

Kev Txhawb Nqa Me Nyuam Yaus Tom Qab Niam thiab Txiv Raug Xa Tawm Teb Chaws los sis Raug Kaw

Kev xa niam thiab txiv tawm teb chaws yuav yog ib qho xwm txheej uas nyuab siab thiab txaus ntshai rau tus me nyuam tsis hais yuav yog hnuv nyoog twg li. Tej zaum cov me nyuam yuav muaj kev nyuaj txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab fab kev coj cwj pwm thaum lawv ntsiab kev sib cais thiab hloov mus raws kev hloov pauv hauv lawv lub neej. Cov kws kho mob tshwj lij txog kev noj qab haus huv fab kev nyuaj siab puas ntsws ntawm me nyuam yaus tau npaj daim ntawv no, thiab nws piav qhia txog cov hau kev yuav txhawb nqa kev loj hlob uas zoo rau lub cev thiab thev taus rau cov me nyuam yaus hauv qhov xwm txheej nyuaj li no. Muab npaj los rau cov me nyuam yaus cov neeg saib xyuas xub thawj, ua ke nrog lwm cov neeg loj uas muab kev txhawb nqa, xws li cov kws qhia ntawv thiab cov neeg nyob koom zej zos. Tsis tas li ntawd los tej zaum koj yuav muab **daim ntawv no** los ua pov thawj los tau.

Pab kom tus me nyuam hnov muaj kev nyab xeeb

Cov me nyuam yaus yuav hnov tias muaj kev nyab xeeb tshaj plaws thaum cov neeg loj uas nyob ze lawv tuaj yeem tswj tau lawv cov kev xav ntawm tus kheej tau zoo. Ua kom paub tseeb tias koj saib xyuas koj tus kheej tau zoo thaum lub sij hawm muaj kev hloov pauv los ntawm kev tos koj pab pawg koom tes muab kev txhawb nqa, kev saib xyuas koj txoj kev xav nrog lwm cov neeg loj, thiab kev siv koj cov kev paub txog kev daws teeb meem. Ua li ntawd, koj yuav muaj lub hwv tsam yuav ua tau siab txias dua thaum koj tham nrog tus me nyuam yaus.

Kev xa niam thiab txiv tawm teb chaws tuaj yeem ua rau tus me nyuam hnov zoo li lub ntiaj teb no tsis muaj kev nyab xeeb, yog ib qhov chaws uas tsis muaj kev hlob tshua. Ib yam tseem ceeb tshaj plaws uas koj yuav ua tau rau tus me nyuam nyob rau lub sij hawm no yog los pab lawv kom ntseeg siab tias yeej yuav pab kom tau raws li lawv cov kev xav tau ua ntej tshaj plaws ntawd. Yog tias koj tau tsiv mus nyob rau lub tsev tshiab, ua kom paub tseeb tias lawv paub tias lawv yuav pw rau qhov twg, yuav mus nqa dej haus qhov twg, thiab yuav mus nrhiav khoom noj txom ncauj tau qhov twg.

Tej zaum cov me nyuam yaus yuav nyuaj siab txog lawv tus kheej li kev nyab xeeb thiab lawv tsev neeg li kev nyab xeeb. Qhia kom lawv pom txog txhua yam uas koj ua los pab kom lawv muaj kev nyab xeeb thiab mua kev noj qab haus huv, xws li khawm txoj siv rau ntawm lub rooj zaum thiab txhuam lawv cov kaus hniav. Cov me nyuam yaus uas loj zog thiab cov hluas yuav zoo siab uas paub txog yam uas lawv cov zej zog tab tom ua los tawm tsam kev raug xa tawm teb chaws thiab kawm paub **yam uas lawv yuav ua tau kom muaj kev nyab xeeb**.

Pab tus me nyuam sib txuas nrog cov neeg uas lawv swm, muaj kev nyab xeeb, xws li cov kws qhia ntawv, cov txheeb ze, thiab cov xib fwb hauv tsev teev hawm.



Sim tswj kom tau tej hauv lwm niaj hnuv ua uas tus me nyuam tau ua kom zoo li qub ua ntej uas niam thiab txiv yuav raug xa tawm teb chaws ntawd. Piv txwv li, lub sij hawm noj puas mov li ib txwm tuaj yeem pab kom tus me nyuam paub tias lawv tsis tas yuav txhawj xeeb txog kev muaj noj txaus. Lub sij hawm mus pw li ib txwm yuav pab kom lawv lub hlwb zoo los ntawm kev nyuaj siab.

Mloog tus me nyuam hais

Thaum koj nrog tus me nyuam tham hais txog lawv leej niam thiab txiv li kev raug xa tawm teb chaws, pib los ntawm kev pab kom koj lub cev thiab lub suab nyob tus tso. Yog tias tus me nyuam pom tias koj tswj tau koj tus kheej cov kev xav, ces lawv paub tias koj yuav tswj tau lawv cov kev xav ib yam nkaus.

Nws yog qhov tseem ceeb yuav pib kev sib tham los ntawm kev kawm paub txog yam tus me nyuam twb nkag siab thiab ntseeg txog kev xa tawm teb chaws lawm. Txoj hau kev no yuav pab tus me nyuam ua tus coj txog kev sib tham, pab koj ua kom nkag siab txog lawv qib kev loj hlob, thiab zam kev tham txog qhov kev ntshai tshiab. Qee zaum, cov me nyuam yaus tau hnov txog tej yam uas tsis muaj tseeb, thiab tej zaum koj yuav tsum tau kho lawv cov kev ntseeg kom raug.

Ib qho ntawm cov hau kev tseem ceeb uas cov me nyuam yaus yuav qhia txog lawv cov kev xav thiab cov kev hnov txog yog los ntawm kev ua si. Thaum koj muab siab rau tus me nyuam txoj kev ua si, koj yuav kawm paub txog yam uas lawv tab tom xav txog lub ntiaj teb no, thiab koj kuj yuav qhia rau lawv pom tias koj muab siab rau lawv txoj kev xav thiab kev hnov txog. Qee cov ntsiab lus uas keev pom muaj tas li uas tej zaum cov me nyuam yaus yuav ua si tom qab kev xa tawm teb chaws ntawm niam thiab txiv yog kev ntes neeg, nkuaj, kev rau txim, kev sib cais ntawm tsev neeg, thiab cov tsev neeg rov qab los sib nrhiav tau dua ib zaug ntxiv.

Thaum tus me nyuam tab tom ua si, koj yeej meem muab siab rau lawv tag nrho thiab piav qhia txog yam uas koj pom lawv ua ("Oh, tus niam dais tab tom nrhiav nws tus me nyuam dais sav!"). Koj tsis tas yuav nug cov lus nug los sis piav qhia txog tej yam rau tus me nyuam thaum uas lawv tab tom ua si; koj yeej pab lawv tshaj plaws lawm thaum koj muab siab rau, mloog, thiab lees txais lawv cov kev xav thaum ua si.

Cov me nyuam yaus coob leej yuav khaws lawv cov kev xav nyuaj siab cia twj ywm kom txog rau thaum cov neeg loj yuav tso cai rau lawv tham txog cov kev xav ntawd. Txawm yog tias yuav saib zoo li tus me nyuam tsis muaj dab tsi los, sim pab tus me nyuam qhia txog thiab tham txog lawv tus kheej cov kev xav tseb zoo li cas. Qhia kom meej tias txhua yam kev xav yeej yog yam ib txwm muaj thiab tsis ua li cas li. Koj tuaj yeem tham txog tej yam xws li:

"Kuv xav kom koj niam nyob ntawm no kom pom koj li kev ua yeeb yam hnuv no. Kuv xav tias yog tias puas yog koj tab tom xav txog nws."

"Thaum tib neeg pom niam thiab txiv raug ntes, lawv yuav hnov tias ntshai thiab npau taws. Koj tuaj yeem qhia kom pom txog cov kev xav li no nrog kuv tau, txawm tias yog tias yuav tham tau nyuaj los xij. Kuv yeej ib txwm xav hnov seb hauv koj siab xav li cas."

Kev pab kom cov me nyuam yaus nkag siab txog kev xa tawm teb chaws

Yuav yog ib qho nyuaj yuav piav qhia txog kev xa tawm teb chaws rau me nyuam yaus mloog, tab sis kev pab kom lawv nkag siab txog yam uas tau tshwm sim yog qhov tseem ceeb. Qhia ncaj qha raws li cov hau kev uas tsim nyog raws lub hnuv nyoog tuaj yeem pab txhim kho tau tus me nyuam txoj kev ntseeg siab rau cov neeg loj uas nyob ib ncig lawv ntawd. Tseem ceeb tshaj plaws, cov me nyuam yaus yuav tsum tau paub tias tus neeg uas lawv hlub tsis xav muab lawv tso tseg tom qab kiag li.

Nws yog qhov tseem ceeb rau cov me nyuam yaus kom nkag siab tias lawv niam thiab txiv yeej siv zog tshaj plaws los ua tib neeg zoo. Thaum koj nrog me nyuam yaus tham txog kev xa tawm teb chaws, sim tsis txhob piav qhia txog niam thiab txiv tias yog "kev ua txhaum cai." Pauv rau qhov ntawd, siv hom lus xws li qhov no:

"Yog yuav tuaj rau Teb Chaws Meskas, cov neeg yuav tsum tau muaj cov ntaub ntawv tso cai tso. Yuav siv sij hawm ntev heev thiaj li tau cov ntaub ntawv ntawd, thiab coob leej tseem pheej tos cov ntaub ntawv los ntau xyoo tom qab lawv tuaj rau Teb Chaws Meskas no. Kev tos cov ntaub ntawv no tsis ua rau ib tug neeg twg ua ib tug neeg phem. Nws tsuas qhia pom tias tseem muaj neeg coob heev uas tseem tos txog lawv cov ntaub ntawv kev tso cai, ib yam li kev tos ntev hauv lub khw muag khoom. Qee zaum, ib tug neeg yuav tsum tau tsiv mus rau lwm lub teb chaws thaum uas lawv tseem tos lawv cov ntaub ntawv."



Feem ntau cov me nyuam yaus uas tseem yau yuav tib lawv tus kheej txog tej yam tsis zoo uas tshwm sim ntawd. Qhia meej tseeb rau cov me nyuam yaus tias lawv tsis tau ua dab tsi li los sis tsis tau ua dab tsi uas tau ua rau muaj kev xa lawv niam thiab txiv tawm teb chaws.

"Yuav tu siab heev thiab txaus ntshai thaum niam thiab txiv raug ntes thiab raug xa tawm teb chaws. Nws tsis yog lub luag hauj lwm ntawm tus me nyuam los pab kom niam thiab txiv muaj kev nyab xeeb kom txhob raug ntes los sis raug xa tawm teb chaws. Koj yeej ua tsis tau dab tsis los sis hais ib yam dab tsi kom nres tau koj txiv tsis pub raug xa tawm teb chaws li. Nws cuam tshuam txog cov neeg loj cov cai thiab nws tsis muaj dab tsis li uas yuav cuam tshuam txog cov me nyuam yaus."

"Nws tsis yog koj lub luag hauj lwm yuav coj koj txiv rov qab los ntawm no. Koj lub luag hauj lwm yog los ua ib tug tij laug hlob zoo, thiab kawm kom hnyav, thiab los pab kom tau koj tus phauj ua tej hauj lwm hauv vaj hauv tsev. Cov neeg loj yuav ua txhua yam uas lawv yuav ua tau los pab cov tsev neeg kom tau rov qab los nyob ua ke."

Koj tuaj yeem ua tau ib tug neeg mloog uas muab kev txhawb nqa txawm yog tias koj tsis tas yuav muaj txhua lo lus teb rau lawv cov lus nug los xij. Yog tias tus me nyuam nug tias thaum twg niam thiab txiv mam rov qab los, los sis vim li cas tub ceev xwm thiaj li tsom rau lawv, koj yuav teb tau tias, “Kuv tsis paub. Kuv cog lus tias kuv yuav qhia rau koj yog tias kuv paub ntau dua no.” Qhia rau tus me nyuam kom paub tias lawv yeej nug lus nug rau koj tau tas li raws li qhov lawv xav nug.

Sim cog lus kom tau xab phaib yam uas koj paub tias yog qhov tseeb nkaus xwb. Uas tsis txhob cog lus tias yuav tsis muaj cov neeg uas yus hlub raug ntes ntxiv lawm, tab sis cog lus rau tus me nyuam tias: “Koj yeej yuav muaj cov neeg loj nyob ib ncig koj uas yuav pab saib xyuas koj kom kawg lawv lub peev xwm. Lawv yeej yuav yog tus neeg ntxim hlub thiab tseem ceeb heev.”

Nrhiav cov phau ntawv hais txog kev xa tawm teb chaws uas tsim nyog raws me nyuam yaus lub hnuv nyoog, nyeem cov piv txwv rau lawv mloog ua ntej yuav muab rau cov me nyuam yaus koj mus nyeem. Npaj ib lub sijhawm nyeem ntawv thaum uas koj yuav pab tau tus me nyuam txoj kev xav hauv lub sijhawm nyeem ntawv thiab tom qab ntawd ua ke; tej zaum lub sijhawm pw yuav tsis yog lub sijhawm zoo. Thaum nyeem ntawv cia tus me nyuam nyeem ua ntej, uas tso cai cia rov nyeem dua tau, nug lus nug, hla tej ntu, los sis nyeem ntu kawg ua ntej los tau yog tias tus me nyuam xav paub seb yuav muaj dab tsi tshwm sim. Maub kev nplij siab thiab kev nyob sib ze thaum nyeem ntawv (xws li khawm, kev nyob ua ke) tuaj yeem pab kom tus me nyuam hnov tau tias tau txais kev hlub thiab kev nyab xeeb.

I Wish You Knew los ntawm Jackie Azúa Kramer

Something Happened to My Dad los ntawm Ann Hazzard thiab Vivianne Aponte Rivera

Until Someone Listens los ntawm Estela Juarez thiab Lissette Norman

Mama's Nightingale los ntawm Edwidge Danticat

Mango Moon los ntawm Diane De Anda



Tus me nyuam tus cwj pwm

Me nyuam yaus coob leej yuav muaj qee cov cwj pwm sib txawv tom qab niam thiab txiv raug xa tawm teb chaws, xws li siab kub heev los sis tsis koj raws li cov cai. Pab kom lawv qhia tau txog txoj kev xav nyob hauv lawv tus cwj pwm thiab nrhiav lwm txoj hau kev saib xyuas txog cov kev xav no.

“Kuv pom tias koj ntaus koj tus kwv tij. Kuv xav tias yog tias koj npau taws los sis tu siab los sis ntshai tam sim no puas yog. Koj puas xav qhia rau kuv paub tias muaj dab tsi nyob hauv koj siab thaum uas kuv yuav qhaib koj cov plaub hau no, los sis koj puas xav mus khiav ua si tom tshav npas?”

Tej zaum lwm tus me nyuam yuav muaj cov cwj pwm siab kub. Tej zaum lawv yuav koj zoo ib yam li tus me nyuam uas yau zog, los sis saib zoo li “tsis” paub ua dab tsi li uas lawv yeej ua tau yav dhau los, xws li kev xyaum mus tso quav los sis kev tswj tus cwj pwm. Qee cov me nyuam yaus yuav muaj qhov ntshai ntau ntxiv txog kev cais tawm ntawm cov neeg muab kev saib xyuas. Qhov no yog qhov uas yuav tshwm sim keev pom tas li, thiab nws tsuas muaj ib ntus xwb. Ua siab ntev rau tus me nyuam, thiab tsis txhob ua rau lawv txaj muag txog kev koj ib yam li tus me nyuam yaus tseem yau. Khaws kev cia siab kom xoos li lub hnuv nyoog hauv txhua txoj hau kev uas tus me nyuam yuav ua tau (xws li, kev ntxuav lawv lub tais noj mov, ua hauj lwm kawm ntawv, lwm yam ntxiv.), tab sis kuj hloov pauv tau yooj yim ib yam nkaus thiab. Piv txwv li, tej zaum tus me nyuam yaus yuav tsum tau pw ua ke nrog tus neeg laus ib nyuag ntu txhawm rau kom hnov tias muaj kev nyab xeeb thaum hmo ntuj.

Txhawm nqa cov hau kev zoo yuav qhia txog cov kev xav uas nyuaj siab ntawd. Qhov no yuav muaj kev ua si, kev sau ntawv, kev mus ub mus no/kev tawm dag zog, kev kos duab, thiab suab tsuj pag seev.

Qee cov me nyuam yaus yeej koj zoo tom qab niam thiab txiv raug xa tawm teb chaws, tab sis lawv yuav hnov tias cov kev hnov ntawd nyuaj heev nyob rau sab hauv nruab siab. Qhia rau lawv paub tias nws yeej tsis ua li cas kiag li yuav qhia txog kev tu siab, kev npau taws, thiab kev ntshai.



Khaws kev sib raug zoo kom zoo tuaj

Ua hauj lwm nrog tus me nyuam yaus los teeb cov duab thiab lwm yam uas ua rau nco txog lawv niam thiab txiv. Yog tias koj muaj cov vis dis aus los sis cov kaw suab lus ntawm niam thiab txiv, muab los rau tus me nyuam mloog.

Nyeem cov phau ntawv xws li *The Invisible String*, *No Matter What*, thiab *The Kissing Hand* uas pab kom tus me nyuam nkag siab tias lawv tseem muaj neeg hlub li cas txawm tias thaum lawv tus neeg uas lawv hlub nyob deb lawm los xij.

Txhawb nqa tus me nyuam kom muaj kev sib tiv tauj tau nrog niam thiab txiv thaum nyob sib nruag deb. Teeb kev hu xov tooj, kev hu xov tooj pom duab, thiab xa ntawv nrog niam thiab txiv yog tias ua tau. Ua ke ntawd, pab tus me nyuam kom hnov tias muaj kev sib txuas nyob rawv hauv nruab siab. Nug lus nug hais txog niam thiab txiv, pab kom tus me nyuam qhia txog los sis kos duab txog cov kev nco txog zoo-zoo nrog lawv, los sis thov tswv ntuj rau lawv ua ke yog tias qhov no yog ib feem ntawm tus me nyuam li kev coj.

Qhia rau tus me nyuam txog txhua yam ntawm tej yam uas niam thiab txiv nyiam hais txog tus me nyuam.

Cov me nyuam yaus uas tseem yau feem ntau yuav xav tias lawv niam thiab txiv tswj txhua yam hais txog lub ntiab teb no. Qhov tseeb lawm, qee tus yuav xav tias lawv niam thiab txiv xav khiav mus kom deb. Tej zaum lawv yuav xav kom muaj kev paub meej tias tej laus yeej tswj tsis tau txhua yam li thiab niam thiab txiv tsis tau xaiv yuav khiav tso lawv tseg tom qab li.

“Koj niam hlub koj heev li os, thiab nws tu siab heev thaum nws yuav tsum tau mus deb-deb. Nws tau ua txhua yam kom nws tau nyob ntawm no, thiab nws yuav nyob ntawm no yog tias nws ua tau.”

Txhawb nqa tus me nyuam li kev loj hlob hauv lwm txoj hau kev

Tom qab cov me nyuam yaus hla dhau lub sij hawm nyuaj no lawm, koj tuaj yeem pab kom lawv nyob tau muaj kev noj qab haus huv thiab loj hlob tau zoo los ntawm kev siv cov kev txhawb nqa yooj yim no:

- *Pab kom tus me nyuam ua raws li lub sij hawm ib txwm ua ub ua no*
- *Kev txhawb nqa kev huaj vam hauv tsev kawm ntawv thiab kev muaj feem xyuam hauv tsev kawm*
- *Qhia tus me nyuam kom tswj lawv txoj kev xav*
- *Muab lub hwv tsam los ua si thiab ua me nyuam yaus*
- *Coj tus me nyuam mus rau cov chaw fab kev cai dab qhuas thiab fab kab lij kev cai uas nws swm*
- *Tsim cov kev paub txog kev cog phooj ywg*
- *Muab lub hwv tsam los ua lub luag hauj lwm uas tsim nyog raws lub hnuv nyoog ntawm tus me nyuam (xws li tej hauj lwm hauv tsev)*
- *Cia tus me nyuam xyaum daws teeb meem hauv lawv lub neej*
- *Xyaum tsim cov hom phiaj thiab ua kom tau raws li lub hom phiaj*
- *Pab kom muaj kev pw tsaug zog zoo*
- *Pab tus me nyuam tsim cov chaw uas yuav muaj feem xyuam nrog (xws li nrog tej txheeb ze los sis cov phooj ywg)*

Cov kws muab kev pab cuam txog kev noj qab haus huv ntsig txog kev puas siab puas ntsws xws li cov kws kho mob rau lub cev thiab cov kws pab tswv yim hauv tsev kawm ntawv yuav pab tau cov me nyuam yaus nrog cov kev xav tau no.

Tej zaum cov chaw muab kev pab cuam tseem ceeb tshaj plaws rau cov me nyuam yaus uas tau ntsib kev ntxhov siab los yuav yog qhov chaw muab kev saib xyuas yam ruaj khov tau. Kev saib xyuas koj tus kheej kom zoo yuav ua rau muaj kev hais daws tau zoo yooj yim dua qub rau tus me nyuam cov kev xav tau hauv txhua hnuv.



Tshaj plaws txhua yam lawm, kev muaj kev cia siab ntsoov hais txog tus me nyuam lub neej yav pem suab yog qhov tseem ceeb heev. Kev hais daws rau kev raug mob fab siab ntsws uas keev pom tshaj plaws yog kev kho kom rov zoo los. Qhov tseeb lawm, tom qab hla dhau kev ntsib cov xwm txheej nyuaj siab heev no lawm, feem coob ntawm cov me nyuam yaus yuav ua tau zoo tuaj hauv ob peb xyos tom qab ntawd. Tus me nyuam uas koj saib xyuas ntawd yuav muaj lub neej yav pem suab zoo heev. Txhawm tias koj yuav nyob rau hauv tus me nyuam no lub neej hauv lub sij hawm luv los sis ncuaj sij hawm ntev los xij, kev nyab xeeb, kev ruaj ntseg, thiab kev hlub uas koj muab tam sim no yuav txhawb nqa rau lawv li kev loj hlob rau lawv lub neej yav tom ntej.



Hodges, H. R., Abdi, S. M., Banegas, J. M., Doyle, C. M., Lingras, K. A., & Masten, A. S. (2026). Kev Txhawb Nqa Me Nyuam Yaus Tom Qab Niam thiab Txiv Raug Xa Tawm Teb Chaws los sis Raug Kaw.

Txhais los ntawm Pawg Neeg Cawm Seej Thoob Ntiaj Teb

Email: hhodges@umn.edu