



unicef 



ဖိလီပူတာလေးစိတ်အေးရပြီ

သရုပ်ဖော်ပန်းချီ - ဆရာ ဟိန်းထက်



## ကျေးဇူးတင်ရှိခြင်း

ဤစာအုပ်သည် လူငယ်များအတွက် ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုများရရှိစေရန်နှင့် စာဖတ်ရိုက်နှိပ်ခြင်းတင်နိုင်ရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။ ပညာရေးစီမံကိန်းနှင့်လေ့ကျင့်ရေးဦးစီးဌာန၊ ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့နှင့် UNICEF တို့ ပူးတွဲအကောင်အထည်ဖော်လျက်ရှိသည့် ရပ်ရွာအခြေပြု ကျောင်းပြင်ပရောက်ကလေးများအတွက် စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးချဲ့ပညာသင်ယူခြင်းအစီအစဉ်(EXCEL) တွင်ပါဝင်သော ကလေးများကိုယ်တိုင်ပါဝင်ပြီး Mr. Greg Carl (ဘဝတွက်တာအခြေခံကျွမ်းကျင်မှုပညာပေးခြင်း အစီအစဉ် အတိုင်ပင်ခံပုဂ္ဂိုလ်) ၏ ဦးဆောင်မှု၊ ကရင်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကရုဏာမြန်မာလူမှုရေး အသင်း၊ မြန်မာနိုင်ငံစာတတ်မြောက်ရေးအထောက်အကူပြု ပင်မဌာန၊ နယ်စပ်ဒေသဖွံ့ဖြိုးရေးအသင်း၊ သီရိမေအမျိုးသမီးများဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးသမအသင်း၊ တီးတိန်နှစ်ခြင်းခရစ်ယာန်အဖွဲ့ချုပ်၊ ကျောင်းပြင်ပ မူလတန်းပညာရေးစသည်တို့မှ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့်ဖန်တီးထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဤစာအုပ်ဖြစ်မြောက်ရေးအတွက် အားသွန်ခွန်စိုက်ပါဝင်ခဲ့ကြသော ဇာတ်လမ်းပြုစုသူများဖြစ်ကြသည့် မဟီးမိုး (ဒီမောဆိုး)၊ မောင်ဖရီးရယ်(ဒီမောဆိုး)၊ မောင်ဂျပ်စတင်းငယ်ငယ်(ဒီမောဆိုး)၊ မဖြူအောင် (သထုံ)၊ မမီးပု(သထုံ)၊ မောင်ထွန်းအောင်ကျော်(သထုံ)၊ မရီရီဝင်း(လှိုင်သာယာ)၊ မောင်သန်းဇော် (လှိုင်သာယာ)၊ မောင်ဝင်းကိုကိုထွန်း(လှိုင်သာယာ)၊ မောင်မျိုးဇင်ခိုင်(လှိုင်သာယာ)၊ မောင်မျိုးဝင်းအောင် (လှိုင်သာယာ)၊ မောင်ဇေယျာလင်း(ကော့မှူး)၊ မခင်စောမူ(ကော့မှူး)၊ မခိုင်သဇင်မိုး(ကော့မှူး)၊ နန့်ဥမ္မာထွေး(မြောင်းမြ)၊ နော်အယ်ဒိုလား (မြောင်းမြ)နှင့် ဆရာ ဦးအောင်ကျော်ကျော်တို့အား ကျေးဇူးတင်ရှိပါသည်။

ထို့အပြင် ဤစာအုပ်ပြုစုရေးအတွက် အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွင်လည်းကောင်း၊ ကွင်းဆင်းစမ်းသပ်မှုပြုလုပ်ရာတွင်လည်းကောင်း၊ ပါဝင်ကူညီပေးခဲ့သည့် ပညာတန်ဆောင်အဖွဲ့ဝင်များ၊ NGO အဖွဲ့ဝင်များ၊ EXCELအဖွဲ့ဝင်များ၊ မြို့နယ်ကြီးကြပ်ရေးမှူးများ၊ ရပ်ရွာအဆင့်ကူညီပံ့ပိုးသူများနှင့် ကျောင်းပြင်ပကလေးများအားလုံးတို့အား အထူးကျေးဇူးတင်ရှိကြောင်း မှတ်တမ်းတင်အပ်ပါသည်။

## အမှာစာ

ဒီစာအုပ်မှာ လူငယ်လူရွယ်တွေ ကြုံတွေ့ရလေ့ရှိတဲ့အကြောင်းအရာများ၊ အခက်အခဲများ၊ ဖြေရှင်းပုံများကို ဇာတ်လမ်းဖြစ်အောင် ပြုစုထားပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကိုဖြေကြည့်ခြင်း၊ လူငယ်အချင်းချင်း စုပေါင်းဆွေးနွေးခြင်းများ ပြုလုပ်ကြဖို့လည်း မေတ္တာရပ်ခံပါတယ်။

လူငယ်များ ဘဝတွက်တာသိမှတ်စရာတွေ တိုးတက်လာအောင် ဇာတ်လမ်းကိုသေသေချာချာဖတ်ပါ။ နောက်ဆက်တွဲမေးခွန်းတွေကို ဖြေကြည့်ပါ။ သိရှိလာတဲ့ အသိပညာ၊ သတင်းအချက်အလက်တွေကို နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြန်လည်ပြီးလက်တွေ့အသုံးပြုပါ။

အခက်အခဲပြဿနာတွေကို လူငယ်တို့ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းနိုင်စေဖို့ ဒီစာအုပ်က ဘဝလမ်းညွှန်အဖြစ်အကူအညီပေးနိုင်လိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

တောထဲကလူပု၊ တူထုတော့ ချေးပါ၊  
ဖီလီကလေး သနားစရာ၊  
သူ့ခမြာ ငိုမဲ့ငိုမဲ့။



လူပုလေးရေ စိန်၊  
စိန်ပလိန်တိန် မုန့်ကြိုလိမ်၊  
မိုးကောင်းကင်ကတိမ်။



မောင်ဖီလီကို  
မကြောက်လို့  
လန်ဒန်မြေပဲယို။



အရပ်ပုတဲ့ဖီလီပုဟာ...  
သူငယ်ချင်းတွေရဲ့  
နောက်ပြောင်မှုတွေကြောင့်  
အမြဲစိတ်တိုနေရတယ်။





ငါ့ကို ဂျပုလို့ မခေါ်ကြနဲ့၊  
မနှိမ်ကြနဲ့၊ မပြောင်ကြနဲ့၊  
နှင်တို့ကရော ဘယ်လောက်  
အရပ်ရှည် ကြလို့လဲ။

တစ်ခါတလေမှာ..စိတ်ဆိုးလွန်းလို့ ဒေါသထွက်ထွက်နဲ့ အော်မိတယ်။

မောင်မောင်၊ ဖြူဖြူ၊ ခင်စောမူတို့နဲ့ ကျောင်းအတူသွားတိုင်း  
သူ့ထက်အရပ်ရှည်တဲ့သူငယ်ချင်းတွေကြားမှာ ပုနေတဲ့  
အတွက် အားငယ်ရတယ်။





“ငါဘာကြောင့် ဒီလိုအရပ်ပုနေရတာလဲ၊ ဘယ်သူ့ကိုသွားမေးရင် အဖြေသိနိုင်မလဲ”

အစ်ကိုက ယုံကြည်စိတ်ချရတယ်၊  
အချိန်မရွေးမေးလို့ရတယ်၊ အတွေ့  
အကြုံလည်းရှိတယ်၊ ဒါပေမဲ့ ..  
ငါ့ကို ဆူမလားမသိဘူး။



မောင်မောင်ကလည်း ယုံကြည်  
ရပါတယ်၊ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း  
ပြောနိုင်တယ်၊ ဒါပေမဲ့ ..  
သူ့အပြည့်အစုံ မသိနိုင်ဘူး။



အဖေက အပြည့်အစုံသိနိုင်  
တယ်၊ ငါ့ကိုလည်းချစ်တယ်၊  
ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းလည်း မေးနိုင်  
တယ်၊ အလုပ်များပေမဲ့ .. ငါ့ကို  
စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ ရှင်းပြမှာပါ၊  
အပြစ်တင်မှာလည်း မဟုတ်  
ပါဘူး။



နောက်ဆုံးတော့ ... တိတိကျကျပြောနိုင်မယ့်အဖေကိုပဲ မေးဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။

အဖေ၊  
သား ဘာကြောင့်  
အရပ်ပုနေတာလဲ  
ဟင်။

ငါ့သားက သူငယ်ချင်းတွေထက်  
လူပျို ဖြစ်တာ နောက်ကျနေလို့ပါကွာ၊ ဒါကြောင့် အရပ်မထွက်  
သေးတာပါ။ သဘာဝအရ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်  
လူပျို ဖြစ်ချိန်ချင်း မတူကြဘူးလေ။



ဒါဆိုရင်...  
သားအရပ် ရှည်ထွက်  
လာဦးမှာပေါ့နော်။

ဒါပေါ့သားရဲ့၊  
လူပျို ဖြစ်ဖို့နောက်ကျတာဟာ  
သားရဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာထွားကြိုင်းတာကို  
အဟန့်အတားမဖြစ်စေပါဘူး။  
အချိန်တန်ရင် သားအရပ်  
ထွက်လာမှာပါ။



ဝမ်းသာလိုက်တာ  
အဖေရယ်။



လူကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာ  
တဲ့အထိ ငါ့သား ဆက်ပြီးကြီးထွားလာမှာပါ။  
အရပ်ပုနေတာကို စိတ်မပူပါနဲ့၊ သူငယ်ချင်းတွေကို  
လည်း "ဂျာ" လို့ မလှောင်ကြဲဖို့ ရှင်းပြပေါ့၊ လူပျို  
ဖြစ်ချိန် ပျိုဇော်ဝင်ချိန်နောက်ကျတာဟာ  
နောက်ပြောင်စရာ မဟုတ်ပါဘူး။



သား ဘာဆက်  
လုပ်ရမလဲဟင်။





ယောက်ျားလေးတွေ  
မိန်းကလေးတွေ လူပျိုအပျိုဖြစ်လာ  
တာနဲ့ မျိုးပွားနိုင်တဲ့ခန္ဓာကိုယ်အနေ  
အထားရှိနေပြီလို့ သိထားရမယ်။ အဲဒီ  
အချိန်မှာ မိန်းကလေးတွေဟာ ကိုယ်ဝန်  
ဆောင်နိုင်သလို၊ ယောက်ျားလေးတွေ  
လည်း ကလေးအဖေဖြစ်လာနိုင်တယ်။  
ဒါကြောင့် ဒီလိုအရွယ်တွေမှာ  
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တန်ဖိုးထား  
ထိန်းသိမ်းရမယ်။

ကျန်းမာရေး  
အတွက်ရော ဘာတွေ  
ဆက်လုပ်ရမလဲ။

ဝါသနာပါတဲ့အားကစားတစ်ခုခုကို  
စနစ်တကျလုပ်ဖို့ လိုတယ်။ ပုံမှန်လေ့  
ကျင့်ခန်းလည်း မှန်မှန် လုပ်ပေးရမယ်။



အသား၊ ငါး၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီး  
ဟင်းရွက်တွေကို မျှမျှတတစားရမယ်။



တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးကို  
လည်း ဂရုစိုက်ရမယ်။



အဖေ့ရှင်းပြချက်တွေကြောင့် ..  
ဖီလီပူ သဘောပေါက်သွားတယ်။  
အားလည်း တက်လာတယ်။

သူငယ်ချင်းတွေကိုပြန်ရှင်းပြတော့ .. “အေးပါကွာ၊ မင်းကို” ဂျပု” လို့မခေါ်တော့ပါဘူး။ ကတိပေး  
ပါတယ်ကွာ။ မင်းအရပ်ရှည်လာမယ့်နေ့ကိုလည်း ဒို့အားလုံး ကြိုဆိုနေပါတယ်” တဲ့။



အဖေ့နဲ့ သူငယ်ချင်းတွေ  
အားပေးလို့  
ဖိလီပူကလေး စိတ်  
အေးရပြီ။ သန့်ရှင်းရေး  
လည်း မှန်မှန်လုပ်၊  
ကျန်းမာရေးကိုလည်း  
အရင်ကထက်ပိုပြီး  
ဂရုစိုက်လာလေတော့တယ်။



# ကျောင်းပြင်ပကလေးများ ကိုယ်တိုင်ပြုစုထားသော စာအုပ်များ

