ក្រុមសៀវភៅការរុករកឃើញ®

ប្រាជ្ញាក្នុងព្រះគម្ពីរសម្រាប់ឪពុកម្ដាយ

ជំនួយសម្រាប់ ឪពុកម្ដាយ ដែលមាន កូនញៀនទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែត

និពន្ធដោយ Ruth Wan-Lau

សេចក្ដីផ្ដើម

កុមារ និងការមើលទូរស័ព្ទ ឬថេប្លេត

កាលពីប៉ុន្មានទសវត្សរ៍មុន អ្នកជិតខាងខ្ញុំបានឲ្យយោបល់ថា **ខ្ញុំគួរតែឲ្យកូនមើលទូរទស្សន៍ ឲ្យបានច្រើន តាមចិត្ត។** នាងបាននិយាយដោយស្មោះត្រង់ថា ពួកគេនឹងរៀនសូត្របានច្រើនពីទូរទស្សន៍ ហើយនឹងក្លាយជាមនុស្សឆ្លាត។ ខ្ញុំក៏បានងក់ក្បាល ដោយការគួរសម ប៉ុន្តែ ខ្ញុំបានភ្លេចពាក្យសម្ដីរបស់គាត់ ក្នុងពេលដែលខ្ញុំកំពុងតែជាប់រវល់មើលកូនតូចរបស់ខ្ញុំ ដែលចេះដើរតេសតាស់។

មួយទសវត្សរ៍ក្រោយមក ឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចប្រភេទថ្មីមួយទៀត ដែលមានអេក្រង់ បានធ្វើឲ្យមនុស្សមិនសូវមើលទូរទស្សន៍ច្រើនដូចមុន។ សព្វថ្ងៃនេះ ក្មេងៗចង់បានទូរស័ព្ទស្មាតហ្វូន និងថេប្លេតដែលទើបតែចេញថ្មី ហើយជាធម្មតា យើងឃើញក្មេងៗអង្គុយមើលអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថេប្លេតយ៉ាងជក់ចិត្ត នៅកន្លែងកម្សាន្ត និងក្នុងកម្មវិធីផ្សេងៗ នៅទីសាធារណៈ ក៏ដូចជាក្នុងពេលញ៉ាំបាយក្នុងគ្រួសារ។ រឿងនេះបានធ្វើឲ្យខ្ញុំឆ្ងល់ថា តើអ្នកជិតខាងខ្ញុំនឹងនៅតែជំរុញខ្ញុំ ឲ្យបណ្ដោយកូនឲ្យចំណាយពេលច្រើន នៅពីមុខអេក្រង់ តាមចិត្តរបស់ពួកគេ ក្នុងពេលសព្វថ្ងៃដែរឬទេ?

ឧបករណ៍ដែលមានអាក្រង់ ក្នុងសម័យបច្ចុប្បន្ន មានលក្ខណៈខុសពីទូរទស្សន៍ ដោយសារគេអាចប្រើពួកវា ដើម្បីធ្វើអ្វីៗជាច្រើន នៅគ្រប់ទីកន្លែង និងនៅពេលណាក៏បាន។ ក្មេងៗបានប្រើពួកវា ដើម្បីស្រាវជ្រាវឯកសារ ដើម្បីធ្វើកិច្ចការសាលា និងជជែកលេងជាមួយមិត្តភក្តិ។ ក្មេងៗក៏បានប្រើឧបករណ៍ទាំងនោះ ដើម្បីកម្សាន្តសប្បាយផងដែរ ដោយលេងហ្គេម មើលកម្មវិធីផ្សាយនៅពេលណាក៏បាន ស្តាប់តន្ត្រី ឬបើកមើលហ្វេសប៊ុកជាដើម។ សព្វថ្ងៃនេះ យើងអាចស្វែងរកចំណេះដឹង ទំនាក់ទំនង និងទទួលការកម្សាន្តសប្បាយជាច្រើន ដោយគ្រាន់តែប្រើម្រាមដៃអូស ឬចុចពីលើអាក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថែប្លេតរបស់យើង។ វាអាចជារឿងដ៏អស្ចារ្យ សម្រាប់អ្នកខ្លះ ប៉ុន្តែ វាក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។

មានពេលមួយអ្នកស្រីស៊ូសាន(Suzanne)បានប្រាប់កូនគាត់ថា

"ម៉ាក់នឹងដកទូរស័ព្ទរបស់កូនទុក បីថ្ងៃ"។ កូនប្រុសរបស់គាត់ មានឈ្មោះ ឌីឡាន(Dylan) អាយុ១១ឆ្នាំ ក៏បានស្រែកថា "ម៉ាក់ កូនមិនអាចរស់ដោយគ្មានទូរស័ព្ទរបស់កូនបានទេ! បើម៉ាក់ដកវាទុក កូននឹងស្លាប់មិនខាន!" អ្នកស្រីស៊ូសានមានការតឹងទ្រូងយ៉ាងខ្លាំង។ ឌីឡានក៏បានចាប់ផ្តើមយំ ហើយគាត់ក៏មានអារម្មណ៍ថា ចង់យំផងដែរ។ គាត់ឆ្ងល់ថា "ហេតុអ្វីបានជាទូរស័ព្ទមានសារៈសំខាន់យ៉ាងនេះ ចំពោះកូនរបស់ខ្ញុំ?"

ឪពុកម្តាយជាច្រើន មានអារម្មណ៍ថប់បារម្ភ ពេលដែលឃើញកូននៅពីមុខអេក្រង់ច្រើនពេក។ តើខ្ញុំគួរតែឲ្យពួកគេមានទូរស័ព្ទផ្ទាល់ខ្លួន នៅពេលណា? តើខ្ញុំគួរតែដាក់ច្បាប់អ្វី ដើម្បីគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ ឬថែប្លេត? តើខ្ញុំធ្វើដូចម្តេចឲ្យកូនខ្ញុំឈប់ញៀនមើលទូរស័ព្ទ? ទាំងនេះ គឺជាសំណួរមួយចំនួន ក្នុងចំណោមសំណួរជាច្រើន ដែលពួកគេមាន។

ខ្ញុំនាមយើងជាឪពុកម្តាយដែលជាគ្រីស្ទបរិស័ទ យើងជាអាណាព្យាបាលខាងវិញ្ញាណរបស់ពួកគេផងដែរ ដោយព្រះអម្ចាស់បានត្រាស់ហៅយើង ឲ្យបង្រៀនកូនយើង និងនាំពួកគេដើរតាមផ្លូវរបស់ព្រះអង្គ។ បទគម្ពីរសុភាសិត ២២:៦ បានប្រាប់យើង ឲ្យ "ចូរបង្ហាត់កូនក្មេង ឲ្យប្រព្រឹត្តតាមផ្លូវដែលគួរប្រព្រឹត្ត"។ ការនេះ គឺរាប់បញ្ចូលការដឹកនាំពួកគេ នៅក្នុងការប្រើប្រាស់ទូរស័ព្ទ ឬថែប្លេតផងដែរ។ ម្យ៉ាង

ទៀត ព្រះបន្ទូលព្រះបានរំឭកយើងថា យើងគួរតែមានសេចក្តីស្រឡាញ់ នៅក្នុងចិត្ត ខណៈពេលដែលយើងដឹកនាំកូនៗរបស់យើង គឺសេចក្តីស្រឡាញ់ ដែលមានការអត់ធ្មត់ សប្បុរស និងបន្ទាបខ្លួន និងសេចក្តីស្រឡាញ់ដែលយឺតនឹងខឹង តែងតែការពារ ទុកចិត្ត សង្ឃឹម និងស៊ូទ្រាំ(១កូរិនថូស ១៣:៤-៧)។

ខណៈពេលដែលយើងស្វែងយល់ អំពីរបៀបដឹកនាំកូនរបស់យើង ដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ យើងចាំបាច់ត្រូវដឹងថា អាក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថេប្លេត គ្រាន់តែជាឧបករណ៍ប៉ុណ្ណោះ។

ពួកវាអាចមានប្រយោជន៍ជាវិជ្ជមាន តែក៏អាចមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ការអ្វីដែលកូនរបស់យើងសម្រេចចិត្តធ្វើ នៅក្នុងទូរស័ព្ទ គឺជាកត្តាកំណត់តម្លៃជាវិជ្ជមាន ឬអវិជ្ជមានរបស់ពួកគេ។ រឿងទីពីរដែលយើងត្រូវដឹងនោះគឺ ជំហានដំបូងដែលសំខាន់បំផុត គឺមិនមែនជាការដាក់ច្បាប់ ឬពាក្យសម្តីដែលយើងនិយាយទៅកាន់កូនរបស់យើងនោះទេ តែជាការអធិស្ឋានរបស់យើង។ ដូចនេះ មុនពេលយើងចាប់ផ្តើមជួយពួកគេ ចូរយើងអធិស្ឋានសូមឲ្យពួកគេមានចិត្តដែលបើកចំហរទទួលការបង្រៀន (សុភាសិត ១៣:១) ហើយយើងក៏ត្រូវអធិស្ឋានឲ្យខ្លួនឯងផងដែរ។ តើយើងកំពុងតែលើកយកបញ្ហាមើលទូរស័ព្ទមកនិយាយជាមួយកូនៗរបស់យើង តាមរបៀបដែលគ្មានប្រយោជន៍ចំពោះពួកគេឬ? តើយើងមានអារម្មណ៍ថា យើងចង់ចុះចាញ់បញ្ហានេះ ដោយសារយើងហាក់ដូចជាពិបាកប្រាប់កូនយើងឲ្យយល់ឬ?

សូមកុំអស់សង្ឃឹមឡើយ! ចូរយើងងាកមករកព្រះជាម្ចាស់ ដោយទទួលស្គាល់ភាពកម្សោយ និងបញ្ហាប្រឈមរបស់យើង។ ព្រះអង្គជាអ្នកកម្សាន្តចិត្តដ៏អស្ចារ្យ និងជាអ្នកប្រឹក្សាយោបលដ៏អស្ចារ្យរបស់យើង ហើយមានតែព្រះអង្គទេ ដែលអាចប្រោសលោះយើង និងកូនរបស់យើងបាន។ ចូរយើងទូលសូមព្រះអង្គ ឲ្យប្រទានចិត្តដែលបន្ទាបខ្លួន និងកោតខ្លាចព្រះអង្គជាទីមួយ ហើយសូមឲ្យព្រះអង្គប្រទានយើងនូវប្រាជ្ញា ដើម្បីចែកចាយសេចក្តីពិតដល់កូនរបស់យើង ដោយសេចក្តីស្រឡាញ់ និងមានប្រសិទ្ធភាព។

ក្នុងកូនសៀវភៅនេះ យើងនឹងពិនិត្យមើលតួនាទីសំខាន់ទាំងបួនរបស់អាក្រង់ទូរស័ព្ទ ដែលជាឧបករណ៍សម្រាប់ផ្តល់ឲ្យនូវ (១) ចំណេះដឹង (២) ការទំនាក់ទំនង

(៣) សកម្មភាពសង្គម និង (៤) ការកម្សាន្ត ហើយយើងនឹងពិនិត្យមើលរបៀបដែលយើងអាចជួយកូនៗរបស់យើង ដោយប្រើប្រាជ្ញាមកពីព្រះ ក្នុងករណីនីមួយៗ។ សៀវភៅនេះក៏បានផ្ដល់ឲ្យនូវវិធីសាស្ត្រចាប់ផ្ដើមការសន្ទនា សម្រាប់ឲ្យអ្នកប្រើជាមួយកូនរបស់អ្នក ព្រោះយើងអាចទទួលប្រាជ្ញាមកពីព្រះ តាមរយៈការទំនាក់ទំនងជាទៀងទាត់។ នៅចុងបញ្ចប់នៃកូនសៀវភៅនេះ យើងនឹងស្វែងយល់អំពីជំហានដែលមានប្រសិទ្ធភាពមួយចំនួន ដែលឪពុកម្ដាយអាចអនុវត្តតាម។

សូមយើងស្វែងយល់ទាំងអស់គ្នា ដូចតទៅ :

Ruth Wan-Lau

មាតិកា

ទី១

ឧបករណ៍ដែលផ្តល់ចំណេះដឹង ……………………………………...៨

ទី២

មធ្យោបាយនៃការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត ១៤

ទី៣

មធ្យោបាយនៃការទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ២០

ទី៤

ឧបករណ៍ សម្រាប់ការកម្សាន្តសប្បាយ ២៦

ទី៥

គន្លឹះដែលមានប្រសិទ្ធភាព ៣២

EDITORS: Chia Poh Fang, Amos Khan, Leslie Koh

COVER DESIGN: Mary Tham

COVER IMAGE: Shutterstock

INTERIOR DESIGN: Mary Tham

INTERIOR IMAGES: Shutterstock

បទគម្ពីរជាភាសាខ្មែរដកស្រង់ចេញពីព្រះគម្ពីរបរិសុទ្ធ ភាសាខ្មែរ បកប្រែចាស់ ឆ្នាំ ១៩៥៤ ដោយការអនុញ្ញាតិ និងរក្សាសិទ្ធិដោយសមាគមន៍ព្រះគម្ពីរសកល (បានដកស្រង់ ដោយរក្សាអក្ខរាវិរុទ្ធដើម)។

Used by permission. All rights reserved worldwide.

All rights reserved

© 2019 Our Daily Bread Ministries

ទី១

ឧបករណ៍ដែលផ្តល់ចំណេះដឹង

ឃ្លេរិន(Clarence) បាននិយាយដោយមោទនៈភាពថា **"ម៉ាក់ មើលបទបង្ហាញរបស់ខ្ញុំនែ!"** ក្មេងក្នុងវ័យ១២ឆ្នាំនេះ បានរៀបចំបទបង្ហាញ អំពីបញ្ហាបរិស្ថាននៅប្រទេសឥណ្ឌា ក្នុងថ្នាក់ផែនដីវិទ្យា ហើយគាត់រកបានស្ថិតិជាលម្អិត រូបភាព និងវីដេអូខ្លីៗ នៅតាមបណ្តាញអ៊ីនធើណិត។ អ្នកស្រីវីននី (Winnie) ដែលជាម្តាយរបស់គាត់ ក៏បាននិយាយថា "កូនរៀបចំបទបង្ហាញនេះក្នុងរយៈពេល២ម៉ោងមែនក៏អី? មើលទៅកូនពូកែណាស់!" ឃ្លេរិនក៏បានឆ្លើយថា "បាទម៉ាក់ កូនបានស្រាវជ្រាវមេរៀនក្នុងអ៊ីនធើណិត គឺមិនពិបាកទេ!"

វាពិតជាអស្ចារ្យណាស់ ដែលយើងអាចស្វែងរកព័ត៌មានជាច្រើន ក្នុងប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិត។ សព្វថ្ងៃនេះ ក្មេងៗមានឱកាសទទួលយកចំណេះដឹង ដ៏ច្រើនមហាសាល ក្នុងប្រព័ន្ធអ៊ីនធើណិត លើសពីពេលណាទាំងអស់ ក្នុងប្រវត្តិសាស្ត្រ។

ហេតុនេះហើយ ក្មេងតូចៗអាចរៀនអាន សរសេរ និងរាប់លេខ នៅលើអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថៃប្លែត ខណៈពេលដែលក្មេងដែលធំជាង អាចប្រើapp ដើម្បីធ្វើលំហាត់គណិតវិទ្យា ឬរៀនវាយស្គរតាមការបង្រៀនក្នុងYoutube ជាដើម។

មានវេបសាយច្រើនរាប់មិនអស់ ដែលនិយាយអំពីប្រធានបទផ្សេងៗ ដូចជាពត៌មានទាន់ហេតុការណ៍ ប្រវត្តិសាស្ត្រ សីល្បៈ និងវប្បធម៌ ក៏ដូចជា វិទ្យាសាស្ត្រ និងបច្ចេកវិទ្យា ដែលក្នុងចំណោមនោះ មានវេបសាយជាច្រើន ដែលផ្តោតទៅលើកុមារ។

សព្វថ្ងៃនេះ អាក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថៃប្លែត បានក្លាយជាមធ្យោបាយជាមូលដ្ឋាន ដែលកុមារកំពុងប្រើ ដើម្បីស្វែងរកចំណេះដឹង។ តើអ្នកមិនចេះចៀនពងមាន់ឬ? តើអ្នកចង់ស្វែងយល់បន្ថែម អំពីក្រុមចម្រៀងដែលអ្នកចូលចិត្តឬ? តើអ្នកត្រូវការផ្លូវធ្វើដំណើរល្អបំផុត ទៅរកទីកន្លែងថ្មីៗឬ? សព្វថ្ងៃនេះ អ្នកអាចរកបានចម្លើយជាច្រើន ក្នុងgoogle។

ក្មេងៗបានងាកមករកទូរស័ព្ទ ឬថៃប្លែត ធ្វើជាប្រភពទីមួយ ដ៏ទាន់ចិត្ត នៃចំណេះដឹង។

ការមានលទ្ធភាពទទួលពត៌មាន អាចមានប្រយោជន៍ តែការមានចំណេះដឹងកាន់តែច្រើន គឺមិនមានន័យថា យើងមានប្រាជ្ញាច្រើនជាងមុននោះឡើយ។ ព្រះបន្ទូលព្រះបានប្រាប់យើងថា ប្រាជ្ញាគឺជាអ្វី។

គឺដូចមានសេចក្តីចែងថា "សេចក្តីកោតខ្លាចដល់ព្រះយេហូវ៉ាជាដើមចមនៃប្រាជ្ញា"(សុភាសិត ៩:១០)។

ការកោតខ្លាចព្រះអម្ចាស់ គឺជាចំណុចសំខាន់បំផុតនៃប្រាជ្ញា។ មនុស្សមានប្រាជ្ញាមានចិត្តដែលចង់ធ្វើឲ្យព្រះសព្វព្រះទ័យ ចំពោះការគិត ពាក្យសម្តី និងការប្រព្រឹត្តរបស់ខ្លួន។ ការមានប្រាជ្ញា គឺមានន័យថា យើងអាចដឹងអំពីសេចក្តីអ្វី ដែលព្រះអម្ចាស់សព្វព្រះទ័យ។ តើសេចក្តីពិតនេះមានជាប់ទាក់ទងអ្វី នឹងការចំណាយពេលមើលនៅពីមុខអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថៃប្លែត? ចំណេះដឹងបង្ហាញចេញមក នៅលើអេក្រង់ទាំងនោះ ក្នុងទម្រង់ជាអត្ថបទ រូបភាព វីដេអូ និងតន្ត្រី។ ការជួយកូនៗ

របស់យើងឲ្យមានប្រាជ្ញា មានន័យថា យើងដឹកនាំពួកគេឲ្យដឹងថា អ្វីៗទាំងអស់ ដែលយើងឃើញនៅលើអេក្រង់ មិនមែនសុទ្ធតែថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះឡើយ។

ប្រាជ្ញាក៏រាប់បញ្ចូលការសម្រេចចិត្ត ដែលព្រះសព្វព្រះទ័យ នៅក្នុងការមើលអ្វី ដែលមាននៅលើអាក្រង់ ព្រោះយើងត្រូវថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ លើសពីអ្វីៗទាំងអស់។

ក្មេងៗចូលចិត្តរៀនសូត្រ និងស្វែងយល់។ ការចង់ចេះចង់ដឹងរបស់ពួកគេ គឺគ្មានព្រំដែនឡើយ។ ប៉ុន្តែ ចំណេះដឹង ដែលព្រះមិនសព្វព្រះទ័យ អាចជាកត្តា ដែលនាំទៅរកមហន្តរាយ។

អាលីសា(Alyssa) ជាក្មេងអាយុ៧ឆ្នាំ ដែលបានលេងជាមួយខាឌែន (Caden) នៅសាលារៀន ជាញឹកញាប់។ មិត្តរួមថ្នាក់មួយចំនួនបានចំអន់ពួកគេថា "ខាឌែន គឺជាមិត្តប្រុសរបស់អាលីសា!" ពួកគេក៏បានធ្វើសម្លេងដូចមនុស្សថើបគ្នា ពេលណាពួកគេដើរជ្រួសអ្នកទាំងពីរ ដើម្បីចម្អកឲ្យ។ ថ្ងៃមួយ អាលីសាក៏បានរកមើលពាក្យ "ថើប" នៅក្នុងអ៊ីនធើណិត ដោយប្រើផៃប្លែតរបស់ឪពុកនាង។ លោកចូ(Joe) ដែលជាឪពុករបស់អេលីសា មានការរន្ធត់ចិត្តណាស់ ពេលដែលបានឃើញនាងមើលវីដេអូ ដែលនាងបានចុចមើលទាំងមិនដឹងអី។

ក្នុងពិភពលោកសព្វថ្ងៃ ដែលមានពេញទៅដោយចំណេះដឹង ដែលងាយស្រួលរក យើងកាន់តែចាំបាច់ត្រូវបណ្តុះប្រាជ្ញាដែលកោតខ្លាចព្រះ នៅក្នុងជីវិតកូនរបស់យើង ហើយត្រូវចាប់ផ្តើមបណ្តុះ ពេលដែលពួកគេនៅក្មេងនៅឡើយ។ កាលណាពួកគេមានលទ្ធភាពកាន់តែច្រើន នៅក្នុងការទទួលចំណេះដឹង នោះពួកគេក៏ត្រូវការប្រាជ្ញាកាន់តែខ្លាំង។ ការគ្រប់គ្រង និងការសម្រិតសម្រាំងរបស់ឪពុកម្តាយ ដែលការពារកូនរបស់ខ្លួន កុំឲ្យបើកមើលអ្វីដែលមិនត្រឹមត្រូវ អាចមានប្រយោជន៍ ប៉ុន្តែ ពួកគេនៅតែថ្លោះធ្លោយ ហើយដែលកាន់តែសំខាន់ជាងនេះទៀតនោះ គឺការអនុវត្តន៍ដូចនេះ មិនបានបណ្តុះប្រាជ្ញា នៅក្នុងចិត្តរបស់ក្មេងឡើយ។ សរុបមក ពួកគេត្រូវមានចិត្តដែលមានប្រាជ្ញា ដែលអាចឲ្យពួកគេដឹងថា មានអ្វីខ្លះ ដែលព្រះសព្វព្រះទ័យ ឬមិនសព្វព្រះទ័យ។ ចិត្តដែលមានប្រាជ្ញានឹងធ្វើជាមូលដ្ឋានគ្រឹះ សម្រាប់ការសម្រេចចិត្តដោយផ្ទាល់ខ្លួន ដើម្បីធ្វើអ្វីដែលថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ។

ចូរនិយាយទៅកាន់កូនរបស់អ្នក

ដើម្បីបណ្ដុះចំណេះដឹង ដែលព្រះសព្វព្រះទ័យ នៅក្នុងជីវិតកូនរបស់យើង យើងចាំបាច់ត្រូវទំនាក់ទំនងជាមួយពួកគេ ដោយការសន្ទនាជាទៀងទាត់។ ចូរព្យាយាមនិយាយជាមួយកូនរបស់អ្នក អំពីប្រធានបទដែលមានដូចតទៅ:

ក. **ចំណេះដឹងមានតម្លៃ តែការមានប្រាជ្ញាដែលថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះសំខាន់ជាង។** តើចំណេះដឹង និងប្រាជ្ញាមានភាពខុសគ្នាយ៉ាងណាខ្លះ? ចូរលើកយកឧទាហរណ៍មួយចំនួន មកពិភាក្សា ដើម្បីបង្ហាញអំពីភាពខុសគ្នាឲ្យបានច្បាស់លាស់។ តើព្រះគម្ពីរប៊ីបបានថែងថា ប្រាជ្ញាមានប្រភពមកពីណា?

ខ. **មិនមែនអ្វីៗទាំងអស់ដែលអ្នកអាន មើល ឬស្ដាប់ សុទ្ធតែថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះនោះឡើយ។** ចូរសួរកូនៗរបស់អ្នក អំពីការអ្វីដែលពួកគេបានឃើញ នៅលើអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថែប្លែតរបស់ពួកគេ ដែលប្រហែលជាមិនបានថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ។ ចូរអានវេបសាយពត៌មានណាមួយ ជាមួយកូនរបស់អ្នក ហើយពិភាក្សាជាមួយពួកគេ អំពីមូលហេតុដែលយើងមិនបានថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះពេលដែលយើងចេះតែចុចអត្ថបទពត៌មាន រូបផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម និងវីដេអូខ្លីៗទាំងអស់ ដែលលេចឡើង នៅលើអាក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬថែប្លែត។ ចូរពិភាក្សាអំពីការអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ ពេលដែលអ្នកបានជួបអ្វីនៅលើអេក្រង់ ដែលមិនថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ។

គ. **ដែលអ្នកអាចចុចពីលើអ្វីដែលអ្នកឃើញនៅលើអេក្រង់ គឺមិនមានន័យថា អ្នកគួរតែចុចពីលើវានោះឡើយ។** តើពាក្យ "អាច" និងពាក្យ "គួរតែ" ខុសគ្នាយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ? តើអ្នកបានគិតដល់ព្រះអម្ចាស់ទេ ពេលដែលអ្នកសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីមួយ?

ឃ. **បើយើងមិនដឹងច្បាស់ថា អ្វីដែលយើងចង់ធ្វើ ក្នុងទូរស័ព្ទ ឬថែប្លែតជាទង្វើប្រកបដោយប្រាជ្ញាឬអត់ តើយើងគួរតែទៅសួរនរណា?** ចូរបញ្ជាក់ឲ្យកូនអ្នកដឹងច្បាស់ថា អ្នកជាមនុស្សទីមួយ ដែលពួកគេត្រូវសួររកប្រភពនៃប្រាជ្ញា។ ហើយប្រភពនៃប្រាជ្ញារបស់អ្នក គឺជាព្រះគម្ពីរប៊ីប គឺមិនមែនអ៊ីនធើណិតឡើយ។

ការអធិស្ឋាន

ឱព្រះអម្ចាស់ សូមប្រើទូលបង្គំជាឧបករណ៍ ដែលពាំនាំប្រាជ្ញារបស់ព្រះអង្គ។ សូមបង្ហាញទូលបង្គំ អំពីរបៀបបង្រៀនកូនទូលបង្គំ ឲ្យចេះកោតខ្លាចព្រះអង្គ ផ្គាប់ចិត្តព្រះអង្គ និងថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះអង្គ លើសអ្វីទាំងអស់។ សូមជួយកូនទូលបង្គំ ឲ្យបើកចិត្តទទួលការបង្រៀន និងធ្វើការពិភាក្សាដ៏មានន័យ ជាមួយទូលបង្គំ។ សូមឲ្យពួកគេ ចាត់ទុកប្រាជ្ញា ថាមានតម្លៃជាងចំណេះដឹង ហើយលូតលាស់ នៅក្នុងការយល់ដឹង ដែលព្រះសព្វព្រះទ័យ នៅក្នុងការអ្វីដែលពួកគេអាន មើល និងស្តាប់ នៅលើអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែតរបស់ពួកគេ។

ទី២

មធ្យោបាយនៃការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត

អេក្រង់មិនគ្រាន់តែបានក្លាយជាប្រភពជាមូលដ្ឋាន នៃចំណេះដឹងរបស់កុមារប៉ុណ្ណោះឡើង។ *តែវាបានក្លាយជាមធ្យោបាយជាមូលដ្ឋាននៃការទំនាក់ទំនងរបស់កុមារ កាន់តែច្រើនឡើង។*

មូលហេតុចម្បង ដែលនាំឲ្យការទំនាក់ទំនងតាមទូរស័ព្ទ ឬផៃប្លែតមានការពេញនិយមកាន់តែខ្លាំង គឺដោយសារវាមានភាពរហ័សទាន់ចិត្ត។ ការនេះអាចជួយរក្សាចំណងទំនាក់ទំនង ក្នុងគ្រួសារ។ ឧទាហរណ៍ ពេលដែលឪពុកម្តាយនៅក្រៅប្រទេស យើងអាចប្រើapp ឬកម្មវិធីទូរស័ព្ទ ដើម្បីទំនាក់ទំនងជាមួយកូនៗរបស់យើង ដោយប្រើសម្លេង មើលមុខគ្នាឃើញ។ គួរឲ្យស្តាយណាស់ ការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត ក៏មានន័យថា ការទំនាក់ទំនងជាប់ជានិច្ច ។ បានសេចក្តីថា ពេលណាយើងមានលទ្ធភាពប្រើអ៊ីនធើណិតបានគ្រប់ពេលវេលា ដោយគ្រវាសម្រាមដៃចុះឡើងៗ នៅលើអេក្រង់ ដើម្បីស្វែងរកការកម្សាន្តសប្បាយរាប់មិនអស់ នោះយើងក៏ងាយនឹងភ្លេចសេចក្តីពិតនៃព្រះគម្ពីរដ៏សំខាន់មួយ ដែលចែងថា : ពេលវេលាមានកំណត់។

ក្នុងបទគម្ពីរទំនុកដំកើង លោកម៉ូសេបានអធិស្ឋានថា :

"ដូច្នេះ សូមបង្រៀនឲ្យយើងខ្ញុំចេះគំណត់រាប់ថ្ងៃអាយុនៃយើងខ្ញុំ ដើម្បីឲ្យយើងខ្ញុំមានចិត្តខ្មីឃ្មាត ឲ្យបានសតិបញ្ញា" (ទំនុកដំកើង ៩០:១២)។

ការមានប្រាជ្ញា គឺមានន័យថា យើងដឹងថា ពេលវេលាមានកំណត់ ហើយសម្រេចចិត្តប្រើវា តាមរបៀបដែលមានតុល្យភាព និងថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ។ ពេលណាក្មេងៗ ចំណាយពេលច្រើនពេក នៅពីមុខអេក្រង់ ពួកគេអាចខកខានមិនបានឆក់ឱកាសសំខាន់ៗបីយ៉ាង ដែលមានដូចតទៅ :

១. ឱកាសចំណាយពេលជាមួយក្រុមគ្រួសារ

ទីមួយ កូនៗរបស់យើងប្រហែលជាបាត់ឱកាសកសាងចំណងគ្រួសារឲ្យបានរឹងមាំ ជាពិសេសជាមួយយើង ដែលជាឪពុកម្តាយរបស់ពួកគេ។ ពេលយើងទៅទទួលកូននៅសាលារៀន តើពួកគេមិនបានសន្ទនាជាមួយយើង ដោយសារពួកគេជាប់រវល់នឹងទូរស័ព្ទរបស់ពួកគេឬ? ឬមួយ នៅពេលពួកគេញ៉ាំអាហារជុំគ្នា ក្នុងគ្រួសារ តើពួកគេមិនអើពើរនឹងសំណួររបស់យើង ដោយសារពួកគេរវល់ផ្ញើសារទៅមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេឬ?

ការនៅជុំគ្នាផ្នែករូបកាយ ក្នុងឡាន ឬនៅលើម៉ូតូ ឬក៏នៅតុអាហារពេលល្ងាច តែអារម្មណ៍ និងចិត្តនៅដាច់ឆ្ងាយពីគ្នា អាចធ្វើឲ្យចំណងគ្រួសារមានភាពចុះខ្សោយ។ ពេលណាកូនៗយើងចំណាយពេល នៅពីមុខអេក្រង់ ច្រើនជាងចំណាយពេលជាមួយយើង នោះយើងបានខកខាតមិនបានឆក់ឱកាសបញ្ចេញពន្លឺរបស់ព្រះអម្ចាស់ ចូលទៅក្នុងជីវិតពួកគេ ដែលនោះជាឱកាសដ៏សំខាន់ណាស់។

មានពេលមួយ យេរេមី(Jeremy) ដែលជាក្មេងអាយុ១៤ឆ្នាំ ឃើញសិស្សម្នាក់ត្រូវសិស្សដទៃទៀតវាយធ្វើបាប គាត់ក៏បានថតវីដេអូសកម្មភាពនោះទុកក្នុងទូរស័ព្ទគាត់។ សាលារៀនបានរំឭកក្មេងៗ ឲ្យរាយការណ៍ អំពីការវាយធ្វើបាបណាមួយ ដែលសិស្សណាម្នាក់បានទទួលរង ប៉ុន្តែ គាត់ខ្លាចពួកអ្នកវាយធ្វើបាបគេនោះ ដឹងថាគាត់ជាអ្នករាយការណ៍។ ពេលគាត់កំពុងដើរចូលតាមទ្វារ

ផ្ទះ អ្នកស្រីរ៉ូស(Rose) ដែលជាម្តាយរបស់គាត់ ក៏បានសួរគាត់ថា "កូនទៅរៀនថ្ងៃនេះ សប្បាយទេ?" គាត់មិនបានឆ្លើយតបទេ ផ្ទុយទៅវិញ គាត់បានបើកមើលសារ ក្នុងទូរស័ព្ទគាត់ ហើយក៏បានផ្ញើវីដេអូនោះ ទៅមិត្តភក្តិគាត់មួយក្រុម។ គាត់សរសេរក្នុងសារនោះថា "តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងណា?" ភ្លាមៗនោះ គាត់ក៏បានចាប់ផ្តើមទទួលសារជាច្រើនពីពួកគេ។ មិត្តភក្តិរបស់គាត់ម្នាក់បានសរសេរសារផ្ញើមកថា "LOL"(laugh out loud) ដែលមានន័យថា សើចពូៗ។ មិត្តភក្តិដទៃទៀតក៏បានផ្ញើសារមកស្រដៀងនេះដែរ។ អ្នកស្រីរ៉ូសក៏បានសួរគាត់ថា "កូនឯងមានរឿងអី?" យេរេមីនៅតែធ្វើព្រងើយដាក់គាត់។ គាត់គិតថា "មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំភាគច្រើន មិនសូវខ្វល់ពីវីដេអូនោះទេ។ ខ្ញុំគិតថា ខ្ញុំមិនចាំបាច់ត្រូវយកវីដេអូនេះទៅរាយការណ៍ប្រាប់សាលាទេ"។ គិតឃើញដូចនេះហើយ គាត់ក៏បានលុបវីដេអូនោះចោលតែម្តង។

តើការពឹងផ្អែកទៅលើការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត តាមទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែត អាចរួមចំណែក នៅក្នុងការធ្វើឲ្យខូចទំនាក់ទំនងរវាងយើង និងកូនឬទេ? តើយើងអាចបាត់បង់ឱកាសជះឥទ្ធិពលមកលើជីវិតរបស់កូនយើង ដោយបង្រៀនពួកគេ តាមរបៀបដែលថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ ជាពិសេស ក្នុងកាលៈទេសៈ ដែលពួកគេត្រូវការការដឹកនាំរបស់យើងបំផុត? ការដែលកូនរបស់យើងសុំការប្រឹក្សាយោបល ពីមិត្តភក្តិរបស់ពួកគេ គឺគ្មានអ្វីខុសទេ ប៉ុន្តែ ទន្ទឹមនឹងនោះ យើងក៏ចង់កសាងទំនាក់ទំនងឲ្យបានរឹងមាំ ជាមួយពួកគេ ដើម្បីឲ្យពួកគេទុកដាក់ពាក្យសម្តីរបស់យើង នៅក្នុងចិត្ត។ ការនេះអាចមានការពិបាក បើសិនជាចំណងគ្រួសារមានភាពអន់ខ្សោយ។

២. ឱកាសចំណាយពេលជាមួយព្រះ

ទីពីរ ការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត ដោយប្រើទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែត ក៏អាចមានផលប៉ះពាល់មកលើការលូតលាស់ ខាងវិញ្ញាណរបស់កូនៗយើងផងដែរ។ ពេលដែលមានអ្វីៗជាច្រើន បានលេចឡើង យ៉ាងជន់ជោរ នៅលើអេក្រង់របស់ពួកគេ នោះពួកគេក៏ចង់បើកមើលភ្លាមៗ តាមសភាវគតិរបស់ពួកគេ។

ក្លូអេ(Chloe) ដែលជាក្មេងអាយុ១១ឆ្នាំ មានការរសាប់រសល់ ក្នុងខ្លួន។

លោកភីធ័រ(Peter) ដែលជាឪពុកបានដាក់បម្រាម មិនឲ្យប្រើទូរស័ព្ទ ក្នុងកម្មវិធីថ្វាយបង្គំព្រះ នៅព្រះវិហារ ប៉ុន្តែ រៀងរាល់ពីរបីវិនាទី នាងចេះតែមានអារម្មណ៍ថា ចង់តែបើកមើលទូរស័ព្ទ។ ភ្លាមៗនោះ ហ្វីប៊ី(Phoebe) ដែលជាមិត្តភក្តិ ដែលអង្គុយជាប់នាង ក៏បានដកទូរស័ព្ទរបស់ខ្លួនចេញមក ហើយចាប់ផ្តើមបើកមើលសារ។ ការនេះបានជំរុញឲ្យនាងបើកទូរស័ព្ទមើលដែរ។ នាងគិតថា "ខ្ញុំមិនមានអារម្មណ៍មូល នៅក្នុងការស្តាប់គ្រូគង្វាលអធិប្បាយព្រះបន្ទូលទេ ដូចនេះ បើគ្រាន់តែបើកមើលសារបន្តិច ប្រហែលជាមិនអីទេ មែនទេ"។

ការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត តាមទូរស័ព្ទ ឬផែប្លេត អាចនាំឲ្យយើងមានជីវិតដែលកាន់តែពិបាកផ្តោតអារម្មណ៍ និងកាន់តែលែងផ្តោតទៅលើព្រះអម្ចាស់។ មានមតិមួយបានលើកឡើងថា *"បើព្រះយេស៊ូវ មិនមែនជាព្រះអម្ចាស់របស់យើងក្នុងពេលនោះទេ នោះមានន័យថា យើងមិនបានតាំងព្រះអង្គ ជាព្រះអម្ចាស់របស់យើងទាល់តែសោះ"។* តើអេក្រង់កំពុងតែទាញនាំអារម្មណ៍របស់កូនយើង ឲ្យឃ្លាតចេញឆ្ងាយពីទំនាក់ទំនង ជាមួយអង្គបុគ្គលដែលសំខាន់បំផុត ក្នុងជីវិតពួកគេ គឺព្រះអម្ចាស់ យេស៊ូវ គ្រីស្ទ ដែលជាព្រះអង្គសង្គ្រោះឬ? តើពួកគេមានចិត្តអរសប្បាយ នឹងការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្តភ្លាមៗ ដែលពួកគេមានជាមួយមិត្តភក្តិ ខ្លាំងជាងទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត ដែលពួកគេមានជាមួយព្រះអង្គឬ?

ទំនាក់ទំនង ដែលយើងមានជាមួយព្រះអម្ចាស់ ត្រូវបានផ្សះផ្សា ពេលដែលយើងទទួលព្រះយេស៊ូវ ជាព្រះអម្ចាស់ និងព្រះអង្គសង្គ្រោះរបស់យើង ដោយទទួលជឿថា ព្រះអង្គបានសុគតនៅលើឈើឆ្កាង ជំនួសយើង ហើយបានរំដោះយើងឲ្យរួចពីបាប។ ជាងនេះទៅទៀត ទំនាក់ទំនងនេះមានការចម្រើនឡើង ពេលណាយើងបាននៅជាប់ក្នុងព្រះអង្គជារៀងរាល់ថ្ងៃ ពីមួយពេលទៅមួយពេល ដោយស្តាប់ និងជញ្ជឹងគិតព្រះបន្ទូលព្រះអង្គ អធិស្ឋាន និងច្រៀងសរសើរ គឺមិនគ្រាន់តែនៅព្រះវិហារ តែក៏នៅផ្ទះ ជាប្រចាំថ្ងៃ ហើយត្រូវធ្វើឲ្យអស់ពីចិត្ត។ ព្រះយេស៊ូវជាដើមទំពាំងបាយជូរ ហើយយើងជាខ្នែង។ ព្រះអង្គបានប្រាប់យើងថា បើយើងនៅជាប់ក្នុងព្រះអង្គ យើងនឹងបង្កើតផលផ្លែជាច្រើន តែបើដាច់ចេញពីព្រះអង្គ នោះយើងមិនអាចបង្កើតផលផ្លែឡើយ(យ៉ូហាន ១៥:៥)។

៣. ឱកាសសម្រាកផ្លូវកាយ

ការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត តាមទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែត អាចនាំឲ្យយើងខកខានមិនបានសម្រាកកាយ ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ ពន្លឺពណ៌ខៀវចេញពីអេក្រង់ និងភាពរសាប់រសល់ ដែលទូរស័ព្ទបានបណ្ដាលឲ្យមាន ក្នុងខួរក្បាលកូនរបស់យើង អាចធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍ថា មិនចង់គេង សូម្បីតែនៅពេលដែលពួកគេខ្សោះអស់កម្លាំង។ មានការស្រាវជ្រាវជាច្រើន ត្រូវបានធ្វើឡើង អំពីផលប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមាន ដែលអេក្រង់មានមកលើកុមារ ជាពិសេស នៅក្នុងទម្លាប់នៃការគេងរបស់ពួកគេ។ ព្រះគម្ពីរក៏បានបង្រៀនអំពីបញ្ហានេះផងដែរ គឺដូចមានសេចក្តីចែងថា "ការដែលឯងក្រោកឡើងមុនកំណត់ ហើយក្រចូលដេកពេលយប់ ព្រមទាំងបរិភោគដោយធ្វើការនឿយហត់ផង នោះជាការឥតប្រយោជន៍ទៀត ដ្បិតទ្រង់ប្រោសប្រទានឲ្យពួកស្ងួនភ្ងារបស់ទ្រង់ បានដេកលក់សប្បាយ" (ទំនុកដំកើង ១២៧:២)។ តើកូនៗរបស់យើង កំពុងតែបាត់បង់ការគេងដ៏មានតម្លៃ ហើយកាន់តែពិបាកផ្តោតអារម្មណ៍ មកលើកិច្ចការដែលព្រះអម្ចាស់ប្រទានពួកគេ នៅពេលថ្ងៃឬ?

ចូរនិយាយទៅកាន់កូនរបស់អ្នក

កាលណាក្មេងៗមានការបែកអារម្មណ៍ ដោយសារទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែត កាន់តែខ្លាំងនោះពួកគេក៏មានការគេង កាន់តែតិច។ ចូរស្វែងរកវិធីនាំកូនៗរបស់អ្នក ឲ្យស្គាល់សេចក្តីពិតក្នុងព្រះគម្ពីរ ឲ្យពួកគេដឹងថា ពេលវេលាមានកំណត់ ហេតុនេះហើយពួកគេចាំបាច់ត្រូវប្រើពេលវេលា ឲ្យមានតុល្យភាព។ សូមប្រើលំនាំនៃការសន្ទនាដែលមានដូចតទៅ :

ក. **ពេលវេលាមានកំណត់:** ចូរយើងប្រើពេលវេលា ប្រកបដោយប្រាជ្ញា។ ចូរអានបទគម្ពីរទំនុកដំកើង ៩០:១២ ជាមួយកូនរបស់អ្នក។ តើកូនយល់ថា ពាក្យ "រាប់ថ្ងៃអាយុ" មានន័យដូចម្តេច? តើកូនកំពុងតែប្រើពេលវេលារបស់កូន ពីមួយពេលទៅមួយពេល ប្រកបដោយប្រាជ្ញាឬទេ?

ខ. **ការការពារ និងពង្រឹងចំណងគ្រួសារ។** ចូរបង្កើតគោលតម្លៃរបស់គ្រួសារ ជាមួយនឹងកូនរបស់អ្នក ដោយរាប់បញ្ចូល "ការចំណាយពេលជាទៀងទាត់ ជា

លក្ខណៈគ្រួសារ" និង "ការបើកចំហរ មិនលាក់លាម"។ ចូរពិភាក្សា អំពីមូលហេតុដែលគោលតម្លៃទាំងនេះ មានសារៈសំខាន់ នៅក្នុងការកសាងគ្រួសារឲ្យរឹងមាំ និងមូលហេតុអ្វីដែលយើងត្រូវចាត់ទុកគោលតម្លៃទាំងនេះ ជាអាទិភាពសំខាន់ជាងការចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់។

គ. **កំណត់យកការចំណាយពេលជាមួយគ្រួសារ និងព្រះ** ដោយមិនប្រើឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់។ ចូរកំណត់យកពេលដែលត្រូវ ចំណាយជាទៀងទាត់ជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងព្រះអម្ចាស់ ដោយមិនមានការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់។ ក្នុងអំឡុងពេលនោះ ចូរលេងល្បែងកម្សាន្តជាមួយកូនអ្នក ដែលក្នុងនោះ អ្នកដែលបើកមើលឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់មុនគេ នឹងត្រូវទទួលការពិន័យ។ ឧទាហរណ៍ គាត់ត្រូវលាងចាន ឬម៉ាស្សាស្មា ឬខ្នងឲ្យគេជាដើម។

ឃ. **ចូរកំណត់យកការលូតលាស់ក្នុងព្រះ ជាអាទិភាពទីមួយ។** សូមអាន បទគម្ពីរ យ៉ូហាន ១៥:៥ ជាមួយកូន។ ចូរពិភាក្សាគ្នា អំពីរបៀបនៅជាប់ក្នុងព្រះគ្រីស្ទពីមួយពេលទៅមួយពេល។ តើការចំណាយពេលរបស់កូន ជាមួយទូរស័ព្ទបានជួយឲ្យកូននៅជាប់ក្នុងព្រះគ្រីស្ទឬទេ?

ង. **កំណត់យកពេលដែលមិនមានការប្រើឧបករណ៍មានអេក្រង់ មុនពេលគេង។** ចូរនាំកូនរបស់អ្នកអានអត្ថបទ ដែលនិយាយអំពីផលប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមាន ដែលទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែតមានមកលើ ការគេង ហើយពិភាក្សា អំពីចំណុចសំខាន់ៗ នៃផលប៉ះពាល់ទាំងនោះជាមួយពួកគេ។ ចូរពិភាក្សា ជាមួយកូនរបស់អ្នក អំពីពេលដែលពួកគេគួរតែបិទឧបករណ៍របស់ពួកគេ នៅពេលយប់ មុនពេលគេង។

ការអធិស្ឋាន

ឱព្រះអម្ចាស់ សូមជួយទូលបង្គំ ខណៈពេលដែលទូលបង្គំពន្យល់កូនទូលបង្គំ អំពីការខាតបង់ ដែលបណ្តាលមកពីការចំណាយពេលនៅពីមុខអេក្រង់ច្រើនពេក។ សូមប្រទាននូវប្រាជ្ញា ដើម្បីធ្វើការពិភាក្សា អំពីភាពចាំបាច់នៃការរាប់ថ្ងៃអាយុ ការកសាងចំណងក្នុងគ្រួសារ និងការលូតលាស់ ក្នុងព្រះអង្គ ព្រមទាំងការសម្រាក ឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់។ សូមឲ្យកូនទូលបង្គំបានទទួលការប៉ះពាល់ចិត្ត ពីព្រះបន្ទូលព្រះអង្គ ហើយសូមឲ្យពួកគេស្រឡាញ់ប្រាជ្ញារបស់ព្រះអង្គ ខ្លាំងជាងការចំណាយពេលនៅពីមុខអេក្រង់។

ទី៣

មធ្យោបាយនៃការទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម

ក្មេងៗបានប្រើអេក្រង់ មិនគ្រាន់តែដើម្បីទំនាក់ទំនងប៉ុណ្ណោះឡើយ តែក៏ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពសង្គមផងដែរ។ នៅជំនាន់មុន មិត្តភក្តិចេញទៅជួបជុំគ្នានៅខាងក្រៅ ដើម្បីធ្វើសកម្មភាពសង្គម ដូចជាការលេងបាល់បោះ ឬទៅញ៉ាំអាហារនៅភោជនីដ្ឋានថ្មីមួយ។ សព្វថ្ងៃនេះ ក្មេងៗច្រើនតែជួបគ្នា នៅតាមបណ្តាញអ៊ីនធើណិត ដើម្បីលេងហ្គេម(ដែលរួមមានហ្គេមបាល់បោះ នៅអនឡាញផងដែរ) ឬជជែកគ្នា នៅតាមapp បណ្តាញសង្គម ជាជាងជួបជុំគ្នា ដើម្បីញ៉ាំអាហារ។ អេក្រង់បានក្លាយជាមធ្យោបាយជាបឋម ដែលកូនៗរបស់យើងបានប្រើ សម្រាប់ការទាក់ទងគ្នាក្នុងសង្គម។ ក្នុងជំពូកមុន យើងបាននិយាយ អំពីការបាត់បង់ឱកាសជាច្រើន ដោយសារការចំណាយពេលនៅអនឡាញ។ ក្នុងជំពូកនេះ យើងនឹងនិយាយ អំពីការទំនាក់ទំនង៣ប្រភេទ នៅលើអេក្រង់ មុននឹងនិយាយអំពីការងាកមករកព្រះបន្ទូលព្រះ ដើម្បីទទួលការដឹកនាំ។

១. ការទំនាក់ទំនងមិនផ្លូវការ

ជាបឋម យើងគួរកត់សំគាល់ថា ការទំនាក់ទំនងនៅលើអេក្រង់ ច្រើនតែជាការទំនាក់ទំនងមិនផ្លូវការ។ អ្នកប្រើប្រាស់បណ្តាញសង្គម បានវាយអក្សរ បង្ហោះសារ រូបភាព ឬវីដេអូ ហើយចែករំលែក និងធ្វើបន្តទៅនរណាម្នាក់ យ៉ាងឆាប់រហ័ស ដោយមិនចាំបាច់គិតច្រើន អំពីអ្វីដែលពួកគេកំពុងតែធ្វើនោះទេ។ លក្ខណៈមិនផ្លូវការនៃការទំនាក់ទំនងតាមអេក្រង់ដូចនេះ គឺបានបង្ហាញចេញមក តាមរយៈពត៌មានដ៏ច្រើនលើសលប់ ដែលគេកំពុងតែចែករំលែកដល់គ្នាទៅវិញទៅមក។ ឪពុកម្តាយប្រហែលជាមិនអាចទទួលយកបានទេ ពេលដែលបានឃើញពត៌មានឌីជីធលដែលកំពុងតែជន់ជោរដូចរលកយក្សស៊ូណាមិ ប៉ុន្តែ កូនរបស់យើងប្រហែលជាមានអារម្មណ៍ធម្មតា។ ពិភពអនឡាញ គឺជាទីកន្លែងមិនផ្លូវការ ដែលធំមហិមារ ដែលកូនៗរបស់យើងចូលចិត្តទំនាក់ទំនងគ្នាក្នុងសង្គម។ សព្វថ្ងៃនេះ ការចែករំលែក emojis memes រូបភាព ឃ្លីបវីដេអូ និងការលេងហ្គេមអនឡាញម្នាក់ឯង ឬជាក្រុម គឺជារបៀបដែលកូនៗរបស់យើងចំណាយពេល និងជជែកគ្នាលេង។

២. មិនបានសម្រិតសម្រាំង

ទីពីរ: ការទំនាក់ទំនងតាមអេក្រង់ ច្រើនតែមិនមានការសម្រិតសម្រាំង។ ពេលណាយើងទំនាក់ទំនងគ្នានៅពីមុខអេក្រង់ យើងច្រើនតែកើតមានទម្លាប់និយាយ ឬធ្វើអ្វីដោយបើកចំហរ ដែលតាមធម្មតា យើងមិនហ៊ានធ្វើ ឬនិយាយបែបនោះដោយផ្ទាល់ឡើយ។ ការរួមផ្សំនៃការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត មិនផ្លូវការ និងមិនសម្រិតសម្រាំងនេះអាចនាំឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើន ហើយក៏បាននាំឲ្យមានកំហឹងផ្ទុះឡើង នៅតាមអនឡាញ ហើយសព្វថ្ងៃនេះ "ជម្លោះតាមអនឡាញ" បានផ្ទុះឡើងជាធម្មតា តាមរយៈអ៊ីមែល ការផ្ញើសាទាន់ចិត្ត និងបណ្តាញសង្គម ដោយសារតែការនាំអាទ៍ឲ្យឈ្លោះតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ។

៣. ការខ្វះការទទួលខុសត្រូវ

ទីបី: ការទំនាក់ទំនងតាមអេក្រង់ បាននាំឲ្យពួកគេខ្វះការទទួលខុសត្រូវ។ ឧទាហរណ៍ គេអាចលប់សារដែលបានផ្ញើក្នុងទូរស័ព្ទ អ្វីដែលគេបានបង្ហោះលើប

ណ្ដាញសង្គមបានរលុបបាត់ មួយរយៈក្រោយមក ហើយគណនីក្នុងបណ្ដាញសង្គម និងអ៊ីមែលអាចត្រូវគេលួចបាត់។ ការនេះបាននាំឲ្យមាន trolling សារក្លែងក្លាយ ការយាយីតាមអ៊ីនធើណិត និងការចែករំលែកបន្តគ្នា នូវរឿងមិនល្អ តាមអនឡាញ។ ហេតុនេះហើយ ក្មេងៗហាក់ដូចជាគិតថា *ការមិនប្រើឈ្មោះពិតក្នុងបណ្ដាញសង្គម(ឬអនាមិក) នឹងមិននាំឲ្យពួកគេមានផលវិបាក ហើយមិនចាំបាច់មានការទទួលខុសត្រូវ។*

គោលការណ៍ក្នុងព្រះគម្ពីរ សម្រាប់ការទំនាក់ទំនងតាមអនឡាញ

ពេលណាក្មេងៗបើកអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែតមើល គឺពួកគេកំពុងតែបើកទ្វារចូលទៅក្នុងពិភពនៃការទំនាក់ទំនង ដែលទាន់ចិត្ត មិនផ្លូវការ មិនសម្រិតសម្រាំង និងអនាមិក។ អ៊ីនធើណិតមានប្រយោជន៍ តែវាក៏ជាកន្លែងដ៏វឹកវរ ដែលកូនៗរបស់យើងអាចធ្វើ និងនិយាយអ្វីបានតាមចិត្ត ដោយមិនមាននរណាម្នាក់ដាស់ទោសពួកគេ។ តើមានព្រះគម្ពីរមានប្រាជ្ញាអ្វីខ្លះ ដែលអាចដឹកនាំកូនៗរបស់យើង ខណៈពេលដែលពួកគេធ្វើដំណើរក្នុងពិភពអនឡាញនេះ? សូមយើងពិចារណា អំពីព្រះបន្ទូលព្រះយេស៊ូវ ក្នុងបទគម្ពីរ ម៉ាថាយ ១២:៣៦ :

> *ហើយខ្ញុំប្រាប់អ្នករាល់គ្នាថា នៅថ្ងៃជំនុំជំរះ នោះមនុស្សលោកនឹងត្រូវរៀបរាប់ប្រាប់ ពីអស់ទាំងហេតុនៃពាក្យឥតប្រយោជន៍ ដែលគេបាននិយាយ។*

អ្នកប្រាជ្ញព្រះគម្ពីរ បានពិពណ៌នាថា "ពាក្យឥតប្រយោជន៍" គឺជាពាក្យសម្ដីដែលគ្មានប្រយោជន៍ គ្មានបានការ និងគ្មានផលចំណេញ និងការចោទប្រកាន់នីមួយៗ ដែលអាក្រក់ ក្លែងក្លាយ ឬមានលក្ខណៈជាការព្យាបាទ។ ចូរយើងចំណាយពេលពិចារណា អំពីការទំនាក់ទំនងរបស់កូនយើង នៅពីមុខអេក្រង់ តើពួកគេបានធ្វើ ឬនិយាយអ្វីខ្លះ ដែលយើងអាចចាត់ទុកជា "ពាក្យសម្ដីឥតប្រយោជន៍"។ បទគម្ពីរ ម៉ាថាយ ១២:៣៦ ក៏កំពុងតែប្រាប់មនុស្ស នៅសម័យទំនើបថា "នៅថ្ងៃជំនុំជំរះ នោះពួកគេនឹងត្រូវរៀបរាប់ប្រាប់ ពីអស់ទាំងហេតុនៃពាក្យឥតប្រយោជន៍ ដែលគេបានវាយជាអក្សរ បង្ហោះ ផ្ញើបន្ត ចុចពីលើ និងគ្រវាសម្រាមដៃពីលើអេក្រង់"។

ដូចនេះ តើកូនៗរបស់យើងអាចមានទំនាក់ទំនងដោយប្រាជ្ញា ក្នុងសង្គមអនឡាញ យ៉ាងដូចម្តេច? *ការទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រាជ្ញា គឺមានន័យថា យើងនិយាយ និងធ្វើអ្វីៗ តាមអនឡាញ ដោយការទទួលខុសត្រូវ ចំពោះព្រះ។ ការអ្វីដែលមិនថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ គឺជាអ្វីដែលយើងមិនត្រូវធ្វើ ទោះគេដឹងថា យើងបានធ្វើវា ឬអត់ក៏ដោយ។* ការទំនាក់ទំនងប្រកបដោយប្រាជ្ញា ក៏មានន័យថា យើងត្រូវប្រើក្បួនមាស(ម៉ាថាយ ៧:១២) ពេលណាយើងនៅអនឡាញ ដោយសួរខ្លួនឯងថា "តើខ្ញុំចង់ឲ្យគេនិយាយ បង្ហោះ ឬចែករំលែកពត៌មានបែបនេះអំពីខ្ញុំតាមអនឡាញទេ? បើខ្ញុំមិនចង់ឲ្យគេធ្វើចំពោះខ្ញុំយ៉ាងដូចនេះទេ នោះខ្ញុំក៏មិនត្រូវធ្វើចំពោះគេដូច្នោះដែរ។

អ្នកខ្លះយល់ថា ការនិយាយសង្កត់ធ្ងន់អំពីខគម្ពីរនេះ ឲ្យកូនស្តាប់ គឺហាក់ដូចជាការគំរាមកំហែងពួកគេថា ពួកគេត្រូវ "មានអាកប្បកិរិយាល្អ" ពុំនោះទេ ព្រះអម្ចាស់នឹងដាក់ទោសពួកគេមិនខាន។ ត្រង់ចំណុចនេះ យើងត្រូវយល់សេចក្តីពិត។ ក្នុងនាមយើងជាឪពុកម្តាយ យើងដឹកនាំកូនយើង ដោយការបន្ទាបខ្លួន ឲ្យពួកគេទទួលការបង្រៀនទាំងស្រុង របស់ព្រះបន្ទូលព្រះ ដើម្បីឲ្យពួកគេកើតមានចិត្តកោតខ្លាចព្រះអម្ចាស់ ដែលជាដើមចមនៃប្រាជ្ញា។ ការកោតខ្លាចព្រះអម្ចាស់ ត្រូវតែផ្អែកទៅលើការយល់ដឹងថា ព្រះអម្ចាស់ជាសេចក្តីស្រឡាញ់ ហើយព្រះអម្ចាស់បានប្រទានព្រះគុណ តាមរយៈការលះបង់ព្រះរាជបុត្រាព្រះនាមយេស៊ូវ តែទន្ទឹមនឹងនោះ ព្រះអង្គក៏បរិសុទ្ធផងដែរ។ ព្រះដ៏បរិសុទ្ធសព្វព្រះទ័យឲ្យយើងមានការទទួលខុសត្រូវ ចំពោះអ្វីដែលយើងបានធ្វើ និងនិយាយ។ ពេលណាយើងនាំកូនយើងឲ្យស្គាល់គោលការណ៍ដែលមិនផ្លាស់ប្តូរ ដែលឃើញមានក្នុងព្រះបន្ទូលព្រះ ចូរយើងមានការប្រុងប្រយ័ត្ន គឺមិនត្រូវបង្រៀនពួកគេ តាមរបៀបដែលធ្វើឲ្យពួកគេមានអារម្មណ៍នឿយណាយនោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ ចូរយើងចែករំលែកសេចក្តីពិតរបស់ព្រះអម្ចាស់ ដោយចិត្តសុភាព ហើយបន្ទាបខ្លួន ដោយព្យាយាមបណ្តុះគោលការណ៍របស់ព្រះអម្ចាស់ ក្នុងចិត្តកូនៗយើង ហើយគិតពីប្រយោជន៍ពួកគេ ដោយការអធិស្ឋាន ដែលយើងអាចធ្វើបាន តាមរយៈការដើរតាមផ្លូវរបស់ព្រះអម្ចាស់អស់ពីចិត្តតែប៉ុណ្ណោះ។

ចូរនិយាយទៅកាន់កូនៗរបស់អ្នក

ចូរឆក់ឱកាសជជែកជាមួយកូនរបស់អ្នក អំពីបញ្ហា ដែលបានលើកឡើងក្នុងជំពូកនេះ ដើម្បីឲ្យអ្នកអាចលើកទឹកចិត្តពួកគេ ឲ្យបណ្ដុះអាកប្បកិរិយាដែលគាប់ព្រះទ័យព្រះជាទៀងទាត់ ក្នុងការចំណាយពេលអនឡាន។ អ្នកអាចប្រើលំនាំខាងក្រោមនេះ ដូចតទៅ :

ក. **តើកូនបានឃើញអ្វីខ្លះ នៅលើអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬផៃប្លេត ដែលព្រះមិនសព្វព្រះទ័យ?** ចូរសួរកូនរបស់អ្នក បើសិនជាពួកគេធ្លាប់បានសង្កេតមើល ឬបានចូលរួមនៅក្នុង "ជម្លោះតាមអនឡាញ"។ ចូរពិភាក្សាជាមួយពួកគេ អំពីបទពិសោធន៍ និងវិធីជៀសវាងបញ្ហាបែបនេះ នៅពេលអនាគត។

ខ. **យើងមានការទទួលខុសត្រូវចំពោះព្រះ សម្រាប់ការអ្វីដែលយើងធ្វើ និងនិយាយតាមអនឡាញ។** សូមអានបទគម្ពីរ ម៉ាថាយ ១២:៣៦ ជាមួយកូនអ្នក។ ចូរពិភាក្សាអំពីអ្វីដែលកូនអ្នកបានបង្ហោះថ្មីៗនេះ នៅតាមអនឡាញ ឬអំពីខ្លឹមសារនៃការឆាតជាក្រុមកាលពីពេលថ្មីៗនេះ ដែលគាត់បានចូលរួម។ តើធ្វើដូចម្ដេចឲ្យពួកគេអាចជៀសវាងការចូលរួម នៅក្នុងការសន្ទនា ដោយប្រើ "ពាក្យសម្ដីឥតប្រយោជន៍"? សូមអានបទគម្ពីរ អេភេសូរ ៤:២៩ ជាមួយគាត់។ តើធ្វើដូចម្ដេច ឲ្យយើងអាចប្រាកដថា អាកប្បកិរិយារបស់យើង នៅតាមអនឡាញមានប្រយោជន៍ ហើយប្រកបដោយព្រះគុណព្រះ?

គ. **តើមានឧទាហរណ៍នៃការយាយីតាមអនឡានអ្វីខ្លះ ដែលកូនបានសង្កេតឃើញ ឬបានជួបដោយផ្ទាល់?** ចូរអានបទគម្ពីរ ម៉ាថាយ ៧:១២ ជាមួយកូន។ តើយើងអាចប្រើក្បួនមាសក្នុងបទគម្ពីរនេះ យ៉ាងដូចម្ដេច ពេលដែលយើងស្ថិតក្នុងស្ថានភាពនោះ?

ការអធិស្ឋាន

ឱព្រះអម្ចាស់ សូមប្រទានទូលបង្គំ នូវឱកាសពិភាក្សាជាមួយកូនទូលបង្គំ។ សូមជួយពួកគេ ឲ្យប្រើឧបករណ៍មានអេក្រង់ តាមរបៀបដែលព្រះអង្គសព្វព្រះទ័យ ដោយដឹងថា ពួកគេត្រូវទទួលខុសត្រូវ នៅចំពោះមុខព្រះអង្គ សម្រាប់ការអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើ និងនិយាយតាមអនឡាញ។ សូមជួយពួកគេ ឲ្យអនុវត្តតាមក្បួនមាស នៅក្នុងការទំនាក់ទំនងរបស់ពួកគេ ហើយសូមឲ្យពាក្យសម្ដីរបស់ពួកគេប្រកបដោយព្រះគុណ។

ជំពូក៤

ឧបករណ៍ សម្រាប់ការកម្សាន្តសប្បាយ

រហូតមកដល់ជំពូកនេះ យើងបានស្វែងយល់ អំពីរបៀបដែលឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់បានក្លាយជាឧបករណ៍ ដែលផ្តល់ចំណេះដឹង ការទំនាក់ទំនង និងសកម្មភាពសង្គម។ ក្រៅពីនេះ ឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់ ក៏បានក្លាយជាឧបករណ៍ជាមូលដ្ឋាន សម្រាប់ការកម្សាន្តសប្បាយ និងការទទួលយកពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ។ វាជារឿងមានប្រយោជន៍ តែយើងក៏ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។

ទស្សនៈដែលមានការផ្លាស់ប្តូរ

ទីមួយ កូនៗរបស់យើងអាចទទួលយកគោលតម្លៃរបស់លោកិយ ដែលមិនសមរម្យ តាមរយៈឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់។ app ប្រភេទបណ្តាញសង្គម ដូចជា Facebook Instagram និងSnapchat និងapp សម្រាប់កម្សាន្តសប្បាយ ដូចជា Youtube និង iTune បានផ្តល់ឲ្យនូវការកម្សាន្តសប្បាយ តាមរយៈរូបថត តន្ត្រី និងវីដេអូ ដែលសុទ្ធតែអាចជះឥទ្ធិពល មកលើទស្សនៈរបស់កូនៗយើង។

សារ៉ា(Sarah) ជាក្មេងស្រីអាយុ១០ឆ្នាំ ដែលចូលចិត្តមើលសកម្មភាពរបស់អ្នកមានឈ្មោះល្បី ដោយប្រើគណនីរបស់នាង ក្នុងបណ្ដាញសង្គម។ នាងមានការស្ញើចសរសើរ ចំពោះកាបូបយួរដៃ និងសំលៀកបំពាក់របស់ពួកគេ។ សារ៉ាបើកមើលរូបថតពីមួយទៅមួយទៀត ដោយលាន់មាត់ថា "តារាម្នាក់នេះ ពិតជាមានស្បែកស្អាតណាស់! ហេតុអ្វីខ្ញុំមិនអាចមានរាងស្អាតដូចគាត់ហ្ន៎?" នាងក៏ចង់ដឹង អំពីវិធីសម្រកទម្ងន់ជាបន្ថែមទៀត។

ប្រភេទនៃការផ្សព្វផ្សាយ ដែលកូនៗរបស់យើងទទួលយក បានជះឥទ្ធិពលមកលើរបៀបដែលពួកគេគិត មានអារម្មណ៍ និងប្រព្រឹត្ត។ វាអាចផ្លាស់ប្ដូររបៀបដែលពួកគេគិតថា អានទទួលបាន ដែលគួរឲ្យចង់បាន និងមានតម្លៃ និងផ្លាស់ប្ដូររបៀបដែលពួកគេគិតអំពីអ្នកដទៃ និងខ្លួនឯង។ ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា បណ្ដាញសង្គមបានលើកទឹកចិត្តឲ្យមានការប្រៀបធៀប និងចង់ឲ្យគេទទួលស្គាល់ តាមរយៈការសរសើរ។ ហេតុនេះហើយ កាលណាពួកគេកាន់តែសកម្ម ក្នុងបណ្ដាញសង្គម នោះពួកគេក៏កាន់តែមិនស្កប់ចិត្តចំពោះជីវិតខ្លួនឯង។

កូនៗរបស់យើងចាំបាច់ត្រូវរៀនហែលទឹក ដើម្បីជម្នះចរន្តនៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយឌីជីថល ដែលកំពុងតែហូរចុះមកយ៉ាងគំហុក ពុំនោះទេ ពួកគេនឹងត្រូវចរន្តទឹកនោះ គួចយកទៅបាត់។ ព្រះយេស៊ូវបានប្រាប់យើង ក្នុងបទគម្ពីរម៉ាថាយ ៦:២២-២៣ ថា :

ឯចង្កៀងរបស់រូបកាយ គឺជាភ្នែក ដូច្នេះ បើភ្នែកអ្នកល្អ នោះរូបកាយអ្នកទាំងមូលនឹងបានភ្លឺ តែបើភ្នែកអ្នកអាក្រក់វិញ នោះរូបកាយអ្នកទាំងមូល នឹងត្រូវងងឹតសូន្យ យ៉ាងនោះ បើពន្លឺដែលនៅក្នុងខ្លួនអ្នក ជាសេចក្ដីងងឹតហើយ ចុះសេចក្ដីងងឹតនោះនឹងបានជាខ្លាំងអម្បាលម៉ានទៅហ្ន៎។

ចំណុចនេះ បានរំឭកយើង ឲ្យការពារ និងមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះការអ្វីដែលចូលទៅក្នុងចិត្ត និងគំនិតយើង តាមរយៈការទស្សនាអ្វីៗ តាមញាណរបស់យើង។ ការមានប្រាជ្ញា គឺមានន័យថា យើងពិនិត្យមើលអ្វីដែលយើងជួបប្រទះ ដោយពឹងអាងពន្លឺនៃព្រះបន្ទូលព្រះ ជាជាងទៅតាមចរន្តសង្គម។ បានសេចក្ដីថា យើងខ្វល់អំពីការយល់ព្រមរបស់ព្រះអម្ចាស់ ជាជាងការយល់ព្រមរបស់មិត្តភក្តិ

និងមនុស្សនៅអនឡាញ។ ហើយយើងត្រូវវាយតម្លៃមកលើសារដែលយើងទទួល និងអ្វីដែលបានលេចឡើងនៅលើអេក្រង់របស់យើង។ តើព្រះបន្ទូលព្រះបានចែងដូចម្ដេចខ្លះ អំពីសារប្រភេទនោះ?

ការញៀន

ការកម្សាន្តសប្បាយបន្តិចបន្តួច នៅលើអេក្រង់ អាចជួយកាត់បន្ថយភាពតប់ប្រម៉ល់ វាអាចនាំឲ្យយើងញៀនបាន។ ឧទាហរណ៍ ហ្គេមអនឡាញ និងវីដេអូហ្គេម មិនគ្រាន់តែដាស់អារម្មណ៍ និងធ្វើឲ្យយើងជក់ចិត្តប៉ុណ្ណោះទេ តែជាញឹកញាប់ ពួកវាត្រូវបានគេរចនាមក ឲ្យមានការឲ្យរង្វាន់ដល់អ្នកលេង តាមរបៀបដែលលើកទឹកចិត្តពួកគេ ឲ្យបន្តលេងទៀត។

> ខេឡិប(Caleb) ដែលជាក្មេងអាយុ៩ឆ្នាំ បានគ្រវែងកាបូបស្ពាយរបស់គាត់ទៅកៀនជញ្ជាំង។ គាត់មានកិច្ចការសាលាជាច្រើន ដែលត្រូវធ្វើ តែគាត់មិនបានបើកមើលសៀវភៅទេ ផ្ទុយទៅវិញ គាត់បានបើកហ្គេមរបស់គាត់លេងទៅវិញ។ គាត់លើកហេតុផលថា "ការកម្សាន្តសប្បាយបន្តិចបន្តួច អាចជួយឲ្យខ្ញុំរៀនសូត្របានកាន់តែពូកែ! ប៉ុន្តែ គាត់ក៏បានជក់លេងហ្គេមអស់បីម៉ោងដោយមិនដឹងខ្លួន"។

ហ្គេមស្ថិតក្នុងចំណោមការកម្សាន្តសប្បាយ នៅលើអេក្រង់ ដែលធ្វើឲ្យមនុស្សញៀន។ ក្រៅពីហ្គេម គឺនៅមានគំនូរជីវចល វីដេអូខ្លីៗ កម្មវិធីទូរទស្សន៍ និងខ្សែភាពយន្ត ដែលគេអាចទស្សនា តាមអនឡាញ នៅក្នុងYoutube Netflix និង Facebook ជាដើម។ អ្នកខ្លះប្រហែលជាចង់សួរថា តើកូនៗរបស់ខ្ញុំនឹងឈប់ញៀនទូរស័ព្ទ ឬថេប្លេតទេ បើសិនជាខ្ញុំគ្រាន់តែរង់ចាំមើលពួកគេឈប់ដោយខ្លួនឯងនោះ? ការពិតដែលគួរឲ្យសោកស្ដាយនោះគឺថា ការញៀនអេក្រង់បានរីករាលដាលកាន់តែខ្លាំង ហើយពីមួយឆ្នាំ ទៅមួយឆ្នាំ វាកំពុងតែមានផលប៉ះពាល់មកលើកុមារទាំងពីរភេទអាយុកាន់តែតិច ។ ការស្រាវជ្រាវបានរកឃើញថា ការញៀននោះ អាចផ្លាស់ប្ដូររបៀបដែលខួរក្បាលដំណើរការ ហើយកាលបើវាបានផ្លាស់ប្ដូរហើយ នោះគេកាន់តែពិបាកផ្ដាច់ការញៀននោះ។ ដូចនេះ ឪពុកម្ដាយមានតួនាទី

កាន់តែសំខាន់ នៅក្នុងការដឹកនាំកូនៗរបស់ខ្លួន ឲ្យជៀសផុតពីបញ្ហានេះ។

ព្រះអម្ចាស់សព្វព្រះទ័យឲ្យយើងមានការប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះគ្រោះថ្នាក់នៃការកម្សាន្តសប្បាយ តាមឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់ ហើយទន្ទឹមនឹងនោះ ព្រះអង្គក៏បានត្រាសហៅរាស្ត្រព្រះអង្គ ឲ្យមានការដឹងខ្នាត ឬការចេះទប់ចិត្តខ្លួនឯង ដែលស្ថិតក្នុងចំណោមផលផ្លែនៃព្រះវិញ្ញាណ(កាឡាទី ៥:២២)។

គឺដូចដែលសាវ័កប៉ុលបានសរសេរថា :

ព្រះគុណនៃព្រះ ដែលនាំសេចក្តីសង្គ្រោះមកដល់មនុស្សទាំងឡាយ បានលេចមកហើយ ទាំងបង្ហាត់បង្រៀនយើងរាល់គ្នា ឲ្យលះចោលសេចក្តីទមិលល្មើស និងសេចក្តីប៉ងប្រាថ្នាក្នុងលោកនេះ ហើយឲ្យរស់នៅក្នុងសម័យនេះ ដោយសេចក្តីធ្ងន់ធ្ងរ សេចក្តីសុចរិត ហើយដោយគោរពប្រតិបត្តិដល់ព្រះវិញ ទាំងរង់ចាំសេចក្តីសង្ឃឹមដ៏មានពរ គឺឲ្យបានឃើញដំណើរលេចមកនៃសិរីល្អរបស់ព្រះដ៏ជាធំ និងព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ ជាព្រះអង្គសង្គ្រោះនៃយើង ដែលទ្រង់បានថ្វាយព្រះអង្គទ្រង់ជំនួសយើងរាល់គ្នា ដើម្បីនឹងលោះយើងឲ្យរួចពីគ្រប់ទាំងសេចក្តីទទឹងច្បាប់ ហើយនិងសំអាតមនុស្ស១ពួក ទុកដាច់ជារាស្ត្ររបស់ផងទ្រង់ ដែលឧស្សាហ៍ធ្វើការល្អ(ទីតុស ២:១១-១៤)។

ព្រះអម្ចាស់បានប្រទានព្រះគុណ តាមរយៈព្រះរាជបុត្រាព្រះអង្គ ព្រះនាមយេស៊ូវគ្រីស្ទ ដែលបានសុគតជំនួសយើង នៅលើឈើឆ្កាង គឺព្រះគុណដែលបានសង្គ្រោះយើង ឲ្យរួចផុតពីទោសអស់កល្បជានិច្ច។

អំណោយនៃព្រះគុណក៏ជួយយើងឲ្យបដិសេធអ្វីៗដែលលោកិយផ្តល់ឲ្យយើង ហើយចេះទប់ចិត្តខ្លួនឯង។ តើយើងអាចធ្វើដូចនេះបាន ដោយរបៀបណា? កាលណាយើងបានដើរជាមួយព្រះអម្ចាស់ជាប្រចាំថ្ងៃ យើងនឹងបានដឹងថា យើងកាន់តែលែងចង់បានអ្វីដែលលោកិយផ្តល់ឲ្យយើង ដែលរួមមានការគេចវេសពីបញ្ហា ការបម្រើផ្លូវអារម្មណ៍ និងការស្វែងរកការកម្សាន្តសប្បាយផ្ទាល់ខ្លួនជាដើម។ កាលណាយើងមានព្រះយេស៊ូវជាយុថ្កាដ៏រឹងមាំ យើងអាចរស់នៅ ដោយជីវិតដែលចេះទប់ចិត្ត ភាពសុចរិត និងការកោតខ្លាចព្រះ(ទីតុស ២:១១)។

ដូចនេះ កូនៗរបស់យើងត្រូវការអ្វី ដើម្បីឲ្យយើងអាចឈរឲ្យមាំមួនតតាំងនឹងភាពជន់ជោរដ៏ធ្ងន់ធ្ងរ នៃការញៀនអេក្រង់? ពួកគេត្រូវការចិត្តដែលពេញដោយព្រះគ្រីស្ទ ដែលព្រះអង្គនឹងបំបាត់ការស្រេកទឹកខាងវិញ្ញាណរបស់ពួកគេ និងជួយការពារឲ្យរួចផុតពីការល្បួងខាងសាច់ឈាម ដែលនាំឲ្យភ្លេចភាពអស់កល្បជានិច្ច ហើយបាត់បង់ការទប់ចិត្តខ្លួនឯង ឬការដឹងខ្នាត។ ការមានប្រាជ្ញា គឺជាការដឹងថា ការពេញដោយព្រះគ្រីស្ទ ជួយឲ្យចិត្តយើងឆ្អែតលើសពីតម្រូវការ។ កូនៗរបស់យើងត្រូវការដំណឹងល្អ។

ចូរជជែកជាមួយកូនរបស់អ្នក

សូមស្វែងរកវិធីពិភាក្សាជាមួយកូនរបស់អ្នក អំពីប្រធានបទខាងក្រោមនេះ ហើយវាជាផ្នែកមួយនៃការជជែកគ្នាប្រចាំថ្ងៃ។ អ្នកចាំបាច់ត្រូវជួយកូនអ្នក ឲ្យដឹងថា ព្រះគម្ពីរបានចែងអំពីការកម្សាន្តសប្បាយរបស់លោកិយ និងគោលតម្លៃរបស់វា ហើយអ្នកចាំបាច់ត្រូវជួយពួកគេ ឲ្យអាចជម្នះចរន្តមួយនេះបាន។

ក. **ត្រូវដឹងថា ការផ្សព្វផ្សាយក្នុងបណ្តាញសង្គម សុទ្ធតែមានខ្លឹមសាររបស់វា។** ចូរមើលរូបថត នៅលើបណ្តាញសង្គម ស្តាប់បទចម្រៀងដែលកំពុងពេញនិយម ឬមើលខ្សែភាពយន្តជាមួយកូនអ្នក។ ចូរពិភាក្សាគ្នា អំពីអត្ថន័យរបស់វា។ តើអត្ថន័យរបស់រូបភាព ឬវីដេអូនោះ អាចឲ្យយើងទទួលយកបានទេ គួរឲ្យចង់បាន ឬមានតម្លៃឬទេ? ចូរពិនិត្យមើលអ្វីៗទាំងអស់ ដោយប្រើព្រះបន្ទូលព្រះជួយបំភ្លឺ។ គឺមិនមែនចេះតែតាមគេតាមឯងនោះទេ។ តើព្រះបន្ទូលព្រះបានចែងដូចម្តេចខ្លះ អំពីខ្លឹមសារទាំងនោះ? តើព្រះបន្ទូលព្រះបានចែងថា ខ្លឹមសារទាំងនោះអាចទទួលយកបាន គួរឲ្យចង់បាន ឬមានតម្លៃឬទេ? តើអ្នកចង់ឆ្លើយតបដូចម្តេច ចំពោះសារទាំងនេះ ហើយតើអ្នកគួរតែឆ្លើយតប ដូចម្តេច ឲ្យស្របតាមព្រះបន្ទូលព្រះ?

ខ. **ចូលប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអ្វីដែលចូលក្នុងចិត្ត និងគំនិតរបស់អ្នក។** ចូរអាន ម៉ាថាយ ៦:២២-២៣ ជាមួយកូន។ ចូរពិភាក្សា អំពីមូលហេតុដែលយើងចាំបាច់ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្ន ចំពោះអ្វីដែលចូលក្នុងចិត្ត និងគំនិតរបស់យើង។

គ. **ចូរកុំឲ្យអ្វីមួយគ្រប់គ្រងចិត្តអ្នក។** ចូររៀនទប់ចិត្តខ្លួនឯង។ សូមអាន កាឡាទី ៥:២២ ជាមួយកូន។ ចូរពិភាក្សា អំពីអត្ថន័យនៃការចេះទប់ចិត្ត នៅក្នុងការចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់ និងការសម្រេចចិត្ត ធ្វើអ្វីមួយនៅលើអេក្រង់។ តើធ្វើដូចម្តេចឲ្យអ្នកអាចដឹងថា នរណាម្នាក់ចេះទប់ចិត្ត នៅក្នុងការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដែលមានអេក្រង់? តើអ្នកអាចរៀនទប់ចិត្តដូចម្តេចខ្លះ ពេលដែលអ្នកប្រើឧបករណ៍មានអេក្រង់?

ឃ. **ចូរចែកចាយអំពីអត្ថន័យនៃដំណឹងល្អ។** ចូរសួរកូនរបស់អ្នកថា តើការចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់មានប្រយោជន៍អ្វីខ្លះចំពោះពួកគេ បើធៀបនឹងអ្វីដែលពួកគេបានទទួលពីដំណឹងល្អ។ សូមជួយពួកគេ ឲ្យបានដឹងថា យើងរាល់គ្នាសុទ្ធតែត្រូវការព្រះយេស៊ូវ។ តើយើងគួរតែងាកទៅរកនរណា ដើម្បីទទួលបាននូវសុវត្ថិភាព និងការសរសើរពិតប្រាកដ? សូមលើកទឹកចិត្តកូនអ្នកឲ្យងាកទៅរកព្រះគ្រីស្ទ គឺមិនត្រូវងាកទៅរកអេក្រង់នោះឡើយ និងងាកទៅរកព្រះបន្ទូលព្រះ មិនមែនងាកទៅរកពាក្យពេចន៍នៅលើបណ្តាញសង្គម ឬការឆាតជាក្រុមនោះទេ ហើយឱនក្បាលអធិស្ឋាន គឺមិនមែនឈ្ងោកមុខដាក់អេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែតជាប់ជានិច្ចនោះទេ។

ការអធិស្ឋាន

ឱព្រះអម្ចាស់ សូមជួយកូនទូលបង្គំ ឲ្យប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះអត្ថន័យនៃសាររបស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយ ដោយពឹងអាងព្រះបន្ទូលព្រះអង្គ។ សូមកុំឲ្យអេក្រង់ទូរស័ព្ទ ឬផែប្លែតគ្រប់គ្រងពួកគេឡើយ តែសូមឲ្យពួកគេចេះទប់ចិត្តខ្លួនឯង។ សូមឲ្យចិត្តរបស់ពួកគេបានពេញដោយព្រះគ្រីស្ទ ដើម្បីកុំឲ្យពួកគេញៀននឹងការកម្សាន្តនៅលើអេក្រង់ ដែលធ្វើឲ្យពួកគេមិនចេះស្កប់ស្កល់នោះឡើយ។

ទី៥

គន្លឹះដែលមានប្រសិទ្ធភាព

ជួយផង! កូនរបស់ខ្ញុំញៀនអេក្រង់ហើយ? ការចំណាយពេលមុខអេក្រង់ នាំមកនូវចំណេះដឹង ការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត ការទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម និងការកម្សាន្តសប្បាយ។ បើអ្នកមានចិត្តថប់បារម្ភចំពោះការចំណាយពេលរបស់កូនអ្នកនៅពីមុខអេក្រង់ នោះសូមចាំថា អ្នកមិនទាន់យឺតពេល ឬឆាប់ពេក នៅក្នុងការចាប់ផ្តើមដឹកនាំកូនអ្នក នៅក្នុងផ្នែកនេះឡើយ។ តាមពិត ពេលនេះ ជាពេលដែលល្អបំផុត សម្រាប់ការដឹកនាំកូនរបស់អ្នក ក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ។ ខាងក្រោមនេះជាការសង្ខេបនូវអ្វីដែលយើងបានលើកមកនិយាយកន្លងមក ហើយបន្ទាប់មកយើងនឹងមើលគន្លឹះដែលមានប្រសិទ្ធភាពមួយចំនួន។

ការពិត អំពីអេក្រង់

- អេក្រង់ផ្តល់ឲ្យនូវចំណេះដឹង ប៉ុន្តែ ពួកគេត្រូវការប្រាជ្ញា ដើម្បីដឹងថា មានការអ្វីខ្លះដែលព្រះអម្ចាស់មិនសព្វព្រះទ័យ ហើយអ្វីខ្លះព្រះអង្គសព្វព្រះទ័យ។
- អេក្រង់នាំមកនូវការទំនាក់ទំនងទាន់ចិត្ត ប៉ុន្តែ ការទំនាក់ទំនងគ្រប់ពេលវេលា ធ្វើឲ្យបាត់បង់ឱកាសជាច្រើន។ ចូរចំណាយពេលសម្រាប់ ព្រះ គ្រួសារ និង ការសម្រាក។
- អេក្រង់ជួយឲ្យយើងមានទំនាក់ទំនងក្នុងសង្គម ប៉ុន្តែ ចូរយើងថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ ដោយការអ្វីដែលយើងនិយាយ ឬធ្វើតាមអនឡាញ។
- អេក្រង់ផ្តល់ឲ្យនូវការកម្សាន្តសប្បាយ ប៉ុន្តែ ការពេញដោយព្រះគ្រីស្ទ នាំមកនូវជីវិតពេញបរិបូរ និងអស់កល្បជានិច្ច។ សូមយើងពិនិត្យមើលសារដែលយើងទទួល ដោយប្រើព្រះបន្ទូលព្រះ និងរៀនទប់ចិត្តខ្លួនឯង។

ការបង្រៀនក្នុងព្រះគម្ពីរ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍មានអេក្រង់

ការមានប្រាជ្ញាគឺមានន័យថា :

1. យើងអាចដឹងថា ព្រះអម្ចាស់សព្វព្រះទ័យ ឬមិនសព្វព្រះទ័យនឹងអ្វីខ្លះ នៅតាមអនឡាញ
2. ដឹងថា ពេលវេលាមានកំណត់ ហើយសម្រេចចិត្តប្រើពេលវេលា ឲ្យមានតុល្យភាព
3. ដឹងថា យើងមានការទទួលខុសត្រូវ នៅចំពោះមុខព្រះ សម្រាប់អ្វីៗដែលយើងនិយាយ និងធ្វើតាមអនឡាញ។
4. ដឹងថា ការអ្វីដែលមិនថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ គឺជាអ្វីដែលមិនត្រូវធ្វើ ទោះអ្នកដទៃមិនដឹងថា យើងធ្វើវាក៏ដោយ។
5. ពិនិត្យអ្វីដែលយើងបានជួបតាមអនឡាញ ដោយប្រើព្រះបន្ទូលព្រះ គឺមិនចេះតែទៅតាមគេ
6. ដឹងថា ការពេញដោយព្រះគ្រីស្ទ ជួយឲ្យចិត្តយើងឆ្អែត លើសពីតម្រូវការ។

គន្លឹះដែលមានប្រសិទ្ធភាព

ខាងក្រោមនេះ គឺជាគន្លឹះដែលមានប្រសិទ្ធភាព ដែលអ្នកអាចប្រើ ដើម្បីដឹកនាំកូនអ្នក នៅក្នុងការចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់ :

១. ចូរដាក់ច្បាប់សម្រាប់ការចំណាយពេលជាមួយអេក្រង់ គឺដូចដែលអ្នកបានដាក់ច្បាប់ ដើម្បីឲ្យពួកគេមានអាកប្បកិរិយាល្អ ឬជួយការងារផ្ទះជាដើម។ ដាក់ដែនកំណត់ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍មានអេក្រង់ ដោយកំណត់រយៈពេល (ឧទាហរណ៍ កំណត់រយៈពេលប៉ុន្មាននាទី ក្នុងមួយថ្ងៃ ឬមួយសប្តាហ៍ ហើយមិនត្រូវប្រើប្រាស់ឧបករណ៍មានអេក្រង់ បន្ទាប់ពីពេលដ៏ជាក់លាក់ណាមួយ) ប្រភេទ (ឧទាហរណ៍ : មិនត្រូវទាញយកappថ្មីៗ ឬលេងហ្គេមណាមួយ ដោយគ្មានការអនុញ្ញាត) និង ទីកន្លែង (ឧទាហរណ៍ មិនត្រូវប្រើឧបករណ៍មានអេក្រង់ ក្នុងបន្ទប់គេង)។ ពីដំបូងអ្នកត្រូវមានភាពតឹងរឹង ប៉ុន្តែ អ្នកត្រូវប្រាប់កូនអ្នកថា អ្នកនឹងឲ្យពួកគេមានសេរីភាពច្រើនជាងនេះ នៅក្នុងការសម្រេចចិត្តធ្វើអ្វីៗនៅពីមុខអេក្រង់ បើសិនជាអ្នកអាចទុកចិត្តពួកគេបាន។ ត្រូវដាក់ច្បាប់មួយដែលមិនអាចតវ៉ាបាន : គឺអ្នកត្រូវតែស្គាល់លេខសម្ងាត់ ដែលកូនអ្នកប្រើ ក្នុងឧបករណ៍ និងគណនីរបស់ពួកគេ។

២. ត្រូវប្រើការគ្រប់គ្រងក្នុងនាមជាឪពុកម្តាយ ដើម្បីរឹតត្បិតចំពោះអ្វីដែលកូនអ្នកអាចធ្វើ នៅលើអេក្រង់ និងរយៈពេលដែលពួកគេអាចធ្វើវា។

៣. ត្រូវមានគោលការណ៍នៃតម្លាភាព។ ចូរបង្កើតទម្លាប់មួយ ដែលក្នុងនោះ អ្នកនិងកូនអ្នក អាចមើលអេក្រង់របស់គ្នាទៅវិញទៅមក ហើយជជែកអំពីអ្វីដែលបានឃើញ។

៤. ចូរចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់ជាមួយគ្នា- ការលេងហ្គេម មើលខ្សែភាពយន្តស្តាប់ចម្រៀង ឬបង្ហោះអ្វីមួយជាមួយគ្នា នៅតាមបណ្តាញសង្គម។ ការនេះនឹងផ្តល់ឱកាស ឲ្យកូនអ្នកមានពេលរៀនសូត្រ អំពីការចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់។

៥. ចូរមានការសន្ទនាជាទៀងទាត់ ជាមួយកូនអ្នក ដោយប្រើគំនិត ដែលបានលើកឡើងក្នុង ផ្នែក "ចូរជជែកជាមួយកូនអ្នក" ក្នុងសៀវភៅនេះ។ ចូរពិភាក្សាអំពីការចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់ គឺមិនគ្រាន់តែដើម្បីស្តីបន្ទោសពួកគេសម្រាប់កំហុសដែលពួកគេមាននៅក្នុងការប្រើប្រាស់អេក្រង់ប៉ុណ្ណោះឡើយ។

សម្រាប់ពេលខាងមុខ

ជាចុងក្រោយ តើយើងចង់បានលទ្ធផលអ្វី? គឺយើងចង់បានកូនដែលថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ ក្នុងការប្រើប្រាស់ពេលវេលា និងការផ្តោតទៅលើអ្វីមួយ តាមអនឡាញ និងក្រៅអនឡាញ និងមានទស្សនៈដែលកោតខ្លាចព្រះ ក្នុងពិភពនៃប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយរបស់លោកិយ និងកូនដែលចេះគ្រប់គ្រង់ឧបករណ៍របស់ខ្លួន ជាជាងឲ្យឧបករណ៍ទាំងនោះគ្រប់គ្រងពួកគេ។

សូមចាំថា អេក្រង់គ្រាន់តែជាឧបករណ៍ប៉ុណ្ណោះ។ របៀបដែលកូនយើងប្រើប្រាស់វា ជាកត្តាកំណត់លទ្ធផលជាអវិជ្ជមាន ឬវិជ្ជមាន។ ដូចនេះ ហេតុអ្វីយើងមិនទៅមុខមួយជំហានទៀត ដោយបង្កើនគោលតម្លៃនៃការកោតខ្លាចព្រះជាអតិបរមា ជាជាងកាត់បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃការចំណាយពេលពីមុខអេក្រង់ជាអប្បបរមា? សូមយើងបង្ហាញកូនៗរបស់យើង អំពីរបៀបដែលពួកគេអាចស្វែងរកប្រាជ្ញាមកពីព្រះតាមរយៈអេក្រង់ ដូចជាតាមរយៈការអានអត្ថបទរបស់គ្រីស្ទបរិស័ទ មើលវីដេអូ ស្តីអំពីព្រះគម្ពីរ ស្តាប់សម្លេងអធិប្បាយព្រះបន្ទូល ឬរៀនស្តាប់ចម្រៀងគ្រីស្ទបរិស័ទតាមអនឡាញជាដើម។ ចូរយើងលើកទឹកចិត្តកូនៗរបស់យើង ឲ្យបង្ហោះខគម្ពីរ អត្ថបទគ្រីស្ទបរិស័ទ ឬទីបន្ទាល់ផ្ទាល់ខ្លួនជាដើម។ ចូរយើងរំឭកពួកគេ ឲ្យប្រើapp សម្រាប់ឆាត ដើម្បីឈោងចាប់មិត្តភក្តិ ដោយព្រះបន្ទូលលើកទឹកចិត្ត ក្នុងព្រះគម្ពីរ។ កាលណាយើងធ្វើដូចនេះ កូនៗរបស់យើងនឹងអាចបញ្ចេញពន្លឺថ្វាយព្រះគ្រីស្ទតាមអនឡាញ។

សូមយើងពិចារណា អំពីពាក្យពេចន៍របស់លោកម៉ូសេ ដែលមានដូចតទៅ :

ត្រូវឲ្យឯងស្រឡាញ់ព្រះយេហូវ៉ា ជាព្រះនៃឯងឲ្យអស់ពីចិត្ត អស់ពីព្រលឹង ហើយអស់ពីកំឡាំងឯង សេចក្តីទាំងនេះដែលអញបង្គាប់ដល់ឯងនៅថ្ងៃនេះ នោះត្រូវនៅជាប់ក្នុងចិត្តឯងចុះ ត្រូវឲ្យប្រិតប្រៀនសេចក្តីទាំងនេះដល់កូនចៅឯង ព្រមទាំងនិយាយដំណាល ក្នុងកាលដែលអង្គុយនៅក្នុងផ្ទះហើយដើរតាមផ្លូវ ក្នុងកាលដែលដេក ហើយក្រោកឡើង ត្រូវចងសេចក្តីទាំងនេះជាប់នៅដៃឯង ទុកជាទីសំគាល់ ហើយត្រូវធ្វើជាស្លាកនៅកណ្តាលថ្ងាសឯងផង ក៏ត្រូវកត់នៅក្របទ្វារផ្ទះឯង ហើយនៅទ្វារកំផែងរបស់ឯងផង(ចោទិយកថា ៦:៥-៩)។

តើកូនរបស់អ្នកកំពុងតែចង់ចំណាយពេលកាន់តែច្រើន នៅពីមុខអេក្រង់ឬ? នេះមិនមែនជាបញ្ហាប្រឈម ដែលធ្ងន់ធ្ងរទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ វាជាឱកាសសម្រាប់ឲ្យយើងសន្ទនាជាមួយពួកគេ អំពីរបៀបថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះ។ ចូរយើងទំនាក់ទំនងជាមួយពួកគេឲ្យបានទៀងទាត់ នៅផ្ទះ ឬនៅក្រៅផ្ទះ នៅពេលព្រឹក និងល្ងាច។ បើយើងអាចដឹកនាំកូនៗយើង ដោយប្រើប្រាជ្ញាក្នុងព្រះគម្ពីរ ពួកគេនឹងអាចជៀសវាងគ្រោះថ្នាក់នៃអេក្រង់ ដោយជំនួយមកពីព្រះ ខណៈពេលដែលពួកគេថ្វាយសិរីល្អដល់ព្រះអង្គ តាមអនឡាញ។

BIBLICAL WISDOM *for* PARENTS

Visit **www.biblical-parenting.org** for

Biblical wisdom on parenting

Visit www.biblical-parenting.org for

- Biblical wisdom on parenting, based on God´s Word
- Practical tips & advice from experts and parents
- Inspiring stories from parents who´ve walked the same journey
- Daily prayer to help you pray for your family
- Resources for the whole family

ធនធានរបស់យើងខ្ញុំ

អង្គការនំម៉ាណាប្រចាំថ្ងៃ មានសៀវភៅជាច្រើន ដែលផ្ដែកទៅលើព្រះគម្ពីរ សម្រាប់ការបោះជំហាននីមួយៗ ក្នុងការធ្វើដំណើរខាងវិញ្ញាណរបស់អ្នក ជាជំនួយដល់អ្នក ខណៈពេលដែលអ្នកស្វែងរកក្ដីអំណរ ក្នុងការដើរជាមួយព្រះយេស៊ូវគ្រីស្ទ។ យើងខ្ញុំបានរៀបចំធនធាន សម្រាប់អ្នកស្វែងរកសេចក្ដីពិត ក៏ដូចជាអ្នកជឿ ដែលកំពុងស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលនីមួយៗ នៃការធ្វើដំណើរខាងវិញ្ញាណ។ ទោះអ្នកកំពុងតែស្វែងយល់អំពីជំនឿគ្រីស្ទបរិស័ទ កំពុងតែចាប់ផ្ដើមដោយជំនឿ កំពុងតែពេញវ័យក្នុងការដើរជាមួយព្រះ ឬកំពុងឈោងចាប់អ្នកដទៃ ដោយដំណឹងល្អក្ដី យើងខ្ញុំមានសម្ភារៈដែលអ្នកអាចប្រើ និងចែករំលែក ដូចជា :

- **ការស្វែងរកព្រះគ្រីស្ទ :**

  គឺធនធានដែលអញ្ជើញអ្នក ឲ្យស្វែងយល់អំពីជំនឿគ្រីស្ទបរិស័ទ

- **ការស្វែងយល់អំពីព្រះគ្រីស្ទ :**

  គឺធនធានដែលអញ្ជើញអ្នក ឲ្យមានការយល់ដឹងកាន់តែស៊ីជម្រៅ អំពីដំណឹងល្អ

- **ការលូតលាស់ក្នុងព្រះគ្រីស្ទ :**

  គឺធនធានដែលជួយអ្នក ឲ្យចាប់ផ្ដើមការធ្វើដំណើរនៃជំនឿរបស់អ្នក

- **ការចូលទៅជិតព្រះគ្រីស្ទ :**

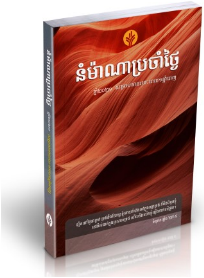
  គឺធនធានដែលជួយអ្នក ឲ្យប្រើ និងបង្ហាញជំនឿរបស់អ្នក

ការផ្ដោតទៅលើព្រះគ្រីស្ទ :

គឺធនធានដែលជួយអ្នក ក្នុងការបម្រើ និងផ្សាយដំណឹងល្អ

ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម សូមចូលក្នុងវេបសាយ : www.khmer-odb.org

នំម៉ាណាប្រចាំថ្ងៃ



សូមចំណាយពេលប្រចាំថ្ងៃ ជាមួយព្រះបន្ទូលព្រះ ដោយប្រើសៀវភៅនំម៉ាណាប្រចាំថ្ងៃ ដ៏ពេញនិយម សម្រាប់ប្រកបជាមួយព្រះប្រចាំថ្ងៃ ដែលលើកទឹកចិត្តអ្នកអាន ឲ្យជញ្ជឹងគិតព្រះបន្ទូលព្រះ។ ទន្ទឹមនឹងនោះ អ្នកក៏អាចអានខគម្ពីរខ្លីៗ និងអត្ថបទដែលប្រើទីបន្ទាល់នៃជីវិតពិត ក្នុងការបកស្រាយគោលការណ៍នៃព្រះគម្ពីរ និងលើកទឹកចិត្តអ្នកអាន ឲ្យប្រើប្រាស់ការបង្រៀននោះ ក្នុងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួនផងដែរ។ សៀវភៅនំម៉ាណាប្រចាំថ្ងៃ ត្រូវបានចែកផ្សាយ ជាង៥០ភាសា ទូទាំងពិភពលោក និងត្រូវបានមនុស្សរាប់លាននាក់អានជារៀងរាល់ថ្ងៃ។ ហើយក៏មានជាភាសាខ្មែរ ដែលយើងខ្ញុំបានបោះពុម្ពផ្សាយ ផ្ដល់ជូនតាមអនឡាញ នៅក្នុងapp និងអ៊ីមែល។

ក្រុមសៀវភៅការរុករកឃើញ

លោកអ្នកអាចមានការយល់ដឹង និងស្រឡាញ់ព្រះបន្ទូលព្រះកាន់តែស៊ីជម្រៅ ដោយប្រើសៀវភៅការរុករកឃើញរបស់យើងខ្ញុំ។ សូមស្វែងយល់បន្ថែមអំពីព្រះ ព្រះគម្ពីរ ជំនឿគ្រីស្ទបរិស័ទ និងការអនុវត្តន៍ និងប្រធានបទជាច្រើនទៀត ក្នុងអត្ថបទដ៏មានន័យ ដែលផ្ដល់ឲ្យនូវការបង្រៀនព្រះគម្ពីរ និងយោបលដ៏មានប្រសិទ្ធភាព អំពីការរស់នៅជាគ្រីស្ទបរិស័ទ។ អ្នកក៏អាចស្វែងរកសៀវភៅទាំងនេះបានក្នុងវេបសាយ : www.khmer-odb.org/ds/