ស្វែងយល់អំពីសុជីវធម៌ និងទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ

លោកស្រីបណ្ឌិត **ជា វណ្ណី**
ប្រធាននាយកដ្ឋានធម្មសាស្ត្រ ចរិយាសាស្ត្រ និង យេនឌ័រ
នៃវិទ្យាស្ថានមនុស្សសាស្ត្រនិងវិទ្យាសាស្ត្រសង្គមនៃរាជបណ្ឌិត្យសភាកម្ពុជា

ការរស់នៅរបស់មនុស្សក្នុងសង្គមនីមួយៗសុទ្ធតែចង់បានការរស់នៅប្រកបដោយសិទ្ធិសេរីភាព សុភមង្គល និងសេចក្តីថ្លៃថ្នូរ។ ដើម្បីសម្រេចបំណងនេះ បុគ្គលគ្រប់រូបត្រូវប្រព្រឹត្តិតាមច្បាប់ប្រពៃណី ទំនៀមទម្លាប់ សុជីវធម៌របស់សង្គមឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ព្រមទាំងចេះទទួលស្គាល់ចំណុចល្អ និងចំណុចអាក្រក់របស់ខ្លួន ដែលបានប្រព្រឹត្តកន្លងមក ហើយត្រូវព្យាយាមស្វែងយល់ និងកែលម្អនូវរាល់ចំណុចខ្វះខាតទាំងនោះ ដើម្បីឱ្យខ្លួនក្លាយជាបុគ្គលមានតម្លៃ មានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរសម្រាប់ខ្លួនឯង គ្រួសារ និងសង្គមជាតិ។ មនុស្សម្នាក់ៗ ត្រូវតែចេះរស់នៅជាមួយអ្នកដទៃ រស់នៅជាមួយសង្គមមនុស្ស ដែលមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។ ទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនិងមនុស្ស និងការរស់នៅក្នុងសង្គមតែងនាំមកនូវភាពសុខដុមរមនា គ្មានការប៉ះទង្គិច គ្មានការសៅហ្មងដោយសារការយល់ដឹង និងការប្រកាន់ខ្ជាប់នូវសុជីវធម៌។

តើអ្វីទៅជាសុជីវធម៌?[1]

សុជីវធម៌សម្គាល់ការរស់នៅល្អ មានរបៀបរៀបរយ ចេះគួរសមក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយអ្នកដទៃ។ សុជីវធម៌ពុំមែនជាបទបញ្ញា ឬជាច្បាប់ទេ ប៉ុន្តែជាវិជ្ជាមួយសម្រាប់ឱ្យមនុស្សរៀនធ្វើខ្លួនឱ្យបានសមរម្យទៅតាមទំនៀមទម្លាប់ សុជីវធម៌សង្គមជៀសវាងការប៉ះទង្គិចអារម្មណ៍រវាងមនុស្សដែលរស់នៅជាមួយគ្នា។ សុជីវធម៌ជាសោភ័ណ និងវិធីសម្រាប់អប់រំមនុស្សឱ្យមានឫកពាថ្លៃថ្នូរ មានភាពស្លូតបូត មានសេចក្តីសុច្ចរិត ស្មោះត្រង់ មានសណ្តាប់ធ្នាប់ ចេះរៀបចំរបៀបរស់នៅឱ្យបានសមរម្យ និងមាន

១ ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា *សៀវភៅសិក្សាសង្គម ថ្នាក់ទី១០ ឆ្នាំ២០១៧ ទំព័រទី២១៦*

តម្លៃនៅក្នុងសង្គម។ លក្ខណៈសម្បត្តិនៃសុជីវធម៌នេះហើយ ដែលបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងរវាងមនុស្សនឹងមនុស្ស ហើយឱ្យមានការអភិវឌ្ឍទៅមុខ។ សុជីវធម៌នៅក្នុងសង្គមនេះហើយ ដែលដឹកនាំសង្គមមនុស្សឱ្យចេះអប់រំគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីសេចក្តីសុខ និងការអភិវឌ្ឍ។

ហេតុអ្វីយើងត្រូវស្វែងយល់ពីសុជីវធម៌?

សុជីវធម៌ជាវិជ្ជាមួយសម្រាប់អប់រំមនុស្សគ្រប់រូប ទាំងបុរសទាំងស្ត្រីឱ្យមានឫកពាអាកប្បកិរិយាថ្លៃថ្នូរ មិនភ្លាំភ្លូងនឹងទង្វើរបស់ខ្លួន។ វិជ្ជានេះធ្វើឱ្យមនុស្សមានអត្តចរិតស្លូតបូត សុភាពរាបសា សមរម្យមានភាពថ្លៃថ្នូរ មានទំនាក់ទំនងល្អ និងចេះរស់នៅចុះសម្រុងជាមួយអ្នកដទៃនៅក្នុងសង្គម។ សុជីវធម៌បានប្រៀនប្រដៅមនុស្សអំពីលក្ខណៈល្អគ្រប់បែបយ៉ាង ដែលមនុស្សត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់ និងជៀសវាងអំពើភ្លាំភ្លូងចំពោះខ្លួនឯង មិត្តភក្តិ គ្រួសារ សហគមន៍ និងសង្គម។ ម្យ៉ាងទៀតសុជីវធម៌អប់រំមនុស្សឱ្យប្រកាន់សេចក្តីសុចរិត សេចក្តីស្មោះត្រង់ សេចក្តីស្ងប់ សេចក្តីសន្តោស មានចរិយាល្អ។

សុជីវធម៌គ្របដណ្តប់ទៅលើជីវភាពមនុស្សទូទៅ ដែលរស់នៅក្នុងសង្គម។ សុជីវធម៌អប់រំមនុស្សឱ្យស្គាល់ករណីកិច្ចដែលត្រូវប្រព្រឹត្តចំពោះខ្លួនឯង និងចំពោះអ្នកដទៃ។ សុជីវធម៌តម្រូវឱ្យមនុស្សគ្រប់រូបត្រូវមានអាកប្បកិរិយាសមរម្យជាទីគាប់ចិត្តចំពោះគ្នាគ្រប់ពេលវេលា គ្រប់ទីកន្លែង ដូចជានៅក្នុងគ្រួសារ នៅសាលារៀន កន្លែងធ្វើការ វត្តអារាម និងកន្លែងទីសាធារណៈជាដើម។ សុជីវធម៌តម្រូវឱ្យមនុស្សម្នាក់ៗចេះរៀបចំខ្លួនកុំឱ្យភ្លាំភ្លូងក្នុងឥរិយាបទណាមួយដូចជាការទទួលទាន ការនិយាយ ការដេក ការដើរ ការឈរ ការអង្គុយ។ល។ គឺត្រូវចេះរៀបចំឫកពាឱ្យសមរម្យតាមទីសាធារណៈនិងកាលៈទេសៈ រៀបចំកាយវិការក្នុងការសន្ទនាជាមួយអ្នកដទៃ ឬក្នុងពេលទទួលទានអាហារ ក៏ដូចជាការប្រើសម្លៀកបំពាក់សមរម្យទៅតាមពេលវេលា ជាពិសេសរបៀបនិយាយនិងសរសេរឱ្យបានត្រឹមត្រូវតាមក្បួនខ្នាត និងទទួលភ្ញៀវដោយរាក់ទាក់ និងគោរពសិទ្ធិ ទ្រព្យសម្បត្តិ សេចក្តីទុក្ខសោករបស់អ្នកដទៃ។

សុជីវធម៌ចំពោះខ្លួនឯង៖ គឺត្រូវគោរពបទបញ្ញា ក្បួនអនាម័យ និងស្លៀកពាក់ឱ្យមានសមរម្យ និងតាមកាលៈទេសៈ ដើម្បីអាការខាងក្រៅមានសោភ័ណភាព និងការឱ្យតម្លៃដល់ខ្លួនឯង។ មនុស្សថ្លៃថ្នូរជាបឋម គឺការថែរក្សាខ្លួនឱ្យមានភាពល្អស្អាត

ការលាងសម្អាត និងថែរក្សាខ្លួនប្រាណឱ្យបានស្អាត ឱ្យបានទៀងទាត់។

សុជីវធម៌សាធារណៈ៖ គឺត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់សុជីវធម៌ ទម្លាប់ល្អ មិនមែនចង់ធ្វើអ្វីមួយតាមតែចិត្តនឹកឃើញឡើយ ព្រោះទីសាធារណៈជាកន្លែងដែលមានទំនាក់ទំនងចំពោះមនុស្ស។

១.សុជីវធម៌នៃការទទួលទានអាហារ

ទម្លាប់ក្នុងការរស់របស់មនុស្សម្នាក់ៗ នៅមិនដូចគ្នាឡើយ ដោយហេតុថាក្នុងគ្រួសារនីមួយៗមានការអប់រំ ក៏ដូចជាស្ថានភាពរស់នៅផ្សេងៗគ្នា។ យ៉ាងណាមិញ ការទទួលទានអាហារ មិនមែនគ្រាន់តែជាសកម្មភាពដើម្បីតម្រូវការក្រពះប៉ុណ្ណោះទេ តែទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ បានចាត់ទុកការទទួលទានអាហារជាសុជីវធម៌ក្នុងការរស់នៅមួយ សូម្បីតែការអង្គុយទទួលទាន ក៏ដូចជារបៀបនៃការដួសអាហារដាក់ក្នុងមាត់ ក៏មានត្រូវតែមានរបៀបរបប។ ទម្លាប់នៃការទទួលទានអាហារកន្លងមកមានមតិពីរប្រឆាំងគ្នា ដោយអ្នកខ្លះថា ការទម្លាប់ទទួលទានអាហារឱ្យអស់ពីចាន ជាពិសេសអ្នកដែលទទួលទាននៅតាមហាង គឺមើលទៅមិនសមរម្យ ហាក់ដូចជាមិនធ្លាប់បានទទួលទានអាហារអ្វីពីមុនមក។ ចំណែកឯអ្នកខ្លះទៀត គឺគេតែងតែទទួលទានអាហារអស់ពីចាន ស្ទើរតែមិនមានសេសសល់សោះឡើយ ដោយគេបានយល់ឃើញថា អាហារទាំងនោះ យើងរកមកដោយពិបាក ហើយវាចេញពីកម្លាំងញើសឈាមរបស់ប្រជាកសិករដែលខិតខំធ្វើការ ដើម្បីផលិតជាស្រូវជាអង្ករ ជាអាហារ ដូច្នេះមិនត្រូវខ្ជះខ្ជាយឡើយ ព្រោះមានមនុស្សច្រើនណាស់ក្នុងពិភពលោកដែលត្រូវស្លាប់ដោយសារអត់អាហារ។

ពាក់ព័ន្ធនឹងសុជីវធម៌ក្នុងការទទួលទានអាហារនេះ តាមសៀវភៅ *ទំនៀមទម្លាប់និងប្រពៃណីខ្មែរ* របស់ឧកញ៉ាមហាមន្ត្រីញ៉ឹក នូវ គឺមាន២៤ចំណុច ដែលលោកអ្នកគួរតែយល់ដឹងនិងយកមកអនុវត្ត[2]

១- ដៃដែលកាន់ស្លាបព្រាត្រូវកាន់ផ្ទារបាតដៃទំនងដូចកាន់ដងប៉ាកកា មិនផ្កាប់ ឬក្តាប់ដៃទេ។

២- កិរិយាដួសចាប់ម្ហូបមកដាក់ក្នុងមាត់ កុំដួសឱ្យទាល់តែពេញស្លាបព្រា ឬហូរហៀរស្រក់សស្រាក់ប្រឡាក់កម្រាលតុ។

៣- មុនដាក់ម្ហូបចំណីក្នុងមាត់ កុំហាមាត់ធំពេកទេ កុំលៀនអណ្តាតទទួល

[2] ញ៉ឹក នូវ *ទំនៀមទម្លាប់ និងប្រពៃណីខ្មែរ*។

អាហារ កុំងើបក្បាលហើយបានហាមាត់ទទួលអាហារ ពោលគឺកុំឱនពេក កុំងើយពេក រីឯធ្មេញទៀតសោតក៏មិនត្រូវឱ្យប៉ះនឹងស្លាបព្រាឱ្យឮសូរដែរ។

៤- អាហារគឺបាយនិងម្ហូបដែលរាប់ជាមួយម៉ាត់នោះ ពុំមែនញាត់ឱ្យទាល់តែពេញមាត់ប៉ោងថ្ពាល់ទាំងសងខាងនោះឡើយ។

៥- បើមិនទាន់ទំពាលេបអស់មួយម៉ាត់ទេ គឺមិនត្រូវដាក់អាហារថែមទៀតឡើយ។

៦- ដៃទាំងពីរដែលលើកដាក់ចុះឡើង គួរបង្រួមកែងដៃឱ្យនៅតាមទំហំខ្លួន កុំឱ្យប្រវែងប្រវាងក្ដួយដៃទើសនឹងដៃអ្នកអង្គុយជិត។

៧- អាហារដល់មាត់ហើយ គេមិនស្រូបអាហារឱ្យឮគ្រូកៗ ឬមិនត្រូវទំពាឱ្យឮនោះទេ។

៨- បាយដែលចូកនឹងស្លាបព្រា គេចូកឱ្យល្មមឱ្យមូលត្រកូលក្នុងស្លាបព្រា កុំឱ្យលើកដាក់ក្នុងមាត់ហើយ ជ្រុះពីមាត់មកក្នុងចាន។

៩- មិនត្រូវយកម្ហូបណាមួយដែលត្រូវមាត់ខ្លួនមកប្រឡាក់បាយដូចញាំ ឬស្រូបបាយដោយទឹកសម្លណាមួយមុខឡើយ។

១០- មិនត្រូវចាប់រំលែកម្ហូបណាមួយឱ្យបានច្រើនមកដាក់ក្នុងចានបាយខ្លួនឡើយ។

១១- មិនត្រូវបរិភោគតែម្ហូបណាមួយមុខដែលខ្លួនពេញចិត្ត ឬដែលឆ្ងាញ់ជាងគេនោះទេ។

១២- មិនត្រូវបរិភោគរឡិបរឡប់ញាប់ដៃគ្មានបង្អង់ ឱ្យតែបានឆ្អែតមុនគេនោះទេ។

១៣- ត្រូវមើលនាយមើលអាយ កុំយឺតពេក កុំញាប់ពេក បើនឹងឈប់ក៏ត្រូវឈប់បន្តៗគ្នា ឬស្មើគ្នាក្នុងវង់ជាមួយគ្នា។

១៤- មិនត្រូវទារថែមតែម្ហូបណាដែលឆ្ងាញ់នោះទេ គឺត្រូវរអែងអធ្យាស្រ័យដល់ម្ចាស់កម្មវិធី ឬអ្នកដែលជាម្ចាស់ផ្ទះក្រែងខ្វះខាតផង។

១៥- កុំទាររករបស់ដែលខុសទំនង ឬរបស់ដែលគេពុំដាក់ឱ្យ។ បើប្រសិនជាសាបប្រៃយ៉ាងណា គួរស៊ូទ្រាំនៅស្ងៀម។

១៦- មិនត្រូវបោលឆ្អឹងត្រី ឬកាកសំណល់លើតុបាយ គឺបោលតែក្នុងធុងសំរាម ឬទុកក្នុងចានបាយរបស់ខ្លួន។

១៧- មិនត្រូវទង្គិចសម ស្លាបព្រានឹងចានបាយ ឬចានសម្លឱ្យឮខ្លាំងទេ។

១៨- មិនត្រូវទុកម្ហូបដែលមានឱជារសឆ្ងាញ់នោះនៅតែមុខខ្លួនទេ គឺត្រូវផ្លាស់ប្ដូ

រកន្ទេងម្ហូបខ្វះ ដើម្បីជាការគួរសមដល់លោកអ្នក ដែលលូកមិនដល់ ឬដែលពិបាកនឹងឈោងឱ្យដល់។

១៩- ពេលលែងបរិភោគចំអាប កុំបរិភោគបង្អែមមុនគេតែម្នាក់ឯងទេ ត្រូវបង្អង់ចាំឱ្យហើយគ្រប់គ្នា ទើបបរិភោគព្រមគ្នា។

២០- កាលបើបរិភោគហើយ មានសាច់ឬអ្វីមួយចូលសៀតស៊កនៅចន្លោះធ្មេញ គួរពុំទាន់ចាក់យកចេញ លុះត្រាតែឈឺទ្រាំពុំបាន។ បើទ្រាំបានគួរតែកុំអាលចាក់ បើមានភ្ញៀវតុជាមួយគេមិនទាន់លែងកុំឱ្យមានការខ្ពើមរអើម។ កិរិយាចាក់ធ្មេញនេះត្រូវតែយកដៃម្ខាងខ្ទប់មាត់ ឬបាំងមាត់កុំឱ្យអ្នកដទៃឃើញធ្មេញក្នុងមាត់ និងមាត់ដែលហាឡើងនោះមិនជាទីទស្សនាការដល់ភ្នែកទាំងពួង។

២១- កាលបើលែងបរិភោគហើយ ត្រូវប្រមូលសម និងស្លាបព្រាដាក់ផ្ងារទន្ទឹមគ្នានៅកណ្ដាលចានបាយ។ យ៉ាងនេះអ្នកបម្រើសេវានឹងដឹងថាយើងឈប់ហើយ។

២២- ពេលឈប់បរិភោគហើយ គេមិនដែលលាងដៃក្នុងចាន គេមិនដែលលាងមាត់ ឬខ្ពុរមាត់នៅកន្ទេងនោះទេ ហើយគេមិនដែលខ្វល់នឹងចាក់ទឹកលាងគ្រលែងចានបាយដែរ។

២៣- កាលបើបរិភោគលែងមុនគេ កុំអាលប្រញាប់ដក់បារីបង្ហុយផ្សែងដាក់គេដែលកំពុងតែបរិភោគមិនទាន់រួច។

២៤- ពេលកំពុងបរិភោគមិនត្រូវខាកស្ដោះឡើយ។ បើកណ្ដាស ឬក្អកទប់មិនបាន ក៏ត្រូវងាកមុខចេញពីតុ ឬយកកូនកន្សែងខ្ទប់មាត់កុំព្រួសបាយ ឬទឹកមាត់ចូលស្លកបាយឡើយ។

ទាំងនេះគឺជាវិធីក៏ដូចជាសុជីវធម៌នៅក្នុងការទទួលទានអាហារដ៏សមរម្យដែលលោកអ្នកគួរតែអនុវត្តជាប្រចាំ ជាពិសេសនាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ក្នុងបរិបទការពារការចម្លងរោគឆ្លងផ្សេងៗ យើងមិនត្រូវយកស្លាបព្រា សម ឬចង្កឹះរបស់យើងទៅដួសអាហារក្នុងចានរួមនោះទេ គឺត្រូវប្រើស្លាបព្រា សម ចង្កឹះរួមដែលគេទុកសម្រាប់តែដួសអាហារទាំងអស់គ្នា។

២. សុជីវធម៌ក្នុងការនិយាយស្ដី

មិនថាជាការនិយាយគ្នាផ្ទាល់ ឬការនិយាតាមទូរសព្ទនោះទេ គឺត្រូវបានគេឱ្យតម្លៃគ្រប់សកម្មភាព ព្រោះជាការបង្ហាញថាយើងជាមនុស្សយល់កាលៈទេសៈ និងមានសុជីវធម៌ជាមួយដៃគូសន្ទនា។

. កុំទុកឱ្យដៃគូសន្ទនារង់ចាំយូរ (បើទូរសព្ទរោទ៍ គួរកុំទុកឱ្យរោទ៍យូពេក ដ្បិត

អ្នកហៅទូរសព្ទចូលមក មិនថាក្នុងន័យការងារ ឬសួរសុខទុក្ខទេ សុទ្ធតែចាត់យើងជាមនុស្សសំខាន់ និងមានអ្វីត្រូវជជែកជាមួយយើងជាមិនខាន)។

. ខណៈកំពុងជជែក គួរឆ្លើយ "បាទ/ចាំ ឬ ខ្ញុំយល់ហើយ ឬខ្ញុំកំពុងស្ដាប់" ជាដើមទៅកាន់ដៃគូសន្ទនា ទោះបីឆ្លើយខ្លីៗក៏ដោយ គឺដើម្បីបង្ហាញឱ្យគូសន្ទនាម្ខាងទៀតយល់ថា យើងកំពុងស្ដាប់គាត់ និងយល់ពីអ្វីដែលគាត់កំពុងនិយាយ។

. ប្រើសំឡេងសមរម្យ ព្រោះសំឡេងបញ្ជាក់ពីអារម្មណ៍។ បើនិយាយដោយប្រើសំឡេងតិចពេក អាចដៃគូសន្ទនាស្ដាប់មិនបាន និងមិនយល់សាច់ការ។ ប៉ុន្ដែបើយើងប្រើសំឡេងធ្ងន់ៗ ឬខ្លាំងៗពេក នឹងធ្វើឱ្យដៃគូភ័យខ្លាច ដូច្នេះត្រូវប្រើសំឡេងសមរម្យ មិនតិច មិនខ្លាំង បង្កឱ្យការសន្ទនារលូនល្អ។

. យកចិត្តដាក់ស្ដាប់ និងមិនបង្កសំឡេងរំខាន (បើនិយាយទូរសព្ទ កុំគិតថាការជជែកគ្នាតាមទូរសព្ទ គេមិនឃើញមុខ)។ នៅពេលយើងមានកាយវិការបែបណា សំឡេងដែលនិយាយទៅក៏គេអាចដឹងបាន ដូច្នេះគួរតែធ្វើជាអ្នកស្ដាប់ដ៏ល្អ ធ្វើខ្លួនឱ្យបានសមរម្យ និងញញឹមទទួល ដើម្បីឱ្យដៃគូទទួលអារម្មណ៍ពេញចិត្ត។

. កុំបរិភោគអាហារ ឬផឹកអ្វីក្នុងពេលសន្ទនា (ទោះបីជានៅពេលទទួលទូរសព្ទក៏ដោយ) ព្រោះបង្កសំឡេងរំខាន និងសបញ្ជាក់ថា អ្នកមិនយកចិត្តទុកដាក់ ព្រមទាំងមិនឱ្យតម្លៃដៃគូសន្ទនា។

. បើសន្ទនាជាផ្លូវការ គួរមានសៀវភៅនិងប៊ិកសម្រាប់ត្រៀមកត់ត្រា (បើពេលមានគេទូរសព្ទចូលមក យើងគួរតែត្រៀមសៀវភៅ និងប៊ិច ដើម្បីកត់លេខទូរសព្ទ កត់លេខកូដអ្វីមួយ ឬអាសយដ្ឋានជាដើម)។ ខណៈដែលយើងមិនបានត្រៀម លុះពេលត្រូវការក៏ស្រវាស្រវារកមិនទាន់ នាំឱ្យខាតពេល និងរំខានដៃគូ។

. កុំបញ្ឈប់ការសន្ទនា ឬដាក់ទូរសព្ទចុះភ្លាមៗ (ចំពោះការហៅទូរសព្ទចូលណាមួយ ដែលនិយាយទៅហាក់មិនស្របគ្នា ឬមាននរណាម្នាក់ចង់រំខានយើងក្ដី សុជីវធម៌ល្អគួររកវិធីសាស្ត្របដិសេធ ឬជម្រាបលាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ)។ ទង្វើបញ្ឈប់ការសន្ទនាភ្លាមៗ ឬបិទទូរសព្ទ ភ្លាមៗ ធ្វើឱ្យដៃគូម្ខាងទៀតមានអារម្មណ៍មិនល្អ និងអាចមើលស្រាលយើងថា មិនមានការគោរពចំពោះគេ។

ដូច្នេះការរស់នៅក្នុងសង្គម ត្រូវតែមានចំណេះដឹងសណ្ដាប់ធ្នាប់ ការដឹងប្រមាណ ចេះគួរសមក្នុងកិច្ចការនិយាយ

ប្រាស្រ័យជាមួយអ្នកដទៃផងគ្នា បើយើងមិនមានសុជីវធម៌ទេ មិនថាយើងរៀនដល់កម្រិតណា វាហាក់ដូចជាអ្នកអត់បានរៀនដូច្នោះដែរ។ ដូចជាការនិយាយស្តីត្រូវតែសុភាពរាបសាជានិច្ច មិនត្រូវពោលពាក្យអាក្រក់នោះឡើយ ពេលដែលចូលក្នុងវត្តអារាមជាកន្លែងសក្ការបូជា ជាទីគោរព មិនគួរនិយាយស្តីពាក្យមិនល្អ ពាក្យអសុរស ឬសម្តែងកិរិយាមិនគប្បីសោះឡើយ។ បើតាមទ្រឹស្តីព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធ រូបមន្តនៃការនិយាយស្តីមាន៖

១. ពាក្យសម្តែងដែលមិនពិត មិនត្រឹមត្រូវ មិនជាប្រយោជន៍ មិនជាទីគួរឱ្យចង់ស្តាប់សម្រាប់អ្នកដទៃ ព្រះអង្គមិនពោល។

២. ពាក្យសម្តីដែលពិត ត្រឹមត្រូវ មិនជាប្រយោជន៍ មិនជាទីគួរឱ្យចង់ស្តាប់សម្រាប់អ្នកដទៃ ព្រះអង្គមិនពោល។

៣. ពាក្យសម្តីដែលពិត ត្រឹមត្រូវ ជាប្រយោជន៍ តែមិនជាទីគួរឱ្យចង់ស្តាប់សម្រាប់អ្នកដទៃ ព្រះអង្គមិនពោល។

៤. ពាក្យសម្តីដែលពិត ត្រឹមត្រូវ មិនជាប្រយោជន៍ ទោះជាទីគួរឱ្យចង់ស្តាប់សម្រាប់អ្នកដទៃ ក៏ព្រះអង្គមិនពោល។

៥. ពាក្យសម្តីដែលពិត ត្រឹមត្រូវ មិនជាប្រយោជន៍ ទោះជាទីគួរឱ្យចង់ស្តាប់សម្រាប់អ្នកដទៃ ក៏ព្រះអង្គមិនពោល។

៦. ពាក្យសម្តីដែលពិត ត្រឹមត្រូវ ជាប្រយោជន៍ ជាទីគួរឱ្យចង់ស្តាប់សម្រាប់អ្នកដទៃ ទើបព្រះអង្គពោល។

៣. សុជីវធម៌ក្នុងកន្លែងការងារ

ភាគច្រើននៃបុគ្គលម្នាក់គឺមានទម្លាប់កាន់ជើងខ្លួនឯង ដែលទម្លាប់នេះអាចត្រូវ ឬអាចខុស វាអាស្រ័យថា យើងកាន់ជើងខ្លួនឯងជ្រុលពេករហូតលែងដឹងខុសត្រូវ លែងចង់កែប្រែ បើដឹងថាខ្លួនខុសហើយនោះ។ បើយើងចង់ក្លាយខ្លួនជាបុគ្គលបែបណា វាអាស្រ័យលើខ្លួនយើងជាកំណត់។ នៅក្នុងកន្លែងធ្វើការក៏ដូចគ្នា តើយើងចង់ក្លាយជាបុគ្គលិកបែបណា? ជាថ្នាក់លើបែបណា? ជាថ្នាក់ក្រោមបែបណា? និងជាមិត្តរួមការងារបែបណា?

បុគ្គលម្នាក់ៗ អ្នកណាក៏ចង់ល្អដែរ អ្នកណាក៏ចង់ធ្វើជាមនុស្សដែលអ្នកគ្រប់គ្នាចូលចិត្ត ហើយយើងពិបាកចៀសផុតពីបញ្ហាណាស់ តែយើងអាចកាត់បន្ថយបញ្ហាបាន តាមរយៈឥរិយាបថប្រកបដោយសុជីវធម៌នៅក្នុងកន្លែងការងារដូចជា៖

១. មិនពាក់ព័ន្ធក្នុងការនិយាយដើមគេ៖ មនុស្សយើងតែងចៀសមិនផុតពីការនិយាយដើមគ្នា យើងអាចឮគ្រប់កន្លែង និងគ្រប់ពេល។ មនុស្សភាគច្រើនចូលចិត្ត

និយាយលេងជាមួយមិត្តភក្តិនូវរឿងដែលពួកគេចាប់អារម្មណ៍ នេះជាធម្មជាតិដែលមិនអាចប្រកែកបាន។ ប៉ុន្តែនេះអាចជាទម្លាប់មិនល្អមួយដែលយើងគួរចៀសវាងឱ្យបាននៅកន្លែងបំពេញការងារ។ ថ្ងៃណាមួយយើងក៏អាចក្លាយជាប្រធានបទដែលគេនឹងយកមកនិយាយដើមដែរ។ វិធីសាស្ត្រល្អក្នុងស្ថានភាពនេះ គឺធ្វើមិនដឹងមិនឮ កុំពាក់ព័ន្ធនឹងពាក្យចចាមអារ៉ាម បើទោះជាអ្នកត្រូវបានគេទាក់ទាញយ៉ាងណាក៏ ដោយ។ បើសិនជាយើងអាចនៅឆ្ងាយពីការនិយាយដើមគ្នា ការចែកចាយពាក្យខ្សឹបខ្សៀវចចាមអារ៉ាមបាន យើងនឹងមានអារម្មណ៍ថាខ្លួនយើង ជាអ្នកធ្វើការប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ និងក្រមសីលធម៌ម្នាក់។

២. យកបញ្ហា ឬការងារ ពិភាក្សាជាមួយអ្នកដែលពាក់ព័ន្ធ៖ យើងនឹងពិបាកក្នុងការដែលអាចស៊ីចង្វាក់នឹងមនុស្សគ្រប់គ្នាណាស់ ហើយក៏មិនមែនគ្រប់គ្នាដែលយើងជួបសុទ្ធតែមានទស្សនៈដូចយើងនោះទេ។ ក្នុងករណីខ្លះ បុគ្គលិកលក្ខណៈរបស់យើងនឹងអ្នកដទៃអាចមិនត្រូវគ្នាខ្លាំង។ ប៉ុន្តែវារឹតតែសំខាន់ដែលត្រូវតែរក្សាភាពជាអ្នកជំនាញនៅកន្លែងការងារ បានន័យថា រឿងនិងអារម្មណ៍ផ្ទាល់ខ្លួនត្រូវទុកដោយឡែក។ ត្រូវតែគ្រប់គ្រងនូវអារម្មណ៍អវិជ្ជមានឱ្យបានយើងត្រូវតាំងខ្លួនយើងឱ្យខ្ពស់ជាងអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន ហើយកុំព្យាយាមសងសឹកចំពោះរឿងណាមួយ។ ប្រសិនបើមានបញ្ហាណាមិនស្រួល គួរផ្តល់ព័ត៌មានជូនអ្នកដែលមានឋានៈខ្ពស់ជាង ដើម្បីឱ្យគាត់បានដឹងជាមុន។ វាមិនមែនជាការរាយការណ៍ចាក់រុកនោះទេ បើសិនជាយើងប្រាប់អំពីផលលំបាកដែលយើងជួប ឬបញ្ហាដែលអាចកើតមានឡើង ឬក៏បញ្ហាការយល់ ច្រឡំណាមួយ។ គួរចងចាំដែរថា យើងនឹងមិនអាចចូលចិត្ត និងចុះសម្រុងបានគ្រប់មនុស្សនោះទេ។ វាអាស្រ័យលើឧបនិស្ស័យដែរ តែកុំបូករឿងផ្ទាល់ខ្លួនចូលជាមួយរឿងការងារ។

៣. ជួយនៅពេលណាដែលអ្នកអាចជួយបាន៖ ជាសុជីវធម៌ក្នុងការធ្វើការងារជាក្រុម គឺជារឿងដ៏ល្អមួយ បើការងារត្រូវបានបែងចែកច្បាស់លាស់។ កុំប្រមូលការងារមកធ្វើតែឯង បើសិនជាយើងមិនអាចធ្វើអស់ ប៉ុន្តែគួរតែផ្តល់ជំនួយ បើសិនជាយើងអាចធ្វើបាន។ យើងអាចនឹងត្រូវបានគេបដិសេធ ប៉ុន្តែយើងអាចនឹងត្រូវបានគេមើលឃើញ។ ពេលខ្លះយើងអាចចាប់ផ្តើមដោយពាក្យថា “មានអីឱ្យខ្ញុំជួយទេ?”។ បើយើងឃើញមិត្តរួមការងារកាន់របស់ធ្ងន់ យើងអាចជួយបានភ្លាម ឬក៏ជួយបើកទ្វារ និងទប់ទ្វារឱ្យ បើសិនជាដៃរបស់គាត់កំពុងរវល់ ដែលនេះជាទង្វើ

រតិចតួច តែធ្វើជាប្រចាំ នឹងក្លាយជាទម្លាប់ល្អ។

៤. ផ្តល់ការយកចិត្តទុកដាក់៖ នៅពេលដែលមានអ្នកណាម្នាក់ដើរមកជិតតុរបស់យើង ឬក៏និយាយជាមួយយើង ហើយបើទោះជាយើងមានការងារគរដូចភ្នំក៏ដោយ ក៏យើងគួរតែអាចមើលគេបន្តិចហើយងក់ក្បាលដើម្បីទទួលដឹងនូវវត្តមានរបស់គេដែរ។ ព្យាយាមផ្តល់ការចាប់អារម្មណ៍ និងយកចិត្តទុកដាក់ដល់អ្នកដែលមករកយើង បើសិនជាយើងមិនមានពេលផ្តល់ឱ្យគាត់ទេនោះ យើងអាចសុំឱ្យគាត់មកម្តងទៀតនៅពេលដែលយើងទំនេរ។

៥. បង្កើតបរិយាកាសវិជ្ជមាន៖ គ្រប់គ្នាសុទ្ធតែអាចមានអារម្មណ៍មិនល្អ! បើសិនជាយើងសង្កេតឃើញថា អ្នករួមការងាររបស់យើងអារម្មណ៍មិនល្អទេនោះ យើងគួរតែធ្វើខ្លួនយើងឱ្យមានអារម្មណ៍ល្អដោយប្រាប់គាត់ថា "បើមានអីឱ្យយើងជួយ អាចប្រាប់យើងបាន" ព្រោះពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍មិនល្អ ពួកគេក៏អាចជួយយើងបានវិញដូចគ្នា ពោលគឺបង្កើតភាពរីករាយ និងស្រស់ស្រាយក្នុងក្រុមការងារ។

៦. ស្វាគមន៍សិស្សប្អូន៖ ជាទូទៅអាចនឹងមានអ្នកចំណូលថ្មី ឬសិស្សប្អូន ក្នុងកន្លែងបំពេញការងារ។ បើទោះបីយើងមិនធ្វើការជិតស្និទ្ធនឹងគាត់ក៏ដោយ បើសិនជាអាចគួរតែស្វាគមន៍គាត់ ឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍កក់ក្តៅ ឱ្យគាត់មានអារម្មណ៍ថាគ្នាឯង។ ចាប់ផ្តើមដោយសួរនាំពីគាត់ខ្លះ បបួលគាត់ញ៉ាំអាហារថ្ងៃត្រង់ជាមួយគ្នា ឬក៏ធុងកាហ្វេឱ្យដើម្បីស្វាគមន៍ យ៉ាងហោចណាស់ក៏សម្រាប់ពេលពីរបីថ្ងៃដំបូងដែរ។

៤. សុជីវធម៌ក្នុងការសំពះគោរព

កម្ពុជាជាប្រជាជាតិមួយដែលឱ្យតម្លៃខ្ពស់លើវិស័យសិល្បៈវប្បធម៌និងទំនៀមទម្លាប់របស់ខ្លួន មានចរិត លក្ខណៈល្អៗ មានភាពទន់ភ្លន់ និងរួសរាយរាក់ទាក់។

ចំពោះកិច្ចស្វាគមន៍ តាមធម្មតាប្រជាជនខ្មែរបានបង្ហាញការគោរវៈកិច្ចស្វាគមន៍ដោយការសំពះ ដែលជាការលើកម្រាមដៃទាំងពីរផ្គុំគ្នា នៅមុខទ្រូង ជាមួយនឹងការអោនលំទោន និងស្វាគមន៍យ៉ាងទន់ភ្លន់អមដោយភាសានិយាយថា "ជម្រាបសួរ"។

ប្រពៃណីទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរដែលប្រើការសំពះគ្នាក្នុងកិច្ចការបដិសណ្ឋារកិច្ច ស្វាគមន៍ និងលាគ្នាទៅវិញទៅមកនោះ គឺអ្នកមានវ័យក្មេងជាងត្រូវលើកដៃសំពះមនុស្សចាស់មុន និងអ្នកមានឋានៈតួនាទីតូចជាង ត្រូវលើកដៃសំពះអ្នកមានឋានៈតួនាទីធំជាងមុន។

ក្នុងការសំពះ ខ្មែរមាន៥បែបគឺះ

. ដាក់ចុងម្រាមដៃកណ្ដាលត្រឹមទ្រូង (ដោយផ្ដុំបាតដៃជាសណ្ឋានផ្កាឈូកក្រពុំ) ជាការសំពះបុគ្គលដែលមានឋានៈប្រហាក់ប្រហែលគ្នា ឬមិត្តភក្ដិជាដើម និងសម្រាប់បុគ្គលដែលមានវ័យចាស់ជាងដែលត្រូវសំពះតបវិញចំពោះអ្នកដែលមានវ័យក្មេងជាងខ្លួន។

. ដាក់ចុងម្រាមកណ្ដាលត្រឹមមាត់ ជាការសំពះបុគ្គលដែលមានវ័យចំណាស់ជាង ថៅកែ ឬចៅហ្វាយនាយ។

. ដាក់ចុងម្រាមកណ្ដាលត្រឹមចុងច្រមុះ ឱនក្បាលបន្តិច ជាការសំពះឪពុកម្ដាយ ជីដូនជីតា អាណាព្យាបាល គ្រូបាអាចារ្យ ឬអ្នកមានគុណ។

. ដាក់ចុងម្រាមកណ្ដាលត្រឹមចិញ្ចើម ឱនក្បាលខ្លាំង ជាការសំពះព្រះសង្ឃ ស្ដេច ឬហៅថាជាការក្រាបបង្គំគាល់ ឬថ្វាយបង្គំ។

. ដាក់ចុងម្រាមមេដៃផ្ដុំលើចញ្ចើម ជាការសំពះ ព្រះឥន្ទ្រ ព្រះព្រហ្ម ទេវតាអ្នកតា គឺសំពះអ្វីៗដែលខ្ពស់ហួសពីមនុស្ស។

ការលើកដៃឡើងខ្ពស់ ហើយក្បាលឱនឱ្យទាប បង្ហាញថាកាន់តែគោរព។ ប៉ុន្តែក្នុងការជួបក្នុងជំនួបមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលនិងជនបរទេស សម្រាប់បុរស ទំនៀមទម្លាប់នេះត្រូវបានជំនួសដោយការចាប់ដៃគ្នា តែបើអាច គួរតែជម្រាបសួរជាមុន មុននឹងចាប់ដៃនោះរិតតែប្រសើ ដែលបង្ហាញពិការរក្សាទូវអត្តសញ្ញាណជាតិរបស់ខ្លួន។

៥. សុជីវធម៌ក្នុងជំនឿសាសនា

ប្រទេសកម្ពុជាមានសាសនាច្រើន ព្រះពុទ្ធមានប្រជាជនគោរពជឿប្រមាណជា ៩៥% និងមានសាសនាដទៃទៀតមានប្រជាជនប្រមាណជា៥% ដែលក្នុងនោះដូចជាសាសនាអ៊ីស្លាម សាសនាគ្រិស្ដជាដើម។

ដោយសារប្រជាជនខ្មែរភាគច្រើនជឿលើព្រះពុទ្ធសាសនា ដូច្នេះវត្តអារាមគឺជាកន្លែងបដិបត្តិធម៌វិន័យរបស់ព្រះសង្ឃ ជាស្រែបុណ្យនិងជាទីកន្លែងសន្សំបុណ្យកុសលធ្វើឱ្យចិត្តស្ងប់នោះ គឺត្រូវបានប្រជាជនខ្មែរនិយមទៅទីនោះ។ ការស្លៀកពាក់ឱ្យបានសមរម្យចូលវត្តអារាម គឺជារឿងប្រពៃថ្លៃថ្នូរគួរគប្បីធ្វើឱ្យបានព្រមគ្នា ដើម្បីសេចក្ដីថ្លៃថ្នូររបស់ខ្លួនឯងផង និងដើម្បីរក្សាវប្បធម៌ប្រពៃណីជាតិដ៏ល្អផូរផង់ផង។ ជាទូទៅប្រជាជនខ្មែរ តែងតែស្លៀកសំពត់ហូលផាមួង សំពត់បត់ និងពាក់អាវប៉ាក់ អាវសដែលសមរម្យ ដោយចៀសវាងការស្លៀកពាក់បែបវាលមុខ វាលក្រោយ ឬខើចលើខើចក្រោម ឬក៏រឹបរាង ខើចខ្លីបង្ហាញសាច់

ខ្ចី។ គេសង្កេតឃើញមានស្ត្រីមួយចំនួនបាន ស្លៀកសម្លៀកបំពាក់ខើចខ្ចី ខ្វះផែកពីមុខ ផែកពីក្រោយ ខ្វះវាលខាងមុខ ខ្វះវាលខាង ក្រោយខ្លាំង ដែលជាការមិនគួរគាប់ និងជា ការចូលរួមចំណែកបំផ្លាញទំនៀមទម្លាប់ វប្បធម៌ដ៏ល្អផូរផង់របស់ខ្មែរ។ បើនិយាយ អំពីសេរីភាពនៃការស្លៀកពាក់វិញ ពិតជា មានមែនហើយ ប៉ុន្តែគេក៏ត្រូវមើលពីកម្មវិធី ដែលគួរចូលរួម បើមិនដូច្នោះទេ វានឹងបង្ក ឱ្យមានការរិះគន់ ហើយក៏បង្ហាញពីការធ្លាក់ ចុះសីលធម៌សង្គម ជាពិសេសគឺការបាត់បង់ ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណីជាតិខ្មែរតែម្តង។ ការ តុបតែងខ្លួន និងការស្លៀកពាក់បែបមិនសម រម្យ វានឹងជះឥទ្ធិពលយ៉ាងខ្លាំងទៅលើស្ត្រី ខ្មែរជាច្រើនដែលពួកគេស្លៀកពាក់គោរព តាម វប្បធម៌ប្រពៃណីដ៏ត្រឹមត្រូវ។ ស្ត្រីខ្មែរ មួយចំនួនទៀត ការស្លៀកពាក់របស់គាត់មិន ត្រឹមតែសមរម្យទេ គឺគាត់ស្លៀកពាក់ត្រូវតាម ពណ៌នៃថ្ងៃនីមួយៗដើម្បីនាំមកនូវសិរីសួស្តី ផងដែរ គឺថ្ងៃអាទិត្យពណ៌ក្រហម ថ្ងៃចន្ទ ពណ៌លឿង ថ្ងៃអង្គារពណ៌ស្វាយ ថ្ងៃពុធ ពណ៌ស៊ីលៀប ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ពណ៌បៃតង ថ្ងៃសុក្រពណ៌ទឹកប៊ិក និងថ្ងៃសៅរ៍ពណ៌ គ្រាប់អំពិល។

ចំពោះឥរិយាបថវិញ ពេលចូលមក ដល់ទីវត្តអារាមត្រូវធ្វើនូវឥរិយាបថថ្លៃថ្នូរ សុភាពរាបសារ រៀបរយ ទន់ភ្លន់ អង្គុយ បត់ជើង ដោយមិនត្រូវនិយាយគ្នាឮៗ មិន ត្រូវប្រលែងគ្នាលេងឡូឡាឡោឡា និងត្រូវចេះ ដោះមួកមុនពេលចូលក្នុងទីអារាម។ ការ ប្រព្រឹត្តនូវឥរិយាបថល្អក្នុងទីវត្តអារាម គឺជា សកម្មភាពល្អសម្រាប់ពុទ្ធបរិស័ទ។

៦. សុជីវធម៌ក្នុងការស្លៀកពាក់

សម្លៀកបំពាក់ប្រពៃណីខ្មែរ គឺជា សម្លៀកបំពាក់ដែលបង្ហាញពីអត្តសញ្ញាណ ជាតិខ្មែរ គ្រប់សម័យកាលពីមួយជំនាន់ទៅ មួយជំនាន់។ សម្លៀកបំពាក់ប្រពៃណីខ្មែរ ដែលផ្តោតទៅលើម៉ូដសម្លៀកបំពាក់ដែល បែងចែកទៅលើវណ្ណៈនៃការស្លៀកពាក់ ទៅ តាមក្រិតក្រមក្នុងកម្មវិធី ផ្សេងៗដូចជា៖ សម្លៀកបំពាក់មង្គលការ សម្លៀកកបំពាក់ ទៅវត្តអារ៉ាម សម្លៀកបំពាក់ទៅពិធីបុណ្យ និងសម្លៀកបំពាក់រាំរបាំផ្សេងៗទៅតាម ពេលវេលា និងកម្មវិធីច្បាស់លាស់។

សម្លៀកបំពាក់ខ្មែរមានច្រើនរចនា បថ និងមានច្រើនទម្រង់ដែលបែងចែកទៅ តាមរស់និយមក្នុងសម័យកាលនីមួយៗ ដែលចែកប្រភេទនៃក្រណាត់សូត្រខ្មែរជា ច្រើនប្រភេទដូចជា៖ ក្រណាត់ហូល ក្រណាត់ផាមួង ក្រណាត់សឹង ក្រណាត់ព្រៃ ដែលមានការរចនាប្លែកៗពីគ្នា។

យោងតាមកំណត់ត្រារាជទូតចិន គឺលោក ជីតាក្វាន់ (Zhou Daguan) ដែលបានមកដល់ចក្រភពខ្មែរ នាសម័យអង្គរ ឆ្នាំ ១២៩៦ នៃគ.ស. បានសរសេរក្នុងកំណត់ហេតុរបស់លោកថា[3] ស្ត្រីខ្មែរវ័យកណ្តាលនាសម័យអង្គរ ច្រើនបួងសក់ ប្រើក្រណាត់ចងពឹងនៅលើដើមទ្រូង និងបញ្ចេញផ្ចិត ចំណែកឯស្ត្រីវ័យចំណាស់ច្រើនចោមពុង នៅពេលដែលពួកគេចេញដំណើរទៅណាមកណា ពួកគេបន្ថែមផ្ទាំងក្រណាត់ធំមួយមកពាត់រុំខ្លួនដល់ត្រឹមស្មា រីឯបុរសច្រើនព្រលែងខ្លួនទទេ ដែលស្លៀកតែសំពត់ចងក្បិនប៉ុណ្ណោះ។

សម្លៀកបំពាក់ចូលរួមពិធីអាពាហ៍ពិពាហ៍ជាទូទៅ គេស្លៀកពាក់បែបប្រពៃណី គឺហូល ផាមួង អាវប៉ាក់។ ពីមួយឆ្នាំទៅមួយឆ្នាំការរៀបចំពិធីមង្គលការតាមប្រពៃណីខ្មែរតែងតែមានការកែប្រែត្រង់ចំណុចខ្លះដោយសារតែការប្រែប្រួលតាមភាពទាន់សម័យរបស់សង្គម។ ភាពខុសប្លែកគ្នារវាងអាពាហ៍ពិពាហ៍កាលពីអតីតកាល និងបច្ចុប្បន្នត្រូវបានស្តែងចេញតាមរយៈទំនៀមទម្លាប់តាមតំបន់និងភូមិស្រុក។ តែនៅសម័យសម្ភារៈជឿនលឿននាពេលបច្ចុប្បន្ននេះ ជាពិសេសនៅទីក្រុង ការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ គេច្រើនប្រារព្ធធ្វើនៅហាងទទួលទានអាហារ ឬភោជនីយដ្ឋាន ហើយពិធីជប់លៀងមង្គលការ ត្រូវមើលឃើញជាកន្លែងបង្អួតសម្រស់និងបង្ហាញគ្រឿងអលង្ការទៅវិញ។ ក្នុងពិធីអធិកអធមនេះដែរ គឺស្ត្រីបានក្លាយជាភ្ញៀវទាក់ទាញជាងគេ។ ការទាក់ទាញ មានការបង្អួតសម្លៀកបំពាក់ គ្រឿងអលង្ការ បង្អួតសក់ទាន់សម័យ។ នេះគឺជាការចំណាយរបស់ស្ត្រី ដែលត្រូវចាយច្រើនជាងបុរសបន្តិចនៅពេលស្ត្រីចូលរួមមង្គលការម្តងៗ មានដូចជា សម្លៀកបំពាក់ ការផាត់មុខ ធ្វើសក់ និងការលាបថ្នាំក្រចក ហើយមានរហូតដល់កាត់សម្លៀកបំពាក់ជាដើម គឺត្រូវចំណាយប្រាក់គ្រប់បែបយ៉ាង មិនដូចបុរសទេ ដ្បិតបុរសៗ គេស្លៀកតែខោជើងវែង ពាក់អាវកឱុប ដៃវែងឬដៃខ្លី ដោយដាក់អាវក្នុងខោដែលមានក្រវាត់ខ្សែក្រវាត់ និងពាក់ស្បែកជើងប៊ូជាការស្រេច ហើយបើមានពាក់ក្រវាត់ក ទៀតគឺរិតតែសមរម្យ។

ជាសរុបសេចក្តីមក ការរស់នៅប្រកបដោយសុជីវធម៌និងចេះស្វែងយល់ពីប្រពៃណីទំនៀមទម្លាប់ នោះនឹងញុំាងជីវិតរស់នៅប្រកបដោយភាពជោគជ័យ ដោយភាពជឿជាក់ មានទំនាក់ទំនងល្អ មានការ

[3] សូមមើល លី ធាមតេង កំណត់ហេតុរបស់ជីវតាក្វាន់ អំពីប្រពៃណីនៃអ្នកស្រុកចេនឡា ភ្នំពេញ ឆ្នាំ ១៩៧៣។

ស្រឡាញ់ពេញចិត្តដោយបេះដូងពិត និង ទទួលបានទូវការគោរពរាប់អានពីអ្នករស់នៅជាមួយយើង។ ប៉ុន្តែគោងចងចាំថា សុជីវធម៌ សីលធម៌ និងគុណធម៌ ត្រូវបានសង្គមចាត់ទុកថាជាបណ្តុំនៃគុណតម្លៃដែលមនុស្សម្នាក់ៗមិនអាចខ្វះបានឡើយ គ្រាន់តែថាធម៌ទាំងបីនេះមានគុណតម្លៃផ្សេងៗពីគ្នាប៉ុណ្ណោះ។ សុជីវធម៌ មិនអាចកំណត់បានថាជាមនុស្សល្អ ឬអាក្រក់បានឡើយ។ អ្នកខ្វះមើលទៅដូចជាមានសុជីវធម៌ល្អដែរ ដូចជាបង្ហាញឥរិយាបថសុភាពរាបសា ទន់ភ្លន់ចេះគួរសម ហើយត្រឹមត្រូវណាស់ ប៉ុន្តែបែរជាមានចិត្តប្រណែនឈ្នានីស និងរុកកួនរំខានអ្នកដទៃទៅវិញក៏មានដែរ។ ដូច្នេះ សុជីវធម៌ គ្រាន់តែរូបភាព ឬជាទង្វើខាងក្រៅរបស់មនុស្សប៉ុណ្ណោះ មិនអាចកំណត់បានទាំងស្រុងថា មនុស្សនោះជាមនុស្សល្អ មានសីលធម៌ ឬគុណធម៌ឡើយ។ មានសុជីវធម៌ តែមិនមានសីលធម៌ និងខ្វះគុណធម៌ ក៏មិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ដែរ។ ទាល់តែមានសីលធម៌ផង ទើបអាចកំណត់បានថា ជាមនុស្សល្អ។ អ្នកដែលមិនធ្វើអំពើអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃ គឺជាអ្នកដែលមានសីលធម៌ ឬហៅថាសីល។ ក្នុងចំណោមធម៌ទាំងបី គុណធម៌ ហាក់មានតម្លៃខ្ពស់ជាងគេ។ បុគ្គលណាដែលមានគុណធម៌ តែងមានលក្ខណៈពីរយ៉ាងគឺ តាំងចិត្តធ្វើទង្វើល្អត្រឹមត្រូវជានិច្ច ដោយមិនធ្វើអំពើទុច្ចរិតជាដាច់ខាត និងផ្តល់ប្រយោជន៍ដល់អ្នកដទៃ។ បុគ្គលណាដែលព្យាយាមស្វែងយល់ ស្គាល់ល្អ ស្គាល់អាក្រក់ ចេះគោរពគ្នា និងកែលម្អនូវរាល់ចំណុចខ្វះខាត ដើម្បីឱ្យខ្លួនក្លាយជាបុគ្គលមានតម្លៃ មានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរសម្រាប់ខ្លួនឯង គ្រួសារ និងសង្គមជាតិ ជាបុគ្គលដែលមានសុជីវធម៌ បុគ្គលណាមិនធ្វើអាក្រក់ដាក់អ្នកដទៃចាត់ទុកថាមានសីលធម៌ ហើយបើចេះជួយអ្នកដទៃទៀតផងនោះ គឺនឹងឈានដល់កម្រិតមួយទៀត គឺគុណធម៌៕

ឯកសារពិគ្រោះ

. *ក្រសួងអប់រំ យុវជន និងកីឡា* ***សៀវភៅសិក្សាសង្គម*** *ថ្នាក់ទី១០ ឆ្នាំ២០១៧ ទំព័រទី២១៦*

. *ជា វណ្ណី តម្លៃអប់រំនៃការបណ្ដុះធម្មចរិយា ឆ្នាំ២០២២*

. *ញឹក នូវ* ***ទំនៀមទម្លាប់ និងប្រពៃណីខ្មែរ***

. *គី ធានឡាយ* ***កម្រងសុជីវធម៌***

. *លី ធាមតេង កំណាត់ហេតុរបស់ជីវតាក្វាន់ អំពីប្រពៃណីនៃអ្នកស្រុកចេនឡា ភ្នំពេញ ឆ្នាំ ១៩៧៣។*