

རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལུ་དཔྱད་པ།

རྫོང་ཁའི་ལས་ལྟེ་སློབ་དཔོན།

ལྷན་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། ལྷན་ཅེ།

DOI: <https://doi.org/10.17102/rigzoedjournal.tchs.rub.4.004>

བཅུད་དོན།

འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ལྟེ་འདི་གིས་ ཡོན་ཏན་གྱི་གནས་ཚད་ གསལ་སྟོན་འབད་པའི་ཁར་ ཤེས་རིག་གི་སྤྱད་བྱས་ནང་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ ལག་ཆ་ཅིག་ཡིན་མས། ཡིན་རུང་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་དེ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་ བྲངས་གཞུགས་བརྟུབ་པའི་ ལམ་སྟོན་གྱི་ ཞིབ་འཇོལ་ཚུམ་ཡིག་ག་ནི་ཡང་མེད་པའི་ཁར་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་ཆ་ག་ཅི་ནང་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན་ ཉིང་སངས་ས་སྟེ་ བཀོད་དེ་མིན་འདུག། ཞིབ་འཇོལ་དེ་གིས་ སྟོན་གོང་ལས་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ལུ་ ཡིང་སྤྱད་ཀྱི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ རྣམ་གཞག་ནང་ཡོད་པའི་ སྒྲིག་བཀོད་དང་ཁྱད་ཆོས་གསལ་པ་ཚུ་ རོས་འཛིན་ཐོག་ལས་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ བྲངས་བཙན་ཐབས་ལམ་ཐོག་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིག་བཀོད། དོན་ཚན། རོས་སྟོན། བར་གྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཇུག་བསྟུ་འབྲི་ཐངས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ་བཀོད་དེ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ཡོད། ཡིང་སྤྱད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ གྲུབ་འབྲས་དང་འཁྲིལ་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་གྱི་ནི་དང་། རོས་སྟོན་དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ སྟོན་པའི་རྫོང་ཆོག། རྒྱབ་བྲངས་རྫོང་ཆོག། དེ་ལས་ ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཆོག་གསུམ་ ཆང་དགོ་པའི་ཁར་ བར་གྱི་གནད་དོན་མཚམས་གསུམ་ནང་ དོན་ཚན་རྫོང་ཆོག། རྒྱབ་སྟོན་རྫོང་ཆོག། དེ་ལས་ དོན་མཚམས་མཇུག་བསྟུ་རྫོང་ཆོག་ བྲི་དགོ་པ་སྟེ་ཡིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ མཇུག་བསྟུ་དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཆོག་དང་ དོན་ཚན་རྫོང་ཆོག་ཚུ་ ཆོག་སྒྲུབ་འབད་དེ་ བསྟུར་རྫོང་འབད་དེ་བྲི་ནི་དང་ མཐའ་བསྟུམས་རྫོང་ཆོག་གསུམ་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིག་བཀོད་ཚུ་ ཚུལ་དང་ལཱ་ཉལ་ཉེ་སྟེ་

བཀོད་དགོ་པའི་མངོན་གསལ་བྱུང་ཡི། ཡིན་རུང་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་ཆ་དབྱེ་དཔྱད་ཀྱི་ གྲུབ་འབྲས་དང་འབྲེལ་
བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ རོ་སྤྱོད། བར་གྱི་གནད་དོན། བརྒྱུ་བསྐྱུ་གསུམ་ཆང་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་ཡོད་
རུང་ འབྲི་ཐངས་ལམ་སྟོན་ ཁ་གསལ་སྟེ་བཀོད་དེ་མེད་པ་ ཤེས་རྟོགས་བྱུང་ཡི། ཞིབ་འཇོལ་དེ་ལུ་བརྟེན་
ཏེ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ལེགས་བཅོས་དང་ བརྒྱུ་ཞིབ་འབད་དེ་ ཆ་གནས་
ཅན་བཟོ་ཚུགས་ནི་དང་ སྤྱུལ་ཆད་དང་བྱུང་ལཱ་གྱི་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་ རྫོང་ཁའི་
སྐད་ཡིག་དང་ཚུམ་རིག་ ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ ཁེ་ཕན་ཡོད།

གཙོ་བོ་ཆོག། འབྲི་ཚུམ། ཡིང་སྐད། རྫོང་ཁ། འབྲི་ཐངས། བྱུང་རྣམ། སྤྱིག་བཀོད། རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་
འབྲི་ཐངས།

རོ་སྤྱོད།

འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི་ བརྫོད་འདོད་ཀྱི་གནད་དོན་གང་རུང་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་དེ་ བརྫོད་འབད་བའི་
རྣམ་གཞག་ཅིག་ལུ་ གོ་ཁྲ་ཡིན་མས། འབྲི་ཚུམ་འདི་ ཚུམ་རིག་གི་ནང་གསེས་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ རྫོང་ཁའི་
ཚུམ་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ འཐོབ་ནི་དོན་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ལྷབ་སྤྱད་འབད་ནི་དང་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་
ནི་དེ་རིག་ཕུལ་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ མི་གི་རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་ ཡོན་ཏན་གྱི་ཆད་འཇལ་ཚུགས་པ་ཡིན་མས། དེ་
བཟུམ་སྟེ་ བེ་ཨིས་ (west et al, 2019) ཀྱིས་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་ནི་འདི་ སློབ་རིམ་གྱི་གནས་ཆད་གོང་
འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ མེད་ཐབས་མེད་པའི་ལག་ཆ་ཡིན་མ་དང་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕུལ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་
ནི་འདི་ དེས་པར་དུ་ཤེས་དགོ་པ་སྟེ་ བཀོད་དེ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ རྒྱལ་ཡོངས་ཤེས་རིག་ཙུ་གཞུང་གིས་
དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་དང་འབྲེལ་རུང་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་ནི་འདི་ ཤེས་ཆད་གནས་རིམ་གཉིས་པ་ལས་ འགོ་
བཙུགས་ཏེ་ ཤེས་ཆད་གནས་རིམ་ལྷ་པ་རྒྱུན་ཡོད་པའི་ཁར་ མཐོ་རིམ་གོང་མའི་ཤེས་ཡོན་དང་ ཞི་གཡོག་
ཆོས་རྒྱུགས་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ཡང་ ཨ་ལའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་སྤྱུལ་ཆད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ནི་དེ་ལག་ཆ་གལ་ཅན་སྟེ་
རྒྱུད་དེ་འདུག།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་བཟོད་དོན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ལུ་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ཁར་ དབྱེ་བ་རེ་རེ་ ལུ་ བྱད་རྣམ་མ་འབྲས་འདུག། ཨིན་རུང་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ སྤུང་མོང་དུ་བྱབ་ཚུགས་པའི་ དམིགས་ བསལ་གྱི་ རྣམ་གཞག་ཅིག་ཡོད་རུང་ རྣམ་གཞག་འདི་མ་ཤེས་པར་མགྲ་ཚོངས་ཏེ་ སྤྲུམ་ཚད་ཡོད་པའི་ བྱད་ལྷན་གྱི་འབྲི་ཚུམ་ བི་མ་ཚུགས་པར་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སློབ་པ་འབྲུག་པ་ (༢༠༡༧ ཤོག་གྲངས། ༤) གིས་ཡང་ འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ སློབ་ཕྲུག་མང་ཤོས་ཀྱིས་ར་ བྱད་རྣམ་ཚད་བའི་ཁར་ སྤྲུམ་ཚད་ཅན་གྱི་འབྲི་ཚུམ་ཅིག་ གནད་དོན་འགོ་མཇུག་གི་ འོར་འབྲུལ་མེད་པ་ སྟེ་ བི་ནི་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་བཞིན་དུ་འདུག་ཟེར་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་གི་དེབ་ མང་ཤོས་ནང་ལུ་ཡང་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ སྤྲིག་བཀོད་ དེ་ལས་གོ་རིམ་ ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འོང་དགོཔ་ཨིན་ན་ ཁ་གསལ་ག་ནི་ཡང་མིན་འདུག།

དེ་འབདཝ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ འོར་འབྲུལ་ལེ་ཤ་ཞུགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ ལུགས་དང་རྣམ་གཞག་ལུ་ དོ་སྤང་དང་ གཙོ་བོར་གཟུང་མི་ མེད་པར་ལུས་ཡོད་པ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ ཐངས་ཀྱི་ བྱད་རྣམ་དང་རྣམ་གཞག་གཞན་ཚུ་ཡང་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ གོང་གི་གདོང་ལེན་ཚུ་ དབྱད་ ཞིབ་འབད་ནི་ལུ་ དམིགས་པ་བསྐྱེད་དེ་ཡོད། ཞིབ་འཆོལ་འདི་གཙོ་བོ་ ཁྲུངས་བཙན་ཞིབ་འཆོལ་གཞིར་ གཟུང་ཐོག་ལུ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ གནད་དོན་ཤེས་ཐབས་ལུ་ རྫོང་ཁ་དང་ ཨིང་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཁྲུངས་བྱབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ མཐིལ་ཕྱིན་སྟེ་ དབྱེ་དབྱད་འབད་དེ་ཡོད། ལྷག་པར་ དུ་ ཞིབ་འཆོལ་གྲུབ་འབྲས་ གསལ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ བྱད་དོན་དང་སྐད་ཡིག་ཚུ་ དབྱེ་དབྱད་འབད་ཡོད་ པའི་ཁར་ གནད་དོན་འོས་འབབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་བྱངས་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་དང་ ག་བསྐྱར་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ འབདཝ་ལས་ ཞིབ་འཆོལ་ཚུམ་ཤོག་འདི་གིས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚང་དགོ་པའི་ བྱད་རྣམ་དང་ རྣམ་གཞག་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ཚུགས་པའི་ཁེ་ཕན་ཡོད།

ཚུལ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ།

འབྲི་ཚུལ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ དེའི་ཁྱད་ཆ་མ་ སོ་སོ་སྟེ་ཡོད་རུང་ སྤྱིར་བཏང་ལུ་ འབྲི་ཚུལ་ག་ཅིར་གྱི་རུང་ ཐུན་མོང་དུ་ དམིགས་བསལ་གྱིས་ཚང་དགོ་པའི་ ཁྱད་ཆ་མ་གྱི་ཆ་མ་གཞག་ ཡོད་པ་ལས་ གནད་དོན་དེའི་ དཀའ་ཉལ་སེལ་བསལ་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཚུལ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ཡོད། དེ་འབད་མ་ལས་ ཚུལ་རིག་བསྐྱར་ཞིབ་ དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྫོང་ཁ་དང་ཨིང་ལྷན་གྱི་ སྤྱིར་བཏང་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ གོ་དོན། ཁྱད་ཆ་ལ། རོ་སྟོན་འབྲི་བསལ། བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་བསལ། མཇུག་བསྟུ་འབྲི་བསལ་དང་ སྤྱིག་ བཀོད་གྱི་ཆ་མ་གཞག་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཚུགས།

འབྲི་ཚུལ་གྱི་གོ་དོན།

འབྲི་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ གནད་དོན་ཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ རང་གི་ཉམས་མྱོང་དང་ རིག་པའི་ཐོག་ལས་ བཤད་ པ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷག་ཚུལ་འབྲི་མི་ཅིག་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན། ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག་ (རྡོ་རྗེ་ལུ་ཚོགས་ལ། ༢༠༡༣ ཤོག་ གྲངས། ༡)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཀམ་རྡོ་རྗེ་ (༢༠༡༣) དང་ བུལ་གི་ཡཱ་ (Bulqiyah et al, 2021) ཚུ་གིས་ འབད་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི་ རོ་སྟོན་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ དེ་ལས་ མཇུག་བསྟུ་གི་ དོན་ མཚམས་བཅད་དེ་ རང་གིས་མཐོ་མི་ བརྫོད་དོན་ཚུ་ འབྲེལ་བཤད་དང་ རྒྱུ་བཤད་རྒྱབ་སྟེ་ ཚོག་ལྷུག་ སྟེལ་མའི་ཐོག་ལས་ འབྲི་མི་ལུ་ སྤྲུབ་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ མེ་ལྷ་དཔེ་སྤྲུལ་ལས་སྟེ་ (༢༠༠༤ ཤོག་ གྲངས། ༢) གིས་ཡང་ དབང་པོ་ལྷ་གང་རུང་ལུ་མྱོང་བའི་ ཚོར་སྤྲང་ཚུ་ ཚོག་གི་ཐོག་ལས་ དོན་མཚམས་ སྟེ་ རིམ་པ་བསྒྲིགས་ཏེ་བཤད་པའི་ ལྷག་ཚུལ་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག།

འབྲི་ཚུལ་ནང་ལུ་ཚང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཆ་ལ།

རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་ག་ཅི་བཟུམ་གྱི་རུང་ དོན་ཚན། མགོ་རྒྱ། རོ་སྟོན། བར་གྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཇུག་བསྟུ་ཚུ་ ཚང་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༥ ཤོག་གྲངས། ༡༢༡)། དེ་མ་ཚད་ སྟོབ་གྲའི་རྩ་གཞུང་ལས་ཚན་ (༢༠༡༤) སྟོབ་རིམ་བརྒྱ་གཅིག་པའི་ ལྷག་རིག་དང་ཚུལ་རིག་

འཁྲུག་རྒྱུ་ རྟོག་ཚུ་ སྤྱི་བཏང་མགོ་རྒྱུ་ རྟོག་དུ། བར་གྱི་གནད་དོན། མཚུག་བསྐྱུ་ཚུ་ སྤྱི་བཏང་ འབྲི་ཚུ་ལུ་ཆང་དགོ་པའི་ཁྱད་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུ་འདི་ རྟོག་དུ། བར་གྱི་གནད་དོན་ དེ་ལས་ མཚུག་བསྐྱུ་གི་ རྟོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ རྟོག་མཚམས་ རེ་ནང་གནད་དོན་རེ་ བཅུགས་ཏེ་བྲི་ནི་དང་ ཆོག་མཚམས་བཅད་དེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། (ཀུན་ ལེགས་རྒྱུ་ཆུལ། ༢༠༡༩)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ར་ ཏོ་ལི་ (Holly, 2016) དང་ ཡེས་ཤི་འཕ་ (Steve, 2018) གིས་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཚུ་ནང་ལུ་ཡང་ ཁྱད་རྒྱུ་མ་འདྲམ་ རྟོག་ཚུ་བྲི་དགོ་ནི་དང་ རྟོག་དུ། བར་གྱི་གནད་དོན། མཚུག་བསྐྱུ་ཚུ་ རྟོག་མཚམས་བཅད་དེ་བྲི་དགོ་པ་སྟེ་འདུག། ཡིན་རུང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ སྐབས་ལུ་ མགོ་རྒྱུ་བྲི་ནི་འོ་སྟེ་མིན་འདུག།

འབྲི་ཚུ་གྱི་རྟོག་དུ་འབྲི་ཐངས།

སློབ་གྲུ་ཅ་གཞུང་ལས་ཚན་ (༢༠༡༣) སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ ལྷག་རིག་དང་ ཚུ་རིག་གི་ཀི་དེ་བ་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུ་གྱི་རྟོག་དུ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཚུ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ཡིན་ན་ ག་ཅི་སྟེ་བྲིས་ཡིག་ ཤེས་ནིའི་ རྟོག་ལུ་ བཤད་པ་རྒྱུ་སྟེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཀུན་ལེགས་རྒྱུ་ཆུལ་ (༢༠༡༩ ཤོག་ གྲངས། ༤) གྱིས་ཡང་ རྟོག་དུ་དེ་གིས་ རྟོག་ཚུ་གྱི་རྟོག་དུ་དང་ འབྲི་ཚུ་གྱི་ཁྲུངས་དོན་ དེ་ལས་གནད་ རྟོག་ཚུ་བཅུད་བསྐྱུ་སྟེ་ སྟོན་མ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། རྟོག་ཚུ་ཡིག་རྒྱུགས་ ག་ཅི་བྲི་རུང་ སྤྱི་ བཏང་མགོ་རྒྱུ་ འབྲི་སྟེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ རྟོག་དུ་ཀྱི་རྟོག་མཚམས་ འགོ་མ་བཅུགས་པའི་ཏེ་མ་ སྤྱི་ བཏང་མགོ་རྒྱུ་ (༣) ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། (རྟོ་རྩུ་ཚོགས། ༢༠༡༣ ཤོག་ གྲངས། ༩)། དེ་མ་ཆད་ རྟོག་དུ་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ གཞན་སེམས་བཀུག་ཚུགས་པའི་ སློབ་འཛིན་ཆོག་ རྒྱུ་ ཁྲུངས་རྟོག་ཆོག་ དེ་ལས་ ཚུ་ཡིག་རྟོག་ཆོག་ཟེར་ འབྲི་ཚུ་ནང་སྐབས་ནི་ཡིན་མི་ གནད་དོན་རོ་མ་ཚུ་ བཀོད་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ ༢༠༠༥ ཤོག་གྲངས། ༡༢༢ དང་ རྒྱ་བ་འབྲུག་ པ། ༢༠༡༧ ཤོག་གྲངས། ༤༠)། འབྲི་ཚུ་གྱི་ རྟོག་དུ་ནང་ལུ་ ཚུ་ཡིག་རྟོག་ཆོག་ ཡིད་ངེས་ཐིང་ངེས་ བྲི་རྒྱུགས་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚུ་གྱི་གནད་དོན་ཆ་ཆང་སྟེ་ བྲི་རྒྱུགས་པའི་ ལམ་སྟོན་སྟེ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་

དེ་འདྲུག (ཀམ་དོ་ཤེ། ༢༠༢༢)། ལྷག་པར་དུ་ སློབ་གྲིལ་ཙ་གཞུང་ལས་ཚན་ (༢༠༢༣) སློབ་རིམ་ ༡༡པའི་
 ལྷག་རིག་དང་ ཕྱི་རིག་གི་ཀི་དཔེ་ནང་ལུ་ རོ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་མཚམས་འདི་ བཟོད་དོན་མང་ཉུང་དང་འབྲེལ་
 ཏེ་ གཅིག་དང་གཉིས་ གསུམ་ལ་སོགས་པ་ འོངམ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ ལོ་བཅེས་
 (Lopress, et al, 2023) དང་ རྫོན་ (John, 2024) གྱིས་ ཚས་རྒྱགས་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་
 འབྲེལ་བའི་ འབྲི་ཕྱི་རིགས་ གྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ རོ་སྤྱོད་དོན་མཚམས་ གཅིག་ གྲི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་
 དེ་འདྲུག།

འབྲི་ཕྱི་རིག་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་ཕྱི་རིག་ བར་གྱི་གནད་དོན་གྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་རྫོང་ཆོག་དང་ རྒྱབ་སྐྱོར་རྫོང་ཆོག་ དེ་ལས་
 མཐུག་བསྟུ་གསུམ་ རེས་པར་དུ་ ཚང་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདྲུག (དོ་ཤེ་ཕུན་ཚོགས། ༢༠༡༣ ཤོག་གྲངས།
 ༥)། དེ་མ་ཚད་ ཀྱན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༥ ཤོག་གྲངས། ༡༢༣) གྱིས། བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་
 ག་ར་གཅིག་ཁར་ འབྲེལ་ཏེ་མ་བྲིས་པར་ བྱང་གསེས་ཀྱི་དོན་ཚན་རེ་རྫོགས་པ་ད་ དོན་མཚམས་རེ་བཅད་
 དེ་ གྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་འདྲུག། བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་ དོན་མཚམས་འདི་ རང་གི་བཟོད་དོན་དང་འབྲེལ་
 ཏེ་ གྲི་དགོ་པ་ཡིན་རུང་ ཤེས་ཡོན་དང་ཚས་རྒྱགས་འབྲེལ་བའི་ འབྲི་ཕྱི་རིག་ད་ དོན་མཚམས་གཉིས་
 དང་གསུམ་གང་རུང་བཀོད་དེ་ དེ་ནང་ལུ་ དོན་ཚན་རྫོང་ཆོག་ལུ་ རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་དཔེ་དང་ དོན་མཚམས་
 མཐུག་བསྟུ་རྫོང་ཆོག་ཚུ་ བཟུགས་དགོ་ཟེར་བཀོད་ཅུག་ ཉོ་ལི་ (Holly, 2016)། བར་གྱི་གནད་དོན་
 ནང་ལུ་ དོན་མཚམས་དང་པ་གིས་ ཕྱི་ལོག་རྫོང་ཆོག་གི་གནད་དོན་དང་པ་ དོན་མཚམས་གཉིས་པ་གིས་
 གནད་དོན་གཉིས་པ་ དོན་མཚམས་གསུམ་པ་གིས་ གནད་དོན་གསུམ་པའི་གནད་དོན་གྱི་སྐོར་ལས་ ཁ་
 གསལ་སྟེ་སྟེ་ གྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་འདྲུག་ ཀའུ་ལ་ཕིལ་ཌ་ (Caulfield, 2023)།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཚུག་བསྟུ་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཚུག་བསྟུ་དོན་མཚུམས་འདི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ནང་ སྤྲུལ་ཆར་བའི་གནད་དོན་ཚུ་ ལོག་བསྟུར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྤྲུལ་མི་ལུ་ཨིན་མས་ ཏུར་མུ་ཌི་ (Turmudi, 2019)། མཚུག་བསྟུ་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཆོག་འདི་ ཆོག་སྟུར་འབད་དེ་ ཚུ་ཆོག་གཅིག་དང་ དོན་མཚུམས་གསུམ་གྱི་ དོན་ཚན་ཚུ་ཆོག་གསུམ་ཆར་ ཆོག་སྟུར་འབད་དེ་ ཚུ་ཆོག་རེ་རེ་བཟོ་སྟེ་ བྱི་དགོ་ནི་དང་ མཐའ་དམུད་མཚུག་བསྟུ་ཚུ་ཆོག་ཟེར་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་དེ་གི་ཐོག་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་མི་གི་ འདོད་པ་འདི་བཀོད་ཞིན་མ་ལས་ མཐའ་བསྟོམས་རྒྱུ་སྟེ་ མཚུག་བསྟུ་ཚུ་ཆོག་གཅིག་བྱི་དགོ་ཟེར་ རྒྱུ་ (John, 2024) གྱིས་བཀོད་དེ་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ འབྲི་མི་འདི་ བཅུད་བསྟུས་ཏེ་ བྱི་དགོས་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༥ ཤོག་གྲངས། ༡༢༩) དང་ ཀུལ་ཕིལ་ཌ་ (Caulfield, 2023)།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིག་བཀོད།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིག་བཀོད་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་གྱི་ འཆར་གཞི་ཟིན་བྲིས་ཅིག་ལུ་ གོམ་ཨིན་མས། སློབ་ཕྲུའི་རྩ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ་ (༢༠༢༤) སློབ་རིམ་དགུ་པའི་ རྒྱུ་ཡིག་དང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ་དེ་བཟུང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་འཆར་གཞི་ནང་ལུ་ དོན་ཚན་གདམ་ཁ་རྒྱུ་ཞི་དང་ རོ་སྒྲོད། བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ མཚུག་བསྟུ་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་ བྱི་ནི་ཨིན་ན། དེ་བཟུམ་སྟེ་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ ག་ཅི་ར་བཅུགས་ཏེ་ བྱི་ནི་ཨིན་ན་ འཆར་གཞི་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ ལམ་སྟོན་བཟོ་མི་ལུ་ སྤྲུལ་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ལྟེ་བ་པར་དུ་ ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༥) གྱིས་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ སྒྲིག་བཀོད་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ བྱི་དགོས་དང་། ཆོག་དོན་ཚུ་ཡང་ མེམས་ཁར་ཚུད་ཏྲིག་ཏྲི་དང་སྒྲོ་བ་ཅན་ དེ་མ་ཆད་ དོན་མཚུམས་རེ་རེ་ནང་ གནད་དོན་རེ་བཅུགས་ཏེ་ བྱི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། འབྲི་ཚུམ་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་ཚན་གདམ་ཁ་རྒྱུ་ལེན་དང་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་ལེན་དང་ གནད་དོན་གོ་རིམ་སྒྲིག་ནི། ཟིན་བྲིས་དང་པ་བྱི་ནི། ལུན་དག་རྒྱུ་ལེན་དེ་ སྒྲིག་བཀོད་ཚུ་ གོ་རིམ་སྟེ་འོང་དགོས་ལས་ དེ་ལུ་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ སྒྲིག་བཀོད་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག (དར་སྒྲོ་ལ། ༢༠༡༠ ཤོག་གྲངས།༢)། དེ་འབདམ་ལས་ སློབ་རིམ་

དགྲ་པའི་ སྐད་ཡིག་དང་ཚུལ་རིག་ལྷན་དེབ་ནང་ལུ་ ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ འཆར་གཞི་དང་འཁྲིལ་དགོ་
དོ་བཟུམ་སྟེ་ར་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ཡང་ འཆར་གཞི་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ བཟོ་སྟེ་གི་བ་ཅིན་ དེ་གིས་
འབྲི་ཚུལ་གྱི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་བྱིན་ཚུགས་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། (སྟོབ་གྲུའི་ཅ་གཞུང་ཚུལ་རིག་ལྷེ་བ།
༢༠༡༤)།

བཟུད་བསྟུ་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ནི་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ གལ་ཅན་ཅིག་ཡིན་པའི་ཁར་ ཡོན་ཏན་
གྱི་གཏིང་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཚུགས་པའི་ ལག་ཆ་ཡིན་རུང་ འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ སྒྲིག་བཀོད་ལམ་
ལུགས་ལུ་ གཏིང་ཟབ་སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ མིན་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ མ་འོངས་ ཞིབ་འཚོལ་
གྱི་གཞི་རྟེན་དང་ གནད་དོན་འདི་ གཏིང་ཟབ་སྟེ་ ཏ་གོ་ནི་དོན་ལུ་ རྫོང་ཁའི་ འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་
ཀྱི་རྣམ་གཞག་དང་ རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་ཀྱི་ འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ བདེ་ཞིབ་རྒྱབ་
སྟེ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་བ་ཅིན་ སྤྱི་ཚད་ལྡན་པའི་རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་ནི་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས་
པའི་ཁར་ རྫོང་ཁའི་ འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ཚུ་ ཁ་གསལ་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཡར་རྒྱས་
གཏང་ནི་ལུ་ སུན་ལྷབས་འབད་ཚུགས།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ།

ཞིབ་འཚོལ་ཐབས་ལམ་ཟེར་མི་འདི་ ཞིབ་འཚོལ་གྱི་གནས་སྤྱད་ཚུ་བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ གནས་སྤྱད་ཚུ་དབྱེ་
དཔུད་འབད་ནི་འབྲི་ཐབས་ལམ་ཅིག་ལུ་གོ་མ་ཡིན་ བར་ན་རང་ (Bernard, 1988)། དེ་མ་ཚད་ ཞིབ་
འཚོལ་གྱི་དམིགས་དོན་ རྒྱབ་ཐབས་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབད་ཚུགས་པའི་ ཁྱད་པར་བཟོ་གྱི་ཐབས་ཤེས་ནང་
ལས་ ཡིན་ཀྱང་པེ་ཁྱི་ཟེམ་ (Interpretivism) གྱི་གྲུབ་མཐའ་ཐོག་ལུ་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ཡི་ རྒྱལ་ཞེན་
ཀེ་ཞེལ་ (Fraenkel, et al 2012)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ ཀི་རིསི་ཤེལ་ (Creswell, 2012) གིས་ ཡིག་
ཆ་དབྱེ་དཔུད་འབད་དེ་ རྒྱབ་འབྲས་ཁྱད་པར་ལྡན་པ། སྤྱི་ཚད་མཚོག་གྱུར་ཅན་ཐོབ་ཚུགས་ནི་དང་།
ཞིབ་འཚོལ་གྲུབ་འབྲས་ལུ་ མི་གཞན་གྱིས་ཡིད་ཆེས་དང་ ཆ་འཛོག་འབད་ནི་ལུ་དམིགས་ཏེ་ ཁྱད་པར་བཟོ་
གྱི་ཐབས་ཤེས་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་དེ་ འབྲི་ཚུལ་འབྲི་

ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ ལེ་ཤ་ཅིག་ལུ་ཁྱུངས་གཏུགས་ འབད་དེ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་དགོཔ་ཡོད་པ་ལས་ ཁྱུངས་བཙན་ཐབས་ཤེས་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཅི།

གནས་སྤྱད་བསྐྱེལ་ལེན་འདི་ཡང་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཁྱུངས་གཏུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ དང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ཚུམ་ཤོག་ཚུ་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ གནས་སྤྱད་བསྐྱེལ་ལེན་འབད་ཡི། གནས་སྤྱད་དབྱེ་ དཔྱད་དེ་ཡང་ འབྲེལ་བ་མེད་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ ཕྱི་སེལ་རྒྱུ་ལྟེ་ འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་ ཀྱི་ སློག་བཀོད། དོན་ཚན། རོ་སྟོད། བར་ཀྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཇུག་བསྐྱེལ་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ བརྫོང་ དོན་དབྱེ་ཞིབ་ཀྱི་ ཐབས་ཤེས་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་ཡོད་པའི་ཁར་ གནས་སྤྱད་ཚུ་གི་བར་ ན་ འགལ་བ་དང་མཐུན་པ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་བལྟ་སྟེ་ གནས་སྤྱད་ཚུ་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ཡི། ལྷག་པར་ ཏུ་ཁྱུངས་གཏུགས་ཀྱི་ ཡིག་ཆའི་རིགས་ཚུ་ འབྱུང་ཁྱུངས་དང་གནད་དོན་འོས་འབབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཁྱུངས་ ཞིབ་དཔྱད་དང་ ག་བསྐྱར་འབད་དེ་ རེས་བདེན་བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཆད་ གནད་དོན་དང་དོན་ཚན་ཚུ་གི་ སྟོས་ བསྐྱར་དང་གྲུབ་འབྲས་ཚུ་ཡང་ འབྱུང་རིམ་ཀྱི་སློག་བཀོད་ རྒྱུང་ག་ཅིག་གིས་མ་ཆད་པར་ གནད་དོན་ཚུ་ འབྲེལ་བཤད་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ཡིན། ལྷག་པར་ཏུ་ ཚུམ་ཤོག་འདི་ རང་གིས་འབད་བའི་ ལཱ་ རྩལ་ རོ་མ་ཡིན་པའི་ དང་ལེན་འབད་མ་ཡིན།

གྲུབ་འབྲས་དང་གོས་བསྐྱར།

༡. འབྲི་ཚུམ་ཀྱི་སློག་བཀོད།

༡.༡ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་ཀྱི་སློག་བཀོད།

འབྲི་ཚུམ་ ག་ཅི་བྱི་རུང་ སློག་བཀོད་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྱི་དགོཔ་ཡིན་མས། རྫོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་ ཀྱི་སློག་བཀོད་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཤོག་གི་ ཕྱིའི་བཀོད་པ་ཅིག་ལུ་ གོ་མ་ཡིན་ མས་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག (ཁྱེ་བ་འབྲུག་པ། ༢༠༡༡)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ སློབ་གྲུའི་རྩ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ་ (༢༠༡༤) སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ རྐྱད་ཡིག་དང་ཚུམ་རིག་ ལྷག་དེབ་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་ཀྱི་སློག་བཀོད་

རྟིང་སངས་ས་ཡོད་པ་ཅིན་ བྱིས་རྒྱུ་པའི་སྐབས་ལུ་ སཔ་ཁྲ་དེ་གིས་ བྱིས་རྒྱུ་ནི་ འཇམ་དོ་བཟུམ་སྟེ་
འབྲི་ཚུམ་འདི་ སླིག་བཀོད་ལམ་སྟོན་དང་འབྲིལ་ཏེ་ འཇམ་རྟིང་ཏོ་སྟེ་ བྲི་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་ཅུག། ལྷག་
པར་དུ་ དེ་ཉིད་ཀྱིས། རོན་མཚམས་གཅད་ནི། གྲུལ་ཕྱང་སྟེ་བྲི་ནི། ཡིག་འབྲུ་སྟོམས་ཏྲོག་ཏྲོ་བྲི་ནི། གཙང་
སླ་དང་ལྷན་སྟེ་བྲི་ནི། རོན་མཚམས་ནང་འབྲེན་འབད་ནི། ཚོག་མཚམས་གཅད་ནི་ཚུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ སླིག་
བཀོད་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ ཀུན་ལེགས་ནུམ་རྒྱལ་ (༢༠༢༤) གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་
འདི་ ལྷག་རོ་བདེ་མི་བདེ་དང་ མིག་ཁར་མཛེས་མི་མཛེས་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་ལུ་ རག་ལས་པ་
ལས་ཨིན་ཟེར་བཀོད་ཅུག།

ལཱ་གི་ཁྱབ་འབྲས་འདི་ འཆར་གཞི་བཟུམ་ཐངས་ལུ་ རག་ལས་པ་ཨིན་མ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་
དེ་སྟེ་ བཟོ་ནིའི་ འཆར་གཞི་ལམ་སྟོན་འདི་ཡང་ སླིག་བཀོད་དེ་ལས་ སོ་སོ་མེད་པ་སྟེ་བཀོད་དེ་འདུག
(སྟོབ་གྲའི་རྩ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ། ༢༠༢༤)། ལྷག་པར་དུ་ དབང་འདུས་རྩོམ་ (༢༠༡༦) གིས་ འཆར་
གཞི་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རོན་ཚན། ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཆོག། རོ་སྟོད། བར་གྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཇུག་
བསྟུ་ ག་དེ་སྟེ་བྲི་ནི་ཨིན་ན་ འཆར་གཞི་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་བཟོ་སྟེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་
དེ་འདུག། ཀུན་ལེགས་ནུམ་རྒྱལ་ (༢༠༡༩) གྱིས་ཡང་ རྫོང་མཚམས་གཅད་ནི། རོན་མཚམས་རེ་ནང་
བརྫོད་དོན་རེ་བྲི་ནི་དང་ གྲུལ་ཐིག་གི་ཚད་གཞི་འབྲན་འབྲུ་བྲིས་ཏེ་ གཞན་གྱིས་བལྟམ་ད་ འཇའ་ཆི་ཆི་དང་
ལེགས་ཤོམ་འབད་མཐོང་མ་ བཟོ་མི་འདི་ སླིག་བཀོད་ཨིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཆད་ (སྟོབ་གྲའི་
རྩ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ་ ༢༠༢༤ ཤོག་གྲངས། ༤༠) དང་འབྲིལ་རུང་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ རོ་སྟོད། བར་
གྱི་གནད་དོན། མཇུག་བསྟུ་ ཟེར་དོན་མཚམས་ ལག་གསུམ་ལུ་བཅད་དེ་ འབྲི་མི་འདི་ སླིག་བཀོད་ཨིན་
ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་འབདཝ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ སླིག་བཀོད་འདི་གི་ འབྲི་ཚུམ་འདི་
འཇམ་རྟིང་ཏོ་འབད་ བྲི་ནིའི་དོན་ལུ་ ལྷན་ཐབས་འབདཝ་ཨིན་མས། རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སླིག་བཀོད་
ནང་ལུ་ རོན་མཚམས་གཅད་ནི། གྲུལ་ཕྱང་སྟེ་བྲི་ནི། ཡིག་འབྲུ་སྟོམས་ཏྲོག་ཏྲོ་བྲི་ནི། གཙང་སླ་དང་ལྷན་

སྒྲིལ་ནི། རྟོག་མཚམས་ནང་འབྲེན་འབད་ནི། ཚིག་མཚམས་གཅད་ནི་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་དེ་ འབྲི་ཚུམ་ གྱི་ རོ་སྒྲིད། བར་གྱི་གནད་དོན། མཇུག་བསྟུ་ཚུ་ བྲི་དགོཔ་སྒྲིལ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

༡.༡ ཡིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིག་བཀོད།

ཡིང་སྐད་ནང་ལུ་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིག་བཀོད་ཟེར་མི་འདི་ ཡིས་ཤིའཔ་ (Steve, 2018) དང་ ཡིས་ ཏར་གྱི་ (Starkey, 2004) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ གཤེས་ཤི་ བྲི་ནི་ཡིན་ན་ འཆར་གཞི་བཟོ་སྟེ་ བྲི་བ་ཅིན་ སྒྲིག་བཀོད་དེ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་ གཤེས་བཟུམ་ བྲི་དགོཔ་རུང་ བྲི་ཚུགས་པའི་ བཅ་རྒྱལ་འབྱུང་འོང་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཡིས་ཀར་གྱི་ (Starkey, 2004) གིས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ དང་པ་ར་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དྲི་བ་ཡང་ན་ རྟོག་ཚན་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ཉ་གོ་བའི་ཁར་ རྟོག་ཚན་དེའི་ཐོག་ལུ་ མཉེ་ལུགས་གོ་རིམ་བསྒྲིགས་ཏེ་ གནད་དོན་ཚུ་ཁ་གསལ་སྟེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་ཡིན་མ་མས། དེའི་དོན་ལུ་ ཟེ་ མེསེར་དང་ རུ་མི་སིག་ (Zemach & Rumisek, 2005) གིས་ ལྷན་ལྷན་གྱི་འབྲི་ཚུམ་བྲི་ནིའི་དོན་ལུ་ ཚུམ་སྒྲིག་པ་ཚུ་ལུ་ སྒྲིག་བཀོད་གོ་རིམ་རྒྱག་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ ཟེར་བཤད་དེ་འདུག། དེ་ཡང་ རྟོག་ ཚན་ཉ་གོ་ནི། གནས་སྟུང་བསྟུ་ལེན་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཟོ་ནི། འབྲི་ཚུམ་གྱི་ཟེན་བྲིས་དང་པ་བྲི་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྒྱར་བཅོས་འབད་ནི། ལུགས་ལྷན་འབད་ནི་ཚུ་ ཡིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ལྷག་པར་ རུ་ ཤིལ་ཏུས་ (Shields, 2010) གྱིས་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ གོང་གི་གོ་རིམ་རྒྱག་ཚད་དགོ་པའི་ཁར་ སྟོན་ འབྲི་འབད་དེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ སྟོན་འབྲི་ཟེར་མི་འདི་ར་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་དབྱེད་པ་ཅིན་ གོང་གི་གོ་རིམ་རྒྱག་གི་ བྲི་མི་ཅིག་ལུ་བསྟུ་ལེན་ཡིན་མས།

དང་པ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ དབྱེད་བྱེད་འབད་དེ་ ཉ་གོ་དགོཔ་ཡིན། དེ་ཡང་ རུའི་ གྱུ་ (Duigu, 2003) དང་ ཟེ་མེསེར་དང་ རུ་མི་སིག་ (Zemach & Rumisek, 2005) གིས་ འབྲི་ཚུམ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ གོ་རིམ་དང་པ་འདི་ར་ བྲི་ནི་ཡིན་པའི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རྟོག་ཚན་ཉ་གོ་ནི་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བཀོད་ཚུ་ ཡང་ན་ དྲི་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གོ་བ་ལེན་ཏེ་ དྲི་བའི་ལན་ ཐད་ཀར་རུ་རྒྱུ་

དགོས་འདི་ གལ་ཆེ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཆད་ ཞེས་གི་འཕ་ (Steve, 2018) གིས་ རོན་ ཚན་གྱི་སྒྲིར་ལས་ ཁ་གསལ་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ཅི་བྱི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ ག་ཅི་ར་ མ་བྲིས་བར་ བཞག་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ ཉིང་སངས་ས་བཟོ་དགོས་ ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་ར་ འབྲི་ཚུ་འདི་ནང་ རོན་ ཚན་ག་ཅི་ཞི་ཞི་ཞི་ བསམ་ཞིབ་འབད་དེ་ བྲི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ འབྲི་ཚུ་གྱི་སྒྲིར་ལས་ གོ་བ་ལེན་དགོས་ ཞི་ཞི་ མས།

གཉིས་པ་ རོན་ཚན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་འབད་དགོས་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ (Holly, 2016) དང་ ཞེས་གི་འཕ་ (Steve, 2018) གིས་ རོན་ཚན་འདི་གི་སྒྲིར་ལས་ རང་གི་ཤེས་མི་གནས་ ཚུ་ལ་ ཐོ་བཀོད་འབད་ཞི་དང་ དེ་འཕྲོ་སྒྲིར་སྟེ་ གཞན་རོན་ཚན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུ་དང་རྒྱབ་ བྱངས་ དེ་ལས་དཔེ་ཚུ་ བསྟུ་ལེན་འབད་དེ་ ག་བསྟུར་དང་དབྱེད་འབད་དེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ ལྷག་པར་དུ་ གྲུ་ (Kane, 2000) གྱིས་ཡང་ རོན་ཚན་དེ་འཕྲོ་སྒྲིར་ལས་ འཚོལ་ཞིབ་འབད་དགོས་འདི་ ཁར་ རང་དང་གཞན་གྱི་ བསམ་སྟོན་གཉིས་ ག་བསྟུར་འབད་ཚུགས་ཟེར་བཀོད་ཅུག། དེ་ལུ་ ཕུ་ (Perutz, 2010) དེ་སྟེ་ གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་འབད་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུ་འདི་ བྱངས་དང་ལྷན་ཉལ་ཉི་ འཕྲོ་འོང་ཟེར་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ གནས་སྤྱད་བསྟུ་ལེན་འབད་དགོས་འདི་ གལ་ཅན་ཅིག་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ སྒྲིག་བཀོད་གྱི་ བྲི་རིམ་གསུམ་པ་འདི་ འབྲི་ཚུ་གྱི་འཆར་གཞི་བཟོ་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ ལཱ་གི་གྲུབ་འབྲས་འདི་ འཆར་གཞི་བཟོ་མ་ཐངས་ལུ་ རག་ལས་པ་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ འབྲི་ཚུ་གྱི་ འཆར་གཞི་འདི་ ལམ་སྟོན་ཕྱིན་ཞི་ཞི་ རོན་ལུ་ བཟོ་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། (སྟོན་གྱི་ཚུ་གཞུང་ཚུ་མ་རིག་ལྟེ་བ། ༢༠༡༤)། དེ་བཟུམ་སྟེ་ གྲུ་ (Kane, 2000) གྱིས་ འཆར་གཞི་ནང་ལུ་ འབྲི་ཚུ་གྱི་ རོན་ཚན་ ཚུ་ཡིག་ཚུ་ཆོག་། རོན་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་ དེ་ལས་ མཚུགས་སྟེ་ ག་དེ་སྟེ་བྲི་ཞི་ཞི་ཞི་ཞི་ འཆར་གཞི་ བཟོ་དགོ་ཟེར་ བཀོད་ དེ་འདུག། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚུ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ འཆར་གཞི་སྒྲིག་བཀོད་ཡོད་པ་ཅིན་ འབྲི་ཚུ་ འདི་ འཇམ་ཉོང་ཉོ་སྟེ་ བྲི་ཚུགས།

བཞི་པ་ ཟིན་ཟིན་དང་པ་བཟོ་ནི་འདི་ཡིན། དེ་ཡང་ འཆར་གཞི་ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་བཙུགས་
 ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་འགོ་ཐོག་བྲི་ནི་ འགོ་བཙུགས་མི་ལུ་ སྒྲུབ་ཡིན། ཀློན་ (Kane, 2000) གྱིས་ ཟིན་ཟིན་
 དང་པའི་སྒྲུབ་པ་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རྟོན་ཚན། རྩོམ་སྒྲིག་ བར་གྱི་གནད་དོན། མཚུགས་བསྟུ་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་
 བྲི་ཡིན་ཟེར་ཡིན་མས། དེ་བསྐྱར་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ རྩོམ་སྒྲིག་གི་སྒྲུབ་པ་ལུ་ སྒྲོ་བའི་ཚུ་ཆོག། རྒྱུ་ཁུངས་
 རྩོད་ཆོག། དེ་ལས་ ཚུམ་ཡིག་རྩོད་ཆོག་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་ རྩོད་འབད་དགོ་པ་དང་ དེ་ལས་
 བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་སྒྲུབ་པ་ལུ་ གནད་དོན་རེ་རེ་བཞིན་དུ་ རྟོན་ཚན་རྩོད་ཆོག། རྒྱུ་ཁུངས་རྩོད་ཆོག།
 རྟོན་མཚམས་མཚུགས་བསྟུ་བྲིས་ཏེ་ བརྩོད་དོན་རོམ་ མངོན་གསལ་སྟེ་སྟོན་དགོ་ ཟེར་བཀོད་ཅུག་ སྤྲུཾ
 (Perutz, 2010)། མཚུགས་ རྩོད་ལི་ (Holly, 2016) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ སྒྲུབ་ཚར་བའི་
 བརྩོད་དོན་ཚུ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ཟིན་འབྲི་ དང་པ་བཟོ་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག།

ལྷ་པ་ ཟིན་ཟིན་དང་པ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྒྲུབ་བཅོས་འབད་ནི་ཡིན། དེ་ཡང་ ཀློན་ (Kane,
 2000) གྱིས་འབད་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུམ་འདི་གིས་ ཁྱི་བའི་ལན་ བད་ཀར་དུ་རྒྱུ་ཅུག་ག་? རྟོན་མཚམས་
 རེ་གིས་ བརྩོད་དོན་རེ། རྟོན་མཚམས་གོང་འོག་འབྲེལ་བ། རྟོན་མཚམས་གྱི་བརྩོད་དོན་འདི་ ཚུམ་ཡིག་
 རྩོད་ཆོག་དང་ འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་ཞིབ་འབད་དེ་ སྒྲུབ་བཅོས་འབད་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་
 མ་ཚད་ ཨེས་ཤིའམ་ (Steve, 2018) གིས་ ཆོག་དང་རྩོད་ཆོག་གི་བསྐྱར་བ། བད་ནམ་དབྱེ་ ཡིག་སྟེབ་
 འཛོལ་བ་ཚུ་ སྒྲུབ་བཅོས་འབད་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ ཁོར་འཁྲུལ་ ཆད་
 ལྷག་ཚུ་ བདེ་ཞིབ་འབད་དེ་ རྒྱུ་ཁུངས་འབད་ཚུགས་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག (ཤིལ་ཏུ་ Shields,
 2010)། དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ སྒྲུབ་བཅོས་འབད་བ་ཅིན་ སྒྲུབ་ཚད་
 ཅན་གྱི་ འབྲི་ཚུམ་ལུ་ འགྱུར་ནི་ཡིན་མས། མཚུགས་ རྒྱུ་ལྷག་འབད་དེ་ མཐའ་དབྱུད་ བྲི་ནི་འདི་
 ཡིན། ཨེས་ཀི་ (Starkey, 2004) གིས་ཡང་ ཡིག་སྟེབ་དང་ བད་ནམ་དབྱེ་གྱི་འཛོལ་བ་ དག་བཅོས་
 འབད་ནི་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྩོད་འདི་ ཁ་གསལ་དང་ མཚུགས་བསྟུ་དེ་ བཅོམ་ཏྲིག་ཏྲི་ཡོད་མེད་ལུ་ལྷག་དག་
 འབད་དགོ་ཟེར་ བཀོད་ཅུག། ཨིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྒྲིག་འདི་ཡང་ རྩོམ་སྒྲིག་ བར་གྱི་གནད་དོན།

མཚུག་བསྐྱ་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ བོད་གི་བོ་རིམ་དུག་གི་ བཞོད་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ བྱི་དགོཔ་སྤེ་ཤེས་རྟོགས་ བྱང་ཡི།

རྫོང་ཁ་དང་ཡིང་སྐད་ཀྱི་ འབྲི་རྩུ་མ་ གཉིས་ཆ་ར་ནང་ རོན་མཚམས་གཅད་ཐངས། རོ་སྤྱོད། བར་གྱི་ གནད་དོན། དེ་ལས་ མཚུག་བསྐྱ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ སྤྱི་ག་བཞོད་ཚུ་ དེས་པར་དུ་འོང་དགོཔ་སྤེ་ བཞོད་དེ་ ཡོདཔ་ མཛོད་གསལ་བྱང་ཡོད། ཡིན་རུང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་སྤྱི་ག་བཞོད་ནང་ལུ་ ཆོག་མཚམས་གཅད་ནི། གྲུལ་ཐང་སྤེ་བྱི་ནི། ཡིག་འབྲུ་སྤྱོམས་རྟོག་རྟོ་བྱི་ནི། རོན་མཚམས་ནང་འབྲེན་འབད་ མི་འབད་ཀྱི་རྩམ་ གཞག་ཚུ་ བཤད་དེ་མེད་རུང་ རྫོང་ཁ་འཁྲི་སྐབས་ལུ་ ཆོག་མཚམས་གཅད་དེ་ མ་བྱི་བ་ཅིན་ རྫོང་པའི་རྩམ་ གཞག་དང་འགལ་སྤྱིད་ནི་ཡིན་མས། དེ་མ་ཚད་ རྫོང་ཁ་འཁྲི་སྐབས་ལུ་ སྤྱི་ག་བཞོད་ཀྱི་ བོ་རིམ་དུག་པོ་འདི་ ཁ་གསལ་སྤེ་བཤད་དེ་མེད་རུང་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་རྩམ་གཞག་དེ་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ བྱི་བ་ཅིན་ སྤྱི་མཛད་ ཅན་གྱི་ འབྲི་རྩུ་མ་བྱི་ནི་ལུ་ བན་རྒྱབས་འབྱུང་ནི་ཡིན་མས།

༡ འབྲི་རྩུ་མ་གྱི་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས།

༡.༡ རྫོང་ཁ་འཁྲི་འབྲི་རྩུ་མ་ནང་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་རྩུ་མ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ རང་གི་ཉམས་ལུང་དང་ ཡོན་ཏན་གྱི་ཐོག་ལས་ བྱི་རྩུགས་པ་ཅིག་དང་། གནད་ དོན་ལུ་ ཞིབ་འཇོལ་གྱི་གོ་སྐབས་ཡོདཔ། རྒྱུ་རྟེན་གྱི་རིགས་ཚུ་འཐོབ་རྩུགས་པ། གནས་སྤངས་དང་ འཁྲིལ་བའི་ དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་ཐོག་ལུ་ བྱི་དགོ་ཟེར་ སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ སློབ་དེབ་ ནང་བཞོད་དེ་འདུག (སློབ་གྲུའི་ཙ་གཞུང་རྩུ་མ་རིག་ལྟེ་བ། ༢༠༢༤)། དེ་མ་ཚད་ འབྲི་རྩུ་མ་གྱི་ དོན་ཚན་ འདི་གིས་ བབ་རྫོང་དོན་དང་བཅུད་དོན་ཚུ་ མ་འཇོལ་བར་བྱི་ནི་ ལམ་སྟོན་འབད་རྩུགས་པ་སྤེ་ བྱི་དགོཔ་ དང་ (ཀུན་ལེགས་རྩམ་རྒྱལ། ༢༠༡༩) འབྲི་རྩུ་མ་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ཡིན་ན་ ཏ་གོ་ནིའི་དོན་ལུ་ འབྲི་རྩུ་མ་ལུ་ མིང་བཏགས་ཏེ་ བྱི་དགོཔ་ཡིན་ཟེར་ བཞོད་དེ་འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༥)། རྫོང་ཁ་འཁྲི་ཡིག་ཆ་མང་ཤོས་ནང་ལུ་ར་ འབྲི་རྩུ་མ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་ཁ་གསལ་སྤེ་ ལམ་སྟོན་འབད་དེ་

ལ་གསལ་བཀོད་དེ་མེད་རུང་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དཔེ་ནང་ལུ་ རོན་ཚན་གྲིས་ཡོད་མི་ལུ་དབྱེད་པ་ཅིན་ རོན་ཚན་ འདི་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་འཆར་སྒྲུབ་དང་བབ་ཆོད་དོན་ཚུ་ གསལ་སྟོན་འབད་ནིའི་དོན་ལུ་ བྲི་དགོཔ་ཨིན་མ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

༡.༡ ཨིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུལ་ནང་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས།

ཨེས་ཀི་ (Starkey, 2004) གིས་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ཅི་ར་བྲི་རུང་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་བཅོད་དོན་དང་འཆར་སྒྲུབ་ཚུ་ གོ་བཅུ་སྟོན་ཚུ་གསལ་པའི་ རོན་ཚན་གྲི་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། ཉོ་ལི་ (Holly, 2016) དང་ ཨེས་ གིའམ་ (Steve, 2018) གིས་འབད་རུང་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལྷག་མི་ཚུ་གིས་མཐོང་མ་ཅིག་ ནང་དོན་ཚོད་དཔག་ཚུ་གསལ་སྟེ་ གསལ་ཉོག་ཉོ་དང་ ཁུངས་ལཱ་སྟེ་ བྲི་དགོཔ་ཨིན་པའི་ཁར་ ཐད་ཀར་ གྱི་ བཅོད་དོན་དང་འབྲེལ་བའི་ རོན་ཚན་གྲི་དགོ་ཟེར་ཨིན་མ་མས། ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་ བྲི་པའི་སྐབས་ལུ་ དང་པ་ འབྲི་ཚུལ་གྲི་དགོ་པའི་ ཁུངས་དོན་དང་ གོ་སྐབས་གྱི་ཡོད་པ་ཨིན་ན་ རོས་ འཛིན་འབད་དགོ་ ཟེར་བཤད་པ་ཨིན་མས། སུའི་ལེ་ (Bailey, 2018) གཉིས་པ་ གྲིསི་ཕེལ་ (Creswell, 2014) གྱིས་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ གནད་དོན་དང་བསྟུན་ཏེ་ མཆོད་མངག་འཛིན་ སྟོང་འབད་དེ་བྲི་ཚུ་གསལ་དང་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་ཚུ་གསལ་སྟེ་ བཀོད་དགོ་ཟེར་ཨིན་མས། དེ་གིས་སྟེ་ གོ་ ཡངས་པའི་དོན་དག་གང་རུང་ཅིག་ དམིགས་པ་གཏད་པའི་དོན་ཚན་ ཚུང་ཀྱི་ཅིག་ལུ་བཟོ་སྟེ་ བྲི་ཚུ་གསལ་ བྲི་ཨིན་མས། མཇུག་ར་ འཛོལ་ཞིབ་འབད་བརྟུབ་པའི་ རྫོང་ཆོག་གསལ་རི་རི་སྟེ་ བཀོད་དགོ་ཟེར་ཨིན་ མས། (ཕེལ་ས་དང་ཕྱིག། Wales and Feak, 2012)།

དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་འདི་ བཅོད་དོན་དང་འཆར་སྒྲུབ་ཚུ་ གོ་བཅུ་སྟོན་ཚུ་གསལ་པའི་ རོན་ ཚན་ཅིག་གྲི་དགོཔ་སྟེ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི། རྫོང་ཁའི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ནང་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་ རོན་ཚན་འབྲི་ཐངས་ གྱི་སྐོར་ལས་ བཤད་དེ་མེད་རུང་ ཨིང་སྐད་གྱི་ འབྲི་ཐངས་ལུ་ གཞི་རྟེན་འབད་དེ་ བྲི་བ་ཅིན་ འབྲི་ཚུལ་ གྱི་ བཅོད་དོན་དང་འཆར་སྒྲུབ་བཏོན་ཚུ་གསལ་པའི་ རོན་ཚན་བྲི་ཚུ་གསལ་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་འབད་ནི་མ་

གཏོགས་ འགལ་བ་གཞི་ཡང་མེད་པ་ལས་ རྟོན་ཚན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་ འོག་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ ཀྱི་དཔེ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། ཨིན་རུང་ ཨིང་སྐད་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་ གོ་རིམ་ ཀྱི་བྱ་རིམ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ རྟོན་ཚན་མེད་པའི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ནི་ འདི་ དམིགས་བསལ་གྱི་ དགོས་པ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་ དེ་མེན་པ་ཅིན་ རྟོན་ཚན་བཏོད་དེ་ བྲི་དགོས་ ཨིན་མས།

༣. འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྩོད་འབྲི་ཐངས།

༣.༡ རྩོད་འབྲི་འབྲི་ཚུམ་ནང་རྩོད་འབྲི་ཐངས།

རྩོད་འབྲི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྩོད་ནང་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མགོ་རྒྱན་ཟེར་ (༣) འདི་ བྲིས་ཏེ་ རྩོད་ཀྱི་རྟོན་ མཚམས་བྲི་ནི་ འགོ་བཙུགས་དགོས་ཨིན་མས། སྤྱིར་བཏང་ མགོ་རྒྱན་འདི་ དྲན་གསའི་མ་ཡིག་ལ་སོགས་ པའི་ ཡིག་རིགས་སྤྱིར་བཏང་དང་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་ཟེར་ བཏོད་དེ་ འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། ༢༠༠༥)། དེ་མ་ཚད་ རྩོད་འབྲི་ཡིག་རིགས་ ག་ཅིར་བྲི་རུང་ སྤྱིར་བཏང་ མགོ་རྒྱན་འདི་ མགོ་རྒྱན་གཞན་ཐོབ་སྒོལ་མེད་པའི་ ཡིག་རིགས་གར་ནང་ལུ་ འདི་བྲི་དགོ་ཟེར་བཏོད་དེ་ འདུག (བཀྲ་ཤིས་ཆོ་དབང་ ༢༠༡༣ དང་ རྩོད་འགོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། ༢༠༠༠)། དེ་འབདཻལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ སྤྱིར་བཏང་མགོ་རྒྱན་འདི་ བྲི་དགོ། འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྩོད་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ འཕྲལ་སྟོ་ཨིན་པ་ལས་ སྟོ་ཕྱེས་ཏེ་ བྲང་ན་ འཕྲལ་དགོ་མཚོ་སི་སི་ བྲི་དགོ་ཟེར་ སྟོབ་རིམ་བཙུག་ཅིག་ པའི་ ལྷག་དེབ་ནང་འདུག (སྟོབ་གྲའི་རྩ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ། ༢༠༢༤)། དེ་མ་ཚད་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ག་ ཅིའི་སྐྱར་ལས་ཨིན་ན་ འབྲི་ཚུམ་ལྷག་མི་ལུ་ རྩོད་འབདཻལ་ཨིན་དང་ དབང་འདུས་དོ་ཨེ་ (༢༠༡༤) གིས་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ ག་ཅིའི་སྐྱར་ལས་ བྲི་ནི་ཨིན་ན་ བཙུན་བསྐྱས་ཏེ་ སྟོབ་མི་ལུ་ གོ་མ་ ཨིན་ ཟེར་བཏོད་དེ་འདུག།

ལྷག་པར་དུ་ དར་སྤོང་ལ་ (༢༠༡༤) གིས་ འབྲི་ཚུམ་སྤྱོད་བཅེ་རྟག་རྟ་བཅོ་ནི་འདི་ རོ་སྤྱོད་འབད་ཐངས་ལུ་
རག་ལས་པ་ཡིན་པའི་ཁར་ རོ་སྤྱོད་ཀྱིས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ བར་གྱི་གནད་དོན་ ལྷག་དགོ་མཉེ་སི་སི་བཅོ་
དགོས་དང་ ལེགས་བཤད་དང་དཔེ་གཏམ་ཚུ་གིས་བརྒྱན་ཏེ་ སྤྱོད་བཅེ་རྟག་རྟ་བཅོ་གས་ཏེ་ བྲི་དགོ་ཟེར་
བཀོད་དེ་འདུག (ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ ༢༠༠༥)། རོ་སྤྱོད་ཀྱི་དོན་མཚམས་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྒྱུ་འབྲས་
དང་འཁྲུལ་ཏེ་ དོན་མཚམས་གཅིག་དང་གཉིས་ཀྱི་ མང་ལུ་ ག་དེ་སྤྱོད་ཡང་ འབྲི་སྤྱོད་ཡོད་རུང་ (སྤྱོད་
གྲུ་ཚུ་གཞུང་ཚུམ་རིག་ལྟེ་བ་ ༢༠༢༤) ཆོས་རྒྱལ་དང་ ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་
མང་ཤོས་ར་ དོན་མཚམས་གཅིག་ བྲི་མཉེ་ཟེར་ བཀོད་རྒྱུ། དེ་འབད་ཐངས་ལས་ རྫོང་ཁའི་ འབྲི་ཚུམ་
གྱི་རོ་སྤྱོད་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་འཛུལ་སྤོང་བཟུམ་སྤོང་ དཔེ་གཏམ་དང་ལེགས་བཤད་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་
གྱི་ བར་དོན་ལྷག་གོ་མཉེ་སི་སི་སྤོང་ བར་དོན་རྒྱ་ཆེ་ཉིང་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ རོ་སྤྱོད་དོན་མཚམས་ གཅིག་དང་
གཉིས་ནང་འབྲི་སྤྱོད་ཡོད་པ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

༣.༡ ཡིང་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཚུམ་ནང་རོ་སྤྱོད་འབྲི་ཐངས་།

ཡིང་སྐད་ཀྱི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྤྱོད་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཉོ་ལི་ (Holly, 2016) དང་འཁྲུལ་བ་ཅིན་ འབྲི་
ཚུམ་གྱི་རོ་སྤྱོད་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་བྲི་དགོས་དང་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ལུ་ སྤྱོད་བཅེ་རྟག་རྟ་
རྒྱུ་འབྲས་རྫོང་ཆོག། དེ་ལས་ ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཆོག་བཅས་ གསུམ་ཚུད་དེ་འོང་དགོ་ཟེར་བཀོད་རྒྱུ།
དང་པ་ ཤེས་པས་ (Shields, 2010) ཀྱིས་ དོན་མཚམས་དང་པའི་ རྫོང་ཆོག་དང་པ་འདི་ འབྲི་ཚུམ་
གྱི་ སྤྱོད་བཅེ་རྟག་བྲི་དགོ་ཟེར་ཡིན་མས། རྫོང་ཆོག་འདི་གིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷག་ནི་ལུ་ སྤྱོད་བཅུག་
བཅུག་པའི་ཁར་ སྤྱོད་བཅེ་རྟག་ལྷག་པ་ཅིག་ ལྷག་མི་གི་སེམས་ཁར་ སྤྱོད་བཅུག་ཚུགས་པ་སྤོང་ བྲི་དགོ་
ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག རྫོན་ (John, 2024)། སྤྱོད་བཅེ་རྟག་འདི་ ཡོངས་གྲགས་ལུ་ འབྲི་ཐངས་
ལྷམ་པ་ལྷ་ཡོད་པ་སྤོང་ བཤད་སྤོང་འདུག། དེ་ཡང་ ཉོ་ལི་ Holly (2016) དང་ ཏུའི་གུ (Duigu,
2003) གིས་ དོན་ཚན་གྱི་ གནས་སྤྱད་རོ་མའི་ རྫོང་ཆོག། གལ་ཆེ་བའི་བྲི་བའི་ རྫོང་ཆོག། ལུང་དང་
དཔེ་གཏམ་གྱི་ རྫོང་ཆོག། དགག་པ་རྒྱུ་བའི་རྫོང་ཆོག། དོན་ཚན་ཁག་ཆེ་ཚུལ་བཤད་པའི་ རྫོང་ཆོག་ལྷ་

གི་ཐོག་ལུ་ སློབ་འཛིན་ཆོག་གི་དགོས་དང་ རྒྱ་མི་ཆུ་མཚོ་བསམ་ རྒྱ་ཆེན་འབད་
བཅའ་ཉེ་ འབྲི་ཚུ་ལྷག་ནི་ལུ་ སློབ་བསྐྱེད་འོང་ཟེར་ བཀོད་ཅུག། སློབ་འཛིན་ཆོག་ འབྲི་ཐངས་ལྷམ་
པ་ལུ་ ཡོད་པའི་ནང་ལས་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་མཉམ་ད་ འོས་འབབ་ག་ཡོད་ག་ རྒྱ་ཆོག་གཅིག་ ལག་
ལེན་འབབ་ཉེ་ བྲི་བ་ཅིན་ ལྷག་མི་གི་རྒྱུ་ལུ་ འབྲི་ཚུ་ལྷག་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་དང་མེམས་ཤུགས་ཀྱི་
ཕན་ཐབས་སྤོང་ཚུགས་ནི་ཡིན་མས།

གཉིས་པ་ སློབ་འཛིན་ཆོག་གི་ཤུལ་ལས་ རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་འདི་ བྲི་དགོས་ཡིན་མ་མས། རྒྱུ་ཐངས་
རྒྱ་ཆོག་ཟེར་མི་འདི་ རྟོ་ལི་ (Holly, 2016) གིས་ འབྲི་ཚུ་འདི་ ག་ཅི་གི་སྐོར་ལས་ཡིན་ནེ་ ག་
ཅི་འབད་བྲི་མ་ཡིན་ནེ་ རོ་སྤྱོད་ཁ་གསལ་འབད་ འབྲི་མི་ལུ་ གོ་མ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་
སྤེ་ རྒྱ་ཆོག་འདི་གིས་ འབྲི་ཚུ་ཀྱི་གནད་དོན་གི་སྐོར་ལས་ གོ་བད་སྤྱོད་ནི་དང་ སློབ་འཛིན་ཆོག་
དང་ ཚུ་ཡིག་རྒྱ་ཆོག་གི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་བཟོ་བའི་ ཟམ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་བཀོད་ཅུག། རྫོན་ (John,
2024)། དེ་མ་ཚད་ རྟུའི་གུ (Duigu, 2003) གིས་ཡང་ རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་གི་བའི་སྐབས་ལུ་
གནད་དོན་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ གནས་ཚུལ་རོམ། རྒྱུ་ཐངས་ལ། མཐོ་ལུགས་། དེའི་བྱུང་ཐངས་ཚུ་བཟུགས་
ཏེ་ བྲི་དགོས་པའི་ཁར་ རྒྱུ་ཐངས་དེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འབྲི་ཚུ་ནང་ཡོད་པའི་ དོན་ཚན་གི་བརྒྱུད་དོན་ཚུ་
གསལ་བཤད་འབད་ཚུགས་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། འབྲི་ཚུ་གི་རྒྱུ་ཐངས་འབྲི་ལུགས་ལུ་དབྱེད་པ་
ཅིན་

རྟོ་ལི་ Holly, (2016) གིས་ གནད་དོན་གི་སྐོར་ལས་ གནས་ཐངས་དང་གནས་སྤྱད་རོམ་
བཤད་པའི་ རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་། གོ་དོན་བཤད་པའི་རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་། ལེགས་ཉེས་བཤད་
པའི་ རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་། དགག་སྐྱབ་བཤད་པའི་ རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་། འབྱུང་ཐངས་བཤད་
པའི་ རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་། འགྲེས་དང་འགྲུར་བ་བཤད་པའི་ རྒྱུ་ཐངས་རྒྱ་ཆོག་། ལྷམ་པ་
རྒྱུ་དེ་ཅིག་ཡོད་པ་ལས་ འབྲི་ཚུ་གི་བའི་སྐབས་ལུ་ རང་གི་དོན་ཚན་གི་འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་
ཏེ་ རྒྱ་ཆོག་གསུམ་དང་ བཞི་གི་བར་ན་ བྲི་དགོས་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག།

མཐུག་ར་ རོ་སྤྱོད་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་བྱི་དགོཔ་ཨིན། ད་རུང་ རཱི་གུ (Duigu, 2003) གིས་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་ནང་ལུ་ སྐབ་ནི་ཨིན་པའི་ དོན་དག་རོ་མ་དང་ ཡང་ན་ སྐབ་དགོ་པའི་ཁྲུངས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚུ་ཚོག་གཅིག་ནང་ གསལ་ཉྱལ་ཉྱེ་འབད་ བཞོད་ མི་ལུ་ གོམ་ཨིན་ཟེར་ཨིན་མས། ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་འདི་ པེ་རུཌ (Perutz, 2010) གིས་ འབྲི་ཚུམ་ གྱི་གཞི་རྟེན་འབད་སའི་ བཟོད་དོན་རོ་མ་ཨིན་པའི་ཁར། བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་ དོན་མཆམས་འདི་ གཙུ་ བོ་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་གི་ གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ཉྱེ་ འོང་དགོ་ཟེར་ བཞོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཚད་ ཨེས་ ཀི་ (Starkey, 2004) གིས་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་འབྲི་ཐངས་འདི་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་མ་བྱི་བའི་རྟེ་མ་ བཞོད་ཆུ་ ཡང་ན་ འདི་བ་འདི་ ཉ་མ་གོ་ཚུན་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རི་བའི་ལན་རོ་མ་དང་ དེའི་ཁྲུངས་ ཡང་ན་ གནད་དོན་གསུམ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ཚུ་ཚོག་གཅིག་ནང་ལུ་བཅུགས་ཉྱེ་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ ཚོག་ བྱི་དགོ་ཟེར་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ ཟེ་མེ་མེད་དང་ རུ་མི་མིག་ (Zemach & Rumisek, 2005) གིས་ཡང་ རོ་སྤྱོད་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་གཅིག་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚུ་ཚོག་ གསུམ་ དང་བཞི་གང་རུང་། ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་གཅིག་ རེས་པར་དུ་ཚང་དགོ་ཟེར་ བཞོད་དེ་འདུག། དེ་འབདམ་ ལས་ ཨིང་སྐད་གྱི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྤྱོད་ དོན་མཆམས་གཅིག་ནང་ སྤྱོ་བའི་ཚུ་ཚོག་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚུ་ ཚོག་དང་། ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་གསུམ་ བྱི་དགོཔ་སྤྱེ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡོད་པའི་ཁར་ སྤྱོ་བའི་ཚུ་ཚོག་ དང་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚུ་ཚོག་ འབྲི་ཐངས་མ་འདྲམ་ཡོད་པའི་གསལ་ལས་ སྐབས་འཐོབ་གྱི་འོས་འབབ་དང་ བསྟན་ཉྱེ་ བྱི་དགོཔ་མངོན་གསལ་བྱུང་ཡོད།

ཨིན་རུང་ ཚུང་ཁའི་རོ་སྤྱོད་གྱི་སྐབས་ལུ་ མགོ་རྒྱུ་འབྲི་སྤྱོད་ཡོད་མི་འདི་ ཨིང་སྐད་ནང་མེད་པའི་ ཐུན་ མོང་མ་ཡིན་པའི་ རྒྱ་ཆོས་སྤྱེ་ དམིགས་སུ་བཀར་ཉྱེ་ བྱི་དགོཔ་ཨིན་མས། ཚུང་ཁ་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྤྱོད་ ནང་ལུ་ སྤྱོ་བའི་ཚུ་ཚོག་ རྒྱབ་ཁྲུངས་ཚུ་ཚོག་དང་ ཚུམ་ཡིག་ཚུ་ཚོག་ཚུ་ལུ་ ནན་ཉན་དང་ དམིགས་ སུ་བཀར་ཉྱེ་ འབྲི་ཐངས་གྱི་ལམ་སྟོན་ཚུ་ གསལ་བཞོད་འབད་དེ་ བྱིས་བྱིས་མེད་པ་ལས་ རོ་སྤྱོད་འབྲི་ ཐངས་གྱི་རྒྱལ་གཞིག་ དེ་ཅིག་ཨིན་ཟེར་ ཁྲུངས་གཞུགས་འབད་དེ་མིན་འདུག། དེ་འབདམ་ལས་ ཨིང་

སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ རྫོང་ཁའི་དོན་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་པ་ཅིན་ རྒྱལ་སྤྱིའི་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་གནས་ཚད་དང་མཐུན་པའི་ཁར་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་བྱ་རིམ་ཚུ་ཡང་ བྱངས་བཅན་ཅིག་ལུ་འགྱུར་ཚུགས་ནི་ཨིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུལ་ནང་ལུ་ དོན་འབྲི་འབད་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ སྤྲད་གསལ་གསུམ་སྟེ་ དོན་འབྲི་འབད་ཚུགས་པའི་ བན་སྐབས་འབྱུང་ནི་དང་ དོན་འབྲི་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་ མཐུན་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་འདྲུག། རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་འབྲི་འབྲི་ ཐངས་ཀྱི་དཔེ་འདི་ འོག་ལུ་འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད།

༤. བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་འབྲི་ཐངས།

༤.༡ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་ནང་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས།

བར་གྱི་གནད་དོན་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུལ་ནང་ལུ་ སྐབ་ནི་ཨིན་པའི་ གནད་དོན་རོ་མ་ཅིག་སྐབ་ཨིན། རྫོང་ རྫོང་ཚུགས་ (༢༠༡༣) གིས་ བར་གྱི་གནད་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་གནད་དོན་རོ་མ་འདི་ བཀོད་དེ་འོང་ དགོ་ཟེར་ཨིན་པས། རྫོང་དབང་ལུག་(༢༠༡༤) གིས་འབད་བ་ཅིན་ བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་ གཙོ་བོ་ ཚུལ་ ཡིག་རྫོང་ཚིག་དང་འབྲེལ་ཏེ་ དོན་མཆམས་རེ་རེ་ནང་ལུ་ བརྫོང་དོན་རེ་རེ་སྐབ་སྟེ་ བཀོད་དེ་འདྲུག། སྐབ་ཟུའི་ཙ་གཞུང་ཚུལ་སྒྲིག་ལྟེ་བ་ (༢༠༢༤) སྐབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པའི་ སྐད་ཡིག་དང་ཚུལ་ རིག་སྐབ་དེབ་དང་འབྲེལ་རུང་ འབྲི་ཚུལ་གྱི་རང་བཞིན་དང་བསྟུན་ བཤད་པ་རྒྱབ་ནི་དང་། བྱངས་དོན་ སྒྲིག་ནི། སྐབ་བྱེད་བཀོད་ནི། ཚུད་བསྐྱར་འབད་དེ་ བཀོད་ཟེར་བཀོད་དེ་འདྲུག། དེ་མཚན་ རང་གསལ་ དོན་ཚན་རེ་གིས་ ཉུང་ཤོས་ དོན་མཆམས་རེ་བེ་ནི་དང་ (ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ། ༢༠༡༩)། སྐབ་ཟུའི་ཙ་ གཞུང་ཚུལ་སྒྲིག་ལྟེ་བ་ (༢༠༢༤) གིས་ ཚིག་མཆམས་དང་ དོན་མཆམས་བཅད་དེ་ བེ་ནི་དང་། དོན་ ཚན་གོང་འོག་གི་བར་ན་འབྲེལ་བ་བཅོ་ནི། དོན་ཚན་གྱི་རྒྱབ་རྟེན་འབད་ ལུང་འབྲེན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ དགོས་དང་ དོན་མཆམས་ཀྱི་བྱངས་ཁ་འདི་ འབྲི་མི་རང་གི་ བརྫོང་དོན་སྐབ་ཚར་མ་ཚར་དང་འབྲེལ་ དགོ་རུང་ ཤེས་ཡོན་དང་འབྲེལ་བའི་ འབྲི་ཚུལ་བའི་སྐབས་ལུ་ མང་ཤོས་ར་ དོན་མཆམས་གཉིས་དང་ གསུམ་ནང་ བཀོད་ཟེར་བཀོད་ཅུག། བར་གྱི་གནད་དོན་བའི་སྐབས་ལུ་ ཐོག་མའི་རྫོང་ཚིག།

ཀྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་བཞི་པ། མཐུག་བསྐྱུ་གསུམ་ རེས་པར་དུ་ཆང་དགོ་ཟེར་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ བར་གྱི་གནད་དོན་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ བྱ་རིམ་དང་མཐུན་པ་སྟེ་ བཀོད་དེ་འདུག (རྟོ་རྟེ་ཕུན་ཆོག་གས། ༢༠༡༩)།

༤.༡ ཡིང་སྐད་ཀྱི་འབྲི་ཐངས་ནང་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས།

ཡིང་སྐད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་ བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས་འདི་ རྟོ་ལི་ (Holly, 2016) གིས་ རོན་མཆམས་ གསུམ་ བྱི་ཞི་ཡིན་པའི་ དབང་དུ་བཏང་སྟེ་ བར་གྱི་གནད་དོན་ འབྲི་ཐངས་བཤད་པ་ཅིན་ རོན་མཆམས་ དང་པ་ནང་ ཕྱི་ཡིག་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་གྱི་གནད་དོན་དང་པ། རོན་མཆམས་གཉིས་པ་ནང་ལུ་གནད་དོན་གཉིས་ པ། རོན་མཆམས་གསུམ་པ་ནང་ལུ་ གནད་དོན་གསུམ་པའི་ སྐྱོར་ལས་ ལ་གསལ་སྟེ་སྟེ་བྱི་དགོ་ ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག། དེ་མ་ཆད་ རོན་མཆམས་རེ་རེ་ནང་ལུ་ དང་པ་ རོན་ཆན་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་གཅིག་ གཉིས་ པ་ ཀྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་དང་བཞི། གསུམ་པ་ རོན་མཆམས་མཐུག་བསྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་རེ་རེ་ བྱི་དགོ་པ་ ཡིན་ཟེར་བཀོད་དེ་འདུག (རྟོ་ལི་ John, 2024)།

དེ་ཡང་ རུའི་གུ (Duigu, 2003) དང་ པུའུ་ཅུ་ (Perutz, 2010) གིས་ དང་པ་ རོན་ཆན་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་ འདི་ རོན་མཆམས་ཀྱི་ རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་པ་འདི་ཡིན་པའི་ལར་ རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་གཅིག་ནང་ འོང་དགོ་པ་མ་ཆད་ ཕྱི་ཡིག་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་གང་རུང་ཅིག་ རོན་མཆམས་གཅིག་གི་ བརྒྱུད་དོན་གཙོ་བོ་ སྟེ་ བཀོད་ཞིན་ན་ རོན་མཆམས་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། གཉིས་པ། ཀྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་འདི་ རོན་ཆན་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ དཔེ་དང་དོན་ཚུ་སྐྱར་ཏེ་ཁྱེད་ལས་བཀལ། བཤད་པ་ ཀྱས་ཤིང་ ཀྱས་པ་སྟེ་ ཀྱབ་སྟེ་ རོན་ཆན་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་ ཀྱབ་སྐྱོར་འབད་དེ་ རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་གསུམ་དང་བཞི་ནང་ རིམ་པ་ བཞིན་དུ་ བྱི་དགོ་ཟེར་ཡིན་མས་ ཟེ་མེསེ་དང་རུ་མི་སིག་ (Zemach & Rumisek, 2005)། གསུམ་ པ་ ད་རུང་ རྟོ་ལི་ Holly (2016) གིས་ཡང་ རོན་མཆམས་མཐུག་བསྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་ཟེར་ རོན་མཆམས་ འདི་ནང་སྟེ་བཞི་ བརྒྱུད་དོན་རོ་མ་ཚུ་ བཅུད་བསྐྱུ་ཏེ་ མཐུག་བསྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་གཅིག་ བྱི་དགོ་ཟེར་བཀོད་ དེ་འདུག། བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ རོན་ཆན་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་གཅིག་ ཀྱབ་སྐྱོར་རྒྱུ་རྒྱུ་འཕྲོད་རིམ་ གསུམ་དང་བཞི།

མཇུག་བསྟུ་ཚོད་ཚིག་ གཅིག་ བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ རོན་མཚམས་རེ་རེ་ནང་ལུ་ བཛོད་དོན་རེ་རེ་ སྤྲུབ་ དགོཔ་སྟེ་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

ཚོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་གི་ གནད་དོན་དང་མ་འཁྲིལ་བའི་ བར་གྱི་གནད་དོན་གྱི་དོན་ མཚམས་ཚུ་ བཀོད་དེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཚོང་ཁའི་འབྲི་ཐངས་གི་སྐབས་ལུ་བཤད་པའི་ ཐོག་མའི་ཚོད་ཚིག་ འདི་ ཡིང་སྐད་གི་སྐབས་ལུ་བཤད་པའི་ རོན་ཚན་ཚོད་ཚིག་དང་དོན་དག་གཅིག་ཡིན་མས། ཡིན་རུང་ ཚོང་ཁའི་སྐབས་ལུ་ བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས་གི་རྣམ་གཞག་འདི་ ཡིང་སྐད་ནང་ལུ་བཟུམ་སྟེ་ གསལ་བཀོད་འབད་དེ་ འབྲི་ཐངས་རྣམ་གཞག་སྦྱིང་སྦྱི་མེད་པ་ལས་ ཚོང་ཁའི་བར་གྱི་གནད་དོན་འདི་ ཡིང་སྐད་གི་རྣམ་གཞག་གི་ གོ་རིམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྲི་བ་ཅིན་ དང་པ་ གོ་རིམ་དང་སྦྱིག་བཀོད་ལེགས་པ། གཉིས་པ་ ཚིག་དོན་བསྐྱར་བ་མེད་པ། གསུམ་པ་ བཛོད་དོན་སྟུ་སྟེ་མེད་པར་ བྲི་ཚུགས་པའི་ དགོས་པ་ འདུག། ཚོང་ཁའི་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས་གི་དཔེ་འདི་ འོག་ལུ་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་གི་ དཔེ་བཤད་ པའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད།

༤. མཇུག་བསྟུ་འབྲི་ཐངས།

༤.༡ ཚོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་ནང་མཇུག་བསྟུ་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཇུག་ལུ་ རོན་མཚམས་གཅིག་ཡོད་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ མཇུག་བསྟུ་དོན་མཚམས་ཡིན། ཚོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་ནང་ མཇུག་བསྟུ་འབྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་མཇུག་བསྟུ་འདི་ འཕྲོད་སྟོ་བཟུམ་ ཅིག་ཡིན་པ་ལས་ སྟོ་དེ་ནང་ལས་འཕྲོད་པའི་སྐབས་ གནད་དོན་ངོ་མའི་སྟོར་ལས་ བཅུད་དོན་དོག་དོག་ རིལ་རི་ཅིག་ ལེན་ཚུགས་པ་སྟེ་ བཀོད་དེ་འདུག། (སྟོབ་གྲུ་ཅ་གཞུང་ཚུམ་སྦྱིག་ལྟེ་བ། ༢༠༢༤)། ཀུན་ ལེགས་རྒྱལ་མཚན་ (༢༠༡༩) གིས་ཡང་ གནད་དོན་གསར་པ་སོགས་ག་ནི་ཡང་ རོ་སྟོན་མ་འབད་བར་ གོང་ལུ་འབྲི་ཚུམ་ནང་བཤད་པའི་ བཅུད་དོན་ཚུ་བསྟུས་ཏེ་ འབྲི་མི་ལུ་ སྤྲུབ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས་ (༢༠༠༤) གིས་ བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་བཅུད་བསྟུས་ཏེ་

དོན་མཚམས་གཅིག་ འབྲི་མི་ལུ་ སྐབ་ཡིན་མ་མས། དེ་མ་ཚད་ གནད་དོན་དེ་ལུ་ སྐྱོན་དང་ལེགས་བཅས་
 གྱི་བསམ་འཆར་བཀོད་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། དེ་བཟུམ་སྟེར་ རྩོམ་མཁུ་ཆོག་ས་ (༢༠༡༣) གྱིས་
 ཡང་ དོན་ཚན་འདི་གི་སྐོར་ བཅུད་བསྐྱུ་ཏེ་ བྲི་ཅི་དང་ གནད་དོན་ལག་ཆེ་མི་འདི་ཚུ་ གནད་ཁ་རྒྱུ་
 སྟེ་ མཚུག་བསྐྱུ་དགོ་ཟེར་བཀོད་ཅུག། དེ་མ་ཚད་ མཚུག་བསྐྱུ་གི་སྐབས་ལུ་ མཚུག་རྩིས་ བཅོད་གསལ་
 བསྟེ་སྟོན། མཛེད་བྱང་། དེ་ལས་ ཤེས་བཟོད་ཀྱི་ཆོག་ཚུ་ བཅུག་སྟེ་བྲི་དགོ་པའི་ཁར་ གནད་དོན་ལུ་
 ཞིབ་འཆོལ་གྲོས་སྐྱུར་ བསམ་དཔུད་འབད་དགོ་པའི་ ཆོག་བཀོད་དེ་འབྲི་དགོ་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག
 (སྟོབ་གྲུ་ཚུ་གཞུང་ཚུ་སྐྱིག་ལྟེ་བ། ༢༠༡༤)།

༤.༡ ཡི་རྒྱུ་ཀྱི་འབྲི་ཚུ་ནང་མཚུག་བསྐྱུ་འབྲི་ཐངས།

འབྲི་ཚུ་ཀྱི་མཚུག་བསྐྱུ་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུ་ཀྱི་རྩོད་དང་ བར་ཀྱི་གནད་དོན་སྐབས་ལུ་ ག་ཅིར་སྐབ་
 ཅི་ག་ ལོག་ བསྐྱར་ཚུན་འབད་དེ་ སྐབ་མི་ལུ་གོ་མ་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ཏུར་མུ་ཏི་ (Turmudi,
 2017) དང་ ཏུའི་གུ (Duigu, 2003)། དེ་མ་ཚད་ མཚུག་བསྐྱུ་བྲི་བའི་སྐབས་ལུ་ ཚུ་མ་ཡིག་ཚུན་ཆོག་
 འདི་ ཆོག་སྐྱུར་འབད་དེ་ ཚུན་ཆོག་གཅིག་དང་ བར་ཀྱི་གནད་དོན་ དོན་མཚམས་གསུམ་ཀྱི་ དོན་ཚན་
 ཚུན་ཆོག་གསུམ་ཆར་ ཆོག་སྐྱུར་འབད་དེ་ ཚུན་ཆོག་རེ་རེ་བཅོ་སྟེ་ བྲི་དགོ་ཅི་དང་ མཐའ་དཔུད་ མཚུག་
 བསྐྱུ་ཚུན་ཆོག་གཅིག་ བྲི་དགོ་ཟེར་བཀོད་ཅུག། ཀའུ་ལུ་ཕིལ་ཏ་ (Caulfield, 2023)། རྩོ་ལི་
 Holly (2016) གིས་ཡང་ གོང་གི་ བྱད་ཆོས་ཅོག་གཅིག་པ་འོང་དགོ་པ་སྟེ་སྐབ་རུང་ གོང་གི་ཚུན་
 ཆོག་ཚུ་ ཆོག་སྐྱུར་འབད་དེ་ བསྐྱར་ཚུན་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ དོན་དག་ལུ་འགྱུར་བ་མེད་པར་ ཆོག་
 རྒྱུང་གཅིག་སོ་སོ་སྟེ་ བྲི་དགོ་པ་ཡིན་ཟེར་ཡིན་མས།

དང་པ་ཚུ་མ་ཡིག་ཚུན་ཆོག་ ཆོག་སྐྱུར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་ རྩོད་ཀྱི་སྐབས་ལུ་འབྲི་མི་ ཚུ་མ་ཡིག་ཚུན་
 ཆོག་འདི་ མཚུག་བསྐྱུ་གི་ཚུན་ཆོག་དང་པ་སྟེ་ ཚུན་ཆོག་གཅིག་ནང་ལུ་ ཆོག་སྐྱུར་འབད་དེ་ དོན་དག་ལུ་
 སྐྱོན་ཞུགས་པར་ འབྲི་མི་ལུ་གོ་ཅི་ཡིན་ཟེར་ བཀོད་དེ་འདུག། ཡེས་ཏི་འཕ་ (Steve, 2018)། གཉིས་པ་

དོན་ཚན་ཚོད་ཚིག་ཚིག་སྒྱུར་འདི་ བར་གྱི་གནད་དོན་རེ་རེ་གི་ དོན་ཚན་ཚོད་ཚིག་ རེ་རེ་བཞེན་ཏུ་ དོན་
དག་ལུ་ སྒྱུར་བཅོས་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ ཚིག་གཞན་ཚུ་བཅུགས་ཏེ་ ཚོད་ཚིག་གསར་པ་བཟོ་སྟེ་ བྱིད་གོ་པ་
ཡིན་མས། གསུམ་པ་ མཐའ་དཔུང་མཆུག་བསྐྱེད་ཚོད་ཚིག་ཟེར་མི་འདི་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་དོན་ཚན་གྱི་སྒྲིབ་
ལས་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་མི་གི་ རྒྱལ་སྟོན་དོ་སྟོར་ཚོད་ཚིག་ གཅིག་ མཐའ་དཔུང་འབད་ བཏོད་དེ་འབྲི་མི་ལུ་
སྒྲིབ་ཡིན་ཟེར་ བཏོད་དེ་འདུག་ རྒྱན་ (John, 2024) དང་ ཉོ་ལི་ (Holly, 2016)། ལྷག་པར་ཏུ་
མཆུག་བསྐྱེད་དོན་མཚམས་བྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ མཆུག་བསྐྱེད་ཚིག་ དཔེར་ན་ ད་མཆུག་ར། མཐའ་མཆུག་ལུ།
མཆུག་ལུ། ཟེར་བའི་ཚིག་བཅུགས་ཏེ་ བྱིད་གོ་པའི་ཁར་ དོན་མཚམས་འདི་ནང་ ཚོད་ཚིག་གོང་འོག་
འབྲེལ་ཆགས་པ་བཟོ་སྟེ་ བྱིད་གོ་པ་ཡིན་མས།

དེ་འབད་མ་ལས་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ མཆུག་བསྐྱེད་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ལུ་ ཚུམ་ཡིག་ཚོད་ཚིག་ཚིག་སྒྱུར་
འབད་དེ་ ཚོད་ཚིག་གཅིག་། དོན་མཚམས་གསུམ་གྱི་ དོན་ཚན་ཚོད་ཚིག་ ཚིག་སྒྱུར་འབད་དེ་ ཚོད་ཚིག་
གསུམ། མཐའ་དཔུང་མཆུག་བསྐྱེད་ཚོད་ཚིག་ གཅིག་ དེས་པར་ཏུ་ བྱིད་གོ་པའི་ཁར་ མཆུག་བསྐྱེད་གི་ཚིག་
འོང་དགོ་པ་འབད་ གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི། ཡིན་རུང་ རྒྱུ་ལའི་ འབྲི་ཚུམ་མང་ཤོས་ནང་ མཆུག་བསྐྱེད་གི་
སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་གསར་པ་དོ་སྟོར་འབད་དེ་ འབྲི་མི་འདི་ འབྲི་ཐངས་ནམ་གཞག་དང་ མི་མཐུན་
པའི་ཁར་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་ནམ་གཞག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་བྱི་བ་ཅིན་ རྒྱལ་སྟོན་མཆུག་བསྐྱེད་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ གནས་
ཚད་དང་མཐུན་པའི་ཁར་ བཅུད་བསྐྱེད་བཟུ་ སྟོན་ཚུགས་ནི་ཡིན་མས། རྒྱུ་ལའི་མཆུག་བསྐྱེད་འབྲི་
ཐངས་ཀྱི་དཔེ་འདི་ འོག་ལུ་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་བཤད་པའི་སྐབས་ལུ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད།

༤ རྒྱུ་ལའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ་བཤད་པ།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དེ་ ཤ་ཟེམ་བརྟུབ་པའི་གནད་དོན་ཐོག་ལུ་ དོན་ཚན་། དོ་སྟོར་། བར་གྱི་གནད་དོན་། དེ་
ལས་ མཆུག་བསྐྱེད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ སྒྲུར་ལས་ཡོད་པའི་ རྒྱུ་ལའི་འབྲི་ཐངས་ནམ་གཞག་གུར་ ཡིང་སྐད་ཀྱི་

འབྲི་ཐངས་རྣམ་གཞག་གིས་ ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་བྲིས་ཡོད་པ་ལས་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་དཔེ་དེགས་ འབྲི་ཚུལ་
བྲི་ནི་ལུ་ ལམ་སྟོན་དང་རྒྱབ་རྟེན་འབད་ཚུགས།

༤.༡ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ།

ཤ་ཟ་ནི་སྤང་དགོས་པ་གཤམ་ཆེ་བའི་སྟོན། ཟེར་དོ་བཟུམ་བྲི་དགོ།

༤.༢ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་དོན་ཚན་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ།

༩ ང་བཅས་ར་ དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ བྱང་པ་སངས་རྒྱལ་པའི་ ཆོས་ཀྱི་བསྟན་པ་དར་ཏེ་
ཡོད་པའི་ རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་འབད་མ་ལས་འདི་ནང་སྤྱོད་མི་ མི་སེར་པོ་མོ་ག་ར་ དམ་པའི་ཆོས་ལུ་ དད་པ་དང་
མོས་གུས་ བྱམས་པ་དང་སྤྲིང་ཇེ་ཡོད་པའི་ ཆོས་སེམས་ཅན་ཅང་ཅ་ཡིན། ཡིན་རུང་ རྩོམ་ཁར་ལས་པར་
ཤ་ཁང་གི་གྲངས་ཁ་ ཡར་སེང་སོང་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ་མེད་པར་ ཤ་ཁང་ནང་ལས་
པར་ ཤ་ག་ཐོབ་རྒྱབ་སྟེ་ ཤ་ཉེ་ས་མཐོང་མས། འབྲུག་པའི་མི་འདི་ཚུ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཡོད་
པའི་ཁར་ ཤ་ཟ་བའི་ཉེས་དཔྱད་མས་ཡང་ ག་ར་གིས་ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ར་ཏ་དགོ། ལྷག་པར་བྱ་ ཤ་ཟ་ནི་འདི་
གཞན་ལུ་གནོད་པའི་ལུ་ཅིག་ཡིན་མ་ལས་ ག་དེ་དག་དག་ འཛུམ་དགོས་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཤ་ཟ་ནི་
འདི་ ཚན་རིག་དང་ བྱང་པའི་ཆོས་གཉིས་ཆ་ར་ལས་ མ་བརྟབ་སྟེ་ཡོད་པའི་ཁར་ ཤ་ཟ་ནི་འདི་སྤང་པ་ཅིན་
དེ་འཕགས་སྟོན་སྟེ་ཡོད་ཟེར་ཡིན་མས། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བྲི་དགོས་ཡིན།

༤.༣ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུལ་གྱི་བར་གྱི་གནད་དོན་འབྲི་ཐངས་གྱི་དཔེ།

དང་པ་ཚན་རིག་གི་ལ་ཐུག་ལས་ཤ་ཟ་ནི་འདི་ གཟུགས་ཁམས་ལུ་གནོད་ནི་དང་ རྒྱལ་མིན་གྱི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་
ཡང་ཡིན་མ་ལས་ དགོས་མཐོང་ཅན་ཅིག་ མེན་ཟེར་ཡིན་མས། ཤ་ཟ་མི་ལུ་བརྟེན་ ཀེན་སར་གྱི་ནད་ ཐོབ་
ནི་འཕྲུག་ཆེས་ཅིག་ཡོད་པ་དང་ དེ་ཡང་ ཤ་རིགས་མ་འདྲ་བའི་བྱ་དང་པར་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འཕྲོ་འོང་ཟེར་ཡིན་
མས། ཤ་དམར་པོ་འོངས་སྤྱོད་མི་ལུ་བརྟེན་ མཁལ་དོག་དང་ཨོམ་ དེ་ལས་རྒྱུ་མའི་ཀེན་སར་ཐོབ་ནི་འཕྲུག་

ལ་ཆེ་སུ་ཅིག་ཡིན་ཟེར་བ་གོ་དུག་། དེ་འདྲི་ནང་ལས་ཡང་ ཀྲོ་ལྷོན་ཀེན་སར་ཟེར་མི་འདི་ ག་དམར་པོ་ལས་
བརྟེན་ཏེ་ མང་སུ་ཅིག་ཐོབ་ཟེར་ཡིན་མས། སྤྱི་ལོ་༢༠༡༠ ལུ་མི་གྲངས་ས་ཡ་༡.༩ དེ་མ་ཅིག་ལུ་ ཞིབ་འཛོལ་
འབད་མ་ད་ ག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཊོན་ཏིང་གི་ནུ་ཆ་ཐོབ་ནི་དེ་ ཉེན་ལ་བརྒྱ་ཆ་༤༩ ཡོད་པ་སྟེ་འཕྲོད་ཀྱི་ དེ་བཟུམ་
སྟེ་ ག་ལས་བརྟེན་ གྲ་རམ་གྱི་ནད་དང་ ཆད་ལས་བརྒྱལ་བའི་ ཉམས་རྒྱལ་ས་ནི་དེ་ཉེན་ལ་ཡང་ ཡོད་པ་
ལས་ག་འདི་ཟ་མ་བརྒྱབ་སྟེ་རང་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ག་ཟ་ནི་འདི་ རང་གི་གཞུགས་ཁམས་ལུ་ གཞོད་པ་
ཡོད་པ་ལས་སྤང་དགོ་པ་སྟེ་ཡིན་མས།

ནང་པ་འཛོམས་ཀྱི་ལ་ཐུག་ལས་ འབད་རུང་ག་ཟ་ནི་འདི་ ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་སྟེ་ གསུངས་ཏེ་འདུག། མི་མང་
ཤོས་ཀྱིས་ར་ ག་ཟ་དགོ་མཐོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་ ག་མཁོ་མངགས་འབད་མི་དེ་ལུ་ ག་ཟ་བའི་ཉེས་དམིགས་མ་
གཏོགས་ གསལ་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ མི་ཚུ་ཟེར་མཐོ་མ་ཡིན་པས། ཊོན་ཏིང་ལུ་ དེ་སྟེ་རྒྱུད་བསྐྱུལ་འབད་མི་
འདི་ལུ་ སྟོག་གཙོད་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་ཚུ་དགོ་ནི་དང་ གཞན་གྱིས་སྟོག་གཙོད་པའི་རྣམ་སྤྲིན་ཡང་ བཞོ་བཤའ་
རྒྱབ་སྟེ་ཚུ་དགོ་པ་ཡིན་མས། ལུང་ལས། གསོད་པོ་ནོར་ལ་སྟེད་པ་དག་ །བསྐྱལ་པ་འབྱུང་ཏུ་འཛོད་པར་
འགྱུར། །ཟ་པོ་ག་ལ་སྟེད་པོ་དག་ །བསྐྱལ་པ་བྱེ་བར་འཛོད་པར་འགྱུར། །ཟེར་གསུངས་ཏེ་འདུག། རབ་ཅས་
ག་ར་ འཁོར་བའི་གནས་འདི་ནང་ སྟེ་ཡི་རང་ཤི་སྟེ་ སྟེ་བ་གྲངས་ལ་མ་ཆོད་པ་ཅིག་ ལེན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་
རང་གི་ཕ་མར་མ་གྱུར་པའི་ སེམས་ཅན་གཅིག་ཡང་མིན་འདུག། དེ་ཡང་འཕགས་པ་ཀ་ཉ་ནས། ཕ་ག་ཟ་
ཞིང་མ་ལ་དེག། གསོད་པའི་དག་པོ་པ་དུ་ལེན། །རྒྱུང་མས་ཁྱོ་ཡི་རུས་པ་འཆད། །འཇིག་རྟེན་ཆོས་ལ་གད་
མོ་འགོ། །ཟེར་གསུངས་མི་ལུ་མཇལ་རུང་ ཕ་མའི་ག་ཐག་ལུ་ འོངས་སྟོད་པ་ཡིན་མ་སྟེ་ ཏ་གོ་རྒྱལ་ས་པས།
དེ་བཟུམ་སྟེ་ རྒྱབས་རྗེ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ འཇིགས་མེད་ཆོས་ཀྱི་གྲགས་པས། ཉེས་མེད་དུད་འགོ་བསད་
ནས། །པ་མའི་ག་ལ་ཟ་མཁན། །སྤྲིན་པོ་ལས་ཀྱང་སྦྱོར་བས། །པ་མའི་སྟོག་རྒྱབས་མཛོད་གནད། །ཤ་ཟ་སྤྲིན་
པོ་ཡིན་ཀྱང་། །རང་གི་ཕ་མ་མི་ཟ། །གཅན་གཟན་གཏུ་མ་པོ་ཡིན་ཀྱང་། །རང་གི་ཐུག་གུ་མི་ཟ། །ཟེར་གསུངས་
རྒྱལ། དེ་འབད་མ་ལས་ ནང་ཆོས་ལས་འབད་རུང་ ག་ཟ་ནི་འདི་ ཉེས་པ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་འབད་མ་ལས་ མ་པ་
ལས་ཟ་མི་རུང་ནི་ཡིན་མས།

༩.༥ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཕྱོམ་གྱི་མཐུག་བསྐྱེད་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་དཔེ།

མཁུག་ར་ ཤ་བ་ནི་འདི་ ཉང་པའི་ཆོས་དང་འགལ་བའི་ཁར་ ཚན་རིག་ཁ་ཐོག་ལས་ཡང་ མ་བརྟུབ་འབད་
བཞོད་དེ་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་བ་ནི་འདི་སྤང་བ་ཅིན་ རང་ལུ་ཕན་པ་སྟོམ་སྟེ་ར་ཡོད་པ་ལས་ ཤ་བ་ནི་འདི་
འཛེམས་གནང་། དེ་མ་ཚད་ ཤ་འདི་ ག་བྱུགས་ལུ་ཀེན་སར་ལ་སོགས་པའི་ ཉ་ཚའི་འབྱུང་གཞི་ཅིག་ཡིན་མ་
ད་ ར་བཅས་ཀྱིས་ ཤ་ལུ་ཆགས་ཏེ་ ཟམ་མ་གཏོགས་ དབྱེ་བ་དཔྱད་དེ་བཟུ་བ་ཅིན་ དགོས་མཐོག་ནི་ཡང་
མེད་པ་སྟེ་ ཚན་རིག་ཁ་ཐོག་ལས་ བཞོད་དེ་འབྱུག་། ལྷག་པར་དུ་ ཉང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ཁ་བྱུག་ལས་འབད་རུང་
ཤ་ཁྱག་ལོངས་སྟོན་ནི་དང་ སེམས་ཅན་གྱི་སྟོག་འཕྱོག་ནི་འདི་ མི་བརྟུབ་ཟེར་ འཐོན་ཡོད་དོ་བཟུམ་སྟེ་ ཤ་
འདི་མ་བཟུང་བ་ཅིན་ རང་ཡང་ཆེ་རིང་ ཉ་དུང་བའི་ཁེ་ཕན་ཡོད་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ ཤ་བ་ནི་འདི་
ག་དེ་བྱུག་བྱུག་ འཛེམ་དགོས་ཡིན་ནོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བྲིད་གོ་པ་ཡིན།

ཞིབ་འཆོལ་མཁུག་བསྟུ།

འབྲི་ཚུམ་གྱི་ནི་འདི་ ཤེས་རིག་གི་སྤྱི་དབྱུང་དང་ དབྱེ་ཞིབ་ལམ་ལུགས་ནང་ལུ་ ལག་ཆ་གཤམ་ཅན་ཅིག་ ཡིན་རུང་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ནང་ལུ་ བྱངས་གཏུགས་ཀྱི་ ཞིབ་འཆོལ་ཚུམ་ཤོག་ སྤྱིང་སྤྱི་ཅིག་ མེད་པ་ལས་བརྟེན་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་རྣམ་གཞག་གོང་འཕེལ་དང་ རྒྱབ་རྟེན་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་དོན་ལུ་ ཞིབ་འཆོལ་ དེ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་སྤྱིག་བཀོད་ ཞིབ་ཞིབ་སྟེ་ དབྱེ་དབྱུང་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ འབྲི་ཚུམ་ ག་ཅི་བཟུམ་གྱི་རུང་ འཆར་གཞི་ སྤྱིག་བཀོད་སྤྱིང་སྤྱི་སྟེ་བཟོ་སྟེ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ དོན་ཚན། རོ་སྟོད། བར་ གྱི་གནད་དོན། མཁུག་བསྟུ་ཚུ་ བྲི་དགོཔ་ཡིན་མས། འབྲི་ཚུམ་གྱི་རོ་སྟོད་འདི་ དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ བྲི་བའི་ཁར་ རོ་སྟོད་དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ སྟོ་བའི་རྫོང་ཆོག་ གཅིག། རྒྱབ་བྱངས་རྫོང་ཆོག་ གསུམ་ དང་བཞི། ཚུམ་ཡིག་རྫོང་ཆོག་ གཅིག། དེས་པར་དུ་ཆང་དགོཔ་ མངོན་གསལ་བྱུང་ཡོད། བར་གྱི་གནད་ དོན་གྱི་བའི་སྐབས་ལུ་ མང་ཤོས་ར་ དོན་མཚམས་གསུམ་ འབྲི་སྟོལ་ཡོད་རུང་ སྐབས་ཐོབ་ཀྱི་ བརྫོང་ དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ འཕམ་འཕམ་ དོན་མཚམས་ གཉིས། བཞི། ལྷ། རུག། ལ་སོགས་པ་ རང་གི་བརྫོང་ དོན་དང་འབྲེལ་ཏེ་ བྲི་དགོཔ་ཡིན་མས། བར་གྱི་གནད་དོན་ནང་ལུ་ དོན་ཚན་རྫོང་ཆོག་ གཅིག། རྒྱབ་ སྟོར་རྫོང་ཆོག་ གསུམ་དང་བཞི། དོན་མཚམས་མཁུག་བསྟུ་རྫོང་ཆོག་ གཅིག། བྲི་དགོཔ་དང་ཡིན་མས། ལྷག་པར་དུ་ འབྲི་ཚུམ་གྱི་ མཁུག་བསྟུ་དོན་མཚམས་གཅིག་ནང་ རྒྱ་བའི་རྫོང་པ་ཆོག་སྟུར་འབད་དེ་ རྫོང་ ཆོག་གཅིག། དོན་ཚན་རྫོང་ཆོག་སྟུར་འབད་དེ་ རྫོང་ཆོག་རེ་དང་ མཐའ་དབྱུང་མཁུག་བསྟུ་འབྲེལ་ཏེ་ ཆོག་ གཅིག་གྱི་དགོཔ་ཡིན་མས། གསལ་སྟོན་བྱུང་ཡི།

ཞིབ་འཆོལ་འབད་སྐབས་ལུ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་སྟོན་དང་རྒྱབ་རྟེན་འབད་ཚུགས་པའི་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་ཆ་དང་ བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས་པར་ ལཱ་ཁག་ཡོད་པ་ལས་ གདོང་ལེན་བྱུང་ཡོད་པ་ མ་ཆད་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ཆ་གནས་ཅན་ཅིག་སྟེ་བཟོ་ནི་ལུ་ གདོང་ལེན་ འདུག། ཡིན་རུང་ ཞིབ་འཆོལ་འདི་ ཡིང་སྟོད་དང་ རྫོང་ཁའི་ཡིག་ཆ་ མཐེལ་ཕྱིན་སྟེ་ འཆོལ་ཞིབ་འབད་

དེ་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ ལེགས་ཤོམ་སྟེ་ ལེགས་བཅས་འབད་དེ་ཕན་ཐོགས་ཅན་
 ཅིག་སྟེ་ བཟོ་ཡོད་པ་མ་ཚད་ རོ་སྤྱོད། བར་གྱི་གནད་དོན། དེ་ལས་ མཚུག་བསྐྱེད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ཞིབ་ཞིབ་
 སྟེ་ར་ རྒྱུ་ཁུངས་དང་སྤྲུགས་ཏེ་ གསལ་སྟོན་འབད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་
 ཀྱི་ རྣམ་གཞག་མང་ཤོས་ར་ གསལ་ཏྲོག་ཏྲོ་སྟེ་མེད་པ་ལས་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཞིབ་འཆོལ་འབད་བ་ཅིན་
 འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་འདི་ གཏིང་ཟབ་སྟེ་ཏ་གོ་ནི་ལུ་ ཕན་འདེབས་འབད་ཚུགས། དེ་
 འབད་མ་ལས་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་འདི་ ཕྱིའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་
 ལུགས་དང་ མ་འདྲམ་ཅིག་ག་ནི་ཡང་མེད་པ་ལས་ སྤར་ལས་ཡོད་པའི་ རྫོང་ཁའི་འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ལུ་
 གཞི་བཟུང་ ཡིང་སྐད་ནང་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་ཀྱིས་ཟུར་བརྒྱན་ཏེ་ འབྲི་ཚུམ་འབྲི་ཐངས་འདི་ ཡར་རྒྱས་
 གཏང་དགོཔ་འདུག།

རྒྱུ་རྒྱུ་དཔེ་དེབ།

ཀུན་བཟང་འཕྲིན་ལས། (༢༠༠༥) རྫོང་ཁའི་ཡིག་བསྐྱར་རྣམ་གཞག། ཀེ་ཨམ་གྱི་ལས་སྟེ།

ཀུན་ལེགས་རྣམ་རྒྱལ། (༢༠༡༩) ལམ་སྟོན་རབ་གསལ། སྟོབ་རིམ་ཁ ༥ པ་དང་༡༠ པའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ སྟོ་
 གཏིང་དཔེ་སྤྲུག་ལས་སྟེ།

ཀམ་དོ་རྩེ། (༢༠༢༢) ཚུམ་རིག་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་ ཚུམ་པ་པོ།

བཟ་ཤེས་ཆོད་བང་། (༢༠༡༣) རྫོང་ཁའི་བད་གཞུང་སྤང་བའི་སྟོན་མེ། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྤྲུག་ཚོགས།

དོ་རྩེ་དབང་ཕུག། (༢༠༡༤) གལ་ཅན་ཡིག་རིགས་འབྲི་ལུགས། སུ་ཏུ་ཤེན་པ་མི་ལྷ་སི་བུ་ཏུ་ན།

དོ་རྩེ་ཕུན་ཚོགས། (༢༠༡༣) ཚུམ་རིག་ལམ་སྟོན་གསལ་བའི་འོད་ཟེར། ཀྲོམ་སི་དཔེ་དེབ་ཁང་།

དར་སྤྲོལ། (༢༠༡༠) རིག་འཕེལ། འབྲི་ཚུལ་གྱི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་སྤྱོད་བཅར་སྤེལ་
ཁང་།

ཕུར་པ། (༢༠༡༡) ཞིབ་འཇོལ་གྱི་ཐབས་ལམ། ཏྲ་དབྱངས་ཤེས་རིག་གོས་སྒྲུབ།

མེ་གླ་དཔེ་སྒྲུབ་ལས་སྡེ། (༢༠༠༤) འབྲི་ཚུལ་སྒྲུབ་ཚོགས། མེ་གླ་དཔེ་སྒྲུབ་ལས་སྡེ།

རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། (༢༠༠༠) རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་གྲུང་གསར་པ། རྫོང་ཁ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས།

དབང་འདུས་དོ་ཨེ། (༢༠༡༤) འབྲི་ཚུལ་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ལམ་སྟོན། རང་གི་སློབ་དཔོན། རིག་པ་དཔེ་སྒྲུབ་
ལས་སྡེ།

ཁྲི་བ་འབྲུག་པ། (༢༠༡༣) བྱད་ཚོས་ཚང་དགོས། སྤྱང་། འབྲི་ཚུལ། ཡིག་འབྲུག་ལ། ཀམ་དཀར་དཔེ་སྒྲུབ་
ཁང་།

སློབ་གྲུའི་ཙ་གཞུང་ལས་ཚན། (༢༠༡༣) རྟོད་ཡིག་དང་ཚུལ་རིག་སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་དགུ་པ། སློབ་གྲུའི་
ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

སློབ་གྲུའི་ཙ་གཞུང་ལས་ཚན། (༢༠༡༣) རྟོད་ཡིག་དང་ཚུལ་རིག་སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་བཅུ་གཅིག་པ། སློབ་
གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

སློབ་གྲུའི་ཙ་གཞུང་དང་ཚུལ་སྒྲིག་ལྟེ་བ། (༢༠༡༤) རྟོད་ཡིག་དང་ཚུལ་རིག་སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་དགུ་པ།
སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

སློབ་གྲུའི་ཙ་གཞུང་དང་ཚུལ་སྒྲིག་ལྟེ་བ། (༢༠༡༤) རྟོད་ཡིག་དང་ཚུལ་རིག་སློབ་དེབ། སློབ་རིམ་བཅུ་
གཅིག་པ། སློབ་གྲུའི་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས། ཤེས་རིག་དང་རིག་ཙུལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

Bailey, S. (2018). *Academic writing: A handbook for international students* (5th ed.). Routledge.

- Bernard, H. R. (1988). *Research methods in cultural anthropology*. Sage Publications.
- Bulqiyah, S., Mahbub, M. A., & Nugraheni, D. A. (2021). Investigating writing difficulties in essay writing: Tertiary students' perspectives. *English Language Teaching Educational Journal*, 4(1), 61–73. <https://doi.org/10.12928/eltej.v4i1.2371>
- Caulfield, J. (2023, July 23). *The four main types of essay: Quick guide with examples*. Scribbr. <https://www.scribbr.com/academic-essay/essay-types/>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson Education.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Duigu, G. (2003). *Essay writing for English tests*. Academic English Press.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Holly. (2016). *How to write an essay*. English Units. <https://www.englishunits.com/essay-writing/>
- John, S. (2024). *Academic essay: From basics to practical tips*. EssayPro. <https://essaypro.com/blog/academic-essay>
- Kane, T. S. (2000). *The Oxford essential guide to writing*. Berkley Publishing Group.
- Lopres, J., Placencia, M., Jr., Lopres, G., Tidalgo, G., Aguirre, M., Masongsong, J., & Sombrio, R. (2023). Strategies in teaching academic essay writing, level of effectiveness, and instructional barriers: The case of Filipino learners. *World Journal of English Language*, 13(6), 42–54. <https://doi.org/10.5430/wjel.v13n6p42>

- Perutz, V. (2010). *A helpful guide to essay writing*. Anglia Ruskin University. <https://www.hope.ac.uk/media/gateway/library/documents/helpful-guide-to-essay-writing.pdf>
- Shields, M. (2010). *Essay writing: A student's guide*. SAGE Publications.
- Starkey, L. (2004). *How to write great essays*. LearningExpress.
- Steve, T. (2016). *Mastering the essay writing process step by step* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=hRg1IXTE9x8>
- Swales, J. M., & Feak, C. B. (2012). *Academic writing for graduate students* (3rd ed.). University of Michigan Press.
- Turmudi, D. (2019). Rethinking academic essay writing: Selected genres in comparison. *Journal of English Education and Applied Linguistics*, 6(2), 119–138. <https://doi.org/10.24127/pj.v6i2.1052>
- West, H., Malcolm, G., Keywood, S., & Hill, J. (2019). Writing a successful essay. *Journal of Geography in Higher Education*, 43(4), 609–617. <https://doi.org/10.1080/03098265.2019.1655720>
- Zemach, D. E., & Rumisek, L. A. (2005). *Academic writing: From paragraph to essay*. Macmillan Education.