

កម្មវិធីស្ត្រីក្នុងក្តីសង្ឃឹម

មេរៀនជីវិត៖ ស្ត្រីដែលស្រស់ស្អាត

មេរៀនព្រលឹងវិញ្ញាណ៖ ភាពស្រស់ស្អាត និងសំលៀកបំពាក់

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

បូជា: ចាស កម្មវិធីស្ត្រីក្នុងក្តីសង្ឃឹម សូមជំរាបសួរ បងប្អូនអ្នកស្តាប់ទាំងអស់ជាទីមេត្រី។ ចាស នៅតែជួបជាមួយនាងខ្ញុំ បូជា និងណារីដដែរ។ យើងទាំងពីរនាក់សង្ឃឹមថា បងប្អូនស្ត្រីនៅតែ បើកស្តាប់ និងគាំទ្រដល់កម្មវិធីដែលផលិតយ៉ាងសំរិតសំរាំងឡើង ជាពិសេសសំរាប់បងប្អូន ស្ត្រី។

ណារី: ចាស បងប្អូនស្ត្រី តើបងប្អូនសុខសប្បាយដែរអត់? នៅថ្ងៃនេះ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា បងប្អូនសុខសប្បាយទាំងអស់គ្នា។

បូជា: ចាស ណារី ក៏ដូចជាបងប្អូនស្ត្រី ខ្ញុំនឹងនិយាយរឿងនិទានមួយដែលនឹងនិយាយពីភាព ស្រស់ស្អាត។ មានម្ចាស់ក្សត្រីកំណាចម្នាក់ ដែលមានចិត្តអំណ្លាតនឹងភាពស្រស់ស្អាតរបស់ខ្លួន នាងតែងតែឈរនៅមុខកញ្ចក់សក្តិសិទ្ធិមួយ ហើយសួរថា “ កញ្ចក់ទិព្វ កញ្ចក់ទិព្វ តើអ្នកណា ស្អាតជាងគេនៅក្នុងលោកនេះ?” កញ្ចក់ទិព្វតែងតែឆ្លើយថា “ គឺម្ចាស់ក្សត្រីហ្នឹងហើយដែល ស្អាតជាងគេនោះ។” បន្ទាប់មក នៅថ្ងៃមួយ ម្ចាស់ក្សត្រីនោះក៏សួរទៅកញ្ចក់ទិព្វទៀត នៅពេល នោះកញ្ចក់ទិព្វក៏ឆ្លើយទៅម្ចាស់ក្សត្រីនោះវិញដោយស្មោះត្រង់ថា “ មានស្ត្រីម្នាក់ទៀតដែល ស្អាតជាងម្ចាស់ក្សត្រី ពីព្រោះនាងស្អាតទាំងរូបកាយ ហើយថែមទាំងមានចិត្តបរិសុទ្ធទៀត ផង។” ពេលលឺកញ្ចក់ប្រាប់បែបនេះ ម្ចាស់ក្សត្រីខឹងខ្លាំងណាស់ ហើយក៏រៀបគំរោងការ

1 សំលាប់អ្នកដែលកញ្ជាក់ប្រាប់ថា ស្អាតជាងនាង ដោយម្ចាស់ក្សត្រីនោះធ្វើផ្លែប៉ោមពុលមួយ។

2 បងប្អូនស្ត្រី ស្តាប់មើលទៅគួរអោយខ្លាចណាស់ មែនទេ?

3 **ណារី:** ចាស បងបូជា រឿងដែលបងនិទានម៉េចនេះ បានបង្កើតសំនួរល្អៗជាច្រើនដូចជា

4 តើអ្វីទៅដែលជាភាពស្រស់ស្អាតពិតប្រាកដនោះ? តើត្រូវមានរូបរាងស្អាតខាងក្រៅ ឬ ក៏ត្រូវ

5 មានចិត្តបរិសុទ្ធ? ឬក៏ត្រូវមានទាំងពីរ? តើមានអ្នកណាស្អាតបែបនេះទេ ឬក៏គេមានសំណាង

6 កើតមកមានរូបរាងស្អាតតែម្តង? បងប្អូនស្ត្រី តើអ្នកគិតយ៉ាងម៉េចដែរ?

7 **បូជា:** ចាស ណារី បងសូមសួរអូននៅសំនួរមួយថា តើអូនមានអារម្មណ៍ម៉េច ពេលដែលអូន

8 ឆ្លុះកញ្ជាក់មើលខ្លួនឯង?

9 **ណារី:** ចាស បង ពេលដែលខ្ញុំឆ្លុះកញ្ជាក់ម្តងៗ ខ្ញុំតែងតែមើលឃើញថា មុខខ្ញុំមិនស្អាតដូចគេ

10 សោះ មុខសុទ្ធតែអាចន័យ និងមុន ភ្នែកដូចជាមិនស្អាតសោះ ហើយ.....

11 **បូជា:** (បងនិយាយកាត់) ហ្គេស ណារី! ចាំមួយភ្លែត អំបាញ់មិញនេះ បងសួរអូនថា នៅពេល

12 ដែលអូនឆ្លុះកញ្ជាក់ តើអូនមានអារម្មណ៍ម៉េច តែអូនមិនបានប្រាប់ថា តើអូនចូលចិត្តខ្លួនត្រង់

13 ណាផង!

14 **ណារី:** អូ! បងនិយាយត្រូវហើយ។

15 **បូជា:** ប៉ុន្តែណារី មិនមែនមានតែអូនម្នាក់ទេ ដែលគិតបែបនេះ។ មនុស្សភាគច្រើន គេក៏គិត

16 ដូចជាអូនអញ្ចឹងដែរ មែនទេ? យើងតែងតែសំលឹងមើលឃើញអ្វីដែលយើងមិនចូលចិត្ត។ មាន

17 ស្ត្រីជាច្រើនពិបាកចិត្តជ្រុលហួសហេតុ ឬ ក៏រហូតដល់ថ្នាក់ខឹងមួរមៅតែរឿងរូបសម្ផស្សរបស់

18 ខ្លួន។ រឿងទាំងនេះហើយ ដែលយើងត្រូវផ្ដោតអារម្មណ៍ទៅលើមេរៀនជីវិតរបស់យើងនៅថ្ងៃ

1 នេះ ថា តើយើងត្រូវធ្វើបែបណា ដើម្បីអោយរូបកាយរបស់យើងបានស្រស់ស្អាតនោះ។ ចាស
2 ចឹងសូមបានចូលរួមជាមួយកម្មវិធីរបស់យើងដូចតទៅ។

3 **មេរៀនជីវិត៖ ស្ត្រីដែលស្រស់ស្អាត**

4 **បូជា៖** ចាស ក្នុងនាមជាស្ត្រី ខ្ញុំគិតថា រឿងដែលធ្វើអោយយើងព្រួយបារម្ភជាងគេនោះគឺ រឿង
5 រ៉ាំរ៉ៃសម្បុរ។ ស្ត្រីយើងតែងតែគិតថា តើមនុស្សនឹងឃើញយើងបែបណា នៅពេលដែលគេ
6 ក្រលេកមើលយើងនោះ? ហើយយើងតែងតែគិតទៀតថា តើគេមើលមកយើងក្នុងសភាពបែប
7 ណា?

8 **ណារី៖** ចាស បង យើងមើលឃើញថា គ្រប់វប្បធម៌ទាំងអស់សុទ្ធតែអោយនិយមន័យទៅលើ
9 ភាពស្រស់ស្អាតផ្សេងៗពីគ្នា។ ប៉ុន្តែការពិតមនុស្សភាគច្រើន មិនបានអោយនិយមន័យគ្រប់
10 គ្រាន់នៃពាក្យស្រស់ស្អាតនោះទេ ដូចថាអ្នកខ្លះគិតថា គេមានច្រមុះធំ មានភ្នែកតូច ឬ ស្គម
11 ពេក ឆាត់ពេក ខ្ពស់ពេក ទាបពេកជាដើម។ ជួនកាលយើងមិនអាចមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់
12 ទៅតាមស្តង់ដារនោះទេ។ ប្រហែលជាមានអ្នកខ្លះមានលក្ខណៈគ្រប់គ្រាន់ជាងម្នាក់ទៀត។
13 ចុះចំណែកបងប្អូន ហើយនឹងយើងខ្ញុំទាំងពីរវិញដែលជាមនុស្សធម្មតា តើត្រូវធ្វើបែបណា
14 ទៅ?

15 **បូជា៖** ចាស ណារី មានមនុស្សម្នាក់ គាត់បាននិយាយថា គ្មានអ្វីដែលអាក្រក់ដូចជាស្ត្រីម្នាក់
16 ដែលមិនចេះរៀបចំខ្លួននោះទេ។

17 **ណារី៖** ចាស បងខ្ញុំពេញចិត្តនូវអ្វីដែលគាត់និយាយនេះណាស់។

1 បូផា: ចាស អូន គាត់ក៏បានបន្តទៀតពីអ្វីដែលស្ត្រីអាចធ្វើបាន ដើម្បីអោយខ្លួនកាន់តែមាន
 2 ភាពទាក់ទាញឡើង ហើយធ្វើអោយខ្លួននាងអាចចូលចុះទៅក្នុងសង្គម ហើយទទួលនូវ
 3 សេចក្តីថ្លៃថ្នូរដែលនាងគួរទទួល។ អ្វីដែលគាត់និយាយច្រើនជាងគេនោះ គឺខាងព្រលឹង
 4 វិញ្ញាណ។ ប៉ុន្តែគាត់ក៏បាននិយាយដែរថា យើងត្រូវចេះថែទាំខ្លួនប្រាណអោយបានស្អាត
 5 ហើយនៅពេលដែលយើងធ្វើនូវអ្វី ដែលយើងអាចធ្វើបានហើយនោះ យើងនឹងអាចដើរចូល
 6 ទៅក្នុងសង្គម ដោយមិនមានភាពភ័យខ្លាចអ្វីទាំងអស់។

7 ណារី: ចាស បងប្អូនស្ត្រី តើអ្វីដែលយើងអាចធ្វើទៅបាននោះ?

8 បូផា: ចាស នៅថ្ងៃនេះ យើងទាំងពីរនឹងពាំនាំចំនុចខ្លះៗ ដែលអាចជួយជាគំនិតដល់បងប្អូន
 9 ។ ដំបូង សូមបងប្អូនចាប់ផ្តើមពីសំលៀកបំពាក់យើង។ ចាស អូន ពិភពលោកដែល
 10 យើងរស់នៅនេះ គួរអោយអស្ចារ្យណាស់ វប្បធម៌និមួយៗសុទ្ធតែមានសំលៀកបំពាក់រៀងៗ
 11 ខ្លួន។ ចាស បងប្អូនស្ត្រី ប្រហែលជាបងប្អូនមិនមានសំលៀកបំពាក់ច្រើនទេ មែនទេ! ប៉ុន្តែអ្វី
 12 ដែលយើងអាចធ្វើបាននោះ គឺត្រូវអោយយើងសំអាតសំលៀកបំពាក់ អោយបានស្អាតជានិច្ច
 13 និងមានរបៀបរៀបរយល្អ។

14 ណារី: ចាស បងប្អូនស្ត្រី សេចក្តីថ្លៃថ្នូររបស់យើងមិនមែនមកពីសំលៀកបំពាក់ទាន់សម័យ
 15 នោះទេ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងនៅតែសប្បាយរីករាយ និងធ្វើអោយបានល្អបំផុត
 16 នូវអ្វីដែលយើងមាន។ យើងត្រូវសំអាតសំលៀកបំពាក់ខាងក្រៅ និងខាងក្នុងរបស់យើងរៀង
 17 រាល់ថ្ងៃ។ ត្រូវដេរប៉ះថ្មេរ ជាយអាវអោយបានស្អាត ឬក៏ដាក់ឡេវអាវដែលបានដាច់ឡើងវិញ

1 ។ បើសិនជាអ្នកមិនដឹងពីរបៀបធ្វើ អ្នកអាចសួរអ្នកណាដែលគេចេះ។ បើសិនជាអាចធ្វើទៅ
2 បាន អ្នកគួររៀនវិធីដេរប៉ះ ដែលងាយៗ ដើម្បីអោយអ្នកអាចធ្វើវាបានដោយខ្លួនឯង។

3 **បូជា:** បន្ទាប់មកគឺសក់របស់យើង។ ណារី សក់របស់មនុស្សយើង មានច្រើនម៉ូតណាស់
4 មែនទេ? ប៉ុន្តែអ្វីដែលយើងត្រូវធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ គឺត្រូវសំអាតសក់អោយបានស្អាត មិនត្រូវ
5 អោយមានកណ្តាញ់ ឬ ចៃឡើយ។ ត្រូវកក់សក់នឹងសាប៊ូ យ៉ាងហោចណាស់ពីរដងក្នុងមួយ
6 សប្តាហ៍។ ហើយប្រសិនបើមានចៃ ត្រូវតែសំលាប់វាអោយអស់ ព្រោះថាវាមិនល្អចំពោះសុខ
7 ភាពរបស់អ្នក ហើយវាក៏ពិបាកក្នុងការមានសេចក្តីថ្លៃថ្នូរណាស់ បើសិនជាអ្នកមានចៃនៅលើ
8 ក្បាលនោះ។ បើសិនជាអ្នកអាចធ្វើទៅបាន គួរតែប្តូរម៉ូតសក់ ដើម្បីអោយយើងមានអារម្មណ៍
9 ប្លែកខ្លះ។

10 **ណារី:** ចាស បងប្អូនស្រី បន្ទាប់មកទៀត គឺស្បែករបស់យើង។ ខ្ញុំមិនអាចរៀបរាប់អោយអស់
11 ទេថា ការថែរក្សាស្បែករបស់យើងសំខាន់ប៉ុណ្ណា។ គ្រាន់តែត្រង់ចំនុចនេះ ខ្ញុំលើកយកតែ
12 ចំនុចខ្លះៗប៉ុណ្ណោះ។ សូមបងប្អូនសំអាតមុខរបស់អ្នកជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ បងបូជា ក៏ដូចជា
13 បងប្អូនស្រី គ្មាននរណាម្នាក់ចូលចិត្តភ្លិនមិនល្អនោះទេ មែនទេ? ចឹងវិធីដែលល្អនោះ គឺយើង
14 ត្រូវតែសំអាតវាអោយបានស្អាត។ ត្រូវសំអាតរាងកាយខាងក្រោមរបស់យើង ជារៀងរាល់ថ្ងៃ
15 ដោយសាប៊ូនិងទឹក ហើយត្រូវរក្សាសំលៀកបំពាក់របស់យើងអោយមានភ្លិនក្រអូបជានិច្ច។

16 **បូជា:** ចាស ម្យ៉ាងវិញទៀត បងប្អូនស្រី នៅពេលដែលយើងមានរដូវ យើងត្រូវតែសំអាតវា
17 អោយបានស្អាតជានិច្ច បើមិនចឹងទេ អ្នកនឹងមានភ្លិនមិនល្អជាមិនខាន ហើយសូមប្តូរសំឡី

1 អនាម័យ និងខោក្នុងអោយបានញឹកញាប់ ដើម្បីមិនអោយប្រឡាក់ដល់ខោក្រៅរបស់អ្នក។
 2 អ្នកត្រូវតែងតែទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ យ៉ាងហោចណាស់ពីរដង គឺយើងត្រូវតែងតែទឹក នៅពេល
 3 ភ្ញាក់ពីគេងម្តង និងមុនចូលគេងម្តងទៀត ហើយយោងទៅតាមស្ថានភាពដែលអ្នករស់នៅ
 4 ប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រសិនបើអ្នកបានសំអាតខ្លួនអោយស្អាត នោះអ្នកក៏មានអារម្មណ៍ល្អជាងមុនដែរ
 5 ។

6 **ណារី:** ចាស មែនហើយបង ហើយបងប្អូនស្ត្រីក៏មានអារម្មណ៍ល្អដែរ នៅពេលដែលបងប្អូន
 7 មានក្លិនខ្លួនល្អនោះ។ ចាស បងប្អូនជាបងប្អូនយើងមានលទ្ធភាព បងប្អូនគួរតែប្រើ
 8 ទឹកអប់ ព្រោះទឹកអប់មិនគ្រាន់តែធ្វើអោយយើងមានក្លិនក្រអូបពីក្នុងខ្លួនប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏ធ្វើ
 9 អោយសំលៀកបំពាក់យើងមានក្លិនល្អដែរ។

10 **បូជា:** ចាស ណារី ប្រសិនបើបងប្អូនស្ត្រីយើង មិនអាចរកទឹកអប់បាន បងដឹងថា មានសាប៊ូ
 11 ខ្លះក៏មានក្លិនក្រអូបដែរ ហើយបងប្អូនស្ត្រីអាចមានលទ្ធភាពទិញយកមកប្រើប្រាស់បាន។
 12 បងប្អូនស្ត្រី បើសិនជាយើងមានក្លិនក្រអូប នោះវាពិតជាធ្វើអោយយើងមានអារម្មណ៍ល្អខ្លាំង
 13 ណាស់។

14 **ណារី:** ចាស ពិតមែនហើយបង។ មានចំនុចមួយទៀត គឺ បងប្អូនស្ត្រី សូមកុំព្រងើយកន្តើយ
 15 នឹងដៃ ជើងរបស់យើងអោយសោះ គឺមានន័យថា យើងត្រូវតែកាត់ម្រឹមក្រចកដៃ ក្រចក
 16 ជើងអោយបានស្អាត។ បើសិនជាកែងជើងបងប្អូនមានក្រិន អ្នកអាចត្រាំជើងនៅក្នុងទឹកក្តៅ
 17 អ៊ិនៗ ហើយយកថ្មដុសកន្លែងដែលក្រិនចេញ នោះវានឹងធ្វើអោយស្បែកដែលក្រិននោះបាត់

1 អស់។ សូមសំអាតជើងអោយបានស្អាត ព្រោះនៅពេលដែលជើងយើងស្អាត នោះចិត្តយើង

2 ក៏សប្បាយទៅតាមនឹងដែរ។

3 **បូផា:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី មានរឿងមួយទៀត ដែលធ្វើអោយយើងមានអារម្មណ៍ល្អគឺ

4 ការញញឹមដ៏ស្រស់ស្អាតមួយ។ បងប្អូនស្ត្រី ដើម្បីអោយយើងញញឹមស្អាត លុះត្រាតែយើង

5 មានធ្មេញស្អាត មែនទេ? ចាស ណារី បងដឹងថា មានអ្នកខ្លះកើតមក មិនមានធ្មេញស្អាត

6 សល្អនោះទេ ប៉ុន្តែសូមចាំថា យើងត្រូវខំធ្វើអោយអស់ពីសមទ្វភាពពីអ្វីដែលយើងមាន។

7 យើងត្រូវថែរក្សាធ្មេញ និងមាត់របស់យើងអោយបានស្អាត ដោយការលាងសំអាតនឹងប្រាស់

8 ដុសធ្មេញ ក្រោយពេលញ៉ាំអាហាររួច។

9 **ណារី:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី បើសិនជាកន្លែងដែលបងប្អូនរស់នៅមិនអាចរកប្រាស់ដុសធ្មេញ

10 បាន ខ្ញុំមានវិធីងាយៗក្នុងការធ្វើប្រាស់ដុសធ្មេញដោយខ្លួនឯង គឺអាចយកដើមឫស្សី ឬដើម

11 អំពៅ កាត់យកកន្លែងដែលខ្លីៗ ហើយយកមកដុសធ្មេញយើងដូចជាប្រាស់ដែរ។ ឬម្យ៉ាង

12 ទៀត ដែលអ្នកអាចធ្វើប្រាស់ដុសធ្មេញបាន គឺ អ្នកអាចយកស្រក៏ដូង មកលាងអោយស្អាត

13 កំទេចរបស់វា ហើយម្យ៉ាងអោយតូចយកមកដុសធ្មេញ។ បងប្អូនស្ត្រី ការថែរក្សាមាត់ ធ្មេញ

14 របស់យើងអោយស្អាត វានឹងធ្វើអោយខ្យល់ដង្ហើមរបស់យើងល្អ ហើយនៅពេលនោះ ការ

15 ញញឹមរបស់យើងក៏មានសភាពស្រស់ថ្លា និងជឿជាក់លើខ្លួនឯងទៀតផង។

16 **បូផា:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី ការទាំងប៉ុន្មាននេះ អាចជួយអោយយើងមានអារម្មណ៍ល្អចំពោះ

17 ខ្លួនឯង និងរូបសម្ផស្សដែលយើងមាន។ ការថែរក្សាសំលៀកបំពាក់ សក់ ស្បែក និងធ្មេញ

1 អាចជួយអោយយើងមានក្លិនល្អ ហើយជាហេតុធ្វើអោយអ្នកដទៃចង់នៅជិត។ ជាការពិត
 2 ណាស់ ការដែលខ្ញុំនិយាយពីរូបរាងខាងក្រៅទាំងប៉ុន្មាននេះ វាមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ទេ គឺអ្វី
 3 ដែលធ្វើអោយយើងកាន់តែស្រស់ស្អាតនោះ គឺវាមកពីចិត្តខាងក្នុងវិញ។

4 **ណារី:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី នៅពេលដែលលោកអ្នកបានព្យាយាមធ្វើការថែរក្សាយ៉ាងខ្លាំង ដល់
 5 រូបរាងខាងក្រៅនោះ គឺសូមអោយអ្នកបានដឹង និងអរព្រះគុណដល់ព្រះដែលបានបង្កើតអ្នក
 6 មកផងដែរ។ ចាស មេរៀនជីវិតរបស់យើងបានបញ្ចប់ហើយ។ យើងសង្ឃឹមថា បងប្អូននឹង
 7 ទទួលបានគំនិតថ្មីខ្លះៗ ដើម្បីជាគំនិតអោយបងប្អូនយកទៅប្រើប្រាស់ក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់
 8 បងប្អូន។ ចាស មុននឹងដល់មេរៀនព្រលឹងវិញ្ញាណ សូមបានសំរាកជាមួយបទចម្រៀងមួយ
 9 បទសិន។ ចាស សូមអញ្ជើញ។

10ចម្រៀង.....

11
 12

មេរៀនព្រលឹងវិញ្ញាណ៖ ការស្រស់ស្អាត និងសំលៀកបំពាក់

14 **បូជា:** ចាស ណារី រឿងដែលធ្វើអោយ ស្ត្រីយើងភាគច្រើនព្រួយបារម្ភជាងគេនោះ គឺ រឿងរូប
 15 សម្ផស្សខាងក្រៅ និងសំលៀកបំពាក់ មែនទេ? មិនថាជាតិសាសន៍ ឬ ពណ៌សំបុរ ទេ មនុស្ស
 16 ស្រីយើង ចូលចិត្តអោយសរសើរថា យើងជាមនុស្សស្រស់ស្អាត។ បងប្អូនស្ត្រី តើភាពស្រស់
 17 ស្អាតនោះជាអ្វីទៅ? តើស្ត្រីបែបណាដែលស្រស់ស្អាត?

1 **ណារី:** ចាស នៅពេលដែលយើងនិយាយពីភាពស្រស់ស្អាតខាងរាងកាយ បងបូជា យើង
 2 ឃើញថា ស្ត្រីគ្រប់ជាតិសាសន៍ បើទោះបីជាមានពណ៌សំបុរខុសគ្នា តែស្ត្រីមានភាពស្រស់
 3 ស្អាតដូចៗគ្នា ទៅតាមតំបន់ តាមប្រទេសរៀងៗខ្លួន។ វប្បធម៌នីមួយៗមើលឃើញអ្វីៗខុសៗ
 4 គ្នា ឧទាហរណ៍ដូចជា នៅប្រទេសខ្លះ ស្ត្រីដែលមានបបូរមាត់ក្រាស់ ជាស្ត្រីដែលកាន់តែ
 5 ស្អាត និងមានភាពទាក់ទាញ ប៉ុន្តែនៅប្រទេសខ្លះវិញទៀត គិតថា ស្ត្រីដែលមានបបូរមាត់
 6 ស្តើង គឺស្រស់ស្អាតជាងគេទៅវិញ។

7 **បូជា:** ចាស ណារី ចឹងហើយបានជាការទាំងអស់នេះហើយដែលធ្វើអោយយើង មើលទៅ
 8 គ្រប់ជាតិសាសន៍សុទ្ធតែមានភាពស្រស់ស្អាត និងមានភាពទាក់ទាញទាំងអស់។ ចឹងហើយ
 9 មនុស្សមិនអាចរកភាពស្រស់ស្អាតរបស់ប្រទេសខ្លួន ទៅប្រៀបធៀបនឹងប្រទេសមួយទៀត
 10 បានទេ ព្រោះអីមនុស្សយើងមានលក្ខណៈពិសេសនៃរូបរាងកាយខុសៗគ្នា។ ដូច្នេះគ្មាន
 11 នរណាដែលមានមុខមាត់ រូបរាងកាយពិសេសជាងអ្នកណានោះទេ។

12 **ណារី:** ចាស បង ហើយនៅពេលដែលមនុស្សស្រីយើង ឈានដល់វ័យរាងជ្រេបន្តិចក៏ដោយ
 13 តែគេនៅតែគិតថា ពួកគាត់នូវតែមានភាពស្រស់ស្អាតដែរ។ ទោះបីជាមនុស្សស្រីម្នាក់គិតថា
 14 ខ្លួនមានមុខមាត់ រូបរាងកាយមិនស្អាត ក៏មានគេនៅតែគិត និងរាប់ថា គាត់ស្អាតដែរ ព្រោះអី
 15 វាមិនទាក់ទងទៅនឹង ធាត់ ស្គម ឬ ល្មមនោះទេ។ បើអញ្ចឹង តើមនុស្សស្រីត្រូវការប្រើគ្រឿង
 16 សំអាង ដើម្បីធ្វើអោយខ្លួននាងមើលទៅស្រស់ស្អាត?

1 បូជា៖ ចាស ណារី យើងម្នាក់ៗប្រហែលជាចង់ធ្វើអោយខ្លួនយើងកាន់តែមានភាពស្រស់ស្អាត
 2 ដោយមានគ្រឿងសំអាងជួយមិនខាន មែនទេ? តែបងជឿថា ការស្អាតមកពីធម្មជាតិ គឺធ្វើ
 3 អោយស្រ្តីកាន់តែមានភាពទាក់ទាញកាន់តែខ្លាំងឡើង។ ដូចមានពាក្យគេនិយាយថា “ ភាព
 4 ស្រស់ស្អាតគឺនៅលើភ្នែកអ្នកដែលមើលយើង”។ ដូច្នោះហើយ នរណាដែលមើលឃើញថា
 5 យើងជាមនុស្សស្រស់ស្អាត នោះគឺយើងពិតជាស្រ្តីដ៏ស្អាតមែនហើយ។

6 ណារី៖ ចាស បងប្អូនស្រ្តី ចុះសំលៀកបំពាក់វិញ តើអាចជួយអោយស្រ្តីមានភាពស្រស់ស្អាត
 7 ដែរឬទេ? តើវាបានធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីអោយយើងមានភាពទាក់ទាញ និងធ្វើអោយមនុស្សគ្រប់គ្នា
 8 មើលរកយើងក្នុងផ្លូវល្អនោះ? ចុះតើស្រ្តីគ្រប់រូបត្រូវតែមានសំលៀកបំពាក់ថ្លៃៗ ដើម្បីអោយ
 9 ខ្លួនកាន់តែមានភាពទាក់ទាញ?

10 បូជា៖ ចាស ណារី បងជឿថា សំលៀកបំពាក់ពិតជាអាចធ្វើអោយសម្បុរសម្បាយខាងរាងកាយរបស់
 11 យើង កាន់តែប្រសើរឡើង ហើយក៏អាចជួយអោយយើងមានការទាក់ទាញឡើងមួយកំរិត
 12 ដែរ គ្រាន់តែរៀងសំលៀកបំពាក់ ថ្លៃ ឬ មិនថ្លៃ វាមិនមែនជាបញ្ហាអ្វីទេ គ្រាន់តែថា តើយើង
 13 ត្រូវស្លៀកពាក់បែបណា ដើម្បីអោយសមនិងពណ៌សំបុររបស់យើង និងមានភាពសមរម្យ។
 14 ប៉ុន្តែបងប្អូនស្រ្តី អ្វីដែលសំខាន់ជាងរូបសម្បុរសម្បាយខាងក្រៅនោះ គឺភាពស្រស់ស្អាតនៅក្នុងចិត្ត។

15 ណារី៖ ចាស បងប្អូនស្រ្តី មានស្រ្តីជាច្រើនដែលស្អាតមែនទែន ដែលនាងស្ទើរតែជាប់
 16 បរវកញ្ញាទៀតផង ព្រោះនាងមានមុខមាត់ស្អាតទាក់ទាញ និងនាងចេះស្លៀកពាក់សមរម្យ។
 17 ប៉ុន្តែអ្នកដែលមានរូបរាងស្អាតពីខាងក្រៅ មិនប្រាកដថា ចិត្តរបស់គាត់នៅខាងក្នុងល្អនោះទេ

1 ។ ប្រហែលជាស្រីស្អាតនោះ មានរឿងអាក្រក់នៅក្នុងខ្លួនក៏មិនដឹង ឬ ប្រហែលជានាងជាស្ត្រី
2 ដែលប្រើពាក្យមិនសូវពិរោះ អត្តចរិកមិនល្អ អត្តានិយម ពិបាកក្នុងការទំនាក់ទំនង ហើយមិន
3 បានឃើញអ្វីដែលល្អចេញពីក្នុងចិត្តរបស់នាងមកសោះ។

4 **បូជា:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី សំរាប់ស្ត្រីបែបនេះ គឺសំលៀកបំពាក់ និងរូបសម្បត្តិខាងក្រៅ
5 មិនអាចជួយអោយសំរស់របស់នាងបានប្រសើរឡើងឡើយ។ លក្ខណៈសម្បត្តិទាំងអស់នេះ
6 គ្រាន់តែនៅពីខាងក្រៅតែប៉ុណ្ណោះ។ ប្រសិនជាថ្ងៃណាមួយ មានវ័យចាស់ មានជំងឺ ឬ មាន
7 គ្រោះថ្នាក់អ្វីតែបន្តិចនោះ ក៏អាចធ្វើអោយរូបសម្បត្តិស្រស់ស្អាតបាត់បង់បានដែរ។

8 **ណារី:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី ចឹងសូមយើងមើលនៅក្នុងព្រះគម្ពីរទៅមើលថា តើព្រះមានព្រះ
9 បន្ទូលយ៉ាងម៉េចពីរូបសម្បត្តិ? ចាស នៅក្នុងព្រះគម្ពីរសុភាសិត ៣១:៣០ បានប្រាប់ថា “រូប
10 ឆោមលោមពណ៌រមែងបញ្ឆោតចិត្ត រីឯសំរស់ល្អស្អាត មិននៅស្ថិតស្ថេររហូតទេ មានតែ
11 ស្ត្រីគោរពកោតខ្លាចព្រះអម្ចាស់ប៉ុណ្ណោះ ដែលគួរកោតសរសើរ។”

12 **បូជា:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី មានស្ត្រីជាច្រើន ដែលមិនមានរូបសម្បត្តិស្រស់ស្អាតល្មមនឹងអាច
13 ប្រឡងបរវរកញ្ញាបាន ប៉ុន្តែពួកគាត់មានភាពស្រស់ស្អាតនៅក្នុងចិត្តរបស់ពួកគាត់វិញ។ នៅ
14 ក្នុងព្រះគម្ពីរ ១ពេត្រុស ៣:៣-៤ បានប្រាប់ថា “កុំតុបតែងខ្លួនតែសំបកក្រៅ ដូចជាក្រុងសក់
15 ពាក់មាស ឬក៏ពាក់អាវល្អប្រណិតនោះឡើយ តែត្រូវតុបតែងខាងក្នុងដល់ចិត្តរបស់បងប្អូន
16 ដោយគ្រឿងលំអមិនចេះរលាយ ហើយមានតម្លៃដ៏លើសលុប នៅចំពោះព្រះភ័ក្ត្រព្រះជាម្ចាស់
17 នោះវិញ គឺមានចិត្តស្អាតបូក ស្រគត់ស្រគំ។”

1 **ណារី:** ចាស ហើយនៅក្នុងព្រះគម្ពីរលោកុប្បត្តិជំពូក ១២ និង២០ ក៏បាននិយាយពីស្ត្រីដ៏
 2 ស្រស់ស្អាត និងឈ្លាសវៃម្នាក់ ឈ្មោះសារ៉ា ដែលគាត់ជាប្រពន្ធរបស់លោកអ័ប្រាហាំ។
 3 ទោះបីលោកយាយសារ៉ា ចាស់យ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏គាត់នៅតែស្អាត ដូចនៅក្នុងព្រះគម្ពីរបាន
 4 ចែងថា ដើម្បីអោយខ្លួនរួចជីវិត លោកអ័ប្រាហាំបានប្រាប់គេថា នាងគឺជាប្អូនស្រីរបស់គាត់
 5 ហើយនៅក្នុងព្រះគម្ពីរលោកុប្បត្តិ ១២:១១-១៣ បានប្រាប់ថា “ ពេលទៅដល់ជិតស្រុកអេស៊ីប
 6 លោកមានប្រសាសន៍ទៅកាន់លោកស្រីសារ៉ា ជាភរិយាថា » មើល បងដឹងច្បាស់ថាអូនមាន
 7 រូបស្អាតណាស់។ ហេតុនេះ ពេលជនជាតិអេស៊ីបឃើញអូន គេមុខជាពោលថា នាង
 8 នេះជាប្រពន្ធរបស់គាត់!។ គេនឹងសម្លាប់បងជាមិនខាន ហើយទុកជីវិតអូនអោយរស់នៅ។
 9 ដូច្នោះ សូមអូននិយាយថា អូនជាប្អូនស្រីរបស់បង ដើម្បីអោយគេរាប់រកបងដោយមេត្រី
 10 ព្រោះតែអូន ហើយបងនឹងបានរួចជីវិតក៏ដោយសារតែអូនដែរ។»”

11 **បូជា:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី ទាំងស្តេចជាដើម និងស្តេចអាប៊ីម៉ាឡិច ក៏ចង់បាននាងសារ៉ាមកធ្វើ
 12 ជាភរិយាដែរ ហើយថែមទាំងនាំនាងទៅនៅជាមួយទៀតផង ពិព្រោះតែនាងស្អាតពេក។
 13 ប៉ុន្តែនៅក្នុងស្ថានភាពនោះ ព្រះបានការពារនាងសារ៉ាជានិច្ច ហើយបាននាំនាងទៅអោយ
 14 អ័ប្រាហាំវិញ ព្រះបានប្រទានពរអោយនាងសារ៉ា និងអ័ប្រាហាំក្លាយជាឪពុកម្តាយនៃសាសន៍
 15 ជាច្រើន។

16 **ណារី:** ចាស បង ដូច្នោះយើងឃើញថា នាងសារ៉ាជាស្ត្រីម្នាក់ ដែលស្រស់ស្អាតខ្លាំងណាស់
 17 ប៉ុន្តែបើសិនជាអ្នកដឹងពីរឿងក្នុងជីវិតរបស់នាងសារ៉ាវិញ អ្នកនឹងដឹងថា នាងក៏មិនមែនជាស្ត្រី

1 គ្រប់លក្ខណ៍ដែរ។ នាងបានធ្វើខុសខ្លះដែរ នៅក្នុងជីវិតរបស់នាង។ នាងសារ៉ាបានត្រូវគេ
 2 យកមកធ្វើជាឧទាហរណ៍ ដល់ស្ត្រីជំនាន់ក្រោយ អោយដើរតាម ព្រោះនាងមានអ្វីដែលខុស
 3 ពីស្ត្រីដទៃ ដូចនៅក្នុងព្រះគម្ពីរ ១ពេត្រុស៣:៥ បានប្រាប់ថា “ នៅជំនាន់ដើម ស្ត្រីៗជំនាន់
 4 ដែលសង្ឃឹមលើព្រះជាម្ចាស់ តែកាន់ចិត្តគំនិតយ៉ាងនោះឯង គឺបានតុបតែងខ្លួន ដោយការ
 5 គោរពចុះចូលនឹងស្វាមីរៀងៗខ្លួន ដូចជាលោកស្រីសារ៉ា ដែលបានស្តាប់បង្គាប់លោកអំប្រាហាំ
 6 ទាំងហៅលោកថា »លោកម្ចាស់« ផង។ ប្រសិនបើបងប្អូន ប្រព្រឹត្តអំពើល្អ ហើយមិនភ័យខ្លាច
 7 អ្វីទេនោះ បងប្អូននេះហើយជាពូជពង្សរបស់គាត់។”

8 បូផា: ចាស បងប្អូនស្ត្រី តើអ្វីដែលធ្វើអោយនាងសារ៉ាមានលក្ខណៈពិសេសប្លែកពីគេដូច្នោះ?
 9 ចាស មិនមែនមកពីរូបសម្បត្តិខាងក្រៅរបស់នាងនោះទេ គឺមកពីព្រលឹងវិញ្ញាណ និង
 10 អត្តចរិតរបស់នាងតើ។ នាងមានចរិត និងមានព្រលឹងវិញ្ញាណស្ងៀមស្ងាត់ជានិច្ច ហើយ
 11 សំរស់របស់នាងចេញមកពីខាងក្នុងចិត្តនាងតែម្តង។ បងប្អូនស្ត្រី អ្នកមិនចាំបាច់កើតមកមាន
 12 រូបរាងស្អាត ឬក៏មានចិត្តគំនិតល្អមកតែម្តងនោះទេ ព្រោះអ្នកអាចរៀនបង្កើតវាឡើងបាន។
 13 បងប្អូនស្ត្រី តើអ្នកបង្កើតសំរស់ដែលចេញពីក្នុងចិត្តបានយ៉ាងដូចម្តេចទៅ? ចាស មុនដំបូង
 14 គេ អ្នកត្រូវតែកោតខ្លាច និងគោរពព្រះ ហើយត្រូវទុកឪកាសអោយព្រះធ្វើការកែប្រែ នៅក្នុង
 15 ជីវិតអ្នក ដើម្បីអោយអ្នកក្លាយជាស្ត្រីដ៏ស្រស់ស្អាតម្នាក់។ នោះគេនឹងមិនមើលសំរស់នៅលើ
 16 ផ្ទៃមុខអ្នកជាទីមួយទៀតទេ ព្រោះសំរស់ដែលចេញពីចិត្ត ស្អាតជាងសំរស់ដែលនៅលើរាង
 17 កាយអ្នកទៅទៀត។

1 **ណារី:** ចាស បងប្អូនស្រី ក្នុងនាមយើងជាស្ត្រីម្នាក់ យើងនៅតែទទួលខុសត្រូវលើការ
 2 ថែទាំរាងកាយរបស់យើង ដូចជាត្រូវញ៉ាំអាហារណាដែលធ្វើអោយយើងមានសុខភាពល្អ
 3 ហាត់ប្រាណអោយបានទៀតទាត់ សំរាកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយត្រូវទៅជួបគ្រូពេទ្យ
 4 នៅពេលដែលអ្នកឈឺ រីឯការស្លៀកពាក់វិញ ត្រូវស្លៀកពាក់អោយបានសមរម្យ មានរបៀប
 5 រៀបរយល្អ សំអាតសក់ និងសិតសក់អោយបានស្អាត។ ម្យ៉ាងវិញទៀត បើសិនជាអាចធ្វើ
 6 ទៅបាន សូមលាបគ្រឿងក្រអូប ដូចជាទឹកអប់ជាដើម អោយបានក្រអូបជានិច្ច។ ប៉ុន្តែការ
 7 ដែលសំខាន់នោះ អ្នកត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ននឹងអត្តចរិតរបស់ខ្លួន ត្រូវកែប្រែវាអោយបានល្អជា
 8 លំដាប់។

9 **បូជា:** ចាស បងប្អូនស្រី បងប្អូនត្រូវបង្ហាញនូវការគួរសម ចិត្តល្អ តែងតែញញឹម ហើយការ
 10 ទាំងអស់នេះហើយ ដែលធ្វើអោយអ្នកកាន់តែមានសំរស់កាន់តែស្អាត។ បងប្អូនគួរតែធ្វើ
 11 អោយសំរស់ដែលមិនចេះរលាយបាត់នោះ អោយនៅក្នុងខ្លួនអ្នករហូតតទៅ នោះអ្នកនឹង
 12 ដឹងថា អ្នកជាស្ត្រីម្នាក់ដែលស្អាតជាទីបំផុត ដូចបំណងព្រះហរទ័យរបស់ព្រះជាម្ចាស់។ សូម
 13 បានអធិស្ឋានជាមួយខ្ញុំ “ព្រះវិបិតាដែលគង់នៅលើស្ថានសួគ៌អើយ កូនសូមអព្រះគុណទ្រង់
 14 សំរាប់មេរៀននូវថ្ងៃនេះ សូមព្រះអង្គបានជួយដល់បងប្អូនស្រីជាអ្នកស្អាតរបស់កូន ជួយដល់
 15 ពួកគាត់អោយយើងទាំងអស់បានចេះជ្រើសរើសសំលៀកបំពាក់អោយបានត្រឹមត្រូវ ហើយ
 16 ទទួលបានភាពស្រស់ស្អាតដែលមកពីខាងក្នុង ដែលយើងខ្ញុំទាំងអស់ព្រមអោយព្រះអង្គ
 17 កែប្រែជីវិតដែលយើងទាំងអស់គ្នាមាន ដើម្បីអោយយើងខ្ញុំមានរូបសម្រស់ស្អាតដែលមិន

1 ចេះរលាយសូន្យហើយអោយអ្នកដ៏បានមើលឃើញភាពស្អាតខាងក្នុងរបស់ខ្ញុំនេះ កូនទាំង
 2 អស់គ្នាសូមអរព្រះគុណទ្រង់ ហើយកូនសូមថ្វាយបង្គំបួនស្ត្រីជាអ្នកស្តាប់ ក្នុងព្រះនាម
 3 ព្រះអង្គម្ចាស់ព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ។”

កំណប់មរតក

5 **ណារី:** ចាស បងប្អូនស្ត្រី កម្មវិធីស្ត្រីក្នុងក្តីសង្ឃឹមបានដល់ពេលវេលា ដែលត្រូវគោរពលា
 6 ដល់បងប្អូនស្ត្រីហើយ។ ចាស យើងទាំងពីរនាក់សង្ឃឹមថា ពីកម្មវិធីយើងនៅថ្ងៃនេះ នឹង
 7 បានលើកទឹកចិត្តដល់បងប្អូនទាំងអស់គ្នា ហើយក៏សង្ឃឹមថា បងប្អូននឹងយកអ្វីដែលយើងខ្ញុំ
 8 បានជំរាបជូន នៅថ្ងៃនេះទៅពិចារណាផងដែរ។ ប្រសិនបើបងប្អូនមានចំងល់ បងប្អូនអាច
 9 ទំនាក់ទំនងមកកាន់តាមរយៈទូរសព្ទលេខ ០៩២ ៦០ ៦០ ៥១ និង ០៨៨ ៤៥៦ ៤៤ ៥៥។

10 **បូផា:** កម្មវិធីស្ត្រីក្នុងក្តីសង្ឃឹម ផលិតដោយអង្គការត្រេសន៍វើលកម្ពុជា។ កម្មវិធីស្ត្រីក្នុងក្តី
 11 សង្ឃឹម សូមលំអោនកាយជំរាបលា ប្រិយមិត្តអ្នកស្តាប់ត្រឹមប៉ុណ្ណោះសិន។ សន្យាថានឹងវិល
 12 មកជួបគ្នាម្តងទៀត នៅសប្តាហ៍ក្រោយ តាមពេលវេលាដដែល ម៉ោងដដែល។ សូមព្រះ
 13 ប្រទានពរ!!