နေ့စဉ်တွေ့နေကြဖြစ်တဲ့

လူမှုခွဲခြားမှုစံနှုန်းများ

လူမှုရေးစံနှုန်းတွေဟာ
အချို့သောအခြေအနေများတွင်
လူတစ်ဦးချင်းစီ၏မျှော်လင့်ထားသည့်အရာကို
သတ်မှတ်ဖော်ပြတဲ့ ရေးသားထားခြင်းမရှိတဲ့
လူမှုရေးစည်းမျဉ်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
ဒီလိုမျိုးစံနှုန်းတွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ
ပုံမှန်သာမန်လို့ဆိုတဲ့ အပြုအမူ၊
အနေအထိုင်တို့ကို
တိုင်းတာတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။
ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင်
အိမ်မှာ ဖိနပ်ချွတ်ခြင်း၊
အခြားသူကို ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံခြင်း၊
ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခြင်း
အစရှိသည့်တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အချိန်အခါအရာတွေဟာ ကိုယ့်အတွက်
ပုံမှန်သာမန်လို့ ထင်ရပေမယ့်လည်း
ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူက တခြားသူကို
ဘယ်လိုမျိုးခံစားသွားရစေမလဲဆိုတာကို
သတိတရနဲ့ စဉ်းစားပြီး
ကိုယ့်ကိုကိုယ် မေးကြည့်သင့်ပါတယ်။

ဥပမာပေးရမယ်ဆိုရင်

မိဘတွေက သားကို သမီးတွေထက် လွတ်လပ်ခွင့်ပိုပေးတာမျိုး၊
မိန်းကလေး/အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရရင်
ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေက သူမဝတ်ဆင်ပုံနဲ့
အပြုအမူကို အရင်ဝေဖန်ကြပါတယ်(Victim ကို အပြစ်တင်ခြင်း)၊
အမျိုးသားတွေကို ငိုခြင်းဟာ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့
အလုပ်မဟုတ်ဘူးလို့ပြောခြင်း၊
စိတ်ခံစားချက်ကို ပြတာက ယောက်ျားဆန်တာမဟုတ်ဘူးလို့
ပြောခြင်း၊ လိင်ပြောင်း/လိင်တူချစ်သူမျှတို့ရဲ့ဖြစ်တည်မှုကိုလည်း
မလိုလားသော အပြုအမူတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အခုလိုမျိုး နေ့စဉ်တွေ့နေကျဖြစ်တဲ့
လူမှုရေးခွဲခြားတဲ့ စံနှုန်းတွေကို
သတိထားပြီးတော့ မပြောမိ၊
မပြုမူမိအောင် ဆင်ခြင်ကြရင်းနဲ့
လူသားတို့ရဲ့ မတူညီကွဲပြားတဲ့
ဖြစ်တည်မှုတိုင်းကို
လေးစားပေးကြရအောင်ပါ။

ဍုးစးကိုဝ်ဏီဍေု

ကါင်ဖါလင်ဆင့်သာမှီပာ်ဆု်ထောတ်ဏာင်းလု်ဖး

မှီဟ်ဆိုထောတ်ဏာင်းသယ်ယိုဝ်

ဆိုအှ်သာစးဏာင်ဏာင်ဖိုင်

မှီဟ်ကိုဝ်ဟှာဍှေသီးဝေ့

အှ်ဆိုမှူ့လာ·အှ်သယ်ဏှ်   မာဏာင်းဏဲပျာဝေ့

ကေဝ်ဏာင်းလင်သာလိုအှ်

မွှဲစးဆာင့်ဍှေမှီဟ်ပွှင့်သယ်ဏှ်လှ်။

ဆိုထောတ်ဏါင်းစေ့ယိုဝ်သိုဝ်ဏှ်   လှ်အှ်ကျုးမှူ·ဏီဖိုင်

စေ့အှ်ထင်းအှ်လင်အှ်တိုင်သိုဝ်   ဆိုအှ်ထင်းအှ်လင်သယ်ဏှ်

မွှဲထောတ်ဏာင်းထးဝေ့ဆိုလှ်မိင်လှ်။

အဓေးလဝ်ပှာ့စၢ်ဝိုဝ် ဓူါင်းလင်ခင်းဖါ လို်ဟိုင်း၊ ဖို့ဃှာင်ဃှ့င်ꩤျ်အိုဝ်

လဝ်ခူါင်ဆို်မုက်မုက်လာလာ၊

စၢ်ဂုꩤ်စၢ်တာဆို်ခူါင်သယ်လဝ်ဖှ်ေဝေ့သှ်ေသယ်လို်ဖး ꩤျ် မွှဲဝိုဝ်လှ်၊၊

ဓးကိုဝ်ꩤင်ꩤင်ဍုဝ် ꩤင့်ဆာ.အှ်ုဟှာင်. ဆံင့်မံင်းလင်သာယဝ့်လာ.ꩤင့်သီး

ဟ်ုꩤင့်ဆာ.ဆို်အှ်ထင်းအှ်လင်ꩤျ်

လို်ဖို့ဃှာဃှ့င်ဖင့်ခေါဟ် မှ်ုထုင်.ဓးကဲဆို်ꩤျ်သယ်လဲꩤျ်

ဆံင့်မံင်းဍေသွာ်ဟှ့င် ဟ်ုꩤင့်ဆာ.ဍေဟ့်ု ကြိုဒ်ဓးအင်းစာဝေ့လှ်၊၊

အေဝ်းလဝ်ပှာ့လင် ဍေအ်ုဍုံင်စၢ်စိုဝ်

မေါဝ်ႉဖါႉသယ်သီးယိုဝ် အ်ုသီးဖေါဟ်ခွ့ါဏ်ု ဖေ့်လင့်သီးဝေ့ဆိုပှုယ်တဝ်အးဏါင်းအ်ုသီးဖေါဟ်မူးသယ်၊

ဟ်ုမူးလို်ဟှာဏ်ု ဧးဆာင့်ဍေလိင်ဏ်ု

အေဝ်းထုင်ႉဝေ့ဆိုမာပါ်ပုဂ်သာအိုဝ် ဏါင်ဃုံင်မှီဟ်အ်ုဖူ့အ်ုဍုံင်းဖိုင်မှီဟ်သယ်ဏ်ု

လို်အ်ုဝေ့ကံင်သိုဝ်ကို်ယိုင့်ထင်းသာဍေ

ဆိုအ်ုထင်းအ်ုလင်ဏ်ု အ်ုဝီႉထုက်အင်းဏာင်ခိင့်ဖာသီးဝေ့ဍုးလို်

(အ်ုကော့်ဝေ့ Victim ဆိုမး)၊ ဟ်ုခွ့ါသယ်ဏ်ုအိုဝ် ဆိုဟှာင်းယိုဝ်

မွဲဟ်ုခွ့ါလို်ဟှာအ်ုဆိုမာလို်မွဲးဏ်ု လဝ်ထင်းဆို်၊

ဍျဂ်ဏဲလင်သာဆိုထုင်ႉယိုဝ် မွဲဟ်ုခွ့ါကျိုင်ကျိုင်လို်မွဲဧးဏ်ု လဝ်ထင်းဆို်၊

လိင်အင်းလယ်သာ/လိင်မဝ့်မှ်ထိုင့်ဆိုအဲသယ်ဝေ့ ဆိုကဲထင်းလို်ဖးဏ်ုသီး မာလို်ကဲဝေ့

ဆိုအ်ုထင်းအ်ုလင်သယ်သီးဏ်ုမွဲစိုဝ်လို်။

ဓေ့ယိုဝ်သိုဝ် ဍုးစးကိုဝ်ဏီဍေ

ကါင်ဖါလင်ဆင့်သာမှီဟ်ဆု်ထောတ်ဏါင်းသယ်ဏူ်

အူ်ကေူ်ဖေူ်သ္တော်ဟူံင် ဓေလု်လဝ်မး၊ လု်မာမးစးသိုဝ်

ချူဂ်ထးလင်သာဟူံင် မှီဟ်သယ်ဝေ့ လု်စးဍုံင်လင်ဆင့်သာ

ဆု်ကဲထင်းသယ်လု်ဖးဏူ် ယုဂ်ယာန်းဖေူ်စးလာႉဆာ်။

Shani shagu hta mu mada lu ai

shinggyim ginhka ai hpunda ni

Shinggyim nauna hpunda ni
gaw masa nkau mi hta masha langai
hkrai a myit
mada da ai lam ni hpe masat madun da ai
shinggyim nauna hte seng ai ripkawp ni
hpe kada ya ai lam n nga ai.
Ya na zawn re ai hpunda ni gaw shani
shagu na sak hkrung lam hta yu maya
mabyin zawn sha raitim, shamu
shamawt ai lam, nga sat nga sa lam ni
hpe shadawn ai ai lam rai nga ai.

Ga shadawn tsun ga nga yang nta kaw
hkyepdin raw ai lam,
masha wa hpe si mani ai hku chye tsun
shaga ailam, chyeju dum ai lam tsun chye ai
ni rai nga ai. Nkau mabyin ni gaw tinang a matu
yu maya magam bungli zawn sha raitim,
tinang a arawn alai a majaw, masha wa gara
hku hkam sha mat wa na ngu ai hpe tinang
hkum hpe myitsawn sumru let
ga san yu ra nga ai.

Ga shadawn,

Kanu kawa ni gaw, la kasha ni hpe num kasha ni hta awmdawm
ahkaw ahkang grau jaw ai zawn re ai, num kasha langai
hpe masha ni jahpoi asawng roi rip ai
hkrum wa yang makau grupyin gaw shi a bu hpun sumraw ai
hte nga sat nga sa hpe shawng dinglun tsun chye nga ai.
Hkrap ai gaw la kasha langai mi a bungli n
re ngu nna tsun chye ai, myit hkam sha ai lam ni
hpe shapraw dan ai gaw la ni hte n htap htuk nga ai ngu tsun ai,
num/la hkrang galai kau nna, num shada,
la shada da tsawra hkat ai ni a mabyin masa hpe
mung n ra sharawng ai kumla, arawn a lai ni
rai nga ai.

Ya na zawn shani shagu
mu mada
nga ai shinggyim nauna
ginhka ai hpunda ni hpe sadi maja let n
tsun hkrup,
n galaw hkrup na matu sadi
nna shinggyim masha ni
a n bung ai shai hkat ai
lam ni hpe
hkungga ya ga law.

တၢ်ရ့လိာ်ဘၣ်ထွဲနီၣ်ထိၣ်

လၢမုၢ်ဆွ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတဖၣ်

တၢ်ရ့လိၥ်ဘၣ်ထွဲအနီၣ်ထိၣ်န့ၣ်
မ့ၢ်တၢ်ရ့လိၥ်ဘၣ်ထွဲအတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအပၥ်ဖျါထီၣ်
ပှၤတဂၤဘၣ်တဂၤအတၢ်မုၢ်လၢ်
လၢတဘၣ်တၢ်ကွဲးဃၥ်အသးလၢမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ.
နီၣ်ထိၣ်ဒ်သိးအံၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ညီနုၥ်လၢမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤ
လၢအထိၣ်တဲၥ် တၢ်ပၥ်သူၣ်ပၥ်သး,
တၢ်ဆၢထၢၣ်ဆ့ၣ်နီၤ, တၢ်လဲၤကွ့ၤဖံးမၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
တၢ်အဒိတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် - တၢ်ဘ့ၣ်လီၤခီၣ်ဖံးလၢဟံၣ်ပူၤ,
တၢ်စံးကတိၤဘၣ်ထွဲပှၤဂၤလၢတၢ်ယူးယီၣ်ပူၤ,
တၢ်ကတိၤစံးဘျုးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤနီၤန့ၣ် လၢပဝဲပဂီၢ်
မ့ၢ်ဒ်တၢ်ညီနုၥ်အသိးဘၣ်ဆၣ်
ပကြၢးဆိကမိၣ်လီၤတံၢ်ဒီးသံကွၢ်လီၤပသးလၢ
မ့ၢ်ပတၢ်မၤန့ၣ်
ကဲထီၣ်တၢ်လၢပှၤဂၤအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်ဘၣ်ဟ့ၣ်တၢ်အဒိန့ၣ်

မိၢ်ပၢ်ဟ့ၣ်တၢ်သဘျ့ဆူ ဖိခွါအါန့ၢ်ဒံးဖိမုၣ်,
ဖဲပိဉ်မုၣ်, ဖိသၣ်မုၣ်တဂၤ ဘၣ်တၢ်မၤတံၢ်တၢ်အီၤလၢ မုၣ်ခွါသွံၣ်ထံးတကပၤန့ၣ်
ပှၤတဝၢဖိတဖၣ် ကတိၤဒုၣ်ဒွဲၣ်စံးအါ
အဝဲအတၢ်ကူတၢ်သိးဒီးတၢ်ဖံးတၢ်မၤတဖၣ် အဆိကတၢၢ်လီၤ.
(တၢ်ပဉ်တၢ်ကမၣ်လၢပှၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဂၤ Victim)
တၢ်စံးကတိၤတဖၣ်လၢ
တၢ်ဟီၣ်တၢ်ယၢၤန့ၣ်တမ့ၢ်ပိဉ်ခွါတဂၤအတၢ်မၤဘၣ်,
တၢ်ပဉ်ဖျါထီၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ၣ် တမ့ၢ်ပိဉ်ခွါ အတၢ်မၤဘၣ်,
တၢ်ဖံးမၤပဉ်သးလၢအပဉ်ဖျါထီၣ် တၢ်တအဲၣ်ဒိး
ပှၤလၢအဆီတလဲမုၣ်ခွါအတၢ်မ့ၢ်တၢ်/ ပှၤလၢအအဲၣ်မုၣ်ကဒဲကဒဲ,
ခွါကဒဲကဒဲတဖၣ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ် န့ၣ်လီၤ.

နီၣ်ထိၣ်လၢအကွၢ်တလီၤတၢ်ရ့လိာ်ဖံးမၤ
လၢပထံၣ်ဘၣ်မုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤဒ်သိးအံၤတဖၣ်နှၣ်
ပကြၢးပာ်သူၣ်ပာ်သးဒီး ပလီၢ်ပသးဒ်သိး
ပသုတစံးကတိၤ, မၤဘၣ်အီၤ,
ဒီးပကပာ်ကဲသကိး ပှၤကညီအတၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢ
အလီၤဆီကိးအကလုာ်ဒဲး နှၣ်တက့ၢ်.

လွင်ႈၵၼ်ႉယူႇသဝ်းႁလႈ

ႁိုတ်းသၢင်ႈလွမ်းႁူႈၼ်းရူႈဝၼ်း

ၸွင်ႈလၼ်ႉယူႇသဝ်း

ႁိတ်းသၢင်ႈႁူၼ်းႁဝ်းပူၼ်ႈတႃႇၵမ်းငွင်ႈ

(မၢင်တီႈမၢင်လႆႈ) ၵမ်ႇတဵမ်ႈသပ်းလဵင်းဝႆႉ

ၶႆသေတႃႉၵေႃႈ

မၼ်းလႆႈႁူႉၸွမ်းလူၺ်ႈပိူၼ်ႉတီႈၶႆၶၶၼ်ႉၵေႃႈ

(ၵမ်ႇလၢတ်ၵေႃႈ တႆႈႁူႉယူႇ)။

လွင်ႈၵၢၼ်လိူဝ်း ၶႆႉ

ပဵၼ်လွင်ႈၵၢၼ်ႁိုၵ်းၵမ်ႇၶႆၶၶၼ်ႉၵေႃႈ။

ပူင်ႇတဵၵ်ႈမၼ်း လၢႆးထွတ်ႇၼဵပ်းတဵၼ်တီႈႁိူၼ်း၊

ၸွင်ႈမေႃလၢတ်တေႃႇ ပိုၼ် ပႃးယဵၼ်ႇငေႈလေႈ

လွင်ႈမေလၢတ်တွပ်ႇဝႃႈ ‘ငဵၼ်းလူမ်းတေႉၶႃႈ’

ၶႆလိူဝ်းၶၶၼ်ႉၵေႃႈ။

ၶွင်ႈတၢင်းၼမ်ႉၸငွင်ႈၼႆႉ

ပီၼ်လွင်ႈၵၢၼ်ၵိုၵ်းၵမ်ႉ,ၵူၺ်းၼႆသေတႃႇၵေႃး၊

ၵွပ်ႈပိူဝ်ႈတၢင်းၶိုတ်းသၢင်ႈၶၢဝ်း လႄႈ

ၵူၼ်းတၢင်ႇ,ၵေႃႉတေမီးၼမ်ႉလႆႈႁူႉ,ၵိူဝ်ႉၶိူဝ် ၼႆၵူၼ်ႉတူၺ်းသေ

လူဝ်ႇ,ထၢမ်တူဝ်လဝ်ႁဝ်,ၵေႃး။

ပေႃးတေပၼ်ပူင်ႇတႅၵ်ႈမၼ်ႈၼႆႈလိုင်

ၵေႃႉပဵၼ်ပေႃးဢမ်ႈၼႆႉ ပၼ်လွင်ႈလွတ်လႅဝ်းတီႈလုၵ်ႈလႆး
လိူဝ်သေလုၵ်ႈယိင်း၊
ပေႃးဝႃႈၵူၼ်းယိင်းၵေႃႉ ၼိူင်ႈလႆထူပ်းလႃး
လွင်ႈၵၢၼ်ပိူၼ်လႆႈသီႇၵေႉသေႉသင်ႇလေႈ
လႆၵၢဝ်လိုဝ်ႈသိုင်လုႉၼႆလိူင်၊ ၵူၼ်းၼႆးပွၵ်ႉၼႆး
ဝၼ်ႈၶဝ်လိူဝ်းၼၼ်ႉတေဝႃႈ
‘ၵွပ်ႈပိူဝ်ႈမၼ်းၼၢင်းၵၢမ်ႇမေႃယူႇမေႃၵိၼ်လေႇ’
တေဝႃႈၼႆၵွၼ်တၢင်း။ လႆႈတုၵ်း ၼမ်ႉႁူၼမ်ႉတႃ လေႈ
လွင်ႈမွၵ်ႇလၢတ်ႈၵွၵ်ႇၶေႃႈၵႂၢမ်းၵၢင်လိူဝ်ၼၼ်ႉၵေႃႈ
မၼ်းၵၢမ်ႇလႅပ်ႈတင်းၵူၼ်းလႆး
ၼႆသေ ယဝ်ႉ ၵၢမ်ႇႁူႉပွင်ႇထိုင်ပၼ်လွင်ႈလႅၵ်ႇလႆႃၵူၼ်းယိင်း
ၵူၼ်းလႆးလိူဝ်းၼၼ်ႉယဝ်ႉ။

ႁွပ်ႈပိူဝ်ႈၼႆလေႈ လူဝ်ႇၸေႃင်ႉ
သတိသေလေႈ
ၼင်ႇႁိုဝ်တေၵမ်လႆႈလၢတ်ႈလွင်ႈ
တၢင်းယူပ်ႈယွမ်းပိုၼ်ႈလေႈ
လွင်ႈတႅပ်းတတ်းၵၢင်လႆၼၼ်ႉ ၵေႃႈ။

နိစိုင်တွိနီကျဖြိုက်တော

လူမှုခွဲခြားမှုစံနှုန်းတိ

လူမှုရေးစံနှုန်းတီဇော် တစ်ချို့အခြေအနေတီမှာ
လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ မျှော်လင့်ထားရေအရာကို
သတ်မှတ်ဖော်ပြရေ ရှီးသားထားခြင်းမရှိရေ
လူမှုရေးစည်းမျဉ်းတီပဲ ဖြိုက်ပါရေ။
အေပိုင်မျိုးစံနှုန်းတီဇော် နီစိုင်ဘဝမှာ ပုံမှန်သာမန်လို့ဆိုရေ
အပြုအမူ၊ အနီအထိုင်တီကို တိုင်းတာရေအရာဖြိုက်ပါရေ။
ဥပမာပြောရဖို့ဆိုကေ အိမ်မှာ ဖိနပ်ချွတ်ခြင်း၊
တခြားလူကိုယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံခြင်း၊
ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခြင်း
အစရှိသည့်တီပဲ ဖြိုက်ပါရေ။

တစ်ချို့အရာတိစော် ကိုယ့်အတွက်
ပုံမှန်သာမန်လို့ ထင်ရကေလေ့
ကိုယ်၏အပြုအမူက တခြားလူကို
ဇာပိုင်မျိုးခံစားလားစီရဖို့လဲဆိုစော်ကို
သတိတရနဲ့စဥ်းစားပြီးကေ
ကိုယ့်ကိုကိုယ် မီးကြည့်သင့်ပါရေ။

ဥပမာပီးရဖို့ဆိုကေ

မိဘတိက သားကို သမီးတိထက် လွတ်လပ်ခွင့်ပိုပီးစော်မျိုး၊
မမှာ့ချေ/အမျိုးသမီးတစ်ဦးမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရကေ
ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတိစော် ယင်းမမှာ့ချေ/ယင်းအမျိုးသမီး၏
ဝတ်ဆင်ပုံနန့် အပြုအမူကို အရင်ဝေဖန်ကတ်ပါရေ (Victim ကို အပြစ်တင်ခြင်း)၊
ယောကျ်ားချေတစ်ယောက် ငိုစော်စော် ယောကျ်ားတစ်ယောက်၏
အလုပ်မဟုတ်ဆိုပနာ ပြောစာတိ ၊ စိတ်ခံစားချက်ကို
ပြစော်စော် ယောကျ်ားဆန်စော်မဟုတ်ဆိုပနာ ပြောစာတိ ၊
လိင်ပြောင်း/လိင်တူချစ်သူတိ၏ ဖြိုက်တည်မှုကိုလေ့ မလိုလားရေ
အပြုအမူတိပဲဖြိုက်ပါရေ။

အခုလိုမျိုး နေ့စဉ်တွေ့နေကျဖြစ်တဲ့
လူမှုရေးခွဲခြားတဲ့ စံနှုန်းတွေကို
သတိထားပြီးတော့ မပြောမိ၊
မပြုမူမိအောင် ဆင်ခြင်ကြရင်းနဲ့
လူသားတို့ရဲ့ မတူညီကွဲပြားတဲ့
ဖြစ်တည်မှုတိုင်းကို
လေးစားပေးကြရအောင်ပါ။