

៥. **ផ្លាស់ប្តូរឥរិយាបថរបស់អ្នក៖** វាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ក្នុងការដែលសារភាព និងសុំអភ័យទោសនោះ ប្រសិនបើយើងមានផែនការក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ និងមានចេតនាប្រព្រឹត្តកំហុសដដែលៗ។ ផ្នែកនៃការស្តារទំនាក់ទំនងគឺប្រាកដថាអ្នកមានចិត្ត និងបំណងក្នុងការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតរបស់អ្នក។ អ្នកគួរតែព្យាយាមមិនប្រព្រឹត្តវាម្តងទៀត ដោយអស់ពីសមត្ថភាព។

៦. **ទទួលយកលទ្ធផល៖** គេប្រហែលជាត្រូវការពេលដើម្បីលើកលែងទោសឲ្យអ្នក។ អ្នកត្រូវតែអត់ធ្មត់ ហើយសុំព្រះជាម្ចាស់ឲ្យជួយគេលើកលែងទោសឲ្យអ្នក។ ការឈឺចាប់ខ្លះប្រហែលជាបំផ្លាញទំនុកចិត្តនៅក្នុងទំនាក់ទំនង។ អ្នកត្រូវតែយល់ថា ប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកមិនងាយទុកចិត្តអ្នកដូចកាលពីមុននោះទេ។ នេះជាលទ្ធផលនៃសកម្មភាពរបស់អ្នក។ ការសុំអភ័យទោសមិនអាចធ្វើឲ្យអ្វីគ្រប់យ៉ាងក្លាយទៅជាថ្មីបានទេ។ ពេលខ្លះអ្នកត្រូវតែរស់នៅជាមួយនឹងលទ្ធផលនៃអ្វីដែលអ្នកបានធ្វើ។ វាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីឲ្យការឈឺចាប់ដែលអ្នកបានបង្កឡើងនោះរសាត់ចេញទៅ។

៤.១ ជំហាននៃការលើកលែងទោស

ប្រសិនបើការឈឺចាប់ដែលពួកគេធ្លាប់មាននោះតូច នោះប្រហែលជាងាយស្រួលក្នុងការធ្វើតាមជំហានទាំងនេះ។ ប្រសិនបើការឈឺចាប់នោះមានលក្ខណៈធ្ងន់ធ្ងរ នោះដំណើរការនេះប្រហែលជាត្រូវការពេលវេលាបន្ថែមទៀត។

១. ទទួលស្គាល់ថាអ្វីដែលបានប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នក គឺអយុត្តិធម៌

២. ទទួលស្គាល់នូវកំហឹង និងបំណងទាំងឡាយដែលអ្នកចង់ឲ្យគាត់ឈឺចាប់វិញ

៣. សុំឲ្យព្រះជាម្ចាស់ជួយអ្នកដើម្បីលើកលែងទោស

៤. ជ្រើសរើសថាមិនសងសឹក

៥. បោះបង់ចោលបំណងចិត្តចង់បញ្ឈឺគេនោះ

៦. ថ្វាយទំនួលខុសត្រូវក្នុងការកាត់ទោសទៅកាន់ព្រះជាម្ចាស់

៧. សុំឲ្យព្រះជាម្ចាស់ដកវាល់ទាំងភាពជូរចត់ និងការអាក់អន់ចិត្តទាំងប៉ុន្មាន

៨. សុំឲ្យព្រះជាម្ចាស់ព្យាបាលការឈឺចាប់របស់អ្នក និងលទ្ធផលនៃភាពអយុត្តិធម៌នៅក្នុងជីវិតរបស់អ្នក

អនុវត្តជំហាននៃការលើកលែងទោស

តើមានអ្វីមួយដែលអ្នកត្រូវលើកលែងទោសឲ្យប្តី ឬប្រពន្ធរបស់អ្នកដែរឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកនឹកមិនឃើញពីអ្វីមួយ ជាមួយនឹងប្តីឬប្រពន្ធរបស់អ្នកទេ សូមគិតអំពីនរណាម្នាក់ដែលធ្លាប់ប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដោយអយុត្តិធម៌។ ប្រសិនបើអ្នកនៅតែនឹកមិនឃើញទេនោះ ចូរគ្រាន់តែអធិស្ឋានដោយស្ងាត់ៗសម្រាប់អ្នកដែលនឹងអនុវត្តជំហានក្នុងដំណើរការនេះ។ សូមបិទភ្នែក ហើយស្តាប់ពីជំហាននីមួយៗ។

៦.១ ស្ត្រី និងកុមារី

អាន លោកុប្បត្តិ ១៖២៧-២៨

នៅក្នុងខនេះបង្ហាញយើងថាទាំងស្ត្រី និងបុរសត្រូវបានបង្កើតមកឲ្យមានលក្ខណៈដូចជាព្រះជាម្ចាស់។ ចូរបង្កើតបញ្ជីមួយដែលមានបុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់ស្ត្រី ដែលបង្ហាញយើងអំពីលក្ខណៈរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ បន្ទាប់មក ចូរអានឃ្លានីមួយៗហើយពិភាក្សាថា តើអ្នកយល់ស្របឬមិនយល់ស្របពីវា ព្រមទាំងមូលហេតុ។

ឃ្លា	តើអ្នកយល់ស្របឬមិនយល់ស្របពីវា ព្រមទាំងមូលហេតុ?
«មនុស្សគួរតែមើលឃើញពីស្ត្រី តែមិនគួរស្តាប់នាងទេ»	
«ស្ត្រីគឺជាបន្ទុកនៅក្នុងគ្រួសារ»	
«ស្ត្រីមិនគួរមានដីផ្ទាល់ខ្លួន ឬទទួលមរតកឡើយ»	
«វាមិនអីទេ ក្នុងការវាយដំភរិយាដែលមិនស្តាប់បង្គាប់នោះ»	

តើមានទស្សនៈបែបណាខ្លះដែលអ្នកឃើញ ឬធ្លាប់បានឮនៅក្នុងវប្បធម៌របស់អ្នក ដែលបង្ហាញពីការរំពឹងទុកខុសគ្នារវាងបុរស និងស្ត្រី? តើអ្នកយល់ស្របនឹងវាដែរឬទេ?

តើមានអ្វីកើតឡើងនៅពេលដែលស្ត្រីមិនបានធ្វើតាមច្បាប់របស់វប្បធម៌ និងការរំពឹងទុកទាំងនោះ?

តើសមាជិកគ្រួសាររបស់នាងនឹងឆ្លើយតបដោយរបៀបណា (ស្វាមី ឪពុកម្តាយ គ្រួសារសាច់ថ្លៃ)?

៦.២ វប្បធម៌ និងរបៀបរបស់ព្រះយេស៊ូ

នៅថ្ងៃនេះយើងនឹងមើលទៅរបៀបដែលស្ត្រីត្រូវបានគេមើលឃើញក្នុងជំនាន់ព្រះយេស៊ូ និងរបៀបដែលព្រះយេស៊ូប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រី។ សូមអានចំនុចនេះនៅក្នុងក្រុមតូចរបស់អ្នក ហើយពិភាក្សាសំណួរនៅក្នុងទំព័រទីពីរ។

វប្បធម៌របស់ព្រះយេស៊ូ៖

ក្រឹត្យវិន័យ និងប្រពៃណីរបស់សាសន៍យូដា និងរ៉ូម៉ាំងផ្តល់តម្លៃបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះចំពោះស្ត្រី។ ស្ត្រីត្រូវបានមើលឃើញជាអ្នកតូចទាប (វណ្ណៈក្រោម និងមិនសូវសំខាន់) ដូចបុរសឡើយ។

- **ស្ត្រីត្រូវបានចាត់ទុកជាទ្រព្យសម្បត្តិ៖** ពួកគេមិនអាចឯករាជ្យបានទេ។ ពួកគេអាចជាកម្មសិទ្ធិរបស់គ្រួសារឪពុក ឬជាកម្មសិទ្ធិរបស់គ្រួសារស្វាមីរបស់គេ។ បុរសសាសន៍យូដាត្រូវបានហាមឃាត់សូម្បីតែនិយាយជាមួយស្ត្រីតាមផ្លូវ។ វត្តមានរបស់ពួកគេមិនត្រូវបានកត់សម្គាល់ ឬទទួលស្គាល់នៅក្នុងព្រឹត្តការណ៍សំខាន់ៗឡើយ។
- **ស្ត្រីត្រូវបានរឹតត្បិតនៅក្នុងការថ្វាយបង្គំព្រះជាម្ចាស់៖** ពួកគេត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចូលទៅក្នុង «ទីលានសម្រាប់ស្ត្រីៗ» នៅក្នុងព្រះវិហារតែប៉ុណ្ណោះ។ ពួកគេមិនអាចអានព្រះបន្ទូល ឬចូលរួមក្នុងការថ្វាយបង្គំនៅក្នុងព្រះវិហារបានឡើយ។
- **ស្ត្រីជាទូទៅមិនត្រូវបានរាប់បញ្ចូលក្នុងការអប់រំទេ៖** ដោយសារតែការអប់រំត្រូវបានផ្តល់នៅក្នុងសាលាប្រជុំរបស់សាសន៍យូដា កុមារីមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យចូលរួមរៀននោះទេ។
- **ស្ត្រីគ្មានសិទ្ធិស្របច្បាប់ទេ៖** ពួកគេមិនអាចកាន់កាប់ដីធ្លី ទទួលមរតក ឬសិទ្ធិលែងលះប្តីរបស់ខ្លួនបានឡើយ។ ស្ត្រីមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឲ្យធ្វើជាសាក្សីនៅក្នុងច្បាប់តុលាការទេ ទាល់តែមានបុរសម្នាក់អាចបញ្ជាក់ពីរឿងរបស់ពួកគេ។

ជាទូទៅ នៅក្នុងវប្បធម៌ជំនាន់ព្រះយេស៊ូ ស្ត្រីត្រូវបានមើលឃើញថា ទទួលបានការទុកចិត្តតិចតួច មិនសូវឆ្លាត និងមិនមានភាពចាស់ទុំខាងវិញ្ញាណខ្ពស់ដូចបុរសៗនោះទេ។

របៀបរបស់ព្រះយេស៊ូ

ឥរិយាបថរបស់ព្រះយេស៊ូចំពោះស្ត្រី គឺខុសគ្នាឆ្ងាយពីវប្បធម៌របស់ទ្រង់។ ទ្រង់ប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រី និងបុរសដោយការគោរព និងភាពថ្លៃថ្នូរស្មើៗគ្នា។ ស្ត្រីនៅក្នុងជំនាន់ទ្រង់មិនដែលស្គាល់បុរសណាដូចព្រះយេស៊ូឡើយ។

- **ព្រះយេស៊ូបានប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រីដោយការគោរព និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរដែលមិនគួរឲ្យជឿ៖** ទ្រង់បាននិយាយជាមួយស្ត្រីក្នុងទីសាធារណៈ។ ព្រះយេស៊ូបាននិយាយជាមួយស្ត្រីសាសន៍សាម៉ារីដែលជា

សាសន៍ដទៃ និង «អ្នកមានបាប» (យ៉ូហាន ៤៖៧)។ ទ្រង់មានបន្ទូលដោយព្រះគុណ សេចក្តីពិត និង ចិត្តសប្បុរសទៅកាន់ស្ត្រីដែលត្រូវគេចាប់បានក្នុងពេលប្រព្រឹត្តអំពើផិតក្បត់ (យ៉ូហាន ៨៖១-១១)។

- **ព្រះយេស៊ូបានធ្វើព័ន្ធកិច្ចទៅកាន់ស្ត្រី និងប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រីម្នាក់ៗក្នុងនាមជាមនុស្ស៖** ព្រះយេស៊ូបាន ឈោងចាប់ទៅកាន់ស្ត្រីក្នុងនាមជាមនុស្សដែលសាកសមនឹងទទួលការប្រោសឲ្យជា និងការសង្គ្រោះ ដូចជាបុរសដែរ។ ទ្រង់មិនបានអើពើនឹងច្បាប់របស់លោកម៉ូសេដែលចែងថា អ្នកមិនអាចប៉ះពាល់ស្ត្រី ដែលធ្លាក់ឈាម (ម៉ាកុស ៥៖២៥-៣៤)។ ទ្រង់បានប្រោសស្ត្រីម្នាក់ដែលត្រូវវិញ្ញាណអាក្រក់ធ្វើឲ្យពិការ អស់រយៈពេល១៨ឆ្នាំឲ្យបានជាសះស្បើយ ហើយហៅនាងថាជា «ស្ត្រីពូជពង្សរបស់លោកអប្រាហាំ» (លូកា១៣៖១០-១៧)។ ព្រះអង្គក៏បានប្រោសកូនស្រីរបស់ស្ត្រីសាសន៍កាណានឲ្យបានជាដែរ (ម៉ាថាយ ១៥៖២២-២៨)។
- **ទ្រង់បានបង្រៀនទៅកាន់ស្ត្រី៖** ព្រះយេស៊ូបានលើកពីសំណួររបស់ពួកគេ ហើយពិភាក្សារកហេតុផល យ៉ាងហ្មត់ចត់។ ព្រះយេស៊ូបានប្រាប់ពីសេចក្តីពិតខាងវិញ្ញាណទៅកាន់ស្ត្រីនិងបុរស។ ព្រះយេស៊ូបាន បង្រៀននាងម៉ារី ដែលជាប្អូនស្រីរបស់នាងម៉ាថា (លូកា ១០៖៣៨-៤២)។ ស្ត្រីជាមនុស្សដំបូងដែលបាន ឃើញព្រះអង្គមានព្រះជន្មរស់ឡើងវិញ ហើយក៏បានប្រាប់ពីដំណឹងដ៏ល្អនេះទៅកាន់ពួកសាវ័ក (យ៉ូហាន ២០៖១-១៨)។ មានស្ត្រីជាច្រើនបានធ្វើដំណើរជាមួយព្រះយេស៊ូ និងគាំទ្រដល់ព័ន្ធកិច្ចរបស់ ទ្រង់ (លូកា ៨៖១-៨) ខណៈពេលដែលទ្រង់បង្រៀនសិស្ស និងហ្វូងមនុស្ស។

ការពិភាក្សា

១. តើស្ត្រីត្រូវបានប្រព្រឹត្តដាក់បែបណានៅក្នុងវប្បធម៌សម័យព្រះយេស៊ូ? ចូរពណ៌នា។

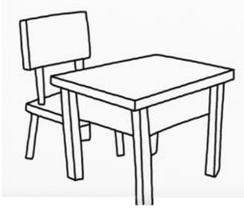
២. តើមានភាពខុសគ្នាបែបណាខ្លះរវាងរបៀបដែលព្រះយេស៊ូប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រី និងរបៀបដែលវប្បធម៌ របស់ទ្រង់ប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រី?

៣. តើអ្នកគិតថា ស្ត្រីមានអារម្មណ៍បែបណានៅពេលដែលព្រះយេស៊ូប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេរបៀបនេះ?

៤. តើរបៀបដែលវប្បធម៌របស់អ្នកប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រី និងរបៀបដែលវប្បធម៌របស់ព្រះយេស៊ូប្រព្រឹត្តចំពោះ ស្ត្រី មានចំណុចណាខ្លះដែលស្រដៀងគ្នា?

៦.៣ សហគមន៍របស់យើង

ពិភាក្សាជាមួយគ្នាអំពីផ្នែកនីមួយៗ ហើយបំពេញនៅក្នុងតារាងនេះជាមួយនឹងបញ្ហាដែលអ្នកឃើញនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នកពីរបៀបដែលស្ត្រី ហើយកុមារីត្រូវបានប្រព្រឹត្តចំពោះ និងគំនិត១-២ សម្រាប់ផ្នែកនីមួយៗពីអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបានដើម្បីប្រព្រឹត្តចំពោះស្ត្រី និងកុមារាជាមួយនឹងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ ការគោរព និងគុណតម្លៃ។

ផ្នែក	ការប្រព្រឹត្តមិនត្រឹមត្រូវ និងភាពមិនស្មើគ្នា	តើយើងអាចធ្វើអ្វីបាន (គំនិត ១-២ សម្រាប់ផ្នែកនីមួយៗ)
គ្រួសារ		
ក្រុមជំនុំ		
 សាលារៀន		
សហគមន៍		

- សូមប្រាប់ពីចំណុចពីរយ៉ាង ដែលអ្នកអាចធ្វើបានខុសពីមុន នៅក្នុងក្រុមគ្រួសាររបស់អ្នក ដើម្បីផ្តល់កិត្តិយសដល់ភរិយា និងកូនស្រីរបស់អ្នក។

- សូមប្រាប់ពីចំណុចពីរយ៉ាង ដែលអ្នកអាចធ្វើបានខុសពីមុន នៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក ដើម្បីផ្តល់កិត្តិយសដល់ស្ត្រី និងក្មេងស្រីៗនៅក្នុងសហគមន៍របស់អ្នក។

សូមចែករំលែកជាមួយគ្នានូវអ្វីដែលអ្នកប្តេជ្ញាដើម្បីធ្វើ។ ចូរអធិស្ឋានសម្រាប់គ្នាទៅវិញទៅមក ដើម្បីសុំព្រះជាម្ចាស់ឲ្យជួយអ្នកធ្វើកិច្ចការទាំងអស់នេះ។

៧.១ ជួយកូនៗឲ្យរីកចម្រើន

ចូរអប់រំកូនក្មេងឲ្យមានទម្លាប់ល្អ តាំងពីតូចគេនឹងថែរក្សាទម្លាប់នេះរហូតដល់ចាស់។
សុភាសិត ២២៖៦

ការរីកចម្រើនខាងព្រលឹងវិញ្ញាណ

ត្រូវទុកឲ្យព្រះបន្ទូលដែលខ្ញុំប្រគល់ដល់អ្នកនៅថ្ងៃនេះដក់ជាប់នៅក្នុងចិត្តរបស់អ្នកជានិច្ច។ ចូរបង្រៀនកូនចៅរបស់អ្នកអំពីព្រះបន្ទូលនេះ គឺត្រូវនិយាយឲ្យវាស្តាប់ ពេលអ្នកនៅផ្ទះ ពេលធ្វើដំណើរ ពេលចូលដំណេក និងពេលក្រោកពីដំណេក។ ទុតិយកថា ៦៖៦-៧

១. ការចំណាយជាមួយព្រះជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬការអានព្រះគម្ពីរ

ព្យាយាមយកពេលខ្លះជារៀងរាល់ថ្ងៃដើម្បីអានព្រះគម្ពីរ ឬប្រាប់រឿងរ៉ាវនៅក្នុងព្រះគម្ពីរទៅកាន់កូនរបស់អ្នក។ សូមជួយពួកគេឲ្យយល់ពីរឿងទាំងអស់នោះ។ នៅពេលដែលអ្នកអានចប់នូវអត្ថបទគម្ពីរ ឬសាច់រឿងមួយ ចូរសួរសំណួរទៅកាន់ពួកគេដូចជា តើយើងអាចរៀនបានអ្វីខ្លះអំពីព្រះជាម្ចាស់ចេញពីរឿងនេះ? តើយើងអាចរៀនបានអ្វីខ្លះពីរបៀបដែលយើងគួរប្រព្រឹត្ត?

២. ការអធិស្ឋានជាមួយកូនរបស់យើង

យើងត្រូវយកពេលខ្លះដើម្បីអធិស្ឋានជាមួយកូនរបស់យើង។ សូមរើសម៉ោងណាដែលយើងតែងតែទំនេរ។ ត្រូវប្រាកដថាអ្នកយកពេលនោះជាមួយកូនរបស់អ្នកដោយស្តាប់ពីការខ្វល់ខ្វាយរបស់ពួកគេ និងអធិស្ឋានជាមួយពួកគេ។ នៅពេលដែលពួកគេនៅតូច ពួកគេប្រហែលជាប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែលត្រូវអធិស្ឋាន ហើយអ្នកអធិស្ឋានខ្លីមួយ។ នៅពេលដែលពួកគេធំឡើង ពួកគេអាចចាប់ផ្តើមអធិស្ឋានបានល្អ។ សូមជួយពួកគេឲ្យឃើញនៅពេលដែលព្រះជាម្ចាស់ឆ្លើយតបនូវពាក្យអធិស្ឋានរបស់ពួកគេ។

៣. ការចំណាយពេលាជាមួយគ្នា

សូមនិយាយអំពីព្រះជាម្ចាស់គ្រប់ពេល។ នៅពេលដែលអ្នកទៅខាងក្រៅ ហើយឃើញដើមឈើមួយ អ្នកអាចនិយាយថាព្រះជាម្ចាស់ស្រលាញ់យើងជាខ្លាំង បានជាទ្រង់ប្រទានដើមឈើឲ្យយើងដើម្បីធ្វើជាជម្រក មានអុស/ឈើ អាហារ និងធ្វើឲ្យផែនដីមានភាពស្រស់ស្អាត។ សូមនិយាយអំពីផែនដីនេះថាជាកម្មសិទ្ធិរបស់ព្រះ ហើយទ្រង់បានប្រទានតួនាទីដល់យើងដើម្បីឲ្យមើលថែរក្សាវា។ ចូរតែងតែនឹករកវិធីដើម្បីជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យមើលឃើញព្រះជាម្ចាស់។

ការរីកចម្រើនខាងបញ្ញាស្មារតី

កូនអើយ ចូរស្តាប់ឪពុកប្រៀនប្រដៅ ហើយត្រងត្រាប់ស្តាប់ម្តាយទូន្មាន។ សុភាសិត ១៖៨

១. បង្រៀនក្មេងតូចនៅផ្ទះ

ព្យាយាមពន្យល់អ្វីៗទៅកាន់ពួកគេនៅពេលដែលពួកគេនៅក្មេង និងឆ្ងល់។ បង្រៀនពួកគេពីព្យញ្ជនៈ និងលេខ ពណ៌ ទ្រង់ទ្រាយ (ត្រីកោណ ការ៉េ រង្វង់ -ល-)។ ជាមួយក្មេងតូចៗ សូមអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេមានពីរជម្រើស សម្រាប់ការសម្រេចចិត្តដែលមិនចាំបាច់។ ឧទាហរណ៍ «តើកូនចង់ពាក់អាវពណ៌ក្រហម ឬពណ៌ខៀវនៅថ្ងៃនេះ?»

២. បញ្ជូនក្មេងៗដែលគ្រប់អាយុទៅសាលារៀន

ពេលខ្លះយើងត្រូវតែលះបង់ដើម្បីបញ្ជូនកូនរបស់យើងទៅសាលារៀន ប៉ុន្តែវាក៏សំខាន់ខ្លាំងណាស់ក្នុងផ្នែកជាឪពុកម្តាយ។ តាមរយៈការអប់រំ យើងអាចផ្តល់ឲ្យកូនរបស់យើងនូវឱកាសនាពេលអនាគត។ យើងមិនដឹងពីគម្រោងការដែលព្រះជាម្ចាស់មានសម្រាប់កូនរបស់យើងនោះទេ ប៉ុន្តែយើងត្រូវតែប្រាកដថាពួកគេមានឱកាសក្នុងការស្វែងរកនូវជម្រើសរបស់ពួកគេ។ ព្រះជាម្ចាស់ប្រហែលជាអាចរើសយកកូនរបស់យើងដើម្បីនាំការផ្លាស់ប្តូរដ៏ធំនៅក្នុងតំបន់របស់យើង។ ភាគច្រើនពួកគេត្រូវការការអប់រំ និងការបណ្តុះបណ្តាលដើម្បីធ្វើដូច្នោះបាន។ ការលះបង់របស់អ្នកនៅពេលនេះ ប្រហែលជាអនុញ្ញាតឲ្យកូនរបស់អ្នកបន្តការសិក្សានៅសាកលវិទ្យាល័យ និងជួយគ្រួសារនាពេលអនាគត។ បន្ថែមនៅក្នុងការអភិវឌ្ឍទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះជាម្ចាស់ ការអប់រំគឺជាគន្លឹះដ៏សំខាន់ក្នុងការជួយពួកគេឲ្យមានជីវិតដ៏ល្អប្រសើរ។ ដូច្នេះ អ្នកត្រូវប្រាកដថាអ្នកផ្តល់ឱកាសដល់កូនរបស់អ្នក។

ការរីកចម្រើនខាងផ្នែកសង្គម

កុំធ្វើអ្វីដោយចង់ប្រកួតប្រជែងគ្នា ឬដោយអួតបំប៉ោងឡើយ ផ្ទុយទៅវិញ ត្រូវដាក់ខ្លួន ហើយចាត់ទុកអ្នកឯទៀតៗថាប្រសើរជាងខ្លួន។ ភីលីព ២៖៣

១. បង្រៀនកូនៗពីរបៀបដែលព្រះជាម្ចាស់ចង់ឲ្យពួកគេមានទំនាកទំនងជាមួយអ្នកដទៃ

ចូរអានខគម្ពីនីមួយៗ។ តើយើងរៀនបានអ្វីខ្លះពីខគម្ពីរទាំងអស់នេះ ដែលពិតជាសំខាន់ក្នុងការបង្រៀនកូនរបស់យើង?

- ភីលីព ២៖៣

- កូឡូស ៣៖១៣, ១៥

- ម៉ាថាយ ៥៖៤៤

- ១កូរិនថូស ១៣៖៤-៥

- ម៉ាថាយ ៧៖១២

ព្រះគម្ពីរជួយយើងឲ្យយល់ពីសារៈសំខាន់ក្នុងការរស់នៅក្នុងសន្តិភាពជាមួយអ្នកដទៃ ស្រលាញ់មនុស្សគ្រប់គ្នា ចេះអត់ធ្មត់ មានចិត្តសប្បុរស លើកលែងទោស និងប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដទៃដូចដែលអ្នកចង់ឲ្យគេប្រព្រឹត្តចំពោះខ្លួន។ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការនិយាយអំពីការនេះ នៅពេលដែលកូនរបស់អ្នកនៅតូច ហើយនៅពេលដែលគេធំឡើង ហើយនឹងផ្លាស់ប្ដូរទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ។

២. ធ្វើជាគំរូ។ ក្មេងៗអាចរៀនផ្នែកសង្គមបានតាមរយៈការមើលអ្នកដទៃ ជាពិសេសឪពុកម្ដាយរបស់ពួកគេ។ របៀបដែលអ្នកទំនាក់ទំនងទៅកាន់អ្នកដទៃជាឧទាហរណ៍ប្រចាំថ្ងៃទៅកាន់កូនរបស់អ្នក។ សូមពិចារណាពីរបៀបដែលអ្នកធ្វើការទំនាក់ទំនងទៅកាន់អ្នកដទៃ និងរបៀបដែលព្រះជាម្ចាស់ចង់ឲ្យអ្នកទាក់ទងទៅកាន់ពួកគេទៅតាមអ្វីដែលបានចែងនៅក្នុងព្រះគម្ពីរ។

- តើអ្នកបានធ្វើជាគំរូដ៏ល្អទៅកាន់កូនៗរបស់អ្នកដោយរបៀបណាខ្លះ?

- តើមានផ្នែកណាខ្លះ ដែលអ្នកចង់ធ្វើជាគំរូប្រសើរជាងមុនទៅកាន់កូនៗរបស់អ្នក (ដោយជំនួយពីព្រះជាម្ចាស់)?

៣. សូមជួយកូនៗរបស់អ្នកដោះស្រាយបញ្ហានៅក្នុងទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ នៅពេលដែលមានបញ្ហាកើតឡើង។
មានពេលជាច្រើនដែលក្មេងៗមិនដែលប្រាប់អ្នកពីបញ្ហាដែលពួកគេកំពុងជួបប្រទះជាមួយអ្នកដទៃទៀត ប៉ុន្តែពួកគេនឹងចាប់ផ្ដើមប្រព្រឹត្តខុសប្លែកពីធម្មតា។ អ្នកប្រហែលជាអាចកត់សម្គាល់នៅពេលដែលគេមានកំហឹង ហឹង្សា ឬស្ងៀមស្ងាត់ខុសពីធម្មតា និងនៅដាច់ឆ្ងាយពីគេ។ សញ្ញាទាំងនេះបង្ហាញថាពួកគេអាចមានបញ្ហាជាមួយអ្នកដទៃ។ ក្មេងៗត្រូវការការគាំទ្រ និងការលើកទឹកចិត្តដើម្បីនិយាយពី

បញ្ហាទាំងអស់នេះ និងរៀនដើម្បីប្រព្រឹត្តល្អទៅកាន់អ្នកដទៃ ទោះបីជាពួកគេឈឺចាប់ មានកំហឹង ឬខ្វះការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកដទៃក៏ដោយ។ សូមអនុញ្ញាតឲ្យពួកគេចែករំលែកពីអ្វីដែលបានកើតឡើង ពីអារម្មណ៍ និងរបៀបដែលពួកគេដោះស្រាយជាមួយវា។ ការសន្ទនាប្រភេទនេះគឺជាឧទាហរណ៍ទៅកាន់កូនរបស់អ្នកពីសេចក្ដីស្រលាញ់ ការទទួលយក និងទំនាក់ទំនងដ៏ល្អ។ នេះពិតជាសំខាន់ណាស់នៅក្នុងវ័យក្មេង ដើម្បីឲ្យពួកគេទុកចិត្តអ្នកឲ្យជួយពួកគេនៅក្នុងស្ថានភាពទាំងនេះ។

តើមានរបៀបណាផ្សេងទៀត ដែលអ្នកអាចជួយកូនរបស់អ្នកឲ្យរៀនគិតពីចំណុចល្អៗរបស់អ្នកដទៃ និងប្រព្រឹត្តចំពោះពួកគេជាមួយសេចក្ដីស្រលាញ់ និងចិត្តសប្បុរស?

ទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃគឺពិតជាសំខាន់ណាស់។ ថ្វីបើមនុស្សទូទៅតែងមានចរិតអាត្មានិយម ប៉ុន្តែវាមិនគាប់ព្រះហឫទ័យព្រះជាម្ចាស់ទេ។ យើងចង់បង្រៀនកូនៗរបស់យើងឲ្យគិតបានល្អចំពោះអ្នកដទៃ និងប្រព្រឹត្តចំពោះអ្នកដទៃបានល្អជាងពួកគេចង់ឲ្យអ្នកដទៃប្រព្រឹត្តចំពោះខ្លួនទៅទៀត។ គោលការណ៍នេះត្រូវតែបង្រៀន និងធ្វើជាគំរូដល់កូនរបស់យើង។

ការរីកចម្រើនខាងផ្នែកផ្លូវកាយ

- តើមានរបៀបអ្វីខ្លះដែលយើងអាចជួយកូនរបស់យើងឲ្យរីកចម្រើនខាងផ្លូវកាយបាន?

ចំណុចទាំងនេះនឹងជួយឲ្យកូនរបស់អ្នកយើងមានរាងកាយដែលមានសុខភាពល្អ។ អ្វីដែលសំខាន់ដែលយើងត្រូវធ្វើនោះ គឺអនុញ្ញាតឲ្យកូនៗរបស់យើងធំឡើង មានសុខភាពល្អ ហើយត្រូវប្រាកដថាពួកគេមានអាហារជីវជាតិជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ដើម្បីឲ្យខួរក្បាលរបស់ពួកគេអភិវឌ្ឍបានល្អ យើងត្រូវប្រាកដថាពួកគេមានរបបអាហារដែលត្រឹមត្រូវ។

ច្បាប់ ១+៣៖

- ១ តំណាងឲ្យបាយ ឬអាហារស្ងៀងជំនួសដែលស្រដៀងគ្នា។ យើងត្រូវតែបរិភោគបាយឬ អាហារស្ងៀងជារៀងរាល់ថ្ងៃជាមួយនឹងអាហារពីក្រុមណាមួយក្នុងចំណោមក្រុមទាំងបី។
- ៣ តំណាងឲ្យអាហារទាំងបីក្រុមដែលយើងព្យាយាមបរិភោគឲ្យបាន ជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖
    - ក្រុមទី១ - ប្រូតេអ៊ីន (សាងសង់សារពាង្គកាយ) ដូចជាស៊ុត ទឹកដោះគោ សណ្ដែក ត្រី និងសាច់។
    - ក្រុមទី២ - បន្លែ និងផ្លែឈើ (ពោរពេញដោយវីតាមីន និងសារធាតុចិញ្ចឹម)
    - ក្រុមទី៣ - ប្រេង និងខ្លាញ់ (ត្រូវការតែចំនួនតិចបំផុត)

៨.១ ការជួយដល់កុមារ ឲ្យមានអត្តចរិតល្អ

របៀបឆ្លើយតបទៅកាន់កុមារ

ខ្ញុំមិនចូលចិត្តកូនង៉ាដែលទើបនឹងកើតទេ! នាងអាក្រក់ណាស់!

គ្រូរបស់ខ្ញុំល្ងង់ណាស់!

វាវាយខ្ញុំ! ខ្ញុំឈប់លេងជាមួយវាទៀតហើយ!

មានរបៀបខុសៗគ្នាមួយចំនួនដែលយើងតែងតែឆ្លើយតប។ ជារឿយៗយើងមិនបានព្យាយាមជួយកូនៗរបស់យើងឲ្យយល់ពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ យើងបែរជាធ្វើរឿងដូចក្រោម៖

ការបដិសេធ៖ «វាមិនអាក្រក់ពេកដូចកូនឯងគិតទេ។» «កូនមិនគួរនិយាយបែបនេះទេ។»

ការឆ្លើយតបដោយមានហេតុផល៖ «កូនឯងមិនអាចធ្វើវាបានទេ កុំរអ៊ូរច្រើនពេក។» «កុំល្ងង់ពេក! កូនឯងត្រូវដឹងថា កូនឯងត្រូវទៅរៀន។» «ប្រសិនបើកូនចង់បានការងារល្អ កូនត្រូវទៅរៀន។»

ដំបូន្មាន៖ «កូនឯងត្រូវខំប្រឹងដើម្បីរក្សាមិត្តភាពរបស់កូន បើមិនដូច្នោះទេកូនឯងនឹងគ្មានមិត្តភក្តិទេ។» «កូនឯងត្រូវតែរៀនវាយវាវិញ។»

ការថ្កោលទោស៖ «មិចបានកូនឯងនិយាយបែបនេះ!» «កូនឯងប្រហែលជាបានធ្វើអ្វីដាក់វាហើយ។»

សំណួរ៖ «កូនឯងបានធ្វើអ្វី?» «ហេតុអ្វីបានជាកូនឯងនិយាយអាក្រក់បែបនេះ?»

ការពារអ្នកផ្សេង (កាន់ជើងអ្នកផ្សេង)៖ «នាងជាក្មេងស្រីដ៏ល្អ។» «ម៉ាក់/ប៉ា ប្រាកដថាវាគ្មានបំណងធ្វើអញ្ចឹងទេ។»

តើមានឧទាហរណ៍ណាផ្សេង ពីរបៀបឆ្លើយតបចំពោះចំនុចដែលបានរៀបរាប់នៅខាងលើដែរឬទេ?

ការឆ្លុះបញ្ចាំងផ្ទាល់ខ្លួន៖

តើអ្នកគិតថាអ្នកនឹងឆ្លើយតបទៅកាន់កូនរបស់អ្នកបែបណា ជាមួយនឹងឧទាហរណ៍ទាំងនេះ?

តើអ្នកគិតថា តើនឹងមានការឆ្លើយតបដូចគ្នាដូចដែលយើងបានពិភាក្សានោះដែរឬទេ?

៨.២ ការសម្តែង: ការស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ទៅកាន់ក្មេងៗ

ឪពុក៖ កំពុងតែអង្គុយអានកាសែត។

កូនប្រុស៖ រត់ទៅក្នុងបន្ទប់ហើយស្រែកថា «ខ្ញុំឈប់លេងជាមួយវាទៀតហើយ! ខ្ញុំស្អប់វាខ្លាំងណាស់!»

ឪពុក៖ ដាក់កាសែតចុះ ងាកទៅកាន់កូនប្រុសហើយនិយាយថា «ប៉ាដឹងថាកូនកំពុងខឹងខ្លាំង។»

កូនប្រុស៖ និយាយ «វាមិនសមនឹងមានមិត្តភក្តិទេ!»

ឪពុក៖ និយាយ «អ៊ឺរ?»

កូនប្រុស៖ និយាយ «ខ្ញុំលេងបានល្អណាស់ ហើយស៊ុតបាល់ចូលបាន២គ្រាប់ទៀត។ ហើយចុងបញ្ចប់នៅពេលដែលបានពិន្ទុស្មើគ្នា ខ្ញុំក៏ស៊ុតបាល់ខុស។»

ឪពុក៖ និយាយ «អ៊ឹម...»

កូនប្រុស៖ និយាយ «ហើយបន្ទាប់មកមីកា បាននិយាយនៅមុខមនុស្សគ្រប់គ្នាថា វាជាកំហុសរបស់ខ្ញុំដែលយើងលេងមិនឈ្នះនោះ។ អញ្ចឹងខ្ញុំក៏ស្រែកដាក់វា ហើយខ្ញុំក៏រត់ចេញមក...»

ឪពុក៖ និយាយ «អញ្ចឹងកូនពិតជាខ្មាសគេណាស់ហើយ។»

កូនប្រុស៖ និយាយខ្សឹបៗថា «បាទប៉ា វាពិតជាគួរឲ្យអាម៉ាស់ខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែខ្ញុំសង្ឃឹមថាខ្ញុំនឹងមិនខឹងមីកាទេ។ ព្រោះវាជាមិត្តជិតស្និទ្ធរបស់កូន។»

ឪពុក៖ និយាយ «ប៉ាយល់។»

កូនប្រុស៖ និយាយ «ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំនឹងត្រលប់ទៅវិញ ហើយមើលថាមីកានៅទីនោះទៀតទេ។ ខ្ញុំដឹងថាវាចង់ឲ្យយើងឈ្នះខ្លាំងណាស់។»

ឪពុក៖ ញញឹម។

៨.៣ គោលការណ៍នៃការស្តាប់

ការស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្ន

ការស្តាប់ដោយប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះក្មេងនឹងជួយពួកគេឲ្យដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍របស់ពួកគេនៅក្នុងរបៀបដ៏ល្អ ជំនួសដោយការអាកប្បកិរិយាមិនល្អ។ វាជួយឲ្យពួកគេរៀនពីរបៀបដោះស្រាយបញ្ហា និងផ្តល់ជំនាញឲ្យពួកគេ ដែលពួកគេត្រូវមានភាពចាស់ទុំដូចមនុស្សពេញវ័យ។ វាជួយពួកគេឲ្យមានអារម្មណ៍ប្រសើរឡើងពីខ្លួនឯង និងរៀនពីរបៀបដែលមានអត្តចរិតល្អ។ វាជាជំនាញមួយដ៏សំខាន់ក្នុងការយកចិត្តទុកដាក់ជាមួយកូនៗ។

នៅពេលដែលយើងព្យាយាម ហើយលើកទឹកចិត្តក្មេងឲ្យរុញអារម្មណ៍មិនល្អចេញឲ្យឆ្ងាយ ក្មេងនឹងរឹតតែពិបាកចិត្ត។ ក្មេងអាចយកឈ្នះជាមួយអារម្មណ៍ជាច្រើន និងស្វែងរកដំណោះស្រាយផ្ទាល់ខ្លួននៅពេលដែលយើងយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់ពួកគេ និងអនុវត្តជាមួយគោលការណ៍ទាំងនេះ។

គោលការណ៍នៃការស្តាប់អារម្មណ៍របស់ក្មេង៖

ស្តាប់ដោយយកចិត្តទុកដាក់ទាំងស្រុង

- វាងាយស្រួលសម្រាប់ក្មេងនៅពេលដែលអ្នកធ្វើអ្វីមួយដើម្បីបង្ហាញថាអ្នកកំពុងតែយកចិត្តទុកដាក់។ ឧទាហរណ៍៖ ដាក់កាសែតចុះ និងងាកទៅកាន់កូន បែរមុខទៅកាន់កូន ដើរចេញពីចង្ក្រានបាយ និងអង្គុយចុះ។
- វាពិតជាលំបាកណាស់សម្រាប់ក្មេងក្នុងការដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍ដ៏ខ្លាំងដោយខ្លួនឯង។ ប្រសិនបើគ្មានអ្នកជួយពួកគេទេ នោះអារម្មណ៍ដែលគេមាននឹងកាន់តែខ្លាំងឡើងៗ ហើយតែងតែបង្ហាញចេញជាអាកប្បកិរិយាមិនល្អ។

ស្គាល់អារម្មណ៍របស់ពួកគេ៖

- ប្រើឃ្លា ឬពាក្យ - *«អឺរ» ឬ «អឹម» ឬ «អើ» ឬ «បាទ/ចាស» ឬ «ប៉ា/ម៉ាក់ដឹង»។*
- ប្រើភាសាកាយវិការ - ងក់ក្បាល មើលទៅចំភ្នែករបស់ក្មេង បង្ហាញទឹកមុខ។
- មិនត្រូវធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនខុស ក្នុងការដែលមានអារម្មណ៍បែបនោះ។ ជាមួយក្មេងៗ យើងត្រូវតែទទួលយកអារម្មណ៍របស់ពួកគេ និងជួយពួកគេឲ្យដោះស្រាយជាមួយអារម្មណ៍របស់ខ្លួនដោយមិនមានអាកប្បកិរិយាមិនល្អ។

ជួយពួកគេឲ្យស្គាល់ពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ៖

- ជួយពួកគេដោយប្រើពាក្យបញ្ជាក់ពីអារម្មណ៍ ដើម្បីបង្ហាញពីអ្វីដែលអ្នកឃើញពីឥរិយាបថរបស់គេ។
- ក្មេងៗភាគច្រើនមិនអាចប្រាប់អ្នកពីអារម្មណ៍របស់គេទេ។ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបែបនេះចំពោះពួកគេ នោះពួកគេនឹងមានអារម្មណ៍ថាអ្នកយល់ និងទទួលយកពួកគេ។ ពួកគេនឹងតែងតែមានអារម្មណ៍ងាយស្រួល និងចាប់ផ្ដើមបន្ធូរអារម្មណ៍។ សូមកុំបារម្ភនៅពេលដែលអ្នកនិយាយអារម្មណ៍របស់គេខុស។ កូនរបស់អ្នកនឹងប្រាប់អ្នកពីអ្វីដែលអ្នកយល់ខុស។

៩.១ ការប្រាស្រ័យទាក់ទងវិជ្ជមាន

ខគម្ពីរគន្លឹះ:

- កូឡូស ៣៖២១ និង អេភេសូ ៦៖៤
  ព្រះគម្ពីរប្រាប់យើងថា យើងមិនគួរធ្វើឲ្យកូនរបស់យើង ខឹងសម្បារ ជូរចត់ ឬធ្លាក់ទឹកចិត្តនោះទេ។
- សុភាសិត ១២៖១៨
  នៅក្នុងខនេះ រំលឹកយើងថា យើងត្រូវតែប្រយ័ត្នថាយើងជ្រើសពាក្យសំដីដែលនាំការព្យាបាល មិនឲ្យមានការឈឺចាប់។

ពាក្យបញ្ឈឺចិត្ត

ពាក្យបញ្ឈឺចិត្តជាអ្វីដែលយើងនិយាយឲ្យធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់ឈឺចាប់។ ភាគច្រើនយើងមិនមានចេតនាដើម្បីធ្វើឲ្យនរណាម្នាក់ឈឺចាប់នោះទេ។ តាមពិត ពាក្យទាំងនេះត្រូវបាននិយាយដើម្បីលើកទឹកចិត្តក្មេងៗឲ្យផ្លាស់ប្ដូរ ប៉ុន្តែជាលទ្ធផលវាធ្វើឲ្យក្មេងឈឺចាប់។ ជំនួសដោយការផ្លាស់ប្ដូរ ក្មេងជឿថាអ្វីដែលពួកគេឮ ធ្វើឲ្យបាក់ទឹកចិត្ត ហើយឈប់ព្យាយាមធ្វើឲ្យប្រសើរឡើង។

ពាក្យដែលធ្វើឲ្យឈឺចាប់បំផុតនោះ ស្ថិតនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ខាងក្រោម៖

- **ពាក្យសម្ដីនិយាយដោយកំហឹង និងការមួរម៉ៅ**
  - ភាគច្រើនយើងមិនមែនមានន័យដូចអ្វីដែលយើងនិយាយនោះទេ (ឧ. «បើឯងមិនកើតមក គឺល្អជាង»)
- **ស្លាកសញ្ញាដែលយើងដាក់ឲ្យក្មេង**
  - នៅពេលដែលក្មេងធ្វើអ្វីមួយដែលយើងមិនចូលចិត្ត យើងតែងតែនិយាយអ្វីពីក្មេងនោះជំនួសដោយកាយវិការ (ឧ. «ឯងជាមនុស្សដែលបរាជ័យ» ឬ «ឯងជាមនុស្សល្ងង់»)។
- **ការប្រៀបធៀប**
  - វាងាយស្រួលក្នុងការប្រៀបធៀបក្មេងម្នាក់ ជាមួយនឹងបងប្អូនប្រុសស្រីរបស់គេ (ឧ. «ម៉ែសង្ឃឹមថាឯងនឹងបានដូចបងប្រុសរបស់ឯង» ឬ «វាមិនឆ្លាតដូចបងស្រីវាទេ»)
- **ការទស្សន៍ទាយ**
  - ពេលខ្លះយើងប្រាប់ពួកគេពីអ្វីដែលនឹងកើតឡើងនាពេលអនាគត (ឧ. «ឯងនឹងមិនមានការងារធ្វើទេ» ឬ «ឯងដូចពូរបស់ឯងណាស់។ ឯងនឹងកាន់តែដូចពូរបស់ឯង»)

- **និយាយអវិជ្ជមានទៅកាន់អ្នកដទៃ**
    - ពេលខ្លះយើងនិយាយអវិជ្ជមានអំពីកូនរបស់យើងទៅកាន់អ្នកដទៃ នៅពេលដែលពួកគេឮយើងនិយាយ។ (ឧ. កូនប្រុសរបស់ខ្ញុំប្រលងធ្លាក់ទៀតហើយ។ វាមិនខំប្រឹងបន្តិចសោះ» ឬ «នេះជាកូនរបស់ខ្ញុំ។ នាងឆ្នាស់ណាស់!»)។

ភាគច្រើនពាក្យបញ្ឈឺចិត្តសម្រេចបានផ្ទុយពីអ្វីដែលយើងចង់បានពីកូនរបស់យើង។ ឧទាហរណ៍ យើងចង់ឃើញកូនរបស់យើងខិតខំប្រឹងប្រែង ប៉ុន្តែការឮពាក្យសម្ដីទាំងអស់នេះនឹងធ្វើឲ្យពួកគេជឿថា ពួកគេមិនអាចធ្វើអ្វីបានល្អនោះទេ ដូច្នេះបានជាពួកគេឈប់ប្រឹងប្រែង។ ពាក្យបញ្ឈឺចិត្តអាចបញ្ឈប់ក្មេងពីការក្លាយទៅជាអ្វីដែលព្រះជាម្ចាស់បានបង្កើតពួកគេមក។

គោលការណ៍សម្រាប់ការប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបវិជ្ជមាន

១. **ពន្យល់ទៅកាន់ក្មេងពីអ្វីដែលមានចង់មានន័យឲ្យបានលឿនតាមតែអាចធ្វើបាន ប្រសិនបើអ្នកនិយាយអ្វីដែលមិនពិត។** ការនេះជួយឲ្យជៀសវាងការយល់ច្រឡំរយៈពេលវែង។

២. **សុំអភ័យទោស និងប្រាស្រ័យទាក់ទងបែបវិជ្ជមានបន្ទាប់ពីបានប្រើប្រាស់ពាក្យបញ្ឈឺចិត្តដោយកំហឹង។** ការនេះនឹងធ្វើជាគំរូនៃការសុំអភ័យទោសដល់កូនរបស់អ្នក ហើយគេអាចធ្វើតាមបាន។ វាក៏ផ្ដល់ឲ្យគេនូវឱកាសដើម្បីសុំអភ័យទោសសម្រាប់អ្វីដែលបានធ្វើឲ្យអ្នកខឹងដែរ។ ក្មេងនឹងកាន់តែគោរពអ្នក ប្រសិនបើអ្នកសុំអភ័យទោស នៅពេលដែលអ្នកធ្វើខុស ហើយវានឹងចំរុញទឹកចិត្តគេដើម្បីធ្វើឲ្យអ្នកពេញចិត្ត។

៣. **ពណ៌នាពីឥរិយាបថដែលធ្វើឲ្យអ្នកខកចិត្ត ឬខឹង ជំនួសដោយការដាក់ស្លាកសញ្ញាដល់កូន។** ការដែលនិយាយថា «ធ្វើបែបនេះ ជាទង្វើឆោតល្ងង់ណាស់!» មានប្រសិទ្ធភាពជាង និងមិនសូវឈឺចាប់ដូចការនិយាយថា «ឯងល្ងង់ណាស់!»។

៤. **មិនត្រូវប្រៀបធៀបកូនរបស់អ្នកជាមួយអ្នកដទៃ។** ការប្រៀបធៀបធ្វើឲ្យក្មេងៗមានអារម្មណ៍មិនល្អពីខ្លួនគេ និងធ្វើឲ្យមានការអាក់អន់ចិត្ត។ វាធ្វើឲ្យមានការលំបាកដល់កូនរបស់អ្នកក្នុងការចុះសម្រុងជាមួយគ្នា។

៥. **និយាយតែអ្វីវិជ្ជមានអំពីកូនរបស់អ្នកនៅពេលដែលគេអាចស្ដាប់ឮពីអ្នក។**

៦. **មិនត្រូវណែនាំបុគ្គលិកលក្ខណៈអវិជ្ជមានដល់កូនរបស់អ្នកទេ។**

ពាក្យលើកទឹកចិត្ត

ជំនួសដោយការប្រើពាក្យបញ្ឈឺចិត្ត យើងត្រូវតែរកឱកាសក្នុងការលើកទឹកចិត្តកូនរបស់យើង។ សូមគិតពីចំណុចប្រាំយ៉ាង ដែលអ្នកនឹងនិយាយដើម្បីលើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នក។ កាន់តែក្បោះក្បាយ នោះអ្នកនឹងកាន់តែល្អប្រសើរ។

ឧទាហរណ៍ «ម៉ែពេញចិត្តណាស់ ដែលកូនតែងតែមកជួយធ្វើម្ហូបម៉ែ នៅពេលដែលកូនចេញពីសាលារៀន។ វាពិតជាល្អណាស់ក្នុងការចំណាយពេលជាមួយកូន ហើយកូនក៏បានជួយបន្ធូរការងាររបស់ម៉ែដែរ» ល្អជាងការដែលត្រឹមតែនិយាយថា «កូនជាក្មេងស្រីដែលល្អ»។

១០.១ ការដាក់វិន័យក្មេង

ការដាក់ទណ្ឌកម្មខាងរាង្គកាយមិនមែនមានន័យសម្រាប់តែការដាក់វិន័យលើកុមារនោះទេ។ ទាំងនេះជាជម្រើសជំនួសការដាក់ទណ្ឌកម្មលើរាង្គកាយ ដែលកាន់តែធ្វើឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព៖

ទម្រង់នៃជម្រើសជំនួសនៃការដាក់វិន័យជាជាងការដាក់ទណ្ឌកម្ម៖

- ផ្តល់ឲ្យក្មេងនូវ***ភារកិច្ចដែលមានប្រយោជន៍*** ជាជាងបង្ហាញអត្តចរិតដែលមិនអាចទទួលយកបាន
- បង្ហាញ**ការមិនពេញចិត្តជាខ្លាំង** (ដោយមិនវាយប្រហារលើឥរិយាបថរបស់ក្មេង)
- បង្ហាញក្មេងពីរបៀបដែលគេអាចកែប្រែបាន
- **ផ្តល់ជម្រើស** - ឥរិយាបថដែលអាចទទួលយកបាន ឬលទ្ធផល / ដាក់ព្រំដែន
- អនុវត្តនូវលទ្ធផល
- អនុញ្ញាតឲ្យក្មេង**ទទួលរងនូវលទ្ធផល**នៃឥរិយាបថរបស់ពួកគេ

មើលទៅកាន់សាច់រឿងនីមួយៗ ហើយគិតពីស្ថានភាពមួយដែលស្រដៀងនឹងកូនរបស់អ្នកនៅឯផ្ទះ។ ស្រមៃថាអ្នកអាចប្រើវិធីជំនួសការដាក់ទណ្ឌកម្មខាងផ្លូវកាយជាមួយពួកគេ៖

រឿងទី១ - ***ផ្តល់ឲ្យភារកិច្ចដែលមានប្រយោជន៍***

កូន កំពុងតែគោះចាននៅលើឥដ្ឋ ហើយទាមទារចង់បានអាហារ។

ម្តាយស្រែក៖ «ឈប់គោះចានទៀត។ កូនអាចជួយដោយយកទឹកទៅរៀបកន្លែងញុំាបាយ។»

រឿងទី២ - ***ការមិនពេញចិត្តជាខ្លាំង និងការរំពឹងទុកច្បាស់លាស់***

កូន កំពុងតែដកគំរបប៊ិចចេញ ហើយបោះប៊ិចនោះចុះឡើង។

ម្តាយនិយាយថា៖ «កូនមិនត្រូវយកប៊ិចបងស្រីរបស់កូនមកធ្វើអញ្ចឹងនោះទេ។ ប្រសិនបើកូនខ្ចីរបស់អ្វីមួយ ម៉ែរំពឹងថាកូននឹងថែរក្សាវា។ ដាក់គំរបប៊ិចវិញភ្លាម ហើយយកវាដាក់ក្នុងប្រអប់វិញ។»

រឿងទី៣ - *បង្ហាញពីរបៀបដែលគេអាចកែប្រែបាន*

កូន នៅក្នុងហាងហើយបានធ្វើបែករបស់ដោយអចេតនា។
ម្តាយនិយាយដោយស្ងាត់ៗថា៖ «កូនរើសកម្ទេចកម្ទីនោះឡើង ហើយយើងនឹងទៅសុំទោសម្ចាស់ហាង។ ហើយម៉ែនឹងសងថ្លៃគេ។

រឿងទី៤ - *ផ្តល់ជម្រើស ទទួលយកលទ្ធផល ហើយអនុញ្ញាតឲ្យក្មេងទទួលយកនូវលទ្ធផល*

ម្តាយ កំពុងរៀបចំទៅផ្សារ។
កូនសួរ៖ «ម៉ែ ខ្ញុំសុំទៅដែរ?»
ម្តាយនិយាយ៖ «កាលពីលើកមុន កូនមិនស្តាប់បង្គាប់ ហើយស្រែកចង់បានកូនឡានថ្មីពេលដែលដើរកាត់តូបលក់ប្រដាប់ក្មេងលេង។ កូនអាចមកបានពេលនេះ តែកូនត្រូវធ្វើរឿងមួយ។ ត្រូវស្តាប់បង្គាប់ ហើយមិនស្រែកយំនោះទេ បើមិនអញ្ចឹងទេកូនត្រូវនៅផ្ទះពេលលើកក្រោយហើយ។ កូនយល់ទេ?»
កូនស្រែក ចង់បានកូនឡានថ្មីនៅតូបលក់ប្រដាក់ក្មេងលេងនៅតាមផ្លូវទៅផ្សារ។ **ម្តាយ**ក៏យកគេទៅផ្ទះវិញដោយរំងាប់អារម្មណ៍។
នៅថ្ងៃបន្ទាប់ **ម្តាយ**ក៏រៀបចំខ្លួនទៅផ្សារទៀត។
កូនក៏រត់មកកាន់គាត់ ហើយនិយាយថា «ម៉ែកូនសុំទៅដែរ?»
ម្តាយនិយាយថា៖ «អត់ទេ កាលពីម្សិលមិញកូនមានជម្រើសមួយ គឺត្រូវស្តាប់បង្គាប់ បើមិនអញ្ចឹងទេកូននឹងត្រូវនៅផ្ទះ។ កូនមិនស្តាប់បង្គាប់ទេកាលពីម្សិលមិញ អញ្ចឹងកូនត្រូវនៅផ្ទះជាមួយយាយនៅថ្ងៃនេះ។ កូនអាចមកបាននៅថ្ងៃក្រោយ ប្រសិនបើកូនស្តាប់បង្គាប់។»