អារម្មណ៍ច្រឡូកច្រឡំ ទៅមកៗ

CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

NEW DIRECTIONS

អារម្មណ៍
ច្រឡូកច្រឡល់
ទៅមកៗ

ការចនា និងរូបភាពត្រូវបានរក្សាសិទ្ធិដោយ © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc. ហើយខ្ជឹមសារទាំងអស់ត្រូវបានរក្សាសិទ្ធិដោយ © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc. និង New Directions for Children, Youth, Adults & Families ។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។ គ្មានបុគ្គលណាម្នាក់ត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យបង្ហោះកំណែអេឡិចត្រូនិចនៃផ្នែកទាំងអស់ ឬផ្នែកណាមួយនៃការបោះពុម្ពផ្សាយនេះទេ។ គ្មានការចម្លង ការចែកចាយ ឬការផ្ទុកនៅក្នុងប្រព័ន្ធទាញយកទេ លើកលែងតែដូចដែលបានកំណត់ខាងក្រោម។ ច្បាប់ចម្លង (ទាំងមូល ឬផ្នែកណាមួយ បោះពុម្ព ឬអេឡិចត្រូនិក) មិនត្រូវធ្វើឡើងដើម្បីរកប្រាក់ចំណេញសម្រាប់បុគ្គលណាម្នាក់ ឬសម្រាប់គោលបំណងពាណិជ្ជកម្មឡើយ។ មាតាបិតា ឬអាណាព្យាបាលអាចទាញយក និងបោះពុម្ពច្បាប់ចម្លងសម្រាប់ប្រើប្រាស់ផ្ទាល់ខ្លួន។ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់លើសពីការអនុញ្ញាតខាងលើ សូមផ្ញើសំណើរបស់អ្នកទៅកាន់៖ contact@protectchildren.ca ។

សៀវភៅនេះនឹងមិនអាចផលិតឡើងបានឡើយ ប្រសិនបើគ្មានការខិតខំប្រឹងប្រែង និងការលះបង់របស់បុគ្គលជាច្រើននៅ New Directions និង The Canadian Centre ។ ជាពិសេស New Directions ចង់ទទួលស្គាល់ការរួមចំណែករបស់ Kate Kiernan និង Billy Brodovsky ហើយ The Canadian Centre ចង់ទទួលស្គាល់ក្រុមការងារផ្នែកអប់រំ និងក្រុមការងារផ្នែករចនាដែលបានធ្វើការលើគម្រោងនេះ។

CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

មជ្ឈមណ្ឌលកាណាដាសម្រាប់ការការពារកុមារ (The Canadian Centre for Child Protection Inc. (Canadian Centre) គឺជាអង្គការសប្បុរសធម៌ដែលបានចុះបញ្ជីប្តេជ្ញាចំពោះសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់កុមារគ្រប់រូប។ មជ្ឈមណ្ឌលកាណាដា (Canadian Centre) ផ្តល់កម្មវិធី សេវាកម្ម និងធនធានមួយចំនួនសម្រាប់ជនជាតិកាណាដា ដើម្បីជួយពួកគេការពារកុមារ និងកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការក្លាយជាជនរងគ្រោះ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័ររបស់មជ្ឈមណ្ឌលកាណាដា www.protectchildren.ca។

NEW DIRECTIONS

អង្គការទិសដៅថ្មីសម្រាប់កុមារ យុវជន មនុស្សពេញវ័យ និងគ្រួសារ (New Directions for Children, Youth, Adults & Families) គឺជាអង្គការមិនរកប្រាក់ចំណេញដែលផ្តល់នូវការរួមបញ្ចូលគ្នានៃសេវាកម្មដែលឆ្លើយតបចំពោះការផ្លាស់ប្តូរតម្រូវការសង្គម ផ្លូវចិត្ត រឿងធម៌ ការអប់រំ និងវិជ្ជាជីវៈរបស់មនុស្សនៅក្នុងសហគមន៍របស់ពួកគេ។ យើងផ្តល់នូវកម្មវិធីរាប់ចាប់ពីការប្រឹក្សាដល់គ្រួសារ រហូតដល់ធនធានសម្រាប់យុវជន ការបណ្តុះបណ្តាលការងារ ដល់ការគាំទ្រការរស់នៅពិសេស ផ្ទះព្យាបាលក្នុងសហគមន៍ រហូតដល់ការថែទាំជំនួស និងធនធានជាច្រើនដែលប្រើប្រាស់ដោយបុគ្គលដែលមានពិការភាពបញ្ញា សហគមន៍គថ្លង់ និងសហគមន៍ជនជាតិដើមភាគតិច។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ www.newdirections.mb.ca។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកុមារ និងរបួសផ្លូវចិត្ត និងរបៀបដែលមនុស្សធំអាចជួយបាន សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ៖ **www.makingsenseoftrauma.ca**។ មាន webinar ឥតគិតថ្លៃមួយស្តីពី ***ការស្វែងយល់នៃរបួសផ្លូវចិត្ត៖ ឧបករណ៍អនុវត្តសម្រាប់ការឆ្លើយតបចំពោះកុមារ និងយុវជន*** និងធនធានបន្ថែមដែលមានស្រាប់។

ស្លាកសញ្ញាឡូហ្គោ CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION ត្រូវបានចុះបញ្ជីនៅក្នុងប្រទេសកាណាដាជាពាណិជ្ជសញ្ញារបស់មជ្ឈមណ្ឌលកាណាដាសម្រាប់ការការពារកុមារ ហើយស្លាកសញ្ញាឡូហ្គោ New Directions គឺជាកម្មសិទ្ធិរបស់អង្គការទិសដៅថ្មីសម្រាប់កុមារ យុវជន មនុស្សពេញវ័យ និងគ្រួសារ។

ISBN: 978-1-998379-24-8 (electronic version)

សៀវភៅនេះគឺជាការបកប្រែនៃសៀវភៅ Big Feelings Come and Go ដែលត្រូវបានចោះពុម្ពជាលើកដំបូងជាភាសាអង់គ្លេស និងរក្សាសិទ្ធិ 2025 ដោយ New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada និង Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada ។ ដោយមានការអនុញ្ញាតពីម្ចាស់កម្មសិទ្ធិបញ្ញា អង្គការសកម្មភាពដើម្បីកុមារ (APLE) បានបកប្រែខ្ជឹមសារនៃសៀវភៅដើមទៅជាភាសាខ្មែរ។ អង្គការ APLE ទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងចំពោះភាពត្រឹមត្រូវ និងកំហុស និងការខកខានក្នុងការបកប្រែ។ រាល់ខ្ជឹមសារណាមួយដែលមិនមាននៅក្នុងឯកសារដើមជាភាសាអង់គ្លេសត្រូវបានបន្ថែមដោយអង្គការ APLE ដែលទទួលខុសត្រូវទាំងស្រុងចំពោះការបន្ថែមណាមួយ។ ការរក្សាសិទ្ធិក្នុងការបកប្រែភាសាខ្មែរ ជាកម្មសិទ្ធិរបស់ New Directions for Children, Youth, Adults & Families និង Canadian Centre for Child Protection Inc.។ រក្សាសិទ្ធិគ្រប់យ៉ាង។

This book is a translation of Big Feelings Come and Go which was first published in English by, and is copyright 2025 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Action Pour Les Enfants (APLE), with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Khmer. Action Pour Les Enfants (APLE) assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by Action Pour Les Enfants (APLE), which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Khmer translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

ជូនចំពោះអ្នកអានជាទីស្រឡាញ់!

សូមថ្លែងអំណរគុណចំពោះការចំណាយពេលអានរឿងនេះ និងរៀនអំពីការជាប់គាំង ការគេចចេញ និងការតបត ដែលជាវិធីដែលរាងកាយរបស់យើងប្រតិកម្មនៅពេលដែលយើងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់។

មនុស្សគ្រប់រូបតែងជួបប្រទះនូវអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ទាំងមនុស្សពេញវ័យ និងកុមារ។ សូមចំណាយពេលតាមដែលអ្នកត្រូវការដើម្បីអានរឿងនេះ។ អ្នកអាចអានម្តងឱ្យចប់ ឬអានបន្តិចម្តងៗ។ សូមយកចិត្តទុកដាក់លើអ្វីដែលអ្នកគិតថាត្រឹមត្រូវបំផុតសម្រាប់អ្នក។

ថ្ងៃនេះយើងនឹងសិក្សាអំពីប្រតិកម្មរាងកាយរបស់យើង
នៅពេលដែលយើងមានការព្រួយបារម្ភ ឬភ័យខ្លាច
ហើយអារម្មណ៍របស់យើងកាន់តែច្របូកច្របល់។

យើងមានផ្នែកមួយនៅក្នុងខួរក្បាលរបស់
យើងដែលវាដូចជានាឡិកាភ្លេង ដែលគេ
ហៅថា **អាមីដាឡា** (amygdala) ។

វានឹងដំណើរការដោយស្វ័យប្រវត្តិ
នៅពេលយើងមានអារម្មណ៍ភ័យ
ព្រួយ ឬខ្លាច។

វាជួយការពារយើង។

យើងនឹងជាប់គាំង គេចចេញ ឬតបត នៅពេល
សំឡេងក្នុងខួរក្បាលរបស់យើងរាវរៃទ៏ឡើង។

ពេលខ្លះយើងមានអារម្មណ៍ថា យើងមិនអាច
កម្រើកបាន ឬគិតអីមិនចេញ។

នេះហៅថា **ការជាប់គាំង។**

ពេលខ្លះយើងមានអារម្មណ៍ថា
ចង់ចាកចេញ។

នេះហៅថា **ការគេចចេញ។**

ហើយពេលខ្លះយើងមានអារម្មណ៍ថា
ចង់រាយ និងស្រែក។

នេះហៅថា **ការតបត។**

យើងនឹងរៀន ហើយអនុវត្តពីអ្វី
ត្រូវធ្វើនៅពេលដែល អាមីដាឡា
(amygdala) ភ្ញាក់ឡើង។

មនុស្សពេញវ័យ និងកុមារទាំងអស់នឹងចូលទៅ
ក្នុងស្ថានភាពនៃការជាប់គាំង ការគេចចេញ ឬ
ការតបត នៅពេលដែលពួកគេមានការព្រួយ
បារម្ភ ឬភ័យខ្លាច។

នេះជារបៀបដែលរាងកាយរបស់យើងជួយយើង។

តស់ សាកស្រមៃថាអ្នកបានឃើញនាគមួយក្បាលកំពុងសំឡឹងមើលយើងតាមបង្អួច! ខួរក្បាលរបស់យើងបន្ធីសំឡេងរោទ៍ឡើង ហើយយើងចូលទៅក្នុងស្ថានភាព**ជាប់គាំង...**

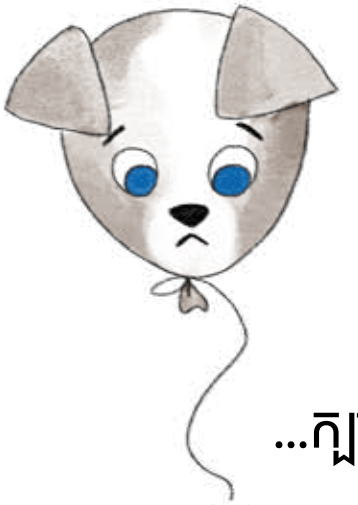
ការជាប់គាំង គឺជាពេលដែលអារម្មណ៍របស់យើងច្របូកច្របល់ ហើយយើងមិនអាចរត់ ឬប្រយុទ្ធតបតបានទេ។

បេះដូងរបស់យើងលោតញាប់ ហើយដកដង្ហើមលឿន។

មនុស្សគ្រប់គ្នាមានការជាប់គាំងខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច។

សាកស្រមៃមើល... តើការជាប់គាំងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាសម្រាប់អ្នក?

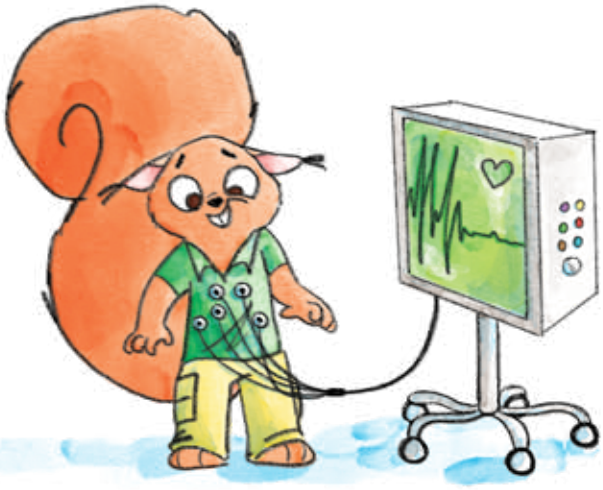
ខ្ញុំនឹងមានអារម្មណ៍ដូចជា...



...កំពុងរលាយបាត់

...ក្បាលរបស់ខ្ញុំ
កំពុងហោះអណ្តែត

...ខ្ញុំកំពុងស្អិតជាប់



...ដៃរបស់ខ្ញុំ
កំពុងលោតញាប់
ហើយបន្ទាប់មកក៏បាត់សម្លេងឈឹង
ខ្ញុំស្តាប់ឮតែសៀងលឺ

...មើលឃើញខ្ជួនឯងតូច
...ខ្ញុំកកដូច
ដុំទឹកកក
...ខ្ញុំកំពុងបំបាំងកាយ
...ខ្ញុំមិនអាចនិយាយបាន

យើងធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងបានធូរស្រាល
បន្ទាប់ពីមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយ ឬខ្លាច។

នេះជាអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន៖

ក្រឡេកមើលជុំវិញខ្លួន ហើយរាប់
វត្ថុពណ៌ខៀវចំនួនបីនៅក្នុងបន្ទប់។

ដកដង្ហើមចូល... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។

សូមកត់សម្គាល់ថាតើអ្នកកំពុង
អង្គុយលើវត្ថុរឹង ឬទន់។
ត្រវីម្រាមជើងរបស់អ្នក។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត... ហើយ
ដក**ដង្ហើមចេញ**យឺតៗ។

ចូរកត់សម្គាល់អំពីរាងកាយរបស់អ្នក
ពេលវាចាប់ផ្តើមបានធូរស្រាល។

បេះដូង និងដង្ហើមរបស់អ្នកលោតមកធម្មតា
យឺតៗ ដូចសំឡេងរោទ៍ចាប់ផ្តើមស្ងាត់។

អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់មក ហើយក៏
ទៅវិញដូចពពករសាត់តាមខ្យល់។

ឥឡូវនេះ យើងស្រមៃថាយើញនាគមួយក្បាលកំពុងសំឡឹងមើលយើងតាមបង្អួច ខួរក្បាលរបស់យើងនឹងបន្ទឹសំឡេងរោទ៍ឡើង ហើយយើងចូលទៅក្នុងស្ថានភាព**គេចចេញ...**

ការគេចចេញ គឺជាពេលដែលអារម្មណ៍របស់យើងច្របូកច្របល់ ហើយយើងចង់រើបម្រះ ឬរត់ចេញ!

បេះដូងយើងលោតញាប់ ដង្ហើមរបស់យើងដកលឿន ហើយជើងរបស់យើងចង់តែលោត។

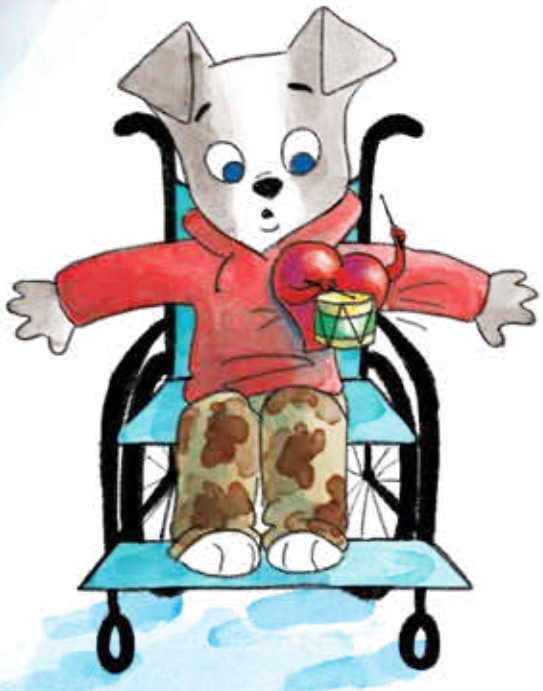
មនុស្សគ្រប់គ្នាមានការគេចចេញខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច។

សាកស្រមៃមើល... តើការគេចចេញមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាសម្រាប់អ្នក?

ខ្ញុំនឹងមានអារម្មណ៍ ដូចជា...

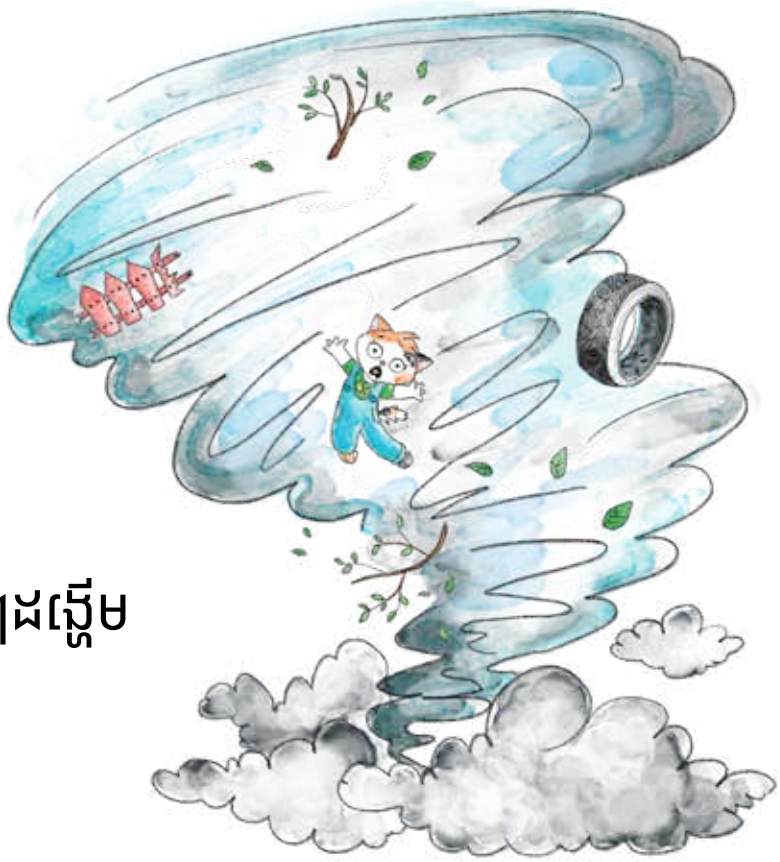
...ខ្ញុំចង់ចាកចេញ
ទៅឱ្យឆ្ងាយ

...ខ្ញុំចង់រត់
ដូចជាសេះប្រណាំង



...បេះដូងរបស់ខ្ញុំលោតញាប់
ដូចជាគេទូងស្គរ

...ព្រលឹងខ្ញុំហោះ
ចេញពីខ្លួន



...ខ្ញុំផុតៗដង្ហើម

...ខ្ញុំវិលមុខ

...និយាយញាប់
ដូចជារថភ្លើងល្បឿនលឿន

...ខ្ញុំចង់រត់គេច
ឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើបាន

យើងធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងបានធូរស្រាល
បន្ទាប់ពីមានអារម្មណ៍ភ័យព្រួយ ឬខ្លាច។

នេះជាអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន៖

ដំបូងត្រូវ**ពត់ជើងរបស់អ្នក**។ កត់សម្គាល់ពីសាច់
ដុំជើងរបស់អ្នកដែលកំពុងរឹតបន្តឹង។

អនុញ្ញាតឱ្យម្រាមជើងរបស់អ្នកបាន**សម្រាក**។

ដកដង្ហើមចូលមួយ... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ

សូមកត់សម្គាល់ថាតើអ្នកកំពុង**អង្គុយ**លើវត្ថុ
រឹង ឬទន់។ គ្រី**ម្រាមជើង**របស់អ្នក។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។

ចូរកត់សម្គាល់អំពីរាងកាយរបស់អ្នកពេលវា
ចាប់ផ្តើមបានធូរស្បើយ។

បេះដូង និងដង្ហើមរបស់អ្នកលោតមកធម្មតាយឺតៗ
ដូចសំឡេងរោទ៍ចាប់ផ្តើមស្ងាត់។

អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់មក
ហើយក៏ទៅវិញដូចពពក
រសាត់តាមខ្យល់។

ម្តងទៀត ពេលនេះយើងស្រមៃថាឃើញនាគមួយក្បាលកំពុងសំឡឹងមើលយើងតាមបង្អួច ខួរក្បាលរបស់យើងបន្ទឹសំឡេងរោទ៍ឡើង ហើយយើងចូលទៅក្នុងស្ថានភាព**តបត...**

ការតបត គឺនៅពេលដែលមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់ ហើយយើងចង់រាយ ឬធាក់អ្វីមួយ!

បេះដូងយើងលោតញាប់ ហើយដង្ហើមរបស់យើងដកលឿន។

មនុស្សគ្រប់គ្នាមានការតបតខុសគ្នាបន្តិចបន្តួច។

សាកស្រមៃមើល... តើការតបតមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាសម្រាប់អ្នក?

ខ្ញុំនឹងមារ
អារម្មណ៍ដូចជា...

...ខ្ញុំកំពុងញ្ញែសភ្លើង

...ខ្ញុំចង់ដំអ្វីមួយ

...ខ្ញុំធំដូចជាយក្ស

...ខ្ញុំប្រយុទ្ធ
ដូចជាអ្នកចម្បាំង
... ខ្ញុំចង់ធាក់
និងជាន់ក្រ
...ខ្ញុំរៀស្រកដូចជាសត្វតោ
...ខ្ញុំក្តៅដូចជាភ្នំភ្លើង
...ខ្ញុំចង់ចោកចំបាប់
ដូចជាស្វាហ្គ្រាវីឡា

យើងធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងបានធូរស្រាលបន្ទាប់ពីមានអារម្មណ៍ព្រួយ ឬខ្លាច។

នេះជាអ្វីដែលយើងអាចធ្វើបាន៖

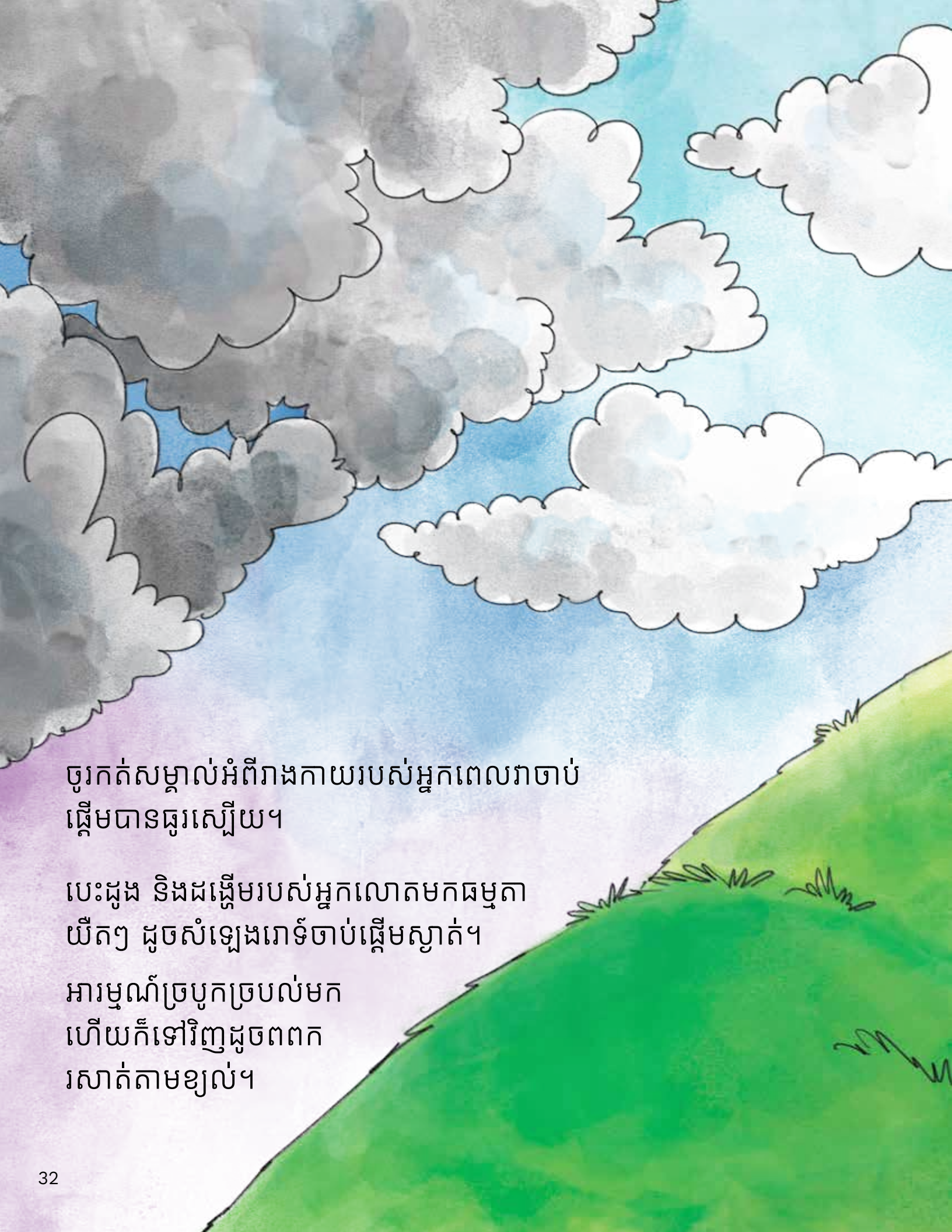
ក្តាប់ដៃទាំងពីររបស់អ្នកបញ្ចូលគ្នាដូចច្របាច់កូនបាល់... **ដកដង្ហើមចូល** បន្ទាប់មកបញ្ចេញមកវិញ។

ឥឡូវ **ដកដង្ហើមចូល**ម្តងទៀត... ហើយ**ដកដង្ហើមចេញ**យឺតៗ។

តឡូវ **ដកដង្ហើមចូល**ម្តងទៀត...
ហើយ**ដកដង្ហើមចេញ**យឺតៗ។

សូមកត់សម្គាល់ថាតើអ្នកកំពុង
អង្គុយលើវត្ថុ**រឹង ឬទន់**។
គ្រវី**ម្រាមជើង**របស់អ្នក។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។



ចូរកត់សម្គាល់អំពីរាងកាយរបស់អ្នកពេលវាចាប់
ផ្តើមបានធូរស្បើយ។

បេះដូង និងដង្ហើមរបស់អ្នកលោតមកធម្មតា
យឺតៗ ដូចសំឡេងរោទ៍ចាប់ផ្តើមស្ងាត់។

អារម្មណ៍ច្របូកច្របល់មក
ហើយក៏ទៅវិញដូចពពក
រសាត់តាមខ្យល់។

មើលន៏! នោះពិតជា

នាគកំណាចមួយក្បាល

នៅឯបង្ហួច!

ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ ដូចជា...

...រត់ចេញ
ទៅឱ្យឆ្ងាយ

...ប្រយុទ្ធ
ដូចជាអ្នកចម្បាំង

...រត់ពួន ឬបំបាំងកាយ

...និយាយ
មិនចេញ

...ខ្ញុំចង់រត់
ដូចជាសេះប្រណាំង

...ក្បាលខ្ញុំ
អណ្តែតឡើងលើ

...ខ្ញុំក្តៅដូចជាភ្នំភ្លើង

...ខ្ញុំចង់រត់គេច
ឱ្យបានលឿនតាមដែលអាចធ្វើបាន

មិនអីទេ។ វាជានាគដែលបានបាត់។
អ្នកចាប់សត្វនាគនេះ នឹងហៅឪពុក
ម្តាយរបស់វាមក។

ខ្ញុំខ្លាចខ្លាំងណាស់ពេលឃើញសត្វនាគ
នៅឯបង្អួច។

រាងកាយរបស់យើងមាន
ប្រតិកម្មដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

តស់ អនុវត្តវិធីដែលធ្វើឱ្យរាងកាយ
របស់យើងធូរស្បើយបន្ទាប់ពីមានភ័យ
ញ្ញើយ ឬខ្លាច។

ដកដង្ហើមចូល... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត... ហើយ
ដកដង្ហើមចេញយឺតៗ។

សូមកត់សម្គាល់ថាតើអ្នកកំពុង
អង្គុយលើវត្ថុ**រឹង ឬទន់**។
គ្រវី**ម្រាមជើង**របស់អ្នក។

ដកដង្ហើមចូលម្តងទៀត...
ហើយ**ដកដង្ហើមចេញ**យឺតៗ។

តើរាងកាយរបស់អ្នកចង់ធ្វើអ្វីពេលនេះនៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថាបាន**ធូរស្រាល ហើយមានសុវត្ថិភាព?**

ខ្ញុំកត់សម្គាល់ ឃើញថាខ្ញុំ...

...ចង់សើចដូចជាស្វា

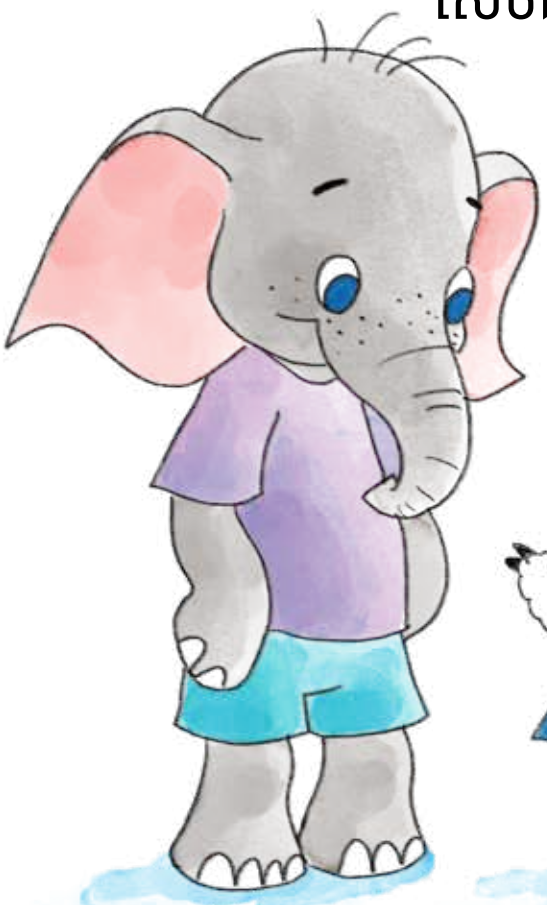
...ចង់រត់លេង

...អាចដកដង្កើម
បានវែង

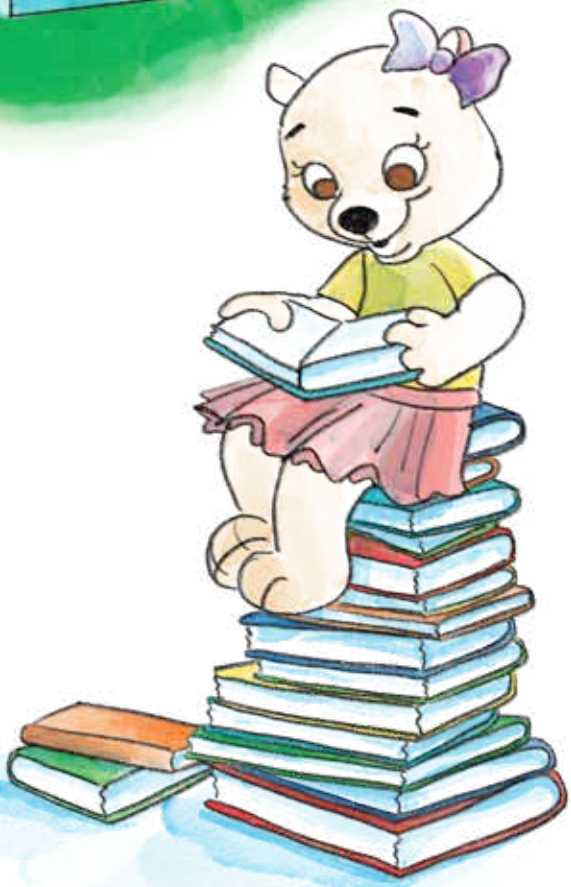
...អាចគ្រប់គ្រង
អារម្មណ៍របស់ខ្ញុំបាន

...ចង់ដឹងគ្រប់យ៉ាង
ដូចជាអ្នកស៊ើបអង្កេត

...លេង
សើចជាមួយមិត្តភក្តិ



...ចង់រៀន



...អាចនិយាយបានឱ្យគេស្តាប់លឺ
ហើយយល់អ្វីដែលខ្ញុំនិយាយ

តើអ្នកមានមោទនភាពទេដែលបានដឹងពីវិធីធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់អ្នកបានធូរស្រាលនិងហើយអាចបិទសម្លេងរោទ៍បាន?

យើងដឹងថាយើងអាចគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍របស់យើងបាននៅពេញវាច្របូកច្របល់។

ឥឡូវ តស់ចេញទៅលេងនៅខាងក្រៅ!