

# វិន័យគ្រួសារ ជាគ្រឹះនៃមាំ

## ជួយកុមារក្លាយជាមនុស្សធំដឹងគោលនយោបាយក្នុងសង្គម

ដោយ៖ ប៉ាន់ សំណាង មន្ត្រីនាយកដ្ឋានវិទ្យាសាស្ត្រអប់រំ  
វិទ្យាស្ថានមនុស្សសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គម  
នៃរាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា

### សេចក្តីផ្តើម

កាលដែលពួកយើងជាមនុស្សមាន  
របៀបរៀបរយ ត្រឹមត្រូវ ធ្វើអ្វីច្បាស់លាស់  
មានវិន័យ វាមិនមែនជារឿងងាយនោះទេ  
ហើយបើសិនជាពួកយើងមិនទម្លាប់រឿងនឹង  
ទៀត វាកាន់តែពិបាក។

ប្រទេសមានច្បាប់ គ្រួសារមានវិន័យ  
យ៉ាងណាមិញ ជីវិតនៅក្នុងគ្រួសារ ប្តីប្រពន្ធ  
សុទ្ធតែមានតួនាទី និងភារកិច្ចដែលត្រូវរ៉ាប់រង  
ទទួលខុសត្រូវផ្សេងៗគ្នា។ តែយ៉ាងណា ការ  
ចេះរួបរួមសាមគ្គីគ្នា វាគឺជារឿងដែលល្អបំផុត។

ជាប្រពៃណី គ្រួសារ ជាអង្គភាពមូល  
ដ្ឋានមួយនៅក្នុងសង្គម មានឪពុកម្តាយពីរ  
នាក់ ចិញ្ចឹមកូនៗរបស់ពួកគេ (Family is the  
basic unit in society traditionally consisting of

two parents rearing their children)<sup>2</sup>។ ជន  
ប្រុស ស្រីគ្រប់រូប តែងតែមានសេចក្តីប្រាថ្នា  
ចង់បាន គ្រួសារមួយប្រកបដោយភាពកក់ក្តៅ  
និងមានសុភមង្គល ។ តែជាទូទៅការរៀបចំ  
សុភមង្គលគ្រួសារ គឺជាចំណុចលំបាកសម្រាប់  
គ្រួសារមួយចំនួន ជាពិសេសគ្រួសារទើបតែ  
រៀបការរួចថ្មីថ្មោង ហើយគ្រួសារខ្លះទៀត  
រហូតដល់ចែកផ្ទះផ្ទៃក្នុងមាន។ សង្គមគ្រួសារ ជា  
ប្រភពនៃសេចក្តីសុខ ទាំងផ្លូវចិត្តទាំងផ្លូវកាយ  
ហើយក៏អាចមានករណីខ្លះដែលផ្តល់ផល  
វិបាកផ្សេងៗដែរ ។ ឪពុកម្តាយ ខិតខំបីបាច់ថែ  
រក្សា អប់រំទូន្មានប្រៀនប្រដៅកូនៗ ធ្វើយ៉ាង  
ណាឱ្យកូនមានសុខភាពល្អ មានចំណេះដឹង  
មានអនាគតភ្លឺស្វាង និងក្លាយជាពលរដ្ឋល្អ

<sup>1</sup> ដកស្រង់ពីគេហទំព័រ៖ <https://www.knongsrok.com>

<sup>2</sup> ដកស្រង់ពីគេហទំព័រ៖ <https://www.merriam-webster.com>

ក្នុងសង្គម ។ ចំណែកកូនៗ ព្យាយាមត្រង់ត្រាប់  
ស្តាប់តាមដំបូន្មាន ចេះស្រឡាញ់គ្នា ធ្វើយ៉ាង  
ណាដើម្បីសម្រេចតាមបំណងរបស់ឪពុក  
ម្តាយ ។ ការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សា ការស្រឡាញ់  
ការសងគុណ ការបង្កើតបរិយាកាសរីករាយ  
ក្នុងរង្វង់គ្រួសារ ជាចំណងទាក់ទងមួយដ៏  
ប្រពៃសម្រាប់គ្រួសារដែលជំរុញឱ្យការរស់នៅ  
ប្រកបដោយភាពថ្លៃថ្នូរ សុខដុមរមនា ឯកភាព  
គ្នា ដើម្បីឈានទៅរកការឯកភាពគ្នាជាទូទៅ  
ក្នុងសង្គមទាំងមូល និងនៅលើសកលលោក  
ក្នុងគោលបំណងបង្កើតវប្បធម៌សន្តិភាព ដែល  
ជាសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នារបស់មនុស្សទូទៅ ។<sup>3</sup>

ការវិវត្តនៃសង្គមមនុស្ស បានធ្វើឱ្យមាន  
បម្រែបម្រួលអំពីចំនួននិងការរស់នៅរបស់  
មនុស្សខុសពីអតីតកាល។ គ្រួសារបង្កើតទំនាក់  
ទំនងសង្គមមួយដែលផ្សារភ្ជាប់នឹងការបង្កើត  
ជីវិតមនុស្សជាបន្តបន្ទាប់ ហើយមានសមាស  
ភាពដូចជា ប្តី ប្រពន្ធ កូន ឬញាតិសន្តានដែល  
រស់នៅជាអចិន្ត្រៃយ៍ក្នុងផ្ទះតែមួយ។ គ្រួសារ  
មានភាពចុះសម្រុងគ្នា និងរឹងមាំទៅបានមាន  
កត្តាជាច្រើន។ តើវា បង្កឡើងដោយកត្តាអ្វីខ្លះ?  
ដើម្បីឱ្យគ្រួសារនោះមានសេចក្តីសុខ មាន

សុភមង្គល និងមានវិន័យ ប្រកបដោយភាព  
ថ្លៃថ្នូរ តើត្រូវធ្វើដូចម្តេច?

**១. គ្រួសារ**

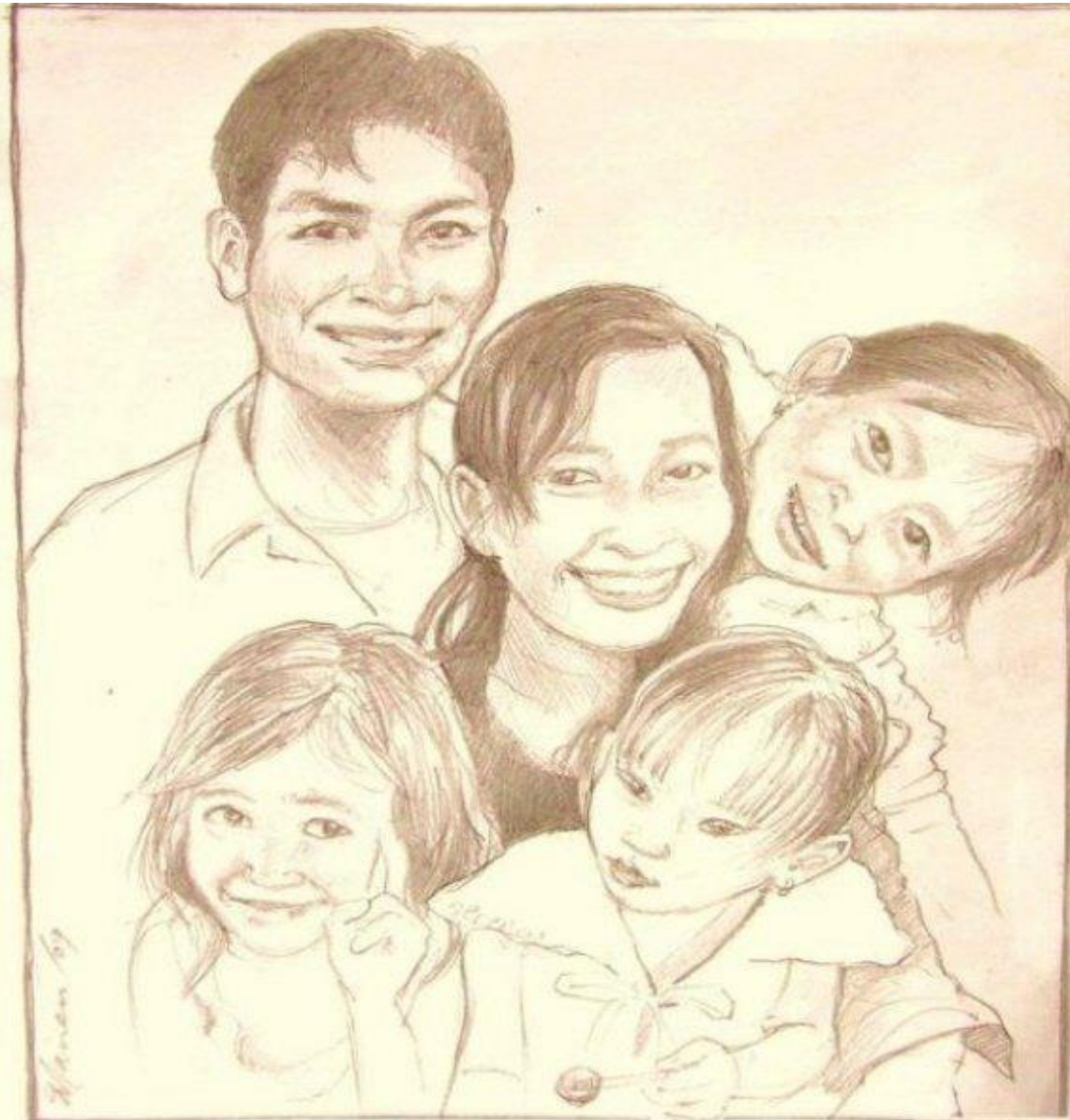
មនុស្សម្នាក់ៗ មិនអាចរស់នៅដោយឯកោ  
ដាច់ដោយឡែក ម្នាក់ឯងបាននោះទេ គឺគេ  
ទាមទារការរស់នៅជាលក្ខណៈគ្រួសារ។ នៅ  
ក្នុងសៀវភៅសិក្សាសង្គមថ្នាក់ទី៨នៃក្រសួង  
អប់រំ បោះពុម្ពនៅឆ្នាំ២០១៥ ទំព័រ១៨៣ បាន  
សរសេរ៖ «គ្រួសារជាកោសិការនៃសង្គម និង  
ជាក្រុមមនុស្សដែលរស់នៅក្រោមដំបូលតែ  
មួយ»។<sup>4</sup> ឯនៅក្នុងគេហទំព័រមេរៀន វេបស្ទែវ  
(<https://www.merrian-webster.com>)សរសេរ  
ថា គ្រួសារជាក្រុមមនុស្សដែលរស់នៅក្រោម  
ដំបូលតែមួយ ហើយជាធម្មតា វាស្ថិតក្រោម  
ការដឹកនាំមួយ។<sup>4</sup> ចំណែកន័យមួយទៀត បាន  
លើកឡើងថា គ្រួសារជាក្រុមដែលមានមនុស្ស  
ពីរនាក់ឬច្រើននាក់ដែលទាក់ទងនឹងកំណើត  
អាពាហ៍ពិពាហ៍ឬក៏ជាការស្ម័គ្រកូនមកចិញ្ចឹម  
ដោយរស់នៅជាមួយគ្នា។ អ្នកពាក់ព័ន្ធទាំង  
អស់ត្រូវបានចាត់ទុកជាសមាជិកនៃគ្រួសារតែ  
មួយ (A family is a group of two or more

<sup>3</sup> ក្រសួងអប់រំ សិក្សាសង្គម ថ្នាក់ទី៨ ទំព័រ១៨១ ឆ្នាំ  
២០១៥

<sup>4</sup> Family is a group of individuals living under one  
roof and usually under one head.

persons related by birth, marriage, or adoption who live together; all such related

persons are considered as members of one family. )<sup>5</sup>(រូបទី១)។



រូបទី១៖ គ្រួសារខ្មែរក្រហម (រូបគេហទំព័រវើតប្រៃសដត់ខ្ញុំ:wordpress.com)

---

<sup>5</sup> <https://www.hrsa.gov>

**២. ទំហំនៃគ្រួសារ**

ជាទូទៅ យើងសង្កេតឃើញថា គ្រួសារខ្លះ មានសមាជិកតិច គេកំណត់ថាជាគ្រួសារតូច រីឯ គ្រួសារខ្លះទៀត មានសមាជិកច្រើន គេហៅថា គ្រួសារធំ។

គ្រួសារតូច ជាគ្រួសារដែលមានសមាជិក យ៉ាងច្រើនប្រាំនាក់រស់នៅជាមួយគ្នា មានដូច ជា ឪពុកម្តាយ កូនប្រុស ស្រី និងអ្នកធ្វើការផ្ទះ ម្នាក់(រូបទី២)។



រូបទី២៖សកម្មភាពឪពុកម្តាយបង្ហាត់បង្រៀន អប់រំនិងថែទាំកូនៗ (រូបរបស់ក្រសួងអប់រំក្នុងសៀវភៅសិក្សាសង្គម)

គ្រួសារធំ ជាគ្រួសារដែលមានសមាជិក លើសពីប្រាំនាក់ឬជាក្រុមមនុស្សដែលរស់នៅ រួមគ្នាច្រើន ក្រោមដំបូលផ្ទះតែមួយ។គ្រួសារធំ

អាចមានសមាជិកដូចជា ជីដូន ជីតា ឪពុក ម្តាយ កូនប្រុស កូនស្រី មីង ពូ ក្មួយប្រុស ក្មួយស្រី។ល។(រូបទី៣)

<sup>៦</sup> ស្រង់ពីសៀវភៅសិក្សាសង្គមថ្នាក់ទី៨ របស់ក្រសួងអប់រំ ទំព័រ១៨៣-១៨៤ បោះពុម្ពឆ្នាំ២០១៥



រូបទី៣៖ រូបគ្រួសារធំដែលមានសមាជិកលើសពី៦នាក់ (រូបរបស់គេហទំព័រហ្វ្រីអ៊ីមមិញដត់ខ៍<sup>៧</sup>)

### ៣. ប្រភេទនៃគ្រួសារ

ជាការពិតណាស់ គ្រួសារគឺជាអង្គការសង្គមសកល។ ប៉ុន្តែវាជាទម្រង់ រចនាសម្ព័ន្ធ ឬប្រភេទខុសគ្នាពីសង្គមមួយទៅសង្គម និងពីពេលមួយទៅពេលមួយ។ ដោយសារការប្រែប្រួលនៃស្ថានភាពជីវិតតម្លៃសង្គម វប្បធម៌ និងកត្តាមួយចំនួនទៀត ប្រភេទគ្រួសារផ្សេងៗគ្នាដែលបានរកឃើញថាមាន។

ដូច្នេះ វាពិតជាលំបាកណាស់ក្នុងការបែងចែកគ្រួសារ។ ប៉ុន្តែអ្នកសង្គមវិទូ

និងនវវិទ្យាបានព្យាយាមចាត់ថ្នាក់គ្រួសារ។ ពួកគេចាត់ថ្នាក់គ្រួសារនៅលើមូលដ្ឋានផ្សេងគ្នា<sup>៨</sup> នៅក្នុងសង្គម គ្រួសារនីមួយៗមានលក្ខណៈផ្សេងគ្នា។ ក្នុងន័យនេះ វាក៏មានន័យថា គ្រួសារក៏មានច្រើនប្រភេទដែរ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយផ្អែកលើសង្គមសាស្ត្រប្រភេទផ្សេងគ្នា ឬចំណាត់ថ្នាក់នៃគ្រួសារគេចែកដូចតទៅ៖

<sup>7</sup> <https://www.freeimages.com>

<sup>8</sup> ស្រង់ពីគេហទំព័រ៖ <https://www.yourarticlelibrary.com>

<sup>9</sup> ស្រង់ពីគេហទំព័រ៖ <https://getuplearn.com>

**ប្រភេទផ្សេងៗនៃគ្រួសារ**  
(The different types of families)

<p>គ្រួសារតូច (Nuclear Family)</p>	<p>គ្រួសារដែលមានភាពឯករាជ្យដោយមានតែម្តាយ ឪពុក និង កូនៗ។ (An independent family which just consists of a mum, dad and children.)</p>
<p>គ្រួសារធំ(Extended family)</p>	<p>គ្រួសារមួយដែលមានឪពុកម្តាយ កូនប្រុសស្រី និងញាតិសន្តាន ហើយរស់នៅជាមួយគ្នាឬផ្គុំគ្នា។ (A family group that consists of parents, children, and other close relatives, often living in close proximity.)</p>
<p>គ្រួសារ រៀបរយ ផ្គុំ (Reconstituted families)</p>	<p>មនុស្សពីរនាក់រៀបការនឹងគ្នា ក៏ប៉ុន្តែមានកូនពីចំណងទាក់ទងផ្សេង ដែលមិនជាកូនខ្លួនបង្កើត។ (Two people who get married but also have children from another relationship.)</p>
<p>គ្រួសារមានតែឪពុកឬម្តាយតែម្នាក់ (Lone parent families)</p>	<p>គ្រួសារមួយដែលកើតឡើងពីការរីតចំណងនឹងគ្នាបន្ទាប់ពីការលែងលះឬបែកបាក់ថ្មីៗ។ (A family that is run by a single parent after a recent divorce or split.)</p>
<p>គ្រួសារ ខ្ពង់ខ្ពស់ (Beanpole families)</p>	<p>ប្រភេទនេះ ធ្លុះពីបម្រើបម្រាស់យូរអង្វែងនៃពាក្យ «ភាពជាសាច់ញាតិ» ក្នុងមុខវិជ្ជានវិទ្យាដែលសម្តៅលើបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គមដែលបង្កើតជាផ្នែកសំខាន់នៃជីវិតមនុស្សភាគច្រើននៅក្នុងសង្គមនានា ទោះបីជាអត្ថន័យពិតនៃជីវិតដែលគេតែងលើកយកមកពិភាក្សាដេញដោលជាញឹកញាប់ក៏ដោយ ក៏វាត្រូវផ្សារភ្ជាប់នឹងវិន័យដែរ។ (This article reflects the long-standing use of the term kinship in anthropology, which refers to the web of social relationships that form an important part of the lives of most humans in most societies,</p>

	although its exact meanings even within this discipline are often debated.)
គ្រួសារប្តូរម៉ែវែង ((Boomerang families)	មនុស្សវ័យជំទង់ដែលត្រឡប់ទៅរស់នៅជាមួយគ្រួសាររបស់គាត់វិញ ជាពិសេសសម្រាប់ហេតុផលហិរញ្ញវត្ថុ។ (a young adult who returns to live at his or her family home especially for financial reasons.)
គ្រួសារសមមាត្រប្តូរម៉ែទ្រី (Symmetrical families)	គ្រួសារសមមាត្រប្តូរម៉ែទ្រី គឺជាគ្រួសារដែលមានតួនាទីបុរស និងស្រី។ ឧទាហរណ៍៖ ស្ត្រីនឹងទៅធ្វើការដូចបុរស ហើយបុរសមើលថែកូន។ ស្ត្រីក៏ដូច្នោះដែរ វាជាមូលដ្ឋានចែករំលែកការងារគ្រួសារដោយស្មើភាព មិនថាអ្នកជាបុរសឬស្ត្រីនោះទេ។ (A symmetrical family is a family that shares male and female roles. For example a woman will go to work just like the man will, a man will take care of these kids and so will the woman. It's basically sharing household jobs out fairly whether you are a male or female.)

**៤. វិន័យគ្រួសារ**

វិន័យ មកពីពាក្យវិនយ (ន.) (សំ. បា.វិនយ) ការដឹកនាំទៅរកផ្លូវល្អ ច្បាប់ ច្បាប់បញ្ញត្តិឬច្បាប់អនុញ្ញាត ច្បាប់ប្រដៅឱ្យប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវ ច្បាប់ប្រដៅឱ្យសង្គមកាយវាចាឱ្យត្រឹមត្រូវ ឱ្យចុះបែបបទឱ្យមានសណ្តាប់ធ្នាប់ល្អ។<sup>10</sup> និយាយឱ្យខ្លីទៅ «វិន័យ» មានន័យថា

ក្នុងប្រដៅមនុស្សឱ្យប្រព្រឹត្តិល្អ ទាំងកាយ ចិត្ត និងវាចា។ ឧទាហរណ៍៖ ការមានវិន័យល្អ នាំឱ្យយើងជោគជ័យគ្រប់ការកិច្ច។<sup>11</sup> គ្រួសារត្រូវមានវិន័យ ព្រោះគ្រួសារ ជាសង្គមតូចមួយដែលទាមទារឱ្យមានរបៀបរបបត្រឹមត្រូវមួយច្បាស់លាស់ ទើបគ្រួសារនោះមានភាពជុំវិញ។

<sup>10</sup> វចនានុក្រមសម្តេច ជួន ណាត

<sup>11</sup> <https://thmeythmey.com>

**៤.១.សីលធម៌គ្រួសារ**

គ្រួសារនីមួយៗ តែងចង់បានសុភមង្គល ពិតប្រាកដ រស់នៅមានការចុះសម្រុងនិងឯក ភាពគ្នាក្នុងគ្រួសារទាំងមូល(រូបទី៤)។ ម្តាយ ឪពុកមួយចំនួន បានអប់រំលីលធម៌ដល់កូន របស់ខ្លួនទៅតាមវិធីដែលគេធ្លាប់បានទទួលពី ឪពុកម្តាយរបស់គេដែរ។ ខាងក្រោមនេះ ជាវិធី សាស្ត្រមួយចំនួនសម្រាប់បណ្តុះបណ្តាលនូវ ក្រមសីលធម៌ដល់កូនៗដូចជាម្តាយឪពុក៖

- ទទួលខុសត្រូវក្នុងការបង្កើតឱ្យមាន ទំនាក់ទំនង យ៉ាងជិតស្និទ្ធជាមួយ សមាជិកគ្រួសារទាំងអស់
- ស្រឡាញ់ថ្នាក់ថ្នម យោគយល់ មិន រើសអើង
- ឧបត្ថម្ភគាំទ្រចំពោះសមាជិកគ្រួសារ ទាំងអស់
- អត់ធ្មត់ ធ្វើពលិកម្ម ដើម្បីឱ្យកូនក្លាយ ជាមនុស្សល្អ
- ផ្តល់ ឱកាស ឱ្យកូន វិស្វកម្ម រកបទ ពិសោធន៍ក្នុងសង្គម។<sup>12</sup>



រូបទី៤៖ រូបគ្រួសារតូចរស់នៅប្រកបដោយសុភមង្គល (រូបរបស់ក្រសួងអប់រំក្នុងសៀវភៅសិក្សាសង្គម ថ្នាក់ទី៨)

<sup>12</sup> ក្រសួងអប់រំ សិក្សាសង្គម ថ្នាក់ទី៨ ទំព័រ១៨៥ ឆ្នាំ ២០១៥



**៤. ២. តម្លៃនៃគ្រួសារ**

ប្រទេសមានច្បាប់ គ្រួសារមានវិន័យ ជាពាក្យស្លោកមួយដែលគេតែងតែនិយាយ។ ទាក់ទងនឹងចំណុចនេះ លោកលី ខាន់យូ រដ្ឋបុរសនៃប្រទេសសិង្ហបុរី បានដាក់ចេញនូវគោលការណ៍៣ក្នុងការរក្សារបៀបរៀបរយសង្គម ដោយផ្សារភ្ជាប់នឹងការប្រើគ្រឿងស្រវឹង។ គោលការណ៍៣នោះ រួមមាន៖

1. កំណត់អាយុអ្នកផឹកស្រា
2. ហាមលក់ស្រានៅទីសាធារណៈ
3. បើកបរក្នុងស្ថានភាពស្រវឹងត្រូវមានទោស

ផ្អែកលើគោលការណ៍៣ ចំណុចរបស់មេដឹកនាំរូបនេះ បានធ្វើឱ្យប្រទេសសិង្ហបុរីទទួលបាននូវការសរសើរ ហើយប្រជាពលរដ្ឋឃ្នាតឆ្ងាយពីគ្រឿងស្រវឹងដោយពួកគេយល់ឃើញថា បើពិសារគ្រឿងស្រវឹងធ្វើឱ្យខាតទាំងលុយទាំងខុសច្បាប់ និងអាចខិនទាំងកិត្តិយស។<sup>13</sup> គ្រួសារ ក៏មិនខុសពីប្រទេសជាតិដែរ ពោលគឺច្បាប់ជាអ្នកកំណត់នូវភាពស្របច្បាប់នៃគ្រួសារនីមួយៗ។ ការឯកភាពគ្នាក្នុងគ្រួសារ

ជាទង្វើមួយដែលផ្តល់តម្លៃជាពិសេសសម្រាប់គ្រួសារ។

ហេតុនេះ យើងត្រូវចេះថែរក្សាតម្លៃគ្រួសារដោយផ្អែកលើកត្តាមួយចំនួនដូចខាងក្រោម៖

- ភាពស្និទ្ធស្នាលក្នុងគ្រួសារ៖ ម្តាយឪពុក និងសមាជិកដទៃទៀតត្រូវចេះសហការគ្នាយ៉ាងជិតស្និទ្ធគ្រប់ពេលវេលាដើម្បីនាំភាពថ្លៃថ្នូរដល់គ្រួសារទាំងមូល។ ម្តាយឪពុកគួរមានអាកប្បកាយសុភាពរាបសា និងត្រៀមខ្លួនជានិច្ចដើម្បីជួយកូន ។ ចំណែកកូនវិញ ត្រូវស្តាប់បង្គាប់ដឹងគុណ គោរពម្តាយឪពុក ។
- ទំនាក់ទំនងល្អជាមួយអ្នកជិតខាង៖ បំណងល្អអាចបង្ហាញតាមរយៈការជួយគ្នា ទាំងកម្លាំងកាយ ទាំងស្មារតីនៅពេលដែលអ្នកណាម្នាក់ជួបការលំបាក ឬគ្រោះថ្នាក់អ្វីមួយ ។ អ្នកមិនគួរនិយាយ មិនល្អ ឬជ្រៀតជ្រែកកិច្ចការផ្ទៃក្នុងអ្នកជិតខាងឡើយ លើក

<sup>13</sup> ដកស្រង់ពីហ្វេសប៊ុកផេក៖ K P Developer Land &House ផ្សាយនៅថ្ងៃទី២២ កក្កដា ២០២១

លែងតែមានសំណូមពរឱ្យជួយ ដូច  
ពាក្យចាស់លោកបានពោលថា «យក  
មនុស្សធ្វើរបង ប្រសើរជាងយកឈើធ្វើ  
របង»។

- ផែនការសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ : សមាជិក  
គ្រួសារម្នាក់ៗ ត្រូវចេះសហការគ្នា  
ដើម្បីរកចំណូល សម្រាប់គ្រួសារ ចេន  
ដោះស្រាយចំពោះការលំបាកក្នុង  
គ្រួសារ កូនមិនត្រូវបង្ខំឱ្យម្តាយឪពុក  
ទិញរបស់ណាដែលមិនចាំបាច់នោះ  
ឡើយ ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះ  
ការងាររបស់ខ្លួន ថាតើ ត្រូវចិញ្ចឹមជីវិត  
បែបណា ធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យគ្រួសារ  
មានជីវភាពធូរធារ ខិតខំស្វែងរក  
ជំនាញ សម្រាប់អនាគត ។
- រក្សាកេរ្តិ៍ឈ្មោះគ្រួសារ៖ កូនប្រុសស្រី  
មិនត្រូវប្រព្រឹត្តអំពើមិនល្អដូចជា លួច  
ទ្រព្យគេប្រើថ្នាំ ញៀន ផឹកគ្រឿង  
ស្រវឹង ចៀសវាងរាល់សកម្មភាពខុស  
ច្បាប់សង្គម ផ្ទុយទៅវិញ ត្រូវថែរ  
ប្រកាន់អាកប្បកិរិយាថ្លៃថ្នូរទៅតាម

ទំនៀមទម្លាប់ ប្រពៃណីរបស់គ្រួសារ  
និង សហគមន៍ ។<sup>14</sup>

**៤. ៣. វិន័យគ្រួសារ**

ឪពុក ម្តាយ ជាគ្រូដើម(បុព្វាចារ្យ)របស់  
កូនប្រុសស្រី។ម្តាយឪពុក ឬឪពុក ឬម្តាយ មាន  
តួនាទីជាអាណាព្យាបាលលើសមាជិកដទៃ  
ក្នុងគ្រួសារ។<sup>15</sup> ពេលឪពុកម្តាយចេះកសាង  
វិន័យគ្រួសារ វានឹងនាំឱ្យគ្រួសារនោះរីក  
ចម្រើននិងមានកេរ្តិ៍ឈ្មោះល្អ។ ការបង្កើត  
វិន័យ ចាំបាច់បំផុតសម្រាប់ក្មេងគ្រប់វ័យ កុំរង់  
ចាំទាល់តែកើតបញ្ហា ។ វិន័យ ត្រូវតែបង្កើតឱ្យ  
ក្មេងតាំងពីនៅតូច កាន់តែតូចប៉ុណ្ណា កាន់តែ  
ល្អ ព្រោះវិន័យល្អ ជាបែបបទមួយកើតជាមួយ  
ក្មេងហើយ និងនៅតាមខ្លួនគេរហូតដល់ធំ  
ហើយក្លាយជាចំណែកមួយរបស់ធម៌ប្រចាំចិត្ត  
របស់គេអស់មួយជីវិត។<sup>16</sup> តាមពិតទៅ ការ  
បង្កើតវិន័យ វាជារឿងមិនពិបាកសោះ ពីព្រោះ  
សូម្បីតែនៅផ្ទះក៏យើងអាចធ្វើវាបានដែរ ដូច  
ជាការកំណត់ម៉ោងគេង ម៉ោងទទួលទាន

<sup>14</sup> ក្រសួងអប់រំ សិក្សាសង្គម ថ្នាក់ទី៨ ទំព័រ១៨៧ ឆ្នាំ  
២០១៥  
<sup>15</sup> ដកស្រង់៖ ឯកសារ ការអប់រំ ជាតិកិច្ចការទាំងអស់គ្នា  
ទំព័រ១៥ របស់លោកប៉ាន់ សំណាង ផ្សាយដោយវិទ្យា

ស្ថានមនុស្សសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមនៃ  
រាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា  
<sup>16</sup> <https://buyloy.com>

អាហារ ពេលសម្រាកលំហែ ម៉ោងរំលឹកមេ  
រៀន ជាដើម។

ក្រុមអ្នកសិក្សា ស្រាវជ្រាវអំពីវិធីសាស្ត្រ  
ប្រៀបប្រដៅកូនចៅបានឲ្យដឹងថា កុមារដែល  
មាន អាយុចាប់តាំងពីថ្ងៃចាប់កំណើតពីផ្ទៃ  
ម្តាយរហូតពេញវ័យ ត្រូវការថ្នាក់ថ្នម  
ប្រាស្រ័យទាក់ទងតាមបែបសន្តិភាព ដើម្បីឲ្យ  
ខួរក្បាលរីកចម្រើន និងកាយសម្បទាមាំមួន។  
ផ្ទុយទៅវិញបើគេប្រើហិង្សា ទៅលើកុមារ  
កុមារនោះនឹងភ្លេចភ្នំរាំង រៀនមិនឆ្ងាត។ ប្រការ  
នេះ មានសារសំខាន់ណាស់ចំពោះឪពុក  
ម្តាយគ្រប់រូបដែលចង់អប់រំកូនចៅឲ្យឆ្ងាត  
ឈ្លាសវៃ។ ការចិញ្ចឹមបីបាច់ថែរក្សាកូន គឺជា  
ការងារលំបាក មួយរបស់ឪពុកម្តាយក្នុង  
ចំណោមការងារ ចំពោះមុខផ្សេងៗទៀតក្នុង  
ជីវិតគ្រួសារ និងក្នុងសង្គមជាតិ។ នៅពេល  
ដែលកូនកើតមក ហើយឪពុកម្តាយមាន  
កាតព្វកិច្ចចិញ្ចឹម និង អប់រំកូនឱ្យបានល្អ។<sup>17</sup>

គ្រួសារនីមួយៗ កុមារគ្រប់រូប និងគ្រប់  
ស្ថានភាពគឺខុសគ្នា។ ពេលខ្លះ ការផ្លាស់ប្តូរ  
របៀបដែលយើងកំណត់តួនាទីនៃការចិញ្ចឹម  
បីបាច់កូនអាចផ្តល់ការបញ្ជាក់ឱ្យច្បាស់។ នៅ  
គ្រប់ស្ថានភាពណា អ្នកគប្បីចាំថាអ្នក គឺជាអ្នក

ដឹកនាំ មានសមត្ថភាពផ្តល់ការណែនាំ ការ  
បណ្តុះបណ្តាល និងការលើកទឹកចិត្ត។

នៅក្នុងគ្រួសារអ្នកដឹកនាំភាគច្រើន  
ច្រើនតែមានវិន័យរបស់គ្រួសាររបស់គេ។  
ប្រសិនបើគ្រួសារមួយ ទទួលបាននូវការ  
គ្រប់គ្រងល្អ ក៏ដូចជាមានវិន័យត្រឹមត្រូវ នោះ  
សមាជិកក្នុងក្រុមគ្រួសារនោះ នឹងបន្តក្លាយជា  
កម្លាំងដ៏ខ្លាំងនៃសង្គម ពីព្រោះគ្រួសារជាផ្នែក  
មួយជួយក្នុងការអភិវឌ្ឍសង្គមមួយបានយ៉ាង  
ល្អ។

ជាក់ស្តែងក្នុងសង្គមចិន គ្រួសារចិនតែង  
តែមានវិន័យសម្រាប់គ្រួសារនីមួយៗ ស្រប  
តាមទស្សនៈដឹកនាំនានា តួយ៉ាងគ្រួសារលោក  
**ម៉ៅ សេទុង។ លោក ម៉ៅ សេទុង** គឺជាអ្នកបដិវត្ត  
កុម្មុយនីស្តដ៏លេចធ្លោរបស់ចិននិងជាបិតា  
ស្ថាបនិកសាធារណរដ្ឋប្រជាមានិតចិន។  
លោកបានចូលរួមជាមួយនឹងបញ្ញវន្តចិនដទៃ  
ទៀត បង្កើតបក្សកុម្មុយនីស្តចិន(CPC) ជា  
លើកដំបូងនៅឆ្នាំ១៩២៣ និង ក្លាយជាប្រធាន  
គណបក្សកុម្មុយនីស្តពីឆ្នាំ១៩២៩ដល់ឆ្នាំ  
១៩៧៦ ពេលគឺរហូតដល់លោកស្លាប់  
បាត់បង់ជីវិតតែម្តង។ **លោក ម៉ៅ** ក៏ធ្លាប់ជា  
ប្រធានរដ្ឋាភិបាលកណ្តាលប្រជាជនចិន ជា

<sup>17</sup> <https://www.rfa.org>

ប្រធានគណៈកម្មការយោធាកណ្តាលផងដែរ។ ប៉ុន្តែមុនទទួលបានជោគជ័យក្នុងបដិវត្តន៍ ម៉ៅ សេទុង បានធ្វើការត្រួតពិនិត្យរឿងរ៉ាវជាច្រើន ។

លោក ម៉ៅ សេទុង ឬ ហៅម្យ៉ាងទៀតថា ប្រធានម៉ៅ កើតថ្ងៃទី ២៦ ខែ ធ្នូ ឆ្នាំ ១៨៩៣ នៅក្នុងគ្រួសារកសិករមួយ រស់នៅទីជនបទនៃ ស្រុកសាវសាន ខេត្តហ្វូណានប្រទេសចិន។ ឪពុករបស់លោកឈ្មោះថា ម៉ៅ អ៊ីឆាង (Mao Yichang) ជាមនុស្សមានវិន័យ តឹងរឹងបំផុត ហើយម្តាយមានឈ្មោះ វិន ឈីម៉ី (Wen Qimei) ។ នៅអាយុ ៨ឆ្នាំ ម៉ៅ សេទុង បានចូលរៀននៅ សាលាបឋមសិក្សាក្នុងភូមិ និងត្រូវ ឪពុកបង្ខំ ឱ្យរៀនសូត្រតាមពាក្យប្រៀនប្រដៅរបស់ខ្មងជី យ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួនបំផុត ។ ម៉ៅ ក៏បានប្រឡងជាប់ ចូលរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យក្នុងខេត្តហ្វូ ណានផងដែរ និងបានខិតខំប្រឹងប្រែងសិក្សា រៀនសូត្រយ៉ាងខ្លាំង ។ បន្ទាប់ពីនោះ ម៉ៅ សេ ទុង បានបន្តរៀននៅសាកលវិទ្យាល័យក្នុង ក្រុងប៉េកាំង ។ ម៉ៅ រៀនផង ធ្វើការជាជំនួយ ការបណ្តុះបណ្តាលក្នុងបណ្តាល័យផង។ ម៉ៅ ជា មនុស្សចូលចិត្តអានសៀវភៅ និងអានមិនរើស ថាជាមុខវិជ្ជាអ្វីឡើយ។ បណ្តាល័យនេះឯង ដែលជាឃ្លាំងនៃចំណេះដឹង និងជាប្រភព

សន្សំបញ្ជូនរបស់ម៉ៅ សេទុង ។ មានការនិយាយ តាមគ្នាថា ចំណេះដឹងដែលបានមកពីបណ្តាល័ យ ក្រុងប៉េកាំងនោះហើយ ជាដើមទុនសម្រាប់ ឱ្យម៉ៅ សេទុង ធ្វើបដិវត្តន៍ផ្លាស់ប្តូររបប គ្រប់គ្រង ប្រទេសចិនទាំងមូល ។<sup>18</sup>

### ៥គន្លឹះសំខាន់ៗក្នុងការជួយកុមារឱ្យ ក្លាយជាមនុស្សធំរឹងមាំ

ឪពុកម្តាយមួយចំនួន ប្រហែលជាធ្លាប់ ខ្មាសគេនៅទីសាធារណៈពេលកូនៗរបស់អ្នក មិនស្តាប់បង្គាប់ និងបង្កើនផ្សេងៗ ហើយអ្នក ប្រហែលជាគិតថា វាជាធម្មជាតិរបស់កុមារ គ្រប់រូប។ ប៉ុន្តែ មាតាបិតាគ្រប់រូបតែងតែចង់ ជួយកូនៗឱ្យមានអត្តចរិតល្អ និងមានជីវិតរស់ នៅងាយស្រួល។

ហេតុនេះ «ការមានវិន័យ» ជាផ្នែក សំខាន់បំផុតអាចជួយពួកគេឱ្យក្លាយជា មនុស្សធំ ដែលមានភាពជោគជ័យទៅថ្ងៃ អនាគត។ គន្លឹះមួយចំនួនខាងក្រោមនេះ អាច ជាជំនួយ ដើម្បីជួយឱ្យកូនអ្នកមានវិន័យល្អ ក្នុងការរស់នៅ៖

- ក. ការកំណត់ទម្លាប់ក្នុងការរស់នៅ
- ប្រាប់ពួកគេពីហេតុផលច្បាស់លាស់

<sup>18</sup> <https://www.vayofm.com>

មាតាបិតាមិនតម្រូវឱ្យពន្យល់កូនៗថាហេតុអ្វីអ្នកចង់ឱ្យពួកគេត្រូវតែមានវិន័យនោះទេ ប៉ុន្តែ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកយល់ពីហេតុផលសាមញ្ញ ពីច្បាប់ទម្លាប់របស់អ្នកនោះ ពួកគេនឹងមិនរឹងទទឹង ហើយអនុវត្តតាមការប្រាប់របស់អ្នក។ ឧទាហរណ៍ អ្នកប្រាប់ពួកគេឱ្យចូលគេងនៅម៉ោង៨យប់ ពីព្រោះខ្លួនប្រាណរបស់ពួកគេត្រូវការការគេងឱ្យបានច្រើនដើម្បីសុខភាពល្អ និងរឹងមាំ ឬឱ្យពួកគេទុកដាក់របស់របរលេងឱ្យមានរបៀប ដើម្បីងាយស្រួលរក នៅពេលក្រោយ។

**• ផ្តល់ការសរសើរដល់ពួកគេ**

នៅពេលពួកគេជួយអ្នករៀបចំកន្លែងគេង តុញ្ចាំបាយ ឬឱ្យបួនរបស់គេលេងតុក្កតាជាមួយអ្នកគួរតែសរសើរពីទឹកចិត្តរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ កូនពិតជាកូនល្អមែនដែលចង់ចាំពេលវេលារៀបចំកន្លែងគេង ឬម៉ាកប៉ាពិតជាសប្បាយចិត្តណាស់ដែលកូនមានអាកប្បកិរិយាដូចមនុស្សធំម្នាក់។

**• ដើរតួជាបុគ្គលគំរូ**

ការទុកដាក់របស់របរនៅពេលមកពីក្រៅ ដូចជាកាបូប ឬព្យួរខោអាវឱ្យមានរបៀប និងត្រូវកន្លែង ការមិនបញ្ចេញកំហឹង ឬនិយាយទាំងមូលម៉ៅ នៅពេលធ្វើអ្វីមួយមិនបានសម្រេច...។

សកម្មភាពទាំងនេះនឹងបង្ហាញកូនៗអ្នក ពីគំរូដែលគេយកតម្រាប់តាម នៅពេលកូនៗឃើញទម្លាប់ល្អរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃ ពួកគេនឹងចង់ធ្វើដូចអ្នកដែរ។

**ខ. ការដោះស្រាយបញ្ហា**

**• អនុញ្ញាតឱ្យកូនៗជាអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្ត**

ផ្តល់ឱកាសឱ្យកូនៗអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តជ្រើសរើសអ្វីមួយដោយខ្លួនឯងនៅពេលពួកគេធំគ្រប់គ្រាន់។ ឧទាហរណ៍ ការជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ ឬបន្លែ ផ្លែឈើ ដែលពួកគេចង់ញ៉ាំ។ នៅពេលពួកគេអាចគ្រប់គ្រងលើចំណុចតូចៗបានពួកគេអាចឈានដល់ការសម្រេចចិត្តលើស្ថានភាពផ្សេងៗទៀតបាន។ ប្រសិនបើកូនៗអ្នក ឈ្លោះគ្នា ឬវាយគ្នា ជំនួសការគំរាមពួកគេ ឬស្រែកឱ្យពួកគេឈប់ អ្នកគួរតែសួរពួកគេថា “តើកូនអាចដោះស្រាយបញ្ហា តាមវិធីផ្សេងពីនេះឬទេ?” អ្នកនឹងមានភាពភ្ញាក់ផ្អើលចំពោះដំណោះស្រាយរបស់ពួកគេ។

**• ផ្តល់ការលើកទឹកចិត្ត៖ «ព្យាយាម ព្យាយាម ម្តងទៀត»**

ការងារមួយចំនួន អ្នកអាចធ្វើវាបានដោយខ្លួនឯង ប៉ុន្តែ រឿងសំខាន់ដែលគួរតែឱ្យកូនៗរបស់អ្នកសាកល្បងធ្វើវាដោយខ្លួនឯង

ដូចជា រៀបចំខ្លួនស្ងៀមសម្ងៀមបំពាក់ទៅ  
សាលា ការបោកគក់ ខោអាវជាដើម។ ការ  
ចាប់ផ្តើមដំបូងអាចនឹងមិនមានភាពល្អឥត  
ខ្លោះ តែអ្នកអាចនិយាយទៅកាន់ពួកគេថា «  
កូនធ្វើបានល្អហើយ លើកក្រោយ កូននឹងធ្វើ  
បានល្អជាងនេះទៀត»។

**• ជួយឱ្យពួកគេចេះរកដំណោះស្រាយ**

ដើម្បីពង្រឹងដល់ការគិតរបស់កូនៗ អ្នក  
គួរតែជំរុញឱ្យពួកគេត្រិះរិះពីចម្លើយនៃ  
សំណួររបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍ នៅពេល  
កូនៗរបស់អ្នកសួរថា តើពួកគេត្រូវធ្វើដូចម្តេច  
ចំពោះអ្វីមួយ អ្នកគួរតែឆ្លើយតប ដោយផ្តល់  
ទំនុកចិត្តទៅកាន់ពួកគេថា «តើកូនគិតថា គួរ  
តែធ្វើយ៉ាងដូចម្តេច?»។

**គ. បង្រៀនកូនៗអ្នកឱ្យចេះអត់ធ្មត់**

**• បង្កាត់បង្រៀនកូនៗឱ្យចេះរង់ចាំ**

ចូរកុំផ្តល់ឱ្យរាល់ការទាមទាររបស់កូនៗអ្នក  
លឿនពេក អ្នកអាចឱ្យពួកគេធ្វើការរង់ចាំ  
ដោយផ្តល់ហេតុផលសមរម្យមួយ។  
ឧទាហរណ៍ ពួកគេសុំឱ្យអ្នកធ្វើទឹកក្រូចច្របាច់  
ឱ្យគេញាំ ស្របពេលអ្នកកំពុងជាប់រវល់  
ការងារ អ្នកអាចឱ្យពួកគេរង់ចាំបន្ទាប់ពីអ្នក  
បញ្ចប់ការងារសិន។ ការធ្វើរបៀបនេះមាន

ន័យថា អ្នកកំពុងបង្រៀនពួកគេឱ្យចេះ  
គ្រប់គ្រងលើភាពអត់ធ្មត់ និងចេះផ្តល់អត្ថិភាព  
លើការងារ។

**• ប្រាប់ពីអារម្មណ៍របស់ពួកគេ**

កូនៗរបស់អ្នកប្រហែលជាពិបាកក្នុងការបក  
ស្រាយអារម្មណ៍របស់ពួកគេនៅពេលត្រូវរង់  
ចាំអ្វីមួយ ហើយពួកគេមិនអាចអត់ធ្មត់បាន  
ប៉ុន្តែ អ្នកអាចជួយពួកគេកំណត់នូវអារម្មណ៍  
នោះបាន។ ឧទាហរណ៍ ពួកគេត្រូវតម្រង់ជួរ  
យូរដើម្បីរង់ចាំដល់វេនពួកគេ អ្នកអាចប្រាប់  
ពួកគេថា «កូនពិតជាធ្វើវាបានល្អ ហើយកូន  
កំពុងរៀនអត់ធ្មត់ចំពោះរឿងដែលកូនកំពុង  
តែធ្វើ»។ ការវាយតម្លៃលើអារម្មណ៍ នៅពេល  
ពួកគេច្របូកច្របល់បែបនេះ វាអាចជួយពួក  
គេឱ្យព្យាយាមអត់ធ្មត់បន្ថែមទៀត។

**• ឱ្យពួកគេចូលរួមក្នុងសកម្មភាពដែលជួយពួក  
គេឱ្យចេះអត់ធ្មត់**

លើកទឹកចិត្តពួកគេឱ្យចូលរួមក្នុង  
សកម្មភាពដែលមិនបង្ហាញលទ្ធផលភ្លាមៗ  
ដូចជាការដាំដើមឈើ ហើយមើលថែវារហូត  
ចេញជាផ្លែផ្កា ការលេងហ្គេមស្សល (Puzzle)  
តម្រៀបអក្សរ ឬគូររូបជាដើម។  
បង្រៀនពួកគេឱ្យឃើញពីការវិវឌ្ឍជាដំណាក់  
រហូតបានជាលទ្ធផល គឺត្រូវតែរង់ចាំមើល

ថែទាំ និងយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះសកម្មភាព  
របស់ពួកគេ។<sup>19</sup>

### សន្និដ្ឋាន

ជារួម យើងអាចសន្និដ្ឋានបានថា  
វិន័យ គឺសំដៅលើការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយា  
មិនមែនអំពើការដាក់ទណ្ឌកម្មលើកុមារទេ។<sup>20</sup>  
វិន័យ អនុញ្ញាតឱ្យកុមារអភិវឌ្ឍការប្រៀន  
ប្រដៅខ្លួនឯង និងជួយពួកគេឱ្យក្លាយជា  
មនុស្សពេញវ័យដែលមានភាពចាស់ទុំខាងផ្លូវ  
ចិត្ត ផ្លូវកាយនៅក្នុងសង្គមរបស់នោះ។ ទោះមាន  
បច្ចេកទេសដ៏មានប្រសិទ្ធភាពជាច្រើនដែល  
អាចជួយមាតាបិតាបង្រៀន និងណែនាំកូន  
របស់ពួកគេ ហើយទម្រង់នៃការប្រៀនប្រដៅ  
មួយចំនួននឹងនៅតែមានភាពចម្រុះចម្រាស  
ខ្លះដែរ។ តួនាទីរបស់គ្រូបង្រៀនដែលជាឪពុក  
ម្តាយគឺត្រូវចាត់វិធានការទុកជាមុនចំពោះ  
វិន័យ ដែលពាក់ព័ន្ធនឹងបច្ចេកទេសដែលប្រើ  
នៅក្នុងផ្ទះ។ ទិដ្ឋភាពដែលមានតុល្យភាពគួរ  
តែត្រូវបានផ្តល់ជូនដល់ក្រុមគ្រួសារ។ ការយក  
ចិត្តទុកដាក់ជាពិសេសគួរតែត្រូវបានផ្តល់ទៅ  
ឱ្យអាយុ កម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍ និងនិស្ស័យ  
របស់កុមារនៅពេលផ្តល់ដំបូន្មានអំពី

មធ្យោបាយនៃវិន័យប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព។  
ការពិចារណាគួរតែត្រូវបានផ្តល់ទៅឱ្យភាព  
ខុសគ្នានៃវប្បធម៌ ហើយការកែតម្រូវគួរតែត្រូវ  
បានធ្វើឡើងសម្រាប់កុមារដែលមានបញ្ហាក្នុង  
ការអភិវឌ្ឍ។ វាចាំបាច់ណាស់ក្នុងការបញ្ជាក់  
ដល់មាតាបិតាអំពីសារៈសំខាន់នៃភាពជាប់  
លាប់ ការធ្វើជាគំរូល្អ និងជៀសវាងការគំរាម  
កំហែងពោលគឺមិនធ្វើតាមដោយរំពឹងលទ្ធផល។  
វិន័យដែលមានប្រសិទ្ធភាពគួរតែផ្អែកលើអង្គ  
ហេតុសិក្សាជាជាងការយល់ឃើញតាម  
ប្រធានបទ។ ដូច្នោះ វិន័យគ្រួសារនេះ គួរតែ  
ត្រូវបានចាត់ទុកថាជាកម្មវត្ថុនៃការពិនិត្យ  
ពិចារណាសម្រាប់ឪពុកម្តាយ ក៏ដូចជាអ្នក  
អាណាព្យាបាលដែរ ព្រោះការអនុវត្តជាក់ស្តែង  
ប្រហែលជាមិនបង្ហាញលទ្ធផលភ្លាមៗនោះទេ  
តែឪពុកម្តាយគួរតែកត់សម្គាល់ពីបម្រែបម្រួល  
អត្ថចរិករបស់កូនៗ ឱ្យតែមានភាពប្រសើរ  
ឡើងបន្តិច នោះមានន័យថា អ្នកទទួលបាន  
ជោគជ័យក្នុងការជួយពួកគេហើយ។ ថ្ងៃ  
អនាគត កូនៗរបស់អ្នកនឹងដឹងពីបំណងល្អ  
របស់អ្នក ហើយនឹងធ្វើបែបនេះបន្តទៅកាន់  
កូនៗរបស់ពួកគេដែរ។

<sup>19</sup> <https://healthtime.tips>  
<sup>20</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>

## គន្ថនិទ្ទេស

- ក្រសួងអប់រំ សៀវភៅសិក្សាសង្គម ថ្នាក់ទី៨ ២០១៥
- ប៉ាន់ សំណាង ការអប់រំ ជាកិច្ចការទាំងអស់គ្នា ផ្សាយរបស់រាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា ២០២២
- ជួន ណាត វេទនាក្រុមខ្មែរ ផ្សាយដោយពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យ ១៩៦៧
- Facebook page: K P Developer Land & House ផ្សាយថ្ងៃទី២៤ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០២១
- <https://www.buyloy.com>
- <https://www.freeimages.com>
- <https://www.getuplearn.com>
- <https://www.knongsrok.com>
- <https://www.healthtime.tips>
- <https://www.hrsa.gov>
- <https://www.merian-webster.com>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- <https://www.rfa.org>
- <https://www.pinterest.com>
- <https://www.thmeythmey.com>
- <https://www.yourarticlelibrary.com>
- <https://www.vayofm.com>