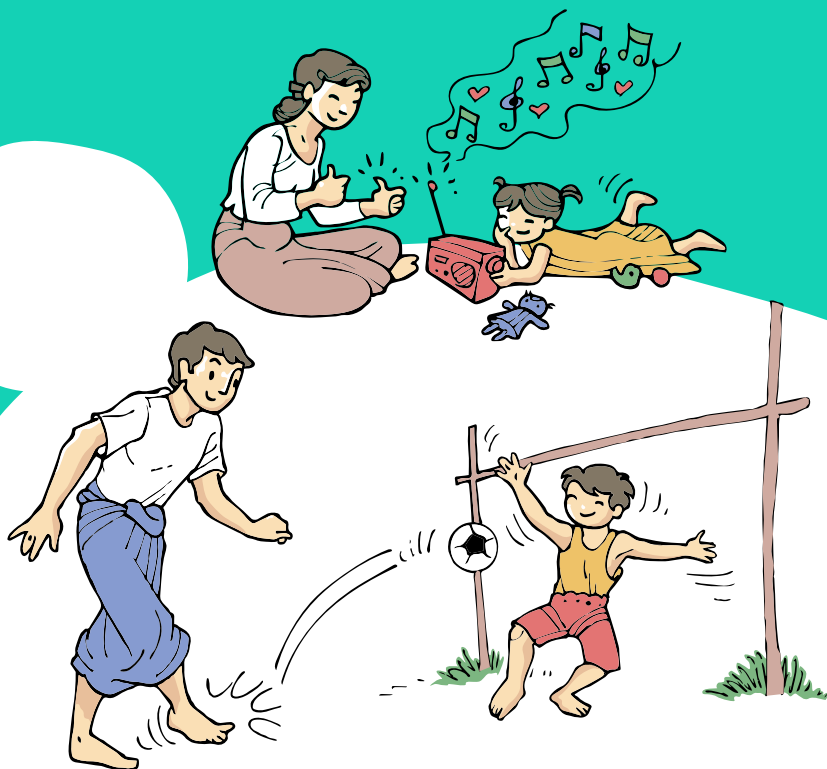




Changing unhelpful thoughts in stressful situations





Everyone feels stressed in life from time to time—sometimes a lot, sometimes a little.

Stress is the body's reaction to any change that requires an adjustment or response. The body responds to these changes physically, mentally, and emotionally. You can experience stress from your environment, your body, and your thoughts. Stress can cause problems like



disrupting our sleep,



making us feel sad, angry,

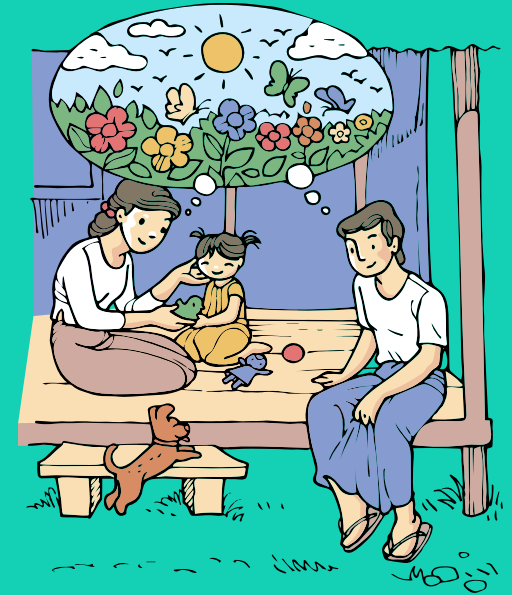


feeling frustrated, or worried

A lot of stress is caused by our thoughts: the things we tell ourselves in our minds. Some thoughts are unhelpful because they don't help us solve our problems but just make us feel bad and do unhelpful things.

One way we can feel less stressed is to work on changing our thoughts.

Changing our thoughts can help us feel less stress and actually have better feelings and behave more productively even when there are stressful things going on.



Here is an example for how you can change your thoughts about a situation when you cannot change the situation and how this can change how you feel and behave. First imagine "you cannot go to work and earn money." We'll demonstrate what can happen when you have an unhelpful thought, and then what can happen when you have a more helpful thought. When you can have more helpful thoughts, you can feel better and be more productive.

Example - 1 : "You cannot go to work and earn money."

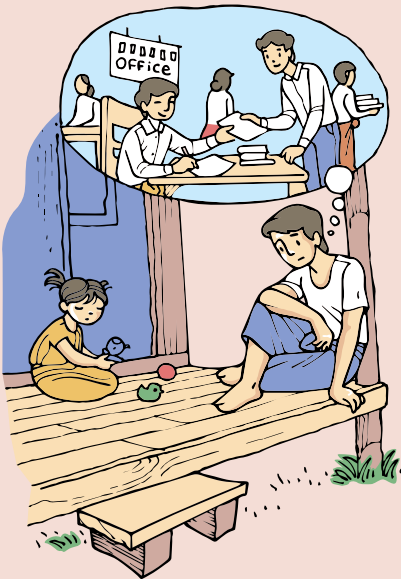
A less helpful thought

Something
happens

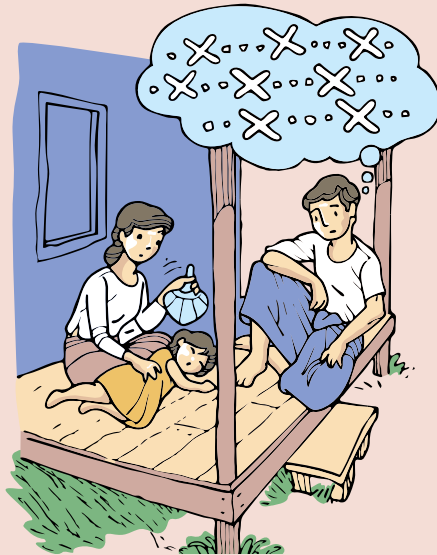
Thought: You say something
to yourself in your head

You feel something

You do something



You cannot go to work and
earn money.



"I am worthless and
cannot provide for my family."



You are sad all day every day, and
concerned all day and night.



You sit alone and do not talk to
anyone. You cannot sleep at night.

Example - 1 : "You cannot go to work and earn money."

A more helpful thought

Something
happens

Thought: You say something
to yourself in your head

You feel something

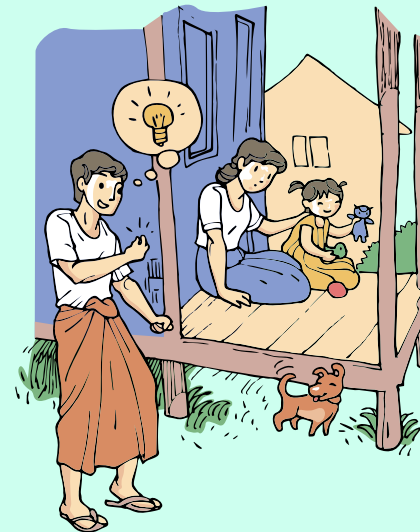
You do something



You cannot go to work and
earn money.



"I have found ways to provide basic
necessities and food for my family
during difficult times before."



You are motivated to find ways
to provide for your family, and are
concerned only at some times
during the day.



You talk with community
organizations about what food
support is available, and with
friends to understand how
they are coping.

Again here, changing just your thought about a situation can make you feel better. The situation is “you hear there will be a severe storm coming to your area”. The situation stays the same.

Example - 2 : “You hear there will be a severe storm coming to your area.”

A less helpful thought

Something
happens

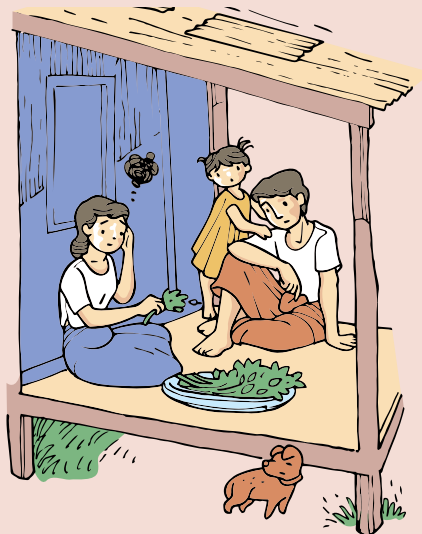
Thought: You say something
to yourself in your head

You feel something

You do something



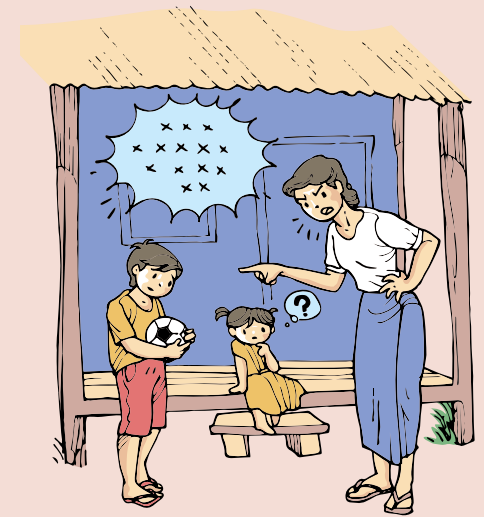
You hear there will be a severe storm coming to your area.



“There is nothing I can do about this.”



You are frightened all day every day, worry all the time, and feel high levels of frustration.



You cry and yell at others.

Example - 2 : "You hear there will be a severe storm coming to your area."

A more helpful thought

Something
happens

Thought: You say something
to yourself in your head

You feel something

You do something



You hear there will be a severe storm coming to your area.



"By preparing as best as I am able, I can reduce my chances of getting hurt or having my property damaged."



You are worried but not all the time, and feel lower levels of frustration.



You talk with friends about your feelings, and do things to prepare for the storm, like securing property and preparing drinking water and food.

We have heard these examples of less helpful and more helpful thoughts from people in your community:

Less helpful thoughts

"We cannot afford things basic things we need for daily living."

"We will go hungry because services have stopped."

"My children will not get an education because I cannot afford the school fees."

"There is nothing I can do about this."

"I am concerned for my family's future."

"My children are in danger of getting sick and I worry they will get die."

"I feel very anxious wondering what will happen."



More helpful thoughts

"Everyone is uncertain and anxious. This is normal."

"We may have to be more creative and work together to provide for ourselves."

"I am not the only one facing difficulty to pay school fees. I can reach out to organizations for help and I have found ways to cover the expenses in the past."

"It is normal to be concerned about my family during this time, but we will overcome this very soon."

"We can still access some support from organizations to help us have the basic things we need for daily living even if it is only a little."

"By following hygiene guidelines as best as I am able, I can reduce my chances of getting sick."

"I can help my children follow hygiene guidelines and do as much as I can to reduce their chances of getting sick."



Sometimes it can be hard to do new things, but there are things you can do that help you feel better even when the situation is stressful.

Try to practice identifying and changing an unhelpful thought 3 times a day for a minute or so.



Then write down your feelings after it.

Remember that you can use this skill whenever you are having an unhelpful thought or your thoughts are making you feel something negative.

Practice in these tables if you like. Remember to use the same situation in the first box where it says “something happens”.

Practice with a less helpful thought

Something happens	Thought	You feel something	You do something
————>>>>————	————>>>>————	————>>>>————	————>>>>————
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

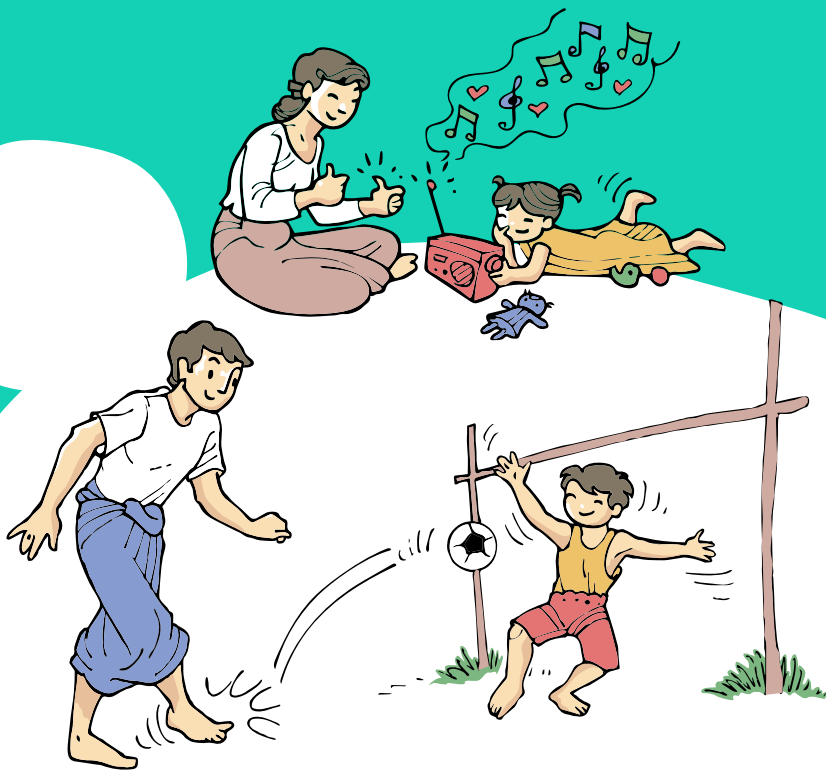
*Thought: You say something to yourself in your head

Practice with a more helpful thought

Something happens	Thought	You feel something	You do something
————>>>>————	————>>>>————	————>>>>————	————>>>>————
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

*Thought: You say something to yourself in your head





စိတ်ဗီဇများတဲ့ အခြေအနေမှာ
အကျိုးမပြုတဲ့အတွေးတွေကို ဖယ်ရှားပြောင်းလဲပစ်ခြင်း





လူတိုင်းဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှု အနည်းနှင့်အများ ရှိကြတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုဆိုတာက လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုပါ။
အဲ့ဒီတုန်းပြန်မှုကို ထိန်းညှိဖို့ အခြားတုံ့ပြန်မှုတစ်ခု
ဖန်တီးလိုက်ဖို့လိုပါတယ်။ လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့တုံ့ပြန်မှုက
လူတွေကို စိတ်ပိုင်း၊ ရုပ်ပိုင်းနဲ့ စိတ်ခံစားမှုအပိုင်းကိုပါ
အပြောင်းအလဲဖြစ်စေတယ်။



**စိတ်ဖိစီးမှုက
လူတွေကို မအိပ်နိုင်အောင်
နှောင့်ယှက်တယ်။**



**ဝမ်းနည်း
ဒေါသထွက်စေတယ်။**

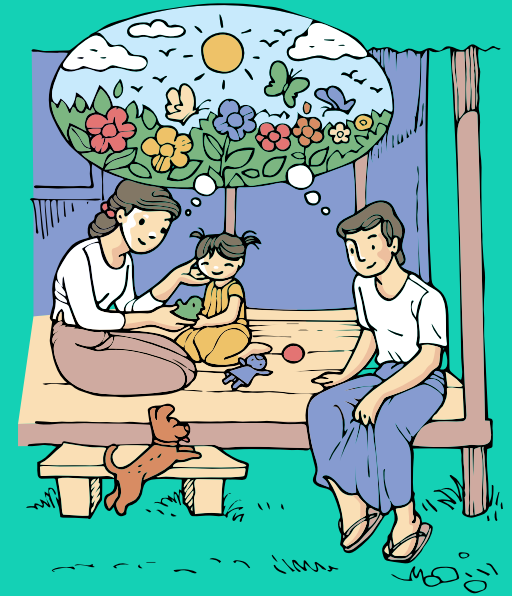


**စိတ်အနှောင့်အယှက်တွေ
ဖြစ်စေတယ်။**

ကိုယ်တွေ့တဲ့ အတွေးတွေကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အတွေးဆိုတာ ကိုယ့်စိတ်ထဲက ကိုယ့်ကိုကိုယ်
ပြောနေတဲ့ စကားတွေဖြစ်ပြီး တစ်ချို့အတွေးတွေက ကိုယ့်အတွက် အကျိုးမပြုတဲ့ အတွေးတွေပါ။ အဲ့ဒီ
အကျိုးမပြုတဲ့ အတွေးတွေက ကိုယ်ရင်ဆိုင်ကြုံတွေ့နေရတဲ့ ပြဿနာအခက်အခဲတွေကို ပြေလည်အောင်
မဖြေရှင်းပေးနိုင်တဲ့အပြင် ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုကို ပိုမိုဆိုးရွားစေတယ်။ မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေလည်း
ပြုမူလာစေနိုင်ပါတယ်။

အဲ့ဒီစိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ချဖို့နည်းလမ်း
တစ်ခုကတော့ အကျိုးမပြုတဲ့ အတွေးတွေအစား
အပြုသဘော ပြောင်းလဲတွေးတောလိုက်တာပါ။

**စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စရာနှင့် ကြုံလာလို့
ကိုယ်ရဲ့အတွေးတွေကို အပြုသဘော
ပြောင်းလဲတွေးတောလိုက်မယ်ဆိုရင်
စိတ်ဖိစီးမှုတွေ လျော့ကျသွားနိုင်မယ်။
ကိုယ်ရဲ့ အပြုအမူနဲ့ စိတ်ခံစားချက်
တွေလည်း ပိုကောင်းမွန်လာမယ်။**



ဒီလက်ကမ်းစာစောင်ထဲမှာပါတဲ့ သတင်းအချက်အလက်တွေက ကိုယ်ပြောင်းလဲပစ်လို့မရတဲ့ အရာတွေ၊
အခြေအနေတွေနဲ့ ကြုံလာရတဲ့အခါ ကိုယ့်အတွေးတွေကို ဘယ်လိုပြောင်းလဲပစ်ရမယ်ဆိုတာ နားလည်အောင်
အထောက်အကူပေးမယ့် ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အောက်မှာပေးထားတဲ့ ဥပမာကတော့ အလုပ်ကို မသွားနိုင်၊
ဝင်ငွေလည်းမရှာနိုင်တဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကို ဥပမာပေးထားတာပါ။ ပထမတစ်ခုကတော့ ကိုယ့်မှာ အဲ့ဒီ
အခြေအနေအပေါ် အကျိုးမပြုတဲ့ (အပျက်သဘောဆောင်တဲ့) အတွေးတွေမိခဲ့ရင် ဘယ်လိုအကျိုးဆက်တွေ
ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာကို ဥပမာပြထားပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ အဲ့ဒီအကျိုးမပြုတဲ့အတွေးအစား
အပြုသဘောဆောင်တဲ့အတွေးကို ပြောင်းတွေး) လိုက်တဲ့အခါ ဘာတွေ ဆက်ဖြစ်သွားတယ်ဆိုတာ
ဥပမာ ပြပေးထားတာပါ။

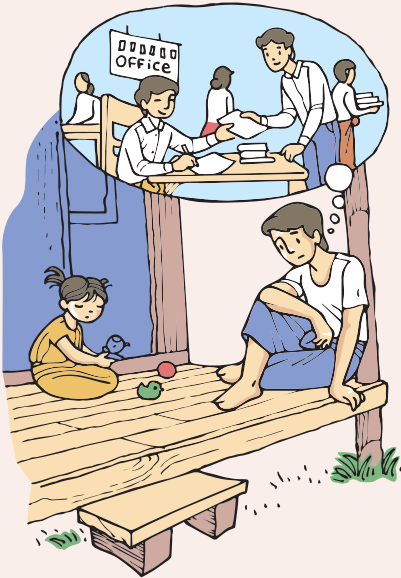
အနည်းငယ်သာ အကျိုးပြုတဲ့အတွေး

အဖြစ်အပျက်

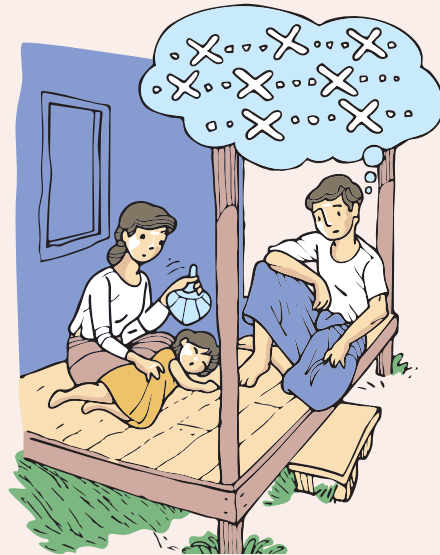
အတွေး-သင်၏ခေါင်းထဲ(စိတ်)ထဲမှာ
သင့်ကိုယ်သင် ပြောနေသောအရာ

သင့်စိတ်ခံစားချက်

သင့်အပြုအမူ



အလုပ်ကိုမသွားနိုင်ခြင်းနှင့် ဝင်ငွေမရှာနိုင်ခြင်း



ငါ့မိသားစုအတွက် ဘာမှ မပံ့ပိုးပေးနိုင်တော့ဘူး။
ငါက အလကားလုပ်ပဲ။



နေ့တိုင်း တစ်နေကုန် ဝမ်းနည်းနေမယ်။ နေ့ရော
ညပါ စိုးရိမ်ပူပန်နေမယ်။



ဘယ်သူနဲ့မှ စကားမပြောဘဲ တစ်ယောက်တည်း
ထိုင်နေမယ်။ ညဘက် အိပ်မပျော်ဘူး။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေး

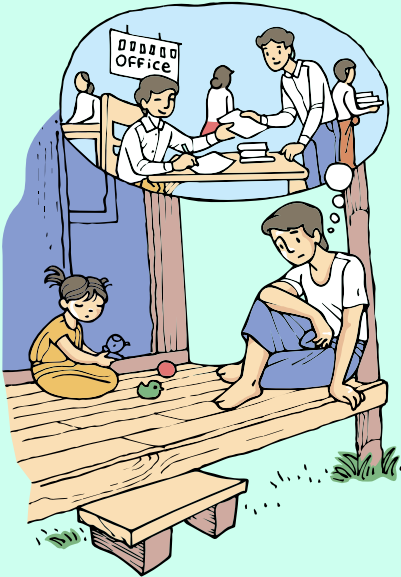
အမြစ်အပျက်

အတွေး-သင်၏ခေါင်းထဲ(စိတ်)ထဲမှာ

သင်ကိုယ်သင် ပြောနေသောအရာ

သင့်စိတ်ခံစားချက်

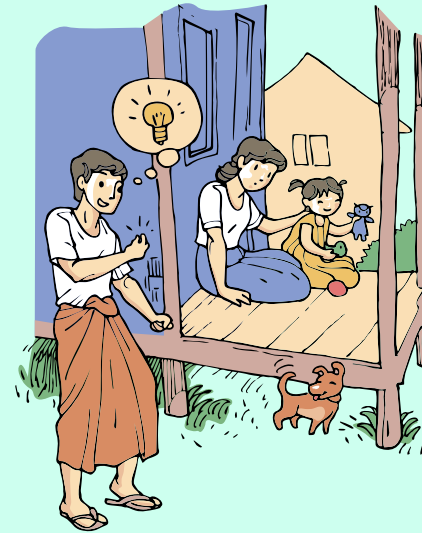
သင့်အပြုအမူ



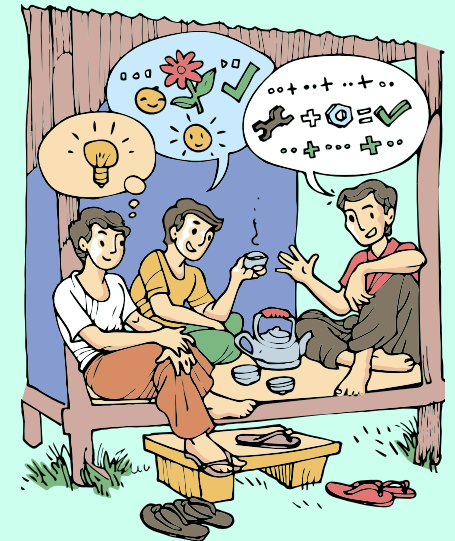
အလုပ်ကိုမသွားနိုင်ခြင်းနှင့် ဝင်ငွေမရှာနိုင်ခြင်း



အရင် ခက်ခဲတဲ့အခြေအနေ ကြုံခဲ့တုန်းကတောင်
ငိုမိသားစုရဲ့ စားဝတ်နေရေးအတွက် ငါပိုပေးနိုင်ခဲ့တာပဲ။



ကိုယ့်မိသားစုအတွက် ပံ့ပိုးကူညီနိုင်မယ်
နည်းလမ်းရှာဖို့ စိတ်အား တက်ကြွနေခြင်း။
တစ်နေ့တာအတွင်း တစ်ချို့ အချိန်တွေမှာသာ
စိတ်ပူပန်မှု ခံစားရခြင်း။



လူမှုအခြေပြုအဖွဲ့အစည်းတွေရဲ့ စားနပ်ရိက္ခာ
ပံ့ပိုးပေးတဲ့ အစီအစဉ်တွေအကြောင်း စုံစမ်းမေး
မြန်းမယ်။

အသိမိတ်ဆွေကရော ဘယ်လိုကိုင်တွယ်ဖြေရှင်း
နေတယ်ဆိုတာကို သိအောင် စကားပြောဆိုကြည့်မယ်။

နောက်ထပ်ဥပမာတစ်ခုက “ကိုယ်နေထိုင်တဲ့နေရာဒေသမှာ မုန်တိုင်းဝင်မယ်လို့ ကြားထားတယ်” ဆိုတဲ့ အခြေအနေ (အဖြစ်အပျက်)နှင့် ကြုံရတယ်ဆိုပါတော့။ ဒီအခြေအနေကြီးကိုတော့ ကိုယ်အနေနဲ့ ပြောင်းလဲပစ်လို့မရပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအခြေအနေပေါ်မှာ တွေးတဲ့ တွေးတောပုံကိုတော့ ပြောင်းလဲလို့ရပါတယ်။ အောက်ကဇယားကွက်မှာ လေ့လာကြည့်ရအောင်

ဥပမာ - ၂ - “ကိုယ်နေထိုင်တဲ့နေရာဒေသမှာ မုန်တိုင်းဝင်မယ်လို့ ကြားထားတယ်”။

အနည်းငယ်သာ အကျိုးပြုတဲ့အတွေး

အဖြစ်အပျက်

အတွေး-သင်၏ခေါင်းထဲ(စိတ်)ထဲမှာ
သင့်ကိုယ်သင် ပြောနေသောအရာ

သင့်စိတ်ခံစားချက်

သင့်အပြုအမူ



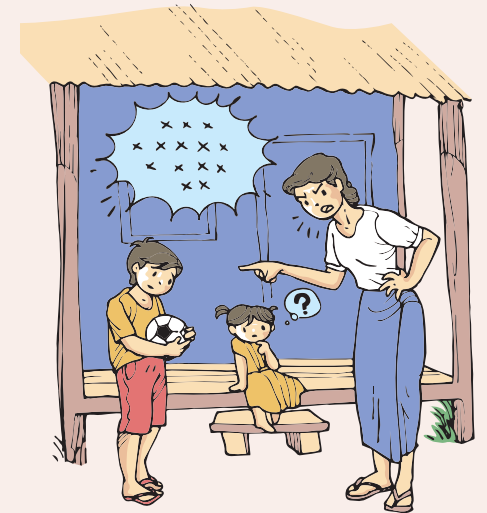
ကိုယ်နေထိုင်တဲ့နေရာဒေသမှာ
မုန်တိုင်းဝင်မယ်ဆိုတာ ကြားထားတယ်။



မုန်တိုင်းဝင်ရင် ငါဘာမှ မလုပ်နိုင်ပါလား။



တစ်နေ့လုံး တစ်ချိန်လုံး ကြောက်ရွံ့နေမယ်။
အချိန်တိုင်းနီးပါး စိုးရိမ်သောက ရောက်နေမယ်။
စိတ် အနှောင့်အယှက် ဖြစ်နေမယ်။



ငိုကြွေးမယ်။ တခြားသူတွေကို
အော်ငေါက်မယ်။

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေး

အဖြစ်အပျက်

အတွေး-သင်၏ခေါင်းထဲ(စိတ်)ထဲမှာ
သင့်ကိုယ်သင် ပြောနေသောအရာ

သင့်စိတ်ခံစားချက်

သင့်အပြုအမူ



ကိုယ်နေထိုင်တဲ့နေရာဒေသမှာ
မုန်တိုင်းဝင်မယ်ဆိုတာ ကြားထားတယ်။



ငါအကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားနိုင်ရင် ငါ့ပစ္စည်း ဥစ္စာတွေ
မဆုံးရှုံး မပျက်စီးအောင် ငါကာကွယ်နိုင်မှာပါ။



စိတ်အနှောင့်အယှက် နည်းနည်းတော့ဖြစ်မယ်။
ဒါပေမဲ့တစ်ချိန်လုံးတော့ မဟုတ်ဘူး။



ကိုယ်ခံစားနေရတာကို သူငယ်ချင်းတွေကို ပြောပြမယ်။
မုန်းတိုင်းဒဏ်က ကာကွယ်ဖို့ ပြင်ဆင်သင့်တာတွေ
ပြင်ဆင်ထားမယ်။ (ပစ္စည်းဥစ္စာတွေကို လုံခြုံအောင်
ထားတာ၊ သောက်သုံး ရေနှင့် အစားအသောက်တွေ
ပြင်ဆင်ထားမယ်)။

ရပ်ရွာလူထုတွေ့ဆုံကာ ကြားခဲ့ရတဲ့ အနည်းငယ်သာ အကျိုးပြုတဲ့ အတွေးတွေနှင့် အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေးတွေကို ဥပမာအနေနဲ့ လေ့လာနိုင်ပါတယ်။

အနည်းငယ်သာ အကျိုးပြုတဲ့အတွေး

တို့ရဲ့ နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်တွေကို တို့တွေ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ပါ့မလား။

ဒီဝန်ဆောင်မှုတွေရပ်ကုန်ရင် တို့တွေငတ်ကုန်တော့မယ်။

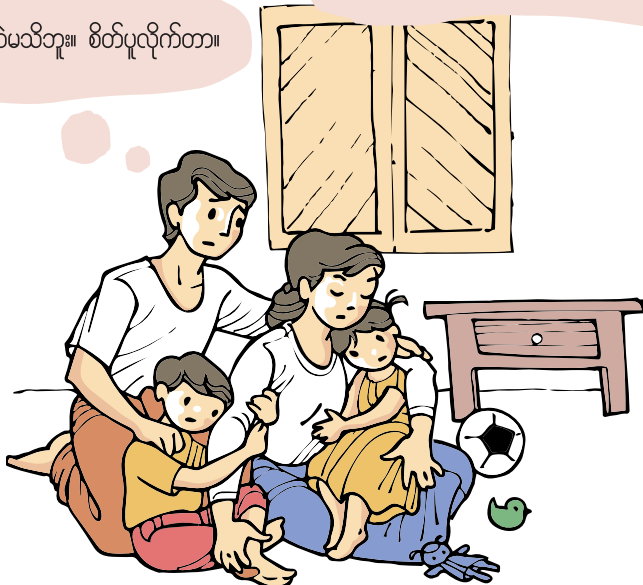
ကျောင်းစရိတ်တွေ မတက်နိုင်တော့ တို့ကလေးတွေ ပညာတတ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒီကပ်ရောဂါကြီးပျံ့လာရင် ငါဘာမှမတတ်နိုင်ပါလား။

မိသားစုရှေ့ရေးအတွက် စိတ်ပူလိုက်တာ။

ငါ့ကလေးတွေအတွက်လည်း အန္တရာယ်ရှိနေပါလား။ သူတို့ကို အဖျားကူးပြီး အသက်အန္တရာယ်ရှိလာမှာ စိတ်ပူလိုက်တာ။

ဘာတွေဆက်ဖြစ်မလဲမသိဘူး။ စိတ်ပူလိုက်တာ။



အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေး

ငါတစ်ယောက်ထဲမဟုတ်ဘူး။ လူတိုင်းမှာ မသေချာ မရေရာ တာတွေ စိုးရိမ်ပူပန်တာတွေရှိကြတာပဲ။ ဒါပုံမှန် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့အရာ တွေပါပဲလေ။

ဒီအချိန်မှာ မိသားစုအတွက် စိုးရိမ်ပူပန်တယ်ဆိုတာ ပုံမှန်ပါပဲလေ။ ဒါပေမဲ့မကြာခင် ဒီအခြေအနေတွေကို တို့ကျော်လွှားနိုင်မှာပါ။

စားဝတ်နေရေးပြေလည်အောင် အခြားနည်းလမ်းတွေ စဉ်းစားပြီး အတူတူ ဖြေရှင်းရမယ်။

တို့ရဲ့နေ့စဉ်လိုအပ်ချက်တွေ အကုန်မဖြည့်ဆည်း နိုင်ရင်တောင် တစ်ချို့ဟာလေးတွေကို ဖြည့်ဆည်း ကူညီပေးနေတဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေလည်း ရှိပါတယ်လေ။

ကျောင်းစရိတ်တွေမတတ်နိုင်တာ ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ငါတို့ကိုကူညီပေးမယ့် အဖွဲ့အစည်းတွေ လက်တစ်ကမ်းမှာ ရှိသေးပဲ။ အရင်တုန်းကလည်း အခြားနည်းလမ်းတွေ ရှာပြီးပေးနိုင်ခဲ့တာပဲ။

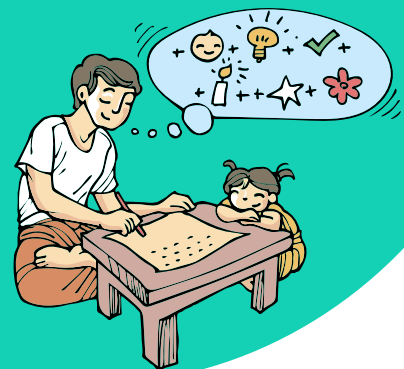
ငါသာ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး တိတိကျကျကာကွယ် လိုက်နာရင် ဒီရောဂါကူးမယ့်အခွင့်အလမ်း နည်းသွားမှာပါ။

ငါ့ကလေးတွေကို တစ်ကိုယ်ရေ သန့်ရှင်းရေးကို ဂရုစိုက်ပြီး တိတိကျကျကာကွယ်လိုက်နာနိုင်အောင် ကူညီပေးရင် သူတို့ကို ရောဂါ ကူးစက်နိုင်မဲ့အခွင့်အလမ်း နည်းသွားမှာပါ။



တစ်ခါတစ်ရံမှာ အသစ်တွေကို ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါ ခက်ခဲတယ်ဆိုတာ သတိရပေးပါ။ ဒါပေမဲ့ အခုလို စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာတောင် ကိုယ့်စိတ်ခံစားချက်တွေကို ပိုကောင်းအောင် လုပ်လို့ရတဲ့ နည်းလမ်းတွေရှိတယ်ဆိုတာဆိုတာကိုလည်း သတိရပေးပါ။

တစ်နေ့ (၃) ကြိမ်လောက် တစ်မိနစ်လောက်ပဲအချိန်ပေးပြီး ကိုယ်မှာရှိနေတဲ့ အကျိုးမပြုတဲ့အတွေးတွေကို ကောင်းတဲ့အတွေးတွေအဖြစ် ပြောင်းလဲတွေးကြည့်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကို ကြိုးစားကြည့်စေချင်ပါတယ်။



အဲဒီလို အတွေးပြောင်းပြီးသွားတိုင်း ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုတွေကို ချရေးထားပါ။

အကျိုးမပြုတဲ့ အတွေးတွေ ခေါင်းထဲ ဝင်လာတိုင်း ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအတွေးတွေက ကိုယ့်ကို ဆိုးဆိုးရွားရွား စိတ်အနှောင့်အယှက်ပေးလာပြီဆို အခုဖော်ပြခဲ့တဲ့ ဘဝအတွက် နေထိုင်နည်းလေးကိုသုံးပြီး မမေ့နဲ့နော်။

အဲဒီနည်းလမ်းလေးကို လေ့ကျင့်ကြည့်ဖို့ အောက်မှာဇယားကွက်လေး လုပ်ပေးထားတယ်နော်။ ပထမဆုံး “အဖြစ်အပျက်” အတွက်မှာ ထည့်သုံးရမည့် “အဖြစ်အပျက်” ကတော့ အပေါ်က ဥပမာတွေလိုပဲ ဇယားနှစ်ခုလုံးမှာ အတူတူဖြစ်ဖို့လို တယ်နော်။

အနည်းငယ်သာ အကျိုးပြုတဲ့အတွေး

အဖြစ်အပျက်	အတွေး	သင့်စိတ်ခံစားချက်	သင့်အပြုအမူ
>>>>	>>>>	>>>>	>>>>

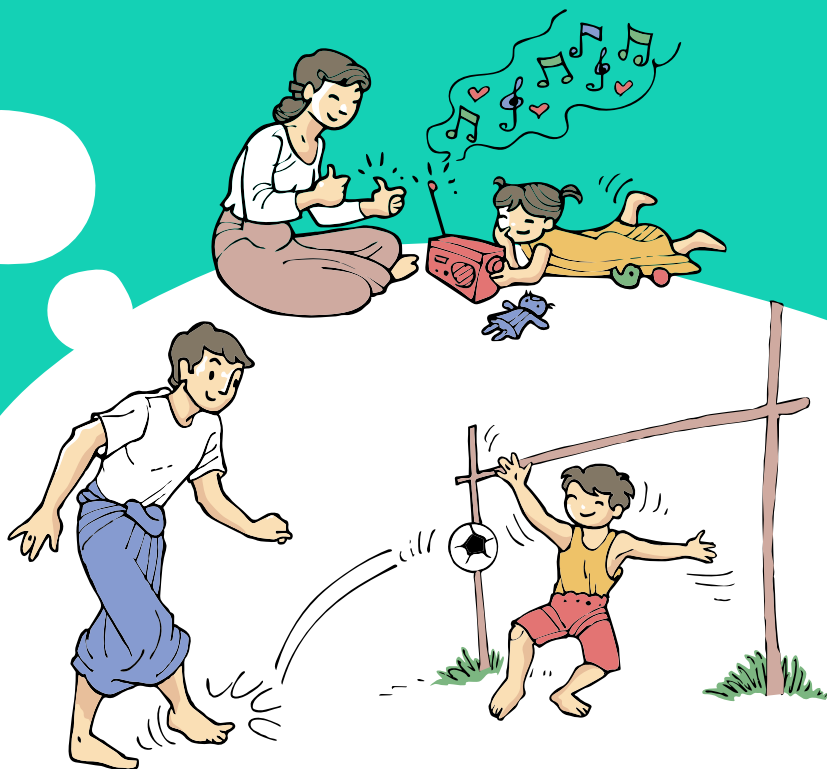
*အတွေး - သင်၏ခေါင်းထဲ(စိတ်)ထဲမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပြောနေသောအရာ

အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အတွေး

အဖြစ်အပျက်	အတွေး	သင့်စိတ်ခံစားချက်	သင့်အပြုအမူ
>>>>	>>>>	>>>>	>>>>

*အတွေး - သင်၏ခေါင်းထဲ(စိတ်)ထဲမှာ သင့်ကိုယ်သင် ပြောနေသောအရာ





Myit hki lit li ai masa lam ni hta

Akyu njaw ai Myit ai lam ni hpe Galai shai ai lam



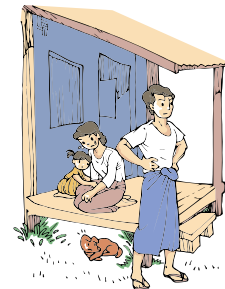


**Masha shagu a prat hta hki lit
li ai lam gaw sawng ai the n
sawng ai tha shai nna nga ma ai.**

Myithki lit li lam gaw masha hkum na galaw
htang dat ai lam re nna dai galaw htang
dat ai hpe hkan na matu hte lama ma
bai galaw htang dat na ra nga ai. Hkum
hkan a galaw htang dat ai gaw shinggyim
mash a myit, hpraw nsam the hkamsha
lam hte seng ai hpe galai shai shangun ai.



**Dai myit hki lit li ai lam gaw
masha a yup ai ten hpe
ding bai ding na jaw ai,**

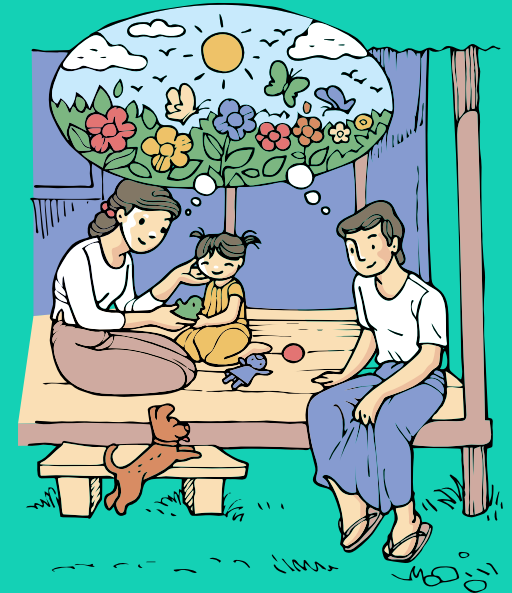


**pawt sing dawng ai hte
ginjang ai lam ni hpe
byin shangun ai**

Anhte a myit ai lam majaw myit hki lit li lam byin pru wa chye ai. Myit ai lam ngu ai
gaw anhte a myit kata kaw na tinang hkum hpe tinang tsun taw ai hpe ngu ai rai nna
nkau mi gaw akyu njaw ai myit sawn lam ni re. Dai akyu njaw ai myit ai lam ni gaw
anhte hkum hkra nga ai mayak manghkang ni hpe nlu hparan ya lu ai hta sha n ga,
grau sawng wa shangun nna nkaja ai arawn alai galaw ai maga de du shangun chye ai.

Dai myit hki lit li ai lam hpe
shayawm na matu ladat langai
gaw dai akyu njaw ai myit ai lam
hpe shai nna myit la ai lam re.

**Myit hki lit li shangun ai
lawng lam ni hkum hkra
wa ai ten anhte a myit ai
lam ni hpe shai ai hku myit
la ai marang e myit hki lit
li lam hpe shayawm kau lu
ai zawn anhte a arawn alai
the hkamsha lam ni mung
grau kaja wa shangun ai.**



Ndai gam garan maisau pa hta lawm ai malawm ni tinang galai shai nlu ai
lam ni, masa lam ni the hkum wa ai shaloi tinang a myit ai lam hpe gara
hku mai galai shai na lam chye na hkawn hkan wa hkra garum ya lu ai
ga shadawn langai rai nga ai. Lawu kaw jaw da ai masa lam ga shadawn
langai gaw “Bungli nlu sa ai majaw shang gumhpraw nnga ai” ngu ai masa
lam re. Shawng nnan hku na tinang hpe akyu njaw ai myit ai lam langai nga
wa yang hpa ni byin wa chye ai ngu ai hpe ga shadawn hku na madun da ai
re. Bai langai gaw, dai akyu njaw ai myit ai lam lama ma hpe galai myit ai
marang e hpa ni byin wa chye ai hpe madun da ai re.

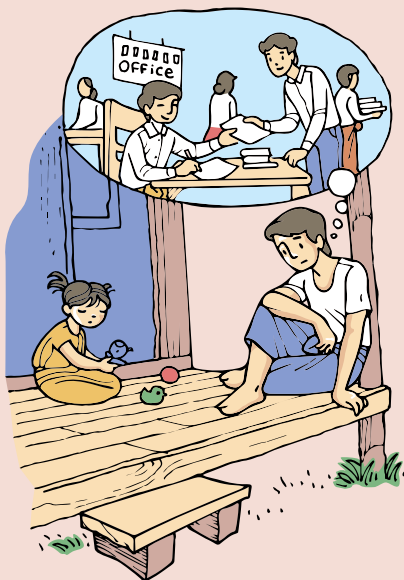
Akyu nau njaw ai myit ai lam ga shadawn

Lama ma
byin ai

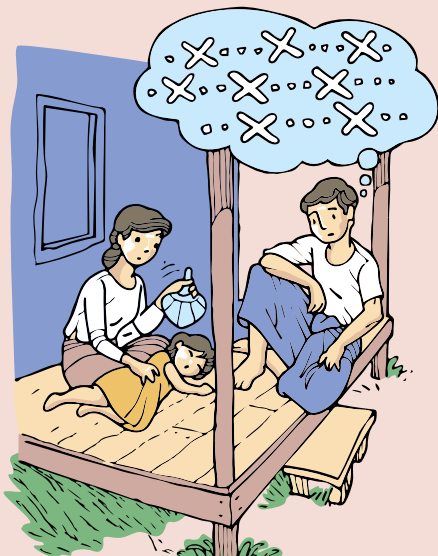
Myit ai lam: na a baw (myit) hta nang
hkrai nang tsun shaga taw ai lam lama ma

Nang hkamsha
ai lam lama ma

Nang galaw
ai lam lama ma



Bungli nlu sa nna shang gumhpraw
nnga ai lam



Nye nta masha ni hpe hpa nlu
galaw ya ai, ngai hpa ntai ai wa re



Shani shagu shani tup yawn ai nga
ai, shani shana myit tsang nna nga
ra ai lam



Kadai the nshaga ai sha, langai
hkrai nga taw ai, shana de yup
npyaw ai lam

Grau akyu jaw ai myit ai lam gashadawn

Lama ma
byin ai

Myit ai lam: na a baw (myit) hta nang
hkrai nang tsun shaga taw ai lam lama ma

Nang hkamsha
ai lam lama ma

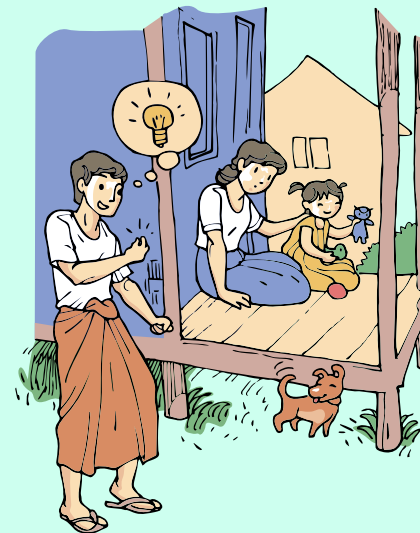
Nang galaw
ai lam lama ma



Bungli nlu sa nna shang gumhpraw
nnga ai lam



Shawoi mung ningre yak hkam ai
ten hta nye nta masha ni lu na sha
na, ra kaji zawn re ni hpe ladat tam
galaw ya ga wa sai re.



Na nta masha ni hpe bau maka na
hku ladat tam na matu myit rawt ai
hkamsha lam, shani tup rai yang myit
tsang ai lam loi mi sha nga ai lam



Shawa uhpung hkan na ni hpe lusha
karum ningtum lu mai ai kun ngu
san shaga yu na, manaw manang ni
gaw ning re ten hta gara hku hparan
hpareng la ai lam san shaga yu na.

Bai ga shadawn langai gaw, "Tsawm ra myi laja lana re ai nbung laru kaba tinang nga ai ginra de shang wa ai hpe nang na ai" ngu ai masa lam the hkrum wa ai lam.

Ga shadawn -2

Akyu nau njaw ai myit ai lam ga shadawn

Lama ma
byin ai

Myit ai lam: na a baw (myit) hta nang
hkrai nang tsun shaga taw ai lam lama ma

Nang hkamsha
ai lam lama ma

Nang galaw
ai lam lama ma



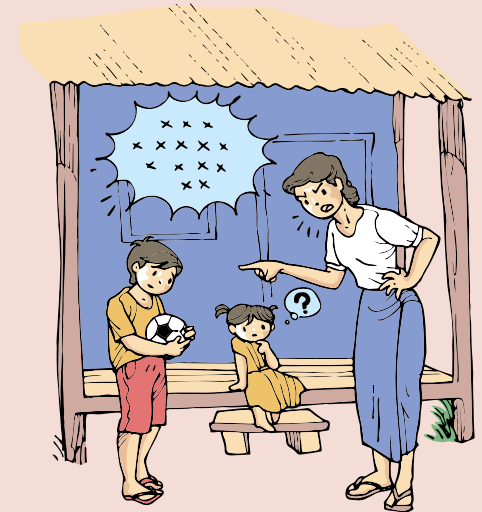
Tsawm ra myi laja lana re ai nbung laru kaba nang na ginra de shang wa ai hpe nang na ai



Ndai hte seng na ngai lu galaw ai lam hpa nnga ai



Shani shagu aten tup hkrit kahpra na, aten tup daram myit tsang na, grai nan tsaw ai hku ginjang ai ngu hkamsha na



Hkrap na, kaga ni hpe marawn jahtau na

Grau akyu jaw ai myit ai lam gashadawn

Lama ma
byin ai

Myit ai lam: na a baw (myit) hta nang
hkrai nang tsun shaga taw ai lam lama ma

Nang hkamsha
ai lam lama ma

Nang galaw
ai lam lama ma

»»»»»

»»»»»

»»»»»

»»»»»



Tsawm ra myi laja lana re ai nbung
laru kaba nang na ginra de shang
wa ai hpe nang na ai



“Ngai byin mai ai made tau hkyen
lajang da ai hku na, nye rung rai ni
hten za/hten run mai ai shadawn
shadang gaw yawm mat na”



Myit tsang ai lam gaw naw nga
tim aten tup nrai sai, ginjang ai
ngu hkamsha lam yawm ai lam



Na a hkamsha lam hpe manng ni
hpe jahta dan na, nbung laru byin
wa yang na matu tau hkyen da ra
ai lam ni hpe galaw na (rung rai ni
shim hkra tawn na, lu hka hte sha
hpa hkyen lajang na)

Ndai kaw madun da ai lam ni gaw akyu nau njaw ai myit ai lam hte akyu grau jaw ai myit ai lam ni hte seng na na a mare buga masha ni kaw na na da ai shadawn nkau mi re.

Akyu nau njaw ai myit ai lam ga shadawn

Shani shagu na sak hkrung lam hta npawt nhpang ra kadawn ai lam ni yawng hpe anhte lu lajang na kun.

Jawng lung shabrai nlu ai majaw nye kasha ni hpaji nlu matut sai.

Nye dinghku shawng lam a matu ngai myit tsang ai.

Hpa bai matut byin na kun ngu myit kahpra taw ai.

Karum ningtum jaw ai lam jahkring kau jang anhte ni kaw si hpang gara hkrum sa na.

Ndai ana zinli ni kap wa jang ngai lu galaw ai lam hpa nnga ai.

Nye kasha ni a matu mung grai hkrit tsag ra ai madang kaw re taw ai. Shanhte ni si mat na hpe myit tsang ai.



Grau akyu jaw ai myit ai lam gashadawn

Ngai hkrai kaw byin ai nre. Masha shagu hta tau hkrau hpa byin na hkrak nchye ai hte myit kahpra lam ni nga ai. Ndai gaw mayu na lam re. (Ndai hku byin ai mara re)

Anhte hkrai anhte sak hkrung lu na matu rau sha ladat nnan ni jawm shaw let hparan lajang ra ai.

Jawng lung shabrai jaw na yak hkak taw ai gaw ngai sha nre. Uhpung uhpawng ni hpang de naw karum hpyi yu mai ai, lai sai ten mung jai lang jarik hpe lu hkra tam jaw wa ai sai she re gaw.

Nye kasha ni hpe hkum hkrang san seng lam matsun hku na hkan sa na matu woi galaw yang shanhte kaw dai machyi macaw kap wa na masa hpe lu shayawm na.

Ndai ten hta dinghku a matu myit tsang taw ai ngu ai gaw byin chye ai mayu na lam re, raitim ndai masa lam hpe kade nna yang lu lai di na re.

Shani shagu na npawt nhpang ra kadawn ai lam ni hpe uhpung uhpawng ni hku na kaji mi sha lu karum jaw ai raitim anhte dai karum ningtum sha gaw naw lu nga ai.

Hkum hkrang san seng lam matsun hku hkrak tup hkansa yang gaw ndai ana zinli ngai kaw du wa na masa hpe lu sha yawm na.



Lamang nnan ni hpe galaw sa wa ai shaloi kalang lang gaw yak hkak ai lam mai nga ai hpe anhte ni dum chye ra ai. Raitim ning re myit hki lit li lam byin mai ai masa lam ni hta mung tinang a hkamsha lam grau kaja hkra lu galaw ai lamang ni nga ai hpe mung anhte ni dum chye ra ai.



Lani mi yawm
dik minit mi, yawm dik
masum lang tinang hta
akyu njaw ai hku myit
ai lam ni hpe shai ai
hku myit sawn yu ai hte
kaga hku myit ai lam hpe
shakut nna myit shangun
mayu ai. Shai ai hku
myit ai hpang hpabaw
hkamsha ai hpe ka
jahkrat u.

Tinang bawnu kaw
akyu njaw ai hku myit
byin shagu (sh) na a myit
ai gaw na a hkamsha lam
hpe grau sawng shangun
yang, ya tang madun da ai
ladat hpaji hpe jai lang
akyu ja shawn mai ai
hpe hkum malap.



Also, remember that you can use this skill any time you notice you are having an unhelpful thought or that your thought is making you feel something negative.

Lama nang hku na tinang hkrai shaman mayu yang lawu na chyarang gawk ni hta tinang nan lu shaman na matu hkyen da ya ai. "Lama ma byin ai" nga ai shawng na chyarang gawk hta na masa lam gaw masa lam langai sha re ra na hpe dum u.

Akyu nau njaw ai myit ai lam ga shadawn

Lama ma byin ai	Myit ai lam:	Nang hkamsha ai lam lama ma	Nang galaw ai lam lama ma
----->>>>-----	----->>>>-----	----->>>>-----	----->>>>-----
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

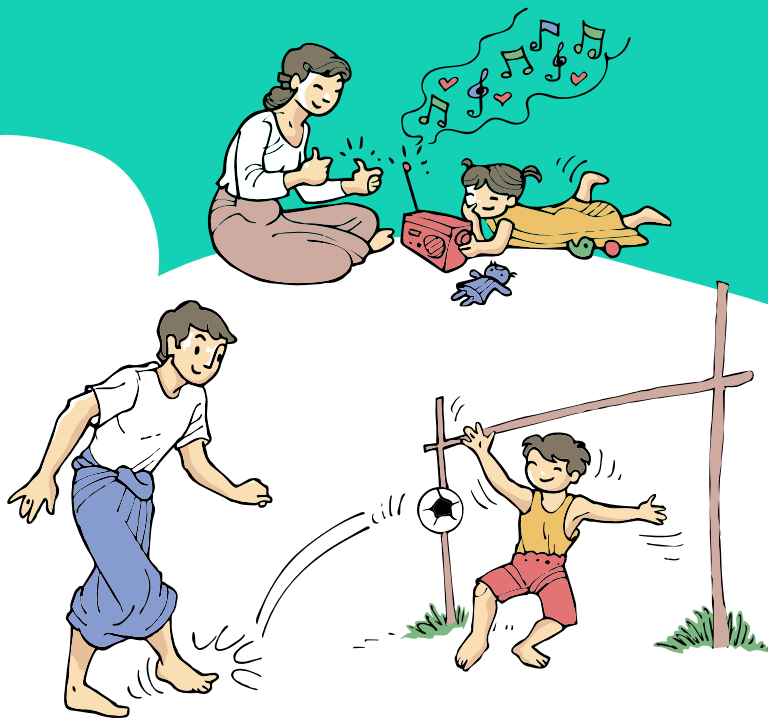
*Myit ai lam: na a baw (myit) hta nang hkrai nang tsun shaga taw ai lam lama ma

Grau akyu jaw ai myit ai lam gashadawn

Lama ma byin ai	Myit ai lam:	Nang hkamsha ai lam lama ma	Nang galaw ai lam lama ma
----->>>>-----	----->>>>-----	----->>>>-----	----->>>>-----
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

*Myit ai lam: na a baw (myit) hta nang hkrai nang tsun shaga taw ai lam lama ma





လိက်၊ လမ်းပတ်၊ တိုင်းရင်းသား၊
 ခပ်တိုင်းတိုင်း ဖွင့်မီးတိုင်းလွှဲရှိပ်၊ ရွမ်းဝံ့။





ဆုံးလုပ်ပေးအံ့။ ဗုဒ္ဓကော၊ ဝါး၊ ဆမ်
လေးကော၊ တေး။ တိုင်းလုပ်ရားတင်း
လွှဲရှပ်၊ ရွမ်းကန်ဝါးအံ့။ ယူ။

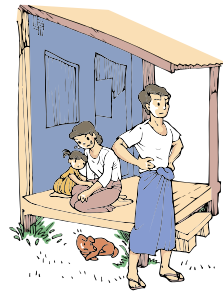
တင်းလွှဲရှပ်၊ ရွမ်းကန်ဝါးအံ့။ မန်းပီအံ့
တင်း တုမ်၊ တုပ်၊ တုပ်ခင်းရှပ်၊ မီးခိုင်း။ တု၊
တရေမ်းခွါအံ့လံးလွှဲရှပ်၊ တုပ်၊ အံ့။ သမ်၊
လုပ်၊ လံးသင်းတင်းတုပ်၊ တုပ်၊ ထိုင်းကန်အံ့
ယူ၊ ယပ်။ တင်းတုပ်၊ တုပ်၊ တီးတုပ်ခင်းရှပ်၊
ကန်ဝါးအံ့။ မန်းလင်းရှိုတ်၊ ပီအံ့လွှဲ
လိမ်းလံး တီးတွန်းပံးလွှဲ၊ တွန်းတုပ် လေး
တွန်းတင်းခွါရှပ်၊ ရွမ်းကန်ဝါးအံ့။ ယပ်။



တင်းရှပ်၊ ရွမ်းလွှဲအံ့။ ပီအံ့
လွှဲခွဲခမ် လွှဲကန်၊ လာ
င်းလမ်းလင်းအံ့



လွှဲခွဲခမ်

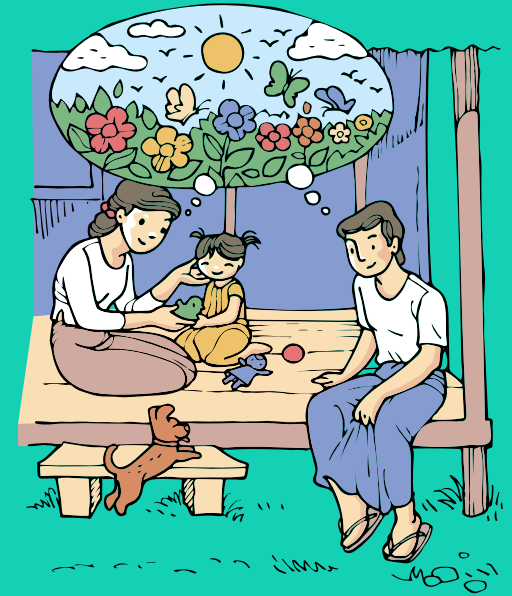


လွှဲသုဂ်၊ ယုင်းလွှဲ လို
င်းအံ့အံ့အံ့

ရှပ်၊ တင်းရှပ်၊ ရွမ်းသရေ၊ လင်းရှိုတ်၊ ပီအံ့ တင်းလွှဲရှပ်၊ ရွမ်းလံး။ တင်းရှပ်၊ ကန်ဝါး
အံ့။ မန်းပီအံ့ခွါအံ့ကန်တုပ်ရှပ်၊ လာတု၊ တရေ၊ ခိုအံ့တုပ်ရှပ်၊ သေ တင်းရှပ်၊ မင်းကန်
အံ့။ သမ်၊ ပီအံ့မီးတင်းရှပ်၊ ကန်ကန်၊ ပီအံ့ဖွန်းလီတရေ၊ တုပ်ရှပ်။ တင်းရှပ်၊ လိုင်းကန်၊
ပီအံ့ဖွန်းလီအံ့။ ဆွမ်းသရေ၊ ကန်၊ လွှဲရှပ်၊ ရွမ်းလိတ်၊ ပီအံ့ လွှဲခွဲခမ် ကန်ရှပ်လံး
ထုပ်၊ ရှပ်၊ ဝံ၊ ယပ်၊ အံ့။ သမ်၊ လင်းတိုင်းတိုင်း၊ ခိုရှပ်၊ တရေ၊ တင်းခွါရှပ်၊ ရွမ်းတီးလွှဲရှပ်
ထိုင်း။ လင်းပျံးမူး တင်းရှိုတ်၊ တင်းသင်း၊ ကန်ကန်၊ လီအံ့။ လူးရှပ်၊ ယပ်။

လွှဲရှပ်၊ လံးကန်အံ့ခိုင်း၊ ပုအံ့၊ တု၊ တရေ
တင်းယွမ်းပိတ်၊ လံး၊ တင်းလွှဲရှပ်၊ ရွမ်း
လိုင်းအံ့။ တေး၊ ရေး၊ လုပ်၊ လံးလိမ်း
လံးပိတ်၊ တင်းရှပ်၊ ရွမ်းအံ့။ ယပ်။

ပရေ၊ လိမ်းလံးပိတ်၊ တင်းရှပ်၊
ရှပ်အံ့။ လိုင်း တင်းလွှဲရှပ်၊ ရွမ်းကန်
ဝါးအံ့။ ရေး၊ တရေ၊ ကန်၊
လင်း၊ လေး၊ တရေ၊ တင်းခွါရှပ်၊ ရွမ်း
ကန်တိုင်းလီ လေး၊ တင်းရှိုတ်
တင်းသင်းရှပ်၊ တရေ၊ လွှဲ
လီမူးယူ၊ ပီအံ့။ သမ်၊ ဝါး၊ တိုင်း၊ ပီအံ့
ဖွန်း ကန်မီးတင်းလွှဲရှပ်၊ ရွမ်းဝံ၊
ယူ၊ သတေး၊ ရေးလံး အံ့အံ့။



ခရေ၊ မုအံ့ကန်ပျံးအံ့၊ ပီပိတ်အံ့။ တေး၊ ရေး၊ ပီအံ့တုပ်ယပ်၊ လွှဲကန်ဝါး ပရေ၊ ရွမ်းထု
ပီးရား၊ ငဝ်းလံး ကန်ကန်၊ လင်းလိမ်းလံးလံးတင်းရှပ်၊ လွှဲရှပ်၊ အံ့။ အံ့ တရေ၊
င်းရှိုတ်၊ ရှပ်သေ လိမ်းလံးပိတ်၊ ရွမ်းပရေ၊ လံးအံ့။ အံ့အံ့။ ယပ်။ တုပ်ယပ်၊ ကန်အံ့
ဝံ၊ တီးတင်းတုအံ့။ တေး၊ ရေး၊ ပီအံ့ငဝ်းလံး လွှဲကန်၊ လင်းရှပ်၊ ရွမ်း၊ ငဝ်းလံး လွှဲကန်
မီး၊ လင်းရှပ်၊ ခပ်လံး၊ အံ့အံ့။ ယပ်။ ကွန်တင်းသုတ်၊ လမ်း ပီအံ့တုပ်ယပ်၊ ကန်
ဝါး သင်လိုင်းတုပ်ရှပ်၊ ရွမ်းမီး၊ တင်းရှပ်၊ ကန်ကန်၊ ပီအံ့ဖွန်းလီအံ့။ အံ့လိုင်း
ဖွန်းသိုပ်၊ မန်းလင်းပီအံ့ကီးသင်လံးလံးလံး၊ အံ့အံ့။ ထိုင်းကန်အံ့လမ်း သင်လိုင်း
ဝံ၊ ဝါး ကပ်တင်းရှပ်၊ ကန်ပီအံ့ဖွန်းလီအံ့။ မူးပုတ်၊ တံအံ့သိုပ်၊ တင်းရှပ်၊
ကန်ကန်၊ ပီအံ့ဖွန်းလီလိုင်းအံ့။ အံ့လိုင်း ဖွန်းသိုပ်၊ မန်း လင်းပီအံ့ကီး သင်လံး
လံးအံ့။ အံ့တုပ်ယပ်၊ လွှဲအံ့အံ့။ ယပ်။

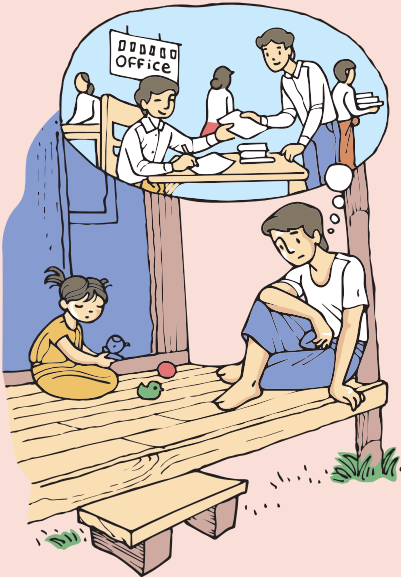
တၢင်းဂူခ်. ကခ်ပီခ်ဖွခ်းလီဂေ,

ပိုင်ပီခ်

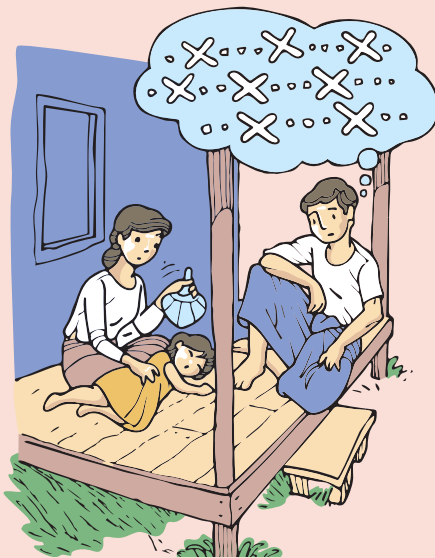
တၢင်းဂူခ်.- သူလာတ်းခိုခ်းသမေဝ်း
မိဝ်းတရေ့ရွှေ့ဂါခ်(လွဲ) လဝ်းဂပ်,

တၢင်းခုရပ်.ရှခ်ဆွဲးလွဲသူ

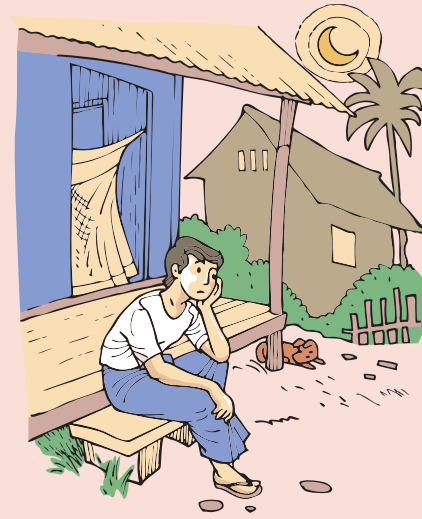
တၢင်းရှိုတ်းတၢင်းသၢင်း



လွင်းကမ်,လောင်းရွှေ့ဂါခ် လဗး ကမ်,
လောင်းရှိုခ်းခပ်း။



ဂပ်ကမ်,ဂမ်.ပခ်ကီးသင်လံး
တၢ် မုင်းရှေ့ရှိုခ်းဂပ်ယဝ်း။ ဂပ်ဂေ့
ပီခ်ဂူခ်းပိတ်းလံးခွရပ်း။



တခေီမွင်လွဲယူ,တင်းဝခ်းတင်းဝခ်း။
ဂါင်ခမ်,ဂါင်ခိုခ်းဂေ့ မံးလွဲမံးခေ့။



ကမ်,လာတ်းတရေ့ဖွဲသေ ယူ,
ရှင်းခွရပ်းဂေ့လီဝ်။ ဂါင်ခမ်,မးဂေ့
ဆွခ်းကမ်,လဝ်း။

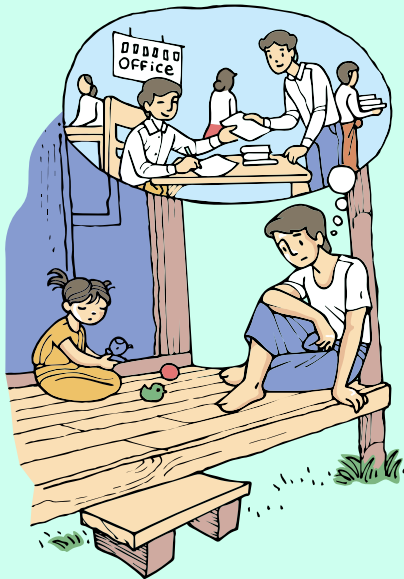
တၢင်းဂူခ်. ကခ်ပိခ်ဖွခ်းလီခ်မ်

ပိုင်ပိခ်

တၢင်းဂူခ်.- သူလၢတ်ဒိုခ်းသမီဝ်း
မိဝ်းတၢင်းဂူခ်(လုံ) လဝ်းဂပ်,

တၢင်းဒုရ်.ဒုခ်ဒွ်းလုံသူ

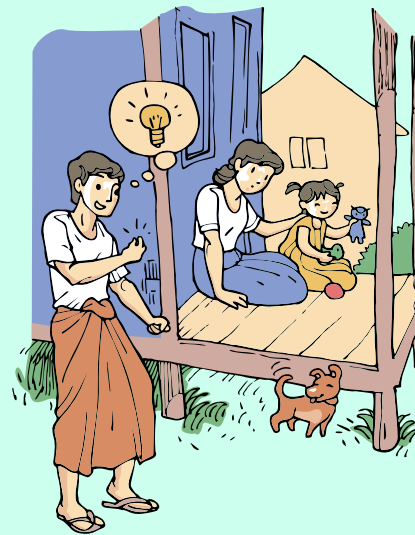
တၢင်းဂီဝ်းတၢင်းသၢင်;



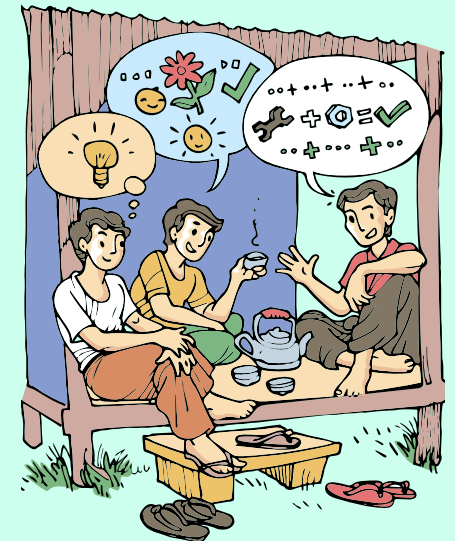
လွင်ဒ်ကမ်,လၢင်ဒ်ဂၢၢ် လၢး ကမ်,
လၢင်ဒ်ဂၢၢ်ခပ်။



မိဝ်းလၢး တၢင်းယၢပ်,ဗိုတ်, ဂၢးပူခ်.မၤဆခ်.
ဂၢး ဂပ်ယၢင်းဂမ်.လွရ်း လံး လွင်ဒ်ဂီခ်လွင်;
ဆုင်; မုင်.ဒုရ်ဂီခ်ဂပ်ယူ,လူး။



မိးထၢတ်;လုံဂၢပ်;ဂီဝ်း တၢးသွဂ်းဂၢလွဂ်း
လံး ကခ်တၢင်းလွရ်းထံမ်ဂမ်.ပခ်လံး
မုင်.ဒုရ်ဂီခ်လဝ်းဂပ်,။ ဆွဲးခၢင်းယၢမ်း
ဆိုင်;ဝခ်းဆခ်. ကခ်လံးဒုရ်.ဒုခ် မိး
တၢင်းမံးကူဂ်းမံးလုံဂၢး တပေခ်မိဝ်း
ပိခ်ပွဂ်းဂွရ်း။



ဂၢကုပ်,ကူဂ်းတူရ်း မုဂ်.လုခ်းတူဂ်းဂူခ်း
ဂီဝ်,ဂပ်းလူရ်းလွင်;ဝး မိးလွင်;ဂမ်.လွရ်း
ခပ်;ဆမ်.တၢင်းဂီခ်ကီးသၢင်လံးလံး ဖွင်;။
ဂၢထၢမ်တူရ်း ကူရ်းဂၢကူရ်းသးဝး
ခပ်ဂီဝ်းဂီဝ်းလိတ်;လွင်;ခမ်ဝံ.ယူ,။

တူဝ်ယၢင်,ထံင်;ကဆံအိုင်;လမ်း ဝံ.ဝု, ထုဝ်းရုးငဝ်းလံး(ပိုင်ပီခ်) ကဆံဝု, “ငိခ်းဝု, လုမ်းလိင်.တမေးပတ်.တီးဆွဲပိုခ်.တီးရှပ်ယူ,သဝ်း” ဆံသရွေခ်, လေး။ ငဝ်းလံးမိတ်း ဆင်,ဆံတေ. ယူ,တီးတူဝ်ဂဝ်,သေ ကမ်,လၢင်းလိပ်းလံးမဆံးပိတ်းလံး။ ရှပ်းဆု, သမ်. လၢင်းလိပ်းလံးလံးပူခ်.ရှပ်း ဂပ်းဂံ,လူရပ်း လွင်းငဝ်းလံးပိုင်ပီခ်ဆမ်.ယူ,။ လၢမ်း လိပ်းရှိခ်းတူရပ်း လွမ်းဆေလိပ်းပုးတွဲးဆံ.တူရပ်းလူး။

တူဝ်ယၢင်,မံ - ၂ - ငိခ်းဝု, လုမ်းလိင်.လူင် တပေတ်.ခပ်း မုး ဆွဲပိုခ်.
တီးကဆံတူဝ်ဂဝ်,ယူ,သဝ်း။

တၢင်းဂူခ်. ကဆံပီခ်ဖွခ်းလီကေ,

ပိုင်ပီခ်

တၢင်းဂူခ်.- သူလၢတ်;ခိုခ်းသမိတ်း
မိတ်းတမေးရှပ်းရှပ်း(လွဲ) လဝ်းဂဝ်,

တၢင်းခူရပ်.ရှပ်းဆွဲလွဲသူ

တၢင်းရှိတ်းတၢင်းသၢင်း



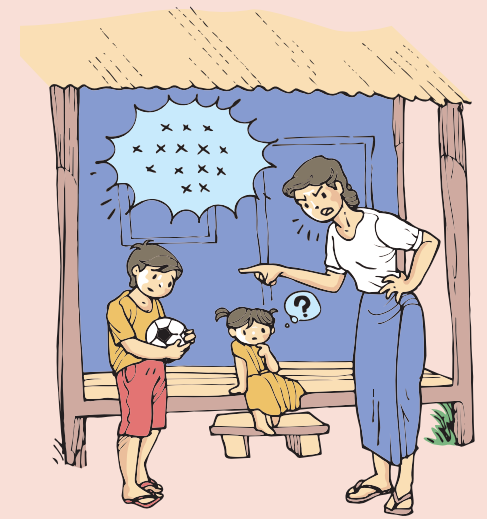
ငိခ်းဝု, လုမ်းလိင်.လူင် တပေတ်.ခပ်း
မုး ဆွဲပိုခ်. တီးကဆံတူဝ်ဂဝ်,ယူ,သဝ်း။



ပရေလုမ်းလိင်.ခပ်းမုးတေ. ဂပ်းလိပ်း
တကေမ်,လၢင်း ရှိတ်းကီးသင်ယဝ်.ဂိုဝ်း။



ရမ်ဂူဝ်ယူ, ရှပ်းခၢင်းရှပ်းယၢမ်း။ တမီး
တၢင်းမံးလွဲယူ,ရှပ်းခၢင်း။ လွဲဂရေ တေ
သုဂ်.သၢဂ်.လူင်ဝံ။



ရှပ်းရှိတ်း။ ရှိတ်းရှၢတ်,သိုင်လင်းတေ,
ပိုခ်း။

တူဝ်ယၢင်မံ - ၂ - ငိခ်းဝုး လူမ်းလိင်လူင် တပတ်.ခပ်း မး နွဲးပိုခ်.
တီးကခ်တူဝ်ဂပ်ယူသမ်း။

တၢင်းဝူခ်. ကခ်ပီခ်နွဲးလီ

ပိုင်ပီခ်

တၢင်းဝူခ်- သူလာတ်နိုခ်းသမီဝ်း
မိဝ်းတၢင်းဝူခ်(လုံ) လဝ်းဂပ်,

တၢင်းခုရ်.နွဲးနွဲးလုံသူ

တၢင်းနီတ်းတၢင်းသၢင်;



ငိခ်းဝုး လူမ်းလိင်လူင် တပတ်.ခပ်းမး
နွဲးပိုခ်. တီးကခ်တူဝ်ဂပ်ယူသမ်း။



ပရးဂပ်ရှၢင်းနိုခ်းဝံ. နွဲးလီ ထီးသုတ်း
တၢင်း. ဂပ်လၢင်း နီတ်,ခပ် ယၢ်နွဲးခွင်ဂပ်
လူ.သုမ်းခွဲးလံးယူ။



တၢင်းသုတ်.သၢင်.လုံယူ, တၢင်း,တၢင်း,။
ဂုရ်းနွဲး, ကခ်,လုံးနွဲးခပ်းနွဲးယၢမ်း။



လာတ်းကၢင်းဂၢင်းလွင်းကခ် လဝ်း
ဂပ်,ခုရ်.နွဲးဝံ.။ တၢင်း, နီတ်း တၢင်း
ဂပ်းနွဲးလူမ်းလိင်.။ (ကပ်ခွင်ဝံ.တီး
ဂုရ်,လူမ်း, နီတ်း, နီတ်းနီတ်း လဝ်း
တၢင်းဂိခ်တၢင်း ယိမ်.)

တၢင်းဝူခ်.ကခ်ကမ်,ပရးပိခ်ဖွခ်းလီ ကခ်လံးငိခ်းမးတီးဂူခ်းနွံးဝါခ်းနွံးခူင်
လး; တၢင်းဝူခ်. ကခ်ပိခ်ဖွခ်းလီလှိုဝ်းဆခ်. လၢင်းကပ်ပိခ်တူဝ်ယၢင်, သေလီ
ပံးဂှ်ခ်းလံးလွမ်းယူ,။

တၢင်းဝူခ်. ကခ်ပိခ်ဖွခ်းလီကော,

လွင်,တထေမ်လံး; တၢင်း
လှိုဝ်,ဂူးဝခ်းဝခ်းဂှ်းဂှိုဝ်။

ပရးလွင်;လွင်းလးဂှ်းဂှ်းမူတ်း
တေ. ဂှ်းဂှိုဝ်းမူတ်းယဝ်.ဂှိုဝ်း။

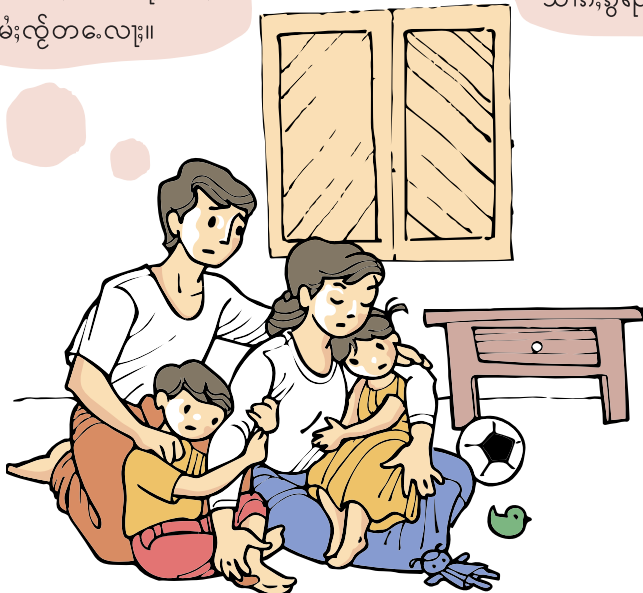
ကမ်,ပွင်ပိခ်လံးဂးဂှ်းနွံးယဝ်.
လး; လုဂ်းလၢင်းဂပ်တေ. တကေမ်,
ပိခ်ဖူးဂူး.မေ့ယဝ်.ဂှိုဝ်း။

ပရးတၢင်းပိခ်ဂူးလှိုဝ်ဆခ်. ဃေ;လၢမ်း
မးတေ. ဂပ်ကမ်,လၢင်းဂှ်းတီးသင်လံး
ယဝ်.လူးဆခ်.။

တၢ.လီမံးလှို တၢ.မိုဝ်းဆး
မုင်.ဂှ်းဂှ်းလး။

မီးဃေ တၢ.လုဂ်းလၢင်းဂပ်ဝ်.လူးဆခ်.။
မံးလှို ဂှိုဝ်လမ်းဆၢဝ်သေ ထိုင်ကး
သၢဂ်းဂှ်းယဝ်.။

တသေပိပ်,ပိခ်ကီးသင်ဂေ့ကမ်,
ဂူး. တၢ.လီမံးလှိုတေ.လး။



တၢင်းဝူခ်. ကခ်ပိခ်ဖွခ်းလီ

ကမ်,မီးဂပ်ဂေ့လီဝ်ဂှ်းလူး။ ဃွံးဃွံးဂေ့
မီးတၢင်းမံးကူဂ်းမံးလှိုယူ,သေ;။ လှိုဝ်းဆခ်.
မခ်းပိခ်ကခ်ဂံ.ပိခ်ဂံ.မီးယူ,လှိုဝ်။

ခၢဝ်းဃွင်းလှိုဝ်.ဆခ်. ကခ်မံးလှိုတၢ.မုင်.
ဂှ်းဂှ်းကခ်ဝးဆခ်. ပိခ်ပိုင်ဃေခ်;
မခ်းယဝ်.။ ဂှ်းဂှ်းဆး ကမ်,ဂှိုဝ် တခေမ်;
ပူခ်.လံး; ငဝ်းလံးလှိုဝ်းဆခ်.ယူ,။

ဆင်,ဂှိုဝ်ဂၢခ်ယူ,ဂၢခ်ဂိခ်ပရးတသေင်,
တေ့,လီဝ်ဆခ်. လှိုဝ်,ပူခ်.လွမ်းလံးတၢင်း,
လံးသေ ဂှ်းဂေ့ဂေ့လိတ်းဂှ်းယူ,ယဝ်.။

ကမ်,ဂမ်.ထံမ်လံး; တၢင်းလှိုဝ်,ဂူးဝခ်း
ဝခ်းဂှ်း တင်းသီင်;တင်းမူတ်းသေတေ့,
မီးမုင်.လုမ်း ကခ်ထံမ်ပခ်လံး; မၢင်းမိတ်း
မၢင်းလွင်းယူ,လူး။

ကမ်,ပွင်ပိခ်လံး; ဂးဂှ်းဂှ်းဆခ်. ကမ်,
လှိုဂပ်ဂေ့လီဝ်ဂှ်းလူး။ မုင်.လုမ်းလှိုဝ်းကခ်
တေ့လုဂ်းထံမ်ဂှ်းလံးဆခ်.ဂေ့ မီးလမ်ဂှို
မံးမိုဝ်းဂှ်းယူ,။ မိုဝ်းဂှ်းဂေ့, ဂှ်းတၢင်းလွမ်း
တၢင်း,လံးသေ ပခ်ဂးဂှ်းမးလံးယူ,။

သင်တၢ. ဂပ်မီးတၢင်းသီခ်းသှ်တူဝ်ခိင်
သေ ဂှ်းလွမ်းဆင်,လံးဂိတ်,
ခေတၢင်းပိခ်လီလီငါမ်း
ငါမ်းလှိုဝ် တၢ.တေ့လမ်း
ဂေ့ တကေ့,ဂှ်းယူ,။

သင်တူဂ်းထိုင် လွင်းမူတ်းသှ်
တူဝ်ခိင်လုဂ်းလၢင်းဂပ်သေ
ဂှ်းလွမ်းပိုင်လံးဂိတ်,
ခေလီလီလှိုဝ် တိုဝ်.တၢင်း
ခပ်တေ့လမ်းတၢင်းပိခ်
ဂေ့ တကေ့,ဂှ်းယူ,။



A cartoon illustration of a man and a young girl sitting at a small wooden table. The man, wearing a white t-shirt and orange shorts, is leaning over the table, pointing at a piece of paper with small dots on it. The girl, with pigtails and wearing a yellow shirt, is sitting on the table, looking up at him. A large thought bubble above the man's head contains various symbols: a smiley face, a lightbulb, a checkmark, a candle, a star, and a flower, all separated by plus signs. The background is a solid teal color.



ပေးတင်းဂူအ်.လိာ်;
လံးဂျီယာ်.အ်လိုင် နွံတိမ်;
လူင်း တာင်းခုရ်.ရှအ်အွဲးလွံ
ကဝ်းဂဝ်.တံးအဆ်.သေ။

သင်ဝု၊ ဆွဲရှင်လင်းဂဝ်၊ဆဆ. မီးတင်းဂူဆ. ကဆကမ်၊မီးဖွဆးလီခဝ်မုးမှိုဝ်လှ ကမ်၊
ဆဆ သင်ဝု၊ တင်းဂူဆ.လှိုဝ်းဆဆ. မုးယုင်းဂင်းရှာဝ်းရှာဝ်းရှိုင်းရှိုင်းမုးဆလိုင် ယု၊လိုမ်း
လာမ်းကပ်လှို.တိုဝ်း လုံးယု၊လုံးသင်းလှိုင်းပာဆ ဆင်၊ကဆပုံးဆမေးဆ.သဂေမ်။

တၢင်းဝုခ်. ကခ်ပီခ်ဃုခ်းလီဂေ,

ပိုင်ပီခ် တင်းဂူခ်. တင်းခုရ်.ရှခ်အုံးလုံသူ တင်းရီတ်းတင်းသင်း;

[illegible]

* သူလၢတ်၊ ခိုဆီးသမိုင်းမိန်းတရေ၊ ရွှင်းရှင် (လုံ) ကင်း၊ ရှင်၊

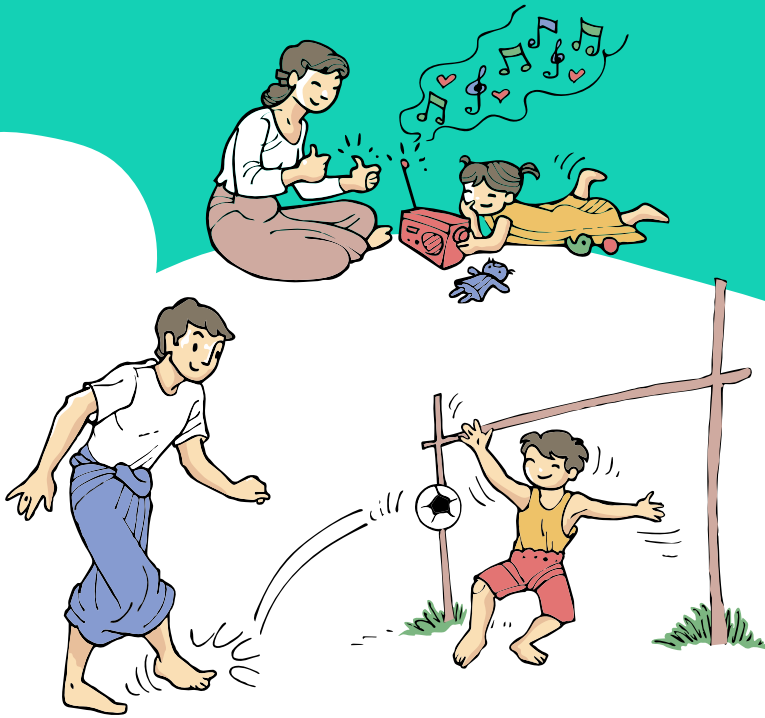
တၢင်းဝူဆ်. ကဆ်ပီဆ်ဃွဆ်းလီ

ပိုင်ပီဆံ တင်းဂူဆံ. တင်းခုရ်.ရှဆံဆွဲလုံသူ တင်းရှိတ်းတင်းသင်း;

QUESTION	ANSWER	QUESTION	ANSWER

* သူလၢတ်၊ ခိုဆ်းသမိဝ်းမိဝ်းတရေ၊ ဂွၢ်းရှပ် (လုံ) လဝ်းဂၢ်၊





ဖဲသးအတၢ်ဃၢတၢ်စံၢ်အါဝဲအဆၢကတီၢ်
တၢ်ဆိတလဲဒီးပၢ်တၢ်ကွံာ် တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ
အဘျူးတအိၣ်တဖၣ်





ပုၤကိးဂၤဒဲး အတၢ်အိၣ်မူအပူၤ
ကအိၣ်ဒီး သးအတၢ်ဃၢတၢ်စၢ်
လၢအအိၣ်ဒီးအစ့ၤလီၤ.

သးအတၢ်ဃၢတၢ်စၢ် စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ပဲ ပုၤက
ညီအနီၣ်ခိ အတၢ်ခိဆၢတခါန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်က
ပၤဃၢတၢ်စၢ် အတၢ်ခိဆၢအဝဲန့ၣ်အဂီၢ် လိာ်ဝဲဒၣ်လၢ
တၢ်ကမၤအိၣ်ထီၣ် တၢ်ခိဆၢအဂၤတခါ
န့ၣ်လီၤ. ပုၤကညီအနီၣ်ခိ အတၢ်ခိဆၢန့ၣ်
ဒုးဆိတလဲ ပုၤကညီတဖၣ် လၢနီၣ်ခိဒီးလၢနီၣ်
သးန့ၣ်လီၤ.



သးအတၢ်ဃၢတၢ်စၢ်န့ၣ်
ဒုးကဲထီၣ် ပုၤလၢ မၤတံာ်
တၢ်ပုၤဒ်သး ပမံတန့ၢ်အဂီၢ်



ဒုးသးအုး သးဒိၣ်ထီၣ်ပုၤ



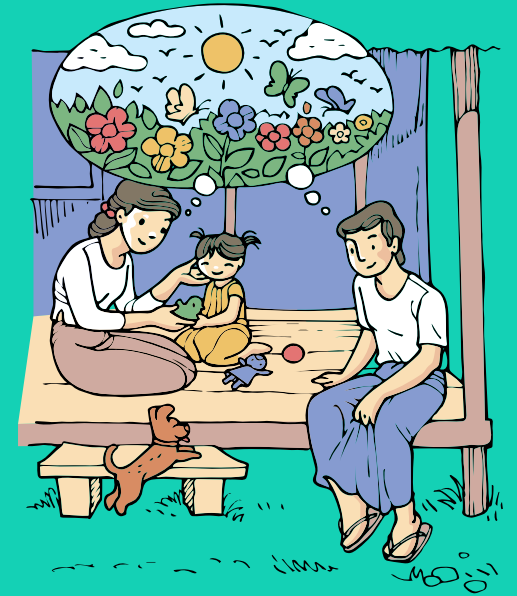
မၤတံာ်တၢ်ပသး

ဒီဖျါလၢ ပတၢ်ဆိကမိၣ်လၢ ပဆိကမိၣ်အီၤတဖၣ်အဃိ ဒုးအိၣ်ထီၣ် ပသးအတၢ်ဃၢတၢ်
စၢ် သုဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဆိကမိၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ပဲ တၢ်ကတိၤတဖၣ်လၢ ပကတိၤအီၤလၢပသးပူၤဒီး
တၢ်ဆိကမိၣ်တနီၤန့ၣ် အဘျုးတအိၣ်လၢပဂီၢ်ဘၣ်. တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ အဘျုးတအိၣ်
တဖၣ်န့ၣ် တဒုးမၤန့ၢ်မၤန့ၢ်ပုၤ ပတၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲတၢ်ကွၢ်ဆၢန့ၣ်မ့ၢ်ပဲတဖၣ် အမဲၣ်ညါ မၤနး
ထီၣ်ပသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒုးမၤပုၤ တၢ်တဂ့ၤတဘၣ်တဖၣ် သုဝဲစ့ၢ်ကိးလီၤ.

ကျိၤကျဲတမံၤလၢ တၢ်ကမၤစ့ၤလီၤ
သးအတၢ်ဃၢတၢ်စၢ် ဒိန့ၢ်အသး
တဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်ပဲ လၢတၢ်ဆိကမိၣ်လၢ
အဘျုးတအိၣ်အလီၢ်န့ၣ် ဆိတလဲ
ဆိကမိၣ်က့ၤ တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ
အဂ့ၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲပဘၣ်ကွၢ်ဆၢန့ၣ်မ့ၢ်ပဲ သးအတၢ်ဃၢ
တၢ်စၢ် တၢ်အိၣ်သးအခါ ပမ့ၢ်ဆိတ
လဲဆိကမိၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၤ
တဖၣ်န့ၣ် မၤစ့ၤလီၤဝဲ ပသးအတၢ်
ဃၢတၢ်စၢ်သုဝဲန့ၣ်လီၤ. ပတၢ်ဖဲးတၢ်
မၤဒီး ပသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်စ့ၢ်ကိး
ကဂ့ၤအါထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတၢ်ကစီၣ်လၢ အပၣ်လၢတၢ်ဘိး



ဘၣ်ရၤလီၤလံာ်ပရၢအံၤအပူၤန့ၣ် မ့ၢ်ပဲတၢ်အဒိတမံၤလၢ ကမၤစ့ၤပုၤဒ်သး ပကနီၢ်ပဂီၢ်ဝဲဒၣ်
ဖဲပဘၣ်ကွၢ်ဆၢန့ၣ်မ့ၢ်ပဲ တၢ်ဂ့ၢ်ဒီးတၢ်အိၣ်သးလၢ ပဆိတလဲအီၤတန့ၢ်ဘၣ်တဖၣ်အခါ ပက
ဘၣ်ဆိတလဲကွၢ် ပတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဒိလဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်အဒိလၢဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ထီၣ်အီၤ
လၢလံာ်အံၤ မ့ၢ်ပဲတၢ်အိၣ်သးလၢ ဖဲပလဲၤဆူ တၢ်မၤအအိၣ်တကဲဒီး ပဃုဝဲကျိၣ်စ့တန့ၢ်ဝဲ
အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်တမံၤမ့ၢ်ပဲ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အဒိလၢ ဖဲပဆိကမိၣ်ထီၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ တ
ကဲဘျုးလၢ ပတၢ်အိၣ်သးဒိန့ၢ်အခါ တၢ်ဂ့ၢ်မနုၤတဖၣ် ပိာ်ထွဲထီၣ်အခဲသုလဲန့ၣ်လီၤ.လၢခဲ
တမံၤမ့ၢ်ပဲ တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အဒိလၢ လၢတၢ်ဆိကမိၣ်လၢ တကဲဘျုးတဖၣ်အလီၢ် ပမ့ၢ်ဆိတလဲ
ဆိကမိၣ်က့ၤတၢ်ဆိကမိၣ်လၢ အဂ့ၤအခါ တၢ်မနုၤတဖၣ် ကဲထီၣ်အသးလဲန့ၣ်လီၤ.

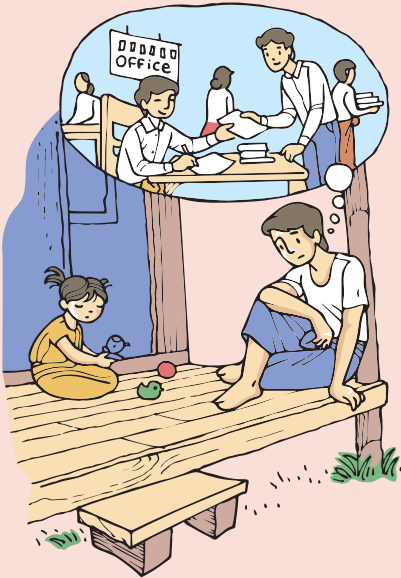
တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ အဘျူးအိၣ်ဒၣ်ထဲ တဖဲးဖိ

တၢ်အိၣ်သး

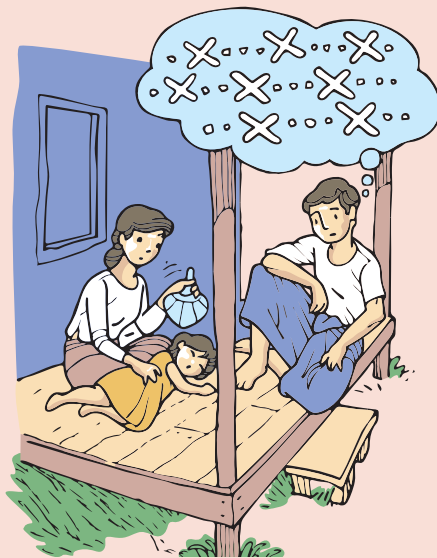
တၢ်ဆိကမိၣ်-လၢနခိၣ်န့ၣ်ပူၤ
(သးပူၤ)န့ၣ် တၢ်လၢနကတဲလီၤနသး

နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်

နတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤ



လဲၤဆူတၢ်မၤလိၤတကဲဒီး ဃုၤကျိၣ်စုတန့ၢ်.



ယဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤ ယဟံၣ်ဖိဃီဖိ တကဲလၢၤ
ဘၣ်. ယၤတဂၤအံၤ ယမ့ၢ်ပုၤတဂီၢ်တသီၣ်တ
ဂၤလီၤ.



နကသးအူးနဲ သုနံၤနံၤလီၤ. နကအိၣ်ဒီး တၢ်
သ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤ ကိးနံၤကိးနံၤဒဲးလီၤ.



နကဆုၣ်နီၤအိၣ်ထဲတဂၤဒီး တကတိၤတၢ်ဒီး
ပုၤနီၤတဂၤလၢၤဘၣ်. မ့ၢ်နၤအဆၢကတိၤစ့ၢ်ကိး
နမံတန့ၢ်ဘၣ်.

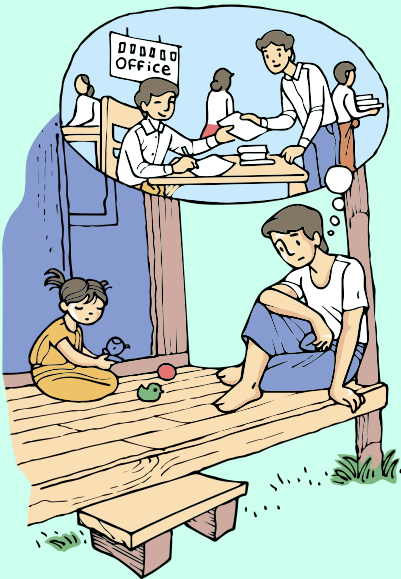
တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၢ်အဘျးအိၣ်

တၢ်အိၣ်သး

တၢ်ဆိကမိၣ်-လၢနခိၣ်န့ၣ်ပူၤ
(သးပူၤ)န့ၣ် တၢ်လၢနကတဲလီၤနသး

နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်

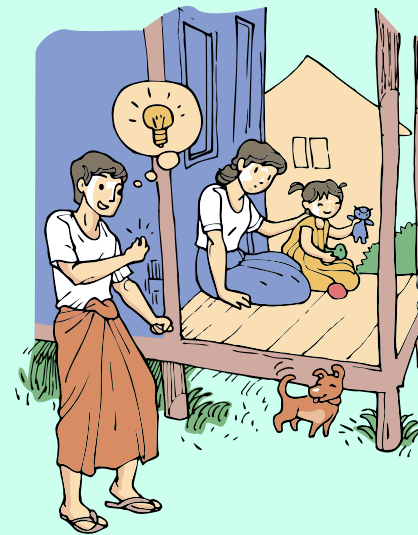
နတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ



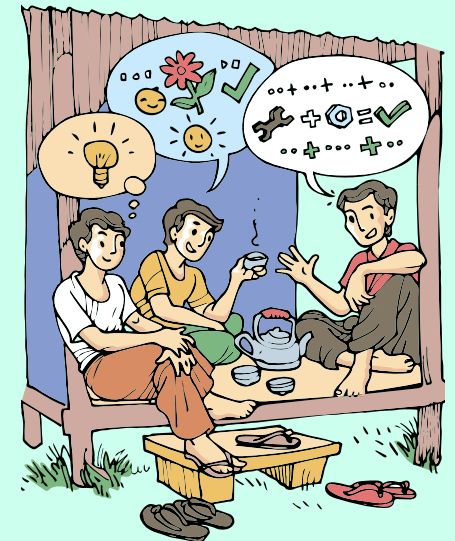
လဲၤဆူတၢ်မၤလိၤတကဲဒီး ဃုၤကျိၣ်စုတန့ၢ်.



လၢညါခါ မဲတၢ်ကီၤခဲးစး အဆၢကတီၢ်
ဒၣ်လဲၣ် ယဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ် ယဟံၣ်ဖိဃီ
ဖိသ့ဝဲလီၤ.



သ့ၣ်ဆူၣ်သးဂဲၤလၢ တၢ်ကဃုထံၣ်န့ၢ်
ကျဲလၢ ကမၤစၢၤဆိၣ်ထွဲ ဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂီၢ်,
လၢတနံၤအတီၢ်ပူၤ အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်
ဘီဒၣ်ထဲလၢ ဆၢကတီၢ်တနီၤ.



ကသံကွၢ်သံဒီး ပုၤအတၢ်အတၢ်ကရၢကရီ
တဖၣ်လၢ တၢ်မၤစၢၤဆိၣ်ထွဲ တၢ်အိၣ်တၢ်အိ
တၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတဖၣ်အဂ့ၢ်အကျိၣ်လီၤ. ကက
တၢ်တၢ်ပီၣ်တၢ်ဒီး တံၤသကိး

တဖၣ်ဘၣ်ဃးဒီး ကဘၣ်မၤလိၤမၤဘၣ် ပၤ
ဃာ်တၢ်ဂ့ၢ်တဖၣ် ဒိလဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိလၢခံတခါ "ပနၢ်ဟူဘၣ်လၢ၊ ပအိၣ်တၢ်ဆိးတၢ်လီၤကဝီၤအပူၤ ကလံၤမ့ၢ်ဒိၣ်ကလီၤဝဲ" ပစံးတၢ်ကတိၤ ပကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ် တၢ်အိၣ်သး(တၢ်မၤအသး)ဒ်အံၤလီၤ. ပဆိတလဲကွၢ် တၢ်အိၣ်သးဒ်အံၤဒု တသ့ဝဲဘၣ်. ဘၣ်ဆၢၣ် ပဆိတလဲကွၢ် ပတၢ်ဆိကမိၣ်လၢ ပဆိကမိၣ်ဝဲ လၢ တၢ်မၤအသးတခါအံၤ အဖီဒိၣ်သ့ဝဲလီၤ. ပကကွၢ်သကိးလံာ်တၢ်ပျံလၢ လၢအံၤတက့ၢ်.

ပမ့ၢ်ဆိတလဲဆိကမိၣ်တၢ် ဒ်အံၤအယိဒီး
ပသးမ့ၢ်ထီၣ်ဝဲသ့လီၤ. အစ့ၤကတၢၢ်န့ၣ်
ပတတူၢ်ဘၣ် တၢ်အၢအသီသီလၢဘၣ်မိၣ်.

တၢ်အဒိ - 2 - ပနၢ်ဟူဘၣ်လၢ၊ ပအိၣ်တၢ်ဆိးတၢ်လီၤ ကဝီၤအပူၤ ကလံၤမ့ၢ်ဒိၣ်ကလီၤဝဲ

တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ အဘျူးအိၣ်ဒၣ်ထဲ တစဲးဖိ

တၢ်အိၣ်သး

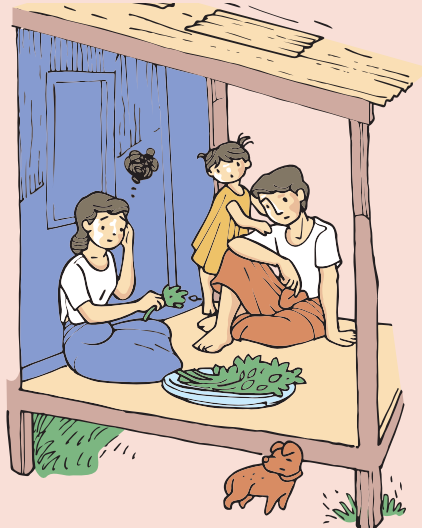
တၢ်ဆိကမိၣ်-လၢနခိၣ်န့ၣ်ပူၤ
(သးပူၤ)န့ၣ် တၢ်လၢနကတဲလီၤနသး

နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်

နတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ



ပနၢ်ဟူဘၣ်လၢ၊ ပအိၣ်တၢ်ဆိးတၢ်လီၤ
ကဝီၤအပူၤ ကလံၤမ့ၢ်ဒိၣ်ကလီၤဝဲ



ကလံၤမ့ၢ်ဒိၣ်မ့ၢ်လီၤ ယမၤတၢ်မနုၤမး
တသ့ဘၣ်.



တနံၤဘၣ်တနံၤ နကပျံၤတၢ်ထီၣ်. နကအိၣ်
ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီထီၣ်. နသးကဘၣ်
တံာ်တံာ်.



နကဟီၣ်ကယၢၤ. နကဃၢၤကိးကလုကလီ
ပုၤဂၤ.

တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၤအဘျးအိၣ်

တၢ်အိၣ်သး

တၢ်ဆိကမိၣ်-လၢနခိၣ်န့ၣ်ပူၤ
(သးပူၤ)န့ၣ် တၢ်လၢနကတဲလီၤနသး

နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်

နတၢ်ဟူးတၢ်ဂံၤ



ပနၢ်ဟူဘၣ်လၢ ပအိၣ်တၢ်ဆိးတၢ်လီၤ
ကဝီၤအပူၤ ကလံၤမ့ၢ်ဒိၣ်ကလီၤဝဲ



ယမ့ၢ်ကတဲၣ်ကတီၤပာ်စၢၤတၢ် အဂ့ၤက
တၢ်ဒီး ယဒိတဒၢယဲ ခိသိးယတၢ်ဖိတၢ်လံၤ
တၢ်စု လီၤခိၣ်ခိၣ်တဖၣ် အသု တဟးဂီၤဝဲ
အဂီၢ်ကသုလီၤ.



နသးကဘၣ်တံၢ်တၢ် တစဲးဖိလီၤ.
ဘၣ်ဆၣ်ဒီးတမ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်.



ပကတဲပုး ပတံၤသကိးတဖၣ် တၢ်လၢပတူၢ်ဘၣ်
တဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ပကကတဲၣ်ပာ်စၢၤ တၢ်လၢပကြး
ကတဲၣ်ကတီၤတဖၣ် လၢတၢ်ကဒိတဒၢ ကလံၤမ့ၢ်
ဒိၣ်အဂီၢ်လီၤ. (တၢ်စုလီၤခိၣ်
ခိၣ်တဖၣ်န့ၣ် ပကပာ်အီၤ ဘၣ်တံၢ်ဘၢဘၢ,
ပကတဲၣ်ကတီၤပာ်စၢၤ ထံအိၣ်ဒီး တၢ်အိၣ်တၢ်
အိတဖၣ်)

ပမာလီသုဉ်ညါဝဲ တၢ်ဆိကမိဉ်လၢ အကဲဘျးဒၣ်ထဲ တစဲးဖိဒီး တၢ်ဆိကမိဉ်အဂ့ၢ်တဖၣ် အဂ့ၢ် လၢပနၢ်ဟူဘၣ်ဝဲလၢ ပှၢအဂၢတဖၣ်အအိဉ် ဒ်တၢ်အဒိအသိး သုဝဲလီၤ.

တၢ်ဆိကမိဉ်လၢ အကဲဘျးဒၣ်ထဲ တစဲးဖိ

ပမာလၢပှၢဝဲ ကိးနံၤဒဲးတၢ်လိဉ် တၢ်တဖၣ်လၢပနၢ် ဘၣ်ကသု ကစီဒီဧါ.

တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤတဖၣ် မ့ၢ်ဘၣ်တၢ်ပၢ်ကတီၢ်အိၤအယိ ပကလီၤဒီလီၤ.

ယဟ့ၣ်က့ၢ်အတၢ်လၢာ်ဘူဉ်လၢာ် စ့ၤတန့ၢ်အယိ ယဖိတဖၣ် တမ့ၢ် ကသုလံာ်လၢဘၣ်.

တၢ်ဆါသတၢ်အံၤ မ့ၢ်ရၤလီၤအသးန့ၣ် ယမၤမနုၤမး တသုဘၣ်.

ယသုဉ်ကီၢ်သးဂီၤလၢ ယဟံဉ်ဖိဃီ ဖိအဂီၢ်လီၤ.

လီၤဘၣ်ယိဉ်လၢ ယဖိတဖၣ်အဂီၢ်လီၤ. ယဘၣ်ယိဉ်ထဲ ယဖိတဖၣ် တၢ်ဆါကကူ ကကံာ်အိၤဒီး ကကံာ် ထီဉ် တၢ်ဘၣ်ယိဉ် လၢ အသးသမူအဂီၢ်လီၤ.

ခါဆူညါ တၢ်ကမၤအသးဒ်လဲဉ်. ယသးကီၢ်တဘီလီၤ.



တၢ်ဆိကမိဉ်လၢ အဂ့ၢ်

တမ့ၢ်ထဲ ယၤတဂၤဘၣ်. ပှၢကိးဂၤဒဲး အိဉ် ဒီး တၢ်တလီၤတၢ်ဒီး တၢ်ဘၣ်ယိဉ်ဘၣ်ဘီတဖၣ်လီၤ. တၢ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်လၢ ညီန့ၢ်မၤအသးလီၤ.

တၢ်ဆါကတီၢ်ဒ်အံၤန့ၣ် တၢ်ဘၣ်ကီၢ်ဘၣ်ဂီၤ လၢ ဟံဉ်ဃီအဂီၢ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢ ညီန့ၢ်မၤအသးလီၤ. ဘၣ်ဆဉ် တယံာ်ဘၣ် ပလဲၤခီဖျိတၢ် တဖၣ်အံၤ ကန့ၢ်ဝဲလီၤ.

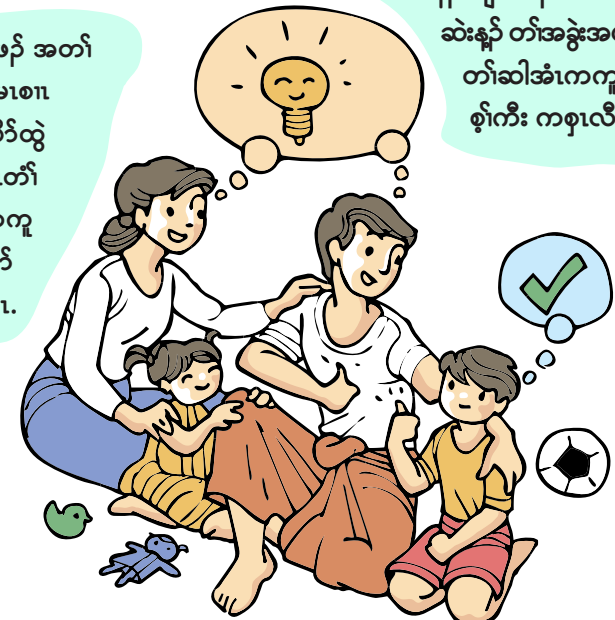
လၢတၢ်အိဉ်တၢ်အိ တၢ်အိဉ်တၢ်ဆိး ကဘၣ် ဘျီးဘၣ်ဒါအဂီၢ် ပကဘၣ်ဆိကမိဉ်ကျဲ အဂၢတဖၣ်ဒီး သုးကျဲၤသကိးဒ်သိးသိးလီၤ.

တၢ်မၤလၢပှၢ ကိးနံၤဒဲးတၢ်အလိဉ်တဖၣ် လၢပနၢ် မ့ၢ်တသုဘၣ်ဆဉ် တၢ်ကရၢကရိအိဉ်တနီၤ လၢ အမၤလၢပှၢ တၢ်အလိဉ်တနီၤကစီဒီလီၤ.

တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်အဘူးအလဲတန့ၢ်န့ၣ် တမ့ၢ်ထဲယၤတဂၤဘၣ်. တၢ်ကရၢကရိလၢ ကမၤစၢၤပှၢတဖၣ်န့ၣ် အိဉ်ဘူးဒီးပှၢကစီဒီလီၤ. လၢညါစ့ၢ်ကိး ပဃုကျဲ ဒီး ပဟ့ၣ်န့ၢ်ကစီဒီလီၤ.

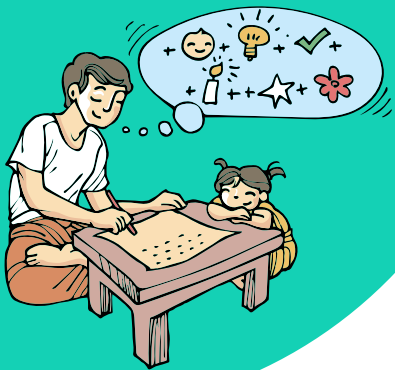
ယမ့ၢ် အိဉ်ကဆဲးကဆီ ဒီးလုၢ်ပိာ်ထွဲ တၢ်နဲဉ်ကျဲတဖၣ် လီၤတၢ်လီၤ ဆဲးန့ၣ် တၢ်အခွဲးအယာ်လၢ တၢ်ဆါအံၤကကူကကံာ် စ့ၢ်ကိး ကစ့ၢ်လီၤဝဲလီၤ.

ယမ့ၢ်ကွၢ်ထွဲ ယဖိတဖၣ် အတၢ် ကဆဲးကဆီဒီး ယမ့ၢ်မၤစၢၤ အဝဲသ့ဉ်လၢ ကလုၢ်ပိာ်ထွဲ တၢ်နဲဉ်ကျဲတဖၣ် လီၤတၢ်လီၤ ဆဲးန့ၣ် တၢ်ဆါကကူ ကကံာ်အိၤ အခွဲးအယာ် စ့ၢ်ကိး ကစ့ၢ်လီၤဝဲလီၤ.



ဖဲပဂုၢ်ကျဲးစးမၤကွၢ် တၢ်အသိတမံၤအခါ တဘျီဘျီ ပဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၣ်ဒီး တၢ်ကိတၢ်ခဲလီၤန့ၣ် သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်ဆၣ် တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးသိးအံၤလၢ ပအိၣ်ဒီးသးအတၢ်ဃၢတၢ်စၢ်အခါဒၣ် လဲၣ် ကျဲးအိၣ်ဝဲလၢ ပကမၤဂ့ၤထီၣ် ပသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်သ့ဝဲလီၤန့ၣ် သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.

ပအဲၣ်ဒီးလၢ တနံၤန့ၣ်(3)ဘျီ ထဲ တမံးနံးဒီး နကဟ့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီး ဂုၢ်ကျဲးစးမၤကွၢ် တၢ်ဆိတလဲဆိကမိၣ် တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဘျူးတအိၣ်အလီၢ်ဆူ တၢ်ဆိကမိၣ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.



ကိးဘျီဒဲး ဖဲနဆိတ လဲကွၢ် နတၢ်ဆိကမိၣ်ဝံၤန့ၣ် ကွဲးလီၤတၢ်လၢ နသးတူၢ် ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

ကိးဘျီဒဲး ဖဲတၢ်ဆိကမိၣ်လၢ အဘျူးတအိၣ်တဖၣ် ဟဲန့ၣ်လီၤလၢ နခိၣ်န့ၣ်ပူၤ မ့တမ့ၢ် ဖဲတၢ်ဆိ ကမိၣ် ဒိန့ၣ်တဖၣ် မၤတၢ်တၢ်နၤ နးနးကျဲးကျဲးန့ၣ် တဘၣ်သးပူၤနီၣ်လၢ နကစူးကါ တၢ်သ့အိၣ် မူကျိၤကျဲးတဖၣ်လၢ ပပာ်ဖျါထီၣ်အခဲအံၤတဖၣ် တဂ့ၤမံၤ.

လၢနကမၤကွၢ် ကျိၤကျဲးဒိန့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် ပမၤတၢ်ဃးန့ၢ်နၤ လံာ်တိၤပျူလၢ လၢအံၤလီၤ. တၢ်ကတၢၢ်န့ၣ် "တၢ်အိၣ်သး" အတၢ်လီၤပာ်အလီၢ်န့ၣ် တၢ်လၢနကဘၣ် ဒါန့ၣ်စူးကါအီၤ "တၢ်အိၣ်သး" န့ၣ် ကဘၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ဒိ တၢ်အဒိလၢ ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်အီၤ အသိး ကဘၣ်မ့ၢ်ဒိၣ်ဒိသိးလီၤနီၤ.

တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ အကဲဘျူးဒၣ်ထဲ တမံးဖိ

တၢ်အိၣ်သး	တၢ်ဆိကမိၣ်	နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်	နတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
_____ >>>> _____	_____ >>>> _____	_____ >>>> _____	_____ >>>> _____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

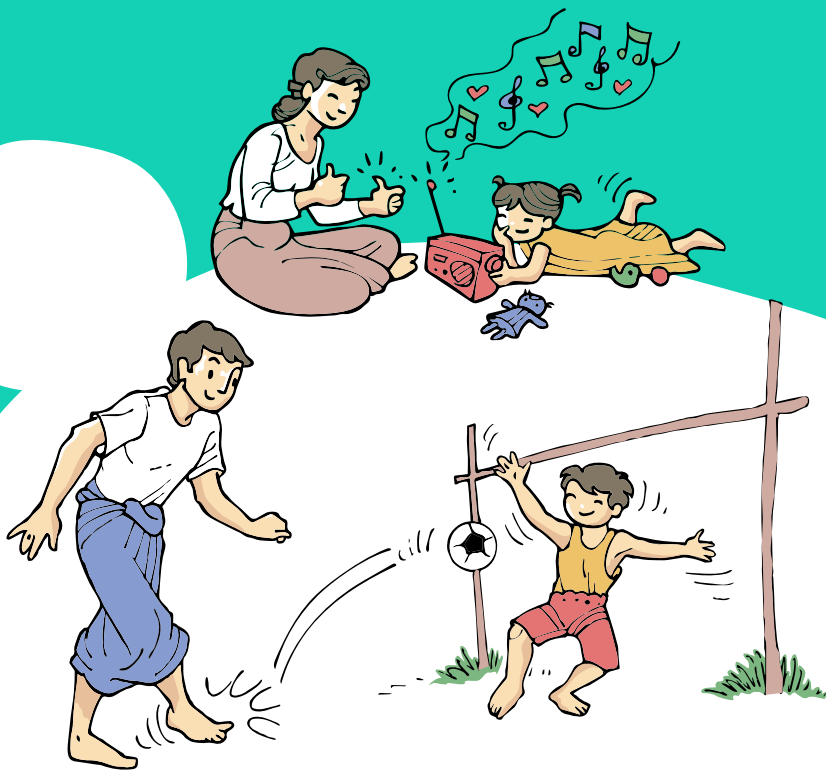
*လၢနခိၣ်န့ၣ်ပူၤ(သးပူၤ)န့ၣ် တၢ်လၢနကတဲလီၤနသး

တၢ်ဆိကမိၣ်လၢ အဂ့ၤ

တၢ်အိၣ်သး	တၢ်ဆိကမိၣ်	နသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်	နတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ
_____ >>>> _____	_____ >>>> _____	_____ >>>> _____	_____ >>>> _____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

*လၢနခိၣ်န့ၣ်ပူၤ(သးပူၤ)န့ၣ် တၢ်လၢနကတဲလီၤနသး





စိတ်ပီစီးမှုတိများနိုင်ရေ အခြေအနိန်တိထဲက
အကျိုးမပြုရေ အတွေးတိကို ပြောင်းလဲပိုက်ခြင်း





လူတိုင်းဘဝမှာ စိတ်ဖိစီးမှုတိစော် အနည်းနန့်အများ ရှိကတပါရေ။

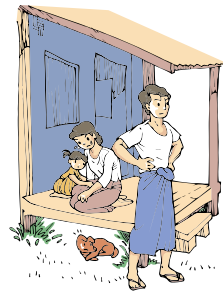
စိတ်ဖိစီးမှုဆိုစော်ရေ လူခန္ဓာကိုယ် တုံ့ပြန်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါရေ။ ယင်းတုံ့ပြန်မှုကို ထိန်းညှိပီးပြီးကတ တခြား တုံ့ပြန်မှုတစ်ခုကို ဖန်တီးဖို့ လိုပါရေ။ ခန္ဓာကိုယ် တုန်ပြန်မှုစွာ အကျွန်ရ်တို့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်း ဆိုင်ရာနန့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတိဖြစ်စီပါရေ။



**စိတ်ဖိစီးမှုစွာ
လူတိအိပ်စော်ကို မအိပ်နိုင်အောင်
အနောက်အယုက်ပီးနိုင်ပြီးကတ**



ဝမ်းနည်း၊ ဒေါသထွက်စွာနန့်

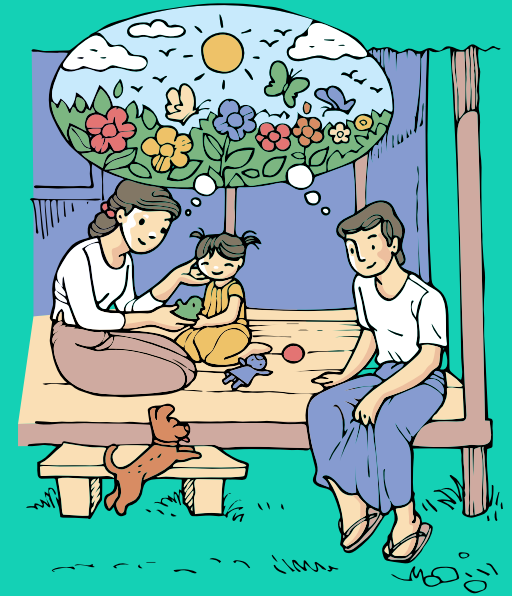


**စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်မှုတိ
ဖြစ်စီပါရေ။**

အကျွန်ရ်တို့ အတွေးအမူ၊ ကြီးတွေးလို့ စိတ်ဖိစီးမှုတိအများကြီး ခံစားရစီပါရေ။ ယင်းပိုင်အတွေးတိစွာရေ ကိုယ်စိတ်ထဲမှာ ကိုယ်စွာကိုယ်ပြန်လို့ ပြောနိုင်ရေ အရာတိဖြစ်ပါရေ။ တခါတလီကိုယ်မှာရှိရေ တချို့ အတွေးတိက ကိုယ်တို့ကြုံရင်ဆိုင်နိုင်ရေ ပြဿနာအခက်အခဲတိကို ကူညီဖြေရှင်းမပီးနိုင်ရေ အကျိုးမရှိရေ အတွေးတိဖြစ်နိုင်တတပါရေ။ ယင်းပိုင်အကျိုးမရှိရေ အတွေးတိကြောင့် အကျွန်ရ်တို့ စိတ်ခံစားချက်တိကို ပိုဆိုးလာနိုင်စွာပိုင် မကောင်းစွာတိကိုလည်း လုပ်လာနိုင်ပါရေ။

စိတ်ဖိစီးမှုတိလျော့ကျစီဖို့ နည်းတစ်နည်းကို ပြောပြရဖို့ဆိုပါက ကိုယ့်အတွေးတိကို ပြောင်းပြီးကတ စိုင်းစားလိုက်ရဖို့ ဖြစ်ပါရေ။

**ကိုယ့်အတွေးအခေါ်တိ၊ စိုင်းစားပုံ
စိုင်းစားနည်းတိကို ပြောင်းလိုက်စွာက
ကိုယ့်ကို စိတ်ဖိစီးမှုဖြစ်စီရေ
အကြောင်းအရာ(အဖြစ်အပျက်)တိ
ကြုံလာရရေအချိန်အခါမှာတောင်မှ
စိတ်ဖိစီးမှုတိကို လျော့ချနိုင်စွာပိုင်
ကိုယ်အပြုအမူတိနန့် စိတ်ခံစားချက်
တိစော်လည်း ပိုလိုကောင်းလာနိုင်ပါရေ။**



အလက်ကမ်းစာစောင်ထဲမှာပါရေ အချက်အလက်တိစော် ကိုယ်ဖြစ်ပျက်နိုင်စော်တိထဲက ပြောင်းလဲလို့မရရေ အရာတိနန့် အခြေအနိန်တိကြုံတို့ရေအခါ ကိုယ့်အတွေးတိကို ဇာပိုင်ပြောင်းလဲစိုင်းစားရဖို့လဲဆိုစွာကို နားလည် နိုင်ဖို့ အထောက်အကူပြုရေ ဥပမာတစ်ခုဖြစ်ပါရေ။ အောက်မှာပြောထားရေဥပမာ အခြေအနေကတော့ကတ အလုပ်မလားနိုင်စွာနန့် ဗေသာမရာနိုင်ရေ အခြေအနိန် ဖြစ်ပါရေ။ အရင်ဆုံး ကိုယ့်ဘားမှာအကျိုးမရှိရေ အတွေးတစ်ခုရှိကတ ကိုယ်ဇာတိဆက်လို့ ဖြစ်နိုင်လေဆိုစွာကို ဥပမာတစ်ခုအနိန်နန့် ပြောပြထားပါရေ။ ပြီးကတ ကိုယ်က ပိုလို့အကျိုးရှိရေ အတွေးတစ်ခုပြောင်းလို့ စိုင်းစားလိုက်တေအချိန်ခါ ဇာတိဆက်လို့ ဖြစ်လားလေဆိုစွာကို ဥပမာတစ်ခုအနိန်နန့် ပြောပြထားပါရေ။ ကိုယ်ကအကျိုးပြုရေ အတွေးတိ ပိုလို့တွေးလီလီ ကိုယ်စိတ်ခံစားမှုနန့် အပြုအမူတိစော်လည်း ပိုပြီးကတကောင်းမွန်လာလီလီဖြစ်ပါရေ။

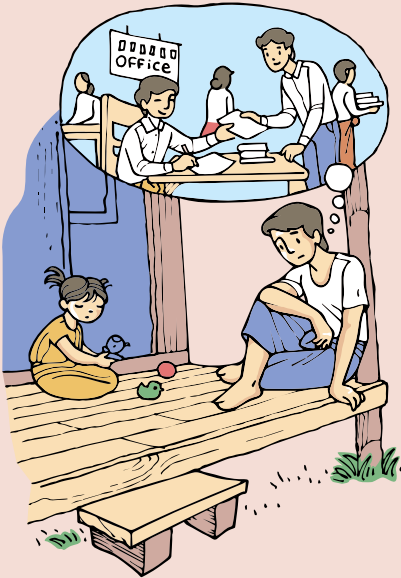
အင်တန်ချေအကျိုးရှိနိုင်ရေအတွေး

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု

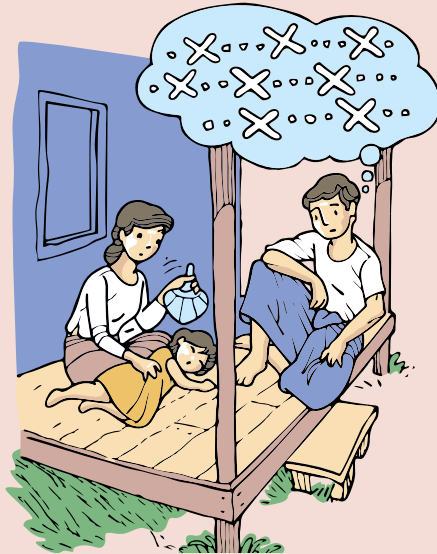
အတွေး-ကိုယ်ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ့်စွာကို
တစ်ခုခုပြန်ပြောနိုင်ရေအတွေး

ကိုယ်စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုခု

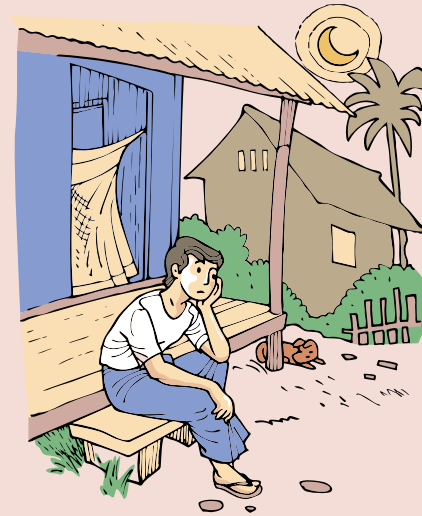
ကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခု



အလုပ်ကိုမလားနိုင်စွာ နန့် ဖေ့သာမရှာနိုင်စွာ
အခြေအနေပိုင် ဖြစ်တော့အခါ



ငါ့မိသားစုအတွက် တစ်ခုလည်းမပံ့ပိုးပီးနိုင်လို့
ငါက တန်ဖိုးမရှိရေလူဆိုပြီးကော စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပါဖို့



နိန့်တိုင်း တစ်ရက်လုံး စိတ်ပူရပြီးကော
နိန့်ခင်းပါညပါ ဝမ်းနည်းခံစားရပါဖို့။



နိန့်ခင်းမှာတစ်ယောက်နန့်လည်း စကားမပြောဘဲ
တစ်ယောက်တည်း ထိုင်နိန့်ပြီးကော ညဘက်အိပ်လို့
မရဖြစ်ပါဖို့။

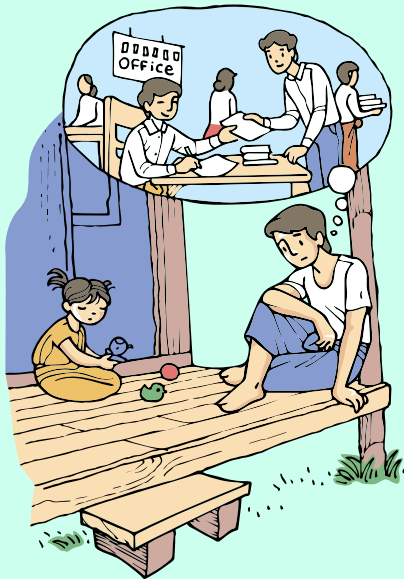
ပိုလိုအကျိုးရှိရေအတွေး

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု

အတွေး-ကိုယ်ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ်စွာကို
တစ်ခုခုပြန်ပြောနိုင်ရေအတွေး

ကိုယ်စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုခု

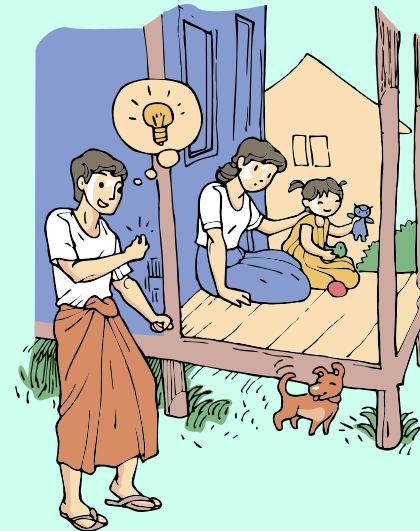
ကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခု



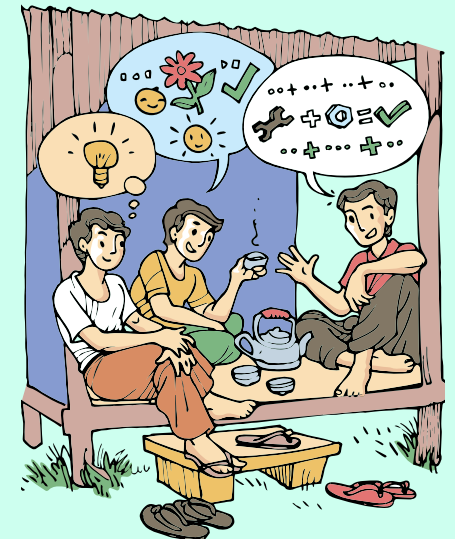
အလုပ်ကိုမလားနိုင်စွာ နန့် ဖေ့သာမရှာနိုင်စွာ
အခြေအနေနိပိုင် ဖြစ်တော့အခါ



အယင်ခါက ခက်ခဲရေအခြေအနေနန့်ကျဲခါလည်း
ငါ့မိသားစုအတွက် စားဝတ်နိုင်ရေးနန့် မရှိမဖြစ်
လိုအပ်တော့အခြေခံလိုအပ်ချက်တို့ကို ပံ့ပိုးကူညီနိုင်ရေ
နည်းလမ်း ငါ့မှာရှိခွာရာမလား ဆိုပြီးကေ စိတ်ထဲမှာ
ဖြစ်ပါဖို့။



ကိုယ်ရှိမိသားစုအတွက် ပံ့ပိုးကူညီဖို့ နည်းလမ်း
ရှာဖို့အတွက် စိတ်အားတက်ကြွပြီးကေ တစ်ရက်လုံး
နိန်လို့ တချို့အချိန်တိုမှာရာ စိတ်ပူပါဖို့။



ရပ်ရွာအဖွဲ့အစည်းတို့ကို ဇာပိုင်အစားအသောက်တို့
ပံ့ပိုးကူညီပီးနိုင်ဖို့လဲဆိုရေအကြောင်းကို ပြောဆို
မီးမြှန်းပြီးကေ။

မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်းတို့နန့် သူရိတ်ဇာပိုင်
ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ရေဆိုစွာကို နားလည်နိုင်အောင်လို့
စကားပြောကြည့်ပါဖို့။

အခြေအနေနဲ့ ပတ်သက်လို့ ကိုယ့်စိုင်းစားပုံ၊ စိုင်းစားနည်း ပြောင်းလဲလိုက်တာက ကိုယ့်စိတ်ကို ပိုလို့ ကောင်းလာနိုင်ရေ ဆိုတာကို နောက်ထပ် ဥပမာတစ်ခုနဲ့ ဖော်ပြပေးထားပါရေ။ ဥပမာအနိန့်နန့် ကိုယ့်နိန့်ရာ ဒေသကို မုန့်တိုင်းကြီးတစ်ခု လာဖို့ရှိရေလို့ ကိုယ်ကြားထားပါရေ။ အေအခြေအနိန့်ကိုအောက်က ဇယားကွက် နှစ်ကွက်စလုံးမှာ ဖော်ပြထားပါရေ။ အခြေအနိန့်အဖြစ်အပျက်ကို အကျွန်ရ်တို့ ပြောင်းလဲလို့မရပါ။

ဥပမာ - ၂ - ကိုယ့်နိန့်ရာဒေသကို မုန့်တိုင်းကြီးတစ်ခု လာဖို့ ရှိရေလို့ ကိုယ်ကြားထားပါရေ

အင်တန်ချေရာအကျိုးရှိရေအတွေး

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု

အတွေး-ကိုယ်ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ့်စွာကို
တစ်ခုခုပြန်ပြောနိုင်ရေအတွေး

ကိုယ်စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုခု

ကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခု



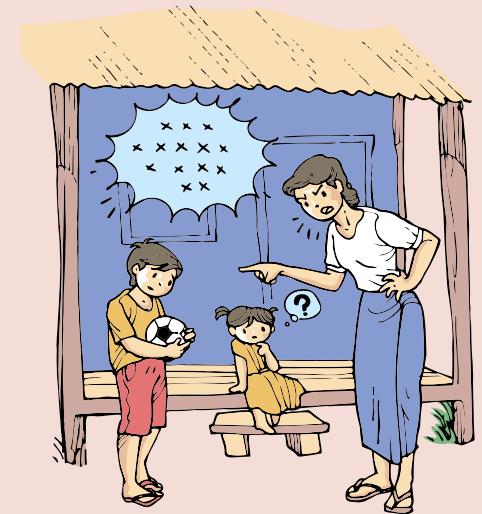
ကိုယ့်နိန့်ရာဒေသကို မုန့်တိုင်းကြီးတစ်ခု လာဖို့ ရှိရေလို့ ကိုယ်ကြားထားပါရေ



အေချင်နန့်ပတ်သက်လို့ ငါလုပ်နိုင်စွာ တစ်ခုလဲ မရှိဆိုပြီးကေ စိတ်ထဲမှာဖြစ်ပါဖို့။



နိန့်တိုင်းတချိန်လုံး ကြောက်ပြီးကေအချိန်တိုင်း ဆိုစွာပိုင် စိတ်ပူ၊ စိတ်ပျက်စွာတိဖြစ်လာပါဖို့။



ငိုပြီးကေ လူများတို့ကို အော်ပါဖို့။

ပိုလိုအကျိုးရှိရေအတွေး

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု

အတွေး-ကိုယ်ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ့်စွာကို
တစ်ခုခုပြန်ပြောနိုင်ရေအတွေး

ကိုယ်စိတ်ခံစားမှုတစ်ခုခု

ကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက်တစ်ခုခု



ကိုယ့်နိဗ္ဗာန်အသေကို မုန်တိုင်းကြီးတစ်ခု လာဖို့
ရှိရေလို့ ကိုယ်ကြားထားပါရေ



ငါအကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ထားနိုင်ကေ၊ ငါ့ပစ္စည်း
ဥစ္စာတိပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု နည်းနိုင်သလောက်
နည်းအောင် ထိမ်းသိမ်းထားနိုင်ဖို့။



စိတ်ပူရကေလေသော တနားချေရာပူရဖို့။
စိတ်ပျက်ရေအဆင့်လည်း အနိန့်ဆုံးရာခံစားရပါဖို့။



ကိုယ်ခံစားနိုင်ရစွာကို ကိုယ့်သူငယ်ချင်းတို့ကို ပြောပြ
ပြီးကေ၊ မုန်တိုင်းဒဏ်ကာကွယ်နိုင်ဖို့ ပြင်ဆင်ထားပါဖို့
(ပစ္စည်း ဥစ္စာတို့ကို လုံလုံခြုံခြုံ သိမ်းပြီးကေ၊ သောက်ရီ၊
သုံးစွဲရန် အစားအသောက်တို့ကို ပြင်ဆင်ထားပါဖို့။

အကျွန်ုပ်တို့ရရှိသည့်လူထုအသိုင်းအဝိုင်းတိုင်းက ကြားသိခရရ အင်တန်ချော့အကျိုးရှိရ အတွေးတိန်နဲ့ ပိုလို့အကျိုးရှိရ အတွေးတိန်နဲ့ ပတ်သက်တော့ ဥပမာတချို့ကို ဒေအောက်မှာ ဖော်ပြထားပါရေ။

အင်တန်ချော့အကျိုးရှိရအတွေး

ငါရဲ့နို့တိုင်းလိုအပ်တော့ လိုအပ်ချက်တိုက်ကို ဖြည့်ဆည်းဖို့ မတက်နိုင်ပါ။

ဝန်ဆောင်မှုတိုက် ရပ်ပလိုက်ကောငါရဲ့တိုက် ဝမ်းသာနို့ရဖို့ဗျာယ်။

ငါကျောင်းလခတိုက်မပီးနိုင်ဗျာယ်ဖြစ်တော့ အတွက်ကြောင့်နဲ့ ငါရဲ့အချော့တိုက်လည်း ပညာတက်ဖို့မဟုတ်ဗျာယ်။

အေချင်နဲ့ပတ်သက်လို့ ငါလုပ်နိုင်စွာ တစ်ခုလေ့မရှိပါ။

ငါမိသားစုအနာဂတ်(ရှေ့ရေး)အတွက် ငါစိတ်ပူရေ။

ငါရဲ့အချော့တိုက် အဖျားအနာ ရှိနိုင်ပြီးကော သူရဲ့တိုက်အသက်အန္တရာယ်ကိုလည်း ငါစိုးရိမ်မိရေ။

ရှေ့ဆက်လို့ ဇာတိဆက်လို့ဖြစ်ဖို့လဲဆိုစော်ကို စိုင်းစားပြီးကောစိတ်ပူပါရေ။



ပိုလို့အကျိုးရှိရအတွေး

လူတိုင်းမှာမသေချာ မရေရာစွာတိုက်တတ်ကတော့ အေချင်စွာပုံမှန်ဖြစ် နိန်ကျအရာတိုက်မလာ။

ငါရဲ့တိုက်ဒေထက်ပိုလို့ ဖန်တီးပြီးကော အတူတူ လက်တွဲပုဒ်လုပ် ကိုင်ရဖို့။

ကျောင်းလခမပီးနိုင်စွာ ငါတစ်ယောက်တည်း မဟုတ်ပါလေ။ ငါရဲ့ကို အကူအညီပီးနိုင်ဖို့ အဖွဲ့အစည်းတိုက်ကို ငါအကူအညီတောင်းကြည့်ရဖို့၊ ယင်းပိုင်မဟုတ်ကောလည်း ဒေကုန်ကျစရိတ်တိုက် ပီးနိုင်ရေနည်းလမ်းတိုက် အရင်ခါ ကလည်းရာတို့ ခစွာရာမလာ။

ဒေပိုင်အချိန်မှာ ငါမိသားစုအကြောင်းကို စိတ်ပူရေ ဆိုစွာက ပုံမှန်ဖြစ်နိုင်ကျတိုက်ရာမလာ။ ယကောလေ့ ဒေအခြေအနိန်က တနားကောပြီးလားဖို့စွာဗျာယ်။

ငါရဲ့နို့တိုင်းလိုအပ်တော့ လိုအပ်ချက်တိုက်အားလုံးကို မဖြည့်ဆည်းပီးနိုင်ကောလေ့ အဖွဲ့အစည်းတိုက်က အကူအညီအထောက်အပံ့ တဖေ့ချော့လောက်တော့ ခါရနိုင်သိမ့်ရေ။

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးနည်းလမ်းတိုက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး တသွေမသိမ်း လိုက်နာ လုပ်ဆောင်ကော အေရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်ဖို့။

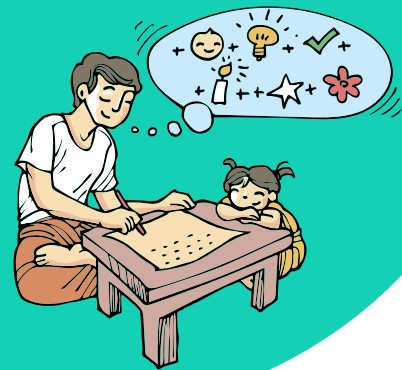
ငါ့အချော့တိုက် တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေး နည်းလမ်းတိုက်ကို အတတ်နိုင်ဆုံး တသွေမသိမ်းလိုက်နာနိုင်အောင် ငါကူညီပီးကော သူရဲ့တိုက်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ဖို့အခွင့်အလမ်း နည်းလိမ့်။



ပုံစံအသစ်တီလုပ်ဆောင်ဖို့ တခါတလီမှာ ခက်ခဲနိုင်ရေဆိုစွာ အကျွန်ရဲ့သိပါရေ။ ယကေလေသော အပိုင်းစိတ်ဖိစီးမှု ဖြစ်နိုင်ရေအခြေအနေနဲ့တိမှာတောင်မှ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုကောင်းမွန်စိတ်အတွက် ကိုယ်လုပ်နိုင်စွာတိရှိရေဆိုစွာကိုလည်း အကျွန်ရဲ့သိပါရေ။

တစ်ရက်ကို တစ်မိနစ်စီ

အနည်းဆုံးသုံးခါလောက် ကိုယ့်ဘားမှာ ရှိနိုင်ရေ အကျိုးမရှိရေအတွေးတိုကို ခွဲခြားစိုင်းစားပြီးကေ ပြောင်းလို့တွေးဖို့ စော်ကိုကြိုးစားလို့ လေ့ကျင့်စီချင်ပါရေ။



အတွေးတိုကိုပြောင်းလို့ စိုင်းစားတွေးတောစွာကို လုပ်ကြည့်ပြီးကေ ကိုယ့်စိတ် ခံစားမှုတိုကို ချစ်ထားပါ။

အကျိုးပေးရေအတွေးတိုခေါင်းထဲ ဝင်လာရေအခါတိုင်း ယင်းပိုင်မဟုတ်ကေ ကိုယ့်အတွေး၊ ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှုတို ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်ပါကေ အခုတင်ပြထားရေ ဘဝအတွက် အတက်ပညာချေကို အသုံးပြုလို့ရေဆိုစွာကို မမိန့်ပါကေ။

အဲဒီနည်းလမ်းလေးကို လေ့ကျင့်ကြည့်ဖို့ အောက်မှာဇယားကွက်လေး လုပ်ပေးထားတယ်နော်။ အမှန်လို့ရာ ကိုယ်ရှိတိအနိန့်နန့် ကိုယ်စွာကို လေ့ကျင့်ကြည့်ချင်ပါကေ အောက်ကဇယားကွက်ထဲမှာ လေ့ကျင့်လို့ရအောင် လုပ်ပေးထားပါရေ။ အဖြစ်အပျက်တို တစ်ခုခုဆိုတဲ့ပထမဆုံး ဇယားကွက်ထဲမှာ ထည့်လို့သုံးရဖို့အခြေအနေ၊ အကြောင်းအရာကတူရဖို့ဆိုစွာကို သတိပြုပါ။

အင်တန်ချေရာအကျိုးရှိရေအတွေး

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု	အတွေး	ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုခု	ကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုခု
>>>>	>>>>	>>>>	>>>>

*အတွေးကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ့်စွာကို တစ်ခုခုပြန်ပြောနိုင်ရေအတွေး

ပိုလို့အကျိုးရှိရေအတွေး

အဖြစ်အပျက်တစ်ခုခု	အတွေး	ကိုယ့်စိတ်ခံစားမှု တစ်ခုခု	ကိုယ်လုပ်ဆောင်ချက် တစ်ခုခု
>>>>	>>>>	>>>>	>>>>

*အတွေးကိုယ့်ခေါင်းထဲမှာ ကိုယ့်စွာကို တစ်ခုခုပြန်ပြောနိုင်ရေအတွေး





ဒီလ်လော်မာဇး ပေရာရှန်၊ စိန်တာ၊
 အော်ရှန်တီး လာဂေဒ တိုင်မမောတ် ဟားလောတ်တော်မာဇး နိုဇော်လိုင်
 ပိုင်ဒါးနအိုးဘိုးဒေ ဘားဟော်နီးအော်ကော်လော်ရေ
 နာဘားဟောန်၊ အေးဘားဟော်နီးရေ ဘော်ဒိုလီဘားဟောန်။





အာရာမာနူးချ်အော်ကောလ်လော်တီး ဒူနီယာ
ငိန်ဒီဂီမာလေး ဗေရာရုန်၊ အော်ရုန်တီး။
စိန်တာ ဟော်ဒေးယန် ဘောရှောရ် ဟောမ်
ဘောက်နီးနော်တီး အာဆေး။

ဗေရာရုန်၊ အော်ရုန်တီး။ စိန်တာ ဟော်ဒေးယန် အာရရ်
ဂါရ်ဘူးတော်တီး အောဒေ စိစ်အောက်နီး။ အေး ဗေရာရုန်၊
အော်ရုန်တီး။ စိန်တာရေး နီဇမ်ဂိုရ်ဘလိုင်း ၊ စားမာလီဘလိုင်း
အာရာတီး ဘားဟော်နီး အာရ်အာကန် ဂါတီး ဖိုဒါဂိုရ်ဘလိုင်း
ဇူရူလောတ်လာဂေရ်။ မာန်ချောရ်ဂါယေ ဗိန်ဒီလာဂေါ်ရေး
အိန်ဒီလား မာန်ချောရ်တီးယိုး ဒိလ်လော်မာလေး။ ဆဲဂါးဆူရူတ်
အောဒေဘော်ဒိုလီ ဟားလား။

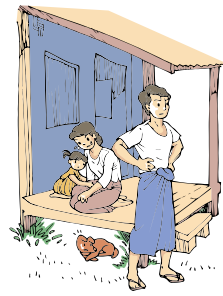


**ဗေရာရုန်၊ အော်ရုန်တီး ယေး
မာန်ချောရေး ဂူမ်ဇိုင်နာဟရေးပန်
ဒိန်ဒါရီဂေါ်ရေး။**

နီဇော်ရ် ဘားဟော်နီးလိုင်း နီဇော်တီး အော်ရုန်တီးလာကေဒေး။ ဘားဟော်နီးဟောဒေးယန်း နီဇော်ရ်ဒိလ်လေ နီဇော်ရေး
ဟောဒေးဟော်တားအောကောလ်။ ဟိုဒုန်းဘားဟော်နီးအိုးယေးဒေးကီးနီဇော်လိုင်းဟော်နောဖိုင်းဒီးနုဒိုးဘိုးဒေ ဘားဟော်နီး
အောကောလ်။ အေးဖိုင်းဒီးနုဒိုးဘိုးဒေး ဘားဟော်နီးအောကောလ်ဒေကီး ယာနီဇော်တီး မော်ချ်ကိလ် အော်ယေးဒေး
မာမလာအောကောလ် လော်ရေးယိုး နီဇမ်ဂိုရ် ဒီးနုဟရီးဗိုယို။ အာဘရ် နီဇော်ရ်ဒိလ်လော်ရ်ဗေရာရုန်နောဘောရှ်ဒိုးဟ
ဘိုဂိုးဒေး။ အာရာဂေါ်မိနောဒေဟာစ်ဆားအောကောလ်အောဒေဂေါ်ရားဖိုင်အိုင်ဗိုး။



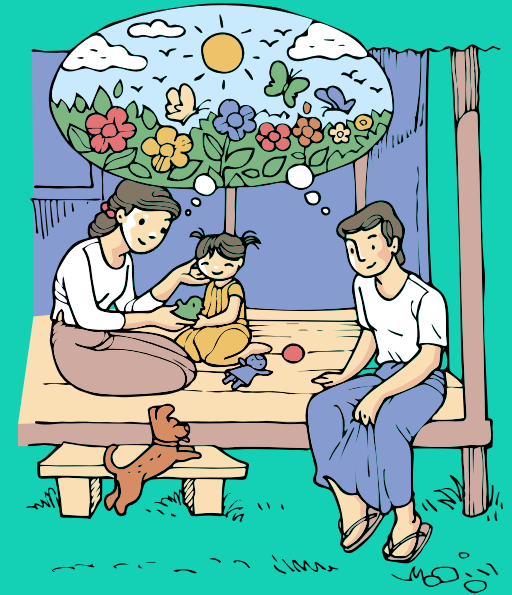
ဂူချားယော့တူလေး။



**ဒိလ်လော်မာလေး စော်ကောရ်
မော်ကောရ် ဂေါ်ရေး၊ စိုတ်ဂေါ်
ရေပန်ဂေါ်ရေး။**

အိန်းဒလား ဗေရာရုန် ၊ အော်ရုန်တီးရေး
ဟော်မိုင်ဘလိုင်း အောက်နီး ရာစဒေကီ ဖိုင်းဒီး
နုအိုးဘိုးဒေ ဘားဟော်နီးအောကောလ်လောဂါမာလေး
ဖိုင်းဒီးအိုးဘိုးဒေ ဘားဟော်နီးအောကောလ်
ဘားဟော်နီး။

**ဗေရာရုန်၊ အော်ရုန်တီး အိုးယေး
ဒေတိုင်မ် မာလေး နီဇော်ရ်
ဘားဟော်နီးရေ ဘားလားဟား
လောတ်ဘိုရ် ဘူဇီး ဘားဖိဗျာ
ဟိုးလေ နီဇော်ရ် ဒိလ်လော်ရ်ဗေရာ
ရုန်နော ဟော်မိဇိုင်ဂိုးဟရေး။
နီဇော်ရ် စော်လာဖီးရား ဟာစ်ဆား
ဂေါ်မိအိုးအိုင်ဗိုး။ ဒိလ်လောရ်
ဘူစ်ယိုး ရုန်တီးဖိုင်ဗိုး။**



အောဟာဘော်စ်စော်ရ် လေကားမာလေး အာဆေးဒေး ဟောဘောရ်အောကောလ် ၊ လေကားအောကောလ် အိုးယေးဒေကီး
နီဇေ ဘော်ဒိုလီဟားလိုင်းနုဟရေးဒေး ဟားလောတ် အော်ရုန်တီးတိုင်မ် လိုး နီဇေ လောတ်ဟာယေး အန်းအိုးလေး နီဇော်ရ်
ဘားဟော်နီးရေ ကေန်ဂိုရ် ဘော်ဒိုလီ ဘားဟီးဗို ဟော်ဒေးယန်းနော်ရေး ဘူလေးဖန်း မေဆလ်အောကောလ် မော်ဒေါတ်ဒီဗိုဒေ။
ဟာဘော်စ်စော်ရ် တော်လေမာလေး လေကီးရာကေးဒေး မေဆလ်အောကန် အိုးယေးဒေကီး ၊ ဟာမော်တိုင်နုဟရေး။
ဟာမိုင်ယိုးနုဟရေးဒေး ဟာလောတ်အောကန် မေဆလ်ဒီရာကေး။ အောလောမ်ဘောရ်မာလေး နီဇော်တီး အိန်ဒလာတိုင်မ်မာလေး
ဖိုင်းဒီးနုဒိုးဗိုဒေ ဘားဟော်နီးအောကောလ် လော်ရေး ဘားဟားဂီးယေးအန်းအိုးလေ မုန့်မီးကား ကီကီကန်ကန်ဒိုးဟရေး အိုးအိုင်
ဗိုဒေး အိန်နော်ရေး မေဆလ်ဒါဟိုင် ရာကေးဒေး ။ အာရ်အောကန် ဒူလော်မ်ဘောရ်မာလေးဒေကီး အောဖိုင်းဒီးနု အိုးဗိုဒေ
ဘားဟော်နီးဟာဂါမာလေး ဖိုင်းဒီးအိုးဗိုဒေ ဘားဟော်နီးအောကောလ် ဘားဟီးလေ မုန့်မီးကား ကန်ဒိုး အိုင်ဗိုးဟော်ဒေး ယန်နော်ရေး
မေဆလ် ဒါဟိုင်ရာကေးဒေး။

ပိုင်းဒါးဟော်မ်အိုးပိုဒေ ဘားဟော်နီးအောကောလ်

ဟားလောတ်

နီဇော်ရေးနီဇော်ဟော်ဒေးယာန်

ဒိလ်လောရ် ဟားလောတ်

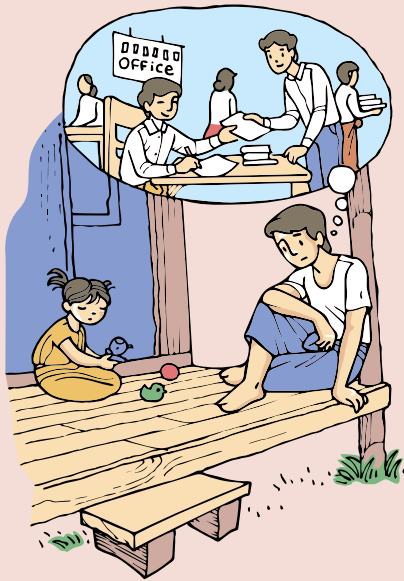
စော်လာဖီးရား

>>>>>

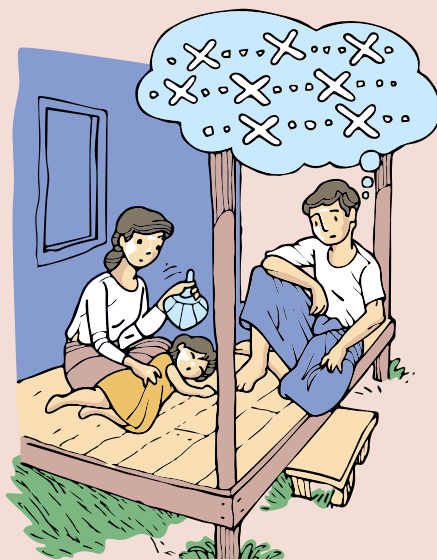
>>>>>

>>>>>

>>>>>



ဟာမောတ်ဗိုင်နုဟာရေရ်၊ ဟာပိုင်နုဟာရေရ်။



နီဇော်ရ်ဟာတာ ဒေယာကောတ် (ဒိလ်)လောတ် နီဇော်ရေး
နီဇော်ဟောဒေးဟော်တား - အရ်ဂေါ်တာရီလိုင်၊ ကီရူး
မော်မောတ်ဂိုရီ နုဟာရီယုမ်၊ အိုင်တော ဘောကရ်မာနူရ်။



ဖိုတိုဒိန်း ဒိန်နုဒိန်ဘောရ် အော်ဟော်မာနီလာကော။
ရိုင်တေဒိန်နု ဖေရာရ်နု၊ အော်ချာန်းတီး လာကော။



ဟော်နီးကားလို့ နာဟာတီ နော်ဘူလီ ယော်ရေး
ဟားလီဂါဂါ ဘိုးဟားကောနု၊ ရာတီယာ ဂုမ်ဗိုင်နုဟာရေရ်၊
ဂုမ်နော်အာယေ။

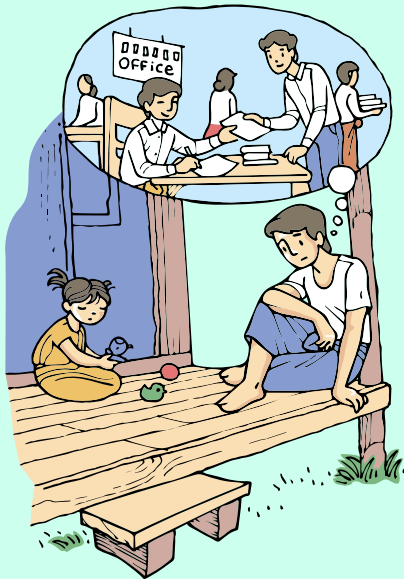
ပိုင်းဒါးအိုးပိုဒေ ဘားဟေနီးအောကောလ်

ဟားလောတ်

နီဇော်ရေးနီဇောဟေဒေးယာန်

ဒိလ်လောရ် ဟားလောတ်

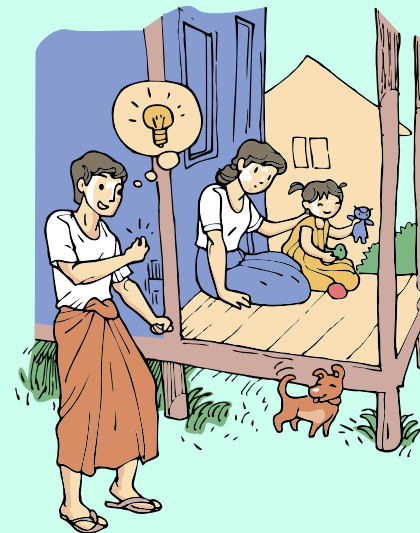
စော်လာပီးရား



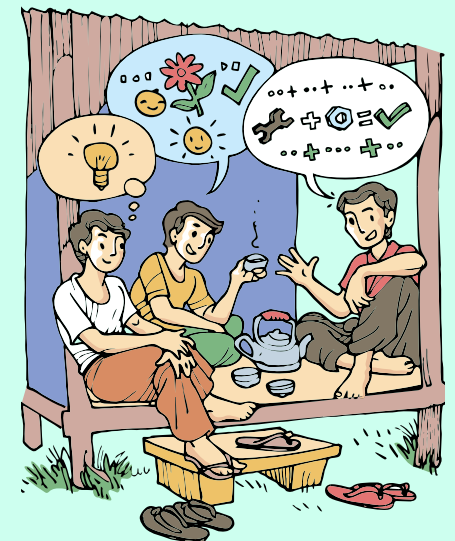
ဟာမောတ်ပိုင်နုဟရေရ်၊ ဟာပိုင်နုဟရေရ်။



နီဇော်ရ်မာတာ ဒေမာကောတ် (ဒိလ်)လောတ်
နီဇော်ရေး နီဇောဟောဒေးဟော်တား - အာဂေ
ဒူ ကောတ်ဖိုဂျီဒေ တိုင်မောတ်မှာဇေး ဟာလောတ်
မှာဇေး အောဒေါ အာရ်ဂေါရ်ဘာရီရေး အိုင် ဟားနာ
ဖိနဒီးလိုင် မော်ဒေါတ်ဒီဟာဂျီးဒေနော်နီ။



နီဇော်ရ်ဂေါရ်ဘာရီလိုင် မော်ဒေါတ်ဒီဘာလိုင်
ရစ်ဆာပိုင်ဘာလိုင် ကူချီချီဂေါရ် နီးအိုင်ယေရ်။
အောက်ဒိန်နော်မှာဇေး တူးရာတိုင်မဲ ဒိလ်လော်မှာဇေး
ဗေရာရှန် ဂေါရ်ဇာ၊ အော်ရှန်တီး ဂေါရ်ဇာ။



ဟားနား ဘာဘူတေ ဗေးရိုင်းမော်ဒေါတ်ဒေဒေး
အိန်းနော်ရ် ဟောဘောရ်အောကောလ် တာ လာချီ
ဂေါရ်ဇာ။

ဖူဝါးဂျာအောကောလ် စီနားဟူးနားအောကောလ်
ကော်စော်လော်ဟောဒေးယန်း စီနီးဘာလိုင် တာရားလို
အော်တောရ်အိုးဟးဖိုရီဗို။

အာရ်ကန် ဒူစားရားမေဆလ် အိုးယေဒေကီး နီဇေတားကေးဒေ ဗာရာဒေရ်မ္မာလေး တူဝါန်အာဆေး ဂိုးလီးပို
ဘူရီ ဟောဘောရ် ဟူးညေဒေး ဟားလောတ်အိုးယေဟိုးလေ ။ အေးဟားလောတ်အီးဗျာရေး နီဇေဟော်နော
ဘော်ဒိုလီဖလိုင်နဟာရီပို့။ လေကိန် အေးဟားလောတ်တောရ်ဘာဘူတေ ဘားဗေဒွေ ဘားဗော်နီရေတော
ဘော်ဒိုလီဖလိုင်ဟာရီပို့။ တော်လေ ဒိုင်ရောရ်ဘူးတောရေး လေကီးရာကေးဒွေ အိန်နော်ရေစေတာဂိုရီဆိုင်။

ဒူလောပ်ဘောရ် မေဆလ် - နီဇေတားကေးဒေ ဗာရာဒေရ်မ္မာလေး တူဝါန်အာဆေး ဂိုးလီးပိုဘူရီ ဟောဘောရ် ဟူးညေ။

ပိုင်ဒါးဟောမ် ဘားဟောနီး

ဟားလောတ်

နီဇော်ရေးနီဇေဟော်ဒေးယာန်

ဒိလ်လောရ် ဟားလောတ်

စော်လာမီးရား



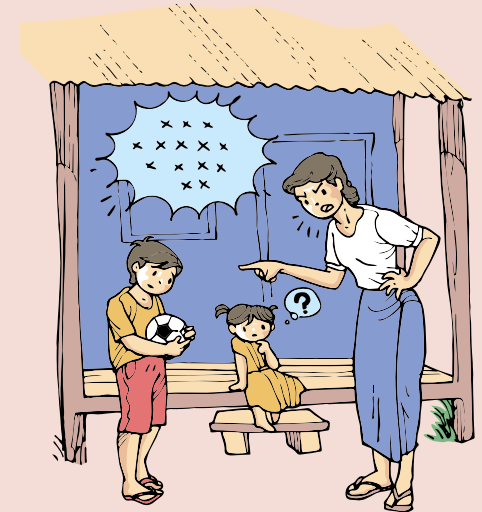
နီဇေတားကေးဒေ ဗာရာဒေရ်မ္မာလေး တူဝါန်အာဆေး
ဂိုးလီးပိုဘူရီ ဟောဘောရ် ဟူးညေ။



တူဝါန်အိုင်လော့တော အိုင်ကီစူးတော့ ဂိုရီးနဟာရီယုမ်။



ဒိန်နဒိန်ဘောရ် ဒေါရိုင်ဒေါရိုင် တားကီပို့။
ဗေရာရ် အိုးတားကီးပို့။ ဒိလ်လော်မှာလေး
အော်ရ်တီး အိုးတားကီးပို့။



ဟန်ဒီပို့။ အိန်နော် မန်ချော် ရေး ဂေါ်စ် ဂေါ်စ်ပို့။

ဘားလားရ် အိကား ဘားဟော်န့်

ဟားလောတ်

နီဇော်ရေးနီဇော်ဟော်ဒေးယာန့်

ဒိလ်လောရ် ဟားလောတ်

စော်လာဗီးရား

>>>>

>>>>

>>>>

>>>>



နီဇေတားကေးဒေ ဗာရာဒေရှ်မ္မာဇေး တူဝါန်အာဆေး ဂိုးလီးဗိုဘူရီ ဟောဘောရ် ဟူးညေ



အိုင်ဂေါ်ဂိုရီ ဘားလားရ်ရီး တော်ယာရ်ဂိုရီး ရာကီးလေ အရ်ပလ်ဆားမနား ဒေါန်ရှောင်ဘောတီး လက်စန့်န အောဖန် စားမာလီးဟရီယုမ်။



တူးရာမူးရား အော်ရှန်တီး လိုင်ဗိုး။ လေကိန် အောစတ်တော်လား လိုင်ဗိုးဒေ။



နီဇော်ရေးနီဇော်ဟော်ဒေးယာန့် ဖူးဝါဂျာအောကောင်လောရေး ဟိုးဒဟိုင်းဗျာ။ တူဝါန်နော်တီးဘာ ဆီဘလိုင်း ဇိန်တော်ယာရ်ဂေါ် ရားဟော်ရေး အိန်း တော်ယာရ်ဂိုရီး ရာကီးဗိုး။ မလ်ဆားမနား ဒေါန်ရှောင်ဘောတီးရား အာစန်ဇာဂတ် စားမာလီးဘလိုင်း ဟားနာ အနီ တော်ယာရ် ဂိုရီရိုင်ဗိုး။

ဟရာမာန်ချော့တီး ဟူးနီးအာချော့ဒေ တူးရာဖိုင်ဒီးအိုးဗိုးဒေ ဘားဟေးနီးလို့ ဘော့ဘားလား အိုးဗိုးဒေ ဘားဟေးနီး အောကော်လ်လောရေး မေဆလ်ရာကီး ဆိုင်ဟရီဗို့။

ဖိုင်းဒါးနိုင်းဒေ ဘားဟေးနီး

အာရရ် အောက်ဒိန်နဲ လာကေးဒေ စိမ်ဒေအ ကောလ်လောရေး အာရူးဖူရိုင်ဟဂျမ်နန်။

အေ မော်ဇောတ်အောကောလ် ဖူးရိုင်းဗိုင် လေးဂိုး အာရူးတော့ ဝါချ်ချား အိုးဟယုမ်ဂို။

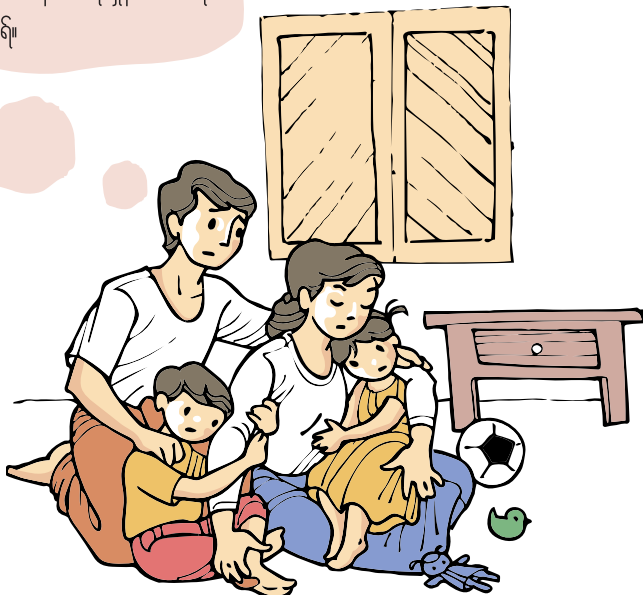
အိမ်ကူလော်ရ် ဘားရူး ဖောရိုင်းနဟ လေ့တော့ အာရ်ဖိုင်နဲဒေ အေလောပ် နာဟနီးဗိုး။

အေ ဟောရစ် ဘောယ်ရပ်ယန် ဘော့ဒ်အိုးဗားလေးဂိုး အိုင်ကီတော့ ဂိုရီးနဟရီးယုမ်။

ဂေါ်ဘာရီလိုင် ဘီချီးအော်ရှန်တီးလာဂ်ရ်

အာရ် ဖြိုင်နဲ ဒေါ်လားယိုး ဟောတားရူးအာဆေး။ တာရူးရေး ဂါဗောရ် ဟရိုင်း ဗန်နော်ရ်ဗော်ရေ ဟောတားရူး အိုးဗိုးဒေယိုး စိန်တာလာဂေရ်။

ကီကီအိုးဗိုး ဟော်ဗာနီ။ ဖေရာရှန် လာဂေရ်။ စိန်တာ လာဂေရ်။



ဘားလား လိုင်နောတ် ဘားဟော်န့်

အိုင်ဂါဂါတောနော်။ မာနူးချ် တောက်နီးနောတ် ဖေရာရှန် စိန်တာ ယန် အာဆေး။ အိန်တော ဟားဗီချားဒေအ ဒေ မာမလာ အောကောလ်။

ဟားနား ဖိန်ဒါး လိုင်း အိုညို ရစ်ဆာအောကောလ် ဘားဗီ ဂေါ်ရူးဖိုရီဗို့။

အိမ်ကူလော်ရ် ဘားရူး ဒီနဟရီးဂျေ အိုင်အောက်ဗောန် တောနော်။ အာရူးရေး မော်ဇောတ်ဒီဘလိုင် ဟူတီးအော ကောလ် ဒါးကေးအာဆေး။ အာဂေယိုး လိုင်ဂိုရီး ဒီဟရီး လာပ်ဒေးနား။

အေတိုင်မော်တ် ဂေါ်ဘာရီလိုင် စိန်တာဟောဒေ ယန်းတော နီယာမတ်ဟေးနား။ လေကိန်း တိုင်မော်ရ် ဖော်ရေ အာရူး အေဟားလောတ်တောရေး ဖာရိုင်း ဗိုင်ဂိုးဟဂျမ်ဒေးနား။

အာရရ် အောက်ဒိန်နဲ လာကေးဒေ စိမ်ဒေအကောလ် လောရေး ဘောက်နီးဖိုင် နာဖလေ့ အောဒေါ် တူးရာ စိမ်အောကောလ်လောရေး မော်ဇောတ်ဒေအေ ဟူတီး အောကောလ် အာဆေးဒေးနောနီး။

အာရ်ဖြိုင်နဲ ဒေါ်ရူးယိုး ဆပ်စီးယတ်ဂိုးရီး စော်လီ ဘလိုင် ကေပ်မတ်ဂိုရီးဘာဒေ ဘောယ်ရပ်မောရ် ဘာဘူတေ မာနားဂိုရီး ရာကေးဒေ ယန်းနော်ရေး ဂေါ်မိဂိုရီး မာနေးဖန် ကူချီချီလေ့ တာရူး ရေးယိုး ဘောယ်ရပ်မော်တီး ဘာစီ ဘောယ်ရပ်ဟရိုင်းဘလိုင် ရစ်ဆာ ယိုး ဟော်မီဗိုင်ဗို့။

အာရူး ဆပ်စီးယတ်ဂိုးရီး စော်လီ ဘောယ်ရပ် မောရ် ဘာဘူတေ မာနားဂိုရီး ရာကေးဒေ ယန်းနော်ရေး ဂေါ်မိဂိုရီး မာနီလေး ဘောယ်ရပ်မော်တီး ဘာစီ ဘောယ်ရပ်ဟရိုင်းဘလိုင် ရစ်ဆာယိုး ဟော်မီဗိုင်ဗို့။



အာတီးကား နော်ယာစိစ် ရေး ကူချီချီဂြိုလေ့ ဒုက်အောဒေးယန်း ယတ်ဂိုဂျီ။ လေကိန် အိန်ဒေလာ ဖေရာရှန်၊ စိန်တာ တိုင်မ်မောတ်မှာလေး အောဒေါ နီဇောရ် ဒိလ်လော်ရေး ရှန်းတီးဟာဖန်း ဘူစ်ဒီဟာရေဒေး ရစ်ဆာအောကောလ် အာဆေးဒေး ယန်းနော်ရေးယိုး ယတ်ဂိုဂျီ။

အောက်ဒိန်နော့ တိန်ဘရ်
အောက်မိနိုတ် ကိုရီတိုင်မိဒီ နီလေးား
ပေးဒေ ဘားလားနအိုးပို့ဒေ ဘားဟောနီး
အောကောလ်လောရေး ဘားလားလိုင်
နောတ်ဘော်ဒိုလ် ဘားမိဘလိုင် ကူချီချီ
ကိုရီး စပိုရီပို့။



အိန်းဒေလာ ဘော်ဒိုလ်
ဘားမီးဘာဒေ ဒိလ်လော်မှာလေး
ကန်လာဂေဒေးယန်း ဟာဘောစ်
မှာလေးလေကီးရာ ကီးယိုး။

ပိုင်းဒါးနအိုးပို့ဒေ ဘားဟောနီးအောကောလ် မာတာတ်း ဂိုးလေ့ အာဘရ် အေးဘားဟောနီးယေး နီဇောရ်ဒိလ်လော်ရေး ဘီချိုးအော်ရှန်တီး ဂေါ်ရေးရ် အန်းအိုးလေ့ ယာဒါဟိုင်းရာကေဒေး မေဆလ်အောကောလ်လောရေး ယတ်ဂိုဂျီ။

အိန်းဒေလာစော်လီဘလိုင် ကူချီချီ ကိုရီးဘလိုင် တော်လေ ဒိုင်ရ် ဘာနိုင်ဒီရက်။ ပိုလာ ရ-ရုတ် ဂဟားလောတ်ဂ
ဟောဒေး ဒိုင်ရ်ဘူးတောရေး ဒီယာပိုရီပိုးဒေး ဂဟားလောတ်ဂ ဒေကီး ဟာဘောစ်မှာလေး ဒါဟိုင်းရာကေးဒေး မေဆလ်နန်း
ဒိုင်ရ်ဒူနူးဝါးမှာလေး အောက်ကို အောက်ဂျိုးအောပိုရီပို့။

ပိုင်းဒါးနိုင်းဒေ ဘားဟောနီး

ဟားလောတ်	နီဇော်ရေးနီဇောဟော်ဒေးယာန်	ဒိလ်လောရ် ဟားလောတ်	စော်လာမီးရား
----->>>>----->>>>----->>>>----->>>>-----			
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

ဘားလား လိုင်နောတ် ဘားဟော်န့်

ဟားလောတ်	နီဇော်ရေးနီဇောဟော်ဒေးယာန်	ဒိလ်လောရ် ဟားလောတ်	စော်လာမီးရား
----->>>>----->>>>----->>>>----->>>>-----			
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----
-----	-----	-----	-----

