

Thá tahai tabaũ

mwaĩ tarã?



Thá tahai tabaũ mwaĩ cõ àò nu,
tahai tabaũ àò mè tai cõ da.



Thá tahai tabaũ nu

usũ dò htuba co da cwaĩ

nãnkaũ tahai tabaũ nukõ.



An htaũ hõ yǎ? An tarǎ?

Ta-an ta-aǒ ũkaũ

mè an uî lò yǎ?



Mǐ lein lò yǎ?

Mǐ naǔ raǒ lò yǎ?



Nănkau̯ theingă sao thá takhancă

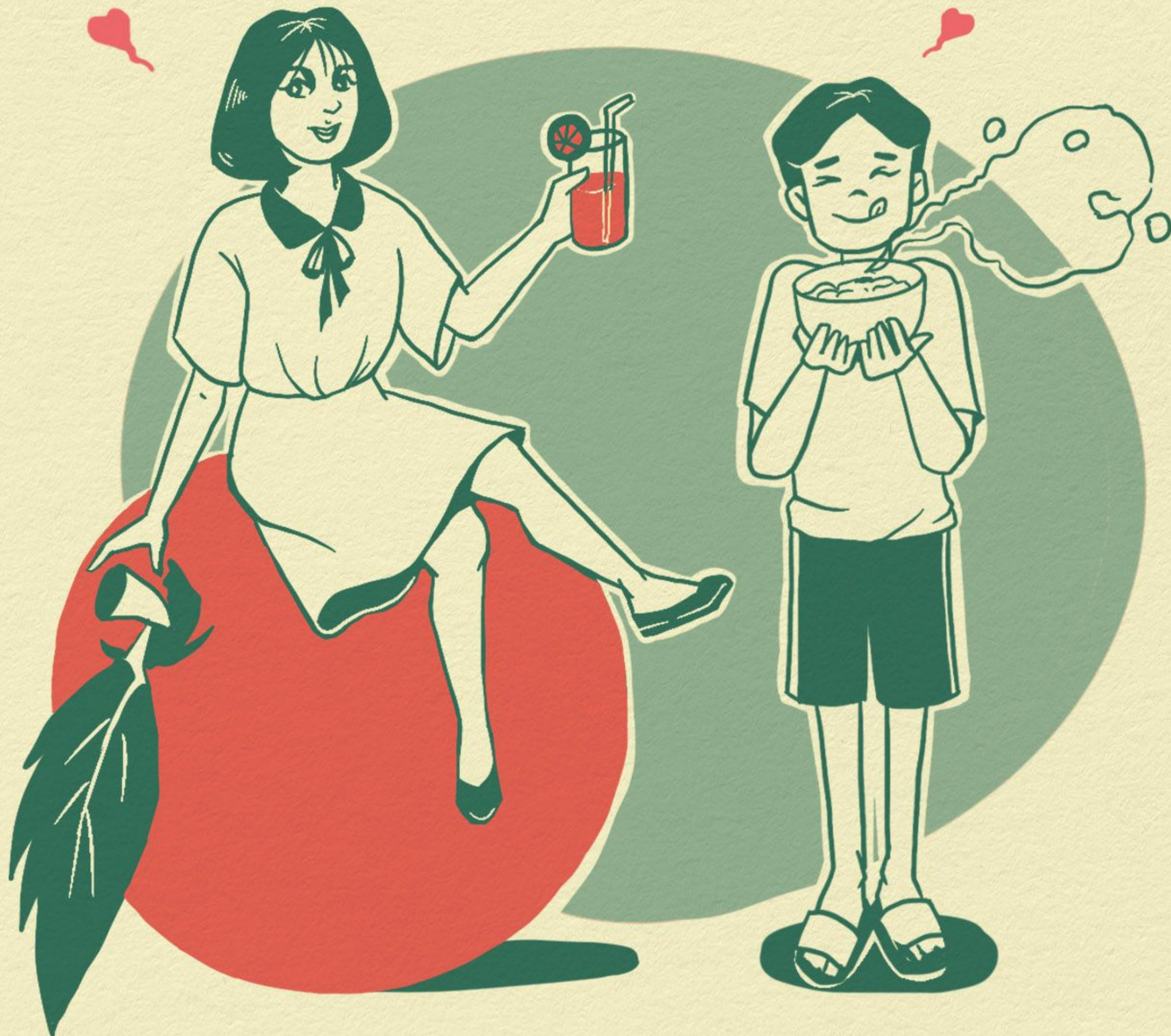
dò ta-ũ taihyũn thá tahai tabau̯.



Cwaïdò thá kahai kabaŭ

nu nănkaŭ makŭ saô.

အောင်မြင်စွာ
ရပါတယ်





Taplŭlaī

htŭhtan

da tară?

Taplŭlaī	
swiŷyŭ	tŏnsaŏ



Ma taplulai cáhtan

lă na nănpica ka.



၁



Na thayǔ plulai tară mè kwan u ka.

၂



Ka htũhtan cwaǐ ta dǒ nathayǔ plulai mè na nithũ u lò yă?

၃



Thayǔ plulai raó htan mară nu htulwai taǒ năn ka.

၄

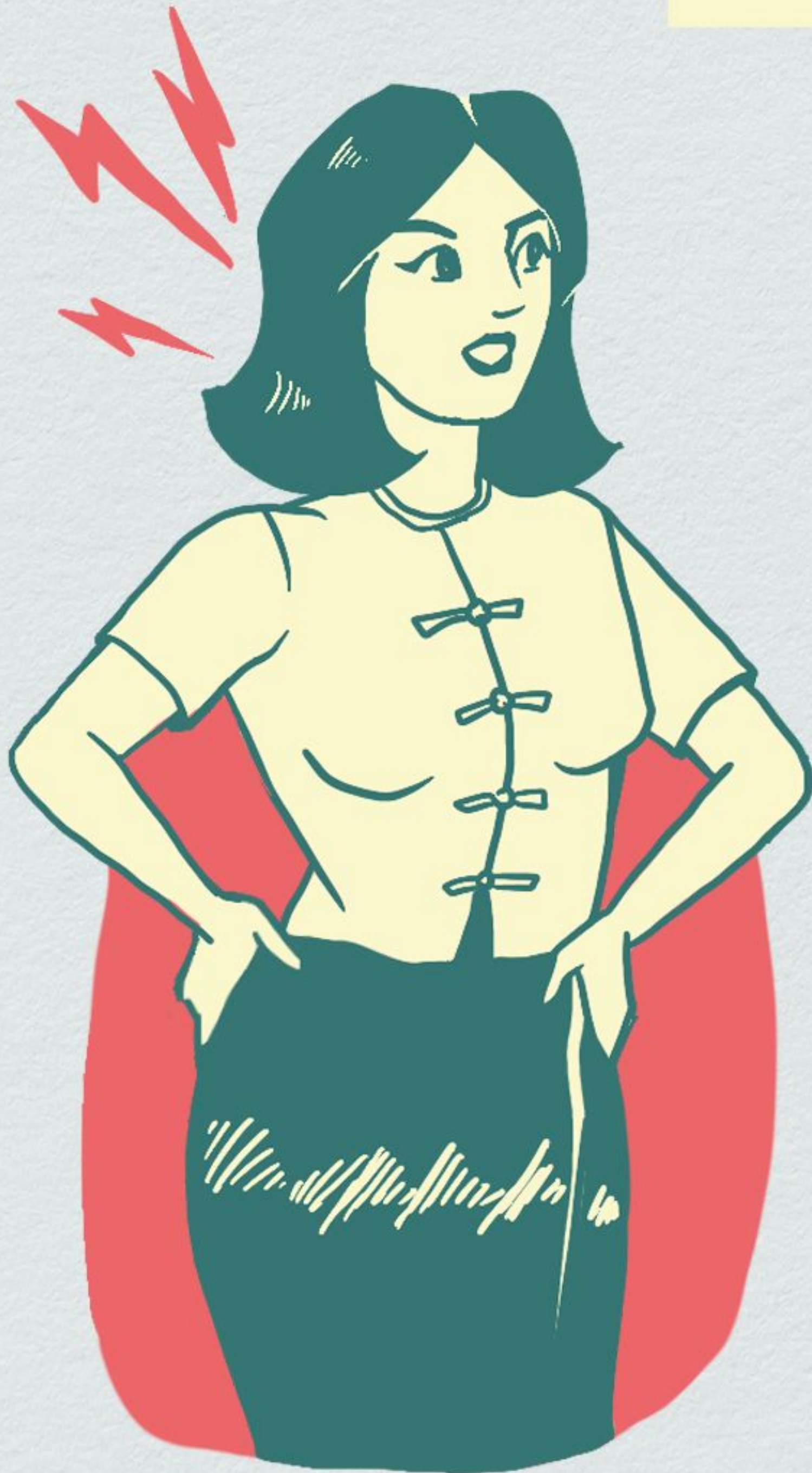


Bakyădò taplulai ũ, na ka ma saô năn thămă?

Taplŭ talaī

khlaikhlŏn

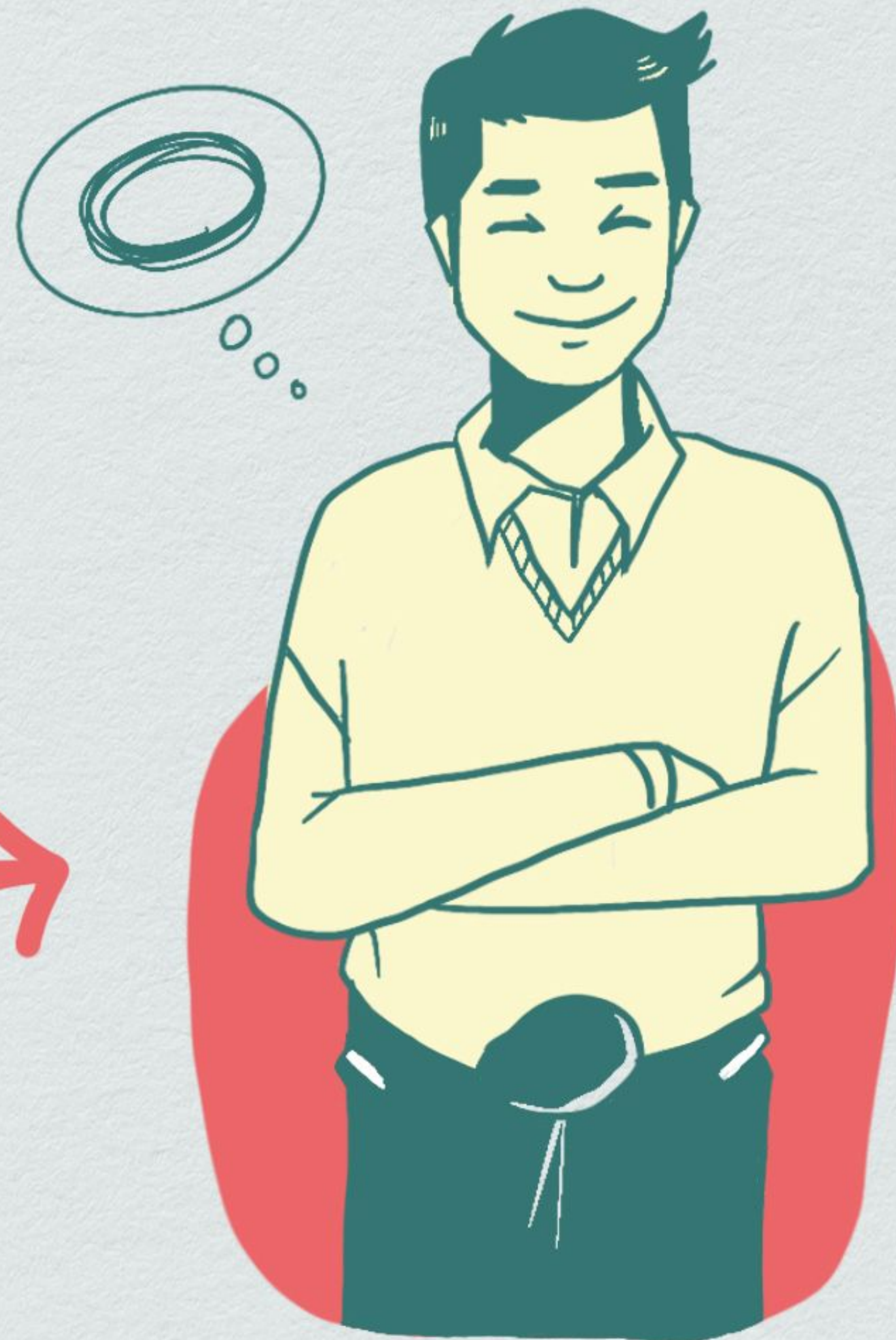
lahan



Taplū talaī

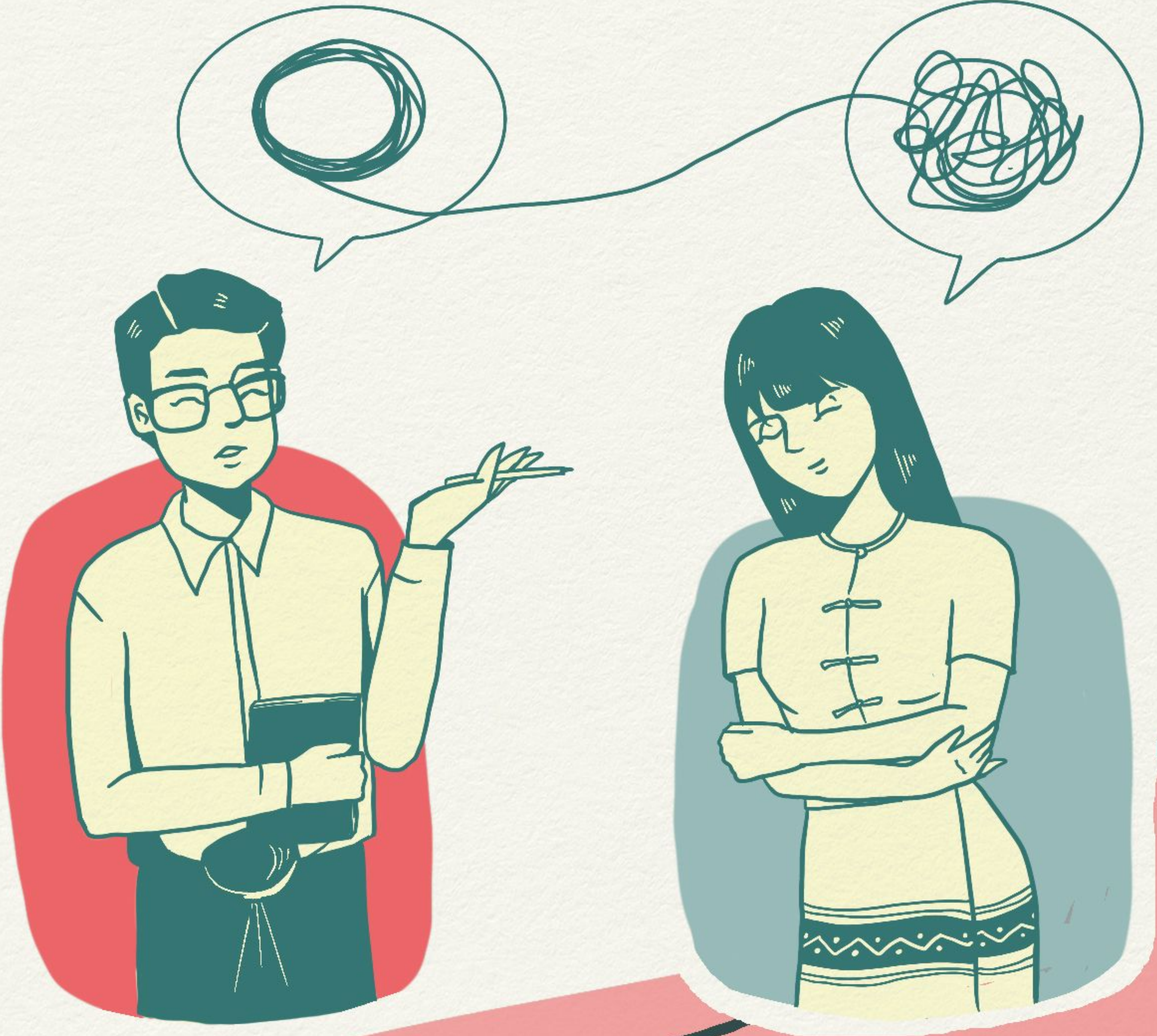
khlaikhlōn

lahan



“Counseling”

mwǎ tarǎ?



Takhaòtawai aceīklôn mwai ta-ukrôn

tahai tabaũ khlaĩ khlôn araõ.



Takhaòtawai araõ

dó ngòn karu

ကဆင်စပြုလည်း
ရပါတယ်



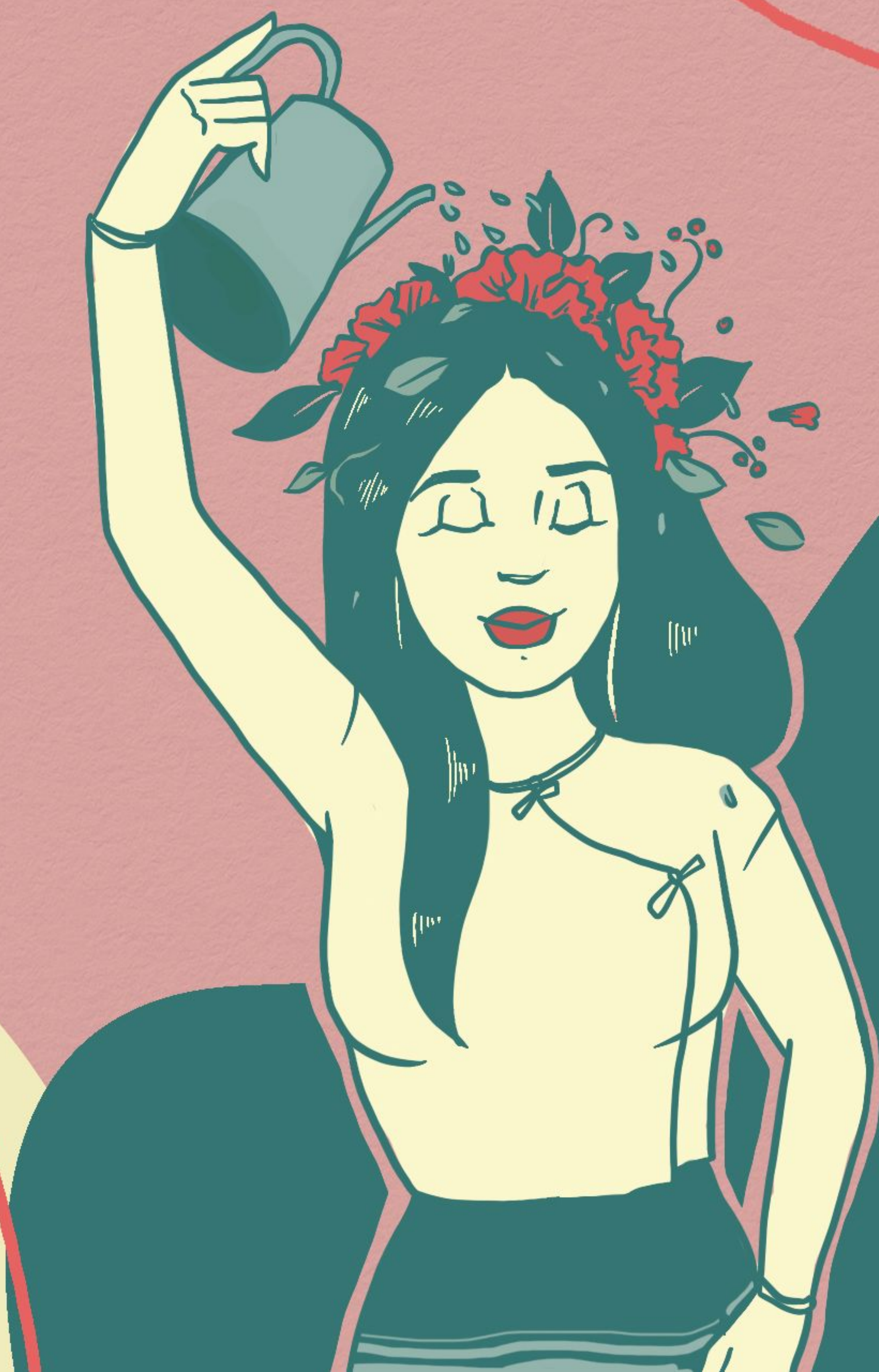
Cwaïdò takhaò tawaï karaòhtan

nu ba ma tară?



Ukrôn ta^v năn (self-care)
mwa^v ta-alo.

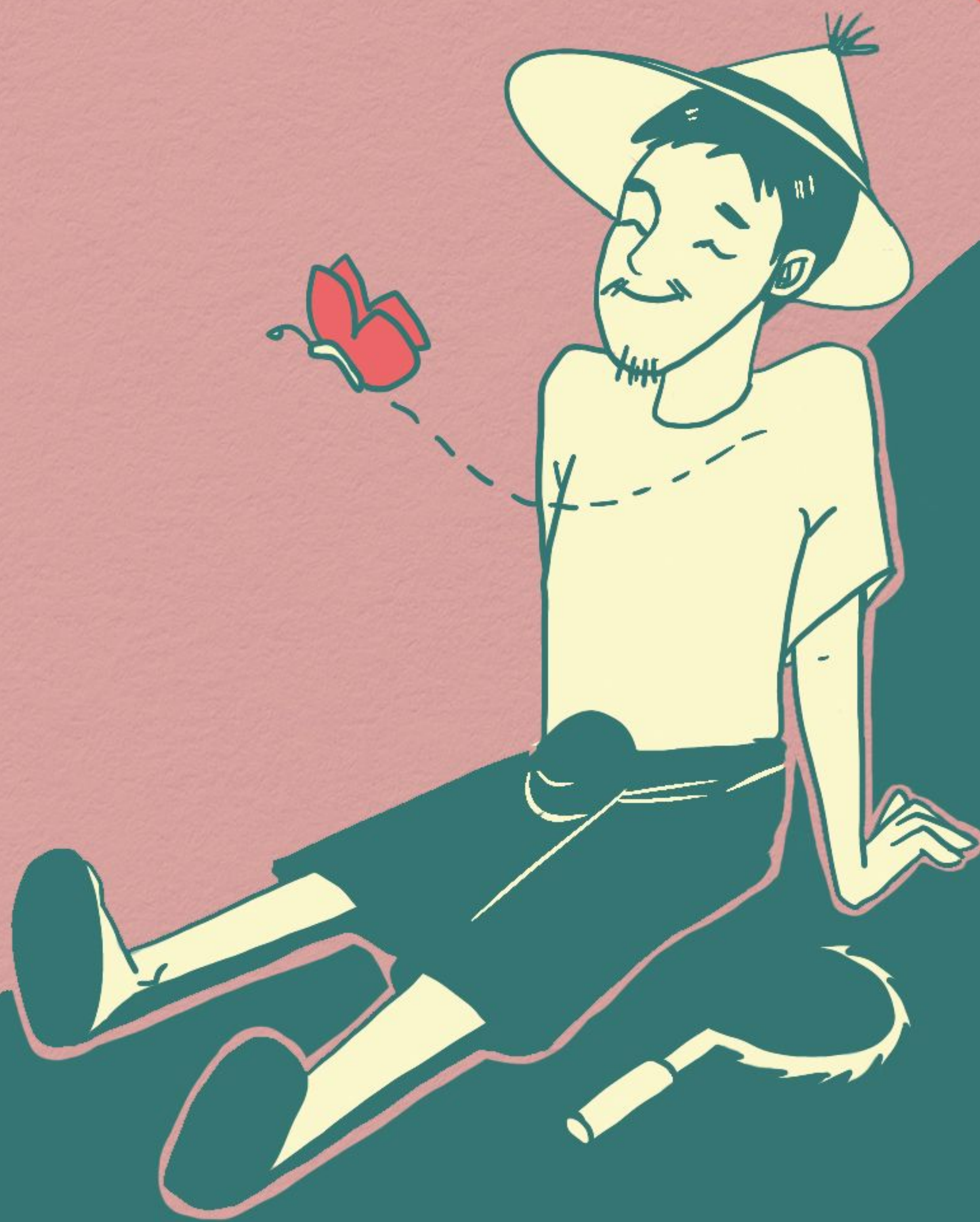
ကောင်းမွန်ပြုလုပ်
ရပါကယ်



Ukrôn taõ năn
nu cõ mwaĩ raõngă.

“Ba cõ da mề cõbakhai.”

ကောင်းစံပြုလည်း
ရပါတယ်



Ukrôn taǒ nǎn blondò
blondò pra dǒ pa bathá pè.

အောင်စံပြုလည်း
ရပါတယ်



Bakyădò ta-ukôn taǒ năn tablǐblăn mè pa ka ma tară?



အိပ်ချိန်မှန်မှန်အိပ်ပါ။



အဟာရပြည့်ဝအောင်စားပါ။



သတင်းအချက်အလက်တိုင်းကို ခွဲခြားပြီးယူပါ။



တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေး ဝရုစိုက်ပါ။



အရေးကြီးတဲ့ကိစ္စတွေကို ငြင်းပယ်ပါ။



ကိုယ်ဝါသနာပါရာနဲ့ အချိန်ဖြုန်းပါ။



ကိုယ်ချစ်ခင်ရတဲ့သူတွေကို ရင်ဖွင့်ပါ။

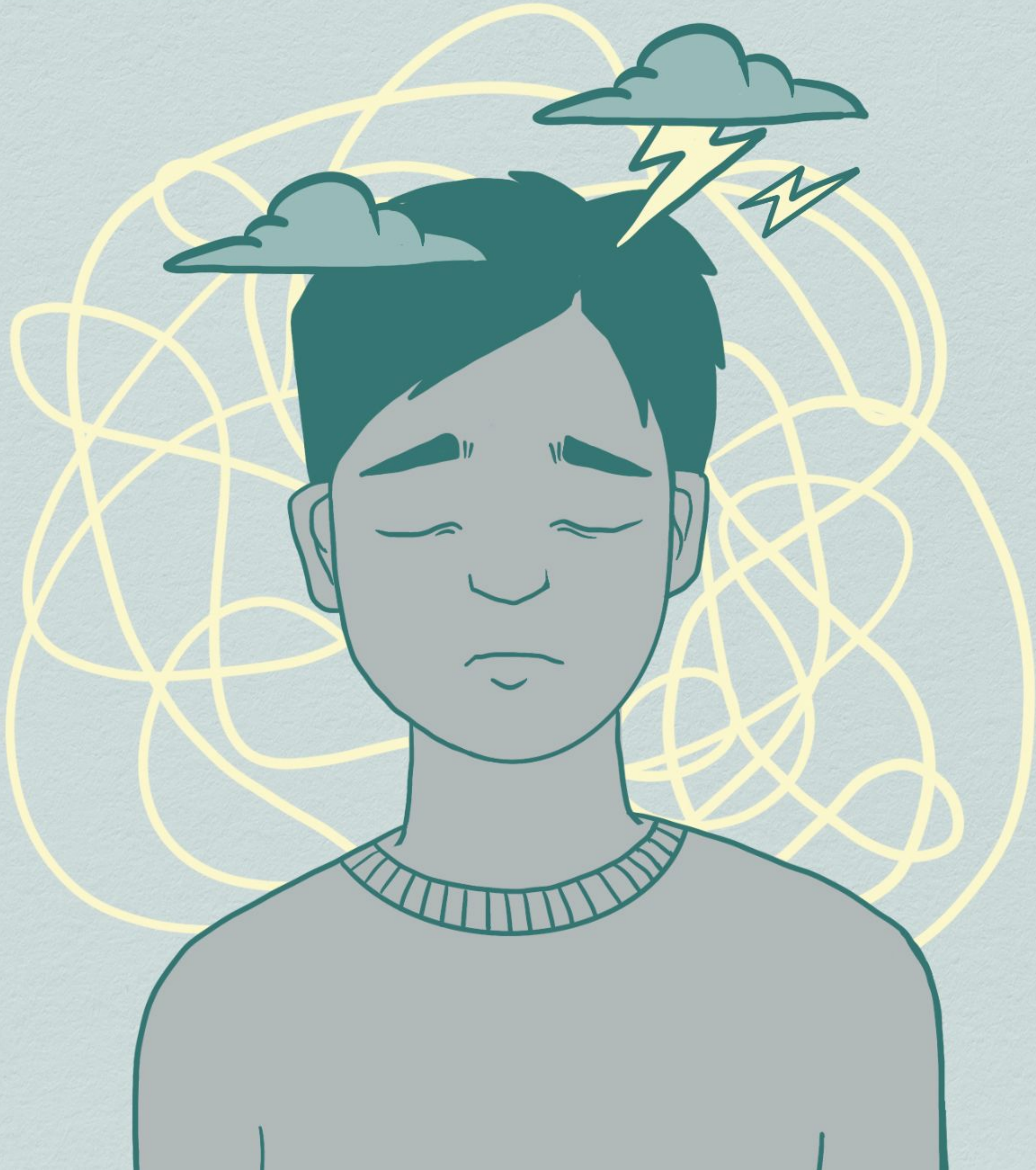


မိတအပန်းပြေစေသော ကုထုံးများကို အသုံးပြုပါ။



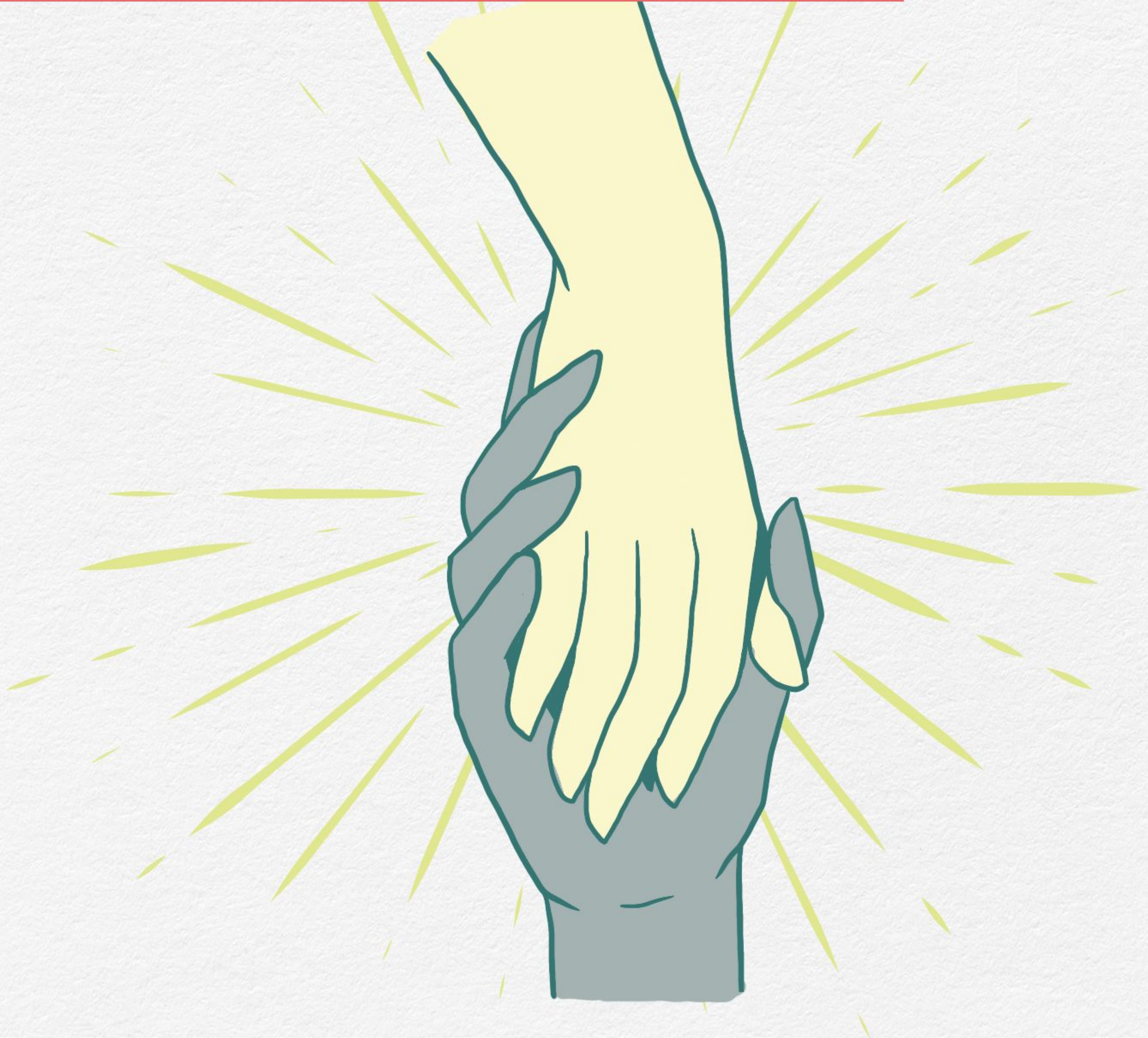
Thá thaplă

dò thákaĩ



Tamangaỏ, kaỏ tai ba pra thỏ laokaỏ

hankhau dỏ thayủ mathủ taỏ nỏn lapra.



အဆင်မပြေလည်း
ရပါတယ်



Thá tathayǘ dō thá
tahaí tabaǘ.

1.Post 1 (a)

Thá tahai tabaũ mwaĩ tară?

Pra lapra thá ata-aòthá raõ, takhaòwaĩ da dò ngòn kaphrĩ kacòn mwaĩ thá tahai tabaũ. Kaphrĩ kacòn thayũ tai mwaĩ hyũnp hao phãnp hao, ngòn, wein dò pãnkrau ata-aòthá .

Thá tahai tabaũ mè khlõn dò pra lapra nãnthá ata-aòthá kanaĩ dò atahtũhtan kanaĩ . Pa aòmỹũn lanũ, lanũ, pa khaòwaĩ dò ngòn karu mwaĩ thá tahai tabaũ. Cwaĩ dò ka khaòwaĩ raõ dò ngòn karu cwaĩ thanu nu, mwaĩ pa nãnpica taõ anita. Htaõ latõn, htũhtan akyũnibwan dõ ngòn karu aò bã kaphrĩ kacòn nãnkũ.

Ba tai ywãn ywãn mè, pra lapra lapra thá tahai tabaũ nu cõ mwaĩ yaũ a nãnthá nukõ. Mwaĩ ta dõ abakyãdò takhaòwaĩ, ta-aò, atanithũ, thá takhancă ba dò tamangaõ.

2 Post 1(b)

“Thá cõ pyò mè nãn cõ aòhai” akhaucă ukhwai raõ saõ nãnkaũ dò nãnthá pè.

Aòhai aòbaũ athayũtai mè cõ mwaĩ yaũ nãnkaũ tahai tabaũ nukõ. Mwaĩ saõ nãnthá tahai tabaũ.

Cwaĩ tamangaõ “Thá cõ pyò mè nãn cõ aòhai” nu nãnkaũ aòhai aòbaũ cwaĩmă cwaĩmă mè nãnthá mwaĩ cõ aòhai nu, cõngĩ pè nu, ba sã saõ nãnkaũ tahai tabaũ nè. Naĩdò - pra thálanphli lapra nu khauklao sã, an sa cõ mai, thwihtaõ htan, ănda sã, mũ cõ nũ dò thá kaũkaĩ. Nãnkaũ khan ba ta-ũkaũ.

Thá tahai tabaũ nu cõ nirau pramyõ, tathabau tahbă, mõnnein, pramu, prakhaũ, pheĩ yá, prabasaĩ, pradauyãn nukõ. Pra laõ pũpra mè abakyă dò thá tahai tabaũ.

Thá tahai tabaũ mwaĩ ta-arĩdau laraũ cwaĩdò ka nithũ, ka khaòwaĩ raõ dò ngòn karu.

- Tanithũ

- Tathei tōntaĩ
- Tama dō na ma.

Ba tai kō laraũ mè thá tahai tabaũ makũ

- cwaĩ dò ka malĩ makhlãn dò katōnbá ta-aòmyũn atadidòn
- cwaĩ dò ka dauhtan, kađpráhtan cwaĩ pra lapra
- cwaĩ dò ka macũ makũ ngòn kaphrĩn kacòn cwaĩ pa ma da.

Hankhau thadá thá tahai tabaũ aphon tyan tatai tha-ũ, “Thá mwaĩ cō hai cō baũ nu tahai tabaũ aò cō da.” Akhaucă pra lapra atahai tabaũ mwaĩ nãnkaũ dò nãnthá laõ (2) raũ.

Direction

Thá mwaĩ cō aòhai aòbaũ nu
tahai tabaũ aò cō da.

3.Post 1(c) - Thá tahai tabaũ nu usũ dò htũba cō da cwaĩ nãnkaũ tahai tabaũ nukõ.

Thálanphli cwaĩmă cwaĩmă, thayũ mathũ taõ nãn thamă thamă mè ba sitan dò kōnthangă dō ngòn langă cō mwaĩ rãn? Ma tha-ũ mară mè pa cãn mabũ, khlubĩ tapãn tasă dō pa khan ba lahan. Pa aòmanõntãn dō pa cō thayũ daõ thei pa tapãn tasă dò thayũ khan taõ yaũ nãn lapra hò. Pa naũ ba ngòn karu tamanãn cwaĩmă cwaĩmă mè nithũ leĩn cwaĩ khĩ mwaĩ pra cō naũ ba tabathá lapra. Tayũ aò cwaĩmă cwaĩmă mè takaũ takaĩ ka aò mō. Bacõmwaĩ, ngòn aò-a aòreĩn bã pa kaphrĩ blãnme khancă ba cwaĩ nãn aò yaũ lapra hõ.

Mwaĩ tha-ũ mè, thayũ mabũ, khlubĩ takaũ takaĩ cwaĩ thanu mară? Tarĩ takaĩ amabũ, khlubĩ aò ă aklă laraũ mè thá tasă laraũ dō acõ thayũ ngòn tai karãn nãn(stigma). Tai karãn mară mè ngòn kaphrĩ kacòn athá karãn aò yaõ bã anãnthũ tanithũ akhaucă nè. Pra aò bã pa kaphrĩn kacòn lahan nithũ dò tai, pra thá tahai tabaũ cō raõ mwaĩ pra thá cō saõ. Ta-ũ mè cō mwaĩ tacõn nukõ. Tatai karãn daõ htũhtan pra thá tahai tabaũ cō raõ manaĩ ka cō kwĩ byũn tamakũ dō ahyũnphao

phảnphao dò angòn nănkhũ bakyădò thá tahai tabaũ. Cwaĩdò thá tahai tabaũ karaõ htan nu cõ mwaĩ ta ayaũ. Aòyũ mõ.

Thá tahai tabaũ mè usũ dò htũba cõ da cwaĩ nănkaũ tahai tabaũ nukõ. Pa usũ bã akwan mè cõ mwaĩ cwaĩ ngòn karu khan ba, htũhtan tha-ũ da. Akhaucă arĩđau đõ ba nathei taihyũn tahtũhtan dò na mè “A da yaũ” nu mwaĩ cwaĩ, “Ba cõ da mè cõ bakhai.”

Direction

Thá tahai tabaũ mè

usũ dò htũba cõ da

cwaĩ nănkaũ tahai tabaũ nukõ.

4.Post 1(d) - Ka malĩ makhlăn ta mangaõ karăn aò bã thá tacăn taplan akhau thămă?

Tamangaõ “thayăn” mè aò aklan araũ raũ. Naĩdò, dauhtaũ, lanphyũn, khlu,bwan, caĩ, ya baũ, ya lon, phraĩ, ywaĩ, laĩ, aòthu aòpran. Laõlăn mè aò bã pra lapra dò lapra atanithũ, ata-ulaõ đõ anănthũ malũ ba kakhau. Naĩdò, đõn pá nu cõ ulaõ thayăn tathaò takwăn đõ adaõlaõ năn. Wein dau cwaĩ Yangon, Madalay nu hwăncein aòdò apũ labõn, ma laõ ănda, nũ phyũn, nũhõnkăn ũkaũ mè ulaõ thayăn. Dauhtan kalăn, kaphrĩ kacòn cõ thalyũn akhaucă pra lapra dò lapra atabwaihá, tama, tamangaõ, takhaò tawaĩ mè cõ thalyũn.

Cõ thalyũn cũ cwaĩ thanu, blănmè thá takhancă ba (thá tahai tabaũ) mè aò cwaĩcũ laõ. Akhaucă nănpica nănkhũ, ngòn nănkhũ, pralau aphon, kaphrĩ kacòn nănkhũ, bakyădò thá tahai tabaũ mè “cõ bayôn” cwaĩ dò ka kwĩ tamacũ makũ nuka. Pra pha li kanaĩ lapra dò pra pũpra kaõ naũ ba ta-u takhwai. Lă arĩ tadauhtan kalăn dò pra aò bã kaphrĩ kacòn akhaucă tamangaõ karăn bakyădò tahai tabaũ kakhau mè aò căn, blănmè, kanaĩ, makaũ năn dò tai laõhtan saõ pè.

Cwaĩdò ka tai laõ dò kataõ tatai cõ raõ nu, ta đõ pa ma da aò-ă. Tai laõ htan thá tahai tabaũ arĩ akaĩ mè “cõbakhai”, thá tahai tabaũ dò htulwaĩ bakyădò takhwai hai

arî akaĩ mè, “cǒbakhai”, phinaũ na nǎn cwaĩ na ta-aòthá mè, “cǒbakhai”, takhwaihai bakyǎdò thá tasǎ mè, “cǒbakhai.” Tònnǎn tarî takaĩ ũ dò tai laǒ htan na ngòn bacǒmwaĩ ngòn lapra pra cwaĩ na thayũ tai bakyǎdò na rî na kaĩ ka.

Naòdwǎn thayũ tai mè kalǎn, kaphrĩ kacòn ta-aòthá mwaĩ cǒ thalyũn blǎnmè laǒlǎn nu aòdò tahai tabaũ. Akhaucǎ manaĩ ka tǒnsaũ tamangaǒ karǎn bakyǎdò thá tahai tabaũ nu ba phinaũ, philaǒ, daôlaǒ ta-ũkaũ dò takhwai hai dò takwansaǒ laǒlǎn mè mwaĩ “thayǎn” yaũ, thayũ tai tha-ũ.

Concept - 2

Ka malĩmakhlǎn ta mangaǒ cǒ raǒ

aò bã thá tacǎn taplan

akhau thǎmǎ?

5.Post 2(a) - An htaũ hǒ yǎ? An tarǎ? Ta-an ta-aǒ ũkaũ mè an uĩ lò yǎ?

Manaĩ ka-aòmyũn mè ka ba an ta-an ta-aǒ. Cwaĩ dò nǎnkaũ dò nǎnthá laǒ nũ raũ ka aòhai aòbaũ nu ta-an ta-aǒ mwaĩ ta arĩdau.

Pa mwaĩ aòhai aòbaũ mè ta-an ta-aǒ nu pa an uĩ. Mwaĩ cǒ aòhai aòbaũ nu an ta-an ta-aǒ cǒ uĩ bacǒmwaĩ an dau pwũn ta-an ta-aǒ. Ma ũkaũ mwaĩ thá tahai tabaũ cǒ raǒ. Thá cǒ hai cǒ baũ mwaĩ nithũ pwũn taphĩ tama, kaũ kaĩ, thalanphli dò thá tasǎ naũ.

Ta-an ta-aǒ athyũn, araǒ lahan nu ahtũkyũ dǒ nǎnkaũ dò nǎnthá laǒ nũ raũ nǎnkhũ. Kaô an ta-an ta-aǒ ũkaũ.

Akhaucǎ mwaĩ da mwaĩ cǎn mè an ta-an ta-aǒ dǒ araǒ dǒ tahai tabaũ nǎnkhũ ka. Mwaĩ an tha-ũ mè nǎnkaũ dò nǎnthá laǒ nũ raũ kahai kabaũ dò ka naũ ba takyũnibwan araǒ.

Direction

An htaũ hǒ yǎ? An tarǎ?

Ta-an ta-aõ ùkaũ mè

an úf laò yǎ?

6.Post 2(b) - Mǐ lein lò yǎ? Mǐ naũ raõ lò yǎ?

Manaĩ ka aòmýũn nu ba mǐ. Ka aòmýũn raõ, nǎnkaũ dò nǎnthá laõ nũ raũ ka aõhai aõbaũ mwaĩ ta-arĩdau.

Pa mwaĩ aõhai aõbaũ mè mǐnũ raõ, aò pyò raõ. Mwaĩ cõ aõhai aõbaũ mè mǐ cõ nũ, ba mǐ nũ mè mǐplũ yaũ bacõmwaĩ mǐ nũ pwũn da. Ta-ũ kaũ mè pa nǎnkaũ thayũ tai ba pa dõ pa tahai tabaũ cõ raõ laraũ raũ. Nǎnkaũ htũhtan thǎ-ũ mwaĩ pa nithũ ǎ pwũn pa taphĩ tama, pa kaũ kaĩ pwũn, pa thalanphli dò thásǎ akhaucǎ nè.

Bwai manǎn mǐ akhein, rĩ dò mǐ nu bwai thá dõ ta-an ta-aõ mè mwaĩ ta ma araõ dõ nǎnkaũ dò nǎnthá laõ nũ raũ nǎnkhũ.

Akhaucǎ mǐ naũ raõ ka. Mwaĩ ma tama lahan dõ adaõ mǐ nũ raõ mè nǎnkaũ dò nǎnthá laõ nũ raũ kahaĩ kabaũ dò ka naũ ba akyũnibwan araõ.

7.Post 2 (c) - Nǎnkaũ mè theingǎ, khancǎ cǎn. Pa nǎnkaũ tailaõ bakyǎdò pa thá tahai tabaũ.

Pa mwaĩ bathá pra lapra pra mè nǎnkaũ tailaõ pa thǎmǎ? Pa nǎnkaũ khancǎ ba thǎmǎ?

Mwaĩ bathá hõ pra lapra pra mè manaĩ ka mahtan takhancǎ ba dõ araõ nu, khaunaũ-ĩ phĩhtan “dopamine” dò “oxytocin” hòmaũ laraũ. Hòmaũ ũ daõ thauphwĩ tháyaũ, ma syan lan tasǎ, ma kakhyõn thá, thá kakhyõn akhaucǎ mǐ cõ nũ cwaĩdò ka krancein thá takhancǎ lahan bǎ thá dò nǎnkaũ akaũ.

Beĩ pa thanaò khein nǎnkaũ htũhtan thǎmǎ? Pa nǎnkaũ khancǎ ba thǎmǎ?

Beĩ pra lapra pra thanaò khein khaunaũ-ĩ phĩhtan tathanaò hòmaũ dõ amwaĩ “dopamine” dò “serotonine”. Hòmaũ ũ paõceĩ thwĩhtan tasǎ, ma syanlan thá takaũ

takaĩ, ma phũ ma myan thá, daô mĩ nũ raõ, daô an uĩ raõ dò khwai raõ pa nãkaũ akhaucă daô htũhtan “tathauphwĩ tayaũ” đõ thá dò nãkaũ akaũ.

Beĩ pa thaplă khein, nãkaũ htũhtan thãmă? Pa nãkaũ khancă ba thãmă?

Beĩ pra lapra pra thaplă khein bă khaunaũ-ĩ akaũ thá tasă dò nãkaũ tasă htũhtan lablãn htai, đõ thá dò nãkaũ akaũ mĩ cõ nũ, an cõ nũ, thá takaũ takaĩ đõ amwaĩ thá htaũ khancă lahan htũhtan lablan htai.

Akhaucă pa nãkaũ aphĩ ayòn nu bakyădò thá atakhancă htũhtan bă pa thá kaũ. Nãkaũ mè theingă, khancă cãn.

Direction

Nãkaũ mè theingă, khancă cãn dò
tai ba bakyădò pa thá tahai tabaũ.

8. Post 2 (d) Cwaĩdò thá kahai kabaũ nu nãkaũ makũ saô.

Thá dò nãkaũ mè htwãn cũ, bakyă cũ. Akhaucă pa ka malũ nãkaũ dò thá takaũ takaĩ atahtwãn cũ, bakyă cũ pè.

Beĩ pa khancă thá takaũ takaĩ khein nãkaũ khancă saô, khaukiao sã, khaubõn einklĩ einklò, bleĩn einklĩ einklòn htũhtan bă pa nãkaũ, “ësi htan ă bă phũton kaũ, sa maĩ cõ da, maĩphlon cõ khă raõ dò thalũ.

Thá takaũ takaĩ daô phũ myan pa nãnthá dò nãkaũ laõ nũ raũ. Khau-ă syan tha-nu akhaucă, latõn, nãkaũ phũ myan, thalũ akhaucă tasă karu naũ lai đõ akaũ da.

Cwaĩ dò thá kahai kabaũ nu ta đõ na ma da tama kahti blondò nãkaũ, aò (3) klan.

- (1) Klanpya, ma kakyôn nãn - Ma u cãhtan lă ma kakyôn nãn, khălai khlai saô pè.
- (2) Mĩ nũ raõ - Ma u cãhtan lă mĩ man raõ pũ hă pũ hă saô pè.
- (3) An raõ aõ raõ - Ma u cãhtan lă an syan sa-an sa-aõ đõ asyũn pwũn, asyũnkha pwũn.

Ma nănkaũ tahai tabaũ tamanõntăn tama kahti lahan mē macũ makũ cwaĩdò nănkaũ dò nănthá laõ nũraũ ka raõ htan anănkhũ.

Ma ywăn saõ pè.

9. Post 3 (a) Taplũ talaĩ daõ htũhtan pa nănkaũ da tară?

Taplũ talaĩ mwaĩ ta-aõmyũn atamanăn laraũ. Taplũ talaĩ mē mwaĩ aõpicălan, prăhtan, nănkaũ dauhtan, thũkaĩ, ũkaũ mē mwaĩ hankhau tababaò amwaĩ acõn.

Taplũ talaĩ daõhtũhtan takyũnibwan dõ pa tanithũ, pa takhancă, pa takhaõtawaĩ akakhau. Pa tama, tanithũ lahan plũ lai akhaucă raõ htan căn bacõmwaĩ karăn htan căn. Taplũ talaĩ tha-ũ mē cwaĩ tai yaõ bã kakhau nu, mwaĩ hankhau tababaò tamwaĩ tacõn laraũ akhaucă pa paõblũ cõ da.

Pra pha li lò? Na masaõ taplũ talaĩ thamă mē thayũ htũlwaĩ na?

- Swai yũ dõ taplũ talaĩ aò yă?
- Khran dò saĩpaĩ saõ taplũ talaĩ yă?
- Kwĩcică taplũ talaĩ yă?
- Aõhtaõ na năn cwaĩ dò taplũ talaĩ ka cõ aò yă?
- Maywăn cwaĩ dò ka mablon, laiblon dò taplũ talaĩ yă?
- Phinaũ taplũ talaĩ yă?

Ba tai mē, taplũ talaĩ mwaĩ hankhau tababaò tamwaĩ tacõn. Masaõ taplũ talaĩ thamă mē ka cõ thalyũn, ka aò yaũ lapra dò lapra kakhau. Blănmē na nănpica taõ masaõ taplũ talaĩ thamă mē mwaĩ ta-arĩdau. Udaò saõ pè.

10. Post 3 (b) - Căhtan taplũ talaĩ lă na nănpica ka.

Ta aòdò pa laõ pũraũ mē pa phiceĩ laõ pũraũ cõ da. Akhaucă ta dõ pa phiceĩ da lahan mē pa ka mabyan dò phiceĩ raõ saõ pè.

Manaĩ kama da tha-ũ nu, ba u ceinblan rĩ na nănpica. Manaĩ ka u cein nu

- (1) Kanaĩ pra pha li, na nãnpica tađ kwan sađ u pra lapra atabakyã, ta adau ayađ/ tabwai dau dđ ta đđ na thayũ ma rađ htan.
- (2) Na thayũ ma rađ htan pra lapra atabakyã thamã, bãmã khein, marã đđ thayũ ma rađ htan mề htulwaĩ ù tađ na nãnpica ka.
- (3) Bakyãdđ taplũ talai pra lapra atabakyã nu, pra pha li, na nãnpica ma sađ thamã?
- (4) Cwaĩ dđ kahtũhtan pra đđ na thayũ htũ nu, na thayũ plũ lai thamã mề nithũ sađ u lđ yã?

Blondò tatai ba na kanaĩ mề plũ lai sađ ta đđ na thayũ plũ lai nuka.

11. Post 3 (c)- Taplũ talai khlaikhlõn lahan

Cwaĩdđ kaplũ lai nu ba plũ lai yaũ tanithũ cđ da. Ba plũ lai sađ ta-ađ poncan mề cđ thapein ka. Thayũ phĩkhau phĩ-ã đđ ma tama arađ cwaĩ pũdađ ta-an ta-ađ mề an dwãn cũ, mĩ lein sađ ka.

Kanaĩ thayũ tai ba taplũ talai khlaikhlõn abakyãdđ nãnkaũ taplũ talai đđ amwaĩ ta magnađ dđ taphĩ tama.

U byan sađ na taphĩ tama ka.

Naĩ dđ

(1) Na tamangađ poncan

Beĩ na tai ceinblan tarĩ takaĩ laraũ raũ khein, na taisađ phraĩ phraĩ cwaĩmã?

Na ma sađ thãmã? Ma sađ rã yaũ ya? Na tai sađ caō caō lđ yã?

(2) Na tanadeĩn poncan

Ngòn mangađ na khein na nadeĩn byan lđ yã? Bacđmwaĩ nadeĩn rã yaũ yã?

Htaũ ngòn mangađ na khein na nadeĩn ngĩ da sađmã?

U byan, nithũ byan sađ ta-ũ lahan ka.

U byan, nithũ byan tama đđ na ma kalađ aklã aponcan acđ thalyũ lahan sađ ka.

Naĩ dđ

(1) Nithû u tama dõ na cõ bathá lamyán dò nithû byan tama tyan bã kalã lahan nu ka.

- Phîkhau phî-ã saô na nãnpica cwaïdò ka ma taplũ talaï ka. Cwaïdò ka plũ lai tama ù nu, taphî khau phî-ã na mwaï tara?
- Aò pran yaõ cwaï dò kama taplũ talaï ka. Cwaïdò ka plũ lai na tama dõ na cõ bathá nu, na ta theingã amacũ makũ bakyãdò tarî takaï ù aò lõ yã?
- Cwaïdò plũ lai ka cõ da nu tarã ma didòdidãn na?
- Tarã thau na cwaïdò ka ma ceinblan ta dõ na ma thayãn lã arï?

Kama tama tyan bã kakhau anãkhũ na aòpran yaõ hõ na thá yã?

12. Post 3(c) 2 - Taplũ talaï khlaikhlõn lahan

Kanaï thayũ taihyũn ba khlaikhlõn lahan cwaïdò kaplũ lai nãnthá dõ amwaï tanithû, thá atakhancã lahan.

Tama dõ pa ma thayãn nu pa ka ba plũ lai u dò khlaikhlõn acõ thalyũn dò lã arï.

Naï dò

(1) Ma u cwaïdò ka cãn aòyõn ka. Na tanithû cõ mwaï ta-aòmyũn aywãn nukõ. Tanithû mwaï yaũ tanithû.

- Udaò na thanithû ka. Bwaithá manaï ka udaò na tanithû ka. Daô htanswaï kaï na tanithû dõ na thá kaũ ka.
- Bwaithá dò udaò nãnkaũ takhancã (nãn la, nãn katha) ka. Phinaũ na takhancã ka. Htaũ daô htanswaï kaï nãn ka.

(2) Ma u cwaï dò kacãn taïkyũ ngòn ka. Na ta-aòmyũn akaũ, na nithû u, tarã daô bwũn raõ na?

- Ta dõ na manaũ, tamangaõ tai raõ na mèrî, taphî mèrî, ta a-raõ nu, phi naũ dò klandeïn nãn ka.
- Ta dõ amacũ makũ na cwaïdò kanaũ ta-araõ dõ na ta-aòmyũn akaũ lahan mè taïkyũ ba nãn ka.

Ta dõ na khancã kalõn ùkaũ mè plũ lai u dò khlaikhlõn karu laraũ ka.

Naï dò,

- (1) Beï na khancă ba ta laraũ raũ khein, na nănpica ma saô thămă mè udaò ka. Thayũ phî thadi na laraũ mè, thanaò khein, thaplă khein na nănpica ma saô thămă mè u byan ka.
- (2) Htulwaï ũ na tarwaï ka. Na khancă ba kanaï ũkaũ mè mwaï na ta-yũ khaucă yă? Tamwaï tacõn akhaucă yă? Nithû u dò khlaikhlõn karu dò ta-theiba karu ka. Nithû da lò ya? Mwaï nithû tha-ũ mè na takhancă ba kaplũ lai kaï yă?

Na aò pranyaõ hõ cwaïdò ka ma u ta-tyan yaõ bã kakhau yă?

13. Post 3 (d) Nadeïn prada pracăn talanhtu lanlwaï bacõmwaï “counseling” mwaï tara?

“Counseling” mwaï tară?

“Counseling” mwaï khlaikhlõn laraũ dõ prada pracăn (counsellor) lapra nadeïn pra lai lanthulwaï (client) lapra atakaũ takaï abakyădò thá, ta ma htaũ ma blon ta dò anăn. “Counseling” tama aklan akaũ nu, “Counsellor” dò “Client” mablon dò daò plũ lai “Client” lapra atakaũ takaï bakyădò thá, tama dõ ta raõ lapá. “Counseling” tama aklan akaũ nu, “counsellor” mwaï pra macũ makũ bã kaphrĩ, “Client” mwaï pra dõ ka ba kwan saõ dò lai talũ anănpica taõ atakaũ takaï.

Ta cõ ba ma bã “Counseling” khein.

Ma “Counseling” khein “Counsellor” lapra

- Cõ ba phîkyă
- Cõ tai ta cõ raõ
- Cõ ba malĩ makhlăn “Client” a takaũ takaï, atadidòn didăn dõ akalăn.
- Cõ ba phîkhau phî-ă dò cõ ba daò cipõn “Client” lapra cwaïdò ka malĩ kakhlăn atakaũ takaï, atadidòn didăn cwaï “Counsellor” thayũ malĩ makhlăn.
-

Hõpă ma ba “Counseling”?

Pra ma “Counseling” mwaĩ tathũcaòmu bakyǎdò thá, pracǎn praplan bakyǎdò thá, pra macũ makũ pra aphon dò pra malũ ba bakyǎdò ka mangaõ, phĩkyǎ lahan.

Lo “Counseling” bãmǎ khein?

Ta madidòn didǎn, makaũ makaĩ na bakyǎdò thá, tama laraũ raũ, taũ akhein la khein, dò na malĩ makhlǎn daõ cõ da dò ta ũkaũ mwaĩ ma didòn didǎn na takhaò tawaĩ dò ngòn karu, na tanithũ, na tamangaõ hõ taimè, na lo hõ “Counseling” hõ.

“Counseling” makũ da na thǎmǎ?

“Counseling” mwaĩ tama laraũ dõ amacũ makũ na cwaĩdò na ka malĩ makhlǎn taõ na takhancǎ ba dò na ta-aò thá.

14. Post 4(a) Aòdò takhaò tawaĩ aceĩ aklôn mè mwaĩ tama lamyán dõ ukhwai raõ tahai tabaũ.

Mwaĩ htwǎn thá takhancǎ dò ngòn karu lapra mè mwaĩ tahtwǎn, takhaòtawaĩ araõ, apyũn thá.

- Takhaò tawaĩ araõ dò ngòn kaphrĩ kacòn dõ mwaĩ ngòn amaraõ marǎn dò macũ makũ beĩ lo ba khein khlõndò ngòn karu pũpra nè. Naĩdò, na facebook ngòn aò 1000 blǎnmè mwaĩ cõ khaò cõ waĩ cũ mè na ka aòlantǎn mõ.
- Takhaò tawaĩ taraõ mwaĩ manaũ ba tamacũ makũ dõ alo bakyǎdò nǎnthá, nǎnkaũ. Na mwaĩ tai, na dò na ngòn thei cũ blǎnmè na mwaĩ ma naũ yaũ ta masaô cõ raõ nu, cõ kǎ dõ aòdò takhaò tawaĩ araõ nukõ. Naĩdò, ngòn ulaõ bã akwan mèrĩ, ulaõ bã facebook mèrĩ mwaĩ daõlaõ caõ caõ bacõmwaĩ daõlaõ kwai ta dõ na ta cõ aò mè, mwaĩ tama dõ ma ǎsyán na.
- Takhaò tawaĩ araõ mwaĩ na nǎnkaũ tarĩ taraõ, ta aòdò na cõ pá, blǎnmè tanapau nathei cũ lapra dò lapra a-aòdò tabaòtabǎn. Naĩdò - cwaĩdò ka cõ malantũkaĩ takhaò tawaĩ nu mangaõ cũ, phĩ cũ “comment” bacõmwaĩ “emoji” blǎnmè ba cõ mangaõ cũ bakyǎdò ta aò bã thá kaũ mè, tamangaõ cũ, tahtwǎn cũ ũ cõ mwaĩ takhaò tawaĩ dõ apyũn thá cũ nukõ.

Kwansaũ ulaõ takhaò tawaĩ araõ dò ngòn kaphrĩ kacòn nu raõ dõ nãnthá dò nãnkaũ tahai tabaũ laõ nũ raũ anãnkũ.

- Takhaò tawaĩ aceĩ aklôn mè raõ dõ nãnkaũ kakhrañ saõ tasã.
- Takhaò tawaĩ aceĩ aklôn akhaucã aòhai aòbaũ ceinblan phraĩ phraĩ.
- Takhaò tawaĩ aceĩ aklôn masyanlan thálanphli dò thá takaũ takaĩ.
- Takhaò tawaĩ aceĩ aklôn macũ makũ cwaĩdò ka yũ taõ anãñ dò abwaidau taõ anãñ.
- Takhaò tawaĩ aceĩ aklôn mè na nãnkũ mwaĩ takhaòwaĩ dõ atabaòtabãñ aò cwaĩdò kadaõlaõ ta araõ. Khaòwaĩ tha-ũ mè daõ raõ htañ taphiceĩ pa thá atakhancã. Pa ba nithũ ceinblan pa nãnpica taõ takhancã, pa taphiceĩ thá mè macũ makũ pa cwaĩdò ka daõ bwaiphyu pa thá bã akhein aklan la khein.

Akhaucã cwaĩ tyanlaõ bã kakhau nu, khaòwaĩ dò ngòn kaphrĩ kacòn mè htũkyũ dõ pa takhaò tawaĩ dò ngòn cõkãmõ raõ dõ pa nãnthá dò nãnkaũ laõ nũ raũ tahai tabaũ anãnkũ badĩ bada nè.

15. Post 4(b) Takhaò tawaĩ dò ngòn karu lapra- cõ khaòwaĩ dò ngòn dò aò taõ yaũ lapra hõ (isolation).

Aò taõ lapra hõ, cõ cãn khaòwaĩ dò ngòn mè, mwaĩ pra lapra taõ atathayũ dò atanirau.

- Cwaĩ thayãñ mè, aò taõ lapra hõ mwaĩ cõ nihtwãñ dò ngòn, swaĩkhaõ ta aòthá manaĩ ka cõ khaòwaĩ dò ngòn.
- Na ba thei laraũ mè na nãnpica nãnkũ, tarwaĩ/ tabaòtabãñ aò yaõ cwaĩdò ka aòhai, ka thabau thabã nu, aò lantãñ taõ lapra mè cõ tai dõ amwaĩ tacõ raõ.

Takwansaũ ulaõ aò dõ pra arain ngòn dò aòlantãñ lapra hõ nu nãnkaũ dò nãnthá laõ nũ raũ mè khaũ-ã syan lan da.

- Pra arain ngòn dò aòlantãñ lapra hõ mè akhwai aò-ã cwaĩdò ka htũhtañ thwĩ phonhtañ a, tháphløn tasã, thá cõ hai cõ baũ dò plũ kaĩ bã nein prã htañ khein.

- Aò lantǎn taǎ laprǎ hǒ akhaucǎ akhwai aò-ǎ cwaǐdò ka aǎ thi, ka aǎ yaǎklaǔ dò nǎnkaǔ bwan pwǔn.
- Aò lantǎn taǎ akhaucǎ akhein laǎ kaǐ laprǎ hǒ dò nithû ǎkhlǒn taǎ nǎnpica arǐ akaǐ dò thǎ tasǎ htũhtan da.
- Thǎ lanphli ǎhtan dò kaǔkaǐ ǎhtan cǎn.
- Pra arain ngòn dò aòlantǎn lapra hǒ mè rahǎn da syan tama dǒ ka mathǔ taǎ nǎn.

Aòtaǎ laprǎ hǒ, aòlantǎn yaǔ lakaǔ lablan hǒ mè cǒbakhai. Blǎnmè mwaǐ aò thayǎn tha-ǔ nu, pra pha li nǎnkhǔ ta cǒ kyǔ kahtũhtan ǎkhlǒn dò takyǔ.

16. Post 4(c) - Takyǔ, tapyò manǔ bǎ takhaò tawaǐ akaǔ - takhaò tawaǐ dǒ araǎ, akôn.

Thǎ takhaò tawaǐ araǎ macǔ makǔ thǎ tahai tabaǔ cwaǐdò kakhancǎ ba ta-araǎ abakyǎdò anithû, akhancǎ dǒ talariaǔ raǔ mèrǐ, blondò aphon laraǔ raǔ ka naǐ cwaǐ na hyûnphao phǎnphao, na aphon . Na nǎnkhǔ takhancǎ dǒ abakyǎdò na hyûn, na kalǎn, na kaphrǐ kacòn mwaǐ takhancǎ dǒ araǎ. Takhancǎ ǔ ma syanlan ta-aòlantǎn.

Takhaò tawaǐ daò thauphwǐ thayauǔ pa nǎnkaǔ dò nǎnthǎ. Thauphwǐ thayauǔ mè thayǔ tai dǒ aòhai aòbaǔ.

Takhaò tawaǐ macǔ makǔ pra pha li, na cwaǐdò ka aòdò, ka-ulaǎ ta-ulaǎ athǔ, tacǎn tada, tathanaò. Cǒkámò macǔ makǔ cwaǐdò ka mwaǐ prakaǔda-thálein.

Pra pha li, na mè na kaphrǐ kacòn, na aphon anǎnkhǔ mwaǐ apaǎ lapaǎ nè. Na mwaǐ aòhai aòbaǔ mè tamacǔ makǔ na kaphrǐ kacòn adauhtan htaũhtan, ka raǎ htan nǎnkhǔ.

17. Post 4 (d) Cwaǐdò takhaò tawaǐ karaǎhtan nu ba ma tarǎ?

Ka kwǐ tamacǔ makǔ anǎnkhǔ mè cǒ bayôn ka.

Laplõn lablan mè htwǎn dò na hyûnp hao phǎnp hao, na ngòn, na ngònkh lai, pra àò bã na kaphrǐ kacòn, pra malǔ blondò na, pra ma tama blondò na ka. Htwǎn dò anǎnthǔ tha-ǔ khein cõ mangaõ thayǎn taõ yaǔ ka. Nadeĩn byan anǎnthǔ tamangaõ ka. Mwaĩ cõ nathei mè htulwaĩ blan ka. Thálaõ ngòn pũdaõ ata-aòm yũn ka.

Htulwaĩ u gnòn cwaĩ dò kamablon ta dò aphon / amao naĩdò tapha li aphon (reading club) aphoncaũ blondò ngòn ka. Ma u ta-athǔ laraũ laraũ ka. Naĩdò malǔ u cwĩ tayòn, talyũn, taphõn takao dõ na thayũ ma u ka.

Ta dõ na lo nu, tai htan cwaĩ dò ngòn kathei ka. “Cõ bayõn ka.” Ngòn karu ukrõn ta dõ na nǎnkhũ mè phinaũ saõ ka.

Beĩ na macũ makũ ngòn karu khein, cõ cipõn cwaĩdò kamanaũ ceinblan ta laraũ raũ ka.

- Ma kahõn dõ ngòn nǎnkhũ ka. Tama dõ na thayũ ma nǎnkhũ, tama dõ na thǎ pá nǎnkhũ mè ma kahõn ba ngòn ka.
- Khaòwaĩ dò ngòn karu khein, mangaõ syũn raõ ka. Na tamangaõ dò na tama laõ nũ raũ mè aòdò tabathǎ ka.
- Na macũ makũ ngòn cá lǎ na nǎnpica khein, na ka manaũ ba tathám yǎn cõkámò na dò pra àò bã na kaphrǐ kacòn nǎnkhũ mè htũ takyũnibwan.

18. Post 5 (a) Cwaĩdò nǎnthǎ dò nǎnkaũ ka hai ka baũ laõ nũ raũ nu, ta-ukrõn taõ nǎn (self-care) mè arĩdau.

Hankhau thǎdá thǎ tahai tabaũ aphon (WHO) htaõhtan tabaõt abǎn dõ “ukrõn taõ nǎn (self-care)” mwaĩ “pra phĩ tamacũ makũ bakyǎdò tahai tabaũ pa mèrĩ, cõ pa mèrĩ, pra lapra taõ, hyûnp hao phǎnp hao taõ, dõnp hao phǎnp hao taõ ma tahai tabaũ tama, rahǎn tasǎ, aòm yũn aõhai aõbaũ taõ nǎn, pran raõ tasǎ dò pra khau syan.”

Ukrõn taõ nǎn mwaĩ ma tama dõ alo ba na nǎnkhũ, tama (nǎnthǎ dò nǎnkaũ tahai tabaũ) nǎnkhũ bã lanũ akaũ.

Bakyǎdò ukrõn taõ nǎn tama lahan mè pa ma hõ dõ pa ta-aòm yũn pũdaõ akaũ. Naĩdò, plǎ maĩphon, htaũ thaũkhũ, lũsũ, cǎn bǎn, mablĩ mablǎn hyũn, phaõ an

phađ ađ mwaĩ ta-ukrôn rađ atama lahan. Lablan lablan cwaĩdò ka ma ta đở na thayũ ma nu, phĩ u akhein dò ma u ka.

Ukrôn tađ năn mwaĩ ta laraũ đở alo ywăn. Phĩ ngòn akhein cãn blănmè thapein phĩ akhein đở na ngă, ũ mè cở mwaĩ tacikli. Mwaĩ phĩ akhein tha-ũ mè thá tanithũ cở rađ ka syan lan, ta đở na ma da ka aò-a htan, cởkámò na ka bwaidau cãn tađ na nănpica.

19. Post 5 (b) Ukrôn tađ năn nu cở mwaĩ rađngă. “Ba cở da mè cởbakhai.”

Lablan blan pra pha li kanithũ đở ka ukrôn tađ nănkũ akhein cở aò bacởmwaĩ ukrôn tađ năn mwaĩ rađngă. Na nithũ tha-ũ mè cởbakhai. Pra nithũ tha-ũ mè cở mwaĩ yaũ pra pha li, na lapra hỏ. Lamyarĩ lamyarĩ, phĩ akhein cwaĩdò ka-ukrôn tađ ba cở da mè ukrôn ngòn kada thămă?

Naĩdò, taman mwaĩ cở aò đở kă(makỏpo) akaũ nu kalăn đở thayũ lai mè pa lai ka taũ da thămă?

Ta-ukrôn tađ năn mwaĩ ta-aòhaithataũ nănkau đở nănthá takaũ takaĩ laplỏn phao. Ủmè na ba thei, na mwaĩ pra lapra đở abathá tađ na năn, na mwaĩ pra đở naũ ba ngòn tabathá, kađ dò ngòn ta-ukrôn. Ukrôn tađ na năn, phi khau phi-ă tađ năn nu cở mwaĩ cở ukrôn ngòn dò cwĩ kaĩ ngòn khau ngòn ă nukỏ. Ukrôn tađ năn mwaĩ theinăn dò phĩ tabathá na nănpica tađ dò ngòn karu.

Cở bayôn cwaĩdò kaphĩ tađ na nănpica akhein nuka. Lablan laban “cở da mè cởbakhai”. Na mwaĩ pra kađ “udau.”

20. Post 5(c) - Ukrôn tađ năn blondò pra đở pa bathá pè.

Ukrôn tađ năn nu cở mwaĩ đở ba ma thayăn tađ yaũ năn lapra angă nukỏ. Ukrôn blondò pra đở pa bathá cwaĩ hyũnphao phănphao, ngòn, pra mablon tama, ngòn aò bả kaphĩ kacòn.

Takhaò tawaĩ, htwǎn dò ngòn karu mè ma syan pra pha li ata-aòlantǎn, takhancǎ ba aò dǒ tacǒ bakyǎ kalǎn lahan nè. Takhaò tawaĩ, htwǎn dò ngòn mè daô aòphyûn dò ngòn cǒkámò aò taǒ lapra khein mè aòphwǎ aòyaũ.

Manaĩ kama tha-ũ mè ma-u tatyán bã kalǎ lahan pè.

- Cwaĩdò thá ka aòphwǎ aòyaũ, ka manaũ taphîkhau phî-ǎ nu ká ngòn dǒ na bahtá lahan a “phone” ka.
- Lai u na ngòn bã kalǎn lanǒn nõn dò mangaǒ bloncũ ka.
- Ma tama dǒ ama thanaò na blondò pra dǒ pa bathá pè.
- Htan dǒ “online” khau, kwansaǒ “support group” lahan dò ma-u cwaĩ dò ka napau nathei taǒ nǎn, phîpǎn na tatheiba lahan dò ngòn karu, dò malũ naũ bloncũ lapra dò lapra aò pè.

Phiceĩ takhaò tawaĩ araǒ blondò hyûnphao phǎnphao, ngònkh lai dò ngòn karu nu macũ makũ pa cwaĩdò karahǎn saô ta-aòlantǎn dò ta nithû pwûn ta-karu. Na nǎnpica taǒ mwaĩ aòhai aòbaũ, mwaĩ thanaò nu makũ ngòn karu bakyǎdò tahai tabaũ da.

21. Post 5 (d) - Tama dǒ pa ba ma bakyǎdò ta-ukrôn taǒ nǎn

Thá nithû pwûn takaru akhaucǎ aòdò tapǎn tasǎ yǎ? Na khancǎ ba ta thaplǎ, tabayôn lahan yǎ?

Covid-19 tasǎ dò tama-athá kanaĩ lahan akhaucǎ pa laǒ pǔpra usû ba thá takaũ takaĩ, tacǒ lanklan, tapǎn tasǎ, tatháphli lahan. Kanaĩ khein ta-ukrôn taǒ nǎn mwaĩ tama arǐdau badǐ bada dǒ pa nǎnkhũ. Ta-ukrôn taǒ nǎn tama ũ ka macũ makũ pa cwaĩdò thá, nǎnkaũ kahai kabaũ dò phi nita dǒ pa ta-aòmyûn kalai dǒ langǎ.

Akhaucǎ pa ka ma u tyan yaǒ bã kalǎ lahan cwaĩ pa ma da pè.

- Bwai manǎn lanklan na mǎ akhein ka. Bwai manǎn akhein la khein ba taũ mè, ma ywǎn cwaĩ dò na ka mǎ naũ raǒ ka.
- Ta-an ta-aǒ mè an man bã akhein ba ka. Rau sa an dǒ aphîkhau phî-ǎ na cwaĩ na ma da ka.

- Htan akwan dò khǎlai pǔdaǎ ka.
- Cǒ icû kalǒn “social media” dò icû yaǎ lakhein, lakhein ka. Naǎdò icû lanarǎ htaǎ bwaihtaô lanarǎ.
- Bwaithá cwaǎdò cǒ yǎ yaǎ dò cǒ khancǎ yaǎ ngaǎthaǎ laǎlǎn ka. Rǎdò nadeǎn nu, ngaǎthaǎ ǔ mwaǎ ywǎn cǒ mwaǎ ywǎn mè pǎnphá u ka. Cǒ khancǎ ba ngaǎthaǎ laǎlǎn akhaucǎ nu ka.
- Phǎ akhein cwaǎdò ka mablǎ mablǎn na nǎn ka. Lǎsǎ, kwǎn nǎhwǎcein ablǎ ablǎn, àò bǎ hyûn kaǎ dò mapǎ makrǎ na pheǎ na ya ǎkaǎ mè mwaǎ tama dǎ ama syan lan na tabayôn.
- Thôn maǎ, phǎ maǎn ba àò dǎ na hyûn mè yau sǎ, taphao tayû ba àò mè phǎ akhain laplǎn htaǎ klan pya dò anǎnthǎ ka. U thônmaǎ, phǎ maǎ yòn, u taphao tayû yòn, tama ǎkaǎ mè na ma da. Pra ma taklan tapya mè ma leǎ cwaǎ arǎ ka.
- Mangaǎ dò hyûnphao phǎnphao dò ngòn karu ka. Tapǎn tasǎ mwaǎ àò bǎ tama akaǎ mè tai ba pra ma blon ta dò na ka.
- Tama mwaǎ arǎ cǒ dau mè cǒ phǎ akhein ka. Ngòn mwaǎ daô na mè cǒ bayôn dǎ ka lǎkaǎ nuka.
- Na khancǎ ba lahan mè tyan lan bǎ li kaǎ pǔdaǎ ka.
- Rǎdò mǎ nu nithû ceinblan tama dǎ na ma ladaǎ akaǎ dò thá khancǎ ba lahan mè nithû saǎ u ka.
- Pra bathá thabau thabǎ ǎkaǎ mè thabǎ pǔdaǎ dò ma “Yoga” pǔdaǎ ka.
- Rǎdò mǎ bacǎmwaǎ mǎhtaô kheǎn thá thaghu dò daò byan na thá thaghu ka. Ma tha-ǎ 15 mini taǎ 30 mini ka. Bacǎmwaǎ dǎ na tanithû akaǎ ulaǎ saô thônmaǎ, phǎmaǎ ayôn ka. Bacǎmwaǎ nadeǎn ngaǎthapôn aywaǎ lahan ka.

Cǒ bayôn dǎ ka ukrôn taǎ na nǎn, kaphǎ akhein dǎ na nǎnkhǎ ka. Na nǎnthá dò nǎnkaǎ mwaǎ hai mwaǎ baǎ mè na macǎ makǎ ngòn karu da.

22. Thá thaplǎ dò thákaǎ

Pa laǎlǎn nu mwaǎ pralau akhaucǎ, ta-aòmyǎn akaǎ, ka khancǎ ba saô tathaplǎ bǎ usû dò takaǎ takǎ, tapǎn tasǎ kheǎn. Thathwǎn pra dǎ pa bathá, lantǎ kaǎ dò ngòn,

ba swaĩhtan kaĩ dõ tama, rwǎn htũ takaũ takaĩ, tapǎn tasǎ bã hyũn kaũ akhaucǎ akyũnibwan cõ raõ lahan lan ba dõ pa (thá) takhanca ba kakhau. Tathaplǎ, ta cõ thanaò ỹkaũ mwaĩ pa, pralau ataphĩcein atamasaô. Thá thaplǎ mề mwaĩ thá atakhancǎ ba laraũ, àò laplõn mề katumǎkaĩ yaũ.

Blǎnmề thábyá dò thá thaplǎ nu cõ thalyũn cũ. Pra lahan nithũ athalyũn cũ. Thá byá mwaĩ thá tasǎ laraũ dò ta-u akyũnibwan lanba dõ nǎn tanithũ, ta-usũ, tabwaithá dõ ngòn kaphrĩ kacòn kakhau. Thábyá mề aongĩ taũ nein dò nein blǎnmề dõ akwan mề usũ cõ da, thei cõ da.

Tathábyá htũhtan tháthaplǎ, tacipõn cõ àò, cõ phwĩkhau phwĩkǎn, cõ thauphwĩ thayauũ, thá cõ àò pè dò cõ pyò tama ma lǎ arĩ, cõ thayũ àò pè dõ hankhau pè.

Pra àò bã pa kaphrĩ kacòn lahan mề usũ pa takamá, tathábyá dò thá thaplǎ. Ta htũhtan bã nǎn àò, nǎn khancǎ ỹkaũ mề arĩdau dõ cõ ba rurĩ dò ta karu.

23. Tamangaõ, kaõ tai ba pra thá laõkaĩ hankhau dò thayũ mathũ taõ nǎn lapra.

Pra lapra dõ athá laõkaĩ hankhau dò athayũ mathũ taõ nǎn mề na thei. Blǎnmề ba tai thamǎ cõ thei, ba phĩkhau phĩ-ǎ nǎn thǎmǎ cõ thei mề mwaĩ tapǎn tasǎ lamyan. Beĩ pa phĩ macũ makũ hyũnphao phǎphao, ngòn dõ pa bathá khein pa thayũ yaũ dõ akanaũ ba tamacũ makũ araõ. Blǎnmề ǎlaki, pra nu thá thaphraô dau akhaucǎ mềrĩ, ba tai thamǎ cõ thei akhaucǎ mềrĩ cǎn masaô takamá dò cǎn htulwaĩ tahtulwaĩ.

Tyan yaõ bã kalǎ lahan mwaĩ tamangaõ mwaĩ pa cõ kaõ mangaõ pra dõ pa bathá, pra dõ thá laõkaĩ hankhau dò thayũ mathũ taõ nǎn.

“Cõ mwaĩ ta-rĩdau mề cõ nithũ pwũn ka.”

Pra thá laõkaĩ hankhau dò thayũ mathũ taõ nǎn lapra akhaunaõ-ĩ nu àò dõ abyá lapá akhaucǎ cõ ulaõ dau ta-araõ. Akhaucǎ nithũ dõ atakhancǎ ba cõ mwaĩ talamyán. Cõ ma cwaĩ cõ thei ka, cwaĩ cõ bwaiithá ka.

“Na lai tai khĩ cwaĩ dò khĩ thá ka cõ raõ, cõ mwaĩ ran?”

Na mwaĩ tai pra thayũ thũ lapra tha-ũ nu athá cõ bú pè dò phĩkhau phĩ-ã anãn cwaĩ dò kanithũ ta cõ raõ.

“Na mè raõngã yaũ. Na nithũ taõ yaũ na ngã”

Pra thayũ tumãkaĩ bã hankhau lapra athá kaũ nu nithũ yaũ cwaĩ anãn mwaĩ tabaũ dau dõ ngòn anãkhũ. A nithũ dõ anãn mwaĩ cõ aò nu ka raõ khlõn ngòn aò kaphrĩ kacòn nãkhũ. Rain tamangaõ, tama dõ aka thabyá ka. Bwaihtaũ thá dò taihyũn, daõlaõ dõ anãnthũ mwaĩ pra angao aprĩ aò lapra, pra bathá nãn aò-a.

“Na mè pra tháphũ thámyan. Akhaucã na nithũ praplũ tanithũ tha-ũ raũ”

Mwaĩ tai tha-ũ nu anãn ka nithũ ăhtan khlõn dõ amwaĩ pra cõ kyũ lapra bã athá kaũ. Cõ mangaõ tamangaõ tha-ũ ka. Tai nãn dõ athabyá blãnmè aò da taũ kanaĩ akhaucã yãba nãn nuka.

“Na thayũ dõ ngòn ka-u na, ũki mè bwaihtaõ ka”

Anãnthũ nu cõ thayũ dõ pa ka bwai dau, u dau anãnthũ nukõ. Ta dõ anãnthũ tayũ ywãn mwaĩ tabathá dò tamala nãn. Lablan blan khlaikhlõn araõ khlõn dõ pa ka napau nathei nãn mè mwaĩ nadeĩn byan athayũ tai dò aò bã anãnti beĩ alo na khein.

24. Thá aõceĩ (manõntãn tama laraũ raũ, tarau tara laraũ raũ) dò thá tahai tabaũ

Tathá aõceĩ (bacõmwaĩ) “thá aõtãn” mwaĩ thei yaõ tama laraũ raũ bacõmwaĩ ta laraũ raũ atayõnmaĩ kahtũhtan lahan blãnmè maceinblan tama ũ lablan htaũ lablan manõntãn tama ũ manaĩ kanaũ ba tathámyãn.

“Thá aõceĩ aõtãn” aklã, thi, tathũthamũ dò thá tahai tabaũ atahtwãn cũ dò tama dõ ama da cwaĩdò kabwaikaĩ arĩ-akaĩ nu kwan laõ yaõ bã tatyansaõ li, dò li karu ũ akaũ.

Thá aõceĩ aõtãn bakyãdò tathũthamũ mè htũhtan thá tahai tabaũ tadidòdidãn asyan khlõn taũ ahtanlũ khlõn. Thá aõceĩ aõtãn tathũthamũ, thi mè ma didaòdidãn thá tahai tabaũ yã? Thá tahai tabaũ cõ raõ akhaucã aõ tathũthamũ, aõ thai yã? mè pa cõ thei byan. Mãraũ daõ htũhtan mãraũ mè pa cõ thei. Blãnmè ũ nũ raũ atabakyã

mwaĩ ta-adau. Pra aòdò tadidòn bakyǎdò thi dò tathûthamǔ karu nu htũhtan thá tasǎ dǒ amwaĩ thábyá, tháhtan yaũ dò tháilòn.

Khlaikhlǒn araǒ laidwan dǒ kakhwai raǒ thá tasǎ, “thá aòcei” mwaĩ khwai bloncũ thá tasǎ aò bã thá kaũ dò thi (bacǒmwaĩ) thathûthamǔ lablan htai. Thá tasǎ htũhtan rĩ mèrĩ, aò tǎn thi, thathûthamǔ mèrĩ ta nũ raũ ka aòhai aòbaũ htan, ka raǒ htan mè lo dǒ khwaihai raǒ lablǎn htai.

Na cǒ ba thapein lamyan mè “tacipǒn” aò thayǎn ka. Thá tasǎ, aǒ tǎn thi, thathûthamǔ tapǎn tasǎ laǒ nũraũ mè khwaihai raǒ da. Blǎnmè khwaihai raǒ cwaĩ thanu khein cǒ ba thábya, thá bahtaũ, ba phĩ akhein dò ba khwai raǒ.

Cwaĩdò ka mapĩ ta cǒ raǒ aòdò na nu, cwaĩdò takhaòtawá ka raǒ htan nu, ba khwai raǒ. Khlaikhlǒn aò lahan cwaĩdò ka khwaihai raǒ thá tasǎ, nǎnkaũ tasǎ laǒ nũraũ. Tamacũ makũ atũ, bathá taǒ nǎn, takhwaihai lahan nu ka lai talũ da tathácei dò ka lai taũ dǒ khlai atǒ.

Mwaĩ thayũ malũ ǎhtan tyan yaǒ bã kakhau lahan mèrĩ mwaĩ thayũ taihyũn ba, phĩpǎn ngònraũ, hyûnphao phǎnphao, pra dǒ na bathá mè lai u “link” tyan laǒ bã kalǎ nu ka.

Tarĩ takaĩ tyan yaǒ kanaĩ lahan mè phi bã “link” kalǎ ũkaũ nè.

links –

<https://www.helpguide.org/articles/addictions/substance-abuse-and-mental-health.htm>

<https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/drugs-alcohol-and-mental-health/>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/substance-abuse-and-mental-illness-dual-diagnosis>