

NUNLAM HRUAITU:

**Nun Hlawhtling le Nun Lungawinak
Neih Theinak Lamzin**

**NUNLAM
HRUAITU**

Cabu tha zet a si. Insang pa bik ibhi thawkin nu bik le fatepawi khalin siar hai seha ka duksak. Ihi cabu siartu cun hlawknak tampi a hnu tengtengding. Cui hlawknak a hnuh mipawi ca a ni tin nun ih a hmanuh thei sheun zohhmiak mun neitu an si ding ti ruhsannak ka nei.

Rev. Dr. Mang Herh

Nunlam Hruaitu cabu hi kan nun lamtuan ih kan dubbik mi harhdannak, nun hlawhtling, lungawinak le nun habdammak zirsuak theinak 'lawhng' a si. Cungan tu in a siartupwi dindunin mi in, papa tawngin thaua thaua thaua zetin a ngan. Ihi cabu hi siar awla, na fiang ding ih, na sunsang hnuahhnuah a fanikin ding. Rau ruarih na theih mi kha na fiang vuarvi ding.

Rev. Van Lal Eng

Ihi cabu hin mlai ih kan tawn mi hasatnak, thinaunak, beidawngak le insang nun a pitin theilonak hrampipawi a phawhlang. Culiah, cui hasatnakpawi neh theidan ding le duhlawin ih a ih suak mi nun hlawhtling le lungawinak neh theidan ding lamzin Pathian thu sirhsan in a khikhmu vivo. Nun piting le tiamting neih a duhu cun hi cabu hi siar tengteng hai seh ti ka duksak.

Pastor Lal Siam Rem

Cangantui' Thuhla Tawi



Rev. Dr. Lal Tin Hre hi Latlang, Falam Peng, Cerhmun khua ih Pa Tsang Tin Pum (ami le Pi Neun Nei Sung te papa unni ceh khah mipa ngahk a ni) phostotian Kawhran ah Kawhran kilkhaw hna kun sarh a tuan hnuah Tahar Theological College ah 1990 ibhin zihru hna a nun thawh. 2001 kun ah Principal ih hni a ni 2007 kun ah Lutheran Theological Seminary Hong Kong ibhin Doctor of Theology (ThD) degree a ngah. 2009 kun ibhin Unitarian Association for Theological Education in Myanmar (UATEM) ah Executive Secretary hna tuanta an sungeen Yangon ah an khawso. Rev. Dr. Lal Tin Hre hin cabu 14 le cabram (Falam, Mizo le English) in sawkang zet a ngan. 2006 kun ah Yangon Falam Pawps in "Za Nei Sun Galai Award" a pe.

NUNLAM HRUAITU

**NUNLAM
HRUAITU**

NUN HLAHWHTLING LE NUN LUNGAWINAK
NEIH THEINAK LAMZIN

REV. DR. LAL TIN HRE

REV. DR. LAL TIN HRE



Rev. Dr. Lal Tin Hre

Mahatma Gandhi

**NUNLAM HRUAITU:
Nun Hlawhtling le Nun Lungawinak
Neih Theinak Lamzin**

Rev. Dr. Lal Tin Hre
Email: laltinhre@gmail.com
Tel: 09421182574/10799842787

Published by The Author
First Edition - 2017
800 copies

Printed at

Myanmar Baptist Convention Press
No. 143, Minye Kyaw Swa Road,
Lanmadaw Township, Yangon

A Sung Thu

Bung	Cahmai
Thuhmaihruai	i - ii
1. Harhdamnak	1 - 16
2. Nunau zate in Mawinak zawnte an Nei ciar	23 - 37
3. Na Puan Inn Kauter aw	38 - 52
4. Tleirawl lai le Insang Din	53 - 61
5. Nuncan Mawi le Nun Pitling	62 - 85
6. Hnaṭuan le Tikcu Hman Thatdan	86 - 99
7. Felfai le Neh zet dingin	100 - 116
8. Hlawhtlinnak Lamzin Tha	117 - 134
9. Mai Thinlung Neh Theidan	135 - 142
10. Buainak cu Nun Zirnak a si	143 - 149
11. Nun Lungawinak	150 - 171
12. Ziangkim hi Duhdawtnak Thinlung in	172 - 190
13. Nun Zohawknak	191 - 193

THUHMAIHRUAI

Minung nun lamtluan ah hin ziangha thupibik tiin sutaw bang sehla, *mi hlawhtling le mi lungawi thei* si ding hi lehnak tampi lakah an tel ko ding. Mi hmuahhmuahin mah le tumtah mi ciarah hlawhtlin kan duh, hlawhtling ding khalin theihtawp suahin kan zuam. Asinan, mi tampi cu an hlawhtlin khalah an di a riam thei cuang lo. An nunnak ah diremnak le nun hahdamnak a um thei lo. Curuangah, nun lungawinak a tel lo ahcun kan hlawhtlin hmanah nun in sullam a nei cuang lo.

Cui nun hlawhtlinnak le lungawinak cu kan insang ih kan zirhawkdan le nunpidan ah thukpi a thumaw. Taksa damnak ihsin thinlung damnak kan neih ih, thinlung thianghlim le vangkau kan neih ahcun kan insang ihsin nun lungawinak kan nunpi tengteng ding. Cui nun sunglawi le duhning kan neihnak dingih tuanvo sang zet a neitu cu NU hi an si. Pasal, fate, insang le sung le khat hrangih nui pekawknak hi a sunglawi men lawng si loin nun lamtluan ah sulhnu tha thlentertu an si.

Hi cabu sungah hin insang nui dinhmun, a thinlung putdan, a tuanvo le nunau sinakih a um cia mi duhdawtnak thinlung thawi insang nun a kaihhruidan ding thu cipciar zetih ngan a si. Nu lawng si loin a siartu hmuahhmuah hrangah nun hlawhtling an neih ih, an nun lamtluan ah nun lungawinak an neih sinsin theinak ding hi cangantu ih tumtah le saduhthah bik a si.

Cui saduhthah a kim theinak dingah cabu dangdang sirhsan ah hmangin, kan dinhmun zoh phahih ngansuah a si. Cupawl cu Jenny King ih ngan mi *The Woman's*

Mahatma Gandhi

Ultimate Guide, Jack Canfield le Mark Victor Hansen ih ngan mi, *Dare to Win* le John C. Waxwell ih cabu dangdangpawl an si.

Hi cabu tuansuak thei dingih damcahnak i petu Pathian hnenah ka lungawinak a thuk in, a sangbik miangmo. Amai zarih nung le cangvai thei ka si ti fiangten ka theiaw. Hi cabu khal hi Pathian hnenih ka lungawi langternakih ka sualsuah mi a si. Cun, ka nun lamtluan ih i duat ememtu le ka ca i siarsaktu hmaisabik ka insang nu, Nu Sen Hno Kai le ka nat lai le cabu ka ngan sung hmuahhmuah i ngaihsak ringringtu ka falepawl parah ka lung a awi taktak. A kawm mawi zetih i tuahsaktu ka fapa Salai Kennedy Ni Lan Uk hnenah ka lung a awi sinsin.

Ka ngan hmaisasa cawang sual le a sung thu khal rem le mawisin dingih i zohpitu Pastor Lal Siam Rem le Rev. Van Lal Eng hnenah ka lung a awi zet. Rev. Dr. Mang Herh hi calai lamih kan misuanvawr pakhat, mitaima le miduhsak thiam a si vekin i zohfelsak (*edit*) thluh ih, ka ri a diam sinsin; a parah simcawk loin ka lung a awi. An pathum in an hmuhdan (*comment*) in ngansak hai ih, ka lung a awi sinsin.

Siartu lakah mi zotal in simaw, hlawknak an hmuh ahcun cangantui bang man le liamkuan hmuahhmuah in man a nei zet ding.

Rev. Dr. Lal Tin Hre
Grace Villa
Kamayut Township, Yangon

July 25, 2017

Bung 1

HAHRDAMNAK

Harhdamnak hi thil sunglawi tuk a rak si ding, Kawlpawl in “Harhdamnak cu Laksawng Sunglawibik a si” ti mi thufim tha zet an nei. Yangon (Myanmar) ih *Ma Har Maing* Sizung pheii cun an sizung tlangzarhnakah “*Harhdamnak cu Lennak a si*” (*Health is Wealth*) ti rori in an ngan. Harhdamnak cu lennakih hramthawhna le a thumawknakbik tinak khal a si.

A dik nasa, harhdamnak cu mipa khal, nunau khal, mi zovek hrang khalah paisa ih lei theih lo, laksawng sunglawi a si taktak. Ziangruangahtile, kan harhdam lawngah kan duh mi kan tuah thei ding, kan khawruahnak khal dingten a feh thei ding ih, zirnak lam khalah ke kan kar thei ding. Kan damlo, besiat hnuhnu cun kan taksa le thinlungih a tuar tlunah sumpai khal ‘kuang taw dawh in a dawh’ zutzo a si mai. Damlo cingih hnatuan cu zohman in nuam kan ti lo. Kan harhdam lawngah thian le rual thaw khalin kan nuamaw thei ding. Curuangah, ram thangso le so lo an tahnak phun khat khal ‘a ram mipi an harhdam maw’ ti a si.

Cun, harhdamnak kan ti mi hi taksa lawng a si lo, thinlung (thlarau) telin kan zate damnak (*holistic healing*) a si. Taksa a harhdam zet nan thinlung lamah damlonak le thinnatnak kan tuar khal a si thei. Cuvekin kan thinlung lam a zangkhai in, a dam tuk nan, kan taksa a damlo khal a si thei. Hi thil pahnih hi ziangtiklai khalih sihcihaw ringring an si ruangah an dam veve a tul. Culawngah ‘damkim’ kan si thei ding. Thinlung lam

Mahatma Gandhi

damlonak thuhla zirtu pakhat cun kan damkim theinak dingah thil pahnih a um. Pakhat cu thil fate men punzaiter hrim ciamco. Pahnihnak, ziang hmuahhmuah hi thil fate men an si ðeh. A sullam cu kan nunnak siatsuahtu si ban lemlo mi, thuhla fatete a si lozawngih buaipi ciammam hin kan thinlung lamah natnak in thlen thei. Thinlung natnak ihsin kan taksa a damlo lala tinak a si.

Asile, ziangruangah nupawl in harhdam anul cuang tiin kan sut bet thei lai. Atlangpithuin mipa hnakin nunau in ðuan ding le tuah ding, ruah ding le ngaihtuah ding an nei tam cuang ti sehla a soal lo ding. Insang nun, nui dinhmun, pasal fate hrangih nutling si a ðul laiah a lenglam suahvah ih, tuah ding tete um thawn ti ding a rak tam duh nasa.

Tuihlan dinhmun vekin nu cu insungsang ah um in, pasal fatepawl hrang lawngih nun hman a remcang nawn fawn lo; pa lawng rinsan lo dingih rak ðuan ve, hawl ve le tham ve ðul a tam zet. Curuangah, pa hnakin nu in thinlung lamih helhkam ding le taksa lamah bangnak ding an nei tam cuang ti a lang. Ni tin kan khawsaknak le insang nun hi ðaten vun ruatsal sehla, nunau ðuan ding le ti ding hi a tam cuang lo sawm ti dingin a um.

Sumpai lakluhdan zohin sungkaw zate hrang ei le in ding ngaihtuah, sumpai tenren cingih bazar kai, lei mi sunte thaw dingih suan le tawlrel; zunglam ih hnatuan neipawl hrangah mai hnauan mi felfaitei ðuan, ðuanpi dangpawl thawi remawi-aw zetih ni tin ðuantlang, inn lam thlen tikih insang nun zangkhai dingih tuah le sim

Mahatma Gandhi

le zan tiang fatepawl zirnak lam ngaihsakpi tivekin cawlh ti ni um loin ti ding a pehaw vivo thei.

Fatepawl an zirnak lamih an hlawhtlin ih, camibuai an awn tikah lawm le thazang pek sinsin an tul, an hlawhsam thung le kaw k le lik, mawhthluk le sawisel lawk mai loin ‘ziangruangah a si pei?’ tiin anmah ih si thawkin an sazapawl suh le biak a tul lala fawn. Hipawl hi nutling umtudan le a langsuhnakpawl an rak si si!

Cutiin insang ah, pasal fate hrangih nutling an sinak an langter laiah anmah hringtu nu le pa, lole, an pasal nu le pa tla zohthat an rak tul velvo tikah a buaithlak in, phur a rit duh zet ding. Cuti ih can hman cu ni khat hrang men hman a si lo, dam sung rori, ni tin hman ding a rak si ta riai. Curuangah, nu pakhat in cu hmuahhmuah tlamtlingtei a tuah theinak dingah cun taksa harhdamnak cu thil tul hmaisabik a si kan ti thei. A harhdam mi nu lawngin insang nuam a din thei ding ih, a pasal le fatepawl ih si thawkin midang hrangah thahnem santlai zet in a nun a hmang thei ding.

Ni tin nuncan khawsakdan le ei-in

Ni tinte dik zetih ti-rawl ei thei ding cun ni tinte taksa cangvaihnak tuahih, nundan keltei kan nun thei lawngah kan harhdam ding. Kan harhdam ahcun kan sam ih si thawkin kan taksa umtudan, tisa le kan vunpawl khal an sidan ding vekin hning derditen an um thei ding.

Cuti kan um thei ahcun kan thinlung khal a zangkhai ding ih, kan hnatuan ziangkim a nuam ding. “Kan taksa a dam le kan thinlung khal a dam” an rak ti theu mi cu a dik zet. Kan taksa le kan thinlung an dam veve ahcun

kan hnatuan lai mi lawng si loin kan ÷uan leh ding tiangin kan khawkhawg thei ding.

Taksa vunpawl kilkhawidan

Tuihlan vek si nawn loin, tuisan ah cun taksa le vunpawl kilkhawinak lam an uar nasa ti kan hmu cio. Hlan ah cun nunau in *tanakha* culh in simaw, *snow* culhin simaw, an hmai an rak cei men ÷heu nan, tu-ah cun *make-up* le mankhung zetzet hmangih ceiawk ciamco a si thlang; sumpai khal nasa zetin an hmang. Vun (*skin*) hnih ding (*lotion*) khal a phunphun a um, zinglam hnih ding, sun hnih ding le zan hnih ding tiangin a um. “Mawinak timi cu cam khatte taksa vun mawinak a si” ti mi thufim a rak um.

Cuitlunah *estrogen* ti mi *hormone* ruangah nunau mizia hrimhrim ah mawi duhnak hi an pianpi hrimhrim ti a si. Asinan, *cam khatte* a si hmanah ziangruangah *mawi* kan ÷ul ti cu suh bet ding a um lai thocho. *Nunau cun mawi an tul hrimhrim* kan ti lo thei lo. Hmai khal phiah lo, ti khal bual mumal loin, hnipuan khal thleng lem loih um a theih ko.

Asinan, cuti rori ih mai pasal, fatepawl le ÷hian le rualpawl thawi hung tlanlen ding cu cawhkuannak emsai cu a si lo nan, a mawi lo tlunah hrekkhat hrangah cun rim a sia ih, ningsinza khal a si thei. Zakkha nei tampi khi mi tampi in zakkha an neih le neih lo hman thei lo dingin thianghlimten an tuahaw thei. Culaiah mi thlahdahawpawl cu theih an awl zet lala. Mawinak ti tikah a lenglam zohih mawinak le sunglam nun mawinak tiin phun hnihin kan then thei. Lenglam mawinak thu ah mi hrekkhat cu suahkeh ihsi mawi cia,

Mahatma Gandhi

ceimawi ciamco tul lem loih mawi an um. An hmai tlang-ah a rem ih, an dindawng a thacia. Thinlung lam nun mawinak thawi an cem ahcun mi vannei taktak an si. Lenglam zoh ah a mawi nan, a sunglam nun a mawi lo ahcun ‘a hmel zoh vek a si lo, a thinlung a se tuk’ ti an si.

Culaiah mi hrekkhat hmuihmel le taksa cu ceimawi le rem natsat tul an rak um lala. Sunglam mawinak nun an neih lo betbet ahcun thil pawl a tling thei. Asinan, sunglam nun mawi le duhnung an si ahcun ‘a hmel zoh vek a si lo, a thinlung a tha tuk’ ti an hlawh thung. Lenglam langnak, taksa vun lawngte an pahnih in an kelin an um thei lo veve. Vanglai nun a liam ih, kum a upat vivo cun vun cu an sawng in, an vuai sualso mai; mithmai vun khal a zur tuamto ih, tar hmel kan pu mai theu. Thlalang ih zohawk tinten sawisel ding an suak deuhdeuh ih, a thuptei beidawngnak a si.

Curuangah, taksa vun hi duat le kilkhawi a theih cin tiang tal cu thatei tuamhlawm ding a si. Ka tuamhlawm ding ti thinlung kan nei a si ahcun a hnih ding simaw, a culh ding simaw, pelh lotei an tivek cekci (*skin care routine*) ih ti t̄əŋto ding khal a si. Ka taksa (vun) hi a ro tuk maw, lole, a rim (*sipian*) tuk maw tiin hivek lamih mithiam khal suhrawn phahphah ding a si. Vun ropawl in tu le tu an hmai an phiah ahcun a ro deuhdeuh ding. Cuhnakin, taksa hningtertu (*moisturizer*) hman ding a sisawn.

Cuvekin, hmai rim (*sipian*) nei hrangah cun thau khamnak (*toner*) hman ding a si thung. Ni sensa ih vaksuak ding kan si ahcun Ni emnak kham thei pakhat khat culh ta sehla a ṭha zet. Cuti khawpih kan vun kan

ngaihsak ahcun ziangmawcen cu zoh kan mawi phah tengteng ko ding.

Taksa piancuan thlengaw vivo

Nunau hrangih thupi zet mi pakhat cu *thau* le *ṭawl* thu hi a si. Nauhak laiah cun mi ṭawlte khal kan si thei, thau cia deuh khal kan si thei. Asinan, kum a upat vivo tikah cun *estrogen hormone* ruangah taksa piancuan a thlengaw vivo. Hi tikcu ah duhtawkih rawl kan ei ahcun mithau zet ah kan cang thei. Asinan, ei in kan ralrin (*healthy diet*) thiam ahcun a mawitawk tei um ringring khal a theih thotho.

Ralrin ding pakhat cu kan thau maw, kan ṭawl a si khalle mi dang thawi kan taṭṭhimawk ih, kan duhthusam vek a si lo tikah hngirṭeu in, thanau ding a si lo, kan sinak vekih lungkim mai ding khi a si. Cuhnakh duhnungawn cu kan thau a si khalle mithau duhnung, kan ṭawl asile mitawl duhnungte si thotho ding khi a si. Cuvek lungput neiin, mi dang hrangah duhnung nu si ding khi nunau mawinak taktak cu a si.

Curuangah, kan duh vek cekciin kan taksa piancuan a um lo a si hmanah riahsiat ding le sawiselawkw rero ding a si lo. Nu tampi in an taksa piancuan an tidanglam thei lo mi parah an sawiselawaw, an hngir a ṭeu ih, an ai a puang thei lo; ṭathnemnak pakhat hman a um lo. Cusapbai ah, taksa piancuan mawinak dingin zianghman an tuah paih leh cuang si lo, mai tohmun ah mai sinak lungkim thei loih mahte phun hmurhmo ringring men an si ko, ṭathnemnak a um lo.

Thau le *ṭawl* hi ziangmawcan ah cun (harhdamnak ruangah si loin) kan ei le in ruang khalah a si ṭheu. Eidan

Mahatma Gandhi

kelten ei nawn loin duh mi pohpoh duhtawkih ei ciamco (*eating disorders*) a si tikah kan thaudeuh nenge. Cuvekin supawk tuk ruangih tawl le piancuan tiang dik thei nawn lo a um thei. Cukhal cu ei le indan dik lo (*eating disorders*) tho tho a si ruangah, thihheng leh ding tiangtiang cun eiin supaw ciamco lo sehla a tha zet. A thupibik cu mai sinak vekih pawm mai tluktu a um lo.

Natnak

Natnak tampi hi thinlung khawruahnak ruangih um a si thei vekin natnak tampi in thinlung le nun pumpi a hnaihnaawk thei zet lala. Insang ah kum le khua in tibuai theitu harsatnak, kan theihkhawl loin a ra thleng thutthi mi buainak, mipa le nunau karlahkih duhawknak (ngaizawngawknak) ruangih harsatnak, ei le in ruangih buainak, pakhat le pakhat hmuhsuamawknak le nautatawknak thu ah buainak a um thei ringring. Cun, zuk le hmawm, ei le in thu khalah insang in buainak nasa zet a tawng theu ti cu zate theih a si ko.

Thimnakah, nu bik cu zing a thawh veten phun le hrannak ding a thei, a phun celcel mai, a mithmai zohhar fahranin phirsit tuanin hna a tuan hrim ciamco. A mithmai ah hnih to lo in, awka zangkhai suah ding kosawh a hmur a bak nawn ah simaw; lole, pa bik cu mikawk ding le mawhthluk ding hawlin a um a si thei. Cuvekin fatepawl cu mizan lamih buainak ruangah zinglam khal tho tha thei lo, thihheng cia mithmai thawi hung tho tla an si thei. Cuticun zing tin deuhthaw insang ah thinnawmlonak le hngirteunak boruak cu sum bangin a zing luailo ringring. Mi hrekkhat, thinbangnak neipawl cu an *stress hormone* a sang ciamco ih, rawl an

pham phah ciamco. Cutikah, *thau perper* rori ko rawl an ei thei ti a si.

Sungkaw lakah cancer nat nei an um ahcun sungkua pumpi in an thin a bang ih, kanmah rori khalin cui nat cu kan neih ve thei mi a si ve. Thau le *ṭawl lam nasa* tukih buaipi ciamcoin, a luar tukin kiang le kap mi dang thawi khaikhinawk ciamco asile natnak phun khatkhat ngah a awlte.

Ziangtikah kuakfawh na bang ding, ziangti'n na bang tum?

Kuakfawp zo, mi tampi in a san dangdang ruangah an kuahfawh ban an duh *ṭheu*. Mi tampi cun kuakfawh bandan *ṭhabik cu fawh nawn lo* hi a si tiin anmahte an bang vukvi mai. A hrekkhat thung cun sibawi simaw, hivek lamih mithiam tla sutrawnin an bang; sakhaw lam mi hrekkhat cun rawl-ulh thlacamnak thawn an bang thung.

Kuak sungih a tel mi *nicotine* dat cun kuak duh ding le zawngsang tata dingin mi a lem thei zet. Cui *nicotine* dat ruangih kuahfawh hi bansan a theih lohli lo ruangah mi hrekkhat cun *nicotine* dat sungih a tel mi PK (*chewing gum*) tla an *ṭhial*, a hrek in vun parah *nicotine patch* ti mi an ben.

Zamrang zetih bansan (*phiat*) a theih lo nan taksa sungih *nicotine* dat mal deuhdeuh dingih tuah ding khi a si. Cuticun cuap sungah *nicotine* dat lut vivo loin, nuamteten a mal vivo ih, kuak hiarnak a mal sinsin; cuticun a netnakah bansan vuarvi a si *ṭheu*. Kawlram ih kan hmuh tambik mi pakhat cu kuakfawh aiah kuam

Mahatma Gandhi

(kuva) ṭhial hi a si. Hihi a dik lo zet mi tidan ṭha lo pakhat a si. Mipa khal siseh, nunau khal siseh, kan fawh hlan sawn ah *keimai hrang le ka sungte hrangih thil ṭha a si maw, si lo* ti ruat ta ciamciam thei hai sehla.

Cuvekin, harhdamnak ihsi thawkin kuakfawh bansan kan duh ahcun thinlung hi neh hmaisakbik ding a si. ‘Ka bang thei ngai ke maw, bang thei lo’ tivek thinlung nemte kan neih ah cun ziangtik hmanah kan bang thei dah lo ding. Kum tampi kuakfawp zo, thildang ziangkhal a aiawh ti cuang loih bansan (*phiat*) vuarvi thei tampi an um ti hmintsintlak a si.

Kuakfawh bansan pekte ah cun ihhmuh a thaw lo men thei, thinlung a vavai hiamhiam in, um khal a nuam lo a si thei, cuvek tikcu ahcun *nicotine* dat a tamtuk lo mi PK menmen, tidai dai zet in, zunthlum (*diabetes*) nat nei lo hrangah mathai hlum hmawm, lamlen (*lansiauh*), lole, thaw napi thawt ciamco tivek tla tuah a ṭha. Hi hmuahhmuah hi kawkfawh bansan theinak lamzinpawl an si nan, a thupibik cu *mai thinlung neh* hi a si tho tho.

Kuak ihsin alcohol (rit theih thil) lamah

Tulai san ah cun zanlam nawmnak (*night club*) lawng si nawn loin sunvang nawmnak (*day club*) tiangin a um zo. Ram dang ah cun kum 21 a kim lo mi cun zu an in lo ding tiin an kham nan, kanni ram ah cun cuvek dan a um lo tikah a duhduh in a si men. Santiluang ruangah vei hnih vei khat in cu a pawl lem lo, in mai ding a si ko kan ti ṭheu mi hi ti lo thei sehla a ṭhabik. Vei khat in vei hnih a hring ih, a netnakah cun bang thei nawn loih in lanta a si ṭheu.

Mahatma Gandhi

Tawnawkkhawmnak le rawleikhawmnak tin deuhthaw ah, *wine, beer, brandy, rum*, zu le thingtheiti a phunphun in dingih hun a si theu. Rualpawlnak ah tiin hai hnih khatte in can a um nan, hrekkhat hrangah cun ri tengteng ding rori-ih in duh an um theu. Harhdamnak lamih mithiampawl cun ni khatih *wine* sen (*red wine*) hai khatte vun in theu hi taksa hrangah a tha an ti. Asinan, *wine* rang (*white wine*) lawngte milai harhdamnak ding hrangah thatnak a nei lem lo an ti. *Wine* sen cu sabit rah sungih a um mi *antioxidant* in cancer cang thei ding nat a kham (*free radical*) ti tla in an sim theu.

Beer no khat sungah khin *alcohol* (rittheinak) 5%, *wine* ah 14%, zu ah 40% an um ti a si. Harhdamnak hrangah *wine* lang khat kan in ding si bang sehla, zu ih a tel mi rit theinak cu zu thawi khaikhin cun mal takte a si ding. Asinan, cutiuh rittheinak a mal ti ruangah tam tukih in ding cu a si cuang lo, a rei hlanah *beer* sal sungih tannak a si. Harhdamnak hrangih kan in a si khalle, leitek vek cekci ih in thei zuam sehla a thabik.

Ziangruangah zu hi kan ri theu?

Mi hrekkhat cun ‘thudik ihsi’ tlansuah kan duh ruangah an ti. Buainak an tawn rero lai mi cu a sinak vekih cohlang ngam loin le tuar ding a um khalle tuar ngam nawn loin, relhnak an hawl; cucu thil dang si loin ‘zu in’ a si. Can reilote sung buainak cu hngilh thei dingih ri ko zu in cu ziangtluk tihhnut so an si ti lamih lak a theih.

S.D.A an ti theu mi *Smoking, Drugs le Alcohol* hi thil bangaw an si theh. A tirah maltete, tawkfangan tam

Mahatma Gandhi

deuhdeuh, a reideuh tikah tlansuak thei nawn loin pil (*cuai*) lanta theih hlir an si. Cuai hnuhnu cun bansan (*phiah*) leh cu thil awl a si nawn lo. Zu kan innak san dangdang a um thei ding nan, a hnuailampawl hi kan hmuh tambik mi an si.

- Zu in tikah mah le mah rinawknak thinlung a sosang ih, thinbangnak le helhkamnakpawl an hlo thei. Cutikah, tawng ngam dah lo cu an tawng ciamco, tihhrutpawl khal an ral a tha deuhdeuh; cu mi duh ruangih zu in an tampi.
- Zu in tuk lem lo mi hrekkhat cu rualpi thawi tawnkhawmnak ah, nawmnak ah tiin rualpi mithmai zohih in an um ve. Tum cia lem loin rualpipawl ih nawr (*peer pressure*) ruangah maltete ihsin zu in ngaipi dinhmun tiang a thleng mi khal an tampi.
- A dang pakhat cu, ‘ka kum le ka sinak khalin ka cu thlang, in khal ningla ka mawh nawn lo’ tiih pitling si hmainsinnak vekih in khal an um lala.
- Cun, zo simaw thawi thukam elawkih sualawk an duh ruangih in hrim khal an um lala. Atlangpithuin kum 18-19 karlak, tleirawlpawl lakah a tam cuang. Nu le pai thu el an duh ruangah nu le pa in zu in an duh lo ti thei cingin an in hrim theu.

Alcohol ih thatlonak

Rawleikhawmnak ah *win* no khat tete hun in theu cu thil pawl tuk ding a bang lo nan, a rei vivo tikah cun thin le pumpi lamah siatnak a thlen thei. Cuitlunah, thluak lam

Mahatma Gandhi

hnaṭuan a fungter ti a si. Thluak lam le khawruahnak lam a hnaihnaawk hnu cun duh vekin thu ṭha, hla ṭha ruah a theih nawn lo tinak a si.

Alcohol cu a ti mi a si ruangah a tawdam um lo cun in lo a ṭha. A sullam cu pumpi sungah rawl um mumal loin um sehla ril ihsin thisen a zuk ih, thluak lamah a kai ti a si. Curuangah, leitek zat hnakih tam in a si tikah thil ṭha lo tampi taksa parah a thleng. Mi hrekkhat cu zu an rit le an hnih a suak ih, an khek rero; culaiah a hrekkhat thung cu anmahte an ṭahhah a suak ih, an tap un-o rero men. Alcohol in an thluak a ei siat ruangih cuti um veve an si ti a fiang.

- Zu inpawl in ‘a indan kan thiam mai ding, mahte nehawk (*control*) ding a si ko’ an ti ṭheu nan, a netnakah cun zu riangri in an nun a ukneh thotho; zu ngaiin an nun an hmang lanta ṭheu.
- Zu-ri hrekkhat cu anmahte an in ih, an nuamaw, zohman an hnaihnaawk lo, ti thul an nuamsawn lamlam a bang. Culaiah a hrekkhat cu an puarthau, an au an kio. Insang ih umpawl hrangah a nuam lo zet, tawh ding le mawhthluk ding lawnglawng an hawl ṭeuṭeu ih, a netnakah cun tum cianak khal um cuang loin tawhawk le sualawk bumbo a si mai. Zurit ruangih mualpho le zatla tampi an um.
- Mipi vantlang hin zu in le zuripawl hi kan duh lo vek a bang nan, a hremnak lamah kan zangfah deuh ṭheu a bang. “Zu a ri a si kha ngaidam mai aw, a zurit ruangah a si kha, fimhring si sehla cu napi ti ding a si nan!” tivekin zuri ngaidamnak

Mahatma Gandhi

kan nei sang tuk ih, hikhal hi thil tha a si tuk lem lo. Ram dang ah cun zu in le zu ri cingih pakhat khat an tuahsual ahcun a in le ri lopawl hnakih nasawn ih hrem an si. Kan pupa san khalah an rak sualawk le *zu ruangah a si kha* an tiaw ih, an ngaidamaw theu.

- *Zu cu kan duh ruangah kan in, kan ri, kanmahte kan nuamaw men, zohman kan hnaihnawk lo* ti a si theu nan, a ngaingai ah cun zu in buainak a thlen thei natsatdan hi simcawk ding khal a si lo. Sungkua ihsin mi dang ah, cuisin khawtlang ah, zu ruangih buainak nasa zet a thlen theuzia hi zokhal ih hmuh le theih a si.
- Tulai cu tleirawl tete ram dang ih feh le tlawngkai an tam tikah ram dang nun cawngin, zu mankhung khung in an thiam vivo. Culaiah mi ram ih an zu indan tha, zir ding tlak zir loin a in vial an cawng ih, siatnak ah an hman phah theu. Rualpipawl nawrnak (*peer pressure*) hin zu in tum lo khal in tengteng dingin mi a hruai sual thei tuk ruangah ‘kan in lo rori ding’ tiin mahte thinlung hngetkhoh neih a tha zet ding.

Drugs (bing phunpawl an si bik) thuhla

Drugs ti cu rittheih thil a phunphun sawhah rel a si theu. *Drugs* hman cu zu in le kuakfawh hnakin tih a nung ih, minung nun khal nasa zet in a siatsuah theisawn. Vawi khatte hun hman duak ih, bansan duh ahcun bansan mai a theih. Asinan, mah le mah rinsanaw tuk in, “Mai thinlung cu mahte neh ding a si mai, phiat duh tik pohah phiat leh ding a si mai,” tiin bang lohli loih hman vivo

Mahatma Gandhi

ahcun ban leh ding cu thil awlte a si nawn lo. Hmang lo dingih kham mi thil pohpoh hi a ngaingai ah cun ñih an nun ruangah le hmansual theih an si ruangih rak kham mi an si.

Ṭhimnakah, awmna sii le ihhmuh sii tivekpawl khal hi a luan tukih hman a si ahcun siatnak thlen theitu an si ñeh. *Drugs* hin taksa siatnak lawng a thlen thei si loin khawruahnak, thluak lam le thinlung lam tiang siatnak a thlen thei ruangah ñih a nung sinsin. Hivek sii thamtupawl nun ah thil umdan phun hnih in a langsuak ñheu; an ngui cuahco thei, lole, an hni an khek ciammam thei. *Drugs* hman ruangih an ngui cuahco ahcun an taksa le thazang a cak nawn lo tinak a si; nuamteten an tumṭawl vivo ih, a netnakah an nunnak tiang a cem lanta.

Hun hman duak, hun teh duak vialah cun thihnak a tlak lo, asinan hun hman zawngsang ahcun thihnak lamzin ah mi a hruai rero ti hmnsin ding a si. A ṭhabik cu hun teh duak simaw, hman lawkih phiahsal tum simaw hnakin a tirta ihsi hman lo lawlaw hi a tluktu a um lo. *Drugs* hi a tlangpithuin phun thum laiah an ñhen ñheu – a hip ih hip luh phun (*inhalants*), thinlung cawktho thei (*stimulants*) le daitei um cuahcoter thei (*tranquilizers*) tiin. Pakhat khatten an sinak le an hnatuandan zoh hnik sehla.

* *A hip ih hip luh phun (inhalants)*: Inn sihnih mi, kut le ke tin hnih mi, *petrol* le *denrix* pawl tla khi an rim a tak zet mi *thiner* an si ñeh. Hipawl hiptu cun tur (*poison*) phun khat a hip rero tinak a si. A awlsam bikah cun thawthawtnak hri ihsin thluak tiang rei lote sungih siatsuah theitu tur an si. Tamdeuh hip sehla, kan ri mai

Mahatma Gandhi

ding ih, kan mit a rau ding, cule kan ihhmuhka a thaw hlunhlo zet ding. Mai nun ning hluahhlo le harsatnak a sidan ding vekih pahtlang ngam lo mi tampi in anmahte thinnuam zetin, hahdamtei an um theinak ding hawlin, hi *drugs* phun khat hi an hmang ciamco. Zu le kuak cu kiangkap ih nawr vutvonak (*peer pressure*) tuar thei lo ruangih tuah a si can a tam zet nan, *drugs* hi cu mai duhthu rorih hman a si thung.

* *Thinlung cawktho thei (stimulatants): Amphetamine, shabu, ecstasy, cocaine le marijuana*-pawl hi thinlung cawktho thei *drugs* an si. Hivek *drugs* an hman tikah nasa zetin an ai a puang ih, zanvar itthat thei loin an nun a hlim ciamco thei. Khawfi sungih a tel mi *caffeine* dat le kuak sungih a um mi *nicotine* dat vek phun an si. *Ecstasy* tla cu ni tampi itthat loih um a theih ruangah tlawngtapawl in camibuai an tuah laiah an hmang duh zet.

Asinan, camibuai an hun tuah taktak tikah cun an zoh cia le *byheart* cia mi thupawl cu pakhat hman an mang suaksal thei nawn lo, an phi thei remrem nawn ta lo. Curuangah, hivek siipawl hi hman tam poh le lungawinak a sosang ciamco, asinan, a thlun lohlitu cu buainak thocho a si.

* *Daitei um cuahcoter thei (tranquilizers, lole, downers):* Hi *drugs* hi cu thinlung daitei um theinak a si. Helhkam nei ih thinbangnak a neitupawl in an thinbangnak tlansan in, daitei um hiahhi thei an duh tikah hi *drugs* hi an hmang theu. Tihnung zet a si mi cu hi *drugs* hi zu thawi an intlang pangah cun thih tengteng a si mai.

Curuangah, tulaiah cun hi *drugs* hi duhduhieh lei theih dingin an ret nawn lo. Cun, ihhmuh sii khal hi ei tamtuk ruangih thi khal an um lala ruangah sibawi siannak lo cun duhduhieh lei theih a si nawn lo. *Narcotics* cu awmna sii tivekah an telh theu nan, tulai ah cun awmna sii, *morphine, amphetamine* le natsawng tivek khal duhduhieh lei a theih nawn lo, ziangah tile, sii vekih hman ding an si laiah nun siatsuah thei ko hman a theih ruangah an ralring nasa. Hivek sii kan hman ahcun ih a hmu duahto ih, a cau-aw duahto; hman tam asile thang thei nawn loih ihthat lantanak a si ih, cu cu “THIH” kan ti mi cu a si!

Harhdam dingin ziangti’n rawl kan ei ding?

Tluanglamtei sim cun *nung dingih rawlei kan si lo ih, nun ruangih rawlei kan sisawn* ti hi a si. Minung pakhat le pakhat kan umtudan (*principle*) a bangaw cio lo. *Ei ding ih nung* kan si ahcun ziangvek natnak nei khal nungna, mai duh mi pohpoh kan ei mai lo ding sawm! tiin kan ruat pang thei. *Nung ding ih ei* kan si ti thei phahih ei le in lam kan ralrin thei ahcun kan harhdam phah tengteng ding.

* *Harhdam dingin rawl kan ei ding* ti ruahnak kan neih ahcun kan harhdam phah tengteng ding tinak a si. Kan ei-in dingih tha, a eidan ding vek tei kan ei-in thiam ahcun kan taksa a harhdam ding ih, kan thinlung khal a nuam in, a zangkhai ding. “Kan taksa a dam le kan thinlung khal a dam’ an ti theu mi cu kan nunpi taktak thei ding. Mai dangduh pohpoh ei thei dinhmun ah ding khal sehla, mai harhdamnak ding ruatin ei-in ding mi hril thiam a tha zet.

Mahatma Gandhi

Ṭhimnakah, hardamnak thawi kan zoh asile siti kan hman tikah *cholesterol free* (kawlasthawł tel lo) tiih ngan mi pohpoh an ṭha ṭheh cuang lo, vur thingkuang sungah ret ta in, a khal thei lo, a ti tho tho a si ahcun hman lo, a khal a si lawngah hmang sehla a ṭha an ti. *Pepih-sat si* cu a rim a namdeuh ruangah mi in an ngaina tuk lem lo. Tu naite ihsin *pe-si* a lem a suak ciamco ih, lunghri lam a hnaihnawk thei ruangah *pe-si* hnakin *pepih-sat si* lamah mi thinlung a feh lala. Ziangvek siti a si khalle kan hman tam tikah a kelah kan neih ve mai ṭheu. Kan siti hman mi vek khal hi ralrin thiam a ṭha, mai hmankel si ruangih a dang hman thiang nawn lo vekih ruah ding khal a si lo.

Cun, vawk sathau, caw sathau, lole, ṭilva thau pakhat khat in an kiau mi pohpoh hrial a ṭha. Ziang ti-rawł kan ei a si khalle *siti malte tal tel lo cu a thaw thei lo!* kan ti ṭheu mi khal hi harsatnak in thlentu a si ṭheu. Curuangah, siti tel loin kan ṭha thiam lo ding asile, kan siti hman mi ralrin a ṭul. Siti hmang tam tuk kan rak si zo le maltetei ṭhum a ṭul ih, kan harhdamnak in hnaihnawktu ei le in cu hrial thiam sehla tu hnakin kan dam phah rori ding ti a zum um.

Ram dang ah siti an hman tikah a theh ten an theh serso (*spray*) a hmutu tla kan um phahphah ko ding. Kannih lawngte cu palang in a thlet in kan thle herho mai ih, ciap lengleng ih thlet ding kan neih le kan lung a hmui vurvo cuang khi a bang. Kan taksa in thau a tlaksam ve ruangah hman lo lawlaw ding tinak cu si loin tam tuk loin, mal tetei hmandan thiam sehla ti thu a si, cule kan harhdam phah ding ih, siti leinak ih kan sumpai cem tuk khal a zia umdeuh tengteng ding.

Ziangveksaw kan ei/in ding?

Kan ei tambik ding mi cu *hanghnah* le *hangrah* an si tengteng ding. Buh cu malte lawng eiin buh aiah siti tam tuk loih kiau mi hanghnah, hangrah ei tam thei sehla tinak a si. Anmai sinak kelte duh tawk loih an buah bet (*process*) mipawl hi hrial a tha. Thimnakah, fangcang asile var ko an buah mi si loin, a hmaisabikih ra suak, a eng deuh; pawngmuk (*bread*) asile a var si loin *wholemeal bread* an ti mi, a engdeuh nawn, hram hruthri (*a cian*) deuh mi khi a thasawn.

Ziangahtile, taksa sungih cancer cangter thei dat pakhat a niamter thei tlunah, Kawl tawngih ‘a hmin dat’ an ti mi hrihram dat (*fiber*) khal a tel tamdeuh ti a si. Fangcang engdeuh (*brown rice*) ahhin *a hmin dat* le cahnak an tel ruangah var sinsin dingih buah asile cui datpawl cu an hlo theh tinak a si. *Wholemeal bread* khalah cuvek thotho a si, *fiber* dat tampi a um ih, *cancer* nat um thei ding khal a rak kham thei ti a si. Siti le sathau pohpoh tampi ei lo ding, *cake* le *ice-cream* le *thawphat* ah hin thau (*oil*) a tam tuk ruangah harhdamnak siatsuah theitu an si theh ti thei ringring sehla.

Sa a si khalle sasen, shahring le tisung suak sapawl (*seafood*) ah hin *cholesterol* tampi an tel. A cang thei asile tamtuk ei lo sehla, cupawl aiah ar sa ei sehla a thasawn. Vawk sa asile a thau hi hrial thei sehla. Mi hrekkhat cun vawk sa cu a ei in an ei lo lawlaw, an hrial lawlaw. Asinan, sa ah hin cahnak tampi a um ruangah hrial lawlaw cu a tha lem lo, cuhnakin, a thau tel loin a tittle lawng lei sehla, *cholesterol* tam tuk lo mi siti thawn kio sehla a pawl lo. Tih a nung mi, hrial ding mi bik cu

Mahatma Gandhi

‘a thau’ hi a si, ziangahatile ‘thau’ hin lunghri ihsi thawkin taksa pumpi thisen feh a hnaih nawk thei zet.

Thisen zin a bit tuk tikah thisen sang nat (*high blood pressure*) neih a si ih, cuisin, lunghri lam a pit thei ih, thih lo cu thil dang a um nawn lo. Thisen thatei a fehkual theinak dingah lung in a rak *pump* rero, asinan, lung lamin hna an tuan thei nawn lo tikah cun buai curco rori a si ko.

Ihmu khawp kiarkiar

Mi tampi in harhdamnak thawi a remaw mi ti le rawl eidan ding le taksa piancuan khal mawideuh dingih an zuam rero laiah ihthat thu lam lawngte an buai pi tuk lo, tul lem loin an thei a si men ding. Asinan, ihmuh khawp kiarkiar ih ihthat ding hi thil thupi zet pakhat a si. Zan ih thu kan rel tikah mi hrekkhat cu zanlam ah sim tukah an it ih, zinglam ah an tho thei nawn lo, tlaipi ah an tho. Culaiah mi hrekkhat lala cu zanlam ah tuan tukin an it ih, zinglam ah zing tukin an tho lala. Hihi thil thabik cu an si lem lo veve, ziangahatile, harhdamnak a hnaih nawk thei mi tidan tha lo an si veve.

Thimnakah, zanlam ah sim tukih ih cun umtlandan a nuam loter thei, zing tukih thawh khal cu thotho. A si ngai le ngai lo, nangmahte hniksak awla, na thei mai ding. Sii lam thiampawl in mi pakhat cu ni khat ah nazi 6 ihsin 8 sung a ihthat a tul an ti. Atlangpiin nazi 7-8 tluk kan it tambik ti a si. Nazi 11 hnakh tam ihthat lawngte cu a tamtuk deuh. Kum upa lam hnakin nauhak lam deuh in ih tam an tul sinsin.

Mahatma Gandhi

Cuti ihhmuh khawptei ihthat kan t̄lnak san bik cu thinlung fiangfaitei kan um theinak dingah le zangkhai zetih hna kan t̄uan theinak dingah a si. Ihhmuh kan khawh lo ahcun kan thinlung a fiangfai thei lo ih, kan thluak khalin fumfein zianghman a ngaihtuah ngaingai thei lo. Cutikah, thil pakhat khat kan tuah tikah fuh cetcoten kan tuah thei nawn lo.

Curuangah, ihhmuh khawp kiarkiar ko ihthat kan t̄ul. Sunvu bang zetih hna kan t̄uan tikah zan ah cun khawp zetih ihthat tum ding a si. Minung hi kum a upat vivo tikah duh zet khal sehla reipi ihthat a theih nawn lo. Cui tikcu kan thlen ah cun ihhmuh kathawt lai kan ngai leh t̄heu ti a si. Curuangah, thlawrthlau tuk ding cu si cuang loin, a mawi tawk tal cu ihthat tengteng kan t̄ul.

Kan *ihthat thei lonak* san hi a bangaw lo cio ding. Keimah ah cun ka khawruah ding a tam ih, thin a bang tikah ka itthat thei lo. Vawi hnih vawi khat cu itthat thei loin ni thum lai tla ka um t̄heu. Cutikah, um nuam loin ka lu a zing ciaicai ih, ka ziangti khal a nuam thei nawn lo, ka thin tla a tawi cuang vekin ka thei lamlam. Mi dang teh ziangvekin nan um ve!! Cuvekih ihthat thei lo can ah ziangti ih tuah ding a si ti lamzin an kawhhmuhawk t̄heu mi a um. Culaiah, ihthat thei lo cu na nun lamtluan ih um ringring, ziangti khalih danglamter theih nawn lo a si ahcun cuti'n feh vivo ko aw. Cuti a si lem lo ahcun tidan t̄ha hawl hnik sehla. A hnuaiih ihthat theidan lamzin tetepawl hi vun hmang hnik aw, ziang a bang pei!

- Na ih a hmut lo khalle ih tikcu a si ahcun it tho tho awla, a netnakah cun na vung itthat leh nenge

Mahatma Gandhi

ding. Cuti na ti ringring ahcun mi pakhat ih ʔul zat (nazi 6- 8 sung) na ithat thei tengteng ding.

- Hnipuan tet lam si loin a thawl lam deuh hruk awla, na ih hlan deuhte ah tihlum in bualaw aw.
- Cawhnawi, lole, taksa hrangih thazang pe theitu pakhat khat in ta aw.
- Mitkham tuk dingin ca siar hlah.
- Thinlung bangnak le helhkamnak lam ruat loin hahdamten um tum aw.
- Taksa cangvaihnak (*exercise*) na tuah asile na taksa sungih na thihripawl bang thei dingih tuah lawlaw, a can thei le na thlan suak ko cangvai aw.
- Zanolam ih tikcu le zinglam na thawh tikcu bikhiah awla, a cang theitawkin cucu thlun tum aw. Cuti si loin mai duh tik pohih it, mai duh tik pohih tho tivek a si ahcun a dik thei lo ding ih, a netnakah, taksa fehdan (*physiological clock*) a siat thei tiah an sim ʔheu. Cuti a si ahcun ithat mal tuk hin harhdamnak lam a hnaihnaawk ti a fiang. Iththat thei lo nat pakhat neih lanta theinak khal a si.

Taksa cangvaihnak (*Exercise*)

Taksa cangvaihnak thu hi thil thupi tuk a si ruangah hitawkah a dangten kan hun ngan ding. Mi hrekkhat in *ʔawl* an duh ruangah *exercise* an tuah ih, a hrek thung cun *harhdam* an duh ruangah an tuah thung. ʔawl duh ruangah *exercise* tuahtu khal an harhdam pah thei ko.

Mahatma Gandhi

Asinan, ṭawl duh ruangah si loin *harhdam duh* ruangih *exercise* tuah hi thil ṭhasawn a si.

Ṭawl duh ruangih *exercise* tuahtu cun an duh vek dinhmun thlengih an theihawk tikah tuah bet nawn loin an cawlhsan; malte an thau le an hun tuahsal lala, an cawl lala tivek a si tikah thil ṭha a tling lo. Harhdam duh ruangih tuah a si ahcun cawl mai loin, tlaitluan in an tuah ringring ih, a ṭha zet. *Exercise* tuahih ṭhathnemnak cu taksa a zangkhaiteer, a virvat-aw cuang ih, nun khal a hlim phah rori.

Exercise kan tuah tikah kaileng (*kidney*) fehndan a dik ih, lungtur (*heart-beat*) khal a sidan ding vekin a um thei. Kan lung hin cawl loih hna a ṭuan ringring ruangah kan taksa khal ni tinte kan cangvaihter ringring a ṭul. Taksa cangvaihnak a um lo ahcun kum a upat vivo tikah siatnak a thleng thei. Mi tampi in lunglam natnak a phunphun kan neihtak san cu kan nuntu khawsakdan (*lifestyle*) in a zir lo ruangah a si ṭheu. Kan sim zo bangin siti (*a thau*) lam kan ei tam tuk tlunah kuak kan fawp ih, kan taksa in a huat mi thil khu a phunphun kan hip lut. Cucun lunglam natnak a thlen ṭheu.

Dikte le cin le dan nei ih *exercise* tuah a ṭhathnemnak Jack Canfield le Mark Victor Hansen in nasazetih an hliakhlai hnu ah an hmuhsuah mi hitin an ngan.

- 1) Thinlung a nuam in a zangkhai.
- 2) Thinlung le ngaihtuahnak fimtei hman a theih.
- 3) Thatho le phur zetin hna an ṭuan thei.
- 4) An tha a tho, an ai a puang.
- 5) Lungtur le thisen sang a niamter.
- 6) *Colestrol* tam tuk a tlaniamter.

Mahatma Gandhi

- 7) *Protein* dat a kaisangter.
- 8) Kum saupi tiang an dam phah.
- 9) Bang an tuar thei.
- 10) Thinlung bangnak, thinharnak le helhkamnak a sawng zangkhai.
- 11) Mah le mah rinawknak thinlung a neihter.

Mi pakhat ih lungtur cu ni khat ah minit 10 ihsin 30 sungah 120 hnakih tam a si a tul. Taksa cangvaihnak dangdang kan tuah thei lo hmanah thlansuak ko tlan cun a tha thocho. A pawimawh bik cu cangvaih hrimhrim hi a si. Taksa cangvaihnak ihsin bang tuar theinak le cuap lam hrangah cahnak a um thei ti hmingsin ding a si. Bang tukih *exercise* kan tuah le kan tawl phah thei nan, *exercise* tuahtu hmuahhmuah an tawl cuang lo ti tla hmingsin a tha. *Exercise* cu harhdamnak hrangah a si ih, a tawl khal kan tawl phah thei, tawl phah lo thei; asinan, tawl le thau hnakin harhdam a thupisawn.

Exercise tuah tikah zarh khat ah ni sarh a um ih, zing tin kan tuah thei lo hmanah a malbik ni li tal tuah a tha. Ni tinte a pehzawm in ni li sung tuah, lole, ni khat lak kanih tuah khal a tha thocho. Vawi khat tuah ah a malbik nazi khuai (minit 30) tal sisehla a tha. *Exercise* tuah ruangih lungtur 120 a thlen thei lawngah a thahnem tinak a si. Thlan suak tlak loih *exercise* tuah ti mi cu harhdamnak hrangah a thahnem cuang lo. A tlunih kan sim mi hleiah harhdamnak thu thawi pehparin, kan thupi cemzawng ah kan theih ding tha tete a tawinakin thlir hnik sehla.

- Kum 25 kim hnu cun nunau hrangah *pawhte* hi sibawi hnenah *bawk* (a cik) a um le um lo zohter cingcing a tha. Mahte khalin zoh a theih an ti. A bawk a rak um pang asile thatei ngaihven ih, kum

Mahatma Gandhi

khat vawi khat tal sibawi hnenih zoh cingcing ding a si.

- *Cholesterol* cu tum tuk le kai tuk um lo dingin a sinak ding mawiah um dingih zuam (*control*) a tul. Kan taksa ih *cholesterol* a tamtuk le lunghribi nat (hnalung tuicawcin) a um ih, lung nat, thisen sang le zeng (*liphiat*) tla an suak thei. Hi mi tam tuk lo ding cun hriak lam ei tam lo a tha ih, *exercise* tuah tam khal a tha.
- Thisen san le niam hi tah cingcing a tha. Cuitlunah taksa pumpi hi kum khat ah vawi khat tal hi cu cekaw thei sehla duhthusam a si. Tu ah cun kan ram khalah awlaitei zohawk a theih thlang. Nunaupawl cun nau inn cancer a um le um lo khal zohawk cingcing a tha.
- *Exercise* thatei tuah ding le S.A.D (*Smoking, Alcohol, Drugs*) hman lo ding ti mi cu ziangtik lai khalah thlun ringring thei sehla a tha zet ding.
%%%

Bung 2

NUNAU ZATEN MAWINAK ZAWNTE AN NEI CIAR

Nunau tampi in *cinema, TV* le *Video* sungih nunau hmel thatha an hmuh tikah anmah le anmah an rinsanawknak tlakniamin, anmah cu hmel tha lo le taksa piancuan khal mawi lo cuang vekin an vun theiaw theu. Ruangrai tha le hmeltha an hmuh mi thawi khaikhinaw thupin, mah

Mahatma Gandhi

hmuah mawi lo, ruangrai khal tha lo, pingkirh ce vekih hmuahawk can an nei theu.

Nunau hrekhat thung cun anmah si nawn loin an mitih mawi lo an ti mi deuh cu zawi suh mi lai bangin 'a mawi lo, a se tuk, dum si' tivekin an vun ti lohli mai theu. Thatnak zawn le larnak zawn nei an si khalle 'a hmel tal vun tha deuh sehla' an vun ti tento thocho. Hi ruahnak hi ruahnak dik lo le tidan tha lo zet a si, ziangatile, nunau hmuahhmuah in mawinak zawnte an nei ih, duhnunnak zawnte (iang) khal an nei ciar. Cucu nunau tampi in an theiaw lo. Cui an mawinak zawnte le an iang neih mi hmangin nasa takin thil an ti thei ti hi cin ringring ding a si.

/awl hnakin harhdam a \ulsawn

Nunau tleirawltepawl hi sut sehla an \ih zet mi pakhat cu 'thau' hi a si ko ding. Curuangah, tulai ah cun mawinak le hlawhtlinnak tahnak dangdang lakah '\awl' hi a tel ve a zumum nasa. Fala pakhat cu a mawi, a ruangrai khal a \ha, a tawl khal a tawl hun ti cun a famkim ti ding tluk khi a si. Asinan, cucu tahnak tling bik a si riari lo. Tawl hnakin taksa damcak ih, thazang khohkhah hi a thupisawn. A mawi tawkten kan taksa rih lam khal zoh phahphah a \ul kan ti mi khal hi kan harhdamnak dingah a si thocho. Hivek ruahnak hi nei cio thei sehla, ruahnak dik nei kan si ding ih, \awl menmen ding lawng si loin harhdamnak dingah nasa zetin kan zuam ding a si.

]awl duh ruangah tutiang hin mi tampi in zanriah ei loih supaw tla, malte lawng ei tla, lole, thawhhlam ei lo tivekin tidan a phunphun an hmang. A thupi zet mi cu

\awl na duh ruangah nangmahte rilrawng ko um hlah aw an ti \heu mi a um. Kan taksa, thisen le thazang ih an \ul mi pe thei ding cun ni khat ah vawi thum tal rawl ei kan \ul. Cuvekih kan um lo ahcun ziangtik hmanah kan thazang a khohkhah thei lo ding ih, a \awl khal kan \awl thei cuang fawn lo ding. Kan \awl a si hmanah supawk ruangih tawl, supawk nawn lole thau leh lala tivekih um a si ding ih, \awl dik le thau dik a si thei lo ding.

Ei le in dan \ha

Thawhhlam thu thawi pehparin *Eat like a king* (Siangpahrang rawl eidan vekin) ti mi \awngfim a rak um dah. Zanriah cu zanlam nazi 7 le 8 kiangkap hrawngah, a thaizing thawhhlam cu zing nazi 8 ah ei bang sehla, zianghman ei lo can cu nazi 12 tluk lai a rei tinak a si. Curuangah, thisen sungih a thlum dat kha a rak tlaniam tuk \heu. Thawhhlam ei lo sinsin bang sehla, a thlum dat cu mal takte lawng a tan ding ruangah thluak a fimin, a cakvak thei nawn lo ding. Curuangah, thawhhlam hi puar nawnih ei a \ha; amahlawngte kan sim zo vekin a thau tam tuk lo mi ei thei sehla.

Thaithawh (*lunch*) ah lawngte thawhhlam vekih puar tuk a \ul lem lo, asinan pum puar tawkfang cu ei a \ha. Kan dinhmun tlangpi ah thawhhlam cu rawnhru (rilrawn tuk rak sawngtu) vekin, thaithawh le zanriah cu puarpi ih ei dingin kan ruat. Curuangah, thaithawh khal kan dinhmun zohin puar mawi tawk ih ei thotho ding a si.

Zanriah (*dinner*) khal hi ei lo theih loih ei ding a si. Kan pupapawl in, “*Zanriah ei lo cu mang siatnak*” tiin sullam a nei zet mi \awngfim an nei, kan thei \heu ko

ding. Ei lo bang sehla, a thaizing thawhhlam kan ei lehnak ding a rei tuk zik ih, ei \en\o ding a si. Thaithawh cu nazi 11-12 lakah kan ei tlangpi ih, a thaizing thawhhlam tiang a si ahcun nazi 20 sung deuhthaw zianghman ei loin kan um ding tinak a si. Thisen sungih a thlum dat cu a tlaniam tengteng ding ti a fiang mai. Cutikah taksa sungih a um mi *insulin* dat umtudan cu a dik thei nawn lo ding.

Thisen sungih a thlum dat cun *insulin* tampi a suahter ih, a thlum dat a mal ahcun *insulin* dat a suahter thei nawn lo ding. Cuticun kan taksa, thisen le thahri cangvaihnak khawl (*biological clock*) a siat ding ih, ihthat thei lo nat kan neih phah tengteng ding. Taksa ruangpi le thisen hin anmah le an sinak vekten, catbang loin hna an \uan rero tikah pakhat khat a siat hnuhnu cun an \uandan ding (*system*) vekin an \uan thei nawn lo ding.

Rawl vawi khat ei lo ih, kan kan tikah kan ril a rak rawng tuk theu, kan ei ding zat hnaki tam kan ei phah theu. Cu mi zawnte cu a si a that lonak! Vawi hnih khat kan hremaw thei a si hmanah a can a tam tikah cun hremawk cawk a si nawn lo theu. Curuangah, kan rawl eidan ding tikcu bikhiah vektei kan ei hi a thatabik. Rawlei supawk ciamco hi harhdamnak lam mit ihsi zoh cun tha an pe lo nasa.

Na thinlung ruahnak vekin ei-in hlah

Hi thu kan rel tikah hnih lamlam a suak deuh men thei. Thinbang ruangih *chocolate*, zangzel ruangih *aalu* ei, lolle, khawruahhar ruangih *pizza* ei tivek tla an um cu e! Hihi capoh thu vek a bang nan, thil um taktak mi a si. Kan sim tum mi cu hihi a si. Kan thinlung sungih thu

pakhat khat kan ruah ruangih thil pakhat khat ei phah a tul lem lo thu a si. Cuhnakin kan ril a rawn taktak lawngih ei ding a si tiin ruahnak ka peaw duh. Hiti'n hmnsin sehla.

- Mahte rilrawng dingin ziangtik hmanah tuahaw hlah.
- Mithaupawl lawngin dik le felten rawl (*proper diet*) an ei-in ding tinak a si lo, mi tawlte khalin an tul thocho.
- Ei keltei rawl ei (*proper diet*) ti mi cu a harhdam mi ei-in (*healthy diet*) kan tinak a si.

Mi pakhat cu a tawl khalle, a thau khalle, a taksa ih a tul mi datpawl ngah thei ding le harhdam dingin, dik le feltei rawl (*proper diet*) a ei a tul thocho.

Dikte i rawl ei lo cu nat hramthawhnak

A tlunih kan sim zo vekin minung in kan taksa le thisen ih a tuldan vekih rawl kan ei thei ahcun kan sidan ding vekin kan um thei ringring ding. Asinan, a san a phunphun ruangah kan supaw, rawl kan ul, lole, ei daw, ei lo dawk tivekih kan um ciamco asile nat kan nai thlang ti theih mai ding a si. Sakhaw lam thilah mi hrekkhat cu tumtah mi pakhat khat an neih ruangah simaw, an biak mi Pathian (*pathian*) thawi naiaw cuang dingih an ruah ruangah simaw, rawl an ul ciamco. Mah le rindan cio a si ruangah sawisel simaw, faksimaw khal a tul lem lo.

Asinan, cuti i rawl-ul mi tampi cu an harhdamnakin a tlin lo theu, an rawl ei ding vekih diktei an ei lo ruangah

Mahatma Gandhi

taksa cauwnak le natnak ah an hman phah; bese zetih na khal an um ti a si. An hung nat tikah cun nasa zetin damnak dilin thla an cam lala. Phun dang in kan sim asile, damlo dingin an tuahaw ih, dam dingin thla kan cam lala vek khi a bang. Ruahthat tul mi pakhat cu kan taksa hi damtei um dingin sersiamtu in in dinsuak ih, a si lo bik ah kan keltei um thei dingin ti le rawl phunphun in in cawm bet lai. Cucu dikte le ralringte ih kan ei-in thiam a thupisawn.

Thimnakah, nauhak cu an ril a rawn cun an pawn a tam ih, pek lohli lole an tap; rawl kan pek ih, an puar cun an ngam dukdi. An puar hnuhnu cun hnek rero khal sehla a theih nawn lo; napi-ih hnek cun a tah hman an tap lamlam. Hihi minung umdan ding le cawntlak rori a si. Kan ei ruangah kan thau si loin, ziangzat a ei ti le ziang tikcu ah a ei ti mi parah a thumaw sawn. Atlangpithuin rilrawn tuk laiah tam tuk ei, lole, zan ih zikzawng ngaingai (nazi 9-10 lam) ah zanriah ei hmangpawl hi an thau duh cuang ti a si.

Hminsing ding mi cu a tlunlam ih kan sim zo vekin '*ei ruangih nung si loin, nung dingih ei*' ding a si ti hi kumkhua cing ringring sehla a tha zet ding. Kan ei le kan in hmuahhmuah hi kan nun lamtluan ih kan taksa umdan ding simkhawltu an si. Kan ei lo a si khalle kan taksa thotho in a tuar ding tinak a si. Kan harhdam le kan thinlung a nuam ding, kan thinlung a nawm le ziang kan tinak pohah thatho le phur zetin kan tuah thei ding. Taksa harhdam, thinlung nuam le thatho zetih hnañuan hleiah minung nunnak ih a hmuitin mi thil dang a um nawn ding sawm!!! Lennak le sumpai, inn le lo thatha nei khal sehla *damnak, thinnawmnak le lungawinak* an tel lo ahcun zianghmanlo tluk an si ding.

Lenglam mawinak hnakin sunglam mawinak

Mipa khal nunau khal, mi zovek khalin piancuan ihsi thawkin kan lenglam langnak pohpoh an mawi kan duh cio. Mawi ding roriin kan zuam. Taksa piancuan a mawi theinak dingah lehnak a phunphun kan tuah ih, thlanhribaksen tla in kan taksa kan sawizawiw. Hiti tuah hi harhdamnak hrangah cun thil tha ngaingai, ti ding rori a si; taksa piancuan khal a mawi duh cuang ngaingai.

Cuitlunah, kan taksa rit tuk lo dingin ei le in kan supaw thul, mithau tuk hrekkhat tla cun an thau an hlawn ih, hriak hrimhrim an ei ngam nawn lo. Sumpai tampi cemin mawinak kan hawl a si bik. Culawng a si hrih lo, sam khal a phunphun in an met, rawng (*colour*) a phunphun an hnih thul, hnipuan t̄h̄āt̄h̄ā, mawimawi, t̄h̄it̄dan danglam tete hawlin kan thuamaw nasa. Ram hrekkhat ah cun an sumpai lakluh ih 5% cu hnipuan ah an hmang ti a si. Taksa le vun mawinak dingah *make-up* le *lotion* (hnih ding) a phunphun kan hmang.

Cun, vun khal hi hmun tampi ah cun an thleng (*skin surgery*) thei ih, mai hmel hnakih mawi le duhning dingin an tuah thei a si hi! A tawinakih sim cun, kan taksa langnak (lenglam) mawiter kan duhdan hi cu sim cawk ding khal a si lo. Sunglam mawinak kan ti mi hi thu pahnih sawhin kan rel thei. Pakhatnak cu, kan damcah ruangih ra irhsuak mi *taksa* mawinak a si. Mi zokhal a damcah lawngah a mawi thei, a damlo ringring ahcun a mawi ding zatin a mawi thei nawn lo ding.

Taksa lawng si loin thinlung lam khal a dam t̄hat lo ahcun a hmuihmel khalin a mawi lo phah thei.

Mahatma Gandhi

Curuangah ‘dam thupi’ ti hi a dik tuk rori. Mawinak dingih thil ʔul zet cu ei le in le tidai hi an si. Kan ei le in parah kan mawi le mawi lo hi zatek in ret tum sehla a sang zet ding. Ni khat ah a malbik tidai thiang (*purified drinking water*) lang (*litre*) hnih, lole, no 8 tluk kan in a ʔul an ti ʔheu. Hi mi te tal hi kan thlun thei ahcun kan taksa ro tuk cu a ziaum zet ding. Kan hmel langdan le kan vun umtudan khal an danglam ding, ro riamriam nawn loin an hning cerci thlang ding. Tidai tampi in hi kan taksa rih lam khal a tlaniamter (*control*) thei zet. ʔhimnakah, ʔhalcan (*summer*) ah tidai kan in mal asile kan taksa cu a rit (*weight*) un-o mai ding.

Tidai hin kan taksa rih lam a *control* thei lawng si loin kan taksa sungih hnawm le balpawl a thianfater ih, kan thisen zungzampawl in anmai hna ciar an tuan thei ding. Tidai tampi kan in le kan rilpi cu duh vekin a cangvai thei ding ih, kan dailen khal a nuam ding. Cuitlunah, tidai hin rawl kan ei mi ihsin kan cahnak (*energy*) dingah a thleng thei ti a si ruangah tidai hi tampi in a soal lo bik. Taksa rihnak *control* dingin tidai tampi in a ʔul a si ahcun ei-in dik (*diet*) ding hrang khalah tidai tho tho a ʔul tinak a si.

Kan ei le in mi ah kan taksa hrangih ʔha lo ding hrik (*tur*) an um pang ding tiih kan rinhlelh deuh khalah tidai tampi in lohli ding, cule zun ah an suakcuh ʔheh mai ding. Ei-in ding thu ah harhdamnak hrangih ʔha ding an rel ʔheu mi cu –*carriot, khasuan var, orange, bawnthur, kawlhra le a dangpawl*. Cun, mawinak ti-rawl (*beauty food*) an ti mi sung ih si khalin mai dinhmun tawkih ei ding ʔha tampi a um lai.

Mahatma Gandhi

Pahnihnak cu, *thinlung* mawinak a si. Taksa le mithmai mawinak cu ziangtlukih a mawi hmanah kum a tam vivo cun a tlaniam vivo, se tuk ah an cang thei nan, thinlung mawinak lawngte tar ni a nei lo, a mawi deuhdeuh lam. A lenglam ah cun a mawi zet nan, thinlung se emem, biak ding khalih huphurhum lutuk, ziangkim a thalam hnakin a selamih thlir ringring, nelum thei lo lawlaw, thin tawi emem, awakahro se emem, mi dang ngainatnak thinlung khal nei thei lo tivek hin an lenglam mawinak tiang a khuh neh thluh thei ruangah lenglam mawinak hnakin thinlung mawinak cu a man a khungdeuh.

Cui thinlung mawinak cun tawhawk le hauawknak a um ipiangah remdaihnak a hawl, hmuhsuam nautat ding minung a hmuh tinten zangfah lainatnak thinlung thawn a zoh lamlam, buainak a um tikah pungzai sinsin lo dingin a thawidamdan a hawl, mi dang dinhmun theihthiampi in, ngaidamnak le duhdawtnak thawn mi nun a neh, thatlonak lamih tawtawktu si loin daitertu ah a tang ih, thleidanawknak lam tlansanin duhsakawknak lamzin ah mi a hruai theu.

Cuvek thinlung ihsin a suak mi awka cu a nem in duh a nung, thinlung sangka awngin mi zovek khal a hnenah an tlangnelin an ngam theu. Hi sunglam mawinak hin dam sung lawng si loin thih hnu tiangin mi thinlung sungah a nung ringring. Cuai ve thei lo mawinak dik tak a si cu!

Nau pai le mawinak

Pasal nei zo nunau pakhat nun lamtluan ah nau pai tengteng dingih ruah a si. Vanduai ruangih pai thei lo a si le thu dang ah! Pai loih fate neih mai a theih lo

Mahatma Gandhi

ruangah fa an neih zatin, thla kua ciar pai ta tengteng an tul. Nau pai can a cem cun nau neih in a thlun ih, cui nau cu harhdam ding le cakvak dingih kilkhawi a tul lala. Culaiah, mai taksa harhdamnak dingah *exercise* tuah a tul, ei-in dik tei ei-in (*diet*) a rak tul velvo.

Nau pai hrekkhat le nupinu hrekkhat in mi pahnih hrang (pum sung um naute telin) tirawl kan ei a tul an ti theu; capo vek a bang nan, thungaithlakih ti khal an um ngaingai. An ti vekin an ei thei taktak ngai. Cutikah, an taksa cu a rit zutzo mai ih, tumtersal ding cu thil awl a si nawn lo. Thungaite cun mi pahnih hrang tiih ei hrim ciamco a tul lem lo. Harhdamnak ding thawi remaw dingih ei men ding a si ih, a can thei le thazang umnak deuh cu ei khal sehla a pawl tuk cuang lo ding. Cun, nau pai laiah taksa khui tawktawk simaw, tuamhlawm tul vekih a um khalle sibawi sutrawn hmaisai ta loin mai thuthu cun ti lo sehla a himbik.

A hlanah cun nunaupawl cu pasal an nei ding, insang din ding, nau hrin ding, fatepawl thaten an kilkhawi ding ih, pasal le fate hrangah theihtawp suahin inn lamah an khawsa ding tivial lawng thinlung ah a um; ceimawiwak le taksa nonalnak lam an tuah ve ding khi a ruataw ban dah lo. Anmah nunau lala khalin cuti'n an rak ruat ve theu. Dik takih rel ahcun hi ruahnak hi a dik lo nasa. Mithmai mawite, taksa nonalte le ceiauw vervite cu zawi hrang khalah zoh an nuam. Curuangah, fate rualriat thawn, insang ah buai bengbengih an um cing khalin taksa mawinak hi a cang thei tawkih an zuam a tul.

Anmai kum le sinak thawi milaw ih an ceiauwk thiam ahcun zoh an mawi cuang ding famteh. Mi ram nuncan

le ceiawnak simaw, kum notetepawl ceiawnak vek simaw cawng cuang loin mai sinak tawkte vekih ceiawk hi zoh an nuam, ziangatile, minung cu kan umtlannak hmun le ram in nasa zetih thu a rel tikah cu mi zohtiam khi a thupi zet. Taksa lawng si loin thinlung khal zangkhai le hlim zetih an um thei ding khal a thupi tho. Cun, mai insang lawnglawng ah buai ringring loin khawng ah tla suakvak phahphah sehla thinlung a zangkhai in, um a nuam sinsin ding.

Nau pai hlanih rawlei thum teh a pawl maw?

Nunau hrekhat cun nau an pai hlan ihsin tawldewh dingin an rawlei an thum theu. Asinan, rinlopi ah nau an run pai ih, cutikah rawlei thum vivo ding cu thil remcang le tha a si nawn lo. Ziangatile, tuihlan hnakin cahnak *vitamin* tha tha a tul ih, tirawl tha khal ei a tul sinsin. Rawlei thum ding lam a si hrimhrim lo, a thum ih, a thazang a derdai ahcun naute rung suak ding cu *vitamin* kim lo, naute cakvak lo a si tengteng ding. Curuangah awk le luakih ei ciamco ding (*over diet*) si loin cawihaw tawkte (*balance diet*) ih ei a tul tho.

Natnak kan ti mi cu nunau hrang lawng si loin mipa hrang khalah, mi zovek hrang khalah a si. Asinan, nat thuhla ah nunau ah hin tuardan bangaw lo a um theu, nunau hi an bangaw lo nasa. Minung thinlung lam zirthiam (*psychologist*)-pawl cun nunau thinlung le mizia langnak pakhat cu an nat canah a si an ti. Nunau hrekhat cu malte an nat le mi hnakh na cuang, luar cuang le bese cuang vekin an um ih, kiang le kap hrang khalah an mithmai zoh a har zet. An thin a sia ih, sawisel ding le mi mawthluk ding hawl in an phunzai; an mitkemdeuh mi par sinsin ah cun tih an nung zet. An

Mahatma Gandhi

natnak suangin an pawn a tam, an zai a tam ih, nu bik nat cu sungkaw buainak pakhat a tling thei.

Culaiah, nunau hrekkhat cu bese zet tiih hmuh mi rori khal bese lo vekin an um, an mithmai zoh an nuam, tuamhlawm an nuam ih, duh an nung. A tuamhlawmtu a pasal le fatepawl hrangah thin a nuam. Culawng si loin vehvaitupawl hrang khalah thinlung hahdamnak an thlen. Thimnakah, damlo nu pakhat ih fate cu a rak damlo ve tikah amai damlonak cu mang nawn loin a fate cu theihtawp suahin a tuamhlawm thei. A fate si lo sehla na zet vekin a theiaw men thei.

Asinan, cutiuh um lo dingin a sunglam cahnak le a thinlung ih duhnak cun a fate damlo tuamhlawm thei dingin a umter thei tinak a si. Ziang hman tithei nawn lo cin cu thu dang ah ret sehla. A sullam cu kan sunglam thazang le kan thinlung hi a thupi zet ti a langfiang zet. Na tuk, bese tukih kan theihawk lai khalah kan duh taktak ahcun kan tithei lai thocho, kan duh lem lo mi lawngte ti kan tum lo ih, kan natnak kan vun puhmawh theu; a rak remcang zet sabbai!

Kan sunglam thazang cahnak hi kanmahte cak ko kan tuah thei can tapi a um ti a lang. Thil hi a sezawng ih kan thlir tikah kan siatpi thei vekin a thazawng ih kan thlir tikah kan that phah thei lala. Curuangah, thinlung thazang cahnak dingah cun a thazawngin thil hi thlir thiam sehla. Kan thinlung umtudan le kan taksa (dam le damlo) hi a sihcihaw ringring. Damcak ding cun thinlung thianghlim nei ih, a thazawng ih thil kan thlir thiam a tul zet.

Beidawng nat (*depression*)

Ram hrekkhat ah cun nunaupawl lakah beidawng nat nei an tam nasa an ti. Hi natnak cu kan taksa sungih a um mi thazangpawl an hlo theh thluh ruangah thinnaunak le beidawngnak nat in an nun a zel ih, thathawhna le phurna an nei thei nawn lo. Leitlun ih nundam khal a paihin an paih nawn lo rori. A theithiamlopawl hrangah cun natnak pipa khal si lem lo, mai thinlung sung thu fehpi menah an ruat theu nan, a theihthiampitui hrangah cun tuarpitlak le ngaihsaktlak nat a sizia an theihthiampi ih, a bawmdan ding khal an hawlpi thiam theu. Hivek beidawng natnak ruangih nunnak liam tampi an um ruangah buaipitlak nat phun khat a tling rori.

- Zan ah itthat thei loin,
- Thinlung takten ziang thu hman ruat thei loih na um tikah;
- Mah le mah thiamloawknak le thinnaunak na neih tikah
- Nunnak lamtluan ah zianghman ruahsan ding um lo vekih na theihawk can ah
- Aipuang, thatho thei loih ninghan lungsiatnak na tawn tikah

Thil dang a si lo, thinlung lam natnak na nei ti a fiang. Asinan, beidawng mai ding a si lo. Ziangah tile, hivek nat hi kumkhaw daih nat a si lem lo, can tawite sung hrang lawng a si ti hmingsin a tha. Hi tikcu ah hin 'kei cu thinbangnak ruangah beidawngin ka um a si hi' ti theiaw in sii le vai ih tuamhlawm ciamco tul loin mai thinlung neh tum ih nun (*lifestyle*) thleng lohli thei dingih tanlak ding a si.

Mahatma Gandhi

Hivek can ah hin vawi hnih vawi khat cu mai inn rori ah um nawn loin khual tla tlawngsuak sehla. Cutikah mai tikcu hman kelte (*daily routine*) vekih feh a theih nawn lo, ti le rawl ih si thawkin nundan le cangvaihdan hmangih nun a tul tengteng. Thinlung khawruahnak khal a danglamdeuh ih, kan phurrit khal theih man lo sungah a rak zangkhai theu. Inn ih khumawk ringring khal ziangmawcan ah cun boruak ritpi in a nen deuhdeuh.

Insang boruak hin kan thinlung le kan nun a danglamter thei nasa ti hi nunaupawl in kan hmonsin a tha zet ding. Thinbangnak le beidawngnak kan tawn canih insang boruak a nawm lo ahcun kan phur a rit sinsin, kan bei a dawng sinsin ih, thinlung a zangkhai thei lo. Atlangpithuin sum le pai, neih le siah lam a si lo, duhdawtnak, theihthiamawknak, ngaidamawknak, duhsakawknak, sunsakawknak, awkam nem le mawi, mithmai tha le zangkhai le nuntlang vialvonak boruak a um lonak insang hi a nuam lo sinsin.

Insang pa (pasal) zuri-sabah si si lo ah cun insang boruak nawmnak le nawmlonak hi nui kut sungah a um. Nu bikin a tlunih sinak (*quality of life*) a neih tam ahcun insang a nuam lo thei lo, a neih lo thung ah cun ziangtik hmanah insang a hlimin a nuam thei dah lo ding. Neih le siah tampi nei khal sehla a hmantlang vialvodan a dik loah cun a nuam cuang lo.

Khatlamah, rei lote sung khualtlawn suah hin thinlung a zangkhaiteer zet kan ti nan, khualtlawn lawng hi thinlung damnak umsun ka ti duhnak cu a si lo, cu mi lo khal, tidan dangdang tampi a um ko ding. Sii le vai kherkher si loin tidan thiam ahcun lamzin tampi a um ko ding.

Ruh thang natnak

Hi natnak hi mipa hnakin nunau in an nei tam cuang. Nunau lak khalah a hmaih kan sim zo mi S.A.D (*Smoking, Alcohol, Drugs*) hmangpawl lakah a tam cuang. Kan ruh cu a than ding zat hnakh rangih a than ruangah ruh thang nat an tinak a si. Thisen sungah *calcium* le *phosphate* an mal tikah kan ruh kha a paa vivo ih, tha tla a cat duh zet, ruh khal a kiak thei fawn. Ruh a kiah cun rilh tupti a si mai ih, ruh dang thleng a tul. Culawng khalin a tawh hrih lo, harhdamnak dangdang khal a hnaihnaik vivo thei.

Ruh thannak san an zingzawi tikah a tambik cu kuakfawh ruangah a si an ti. *Khawfi* khal hi tam tuk in a tha lo, ni khat kuat hnih hnakh tam lo in thei sehla. Cuitlunah, cawhnawi rawi cih sehla a tha ti a si. A thlum tuk mi *cake*, cini le cawhnawi thlum tuk in tam le ruh thang nat ngah a awl sinsin. A dang pakhat, zum um lo deuh si, dik si an ti mi cu taksa cangvaihnak a luar tukih tuah khal ruh thang nat ngah theinak a si lala. Cun, eiin thu ah a cawihaw tawkten ei loin, ei loih hrial mi a tamtuk tikah eidan dik (*balanced diet*) a si nawn lo ih, ruh a rak thang thei ti a si.

Awmbawr (Pawhte) lamih bawh um

Pawhte ih bawh um mi pohpoh hi cancer an si theh lo nan, a tamsawn cu cancer ah an cang thei. Khuaiih lakhlo a theih le lakhlo lohli, a theih lo lam le zoh cingcing ding a si. A bawh a tam tuk ahcun hlawnhlo a awl nawn lo. Hivak bawh thih a nunnak san pahnih a um -*cancer* taktak ah a cang thei, cun, *cancer* le natnak dang

rawiawin, a natnak khal ziangteu a si ti theih lo, nat tha lo dangdang khal a suak thei. Curuangah, awmbawr le pawhte lamih bawk a um hnuhnu cun a zamrang thei bikih tuamhlawm ding a si.

Bawk a um tikah ziangtluk tum a si, ziangvekin a um ih, ziangvekin a cangvai ti ngunngaih takih zoh ding a si. Bawk pakhat a suah hnuah a dang an suak a sile *cancer* lam a naih tinak a si thei. *Cancer* ding bawk le *cancer* ding si lo, bawk menmen hi an totlang duh zet theu. *Cancer* ding a bang lo ti ruangah daithlan ding a si cuang lo, ziangahtile, *cancer* rak si ziar in, a netnakah buainak suak thei mi a si; ralrin tluktu a um lo.

Ngui le cau duahco nat (*Chronic Fatigue Syndrome - CFS*)

Hi natnak hi Kawlram ah cun a um tuk lem lo nan, ram dang ah cun natnak lar zet pakhat a si. Hi natnak cu kum le khua in a nguiaw cuahco ih, a nat khal a na zet; zianghman ti paih loih um cuahco men a si ko. Fumfe zetin zianghman ruah a theih nawn lo, thin a bang cuahco, thil hmingsinnak thinlung a hlo deuhdeuh, pum umdan a dik thei nawn lo, khua tla a sik phahphah. Kawlram ah cun hivek nat a neitu cu khawsik lu-na nei ah ruatin natsawng phun khat, *paracetamol* tivek an pe men theu. Natnak lar le mi theih hluahhlo a si hrih lo ruangah cutiuh puh mai le sii pek mai khal thil awlte a si ko. Hitin hin hmingsin sehla.

Mina cu daiten cawlh hahdamtei umter a si nan, a bang a reh thei cuang lo tikah le ni tin amai hnatuan kelte a tuan thei nawn lo asile, hivek natnak nei a si ti theihthiam mai ding a si. Curuangah, zokhal in mai

Mahatma Gandhi

taksa umtudan theiaw in, mai harhdamnak dingah tan la cio sehla. Hivek dinhmun kan thlen sinsin ahcun a hlan hnakih ngaihsakawk deuhdeuh ding a si.

%%%

Bung 3

NA PUAN INN KAUTER AW

Bung hnihnakah khan nunau hmuahhmuah in mai zawn ciarah mawinakte an nei theh ih, cu mi kilkhawi ringring thei dingih tidan tete kan rel. Cui mawinak siatsuah theitu ding natnak hrekkhat thu khal kan rel cih. Bung thum sungah cun midang thawi kan pehtlaihawknakah thintlung khawruahnak puan inn vang kauhter a tul thu kan rel ding.

Ziangruangahtile, minung telin sersiam mi zate hi mahte lawngih um thei mi kan si lo, pakhat le pakhat sirhsanawtawn ih nung mi hliir kan si. Kawl thufim khalah “*cunkaing hmi, kaing cun hmi*” ti mi an rak nei ih, a dik nasa. Cuvek dinhmun ih um kan si ti thei loin simaw, thei cingin simaw, mi dang thawi nungtlang thei loin mahte lawng tal kan tum le kan vang a bii deuhdeuh ding ih, kanmah khal mi thawn kan hla-aw deuhdeuh ding; midang khalin in sipsan deuhdeuh ding tinak a si.

Nunau le thian le rual

Nunaupawl cu mipapawl hnakin thian le rual neih le anmah thawi pawlkawmawk an ngaina cuang. Mipa

hnakin duhdawtnak an nei thukdeuh, an thinlung a nonal cuang, an mitthli tlak khal a awldeuh ih, an thinlung a cangvai nasa cuang. Curuangah, mipa thawi khaikhin cun nunaupawl cu thian le rual an ngaina ih, pakhat le pakhat kawmawk hi nuam an ti thei zet.

Anmahte um le tlan hnakin mi dang thawi umtlang hi nuam an ti. Curuangah, nunau pakhat ih damsung nun lamtluan ah mi dang an umpi mi, an pasal, an tu le fa, an insang le an nu le papawl cu an hrangah an thupi zet. Hihi nunau thinlung le an sinak dik tak a si ruangah, hi mipawl an ngaina lemlo a si ahcun nunau thinlung dik tak an pu lo tinak a si ding.

Nauhak le tleirawlpawl thawn

Minung nunnak lamtluan ah mi dang thawi pawlkawmawk hi thil thupi zet, a tel loih um thei lo tluk a si. Mi hrekhat cu an nauhak lai ihsi an rualpi that mi cu an upat hnupi tiangin an rualpiaw lanta thei. Nauhak lai le kum upat hnuih kawmngaih mi cu ret tha sehla, tleirawl lai hi rualpi ngainatawk can le midang thawi umtlang nuam ti bik can a si. Hi can hrawngah hin suahtcam (*birthday*) lawm, camibuai awn lawm le hlawhtlinnak pakhat khat a um tiki lawm tivekin thilti khawmnak a phunphun a tam cuang.

Tleirawl dinhmun an lan deuh tikah tleirawl vanglai vekin rualpi thawi tikcu hmantlang a theih tuk nawn lo, mah le hna tuan ah, sumpai hawlnak ah tikcu hman a tul, lole, nupi pasal hun neih sinsin cun insang lamah an hmangaw tam lo thei lo. Asinan, tleirawl lai (kum 20 hnuailam) le a tlnlam, hung upatdeuh hnuih rualpi thawi kawmawkdan cu a dan dang ngaingai.

Rualpi neih tam hi pehtlaihawknak ih thil tul zet mi a si

Bulpak tin hi ngunngaih zetin zohfiangaw sehla, mi pakhat le pakhat kan bangaw lo nasa ti kan hmu thei. Kan lunglutzawng a bangaw lo vekin kan nun lamtluan ih kan tawnteh mi khal a bangaw cio lo. Thian le rual neih tam a tul thu cu kan thei theh ding nan, zovek mi so kan kawmngaih mi, ziangtiih kawmawk ding a si ti le, ziangvekih um ding a si ti thu lawngte ruah ding a um. A tlangpithuin kan kawmngaih mi cu kanmai thinlung vek pu mi an si deuh.

Thimnakah, ceiaawknak le hnipuan lam uarpawl in cuvek mi an kawmngaih ih, dawr hmun le bazar lamah an nun a hlim, mirelhmangpawl in cuvek mi thotho an kawmngaih tivekin thil a feh vivo. Cun, kum rualaw deuh khal hi kum thlauawtukpawl hnakin an kawmaw ngaihaw cuang; a rem khal a rem zet. Kum nauta tuk le upa tuk kawmngaihawk cu a theih ko nan, cucu mi malte hrangah a si deuh. Rualpi nei thei le mi dangpawl ih kawmngaih mipawl hi a tlangpithuin mi menmen an si lo, micungcuangdeuh le thinlung vangkaupawl an si.

Lole, anmah ah duhnunnak zawnte, mi ngainat ding mizia an nei hrimhrim khal a si thei. Tamsawn ahcun, mitluangtlam, thil ziangpoh a selam hnakin a thalam ih thlir thiampawl in rualpi an ngah thei cuang. An rualpithataawknak khalin khawrei a daih deuh ngenge. Kiang le kap le thil umtudan thlir thiam in, mah le mah zohhlihawknak cang thiam ih, mi dang duhsaknak thinlung neipawl in rualpi an nei tam cuang.

Mahatma Gandhi

Mi zokhal, kan sinak vekih in pawmremtu pohpoh hi kan ngainain, kan duhdaw theu ti hi hmainsintlak zet pakhat a si. Kanmai duhdan vekih mi va umter kan tum can pohpoh ah mi dang thawi kan pehtlaihawknak a remcang thei lo. Mi hrekkhat lala cu zohman kawmngaihtu ka nei lo, keimahte lawng ka si ko tiin an bei a dawng theu. Hi ruahnak hi a dik lo zet mi ruahnak pakhat a si; ziangatile, mi hmuahhmuah in kan harsatnak in theihpitu le in lainatu an um vivo ti theih ding a si.

Misual, zohman ih ngainat lo le kanmah khalin zianghman ih kan siar lem lo mi khalin zangfahtu le lainatu an nei thotho. Cuti kan ti laiah rualpi that le kawmngaihawknak hi sumpai ih lei theih a si lo ti lawngte hmingsin a tha. Rualpi tha le kawmngaihtu neih tam cu thil sunglawi zet, Pathian malsawm phun khat rori a si. Sum le pai le neih le siah ruang lawngih neih mi rualpi tha cu rei lote sung hrang lawng an si.

Na nun lamtluan ah na lunglutzawng le na ngainat zawng hi ziangteu ha an si ti theihfiang tum aw. Mi dangdang, tampi hmu ding le anmah thawi beaw thei dingin na thinlung sangka awng awla, na tikcucan khal pe mai aw. Rualpi thar hawl tum loin nangmai kawmngaih cia mi lawnglawng duhtawknak hlah. A hngetkhoh mi rualpithataawknak nei dingin le mi dang thawi nuntlangnak neih tumin nasa zetin zuam aw.

Thinlung ih duh mi, lunglutzawng hi tampi nei phawt sehla. Ziangatile, mi hrekkhat cun anmai lunglutzawng lawnglawng an ngaihsak tikah rualpi an nei thei lo; an neih khal asile rei a daih lo, an thenawsal theu. Thimnakah, hna tuan khawmnak ah hna tuan ban veten

Mahatma Gandhi

a lengah thil eikhawm ding si bang sehla, cuvek ti lem lo mipawl hrangah cun a phur um tuk lem lo ding. Cutikah, rualpipawl tlunsan men simaw, tlunsan lo khalle phur lo emem ih to ve a ʔul; cucu rualpi dangpawl hrangah a nuam lo lala.

Curuangah, na ril a rawng simaw, rawng lo simaw, rualpi phurzawng rak phurpi thei ve mai awla rualpi na ngah bet vivo ding. Culotalle, taksa cangvaihnak tuah dingin lehnak hmun (*gym*) ah feh sehla, rualpi tampi an rak um ding. Vei hnih thum an tuahtlang ahcun rualpi ʔha ah an cang a si mai. Ngainatzawng (lunglutzawng) hi tampi'n nei sehla, mi dang thawi kawmaw thei dingin thinlung sangka awng kau sehla, cuticun rualpi ʔha cu an pung zutzo mai ding a si ko.

Rualpi diktak an si maw, si lo! Vawi hnih vawi khat hmuhawk ih, kawmaw men ah cun rualpi diktak an si le si lo hi zawi hrang khalah thleidan thiam lohli a awl lo nasa. Rualpi ʔha le diktak nei dingin thil pathum a ʔul an ti ʔheu. (i) Pakhat le pakhat karlahak bumaw hnuaihni loin dik zet le fel zetih um. (ii) Thil ziangkim ah rinum veve ding. (iii) Zangfah lainatawknak thinlung, duhsakawknak le sunsakawknak thinlung neih. ʔhian le rual ʔha nei dingih thil ʔulpawl hiti'n tarlang bet sehla.

1) *Zohman ʔih hlah:* Inn ah siseh, tlawng ah siseh, lole, hna ʔuankhawmnak le tawnkhawmnak ah na tawn mi pohpoh ʔih hlah. Mi hi mi ʔha lo le ʔihnung vek phunin ruat cia hlah, nangmah vek thocho an si. Cuhnakin, amah cu naihniamin, ziangvek thinlung pu le a ngainatzawng teh ziangvek lam ha a si ti theih tum sawn dingin ka lo fawrh duh. Thunuam hun relpi taktak awla, nan bangaw theh lo hmanah bangawknak zawn tampi

Mahatma Gandhi

nan nei ko ding. Nan lunglutzawng khal a rak bangaw ziar khal a si thei sokhaw.

Cutiasiceng lole, nan tlaksamnak zawn veve ah bawmawk theidan ding lamzin hman nan hawl thiam phah mai ding. A thupibik cu na biak hlan ihsin mi zohman ñih cia hlah, huphurh cia hlah; a biak biak hlan ihsi rak ñih cia tivek hi nunau thinlung ah a um ñheu ih, a pawl tuk. Mi pohpoh hi misual le ñihnung vekin ruat hrimhrim hlah. A biak lodan ding lam ruat loin a biak remcangdan ding ruat sawn awla. Mithmai pante le nel zetih na biak ahcun na mi pawl ngaihzawng khal a rak si thei.

Mahte um hmangpawl, lole, a damkhanih mi rak huphurh le ñihciapawl, kawmngaih bulce lawng ti-hiamhiamin, mi dang ziang siar lo vekih um hmangpawl in ñhian le rual ñha an nei mal ñheu. Mi ngainat khal an hlawh thei lo. Curuangah, nan falenaupawl hi tlawng an kai tirta ihsin rualpi thawi biakawkdan le rualpawldan an thiam theinak dingah nupawl in nan insang ciar ihsin zirh uhla ti ka lo duhsak ngaingai. Anmah thawn kawmngaihawin, thunuam na relpi tam le rualpawldan an thiam mai ding, culole, mi an ñih tata thung ding.

Insang ih kan umtudan hmuahhmuah hi nauhakin an nunpi vivo tikah nauhak na biak le na kawmdan a dik lo ahcun an hrangah zohñhim ding a um lo ding, an thinlung khal na siatsuah ding. ñhimnakah, insang ah nauhak hi ningzak le mi ñih deuhih an um tikah ningzak lo ding le mi ngam (nel) thei dingin an thinlung na khaisan a ñul. Na namthlak deuhdeuh ahcun a dam sung ningzah nei le mi ñihin a um lanta ding. Nangmah rori

Mahatma Gandhi

hman a lo ÷ih ding ih, thil ÷ha lo zet a si. John C. Maxwell in, “Hlawhtlinnak ti mi cu keimah thawi a naibik mi, ka insang mipawl ih in ngainat le in nel ding khi a si. Cuti an um thei lo asile keimai lamah dik lonak a um tinak a si,” a ti mi hi nunau hmuahhmuah in hmnsin thei sehla a ÷ha zet ding. Phun 10 an awn hnu, *college/university* an thlen ih, ram lengih tlawng an kai tikah mai ram sungih an um lai vek a si thei nawn lo. An hmuh le theih dah lo mipawl thawi kawmawk ding a si thlang tikah an thinlung a vakvai thei zet. Ram leng mipawl ih tidan tlangpi, zan nazi 10 hnuah ei/in ding pakhat khat, lole, zanriah (*supper*) ei dingin an suak ÷heu. Cutikah, mahte lawng mai room ih rak um le a rem thiam lo, an hnenih feh ve ding le nuam an ti fawn lo; sumpai lamah anmah vekin an nei ve si lo, an laklawh thei zet.

An ning a zak khal a si thei. Vawi tamsawn cu an hnenah feh ve loin anmahte an rak um ÷heu. Cutikah, rualpi ÷ha neih ding zatin an neih lo phah ÷heu. Cuti ding a si lo, ÷ih loin, huphurh cia loin an hnenih tel ve mai ding a si. Kanmah vek minung, duhzawng nei, huatzawng nei, lunglutzawng nei an si ve tikah hun kawmaw taktak sehla kawm nuam tak an rak si mai ding. Kan lunglutzawng nei le kanmah in duhdawtu, kan ÷ulnak ipiang bawm a huamtu tla an rak si mai thei sokhaw.

2) *Mi in ziangtinha in hmuh ke tiin na thin bang duh hlah:* Mi zokhal hi mi danglam ciar kan si ÷heh. Kan lenglam hmuh theih mi, kan ruangrai, hmuahmel le piancuandan ihsi thawkin kan tumtah mi, kan lungput le kan hmuitin mi tiangin an bangaw lo. Thisen *group* pakhat veve (÷nk. ‘O’ veve maw ‘A’ veve) hmanah a bangawk ngaingai lonak phun tampi a um lai thotho ti a

si. Mi pakhat in kathaw zetih thu a rel rero mi cu pakhat hrangah ngai nuam lo, ninum zet tla a rak si thei.

Hivek canah hin ‘kan bangaw lo em mai’ ti men loin thinsau tei ngaisakawk tluktu a um lo. Huatawnak le doawknak ih hman phahnak ding san khal a um lo. Rualpi tha si ruangah pakhat duhdan vek cekci-ih um tengteng a tul lo, a theih khal a theih lo. Duhdan theithiampiawk ding khi a si sawn. Ka ruahdan hi ka rualpi ih ruahdan vek a si ke maw, a ruahdan a si lo ahcun ka rellang lo mai ding’ tivek khalih ruah ding a si fawn lo. Mai ruahnak, mai duhzawng le sinak cu thup hnuaihni loin langfiang zetih nunpi ding a si mai.

Cui bangaw lo cio theithiamawk cu a si rualpi tha ti mi cu! Nangmai duhdan vek cekci-ih mi umter na duh ih, an um thei lo canih na phun na ciar, na sawisel, na kawm duh lo asile nangmah na dik lo, minung umtudana theithiam hrih lo tinak a si. Cuvek cun rualpi tha na nei thei dah lo ding ih, thinlung takih lo ngainatu khal na nei mal ding tinak a si. Mi dang in ziangtinha in hmuh ke tiin helhkamaw duh hlah, nangmai umdan kha a thupi sawn.

3) Rualpi ti mi cu pakhat le pakhat hlawmawktawn a si:
Kei ka hmuhdan cun rualpi kan ti mi hi pakhat le pakhat hlawmawktawn hi a si bikin ka thei. Thimnakah, rualpi pahnih lakah a pakhat khat sawn lawngin a ngaihsak, a ko, a sawm ih, a ngaina a si ahcun rualpi tha an tling lo tinak tlukah ka ruat. Kawmaw theu tifam cu vawi hnih vawi khat ah cun rak ti ve cang tla cu a nei ko ding nan, a rualpi ih ngaihsak le ngainat lawnglawng a beisei ahcun a dik thei nawn lo ding.

Mahatma Gandhi

Ngahnak ding le hmuhnak ding a um khalah rualpi tha taktak cu an duhsakawtawnin, mai hrang lawng an ruat dah lo, an rualpi an seherh thei ringring. Rualpi tha lo lawngte anmai hrang lawng an ruat ih, an rualpi theih lo ding a si ahcun ziangvek ti khal an ngam mai theu. Rualpi tha cia hman cuvekih rinum lo ruangih thenaw an tampi. Cuvek rualpi tha lo, tha vekih lang, rualpi-ih neih ding khi thih a nung zet, zatlaknak le siatralnak ih hmang khal an tampi. Rualpi hril thiam hi a rak thupi ngaingai.

4) Nangmah le nangmah kha thupi zetah retaw aw: Rualpi tha pakhat na neih tikah cui na rualpi cu kumkhuain na rualpi lanta lo men thei. A san dangdang ruangah nan thenaw leh khal a si thei, lole, nan tarkun khukbih tiang nan rualpi tha-aw lanta khal a si thei.

Na rualpi tha in amah na duhdawtnak le na duhsaknak cu remcangah la in a lo nekrawk luan tuk a sile na ralrin thiam a tul. Nangmai sinak kha thupi zetin ret aw. Kumkhuaih ka kawmngaih ding rualpi tha ngaingai a si ke maw, si lo ti khal nangmahte ruatin, thu thencat aw. Cun, rualpi pakhat a si ruangah na sinak zaten pholang ciamco duh hlah, ralrindan tawk thiam a tha.

5) Na umdan le na thiltidan kha a thupi zet: Tampi kan tawngsuak rero hnakin kan umdan le kan cangvaihdan hin kan sinak a langtersawn. Na rualpi tha cu hna tuan a duh simaw, thu dangdang a ngaihtuah simaw laihi na rak biak celcel ahcun na hnaihaww tinak a si. Pakhat le pakhat thinlung theihsakaww ih, umdan thiam tla a thupi zet.

Rualpi tha kan neih le neih lo cu ziangvekin kanmah kan um ti mi parah a thumaw. Kan thinlung putdan ihsin kan

cangvaihdan le kan khawsakdan zate hi mi kan hipnak le kan hnawlnak hmanrua an si theh. Na rualpi cu tawng duh lem lo mi a si ti na thei nan, na biak rero tikah a lo sawnsal thei, sawnsal lo thei. Mi hrekkhat cu a ngai lawng an ngai ih, mi an sawnki lem lo. Na rualpi ih ngainat lem lo mi lamih nawr le kawihthluk ringring na tum khalle a dik cuang lo. Cuhnakin pakhat le pakhat theihthiamawktawn ding khi a si. A tawinakin kan sim asile kan nundan, nungcang le thiltidan hmuahhmuah hi kan tawngkam tampi hnakin an thupisawn ti hmingsin ding a si.

6) *Thindaite le hahdamten:* Ti-he-he, ti-kungko le ti-hiamhiam vekih umpawl hi zohman in an ngaina dah lo. Na thin a heng ah simaw, lungawilonak pakhat khat na neih ruangih hivekih na um ahcun rualpi tha le ngainatu na nei mal zet ding. Cuitlunah, ngawl le kawi ngualngo ih um khal hi rualpi tha neih thei lonak pakhat a si ve.

Ziangahtile, hivek mipawl hi kawm thiam an har, an duhzawng le huatzawng thleidan thiam a har ruangah mi tampi in kawm lo lawlaw an duhsawn. Kan duhzawng khalah, duh lozawng lam khalah *ti-he-he, ti-kungko le ti-hiamhiam* ih um a theih veve. Curuangah, kiang le kap le rualpi hrangih hmuh nuam lo dingin lungawinak lam khalah, thinhengnak ding lam khalah thindaite le hahdamtei um zuam tento ding a si.

7) *Puarthau loten aw:* Mipuarthau hi zohman in an ngaina dah lo, an mit a kem lamlam. Rualpi lakah thei bik le thiam bik vekih langterawk ringring, awkam le thilti ipiangih ti-huho ih cangvai ringringpawl khin hlawhtlinnak an ngah mal zet. Hlawhtling zet vekih an theihawk laiah mi thinlung an rak neh lo hi a rak si ziar.

Rualpiza lakah neinungdeuh le neilodeuh tiin minung dinhmun a bangaw lo ringring. A neideuhpawl in an thawh tamdeuh a si hmanah puarthaunak lamih lak ding a si lo; cuhnakin, rualpipawl hrangah miṭhahnem ka si ti lamih lak sawn ding a si. Thil ṭha kan tuah mi hi puarthaunak ding si loin mi dang rennak lamih lak ding a si hrimhrim.

8) *Midang sualnak hmu thei tuk le mi mawhthluk hmang va si hrimhrim hlah:* Minung sinak hrimhrimah mi hrekkhat cu midang tuaḥṭhat mi hmu thei zet an um ih, a hrekkhat thung cu midang tlinlonak le fellowak hmu thei zet an um.

Mi zokhal hi mi famkim kan si lo ruangah hmuh kan tum hnuhnu cun tlinnak lam khal, tlinlonak lam khal hmuh ding a um vivo ding; a hmutu le a zohtui mit le a zoh tumdan ihzir a si ṭheu. Kanmah rori khal cuti-in mi dangpawl in in hmu ve ti theih ding a si. Curuangah, rualpi lakah sawiselawk le mawhthlukawkw ringring hin rualpi ṭhatawknak boruak a nuam loter thei zet.

Mi na sawisel ih, na mawhthluk a si hmanah an ṭhatnak ding lam hawi-ih sim ding a si sawn. Thinheng peupeu le mithmaise emem ih na sim ahcun an lo kiansan deuhdeuh ding. Awkam ṭha le mithmai pante-ih sim asile an thinlung a nuamin, an hahdam ve ding ih, na thu an lo lung sawn ding. A pawimawhbik cu ‘nangmai mit sungih mithnawm tumpi hman hmu loin mi dang mit sungih mithnawm fate’ na hmuh thei tuk le mi na sawisel ih, na vuihram ringring ahcun rualpi ṭha le ngainatu na nei mal zutzo mai ding; ralrin a ṭul ngaingai.

9) *Milawm thiamin, mi dangpawl cahnak zawnte khaisan hna thiam:* A tlangpithuin a thimzawng ih mi

Mahatma Gandhi

hmu thei zetpawl in mi sawisel le mawthluk ding an thei tam ih, a ṭhazawng ih mi hmu theipawl in mi lawmnak ding le thazang peknak ding an thei tam cuang. Milawm thiam le mi dang dinhmun khaisan kan ti mi hi thupi, hlapa hrang lawngih ruah ding a si lo, thil fate ihsin thawh theih a si.

Ṭhimnakah, mi pakhat khat in ziangsimaw a lo pek asile ‘ka lung a awi’ rak ti khi an sinak nemhnghehsaknak a si ih, an lung a awi emem. *Saihka* le *taxi* san tikah, a cem zat pek ih, ‘ka lung a awi’ vun ti rori hman khin mi thinlung a nuamter zet. ‘Kan feh duhnak in thlenpi ruangah kan lung a awi’ vun ti bet sinsin sehla, lungmui tak le hni suamsoin an fehliam ko ding.

Nauhakpawl tilh kan fial ih, an ra tlun tikah, “Na va tlangval/fala ve, na va rang ve, ka lung a awi’ rak ti sehla, ziangtlukin tirhfial leh an nuam ding! Hivekin thil fate par ihsin awkam khungkhai si lo, lungawinak hun langter khi ‘lawmawknak’ (*appreciation*) a si ih, ui ciamco ding a si lo. An tisial mi lam lawng hmu ih, kaw k le mawthluk kan thiam tuk ahcun ziangtik hmanah cui nauhak cu aipuang in hna a ṭuan dah lo ding, tih cingin a ṭuan ding tinak a si.

Nunau tampi hi ziangmaw can ah cun mawthluk le sawisel ding hawl duh ah nauhak hnattuan mi pohpoh an cek (keneh zawt) paih zet an ti. An tiṭhat mi ah lawm loin an dunghnu an thlun hrim ih, an hmuh mi par ihsin sawisel le mawthluk an si. ‘Tumtah mi a um ahcun lamzin a um’ tivek deuh in, an tumtah mi hlawhtlinterdan cu an thiam zet.

Mahatma Gandhi

Hivek hi a si lopipi-ih fakawk ciamco a si lo, cuvek cu zohmanin kan duh zik lo. A si lo tiangtiangih *ti-hluakhlo ciamco* khal a ʈul lo. Thinlung takin a sinak parih theihpiawk le sunsakawknak a si sawn. Tawnawk tikah ‘na va mawi ve, na hnipuan na kaih tuk, na sam meh le na hmehaw tuk si’ hun tiaww khin ziang a sawh tile, pakhat le pakhat kan theihsakaw tinak a si ruangah, nelawknak le rualpithatawknak a suaipi ʈheu.

‘Kan hmuh cio si, rel rero ʈul sawm’ tiin zohliam men awla, na rualpipawl in an lo ngainat ding zatin an lo ngaina lo mai ding. Anmah thik le nahsik lam hmanah an lo laksak men ding. Pathian in mi hmuahhmuah mankhung zetih a ret vekin, rualpi lakah pakhat le pakhat kan mankhunnak theihsakaw ih, lawmaww dan thiamin, kan titheinak zawn ciar khaisanaww kan thiam asile, kan rualpithatawknak cun khawrei a daih sinsin ding.

10) Mi ngaidam theitu si tum aw: Mi ngaidam ti mi hi thil harsa zet a si nan, pakhat le pakhat ngaidamawknak tel lo cun minung umkhaww hi thil cang thei a si lo. Mi dang ngaidam ding kan si vekin kanmah khal ngaidam ʈul mi kan si ve. Ngaidamawknak um lo sehla, kan pehtlaihawknak hmuahhmuah hi awlaiten a siatbal ʈheh ding.

Thinlung ngaingai-ih ngaidam thei lo mi, ngaidam zet vekih topi cu mah le mah hremawknak men a si. Ni khatkhat ah, lole, thil pakhatkhat ah a langsuak leh tho tho ih, a puakkuai duh ʈheu. Ziangmaww can ah cun a langternak ding thil remcang hawl hrim in, thinlung sungih ngaidam theilonak *bomb* cu a puak ciamco ʈheu. Curuangah, mi dang ih in ngaidam kan ʈul vekin mi

Mahatma Gandhi

dang khal ngaidam ve ding ka si ti thinlung neih a tul.
Ngaidamnak thu thawi pehparin hitin hmingsin sehla.

- Na tawng hlanah ciamciamten ruat ta aw, na tawng hnuhnu cun siraw ciamco leh nawn hlah, a thahnem cuang lo.
- Mi huatnak thinlung hrimhrim na nunnak ah vulh nung ringring hlah.
- Na tisual mi parah ngaidam dil lohli mai aw, na taw ritter pengpeng hlah. “Ka tisual ngai, i ngaidam aw” ti cu na thihnak ding a si lo, mi dang thawi nan nun a nawmnak ding a si sawn.
- Na parih thiltisualtu an um ahcun ngaidam lohli mai aw, na hahdam sutsi ding. (Na parih thiltisualtu si lo phei cu a huatin hua hrimhrim hlah, amai har a ti lawng si loin, zohmanih lo theihpi ban loin nangmai retheihnak ding a si sawn).
- Thinhengnak hniar tete na pai mi a um asile hlawnhlo lohli aw, thinharnak khur sung ihsin suak lohli aw.

A tlunih tapawl na ti thei hlan sung cu thinbangnakin na nun a lo tawng ding ih, rual na pawl tik khalah na hahdam thei lo ding. A rei deuhdeuh tikah zohman zum ngaingai mi le rinsan mi ngaingai na nei thei nawn lo ding ih, thil tha lo a suahpi vivo ding. Cuvek cing cun nunhlimnak na nei thei dah lo ding; cu aiah dam sung hremhmun khur sungah na tal zawk rero men ding.

Rualpit thatawknak kilkhawi theidan

Rualpi hrekkhat rualpithatawknak cu reipi a daih, senlaite ihsin simaw, tleirawl suahpek hrawngin simaw,

Mahatma Gandhi

an kawmaw thawk ih, an kum upatpi hnu tiang an rualpiṭha-aw tuk lai. Culaiah, ziangruangah mi hrekkhat rualpiṭhatawnak cun rei lote sung lawng a daih.

Ziangruangah, a rei hlanah an thenawsal theu? ti hi suhawk theu mi a si. Keimah khalin ka tleirawl suah pekte ihsi ka rualpiṭhat mi, tuini tiang ka thlah thei lo mi an um ve. Cuti kan awh rei theinak san dangdang ka hmuhsuah mipawl lakah pakhat le pakhat zumawknak neih, rinsanawktawn, duhdawtawk le duhsakawktawn ruangah an si bikin ka thei.

Rualpiṭhatawnak cu pakhat le pakhat parah thatnak tuhsakawktawn, duhsakawktawn, pekawktawn le theihthiamawktawn tinak a si bik. Curuangah, na rualpi hrangih peksuah ding na neih mi ah na khulfgang hlah, thinlung thiang neih, rinum le duhningzaih um dingin na taw ritter hrimhrim hlah. Na peksuah tam poh le na ngah tam ding. Peksuah nun hi rualpi le rualpi karlakih hman tengteng ding mi a si. Peksuah ti mi hi sum le pai, neih le siah lam lawng a si lo, duhdawtnak le thinlung thiangtei duhsakawknak a si.

‘Peksuah tam cu ngah deuhdeuhnak a si’ ti mi hi a dik zet. Awkam tha hmang tam awla, mi in an lo ngaina ding, mithmai pante le tha in mi zoh awla, an lo nel deuhdeuh ding, duhsaknak a phunphun ih na langsuahter tam poh le duhsak na si sinsin ding. Asinan, ziangtlukin duhdawawin, kawmngaihaw khal sehla, pakhat le pakhat tlanlennak a bangawk lo ruangah simaw, hnaṭuan a bangawk lo ruang khalah, hmun khat ih umkhawm lai vek cekci cun a si thei nawn lo, a danglam vivo thei.

Mahatma Gandhi

Ṭhimnakah, rualpi pakhat cu lam hlapi ah tlawng a kai a si thei, nupi/pasal nei in insang a din khal a si thei, lole, a hnatuannak ah a thinlung le a tikcu pek a ṭul tuk khal a si thei; cuvek tikcu ah cun boruak a danglam lo thei lo. Asinan, thinlung sung thuk ih rualpiṭhatawnak cu a cem thei cuang lo, a tikcu te-ah an rung lang leh thotho ding. Rualpiṭhatawk rei theidan ding kan zingzawi asile, a hnuailam vekin a tawinak in kan hmnsin thei.

- Duhdawtnak thinlung an nei.
- An ai a puang.
- An thinlung a hahdam huahhi.
- Duhsakawten an nung.
- Zumngamawknak an nei.
- An biakawk tikah awka hro suah loin aw nemte le awka damten an beaw.
(Pakhat ih duhnak cu pakhat in a theihpi)
- Rualpi hrangah sup le ui an nei lo.
- Mah le mah kilkhawiawkdan tawk an thiam.

Hi mipawl hi nunpi taktak a si tikah cun rualpi le rualpi lakah ṭhenawkw theinak ding harsatnak a phunphun a thlen hmanah, ṭhenaw loin can reipi tiang rualpi ṭha ah an cang lanta thei ding.

%%%

Bung 4

TLEIRAWL LAI LE INSANG DIN

Mahatma Gandhi

Nunaupawl cu mipa hnakin an tleirawl lai le an thlawlsam lai ihsin kawm an nuam cuang. Anmai rualpi, mipa thaw khalin an kawmngaihaw thei zet. Asinan, nauhak thinlung an hun lan deuh ih, tleirawl thinlung le cui hnuah thlawlsam nun an hun hman tikah mipapawl thawi an kawmawknak ah harsatnak tete a suak thei. Ziangahatile, mipa kawmngaih mi an hun neih tikah a netnakah cun ngaizawngawkw an hun thiam theu. Nu le pa tampi in hi tikcu ah ralring zetin an kilkhawi theu.

Ziangahatile, nunau tampi, thlawlsam laiih ngaizawng nei, nupi pasal ih neiaw lanta an um. Nupa tuak hrekkhat an tluan zet laiah a hrekkhatpawl cu an tluang lo nasa. Cutikah ‘kum kim loih an neihawk ruangah a si ding’ tiin kan vun puhmawh theu. Curuangah, tleirawl dinhmun an hun lan veten nu le pai hrangah cun a thupten thin a har, helh a kam. Asinan, tawkfang cun tleirawl lai vek si nawn loin an hmailam thu ding an ruat thiam thlang. Mipa rualpi tha an neih mi khal a kawmngaihdan an thiam thlang.

Nunau hrangah tleirawl lai nun hi a danglam zet. Hi tikcu hrawngah hin mipa kawmngaih an duh vek nan, an ning a zak zuamzi, kawm loin le an um thei ngaingai lo; an nun a laklawh zet. Mipa thawi an biakawk tikah an thinlung sungah ziang thu an ruat ti hman an theiaw cuca lo. Nunau le nunau an biakawk vek a si nawn lo, a phun a dang deuh. An tawng suahso a si hmanah ziangteu ha ka rel ti hman an thei nawn lo theu. An thinlung ih cam deuh mipa an biak sinsin ahcun um ngaihnak hman an thei lo.

Dating umtudan

Mahatma Gandhi

Tui kan san ah cun fala le tlangval hun tawnawc cun dawr ah maw, khuitawkah simaw, thil pakhat khat eikhawm, lole, cinema zohkhawm tivekin umtlang hluahhlo a si mai. Tlangval pakhat in fala pakhat a ngaizawng deuh a si ahcun a ziaziaten ziangtinha ka naihniai thei ding tiin thu a ruat. Thil eitlang simaw, cinema zohtlang simaw, lole, *park* ih totlang teh a duh ke maw tiin thu a ruat theu.

Khuahlan lai deuh ah cun cuvekih mah pahniai te lawng umtlang (*date*) an rak um dah lem lo. Kan Lai dan ah cun mipa cu nunau inn ah a leng ding nan, anmahte a fal (hlimphirte) ih umtlang a rak um dah tuk lem lo. Asinan, Nitlaknak ram *international school* ah cun *Prom Night* an nei theu. *Prom* an hmandan tlangpi cu tlawngpih hlanih lam hluahhlonak puai a si.

Hi puai ih feh dingin tlangval cun fala sawm hahio mi a nei. Puai an hmantlang ngah cun annih pahniai cu rualpiṭha ah an cang mai. Himi hi san tiluan in in sum mi cin dan pakhat kan ti lo thei lo. El theih ding le si fawn lo, san tiluang in a hrinsuak mi pohpoh thlun ding le a rem fawn lo. Kum upa lam hrang ah cun hi tidan tla hi cu pawm harsa an ti zet. Ziangah tile, duh mi le si cia lo, ngaizawnawknak le um hrih fawn lo, tlangval pakhat thawi kawpawc mai ding cu a rem thei lo nasa. A ngaingai ah cun tidan dik cu a si hrimhrim lo.

Tlangval pakhat in a lo naihniai asile, rualpi menmen vekih na kawm thiam a tul. Mipa cun hmun remcang ih feh (*dating*) a lo sawm leh khal a si thei. Na duh taktak ding mi a si le si lo khal na thei hrih lo men thei. Dawr hmun ah mah pahniai te ei/in khal a si thei, cinema zohtlang khal a si thei. A ziang a va si khalle, na thlun

ding maw, thlun lo ding, nangmai thu bawhcat mi hi a thupi zet.

***Dating* ih tumtah mi le ralrin t̄ul**

A tlangpithuin pakhat le pakhat theithiamaw veve dingin *dating* hi neih a si theu. *Dating* ah cun lam lentlang maw, ei-intlang maw, *stage-show* zohtlang maw, lam pakhat khat zohtlang maw, lole, cinema zohtlang le *chatting* (fawn sungih ca kuatawk) khal a si thei. Cutiin thil pakhat tuahtlang phahin pakhat le pakhat zirawktawn a si tikah thuhla theihawk deuhdeuh a si. Pawmrem thei lo ding mi cu *dating* ihsin a lang mai ding ruangah mai duhrim kawp thei lo ding cu dungsipsan mai ding a si ko.

Nunau hrekkhat cun *dating* cu pakhat le pakhat theihawknak dingih kawmawk tlukin an ruat theu nan, mipa cun a remcang asile mipat nunaunak (*sex*) lam tiang an ruat man lohli theu. A can thei le, nunau hrang ah cun mipapawl ih ruah mi vek (*sex*) thu cu ruat ban lo sehla tiin ruahnak kan pe-aw duh. Nunau tampi in *date* ihsin ngaizawngawkw taktak, *sex* khal hmangtlang mai dingin an pum an pe-aw mai theu ih, a pawzi zet.

Ngaizawngawkw tata ding a si hmanah *date* hi cu a tawthawhnak menah ruat sehla, rualpi tha kan sarngah tlukin ret sehla a tha zet ding. Cuti si loin, tleirawlte dinhmun ah *dating* neih sungte-ih ziang hmuahhmuah pem theh ding cu thil tha a si hrimhrim lo. Cuvek si lo dingih ralrin thiam a thupi zet. Kum note an si ruangah *sex* lamah an pitling hrih lo. Pitling hrih lo ti thei cingih vun hman thocho cu thil sual kan tuah ti a fiang zet. Tuisan ah hin a luar cuang. Kum tlinglo nunau in nau an

Mahatma Gandhi

pai, nau an thla (*abortion*), *sex* ih si ngah theih mi nat tha lo a phunphun an suanaw. Kan nun siatsuah theitu thil tha lo tampi a thleng thei, ralrin a tul tuk.

Thungai kan ti ah cun *sex* cu insang dinnak ih thil tul zet pakhat tlukih ruah ding a si nan, *sex* ah ziang hmuahhmuah a kim theh tinak a si lo. *Sex* hun hman duak cu thil harsa lo vek a bang nan, insang nun lamtluan ah pakhat le pakhat rinsanawknak, zahthiamawknak le duhdawtnak hi a thupisawn mi an si. Kum tling hrih lo, tleirawlte an si lai ruangah *sex* hnakih a thupisawn mi an nei famkim hrih lo. An thinlung khal a pitling ngaingai hrih lo. Curuangah, nu le papawl in tleirawl tete kan neih mi, kan falepawl hi a cang theitawh ih zirh le kaihhruai taktak an tul.

Nunau hrangah *sex* hi awlsam tukih hmang mai lo dingin ralring thei sehla. Ngaizawng pakhat in *sex* hmang dingih a lo nawr ciamco simaw, nan umnak (dating nan neihnak) ih a remcan tuk ruangih hun hman mai remcang tuk a um hmanah sup thei tonto sehla a tha. Culole, na nun lamtluan a lo hngawng leh tengteng ding. *Sex* na hmanpi mi thawn nan nei-aw leh lo khal a si thei, cuitlunah, kum no tuk laih *sex* hman cu thisen in mipa a duh ringring ih, ler (hurnak) tatanak khalah a cang thei.

Cun, fala in pasal a hun neih tikah a pasal hrangih laksawng sunlawibik a pek thei mi cu a himnak (*virginity*) kha a si. Tulai san ah '*sex* kan hmanpi mi khal mi-in an rak nei kei, mi-ih an hmanpi zo mi khal kan rak nei ve mai ke cu' tiin kan thinlung le kan nun a zalen tuk ih, a pawl ngaingai. Cuvekih umnak ram pohpoh ah

Mahatma Gandhi

nupa thenaw le insang buainak tawng an tam cuang ti hmingsin a tha.

Ralrinnak pakhat kan ngan tel duh mi cu hihi a si. Mi pakhat khatin a lo ngiar rero nan, na duh thei ngaingai lo tikah, hmaisawng zet vekin beiseinak neihter hrimhrim hlah. Thimnakah, tlangval pakhat cu ka ngaizawng thei hrimhrim lo, anih in le i ngiar rero; asinan, rualpi vekih kawm lawngte ka duh zet. Cuvek can ah cun ngaizawngaw vek si loin rualpi tha vekih kawm na duh thu fiangten sim mai aw.

Anih khalin a lo ngaina taktak a si ahcun a lo kawm pehzawm thotho ding. Rualpi tha kan ti mi cu thinlung a hmuhawk ahcun kum upatpi hnu tiang kawmngaihawk a theih si! Keimah rori khalin ka tulnak ipiang in bawmtu ding le i ngaihsaktu rualpi tha tampi ka nei lai. Curuangah, mipapawl kan kawmngaih tikah ngaizawn tengteng a tul lem lo, rualpi tha vekih kawmngaih ringring a theih ko.

Ngaizawnawkw le rualpidating nan neih tikah *sex* hmannak ih rem cang tuk fahran, mah pahnihte lawng rori fianhrial tukah um lo sehla a himdeuh ngenge; culo ah cun mipa in a lo nawr ciamco ih, na rak huat ve si lo ahcun tum cia loih neih mi vun pekawk taktak a um thei, a damkhandan thiam a tul.

Insang din dingin

Ka duh mi ka ngah ih, kan thlunawknak khal a rei nawn thlang si, insang kan din mai ke aw kan ti theu. A ngaingai ah cun ngaizawnawkw le insang din cu a dan a dang zet, insang din cu ngaizawnawkw vialin a tawkw hrih

lo. Pakhat le pakhat parah ziangtlukin rinsanaw k kan tlak ti mi parah a thumaw. Pakhat in pakhat hrangah ‘damsung hrang rori ah aw!’ a ti ngam maw? Phun dang in kan sim asile, pekawknak taktak (*commitment*) a nei maw tinak a si.

Himi a hngeh hnu lawngah insang din a cu tinak fang a si. Nupa tampi karlakah pekawknak hi a hlo vivo ih, a paw ngainingai. Insang buainak le nupa thenawknak san bik cu *commitment* tlaksam ruangah a si. A sullam cu harsatnak ziangvek a thlen khalah dungsip loh pakhat in pakhat hrangih pekawk taktak tinak a si. Pekawknak cu lungpi parih tikhur laih vek khalin an tahthim theu. Nawm lai le mawi laih pekawk cu a awlte nan, nupa karlakih harsatnak tete a thlen tikah le, insang nun ah buainak a um tikh rinsantlakih um khi a si.

Ziangruangah insang din a tul?

Ziangruangah insang kan din ih, ziangtlukin insang a thupi ti hi thatei ruah tul zet mi pakhat a si. Fala le tlangval, insang dangdang ih khawsa, nupi pasal ah neiawin insang hun din ding hin sawng tampi fehtlang hmaisak a tul. Theihthiamaw hmaisak, duhawknak, ka fala ka tlangval ti thei ding khawpih ngaizawnaw le a netnakah tarkun khukbih tiang umtlang dingih thu thencat vuarvi a si. Cucu neihawknak kan timi cu a si! Khristian dan ah cun KUTSIH kan ti.

Ziangvek sakhaw be mi kan si hmanah nupi pasal neihaw (kutsih) cu thupi zetih ruah a si theh. Cutiuh kut an sih (an neihaw) taktak lawngah mipi vantlang khalin nupa (nupi-pasal) an si tiih nemhngeh le pawmpi an si. Nupa tampi cu pakhat le pakhat an duhawk

Mahatma Gandhi

ruangih nei-aw an si ih, damsung duhdawaw le umtlang dingin thu an kamaw. Curuangah nupi/pasal ka nei taktak ding na ti asile,

pakhat le pakhat duhdawtnak thinlung thiangte thawn duhdawawin, nupi/pasal lawng hman si lo, sung le khat tiangin ka duhdaw thei ding tiin thu thencat aw. Pakhat ih harsatnak cu pakhat in ka theihpi ding ih, a cang theitawk in ka bawm ding tiin ruat aw. Mipa na si le mipa dinhmun le tuanvo, nunau na si le nunau dinhmun le tuanvo ka la ngam taktak ding ti a tul.

Mipa tuanvo le nunau tuanvo kan ti nan, a taktak ah cun mipa ta bulce le nunau ta bulce tiih thleidan a theih cuang lo, kan kut ih a tla mi hna tuan pohpoh a huam theh ding a sisawn. Tidan tlangpi ahcun mipa cu insungsang hrangih sumpai le ei-in hawlto bikih beisei an si laiah nunau thung cu fate kilkhawi le inn lam tuangtim lam hnatuanu dingih ruah an si.

Asinan, tuisan ah cun cuvek rori um a theih nawn lo, tik le cu le minung khawsakdan ziangkim a thlengawk vivo vekin nunau dinhmun le tuanvo khal tampi a thlengaw. Mipa lawngih sumpai le eiin hawl cun hai a daih thei nawn lo, nunau khalin a cangthei tawkih an rak hawl ve a tul. Ram pumpi huapin kan sim asile, nunau ticawk loin mah le hnatuan an nei ih, insang hrangah nasa zetin sumpai an lalut ve. Tuihlan vekin tohmunih cawm cawp a ngah nawn lo.

Nunaupawl in hnatuan an neih hi an insang hrangah sum le pai, ei le in an lakluh lawng si loin nunau cahnak le thiltitheinak an langsuahternak a si ruangah hna an tuan hi thil tha ngaingai a si. Anmah ih a um mi cahnak le

Mahatma Gandhi

thiltitheinak huham an neih mipawl an hmansuahnak remcang zet a si. Cuitlunah, an insang hrangah thathnemnak an neihzia langnak a si ih, anmah khal an di a riam zet theu. Hnatuan nei cuca lo le tuan paih ngaingai lopawl khi an insang ah thin diremnak an nei lo deuhdeuh ti a si.

A dik thei ding tiah ka ruat, ziangah tile, minung cu kanmai tuah mi parah thin diremnak kan nei theu. Mai tuan mi taktak a um lo ahcun diremnak ding an nei lo ding ih, mi dang tuan mi parah sawiselnak ding an hmu thei zet ding ih, an duhzawng cekci a si lo ahcun an hngir a teu mai theu. Curuangah, hnatuan ti mi hi thinhengnak le hngirteunak ding (*feeling down*) lam a si lo, kan hrangih thiltha a si sawn.

Kan tuan tam poh le kan di a riam ding ih, tuan mang lo kan si le diremnak kan nei mal thung ding ti lam a si. Midang zoh phah khalin tuan loin, hnatuan duhnak taktak thawn, thatho zet le phur zetin tuan awla, na nun a hlim phah ding. Mi dang ih hnatuan hmang na si le na zoh mi an um lo tikah tuan na tum lo ding ih, tuan ding khal na thei cuca lo ding; cuitlunah cuvek cu hna tuandan (*work ethic*) dik a si hrimhrim lo. Mi-ih an lo theih velceng ahcun na tuan tam le an lo ngainep deuhdeuh lam ding.

Insang nun ah pakhat le pakhat karlahkih thu a hmuhawk theulonak san tampi a um ding nan, thuhla kan rawnawak ding mi hrekhat sungah hipawl hi an tel ko ding. Thimnakah, sumpai hi ziangti'n kan hmangin, kan khawl ding, nauhak kan kilkhawidan hi ziangvekin si sehla a tha pei, kan mithmai langdan le awkam hmandan ah teh, sungkhat kan zohawkdan ah teh, lole, inhnen le

Mahatma Gandhi

rualpi dang thawi kan kawmawknak ah teh ...! tivekin reltlang ding thu tampi a um theu.

Pakhat le pakhat kan thinlung putdan le kan khawsak duhdan a bangawk lo ruangah ziangtlukin kan pahniamaw thei ih, kan thu kan ngaisangaw thei ti mi parah insang hlawhtlin le hlawhsam hi a thumaw thei zet. Kan bangawklonak zawnte-ah theihthiamawknak le ngaidamawknak kan tlaksam simaw, lole, simawk rero khalih sawt cuang lo kan si ahcun kan insang nun cu a hlawhsam ringring ding.

Ziangtik hmanah duh a nung mi le mi ngaisan mi insang cu kan si thei hrimhrim lo ding. Khatlam ah, mi-ih in ngaisan le ngainep lam hnakin kanmai insang minungpawl hrang hrimhrim ah a nuam lo zet mi insang kan si ding ih, a pawi nasa. Insang nuam le hlawhtling kan din theilonak san cu nupi pasal karlakah pekawknak (*commitment*) ngaingai um lem loin, tum hnih khat hun duhawk ruangih insang din ruang khalah a si thei; nunau maw mipa sawn maw kan nun tha lo rem cuang loin kanmai duh vekih khawsak kan tum ringring ruang khalah a si thei fawn.

Kan huphurh le tih ding bik pakhat cu insang dinngah hnu, fa le nau neih hnuih insang remaw lo, phelsadarh theh (*broken family*) ding khi a si. Curuangah, tulai san ah hin insang din ngam ngaingai lo fala tlangval an tam nasa. Cuisin mipa le nunau kawpaw thotho si, insang hnget din loih umtlang menmen duh ruangah *living together* ti mi a ra suak.

John Kodax cu kum 15 a ti ah tumtah mi 127 a ngansuak. Kum 60 a kim tikah 127 sungah 114 a tuahsuak thei. A tumtah mi 125-nak cu thlapi par kai a si ih, a tumtah vek cekci in thlapi parah a kaingah.

Insang pakhat kan ti mi cu duhawknak taktak parih dinghnget a si ding ti ka zum. Mawinak, lennak le hahiau mi neih ruangah mansahlilapah a neiawpawl lakah insang buainak le nupa thenawknak a thleng tambik.

- Montaigne

%%%

Bung 5

NUNCAN MAWI LE NUN PITLING

Mipa le nunau (a nu le a pa pohpoh) cu an duhaw, an kawmngaihaw thei zet. Cuticun a feh vivo ih, a tawpah

Mahatma Gandhi

cun damsung umtlang dingin an nei-aw ngaingai. A nu le a pa kawmawk tlukih thuk in a pa veve simaw, a nu veve simaw, an kawmaw thei dah lo. Tulai ah cun a pa le a pa, a nu le a nu kawmngaihawin, nu-pa vekin an um ciamco ti thu kan thei in, kan hmu. Thil fehndan kel a si lo ruangah hmun tampi ah buainak a suah phah hngehnghe.

Culaiah, kawmngaihaw zet cingin, nu-pa hung si ih, insang din ngaingai (*marriage*) si lo, pehtlaiaw thotho (*relationship*) an tampi. Hi khal hi a tlunih thil fehndan pahnih vek si lo, thil phun dangte a si lala. Ziangruangah, cuti'n an um ciamco tiin sut sehla an simdan a bangaw lo cio ding nan, a tlangpithuin pakhat le pakhat parah zumngamawknak an nei lo ih, an damsung hrangah an pum an pe-aw ngam taktak lo a si ding.

Neihawk (*kutsih*) ngaingai cu pakhat le pakhat ninawk le karlahih harsatnak a thlen tikah beidawngih thenawk lala a tul leh ding ti'n an ruat. Cupawl ih zumdan vek ngaingai in sakhaw biaknak ruangih harsatnak, sung le khat le umpi mi ruangih thuhla neuhneuh le ei-in hawlnak ruangih harsatnak, lole, thu dangdang ruangah insang buainak hi ziangtiklai khalah a suak ringring ngai si!

Curuangah, insang ka din ke maw din lo ti cu mahte thencatawk mai ding a si ko. Zohmanih hnek le kham a theih lo, mai thuthu a si ko. Asinan, mai lungduhte thawi insang na din hnuhnu cun ... nangmah le nangmah na zohhlihawak tinten ... hi nui/pai hrangah ka damsung ka pum ka pe-aw lawlaw ding ... ziangvek harsatnak le nawmnak kan tawn khalle amai hrang rori ah aw ...

Mahatma Gandhi

duhdawtnak ka neih mi hi amai hrangah ...
ngaithiamnak ka neih mi khal amai hrang thotho ah ...
ka nun pumhlum ka hlan a si' na ti thei hnuhnu cun
harsatnak ziangvek khal ra thleng hmansehla òh ding a
um nawn lo.

Cu mi na ti thei ahcun nangmah khalin insang
remawklonak ding le buainak ding zianghman tuah na
siang lo ding. Buainak a um hmanah remnak tuahtu le a
thawi damtu lamah na tang riangri ding. Insang tampi
ah nupawl hi a tha lo lamih thuhla pungzaitertu ah an
tang phahphah ih, a pawl zet. Buainak cu an sidan kelin
an si ve mai ding, punzaiter ciammam khal a òl lo. Kan
minung sinak lang hmaisabiknak cu kan insang a si
ruangah kan insangih kan umdan ah nasa zetih ralrin a
òl.

Culo ahcun mi-ih zohthimtlak insang, fatepawl ih nun
cawntlak nutling/patling kan si thei dah lo ding. A
hlawhtling mi insangpawl hi sut sehla, pakhat le pakhat
thazang a pe-awtawn thiam, duhsakawknak awkam a
hmanng mi le mithmai pante thawi a be-aw mi insang an
si ding ih, òawngka ih sim theih lo, thin nawmnak le
hahdamnak a cotu insang an si. Curuangah, nei-aw
ngaingai si loih umtlang hnak cun dam sung hrang nupi
pasal neihawk lawlaw ih, harsatnak ziangvek a thlen
khalih dungsip lo, insang nuam le hlawhtling din thei
rori dingih òanlak hi mi pitling umdan ding a si sawn.
Umtlang duak (*living together*) hi kan ram ah pawmfel
a si hrih lo hi thil òha zet a si.

Cun, ngaizawng nei cuang si loih mahte lawng rori um
lanta khal thil cang thei a si ko, mi tampi cuti'n an um
thei ngaingai. Asinan, insang din cuang si loih

ngaizawng neih ringring tivek lawngte kiang le kap mithmuh ah a mawi lo zet. Insang, pasal le fatepawl hrang hmuahih pumpe thei lo, ngaizawnawk lawng thiam tinak tluk a si ih, thil mawi cu a si lo nasa; a netnakah cun an hmin a siat phah ih, a pawt zet.

Kum ihzirih kan tawn mi harsatnak

Tui kan san ah hin thinlung lam buainak nei mi an tam tuk, an pungzai deuhdeuh. Cuvek thinlung lam buainak bawmdan ding le thawidamdan ding hi nasa zetih ruah tul a si, thil awl lo zet a si. Kum notet laiah cun ziangpoh khal hi thuh le zep um loih rellang hluahhlo mai a si theu. A hnaihawkwawng le a buaizawngin zianghman ngaihtuah a si lem lo. Thuhla ziang khal tlang takin, awlalten kan sim, kan rel hluahhlo mai.

Asinan, kum a hung upatdeuh tikah cui nun tluangtlamte le fiangfaite cu a hnawkwawngin a hung um so vivo ih, thinlung a hnawk deuhdeuh, a netnakah cun beidawngnakah an cang riangri. Nun zangkhai vervo kosawh, boruak ritpi in mi a nen thetthẹt ko lo maw! A zangkhaizawng si loin a ritzawngih thil kan fehpi theu ruangah a si bik.

Kum a upat vivo tikah ngaihtuah ding le ruah ding tam vivo thawn, thinlung lam a hnawk sinsin, thindai hiahhitei um men a theih nawn lo. Tlawngtapawl hrangah cazoh le *assignment* thehluh ni netabik (*deadline*) hngakin helh a kam hiamhiam, hnañuan pakhat khat hun neih tikah mai tlintawkten felfai takih ñuan dingih ñanlak a tul si, tlnlam hotupawl mithmai le aw-an ngai a rak tul si, hahdamtei um hiahhi ding hi thil awl lo zet a si.

Leitlun mi hi zat sungah hin helhkam ding nei cuca lem lo, ei-in le sinfen lamah helhkam ding um lo, pasal/nupiih ngah zatzat parih thumaw men minung ziangzat um kung maw! Cupawl cu mi vannei taktak an si. Cuvek cu mi malsawn dawng an si ko ding, a tamsawn lawngte thinbang helhelin, insang nuncan khawsakdan ding ihsi thawkin fatepawl zirnak lam hrangah nasa zetih tan la an si ko ding. Itthat thei lo khawpih thinbang tul loih a um thei mi nupawl cu ziangtluk mi vannei so an si!

“Mi vannei ka va si tak em!” ti tla theiaw hai sehla, a manhla sinsin ding. Cuvek dinhmun ih ding thei si, tul hnai loih thinheng hliahlia le insang nuam lo ding ko thil si lolo hawl thiam nunau tampi an um lai ih, a pawl ngaingai. An malsawm dawn mi an theithiam lo, an sunlawinak khal an hmu ban lo tinak a si. Lungawinak cang thiam lo cengmang hi cun ziang khal hi sunglawi le manhla in an thei cuang lem lo, mi zadan vekah an ruat men theu.

Hnaṭuan phahih mai insang nun ngaihsak

Insang ah cun mipa le nuanau thleidang loin mah le ṭuanvo neih ciar a si. Culaiah nunau dinhmun in kan rel asile, a tam cuang vek a bang; bazar kai, rawlsuan, inn lam tuangtim, fanau kilkhawi, nu sinakih ti ding dangdang le sung le khat fingshawhi hi nunau parah a thumaw cuang. Curuangah, inn ah an um ringring simaw, hnaṭuan pakhat khat an nei simaw a si hmanah an thinlungih an helhkamnak cu a kel ringring a si. Insang pa (pasal) hnakin ziangmaw canah cun an phur a rit cuang ti theih a si. Khualhlan kan pupa san vek a si nawn lamlam lo.

Mahatma Gandhi

Culaiah cun insang nu (nupi)-pawl hrangah hnaṭuan tuah *meeting* tivek hman an rak nei dah lo. Khual khal an rak tlawng dah lo, ṭheh tengteng ding hna khal pek an si dah lo. Insang ah, pasal le fate hrangih an hmanawk ding lawng beisei an si. Tu ah cun nunau tampi in, hnaṭuan ṭhaṭha ṭuan phahin, an insang lamah nasa zetih ṭhathnemnak an nei ih, cawimawi an phu ngaingai. An hrangah sun-zan ti khal a um lo deuhthaw a si hi!

Sun cu hnaṭuan can, zan cu cawlh can ti a si ringring nan, thil umtudan cu nuamteten a thlengaw rero ih, tu ah cun sun ti lo, zan ti loih hnaṭuan a ṭul thlang a si hi! Sun ah mah le hnaṭuannak lamah, zanah inn lam hna ihsin hna dangdang ṭuan ding a um. Culawng hman a si hrih lo, hnaṭuan ni ih khiah ṭheu mi Tlawngkai ni khat ihsi Zirtawp ni tiang heh-le-manglaw tiih hnaṭuan, Zarhte le Cawlhni cu cawlh huahhi ni-ih ruah a si nan, tu ah cun Zarhte le Zarhpi khal cawl loih ṭuan thocho a si thlang.

Mi pakhatih a ihthat ding zat khal a thlengaw vivo. Hlanlai ah Lai khawte lamah cun meivang (*electric*) a um lo, TV le Video zoh ding a um fawn lo tikah tuanpipi ah ihkhun lam pan men a si. Asinan, tui kan san ahcun hipawl *-computer* le lehnak ding thilri phunphun a um tikah sun ti um lo, zan tikhal um loih hnaṭuan a ṭul thlang, ṭuan ding khal a um vivo. Curuangah, dawr hrekkhat cu sun le zan pehawm in, nazi 24 sung dawr an awng (*24 hours*) ti catar mi kan hmu ṭheu ding. Tuihlan deuh ahcun ramdang lawngah hmuh an si nan tu-ah cun kan ram, khawpi sungpawl khalah hmuh ding a um vivo.

Mahatma Gandhi

Sii le vai ihsi thawkin, ei le in ding a phunphun, duh can pohih lei theih dingih dawr awn a si. A leitu cun kan duh mi le ÷ul mi kan va lei a si nan, a tuantui hrangah cun sun-zan ti um loih hnañuan a ÷ul tinak a si. A tuantu, minung cu a hahaten an thlengaw rero ko nan, a hlan hnak cun an ih can a mal thotho ding ti a fiang. Cuitlunah, leitlun thiamthil (*technology*) a phunphun a ÷hanso vivo tikah minung umtudan khal a thlengaw vivo ve. Thiamthil ti mi ah hin *CD, VCD, Video, TV, telephone, mobile phone* le a dangpawl an tel ÷heh. Hipawl hin zan kan ih tikcu in ÷humter thluh ti theih a si.

TV program a ÷hat ah simaw, bawhlungsit le kan duhzawng zoh ding an um ahcun simpipi tiang, lole, itthat man lo ko kan zoh thei a si hi! Mino tampi cun ihmuh an khawh lo phah nasa. *Internet* ihsi ngah thei mi, video, hla le zoh duh mi dang a phunphun, ziangtiklai khalah zoh ding a um fawn. Mi dang hlawm siang loih zoh ding le ngai ding khal ticawk lo! Cawlh hiahhinak can a mal deuhdeuh. Tulai ih hman larbik pakhat, *facebook* hun hman sinsin tla cun mensim a rak harsa lo nasa. Damlo vehvaih le mithi men, lole, midang hrangih tikcupeknak dingah hmuah ‘ka to sim thei lo, ka lu in a tuar lo’ ti si in, *facebook* zohnak ah cun kan meng sim thei nasa a si lo maw! Sumpai heukhau lam khal kan ruat nawn lo.

Hi thiamthil thar suak reropawl hin kan nun in nuamterin, hahdamnak in thlen vekin kan ruat men thei. Tohkham zau nawn ah to hiahhi in, TV simaw, video simaw kan zoh hi hahdamnak tlukah kan ruat nan, a taktak ah cun a rak si lo; kan mit le kan thluak cu cawl

loin an cangvai rero a rak si sawn. Kan taksa le thluak in cawlhahdam an duh ti khal kan ruat lem lo, theih lo sungah bang zetin hna kan tñanter rero a rak si.

Curuangah, mi hrekkhat hrangah cun hi thilpawl hin an harhdamnak a siatsuah phah zet. Mino tampi in a nganìh ngan mi ca (calai) an ngaina nawn lo, ca ngaingai siar paih nawn loin thuhla tawitete pholang mi vial an duhtawk. An siar mi thupawl lakah a hrek cu rintlak an si nan, rintlak lo khal tampi a um ti an thei cia; theicia cingìn cu thofo cu an vun siar ih, rinhlelnak thinlung thawi sun le zan ti um loin, a lakin an can a cem rero men tinak a si. Thahnem zetih hmangtu an tam zet laiah siatnak ih hmangtu khal ticawk lo!

Cawlhahdamnak can a um thei cuang maw!

San tiluang hi a luang cak vutvo tuk si, hmuh dah kel lo le theih dah kel lo thil phunphun a run suaipi rero. Khungkhài tukih kan rak tuah rero mi cu zangkhài le awlsam emem in rei lote sungih tuah theihnak thil thàthà an suak deuhdeuh. Thimnakah, tuihlan ih *typewriter* hmangih ca kan cuk tluttlo kha tu-ah cun *computer* hlir in, mai duhnak hmun ah, dimtetei cuk cekco men a si thlang. Carek (*post*) ih ca kan thlak ih, a thla teltel a rei theu kha tu ah cun *email* hmangin kan kuataw ih, kuat vete deuhthaw in a thleng vurvo mai.

Kan hnipuan sawp tñul sehla kut ih sawp a tñul nawn lo, kan aiih in sawpsaktu ding puansawpnak khawl (*washing machine*) cu ralring cia in an to thepthep; rawl hun suang zik sehla, a suan tuah ta men in tlan hlosan khalle kan duh tiktikih ei theih dingin a rung suangaw. Culawng hman a si lo, ‘ka intekte in rawldai kan ei an ti

Mahatma Gandhi

pang ding' ti phangin hlum derdo ringring dingin in rak tuahsak si!

Thil tampi cu mah rori fehieh lei khal a tul nawn lo, *online* ih cah men in, mai umhmunih rak lak mai a theih lala si! Hitlukin thazang le tikcu heu loin ziangkim kan tuah thei a si ahcun kan taksa hrangah cawlhahdamnak can kan neih phah nasa ding a bang! Nei dingih mawi kan si rori, asinan, kan neih phah lamlam ta lo, kan bang deuhdeuh titlak a si. Ni tin, zan tin kan hrangih thil tul dangdang in kan nun cu a nawrin in nawr vutvo zawk rero. Kan theh tengteng ding mi hnatuan in in cim ringring sawn a bang.

Zingpittei thawh, zungkai tikcu khelh lo phangin manhlap zetih timtuahawk, zung sungah a tlangpithuin nazi pariat sung ciamciamtei hnatuan, bang hniaphniap in simzawng ah inn thlen a si. Cawlhahdamnak can a um thei hrih lo. Inn thlen hnuah cun pasal le fate, insang hrangah ti ding a phunphun a rak um lala tikah, zan kan ih tiang rori cawlh can um loin a pehaw vivo. A thaizing khalah a kel thotho a si tikah taksa in a tuar lo theu.

Curuangah, mai dinhmun theiawin, mahte cawlhahdamnak can hawl thiam a thupi zet. Kan damcak ih, kan tlin asile a pawituk lo dingah ruat sehla. Pathian in minung hrangih khua a rak khandan hi vun ruat hman! Ni ruk sung hnatuan ih, a ni sarihnak ih a cawlh thu le minung hrangih Cawlhahdamnak ni (*Sabbath*) a rak tuah tla hi thil tha ngaingai a si. (*Sabbath* ti sullam cu *cawlh hiahhiah* tinak a si). Insang nui hrang sinsin ah cun helhkam le thinbangnak (*stress*) nei lo ding rual kan si lo. Natnak tampi hi thinlung lamih phurrit (*stress*) a tam tuk ruangih kan neih mi a si an ti.

Mahatma Gandhi

Zun thlum/thisen thlum (*diabetes*) hi thinlung bangnak thup neih ruangih cang thei mi a si ti an hmusuak.

Curuangah sii lam thiampawl in harhdam dingin thil pali an fehkawp a t ʔul an ti ʔheu, cupawl cu –a ʔhazawng le a engzawngih thuruah, cawlhahdam, ei le in dik (*proper diet*) le taksa cangvaih (*exercise*) hi a si an ti. Phun dangin sim sehla, harhdam (*health*) ih tel mi thil pali cu –thinlung bang le helhkam tuk loih um (*stress management*), ti le rawl dik tei ei/in (*food and diet*), taksa cangvaihna (*exercise*), sungkua le rualpi thawi hlimtlang zetih khawsak (*happy family & friends*) le ihhmuh thaw tei ihthat thei (*sleep*) an ti.

Nupawl hi taksa thil ah mipa tluk lo khal sehla, Pathian (pathian) ih pek mi sunglam cahnak le huham an neih mi hi an nasa ngaingai. A selam, a ʔhalam in kan pasal fate ciahneh theitu bik an si ruangah an insang ciarah boruak zangkhaertu si ding hi an zuam ʔento ding a si. An siatter duh khalle siter thei tuk an si lala, anmai fehnak lamlam ah an fate tla cu an feh mai ding a si. Boruak an tuahdan ihzirin an insang khal a feh mai ding, an tua thiam le sungkua in taksa le thinlung ah an damtlang ding ih, anmah khal an nun a hlim ringring ding. Curuangah, nui dinhmun theifiang zettu le missionary hminthang William Carey in, “Insang nawmnak ding tawhfung (*key*) kaitu cu NU hi an si” a rak ti. Sun le zan pehzawm ih hnaʔuan a ʔul laiah thinlung lam talih cawlhahdamnak an hawl thiam lo ahcun an nun in a tuar lo thei lo.

A thupi tuk mi *ihthat* can le *cawlh hiahhi* can

Mahatma Gandhi

A harhdam le cakvak mi pakhat si ding cun ei-in thātha le taksa ih a ʈul mi sii le vai hman thiam a ʈul ti cu zate theih a si ko. Asinan, ih can le cawlh can hi minung hrangah ziangtlukin a thupi ti lawngte kan ruat dah tuk lem lo. Ihhmuh khawh hi a thupi ti men lawng hman a si lo, nambat pakhatnak ih thupi a si. Ihthat can a mal tuk ahcun harhdamnak dang a hnaihnaawk tengteng ding.

Ih can a mal tuk ih, thinnawmlonak thup (*stress*) a tam deuhdeuh tik ahcun ti-perper ih thau a awlte. Curuangah, khawpkham zetih ihthat mannak can tawkfang neih tengteng a ʈul. Ih canah it loin hahdamnak ah tiih TV/Video zoh, *facebook* zoh le *internet* tham cu ihhmuh luan ko um a theih tikah, daitei ihthat nun (*sleep pattern*) a siatsuah thei. Ihthat mumal lonak a rei tikah a khawlaw sapbai ih, cumi silkhkha ding rori-ih ihthat cu thil awlai a si nawn lo, silkhkha theih khal a si lo. Ihhmuh khawhlonak a rei deuhdeuh tikah thinlung le taksa a cau duahto ih, zianghman ti paih loih um cuahco (*chronic tiredness*) a si ʈheu; thin khal a tawi cuang. Ni khat ah nazi pariat sung ʈaten itthat thei sehla, kan taksa le thisen fehdan (*body mechanism*) a dik thei ding. Kum upa lam hnakin kum nodeuhpawl in ihthah tam an ʈul sinsin. Asinan, mi hrekhat cu zan lamah simpai ah an it ih, zing ah zing zetih tho thei khal an um lala. Cuvek mipawl cu mi malte lawng an si ding. Kan sim mi cu mi zaran le tamsawn umtudan a si. Na ihthat tikcu ʈaten hmingsin awla, ziangtluk rei na itthat!

Zohmanih tawh ʈul loih nangmahte na hngir a ʈeu ahcun na ihthat can a maldeuh, na ihhmuh na khawp lo tinak a si thei, lole, na thinlung a thianghlim tawh lo khal a si thei, mahte cekawh ʈheu a ʈa. Ihthat mal tuk a ʈat lo

Mahatma Gandhi

thu kan rel laiah ihthat tam tuk khal ÷ih a nung, natnak phunphun in a pan duh zet ti theih cih a tha.

Kan sim zo vekin minung cu hmuh theih le hmuh theih lo (taksa, le thinlung/thlarau) nei-ih semsua mi kan si, khawl vek men simaw, milem vek men simaw ih um ding khal kan si lo. Midang khal cuti beisei ding an si ve lo. Kan bang thei, kan thisen in a tlin lo thei, kan cau thei tivekin minung sinak hi theihthiampawk a ÷ul ngaingai. Nunau tamsawn ih an tlaksam mi cu minung dinhmun le thinlung thei lo vekin anmai duh vekih um dingin mi an beisei hi a sang tuk ÷heu, anmah khalih an tlin lo ding tiangin an phut a sang.

An phut le beisei vekih umlopawl cu misual le mi ÷a loah an sua ÷heu. Mi pangai khal hi misual, miluhlul, thuawi lo le mi-lu-le ah an sua hluahhlo mai ding tinak a si. Minung thinlung umtudan (*human psychology*) hi thei tam deuhdeuh sehla, kan harhdamnak a ÷at tlunah, mi dang thawi kan karlak boruak hi a zangkhai phah tengteng ding.

Ihhmuh kan khawh lole ...

Hnañuan ziangpoh hi ÷heh tengteng ding ni/tikcu bikhiah (*deadline*) a um vivo ruangah hnañuan nei tam hrangah cun thinbangnak (*pressure*) a tam duh zet ÷heu. Hnañuan in in ciahneh tuk zo a si ahcun insang mipawl ngaihsaknak khal a tlaniam ih, inn lam hnañuan khal thlahdah a awl zet. Kan taksa ah hin in ÷hangphawktu (*alarm*) a um. Cawlhahdam man loih hna kan ÷uan ih, kan taksa in a tawrh lo can a thlen cun cui *alarm* cun ralrinnak in pe ÷heu. Aw! ka cawlh a cu thlang a si ti thei ih, cawlhsan ding a si mai.

Mahatma Gandhi

Hivek can kan tawn tikah cun mit a rau ih, taksa umdan a zangkhai thei nawn lo; thin tla a tawi duh zet, mai umhmun men ah beidawngnak a suak, thawthawt khal a nuam lo, nun a zangkhai thei nawn lo. Cuitlunah, ihhmuh khawh lo sinsin cun thil hmingsinnak thluak khal a fung, mawlce lialia in thil hngilh a awl zet. Cuitlunah, a san le vang mumal um hnai loih phun celcel pang a awlte. Mi hrekkhat in ihhmuh khawp loih kan um le khawp ko kan itthatsal (silhkhah) lo kem an ti theu.

Cucu thil cang thei lo mi a si, ni khat hrangah a tul zat tikcu, kan thisen fehndanpawl hi khawl a theih lo, a tikcu ih ihthat tengteng a tul. Thluak le taksa in a sidan keltei hna an tuan theinak dingah cun mi zokhal in nazi pariat sung tal a ihthat tengteng a tul. Thil dang bangih rak cawi lawk ih, rulhsal tivek a theih lo. A fehndan keltei feh rero ding a si sawn. Curuangah, a can thei le na ihthat lo hnaihawktu ding thil dang cu ret tha hrih aw, thih le hloh thu a si lo ahcun! Na *mobile phone* khal kha hladeuh ah retin simaw, na tikcu zoh duhah na kiangih na ret a si hmanah awn lo dingin *silent* ah ret aw, lole, na ihthat that laiah kawhnak aw maw, thil pakhat khat a ra awn tikah laklawh zetin a lo thang pang ding.

Ih na tum hnuhnu cun casiar phah, video zoh phah le thil dangdang ti phah loin meisa mit khupkhi mai awla, na mitsing remrem mai aw. Na ihthat lohli lo hmanah rei na awn thei cuang lo ding, thil dangdang na ti phah hnak cun na itthat lohli thotho ding.

Boruak sa hiamhiam lakah hahdamten!

Kan umnak leilungpi ih thil fehndanpawl hin nasa zetin mi a nawr vutvo ih, cui lakih nunnuam le hahdamtei um

Mahatma Gandhi

ding hi thil awl lo zet a si. Thil umtudan le cangvaihdan zoh menin kan bang hluahhlo ti sehla a soal lo ding. Cucu ziangtinha kan dawnsawn ding ih, cui lakah hahdamtei kan um theidan ding lamzin hawl t̄ento a t̄ul.

Mi tampi in hnaṭuan thu ah siseh, thinlung lamih kan phurrit a zangkhai theinak dingin mah le zawn ciarin tidan dangdang hmangin an hawl ve nasa. A thupi zet mi cu ‘thinnuam le hahdam takih rak cohlan ding’ hi a si bik. Ziangvekin buai he-he khal sehla, ziangvekin nawrtu um hiamhiam ringring khal sehla, kanmai lamah thin daitei umdan kan thiam ih, kan tuah mi parah hlawhtling ding rori kan um thiam a thupi zet. Mi hrekhat cu thil t̄ul lo zetah ti-hiam-hiam le ti-hlep-hlep ih um kan hmang; kanmah le kanmah kan nawraw vutvo rero.

Tikcu tampi kan neih canah hmuah ziangkhal ticuca loin kan um men lala si! Kan tikcu neih mi kan hmang cawk lo lam sikhaw! Hivek hi mah le mah buainak pe-aw men kan si. Cuitlunah, mai tikcu neih mi hman thiam lo ruang khalah a si thei. Curuangah, tikcu hmandan ding khawkhan thiam (*time management*) hi thil t̄ul zet a si.

Hivek hiamhiam boruakah hin thinnuam le hahdamtei kan um theidan ding lamzin tete a um. Cu mipawl kan thlun thei ahcun kan thathnempi zet ding tiah ka ruat. Cuti ka ti tikah hitawkih kan tarlang mi vial ka tinak a si lo, minung dinhmun le hmuhtawn mi an bangawk lo vekin hi mipawl lengah mah le remtidan cio hman bet vivo ding tampi a um lai ko ding.

i. Nun hi a tlaitluang zawnin aw!

Mahatma Gandhi

Nun tluangtlam kan ti mi cu thinlung phurrit teitei thawn a lam a hla zet. ‘Thinlung phurrit teiteipi neih na duh le a tlaitluang lozawng in nung mai aw’ an rak ti theu. Mikawi, mihuaiherh le mingiaufiapawl hi an thinlung a hahdam thei dah lo ti a si. Ziangmaw thil fatete khalah ngawl an hmang ih, an huaiherhnak a suak mai.

Cun, mai ngahnak ding lam lawngih kan thinlung kan hman tam poh le kan thinlung a bang ih, a sahal hiamhiam ringring. Upat kan duh, miin kan thu awi hai seh ti kan duh, hnaṭuan paih (law) ngaingai hnai lo law zet vekin, duhdaw taktak lo duhdaw zet vekin, ṭha riai si lo, ṭha zet vekin, kan sinak ngaingai lo vekih lang (*hansawng*) kan tum tikah kan thinlung phur a rit ringring.

Cuvek thinlung le nun ih raldenaw cu, thinlung tluangtlamtei um hiahhi hi a si. *Hansawng* tel lo, mai sinak cekci nunpi mai hin hahdamnak a thlen theu. Kanmai hrangah hahdamnak a si ih, kiang le kap hrang khalah thinawmna a si fawn. Tui kan rel mi hi tah ṭhimnak phun khatah ruat sehla.

A ngaingai ah cun nun kan ti mi-ih man neihnak hi sum le pai, neih le siah parah a ṭhumaw lo. Asinan, tui kan san ah kan sim zo vekin nasa zetin nunau in hna an ṭuan kan ti kha. An tuannak san cu anmai hrangah, insang hrangah le an tu le fapawl hrangah a si. Sum le pai tapi, thil le ri maksak taktak duhnak thinlung, lole, tu le fapawl zirnak sangpipi an thlen theinak dingih ṭanlak ciamco a si bik.

An duh mi hmuahhmuah an ngah ṭheh thei lo hmanah mipa lawng ring loin nunau in hna a rak ṭuan ve tikah a

Mahatma Gandhi

mawitawkte cu nei dingih beisei a si. Cuitlunah, nunau in hnaṭuan ṭhaṭha an kaihnak san cu mi-ih ngaisantlak le zohso mi si khal an duh ve. Culo khalle, an thiamnak hun hmansuah ve le mi dang hrangih mitangkai kan si theinak ding hawl duh ruang khalah a si thei.

Khatlamah, mai hawlsuah mi si lo, pasal, lole, mi dang pakhat khat ih hawlsuah mi lawng ringin hahdam takih a khawsa mi nunau khal tampi an um. Hni le puan (sinfen) ihsin an duh mi tete ui le ren nei loih paisa hmang thei hluahhlo mai nunau khal tampi hmuh ding an um vivo. Mi hrekkhat tla cu pasal, tu le fapawl le insang hrang hman ruat lem lo, mai hrang lawnglawngih paisa hmang an tampi. Curuangah, nunau lakah “paisa hawltu le hawl loih rak hmang huahhotu” tiin phun nhihin an then ṭheu.

Thusuhawk ding mi cu hihi a si. Hnaṭuan sangpi neiin, sinak sang zet thawi sumpai a hawltu siseh, mai hawlsuah lo mi, pekcawp hmang dutdotu siseh, kan duh vekin sumpai le thilri kan lei nan ‘kan lung a awi thei taktak maw? Kan insang ah kan lungawi hmel ziangvekin a lang?’ ti hi! Kan lung in awitertu hi ziangteu ha an si ih, lungawilonak in thlen ih, kan mithmai tiang hmuh nuam lo ko in tuahtu teh ziangbik ha an si?’ tiih suhawk ding a um lai.

Mi tampi cu an sinak, an hnaṭuan le an hmuh mi parah an lung a awi hiahhi laiah, mi tampi cu cuti’n an um thei cuang lo. Hitawkih kan fawrhawk duh mi bik cu – ziangvek hnaṭuan na ṭuan, ziangzat na ngah ih, zovek thawn nan khawsa a si khalle tlaitluang zet le hahdamten um thocho aw ti hi a si. Phun dangin sim sehla cucu ‘nun diremnak’ kan ti ding. Nunau hrang

Mahatma Gandhi

sinsin ah cun kan neih mi le kan sinak hi a tha thei bikih kilhim ringring ding kan si. Mi tampi in vawi-lehkhat lungawinak le diremnak kan hawl ih, kan duh vekih thil kan hmuh can ah nasa zetin kan hlimin kan nuam.

Asinan, kan tumtah le beisei vekih thil a um lo tikah kan phun kan zai, kan hngir a teu ih, puhmawh ding hawlin kan nun a vakvai. Nun ti mi cu can tawite sung hrang lawng a si lo ruangah, kan damsung nun lamtluan ah thinnuam le hahdamtei um ringring ding a si; cu mi dingah cun 'nun tlaitluang, thin daitei um thiam' hi a thupi ngaingai. Cumi lawngah *nun sahal huamhi* ringring le *thinlung sung bangnakpawl* an hlo thei ding.

ii. Thil le ri, le zuknungpawl hnakin minung thupitter sawn

Na insang ih um minungpawl, na thian le rualpawl cu minung an si ruangah na zoh/hmuh ringring mi zuknungpawl hnaki thupisawn ah ret hai aw. Hiti ka ti tikah paisa le zuknungpawl cu an thupi lo ka tinak a si lamlam lo. An thupi tuk, anmah le an hmun le tikcu ah kan hrangih tha dingih tuah mi an si.

Thimnakah, zuknung (*TV/Video* tivek) hi a hmandan kan thiam ahcun kan khawruahnak mit vangkautertu le kan nun kaihruai theitu an si. A thupi mi cu a tikcu te-ih hmandan thiam ding hi a si. Asinan, cui thilripawl cu kan insang minung le kan thian le rualpawl hnak cun an thupi lo nasa, minung hi kan thupisawn ti hmingsin a tha. Paisa kan neih tam ih, zuknung tha tha kan neih le kan lung a awi ding vekah kan ruat nan, a si lamlam lo.

Kan kiangih minungpawl thawi kan nelawk ih, thinlung le thinlung thukih nelawknak (*heart to heart fellowship*)

Mahatma Gandhi

a um cuang lo ahcun minung mankhunzia kan tep ban hrih lo tinak a si. In be theitu, titinuam kan relpi thei mi le kan nunnak taktakih kan tul mi (kiangkap minung) hman ziang siar lo, be duh lo le dungtunin, in be thei lotu, zuknung lam lawngih kan thinlung kan pek ahcun a dik lo nasa ding.

Facebook khal hi cuvek phun a si. Mai kiangkap ih um hnakin theih ban lo mi, ziangti hmanih in besal thei nawn lotu, *fb* sung ta lamlam buaipinak a si. Nunau pakhat cu a hnaṭuannak ih si inn a thlen tikah *remote control* la tahratin ziang program ha a um tiih hawl vutvo hnakin, inn lamih rak umtu, a falepawl be sawn sehla ziangtlukin a ṭha ding! Lole, inn lam um zozoin simaw program pakhat khat nuam ti zetih an rak zoh laiah inn thlen veten annihpawl biak ih, cibai hnakin, an *remote control* laksak in, amai duh mi *channel* a hawl vutvo ahcun a tisial nasa tinak a si.

Cuvek dinhmun a si ahcun a duh mi a hmuh lo tikah an zohlai rero mi hman phihsak hlukhli duhna a suak thei. Minung hnakin zuknung ah a thinlung a pe tamsawn ti a fiang. Cuitlunah, a rak zoh rerotu minung khal zianghmanah a siar lo tinak khal a si. Vawi hnih, vawi thum cuvekih a tuah ahcun inn lam umpawl hrangah cun nu bik ih ra tlun ding cu an huphurh cia lo thei lo, cuitlunah, thinlung hahdamnak le pawlnelawknak boruak cun a tlansan deuhdeuh hai ding tinak a si.

Zuknung hmangin thinnawmnak na hawl ding maw, na insang mi pawl hrangah na tikcu, na awkam le na mithmai na pe ding ih, anmah thawn nuam zetih umtlang na tumtah?' ti hi suhawk ding mi a si. Ṭhaten vun ruat ta hnik aw. Na insang mipawl thawn thunuum

Mahatma Gandhi

relin nan um asile anmai hrang khalah thil tha zet a si ding. An hmuhtawn mi thu an lo ruah ding, nang khalin an lo sim mi theifiang rori dingin na rak ngai ding ih, bawm an tulnak zawnah na bawm ding; cutiin thunuum nan reltlang thei ding. Cucu a si, insang sunlawinak pakhat cu! Cuti si loin, a lo be theilotu zuknung hmuah lunglut emem in, na kiangih a um mi, minungpawl riangri na thlahthlam ahcun sungkaw nuam le hahdam na din thei dah lamlam lo ding. Cuti a si ahcun nui sunlawizia khal na pasal, fatepawl in an tep ban dah lo ding tinak khal a si.

Sunvu in nang khalin hna na tuan, na inn lam umpawl khal anmah le t tuan mi cio an tuan, tlawngtapawl tlawng an kai, cangantu in ca a ngan, thil tuahtu in a phunphun insang tul mi a tuah tivekin mah le tuan mi ciar an tuan ve. Inn na thlen tiki a rak lo hmuaktu, a lo lawmtu le na tlun ding a lo hngakhlap ringringtupawl thawi nan hmuhawk vetei nan umdan, na mitmeng le nan biakawkdan khan nan zanvar nun tiangin sulhnu a neiter ding.

Boruak zangkhai tak thawi nan hmuahawk ahcun nan zanriah eika a thaw ding, zan cazoh a nuam ding, tokhawm vialvi khal nuam an ti ding ih, sungkaw zaten ihhmuh thaw takin na itthatter hai ding. Nui mankhunzia hi a hmang thiamtu cun mannei zetin an hmang theu. Nunau hrekkhat hi mai insang hnakin a lenglam an suah tikah an thin a nuam, an mithmai khal a tha, an awkam khal a zangkhaideuh an ti ih, hivek mizia hi a tha lo ngaingai; kei cun nunau mize tha lakah ka telh thei hrimhim lo.

iii. Nangmahte lawng um zir phahphah aw

Mahte um ruangah hnaṭuan paih lo, zet ruangah a si cuang lo. Natnak ruangah tho thei loin a thla tel hman ihkhun tlunah kanmahte kan um cuahco can khal a um ko ding. Hitawkih kan rel tum mi cu nat ruangih tho thei lo le ziangtithi loih um lam si loin kanmahte kan um ih, kan ti ding mi khihhmuhawk tumnak a si sawn. Nangmahte na um canah ziang na tuah tambik? Lensuahnak ding remcang na hawl maw, ca na siar maw, lole, zohman um lo sungah inn lam hna rak ṭuan keng tiin hnaṭuan ding na hawl? Hipawl khal hi insang nu ih ṭuan ding hrimhrim an si.

Culaiah, thil phun dangdeuh lo khihhmuh ka duh mi cu hihi an si. “Ka pasal, fate le kan insang hrangah ziangsi ka rak tuah zo mi? Tufangah teh ziangsi ka tuah rero lai? Tuah pehzawm dingin ziangsi tumtah mi ka neih? Ka nun liamcia mi ah ziangsaw tisual mi ka neih ih, remṭhatawk ding teh ka nei maw? Ka tithat mi thlah loih ka ti vivo ding teh ziang an si? tiin mah le mah zohhliahawknak can nei sehla ti thu a si. Na tlinlonak le na tisual mi lam na theihawk vekin na tithat mi le na lungawinak lam khal hngilh cuang aw hlah.

iv. Mah le mah theihawk

Hi mi hi mi hmuahhmuah hrangih thil harsa zet pakhat a si nan, kan ti tengteng ding mi a si. Culotalle, na mi ngantlak le nel mi hnenah ‘miin ziangtinha in hmuh, nang in teh ziangtinha i hmuh?’ tivekih suh khal a theih thotho. Mi hmuahhmuah in ti thei sehla a ṭha tuk mi a si. Nu ka vun uar deuhnak san cu a tlunih kan sim zo bangin nu hin insang ah pawimawhnak thuk tuk an neih

Mahatma Gandhi

ruangah a si. A can thei ahcun ni khat sungih kan umdan hman hi a zan rori ah zohsalaw thei sehla.

Kanmahte lawng kan um can hi kan taksa le thinlung hrangih kan hmansuah zo mi *battery* thunsalnak can ah hmang sehla man a nei zet ding. Cumi lawngah na feh vivonak ding le na can hman lai ding mi hrangah cahnak thar na nei thei ding. Hitiin mah le mah kan zohhlihawknak tikah kan thinbangnak le dik tukih kan theihawknak ruangih tan kan lak teitei ringring mipawl an tlaniam ding ih, kan nun a hahtamdeuh ding.

Cangantu pakhat in hitin amai tawnteh mi a ngan. “Hna ka ÷uan laiah ka pum a sawng ciamco ih, um nuam loin ka um. Hna÷uan lai ka si ruangah thungaithlakih ngaihsakin, siikhan lam khal pan cuang loin hna ka ÷uanpi thotho. Hna÷uan ban veten inn ah ka tlung. Tawkfang ka to hnu khalah a ÷ha thei cuang lo ih, ka thin a nuam lo deuhdeuh. Khua a rung zan duahto ih, khuitawknak lamin saw a nat, ka kehlam in maw ka vawrhlan in, ziangruangah a si pei ka pum a sawng tiin ka ei-in mipawl tla ka vun ruat. Cuticun ka ruat vivo ih, a netnakah cun *thihnak tlak le thinbang ciamconak tlak* cu a si lo hi ka hun ti thei cun ka ziaum sualso in ka thei”.

Tui kan san le kan umtudan zoh rero tikah hna÷uan hlinin kan khat ih, mah le mah zohhlihawknak can kan nei lo. Zohhlihawknak dah lem loih kan um tikah kan nun lamtluan hrangih in nawrtu (*challenges*) le ÷an kan lak sinsinnak dingih thil ÷ul hi ziangteuha an si ti kan thei cuca man nawn lo. Kan tisual mi, kan tidik mi, kan cahnak zawn le kan tlaksamnak zawn, zohawknak cang kan thiam lo ruangah remawknak ding le ÷hansoternak ding kan hawl

Mahatma Gandhi

thiam nawn lo. Kanmah le kanmah cu hmuaw thei loin mi dang umtudan le an hnaṭuan tivekah kan buai ih, cu mipawl riangri in kan thin in bangter linglet theu.

Kan thurel mi le ruahawk mi, kan titinuam tamsawn hi vun ruatsal sehla, kanmai ṭhansonak ding le pitlinnak ding lam hnakin mi dangpawl tisual mi le nuncan ṭha lo lam thu a tam cuang tengteng ding. Curuangah, zo ka si, ziang ka buah, ziangtin ka buah zo, ziang ka buah lai ding tivekin mah le mah zohhhiahawknak can ṭha hi mahte hawl tengteng ding a si. Thupi lemlo ih na ruah ahcun na ruah vekin si ko sehla, asinan, nangmah ah cun nun pitlinnak lam na pan thei lo ding tinak a si.

Ṭhimnakah, na pasal cu zungah a feh, na falepawl cu tlawng an kai tikah nangmah lawng rori inn ah na um. ‘Mahte lawng rori um cu um a har tuk’ na ti men ahcun na palh thei, ziangah tile, inn lamah ṭuan ding tampi a um, ti ding neuhneuh in a lo kulh ih, na ti duh ahcun hai daihaw lo tiangin a um vivo. Curuangah, nupinu hrekkhat in inn lamih rak umtu si cu a bangthlaksawn, hna pakhat khat ṭuan ding in vaksuak lawlaw sehla kan duhsawn an rak ti t theu.

Zianghman ti ding um lo lawlaw dinhmun khi a si ‘mahte lawng rori, um a har tuk’ ti ding. A ngaingai ahcun nu bik cun umhar lo ding in a sangsangteih hnaṭuan ding a theih a ṭul. A pasal le fatepawl inn a thlen tik khalah thindaiteih an um hiahhi theinak ding in lam hna fel thlephliteih a rak ṭuan ahcun a um a har lam lam lo ding. A pasal le a fatepawl hrangih nu a sinak le a mankhunzia a langternak remcang zet a si. Cutiih ziangkim a fel theinak dingah cun mah le mah zohhhiahawknak cang kan thiam a thupi ngaingai.

(v) Nun diriam le thinlung vangkau

Nun nuam, hahdam le thinnuamtei um theinak lamzin ṭhabik pakhat cu *nun diriamnak* le *thinlung vangkau-ih um* hi a si. Thinlung vangkau le bii cu an hla-aw ngaingai. Kan cotawkah kan di a riamin, thinlung vangkau ih kan um thei ahcun ziangvek dinhmun ah kan ding simaw, ziangvek hna kan ṭuan a si khalle nun lungawinak cu kan ta a si rori ding. Cuti si loin tidai kan hal vekih hal hiamhiam mi nei ringring, thil si thei lo mi siter tum teitei ringring le kan kiangkap minung parih lungkimnak nei thei loin kan um ringring asile ziangtik hmanah kan thindi a riam thei dah lo ding.

Cuitlunah, mi dang thaw hnakin kan sungkuapawl thawi umtlang le thunuum reltlangnak ding tikcu pek tam khal a thupi zet. Insang tampi cu insang vek si loin hotel vekih khawsa kan tampi. Hotel ah cun zozo an um ti khal kan theiaw lo, rawlei can a thlen tikah rawleikhamnak hmun (*dinning hall*) ah kan hmuaw celcel men. Kan biakawk tawpah ‘cibai, na tho ṭha maw’ (*hello, good morning/good evening*) ti hrawng lawng kan beaw luamlam men ṭheu.

Insang hrekkhat khal cuvekin an um ve. Biakawk ṭul tuk vial an beaw fangfang ih, thunuum dang, thazang pekawk le lawmawknak thu cu an reltlang dah lo. Insang hrekkhat phei cu tlinlonak le fellowak phawrhshuah can lawngih beaw hman an um ti a si ih, an van a duai nasa. Cuvek cu insang umtudan ding a si hrimhrim lo.

Mahatma Gandhi

A lenglam hmuh le tham theih, ei-in le sumpai, hlawnthil le ceiawnakpawl cu an thupi zet ko nan, cupawl cun nun sungril mawinak taktak, nun diriamnak le nun lungawinak taktak an pe thei lo. Cuvekih duhamnak le lenglam nun lawnglawng zuanah insang nu bik kan um ahcun kan insang umdan ding cu simkhawl a theih cia ko ding, duhnunnak lam hnakin duhnunlonak lamah na pafapawl na liampi rero tinak a si. Hiti'n ruahnak peaw sehla ziang a bang pei? Tumtah mi felfai (*goal*) nei aw tiin ka lo fawrh duh. Thimnakah, sumpai hawl mi (*economists*) na sile, culam lawnglawng ah na feh ding ih, na pasal/nupi le fatepawl tiangin na hngilh theh ding. Na hlawhtlin le hlawhtlin sinsin na duh ding ih, na damsung tawpcin nei loin na tikcu na hmang rero ding. Ka insang hrangah ziangtlukin can ka pek a tul ti hman na ruat man nawn lo ding. Curuangah, a thabik dingih ka ruah mi cu ziang tiang hitin ka feh ding ih, ziangvek dinhmun ka thlen tikah ka duhtawk ding tiin *goal* nei cia hnik aw. Cumi na neih lo ahcun na feh kelten na feh vivo ding ih, ziangsimaw na va khawng sutsi leh thei men.

Hi zawnah keimai tawnteh mi lo hlawm hnik sehla. Sibawi pakhat ka sinak ihsin ka nu le ka pa ka tuamhlawm theinak ding, keimah lala khal harhdamtei ka um theinak ding, ka falepawl zirnak lamih an feh vivo theinak ding le kan insang nuntukhawsaknak dingah sum le pai kan tul zat kan ngah hnuah teh ziangtin kan um lai ding tiin ka ruataw theu. Duham vivo lo dingin le kan neihtawk ah diriamnak nei thei dingin ka zuamaw nasa.

Cuti lo cun ziangtik hmanah nun diriamnak kan nei thei dah lo ding ti ka theiaw cia. Ziangsimaw beisei nei

Mahatma Gandhi

ringring in kan damsung nun kan hman ding hi pamhmai ka ti tuk. Hiti kan sim tikah kan hmuh le co ding hmuahhmuah kan sun phah theh ding tinak a si lo, kan co zo mi le kan co ding tawkih Khuanui lairel mi ah diriam siahsitei um kan tum ding tinak a si. Thinlung in beisei a neih ringring ih, cu mi kan neih lai hlan lo, kha mi kan ngah lai hlan lo tiin simaw, kan insang mi rori khal cuti a um loah cun, khati a um lai hlan lo kan ti ahcun ziangtik hmanah kan diriam in kan ngah lo ding.

Cuvekin mi zokhal kan diriam ko an um thei cuang lo ding ti a fiang. Kap khatah na duhzawngin um khal sehla, kap khatah a rak si thei lo lala ding. Kanmah rori khal cuvek mi kan si thotho. Curuangah, nun diriamnak laimu bik cu 'kanmah,' lole, 'kan thinlung' hi a si. Hi nun diriamnak le thinlung vangkauhnak hi kan nun pumpi in herkual rerotertu an si ruangah hi lungput hi thlah loin nei ringring dingin tanlak a tul nasa, kan nei tuk hrih lo a si hmanah zir rero ding mi an si.

(vi) Lungawi le hni phahin tuan aw

Hnaṭuandan hi phun hnih a um an ti theu. Lungawi thathotei ṭuan le heh-heng cingih ṭuan an ti. Taksa le thinlung bang hluahhloih hna kan ṭuan ringringnak hi lei ah hin lungawi le hni suamso phahih hnaṭuan kan zir a va tul lawmmam ve!!! Hnisuahsai phahin ṭuan thei sinsin sehla a tha nasa ding. Hnaṭuan a tam tuk ih, ziangha ka ṭuan hmaisabik ding ti ruat phah le ka theh man lopang ke tiin heh-le-manglaw tiih hnaṭuan ding tampi nei an um. Culaiah ṭuan ding cuca hman thei loih herkual rero khal an rak um ve. Ziangmaw can ah cun hnaṭuan ding nei tam le ṭuan ding thei tamih tuan rero khi an thinlung a hahdamsawn riangri ti a si.

Mahatma Gandhi

Ziang hnaṭuan a va si khalle thinlung phurrit lenlen cingih ṭuan a theih vekin aipuang le thatho zetih ṭuan theih mi hlir an si, a ṭuantui zir a si men. ‘Mi damlo khi capoh hnisuah sai phahin va veh awla, a dam phah ding’ lo ti sehla na zum lamlam lo ke. Asinan, thil cang thei mi taktak a si cu e! Mi damlo, an tuamhlawm rero lai mi khi mi pakhat khatin a duhzawng thu relpiin, hnihsuhsai phahih a kawm ahcun a dam phah thei ti’n an rel theu.

Sizung khalah na hmingsin dah ngelcel maw, *operation room* khalah, hmun dangdang khalah hla le awnmawi (*music*) an suah theu hi damlopawl thin damnak ding le an aipuannak ding ruatih tuah mi a si. Minung ih a thupibik cu ‘thinlung’ hi a si. Thinnuam, thatho le hnih siamso hin kan thinlung phurrit (*stress*) a sawng nasa ti hi sii lam thiampawl ih hmuhsuah mi pakhat a si.

Stress a tamtuk tikah natnak rak dotu thazang (*resistant*) a rak tlaniam ve thung. Lungawinak le hnih hin natnak sawng zangkhai theitu *hormone* a kaisangter. A sullam cu *stress* in *hormone* a tlaniamter tinak a si. Mi hni le mi khek thei zetpawl an dam rei cuang an ti hi a dik zet. Hiti kan ti tikah kum le khua a hni hiamhiam ringring ding tinak a si cuang lo.

Thinse hleuhleu, hni dah lo le, hni mal tuk le mi aipuang thei kan khaikhinak a si. Hnaṭuan ruangah thinbang tuk vekin, aipuang thei lo ringring in um sehla, ziang ṭathnemnak a suak? Hnaṭuan ding theih tam ciammam simaw, ṭuandan ding zirawk ciamco simaw hnakin *ṭuan mai* hi a hlawk bik. ṭuan khal le thinheng le mithmai sia thawn si loin aipuang le mithmai pante thawi ṭuan ding a si.

Mahatma Gandhi

A thazawngin, zangkhai zetih tuan a si lawngah hmuh a nuam, mah khalin thin nawmnak kan sar phah. Cuticun kan nun pumpi hi a thazawngih thlir thiamtu kan si thei ding. Hnihsuhsai phah le hni siamso phahih hnatuan cu sunglam thazang cah sinsinnak a si tlunah kiang le kap minungpawl hrang khalah zoh a tha, hmuh a nuam, nelawknak a thlen. Ziangtlukin a tha!!!

Ruahnak thar le ngaihtuahnak thar tete an suak deuhdeuh ding. Inn ah siseh, zung ah siseh, buainak a um a si hmanah theih man lo sungah an rak hlo theh mai ding. Thinheng mithmai thawn, aipuang lo tukih hna na tuan le na zum ban lopin, hmuh theih lo ihsin hmuh theih ah buainak a suak vivo ding.

*Ngaidamnak kan ti mi cu vawi khat te
ngaidamawk duak lawng khi a si lo, nun
lamtluanah thlah loih tuah ringring ding mi a si.*

- Martin Luther King Jr.

%%%

Bung 6

HNATUAN LE TIKCU HMAN THATDAN

Inn lam suahsan ih a lengih hnatuan nunau simaw, inn lamih um, inn lam hnatuantu nunau simaw, zokhal an va sile nunau (Nupawl) cu insang sumpai lut le suak theitu le kilkhawitu bik an si. Tidai man, meisa man, inn man, nauhak tlawngkainak, an ei-in ding, an sinfen (tlawng *uniform*) le sungkaw hrangih tul mi hmuahhmuah ziangtin kan hmang ding, kan lakluh mi thawn teh a milaw thei maw? tipawl hi nui kutih um an si. Kan sungkaw hrangah ziangvekin paisa kan hmang ding, ziang zawnah kan supaw deuh ding, ziangzat ka khawl thei tum ding tipawl tiangin nui khawkhandan ah an thumaw.

Hnatuan a nei mi nunaupawl hrangah ruah bet ding a tam nasa. Khatlamah bang zet le helhkam zetih hna tuan rero a si laiah khatlam ah insang hrangah ziang kan tul tiih ruah nguaingo a tul. A hranpa ih tikcu lak ciamco lawngte a tul lem lo men thei. Thil dangdang tiphah khalah ruah a theih ko. Asinan, pasal nei lo, mahte um, sumpai khal mahte todelhaw thei nunau hrangah cun ruah ciamco a tul lem lo khal a si thei. Duh cancan ah rualpi thawn, sungkhat nu le pa thawn kan umkhawm

Mahatma Gandhi

kei, ti-rawl tla kan eitlang ke cu an ti khalle a ngah mai.
An zalendeuh ah kan ruat ke.

Asinan, cuti kan ti tikah insang a din mi, pasal le fate thawi umpawl hrangah thinnau ding a si hrimhrim lo, insang din ti mi cu pasal le fate kilkhawi le insang ÷ul mi hmuahhmuah ÷uanvo lak a si ruangah phur a ritsawn vek nan, thil sunglawi zet a si. Hnenum (*maid*) nei si lo, nauhakpawl pitling hrih si lo, pa bik le mah le hnañuan ah buai ringring a si tikah ÷uan ding le tham ding a tam thei zet. Nauhak rawlpek, an hnipuan sawp le hnawt, rawlsuan, pa bik hrangih thil ÷ul hmuahhmuah timlam, inn lam thianfai le zanlam rawlsuan ding tiangin ngaihtuah a ÷ul.

Tlawngkaipawl tlawng an tlun tikah ‘tlunlawm’ ziangmaw tete an ei ding zalh a ÷ul; pasal a ra tlun tikah ziangvek hmuhtawn simaw a neih tiih a mithmai le awka rak dawnawn a ÷ul tivekin tuah paih ahcun tuah ding hi a rehin a reh thei lo. Na fatepawl tlawng ihsin an ra tlung ih, uico inn sung lut vekih an luh zuarzo men ahcun na rak ngaihsak lo nasa ti a theih theih mai. Tuah paih lo thung ahcun zianghman ti ding nei lo vekih to huahhi men khal a theih.

Thil kan lei zik tinten, “Kan insang in kan ÷ul ngaingai maw ÷ul lo, lei loin teh kan um thei maw, sumpai heukhaunak a tlak ngaingai maw, kan ÷ul mi maw, ka hahiau mi, lole, hawidawt dawn menih lei tum ha kan si,” ti tla vun ruah phah a ÷ul. Nu tampi cu pasal le fate hrangah ka ÷angkai lo pang ke ti tiangin an ruat, annihpawl hrangih phurrit thlentu si loin an phurrit sawngtu si thei ding zuamin an thin a bang lala. An taksa ÷umtawl thei ding tiangin pasal, fate le insang hrangah

Mahatma Gandhi

an thin a bang, an helh a kam. An thin a bang vekin a
ṭuan khal an ṭuan vutvo taktak.

Ahleicein kan nuntu khawsakdan (*life style*) hi diktei a
um lo ahcun thinlung bang cu a luar cuang tengteng
ding. Ni khat sungih kan tuah ding le thla khat sungih
kan tuah ṭheh duh mi cazin (*to do list*) tla hi nei thei
sehla mi a bawm zet ding. Tuah ding tampi nei kan si le,
a thupi deuhdeuh in simaw, manhlap a ṭul maw ṭul tuk
lo, tiin ṭhen sehla, cucun kan thin bang tuknak in sawng
thei ding ih, kan ṭuan ding khal kan ṭheh phah zutzo mai
ding. Ziang bik ha ka ṭuan hmaisabik ding ih,
ziangtinha ka ti ding ti thei cuca loih um cuahco cu
hnaṭuan hlawhsamnak pakhat a si. Hnaṭuan cu mi dang
um lawngih ṭuan ding si loin mahte khal, zawi hmuh lo
khalin ṭuan kerhko ding a si. Cangantu pakhat pheicun,
“Taw-rih tuk cu tikcu ruk (rukru phun khat) tinak a si,”
tiah a ti.

Cuitlunah, hitiuh ciamciamtei tuah hin tisual hehe lo
dingin in bawm, thu bawtcat ding kan si khalah kan
thiam phah ding; thusim/rel ding kan si khalah sul le lam
nei zetin kan sim thei ding. Hnaṭuan thu hrimhrim khal
hi reltlak zetin ka ruat. Mi tampi in hnaṭuan loih um tla
kan hril ih, ṭuan lo thei si hi thil ṭha le malsawmnak
vekah kan ruat ṭheu. A tlunlam ih kan sim mi, bang tuk
le taksa le thinlung khalih tawrh lo ding tiang cu ralrin
a ṭha ti thu kan rel mi khan ṭuan lo lam cu a sawh lo
lawlaw.

Hnaṭuan ti mi cu kan hrangih ṭha a si ti lamin kan lak
thiam ka duh zet. Hna kan ṭuan asile, nguai le cau vekih
kan um cuahco hi an hlo ṭheh ding, kan duh mi kan
hlawhtlin phah ding ih, hnaṭuan cu malsawm kan

Mahatma Gandhi

dawnnak ding dawhhna khal a si. Mi taima le hnaṭuan paihpawl hnakin mize le midaitlangpawl an phunzai a luar cuang an ti ṭheu. Kan theih ṭheu mi cu ‘milaw cu an her’ ti a si nan, lawt ruangih herh lam hnakin miher cia an si deuh ding, ziangah tile, milaw le mi taima, mi dang hrangih nun hmang lakah mi nunṭha le zaidam an tam tuk. Law ngaingai cun anmahte an ṭuan rero men, mi an um ah simaw, um loah simaw, an danglam cuang lo; tuah ding le ṭuan ding an hmuh mi cu an ṭuan mai. Anmahte ṭuan le tuah ding khal an hmu thei zet.

Ziangvek hnaṭuan kan hril ding!!

Hnaṭuan zianghman a nei hrih lo mi, tlawngkai ṭheh (*dikari* la zo) dinhmun ihsin hi thu hi rel thawk hnik sehla. *Dikari* a lak hlanah cun cumi, khami ṭuan awla rak ti tawk, amah khalin cui hna, khai hna ka ṭuan tum ding tiin thinlung ih khawkhan cia mi rak nei an tam zet. Mi hrekkhat cu kum 15, 16 le *high school* an ṭheh vetei an ṭuan duh mi ih lut turto khal an um ngai. Atlangpithuin, zirhtu pakhat khatin simaw, remruatthiam (*counselor*) pakhat khatin simaw, lole, nu le pa khalin simaw, anmah (hnaṭuan hawltu) thawi a milaw tawk ding hnaṭuan an khihhmuh ṭheu. Hi casiartupawl khalin hivekih hnaṭuan ding khihhmuhtu (*career guidance*) nan nei dah ve zo maw tiin lo sut sehla, ziangti’n in sang ke!!

Kan ram ah hin hivek (*career guidance*) kan nei fumfe lem lo nan, kan nu le pa in simaw, kan rualpi khalin simaw, kan ṭuan ding mi in khihhmuh can a tam zet thotho. Tu-ah cun private tlawngpawl ah remruatthiam (*counselor*) an ret vivo thlang. Annihpawl cun tlawngta pakhat khat (hnaṭuan hawltu) ih cahnak le cahlonak

zawn an thlingthla ringring ih, an cahnak le tithei mi zawnih tan la dingin an fawrh theu. A tlunih kan sim mi *career guidance* vek phun an si ruangah a thahnem ngaingai. Curuangah, hivek hi nei thei sehla a tha zet, kan damsung nun lamtluan hrangih thil thupi zet a si.

Kum 50 lenglo kan ram zirnak boruak that lo hin dikari ngah zo le zirlai nun nasa zetih a siatsuah ruangah tlawngta tampi in anmai lunglutzawng hnañuan an hmu thei lo, a um khal a um lo tluk a si. Mai lunglutzawng hna ti khal hi a theih hman an thei lem lo men ding. Tlawngta tampi cu dikari hman ngah man loin a umum an ñuan mai; nuam khal an ti zet. “Sakhi a dang ah, cawnkiang a dang ah” ti vekin an thlurh mi subject le an ñuan mi sihcihaw lo zelzel in an ñuan. Curuangah, sumpai le tikcu tampi heu ih an zir ñento mi le, an ñuan taktak mi thawi milaw lo hmuh ding tampi an um. Hlapi an cuan ban lo, cawnpitu an nei ve lo, an hmuhhmuh an ñuan a si bik.

Hnañuan ding khihhuhtu (*career guidance*) neih

Mai ñuan dingih mawi le ñuan duh mi mahte rori hril thiam tluktu cu a um lo, a tha lawlaw. Cuhnakh tha a um lo ding titluk a si. Cu mi sangtu cu kan hnakh a theisawn le lamzin khihhuhtu thiampawl ih khihhuhtu mi ñuan a si ih, a tha zet thotho. Kanmai duhril si lo hman sehla in khihhuhtu mi parih lungkim takih ñuan khal a theih thotho. A thupibik cu mai kathawt mi hna kan ñuan le kanmah kan ai a puangin, kan tha a tho cuang. Mai duhnak taktak si lem lo, fial le nawrcawp hna kan ñuan ahcun kan tha a tho thei ngaingai lo.

Mahatma Gandhi

Culaiah kan ruah tengteng tul mi pakhat cu ka ùan duh mi le ka kathawtzawng hnaùuan hi ka pumcawmawknak ngaingai a tlak maw, tlak lo; khawrei daih a si maw, a langte hrang vial ti lawngte ruah bet a ùul. Mai lunglutzawng le thawtzang ti ruangah mah le mah todelhaw thei lo, pumcawmnak tlak taktak si lo mi-ih tikcu le thazang cemter pang a awlte.

A ùa lo sinsin mi pakhat cu mahte mai ùan ding mawi le pumcawmawknak tlak hril thiam si lo, hnaùuan ding khihhuhtu (*career guidance*) khal nei fumfe cuang si lo hrangah cun thinlung a vakvai in a luala rero men ih, hnaùuan fumfe nei loin nupinu (pacangpa khal) hlawhdawng ih um ringring a awlte. Thungaitei kan sim asile, hna pakhat khat kan ùan duh taktak ahcun hril ding a tam tuk. Kan ram khalah hnaùuan hawl duhtupawl hrangah tiin tu le tu an theihter (*advertise*) ringring. Ngaihven ahcun ùan ding a um vivo ti sehla a sual lo ding.

Kan ngah mi dikari thawi milaw hnaùuan siseh, kan hazawhzawng hna siseh, hril ding khal tampi a um ko. Ciamciamtei kan hril thiam ahcun kan hrangah man a nei zet ding. Kan thiamzawng le kan hahzawhzawng kan hril fuh sinsin ahcun ziangtlukin a ùa ding! Cuitlunah kan hril hnuhnu cun ziangvek hna khal taimak suahih kan ùan ahcun kan hrangah hnaùuan ùa an si thocho. Ziangvek hna khal hi a ùantui zir a sinak zawn a tam zet.

A ùul tuk lo ahcun thawn hniahniai lo sehla, amahlawngte kan kaih lai mi hnakih remcang le khawrei daih kan hmuh ahcun a dangdang ùan vivo khal a ùa thocho. Mi hlawhtling tampi khi hna an ùan tirah cun

harsa le remcang lo zetin an thawk nan, taimak suahin an tha thlah lotei an ÷uan ruangih hlawhtling an si thu kan thei ÷heu.

Kan duhzawng hna÷uan cu ziangti'n kan hmu thei ding?

Kan theih ÷ul mi cu hna÷uan ziang khal hin mi an pan hmaisak dah kel lo, kanmai kan ngaihven le hawl hmaisak an ÷ul sawn. Cucu ziangtin kan hawl ding? Thuthang ca siar phawt aw. TV na zoh khalah thinlung nei zetin zoh aw, zoh nuam le hmuh nuam menmen lam lawngah na thinlung pe hlah; a phenah ziangha na hlawknak ding um ti thinlung thawn zoh sawn aw.

Pehtlaihawknak (*communication*) a ÷at lo ih TV tivek a um lonak hmun khalah radio tal a um thotho ding; *radio* ngai ringring aw. Kan ram khal a ÷hangso vivo ih, *mobile phone* hmang thei kan tam nasa, hna÷uan hawlnak khalah mi tampi in an hmang.

Hi khal hi nawmna le mi zuk zohnak vek menah hmang loin hna÷uan hawlnak le pitlin lam pannak lamzin ih in hruai theitu an si. Kan hman thiam lo ahcun kan nun le pawlkawmawknak siatsuahtu ah an cang men ding. Hna÷uan ding ÷hi÷ha hmu ding rori in na mit meng aw, na hna thawng awla, na thinlung sangka awng aw. Thinlung takten cuti rorih na hawl nan, hna÷uan zianghman na hmuh cuang lo ahcun THILMAK a tling rori ding.

A ngaingai ah cun dikar ngah dingih thil pakhat khat na zir hlan ihsin thinlung nei zetih zir ding na si sawn. Kum tawkfang zet na zir, sumpai le tikcu tampi cem hnuah na zir mi lamzin si lo, lamzin dangih na feh leh

Mahatma Gandhi

ding cu nangmah in na tikcu can le sumpai a lakin na cemter tinak a si. Na zir mi lamzin ih na feh thei lo cengmang cu na ngah mi dikari thawi milaw tengteng hnaṭuan khal tumtah duh hlah.

Ziangahtile, na duhnak lamah feh ngaingai si loin na tikcu can a cemleh lala pang ding. “Hi lamzin ka feh lo cengmang cu khuiha, ziang lamzin ka zawh le a ṭha ding” tiin thungaithlakin na thinlung thu ṭhencat lohli aw. Cuti na ti thei ahcun rei lote sungah hnaṭuan na nei lohli ding, na lunglutzawng hna a rak si sapaibai ahcun na nun lamtluan hrangah thil ṭha zet a si ding. Hnaṭuan ding remcang na hril thiam theinak dingah hitin ruahnak dangdang lo pek ka duh.

* *Na hnaṭuan duh mipawl ngansuak hnik aw:* Hnaṭuan na hawl taktak hlanah ziang hna so ṭuan ka duh? Ka dikari ngah mi thawn a milaw maw? Ka thiam mipawl hmansuah theinak hnaṭuan a si maw? tiih suhawk hmaisak a ṭha. Mai duhzawng hnaṭuan hril thiam a ṭha kan ti laiah kan duhzawng tengteng kan ṭuan thei lo ding.

Ṭhimnakah, dikari menmen ngahtui hrangah cun sibawi tivek cu ziangtin ṭuan a theih ding! A ngah lamlam lo ding. Curuangah kanmai mil tawk, kan duhzawng hnaṭuan hril thiam a thupi kan tinak a si. Mai lunglut lo rori cu nawrawk le hnekawk ci a si lo. Kan ṭuan thei mi fīngfīng ah cun mai lunglutzawng ṭuan a ṭha. Hlawhman le thil dangdang ruangih ṭuan cu kaa a thawt ngaingai lo tikah ‘katsadeu-le-zungleza’ ih um pangnak a si.

* *Zingzawiin, hliakhlai aw:* Hihi thil harsa vek a bang nan, *internet* ihsin thil ziangkim hi hliakhlai (*research*)

Mahatma Gandhi

a theih thlang ih, a remcang zet. Hi zawnah cun zingzawi (*research*) ti hnakin *internet* ihsin mai duh mi hawl, lole, mai ÷ul mi hawl; culotalle, mai ÷uan thei ding le mai hrangih remcang bik hnañuan hawl ti khalin rel rel sehla a remcangsawn men thei.

* *Mah le mah rinngamnak neih*: Mah le mah rinngamawknak (*confidence*) neih hi a thupi ngaingai. Mah le mah rinngamawknak kan neih lo ahcun kanmai hrang lawng si loin kan kut hnuaiih hnañuantupawl hrang tiangin harsatnak a thlen thei. Curuangah, ziangtik hmanah mah le mah hi ngainepawkw hrimhrim lo ding tiin ka cahaw duh. Mai ti thei lo ding cin tiangih rinngamawkw luar tuk (*over confidence*) lawngte a ÷ha cuang lo. “Hi hna hi cu ka tuah thei ko ding, tuah thei dingin ka zuam rori ding; keimah thawn khalin kan tawkaw ko ding; curuangah ka theihpatawp suahin ka ÷uan taktak ding” ti ruahnak phun thum hi thluak sungih ret ringring ding a si.

Kan ÷uan hlan ihsi kan ngainepawkw cia ahcun ziang hna khal kan ÷uan ngah taktak lo ding ruangah rinngamnak hngetkhoh na neih hmaisak a ÷ul. Cun, hna pakhat khat kan ÷uan hnu khalah kan ÷uan mi par ihsin mah le mah zohhhiahawkw cingcing ding a si. Ziangvek hna kan ÷uan a si khalle tumtahnak hi sangpi neih hrimhrim a ÷ul. Miin in sawiselin, in relse khal sehla cucun kan thinlung hi dung a sipter maimai ding a si lo. Mi dang hnakin kanmah hi kan thupibik ti thinlung neih a ÷ul. Ziangahatile, kan ÷hansohnak ding cu kanmai kut ih um a si. Kan hnañuan mi par ihsin a ÷uldan vekih zir bet vivo duhnak thinlung khalin mi a pitlingter sinsin. ÷hanso bet tum nawn loin mai tuah rero mi par lawngih lungkim huahhi cu nat pakhat, “Feh bet thei nawn lo nat

Mahatma Gandhi

(*destination disease*) a si” tiah John C. Maxwell cun hmin a sak.

Nangmai thiamnak tla zohawsal cingcing aw: Hi khal hi thil pawimawh zet a si ih, a ʔul khal a rak ʔul ngai! Mi pakhat in ʔuan thei mi tam nawn a neih tikah cun ziangbikha ka thiam naldeuh bik tiih a zohhliakawh pahphah a ʔul. Hnaʔuannak ah thil dangdang ʔuan thei le tham thei cu a sawrtu cun an duh tengteng ding ti cu theih a si ko. Asinan, a dangdang thiam hniaihniai loin mai cem-kalzawng (thiam zawng) lamah thiam titlak (*professional*) rori dingih zuam sinsin a ʔha. Mi tampi cu thiam hleice pakhat khat hman nei cuca cuang loin ziangkim tham dundo le ʔuan thei dundo vekin kan um ih, thil ʔha bik cu a si lem lo.

Keimai tawnteh mi lo ruah sehla. Kan zung ih hnaʔuantu tampi lakah khin hnaʔuan phun dangdang ʔuan thei an tam zet. Asinan, cutiuh um vualvo ringring cu thil ʔha a si lo tiin anmah le thiam hleice mi hna ziang a si tiin kan zohfiangpi (*review*) ʔheu ih, cutin an thlurh hleice ding mi hnaʔuan kan pe ʔheu. Cuti kan pek hnu cun tuihlan vekin hna dangdang kai dundo nawn loin kan pek mi hna lamah an feh thuk thung. An fehnak lamzin ih thil ʔul khal anmah in an theisuak vivo.

Hna dangdang ʔuan dundopawl hi a tlangpithuin anmah rori an tuah lole an di a riam thei lo ʔheu ruangah an kut hnuaiih hnaʔuantu an tam tikah cun fumfe zetin zianghman an tuakto (*manage*) thiam lo. Curuangah, hnaʔuan neitu (mi sawrtu)-pawl in anmai hntuan an ʔhum (ʔhawn dundo tuk lo dingin) a ʔul vekin, hnaʔuantupawl khalin hnaʔuan dangdang ʔuan dundo loin mai ʔuan thiam mi lamah nasa zetih feh tum ding a

Mahatma Gandhi

si. Keimah rori khalin hi cin le dan hi a cang thei tawkin ka thlun ih, ka hnaṭuan a sawtin, ka hlawhtlin phah ngaingai. Kan hnaṭuan mi in kan sungkua ziangvekin a hnaihnaawk ti khal hi ruahtlak zet pakhat a si. Kan vun zir vivo hnik pei.

Kan hnaṭuan mi in kan sungkaw nun a hnaihnaawk tikhah!

Kan hnaṭuan mi le kan insang ih kan hna neih mipawl hi khaikhin thiam phahphah a ṭha. Ahleicein nunaupawl hrangah a ṭul sinsin. Ziangmaw canah cun khui deuhha kan thupitter deuh ih, khui deuhha ka thlahthlam deuh ding tiih khaikhin a ṭha. Thil harsa a sinak lai a um vekin kan zirawknak ding lamzin pakhat khal a si. Ziangmaw canah cun kan hnaṭuan mi lawnglawng kan hmuitin tikhah inn lam thlahthlam a awl zet; cuvek thothoin inn lam lawng ngaihsakih, mai hnaṭuan ngaihsak leh lo khal thil cang thei a si. Nunau hrangah hi boruak hi a cawihaw tawktei ti thiam a har can a tam zet.

Thil fehndan le tidan tlangpi ah cun nunaupawl cu inn ah umin, pasal le fatepawlṭul mi silhkhahsaktu dingih ruah an si. Sunvuten inn lam hna an ṭuan, ziangmaw can ah cun a daih hman an daihaw lo lam ṭheu. Asinan, a lenglam hnaṭuan pakhat khat a neitu nunau cu hnaṭuan thuah hnih in a nen ringring hai tinak a si. Ziangmaw can ah cun khual hman an tlawngsuak lai, lole, inn lam suahsanah vahsuahnak ding tete a rak tam. Cutikah mai inn lam ngaihsak man loih um a awlte.

Culaiah insang pacang tambik (*traditional man*) in an nupi hnen ihsin an beisei mi a um ringring. Cucu thildang si loin amah le an fatepawl ṭhatei zoh le ngaihsak hi a si. Mipa (pasal) vekin ziangmaw can ah

Mahatma Gandhi

cun nu khal sumpai lakluhnak dingah hna pakhat khat
ṭuan ve sehla tiih beisei a si lala. Nupinu tampi, pasal
fate le insang hrangih sumpai hawl, khualtlawng rero an
um ngai. Asinan, cutiuh ṭuan cing khalin mipa tampi in
inn lam hnaṭuan pohpoh cu nui kutah an ret lai thotho.
Nunau in inn lam hna an ṭuan le mipapawl an di a riam
cuang. Hiti a si tikah nunau hrangih ralrin ṭul cu ziang a
si ti le, mai pasal le insang thlahthlam ding khawpin a
lenglam hna ah phimaw tuk lo sehla ti hi a si.

Mai hnaṭuan mi ah thinlung le taksa kan pek thluh a si
tikah kan taksa a bang, kan thin a ṭeu ih, inn thlen tikah
pasal le fate hman be paih nawn loih um a awlte;
mithmai ṭha khal a lang thei nawn lo, thinheng mithmai
le hehhiarnak mithmai thawi um a ṭul ṭheu. Cuti kan um
ahcun pasal fate khal an lung a awi thei lo ding. Thil fate
men khalah phunawknak, thukam elawknak le
lungawilonak tete a suak ih, sungkaw nun a hlim thei
nawn lo. A tawp ah cun tum lopi-in sungkaw buainak
tiang hman tawn ngaingai a awlte.

Cule, ziangin a thlun lai ding...!

Insang kan din tikah hmailam hrang saduhthah nasa zet
thawi din a si ṭheu. Sungkaw buainak kan tawng leh
ding ih, insang pumpi tiangin a kekkuai thei ding ti khal
zohman in kan hmu cia dah lo, a ruah khal kan ruat duh
lem lo. Cuvekin thil a cang thei ti kan thei a si hmanah
kanmai insang ih thleng ding cun kan ham dah lo. Nupi
le pasal cu pakhat le pakhat duhdawaw sinsinin, insang
nuam le ṭha din in falenau thawn nuam zetih um ding
khi ruah cio a si.

Asinan, cuvek dinhmun ih ding thei ngaingai cu insang
malte lawng an rak si. Hnaṭuan tampi nei khal sehla

Mahatma Gandhi

insang hrangah a si ti ruatin pakhat le pakhat theihthiamawknak thawi mi tampi khua an sak laiah nupa hrekkhat lakah cun theihthiamawcawc khal a rak si lo hmang, buainak fatete ihsin nupa karlak boruak nuam lo vivo tampi an um ve. Ahleicein pasal ih hnaṭuan tamzia nupi in a theihpi lo tikah simaw, nupi ih hnaṭuan buaizia pasal in a hmuhban lo tikah simaw, theihthiamawcawc lonak a um phah thei.

Ṭhimnakah, sibawi veve nupa karlakah hin theihthiamawknak a um deuh an ti, asinan, sibawi le sibawi lo an neihawcawc tikah an hnaṭuan theihthiamawcawc a harsa cuang ti a si. Sibawi hnaṭuan cu sii lam thiamnak zianghman nei lo le, mina kilkhawi dah lo hrangah cun theihpiawcawc ding cu thil awl a si lo nasa.

Mi zokhal in kanmai duh mi tengteng hnaṭuan a theih lo, kan thiamzawng khal a bangaw lo, kan lunglutzawng khal a bangawcawc lo ruangah, pakhat le pakhat theihthiamawcawc, sungkaw hrangih ṭhahnemngai veve kan si ti theihthiamawcawc taktak a ṭul. Culaiah kan hnaṭuan kaih mi ruangih mai nupi/pasal thawn simaw, fate thawn simaw, lole, sungkaw nun pumpi siatnak ding tiang cun taima luan tuk lo sehla a himbik ding.

Tlansan ding thilpawl

Kum upa lam neiaw hnakin kum no tete ih nupi pasal neiawpawl in insang nuam zet si dingin saduh an that tam cuang ti a si. An damsung sumpai tlasam lo dingin, mawṭaw pakhat tal nei dingin le, fatepawl khal tlawng ṭhaṭha ah ret thei dingin saduh an that ciamco. Cui an saduhthah mi hlawhtling ding rori in a nu, a pa in

Mahatma Gandhi

theihtawp suahin hna an ÷uan ih, ÷an÷hat an khuar ciamco.

Cuti hna nasa zetih an hun ÷uan tikah an inn lam le an nupa karlak nun an rak thlahthlam sual pang ÷heu. Khatlam ah cun anmai duh thu khal a si cuang lo, an hna÷uan kaih mi in a zir lo ruang khalah a si thei. Pakhat cu zan ih ÷uan (*night duty*) a si ih, pakhat sawn cu zinglam ih ÷uan (*morning duty*) tiin pasal le nupi khal tawngaw man loin a sulpelaw ringring zawngih hna÷uan a ÷ul can a tam zet.

Cun, nupa lakah pakhat khat cu a hna÷uan kaih mi ruangah tu le tu khualtlawn suah cingcing a ÷ul. Inn lam tlun tawk khalah hmuhaw mumal loih um lala a ÷ul tikah nupa karlakah ngainatawknak le kawmawknak a mal vivo. Khualtlawng hrekkhat, inn lam um hnakih tlawnsuah ngaina hrimhrim khal an rak um ve. Pakhat le pakhat theihthiamawknak tlaksam can a tam lo thei lo. Sumpai nei ih, insang nuam din kan tum laiah a si lo lamih feh a awlte tinak a si.

Thil ÷ha lo zet pakhat cu nunau tampi in an pasalpawl khal sumpai laksuah thei lamah an eltai (an zuam) ciamco ÷heu. “Kan pa hnakin kei in sumpai ka lalut tamdeuh, kan insang ih thil le ri hmuahhmuah hi keimai lakluh mi hliir an si” tiih pasal eltai khal an um ÷heu. Sumpai lakluh tam kha nun pumpi hlawhtlinakah an ruat ÷heu a si hmang. Pasal hrangah cun ngai nuam lo zet a si.

Nupi in sumpai a lalut tam ngaingai a si ahcun a pasal cu beidawngnak (*depression*) khur sungah a thla ding ih, an nupa karlak cu zamrang zetin simaw, nuamteten simaw, a nuam lo vivo ding. Minung hi mah le

Mahatma Gandhi

tawkwawn ciarah hlawhtling thei, hlawhsam thei kan si cio ruangah kan hlawhtlinnak zawn lawng khaisangin, mi dang tlaksamnak zohniamnak ih kan hman ahcun thil tha lo zet a si.

Cun, sumpai lakluh mi parih thumawpawl khin an insang ah anmah rori in ziang khal ti an tum lo, paisa pekih mi tilhfial an hmang zet theu. Anmah cu 'tlahmiar in an to' ih, mi fial ding lawnglawng an hawl zohzo. Hnenum an neih le hnenum ta rori an ring, mi kawkw le lik an man herher sapbai. Nunnak taktak hmangih pekawk an tum nawn lo. Insang in a tuar ding ih, nupinu tha an sinak ding lamzin ihsin an pial rero tinak a si.

Nunau phun hnih

Khualtlawng, lole, hnaṭuan pakhat khat nei nupinu khi mi dang tel loin, amahte rori, insang hnaṭuan kelte zing thawh vetei hmunphiah, inn lam thenfai, pasal fatepawl hnipuan sawp le thaih, rawlsuan, an feh hnuah inn lam hnaṭuan tul ipiang vun tuanter hnik sehla, a tlin lo nupinu an va tam zik em!! A paih lo nupinu kan va hmu tam zik ve!! Cuhnakin, khuatlawn simaw, midang fial ding hawl simaw, an duh sawn rori ke!! Ziangvek nupinu tiih hmnsin ding a si pei!!

Nupinu hrekkhat thung cu a tlunih hnaṭuanpawl khi anmai ti dingih neih cia, anmah cu a titu ding bikih retaw cia, hnenum le rak bawmtu mi dang an um khalah an ring thluh cuang lo. Fate in mi dang tisak hnakin nui tisak an duh, pasal khalin mi dang tuahsak hnakin nui tuahsak rori an ngaina.

Khawlak veivehnak ihsin inn thlen tik khalah nui lawmnak awkam le mithmai tha hmuh an duh ti ruatin

Mahatma Gandhi

insang hnatuan le khawsakdan hi amai kutih um rori a si ti a ruattu nu an um ve. Cupawl cun insang hi a neihin an nei lawlaw ih, an um lo tikah an um lo a lang cuang, an hlam a luar cuang. Cuvek nu cun insang nuam a din lo thei lo!

Mipawl in malte an ngahnak san hi malte an duh cia ruangah a si lo. A tirte ihsin malte lawng an rak hril cia ruangah a si.

- Jack Canfield and Mark Victor Hansen

Mi pakhat cu duhsak zetin thazang ka pe, nun ka sim tivek si in, na sawisel ringring ahcun thathnemnak a nei cuang lo ding. Cu nu, cu pa cun amai thiamthu rel ding a rak hawl ve ding. A tul hnai loih na sawisel ih, na dem rero le amai zahumnak na siatsuah vekin, amai tawkte ih a khawruahnak le a thinlung sung thuk tiang na hnaihawk ringring ruangah 'ziangvek minung lawmmam ha ka si ce' tiin tuar thei lonak lungput a nei leh tengteng ding.

- Warren Buffett

%%%

Bung 7

FELFAI LE NEH ZET DINGIN

Mahatma Gandhi

Fatepawl, ahleicein nunau fatepawl cu an sentet lai ihsin insang hnaṭuan ziangkim –hmunphiah, khengkho khawlh, hnipuan sawp le taih, rawlsuan le thil dangdang thiam dingih zirh le kaihhruai an si ṭheu. Zianghatile, kan khawruahdan tlangpi (*tradition*) ah nunau cu insang hnaṭuan hmuahhmuah ṭuantu dingih beisei an si ih, pasal an neih (inn pawn an suah) veten cupawl cu thiam tengteng dingih ruah an si cia. An ṭuan thiam lo ahcun anmah khal, an nu le pa le inn lam tiangin mawhsiat an si ṭheu.

A sullam cu insang hnaṭuan ṭhaten an zirhaw lo a si ding tinak a si. Cuvekin, insang hnaṭuan an thiam fekfo ahcun amah ihsi thawkin an sung zaten fak an hlawh mai ṭheu. Leitlun hi ziangvekin thlengaw khal sehla, hi kan khawruahnak hi cu a tam maw, a mal a thlengaw har zet ding.

Curuangah, insang nun le hnaṭuan ziangkim a cawihawtawk tei ṭuan thiamtu nu cu nutling le nufel tiih hmnsin an si ṭheu. Zianghatile ‘inn’ kan ti mi hi kan umnak inn (*building*) lawng hi a si lo, cui hnuaiah thil tampi an tel; cuvekin, ‘hna, hnattuan’ kan ti mi khal hi thil pakhatte va ṭuan fukfi men lawngin a tawk hrih lo, thil dangdang tampi finkhawm mi thothe a si. Cuti a si ahcun nunau (nupinu) cu hnaṭuan tampi nei, thil dangdang ṭuan theitu (*multi-tasking*) tinak tluk a si.

Ziangvekin harsatnak a tawng a si hmanah nu cu nunhlimnak thuthup nei ringringin, mithmai pante thawi a sungkhat (pasal le fatepawl) a zoh thiamtu a si. Culaiah, a ṭuan dingih mawi hnaṭuan khalah hngirṭeu cingin si loin, aipuang le thatho ten, amai ṭuan ding hrimhrim a si ti theiin a ṭuan hnethno rero. Mi dang in

Mahatma Gandhi

an ÷uan ÷ha maw, ÷uan ÷ha lo, ti lam buaipei loin amai ÷uan ding cu hlensuak roriin a ÷uan ÷heu. Hi bung sungah hin insang hna÷uan thu ah ‘nui lungputdan ding le hlawhtling zetih hna a ÷uan theidan ding lamzin’ tawiteten kan zirkhawm tum ding.

Thinlung thianhlimnak ih hmual

Khualtlawng dah lem lo, a lenglam khalih vaksuak dah tuk lo, cozah hna khal ÷uan lo, mai insang ih um ringring nui hrangah cun insang ah zingpit thawh veten zan ih tiang rori ÷uan ding le tham ding tete a um ringring. A um vekin anmah le an tikcu teah an t ÷uan rero ngai. Nupinu hrekkhat cu hna an ngah tuk ruangah ni tlaknak hman an thei man lo, awlaiten ni khat cu a liam mai ÷heu. ÷uan ding nei cuca lo, herkual rero hrangah ni a rak sau linglet cuteh! ÷uan mi ngaingai nei cuca hnai loin ni tin a rak liam men ÷heu ih, a pamhmai zet. ÷uan ding neih lo hnakin ÷uan ding neih hi hril sawn ding a si.

Culaiah, nu sinak ihsin inn lam hna na ÷uan tikah, na ÷uan ding hrimhrim a si ruangah le mi dang mithmuh ih ÷uan vekih lang duh ruangah si loin, na pasal le fatepawl na duhsaknak ruangah le nan inn le lo thianghlimtei a um theinak ding ruangih ÷uanin ruataw aw. Phun dang in sim sehla, na hna÷uan mi ihsin na pasal le fatepawl an thin hahdamtei an um theinak ding hmuitin in si thei sehla. Cuti si loin hna na ÷uan ruangah an zoh na har, nangmah na hngir a ÷eu phah ih, ÷uan man na neihawokter ciamco ahcun buainak tuahtu ah na cang linglet ding. Paisa ngah duh ruangah, fak duh ruangah, mi phirsit ruangah, lole, a ÷uanlopawl ÷uan dingih tawtawhna ah si loin insang nu sinak ihsin inn ih a um mi na pasal, fate

le insang hrangih thahnem a ngaitu Nu cu cawimawi le fak an hlawh theu.

Cui thinlung cu a thianghlim in duh a nung zet. Hnaṭuan nei na si khalle, insang ih um menmen nu na si khalah thinlung thianghlimte le duhningza ih hna a ṭuantu cun a insang a nuamter ih, hahdamnak a thlen theu. ‘Inn’ kan ti mi cu ‘kan thinlung umnak hmun’ khi a si an ti theu, ruah rero tikah a dik ti a lang deuhdeuh. Kan thinlung a um dahlonak inn ṭha le mawimawi cu ‘kan inn’ kan ti dah lo. Kan sak mi inn (*building*) ih kan inn (thinlung) um thei dingin nu in inn a sak thiam a pawimawh ngaingai.

Pasal nei khal, nei hrih lo khal, nunau pakhat sinakin amai ‘inn’ le ‘sungkua’ ih a ret ding mi thil thupi zet pakhat cu ‘duhdawtnak’ hi a si. Duhdawtnak cun midang ngaihsaknak a hring, midang ngaihsaknak cun duhsak zetin an ṭhatnak dingih tuahsak a duh ih, cucun sungkaw nawmnak lamah mi a hruai. Cui ralden lungput cu ‘huatnak’ a si; huatnak cun ngaihsakawklonak a hring, ngaihsakawklonak cun sawiselawknak le mawhthlukawknak a hring sin ih, remawklonak insang ah a canter thung. Curuangah, insang nawmnak, insang mawinak le sungkaw zate thin hahdamnak um dingih tuahtu, a cangtunu (*actress*) cu Nu hi a si lo thei lo.

Pasal ih nupi na sinak in siseh, fatepawl ih nu na sinak in siseh, lole, tu le fapawl ih ‘pi’ na sinak in siseh, na insang hrangah na sidan ding vekin na um pamin na theiaw maw? Insang ṭul mi ka ṭuan tikah hahdam le aipuang ten maw ka ṭuan, thinheng cing le hngir ṭeu pahin ha ka ṭuan ti khal hi suhawk phahpah ding a si.

Mahatma Gandhi

Aipuang thatho le hahdam takih ÷uan na si ahcun na insang boruak cu na kutah a um mai ding. Mai hmakhawsialin, thinheng cing le ÷uan man neihi na ÷uan asile zawi thinlung hman na neh thei dah lo ding; zohman ih an lo ngaisan lo ding ruangah hna na ÷uan khalah na dunglam ihsin a thuptei hnihsan le ngainep na si men ding.

A thabik dinhmun thleng thei dingih mahte timlamawk

Mai inn hlumte hman hlum thiam loin hna a ÷uan, lole, khual a tlawng rero mi nu cu inn lam a um mal tuk ruangah amahte pawia a tiaw zet ÷heu khal a si men thei. Ei-in hawl a ÷ul ruangih tlawng le vaksuak fang a si ih, inn lam um khal hiar zet vekin a relaw khal a si thei. Khatlam ah cun cu nu cu inn lamah umterin, insang hna ÷uanter sehla a tlin lo khal a si thei men. Tlin khal sehla a paih ngaingai lo khal a si thei lala. Inn lam hna thungaithlakih a ÷uan dah lo ruangah a paih lo thlurthlo khal a si thei.

Hivek hi thil um thei zet a si ruangah a thupi ngaingai. Mai ÷uan kel si lem lo, hna dang hun ÷uan cu thil laklawh zet vekin a um thei. Curuangah, nu cun a insang dinhmun, sumpai an lakluhdan le amai dinhmun khal thlingthla thiam in, a ÷uldan vekih thlengawkdan a thiam a thupi zet. Paisa lakluhnak ding remcang pohpoh ih feh vivo maw ÷hasawn ding, mai insang mankhunzia cu thupi ah retin, pasal fate thawn nuam zetih um ha ÷hadeuh ding ti khal a hril thiam a ÷ul zet. A har zet khal a si thei, asinan, ral÷ha zetin thutluknak tuah lo theih lo dinhmun a si thlang.

Phun dang in kan sim asile, nu cu a insang hrangah sumpai hawl rori maw a hril ding, maw, insang ah a

Mahatma Gandhi

pasal fate thawn rem le nuam zetih um ha a hrilsawn ding tinak tluk a si. Cang thei sehla, thil thabik dingih lang cu hitin kan sim thei. Mai ùan duh mi le mai lam kalzawng ùan theinak remcang cu nei tho si in, mai insungsang thlauthla cuang loten, pasal le fatepawl khurhawm thei thotho sehla ti hi a si. Nu sinak ih danglamnak cu eiin ding ngaihtuah (sumpai lakluh) in helh a kam si, khatlamah, insang le pasal fate hrangih nun hlan a rak ùul lala si. Hnaùuan ziang pipa nei cuang si lo, inn lam khalah langcu zetih ùan mi nei mumal lo, pasal fate ùul mipawl ngaihsak cuang si lo ding lawngte zokhalih hrial tẽto ding a si.

Inn lam hnaùuan cu ziangtlukin a tam!

Hi khal hi suhawk ùeu mi thu pakhat a si. Hnaùuan hrekkhat cu midangpawl ih hmuh theih mai, ùan le ùan lo langcu vurvo an um ih, a hrek lala cu langcu lem lo, a ùantu lawngih theih men an si. A hrekkhat lala cu ùan khalle ùa sinsin, ùan lo khalle pawl cuang lo tivek tla an si. Ùan ding thei tam hrangah cun bangthlak zet a si ding, keimai nu (Lal Tin Hre nu) rori khalin hitin kan nauhak laiah in ti dah, “Nau-um le inn lam hnaùuan hi thihhrulh a si, cuhnakin, mai tlintawk te-ih sunvu lothlawh ka hril sawn ùeu” tiin.

Cutitlukih ùan ding tam cu nu in thungaithlakih a hun ùan taktak ahcun neh lo ti cu a um lem lo. Neh dingih ùan khal a ùul hrimhrim. Ziangahtile, cucu nui kut sungih um a si. Sumpai lakluh kan ti mi hi phun dangih sim cun paisa fai tengteng a si lo, lei theih lo, sungril lam nun ih thazang khal a tel thotho. Ùuthimnak pakhat kan vun zoh vivo ke.

Mahatma Gandhi

Rawlsuan: ‘Mipapawl ih thin le lung cu an pumpi ah a um’ ti thufim an rel theu. A sullam cu mipapawl an pum a puar le an ai a puang ih, an thazang a tlung tinak a si. Nu in insang hrangih rawl a suan khi sungkaw zate hrangih duhsaknak tirawl a si. Ni khat sung rori thinlung bang, taksa bang le rilrawng ih um, tlawngkaipawl in an rilrawng te thawn inn thlen an cak, sungkuatei thaw le puar takih tirawl kan hun eikhawm cu ziangtlukin a manhla ding! Pasa fatepawl in, ‘Kan va puarin, kan va tlai ve aw’! an ti mi au-aw khi rawlsuangtu (nui) hrangah cun a va sunglawi zik ve!

Culaiah, zohmanin pumpuar in ei duh cuca lo, nu in ei sian mi le sian lo mi vek nei hnuaihni, thinlung nuam lo le kathaw hnai lo ko boruak a um ah simaw, a thaw le a nam ding khal ngaihtuah paih loin *rawl a si takah* a ti men ahcun nu tling lo umtudan a si. Nu in insang parih duhdawtnak le duhsaknak a neih mi cu a rawlsuannak kutzim khalah a langsuak theu ding. Cuitlunah, taimak suahin, insang pumpi hrang ruatih eiin a zal paihtu cu a lenglam sumpai ngahnak ding khalah mi taima a si tho tho ding ti a fiang.

Cun, sumpai lakluh thu kan rel tikah a leng ih si va lakluh lawng si loin, kan hmansuahdan ah le kan tenrenawknak par ih si khalin kan lalut thei tho tho. Thil tampi hi man nei ih mi va fial ringring tum loin mahte tuah thiam tum sehla, khawl kerhko nun tla nei sehla, a tul lo le a hleifuan tukin thil le ri, hni le puan tla lei lo sehla, meisa hmandan tenren thiam (*zanthing, electric khal*), tivekpawl hi kan sum suak tuk ding lakih kan ziaum theinak ding, sumpai lakluhnak tha zet an si.

Mahatma Gandhi

Rualpi thawi tokhawm ipiangih cip le hniar ei tum ringring khal hi zawngsang thu men a si, a lakih paisa hmansuahnak men thocho a si. Pa in va lalut tam khal sehla, nu in a tenrendan, a hmandan le a khawldan a rak thiam lo ahcun ziangtik hmanah neihnun a theih dah lo ding.

Kutthiamnak le a dangdang: Nunau hrangih milaw cu puanthit, mawca phiar le thlaici cin tivekpawl an si. Fate thuamnaw ihsin pasal thuamnaw tiangin, thit tul le belh tul a um tinte dawr ih feh tengteng tul loin mahte thit mai, thlatang hrangah kawr hlum tla phiarsak mai, hmuan kaupi nei cingih zing tin bazar kai hnakin mai hmuan sungta va lak mai ding thaici cin, mai hmuan sung suak khal phun dang ih tuah thiamsin le mai tohmun te-ih paisa lakluhnak ding tawrel khal a tel thocho.

Hnipuan sawp le hnawt (*taih*) khal hi sumpai cem ih khawl lam (*laundry*) ih pek a tul lo, mahte ti theih mi hlir an si. Ziangvek hna a tuan khalle nu a sinak manhlatertu a si. Nui hrangah tuan lo dingih mawi lo khal a um lo, thinlung thianghlim tei a tuan tam poh le a sunlawinak a phawrhlang deuhdeuh tinak a si. Tulai ah mi tampi in hnatuan tampi cu anmai tuan ding vekin an ruat nawn lo, mi dang ti dingah an ruat. Mi dangin hna an tuan lo le an heh a hiar ciamco.

Thimnakah, hnipuan taih tla hi puhmawh dangdang hawlin an ti dingah an ruat nawn lo, asinan, an duhnakah cun cuhnakin khung le har khalah ni sensa hnuaiyah an duhduh an tuah thei thocho. ‘Mirangpawl umnak ipiangah tibualnak tili (*swimming pool*) a um ih, Kala (*Vai*)-pawl umnak ipiangah dawr fate tal a um vivo’ ti’n

Mahatma Gandhi

an rel theu. Curuangah, Kalapawl hi an umnak kipah dawrite ihsin an thawh ih, dawr picang zet ah an suaupi theu. Mai inn kiang ih dawr fatete tuah tla hi sumpai hawlnak remcang zet a si.

Mah le mah thazang pekawkdan

Nunaupawl hi thinlung lamah an thazang a mal ih, an beidawng khal a awl cuang. Harsatnak le buainak pakhat khat an tawn tikah an tha a nau lohli mai. Cutikah, thazang petu an mamawh cingcing. Cui thazang petu cu phun hnihin a um thei. Pakhat cu mi dang hnen ihsin ngah mi a um. Ca Thianghlim sung khalah pakhat le pakhat thazang peawtawn dingin in sim. A dang pakhat cu kanmah le kanmah thazang kan peaw theu, peaw hrimhrim ding khal kan si. Cu mi cu mi dang hnen ihsi kan ngah mi hnakin a hngetin rei a daih sawn. Asinan, hi mi hi thinlung lam thu a si tikah hmuh theih ih pekawk simaw, va lak mai simaw lam a si lo, sunglam nun ihsi suak a si ti lawngte hmingsin sehla.

Kan hringnun lamtluan ah hin hlawhtlinnak a um vekin hlawhsamnak, hmailam beiseinak kan neih theu vekin beidawngnak, ngah luhlo can a um vekin zatlaknak le vanduinak hi a thleithlakin a um ringring. Hi tikcu ah hin a thabik cu 'thinlung pacan cuhin, a tha thei bikih tanlak thotho' hi a si. Kan sun le kan zatlaknak cu mah le mah zangfahawknak ah cemter loin thinlung pacan cuh ih, thindaitei tanlak ding a si sawn.

A hnaihaww le a buai hethet mi kan umnak boruak ah hin nunau pakhat sinak ihsin amai nunnak ah aipuang le thinnuam ih um thei dingin ziangti um ding ha a si tih

Mahatma Gandhi

a zohawk ringring a ʔul. Tuihlan ah cun nui dinhmun ah inssang hna kan ʔuan thei ih, pasal le fatepawl a mawitawkih kan zoh thei cun kan duhtawk mai ʔheu. Eiin ding tlasam lo ih, fatepawl tlawng ih kan ret thei hai cun kan lung a kim mai ih, hahdam takin kan um men ʔheu. Asinan, tuisan ah cun cuvial cun a tawk lamlam hrih lo, ruah ding a tam, ʔuan ding a tam deuhdeuh. Hnaʔuan dangdang nei hrang sinsin ah cun thinlung le taksa cawl man mumal loih tuah ding a um ringring.

Cutivek ih cawl man lo le bang helhel ringring ih hna kan ʔuan laiah thinnawmlonak ding tete ihsin tlaksiatnak a phunphun ah, cuti'n zum ban lopi-ih thinbangnak in mi an cimbuai lala si. Nunau dinhmun ihsi cun thinlung lamah thazang a um thei nawn lo, tha a nau sualso ʔheu. Mah le mah khal kan di a riam thei nawn lo, kan hnaʔuan in diremnak le lungawinak lam hnakin thinnaunak lamah in hruai. Cuvek boruak lakih thazang kan laknak ding awlsambik cu hihi a si.

“Cui harsatnakpawl hmuahhmuah cu thindaite le hahdamten, a sinak vekin pahtlang mai aw”. Minung in duhthusam ropi taktak kan nei thei, asinan, kan duh vekih a can thei lo tikah kan thin a nain, kan tuar a har zet ʔheu. Mahte thazang kan lak theinak ding lamzin tawiteten kan zoh hnik ding.

* *Ca siar aw*: Mi pakhat in, “Kei cu thuthangca sungta lawng a si thu ka theih,” a rak ti dah. ʔhatei ruah cun thuthangca a siar ringring cu a ti ʔha nasa. Asinan, ʔhatei ruah ah cun thinnatnak lam a si sawn. Ziangruangahtile, thuthangca sungah cun thuthang siava lam lawng an ngan ʔheu. Curuangah, thuthangca na siar tikah thazang

Mahatma Gandhi

ka ngah, ka hlawk nasa na ti can a um dah maw? A um dah a zumum lem lo. Cuvek lam thu cu thuthangca sungah a tleng lamlam lo, *editor*-pawl in thuthang siava lawng a si lak an duh.

Ih zikzawngah pheii cun thuthangca hi siar lo a tha, thuthang siava na siarngah tengteng ding ih, na ihmuhka tiangin a thawt lo phah thei ding. Curuangah, cabu tha tha siar tengteng ding a si. Na nun lamtluan ih a lo kaihruai theitu ding cabu tha hril awla, tiduatdo khalin siar loin cin le dan felfaite nei in siar aw. Na theih ban mi le theih ban lo mi, leitlun mi ropi tampi khi cabu siar ngaina le cabu an siar mi ihsin an nunnak ah thazang a latupawl an si.

Jim Kuan cu ei-in hawlnak lam (*economic*) lamih mi hminthang zet a si. A hnatuan tampi lakah zarh khat ah cabu pahnih tal siar tengteng dingin a tiamkamaw. A thutiam vekin a siar taktak ih, kum khat ah cun cabu 100 tluk a siarsuak man ti a si. Tuihlan kum 10 ihsin rak siar ve awla cu cabu 1, 000 man tlukih mankhung malsawmnak na dawng ding tinak a si. Na siar lo ruangah cabu 1, 000 man tlukin khua na tlai zo.

Siar ding mawi tampi lakah thazang ngah theinak cabu phun khat cu 'bulpak thuhla' (*biography*) hi a si. Ahleicein kum nonaldeuh in siar tam hai sehla a tha. Ziangvekin, mi in harnak an rak tawng, cuihnuah nehnak ziangvekin an co, ziangvekin tlaksiat vanduinak an tawn hnuah mi hlawhtlingah an suak leh; ziangvek dinhmun niam le hmuhsuam mi an rak si nan, tu ah cun mi ropi pakhat ah an suak thei, ziangtiih an zuam ruangah a si? ti thusuhnakpawl hi cuvek cabupawl ihsin kan hmu tambik. *Casiar a thiam na in, ca a siar*

Mahatma Gandhi

lotu cu casiar thiam lo thawn an thlauaw cuang lo an ti theu.

* *Mi dangdang thawn:* Roman Catholic puithiam Thomas Merton in hlanlai deuh ah, “Mi zokhal hi tikulh vekin a um theih lo (*No man is an island*) tiah a rak sim dah. Pathian in minung hi umkhawmih pakhat le pakhat bawmawtawn dingih a khawkhan mi kan si ruangah midang hnen ihsin thazang kan ngah thei ringring. A cang thei asile, kan rualpi tha cia, kan kawmngaih tuk hiamhiam mi lawng si loin mi dangdang hi kawm le biak tla tum thei sehla, thazang tampi kan ngah sinsin ding.

Ziangahatile, cupawl cun tawnteh mi dangdang, bangaw lo vivo, asinan, kan nun lamtluan hrangah thazang in pek theinak zawn tampi an nei ding. Kan hmuh le kawm cia mi lawnglawng a si ahcun hmuhtawn mi pakhat nei thaw lawngin kan kawmaw ding tinak a si ih, kan khawruahnak vang a kau thei lo ding. Tuhnakh na dinhmun khaisan na duh asile nangmah hnakh niam simaw, na *level* hrawng simaw kawm loin dinhmun sangdeuh, an hnen ihsi thazang na lak theinak ding minungpawl kawm tam aw.

* *Nun hlawmawk:* Kan sim zo vekin minung cu umkhawm dingih sersiam (*social being*) kan si ruangah kan hlawmawk thei mi cu hlawmaw vialvo ding kan si, kan nun pumpi hi hlawmawk nun (*shared life*) a si an ti theu. Kan neih mi thilri ihsi thawkin kan nun hi kanmai ta vialin a ham theih lo, kan hamawk tinten kanmah kan nuam lo mai ding.

Mahatma Gandhi

Mi kan hlawm siang lo, kan tirh a fak ih, ziangkim hi kanmai hrang lawngih kan ham ahcun mihnawl hmang rero kan si (*exclusive*), asinan, kan vang a kauh ih, mi dang hrangih sangka kan awn kau (*inclusive*) asile kanmai nun a hlim sawn ding. Kan covo pakhat hman heu phah lo le hnaihnaawk lo cing khalin a *ei/in ve pang ke, a hmu ve pang ke, a co ve pang ke, tvp.* tiih mitirhfak si hnakin kanmah hman kan co lo khalle *anin in co seh, hmu ve seh, ei/in seh, tvp.* tiih mitirhsiang huahho si a nuam sawn ding.

Ca Thianghlim sungih milianpai' sualnak kha mifarah a hmuhsuam le nautat ruangah a si lo, a hnenah zianghman a hlawm sian lo kha a si lo maw! Camsiat ih a um phah hngehnghe kha. Tirhfak teitei hnak cun tirhsian huahho ah thinlung a hahdam, nun lung-awinak khal a si. Tipi thi (*Dead Sea*) ah cun tidai a lut rero nan, a fehsuah dah lo; curuangah a si a thih! Hringnun khal hi kan lakluh le peksuak hi cawihawtawk ding khi a si. Kan lakluh vekih kan peksuah le nun in sul le lam a nei ding.

* *Zirrhawmnak ah:* Hmun tampi ah, a hleicein khawpi sungah thupi dangdang hmangin zir le relkhawmnak (*special talk, public lecture, tvp*) an tuah ringring kan hmu theu ding. Hivek ah hin feh tam thei sehla, thazang kan peaw rero hi a rak si. Thupi dangdang hmangih tuah a si ruangah kan nun lamtluan ih kan tul mi, kan nun in sawttertut ding thu tha hla tha in in cawm tengteng ding. Vawi hnih vawi khat lecture an pek mi le an relkhawm mi hi ca tampi kan siar thawn a bangaw ding.

Atlangpithuin hivekih an sawm cin hi cu casiar mi, cangan mi khal an si thei, lole, hmuhtawn mi nei tam an

Mahatma Gandhi

sideuh ruangah an awan theih cu mah le mah thazang pekawk rero a si. Ca kan siar si lo, mi kan kawm si lo, hivek ih kan feh si lo cun ‘tingaihnak’ kan um lo tluk a si. Thansonak khal um hlah, kan kel kan si ringring ding ih, hlawhtlin kan tum mi cu a picang lo nasa ding ti a fiang. Thu theihnak (*knowledge*) kan ngah theinak hi tampi a um ding nan, ca ngaingai siar le hivek (*public lecture*) ih feh hi manhla in a hlawkbik sinsin.

Nun tluangtlam le thinlung lam cahnak

Hi thu hi a fiang awlnak dingah ni tin kan ei-indan in t̄athimnak vun la sehla. Thil pakhat khat kan ei ih, kan pum a puar tikah cun zianghman ei bet kan hiar nawn lo, kan di a riam, kan hna a ngam hiahhiah. Kan kaa in a duh ruangah pum lamih leitek (*limit*) lanih kan ei asile kan pum a na maw, lole, kan umtlan hrimhrim a nuam thei nawn lo. Nun tluangtlam kan ti mi khal cuvek thocho a si. Kan nunnak ih kan t̄ul nawn lo mi tiangtiang kan beisei ih, duh mi le hahiau mi kan neih ringring ahcun thinlung nuam le hahdamten ziangtik hmanah kan um thei lo ding.

Kan duh mi le hahiau mi ti hi vangkau zetih rel a theih. Sungkaw zate ih kan t̄ul mi, inn le lo ihsi thawkin ei le in a phunphun, fatepawl tlawngkai le zirsan vivonak, sinfen, kiang le kap thawi kan khawsakdan ding le insang thil le ripawl khal an tel t̄eh. Minung thinlung sungah hin duh khawh ti ni a um thei lo t̄heu hin thinbangnak in thlen ringring.

Kawl t̄awngih *law-bah*, *daw-tah*, *maw-hah* an ti mi *hamt̄amnak*, *hngir̄teunak* le *thin diriam thei lonak* hin kan nun in zel luhlo ringring. Curuangah, thungaitei rel

Mahatma Gandhi

cun tui kan nun cio khal hi hahdam ti ni nei loin kan um ti sehla a soal lo ding. Kan nunnak ah hin ziangha kan tul bik mi ti kan theihfiang lo ahcun hitihin, sahal hiamhiam ringring vekin kan um vivo ding a si ko. Mah le mah zohaw phahphah in, thazang thar lak kan tul ringring. Kanmah kan ai a puan ih, kan tha a thawh lawngah mi dang khal kan rian sinsin thei ding. Mah le mah thazang pekawk kan tul cuang ti sehla a soal lo ding.

Upat le zahawktawn thiam

Nunau lawng khal a si lo, mi zovek khalin kiang le kap minungpawl upat hmaizah thiam hi thil thupi ngaingai a si. Kan hnakin an dinhmun a niam maw, an rethei in, an nikhualodeuh a si hmanah kan ngainepnak ding san a um lo. Mi kan upat le kan hmaizahdan ihzirin kanmah khal mi in in zoh ve ding. Mah cu upat le hmaizah duh zet siin mi zokhal hmaizah le upatnak pe duh lo mi tampi kan um.

Fatepawl in, “Ka sung le khat an um lai, ka nu le ka pa an damlai ruangah thaten in kilkhawi, ka lung a awi tuk,” an ti vekin, nu le pa khal in, “Fanu-fapa kan nei hai, nu le pa tihzah upat thiam an si, a va lungawium em” an ti ve theu. Nupi in a pasal parah, “I duhdawtu pasal tha ka nei, hnatuan thate a nei ih, nupi fatepawl in ngaihsak thei zet, ka va vannei em!” an ti. Cuti si loin, mai insang mipawl parih lungawi ti ni nei dah lo, hehhiar vekih um ringring, an tul le sam mi khal ngaihsak duh lem lo, thinlung ngaingai ih nelaw thei loin an hla-aw deuhdeuh, fatepawl khal an fel lo ti ringring cun ziangtik hmanah thinlung hahdamten an um thei dah lo ding.

Mahatma Gandhi

Kan mi ngainat mi le an dinhmun zohih kan hmaisawng deuh mipawl parah cun lungawinak cang kan thiam ih, lungawi thusim khal kan hreh lo. Asinan, kan ngainat lem lo mi parah cun lungawi ti ni kan nei thei dah lo. An parih lungawinak langter ding tla cu thil harsa zet a si. Huat miparah cun an thatnak hmuh a theih lo. “Huat mi cu hna an tuan lole kaw₂, an tuan khalle ‘cuti’n na ti lo, khati’n na ti lo’ tiih mawhtluk an si thotho” an ti theu mi hi thil cang thei taktak a si.

Kan kawkawknak le phunawknak tlangpi hi thaten vun dungkhirhsal sehla, ngainat le duh mi parih kan ngai pawimawh lem lo mi, kan vun ngai pawimawh hrim mi a tam zet. Khatlam zawngin hitin la sehla. Bawm tul, ngaidam tul le theihthiampi tul ringring kan kiangih an um khal hi kan thinlung a pitlin le pitlin lo, mi dang parih kan thinlung putdan dik tak langnak dingah a si ih, mitkem lam hnakin in pitlingturtu ti lamih lak ding a si sawn.

Mirethei, zangfah ding le zoh tul an um tla hi kan sinak langturtu an si ringring. Zu leinak paisa neih lo ruangih zu in lo vekih um hnakin paisa nei zet khal sehla in loih um thei khi a ropisawn. Curuangah, ka nawlhsal hrih ding. Nun lungawinak le nun hahdamtei nei thei ding cun kan thinlung ih kan pai mi thil tul lo mipawl hlawnhlo, tumtah mi felfaite neih le mi zokhal upatin, tihzah thiam hi a thupi ngaingai. Mi huat le mitkem mi neih tla hi thinlung a zinfu duh tuk, thazang ngah lamlam hnakin mahte hremawk rero men a si.

Nunau le zumnak hngetkhoh

Zumnak kan ti mi cu hmuh theih le tham theih mai thil a si lo nan, nun kaihruaitu, thiltitheinak huham cak zet

Mahatma Gandhi

a nei mi a si. A fiang awlnak dingah hitin sim sehla. Thil pakhat khat cu pelhsawlh loten a cangsuak rori ding tiih kan zum thlepthlep khi a si kan ti thei. Cucu mi hmuahhmuah ih neih mi, kan nunpi mi (*life style*) a si. Ni khat sungah ziang ka tuah ding ih, ziangvekin hlawhtlinnak ka ngah ding tiih ruahsannak kan neih mi khi a si. Kan tawng mi, kan tuah mi le kan tuan mi ipiang hi zumnak parih thumaw hliir an si ti sehla a sual lo ding.

Thimnakah, cangan ih pumcawmawtu cun ca a ngan tikah tumtah mi le ruah mi nei cuca loin a ngan dah lo ding. Ziangtlukin a cangan mi cu a t tha, amai hrang khalah ziangvek thathnemnak a um ding ih, a siartu mi dangpawl in teh ziangvekin an thathnempi ding tipawl a ruat hmaisai lo thei lo. Cupawl hmuahhmuah a ruah ruangah thinsau le taimak suah in a theh lai hlan lo a ngan nguaingo rero. A bang can, a paih lo can le dungsip duhnak thinlung a neih can hmanah cui a zumnak cun a cem tiang ngansuak thei tengteng dingin thazang a pe.

Curuangah, ni tin ih kan hna tuan mipawl hi zumnak thawi tuan kan si ih, zumnak nun ih nung ringring kan si ti khalin kan sim thei. Kanmai bulpak hrangih kan tuan ah simaw, mi dang hrangih kan tuan ah simaw, rinnak hnget thawi kan tuan ahcun ziangtlukin kan hna tuan a tam ih, a har hmanah kan bei a dawng dah lo ding; kan nun a hlim phah sawn ding. Kan hnath tuan mi parih kan thinlung putdan (zumnak) izirin kan hna tuan mi in kan nun ah sulhnu an nei ding.

Zumnak hnget cun harsatnak a pahlang vivo

Zumnak nung le thianghlim a neitu nunau cun a nun lamtluan ah thil tha lo zianghman tuah a tum lo, a si lozawng khalin zianghman ngaihtuah a tum hrim dah lo.

Mahatma Gandhi

A ngaihtuah ih, a tuahsual pang hmanah thil tha lo a si tiin a kirsal lohli theu. Thil tha lo le a si lozawng ti hi tahthimnak thawn sim sehla. Nunau khal, mipa khal, kuakfawh hi harhdamnak hrangah a tha lo tuk ti a thei. Kuakfawh a tha lo ti cu mi hmuahhmuah in kan thei theh ko nan, a thatlozia zumnak hnget neilotu le zumnak thazang nei maltu cun a tha lo ti thei cingin a vun fawp thotho.

Asinan, zumnak nung le thinlung thianghlim neitu cun 'kuakfawh a tha lo ti hi theih men lawngin a tawk lo, fawh lo ngaingai ding a si; ka fawh asile ka taksa le harhdamnak a siatsuah tengteng ding ih, tlansan ka tum khalle ka tlansan thei nawn lo ding' tiin thukdeuh in a vun ruat thiam. Cucun fawp lo ko a tuah a si mai. *Harhdamnak siatsuahtu kuakfawh cu a tha lo a si ti cu a nunnak in a pawm hnget ih, fawh duhnak thinlung khal a nei nawn lo.*

A that lo thu a hmuhfiang mi parih zumnak hnget a neih mi cun tuah lo dingin a kham thei. Thil tha lo tapi hi *a tha lo* ti kan thei nan, kan vun tuah tento thotho hi ziangruangah a si kan tile, kan nunnak in a that lo thu a nunpi taktak hrih lo ruangah kan ti thei. Minung zovek khal that kan duh ih, mi khalin miṭha in ti ding khi kan duh thluh cio. Misual, mihlothlau le mihuatsuak in ti tikah kan lung a awi dah lo, kan hua thei nasa.

Sikhalsehla, mi in mi tha, mizaidam, mitluang le mingilnei in ti theinak dingih um lawngte kan tum lo lala. Cuti kan um rori ahcun mi in thuphan in puh lamlam lo ding, kan sinak vekin in relsuak mai ding. In hmuhdan le in relsuahdan khi kan sinak dik tak an si theu. Kan umdan dingih kan duhthusam simaw, si

Mahatma Gandhi

dingih kan duh vekih kan um theilonak san hi zumnak
hnget le thinlung thianghlim kan neih lo ruangah a si
theu.

Ṭha kan ti mi cu ti thei dingin zumnak nung kan ṭul, ṭha
lo kan ti mi cu ti lo thei dingin zumnak hngetkhoh kan
ṭul lala. Nunau tampi hrangah kan pasal le fatepawl fel
ruangah harsatnak pahlang ding thil dang tampi kan nei
lo khal a si men thei, asinan, zohmanih theihpi lo, mi
dang parih ṭhatnak suah le langter kan harsat tuk theu
mi simaw, ṭhat suah kan tum mengmang khalih a tikcu
te-ih ra thleng theu, ṭhatlonak thotho ra suak khi kan
hrangah phurrit an tling theu. Cu mi zawnte ah a si, cui
harsatnak pahlang thei ding cun zumnak nung le
thinlung thianghlim kan ṭul kan tinak!

%%%

Bung 8

HLAWHTLINAK LAMZIN ṬHA

Hlawhtlinak thu thawi pehparawin thuhla tawkfang
nawn kan ngan zo. Kan ngan zo mipawl dungkhirh-
salin, hi bung sungah hin cipciar deuhin hlawhtlinak thu
thawi a sihcihaw mi tarlang kan tum ding. Mi tampi cun

Mahatma Gandhi

‘duh mi hmuahhmuah ngah khi a si hlawhtlinnak’ tiin an simfiang theu. Asinan, hlawhtlinnak le hlawhsamnak hi an fehtlang ringring ti lawngte hngilh lo a tha.

Sunnak le zatlaknak kan tawn tikah minung cu kan bei a dawng theu, kan thin a bang, kan tha a nau sualso. Curuangah zohmanin cui hlawhsamnak cu kan hril hrim dah lo, a duhin kan duh cio lo a si ko. Asinan, kan hlawhsam le zatlak ruangih kan bei a dawng zet laiah tlansuah theinak ding lamzin tha zet pakhat a um ih, cucu ‘mah le mah thin pacanawakter’ hi a si. Hlawhtlin le hlawhsam cu thinlung ah a um an ti theu.

Thin pacanawakternak cun beidawng loih zuam teno duhnak a hring ih, zuamnak taktak thawi hmailam feh cun hlawhtlinnak a hring lala. Mi tampi in paisa tampi kan ngah le kan hlawhtling ding, lole, thla khat ah cuzat khazat ka ngah le mi hlawhtling ka si ding an ti theu. Asinan, hlawhtlinak diktak cu ziangvek harsatnak a thlen khalih pahtlang thei khi a si sawn.

Mi pakhat le pakhat kan saduhthah le thlen kan tumtah mi an bangaw cio lo. Mi hrekkhat cun nun lamtluan hi daite le remte-ih um an duh. Neih khalah, neih lo khalah thinthi le mai sinak parih lungawi thiam an duh. Culaiah mi hrekkhat cun beisei mi tam zet nei in, cu mi, kha mi kan neih thei lai hlanlo tiin an thinlung cu helhkamnak in a khat ringring.

Asinan, hlawhtlinnak taktak cu kan thinlung duhnak, kan thiltitheidan le thinlung hngetkhoh kan neih mi parih thumaw a si. Thin daiten kan um ding, kan ngah mi parah kan lung a kim mai ding a titu cu vanneihnak ih a pek mi vial an ngah ding tinak a si. Culaiah, thinlung le thazang neih hmuahhmuah suahih a zuamtu

Mahatma Gandhi

cu anih hnak cun a ngah tam tengteng ding ti cu thu fiang a si.

Minung nun lamtluan ah hin kan vanthat ruangah rinloparal ih malsawm kan dawng thutthi simaw, nu le pai ro kan co ruangah simaw, lole, fatepawl tuansuah mi simaw, ring huahhi men in kan lung a awiin, kan di a riam tawk khal a si thei, thil tha zet a si. Asinan, mi hmuahhmuah cutiin kan um thei thluh lo tikah a thupi zet mi cu mai thansonak ding le hlawhtlinnak dingah cun mahte thinlung le thazang neih patawp suahih tanlak cu a tul hrimhrim. Cuti tanlak cu hlawhtlin hramthawhnak a si.

Tuisan ah nunaupawl hlawhtlinnak an tahnak hi a bangaw lo nasa. Tahnak tambik pakhat cu mai hnatuan mi parih hlawhtlinnak (*career development*) khi a si deuh bik. Cun, mi dang thawi remcang zet le rualremaw zetih hnatuantlang thei khal khi hlawhtlinnak phun khat ah an rel tel theu. Cun, rampi hrangah, mai kiang le kapih um mipipawl thatnak dingah hmin lang rori ko hnatuan thei khal khi hlawhtlinnak phun khat thotho a ti theih lala. Mai dinhmun le cotawk ah phunzai lole pawntam loih diriam zetih um thei khal khi mi hrekkhat cun hlawhtlinnak tiin an sim ve.

Cuti a si ahcun hlawhtlinnak kan ti mi cu tumtah mi pakhat khat kan ngah simaw, kanmai cotawk ih kan lung a awi mai simaw, a ziang a va si khalle, zawi kut hmanih um a si lo, kanmai kut ih um a si; a neitu cu kanmah kan si. “Kanmah” kan thupibik tinak a si. Hiti’n ruahnak peaw sehla ziang a bang pei! Na tumtah mi pakhat khatah paisa thu hi telh lo lawlaw in, ziangteu ha tuah ka duh ih, ziang cekci ha ka beisei tiin sutaw hnik aw. Cu mi na

Mahatma Gandhi

suhawknak cun lamzin pakhat khatah a lo hruai ding ti ka zum. Vawi tampi cu ‘kanmah le kanmah hman khuiah ka feh tum, ziang bik ha ka tumtah’ ti kan theiaw lo theu ih, fehnak ding thei cuca loin kan herkual rero men theu.

Thimnakah, zuksuaitu (*artist*) pakhat cun zuk pakhat suai ngah tengteng dingin a thinlung ah tumtahnak a nei. A zuksuai mi a theh lai hlan lo manlo cingte khalin a vun bet tento theu ih, a netnakah cun a thehsuak thei ngaingai. Cucu a hrangah hlawhtlinnak a si ih, a thinlung nawmnak khal a si cih. Cangan thiamtu khalin cuti thotho in a tumtah mi a theh lai hlan lo ca a ngan ve. A sullam cu, hlawhtlinnak kan ti mi cu sumpai lakluh tengteng a rak si lo, mai hnaturan mi tlamtingtei kan tuah thei khal khi hlawhtlinnak phun khat kan ti thei.

Curuangah, hlawhtlinnak kan ti mi cu hmuh theih thil le ri, sum le pai, lole dinhmun pakhat khat ngah tengteng khi a si lo ti hmingsin a tha. Ziangmawcan ah cun mi dang an hlawhsam laih kannih kan hlawhtlin ah simaw, midang an sunral laih kannih kan hlep (*miat*) tam simaw khi hlawhtlinak ah kan ruat theu. A ngaingai ah cun mi pakhat hamthatnak vial si loin, mi dang bawm theinak dinhmun kan thlen tik lawngah tui kan dinhmun hnakh sangsawn le hlawhtlingsawn kan thleng thei ding ti ka zum.

Duhhril ding dang a um remrem lo tikah!

Mi pakhat cu a zirnak ihsin dikari pakhat khat a ngah tikah mi tampi cun mi hlawhtling le mithiam tiah kan ruat mai theu. Dikari ngah ding tiangih a zirsuak thei cu hlawhtlinnak pakhat cu a si ngai ko. Asinan, thusuh ding

Mahatma Gandhi

pakhat a um. Dikari ngah thei loih hlawhsam paziat an um ding? Dikari ngahtu rori khalin, “Dikari ka ngah nan, ka hlawhtling hrih lo” tiih a tiawtu minung ziangzat an um pei?

Mi hrekkhat lala cun paisa tampi ka nei nan, ziangti tuah ding ti ka thei lo a titu khal an um lala thei men. Curuangah, hipawl lakah nang teh khuitawk zawnah na tel ve? Hlawhtling ti mi cu sumpai neih le hminthan-nak hi a si ti ruatin, mai hrang lawngah nung in mi dang hrang ruahnak zianghman nei lo sehla mi hlawhtling tiih ruah theih a si pei maw? Mai nunnak ding thu ah mi dang ih lamhmuh vekih a nung so vivotu mi tam nawn ka hmu zo, keimah khal cuvek mi thocho ka si ve. Cuti kan umnak san cu kan kiangkap ih kan pitlinnak boruak ruangah le minung dinhmun le nunphung ruangah a si kan ti thei.

Thimnakah, nu le papawl in fatepawl cu lamzin dik an khihmuh theu. An khihmuh vekin fatepawl khalin cui lamzin cu an zawh ve. Zirnak lam khalah *college* le *university* an thlen hnu khalah anmah in an lunglut maw lut lo, an duh mi *subject* a si le si lo khal ruat loin nu le pai duh mi le hrilsak mi *subject* an zir mai. Fatepawl in duhhril theinak zalennak an nei lo tluk a si.

Sii lam zirnak tlawng (*medical college*) ih tlawngta pakhat cu ‘ziangruangah hi medical college ah na kai e?’ tiih ka suh tikah, ‘ka pa in i fial ruangah’ a ti cu e! Amah lawng a si lo, a unau dangpawl khalin duhhril theinak an nei lo, nu le pai hrilsak mi *subject* lawnglawng an zir ti a si. Cuti asile, “Na pai duh mi *subject* na zir sikhaw, na lung a lut thocho maw? Na duhzawng a si maw?” tiin ka sut bet ih, i sawn duh nawn

Mahatma Gandhi

lo. Amai duh mi ciah cu sibawi lam si loin minung thinlung umtudan (*psychology*) lam zirin, cuvek lamih mi hminthang (*psychologist*) si a rak tumtah nasa.

Hna ka tuan a si khalle cuvek lam hna tuan ding hi ka rak tumtah bik mi a si tiah cui tlawngta pa cun a ti. Sibawi hnatuan lamih a feh duhlonak san cu mithi le miruang tham a tih ruangah a rak si nan, a pa in cui hna ngelcel tuan dingih a nawr ruangah a pai duhnak famkimter dingih a tuan tento a si cu. Taimak suahin a zir ih, thiam hleice dinhmun tiang a thleng ban. Sibawi a tuan ngaingai hnu khalah a hnatuan mi parah lungkim zetin a tuan.

Kum tawkfang a tuan hnuah cun amai duh mi, minung thinlung umtudan cu zirin thinlung lam sibawi (*psychiatrist*) dikari a ngahsal. Amai rak tumtah cia vekin minung thinlung khawruahdan theihpi phahin, thinlung lamih harsatnak nei mi tampi a bawm thei ih, a di a riam zet. Ani hmuhdan ah cun natnak tampi hi thinlung lam thawi sihcihaw an si ruangah thinlung lam damnak a um ahcun natnak tampi cu a dam mai ding ti a hmu. *Psychiatrist* a hung si hnu cun a dunglam thu ah sirawknak zianghman nei loin a hmailam ah a feh vivo.

Hi thuhla tawite sungih kan hmuh mi cu ziang a si tile, ziangmawcan ah cun mai duh mi hril theinak (duhhril theinak) kan nei lo nan, in hrilsak mi cu lungkim zetih kan pawm hnuah, a tha thei bikih kan zuam ahcun kan khawruahnak khal a danglam thei ih, nun diremna le lungawinak khal kan cosal thei thotho ti hi a si.

Dunglam thu ruangih thin thi thei loih um ringring in, ka duh mi lamzin ah ka fehngah lo tiih thin nuam loih um ringring a tul lo ti a langter. Thil pahnih kan hmingsin

Mahatma Gandhi

ding ṭha a um. *Pakhatnak*, fatepawl hi duhzawng le duhlozawng nei ve, duhhril theinak nei, hril ding khal thei ve, hmailam an feh vivonak ding khal ruat thiam ve an si ruangah nu le pa in zalennak mawitawkw kan pek thiam a thupi zet. Nu le papawl in fatepawl parah theihthiamnak thuk zet an neih a ṭul. Fate an si ruangah an zirnak le umdan hmuahhmuah ṭlunih thuneih tum tuk hin ṭhatlonak a thlen thei ve ti theih a ṭha.

Pahnihnak, fatepawl khalin nu le pai duhsaknak cu a mawitawkw te tal an ṭhlun thiam a pawimawh ve. An duhhril theinak an hmang thei lo a si hmanah, a ṭlunih kan sim mi bangin beidawngnakah hmang loin ṭanlak sinsin ding a si sawn, cucu hlawhtlinnak lamzin khal a si.

Ṭahthimnak pahnih

TV *Channel* pakhat ih *Creative Director* pakhat cu *college* a kai laiah a lamṭluan hrangah ziang a tuah ding ti khal a thei lem lo ti a si. *College* kum thumnak a thlen tikah zirhtu pakhat in, “Ṭlawng na ṭheh tikah ziang na ṭuan ding? Ziang mi si tuah na tumṭah?” tiih a suh tikah cuvek lam thu zianghman a ruah dah lo ruangah a lau nasa. Tumṭah mi zianghman nei mumal loin *college* a kai rero ih, a ṭheh hnu lawngah hnaṭuan ding a hawl ṭhawkw. Awsuahnak zung lamah siseh, TV *Channel* lamah siseh, a hawl vivo ih, a netnakah cun hna ṭuan a ngah ngaingai.

Cupa vekin kan kiangkap ah ziang ka tuah ding ih, ziangṭin hna ka ṭuan ding ti ruahnak nei lo mi tampi an vak an tawi rero. Mi pakhat in a nun lamṭluan hrangah

Mahatma Gandhi

ziang ka tuah ding ih, ziangtin ka um ding ti khawkhan
cia mi a neih lawngah a nun in sul le lam a nei thei ding.
Culo asile, feh tumtahnak a nei lo mi, tipithuanthum
parih lawngleng vekin a suk a so ah, tisuar ih a hruainak
ipianganah a sepaw rero men ding. ‘Ziang hnaṭuan ciah ha
ṭuan ka duh ih, ka tumtah?’ tiin mahte fiangfel zetih
suhawk lohli a ṭhabik.

Ziangvekin thiamnak nei khal sehla, tumtah mi felfai
kan nei lo ih, zianghman tuah kan tum lo ah cun ziangtin
saw nunnak in sullam a neih thei ding!! Hnaṭuan kan
thawh hlanah ‘ziangsi ka ṭuan duh mi, ziang hnaṭuan si
ka lunglutawng’ tiih mah le mah suhawk fiang hmaisak
ding a si. Cang thei sehla, *degree course* pakhat khat kan
zir hlanah sutaw lam sehla a ṭhahnem sinsin ding.

Kum ziangmaw zat zirnak ih tikcu hman hnuih thinlung
thleng cu zum hnakin khua a rak tlai man theu.
Curuanganah, *tu rori* ah, lole, hi *ca na siar theh veten* tui
na hnaṭuan lai mi hi kumkhaw hrangih ṭuan na duh mi a
si maw, na thinlung ah hnaṭuan dang hawl na tum maw?
Na tum a sile ziang hnaṭuan a si na hawl tum? Ziangtiih
ṭan lak na tum? Hipawl hi zamrangten ngaihtuah lohli
aw. Culawng ah na thinlung le na khawruahnak na
thleng vukvi thei ding ih, na feh duhnak lamzin thar ah
na ke na kar thei ding.

Cuhmanah hnaṭuan thar cu na hmu lohli lo men thei. Na
thinlung na thleng tlai tuk le hnaṭuan thar na hmuh a tlai
sinsin ding ih, na nun lamtluan hranganah khua a tlai vivo
thei ding. A thupibik cu ‘mah le mah bumaw rero loin
thusuhnak hi dik takin let mai aw. Na sinak dik tak khal
a sidan vekin pawm mai awla, na umnak hmun ihsin
hmailam ah na ke kar thawk aw’ ti hi a si.

Mahatma Gandhi

Na lunglutzawng cu tuah lohli mai ding a si ko

Tui kan sim zo mi kha tansan ah hmangin kan sim bet a sile, mai pumcawmnak ding hrang ruatin zirnak pakhat khatih feh kan tum tikah nu le pa khalin siseh, fatepawl khalin siseh, sumpai tamdeuh ngahih, pumcawm theinak tha cu kan duh cio. Nu le pa in fatepawl cu sibawi, *engineer, accountant* tivek hnaṭuanpawl ṭuanter kan duh nan, fatepawl in an paihlozawng le an lunglutlozawng khal a rak si thei. Cutikah, nu le pa khal thinlung vangkau neiin, anmai duh mi lamzin ih feh kan siansak a ṭul.

Ṭhimnakah, nauhak pakhat in hmailam ih a hnaṭuan duh mi a ṭuan theinak dingah Mirang ca nasa zetih zir rak duh zet bang sehla. Amaiduhnak thlunin nu le pa in an remtipi a si ahcun Mirang ca ta rori a buaipei paih ding ih, lehnhu ahcun pumcawmawknak tlak hnaṭuan pakhat khat a neih phah tengteng ding. Mirang ca lamih hminlang ban, mithiam suanvawr khalah a suak thei.

Culaiah fatepawl khali an cinken ding mi pakhat cu nu le pa in an duhnak an thlun nan, anmai duhhril mi parah an thinlung phum ngaingai sal lo, zir ṭha paih mumal hnai loih an um asile sungkaw zate hrangah zatlaknak ah a thleng thei. Nu le pa an lung a awi thei lo ding ih, fate in a ṭhathnempi cuang lo tikah san khat cu mumal loin a liamlak men thei.

Mah le mah rinawknak kan ti mi cu!

Mi hrekkhat cu mah le rinawknak nei lo, zianghman si loih a ruataw ringringtu an um, a hrek thung cu mah le mah rinaw tuk lengleng, mi thilti ipiang sawisel le mai ti mi lawng ṭhabik ih ruataw an um; culaiah, a maw

Mahatma Gandhi

tawktei mah le mah rinawk tawknak nei, thinlung hngetkhoh zetih ziangkim ti thei an rak um ve.

Nunau hrekkhat hi mah le mah rinawknak nei thei lo, zianghman si lo vekih ruataw luan deuh (*inferior complexity*) an tampi ih, mi lakih an tlanlen tikah a lang theu. Mi an tih ih, duh vekin mi an be ngam theu lo. Hivek nunaupawl hi a tlangpithuin mah le mah rinawknak nei lo, thil hi a thazawngih hmu thei lo, a sezawngih hmu theupawl an si deuh. Thimnakah, mi dangpawl in kei cu thaten in kawm duh lo, in ngaihsak lo, mawi khal in ti duh lo; ka tuan mi khal tha an ti cuang lo, himi ka buah khalle an sawisel thotho ding tivek thinlung an nei. Thatei kan buah ahcun a si theh cuang lo. Mi hrekkhat parah thil cang thei a si laiah a si theh cuang lo, mi tampi thazang mi pek thiam an um thotho.

Cun, nunau hmuahhmuah in an pianpi neih mi, laksawng sunglawi zet an nei ciar. Anmai nun ih a um mi, thil ziang khal a thazawng ih hmuh theinak thinlung an neih mi hi kan khaisan thei ahcun an rualpipawl in simaw, an kiang le kap mipawl khalin an ngaisang mai ding khi a si.

An neih cia mi thatnak te hi hman tangkaidan an thiam ahcun an nun lamtluan ah mah le mah rinawknak nei in an um thei ding. Mai nunnak ah siseh, mi dang parah siseh, thil tha lo kan suangtuah mi hi hlawnhlo in, thinlung thianghlimte nei sehla, a cang thei tawkin mi dang hrangah thil tha hi buah tum sehla, kan nun hin sullam a nei sinsin ding. Mi ngainat khal kan hlawnhlo in, mah le mah rinawknak neiin, hnangamten kan um thei ding.

Mahatma Gandhi

Thil thupi zet pakhat cu mah le mah hman thupi ih kan retawk lo ahcun zohmanin thupi-ah in ret ve lo ding. Mah le mah hman kan ngainepawk cia ahcun mi dang khalin in ngaisang ve lo ding ti hi thudik a si. Khatlamah, mi zovek khal hi duhawknak zawnte (*maanah*) kan nei ðeh. Zianghman ka si lo, kei vek men tiaw rero khi, midang in ‘zianghman na si lo, nang vek cu’ in ti sehla kan hua nasa si. Curuangah, hi zawnte hi nunaupawl in ðan kan laknak ding pakhat a si. Duhawk le uarawk lam si loin mah le mah rinngamawknak neih hi a tawk ko.

‘Kei cu rualpi ðattlak khal ka si lo, ðathnemnak khal ka nei lo’ ti in simaw, ‘kei cu nu si khal ka tlin lo, ka pasal le fatepawl hrang khalah san ka tlai lo’ ti lam si loin ‘duhnunnak ka neih mi zawnte hi ziangtinha ka hman ðangkai ding ih, ka pasal fate le midang hrangah ziangvekin ðathnemnak ka nei ding’ tiih ðanðat khuar ding a si sawn. Pasal fatepawl hrangih thilðha tuah na tum ahcun tuah ding tampi a um ko, na tuah tam poh le na lungawinak a thuk sinsin ding. Tulai san ah cun kan fatepawl in ni tin an zir mi capawl hi an theih lo mi umin, in sut bang hai sehla, kan bawm thei ðeh lo ding ti ka zum. Zirnak sang nei lo le nu mawlmang tete hrangah cun cucu thil cang thei lo tluk a si.

Culaiah, fatepawl beidawng lo dingih lehdan ða lawngte hawl thiam a tul ke. An zirlai lam thu suh tinten, “Kei cu cathiam lai ka siak lo, khavek nanni zir mi ka thei ban ve na he, na theih lole nan saza sut hmen’ tivekih ti ding a si hrimhrim lo. A cang thei tawkin a simfiangdan thiam tum sehla, an saza tla suhrawnpi thiam sawn sehla. Cuitlunah, an cazir mipawl theihpi lo lawmmam phunih kan lang asile an bei a dawng ding ih,

Mahatma Gandhi

in ngaihsak lo ti an thei mai ding. Mi zokhal in, in mamawhtu hmuahhmuah ih tul mi kan pe thluh thei lo ding ti cu thu fiang cia a si ko.

Asinan, mi zokhal ih kan beisei le kan ngainat mi cu ‘ngaihsak’ hi a si. Na pasal le fate ihsi thawkin mi dang na ngaihsaknak cun lungawinak a thlen tengteng ding. An thusuh mi na leh thluh thei lo hmanah ‘ngaihsak hrimhrim aw’ tiin ka lo cah duh. Culaiah, ngaihsakawkdan tha lo pakhat a um; cucu ziangvek a si tile, *an sualnak, fellonak le tlinlonak hmuh tumih ngaihsak* hi a si. An thatnak le felnak lam cu rel ding an thei lo thung ding.

Mi hrekkhat in midangpawl tlinnak zawn, an hnatuan that lam le duhnunnak lam cu thei lo le hmu lo vekih um hrimin, an tlinlonak le fellonak an hmu thei zet. Cuvek relsuah le phawrsuah cu nuam an tizawng tak a si sapbai ih, ngainat an hlawh thei lo. An thatnak ding lam na ngaihsak thei lo ceng le, an siatnak lam le tlinlonak lam khal ngaihsak tuk duh hlah aw, nan karlak boruak a that phah cuang lo ding. Mi parih thil tha kan tuah thei lo hmanah thil tha lo cu tuah lo hram sehla. Na hmurka in lawm le faknak awkam na suahter lo ceng le sawisel le mawhthluknak awkam hliir khal suakter tam tuk hlah, an lo tihzah lo deuhdeuh ding.

Hlawhtlinnak ding lamzin umsun cu ‘raltha zetih tuah phawt mai’ (risk) hi a si

Mai tham hrih lo le dai hrih lo mi, tihnak le zamnak nei riai loih a tuahpawl lawng khi mi hlawhtling ah an suak theu. *Risk* (raltha zetih tuah phawt mai) la ngamlotu le tihhrutpawl lakah minung ziangzat in

Mahatma Gandhi

hlawhtlinnak an hmu zo! Vun ruat tha hnik aw, theih mi teh na nei maw?

Thuthimnak lo pe sehla. Kawr zuarnak dawr ka tuah ding ti bang nungla, a si lo bikah neihsun te sumpai khawkhawm a tul ding, mi duhzawng kawr hril thiam a tul lai ding, dawr tuahnak hmun hawl thiam a tul lala ding. Cu hmuahhmuah ti theh hnuah kan hun zuar thawk hnik ding. Kan sun asile, kan zuamsal ding, kan miat asile, kan pehzawm vivo ding ti thinlung put ding khi a si.

Hnatuan ti mi cu a tawthawh hi a buaithlaknak zawn tak a si. Zawi hrang khalah a laklawhnak zawn fang khi a si. Dawr tuah maw tha ding, tuah lo? Tuah lole ziang kan tuah ding? Kan paisa nei mi teh ziangtin kan hmang ding? Dawr tuah lole a cem lak pang ding. Dawr kan tuah le kan sung pang ke maw? tipawl hi ruah an tul ngai.

Asinan, hipawl hmuahhmuah hi zohmanin an simkhaw cia thei lo, *risk* hnu lawngih a *sinak* ra lang leh ding a si. Mineinung le milian tampi khi a sumlu (*capital*) nei tam an si theh lo, neihsun te cangvaihipi simaw, mi ta cawicawp ih cangvai thawk simaw, an si cio. An *risk* tawp mai ih, a tawpah hlawhtlinnak in a thlun a si mai. Zianghman nei tam cia si lo, thiam cia si lo, *risk* khal ngam cuang si lo hrangah cun ziangtinha kan hlawhtlin thei ding!! Vei hnih khat na sun pang khalle na hnatuan cu bansan mai hlah, ti tento hrih aw, neta ah cun na hlawhtling leh tengteng ding ti ka lo kam ngam. “Nun hlawhtling le nun lungawinak nei theinak” dingah a tlai ti a um dah lo.

Thinlung ih duhnak lawng thlun bang sehla!

Nunaupawl hi a tlangpithuin an thinlung duhnak le phurnak parih lairel hmang an si deuh. Thu pakhat khat hi a sinak tak vun ruat ih, fehpi an tum tuk lo. Thil cang thei a si maw, si lo, ziangruangah cutin a um, ziangti kan tuah le a tha ding? ti lam hnakin an thinlung duhnak lamah an kuai lohli mai theu. An duh laitak le an phur laifang ahcun a thabikin an thei theu nan, a rei hlanah a that lozia an langsal theu. Hivek thinlung a nei mi, nunau tampi an um.

Tahthimnak thawn hitin sim sehla. Fapa pakhat le fanu pakhat a neitu nu pakhat cu pasal pahnih a rak nei. Insang thu ah thinnatnak nasa zet a rak nei dah. Mipa hrekkhat thawn an rak cai-aw ve theu. Pakhat thawn an duhaw zet lawk nan, a rei hlanah an thenaw. Cui hnuah a dang pakhat thawn an duhaw lala ih, cupa cu a zum zet ruangah an nei-aw ngaingai. Tawkfang an neihawk hnuah a thinlung a thleng lala ih, cu pa thawi an neihawk cu a sirawsal. Cuvek thinlung cu 'thinlung lam hnget hrih lo' (*emotionally unstable*) an ti. Vawi-le-khatah a duhnak a pitlinter lohli ih, a rei hlanah a duh lehlo lala tivek khi a si. Tawngkam dang in kan sim asile, *thinlung deldul* kan ti ke cu!

Kan nun lamtluan ah hi pa thawn kumkhua kan neiaw thei ngaingai pei maw tiih khua a ruah tirta ihsin ruat bet ding thu tampi a um lai. *A hmel a tha, ka duh a si si* tivial in a tawk hrih lo. Pasal neih le insang din ti mi sullam a theihdan a dik tawk lo ahcun a thinlung a hngetkhoh thei ngaingai lo ding. Nu-pa karlak ihsi thawkin fatepawl ah, cuisin sung le khat thawi pehtlaihawk thu ah harsatnak a phunphun a ra thlen tikah a tuar thei lo mai ding.

Mahatma Gandhi

Curuangah, kan thinlung ih duhnak le phurnak hi awlai tukin thlun tum lo sehla. A phenah ziangvek thil a um thei ih, ziangvekin thil a cang leh ding tiin thukdeuh le saudeuh ih kan ruah hmaisak a ʔul. Thinlung duhnak (*feeling*) lawng si loin thluak lam le khawruahnak (*reason*) lam hi sawm tel ringring a ʔha. Thinlung lam auaw hnakin thluak lam auaw hi thupitter sawn ding a si. Cu mi lawngah thil ʔha le thil dik kan hril thei ding. Thinlung duhnak vial kan thlun tam ahcun thil sual kan tuah phah zelzel ding. Kawl thufim ah, “Kanmai tuah mi cu kanmai par lala ah a ra kirsal” ti mi an nei. Kan thinlung duhnak lamih kan feh tamtuk le kan parah ʔatlonak ra kirsal mi a tam ding tinak a si.

Khatlamah, nunaupawl cu cutiin thinlung duhnak lamah an feh awl cuang kan ti laiah nunaupawl ih an neih mi thil ʔha tete an um ve. Nunaupawl cu mi dang thawn awlaiten an pawlkawmaw thei mai. Mi lakah awlaiten an tlangnel lohli thei. Mi zangfah le duhdawt lamah nunaupawl cu an cak ngaingai. Mi dang thawn an semrem thei lo a si hmanah nunaupawl cun mi dinhmun an theihthiampi lohli ʔheu. Thuhla relfel ʔul le bawhcat lohli ʔul a um tikah mipa hnakin nunau in awlsamten an bawtcat lohli thei sawn.

Asile, thuhla bawhcat lamah an cakdeuh ti cu ziang tinak a si? A sullam cu nunaupawl cun thil pakhat le pakhat khaikhin thiamnak thluak an neih tlunah thil ra thleng thutthi a um tikah ziangti tuah ding a si ti an vun thei vukvi mai tinak a si. Cuti a si ahcun nunau cun a thinlung duhnak lamah feh vukvi loin, ciamciamtei ruat in, khaikhin ta ʔheu sehla a ʔha zet ding ti thu a si.

Thinlung siava in nasa zetin nun pumpi a siatsuah thei

Mahatma Gandhi

Minung cu milem cangvai thei kan si lo ruangah mi zokhal in thinlung duhnak kan nei ciar. Kan lungawi nikhua, kan aipuan lo nikhua, kan riahsiat can, thinnuam loih kan um can, lole, kanmah keltei kan um can tiin kan thinlung hi a thlengaw ringring. Thil tha kan ruah laiah thil t tha lo khal kan ruat cih. A tlangpithuin thil tha lam kan ngaihtuah hnakin a tha lo lam kan ngaihtuah tikah kan nun ah harsatnak tete a um thawk. Thil fatete ihsi thawkin kan nun pumpi siatsuah theitu harsatnak kan tawng theu. Kan bei a dawng, kan thin a teu ih, kan thinhengnak kan langsuahter can a tam zet.

Cucu minung dan a si hrimhrim, mi zovek khalih an neih mi mizia a si. Asinan, kum le khua bei a dawng, thin a heng ringring ih, thinhengnak langter kan tum ringring ahcun kan nun pumpi hrangah siatnak a phunphun a thleng thei. Cuitlunah cuvek mipawl cu mi dang thawn an remaw thei nawn lo. Leitlun ah hin hivek minung hi an tam zet. Thil thleng mi parah a thazawng lam hnakin a sezawng in an hmu vivo ih, kumkhua an bei a dawng, an thin a heng ih, mai insang le hnatuanpi par tiangin an langter ih, a pawl thei zet.

Minung thinlung hi a siat duh ahcun se thei zet a si ih, a that duh ah cun tha thei zet a si lala. Kan mi ngainatzawng le tihzah mi parah cun kan thinlung hi a tha thei zet. Thinhengnak ding mawi khalah thin a heng thei lo, a thazawngin kan hmu thluh mai ih, buainak a um dah lo. Kawkaw le mawhthlukawk ding mawi khalah 'minung dan a si si, khavak men' kan vun ti ih, a cem a si men. Asinan, kan ngainat lo le duh lem lo mi parah cun kan ai a puang thei hrimhrim lo, kan hmuh veten kan bei a dawng, kan thin a heng cia ti ding tlukin kan mithmai a se mai. An thil tuah mi a dik lo kan hmuh

Mahatma Gandhi

sinsin cun a alhin kan alh a si mai. Cu mi cun kanmai nunah harsatnak a thlen ih, kan sungkua ihsi thawkin kan kiang le kap mipawl tiangin an tuar phah theu.

Thinlung siava hin nun a fep ro ih, buai lonak dingah mahte buai vutvo rero men a si. Bulpak nun ihsin, insang le kiang le kapih kan buainak tapi hi khuitawk ah hram a thla tiin zingzawi sehla, kanmai thinlung putdan ah a si ti kan hmu theu ding. Buai loih um theih mai ding khi a buai ding zawngin kan la kawi hrim, pawntam tul lopi khi pawntamnak ding kan hawl; an hmu nenge theu sapbai.

Awka thlum kan hman duh lo hmanah kan awka suah kelte vun hman mai ding khi awka hro sedeuh le hmuhsuamnak awka kan vun hman tikah kan kiangkap mipawl hrangah ngai a nuam lo. Kan hran le kio laiiah in rak el ngamtu an um lole tawkfang cun a dai ve mai ih, asinan, in rak el ngamtu an um pang ahcun tawhawk kan thawk cu a si mai.

Wawi khat hun tawhawk hnuhnu cun tum lopipi kan tawng suak ih, buai pisirh ah a cang thei. Nupa hrekkhat cu tawhawk vial hman duhtawk nawn loin kut an thlakaw aw ih, thenawknak tiang a thleng theu. Curuangah, hi kan thupi tlangkawmnakah hitin ka thu ka tawpter duh. 'Nangmahte a thuptei buai vutvo na duh le na kiangkap minungpawl parah thinlung sia nei awla, hahdam le aipuangih um na duh le thinlung thiangte nei aw' tiin.

Nunaupawl nun lamtluan ih an tawn theu mi

Mipa thawi khaikhin tikah nunaupawl ih tawnteh mi hi nasa zetin a danglam theu. Cucu ziangruangah a si ti

Mahatma Gandhi

sehla, mipapawl neih lo mi nat an neih ruangah a si kan ti thei. Thimnakah, thla tin dan an neih mi, *Premenstrual Syndrome (PMS)* a rat hlanah an thin a tawi cuang ti a si. Hliakhlaitupawl ih an hmuhsuahkan vek asile nunaupawl cu thla tin dan (*thii*) an neih hlanah an thinlung lam a buai thei zet an ti. *Hormone* fehdan a dik lo sapbai ahcun an tawl ciamco tlunah, an hngir a teu deuh ringring an ti.

Hi mi hi a dik lo, thuphan a si kan ti thei lo. Curuangah, nunau ih a um mi *hormone* thlengawkdan ihzirin an thinlung hi a vaktawi nasa a rak si. Cun, ei le in ruang khalah mipa hnakin nunau thinlung hi a thlengaw awl zet lala fawn. Lunglutzawng kan ti khal hi mi pakhat in a nun lamtluan ih a tawnteh mi parah tampi a tsumaw. ‘Ka thinlung umtudan a va danglam deuh em’ tiin mah le mah a theihawkih, a kilkhawiawk thiam lo sinsin ahcun a buai deuhdeuh ding tinak a si.

Ziangmawcan ah cun ‘tulai cu ka thin a va tawi ve!’ tiin amah le amah a theihthiamawk thei ahcun harsatnak tampi a pahtlang thei ding, a damkhan ih hrialdan hman a thiam lohli ding. Cui a thintawi can a luan cun amah kelten a rung um ve mai ding ih, zohman a hnaihnawk lo ding. Mi tampi cun hivek can ahhin mi dang thawi thukam elawk simaw, buainak pakhat khat um thei ding mi lakah a damkhanten hrial an tum theu. Curuangah, tidan ttabik cu thintawi laifangah cun mai kut hnuaiih hnatuanpawl fellowak le tlinlonak lam ngaihtuah lo dingin ralring theu sehla.

Lungawilonak le kawknak ding a um khalah tum lopipi ih tawngsual pang a phangin ‘ni dang ah si seh’ tiin khek hrim cingcing thei sehla. Thinkeng le hngirteu sup thei

le thei lo karlak hi a rak hla-aw ngaingai. Kan supawk thei lo ruangih kan tuah sual mi maw tamdeuh, supawk t̄ento ruangih thil sual kan tuah lo phah mi ha tam deuh ding, khaikhin theu sehla. Nunau hrekkhat lala cu an thla tin dan neih ruangah si loin kan hmuh theu mi, midang par ihsin an sunglam ah thinhengnak a lut lohli theu ih, an mithmai le an cangvaihnak ah a langsuak theu.

Thuthimanak ah, an mitkem zet mi, lole, an ngainat thei thlurthlo lo mi an hmuh veten an thin a tawi in, an thinlung a sahal hiamhiam lohli. A ziangti khal a nuam thei lo, an phurnak hmuahhmuah cu nu, cu pa cun a laksak thluh ih, a thupten aipuang lo ko a tuah. Cuvek mi an umlonak ah cun an umdan kelten an um mai ih, buainak zianghman an nei lo.

An thinheng langsuahternak ding remcang an hawl him ih, an hmuh remcang sinsin ahcun an mitmeng, an awkam le an cangvaihnak lamah an langsuak ih, anmah lawng si loin mi dang hrang khalah buainak an thlen theu. Curuangah, nunau an sinak dinhmun ihsin an tumtah cia lo mi, thinheng le hngir̄teu hmang kan si ruangah a thuptei an ralrin a tul.

Hlawhtlinnak lamzin dangdang kan rel mi lakih langsar bik cu ‘kan thinlung’ a si ti a tlunih kan rel mipawl ihsin fiangten kan hmu thei. Hlawhtlinnak sullam kan ruahdan le simfiangdan ihsi thawkin kan thinlung in tumtah mi felfai kan neih a tulzia, kan hlawhtlinnak dawnkhamtu lakih thinlung pacan a tulzia le beidawng mai loih pacan cuh ding a sizia, kanmai nun ihsi mi dang nun tiang a siatsuah theitu thinlung siava le nuncan duhnunglopawl hlawnhlo a tulziapawl kan rel.

Mahatma Gandhi

Curuangah, thinlung fumfe le hngetkhoh neiin,
hlawhtlinnak le nun hlimnak in petu thinlung thiangte
thawn hmailam panin ke kar uhsi.

%%%

Bung 9

MAI THINLUNG NEH THEIDAN

Minung thinlung hi a mak ngaingai, kan thinlung in kan
nun pumpi in uk ih, a thuthu in in hruaikual rero hi a si.
Culaiah kan thinlung ih kan duh mi le kan tumtah mi
tuah loin kan duhlozawng lamih kan feh can a tam zet
lala. That kan duh vek nan, kan soal lai thotho;
mitluangtlam si kan duh nan, kan kawin, kan siakha
deuhdeuh lam, mithmai mawite put kan duh nan, kan
mithmai a se thei ringring. Ziangruangah a si pei?

Ca Thianghlim sungih mi pakhat, Paul an ti mi khal kha
cuvek dinhmun ah a rak ding dah zo ve. Tuah a duh mi
tuah loin, a duh lo mi lehlam a tuah linglet. A thinlung
a ukneh thei lo ruangah maw, ziangruangah cuti'n a um?
Thinlung lam thu zirtupawl ih sim theu vek asile, *kan
thinlung putdan hi fiangtei kan theihawk hmaisak a tul*
an ti. Zep le thuh mi um riai loin kanmai lung sungih
kan pai mi taktak kan theihawk hnu cun a damterdan a
um mai ti a si. Kan thinlung sung um (*feeling*) le kan
langsuahterdan (*emotion*) hi thleidan thiam a tul.

Mahatma Gandhi

Kan thleidang thiam lo asile kan thinlung hi kan neh thei dah lo ding. *Feeling* ti mi cu kan nunnak ih thleng mi an si. Thli a hrang, ruahpi a sur, lole, ni a ling, khua a dai tuk tivekpawl khi kan nun in a tep ih, a nunpi. *Emotion* ti mi cu cui kan nun ih a tawn mi parah ziangtinha kan langsuakter ti khi a si. Thimnakah, ni a sa tuk ih, kan thin a tawi, inn kang rero lai kan hmu ih, kan thin a phang dukdo, a hmel a tha tuk ih, kan nupi/pasal dingah kan ha a hiau mai tivekin kan thinlung sungih um (*feeling*) kha kan langsuakter (*emotion*) mai theu. Minung tampi cu *feeling* ihsin *emotion* ah an cer (an thawn) lohli theu. An nun ih a tawnteh mi cu topi men loin an langsuakter mai theu tinak a si. Cutikah an thiltisual mi cu an nunnak ah langsuakin, an kiang le kap hrang tiangin harsatnak an thlen theu.

Zirhtu hrekkhat in, “Na buainak cu tlawng/zung ah rak keng hlah uh,” an ti theu. Culole, “Nan inn lam buainak maw, nanmah bulpak buainak in nan hnaṭuan lo hnaihnaawk hlah seh,” tiin hnaṭuan hohatupawl khalin an ti theu. Mai hnaṭuan remcan lo ruangah maw, mai thinlung sungtei buainak ruangah simaw, thinhengin vawi ziangzat mi na hnaihnaawk dah, lole, a ṭul hnai loin mi kaw k le lik ding vawi ziangzat na hawl hrim theu?

Kan Lai thufim ah, “A nu neh lo, Hlei Ṭawl a vuak,” ti mi kan nei. Kan thinhengnak taktak ti ngam lo tukah, annih thawn a sihcihaw lo, mi dang hnen lamlamih kan thinhengnak kan langter thu relnak a si. Thungaite cun hivek ruahnak tha lo ruangih thin nuam loin kan hngir a ṭeu ringring ahcun kan hnaṭuan ziangkim a nuam thei nawn lo. Thinthi le hahdamten zianghman kan tuah thei

lo ding. Hivek boruak ah nawmnak taktak a thleng thei lo.

Hna kan ÷uan a si hmanah, mi phirsit le mi-elzawng in kan ÷uan ding ih, kanmah le kanmah kan thin a heng sinsin ding. Cuti kan um ringring ahcun kan harhdamnak tiangin a siatsuah thei ding. *Kanmah in kan thinlung hi kan neh ding maw, kan thinlung in in nehsawn ding* ti hi ruah phah ringring a ÷ul. Thil harsa a thlen tikah ziangtin kan buah ding ti kan theih ahcun kanmai thinlung khal a nehndan kan thiam mai ding. Mai thinlung neh hi thil awlai lo zet a si nan, a lamzin kan theih ahcun a nehndan lamzin khal a um tengteng ding. Khatlam in kan zoh asile, mai thinlung neh kan ti mi hi ‘thin daitei um thiam, pawntam lo nun neih’ hi a tel ringring. Cu mi betah cun ‘mai sinak tawktei diriam nun neih’ lole, ‘thin vun thum thiam’ hi an si lala. A sullam cu kan thin a so ut-o laiuh vun thum thei khi a si. Hihi kan ti duh ah cun kan tithei mi a si ih, kan ti duh lo khalle kanmai kut ih um totho a si lala. Thimnakah, nauhak pakhat in thil a buah soal tikah kan thin a heng nasa. Vun kawc ciammam ih, thawi phumpho tla a cakum zet.

Asinan, cucu vun ti suak loih vun ÷umawc ÷ento khi a si. Cuti kan ÷umawc thei ah cun nauhak hrang khalah kanmai hrang khalah buainak a um nawn lo. A buah soal mi cu a soal vekin a fehliam mai ding ih, ka buah soal ti a theih ahcun lehnu ah a ti nawn lo men ding khi a si. Cuticun kan thinhengnak cu kanmah in kan neh tinak a si ding ih, thinhengnak in kan parah thu a nei thei nawn lo ding; ‘nehtu’ kan si thlang ding. Cuitlunah, kanmai hrang khalah mi dang hrang khalah dik le felin thu kan ÷hencat thei thlang ding.

Mahatma Gandhi

Thinhengnak thum hlanih thu bawhcat mi cu vawi tamsawn ah cun a dik ngaingai thei lo ruangah kan thinhengnak kan thum hmaisai thei lo asile ziang thu khal bawtcat lohli loin hngak deuh sehla a him bik. Tulukpawl in, “Thinheng cingih thu bawhcat vukvi hnakin zan khat pumpi hngak ta sehla, thudik a suak sawn ding,” an ti mi hi hmingsin a tlak zet.

A tuldán vekih thlengaw lohli thei

Thil umtudan a thlengawk vekih rak thlengawk kan thiam ve lawngah kan tumtah mi kan hlawhtling thei ding. Thimnakah, tlawngta pakhat in a tlawngkainak ding *college* a hril tikah a kai duhnak tlawng ih kai dingin a hmat in a tlin lo. Tlawng khalin an rak pawm thei lo si bang sehla. A thinlung a thlengawk loih cui tlawng tengteng ih kai a tum thocho ahcun ziangtik hmanah a hlawhtling dah lo ding. A thin khal a na sinsin ding ih, amah lawng si loin kiang le kap mipawl tiangin an thin a nuam lo thei. A kai thei leh a si hmanah kum a rak liam rero ding ih, a hrangah khua a rak tlai man ding. Cuti si loin, tlawngta in a thinlung a thleng lohli ih, a kai theinak tlawng a hawl lawngah zirnak a peh lohli thei ding ih, hlawhtlinnak a ngah lohli thei ding.

Thlengawk awl, remthatawk awl thinlung hi nun lamtluan ah thil remcang lo a um can le harsatnak dangdang a thlen tikah ngaihtuahnak thar le thinlung tharte thawi dinsuahsal lohli theinak a si. Thlipi a hran tikah thingkung tumpipi hman an taw in an phawng ih, sawprawp ko an tlu theu. Asinan, rua lawngte thli in a hrannak lam ipiangah an sawiaw duldo, kiak suak loin an kur duaido men theu. Ziangvek thlisia a hran tik

Mahatma Gandhi

khalah kiak loin an um thei ti kan hmu. Hihi tahthimnak thabik a si ko ding.

Curuangah, thinlung a thlengaw awl mi, thinlung nem mipawl khi mi mumal lo tiih ruah ding an si theh lo. Hivek minungpawl hi an nun lamtluan ah a tha thei bikih khawsa thei mi an si sawn. Thlipi hrang kan ti mi khal hi thil um ding hrimhrim a si vekin kan nun lamtluan ih harsatnak a phunphun le kan nun in hnaih nawktupawl khal hi thil um ding hrimhrim an si ve. Thlipi a hran tikah thli fehnak lamzin thlunih a kur duaido thei mi rua kiak loih a um thei vekin kan nun lamtluan ih harsatnak kan tawn tik khalah a tuldan vekih um dualdo thei hi a thupi ngaingai.

Asinan, vawi hnih vawi khat cu ziangtizawng khalih kan pawm thei lo ding le 'a si ngai' kan ti thei lo ding tiangin harsatnak kan tawng ve theu. Asinan, cuvek boruak lak khalih hngettei a ding theitu nunaupawl, ziangtin cutin an um thei ti cangantu pakhat in cabu pakhat tling rori in a rak ngan dah. Curuangah, a tuldan vekih thlengawk dualdo (*flexible*) a tulzia le nunaupawl ih cahnak thup an neih mi hi hngilh theih a si hrimhrim lo.

A dang pakhat leh cu ziangkim ti ve thei hi a si. Tidan pakhat ih a ngah lole tidan dang hawlih tuah tum ding a si. Pakhatnak ih a ngah lo ruangih beidawng mai simaw, lole, tuah lo lawlaw simaw, tivek khi hlawhsam sinsinnak hrampi a si. A tlunih kan sim mi, a tuldan vekih thlengawk dualdo le tui kan sim mi hi an sihcihaw zet. Thil thiam mi neih vivo khal hi hna dangdang (hnaṭuan phun dangdang) ṭuan theinak a si ih, thil tha

Mahatma Gandhi

ngaingai a si. A sullam cu ‘ziangti tuah ding a si’ ti a theih zo ruangah thil tampi a tuah thiam tinak a si.

“Ar thahdan phun khat lawng a um lo” an ti vekin hna ziangpoh khal hi tuandan le tuahdan phun dangdang a um ve tinak a si. Kanmai tuahdan vek cekci cu a tha bik a si cuang lo, midang tidan khal remcangsawn le thasawn a um lai ti thei ih, a tuldan vekih zircawp vivo ding a si. Mi zokhal kan pianpi thiltitheinak hi pakhat lawng a si lo, anmah le an zawnte ih hman theih ding tampi an um. A hmang thiamtu in tangkai zetin an hmang ih, hlawhtlinnak ah an hman phah theu.

Culaiah, a hmang thiam lotu cu zianghman thiam lo vekih ruah an si men. Cuti hmang thiam dingih tidan thabik cu ziang a si tile, a tlunih kan sim mi, a *tuldan vekih thinlung thlengawk thiam* thotho khi a si. Ziangkim thiam dingih zuam hrim khal a tul. ‘Ka thiam lo, ka thiam thei lo ding, ka tizawng a si lo’ tivekih kan ti ringring ahcun kan thangso thei dah lo ding. Cuitlunah, tui kan tawn rero lai mi harsatnak le kan rak tawn zo mi teh ziangvekin an bangaw in, an danglam, ziangti kan tuah le a tha ding ih, kan tuah tumdan hmaisai hlawhsam bang sehla, ziangtin kan tuah bet lai ding tivekih tidan a phunphun hawl thiam a thupi ngaingai.

Beidawng loten!

Mi pakhat cu kampani pakhat ah hna a tuan. A hnatuan thiam mi le a tuannak kampani cu a milaw nasa, hlawh khal a tha, nuam khal a ti zet. Asinan, kum rei a tuan man hlanah vansiat ngelcel ah, rinlopi’n a tuannak kampani cu sungthla lawlaw (*bankruptcy*) bang sehla. A sungkhatpawl in amai kut lawng an zoh si, an kampani tundinsal ding le thil awlte a si fawn si lo.

Mahatma Gandhi

Hivek can ah hin thinlung thlengawkdan thiam lohli a ʈul ʈheu. Mai hrang lawng si loin rinsantu sungkhat dangpawl hrang khalah hnaʈuan pakhat khat hawl lohli a ʈhabik. Ziangvek hna so ka ʈuan dingih mawi le ʈha tiin mah le mah zohhliahawk lohli a ʈul.

Minung cu hnaʈuan pakhat lawngih phumaw ding kan si lo, pakhat a rem lole, a dang pakhat tiin a ʈuldan vekih hawiher thiam kan ʈul. Cuitlunah, hnaʈuan dangdang ʈuan theinak, cahnak le thiamnak khal kan nei theh, kan hman tam lo ruang menah a si. Mi hmuahhmuah in kan thluak lamih hna a ʈuan rero mi, thahri zungzam (*cell*) hi 18,000,000 ciar kan nei. Cu zat lakah 10% lawng kan hmang, kan hman hrih lo mi 90% tluk a tang lai, ziangah ka tithei lo ding tiih ruah ding a si.

Cui *cell*-pawl cu thiltithei lawnglawng an si ih, an ti ding mi khihhmuh lawngte an tul ti a si. Harsatnak pakhat kan pahtlang hnuah cun ziangtin ka cangvai ding ih, ziang hna ka ʈuan le ka hrangah a ʈhabik ding tiih mitmen thiam a ʈul taktak. Hiti'n an sutaw ʈheu. Zirnak lamah ziangtluk sang zir ka tumtah? Ziangvek sinak tiang thlen ka tumtah? Ziangvek hnaʈuan ka hmuitin bik? Ziangti'n ka tuah ding?

ʈhimnakah, kan sungkaw nun a har ih, sumpai kan tlasam tuk a si ahcun ziangvek dikari sang nei kan si khalle ʈuan ding um pohpoh ʈuan mai ding khi a si. Motor khawlh tla, cephnep zuar tla, lole, thuthang ca zuar tla tivekin ti ding cu a tam tuk. A can thei ah cun ni khat ah paisa tampi ngah sehla kan duh cio. Asinan, cuvek cu thil cang thei a si ʈheh lo. Kan beisei zat kan ngah lo khalle cuhnakih maldeuh ngahnak kan hawl

Mahatma Gandhi

thotho a tul. Cu mi kan duh lole ni tin kan sung lak ringring tinak a si.

A mal khalle, catfa-lotei kan ngah ahcun a rak thahnem thotho ding. Dikari ngah pakhat ka si ve ih, cuvek hnañuan niamtete cu ka ñuan paih lo, ka pamhmai kan ti ahcun kan thinlung kan thleng thei lo tinak a si ih, thil tha lo zet a si. A tlunih kan sim zo bangin, hna dangdang ñuan thiamnak (*multi-skilled*) tla hi kan neih that a tul ngaingai.

Hitin ruatbet hnik sehla. Mi pakhat cu a nun lamtluan ah hnañuan phun khatte lawng a ñuan rero men, hna dang ñuan dingin tumtahnak a nei hrimhrim lo. A hnañuan lai mi cu a hrangah hnañuan ding umsun tlukah a ruat a si hmang. A thinlung a thlengawk lo ah cun harsatnak a tawng leh ding ti cu thu fiang cia a si. ‘Hi mi hna ka ñuan loah teh ziang hna ka ñuan ding’ tiin mahte ruah ringring ding a si. Ziangatile, ziangtiklai khalah duhhril ding hnañuan dangdang hi mitmei ringring ding a si.

Keimah bulpak khalin thinlung thleng thei remrem lo, miluhlul, hnañuan dang khal hawl duh hrimhrim lo ka hmu tam zet. Nannah khalin nan hmu ve theu ko ding. Ka zoh rero hai tikah cuvek mipawl cu an lungruh man, harsatnak in a cimbuai leh ngenge. Cutiuh harsatnak an tawn cuahco lai khalah thlipi in rua a sawi dualdo vekih an thinlung an thleng dualdo thei fawn si lo ruangah a netnakah cun an nun a sawprawp leh theu. Hnañuan nei lo lawlaw (*unemployee*) ah an suak ih, sungtepawl ih buaipi dingin an khawsa theu.

A khatlamah cun a tuldan vekih thinlung thlengaw dualdo theipawl khi sunnak le zatlnak tawng dah lo an si ce lo. Asinan, cuvek an tawn mi ihsin mit thar in

Mahatma Gandhi

khua an cuan, an thinlung an thleng ih, tanthat an
khuarsal tikah an nun lamtluan ah hlawhtlinnak an hmu
leh theu.

Harsatnak kan tawn laiah hin fehnak ding lamzin thar in
mi a rak hmuak ringring ti hi hmingsin ding a si.
Harsatnak hi kan cemnak a si lo. Khuitawkw zin ka zawh
ding ti theih kan duh le kan khawruahnak fimte hman
ding a si. Beidawng mai loih lamzin thar a hawl
thiamtupawl in hlawhtlinnak an hmu theu ti casairtu
hmuahhmuah in hngilh lo ding ka lo duhsak.

%%%

*Nun lamtluan hi lungto rialnak khawl vek a si. Cui
khawl cun cipneknek in a lo rial ding nan, mawisawn,
thasawn le eng sinsin dingin a lo tuah thei.
Ziangvekih a lo suah a si hmanah nangmah na
thupibik.*

- Robert

*Lamzin na feh tirah ziangtlukih na hmailam a thim
bembem hmanah na tha thlah cuang hlah, dung khal
sip hlah. Buainak hmuahhmuah ah a lehnak (aphi)
retcia vivo a si.*

- Jack Canfield and Mark Victor Hansen

*Hlawhsam thei ringring, hlawhtling phahphah
le hlawhtling thei ringring tiin minung hi hlawm
thumin an then phutphi. Nuncan dik le tha cu
hlawhtling ringring thei dingih bawmtu
thabik a si.*

- John C. Maxwell

Bung 10

BUAINAK CU NUN ZIRNAK A SI

Buainak kan ti mi tawngfang hi simfiang tum sehla *sunnak le zatlaknak, relrem theih lo thubuai, kan pawm thei remrem lo thil thleng* tiin maw kan simfiang ke!! Cui buainak cu zovek minung hnen khalah, ziangtik lai khalah, rinawk khawl cia in maw, rinlo-paral in simaw a thleng theu mi a si. Cui buainak cu ziangtizawng khalih hrial theih lo, kan nun lamtluan ih thleng theu mi a si.

Cuti kan sim laiah buainak tapi hi anmahte ra thleng mai an si theh lo, kanmai tuahcawp mi tapi a um ve. Thimnakah, insang mi pakhat in rawlei pakan a thlak kuai ti bang sehla. Buai lo dingih tuah a theih ih, buai dingih tuahbet khal a theih. Buai dingih kan tuahbet duh ahcun pakan kwaitertu cu nasa zetih kaw, kaw vial hman duhtaw, loin vuak dumdo. Kaw le vuak phahah awkam hrang le na taktak hman, zo simaw vun cem phah; hmuhsuam deuh mi a si sapbai ahcun pakan lawng si loin insang thilri hmuahhmuah siatsuah thluhtu vekih vun rel vivo theih a si.

Culawmmam tiih rak runtu an um pang ahcun sungkaw zate buai a si ih, nupi pasal karlak tiang hmanah buainak a suak vivo thei. Pakan kwaitertui hrang sinsin ah cun mitmen ngamnak khal a si nawn lo, rawlei kaa khal thaw thei nawn lo ko a tuah ih, buailonak dingih buai sinsin a si. Buai lo dingih kan tuah duh asile nu bikin, “E, pakan

Mahatma Gandhi

tla cu a tirte ihsin kuai leh dingih tuah mi hrimhrim a si. Pakan khawlh le tawlreltu tla cun an kuaiter can khal a um ke cu!! Pakan vei khat hman tham lo le khawlh/hnawt dah lo cun ziangtin an kuaiter thei ding. A thuhrim ah tulai ah cun a kuai thei lo, zangkhaideuh mai, *steel* le *faiva* tivek a um nan simaw, kan rak ngaihsak lo. Kan pakan hlunpawl hi thleng an cu hrimrhim.

Cun, tulai khengkho hrekkhat cu kum leitek neiih tuah mi an si ih, an kum a kim cun an kuai phuppho mai silawm, hnawmbawm ah hlawn lohli mai uh,” vun ti ah cun buainak cu khuihmanah hmuh ding a um nawn lo khi a si, a hlo viarviar. Thaten vun ruat hman! Kan pawmrem thei mai mi cu a buai dah lo si lo sawm? Asinan, kan pawmrem thei lo mi, kawk le lik kan hiar cia tuk mi parah cun buai lo ding khalah a buai vutvo thei nasa.

Cun, kan thinlung ih kan rem tuk lo mi in thil pakhat khat tuahsual pang sehla, mi dang tuahsual hnakin huatthla a la cuang. An tuahsual mi cu a bangaw cekci nan kanmai thinlung lamah cun an dinhmun a bangaw lo thei. Ngaidam kan duh mi parah cun pawl kan ti cuang lem lo laiah kan ngainat lo mi parah cun a pawidan a zual cuang. Cui buainak cu khuitawkah a um ti le an tuahsual mi ah si loin kanmai thinlung sungah a si ti fiangten a lang.

Minung thinlung umtudan a si ruangah buainak zate hi a lenglam ihsi kan hnen thleng mi an si theh lo ti a fiang. Insang nui hrangah cun buai lonak dingih buainak hawl lam hi cu a dinhmun a niam tuk lai. Nupinu tampi hi mi sal ah an tang ka hmu ih, ka zang an fak zet. Fatepawl

Mahatma Gandhi

riangri hman buailonak lamzin an zawh laiah nu bik rori a buai thei ding zawngih khawsak cu nu tling lo umdan a si ko. A buai cia hman a remtu ding, pasal le fatepawl in thinbangnak le buainak an tawn hmanah a thawidamtu ding cu nu an si laiah a si lo lamih an feh theu hi a pawt tuk. A tlunih kan ngan zo vekin, nu in a hahdamzawng, a thazawng, a engzawng le thindai ding zawngih thu an fehpi thiam ahcun an insang nun pumpi boruak cu a zangkhai phah tengteng ding.

Curuangah, tui kan rel ding mi buainak hi tuahcawp le tuahbet mi buainak si loin kan nun lamtluan ih kan tawn mi, kanmai thu si lo, kan parih a thleng mi buainak thu a si ding. Kan hrial thei lo mi buainak hman ziangaw ti tha, mahte tuahbet cawp mi buainak hi cu umter lo hramhram sehla. Nu hmuahhmuah cu tuahbet mi buainak ihsin luat thei thluh sehla ti hi ka saduhthah a si. Minung kan si hnuhnu cun buainak hi zohman in kan kian thei lo, kan zate tawn mi a si. Milianbik kan ti mi khal an can neta lamah cun dinhmun se zetah an suak thei thotho.

Insang pakhat cu mipawl in, “Hi tei sungkua cu an va lian em, an va nuam zik em, inn tha le lo tha thawn an um” an ti laiah a sung cu nuam lo zet, buainak ih khat, pakhat le pakhat be-aw duh mumal lo, duhsakawknak boruak um thei lo, ral-aw tengteng an rak si thei lala. An sungkua ah buainak ngetpi in a tlak ih, inn tha le mawi, thianghlim emem ah thinlung bawrhhlawh zetin an um a rak si ziar.

Thinlung lam buainak lawng si loin harhdamnak lam khal a rak tlaniam thei ih, cu khal cu buainak phun khat a si lala. Sungkaw lakih mi pakhat khat a damlo cun

Mahatma Gandhi

sumpai a heukhau ih, insang zaten thinlung a har. Cuitlunah, eiin hawlnak lamah tlaksiat vanduinak hi ziangtiklai khalih thleng thei ringring a si lala. Mi tampi, lole, sungkaw tampi cu hi buainak ihsi talsuak thei lo kan si.

Curuangah, buainak in a cim ban lo, famkim nun (*perfect life*) neitu zohman kan um lo a si bik. Kan Bawipa Jesuh, Pathian rori hman kha buainak le harsatnak nasa zet a pahtlang hnu lawngih sunlawih le cawisan a rak si kha! Buainak kan tawn tinten kan thinlung sungah thusuhnak a phunphun an lut lo thei lo.

i. Hringnun, kai thul, tum thul hi ziangruagah!

Kawl biaknak, *Budhism* ah cun hringnun lamtluan ah hin minung tawn ding mi phun riat (*eight parts*) a um ih, phun li cu a tha lam an si ih, a dang phun li cu a se lam an si thung. A tha lam hlir hmuh le tawn a theih lo vekin a se lam hlir khal hmuh le tawn a theih ve lo. A sia le a tha a thleithlak ih nung kan si tinak a si. Mi zokhal in siatnak lam tel loin thatnak lam hlir thawn nung sehla kan duh cio nan, cucu nundan kel dingih Khuanui remruat a rak si lo hmang.

Mirang tawng khalah *up and down* ti mi a rak um ve. A tawngfang sullam cu *kai thul, tum thul* kan ti ke cu. Hringnun lamtluan ah thil tha kan tawnih, nuam le hahdam zetih kan um laiah kan duhzawng si lo, thil siava le buainak in in cim leh theu tinak a si. Buainak kan tawn tinten kan aihram ih, kan bei a dawngin, kan tha a nau sualso theu. Thungaitei ti ah cun cuti kan um theu hi Khuanui ruat hringnun umtudan kan theihfiang lo ruangah a si deuh bik. Hi cangantu keimah rori khalin cui thilumdan cu ka zir rero lai. Minung kan si hnuhnu

Mahatma Gandhi

cun nun lamtluan hi kai thul, tum thul ih um ding hrimhrim a si ti theiin, ziangvek dinhmun ih kan din khalle a pawmremdan thiam hi a thupibik.

ii. Ziangruangahsaw buainak in kan nun in cimbuai theu?

Buainak kan tawn tinten hi thusuhnak hi kan thinlung ah a suak lohli theu. Mi dang hnakih vanduai hleice, ziangsaw tisual mi kan neih ih, hivek kan tawn thiam, lole, Khuanu hin thleidan a nei teh sinahlam tiin thu tinkim kan ruat. Dik tak cun kanmah lawng kan si lo, kan tisual ruang khalah a si theh cuang lo, Khuanu khalin thleidan a nei a si cuang fawn lo, mi dang khalin an tawng ve; kanmai tawn hnakih zualsawn le dinhmun sesawn ih a khawsa mi an tam tuk ti tla vun ruah ding a um.

iii. Buainak ihsin ziangvek thathnemnak kan sar phah ding?

Buainak cu kan hrial thei ceng lole, cui buainak ihsin ziangvek thathnemnak kan sar phah ding ti ruatin, thinlung hi buainak lenglam ah ret ding a si. Thimnakah, “Hiti lawmmawm ih kan buainak hin ziangvek thatnak a suaipi ding? Khuanu in teh ziangtiih umter in duh ruangah a si pei?” tiin buainak ih cambang nawn lo dingih hmailam thlir thiam a tul.

Buainak hi a sinak vekih cohlan kan thiam ih, thinlung hngetkhoh zetih kan um thei ahcun buainak in in neh lo ding. Ni tinten mai hnatuannak ah maw, insang ah maw, buainak in in cim hmansehla, nehtu si dingin tan kan lak a tul. Kan neh theidan ding lamzin dangdang hitin a um.

Kai thul, tum thul um hi pawm mai ding a si.

Kan kut le ke ciar lotei tiva ral khatlamah kai kan duh ahcun a hmaisabik ah ziangvek lungpheng kan pal ding ti kan ruah a tul. Hiti zoh cun rinum tak ding a bang nan hun pal ngaingai tikah lungpheng cu a nal maw, a cang dualdo a si ah cun lungpheng dangdang ah kan kat dundo lo thei lo. Cuticun lungpheng pathum lai kan pal hnuah a palinak lungpheng kan pal cun cang nawn loin kan feh tohto khal a si thei.

Asinan, tiva ral khatlam le a hla lai fawn, tiluang a cakin, tisuar le a fawn cingcing si. Cawlh ta ding le a rem cuang si lo, cuvek can ah ziangtin kan tuah ding? Kan pal mi lungpheng cu nalin, cang rero hmansehla, kan pal mi lungpheng parah hnget zetin kan din a tul. Kan ding thei nawn lo ih, kan tluk pang khalle thosal mai dingin kan ralrin cia a tul. Kan sim zo vekin mi zokhal buainak in a cim lo kan um lo. Milianbik khal, miretheibik khalin buainak an tawng. Buainak tum le fate lawng an danglamnak a si.

Curuangah, dinhmun niam bik ah ka ding a si lomaw ti kan theihawk hnu khalah ruahsannak hi thlah loih kaihhnget ding a si. *Na nun cu a tum thul* ahcun *a kai thul* leh tengteng ding ti theih cia a tha. Thuthimnakah, thih le hloh kan ti mi khal hi hringnun ih tel cih mi a si ti pawm thei sehla, kan mithi zunngai tuknak ihsin ziangmaw zat cu in sawng deuh ding ti zum a um. Hihi thudik cu a si ti kan thei ko nan, ziangmaw can ah cun kan pawmrem thei lo theu.

Buainak in thlentu hi thih le hloh lawng hi a si theh lo, kan parih thil thleng kan pawm theilonak hi kan buai sinsinnak a si sawn theu. Kan duhdawt mi pakhat khatin

Mahatma Gandhi

mual in liamsan simaw, vanduinak a tawn tik khalah kan ninghan riahsiatnak ihsi in runsuak theitu cu *a sinak vekih pawm thiam* hi a si.

A sinak vekin pawm ih, hmaitawn ngam lohli

Nu le pa tuak khat cun an fapate cu mi pitling si tengteng dingih an duhsak ruangah tlawng thatei kai tengteng dingin an nawr. Dikari khal ngah lo theih loih ngah tengteng dingin an duh. Asinan, tlawngta cu dikari ngah thei ding ziazang a si lo, ca a thiam lo, a zuam khal a zuam fawn lo. Tlawngkai ti mi cu a hrangah hremhmun nautadeuh tluk a si. A nu le a pa ih lungawinak le an lungthlitum cu an fapa ih degree ngah a si. Asinan, an fapa cun an zirlai *subject* hrekkhat ah awng hmat a ngah ban lo ih, dikari ngah thei dinhmun ah a ding ta lo. Cucu a nu le a pa a sim ngam lo, a sim le an thin a heng tuk ding ti a thei cia. Sim ngam loin a zep ringring ih, a hrangah umdan thiam a har zet.

Hivek dinhmun ah hin a sinak tak a hmaitawn ngam lo ruangah nasa zetin a tuar phah. Inn lam thlen ding cu thih hrehin a hreh. A nu le pa in a zirnak lam thu an relpi tinten a bumdan ding rori a ngaihtuah. Culaiah ka bum cu an thei leh ding sikhaw ti a ruat lala. Zirnak khan sungih tlawngkai le cazir taktak khal a tha a tho nawn lo, inn lam um ding le a hrangah thawsak a herh hluahhlo si; buainak in a nun a zel rero men.

Thil kan tisual mi simaw, tum lopipi kan parih thil a thlen tikah simaw, a sinak vekih hmaitawn kan ngam lo tikah buainak a luar sinsin theu. Buainak um mi hung reh varvi mai ding kha reh lohli loin a awkaw ringring. Ziangmaw can ah cun buainak fate men khal a zual sinsin thei ruangah ziangvek thubuai a si khal le a sinak

Mahatma Gandhi

vekih pawm mai; ral̄tha zetih hmaitawnin, a zamrang
thei bikih tifel lohli a ṭhabik.

*Pakhat le pakhat zumawknak hi duhdawtnak hnak
hmanin a ropi ih, upat sunlawihtlak hrimhrim a si.*
- George McDonald

*Zovek minung khalih kan haheuh kuahko mi le
kan ngainat zet mi pakhat a um, cucu
theihpiawknak hi a si.*
- Warren Buffet

*Nupi Ṭhathum cu -hran bumbo hmang lo, pasal
kaihruaitu, nuncan mawi le ṭha, rualpi pawl thiam,
mi zawiawi thiam, thianghlimtei um, mifim le
hnihsuah capoh khal duh phahphah, pasal hrangah
rualpi ṭha le kawm nuam, Pathian ṭih le pasal
ih rinsantlak hi a si.*
- Leo R. insell

%%%

Bung 11

NUN LUNGAWINAK

Mahatma Gandhi

Hnaṭuan khawmnak hmun kampani ih hotu nu pakhat cu a kuthnuaiih hnaṭuanpawl thawn an semrem thei lo. An tlunah khohkhah tukin lai a rel, zangfahnak zianghman a nei lo, ṭawng sup le ui nei loin a duhtawkin a tawng ih, a hrang bumbo ṭheu. A nun lamtluan ah duhtu le ngainatu a nei dah lo, amahte lawngin a um. Zohman in an ngaina lo, an kawm paih lo.

Ziangruangah a si pei cutiuh a um tiuh an hliakhlai tikah a nu le a pa in tlawng a kai laiah an rak thihsan ngelcel. Cuitlunah a rualpi ṭhabik in a phatsan fawn. Culawng a si hrih lo, neiaw dingih a tiam mi a tlangval pa in nupi dang a neihsan lala. A nun lamtluan cu buainak le thinpihnak lawnglawng a si. Curuangah a si hmang ding, hiti lawmmam ih zohman ring nawn loih a um!

Ngaizawng dang hawl ih insang din a tum nawn fawn lo, cuvek lam thu cu a ruahin a ruat duh nawn si lo. Zovek nunau khal, zovek mipa khal a zumin a zum thei hrimhrim nawn lo. Zum le rinsan hnakin a ral in a ral tengteng hai, a ringhlel hai fawn. Mi zokhal a thin natnak tuahtu ding lawnglawng vekin a hmu hai. A nun pumpi cu mai hmakhawsialnak le thint̄eunak in a khat. Minung dinhmun le thinlung bangawklonak lam khal a ruat nawn lo, bangrep thluhuh a hmuh hai ih, misual hlir hmuhin a hmu ih, a bei a dawng ruahro.

A dunglam thupawl hmuahhmuah hi a hna ṭuannak hmun ah a ken tel thluh tikah rem thei mi zohman a nei lo ih, zohman in an rem ve fawn lo. Amai nun ih a tawnteh mi harsatnak cu zohman in bet nawn lo dingin a duh. Curuangah, a thinlung sungah zohman lut thei nawn lo dingin sangka a khar pit theh ih, a nun lamtluan ah nun lungawinak nei thei nawn loin thinnaunak le

thint̄unak lawnglawng in a khat. Hivek dinhmun ih ding mi tampi kan um ka zum. Ziangti kan um le a ṭha ding?

Mah le mah ngainepaw̄k hnakin a rehterdah hawl

Mi tampi in an nun lamtluan ah anmah buaitertu buainak cu ziangteu a si ti ruat loin an dungtun men ṭheu. A damterdan ding an ngaihtuah lo, thei lo vekin an umsan men. Culaiah buainak cu a rak sosang deuhdeuh ih, a tirte-ih rehter mai ding kha buainak picang ah a suak sinsin. Curuangah, buainak hi kan thilung sungih um a si ti hi cing ringring dingin nap'n ka sim duh.

Buainak in in neh cuahco, ka tuar thei nawn lo ding ti kan theih ahcun in bawm theitu ding mi dang kawlawih lohli ding a si. Mai buainak mi dang sim rero hnakin keimahte ka tifel mai ding ti hi mi tampi ruahdan a si. Cucu ruahnak dik a si lo, kanmah in bawm theitu ding kan unau, rualpi ṭha le pastor tampi an um. Buainak kan tawn mi hrekkhat cu kanmah hnakih a rak tawng tamsawn, a tifeldan ding khal rak thei zet mi an si thei.

Cupawl hnenah kan harsatnak thu kan sim tikah in bawm thei lohli ding. Ahleicein kannih, Kawlram minungpawl hi kanmai sung thu le kan buainak kan tawn mi, mi dang hnenih va sim rero ding khi kan hreh ngaingai. Kan ning a zak lamlam. Ram dang thung ah cun ziangvek buainak an tawn khalih bawm theitu ding le thurawn pe theitu ding mithiam le mifim ṭhaṭha an um vivo.

Hitaw̄k ah hin kan buainak cu mi theih ding phangin a thupten kan pai lanta men ṭheu. Mi lak kan tlan khalah buainak nei lo vekten (*hansawng*) kan um ih, thil ṭha lo

a suaipi deuhdeuh. Tidan ṭhabik dingih lang cu kan sungkua in simaw, kan pasal le fate thawn thubuai kan neih tikah simaw, a thuptei tuar cuahco cu thil ṭha a si lo. Rualpipawl in an buainak thu an rel tikah mai buainak rak relsuak ve theu sehla; cuticun rualpipawl thawn mai buainak ciar rehterdan hawlsuahkhawm ṭheu ding famteh.

Kanmah kan dik ahcun kan relsuah ngamlonak ding san a um lo tiah ka ruat. Thinlung a hnaihawwk ih, a buai ahcun a zamrang thei bikin kan rehter tengteng ding ti ruahnak hnget neih a ṭul. Buai lo vekih um (*hansawng*) khi tum lo sehla, cun a ṭhat khal a ṭha lo; a bangthlak maimai. Kawl ṭawng ih *hansawng* ti hrimhrim hi a thup a thli ih thilti tinak a si ruangah thil ṭha a si lo hrimhrim. Thuh le pheh kan neih le thil ṭha lo a suak deuhdeuh lam ruangah *hansawng* loin thinlung thiangte thawn kan sinak vekih um mai hi a ṭhabik.

Hringnun lamtluan ih a thleng ṭheu mi, kan fehnak lamzin in dawnkham ṭheutu buainak le harsatnak a phunphun neh ding hi kan ṭuanvo hrimhrim a si. Phun dang in kan sim a sile cucu minung umtudan ding diktak a si. Curuangah, buainak cu buai lo vekih *hansawng* duangdo loin, tuar mai awla, a rehterdan ding lamzin hawl aw; na hmuh lo asile, a lo bawm theitu ding an tampi, pan lohli mai ding a si.

Thuhla relcat lohli dingin ziangsaw na huphurh!

‘Cuti ka ti le ziangvek thil a ra thleng leh ding, kan relcat sual pang pei maw? tivek ruangah thuhla tampi hi kan relcat lohli ngam lo ṭheu. A sullam cu dik lohli kan relcat pang le kanmai parah ningzahnak maw, thil ṭha lo a ra thleng leh pang ding ti kan phang. Cutikah zianghman

relfel ngam lohli loin awhcin-tlaivang in kan um cuahco theu.

Hi zawn ah Kawlrammi le ram dangpawl kan thlauaw nasa. Kawlrammipawl cun thu pakhat khat kan relcat sual pang le rem lehsal a har tuk ding ti kan ruat ih, ram dangmipawl thung cun an pawm thei lo hnuhnu cu ziangtiklai khalah remsal a theih tiin an ruat. Kannih cun thu pakhat khat kan relcat mi parah kanmah khal kan tel vivo ti ruahnak kan nei. Hi ruahnak pahnih sungah hin tha ka ti mi cu ram dangpawl ruahnak hi a si. Ziangvek thubuai khalah a thabik le zate pawm theih dingin relcat cu a tha bik miangmo Asinan, thubuai hrekkhat cu dik le fel zetih relcat hnu khalah a rak duhlotu le pawm theilotu an um thotho.

Cuitlunah, laireltu khalin a thabik a theih theh cuang lo tikah famkim loh a relcat mi khal a um tengteng ding. Thucat a relsuah tikah a diknak maw, diklonak maw a lang lohli mai ding ih, rem a tuldan ihzirin rem lohli thei dingih thinlung put hi a himbik ding ti ka zum. Thubuai topi cuahco men cun diknak a suak lohli lo ding, cuitlunah, thubuai thawi um cuahco ringringnak a si ih, thil tha a si lo.

Relcat ding thu harsa le minung sinak

Thungaitei kan sim ah cun thu kan relcat maw, kan bawtcat ti hi a tha thei bik dingih zumhmang thuih relcat (*calculated risk*) kan si theu. Nunau dinhmun ih kan rel asile kan theihawlnak ding thuthimnak pakhat cu ngaizawng (*caiawk*) thu hi a si ko ding. Nupi-pasal neiih insang kan din hi ziangvek kan si ding ti thei lohli kan tuah mi (*risk*) a si a ti theih. Kan theihfiang mi cu pakhat le pakhat kan ngaizawngaw, kan duhaw ih, kan

thlahaw thei nawn lo, tingaihnak dang a um nawn lo ih, hmunkhatih umtlang lawlaw dingin kan neiaw.

Kan nupa karlak thu cu ziangtin a feh ding ih, kan insang teh ziangtin a feh vivo ding ti kan ruat man nawn lo. Khatlam khatlam ihsin theihtawp suahin khua kan ruahpiaw ih, a netnakah harsa zetin thutluknak in tuaipi theu. Rualpi tha, nu le pa le kiang le kap minungpawl thawi reltlangin, ziangcan kan can khalle tiin neiaw ngaingai dingih relcat a si. Cui thutluknak buah ding cun nasa zetih khawruahnak hman a tul, rel sual pang khal a si, tuar thei dingih tan lak cia a tul tinak a si.

Thutluknak (*decision*) kan ti mi cu 'A si' le 'Si lo' tivial khi a si nan, a dunglam ah buai theinak thu tampi a phumaw thei. A hmaisabikah cun 'khua kan ruat', cuihnu ah 'kan buah'. Mi pakhat in a khawruahnak vekih a buah lo ahcun thu a thencat ngaingai hrih lo tinak a si. Thu a thencat ngaingai ahcun a thencat vekin a buah tengteng ding. Curuangah, thutluknak felfai zet buah ding cun tikcu tawkfang nawn kan neih a tul. Mansa-hlihlap tuk ih thutluknak buah cu buah sual a awlte. Tui thil umtudan le lehnun ih a umdan ding khaikhin ciamciam hnu lawngah thutluknak buah ding a si. Hihi thil awlai lo zet a si. Cun, thutluknak kan buah tikah tidan a phunphun a um. Kan nun lamtluan ih buainak nasa zet in thlen theitu ding tivekpawl.

Thimnakah, mi pakhat cu *cancer* nat a nei si bang sehla. Thatei zoh tikah a rak luar tuk zo fawn si, khuai ih hlawnhlo maw tha ding, khuai loih umpi men. Khuai lo khalle thihpi ding dinhmun, khuai khalle thih tho tho dinhmun vekin a um. Mi-na in khuai sehla dam vuarvi ding vekin a ruat ringring fawn. Hizawn ah hin

thutluknak tuah a har ngaingai. A pawimawhbik cu *cancer* nat neitu mi-na in pacang takih a um a thupi zet. ‘Mah le mah rinawknak neih hnuih thutluknak tuah cu thil thabik a si’ ti a si.

Hringnun lamtluan hi tlang sangpi par kai vekin an tahtim theu. Tlangkaipawl cun anmai thinlung duhnak taktak thawn an kai. Harsatnak ziangvek an tawn khalah anmai duhnak ih kai an si ti an theihawknak cun thazang cahnak a neihtersal theu ih, a tawpah cun tlangzim tiangin an kaisuak ngaingai. ‘Ka kai thei riari, harsatnak khatluk hman ka pahtlang thei zo’ tiin an thinlung a pacang sinsin ih, tuihlan hnakin an cak sinsin. Harnak kan tawn theu mi hi lehnu kan nun feh vivo hrangih in caktertu le thazang thar in petu an si ti theih a thupi zet.

Buainak cu kan hrangah thazang laknak si hramseh

Kan hringnun lamtluan ah hin tluan can, tluan lo can, buainak le harsatnak kan tawn can a um ringring. Nuam zetih kan um laiah kan nawmlonak ding le kan thinlung in hnaihawknak theitu thil dangdang an ra thleng theu. Mi pakhat in buainak a tawn tam poh le amah le amah a zohhhiahaw sinsin ih, ziangtin ke ka kar peh vivo ding tiin thu a ruah tengteng a tul.

Insang thu, fatepawl tlawngkainak, nupi le pasal karlak thu, sungkaw ei le in dinhmun le kiang le kap thawi kan pehtlaihawknak thupawl ah ni tin deuhthaw in buainak kan tawn theinak lamzin a um ringring. Ziangmaw can ah cun buainak hi a sihciahaw zelzel theu sapbai. Pakhat tifel khalle a dang pakhat a rak um lala tivekin a hnawc celcel thei. Cuvek can ah ziangti um ding a si ti theih a har zet.

Mahatma Gandhi

Vawi tampi cu cuvek buainakpawl cu amah a dan vekah ruat in, kan ngaihsak tuk lem lo. Buainak kan tawn le tawn lo khal thei cuca lo an rak um lai. Thimnakah, zu in hman mi pakhat cu zu a in ruangah ziangtizawng khalin a thangso thei lo. Amah ruangah a sungkua le rualpi thapawl khal an lu a zing, an thin a nuam lo.

Zu in cu ka hrangah a tha lo, thathnemnak zianghman a um lo ti thei in, in nawn loin um thei mai cio hai sehla, zu in an mal nasa ding. Cuvekin tlawngta pakhat khal a nu le a pa cu milian zet an si thei, si lo thei, ani ti ding cu ca thatei zir a si. Ca thaten zir loin rittheih thil a tham, tlawng thleng loin a pial hlo si bang sehla a ti ding a thelh tikah ziangtik hmanah buainak sung ihsin a luat thei dah lo ding.

Curuangah, kan nun lamtluan ah buainak le harsatnak tampi a um. Cui harsatnakpawl cu ziangteu an si ti theihfiang a tul. Pahtlang thei ding khalin kan zuam a tul. Cucu mi hmuahhmuah ti ding a si. Harsatnak cu kan hrangih fimnak le thazang laknak a si theidan ding hawl thiam a thupi zet. Cucun thinlung pacannak lamah in hruai ding. Mi hrekkhat cu an nun lamtluan ah harsatnak fatete an nei ringring nan, an neh ringring thei. zohthimtlak mi tampi an um.

Culaiah mi hrekkhat thung cu harsatnak khal nei mumal loin nuam zetin an lamtluan an zawh ih, a neta lamah cun buai-pisirh in a nen leh theu. Harsatnak cu a fate simaw, a tumpi simaw, ziangvek a si khalle thinlung ralthatnak thawn raltha zetih hmaitawn ngam ding a si. Kan hmaitawn men lawng khal si loin kan hrangah nun in zirhtu an si tiih lak thiam a thupi zet.

Thinsau le ngaidamnak thinlung

Ruahpi vannawn a sur laiah khawleng ah kan vaksuak ti bang sehla! Lamzin tluan ah mawṭaw cu a khahin a khat, kan ril le a rawng tuk fawn. Kan mawṭaw sung *aircon* le a rak siat velvo, mawṭaw sangka hman awn ngam lo ding khawpin ruah a tak nasa si. Mawṭaw sung um mi hmuahhmuahin kan ngui ṭheh, kan cau hnephnep. Sile, ziangtin kan tuah ding!!

Mawṭaw lengah suakin thli hip hnik sehla ti le ruah a tak tuk si. *Cinema* sung ta vekin kan mawṭaw cu inn sungah luhipi sehla ti le thil cang thei si hmun lo. Rawldawr ah vung kat duak sehla, duhtawkin rawlei sehla ti le a cang thiam si lo. A phunphun in khua ruat khal sehla ziangtinak hman a si lo. A ṭhabik pakhat a um. Thil dang a si lo, mawṭaw sung um mi hmuahhmuah mai tonak ciarah daiten to sehla, thinsauten ruahpi han hngak sehla ti lawng hi a si.

Hi hmuahhmuah a cang mi hin thinsau a ṭulzia in zirh rero hi a rak si. Thinsauih, ngaidam theinak thinlung kan neih ahcun *super-market* ih paisa pe dingih saupi tlerawk thliangthliang khi cu mak kan ti lem lo ding. Cuitlunah, awkam hrang le ngai nuam lo zetzet kan theih ṭheu mi khal thinhengnak tlakah kan ruat nawn lo ding.

Kan nun lamtluan ih harsatnak dangdang a thlen ṭheu khalle a pawmdan kan thiam sinsin ding. Mi hrekkhat cu an suahkeh ihsin mi zaidam le ngaidamnak thinlung nei an si. Boruak sa vutvo a um khalah thindaitei um an thiam, thu tampi ah a ṭhazawngin an hmu thei ṭheu.

Culaiah mi hrekkhat thung cu mi dang ngaidamnak hi a zirihi zirero ʈul an um lala.

Buainak an tawn sinsin pheicun an thaw a pit hluahhlo, an thin a tawi tekti ih, buainak tuah an man herher. Hivek mipawl hrangah nasa zetih zirawkw a ʈul, thinlung ʈum thiam a ʈul ih, thil umtudan khal a sinak vekih pawm thiam mai dingih ʈanlak a ʈul. Hiti an ti thei ah cun harhdamnak khal a hnaihnawkw lamlam lo ding. Kan ti thei lo ih, kan thin a rang tuk, kan sahal huamhi ringring ih, kan thin a so hluahhlo ahcun kan harhdamnak tiangin a tuar phah ding. Kan sungih um mi *hormone* pawl an suak ding ih, kan thin a pih hluahhlo ruangah kanmahte hliamhma kan peaw ro tinak a si.

Nun lamtluan ih harsatnak cu a fate maw, a tum maw, ziangvek a si khalle, thinlung vakvai ciamco loin, thindaitei kan cohlan thiam ahcun kan nun a hlim sinsin ding. Thinsau le ngaidam theinak neih man ah lungawithu sim ding tampi kan neih phah ding. Mi dang khalin kan parah lungawithu in sim sawn ding. Thintawi, ngaidamnak nei lo le thinsau, ngaidamnak nei minung dinhmun cu a thlauaw ngaingai ti kan thei mai ding.

Sawiselnak cu kan ʈatnak dingah a si tihi cohlan thiam

Hiti vun rel cun thil awlte ding khi a bang nan, a takih nunpi ding cu a awl lo nasa. Minung cu mah le mah dik le felih kan theihawkw ruangah mi dang ih sawisel ro cu kan duh lem lo, ziangmaw can ah cun *huat ah* kan la ʈeu. Asinan, cucu a dik thluh lo; cuhnakin, mi in in sawisel tikah ʈatei ruahawkw ding a si. Sawiselnak hi

Mahatma Gandhi

phun hnih - that phah seh ti duh ruangih sawiselnak (*constructive criticism*) le relsiat hrimhrim (*destructive criticism*) tiin an then theu.

Pakhatnak, ziangruangah hitin in sawisel? *Pahnihnak*, in sawiselnak hi in duhsak ruangah a si maw, in huat ruangah ha? *Pathumnak*, hi sawiselnak ihsin ziangvek thathnemnak ka sarngah ding?” tiin mahte thu suhawk ding a si. “Keimah” ti mi puarthaunak thinlung hi a mal thei ding bikih kan neih thei ahcun sawiselnak cu a thazawng in kan cohlang thei ding. Sawiselawk kan ti mi cu a tlangpithuin a selam ih sawiselawk a si theu. Asinan, ziangmaw can ah cun a thazawngih sawiselawk a um ve. Kan thatnak ding lamzin khiihmuhawknak khal a si theu.

Ziangvek khal sawiselnak kan tawng a si khalle, nun hlawhtling kan neihnak dingih kailawn tumpi hnuaiih kailawn fatetepawl an si tiin la thiam sehla. Kailawn ih karbak kan palso vivo tikah sawng khatnak, sawng hnihnak tiin kan kaiso vivo. Ka tlasal tengteng ding tinak a si cuang lo, ka thlennak ihsin ka tla thla pang thei ti lawngte hminsin a tha.

Kan kaisan poh le tih a nung deuhdeuh, thlarin nei hrang sinsin ah cun tih a nung sinsin. Nun kan ti mi khal hi kan kainak lilawn karbak vek a si. A sannak bik thlen kan duh, mi hmuahhmuah ih mi theih mi si kan duh, harhdam kan duh ih, nunnuam zetih um kan duh cio. Cui karlahak mi tampi in in sawisel ringring. Cui sawiselnak cu karbak sang kan kaiih tlak in phangtertu leilung hipnak vek khi a si.

Sawiselnak cu ziangtlukih a tam hmanah nehtu si dingin kan zuam a tul. Kan neh rori ding ti zumnak hnget kan

neih a ʈul. Thinlung derdai le beidawng hmanh tuk kan si ahcun ziangtik hmanah kan hlawhtling dah lo ding. Kan ralrin ding mi cu –sawisel kan si ruangah kan sinak kan niamter ding a si hrimhrim lo. Cuhnakin sawiselnak kan tawn tinten mah le mah ʈanʈat khuarsal in, nundan mawi le ʈha ih nung thei dingih zuam ding a si sawn.

Kan thatnak dingih sawiselnak (fakselnak) ra ding khalin sangka kan awn thiam a ʈul. Cu lo ahcun kan nun thlengawknak ding sangka kan khar pit pang ding. Hlawhtlinnak kailawn ih kan kai rero laiah kan tawp thutthi pang thei. Curuangah kan ʈthatnak dingih in sawiselnak (*constructive criticism*) hi lungawi zetih cohlang mai dingin ruahnak kan peaw duh a si.

Tlaksiat vanduinak nasa zet lakih nunau pakhat

Nunau pakhat ih thuhla ihsin tahʈhimnak la hnik sehla. Hi nunau hi a pasal thawn an ʈhenaw. An ʈhenawk men lawng si loin a thinnater sinsintu cu a ʈhen mi a pasal cu amai nau thawn an rak sual. An nupa karlak ih buainak nasa zet an tawn tlunah an unau lak khalah buainak in a cim bet. A nau thawi an duhawk hnu khalah a pasal cu mi dang thawn an thuhla a hnawk lala. An unau in cupa cun a hmuhsuam hai. An neih mi an fate pathum khalin a pa cu a huat in an hua. Nu bik cu a thin a bang nasa, hnaʈuan khal a paih nawn lo; mi dang thawi biakawk khal a hiar nawn lo. Nunau dang parah ziangtikah a sual lala ding ti a ruat. Cuticun a netnakah thinnau nat a ngah ih, hna khal ʈuan thei nawn loin a hnaʈuan a suahsan lawlaw.

Mahatma Gandhi

Kum tawkfang zet hnatuan nei lo le sumpai nei nawn loih an um tikah cun an harsa nasa. A fate pathum tlawngkainak ding khal an harsat phah thluh. An sungkhat le unaupawl hnenah paisa cawi an dil. A fatepawl cu a nui hnenih um ding an si lo, a pai cawm ding an si sawn ti cingin a nui hnenah an um thotho. Cutikah a nu cun catbang loin mi hnenah bawmna a dil. A pasal in le cuvekih buainak a tawn bet vivo ruangah a nufapawl zoh le ngaihven thei dinhmun ah a ding fawn lo.

Thatei kan zoh asile hi nu ih tawn mi hi mi tampi tawn ve mi buainak a si ko. A dinhmun ah vun dingteraw sin awla ziangtin na tuah ding? Hi nu hin teh a nun lamtluan hrangah cui buainak cu a rehter thei ah na zum maw? A hrangih thalobik, a sualbik pakhat cu an nun fehliam zo mi hngilh thei nawn loin cui khur sungah a tang ringring.

A kum a upat hnupi tiangin a vanduinak cu a ngaihtuah nawnsal ro tikah a thin a na deuhdeuh. Tu le tu a ngaihtuah ruangah a thin a dam thei nawn lo. Vanduinak sung ih si suakih, thindamnak lam a ngaihtuah thei lo ruangah amah lawng si loin a fatepawl khali siatnak ah an hman phah thluh. A nun pumpi cu a pasal mawhthluknak lawngin a khat. Kannih khal hi minung kan si theh ruangah hi nunau nui umdan hi kan mawhthluk thei ve ce lo.

Asinan, amah le a fatepawl nun tiang siatsuahnakih an hman phah ruangah buainak a hmaitawndan lawngte a dik lo nasa tiin kan sim thei. Dunglam thu ah a tang ringring ih, hmailam a pan thei nawn lo cu a tisuainak zawnte a si ve. Buainak sumpi zing luihlo khal sehla

Vangro rung suak riangro hmu thei nawn lo dingin a mit a thim theh zo. Mi tampi cu zawi parah simaw mawthluknak ding hlor kan hmu ih, kan nun lamtluan ah khaweng khal a um thei nawn lo. An hrangah thil tha a si si lo, kanni hrang sinsin ah thinnawmlonak le aipuanlonak in thlentu a si.

Mi dang thawi nuam zeti pehtlaihawk thei dan

Na nun lamtluan ah mithmai pante thawi nel zetih na kawm mi an um maw, zovek an si? Na nel thei remrem lo mi le, annih khalih an lo nel thei thlurthlo lotu teh an um maw, zovek an si? Na hmuh vetei biak na cak mi teh mi zovek an si? Kan beaw pang ke ti phang fahran ih biak na cak lo mi teh zovek an si? Anmah in biak an lo cak lo maw, nangmah in na cak lo tuk? Ziangruangah? Lole, mi na biak tikah an thanaunak ding lam maw tamdeuh, an thathawhnak ding lam? Hi thusuhnakpawl hi thindaiten, nangmahte vun ruat lawk hnik aw. Insang nu pakhat sinak ihsin ... a tlunih kan sim mi, biak na cak zet mi le na cak lo tuk mi hminpawl ngansuak ding si bang sehla ... zovek mipawl an si pei aw!! Kan rel tum bik cu hihi a si. Minung hi pakhat le pakhat nelaw zet le mithmai pante thawi beawtawn dingih semsuaah kan si.

Cuti ti thei ding cun a hmaisabikah mi dang (mi zokhal)-pawlih mankhunzia kan theihsak a tul. Kan ngainep cia ahcun thil kan tisual nasa tinak a si. Anmah le anmah an rak ngainepaw cia a si hmanah kannih cun kan ngaisangsawn ding, kan ngaisanzia khal kan langter ding khi a si sawn. Hmuh vetei ngainep lohli, biak khal hiar lo lutuk mithmai tivek hi anmai lam a si lo, kanmai lam tlaksamnak langtertu a si sawn. Cuitlunah kanmah khal hi duhnung le duhthlala dingih um ding kan si.

“Miduhnung le duhthlala ka si maw, in duhtu le ngainatu teh an um ve ke maw?” ti ruahnak ihsin minung kan sinak ih mankhunzia hi kan suangtuah thei ding. Minung mankhunzia kan theihfiang hnu lawngah mi hi kan ngaisang thei ding ih, hmuhawk le biakawk khal kan hiar phah ding.

Ngainep le biak duh lo lam aiin an hrangah ziangvek thathnemnak ka nei thei ding ih, ziangtin ka bawm thei ding ti kan thinlung ah a umsawn ding. Minung mankhunzia le minung sinak diktak kan theih hlan sung cu mi dang huatnak, remawklonak, mitkemnak le biakawk that duhlonak a um ringring ko din?. Curuangah, pakhat le pakhat mithmai pante, thinlung awngaw le nelaw zetih kan biakawk ding hi a thupi ngaingai.

Hi ca a siartu in na nu le na pa, na unau, nan umpi mi le na hnatuannak kiangkap ih a um mi, na rualpipawl thawn nelawknak hridai in a lo temkhawm hrih lo asile tuisi thawkin pehtlaihawkknak tha le duhnung an neih theinak dingah tan la lohli aw tiin thazang ka lo pe duh. Cuitlunah, tui dinhmun tiang na thlen theinak dingih a lo sawmsotu na nu le na pai hnen khalah lungawithu sim lohli aw.

Na hnatuan a lo bawmtu, na umhar a lo phentu le tirh na fial rero mi par khalah lungawithu sim hngilh hram hlah. Hiti ka tinak san cu pakhat le pakhat nelaw le thinlung hmuaw zetih pawlawk le biakawk hi ziangtlukin a sunglawi ti langter duh ruangah a si.

Pakhat le pakhat nelaw zetih pehtlaihawk sunlawi dan

Mahatma Gandhi

Kan ngaizawng tlukih thazang in pe theitu zohman an um lo ding. Ziangruangahtile, anmah cu in lainatu taktak an si ih, kan thinlung sung thuthup khal a theitu an si. Cuitlunah, buainak kan tawn mi neh theinak lamzin khal in khihhmuh theitu bik an si lala. Kan ngaizawng hnakih kan thinlung sung thuk in pur theitu dang zohman an um lo. Kan thinlung sung thu kan sim theunak khal kan tlaksamnak, bawm kan tulnak le kan duh mi theitu le silhkhah theitu tihi kan pawm ruangah a si.

Anmai zarah ziangvek harnak kan tawn khalah kan tha a tlungsak, buainak ih in cim lai khalah kan thla a muang; kan mankhunzia a theitu an si ruangah kan tulnak zawn khal an thei ih, a bawmdan khal an thiam. Hiti kan ti tikah a dik in na thei ve maw? Nu le papawl cu fatepawl mithmai an hmuh veten an sungril nun an hmuhtlang thei veki ... an tisual mi khal an ngaidam cih ... kan nel bik mi minung cu kan thinlung sung thuthup (kan lungawinak khal, thinhengnak khal) hmuahhmuah thuh le zep tul loih duhtawkih kan ruah ngam mi an si ti cu zate theih cia a si.

Curuangah, pakhat le pakhat duhsakaw le nelaw ih umtlang dialdo ding hi thupi zetah ret aw. Kan hnenah, kan theih dingih mawi le tha, lole, an thinlung sung thu zianghman in ruah lemlo asile, kanmai lamah kan thinlung sangka kan awng lo ti a fiang. A rahsua cu 'na nel dah lo ding ih, a lo nel dah ve lo ding; nan nelaw huahho dah lo ding' ti hi a si. A tha lam, a se lamih thuruahthu kan neih lo ahcun mah le mah zohhhiahawk kan tul ti a langter. Nel mi velceng ti-hiamhiamih nel emem, nel lo mi velceng do-le-ral vekih zohawk le

kalhkiawk tengteng hi minung umtudan dingih Khuanui khawkhandan a si hrimhrim lo.

Duhdawt mi si na duh le!

Pakhat le pakhat nelaw zetih um a ʔul thu khal thei hrih lo, ʔul khal ti hrih lo, duhdawtnak hi ziangtiih langter ding a si ti khal thei cuca hrih lo leitlun ah mi tampi kan um. Hipawl hi mi-ih an duhdawt khalle a rak cohlandan thiam lotupawl an si deuh. “Kannih cu zangfah kan ʔul lo, ngaihsak hlephelep khal kan hai cuang lo” ti tla in an ti ʔheu. Ninghannak thinhengnak a nei ringringtu mi pakhat hrangah mi dang va duhdawt le ngainat ding cu thil har zet a si ding.

Thinlung sungih huatnak, thinteunak le zangfahnak tlasamtupawl hrangah cun midang parih duhdawtnak le lainatnak hun langter ding cu a awl lo ngaingai. Ziangah tile, mai sungih um lo mi cu ziangtin an langsuakter thei ding!! Hi thu hi a lingletaw rero mi a si. A sullam cu mi dang ih in zangfah le duhdawtnak kan co hnu lawngah kanmah khalin midang parah duhdawtnak kan langter ʔheu tinak a si. Phun dangin kan sim asile, kanmai kan tawnteh mi par ihsin mi dang parah kan pesawng thei tinak a si.

Tui kan rel mi, duhdawtnak hi nunau le mipa karlakih duhawknak herkual rero relnak lawng si loin, mi hmuahhmuah, pakhat le pakhat kan mankhunzia theihsakaw in, duhdawtnak ruangih nelaw zetih kan umtlang theinak ding thu khal a si. Ralrin ding pakhat cu a um. Kanmah lawng hi mi in in duhdaw, in ngaina, in ngaithiam, in seherh ʔento ringring sehla kan duh khal a si thei. Cucu thil dik lo lawlaw a si. Cuhnakin, cutiuh

duhdawt le ngainat mi si kan duh ah cun kanmah rori khalin midang duhdawtnak le ngainatnak thinlung hi kan neih a ʔul hrimhrim.

Mi zumlonak thinlung

Mi zumlonak thinlung neih hi thil awlte zet a si. Asinan, mi kan zum lo tikah ʔatnak lam hnakin siatnak lam a tamdeuh. ʔawng dang in kan sim asile mi kan zum lo ti sullam cu *an parah thinlung siava kan pu, an ʔatnak lam hnakin an siatnak lam le tlinlonak lam kan hmu tum cia* tinak a si ih thil ʔa lo zet a si. ‘Zumawklonak’ hi thil tampi ah a um thei. Mi dang ʔatnak le tlinnak ihsin kiang le kap ih thil ʔa hmu thei nawn lo dingih dawnkhamtu cu ‘mi zumlonak’ hi a si.

Mi zokhal hmu ʔa thei dahlopawl in a se lam hli an hmu vivo ding ti a fiang. ‘Zum lo’ hnuhnu cun thil ʔa ziangtik hmanah a suak thei nawn lo. Zum lo mi in thil ʔa a tuah hmanah, ‘a tipang’ tlukah a cang ding. A tiʔat mi khal cu thei lo vekin umsan men a si lala. Ziangruangah cutiin mi kan zum thei lo theu? Cuvek mipawl cu ‘felbik, titheibik, famkimbik’ tiin ‘bik’ dinhmun ah an retaw tinak tluk a si. Hnaʔuan lam asile mah cu ʔuan ʔhabik, ʔuan thiambik le felbik ih ruahawknak a si.

Mi zokhal zum mi ngaingai ka nei thei lo, mi ka zum lo ruangah kei ka ziangsi paw an ti men. Asinan, mi na zum thei lo ringring ah cun na nun lungawinak cu a ni ni-in a tlaniam zutzo ding ih, na zum lo mi par sinsin ah cun ‘lungawi lo nun’ cu na nundan ding a si mai. Nangmah le na zum lo mi karlakah phar sahpi na dawl ih, na nun lamtluan ah mi zum thei lo, mah lawng ‘si

Mahatma Gandhi

bik' vekin na um ding ih, zohman in an lo nel dah lo ding; ahleicein na zum lo mi in! Cuitlunah, na kiangih um le thilti khal nuam an ti dah lo ding. Phun dang in kan sim asile, nunnak ih a thawtnak le mankhunnak tep banlotu na si ding.

Thudik thei ngaingai loin zumhmang ih thurel

Thuthimnak in kan thawk hnik ding. "Anih cu in naksik tuk si si, anih cu ka theih lo sungte ah i relthup theu, annih cu an duhsakaw cuang, a thupten thil an peaw zurzo" ti vekin pakhat le pakhat kan hmu سوال, kan relaw سوال theu. Hihi a tlunih kan sim mi 'mi zumlonak' ti thu thawn a bangaw lo. "A si ngai maw, si ngai lo' ti hman theifiang loin mi dang hnenih relawk hluakhlo phun khi a si.

Kanmai zumhmang ih mi dinhmun rellang a si ih, kan rel dik thei, kan rel سوال thei fawn. Rualpi tha ding hawl tikah ruangrai tha le mawi, hmel tha ... sumpai ngah nawn ... tirhsiang nawn ... tivekin mi tampi in an hawl theu. Asinan, kan rualpi tha ding taktakah hivek sinak nei hi an tul tengteng maw ti lawngte ruah ding a um. Hivek mi si lem lo, thinlung tha le thianghlim, lole, mitlaitluang an si ah teh kan rualpi tha duh thotho ke maw ti tla ruah ding a um.

Mi pakhat ih thinlung sung thuk thei ban loin, a lenglam langdan vial parah, mai zumhmang ih thurel a awlte. Curuangah thatei zingzawi fiang ta lo cun rel ding a si lo. Kan theih dah lo mi, mi pakhat cu a lenglam langdan vial zoh in kan duhduh in a sinak kan rel ding a si hrimhrim lo. Kan rel mi tampi hi kanmai thinlung ih kan zumdan khal a si thei, siter kan duhdan khal a si thei,

lole, a si zonak par ihsin kan phuahcawp hrimhrim khal a si thei.

Cun, kan mi ngaih lozawng a si ruangah a si lolam ih rel kan tum hrimhrim khal a si thei. (Kan mi ngaihzaung thung cu a sinak hnakih tha le mawi in kan rel theu ko). Thil dang um thei lala mi cu kan huat tuk ruangah a si lozawng puh kan tum hrimhrim khal a si lala thei. Ziangvek ruangah a va si hmanah, an sinak tak theifiang hmaisalo cun zumhmang men in zawi thu hman rel ding a si hrimhrim lo. A sual zet mi cu an thatnak lam hmuah hmuh lo dingih mitsin hrim ih, an siatnak lam lawng pholang ciamco hi a si.

Duhdawt lainatnak thinlung

A diktak cun pakhat le pakhat duhdawtnak cu mi hmuahhmuah hrangih sunglawi, dinhmun thleidang loih kan bangawknak a si. Duhdawt lainatnak thinlung a neitui khawhmuhnak cu a vang a kau ngaingai. Bii cekci te sungah a tlem nawn lo. Pakhat le pakhat duhdawt lainatnak nei dingin kan thinlung vang a kauh hmaisak a tul tengteng. Ramri kham cia kan neih asile cui duhdawt lainatnak cu fiakte ah a cang ding.

In duhdawt ve ruangah maw, thil le ri in pek thei tuk ruangah maw, kan hazawhzawng an si ruangah maw, lole, kan mi duhzawng an si ruangah maw, kan duhdaw thei ding ih, culo poh cu kan duhdawt ding hruang sungah an lut lo tinak tluk a si ding. Mi hrekkhat cu midang duhdawt theinak thinlung an nei thuk zet. Culaiah, mi hrekkhat cu duhdawtnak tlasam ti theih fahranih khawsa an rak um ve lala. Hringnun lamtluan

Mahatma Gandhi

ih thil tul zet cu ‘duhdawt lainatnak’ hi a si. Buainak tapi reh theihnak umsun khal hi thocho hi a si.

Cuti asile, kanmah in kan thawk hnik pei. Kan thinlung takih duhdawt lainatnak thawi mi dang kan zoh asile kan nun lamtluan khalah rualpi thaṭha tapi kan ngah lohli mai ding. Farah cawmnak ih nauhak pakhat cu duhdawt lainatnak co ban lo a si ruangah midang a hmuh mi pohpoh a ṭihin a ṭih hai. *Tlangnel takin um aw* an ti khalah a um thei hrimhrim lo, awka hrang zetzet in a el theu.

Asinan, tikcu a rung rei deuhdeuh tikah amah kilkhawitupawl in duhdawt lainatnak thawi an kilkhawi rero ruangah nuamteten an nun ihsin duhdawt lainatnak a tep vivo. ‘Kei hi in va duhdaw em, in va laina em!’ ti ruahnak a hun nei thawk thlang. Cutikah, mi a hmuhih, a rak ṭih theu mipawl cu ṭih nawn loin nuamteten a nel deuhdeuh hai ih, kum a rei hlanah nuam zetin a khawsa thei. Duhdawt lainatnak cun an umnak, farah cawmnak ah siseh, midang hnen khalah siseh, tlangnel zet le inntek zetin a tlanglengter a si cu! Kan kiang le kapah mi an tlangnel thei lo, an ngam thei lo asile duhdawt lainatnak an co tam hrih lo tinak a si.

Mi hrekkhat cu anmah le anmah an rinsanaw tuk ih, rualpi khal kan tul lo an ti khal a si thei. Cucu thudik a si theh lo, ziangatile, ‘rualpi’ cu kan hringnun lamtluan ih ‘kan kawppi’ (*partner*) phun khat an si. Kan siat, kan ṭatah rualpi hnen ihsin bawmnak kan ngah tam bik. Ziangmaw can ah cun kan nu le kan pa hnakin kan thuthup khal kan ruah ngam sawn. Kan Bawipa Jesuh rori hman in, a dungthluntupawl kha ‘dungthluntu’ ti hnakin ‘rualpi’ tiih kawh a hrih sawn a si kha. Mirang

thufim ah, “Rualpi tha cu sui le ngun an si,” an ti ih, a dik nasa.

Kanmah in midang thatnak le lungawinak kan pek tam ahcun kan nun lungawinak khal a sang sinsin ding. Mi thinhengnak kan tuah pang hmanah zanvar itthat thei loin kan um theu a si lo maw? Thil tha lo in sulhnu a neih vekin thil tha tuah khalin sulhnu a nei ve. Kan rualpi neih cia mi thawi kan thlahawklonak dingih kan zuam laiah rualpi thar thatha an ra thleng lala. Zovek an si khalle kan thil neih mi hmuahhmuah lakih sunglawibik, heukhau thei lo le cem thei lo, duhdawt lainatnak kan langter ringring ding hi a thupi tuk, zuam tonto ding khal a si. Mi dang hi minung vekin zoh awla, a mankhunzia na thei sinsin ding ih, na upat, na zahthiamih, na duhdawt ahcun nangmah khal duhdawt ngainat mi na si ding.

Ngaidamnak

“Mi dang ngaidam aw, nangmah khal ngaidam na si ding; ngaidam aw, hngilh thluh men aw” ti tawngtluanpawl hi hringnun lamtluan ih, um tengteng ding mi an si. Minung hi pakhat le pakhat kan thu a hmuhawk lo tikah thukam kan elaw, kan elaw vivo ih, a sosang deuhdeuh. Awkam na taktak kan hmang, pakhat le pakhat thinnatnak ding kan tuahaw sinsin. Cuvial in a tawk hrih lo, kut kan thlakaw-aw ih, thi le hnai tiang suakin kan sualaw.

Cutikah, kan thin a na, kan ngaidamaw thei nawn lo. Kan ngaidamaw a si hmanah vawi tampi cu kan hngilh thei lo lala. “Ka lo ngaidam thei nan, ka hngilh dah lo ding’ (*I can forgive but I won’t forget*) an ti phah

hngehnge. Mi hrekhat cun kan parih thil tisualtu ngaidam kan tum rero laiah thih lai hlan lo kan ngaidam thei lo mi khal an rak um ve. Kan rualpi, sungkhat le kiang le kap mipawl khalin ngaidam dingih in nawr rero khalah vun ngaidam thei lo mi an um lai thocho.

Vun ngaidam ih reh vuarvi mai ding kosawh kan thnlung kan thleng thei lo ruangah kan nun lamtluan ah thinnawmnak kan nei thei nawn lo. Kan ngaidam thei lo mi hnakin kanmah in kan tuar sawn riangri. Curuangah, nun hahdamtei um na duh le ‘ngaidam tul na ti mi’ cu ngaidam mai aw. Taktak ah cun kanmah khal hi ngaidam cawp fang sokhaw kan si. In ngaidam lo hai sehla, hiti hmanin kan um thei ve lo ding.

Mi pakhat khat kan ngaidam tik khalah ‘ngaidam man’ ra kirsal ding ruat loih ngaidam thlepthlep ding a si. Kan ngaidam hnu khalih ‘thincin’ kan neih lala ahcun zianghman a sawt lo ding, ngaidam si loin ‘thineng khawlkhawm’ tinak tluk a si ding. Cuvek ngaidamnak cun thin hahdamnak a thlen cuang lo, lehnu hrang hngahnak fang a si ruangah ngaidam mi hrang khalah, ngaidamtui hrang khalah thathnemnak a um lo.

Mi huatnak khur sungih tla lo dingin

Mi pakhat khat in kan parah ziangvek thatlonak an tuah hmanah ngaidam ding tiah kan rel zo. Ngaidam thei lo tlunih sual emem pakhat um lai cu ‘huat thlothlo’ hi a si. Vawi hnih, vawi khat lungawilonak le ngaidam theilonak thu kan relsuak a si hmanah huatnak khur thukpi sungah cun tla hrimhrim lo dingih ralrin a tul. Zianghatile, vawi khat mi kan huat fuh hnuhnu cun a dam lohli thei nawn lo; a herkual rero ih, a ra suak cingcing ding. Na huat theinak ding mawi an ra suah

Mahatma Gandhi

cingcing tikah thu dangdang in a lo bet vivo ding ih, cu nu cu pa thaw cun ziangtik hmanah nan duhdawaw thei ngaingai nawn lo ding. ‘Huatawk’ tlukih nuam lo hi leitlun ah a um zik lo an ti theu. Mai huat mi thawi vun umtlang sinsin tla cu ziangtlukin a har ding!

Mai miduh thawi umkhawm ih, ni le thla a tawi zutzo vek a si lamlam lo, ni le thla a cemin an cem thei lo, a sau in, a sau nguahngo rori. Kan Lai tawngfim khalah, “Mai mi huat thawi khuangpi cawi hnakin mai mi duh thawi kaihra lek a nuam sawn” an rak ti. Curuangah, huatnak khur sungih na luhngah ahcun ziangtik hmanah thinnuam le hahdamten na um thei dah lo ding ti ka lo tiamkam ngam. Ahleicein na hmuhban ih na huat mi an um sung cu na thin a nuam dah lo ding.

Cuhnakin, *duhdawtnak thinlung nei, mi duhdaw thiam* an si ti hi ziangtik khalah hngilh siang hram hlah. A thianghlim mi na thinlung cu mi huatnak ah na hmang siang ding maw? Hmang siang lamlam hlah, mi dangpawl khi duhdawt lainatnak thawi kawmnak ah ka hmang ding; an hrangah thil dang zianghman ka tuahsak thei lo hmanah duhdawtnak thinlung thiange ka neih mi cu ngaidamnak ihsin mi dang lungawiternak ah ka hmang ding tiih tanlak ding a si sawn.

Cuti na ti thei ahcun na nun lamtluan cu lungawinak le hngamnak in a khat ding. Khuitawk na feh khalah, mi zovek na tawnih, na umpi khalah hahdamten na um hiahhi thlang ding. Huat mi na neih le zing na thawh veten ‘huatnak thlarau’ in a lo zel lohli ding ih, phurritpi thawn na hman dah lo mi ni thar sungah na lut lala ding. Cuticun na dam sung ni a herliam rero ding ih, mi zangfahumbik pakhat ah na cang ding. Huatnak khurpi

sungah tla lo hramhram dingin òan la cia kei ci!! Kan Lai thufim ah, “Zintluang zawh le ral rem,” an ti hokhaw.

Nangmah le nangmah khal ngaidamaw aw

‘Ngaidamnak’ hi mi dang thawi kan pehtlaihawknak lawngah a si lo. Mah le mah ngaidamaw khal hi a thupi ngaingai. ‘Kan theih lo mi, kan tuah lo mi’ parah ‘aiha, ka rak thei lo cu aw! Ka rak tuah lo cu a va paw ve!! tiih siraw k ciamco ringring a òahnem lo, a òat khal a òa lo. A tikcu ih kan theih lo le kan ti lo hnuhnu, can in liampi men seh ti ding a si. Mi zokhal, mi dang khal, kanmah khal, mi famkim kan um lo ti theih cia ding a si.

Kan kut ih a thlen hnuhnu, tisual mi kan nei tengteng ding ti cu theih cia ding a si mai. Kanmai kan tisual ruang khalah zo simaw puhmawhiih, mawhthluk ding a si cuang lo. Kanmai mawh cu kanmah in òuanvo kan la mai ding khi a si. Culaiah, kum le khua, mah le mah khal mawhthlukaw ringring, thiamlocoteraw k ringring le mi mumal lo vekih retaw k ciamco khi thil òa lo zet a si. Cuhnakin, kan tisual mi cu rem a theih le kan rem ding, rem a theih nawn lole lehnu ah ralrinnak ah kan hmang ding. Culawng ah kan nun lamtluan ah hlawhtlinnak le nun lungawinak kan sar vivo thei ding.

%%%

Bung 12

ZIANGKIM HI DUHDAWTNAK THINLUNG IN

Duhdawtnak tlaksam hi minung hrangih a sualbik le tihnungbik dinhmun a si. Duhdawtnak ruangah mi innunnuam, aipuang, hahdam le thinlung nuam zetih an um laiah duhdawtnak tlasamtu cun cu hmuahhmuah cu a sunphah thluh tinak a si. Ca Thianghlim sung khalah thil hmuahhmuah ih ropibik cu ‘duhdawtnak’ a si ti thu kan hmu.

Kan hringnun lamtluan ih kan tulbik mi cu duhdawtnak a si. A tlunih kan ngan zo mi hmuah-hmuah khaikhawmnak le famkimnak khal duhdawtnak thotho a si. Curuangah, kan thu neta lamah ziangkim kan tuah mi hi duhdawtnak ruangah a si tengteng a tul ti thu kan rel ding. Duhdawtnak hi kan sentet lai ih si kan dawn ding a si.

Hliakhlaitu tampi ih an hmuhsuahdan vek asile minung khal, tilva (rannung) khal an suahtlak vetei duat zetih kilkhawi, tham le cul, ngaihsakih, duhdawtnak langter

Mahatma Gandhi

ṭheu hi a ṭul ngaingai ti a si. Cutikah, an hung pitlin tikah an taksa ihsi thawkin an thinlung lam khal harhdamten an um vivo thei. Cuti si loin duhdawtnak co banlopawl cu an taksa le thinlung a harhdam thei lo ih, an thinlung khal a thianghlim thei nawn lo ti a si.

Minung le rannung lawng kan si lo, thingkung hrampipawl khalin duhdawtnak hi an hal ve ti a si. *Iowa University* ih thuhla hliakhlaitupawl ih simdan ah cun duhdawtnak awkam thawi thingkung hrampipawl kan biak le an than a ṭha, an dingdawng a ṭha cuang an ti. Curuangah a si ding, “Uite hmanin amah duattu a thei,” an rak ti ṭheu! Duhdawtnak in thil a ti theizia le a vang a kauhzia hi relfiang cawk ding khal a si lo.

Kan nun sunglawitertu

Sentet lai ihsin duhdawtnak kan ṭul kan ti zo, asinan, kum a upat deuhdeuh tik khalah kan ṭul deuhdeuh a bang; kan tar hnu le pheii cun duhdawt men lawngin kan di a riam thei nawn lo, *duhdawt le duat* cemih kilkhawi kan haheuh sinsin. Cui duhdawtnak cu kan mankhunnak zawn khal a rak si lala. Mi va duhdaw ding kan si laiah mi dang ih in duhdawt kan ṭul, in duhdaw ti kan theih lawngah kan thin a nuamin, hahdamten kan um thei.

Zohman in in duhdaw lo ti kan theihawknak hmun pohah kan ngam thei dah lo, kan tlangnel thei dah fawn lo; ar khokhuh vekin thinlung ṭemṭawnin a um. Lemcangtu mipa le nunau (*actor* le *actress*)-pawl khi ‘mipipawl in in duh lem lo, in ngaina lo’ ti an theih tinten an tha a nau sualso. ‘Kan hlawhsam’ an ti ṭheu mi khi thildang a si lo, mipi ih phurpinak an dawn lo khi a si.

Sumpai an ngah ding zat an ngah, eiin thawthaw an ei hmanah an hlawhtlin le hlawhsam cu mipi kut ah a um. Curuangah a si ding, hla an sak zikih mipi an auter ciammam theu! In phurpi hai seh, in uar hai seh ti an duh ruangah famteh. Zohman in rak sawn duh lo sehla, ‘cem vuarvi’ in an theiaw tengteng ding titluk khi a si. Paisa le hminthan lawng si loin mipipawl ih uar an haheuh tinak a si. Kum 19 mi lemcang nunau (*actress*) hminthang Natalie Wood cu mipi thapek le duhdawtnak ngah dingih a tuah thiam zettu pakhat a si. *Thinlung Beidawngnak* ti *film* a tuah hnu ihsin nasa zetin paisa a ngah ih, milian ti tlakin a hlawhtling. Hi *film* ihsin *actor* le *actress* tampi in paisa le hminthannak lawng si loin mipi thapeknak le ‘uarnak’ hi a thupi tuk ti an thei sinsin. Curuangah, duhdawtnak thawi thazang pekawknak le sunsakawknak cu minung in kan tul taktak a si.

Duhdawtnak ah thil dang a tlem nawn lo

Duhdawtnak cu kan nun lamtluan ah kan sinak cawisangtu le kan dinhmun in khaisangtu a si. Duhdawtnak kan neihdan ihzirin kan dinhmun hi a danglam thei. Duhdawtnak thawi a nung mi kan sile mi in in ngaisang ih, duhdawtnak kan tlaksam le mi in a thupten in ngainep thung. Khatlamah, duhdawt mi ka si ti kan theihawk tikah kan thazang a tlung, cuvekin, duhdawtu ka nei lo kan ti ahcun kan tha a nau, ziang kan tuah khal a nuam thei nawn lo.

Kampani ih hotupa cu an inn ih a um ringring mi a nupi in a duhdaw tuk, sunvu tluangtei hna an tuan theinak dingih duhsaktu a si ti a thinlung in a pai ringring.

Cutikah sunvu a hnaṭuan tha a tho, mi dang thawn rualrem zetin hna an ṭuantlang thei ih, thatho zetin inn lam a pan ṭheu. Vanduai ngelcel ah a nupi cun thinlung dang a nei ih, a pasal a ngaihsaknak le duhdawtnak cu nuamteten a ṭum hriahhro. A pasal in kan nu in i duhdaw tuk nawn lo ti a theih cun a hnaṭuan a nuam lo, a rawleika a thaw thei nawn lo, a ihhmuh khal a thaw nawn lo ih, a netnakah cun cui kampani khalin a tlaksiat rupri (*bankruptcy*) phah ngaingai. Pakhat le pakhat thazang kan pekawk theinak umsun le sangbik cu duhdawtnak a si. Curuangah, ni tin kan nun lamtluan ah pakhat le pakhat duhdawtnak kan langter ringring ding hi a thupi ngaingai. Mi tampi hrangah duhdawtnak hnakin huatawknak le mitkemawknak kan langter tamsawn ṭheu ih, kan kiangih um mipawl an van a duai lawng si loin, kanmai mankhunnak khalin a tlakniam phah; a pawl ngaingai. Minung hin hril ding pahnih kan nei. Duhdawtnak thinlung thawn duhsakaw zetin, nun diriamih um ding le, huatawknak ruangah thinphang ding le thin diriamtei um thei lo nun khi an si. Khui deuh kan hril ding?

Duhdawtnak si loin nehrawn (*coercive*) ruangah

Duhdawtnak cu mi hmuahhmuah hrang a si kan ti zo. Kanmah khalin kan pesuak ding ih, mi khalin in pesawng ve ding. Asinan, mi hrekkhat cun duhdawtnak hi an ngamtlak mi hnen ih si lak an tum. ‘Ziangah kei hmuah i fawn ve lo? Ziangah ka *birthday* laksawng in pe ve lo?’ tivekin nehrawn duhdawtnak co kan tum ṭheu.

Hun umkhawm taktak ah cun thu tha hla tha hman ruahaw thei mumal lo kan rak si. Kan thu lawng ngaiter kan duh ih, an thu lawngte kan ngai ṭha pah lo. Pakhat

Mahatma Gandhi

le pakhat pekawktawn (*dialogical*) si loin anmai pek mi, kap khat thu lawng (*vertical*) kan ring theu. Hivek duhdawtawknak hi nun sungril ih si duhdawtnak a si lo ruangah rei a daih lo tlunah duhdaw vekih kan lang khan an thinlung sungah bu a khuar cuang lo.

An hrangah duhdawtnak ka co ti ding an nei lo, minung ih kan tul mi duhdawtnak a tling lo. Kan sim zo vekin duhdawtnak co banlopawl cun thinlung lam natnak an tuar ih, thindaite le diriamten an um thei lo. Zingzawitupawl ih hmuhdan vek asile kut-ke lam dam lo, kutke hit, zeng, taksa khampawl lakah 87% tluk hi duhdawtnak an co mal tuk ruangah a si an ti.

Cun, duhdawtnak kan tlaksam tikah thulai kan rel thei nawn lo, hawilam kan nei cia tengteng. Kan thiltitheinak (huham) a tlaniam ih, kan thiamnak le kan thluak cangvaihdan tiangin a mumal thei nawn lo; kimlonak nei vekin kan theiaw sinsin. Mah le mah rinawknak kan nei mal deuhdeuh ih, a netnakah cun tihnak in kan nun a khat. Thei cia keukeu cingin duhdawtnak kan tlaksam ruangah dik lo le mawi lo tukin lai kan rel ti kan theihawk sinsin cun kan nun a hahdam thei nawn lo.

Cuvek dinhmun kan thlen hnu khalih a thawidamnak sii thabik a um lai, 'duhdawtnak' thotho a si. Duhdawt deuhdeuh na duh le mi kha va duhdaw deuhdeuh aw. Duhdawt le ngainat lo deuhdeuh na duh le na thinlung takin mi va duhdaw lem hlah aw. A ngaingai ah cun mi zokhal in in duhdaw taktaktu le duhdaw lemlotu cu kan thei theh ko. Kanmai lamih kan peksuah zatin kan hnenah an ra kirsal ding ti hmnsin a tha.

Pesuaktu

Mi dang ih in duhdawt cu nuam kan ti nasa, duhdawt mi si cu hah a dam hiahhiah ih, khihmun kan um khalah nuam kan ti-in, kan tlangnel vivo mai. Asinan, mi va duhdawt hmaisak ding khi a har thlurthlo zet theu. Kanmai duhdawt kan duhdan ngaihtuah cun ‘mi khalin an duh tuk’ ti ruatin, mi hi va duhdaw mai ding kan si nan, kan harsat tuk lawmmam hi mangbangza rori a si.

‘Mi in kan parah tuah hai seh ti na duh vekin mi dang parah va tuah ve uh’ ti mi cu hi zawn ah cun thil harsa zet a si. Asinan, khatlam zawngin kan sim lala asile, kanmai hnen ihsi duhdawtnak a suak a mal tuk ahcun mi khalin cutlukin in duhdawin, in ngaina thei ngaingai lo ding. Hitin tawngfim a um.

“Duhdawtnak peksuah thei lo cu sunralnak pakhat a si ih, mi dangpawl ih duhdawt le ngainat lo phahnak khal a si; cukhal cu sunralnak thotho a si.” Duhdawtnak hi ka tlasam deuh a si lo maw, mi khal in in duhdaw lemlo a bang tiih na ruahawk le nangmah in mi va duhdaw lohli mai aw. A rei hlanah duhdawtu le lainatu na ngah mai ding. Mi duh le ngainat hlawh zet mi lakih mi pakhat, Jack ih thusim mi a theitu mi pakhat in hitin a simsawng.

Hititlukih mipawl ih in duhdawt le in zangfahnak hi ka ruah rero tikah an hrangah zianghman ka pek lai ka thei dah lo, an thathnemnak ding thil ka tuah lai khal ka thei fawn lo. Asinan, ka neihsun ‘duhdawtnak’ ka peksuah mi hi ka hnenah a ra kirsal a si ding. Ka thinlung sungah mi zohman huatnak thinlung ka nei dah lo, an hrangih zianghman ka pek le ka tuah thei lo hmanah, anmah cu ka duhdaw ringring. Duhdawtnak peksuah hi ka ti theitawk a si.

Mahatma Gandhi

Asile, ziangtinsaw duhdawtnak hi kan peksuah ding tiin in sut thei. *Pakhatnak*, lamzin ṭhabik ih ka hmuh mi cu –mina tuamhlawmnak hmun ah feh hnik aw. Mipa hrangah a remcang sinsin. Cui hmun ah cun kutke cak lo, kezeng, kutzeng, tuamhlawm ṭul tampi na hmu ding. Cuti an damlo_ruangah an khawruah a har, an riah a sia ih, beiseinak nei nawn lo tiangin an bei a dawng hluahhlo. A hrek cu dam thei nawn lo ding tla an si ngai, a hrek thung cu dam leh thei dinhmun khal an si lai.

Cupawl hnen na thlen tikah anmah kiltupawl siannakin an hnenah na duhdawtnak na langter thei. Sumpai in maw, ti le rawl in maw, na langter tum hmanah cupawl cu an ṭul mi a si tuk lo men thei. An ṭul mi taktak cu thinsautei an thungai ih, an thinlung a pacan theinak dingih thusuh thiam khi a si. An kiang ah na to ding ih, an thu na ngai rero men ding.

Khawp kiarkiar ih an lo sim ngah ahcun tawkfang zet cu an dam phah ding, lole, an thinlung a hahdam tengteng ding. Nangmah na va tawng ciammam ih, an thu na ngai paih lole an hrangah phurrit thlentu fang na si ding. Mother Teresa kha damlo, ṭawntai, ninghang, riahsia, rualpi nei nawn lo le, mibeidawng cuahcopawl a kawm tikah lainatnak thinlung in an kut a kai ih, duat zetih zut phahphah in a hnem ṭheu hai. Curuangah, Mother Teresa cu lainatnak thawn duat zetih duhdawtnak langter lamah zohthimtlak tiih hmingsin a si.

Mi thurel mi ṭhate le thinsautei ngai hi duhdawtnak langsuahterdan pakhat a si. Tokhawmnak ipiangah mi awan ngai loih mah lawng ṭawng zutzo reropawl hi an kiangah an um paih lo, an dunglam in an hnihsan men ṭheu. Zovek in thu a rel simaw, thu a lo sim a si khalle

Mahatma Gandhi

an thu ṭhaten ngai aw, ti-luaklo le thei duh lo vekin um hlah; I duhdaw ti lam cu a hla tuk, zianghman ah i siar lo a lo ti tengteng ding.

Pahnihnak, duat zetin, kuahin, pawm aw. Minung cu rel lo, rannung hman tham le cul heuhho an ngaina. Inzuat sumhnam kan vulh mipawl khal khin duat zetih tham le zutmet an ngaina ngaingai. Mike le a nupi Petty in leitlun huapin hi thu hi an hliakhlai. An hmuhsuah mi cu -minung 83% tluk hi ni khat ah vei khatte lawng tham le zutmet co ban an si an ti. Mipa nauhak hnakin nunau nauhakpawl (then ruk ih ṭhen khat (1/6) in duat le tham an hlawh cuang ti a si.

Kum tampi sung a dai ih dai lo lawlaw nauhak ziangzat um kei maw! Tham le zutmet mi lakah 99% cun tuhnakh tam ih tham le zutmet an duh bet an ti. Hihi duhdawtnak peksuah theinak lamzin ṭha zet pakhat a si. *North Carolina State ih University* pakhat cun pawmaw pahih cibaibuk (*hug*) hin thinlung lam buainak (*heart problem*) tampi a sawng thei ti an hmuasuk.

Cun, hi thuhla nasa zetih zingzawitu mithiam, sibawi veve khalin, “Mi pakhat cu a thinlung le thlarau dik zetih a ṭhan theinak dingah ni khat ah vawi tampi pawm le kuah, tham le zutmet a ṭul,” tiah an hmnsin ve. Dikdawh zetih kan ṭhan theinak dingah ni khatah a malbik vawi 12 tal zutmet kan ṭul tiah an sim bet. Kan kut le kan taksa hi thiltitheinak huham nasa zet a nei mi, thirhipthei (*magnet*) vek a si. Kan thisen hlum er-o khal hi Pathian in mi dang hrangah malsawmnak thlentu dingih in semsuah sak mi a si.

Mi tampi in, kan mankhunzia le kan kutke le thisen mankhunzia kan theih lo ruangah hi khal hi thil harsa

Mahatma Gandhi

zetin kan ruat. Kan duh cia mi parah cun a har lo ding nan, kan ngainat cia lemlo mi parah cun kan ti thei lo ding thil ah kan ruat. Duhdawtnak kut ih tham le zutmet cu rel hlah, an kiang to hman kan duh lo, fih le ten zikzik vekin kan um. In duhdawt thei ngaihnak a um lo hrimhrim. Mother Teresa thotho cun, “Mi in finnungza an ti ih, tham le dai an duh lo mi khi kei cun an hmel ah Jesuh a lang cuangin ka thei ih, tham le duat ka cak sinsin,” a ti thaw cun kan bangaw lo nasa.

Tham le zutmet thu kan rel laiah, nunau in nunau, mipa in mipa, tham le zutmet cu a remcang cuang. Mipa le nunau (*opposite sex*) kan thamaw ding a si hmanah a mawitawk cin ralrin thiam cu a ʔul ke. Culole, kan thisen *power* in a si lo lamah in hruai thei.

Pathumnak, awkam ʔha le duhnung hman. Kan awkam suak hi kan mizia langtertu a si ringring. Na theih cia mi siseh, theih hrih lo, mithar na biak tikah awkam ʔha le duhnung na hman thiam ahcun na awkam lo theitu cun an lo ngaina cih mai ding. Mi hrekkhat thung cu theih hrih lo, mithar simaw, mikhual simaw, kan biak ahcun kan awkam a mawiin duh a nung thei zet nan, kan kiang minungpawl kan biak tik ahcun awhro sia, a si lo hmanah, ngainuam lo le awcangdeuh kan hmang thiam.

A minung ihzirin kan awkam, lole, kan *aw-ki* kan vun thleng lohli thei mai khal khi thil mak pakhat a tling ve. Mi hrekkhat lala cu an thinlung sung hmuah ‘kha’ emem, awka thlum zet hmang thiam khal an um. Minung thinlung hi bum hmang, selinglet an rak ti ʔheu hin diknak zawn tampi a nei a si hi. Sikhalsehla, ‘a tak’ si lem lo, bumawknak cu a rei hlanah a langleh thotho

Mahatma Gandhi

ruangah, kan nun sungmuril ih a um taktak mi, awkam
tha le duhnung in khawrei a daih nenge.

Palitnak, hnihhmel (*smiling face*) te thawi biaksawn-
awk. Kan thinlung sungih thil um langsuahnak cu kan
hmel a si theu. Khatlam zawngin sim sehla, kan hmel ah
kan thinlung sung umdan a lang tinak a si. Curuangah,
minung hi kan hmuhawk veten kan sinak a lang mai
theu. Mi dangpawl thin nawmnak dingah cun kan
hnihhmel (*smiling face*) hi a rak si.

Kan hnihhmel te cun in hmutupawl thinlung sungah
thukpi-in thu a rel ih, in hmuh veten an thin a dam phah
theu. Thuhla thiam hrekkhat cun “Hnihhmelte hi eng in
petu Ninu thawn an bangaw” an ti. Ziangruangahtile,
hnihhmel hin ni khat hrang simaw, vawi hnih khat hrang
simaw, lole, kum-le-khua kan thin nuamtertu le kan
thazang a si.

Dale Carnegie kha New York Khawpi ah thinbang zet
le beidawng zetih a rak um laiah *hnihhmel* a hmuh
ruangih a nun a thlengawkdan hitin an ngan. A hrangah
ziang hmuahhmuah hi an se thluh deuhthaw zo, beisei
ding zianghman a nei nawn lo. A beidawng tukah a
thihnak ding a hawl ciamco. A netnakah, tiva ih dawp
that lawlaw dingin thu a bawtcac.

Dawpthatnak ding remcang hawlih lamzin a feh rero
laiah mi pakhat in a ra pan. Cu pa cu a ke pahnih in a
bul, ke a nei nawn lo ih, lengte parah a to. Dale Carnegie
cun a zoh rero tikah aipuannak ding pakhat hman a hmu
lo, damsung rori ke pakhat hman nei loih um ding cu a
ruat thei lo lawlaw. Asinan cu pa te cu a hni siamsi
ringring, beidawng hmel khal a pu lo, thatho zein, “Ka

pu, khedan lei na duh lo maw?” tiah a hun sut. Carnegie cun dollar fang khat a phawrh ih a pe, a khedan cu a la duh lo. A feh phahah cu pate cun a lengte thawn hni siamsoten, “Na khedan na la lo e, heh, heh heh. Na lak lole paisa ka lo khirhsal ding,” ti phahin a dawi vivo. Carnegie cun, “Khedan ka hai lo, ka nei tam tuk zo,” tiin a feh vivo.

Cu pai hni siamsi hmel cun Carnegie ih thinlung cu thuk zetin a tham. “Hivek dinhmun ah ziangtin a hni siamsi thei thocho, khedan pakhat lawng zuarin ziangtin a ai a puang thei thocho?” tiin amai nun thawn a khaikhin ciamco. Carnegie cun a khedan cu a la ngaingai. A mitthlam khalah cu pai hni siamsi hmel cu a cuang ringring. Tiva sungih dawpthlak a tum mi khal a thulhsal, dawpthla loin a nun a thartersal ih, leitlun mi ropi, cangan thiam le thusim thiam hmingthang ah a suak pan lo maw.

Carnegie cun, “Ke pakhat hman a nei lo nan, a hni siamsi thei thocho, ka hmuh dah lo mi hivek dinhmun hmu thei dingin ka dam lai ti hi ka rak ruat dah lo,” a ti. Carnegie, mah le mah thahawk tum, mi ropi-ih cangtertu le a nun pumhlum thleng theitu cu ke nei lo pa tei hnihhmel a si tariai. Kan hnihhmel te hin mi nun pumpi thleng theinak huham a nei ih, mi thinlung nuamtertu khal a si. Amah Dale Carnegie in hnihhmel ih sunlawidan saupi a ngan phah.

* *Biakawk, thusuhawk le zohawk keuki:* Pa khat le pakhat kan pehtlaihawknaq thabik cu biakawk hi a si. Curuangah, kan sentet lai ihsin biak theih lo khal kan be rero, kan kaa lawng hman kan hmang lo, kan kut le ke, kan mitmeng le cangvaihnak hmangin kan be theu.

Mahatma Gandhi

Naute khalin tawngka ih in sawn thei lo hmanah a mithmai le cangvaihdan in in be ve. Ṭawng thiam lo le ṭawng thei lo cu vanduinak rori a si, zangfakza hrimhrim an si. Santhar thiamnak (*modern technology*) in a hrinsuah mi *telephone, mobile phone* tipawl ih tumtah bik mi cu biakawktawnnak (*communication*) thothe a si. Beaw thothe si in, theiaw lo sehla ziang kan bang ding!

Ca Thianghlim sungih Babel inn sangpi an dawḷ ṭumih an buainak kha an beaw rero nan, an awan theihawk lo ruangah a si kha. Duhdawtnak kan langsuahternak ṭhabik khal awka hmang ih biakawḷ hi a si. Kan mingainat le duh mi hnenih um kan caknak bik khal annmah ‘biak’ duh ah a si. Pathian kan bia kan ti khal hi Amah kan duhdawṭ ruangah a si.

Ngaingaiti ti ah cun theih vurvo ding rori tla cun Pathian in in be dah lem lo. Cucingin kanmai lam in kan thiam dandan in kan be rero hi a rak si. Kan huat mi lawngte ‘I be pang ke, kan beaw pang ke’ ti kan phang thung. Kan biak duh lo lawng a si hrih lo, a biaknak ding khal kan thei lo ṭheu. Thinlung ih ngainatawknak a um lo hnuhnu cun ṭawng ding vun hawlsuah ding khi a rak awl lo nasa. Taksa cun naite ih um khalle, thinlung cu hlapi ah a rak um thei men.

Curuangah, kan biakawḷ lo hnuhnu cu ziangtlukin kan duhdawaw ti khal sehla, zumtlak a si hrimhrim lo. Biak ding kan theih lo cun kan thinlung ah an nung lemlo ti a fiang mai. Cun, biakawknak dingih thil ṭha zet pakhat cu thusuhawk hi a si. Thupi hlapi suhawk kuiko a ṭul cuang lo, ni tin ih kan umtlandan thusuhnal awlsam hi a ṭhasawn. Zungkaipawl hrangah an zunglam hnaṭuan,

Mahatma Gandhi

tlawngtapawl hrangah an tlawng-kainak thu, dawrkai hrangah an thilzuar thu tivekin mah le dinhmun suh thiamawk hi a tha ngaingai. Hlanlai Grik mifim *stoic*-pawl tla cu thusuhnak hmangin a si, an thusim tum mi an sim theu an ti. Thu kan suhawk hin kan ngaisakawkzia, kan helkampiaw-k-zia le kan theihpiawkzia a langter. Thusuh mi kan sawnawkdan ihzirin bawmawkdan lamzin khal kan theih phah theu.

Thusuhawk le helkampiaw khal um mumal loih kan zohliampiw men theu a si ahcun duhdawtnak kan tlasam maw, a langsuahterdan kan thiam lo maw a si tengteng ding. Thu tampi hi thei vekin kan um nan, kan theih ngaingai lo mi tampi an rak um. Lole, 'theih cia a si si, cuvek men suh a tul sawn' tla kan ti men. Mi tampi cu mi thatnak le mawinak lam hnakin an tlinlonak lam thu theih kan cak, relsuahsal khal nuam kan ti ih, culam ah kan hna a vang thei zet. Thu le hla na relpi ih, titinuum na relpi mi cun i ngaina, i duhdaw ti a lo thei mai ding.

* *Awka nem le thlum*: Mi zokhal in awka hrosia le kha kan ngaina lo. Asinan, kan awka suak hin bulhram (*source*) a nei theh, cucu kan thinlung ah an um. A sullam cu kan tawngsuah hlanah kan awka ih a suahdan ding kan thluak ah a kuat hmaisai ih, cuisin kan kaa in kan suakter leh theu. Kan duh le ngainat mi kan biak ahcun kan awka a dang cuang, a zangkhai cuang, ngainat lemlo mi kan biak le a dang lala, duh a nung lem lo. Ziangmaw can ahcun 'keimai thu a si lo' ti ding vek khin a um ngai, thinlung le thluak lam ihsi hramthla an si ruangah!

Mahatma Gandhi

‘Ka lo ngai, ka lo duh’ (*I miss you, I love you*) tivek tla hi Mirang le hnamdangpawl lawngih hman dingah kan ruat mawsi, hun sal ding hi kan tuk vek maw a sum luailo. Nupa karlak khalah, nauhak kan biak khalah ‘cuvek a tul sawm! theih cia a si si’ a ti hman kan um. Kum li lai a rei lo, Champhai ah Tahan ih kan rualpi pakhat in Lunglei feh ding mawtaw kan bawh laiah an nu thawi an biakawk thu hitin in sim. “Sayapa, *Nupi Thathum* cabu na ngan mi sungih, nupa karlak khalah ‘ka lo duh, ka lo ngai’ tiawk phahphah ding na ti mi kha tha ka ti tuk ih, vawi khat cu Tahan ih kan nu fawn in ka bia. ‘Nupi, ka lo duh em, ka lo ngai em’ ka vun ti cuh! “Zoha lo fial, zawi thu in ha cuvek na run tawng phuatpho?” i hun ti ciamco hokhaw” a ti ih, kan hni nasa.

Hnihsuah capoh vekin, “Haka tawng cu mi lemnak ah a tha ih, Falam tawng cu mi kawknak ah a tha,’ an ti mi kan thei theu ding. Si theinak zawn a um. Minung hi kan suahkeh ihsin awphawi bangaw lo ciar kan nei, a hrek cu an awzai a dam laiah a hrek cu kan awkahro a se thei zet. Kawl thufim ah cun, “A awphawi ihsin khuitawk um a si ti a lang mai” ti a um.

Kan umnak hmun le ram ihzirin kan awphawi hi a danglam thei ngai. Culaiah, a tuldan vekih thlengawk tum loin kan sungdan hokhaw ti ringring khal a si thei cuang lo. Ziangatile, kan duh le ngainat mi kan biak tikah le kan upat tihzah mi kan biakih kan awphawi le ziangih kan siar lemlo mi, kan nautat deuh mi kan biaknak awkam cu a bangaw lo nasa.

Kan nunphung le dan in a zir lo ruangah, ‘Ka lo ngai, ka lo duh em’ ti tengteng kan vun hman thei lo hmanah

Mahatma Gandhi

duhdawtnak langsuahternak awkam cu a tam tuk tho tho lai. Nupa tuak tampi karlak ah kawhawkdan khal nei cuang lo, fate hmin khalih koaw mumal loih beaw kan tampi lai. Ruang tlun lawngah a mawi thei bik le a thlum thei bikih tahawk le kawhawk kan tum a si hmang.

Dale Carnegie cun thuthang siava rori hman hi ngainuam ding zawngih simdan a um tho tho a ti. Thuthang siava sim hlanah a thazawngin thu pakhat khat sim hman a tha a ti. A thuzirh mi a rak lungkim tuk mi nu pakhat a um ih, a pasal hnenih a thusim mi cu hnihsuakza zet a si. Amah cu a pasal le hmeltha emem fapa pahnih thawi khawsa an si.

Ni khat cu an pai um lo sungah thinphanum zet thil pakhat an insang ah a thleng a si hmang, thinphangzawngih sim cun an pa a thin a rak phang ve tuk pang ding ti ruatin hitin a sim. “Ka duhdawt mi papi, kan fapa pahnih hmeltha veve kha na mang hai ti!” tiah a ti. A pasal khalin an nu in thinphannak a nei deuh a si ding ti a zum ve ruangah a thinphang lo dingin, “Thei tuk e, kan fapa hmeltha pahnih kha maw, ka run ngai em hokhaw,” tiin a sawn.

Cutikah an nu cun, “Kan fapa pakhatsawn kha thing parah a kai lo ih, a tlak khal a tla lo, zianghman a tuahmawhaw fawn lo,” tiah a hei ti. Ziangvek thinphannak nei si ke maw, kan thei ban si lo. A silo bik ah, awkam nem le thlum kan hman thei lo hmanah mi thin natnak ding, demnak le sawiselnak awkam, cikkkhirco le dengkhawng ding zawng hmang lo hram sehla. Cuhman cu a thahnem tuk lai tho tho. Kanmai kan hman hmaisak ahcun mi khalin kan parah an hmang ve ding.

Mahatma Gandhi

Hitawkah bet lawlaw sehla a ðha dingih ka ruah mi pakhat a um, cucu biakawk tikah *zohaw keukitei biakawk* thu hi a si. Biakawkdan hi a bangaw lo thei zet. Mi hrekhat cun kan biak mi khal zoh mumal loin khawdang tang phahin mi kan be mai ih, mi kan kaw le an lik can lawngah mithmai cangpi'n kan zoh hrellhel, lole, an met sutso. Mi hrek thung cun mithmai zohaw keuki in mi an be thung ih, ngainat an um cuang.

America ah cun nauhakpawl an zirhdan an rel ðheu mi cu 'zirhtu simaw, mi dang, zo an si khalle zoh loin be hlah' an ti. Ram dangdang khalah a si thocho ko ding. Zohaw keuki phahih biakawk hin kan ngaihsakaw taktak ti a khihmuh. Kan biakawk mi theifiang dingih ngaihsakawknak hmel hin kan thinlung a langter. Hmel le cangvaihnak a lang lo mi CD hnakin hmel le cangvaihnak hmuahhmuah lang ðheh, VCD cu zohnuam kan ti sawn ðheu kha!

* *Ci tuh rah seng*: A tir lamah khan Kawlpawl thufim pakhat "Kan tuah mi hmuahhmuah hi kan hnenah an ra kirsal" ti thu kan nganlang zo ih, hitawkah kan thu cemzawng lamah kan dungkhirhsal ding. Mi thawi kan biakawk laiah ziang rahsua a nei ding ti kan ruat man lo nan, rahsua pakhat khat cu a hringsuak thocho.

Vanduainak kan tawn le siatnak hrekhat kan tawn tikah Pathian (*pathian*) thungrulh a si kan ti ðheu mi khal an um nan, cucu kan theih ban lo mi Pathian kut ih um a si ih, a dik ðheh tiin kan sim ngam lo ke. Cutiin Pathian in ngaidamnak tel riain loin in thungrul hlukhlo bang sehla, zohman nungdam ih kan um thei khal zum a um lo. Kan

Mahatma Gandhi

hringnun lamtluan ah cun a zate a si ðeh lo hmanah kan ci tuh vekin kan lakhawm deuh cu a si hi.

Duhdawtnak thawi kan ti lo mi pohpoh in rah ðha lo an suah ding ih, duhdawtnak thinlung thawi kan tuah mipawl in rah ðha an suah leh thung ding. Kan duhdawt ngaingai lo mi cun in duhdaw ti an thei lo ding; asinan, kan duhdawt taktak mi cun thei lo vekin in dungtun men thei lo ding. Awkam nem le thlum kan hman ahcun cuvek thocho in in be ve ding.

Thil ðha kan tuah le hna kan ðuan mipawl khal hi kan tuahnak thinlung hi a thupi tuk. Beisei kan neih ruangih tuah simaw, mi dang engzawng le eltai-zawngih ðuan simaw, kan si ahcun duhdawtnak ruangih tuah a si lo ti a lang. Duhdawtnak dik cu a san le a vang um lo duhdawtnak (*unconditional love*) a si an ti ðheu.

A sullam cu duhdawt ding tlak an si le si lo parih duhdawt si loin ‘kan duhdawt ruangah kan duhdaw’ a si mai tinak a si. Duhdawtnak cun duhsakawknak a hring ih, mai hrangih lakluh lam hnakin mi dang duhsaknak a hringsuak. Duhdawtnak thinlung thawi kan tuah mi cu a rahsuah a mawi, duh a nung, mi thinlung a hip ih, nun lamtluan ah a tuahtui lungawinak a thlen.

Cuitlunah, a rak dawngsawngtui hrangah nun hahdamnak le thin nawmnak a thlen. Cutiin mi dangpawl hrangih hlawhtlinak thlentu, an nun lungawinak le hahdamnak thlen theitu si dingin Pathian in mi dang thawi bangaw loin hleice zetih in semsuah mi hlir kan si. Leitlun thil le ri, sum le saw lamin mi dang pek ding kan neih lo hmanah kan awkam, kan mitmeng le kan cangvaihnak hmuahhmuah hi mi dang

Mahatma Gandhi

hrangah peksuah cawk loin (*resourceful resources*) kan nei ti hmnsin ringring sehla.

*Lungawinak nun neihsak tikcu cu 'tu' hi a si.
Lungawinak nun neihsak hmun cu 'hitawk' hi a si.
Lungawinak nun neih theinak lamzin cu 'mi
dang lungawiter' hi a si.*

New Year Card parih ngan mi

*Na sim mi le na tuah mi parah na covo a um,
Nangmah ih tawkzawn in na ngah ding.
- Solomon*

%%%

Hlawhtlinnak le tha thlah loih zuamnak

Thuthimnak pakhat hmangin kan thu kan cemter ding. Mi pahnih cu khua pakhat ah an feh. Cui khaw fehnak ding lamzin cu a kelkawi nasa, hringnun lamtluan vek cekci a si. Zintluan ah cun lamzin khiihmuhtu *electric (traffic light)* an rak um phahphah nan, a suk a so a tam,

Mahatma Gandhi

lamzin kelkawi a um cingcing; culaiah, tawkfang nawn lamzin tluang zet a rak um ve.

Ciarbek an tawng lala, an feh rero laiah zin kuarpi ah an tla sutsi ih, an mawṭaw ke a kuai, mawṭaw ke tuah ṭheh veten tlang sangdeuh ah an kai ding khi a si. An feh dahlonak lamzin a si ruangah hmailam ah ziangvek an tawng lai ding ti khal an thei cia lo. Curuangah, ziangvek an tawn khal asile feh vivo tho tho dingin an thinlung an pacangawter.

Hi rualvah pahnihte hi tlawng an kai lai ihsin rualpitha-aw an si ih, vawi khat hman an thlen dahlonak khua ih tawngaw ding tiamaw an si. An tawnawknak ding address cu an nei veve nan, fehnak ding lamzin lawngte an thei lo veve. An feh an feh ih, a netnakah lamzin an hlo ngaingai, khua a maw cutco fawn. Kirsal ding le an feh hla tuk zo si, feh vivo ding le ziangtluk a hla lai ti khal an thei lo, an mang a bang nasa.

Asinan, cawl lo le kirsal cuang loin an mawṭaw cu an mawng peh tho tho ih, an rin nawn lo hnuah khua pakhat an va thleng dukdi. An hna a ngam sualso. Mawṭaw ihsin an ṭum ih, khaw dang an hun tang cu vansiat ngelcel ah an feh tumnak khua a rak si ta lo. Cui khaw mipawl hnenah cun an feh tumnak khaw umnak an sut. Cui khaw umnak hmunram thu an theih tikah cun huphurhum tak a si.

Thathar la ih, feh ciamco ṭul lai a rak si. An rualvah hnihte cu an zohaw ih, an hmel ah dungsip hmel an pu lo veve. An tumtahnak khua an thlen lai hlanlo feh vivo dingin ṭanṭhat an khuarsal ih, a tawp a tawpah cun an thleng thei nerno a si cu! An khua an thlen cun an rualpi

Mahatma Gandhi

le an sungkhatpawl cun an rak hmuak nasa, ei le in ding a phunphun an timlamsak ih, an nuamaw nasa.

Thlen an tum tikcu ah thleng loin an tlai zet nan, an feh dahlonak lamzin, an tawn dah lo mi thil dangdang an tawng ih, nunpeknak nasa zet thawn thinsau te le rinnak thawi an feh ruangah an thlen theinak a si. Anmai hrang khalah, a rak hmuaktupawl hrang khalah a thuahtipin an lung a awi ding ti zum a um. Lamzin theihcianak ih feh zuahzo men hnakin a sunlawidan a danglam cuang tengteng ding.

Curuangah, nun hlawhtling le nun lungawinak nei taktak ding hin harsatnak a phunphun pahtlang tengteng a tul ti a lang. Hi cabu sungah harsatnak thu tu le tu kan ngan mi hin casiartupawl beidawngnak ding le thanauternak ding lam si loin, harsatnak dangdang pahtlang tikah thazang thar le hngetkhoh an neih pah ih, ruahsannak nung thawi hmailam pan vivo a tul thu kan rel duh mi a si sawn.

Culawng a si hrih lo, harsatnak in kan sinak taktak (mi ziangvek ciah ka si) ti langter duhnak khal a si fawn. Mi pakhat cu amai hrang lawng si loin midang hrangah ziangtlukin a nun a peaw ih, ziangvek mizia a nei ti khal harsatnak kan tawn mipawl hin an langter theu. Duh vekih lam a tluan lo tinten mah le mah mawhthlukawk ding a si lo. A thupisawn cu ziangvek harsatnak kan tawn hmanah neh thei dingin ziangtin thazang thar kan la ding ti hi a si. Kanmah ah a felfai mi tumtahnak kan nei ding. Duhdawt lainatnak thinlung kan nei ding.

Thinsau le ngaidamnak thinlung nei mi kan si ding. Cuitlunah, beidawng loin thin tairialih hnatuan law mi

kan si ding. Cui lengah, ziangvek sakhaw be mi kan si khalle kan biak mi sakhua kan pawkhnet ding, culawngah nun lamtluan ih harsatnakpawl kan pahtlang thei ding. Mi hmuahhmuah hnenah nun lungawinak nei thei dingih hamthatnak pek kan si theh. Cun, kan suahtlak ihsin mihlawhtling si theinak dingih thuum famkim kan si fawn.

Hi hmuahhmuah hi a hmang thiamtui parah an thumaw. Kan hlawhtlin le hlawhsam, nun lungawinak le lungawi theilonak cu ziangmaw cen kan kutih ret a si. A hmang thiamtu le hmang thiamlotui karlak cu a hla ngaingai. Casiartu hmuahmuah hnenih ka cah duh bik mi cu kan hlawhtlin theinak ding lamzin hmuih, thei thei dingin le, kan hlawhsammak san khal hmufiangih thei thei dingin thungaitlak ih mitmen a tul. Kanmai hlawhtlin lawng khal duhtawk men loin mi dangpawl hlawhtlin theinak ding khal kan zuampi tengteng a tul.

Cun, ziangtlukih mi hlawhtling kan si hmanah kan nun lamtluan ah nun lungawinak kan neih lo ahcun ziangtinak hman kan si lo ding. Hlawhtlinnakih a ken tel mi sum le pai, lennak, inn tha le lo thapawl in nun lungawinak an thlen taktak thei lo. Nun lungawinak diktak cu a lenglam ihsi kan dawn mi si loin, kan sunglam ihsi a irhsuak mi lungawinak a si. Cucu zo hmuahhmuah hnen khalah pek cia a si. A hmang thiamtui nun cu a hlimin, a nuam, a hahdam ih, duh a nung.

Nun Hlawhtling le Nun Lungawinak
cu mi hmuahhmuah kut ih ret cia an si,
hmangsuakin, nunpi mai aw.

%%%

NUN ZOHAWKNAK

(Check-list)

I. HLAWHTLIN/HLAWHSAM

1. Hlawhtling/hlawhsam timi hi ziangtin na ruat?

- Thil nasa zet tuah thei khi.
- Hmin lang vurvo banih mi callang.
- Hnatuan sangpi nei.
- Tumtah mi pakhatkhat tuahngah thei/lo.

2. Na nun lamtluan hrangah tumtah mi felfai na nei maw?

- Nei mumal lo.
- Nei tam tuk lam.
- A tlacawpin ka feh men.

3. Na tumtah mi cu hlawhtling pamin na thei-aw maw?

- Ka tumtah mi hnakin ka hlawhtling in ka thei.
- Ka hlawhtling luamlam pam.
- Ka hlawhsam lellel.
- Keimah thawn kan tawkaw fang.

4. Na hlawhsamnak san bik ziang a si ke?

- Tumtah mi ka neih mumal lo ruangah.
- Hlawhtling ding rori in ka zuam lo ruangah.
- Ka tumtah mi a rak sang tuk ih, ka tlin lo, dung ka sipsan.
- Tan ka lakdan a fuh lo ruangah.- Ruat theu, thupi zetin ka ret.
- Nei thei sehla ka ti theu mi a si.
- Midang khalin nei theh hai sehla ka duhsak sinsin.

II. NUN LUNGAWINAK

1. Nun lungawinak hi ka nei pam tiah na ruat maw?

- Nei ve e.
- Nei lem hlah, ka um huahhi men.
- Sumpai ka ngah tam le ka lung a awi.

- Keimah ka lung a awi cun ka insang hrang khalah a tha ding ti ka ruat.

2. Na neih thei lole ziangruang bikah a si pei?

- Ka harhdamnak a that lo ruangah.
- Ka sungkuapawl an damlo thei tuk ruangah.
- Kan retheih tuk ruangah.
- Kan len ruangah umngainak ka thei lo.
- Kan sungkaw boruak a nawm lo ruangah.
- Ka hnaṭuan a tam tuk ruangah.
- Hnaṭuan ding ka neih cuca lo ruangah ka ai a puang thei lo.
- Mi mitkem mi le huat mi ka neih ruangah. Ziangruangah, cutin na mitkem?
(A soal tuk ruangah maw, nangmah in na ngaina thei lo hrimhrim?)

3. Nan insang teh nun lawngawinak nei insang in na hmuaw maw?

- Hmu e, kan sungkaw nun a hlimtlang thei zet.
- Hmu lemlam lo si a! Nuam le nuam lo karlakah um vek kan bang men.
- Hmu lo lawlaw, lei par *hell* a si ko. Zohṭhim kan tlak lo lawlaw.

4. Ziangruangah nan insang nan nuam?

- Kan harhdam khawm ruangah.
- Sumpai kan neih tawk pam ruangah.
- Kan neihsunte a hmandan kan thiam ruangah.

Mahatma Gandhi

- Kanmah le kanmah kan ngainatawk tuk ruangah.

5. Ziangruangah nan nuam lo?

- Kan harsat tuk ruangah.
- Kan lennak in nawmlonak in thlen.
- Kan ngainatawk vialvo lo ruangah.
- Kanmai sung si lo, kan hnenum ruangah.
- Kanmah nu-pa kan remawk lo ruangah.
- Kan falepawl an mumal lo ruangah.
- Kan sung le khatin in hnaihnaawk ruangah.

6. Nuam dingih tan lak na tum maw?

- Tum lem lo.
- Ka tum nan ka hlawhsam ringring.
- Tui kan umdan hi tawk ka ti men.
- Ka hlawhtlin ka zum cuang lo.
- Theihtawp suahih tan lak cu ka tum vivo.

%%%

(T t)