

လိပ်ခေါခါ,နော;ဒါ;

အီးဆေမို;?

ကဆင်စပြေလည်း
ရပါတယ်



Unicode

1.Post 1(a) - စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာဘာလဲ။ 😞🙄

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

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

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

Ta'ang version

Post 1.

လံပဲခေါခါ၊နော့ဒါးအီးဆေမိုး?
တိုအီးအူကင်အိုဝ် ခူရ်ကလာည်းကျကဒါ၊နော့ ကာည်း အိုန်ဘယ်ဒေကြော့ကျကျတောပ်
ဘင်အူဇိင်းအူကလာ၊အိုဝ်မာ် အယ်ဒါးအိုန်မိုး လံပဲခေါခါ၊နော့ယာ်။ အိုင်အိုဝ်
အူဇိင်းအူကလာ၊ပိုန်ဆိုင်ဒါးအိုန်ဒီန်မိုး ဘင်ရမာ ၊ ဘင်ဂေါ ၊ ဇိင်းကစု ၊ လံပဲကြောင်ချောင်ရိုန်းခြီရ်
ကဲဂဲဒိုဝ်းယာ်။.....။

လံပဲခေါခါ၊နော့ဒါးအီး တိုအီးအူကင်အိုဝ် ဆဲးအိုန်မိုဝ်း ၊ အိုန်ပဲန်ခူရ်ကလာည်းကဒါ၊နော့အိုဝ်မာ်
အိုန်လှိုဝ်းဘိုးထင်ယာ်။ ပိုန်မိုးဘည်ဘာည်းဘည်ရည်းအယ်တောန်ဆေည်းအိုဝ်မာ်
မိုးလံပဲခေါခါ၊နော့ယာ်။ ဘည်ဘည်ရည်းဒါးအီး အိုန်ဆိုင်ဒါးမိုး ပိုန်ဝီရ်ဒါးအယ် ကာည်း
ပိုန်ရဲရန်အယ်ဂဲဒိုဝ်းယာ်။ ဘည်ရည်းအယ်ဘည်ဒီန်

တိုအရင်အယ်ကုန်တိုဝ်;အိုန်ပဲန်ဇိုင်ကပလိုင်အယ်ရဲန်ဒဲ; ကနည်နံင်လိုတဂေန်အိုဝ်မာ်
ဘည်အီးမို;အူဇင်းအူကလာ,အိုဝ် ကဲမာ်ယိုဝ်းဒိုည်,အကျိုးအိုန်ယာ်...။

အယ်ကုန်ဒါ;ဘည်ကဆိုင်အချက်အိုန်ဒိုဝ်း လံပခေါခါ,နော;အိုဝ် အာဝ်မို;စိအယ်ဒါ;တိုအီးအူကဝ်အိုဝ်
မိုဝ်;လို့ည်ကဒါ;နော;အူနဲ မိုဝ်;ဘိုးကပိံကပံန်အိုန် ဘည်ရည်း ၊ ဘည်ဂေါည် ၊ ဘည်တဂေန် ၊
ဘည်ခါမ်ဇာ ၊ ဘည်ကြော; ကဲဒီန်မာ် ကတောပ်ကဆိုင်ဒိုည်,ယာ်...။

ကိုန်အောင်မှိုဝ်းလံပိခခါခါ,နီနီ

ခါခါ,ဒါးအီးမာ်အောင်မှိုဝ်

အောင်မှိုဝ်လည်း
ရပါတယ်



Unicode

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

ကျန်းမာခြင်းလို့ဆိုတဲ့အခါမှာ 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 လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကျန်းမာရေးလို့ပြောတဲ့အခါမှာ
စိတ်ကျန်းမာရေးရော ကိုယ်ကျန်းမာရေးပါ (၂)မျိုးစလုံး ပါဝင်ပါတယ်နော်။

Ta'ang version

Post 2.

"ဂေါ,နော;တူ; တိုစီလဲဝ်း" အိုဝ် ဆဲ;ဘိုန်းတို အယ်ဘုပ်တိုဝ်းပါအရေးနော;။

ဒီဒါ;အီးချမ်ဆာအိုဝ် ဆဲ;ခေါခါ,တို တောပ်ပါခေါခါ,နော;ယာ်။

ဘည်လို့ည်ဘည်ကြော;ဒါ;"နော;တူ;တိုလဲဝ်း"ဒီန ခေါခါ,တိုအယ်ဆာ်အာဝ်ကျထာန်မောမာ် ကုန်ခေါခါ,နော;အယ်အာဝ်ကျအိုဝ် ဘန်ဒီနအူဆည်းမာ် လပါခေါခါ,တိုအယ်ယာ်။ ပုံတဲ,အိုန် အီးဘုပ်ဂေါည်ဂေါည်ကတူ;ဒေခါမ်ဖိုမ်ဂိုဝ် အိုဝ် ကိုင်ဆဝ်း ၊ ဟောမ်အာဝ်လာတ် ၊ နှမ်းဟိုက် ၊ ပါင်အိုဝ်,ဆဝ်း ၊ ရမ္မိုဝ်အာဝ်ဘိုန်းဒေအီတ် ကာည်း နော;ဟ/နော;စံပ်ကဲဒိုဝ်းမာ် နံင်ရောတ်ဒိုည်,တတိုအယ်ယာ်။

လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် ခြိုဝ်းမျိုးအာဝ်ရ်ရ်; ၊ ဖာဆာအာဝ်ရ်ရ်; ၊ အဆာက်အာဝ်ရ်ရ်; ၊ အီပိုန်/မာည်းအာဝ်ရ်ရ်; ၊ ဂါ;ယံင် ၊ ခြံုမ်ဖလါန်းဒါ; ပါ ဒို,ဒိုည်,အာဝ်မိုဝ်,စီကကာ;။ တိုအီးပါ ဒို,ဒိုည်, အာဝ်ဒါ;လို့ည်အဆေ ကတောပ်ဒိုည်,တောပ်လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ်ယာ်။

လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ် ပိုန်အရေးဒါင်း ပိုန်ဒါန်း ဒဲ;အယ်နံပ်အယ်တခေါရ်အယ်ဒါ;ကြော;ကျအိုဝ်မို; -

- ဘည်တဂေန်(Thought)
- ဘည်ခါမ်ဇာ(Feeling)
- ဘည်ဘာည်းရဲန်(Behaviour)ကဲဂဲအိုဝ် ရောတ်ဒိုည်,ဒေပါင်ဂဲယာ်။

အယ်ကုန်ဒါ;ထဲင်အူနဲ-

- ပိုန်ကခေတတို အယ်ပါ ဒို,ဒိုည်, ဒဲ;အယ်ဘယ်အယ်ကဘလောင်းဆာင်လောင်းခလော;ဟာဝ်း
- ကဆိုဝ်ကောန်တိုအီးအူကပ် ကာည်း ကနာည်နံင်လိုဒါင်းဟာဝ်း
- အယ်ဂေါည်အရာပ်ဒီဘယ်အယ်ကဇောည်ပိုန်နိုက်ဒဲ; ကနာည်ဖုင်တိုအီးအိုဝ်

လံပ်ခေါခါ,နော;အိုဝ်မာ် ကဇောည်ဒဲ;ယာ်။

လံပ်ဖုင်ခေါခါ,ကံမ်ဖါဂဲ ဟည်ကိက်အူန်းကြော;ကဆာ်မး(ကံမ်း)ဒါ;

"ကုန်အယ်နော;အာဝ်ချမ်ဆာအိုဝ် ချမ်ဆာဒါ;အီးမာ် အာဝ်မိုဝ်,စီ" ဂေါ,ဘည်ဒီန တိုအီးအူကပ်အိုဝ် ဆာ်အယ်ဒါ;လံပ်ခေါခါ,တောပ်ပါခေါခါ,နော; ကာည်း ခေါခါ,တို ပါအာရ်မျိုးယာ်။အော့.....။

လံပိခေါခါ,နော,အိုဝ်

အာဝ်ဘိုနိုးစိကတူ;ကယိုဝ်းဘား

ဘညှိလံပိခေါခါ,တိုဒိုဝ်းအော့



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 သူတစ်ပါးရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု ဘယ်လောက်ပဲ ခံရပါစေ၊ ငါဟာ အချစ်မခံရမယ့် လူတစ်ယောက်လို့ ခံစားရတုန်းပါ။ ဘယ်လောက်ပဲ ယုံကြည်မှုတွေရှိနေပါစေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ ရှိနေမှာပါပဲ။ ဒါမှမဟုတ်ရင်လည်း ကိုယ့်ဘေးမှာ သူငယ်ချင်းတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေပေမယ့် ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းလို့ပဲ အထီးကျန်မှုကို ခံစားနေရတတ်ပါတယ်။

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။

စိတ်ကျန်းမာရေးဆိုတာ ကိုယ်ကျန်းမာရေးလို ထိတွေ့နိုင်တွယ်လို့ရတဲ့အရာ 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.

လံပဲခေါင်၊နော့အိုင် အာဝ်ဘိုန်းစိကတူ;ကယိုဝ်းဘား ဘည်လံပဲခေါင်၊တိုဒိုင်းအော့း။

နော့ဖိုမ်ဘိုည်ဇော့;လို့ည် ၊ အယ်ဘိုည်ဆိုင်ပျံမ်းလို့ည်တိုအယ်မာ် ကုန်ရောတ်ရအာည်၊အီး
အယ်ဘိုပ်နဲအရာင်ပျောအယ်မို;? ဆောဘာည်းအယ်စီဘိုပ်ရဲန်ဘည်ဒိန်
မို;အယ်အိုင်ဆမာကတုန်;ခြေျိုင်ပုန်ဘည်ဘိုပ်ခါမ်ဇာအယ် ဒေဆာင်ရဲဂဲအိုင်ယာ်။ ဒုခအိုင်
အီးအဆေကဲအာဝ်ဒဲ;အီးနံပ် ကဲမိုဝ်;အချာင်ခါမ်ဇာတဖိုမ်ဒေအူကင်အူကင်အိုင်။
အယ်ကဲအိုင်ဘိုည်ကတူ;လို့ည်အီးအူကင်အိုင်ရံက်အယ်ထာန်မော့မာ် ယဲဂိုည်ဒါ်ခါမ်ဇာပွတ်
အော့အိုင်အာဝ်ကတူ;စိအီးရံက်အော့။ ဘိုည်ဘိုန်းညိုမ်လို့ည်ထာန်မော့မာ်
ယဲဂိုည်ဒါ်မိုဝ်;အူန်းဖိုမ်နော့;ဟ။ ကုန်အာဝ်မို;ဘည်ဒိန် ဂေါအယ်ဘိုည်ဂေါည်လို့ည်ကပိ်ကပံန်အယ်
အယ်ဂိုည်ဒါ် ခါမ်ဇာအူန်း မို;လို့ည်အယ်အူကင်ဂေါည်ခေါ်။

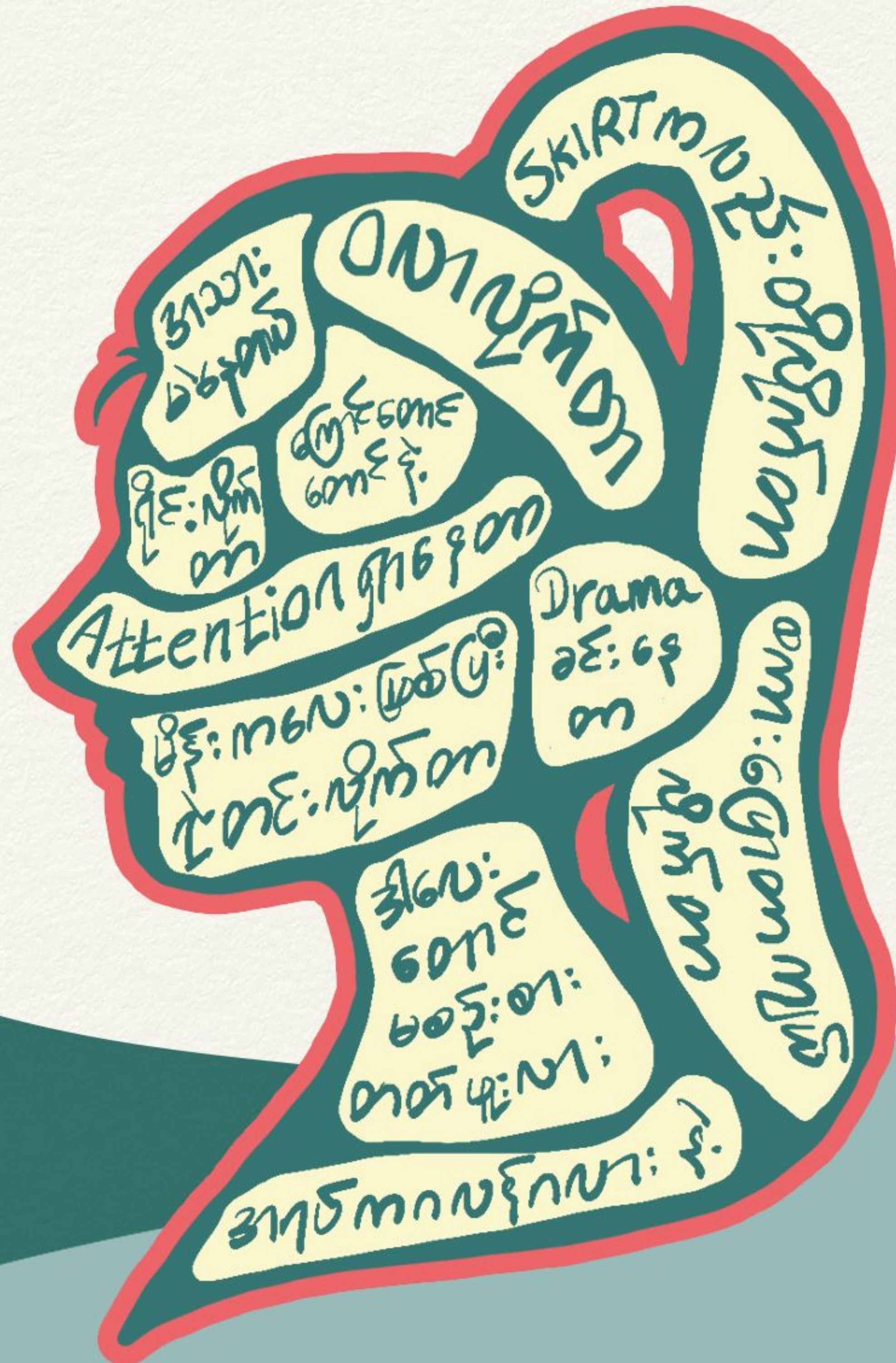
မို;လို့ည်ဆောဘာည်းကဲစိကတုန်;ခြေျိုင်ဒုဆာင်ရဲဒိန်အိုင်?
ဘည်ဘာည်းခြေျိုင်အူန်းဂဲအိုင်ဟည်ဂိုန်း စိယိုဝ်းဘိုးထင်အူနဲ ဂေါ,မို;အုန်မိုဝ်;တောင်လံပဲခေါင်၊နော့;
ပုန်ပလေင်ပုန်ကဲရဲအိုင်ယာ်။ ပုန်ပလေင်ပုန်ကဲရဲအိုင်
မို;အီးအာဝ်ကျကပိ်ကပံန်အူဇိုင်းအူကလာ,အိုင်ဒိုင်း
ဂေါ,ကဲဆိုင်အုန်ပဲန်ဘည်ဘာည်းနော့;အုန်မို;"မူ"အိုင်ယာ်အော့း။ ကပိ်ကပံန်ယဲ ကဲအီးအုန်မိုဝ်;
ခူရဲကလာည်းလံပဲခေါင်၊ကဒါ,နော့;ဒိုင်း ကဲဒါ;ဂဲမို;တိုအီးည/ဇမ်။ အုန်အိုင်မို;ပွတ်အာဝ်တရားစိ။
ဂေါ,မို;ပုန်ပလေင် ပုန်ကဲရဲဒိန် တိုအီးကဲအုန်ကျာင်မိုဝ်;ခေါင်၊နော့;ဒိုင်း
ကတောပ်ကဆိုပ်တောပ်ပြဿနာဂေါ,လံပဲခေါင်၊နော့;အိုင် ကဲအာဝ်ယဒေမှာန်း ၊
ဒါ;လို့ည်အာဝ်လိုမှာန်း ဘင်ရမှာ ၊ ဘင်ဂေါဒေ ကဇောည်ဒဲ;တဒေအိုင်။မို;လို့ည်
ကုန်ဂဲဘည်လို့ည်ဘည်ဒိန် ခူရဲကလာည်းကျ/ချဲမ်ကဒါ,နော့;ကီန်းအိုင်
မို;လို့ည်ကယာန်းဒိုင်းဘိုင်းယာ်.....။

လိပ်ခေါ်ခါ၊နော့ဒါးအီး အာဝ်ဘိုန်းစိကတူကယိုဝ်းဘား ဘည်လိပ်ခေါ်ခါ၊တိုအိုဝ်အော့။
အယ်ဘိုည်ယိုဝ်းလို့ည်အယ်တိုရ်ရအာည်၊ငါည်အယ် အီးပုံနံဟံရ် ကုန်ဆိင်ယိုဝ်း/ခါမ်ဇာ
စိယိုဝ်း/ခါမ်ဇာလို့ည်ယာ်အော့။ ဂေါ၊ဘည်ဒိန် အယ်ဘာည်းဆေ အယ်ကလောင်းအီးနံပံအိုဝ်
ဟည်ဘိုန်းဒါးဇာ်လယာ်။ မိုလို့ည်အရေးဒါင်းဒါင်းအိုန် လိုရဲနဲဒဲးအယ်ကဘလောင်းအူန်း ဒါး
တိုအယ် ကာည်း အီးဟံရ် "ဘိုည်အာဝ်ဇာ်လလို့ည်ဘိုန်းအော့" "It's ok to be okay"နီးယာ်။

ဘဉ်းမုၢ်အၢယံၣ်နံၣ်ဘၢဉ်းအၢယံ

ကဘၢလၢင်းဆၢင်လၢင်း

ပုၣ်န့ၣ်ပလဲဝ်ပုၣ်န့ၣ်ကွဲၣ်ရဲၣ်တၢင်နော;ပိၣ်ငျာအိုဝ်း?



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၊ စကတ်တိုဝတ်ဆင်တာ တို့ဟာ ပုံမှန်ပဲဆိုပြီး လက်ခံထားကြပါတယ်။ လူမှုအဖွဲ့အစည်း ကြီးပြင်းမှုပုံစံ ကွာခြားတာကြောင့် လူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား၊ အပြုအမူ ပြောဆိုဆက်ဆံတွေးခေါ်ပုံတို့ဟာ 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 ကဲ့ရဲ့ရှုံ့ချမှု(Stigma) တွေကို ရင်ဆိုင်ဆန့်ကျင်ဖို့ အဲ့ဒါနှင့်ပတ်သက်တဲ့ အရာတွေကို လက်ခံ၊ ထုတ်ဖော်၊ ချပြပြီးတော့ ကုသမှုနှင့် အကူအညီ ရှာဖွေခြင်းတို့အားလုံးဟာ “ပုံမှန်” အရာတစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်လို့ သတင်းစကားပါးချင်ပါတယ်။

Ta'ang version

ဘည်မှောအယ်နံင်ဘာည်းအယ် ကဘလောင်းဆောင်လောင်း ပုန်ပလဲဝ်ပုန်ကဲ့ရဲ့တောင်နော;ပိုင်ငှာအိုင်?

"မူ/ဘည်ဂေါည်ပြီမ်" အုန်အိုင် မိုဝ်;အချာကအာရ်အိုင်မျိုး/နဲ။ အယ်ကုန်ကလောင်းဘည်ပုံတဲ,အုန် အီးဇာရ် ၊ ဒျမ် ၊ ကလဲင် ၊ ချာ ၊ လူည် ၊ ဝံင်း ၊ ချာန်း ၊ နိုက် ၊ ဝါ; ၊ ချ ကဲဒိုင်းယာ်။ ကဲဒိုင် ဂေါည်လို့ည်တတိုအီးအူကဝ် ဘည်ဘာည်းတိုရ်;လို့ရ်;ယိုဝ်းအုန်ယာ်။ ပုံတဲ,အုန် ကဒါ,ရဝ်/ဂါင်ဲဒိုင်; ကဲတိုရ်;လို့ည်တိုပိုင်းအီး ကဲအာဝ်မိုဝ်;စိဒါ;တိုရ်; ဘည်ဘာည်းချန်ဂြူဒါဂဲအိုင်။ ဘည်ကုင်ဒါင်း ယာန်ကုင် ၊ ကုင်တြာန်ဂဲဒိုင်; အီးကုတ်ဒါဝ်ရ်တည်းအူပိုင်း ၊ **ရင်ပြတ်** ဆလာဘူတ် ၊ ကလောင်ဘူတ် ဂဲဒိုင်; အီးဟည်ရံပ်လာည်အုန်းဒါ;မို;လို့ည်မူယာ်။

ကဲဘိုည်ကကာ;လို့ည်ဘည်ဒီန် ပါ ဒို,ဒိုည်,အီကနေရ်ဒီန်စိမို; လံပ်ခေါခါ,နော;အိုင်။ ဂေါ,လှေဒီန် ကနည်တိုအယ် ၊ ကနည်ဘဝ်ရမာ ၊ ကနည်ဘဝ်ဂေါ ၊ ကနည်ဖုင်တိုအီးဂဲအိုင် ကုန်ဟည်ကဆိုပ်တောပ် လံပ်ခေါခါ,နော;အိုင် "အာဝ်လိုအားနာ" မှာန်း အီးကဇောည်ဒဲ;။ ပါတိုအယ် ပါကဲအီးအုန်ဒီရ်;ဘေ,အိုင် ကတာန်တောပ်တိုင်;အရေးကဇောည်ဒဲ;ယာ်...။ အာည်,အိုင် ဂေါ,မို;အယ်ဒါင်းလို့ည်း ဘည်ခူရ်ကလည်းတောန်ကဒါ,အိုင် စိပဲန်ဘိုည်မိုဝ်;ပုန်ပလဲဝ်ပုန်ကဲ့ရဲ့တောင်လံပ်ခေါခါ,နော;ဂဲအိုင် ကဇန်နီးအယ်လိုမိုဝ်;သတ်တိုရ်;လေး;။ ဂေါ,တိုင်ဒါင်းဖုင်တိုအီးကဲ ကဟောင်းညို; စိပဲန်အယ်တိုအီးဘည်ဆမာအုန်းတနော;ဖိုမ် ၊ ဘည်ရိုင်ပိုင် ၊ ဘည်တဂေန်ကလောင်းကဝုကြော;အယ်စီကဟောင်း။

မိုဝ်;အေ့အချာကအုန်ဘယ်ဒေ ဆံင်ခံတ်တောပ်ပုန်ပလဲဝ်ပုန်ကဲ့ရဲ့အိုင်။ ကဒါ,နော;အိုင် ကုန်မိုဝ်;အီဟျာ,လူတ် ကုန်အယ်ကလောင်းလေး;အိုင် "ဇာ်;လအေ့"။ ဘည်နံင်ဆန်မ်ဒဲ;အုန် ကာည်း လံပ်ခေါခါ,နော;အိုင် မည်းကုန်ထေဝ်းစဲတ်ဆမ္ပတ်အယ်တိုရ်;အိုင်မာ် "ဇာ်;လအေ့" ၊ ကနည်လံပ်ခေါခါ,နော;အိုင်မာ် ကုန်အယ်ရံပ်လာည်အိုင်မာ် "ဇာ်;လအေ့" ၊ ကနည်လံပ်ခေါခါ,နော;အိုင် ကုန်အယ်ဟတြိုက်အီးဆန်မ်ဒဲ;မာ် "ဇာ်;လအေ့"။ ဘည်လို့ည်ဒါ;

ကုန်အယ်ကအာမ်းအုန်းအချာက်ဂဲအိုင် ပုံနဲဘည်အယ် ဆာ်အယ်ဆိုင်ကလောင်းဂေါအယ် ကုန်အာ်မိုး
ကပ်ပုံနဲဆိုင်ပြည်အယ်အိုင်မာ် အယ်ဘိုန်းအယ်ကလောင်းအေ့။

ကဆိုပ်အချွက်အုန်းပုံနဲဆိုင်ဒါ;အယ် မိုးဘည်ဒါ;ဒီဂေါည်ဒီဒါင်းအယ်ဘိုည်အာ်ကနေရ်လို့ည်
အယ်မိုဝ်;ဒိုည်,ခေါခါ,နော;အိုင် တောန်အီးယာ်။ ဂေါ,လှေဒီန် ဆိုင်ကလောင်းဒဲ;ကြော;တံမ်းတပဲ
ပုံနဲပလဲဝ်ပုံနဲကဲရဲဂဲ လံက်ခေါခါ,နော;အိုင် ဒဲ;အယ်ဘယ်အယ်ဆိုင်ခံတ် ၊ ရပ်လာည် ၊ ရှိရ်;လေး; ၊
နဲလေး; ဟောည်,ဆနံမ်ဒဲ; ကာည်း ဟြိုက်အီးကဇောည်ဒဲ;အိုင်မာ် မိုးလို့ည်"မူ"အုန်းယာ်;အော;.....။

Directions