ALUNG NASA HAWI DI NADI

LAU TA-AWI MEI?



Unicode

1.Post 1(a) – စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ။ ����

Alung Nasa hawi di nadi lau ta-awi mei?

လူတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေကောင်းမွန်နေမှု နဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကောင်းမွန်စွ ပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်တာကို စိတ်ကျန်းမာရေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ရပ်ကွက်အစု၊ စီးပွါးရေးအနေအထား တို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Alung nasa hawi di nadi lau khami laungnong ying alung aungdi hawi saidi hai mipui thungah akahawi nang aung rha saidi vi. Mipui nadi lau ingthung, rawija, ataingapau hai cakanei phying rui dy.

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဟာ လူတစ်ဦးတစ်ယောက်မှာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတစ်ခုရှိနေတာ၊ ဖြစ်နေတာထက်ကို ပိုပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ နေ့စဉ်လည်ပတ် လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုတွေဟာလည်း စိတ်ကျန်းမာရေးပဲဖြစ်ပါတယ်။ လှုပ်ရှားဆက်ဆံမှုဆိုတာ တစ်စုံတစ်ခုကို တုံ့ပြန်ပုံနှင့် လုပ်ရပ် စတာတွေကို ပြောတာပါ။ အဲ့လို လှုပ်ရှားဆက်ဆံပုံတွေကို ကောင်းမွန် သင့်တင့်စွာပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါ်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင် တာဝန်ယူလုပ်ဆောင်တာက တဆင့် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ အခြားသူများကိုပါ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါတယ်။

Alung nasa nadi lau khami laungnong ying alung naky aung mei nadi kaung cang y vi; ma-ai ci nikryi naky asau rhing mei nadi mang vi. Naky asau rhing sai mei nady lau haenghaeng nong tei sa di hai dang tyng sai di vi. Kahawi nang asau rhing rha heng ma-ai avai ma khang mipui ci tei alung nasa kahawi dang hai vi.

အချုပ်အနေဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူတစ်ဦးရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘဲ သူ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆက်ဆံ၊ နေထိုင်၊ တွေးခေါ်၊ ခံစား၊ ပြောဆိုပုံ စတဲ့အကြောင်းအရာတို့ပါ ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ အရာတစ်ခုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Akadawi nang thui si nady lau, alung nasa hawi saidi nadi lau – khami laungnong ying alung adong saidi kai lyh y, mipui salau ka saidi, adong saidi, dang saidi bari saidi rui hai asuii king saidi haeng nong by vi.

Directions

Concept 2 – Line drawing of a person’s face with growing flowers which represents mixed

feelings and thoughts in her/his head

Alung nasa hawi y dylau,

nasa hawi saidi aung rha bajau y



Unicode

2.Post 1(b) – “စိတ်ထောင်းလို့ ကိုယ်ကြေ” ဆိုတာကြောင့် ကိုယ်ပါမက စိတ်ကိုပါဂရုစိုက်ကြရအောင်။

“Alung ti dylau, angabung ma ti” nadi rhe lau, angabung tei kailyh y, alung tei ma akahawi nang kong u si.

ကျန်းမာခြင်းလို့ဆိုတဲအခါမှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအပြင် စိတ်ကျန်းမာရေးလည်း ပါဝင်ပါတယ်။

“စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေ” ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ဘယ်လောက်ပဲ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကောင်းနေပါစေ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး မကောင်းရင် မကြာခင်မှာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကိုပါ ထိခိုက်လာမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ – စိတ်ဖိစီးမှုမကြာခဏ ခံရတဲ့သူဟာ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အစာမကြေဖြစ်တာ၊ သွေးပေါင်ချိန်တက်တာ၊ ရင်ဘတ်အောင့်တာ၊ ညဘက် အိပ်မရတာနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တာစတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။

Nasa hawi di nadi ah– angabung kailyih y, alung mang kau by vi. “Alung ti dylau, angabung ma ti” nadi rhe lau, ataubung naje nong ma nasa hawi maisy, alung hawi y dylau, kra y di ah ataubung tei tyng by vi ai. Taeng saidi rho hai thui dy si nady lau, alung ti jawja saidi lau alu kau, ajo hawi y, athi paw, atarhang na, i rha y, mong yi saidi rui a taubung kaung tho vaw vi.

စိတ်ကျန်းမာရေးက လူမျိုးမရွေး၊ ဘာသာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး၊ ကျားမ၊ အသားအရောင်၊ ဆင်းရဲချမ်းသာ ဆိုပြီး ခွဲခြားထားတာ မရှိပါဘူး။ လူသားအားလုံး ဘယ်သူမဆို စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ သက်ဆိုင်နေပါတယ်။

Alung nasa lau arhui acaing rui y, khusani rui y, nodi, nopadi rui y, araing, narai rui y. Khami kryi alung nasa phying hai asuii bawi vi.

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာ တွေးခေါ်ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ အဓိကကျတဲ့ အစိတ်အပိုင်းများတွေဖြစ်တဲ့

- တွေးခေါ်စဉ်းစားပုံ(Thought)၊
- အာရုံခံစားပုံ (Feeling)နှင့်
- ပြုမူဆောင်ရွက်ပုံ(Behaviour) တို့အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုရှိပါတယ်။

Alung nasa lau kahawi thui taphaung rha vaw heng alyh leng b’rai saidi rui:

- Aluh rho hai adong saidi (Thought)
- Alung hai adong saidi (Feeling)
- Aung saidi (Behavior) rui tei tyng hai vi.

နောက်တစ်မျိုးပြောရရင်

- ကျွန်မတို့အားလုံးရဲ့ ဘဝစိန်ခေါ်မှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊
- လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကြီးထွားတိုးတက်(growth)လာဖို့ နဲ့
- မိမိတတ်နိုင်ရာနေရာကနေပြီးတော့ လူအဖွဲ့အစည်းအတွက်

ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့ စိတ်ကျန်းမာရေးက ကူညီပေးနေတာပါ။

Arho kalang nang thui dy si nady lau;

- Ma–ai ying asau rhing saidi laung ah, karai–kacang rui tei bajau rha heng
- Khami laungnong rhe akahawi nang rhyng rha heng (growth)
- Ma–ai bajau saidi rhe khami ci tei sabaung rha heng

Alung nasa lau alyh leng divi.

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့က “စိတ်ကျန်းမာခြင်း မရှိလျှင် ကျန်းမာခြင်းဆိုသည် မရှိနိုင်ပါ” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးစကားကို ရေးသားခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်မို့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးလို့ပြောတဲ့အခါမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးရော ကိုယ်ကျန်းမာရေးပါ (၂)မျိုးစလုံး ပါဝင်ပါတယ်နော်။

World Health Organization(Laingapre Nasa Carhung)lau, “Alung nasa hawi y kalau, nasa hawi saidi dang rha y leng,” nakhang thui saidi arho aung. Kydiphying, khami laungnong lau nasa hawi di nadi katyi, ataubung hai alung hai kani nong hawi byng saidi vi.

Directions

Concept 1 – A happy lifestyle of a person can only be complete with both mental health and physical health.

Alung hai ataubung nasa hawi byng dini khami laungnong ying ahawtho saidi asau lau cung di ka.

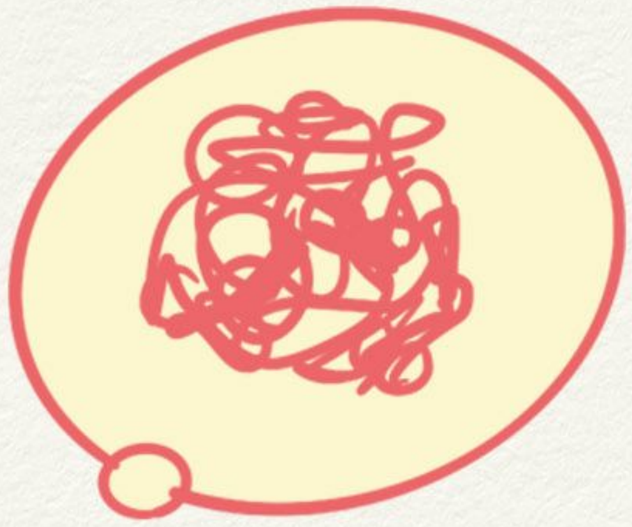
Concept 2 – A head of a person working through feelings, thoughts and behavior.

Aluh hai adong saidi, alung hai adong saidi, hai aung saidi.

Alung nasa lau

ataubung rhe nu rha

thang rha saidi y vi.





Unicode

3.Post 1(c) – စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ်ခန္ဓာကျန်းမာရေးလိုမျိုး မြင်နိုင် ထိတွေ့နိုင်တဲ့ အရာမဟုတ်ပါဘူး။

Alung nasa lau ataubung rhe nu rha, thang rha saidi y vi.

စိတ်ဓာတ်တွေ အရမ်းကျနေပေမယ့်လည်း၊ ကိုယ့်ကိုကိုယ် သတ်သေချင်နေပေမယ့်လည်း သူများအရှေ့မှာတော့ ဟန်ဆောင်ပြီးပြုံးပြနေဘူးလား? အဲ့လိုမျိုး ဘာလို့ လုပ်ရတာလဲဆိုတော့ ကျွန်မတို့တွေဟာ ကိုယ်ခံစားနေရတဲ့ ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဖုံးကွယ်ထားတတ်ကြလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒုက္ခတွေကို ဘယ်သူ့ကိုမှပေးမသိဘဲ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကြိတ်ပြီးခံစားတတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလို့ပါပဲ။ ကျွန်မတို့တွေဟာ သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု ဘယ်လောက်ပဲ ခံရပါစေ၊ ငါဟာ အချစ်မခံရမယ့် လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတုန်းပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ယုံကြည်မှုတွေရှိနေပါစေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေမှာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်ဘေးမှာ သူငယ်ချင်းတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေပေမယ့် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလိုပဲ အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။

Bry y alung khyi maidimang, ma-ai tei ma-ai abadyi heng ngai maidimang, khami maengah lau ahawtho dirhe asa khang nui vai mei? Naying rhe nakydiphying sa u di mei na dylau, ma-ai ying alungbi saidi tei rho u diphying ah vi. Ma-ai ying alung bi saidi tei khami pai teimang thui y kalau, ma-ai kailyih naarai khang pyi saidi raita aung di phying ah vi. Khami rui lau ma-ai tei alungava maidimang, ma-ai tei ma-ai pai mang alung ava y nakhang adong vi mang. Naje nong yng saidi aung maisy, alungbi saidi mong saidi aung jawjaw vi ai mang. Ky y dylau, ma-ai taing rawija rui aungtau maidimang, ma-ai kailyih ka di rhe alung thungah adong jawjaw vi mang.

ဒါဖြင့် ဒီလိုမျိုး ဆင်းရဲဒုက္ခတွေကို ဘာလို့ ဖုံးကွယ်ထားကြတာလဲ? ဖုံးကွယ်ထားတဲ့ အကြောင်းအရင်း အများကြီးထဲက တစ်ခုကတော့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma)ကြောင့်ပါ။ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma)ဟာ လူပတ်ဝန်းကျင်ကနေ မကောင်းတဲ့၊ အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ သမရိုးကျ ပုံစံသွင်းထားတဲ့ စိတ်သဘောထားကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့တွေရဲ့ အသိုင်းအဝိုင်းမှာ စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိတဲ့သူတို့ကို အားနည်းပျော့ညံ့တဲ့ စရိုက်ရှိတဲ့သူတွေလို့ မှတ်ယူထားကြလို့ပါ။ ဒီအရာဟာ တကယ်တော့ မမျှတပါဘူး။ အဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု (Stigma)ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေး အခြေအနေရှိနေတဲ့ လူကိုယ်တိုင်နဲ့ သူ့ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်းတို့အတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးပြဿနာနဲ့ပတ်သက်ပြီး အကူအညီတောင်းခံဖို့ ဝန်လေးတာ၊ မလိုလားတာတို့ ဖြစ်စေပါတယ်။ အဲ့ဒီဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ဒုက္ခအခြေအနေကနေ ပိုကောင်းလာအောင်ဆိုတာကတော့ အဝေးကြီးမှာပါ။

Kydiphying, naying rhe saidi rui tei naky sakhang rho di vi na mei? Aphying aungtau di thung ying haengnong lau, Akasi pung (stigma) di phying ah vi. Akasi pung na saidi lau ataing apau ying hawi y di khyng nong sa saidi alung adong saidi phying ah vi. Alung nasa hawi y saidi khami tei khami hawi y saidi rhe nu u di phying ah vi. Na ying akasi pung di phying ah, alung nasa phying hai ma-ai thang nang mang sy, ingthung rui thang nang masy, rawija rui thang nang mang sy, sabaung heng kai vong y aung bajau vi. Kydylau, nasa hawi saidi hai rhangla ra heng ka.

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလို ထိတွေ့ကိုင်တွယ်လို့ရတဲ့အရာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မျက်စိရှေ့မှာ မြင်နေရတဲ့အရာက အခြားသူတကယ်ကြုံတွေ့ခံစားရတာ ဖြစ်ချင်မှ ဖြစ်မှာပါ။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတာတွေကို သိအောင်ပြောပြတာဟာ အဆင်ပြေပါတယ်ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုကိုယ်ရော အခြားသူတွေကိုရော “အဆင်မပြေလည်း ရပါတယ်” “Its ok not to be okay”ဆိုတဲ့ အရာကို နားလည်အောင်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတာပါ။

Alung nasa lau, ataubung nasa rhe aku hai thang heng dang saidi y vi. Ami hai nu saidi lau, khami laungnong ying atangkhyi y dimang aung rha bajau vi. Kydiphying, ma-ai tei ating saidi khami tei ny di khyng nong thui di lau hawi vi nakhang ma-ai tei mang sy, khami kalang rui tei mang sy, “Ok y maidimang ok mang caka” na saidi ny hai heng nang alyh leng vi.

Directions

Concept 1 – Drawing of two persons talking and one is feeling off showing the thought bubble from his/her head

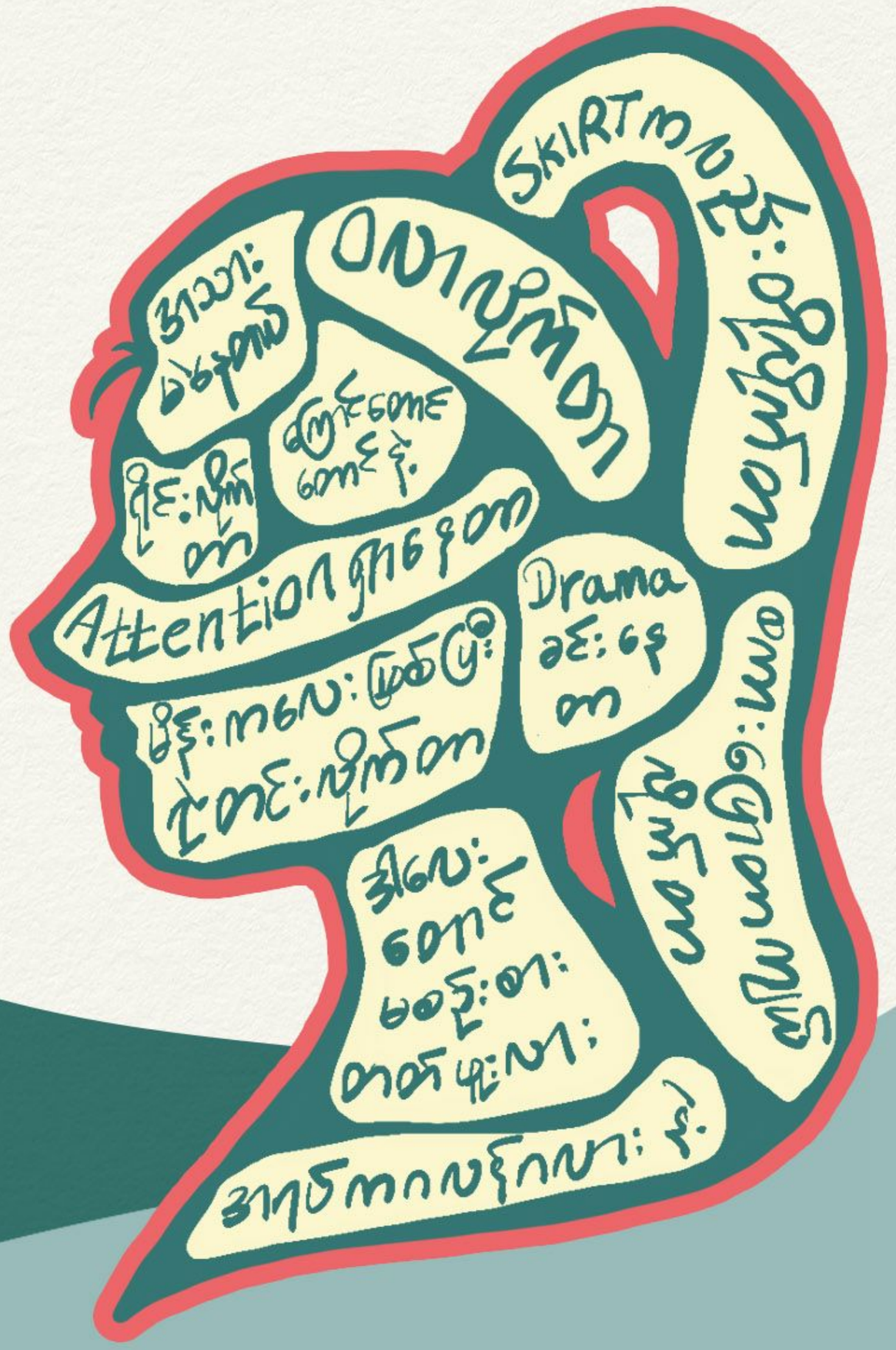
Concept 2 – Abstract drawing of a crowd and one of the crowd is feeling off

Alung paingja ying

Akasi pung tei

naky sa ai mei?





Unicode

4.Post 1(d) – စိတ်ပညာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)ကို
ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြမလဲ?

Alung paingja ying Akasi pung tei naky sa ai mei?

“ပုံမှန်သာမန်” လို့ဆိုရာမှာ အဆင့်ဆင့်အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် အရပ်ရှည်တာ၊ ပုတာ၊ ဝတာ၊ ပိန်တာ၊ ဖြူတာ၊ မဲတာ၊ မြန်တာ၊ နှေးတာ၊ ကျယ်တာ၊ တိတ်ဆိတ်တာ တို့ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့အရာတွေဟာ လူတစ်ယောက်ရဲ့ ထင်မြင်သုံးသပ်ပုံ၊ သူသင်ယူခဲ့တဲ့ သဘောထားအမြင်တွေအပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ဥပမာ – ရွာဖက် နယ်ဖက်တွေမှာ ခန္ဓာကိုယ်ကို အရမ်းဖော်တဲ့ ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေကို ပုံမှန်ဆိုရင် တွေ့ရလေ့မရှိပါဘူး။ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးတို့လို မြို့ကြီးတွေမှာတော့ လက်တစ်လုံးကြိုး၊ ရင်ပြတ်၊ ဘောင်းဘီတို၊ စကတ်တိုဝတ်ဆင်တာ တို့ဟာ ပုံမှန်ပဲဆိုပြီး လက်ခံထားကြပါတယ်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း ကြီးပြင်းမှုပုံစံ ကွာခြားတာကြောင့် လူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ အပြုအမူ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါပုံတို့ဟာ ကွဲပြားသွားကြတာပါ။

“Normal” na saidi thungah aphyi aungtau vi. Taengsaidi hai thui dy si nady lau, arhaing sau saidi, arhaing dawi saidi, ahu saidi, cy saidi, lung saidi, nung saidi, jang saidi, nuu saidi, atying rau saidi, sisari saidi rui vi. Na ying rui lau, khami laungnong ying akadong hai, atu khang ny saidi rui hai asuii di vi. Taengkhang thui dy si nady lau, vang nang lau nithau kabyng ana saidi tei normal nang nu vai y, kydimang, Yangon, Madalay hai mryi kalengah lau lileng, nithau kabyng, anga nu praw saidi kha-o ana saidi rui tei normal nang nu u ka. Aung saidi atyng hai saing khang, khami ying alung, aung saidi sai, arho bari saidi sai, adong saidi sai arhy sa vi.

အဲ့လိုကွဲပြားပေမယ့်လည်း အားလုံးမှ တူတူရှိနေတဲ့ အရာက စိတ်ခံစားချက်(စိတ်ကျန်းမာရေး) ပါ။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ် ကိုယ်တိုင်အတွက်၊ မိသားစုအတွက်၊သူငယ်ချင်းတွေအတွက်၊ လူမှုအဖွဲ့အစည်းအတွက် စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်လာရင် အကူအညီတောင်းဖို့ “အားမနာပါနဲ့” ။ စာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်အပါအဝင် လူတိုင်းဟာ ဂရုစိုက်စောင့်ရှောက်ခံရမှုနဲ့ ထိုက်တန်ပါတယ်။ အရင်က ကြီးပြင်းလာရတဲ့ အခြေအနေအရပ်ရပ်တွေကြောင့်မို့ စိတ်ကျန်းမာရေးအပေါ်မှာ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)ရှိနေပေမယ့်လည်း အဲ့ဒါတွေကို အခုအချိန်မှာ သတ္တိရှိရှိ ရင်ဆိုင်ထုတ်ဖော်ချပြလိုက်ပါတော့။

Na ying rhe arhy sa maidimang, khami rui tei ataung saidi haengnong aung vi. Na ying lau alung nasa (Mental health) na saidi vi. Kydiphying, ma-ai thang nang, ingthung thang nang, rawija rui thang nang, mipui carhung rui thang nang alung nasa phying hai nady lau sabaung heng kai heng “ahnah/aja” u nang. Ca phai saidi nang lau, akahawi ruity heng saidi hai

ataingh saidi khami vi. Nama rhing saidi ataing apau phyingah, alung nasa hai saing khang stigma aung maidimang, avai ying katyi na ying tei rhi y di hai depha la–ang.

အခဲ့ဒီ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)တို့ကို ရင်ဆိုင်ပြောဆိုဆန့်ကျင်ဖို့ လုပ်ဆောင်နိုင်တဲ့ အချက်များရှိပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ နာမကျန်းဖြစ်ရင် ထုတ်ဖော်ပြောဆိုခြင်း၏ဟာ

“အဆင်ပြေပါတယ်” ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့် သူ၏ကုသမှုများကို စုံစမ်းမေးမြန်းမှုဟာ

“အဆင်ပြေပါတယ်” ၊ မိမိကိုယ်ကို ပွင့်လင်းစွာ အရှိအရှိအတိုင်း လက်ခံခြင်းဟာ

“အဆင်ပြေပါတယ်” ၊ စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကုသမှုရှာဖွေခြင်းဟာ

“အဆင်ပြေပါတယ်” ဆိုတဲ့ အချက်လေးတွေကို မှတ်ထားပြီး ကိုယ့်မှာ ဖြစ်နေတာတွေ သူငယ်ချင်း ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပြောချင်တဲ့လူတွေကို ပြောပြလိုက်ပါနော်။

Stigma tei bajau saidi alang rui aung. Alung nasa hawi y di katyi, alung thungah aung saidi rui thui praung di lau

“hawi” saidi vi; alung nasa phying hai na ying tei naky sakhang hawi

hai rha ai mei na saidi phying dying di lau

“hawi” saidi vi; ma–ai tei ma–ai aka hawi nang a tang khyi na di lau

“hawi” saidi vi; alung nasa hawi heng thang si aku di lau

“hawi” saidi vi na saidi rui samai khang, nang aung di hawi y saidi rui rawija rui tei tuky y lau nama thui heng ngai saidi khami rui tei thui bau.

နိဂုံး အနေနဲ့ ပြောရရင် လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းကြီးပြင်းပုံ ကွဲပြားပေမယ့်လည်း အားလုံးမှာ စိတ်ကျန်းမာရေးရှိပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma) တွေကို ရင်ဆိုင်ဆန့်ကျင်ဖို့ အခဲ့ဒါနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံ၊ ထုတ်ဖော်၊ ချပြပြီးတော့ ကုသမှုနှင့် အကူအညီ ရှာဖွေခြင်းတို့အားလုံးဟာ “ပုံမှန်” အရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ သတင်းစကားပါးချင်ပါတယ်။

Akakhying thui heng ngai di lau, aung saidi di atyng arhy nang aung maidimang, khami kryi tei alung nasa lau aung bawibawi vi. Kydiphying, alung nasa hai saing saidi akasi pung saidi tei bajau heng hai, na ying hai asuii saidi rui hawi hai heng, si aku heng hai sabaung saidi kai heng saidi rui lau, akasi y, “(normal)” ka caka.

Directions

Concept 1 – A drawing of a sad girl surrounded by speech bubbles saying the judgments by the communities.

Concept 2 – a drawing of a silhouette with typos full of judgments inside.

Ca dy mei? Ta-awi ca mei?

Ca di lau akha

adang cy mei?



I di nga cy mei?

I di hawi cy mei?



Unicode

6.Post 2(b) – အိပ်ရေးဝဝအိပ်ရဲ့လား? အအိပ်အနေ အဆင်ပြေရဲ့လား?

I di nga cy mei? I di hawi cy mei?

ရှင်သန်ဖို့အတွက် အိပ်စက်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အိပ်စက်ခြင်းဟာ
ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာနေထိုင်နိုင်စေဖို့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးရော စိတ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုလုံး
အတွက်ပဲဖြစ်ပါတယ်။

Asau rhing heng thang nang, i heng ngai vi. I di lau aung di hawi heng, ataubung hai alung nasa hawi heng thang nang vi.

ကျွန်မတို့တွေ ကျန်းမာနေရင် အအိပ်အနေဟာ ချောနေတာပါပဲ။ မကျန်းမာရင်တော့
အိပ်ပျော်ဖို့ ခက်ခဲတာ၊ အိပ်နေရင်း မကြာမကြာ နိုးလာတာ၊ ဒါမှမဟုတ်
အလွန်အကျွံအိပ်စက်တာတို့ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ ။ ဒီလိုမျိုးလက္ခဏာတွေဟာ
စိတ်ကျန်းမာရေးမှာ တစ်ခုခုဖြစ်နေပြီဆိုတာကို ခန္ဓာကိုယ်က အချက်ပြနေတာ
ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခုလို ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ဖြစ်နေတာဟာ စိတ်ဖိစီးမှု(Stress)၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှု
(Anxiety)၊ စိတ်ဓာတ်ကျမှု (Depression)၊ နှင့် စိတ်ဒဏ်ရာ (Trauma) တို့ကြောင့်ပါ။

Nasa hawi dy lau, i di mang hawi vi. Nasa hawi y dy lau, i di mang hawi y; i taitu hai mang krei krei arhaw ka; y dy lau, i mang rhaungpu dang rha vi. Hi naying saidi rui lau, alung nasa haenghaeng nong hawi y di vi nadi ataubung tei a ny hai di vi. Hi naying rhe ataubung ah a ny hai saidi rui lau, alung mying ling saidi (Stress), alung mong khang rhi saidi (Anxiety), alung atha aung y saidi (Depression), alung atama dang saidi (Trauma) rui phyingah vi.

ပုံမှန်အိပ်ဖို့အတွက် အချိန်ဇယားထားတာ၊ အိပ်ရာဝင်ချိန်မတိုင်ခင်
စားတဲ့အစားအသောက်တွေကို ဂရုစိုက်တာ စတာတွေက အထူးသဖြင့် စိတ်ကျန်းမာရေးနှင့်
ကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

I di katyi khai khang i di, i y rhaeng ah ca sang y saidi rui ca y di lau alung nasa hai ataubung nasa rui tei hawi hai saidi rui vi.

ဒါကြောင့် အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။ အိပ်စက်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်တဲ့ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကို
ကျင့်သုံးခြင်းဟာ စိတ်၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်မျိုးစလုံးအတွက်
အကျိုးအမြတ်များရရှိစေမှာမို့လို့ပါပဲ။

Kydiphying, i di nga rung khyng nong i u. I saidi hai asuii khang sa sang saidi kahawi rui sa di lau alung hai ataubung nasa hawi hai heng saidi rui vi.

Directions

Concept 1 – A drawing of a girl sleeping soundly in the bedroom and a night sky appeared in the window nearby.

Nodi capi laungnong angai kahawi nang i di hai, khu ani bung nu di

Concept 2 – A drawing of a person sleeping and surrounded by the health icons showing the benefits.

Ataubung ma nasa hawi di, hawi y di

any khang thui by vi.



Unicode

7.Post 2(c) – ကိုယ်ခန္ဓာဟာလည်း အာရုံခံစားသိရှိ တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ စိတ်ကျန်းမာရေးကို ပြောပြနေပါတယ်။

Ataubung mang asany sany rha vi. Ma–ai ying ataubung mang alung nasa naky aung mei nadi any

hai by vi.

ကျွန်မတို့ တစ်ယောက်ယောက်ကို ချစ်မိနေပြီဆိုရင် ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လိုမျိုးတွေ တုံ့ပြန်သလဲ? ကိုယ်တွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

Ma–ai khami launglaung nong tei alungava dy na dy lau, ataubung naky any mei? Ataubung naky saidi rui adang mei?

● လူတစ်ယောက်ကို ချစ်မိသွားပြီဆိုရင်���် dopamin နှင့် oxytocin ဆိုတဲ့ နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းတဲ့ ခံစားချက်ရစေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနေ ထုတ်လွှတ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟာ လူကို တက်ကြွနေစေခြင်း၊ နာကျင်မှုတွေကို လျော့နည်းစေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှားစေခြင်း၊ စိတ်လှုပ်ရှား၍ အိပ်မရဖြစ်ခြင်း အစရှိတဲ့ ခံစားချက် တုံ့ပြန်ချက်တွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ ရရှိစေပါတယ်။

● Khami laungnong tei alungava vi dy na dylau, ���် dipamine hai oxytocin na said hawi saidi rui feeling tho saidi hormone rui alurho ka–aung tho hai vi. Na ying hormone lau khami tei salyngkyng hai saidi, alung kadikadu nang aung hai saidi, alung kadikadu nang aung khang i rha y hai saidi rui ataubung any hai vi.

ကျွန်မတို့ ပျော်ရွှင်နေတဲ့ အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လိုတုံ့ပြန်သလဲ၊ ကျွန်မတို့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘာတွေခံစားမိသလဲ?

Ma–ai kong ahawtho saidi katyi, ataubung naky a ny mei? Ma–ai ying ataubung naky saidi rui adang mei?

● လူတစ်ယောက်ဟာ ပျော်ရွှင်နေရင် dopamine နှင့် serotonin စတဲ့ ပျော်ရွှင်စေဖို့ ဆောင်ရွက်ပေးတဲ့ ဟော်မုန်းတွေကို ဦးနှောက်ကနေ ထုတ်ပေးပါတယ်။ အဲ့ဟော်မုန်းတွေဟာ သွေးတက်တာကို ထိန်းပေးတာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုကျစေတာ၊ စိတ်အေးလက်အေးဖြစ်စေတာ၊ အိပ်ကောင်းစေတာ၊ စားကောင်းစေတာ၊ နှင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ကုစားပေးတာ စတဲ့ “ပေါ့ပါး ကြည်လင်စေမယ့် ခံစားချက်” တုံ့ပြန်ချက်တို့ကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ ရရှိစေပါတယ်။

● Khami laungnong kong ahawtho dylau, dopamine hai serotonin na saidi kong hai saidi hormone tei aluhrho lau tho vi. Na ying hormone lau athi cauh saidi tei khau hai rha saidi,

alung ming ling saidi aung y hai sadi, alung derui hai saidi, i di hawi hai saidi, ca di hawi hai saidi, ataubung tei hawi saidi “janghy nang aung saidi” rui ataubung tei adang hai vi.
ဝမ်းနည်းနေချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲ၊ ခန္ဓာကိုယ်မှာ
ဘာတွေခံစားမိသလဲ?
Alungsi di katyi, ataubung naky any mei? Ma–ai ying ataubung naky saidi rui adang mei?
● ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ ဦးနှောက်ပတ်လမ်းမှာ စိတ်ရဲ့ နာကျင်မှုနဲ့ ကိုယ်ရဲ့ နာကျင်မှုတို့
တပြိုင်တည်းဖြစ်ပေါ်လာပြီး အိပ်မပျော် စားမဝင်နိုင်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများနိုင်တာ စတဲ့
လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုတဲ့ ခံစားချက် တုံ့ပြန်မှုတွေကို စိတ်နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာတို့မှာ
ခံစားတွေ့မြင်ရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
● Alungsi di katyi, aluhrho thyingthang alung ying na saidi hai ataubung ying na saidi vaengnong haimang any hai khang, i heng dang y, ca heng angai y, alung mying ling di hai ataubung hai ling yi saidi rui adang hai vi.
ဒါကြောင့် ကျွန်မတို့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပြနေတဲ့ လက္ခဏာတွေဟာ စိတ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်
အကြောင်းအရာတို့နှင့် ဆက်စပ်ပတ်သက်နေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ဟာလည်း
အာရုံခံစားနိုင်ပါတယ်။

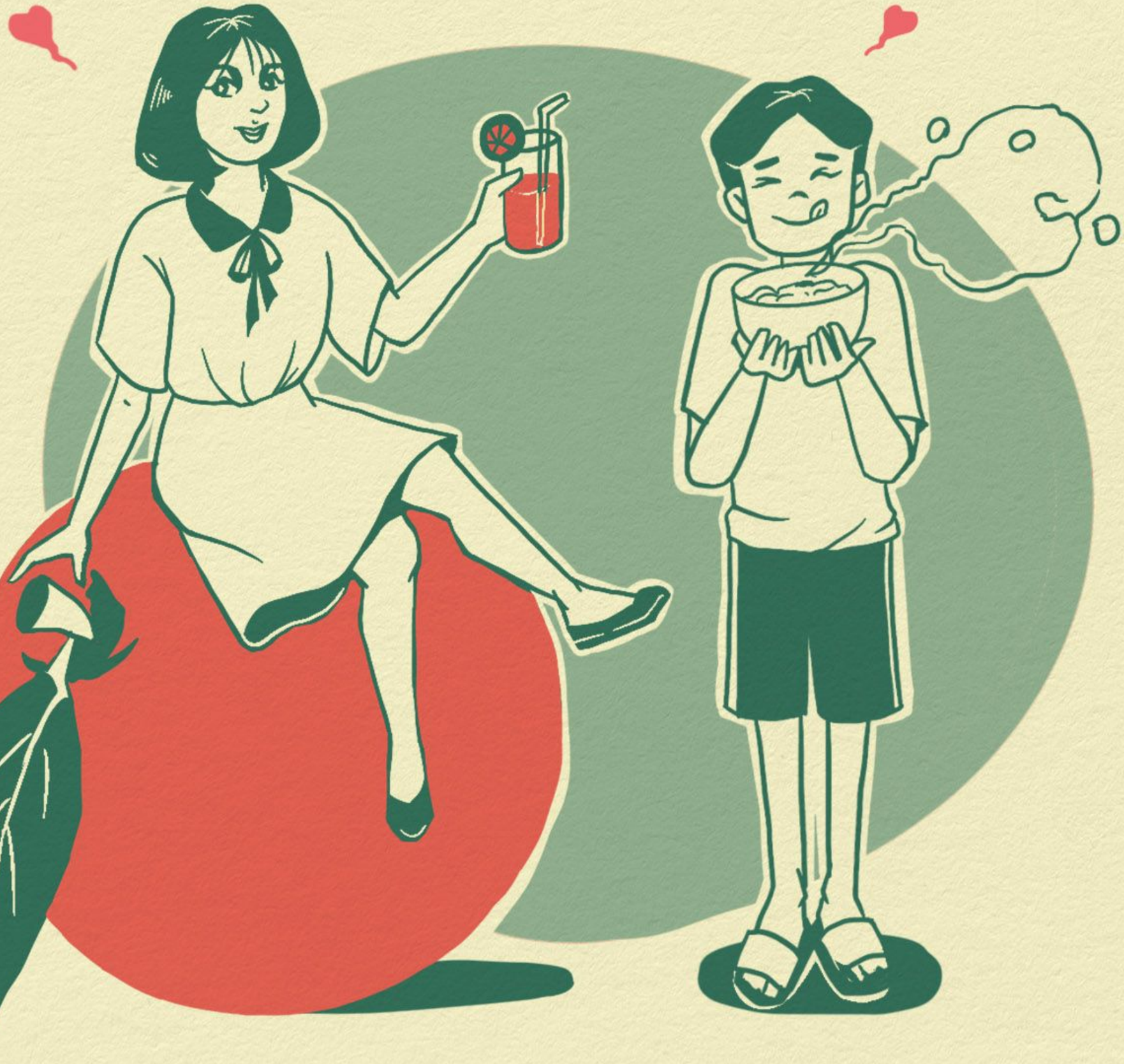
Kydiphying, ma–ai ying ataubung ah adang saidi rui lau alung thungah aung saidi rui hai asuii di vi. Ataubung mang asany sany rha vi.

Directions
Concept 1 – Line drawing of a person’s face with growing flowers which represents mixed feelings and thoughts in her/his head

Concept 2 – Line drawing of holding hands with nature elements behind.

Alung nasa hawi heng thang nang,

ataubung mang sabaung rha by caka.



Unicode

8.Post 2(d) – စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ကူညီပေးနိုင်ပါတယ်။

Alung nasa hawi heng thang nang, ataubung mang sabaung rha by caka.

စိတ်နဲ့ ကိုယ်တို့ဟာ ဆက်သွယ်ပတ်သက်နေကြပါတယ်။ အဲ့တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်နှင့် စိတ်ဖိစီးမှု ဆက်သွယ်မှုကို ကြည့်ကြည့်ရအောင်ပါ။

Alung hai ataubung lau asuii hawi di vi. Kydiphying, ataubung hai alung mying ling saidi hai asuii saidi phying khong u dy si.

ကျွန်မတို့ စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားနေရတဲ့ အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ခေါင်းကိုက်တာ၊ လည်ပင်းအကြောတက်တာ၊ ပခုံး အကြောတောင့်တာ၊ အစာအိမ်က အက်ဆစ်တွေအထွက်များတာ၊ အစာမကြေတာ၊ မျက်လုံးတွေကလည်း တောက်ပမှုမရှိဘဲ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတတ်တာ စတဲ့ တုံ့ပြန်မှုတို့ကို ခံစားရမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Ma–ai alung mying ling saidi katyi, aluh na di, ta–awi jang atharui na di, leipa atharhui na di, acapo thung ying thawcaeng (acid) saidi rui aungtau tho di, ajo hawi y di, amimu rui mang cairy nang nu y kalau sarhei di rhe aung di rui adang vi ai.

စိတ်ဖိစီးမှုဟာ ကျွန်မတို့ရဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ အားနည်းစေပါတယ်။ အဲ့လိုအားနည်းခြင်းကနေတစ်ဆင့် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းပြီးတော့ အခြားရောဂါပိုးတွေ ရနိုင်ချေ ပိုများလာမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။

Alung mying ling saidi lau ma–ai ying alung hai ataubung tei atha khyi hai vi. Na ying rhe atha khyi khang, akalang rawka rui mang dang mang rha bajau di vi.

စိတ်ကို အဆင်ပြေလာစေဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ခန္ဓာနဲ့ အတူတူပူးပေါင်းပြီးတော့ ဒီနေ့ကစပြီး လုပ်ဆောင်နိုင်မယ့် အခြေခံအချက် (၃) ချက်ရှိပါတယ်။

Alung tei hawi hai heng, ataubung hai vaeng nong sa rha saidi mengthung (3) nong aung.

(၁) ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုပြုခြင်း – လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ ၊ လမ်းလျှောက်တာကစလို့ ကြိုးစား ကြည့်ကြမလား?

(1) Akukho akai taw khung (exercise) sa di– exercise sa di, akho hai ake di sa dy!

(၂) ကောင်းမွန်စွာ အိပ်စက်ခြင်း – ညတိုင်းအချိန်မှန် အိပ်ယာဝင်တာကစလို့ ကြိုးစားကြည့်ကြမလား?

(2) Akahawi i di – dying kryi akatyi khai khang i dy.

(၃) ကောင်းမွန်စွာ စားသောက်ခြင်း – ချိုတဲ့၊ ငံတဲ့ အစားအစာတွေကို စလို့ လျော့စားပြီး ကြိုးစားကြည့်ကြမလား?

(3) Akahawi ca di – tui saidi, rhung saidi rhacau rui ceicei nong ca ka dy.

အခြေခံ ကိုယ်ကျန်းမာရေးအလေ့အကျင့်တွေကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဟာ
ကိုယ်ကျန်းမာရေးသာမက စိတ်ကျန်းမာရေးတိုးတက်ကောင်းမွန်စေဖို့အတွက်ပါ
အထောက်အပံ့ပေးမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Ataubung nasa hawi heng thang nang exercise sa saidi lau, ataungbung nasa hawi heng kailyih y alung nasa tei mang hawi hai saidi vi.

ကြိုးစားကြည့်ရအောင်နော်။

Sa dy si by!

Directions

Concept 1 – Title in lettering in the middle and infographic about the facts showing with the icons

Concept 2 – Title in lettering in the middle and infographic with the lettering

Change lau naky

saidi rui tyng

tyng hai mei?



- x

Change

Arhui Jau	Ating



Unicode

9. ပြောင်းလဲခြင်းတွေက ကျွန်မတို့တွေအပေါ်ကို ဘယ်လို သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေပါသလဲ?

Akau (change) di lau ma-ai tei ta-awi naky saidi rui tyng hai mei?

ပြောင်းလဲခြင်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ အင်္ဂါရုပ်တစ်ခုပါ။ မွေးဖွားခြင်း၊ အသက်ကြီးခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်ကြီးထွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်း စတဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းတို့ဟာ သဘာဝတရားဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Akau (Change) na saidi lau asau rhing saidi laung ying haengnong by vi. Apeng saidi, khusani leng saidi, ataubung ahu saidi, dyi saidi rui lau akau saidi raita rui vi.

ပြောင်းလဲခြင်းတွေက ကျွန်မတို့တွေရဲ့ တွေးခေါ်မှု၊ ခံစားမှုနဲ့ပြောဆိုဆက်ဆံမှုတို့ အပေါ်မှာ သက်ရောက်မှုတွေရှိစေပါတယ်။ အဲ့လို အပြုအမူတွေ ပြောင်းလဲတာကြောင့် ပိုမိုကောင်းလာနိုင်သလို၊ ပိုလည်းဆိုးလာနိုင်တာမျိုးလဲ ရှိပါတယ်။

အဲ့လိုပြောင်းလဲတာကလည်း အပေါ်မှပြောခဲ့သလို သဘာဝတရားတစ်ခု ဖြစ်နေတော့ ကျွန်မတို့အနေနဲ့ လွန်ဆန်လို့ မရပါဘူး။

Akau (Change) lau ma-ai ying aluh hai adong saidi, alung hai adong saidi hai bari saidi rui tei any hai vi. Na ying akau saidi phyingah, hawi hai ra saidi rhe, si ra saidi mang tyng hai rha bajau vi. Na ying rhe akau dimang akaungah thui pyng dirhe, asau rhing saidi laungying ating ngaisai saidi haengnong by vi.

စာဖတ်နေသူကရော ပြောင်းလဲခြင်းကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်တာလဲ မေးကြည့်ရအောင်?

- ပြောင်းလဲခြင်းကနေ ရှောင်ပြေးတတ်လား?
- ပြောင်းလဲခြင်းကို ပြန်ခုခံပြီး တိုက်ခိုက်တတ်လား?
- ပြောင်းလဲခြင်းကို အသနားခံလား?
- ပြောင်းလဲခြင်းမရှိဖို့ ကိုယ့်ကို ကိုယ်ရုပ်တန့်လိုက်သလား?
- ပြောင်းလဲခြင်းနှင့်အတူ ကြိုးပမ်းလုပ်ကိုင် ဆောင်ရွက်တာလား?
- ပြောင်းလဲခြင်းကို လက်ခံလိုက်လား?

Ca phai saidi nang ma, akau tei naky nung mei dying dy si.

- Akau saidi ying arhui jau mei?
- Akau saidi tei nama bajau dirhe aty mei?
- Akau saidi tei asi abai mei?
- Akau saidi aung y heng nang, nama tei nama atang mei?
- Akau saidi hai vaengnong atha ala khang sa mei?
- Akau saidi tei laudy mei?

ပြောရမယ်ဆိုရင် ပြောင်းလဲခြင်းဟာ သဘာဝတရားဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒါကို တုံ့ပြန်တဲ့
နည်းလမ်းက လူတစ်ဦးချင်းစီအပေါ်မှာ မူတည်ပြီးတော့ ကွဲပြားသွားပါလိမ့်မယ်။
ဒါပေမယ့်လည်း ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ပြောင်းလဲခြင်းကို ဘယ်လိုပုံဖြင့် တုံ့ပြန်သလဲဆိုတာကို
သတိလေးထားပြီးတော့ စောင့်ကြည့် ကြည့်ရအောင်နော်။

Thui dy si na dylau, akau lau raita (natural) ka. Na ying tei naky nu mei nadi lau laungnong hai laungnong ataung heng y. Kydima, akau tei nama naky nu mei nadi sadi hai akahawi nang khong dy by.

Directions

Concept 1 – Title in lettering in the middle and infographic about the facts showing with the icons

Concept 1 – Title in lettering in the middle and infographic with the lettering

Change tei nama tei ying hai atong.

အသံစာပြေလည်းရပါတယ်

၁



Change heng ngai saidi rui ta-awi mei nadi any.

၂



Nama ngai saidi nang change heng thang nang, adong vai by mei?

၃



Naky diphying hawi ky saidi phei nang change heng ngai di mei nadi nama tei nama dying.

၄



Nang lau naky sakhang change sa rengreng mei?

Unicode

10.Post 3(b) – ပြောင်းလဲခြင်းကို သင့်ဘက်မှ စတင်လိုက်ပါ။

Akau ngai dy lau, ma–ai tei ying hai avai.

ကျွန်မတို့ဘဝမှာရှိနေတဲ့ အရာအားလုံးကို လိုက်ပြီးထိန်းချုပ်လို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့်မို့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကိုသာ အာရုံစိုက်ပြီး သေချာဆောင်ရွက်ပါ။ အဲ့လို ဆောင်ရွက်နိုင်ဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သုံးသပ်ခြင်းမှ စရပါမယ်။ အဲ့လိုသုံးသပ်နိုင်ဖို့အတွက်

Arhynglyng tei lau khang rha heng y leng. Kydiphying, ma–ai khang rha saidi rui tei phai alung khai khang sa u. Na ying rhe sa rha heng nang, ma–ai tei ma–ai sany saidi ying hai avai heng ngai vi. Tuky sany rha heng nang;

(၁) အခု စာဖတ်သူဘဝအတွက် ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာဆန်တဲ့၊လေးနက်တဲ့၊ တန်ဖိုးရှိ/ထားတဲ့၊ ပိုကောင်းအောင် ပြောင်းလဲပြုပြင်ချင်တဲ့ အရာတစ်ခုခုကို ရှာဖွေဖော်ထုတ်လိုက်ပါ။

(1) Avai ca phai saidi nama thang nang hawiky saidi akau sa heng ngai saidi haengnong tei rhe dy.

(၂) အဲ့ဒီ ကိုယ့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စကို ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်လို၊ ဘာ့ကြောင့် ပိုကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်ပြုပြင်ချင်တာလဲဆိုတာကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို မေးကြည့်ပါ။

(2) Na ying tei naky sakhang lau hawiky saidi phei nang, akau rha ai mei nadi nama tei nama dying dy.

(၃) အဲ့ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စ ပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ စာဖတ်သူဘက်ကနေ ဘယ်လိုပုံစံနဲ့ တုံ့ပြန်တတ်သလဲ?

(3) Na ying rhe akau saidi rui tei nang naky sa raingraing mei?

(၄) ကိုယ်ဖြစ်ချင်သောသူတစ်ယောက်ဖြစ်လာစေဖို့ ထို ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာကိစ္စအတွက် တစ်ခုခုပြောင်းလဲဖို့ တွေးကြည့် ခံစားကြည့် မြင်ကြည့်နိုင်ပါသလား?

(4) Nama ngai saidi laungnong acyng heng nang, na ying akau heng ngai saidi rui dong vai by mei?

အခုပြောပြပေးထားတဲ့ အချက်လေးတွေနဲ့အတူ ကိုယ်ပြောင်းလဲချင်တဲ့ အရာကို ပြောင်းလဲလိုက်ကြရအောင်နော် ။

Avai thui saidi rui hai ma–ai akau heng ngai saidi rui akau u si by.

Directions

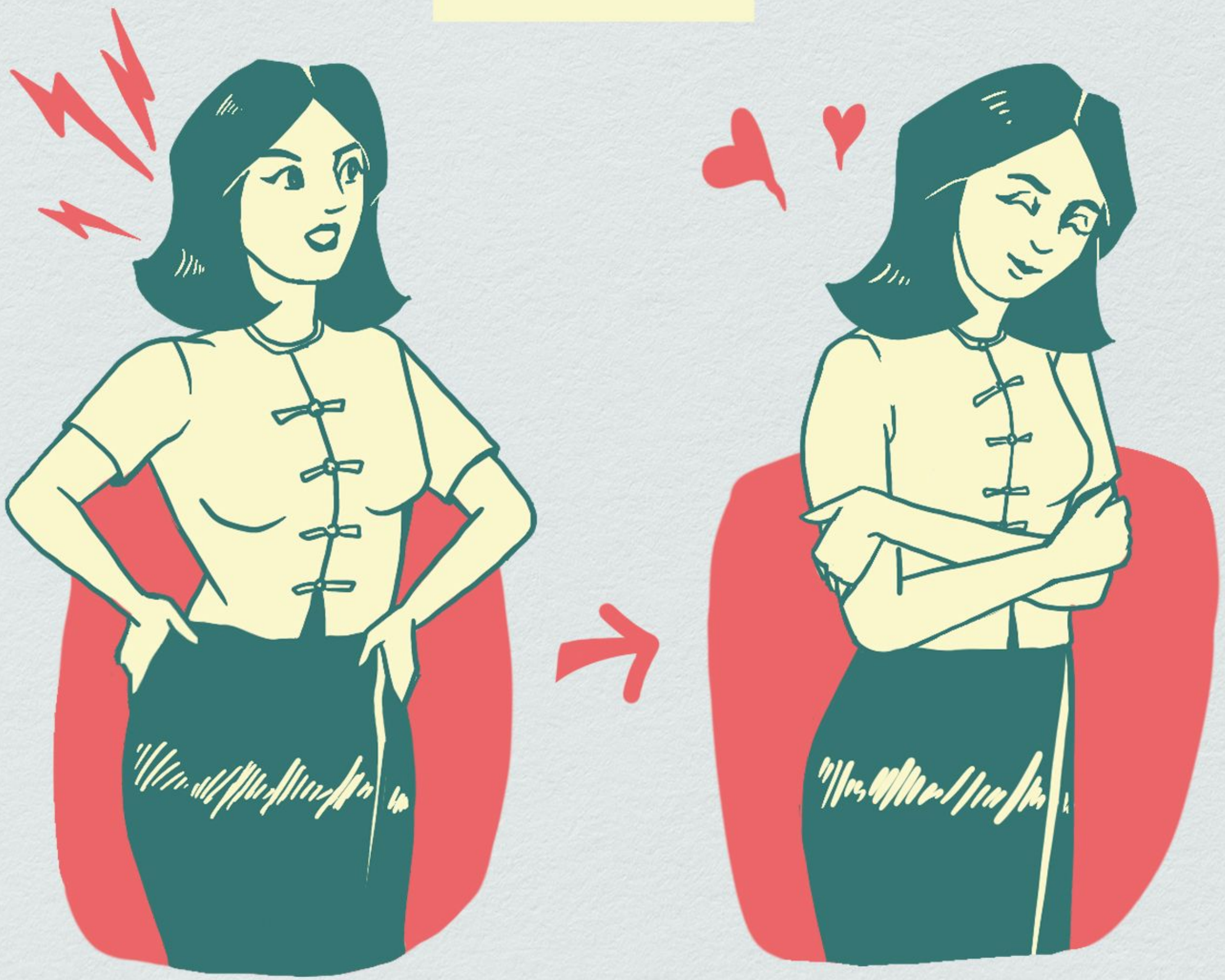
Concept 1 – Title in lettering

Concept 2 – Title in lettering and drawing

Akau heng nang

saidi

alang rui



Unicode

11.Post 3(c) – ပြောင်းလဲဖို့အတွက် နည်းလမ်းများ

Akau heng nang saidi alang rui

ပြောင်းလဲဖို့ဆိုရင် အတွေးအခေါ်တွေသာမကဘဲ နေထိုင်ပုံကိုလည်း မမေ့ဖို့လိုပါတယ်။

နေ့စဉ် အစားအသောက်တွေကို ကောင်းမွန် မျှတစွာ တတ်နိုင်သမျှစားခြင်းနဲ့ အိပ်ခြင်းဆိုင်ရာ အလေ့အကျင့်ကောင်းတွေကိုလည်း တတ်နိုင်သမျှ လေ့ကျင့်ယူဖို့ ထပ်မံ အသိပေးတိုက်တွန်းပါရစေ။

Akau heng ngai dylau, adong saidi kailyih y aung saidi rui mang tamang heng ngai y. Nikryi ca saidi cakanei rui tei akahawi nang ca di hai, i di mang akhawi nang akatyi hai i heng nang bajau rha di khyngnong practice sa heng ngai vi nadi thui heng ngai.

အခုပြောင်းလဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝေမျှချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်တဲ့ ပြုမူပြောဆိုခြင်းဆိုင်ရာ ပြောင်းလဲမှုနည်းလမ်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

Avai akau saidi hai alaung hai asuii khang, ataubung ying aung saidi rui akau saidi rui alang thui ai.

ကိုယ့်ရဲ့ အပြုအမူတို့ကို သတိထားကြည့်ပါ။

ဥပမာ

(၁) သင့်ရဲ့ ပြောဆိုပုံ

● သင် အရာတစ်ခုခုကို ပြန်ပြောတဲ့အခါ ဘယ်လောက်မြန်မြန် တုံ့ပြန်ပြီးပြောတတ်သလဲ? သင်ဘယ်လို ပြန်တုံ့ပြန်ပြီးပြောတတ်သလဲ? အပေါ်ယံပဲလား? သေချာ ချက်ကျလက်ကျ ပြန်ပြောတတ်လား?

Ma-ai ying aung saidi rui tei sany dy.

Taeng saidi:

(1) Nang ying Arho Ape saidi

Nang aphying haenghaeng nong thui tyng saidi katyi, thui praw mei, naky thui mei? Thui phrophrau ka mei? Angai kahawi tangtangkhyi nang bari mei?

(၂) သင့်ရဲ့ နားထောင်ပုံ

● သင် သူများပြောတာကို နားထောင်ရင် သေချာနားထောင်တတ်လား? ဒါမှမဟုတ် အပေါ်ယံဘဲနားထောင်လား? ပြီးရင် သင့်ဘက်မှ အခြားသူပြောတဲ့ စကားတွေကို ဘယ်လောက် ကြားသလဲ?

စတာတွေကို ဂရုစိုက်ပြီး လေ့လာကြည့်ပါ။

(2) Nang ngaii saidi

Khami ci thui saidi tei nang ngaii di katyi akahawi hai ngaii mei? Y dy lau, ngai phrophrau ka mei? Nang lau ani thui saidi tei naje nong thai mei?

Na ying rui sany dy.

ကိုယ်လုပ်နေကျ အပြုအမူတွေကနေ အခြားမတူတဲ့ပြုမူပုံတွေကို သင်ယူလေ့လာကြည့်ပါ။

ဥပမာ

Ma-ai sa jawjaw saidi rui tei akalang ka-aung a tu dy.

Taeng saidi:

(၁) ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ မကြိုက်တဲ့အမူအရာတစ်ခုကို စဉ်းစားဖော်ထုတ်ကြည့်ပြီး အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ အရာတွေနဲ့ အကဲဖြတ်ကြည့်ပါ။

(1) Ma-ai ying aung saidi, ngai y saidi rui adong khang, atying ah thui saidi rui hai sany dy.

● ပြောင်းလဲဖို့ကိုယ့်ကိုကိုယ် တွန်းအားပေးပါ။ အဲ့ဒီအပြုအမူကိုပြောင်းလဲဖို့ သင့်ကို ဘယ်အရာက တွန်းအားပေးနေတာလဲ?

● Akau heng nama tei nama atha pyi. Na ying aung saidi tei akau heng, nang tei ta-awi lau atha pyi mei?

● ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။ ကိုယ်မကြိုက်တဲ့ အပြုအမူကနေ အခြားကို ပြောင်းဖို့ သင့်မှာ အဲ့ဒီအကြောင်းအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး ဗဟုသုတနဲ့ အကူအညီရှိပါသလား?

● Akau heng nang ready aung. Nama ngai y saidi tei akau heng saidi nythong (knowledge) saidi hai sabaung heng saidi rui nang tei aung mei?

● ပြောင်းလဲဖို့ သင့်ကို ဘယ်အရာတွေက တားဆီးနေတာလဲ?

● Akau heng thang, nang tei ta-awi rui lau khang di mei?

● သင့်ရဲ့ အရင်က ခဲ့ရင်းအပြုအမူပုံစံဆီကို ဘယ်အရာက ပြန်ပြီး တွန်းပို့မှာလဲ?

● Nang tei jani ying asau rhing tyng heng bahawi saidi lau ta-awi mei?

အပေါ်မှာပြောပြထားတဲ့ အရာတွေကို လုပ်ဖို့ရော အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား?

Akaung ying thui saidi rui sa heng dang dy mei?

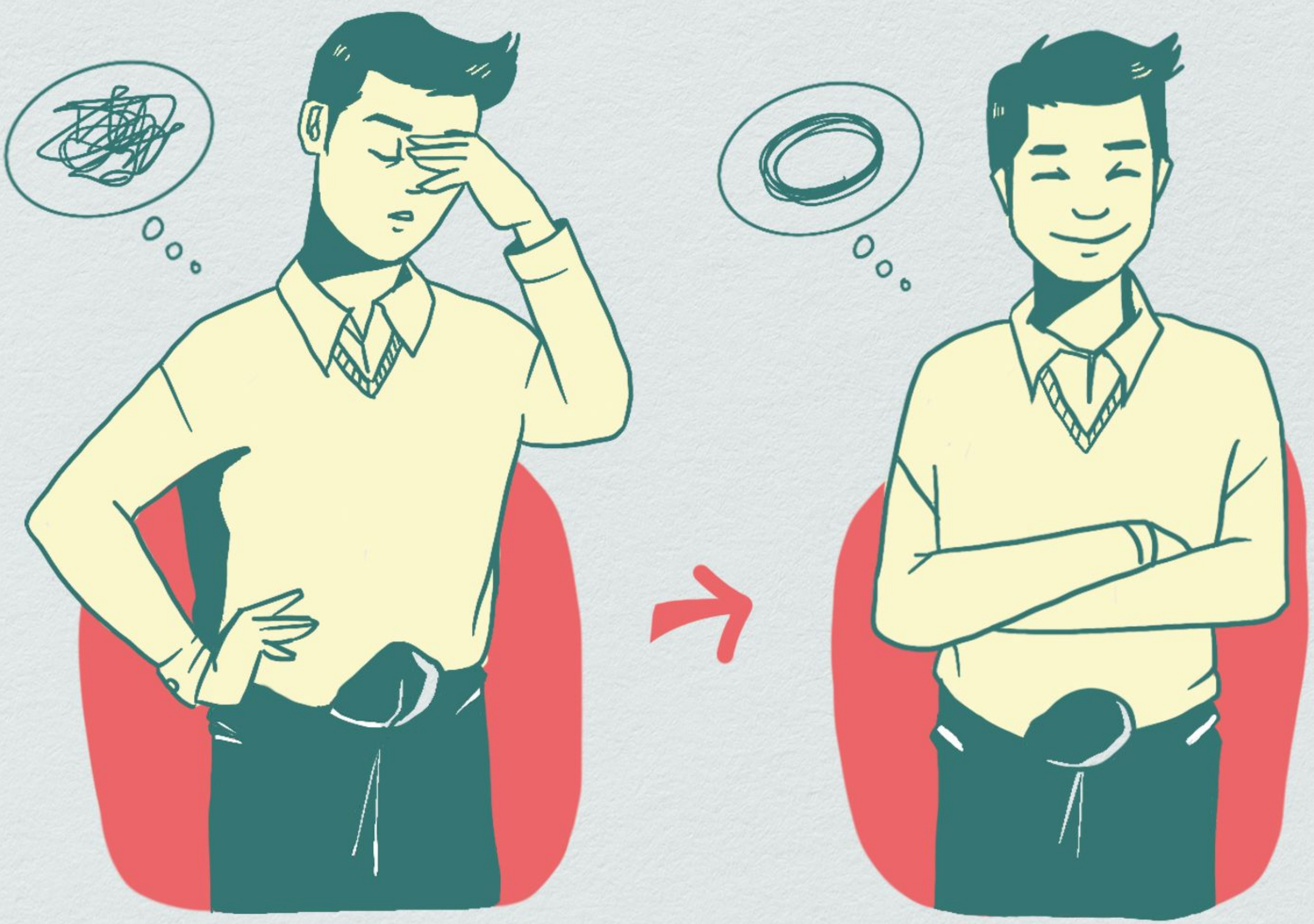
Directions

Concept 1 – Drawing of two person having conversation

Akau heng

saidi alang

rui



Unicode

12.Post 3(c) 2 – ပြောင်းလဲဖို့အတွက် နည်းလမ်းများ

Akau heng saidi alang rui

အခုပြောင်းလဲခြင်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဝေမျှချင်တဲ့ နည်းလမ်းကတော့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဖြစ်တဲ့ တွေးခေါ်ခြင်း၊ ခံစားချက်တို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောင်းလဲမှုနည်းလမ်းတို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

Akau hai heng saidi alang rui lau alung ying aluh hai adong saidi, alung hai adong saidi rui tei akau hai saidi rui vi.

ပုံမှန် စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့အကျင့်တို့ကို အခြားမတူတဲ့ နည်းလမ်းတို့ဖြင့် ပြောင်းလဲကြည့်ရပါမယ်။

Nikryi adong saidi rui tei akalang alang hai akau heng nang ngai vi.

ဥပမာ

(၁) သတိထားတတ်အောင်လေ့ကျင့်ပါ။ သင်ရဲ့အတွေးတွေဟာ လက်တွေ့ဘဝမဟုတ်ပါဘူး။ အတွေးတွေဟာ အတွေးသက်သက်ပါပဲ။

Taeng saidi hai thui dy si,

(1) Sadi khai thong heng practice sa. Nang ying adong saidi rui lau tangtang y mang. Adong saidi lau adong saidi ka.

● သင်ရဲ့ အတွေးတွေကို လေ့လာစောင့်ကြည့်ပါ။ အတွေးတွေကို သတိပြုမိအောင်လုပ်ပါ။ ပြီးရင် အဲ့ဒီအတွေးတွေကို စိတ်ထဲကနေ သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

● Nang ying adong saidi tei adong dy. Aluhrho hai adong saidi tei sany dy. Kydylau, na ying adong saidi tei alung thung ka-aung tho heng pyi lau.

● သင့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ခံစားချက်အသိ(နွေးလာမှု၊ ယားယံမှု စတာ)တွေကို သတိထားကြည့်ပါ။ အဲ့ဒီခံစားချက်တွေကို လက်ခံပါ။ ပြီးရင်သူတို့ကိုလည်း သွားခွင့်ပြုလိုက်ပါ။

● Nang ying ataubung tei any hai saidi (bi saidi, thau saidi) rui tei sadi khai dy. Na ying adang saidi rui tei laudy khang, tho heng pyi vaw.

(၂) ကျေးဇူးတင်တတ်အောင် လေ့ကျင့်ပါ။ သင့်ဘဝမှာ ဘယ်အရာတွေကို ကံကောင်းတယ်လို့ ထင်ပါသလဲ?

(2) Kongdi rho thui thong heng (gratitude) practice sa. Nang asau rhing saidi thungah, ta-awi narhe saidi rui tei tahang kahawi nakhang dong mei?

● သင်လက်ခံရရှိတဲ့ ချီကျူးစကားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လက်ဆောင်လေးပဲဖြစ်ဖြစ်

ကောင်းတဲ့အရာတွေကို လက်ခံ သဘောတူလိုက်ပါ။

● Kongdi rho kahawi rui hai lausaung rui mangsy dang saidi rui tei nang laudy bau.

● အဲ့လိုမျိုး ကောင်းတဲ့အရာတို့ကို ရရှိအောင် ကူညီလုပ်ဆောင်ပေးတဲ့ သင့်ဘဝထဲမှာရှိနေတဲ့ အရာတွေကို ကျေးဇူးတင်လိုက်ပါ။

● Na ying rhe hawi saidi rui nang tei tyng rung nong sa saidi rui tei kongdi rho thui vaw.

ပုံမှန်ခံစားနေရတဲ့ ခံစားချက်တွေကို အခြားနည်းလမ်းတွေနဲ့ ပြောင်းလဲကြည့်ပါ။

ဥပမာ

(၁) သင်တစ်ခုခုခံစားနေရတဲ့အခါမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ ဘယ်လို တုံ့ပြန်လဲဆိုတာကို သတိထားပါ။ ပျော်ရွှင်ချိန်၊ ဝမ်းနည်းချိန်တွေမှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနေ တုံ့ပြန်မှုပုံစံတို့ကို သတိကပ်ကြည့်ဖို့ အသိထပ်ပေးလိုက်တဲ့နည်းပါ။

Nikryi adong saidi rui tei akalang nang akau lau dy.

Taeng saidi hai thui dy si;

(1) Nang haenghaeng nong dang saidi katyi, nama ying ataubung ah naky adang mei nadi sany dy. Ahawtho di katyi, alungsi di katyi nama ying ataubung naky aung mei nadi ny hai saidi vi.

(၂) သင့် ယူဆချက်တွေကို မေးခွန်းထုတ်ပါ။ အခု ခံစားနေရတာတွေက ကိုယ့်ယုံကြည်မှုကြောင့်လား? အမှန်တရား ဖြစ်ရပ်မှန်ကြောင့်လား? တခြားနည်း၊ တခြားအတွေ့အကြုံနဲ့ တွေးကြည့်၊ စဉ်းစားကြည့်လို့ရမလား? အဲ့လို စဉ်းစားလိုက်ရင်ရော ခံစားချက်တွေ ပြောင်းလဲသွားမလား?

အပေါ်မှာပြောပြထားတဲ့ အရာတွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ရော သင့်အနေနဲ့ အဆင်သင့်ဖြစ်နေပြီလား?

(2) Nang nama ying adong saidi rui tei dying tyng dy. Avai alung adong saidi rui lau, nama ying yng saidi phying mei? Atangkhyi saidi rui phying mei? Akalang aphying rui, akalang ating (experience) rui adong dy, dong khang dang mei? Naying rhe adong dy lau, nama ying alung thungah naky akau di aung ai mei?

Akaung ying thui saidi rui, nang sa dy heng nang dang dy mei?

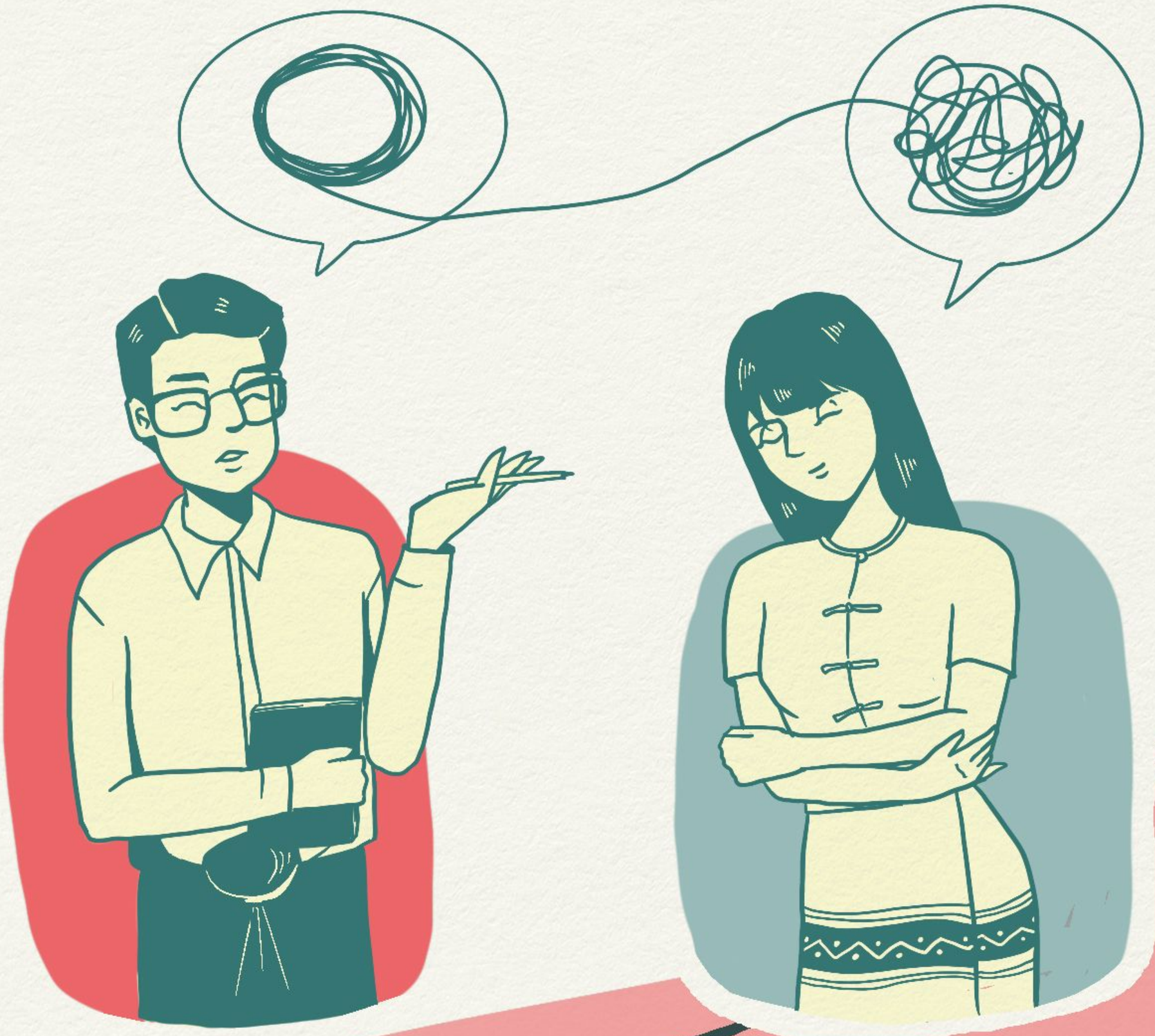
Directions

Concept 1 – Comparison drawing of two mason jars with good apple and bad apple in each of it

Concept 2 – Drawing of a smiling person with thoughts and elements behind.

Counseling

na di lau ta-awi mei?



Unicode

13.Post 3(d) – ကျွမ်းကျင်သူတို့ရဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင် နားထောင်ပေးမှု (Counseling) or Counseling ဆိုတာဘာလဲ?

Counseling ဆိုတာဘာလဲ?

Counseling na di lau ta-awi mei?'

Counseling ဆိုတာ လာရောက်ဆွေးနွေးသူ (Client) မှာ ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတွေကို စိတ်ပညာဆိုင်ရာ ပညာရှင် (Counsellor) ဘက်မှ ဆွေးနွေးနားထောင်ကာ အတူအကွပူးပေါင်းပြီး ကူညီပေးတဲ့ လုပ်ငန်းစဉ် တစ်ရပ်ဖြစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်တွင် Counsellor နှင့် Client အတူပူးပေါင်းကာ Client တွင်ဖြစ်နေရှိနေသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲတို့ကို အပြုသဘောဆောင်တဲ့ ပြောင်းလဲခြင်းကို ဦးတည်သွားကြတာဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။ Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counselor ဟာ ဘေးမှ လိုက်လံကူညီပေးသောသူ၊ Client သာလျှင် သူရဲ့ အခက်အခဲတွေကို ကိုယ်တိုင် အဖြေရှာဖွေပြီး ကျော်လွှားရမည့်သူဖြစ်ပါတယ်။

Counseling nadi lau vy khang bari saidi (Client) ying alung hai aung saidi tei alung phei nang ny saidi sara (Counsellor) mang vaengnong bari khang, ngai khang, sabaung saidi tei thui di vi. Counseling sa di lau, Counsellor hai Client laungni nong apaung khang Client tei tyng saidi alung nasa rui tei hawi hai rungnong sa hawi di vi. Counseling sa di katyi, Counsellor lau ataing ka-aung sabaung khang, Client ni ama tei ama alang suh khang hawi rungnong sa di vi.

Counselingတွင် မပြုလုပ်သည့် အရာများ။

Counseling လုပ်ငန်းစဉ်မှာ Counsellor ဘက်မှ

- အကြံဥာဏ်ပေးတာ၊
- ဝေဖန်တာ၊
- Clientရဲ့ အခက်အခဲ ပြဿနာတွေကို ကိုယ်စားဖြေရှင်းပေးဖို့ ကြိုးစားတာတွေ

မလုပ်ပါ။

Client မှာဖြစ်နေတဲ့ ပြဿနာတွေကို Counsellorက သူဖြေရှင်းချင်တဲ့ပုံစံအတိုင်း Client ကို ဖြေရှင်းဖို့ မျှော်လင့်တာ၊ တိုက်တွန်းတာတို့ မပြုလုပ်ပါ။

Counseling katyi, sa y heng saidi rui:

Counseling sadi katyi, Counsellor lau,

- Advice pyi di
- Judge sa di

 Client ying aphying tei ama sabung heng nang sa di rui sa sang y.

ဘယ်သူတွေက Counseling လုပ်ပေးတာလဲ?

Counseling လုပ်ပေးသူတို့မှာ စိတ်ရောဂါအထူးပြုဆရာဝန်များ၊ စိတ်ပညာရှင်များ၊ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ထမ်းများနှင့် လေ့ကျင့်ပေးထားသော ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ခံသူတို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Apai ci lau Counseling sa di mei?

Counseling sa saidi rui lau alung hai seing saidi si sara rui, alung tei ny saidi sara rui, training paw pyng saidi khami rui vi.

Counseling ကို ဘယ်အချိန်မှာ လိုအပ်သလဲ?

သင့်ကို စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ အပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ အရာတစ်ခုမှ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိ ပြဿနာပေးနေပြီး အဲ့ဒီအရာနှင့် ပတ်သက်ပြီး သင့်အနေ့ အဖြေရှာမရခြင်း၊ သင့်ရဲ့ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တို့မှာ ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာ တွေးခေါ်ပြောဆို ဆက်ဆံခြင်းတို့ကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်လာပါက Counseling ဝင်သင့်ပါတယ်။

Naky saidi katyi Counseling la sang mei?

Nang ying alung aung di hawi y khang, na ying tei hawi hai heng nang nama naky sakhang mang ataung dang y saidi katyi ah masy, mipui salau akahawi nang abalung rha y saidi katyi Counseling la sang vi.

Counseling ဝင်ခြင်းက သင့်ကို ဘယ်လိုကူညီပေးနိုင်မှာလဲ?

Counseling ဝင်ခြင်းက သင့်မှာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားချက်တွေ၊ အခြေအနေတွေကို သင်ကိုယ်တိုင် ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ ကူညီပေးတဲ့ လုပ်ရပ်တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Counseling lau nang tei ta-awi narhe saidi sabaung ai mei?

Counseling lau nang ying alung adong di hawi y saidi rui tei nama akahawi nang hawi hai rungnong sa rha heng nang sabaung saidi haeng nong by vi.

Directions

Concept 1 – Drawing of a discussion with a counseller and the patient about mental illness.

Khami rui hai akahawi ade abalung saidi lau, nasa hawi heng thang nang hawi hai saidi rui vi.



Unicode

14.Post 4(a) – လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ခိုင်မာရင်းနှီးမှုရှိတဲ့ ဆက်ဆံရေးရှိတာဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ ကျန်းမာရေး ဂရုစိုက်မှုရှိနေသလိုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Khami ci hai acaukhi nang abalung rha saidi lau nasa hawi heng nang akahawi khong di rhe by kady.

စိတ်ထဲက ခံစားချက်အနေအထားတို့ အခြားသူတစ်ယောက်ယောက်နဲ့ ဆက်သွယ်ချိတ်ဆက်မိသွားခြင်းဟာ လူမှုဆက်ဆံရေး ရင်းနှီးမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Khami kalang hai ma-ai ying alung thungah adong saidi rui hai asataung di lau hawi saidi rawija asa sadi vi.

● လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဆိုတာ ကိုယ့်မှာ သူငယ်ချင်းဘယ်နှစ်ယောက်ရှိနေလဲဆိုတဲ့ အရေအတွက်ထက် ကိုယ်တကယ်လိုအပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ဖေးဖေးမမလုပ်ပေးမယ့် အရည်အချင်းကောင်းရှိတဲ့ သူငယ်ချင်းရှိတာကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ- သင့်ရဲ့ Facebook မှာ သူငယ်ချင်း ၁,၀၀၀ရှိနေပေမယ့်လည်း တကယ်ရင်းနှီးတဲ့ ဆက်ဆံရေးတွေသာမရှိရင် အထီးကျန်နေဦးမှာပါပဲ။

● Khami hai rawija asa di nadi lau, rawija naje nong aung mei nadi kaungah ma-ai alyh ngai saidi katyi sabaung heng saidi laung naje nong aung mei nadi tei thui di vi. Thui dy si na dylau, nang ying Facebook kaungah rawija 1,000 aung maidimang, ade khe saidi aung y dylau ma-ai kailyih tyngtyng di ka.

● လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာတို့မှာ လိုအပ်တဲ့ အထောက်အပံ့ရရှိမှုကို ဆိုလိုခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူငယ်ချင်းအချင်းချင်း ခင်ကြတယ်ဆိုပြီး သူ့ဆီက အပျက်သဘောဆောင်တဲ့ အချင်းချင်းတုံ့ပြန်မှုတွေ ရနေတာကို လူမှုဆက်ဆံရေးမှာ ရင်းနှီးမှုရှိတယ်လို့ မခေါ်ပါဘူး။ ဥပမာပြောရရင် သူငယ်ချင်းအချို့ အပြင်မှာတွေ့ရင်ဘဲဖြစ်စေ အွန်လိုင်းပေါ်မှာ တွေ့ရင်ဘဲဖြစ်စေ ကိုယ့်မှာမရှိတဲ့အရာကို ချပြပြီး သူတို့မှာ အဲ့အရာတွေ ရှိပါတယ်ဆိုပြီး တိုက်ရိုက်ဖြစ်စေ၊ သွယ်ဝိုက်သောနည်းနဲ့နဲ့ဖြစ်စေ ကိုယ့်ကိုလာပြီး ကြွားဝါပြနေတာဟာ ကိုယ့်ကို သိမ်ငယ်စေနိုင်တဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

● Rawija asa di lau, alung hai abungakang thang alyh ngai saidi rui asabaung saidi tei thui di vi. Rawija akhai khang, ani tei ying ta-awi haengnong mang hawi saidi dang y dylau, hawi saidi rawija asa di nakhang thui rha y. Thui dy si na dylau, rawija phyinong rui arhang ah adang di mangsy, online adang di mangsy, ma-ai tei aung y saidi rui ama tei aung nakhang ngai dirhe athaw toto kavi nady lau, ma-ai tei akhawi sa di y; alung hawi y rung sa di ka.

● လူမှုရေးရင်းနှီးမှုဟာ သင့်မှာရှိနေတဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပိုင်ဆိုင်မှုတို့မပါဘဲ
အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ အပြန်အလှန်နားလည်မှုရှိနေခြင်းကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဥပမာ – သူငယ်ချင်းတွေနဲ့

အဆက်အသွယ်မပျက်အောင် စကားပြော၊ comment ပေးတာ ဒါမှမဟုတ် emoji
လေးတွေပို့ပေးပေမယ့်လည်း လေးနက်ပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ရဲ့ ရင်တွင်းဖြစ်တွေ
မပြောဖြစ်ရင်တော့ အဲ့လို စကားပြော၊ ဆက်သွယ်မှုကို ရင်းနှီးမှုလို့ မခေါ်နိုင်ပါဘူး။
● Rawija asa tang di nadi lau, vongsai tei thuidi y kalau, laungnong hai laungnong nythong saidi tei thui di vi. Thui dy si na dyalu, rawija hai avaw y alau mai dimang, comment pyi mai dima, emoji rui pyi mai dima, laungnong hai laungnong alung thungah aung saidi rui athui adying y vi na dylau, na ying tei rawija tang asa di nakhang thui rha bajau y.
လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူမှုရေး ရင်းနှီးမှုဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးတို့
နှစ်မျိုးလုံးအတွက် တိုးတက်ကောင်းမွန်စေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။
Research thui di lau, rawija tang asa di lau alung nasa hai ataubung nasa mengni nong thang hawi hai saidi vi nakhang thui vi.
● ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဟာ ကိုယ်ခံအား ပိုကောင်းစေပါတယ်။
● ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းကြောင့် နာမကျန်းဖြစ်ခြင်းကနေ မြန်မြန်
သက်သာလာစေပါတယ်။
● စိတ်ကျရောဂါနဲ့ စိုးရိမ်ပူပင်တတ်ခြင်းတို့ကို လျော့နည်းစေအောင် ခိုင်မာတဲ့
ရင်းနှီးမှုက ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။
● ခိုင်မာတဲ့ ရင်းနှီးမှုရှိတဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ
သူ့ကိုယ်သူတန်ဖိုးထားတတ်လေ့ရှိပါတယ်။
● ခိုင်မာတဲ့ရင်းနှီးမှုရှိခြင်းဆိုတာဟာ သင့်အနေနဲ့ အခြားသူတွေနဲ့ဆက်ဆံတဲ့အခါ
အပြုသဘောဆောင်ပြီး အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ပုံစံတွေနဲ့ ဆက်ဆံတာကိုဆိုလိုပါတယ်။
ဒီလိုဆက်ဆံတာဟာ စိတ်ခံစားချက်တွေအပေါ် ထိန်းချုပ်နိုင်မှုစွမ်းရည်တွေကို
ပိုမိုကောင်းမွန်စေပါတယ်။ ကျွန်မတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင်စိတ်ခံစားချက်တွေကို ဆန်းစစ်ပြီး
ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်းဟာ ကျွန်မတို့ကို စိတ်တည်ငြိမ်တဲ့အခြေအနေတစ်ခုမှာ တည်ရှိနေနိုင်အောင်
ကူညီပေးပါတယ်။
● Acaukhi saidi rawija tang asa di lau atha aung hai vi.
● Rawija asa tang di phyingah, nasa hawi y saidi mang hawi hai sau vi.
● Rawija asa tang saidi lau alung khyi saidi rawka hai alung bi jawjaw saidi rui tei hawi hai heng sabaung vi.

● Rawija asa thong saidi khami lau ama tei ama tahying hai thong vi.

● Jawija asa tang saidi khami lau khami rui tei akahawi lang nang bahawi vi; na ying rhe rawija asa saidi khami tei lau ma-ai lung tei ma-ai akying rha vi. Ma-ai ying alung thungah aung saidi rui tei akahawi hai adong khang akying rha saidi lau, ma-ai ying alung derui hai heng nang sabaung di vi.

ဒါ့ကြောင့် အပေါ်မှာ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ အချက်တွေလို လူမှုရေးရာ ရင်းနှီးမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ လူမှုရေးရာမှာသာမကဘဲ စိတ်ကျန်းမာရေး၊ ကိုယ်ကျန်းမာရေး နှစ်ခုစလုံးအတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမှာ အမှန်ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Kydiphying akaung thui saidi lau, rawija asa saidi thang kailyih y, alung hai ataubung mengni nong tei nasa hawi hai saidi rui vi.

Directions

Concept 1 – Drawing of friends doing activity together.

Rawija rui vaengnong rhainy u di.

Khami hai abalung saidi ying akalang phei nang

– Khami hai vaengnong aung y kalau thawra



Unicode

15.Post 4(b) – လူမှုရေး ရင်းနှီးမှု၏ အခြားတစ်ဖက် – အခြားသူများနဲ့ မရောနှောဘဲ သီးသန့်(Isolation)နေခြင်း

Khami hai abalung saidi ying akalang phei nang – Khami hai vaengnong aung y kalau thawra nang ama kailyih aung saidi (Isolation)

သီးသန့်နေတတ်ခြင်း၊ အခြားသူတို့နှင့် အရောတဝင်မနေတတ်ခြင်းဟာ မိမိရဲ့ ဆန္ဒအလျောက် ရွေးချယ်မှုသာ ဖြစ်ပါတယ်။

Ma–ai kailyih aung saidi, khami rui abalung khang aung thong y saidi rui lau, ma–ai kangai rhee saidi rui ka.

● ပုံမှန်ဆိုရင် သီးသန့်နေတာဟာ အခြားသူများတွေနဲ့ အဆက်အစပ်မရှိတာ၊ လူတွေနဲ့ တွေ့ဆုံဆက်ဆံရမယ့် အခြေအနေတွေတွေကနေ ရှောင်ရှားတာ တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

● သိထားရမှာက သီးသန့်နေတတ်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့်ဘက်ကနေပြီးတော့ အဓိပ္ပါယ်/ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိနဲ့ အပန်းဖြေဖို့၊ တရားထိုင်ဖို့ဆိုရင်တော့ သီးသန့်နေတတ်တာဟာ မကောင်းတဲ့အရာလို့ မဆိုလိုပါဘူး။

● Ma–ai kailyih aung saidi lau khami kalang ci hai asau y saidi, khami rui hai ating heng aung dy lau arho khang aung saidi rui vi.

● Ny heng ngai di lau, ma–ai kailyih aung di nadi lau haenghaeng nong sa heng nang, meditation sa heng nang, ma–ai kailyih aung di ka nady lau hawi y di y caka.

လေ့လာတွေ့ရှိချက်များအရ လူတွေကိုရှောင်ကြဉ်ပြီး သီးသန့်နေတတ်ခြင်းဟာ စိတ်ကျန်းမာရေးနဲ့ ကိုယ်ကျန်းမာရေးကို အားနည်းစေပါတယ်။

Research thui di lau, khami ci hai abi y kalau ma–ai kailyih aung saidi lau alung hai ataubung nasa tei hawi hai y nakhang thui vi.

● လူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ပြီး သီးသန့်နေတတ်ခြင်းဟာ ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ သွေးဖိအား၊ နှလုံးရောဂါနဲ့ အသက်ကြီးသူတွေမှာဆိုရင် စိတ်ဖောက်ပြန်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါများ ဖြစ်ပွါးစေနိုင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေ တိုးမြင့်စေပါတယ်။

● Khami tei arho khang ma–ai kailyih aung saidi lau athi hai alung rawka dang hai rha bajau vi; khusani kaleng rui lau, alung akalang nang aung dang saidi rawka dang hai rha bajau vi.

● သီးသန့်နေထိုင်တတ်ခြင်းကြောင့် အရက်၊ ဆေးလိပ်စွဲခြင်းနှင့် အဝလွန်ရောဂါဖြစ်ဖို့ ပိုပြီးရာခိုင်နှုန်းများစေပါတယ်။

● Ma–ai kailyih aung saidi lau ju–rau hai sarawli tei alung asuii saidi, abung ahu nga saidi

rawka rui dang hai rha vi.

● သီးသန့်နေတတ်တာကြောင့် ကိုယ်တစ်ယောက်ထဲ အချိန်ကုန်တာများပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကို အာရုံစိုက်မှုများကာ စိတ်ဖိစီးမှုများလာစေပါတယ်။

● Ma-ai kailyih aung diphyig ah, ma-ai kailyih katyi khyi khang ma-ai phying ma-ai adong khang alung hawi y saidi ci tyng rha bajau vi.

● စိတ်ကျရောဂါနှင့် စိုးရိမ်ပူပန်တတ်ခြင်းတွေလည်း ပိုမိုများလာစေပါတယ်။

● Alung atha khyi saidi hai alungmong yi saidi rawka mang dang rha vi.

● လူတွေကို ရှောင်ကြဉ်ဖြီး သီးသန့်နေတတ်သူတို့ဟာ မိမိကိုယ်ကို အဆုံးစီရင်မယ့် အပြုအမူတွေကို ခုခံနိုင်စွမ်းပိုပြီး နည်းပါတယ်။

● Khami tei arho khang ma-ai kailyih aung jawjaw saidi rui lau ma-ai tei ma-ai abadyi saidi mang sa rha bajau vi.

တစ်ခါတစ်ရံ သီးသန့်နေတတ်ခြင်းဟာ ကိစ္စမရှိပေမယ့်လည်း အမြဲသီးသန့်နေတတ်မှုကတော့ စာဖတ်သူရဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးများစေမှာပါ။

Kiki nong di ah ma-ai kailyih aung di lau naky y maidimang, na ying rhe aung jawjaw di lau hawi saidi kaung ah hawi y saidi rui tyng hai rha bajau vi nadi tamang nang.

Directions

Concept 1 – Drawing of a person sitting alone and being lonely.

Ama kailyih aung khang alungke aha y di.

Concept 1 – Drawing of a kid playing alone and being lonely.

Naude ama kailyih rhainy khang alungke aha y di.

abalung khang dang

saidi akahawi.



Unicode

16.Post 4(c) – လူမှုဆက်ဆံရေးမှ ရသော ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာများ – သင့်တင့် ကောင်းမွန်သော လူမှု ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး။

Khami ci hai rawija asa khang dang saidi ahawtho saidi rui – abalung khang dang saidi akahawi.

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေးအတွက် အရေးကြီး ခံစားချက်ဖြစ်တဲ့ အရာတစ်ခုခုနဲ့ ဖြစ်စေ၊ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုခုနဲ့ဖြစ်စေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နေရာ၊ကိုယ့် အဖွဲ့အစည်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်ချက်မျိုးရအောင် ကောင်းမွန်သော လူမှုဆက်ဆံရေးက ပံ့ပိုးဆောင်ရွက်ပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ဘက်ကနေ ကိုယ့်အိမ်၊ ကိုယ့်နေရာ၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းဆိုတဲ့ ခံစားချက်ရှိမှုဟာ သင့်ကို နှစ်လိုဖွယ်ကောင်းသော ခံစားချက်ရရှိစေပြီး စိတ်နဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာကို ပိုပြီးတက်ကြွလာအောင် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးကနေ ဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တက်ကြွခြင်းဆိုတာ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းကို ဆိုလိုတာပါ။

Khami rui akahawi nang rawija asa khang abalung di lau, alung nasa thang alyh leng saidi haenghaeng nong tei mangsy, mipui carhung haenghaeng nong tei mangsy, ma-ai ying ingthung tei mangsy, adong di hawi hai vi. Ma-ai ying ing lau rhe adong saidi lau, ma-ai tei aung di hawi hai khang alung hai ataubung tei salyngkyng hai vi. Salyngkyng rha saidi lau nasa hawi saidi haengnong vi. Na ying lau khami hai rawija akahawi asa saidi phying, dang hai rha saidi alung nasa hawi saidi vi.

လူမှုဆက်ဆံရေးက အခုစာဖတ်သူ ကိုယ်တိုင်ရဲ့ အသစ်သစ်ဖြစ်တဲ့ အမြင်သဘောထား၊ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ပျော်ရွှင်မှု တို့ကို ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ဖို့ ကူညီပေးရုံသာမက ရင့်ကျက်လာစေပါတယ်။

Khami rui hai akahawi rawija asa di lau, avai ca khong saidi nang tei ny saidi akatha, sathong saidi akatha hai kongahawtho saidi tei dang hai di kaung cang y, nang tei khami tang nang acyng hai vi.

စာဖတ်သူဟာ စာဖတ်သူရဲ့အဖွဲ့အစည်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်တို့ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါပဲ။ သင့်ရဲ့ ကျန်းမာကောင်းမွန်တက်ကြွမှုတို့ဟာ သင့်အဖွဲ့အစည်းဝန်းကျင်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်ဖို့ နေရာတစ်နေရာကနေ ဖြည့်ဆည်းပံ့ပိုပေးနေတာပါပဲ။

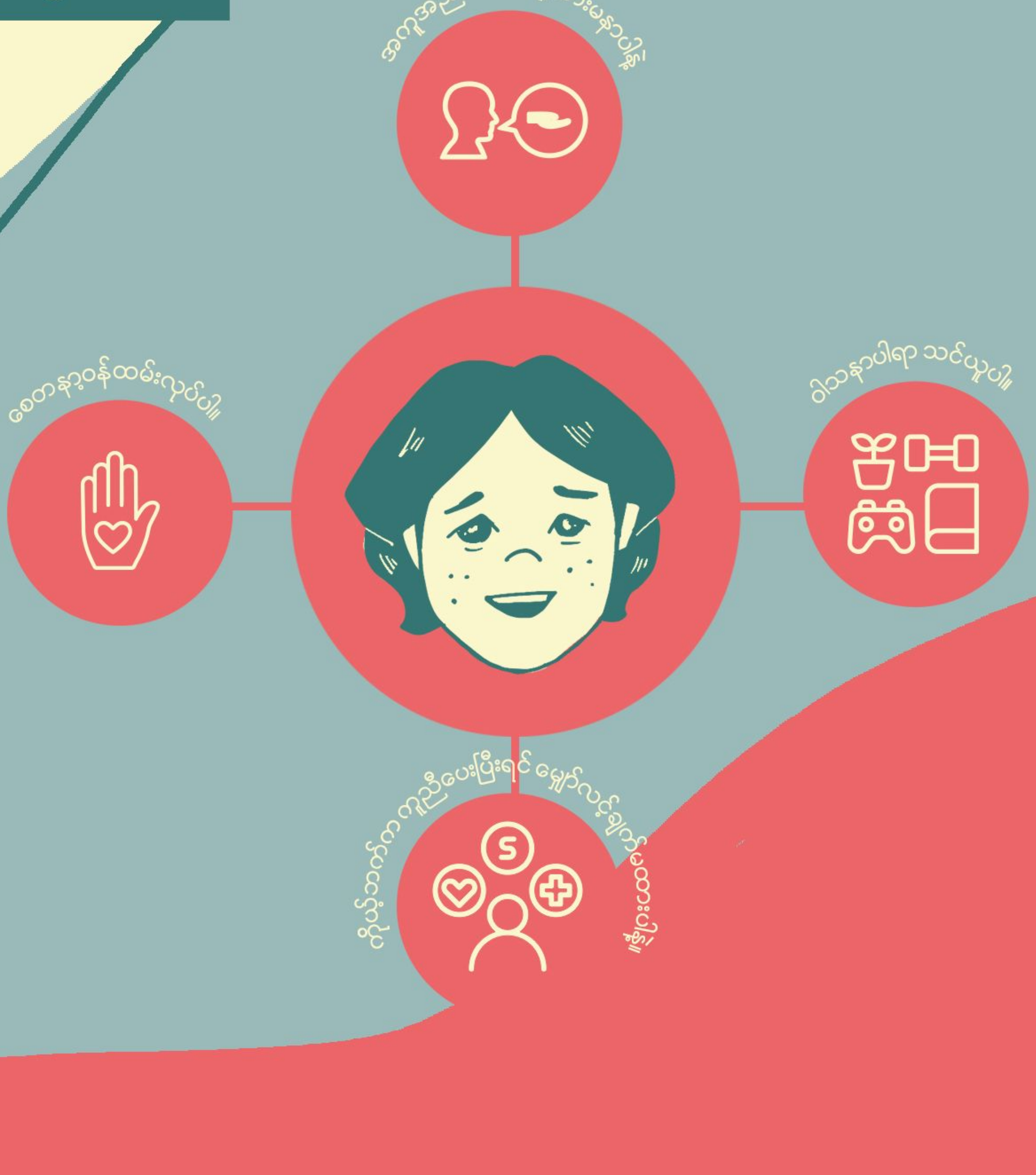
Ca khong saidi nang lau, mipui carhung hai ataing apau thungying laungnong by vi bau. Nang nasa hawi saidi lau, nama ying mipui carhung hai ataing apau tei rhyng hai heng nang, atyng haenghaeng nong ka-aung sabaung by di vi.

Directions

Concept 1 – Drawing of two people communicating each other and helping.

Khami hai abalung di hawi ɦeng ta-awi sa heng ngai mei?

ကာဆင်မပြေလည်မှုရပါတယ်



Unicode

17.Post 4(d) – လူမှုဆက်ဆံရေး ပိုကောင်းလာအောင် ဘာတွေလုပ်လို့ရလဲ?

Khami hai abalung di hawi heng ta-awi sa heng ngai mei?

အကူအညီတောင်းဖို့ “အားမနာပါနဲ့” ။

● ကိုယ့်ရဲ့ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ ချစ်သူရည်းစား၊ အိမ်နီးချင်း၊ အတန်းဖော်၊ လုပ်ဖော် ကိုင်ဖက်တို့နဲ့ မကြာမကြာ ဆက်သွယ်ပါ။ အဲ့လိုဆက်သွယ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ဘက်ကပဲ အမြဲမပြောပါနဲ့။ သူတို့ပြောတာကို သေချာနားထောင်ပါ။ နားမလည်ရင် မေးခွန်းလေးတွေ မေးပေးပါ။ သူတို့ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝကိုလည်း စိတ်ဝင်တစားရှိပါစေ။

● အဖွဲ့တစ်ခုခု/အုပ်စုတစ်ခုခု(ဥပမာ-စာဖတ်သူများ အဖွဲ့ (Reading Club))ကို အခြားသူတို့နဲ့အတူ အဖွဲ့ဝင်ဖြစ်ဖို့ မေးမြန်းလေ့လာပါ။ အသစ် အသစ်သော အရာတွေကို ကြိုးစားပြီး စမ်းလုပ်ကြည့်ပါ။ ဥပမာ – ကိုယ့်ရဲ့ ဝါသနာဖြစ်တဲ့ ပန်းချီသင်တန်း၊ အက သင်တန်း၊ မုန့်ဖုတ်သင်တန်း အစရှိတာတွေကို သင်ယူကြည့်ပါ။

● ကိုယ် လိုအပ်တာတွေကို အခြားသူသိအောင်ပြောပြပါ – “အားမနာပါနဲ့” ။ အခြားသူတွေ ကျေးဇူးတက် ဂရုစိုက်ပေးတာကို ကိုယ့်ဘက်က လက်ခံပေးပါ။ အခြားသူအတွက် ကိုယ့်ဘက်က တစ်ခုခုကူညီပေးပြီးရင် မျှော်လင့်ချက်မထားပါနဲ့။

● သူတစ်ပါးအတွက် စေတနာ ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။ ကိုယ် အလေးထားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် စိတ်ဝင်စားတဲ့ ကိစ္စတစ်ခုအတွက် တတ်နိုင်သမျှစေတနာ့ဝန်ထမ်းလုပ်ပေးပါ။

● အခြားသူများနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ခါမှာ နားဝင်ချိုအောင်၊ ကိုယ်နှုတ်အမူအရာနှစ်ခုလုံးကို မေတ္တာထားလုပ်ဆောင်ပေးပါ။

● သူများကို ကိုယ့်ဘက်ကစပြီး ကူညီပေးတဲ့ အခါမှာ ကိုယ်လည်းပီတိဖြစ်ရသလို ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်က လူတွေကိုလည်း ကောင်းတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။

Sabaung saidi kai heng “aja” u nang.

 Ma-ai ying ingthung, rawija, sarai/tala, ing daungpau, classmate, alu sa vaeng saidi khami rui tei talau sa lela bau. Sa di katyi, nama ceicei arho pe nang; ani ci tei rho mang ngai vaw bau. Nythong y saidi aung dy lau, dying tyng. Ani ci nikryi ating saidi tei tahying khai bau.

 Club haenghaeng nong (thui dy si nady lau, Reading Club) thung ah rawija rui hai kau ru. Akatha akatha rui tei sa dy. Ma-ai ngai saidi apung sawi saidi sangdaing mei, lang saidi sangdaing mei, takaw sa saidi sangdaing mei, paw khang atu dy.

 Ma-ai alyh ngai saidi khami ci tei thui; aja nang! Khami ci ma-ai tei akahawi

khong saidi tei akahawi hai laudy tyng vaw. Khami ci tei sabaung dylau, ma–ai tei sabaung tyng heng nang daung nang.

 Khami thang nang hawi saidi ci sa. Ma–ai sa heng ngai saidi, y dy lau, ma–ai sathong saidi hai khami ci tei sabaung vaw.

 Khami ci hai arawi saidi katyi, ani ci anakhying apireng heng nang asadi khai khang arho ape; alungava di hai arawi vaw.

 Khami ci tei ma–ai sabaung saidi katyi, ma–ai mang alung ahawtho dirhe, ani ci thang nang mang hawi saidi aung vi.

Directions

Concept 1 – Drawing of a person helping his/her friend with the mental illness.

Alung nasa hawi y saidi rawija tei sabaung di.

Ma-ai tei ma-ai akahawi akhong saidi (Self-care) lau hawi saidi vi bau...



Unicode

18.Post 5(a) – စိတ်ရော၊ ကိုယ်ပါ ကျန်းမာရေကောင်းဖို့အတွက် “မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ (Self-care) ”ဟာ လိုအပ်တဲ့ အရာပဲ ဖြစ်ပါတယ်နော်။

Alung hai ataubung nasa hawi heng nang, “Ma-ai tei ma-ai akahawi khong saidi (Self-care)” lau alyh leng saidi vi.

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်း ဆိုတာ “ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှု ပေးတဲ့သူတွေရဲ့ အကူအညီပါသည်ဖြစ်စေ မပါသည်ဖြစ်စေ တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းအလိုက်၊ မိသားစုအလိုက်နဲ့ ရပ်ရွာအသိုင်းအဝိုင်းအလိုက် ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာ၊ ရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်တာ၊ ကျန်းမာအောင်နေထိုင်တာ၊ နာမကျန်းဖြစ်တာနဲ့ မသန်စွမ်းတာတွေကို နိုင်နင်းစွာ ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းနိုင်တာ” လို့ ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO)ကနေ အဓိပ္ပါယ်ဖွင့်ဆိုထားပါတယ်။

Ma-ai tei ma-ai akahawi khong saidi nadi lau, “nasa hawi hai heng lungke (Health service) a pyi saidi khami rui ying sabaung saidi kau di mangsy, kau y di mangsy, khami kryi, ingthaung kryi, vang kryi nasa hawi heng nang atha asa u saidi, rawka dang y rungnong aung saidi, nasa hawi y saidi rui tei akahawi sa rha saidi” nakhang World Health Organization (WHO) lau thui.

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဆိုတာ ကိုယ့် အတွက်၊ ကိုယ့်တစ်နေ့တာ လုပ်ငန်းဆောင်တာ(ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ကျန်းမာရေး)တို့တွေအတွက် လိုအပ်တာကို လုပ်ဆောင်ခြင်းဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Ma-ai tei ma-ai akahawi abacai nadi lau ma-ai thang, ni nong ying ataubung hai alung nasa hawi heng thang alyh ngai saidi rui sa di vi.

တစ်ကိုယ်ရည်ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တဲ့အရာအချို့ကို ကျွန်မတို့တွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာလုပ်ဆောင်နေပြီးသား ဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ – မျက်နှာသစ် သွားတိုက်ခြင်း၊ ရေချိုးခြင်း၊ ပန်းကန်ဆေးခြင်း၊ အိမ်ရှင်းခြင်း၊ ထမင်းဟင်းချက်စားခြင်းတို့ဟာ တစ်ကိုယ်ရည်ဂရုစိုက်မှု အချို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်လေ ကိုယ်ကြိုက်နှစ်သက်တဲ့ အရာလေးတွေလုပ်ဖို့ မိမိကိုယ်ကို အချိန်လေးပေးပြီး လုပ်လိုက်ပါ။

Ataubung nasa hawi heng thang ma-ai nikryi sa u pyng di dy caka. Thui dy si nady lau, amimai arha di, tui ahu di, khaphi se di, ingphe see di, bu-ang ca di rui lau ataubung abacai saidi phyinong by vi. Na ying rui lau ma-ai tei ma-ai akhawi khong saidi haengnong by vi. Nama sa heng ngai saidi rui tei akatyi pyi khang u dy.

ကိုယ့်ကို ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့ဟာ တကယ်ကို လိုအပ်တဲ့အရာပါ။ သူများတွေကို အချိန်ပေးတတ်ကြပေမယ့် ကိုယ့်အတွက်ကိုတော့ မေ့နေတတ်ကြတာ သဘာဝပါ။ အခုလို

အချိန်ပေးလိုက်ရင် စိတ်ဖိစီးမှုတွေလျော့လာမယ်၊ လုပ်နိုင်စွမ်းတွေလည်း တိုးလာမယ်၊
ပြီးရင် မိမိကိုယ်ကိုလည်း ပိုပြီးတန်ဖိုးထားတတ်လာပါလိမ့်မယ်နော်။

Ma–ai tei ma–ai akahawi abacai saidi lau, ma–ai alyh ngai tangtang saidi vi. Ma–ai lau khami thang akatyi pyi rha maidimang, ma–ai thang akatyi pyi heng tamang u di lau raita ka dy. Ma–ai tei ma–ai akatyi apyi dy lau, alungke aha hai ai, sa thong saidi atha rhui dang vi, ma–ai tei ma–ai tahyng khai rha ai mang.

Directions

Concept 1 – Drawing of a person with flowers watering him or herself to grow.

Apau abying khang ama tei ama rhyng hai heng tui baw di.

Concept 2 – Drawing of a person meditating/ calming and being peaceful.

Meditation sakhang alung derui di hai aung di.

Ma-ai tei ma-ai akahawi
nang khong di lau,
a-aw di y.

“Ok y maidimang ok caka.”



Unicode

19.Post 5(b) – မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။

“အဆင်ပြေနေလည်း ရပါတယ်”

Ma-ai tei ma-ai akahawi nang khong di lau, a-aw di y. “Ok y maidimang ok caka.”

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ဖို့ တစ်ခါတစ်လေ အချိန်မရှိတာ၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် အဲ့လို ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တယ်လို့ စာဖတ်သူအနေနဲ့ တွေးကောင်းတွေးမိပါလိမ့်မယ်။ အခုလိုတွေးမိတာ အဆင်ပြေပါတယ်။ စာဖတ်သူတစ်ယောက်တည်း ဒီလိုအတွေးမျိုးရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် မိမိတစ်ကိုယ်ရည်ကိုတောင် ဂရုစိုက်မပေးနိုင်ဘူးဆိုရင် သူများကိုလည်း ဂရုစိုက်ပေးနိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူးနော်။ ဥပမာ- ကိုယ့်ကားမှာ ဆီမရှိဘူးဆိုရင် ကိုယ်မောင်းချင်တဲ့နေရာကို ရောက်အောင် ဘာနဲ့ ဘယ်လိုမောင်းမှာလဲ?

Ma-ai tei ma-ai akahawi nang ruity heng nang, akatyi dang y di mei, na ying rhe sa di lau ma-ai tei ma-ai a-aw di nakhang dong daimang aung ai. Na ying rhe adong maidimang dang mang caka. Na ying rhe a dong di lau nama kailyih y leng. Kymaidimang, ma-ai tei ma-ai akahawi khong rha y dy lau, naky sakhang khami kalang tei akahawi khong rha ai mei? Taeng saidi hai thui dy si na dylau, ma-ai tei oil aung y dy lau, ma-ai lyh heng ngai saidi atyng ah tyngh runggnong motorcar tei ta-awi hai maung ai mei?

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ ခန္ဓာကို ပြင်ပက အပူအပင်တွေကနေ ခဏတာ အနားပေးခြင်းပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကို ကိုယ့်ကို ကိုယ် ချစ်တတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဟာ အချစ်ခံရမယ့်လူတစ်ယောက်၊ ဂရုစိုက်ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့လူတစ်ယောက်ဆိုတာကို သိစေဖို့ပါ။ မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်လိုက်တာ၊ အားပြန်ဖြည့်လိုက်တာဟာ သူများတွေကို လျစ်လျူရှုလိုက်တာ၊ အားတွေစုပ်ယူလိုက်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ ကိုယ့်ကိုကိုယ်၊ အခြားသူနဲ့ လူတိုင်းကို သတိတရနဲ့ မေတ္တာပေးခြင်းပါပဲ။

Ma-ai tei ma-ai akahawi abacai di lau, ma-ai ying ataubung tei arhang ying akabi rui thung ying tana nong ahau hai di vi. Na ying lau, ma-ai tei ma-ai alungava thong heng, ma-ai tei ma-ai khami rui alungava heng hawi saidi khami, khami rui akahawi khong heng hawi saidi khami nadi ny heng nang vi. Ma-ai tei ma-ai akahawi khong di, atha ala tyng di lau, khami kalang tei ceca y sai di y leng; ma-ai, khami kalang hai khami kryi nong tei asadi dang khang alungava saidi thyi di ka vi.

ကိုယ့်အတွက် အချိန်ပေးဖို့ကို စိုးရိမ်မနေပါနဲ့။ တစ်ခါတစ်လေ “အဆင်ပြေနေလည်း ရပါတယ်” ။ သင်ဟာ “ဦးစားပေး” ဖို့ ထိုက်တန်တဲ့ လူတစ်ယောက်ပါ။

Ma–ai thang ma–ai katyi pyi heng mong yi u nang. Kiki nong di ah lau, “Ok y maidimang ok caka.” Nang lau “langmah ah khai heng” ataing saidi khami laungnong vi.

Directions

Concept 1 – Drawing of a person doing activity alone and having chill.

Ma-ai alungava saidi khami rui
hai ataubung abacai
saidi sa u si.



Unicode

20.Post 5(c) – ချစ်တဲ့သူတွေနဲ့အတူ တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်မှု ဆောင်ရွက်လိုက်ကြရအောင်။

Ma-ai alungava saidi khami rui hai ataubung abacai saidi sa u si.

တစ်ကိုယ်ရည် ဂရုစိုက်ခြင်းဟာ အမြဲတမ်း ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းအပေါ် ကိုဘဲ ဦးတည်ပြီး လုပ်ပေးစရာ မလိုပါဘူး။ မိသားစုဝင်၊ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းကလူ စတဲ့ ကိုယ်ချစ်တဲ့သူတို့နဲ့အတူတူလည်း ဂရုစိုက်လို့ရပါတယ်။

Ataubung tei abacai di lau ma-ai kailyih sa heng ngai y; ingthung rui hai, rawija rui hai, alu sa vaeng saidi khami rui hai vaeng nong sa heng dang.

လူမှုရေး ဆက်သွယ်မှုတွေကနေ စာဖတ်သူအတွက် အထီးကျန်တာတွေ၊ ကိုယ်နဲ့ မဆိုင်တဲ့နေရာမှာရောက်နေတဲ့ ခံစားချက်မျိုးတွေကနေ သက်သာစေမှာပါ။ လူမှုရေး ဆက်သွယ်ရင်းနှီးမှုဟာ ကိုယ်ချစ်၊ ခင်တဲ့လူတွေနဲ့ စိတ်ချင်းဆိုင်ရာနီးစပ်နေဖို့အပြင် တစ်ချိန်တည်းမှာပဲ ကိုယ်ကိုတိုင်လည်း တက်ကြွနေတာပါ။

Khami ci hai abalung khang aung di lau, ma-ai tei apyh aung y dirhe adong saidi (loneliness), ma-ai ngai y saidi atyng ah tyng dirhe adong saidi rui tei hawi hai vi. Khami ci hai abalung di lau, ma-ai alungava saidi khami rui hai alung athing hai anai di kaung cang y, ma-ai tei ma alung salyngkyng hai vi.

ဒီလိုမျိုးလုပ်နိုင်ဖို့ အောက်ကအချက်လေးတွေကို စမ်းကြည့်လိုက်ပါ။

- စိတ်ဓာတ်တက်ကြွအောင်၊ အားပေးမှုရအောင် ကိုယ့်ရဲ့ ရင်းနှီးတဲ့သူငယ်ချင်းကို ဖုန်းခေါ်လိုက်ပါ။
- သူငယ်ချင်းနဲ့ အပြင်မှာတွေ့ပြီး စကားတွေပြောလိုက်ပါ။
- ဆဆချစ်ရတဲ့သူနဲ့အတူ ပျော်စရာကောင်းတဲ့အရာတွေကို အတူလုပ်ဆောင်ကြည့်ကြပါ။
- အွန်လိုင်းကနေပြီးတော့ Support Group တွေကို ပါဝင်တက်ရောက်ကြည့်ပြီး ကိုယ့်မှာဖြစ်နေတဲ့အရာတွေကိုပိုနားလည်လာအောင်၊ ကိုယ့်ရဲ့အတွေ့အကြုံကို အခြားသူတွေဆီကို ဝေမျှပြီး အချင်းချင်း အပြန်အလှန် သင်ယူလို့ရအောင် ကြိုးစားပါဝင်ကြည့်လိုက်ပါ။

Na ying rhe sa rha heng nang, atying ying rui tei sa dy by.

- Alung salyngkyng di hai arharhui dang heng, nama ying rawija tei phone kau.
- Rawija hai arhang ah ating hawi khang, arho bari hawi.
- Alungava saidi khami rui hai kong heng hawi saidi rui vaengnong sa hawi.
- Online ka-aung Group Support thungah kung khang, nama ating saidi rui khami ci tei thui khang, laungnong hai laungnong adying u.

အခုလို မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ အခြားသူတွေနဲ့အတူ ရင်းနှီးမှုတွေကို
ထိန်းသိမ်းထားနိုင်ခြင်းဟာ အထီးကျန်မှု၊ စိတ်ဖိစီးမှုတို့ကို ပြန်လည်ခုခံဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။
ကိုယ် ကိုယ်တိုင်က ကျန်းမာသာယာနေရင် သူများတွေကိုလည်း ကျန်းမာပျော်ရွှင်ဖို့
ကူညီပေးနိုင်မှာပါပဲ။

Avai ying rhe ingthung, rawija, khami kalang rui hai abalung vaeng nong rha di lau, nama kailyih aung su saidi, alung mying ling saidi rui tei bajau heng sabaung vi.

Ma–ai lau nasa hawi di hai kong ahawtho di ah ni, khami kalang tei sabaung rha heng ka.

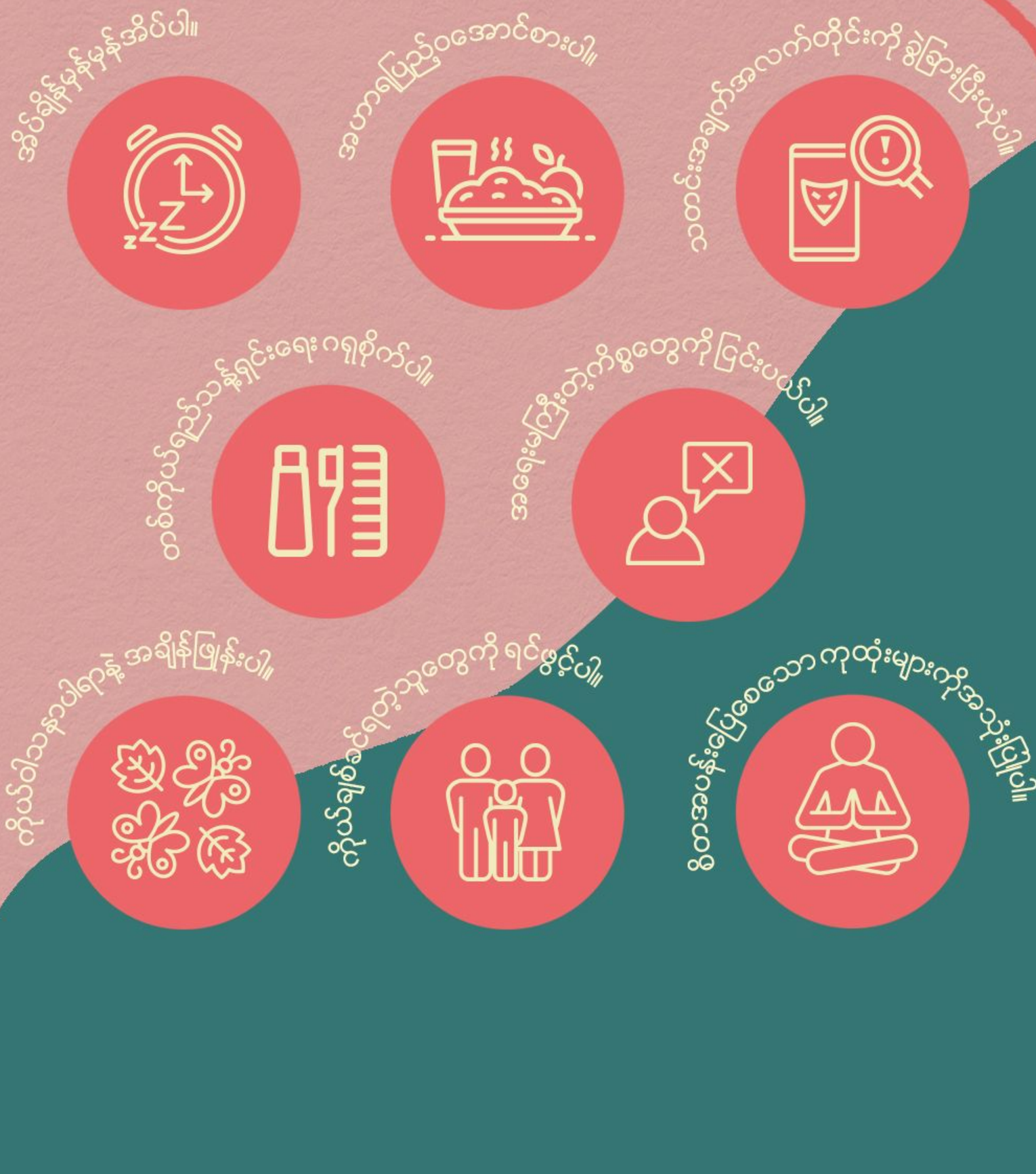
Directions

Concept 1 – Drawing of hands doing activity together.

Aku hai vaengnong sa u di.

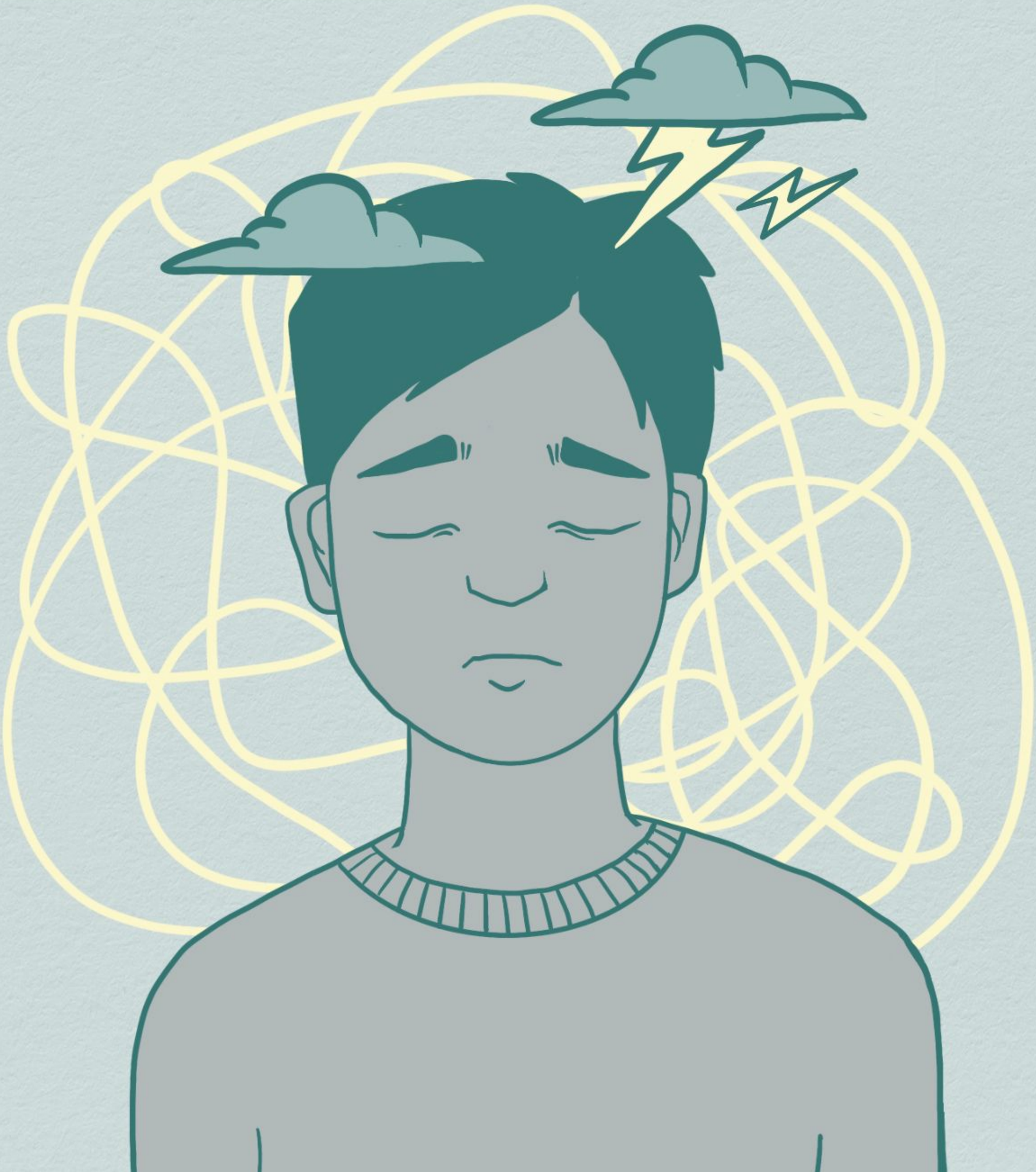
Ma-ai taubung tei ma-ai
bacai heng saidi rui

ကျောင်းစရပြဿနာ ရပါတယ်



Alung si saidi hai

alung atha khyi saidi



Lainga asau rhing di tei alungkhyi khang ama

tei ama abadyi heng sa saidi tei thui

y heng saidi arho rui.



ကျွန်တော်စိတ်ပြဿနာရှိတယ်



Ngai phi(cawi)
saidi hai alung
nasa