

ပျာစရံဖိသွပ်တဖန်တင်ဆီဟံဂ်ဆီယီန့ၣ်လီၤဆီ လိၣ်သးဒီးပျာတစူၣ်တန့ၣ်တဖန်အယိဒီးပျာသဘျာ ကိးဂးဒီး တချူးလၢအဒီးတုဒီးဖျိ အသးဒီးဘၣ်န့ၣ်ကြူးယု သ့ၣ်ညါကစၢ်ယွၤ အတၢ်ကူၣ်ထီၣ်ဖးလီၤ လၢအကါဒိၣ်ဒ် ခရံၣ်ပၣ်ဖျါထီၣ်ဖဲ မးသဲ ၁၉:၃-၁၂ အသိးန့ၣ်လီၤ.

(၄)တၢ်ပျၢ်တၢ်ကမၢ် (forgiveness) ဒီးတၢ်န့ၣ်ပၢ်လိၣ်သး (Understanding)

လၢဟံၣ်ဒုၣ်ယီၤထၢ အတၢ်အိၣ်ကၢအိၣ်ခိးအဂီၢ် န့ၣ်တၢ်ပျၢ်လိၣ်တၢ်ကမၢ် ဒီးတၢ်န့ၣ်ပၢ်လိၣ်သးကဘၣ် အိၣ်ဝဲလီၤ. တၢ်ခဲကလုၣ်အံၤ မ့ၢ်တအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်တၢ်လီၤ မ့ၢ်လီၤဖးကအိၣ်ထီၣ်ဝဲန့ၣ်လီၤ. အ့ဖးစူး ၄:၃၂ န့ၣ်စံးဝဲ ‘ဝံသးစူၤလိၣ်သ့သး, သ့ၣ်ကညီၤသးကညီၤလိၣ်သ့သး, ပျၢ် လိၣ်သ့တၢ်ဒ်ယွၤအိၣ်လၢခရံၣ်အပူၤ ပျၢ်သ့တၢ်အသိးန့ၣ် တက့ၢ်. ’ပကဘၣ်ယုဘါထုကဖၣ်လၢကစၢ်ယွၤကဟ့ၣ်ပျၢ် တၢ်ဂံၢ်တၢ်ဘါလၢပကသ့ပျၢ်ပျၢ်လၢအတၢ်ကမၢ်န့ၣ်လီၤ.

Hollywood actor, Robert Mitchumအဒိမိဝဲခဲၤ အိၣ်ဆိးယုဝဲအန့ၣ်သၢဆဲတကးဘၣ်အမဲၣ်ညါအဟံၣ်မ့ၢ် ဝဲဟံၣ်မုၢ်ယီၤပၤလီၤ. အမဲၣ်ညါRobert Mitchumအဟံၣ် ဒိၣ်ထီၣ်ထီၣ်လီၤ. ဖဲပုၤသံကွၢ်အဝဲသ့ၣ်အတၢ်ခူသ့ၣ်မ့ၢ် မနုၤလဲၣ်န့ၣ်ဒီးအတၢ်စံးဆၢမ့ၢ်ဝဲဒၣ် ‘တၢ်န့ၣ်ပၢ်လိၣ်သး’ န့ၣ်လီၤ. အဝဲစံးဝဲဒၣ် ‘ယတၢ်ဂံၢ်စၢ်ဘါစၢ်တၢ်လီၤတူၣ်လီၤ ကၢ်တဖၣ်အိၣ်ဘၣ်ဆၢယမါတခီ န့ၣ်ပၢ်ယၢဒီးမ့ၢ်လၢဝဲ မ့ၢ်တန့ၣ်န့ၣ်ယကတူၤထီၣ်, ဆီတလဲယသးဒ်အဝဲဘၣ်အသး အသိး, ယဲစ့ၢ်ကိးယန့ၣ်ပၢ်အီၤ အဝဲအံၤမ့ၢ်ဒၣ်ပဟံၣ်ပယီ အတၢ်မုၢ်တၢ်ပၤအယိလၢအန့ၣ်၃၀အပူၤတၢ်လီၤမ့ၢ်လီၤ ဖးတအိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. ’

ဘၣ်ယးခရံၣ်ဖိဟံၣ်ဒုၣ် တၢ်ရူလိၣ်မၤသကိးတၢ် န့ၣ်တၢ်ရူဒီးပျာလၢပယၤ ပၣ်ယုၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. ပတၢ်အိၣ်မူ အံၤပတၢ်ကြူးကဲထီၣ်တၢ်ဆျၢၣ်တၢ်မဲတဘိလၢမိၢ်ပၢ်, ဒီပျၢ်ဒီ ဝဲၣ်, သရၣ်သမါ, မါဝါဒီးဖိတဖၣ်အဂီၢ်ဘၣ်အမဲၣ်ညါ, ပကြူး ကဲထီၣ်တၢ်လၢကတီၤခိၣ်သလုး လၢအဝဲသ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ် လီၤ. ပတၢ်ကြူးဒုးလီၤပျၢ်ပျၢ်ပျၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူဘၣ်. မ့ မ့ၢ်တခီပကြူးမ့ၢ်ပျၢ်လၢအမၤထီၣ်မၤထီၣ်ပျၢ်လၢအတၢ်အိၣ်မူ လၢconstructive wayလီၤ. ‘အဂ့ၢ်ဒ်အံၤတၢ်ပျၢ်က့ၤသ့လၢ အပူၤလီၤ. မၤသးဒ်န့ၣ်ဒီး မၤလၢကတီၤယွၤလၢသ့နီၣ်ခိၣ်နီၣ် ကစၢ်တက့ၢ်. ’ (၁ ကရၣ်သူး ၆:၂၀)

II. Well-being in Christian Home

ဟံၣ်ဒုၣ်ယီၤထၢမ့ၢ်တၢ်လီၤတခါလၢအသိၣ်လိမၤ ယုၤဒုးအိၣ်ထီၣ် ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ် လၢနီၣ်ခိၣ်တၢ်အိၣ်ဆျၢၣ် အိၣ်ဆျၢၣ် (Physical well-being)နီၣ်သးတၢ်အိၣ်ဆျၢၣ်အိၣ်ဆျၢၣ် (Spiritual wellbeing)ခိၣ်န့ၣ်တၢ်ဆိကမိၣ်ဒီးတၢ်ပၣ်သ့ၣ်

ပၣ်သးလၢအဘၣ်ဘျီးဘၣ်ဒါ(Mental well-being)တဖၣ် အလီၢ်လီၤ.

လံၣ်စီဆံၣ်သိၣ်လိပျၢ် လၢဟံၣ်ဒုၣ်ယီၤထၢလၢအိၣ် ဆျၢၣ်အိၣ်ဆျၢၣ် (Healthy family)အပျၢ်ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်မ့ၢ် ပျၢ်လၢအသးသမူထီ တၢ်ဆူးတၢ်ဆါအိၣ်ဒၣ်ကယၢ်ဘၣ် တၢ်ကူၣ်စါယၤဘျါအီၤ ဟံၣ်ဖိယီဖိတဖၣ်အိၣ်မူဘၣ်မုၢ်မုၢ် ပၤပၤပၤသ့ၣ်မုၢ်သးမုၢ်ပျၢ်ဒီးတၢ်ဘၣ်တၢ်ဘၢန့ၣ်လီၤ.

Healthy familyန့ၣ်ဘၣ်တၢ်ကဲခိၣ်ကဲန့ၣ်လၢဝါလၢအအိၣ် ဒီးတၢ်အဲၣ်တၢ်ကွဲ လၢဖိမါအဖိခိၣ်န့ၣ်လီၤ. လၢဟံၣ်ပူၤယီ ပူၤန့ၣ်တၢ်အဲၣ်ဒီး တၢ်မၤထွဲတၢ်သိၣ်တၢ်သီ (Discipline) ကဘၣ်အိၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. လၢတၢ်ဒုးဒိၣ်ထီၣ်ဖိသ့ၣ်တဖၣ်အ ပူၤန့ၣ်ကြူးဟးဆဲးတၢ်ဂ့ၢ် (၆) ကလုၣ်အံၤလီၤ.

၁. တၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်ဖိအါတလၢ (Over protection)

ဖိလၢမိၢ်ပၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ် အါတလၢတဖၣ်န့ၣ်ဆိ ကမိၣ်ဝဲလၢမိၢ်ပၢ်အတၢ်န့ၣ်န့ၣ်အီၤ စ့ၢ်အယိဒီးဒုးကဲထီၣ် တၢ်သ့ၣ်ဒိၣ်သးထီၣ်လၢဖိသ့ၣ်အပူၤလီၤ.

၂. လူၤဖိတၢ်ဘၣ်အသးအါတလၢ(Overindulgence)

တၢ်ယုထံၣ်န့ၣ်လၢဖိသ့ၣ်လၢ မိၢ်ပၢ်လူၤဘၣ်အ သးအါတလၢတဖၣ် တၢ်န့ၣ်န့ၣ်လီၤက့ၤအသးစ့ၢ်ဒီးထံၣ် လီၤအသးလၢအမ့ၢ်ဖိ လၢတဘၣ်တၢ်အဲၣ်, တၢ်ဘၣ်သ့ၣ် ဘၣ်သးအီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

၃. တၢ်အဲၣ်ဒိၣ်ဆံးအါစ့ၢ်ဖိသ့ၣ် (Favoritism)

တၢ်လၢအဒုးသးထီၣ်ဖိန့ၣ်မ့ၢ်တၢ်အဲၣ်ဒိၣ်ဆံးအါ စ့ၢ်ဖိသ့ၣ်လီၤ. လၢစီၤအံၣ်စံးဒီးနီၣ်ရံးပကၤ ဟံၣ်ဒုၣ်န့ၣ်စီၤ အံၣ်စံးအဲၣ်စီၤန့ၣ်ရီၤ အါန့ၣ်စီၤယၤကိၣ် မ့ၢ်နီၣ်ရံးပကၤ အဲၣ်စီၤယၤကိၣ်အါန့ၣ်စီၤန့ၣ်ရီၤအယိ လၢခဲကတၢ်စီၤန့ၣ်ရီၤ ဒီးစီၤယၤကိၣ်ကဲထီၣ်ဒုၣ်ဒါဒီးယုမၤသံလိၣ်အသးလီၤ.

၄. တၢ်မၤဆူၣ်မၤစီးဖိလၢတၢ်မၤန့ၣ်ဖိတၢ်အဂီၢ် (Unrealistic goals)

ပဝဲမိၢ်ပၢ်တဖၣ်န့ၣ်ပအိၣ်ဒီးမူဒါလၢပကဘၣ်မၤ ဆူၣ်ပဖိတဖၣ်လၢကပိၣ်ကျဲလၢအဘၣ်ဘၣ်ဆၢဒီးဖဲအဝဲ သ့ၣ်ဘၣ်ကွၢ်ဆၢၣ်မဲၣ်ဒီးတၢ်သးဟးဂီၤအါန့ၣ်ပကဘၣ် သ့ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါ အဝဲသ့ၣ်စ့ၢ်ကိးလီၤ. မိၢ်ပၢ်လၢအမၤ ဆူၣ်မၤစီးအဖိလၢတၢ်မၤ လၢဖိတအဲၣ်ဒီးမၤတဖၣ်ကဲထီၣ် တၢ်သ့ၣ်လီၤဘျီးသးလီၤတီၤလၢဖိဒီးမိၢ်ပၢ်အဂီၢ်လီၤ. အဝဲ အံၤမ့ၢ်တၢ်အမ့ၢ်အတီလီၤ. တဘျီကသံၣ်သရၣ်တဂၤအဲၣ် ဒီးလၢအဖိမ့ၢ်ထဲတဂၤကထီၣ်ကသံၣ်သရၣ်ကွဲဒီးကမၤက သံၣ်သရၣ်အတၢ်မၤလီၤ. ဖိမုၢ်တခီတအဲၣ်ဒီးမၤကသံၣ် သရၣ်အတၢ်မၤနီၣ်တစဲးဘၣ်. ဘၣ်ဆၢမ့ၢ်လၢမိၢ်ပၢ်မၤဆူၣ် အီၤအယိဘၣ်ထီၣ်M.B.B.Sလီၤ. တချူးလၢကွဲၣ်န့ၣ်အဝဲ မၤသံလီၤကွဲၣ်အသးလီၤ. ကဲထီၣ်တၢ်သးအုးသပျီလၢမိၢ် ပၢ်အဂီၢ်အယိဂ့ၢ်ပကြူးဟးဆဲးန့ၣ်လီၤ.



(Credit Card) အပွားလီ၊ ပျာအဝဲအံ့အတင်သူတင်စွဲခီ အါန့ၣ်ကျိၣ်စ့ လာအအိၣ်လာအ saving အယိကဲထီၣ် တၢ်ကီၣ်တၢ်ခဲနးနးကျဲးကျဲး လာအဟံၣ်ဖိယိဖိအဂီၢ်လီၤ. ကတိၤဒိ ၂၂၆ ရ စံးဝဲပျာထူးပျာတီၤကပာပျာဖျိၣ်ဖိယိဖိဒီးပျာ လာအလိၣ်စ့န့ၣ်ကကဲထီၣ်စ့ကစၢ်အကုၢ်လီၤ.

(၃) စူးတီၢ်တက့ၢ် (Saving)

ကတိၤဒိ ၆၆-ရ ပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဒါၤကြၢၤဒါၤ န့ၣ်အပဒိၣ်တအိၣ်ဘၣ်. ပျာကွၢ်အီၤတအိၣ်ဘၣ်. ပျာပၤ အီၤတအိၣ်ဘၣ်. ဘၣ်ဆၣ်ဒီးထၢဖျိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢ ကူးဘူကတီၢ်န့ၣ်လီၤ. စ့ကဖိ Straight Time Newspaper ပၣ်ဖျါထီၣ်ဝဲ Kanneth Teo လာအအိၣ်ဒီးအခိပနံၣ်လၢ အကၢပူၤကၢကလံၤ အကကွဲၢ်၅၀ တၢ်အဂ့ၢ်ဒိအံၤလီၤ. Kanneth Teo အံၤတမ့ၢ်ပျာလာအခိၣ်န့ၣ်ဂ့ၢ်လီၤဆီဒီးအဖျဲး လီၤဆီဘၣ်. အဝဲထီၣ် I.T.E ဝံၤဆဲးထီၣ် Polytechnic လီၤ. ဖဲအဝဲဖျါထီၣ် Poly န့ၣ်အဝဲစးထီၣ်မၤတၢ်လါလဲ \$၄၀၀၀လီၤ. တလါအဝဲသူဒုၣ်၄၀၀ ဒီးအဂၤတဖၣ်စူးယး ဝဲလီၤ. တပျာအိၣ်တၢ်အိၣ်တၢ်အီၤလၢတၢ်ချာဘၣ်. အိၣ်ဒၣ် အမိၢ်ဟ့ၣ်လီၤအီၤမ့ၢ်ဒၢလီၤ. ဖဲအဝဲစူးတီၢ်န့ၣ် \$၄၀၀၀၀ အဆၢကတီၢ် အဝဲထွဲထီၣ်လဲၤမၤလိတၢ်လၢ England ဒီလုၣ်ကိတဖျါဘၣ်ယး Manufacturing Engineering

And Management န့ၣ်လီၤ. ဖဲအဝဲဖျါထီၣ်န့ၣ်ဟဲက့ၤကဒါ က့ၤဆူစ့ကဖိဒီးမၤတၢ်ဒီး ကဲထီၣ်ပျာဒိၣ်ကျိၣ်ဒိၣ်စ့တၢ်လီၤ. ပကြးကွၢ်လိ Kanneth Teo စူးကျိၣ်စူးစူးဒီးသူကျိၣ်စ့ လာအလိၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ကျိၣ်စ့လၢကစၢ်ယွၤ ဟ့ၣ်သးကညီတဖၣ်န့ၣ်ပ ကြးမၤစၢမတၢတဖၣ်လဲၣ်?

- (၁) ဘတံၤ ၅၃၈ ပၣ်ဖျါဝဲပကြးမၤစၢပဟံၣ်ဖိယိဖိ
- (၂) ခရံၣ်ဖိကဒဲကဒဲလီၤဆီဒၣ်တၢ်ပျာဘၣ်ကီဘၣ်ခဲတဖၣ်
- (၃) မ့ၣ်ကမဲဒီးဖိၣ်ယဲတဖၣ်
- (၄) ပျာလာဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါပျာဘၣ်ယး သ့ၣ်ဂ့ၢ်သးကျိၣ်တဖၣ်, တၢ်အိၣ်ဖျိၣ်သရၣ်တဖၣ် ဒီးတၢ်အိၣ်ဖျိၣ်တဖၣ်
- (၅) တၢ်တူၢ်လိၣ်သမ့ၢ်သပျီၤတဖၣ်
- (၆) ပျာစိၣ်တၢ်သးခုကစိၣ်တဖၣ်

ယဆၢလၢမိၢ်ပၢ်လၢဟံၣ်ဒုၣ်ကိးဖျါဒီးဒီးသ့ၣ်စၢ် သးဘိၣ်လၢအိၣ်ဒီးတၢ်တိၣ်လၢကဒုးအိၣ်ထီၣ်ခရံၣ်ဖိဟံၣ် ဖိယိဖိတဖၣ်ကဖးကွၢ်ဒီးမၤထွဲန့ၣ်လီၤ. ကကဲဘျးလၢသူ ဂီၢ်သပျာတၢ်လီၤ.

ပၣ်ဖျါထီၣ်ဒီးပၣ်ဖျါထီၣ်လၢ မ့ၢ်လၢတၢ်ဆိၣ်ဂ့ၢ် every day...

န့ၣ်ထီၣ်သီဒီးကညီ

ပမ့ၢ်ကွၢ်ကဒါက့ၤ ပပျာကညီတကလုၢ်အံၤအ တၢ်လဲၤခီဖျါအတၢ်စံၣ်စါတဲစါဒီးပကထံၣ်ဘၣ်ကစၢ်ယွၤ ဆိၣ်ဂ့ၢ်ပျာ လၢစါတစါဘၣ်တစါ ခီဖျါလၢမိၢ်ပၢ်ဖဲဖုတဖၣ် လၢအအဲၣ်အပျာကလုၢ် အယိန့ၣ်လီၤ. အဝဲသ့ၣ်တဖၣ် အိၣ်တုၢ်ဝဲဒီး တၢ်ထံၣ်လၢအထီဒီး လၢတၢ်ကျဲးစးနီၢ်နီၢ် အယိပဝဲဖိလဲၤသ့ၣ်တဖၣ် လၢအမ့ၢ်စၢသ့ၣ်အသီတဖၣ်ပ ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်ပဝဲဒီးပအိၣ်ဒီး တၢ်န့ၢ်သါလၢအလုၢ်ဒိၣ် ပျာဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. မ့ၢ်လၢအဝဲသ့ၣ်ဆိကမိၣ်ဒီးကျဲၤတုၢ် ဝဲတၢ်လီၤတံၢ်လီၤဆဲးအယိ ပစါခဲအံၤဒၣ်လဲၣ်အဝဲသ့ၣ် အကဒုလီၤဘၣ်ပျာဒီးပစံးဝဲဒၣ်သ့ လၢပအိၣ်မုၢ်အိၣ်ပၤ ဘၣ်ဒီးဝဲန့ၣ်လီၤ. အယိအလီၢ်အိၣ်ဝဲလၢပကဘၣ်သ့ၣ်နီၣ် စံးဘျးက့ၤ ပဖဲပဖုတဖၣ် လၢအလဲၤပူၤတုၢ်လံၤဟီၣ်ခိၣ် တဖၣ်ဖဲပမၤန့ၣ်ထီၣ်သီတဘျီဘၣ်တဘျီအကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တုၤပစံးသကိးကညီန့ၣ်ထီၣ်သီအဂ့ၢ်န့ၣ်ဒီးပက ဘၣ်စးထီၣ်တဲအီၤလၢ ပျာကွၢ်ပန့ၢ်ဖိ စါထံၣ်သ့ၣ်ပုၣ်န့ၣ် လီၤ. စါထံၣ်သ့ၣ်ပုၣ်ဖိအံၤ ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖျိၣ်ဝဲလၢမံးရွံၣ်န

ရံၣ်ပျာစိၣ်တၢ်သးခုကစိၣ်တဖၣ်အယိ လဲၤတုၤဆူကီၢ်အမဲ ရကၤဒီးဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါအီၤ လၢဒီးကထၢၣ်ထံၣ်သ့ၣ်ပုၣ် န့ၣ်လီၤ. ပပျာကညီတကလုၢ်အံၤ ဖဲအတီၤဖုၣ်ဒီးအခါန့ၣ် ပျာထံၣ်လၢပမ့ၢ်ပျာ အရာအစၢၢ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ. ဘၣ်ဆၣ် တုၤမ့ၢ်ပသ့ၣ်လံၤသ့ၣ်လဲၣ်ဒီး ပတီၤထီၣ်တခီဘၣ်တၢ်ကွဲး ဖျါထီၣ်လၢပမ့ၢ်ဝဲဒၣ် ‘ဆၣ်လၢမုၢ်ထီၣ်’ The Star of the East န့ၣ်လီၤ.

ဒီးကထၢၣ်ထံၣ်သ့ၣ်ပုၣ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်ပျာကညီဒီက လုၢ်ကရၢမိၢ်ပျာ Karen National Association (KNA) ဖဲ၁၈၈၁န့ၣ်ဒီးကရၢအံၤဘၣ်တၢ်သ့ၣ်ညါဒီးကိးအီၤလၢ“ဒီ ကလုၢ်”ကရၢန့ၣ်လီၤ. ခီဖျါလၢဒီကလုၢ်အတၢ်ကျဲးစးအယိ ပစံးသ့ၣ်လၢပဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်သဘျီလၢပကမၤဘၣ်ကညီအ န့ၣ်ထီၣ်သီန့ၣ်လီၤ.

ဖဲ၁၉၇၇န့ၣ် တၢ်မၤနီၣ်သ့ၣ်ညါပျာကညီအန့ၣ် ထီၣ်သီအမုၢ်နံၤသဲးစးတၢ်သိၣ်တၢ်သီတဖၣ်ဘၣ်တၢ်တပၣ် ဝါပၣ်ကျၢၤန့ၢ်ပျာဘၣ်ဆၣ်ဒီး မ့ၢ်လၢကိတိၣ်ပျာကညီက

စံယိုကည်