

သာဆုံအုံဆင်းအုံချိင်ကု

မ္ဟဲကုလဲ။

ကဆင်မပြေလမ်း  
ရပါတယ်



"သာအေယုင်း ကၢင်းဆာ.စးထာ်" အိုဝ်ယ်အိုခေါဟ်စံင်

ကၢင်းဆာ.သီးကၢၣ်အး ဟ်သၢယိုဝ်သီး ဟ်စးပါတိုင်းလာ.ကၢယံ။

အဆင်ပြေလမ်း  
ရပါတယ်



သာဆုံအုံဆင်းအုံချင့်ယိုဝ်

ဝေသိုဝ်ကင်္ဂဆာ.ဆုံအုံဆင်းအုံချင့်သိုဝ်

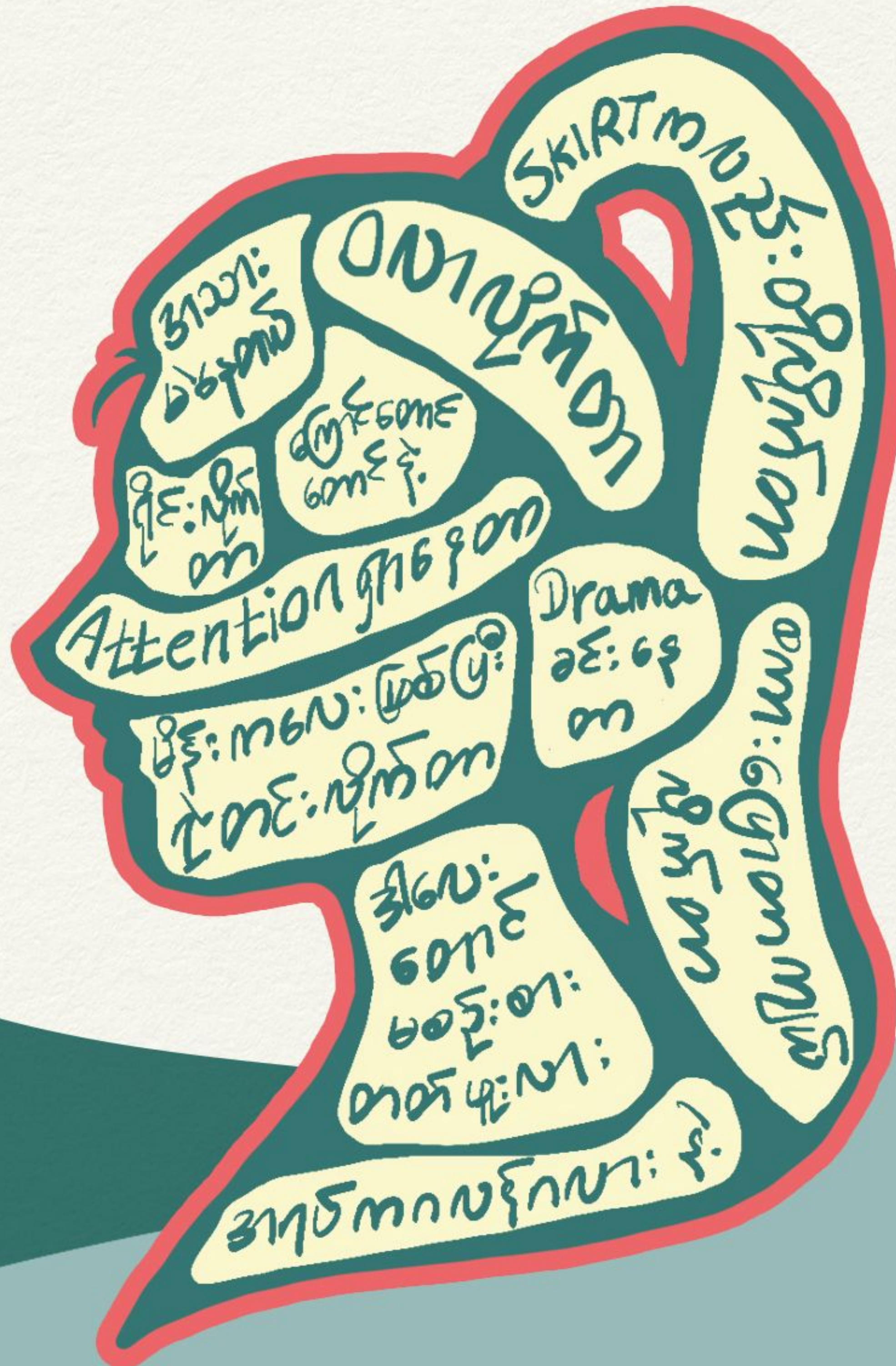
ခုးစးကဲဖင်းယောင်.ကောင်.ကဲ ဆုံလုံမိုင်မ္မာ့ဝေ့အေးလုံ။



သာဆိုအံ့ဆင်းအံ့ခါင့်ယိုဝ်

စေ့သိုဝ်ကင်္ဂဆာ.ဆိုအံ့ဆင်းအံ့ခါင့်သိုဝ်

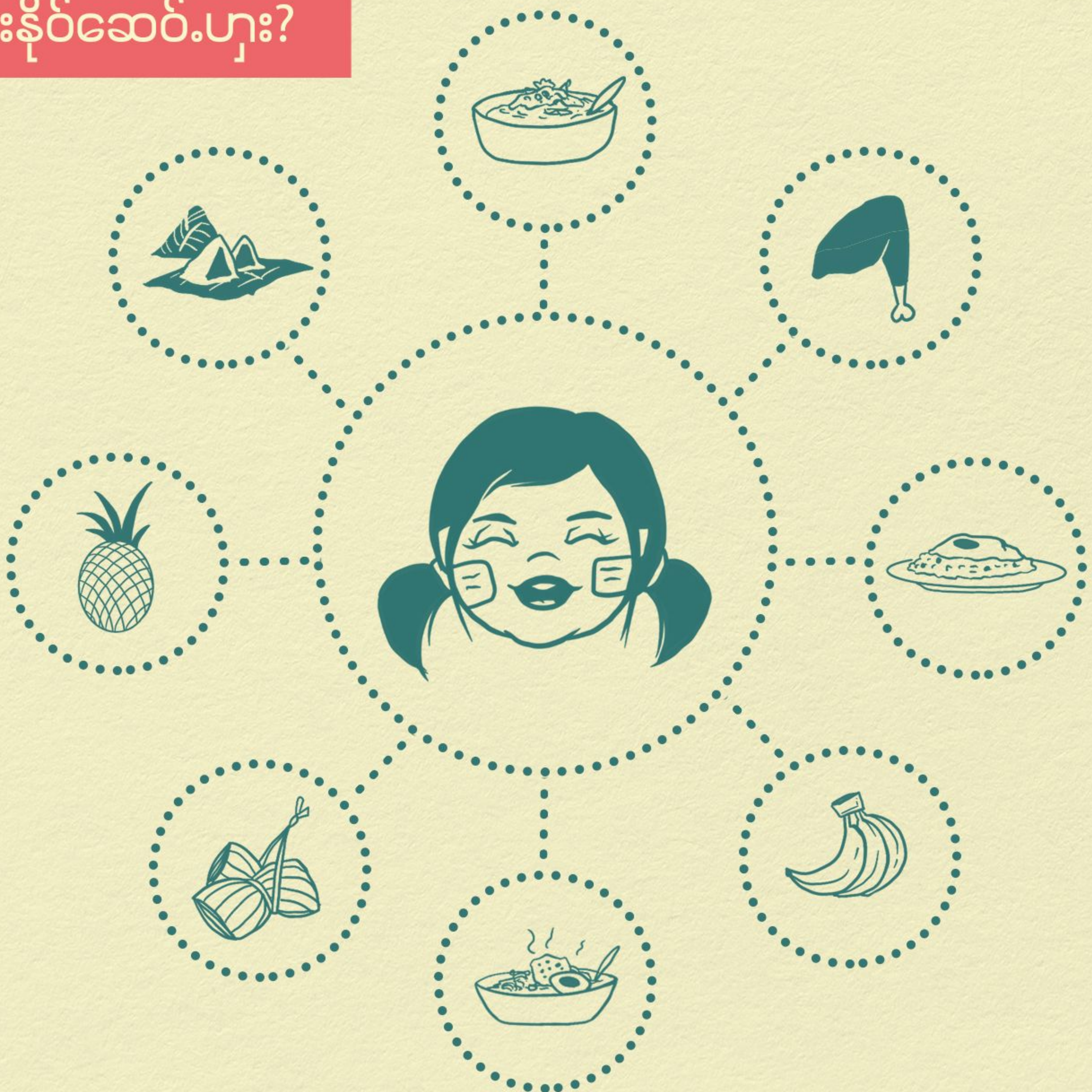
ဥးစးကဲဖင်းယောဝ်.ကောဝ်.ကဲ ဆိုလိုမိင်မ္မာ့စေ့အေးလို။



အင်းဟင်ယုဂ်ဟူး? အင်းစဆုဏ်သယ်လဲ?

ဆုအင်းဆုအင်သယ်ယိုဝ်

မွဲစးနိုဝ်ဆေဝ်.ဟူး?



မို့ဝေးဝေးဆင်.ဟူး?

ဆိုမို့ဆိုဝါဝေးတိုကောင်လင်ဟူး?

အဆင်မပြေလည်း  
ရပါတယ်



မောင့်ယှာ.ယိုဝ်သီး သို့ယာ့ဝေ့သာဆိုင်ထိုင်.သယ်ဟိုင်

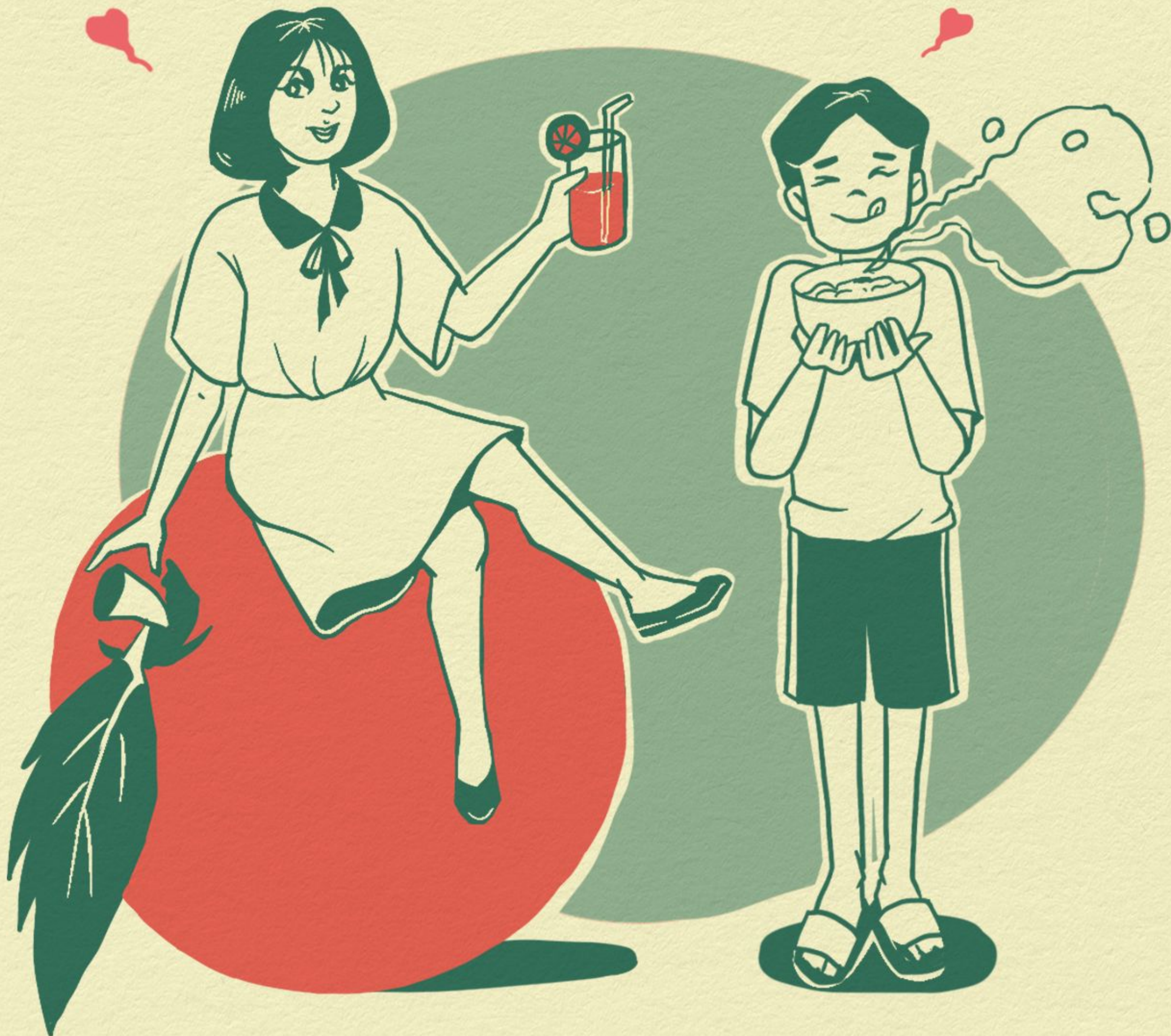
လင်ကဲပျာဝေ့ သာဆိုင်အိုင်ဆိုင်အိုင်ခိုင်ကဲ ဆေဝ်.လှိုင်။



သမာဓိအိုဆင်းအိုဘွင့် ထင်းထဝ့်ဟေ့ဝ်စးမိုကဲအိုဟုင်

ပိုကဏ့်ဆာ.ကုသီး မာစိုင်မိုကဲဝေ့ဆေဝ်.လှို။

အဆင်မပြေလည်း  
ရပါတယ်





ဆိုအင်းလယ်ထင်းသောသယ်ကွို

ဆိုထိုင်ဟူးသယ်ကွို

မိုကဲထင်းကဲစေသိုလဲ။

ဆိုအင်းလယ်ထင်းဆို	
ကီးဟုာ	တုင်ဆိုင့်



ဆိုအင်းလယ်ထင်းဆိုသယ်ကုအိုင်

လိုကုအိုင် ဝိုင်ခိုင်လော့ဆာ။



၁



မိုအင်းလယ်ထင်းခးသောဆိုသယ်ကု  
ခးလယ်မိုတင်ဟေဝ်ခးသောကု  
အင်းစာထင်လော့  
ကင်္ဂဆာ့ကုဆာ။

၃



လိုဟိုမိုကဲခးသော  
ဆိုအင်းလယ်ထင်းဆိုမိုကဲထင်းကု  
စိုဆိုင်မင်းတုင်ဆိုင်ယောင်  
မိုကဲဆေဝ်ဟူး။

၂



ခေမိုဟေဝ်အးထင်းသိုင်  
ခးလယ်မိုတင်ဟေဝ်ခးသောကု  
အင်းစာထင်လော့  
ကင်္ဂဆာ့ကုဆာ။

၃

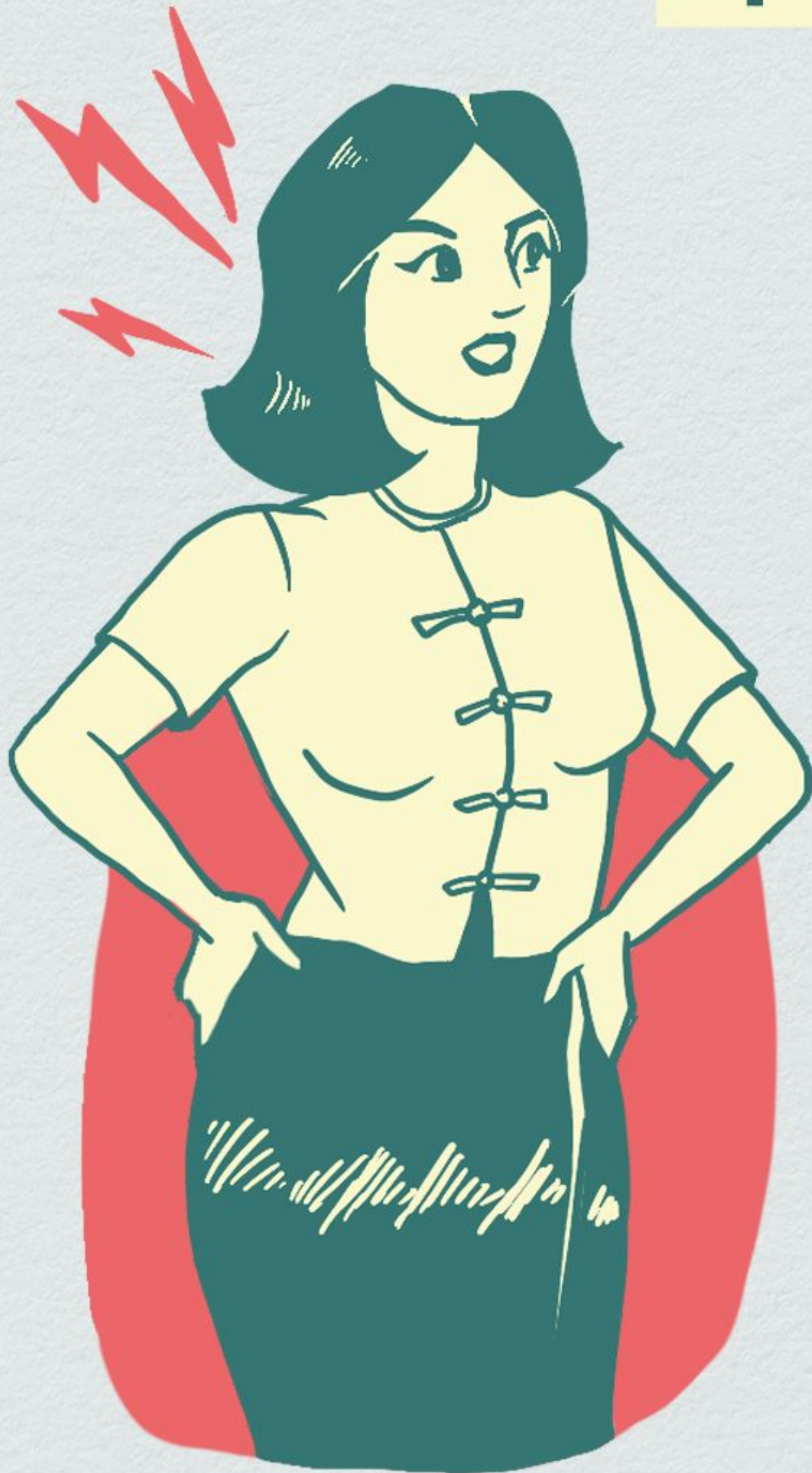


ခးဆာင်္ဂေ့  
ဆိုအင်းလယ်ထင်းဆိုကု  
မိုတင်ဆိုင်ထင်ခေသေ့လဲ။

မြိုင်အင်းလယ်ထင်းဟိုင်

အိုခိုင်

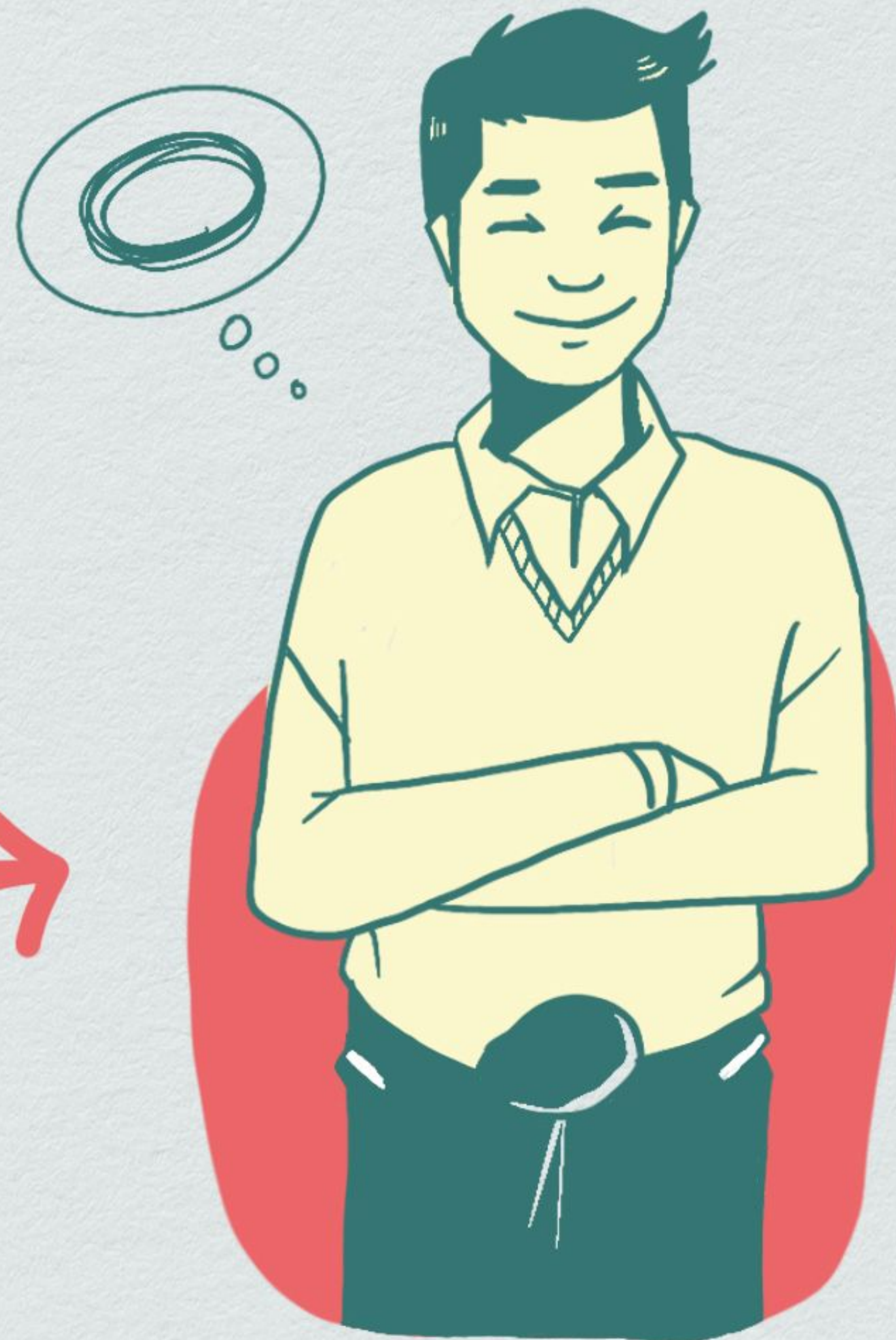
မြိုင်သာလှ်ဖး



မိုအင်းလယ်ထင်းဟင်

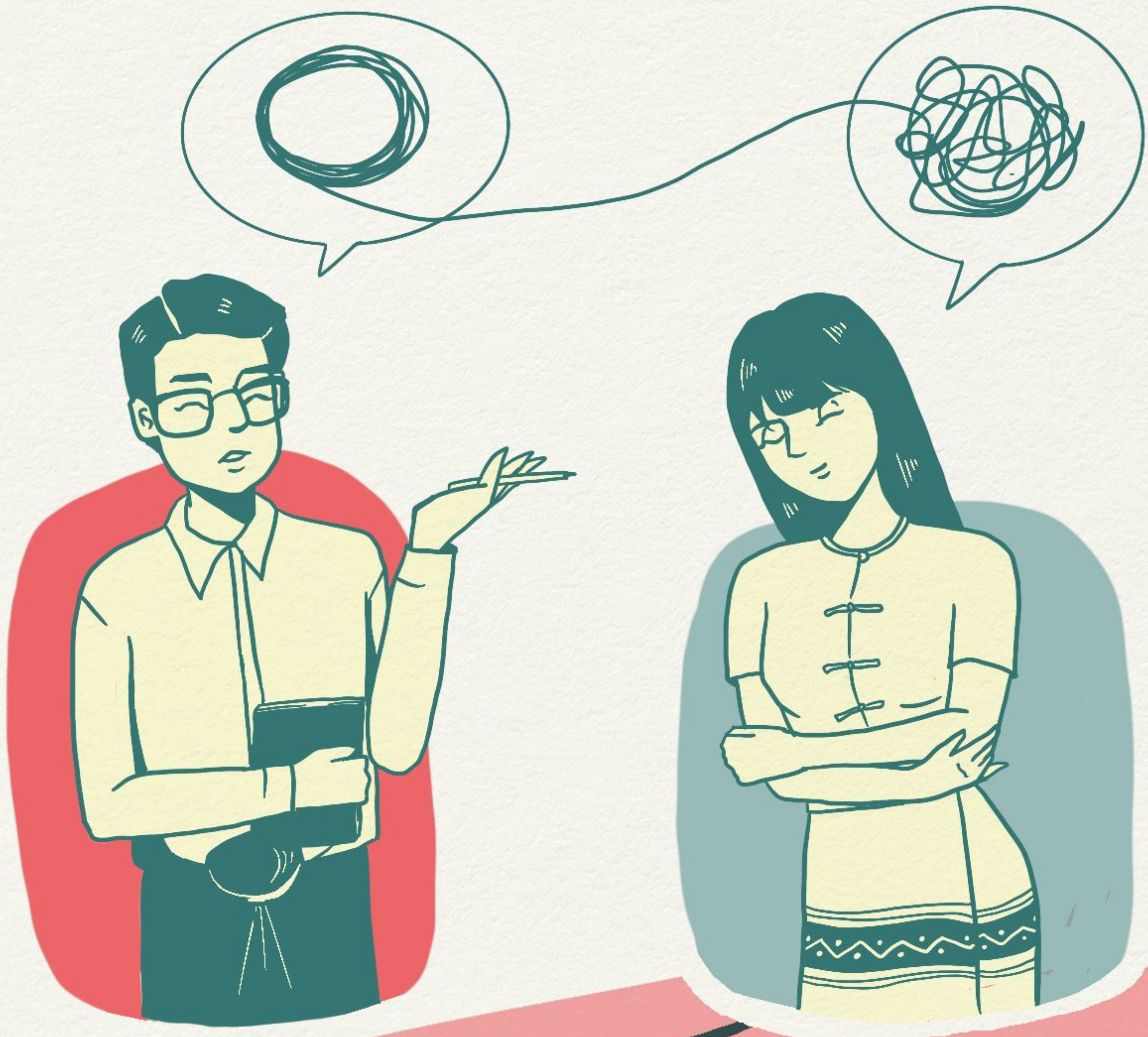
အိုခင်

ဖိုင်သာလုံဖး



# Counseling

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်  
ကွဲပြားမှုကို?



ခိုင်ကင်းချက်ဒုက္ခဒေဝ မြို့ဟ်ဆိုင်ထောင်စုဂ်ဟုင်.ယိုင်

ဟေင်ဒျာဟ်ဒေဝ စေဆိုင်အိုင်ဆိုင်ခိုင်ဟုင်.ဆိုင်ယောင်.

ပါသွိုင်အိုင်ဒေဝသိုင်ဆိုင်.လိုင်။

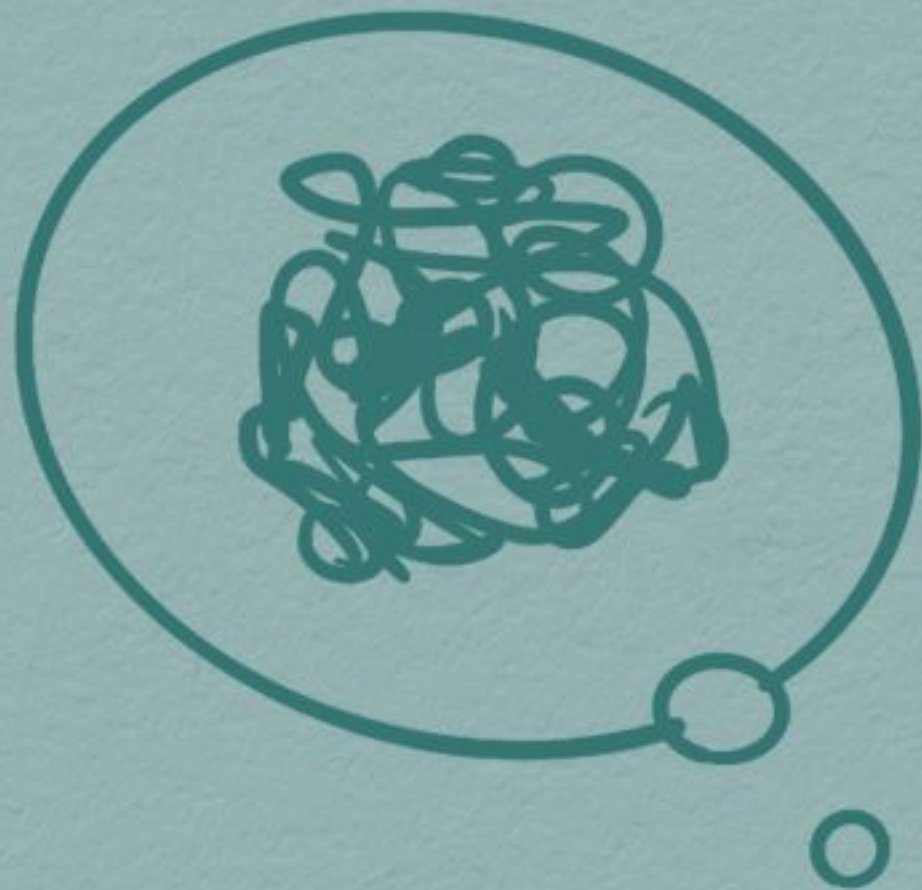
အိုင်စေလိုင်  
ရပိုင်တယ်



လုံခြုံမှုအားလုံးမရှိဘဲ တစ်ဦးတည်းနေထိုင်ရခြင်း (Isolation) အားလုံးမရှိဘဲ နေထိုင်ရခြင်း

(Isolation) အားလုံးမရှိဘဲ နေထိုင်ရခြင်း နေထိုင်ရခြင်းမရှိဘဲ နေထိုင်ရခြင်း

သက်တမ်းတိုင်းအတွက် မိမိတို့အတွက် ဆုံးရှုံးမှုများ ရှိနေပါသည်။



ကြိုဒ်မောင်ချောဟ်ဝေ့

ဗွီဟ်ဆာတွယ်ထောင်စုဂ်ဟ့ဂ်.

အဆင်မပြေလည်း  
ရပီတယ်

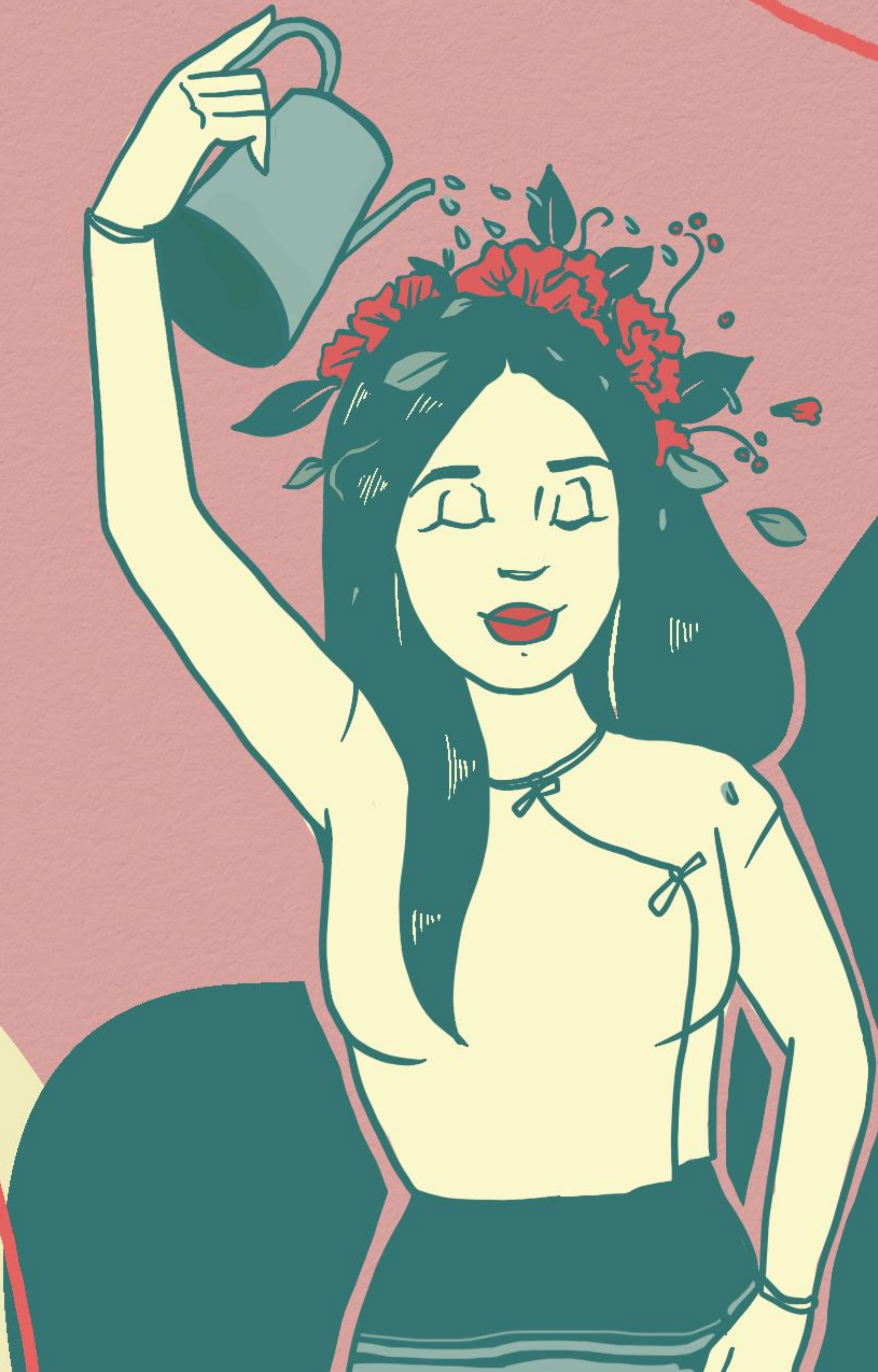




မို့ပါသန့်ထောင်ဟိုကဏ္ဍ်ဆာ။

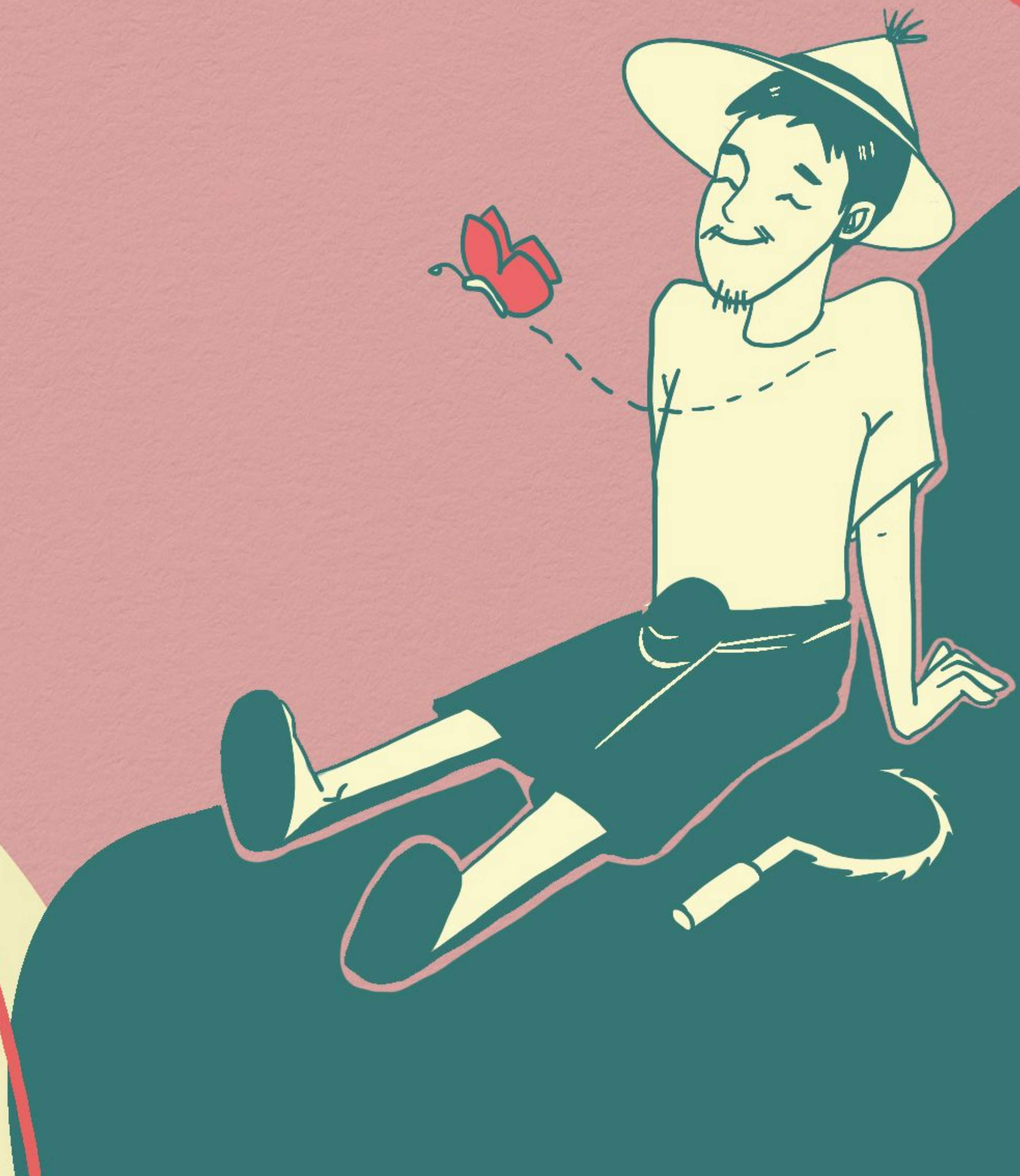
(Self-Care)

ကဏ္ဍ်အိုဝ် ဆိုအိုသမာအိုဝေ့ဆေဝ်.လှို။



ဟိုကင်းဆာ•ခွေဟာပါတိုင်းလင်သာကွို  
လိုဟာဟာင်း•လိုမွှားခဲးလှို။

“ဒေအဲးတိုကောင်ကွိုကဲးဝေ့လှို”။



ရွှေဟိုအဲဝဲဟိုဖွံ့သယ်မဝ်မိုက်  
ဟိုကဝ်ဆာ.ဆိုပါတိုက်  
မိုဝဲမာကဲဝေဝဲ။

အောင်စံပြေလမ်း  
ရပီတယ်



# ဆုံပါသန့်ကနှင့်ဆာ.ဇေ စးဆောင့်မိင်းဟ်ဆုံလှ်ဖး



အိပ်ချိန်မှန်နှင့်အိပ်ပါ။



အဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။



လက်အချက်အလက်တိုင်းကို ခွဲခြားပြီးယူပါ။



တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးဂရုစိုက်ပါ။



အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို ငြင်းပယ်ပါ။



ကိုယ်ဝါသနာပါရာနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပါ။



ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။

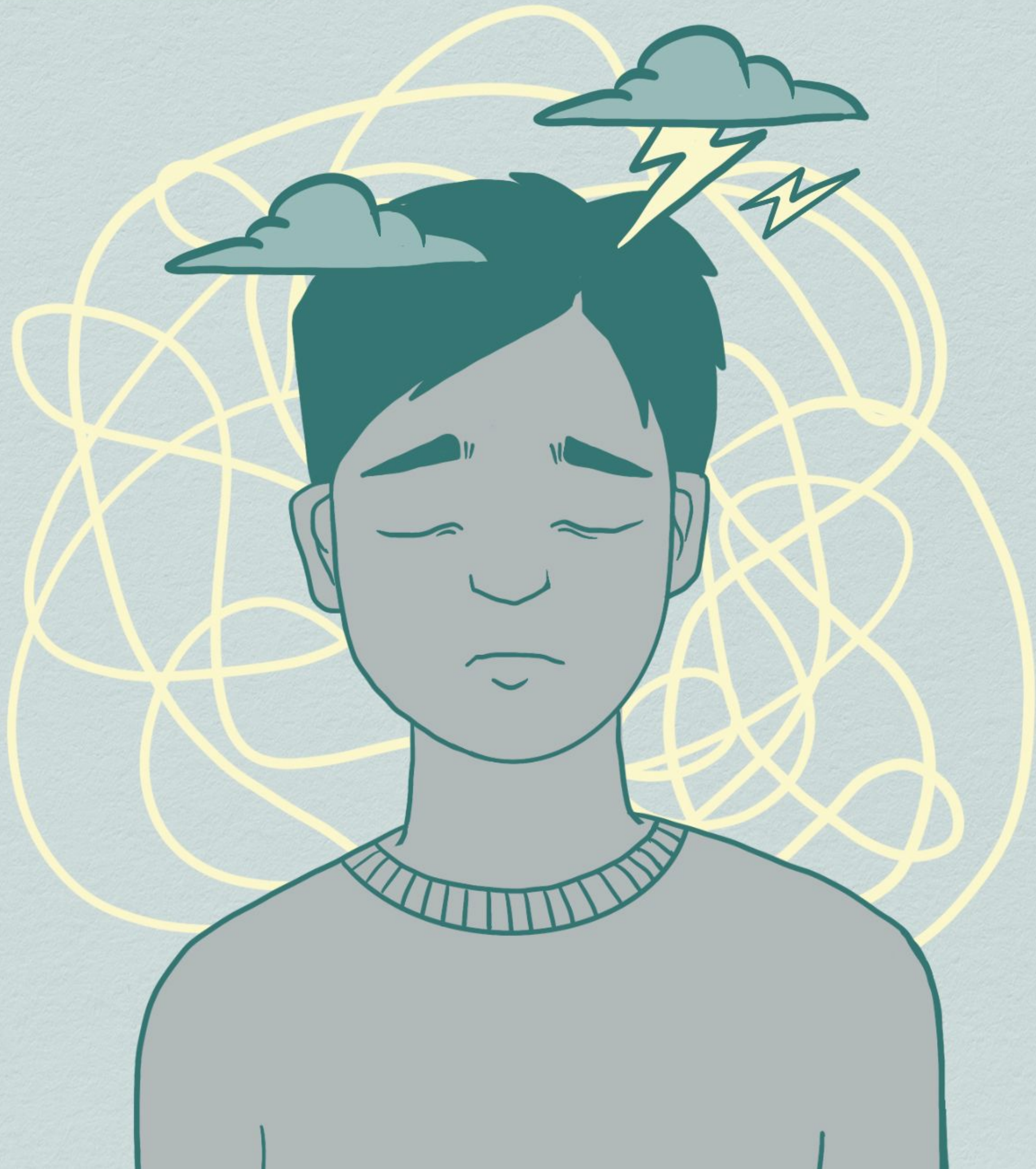


မိတအပန်းပြေစေသော ကုထုံးများကို အသုံးပြုပါ။



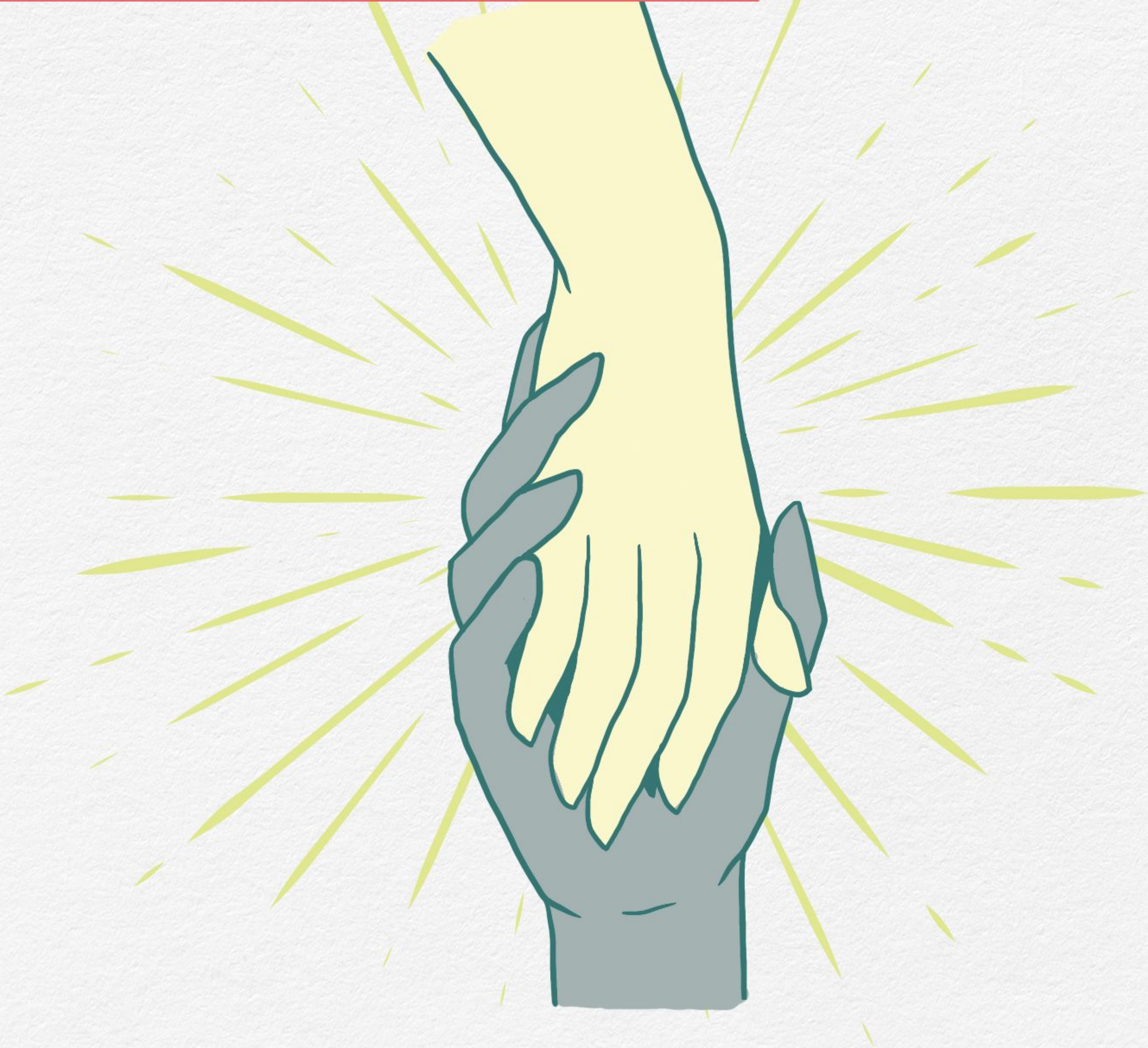
ဆိုသုဉ်းသာအုပ်ဉ္စု

ဆိုသာလင်ယှာ



သာလုက်ခွဲက်လို့ဒ်. ကာဟိုင် မှုမာသို့ လင်သာသာအို

ဗွီဟ်လုံဟူကတို လိုဝးလဝ်ဝးဆိုခိုင်လုံဖး။



အဆင်မပြေလည်း  
ရပါတယ်



ဆိုယွဲစုဂ်ဇေ  
သာဆိုအံဆိးအံခါငံ့စာင်.

1.Post 1(a)

2.Post 1(b)

3.Post 1(c)

4.Post 4(a)

5.Post 2(a)

6.Post 2(b)

7.Post 2(c)

8.Post 2(d)

9.Post 3(a)

10.Post 3(b)

11.Post 3(c)

12.Post 3(c) 2

13.Post 3(d)

14.Post 4(a)

15.Post 4(b)

16.Post 4(c)

17.Post 4(d)

18.Post 5(a)

19.Post 5(b)

20.Post 5(c)

21.Post 5(d)

22.ဝမ်းနည်းမှုနှင့်စိတ်ဓာတ်ကျခြင်း။

23. What not to say to a suicidal person

24. Addiction and Mental Health

# MENTAL HEALTH

Translation: East Poe Karen

(1)

1(a). သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အညီ မွတ်တော်လဲ။

မိမိတို့လိုဟောပြောပေး ဆေးကုသမှု နာကျင်မှုအားလုံးကို လက်ခံပေးရန်အတွက် ပါထိသိင်္ဂါ ကံတော်အိုင် ကိုင်ပေးသော သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အညီ။ ထင်ယိုင် မိလင်စားသာကံ မောင်-ဖောဟ်လုံစုဂါ၊ ထီသိင်္ဂါ၊ လင်-ကင်ဖာအိဂ္ဂါ၊ ဆိုထင်းအိုး ထင်းဖး ဆိုအိုထင်းအိုလင်သယ်ကံ မွတ်တော်လဲ။

ဆိုဟ်လင်သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အညီ မိမိတို့လိုဟောပြောကံအိုင် ဝေးဆာင့်သာကင်ဆာ- ဆိုအိုထင်းအိုလင်အိုလင်မိင်၊ ကံထင်းအိုး အိုဝယ်ဖင့်ခေါဟ် အးကင်းလဲ။ ဆိုလင် ဟယ်ဖျူ-ဟယ်ဝါ ပါထီပါသိင်္ဂါလုံမိင်လုံခါကံအိုင် တင်ဆိုင်ကူထင်ပေးဖင်ဖါ ဆိုသယ်ကံအိုင် လင်ဝေလဲ။ ဝေသိုင်ဟယ်ဝါပါထီပါသိင်္ဂါအိုင်သယ်ကံအိုင် ဟောပြောကြိုဒ်ဆိုင်မင်းလင်ခွင်မိကံဝေအိုဟင်- ကင်ဆာ-မာကေဝ်-အိုတာ အိုင်လုံထင် လုံကင်ဆာ-ကင်ဆာကံအိုင် ဟောပြောဆာ-လုံဖးကံအိုင်သီး အိုခွဲထင်ဟူးအိုဆာဟ်ဝေလဲ။

ဟုံအေလင်လုံအိုဖိုဟ်စာစိုဝ် သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အညီ မိမိတို့လိုဟောပြော ပေးဆာင့်သာကင်ဖာ လုံမိင်ဟင်-ကံအိုင် လင်ဝေလုံမွတ် လုံအိုဝေ ကင်ဆာကံအိုင်ပါထီပါသိင်္ဂါ၊ အိုအင်း၊ ဆိုင်မင်း၊ တွင်-စး၊ လင်ခွင်အိုင်သယ်၊ အိုဟင်-အိုကျင်-သယ်ကံအိုင် နက်လင်စားဆာင့်ပါယျက်ဝေ ဆိုလုံမိင်ဆေဝ်-လဲ။

(2)

1(b). “သာသနာ့အဖွဲ့အစည်း” အိုဝယ်အိုခေါဟ်စံင် ကင်ဆာ-သီးကင်ဆာအေး ဟုံသာယိုင်သီး ဟုံဝေးပါထီလင်-ကယ်။

ဟုံလင်ဆို ဆိုအိုထင်းအိုခွင်ကံအိုင် ကင်ဆာ-ဆိုအိုထင်းအိုခွင်လုံကာ သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အညီ ပါယျက်လင်ဝေလဲ။ “သာသနာ့အဖွဲ့အစည်း” ဆိုအိုင်အိုဝယ်သိုင် ကင်ဆာ-ဆိုအိုထင်းအိုခွင် ဟောပြောထင်-ဟောပြောသို့၊ သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့် အေလုံ ဟောပြောဆာစိုဝ် လုံယိုကံလုံမင်-ကံအိုင် ကင်ဆာ-ဆိုအိုထင်းအိုခွင်ကံအိုင် မိုဝေးထင်ဆေဝ်-လဲ။

အိုခွင် - သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းထင် မင်-ခိုဝ်-မင်-ခိုဝ်- ဝေးထင်-ဆာ-ကံ ခေါဟ်ယျုံးယုံသယ်၊ ဆေးအင်းလုံစေဝ်သယ်၊ သာပုံထေဝ် ဆာသယ်၊ လုံကေမူ-ကော မိုလုံကေဝ်-ဝေးသယ်ပေး ဆိုခေါဟ်-ကံတင်သယ်အိုဝေ လုံကင်ဆာ-လင်ကံအိုင် ဟယ်ကံထင်းသော်လဲ။

သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းကံ မိမိတို့လိုရုံ၊ ဘာသာလုံရုံ၊ အိုယုကံအိုထာလုံရုံ၊ မူးခွါ၊ အိုယးအိုယံင့်၊ ဟုံယုင်းသယ်ဠိ၊ ကင်ဖာ ထင်းဝေလုံအိုလဲ။ မိမိတို့လိုကံဆိုင် ပင်လဲမွတ်အိုဟော ပေးဆာင့်ဝေသော သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းကံဟောပေးဆေဝ်-လဲ။

သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အညီ ဟောပြောကြိုဒ်ဝေ ဆိုင်မင်းလင်ခွင် ပါထီပါသိင်္ဂါကံဟင်- အိုမောင်-တိုင် အိုကင်အိုခဝ်လုံဖးမွတ်ဝေ

- ဆိုင်ဆိုင်မင်းယေဝ်-စိုဝ်အိုခွင် (Thoughts)
- အာရုံတင်-ကံဆုဂ်အိုခွင် (Feeling)
- ပေးဖင်ဖါ ဆိုအိုခွင် (Behaviour) သယ်ဖင့်ခေါဟ် ဆိုထင်ထင်းသယ်အိုဝေဆေဝ်-လဲ။

အေလင်ကင်မိင်ခွင်အိုင်

- ဟုံသယ်လက်ဆိုင်ဝေ အိုကျးဆိုင်ခွင်သယ်ကံအိုင် မိုခင်ဟူးဖင်ဖေဝ်ကံအိုဟင်-၊
- မိမိတို့လိုဟောကံအိုင် ဝေမိုဆာဟ်ယုထင်းထင် (growth) သိုင်အိုင်
- ထင်ကင်ဆာ-သော်ကံလင်-ကံ မိမိတို့အိုဖူအိုခွင်-အိုဟင်- ဆင်းထိုဖိုင်ယျိုဖေဝ်ကံဟင်- သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းကံ မာစိုဝ်ဖေဝ်ဆေဝ်-လဲ။ အိုခေါဟ်ကျင်ကံ မိမိတို့လိုဟော အေလင်ဝေဆိုင်ဆိုင်အိုင်ဟင်- သာသနာ့အဖွဲ့အစည်းနှင့်အညီ ကင်ဆာ-ဆိုအိုထင်းအိုခွင်ဆေဝ်- ကိုမိင် လက်ဆိုင် ပါယျက်ခွင်ဝေလဲ။



အင်းစာဆိုင်ကို “စတုဂံကပ်စားဆိုင်လှ”၊ ဣန္ဒာ-ဏ်အိုင် ပွင့်ပွင့်စေအံ့အံ့တိုင်သိုဝ် တုင်-ဧကပ်-ဆိုင်ကို “စတုဂံကပ်စားဆိုင်လှ”၊ သာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်အံ့ဟုင်. အင်းဃူ့စေဏ်သီး “စတုဂံကပ်စားဆိုင်လှ” ဆိုင်လပ်ဝေ အံ့ထီးသယ်အံ့အိုင် ထံင်ဏာင်းဧကပ်-ဟိုင် ဟိုဏ်အာ-ဟုယံကဲထင်းသယ်ဏ် ထီသိုဝ်လှမွဲစးသီး လှိုလှိုလပ်စးသာဟိုဏ်အိုင် လပ်ပျာခွဲက်ဟုဟ်။

အိုင်လင်ခါင်ထုက်မိုလပ်စါစိုဝ် မှိုဟ်အံ့ခိုင်အံ့သ့. ဧကပ်ထင်းအံ့ခိုင် ကာင်ဗာလ်စးခိုင်လာဏ်သီး လုက်ဆိုင်ဏ်အိုင် သာဆိုင်အံ့ ဆံင်အံ့ဆိုင်ဏ် အံ့ဝေဃူးဆိုင်လှ။ စင်စိုဝ် စးဆာင်သာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဆိုင်တုင်အင်းကုလင်ဖှဟ်(stigma)သယ်ဏ်အိုင် မိုဃူးခံင်တင်ဆိုင် ကာဟုင်. စးဆာင်ဃူးဆိုင်အံ့ဝေသယ်ဏ်အိုင် တုင်-ဧကပ်. ထုဂ်ဖှဟ်. ဏဲပျာဟိုင်ခိုင် ဆိုင်စေင်ဆိုင်ဃူး အင်းဃူ့. မာစိုဝ်မာဆိုင်သယ် လုက်ဆိုင်ဏ် “တပ်တပ်” မွဲစေင်လှိုမိုင်လပ်ဏ် လပ်ပြိုင်စးဆိုင်ဆိုင်လှ။

(5)

2(a). အင်းဟိုင်ယုဂ်ဟုး? အင်းစးဆိုင်ဏ်သယ်လဲ? ဆိုင်အင်းဆိုင်အပ်သယ်ယိုင် မွဲစးနိုဝ်ဆိုင်-ဟုး?

သာမိုင်အံ့ဟုင်. ဆိုင်အင်းအပ်ဏ်စးလှိုင်ဆိုင်လှ။ အင်းအပ်ဆိုင်ယိုင် အံ့အင်းဃူးဆိုင်အံ့ဆိုင်အံ့ဆိုင်စးဟုင်-ဟုင်. ဣန္ဒာ-ဆိုင်အံ့ဆံင် အံ့ဆိုင်ဟုင်. ဃူးသာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဟုင်. ဏီမိုင်လုက်ဟုင်-ဆိုင်လှ။

ဟိုသီးသယ်ယိုင် အေအံ့မုက်ဆိုင်အံ့ဆိုင်ဏ် ဆိုင်အင်းဆိုင်အပ်သယ်ဏ်အိုင် ဃူးဝေအံ့ရံသာဆိုင်လှ။ အေလှိုင်ဆိုင်အံ့ဆိုင်စး ဆိုင်အင်းဆိုင်အပ်သယ်ယိုင် အင်းယူ-လှိုင်ဧကပ်. လှိုမွဲစး အင်းထိုင်အံ့ဏာင်းသီးကဲထင်းသေ့ဆိုင်လှ။ စေသိုဝ်အံ့ဏာင်းသယ်ကဲထင်းဝေဏ် စးဆာင်ဃူးသာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်လှိုင်မိုင် အံ့လှိုမုက်စးကဲထင်းသီး မိုမွဲစေင်လှ။

သာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်လှိုင်ဟုင်စးဝေယိုင် အံ့ခိုင်သာစးကုထိက်ဆိုင် (stress) ၊ သာခေါင်-ကုတပ်ဆိုင် (Anxiety) ၊ သာဟုဟိုင်ဆိုင် (depression) ၊ ဃူးသာလင် (trauma) သယ်သီးမွဲစိုဝ်လှ။

ဆိုင်ခိုင်လှစးဆိုင်ထီ-ဆိုင်ခိုင်သိုင်ဆိုင်ဝေသိုင် ဆိုင်အင်းဆိုင်အပ်သယ်ယိုင် သာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဃူး ဣန္ဒာ-ဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဟုင်- လင်ဧကပ်ဧကပ်စးဝေဆိုင်လှ။

စင်စိုဝ် ဆိုင်အင်းဆိုင်အပ်သယ်ယိုင် ဝေအံ့ကဲဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဏ် အင်းအပ်စးဟုင်-ဆိုင်ယိုင် မှိုဟ်လှိုင်ဟုဝေ သာဣန္ဒာ-ဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင် ဏီမိုင်ဟုင်. မိုဧကပ်-အိုင်လာ-ဏ် ထီဆာဆိုင်လှ။

(6)

2(b) မိုစးစွယ်စွယ်ဆိုင်-ဟုး? ဆိုင်မိုဆိုင်ဝဲစးတုဂံကပ်လပ်ဟုး? သာမိုင်အံ့ဟုင်. မိုခါဏ် စးလှိုင်ဝေဆိုင်လှ။ မိုဝဲဆိုင်ယိုင် ကြိုင်ဟုင်စး အံ့အင်းကဲဟုင်. ဣန္ဒာ-ဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဟုင်-သီးလှကာ သာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဏီမိုင်လုက်ဆိုင်ဟုင်-လှ မွဲစေလှ။

ဟိုသီးသယ်ယိုင် အေဆိုင်အံ့ဆိုင်ဏ် ဆိုင်မိုဆိုင်ဝဲသီး ဖှိုင်လှိုင်ကဲဃူးဝေလှ။ အေလှိုင်ဆိုင်အံ့ဆိုင်ဏ် မိုမိုမးဟုင်. ကးဟုယံဝေ၊ ဖပ်-မီးမးခါ လှိုင်ယိက်လှိုင်မပ်. ဧကင်းထင်းသာ၊ လှိုင်မွဲစး မိုဆိုင်ထိုင်အံ့ဏာင်းသယ်ဏ်သီး ကဲထင်းကဲဝေလှ။ ဝေသိုဝ်အံ့ဏာင်းသယ် လှိုင်ဖးသယ်ယိုင် သာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ယိုင် ကဲထင်းလှိုင်မိုင်ဏ် လှိုင်မော်-ယုာ-ခပ် ဃူးကဲအံ့ဏာင်းသီး မွဲစေလှ။ ဝေယိုင်စးဆာင်မော်-ယုာ-ခပ် ကဲထင်းဝေယိုင် သာဆိုင်ကုထိက် (stress) ၊ သာဆိုင်ခေါင်-ကုတပ် (Anxiety) ၊ သာဟုဟိုင်ဆိုင် (Depression) ဃူး သာဃူ့လင် (Trauma) သယ်အံ့စံင်လှ။

မိုမိုင်မိုင်ဟုင်. အံ့ဏ်ကုလပ်မေံ. လှိုင်ထိုင်မိုဝဲခါ အင်းဆိုင်အင်းဆိုင်အပ်သယ်ဏ်အိုင် ပါဃာ်ဆိုင်သယ်ဏ်အိုင် ဆိုင်ဧကပ် သာဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဃူး ဣန္ဒာ-ဆိုင်အံ့ဆံင်အံ့ဆိုင်ဟုင်. ဧကပ်စးဝေဆိုင်လှ။

စင်စိုဝ် ဆိုင်မိုဏ်မိုလာ-စွယ်စွယ်ဆာ်။ စးဆာင်ဃူးဆိုင်မိုဆိုင်ဝဲဆိုင်ယူ. ဃူးအံ့ဟုင်သယ်ဏ်အိုင် ဆိုင်သိုင်ဝေဏ် သာဣန္ဒာ-ဆိုင်အံ့ ဆံင်အံ့ဆိုင်ဏီမိုင်လုက်ဆိုင်အံ့ဟုင်. မိုဧကပ်-အိုင်လာ-အးအးဏ်ဆိုင်လှ။

(7)

2(c) မောင်-ယှာ-ဝေယိုဝ်သီး ထုင်-အ်ရဲသေ့ဝေခေဝ်-လှ်။ လိုပိုသီးဝေမောင်ယှာ-အ်ကံ လဝ်ကဲပျာဝေ သာဆ်အ်ဆံင်-အ်ခွာင်ဆေဝ်-လှ်။ ဟ်သီးယိုဝ် အေအဲဝေ-ကေဝ်-ဖျဲလှ်ဟာဟာယုဂ်စါခိုဝ် လိုကဏ်ဆာ-အ်အိုဝ် တုင်-ဆိုင်ဝေဝေသေ့သိုဝ်လဲ? ဟ်သီးဝေကဏ်ဆာ-ကံ ထုင်-ဝေ-ကံသယ်လဲ?

အေအဲဝေ-မိုဟ်လိုဟာစါခိုဝ် dopamine ခေ oxydocin ဝေသိုဝ် လင်အဲဟေဝ်ဝေ ဆိုဝေ-တုင်-ကေဝ်-ဝေ-ဟုင်- ဖံင်-ဖါဖေ “ယုဝ်မုင်-”သယ်ကံအိုဝ် လိုခေါဟ်နုကံအိုဝ် ထုင်ထင်-ဖေဝေလှ်။ မွာ“ယုဝ်မုင်-”ဝေသယ်ကံ မိုဟ်ကံအိုဝ် မာထုင်-ဖေဝေဆို၊ ညိုက်ယှာဖေဝေဆိုဆာသယ်ကံ၊ ဆိုဖေထုင်-သာ၊ သာထုင်-ဟိုင် ကဲထင်-မိုလိုကေဝ်-ဆိုသယ်ဝေသိုဝ် ဆိုဝေ-ထုင်-တင်ဆိုင်ဆိုသယ်ကံအိုဝ် မိုကေဝ်-တယ်ဝေ လိုသာခေကဏ်ဆာ-ကံဆေဝ်-လှ်။

ဟ်သီး-မုက်လာဝေခါ လိုကဏ်ဆာ-ကံအိုဝ် တင်ဆိုင်ဝေသေ့လဲ၊ လိုဟ်သီး-ကဏ်ဆာ-ကံအိုဝ် ထုင်-ဝေ-ဝေသေ့လဲ?

- မိုဟ်လိုဟာ အေမုက်လာကံအိုဝ် dopamine ခေ serotonin ဝေသိုဝ် မိုမုက်လာဟုင်- အင်-တင်ဖေဝေ “ယုဝ်မုင်-”သယ်ကံ အိုဝ် လိုခေါဟ်နုကံလှ်ခဝ် ထုင်ဖေဝေဆေဝ်-လှ်။ “ယုဝ်မုင်-”သယ်ဝေယိုဝ် သဲ-ထင်-ဆိုသယ်ကံအိုဝ် ယောင်-ထောင်-ဖေ၊ ညိုက်ယှာလင်သာကံထိက်၊ မာဖေသုင်-ယျုးသာယျုး၊ မိုဝါဟိုင်-ဟေဝ်ဟေဝ်ဝေ- အင်-အင်-အဲ-ဟုင်- ခေ လိုကဏ်ဆာ-အိုဝ် ဝေင်-ဖေဟေဝ်ခါ-ကဏ်-သယ်ကံအိုဝ် “မိုညိုလး-ကဏ်-ဖါနိညာသာဆိုင်ထုင်-” တင်ဆိုင်ဆိုသယ်ကံအိုဝ် လိုသာခေကဏ်ဆာ-သယ်ကံ မိုကေဝ်-တယ်ဆေဝ်-လှ်။

သာအိုက်ဝေခါ လိုကဏ်ဆာ-ကံအိုဝ် တင်ဆိုင်ဝေသေ့လဲ၊ လိုကဏ်ဆာ-အိုဝ် ထုင်-ဝေ-ဝေသေ့လဲ?

- သာအိုက်ဝေခါ ခေါဟ်နုကံဝိုင်ဝိုင်ဖိုင်သာအိုဝ် သာဝေ-ထုင်-ဆာ ခေကဏ်ဆာ-ဝေ-ထုင်-ဆာသယ်ကံ ဟယုကဲထင်-ဝေလိုထီး-ယုင်-ဟိုင် မိုဝါလိုကေဝ်-အင်-လိုလင်ဝေ-သယ်၊ သာဆိုဝေ-ထုင်-အဲ ကဲသယ်ဝေသိုဝ် ယျိုင်ဆိုင်ကံညို-ညာ ဆိုဝေ-ထုင်-တင်ဆိုင်ဆိုသယ်ကံအိုဝ် သာခေကဏ်ဆာ-အိုဝ် မိုဝေ-ထုင်-ကံ ညးဝေ-ဝေဆေဝ်-လှ်။  
စင်ခိုဝ် ဟ်သီး-ဝေကဏ်ဆာ-အိုဝ် ချိုင်ကဲပျာအိုက်ကဏ်-သယ်သိုဝ် လိုသာအိုဝ် ကဲတယ်ဝေ ဆိုဝေ-ထုင်-အိုက်ကံ-အိုက်ဖိုင်သယ်ကံ ပုဂ်ကေဝ် ဆာတွယသာဆေဝ်-လှ်။ ကဏ်ဆာ-ယိုဝ်သီး ထုင်-ဆိုင်အိုက်ကဲဝေလှ်။

(8)

2(d) - သာဆိုင်အ်ဆံင်-အ်ခွာင်မိုထင်-ထဝ်ဟေဝ်ဝေ-ကဲဟုင်- ကဏ်ဆာ-ကံသီး-မာခိုဝ်ဖေကဲဝေဆေဝ်-လှ်။

သာခေကဏ်ဆာ-သယ်ယိုဝ် ဝေ-ဆာင်-ကွဲ-လောတ်သာဆေဝ်-လှ်။ စင်ခိုဝ်ကံ ကဏ်ဆာ-ခေသာဆိုင်ဝေ-ထုင်-သယ် ကွဲ-လောတ်သာကံအိုဝ် ယောင်-ဝေ-ကဏ်ထီး။

ဟ်သီး-ဝေ ဝေ-ထုင်-သာဆိုင်ဝေ-ထုင်-အိုက်ယိုဝ် လိုမောင်-ယှာ-အိုဝ် ခေါဟ်ယျုး-အာင်-စုဂ်သယ်၊ ခေါဟ်ခံင်အိုက်ထင်-ထင်-သယ်၊ ဟျုင်ဖိုင်ထင်-သယ်၊ မေခွီ-သယ် အိုက်လျာ-ဖိုင်လိုအို ဟ်သာလင်ဝေသေ့ဝေသိုဝ် ဆိုင်တင်ဆိုင်သယ်ကံအိုဝ် မိုဝေ-ထုင်-ဝေဆေဝ်-လှ်။

သာဆိုင်ထုင်-ယိုဝ် ဟ်သီး-ဝေဝေ-ဆာင်လိုသာအိုက်လိုခဝ်၊ ရူပိုအိုက်လိုခဝ်သယ်သီး-အိုက်ဟိုင်-ဆာ-ကဲဆေဝ်-လှ်။ ဝေသိုဝ်ဟိုင်-ဆာ-ဆိုင်ကံလိုဆိုင် ကဏ်ဆာ-တင်ဆိုင်ဟိုင်- လင်ယှာဝေဟိုင် ဆိုင်ဆာယှာ-ဟျုးဟာသယ် ကေဝ်-ကဲမိုအဲ-ထင်-ဝေသီး-မွာဆေဝ်-လှ်။

သာကံအိုဝ် မိုဝေ-တိုကေဝ်လာ-ဟုင်-ကံ ခေကဏ်ဆာ-မာယျုက်မိုင်မိုဟိုင် ပွိုင်ထင်-ကေဝ်-လိုထီယိုဝ် ဖံင်-ဖါမိုကဲဝေ အိုင်-ထာ်အိုထီး (၃) ထီး-အိုဆေဝ်-လှ်။

- (၁) မာဟယ်ဖျဲ-ဟယ်ဝါ မောင့်ယှာ-စူးခင်း ပွိုင်ကေဝ်-လိုစါင်းခင်း-ကံအိုဝ် မိုကေ့စိုဒ်ယောင်-ဝေဟူး?
- (၂) ဆိုင်မိုဝါဟေဝ်ဟေဝ်ဝေ- ကိုဝ်ကဏ်မိုအိုဆိုင်မိုင်သယ်ကံသီး မိုကေ့စိုဒ်ယောင်-ကယ်?
- (၃) အင်-ဆိုင်အင်-ဆိုင်ဟေဝ်ဟေဝ်ဝေ- - လိုဆဲ-အင်-ဆိုင်ဟိုင်-သယ်ကံအိုဝ် ပွိုင်ကေ့စိုဒ်အင်-ယှာလင်ယောင်-လာ-ဟူး ?

အိုင်-ထာ်ကဏ်ဆာ- ဆိုင်အိုင်-အိုင်ဆိုင်ဆိုင်ယှာ-သယ်ကံအိုဝ် ဖံင်-ဖါမာဆိုင်ကံ ကဏ်ဆာ-ဆိုင်အိုင်-အိုင်ဆိုင်သီး-လိုကာသာဆိုင်အိုင်- အိုင်ဆိုင်သီး ထင်-ထဝ်ဟေဝ်ဝေ-ကဲဟုင်-သီး မိုဆိုင်-ယှိုင်ဖေဝေဆေဝ်-လှ်။

ကေ့စိုဒ်ယောင်-လာ-ကယ်။

(9)

(3a) ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာသယံဇာတအိုင် လိုဟ်သီးဖင့်ခေါဟ် ဝေ့သိုဝ်ဆိုထင်းဟူးကဲသယ် မိုကဲထင်းလဲ?

ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာယိုဝ် မွဲအိုကျးဝေ့အိုဏါင်းလိုခါဆေဝ်-လှ်။

ဆိုဟ်ယိုဖာထင်း၊ အိုယုက်ဇောဟ်ထင်း၊ ဏာင့်ဆာ-ဇောဟ်ထင်း၊ ဆိုသိုထိုငြဲသယ်ဝေ့သိုဝ် ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာသယံဇာတ မွဲ ဆိုပိုတဝ်-ဝေဝ်-လှ်။

ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာသယံဇာတအိုင် ဟိုသီးသယ်ဝေ့ ဆိုစိုဆင့်မံင်း၊ ညေသာဆိုဝေ့ထိုင်၊ လဝ်ထောင်ထောင်စိုဂ်ဆိုသယ်အိုဖင့် ခေါဟ် ဆိုထံင်ဟူးသယ်အိုဝေ့ဆေဝ်-လှ်။ ဝေ့ဏှ်သိုဝ် ဆိုထွဲသယ်အင်းလယ်ဝေ့အိုခေါဟ်စံင် မိုဟေ့ဝ်အးထင်းကဲ၊ မိုအးထင်းကဲဝေ့သိုဝ် သီးအိုဆေဝ်-လှ်။

ဆိုအင်းလယ်ထင်းဝေ့ဏှ်သီး ဝေ့လဝ်ဝယ်အိုဖင့်ခေါဟ်သိုဝ် မွဲဝေ့ဆိုပိုတဝ်-ဝေဝ်-ဏှ် ဟိုဝေ့သယ်သီး ထိုငြဲခွိုက်ဏေဝ်၊ အေး ဆေဝ်-လှ်။

- ပဝ်-လိက်ဆာ-စို ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏှ်အိုင် မိုလေံသေ့ညေအိုခိုင်-ဏှ်လယ်ဏှ် အင်းစာယောဝ်-ဝေးဏင်ထီး
- လိုဆိုအင်းလယ်ထင်းသာအိုအိုင် ဝေင်-ပွယ်သေ့ဆေဝ်-ဟူး ?
- ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏှ်အိုင် တိုဒ်ကုလေင်ညိုဂ်ထိုင်သေ့ဆေဝ်-ဟူး ?
- ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာယိုဝ် အင်းကိုင်ဆိုယင့်သာဟူး ?
- ဝေ့ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာလိုအိုဝေ့သိုဝ် လိုဏာင့်ဆာ-ဏှ်လဝ် ပိုထုက်ခွိုက်ဟူး ?
- ညေဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏှ်မဝ်မို ကေ့စိုဒ်ဖံင်းဖါမာဝေ့ဟူး ?
- အေဝေးလဝ်ဝေ့ခိုင် ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာယိုဝ် မွဲဆိုပိုတဝ်-လှ်မိုင်လှ်။ အိုဏှ်အိုင် တင်ဆိုငြဲဝေ့အိုခိုင်-ဏှ် မိုဟ်လိုဟ်ဟူးဖင့်ခေါဟ် မိုကဲဏာင်ဖာဝေ့ဆေဝ်-လှ်။ လာဏာင့်သီး ဟိုကုဆာ-ဏာင့်ဆာ- ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏှ်အိုင် မိုတင်ဆိုငြဲညေအိုခိုင်ဏှ်လဲဏှ်အိုင် အိုကေ့ညှော်ဟိုင် ယောဝ်-ထောင်-ယောဝ်-လာ-ဟာဝ်။

(10)

(3b) ဆိုအင်းလယ်ထင်းသာဏှ်အိုင် လိုဏှ်အိုခဝ်ဏှ် ပွံင်ခွိုက်လာ-ဟာဝ်။

လိုဟ်သီးအိုကျးအိုင် အိုဝေ့ဆိုကိုင်မိုင်ဏှ်အိုင် လံင်ဖံင်းကိုင်ဏေဝ်-ဆေးဆေဝ်-လှ်။ စင်ခိုင် ဟိုဖံင်းကိုင်ကဲ ဆိုသယ်ဏှ်အိုင် လံင်မာလာ-အေထိုဆာဏှ်ဆာ။

မိုဖံင်းဖါဝေ့ဏှ်သိုဝ်ဏှ် မိုဝေးစိုဆင့်မံင်းခိုင်ဖာထိုင်ဏာင့်ဆာ-ဏှ်ဆေဝ်-လှ်။ ခိုင်ဖာမိုကဲဏှ်သိုဝ်အိုဟိုင်-

- (၁) အိုခါယိုဝ် ပဝ်-လိက်ဆာ-အိုကျးအိုဟိုင်၊ ဝေးခိုင်မိုဟ်ဟိုင်၊ ယောတ်ဝေ့၊ အိုကေ့လူ-ယိုအိုဝေ့၊ မိုအင်းလယ်ထင်းဝေးသာ ဟေ့ဝ်ဥးဏာင်း သယ် ဆိုလိုမိုင်မိုင်ဏှ်အိုင် အင်းဃုဏှ်ထုက်ဖှ်ဟ်လာ-ဆာ။
  - (၂) မွဲဏာင့်ဆာ-မိုဟ်ဟိုင်၊ ဆိုမာသယ်ဏှ်အိုင် အိုခိုင်အိုခါဏှ်လဲ၊ ဝေ့သေ့လဲ၊ ဝေးလဲမိုအင်းတင်ဝေးသာ ဟေ့ဝ်ဥးဏာင်းဏှ်အိုင် အင်းစာထိုင်လာ-ဏာင့်ဆာ-ဏှ်ဆာ။
  - (၃) ဝေးဆာင့်ညေမိုဟ်ဟိုင်၊ ဆိုမာအင်းလယ်ထင်းဆိုဏှ် ပဝ်-လိက်ဆာ-ဝေ့လိုခဝ် တင်ဆိုငြဲထိုင်သေ့ဝေ့ ညေအိုခိုင်ဆိုဏှ်လဲ?
  - (၄) လိုပိုဝေးသာကဲထင်းမိုဟ်လိုဟ်ဟိုင် ဝေ့မိုကဲထင်းဟိုင်- ဟိုမိုဟ်ဟိုင်-ဆိုမာအိုဟိုင်- မိုအင်းလယ်ထင်းလိုမိုင်မိုင်ဟိုင်- ဆင့်မံင်းယောဝ်၊ ထိုင်-ယောဝ်၊ ဥးယောဝ်၊ ကဲဆေဝ်-ဟူး ?
- အိုခါယိုဝ် ညေလဝ်ဖှ်ထီးအိုထီးသယ်ဏှ် လိုဏှ်မိုအင်းလယ်ထင်းဝေးသာဆိုဏှ်အိုင် ညေအိုခါယိုဝ် လဝ်ဏှ်ပျာအိုထီးသယ်ဏှ် ဟိုမိုအင်းလယ်ဝေးသာဝေ့ဆိုဏှ်အိုင် အင်းလယ်ခွိုက်လာ-ဏာင်ထီးဟာဝ်။

**(3c)** မိုအင်းလယ်ထင်းဟင်း အိုင်ခိုင်-ဖိုင်သာလုံဖး။

မိုအင်းလယ်ထင်းဟင်းကို ဆိုစိုဆိုင်မင်းသီးလိုကာ အိုင်ခိုင်အိုင်ခိုင်သယ်ကိုသီး သာဏင်းစးပျော်ဟပ်၊ ကိုဝ်ဏီဆးအင်းဆးအပ် သယ်ကိုအိုင် ဟော်စးဟပ်ကို ဟိုအိုင်ကဲအင်းအပ်ဆို ချေ စးဆာင့်မိုဝါဟင်း ဆိုမာယူယာ-ဟော်လုံဖးကိုအိုင်သီး ဟိုအိုင်ကဲမာယူယာ-လာ- မိုလပ်ထုဂ်ပါသော်ယာဆင်းယိုင်စးဝေလုံ။

ခါယိုင် စးဆာင့်ချေအင်းလယ်ထင်း မိုအင်းဏင်ဖေစးသာအိုင်ခိုင်-ဖိုင်သာကို စးဆာင့်ဏင်ဆာ-လုံခဝ် အိုင်ထင်းအိုင်လင် လပ်ထာင် ဆိုင်အင်းလယ်ထင်း အိုင်ခိုင်-သယ်ဆေဝ်-လုံ။

ဟိုဏင်ဆာ-ဆိုဟယ်ထင်းဟယ်လင်သယ်ကို ပါသွတ်ယောင်-လာ-ဆတ်

အိုင်ခိုင်

**(၁)** ကိုဝေလပ်ထာင်ဆိုအိုင်ခိုင်

ကိုလပ်ဆိုထာင်ဆိုလုံမိုင်မိုင်ကိုအိုင် တင်ဆိုထာင်အိုင်ဖွဲယးလဲ? ကိုတင်ဆိုထာင်သော်စေသော်လဲ? အိုင်ဖါခေါတ်ခဝ်လဝ်ဟး ? ထီထီဆာဆာ ဟိုင်ဟိုင် လပ်ဆိုထာင်သော်ဆေဝ်-ဟး ?

**(၂)** ကိုဝေဆိုင်ဏးဆိုအိုင်ခိုင်

ဖွဲလပ်ဆိုကို ကိုအေဆိုင်ဏးအိုင် ဆိုင်ဏးထီထီဆာဆာသော်ဆေဝ်-ဟး ? လုံမွဲစး ဆိုင်ဏးဟိုင်ခွိုက်ဉာ-လုံဟး ? အေဟိုင် လုံကိုခဝ် ဖွဲဟူဟူဟာလပ်ခေဆိုခိုင်သယ်ကိုအိုင် ဟိုင်ယးလဲ?

ဆိုခိုင်သယ်ကိုအိုင် ပါသွတ်ဟိုင် ယောင်-စုံတူလာ-ဟပ်၊ လုံဟိုမာလီမာလင် ဆိုဟယ်ဖွဲ-ဟယ်ဝါကိုလုံဆိုင် အိုင်ဟူဟူ လုံစးခိုင်ခေ ဆိုဟယ်ဖွဲ-ဟယ်ဝါသယ်ကိုအိုင် မာလောဟ်ဏေဝ်-လာ-ဏင်ထီ။

အိုင်ခိုင်

**(၁)** လုံဟိုအိုင် လုံစးသာဝေ ဆိုဟယ်ဖွဲ-ဟယ်ဝါဆိုလုံမိုင်ကိုအိုင် ဆိုင်မင်းထုဂ်ဖွတ်ဟိုင်ခေ အိုင်ဖိုင်လးလပ်ဖွတ်ထးဆိုသယ်ကို အင်းဏင် ခိုင်ဖါယောင်-လာ-ဏင်ထီ။

- မိုအင်းလယ်ထင်းဟင်း ဆင်းယိုင်လာ ဏင်ဆာ-ကိုဆာ-ယိုင်လုံ။ ဆိုဟယ်ဖွဲ-ဟယ်ဝါသယ်ကိုအိုင် မိုအင်းလယ်ထင်းဟင်း မွဲဆင်းယိုင်ဖေကို ကိုမွဲကိုလဲ?
- မိုအင်းလယ်ထင်းဟင်း မာထးဝယ် အေချုဂ်ပါင်ဆတ်၊ လုံဟိုလုံစးသာဝေ ဆိုင်ထွဲဏင်လုံထပ် မိုအင်းလယ်ထာင်အိုင်ယာင်ယိုင်ကို လုံကို အိုင်ခိုင် စးဆာင့်ချေ ဆိုင်ဟိုင်-အိုင်ကျင်းကို ဆိုင်သော်ယာဏးသိုသယ်ချေ ဆိုင်မာစိုဝ်အိုင်ဆေဝ်-ဟး ?
- မိုအင်းလယ်ထင်းသာအိုင်ဟင်း ဆိုင်မာပါပုဂ်အိုင် ဆိုင်ကိုသယ်လဲ?
- လုံကိုဝေ အိုင်ဝယ်ဏင်ဆာ-ဆိုထွဲကို ဆိုင်ကိုလဲ မိုထာင်ဆင်းယိုင်ဖေထာင်လဲ?

**(3c)2** မိုအင်းလယ်ထင်းဟင်း အိုင်ခိုင်-ဖိုင်သာလုံဖး

အိုင်ခါယိုင် စးဆာင့်ချေ ဆိုင်အင်းလယ်ထင်းဆိုကို မိုအင်းဏင်ဖေစးသာအိုင်ခိုင်-ဖိုင်သာကို စးဆာင့်လုံသာလုံခဝ် စိုဆိုင်မင်းဆို သာဆိုထုဂ်-သယ်ကို အင်းလယ်ထင်းအိုင်ခိုင်-ဖိုင်သာသီးမွဲဆေဝ်-လုံ။

ဆိုစိုဆိုင်မင်းဒေတ်သယ်အိုင်ဝယ်မင်မင်ကိုအိုင် လုံစးခိုင်ခေ အိုင်ခိုင်-ဖိုင်သာသယ်ကို စးအင်းလယ်ခွိုက်ဝေဆေဝ်-လုံ။

အိုင်ခိုင်

**(၁)** ပါသွတ်သော်ဝေဆိုသိုင် မာယူယာ-လာ-ဆတ်။ ကိုဝေဆိုဆိုင်မင်းသယ်ယိုင် ချးစူးထာ်အိုင်ကျးမွဲအေဟဟ်။ ဆိုင်စိုဆိုင်မင်းသယ်ယိုင် မွဲဝေ ဆိုင်စိုဆိုင်မင်းပုဂ်ပုဂ်လုံ။



• လုံ Client အိုင် ကဲထင်းဝေခိုကးဆိုဟယ်သယ်ကံအိုင် Counsellor ကို ဝေခိုအင်းတင်ဝေးသာအိုင်ကံအိုင် Client ကိုအိုင် မိုအင်းတင်ဟိုင်ဆိုင်မင်းစိုဝ်ဆို ပုံဗျိုတ်ထင်းဆိုကို မာဝေအေး။

မွဲပဝ်သယ်မာဖေ့ Counseling ကိုလဲ?

ဆိုမာဖေ့ Counseling ဆာ-သယ်ကို ဝေင်သာဆိုဆာလိုင်တွေင့် ပညာဆာ-သယ်လုံဖး၊ မှီဟ်ဟိုင်-လိုင်ဗျိုဟိုင် ဆိုမာဆောတ်ယိုင် ဆာ-ခေ ဖေ့လိုင်ထဆိုမာယူယာ-လဝ်ထာင်ကင်ကာယိုင်ဆာ-သယ်ကိုဆေဝ်-လုံ။

Counseling ဆိုအိုသးအိုခါ ကိုလဲ?

ကိုကိုအိုင် ဝေးဆာင့်လုံသာလုံခဝ်၊ ဝေးဆာင့်လုံပိုင်ကင်လုံခဝ် ဆိုလုံမိုင်အိုင် ထင်အိုခါအိုထောတ်အိုကင်း ဖေ့လိုင်ဆိုကးဆိုဟယ် ဟိုင် ဝေးဆာင့်ခေဆိုသယ်ကို လုံကိုလုံခဝ်အင်းဗျူအိုတင်လုံကေဝ်-ဝေး။ ကိုဝေမှီဟ်ဟိုင် ဗျာင်ဗျာင်အိုင်ခေဟိုင်ဝေးဟိုင် စိုဆိုင်မင်း လဝ်ထာင်စိုဂ်ဗျာဆိုသယ်ကိုအိုင် အေကဲထင်းဆိုမာထိကဲထသာစိုဝ် ကြိုဒ်ဝေးမာ Counseling ဆေဝ်-လုံ။

ဆိုမာ Counseling ယိုင် ကိုဟိုင်-မာစိုဝ်ဖေ့ကဲဝေသေ့လဲ?

ဆိုမာ Counseling ယိုင် လုံကိုဟယ်ကဲထင်းဝေ သာဆိုထိုင်-သယ်ဆိုကဲထင်းကဲလင်သယ်ကိုအိုင် ကိုကင်ဆာ-လုံ ဖံးဖာ် မာဆိုင်ပြင်ကဲဟိုင် မာစိုဝ်ဖေ့ဝေ ဆိုမာလုံမိုင်ကိုဆေဝ်-လုံ။

(14)

**Post 4(a).** မှီဟ်ဆိုမာစိုဂ်ဗျာသာကို ဟိုင်-ခိုင်အိုဆိုမာစိုဂ်ဗျာသာအိုကို ဝေသိုင် ဆိုအိုဆိုင်အိုခါခိုင်ဟိုင်ဝေး ဆိုယောင်-လို့သာအိုကို လုံ။

သာဆိုထိုင်-ဆိုအိုသယ်သယ် အေမာစိုဂ်ဗျာသာခေ ဗျာင်ဗျာင်လုံဟိုင်ကို မွဲဝေ မှီဟ်မာစိုဂ်ဗျာသာ အိုဝီ-ခွာလုံမိုင်ဆေဝ်-လုံ။

\* ဟိုမှီဟ်အိုလူ-တဏှာစိုဂ်ဗျာသာယိုင် လုံဟိုဝေ ထီသိုင်အိုဗျိုဟိုင်လဲကို အေးကင်းဆိုဝီ-ဆိုကး လုံအိုဝေးလောင်အိုခါကို မိုမာစိုဝ်မာဆိုင် ဖေ့ဆိုအိုဟိုင် မွဲအိုလျာ-သင်းဟိုင်ထီသိုင်ကို ဟိုစါကဲဝေလုံ။

အိုခိုင်-လုံကိုအို Facebook ဖိုင်ထီသိုင် အိုဟာ ၁၀၀၀ အိုလာ-ကင်သီး လုံမှီဟ်အိုလူ-တဏှာစိုဂ်ဗျာသာတိုဟိုင်-လုံအိုဝေးစိုဝ် မိုဝေးအို ထဝ်-ဝေလုံဟိုင်ကိုလုံ။

\* မှီဟ်အိုလူ-တဏှာစိုဂ်ဗျာသာယိုင် ဝေးဆာင့်သာခေသာ၊ ဝေးဆာင့်သာခေကင်ဆာ-သယ်ကို လုံဝိုဝေးဝေဆိုမာစိုဝ်မာဆိုင်ကိုဟိုစာ်ဝေလုံ။ ထီသိုင်တိုကိုဝ်တိုကိုဝ် ခွေးသေ့ယာလောတ်သာယုဂ်ကို လုံအိုဝေဆိုအိုဟိုင်ဟိုင်အိုသာဗျာင် အိုခိုင်အိုတိုကိုဝ်တိုကိုဝ် ဝေးလင်ဆိုလောတ် သာကို မှီဟ်အိုလုံဒ်-တိုဏှာ စိုဂ်ဗျာသာအိုဟိုင်ကိုဝေအေးလုံ။ ဟိုအေလင်ခေအိုခိုင်စိုဝ် ထီသိုင်ဝေးကင်ကင် ခွေးလောတ်သာ အိုယိုင်သီးမွဲအိုဟိုင်၊ ခွေးလောတ်သာလုံအိုင်လင်းဖိုင်သီးမွဲအိုဟိုင် လုံဟိုအိုဆိုလုံအိုဝေးလုံမိုင်ကို ချက်ကဲဖေ့ဝေဟိုင် ဆိုလုံမိုင်ကို ဆိုင်မင်းဝေးဝေအိုသီးအိုမိုအိုကို တဝ်တဝ်မွဲအိုဟိုင်၊ ခေအိုကင်းကင်းသီးမွဲအိုဟိုင် ဟိုယုံအိုဂ်ဗျိုလင်သာ လုံဟိုအိုကို ချက်သာပေဝ် ဟိုကဲ ဆိုမာလုံမိုင်ဆေဝ်-လုံ။

\* မှီဟ်အိုလုံဒ်-တိုဏှာစိုဂ်ဗျာသာယိုင် လုံကိုအိုအိုင်ကို ဝေးဆာင့်ခေကင်ဆာ-ဆိုပိုင်လုံအိုဝေး (လုံပု)ဝေး) အိုခိုင်ပုံယိုင်အိုလာခိုင်လာဝ် ခိုကးသေ့အိုကို ဟိုစာ်ဝေလုံ။ အိုခိုင်-ခေထီသိုင် ဝေဆိုစိုဂ်ဗျာလုံဟိုင်ဟိုင်ဝေးသိုင်ကို လင်ခွာင်လောတ်သာ၊ ဖေ့ (Comment) အေလုံမွဲဝေး ဖေ့လောတ်သာခေ Emoji လာကင် ဟိုင်-ခိုင်ဟိုင်လုံဟိုင်ခေလုံဟိုင် လုံသာခွယ်ဆိုကဲထင်းသယ်ကို လင်လုံကဲထင်းဝေးသီး ဆိုခွာင်ဝေကို ဟိုကိုဝ်ဝေခေဆိုစိုဂ်ဗျာအေးလုံ။

လုံဆိုအင်းဗျူသေ့ယာသယ်အိုင် - မှီဟ်အိုလုံဒ်-တိုဏှာစိုဂ်ဗျာသာယိုင် ခေသာဆိုဆိုင်-ခွာင့်၊ ခေကင်ဆာ-ဆိုဆိုင်-ခွာင့်သယ်ကိုမိုင်လက်ကို မွဲဝေဆိုထင်းထိုင်ဟိုင်ကို ဟိုစာ်ဝေလုံ။



4 (c) မွီဟ်အ်လူ-တုာ်ကောဝ်-စးဝေခိ်မုက်သုင်းမုက်သာ ကိုလုဂ်စးဟုဂ်-ဝေ - မွီဟ်အ်လူ-တုာ်မာစုဂ်ဃာသာအ်ဟုဂ်-

စးဆာင်္ဂိဃာသာအ်ဆိင်အ်ခါင်အ်ဟုဂ်- အ်ကွာအ်ဃောဟ်စးထုင်-ကိုဆုဂ်ဃော ဆိုလိုမိင်မိင်မွဲဝေ၊ ဃောအ်ဖူ-အ်ခိုင်း ကုဂ်မွဲဝေ ဟ်ဟိုင်း၊ ဟ်လင်-ဃာ၊ ဟ်ဆ်အ်ဖူ-အ်ခိုင်းဟ်စာ - ဆ်တုင်-ဆိုင့် ၊ ဓေမိင်ကောဝ်-စးမိင်ဟေ့ဝ်၊ မွီဟ်အ် လူ-တုာ်ကောဝ် ဖေ်ထွာမိင်ကဲဝေတယ်ကော လိုဟ်အ်ခိ် ဟ်ဟိုင်း၊ ဟ်လင်-ဃာ၊ ဟ်စုဂ်ထိုင်-ဆာဟ်စာ - ဆ်တုင်-ဆိုင့်၊ ဓေမိင်ကောဝ်-စးမိင်ဟေ့ဝ်၊ မွီဟ်အ်လူ-တုာ်ကောဝ် ဖေ်ထွာမိင်ကဲဝေတယ်ကော လိုဟ်အ်ခိ် ဟ်ဟိုင်း၊ ဟ်လင်-ဃာ၊ ဟ်စုဂ်ထိုင်- ဆာ-ဟ်စာ ဆ်တုင်-ဆိုင့်အ်ကော လင်မုက်သုင်းမုက်သာဝေ တုင်-ဆိုင့်ကောဝ်-စးအ်လင်စဲသာကော မိုလင်ယုာတယ်ဝေ လို။

သာဃောဏ္ဍိဆာ- ဓေမိင်ထုင်သိုဝ် မာစုဂ်မာထိုင်-သာ ဖေ်လင်္ဂဝေဟ်လို။ ထိုင်ကောလိင်္ဂ မာထုင်ထင်းဆ်ကော ဆ်အ် ဆိင်အ်ခါင်အ်ဟုဂ်- မွဲဝေမိုဝ်လို။

မွီဟ်အ်လူ-တုာ်ယိုဝ် ပပ်-လိက်ဆာ-ဏ္ဍိဆာ-ဝေ အ်သင်္ဂိအ်သင်္ဂိမွဲဝေ အ်ကောသုင်းသာအ်သိုဘ်(ဃုဂ်-) ဏ္ဍိဆာ- လျာ-သင်း မုက်သုင်းမုက်သာလိုဖး အင်းဃု။ဝေသုဝ် မာစိုဝ်ဖေ်ဝေသီးလိုကာ ဆ်ဒူးခိင်တိုင်ကင်းသီး အ်အး ထင်းဝေတယ်လို။

ဖွံပပ်-လိက်ဆာ-ယိုဝ် မွဲဝေ ပပ်-လိက်ဆာ-ဝေအ်ဖူ-အ်ခိုင်း၊ စုဂ်ထိုင်-ဆာင်္ဂိဆာ-သီးဝေအ်ထာအ်ခိင် လိုမိင်ဆေပ်- လို။ ကောဝေဏ္ဍိဆာ-ဆ်အ်ဆိင်အ်ခါင်ထုင်ထင်းသယ်ယိုဝ်၊ လိုကောဝေစုဂ်ထိုင်-ဆာင်္ဂိဆာ-သယ် မိုထင်းထင်္ဂိထင်း အ်ဟုဂ်- လိုလင်-ဃာလိုခိ်ဖာခိ် ထွာဖေ်ဝေသူးဆေပ်-လို။

4(d) မွီဟ်အ်လူ-တုာ်ဓေမိင်ဟေ့ဝ်ထင်းသိုဝ် မာဖေ်မိင်ကောဝ်-ကောလဲ?

မိုအင်းကိုင်ဆ်မာစိုဝ်အ်ဟုဂ်- “ညာ-စုဂ်စးလိုဃေဝ်”။

- ဟ်ဏ္ဍိဆာ-ဟိုင်းဃုဂ်ဆာ-လိုစုဂ်၊ ထီသိုဝ်၊ ဆ်အဲတင်၊ ဟိုင်းစုဂ်ထိုင်-၊ အ်ဃုဂ်အ်ဆောတ်၊ မာခိုင်ဆ်ဖာဆ်မာ လိုယိက်လိုမပ်-မိစးမာစုဂ်ဃာသာလို။ မာထောဝ်စုဂ်သာခါကော လိုဟ်အ်ခိ်လိုဖာလင်္ဂ လင်လာ-ကုဂ်ကုဂ်ဃေဝ်။ လိုအ်သီးဝေလင်ဆ်ခိ်ကောသီး စးဆိင်ကောလိင်္ဂ။ ကောအေလိုသေ့စးအိုဝ် အင်းစာလာ-အ်ခိုဝ်ဆာ။ အ်သီးဝေ ကိုဝ်ကောဟုဂ် အ်ကုဂ်ကောသီး သာနုက်လင်အ်လာ-ဒူးဝေ။
- ကုဂ်လှဲလိုမိင်မိင် အ်ဖူ-အ်ခိုင်းလိုမိင်မိင်(အ်ခိုင်း-ပပ်-လိက်ဆာ-ကုဂ်လှဲဝေ လိုအ်ဃာဃုဂ်အ်ခိုင်းသီး မိုနုက်လင် ကုဂ်လှဲဖိုင်သိုဝ် စးအင်းဆာသေ့ယာယောဝ်-ကောဝ်-ဝေလို။ ဆ်ဖာဆ်မာအ်သင်္ဂိသယ်ကောအိုဝ် ကောစိုဒ်အင်းဃု။ စံင်ယောဝ်-လာ။ (အ်ခိုင်း - ဟ်သာစးသာကဲဝေ ပံင်ခွေပ်ဆ်မာလောဟ်၊ ဆ်ထင်းလီ-ဆ်မာလောဟ်၊ အင်းဃောဟ်တောင်ကောဟ်ဆ်မာလောဟ်သယ်ကော မာလောဟ်စံင်ယောဝ်-လာ။
- လိုဟ်စးလောဝ်ကောအိုဝ် ဓေမိင်ဖွံမိုသေ့ယာသိုဝ် လင်ပျာလာ-၊ “ညာ-စုဂ်လိုဃေဝ်”။ ဖွံဃာဃုဂ်အ်မာစိုဝ်မာ ဆိုင်ဟ်ကော တုင်-တွယ်ကဲလာဆာ။



**19. Post (b)** ဟိုဏ်းဆာ-ဇေဟ်ပါတိင်လင်သာဏ် လိုဟာဟင်း-လိုမွဲစးလို။

“အေစးတိုကော်ဏ်ကဲဒေလို”။

ဟိုဏ်းဆာ- ဇေဟ်ပါတိင်လင်သာဏ် ကိုဖိုင်ကိုထာ-အိုခါအိုအေး၊ အေလိုမွဲစး ဇေယိုဝ်ပါတိင်လင်သာဏ် လိုဟာဟင်း-လိုမွဲစးတယ်လို။ ဆိုပပ်-လိက်ဆာ-မိုဆိုင်မင်းဆိုင်မးမိုင်ဒေလို။ ဆိုင်မင်းဆိုင်မးဒေ ဇေယိုဝ်သိုဝ်ဏ် စးတိုကော်ဏ်။ ပပ်-လိက်ဆာ-လိုဟာ မိုဆိုင်မင်းဆိုင်မးဇေယိုဝ်သိုဝ်လိုမွဲ၊ စးလိုမိုင်ဟေဝ်လိုမိုင်ဟေဝ် ဟိုဏ်းဆာ-လိုဟာဟင်း- လိုပါတိင်လင်သာစးစာ်ခိုင် ဖွဲဃာဃိုင်ဟင်း-သီး ပါတိင်ဒေမိုကဲမွဲစးအေးလို။

အိုခိုင် - ဟိုလင်းကွာင်တန်အိုသောဟ်အေလိုအိုစးစာ်ခိုင် လိုဟိုမိုလေဝ်ဏ်ဒေသ ခိုင်လေဝ်စေမိုထိုင် ဟိုမိုဏ်ဒေသေ လဲ?

ဟိုဏ်းဆာ-ပါတိင်လင်သာယိုဝ် မွဲဒေ ဏ်ဆာ-ဇေသာလိုအိုဃိုင်ခိုင် ဆိုခေါင်-ကိုတပ်လိုမိုက်လိုသု ဖေလင်အိုပွာ်ဆိုလို။ အိုယိုဝ် မွဲဒေဒူး ဟိုအဲလင်သာလို၊ ဟိုဏ် မွဲစးထိုင်-လင်အဲသာမိုဟ်လိုဟာ၊ စးပါတိင်လင်သာအိုဟင်း- မွဲဒေထိုင်ယာအိုမိုဟ်လိုဟာဏ် ဇေမိုသေယာဒေသိုဝ်လို။ ဟိုဏ်းဆာ-ပါတိင်လင်သာ၊ ဖိုင်ဃိုထင်းဟောင်း-သယ်ဏ် လိုမွဲဒေ ဟိုမာလင်ယာဖွဲဟောင်း၊ ဟိုလိုယောင်း-ထိုဖွဲသယ်ဏ်လို။ ဟိုဏ်းဆာ-ပါတိင်လင်သာဏ် မွဲဒေ ဟိုဏ်းဆာ- ဖွဲဃာဃိုင်ဇေ ဖွဲလုက်ဆိုင်သယ်ဏ်အိုဝ် ဖေလင်ဖေမိတ္တာဇေဆိုဏ်ထင်းထင်းဏ်လို။

ဟိုဏ်းဆာ-အိုဟင်း မိုစးဖေလင်အိုခါဏ် ခေါင်-ကိုတပ်လိုဃေဝ်။ ကိုဝ်ဖိုင်ကိုဝ်ထာ- “အေစးတိုကော်ဏ် ကဲဒေလို”။ ဏ်ယိုဝ် မွဲတယ်ဒေ မိုစး“ဖေဝီ”အိုဟင်း အိုလူးအိုဃိုအိုမိုဟ်လိုဟာလို။

**20. Post 5(c)** ဇေဟ်အဲစးဟိုဖွဲသယ်မိုင်မိုဏ် ဟိုဏ်းဆာ-ဆိုပါတိင်ဏ် မိုစးမာကဲဒေ။

လိုဟာဟင်း-ဆိုပါတိင်ဏ် ကိုဝ်ဖိုင်ဇေ လိုဟိုလိုဟာအိုဖိုင်ခေါဟ်ဏ် တာဝီ-လိုယာ မိုစးမာဖေဒေမွဲစးအေး။ နက်လင်သာဖောဟ်လီလိုစုဂ်၊ ထီသိုဝ်၊ မာခိုင်ဆိုဖာ်ဆိုမာ၊ ဟိုမိုဟ်စုဂ်ထိုင်-ဆာင်ဆာ-လိုဖး၊ ဟိုအဲစးဇေ ဟိုဖွဲသီးဏ်လိုဖး ဟိုပါတိင်ဏော်-ဒေဒူးလို။

ထိုင်-မိုဟ်အိုလူး-တုာဆိုထောဝ်စုဂ်ဖိုင် ပပ်-လိက်ဆာ-အိုဟင်း ဆိုစးအိုထိုင်-မိုဟ်သိုဝ်လိုအို၊ ဇေဟ်လိုစးဆာတွယ်သာ ထိုင်စးအိုလင်-ဆိုစးတိုင်-ဆိုငိုဏ် မိုကိုင်ယာ-တွာ-လို။ မိုဟ်အိုလူး-တုာထောဝ်စုဂ်ဃိုအေးထင်း ဟိုဆိုအဲ၊ ဇေဟ်မုက်စး မိုဟ်သာဆိုအိုသာ ဇေမိုစုဂ်သိုဝ်သီးလိုကာဃိုင် လိုထီးဃိုင်-ဏ် ဟိုဏ်းဆာ-သီး သာမိုထိုင်စးမွဲစးတယ်လို။

မိုစးမာအိုယိုဝ်သိုဝ်ဏ် ဇေအိုဖိုင်လး အိုခိုအိုထိုင်သိုဝ် စံင်ယောင်း-လာ။

- သာဃိုဂ်မိုထိုင်၊ စေမိုဏော်-ဖေဟောင်း-ဖေဇာသိုဝ် ဟိုဃိုဂ်ဃာ-ထီသိုဝ်လိုဖးဏ် ကိုဝ်ဖေလော-လီဃိုဏ်။
- ဇေထီသိုဝ်ဃူးခိုင်လောတ်သာဟိုင် လင်ခိုင်လာ-ဆိုခိုင်။

- ချေမှုန်းအံ့ ဝေးလောတ်သာ ဆိုမှန်ဆိုလာဏ် မာယောင်•လော•ဆိုဖ်ဆိုမာ။
- လုံအွင်လောင်းလီကွာ (Support Group) မိုင် ကာဏ်ဆာ•နက်လင်ယောင်•ဝေဟိုင် ကာဏ်ဆာ•လင် ဟယုံကဲ ထင်းဆိုဖ်ဆိုမာလုံဖး ဝေမိုဏ်သေ့ကျိခွင့်သိုဝ် ဟ်ဆိုခွဲခင်ဏ် လုံဟုံဖုံဗျာဗျာဗျာအိုင် အင်းဏင်ဖေဟိုင်• လုံ ဟာချေလုံဟာ အိုင်လင်အိုင်ထောင် ဝေမိုဏ်လောတ်ဏောင်•သိုဝ်ဏ် နက်လင်ကေ့စိုဒ်ယောင်•လော•တယ်။

အိုခါယိုဝ်ဏ် ဖောဟ်လီလုံစုဂ်၊ ထီသိုဝ်၊ ချေမိုဏ်ဟူဟူမာမိုင်၊ သာချွက်ချာဆိုအိုကေ့ရဲဝဲသယုံကဲဏ် မွဲဝေ ဆိုဝေးအို ထင်•မိုဏ်သိုဝ်လုံအို သာနက်လင်စယ်လုံဖး မိုတိုင်•ဆိုငိုင်ထောင်ဏ် မာစိုဝ်မာဆိုငိုင်ဝေလုံ။ ဟ်၊ ဟ်ကာဏ်ဆာ•ဏ် အေအိုမှန် ဆင်းခါခါစာစိုဝ် မိုဏ်ဟူဟူသီးဝေ ဝေမိုအိုဆင်းခွာငိုင်သိုဝ် မာစိုဝ်မာဆိုငိုင်ကဲတယ်လုံ။

(21)

**21. Post 5(d)** ဆိုပါသွက်ကာဏ်ဆာ•ချေ ဝေးဆာဏ်ဖမ်းဖ်ဆိုလုံဖး

ချေသာဆိုချိဒ်အိုကျိုင် ဝေးထုဂ်ဟောင်း•သယ်ဆေဝ်•ဟူး? ဆိုမှန်လာလုံအို၊ သာခေါင်•ကိုတဝ်ဆိုသယ် ဝေးထင်•ဝေးဆေဝ်• ဟူး?

ချေ COVID-19 ဆိုဆာအိုခါယိုဝ် ခူးစူးထက်ထင်းဝေ ဆိုအိုသာသယ်အိုစံင် ဟ်သယ်လုက်ဆိုင်သာဆိုချိဒ်၊ ဆိုလုံထို ဆာ အိုခိုထက်လုံအို၊ ဆိုခေါင်•ကိုတဝ်သယ်ချေဆိုအင်းထာသယ်ဏ်အိုင် ဝေးခွဲခင်ဝေဆေဝ်•လုံ။ ဝေမိုအိုခါယိုဝ်သိုဝ်စာစိုဝ် ဟ်ကာဏ်ဆာ•ချေဟုံပါတိုင်လင်သာဏ် အိုလုံသေ့ဝေးဖမ်းဖ်ဟိုင်• ဆိုအိုသာအိုဝေလုံ။ ဝေးဆာဏ်ဆိုပါသွက်ကာဏ်ဆာ•ဆိုယူ ယာ•သယ်ဏ်အိုင် သာ၊ ကာဏ်ဆာ•ဆိုအိုဆင်းအိုခွာငိုင်သယ်အိုဟိုင် ကာဏ်ဆာ•အိုကျးဏ်အိုင် စူးယာမာဏောင်•အိုတာ မိုယောင်•ထို•ဟောင်း•အိုဟိုင်• ဝေးမာစိုဝ်ဖေဆေဝ်•လုံ။

စင်စိုဝ် အိုဖင့်လေးအိုထီးအိုထောင်သယ်ဏ်အိုင် ဗျိုအိုကဲဖမ်းဖ်ယောင်•လော•ဏင်ထီးဟုဟ်။

- ဆိုခိုအိုခိုင်ခါဏ် မာဏောင်းထေးထိုထိုဆာဆာဆာ။ မာဏောင်းထေးအိုခါလုံမိုင်ဏ်ဟိုင် ပိုမိုမးမှန်မှန်လာလာ အိုခါလုံမိုင်ဝေမိုဏ်ထောင်•သိုဝ် မာလာ•ဆာ။
- အင်းလော•အိုခါမင်မင်ဆာ။ ဆိုအင်းဆိုအိုင်လုံဖး အာဟာရအိုကဲဟိုင်• ဗျိုအိုကဲရဲ•ကျိုင်အင်းလော•ဆာ။
- ကိုဝ်ဏီချေ တာထင်းခံင်၊ စောင်းဖေလော•ဆာ။
- “ဆိုဝ်ယုယ်မေဝ်ဒီယာ”ဏ်အိုင် လုံဆင်သိုင်ကိုဝ်မိုင်ဟိုင် အိုစုံဆိုအိုပွါခါသယ် အိုကေ့ဆင်သိုင်လော•ဆာ။ အိုခိုင် - ဆင်သိုင်(၁)နာ•ဒီ၊ အိုပွါ(၁)နာ•ဒီ ဆိုပြိုင်အိုထီးအိုထောင်သယ်လုက်ဆိုင်ဏ်အိုင် လုံထင်•တွယ်ဟိုင်• သွက်လာ•ဆာ။ ဟယုံထင်းဝေ ပြိုင်ဝေလုက်ဆိုင်ဏ် မွဲဝဲလုံမွဲဝဲခိုင်ဖာဟိုင်မး ဏယ်အင်းလော•ဆာ။ ကာဏ်ဆာ•ဝေ ဆိုဝေးထင်•သယ်ဏ်အိုင် ဆိုပြိုင်လုက်ဆိုင်အိုဟိုင်• ထင်•ဖေဆိုသယ်ဏ် ဝေဝ်•ပွယ်လာ•ဆာ။
- ကာဏ်ဆာ•ဆိုင်ဖေဝ်ဟောင်း•အိုဟိုင်• ဖေလော•အိုခါဆာ။ အင်းလူ•ထိုဆိုင်ဖေဝ်ဝေ ဆိုကင်ဆိုသိုဝ်သယ်ဏ်အိုင် သိုဝ်ဟိုင် အိုဟိုင်ခါ ယောင်•ဟေဝ်ဖ်ယး (Skin Care) မာဝေသယ်သီးဏ်အိုင် အိုအေးချေအိုယာ မိုကင်ယာ• ဝေဆေဝ်•လုံ။
- လုံဟိုင်းအိုင် သိုင်းထင်းဖင့်ထင်းသယ်အေအိုသီး ဆူ•ထို၊ ဆိုဖောဟ်ဆိုဗျာ•အေအိုသီး အိုကိုဖေဝ်ဝေသယ်ဏ်အိုင် ဖေလင်အိုခါလုံမိုက်ဟိုင် မာဖေလော•ကိုဝ်ဏီချေဆာ။ ယောင်•ဆိုလာဟိုင်သယ် လင်အေဆိုဖောဟ်ဗျာ•ဟိုင်သယ်

ဏှ်အိုဝ် ယောဝ်-ဖေ်သယ်ဏှ်သီး မာခေဝ်ကဲဆေဝ်-လှ်။ မာဆ်အိုလောဟ်ကိုဆာ-သယ်ဏှ်သီး မာထုဂ်လော-မင်မင် ဆ်။

- ညေထီသိုဝ်ဟိုဂ်ဖင်းသယ်၊ မောဝ်-ဖောဟ်လိုစုဂ်သယ်ဏှ်အိုဝ် လဝ်ထာင်ဖေ်လော-ဆ်ခွာင်ဆ်။ ဆ်မာလိုစး တိုကေဝ်စးသယ်အေအိုအိုဝ် ညေဖံင်းဃျုဂ်ဆ်မာဆာ-သယ်ဏှ် လဝ်ထာင်ယှ်လော-ဆ်။
- အိုဖံင်လိုညောဟ်စး ဆ်မာလိုဏှ်သယ်အိုဟှ်- ဖေ်လင်အိုခါလိုဃှ်။ အေဟှ်ယှ်အင်းမိုင့်ဟှ်သီး ညာ-စုဂ်စး လိုအို ဖ်လေဝ်လော-ဆ်။
- မိုစးညှ်အေးခါ ဟိုဏှ်ဆာ-လိုဏှ်ဟှ်- မာဝယ်ဆ်မာညေ စးထုင်-ခွိုက်သယ်လုက်ဆိုင် ဆ်စးထုင်-သယ်ဏှ်အိုဝ် ခိုင်ဖာထာင်ဟှ် ယောဝ်-ထာင်လော-ဏှ်ဆာ-ဏှ်ဆ်။
- သာနက်လင်လိုဘာသုဆာ-သယ်အိုဟှ်-ဏှ် ဓါကျှ်ဒွေတ်သယ်၊ ယောဂဆာ-သယ်ဏှ်သီး ဒွေတ်မင်မင်သယ် ဏှ် မာဖေ်လော-ဆ်။
- မိုစးညှ်အေးခါ လိုမွဲစး မိုဆိုထုင်-သင့်ခါ လို(၁၅)မေ်ဏှ်ထံင် နာ-ဒိုလိုတိုဝါအိုယာင် သးထင်းသးလင်ထံင် ဏှ်အင်းယောဝ်-လော-ဆ်။ အေလိုမွဲစး လိုသာဖိုင် ဆ်ယောဝ်-တေဝ်လင်-ညာလိုမိုင်ဏှ်အိုဝ် ဆိုင်မံင်းယောဝ်-စိုဝ် ညးစးလော-ဆ်။ အေလိုမွဲစး ဆင်းဏှ်ယောဝ်-လော- ထာခေါဟ်ထာခွာင်အေမုက်ဆ်။

ဟိုဏှ်ဆာ-ဏှ်အိုဝ် မိုပါတိုင်ဖေ်အိုဟှ်-ဏှ် မိုစးဖေ်လင်အိုခါဟှ်- ခွိုက်လင်သာယိုက်ဏှ်-လိုဃှ်။ ဟိုဏှ် ဏှ်ဆာ-ညေသာအေဆင်းခါခါမး ဟိုဏှ်ဆာ-ညှ်မိုဟ်သီးလိုဖးဏှ်အိုဝ် မာစိုဝ်မာဆိုင်မိုကဲအေးဝေ်လှ်။

(22)

**22. ဆ်သုင်းသာအိုဂ်ညေ ဆ်သာလင်ယှာ**

ပိုသီးလိုဖး ဟှ်ယှ်ဒိုထင်းမိုဟ်အိုကျးခါ သာဆ်ညှ်ဆ်အိုသာဏှ် အေညးခံင်စးစာ်စိုဝ် ဆ်သုင်းသာအိုဂ်ဏှ် ဟိုမိုတုင်-စး တယ်လှ်။ ဟိုအဲစးဆ် ဟိုစးတုင်-ညှ်-ခွိုက်၊ ထုဂ်ဖာခွိုက်၊ ကိုလို-လင်စိုက်ခွိုက်ညေ စေဝ်ယှးဆ်ကးဆ်ဟှ်။ ဟိုင်းဃှ်ဖိုင် လိုစးတိုကေဝ်စးဆ်လိုဖးဏှ်အိုခေါဟ်စံင် ပိုသီးလိုဖး သာဆ်တုင်-ဆိုင်ဏှ် မိုထံင်ဟှးကဲထင်းဝေ် လိုဆ်ဟှ်လိုခဝ် အိုဝ်လှ်။ ဆ်သုင်းသာအိုဂ်၊ ဆ်လိုမုက်လောစးသယ်ဏှ် ပိုမိုဟ်သယ်သီး မွဲသဘာဝဆ်တင်ဆိုင်ထာင်ဆေဝ်-လှ်။ ဆ်လိုဆ် သုင်းသာအိုဂ်ယိုဝ် မွဲဝေ်သာဆ်တုင်-ဆိုင်လိုမိုင်ဟှ် မွဲဝေ် ဆ်တုင်-ဆိုင်လိုမိုက်ဆေဝ်-လှ်။

လာဏှ်ခိုင်သီး သာဆ်လင်ယှာယိုဝ်ဏှ် ကာင်ဖာသာညေ ဆ်သုင်းသာအိုဂ်ဏှ်လှ်။ အိုဝ်-ဏှ် စာခိုင်သာညေဟိုမိုဟ်သယ် ဏှ်လှ်။ ဆ်သာလင်ယှာယိုဝ် စးဆာင့်သာညေသာဆ်ဆင်းခါခါ၊ ဆ်ဆင်းခါလိုအိုစးဟှ် ဏှ်ဆာ-သာအိုသိုဇျှ်၊ ဟိုဏှ်ဆာ-အိုဆ်ညး၊ ဟိုဏှ်ဆာ-ညှ်အိုဖိုင်ခေါဟ် ဆ်အိုဏှ်အိုသိုဇျှ်လိုဖး ထံင်ဟှ်ဝေ် လိုဆ်ဖာဆ်မာလုက်ခွာလိုဖး အိုဝ်ဆေဝ်-လှ်။ ဆ်သာလင်ယှာယိုဝ် အးဏှ်အးလောယိုက်ကဲဝေ်ဟှ် လိုအိုညှ်ခဝ်ဏှ် ညးသီးညးလိုကဲ၊ သှ်ယှာသီး သှ်ယှာစးကဲဝေ်အေးလှ်။

ဆ်သာလင်ယှာအိုလျာ-သင့်သယ်ဏှ် ဆ်သုင်းသာအိုဂ်၊ ဆ်ယောဝ်-လော-သယ်လိုအို၊ ဆ်ထျှိုင်လိုအို၊ လိုယှာခါ ဖံင်းဖာထဆ်ဖာဆ်မာအိုဖိုင်ခေါဟ် မုက်၊ သာနက်လင်လိုအို၊ ဟိုဏှ်ဆာ-ညေဟိုထိုင်ကောဝ်ကြိုင်သု မိုလင်မာ-ခွိုက်စးသာ သာဆ်ထုင်-သယ် အိုဏှ်လှ်။

ပုံသီးအုံ့ကောင်နှင့် ဟုံမိုဟုံလုံကောင်သယ်ကုံ ဆုံသာလင်ယုာယိုဝ် မးတုံဖူးသာဇေ ဆုံသာလင်အုံကုံ ခူးစးဝေလုံ။ ဖှဟုံထင်းလုံကုံဆာလင်။ စးတုင်ကုံဆုကုံဆုံလုံမိုင်ကုံ စးခိုင်ဇေ အုံဃုာင်ဃုံင်လုံနုကုံလင်ခိုင်စးသီး မွဲအုံကွာအုံဇေဟုံ ဆေဝ်လုံ။

(23)

**23.** သာလုကုံခွဲကုံလုံဒ်ကောဟုံင် မုံမာသိုလင်သာသာအုံ မိုဟုံလုံဟုာကုံ လုံစးလဝ်စးဆုံခွာင်လုံဖး။

ဟုံသုံယုာမိုဟုံ(ဖုံ)လုံဟုာကုံ မုံမာသိုလင်သာ သာအုံထင်းကုံ သုံယုာထးဝယ်ယုကုံသီး မုံလဝ်ခွာင်ဖုံအုံ ဓေမုံမုကုံ လာသိုဝ်အုံဟုံင်။ ဟုံမုံလဝ်စးဆုံခွာင်ကုံလဲကုံ ကးဟုံယုံဝေဆုံမာလုံမိုင်ဆေဝ်လုံ။ ဟုံအဲစးမေဝ်ဖာလုံစုကုံ၊ ထီသိုဝ် သယ်ကုံ မုံမာစိုဝ်မာဆိုင်ဖုံဆုံကုံ ဆုံမာစိုဝ်မုံကဲထင်းသုံကုံကုံကဲလုံမိုင်ကုံ မုံမာဖုံစးသာကုံ မွဲဝေဆုံပုံဒ်ဆေဝ်လုံ။ လာကုံသီး အုံအးဇေအုံယုာကုံ သာဝါဖှင်ထိုင်မွဲအုံဟေဝ်၊ မုံလဝ်စးကုံလဲသီးမွဲအုံဟေဝ်၊ ဆုံတုင်ဆိုင်မးသယ်၊ ဆုံအင်းစာမးသယ်သီး အင်းစာမးစးသုံဝေဆေဝ်လုံ။

အုံဖှင်လးလဝ်ထးဆုံသယ်ကုံ ဟုံအဲစး၊ မုံစာင်းခွဲကုံစးသာလုံလုံဒ်ကောမိုင် သာအုံဖုံ(မိုဟုံ)သယ်ကုံ ဓေလုံလဝ်မးစးသိုဝ် မုံစးညှော်ဝေဆေဝ်လုံ။

“ဆုံလုံမွဲကဲကိုင်မိုင်စးကုံ လဝ်ဇေဟုံကေဝ်လုံဃုာင်”

မုံစာင်းခွဲကုံစးသာ လုံလုံဒ်ကောခေါဟုံဃုာမိုဟုံလုံဟုာကုံ လုံအုံခေါဟုံနုကုံမာကုံလုံအုံခိုင်ကုံ လုံအုံအိုင်ခဝ်အးဝေဃူးတာ အုံဟုာင်၊ ဆင်းထင်းဝေဟုံင်၊ လုံအုံဟေဝ်ကုံ ဃူးဝေပုံသတ်လိုင်အးလုံ။ စင်စိုဝ်အုံခေါဟုံစံင် အုံဝေဆုံတုင်ဆိုင်သယ်ကုံ ဆုံမွဲကဲကိုင်မိုင်အး ကုံ အုံစးလာစေ လုံပါတိုင်၊ လုံသုံယုာစးသိုဝ်ဃုာင်။

“ယုံသာဝေလုံမုကုံစးသိုဝ် ကုံလဝ်ဆုံဝေယိုဝ်သိုဝ်မွဲယာ။”

ဆုံခိုင်မုံသိုမိုဟုံဖုံလုံဟုာကုံ လဝ်ဖုံကုံစေကုံသိုဝ်စာ်စိုဝ် လုံအုံဝေသာခဝ် စီးစါလုံအး၊ ထင်သာဆုံတုင်ဆိုင်စေကုံ သိုဝ်အုံမိုင် ဖုံဝေဆုံဟုာင်၊ လုံဆုံမာလုံဟေဝ်စး (ဆုံအိုင်)သယ်ကုံဆေဝ်လုံ။

“ကုံယိုဝ် ဆုံခိုင်မုံလုံဟုာဟုာင်စးမာ၊ ကုံဆုံခိုင်မုံသုံကုံလုံဟုာဟုာင်လုံ။”

လုံမုံလင်မာစးသာ မိုဟုံ(ဖုံ)လုံဟုာဝေ အုံသာမိုင်ကုံ အုံဝေယိုဝ် ဖုံဃုာင်ဃုံင်အုံဟုာင်၊ ဓေဆုံယောတ်ဃိုလုံမိုင်သိုဝ် တုင်စးဝေဟုံင် အုံဝေလုံအုံစးစာ်စိုဝ် လုံအုံဝေဃုံင်ကောင်ဖုံ(မိုဟုံ)သယ်အုံဟုာင်၊ မုံဟေဝ်စးကုံ အုံဆုံဆုံခိုင်မုံစးသယ် အုံသုံဝေဆေဝ်လုံ။ အုံသီးအုံဟုံင် လုံမုံကောစး ဆုံထွဲဆုံလဝ်ဆုံခွာင်သယ်ကုံ ထင်ကဲထင်းလုံဆင့် ဝေင်ပွယ်သာထဝ် ဖုံဟုံင် အုံသီးသယ်ကုံ မွဲဝေဃူး အုံလုာအုံဃိုအုံမိုဟုံလုံဟုာဆေဝ်လုံ။ ဆုံအဲအုံသီးအုံကူးဆုံလဝ်ကုံ ဆုံလဝ်ဆုံခွာင်၊ အုံထွဲသယ် စးလဝ်ဖုံ ဝေဃူးဆေဝ်လုံ။

“ကုံကုံ မိုဟုံဖုကုံ(ဇုာလုံအုံ) ဆုံကဲထင်းအုံအး။ စင်စိုဝ်ကုံ ကုံအုံခါယိုဝ်ကုံ စာင်းလဝ်ဆုံဝေဆုံဖုံသိုဝ်ယာစိုဝ်”

လဝ်ဆဲးဇေဏ်သိုဝ်ဏ် လိုအ်ဒေသာဖိုင် ကဲထင်းဝေ ဆင်သိုင့်လိုသော်ဏင်မိင်ဝေးသာဆဲးဆင့်မံင်းဏ် ချက်ဟုယံဏာထင်း၊ ချက်ဟုယံအး ထင်းသော်ဆော်လ်။ ဟိုင်ခေဝ်ဆိုင်ခိုင်အိုဝေဏ် လိုအ်သာဥယျာဏ်ဖိုင်အို မိုသိုဝေးထာင်သာအိုလာဏ်သီး ထင်အိုခါယိုဝ်လိုဆင့် တုင်ကိုင်ဆုက်ထကဲဝေဟိုင် မာဏော်အိုဏာင်းအိုကွာကဲဏ် ဟိုမိုဝေးလဝ်ချက်ဏ်ဖေဝေလ်။

“ဏ်ဝေးသာ Attention စွးသယ်ဏ် ပိုထုက်ခွက်သာ”

အိုသီးသယ်ဏ် ဖွဲဃုာင်ဃိုင်ခေမိုပါတိုင်သိုဝ် မိုထုင်ဝေးသာမွဲအေး။ အိုသီးဝေးလောဝ်ဏ် ဆိုယုးခိုင်းဇေ မိတ္တာဆော်လ်။ ဝေးစင်စင် (ကိုဖိုင်ကိုထာ) လိုဖွဲဃုာ်ဟုာ်ဆဲးကးဆိုဟုယံဏ် ဇေမိုသော်ယုးခိုင်းခိုင်းဖိုင်ဖိုင်အိုဟိုင်စာခိုဝ် အိုဝေလဝ်ဆိုင်ခိုင် သယ်ဏ် ဇေဆိုင်သိုင်းသိုင်းသာ ချက်ပါင်(ဃိုဃို)ဆိုင်ဏးဝေထိုထိုဆာဆာဟိုင် အိုလိုအိုဏာင်ဃိုင် လိုအိုဝေဝေးလောဝ် အိုခါ မိုဝေးအိုဖေဝေဏ် အိုဟေဝ်ထုက်ဆိုလိုမိင်ဆော်လ်။

(24)

### 24. Addiction and Mental Health

#### 24. (ဒေတ်လိုမိင်မိင်၊ ဒြပ်ခိုသိုဝ်လိုမိင်မိင်သယ်)ဆိုယွဲစုက်ဇေ သာဆိုင်အိုဆင်းအိုခိုင်

ဆိုလိုမိင်မိင် အေလိုမွဲဝေး မိုဟုယံကဲထင်းထာင်လိုခါင့် သုာအန္တရာယ်သယ်ဏ် သော်ယုးလာဏ် ဆိုထွဲအိုဝေဏ် မိုမာထာင်ဝေ လိုစင်ဟိုင်လိုစင်၊ ဆိုလိုမိင်ဏ် မိုဆင်သိုင့်ထာင်ဝေ လိုစင်ဟိုင်လိုစင်ဏ်လိုဆင့် ဏော်ထာင်ဝေ သာဆိုင် မုက်လာ၊သာလင်ဆိက်သယ်ဏ် မွဲဝေ “ဆိုယွဲစုက်”ဟိုကိုဝ်ဝေလ်။

ထင်“ဆိုယွဲစုက်”အးကွာဏ် သာ၊ ဇေယွဲစုက်သီးမိုင်ပျိုဝ် ဝေးဆာင့်ဝေးကွာသာဇေ သာဆိုင်ဆင်းခိုင် ထင်ဆိုယွဲစုက်အို ဥယျာဏ် မိုထုက်ဟိုင်ထာ်ထင်းအိုဟိုင် မိုဝေးမာကဲဆိုသယ်အိုဏ် အင်းဃုးသော်ယုးထဝယ်လိက်သယ်၊ လိက်သာထိုင် သယ်အိုဖိုင် အင်းထိုင်ဏော်ဝေဟိုင် ဖိုရိုဖေဝေလိုင်ထာင်ဝေဆော်လ်။

ဝေးဆာင့်သာဇေ ဆင်သိုင့်သီးမိုင်ပျိုဝ်ဟိုင်၊ ဝေးဆာင့်သာဇေ သာဆိုင်ကးဟုယံအိုဖုက်လိုမိင်လိုဆင့် ထင်အိုဆင်းထုက်ကဲ ထင်းဝေဆော်လ်။ ထင်ယွဲစုက်သီးမိုင်ပျိုဝ်၊သာလိုဆင့် ဝေးထာ်ဏော် သာဆိုင်အိုဆင်းခိုင်ကဲဟုး၊ သာဆိုင်အိုဆင်းခိုင် လိုဝေးတိုကော်ဝေးအိုခေါ်ဟံစင် ကဲထင်းဝေသာ၊သီးမိုင်ပျိုဝ်ကဲဆော်ဟုးဏ် ဆိုလိုမိင်ဏ် ကဲထင်းဝေ ဆိုလိုမိင်ယိုဝ်သော်ဏ် သော်ယုးလိုထိုဆာဝေးလာဏ် ဝေးဏ်လဲဟေဝ်ဏ်လဲဟေဝ် အိုသီးဏ်မိင်ဏ် ဝေးဆာင့်ဝေးကွာသာအိုဏ် ဟိုလဝ်ဝေးကဲ တိုယုာလ်။ ဝေးဆာင့်သာ သာဇေသီးမိုင်ပျိုဝ်ဆိုကးဟုယံအိုဆာသယ်ဏ် သာလင်သော်၊ သာထင်းဆိုယုးသိုသော်၊ ဇေသာ ဟုယံဖျုးသယ် ဝေးဆာင့်ဇေသာဆိုင်ဆင်းခိုင် လိုဝေးတိုကော်ဝေးအေး ကဲထင်းကွင်သော်ဆော်လ်။

မိုခေင်“ဆိုယွဲစုက်”အိုဟိုင် အိုဟေဝ်ထုက်သောဝ်အိုဖိုင်ဏ် လိုဟိုဏ်ဆာဖိုင် ကဲထင်းဝေးဆာင့်သာဇေ သာဆိုင်ဆာဇေ ယွဲစုက်သီးမိုင်ပျိုဝ်၊သာဏ် ဟုယံကဲထင်းသာဝေ ဏ်မိင်လိုထီးဃုာ်ခါ မိုဝေးခေင်ဏ် မွဲဝေအိုဟေဝ်ထုက် သောဝ်အိုဖိုင် ဆော်လ်။ ဟုယံဝိဝေ သာဆိုင်ဆင်းခိုင်ဆိုဆာမွဲအိုဟေဝ်၊ ဟုယံဝိဝေ ယွဲစုက်သာ၊မောတ်ထုးမွဲအိုဟေဝ် ဆိုကးဟုယံ ဏ်မိင်လုက်ဏ် မိုကံင်ယာဟေဝ်အွာထင်းဟိုင် လိုထီးဃုာ် အေတုင်တွယ်ဆိုခေင်ဏော်ဝေအိုဖိုင်ခေါ်ဟံ အိုဟုာ်ဝေလ်။

လိုသာဖိုင် လိုဝေးသာဏင်းဝေးဏ် “ဆိုယော်လော”မိုဝေးအိုကျ်ကျ်ဆော်လ်။ ဝေးဆာင့်သာဇေသာဆိုင်ဆာ၊ ဆင်သိုင့်သာ၊ သီးမိုင်ပျိုဝ်ဆိုကးဟုယံဏ်မိင်လုက်ဏ် ဇေမိုဟေဝ်ကွာထင်းထာင်သိုဝ် ဟိုခေင်ဏော်ဝေဆိုင်ဆာသယ်လ်။ ဇေမိုဟေဝ်ထင်း

