

Karen S'gaw | ကညီကိုဉ်

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိက မိၣ်ဆိကမးအလိၤတက့ၢ်



Phoenix Centre, လာအမ္မာ Migrant Resource Centre

Tasmania အဒုတဒု,အဲဒ်ဒီးစံးဘျူးစံးဖိုဉ်ဘဉ်

သးတၢ်တူၢ်ဘဉ်ပီးလီစုကဝဲၤ-

"တၢ်အိဉ်မူဃုာ်ဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်ဒီးတၢ်သ့ဉ်ကိၢ်သးဂီၤဖဲဟီဉ်ခိဉ်

ဒီဖျၢဉ်တၢ်တလီၤတံၢ်လီၤဆဲးအကတီၢ် (Psychology Tools:

'Living with worry and anxiety amidst global uncertainty')

လာအတၢ်သးအိဉ်လာတၢ်နီၤဟ့ဉ်တၢ်တိစၢၤမၤစၢၤဂံၢ်ထံးလာ

အလုၢ်အပူၤအိဉ်တခါအံၤအယိလီၤ.

တၢ်တိာ်ကျဲၤတခါအံၤဘဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲအီၤလာပဒိဉ်ဒီဖျၢဉ်ဆူဉ်ချ့ဝဲၤကျိၤန့ဉ်လီၤ.

*ဘဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲအီၤဒီဖျၢဉ် Primary Health Tasmania လာအီးစတြၢ်လယါပဒိဉ်
Primary Health Networks Program အဖီလာန့ဉ်လီၤ.*

ဘဉ်တၢ်ဆိဉ်ထွဲမၤစၢၤအီၤဒီဖျၢဉ်အီးစတြၢ်လယါအပဒိဉ်အဆူဉ်ချ့ဝဲၤကျိၤန့ဉ်လီၤ.



အိပ်မုယုဒဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီဒီး တၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤ

ပဟီၣ်ခိၣ်တဘျီအံၤဆီတလဲအသးထီၣ်ဒီးတဘျီတခိၣ်တၢ်ဆီတလဲအသးသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်
ဒုးအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ပုၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီအိၣ်ညါန့ၣ်လီၤ.

ပဘၣ်ယိၣ်တၢ်သ့ၣ်ဘးဒီးတၢ်ဆီတလဲတဖၣ်န့ၣ်ကမၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးပုၤ,ဒီးပုၤလၢပအဲၣ်
အိၣ်တဖၣ်ဒဲလဲၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၣ်သးဂီၤန့ၣ်မ့ၢ်ညါန့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတဖၣ်ဖဲတၢ်မ့ၢ်မၤအသးဘၣ်ဘျီဘၣ်
ဒါအခါဒၣ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ-

သန့က့တဘျီတခိၣ်အလုၢ်ဘၢကွံာ်ပတၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤဒီးကဲထီၣ်တၢ်အါတလၢခးလၢပဂီၢ်
သ့လီၤ.

လံာ်ဖိတဘျီအံၤကတဲသကိး"တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီ"ဒီးမ့ၢ်ပကရဲၣ်သဲကတီၤအိၣ်ကသ့ဒဲလဲၣ်
အဂ့ၢ်လီၤ.

တၢ်မၤစၢၤလီၤကစၢ်သးအတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးဒီးတၢ်မၤနီၢ်ခိၣ်အတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်တၢ်ထၢ
န့ၣ်လီၤဃုာ်အိၣ်လၢနကမၤကွၢ်အိၣ်ဖဲနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီတဖၣ်လုၢ်ဘၢန့ၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကရၢကရိတဖၣ်ဒီးတၢ်ဆီၣ်ထွဲအဟ့ၣ်ယဲၤဘျးစဲတဖၣ်အလီၤတဲစိဒီးတၢ်ဆဲးကျိးအဂ့ၢ်လီၤ
တံာ်တဖၣ်တၢ်ထၢန့ၣ်လီၤစ့ၢ်ကိးအိၣ်ဖဲနမ့ၢ်လိၣ်ဘၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဘၣ်ယိၣ်စံးတၢ်န့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

ပုၤကညီတဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢအလီၤကမၤကမၢ်လၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဃးဆူညါတၢ်မၤအသးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ."တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိတၢ်"အခီပညီမ့ၢ်ဝဲပကွၢ်လၢဆိတၢ်ဂ့ၢ်ကီတဖၣ်ဒီးဟ့ၣ်ပုၤဒီးတၢ်ခွဲးယၢ်ဂ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်ကကျဲဆိတၢ်အစၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲတၢ်အံၤမၤစၢၤပုၤလၢပကတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးပဖီတၢ်တဖၣ်အခါ,"တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိတၢ်"ကဲတၢ်မၤစၢၤသ့လီၤ.

အဒိန့ၣ်,တၢ်သ့ကဆိစ့ဒီးနီၢ်ခိအတၢ်အိၣ်စီၤစ့ကဲတၢ်မၤစၢၤလၢပကဆၢတံၢ်လီၤလၢတၢ်ကမၤအီၤမ့ၢ်ဒ်သိးပကဒိသဒါဘဲရၢးစံအတၢ်ရၢလီၤအသးန့ၣ်လီၤ.

သနၢ်က့,တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘၣ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်ကျဲတဘီလၢအမ့ၢ်"တၢ်ဆိကမိၣ်ဆိတၢ်"လၢအညီန့ၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ပုၤဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤမ့တမ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဆိပၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ.

ဖဲပမ့ၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်အါအါကလဲၣ်အခါ,ပဆိကမိၣ်ထီၣ်တၢ်အနးကတၢ်လၢအကဲထီၣ်သ့ဒီးတူၢ်ဘၣ်လၢပလဲၤခီဖျိကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်အီၤတန့ၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

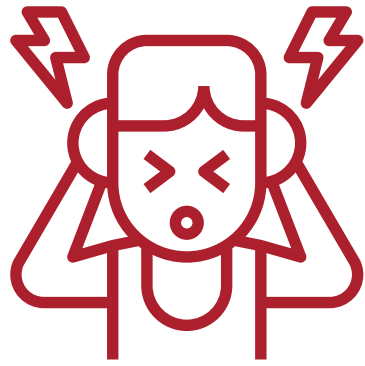


တၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်တၢ်တူၢ်ဘၣ်အီၤဒဲးလဲၣ်.

တဘျီတခါတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်ကဲတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနကၢၤကွၢ်အီၤတန့ၢ်မ့တမ့ၢ်လီၤကဲဒ်သီးလုၢ်ဘၢကွံာ်နတၢ်ဆိကမိၣ်အဂၢၤတဖၣ်ခဲလၢာ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဒိဒ်သီးတၢ်အံၤန့ၣ်တမ့ၢ်ထဲအအိၣ်လၢပခိၣ်န့ၣ်အပူၤဘၣ်. ဖဲတၢ်အံၤမ့ၢ်ကဲထီၣ်အါတလၢအခၢၤန့ၣ်ပတူၢ်ဘၣ်အီၤဒဲးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤလၢပနီၢ်ခိအပူၤစ့ၢ်ကီးလီၤ.

နီၢ်ခိအတၢ်ပနီၢ်တဖၣ်လၢဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤပၣ်ဃုာ်-

- ယုၢ်ညၢၣ်ဆိၣ်မ့တမ့ၢ်ဆါဒီးအံၤထုးတဖၣ်
- အိၣ်ဂၢၢ်တန့ၢ်ဒီးကအိၣ်ဘျးအိၣ်သါတန့ၢ်တကဲ
- စၢၢ်ဆၢလီၤအသးတန့ၢ်
- မံတန့ၢ်
- ညီၣ်န့ၣ်တူၢ်ဘၣ်လၢလီၤဘျးလီၤတီၤ



တၢ်လၢအမၤကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ် ဒီးတၢ်ညၣ်ကိၢ်သးဂီၤမ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်တမံၤလၢလၢကဲတၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဂီၢ်သ့လီၤ.
ဖဲတၢ်ခဲလၢကဲမ့ၢ်လဲၤအသးဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စးဒၣ်လဲၣ်,နကဆိကမိၣ်ထီၣ်"တၢ်မ့ၢ်လဲၤ
ကမၣ်အသးတမံၤမံၤမီၤ."

တၢ်အိၣ်သးလီၤလီၤဆီဆိတနီၤဖဲတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကဲထီၣ်တၢ်လၢအညီန့ၢ်မၤအသး
န့ၣ်လီၤ. တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်န့ၢ်ပှၤဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တၢ်အါထီၣ်မ့ၢ်ဝဲ-

တၢ်အသီ-လၢ ညါပတအိၣ်တ့ၢ်ဘၣ်လၢတၢ်အိၣ် သးတခါ
အံၤအပူၤဘၣ်,အယိပတအိၣ် ဒီးတၢ်လဲၤ
ခီဖျိလၢပကကွၢ်သယဲၤအီၤ,အယိပတသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢပကမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်
လီၤ.

တၢ်လၢပမ့ၢ်လၢဆိဟ်တသ့-ပတသ့ၣ်ညါလီၤတၢ်လၢ
တၢ်ကကဲထီၣ်အသးဒဲလဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

သးဒံၣ်ဒံၣ်ဒီၤ-တမ့ၢ်လၢပုၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်ကနီၢ်ပၢ်
တကဲထီၣ်အသးလၢကျဲတမံၤယီၤအပူၤဘၣ်-
နတၢ်ထံၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဘၣ်တဘၣ်ကလီၤဆီလိာ်အသးဒီးပှၤအဂၤတဖၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အကလၢလၢအတၢ်သး လိာ်အသး

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကဲတၢ်လၢအမၤစၢၤတၢ်မ့တမ့ၢ်တမၤစၢၤတၢ်သ့ခံမံၤလၢကိၣ်ဒီးပုၤတနီၤထံၣ်ဝဲဒၣ်
လၢတၢ်အံၤကဲတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ဆိကမိၣ်ထီၣ်ဘၣ်သးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဒ်"တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်နီၣ်
"မ့တမ့ၢ် "တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ် လၢတၢ်ဆိကမိၣ်တယၢ်ဆိဟ်အီၤ"န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်နီၣ်အတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်-

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်နီၣ်တဖၣ်မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်နီၣ်လၢအမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်အခဲအံၤဒီးနမၤအီၤအခဲအံၤသ့န့ၣ်
လီၤ. အဒိ-ဘဲရးစံးသိးဒီး COVID-19 န့ၣ်, တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်
တဘျုးမံၤလၢနမၤအီၤသ့လၢတၢ်ကဒိသဒါနတၢ်ခွဲးတၢ်ယၢ်တဖၣ်လၢနကမၤန့ၣ်ဘဲရးစံး,အဒိဒ်
သိးတၢ်သ့ကဆိစ့ဒီးတၢ်မၤနီၣ်ခိအတၢ်အိၣ်စီၤစ့ဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဆိကမိၣ်တယၢ်ဆိဟ်အီၤတဖၣ်-

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢတၢ်ဆိကမိၣ်တယၢ်ဆိဟ်အီၤ
တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်သးဒီးတၢ်လၢအခဲအံၤန့ၣ်အတၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်ဘၣ်,သနၢ်က့ဘၣ်တဘၣ်ကကဲထီၣ်
အသးလၢခါဆူညါန့ၣ်လီၤ.
တၢ်ဘၣ်ယိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤညါန့ၣ်ကဲတၢ်လၢအနးအကျဲတဖၣ်လၢအကဲထီၣ်အသးသ့အဒိဒ်
သိး"ယမ့ၢ် သံဘၣ်ယသးမိၤ", "ဖဲပုၤကိၣ်ဂၤဒဲးလၢယသ့ၣ်ညါအီၤမ့ၢ်သံဘၣ်အသးအခါမိၤ".



တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢအခါ ဖဲလဲၣ်.

ပှၤကိးဂၤဒဲးန့ၣ်တဘျီတခီၣ်ဘၣ်ယိၣ်ဘၣ်ဘျီတၢ်ဒီးတဘျီတခီၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တ
နီၤမၤစၢၤပှၤလၢတၢ်ကဆိကမိၣ်ဆိဟ်တၢ်ဒီးရဲၣ်ကျဲၤဟ်တၢ်လၢပကမၤအီၤန့ၣ်
လီၤ. ပတဲဝဲဒၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ကဲထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤဖဲအ
ဟ်ကတီၢ်နၤလၢနကအိၣ်မူနတၢ်အိၣ်မူဒ်သိးနအဲၣ်ဒီးအိၣ်မူအသိး,မ့တမ့ၢ်ဖဲအဒုး
ကဲထီၣ်န့ၣ်နၤဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနလီၤဘျးလီၤတီၤတလၢကဲဆိးမ့တမ့ၢ်
တၢ်မုၢ်လၢတအိၣ်လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.



မၤစၢၤနၤလၢကဒိးန့ၣ်တၢ်လၢနသးလီၤအီၤ

မၤစၢၤနၤလၢတၢ်ကယဲၣ်လီၤဘျါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကီၤတ
ဖၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤ

ဟ်တ့ၢ်နၤဒီးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢတၢ်မုၢ်လၢတအိၣ်,
သ့ၣ်အုးသးအုးမ့တမ့ၢ်လီၤဘျးလီၤတီၤတလၢခါး

န့ၣ်လီၤမၤတံာ်တၢ်ကျိၤကွၢ်လၢနကအိၣ်မူတၢ်
အိၣ်မူလၢနအဲၣ်ဒီးမၤအီၤအသိး

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ် ဆိကမးအလိၤတက့ၢ်

ပုၤကိးဂၤဒဲးလဲၤနီၤဖျိကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဝဲဒၣ်
တၢ်ဆိတလဲၤဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲတဖၣ်လၢ
အတၢ်သိးလိာ်အသးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
ဃုာ်ဒီးတၢ်ကီတၢ်ခဲလၢအပူၤကွံာ်တ
ဖၣ်န့ၣ်ကျဲၤလဲၤနီၤဖျိအီၤဒဲးလဲၣ်.



မ့ၢ်နီၤဟ့ၣ်တၢ်သ့ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်
တၢ်အကျိၤအကွၢ်တနီၤဃုာ်ဒီး
တံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိပီဖိတဖၣ်
သ့ၤ.

ဘဉ်ဃးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိၣ်န့ၣ်ယမၤတၢ်မ န့ၣ်သ့လဲၣ်.

လိာ်ဟ့ၣ်တၢ်ကစီၣ်အတၢ်နီၤဖးတခါအံၤအပူၤ,ပကကွၢ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးနီၤခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢ
ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်ကရဲၣ်ကျဲၤန့ၣ်တၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤကမၤစၢၤန့ၣ်လၢတၢ်က-

ပၤဃာ်တၢ်ဘဉ်လိာ်ဖိးဒုလၢနတၢ်အိၣ်မူအပူၤ-

ပၤတနီၤနီၤဆိကမိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်အိၣ်မုၢ်ဆိးပၤအိၣ်ဟဲဝဲဒၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ဘဉ်လိာ်ဖိးဒုဒီး
နီၤခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်လၢအဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်တူၢ်ဘဉ်တဖၣ်လၢအမ့ၢ်တၢ်မုၢ်လၢသးခု,တၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဒီး
တၢ်စၢၤဃာ်အိၣ်ဘူး(တၢ်အိၣ်ဘူးစဲးဒီးပၤအဂၤတဖၣ်)န့ၣ်လီၤ.

တၢ်မုၢ်လၢသးခု,တၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်စၢၤဃာ်အိၣ်ဘူးလၢတဘဉ်လိာ်ဖိးဒုတခါမၤဘဉ်ဒိပသးတၢ်တူၢ်
ဘဉ်န့ၣ်သ့လီၤ.

အဒိန့ၣ်,ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်သ့န့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်လၢတၢ်ဖိးတၢ်မၤတၢ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကမုၢ်လၢသးခုမ့ၢ်
မ့ၢ်တၢ်ရဲၣ်လိာ်မုၢ်လိာ်အဂီၢ်မ့ၢ်တအိၣ်န့ၣ်,ဘဉ်တဘဉ်နကတူၢ်ဘဉ်လၢနသးသဟီၣ်လီၤဒီးအိၣ်လီၤတဲာ်န့ၣ်လီၤ.
ဒီးဖဲန့ၣ်မ့ၢ်သ့န့ၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အါတက့ၢ်လၢတၢ်အိၣ်ဘူးအိၣ်သၢလၢတၢ်မုၢ်လၢသးခုဒီးမ့ၢ်တမၤတၢ်လၢအဂၤနီၤ
တမံၤလၢအကါဒိၣ်လၢနဂီၢ်ဘဉ်ဒီးတၢ်အံၤမၤဘဉ်ဒိန့ၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘဉ်သ့စ့ၢ်ကိးလီၤ.

ဖဲတသီဘဉ်တသီဝံၤအခါမ့ၢ်န
သံကွၢ်လီၤကဒါနသးဒီးတဲ
သ့ၣ်နီၣ်န့ၣ်သးလၢ"တနံၤအံၤ
တၢ်လၢယမၤတၢ်အိၣ်န့ၣ်ဟ့ၣ်
ယဒီးသးတၢ်ပလၢဘဉ်လၢ
ယတုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးမ့ၢ်တၢ်မ
န့ၣ်လဲၣ်. တၢ်မုၢ်လၢသးခုဒီး
တၢ်စၢၤဃာ်အိၣ်ဘူးဒီးပၤအဂၤ
တဖၣ်ဒါ.
မ့ၢ်ယမၤန့ၣ်တၢ်ဘဉ်လိာ်ဖိးဒု
လၢအဂ့ၢ်တခါဒါ,မ့ၢ်တမ့ၢ်ခဲမ့ၢ်
ဆ့ၣ်ယမၤတၢ်လီၤဆိမန့ၣ်တ
ခါကသ့လဲၣ်.

တၢ်အံၤကဲတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်လီၤတံာ်
လီၤဆဲးလၢတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအတလီၤတံာ်လီၤဆဲးတဖၣ်အပူၤလီၤ.
ဖဲမ့ၢ်သ့န့ၣ်,ကျဲးစၢၤမၤဘဉ်ကိးနံၤဒဲးတၢ်လၢနမၤအီၤဘဉ်ဆၢဘဉ်က
တီၢ်,ပၤထီၣ်,ဖိးမၤတၢ်,အိၣ်အိတၢ်,မၤနီၤခိတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးအိၣ်ဘူး
အိၣ်သၢလၢတၢ်ဆၢ ကတီၢ်တခါဃီအလီၢ်လီၢ်ကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.



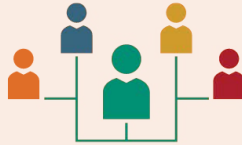
တၢ်မ့ၢ်လၢသးခု



တၢ်တူၤထီၣ်ထီၣ်ဘး



တၢ်အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤ



တၢ်ဘျးစဲလိာ်သး



တၢ်မ့ၢ်လၢသးခု-ရဲၣ်ကျဲၤလီၤလၢတၢ်ကမၤဝဲဒၣ်တၢ်
ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤတသီဘၣ်တသီလၢအကဲတၢ်မ့ၢ်ဒီးဒူးသ့ၣ်ခုသးခုန့ၣ်တက့ၢ်.
အဒိန့ၣ်ဖးဘၣ်လံာ်,မ့တမ့ၢ်မဲးကစံလၢအဂ့ၢ်တဘျီမ့တမ့ၢ်ကွၢ်ဘၣ်တၢ်လီၤနံၤ,တၢ်ဂဲၤကလံၣ်မ့တမ့ၢ်သး
ဝံၣ်တၢ်သးဝံၣ်လၢနဘၣ်သ့ၣ်ဘၣ်သးအီၤတဖၣ်,လုၢ်ထံစ့ၣ်လီၤသးမ့တမ့ၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢနအိၣ်ဘဲတဖၣ်
တက့ၢ်.



တၢ်တူၤထီၣ်ထီၣ်ဘး-ပတူၢ်ဘၣ်တၢ်မ့ၢ်ဖဲပတူၤထီၣ်မ့
တမ့ၢ်မၤလၢထီၣ်ပွဲၤထီၣ်တၢ်တမံၤမဲၤ,အယီၤတၢ်အံၤကဲတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကထာန့ၣ်လီၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတဖၣ်
လၢနကိးနဲဒဲးတၢ်မၤလၢအဟ့ၣ်န့ၣ်ဒီးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနတူၤထီၣ်ထီၣ်ဘးတၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
အဒိန့ၣ်,မၤဘၣ်ဟံၣ်တၢ်မၤတနီၤ,ဒဲးကံၢ်ဒဲးဝုၤဟံၣ်ယီၤ,မၤကရၢၢ်အတၢ်မၤ,တၢ်မၤလၢအမ့ၢ်မူဒါတခါ,တၢ်ဖီ
အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢအသီတခါ,မၤဝံၣ်နီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအလဲၤအသးဒ်ညီၣ်န့ၣ်အသိး,မ့တ
မ့ၢ်မၤဝံၣ်တၢ်အိၣ်မူအတၢ်ရဲၣ်ကျဲၤပၤဆၢအဒိဒိသိးတၢ်ဟ့ၣ်တၢ်အလဲၤဒိသိးမ့ၢ်အူၤထံလဲတခါန့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဘျးစဲလိာ်သး-သ့ၣ်နီၣ်နဲဒဲးလၢပမ့ၢ်ဝဲဒၣ်ပုၤက ညီၤလၢအအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်လိာ်မ့ၢ်လိာ်န့ၣ်တက့ၢ်-
ပလိၣ်ဘၣ်တၢ်ဘျးစဲလိာ်သးလၢတၢ်ကလိၣ်ထီၣ်ဖးဆူညါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
ကျဲၤစးမၤဘၣ်အစ့ၤကတၢ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤတနီၤလၢအမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်လိာ်မ့ၢ်လိာ်ဒီးဒူးဟံၣ်ဟံၣ်ဂီၢ်ပုၤအဂၤတ
ဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. လၢဆၢကတီၢ်ဒဲးအံၤအပူၤနကဘၣ်ယုထံၣ်န့ၣ်ကျိၤကွၢ်
အသီလၢတၢ်ကမၤဝဲဒၣ်တၢ်ရဲၣ်လိာ်မ့ၢ်လိာ်လၢအယီၤတခါအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.
အဒိန့ၣ်,ခိဖျိတၢ်ဘျးစဲလိာ်သးလၢလီၤဟံၣ်ယဲၤအဖီခိၣ်မ့တမ့ၢ်လၢလီၤတဲစံန့ၣ်တက့ၢ်.

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ် ဆိကမးအလိၤတက့ၢ်

မ့ၢ်ဟံၣ်ခိၣ်ဟံၣ်ဃၢၤဒီးပုၤလၢအအိၣ်
ထဲတဂၤလၢနလဲၤအိၣ်သကိးအိၤသ့
လၢအအိၣ်ဘူးဘူးဒီးနၤနလဲၤဟးဒီး
နခိၣ်တုၤန့ၣ်အိၣ်ဧါ.



နကမၤသးခုဘၣ်ပုၤခံၣ်ဖဲနမၤ
တၢ်အံၤအခါန့ၣ်လီၤ.

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိ ကမးအလိၤတက့ၢ်

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်-
နတံၤသကိးန့ၣ်အိၣ်ဒၣ်လၢန
ထၢၣ်အပူၤလီၤ-
အိၣ်ဒၣ်နကဘၣ်ကိးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ

တံၤသကိးဒီးဟံၣ်ဖိဃီဖိတူၢ်
ဘၣ်လၢအဘူးလိာ်အသးဖဲ
ကတိၤတၢ်အခါလီၤ



တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အသ့ၣ်ထူၣ်



ကွီးလိနသးလၢနကထံၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်"မ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်နီၢ်နီၢ်"
မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢ "နတယၢ်ဆိကမိၣ်ဟ်အီၤ"ဒါန့ၣ်တက့ၢ်

တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အတၢ်ဆၢတၢ်အသ့ၣ်ထူၣ် (Worry Decision
Tree)န့ၣ်မ့ၢ်ပီးလီတခါလၢတၢ်ကမၤ

စၢၤနၤလၢတၢ်ကဆၢတၢ်နတၢ်ဘၣ်ယိၣ်အကလုာ်န့ၣ်လီၤ.
ဖဲန့ၣ်မ့ၢ်လဲၤဒီဖျါဘၣ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနဆိကမိၣ်တယၢ်ဟ်အီၤတဖၣ်
အါအါအါ,တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဆၢကတီၢ်အကါဒိၣ်တခါလၢနကဘၣ်ဒုး
သ့ၣ်နီၣ်လီၤနသးလၢနသးတၢ်ဆိကမိၣ်အံၤတပညိၣ်လီၤလီၤလီၤဆူ
တၢ်ဂ့ၢ်ကီၢ်တခါလၢနသ့ၣ်လီၤဘျါလီၤအီၤအဲၤအံၤတသ့ဘၣ်ဒီးမ့ၢ်ဝံၤဃု
န့ၣ်ကျိၤကွၢ်လၢတၢ်ကပျဲကွၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အံၤဒီးပညိၣ်လီၤနသးလၢ
တၢ်အဂၤတမံၤတက့ၢ်.

န့ၣ်သ့ၣ်စ့ၢ်ကီးပီးလီစုကဝဲၤတခါအံၤဃုာ်ဒီးဖိသ့ၣ်တဖၣ်သ့ဝဲဖဲအဝဲသ့ၣ်
လဲၤဒီဖျါကွၢ်ဆၢာ်မာ်တၢ်အါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ဝဲဒၣ်တၢ်ဆၢတံၢ်အသ့ၣ်ထူၣ်ကမၤစၢၤန့ၣ်လၢန့ၣ်ကထံၣ်

န့ၣ်"တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်နီၣ်နီၣ်"ထီၣ်ဒါ

မ့ၢ်ယဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်အံၤမ့ၢ်တၢ်ဂ့ၢ်ကိၣ်
တခါလၢယမၤတၢ်
တမံၤမံၤသ့ၣ်ဒါ.

မ့ၢ်

တမ့ၢ်ဘၣ်

မၤတၢ်လၢန့ၣ်မၤအီၤသ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
ရဲၣ်လီၤန့ၣ်တၢ်ဃုထၢတဖၣ်တက့ၢ်

ပျဲကွၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အဝဲန့ၣ်ဒီးပညိၣ်လီၤန့ၣ်သးလၢ
တၢ်တမံၤမံၤလၢအကါဒိၣ်လၢန့ၣ်ဂီၢ်အခါအီၤန့ၣ်တ
က့ၢ်.

မ့ၢ်တၢ်အိၣ်ဝဲဒၣ်တမံၤမံၤလၢယ
မၤအီၤသ့ၣ်လၢကတီၢ်အံၤန့ၣ်ဒါ.

တမ့ၢ်ဘၣ်

ရဲၣ်ကျဲၤလီၤတၢ်လၢန့ၣ်မၤအီၤသ့ၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်
ဒီးန့ၣ်ကမၤအီၤလၢအခါဖဲလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်

မ့ၢ်

မၤအီၤအခဲအံၤတက့ၢ်.

မ့ၢ်ဝဲပျဲကွၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးပညိၣ်လီၤလၢတၢ်တမံၤ
လၢအကါဒိၣ်လၢ
န့ၣ်ဂီၢ်လၢကတီၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်ဝဲပျဲကွၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဒီးပညိၣ်လီၤလၢတၢ်တ
မံၤလၢအကါဒိၣ်လၢန့ၣ်ဂီၢ်လၢကတီၢ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သ့ၣ်ကညီၤသးကညီၤ

ကတိၤတၢ်ဒီးနကစၢ်အသးဃုာ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ကညီၤသးကညီၤတက့ၢ်.
တၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်အိၣ်ဟဲဒၣ်လၢတၢ်လီၢ်လၢအမ့ၢ်တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ-
ပဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢပုၤအဂၤတဖၣ်အဂီၢ်ဖဲပ မ့ၢ်သးအိၣ်ဘၣ်အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကတိၤတၢ်ဒီးနသးကဘူးကယီၤတက့ၢ်.
ဆိကမိၣ်ထီၣ်မ့ၢ်နတံၤသကိတံၢ်နီၢ်ကတဲတၢ်မနုၤလဲၣ်တက့ၢ်.

တဲလီၤတၢ်နသးလၢနတၢ်ဘၣ်ယိၣ်ဟဲထီၣ်မ့ၢ်လၢနဘၣ်ယိၣ်တၢ်လၢပုၤအဂၤအဂီၢ်
အယီၤလီၤ.

ကွီးလိနသးလၢတၢ်ကခိဆၢနတၢ်သးဘၣ်တံာ်တံာ်မ့ၢ်တၢ်ဘၣ်ယိၣ်အတၢ်ဆိ
ကမိၣ်ဆိကမးတဖၣ်ဃုာ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးတၢ်သ့ၣ်ကညီၤသးကညီၤတက့ၢ်.

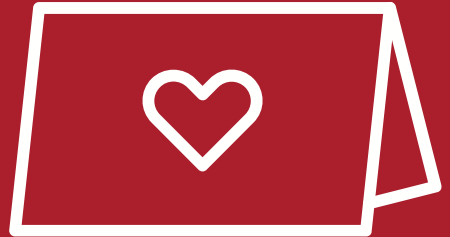


ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိ ကမးအလိၤတက့ၢ်



သူဘၣ်တၢ်ညှိၣ်ဂ့ၤသးဝါအစိကမိၣ်လၢ
တၢ်ကဒုးကဲထီၣ်န့ၤဒီးပုၤအဂၤတဖၣ်ဒ်
သးအကတူၢ်ဘၣ်ဆူၣ်ထီၣ်ဒီးသးခုဒိၣ်
ထီၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

မ့ၢ်န့ၢ်ပုၤတဂၤဒီးကးတဘျီ,ဖိန့ၢ်တၢ်
အိၣ်တနီၤလၢအဝဲသ့ၣ်အဂီၢ်,နီၤဟ့ၣ်လံာ်
လဲၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ညှိၣ်ဝံၣ်သးဆၢလၢနဘၣ်
နသးတခါခါတက့ၢ်.



တၢ်ကိးလိမၤဝဲဒၣ်တၢ်ညှိၣ်ကညီၤသးကညီၤဒီး
တၢ်ညှိၣ်ဂ့ၤသးဝါဒုးကဲထီၣ်ဂံၢ်တြီဆၢတၢ်ဆါအ
သန့လၢအဆူၣ်တခါ,တၢ်ညှိၣ်ခုသးခုလၢအိၣ်
ထီၣ်ဒီးမၤစ့ၤလီၤသးတၢ်ဆိၣ်သန့ဒီးတၢ်သးသ
ဟီၣ်လီၤအတၢ်ဂ့ၢ်ကီသ့လီၤ.

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိ ကမးအလိၤတက့ၢ်

ဖဲသးတၢ်ဆိၣ်သနံးအိၣ်အါအကတီၢ်ဒီးတၢ်တလီၤတံၢ်လီၤဆဲးန့ၣ်မၤပၢၢ်ထီၣ်
က့ၤတၢ်သ့ၣ်နီၣ်တဖၣ်လၢအပွဲၤသးတၢ်ဆိၣ်သနံးလၢနတၢ်အိၣ်မူလၢညါအခါ
န့ၣ်ကဲတၢ်လၢအညါန့ၣ်မၤအသးလီၤ.

ဖဲနမ့ၢ်ထံၣ်လၢတၢ်အံၤကဲထီၣ်အသးအါအါကလံာ်န့ၣ်,ကျဲးစးဆိကမိၣ်ထီၣ်
တၢ်လၢအခဲအံၤဒီးပလီၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်-



တၢ်၅မံၤလၢနထံၣ်အီၤသ့

တၢ်၄မံၤလၢနန့ၢ်ဟူအီၤသ့



တၢ်၃မံၤလၢနပလၢၤဘၣ်အီၤသ့

တၢ် 2 မံၤလၢနန့ၢ်ဘၣ်အီၤသ့



ဒီးကသါန့ၣ်လီၤယိာ်ယိာ် 1 ဘီတက့ၢ်

တၢ်ဒီသ့ၣ်ဟံးသးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်

တၢ်ဒီသ့ၣ်ဟံးသးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်
မ့ၢ်တၢ်လၢအဘၣ်ဃးဒီးတၢ်စၢၢ်ဆၢလီၤသးလၢကတီၢ်အံၤတၢ်အိၣ်သး,လၢ
ခါလၢအပူၤကွံာ်မ့ၢ်တၢ်ခါဆူညါန့ၣ်လီၤ.
တၢ်မၤလိဒီးကွီးလိတၢ်ဒီသ့ၣ်ဟံးသးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်မၤစၢၢ်ပုၤလၢတၢ်က
ပျဲကွံာ်ပတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်ဒီးဟဲက့ၤစိၣ်န့ၣ်က့ၤပုၤဆူကတီၢ်အံၤတၢ်အိၣ်
သးန့ၣ်လီၤ.



ပညိၣ်ကွၢ်န့ၣ်ဆူနတၢ်သါလၢအကဟံၣ်ကမိမ့ၢ်တၢ်လၢနန့ၣ်ဟူမ့
တမ့ၢ်ထံၣ်အီၤလၢနခိၣ်နဃၢၤလၢကတီၢ်အံၤသ့တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

တၢ်သမံသမိးလီၤက့ၤသးလၢတၢ်က့ၢ်

ထွဲကဟ့ကယၢ်လီၤသးအဂီၢ်

တၢ်အံၤကကဲတၢ်မၤစၢၤလၢတၢ်ကသမံသမိးလီၤက့ၤသးခဲအံၤခဲအံၤဘၣ်ဃးမ့ၢ်ပ တၢ်အိၣ်သးမၤအသးဒ်လဲၣ်ခိဖျါတၢ်က့ၢ်နီၣ်တၢ်ဆီတလဲတမံၤလၢလၢပတၢ် အိၣ်မူတဖၣ်အပူၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၢ်တၢ်ကျဲတနီၤလၢတၢ်ကသမံသမိးအီၤဟ်ဃုာ်-



တၢ်တူၢ်ဘၣ်ပလၢၢ်ဘၣ်-

မ့ၢ်နပလၢၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဆီတလဲအသးတမံၤမံၤလၢနတၢ်တူၢ်ဘၣ်အဖီခိၣ် ဖဲအတယံာ်ဒီးဘၣ်တမံၤမံၤခါ.

မ့ၢ်နသ့ၣ်အုးသးအုးခဲအံၤခဲအံၤ,မ့တမ့ၢ်ထံၣ်လၢကိးနံၤဒဲးတၢ်ဖဲးတၢ်မၤ(တၢ်ဖီ အိၣ်တ့ၤအိၣ်,တၢ်မၤကဆဲးကဆီတၢ်,တၢ်ကူထီၣ်သိးထီၣ်အဂၤဆူညါ)န့ၣ်ကီ ဒိၣ်ထီၣ်န့ၣ်ဒီးတၢ်ဆၢကတီၢ်လၢအပူၤကွံာ်န့ၣ်ခါ.



တၢ်မံ-မ့ၢ်နတၢ်မံအတၢ်ဆီတလဲအသးတဖၣ်အိၣ်ခါ.

မ့ၢ်တၢ်ကီဘၣ်နၤလၢနကမံမ့တမ့ၢ်ပာ်ထီၣ်ဖဲမ့ၢ်နအခါဒီးက့ၤမံကဒါက့ၤတ န့ၣ်ဘၣ်ခါ. မ့တမ့ၢ်နမံအါထီၣ်ဒီးပာ်ထီၣ်တန့ၢ်ဘၣ်ခါ.



နီၢ်ခိ-

မ့ၢ်နပလၢၢ်သ့ၣ်ညါဘၣ်တၢ်ဆီတလဲအသးတမံၤမံၤလၢနနီၢ်ခိအဖီခိၣ်ဖဲအတ ယံာ်ဒီးဘၣ်တမံၤမံၤခါ.

သးဖျါၣ်လၢအစံၣ်ချ့ဖဲဘၣ်ခိၣ်လၢအစၢၢ်ဆၢဆါ,တၢ်ကသါထီၣ်ကသါလီၤ အတၢ်ကီတၢ်ခဲန့ၣ်ခါ.



တၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်-

မ့ၢ်န့ၣ်ဆိကမိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃး "တၢ်ဘၣ်ယိၣ်လၢနတယၢ်ဆိကမိၣ်ဟ်အီၤတဖၣ်
"တၢ်တခါလၢနဖီၣ်ဂၢ်အီၤတသ့ဘၣ်တခါန့ၣ်ဒါ.

မ့ၢ်ထီၣ်ဘိၣ်န့ၣ်နဘၣ်ယိၣ်တၢ်ဘၣ်ဃးတၢ်လၢအနးအကျဲလၢအကဲထီၣ်သ့န့ၣ်
ဒါ.



နသကံၢ်ပဝး- မ့ၢ်နသကံၢ်ပဝးဖဲအတယၢ်ဒီးဘၣ်အခါဆီတလဲအသးဒါ.

မ့ၢ်နဟံးန့ၣ်အါထီၣ်တၢ်လီၤပျံၤလၢနဂီၢ်အါထီၣ်ဒ်ညီၣ်န့ၣ်ဒါ,

သးဒိၣ်ဘၣ်ပှၤအဂၤခဲအံၤခဲအံၤ,တၢ်သူသံးကံ,က

သံၣ်မူၤဘျီးတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်အါထီၣ်,စ့ၤလီၤလၢကမၤစၢၤနၤဒ်သိးနကလဲၤ
ဒီဖျိကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်တၢ်န့ၣ်ဒါ.

တၢ်သမံသမိးလီၤက့ၤသးလၢတၢ်က့ၢ်

ထွဲကဟ့ၢ်ကယၢ်လီၤသးအဂီၢ်

ဖဲန့ၣ်ထံၣ်ဘၣ်ပလၢၢ်ဘၣ်တၢ်ဆီတလဲအသးတမံၤမံၤလၢတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤအပူၤ
လၢအမၤဘၣ်ဒိန့ၣ်တၢ်

အိၣ်မ့ၢ်ဆိးပၤန့ၣ်,မၤတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤတခါလၢနကမၤတၢ်မနုၤလဲၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
နတၢ်ရဲၣ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်တဘၣ်ကပၣ်ယုၢ်-

ကတိၤတၢ်ဒီးပုၤတဂၤလၢအအိၣ်ဘူးဒီးန့ၣ်,မ့တမ့ၢ်ကသံၣ်သရၣ်မ့တမ့ၢ်ပုၤတဘၣ်
ပီၣ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဟ့ၣ်ဖးတၢ်တဂၤဘၣ်ဃးဒီးတၢ်ဆီတလဲသ့ၣ်တဖၣ်အံၤန့ၣ်တက့ၢ်

က့ၢ်လိဘၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤလၢအအိၣ်လၢလံာ်ဟ့ၣ်တၢ် ကစီၣ်တဘၣ်အံၤအပူၤအဒိၣ်သိး
တၢ်ဒိသ့ၣ်ဟံသးသ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်တၢ်,တၢ်သ့ၣ်ကဗီၤသးကဗီၤ,တၢ်သ့ၣ်ညါဆၢတၢ်အဘျူးအဂၤဆူ
ညါ.

ကျဲးစၢးမၤန့ၣ်နီၢ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒီးကလံၤလၢအဆ့တနီၤကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်မုၢ်လၢသးခုတၢ်တုၤထီၣ်ထီၣ်ဘးဒီးတၢ်ဘျူးစဲ,
.လိာ်သးလၢနကိးနံၤဒဲးအပူၤလၢအဘၣ်လိာ်ဖိးဒ့ၣ်တက့ၢ်

ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ်ဆိ ကမးအလံၤတက့ၢ်

တနံၤအံၤမ့ၢ်-



မၤနီၣ်ခိအတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤဒါ.



နနံၤဒါ.



အိၣ်တၢ်အိၣ်လၢအဆူၣ်အချ့ဒါ.



ဘျးစဲလိာ်နသးဒီးပုၤတဂၤလၢအ
အိၣ်လၢနဟံၣ်ဒုၣ်အကျါန့ၣ်ဒါ.

သ့ၣ်နီၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.
ပအိၣ်ဝဲဒၣ်လၢတၢ်လဲၤတခါအံၤ
အပူၤဒ်သိးသိးလီၤ.



ဟ်နသးဂ့ၤဂ့ၤလၢနတၢ်ဆိကမိၣ် ဆိကမးအလိၤတက့ၢ်

ကိးလိမၤတၢ်တၢ်သ့ၣ်ညါဆၢတၢ်အဘျး
မၤအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဆိၣ်သနံးလၢအဂ့ၤလၢန
နီၢ်သးအတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့အဖီခိၣ်သ့ဝဲ
ဒၣ်,လိၤဆိဒၣ်တၢ်ဖဲတၢ်ဆၢကတီၢ်
လၢသးတၢ်ဆိၣ်သနံးအိၣ်အါအဆၢက
တီၢ်မ့တမ့ၢ်တၢ်ဆိတလဲအိၣ်အဆၢကတီၢ်
န့ၣ်လီၤ.



ထဲနၤတဂၤမ့တမ့ၢ်ဃုာ်ဒီးတံၤသကိး
တဂၤမ့တမ့ၢ်ဟံၣ်ဖိဃီဖိ,ကျဲးစးတဲ
ထီၣ်တၢ် 3

မံၤလၢနသးမုာ်သးခုလၢအဖီခိၣ်လၢန
တၢ်အိၣ်မူအပူၤကိးနံၤဒဲးတက့ၢ်.

တၢ်ဆီၣ်ထွဲမၤစၢၤဆူညါ



ဖဲတၢ်ဆီၣ်တလဲတဖၣ်လၢနသ့ၣ်ညါပလၢၢ်ဘၣ်အီၤန့ၣ်မ့ၢ်
မၤဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးနၤန့ၣ်ဒီးန့ၣ်ကျဲးစးမၤကွၢ်ကယဲၢ်မ့ၢ်တၢ်
ဟ့ၣ်ကူၣ်တဖၣ်,တၢ်န့ၣ်ကျဲးတဖၣ်ဒီးကျိၤကွၢ်တဖၣ်လၢ
အအိၣ်လၢလံာ်ဟ့ၣ်တၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤတခါအံၤအပူၤဒီးန့ၣ်
တူၢ်ဘၣ်ဒိး"တၢ်တဘၣ်လီၢ်ဘၣ်စး"တခါကိးဘၣ်မ့ၢ်တ
မ့ၢ်ဆဲးကျိးဘၣ်တၢ်လၢလံာ်တဖၣ်တခါခါတက့ၢ်-

Lifeline (တသီ ၂၄ နာ်ရံၣ်, ကိးနံၤဒဲး)

13 11 14

Suicide Call Back Service (တသီ ၂၄ နာ်ရံၣ်, ကိးနံၤဒဲး)

1300 659 467

The Phoenix Centre (ဂီၤ ၉ နာ်ရံၣ် - ဟါ ၅ နာ်ရံၣ်,

မ့ၢ်တနံၤတုၤမ့ၢ်ယဲၢ်နံၤ)

Hobart 03 6221 0999 | Launceston 03 6724 2820

Contact Us

Glenorchy Office

Migrant Resource Centre Tasmania
KGV Sports and Community Centre,
Level 2, 1A Anfield Street, Glenorchy
Phone: 03 6221 0999

reception@mrctas.org.au

www.mrctas.org.au

www.facebook.com/mrctasmania

Launceston Office

Migrant Resource Centre Tasmania
27 Paterson Street, Launceston
Phone: 03 6724 2820

