

နေ့စဉ်တွေ့နေကြဖြစ်တဲ့



လူမှုခွဲခြားမှုစံနှုန်းများ



လူမှုရေးစံနှုန်းတွေဟာ  
 အချို့သောအခြေအနေများတွင်  
 လူတစ်ဦးချင်းစီ၏မျှော်လင့်ထားသည့်အရာကို  
 သတ်မှတ်ဖော်ပြတဲ့ ရေးသားထားခြင်းမရှိတဲ့  
 လူမှုရေးစည်းမျဉ်းတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။  
 ဒီလိုမျိုးစံနှုန်းတွေဟာ နေ့စဉ်ဘဝမှာ  
 ပုံမှန်သာမန်လိုဆိုတဲ့ အပြုအမူ၊  
 အနေအထိုင်တို့ကို  
 တိုင်းတာတဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။  
 ဥပမာပြောရမယ်ဆိုရင်  
 အိမ်မှာ ပိနပ်ချွတ်ခြင်း၊  
 အခြားသူကို ယဉ်ကျေးစွာ ဆက်ဆံခြင်း၊  
 ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခြင်း  
 အစရှိသည်တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

အချို့အရာတွေဟာ 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/လိင်တူချစ်သူမျှတို့ရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကိုလည်း  
မလိုလားသော အပြုအမူတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

၆၆

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

၅၅

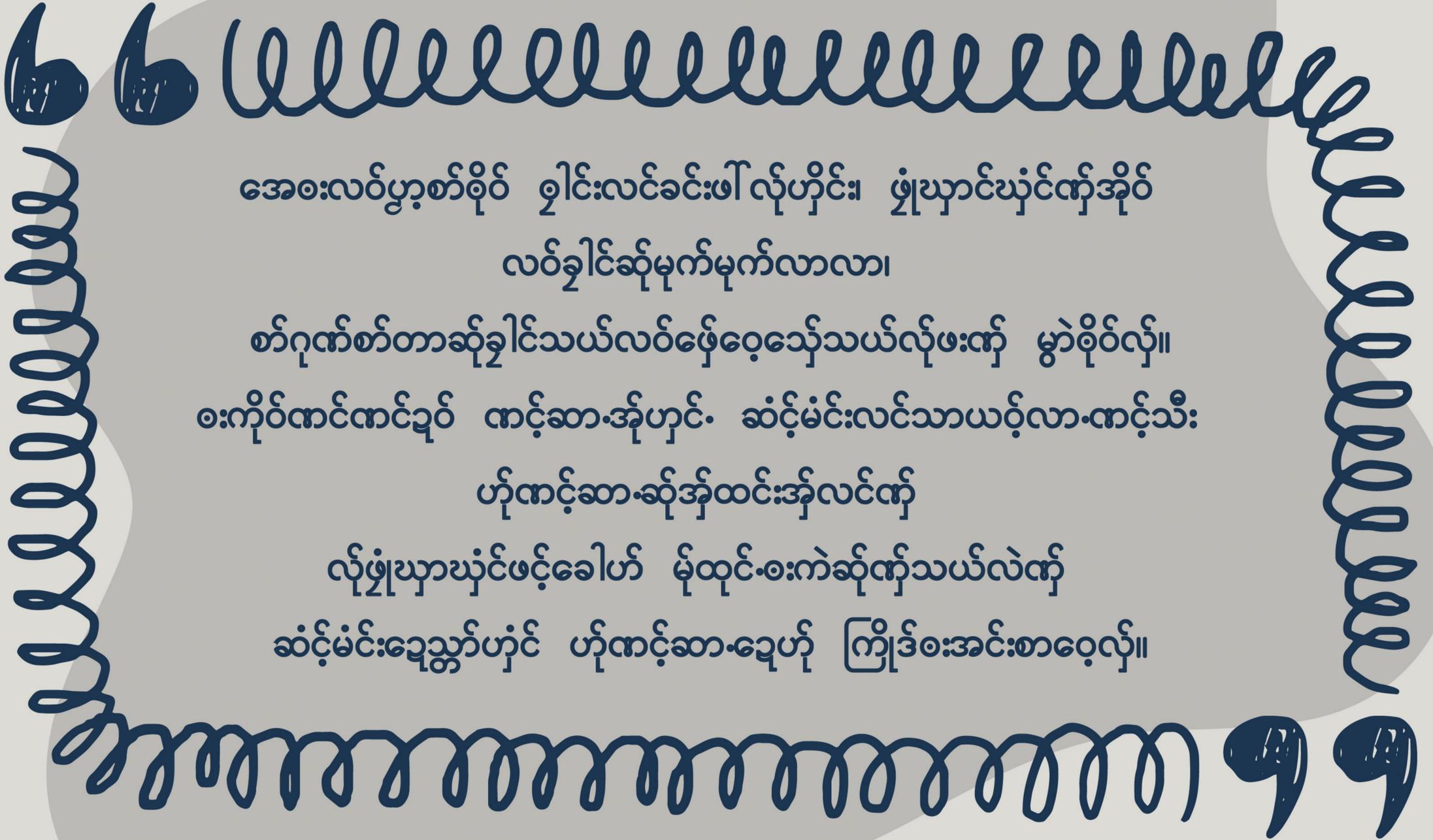
# သူ့စားကိုဝင်တီရဲ



ကင်ဖါလင်ဆင့်သာမ္မိဟ်ဆိုင်ထောတ်ကောင်းလှ်ဖး

”

မ္မိဟ်ဆၢထောတ်ကောင်းသယ်ယိုဝ်  
ဆၢအံၤသားကင်ကင်ဖိုင်  
မ္မိဟ်ကိုင်ဟ့ၤဒေသီးဝေ  
အံၤဆၢမူလၢအံၤသယ်ကံၤ မာကောင်းကဲပျာဝေ  
ကော်ကောင်းလင်သာလှ်အံၤ  
မွဲစးဆာ်ဒေမ္မိဟ်ပွံၤသယ်ကံၤလှ်။  
ဆၢထောတ်ကောင်းဝေယိုဝ်သိုဝ်ကံၤ လှ်အံၤကျးမူကီဖိုင်  
ဝေအံၤထင်းအံၤလင်အံၤတိုင်သိုဝ် ဆၢအံၤထင်းအံၤလင်သယ်ကံၤ  
မွဲထောတ်ကောင်းထးဝေဆၢလှ်မိုင်လှ်။



အေးလပ်ပွဲစာစိုဝ် ဝှိုင်းလင်ခင်းဖါလိုဟိုင်း၊ ဖွံ့ဃှာင်ဃှိုင်းကိုအိုဝ်  
လင်ခိုင်းဆိုမုက်မုက်လာလာ၊

စာဂုဏ်စာတာဆိုခိုင်းသယ်လပ်ဖေ့ဝေ့သေ့သယ်လိုဖးကို မွဲခိုဝ်လို။  
ဝးကိုဝ်ကင်ကင်ခိုဝ် ကာင့်ဆာအိုဟှိုင်း ဆံင့်မင်းလင်သာယာဝ်လာကာင့်သီး  
ဟိုကာင့်ဆာဆိုအိုထင်းအိုလင်ကို

လိုဖွံ့ဃှာဃှိုင်းဖင့်ခေါဟ် မိုထုင်ဝးကဲဆိုကိုသယ်လဲကို  
ဆံင့်မင်းခေ့သှာ်ဟှိုင်း ဟိုကာင့်ဆာခေ့ဟို ကြိုဒ်ဝးအင်းစာဝေ့လို။

# အေးလပ်ပွာလင် ချေအိုချင်စာစိုဝ်

မေါင်ဖါသယ်သီးယိုဝ် အိုသီးဖေါဟ်ခွါဏ် ဖှေလင့်သီးဝေ့ဆိုပွယ်တဝ်အးဏါင်းအိုသီးဖေါဟ်မူးသယ်၊  
ဟ်မူးလိုဟာဏ် ဝးဆာင့်ချေလိုင်ဏ်  
အေးထုင်ဝေ့ဆိုမာပါပုဂ်သာအိုဝ် ဏါင်ဃိုင်မ္ဗိဟ်အိုဖူအိုချင်ဖိုင်မ္ဗိဟ်သယ်ဏ်  
လိုအိုဝေ့ကံင်သိုဝ်ကုယိုင့်ထင်းသာချေ  
ဆိုအိုထင်းအိုလင်ဏ် အိုဝီထုက်အင်းဏင်ခိုင်ဖာသီးဝေ့ချေလို  
(အိုကေ့ဝေ့ Victim ဆိုမး)၊ ဟ်ခွါသယ်ဏ်အိုဝ် ဆိုဟင်းယိုဝ်  
မွဲဟ်ခွါလိုဟာအိုဆိုမာလိုမွဲဏ် လဝ်ထင်းဆို၊  
ချုဂ်ဏဲလင်သာဆိုထုင်ယိုဝ် မွဲဟ်ခွါကျိုင်ကျိုင်လိုမွဲဝးဏ် လဝ်ထင်းဆို၊  
လိုင်အင်းလယ်သာ/လိုင်မဝ်မှိုထိုင်ဆိုအဲသယ်ဝေ့ ဆိုကဲထင်းလိုဖးဏ်သီး မာလိုကဲဝေ့  
ဆိုအိုထင်းအိုလင်သယ်သီးဏ်မွဲစိုဝ်လှ်။

၆၆

စေ့ယိုင်သိုဝ် ခူးစးကိုဝ်ဏီဇေ

ကါင်ဖါလင်ဆင့်သာမ္မိဟ်ဆုံထောတ်ဏါင်းသယ်ဏ်

အုံကော်ဖျေ့ဍုတ်ဟုံင် စေလိုလဝ်မး၊ လိုမာမးစးသိုဝ်

ချုက်ထးလင်သာဟုံင် မ္မိဟ်သယ်ဝေ့ လိုစးခိုင်လင်ဆင့်သာ

ဆုံကဲထင်းသယ်လိုဖးဏ် ယုက်ယာန်းဖျေ့စးလာဆတ်။

၅၅

**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.

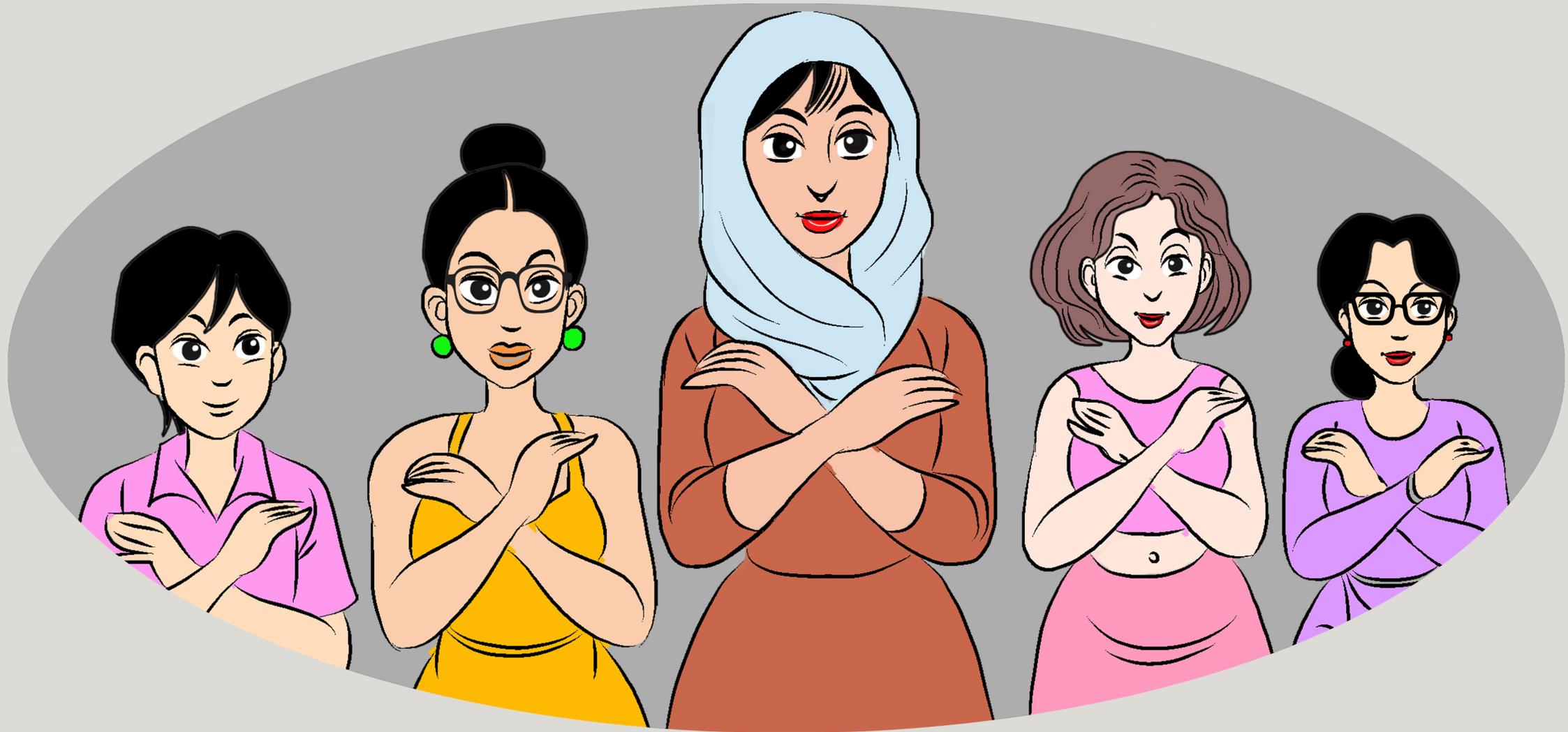




Ya na zawn shani shagu  
mu mada  
nga ai shinggyim nauna  
ginhka ai hpunda ni hpe sadi maja let n  
tsun hkrup,  
n galaw hkrup na matu sadi  
nna shinggyim masha ni  
a n bung ai shai hkat ai  
lam ni hpe  
hkungga ya ga law.



တၢ်ရဲလိၣ်ဘၣ်ထွဲနီၣ်ထီၣ်



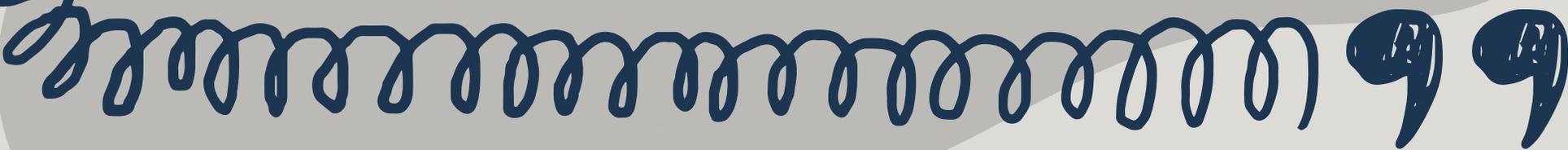
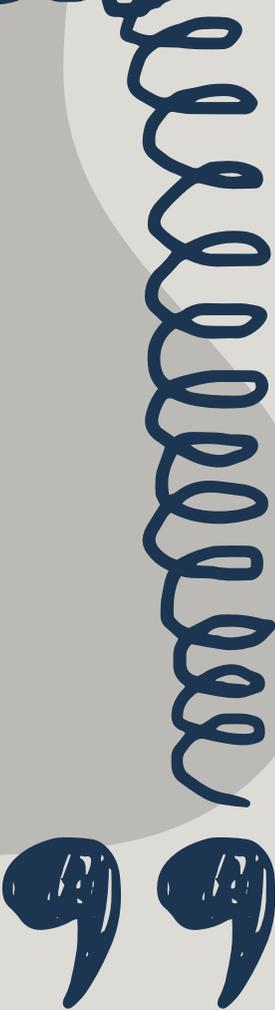
လၢမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤတဖၣ်

”

တၢ်ရူၤလိာ်ဘၣ်ထွဲအနီၣ်ထီၣ်န့ၣ်  
 မ့ၢ်တၢ်ရူၤလိာ်ဘၣ်ထွဲအတၢ်သိၣ်တၢ်သီလၢအပၣ်ဖျါထီၣ်  
 ပုၤတၢ်ဘၣ်တၢ်အတၢ်မုၢ်လၢ  
 လၢတဘၣ်တၢ်ကွဲးဃာ်အသးလၢမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤန့ၣ်လီၤ.  
 နီၣ်ထီၣ်ဒ်သိးအံၤတဖၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်ညီၣ်န့ၣ်လၢမုၢ်ဆ့ၣ်မုၢ်ဂီၤ  
 လၢအထီၣ်တဲာ် တၢ်ပၣ်သ့ၣ်ပၣ်သး,  
 တၢ်ဆၢထၢၣ်ဆ့ၣ်နီၤ, တၢ်လဲၤကွၢ်ဖဲးမၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.  
 တၢ်အဒိတဖၣ် ဒ်အမ့ၢ် - တၢ်ဘၣ်လီၤခိၣ်ဖဲးလၢဟံၣ်ပူၤ,  
 တၢ်စံးကတိၤဘၣ်ထွဲပုၤဂၤလၢတၢ်ယူးယီၣ်ပူၤ,  
 တၢ်ကတိၤစံးဘျူးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဂ့ၢ်တနီၤနီၤန့ၣ် လၢပဝဲပဂီၢ်  
 မ့ၢ်ဒ်တၢ်ညီန့ၣ်အသိးဘၣ်ဆၣ်  
 ပကြၢးဆိကမိၣ်လီၤတံၢ်ဒီးသံကွၢ်လီၤပသးလၢ  
 မ့ၢ်ပတၢ်မၤန့ၣ်  
 ကဲထီၣ်တၢ်လၢပုၤဂၤအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်လီၤ.



# မှီဘန်ဟ့ဉ်တၢ်အဒိန့ဉ်

မိၢ်ပၢ်ဟ့ဉ်တၢ်သဘူဆူ ဖိခွါအါန့ၢ်ဒိးဖိမုဉ်,  
ဖဲပိၣ်မုဉ်, ဖိသၢ်မုဉ်တဂၤ ဘၣ်တၢ်မၤတံၢ်တၢ်အီၤလၢ မုဉ်ခွါသွံဉ်ထံးတကပၤန့ဉ်

ပုၤတဝါဖိတဖၣ် ကတိၤဒုဉ်ဒွဲဉ်စံးအါ  
အဝဲအတၢ်ကူတၢ်သိးဒီးတၢ်ဖိးတၢ်မၤတဖၣ် အဆိကတၢ်လီၤ.

(တၢ်ပၣ်တၢ်ကမၣ်လၢပုၤတူၢ်ဘၣ်တၢ်တဂၤ Victim)

တၢ်စံးကတိၤတဖၣ်လၢ

တၢ်ဟီဉ်တၢ်ယၤန့ဉ်တမ့ၢ်ပိၣ်ခွါတဂၤအတၢ်မၤဘၣ်,  
တၢ်ပၣ်ဖျါထီဉ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်န့ဉ် တမ့ၢ်ပိၣ်ခွါ အတၢ်မၤဘၣ်,

တၢ်ဖိးမၤပၣ်သးလၢအပၣ်ဖျါထီဉ် တၢ်တအဲဉ်ဒိး

ပုၤလၢအဆိတလဲမုဉ်ခွါအတၢ်မ့ၢ်တၢ်/ ပုၤလၢအအဲဉ်မုဉ်ကဒဲကဒဲ,  
ခွါကဒဲကဒဲတဖၣ်အတၢ်မ့ၢ်တၢ် န့ဉ်လီၤ.

၆၆

နိဉ်ထိဉ်လၢအကွၢ်တလီၤတၢ်ရ့ၤလိာ်ဖံးမၤ  
လၢပထံဉ်ဘဉ်မုၢ်ဆ့ဉ်မုၢ်ဂီၤဒ်သိးအံၤတဖဉ်န့ဉ်  
ပကြးပဉ်သ့ဉ်ပဉ်သးဒီး ပလီၢ်ပသးဒ်သိး  
ပသုတစံးကတိၤ, မၤဘဉ်အီၤ,  
ဒီးပကပဉ်ကဲသကိး ပုၤကညီအတၢ်မ့ၢ်တၢ်လၢ  
အလီၤဆီကိးအကလုာ်ဒဲး န့ဉ်တက့ၢ်.

၅၅

လွင်းလဆံ့ယု,သဝ်းလး;



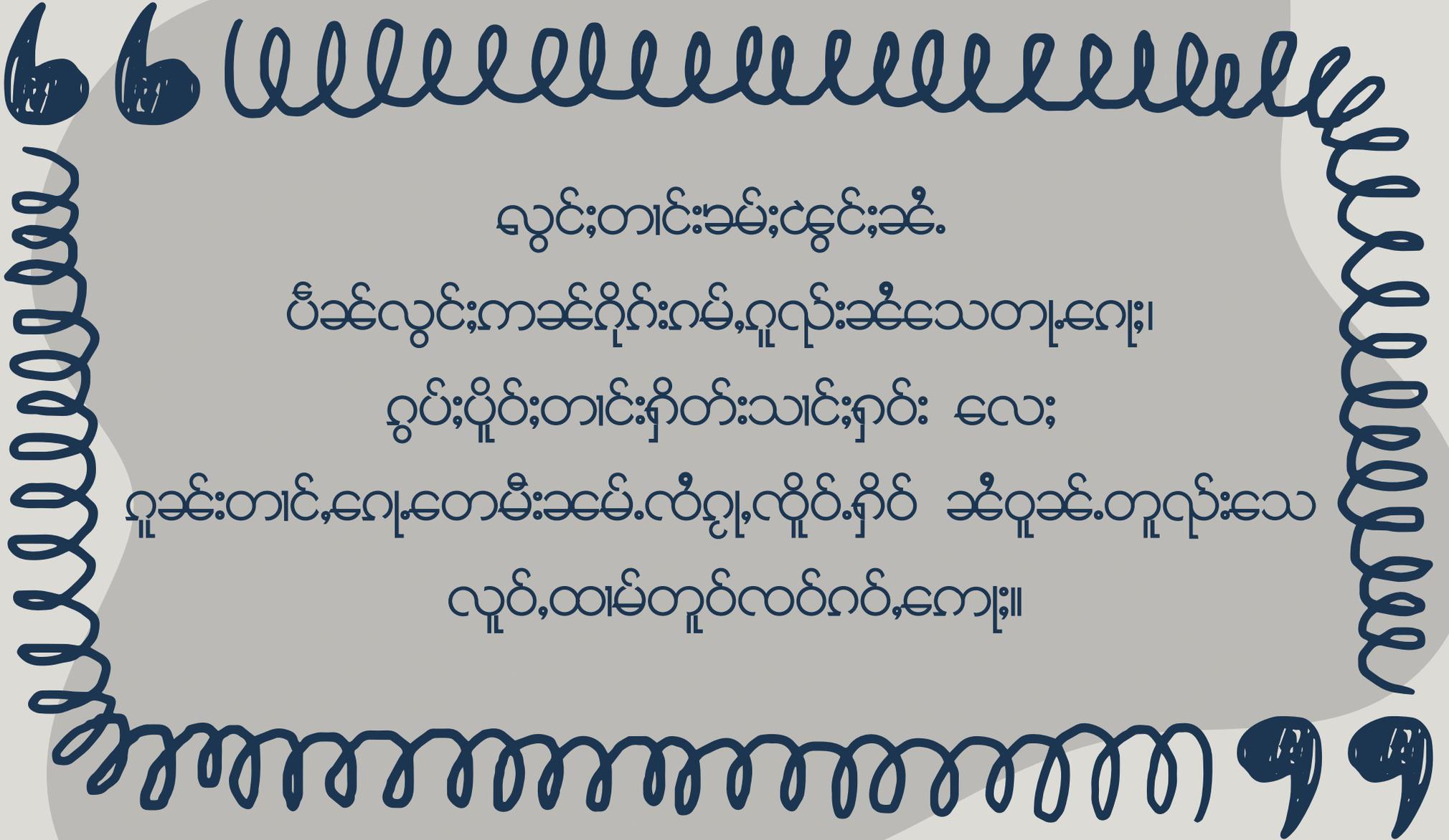
ရှိုတ်းသၢင်းလွမ်းဂွၢ်,ဆံးဂူဝ်ဆံး



လွင်းကခင်ယူသမ်း  
 ရှိတ်းသင်းဂူခင်းရှပ်းပူခင်းတုဂမ်းငွင်း  
 (မင်တီးမင်လံ) ကမ်းတံမ်းသပ်းလိင်းဝံ.

ခိသေတုဂေး  
 မခင်းလံရှုလွမ်းလူလှ်းပိုခင်တီးခိခခင်ကေး  
 (ကမ်းလါတ်ဂေး တီးရှုယူ)။

လွင်းကခင်လှိုဝ်း ခိ  
 ပီခင်လွင်းကခင်ဂိုက်ဂမ်းခိခခင်ကေး။  
 ပူင်တံက်မခင်း လီးထွတ်ခိပ်းတံခင်တီးရှိုခင်း၊  
 လွင်းမေလါတ်တေး ပိုခင် ပုယံခင်ငေးလေး  
 လွင်းမေလါတ်တွပ်ဝုး 'င်ခင်းလှိုမ်းတေးခး'  
 ခိလှိုဝ်းခခင်ကေး။



ရွင်းတင်းခမ်းငွင်းခံ့.

ပီခင်လွင်းကခင်ဂိုက်ဂမ်,ဂူလုံးခင်သေတုကေး၊

ဝှမ်းပိုဝ်းတင်းရှိုတ်းသင်းရှမ်း နေလး

ဂူခင်းတင်,ကေးတေမီးခမ်း.လံ့ဂွေ့,လိဝ်.ရှိုတ် ခင်ဂူခင်.တူလုံးသေ  
လှိုင်,ထမ်တူဝ်လဝ်ဂပ်,ကေး။

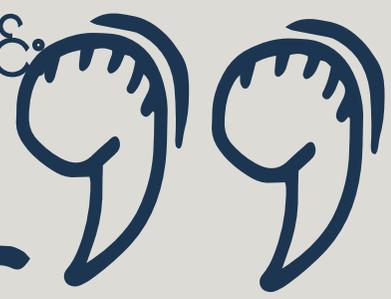
ပေးတောပခင်ပူင်,တီဂ်;မခင်း;ခင်လိုင်

ဂေ့.ပီခင်ပေး;စမ;ခင်. ပခင်လွင်း;လွတ်လိမ်း;တီး;လုဂ်;လံး  
လိုင်သေလုဂ်;ယိင်း။

ပေးဝုးဂူခင်း;ယိင်းဂေ့. ခိုင်;လံထုပ်;လုး  
လွင်း;ကခင်ပိုင်ခင်လံး;သီ,ဂေ့.သေ.သင်,လေး;  
လံကပ်လိုင်;သိုင်လု.ခင်လိုင်။ ဂူခင်း;ခင်း;ပွဂ်.ခင်း  
ဝခင်း;ခပ်လိုင်;ခခင်း.တောဝုး

‘ဝွပ်;ပိုင်;မခင်း;ခင်း;ကမ်,မေ့ယူ,မေ့ဂ်ခင်လေး,  
တောဝုးခင်ကွခင်တင်း။ လံး;တုဂ်: ခမ်း.ရှုခမ်း.တၢ လေး;  
လွင်း;မွဂ်,လာတ်;ကွဂ်,ခေး;ဂွမ်း;ဂင်လိုင်ခခင်း.ဂေ့;  
မခင်း;ကမ်,လိမ်း;တင်း;ဂူခင်း;လံး

ခင်သေ ယပ်. ကမ်,ရှု.ပွင်,ထိုင်ပခင်လွင်း;လိဂ်,လံးဂူခင်း;ယိင်း  
ဂူခင်း;လံး;လိုင်;ခခင်း.ယပ်.။



၆၆

ဣဝါးပိဝါးခါးလေး; လူဝါး,ငါးဝါး.

သတိသေးလေး;

ခါးဝါး,ခါးဝါးခါးဝါးလေး;လူဝါး;လူဝါး;

ဝါးဝါး;ယူဝါး;ယူဝါး;ပိဝါး;လေး;

လူဝါး;ဝါးဝါး;ဝါးဝါး;ဝါးဝါးလေးခါးဝါး. ဝါးဝါး။

၅၅

နိစိုင်းတို့နိကျဖြိုက်တေ



လူမှုခွဲခြားမှုစံနှုန်းတံ

”

လူမှုရေးစံနှုန်းတိတိ တစ်ချို့အခြေအနေတို့မှာ  
လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ မျှော်လင့်ထားရေးအရာကို  
သတ်မှတ်ဖော်ပြရေး ရှိသားထားခြင်းမရှိရေး  
လူမှုရေးစည်းမျဉ်းတိပဲ ဖြိုက်ပါရေး။

အေပိုင်မျိုးစံနှုန်းတိတိ နိစိုင်းဘဝမှာ ပုံမှန်သာမန်လို့ဆိုရေး  
အပြုအမူ၊ အနီအထိုင်တိကို တိုင်းတာရေးအရာဖြစ်ပါရေး။  
ဥပမာပြောရဖို့ဆိုကေ အိမ်မှာ ဖိနပ်ချွတ်ခြင်း၊  
တခြားလူကိုယဉ်ယဉ်ကျေးကျေး ဆက်ဆံခြင်း၊  
ကျေးဇူးတင်ကြောင်း ပြောခြင်း  
အစရှိသည်တိပဲ ဖြိုက်ပါရေး။



တစ်ချို့အရာတိတော် ကိုယ့်အတွက်  
 ပုံမှန်သာမန်လို့ ထင်ရကေလေ့  
 ကိုယ်၏အပြုအမူက တခြားလူကို  
 အပိုင်မျိုးခံစားလားစီရဖို့လဲဆိုတော်ကို  
 သတိတရနဲ့စဉ်းစားပြီးကေ  
 ကိုယ့်ကိုကိုယ် မီးကြည့်သင့်ပါရေ။



## ဥပမာပီးရပို့ဆိုကော

မိဘတိက သားကို သမီးတိထက် လွတ်လပ်ခွင့်ပိုပီးစော်မိပျား၊  
မမာ့ချေ/အမိပျားသမီးတစ်ဦးမှာ လိင်ပိုင်းဆိုင်ရာ နှောင့်ယှက်ခံရကော  
ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတိစော် ယင်းမမာ့ချေ/ယင်းအမိပျားသမီး၏  
ဝတ်ဆင်ပုံနဲ့ အပြုအမူကို အရင်ဝေဖန်ကတ်ပါရေ (Victim ကို အပြစ်တင်ခြင်း)၊  
ယောက်ျားချေတစ်ယောက် ငိုစော်စော် ယောက်ျားတစ်ယောက်၏  
အလုပ်မဟုတ်ဆိုပနာ ပြောစာတိ ၊ စိတ်ခံစားချက်ကို  
ပြစော်စော် ယောက်ျားဆန်စော်မဟုတ်ဆိုပနာ ပြောစာတိ ၊  
လိင်ပြောင်း/လိင်တူချစ်သူတိ၏ ဖြိုက်တည်မှုကိုလေ့ မလိုလားရေ  
အပြုအမူတိပဲဖြိုက်ပါရေ။

၆၆

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

၅၅