



World Health
Organization
Myanmar

WE ALL HAVE A ROLE TO PLAY

Short Stories by WHO Myanmar



16 Days of Activism against
Gender Based Violence
2024

“The Woman of Value”



The woman of value

Witnessing her own mother's attempted suicide due to family issues and impoverished condition, she decided that she would never give up from a young age and tried her best to be an educated person despite the several obstacles. She witnessed the sexual harassment to her friends by one of their male teachers and even herself nearly escaped from this kind of harassment at one time as she spoke out such incident and informed the school principal when she was in primary school. At that moment, most of Myanmar girls and women feared to disclose such incidents of harassment because of Myanmar culture and tradition. However, she never fears of standing up for truth and live with the courage to speak out.

Reading the books from the school library and listening the radio programmes has guided her to become an educated person with the capability of standing on her own feet though her family was poor and uneducated. The worst part in her early life is that she was left with her four young siblings and her grandmother and lost contact with her parents for a year. She thought that her parents were killed somewhere while they were going to another state for selling goods because there were armed conflicts in this state. In those days, she worked together with her grandmother by selling vegetables and goods after her school time to earn money and took care of her young siblings. Her grandmother was her main caregiver in her life and always taught her to stand up as a woman of value regardless of the difficulties and challenges.

When she passed the matriculation examination, she sought for a stipend to attend the university to become a graduated person. She started the habit of writing daily diary to note down the learning points and remark her success and failure since she was a university student. After graduating and getting married, she has her own family and worked for the government until her second childbirth. She noticed that her second daughter's development was delayed and diagnosed as autism when her daughter was not able to speak at five years of age. As there was no one to take care of her autistic daughter, she had to leave her job and had to live with her daughters. Nurturing an autistic girl was not easy for a parent, particularly in Myanmar where there was no special school for autism twenty years ago.

She thought that she lost her dream of becoming an educated woman in a leadership role in her career life. It did not take time to change her mind and decided to nurture her two daughters as women of value as much as she can. Her life is full of struggles not only as a housewife but also as a mother especially with her autistic daughter who also has psychological symptoms of anxiety as she grows up. She seeks medical and psychosocial support for her daughter by reading the articles related to autism and consulting with the experts. Meanwhile, she takes care of herself for her physical and mental wellbeing as she needs to be strong for her family and makes every day meaningful not only for her family but also for those around her. People mostly think that success in life is measured by wealthiness, high education, career achievement and a successful family. But her life quote is that everyone has their own value, and the essence of life is continuous learning, giving love, finding the eternal truth and courage to never give up whatever and whenever you are. Who is she? She is my mother who gives me the habit of reading since my very early age and makes me find the positive perspective of life in every moment as a woman. Every woman has their own role to play for a better world in any situation.

အနိုင်မဲ့ အမျိုးသမီး (Translation)

လူမှုရေးနဲ့ ငွေကြေးအခက်အခဲတွေကြောင့် သတ်သေရန်ကြိုးစားခဲ့သော အမေ့ကို မျက်မြင်တွေ့ခဲ့ရသော သူမသည် ဘဝကို ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးရန် ငယ်စဉ်ကတည်းက ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီး အခက်အခဲများစွာကြားမှ ပညာတတ်တစ်ယောက်ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားနိုင်ခဲ့သည်။ သူမ ကျောင်းနေအရွယ်တွင် သူငယ်ချင်း တစ်ယောက်ကို ကျောင်းဆရာထဲမှ တစ်ယောက်က လိင်ပိုင်းထိပါးနှောက်ယှက်သည်ကို မြင်တွေ့ခဲ့ပြီး သူမ ကိုယ်တိုင် အဲ့လိုကျူးလွန်ခံရမည့်ရန်က သိသိလေးလွတ်မြောက်ခဲ့ရာ ထိုဖြစ်ရပ်များကို ကျောင်းအုပ်ထံ တိုင်ကြားသတင်းပို့နိုင်ခဲ့သည်။ ထိုခေတ်ထိုအခါက မြန်မာမိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသမီးများအဖို့ ထိုသို့ ဖြစ်ရပ်များကို ထုတ်ပြောဖို့ဆိုသည်မှာ ယဉ်ကျေးမှုအရရော ထုံးတမ်းများအရပါ ခက်ခဲလွန်းလှသည်။ သို့သော် အမှန်တရားအတွက်ရပ်တည်ဖို့ အမှန်တရားကိုပြောရဲဖို့ သူမဘယ်တော့မှ မကြောက်ခဲ့ပေ။

ဆင်းရဲနွမ်းပါး၍ ပညာတတ်မဟုတ်သော မိသားစုမှ မွေးဖွားခဲ့သော်လည်း ကျောင်းစာကြည့်တိုက်မှ စာအုပ်များကို ဖတ်ရင်း ရေဒီယိုများကို နားထောင်ရင်း ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ရပ်တည်နိုင်သည့် ပညာတတ် တစ်ယောက်ဖြစ်လာနိုင်ခဲ့သည်။ သူမဘဝတွင် အခက်အခဲဆုံးအချိန်မှာ ညီ/ညီမငယ် လေးယောက်နှင့် သူမအဖွားသာ ကျန်ခဲ့ပြီး မိဘများနှင့် တစ်နှစ်လောက် အဆက်အသွယ်ပြတ်သွားခဲ့ချိန်ဖြစ်သည်။ သူမမိဘ နှစ်ပါး နောက်တစ်နယ်သို့ ကုန်ရောင်းဖို့သွားချိန်တွင် ထိုနေရာတွင် စစ်ဖြစ်နေရာ အသတ်ခံလိုက်ရပြီ ဟုသာ သူမထင်ခဲ့သည်။ ထိုအချိန်များတွင် ကျောင်းမှပြန်ရောက်သည်နှင့် အဖွားနှင့်တူတူ ကုန်စိမ်းနှင့် ပစ္စည်းများရောင်းကာ အလုပ်လုပ်ခဲ့ပြီး အငယ်လေးများကို စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် ပိုက်ဆံရှာခဲ့ရသည်။ သူမအဖွားသည် သူမဘဝ၏ အဓိက စောင့်ရှောက်သူဖြစ်ပြီး ဘယ်လိုအခက်အခဲနဲ့ စိန်ခေါ်မှုတွေရှိရှိ တန်ဖိုး ရှိသော မိန်းမတစ်ယောက်အဖြစ်ရပ်တည်နိုင်အောင် သင်ကြားပေးခဲ့သူဖြစ်သည်။

သူမဆယ်တန်းအောင်ချိန်တွင် တက္ကသိုလ်ဆက်တက်ပြီး ဘွဲ့ရပညာတတ်တစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ထောက်ပံ့ ငွေရှာခဲ့သည်။ သူမ တက္ကသိုလ်ကျောင်းသူအရွယ်တည်းက ဘဝရဲ့ အောင်မြင်မှု၊ ဆုံးရှုံးမှုများထဲက သင်ယူ စရာများ၊ မှတ်သားရန်များကို နေ့စဉ် ဒိုင်ယာရီချရေးသည့် အလေ့အကျင့်ကို စတင်ခဲ့သည်။ ဘွဲ့ရပြီး အိမ်ထောင်ကျပြီးချိန်တွင် ကိုယ်ပိုင်မိသားစုဘဝကို ထူထောင်ခဲ့ပြီး ဒုတိယကလေးငယ်ကို မမွေးခင်ချိန် အထိ အစိုးရဝန်ထမ်းအဖြစ် တာဝန်ထမ်းခဲ့သည်။ သူမရဲ့ ဒုတိယသမီးလေး ဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျနေတာကို သတိထားမိပြီး အသက် (၅) နှစ်ချိန်ထိ စကားကောင်းကောင်း မပြောတတ်ချိန်မှာတော့ ကလေးတွင်

အော်တစ်ဇင်ရောဂါ ရှိနေကြောင်း သိရှိခဲ့ရသည်။ သူမ၏ အော်တစ်ဇင်ကလေးငယ်ကို စောင့်ရှောက်နိုင်ရန် အတွက် အလုပ်မှထွက်ခဲ့ပြီး သမီးငယ်လေးများနှင့်သာ အချိန်ပြည့်နေထိုင်ခဲ့သည်။ အော်တစ်ဇင်သမီးငယ် လေး တစ်ယောက်ကို စောင့်ရှောက်ရသည်မှာ မိဘတစ်ယောက်အတွက် မလွယ်ကူလှချေ။ လွန်ခဲ့သည့် ၁၂ နှစ်ခန့် ထိုကဲ့သို့ အထူးစောင့်ရှောက်မှု လိုအပ်သော ကလေးများအတွက် သီးသန့်ကျောင်းများ မြန်မာနိုင်ငံ တွင်မရှိသေးချိန်တွင် ပို၍ မလွယ်ကူခဲ့ချေ။

သူမ၏ အိမ်မက်ဖြစ်သော လုပ်ငန်းခွင်တွင် အဆင့်မြင့် ပညာတတ်အရာရှိကြီးတစ်ယောက်ဖြစ်လာဖို့ ဆိုတဲ့ အိမ်မက်ကို ဆုံးရှုံးသွားပြီဟု သူမတွေးထင်ခဲ့သည်။ ဒါပေမယ့် သူမအတွေးကိုပြောင်းလဲပြီး သမီးငယ်လေး နှစ်ယောက်ကို တန်ဖိုးရှိသော အမျိုးသမီးများဖြစ်လာအောင် ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန် ဆုံးဖြတ်ဖို့ အချိန် သိပ်မယူခဲ့ရပေ။ သူမဘဝသည် အိမ်ထောင်ရှင်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ရော မိခင်တစ်ယောက် အနေနဲ့ပါ အထူးသဖြင့် အရွယ်ရလာသည်နှင့်အမျှ ကြောင့်ကြမှုများသော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ လက္ခဏာများရှိ လာသော အော်တစ်ဇင်သမီးငယ်လေး၏ မိခင်တစ်ယောက်အနေနဲ့ အမြဲရုန်းကန်ခဲ့ရသည်။ သူမ သမီးလေး အတွက် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရော ကျန်းမာရေးအတွက်ပါ ပြုစုစောင့်ရှောက်မှုပေးနိုင်ရန် အော်တစ်ဇင်နှင့် ပတ်သက်သော စာများဖတ်ခြင်း၊ ကျွမ်းကျင်သူများနှင့် တိုင်ပင်ခြင်းများ ပြုလုပ်ခဲ့ရသည်။ တစ်ချိန်တည်းမှာ ပင် သူမ၏ ကိုယ်စိတ်ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်အောင် သူ့ကိုယ်သူလည်း ဂရုစိုက်ခဲ့သည်။ မိသားစုအတွက် သူမသန်မာရန်လိုအပ်သည်။ သူမ၏ နေ့စဉ်ဘဝသည် မိသားစုအတွက်သာမက သူမပတ်ဝန်းကျင်မှ လူ အများအားလုံးအတွက်ပါ အဓိပ္ပါယ်ရှိနေစေခဲ့သည်။ လူအများစုက ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း၊ ပညာတတ်ခြင်း၊ အလုပ်အကိုင်အောင်မြင်ခြင်း၊ အောင်မြင်သော မိသားစုဘဝရှိခြင်းတို့နှင့်သာ ဘဝအောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာ နိုင်သည်ဟု တွေးထင်ကြသည်။ ဒါပေမယ့် သူမ ကတော့ လူတိုင်းတွင် သူတန်ဖိုးနှင့်သူရှိကြသည်ဟု ခံယူ ထားပြီး ရှင်သန်မှုရဲ့ အနှစ်သာရသည် စဉ်ဆက်မပြတ်သင်ယူနေဖို့ မေတ္တာထားဖို့ အမှန်တရားကို ရှာဖွေ ရပ်တည်ဖို့နဲ့ ဘယ်လိုအခြေအနေ ဘယ်လို အချိန်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးသည့် သတ္တိပင် ဖြစ်သည်။ ဒီလို သူမက ဘယ်သူများ ပါလဲ? ကျွန်မငယ်ငယ်လေးတည်းက စာတွေအများကြီးဖတ်တတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရလာအောင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘဝရဲ့ ဘယ်လိုအချိန်မျိုးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကောင်းတဲ့ရှုထောင့်က မြင်တတ်အောင် ပျိုးထောင်ပေးခဲ့သူ ကျွန်မအမေပင်ဖြစ်ပါသည်။ ဘယ်လိုအခြေ အနေမျိုးတွင်မဆို ပိုမိုလှပသောကမ္ဘာတစ်ခုအတွက် အမျိုးသမီးတိုင်းက အရေးကြီးသော ကဏ္ဍတစ်ခုဖြစ် ပါသည်။

"Overcoming the norms"



"ထုံးတမ်းစဉ်လာ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်လွှားခြင်း"

မြန်မာနိုင်ငံ၏ အပူပိုင်းဒေသရှိ မြို့ငယ်လေးတစ်ခုဖြစ်သော အောင်လုံမြို့တွင် မယဉ်ယဉ်အေးကို မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာ "မိန်းကလေးတွေ အိမ်မှာပဲနေသင့်တယ်၊ ချက်ပြုတ်သင်ယူပြီးမိသားစုကိုကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရမယ်" ဆိုတဲ့ အမေ့ဆီက စကားတစ်ခုကို ငယ်စဉ်ထဲကအမြဲကြားခဲ့ရတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက သမီးကောင်းတစ်ဦးဖြစ်ရန် သင်ကြားခံခဲ့ရတယ်။ သူမဟာ ချက်ပြုတ်တတ်ဖို့၊ အဝတ်လျှော်ဖို့နဲ့ အိမ်ကို သန့်ရှင်းရေးလုပ်ဖို့ ကြိုးစားသင်ယူလုပ်ဆောင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမရဲ့ရင်ထဲမှာတော့ တစ်ခုခုပျောက်ဆုံးနေတယ် လို့ အမြဲခံစားနေခဲ့ရတယ်။ သူမဟာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့အရာတစ်ခုအတွက် စည်းမျဉ်းတွေကို လိုက်နာရမှာမျိုးကို မလိုလားခဲ့ဘူး။

ကလေးဘဝက သူမရွာတစ်လျှောက်မှာ ဘတ်စ်ကားတွေသွားတာကိုမြင်တဲ့အခါ ယာဉ်မောင်းတွေအကြောင်း စဉ်းစားပြီး ဘတ်စ်ကား မောင်းဖို့ စဉ်းစားနေခဲ့တယ်။ သူမက သူမအိပ်မက်အကြောင်း မိသားစုကို ပြောပြတဲ့အခါ "မိန်းကလေးတွေက ဘတ်စ်ကားမမောင်းကြဘူး။ ဘတ်စ်ကားမောင်းတာက ယောက်ျားလေးတွေ အလုပ်ပဲ" လို့ အမြဲပြောကြတယ် ။ ဒါပေမဲ့ မယဉ်ယဉ်အေးက သူမရဲ့ အိပ်မက်ကို လက်မလျှော့ခဲ့ဘူး။

သူမ အသက် ၂၇ နှစ်အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ရန်ကုန် ဘတ်စ်ကားလုပ်ငန်း (YBS) မှာ ဘတ်စ်ကားမောင်းဖို့ အမျိုးသမီးများကို ခေါ်ယူခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ဒီလိုအလုပ်မျိုးလုပ်ဖို့ ပထမဆုံးအကြိမ် အမျိုးသမီးတွေကို ခွင့်ပြုထားတာပါ။ အဲဒါကို သူမက သူမဘဝကို ပြောင်းလဲဖို့ အခွင့်အလမ်းတစ်ခုအဖြစ် ရှုမြင်ခဲ့တယ်။ ထုံးတမ်းစဉ်လာတွေကို ထားခဲ့ပြီး သူမရဲ့အိပ်မက်အတိုင်း လျှောက်လှမ်းဖို့ အချိန်တန်ပြီလို့ သူမဆုံးဖြတ်လိုက်တယ်။ သူမကို အိမ်မှာနေစေချင်တဲ့ မိခင်ရဲ့စကားကို လှစ်လျူရှုပြီး မယဉ်ယဉ်အေးဟာ အိတ်တွေကို ထုပ်ပိုးပြီး ဘတ်စ်ကားမောင်းတဲ့သူ ဖြစ်လာဖို့ ရန်ကုန်ကို ပြောင်းရွှေ့ခဲ့တယ်။ သူမရဲ့လျှောက်လှမ်းရတဲ့ ခရီးစဉ်ကတော့ မလွယ်ကူခဲ့ပါဘူး။ ရောက်ခါစမှာ ခက်ခဲခဲ့သလို လေ့ကျင့်ရေးလုပ်ခဲ့တဲ့အချိန်တွေမှာလည်း ခက်ခဲခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့လမ်းများမှာ လူပြည့်ကျပ်နေပြီး အကျွမ်းတဝင်မရှိတော့ အခက်အခဲများစွာတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ သူ့ရဲ့လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အသစ်တချို့က သူ့ကို သံသယဝင်ခဲ့ကြတယ်။ ရွာငယ်လေးက အမျိုးသမီးငယ်တစ်ယောက်ဟာ" ဘတ်စ်ကားကို တကယ်မောင်းနိုင်ပါ့မလား" လို့ သံသယဝင်နေခဲ့ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူမရဲ့အိပ်မက်တွေကို ဘယ်သူမှ မတားဆီးနိုင်ခဲ့ဘူး။ နေ့တိုင်း အလုပ်ကြိုးစားတယ်။ ကားမောင်းလေ့ကျင့်ပြီး လူစည်ကားတဲ့လမ်းတွေကို ဘယ်လိုမောင်းနှင်ရမယ်ဆိုတာ ကြိုးစားသင်ယူခဲ့ပါတယ်။

နောက်ဆုံးမှာ မယဉ်ယဉ်အေးဟာ အမျိုးသမီး YBS ဘတ်စ်ကားမောင်းသူ ဖြစ်ခွင့်ရရှိခဲ့ပါတယ်။ ရန်ကုန်မြို့မှာ အမျိုးသမီးယာဉ်မောင်း အနည်းငယ်ထဲက တစ်ယောက်ဖြစ်ပြီး သူမရဲ့ဇာတ်လမ်းက တခြားသူတွေကို အတုယူအားကျစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးနိုင်ခဲ့တယ်။ တစ်ချိန်က သူတို့ရဲ့အိပ်မက်တွေ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ယူဆခဲ့ကြတဲ့ အမျိုးသမီးတွေလည်း ထုံးတမ်းစဉ်လာ ကန့်သတ်ချက်တွေကို ကျော်လွှားပြီး ကြိုးစားလျှောက်လှမ်းလို့ရတယ်ဆိုတာကို ပြသနိုင်ခဲ့တယ်။ အမျိုးသမီးတွေကို အိမ်မှာပဲ နေသင့်တယ်၊ ချက်ပြုတ်သင်ယူပြီး မိသားစုကို ကြည့်ရှုစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတဲ့ လူ့အဖွဲ့အစည်းက ပြောတဲ့အတိုင်းပဲ အမျိုးသမီးတွေလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မမှန်ကန်ဘူးဆိုတာကို ပြသနိုင်ခဲ့တယ်။

မယဉ်ယဉ်အေးရဲ့ မိခင်က ရန်ကုန်ကို ပထမဆုံးအကြိမ် လည်ပတ်ပြီး သမီးက ဘတ်စ်ကားမောင်းနေတာကို တွေ့လိုက်ရတဲ့အခါ အံ့သြသွားတယ်။ သူ့သမီးက သူ့အတွက် ချမှတ်ထားတဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာစည်းမျဉ်းတွေကို ချိုးဖောက်မယ်လို့ တစ်ခါမှမထင်ခဲ့ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မယဉ်ယဉ်အေးဟာ ယုံကြည်မှုအပြည့်နဲ့ ဘတ်စ်ကား မောင်းနှင်နေတာကို သူ့ကြည့်နေရင်း သူ့သမီးအတွက် ဂုဏ်ယူမိနေပါတော့တယ်။ မယဉ်ယဉ်အေးရဲ့ ဇာတ်လမ်းက အမျိုးသမီးတစ်ယောက်ရဲ့ အောင်မြင်မှုလောက်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါဟာ ကျား/မ အခွင့်အရေးဆိုင်ရာအရေးတွေမှာ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ထုံးတမ်းစဉ်လာ ကန့်သတ်ချက်တွေ အတားအဆီးတွေကို ဖြိုဖျက်ပြလိုက်တာပါ။ မယဉ်ယဉ်အေး ကတော့ "ဒါက ဘတ်စ်ကားမောင်းရုံလောက်ပဲ မဟုတ်ပါဘူး။ ဒါက ကျွန်မရွေးချယ်တဲ့ ကျွန်မဘဝကို မောင်းနှင်တာပါ" လို့ ပြောပါတယ်။

ယခုဆိုရင် မယဉ်ယဉ်အေးဟာ ၈ (၁၄)၊ မိုးတိမ် (၂) လမ်း၊ ရွှေပြည်သာမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီးမှာ မိသားစုနှင့်အတူ ပျော်ရွှင်စွာ နေထိုင်လျက်ရှိပြီး YBS အမှတ် (၉၄) ကိုမောင်းနှင်ကာ သူမရဲ့ပျော်ရွှင်မှုအတွက် ရွေးချယ်ထားတဲ့လမ်းမှာ ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းနေဆဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Overcoming the norms (Translation)

Yin Yin Aye was born in a little town called Aung Lan, located in the hot, dry zone of Myanmar. “Girls are supposed to stay home, cook, and take care of the family. These are the sole duties of women,” her mother always told her since she was young. She was taught to be a good daughter and learned diligently how to cook, wash, clean, and do house chores. But she always felt something was missing in her heart. There was always a void. She didn’t like following the rules of how to be a good girl.

Whenever she saw big buses passing by the villages in her childhood, she thought about those drivers and wanted to drive those big buses. Whenever she talked about her dream to her family, the answer was always the same: “Bus drivers are men; it’s not a woman’s job.” But Yin Yin Aye never gave up her dream.

When she turned 27, the Yangon Service Bus (YBS) company called for drivers, and women were also eligible to apply. It was the first time in history that such a job was open to female candidates. She knew it was an opportunity to change her life and make her dream come true. It was time to leave all the norms behind and follow her dream. She ignored her mother’s pleas to stay home, packed her bags, and left for Yangon to become a bus driver. It was not an easy journey. It was very difficult for her to settle in during the initial training days. The crowded Yangon roads were very challenging for a rural girl who had never been there. Her new co-workers doubted her. Could a little rural girl really become a bus driver? they wondered. But nothing could stop her dream. She tried very hard every day to learn how to navigate and drive on the crowded and busy roads of Yangon.

Finally, Yin Yin Aye became a Yangon City Bus driver. She is one of the very few female bus drivers in the industry, and her story is inspiring and encouraging for others. Her story proves that women can follow their dreams regardless of social norms and limitations. She proved that it is wrong to believe women are supposed to stay home, cook, and take care of the family.

Yin Yin Aye’s mother was very surprised when she visited Yangon and saw her little daughter as a skillful bus driver. She never thought her daughter would dare to go beyond what society limits for women. She felt very proud looking at her confident daughter driving the bus. Yin Yin Aye’s story is not merely a success of a woman; it is proof that we can fight and reclaim our rights, breaking gender discrimination and gender-based societal beliefs and limitations. Yin Yin Aye said, “I am not driving the bus; I am driving my own dreamt life.” Now, Yin Yin Aye lives in Shwe Pyi Thar Township in Yangon, happily together with her family. She is the YBS 94 driver and is happily walking on the life path that she chose and fought for.

"Equality starts at Home"



Equality Starts at Home

As the youngest son in our family, I grew up with privileges I didn't even realize were unfair. My mother and sisters took care of everything—from cooking and cleaning to taking care of me when I was sick. I never questioned it; I thought this was just the way things were.

One day, my eldest sister, Su Su, came home exhausted from work. As she walked in, my mother handed her a basket of laundry and asked her to finish it before dinner. I noticed her face fall, but she quietly got to work. Meanwhile, I sat on the couch watching TV, feeling awkward but unsure why.

That evening, Su Su spoke up. "Why is it that no matter how tired I am, I'm expected to do all the housework? Isn't this home ours too? Shouldn't we all share the responsibilities?" Her words stung, but no one responded.

The next day, I watched her wake up early to prepare breakfast for the family before heading to work. A thought struck me—why was I still in bed? Why was this normal?

I decided to take action. The following morning, I woke up early and joined her in the kitchen. She looked surprised but didn't say anything. I clumsily chopped vegetables while she laughed at my messy skills. Over time, I began helping with other chores—washing the dishes, sweeping the floor, and even learning how to iron clothes.

My brothers teased me at first. "That's women's work," they said. But I ignored them, and slowly, they began noticing how much better things were when we all pitched in.

One weekend, I suggested something bold: "Why don't we split the chores equally? Mom and Su Su shouldn't have to do everything." It was an awkward conversation, but eventually, my father and brothers agreed.

The change wasn't instant, but it was real. As we started working together, I saw my mother smile more often, and Su Su had time to relax after work. The house felt happier, and so did I.

I've learned that equality starts at home. When we break the chains of stereotypes, we set everyone free—free to rest, free to dream, and free to live without limits. Now, I carry this lesson with me and share it with others, because change begins in small, everyday actions.

Years later, I became a Public Health Professional. I often shared this story with my juniors, reminding them, **"Equality starts at home. When we break the chains of stereotypes, we set everyone free."**

ညီမျှမှုအစ အိမ်တွင်းက (Translation)

အိမ်ရဲ့ အငယ်ဆုံးသားလေး ကျွန်တော်ဟာ ကိုယ့်ဟာကိုယ်တောင် သတိမထားမိတဲ့ အခွင့်ထူးခံတွေနဲ့ ကြီးပြင်းလာခဲ့သူပါ။ ကျွန်တော့်အမေနဲ့ အမတို့ဟာ ချက်ပြုတ်၊ အိမ်သန့်ရှင်းရေးလုပ်တာကအစ ကျွန်တော် နေမကောင်းတဲ့ချိန် ပြုစုပေးတာထိအိမ်အလုပ်တွေ အားလုံးကို သိမ်းကျုံးလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။ တစ်ခါမှလဲဘာကြောင့် ဒီလိုတွေလုပ်ပေးနေတာလဲလို့ ကျွန်တော် မေးခွန်းမထုတ်ခဲ့မိပါဘူး။ ဒါတွေဟာ သူ့ဟာနဲ့သူ ပုံမှန်လို့ပဲ ထင်ခဲ့မိပါတယ်။

တစ်နေ့တော့ ကျွန်တော့် အမေ စုစု အလုပ်က မောမောပန်းပန်း အိမ်ပြန်ရောက်ချိန် သူ့အိမ်ထဲဝင်လာတုန်းမှာပဲ အမေက အဝတ်ခြင်းတောင်းကိုလှမ်းပေးပြီး ညစာမတိုင်ခင် အဝတ်အပြီးလျှော်ဖို့ ခိုင်းခဲ့တယ်။ အဲ့ဒီအချိန်မှာ အမေ မျက်နှာညှိုးသွား ပြီး ပြုလဲသွားတာကို ကျွန်တော်သတိထားမိခဲ့တယ်။ ဒါပေမယ့် သူ့ဘာမှပြန်မပြောဘဲ အမေခိုင်းတဲ့အတိုင်း ပြီးအောင်လုပ်ခဲ့ပါတယ်။ ကျွန်တော်ကတော့ အဲ့ချိန်မှာ ဆိုဖာပေါ်မှာရပ်ရှင်ကြည့်နေတာပါ။ စိတ်ထဲ ကသိကအောက်ခံစားရပေမယ့် ဘာကြောင့်လဲဆိုတာ ရေရေရာရာ မသိခဲ့ပါဘူး။

အဲ့နေ့ညမှာတော့ အမေစုစုက “ဘာကြောင့် ငါဘယ်လောက် ပင်ပန်းနေနေ အိမ်ကိစ္စတွေအကုန် ငါ့တာဝန် ငါပဲလုပ်ရမယ်လို့ဖြစ်နေတာလဲ? ဒါကငါတို့အားလုံးရဲ့အိမ်မဟုတ်ဘူးလား? အိမ်မှုကိစ္စတွေကို အတူတူခွဲ မလုပ်သင့်ဘူးလား?” ဆိုပြီး ပြောလာခဲ့တယ်။ သူ့စကားတွေက နာကျင်စရာကောင်းပေမယ့် ဘယ်သူမှ ဘာမှ ပြန်မတုံ့ပြန်ခဲ့ပါ။

နောက်ရက်မနက်မှာတော့ ထုံးစံအတိုင်း သူမနက်အစောကြီးထ အလုပ်မသွားခင် တစ်အိမ်လုံးအတွက် မနက်စာပြင်ပေးနေတာကို ကျွန်တော်ငေးကြည့်နေခဲ့မိတယ်။ အဲ့အချိန် အတွေးတစ်ခု ကျွန်တော့်ခေါင်းထဲဝင်လာတာက - “ဘာကြောင့် ငါကရော ခုထိ အိပ်ယာထမှာပဲ ရှိနေတာလဲ? ဘာကြောင့် ဒါတွေက ပုံမှန်လို့ ဖြစ်နေတာလဲ?”

ကျွန်တော်အဲ့ချိန်မှာ တစ်ခုခု စပြောင်းလဲဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်ရက် မနက်မိုးလင်းမှာ အစောကြီးထပြီး အမေနဲ့တူတူ မီးဖိုချောင်ဝင်ခဲ့တယ်။ အမေကို ကြည့်ရတာ အံ့ဩသွားပေမယ့် ဘာမှတော့ မပြောခဲ့ဘူး။ ကိုရိုးကားရား အသီးအရွက်တွေလှီးနေတဲ့ ရှုပ်ပွနေတဲ့ ကျွန်တော့်ကိုကြည့်ပြီး အမေရယ်နေခဲ့တယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ပန်းကန်ဆေးတာ အိမ်တိုက်တာ နောက်ဆုံး မီးပူတိုက်တာက အစ သင်ပြီး အမေရဲ့ တခြားအိမ်အလုပ်တွေကိုပါ ကူလုပ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကျွန်တော့်အစ်ကိုတွေက ပထမတော့ “မိန်းမအလုပ်တွေ” ဆိုပြီး ဝိုင်းနောက်ကြတယ်။ ဒါပေမယ့် ကျွန်တော် မသိချင်ယောင်ပဲဆောင်ခဲ့ပါတယ်။ နောက်တော့ အိမ်အလုပ်တွေ အားလုံးအတူတူဝိုင်းကူပေးတာက ဘယ်လောက် ပိုကောင်းလဲဆိုတာကို သူတို့ သတိထားမိလာကြတယ်။

တစ်ခုသော ပိတ်ရက်မှာတော့ “ကျွန်တော်တို့ ဘာလို့ အိမ်အလုပ်တွေကို ညီညီမျှမျှ တာဝန်မခွဲကြတာလဲ? အမေနဲ့

အမ စုစုပဲ အားလုံး သိမ်းကျုံးလုပ်နေရတာ မဖြစ်သင့်ဘူး” ဆိုပြီး ပေါ်တင်ပဲ ထုတ်ပြောလိုက်ပါတယ်။ တော်တော် ကသိကအောက် ပြောခဲ့ရပေမယ့် နောက်ဆုံး အဖေရော ကျွန်တော့်အစ်ကိုတွေရော ကျွန်တော်ပြောတာကို သဘော တူခဲ့ပါတယ်။

အပြောင်းအလဲဆိုတာ ချက်ချင်းမဟုတ်ပေမယ့် စစ်မှန်ပါတယ်။ အိမ်အလုပ်တွေကို အားလုံးအတူတူ လုပ်လာတာ နဲ့အမျှ ကျွန်တော့်အမေ ခါတိုင်းထက် ပိုပြီးရွှင်လာတယ်။ ပြီးတော့ အမစုစုလည်း အလုပ်ကပြန်လာတဲ့အခါ နားချိန် ပိုရလာတယ်။ မိသားစုက အရင်ထက်ပိုပျော်ရွှင်လာတာကို ခံစားရတယ်။ ကျွန်တော်ရော တူတူပါပဲ။

တန်းတူညီမျှမှုဆိုတာ မိသားစုဘဝမှာ စတင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ကျွန်တော် နားလည်ခဲ့ရပါတယ်။ သမားရိုးကျ ပုံသေကားချပ် တွေးခေါ်မှုတွေကို ကျွန်တော်တို့ ချိုးဖျက်နိုင်တဲ့အခါ လူတိုင်းကို လွတ်လပ်သွားစေနိုင်တယ်၊ လွတ်လပ်စွာ အနားယူနိုင်မယ်၊ လွတ်လပ်စွာ အိမ်မက်မက်ခွင့်ရှိမယ်၊ အကန့်အသတ်မရှိ လွတ်လပ်စွာ ရှင်သန်လာ နိုင်ပါမယ်။ ခု ကျွန်တော် ဒီအသိကို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အတွက်အပြင် တစ်ခြားသူတွေကိုလည်း မျှဝေပေးနေပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ပြောင်းလဲမှုဆိုတာ နေ့စဉ်အလုပ်သေးသေးလေးတွေနဲ့ ကပဲ စတင်လို့ပါ။

နှစ်တွေကြာတဲ့အချိန်မှာ ကျွန်တော်အခု ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးပညာရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်လာခဲ့ပါပြီ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံကို ကျွန်တော့် အလုပ်ခွင်က ညီတွေညီမတွေကို အမြဲပြောပြလေ့ရှိသလိုပါပဲ။ **“ညီမျှမှုဆိုတာ အိမ်တွင်း မှာ စပါတယ်။ သမားရိုးကျ တွေးခေါ်ပုံတွေကိုသာ ကျော်လွန်နိုင်ရင် လူတိုင်းကို လွတ်မြောက်စေနိုင်ပါတယ်....”**

"Mother is Home"



အမေ.. သမီးကို အလုပ်ခန့်လိုက်ပြီတဲ့။ ဒီလ ၁၅ ရက်နေ့ကစပြီးအလုပ်ဆင်းရမယ်။ သမီးအလုပ်ရပြီ အမေ။ သူဌေးနှင့် interview လုပ်ပြီး အခန်းအပြင်ရောက်တာနဲ့ မိမာ အမေ့ဆီ ဝမ်းသာအားရ ဖုန်းဆက်လိုက်သည်။ အမေ့က ဒါမှငါ့သမီး.. အမေပျော်လိုက်တာတဲ့။ တူတူပါလာသော ညီမလေး ကလည်းပျော်လို့ အပျော်တွေ ကူးစက်ကုန်ပြီ။

မိမာ တို့မှာ မိသားစု (၄) ယောက်ရှိပါတယ်။ မိမာ အဖေက မလေးရှားမှာ ၅ နှစ်လောက် အလုပ်လုပ်ခဲ့ ပြီး မြန်မာပြည် အပြီး ပြန်လာတာ (၃)နှစ်ကျော်ခဲ့ပြီ။ အဖေ ဒီကို ပြန်ရောက်ပြီး အခြား ပိုက်ဆံရမဲ့ အလုပ် မယ်မယ်ရရ မလုပ်ပါ။ အိမ်အလုပ်ကိုလည်း မကူညီပါ။ နိုင်ငံခြားမှာ အလုပ်လုပ်ခဲ့တဲ့ အကြောင်းတွေကိုဘဲ အမြဲလိုလို ပြန်ပြောပြီး စမြဲပြန်တယ်။ မြန်မာပြည်က အလုပ်တွေကို အထင်သေးတယ်။ လစာနည်းတယ်။ အိမ်နဲ့ ဝေးတယ်။ ငါအသက်ကြီး လာပြီ စတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ အလုပ်မရှာဘဲ အိမ်မှာ နေတယ်။ အဖေ မှာ ဝင်ငွေမရှိတော့ စိတ်ဓါတ်ကျသလိုနဲ့ အိမ်မှာ အတူနေတဲ့သူတွေကို အပြစ်မြင်တယ်။ အဖေက အမေ့နဲ့သမီးတွေ စိတ်မှာ ဘာတွေ ခံစားနေရလဲ ကိုယ်ချင်း မစာနာဘူး။ နေ့တိုင်း အရက်သောက်တယ်။ တစ်နေ့ကို အရက် တပုလင်းကုန်အောင် သောက်တယ်။ မနက်တိုင်း လက်ဘက်ရည်ဆိုင် သွားပြီး သူ့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ တနေကုန် စကားပြောရင်း အချိန်ဖြုန်းတယ်။ အိမ်မှာ ချက်တဲ့ ထမင်း ဟင်းကို အဖေမစားဘူး။ အပြင်မှာ ဝယ်စားတယ်။ နေ့ခင်းဘက်ဆို တနေကုန် ဖုန်းသုံး၊ game ကစား၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဖုန်းပြော၊ ဒါမှမဟုတ် တနေကုန် အိပ်၊ ညနေ အပြင်ပြန်ထွက်၊ ညဘက် ဘီယာဆိုင် အရက်ဆိုင် ထိုင်ပြီး ည ၁၁ နာရီလောက်မှ မူးပြီး အိမ်ပြန်လာတယ်။ အဖေမှာ အချိန်ပိုတွေ သိပ်များတယ်။ အဖေဟာ အိမ်အလုပ်ကို မကူညီတဲ့ အပြင် ဘာတာဝန်မှလည်း မယူဘူး။ သူနဲ့ မဆိုင်သလိုနေတယ်။ မိမာတို့ ညီအမ ပေါ်မှာလည်း အဖေဆိုတဲ့ ရင်းနှီးမှု မေတ္တာကို မပေးဘူး။ မိမာတို့ညီအမ ကျောင်းစာအတွက် ကူညီပြီးလဲအကြံဉာဏ်မပေးဘူး။ အဆင့် ဘယ်လောက်ရရ အဖေ စိတ်မဝင်စားဘူး။ မိမာ အဖေကို မုန်းတယ်။ အမေ့ကို သနားတယ်။

အမေ.. Holiday Hotel မှာ accountant လုပ်ပါတယ်။ အမေ့ လခ က အများကြီး မရပါ။ မိမာတို့မိသားစု အမေ့ဝင်ငွေ တစ်ခုတည်းနဲ့ ရပ်တည်ရတယ်။ အိမ်စာရိတ် အကုန်အကျ များတဲ့ ခေတ်ထဲမှာ အိမ်အသုံးစာရိတ်၊ စားစာရိတ်၊ မိတာခ၊ ကျောင်းလခ အားလုံးက အမေ့ တာဝန် ဖြစ်လာတယ်။ သမီး အကြီး မိမာ က (၈) တန်း၊ သမီးငယ် ဖြူဖြူ က (၆) တန်း။ အမေကဘဲ အားလုံးကို စီစဉ်ပေးနိုင်လို့ မိမာတို့ ပညာသင်တာ ကျူရှင်ယူတာ စားဝတ်နေရေး အစစ အရာရာ အဆင်ပြေခဲ့တယ်။

အဖေ ရန်ဖြစ်ဘို့စကားစတိုင်း အမေက ဘာမှပြန်မပြောဘူး။ အမေက ပြန်မပြောလေ အဖေက ဒေါသထွက်လေ၊ ဒေါသတကြီးနဲ့ ဆဲလေဘဲ။ အမေ့ရဲ့ ရင်ဖွင့်တဲ့နေရာက မိမာတို့ညီအမ (၂)ယောက်ဘဲ။ နာနာကြည်းကြည်း ပြောပြီးငိုတယ်။ အဖေက အမေ့ကို “ငါ နင်နဲ့ကွဲမှာ .. ငါ့ကို ပိုက်ဆံပေး၊ ငါအရက်သောက်ဖို့ သုံးဖို့ ပိုက်ဆံပေး၊ အိမ် ဂရုပေး၊ ငါအိမ်ရောင်းမယ်။ တရားရုံးကနေကွဲစာပို့မယ်” လို့ ခြိမ်းခြောက် တယ်တဲ့။ အမေ့ ရင်ထဲမှာ ဘယ်လောက်နာကျင် ရမလဲ။ အမေက စကားနည်းတယ်။ ရန်ဖြစ်မှာ စိုးလို့ အဖေ လိုတာတွေ ဖြည့်ဆည်း ပေးတယ်။ အဖေ ကသူ့ဘာသာ သပ်သပ် အခန်းခွဲနေတယ်။ အခန်းထဲကို အမေ့ကို ပေးမဝင်ဘူး။ အခန်းကို အမြဲ သေ့ခတ်ထားတယ်။ နောက်ပိုင်း အဖေက အမေ့ကို Taxi ထောင်မယ်၊ သူဦးစီးမယ် ဆိုပြီး ကားဝယ်ဘို့ ပိုက်ဆံတောင်းတယ်။ အဲဒါ မပေးရင် သတ်ပစ်မယ်တဲ့။ အိမ်ထောင်ကွဲပစ်မယ်၊ သတ်မယ်ဆိုတဲ့ ခြိမ်းခြောက်တဲ့ စကားက အမေ့အတွက် ကမ္ဘာပျက်မတတ်ဘဲ။ သိန်း(၂၀၀) တန်ကား Probox ကို ဝယ်ဘို့ အမေ့အလုပ်ကနေ ပိုက်ဆံ ချေး ရတယ်။ အမေ့မှာ စုထားတဲ့ ပိုက်ဆံနဲ့ ရွှေတွေကို ရောင်းပြီး ပေးရတယ်။ နေ့တိုင်း အချိန်ရှိသရွေ့ ပိုက်ဆံတောင်း တဲ့ အဖေ့ အသံ၊ ဆဲဆိုတဲ့ အသံက ကျမတို့ကို ရှက်စေ၊ သိမ်ငယ်စေ တယ်။ အဖေက ကြောက်ဘို့ကောင်းတယ်။ မိန်းမ မျက်နှာလည်း မကြည့်၊ သမီးတွေ မျက်နှာလည်း မကြည့်ဘူး။ အဖေ သမီးတို့ကို မချစ်ဘူး။ နောက်ပိုင်းကျတော့ အဖေက မိန်းမ တစ်ယောက်နဲ့ နေ့တိုင်း ဖုန်းနဲ့စကားတွေ အကြာကြီး ပြောပြီး ပျော်နေတယ်။ အမေ့ နဲ့ ဆက် မပေါင်းချင် တော့ဘူး။ အမေ့ဆီက ပိုက်ဆံတွေ လိုချင်ကြောင်းတွေ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရနိုင်မလဲ ဆိုတဲ့ အကြောင်း၊ အဆိပ်ခတ် သတ်ချင်ကြောင်းတွေ ပြောနေတာ မိမာ ခိုးနားထောင်ရင်း ကြားခဲ့ရတယ်။ နေ့တိုင်း အမေ အလုပ်သွားနေတုန်း အဖေက သူ့ ကောင်းကြောင်းတွေ၊ အမေ့ မကောင်း ကြောင်းတွေ ငယ်ကျိုးငယ်နာ တွေကို အဲဒီမိန်းမနဲ့ ရီမောပြီးတော့ ပြောနေနိုင် ခဲ့တယ်။ အမေသာကြားရင် ရင်ကွဲမှာဘဲ။

ကားဝယ်ပြီး ၁ နှစ်ကြာတော့ ပိုက်ဆံလိုလို့ဆိုပြီး အဲ့ကားကို အဖေ ရောင်းပစ်လိုက်တယ်။ ပိုက်ဆံအားလုံးကို အဖေ Bank account ထဲကို တိုက်ရိုက်လွှဲပြီး အမေ့ကို မပေးခဲ့ပါဘူး။ သမီးတွေကိုလည်း မုန့်ဖိုးတောင် မပေးခဲ့ပါဘူး။ အဖေက ငွေမရှိရင် မနေနိုင်ဘူး။ ကားရောင်းရငွေတွေကို အဖေတစ်ယောက်ထဲ သုံးတယ်။ အရက် သောက်တယ်။ KTV သွားတယ်။ အဖေ့ဆွေမျိုးတွေကြားမှာအဖေက ဘောစိပါ။ ကြာတော့ အဖေမှာ သွေးတိုး၊ နှလုံး၊ ဆီးချို၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ် ရောဂါကြီးတွေ ဖြစ်လာပါပြီ။ လောကဓံ ရဲ့ အဆုံးအမကို အဖေ ခံနေရပါပြီ။ ပိုက်ဆံကုန်တော့ မိန်းမအငယ်တွေလဲ အဖေ့ဆီကနေ ခွဲထွက်သွားကြပြီ။ ပိုက်ဆံလည်းကုန်ပြီ။ လူလည်း ချုံးချုံးကျပြီ။

အဖေရယ်.. နေ့တိုင်း အမေ့နဲ့ သမီးတို့ကို စိတ်ဆင်းရဲအောင်လုပ်နေတာ လို့ မိမာတို့က အမေ့ကို ပြောရင် .. အမေက နင့်အဖေက အိမ်ထောင်ဦးစီး တာဝန်၊ လင်ယောကျ်ား တာဝန်၊ အဖေ ရဲ့တာဝန်လဲ မကျေဘူး။ မိန်းမကို သားသမီးတွေ ကို အချိန်ပြည့် စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်တယ်။ ငါ့ကို သူ့လက်နဲ့ ကိုယ်ထိလက်ရောက် စိတ်မထင်ရင် မထင်သလို လုပ်တယ်။ စိတ်အနာတရဖြစ်အောင် နေ့တိုင်း စိတ်ဆင်းရဲအောင် သိမ်ငယ်သွားအောင်၊ အသုံးမကျတဲ့သူ ဖြစ်သွားအောင် လုပ်နေတဲ့ သူဘဲ။ အမေ့မှာ အိမ်ပြန်ရောက်တာနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာမရှိဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ငါ့ သမီးတွေ မျက်နှာ ထောက်ပြီး ငါတို့မိသားစုမှာ၊ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ တခုလပ် တလင်ကွာဆိုတဲ့ အဖြစ် အမေ မဖြစ်ချင်ဘူး။ လင်မယားကွဲဘို့ သူပြောတာကိုသာ လက်ခံလိုက်ရင် ငါ့သမီးလေးတွေ အပျိုအရွယ်လေးတွေ စိတ်ဆင်းရဲရတော့မယ်၊ ငါ့သမီးတွေ အဖ မဲ့တော့မယ်၊ သမီးတို့ နင်တို့အဖေကို စိတ်နဲ့တောင်မပစ်မှားကြနဲ့၊ သမီးတို့တက်လမ်းတွေ ပိတ်လိမ့် မယ်၊ ကံကြီးထိုက် လိမ့်မယ်၊ အဖေကို မပစ်မှားကြနဲ့.. လို့ အမေက အမြဲဆုံးမတယ်။ ပြီးတော့ အမေက ပြောသေးတယ် အမေ့လိုမျိုး အိမ်ထဲမှာ အကြမ်းဖက်ခံရတာ ရှိကြမှာဘဲ။ ငါလို မိန်းမမျိုး ဘယ်နှစ်ယောက် ရှိနေပြီလဲ။ ဒီလို စိတ် အကြမ်းဖက်ခံရတဲ့ ဒုက္ခ၊ အိမ်ထောင်ရေး ဒုက္ခ တွေကနေ ရုံးထွက်မရတဲ့သူ တွေရှိကြမှာဘဲ တဲ့။

ဒီနှစ် သမီးကြီး မိမာ ၁၀ တန်းအောင်ပြီ။ မိမာ ၁၀ တန်း အောင်တဲ့နှစ်မှာ အမေအလုပ် လုပ်တဲ့ Hotel သူဌေးက ကူညီလို့ နောက် Hotel တခုမှာ Housekeeping အကူ အနေနဲ့ ဒီနေ့ဘဲ အလုပ်ရခဲ့ပြီ။ အမေ့နဲ့ သမီး (၂) ယောက်စာ ဝင်ငွေနဲ့ မိသားစု စားဝတ်နေရေး နဲ့နေဖြေရှင်းနိုင်တော့မည်။ စာကြိုးစားတဲ့၊ အလိုက်သိတဲ့ သမီးကြီးကြောင့် အမေ ဘဝအမော တွေ ပြေစပြု လာပါပြီ။

အမေက အဖေ့ကို မကွာခဲ့ပါဘူး။ အိမ်ကိုလည်း မရောင်းခဲ့ပါဘူး။ အမေ မှာဘယ်လောက်ဘဲ စိတ်ဆင်းရဲနေပါစေ၊ ခံစားချက်ရှိနေပါစေ သမီးတွေဘက်က မားမားမတ်မတ်ရပ်တည်ခဲ့တယ်။ ကာကွယ်ပေးခဲ့တယ်။ အမေက သူ့အလုပ်ကို သိပ်တန်ဖိုးထားတယ်။ ခွင့်မယူဘူး။ ကြိုးစားပြီး အလုပ်မှာ နံမည်ကောင်းရအောင်လုပ်ခဲ့တယ်။ ဝင်ငွေရတဲ့အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားပြီးလုပ်ခဲ့တယ်။ နှစ်ကုန်မှာ အမေက အလုပ်မှာ ဝန်ထမ်းကောင်း ဆု ကို ရခဲ့တယ်။ အသက် ၆၀ ထိ ဆက်လုပ် သွားမယ် ပြောတယ်။ အမေ စိတ်အကြမ်းဖက်ခံရတာကနေ ဘယ်လို ရုန်းထခဲ့လဲလို့ မိမာ အမေ့ကို လို့မေးမိတယ်။ အမေ့ ရဲ့စိတ်ထားလေး၊ နည်းလမ်းလေး ကို မျှဝေပေးချင်ပါတယ်။

- ၁။ ကြုံတွေ့နေရတဲ့အခြေအနေအားလုံးကို လက်ခံနိုင်အောင် စိတ်ကိုထားပြီး အကောင်းမြင်စိတ် မွေးပါတယ်။ Positive thinking ထားပါတယ်။ Negative thinking ကို မတွေးပါဘူး။ အတွေးတွေကို ပြင်ပါတယ်။
- ၂။ ဝင်ငွေရတဲ့ အလုပ်ကို တန်ဖိုးထားပါ။ ပိုက်ဆံကို စုပါတယ်။ ပိုက်ဆံရှိရင် အားရှိတယ်။
- ၃။ ဘာသာတရားကိုပို လုပ်ပါတယ်။ နေ့စဉ် အဓိဋ္ဌာန် တစ်ခုခုကို လုပ်ပါတယ်။
- ၄။ စိတ်ခံစားချက်များလွန်းလို့ စိတ်ဓါတ်ကျလာရင် စိတ်ရောဂါ ဆရာဝန်ကြီးနဲ့ သွားတိုင်ပင်ပါတယ်။ စိတ်ရောဂါကု ဆရာဝန်ကြီးပေးတဲ့ ဆေးတွေ သောက်တယ်။
- ၅။ အသိမိတ်ဆွေ အိမ်နီးနားချင်းတွေနဲ့ ခင်မင်အောင်နေပြီး ရင်ဖွင့်ပါတယ်။ အကြံဉာဏ်တောင်းတယ်။
- ၆။ အမျိုးသမီးရေးရာလိုမျိုး အသင်းအဖွဲ့ မှာ အသင်းဝင် ထားတယ်။ တစ်ခုခု အန္တရာယ်ရှိမယ်လို့ ခံစားရတိုင်း သတင်းပို့တယ်။
- ရ။ စိတ်ကော ကိုယ်ရော နေကောင်းအောင်နေပါတယ်။ ကိုယ်ထူမှ ကိုယ်ထနိုင်မည် ဖြစ်ပါတယ်။
- ၈။ ကျား/မရေးရာ တန်းတူညီမျှမှု ရှိရပါမယ်။

Mother is Home

“Mom... I was selected. I just got a job, Mom,” I said, brimming with happiness as I stepped out of the boss’s office after the interview. The first person I called was my mother to share the good news. Mom’s joy echoed in her words, “That’s my daughter! I’m so proud of you.” My younger sister, who accompanied me, was also overjoyed. Happiness, I’ve realized, is contagious. My name is Mi Mar.

My family consists of four members. My father worked in Malaysia for about five years and returned to Myanmar over three years ago. Since coming back, he has not looked for a job to earn money. Despite living at home, he avoids seeking employment, citing reasons like his age or dissatisfaction with available jobs. He spends his days reminiscing about his time working abroad and lamenting the job market in Myanmar. Without any income, Dad’s behavior has become troubling. He drinks daily, consuming a bottle of alcohol each day. Mornings start at a roadside teashop, where he spends hours chatting with friends. During the day, he’s glued to his phone—playing games, making calls, or napping. He doesn’t eat the food cooked at home, opting instead to buy meals outside. Evenings are spent at beer bars, returning home drunk around 11 PM. Despite having ample free time, he doesn’t help with household chores or take any responsibility. As a result, our home is filled with tension. My father doesn’t provide any love or guidance, especially to me and my younger sister. He doesn’t care about our education, never asking about our grades or progress. His indifference and lack of involvement have fostered resentment—I hate him for how he treats us and, most of all, for how he treats my mother.

My mother works as an accountant at the Holiday Hotel. Despite her modest salary, she carries the weight of our household expenses, including food, our school fees, electricity, etc. It’s her hard work that allows my sister and me to study, take tuitions, and have meals every day. I am in 8th grade, and my younger sister, Phyu Phyu, is in 6th grade.

Whenever my father starts a fight, my mother remains silent, which only fuels his anger. He yells and curses at her. My mother’s only source of comfort is my sister and me. Once, he shouted at her, “I’m going to break up with you. Give me money!” He threatened to sell our house and send a court notice for divorce. I can’t begin to imagine the pain my mother carries inside. Out of fear of escalation, my mother often complies with his demands. My father has even locked their shared room and not allowed her to enter, keeping it always locked. Eventually, he pressured her to buy a car for him, threatening to kill her if she didn’t pay money. To buy a ProBox worth 20,000,000 kyats, my mother had to sell her gold and borrow money from her job. Even after all this, my father’s demands for money and constant threats didn’t stop. His verbal abuse and shameless behavior broke our spirits. He spends his time talking to another woman on the phone, smiling and happy, while demeaning my mother behind her back. I once overheard him telling someone he wanted to poison her.

Despite everything, my mother wakes up every day and goes to work, enduring my father’s cruelty. It hurts to see her in this state. My father’s selfishness and complete disregard for us have drained all love and respect I had for him. I feel nothing but sorrow for my mother, who deserves so much more than this life.

One year after buying the car, my father decided to sell it because he needed money. He transferred all the proceeds directly into his own bank account without giving anything to my mother or even providing pocket money to his daughters. My father couldn't live without money, but he spent it recklessly—on alcohol, outings, and KTV. Among his relatives and friends, my father became known as a rich person. Eventually, his health began to deteriorate. He developed high blood pressure, diabetes, and coronary heart disease. When the money ran out, the young women he surrounded himself with abandoned him. Left with no money and no support, he found himself isolated and broken.

Even as my father caused endless suffering, my mother stood firm. Whenever I told her how his actions hurt us, she would remind me, “Your father is the head of the family. As a husband and a father, he has responsibilities he cannot fulfill. But no matter how much he makes us miserable, I must endure it for you and your sister. He is your daddy, your father. Do not offend him.”

My mother believed that if she gave in to divorce, her daughters would suffer more. “You’d lose your father,” she’d say. “It would close doors for you.” Despite the pain and humiliation she faced, my mother never let it stop her from protecting us.

My mother never gave up, even when everything seemed impossible. She didn’t sell the house, and she didn’t leave my father, no matter how much he hurt her. She valued her work deeply, never taking unnecessary leave and building a reputation for excellence. Her hard work paid off—at the end of the year, she won the “Best Employee” award. She told me she’d continue working until she turned 60.

How many women are subject to mental or physical violence in the family like my mom? When I asked my mother how she managed to survive emotional abuse and keep moving forward, she shared her approach:

My Mother’s Approach to Resilience

1. **Positive Thinking:** She trained herself to maintain a positive mindset. She accepted all situations with optimism, avoided dwelling on negativity, and focused on finding solutions to her challenges.
2. **Value of Work and Financial Independence:** She valued work and financial independence above all. To her, earning money provided not only security but also a sense of power and control over her life.
3. **Faith and Meaningful Activities:** Religion played a significant role in her life, helping her stay grounded. She also engaged in meaningful daily activities that gave her a sense of purpose.
4. **Seeking Professional Help:** When emotions became overwhelming, she didn’t hesitate to seek professional help. She consulted a psychiatrist and took prescribed medication to manage her mental health effectively.

5. **Building a Support System:** She built a strong support system by maintaining open and friendly relationships with her friends and neighbors. She often sought advice and became an active member of a women's association, where she reported issues whenever she felt something was dangerous.
6. **Maintaining Physical and Mental Strength:** Maintaining her physical and mental strength was a priority. She believed that keeping both her mind and body in good condition was essential to rising above adversity.
7. **Belief in Gender Equality:** She strongly believed in the importance of gender equality. My mother understood that a family could only thrive when responsibilities were shared fairly, and no one was left to bear the entire burden alone.

Thanks to my mother's resilience and determination, our family is finding its footing again. Her positive attitude, hard work, and unrelenting strength inspire me every day.

"Silent Resilient"



အသံတိတ်ဖြင့် ရင်ဆိုင်သွားမယ်။

ကျနော်လင်တူတွေကိုချစ်တယ်။ သူတို့ရဲ့ စိတ်ခွန်အားကို အားကျတယ်။ မိတ်ကပ်ပညာရှင်တွေ၊ နိုင်ငံရေးသမားတွေ၊ မော်ဒယ်တွေ၊ ဆရာဝန်တွေ၊ အင်ဂျင်နီယာတွေ၊ အဆိုတော်တွေ စသဖြင့် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းဘဲ ရှမ်းရှမ်းတောက် အောင်မြင်နေတဲ့ဘဝကို အားကျတယ်။ ကျနော်လေ ခုခေတ်မှာ မြန်မာလင်တူစုံတွဲတွေ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း လူသိရှင်ကြားလက်ထပ်တာတွေ၊ မင်္ဂလာသက်တမ်းနှစ်ပတ်လည်နေ့တွေ လုပ်နိုင်တာတွေ တွေ့ရတော့ ဝမ်းသာတယ်။ သဘောကျတယ်။ အားပေးတယ်။ သူတို့ရဲ့ ရုန်းကန်နိုင်မှုတွေ၊ သတ္တိတွေ ဘယ်လိုများရှိခဲ့လဲလို့ အားကျမိပါရဲ့။ သူတို့ရဲ့ ဘဝတိုက်ပွဲဟာ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့မတူပေမဲ့ ပြင်းထန်မှာတော့ အသေအချာပဲ။

သို့ပေမဲ့ ကျနော်မှာ ခုထိတိုက်ပွဲဝင်ဖို့ မလှုပ်ရှား၊ မကြိုးစားခဲ့ဘူး။ သူများတွေရဲ့ အပြောအဆိုကိုလည်း မခံချင်ဘူး။ နှိမ်ချဆက်ဆံတာကိုလည်း မကြိုက်ဘူး။ မသိသလိုဘဲ ချုပ်တည်းပြီး မိမိရဲ့ ဖြစ်တည်မှုကို မကြေငြာတော့ဘူး။ ဒါမဲ့ ကိုယ်ကိုကိုယ်လဲ စိတ်မပျက်မိဘူး။ သတ္တိမရှိဘူးလို့ဘဲ ဆိုပါတော့။

ကျနော်တို့မိဘတွေက ရှေးဆံတယ်လေ။ သူတို့က ငယ်ငယ်တုန်းကတောင် မိန်းကလေး၊ ယောက်ျားလေးနဲ့တောင် မဆော့ခိုင်းဘူး။ မိန်းကလေးလို အလှကြိုက်ပေမဲ့ အမေတို့ ရိတ်မိမှာစိုးပြီး ရုပ်အင်္ကျီအပွင့်တွေတောင် မဝတ်ရဲဘူး။ ကိုယ့်ကိုကိုယ်လဲ မိန်းကလေးစိတ်ရှိမှန်းတောင်မသိပါဘူး။ ကိုယ်က ယောက်ျားလေးတွေနဲ့ စာတွေတူတူလုပ်ချင်ပေမဲ့ အမေသိသွားရင် ဒုက္ခပဲဆိုပြီး အမေရိုက်မှာလဲ ကြောက်တယ်။ အဖေက ကျောင်းထုတ်မှာလဲ စိုးတယ်။ ကျောင်းမှာလဲ ဟေ့ကောင် အခြောက်ဆိုပြီး သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆရာတွေရဲ့ အခေါ်မခံချင်ဘူး။ ဆွေမျိုးတွေကြားထဲမှာလဲ အနှိမ်မခံချင်ဘူး။ တစ်ယောက်ထဲ အမြဲလိုလိုပဲနေခဲ့ပြီး ကိုယ့်ရဲ့ လိင်စိတ်ဖြစ်တည်မှုတောင် သေချာမသိခဲ့ပါဘူး။ မိန်းကလေးကိုဘဲ ရည်းစား ထားချင်သယောင်နဲ့ အထက်တန်းထိ ဘာမှန်းမသိခဲ့ဘူး။

ဆယ်တန်းအောင်တော့ အမေက သက်မွေးသင်တန်းကျောင်းထားတော့ သူနဲ့တွေ့တယ်။ သူနဲ့တူတူရှိနေရတာပျော်တယ်။ ဒါမဲ့သူကလည်း ရည်းစားရှိတော့ ကျောင်းပြီးတော့ ကွဲသွားကြတယ်။ နောက်(၁၀)နှစ်လောက်မှာ သူနဲ့ ပြန်တွေ့မှ ကိုယ်ဟာ ဘာကောင်လဲဆိုတာ သိရတယ်။ အသိနောက်ကျတယ်လို့တော့မထင်ပါဘူး။ တိတ်တဆိတ်ဘဲ သူနဲ့ပြန်တွဲနေခဲ့တယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကိုယ်လဲအလုပ်အကိုင်နဲ့ဆိုတော့ လူသိရှင်ကြားဖွင့်ချစရာမလိုဘူးလို့ထင်တယ်။ သူငယ်ချင်း၊ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် တွေကိုလဲ ဘာလို့ဖွင့်ပြောရမှာလဲ။ နောက်ကွယ်မှာ ရှုတ်ချနေအုံးမယ်လို့ ဆိုပြီး ဆိတ်ငြိမ်ခြင်းနဲ့ဘဲ ရှေ့ဆက်မယ်လို့ သိန္နိဋ္ဌာန်ချ လိုက်ပြီမို့ ပျော်ပါတယ်။

သိစေချင်တယ်။ ကျနော်တို့လိုမပွင့်ရဲတဲ့ ယောက်ျားလေးများ အများကြီးရှိတယ်ဆိုတာ ကမ္ဘာကြီးကို သိစေချင်တယ်။

Silent resilience

I love gay people. I admire their strength. I admire makeup artists, politicians, models, doctors, engineers, singers, etc. who are openly and successfully living their lives. I am happy to see Burmese gay couples getting married openly and celebrating their wedding anniversaries. I like it. I support them. I admire their struggle and courage. Their life struggles are different from each other, but they are definitely serious.

However, I have not yet taken action or tried to fight. I do not want to be talked down to. I do not like being treated poorly. I do not pretend to be ignorant and do not declare my existence. But I am not disappointed in myself. Let's say that I do not have courage. Why?

Our parents are very strict. Even when we were young, they did not let us play with girls or boys. I like girls, but I don't dare to wear shirts with flowers because my mother will shave me. I don't even know that I have a girl's heart. I want to have sex with boys, but I'm afraid that my mother will beat me if she finds out. I'm afraid that my father will expel me from school. I don't want to be called a slut by my friends and teachers at school. I don't want to be humiliated by my relatives. I've always been alone and I didn't even know about my sexuality. I pretended to want to have a girlfriend until high school.

When I was after tenth grade, my mother enrolled in a vocational school and met him there. I was happy to be with him. However, heard that he had a girlfriend and we left home after school. It was only after (10) years that I met him again that I realized what kind of guy I was. I don't think I was late. I secretly dated him again. At that time, I had a job, so thinking of why we should be out of the closet. Why should I open up to my friends and colleagues? I would be criticized behind my back. I'm happy that I've decided to move forward in silence.

I want you to know. I want the world to know that there are many boys who are not as open as we are.

“Reborn”



တဖန်မွေးဖွားခြင်း

“ငါသေချင်တယ် ဖြူ” လို့ပြောလာတဲ့ သူငယ်ချင်းအိပို့ အသံက ဝမ်းနည်းတုန်ယင်နေတယ်။ ဘာဖြစ်တာလဲ ငါ့ကို ပြောပါလို့ ကျွန်မက သူငယ်ချင်းကို အမေးမှာ သူက ငါကဘာမှမပြောချင်ဘူးဟာ သေချင်တာပဲ သိတယ် လို့ သူက ထပ်ပြောတယ်။ ကျွန်မ စိတ်ထဲမှာ သူငယ်ချင်းအတွက်စိုးရိမ်သွားပေမယ့် သူ့ကို တည်တည် ငြိမ်ငြိမ်နဲ့ နင်ပြော ချင်တာရှိတာ ငါ့ကိုပြောပါ။ ငါနားထောင်ပေးမယ်လို့ ထပ်ပြောမိတယ်။

အိပို့ အဖေက ဆုံးသွားတာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၂-နှစ်လောက်ကပါ။ အမေကတော့ ဆုံးသွားတာ ၁၃-နှစ်လောက် ရှိပါပြီ။ အိပို့ ဆိုတဲ့နာမည်လေးအတိုင်းပဲ သူငယ်ချင်းက ငယ်ငယ်ကတည်းက ဝဝလုံးလုံးလေးမို့ အခြား အတန်းဖော်တွေက သူ့ကို အမြဲစလေ့ရှိပြီး သူကလည်းအားငယ်တတ်သူပါ။ သူ့မှာ မောင်နှစ်မသားချင်း မရှိပါဘူး။ အိပို့မှာ သမီးလေး ၂-ယောက် (၁၃ နှစ် နှင့် ၁၁ နှစ်) ရှိပါတယ်။

“ငါ့ယောက်ျားနဲ့ ဆက်မပေါင်းချင်တော့ဘူး။ သူက မကွာရှင်းပေးဘူး။ သူ့မှာ နောက်တစ်ယောက်ရှိနေတယ်။ အဲ့ဒီအတွက်နဲ့ ငါတို့ ခဏ ခဏရန်ဖြစ်ရတယ်။ ငါက သူနဲ့အတူမနေလို့ အခြားတစ်ယောက်ရှာတာလို့ သူက ပြောတယ်။ ကလေးတွေကလည်း သူ့ကလေးတွေ မဟုတ်ဘူးလို့ပြောတာ အရင်ကတည်းကပဲ။ မင်္ဂလာဦး ကတည်းက စပြီး အရိုက်ခံရတယ် “ဈေးကြီးတဲ့ ဝတ်စုံရွေးလို့ဆိုပြီး”၊ နောက်ပိုင်းလည်းသူရိုက်တာ မခံနိုင်လို့ ငါပြန်လုပ်ရင် သူက ပိုရိုက်တယ်။ ငါလည်း မိဘတွေသဘောမတူပဲ ကိုယ်ရွေးခဲ့တဲ့ ယောက်ျားဆိုပြီး တစ်ရက်ရက်မှာတော့ ပြောင်းလဲနိုင်တယ်ဆိုပြီး သည်းခံခဲ့တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က တစ်ခုလပ် တစ်လင်ကွာ လို့ ပြောကြမှာလည်း ငါကြောက်တယ်။ ဆွေမျိုးတွေကလည်း ငါ့ကိုပဲ အပြစ်ပြောကြမှာ။ အခု ငါ့မှာ အဖေရော အမေရော မရှိတော့ဘူး။ သူက ငါ့ကို ရှာမကျွေးပဲ အမြဲပဲနှိပ်စက်တယ်။ ငါမှာ စိတ်သောကတွေ အများကြီးနဲ့ အသက်ရှင်ချင်စိတ် မရှိတဲ့အခါတွေ အများကြီးပဲ။ ငါတစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေသလို ခံစားရတယ်။”

“နင်တို့ပြောတဲ့ ကလေးတွေအတွက် စဉ်းစားလိုက်တာ ငါသတိရသွားတယ်။ သမီးတွေအတွက် ငါရှိဖို့လိုတယ်။ သူမကွာဘူး ပြောလည်း ငါဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီ။ ငါသူနဲ့ ကွာရှင်းမယ်။ ငါ့ဘဝကို သမီးတွေနဲ့အတူ အသစ်က ပြန်စမယ်။”

“နင့်နဲ့အတူ ငါတို့အမြဲရှိနေမယ်”လို့ ကျွန်မက သူငယ်ချင်းကိုပြောလိုက်တယ်။ သူငယ်ချင်း ဆုံးဖြတ်ချက်အတွက် သူ့ကို လေးစားမိတယ်။

မိန်းကလေးနှင့် အမျိုးသမီးငယ်များ အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုတားဆီးရပ်တန့်နိုင်ဖို့ ပိုမိုကောင်းမွန်တဲ့ အကူအညီရတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတွေ ဖန်တီးနိုင်ရန်အတွက် အားလုံးပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်ကြရအောင်။ မည်သည့်အကြမ်းဖက်မှုမှ မိမိတို့ ရှင်သန်နေထိုင်ရာ လူမှုအသိုင်းအဝန်းမှာ လက်ခံနိုင်စရာမရှိပါ။

Reborn (Translation)

“Phyu... I really want to die,” Ei Pont said with a shaking voice.

“Tell me. What happened?” I asked my dear friend. But she couldn’t say anything and kept repeating, “I just want to die.”

I was so worried about her, but I calmed myself and said again, “Tell me whatever the problem is, I am all ears.”

Ei Pont’s father died two years ago. Her mother passed away thirteen years ago. Like her name, Ei Pont, she was a chubby, cute girl since she was young, and schoolmates always joked about it. She was a weak and downhearted girl. She is an only child and has no siblings. She now has two young daughters (11 and 13).

“I don’t want to live anymore with him (her husband). But he doesn’t let me get a divorce. He has another woman, and we are always fighting about it. His reason is that I no longer sleep with him, so he looks for another woman. He says my little girls are not his. He has been saying this for a long time. I was beaten since the honeymoon period. The reason was that the wedding gown I selected was expensive. When I try to fight back, he beats me more. My family never agreed with marrying him, but I chose him, so I have been very patient, hoping he would change one day. I am afraid of being called ‘a divorced woman’ by other people. The family and relatives will surely blame me. Now I have no parents at all. He never supports me but always gives me trauma. I am so stressed and don’t want to live anymore. I feel so lonely,” she finally spoke.

“I have to think of my little girls. I need to be strong for them. Even if he doesn’t let me, I have decided I will get a divorce. I will start my life again with my little girls.”

“I am with you, friend,” I told her. I am proud of her decision.

We all together should create an environment that can prevent and end violence against women and girls and provide better support for them. We should not allow any kind of violence in our society.

"Me and My Family"



ကျနော်နဲ့ ကျနော်မိသားစုများ

ကျနော်နဲ့ ယမင်းဟာ အိမ်နီးချင်း ကစားဖော်ကစားဖက်များဖြစ်တယ်။ သူမဟာ စာကျက်လို့ပြီးရင် ကျနော်နဲ့တူတူ ချောင်းထဲ ငါးဖမ်းကြတယ်။ စိန်ပြေးတမ်းကစားကြတယ်။ ညနေစောင်းရင် သူ့အမေက သူနံမယ်ကြီး ခေါ်သံကြားရတယ်။ “ဟဲ့ ကောင်မလေး ... ယမင်း နင်ဘယ်မှာလဲ၊ ပြန်လာခဲ့” ဆိုပြီး တုတ်တချောင်းနဲ့ ထိုးစံအတိုင်း ချောင်းရိုးဆီ ရောက်လာတယ်။ ကျနော့်တွေ့တာနဲ့ တုတ်နဲ့ရွယ်ပြီး သူမကို အတင်းဆွဲခေါ်လို့ သူမလဲ တရွတ်တိုက်ပါသွားတယ်။ ကျနော်လဲ သူမကို အနောက်ကိုလိုက်သွားပြီး ခြံစည်းရိုးကနေ ချောင်းကြည့်မှ သူမရဲ့ အော်သံကို အကျယ်ကြီးကြားလိုက်ပါတယ်။ သူမကို သနားမိသွားသော်လည်း ပြန်စဉ်းစားလိုက်တော့ ကျနော်လဲ သူမလိုပါဘဲ။ ကျနော်လဲ စာမေးပွဲအဆင့်ကောင်းကောင်းမရ တိုင်း သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ ဘောလုံးကန်လို့အိမ်ပြန်နောက်ကျခဲ့တိုင်း အဖေက တီးတော့တာပါဘဲ။ အဖေနဲ့အမေတွေက ဒီလိုဘဲ သားသမီးများကို အော်ချင်သလိုအော် ရိုက်ချင်သလိုရိုက်တော့တာဘဲ။ သူတို့အချင်းချင်းလဲ အော်လိုက်ငေါက်လိုက် ရိုက်လိုက်နဲ့ ဘယ်တော့မှစိတ်မချမ်းသာခဲ့ပါဘူး။ သားသမီးတွေကနေ ဘယ်တော့မှ ပြန်ရင်းပြပိုင်ခွင့်မရှိကြဘူး။

လူပျိုဖော်ဝင်ပြန်တော့လဲ ဟိုမိန်းကလေးနဲ့ အရောမဝင်နဲ့။ ဟိုကောင်လေးက ဆိုးတယ် မပေါင်းနဲ့ဆိုပြီး ပြောပြန်တယ်။ ဂစ်တာခိုးသင်ပြန်တော့လဲ ဆေးသမားဖြစ်မယ်နဲ့ ကျနော့်မှာ အဖော်ရယ်လို့ မယ်မယ်ရရမရှိဘူး။ ရည်းစားနဲ့လည်း ပေါ်ပေါ် ထင်ထင်မတွဲရဲဘူး။ ကြာတော့ကျနော်လဲ စိတ်ကြိုက်နေလိုက်တာ ဆေးလိပ်ရော အရက်ရောသောက်တတ်လာပြီး လူတိုင်းကို ရန်လိုလာတယ်။ အလုပ်လဲမယ်မယ်ရရ ကြာရှည်မလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲ့ဒါနဲ့ မိန်းမလဲရရောဆိုပါတော့။ ဒါမဲ့ ယမင်းတော့ဟုတ်ဘူး။

မိန်းမနဲ့လဲ နားလည်ဖို့ကြိုးစားတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်ညှိနှိုင်းတယ်။ မိန်းမကို စိတ်ချမ်းသာချင်တယ်။ သားသမီးတွေရလာတော့ ကျနော်လဲ သားသမီးတွေကို အကြောင်းနဲ့အကျိုးကို သေချာပြောပြပြီး ဆုံးမခဲ့တယ်။ သားသမီး တွေကို ရိုက်ဆုံးမတာမျိုးလဲ မလုပ်ခဲ့ဘူး။ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့လဲ ကစားစေပြီး တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အနိုင်မကျင့် ရဘူး။ ကိုယ့်ကိုဘယ်လိုအနိုင်ကျင့်နိုင်သလဲကို သိထားရမယ်ဆိုပြီးသင်ထားပေးမယ်။ သားတွေ သမီးတွေ ကြည့်ရတာ ယုံကြည်မှုပိုရှိလာပြီး လူကြီးတွေနဲ့ ပြောရဲဆိုရဲရှိလာတယ်။ ကျနော်က မြန်မာတွေရဲ့ထုံးတမ်းတွေကိုလည်း သင်ပေးတယ်။ မိန်းကလေးသဘာဝ၊ ယောက်ျားလေးသဘာဝကိုလည်းပြောပြတယ်။ ခုတော့ကျနော်လဲ သားသမီးတွေရဲ့စံပြဖြစ်ဖို့ အရက်လဲဖြတ်တယ်။ ဆေးလိပ်လဲဖြတ်တယ်။ မိသားစုလဲအချိန်ပေးတယ်။ အခုတော့ ပျော်ရွှင်ရတဲ့ဘဝလေးပိုင်ဆိုင်နေပြီ။

Me and my families

Ya Min and I were neighbors and friends. After school, she would go fishing in the creek with me. We would play tag. In the evening, her mother would call her name. "Hey girl... Ya Min, where are you? Come back," she shouted and she would come to the creek with a stick as usual. When I saw her, I pointed the stick at her and pulled her hard, and she would also follow her. I followed her and heard her scream loudly through the peephole. I felt sorry for her, but when I thought about it, I also needed her. If I didn't get a good grade in the exam and came home late after playing soccer with my friends, my father would beat me. My father and mother as usual shouted, yelled at us. They were also always yelling and hitting each other, never feeling happy. We don't have the right to explain to our parents.

When I entered puberty, they would tell them not to get involved with that girl. That boy is bad and not to be with him. I learned to play the guitar again, but I didn't want to be a doctor and I didn't have a partner. I didn't dare to be with my girlfriend openly. After a while, I started smoking and drinking and became aggressive towards everyone. I lost concentration and I changed many jobs. And in the meanwhile, I got married, but she is not Ya Min.

I try to understand my wife. We negotiate with each other. I want my wife to be happy. When I had children, I also taught them the benefits and harms. I didn't beat them. I let them play with their friends and not bully each other. I taught them how to be bullied. My sons and daughters became more confident and they became more confident in talking to adults. I also taught them Burmese customs. I also told them about the nature of girls and the nature of boys. Now, to be a role model for my children, I also quit drinking. I also quit smoking. I also spent time with my family. Now I have a happy life.

