

Muang piūmei

tēpūà dui?



Muangpiūmei kēgìimō

piūmei tēpù agìbù



Muang piūmei tē

pùà cēucyi piūmei pēga'

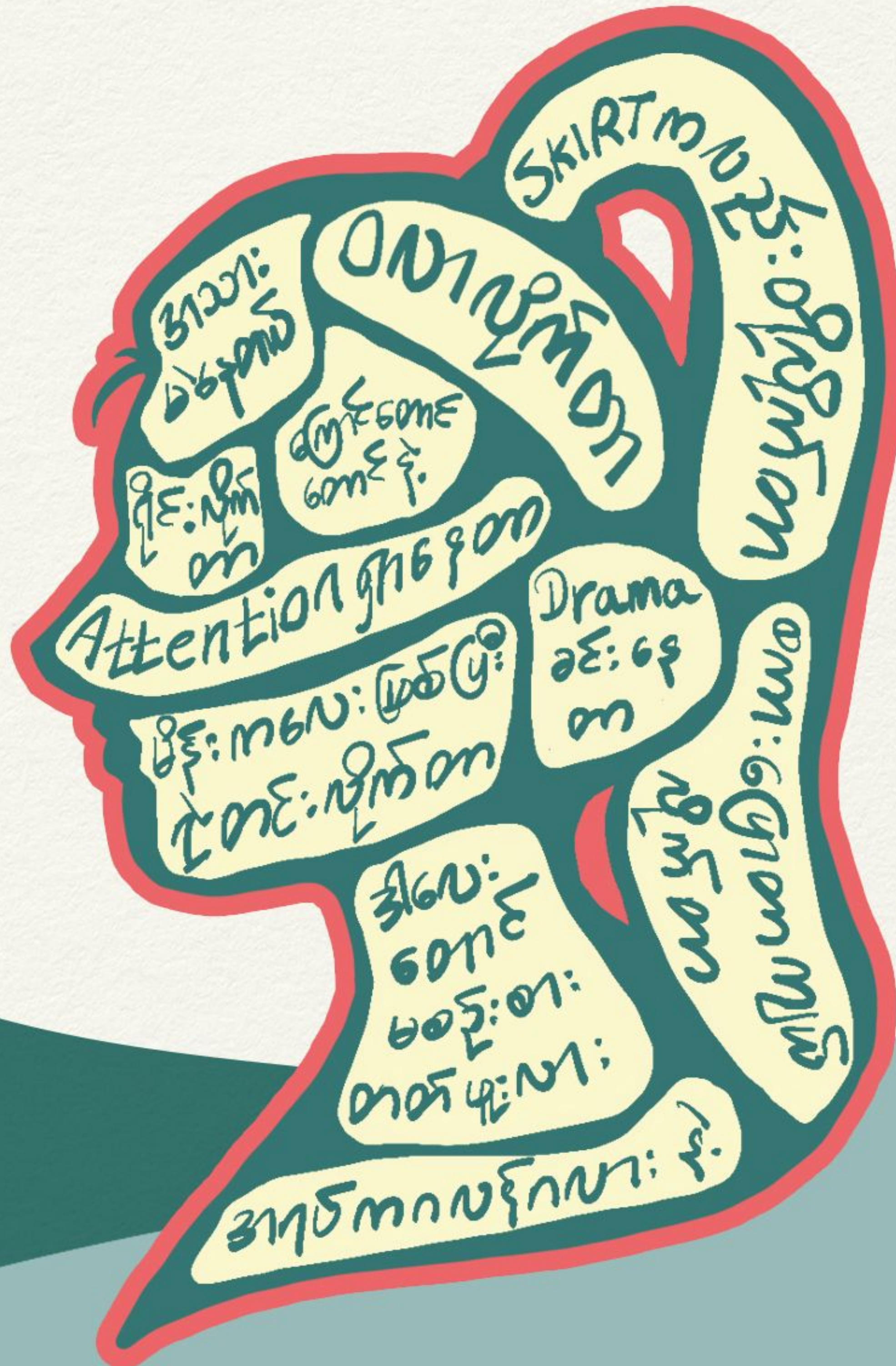
optha' muīga'thapùli àtai.



Muanglimpù dei hàpù

ëyiò ëethiò dei dui pëga'

cë lëu'mei lëu'diang?



“Kēmei bēcā cèmeianbù”. “It is ok to not be ok”

1. Post 1 (a)- Muang piūmei tēpùà dui?

Mi' zak ěupù ěnài ězamei ga' ěpìdei xūi cei baīpū haī dei ěmei tē thei ī nyioī yaukpù dei nyionù. Nēnggu' theidēmpùà xūipū baīpū tēga' à yamqian, heīsēu, nuaksēu, xūikei xūlei monggu'pù dei theinù.

Muang piūmei tē nyiopùà mi' zak ěubù xiàndui' muangdui' haī ěu nēuan. Sam nai cei za pù, thei cei nyiopù haīcā muang piūmei lò nēng. ěnài ěza cei theipù nyiopù tēga' à zakli dei uīyūipū cei leipù leipùdei nyio nùbù. Nēngpēga' nai cei za ga' thei cei nyiopù ěmeī ěthā tē thei cei dui' cān ěu mūmū a' giānli' lēlēu' ga' tan cei lei mō mūdei xūi cei baīpū ěbàpù haī ěu cà ěmei cēvom hàbù.

Ěup dei cēthei tēmo Muang piūmei à mi' zak ěubù muangdui' muangquàng zak deilò nyiopù kētaiga' ěpì dei xūipū baīpū haī dei ěu' cei ngom, nai cei za, dui'cān, leūcān, thei cei nyiopù haīcā vom ga'pù zak taian.

2. Post 1 (b) “Muangnōga' cēucyibu” tēgi leīgu' cēucyi dei lò kētaiga' Muangdei cà à càng ni.

Piūmei tē nyiopù monggu' cēucyi piūmei qui'gu' muang piūmei cà hàan. “Muangnōga' cēucyibu” tē nyio dí'ga' cēucyi piū āngdí'lō meiluī bēcā muang piū kēmei mō cēucyi dei cà yui hēu'qu nùbù.

Ngōtēmō: Muangbòyui lòdo gipùà qòsēu, theisēu, zaiàngvong, guangmuangqēp, anyi' nyiu' kēmuī, muangbō xiānbō tē cēucyi dei yui hēu'an nùbù.

Muang piūmei tēpùà mi'li, muangliam, vuī, mai'pù mai'nyìù, qanthuī qanxang, mi'thi' mi'mei tē àbēīngāī. Mīcyi'sēu gīgipù muang piūmei dei qo'lēu' ga' gīan.

Muang piūmei à ěmei ěthā tē dui'cān thei cān ěu' ī ngom ī ěu yuakpù li haī

- Muangdui' (thought)
- Dui'cānlēu' (feeling)
- Ěxī ěli (behaviour) haītiām dei hēu' ga' gīan.

Ěli zak cētheiyuī tēmō

- Sam vuīvong gupù co'ui huīui haī dīn yuak ěu,
- Mī asēu zak tē vong cei lai (grown) ěu cei

- Mūmū a' yuakpù a'tong mi'cyi'sèu dei hā cei lō eupuà Muang piūmei a' hāyuī nūbū.

Gēnyìu qui'pù piūmeilimpù beia' "Muang piū kēmeimō piū meian tē thei ga' àtha'" tē ngōli zak zat luāngan. Nēngleīgu' mi'zak piūmei tē yui nyiomō muang piūmei cei cēucyi piūmei (2) giam hāan go.

3. Post 1 (c)- Muang piūmei tē pùà cēucyi piūmei pēga' optha' muīga'thapùli àtai.

Muang lòdo co'uīlūi bēcā, mūmū muangdi'pang lēu'iat dēmlūi bēcā mui'qagu' à lamtaī annù àtai nyi? Duileīgu' lamtaīyuak tēmō samà mūmū co'ui'pù kētheitaīga' nāiyuakan ni leīgu'nēng. Co'ui'pù zēu eupang kēnguihiānga' mūmuangdi' co'ui lēu'ga' nāisuatsū ni leīgu'kà. Samà mui'a' āngdi'lò muangkiu'ga' gibēcā, ngòà mui'a' lēu'dēmēupù mi' àtai tē dui'lēu'ga'lò nāian yuī. Āngdi'lò muangliam lēu'ga' gī bēcā, muangbòlēuga'lò cègì yuībū. Nēngkētaimō mū tonggu' heīsēu hāi zu'zu' tē gipangà mūsālō gipùpēga' dui'annù.

Nāmō nēngli co'ui duileīgu' òannilūi? Ōanpù elim lòdo gipù monggu' zakà muang piūmei dei hāpù ēyioyui'pù (stigma) leīgu'nēng. Ēyioyui'pùà dāpùà' kēmeipù, lēu'cyui'pùlim theithi' nyiothi'kiu'luīpū muangdui' nēng. Sam kāmgu' muang piūmei kēvāgipù hāi dei zai'an noman tē dui'lēu' luīanni leīgu' nēng. Ēcētēmō nēngà àtha. Nēng yioyui thiòyui (stigma) leīgu' muang piūmei kēgipùà ēyamqian cei ēheīsēu hāidei muang piū kēmei leīgu' thei cei nyio ēu kēzām, kēdēmga' giannùbù. Nēng muang co'ui mei ēu àsām yuitōng.

Muang piūmei tē pùà cēucyi piūmei pēga' optha' muīga'thapùli àtai. mui' à ēcēu cēu mū yiu'a' oplūipū pēga' à kētai bēcā atai bù. Nēngleīgu' mūmū co'ui'pù dēu'ngui ēu theipùà cēmeianbù tē mūmū cà mui' dei cà "kēmei bēcā cēmeianbù" tē nyiopù nguileu' ēuthiàng xuīvong gian.

4. Post 1 (d) – Muanglimpù dei hāpù ēyio ēethiò dei dui pēga' cè lēu'mei lēu'diang?

"Ado aliū" tēnyiopùgu' elimlim gian. Ngōtēmōā vuānglai, Vuāngtho, ēza', ēgok, qanthui, qanxang, ēzēm, ēman, qiàngphām, qiàngnai' tēga'pù hāi taian. Nēnglià mi'zaka' dui' cei opù ngui cei zān luañgpū nēng dei hāan. Ngōtēmō - zānsēu nuak sēulimà cēucyipōm zoga'pù ni cei ì ēngàdei xānlēu'ga' àgìnù. Yàngòng, Mandēle

nuaknyiùgu' à iòtuīnì, guangopnì, huakxiāntho, nìam xiān pūā xī cei li èupang leu' an. Mì'nài mì'za kēàmni pùlēigu' mì' muangquàng, xuitan, ngōthei xuītan kēàm ī ga' èulian nēng.

Nēngpēga' kēàm ī bēcā gīgìpù dei àm ī pūā muangquàng (muang piūmei) nēng. Nēngleīgu' mūmū èu, yamqian èu, heīsèu èu, mì'bei mì'pān èu muang piūmei lim yui nyiomò theitāi èu qànu nasèu. Nēnglai vuìnùpù hàsūga' mì' èpomlò dei càngkiu' cèukiu' èupù thiàng thaan nēng. Qadei nailuāng zaluāngpū leīgu' muang piūmei limpù dei yìoyui thiòyui (stigma) gībēcā dèuà muangvong lèu'ga' theiquāngana'.

Nēng èyio èthiò (stigma) dei uīyuīga' thei cei nyio èu gian ī èupù èlim haīcā giānkà. Muang piūmei kēgimō thei quāng nyio quāngpūā “meian”, muang piūmei cei lèu'meī èu xàng cei nyiopùà “meian”, mūmū dei dui kēōyui ga' nēngba'e tē nguīlèu' nài pùà “meian”, Muang piūmei èu pùlim lèu'meī èu limpùà “meian” tēpù haī maungmonggu' thiūlèu'ga' mūmū muangsèu heīsèu èu nēngkētaimō mūa' theidēmpù èu theitāi a'go.

Ngōpheī cèthei tēmō mì'nài mì'za vong cei laipù kēàm bēcā muang piūmei à èzàmpang èu gian. Nēngleīgu' muang piūmei limpù èyio èthiò (stigma) dei uīyuī gianī èu nēng dei qo'pù zolèu', nguīhiān, theitāiga' lèu'meīpū cei èhā èlō limpùà “xī” zaklò nēng tē zò cei à theisū dēmca.