လံပ်ခေါခါ,နော;ဒါ;
အီးဆေမို;?





Unicode

1.Post 1(a) - စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ။ 🤔💭

လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအခြေအနေကောင်းမွန်နေမှု နဲ့ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကောင်းမွန်စွာပြောဆိုဆက်ဆံနိုင်တာကို စိတ်ကျန်းမာရေးလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်က မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း၊ ရပ်ကွက်အစု၊ စီးပွါးရေးအနေအထား တို့ဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

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

အချုပ်အနေဖြင့်ပြောရမယ်ဆိုရင် စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ လူတစ်ဦးရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာတစ်ခုတည်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘဲ သူ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ဆက်ဆံ၊ နေထိုင်၊ တွေးခေါ်၊ ခံစား၊ ပြောဆိုပုံ စတဲ့အကြောင်းအရာတို့ပါ ပါဝင်ပတ်သက်နေတဲ့ အရာတစ်ခုဘဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Ta'ang version

Post 1.

လံပ်ခေါခါ,နော;ဒါ;အီးဆေမိုး?
တိုအီးအူကဝ်အိုဝ် ခူရ်ကလာည်းကျကဒါ,နော; ကာည်း အုံန်ဘယ်ဒကြော;ကျကျတောပ် ဘဝ်အူဇံင်းအူကလာ,အိုဝ်မာ် အယ်ဒါ;အုံန်မိုး; လံပ်ခေါခါ,နော;ယာ့်။ အံင်အိုဝ် အူဇံင်းအူကလာ,ပုံန်ဆိင်ဒါ;အုံန်ဒီန်မိုး; ဘဝ်ရမာ ၊ ဘဝ်ဂေါ ၊ ဇံင်းကစု ၊ လံပ်ကြောင်ချာင်ရိုန်းခြိရ် ကဲဂဲဒိုဝ်းယာ့်.....။

လံပ်ခေါခါ,နော;ဒါ;အီး တိုအီးအူကဝ်အိုဝ် ဆဲ;အုံန်မိုဝ်; ၊ အုံန်ပဲန်ခူရ်ကလာည်းကဒါ,နော;အိုဝ်မာ် အုံန်လှိုဝ်းဘိုးထဲင်ယာ့်။ ပုံန်မိုး;ဘည်ဘာည်းဘည်ရည်းအယ်တောန်ဆင်ည်းအိုဝ်မာ် မိုး;လံပ်ခေါခါ,နော;ယာ့်။ ဘည်ဘည်ရည်းဒါ;အီး အုံန်ဆိင်ဒါ;မိုး; ပုံန်ဝီရ်ဒါ;အယ် ကာည်း ပုံန်ရဲန်အယ်ဂဲဒိုဝ်းယာ့်။ ဘည်ရည်းအယ်ဘည်ဒီန်

တိုအရာင်အယ်ကုံန်တူိဝ်;အိုန်ပဲန်ဖြိုင်ကပလိုင်အယ်ရဲန်ဒဲ; ကနည်နံင်လိုတဂေန်အိုဝ်မာ်
ဘည်အီးမိုု;အူဇံင်းအူကလာ,အိုဝ် ကဲမာ်ယိုူဝ်းဒိုည်,အကျိုးအုံန်ယာ့်.....။

အယ်ကုံန်ဒါ;ဘည်ကဆိုဝ်အချက်အုံ်န်ဒိုူဝ်း လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် အာဝ်မိုု;စိအယ်ဒါ;တိုအီးအူကဝ်အိုဝ်
မိုူဝ်;လိုူည်ကဒါ;နော;အူနဲ မိုူဝ်;ဘိုးကပါ့်ကပံန်အုံန် ဘည်ရည်း ၊ ဘည်ဂေါည် ၊ ဘည်တဂေန် ၊
ဘည်ခါမ်ဇာ ၊ ဘည်ကြော; ကဲဒိန်မာ် ကတောပ်ကဆိုပ်ဒိုည်,ယာ့်...။

ကုန်အာဝ်မူဝ်းလံပ်ခငါခါ,နိန်ခါခါ,ဒါးအီးမ်ာအာဝ်မူဝ်

အာချင်မရပြေလည်း
ရပါတယ်



Unicode

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

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။

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

စိတ်ကျန်းမာရေးဟာ ကောင်းမွန်သင့်တင့်စွာ တွေးခေါ်ပြောဆို ဆက်ဆံနိုင်ဖို့ အဓိကကျတဲ့
အစိတ်အပိုင်းများတွေဖြစ်တဲ့

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

နောက်တစ်မျိုးပြောရရင်

- ကျွန်မတို့အားလုံးရဲ့ဘဝစိန်ခေါ်မှုတွေကို ကိုင်တွယ်ဖြေရှင်းကျော်လွှားနိုင်ဖို့၊
- လူသားတစ်ယောက်အနေနဲ့ ကြီးထွားတိုးတက်(growth)လာဖို့ နဲ့
- မိမိတတ်နိုင်ရာနေရာကနေပြီးတော့ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွက် ထောက်ပံ့ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်ဖို့

စိတ်ကျန်းမာရေးက ကူညီပေးနေတာပါ။

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

Ta'ang version

Post 2.
''ဂေါ,နော;တူ; တိုစိဒီလေဝ်း'' အိုဝ် ဆဲ;ဘိုန်းတို အယ်ဘုံပ်တူဝ်းပါအရေးနော;။

ဒီဒါ;အီးချဲမ်ဆာအိုဝ် ဆဲ;ခေါခါ,တို တောပ်ပါခေါခါ,နော;ယာ့်။
ဘည်လူိညဘည်ကြော;ဒါ;''နော;တူ;တိုလေဝ်း''ဒီန် ခေါခါ,တိုအယ်ဆာ်အာဝ်ကျထာန်မှောမာ် ကုံန်ခေါခါ,နော;အယ်အာဝ်ကျအိုဝ် ဘံန်ဒီန်အူဆငည်းမာ် လပါခေါခါ,တိုအယ်ယာ့်။ ပုံတဲ,အုံန် အီးဘုံပ်ဂေါ်ညဂေါ်ညကတူ;ဒေခါမ်ဖြူမ်ဂိုဝ့် အိုဝ် ကိုင်ဆဝ်း ၊ ဟောမ်အာဝ်လာတ် ၊ နှာမ်းဟိုက် ၊ ပါင်အိုဝ်,ဆဝ်း ၊ ရမြိုဝ်အာဝ်ဘိုန်းဒေအီတ် ကာညိး နော;ဟ/နော;စံပ်ကဲဒိုဝ်းမာ် နံင်ရောတ်ဒိုည်,တတိုအယ်ယာ့်။

လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် ခြုဝ်းမျိုးအာဝ်ရုံရ်; ၊ ဖာဆာအာဝ်ရု်ရ်; ၊ အဆာက်အာဝ်ရုံရ်; ၊ အီပုံန်/မာညိးအာဝ်ရုံရ်; ၊ ဂါ်;ယံင် ၊ ခြ်ုမ်ဖလါန်းဒါ; ပါ် ဒို,ဒိုည်,အာဝ်မြိုဝ်;စီကကာ;။ တိုအီးပါ် ဒို,ဒိုည်, အာဝ်ဒါ;လူိညအဆေ ကတောပ်ဒိုည်,တောပ်လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ်ယာ့်။

လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝီ ပုံန်အရေးဒါင်း ပုံန်ဒါန်း ဒဲ;အယ်နံပ်အယ်တခေါရ်အယ်ဒါ;ကြော;ကျအိုဝ်မို; -

- ဘည်တဂေန်(Thought)
- ဘည်ခါမ်ဇာ(Feeling)
- ဘည်ဘာညိးရေ့န်(Behaviour)ကဲဂဲအိုဝ် ရောတ်ဒိုည်,ေဒပါင်ဂဲယာ့်။

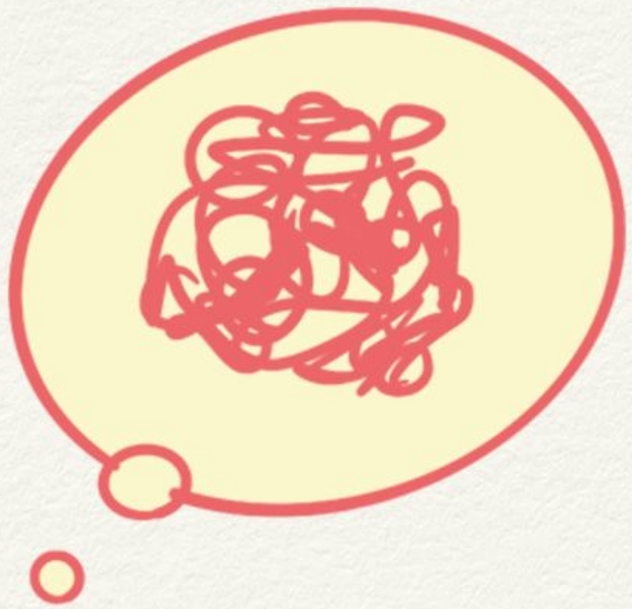
အယ်ကုံန်ဒါ;ထဲင်အူနဲ-

- ပုံန်ကခေ့တတို အယ်ပါ် ဒို,ဒိုည်, ဒဲ;အယ်ဘယ်အယ်ကဘလာင်းဆာင်လာင်းခလော;ဟာဝ်း
- ကဆိုဝ်ကောန်တိုအီးအူကဝ် ကာညိး ကနာည်နံင်လိုဒါင်းဟာဝ်း
- အယ်ဂေါ်ညအရာပ်ဒီဘယ်အယ်ကဇောည်ပုံန်နိုက်ဒဲ; ကနာည်ဖုင်တိုအီးအိုဝ်

လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ်မာ် ကဇောည်ဒဲ;ယာ့်။

လံပ်ဖုင်ခေါခါ,ကံမ်ဖါဂဲ ဟည်ကိုက်အူန်းကြော;ကဆာ်မ်း(ကာ်မ်း)ဒါ;
''ကုံန်အယ်နော;အာဝ်ချဲမ်ဆာအိုဝ် ချဲမ်ဆာဒါ;အီးမာ် အာဝ်မြိုဝ်;စိ'' ဂေါ,ဘည်ဒီန် တိုအီးအူကဝ်အိုဝ် ဆာ်အယ်ဒါ;လံပ်ခေါခါ,တောပ်ပါခေါခါ,နော; ကာညိး ခေါခါ,တို ပါအာရ်မျိုးယာ့်အေား.....။

လံပ်ခေါခါ,နော,အိုဝ်
အာဝ်ဘိုန်းစိကတူ;ကယိုဝ်းဘား
ဘည်လံပ်ခေါခါ,တိုဒိုဝ်းအေး





Unicode

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

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

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

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။

Ta'ang version

Post 3.

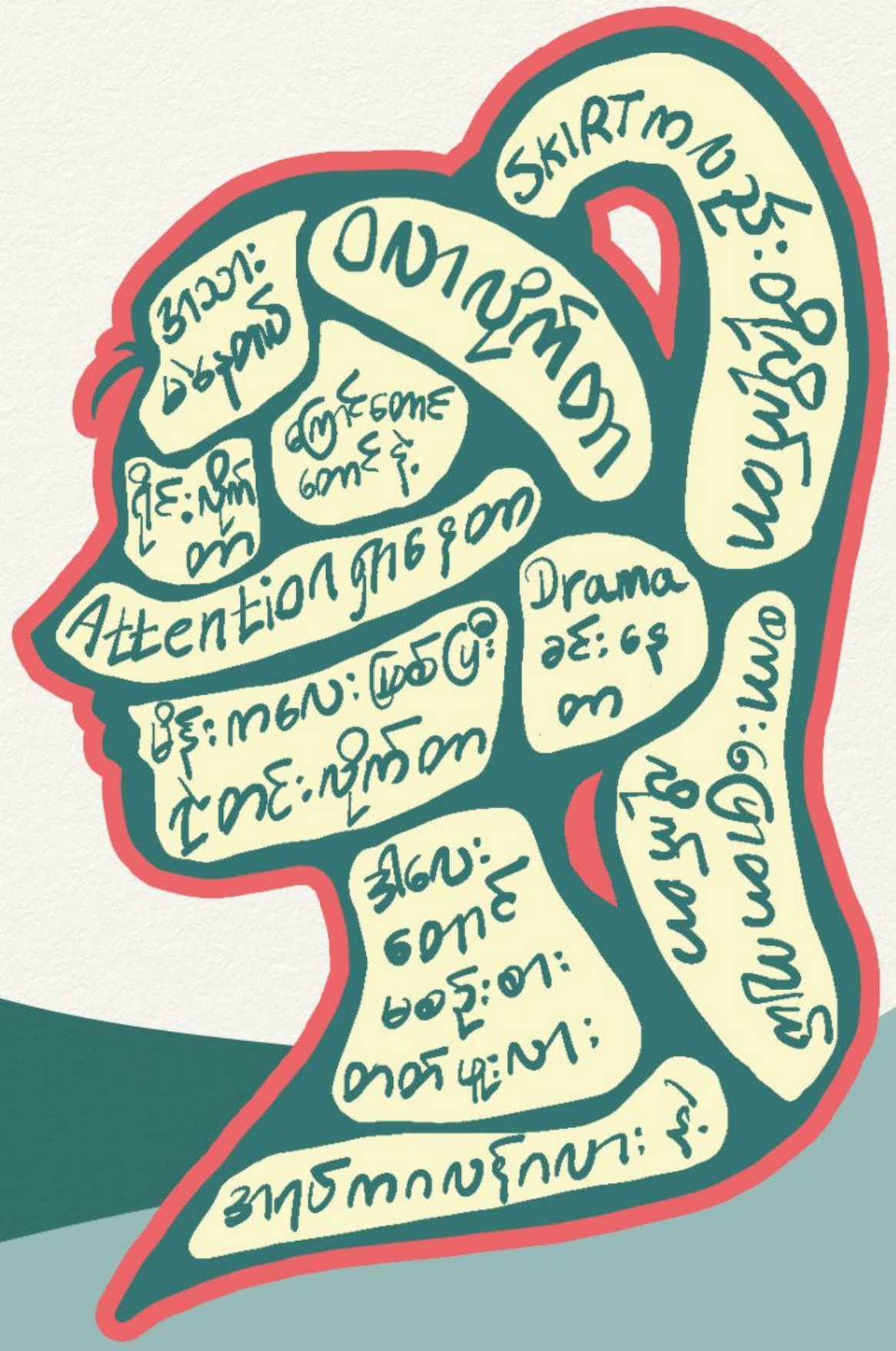
လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် အာဝ်ဘိုန်းစိကတူ;ကယိုဝ်းဘား ဘည်လံပ်ခေါခါ,တိုဒိုဝ်းအော;။

နော;ဖြိမ်ဘိုည်ဇော;လိုည် ၊ အယ်ဘိုည်ဆိုင်ပျံမ်းလိုည်တိုအယ်မာ် ကုံန်ရောတ်ရအာည်,အီး အယ်ဘုံပ်နှဲအရာင်ပျောအယ်မို;? ဆေဘာည်းအယ်စီဘုံပ်ရေန်ဘည်ဒီန် မို;အယ်အိုဝ်ဆမာကတုံရ်;ခြျုံင်ပုံန်ဘည်ဘုံပ်ခါမ်ဇာအယ် ဒခဆာင်ရဲဂဲအိုဝ်ယာ့်။ ဒုခအိုဝ် အီးအဆေကဲအာဝ်ဒဲ;အီးနံပ် ကဲမိုဝ်;အချာင်ခါမ်ဇာတဖြိမ်ဒေအူကဝ်အူကဝ်အိုဝ်။ အယ်ကဲအိုဝ်ဘိုည်ကတူ;လိုည်အီးအူကဝ်အိုဝ်ရံက်အယ်ထာန်မှောမာ် ယဲဂိုည်ဒါ့ခါမ်ဇာပွံတ် အောအိုဝ်အာဝ်ကတူ;စိအီးရံက်အော။ ဘိုည်ဘိုန်းညီ့မ်လိုည်ထာန်မှောမာ် ယဲဂိုည်ဒါ့မိုဝ်;အိုန်းဖြိမ်နော;ဟ။ ကုံန်အာဝ်မို;ဘည်ဒီန် ဂေါအယ်ဘိုည်ဂေါည်လိုည်ကပါ့ကပံန်အယ် အယ်ဂိုည်ဒါ့ ခါမ်ဇာအိုန်း မို;လိုည်အယ်အူကဝ်ဂေါည်ခေါ်။

မို;လိုည်ဆေဘာည်းကဲစီကတုံရ်;ခြျုံင်ဒုခဆာင်ရဲဒီန်အိုဝ်? ဘည်ဘာည်းခြျုံင်အူန်းဂဲအိုဝ်ဟည်ဂိုန်း စီယိုဝ်းဘိုးထဲင်အူနဲ ဂေါ,မို;အုံန်မိုဝ်;တောဲင်လံပ်ခေါခါ,နော; ပုံန်ပလေဂ်ပုံန်ကွဲရဲ့အိုဝ်ယာ့်။ ပုံန်ပလေဝ်ပုံန်ကွဲရဲ့အိုဝ် မို;အီးအာဝ်ကျကပါ့ကပံန်အူဇီင်းအူကလာ,အိုဝ်ဒိုဝ်း ဂေါ,ကဲဆွံင်အုံန်ပဲန်ဘည်ဘာည်းနော;အုံန်မို;"မူ"အိုဝ်ယာ့်အော;။ ကပါ့ကပံန်ယဲ ကဲအီးအုံန်မိုဝ်; ခူရ်ကလာည်းလံပ်ခေါခါ,ကဒါ,နော;ဒိုဝ်း ကဲဒါ;ဂဲမို;တိုအီးည/ဇံမ်။ အုံန်အိုဝ်မို;ပွံတ်အာဝ်တရားစိ။ ဂေါ,မို;ပုံန်ပလေဝ် ပုံန်ကွဲရဲ့ဒီန် တိုအီးကဲအုံန်ကျာင်မိုဝ်;ခေါခါ,နော;ဒိုဝ်း ကတောပ်ကဆိုပ်တောပ်ပြဿနာဂေါ,လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် ကဲအာဝ်ယဒေမှာန်း ၊ ဒါ;လိုည်အာဝ်လိုမှာန်း ဘဝ်ရမှာ ၊ ဘဝ်ဂေါဒေ ကဇောည်ဒဲ;တဒေအိုဝ်။မို;လိုည် ကုံန်ဂဲဘည်လိုည်ဘည်ဒီန် ခူရ်ကလာည်းကျ/ချဲမ်ကဒါ,နော;ကိန်းအိုဝ် မို;လိုည်ကယာန်းဒိုင်းဘိုဝ်းယာ့်.....။

လံပ်ခေါခါ,နော;ဒါ;အီး အာဝ်ဘိူန်းစိကတူ;ကယိူဝ်းဘား ဘည်လံပ်ခေါခါ,တိုအိုဝ်အော့။ အယ်ဘိူည်ယိူဝ်းလိူည်အယ်တိူရ်;ရအာည်,ငါည်အယ် အီးပုံန်ဟံရ် က်ံန်ဆိင်ယိူဝ်း/ခါမ်ဇာစီယိူဝ်း/ခါမ်ဇာလိူည်ယာ့်အော့။ ဂေါ,ဘည်ဒီန် အယ်ဘာည်းဆေ အယ်ကလာင်းအီးနံပ်အိုဝ် ဟည်ဘိူန်းဒါ;ဇာ်;လယာ့်။ မို;လိူည်အရေးဒါင်းဒါင်းအုံန် လိုရဲန်ဒဲ;အယ်ကဘလာင်းအူန်း ဒါ; တိုအယ် ကာည်း အီဟံရ် ''ဘိူည်အာဝ်ဇာ်;လလိူည်ဘိူန်းအေ့'' ''It's ok to be okay''နီးယာ့်။

ဘာညာမှောအယ်နံ၄်ဘာညာ်းအယ်
ကဘာလာင်းဆာင်လာင်း
ပိုန်ပလဲဝ်ပိုန်ကဲ့ရဲ့တေါင်နော;ပိင်ဂျာအိုဝ်?



Unicode

4.Post 1(d) - စိတ်ပညာပေါ်မှာရှိနေတဲ့ ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma)ကိုယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းကြမလဲ?

“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၊ စကတ်တို၀တ်ဆင်တာ တို့ဟာ ပုံမှန်ပဲဆိုပြီး လက်ခံထားကြပါတယ်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း ကြီးပြင်းမှုပုံစံ ကွာခြားတာကြောင့် လူတွေရဲ့စိတ်နေသဘောထား၊ အပြုအမူ၊ ပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါပုံတို့ဟာ ကွဲပြားသွားကြတာပါ။

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။

အဲ့ဒီ 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။

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

Ta'ang version

ဘည်မှောအယ်နံင်ဘာည်းအယ် ကဘလာင်းဆာင်လာင်း ပုံန်ပလေဝ်ပုံန်ကွဲရဲ့တေင်နော;ပိင်ဂျာအိုဝ်?

"မူ/ဘည်ဂေါ်ည်ဖြိမ်" အုံန်အိုဝ် မိုဝ်;အချာက်အာရ်အိုည်မျိုး/နဲ့။ အယ်ကုံန်ကလာင်းဘည်ပုံတဲ့,အုံန် အီးဇာရ် ၊ ဒုံမ် ၊ ကလဲင် ၊ ချာ ၊ လူည် ၊ ဝံင်း ၊ ချာ်နိး ၊ နှိုကိ် ၊ ဝါ; ၊ ချ ကဲဂဲဒိုဝ်းယာ်.။ ကဲဂဲဒိန် ဂေါ်ည်လိူည်တတိုအီးအူကဝ် ဘည်ဘာည်းတိူရ်;လိူရ်;ယိူဝ်းအုံန်ယာ့်။ ပုံတဲ့,အုံန် ကဒါ,ရဝ်/ဂါင်ဂဲဒိုဝ်း ကဲတိူရ်;လိူည်တိုပိုင်းအီး ကဲအာဝ်မိုဝ်;စိဒါ;တိူရ်; ဘည်ဘာည်းချဲန်ဂြူဒါဂဲအိုဝ်။ ဘည်ကုင်ဒါင်း ယာန်ကုင် ၊ ကုင်ဘြာန်ဂဲဒိုဝ်း အီးကုံတ်ဒါဝံရ်တည်းအူပိုင်း ၊ ***ရုင်ပြတ်*** ဆလာဘူတ် ၊ ကလာင်ဘူတ် ဂဲဒိုဝ်း အီးဟည်ရုံပ်လာည်အူန်းဒါ;မိ;လိူည်မူယာ့်။

ကဲဘိူည်ကကာ;လိူည်ဘည်ဒိန် ပါ် ဒို့,ဒိုည်,အီကနှေရ်ဒိန်စီမို့; လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ်။ ဂေါ်,လှေဒိန် ကနာည်တိုအယ် ၊ ကနာည်ဘဝ်ရမာ ၊ ကနာည်ဘဝ်ဂေါ် ၊ ကနာည်ဖုင်တိုအီးဂဲအိုဝ် ကုံန်ဟည်ကဆိုပ်တောပ် လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် "အာဝ်လိုအားနာ" မှာန်း အီးကဇောည်ဒဲ;။ ပါ်တိုအယ် ပါ်ကဲအီးအုံန်ဒိရ်;ဘေ,အိုဝ် ကတာန်တောပ်တိူဝ်;အရေးကဇောည်ဒဲ;ယာ့်...။ အာည်,အိုဝ် ဂေါ်,မို့;အယ်ဒါင်းလိူည်း ဘည်ခူရ်ကလာည်းတောန်ကဒါ,အိုဝ် စီပဲန်ဘိူည်မိူဝ်;ပုံန်ပလေဝ်ပုံန်ကွဲရဲ့တေင်လံပ်ခေါခါ,နော;ဂဲအိုဝ် ကဇေန်နီးအယ်လိုမိူဝ်;သတ်တိရိူရ်;လေ;။ ဂေါ်,တိုင်ဒါင်းဖုင်တိုအီးကဲ ကဟာဝ်းညို့; စီပဲန်အယ်တိုအီးဘည်ဆမာအူန်းတနော;ဖြိုမ် ၊ ဘည်ရုံင်ပိူင် ၊ ဘည်တဂေန်ကလာင်းကဝ့ကြော;အယ်စီကဟာဝ်း။

မိူဝ်;အေ့အချာက်အုံန်ဘယ်ဒေ ဆံင်ခံတ်တောပ်ပုံန်ပလေဝ်ပုံန်ကွဲရဲ့အိုဝ်။ ကဒါ,နော;အိုဝ် ကုံန်မိူဝ်;အီဟျာ,လှုတ် ကုံန်အယ်ကလာင်းလေ;အိုဝ် "ဇာ်;လအေ့"။ ဘည်နံင်ဆနံမ်ဒဲ;အုံန် ကာည်း လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် မည်းကုံန်ထေဝ်းစဲတ်ဆမွံတ်အယ်တိူရ်;အိုဝ်မာ် "ဇာ်;လအေ့" ၊ ကနာည်လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ်မာ် ကုံန်အယ်ရုံပ်လာည်အိုဝ်မာ် "ဇာ်;လအေ့" ၊ ကနာည်လံပ်ခေခါ,နော;အိုဝ် ကုံန်အယ်ဟကြိုက်အီးဆနံမ်ဒဲ;မာ် "ဇာ်;လအေ့"။ ဘည်လိူည်ဒါ;

ကုံန်အယ်ကအာ်မ်းအူန်းအချာက်ဂဲအိုဝ် ပုံန်ဘည်အယ် ဆာ်အယ်ဆိင်ကလာင်းဂေါအယ် ကုံန်အာဝ်မို့; ကဝ်ပုံန်ဆိင်ဂြည်အယ်အိုဝ်မာ် အယ်ဘိူန်းအယ်ကလာင်းအေ့။

ကဆိုပ်အချုက်အုံန်ပုံန်ဆိင်ဒါ;အယ် မို့;ဘည်ဒါ;ဒီဂေါည်ဒီဒါင်းအယ်ဘိူည်အာဝ်ကနှေရ်လိူည် အယ်မိူဝ်;ဒိုည်,ခေါခါ,နော;အိုဝ် တောန်အီးယာ့်။ ဂေါ,လှေဒီန် ဆိင်ကလာင်းဒဲ;ကြော;တံမ်းတပဲ ပုံန်ပလဲဝ်ပုံန်ကွဲရဲ့ဂဲ လံက်ခေါခါ,နော;အိုဝ် ဒဲ;အယ်ဘယ်အယ်ဆံင်ခံတ် ၊ ရံပ်လာည် ၊ ရှိုရ်;လေ; ၊ နှဲလေ; ဟောည်,ဆနံမ်ဒဲ; ကာည်း ဟြိုက်အီးကဇောည်ဒဲ;အိုဝ်မာ် မို့;လိူည်"မူ"အူနဲယာ့်အော့.....။

Directions