

# ကဲထီၣ်ဘၣ်ပၢ်တဂၤ Being a Dad

Karen/ကညီကျိၣ်



လၢပၤတဝၢပူၤဒီးပၤကိးကလုာ်ဒီးအပူၤပၢ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပၤလၢအရူၤဒိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ.ကျဲအိၣ်ဝဲတဘျး  
ဘိလၢနကကဲထီၣ်ဘၣ်ပၢ်တဂၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်လၢပၢ်လၢကီၢ်အိးစံၣ်လၢပၤတဖၣ်မၤဝဲန့ၣ်ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်  
လၢနဂီၢ်ကမ့ၢ်တၢ်လၢအသိတခါန့ၣ်လီၤ.

## ပၢ်ဒီးဟံၣ်ဖိယိဖိတဖၣ်

ပၢ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးမူဒါဖးဒိၣ်လၢဟံၣ်ဖိယိဖိထၢပူၤဒီးဖိသ့ၣ်  
တဖၣ်ဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤလိတၢ်ဒ်လဲၣ်န့ၣ်ဒီးသန့ထီၣ်သးလၢပၢ်  
တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဟံၣ်ဖိယိထၢပူၤတဖၣ်ဘၣ်ဘျးဘၣ်ဖိၣ်ဝဲပၢ်တဖၣ်...

- > သ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးသ့ၣ်စူၤသးစူၤ
- > နးန့ၣ်ဖျါထီၣ်တၢ်ပၢ်ကဲလၢဟံၣ်ဖိယိဖိခဲလၢအဖိခိၣ်
- > ကွၢ်ဒီးကဟုကယၢ်စၢၤဖိသ့ၣ်တဖၣ်
- > ဒီးသးဖိသ့ၣ်တဖၣ်လၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး
- > ဒီးန့ၣ်ဘၣ်တၢ်မၤစၢၤဖိလိၣ်ဘၣ်ဝဲအဆၢကတီၢ်.

ပၢ်တနီၤလၢအဟဲဆူကီၢ်အိးစံၣ်လၢပၤထံၣ်န့ၣ်ဝဲလၢအမူ  
အဒါဆိတလဲသးလၢဟံၣ်ပူၤယိပူၤန့ၣ်လီၤ.အဝဲသ့ၣ်ဘၣ်  
ကွၢ်ထွဲဖိအါထီၣ်.လီၤဆိဒ်တၢ်ဖဲလၢဟံၣ်ဖိယိဖိခဲခိယၢ်ပၤ  
မၤစၢၤလိာ်သးတသ့ဒ်လၢညါအသိးဘၣ်အဆၢကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

ပၢ်လၢအသ့ၣ်ဂ့ၤသးဝါဒီးဟုကယၢ်တၢ်ဂ့ၤတဂၤန့ၣ်သ့ၣ်  
ထီၣ်ဟံၣ်ဖိယိလၢအဂံၢ်ဆူၣ်ဘါဆူၣ်န့ၣ်လီၤ.



ကဲထီၣ်ဘၣ်ပၢ်တဂၤဟဲစိာ်န့ၣ်  
န့ၣ်တၢ်သ့ၣ်ခုသး  
ခုအါအါကလဲာ်သ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.  
န့ၣ်ပၤလၢအရူၤဒိၣ်တဂၤလၢဟံၣ်  
ဖိယိဖိအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.



**ပျဲဖိတဖှ်**  
**မၤစၢၤနၤလၢနတၢ်ဖိးတၢ်မၤအပူၤတ**  
**က့ၢ်.တၢ်မၤမ့ၢ်တံၢ်တးယံၢ်ဘၣ်ဆၣ်မၤစၢၤဖိ**  
**သ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤ.**



**တၢ်လၢပၢ်တဖှ်မၤဝဲသ့**

ပၢ်လၢကီၢ်အိးစၢ်ထွဲလိယၢ်ပူၤတဖှ်ဘၣ်တၢ်ဟ့ၣ်ဂံၢ်ဟ့ၣ်ဘါအဝဲသ့ၣ်  
 လၢကမၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကဒိၣ်ထီၣ်ဒီးမၤလိန့ၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤ...

- > တၢ်သ့တၢ်ဆၢကတီၢ်ဒီးဖိတဖှ်,တၢ်ကတိၤသကိးတၢ်,  
 တၢ်လိာ်ကွဲသကိးဒီးသ့ၣ်ဖုံသးညါသကိးဒီးဖိတဖှ်
- > တၢ်အိၣ်သကိးဒီးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်အိၣ်မူတနံၤဘၣ်တနံၤ...
  - တၢ်ဒုးအိၣ်ဒုးအိၣ်,တၢ်ဒုးလုာ်ဖိထံ,တၢ်ဒုးကူဒုးသိးထီၣ်ဖိသ့ၣ်  
 ဆံးတဖှ်
  - တၢ်လဲၤဆုၢ်ဖိတဖှ်ဆူက့ၢ်,ဆူကသံၣ်သရၣ်အိၣ်
  - တၢ်ပၣ်ယုာ်လၢဖိသ့ၣ်တဖှ်တၢ်လိာ်ကွဲဒီးတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤသ့ၣ်  
 တဖှ်အပူၤ
- > တၢ်ဖးသကိးလံာ်ဒီးဖိတဖှ်-လၢကီၢ်လၢဝါ  
 ကျိၣ်မ့တမ့ၢ်ကျိၣ်အဂၤတခါခါ
- > တၢ်ဝဲတၢ်ယဲၤပူၤဘၣ်ယးအဝဲသ့ၣ်အကစၢ်ဒၣ်ဝဲအတၢ်အိၣ်  
 မူတၢ်လဲၤဒိဖျိမ့တမ့ၢ်တၢ်ဆဲးတၢ်လၢ.

ပၢ်သ့ၣ်တဖှ်သိၣ်လိဝဲအဖိခွါသ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကအိၣ်ဒီးသ့ၣ်  
 လၢအဂ့ၤသးလၢအဝါဒီးသးလၢကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်သ့ၣ်,ဒီး  
 သိၣ်လိဝဲအဖိမ့ၢ်သ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးကဲလၢအဝဲသ့ၣ်  
 အတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးအပူၤသ့ၣ်န့ၢ်လီၤ.

**ပၢ်ဒီးမိၢ်တဖှ်တၢ်မၤသကိးတၢ်တပူၤယီ**

ဟံၣ်ဖိယီဖိဂံၢ်ဘါဆူၣ်ဝဲလၢပၢ်ဒီးမိၢ်တဖှ်,မ့ၢ်တအိၣ်တပူၤ  
 ယီဒၣ်လဲာ်,အိၣ်ဒီးတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲလိာ်သးလၢအဂ့ၤန့ၢ်  
 လီၤ.တၢ်အရ့ဒိၣ်ဒိၣ်မးလၢပၢ်တဖှ်ကအိၣ်ဒီးတၢ်ဟံးကဲပိာ်  
 မ့ၢ်ကိးဂၤလၢဟံၣ်ပူၤယီပူၤန့ၢ်လီၤ.

ကဲထီၣ်တၢ်မၤစၢၤဖိဒိၣ်ဖဲလၢ...

- > ပၢ်တဖှ်ဒုးန့ၢ်ပျါထီၣ်ဝဲလၢအိၣ်ဒီးတၢ်ကဟ့ၣ်ကယၢ်တၢ်န့ၢ်လီၤ.  
 မၤစၢၤဖိဒ်သိးကအိၣ်ဘံး,အိၣ်လီၤကဆုၣ်သး,အိၣ်ကတီၢ်တစိာ်ဖိ
- > မိၢ်ဒီးပၢ်တဖှ်ကွၢ်စၢၤလိာ်သးဖိဒီးမၤတၢ်ဆၢတံာ်တပူၤယီန့ၢ်လီၤ.

တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖှ်မ့ၢ်အိၣ်ထီၣ်ဘၣ်ဖုးန့ၢ်,တဘၣ်အုၣ်လိာ်သးလၢဖိသ့ၣ်  
 တဖှ်အမဲာ်ညါမ့တမ့ၢ်တဲအါတဲသိအမိၢ်ဘၣ်.  
 တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်ကျဲလၢကမၤစၢၤဟံၣ်ဖိယီဖိတၢ်ရုလိာ်ဘၣ်ထွဲသ့ၣ်  
 တဖှ်အိၣ်ဝဲဒၣ်အါမးန့ၢ်လီၤ.

**တၢ်ဒိကန့ၢ်ဟံးကဲတခါလဲာ်?**

တၢ်ဒိကန့ၢ်ဟံးကဲအခိပညီမ့ၢ်ဝဲတၢ်ဆုၢ်ဖိသ့ၣ်လၢအကျဲဒီးက  
 ပိၤစၢၤဒီးတၢ်မၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဟံးသ့ၣ်  
 ဟံးသး,သကဲာ်ပဝးလၢနဆၢမ့ၢ်လၢတဖှ်န့ၢ်လီၤ.

အဝဲန့ၢ်မၤစၢၤဖိသ့ၣ်တဖှ်ဒ်သိးကမၤလိန့ၢ်တၢ်ဖဲလၢန...

- > သ့ၣ်စူၤသးစူၤဒီးကိးဘျီဒီးဖဲအလိာ်အိၣ်န့ၢ်န့ၢ်ပူၤတၢ်လၢ  
 နဘၣ်သးတဖှ်ဒီးတၢ်လၢနဘၣ်သးတဖှ်ဘၣ်မနုၤယီလၢအရ့ဒိၣ်  
 လဲာ်
- > မ့ၢ်သးဒိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဆၣ်,အိၣ်ယိကဒိဖိ
- > ဂုာ်ကျဲးစးန့ၢ်ပၢ်စၢၤလၢဘၣ်မနုၤလၢဖိသ့ၣ်တဖှ် “အနၢ်က့ၣ်လဲာ်”
- > တဲသကိးတၢ်ဒီးအဝဲသ့ၣ်ဒီးယုထံၣ်န့ၢ်တၢ်အစၢၤသ့ၣ်တဖှ်တပူၤယီ.

တၢ်တီၢ်ဖိသ့ၣ်ဒီးတၢ်စံၣ်ညီၣ်ဖိသ့ၣ်တမၤစၢၤအဝဲသ့ၣ်လၢက  
 မၤလိန့ၢ်တၢ်ဘၣ်.အဝဲသ့ၣ်ကကဒိကန့ၢ်တၢ်ဘၣ်ဆၣ်အဝဲသ့ၣ်  
 တပျၢ်ကွံာ်ဒီးတၢ်ခွဲးတၢ်ယာ်လၢကမၤလိန့ၢ်တၢ်ယဲာ်  
 လီၤ.ဘါလီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖှ်န့ၢ်လီၤ.တၢ်စံၣ်ညီၣ်ဖိသ့ၣ်ဆူၣ်ဆူၣ်  
 ကိၤကိၤန့ၢ်ထီၣ်ဒါဝဲထံကိၤတၢ်သိၣ်တၢ်သိၣ်န့ၢ်လီၤ.နမ့ၢ်အိၣ်မိၣ်  
 လၢနအိၣ်ဒီးတၢ်ကိတၢ်ခဲဒ်အံၤတကလုာ်န့ၢ်တၢ်မၤစၢၤကျိၣ်  
 ကျဲလၢကမၤစၢၤန့ၢ်အိၣ်ဝဲအါမးန့ၢ်လီၤ.

**ပၢ်သ့ၣ်**  
**တဖှ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်ကွၢ်လိအလိာ်လၢအဖိသ့ၣ်**  
**တဖှ်အဂီၢ်န့ၢ်လီၤ.ထီၣ်ဘိဟံးသ့ၣ်ဟံးသးဂ့ၤဂ့ၤ**  
**ဒ်နဆၢမ့ၢ်လၢလၢနဖိတဖှ်ကဟံးသ့ၣ်**  
**ဟံးသးဂ့ၤဂ့ၤအသိးန့ၢ်တက့ၢ်.**



ပာ်သ့ၣ်တဖၣ်မ့ၢ်ပုၤလၢအရူၤဒိၣ်စ့ၢ်ကီးန့ၣ်  
 လီၤဖဲန့ၣ်သ့ၣ်,ဟံးန့ၢ်တၢ်အိၣ်ဘျးတဖၣ်ဖိ,မၤတၢ်လၢန  
 မၤမ့ၢ်သ့ၣ်တဖၣ်,ဒီးကွၢ်ထွဲလီၤနတၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့န့ၣ်  
 တက့ၢ်.လဲၤထံၣ်လိာ်နသးဒီးကသံၣ်သရၣ်ဖဲနတူၢ်ဘၣ်  
 လၢနလီၤဘျးလီၤတီၤ,နအိၣ်တမ့ၢ်တလၢ,နသ့ၣ်  
 အုၣ်သးအုၣ်မ့တမ့ၢ်နသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးအဆၢကတီၢ်န့ၣ်  
 တက့ၢ်.

**ဖဲပာ်သ့ၣ်တဖၣ်အိၣ်ဒီးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်**

တၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်မ့ၢ်အိၣ်လၢနတၢ်အိၣ်မူပူၤန့ၣ်,နကကဲထီၣ်  
 ဘၣ်ပာ်တဂၤကိဒိၣ်တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

ဘၣ်သ့ၣ်သ့ၣ်ကမ့ၢ်ဝဲ...

- > တၢ်သ့ၣ်နီၣ်လၢအပူၤကွၢ်
- > တၢ်မိၣ်တၢ်မးလၢပုၤလၢပအဲၣ်အိၣ်ဒိၣ်တဖၣ်ဟံးလီၤတၢ်ကွၢ်ပုၤ
- > တၢ်အိၣ်ဆူၣ်အိၣ်ချ့,တၢ်ဖဲအိၣ်မၤအိၣ်,ထံကိာ်လံာ်တၢ်ပျဲ,  
 သံးစီၤကိာ်စီၤ,တၢ်တၢ်ကျိၣ်တၢ်စ့,ကသံၣ်မူၤဘျးတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်.

မၤစၢၤနၤသ့ၣ်လၢနက...

- > ဆဲးကျိးဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၣ်.ပာ်သ့ၣ်တဖၣ်ဘၣ်  
 တၢ်တူၢ်လိာ်မ့ၢ်အိၣ်ဒီးတၢ်မၤစၢၤဝဲၤကျိၣ်တနီၤအိၣ်ဒီးတၢ်ရဲၣ်  
 တၢ်ကျဲၤလီၤဆီလၢပာ်သ့ၣ်တဖၣ်အဂီၢ်
- > ပျဲဖိသ့ၣ်တဖၣ်ထံၣ်လၢနမၤတၢ်ဂ့ၢ်ထီၣ်ဘၣ်ထီၣ်တက့ၢ်.အဝဲသ့ၣ်  
 မၤလိန့ၢ်တၢ်ယဲၣ်လီၤတၢ်ဂ့ၢ်ကိတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်ကမၤသးတမံၤဂ့ၢ်တမံၤဂ့ၢ်.နမ့ၢ်ပာ်လၢအဒိၣ်တဂၤသ့ၣ်ဒီး  
 ဝဲဒၣ်န့ၣ်လီၤ.မၤလီၤတၢ်လၢနဖိတဖၣ်သ့ၣ်ညါလၢနအဲၣ်အဝဲ  
 သ့ၣ်န့ၣ်တက့ၢ်.

**ပၤယၢ်နဟံၣ်  
 ဖိယိဖိဒ်သိးအဂံၢ်ဘါကဆူၣ်  
 ဒိဖျိးဒိသးအဝဲသ့ၣ်လၢတၢ်စုဆူၣ်  
 ဒိၣ်တကးန့ၣ်တက့ၢ်.**

**ဟံၣ်ဖိယိဖိတၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကး**

တဘျီတခိၣ်ပာ်ဒီးပုၤဂၤသ့ၣ်တဖၣ်သ့ၣ်တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးလၢဟံၣ်  
 ပူၤယိပူၤန့ၣ်လီၤ.တၢ်အဝဲအံၤတဂ့ၢ်လၢတၢ်ဆဲးတၢ်လၢမ့တမ့ၢ်  
 ပုၤတတၢ်ပူၤနီၣ်တဖၣ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်အဝဲအံၤထီၣ်ဒါဝဲဒၣ်ကိာ်အိးစ  
 ဩၣ်လၢထံကိာ်တၢ်သိၣ်တၢ်သိန့ၣ်လီၤ.

တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးမ့ၢ်သ့ၣ်...

- > နီၢ်ခိနီၢ်ခိ,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်တီၢ်တၢ်,တၢ်ဆိၣ်သနံးတၢ်
- > တၢ်တူၢ်ဘၣ်ဒိၣ်ဘၣ်,ဒ်အမ့ၢ်တၢ်မၤပျဲၤမၤဖုးတၢ်,  
 တၢ်ကိးယါကိးပသ့တၢ်,တၢ်ကတိာ်တၢ်ကဘျးက  
 ဘျၢ်ဘၣ်ယးပုၤတဂၤဂၤအဂ့ၢ်,တၢ်မၤတမ့ၢ်ပုၤသး
- > တၢ်ဒိၣ်ဖိဒိၣ်ကမိၤလၢပုၤတၢ်မၤအဖိဒိၣ်.

တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးမၤဘၣ်ဒိၣ်ပုၤကိးဂၤဒဲးလၢဟံၣ်ဖိယိဖိပူၤန့ၣ်လီၤ.  
 ဖိသ့ၣ်တဖၣ်,မ့ၢ်တထံၣ်ဒီးန့ၢ်ဟူဘၣ်ဝဲသန့က့,ဘၣ်ဒိလၢတၢ်စုဆူၣ်  
 ဒိၣ်တကးအတၢ်ဆိၣ်သနံးအယိသ့ၣ်န့ၣ်လီၤ.တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်  
 တကးဆိတလဲဖိသ့ၣ်အခိၣ်န့ၢ်မၤတၢ်ဒ်လဲၣ်ဒ်လဲၣ်ဒီးဖိသ့ၣ်တဖၣ်ဒိၣ်  
 ထီၣ်ဒီးမၤလိန့ၢ်တၢ်တသ့ဘၣ်.တၢ်စုဆူၣ်ဒိၣ်တကးမ့ၢ်အိၣ်လၢဟံၣ်  
 ပူၤယိပူၤန့ၣ်ပုၤနီၣ်ဒိၣ်သ့ၣ်တဖၣ်ကကဟုကယာ်ဖိသ့ၣ်ဂီၢ်ကိဒိၣ်  
 တဖၣ်န့ၣ်လီၤ.

နမ့ၢ်တူၢ်ဘၣ်လၢနသ့ၣ်ဒိၣ်သးဖျိးဖးဒိၣ်မ့တမ့ၢ်နတူၢ်ဘၣ်လၢ  
 နကမၤဆူးမၤဆါဘၣ်နဟံၣ်ဖိယိဖိန့ၣ်,ဟးထီၣ်ကွၢ်ဒီးအိၣ်  
 တုၤလၢနသးလီၤန့ၣ်တက့ၢ်.မၤလီၤတၢ်လၢဖိသ့ၣ်တဖၣ်က  
 ပူၤဖျိးဒီးတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးဆိန့ၣ်တက့ၢ်.ဟံးန့ၢ်ဒိၣ်ခါတဖၣ်  
 ဒီးမၤလိန့ၢ်ကျဲၤလၢအဂ့ၢ်ဒိၣ်ထီၣ်တဖၣ်တက့ၢ်.

