



ပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိ

Social and Emotional Learning Grades 6-12



ပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိလၢ ၆ - ၁၂ တီၢ်အဂီၢ်
တၢ်မၤလိလံာ်လၢဟံၣ်အဂီၢ်

Name:

School:

Village/District:

တၢ်ကတိၤလၢညါ

ပှၤဂ့ၢ်ဝီၤဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိလၢ ၆ တီၤ-၁၂တီၤ (Grade 6 – Grade 12) အဂီၢ်အံၤမ့ၢ်လံာ် လၢတၢ်ကမၤလိအီၤလၢဟံၣ်ဖဲ ကွီဖိတဖၣ်မၤလိတၢ်လၢတီၤဒၢးပူၤဒ်ညီၣ်န့ၢ်အသိးတသ့ဘၣ် အဆၢ ကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. လံာ်အံၤကမၤစၢၤကွီဖိတဖၣ်ဒ်သိးအသးသ့တကဒံကဒါဖဲလၢကွီထီၣ်တန့ၢ်ဒံးအ ဆၢကတီၢ်ဒီးကမၤလိန့ၢ်အါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒ်အမ့ၢ်ပှၤဂ့ၢ်ဝီၤဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢ အ ကနၢ်ပၢၢ်အါထီၣ်ဒီးမၤစၢၤအနီၢ်ကစၢ်အသးဒီးအတံၤသကိးတဖၣ်ကသ့အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လံာ်အံၤဟ့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါန့ၢ်ပၢၢ် အဂီၢ်ခိၣ်ထံးဘၣ်ပးပှၤဂ့ၢ်ဝီၤဒီး သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ယု ထံၣ်န့ၢ် ကျိၤ ကျဲ လၢကယုၣ်လီၤဘျါလီၤ တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်လၢအကၢကီၣ်ဒ်ကွီဖိတဖၣ်မၤဝဲသ့ အပ တီၢ်အသိးန့ၣ်လီၤ.

လံာ်အံၤတၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤလၢကညီကူၣ်သ့ဆဲးလၢဝဲကျိၤဂံၢ်ခိၣ်ထံးပိညါဝဲဒုးခိဖျိတၢ်မၤသကိး တၢ်ဒီးသရၣ်မ့ၣ် Claire Roman လၢ Myanmar Education Consortium (MEC) တၢ်ကရၢကရိန့ၣ် လီၤ. MEC မ့ၢ်စ့ၢ်ကိးတၢ်ကရၢကရိလၢအဆိၣ်ထွဲမၤစၢၤတၢ်လၢာ်ဘူၣ်လၢာ်စ့ၤလၢတၢ်ထုးထီၣ်လံာ် အဝဲအံၤန့ၣ်လီၤ.

စဲးကျဲးတၢ်တဘျီလံာ် -၃၁,၄၆၂ဘၣ်

ပုဂ္ဂိုလ်စီဒီမိုကရေစီအဖွဲ့အစည်းတော်တို့ဘဏ်တော်မလိလော ၆-၁၂ တီအေဂီ

တော်မလိလံာ်လောဟံာ်အဂီ

တော်ဂုာ်ခိာ်တီတဖာ်

- အကူာ် (၁) လံာ်ဖိတဘုာ်အံာ်မုာ်လောတော်မနုာ်အဂီလဲာ်ဒီးဘဏ်တော်သူအီဒါလဲာ်
- အကူာ် (၂) ပုဂ္ဂိုလ်စီဒီမိုကရေစီအဖွဲ့အစည်းတော်မလိလောအံာ်မုာ်တော်မနုာ်လဲာ်
- အကူာ် (၃) ဘဏ်မနုာ်အယိပုဂ္ဂိုလ်စီဒီမိုကရေစီအဖွဲ့အစည်းတော်မလိလောအံာ်အရူဒိာ်ဝဲလီလီဆီဆီလောဆာကတီာ်ခဲအံာ်လဲာ်
- အကူာ် (၄) သးတော်တူာ်ဘဏ်တဖာ်-နတူာ်ဘဏ်တော်မနုာ်လဲာ်
- အကူာ် (၅) သးတော်တူာ်ဘဏ်တဖာ်-ဒ်သိးနပာ်ယာ်နတော်တူာ်ဘဏ်ကသုအဂီတော်လောနမာ်အီဒါသုတဖာ်မုာ်တော်မနုာ်လဲာ်
- အကူာ် (၆) တော်ဖးလံာ်အတော်သုာ်ညါနာ်ပာ်အသဟီာ်
- အကူာ် (၇) တော်ဒိသုာ်ဒိသး
- အကူာ် (၈) တော်ဘုာ်ဆုတော်ဂုာ်ကီ
- အကူာ် (၉) တော်မတော်ဆာတော်
- အကူာ် (၁၀) တော်ရူလိာ်ဘဏ်ထွဲလောအဂုာ်ဒီးကဲဘျူး
- အကူာ် (၁၁) ယမာ်လိနုာ်တော်မနုာ်သုာ်တဖာ်လဲာ်

အကူာ် (၁) လံာ်ဖိတဘုာ်အံာ်မုာ်လောတော်မနုာ်အဂီလဲာ်ဒီးဘဏ်တော်သူအီဒါလဲာ်
ထီဘိနုာ်ပဆီကမိာ်လောကီမုာ်တော်လီာ်တခါလောပမာ်လိနုာ်တော်ခိဖျိပမာ်လိလံာ်မိာ်ပုာ်ဒ်အမုာ်လံာ်တော်ဖူး,လံာ်ကညီ,လံာ်အဲကလံး,ဒီးလံာ်အဂါတဖာ်နုာ်လီာ်.ဘဏ်ဆဏ်ကီမုာ်စွာ်ကီးတော်လီာ်လောပမာ်လိနုာ်တော်သုတော်ဘဏ်အဂါသုာ်တဖာ်ဒ်အမုာ်တော်သူာ်ထီာ်တော်ရူလိာ်မုာ်လိာ်ဒီးပတံာ်သကီးတဖာ်,တော်ဟ်ကဖာ်လောပသးလောပနီာ်ကစာ်ဒ်ဝဲအဖီခိာ်,ပကသုာ်ညါလီာ်ပသးတော်တူာ်ဘဏ်တဖာ်.ဒီးပကပာ်ဆုာ်ပတော်တူာ်ဘဏ်တဖာ်ဒ်လဲာ်နုာ်လီာ်.



ကီမုာ်စွာ်ကီးတော်လီာ်တခါလောပမုာ်အိာ်ဒီးတော်သူာ်ကီသးဂီတခါခါဒီးပတဲသကီးဒီးပတံာ်သကီးတဖာ်မုာ်ဂုာ်,ပသရုာ်သရုာ်မုာ်သုာ်တဖာ်မုာ်ဂုာ်သုဝဲနုာ်လီာ်.ဘဏ်ဆဏ်ဒီးတော်အိာ်သးခဲအံာ်ပလဲထီာ်ကီတသုဘဏ်.ပဘဏ်မာ်လိတော်လောဟံာ်ခိဖျိလောကီသုာ်တဖာ်ပတုာ်သးအယိနုာ်လီာ်.လောတော်နုာ်အယိလံာ်အဝဲအံာ်မုာ်ဒ်သိးကဟုာ်နုာ်တော်ခွဲးတော်ယာ်လောနကဆီကမိာ်ထီာ်နတော်တူာ်ဘဏ်လောခါကတီာ်ခဲအံာ်တဖာ်ဒ်သိးနကသုာ်ဒီးအိာ်ထီာ်တော်သု

တၢ်ဘၣ်တနီၤလၢကမၤစၢၤနၤလၢနတၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်လၢနဘၣ်သၢကၢ်လၢခ့ၣ်ခါခဲအံၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
လံာ်ဖိအဲၣ်ဘၣ်တၢ်နီၤဖးလီၤအီၤ(၃)ပတီၢ်လၢအမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဖး,တၢ်ဆိကမိၣ်,ဒီးတၢ်မၤန့ၣ်လီၤ.နမ့ၢ်ထံၣ်တၢ်ပ
နီၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်အိၣ်ပညီနကဘၣ်ဖး, ဆိကမိၣ်, မၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



ဖး-ဖးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.နမ့ၢ်တနၢ်ပၢၢ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဖးအီၤသ့ၣ်တဖၣ်လီၤတံာ်
လီၤဆဲးဘၣ်တခါနယုပုၤတဂၤဂၤလၢနဟံၣ်ပူၤလၢကရဲပုးနၤသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဆိကမိၣ်-ဆိကမိၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢနဖးအီၤသ့ၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.နမ့ၢ်လိာ်ဘၣ်ပုၤတဂၤဂၤလၢနက
တၢ်ပိာ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါနတဲသကိးဒီးပုၤလၢနဟံၣ်ပူၤတဂၤဂၤသ့ဝဲ,နတဲသကိးဒီးနတံၤသ
ကိးတဖၣ်သ့ဝဲ(နထံၣ်လိာ်သးဒီးအဲၣ်သ့ၣ်မ့ၢ်သ့ဒီးပူၤဖျဲးဝဲလၢနဂီၢ်),မ့တမ့ၢ်နထံၣ်လိာ်သးဒီးနသရၣ်မ့ၢ်သ့ဒီး
တခါနသံကွၢ်အဲၣ်သ့ၣ်သ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.



မၤ-တၢ်မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတခါဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်တနီၤလိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကွဲး,မ့တမ့ၢ်တနီၤလိာ်ဘၣ်တၢ်တု
တၢ်ဂီၤအယိနကလိာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘိမ့တမ့ၢ်ထီၣ်ဒီးဘိသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျဲးစးမၤဝံၤတၢ်မၤလိအကူၢ်တနံၤတခါတက့ၢ်.နစံးဆၢတၢ်သံကွၢ်မ့ၢ်တဘၣ်ခဲလၢာ်ဘၣ်ဆၢတဘၣ်ကီၢ်တ
ဂ့ၤ,မ့မ့ၢ်မၤနဲအဂ့ၤကတၢ်ဒီးယုတၢ်မၤစၢၤလၢပုၤလၢအအိၣ်လၢနဟံၣ်ဒီးခိၣ်ယၢၤတဂၤဂၤသ့စ့ၢ်ကိးဝဲန့ၣ်လီၤ.

လၢကွၢ်သရၣ်တဖၣ်အဂီၢ်- ကွၢ်မ့ၢ်ထီၣ်ဒီးနမ့ၢ်သိၣ်လိတၢ်လၢတီၤဒးပူၤ,မ့တမ့ၢ်သိၣ်လိတၢ်လၢတၢ်ချၢလၢကွၢ်ဖိ
နီၣ်ဂံၢ်စ့ၤတဖၣ်အဂီၢ်ဒီးလံာ်တဘၣ်အံၤန့ၣ်အီၤလၢနတၢ်သိၣ်လိပူၤသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကွၢ်ဖိကတဲ
သကိးတၢ်,ဟ့ၣ်ခိၣ်နီၤလိာ်အသးလၢသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အိၣ်ဝဲအါမးလၢဆၢကတီၢ်ခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.ဝံသးစူၤ
ဟ့ၣ်တၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်လၢကွၢ်ဖိကိးဂၤဒီးကန့ၢ်တဘၣ်တၢ်,ဒီးတူၢ်ဘၣ်ဝဲလၢအဲၣ်သ့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်,တၢ်ထံၣ်သ့ၣ်တ
ဖၣ်အိၣ်ဒီးအလုၢ်အပူၤခဲလၢာ်န့ၣ်တက့ၢ်.

အကူၢ် (၂) ပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိအံၤမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိအံၤမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ကျဲလၢပကမၤဂ့ၤထီၣ်ပုၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲအတၢ် သ့တၢ်
ဘၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်ပုၤဂၤ, တၢ်ဆၢထၢၣ်လၢနီၢ်ကစၢ်ဒၣ်ဝဲ,ဒီးအိၣ်ဒီးတၢ်နၢ်န့ၣ်လီၤနီၢ်ကစၢ်သး
သ့သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမၤစၢၤပုၤဒ်သိးပကမၤလိန့ၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိလၢအဂ့ၤဒီးက
မၤစၢၤစ့ၢ်ကိးပုၤဒ်သိးပကသ့မၤတၢ်မၤလၢအဂ့ၤစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ. ခိဖျိလၢလၢပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိ
အယိ, ပမၤလိန့ၢ်ဘၣ်တၢ်သ့ပၢဆၢလီၤပနီၢ်ကစၢ်သးတၢ် တူၢ်ဘၣ်,တၢ်သ့ဒိသ့ၣ်ဒိသး, တၢ်ကွၢ်ထွဲကဟုကယၢ်
ပုၤအဂၤ, တၢ်ဘျါရဲတၢ်ဂ့ၢ်ကီ,တၢ်သ့မၤတၢ်ဆၢတၢ်လၢအဂ့ၤ,ဒီးတၢ်သ့ၣ်ထီၣ် တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢ အဂ့ၤဒီးပုၤ
ဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ် (Emotions) - ပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိအံၤမၤစၢၤပုၤဒ်သိးပသ့ထံၣ်
သ့ၣ်ညါတၢ်ဟဲကထီၣ်လၢပသးပူၤတဖၣ်ဒီးဒုးသ့ၣ်ညါပသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်(အဒိ-သးခု,သးအုး,မဲာ်


ဆူး,သးဒိပ်ထိပ်တံ,ပျံတံဒီးအဂုၤအဂၤသ့တဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.တံအဝဲအံၤမၤစၢၤစ့ၢ်ကီးပုၤလၢပကသ့ၣ်ညါ
လီၤ.ပသးဖဲလၢပသးတံတံတူၢ်ဘၣ်အံၤဆူၣ်တလၢကွၢ်,ဒ်အမ့ၢ်ဖဲပသးဒိပ်ထိပ်တံဒိပ်ဒိပ်ကလဲၣ်အခါန့ၣ်
လီၤ.တံအဝဲ အံၤမၤ စၢၤစ့ၢ်ကီးပုၤဒ်သီးပကသ့ပတုၣ်ဒီးသ့ဆိကမိၣ်န့ၢ်ကျဲၤလၢတံပၤယၢ်က့ၤပတံတူၢ်ဘၣ်တ
ချူးပဆၢတဲာ်ကမၣ်တံဒီးမၤတံလၢပတကြၢးမၤဒံးဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.


တံဒိသ့ၣ်ဒိသး (Empathy)–တံဒိသ့ၣ်ဒိသးန့ၢ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ဖဲပန့ၢ်ပၢ်ပုၤတဂၤဂၤအတံတူၢ်ဘၣ်,ဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်
တံထံၣ်တံဆိကမိၣ်မ့ၢ်လီၤဆိဒ်လဲာ်ဒီးပုၤအခါန့ၣ်လီၤ.ပုၤဂ့ၢ်ဝိဒီးသးအတံတူၢ်ဘၣ်အတံမၤလိအံၤမၤစၢၤ
စ့ၢ်ကီးပုၤလၢပကမၤလိသ့ၣ်ညါဘၣ်ပဝဲတဂၤဒီးတဂၤပတံအိၣ်သးမ့ၢ်တံဒ်သီးလိာ်သးဘၣ်သန့ၣ်က့တမ့ၢ်တံ
ဂ့ၢ်ကိဘၣ်ပတံထံၣ်တံဆိကမိၣ်မ့ၢ်လီၤဆိလိာ်သးဘၣ်ဆၣ်ပအိၣ်တပူၤယီၤလၢတံဘၣ်လိာ်ဖိးမံလိာ်သးအဂီၢ်
သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

တံဘျိဆဲးတံဂ့ၢ်ကိ (Problem solving)–ပုၤဂ့ၢ်ဝိဒီးသးအတံတူၢ်ဘၣ်တံမၤလိအံၤမၤစၢၤစ့ၢ်ကီးပုၤလၢပက
ဘျိဆဲးတံဂ့ၢ်ကိလၢတံမ့ၢ်တံခုၣ်အကျဲဒီးသ့ၣ်ညါယုတံမၤစၢၤဖဲပလိာ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.အဒိ,နမ့ၢ်ဘၣ်ယိာ်
တံလၢနသကိးတဂၤအဂီၢ်ခိဖျိအဝဲတံအိၣ်တအိၣ်လၢပုၤလၢအကအိၣ်ဝဲအဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်,နတဲဘၣ်ပုၤနီၢ် ဒိပ် တ
ဂၤဂၤလၢကကျဲးစးဒီးဘျိဆဲးတံဂ့ၢ်ကိသ့ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.

တံမၤတံဆၢတဲာ်လၢအဘၣ် (Responsible decision making)–ပုၤဂ့ၢ်ဝိဒီးသးအတံတူၢ်ဘၣ်တံမၤလိ
အံၤမၤစၢၤစ့ၢ်ကီးပုၤလၢပကမၤလိန့ၢ်တံမၤတံဆၢတဲာ်လၢအဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ထီၣ်တံယုထၢအိၣ်ဝဲဒၣ်ခံခါလၢပ
ကဘၣ်ယုထၢဒီးညီန့ၢ်တံယုထၢတခါန့ၣ်ဂ့ၢ်ဒိပ်န့ၢ်ဒံးအဂၤတခါန့ၣ်လီၤ.ပုၤဂ့ၢ်ဝိဒီးသးအတံတူၢ်ဘၣ်တံမၤလိ
အံၤမၤစၢၤပုၤဒ်သီးပကသ့မၤတံဆၢတဲာ်လၢအဘၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါယုထၢတံလၢအဂ့ၤကတံတခါန့ၣ်လီၤ.

တံသ့ၣ်ထိပ်တံရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲ (Relationship Building) – ပုၤဂ့ၢ်ဝိဒီးသးအတံတူၢ်ဘၣ်တံမၤလိအံၤမၤ
စၢၤပုၤလၢပကသ့ၣ်ထိပ်တံရဲလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.တံသ့ၣ်ထိပ်တံရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢပဟံၣ်ဖိယီဖိပူၤ
ဖဲပသးဒိပ်ထိပ်ပုၤတဂၤဂၤအခါတမ့ၢ်တံလၢအညီထီၣ်ဘၣ်.လၢတံန့ၢ်အယီၤပုၤဂ့ၢ်ဝိဒီးသးအတံတူၢ်ဘၣ်တံ
မၤလိအံၤမၤစၢၤပုၤဒ်သီးပကသ့သ့ၣ်ထိပ်တံရဲလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢအဂ့ၤန့ၣ်လီၤ.

 **နဆိကမိၣ်ထိပ်ကွၢ်က့ၤနသးအတံတူၢ်ဘၣ်အကလုာ်ကလုာ်လၢနတူၢ်ဘၣ်လၢအပူၤကွၢ်တသီခံ
သီအတံပူၤတဖၣ်သ့ခါ**

 ပဝဲကိးဂၤဒံးပအိၣ်ဒီးပတံမံမိာ်ဒီးဖိတၢ်လၢပအဲၣ်ဒီးလဲၤတုၤဝဲ ဖဲပဒိပ်ထိပ်အခါန့ၣ်လီၤ. တံအိၣ်
ဒီးပုၤဂ့ၢ်ဝိအတံသ့တံဘၣ်လၢအဂ့ၤဒ်အမ့ၢ်တံအိၣ်ဒီးတံန့ၢ်န့ၢ်လီၤသး,တံသ့ဆၢထၢၣ်လၢနီၢ်က
စၢ်,အိၣ်ဒီးတံသ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးတံသ့ၣ်ဂ့ၤသးဂ့ၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ်မၤစၢၤပုၤဒ်သီးပကတုၤဆူပဖိတၢ်ဒီးတံမံမိာ်ဖဲပ
ဒိပ်ထိပ်အဆၢကတံန့ၣ်လီၤ.အဒိ, ပုၤတနီၢ်နီၢ်အတံပညိာ်ဖိတၢ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်ကန့ၢ်ဘၣ်တံမၤလၢအဂ့ၤဒ်အမ့ၢ်
တံကဲကွၢ်သရၣ်,မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်, မ့တမ့ၢ်ကအိးထိၣ်နီၢ်ကစၢ်တံအိၣ်ကျဲးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တံပညိာ်
ဖိတၢ်အဂၤတခါကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ကလဲၤဆူကီၢ်အမဲရကၤဒီးအိၣ်ကီၢ်အမဲရကၤတံအိၣ်တဖၣ်,မ့တမ့ၢ်မၤလိတံနီၢ်
လိသီ လ့ၣ်ဒ်သီးကလဲၤတီဆူပမိာ်သ့ၣ်တဖၣ်ဆူတံဘါအလီၢ် လၢဂ့ၢ်ပကၣ်(Bagan)န့ၣ် လီၤ.ဘၣ်သ့ၣ် သ့ၣ်ပုၤ

အ ဂၤ တဂၤအတၢ်ပညိၣ်မ့ၢ်ဝဲဒ်သိးကကဲထီၣ်ဘၣ်ပှၤလိၣ်ကွဲဖျၢၣ်ထူဖိလၢ အမံၤဟူသၣ်ဖျါ,မ့တမ့ၢ်ကီၢ် ခိၣ် ဆူညါတဂၤလၢကီၢ်ပယီၤအပူၤန့ၣ်လီၤ.

နတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.ကွဲးလီၤနတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်ယဲၣ်ခါလၢနအဲၣ်ဒီးတုၤနဲဒၣ်ဖဲလၢန နိၣ်ထီၣ်အခါကသ့ၣ်.

၁. _____

၂. _____

၃. _____

၄. _____

၅. _____

ခဲအံၤကွဲးလီၤတၢ်လၢနကဘၣ်မၤတဖၣ်ဒ်သိးနကတုၤဆူနတၢ်ပညိၣ်ဖိတၢ်အဂီၢ်ကသ့ၣ်.



အဖိ,နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးကဲထီၣ်ကသံၣ်သရၣ်သရၣ်မ့ၢ်ဒီးဒ်သိးနကကဲထီၣ်ဘၣ်အဂီၢ်နကဘၣ် မၤတၢ်မနုၤသ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.မ့တမ့ၢ်နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးအိးထီၣ်နနီၢ်ကစၢ်တၢ်အိၣ်ကျးဒီးတၢ်လၢန ကဘၣ်မၤလိၣ်ဒီးမၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.

အကူ (၃) ဘဏ်မနုၤအယိပုၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘဏ်အတၢ်မၤလိအံၤအရူဒိၣ်ဝဲလီၤလီၤဆီဆီလၢကတီၢ်ခဲအံၤလဲၣ်.



စးထီၣ်လၢ(၂၀၁၉)နံၣ်လၢမးဂ့ၢ်လံၤလံၤန့ၣ်ဟီၣ်ခိၣ်ဒိတဖျၢၣ်အတၢ်အိၣ်သးသ့ၣ်တဖၣ်လီၤဆီထီၣ်ဝဲဒၣ်ဒိၣ်မးခိဖျိလၢခိဝံၣ်-၁၉တၢ်ဆါသံသတြီၢ်အယိန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဝဲအံၤဟဲဘဏ်ဒိဘဏ်ထံးဝဲဒၣ်တၢ်ကိးမံၤဒဲး, ကိတဖၣ်ဘဏ်တၢ်ပတုၣ်အီၤခဲအံၤခဲအံၤ, ပုၤဟီၣ်ခိၣ်ဖိတဖၣ်ဘဏ်ယိၣ်ဝဲဒၣ်လၢကဒီးန့ၣ်ဘဏ်တၢ်ဆူးတၢ်ဆါ, တၢ်သိၣ်တၢ်သိလၢပုၤကထံၣ်အိၣ်ဖျိၣ်လိာ်သးအဂီၢ်ဆီတလဲကွံာ်အသးန့ၣ်လီၤ. တၢ်အိၣ်သးလၢကီၢ်ပယီၤပုၤအတၢ်ဆီတလဲအိၣ်ထီၣ်ဒိၣ်န့ၣ်အလီၢ်, စးထီၣ်လၢကီၢ်ပယီၤသးထီၣ်ဟံးန့ၣ်ကွံာ်ထံကီၢ်တၢ်စိတၢ်ကမိၤဖဲလၢဖုၤတြၢၤအါရံၤ(၂၀၂၁)နံၣ်လၢလံၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမၤဘဏ်ဒိစ့ၢ်ကိးဝဲဒၣ်တၢ်အိးထီၣ်က့ၤကိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးလၢပုၤတဝါတနီၤနီၤအဂီၢ်ထံကီၢ်တၢ်သဘဏ်သဘဏ်တၢ်ဂံၢ်ဂုၢ်တဖၣ်ကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘဏ်ယိၣ်လီၤလီၤဆီဆီန့ၣ်လီၤ.

လၢပဝဲအါဒံအါဂၤအဂီၢ် ခိဝံၣ်-၁၉ ဒီးသးအတၢ်ထီၣ်ဟံးန့ၣ်တၢ်စိတၢ်ကမိၤအံၤဆီတလဲပတၢ်တူၢ်ဘဏ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ပုၤအါဒံအါဂၤသ့ၣ်ကီၢ်သးဂီၤဒီးဘဏ်ယိၣ်ဘဏ်ဘိဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဖံးလိမၤဒီးလၢကိတကပၤအကအိၣ်လီၤတၢ်ကွံာ်လၢပုၤလီၢ်ခိခိဖျိအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်လိမၤဒီးဘဏ်တၢ်အါကဲၣ်ဆိးဘဏ်အယိန့ၣ်လီၤ. ပအိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘဏ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်လၢတကတီၢ်ယီၤအတီၢ်ပုၤအံၤတမ့ၢ်တၢ်လီၤကမၤကမၢ်ဘဏ်. ဘဏ်ဆဏ်အရူဒိၣ်ဝဲဒၣ်ဒိၣ်မးလၢပကဘဏ်သ့သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်ဒီးကွၢ်ဆၢၣ်မံၤပသးတၢ်တူၢ်ဘဏ်အကလုာ်ကလုာ်တဖၣ်အံၤဒံသိးအတၢ်မၤဘဏ်ဒိပတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်သ့တဂ့ၢ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နဆီကမိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢနတူၢ်ဘဏ်ခဲအံၤတဖၣ်န့ၣ်အလီၤဆီလိာ်သးဒီးတၢ်လၢနတူၢ်ဘဏ်လၢတချုးခိဝံၣ်-၁၉ တၢ်ဆါသံသတြီၢ်လီၤဒံးဘဏ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်သ့ၣ်.
 တ့တၢ်ဂီၤတဘျုး, မ့တမ့ၢ်ကွဲးလီၤနတူၢ်ဘဏ်လၢတချုးခိဝံၣ်ကဲထီၣ်ဒံးဘဏ်ဒီးဖဲခိဝံၣ်ကဲထီၣ်အကတီၢ်ခွၢ်ခါခဲအံၤသ့ၣ်.

တချုးခိဝံၣ်	ခဲအံၤ



နက္ခတ်နက္ခတ်အိပ်မုတမုတနဟံဉ်ဖိဗိဖိတိအိဉ်မူအတိဆီတလဲအိဉ်ထီဉ်တဖဉ်စးထီဉ်လၢ ခိဝံဉ်-၁၉ ကထီဉ်လံၤလံၤန့ဉ်ကသ့ဧါ.တိဆီတလဲအိဉ်ထီဉ်တဖဉ်မုတမုတနဟံဉ်န့ဉ်ကွဲးလီၤဘဉ်တက့ၢ်.



အဒိ,တိလဲၤထီဉ်ကိမုတမုတတိထံဉ်လိာ်သးဒီးနတံၤသကိးအတိဆီတလဲအိဉ်ထီဉ်ဧါ. ခိဝံဉ်-၁၉ ဆီတလဲတိလၢနမၤသ့သ့ဉ်တဖဉ်စ့ဧါ.

အကူဉ် (၄) သးအတိတူၢ်ဘဉ်တဖဉ် (Emotions)-နတူၢ်ဘဉ်တိမန့ၤလဲဉ်

သးအတိတူၢ်ဘဉ်စံးတိန့ဉ်မုတမုတဘဲဒဉ်တိလၢပတူၢ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.ပတူၢ်ဘဉ်လၢပသးဖုံ,ပသးအူး,ပသးဟးဂီၤ,ပသးသဟီဉ်လီၤစၢ်,ပသးဒိဉ်ထီဉ်တိ,သ့ဉ်ပိာ်သးဝး,လီၤကၢဉ်ဒီးတိအဂုၤအဂၤအါမးသ့ဝဲဒဉ်န့ဉ်လီၤ.ပမိာ်ပုၤအံၤညီန့ဉ်ပာ်ဖျါထီဉ်တိလၢပတူၢ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.



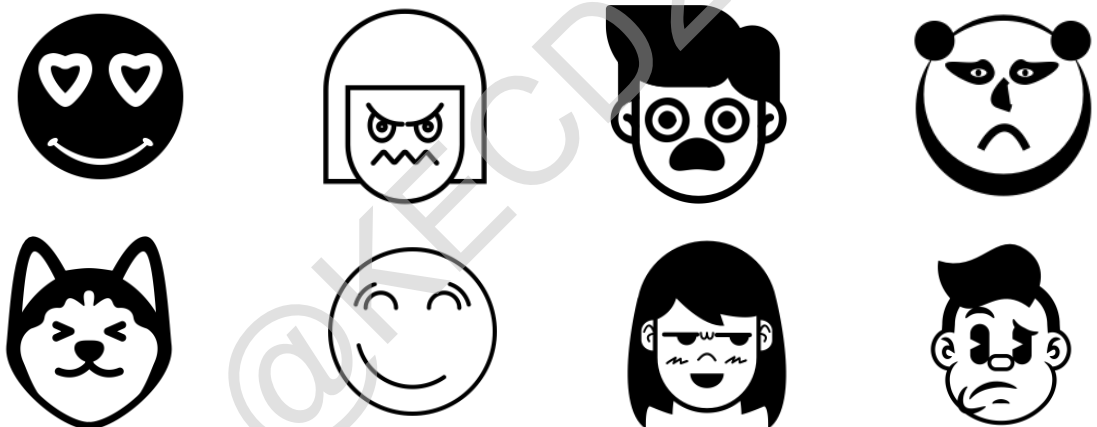
ပမိာ်ပုၤအံၤညီန့ဉ်ဟ့ဉ်ထီဉ်ဝဲနီၢ်ခိတိပနီဉ်ဘဉ်သးတိလၢပတူၢ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီၤ.အဒိ,ဝဲနပျံၤတိအခါန့ဉ်နမိာ်ပုၤမၤတိသ့ဉ်တဖဉ်အံၤတမံၤမံၤဧါ.

ပျံၤတိအခါ 	သ့ဉ်ပိာ်သးဝးအခါ 
<ul style="list-style-type: none"> • သးစံဉ်ချ့ • စုညါသးကပၤထီဉ် • ကိာ်ပူၤလ့ထီ • သးလီၤကတူၤမုတမုတမုအဲဉ်ဒီးယုာ်ကွံာ်ဆူအယံၤ 	<ul style="list-style-type: none"> • နံၤကမုံ • နံၤဖးလံာ် • တဘဉ်သးအိဉ်တိ • စုညါသးကပၤထီဉ်

<ul style="list-style-type: none"> • ကသျှုထီၣ် • ကပၤထီၣ် • တဲတၢ်တပယုၣ်ယီ • ကနိး • မဲၣ်မူၤ • မံၣ်ချံးဆံးလီၤဒီးနဖျါသးအုး 	<ul style="list-style-type: none"> • တဲတၢ်အါ • အိၣ်ဂၢၢ်တကဲ • ဒံးနုးနစုခံၣ် • တဲတၢ်ချ့
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ပဲတနီၤနီၤပနီၤခိတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လီၤကလိာ်သးဘၣ်ဆၣ်ပတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်လီၤဆီလိာ်သးန့ၣ်လီၤ.ပဲတနီၤနီၤပနီၤခိတၢ်တူၢ်ဘၣ်အတၢ်ပနီၣ်တဖၣ်လီၤကလိာ်သးဘၣ်ဆၣ်ပသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လီၤဆီလိာ်အသးန့ၣ်လီၤ.

နဆိကမိၣ်တၢ်ဂီၤတဘျီစုၣ်စုၣ်အံၤဒုးနဲၣ်ဖျါထီၣ်သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်မနုၤတဖၣ်လဲၣ်.တဲသကိးတၢ်ဒီးပုၤတဂၤဂၤလၢနဟံၣ်ပူၤဒီးကွၢ်မ့ၢ်သုခံၣ်လၢလၢသးလီၤပလိာ်လၢတၢ်ဂီၤပၤဖျါထီၣ်တဘျီစုၣ်စုၣ်အံၤမ့ၢ်ဒ်သိးသုခံၣ်လဲၣ်ဖျါထီၣ်အသိးစ့ၢ်တက့ၢ်



နကွဲးဖျါထီၣ်နမိၢ်ပုၤတၢ်အိၣ်ဖျါတဖၣ်မၤအသးဒ်လဲၣ်ဖဲလၢနအိၣ်ဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်အကလုာ်ကလုာ်လုာ်သ့ၣ်တဖၣ်ကသ့ၣ်ဧါ.

သးခု အဂီၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ယၢ်နၤအဒိဝံၤလံ-နဆိကမိၣ်တၢ်အဂုၤအဂၤလၢသးခုအဂီၢ်ဘၣ်ဒံးဧါ.

(က) သးခု(ဖဲနသးခုအခါနမၤမနုၤလဲၣ်)- နံၤကမ့ၢ်, နံၤဖးဒိၣ်, ဒဲစု, ကိးပသူလၢတၢ်သးခု, အိၣ်တၢ်ခုၣ်ထံ ကိၣ်လိာ်, စံၣ်ဖု, သးဝံၣ်တၢ်,မဲၣ်ထံလီၤလၢတၢ်သးခုအပူၤ.

(ခ) သးအုး- _____

(ဂ) လီၤကၢၣ်- _____

(ဃ) သးက့ၣ်တၢ်- _____

c) ဘၣ်ယိၣ်တၢ်- _____

(စ) မဲၣ်ဆုး- _____

ဖဲအပူၤက့ၣ်တသီခံသီအတီၢ်ပူၤနတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်အိၣ်ပွဲၤခါလဲၣ်.ကွဲးလီၤနတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒီးတၢ်မ
န့ၤတဖၣ်လၢအဖူးအိၣ်ထီၣ်နသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်တက့ၢ်.

အဖိ-ဖဲမုၢ်ယုၣ်အနံၤန့ၣ်ယတူၢ်ဘၣ်လၢယသးအုးခိဖျိလၢတၢ်စူၤအါအိၣ်မးဒီးယလဲၤထံၣ်လိာ်သးဒီးယသကိး
တသ့ဘၣ်မ့ၢ်လၢထံၣ်အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.

အကူ (၅) သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်-ယၤပၤယၢ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်သ့ၣ်လဲၣ်



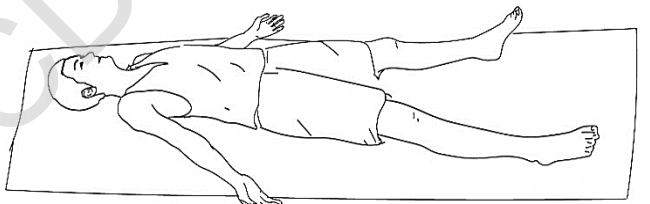
သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကိၣ်ဒိၣ်မး လၢပကပၤဆၢဒီးပၤယၢ်အိၣ်လီၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲ လၢပသ့ၣ် ကိၣ်သး ကိၣ်, ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘီ, မဲၣ်ဆုး မ့တမ့ၢ်သ့ၣ်အုးသးအုးအခါန့ၣ် လီၤ. သးတၢ်တူၢ် ဘၣ်သ့ၣ် တဖၣ်အံၤတဘျီတခိၣ်ဆၢကမၣ်ပုၤလၢပကမၤဘၣ်ဒိပုၤလၢပခိၣ်ပယၢ်ခိၣ်ဖျိပတၢ်စံးတၢ်ကတိၤ, မ့တမ့ၢ်တၢ်မၤတဖၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်ညါမၤခုၣ်လီၤမၤလီၤကယးက့ၤပသးဖဲလၢအလီၤအိၣ်ဒီးလိၣ်ဝဲအခါန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲကျဲလၢတၢ်မၤလိလီၤက့ၤပနီၢ်ကစၢ်သးန့ၣ်လီၤ.

ကျိၤကျဲအိၣ်ဝဲဒၣ်တဘျုးဘိလၢအဘၣ်တၢ်သူအိၣ်လၢတၢ်ကကျဲးစးပၤယၢ်က့ၤပသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤခုၣ်လီၤဒီးထီၣ်ကဆၣ်လီၤပသးအကျိၤကျဲန့ၣ်လီၤ. ကျိၤကျဲအိၣ်တနီၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဝဲ.



တၢ်ကသါန့ၣ်ယိၣ်-ဆၣ်နီၤဘျီဘျီ. ပၤလီၤနစုလၢနဟၢဖၢအဖိခိၣ်ဒီးကသါန့ၣ်လီၤယိၣ်ယိၣ်ခိၣ်ဖျိနနါဒုဒီးဂံၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢနသးပုၤလွံၢ်ထံၣ်. ဝံၤဒီးကသါထီၣ်လၢနကိၣ်ပုၤဒီးဂံၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢနသးပုၤလွံၢ်ထံၣ်တက့ၢ်. ပလၢၢ်ကွၢ်ဘၣ်နဟၢဖၢအထီၣ်အလီၤတက့ၢ်. မၤထွဲကျိၤကျဲဝဲအံၤတဘျီခဲဘျီလၢစ့ၤမံးနံးအတီၢ်ပုၤတက့ၢ်.

တၢ်မၤစၢ်လီၤထူၣ်ပျၢ်တၢ်ဖ့ၣ်ဆၢ-ဆၣ်နီၤဘျီဘျီ. မ့တမ့ၢ်မံၣ်နီၤလၢဖုဒါခိၣ်အလီၤတက့ၢ်. ဘံးတၢ်ယၢ်နခိၣ်အစိးလၢ(၃)စဲးကးအတီၢ်ပုၤဝံၤပျၢ်လီၤကွံၣ်အိၣ်. မၤပိၣ်ထွဲကျဲဝဲအံၤလၢနမိၢ်ပုၤကွၢ်ဂီၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်စ့ၢ်ကိးတက့ၢ်. ဆိကမိၣ်မံၣ်န့ၣ်လၢနဖိၣ်ယၢ်တယ့ၣ်သ့ၣ်တဖျၢၣ်ဒီးနဘံးဖျိးထီၣ်အထံတက့ၢ်. တယၢ်ထီၣ်နစုလၢနမဲၣ်ညါဒ်နကဖိၣ်နတၢ်တမံၤမံၤအဂီၢ်တက့ၢ်. သးထီၣ်နဖဲဘၣ်ခိၣ်ဆူနနါအအိၣ်တက့ၢ်. သွံးန့ၣ်နဟၢဖၢထူၣ်, မၤသွံးထီၣ်နမဲၣ်, မၤစၢ်လီၤနမိၢ်ပုၤဒိတဂၤဒ်နယံနကွဲတအိၣ်ဘၣ်အသိးန့ၣ်တက့ၢ်.



တၢ်ကတိၤတၢ်-ပုၤအါဒ်အါဂၤထံၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ကတိၤဘၣ်ယးတၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျိၤကျဲလၢအကဲဘျုးကဲဖိၣ်အိၣ်ကတၢ်အကျါတဘိလၢတၢ်ပၤယၢ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. ယုပုၤတဂၤလၢနန့ၣ်သ့ၣ်ဒီးဝဲဘၣ်အိၣ်တၢ်လၢနတူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

တၢ်ဖးလံာ်ဖးလံာ်-ပုၤတနီၤနီၤထံၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဖးလံာ်ဖးလံာ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးအသးကခုၣ်လီၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. နယုတၢ်လီၤလၢအဘျီအဘျီလၢကဆၣ်နီၤဒီးဖးလံာ်အဂီၢ်ဘၣ်ခါ.






တံဂံနီၣ်ဂံ—တံဂံနီၣ်ဂံစးထီၣ်လၢနီၣ်ဂံတၢတုၤတဆံတချးနတတဲးဒံး
တံတမံမံမၤစၢၤနၢၤသိးနသးကခုၣ်လီၤတချးနတဲကမၣ်ဘၣ်ပုၤဂၤအ
ခါစ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.

တံတုတံဂီၤ—နမ့ၢ်အဲၣ်တံတုတံဂီၤန့ၣ်ယုန့ၢ်တံလီၢ်လၢ
အဘျီၣ်ဘျီၣ်တတီၤလၢနကတုတံဂီၤအဂီၢ်တက့ၢ်.ပုၤတနီၤ
နီၤထံၣ်ဝဲလၢတံတုတံဂီၤလၢအဘၣ်ထွဲဒီးအဝဲသ့ၣ်တံ
တုၢ်ဘၣ်မ့ၢ်တံလၢအကဲဘျးတခါန့ၣ်လီၤ.



တံလိာ်ခိၣ်လိာ်ကွဲ—ပုၤတနီၤနီၤထံၣ်ဝဲဒၣ်လၢတံမၤနီၢ်ခိၣ်အ
တံဟူးတံဂဲၤဒ်အမ့ၢ်တံဟး,တံယုၢ်,မ့တမ့ၢ်တံဂဲၤလိာ်ကွဲ
ဖျါၣ်ထွဲဒီးသမူသကိးတဖၣ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကမၤစ့ၢ်လီၤအ
တံတုၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.(ဘၣ်ဆၣ်သ့ၣ်နီၣ်နဲလၢနက
ဘၣ်တဲကျၢ်ပုၤနီၢ်ခိၣ်တဖၣ်လၢနကလဲၤဖဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.)

 **ကျိၤကျဲအိၣ်ဒံးအဂၤတဘိဘိလၢနသုလၢနကပၤယာ်နသးတံတုၢ်ဘၣ်အဂီၢ်မၤ.ကွဲးလီၤဘၣ်တက့ၢ်.**

 **မၤပုၤလီၤလံာ်တံယုတဘျီအံၤယုၢ်ဒီးကျဲလၢနကပၤယာ်နတံတုၢ်ဘၣ်လၢအဘၣ်တံရဲၣ်လီၤ
အီၤလၢအဖီလံာ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.**

တံတုၢ် ဘၣ်	ယတုၢ်ဘၣ်ဒ်လဲၣ်	ယပၤယာ်သ့လၢကျဲဒ်လဲၣ်
သးဒိၣ် ထီၣ်တံ	ယတုၢ်ဘၣ်လီၤဂၤလၢယကပိာ်ဖး ထီၣ်ဒီးယကိးမၤယဒိပုၢ်ဝဲၣ်ခါ.	ယယုန့ၢ်တံလီၢ်လၢအဘျီၣ်ဘျီၣ်တတီၤဝံၤယကသါန့ၣ် လီၤကလံၤယိာ်ယိာ်တုၤလၢယသးခုၣ်လီၤဒီးဖးလံာ်န့ၣ် လီၤ.
ပျဲတံ		
သးအုး		
မဲာ်ဆုး		
သးက့ၣ် တံ		

အကုန် (၆) တမ်းဖးလံာ်အတၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢ်အသဟီၣ် (Reading Comprehension)



တၢ်ယဲၤပူၤလၢအဖီလၢတယုၢ်အံၤဘၣ်ယးဝဲဒီးပိာ်ခွါဖိတဂၤလၢဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးတၢ်လီၤမၤဖးဒိၣ် တခါဒီးယုဝဲကျဲၣ်သိးအကကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးဘျါဆ့တၢ်လၢအတူၢ်ဘၣ်ဝဲတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ထံလၢအယိာ် (DEEP WATER)



ဖဲယဆ့ၣ်နီၤအိၣ်ဘျးကစုၣ်လၢထံကျိကၢ်နံၤအခါ,ယတူၢ်ဘၣ်လၢကလံၤဖိဖဲအူဘၣ်ယၤကဖိလီၤဖိဒီးကတိၤ ကသ့ၣ်တၢ်ဒီးယၤလီၤဂၤဒ်သိးကမၤမုာ်ထီၣ်က့ၤယသးလၢအဘၣ်ဒိတၢ်ဆါဆါကလဲာ်တဖျါၣ်အံၤန့ၣ်လီၤ.တၢ် တြီၤလၢအယံလၢဒိတတြီၤ-မုာ်လၢအကလၢဒီးထံကျိယုၤလီၤဝဲလၢတၢ်လီၤလၢအမုာ်,က့ၣ်ကူလီၤဂၤဒ်ဂုၢ် ဘျါၣ်အသိးလၢအကတၢ်ကတၢ်တအိၣ်ဘၣ်,လီၤဂၤလၢယမိာ်ပုၢ်ဒိတဂၤဘၣ်တၢ်ဘိၣ်ဘံအိၣ်ဒီးတၢ်ကံးညၢ်ဒီး ယတၢ်တူၢ်ဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်လၢယသးပူၤတဖၣ်ဘၣ်တၢ်မၤလီၤမၤကွံာ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တခွဲအိၣ်ညၢ်မုာ်ဝဲဒၣ်တၢ်တခါလၢအဒုးလဲၤပူၤကွံာ်တၢ်လၢယတူၢ်ဘၣ်နီၤကီၢ်န့ၣ်လီၤ.ယဖုဖဲကိးယၤအဆိ ကတၢ်တဘျီဖဲတၢ်လီၤလၢအလီၤမုာ်သ့ၣ်မုာ်သးတတီၤအံၤလၢ ကသိၣ်လိယၤတၢ်တခွဲ အိၣ်ညၢ်ဒ်လဲာ်န့ၣ်လီၤ. အကွံာ်လီၤဝဲအ တခွဲပျံၤလဲၤဝဲဘျါဘျါဒီးဘျါကလၢာ်,တဖျါအစုၣ်ကိာ်ချ့သဒံးဒ်သိးအ တခွဲပျံၤကလဲၤတုၤလၢ တၢ်လီၤလၢအယံလၢထံ အိၣ်ဂၢ်အလီၤဒီးညၢ်အိၣ်မုာ်ဝဲ အလီၤ,ဒီးအတခွဲကန့ၣ်လီၤတၢ်သိၣ်ဝဲကဖိလီၤပလူၣ် ကနးလၢထံ ကျါန့ၣ်လီၤ.တၢ်အဝဲအံၤမုာ်တၢ်လၢအထူးန့ၣ်ယ သးဒိၣ်မးဒီးနံၤအဝဲအံၤမုာ်တၢ် အဆိကတၢ်တဘျီ လၢယသ့ၣ်ညါဝဲဒၣ်လၢယကဘၣ်ယဲာ်လီၤဘျါလီၤဝဲဒၣ်တၢ်သ့ၣ်ဟးဂီၤသးဟးဂီၤလၢအကဲထီၣ်တၢ်ဒီးယၤလၢ ယတၢ်အိၣ်မူအပူၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢကျဲတဘိအံၤန့ၣ်လီၤ.




ဖဲအပူၤကွံာ်သၢသီ,ဖဲမုာ်ဟါလီၤအကတီၢ်မုာ်မုာ်နံၤလၢအလီၤသးအုးကတၢ်တသီ,ဒီးယမုာ်ဘၣ်ကွၢ်ကဒါက့ၤအ ခဲအံၤန့ၣ်ယထံၣ်သ့ဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်တၢ်လံဝဲဖဲယတဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲယက့ၤန့ၣ်လီၤလၢဖၣ်ကပူၤအဆၢကတီၢ်တၢ်ဘျီတၢ်ဘျီဟဲအိၣ်ထီၣ်ဝဲသတူၢ်ကလၢာ်,မုာ်န့ၣ်ယိာ်အတၢ်တဲက

သို့အိုင်ထိုင်,ယမိအတံလီဆီအိုင်ထိုင်ခိဖျိအသးပုံထိုင်တံမှ်လါလီခိလီတံ,မှတမှ်ထံလီဆံဉ်လီလူ,
ဒီးမှ် ထူဉ်တံအိုင်အမှ်ဒါဘဉ်တံသးပုနီဉ်အီအယိန့ဉ်လီ.တံအဲအံတဟ့ဉ်ပလီယ ယ တံ နီတမံ ဘဉ်
ဒီးယက့န့ဉ်လီလါဟံဉ်ပုနီဉ်ညီန့ဉ်အသိး,တံကီဒီးယသးမှ်လါယလဲလီကွဲဖျိထူဒီးယမနါတံခိဖျိ
ယထူန့ဉ်ဖျိထူန့ဉ်ခဲဖျိန့ဉ်လီ.ဖဲယက့န့ဉ်ဆူဟံဉ်ပုအခါယထံဉ်ဘဉ်ယမိအမဲဉ်လီဝါဒီးဟီဉ်ဝဲ,ဒီးဖိဉ်
လီ အခိဉ် ဒီးအစုခံခိန့ဉ်လီ.ယသ့ဉ်ညါတဘျီယီ,ယတဲဖျိထိုင်အီမှ်တသ့နီတမံဘဉ် ဆဉ်တံကဲထိုင်သး
အံအမှ်တံတခါလါပဆိတလဲက့အီတသ့နီတဘျီဘဉ်န့ဉ်လီ.ယတံသ့ဉ်ဖုံသးညီတံကဟ့ကယံလါ
ဟီဉ် ခိဉ် ဖျါအံသ့ဉ်ဖးလီကလဲကွဲဆူအက့အခိလါအကကွဲတဖဉ်ဒီးအက့တက့စုဉ်စုဉ် ပညိဉ်ယံဝဲဒဉ်
လါယသးန့ဉ်လီ.

ယက့ယုာ်န့ဉ်ဆူယလီမံဒေးပုဒီးကွဲဉ်လီယသးလါယချိအဖိခိဉ်န့ဉ်လီ.ယမာမှ်ထိုင်က့ယမိအသးဒီး
ယလဲဘူးဆူအကပတသ့ဘဉ်.ခဲအံတံတုာ်ဘဉ်လါအတမှ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်မပျံမဖးယတုဒဉ်လဲဉ်ယ
သးကပိဖးဘဉ်မးအသးဒီးတံသံကွဲတဖဉ်အိုင်ထိုင်လါယပုအါမးန့ဉ်လီ.ယဖု,ယမိအပါမှ်ပုလါအဘူး
ကတံဒီးယမိန့ဉ်လီ.အဲအိုင်မူဘဉ်ဝဲလါလါပု(၉၇)န့ဉ်ဒီးအတံလဲပုကွဲအံမှ်တံ လီ ဖျါ လီဟီ
ဖးဒိဉ်လါပဟံဉ်ဖိယိဖိအဂီန့ဉ်လီ.

စုန့ဉ်ရံဉ်ပုကွဲဝံအလီခံယမိဟဲဒိတကျိယဝဲတြီကယိကယိဖိဒီးဟဲန့ဉ်လီစိဉ်ယုာ်ဒီးခိနီတခူးလါအစု
လီန့ဉ်လီ.အဲဟဲဆုဉ်နီလါယကပဒီးဖိးဟုယလါအစုဉ်တံလီဒ်အညီန့ဉ်ဖိးဟုယလါယနီဆံးဒီးခါ
အသိးန့ဉ်လီ.ပဖိးဟုလီပသးခံဂါဘုဉ်ဘုဉ်ဘျီဘျီဖိးပသ့ဉ်ညါလါပတံကတံတအိုင်နီတဖျါလါက
မလီမာ်ကွဲပတံတုာ်ဘဉ်သ့ဉ်တဖဉ်ဒီးပသ့ဉ်ညါလါယဖုတတဲက့လါဘဉ်.

ဖဲယဆုဉ်နီအခါ,မှ်အတံကီကလါလီဘဉ်ယဒီးယကွဲထံကျိယုာ်လီ,ယထံဉ်ဘဉ်လါထံကျိယုာ်လီဝဲ
ဒဉ်ထီဘိဒ်အညီန့ဉ်အသိးတပတုာ်ဝဲဒဉ်နီတဘျီဘဉ်.ဖဲန့ဉ်ယထံဉ်သ့ဉ်ညါက့ဝဲဒဉ်လါယတံအိုင်မူအံက
ဘဉ်ဆဲးလဲအသးဒ်န့ဉ်အသိးစုကီးလီ.ယတံအိုင်မူဒီးထံကျိမှ်လီဆီလီသးဘဉ်ဆဉ်ဒ်သိးထံကျိအသိး
ယတံအိုင်မူပတုာ်တသ့ဘဉ်.ယပလါဘဉ်လါယတံမှ်လါဟဲက့အိုင်ထိုင်က့ဝဲတဖဲဖိဒီးမပုလီဝဲဒဉ်ယ
တံတုာ်ဘဉ်လါအအိုင်လါယသးပုသ့ဉ်တဖဉ်န့ဉ်လီ.တံလီလါအမှ်သ့ဉ်မှ်သးတတံအံစးထိုင်မာဝဲအ
တံမလီလဲလးန့ဉ်လီ.

-  တံတဲဖိတယုာ်အံဒေးတုာ်ဘဉ်နါတံမနုလဲဉ်,ဒီးလါတံဂုာ်မနုအယိလဲဉ်.
-  ဖးတံတဲဖိဒီးစံးဆါတံသံကွဲလါလဲဉ်တဖဉ်အံတက့.စံးဆါတံသံကွဲသ့ဉ်တဖဉ်အံခဲလါဒ်န
-  စံးဆါအံဘဉ်အသိးန့ဉ်တက့.နစံးဆါမှ်တဘဉ်ကီးဖျါဒီးဘဉ်ဆဉ်တဘဉ်ကီတဂု.မှ်မှ်ကျဲးစား
မနဲအဂုကတံတက့.

- ၁. ထံကျိလီကံဒီးဆဉ်ဖိကီဖိမနုသ့ဉ်တခါလဲဉ်.
- (က) ဂုာ် (ခ) တမာ် (ဂ) ထိးကလဲဉ် (ဃ) သံမိပီ
- ၂. မှ်ဟါလီလါအလီသးဆူးကတံတသိအံဟဲကဲထိုင်သးလါအပုကွဲဉ်ပုသိလဲဉ်.

(က)လွှာသိ (ခ)ယာ်သိ (ဂ)သာသိ (ဃ)ခံသိ

၃. ဖုဖုအသးအိဉ်ပဲၤနံဉ်လဲဉ်

(က)၈၇ (ခ)၇၈ (ဂ)၇၉ (ဃ)၉၇

၄. မ့ၢ်မတၢတဂၢမၤမုၢ်ထီဉ်က့ၤဖိသဉ်ပိၢ်ခွါဖိအသးန့ဉ်လဲဉ်.

(က)အမိ (ခ)အဒီပုၢ်ဝဲၢ်မုၢ် (ဂ)အပါ (ဃ)အဖံ

၅. မူခိဉ်ကလံၤသိဉ်ဂီၤအတၢ်အိဉ်သးလံာ်ဖျါဉ်မတၢတဖဉ်လၢပုၤကွဲးလံာ်ဖိသ့ဝဲလၢအတၢ်ကွဲးပူၤဖဲနံၤအဝဲန့ဉ်လဲဉ်.

၆. ယုလံာ်ဖျါဉ်ခံဖျါဉ်လၢအဟံၤဖျါထီဉ်တၢ်လုၢ်တၢ်တြီၤမၤမုၢ်မၤခဉ်ဝဲၤဖိသဉ်ပိၢ်ခွါဖိအသးတက့ၢ်.

၇. ဘဉ်မနုၤအယိလၢဖိသဉ်ပိၢ်ခွါဖိအဲဉ်ဝဲၤတၢ်တခွဲအိဉ်ညဉ်လဲဉ်.

၈. တၢ်မနုၤတဖဉ်လၢအမၤသးခိဉ်ထီဉ်ဖိသဉ်ပိၢ်ခွါဖိအမိလဲဉ်

၁၀. ဖိသဉ်ပိၢ်ခွါဖိသ့ဉ်ညါတၢ်ဟဲကဲထီဉ်သးအတမုၢ်တလၢဘဉ်အိဉ်ထီဉ်တခါအံၤလၢကျဲးလဲဉ်.

၁၁. ဖဲလၢနဖးပူအဖၢမုၢ်နဆိကမိၣ်တၢ်မနုၤဟဲကဲထီၣ်အသးလဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်.

၁၂. နဆိကမိၣ်တၢ်မနုၤဟဲကဲထီၣ်အသးလၢပုၤခံၣ်(လၢတၢ်ယဲၤပူအပူၤအံၤ)အဘၣ်စၢၤလဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်.

၁၃. ဖိသၣ်ပိၣ်ခွါဖိထီၣ်သတြီၤအတၢ်အိၣ်မူဒီးထံကျိၣ်လဲၣ်ဒီးဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်.

၁၄. “တၢ်လီၤလၢအမုၢ်သ့ၣ်မုၢ်သးတတီၤအံၤစးထီၣ်မၤဝဲအတၢ်မၤလီၤလးန့ၣ်လီၤ” လံာ်တကျိၤအံၤအဲၣ်ဒီးတဲဝဲအခိပညီၣ်လဲၣ်.


အကူၣ် (၇) တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသး (Empathy)

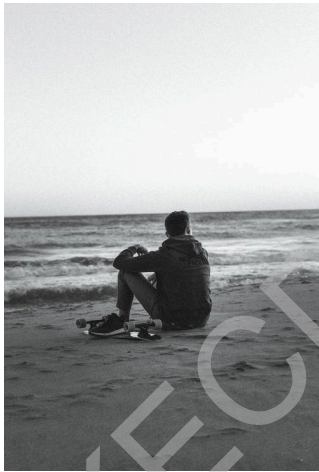
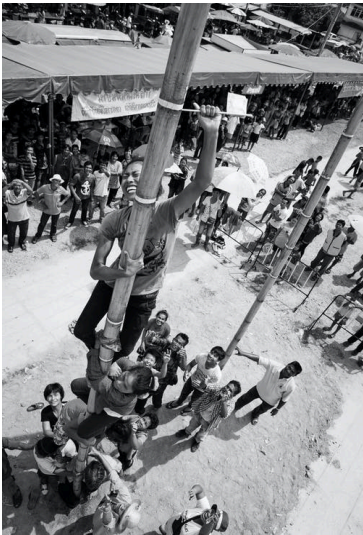
တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးမုၢ်လံာ်မိၣ်ဖျါတဖျါတဖျါလၢအခိပညီၣ်မုၢ်ပသ့န့ၣ်ပၢၢ်ပုၤအဂၤတဂၤအသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ် (တၢ်မိၣ်တၢ်မး)န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးမုၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်အိၣ်လၢပုၤတဂၤအလီၤဒီးပန့ၣ်ပၢၢ်ပုၤတဂၤန့ၣ်အတူၢ်ဘၣ်, ဒီး သ့ၣ်ညါ ဘၣ် မနုၤအယိအဝဲသ့ၣ်တူၢ်ဘၣ်အံၤလဲၣ်န့ၣ်လီၤ. တဘျီတခါတၢ်အံၤကဲထီၣ်တၢ်ကီၢ်တၢ်ခဲလၢပဂီၢ်မုၢ်လၢပဝဲကိးဂၤဒဲးပအိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအလီၤဆီလိာ်အသးဒီးပတၢ်ထံၣ်တၢ်လဲၤခိဖျါတဖျါသိးလိာ်အသးဘၣ်အယိန့ၣ်လီၤ.




တၢ်အခိဖိတခါကမုၢ်အံၤလီၤ-နလိာ်ကွဲဒီးနသကိးဒီးနဆိကမိၣ်လၢတၢ်လိာ်ကွဲတကလုာ်အံၤမုၢ်တၢ်လိာ်ကွဲလၢမုၢ်ဘၣ်န့ၣ်ဒိးဘၣ်ဆၣ်နသကိးတခါလိာ်ကွဲဝဲတမုၢ်ဘၣ်. နမုၢ်ပၢၢ်သ့ၣ်ပၢၢ်သးဒီးပလီၤသးလၢတၢ်လိာ်ကွဲတကလုာ်အံၤနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သး,နလိာ်ကွဲအီၤမုၢ်သန့ကွဲနသကိးလိာ်ကွဲဝဲတမုၢ်ဘၣ်ဒီးအသးတဖုံစ့ၢ်ကိးဘၣ်န့ၣ်,အခိပညီၣ်နအိၣ်ဒီးသးလၢအတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးန့ၣ်လီၤ.

တၢ်အဒိအဂၤတခါကမ့ၢ်ဝဲ-နထံၣ်ဘၣ်တဘျီဘျီစ့ၢ်ဧါလၢဟံၣ်တဖျါၣ်အပူၤနမိမ့တမ့ၢ်ပှၤနီၢ်ဒိၣ်တဂၤဂၤသးအု
 န့ၤဒီးသးပံၤထီၣ်တၢ်ဒိၣ်မးဖဲ အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်မၤကဆိက့ၤဟံၣ်ဒီး ထၢဖိၣ်က့ၤတၢ်လိာ်က့ၤသ့ၣ်တဖၣ် ဖဲလၢ ဖိသၣ်
 လိာ်က့ၤဝံၤအခါန့ၣ်လီၤ.ဖိသၣ်တဖၣ်အတၢ်ဝဲလိာ်က့ၤမ့ၢ်အိၣ်ပြုၤပြုၤ(လီၤအသး)ပဲၤပဲၤဟံၣ်ပူၤ ဘၣ်ဆၣ် လၢ
 အဝဲသ့ၣ်အ ဂီၢ်တမ့ၢ်တၢ် အရ့တဒိၣ်ဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ခိဖျါလၢနနၢ်ပၢ်ဒီးသ့ၣ်ညါလၢပှၤလၢ အအိၣ်လၢဟံၣ်ပူၤတ
 နီၤနီၤ အဲၣ်ဒီးအိၣ်ဒီးဟံၣ်လၢအကဆိအယိနမၤကဆဲကဆိက့ၤတၢ်လိာ်က့ၤသ့ၣ်တဖၣ် အယိ,တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ် အ
 ဒိအဂၤတခါလၢပအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးန့ၣ်လီၤ.နထံၣ်တၢ်အိၣ်သးလၢပှၤအဂၤတဂၤအလီၢ်,ဒီးနဆိကမိၣ်န့ၢ်
 တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အတၢ်တူၢ်ဘၣ်အဂီၢ်န့ၣ်မ့ၢ်ပအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးန့ၣ်လီၤ.

 ကွၢ်တၢ်ဂီၤလၢလၢတဖၣ်အံၤဒီးနဆိကမိၣ်ပှၤလၢတၢ်ဂီၤပူၤတဖၣ်အံၤ အတူၢ်ဘၣ်တၢ်မနုၤ သ့ၣ် တဖၣ်
 လဲၣ်ဒီး ဘၣ် မ နုၤအယိလၢ အဝဲသ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒ်န့ၣ်လဲၣ်. ဆိကမိၣ်ကမ့ၢ်လၢနမ့ၢ်ပှၤသ့ၣ်တဖၣ်
 န့ၣ် ဒီးဆိကမိၣ်ကွၢ်နကတူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤအသးတဖၣ်န့ၣ်ဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. တဲသကိးတၢ်ဒီး နသကိးတဂၤဂၤမ့တမ့ၢ်
 ပှၤလၢနဟံၣ်တဂၤဂၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.




 နဆိကမိၣ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနသးတလီၤပလိာ်ဒီးပှၤအဂၤတဂၤဂၤလၢတၢ်ဂ့ၢ်တမံၤမံၤအဖီ
 ခိၣ် တက့ၢ်. အဆိတဲဖျါထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢအကထီၣ်သးအဂ့ၢ်တဖၣ်မၤအသးဒ်လဲၣ်တက့ၢ်. မ့ၢ်
 ဝံၤတဲဘၣ် ကဒီးပှၤလၢ ဘၣ် မနုၤလၢနတၢ် ထံၣ်လီၤဆိလိာ်အသးလဲၣ်. ဒီးလၢခံကတၢ် တဲဘၣ်စ့ၢ်ကိးပှၤဖဲ တၢ်
 အိၣ်သးဝံၤဝဲအလီၢ်ခံတၢ်မနုၤကထီၣ်သးလဲၣ်တက့ၢ်.

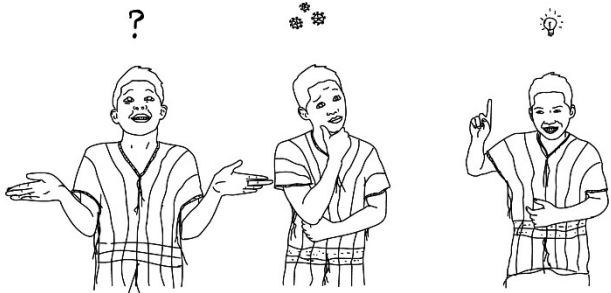
အဖို့၊ ဖဲယသးအိဉ်ယိးနံဉ်အခါ ဖိသဉ်ပိဉ်မုဉ်အမံလၢနီၢ်မံမံဟဲထီဉ်ကွီလၢယကွီအိဉ်တဂၤန့ဉ်လီၤ.ယ သရဉ် မုဉ်တဲယၤလၢယကဘဉ်ကွၢ်ထွဲအိၤဒီးဟးဒုးန့ဉ်အိၤလၢပကွီကရၢၢ်ဒီးတၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲလၢကွီအပူၤခိဖျိလၢအဝဲ မုဉ်ကွီဖိသိအယိန့ဉ်လီၤ.ပမၤလိတၢ်လၢဂီၤအကတီၢ်ဝံၤဝဲ,အိဉ်သကိးမုဉ်ထူဉ်တၢ်အိဉ်ဝံၤဝဲစ့ၢ်ကိးဒီးခဲအံၤမုဉ်တၢ် ဆၢကတီၢ် လၢတၢ်အိဉ်ဘျးအိဉ်ကသုဉ်အဆၢကတီၢ်လၢပဝဲကွီဖိကိးဂၤဘဉ်သ့ဉ် ဘဉ်သးဝဲန့ဉ်လီၤ. ညိန့ၢ် တၢ် လၢပသကိးဖိတဖဉ်ဘဉ်သးဒီးပမၤအိၤမုဉ်ဒိဉ်မးဖဲတၢ်အိဉ်ဘျးအိဉ်ကသုဉ်အဆၢကတီၢ်မုဉ်ဝဲတၢ်လဲၤလီၤဆူကွီ တၢ်ဘဉ်တၢ်ဖိဉ်ကရၢၢ်ဒီးလိာ်ကွဲဒီးဆိဖိတဖဉ်န့ဉ်လီၤ.ယလဲၤကိးယုဉ်စ့ၢ်ကိးဒီးနီၢ်မံမံလၢအကလဲၤလိာ်ကွဲယုဉ် ဒီးပုၤ,ဒီးယသံကွၢ်အိၤလၢမုဉ်အအဲဉ်ဒီးဖိဉ်ဆိဖိခါ,အဝဲစံးဆၢဝဲလၢအတအဲဉ်ဒီးဖိဉ်ဝဲဘဉ်.ပဝဲကိးဂၤပဆုဉ်နီၤ သကိးဒီးလိာ်ကွဲဖဲဆိကရၢၢ်အပူၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲန့ဉ်အဆၢကတီၢ် ယဖိဉ် ထီဉ် ဆိဖိလၢ အလီၤအဲဉ်, ယ အဲဉ် အိၤ အ ခိဉ်ကတၢ်တဘျီလၢယကိးန့ၢ်အမံလၢစူစူဒီးယဟံထီဉ်အိၤလၢယသကိးမုဉ် အသိနီၢ်မံမံအခိဉ်လီၤန့ဉ်လီၤ. ဖဲယဟံလီၤဆိဖိလၢမံမံအခိဉ်လီၤအဆၢကတီၢ်နီၢ်မံမံဖုးဘဉ်အသး,ဖုထီဉ်ဝဲဖးထီ,ဟီဉ် ကိးပသုဒီးယုၢ်ကွဲဝဲ ဖးယံလၢကရၢၢ်အပူၤန့ဉ်လီၤ.

တဟါယီယတဲဘဉ်ယသရဉ်မုဉ်လၢယတအဲဉ်ဒီးကဲသကိးဒီးနီၢ်မံမံဒီးတအဲဉ်ဒီးကွၢ်ထွဲအိၤလၢဘဉ်. ယသ ရဉ် မုဉ်သံ ကွၢ်ယၤဘဉ် မနုၤအယိလဲဉ်. ယတဲဘဉ်ယသရဉ်မုဉ်လၢယဟ့ဉ်ဒုးဖိဉ်နီၢ်မံမံလၢဆိဖိဘဉ်ဆဉ်အတ ဖိဉ်ဝဲ ဘဉ် ဒီးယတအဲဉ်ဒီးအိဉ်ဒီးယတံၤသကိးလၢအတအဲဉ်ဆိဖိဘဉ် န့ဉ်လီၤ.ယသရဉ်မုဉ်တဲက့ၤယၤလၢပုၤ ကိးဂၤဒီးန့ဉ်အတအဲဉ်ဒီးစိာ်ဒီးဖိဉ်ဆိဖိခါလၢဘဉ်ဒီးနီၢ်မံမံစ့ၢ်ကိးကမုဉ်ဝဲပုၤန့ဉ်လီၤ.သရဉ်မုဉ်မၤပက့ၤတဲသ ကိးတၢ်,ဒီးနီၢ်မံမံတဲဘဉ်ပုၤလၢအနီၢ်ဆံးအခါဆိဖိဖျးအစုနုၤဒီးသ့ဉ်လီၤအယိအဝဲဖိဉ်ဆိဖိတဘျီလၢဘဉ်ဒီး ပျံၤဝဲတုၤအခဲအံၤတစုလီၤ.

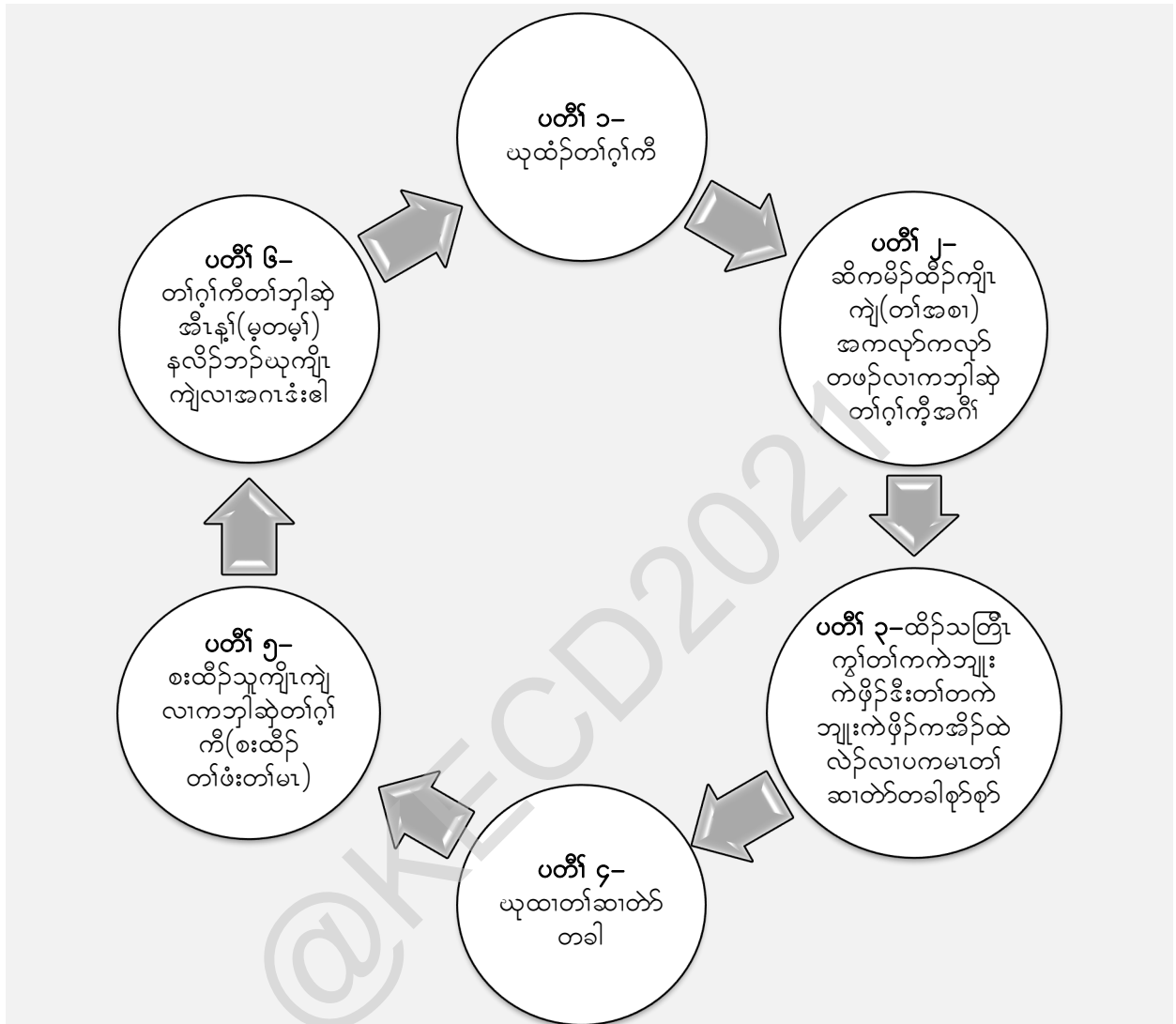
နီၢ်မံမံတဲတဲယၤလၢအပျံၤဆိဖိဘဉ်ခိဖျိလၢအအဲဉ်ဒီးကဲတံၤသကိးဒီးယၤဒီးအဘဉ်ယိဉ် လၢ အမ့တဲဆိယၤဒီး ယတအဲဉ် ဒီးရုဒီးအိၤလၢဘဉ်န့ဉ်လီၤ. ထဲန့ဉ်တဘျီ ယသ့ဉ်ညါလီၤက့ၤ ယသးလၢ ယတသံကွၢ်ဘဉ် နီၢ်မံမံ အ တၢ်ဟံသ့ဉ်ဟံသးလၢမုဉ်အအဲဉ်ဒီးလဲၤကွၢ်ဆိဖိလၢဆိကရၢၢ်ပူၤစ့ၢ်ခါဒီးမ့တမ့ၢ်အဝဲအဲဉ်ဒီးလိာ်ကွဲတၢ်အဂုၤအ ဂၤတဖဉ် န့ဉ်လဲဉ်န့ဉ်လီၤ.မုဉ်အခဲအံၤဖဲကွီတၢ်အိဉ်ဘျးအိဉ်ကသုဉ် အဆၢကတီၢ်ပတၢ်ပိဉ်လိာ် က့ၤပ သးက ဖဲကဖဲ တၢ် လၢပအဲဉ် ဒီးလိာ် ကွဲမုဉ်မနုၤလဲဉ် ဒီးပဂဲလိာ်ကွဲက့ၤဒ် သိးသိးဒ်အ မုဉ်တၢ်ယုၢ်ပြၢ, တၢ်ဖု ပျံၤ တ ဖဉ် န့ဉ်လီၤ.တဘျီတခိဉ် ယလဲၤဆူ ဆိဖိအ အိဉ် ထဲတဂၤခါ,ဘဉ်ဆဉ်အ တွးတအိဉ်ဘဉ်မုဉ်လၢယသးစုလၢနီၢ်မံမံ ကဲယသကိးအယိန့ဉ်လီၤ.

အကူဉ် (၈) တၢ်ဘျီဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိ (Problem Solving)

 တၢ်ဘျီဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိအံၤပဉ်ယုဉ်ဝဲလၢပုၤဂ့ၢ် ဝိဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘဉ်တၢ်မၤလိအလံာ်အ ကျဲစ့ၢ်ကိးခိဖျိအဝဲသိဉ်လီၤပုၤလၢပကဘဉ်န့ၢ်ပၢ်တၢ် အိဉ်သးလၢအဟဲကဲထီဉ်တခါခါ, ယုထီဉ်သ့ဉ်ညါ တၢ်ဂ့ၢ်ကိ, ဆိ က မိဉ် န့ၢ် ကျဲကျဲဒီး တၢ်အစၢတဖဉ် လၢတၢ်ကဘဉ်ဘျီဆဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိ,ဒီး ယုထီ ကျဲအ ဂုၤကတၢ်တဘျီလၢ တၢ်ကကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိန့ဉ်လီၤ.ကျဲအိဉ်ဝဲအါမးလၢတၢ် ကဘျီဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိ အဂီၢ် လီၤ.



ပုၤတနီၤနီၤဆိကမိၣ်ဝဲတၢ်ဘျါဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိန့ၣ်မ့ၢ်ဒ်တၢ်အကွၢ်တခါလၢအတရံးအသးတဝီဘၣ်တဝီအသိးမ့ၢ်လၢတဘျီတခိၣ်ပမ့ၢ်ဘၣ်ဘျါဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိန့ၣ်ပသူကျိၤကျဲထဲတဘိဇိၤတန့ၢ်ဘၣ်.ဒီးပဘၣ်ယုစ့ၢ်ကိးကျဲလၢအဂ့ၢ်အဂၤန့ၣ်လီၤ.



လၢပကမၤလိသကိးတၢ်သူဝဲတၢ်ဘျါဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိအပတီၢ်တဖၣ်အဂီၢ်,တၢ်အဒိကမၤအသးဒ်တၢ်ဂ့ၢ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်ဟ်လၢလၢအသိးန့ၣ်လီၤ.

ပတီၢ် ၁-(တၢ်ဂ့ၢ်ကိ)-နဟ်တ့ၢ်နကိထီၣ်လၢနသကိးဟံၣ်ဒီးလၢနထီၣ်ပူၤအိၣ်ဒီးနကိလံာ်လၢနကဘၣ်မၤဝံၤကွၢ်ဟံၣ်တၢ်မၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်လၢနကလဲၤဟံကွၢ်နထီၣ်အဂီၢ်နမိၢ်တအဲၣ်ဘၣ်ခိဖျိလၢတၢ်ခံးလံအယိန့ၣ်လီၤ.

- ပတီၢ် ၂-**(တၢ်အစၢ)-တၢ်အစၢလၢနဆိကမိၣ်ကူၣ်ထီၣ်တဖၣ်
- (က) နတဒုးသ့ၣ်ညါနမိၢ်ဘၣ်ဒီးနလဲၤနူသ့ၣ်ဟံကွၢ်နထီၣ်လၢနသကိးဟံၣ်
 - (ခ) ဒိကန့ၣ်နမိၢ်ကလုာ်ဒီးနတလဲၤဟံနထီၣ်ဘၣ်
 - (ဂ) နပၤထီၣ်ဂီၤဂီၤဒီး လဲၤဟံကွၢ်နထီၣ်လၢ နသကိးဟံၣ်ဒီး မၤဝံၤကွၢ်နကိလံာ်ဟံၣ်တၢ်မၤတဖၣ် တချး ကိထီၣ်ဒံးဘၣ်အဆၢကတီၢ်

ပတီ ၃-(တၢ်အစၢ်ကဲဘျးဒီးတၢ်တကဲဘျးတဖၣ်)

(က) နမ့ၢ်လဲၤန့ၣ်ဒီးနမိၢ်မ့ၢ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤအိၣ်ထီၣ်လၢနၤဒီးနမိၢ်အဘၢၣ်စၢၤ,ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်က့ၣ်နမၤလံာ်ကိၤဟံၣ်တၢ်မၤဝံၤဝဲ.

(ခ) နမ့ၢ်နတလဲၤဒီးနတဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤဒီးနမိၢ်ဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်သန့ၣ်က့ၣ်နမၤကိၤဟံၣ်တၢ်မၤမ့ၢ်တဝံၤဘၣ်ဒီးနသရၣ်မ့ၣ်ကအ့ၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.

(ဂ) နမ့ၢ်လဲၤဟံၣ်က့ၤနထၢၣ်ဂီၤဂီၤလၢမ့ၢ်ဆ့ၣ်ထီၣ်တချးကိၤထီၣ်ဒီးဘၣ်ဒီးနတထံၣ်ဘၣ် တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤလၢနကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးနမိၢ်ဒီးနသရၣ်မ့ၣ်စ့ၢ်ကိးဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်နကလီၤဘျးဝဲ.

ပတီ ၄-(တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်) နကဘၣ်ယုထၢကျဲလၢအဂ့ၤကတၢ်တဘီလၢ နသုတဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဘၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၤ အါအါဘၣ်လီၤ. အဝဲကမ့ၢ်ဝဲကျိၤကျိၣ်နီၣ်ဂံၢ် (ဂ)လၢအမ့ၢ်တၢ်လဲၤဟံၣ်က့ၤနထၢၣ်လၢ မ့ၢ်ဆ့ၣ်ထီၣ်အသိတနံၤဂီၤဂီၤန့ၣ်လီၤ.

ပတီ ၅-(တၢ်လၢနကဘၣ်မၤထွဲ)ခဲမ့ၢ်ဆ့ၣ်မံၤပၢ်ထီၣ်ဂီၤဂီၤ, လဲၤဟံၣ်က့ၤနထၢၣ်မၤဝံၤက့ၤ နကိၤလံာ်ဟံၣ်တၢ်မၤတချးကိၤထီၣ်ဒီးဘၣ်.

ပတီ ၆-(နတၢ်ဆၢတဲာ်ဘၣ်ကစီဒီဧါ) မ့ၢ်,ကဲထီၣ်လိၣ်ထီၣ်ဂ့ၤဂ့ၤလီၤ. ယမၤယကိၤလံာ်ဟံၣ်တၢ်မၤဝံၤ, တၢ် ကိတၢ် ခဲ လၢယၤဒီး ယမိၢ်ဒီးယသရၣ်မ့ၣ်ဘၢၣ်စၢၤတအိၣ်စ့ၢ်ကိးဘၣ်.သန့ၣ်က့ၣ်ယလီၤ ဘျးတစဲးခိဖျိယဘၣ်မံၤ ပၢ်ထီၣ်ဂီၤအယိန့ၣ်လီၤ.ဘၣ်ဆၣ်တနၤအံၤယကမံဆိဆိဒ်သိးယကမံဘၣ်ဘျးဘျးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

နဆိမိၣ်ထီၣ်ကွၢ်တၢ်ကိတၢ်ခဲတခါလၢ နဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်ဒီးနသုကွၢ်တၢ်ဘျးဆဲး ကဝီၤကျိၤကျဲယုပတီၢ်လၢ တၢ်ဟ့ၣ်ဟံၣ်နၤဒ်လၢထးအသိးတက့ၢ်. ကွဲးလီၤဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၤလၢနဘျးဆဲးတဖၣ် ဒ်နနၢ်ပၢ်အသိး တက့ၢ်.

ပတီ ၁ _____

ပတီ ၂ _____

ပတီ ၃ _____

ပတီ ၄ _____

ပတီ ၅ _____

ပတီ ၆ _____



ဖးတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤလၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်. တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤတဖၣ်တအိၣ်
 လၢတၢ်ဘျါဆဲးအပတီၢ်လၢအဘၣ်ဘၣ်. ဖးအီၤဒီးရဲၣ်လီၤက့ၤအီၤလၢအပတီၢ်အဘၣ်တက့ၢ်. ကွဲးလီၤ
 ပတီၢ်နီၣ်ဂံၢ်လၢအဘၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတလိတဖျၢၣ်စ့ၣ်စ့ၣ်အပူၤတက့ၢ်.

ပတီၢ် _____

နမၤအီၤသ့
 (က) တဲဘၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိလၢနဆိကမိၣ်နဒီးန့ၢ်ခိဝံၣ်-
 ၁၉ တၢ်ဆါလံ
 (ခ) နတတဲပုၤနီၣ်တဂၤဘၣ်ဒီးနလဲၤသးဖုံယုၣ်ဒီးနသကိး
 လၢအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်အမူး
 (ဂ) နတတဲပုၤနီၣ်တဂၤဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်သနၢ်က့ၤ နအိၣ်စီၤ
 စုၤနသးဒီးပုၤအဂၤဒီးဟ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤအဂၤလၢ
 နလဲၤလၢနသကိးအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်အမူးတသ့ဘၣ်အဂ့ၢ်န့ၣ်
 လီၤ.

ပတီၢ် _____

လၢခံတနံၤနနံၤဟူပုၤဟဲဒိတကျိၣ်တၢ်လၢနဟံၣ်
 ဝဲ ကြိအမဲၣ်ညါဒီး ဝဲနအိးထီၣ်ဝဲကြိအဆၢကတီၢ်
 နထံၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်တလိဖိတဖျၢၣ်န့ၣ်လီၤ. ဝဲနအိး
 ထီၣ်အီၤအခါနထံၣ်ဘၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်တလိပူၤန့ၣ်
 အိၣ်ဒီးကိၣ်ဖိတဖၣ်လၢနအိၣ်ဝံၣ်, လံာ်တဘျီဒီး
 လိတဲစိစ့ခး လၢ နကထၢ နှ် လီၤ သူအီၤ အဂီၢ် န့ၣ်
 လီၤ. နသ့ၣ်ညါလၢနသကိးသ့ၣ်တဖၣ်ဟံၣ်ဖိထီၣ်
 သကိးအစ့တဖၣ်ဒီးပူၤန့ၢ်နၢ်တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်လၢန
 ကသူအီၤဝဲလၢနကူစါတၢ်ဆါဒီးအိၣ်စီၤစုၤနသး
 ဒီးပုၤအဂၤလၢဆူမဲၣ်ညါခံန့ၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပတီၢ် _____

နဆၢတဲာ်လီၤနသးလၢနကတဲဘၣ်နမိၢ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီလၢ
 နအိၣ်တၢ်နတသ့ၣ်ညါ အရီၢ်ဒီးနနါတနၢ်နီၣ်တမံၤ လၢ
 ဘၣ်. နဆိကမိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ကူဘၣ်ကံးဒီးဒီး
 န့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါခိဝံၣ်-၁၉န့ၣ်လီၤ.

ပတီၢ် _____

နအိၣ်တၢ်နတသ့ၣ်ညါအရီၢ်ဒီးနနါတနၢ်နီၣ်တမံၤ
 လၢဘၣ်ဒီးနဆိကမိၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကဘၣ်ကူ
 ဘၣ်ကံးဒီးဒီးန့ၢ်ဘၣ်တၢ်ဆါခိဝံၣ်-၁၉ဘၣ်ဆၣ်န
 တဆိးက့ဘၣ်. ခဲမ့ၢ်ဆ့ၣ်မ့ၢ်နသကိးလၢနမ့ၢ်ဒီးအီၤ
 တဂၤအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်ဆၢက့ၤဒီးနသကိးကမၤဝဲနံၤ
 အိၣ်ဖျၢၣ်အမူး လၢ နအဲၣ်ဒီးလဲၤ ဒိၣ်မး န့ၣ် လီၤ. န
 အိၣ်ဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီစ့ၢ်ကိးလၢနသကိးမ့ၢ်
 သ့ၣ်ညါလၢ န ဘၣ်တၢ်ဆါအံၤ ဒီးအဝဲသ့ၣ် ကပျံၤ
 နၢ်ဒီးကွၢ်တလီၤဘၣ်ဖုးနၢ်လီၤ. နကဘၣ်မၤဒ်လဲၣ်
 နဆိကမိၣ်တဘၣ်ဘၣ်.

ပတီၢ် _____

နမိၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်နလၢနမ့ၢ်တဲာ်မ့ၢ်တၢ်တီန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဆါ
 တဲာ်လၢအဂ့ၢ်ကတၢ်ဒီးနသကိးတဖၣ်ကတူၢ်လိာ်ဝဲဒီး
 စံးဘျုးနလၢနတဲဘၣ်အဝဲသ့ၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်တီလၢဘၣ်မ
 နလၢ န လဲၤအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ် ဆၢက့ၤအမူးတသ့ ဘၣ်န့ၣ်
 လီၤ. လၢတၢ်န့ၢ် အယိ နဆဲးကျိး နသကိးဒီးတဲဘၣ်အီၤ
 လၢတၢ်မ့ၢ်တၢ်တီန့ၣ်လီၤ.

ပတီၢ် _____

(က) နမ့ၢ်တဲဘၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိဒီးမ့ၢ်နမၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢအဘၣ်ဒီးဒုးပူၤဖျဲးပုၤအဂၤတဖၣ်လၢအသ့တဘၣ်ကူဘၣ်
 ကံးဒီးတၢ်ဆါအံၤ ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်နကဘၣ်အိၣ်လၢဟံၣ်ဒီးနတလဲၤဘၣ်လၢ နသကိးအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်
 ဆၢက့ၤအမူးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
 (ခ) နမ့ၢ်လဲၤလၢနသကိးအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်ဆၢက့ၤအမူးဒီးဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်နကသ့ၣ်ဖုံသးညီဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နသကိး
 သ့ၣ်တဖၣ်ကဘၣ်ကူဘၣ်ကံးတၢ်ဆါခိဝံၣ်-၁၉လၢနအိၣ်သ့ဒီးလီၤကံးနဟ့ၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢနသကိး
 အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 (ဂ) နကျဲးစးအိၣ်စီၤစုၤဒီးနသကိးတဖၣ်ဒ်သိးနသကိးဖိတဖၣ်ကပူၤဖျဲးဒီးတၢ်ဆါအဂီၢ်ဘၣ်ဆၣ်နသကိးဖိတဖၣ်
 မ့ၢ်ဟဲဘူးဒီးနၢ်ဒီးနတၢ်ဆါကဘၣ်ကူဘၣ်ကံးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. အဂၤတမံၤနဘၣ်ယိၣ်လၢနမ့ၢ်တလဲၤလၢနသ
 ကိးအနံၤအိၣ်ဖျၢၣ်ဆၢက့ၤအမူးဘၣ်န့ၣ်နသကိးဖိတဖၣ်ကသးဟဲထီၣ်နၢ်ဒီးတအဲၣ်ဒီး ကဲတံၤ သကိးဒီးန
 လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်တၢ်လီၤတၢ်ဒီးန့ၢ်ကစၢ်အသးတၢ်မၤ-အခဲအံၤမၤပွဲၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢလၢ်တဖၣ်အံၤတက့ၢ်.

ဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤအသိတခါလၢဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အကဲထီၣ် သးလၢနကိမ့ၢ်တမ့ၢ်လၢနသဝီအပူၤ တက့ၢ်.ခဲအံၤကွဲးလီၤတၢ်မၤတၢ်ဘျါဆဲးအပတီၢ်တဖၣ်.နတၢ်ယုထၢဒီးတၢ်ဆၢတဲာ်လၢနကဘျါဆဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ် ကီၤတဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

ပတီၢ် ၁-(တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤ)-

ပတီၢ် ၂-(တၢ်အစၢတဖၣ်)-

(က)_____

(ခ)_____

(ဂ)_____

ပတီၢ် ၃-(တၢ်ကဲဘျုးဒီးတၢ်တကဲဘျုးတဖၣ်)

(က)_____

(ခ)_____

(ဂ)_____

ပတ်စပို့ ၄-(တံဆိပ်ခါး)

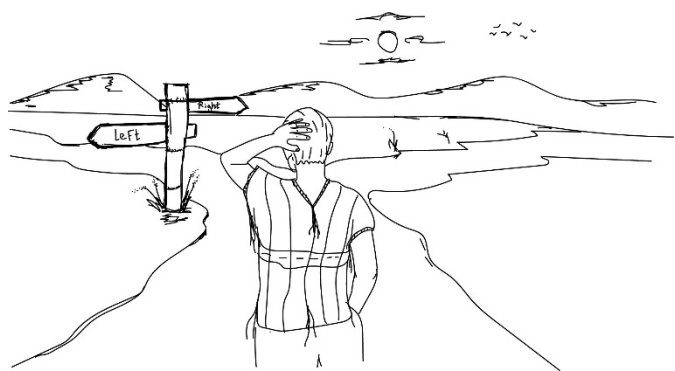
ပတ်စပို့ ၅-(တံဆိပ်ခါး)

ပတ်စပို့ ၆-(တံဆိပ်ခါး)

အကူ (၉) တံဆိပ်ခါး (Decision Making)



တံဆိပ်ခါးတစ်ခုအပေါ်တွင် အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့ဝင်တို့သည် ခံစားရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်အတွက် (moral dilemma) နှင့် လိုက်နာရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်အတွက် တံဆိပ်ခါးတစ်ခုအပေါ်တွင် အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့ဝင်တို့သည် ခံစားရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်အတွက် တံဆိပ်ခါးတစ်ခုအပေါ်တွင် အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့ဝင်တို့သည် ခံစားရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်အတွက်





အဖွဲ့ဝင်တို့သည် လိုက်နာရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်အတွက် တံဆိပ်ခါးတစ်ခုအပေါ်တွင် အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့ဝင်တို့သည် ခံစားရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်အတွက် တံဆိပ်ခါးတစ်ခုအပေါ်တွင် အိမ်ထောင်ရေးအဖွဲ့ဝင်တို့သည် ခံစားရမည့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခက်အခဲများကို ဖော်ပြနိုင်စေရန်အတွက်

တၢ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်န့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအညီၣ်ပဆိကမိၣ်တဘျီတခိၣ်အသိးဘၣ်. နမ့ၢ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢတဲာ်မဲာ်ဒီးတၢ်အိၣ်သး လၢ ထးအသိး နကထံၣ်ဘၣ်တၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲလၢ နကဘၣ်ဆၢတဲာ်လီၤနသး ခိဖျိလၢနသ့ၣ်ညါလၢ နသကိး အဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ် အဖျိၣ်ဒိၣ်မးအစ့တအိၣ်လၢ ကပူၤအိၣ်တၢ်အဂီၢ်ဘၣ်. အယိသတးဒီး နသကိးန့ၣ် ဘၣ် ဟ့ၣ် တၢ်လၢ ကဒူးအိၣ်ဘၣ်အဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်လီၤ.ဒီးနဘၣ်ယိၣ်စ့ၢ်ကိးလၢနမ့ၢ်တလဲၤပိာ် နသကိးအခံဘၣ်ဒီးနသကိး တအဲၣ်ဒီးကဲသကိးဒီးနၤလၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

အယိသတးဒီးတၢ်ယုထၢလၢနကဘၣ်မၤကမ့ၢ်တၢ်မနုၤလဲၣ်.
တၢ်ယုထၢ-၁-လဲၤပိာ်နသကိးအခံဒီးလဲၤဟ့ၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆၢတဲာ်ပူၤအလီၢ်
တၢ်ယုထၢ-၂-တဘၣ်လဲၤပိာ်အခံဘၣ်
တၢ်ယုထၢ-၃-တဘၣ်လဲၤပိာ်အခံဘၣ် ဘၣ်ဆၣ်ဂုၢ်ကျဲးစးတဲသကိးတၢ်ဒီးအိၣ်လၢတဘၣ်လဲၤဟ့ၣ်တၢ်ဘၣ်ဒီး တဲဘၣ်အိၣ်လၢပူၤဟ့ၣ်တၢ်န့ၣ်တဂ့ၤဘၣ်.

နမ့ၢ်ယုထၢတၢ်ယုထၢ-၁-ဒီးနၤစ့ၢ်ကိးနမ့ၢ်ပူၤလၢအမၤကမ့ၢ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်ဒီး သုခံၣ်ဂၤလၢၢ်က ထံၣ် ဘၣ် တၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲဒီးသုဟံၣ်ဖိယိဖိစ့ၢ်ကိးဖဲပၤကီၢ်မ့ၢ်ချူးန့ၣ်သုဖဲသုလဲၤဟ့ၣ်တၢ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
နမ့ၢ်ယုထၢတၢ်ယုထၢ-၂-နတဘၣ်တၢ်ကီၢ်ခဲဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နသကိးကဘၣ်ဒီးတၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲ ဖဲတၢ်မ့ၢ်ဖိၣ်ချူးန့ၣ်အိၣ်လၢပၤကီၢ်ဒီးမတၤတဂၤမးတအိၣ်လၢကကွၢ်ထွဲအပူၤဟံၣ်ဖိယိဖိလၢဘၣ်.
နမ့ၢ်ယုထၢတၢ်ယုထၢ-၃-နမ့ၢ်တဲသကိးတၢ်ဒီးနသကိးဒီးနဟ့ၣ်ကူၣ်အိၣ်လၢအကယုတၢ်မၤစၢၤလၢပူၤတဝၢပူၤလၢအကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တနီၤလၢအဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်. မ့ၢ်ဒ်န့ၣ်ဒီးသုခံၣ်ဂၤလၢၢ်သုတဘၣ်တၢ်ကီၢ်တဲာ်ခဲလၢဘၣ်ဒီးနသကိးစ့ၢ်ကိးကဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်စ့ၢ်ကိးန့ၣ်လီၤ.




 ဆိကမိၣ်ကွၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢတၢ်ဟ့ၣ်လီၤဟံၣ်လၢလၢတဖၣ်အံၤတက့ၢ်. မ့ၢ်နၤနကမၤဒ်လဲၣ်. နက  ဆိ ကမိၣ်ဒီးတဲသကိးတၢ်ဒီးပူၤတဂၤလၢလၢနဟံၣ်ပူၤမ့ၢ်တမ့ၢ်နသကိးတဂၤလၢတက့ၢ်. ပလီၢ်နသးလၢနမ့ၢ်ကလဲၤတဲသကိးတၢ်ဒီးနသကိးလၢတၢ်ချၢဒီးဝံသးစူၤသံကွၢ်မ့ၢ်တမ့ၢ်ယုခွဲးဒီးပူၤနီၢ်ဒိၣ်တဂၤလၢဟံၣ်ပူၤဒီး အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်ဟ့ၣ်နၤခွဲးမးလဲၤတက့ၢ်.

၁- နအိၣ်ဒီးနသကိးတနီၤလၢ အဂၤကလံမၤသးအုန့ၣ်ပိာ်မုၢ်ဖိတဂၤလၢ အသကိးတအိၣ် အါအါဘၣ်န့ၣ်လီၤ. နသ ကိးတဖၣ်မၤသးအုန့ၣ်အိၣ်အမ့ၢ်တၢ်ဟံးန့ၣ်ဆူၣ်အတၢ်ဖိတၢ်လံၤ, တဲဆါအိၣ်ဒုၣ်အိၣ်န့ၣ်လီၤ. နမ့ၢ်အိၣ်ယုပိာ်မုၢ်ဖိတဂၤန့ၣ်တခိၣ်နသကိးတဖၣ်န့ၣ်ကတဲဆါနၤဒီးကမၤဒၣ်ဘၣ်ဖူးနၤလီၤ. လၢတၢ်န့ၣ်အယိဖဲနသကိးမၤကလီၢ်က လံပိာ်မုၢ်ဖိတဂၤန့ၣ်အဖၢမ့ၢ်နတတဲယုၣ်တၢ်နီၤတမံၤဘၣ်ဒီးဂုၢ်ကျဲးစးဟးထီၣ်က စုၣ်လၢတၢ်ချၢဒ်သိးပူၤသုတထံၣ်နၤနီၤတဂၤတဂ့ၤအဂီၢ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ်သနၣ်ကွဲးနဟးထီၣ် အဆၢကတီၢ်နသကိးလၢအကျါတဂၤကွံာ်န့ၣ်နၤပိာ်မုၢ်ဖိတဂၤန့ၣ်အထၢၣ်လီၤ. နကမၤဒ်လဲၣ်.

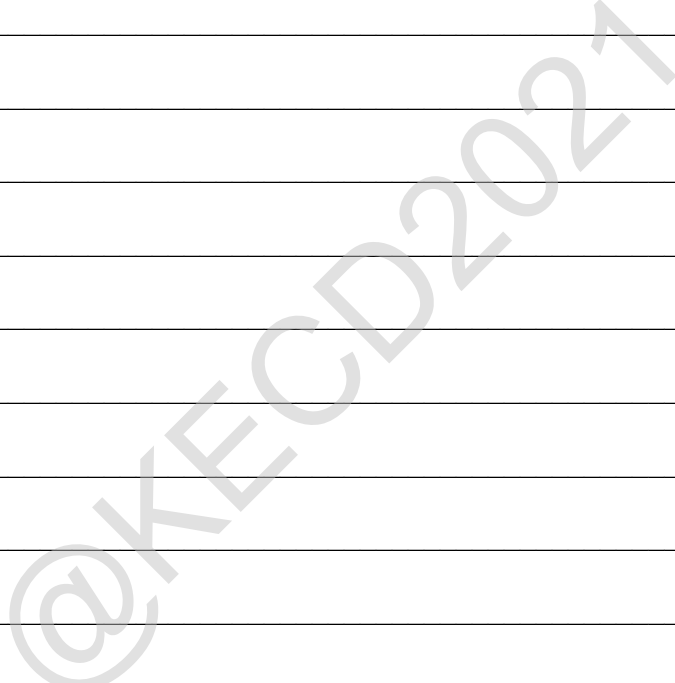
၂. နသကိးတနီၤစးထီၣ်သူ တၢ်ကတိၤလၢအတၢ်ဒီး ရၢၢ်စၢ်တဖၣ် ခိဖျိအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်လီၤအသးလၢ အမဲၣ် သ့ၣ်ယံၣ်ဒီးမ့ၢ်ပၤလီၤဆိဒိၣ်န့ၢ်ပၤဂၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၢ်လီၤ. ကိးနံၤဒဲးနန့ၢ်ဟူၤဒီးဘၣ်ကန့ၢ်တၢ်ကတိၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤ လၢနသ့ၣ်ညါလၢ နမိၢ်နပၢ်ဒီးပၤသးပၤတဖၣ်ဘၣ်န့ၢ်လီၤ. နသကိးတဖၣ်ကိးစ့ၢ်ကိးနၤလၢဖိသ့ၣ်ဖိမ့ၢ်လၢ နတ သ့ၣ်တၢ်ကတိၤဒီးသိးအဝဲသ့ၣ်တဲာ်အသိးဘၣ်အယိၣ်န့ၢ်လီၤ. နကမၤဒ်လဲၣ်.

၃. နန့ၢ်ဟူၤလၢနသကိးလၢနရူအိၤမ့ၢ်တၢ်ဒီး နသကိးအဂၤတနီၤ လံၣ်အိၣ်သရၣ်ကိၣ်ခိၣ် လၢမတၢ်စးထီၣ် တၢ် အ့ၣ် လိာ်သးလဲၣ် န့ၢ်လီၤ. နတထံၣ်ဒီးသ့ၣ်ညါထွဲတၢ်အ့ၣ်လိာ်သးအဂ့ၢ်ကဲထီၣ်သးဘၣ်, ဘၣ်ဆၣ်နသ ကိး တဲ နၤလၢနသ ကိးအဂၤတၢ် လၢနရူအိၤမ့ၢ်စးထီၣ်တၢ်အ့ၣ်လိာ်န့ၢ်လီၤ. နသ့ၣ်ညါလၢနသကိးတၢ်န့ၢ် မ့ၢ်ကိၣ်ဖိ လၢ အဂ့ၢ်ဒီးတဟးအ့ၣ်လိာ်သးဒီးပၤဂၤနီၣ်တဘျီဘၣ်. ခဲအံၤနသ့ၣ်ညါလၢနသကိးလၢအဂ့ၢ်တၢ်အံၤဘၣ်တၢ် တဲကမၤအိၤဒီးကဒီးန့ၢ်ဘၣ်ကိၣ်တၢ်ဟ့ၣ်တၢ်ကမၤန့ၢ်လီၤ. နကမၤဒ်လဲၣ်.


၄. ပကစံးဒၣ်ကလိာ်ဖဲနဒီးစးအခါ, နတၢ်သံကွၢ်အိၣ်တၢ်တဖျၢၣ်လၢ နတၢ်ဆၢကတီၢ်တအိၣ်အါလၢ နကစံး ဆၢ အိၤ လၢဘၣ်. နသ့ၣ်ညါတၢ်သံကွၢ်တဖျၢၣ်အံၤအဂ့ၢ်အကျိၤဂ့ၢ်ဂ့ၢ်လီၤ ဘၣ်ဆၣ်နကဘၣ်စးထီၣ် စံးဆၢအိၤ ဒ် လဲၣ် န့ၢ်နတနီၣ် အိၤလၢဘၣ်. နမ့ၢ်ကွဲးကူနသကိးအတၢ်စံးဆၢဖဲသရၣ်တထံၣ်ချုးနၤဘၣ် န့ၢ်သ့ၣ်လီၤ. လၢန့ၢ် အ မဲၣ် ညါ, နသ့ၣ်ညါလၢနမၤတၢ်သံကွၢ်တဖျၢၣ်အံၤ ဘၣ်ကစီဒီး, ဘၣ်ဆၣ်နတနီၣ်အိၤဒီးဘၣ်ဒီးန ဆိကမိၣ်လၢ တၢ်စံးဆၢတဖျၢၣ်အံၤနကြးန့ၢ်အမးစ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ. နကမၤဒ်လဲၣ်.

 **တၢ်ကွဲးသနာ်-** နကွဲးပူဖိတယုၢ်လၢအဘၣ်ထွဲဒီး တၢ်ကဘၣ်မၤတၢ်ဆၢတဲာ်လၢ အအိၣ်ဒီးတၢ် ကိ သ့ၣ် ကိသးလၢမ့ၢ်နတၢ်ဆၢတဲာ်အံၤအဘၣ်ခါဒီးကမၤတၢ်ခါကသ့ၣ်ခါ. နပံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်လၢ တၢ် ဟ့ၣ် ဟ်နၤအိၣ်လၢတၢ်ဖိခိၣ်တဖၣ်အသိးသ့စ့ၢ်ကိးန့ၢ်လီၤ.

တၢ်လၢနကြးဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢနကကွဲးဝဲပူၤလၢအမ့ၢ်တယုၢ်အဂီၢ်န့ၣ်နတၢ်ကွဲးကဘၣ်ပၣ်ယုၢ်ဒီးပှၤလၢနက
 တဲအဂီၢ်တဖၣ်မ့ၢ်မတၢၤလဲၣ်,တၢ်ဂီၢ်တၢ်ကျိၤလီၤဆိလၢအဘၣ်ထွဲဒီးပှၤသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်မန့ၤလဲၣ်,တၢ်ဂီၢ်ကီ
 လၢအလီၤထူးန့ၣ်သးတဖၣ်,ဒီးပူၤအကတၢ်လၢအလီၤသ့ၣ်ပိၤသးဝး(နမၤတၢ်ဆါဝဲၣ်လၢအကီၤသ့ၣ်ကီၤသးတ
 ဖၣ်ဒ်လဲၣ်)န့ၣ်လီၤ.




အကူ (၁၀) တရုလိာ်ဘၣ်ထွဲလၢအဂ့ၤဒီးကဲဘျး (Healthy Relationships)

 တရုလိာ်မ့ၢ်လိာ်မ့ၢ်ဖဲဒၣ်ပှၤခံၤ
အတၢ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးန့ၣ်လီၤ.
ပအိၣ်ဒီးပတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးပတၢ်ပသ
ကိး,ပဟံၣ်ဖိပီဖဲ,ပဘူးပတၢ်,ပသရၣ်သ
ရၣ်မ့ၢ်တဖၣ်,ပပှၤတတၢ်ဒီးပှၤဂ့ၤပှၤဂ့ၤတ
ဖၣ်န့ၣ်လီၤ.တဘျီတခိၣ်ကိၣ်ဒိၣ်မးလၢပက
ပၤယာ်တရုလိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအဂ့ၤလၢတ
ဂၤဒီးတဂၤ,တန့ၣ်ဒီးတန့ၣ်အဘၣ်စၢၤစ့ၢ်
ကိး,ဘၣ်ဆၣ်ပမၤဂ့ၤထီၣ်က့ၤသ့ခိၣ်ဖျါတၢ်မၤလိသ့အါထီၣ်ပသးလၢ-



- တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဒိကန့ၣ်လိာ်သးကဲကဲအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်, 
- နးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆဲးကျိးလၢအဂ့ၤဒီး 
- မၤလိသ့ပသးလၢပကယုထံၣ်သကိးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်အထံးဒီးဘျီဆဲးတၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်လၢကျဲအဂ့ၤ 

တရုလိာ်မ့ၢ်လိာ်သးအကါဒိၣ်ကတၢ်တခါမ့ၢ်ဖဲတၢ်အိၣ်ဒီးတံၤသကိးလီၤ.တဘျီတခိၣ်ပတၢ်နၢ်ပၢ်ကမ့ၢ်လိာ်
သးအိၣ်ထီၣ်လၢပတၢ်ရုလိာ်ပှၤခိၣ်ပပျဲပသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်အါဒိၣ်န့ၣ်ပကအိၣ်ဒီးတၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသးလိာ်သးကဲကဲ
န့ၣ်လီၤ.ပကကဲထီၣ်တံၤသကိးအဂ့ၤလၢတဂၤဒီးတဂၤအဖီခိၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအညီကဒၣ်ဘၣ်,ဘၣ်ဆၣ်ပက
ဘၣ်ဂ့ၢ်ကျဲးစးလၢအဂ့ၤကတၢ်လၢပသုတမၤပးဂီၤပတၢ်ရုတံၤရုသကိးတဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

 ဆိကမိၣ်ကွၢ် တၢ်အိၣ်သးလၢလၢတဖၣ်အံၤဒီး ဆိကမိၣ်မ့ၢ်နကဲတံၤသကိးလၢအဂ့ၤကတၢ်တဂၤ
ကသ့ဒ်လဲၣ်.

၁. နသကိးလၢနမ့ၢ်ဒီးအိၣ်တဂၤသးဟဲထီၣ်န့ၣ်ဒိၣ်မးဘၣ်ဆၣ်နတသ့ၣ်ညါလၢအသးထီၣ်န့ၣ်လၢတၢ်ဂ့ၢ်မနုၤအ
ယိလဲၣ်န့ၣ်ဘၣ်.နတၢ်ယုထၢအိၣ်သၢခါလၢနကယုထၢလၢနကသ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဂ့ၢ်အဂီၢ်.နကမၤဒ်လဲၣ်.
- (က) မၤနသကိးအဂၤတဂၤလၢကသံကွၢ်အိၣ်ဘၣ်မနုၤအယိအသးဟဲထီၣ်န့ၣ်လဲၣ်.
 - (ခ) ဟံၣ်မၤနသးဒ်နတသ့ၣ်ညါတၢ်နီတမံၤဘၣ်ဒီးကွၢ်နသကိးမ့ၢ်အသးကဟဲထီၣ်န့ၣ်ဒီးခါ.
 - (ဂ) ထံၣ်လိာ်သးဒီးနသကိးထဲခံၤဂီၤဒီးသံကွၢ်အိၣ်ကစုဒု “ယဟ်သ့ၣ်ဟ်သးလၢ နတထဲ တၢ်ဒီးယၢ
ဘၣ်တတီၤညါအံၤ,မ့ၢ်ယမၤကမ့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်တမံၤမံၤခါ,ဒီးမ့ၢ်ယမၤစၢၤနကသ့တမံၤမံၤခါ.”

တၢ်ယုထၢလၢအဂ့ၤကတၢ်တဖျါကမ့ၢ်ဖဲ-ဂ

- ဘၣ်မနုၤအယိလဲၣ်ပကဘၣ်ယုထၢလၢနီၢ်ဂံၢ် (ဂ) လဲၣ်.
- (က) ပမ့ၢ်မၤပှၤအဂၤတဂၤန့ၣ်တမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်ဘၣ်.ဘၣ်ဆၣ်သနၣ်က့ၤလီၤဂၢ်ဒ်သိးနထဲအိၣ်နသကိး
အဂ့ၢ်လၢပှၤအဂၤတဂၤလၢအတမ့ၢ်လုာ်လၢအဂ့ၤဘၣ်.
 - (ခ) နမ့ၢ်တကန့ၣ်ယုထၢနသကိးဘၣ်န့ၣ်သ့,ဘၣ်ဆၣ်တမ့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၤဘၣ်. တဘျီတခိၣ်ပသကိးအဲၣ်
ဒီး အိၣ် ထဲ တဂၤဂီၤဘၣ်ဆၣ်အဲၣ်သ့ၣ်အဲၣ်ဒီးလၢပကကဟ့ၤကယာ်အိၣ်ဒီး ဟံၣ်သ့ၣ်ဟ်သးအါထီၣ်လၢ
အဲၣ်သ့ၣ်အဖီခိၣ်ဖဲအဲၣ်သ့ၣ်အသးဟဲထီၣ်တၢ်အခါစ့ၢ်ကိးလီၤ.

(ဂ) ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်တမ့ဉ်တၢ်လၢအညီလၢ နကသံကွၢ်နသကိးလၢ နမၤကမၢ်အိၤမနုၤလဲၣ်န့ဉ်ဘဉ်. ဘဉ်ဆဉ် နမ့သံ ကွၢ်အိၤန့ဉ်ဒီး ကဖျါဝဲလၢနပာ်သ့ဉ်ပာ်သးလၢ အဝဲအသးတဖံဒီးသးတမ့ဉ်ဘဉ်ဒီး နအိၣ်ဒီးသးလၢအဆိကမိၣ်န့ဉ်တၢ်လၢအဂီၢ်,ဒီးဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်အဝဲအသးကမ့ဉ်လၢနပာ်ဖျါထီဉ်နတၢ်ကဟုကယာ်လၢအဖီခိၣ်န့ဉ်လီၤ.

၂. နဒီးန့ဉ်ဘဉ်နသကိးအသိတဂၤလၢန ကွီဒီးနပာ်သ့ဉ်ပာ်သးလၢအဝဲမ့ဉ်ပုၤတဂၤလၢ အအဲဉ်တၢ်သ့ဉ်ဝံဉ် သးဆၢဒ်သိးနၤလီၤ.ဘဉ်ဆဉ်နသကိးလၢနရူတၢ်အိၤမ့ဉ်သ့ဉ်တဖၣ်ကွၢ်နသကိးအသိတဂၤအံၤတမ့ဉ်ဘဉ်.နကမၤဒ်လဲၣ်.

- (က) နကကွဲမ့ဉ်နသကိးအသိလၢ အကဟဲရူလိာ်မ့ဉ်လိာ်သးဒီး နသကိးအဂၤတဖၣ်ဒ်သိးနသကိးတဖၣ်ကထံဉ်ဘဉ်ဝဲလၢအမ့ဉ်ပုၤလၢအဂ့ၤဒီးရူအိၤမ့ဉ်တဂၤ.
- (ခ) နရူဒီးနသကိးအသိတဂၤဝဲလၢနသကိးအဂၤတဖၣ်တအိၣ်ဘဉ်အဆၢကတီၢ်.
- (ဂ) နတမၤတံၤမၤသကိးဒီးနသကိးအသိအံၤလၢဘဉ်

တၢ်ယုထၢလၢအဂ့ၤကတၢ်တဖျါကမ့ဉ်ဝဲ-(က)မ့တမ့ဉ်(ခ)


တၢ်ဝဲအံၤမ့ဉ်တၢ်ယုထၢလၢအကီတခါ မ့ဉ်လၢတဘျီတခိၣ်တၢ်စံးဆၢလၢနကဘဉ်ယုထၢအိၣ်အါန့ဉ်ဒီး တခါန့ဉ်လီၤ. နကွဲမ့ဉ် နသကိးအသိလၢ အကဟဲရူလိာ်မ့ဉ်လိာ်သးဒီး နသကိးအဂၤတဖၣ်ဒီး နသကိးအဂၤတဖၣ် ထံဉ်ဘဉ်ဝဲလၢနသကိးအသိတဂၤအံၤမ့ဉ်ပုၤလၢအဂ့ၤဒီးရူအိၤမ့ဉ်ဘဉ်ဆဉ်နသကိးအသိတဂၤမ့ဉ်တၢ်ဘဉ်ဝဲလၢတၢ်တမ့ဉ်ဘဉ်အိၤဘဉ်ဒီးနတၢ်ယုထၢတဖျါအံၤတမ့ဉ်တၢ်လၢအကြးဘဉ်. နမ့ဉ်ယုထၢနီဉ်ဂံၢ်(ခ)အခိပညီပဆၢ ထၢဉ် လၢ ပုၤ တဂၤအဂီၢ်ဒီး ပအိၣ်ဒီးတၢ်န့ဉ်လိာ်သးဒီး တၢ်သ့ဉ်ဂ့ၤသးဝါလၢပုၤအဂၤအဂီၢ်လီၤ.တၢ်ရူလိာ်မ့ဉ်လိာ်န့ဉ် တမ့ဉ်ထဲလၢနကဘဉ်ကဲ တံၤသကိးဒီးပုၤထဲတဂၤထီဘိဘဉ်. ပကဲတံၤကဲသကိးဒီးပုၤဂၤသ့ထီဘိပမ့ဉ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ဉ်ဂ့ၤသးဝါဒီးတၢ်ဆိမိၣ်န့ဉ်တၢ်လၢပုၤကိးဂၤဒီးအဂီၢ်န့ဉ်လီၤ.

တဘျီတခိၣ်ပတဲအါလိာ်သးဒီးအ့ဉ်လိာ်သးဒီးပုၤလၢပရူဒီးအဲဉ်အိၤတဖၣ်ဒ်သိးပဟံဉ်ဖိယိဖိအသိးန့ဉ်လီၤ. ပဘဉ် ကွၢ်ဆၢဉ်မဲာ်ဒီးတၢ်သးလီၤဘျး, တၢ်သးဘဉ်တံာ်တံာ်တဖၣ် ဒီးတဘျီဘျီပတၢ်သ့ဉ်ဒိၣ်သးဒိၣ်တဖၣ်ပဒုးဖျိးထီဉ် အိၤ ဆူ ပသကိးတဖၣ်အဖီခိၣ်လၢအကဲထီဉ်တၢ်သးတမ့ဉ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ.ဒ်န့ဉ်အသိးပသကိးစ့ၢ်ကိး တဘျီဘျီကမၤ ဘဉ် ပုးတၢ်ဒ်သိးအံၤလၢပဖီခိၣ်စ့ၢ်ကိးန့ဉ်လီၤ. ဘဉ်ဆဉ်ပုၤလၢအလၢအပုၤတအိၣ်နီတဂၤ ဘဉ်. ပဝဲကိးဂၤပမၤကမၢ်တၢ်ဒီးပတပူၤဒီးတၢ်ကမၢ်နီတဂၤဘဉ်.တဘျီတခိၣ်ပကဘဉ်ကဲတံၤသကိးလၢအဂ့ၤကတၢ်တဂၤလၢပကမၤတၢ်ဆၢတံာ်လၢအဂ့ၤလၢအကြးဝဲဘဉ်ဝဲန့ဉ်လီၤ. နသကိးမ့ဉ်မၤတမ့ဉ်နသးဒီးမၤသးဟဲထီဉ်ဘဉ်ပုးနၤန့ဉ် ကျိၤကျဲလၢလၢတဖၣ်အံၤနသ့အိၤသ့လၢနကယုထၢလၢအတမၤဘဉ်ဒိနတၢ်ရူလိာ်သးဘဉ်န့ဉ်လီၤ.

- ၁. ပံးန့ဉ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနဂီၢ်.တဲဘဉ်နသကိးလၢအဝဲအံၤနသးတမ့ဉ်ဘဉ်ဒီးနလိၣ်ဘဉ်တၢ်ဆၢကတီၢ်တကတီၢ်လၢနအဲဉ်ဒီးအိၣ်တဂၤဒီးဆိကမိၣ်တၢ်.
- ၂. ဆိကမိၣ်ကဒါက့ၤကယိကယိနသကိးမၤတၢ်မနုၤတဖၣ်လၢအတမၤမ့ဉ်နသးတဖၣ်လဲၣ်.ဆိကမိၣ်အိၤဒီးဒိသ့ဉ်ဒိးသးစ့ၢ်ကိးလၢနသကိးအဂီၢ်တက့ၢ်.
- ၃. တဲတၢ်မ့ဉ်တၢ်တီ-တဲသကိးတၢ်ဒီးနသကိးတီတီလိလိဒီးတဲဘဉ်အိၤလၢဘဉ်မနုၤအယိနသးတမ့ဉ်လၢအဝဲသ့ဉ်အဖီခိၣ်ဘဉ်လဲၣ်.ဘဉ်ဆဉ်နကဘဉ်တဲတၢ်ဒီးအိၤလၢတၢ်မ့ဉ်တၢ်ပၤဒီးလၢတၢ်သးဂ့ၤအပူၤ.

၄. လဲဆူညါ- ဖဲနဲတဲသကိးတၢ်ဒီး နသကိးဘၣ်ယးတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအဟဲကဲထီၣ်တဖၣ်အံၤဝံၤဒီးသးပုၤနီၣ်က့ၤအီၤဒီးတဘၣ်တဲဒုးသ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတဖၣ်လၢတဂ့ၤ.
 ၅. ယုၤန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢသုခံၤအဂီၢ်လီၤလီၤဆီဆီလၢကမၤဂ့ၤထီၣ်သုတၢ်ရဲလိာ်သး, လၢအပၢ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢနသးပုၤနီၣ်က့ၢ်တၢ်လၢအကဲထီၣ်တၢ်သးတဖၣ်ဒီးလဲဆူညါန့ၣ်လီၤ.

နဆိမိၣ်ထီၣ်ဒီးကွဲးဖျါထီၣ်ကျိၤကျဲအဂ့ၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအကမၤစၢၤနၤဒီးနသကိးဒ်သိးသုကက့ၤဒုးအိၣ်ထီၣ်ကဒါက့ၤတၢ်ရဲလိာ်မုၢ်လိာ်လၢအဟးဂီၤတဖၣ်ကသ့ၣ်လဲၣ်. ကွဲးလီၤနတၢ်ဆိကမိၣ်တဖၣ်ဖဲအံၤတက့ၢ်.

 နတ့ၢ်နတံၤသကိးတဖၣ်မ့တမ့ၢ် နဟံၣ်ဖိဃီဖိအဂီၤကသ့ၣ်. မ့ၢ်ဝံၤကွဲးလီၤဘၣ်လၢတၢ်ဂီၤလၢ နတ့ၢ်လၢပုၤတဂၤစ့ၣ်စ့ၣ်အကပၤ, ဘၣ်မနုၤနအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲလိာ်သးလၢအမုၢ်ဒီးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤလဲၣ်ဒီး, နမ့ၢ်တဲအါ လိာ်သး, သးဟဲထီၣ်လိာ်သးဒီးပုၤသ့ၣ်တဖၣ်အံၤဒီးနမၤဂ့ၤထီၣ် က့ၤနတၢ်ရဲလိာ်ဒီးအဝဲ သ့ၣ်တဖၣ်လဲၣ်.

@KKECD21

အကူ (၁၁) ယမာလိန့်ဘတ်တစ်မနုလဲန့် What have I Learnt?



ပဆာမုာ်လၢတၢ်မၤလိလၢပဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤသ့ၣ်တဖၣ် ကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢ နကဆိမိၣ်ထီၣ်တၢ်လၢ န နီၣ် ကစၢ်မ့ၢ်ဂ့ၤ, နဟံၣ်ဖိသိဖိမ့ၢ်ဂ့ၤဒီး နတံၤသကိးတဖၣ်မ့ၢ်ဂ့ၤအဂီၢ် ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ကိခဲ နးနး ကျဲၤ ကျဲၤဒီး ပှၤအါဒံအါဂၤသးသဟီၣ်လီၤစၢ် အဆၢကတီၢ် န့ၣ်လီၤ. ပဆာမုာ်လၢတၢ်မၤလိအံၤ ကဟ့ၣ်စ့ၢ်ကိးနၤ တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တနီၤဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်ကိခဲဒံအံၤအကတီၢ်, ဖဲပှၤအါဂၤအိၣ်ဒီးတၢ်ကိၢ်တၢ်ဂီၤ, တၢ်ကိတၢ်ခဲဒီးတၢ်တ လီၤ တၢ် လီၤဆဲးလၢတၢ်ကကဲထီၣ်သးဒီး ပှၤ နဲလဲၣ်နဲလဲၣ်ဘၣ်အဆၢကတီၢ်, နကဘၣ်အိၣ်မူဆိကမိၣ်န့ၢ် တၢ်နဲ လဲၣ်နဲ သိးဒီးန သး သ ဟီၣ် သုတလီၤတဂ့ၤအဂီၢ်ဒီးနက မၤစၢၤဘၣ်ပှၤအါဂၤနဲလဲၣ်နဲ သိးအဝဲသ့ၣ်အသးကဖံ ထီၣ်က့ၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



ဆိကမိၣ်ထီၣ်ဒီးကွဲးလီၤတၢ်ဂ့ၢ်သၢခါလၢနမၤလိဘၣ်ဒီးနတူၢ်ဘၣ်လၢအကဲဘျူးလၢနဂီၢ်, လၢ အ လီၤ ထုးန့ၢ်သ့ၣ်ထုးန့ၢ်သးဖဲနမၤလိလံာ်တဘျီအံၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်.

- (၁) _____
- _____
- (၂) _____
- _____
- (၃) _____
- _____



ထီဘၣ်က့ၤလံာ်မဲာ်ဖျါၣ်ဒီးအခိပညီလၢအဘၣ်လိာ်အသးခိဖျိတိၤတဲာ်အီၤဒီးပနီၤဘျီတက့ၢ်. တၢ်တိၤဟ့ၣ်နၤအဒိလၢနဂီၢ်ဝံၤတဖျါၣ်လဲန့ၣ်လီၤ.

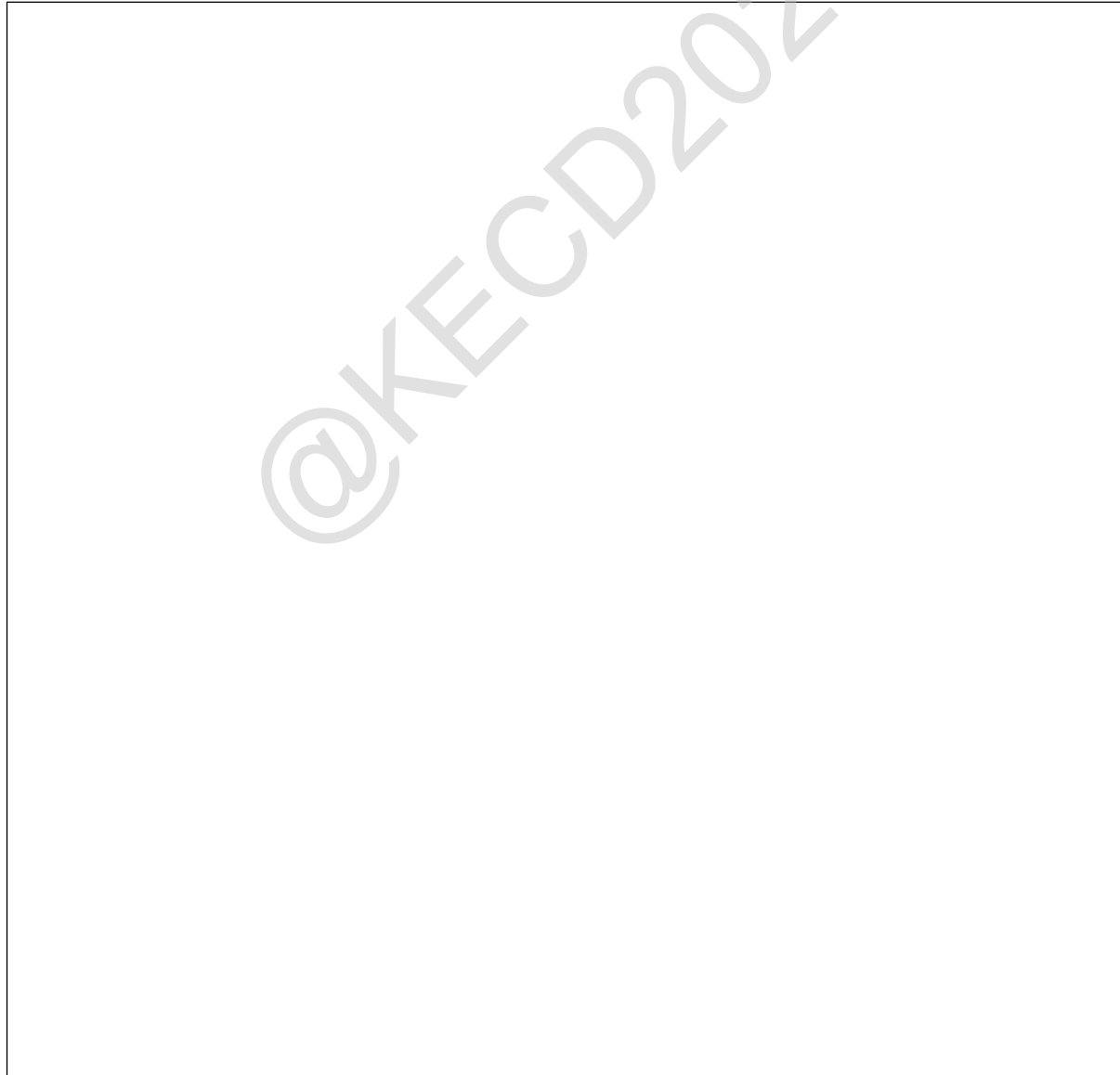
Empathy တၢ်ဒိသ့ၣ်ဒိသး	တၢ်လၢပတူၢ်ဘၣ်, ပလၢာ်ဘၣ်တဖၣ်
Emotions သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်	မ့ၢ်ဒိသိးပကမၤဂ့ၤထီၣ်ပပှၤဂ့ၢ်ဝီတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဒိသိး ပကသ့ၣ်ညါမၤစၢၤပှၤဂၤနဲလဲၣ်, အိၣ်ဆၢထၢၣ်လၢနီၢ် ကစၢ်တဂၤအဂီၢ်ကသ့, အိၣ်ဒီးတၢ်န့ၢ်န့ၢ်လီၤသး
Relationships တၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲ	ပအိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢပနၢ်ပှၤအါဂၤတဂၤအ သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်
Moral Dilemma အိၣ်ဒီးတၢ်ကိခဲဝဲလၢကယုထၢတၢ်ဂ့ၢ်တဂ့ၢ်	ပှၤခံဂၤအတၢ်ရူလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးကျိၤကျဲၤ
Social and emotional learning ပှၤဂ့ၢ်ဝီဒီးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တၢ်မၤလိ	ကျိၤကျဲၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢကမၤစၢၤပှၤလၢပကကွၢ်ဆၢၣ် မဲာ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲ
Coping Skills တၢ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲာ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိအတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်	မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ကံာ်ဂူၢ်လၢကမၤတၢ်ဆၢတဲာ်ဖဲလဲၣ်တ ခါမ့ၢ်တၢ်အဂ့ၤ, မ့တမ့ၢ်တၢ်တဂ့ၢ်ဘၣ်လဲၣ်

တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖိးစထၢၣ် (poster)

ကွၢ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢတၢ်ဟ့ၣ်နၢအဒိလၢလၢတဖၣ်တက့ၢ်.
န့ၣ်အိၣ်ထီၣ်နကစၢ်ဒၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဖိးစထၢၣ်လၢနကဒုးနဲၣ်နသကိး,နဟံၣ်ဖိယိဖိ,မ့တမ့ၢ်ပှၢတတၢ်ဖိတဖၣ်
လၢကမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကအိၣ်ဒီးတၢ်သးဖုံ,ဒီးထံၣ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်တကပၤဖဲလၢအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မံၣ်
တၢ်ကိတၢ်ခဲအဆၢကတီၢ်လီၤဆိဒၣ်တၢ်လၢခ့ၢ်ဆၢကတီၢ်ခဲအံၤကသ့ၣ်ဧါ.

တၢ်လၢနမၤသ့

- ကွဲးလီၤတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်လၢအဂ့ၢ်တဖၣ်
- တ့တၢ်ဂီၤလၢအအိၣ်ဒီးအလွဲၢ်အကလုာ်ကလုာ်
- တ့တၢ်ဂီၤမ့ၢ်တဖၣ်
- ဟ့ၣ်ခိဟ့ၣ်နီၤလီၤနတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်လၢနဆိကမိၣ်လၢကကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤလၢကဟ့ၣ်တၢ်ဆိမိၣ်
န့ၢ်တၢ်လၢအဂ့ၢ်တကပၤ.
- ဆိကမိၣ်ထီၣ်န့ၢ်နတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အခိၣ်တီလၢအဂ့ၢ်လၢနဖိးစထၢၣ်အဂီၢ်.



ဟးထီၣ်သူတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ချၢ၊
န့ၣ်ဆၢတၢ်ယံၣ်တၢ်လၢမ့ၢ်တၢ်မၤမ့ၢ်ထီၣ်န
သးတခါ၊ဒီးဟံးန့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်လၢနက
ဟးလိာ်ကွဲးဒီးနတံၤသကိးမ့ၢ်စ့ၢ်ကိးကျဲးအ
ဂ့ၤတဘိလၢနကထီၣ်ကဆ့ၣ်လီၤနတၢ်ဘၣ်
ယီၣ်ဘၣ်ဘျီ.



တဲဖျါထီၣ်နတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်.နမ့ၢ်ဟံးယၢ်တၢ်လၢနသး
ပူၤန့ၣ်ကကဲထီၣ်တၢ်ကိာ်တၢ်ဂီၤလၢနဂီၢ်ဒီးဟ့ၣ်နၤတၢ်
ကိတၢ်ခဲသ့ဖဲနမ့ၢ်တတဲဖျါထီၣ်အီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.ယုန
တံၤသကိးတဂၤလၢနန့ၢ်န့ၢ်အီၤသ့လၢနကတဲဖျါ
ထီၣ်နတၢ်ကိတၢ်ခဲတၢ်ဘၣ်ယီၣ်ဘၣ်ဘျီတဖၣ်.



တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်အဂ့ၤတဖၣ်လၢကဟ့ၣ်ပုၤတၢ်အိၣ်မူလၢအမ့ၢ်ဒီးပုၤဂံၢ်ဘါ

န့းအိၣ်ထီၣ်တၢ်တမံၤမံၤလၢအလီၤထူးန့ၢ်
နသးလၢနကမၤအီၤ.



မၤတၢ်တမံၤမံၤလၢအမၤသးခုပုၤဂၤဒီးအကကဲ
ထီၣ်စ့ၢ်ကိးတၢ်သးခုလၢနဂီၢ်စ့ၢ်ကိးလီၤ.



မၤတၢ်တမံၤမံၤလၢကမၤစၢၤဘၣ်ပုၤအဂၤတဂၤ.ပ
မ့ၢ်မၤစၢၤဘၣ်ပုၤတဂၤဂၤန့ၣ်ပသးမ့ၢ်,ဒီးပုၤလၢအ
န့ၢ်ပတၢ်မၤစၢၤတဂၤစ့ၢ်ကိးအသးမ့ၢ်သးခုဝဲစ့ၢ်ကိး
န့ၣ်လီၤ.



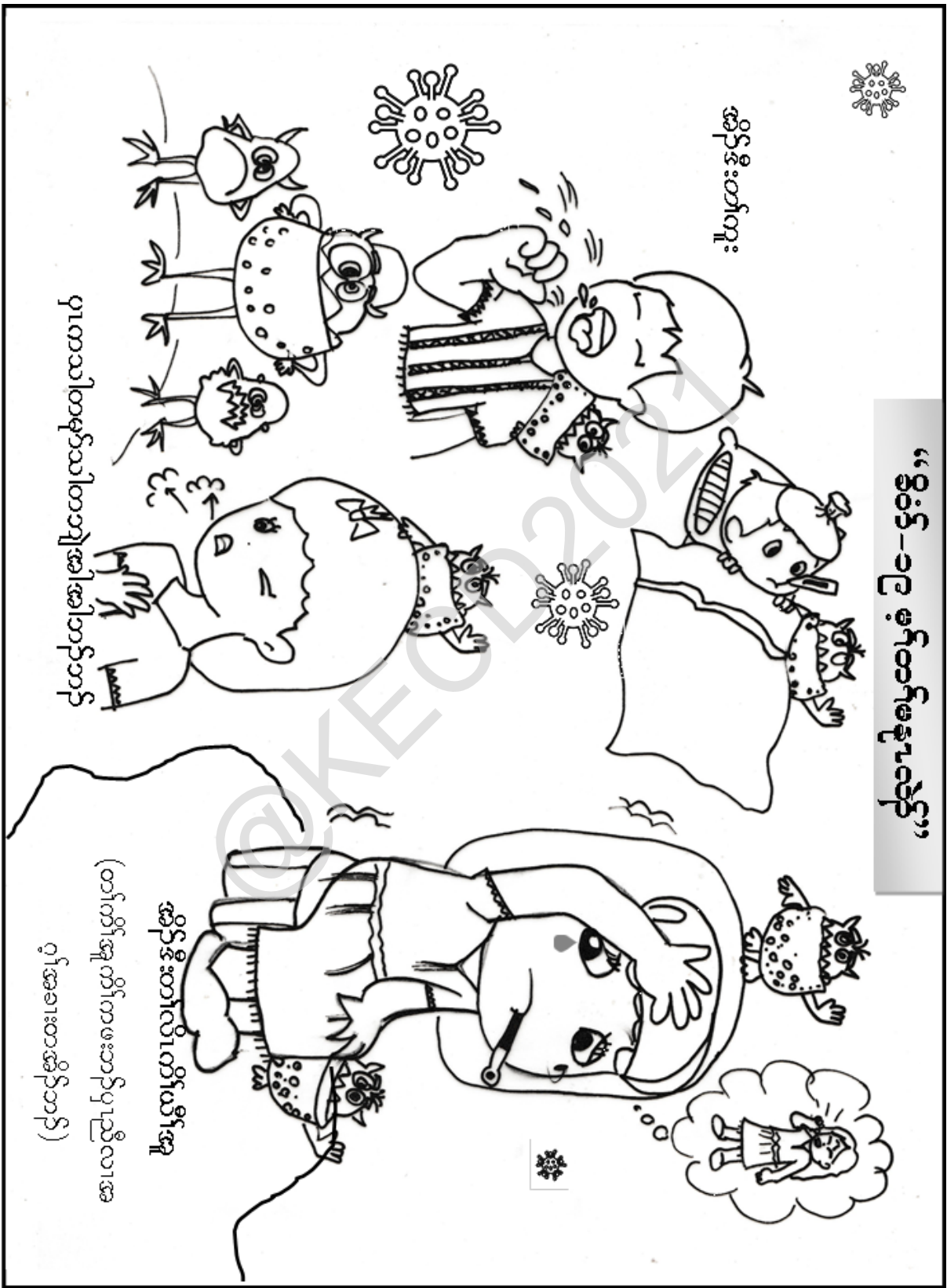
သူတၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးပုၤလၢနရူလိာ်ဘၣ်ထွဲဒီးအီၤ
မ့ၢ်တဖၣ်.နတံၤသကိးဒီးနဟံၣ်ဖိယီဖိမၤစၢၤနၤ
သ့လၢနကသူၣ်ဖံၣ်သးညိဒီးထီၣ်တၢ်လၢအဂ့ၤတ
ကပၤန့ၣ်လီၤ.





“ဝိဝဋ်-ဝဉ် မုန်တုန်မနုဉ်လိန်”

အိန်ဒီးတီးလူး



ပုၤတၢ်သၢ်တၢ်မုန်သၢ်တၢ်ကျဲၤအိၤအိၤတၢ်ဒိၤတၢ်ဒိၤ

အိန်ဒီးတီးလိၤတီးလိၤအူ
(တၢ်တီးအူ တၢ်ကမးတၢ်ပုၤညိၤလၢအ
ပုၤအၢၤတၢ်အိန်တၢ်ဒိၤ)

