

တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်: ဘၣ်မနုၤအသိၤတၢ်သ့ၣ်တဖၣ် အံၤကဲထီၣ်အသးဒီးကဘၣ်ခိဆၢအီၤဒ်လဲၣ်

<https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/crying-tantrums/tantrums>

တၢ်ဂ့ၢ်လၢအကိၤဒိၣ်တဖၣ်

- ဖဲဖိသၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအခါ, အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကကိးပသ့, ကယုဆိတၢ်အံၤလိာ် ဆိးကွဲလိာ် မ့တမ့ၢ် ကယုၢ်ဟးယံၤန့ၣ်လီၤ.
- လၢဖိသၣ်တဖၣ်လၢအသးန့ၣ်စၢ်အဂီၢ်, တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်ကဲထီၣ်အသးဖဲ အဝဲသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်တၢ်လုၢ်ဘၢအီၤခိဖျိးသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအဆူၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်လၢအဒိၣ်တဖၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်ခိဖျိးလၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်တမၤလိ ဘၣ်ဒီးကျဲလၢအပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်တဖၣ်လၢကဟ်ဖျိးထီၣ် မ့တမ့ၢ် ကပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤ သးတၢ်တူၢ် ဘၣ်တဖၣ်အသိၤ န့ၣ်လီၤ.
- နမၤစ့ၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်ခိဖျိးကတိၤတၢ်ဒီးဖိသၣ်တဖၣ်ဘၣ်သးသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်သ့ လီၤ.
- ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးကဲထီၣ်အခါ, သ့ၣ်ညါဟ်ပနီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်အသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. မၤသကိးလၢကပၤဆုၢ်ရဲၣ်ကျဲၤသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဖဲဖိသၣ်တဖၣ် ဟ်ခုၣ်လီၤအသးအခါန့ၣ် တက့ၢ်.

တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်မ့ၢ်မနုၤလဲၣ်.

တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်ဟဲလၢ အကွဲအဂီၢ်ဒီး အဒိၣ်အလဲၢ်အမိမိန့ၣ်လီၤ.

အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်ပၣ်ဃုာ်ဒီး တၢ်သးထီၣ်အတၢ်ပိၢ်ဖးထီၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်မုၢ်မုၢ်တဖၣ်, တၢ်သးဘၣ်တံာ်တံာ်တဖၣ် ဒီး တၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သး ကဒိကဒါ - ဖဲဖိသၣ် “ပၤသးတန့ၢ်ဘၣ်” အခါန့ၣ်လီၤ.

ဘဉ်သုဉ်သုဉ်နကထိဉ်ဘဉ်တၢ်ကိးပသု, တၢ်မၤဆိဉ်ထီဉ်အစုအခိဉ်, တၢ်မၤက့ဉ်ထီဉ်ချၢယံ, တၢ်ထူတကျိတၢ်, တၢ်လီၤယံ, ဝံဉ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဃုၢ်ဟးယံၤန့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်အိဉ်သးတနီၤနီၤအပူၤန့ဉ်, ဖိသဉ်တဖဉ်ပၤယၢ် အတၢ်ကသါထီဉ်သါလီၤ, ဘျီ, မၤဟးဂီၤတၢ် မ့တမ့ၢ် မၤဆါလီၤက့ၤအနီၢ်ကစၢ်တဖဉ်အသး မ့တမ့ၢ် ပၤအဂၤ ဒ်တၢ်သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးအက့အခိတခါအသးန့ဉ်လီၤ.

ဘဉ်မနုၤအယီ တၢ်သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖဉ်ကဲထီဉ်အသးလဲဉ်

တၢ်သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖဉ် မ့တမ့ၢ်လၢအမၤသးညီဉ်လၢ ဖိသဉ်တဖဉ်လၢအသးန့ဉ်အိဉ် 1- 3 န့ဉ်အဘၢၣ်စၢၤ န့ဉ်လီၤ.

တၢ်အံၤမ့ၢ်ခိဖျိလၢဖိသဉ်ဆဲးတဖဉ် အိဉ်ဒီးဒ်တၢ်သီသီအပတီၢ်လၢတၢ်က့ဉ်ထီဉ်ပသီထီဉ် တၢ်ရဲလိာ်မ့ၢ်လိာ်, သးအတၢ်တူၢ်ဘဉ် ဒီး ကျိအယီန့ဉ်လီၤ. အဝဲသ့ဉ်တဖဉ် ဆဲးကျိးအဝဲသ့ဉ်အတၢ်လိာ်ဘဉ်တဖဉ်ဒီး တၢ်တူၢ်ဘဉ် တဖဉ်, လၢအပဉ်ဃုာ် တၢ်သးလီၤလၢကမၤတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢအဝဲသ့ဉ်အနီၢ်ကစၢ်ဒ်ဝဲအဂီၢ်တသ့ဝဲထီဉ်ဘိဘဉ်, လၢတၢ်န့ဉ်အယီ အဝဲသ့ဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ်အသ့ဉ်တမံသးတမ့ၢ်ဘဉ်န့ဉ်လီၤ. ဒီးအဝဲသ့ဉ်တဖဉ်မၤလိဝဲလၢ အဝဲသ့ဉ် ဟံသ့ဉ်ဟံသးအကျိၤအကျဲလုာ်ဘၢပၤအဂၤဒ်လဲဉ်န့ဉ်လီၤ. လၢတၢ်န့ဉ်အယီ တၢ်သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖဉ် မ့ၢ် ကျဲအါဘိ အကျိတဘိလၢ ဖိသဉ်ဆဲးတဖဉ်ဟံဖျိထီဉ်ဒီးပၤဆုၢ်ရဲဉ်ကျဲၤအသးတၢ်တူၢ်ဘဉ်တဖဉ်, ဒီး ကျဲကျဲးစးန့ဉ်ပၤတၢ် မ့တမ့ၢ် ဆီတလဲတၢ်လၢအကဲထီဉ်အသးလၢအဝဲသ့ဉ်အခိအယီန့ဉ်လီၤ.

ဖိသဉ်လၢအဒိဉ်တဖဉ် အိဉ်စ့ၢ်ကိးဒီးတၢ်သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးသ့န့ဉ်လီၤ. တၢ်အံၤကဲထီဉ်အသးသ့ခိဖျိလၢ အဝဲသ့ဉ် တဖဉ် တမၤလိဒီးဘဉ်ကျဲတဖဉ်လၢအပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘဉ်ယိဉ်တဖဉ်လၢကဟံဖျိ မ့တမ့ၢ် ကပၤဆုၢ်ရဲဉ်ကျဲၤ အသးတၢ်တူၢ်ဘဉ် တဖဉ်အယီန့ဉ်လီၤ.

လၢဖိသဉ်ဆဲးလၢအဟးသ့ထီဉ်သီသီတဖဉ်ဒီးဖိသဉ်လၢအဒိဉ်တဖဉ်အဂီၢ်, တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢ အမၤတၢ်သ့ဉ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖဉ် ကကဲထီဉ်အသးအါသ့န့ဉ်အိဉ်ဝဲလီၤ-

- သးအလုာ်အလၢ် - တၢ်အံၤလုာ်ဘၢတၢ်သ့ဉ်တဖဉ်လၢဖိသဉ်အခိဆါချ့ချ့ဒီး ဆူဉ်ဆူဉ်အကျိၤ အကျဲဆူ တၢ်သ့ဉ်တမံသးတမ့ၢ် တၢ်ကဲထီဉ်အသးတဖဉ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဆီတလဲတဖဉ်လၢ အဝဲသ့ဉ်အခိဉ်ယၢၤ န့ဆၢၣ်န့ဉ်လီၤ. ဖိသဉ်တဖဉ်လၢ အသးညီအါန့ဉ်ဘဉ်သ့ဉ်သ့ဉ် အသး ကဟးဂီၤသ့ညီညီခိဖျိတၢ်သ့ဉ် တဖဉ်အံၤန့ဉ်လီၤ.
- တၢ်ဆီဉ်သနဲ, တၢ်သဉ်ဝံသဉ်စ့ၤ, တၢ်လီၤဘျီလီၤတီၤ ဒီး သးထီဉ်ဟူးထီဉ်ဂဲၤအါတလၢ - တၢ်သ့ဉ်တဖဉ်အံၤမၤကီၢ်အါထီဉ်တၢ်လၢဖိသဉ်တဖဉ်အဂီၢ်လၢကဟံဖျိထီဉ် ဒီးပၤဆုၢ်ရဲဉ်ကျဲၤ အသးတၢ်တူၢ်ဘဉ်တဖဉ်ဒီးကဟံခုဉ်လီၤအသးန့ဉ်လီၤ.

- တၢ်အိၣ်သးတဖၣ်လၢဖိသၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်တန့ၢ် - အဒိ, ဖိသၣ်ဆံးလၢအဟးသ့ထီၣ်သီသီတဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်ဝဲ မ့ၢ်လၢဖိသၣ်လၢအဒိၣ်တဂၤဟံးန့ၢ်ကွၢ် တၢ်ဂဲၤလိာ်ကွၢ်န့ၣ်လီၤ.
- သးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်လၢအဆူၣ် - တၢ်သ့ၣ်ကိၢ်သးဂီၤ, တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး, တၢ်မၢ်ဆုး ဒီး တၢ်သးထီၣ် ကဲထီၣ်တၢ်မၤနးမၤဖျိၣ်လၢဖိသၣ်တဖၣ်အဂီၢ်သ့န့ၣ်လီၤ.

နီၢ်ကစၢ်တၢ်ကျဲၤဘၣ်က့ၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ် တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကနီၢ်ပၢၢ်ဒီးပၢၢ်ဆၢၣ်ရဲၣ်ကျဲၤသး အတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒီး တၢ်ခီဆၢတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖိသၣ်တဖၣ်စးထီၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ပသီထီၣ်တၢ်အံၤစးထီၣ်ဖဲ 12 လၢဃၣ်ဃၣ်န့ၣ်လီၤ. ဒ်န့ၣ်အသးပျံၤထီၣ်အသိး, အဝဲသ့ၣ်ကသ့မၤလိာ်အါထီၣ် တၢ်ကျဲၤဘၣ်က့ၤ သးတၢ်တူၢ် ဘၣ်တဖၣ် ဒီး ဟံးခုၣ်လီၤအသးဖဲတၢ်တမံၤမံၤလၢအလီၤသးဟးဂီၤကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ. နကထံၣ်ဘၣ် တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်စ့ၤလီၤဒ်အစၢတခါအသိးန့ၣ်လီၤ.

ကဘၣ်မၤစ့ၤလီၤတၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးကကဲထီၣ်အသးအဂီၢ်ဒ်လဲၣ်

တၢ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤမ့ၢ်တၢ်စ့ၤမံၤလၢနမၤသ့လၢကမၤစ့ၤလီၤတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးကကဲထီၣ်အသးန့ၣ်လီၤ-

- မၤစၢၤန့ၣ်ပၢၢ်အဝဲသ့ၣ်အသးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်တက့ၢ်. နမၤတၢ်အံၤသ့လၢအိၣ်ဖျိၣ်ထီၣ်သီခီဖျိ စူးကါတၢ်ကတိၤလၢ အဟံးဖျိသးအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဒ်သိး ‘သးဖျိ’, ‘သးအုး’, ‘သးအုန့’, ‘လီၤဘျဲးလီၤတီၤ’, ‘သၣ်ဝံၤ’ ဒီး ‘သးမ့ၢ်’ န့ၣ်လီၤ.
- သ့ၣ်ညါဟံးပနီၣ်တၢ်လၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်ဒ်သိး တၢ်လီၤဘျဲးလီၤတီၤ, တၢ်သၣ်ဝံၤ သၣ်စ့ၤ, တၢ်ကိၢ်တၢ်ဂီၤ, တၢ်ပျံၤတၢ်ဖုး မ့တမ့ၢ် သးတၢ်ဟူးဂဲၤအါတလၢန့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ် နရဲၣ်ကျဲၤတၢ်ကသ့လၢတၢ်အိၣ်သးတဖၣ်အံၤအဂီၢ်ဒီး ဟးဆုးတၢ်ဒုးကဲထီၣ်တၢ် တဖၣ်အံၤ - အဒိ, ခီဖျိတၢ်လဲၤပူၤတၢ်ဖဲန့ၣ်မံ မ့တမ့ၢ် အိၣ်တၢ်ဝံၤအခါန့ၣ်လီၤ.
- ဖဲန့ၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မၢ်တၢ်အိၣ်သးလၢအကီၢ်အဝဲလၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအခါ, ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ အဝဲသ့ၣ်လၢကနီၢ်ပၢၢ် တၢ်အံၤအဝဲတူၢ်ဘၣ်အံၤဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ. အဒိ, ‘ယထံၣ်ဝဲဒၣ်န့ၣ်ကဒီး တၢ်ထီ အပျီတခါန့ၣ်လၢတအိၣ်ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤဖဲအဝဲလီၤပျီၢ်အခါန့ၣ်လီၤ. တၢ်တူၢ်ဘၣ်အံၤမၤ အသးဒ်လဲၣ်. နတူၢ်ဘၣ်လၢနသးဆူၣ်ဒီးအိၣ်ဘျဲးန့ၣ်လီၤ.’

- ကတိတော်ဘုရားသားတော်တို့ဘုရားတော်အံ့ဖွယ်တော်သွန်ဒိဉ်သးဖျိုးဝံ့ဖဲနဖိ အသးခုဉ်လီၤ အခါန့ၣ် တက့ၢ်. အဒိ, ‘နတၢၤကွၢ်တၢ်လိာ်ကွဲတခါန့ၣ်ခီဖျိလၢနသးအ့န့ဖဲတၢ်အံၤတမၤတၢ်ဘၣ်အခါ. တၢ်အဂၤလၢ နမၤတၢ်သ့န့ၣ်အိၣ်မနုၤလဲၣ်.’
- ဟံတၢ်ခီဆၢအဂ့ၤတဖၣ်အဒိဆူသးတၢ်ဆိၣ်သနံးတက့ၢ်. အဒိ, ‘ယဘၣ်ယိၣ်လၢ သိလ့ၣ်တၢ်လဲၤ တၢ်က့ၤ တခါအံၤကမၤစဲၤခံပုၤန့ၣ်လီၤ. ယမ့ၢ်ကသါန့ၣ်လီၤယိာ်ယိာ်န့ၣ်, တၢ်အံၤကမၤစၢၤယၢလၢ ယ သးကခုဉ်လီၤန့ၣ်လီၤ.’

ဖိသၣ်လၢအဆံးတနီၤလၢအမၤလိဒီးတၢ်လၢကကတိတော်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်သွန်ဒိဉ်သးဖျိုးခီဖျိလၢ အဝဲသ့ၣ်အသးအ့န့ထီၣ်အယိန့ၣ်လီၤ. တၢ်သိၣ်လိနဖိတၢ်အပနီၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ကတိအဖျါၣ်လၢ အကါဒိၣ် ဒ်သိး ‘သးထီၣ်’ မ့တမ့ၢ် ‘သၣ်ဝံၤ’ မၤစၢၤတၢ်တုၤအဝဲသ့ၣ်မၤလိ တၢ်ကတိ အဖျါၣ်တဖၣ်လၢကစံးဘၣ်ဝဲ အလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ကဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မိဒီးတၢ်သွန်ဒိဉ်သးဖျိုးတဖၣ် ဖဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်ကဲထီၣ်အသးအခါန့ၣ်ဒ်လဲၣ်

တဘျီတခါန့ၣ် တၢ်သွန်ဒိဉ်သးဖျိုးတဖၣ်ကဲထီၣ်ဝဲ, မ့မ့ၢ်ဒ်လိာ်လၢနမၤတၢ်တမံၤဂ့ၤတမံၤဂ့ၤလၢ ကဟးဆွဲးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဖဲတၢ်သွန်ဒိဉ်သးဖျိုးကဲထီၣ်အသးအခါ, ကျိၤကျဲၤလၢကခီဆၢအံၤ ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနဖိအသးနံၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ဖိသၣ်ဆံးလၢအဟးသ့ထီၣ်သီသီတဖၣ်အဂီၢ်, အိၣ်ဘူးဒီးအဝဲသ့ၣ်န့ၣ် မ့ၢ်တၢ်လၢအမၤသးဂ့ၤဂ့ၤ --အိၣ်ဘူးဘူးတံၢ်တံၢ်, မၤမုာ်ထီၣ်က့ၤအသး ဒီး ဟ့ၣ်မၤဆူၣ်ထီၣ်အသးလၢနနီၣ်ပၢၢ်အဝဲအသးတၢ် တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.
- လၢဖိသၣ်လၢအသးနံၣ်ဒိဉ်ထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်, နစူးကါ တၢ်ဟံးခုဉ်လီၤသးကျဲ 5 ဘိသ့ -- တၢ်ဟံးပနီၣ်သးတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်, ယုၢ်န့ၢ်အံၤအမံၤ, အိၣ်ပတုၣ်တစိၢ်, ဟ့ၣ်ဆိၣ်ထွဲနဖိ ဖဲအဝဲသ့ၣ်ဟံးခုဉ်လီၤအသး, ဒီး ဘျါရဲၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီလၢအဒုးကဲထီၣ်တၢ်သွန်ဒိဉ်သးဖျိုးန့ၣ်လီၤ.

ဒီးတၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမၤစၢၤတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးတဖၣ်လၢကလဲၤအသးဝံၤလၢအအိၣ်စ့ၤ
ဒီးတၢ်မၤကီၤမၤခဲတၢ်လၢပုၤကိၤဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ-

- မၤလီၤတၢ်လၢန့ၣ်ဒီးပုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအကဟိၣ်ကပၤအံၤအိၣ်ပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
တၢ်အံၤအခီပညီဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢဟးစိၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤတတီၤတီၤမ့ၢ်လၢန့ၣ်လိာ်ဘၣ်ဝဲ
န့ၣ်လီၤ.
- တဘျီဃီဖဲန့ၣ်အံၤအိၣ်လၢတၢ်လီၤလၢအပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိၣ်န့ၣ်, အၢၣ်လီၤတူၢ်လိာ်သး
တၢ်တူၢ်ဘၣ် တဖၣ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဟ်ဖျါထီၣ်ဝဲလၢသးခုၣ်ခုၣ်အပူၤ --ကတိၤတၢ်ကယီၤဒီး
ကလုာ်လၢအတသိၣ်ဒိၣ် ဘၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- အိၣ်ဘျီဘျီဘျီဘျီဒီးန့ၣ်တူၤအဝဲအသးခုၣ်လီၤဝဲန့ၣ်တက့ၢ်. အဝဲသ့ၣ်မ့ၢ်အဲၣ်ဒီးန့ၣ် ထိးဘူးအီၤ
မ့တမ့ၢ် ဖီၣ်ဘူးအီၤ မ့တမ့ၢ် ဟ့ၣ်အဝဲသ့ၣ်နီၣ်ခိတၢ်လီၤတနီၤမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်လိာ်ဘၣ်ဝဲန့ၣ်တက့ၢ်.
တဘၣ် ဣၣ်ကျဲးစးဃုတၢ်ဂ့ၢ်တၢ်ကျိၤဒီးန့ၣ်တက့ၢ်.
- မၤသးဒိသိးသိးထီၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်တဟ့ၣ်လီၤတၢ်ဃုကိၢ်ဃုဂီၢ်တၢ်န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကမၤစၢၤန့ၣ်
မၤလိ
န့ၣ်တၢ်လၢတၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအံၤတမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢကန့ၢ်ဘၣ်တၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်အဲၣ်ဒီးန့ၣ်လီၤ.
- မၤကွၢ် "တၢ်န့ၣ်ကျဲလၢအဖျါထီၣ်ဒါလိာ်သးဘၣ်ဆၣ်မ့ၢ်တၢ်တမံၤဃီ" န့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤအခီပညီမ့ၢ်
ဟ့ၣ်န့ၣ်တၢ်ပျဲလၢကကိးပသူဒီးကိးဃါတၢ်တူၤလၢအဝဲသ့ၣ်ကတိၤကတီၤဟ်သးလၢကပတုၣ်န့ၣ်
တက့ၢ်. အဒိန့ၣ်, " နမ့ၢ်အဲၣ်ဒီးန့ၣ်နကိးပသူဒိၣ်ထီၣ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်အံၤမ့ၢ်ဖိကရၢၢ်လၢအဒိၣ်ဒီး
ပတမၤပယွဲပုၤနီတဂၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ".
- မၤမုၢ်ထီၣ်က့ၤန့ၣ်အသးဖဲအဝဲသ့ၣ်အသးခုၣ်လီၤဝံၤအလီၢ်ခဲန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးန့ၣ်
မၤကီၤမၤခဲတၢ်လၢပုၤကိၤဒဲးအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးသ့ၣ်တဖၣ်လၢ ကတိၤဆိကိၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ် ဒီး ကိၣ်ဖိလၢအထီၣ်ကိၣ်သိသိသ့ၣ် တဖၣ်အပူၤ

လၢသးန့ၣ်အံၤအကတီၢ်, ဖိသ့ၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ အိၣ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ဂ့ၢ်ထီၣ်လၢကန့ၢ်ပၢၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်
အတၢ်ဟူး တၢ်ဂဲၤသ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ကဲထီၣ်သးတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.အဒိန့ၣ်,
ဖဲန့ၣ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးထီၣ်ဝံၤအသးခုၣ်လီၤဝံၤအလီၢ်ခဲ, နရဲပုၤအီၤသ့ၣ်လၢ
တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအတၢ်ဟိၣ်ထွဲထီၣ်သးလၢအညီန့ၣ်မ့ၢ်ဝဲဒၣ်လၢ ဖိသ့ၣ်အဂၤသ့ၣ်တဖၣ် ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်
တအဲၣ်ဒီးဂဲၤလိာ်ကွဲးဒီးအဝဲသ့ၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမိအိဉ်ဒီးတၢ်လိာ်ဘၣ်အါထီၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ဒ်အမ့ၢ် အီးထံးစၢ်မံၣ်န့ၣ်, အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကအိဉ်ဒီး တၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးသ့ၣ်တဖၣ်လၢအကဲထီၣ်သးတလီၢ်လီၢ် မ့တမ့ၢ် လၢအနးန့ၣ်လီၢ်. ဃုထီၣ်တၢ်ဟ့ၣ် ကူၣ်လၢပုၤကူၣ်သ့ၣ်နီၤသ့ၣ်တဖၣ်လၢအမၤသကိးတၢ်ဒီးနမိန့ၣ်တက့ၢ်.

ကွၢ်ဆၢၣ်မၤန့ၣ်ဖိသၢ်အတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖၣ် - ပၤဆၢၣ်ရဲၣ်ကျဲၤနကစၢ်ဒၣ်နဲအတၢ်တူၢ်ဘၣ်တဖၣ်

ဖဲနမိအိဉ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးအခါ နဟ်သးခုၣ်ခုၣ်မ့ၢ်သ့ၣ်န့ၣ်, တၢ်အံၤကဟ့ၣ်နမိတၢ်ကွၢ်လိာ်တၢ်ဒိတၢ်တံာ်လၢ ကဟ်သးခုၣ်ခုၣ်န့ၣ်လီၢ်. အအံၤမ့ၢ်တၢ်ကူၣ်ထီၣ်ဖးလီၤတနီၤလၢကဟ်သးခုၣ်ခုၣ်အဂီၢ်ဒီး ကဟ်အီၤဒ်တၢ်ဒ် သိးသိးဒီးတၢ်အဂ့ၢ်အဂၤတဖၣ်ဖဲဖိသၢ်ဟ်ဖျါထီၣ်တၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖၣ်အခါန့ၣ်လီၢ်.

တဘျီတခီၣ်န့ၣ် တၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖၣ်ကဲထီၣ်ဝဲ, မ့မ့ၢ်ဒၣ်လံာ်လၢနမၤတၢ်တမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်လၢ ကဟးဆဲးတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၢ်. ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးကဲထီၣ်အသးအခါ, ကျိၤကျဲၤလၢကခီဆၢအံၤ ဒီးသန့ၤထီၣ်အသးလၢနမိအသးနံၣ်န့ၣ်လီၢ်.

- အိဉ်ဒီးတၢ်တံာ်ကျဲၤလီၤတံာ်လီၤဆဲးလၢနကစီၣ်ကျဲၤတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးဒ်လဲၣ်လၢတၢ်အိဉ်သးတခါ ဂ့ၢ်တခါဂ့ၢ်လၢနကွၢ်ဆၢၣ်မၤအပူၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဖဲတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးကဲထီၣ်အသးအခါ အိဉ်ဒီး တၢ်သးစၢ်ဆၢလၢ ကမၤကဲထီၣ်ဝဲဒၣ်နတၢ်တံာ်ကျဲၤန့ၣ်တက့ၢ်.
- တူၢ်လိာ်လၢနစီၣ်ဂၢၢ်နမိအတၢ်တူၢ်ဘၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးတဖၣ်လီၤလီၤတသ့ဘၣ်အဂ့ၢ် န့ၣ်တက့ၢ်. နမၤသ့ၣ်ဒၣ်ထဲလၢကဟ်နမိပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘၣ်ယိဉ် ဒီး ဒုးနံၣ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ဟ်သ့ၣ် ဟ်သးဒ်သိး အတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးသ့ၣ်တဖၣ်လၢကကဲထီၣ်စ့ၤလီၤဆူမံၢ်ညါန့ၣ်လီၢ်.
- တူၢ်လိာ်လၢတၢ်ဆီတလဲအံၤကကဲထီၣ်အဂီၢ်လိာ်ဘၣ်တၢ်ဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၢ်. နမိအိဉ်ဒီးတၢ်ဒိဉ်ထီၣ် ထီထီၣ်အါမံၤတချုးတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးသ့ၣ်တဖၣ်လီၤမၤဝဲတဘိယူၢ်ဃီထီၣ်န့ၣ်လီၢ်. တၢ်မၤဒိဉ် ထီၣ်ဒီးဂဲၤလိန့ၣ်ဝဲ တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်တဖၣ်ဘၣ်ဃးတၢ်ကျဲၤဘၣ်က့ၤတၢ်တူၢ်ဘၣ်သ့ၣ်တဖၣ်အံၤ မ့ၢ်တၢ်ဖိးတၢ်မၤလၢ တၢ်ကဘၣ်မၤအီၤတစိးသးန့ၣ်လီၢ်.
- ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးနတၢ်ဆီကမိဉ်လၢ နမိမၤတၢ်အံၤလၢတၢ်ပညိဉ်အပူၤ မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ကျဲးစးလၢ ကမၤသးထီၣ် န့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်. ဖိသၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တအိဉ်ဒီးတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးတဖၣ်လၢအမၤဝဲလၢ အအိဉ်ဒီးတၢ်ပညိဉ်လီၤ တံာ်လီၤဆဲးန့ၣ်ဘၣ်. အဝဲသ့ၣ်န့ၣ် အအိဉ်ကတံာ်ဝဲလၢလုာ်လၢ တဂ့ၢ်တခါ မ့တမ့ၢ် တအိဉ်ဒီးတၢ်သ့ တၢ်ဘၣ်ခဲအံၤလၢကကွၢ်ဆၢၣ်မၤန့ၣ်ဖိသၢ်တၢ်အိဉ်သးန့ၣ်လီၢ်.
- အိဉ်ဒီးတၢ်သ့တၢ်ဘၣ်လၢကထီၣ်သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၤအီၤဒ်တၢ်လီၤန့ၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်နံၤ ဖိသၢ် အတၢ်သ့ၣ်ဒိဉ်သးဖျိးန့ၣ်တဂ့ၢ် -- နမ့ၢ်န့ၣ်, တၢ်အံၤကမ့ၢ်ဒ်နဟ့ၣ်လီၤ နတၢ်သးစၢ်ဆၢ

ဆူနုဖိနုလီၤ. တၢ်အံၤမၤသးထီၣ်နုဖိအါန့ၢ်ဒ်အလီၢ်သ့မွဲမ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်လၢနနံၤဘၣ်
အဝဲသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.

- ပုၤအဂၤသ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ဟံၣ်ဖျါအမံၤသၣ်အတၢ်အိၣ်ဖျါလၢသးထီၣ်နုၤန့ၣ်, ကန့ၣ်ဃုာ်အီၤတဂ့ၤ.
အဝဲသ့ၣ်တဖၣ်န့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်တအိၣ်ဒီးဖိသၣ်နီတဘျီ မ့တမ့ၢ် အိၣ်ဝဲဒၣ်ယံာ်တွံလံလၢ
အဝဲသ့ၣ်သးပုၤနီၣ်တၢ်အံၤမၤအသးဒ်လဲၣ်န့ၣ်လီၤ.

အိၣ်ဒီးတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွံတၢ်သးကညီၤဆူနုကစၢ်ဒၣ်နဲဖဲတၢ်သ့ၣ်တဖၣ်တလဲၤအသးဒ်နတီၢ်ဟံၣ်ဝဲအသိးဒီးဖိသၣ်
တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျါးကဲထီၣ်ဝဲအခါန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်လုၢ်ဒိၣ်ထီၣ်ဖိသၣ်တဖၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တၢ်မၤတခါလၢ အိၣ်ဒီး
အရူဒိၣ်ဝဲ လၢ မိၢ်ပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မၤလိန့ၢ်ဝဲဒ်အဝဲသ့ၣ်လဲၤဝဲန့ၣ်လီၤ. နမၤတၢ်အံၤအဂ့ၤကတၢၢ်ဒီး
နဖီၣ်ဂၢၢ်တၢ်အိၣ်သးခဲလၢၣ် တသ့ဘၣ်.