



# ການຕັດສິນໃຈ ການຢູ່ຮ່ວມກັນຂອງຄູ່ ຜົວເມຍ



ຮຽບຮຽງໂດຍ:  
ດຣ ປົວວັນ ສິມສະໜິດ  
ກວດແກ້ໂດຍ: ທີມງານ SMT



# ຈຸດປະສົງຂອງການຝຶກອົບຮົມ

1. ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມ ເຂົ້າໃຈ ໃນການຕັດສິນໃຈ ລະຫວ່າງ ຄູ່ຜົວເມຍ ທີ່ ມາຈາກ ຕ່າງຄອບຄົວ
2. ເພື່ອໃຫ້ຮູ້ຈັກຫຼັກການ ການໃຊ້ຊີວິດຄູ່ໃຫ້ໝັ້ນຄົງ ແລະ ຍິນຍາວ



# ການຕັດສິນໃຈ ລະຫວ່າງຄູ່ຜົວເມຍ

- ເມື່ອຄົນ ສອງຄົນ ຕັດສິນໃຈ ມາໃຊ້ຊີວິດຄູ່ຮ່ວມກັນ ຫຼື ຕັດສິນໃຈ ແຕ່ງງານກັນ ຈຸດນີ້ ຖືວ່າເປັນຈຸດການເລີ່ມຕົ້ນ ການມີຊີວິດ
- ຄອບຄົວ ເຊິ່ງເປັນຈຸດໝາຍປາຍທາງ ຂອງແຕ່ລະຄອບຄົວ ຈະເປັນແບບໃດນັ້ນ ຄົງບໍ່ສາມາດຄາດການ ຫຼື ບອກໄດ້ວ່າ: ທ່ານ ທັງສອງຄົນ ຈະເດີນທາງໄປດ້ວຍກັນ ຈົນເຖິງຈຸດໝາຍປາຍທາງ ດັ່ງທີ່ຜູ້ເຖົ້າ ຜູ້ແກ່ໄດ້ອວຍພອນໄວ້ ໃນວັນແຕ່ງງານວ່າ:  
*ຂໍໃຫ້ ທ່ານ ທັງສອງ ຈົ່ງຄອງຮັກ ໄປໃຫ້ຍາວໜັ້ນ ຈົນແກ່ ຈົນເຖົ້າ*
- ໄດ້ ຫຼື ບໍ່ ເພາະການທີ່ຄົນສອງຄົນ ຕອ້ງມາໃຊ້ຊີວິດຮ່ວມກັນ ໃນຊ່ວງໄລຍະ ເຂົາໃໝ່ ປາມັນ ເຖິງແມ່ນຫຍັງກໍຍອມໄດ້
- ແຕ່ເມື່ອຊີວິດຄູ່ ເດີນທາງຮ່ວມກັນໄປໄລຍະນຶ່ງແລ້ວ ຄວາມເປັນຕົວຕົນ ນິໃສທີ່ແທ້ຈິງຂອງແຕ່ລະຄົນ ກໍຈະສະແດງ ອອກມາ
- ການຈະໃຫ້ເຮົາມີນິໃສທີ່ຖືກໃຈ ດີພອ້ມ ສຳລັບ ອີກຄົນ ຄົງຈະເປັນເລື່ອງທີ່ຍາກ

# ການຕັດສິນໃຈ ລະຫວ່າງຄູ່ຜົວເມຍ(ຕໍ່)

- ດັ່ງນັ້ນ ສິ່ງທີ່ສໍາຄັນ ທີ່ຈະຊ່ວຍ ໃຫ້ຄົນສອງຄົນ ທີ່ມາຈາກຕ່າງຄອບຄົວ ຕ່າງ ການລ້ຽງດູ ສາມາດມີຊີວິດຄູ່ ທີ່ມີຄວາມສຸກ ຫວານຊື່ນ ໄດ້ຢ່າງຍິນຍາວໄດ້ ນັ້ນ ຕອ້ອງອາໃສ ຄວາມຮ່ວມມື ຈາກທັງສອງຝ່າຍ ທີ່ຮຽນຮູ້ ແລະ ປັບຕົວເຂົ້າ ຫາກັນ
- ຫຼັກສໍາຄັນ ທີ່ຈະຊ່ວຍກັນຮັກສາ ຄວາມສໍາພັນຂອງຊີວິດຄູ່ໃຫ້ເຂັ້ມແຂງ ແລະ ໜັ້ນຄົງຍາວນານຄື:





# ຫຼັກການ ໃນການໃຊ້ຊີວິດຮ່ວມກັນໃຫ້ໝັ້ນຄົງ ແລະ ຍິນຍາວ

1. ການຍອມຮັບ ກັນ ແລະ ກັນ ເປັນສິ່ງສໍາຄັນເບື້ອງຕົ້ນຂອງການໃຊ້ຊີວິດຮ່ວມກັນ
2. ຢ່າຄາດຫວັງ “ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າ” ຈະສົມບູນແບບ
3. ຮູ້ຈັກທີ່ຈະຊື່ສານກັນ
4. ການຮູ້ຈັກ ທີ່ຈະຂໍໂທດຈາກກັນ
5. ການມີເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນ
6. ເພດສໍາພັນໃນຊີວິດຄູ່
7. ຮຽນຮູ້ ທໍາຄວາມເຂົ້າໃຈ ທໍາມະຊາດ ຄວາມແຕກຕ່າງ ລະຫວ່າງ ເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ
8. ຮູ້ຈັກພາລະໜ້າທີ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ
9. ການຈັດການກັບຄວາມຂັດແຍ່ງ
10. ເສີມຄວາມຮັກ ໃຫ້ ເຕີບໂຕ
11. ບໍລິຫານຈັດການເລື່ອງການເງິນ
12. ມີຊີວິດທີ່ເປັນຂອງຕົນເອງດ້ວຍ





# 1. ການຍອມຮັບ ກັນ ແລະ ກັນ ເປັນສິ່ງສໍາຄັນເບື້ອງຕົ້ນຂອງ ການໃຊ້ຊີວິດຄູ່ຮ່ວມກັນ

- ເພາະການທີ່ສອງຄົນ ຕ້ອງມາໃຊ້ຊີວິດຮ່ວມກັນ ຕະຫຼອດຊີວິດ ຕ້ອງເຫັນໜ້າກັນທຸກມື້ ຕ້ອງມີກິດຈະກຳ ທຸກວັນຮ່ວມກັນ, ຕ້ອງປຶກສາຫາລືກັນທຸກວັນ ແກ້ບັນຫາຮ່ວມກັນຢ່າງຫຼັກລ້ຽງບໍ່ໄດ້
- ການຍອມຮັບກັນໃນທຸກແງ່ມູມ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ທັງຄູ່ຢູ່ຮ່ວມກັນໂດຍບໍ່ຂັດແຍ້ງ, ທັງຄວາມຄິດ ແລະ ອາລົມ ບໍລິຫານກັນ ບໍ່ເບື້ອກັນ ບໍ່ດູກກັນ ບໍ່ຊິງກັນ
- ລັກສະນະ ການຍອມຮັບກັນ, ແລະ ກັນໄດ້ມີເຄື່ອງບິ່ງບອກຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ການເບິ່ງອີກຝ່າຍໃນແງ່ດີ ພໍໃຈໃນຄູ່ຊີວິດ ທັງຮູບຮ່າງໜ້າຕາ ສະຕິປັນຍາ ຄວາມຄິດເຫັນ ແລະ ຈິດໃຈ ຈະເຮັດໃຫ້ ທັງຄູ່ສື່ສານກັນໄດ້ ຄ່ອງແຄ້ວ
- ແມ່ນແຕ່ ການຕອບສະໜອງ ທາງເພດສໍາພັນ ທີ່ຄູ່ສົມລົດມອບໝາຍໃຫ້ ຍອມຮັບໃນຕົວຕົນ ລວມໄປເຖິງຄ່ານິຍົມຂອງອີກຝ່າຍນຶ່ງ



## 2. ຢ່າຄາດຫວັງ “ຄູ່ຄອງຂອງເຈົ້າ” ຈະສົມບູນແບບ



- ເພາະບໍ່ມີໃຜຈະສົມບູນແບບໄປທັງໝົດ ແຕ່ຕົວຂອງເຮົາເອງ ຍັງມີທັງຈຸດດີ ແລະ ຈຸດບໍ່ດີ
- ການມາໃຊ້ຊີວິດຄູ່ຮ່ວມກັນ ຈຳເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ທີ່ຈະເພິ່ງພໍໃຈກັບຂໍ້ດີ ແລະ ຍອມຮັບຂໍ້ເສຍຂອງ ກັນ ແລະ ກັນ
- ເຮົາບໍ່ສາມາດຈະຄາດຫວັງວ່າ ຈະເຂົ້າກັນໄດ້ ກັບຄູ່ຄອງຂອງເຮົາ ທຸກໆ ເລື້ອງ
- ຫຼື ຈະໄປຄາດຫວັງ ໃຫ້ເຂົາໄປເຮັດແນວສິ່ງ ທີ່ເຮົາຕ້ອງການ ແຕ່ຕ້ອງອາໄສວິທີການປັບຕົວເຂົາຫາກັນ
- ດ້ວຍການປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳຂອງຕົນເອງ ແລະ ຫຼື ປັບຕົວໃຫ້ຍອມຮັບສິ່ງທີ່ອີກຝ່າຍເປັນ
- ເພື່ອໃຫ້ຢູ່ກັບເຂົາ ຢ່າງບໍ່ຕ້ອງເປັນທຸກ ເພາະນິໃສບາງຢ່າງ ບໍ່ສາມາດປັບເຂົາຫາກັນໄດ້ ຈຶ່ງຢ່າຄາດຫວັງ ໃຫ້ເບິ່ງສ່ວນທີ່ດີ ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ

### 3. ຮູ້ຈັກທີ່ຈະຊື່ສານກັນ



- ໃນທາງຈິດຕະວິທະຍາ ຖືວ່າເປັນການສື່ສານ ເປັນ ເລື່ອງສຳຄັນ ອັນນຶ່ງຂອງຊີວິດຄູ່
- ເພາະການສື່ສານ ເປັນການໃຊ້ພາສາ ເພື່ອໃຫ້ອີກຝ່າຍ ເຂົ້າໃຈ ຄວາມຄຶດ ຄວາມຮູ້ສຶກ ແລະ ຄວາມຕ້ອງການ ຂອງກັນ ແລະກັນ
- ແຕ່ໃນຄວາມເປັນຈິງທີ່ພົບ ໃນຊີວິດຄູ່ ຍິ່ງຢູ່ນຳກັນດົນ ຄູ່ຜົວເມຍ ຍິ່ງຈະສື່ສານກັນໜ້ອຍລົງ ແລະ ຄິດເອົາເອງ ວ່າຢູ່ນຳກັນມາຕັ້ງດົນແລ້ວ ອີກຝ່າຍນຶ່ງໜ້າຈະຮູ້ວ່າ ອີກຝ່າຍໜຶ່ງຄິດຫຍັງ ແລະ ຕ້ອງການຫຍັງ
- ເຊິ່ງຖ້າເບິ່ງແລ້ວເຂົ້າໃຈຖືກ ກໍດີໄປ ຖ້າແປຄວາມໝາຍ ຜິດ ກໍຈະເຮັດໃຫ້ຄອບຄົວມີປັນຫາໄດ້
- ທາງທີ່ດີ ຄວນຮຽນຮູ້ ທີ່ຈະເວົ້າ ແລະ ສະແດງອອກວ່າ ເຈົ້າຮູ້ສຶກແບບໃດ ເພື່ອໃຫ້ອີກຝ່າຍເຂົ້າໃຈແບບໃດ ຕ້ອງການຫຍັງ



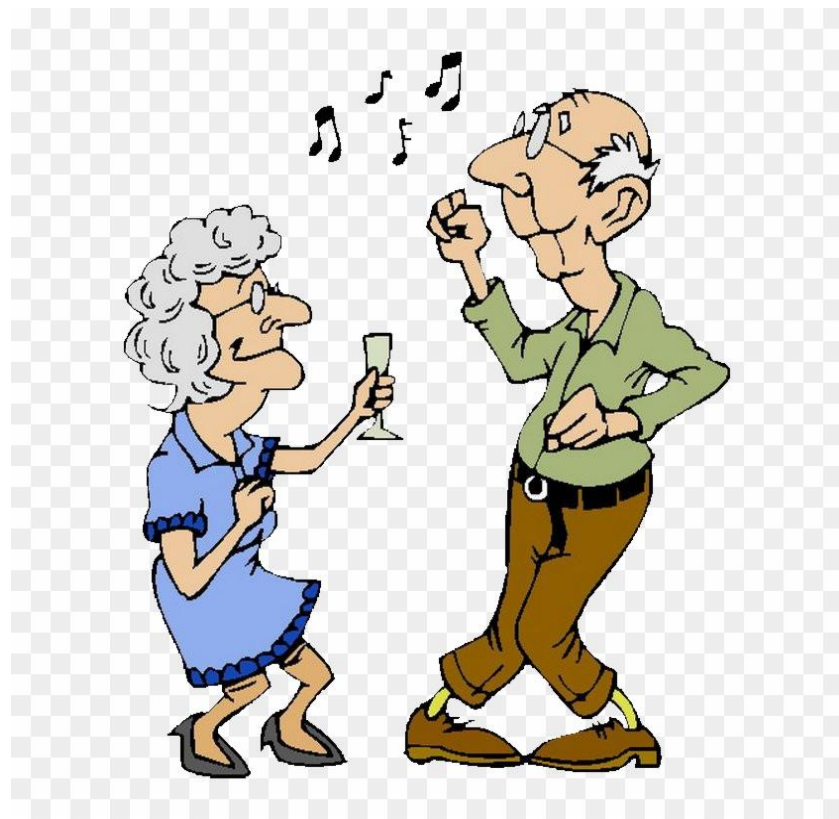
## 4. ການຮູ້ຈັກ ທີ່ຈະຂໍໂທດຈາກກັນ

- ຫາກຄູ່ ແຕ່ງງານ ຍອມຮັບເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນໄດ້ ເທົ່າທີ່ສາມາດຍອມຮັບ ກັນໄດ້ ແລະ ພະຍາຍາມປັບຕົວໃຫ້ ຫຼາຍທີ່ສຸດ ເທົ່າທີ່ຈະເຮັດໄດ້
- ແຕ່ກໍຍັງມີເລື່ອງທີ່ຄູ່ຂອງເຮົາ ເຮັດໃນ ສິ່ງທີ່ກໍ່ໃຫ້ເກີດຄວາມເສຍໃຈຂຶ້ນໃນ ຄວາມສໍ່ພັນ ລະຫວ່າງກັນ
- ທັງຄູ່ຄວນຮູ້ຈັກ ໃຫ້ອະໄພກັນ ບໍ່ເກັບ ຄວາມ ໃຈຮ້າຍ ເຄື່ອງໃຈເກັບໄວ້ ສິ່ງ ນີ້ເປັນສິ່ງທີ່ດີຫຼາຍ ໃນຊີວິດຄູ່



# 5. ການມີເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນ

- ຫຼັງແຕ່ງງານ ຄູ່ຜົວເມຍ ມີເວລາໃຫ້ກັນ ເພື່ອໃຊ້ເວລາໃນການຢູ່ຮ່ວມກັນ ສິ່ງນີ້ຖືເປັນສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບຊີວິດຄູ່
- ເພາະການມີເວລາຢູ່ຮ່ວມກັນ ຍອມຮັບ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສຸກມາດ ສື່ສານກັບຄູ່ໄດ້ຢ່າງມີປະສິດທິພາບ ຫຼາຍຂຶ້ນ ໂດຍສະເພາະໃນຍຸກປະຈຸບັນ ທີ່ຕ່າງຄົນຕ່າງເຮັດວຽກນອກບ້ານ ເວລາໃຫ້ກັນອາດຈະບໍ່ຫຼາຍ ແຕ່ທັງສອງຝ່າຍສາມາດ ເຮັດໃຫ້ເວລາ ແຕ່ລະມື້ມີຄຸນນະພາບຢ່າງແທ້ຈິງ
- ໂດຍການເຮັດກິດຈະກຳທີ່ພໍໃຈ ແລະ ມີຄວາມສຸກຮ່ວມກັນ ຕະຫຼອດຈົນທັງສອງຝ່າຍໃຫ້ຄວາມສົນໃຈ ຕໍ່ສິ່ງທີ່ທັງສອງຝ່າຍ ມັກເຊີນດຽວກັນ
- ແນວໃດກໍຕາມ ການມີສ່ວນຮ່ວມກັນໃນຄວາມສໍາພັນລະຫວ່າງກັນ ກໍເປັນເລື່ອງທຳມະດາ ແລະ ອາດເປັນສີ່ສັ້ນໃນການໃຊ້ຊີວິດຄູ່



## 6. ເພດສໍາພັນໃນຊີວິດຄູ່

- ການສ້າງຄວາມສົມດູນ ໃນເລື່ອງເພດສໍາພັນ ເຊິ່ງນໍາມາດ້ວຍຄວາມເພິ່ງພໍໃຈ ຂອງຄູ່ຜົວເມຍ ແລະ ຖືເປັນເລື່ອງສໍາຄັນຢ່າງຍິ່ງ ທີ່ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຊີວິດຄູ່ ລາບລື່ນ ແລະ ເປັນສຸກ
- ຄູ່ຜົວເມຍ ຈໍາເປັນຕ້ອງຮຽນຮູ້ ຄວາມຕ້ອງການຂອງກັນ ແລະ ກັນ ຮູ້ວ່າ ຄູ່ຂອງເຮົາ ມັກຫຍັງ ຫຼື ບໍ່ມັກຫຍັງ ແບບໃດ ທີ່ເຮັດໃຫ້ຄູ່ຂອງເຮົາມີຄວາມສຸກ
- ເພື່ອນໍາໄປສູ່ການປັບປຸງ ຄວາມສໍາພັນທາງເພດ ໃຫ້ເພິ່ງພໍໃຈ ດ້ວຍກັນທັງສອງຝ່າຍ





# 7. ຮຽນຮູ້ ທຳຄວາມເຂົ້າໃຈ ທຳມະຊາດ ຄວາມແຕກຕ່າງ ລະຫວ່າງ ເພດຊາຍ ແລະ ເພດຍິງ

- ເພາະຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງເພດ ສິ່ງຜົນຕໍ່ຄວາມຄິດ ແລະ ພຶດຕິກຳຕ່າງກັນ ທຳມະຊາດຂອງຝ່າຍຊາຍຈະມັກໃຊ້ເຫດຜົນ ບໍ່ສົນໃຈເລື່ອງຄວາມຮູ້ສຶກ ມີຄວາມສຸກຊຸມນຶ່ງ ແລະ ເຂັ້ມແຂງຫຼາຍກວ່າ ຕອ້ງການຄວາມເປັນສ່ວນຕົວ ຍ້ານການຂາດອິດສະຫຼະ
- ແຕ່ຕອ້ງການເບິ່ງແຍງ ເອົາໃຈໃສ່ ຖື ອຳນາດກຽດ ແລະ ສັກສີ ຕອ້ງການເປັນຜູ້ນຳ ບໍ່ມັກເວົ້າເລື່ອງໄລ່ສາລະ ບໍ່ມັກການຖືກຕຳນິ ແລະ ບໍ່ມັກມາຈົມໃສ່ຫູ ໃນລັກສະນະ ຂອງຜູ້ຍິງທີ່ມັກກົງກັນຂ້າມ
- ແຕ່ຫາກເບິ່ງວ່າ ນີ້ຄືທຳມະຊາດ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ພອ້ມທີ່ຈະປັບຕົວ ໃຫ້ເຂົ້າກັນໄດ້ ແລະ ຮູ້ຈັກ ໃຊ້ສ່ວນດີ ຂອງແຕ່ລະຝ່າຍ ທີ່ທຳມະຊາດສ້າງມາ ເມື່ອນັ້ນຊີວິດຄູ່ ຈະມີຄວາມສຸກ



## 8. ຮູ້ຈັກພາລະໜ້າທີ່ໃນຄອບຄົວ ແລະ ຊ່ວຍເຫຼືອກັນ

- ຜົວ ແລະ ເມຍ ຈະມີບົດບາດ ພາລະເປັນຂອງຕົວເອງ ໂດຍທົ່ວໄປ ທັງຄູ່ ຈະມີບົດບາດພາລະໜ້າທີ່ສໍາຄັນ ໃນການເປັນຜົວ ເປັນເມຍ ການຫາລ້ຽງຊີບ ເຮັດວຽກບ້ານ ແລະ ລ້ຽງລູກ ດັ່ງນັ້ນ ຈຶ່ງຄວນລົມກັນວ່າ: ແຕ່ລະຝ່າຍ ມີບົດບາດໜ້າທີ່ ດັ່ງກ່າວ ຫຼາຍໜ້ອຍຊໍາໃດ ແລະ ເປັນແບບໃດ



## 9. ການຈັດການກັບຄວາມຂັດແຍ່ງ

- ຄວາມຂັດແຍ່ງ ເປັນເລື່ອງປົກກະຕິ ຂອງ ຊີວິດຄູ່ ດັ່ງນັ້ນ ເມື່ອເກີດຄວາມຂັດແຍ່ງ ການລົມກັນສິນທະນາກັນ ແບບກົງໄປ ກົງມາ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ສະຖານນະການດີຂຶ້ນ
- ເພາະຈະນຳໄປສູ່ ແນວທາງແກ້ໄຂຮ່ວມກັນ ຈຸດສຳຄັນໃນການລົມກັນ ບໍ່ຄວນລົມກັນ ໃນຄະນະ ທີ່ມີອາລົມໃຈຮ້າຍ ເພາະຈະນຳໄປສູ່ການຜິດຖຽງກັນຫຼາຍກວ່າ
- ຄວນລໍໃຫ້ ຕ່າງຝ່າຍ ຕ່າງອາລົມເຢັນແລ້ວ ມາລົມກັນປັບຄວາມເຂົ້າໃຈກັນ ຮ່ວມກັນ ແກ້ໄຂບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນ



# 10. ເສີມຄວາມຮັກ ໃຫ້ ເຕີບໂຕ

- ເມື່ອຄູ່ແຕ່ງງານ ຕອ້ງການໃຊ້ຊີວິດ ຮ່ວມກັນ ທັງສອງຕ່າງກໍ ຕອ້ງການ ຄວາມຮັກ ຄວາມເຂົ້າໃຈ ການ ເບິ່ງແຍງເອົາໃຈໃສ່ເຊິ່ງກັນ ແລະ ກັນ ດັ່ງນັ້ນ ການສະແດງອອກວ່າ ຮັກ ແລະ ເຫັນຄຸນຄ່າ ຂອງກັນ ແລະ ກັນ ຢ່າງສະໝໍ່າສະເໝີ ຖືເປັນເລື່ອງ ສໍາຄັນ ເພາະຈະເປັນ ສິ່ງຫຼໍ່ລ້ຽງ ຈິດໃຈ ຂອງ ທັງສອງຝ່າຍ



- ເພາະບັນຫາການເງິນ ເປັນບັນຫາໃຫ່ຍ ສໍາລັບຄູ່ຜົວເມຍ ໃໝ່ ເນື່ອງຈາກຢູ່ໃນຊ່ວງການສ້າງຄອບຄົວ ແລະ ມີພາລະ ທີ່ຕ້ອງໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍຫຼາຍກວ່າ ຕອນເປັນໂສດ ດັ່ງນັ້ນຄູ່ຜົວເມຍ ບໍ່ຄວນປິດປັງກັນ ໃນເລື່ອງການເງິນ
- ຕ້ອງການ ການວາງແຜນຮ່ວມກັນ ໃນກາ ໃຊ້ຈ່າຍເພື່ອຄອບຄົວ ໂດຍໃຊ້ປະຢັດ ແລ ຄວນໃຊ້ຈ່າຍສິ່ງທີ່ມັນຈໍາເປັນ
- ສ່ວນນຶ່ງຕ້ອງກັນໄວ້ເປັນເງິນເກັບ ສໍາລັບສະມາຊິກ ໃນອານາຄົດ
- ບໍ່ຄວນໃຫ້ບັນຫາ ເສດຖະກິດເປັນສາຍເຫດ ຂອງບັນຫາອື່ນໆ ທີ່ຈະສ້າງຄວາມຂັດແຍ້ງ ໃຫ້ຊີວິດຄູ່ ບໍ່ມີຄວາມສຸກ.





## 12. ມີຊີວິດທີ່ເປັນຂອງຕົນເອງດ້ວຍ

- ເພາະເຖິງແມ່ນວ່າ ທັງຄູ່ຈະແຕ່ງງານກັນ ແຕ່ຕ່າງຝ່າຍຕ່າງກໍຍັງມີ ຄວາມເປັນສ່ວນຕົວເປັນຂອງຕົວເອງ
- ດັ່ງນັ້ນຈຶ່ງບໍ່ຄວນຮັກຫຼືໃສ່ໃຈ ຄົນຮອບຂ້າງ ຈະລະເລີຍຕົນເອງໄປ ໃຫ້ຄິດໄວ້ສະເໝີວ່າ ບໍ່ມີໃຜຢາກຮັກ ກັບຄົນຜູ້ທີ່ບໍ່ຮັກແມ້ກະທັ້ງຕົນເອງ ບໍ່ເບິ່ງແຍງຕົນເອງເປັນເລື້ອງສໍາຄັນ
- ເພາະຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກເບິ່ງແຍງຕົນເອງ ທ່ານກໍຈະມີຄວາມພ້ອມທີ່ຈະເບິ່ງແຍງຄົນຮັກໄດ້ດີເຊັ່ນກັນ



# ສະຫຼຸບ

- ຖ້າປະຕິບັດໄດ້ ທັງ 12 ຫົວຂໍ້ ກໍ່ເຮັດໃຫ້ ສາມາດ ປັບສະພາບ ດຳລົງຊີວິດດ້ວຍກັນໄດ້
- ແຕ່ລະຄົນກໍ່ມາຈາກຄອບຄົວແຕກຕ່າງກັນ ສະນັ້ນແລ້ວ ຕາມຫຼັກການ ກໍ່ແມ່ນ ໃຊ້ເວລາເພື່ອ ປັບເຂົ້າຫາກັນໄດ້
- ຜົນຕາມມາກໍ່ເຮັດໃຫ້ ຄູ່ຜົວເມຍ ຄອບຄົວກໍ່ມີຄວາມສຸກ





# ເອກະສານອ້າງອີງ

- Credit: ສຳນັກພັດທະນາ ສຸຂະພາບຈິດ ແຫ່ງປະເທດໄທ

THANK YOU

