ፍኖተ-ብርሃን ንነፍሲ

ንስደተኛታት ዘገልግል ናይ ባዕላዊ ሓገዝ መወከሲ መጽሓፍ

ኣገባብ ኣተኣላልያ ኣእምሮኣዊ በሰላ - ሓበሬታን ተግባራዊ መምርሕን

ጽሑፍ፡- ኣን-ማርግረት ዋይልድ

መብርሂ፡- ጃነት ኒኮ

ኣሳእል፡- ጆሴፍ ሸክነር

ትርጉም - ካብ ቋንቋ ጀርመን ናብ እንግሊዝኛ፡- ራሚ ሬገር (German to English: Ramey Rieger)

ካብ እንግሊዝኛ ናብ ትግርኛ፡- ጸዳል ጸጋይ (English to Tigrinya: Tsedal T. Ghebremariam)

ኣሕታሚ፡- Trauma Hilfe Zentrum Nürnberg

1. Auflage in Tigrinja 2017

Herausgegeben vom

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Glockenhofstraße 47
90478 Nürnberg
www.thzn.org

illustriert von Jeanette Niqué

www.ateljoe.de

Ausmalbilder: Sabine Fischer

Fotos: Josef Schechner
https://500px.com/josefschechner

Covergestaltung: Barbara Mutzbauer

Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!

Schreiben Sie an: **selbsthilfebuch@gmail.com**

Spenden unter dem ***Stichwort „Selbsthilfebuch"*** bitte überweisen an:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.
Deutsche Apotheker- und Ärztebank,
IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

ዝርዝር ትሕዝቶ መጽሓፍ:

መቕድም፥ ናብ ጀርመን እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም! 4

መእተዊ፥ እዛ መጽሓፍ እዚኣ ንመን ተባሂላ እያ ተዳልያ? ብኸመይ መገዲ ኸ ክትሕግዝ ትኽእል? 4

ምዕራፍ 1: ጸገመይ እንታይ እዩ? - ኣገዳሲ ሓበሬታ 6
1.1. ነፍሲ ክትሳቐ እንከላ – ኣእምሮኣዊ በሰላ 6
1.2. ጠንቂ ብርቱዕ ማህሰይቲ ነፍሲ እንታይ እዩ? - ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት 7
ብሓሳብ ምጋሽ_ ሓይሊ ኣእምሮኣዊ ስእሊ 9
1.3. ሓደ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ፍጻመ ኣብ ዘጋጥመኒ እዋን ኣብ ሓንጎለይ ከመይ ዝኣመሰለ ሳዕቤን የምጽእ፤ ብኸመይ'ከ ይጸልወኒ? - መጽናዕታዊ ውጽኢት ብዛዕባ ሓንጎል፣ ጸቕጢ ድሕረ-ኣእምሮኣዊ-በሰላ ዘስዕቦ ምምዝባል (PTSD)፡ ከምኡ'ውን ምልክታት ኣእምሮኣዊ በሰላ 10
1.4. ተወሰኽቲ ጸገማትን ንሓድሕዶም እተሓላለኹ ረቛሒታት ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ 22
1.4.1. ቅዛነት 23
1.4.2. ፍርሒ 23
1.4.3. ኣካላዊ ቃንዛ 24
1.5. እንታይ እዩ ዝርብሸኒ? ቃንዛ ዝፈጥረለይ እንታይ እዩ? ከመይ ዝኣመሰለ ለውጢ ክገብር እየ ዝደሊ ዘለኹ? - ንዓይ ዝምልከት ውልቃዊ ዳህሳሳዊ ገምጋም 25

ምዕራፍ 2: ጽቡቕ ስምዒት ዝፈጥረለይ እንታይ እዩ? ክሕግዘኒ ዝኽእል እንታይ እዩ? - ብርቱዓት ጎድንታተይን ዘለዉኒ ጸጋታትን 29
2.1 ኣወንታውን ኣሉታውን ሓሳባት ሓይሊ ኣለዎም 31
2.2 ጸጋታት ዝበሃሉ ከመይ ዝኣመሰሉ እዮም? 32
2.3 ብውልቀይ 'ኣለዉኒ' ዝብሎም ጸጋታት ኣየኖት እዮም? – ሕቡኣት ምንጪ ሓይሊ ንምንዳይ ዝግበር ጉዕዞ 33
2.4 ኣወንታዊ ተሞኩሮታት ኣብ ህሉው እዋን 54
2.5 ኣብ "ኣብዚ" ከምኡ'ውን "ሕጂ" ምስራት - መስተብሃሊ ምኳን 58
2.6 እታ ልምደይ ውሕስነተይ እያ! 67
2.6.1. ቅርጺ ዝሓዘ መዓልታዊ ልምድታት 67
2.6.2. መምርሒታት 72
2.7 ማሕበራዊ ርክባት 72
2.8 ምስ ካልኦት ሓሳብ ምክፋል፣ ገዛእ-ርእስኻ ምግላጽ፣ መሃዚ ምኳን 75

ምዕራፍ 3: ኣብ. . . እዋን እንታይ እንተገበርካ እዩ ዝሓይሽ? - ብፍሉይ ንዝተነጸሩ ጸገማት ዝኸውን ሓገዝ 76
3.1 ትኽስታ ዘይምህላውን ኣብ ድቃስካ ልዋም ምስኣንን 76
3.1.1. ዝርዝራት መምርሒ ንልዋም ዘለዎ ድቃስ ለይቲ 76
3.1.2. ንኣካላትካ ምዝናይ 81
3.1.3. ንኣእምሮኻ ምዝናይ 83
3.1.4. ናብ ዶክተር ምቕራብን ንድቃስ ዝሕግዙ መድሃኒታትን 85
3.2.ምብህራር 85
3.2.1. ምስ እትብህርር እንታይ ክትገብር ይግብኣካ 85
3.2.2. ንምብህራር ብኸመይ ትከላኸሎ 88
3.3. ብዝኽሪ ንድሕሪት ምምላስ፡ ዝደጋገም ኣሉታዊ ዝኽሪ/ ኣእምሮኣዊ ስእሊ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ጎድኒ ገዛእ-ርእስኻ ምኳን 89
3.3.1. ብዝኽሪ ንድሕሪት ምምላስ 89
3.3.2. ዝደጋገም ኣሉታዊ ዝኽሪ ወይ ኣእምሮኣዊ ስእሊ (ህርጉታዊ) 93
3.3.3. ኣብ ጎድኒ ገዛእ-ርእስኻ ምኳን (ርእሰ-ተነጽሎ) 95
3.4. ቅርሕንቲ - ኣብ ገዛእ-ርእስኻ ኣካላዊ ማህሰይቲ ምውራድ፡ ሕርቃን፡ ቀጨውጨው ምባል፡ ከምኡ'ውን ጎነጻዊ ጠባይ 95
3.4.1. ኣብ ገዛእ-ርእስኻ ኣካላዊ ማህሰይቲ ምውራድ 95
3.4.2. ቁጥዐ፡ ቀጨውጨው ምባል፡ ከምኡ'ውን ጎነጻዊ ጠባይ 99
3.5. ጸቕጢ ዘለዎ ኩነተ-ኣእምሮ፡ ምትካዝ፡ ስምዒት ጣዕሳ 104
3.6. ናይ ኣድህቦ ጸገምን ብኣእምሮ ብኹር ምኳን 111
3.7. ጓሂ 111
3.7.1. ደረጃታት ጓሂ 112
3.7.2. ጓሂ ከቢድ ዝገብሮ እንታይ እዩ? 112

3.7.3. እንታይ ክሕግዘና ይኽእል? 112
3.8. ናይ ፍርሒ/ምሽቑራር መጥቃዕትታት 113
3.8.1. ፍርሒ እንታይ እዩ ዝገብረና፤ እንታይ ጥቕሚ ኸ ኣለዎ? 113
3.8.2. ናይ ፍርሒ/ምሽቑራር መጥቃዕትታት ንኸትኣልዮም እንታይ ክትግብር ትኽእል? 114
3.8.3. ፍርሒ ክነወግዶ ብዝፈተንና መጠን ስለምንታይ እዩ ዝገድድ 115
3.9. ቃንዛ ርእሲ 116
3.9.1. ንቓንዛ ዝገልጽ ጽሑፍ 116
3.9.2. ንቓንዛ ብኸመይ ንገልጾ 117
3.9.3. ንኸንዛነ ዝሕግዙ ነገራት 117
3.10. መስተ ወይ እውን ኣደንዛዚቲ ባእታታት 119

ምዕራፍ 4: መን ክሕግዘኒ ይኽእል? ናብ መን ከማዕዱ እኽእል? - ኣገደስቲ ኣድራሻታት 120
4.1. ናይ ኣእምሮ ሓኪም/ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ/ ክኢላ ስነ-ልቦና ክንብል ከለና እንታይ ማለትና ኢዩ? ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ብኸመይ ይሕግዝ? 120
4.2. ኣድራሻታትን መኸፈቲ መስመራት ናይ ገጻት መርበብ ሓበሬታን 121
4.2.1. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮእዊ ማዕዳ 121
4.2.2. ብመገዲ መርበብ ሓበሬታ ብቐጥታ ዝወሃብ ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮእዊ ማዕዳ 124
4.2.3. መኸፈቲ መስመራት ናይ ገጻት መርበብ ሓበሬታን 125
4.2.4. ንውላደይ እንታይ ክሕግዞ ይኽእል? 125

ዛዛሚ ቃል ጸሓፊት 125

ዝርዝር ትሕዝቶ መላመዲታት 126

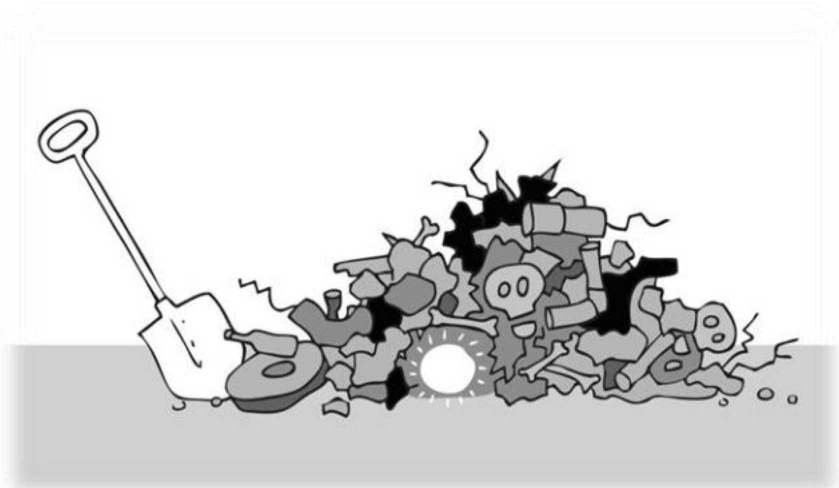
ሓባሪ ናይ ምንጪ ጽሑፍ 127

<u>መቕድም</u>

ናብ ጀርመን እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም!

ነዚ ሰላምታ'ዚ ብተደጋጋሚ ሰሚዕኩሞ ትኾኑ፣ ወይ ውን ተቐባልነት ከም ዘይብልኩም ዘንጻባረቑልኩም ሰባት ይህልዉ ይኾኑ። ኣነ ግና "እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም! ኣብዚ ብምህላውኩም ሕጉስ ኢየ!" ክብለኩም እፈቱ። ኣብዚ ምብጻሕኩም ዓቢ ነገር ኢዩ። ኣብ ዓድኹም ከቢድ እዋን ኣሕሊፍኩም፣ በረራ ናይ ጀርመን ውን ቀሊል ኣይነበረን። እንተኾነ ግን ተዓዊትኩም። ብህይወት ኣለኹም በዚ ነገር'ዚ ድማ ኣዝየ ይሕጎስ። ምናልባሽ ኣብዚ ምህላውኩም ብዙሕ ባህ ኣይብለኩምን ይህሉ። ንዓድኹም፣ ቤተ-ሰብኩምን የዕሩኽትኹምን ትናፍቑ። ነዚ ኩሉ ኣብ ድሕሪት ገዲፍኩም ምስ ፍርሒ፣ ስእነት፣ ክባደት፣ ግጭትን ሞትን ትጋጠሙ ምህላዉኩም ይርድኣኒ። ምእንቲ ነፍስኹም ከተድሕኑ ኩሉ ዝነበረኩም ሕልምታት ከም ዝደርበኹም፣ እዚ ኩሉ ውን ኣዝዩ ከቢድ ምዃኑ ይርድኣኒ፣ ብዛዕባ እቲ ዘለኩም ጓሂ፣ ሕርቃንን ፍርሕን ውን ድንጋጽ ይሓድረኒ።

እንተኾነ ግና ኣብዚ ምህላውኩም የሐጉሰኒ! ኣብዚ ኣጣጢሕኩም ብዛዕባ መጻኢ ከም ተማዕዉ ተስፋ እገብር። ኣብ ሕጂ ኴንኩም ነቲ ብብዙሕ ዘፍርሕን ዘሰናብድን ሕማቕ ኩነታት ተቀቢሩን ተረሲዑን ዝነበረ ውሽጣዊ ብርታዕኹም ከተበራብርዎ እጽበ። ነቲ ህላውነቱ ዘየጠራጥር ክግለጽ ውን ዝጽበ ሓይሊ ናብ ብርሃን ኣብ ምውጻእ ክድግፈኩም (ምናልባሽ ውን በዛ መጽሓፍ) እምነ።



<u>መእተዊ፥ እዛ መጽሓፍ ንመን እያ? ከመይ'ከ ክትሕግዝ ትኽእል?</u>

እዛ መጽሓፍ ንዓኻ ኢያ ተጻሒፉ። ኣብ ናይ መበቆል ሃገርካ ኣዝዩ ከቢድ ሽግር ስለ ዝገጠመካ ኢኻ ናብ ጀርመን መጺእካ ዘለኻ። ምናልባሽ ኲናት ይህሉ ይኸውን ወይ ጣሊባን ኣሳጕጎምኻ ይኾኑ ወይ ጉጅለ ኣል ሸባብ ምስኦም ኲንካ ክትቃለስ ይደልዩኻ። ኣብ ናይ መበቆል ሃገርካ፣ ኣባል ሰራዊት ናይ ሓደ ውልቀ መላኺ ኴንካ ክትዓቕ ተገዲድካ ትኸውን ወይ ውን ክትነብር ይኹን ቅልጡፍ ለውጢ ከተምጽእ ተስፋ ዘይብልካ ትኸውን። ምናልባሽ ውን ኣብ ናይ መበቆል ሃገርካ ከለኻ ምስ ዘይደለኻያ ሰብ ክትምርዖ ተገዲድካ ትኸውን። ንእሽተይ ኩን ዓቢ፣ ተባዕታይ ኩን ኣንስታይ፣ ናብ ጀርመን መምጽኢኻ ውልቃዊ ምኽንያት እንታይ ኢዩ ብዘየገድስ፣ መጻኢኻ ትስፉው ክኸውንን ዝሓሸ መነባብሮ ንኽህልወካን ክንሕግዘካ ድልዋት ኢና። ነዚ ሽቶ ክንሃርም ግን ገለ ብዛዕባ ሕሉፍካ እንርእዮ ነገር ክህሉ እዩ፣ ዝበዝሐ ኣድህቦና ግን ብእተኻአለና መጠን ኣብ ህልው ኩነታትካን መጻኢኻን ኢዩ ክኸውን።

እዚ ነገር አዚ ግን ቀሊል ዘይክኸውን ይኽእል እዩ። ምናልባሽ ገለ ክትርስዖም እትደሊ ምስልታት ይኹኑ ተሞኩሮታት ካብ ኣእምሮኻ ምውጻእ ይኣብዩኻ ይኾኑ። ፈጺምካ ክትሓስቦም ዘይትደሊ እኳ አንተኾኑ ብቐሊሉ ይቕጀሉኻ። በዚ ምኽንያት እዚ ውን ይኸውን ድቃስ ለይቲ ዝኣብየካ፥ ናይ ሕሉፍ ተሞኩሮኻ ኣብ ሕልሚ ስለ ዝርብሽካ።ብሰንኪ እቲ ዘለካ ሓሳባትን ጭንቀትን ነዊሕ ሰዓታት ከይደቀስካ ትጸንሕ ተኸውን። ዋላ'ኳ ቋንቋ ጀርመን ኣብ ዝሓጸረ እዋን ክትመልኮ እንተ ደለኻ፣ ቋንቋ ናይ ምምሃር ክእለትካ ውን ዝሓሸ እንተ ነበረ፣ ሕጂ ግና ከቢድካ ይህሉ። ምናልባሽ ውን ቐልጢፍካ ትኹሪ፣ ገዛእ ርእስኻ ምቁጽጻር ውን ስኢንካ ትህሉ። ወይ ውን ካልኦት ሰባት ዘይበጽሕዎ ቦታ ምብጻሕካ ሕማቕ ይስምዓካ ይህሉ።

ምናልባሽ ገለ ነገር ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ ምዝካር ትስእን እሞ ትደናገር ትህሉ። ከምኡ ስለ ዘይነበርካ ድማ ሕማቕ ይስምዓካ ይከውን።

ብዛዕባ እዚ ክጋጥም ዝኽእል ለውጥታት ኣብ'ዛ መጽሓፍ ክንጠቕሶ ኢና። እዛ መጽሓፍ፣ እዚ ለውጥታት ካበይ ከም ዝመጽእን ንኸምዚ ንስኻ ዝሓለፍካዮ ንዝሓልፍ ውን 'ንቡር' ተርእዮ ምዃኑን ከተረድኣካ እተዳለወት እያ። ብሓባር ኳንና ውን ነዚ ዝርአ ኣሉታዊ ጽልዋታት ከመይ ከም እትጋጠሞን መፍትሒ ከም እትረኽበሉን ክንርኢ ኢና። ንኣብነት፣ ከመይ ጌርካ ጽቡቕ ከም እትድቅስ።

ገለ ካብቶም ብዙሓት ኣገባባት ኣብዛ መጽሓፍ ክገልጽ ክፍትን እየ። ንኹሉ ሰብ ዝኸውን ቅልጡፍን ተኣምራታውን ሓገዝ ክርከብ እዩ ማለት ግን ኣይኮነን።
"ከምዝን ከምዝን ግበር እሞ ቀልጢፉ ድቃስ ክወስደካ እዩ" ክብል ኣይክእልን። ምኽንያቱ ኩሉ ሰብ እተፈላለየ እዩ፣ እቲ ንዕኡ ዝሰርሓሉ መፍትሒ ውን ባዕሉ እዩ ክፈልጦ ዝኽእል። እንተኾነ ግን ንኣብ ኩሉ ክፋላት ዓለም ዝርከቡ ሰባት ዝሓገዘ ኣገባብ ኣሎ። እዚ ኣገባባት'ዚ ብሳይንሳዊ መጽናዕቲ እተረጋገጸን ንብዙሓት እተሸገሩ ሰባት ዝጠቐመን ብምዃኑ ንዓኻ ውን ክጠቕመካ ይኽእል። ገለ ክሕግዘካ ዝኽእል ናይ ሃገርካ ባህላዊ ኣገባብ ፍወሳ ትፈልጥ ትኸውን። ገለ ካብዚ ኣጋጢሙካ ዘሎ ጸገም ውን ይፈትሓልካ ይህሉ። እቲ ካብ ኩሉ ዘገድስ ነገር ግን ነቲ ግላዊ መፍትሒ ዘምጽኣልካ ኣገባብ ብትብዓትን ዓቕልን ምፍታን እዩ። እዛ መጽሓፍ ውን ክትስዕቦም ዘድልዩካ መገድታት ኣብ ምንዳይን ብኸመይ ትፍትኖም ኣብ ምግላጽን ክትሕግዘካ እያ። እዚ ማለት ግን ለውጢ ንኸተምጽእ ንኹሉ ኣብዛ መጽሓፍ እተዘርዘረ ነገራት ተር ኣቢልካ ክትስዕቦ ኣለካ ማለት ኣይኮነን። ብኣንጻሩ፣ ነቲ ንዓኻ ዝሰማምዓካን ክትገብሮ እትኽእልን ትፍትን። ሓንሳብ ፈቲንካዮ ስለ ዘይሰርሓልካ ክትገድፎ ኣለካ ማለት ውን ኣይኮነን። ነገራት ማዕረ ክንድኡ ቀልጢፎም ኣይሰርሑን እዮም። እንተ ደኣ ናይ ሓቂ ለውጢ ደሊኻ፣ ጸዓር። ንኣብነት፣ ንፉዕ ተጻዋታይ ኩዕሶ ንኽትከውን ከም ምጽዓር ማለት እዩ። ልዕሊ ሓደ ሽቶ ከተመዝግብ ኣለካ፣ ነታ ሽቶ ሓንሳብ እንተ ሰሓትካያ ውን ተስፋ ቆሪጽካ ጸወታ ኣይተቋርጽን ኢኻ። ክሳብ ሽቶ ብቐሊሉ ምምዝጋብ ትኽእል ደጋጊምካን ኣበርቲዕካን ክትለማመድ የድልየካ። ኣብ ክንዳኻ ኮይኑ ውን ሽቶ ዘመዝግበልካ ሰብ የለን። ባዕልኻ ክትገብሮ ኣለካ! እቲ ኣሰልጣኒኻ ግና ንኽትመሓየሽ እንታይ ክትገብር ከም ዘለካ ክነግረካን ኣገባብ ኣጻውታ ክርእየካን ይኽእል። እዛ መጽሓፍ ነቲ ኣሰልጣኒኻ ትመስል። ልምምድ ምግባር ግና ከድልየካ እዩ። ዓወት እምነየልካ!

ምዕራፍ 1: ጸገመይ እንታይ እዩ? - ኣገዳሲ ሓበሬታ

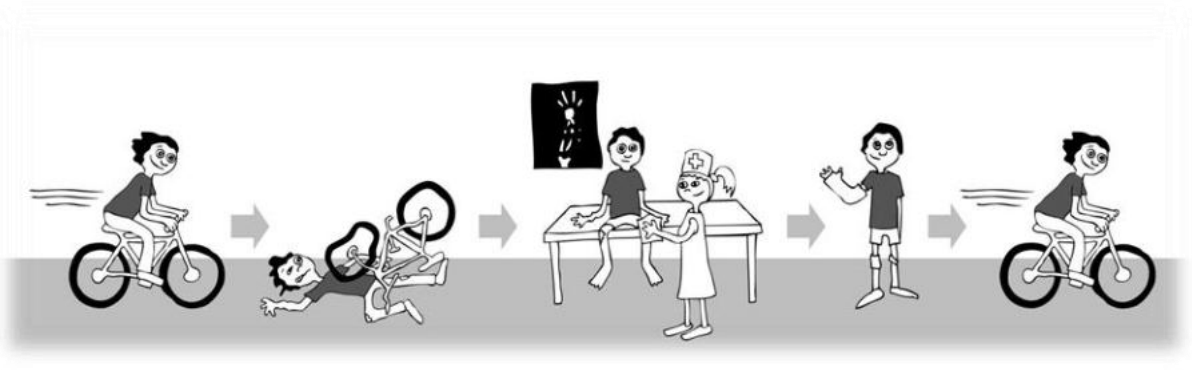
1.1. ነፍሲ ክትሳቐ እንከላ – ኣእምሮኣዊ በሰላ

ቁሩብ እንተ ሓሸካ ኢሉ ብምሕሳብ ሓደ ሰብ ስለ ዝሃበካ ነዛ መጽሓፍ እዚኣ ተንብባ ትህሉ። ወይ ውን ጽልምት ስለ ዝበለካ፣ ነፍስኻ ውን በቲ ኣብ ናይ መበቆል ሃገርካን ናብዚ ክትመጽእ ከለኻን ዘጋጠማ ተሞኩሮታት ክትሳቐ እንከላ፣ ነዛ መጽሓፍ ባዕልኻ ሃሰስ ኢልካ ረኺብካያ ትኸውን። ከመይሲ ነቶም ዘሕለፍካዮም ዘስካሕክሑ ተሞኩሮታት ክትርስዖም ኣይከኣልካን (ክበኑልካ ኣይከኣሉን)፤ እቶም ዝኽርታት'ውን ይቕጀሉኻ።

ዋላ'ኳ ነቲ ቁስሊ ክትርእዮ እንተዘይከኣልካ ቃንዛ ናይ **እተጎድአት ነፍሲ** ግን ብርቱዕ እዩ። እንታይ እንተ ገበርካ እዚ ቁስሊ እዚ ከም ዝሓዊ ብዘይምፍላጥካ ድማ ሓገዝ ዘይብልካ ኮይኑ ይስምዓካ ይኸውን።

ኩሉ ሰብ ኣካላዊ ቁስሊ እንታይ ምዃኑን እንታይ ውን ክግበር ኣለዎን ይፈልጥ። ንኣብነት፥

ካብ ብሽክለታ ትወድቕ እሞ ኣብ ኢድካ ብርቱዕ ቃንዛ ይስምዓካ። ኣብራኽካ 'ውን ይቆስልን ይደምን። ናብ ዶክተር ወይ ሕክምና ብምኻድ ድማ ኢድካ ትምርመር። እቲ ዶክተር ነቲ ናይ ኣብራኽካ ቁስሊ ምእንቲ ከይረክስ ይሓጽቦን የጽርዮን። ራጂ ብምግባር ኣብ ኢድካ መስበርቲ ከም ዘሎ ይርኢ። ኣብ ኢድካ ጀሶ ብምግባር ድማ ብቐሊሉ ከም ዘይተንቀሳቐሶ ይገብር፣ እታ ዓጽሚ 'ውን ቀስ እናበለት ትጽግን። ድሕሪ ሽዱሽተ ወርሒ እቲ ዶክተር ነቲ ጀሶ ይኣልዮ፣ ኢድካ ሙሉእ ብሙሉእ ትሓዊ ቃንዛ 'ውን ዘይብልካ ትኸውን፣ ኣብራኽካ ውን ይሓውያ።



ናይቲ ዶክተር ምክትታል ቁስልኻ ከም ዝሓዊ ይገብር። ኢድካ ተሴርካ ምንባርካ ኣብ ናይ ራጂ ኣሳእል ኩሉ ግዜ ክረአ እዩ፣ ብርክኻ 'ውን በሰላ ክገድፍእዩ። ቃንዛ ግን የብሎምን። ኢድካ ከም ድላይካ ከተንቀሳቕሳ ትኽእል። ብሽክለታ ክትዝውር 'ውን ትኽእል።

ማህሰይቲ ናይ ነፍሲ 'ውን ካብዚ ብዙሕ ዝፍለ ኣይኮነን። ዋላ'ኳ ምሉእ ኣድህቦና እንተ ዘይሃብናዮም ካብ ቃንዛ ዝመልአ ተሞኩሮና ይብገሱ። ናብ ሓኪም ኣይንኸይድን ወይ ሓገዝ ኣይንሓትትን ንኸውን። ንሕና ጥራይ ንበርትዕ እምበር ባዕሎም ክፍውሱ እዮም ኢልና ንሓስብ ንኸውን።

ኣዚ ነገር እዚ እቲ ማህሰይቲ ናይ ነፍሲ ቅልል ዝበለ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ይሰርሓልና ይኸውን። ንኣብነት ገለ ሰብ ስምዒትና ክጎድኣና ከሎ ወይ ናይ ቀረባ ዓርኪ ናብ ካልእ ከተማ ክቕይር ከሎ።

ብቐሊሉ ክንጋጠሞም ዘይንኽእል ሳዕቤኖም 'ውን ንነዊሕ እዋን ዝስምዑና **ከበድቲ ማህሰይቲ ናይ ነፍሲ** ግን ኣለው። እዚ ድማ ይሳቐየና ብቐሊሉ ውን ክንርስዐ ኣይክእሉን። እዞም **ከበድቲ ማህሰይቲ ናይ ነፍሲ ኣእምሮኣዊ በሰላ** ይበሃሉ። ኣእምሮኣዊ በሰላ ካብ ጥንታዊ ግሪኽ ዝመጸ ቃል ኮይኑ 'ቁስሊ' ማለት እዩ። ምናልባሽ ኣብ ቋንቋኻ ነዚ ዝገልጽ ፍልይ ዝበለ ቓል ይርከብ ይከውን።

እዚ ኣእምሮኣዊ በሰላ፣ በቲ እቲ ብዓይኒ ዘይርእ ቁስልታት ኣብ ጠባይካን ስምዒታትካን ዘሕደሮ ጽልዋ ከተለልዮ ትኽእል። ዋላ'ኳ እቲ ዘስካክሕ ተሞኩሮ እንተ ሓለፈ እቲ ናቱ ጽልዋ ግና ብቀሊሉ ኣይሓለን። እዞም ጽልዋታት ድማ **ምልክታት** ተባሂሎም ይጽውዑ፣ ልክዕ ከም ምልክታት ናይ ስጋዊ ሕማም። ግና ኣይትሸገር፣ እዚ ሕሙም ወይ 'ጽሉል' ኢኻ ማለት ኣይኮነን። ዝኾነ ይኹን እዚ ንስኻ ዝተሞከርካዮ ንዝሙኮር ሰብ ብብርቱዕ ነፍሳዊ ቁስሊ ይሳቐን ባህሪኡን ስምዒታቱን 'ውን ብርኡይ ይቕየርን ማለት እዩ። ዘስካሕክሑ ተሞኩሮታት ንሰብ ክልውጥዎ **ንቡር** እዩ። እቲ ተጎዲድካ እተሞኮርካዮ ኩነታት ግና ንቡር ዘይኮነስ 'ጽሉል' እዩ! እዞም ጽልዋታት ወይ ምልክታት እንታይ ይመስሉ ክትርኢ ምዕራፍ 1.3 ከተንብብ ትኽእል።

ገለ ነገር ብምግባር ንነፍስኻ ክትፍውስ ከም እትኽእል ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ነዞም ምልክታት ብምሕካም ከምዘይሳቐዩኻ ክትገብር ትኽእል ኢኻ። ከተርሕቕም 'ውን ትኽእል። ብዓቢኡ 'ውን ከተወግዶም፣ ዳግማይ ድማ ናይ ሓቂ መንነትካ ተመሊስካ ክትውንን ትኽእል ኢኻ - እቲ ናይ ሓቂ ንስኻ እትፈልጦ መንነትካ። ነቶም ዘሕለፍካዮም ከፉኣት ተሞኩሮታት ከምዘይጋጠሙ ክትገብሮም ኣይከኣልን፣ ካብ ሕጂ ንንዮው ክፋል ናይ ህይወት ታሪኽካ እዮም። በሰላ ክህሉ እዩ እንተ ኾነ ግን ነቲ እዞም ተሞኩሮታት ዘስዓብዎ ቁስሊ ከነሕውዮ ንኽእል ኢና። እዛ መጽሓፍ ገለ ሓገዝ ከተበርክተልካ እያ። **ንገዛእ ርእስኻ ክትሕግዝ ክትሕግዘካ እያ!** ንኽትመሓየሽ ብዙሕ ዓቕልን ሓቀኛ ባህግን ክሓድረካ የድሊ። እዘን ክልተ ነገራት እንተ ኣልየናኻ፣ ብቐዳምነት ንገዛእ ርእስኻ ብዝሓሸ ኣገባብ ክትርድኣ የድልየካ። ኣብ መንን እቲ ዘጓነፈካ ዘስክሕ ተሞኩሮን እቲ ኣባኻ ዘሎዎ ጽልዋን ዘሎ ዝምድና ክርዳእ ከለኻ፣ ትጽለል ከም ዘየለኻ ክርድኣካ እዩ። ከምቲ ኣቐዲመ ዝበልክዎ **ንስኻ ጽሉል ኣይኮንካን፣ ጽሉላት ሲ እቶም ንዓኻ ዘጓነፉኻ ነገራት እዮም!** ኣብዛ ዓለም ዝኾነት ነፍሲ ብኣኦም ክትሳቐ ትኽእል፥ ኣእምሮኻን ኣካልካን ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ከም ዝኾነ ኮይኑ ክስምዓካ ይኽእል። እንተኾነ ግና እዚ ክፍወስ ይኽእል እዩ። ንገዛእ ርእስኻ ክትርድኣላ የድልየካ፣ እዚ እቲ ቀዳማይን ምናልባሽ 'ውን እቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ ስጉምቲ ንፈውሲ እዩ። ምዕራፍ 1 ድሕሪ ምንባብካ ሳዕቤን ናይ ዘስካክሑ ተሞኩሮታት ብዝሓሸ መገዲ ክትርድኦም ኢኻ!

1.2. ጠንቂ ብርቱዕ ማህሰይቲ ነፍሲ እንታይ እዩ? - ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት

እምበኣርከስ ብርቱዕ ማህሰይቲ ናይ ነፍሲ **ኣእምሮኣዊ በሰላ** ከም ዝበሃል ፈሊጥና ኣለና። ኣእምሮኣዊ በሰላ ሓደ ዘስካሕክሕ ተሞኩሮ ኣብ ሕሉፍ ኮይኑ

- **ህይወትካ** ወይ **ህይወት** ካልኦት ኣብ ሓደጋ ዘእተወ
- ናይ ካልእ ወዲ ሰብ **ስቓይ** ወይ **ሞት** ክትርኢ ዘገደደ
- **ስቓይ** ወይ **ጾታዊ ዓመጽ** ኣብ ልዕሌኻ ዘውረደ
- **ተቓሊስካ** ክትልውጦ ወይ **ክትሃድመሉ** ዘይከኣል ኩነታት
- ኣዝዩ **ዘፍርሃካ**
- **ሓገዝ** ይኹን **ሓይሊ** ከምዘይብልካ ኮይኑ ዝስምዓካ
- በቲ ዘጋጠመ ነገር ውን **ብርቱዕ ስምባድ** ከም ዝሓድረካ ዝገበር እዩ።

ኣብነታት ናይዞም ዘፍርሑን ምግላጾም ዘጸግሙን ተሞኩሮታትን ኣኣምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታትን ከምዚ ዝስዕብ እዮም:- ጎነጽ ዘለዎ መጥቃዕቲ ኣብ ቤተ ሰብካ ይኹን የዕሩኽትኻ፣ ኣካላዊ/ ስምዒታዊ ግህሰት፣ ስቓይ፣ ማእሰርቲ፣ ጾታዊ ዓመጽ፣ ኲናት፣ ሞት ናይ ቀረባ ሰብካ፣ ምጥፋእ ናይ ዘመድካ፣ ግዱድ ምፍልላይ ካብ ኣባላት ስድራ፣ ቃልሲ፣ ሃንደበታዊ ወይ ባህርያዊ ሓደጋን ካልኦት ንምግላጾም ዘሸግሩ ዘሰምብዱን ሃሰይትን ተሞኩሮታት።

ኣብ ቤት ማእሰርቲ ወይ ኲናት ኣብ ዘለዎ ከባቢ ንነዊሕ ዓመታት ብምቕማጦም ብዙሓት ሰባት ካብ ሓደ ንላዕሊ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተሞኩሮታት ይሓልፉ። እዚ ነገር እዚ ነቲ ቁስሊ ናይ ነፍሲ ዝበርትዐ ይገብሮ። እቲ **ኮነ ኢልካ ብኻልኦት ደቂ ሰባት ዝግበር** ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ኣጋጣሚታት ከም ምስቓይ፣ ኲናት ወይ ጾታዊ ዓመጽ፣ ካብ'ቲ ብባህርያዊ ሓደጋ ወይ ሓደጋ ናይ ማኪና

ዝስዕብ ኣእምሮኣዊ በሰላ፣ ክትቅበሎ ዝኸበደን ብዙሕ ዕንወት ዘምጽእን እዩ። እዞም ከምዚ ዝኣመሰሉ ኣጣሚታት ነቲ ብዛዕባ ዓለምን ሰብኣውነትን ዝጸንሓና መሰረታዊ ምርዳእ ይነቓንቕዎ። ሰባት ማዕረ ክንድኡ ጨካናት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም ኢልና ሓሲብና ስለ ዘይንፈልጥ ንምርድኡ የሸግረና። ሰባት ከምዚ ዝበለ ክፉእ ተግባር ከም ዝገብሩ ምፍላጥና የፍርሃና፣ ንዝኾነ ይኹን ሰብ ክንኣምን ድማ ኣዝዩ የሸግረና።

ስለዚ ብዛዕባ እቶም ዳርጋ ንኹሉ ኣብዛ ዓለም ዘሎ ሰብ **ኣዝዩ ዓቢ** ስምዒት ናይ **ፍርሒ፡ ሕፍረት** ወይ **ተስፋ ምቑራጽ** ከምዝስምዖ ክገብሩ ዝኽእሉ ፍጻመታት ኢና ንዛረብ ዘለና። **መውጽኢ-ኣልቦ ኩነታት** ተባሂሎም 'ውን ይጽውዑ እዮም። ምኽንያቱ ዋላ ሓንቲ ክንገብሮ እንኽእል ነገር የለን። ምሉእ ብምሉእ ተስፋ ዘይብሎምን ሓይሊ-ኣልቦን ኢና ንኸውን። ካብቲ ኩነታት ከተምልጥ ኣይከኣልካን፡ ንኻልእ ውን እንተኾነ ኣይተኻእሎን።

ነዚ ከተንብብ ከሎኻ ኣቲ ዘጋጠመካ ክፉእ ኩነታት ይዝከረካ ይህሉ። ምእንቲ ብኣድህቦ ከተንብብ ክትክእል ነቲ ሓሳብ ከተወግዶ ፈትን። በቶም ዘፍርሑ ኩነታት ተጠላሊፍና ደው ክንብል ዘይኮነስ ከመይ ትጋጠሞም እናሓሰብና ንቕድሚት ክንምርሽ ንደሊ።

እዛ ቀዳመይቲ ንእሽተይ መላመዲት ትሕግዘና ትኸውን፡

መላመዲ 1፡ ውሑስ ካዝና ሰልዲ

ውሑስ ካዝና ሰልዲ እንታይ ማለት ምዃኑ ትፈልጥ ዶ? ኣብ ባንክ ዝርከብ ገንዘብ ውን ብውሕስነት ዝቕመጠሉ ዓብይን ከቢድን ሳንዱቕ እዩ። እዚ ካዝና ሰልዲ ማንም ብቐሊሉ ምእንቲ ከይከፍቶ ብእተራቐቐ መፍትሕ ወይ ብናይ ቁጽሪ ኮድ ዝዕጾ እዩ። እዚ ውሑስ ካዝና ሰልዲ ዝበዝሐ እዋን ኣብ ፍሉይ ክፍሊ ይርከብ።

ነዚ ዝመስል ቦታ እስከ ንድለ። ክሳብ ተመሊስካ ክትርእዮም እኹል ብርታዐ እትረክብ፣ ንሓሳባትን ስእልታትን ናይዞም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ብውሕስነት እትዓቑረሉ ቦታ። ንስኻ ምስኣም ክትሰርሕ ድልው ክሳብ እትኸውን እዞም ሓሳባትን፡ ኣእምሮኣዊ ስእልታትን ስምዒታትን ብጽፉፍ ከልግሱሉ ዝኽእሉ ቦታ በኣእምሮኻ ክትስእል ፈትን። ሓንቲ መፍትሕ ጥራይ ዘለዎ ውሑስ ቦታ ክኸውን ኣለዎ፣ እቲ ክኸፍቶ ዝኽእል ሰብ 'ውን ንስኻ ጥራይ ክትከውን ኣለካ። እቲ ውሑስ ካዝናኻ ዓሚቝ ጉድጓድ ኣብ ምድሪ ወይ ብናይ ሓጺን ሓጹር እተኸበ ወይ ኣብ በዓቲ ወይ ዝኾነ ነዚ ዝመስል ክኸውን ይኽእል። እቲ ግላዊ ቦታኻ እንታይ ይመስል? ነቲ ዓሚቝ ዝኾነ ሓሳባትካን ስሚዒታትካን ብውሕስነት እተቀምጠሉ ቦታ ኸ ኣበይ እዩ? እቲ ከባቢኡ ኸ እንታይ ይመስል? ብኸመይ ከ ኣብኡ ትበጽሕ?

ገለ ሓሳብ ምስ መጸካ ነዚ ቦታ'ዚ ብንጹር በኣእምሮኻ ክትስእሎ ፈትን። ክትርእዮ ዶ ክኢልካ? ኣብ'ዚ እንተ ትስእሎ ጽቡቕ ኔሩ፡

ሕጂ እምበኣር ሓሳባትን ምስልታትን ናይቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ኣብ ኣእምሮኻ ክለዓሉ ከለዉ፣ ነታ ውሕስቲ ካዝናኻ (ወይ ነታ ግላዊ ቦታኻ) ኣብ ኣእምሮኻ ሰኣላ፣ ነቲ ኣብ ውሑስ ካዝና ዘሎ ሓሳባትን ምስልታትን ድማ ከምዚ በሎ **"ትርብሽኒ ኣለኻ! ኣብቲ ውሑስ ካዝናይ የእትወካ ኣለኹ፡ ብዛዕባኻ ክሓስብ ኢለ ኣብ ዝወሰንኩሉ እዋን ድማ ብዛዕባኻ ክሓስብ ኢየ!"**

ሸዑ ንሸዑ እንተ ዘይሰርሐ ተስፋ ኣይትቑረጽ። እዞም ረበሽቲ ሓሳባትን ስምዒታትን ምስ ዝመጹ ኣትሪርካ ብምሓዝ ናብቲ ውሑስ ካዝና ምለሶም፣ ደጊምካ ደጋጊምካ ምለሶም፣ ኩሉ ግዜ 'ውን እዛ ትእዛዝ ኣዝዞም፡ "ትርብሽኒ ኣለኻ! ኣብቲ ውሑስ ካዝናይ የእትወካ ኣለኹ፡ ብዛዕባኻ ክሓስብ ኢለ ኣብ ዝወሰንኩሉ እዋን ድማ ብዛዕባኻ ክሓስብ ኢየ!"

ድሕሪ ብዙሕ ልምምድ ንገዛእ ርእስኻ ካብዞም ረበሽቲ ሓሳባትን ስምዒታትን ከመይ ጌርካ ከም ተርሕቓ ክትምሃር ኢኻ፣ ናብ ጎኒ እናወገድካ ደጊም ኣእምሮኻ ከምዘይወሩ ክትገብሮም ኢኻ ኣብ ልዕሊኦም 'ውን ምሉእ ምቁጽጻር ክህልወካን እዩ። ኣብ ርእስኻ ንስኻ ኢኻ ሓላፊ!

<u>ብሓሳብ ምጋሽ – ሓይሊ ኣእምሮኣዊ ስእሊ</u>

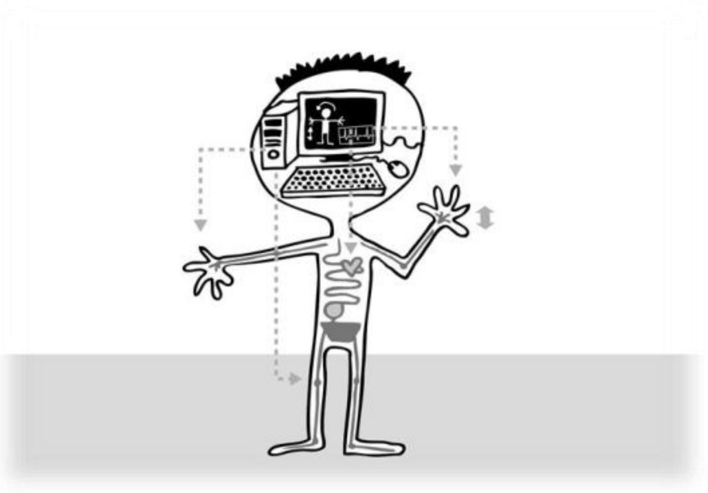
ምናልባሽ ነኣ መላመዲት ከተንብብ ከለኻ " እንታይ ሃጠው-ቀጠው እዩ እዚ! ሓደ ውሑስ ካዝና ውይ ንዕኡ ዝመስል ነገር **ብኣእምሮይ ምስኣል** ብኸመይ ክሕግዘኒ ይኽእል?" ኢልካ ሓሲብካ ትኸውን።
እምበኣርከስ ብዛዕባ እዞም **ብኣእምሮና እንስእሎም** ነገራት ቁሩብ ክገልጽ። ሓሳባትናን ኣብ ኣእምሮና እንቕርጾም ምስልታትን ኣዝዩ ዓቢ ዝኾነ **ሓይሊ** ኣለዎም። ኣብ ስምዒታትናን ንህይወት ኣብ ዘለና ኣረኣእያን ድማ ዓቢ ጽልዋ ኣለዎም። ምናልባሽ ነዚ ነገር እዚ ትፈልጥ ትኸውን። እዞም ዘስካክሑ ተዘክሮታት ክለዓሉ ከለዉ፣ ሓገዝ ከም ዘይብልካ ኮይኑ ይስምዓካ ዘይሕጉስ ውን ትኸውን። **ተዘክሮታት ካብ ናይ ኣእምሮ ስእልታት ወላሓንቲ ዘፍሊ የብሎምን፣** እቶም ኣብ ሕሉፍ ዘጋጠሙኻ ነገራት ብኣእምሮኻ ክትስእሎም ከለኻ። እዞም ናይ ጸሊም ተመኩሮ ሓሳባትን ኣእምሮኣዊ ስእልታትን ንኹሉ ሓይልኻ ብምዝራፍ ኣብ ዓሚቝ ጕድጓድ ናይ ሓዘን የእትዉኻ።

ኣካላትናን ነፍስናን ምስ ሓሳባትናን ብኣእምሮና እንስእሎ ስእልን ግብረመልሲ የርእዩ። ለሚን ኣብ ሓሳብካ ሰኣል! ሓደ ዓቢ፡ ሓድሽ፡ ብጫ ለሚን። ከመይ ከም ዝሸትት ኣብ ኣእምሮኻ ዶ ክትስእሎ ፈቲንካ? ብኣእምሮኻ ኣብ ክልተ ክትቆርጾ ከለኻ እሞ ሰኣል ምንጭት ኣብሎ! ይረኣየካ ዶ ኣሎ? ኣፍካ ማዕረ ክንደይ ማይ ከም ዝመልእን ገጽካ ክሳብ ክንደይ ከምዝጸዋወግን ዶ ኣስተውዒልካ?

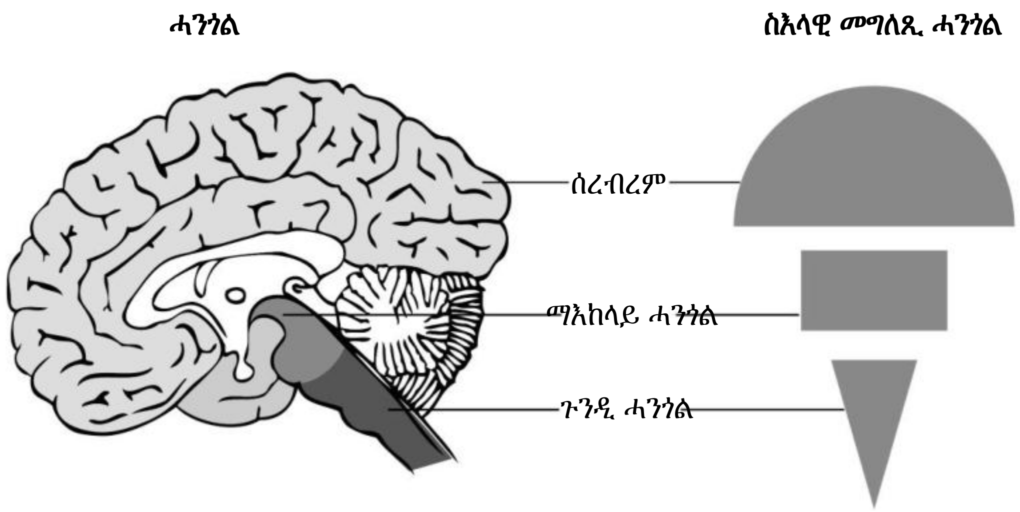
ብኣእምሮና እንስእሎም ስእልታት ንኣካላትና ይኹን ንስምዕታትና ይጸልውዎ! እዚ ድማ ብኣወንታዊ መገዲ 'ውን ክኸውን ይኽእል። ብዛዕባ ሓንጎል እተገብረ መጽናዕቲ ነዚነገር እዚ ኣረጋጊጽዎ ይርከብ። ብኣእምሮ ዝሰኣሉ ኣወንታዊ ስእልታት ነቶም ብኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተምኩሮታት ዝሳቐዩ ሰባት ሸግሮም ኣብ ምቅላል ይሕግዝ! ናብቲ ክንኮኖ እንደሊ ገጽና ምስ እነቕንዖም፡ ጥዕና ዘለዎም ኣእምሮኣዊ ስእልታትን ሓሳባትን ንስምዒታትና ክልውጥዎ ይኽእሉ። ብዛዕባ እዚ ኣብ ምዕራፍ 2 ብሰፊሑ ክንርኢ ኢና።

1.3. ሓደ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ፍጻመ ኣብ ዘጋጥመኒ እዋን ኣብ ሓንጎለይ ከመይ ዝኣመሰለ ሳዕቤን የምጽእ፤ ብኸመይ'ከ ይጸልወኒ? - መጽናዕታዊ ውጽኢት ብዛዕባ ሓንጎል፣ ጸቕጢ ድሕረ-ኣእምሮኣዊ-በሰላ ዘስዕቦ ምምዝባል (PTSD)፡ ከምኡ'ውን ምልክታት ኣእምሮኣዊ በሰላ

ሓደ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ፍጻመ ናብ **ኣዝዩ ልዑል ጸቕጢ** ይመርሕ። እዚ ድማ ሰባት ክጻወርዎ ዘይክእሉ ኩነታት እዩ። ኣብ ሓደ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ተመኩሮ ኣብ ሓንጎልካ እንታይ ከምዘጋጥም ክገልጸልካን ክርእየካን ምደለኹ። እዚ ድማ እቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተመኩሮታት ኣብ ሕሉፍ ክነሶም ጽልውኦም ስለምንታይ ክሳብ ሕጂ የሸግሩኻ ከም ዘለዉ ክገልጸልና ይኽእል። ዝበዝሐ ክፋል ካብቲ ነፍሲ ኢልና እንጠቕሶ ኣብ ሓንጎል እዩ ዝርከብ። ሓንጎል ከም ኮምፒዩተር ኣብ ኣእምሮና እዩ፣ ንሓሳባትና፡ ስምዒታትና፡ ጠባይናን ምሉእ ኣካላትናን ይዝውር።



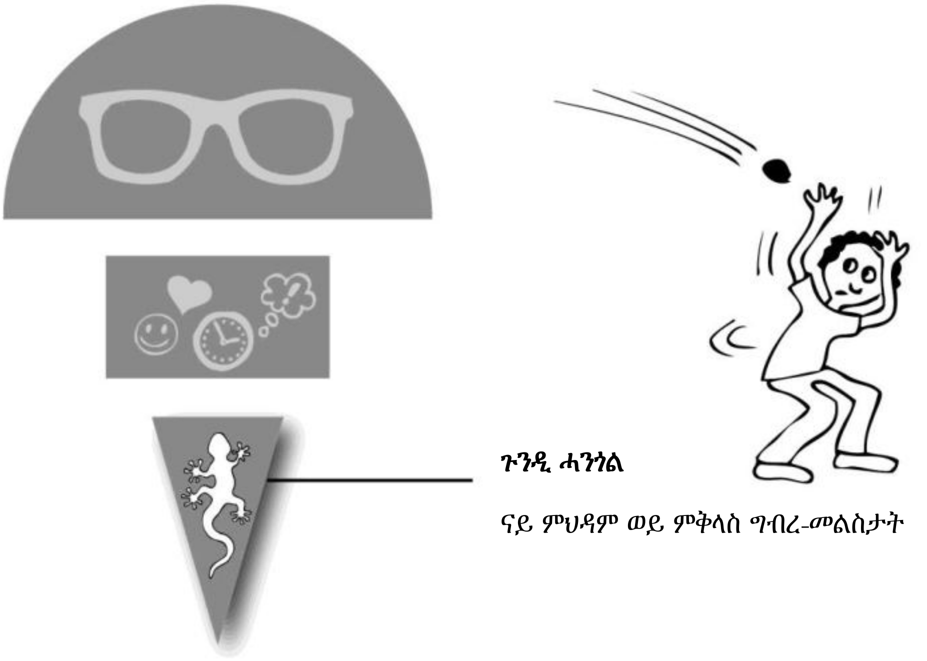
ናይ ወዲ-ሰብ ሓንጎል ብበበይኑ ክፋላት ዝቖመ እዩ። ነፍሲ ወከፍ ክፋል ናይ ገዛእ-ርእሱ ስራሕ ኣለዎ፣ ምስ'ቲ ካልእ ክፋላት ድማ ብእተራቐቐ ኣገባብ ይሰርሕ። ነቲ ኣብ ጸጋማይ ወገን ዘሎ ታሕታዋይ ስእሊ ይመስል።



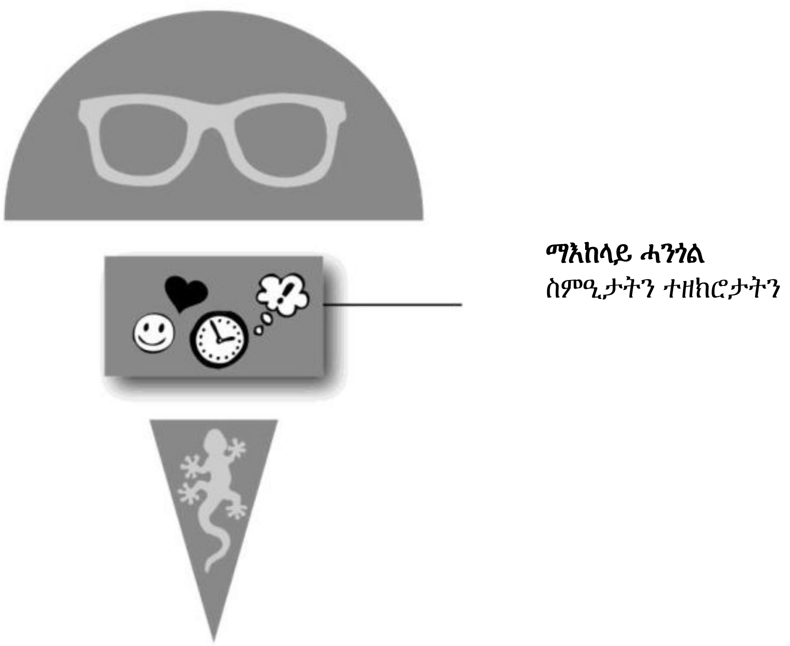
ክኢላታት መጽናዕቲ ሓንጎል፣ብዝሓሸ መገዲ ምእንቲ ክርድእዎ ነቲ እተራቐቐ ኣሰራርሓ ናይ ሓንጎልና የጽንዑ። ኩሉ እት እንሓስቦ፡ ዝስምዓናን እንገብሮን ካብኡ ይዝወር። ኣብዚ ግዜ እዚ ዘገድሰና ነገር እንተ ሃልዩ፣ ሓደ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ተመኩሮ ወይ ብርቱዕ ጸቕጢ ወይ ብርቱዕ ሓደጋ ምስ ዘጋጥመና ኣብ ሓንጎልና እንታይ ከም ዝፍጠር እዩ። ኣብ ዝሓለፉ 20 ዓመታት ብዛዕባ ሓንጎል ዘጽንዑ ሰባት ንገዛእ-ርእስኻ ብዝሓሸ ኣገባብ ክትርድኣሉ ዘኽእል ኣገረምቲ ዝኾኑ ነገራት ረኺቦም እዮም።

እቶም ክንዘራረበሎም ደሊና ዘለና ክፋላት ናይ ሓንጎል፣ ብዝቐለለ መልክዖም ኣብ የማናይ ወገን ናይቲ ላዕላዋይ ስእሊ ንረኽቦም። **ጉንዲ ሓንጎል፡ ለመምታዊ ሓንጎል (reptilian brain)** ተባሂሉ 'ውን ይጽዋዕ እዩ። ኣብ ሓንጎል ወዲ-ሰብ እቲ ብዕድመ ዝዓበየ ክፋል እዚ እዩ። እንስሳታት 'ውን እንተኾኑ እዚ ክፋል ናይ ሓንጎል ኣለዎም። እዚ ክፋል ናይ ሓንጎል ብህይወት ንኽንቕጽል ዝሕግዙ ስራሓት ናይ ኣካላትና ዝቆጻጸር እዩ፡ ንኣብነት ምስትንፋስ። እዚ ጉንዲ ሓንጎል ሓደጋ ኣብ ዝርከበሉ እዋን ኣዝዩ ፍጡን ዝኾነ ግብረ-መልሲ ይወስድ። ንኣብነት፡ ሓደ ሰብ እምኒ ምስ ዝስንድውልካ ምእንት ከይትህረም **ብቕጽበት** ትእለ። ንኽትሓስብ ኢልካ እተጥፍእ

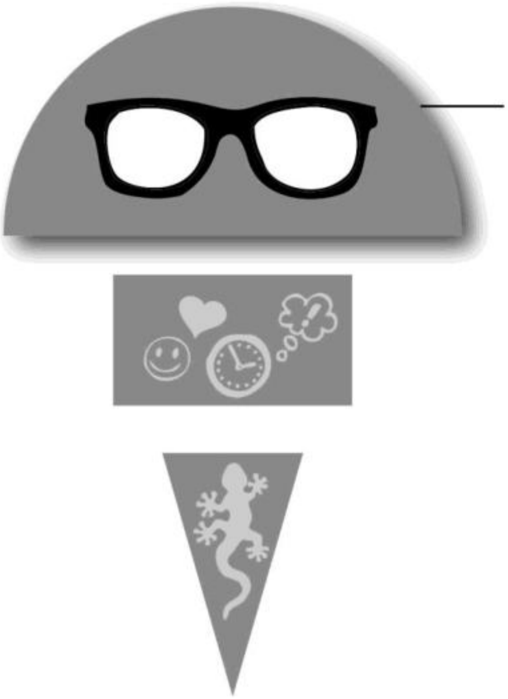
ግዜ የለን። እዚ ‘ውን ልክዕ ከምቲ ሓደ ሰብ ከሃርመካ ኢሉ ኢዱ ከልዕል ከሎ ዝኸውን እዩ። ምእንቲ ንገዛእ-ርእስኻ ካብ ማህረምቲ ክትከላኸለላ ኢድካ **ብቕጽበት** ተልዕል። እዞም ከይሓሰብካ እትወስዶም ግብረ-መልስታት ብጉንዲ ሓንጎል ይእዘዙ። ጉንዲ ሓንጎል ንኣዝዮም ቅልጡፋት ዝኾኑ ናይ **ምህዳም ወይ ምቅላስ ግብረ-መልስታት** ሓላፍነት ይወስድ እዩ።



ማእከላይ ሓንጎል ወይ እቲ ማእከላይ ክፋል ናይ ሓንጎልና **ንስምዒታትና** ይቕልስን ይቆጻጸርን። **ትዝታታትናን ተዘክሮታትናን** ‘ውን እንተኾነ ብማእከላይ ሓንጎል እዩ ዝመሓደር። እንተኾነ ግና ነዞም ዝኽርታት ለሊኻ ኣብ ልክዕ ቦታኦም ምእታው ናይ **ሰረብረም** ስራሕ እዩ። ሰረብረም ንተመኩሮታትና ብግዜን ቦታን ይፈላልዮም፣ ስለዚ ድማ ሓደ ኩነታት **መዓስን ኣበይን** ኣጋጢሙ ክንዝክር ንኽእል።

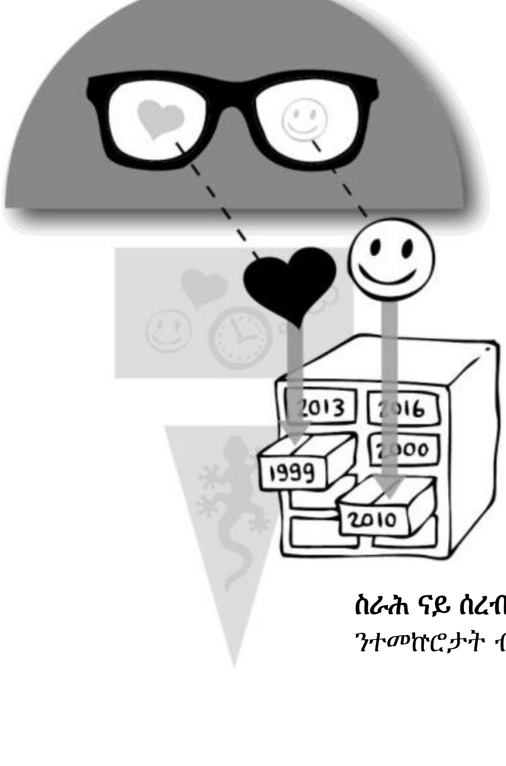


ካብ እንስሳታት ዝፈልየና እዚ **ሰረብረም** እዚ እዩ። ከም **እንሓስብ** ይገብር። ብዛዕባ ገዛእ-ርእስና ክንግንዘብ፡ ንዓለም ክንርድኣ፡ ክንውስን፡ ክንምድብ፡ ክንመሃርን፡ ክንዛረብን ይሕግዘና።



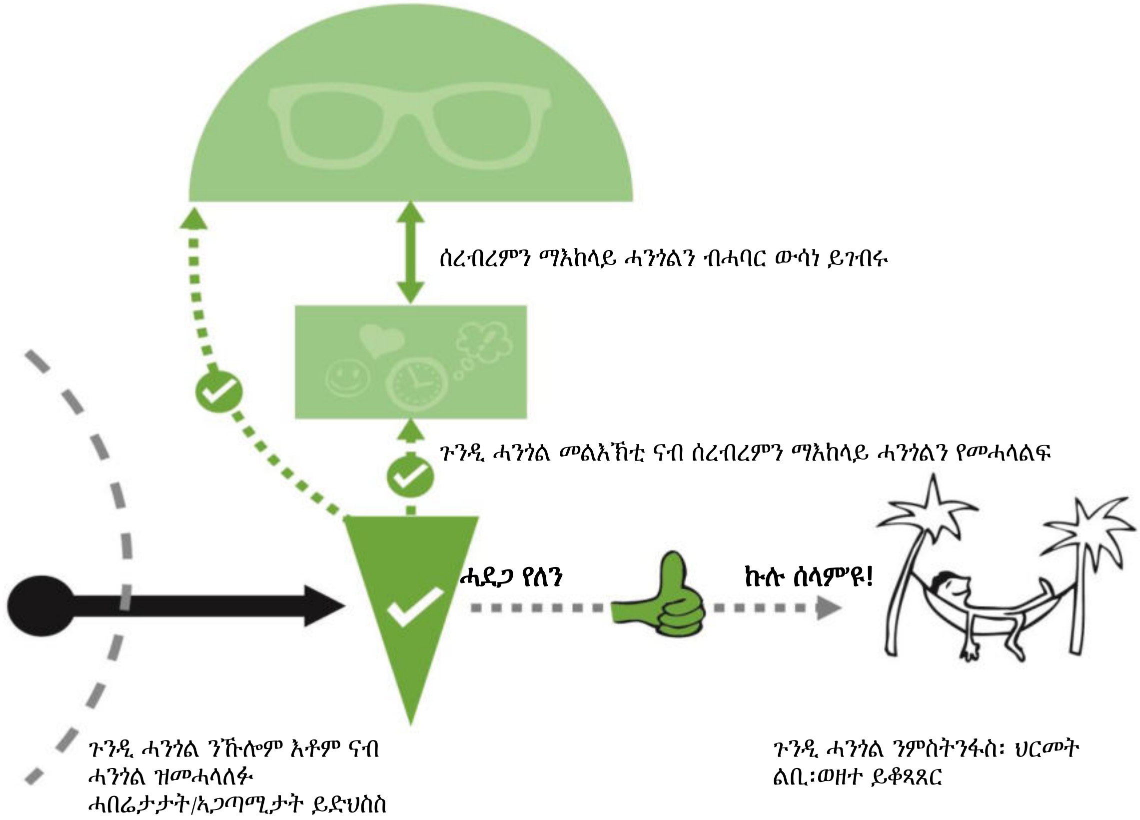
ሰረብረም
ሓሳብን ምዱብ ቦታኦም ምትሓዝን

ከምቲ ኣቐዲሙ እተጠቕሰ፣ ሰረብረም ንተዘክሮታትና ብግዜን ቦታን ይኸፋፍሎም። ኣብ'ቲ ልክዕ ሰፈሮም 'ውን የቐምጦም፣ ስለዚ ገለ ክንዝክር ከለና "እወ፡ ኣብ 2000 ዓመተ-ምህረት እዩ ኔሩ፡ እታ ቐዳመይቲ መዓልቲ ትምህርቲ ዝኸድኩላ፡ ኣዝየ እየ ተመሲጠ ኔረ!" ንብል። ሰረብረም ንተዘክሮታትናን ተመኩሮታትናን እንተ ዘይከፋፍሎም ኔሩ፡ ንበበይኑ ግዚያት እናገናጸሉ ኣብ ሓንጎልና ስቕ ኢሎም ኮለል ምበሉ እሞ፣ ንሕና ድማ መምጽኢኦምን፡ ናይ ኣይናይ ተመኩሮ ምዃኖምን፡ ወላሓንቲ ኣይምተረድኣናን። ናይ'ታ ቐዳመይቲ መዓልቲ ትምህርቲ ዝኸድናላ ዝተሰምዓና ተመስጦ ኣብ ውሽጥና ይለዓል፡ እንተኾነ ግን እዚ ስምዒት እዚ ነታ ቀዳመይቲ መዓልቲ ትምህርቲ ዝኸድናላ ከም ዝውክል ምዝካሩ ንስእን። ምኽንያቱ ከይፈለጥና፡ ምኽንያት ናይ ተመስጦና ኣብ ሕሉፍ ምህላዉን ኣብዚ ግዜ እዚ ከምዚ ምዝኣመሰለ ስምዒት ዝድርኽ ኣጋጣሚ ዘየለ ክነሱን፡ ስቕ ኢሉ ናይ ተመስጦ ስምዒት ይስምዓና።

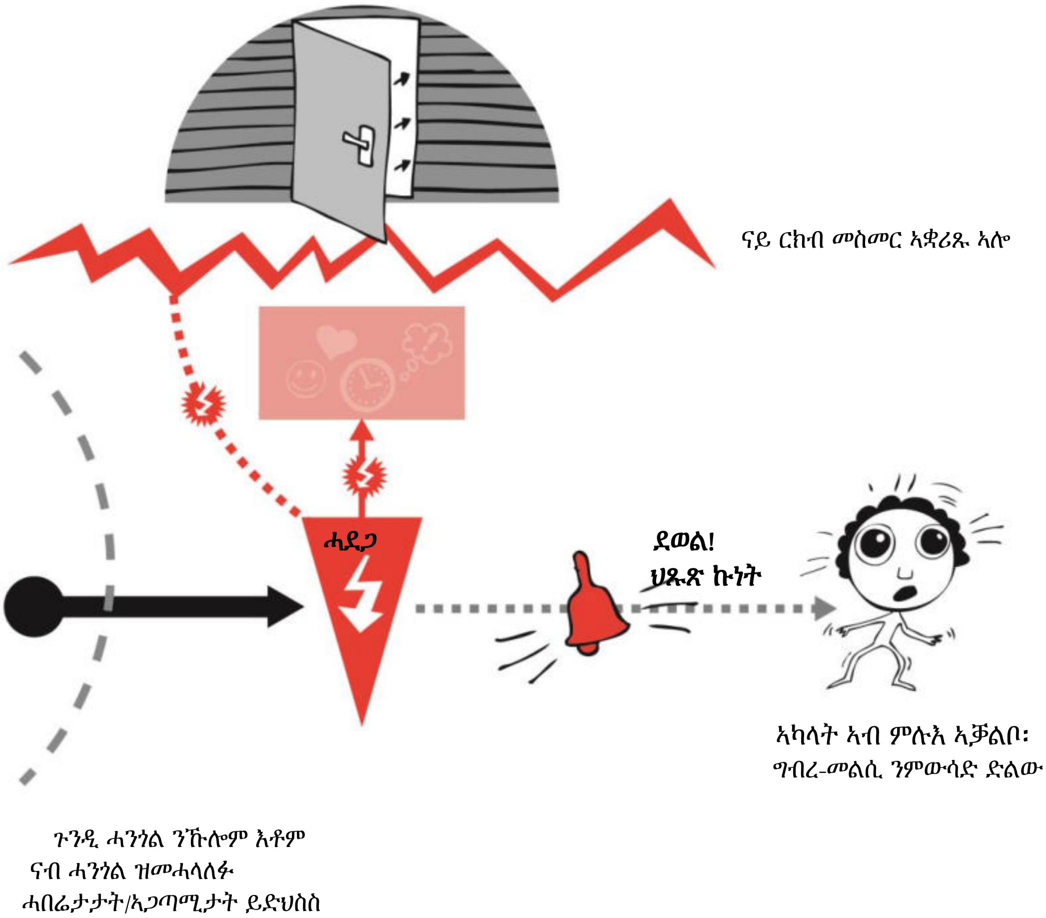


ስራሕ ናይ ሰረብረም:
ንተመኩሮታት ብግዜ ምኽፍፋል

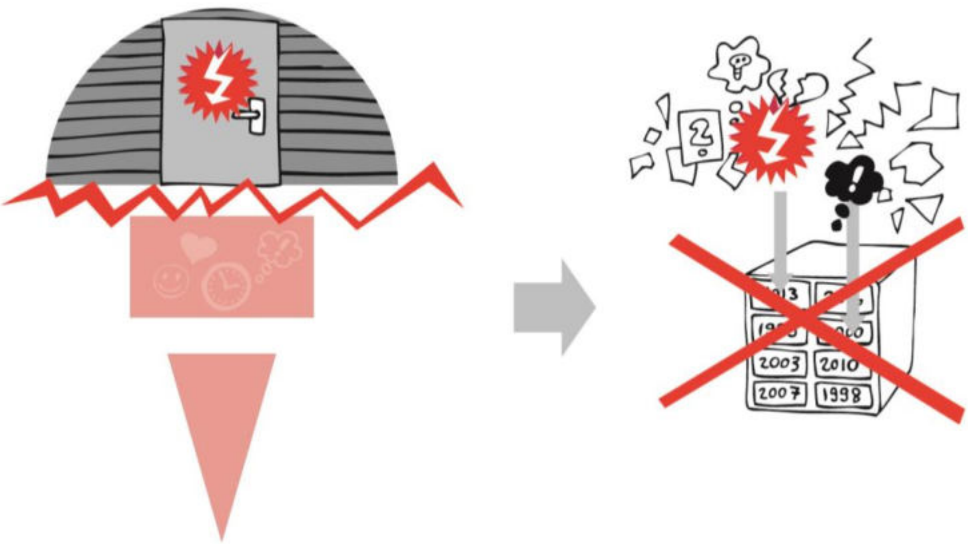
እዘን ሰለስተ ክፋላት ናይ ሓንጎል ብሓባር ጽቡቕ እየን ዝሰርሓ። **ጉንዲ ሓንጎልን ማእከላይ ሓንጎልን** ብሓባር ኮይኖም ንኹሉ ዝመጽእ ሓበሬታ ይምርምርዎ፣ ሓደጋ ይመጽእ ኣሎን የለን ድማ የስተባህሉ። ሓደጋ ምስ ዘይህሉ ድማ፣ **ጉንዲ ሓንጎል** ነዚ መልእኽቲ'ዚ ብ**ማእከላይ ሓንጎል** ጌሩ ናብ **ሰረብረም** የመሓላልፎ። ኩሉ ኣብ ኣካላትና ዘሎ ስርዓት ብግቡእ ንኽሰርሕ፣**ጉንዲ ሓንጎል** ንምስትንፋስ፡ ንስርዓተ ምሕቃቕ መግቢ፡ ድቃስን ህርመት ልብን ብቐጻሊ ይዝውር። ማእከል ናይ ስምዒታዊ ኣረኣእያ ዝኾነ **ማእከላይ ሓንጎል**፣ ጸሓይ ጽቡቕ በሪቓ ስለ ዘላ ናብ ናይ መሐንበሲ ቦታ ኬድካ ምዝንጋዕ ዝብል ሓሳብ ከቕርብ ከሎ **ሰረብረም** ኣብ ሞንጎ ብምእታው ነቲ ነገር ይሓስበሉ። ነዚ ብሂገዮ ዘለኹ ነገር ክገብሮ'ዶ ዋላስ ካልእ ኣብ ግምት ከእትዎ ዝግብኣኒ ነገር ኣሎ'ዩ? ሰረብረም፣ ሓደ ወዲእካ ንሓላፊኻ ድዩ ንቤት-ትምህርትኻ ከተርክቦ ዘለካ ኣገዳሲ ስራሕ ምስ ዝዝክር ንማእከላይ ሓንጎል መልእኽቲ የሕልፈሉ እሞ ኣብ ሞንጎኦም ተረዳዲኦም ሓባራዊ ዝኾነ ፍታሕ የምጽኡ። ኣብ'ዛ ኣብነት ቅድም ነቲ ዘለካ ስራሕ ምስ ወዳእካ ደሓር ናብ ናይ መሐንበሲ ቦታ ምኻድ ይኸውን እቲ ፍታሕ። ብልሒ ኣእምሮን (ሰረብረም) ስምዒትን (ማእከላይ ሓንጎል) ብሰላማዊ መገዲ ኣብ ሓባራዊ ስምምዕ ይበጽሑ።



ጉንዲ ሓንጎልን ማእከላይ ሓንጎልን ካብቲ ዝመጽእ ዘሎ መልእኽቲ፡ ገለ ሓደጋ ይመጽእ ምህላዉ ምስ ዘስተብህሉ፣ ካብታ እዋን እቲኣ፡ ኩሉ እቲ ዝመጽእ ሓበሬታ **ብቐጥታ ናብ ማእከላይ ሓንጎል** ይኸይድ፣ እዚ ማለት፡ **ኣብ ርእስኻ መስርሕ መጠንቐቕታ ይጠፍእ** እሞ ኣእምሮኻ **ንኣፈታትሓ ናይ ህጹጽ እዋን ጸገም ዝምልከት መስርሕ (ናይ ቅልውላው መደብ)** የበጋግስ።እዚ ንኣፈታትሓ ናይ ህጹጽ እዋን ጸገም ዝምልከት መስርሕ፡ ነቲ **ምስ ሰረብረም ዘሎ ርክብ ይቖርጾ፡** ምኽንያቱ ሰረብረም ክባደት ናይቲ ነገር ተረዲኡ ንኣማራጺታት ክሳብ ዝውስን ግዜ ክኸደና ይኽእል። ስለዚ፡ ኣብ ከምዚ እዋን ዋላሓንቲ ዝብሎ የብሉን። ልክዕ ከም'ዚ ማዕጾ ዝዕጾ እሞ ሰረብረም እንታይ ይኸውን ኣሎ ዘይፈልጥ ይመስል። ሕጂ **ጉንዲ ሓንጎል ኣብ ርእስኻ 'ሓላፊ'** ይኸውን። **ኣብ ንቡር እዋን**፣ ሓደጋ ምስ ዘይህሉ፣ ሰረብረም ንኹሉ ውሳነታት ይገብሮ። **ኣብ ግዜ ሽግር**፣ ጉንዲ ሓንጎል ተቖጻጻሪ ይኸውን እሞ **ምሉእ ኣካላትካ ንኽሃድም ወይ ንኽበኣስ ይዳሎ።** ጉንዲ ሓንጎል፡ ናይ ጸቕጢ መልእኽትታት ናብ ኩሉ እናሰደደ፡ ነቲ ምስ ምሉእ ሓይሉ ዘሎ ኣካላትካ ጸጥ ከም ዝብል ይገብሮ። ንስኻ ድማ ኣብ ሓደ ዓቢ ናይ ወጥሪ ኩነት ትኣቱ። ንናይ ቅድድም ማኪና ዝዝውር ኣውቲስታ፡ ቀቅድሚ እታ 'ተበገስ' እተመልክት ናይ ሽጉጥ ተኹሲ ዝሰምዕ፡ ንዘለዎ ኩነታት ትመስል፥ ኣዝዩ ተዋጢሩ፡ ነቒሑ፡ ነታ ናይ ምብጋስ ተኹሲ ስምዕ ምስ ኣበለ ድማ ክብገስ ድልው።



ኣብዚ ግዜ'ዚ ሰረብረም ተዓጽዩ ስለ ዘሎ ነቲ ዘጋጥምዘሎ ኩነታት ክኸፋፍሎን ክትንትኖን ኣይክእልን እዩ። እዚ ማለት፣ ንኣጋጣሚታት ክዝክሮም ይኽእል እዩ ግና **ሕጂ ድዮም ዘጋጥሙ ዘለዉ** ወይሲ **ኣብ ሕሉፍ** ክውስን ኣይክእልን። ንኣጋጣሚታት ብግዜን ቦታን ምክፍፋል ናይ ሰረብረም ስራሕ እዩ።



!

ነዚ ነገር'ዚ ክትርዳእ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ ...

...ናብ ሰረብረም ዝወስድ መገዲ ምዕጻው **ናይ ሓለዋ ስራሕ** ናይ ሓንጎልና እዩ፡ **ብህይወት ንኽንነብር ውን ኣዝዩ ወሳኒ እዩ።** ሓንጎልና ንዘለዎ ኣማራጺታት ከመዛዝን ግዜ እንተ ዝወስድ፣ ቅልጡፍ ግብረ-መልሲ ወሲድና፣ ንኣብነት፡ ህይወትና ክነድሕን ኣይምኽኣልናን ኔርና። እዋን ሓደጋ ነገራት ከፋፊልካ እትሓስበሉ ኣይኮነን፣ ከመይ ጌርካ ህይወትካ ተድሕን ትሓስበሉ እምበር! ንስለ ሓቂ ኩሉ ትርጉም ዝህብ እዩ። **ቅጽበታዊ ስራሕ** ኣብ ሓንጎልና 'ውን እዩ! ነቲ ዘጓንፈና ሽግር ብምህዳም ወይ ብምቅላስ **ኣውቶማቲካዊ** ዝኾነ ግብረ-መልሲ ነርኢ፣ ካብዘን ክልተ ክንገብር ምስ ዘይንኽእል ድማ ንለምስ። ነዚ ከምዚ ኩነታት እንጋጠሞ **ብውሳነ ኣይኮነን**፣ ቅጽበታዊ ኣሰራርሓ እዩ! መብዛሕትኡ እዋን እንታይ የጋጥም ኣሎ'ውን ኣይርድኣናን እዩ፣ ወይ 'ውን ከምዚ ኣብ ሓደ **ኣዝዩ ርሑቕ ቦታ** ዘሎ ኮይኑ ይስምዓና። ሰረብረም ተዓጽዩ እዩ ዘሎ፣ እንታይ ንገብር ወይ ኣይንገብርን 'ውን ክጸልወና ኣይክእልን።

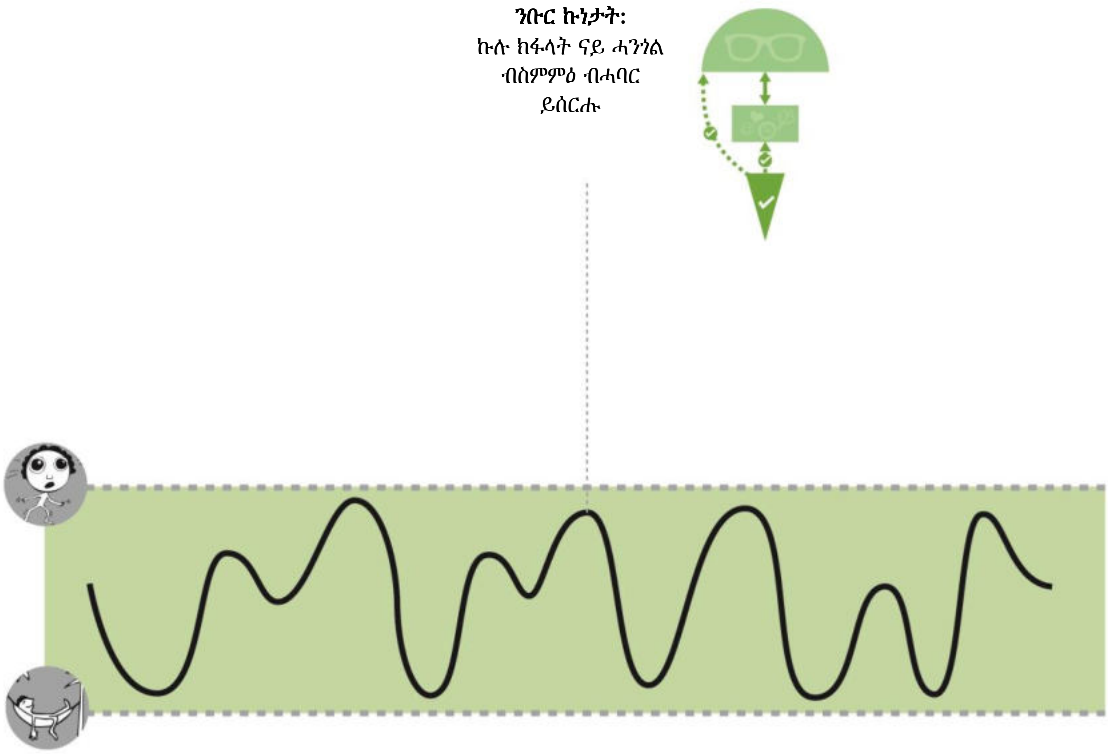
ጸኒሑ፣ እቲ ቅልውላው ምስ ኣብቀዐ፡ እቶም ናብ ሰረብረም ዝወስዱ መዓጹ ከም እንደገና ይኽፈቱ እሞ ሰረብረም ክሓስብ ይጅምር ይግረም 'ውን። 'ብናተይ ኣሰራርሓ ካልእ ምገበርኩ' ኢሉ ይጭነቕ፡ ብዘይምዕዋቱ 'ውን ንገዛእ ርእሱ ይወቅስ። ስለዚ ናይ **በዳልነት ስምዒት** የንጸላልዎ እንተኾነ ግን **ኣማራጺ ኣይነበሮን(ኣይነበረካን)፣ እቶም መዓጹ ሰጢሞም እዮም ኔሮም!**

ብተወሳኺ፡ ደድሕሪ'ቲ ቅልውላው፡ ሰረብረም ክደናገሮ ይጅምር ምኽንያቱ ከምቲኩሉ ግዜ ዝገብሮ ክቕልሶምን ክሽፋፍሎምን ዘይክእል ብዙሓት እተመቓቕሉ ምስልታት ክቕጀልዎ ይጅምሩ። እዚ ናይ ሓቂ ዘፍርህ እዩ ምኽንያቱ እንታይ ኣጋጢሙ ክርዳእ ኣይክእልን፡ ነቲ ዘለዎ መረዳእታ 'ውን ክሽፋፍሎ ኣይክእልን። እቲ ተዘክሮታት ልክዕ ከም ነንኢሽተይ ቁራጽ ናይ ሓንቲ ፊልም ይመስል፡ እተቐራረጸ ምስልታት ብኣእምሮ ሕልፍ ክብል ይርአ። በበይኑ ስምዒታት ሃንደበት ይለዓሉና፡ ፍርሒ፡ ባዶነት ይስምዓና፡ ልብና 'ውን ብርቱዕ ይወቅዕ፣ ከም ዝሓስቡ ደቂ-ሰባት መጠን፡ እቲ ናትና ሰረብረም ንምንታይ ከምኡ ይኸውን ኣሎ ኣይፈልጥን። ሓደ-ሓደ ግዜ ሰረብረም ንኹሉ ነገር ከም እንደገና ስቕ ኢሉ ይዓጽዎ ምኽንያቱ ካብ ዓቕሙ ንላዕሊ ስለ ዝኾኖ። እዚ ማለት ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓብዎም ተዘክሮታት ተበታቲኾምን ተቐራሪጾምን ምስ ዝረኣዩና፡ ብንጹር ክንሓስብ ኣይንኽእልን ምኽንያቱ ሰረብረም፡ ልክዕ ከም ኣብ እዋን ቅልውላው፡ ከም ብሓድሽ መዓጾኡ ስለ ዝዓጹ። ስለዚ ነዞም መመሊሶም ዝቀላቐሉ ተዘክሮታት ክንቆጻጸሮም ኣይንኽእልን። ሕጂ የጋጥሙ ከም ዘለዉ ኮይኖም ክስምዑና ይኽእሉ እዮም ምኽንያቱ ሰረብረም ኣብቲ ልክዕ ቦታኦም ከቐምጦም ኣይከኣለን። እቲ ናትና ሰረብረም ሓደ ነገር ሕጂ ድዩ ዘጋጥም ዘሎ ዋላስ ኣብ ሕሉፍ ክውስን ኣይክእልን። እዚ ድማ ብርቱዕ ጸቕጢ ይፈጥረልና። ናብቲ 'ምቅላስ' ዶ 'ምህዳም' ዝብል ኩነተ-ኣእምሮ ንምለስ፡ እቲ ቅልውላው 'ሕጂን' 'ኣብዝን' ከምዘሎ ሓሲብና 'ውን ንገዛእ-ርእስና ክንከላኸል ንፍትን። ዋላ'ኳ ኣብ እዋን ቅልውላው እዚ ነገራት'ዚ ህይወት ንኽንነብር ቅኑዕን ኣድላይን እንተ ነበረ፡ ኣብ 'ኣብዚ' ን 'ሕጂ' ን ግና ኣየድልን እዩ፡ እቲ ቅልውላው ስለ ዝሓለፈ። ነዚ ግና ክንርእዮ ኣይንኽእልን። እዚ ካብ ቁጽጽርካ ወጻኢ ዝኾነ **ቁጡዕ** ባህሪ ከተማዕብል ክድርኸካ ይኽእል። ኣብ ከም'ዚ ኩነታት ገለ ሰባት ካብ'ቲ ዘለዎም ወጥርን ጸቕጥን ክላቐቑ **ንገዛእ-ርእሶም ይሃስዩ**። ኣብ'ዚ እዋን'ዚ ብትኽክል ክንሓስብ ኣይንኽእልን ምኽንያቱ ሰረብረም ንገዛእ-ርእሱ ዓጽዩ እዩ ዘሎ። ናብ ሰረብረም ዘእትዉ መዓጹ ከም እንደገና ተዓጽዮም እዮም ዘለዉ። ዋላ'ኳ እቲ ቅልውላው እንተ ሓለፈ፡ እቲ ናይ ቅልውላው መደብ ከም ብሓድሽ ይበራበር።

ደጊሙ ደጋጊሙ እቲ ተዘክሮታት ይምለሰና፡ ክንገብሮ እንኽእል ነገር 'ውን ኣይህሉን። ብፍላይ ገለ ነገር **ነቲ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ኣጋጣሚ ምስ ዘዘክረና**፡ ንኣብነት ሕብሪ ናይ ስሚንቶ ወይ ናይ ፍርሒን ተስፋ ምቁራጽን ስምዒት።

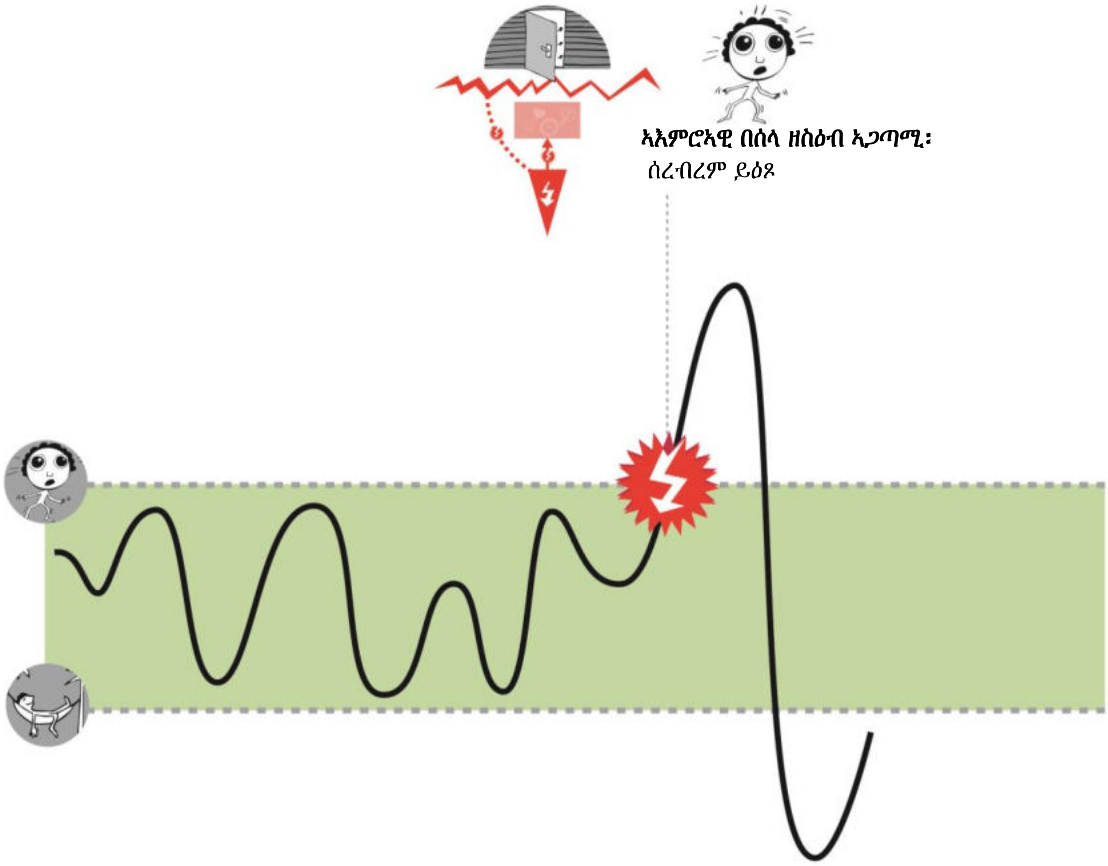
ብብርቱዕ ስራሕን ጻዕርን፡ ንሰረብረም 'ውን እዞም ተዘክሮታት ናይ ሕሉፍ ምዃኖምን ኣብቲ ልክዕ ቦታኦም ንኽንከፋፍሎም ክሕግዘና እናነገርና፡ እዚ ቅልውላው ከቋርጽ ይኽእል። ነቲ ኣብ ርእስና ዘሎ ኮምፒዩተር ብግቡእ ምቕናይ፡ ነቲ ናይ ቅልውላው መደብ ምጥፋእ፡ ዳግመ ምብርባር ናይቲ ንቡር መደብ የድሊ! ነቲ ናይ ቅልውላው መደብ ንኽጥፍእ ንሰረብረምካ ከመይ ጌርካ ተእምኖ ኣብ ምዕራፍ 2 ብደቂቕ ተገሊጹ ኣሎ።

ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ኣጋጣሚ ክንምኩር ከለና እንታይ የጋጥም ዝገልጽ ስእሊ ክርእየካ ምደለኹ፡



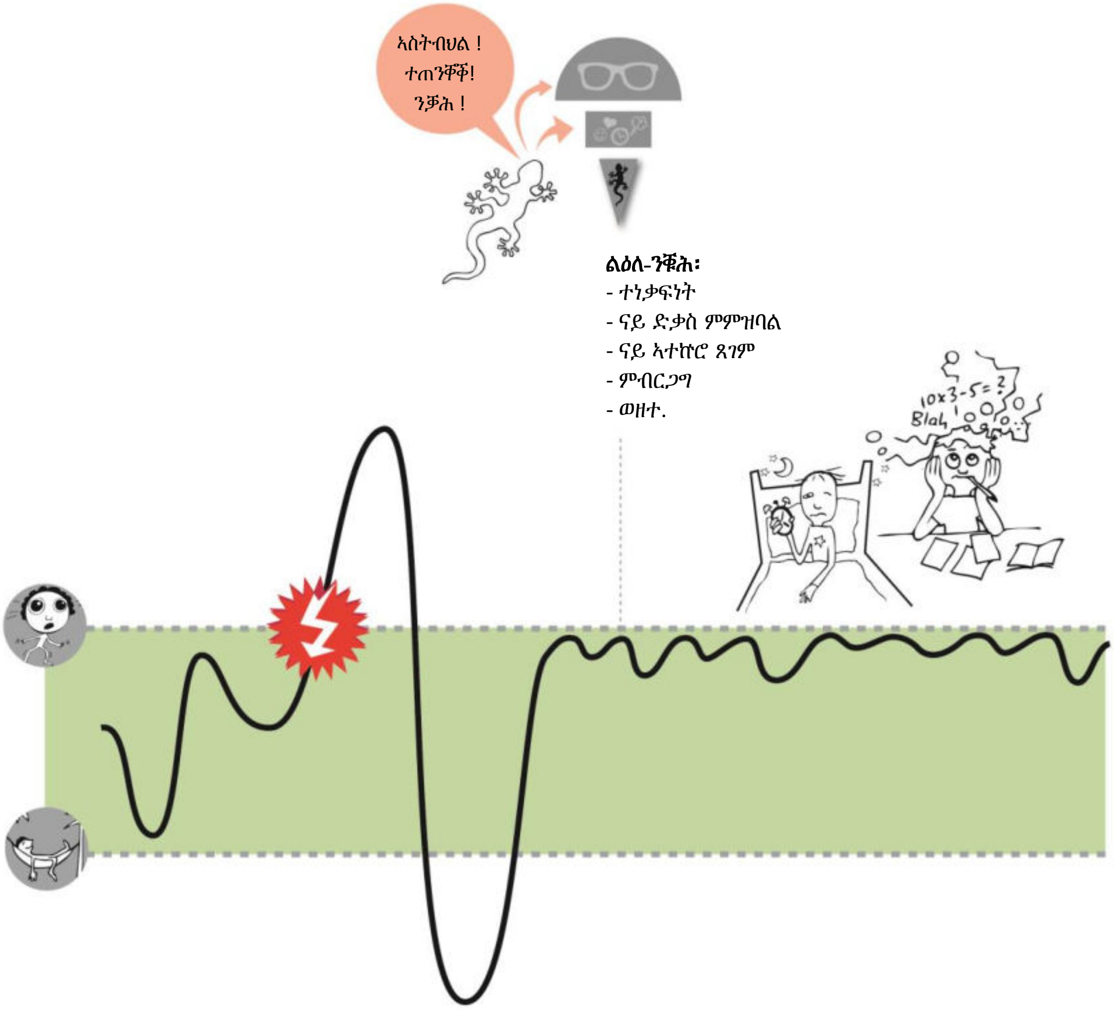
እዚ ክብ-ለጠቕ ዝብል መስመር፡ ኣብ ሓደ ውሁብ እዋን ማዕረ ክንደይ ጸቕጢ ይስምዓካ ዘርኢ ናይ ወጥሪ እተለዋወየ ሕንጻጽ የርኢ። ኣብ ሓደ እተወሰነ ኩነታት ድማ ክብን ለጠቕን እናበለ ይኸይድ። ሓደ-ሓደ ግዜ ካብ'ቲ ካልእ እዋን ንላዕሊ ንጭነቕን ጸቕጢ ይስምዓናን፡ ንኣብነት ፈተና ክንገብር ከለና። ኣብ ካልእ እዋን ኣብ ዘዛንየናን ዝፈኵሰናን ኩነታት ንህሉ፡ ንኣብነት ኣብ ሳሎን ብጎቦ ኮንና ጽቡቕ ሙዚቃ ክንሰምዕ ከለና። ኣብ ከምዚ ኩነታት ምድያብን ምውራድን ናይ ወጥርን ጸቕጥን ንቡር እዩ። ኩሉ ክፋላት ናይ ሓንጎል ብዘይ-ሽግርን ብስምምዕን ብሓባር ይሰርሕ ከም ዘሎ የርእየና።

ኣብ ሓደ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓበ ኩነታት ግና፡ ክንሃድም ይኹን ክንቃለስ ኣብ ዘይንኽእለሉ እዋን፡ ሙሉእ-ብምሉእ ሓገዝ ዘይብሎምን ኣብ ምሕረት ናይ ካልኦት ከም ዝኾንናን ኮይኑ ክስምዓና ከሎ፡ እቶም ጸቕጥን ወጥርን ኣዝዮም ካብ ምዕባዮም እተላዕለ ካብ'ቲ ክንጻወሮም እንኽእል ንላዕሊ ይኾኑና። ጉንዲ ሓንጎል ነቲ ዝመጸና ሓደጋ ምእንቲ ብዝቐልጠፈ ክጋጠሞ ሰረብረም ይዕጾ። እንተኾነ ግን ካብቲ ሓደጋ ከነምልጥ ምስ ዘይንኽእል፡ ንገዛእ-ርእስና 'ውን ኣንጻሩ እንተ ዘይተኸላኺልናላ፡ መልመስቲ ዝመስል ክስተት ኣባና ክረአ ይጅምር። ልክዕ ከም ካብ ዓቕሙ ንላዕሊ እተጻዕነ ስርዓት-ኤለትሪክ ዝንድር (ዝቃጸል)፡ ይመስል። እቲ ኩነታት ኣዝዩ ዘፍርህ ምስ ዝኸውን እሞ ክንልውጥ 'ውን ምስ ዘይንኽእ፡ ምእንቲ ክከላኸለልና፡ እቲ ንቑሕ ክፋል ኣእምሮና ይድፈን። ኣካልና ኣብኡ ክነሱ ከም ዘይነበርና ንኸውን። ብሞያዊ ቋንቋ **ርእሰ-ተነጽሎ** ይበሃል። ንሓጺር ግዜ 'ውን እቲ ወጥሪ ጥቕላላ ይጠፍእ።



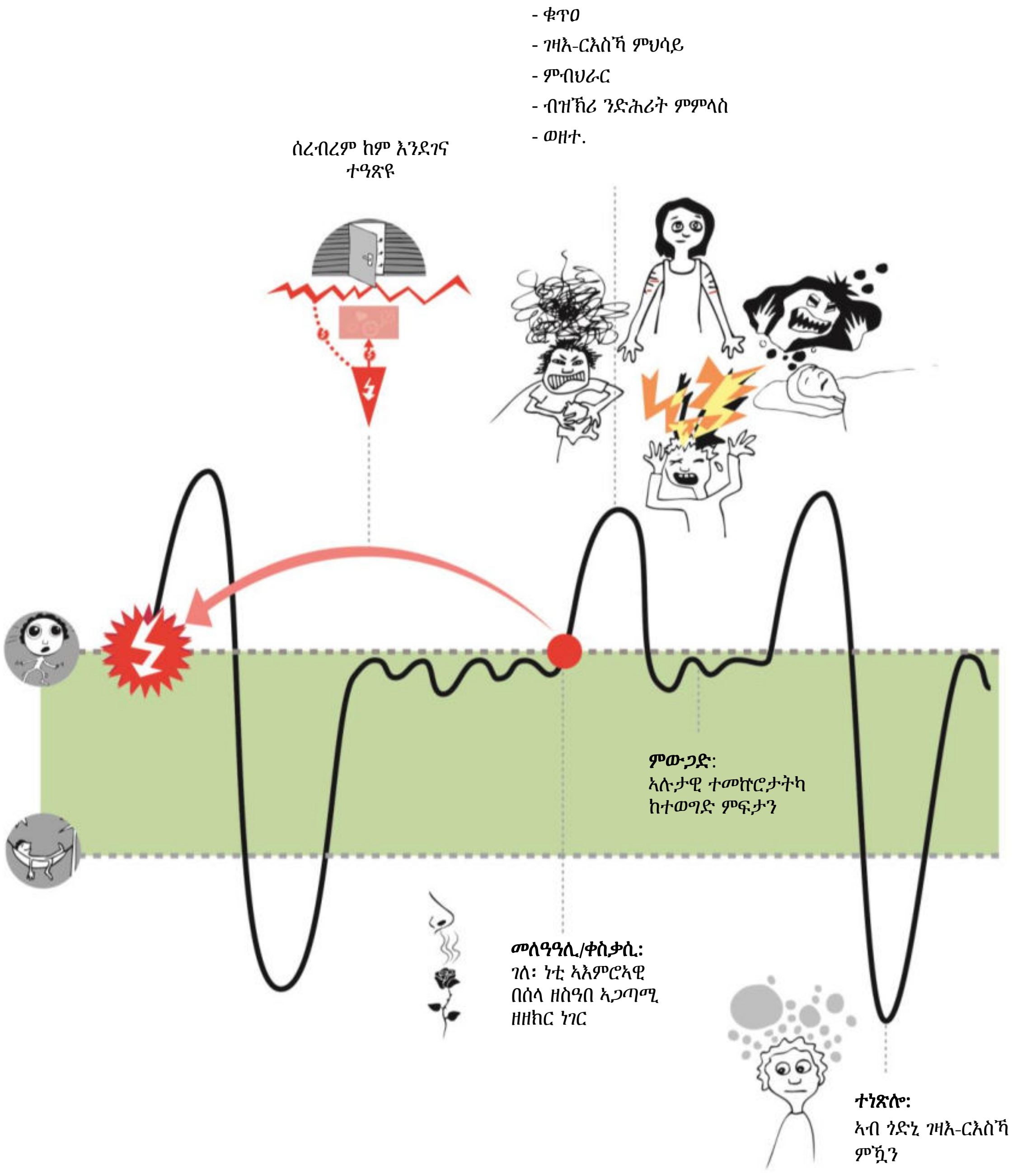
ሓንሳብ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ኩነታት ምስ ተመኮርና ጉንዲ ሓንጎልና፡ ካብቲ ቅድሚ እቲ ብርቱዕ ጸቕጢ ዘስዓበ ኩነታት ዝነበሮ፡ ንቑሕ ኮይኑ ይጸንሕ። ሓደጋ ኣብ ዙርያና ክዝምቢ ከም ዝኽእልን ንሕና ድማ ኣዚና ንቑሓት ኴንና ክንጸንሕ ከም ዝግብኣናን ሕሹኽ ይብለና። ዋላ ኣብቲ ጽቡቕ ጌርና እንፈልጦ ነገር እዚ ንኣተሓሳስባና ይጸልዎ። ኣብ ክንዲ ንሓደ ዝስግእ ኩነታት ክንጋፍጦ ንፍትን ድማ ካብ ልክዕ ንላዕሊ ጥንቁቓት ንኸውን። እዚ ድማ ንዝኾነ ነቲ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓበ ኩነታት ከዘክር ዝኽእል ኣጋጣሚ **ከነወግድ** ይገብረና። ሓደገኛ ክኸውን ይኽእል ኢልና ብምሕሳብና፡ ክሳብ ዝነበረና ጥቡቕ ርክብ ምስ ሰባት ምውጋድ እንበጽሓሉ እዋን ‘ውን ኣሎ። እዚ **ኣወጋዲ ባህሪ** ኢልና ንጠቕሶ። ገለ ሰባት ነቲ ዘስካክሕ ተዘክሮታቶም **ብመስተ** ወይ **ኣደንዘዝቲ ባእታታት** ብምጥቃም ካብ ርእሶም ክኣልይዎ ይፍትኑ፡ እዚ ግና ዝገደደ ጸገም ዝፈጥር’ዩ ዝኸውን።

ጉንዲ ሓንጎል ሕጂ ኣዝዩ ንቑሕ ካብ ምዃኑ እተላዕለ ንገዛእ-ርእስና ዳርጋ ኣብ ቀዋሚ ‘ተጠንቐቕ’ ንረኽባ። ገለ ዘስግእ እንተ መጸ ምእንቲ ግብረ-መልሲ ክነርኢ **ልዕለ-ንቑሓት** ንኸውን። ገዛእ-ርእስና ኣሲርና ንዝመጽእ ነገር ስጉምቲ ክንወስድ ድልዋት ኣለና ማለት እዩ። እዚ ንወጥሪ ኣእምሮ ዝገልጽ ልውይዋይ ሕንጻጽ፡ ኣብ’ቲ ዝለዕለ ጥርዚ ጠጠው ኢሉ ኣሎ ማለት እዩ። ሞተረና እናወሰኸ እዩ ዝኸይድ ዘሎ። እዚ ካብ ልክዕ ዝሓለፈ ትጽቢት ክንብሎ ንኽእል፡ እዚ ድማ **ትኽስታ ወይ ልዋም ዘለዎ ድቃስ ለይቲ** ክምዘይህልወና ዝገብር ኣህላኺ ኩነታት እዩ። ብንኣሽቱ ነገራት እንሓርቕ፡ ቀልጢፍና **ተነቀፍቲ** (**ቀጨውጨው በሃልቲ**) ንኸውን። **ብኣድህቦ ክንሰርሕ** ‘ውን ንሽገር፡ ንኣብነት ኣብ ትምህርቲ። **ናይ ፍርሒ ስምዒት** ብቐጻሊ ዝስምዓና ንኸውን።



ገለ ነቲ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓበ ተመኵሮ ዘዘክሩ ነገራት ከም ሽታ፡ ብዓይንና እንርእዮ ወይ ዝስምዓና ነገር፡ ብኣእምሮና ነቲ ተመኵሮ ከም ንምለሶ ክገብሩና ይኽእሉ። እቲ ወጥሪ ኣዝዩ ካብ ምብርትዑ እተላዕለ ምጽዋሩ ክሳብ ዘይንኽእል ንኸውን። ነቲ ተመኵሮ ከም እንደገና እንሓልፎ ዘለና ኮይኑ ይስምዓና። እዚ **ብዝኸሪ ንድሕሪት ምምላስ** ይበሃል። ብዝኸሪ ንድሕሪት ዝመልሱና ክንቆጻጸሮም ዘይንኽእል **ኩለ'ንትናዊ ዝወርሱ ተዘክሮታት** እዮም። ደቂስና ከለና ብሕልሚ ክረኣዩና ይኽእሉ፡ እቲ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓበ ኩነት 'ውን ከባህርረና ይኽእል። ሰረብረምና እቲ ኩነታት ሕጂ ድዩ ዘጋጥም ዘሎ ወይሲ ኣብ ሕሉፍ'ዩ ኣይፈልጥን።

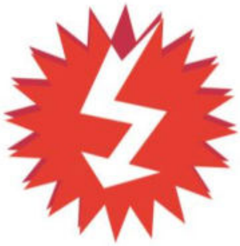
እዚ ብዘይ መጠን **ቁጡዓት** ክገብረና ይኽእል፡ ዋላ'ኳ ኣብ ካልእ እዋን ሰላማውያን እንተኾንና። ኣብ ከም'ዚ እዋን ገዛእ-ርእስና ኣይንቆጻጸርን። ኣእምሮና ወይ ሰረብረምና ኣይሰርሕን እዩ ዘሎ። ነቲ ዘለና ጸቕጢ ከነፋኽሶ ወይ ካብቲ' ተዘክሮታት ክንእለ **ንገዛእ-ርእስና ክንሃሲ** ንኽእል።



እዞም ብዝኸሪ ንድሕሪት ዝመልሱና ነገራትን ኩነታትን **መለዓዓልቲ** ኢልና ንጽውዖም። እዚ መለዓዓሊ፡ ዝኾነ ነገር ክኸውን ይኽእል እዩ፡ መብዛሕትኡ እዋን ‘ውን እንታይ ምዃኑ ክንፈልጦ የሸግረና። ንኣብነት፡ ካብ መጥቃዕቲ ናይ ቡምባ ዝደሓንና እንተኼንና፡ ድምጺ ናይ ነፋሪት ነዚ ዝኸሪ ከለዓዕለልና ይኽእል። ኣብ እዋን እቲ መጥቃዕቲ ‘ውን ጥቓ ገረብ ጽገረዳ ደው ኢልና ኔርና ክንከውን ንኽእል፡ ስለዚ ሽታ ናይ ጽገረዳ ናብቲ ኩነታት ብዝኸሪ ክመልሰና ይኽእል። እዚ ኮነ ኢልና ክንፈልጦ ወይ ክንቆጻጸሮ እንኽእል ነገር ኣይኮነን። እዚኦም ስሕት ኢልና እንዝክሮም ኣብ ኣእምሮና እተኸዘኑ ዝርዝራት እዮም፡ እንተ ኾነ ግን ብዝኸሪ ንድሕሪት ዝመልሱና ነገራት የለዓዕሉ። ኣቐዲምካ ትማሂርካዮ ከም ዘለኻ ‘ውን፡ ክንቆጻጸረሎም እንኽእለሉ መገዲ የለን።

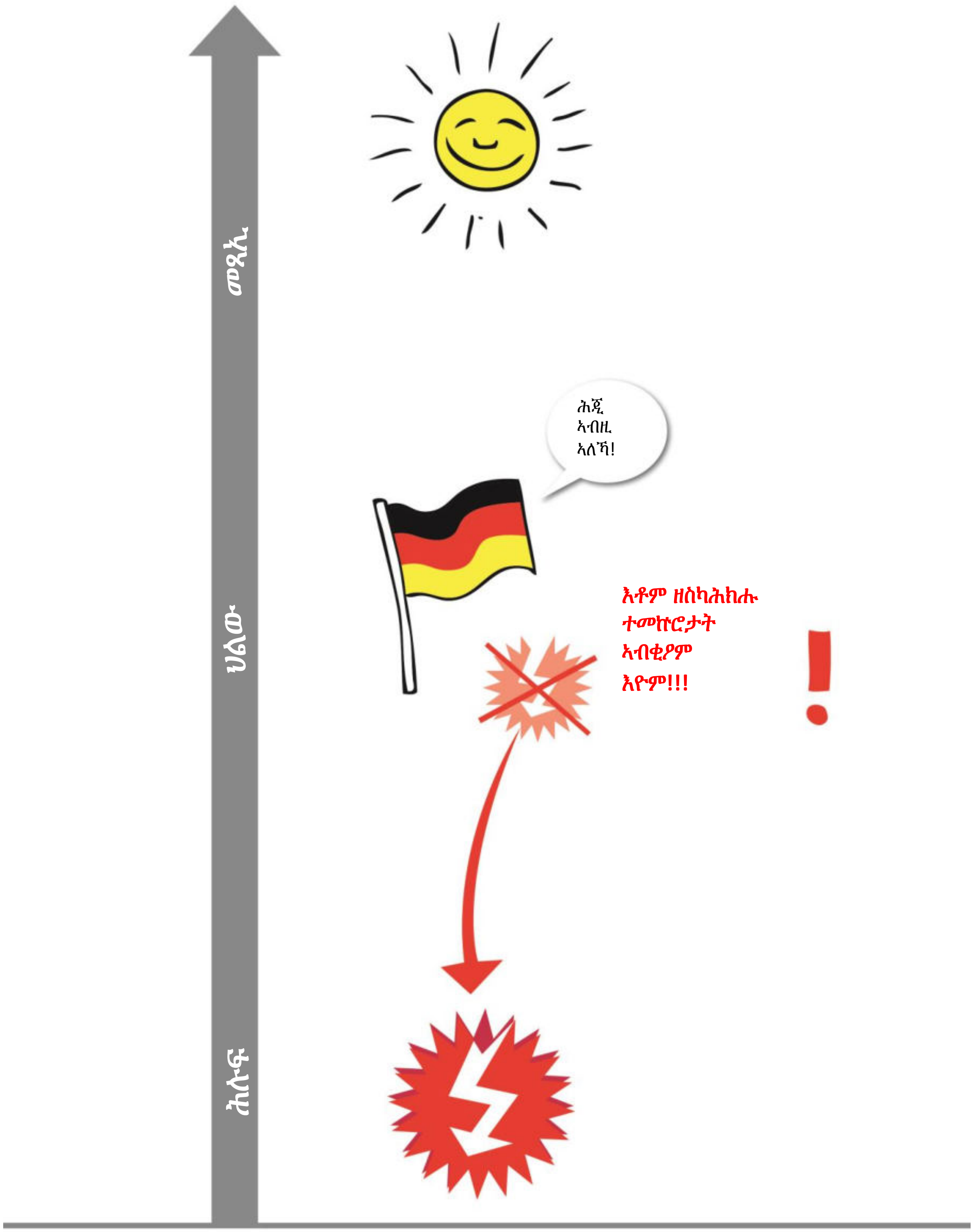
ንስለ ሓቂ፡ ኩሎም እዞም ካብ ጉንዲ ሓንጎልና ዝመጹ ስራሓት ክሕልዉናን ብህይወት ንኽንቅጽል ከረጋግጹልናን ይደልዩ። እዚ ናይ ጉንዲ ሓንጎል ዕዮ እዩ፡ እዞም ምልክታት ኩላቶም ድማ ዕላማ ኣለዎም፡ እዚ ድማ ንዓና ካብ ክህሉ ዝኽእል ሓደጋ ምክልኻልን ምድሓንን እዩ። እቲ ሓደገኛ ነገር ምስ ሓለፈ ግን ነዞም ምልክታት፡ ድሕሪ ሕጂ ስለ ዘየድልዩና፡ ክንኣልዮም ኣይንኽእልን። ኣብዚ ኣብ ጀርመን፡ ተኸሊ ጽገረዳ ዋላሓንቲ ዘስግእ የብሉን፡ ጉንዲ ሓንጎል ክዛነ ይኽእል እዩ። እንተኾነ ግን ጉንዲ ሓንጎል ዝምድና ኣብ ሞንጎ ተኸሊ ጽገረዳን እቲ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓበ ኩነታትን ኸዚንዎ ጸኒሑ’ዩ ስለዚ ጽገረዳ ንሓደጋ የመልክት።

እዞም ምልክታት ቀጺሎም ንነዊሕ ግዜ ምስ ዘርብሹና፡ **ጸቕጢ ድሕረ-ኣእምሮኣዊ-በሰላ ዘስዕቦ ምምዝባል (PTSD)** ተባሂሉ ይጽዋዕ።

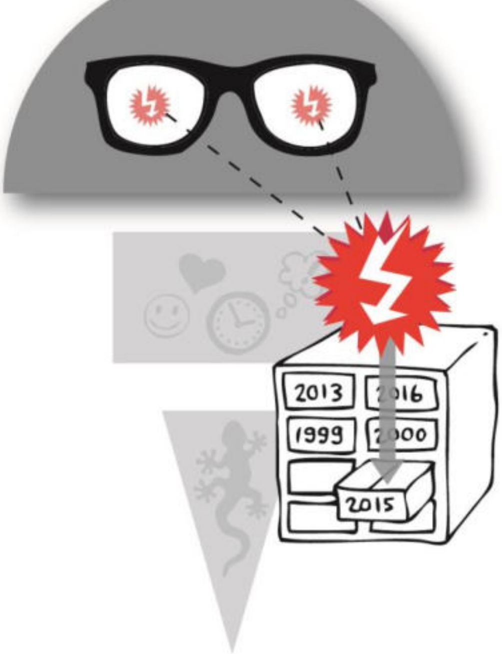
ድሕረ -	ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቦ ጸቕጢ	- ምምዝባል
« post » ብቛንቋ ላቲን ***"ዳሓር"*** ተባሂሉ ይትርጎም		
ድሕሪ	... ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ዘሰክሕ ተመኩሮ ...	... ምምዝባላት/ለውጥታት ብቐጻሊ ይርብሹኻ ...

እንተኾነ ግን ብዛዕባ እዞም ዘየድልዩናን ንህይወትና ዝኾላልፉን ምምዝባላት ክንገብሮ እንኽእል ነገር ኣሎ። ሰለስተ ክንውንኖም ዘድልዩና ነገራት ኣለዉ። በቲ ሓደ ወገን፡ ከምቲ ኣቐዲሙ ኣብ መጀመርታ ናይዛ መጽሓፍ ተጠቒሱ እንረኽቦ፡ ብዙሕ ዓቕልን ምልምማዳትን የድልየና። በቲ ካልእ ወገን ድማ ርትዓዊ ዝኾነ ኣተሓሳስባን ክህልወናን ከነመዛዝንን የድልየና። እዚ ኩነተ-ኣእምሮ'ዚ ኣብ ርእስና ከም ብሓድሽ ሓላፊ ኮይኑ፡ ንጉንዲ ሓንጎል ከዕርፍን ነጻ ኮይኑ ክዛነን የእምኖ!

እቲ ቀንዲ ክህረም ተደልዩ ዘሎ ሸቶ፡ ንጉንዲ ሓንጎል ቀስ እናበልካ፡ እቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ኣብ **ሕሉፍ** ምዃኖም ምምሃር እዩ። **ኣብቂዖም እዮም!**


መጻኢ
ህሉው
ሕሉፍ
ሕጂ
ኣብዚ
ኣለኹ!
እቶም ዘስካሕክሑ
ተመኩሮታት
ኣብቂዖም
እዮም!!!

ሰረብረምና ከነበራብሮ የድልየና። ዋላ'ኳ ኣብቲ እዋን እቲ ተዓጽዩ እንተ ነበረ፡ ሰረብረም፣ ኑቶም ንሕሉፍ ዝውክሉ፡ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓቡ ኣጋጣሚታት፡ ድሕሪ ምፍጻሞም፡ ኣብ ልክዕ ቦታኦም ምእታው (ምቕማጥ) ክመሃር የድልዮ።



ቀሊል ስራሕ ኣይኮነን! እንተ ኾነ ግን ኣብ ምዕራፍ 2 ከመይ ጌርካ ነዚ ነገር እዚ ንኽመልኮ ንሰረብረምካ ክሕግዞ ከም እትኽእል ክትመሃር ኢኻ።

ምስቶም በበይኖም ዝዓይነቶም፡ ነፍሲ ወከፍ ጸገማት ከመይ ጌርካ ትሰርሕ ኣብ ምዕራፍ 3 ተገሊጹ ኣሎ። ኩሎም እቶም ሃወኽቲኩነታት ንኹሉ ሰብ የጋጥምዎ ማለት ኣይኮነን። ገለ ሰባት ንኽድቅሱ ይሽገሩ፡ ካልኦት ድማ ብንእሽተይ ባህ ዘይተብል ነገር ቀልጢፎም ይንድሩ፡ ገሊኣቶም 'ውን፡ ሳሕቲ ይኹን ብቐጻሊ፡ ብኣእምሮኦም ምሳኻ ኣይህልዉን። እንታይ እዩ ብዘየገድስ ገለ ነገር ይርብሸካ እንተ ኣልዩ ብምኽንያቱ 'ውን ትሳቐ እንተሃሊኻ፡ እዛ ንእሽተይ መጽሓፍ ነዚ ክትልውጦ ክትሕግዘካ እያ! ኣብ ምዕራፍ 3፡ እቲ ክትልውጦ እትደልን ንዓኻ ብውልቅኻ ዝሰርሓልካን ርኢኻ ክትመርጽ ትኽእል። ብርግጽ፡ ኩሉ ከተንብቦ ትኽእል ኢኻ! እንተኾነ ግን ቅድሚኡ እዛ ሒዝካያ ዘለኻ ምዕራፍን ኩላ ምዕራፍ 2 ከተንብባ ኣለካ ምኽንያቱ እዚ ንኹሉ ሰብ ኣገዳሲ እዩ፡ ነቲ ኣብ ምዕራፍ 3 ዘሎ መላመዲታት 'ውን መሰረቱ እዩ። ኣብ ሞንጎ እናዕረፍካ ምንባብ ግን ኣይትረስዕ! ንኹሉ'ቲ ተጻሒፉ ዘሎ ምርድኡ ኣገዳሲ እዩ፡ እቲ ሓበሬታ ቀስ እናበለ ኣብ ምርዳእካ (ኣእምሮኻ) ምእንቲ ክዘሩቕ። ከምቲ ኣቐዲመ ዝበልክዎ፡ ነገራት ንኽልወጡ ዓቕልን ምልምማድን ከድልየካ እዩ። ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ!

1.4. ተወሰኽቲ ጸገማትን ንሓድሕዶም እተሓላለኹ ረቛሒታት ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ

ከምዚ ዓይነት ዘስካክሕ ተመኩሮ ምሕላፍካ ዘሕዝን እዩ። ንብዙሓት ናብ ጀርመን ዝመጹ ሰባት፡ እዞም ሽግራት ብብዙሕ ካልእ ከባደት እተሓላለኹ እዮም።
ናብ ሓደ ዘይትፈልጦ፡ ካልእ ቋንቋን ባህልን ዘለዎ ሃገር መጺእካ ኣለኻ። ኩሉ ነገር ሓድሽን ፍሉይን እዩ፡ ኣብ ዘይቦታኻ ዘለኻ ኮይኑ 'ውን ይስምዓካ ይህሉ። ዋላሓንቲ ኣይርደኣካን እዩ፡ ኣብ'ዚ ሙሉእ-ብምሉእ ሓድሽ ዝኾነ ኩነታት ድማ መውጽኢኻ ከተናዲ የድልየካ።ብፍላይ ድማ እታ መጀመርታ እትኣትዋ ናይ ስደተኛታት ካምቦ እታ ዝኸበደት ትኸውን። ናይ በይንኻ ግዜ የብልካን፡ ኣብ ዙርያኻ ብብዝሒ ዝኣቱን ዝወጽእን ሰብ ኣሎ፡ ሰላምን ናይ ጽምዋ ግዜን 'ውን የብልካን። ነዞም ኩሎም ዘይትፈልጦም ሰባት ክትለማመዶም የድልየካ፡ ብፍላይ ድማ ብነዊሕን ከቢድን ናይ በረራ ጉዕዞን ብብርቱዕ ናፍቖት ናይ ሃገርካን ቀጨውጨው ኢልካ ከለኻ ኣብ ዘይትፈልጦ እኩብ ህዝቢ ክትኣቱ ኣዝዩ ዝኸበደ እዩ። እቲ ኣብ ሞንጎ እኩባት ሰባት ዘሎ ዘይምስምማዕን ሽግርን ድማ ጸቕጢ ክውስኸልካ ይኽእል።

ብዙሓት ሰባት የዕሩኽቶምን ቤተ-ሰቦምን ይናፍቑ፡ ብዛዕባ እቶም ኣብ መበቆል ሃገሮም ገዲፎሞም ዝመጹን ኣብ ውሑስ ቦታ ናይ ኣውሮጳ ዘይበጽሑን ኣዝዮም ይሻቐሉ። ምናልባሽ 'ውን ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዝቐርቡኻ ሰባት ብሞት ተፈልዮምኻ ይኾኑ፣ ከም ግቡእ ክትሓዝነሎም 'ውን ግዜ ኣይረኸብካን ትኸውን።

ብዛዕባ መጻኢኻ 'ውን ርግጽነት የብልካን። ብኸመይ ክናበር እየ? መን ክሕግዘኒ እዩ? ኣዚ ክነብር'ከ ክፍቀደለይ ድዩ? ወዘተ።

ነፍሲ-ወከፍ ጸገም ክትጸወሮ ከቢድ እዩ። ኩሉ ብሓንሳብ እሞ ኸኣ ኣዝዩ ገዚፍ ጾር እዩ።

ኣብ'ዚ ዝቕጽል ክፋል፡ ናይ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ተመኩሮ ዝሓለፉ ሰባት ገለ ካብቲ ቀጺሉ ዘሸግሮም ጸገማት ክጠቅስ ክፍትን እየ።

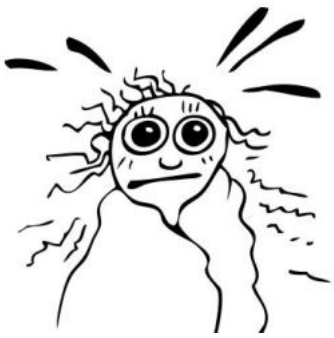
1.4.1. ቅዛነት

ንብዙሓት ሰባት ካብ ሓደ ሃገር ናብ ካልእ ምቕያር (ንኣብነት) ናብ ዓሚቕ ጸልማት ዘጥሕል እኹል ምኽንያት እዩ። ኩሉ ግዜ ምስ ጎሃዩ እዮም፡ ዝኾነ ነገር ክገብሩ 'ውን ኣይተባብዑን። ኣንጊሆም ክትስኡ ወይ ምስ ካልኦት ሰባት ክወጹ ኣይደልዩን። ንዝኾነ ነገር ዋላ ሓንቲ ስምዒት የብሎምን፡ ዝኾነ ነገር ኣይምስጦምን፡ ዋላ እቲ ቅድሚ ሕጂ ዝፈትውዎ ነገራት 'ውን እንተ ኾነ። ሽውሃቶም ይዕጾ ይኸውን፡ ናይ ጣዕሳ ስምዒት ብቐጻሊ ይስምዖም፡ ምንባር 'ውን ትርጉም ይስእኑሉ።

እዚ ቅዛነት ወይ ናብ ቅዛነት ዘእቱ ደረጃ ይበሃል። ብዙሓት ሰባት ብቅዛነት ይሳቐዩ፡ እዚ ብኣእምሮኣዊ በሰላ ናይ ኵናት ወይ ህድማ ንዘይተሳቐዩ 'ውን የጠቓልል። ዝኾነ ሰብ ብቅዛነት ክሸገር ይኽእል። እቲ ጽቡቕ ነገሩ ግን፡ ብዛዕባኡ ገለ ክትገብሮ እትኽእል ነገር ኣሎ፡ ድሕሪ ገለ እዋን ድማ ጽቡቕ ክስምዓካ ይጅምር። ሓደ ሰብ ምስሓቕ ይኹን ምድቃስ ክሳብ ዝስእን፡ ቅዛነቱ ኣዝዩ ምስ ዝበርትዕ ግን ብዶክተር ዝእዘዝ ጸረ-ቅዛነት ዝበሃል መድሃኒት ኣሎ። ሙብዛሕትኡ ግዜ ግና መድሃኢት ምውሳድ ጥራይ ኣኻሊ ኣይኮነን። ምስ ሰብ ምዝርራብን ንገለ ነገራት ኣስተብሂልካ ክትልውጦም ምፍታን ሓጋዚ እዩ። ብዛዕባ ቅዛነት ኣብ ምዕራፍ 3 ብሰፊሑ ክተንብብ ትኽእል!

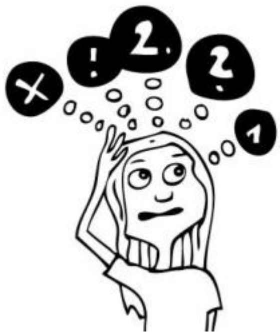
1.4.2. ፍርሒ

ብዙሕ ሕማቕ ነገራት ኣቓዲሙ ኣጋጢሙካ ስለ ዘሎ፡ ዝገደደ ሕማቕ ነገራት ከየጋጥሙኻ ዘሎካ ፍርሒ ግዙፍ እዩ። ብዛዕባ'ቲ ከጋጥም ዝኽእል ነገር ዘለካ ጭንቀትን ፍርሕን ክሳብ ተሸቒሪርካ ክትትኮስ ትደሊ ክዓቢ ይኽእል። ክሳብ ኣካላትካ ብኸቢድ ህርመት ልቢ፡ ምርሃጽ፡ ምንቅጥቃጥ፡ ምንፍርፋርን ፈዘዝ ምባልን ሓያል ግብረ-መልሲ ዘርኢ፡ ኣዝዩ ክገድድ ይኽእል። ገለ ሰባት ምትንፋስ ዝሰኣኑ ኮይኑ ክሳብ ዝስምዖም ይኾኑ። ኣእምሮኻ ዋላ'ኳ ዋላ ሓደ ዘፍርህ ከም ዘየለ እንተ ፈለጠ፡ ንስኻ ግና ምሉእ ብሙሉእ ክትደሃል ትኽእል።



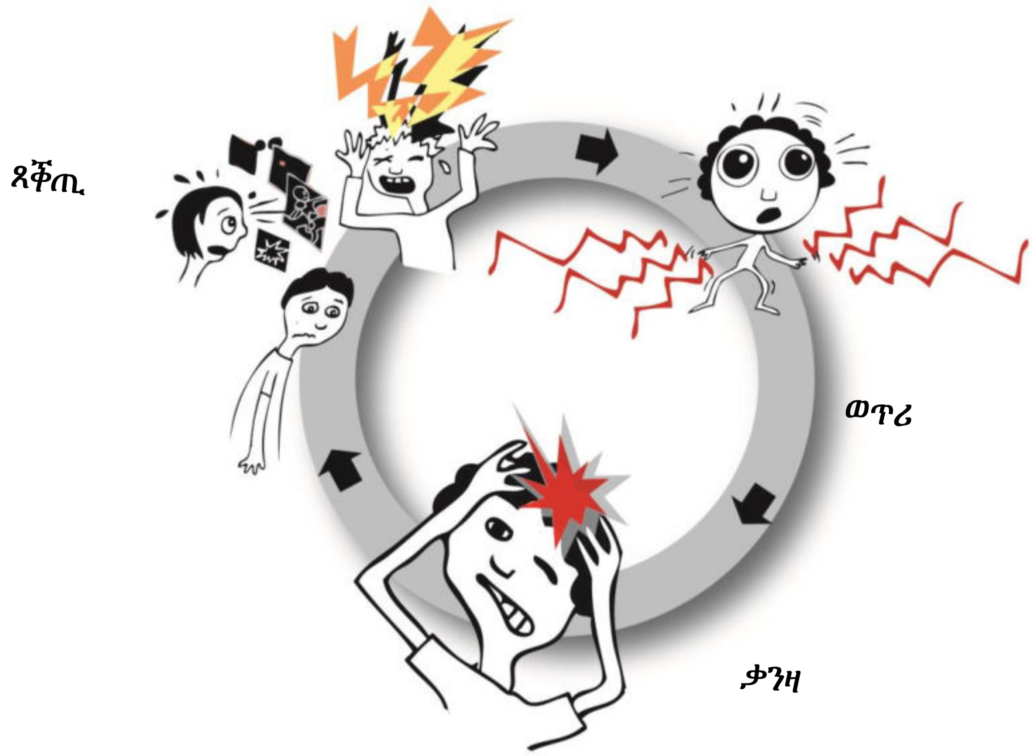
ፍርሒ ንምጉዳል ዝሕግዙ መላመዲታት ኣብ ምዕራፍ 3 ክንረኽቦም ንኽእል።

ፍርሒ ክትኣልዮ ብዘይ ትኽእል ቀጻሊ ጭንቀት ክግለጽ ይኽእል። ኣእምሮኻ ኣብ ሓደ ዓይነት፡ ባህ ዘየብል ሓሳባት ኮለል ይብል።



1.4.3. ኣካላዊ ቃንዛ

መብዛሕትኡ እዋን ብብርቱዕ ጸቕጢ እተሳቐዩ ሰባት ኣካላዊ ቃንዛ የማዕብሉ። ንኣብነት፡ ቀጻሊ ዝኾነ ሕማም ርእሲ ወይ ቃንዛ ናይ ሕቖ ይህልዎም። ቃንዛ ክህልወካ ከሎ፡ እቲ ቃንዛ ካበይ ይመጽእ ከም ዘሎ ንኽትፈልጥ ንዶክተር ክተዘራርብ የድልየካ። እንተኾነ ግን እቲ ዶክተር ዝጭበጥ ምንጪ ናይቲ ኣካላዊ ቃንዛ ክረክብ ኣይክእልን። ኣብ ከምዚ ኩነታት፡ እቲ ቃንዛ ካብ ቀዋሚ ወጥሪ ክመጽእ ይኽእል፡ እዚ ድማ ነቶም ጭዋዳታትና ተረርትን ዘይንቀሳቀሱን ክሳብ ዝኾኑ ክኣስሮም ይኽእል። እዚ ድማ ኣዝዩ ኣቐንዛዊ ክኸውን ይኽእል።

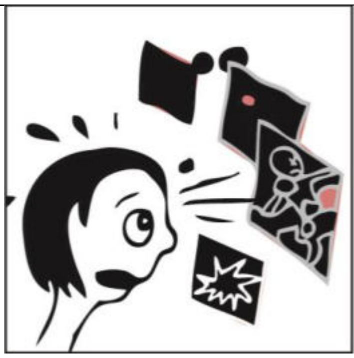


ምዕራፍ 3 ቃንዛኻ ከፋኹሱ ዝኽእሉ መገድታት ቀሪባ ኣላ።

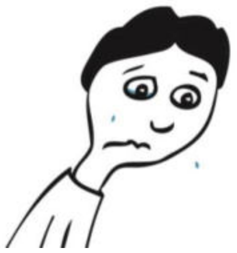
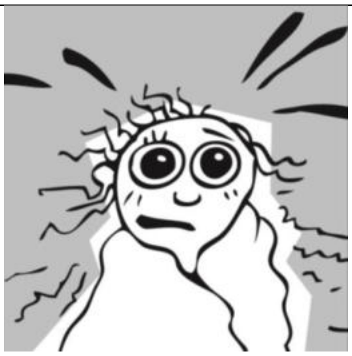
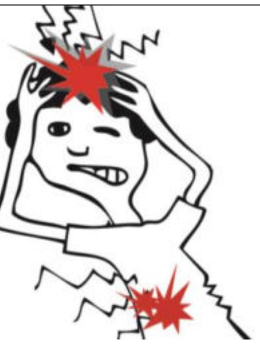
1.5. እንታይ እዩ ዝርብሸኒ? ቃንዛ ዝፈጥረለይ እንታይ እዩ? ከመይ ዝኣመሰለ ለውጢ ክገብር እየ ዝደሊ ዘለኹ? - ንዓይ ዝምልከት ውልቃዊ ዳህሳሳዊ ገምጋም

ኣብ'ዛ ምዕራፍ እዚኣ፡ ኩሎም እቶም ኣብ ባህርያትካ እትርእዮም ዘለኻ ለውጥትታት ንቡር ግብረ-መልሲ ናይ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዝስዕቦም ኣጋጣሚታት ምዃኖም ተረዲእካ ኣለኻ። በይንኻ ዘይምዃንካ ተማሂርካ ኣሎኻ። ነዞም ዘስካሕክሑ ነገራት እተመኮሩ ብዙሓት ሰባት 'ውን ነዞም ምልክታት ይፈልጥዎም እዮም።
ኣብዛ እትቕጽል ሰንጠረዥ ሓደ ሰብ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ኣጋጣሚ ምስ ሓለፈ ክርአ ዝኽእል ምምዝባላት ጸሚቖና ኣቕሪብናዮ ኣለና። ኣብ ሳልሳይ ዓምዲ፡ ነቲ ይውክለኒ እዩ ዝበልካዮ ምልክት (x) ግበረሉ ከምኡ'ውን ኣብቲ ራብዓይ ዓምዲ እዚ ክሳብ ክንደይ ይጸልወካ። ቁጽርታት ካብ 1 ክሳብ 10 ክትጥቀም ትኽእል፡ 1 ማለት ብዙሕ ኣየስተብሃልካሉን፡ 10 ድማ እቲ ምልክት ንህይወትካ ኣዝዩ እዩ ዝዕንቅጾ ማለት እዩ። በዚ መገዲ እቶም ምልክታትካ ማዕረ ክንደይ ብርቱዓት እዮም ክትግምግም ትኽእል። ነዞም ምልክታትካ ከተፋኹስ ኣበይ ከተንብብ ከም እትኽእል ኣብታ ናይ መወዳእታ ዓምዲ ተጠቒሱ ኣሎ።

መወከሲ ዝርዝር: ኣብ ባህርያተይ እንታይ ለውጢ ተዓዚበ ኣለኹ? እንታይ ከምዝሳቐ ይገብረኒ?

ምልክት		**እዚ ኣለኒ ድዩ? እወ እንተ ኾይኑ መልስኻ (x) ግበር።**	**ካብ 1 ክሳብ 10 ኣብ ዝምደቡ ደረጃታት ዓቐን፡ ክሳብ ክንደይ ንመዓልታዊ ህይወተይ ይዘርጎ?** 1= ፈጺሙ ኣይዘርጎን 10= ኣዝዩ ይዘርጎ	**ብዛዕባ እዚ ምልክት ሓገዝ ንኽትረክብ ኣብዚ ኣንብብ**
ናይ ድቃስ ምምዝባላት ደኺመ ኣለኹ ግና ድቃስ ክወስደኒ ኣይክእልን ከምኡ'ውን/ወይ መብዛሕቲኡ እዋን ለይቲ ይትስእ።				ምዕራፍ 3.1.
ምብህራር ብናይ ሕሉፍ ተመኩሮታተይ ብዝተኣሳሰረ ብዙሕ ግዜ እብህርር።				ምዕራፍ 3.2.
ናይ ኣተኩሮ ጸገም ንነዊሕ እዋን ኣተኩሮ ጌረ ክጸንሕ ኣይክእልን፡ ነገራት 'ውን ብቐጻሊ ይርስዕ።				ምዕራፍ 3.6.
ዝደጋገም ዝኽርታት መብዛሕትኡ እዋን ናይ ሕሉፈይ ስእሊታት ተዘክሮ 'እርኢ'፡ ኣብ ግዜ ቀትሪ 'ውን እንተኾነ።				ምዕራፍ 3.3.2.

ብዝኽሪ ንድሕሪት ምምላስ ሓደ-ሓደ ግዜ ነቲ ኹሉ ዝሓለፍክዎ ነገር ከም እንደገና ዝነብሮ ዘለኹ ኮይኑ ይስምዓኒ። ብሓንሳብ፡ ኩሉ እቲ ዝኽርታትን ዘስካሕክሕ ስምዒታትን ቅጅል ይብለኒ። ክቆጻጸሮ ኣይክእልን።				ምዕራፍ 3.3.1.
ቁጥዐ/ ነድሪ መብዛሕትኡ እዋን የንጸርጽር፡ ስለምንታይ ከምኡ ይኸውን ኣለኹ ኣይርድኣንን።				ምዕራፍ 3.4.2.
ኣብ ገዛእ-ርእስኻ ባዕልኻ እተውርዶም ቁስልታት እቲ ጸቕጢ ምእንቲ ክፈኹሰኒ፡ ነቲ ዝኽርታት ‘ውን ምእንቲ ክእለየለይ ገዛእ-ርእሰይ ይሃሲ።				ምዕራፍ 3.4.1.
‘ምእላይ’ ካብ ኩነት (ተነጽሎ) ሓደ-ሓደ ግዜ ኣብ ‘ጎድኒ ገዛእ-ርእሰይ’ ዘለኹ ኮይኑ ይስምዓኒ። ኣካለይ ኣብዚ ኣሎ፡ኣነ ግና ኣብ ካልእ ቦታ እየ ዘለኹ።				ምዕራፍ 3.3.3.
ብመስተ ወይ ኣደንዘዝቲ ባእታታት ገዛእ-ርእስኻ ምብዳል ካብቲ ሓሳባትን ዝኽርታትን ንኸምልጥ ብዙሕ መስተ ይሰቲ ወይ ኣደንዘዝቲ ባእታታት ይወስድ።				ምዕራፍ 3.10.

ቅዛነት መብዛሕቲኡ ግዜ ኣዝዩ ጉሁይን ተስፋ ዝቖርጽን እየ። ዋላሓንቲ ነገር ክገብር ኣይደልን፡ ዋላ እቶም ክገብሮም ደስ ዝብሉኒ ነገራት እኳ እንተኾኑ። ንበይነይ ክኸውን ጥራይ ይደሊ።				ምዕራፍ 3.5.
ምትካዝ ክልወጥ ይኽእል እየ ዝብል እምነት የብለይን። ብሩህ ዝኾነ መጻኢ ኣይረኣየንን።				ምዕራፍ 3.5.
ፍርሒ መብዛሕቲኡ እዋን ዘስካሕክሕ ፍርሒ ይስምዓኒ፡ መውጽኢ ዘይብለይ ኮይኑ 'ውን ይስምዓኒ።				ምዕራፍ 3.8.
ኣካላዊ ቃንዛ መብዛሕቲኡ እዋን ርእሰይ ወይ ከብደይ የሕምመኒ፡ ዶክተር ግና ዝኾነ ፈውሲ ክረኽበሉ ኣይከኣለን።				ምዕራፍ 3.9.
ስምዒት ጣዕሳ ኩሉ እቲ ዘጋጠመ ብሰንኪ ናተይ ጌጋ ኮይኑ ይስምዓኒ።				ምዕራፍ 3.5.

<u>**ምዕራፍ 2: ጽቡቕ ስምዒት ዝፈጥረለይ እንታይ እዩ? ክሕግዘኒ ዝኽእል እንታይ እዩ? - ብርቱዓት ጎድንታተይን ዘለዉኒ ጸጋታትን**</u>

ነዛ ካልኣይቲ ምዕራፍ በዛ ንእሽተይ መላመዲ ክንጅምራ ኢና።

***መላመዲ* 2: እዘን ዝሓለፋ ናይ *መወዳእታ* 24 ሰዓታተይ**
ብዛዕባ እተን ዝሓለፋ 24 ሰዓታት ምልስ ኢልካ ሕሰብ። እንታይ **ኣወንታዊ** ወይ ባህ ዘብል ተመኩሮታት ኔርካ? ብዙሕ ሕማቕ ዘይኮኑ ነገራት'ከ እንታይ ኔሮም? እንታይ ጽቡቕ ኔሩ? እንታይ ፍሽኽ ከም ትብል ጌሩካ? ናይ ባህታ ህሞት ዝፈጠረልካ ነገር እንታይ እዩም? ዋላ እቶም ንኣሽቱ እንብሎም ነገራት ተራ ኣለዎም!
ብዛዕባ ዝኾነ ይኹን ነገር ክትሓስብ ኣይከኣልካን? ግዜ ወሲድካ ብህድኣት ብዛዕባ እዛ መዓልቲ ሕሰብ። ብልክዕ እንታይ ጌርካ? ምስ መን ተዛሪብካ? ብቴለፎን ምስ ዝኾነ ሰብ ተዛሪብካ ዶ? ምስ ዝኾነ ሰብ ገለ ነገር ጌርካ ዶ? እንታይ በሊዕካ? መቐረቱ ከመይ ኔሩ? ብዛዕባ እቲ ናይ ሕሉፍ ዘስካሕክሕ ተመኩሮ ምሕሳብ መዓስ ኣቋሪጽካ? ምናልባሽ ብቋንቋ ጀርመን ሓንቲ ሓዳሽ ቃል ዶ ተማሂርካ ትኸውን? ጸሓይ ናብ'ታ ናትካ ክፍሊ ኣንጸባሪቓ ዶ? ወይ ገለ ሰብ ዶ ፍሽኽ ኢሉካ? ጸወታ ኩዕሶ እግሪ ወይ ጽብቕቲ ፊልም ዶ ርኢኻ? ገለ ሰብ ዶ ንእትብሎ ነገር ሰሚዑካ? ገለ ጽቡቕ ዜና ዶ ረኺብካ?

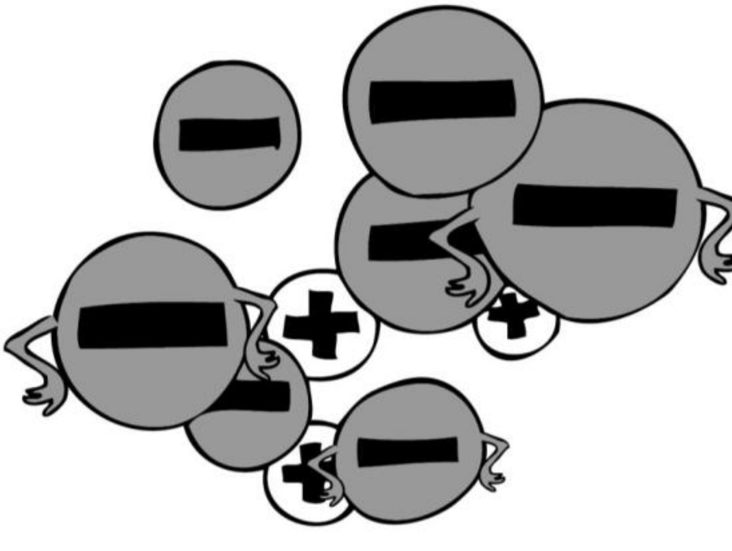
እንታይ ኔሩ፡ ወይ እታ ህሞት ማዕረ ክንደይ ቀልጢፋ ሓሊፋ ብዘየገድስ፡ ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ነጻ ቦታ ኩሉ እቲ ኣብ ዝሓለፋ ናይ *መወዳእታ* 24 ሰዓታት **ኣወንታዊ** (ወይ እንተወሓደ **ብዙሕ ሕማቕ ዘይኮነ**) ዝኾኑ ነገራት ጸሓፍ። መጉልሒ መነጸር ሒዝካ ዋላ ነተን ንኣሽቱ ዝመስላ ህሞታት ትደልየን ከም ዘለኻ ጌርካ ኣብ ኣእምሮካ ሰኣሎ!

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

ኣብ'ዘን ዝመጻ መዓልትታት፡ መዓልታዊ ንኹለን እተን ጽቡቕ ነገር እተመኮርካለን ህሞታት ክትጽሕፈን ፈትን። ኩሉ ግዜ ናይ '**ሓጎስ ጥራዝ**' ምሳኻ ምሓዝ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብቲ ሕማቕ ዝስምዓካ እዋን ናብኡ ክትርኢ ትኽእል፡ እቶም ኣወንታዊ ተዘክሮታት ድማ ነቲ ጾርካ ኣፍኩስ ክብሉልካ ይኽእሉ።

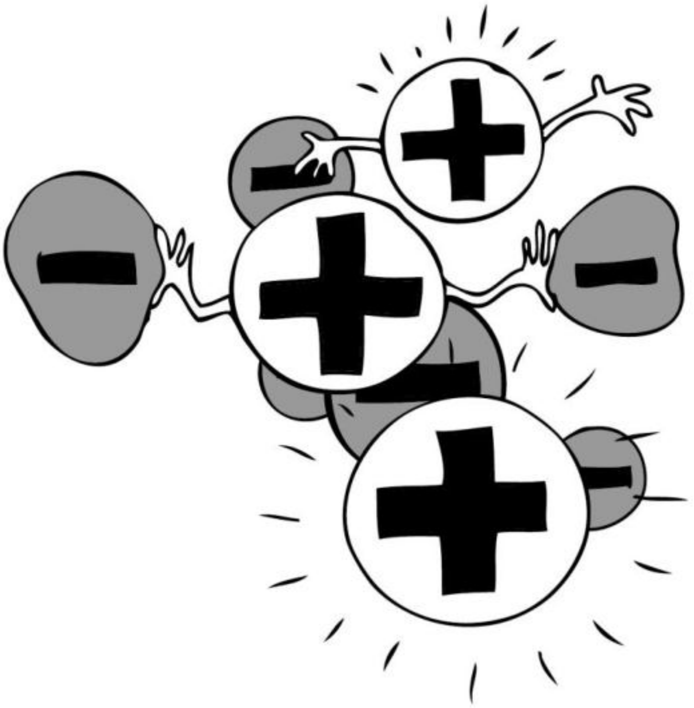
2.1 ኣወንታውን ኣሉታውን ሓሳባት ሓይሊ ኣለዎም

እዚ መላመዲ ንኽትገብሮ ከቢድ እንተ ኾነካ፡ ዘገርም ኣይኮነን። መብዛሕቲኡ እዋን ኣወንታዊ ሓሳባትን፡ ስምዒታትን፡ተዘክሮታትን ኣብ ትሕቲ በሰላ ናይቲ ብኸቢድ ቁስሊ ናይ ነፍሲ ዝሳቐ ሰብ ኣዕሚቖም ተቐቢሮም ንረኽቦም። ብቐጻሊ፡ ኣሉታዊ ተዘክሮታትን ሓሳባትን ንቕድሚት ገጾም መገዶም እናጸረጉ፡ ነቶም ኣወንታዊ ሓሳባት ንድሕሪት የጸግዕዎም። ምኽንያቱ፡ ጉንዲ ሓንጎል ገና ናይ ርእስኻ ሓለቃ እዩ ዘሎ፡ ብህይወት ንኽትህሉን ዝኾነ ሓድሽ ሓደጋ ንኸይመጽእን ሓለዋኡ ቀጻሊ እዩ። ሰረብረም 'ውን ነቶም ኣሉታዊ ተዘክሮታት ከፋፊሉ ኣብ ልክዕ ቦታኦም ከቐምጦም ዕድል ኣይረኸበን።



መግለጺ ስእሊ: *ኣብ ጀርመን፡ ናይ ተደመሮ ምልክት (+) ንኣወንታዊ ነገር የመልክት፣ ናይ ዝጎደሎ ምልክት(-) ድማ ንኣሉታዊ ነገር የመልክት። ኣብ ናትካ ባህሊ ኸ ከምኡ ድዩ? ወይሲ ኣወንታውን ኣሉታውን ዘመልክቱ ካልኦት ምልክታት ኣለዉ እዮም?*

እቶም ኣወንታዊ ተዘክሮታትን ሓሳባትን ክሳብ ሕጂ ምህላዎም ብስራት እዩ! ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣለዉ! ብሰንኪ ዓብላሊ ኣሉታዊ ነገራት ሓንጎልና ንግዚኡ ክትርጉሞም ዋላ ኣይኽእል። እቶም ኣወንታዊ ሓይልና ኣብ ዳሕራዋይ ተሰሓቢ ናይቲ ከብሒ ተሓቢኦም እዮም ዘለዉ። ወይ ኣብ ትሕቲ ሓደ ዓቢ ጎቦ ናይ ኣሉታዊ ተዘክሮታት ተቐቢሮም ኣለዉ ኢልካ ሕሰብ። እቶም ኣሉታዊ ሓሳባት መሊሶም ምእንቲ ከይመልኩና፡ ሓንጎልና ነቶም ኣወንታዊ ሓሳባት ኩዒቱ ከውጽኦምን ከበርትዖምን ክንሕግዞ ኣለና። ኣብ ምዕራፍ 1 እንተ ዘኪርካ፡ እቲ ናይ ቅልውላው መደብ ምእንቲ ክዕጾ ኣእምሮና መሊሱ መደብ ክሰርዕ ንገብሮ (re-programing)! ምብርታዕ ናይ ኣወንታዊ ሓሳባት ነቲ ናይ ቅልውላው መደብ ንኽጠፍእ ዝሕግዝ ሓደ ካብ'ቲ መወልዕን መጥፍእን እዩ! ሙሉእ ብምሉእ ንኽጠፍእ ድማ ነቲ ናትና ሰረብረም ከነበራብሮ ኣድላዪ እዩ፣ ኣብ ልዕሊ እቲ ኣሉታዊ ተመኵሮታትና ልዑል ተራ ምእንቲ ክጻወት ብጽቡቕ፡ ምልኩዕ ስእሊ ኣእምሮን ሓሳባትን ንምልኣዮ። ንጉንዲ ሓንጎል ድማ "ሕጂ ክትገድፎ ትኽእል ኢኻ፡ እቲ ሓደጋ ሓሊፉ እዩ! ከም እንደገና ብሓባር ንሰራሕ። ሕጂ ክንዛነን ደስ ዝብሉ ሓሳባት ክንሓስብን ንህይወት ከም ብሓድሽ ከነስተማቕርን ንኽእል ኢና!" ዝብሉ ምልክት ይርአ።



ድሕሪ ብርቱዕ ጻዕርን ዓቕሊ ብዘለዎ ምልምማድን፡ ነቲ ኣሉታዊ ሓሳባት ብግቡእ እነኸፈልናን ብብርቱዓት ኣወንታዊ ሓሳባት እናተካእናን፡ ምስ ተዓወትና፣ እቲ ናይ ወጥሪ ደረጃ ይጠፍእ እሞ ብቐሊሉ ናብ ሕሉፍና ዘይንምለስ ወይ ዘይንዝክሮ ንኸውን። ኣብ ሞንጎ ሕሉፍን ህልውን ኣጋጣሚ ዘሎ ዶብ እተዓርደ እዩ። ስለዚ ድማ ዝበዝሐ እዋንና ኣብ'ቲ ናይ ወጥሪ ልውይዋይ ሕንጻጽ (ምዕራፍ 1) ዝርከብ ቀጠልያ ከባቢ፡ ኩሉ ክፋል ናይ ሓንጎልና ሓቢሩ ዝሰርሓሉ፡ ነጥፍኦ። ልዕለ-መጠን ዝነበረ ህንጡይነት፡ ናይ ድቃስ ምምዝባል፡ ቀጨውጨው፡ ሕርቃን፡ ናይ ኣተኩሮ ጸገም እናሃሰሰ ይኸይድ። ቀሊል ዶ? ምልምማድ፡ ምልምማድ፡ ምልምማድ! ጉንዲ ሓንጎል ነቲ ዝነበሮ ሳዕላዋይ ቦታ ብቐሊሉ ኣየረክቦን ይኸውን። ሰረብረም መእመኒ ክኸውን ኣለዎ። ሓንቲ መርትዖ ኣኻሊት ኣይኮነትን።
ምስ ሰረብረምና ብሓባር ብምዃን ሓቀኛን ኣወንታዊን ድርኺትን ንምንዳይ ንብገስ። ኣወንታዊ ድርኺት ጸጋታትና እዮም፡ ምንጪ ሓይልናን ብርታዐና 'ውን። ቁስልና ንኽሓውን ኣእምሮኣዊ በሰላና ክንዕወተሉን፡ ንጉንዲ ሓንጎልና ንኽተኣማመን ክሕግዙና ይኽእሉ።

2.2 ጸጋታት ዝበሃሉ ከመይ ዝኣመሰሉ እዮም?

ጸጋታት ብርታዐናን ምንጪ ሓይልናን እዮም። ብዙሓት ካብኦም 'ውን፡ ንኣብነት

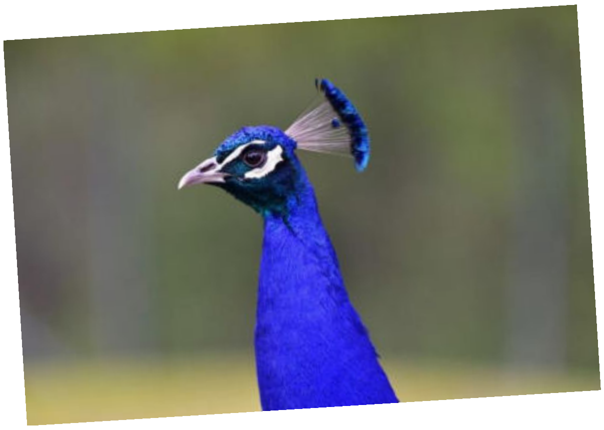
- ጽቡቕ ዝኽርታት
- ኣወንታዊ ውጽኢት ስራሕናን ባህርናን
- እቲ ብዙሕ ዋጋ እንህቦ ክብርታትና
- ኣተዓባብያናን ኩሉ እቲ ወለድናን ዝከናኸኑና ሰባትን ዝሃቡና ክቡር ነገራት
- ክእለታት፡ ኣብ ምንታይ እየ ንፉዕ?
- ቅድታት፡ ኣብ ሕሉፍ ንጸገማተይ ብኸመይ ፈቲሐዮምን ተዓዊተሎምን?
- ኣብ ነገራት ዘለና ምርዳእ፡ እንታይ እፈልጥ? እንታይ ተማሂረ?
- ዝምባለታትን ምርጫታትን፡ ዝምባለይ ኣብ ምንታይ እዩ? እንታይ እፈቱ?
- ደስ ዘብሉኻ ንጥፈታት፡ እንታይ ክገብር እፈቱ?
- እምነትን ሓቂ እዩ እትብሎ ነገርን
- ትምኒታትን ራእያትን፡ እንታይ እምነ? ኣብ መጻእየይ ዘለኒ ራእይ ከመይ እዩ?
- ንእኡ ከመስል ዝደልዮ ሰብ፡ ካብ መን ከመሃር እኽእል? ንመን ኣድንቕ?
- ደገፍ፡ መን ይድግፈኒ? መን ክሕግዘኒ ይኽእል?
- ማሕበራዊ ርክባት፡ ንኣይ ኣገዳሲ መን እዩ?ግዜ ምስ መን ክሕልፍ እፈቱ?ብዛዕባ ገዛእ ርእሰይ ምስ መን እዛረብ?
- ንነገራት ክልውጠሉን ሸቶይ ክውቕዓሉን ዝኽእለሉ ርግጽነት።

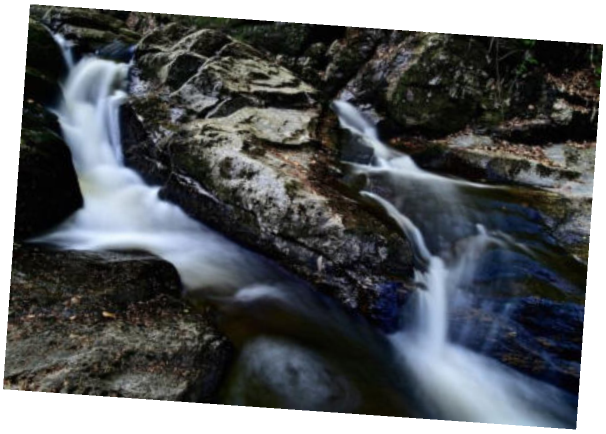
2.3 ብውልቀይ ‘ኣለዉኒ’ ዝብሎም ጸጋታት ኣየኖት እዮም? – ሕቡኣት ምንጪ ሓይሊ ንምንዳይ ዝግበር ጉዕዞ

ኩሉ ወዲ-ሰብ በበይኑ ዝኾኑ ጸጋታት ኣለዎ። ሓደ ሰብ ንፉዕ ተጻዋታይ ኩዕሶ፡ ናይ በረራ ዝምባለ ዘለዎን መስሓቕን ክኸውን ይኽእል። ካልእ ድማ ስእሊ ዘስተማቕር፡ ግድላድ ብመሃዝነት ዝፈትሕን ኣብ ገዛእ ርእሱ/ሳ እምነት ዝነብርን ክኸውን እኽእል/ትኽእል። ነፍሲ ወከፍ ሰብ ናይ ናይ ገዛእ ርእሱ ብርታዐን ክቡር ነገራትን ኣለዎ፡ ገለ ካብ’ዚ እንፈልጦ ገሊኡ ‘ውን ዘይንፈልጦ ክኸውን ይኽእል። ሓደ ሓደ ግዜ መንፍዓትና ኣብ ምንታይ ከም ዝኾነን፡ ብሓቂ መን ምዃንናን ኣብ እዋን ህጻንነትናን ኣተዓባብያናን እንታይ ተዋሂቡና (ተገይሩልና)፡ ኣይንፈልጦን ኢና። ብዛዕብኡ ኣይንሓስብን ኢና። ከም’ቲ ዘለናዮ ከምኡ ኢና።

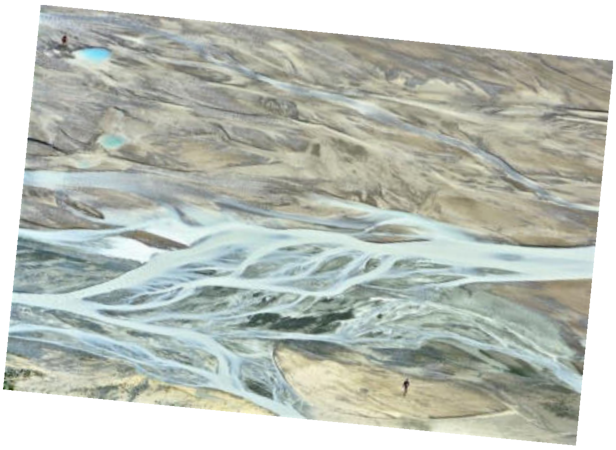
ከም’ቲ ብዙሓት ሰባት ብዛዕባ ጸጋታቶም ምስ ተሓተቱ ብዙሕ ክዛረቡ ዘይክእሉ፡ ምናልባሽ ንኣኻ ‘ውን ከምኡ እዩ። እዚ ዝስዕብ መላመዲ፡ ንኣኻ ኣገዳሲ ዝኾነ ነገር እንታይ ምዃኑ ከተለሊ ክሕግዘካ እዩ።

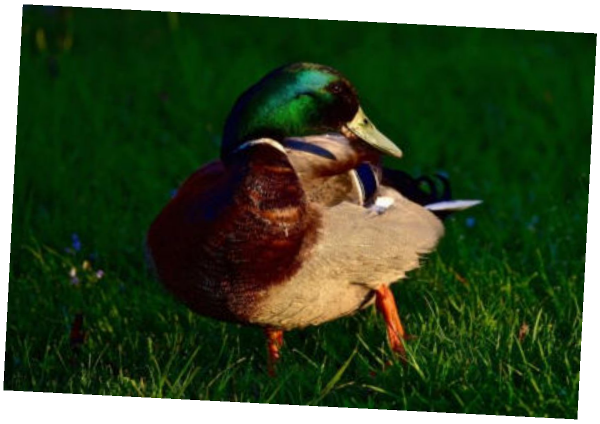
መላመዲ 3፡ ኣወንታዊ ስእልታት
ነዘን ዝስዕባ ስእልታት ተመልከት። ምስ ርእኻዮም ባህ ዝብሉኻ ኣሳእል ምረጽ። ምናልባሽ ገለ ኣወንታዊ ነገር ቀልጢፎም የዘክሩኻ ይኾኑ። ነዞም ኣሳእል ንእሽተይ ‘x’ ብምግባር ምልክት ግበረሎም፡ እዞም እተመርጹ ኣሳእል እንታይ ትርጉም ይህቡኻ ወይ እንታይ የዘክሩኻ ሓጺር ጽሑፍ (ኖት) ጸሓፍ።

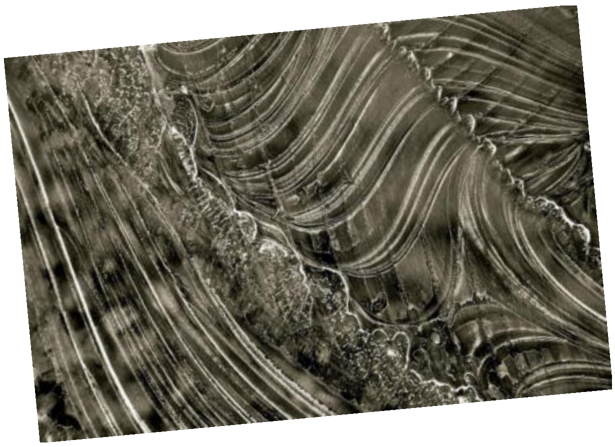


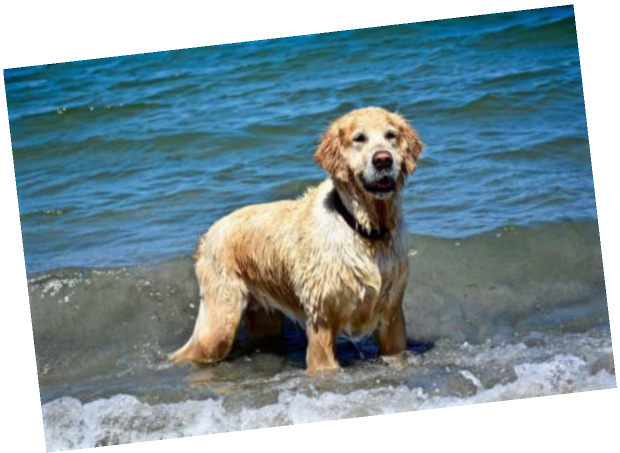


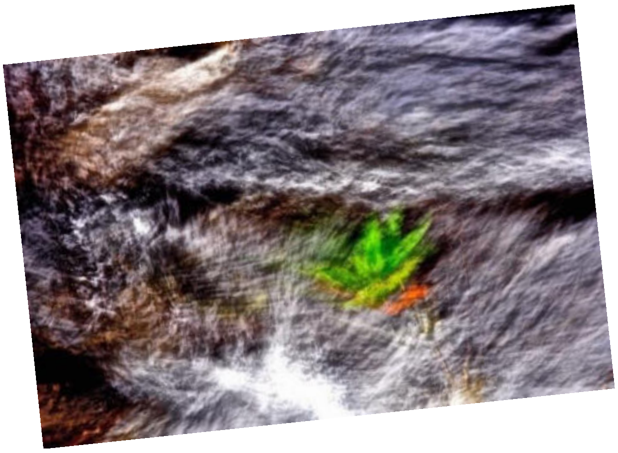
VENICE

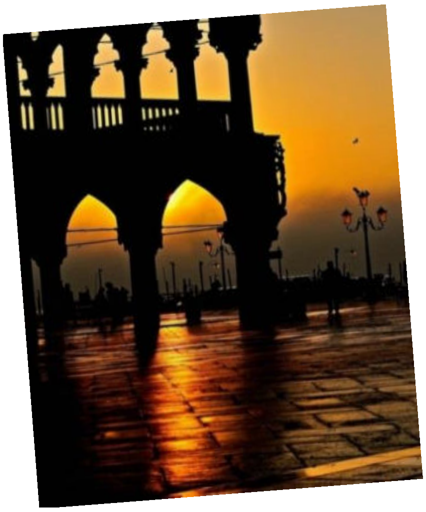


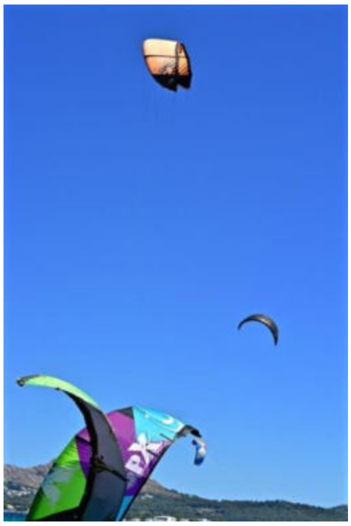


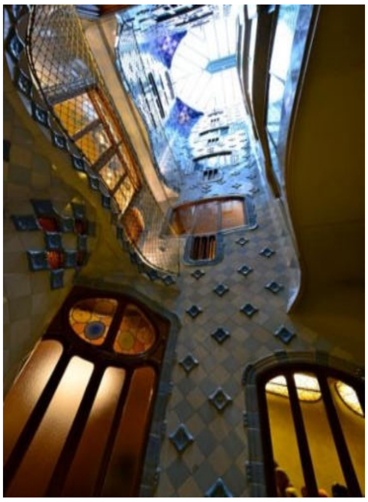








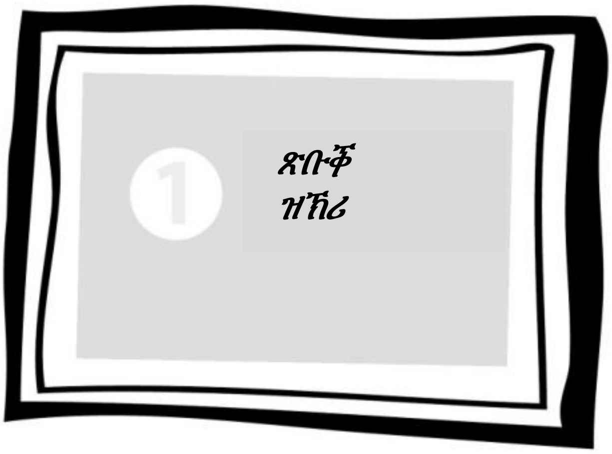




ሕጂ ካብተን ዝመረጽካየን ሰለስተ ስእልታት ቆሪጽካ ኣውጽእ፡ ኣብተን ቁጽሪ ዝሃብካየን መቐመጢ ስእሊ (frame) ድማ ኣልግበን፡

1. ***ጽቡቕ ዝኸሪ***
2. ***ብርታዕይ***
3. ***ነዚ እፈትዎ***

ነቲ ጸጋታትካ ምእንቲ ከተዘክረካ ነዛ ገጽ ገንጺልካ ኣብ ልዕሊ ዓራትካ ኣንጠልጥላ!


ጽቡቕ
ዝኽሪ

ብርታዐይ

ነዚ እፈትዎ

ሕጂ ኣብ ናይ ዕረፍቲ ግዜኻ እንታይ ክትገብር ከም እትደሊ ሕሰብ። እንታይ ተስተማቕር ወይ ተስተማቕር ኔርካ?እንታይ ክትፍትን ወይ ክትመሃር ምደለኻ? እንታይ ክትገብር ትደሊ? ኣየኖት ንጥፈታት እዮም ክትገብሮም ደስ ዘብሉ? ንመልስኻ መጽሓፊ ዝኸውን ክፉት ቦታ ኣብ'ዚ እንሀ፡

____
____
____
____
____
____

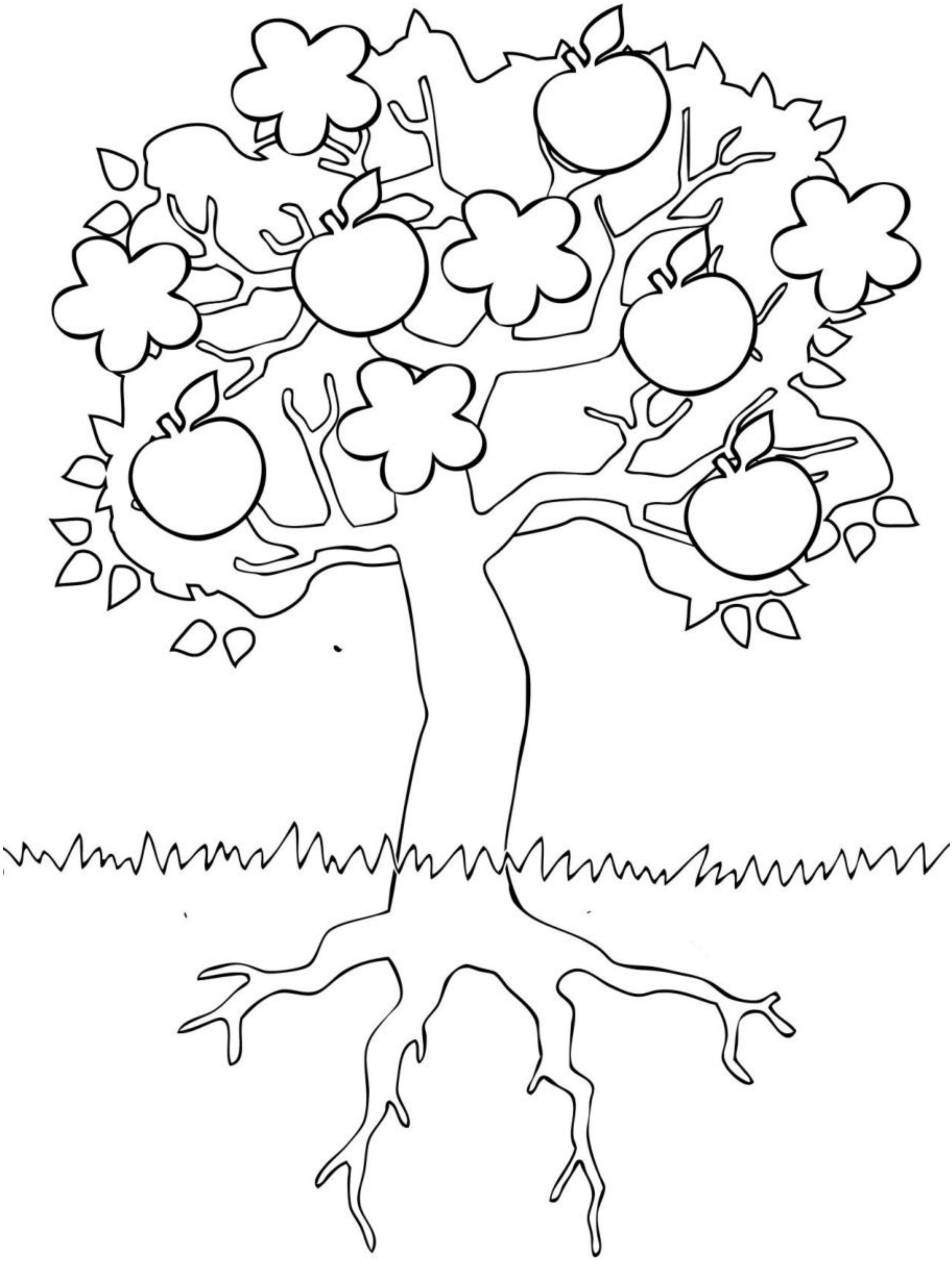
ብዛዕባ ገለ ነገራት ዶ ክትሓስብ ከኢልካ? ጽቡቕ! እዚኦም መመሊስካ ክትገብሮም ዝግብኣካ ነገራት እዮም። ሓያል ይገብሩኻ፡ ጽቡቕ ነገር 'ውን ኣለዎም።
ብዛዕባ ብዙሕ ነገራት ክትሓስብ እንተ ዘይክኢልካ፡ ጸጋታትካ ኣብ ትሕቲ ኮረት ናይ ኣሉታዊ ዝኽርታት ኣዕሚቖም ተቐቢሮም ኣለዉ ማለት እዩ። እዚ ዝስዕብ ዝርዝር ነቶም ክትገብሮም በሀ ዘብሉኻ ዝነበሩ ነገራት ንኽትዝክር ክሕግዘካ ይኽእል።

መላመዲ 4፡ ዝርዝር ኣወንታዊ ንጥፈታት
ነዞም ንጥፈታት ኣንብብ፡ ኣብ ጎድኒ እቶም ንኣኻ ዝምልከቱ፡ ክትገብሮም ባህ ዘብሉኻ ወይ ባህ ዘብሉኻ ዝነበሩ ወይ ክትገብሮ እትደሊ ድማ 'x' ዝብል ምልክት ግበር። ብዛዕባኡ ንነዊሕ ኣይትሕሰብ፡ ስቕ ኢልካ ነቲ ዝምስጠካ ነገር ጥራይ ፈትሽ።

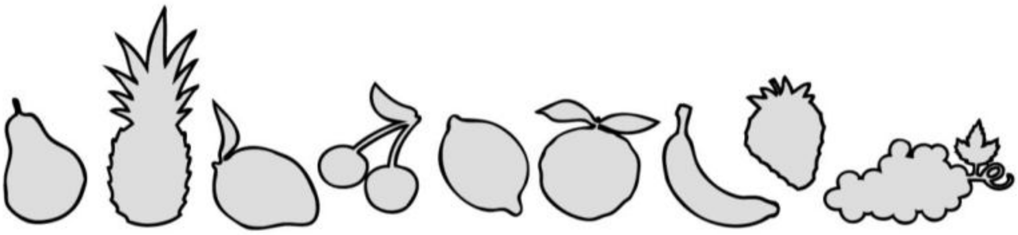
- ብሽክለታ ምዝዋር
- ምስ እዕሩኽ ምብላዕ
- ሙዚቃ ምስማዕ
- ኩዕሶ እግሪ ምጽዋት
- ንሰብ ምሕጋዝ
- እንስሳታት ምዕዛብ
- ዘስሕቑ ነገራት ምስማዕ
- መጽሓፍ ምንባብ
- ብእግርኻ ምዝዋር
- ንከተማ ምድህሳስ
- ጽቡቕ መግቢ ምስትምቓር
- ምድራፍ
- ቁርኣን ወይ መጽሓፍ ቅዱስ ምንባብ
- ጸሓይ ምጽላው
- ኣብ ዕዳጋታት/ድኳናት ዘወር ምባል (ናይ ምዕዳግ መደብ ዘብልካ ክነስኻ)
- ጎቦ ምሕኳር
- ናብ ምዝንጋዕ/ግብጃታት ምኻድ
- ስነ-ጥበባትን ኢደ-ጥበባትን ምስራሕ
- ብዛዕባ ጸወታ ኩዕሶ እግሪ ምዝራብ
- ንሰብ ምሕጓስ
- ጸጕርኻ ምስትኽኻል/ምምሻጥ
- ምንቅስቓስ ኣካላት ምግባር
- ቲቪ ምርኣይ
- ኣብ ቴሌፎን ምዝራብ
- ኬክ ምስራሕ
- ሰማይ ምርኣይ
- ቴክኒካዊ ስራሕ ምስራሕ
- ኣእማን ወይ ኣቑጽልቲ ምእካብ
- ካርታ ምጽዋት
- ናብ መናፈሻ ምኻድ
- ኩዕሶ መርበብ ምጽዋት
- ፕሌይ ስቴሽን ምጽዋት
- ምስፋ
- ኣትክልቲ ምክንኻን
- ዘብዘብ ኢልካ ምጉያይ
- ጫካ ምድህሳስ
- ሰብ ምዕዛብ
- ዛንታ ምጽሓፍ
- ዓው ኢልካ ምንባብ
- ንነገራት መስርዕ ምትሓዝ
- ምሕምባስ
- ምውሳእ
- ገለ ነገር ምጥርናፍ
- ባርቤኪው ምግባር
- ናብ መካነ ኣንስሳ ምኻድ
- ምብጻሕ ናይ ከተማ ፌስቲቫል
- ትርኢት ምርኣይ፡ ከም ቤተ-መዘከር ወይ ናይ ስእሊ ምርኢት
- ብድሚንተን ምጽዋት
- ሽምዓ ምውላዕ
- ፍዮሪ ምዕዳግ
- ኣብ ናይ መናፈሻ መንበር ኮፍ ምባል
- ዳያሪ ምጽሓፍ
- ደርፊ ወይ ግጥሚ ምጽሓፍ
- ብመሳርሒ ሙዚቃ ምጽዋት
- ናብ ኮንሰርት ምኻድ
- ናብ ጸዋታ ኩዕሶ እግሪ ምኻድ
- ንድምጺ ናይ ባህሪ ምስማዕ
- ኢንተርነት ምፍታሽ
- ናብ ቤተ-መዘከር ምኻድ
- ክሪኬት ምጽዋት
- ኮምፕዩተር ጌም ምጽዋት
- ምስዕሳዕ
- ምስ ቆልዑ ምጽዋት
- ማርሻል ኣርትስ/ካራተ ምግባር
- ናይ ምዝንጋዕ መገሻ ምምዳብ
- ግድል እተመሳቐለ ቓላት ወይ ሱዶኩ ምጽዋት/ምፍታሕ
- ቢልያርዶ ምጽዋት
- ስእሊ (ናይ ካሜራ) ምውሳድ
- ናብ ሲነማ ምኻድ
- ኣድናቕትካ ምግላጽ
- ጨና (ናይ ክዳን) ምልካይ
- ጋዜጣ ምንባብ
- ምቁር መግቢ ምብላዕ
- ቤተ-ንባብ ምኻድ
- ጃልባ ምጅላብ
- ቸዝ ምጽዋት
- ትያትር ምኻድ
- ምጽላይ
- ገለ ነገር ምዕራይ
- ሻሂ ወይ ቡን ምስ ኣዕሩኽ ምስታይ
- ጽቡቕ ጌርካ ክፍሊ ምጽብባቕ
- ፒንግ-ፖንግ ምጽዋት
- ጥራይ እግርኻ ምኻድ
- ገለ ነገራት ምእካብ
- ምስትንታን ወይ ናይ ዮጋ ልምምድ ምግባር
- ፊልም ምርኣይ
- ምጽርራይ
- ሙዚቃ ምስራሕ
- ቋንቋ ጀርመን ምምሃር
- ____________________
- ____________________
- ____________________
- ____________________
- ____________________

ነዚ ዝርዝር ንጥፈታት ከተንብብ ከለኻ “እወ! ከምዚ ምግባር ደስ የብለኒ ነይሩ!” ወይ “እዚኣ ኩሉ ግዜ ክፍትና ዝደሊ ዝነበርኩ ነገር እያ!” ኢልካ እንተ ሓሰብካ፡ እቲ ዝቕጽል ስጉምቲ ነቲ ነገር ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ምምዳብን ንኽትገብሮ ድማ ኮነ ኢልካ ግዜ ምውሳድን እዩ። ምናልባሽ ነቲ ንጥፈት ባዕልኻ ከተቑሞ ኣይትኽእልን ትኸውን፡ ናይ ሓጋዚኻ ወይ ኣብ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ዝሰርሕ ሰብ ወይ ካልእ ጽቡቕ ዝገብር ሰብ ደገፍ የድልየካ ይኸውን። ነዚ ንጥፈት ኣብ ጀርመን ኣበይ ክትሰርሖ ከም እትኽእል ሕተቶም። ምናልባሽ ብንእሽተይ ሓገዝ ነዚ ክትገብሮ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ጀርመን ባህ ዘብለካ ነገር ንኽትገብር ክሕግዙኻ ዝፈትዉ ብዙሓት ጽቡቕ ዝገብሩ ሰባት ኣለዉ! ምሕታት ይሕሸካ! ንመን ከም እትሓትት እንተዘይፈሊጥካ፡ ንሓንቲ ካብተን ኣብ ምዕራፍ ኣርባዕተ፡ ክፍሊ 4.2.1 ተዘርዚሩ ዝርከብ ምኽሪ ዝህባ ቤት-ጽሕፈታት ፈትን።

መላመዲ 5፡ ናተይ ገረብ ህይወት



ጽብቕቲ ናይ ቱፋሕ ገረብ፡ ቁጽሪ ዘይብሎም ፍሩታታትን ፍዮርታትን ዘለዋ እንህት። ኣብ መበቆል ሃገርካ ናይ ቱፋሕ ኣግራብ ኣሎዶ? ምናልባሽ ፍዮሪን ፍሩታን ዘለዎም ካልእ ናይ ፍሩታ ኣግራብ ይህልዉ ይኾኑ። ናትካ ናይ ባዕልኻ ናይ ፍሩታ ገረብ ክትስእል ናጽነት ይሰማዕካ! ናይቲ እትፈትዎ ፍሩታ ገረብ ክትከውን ትኽእል። እታ ገረብ ምስሊ ናይ ህይወትካ እያ - ናትካ ናይ ህይወካ ገረብ።



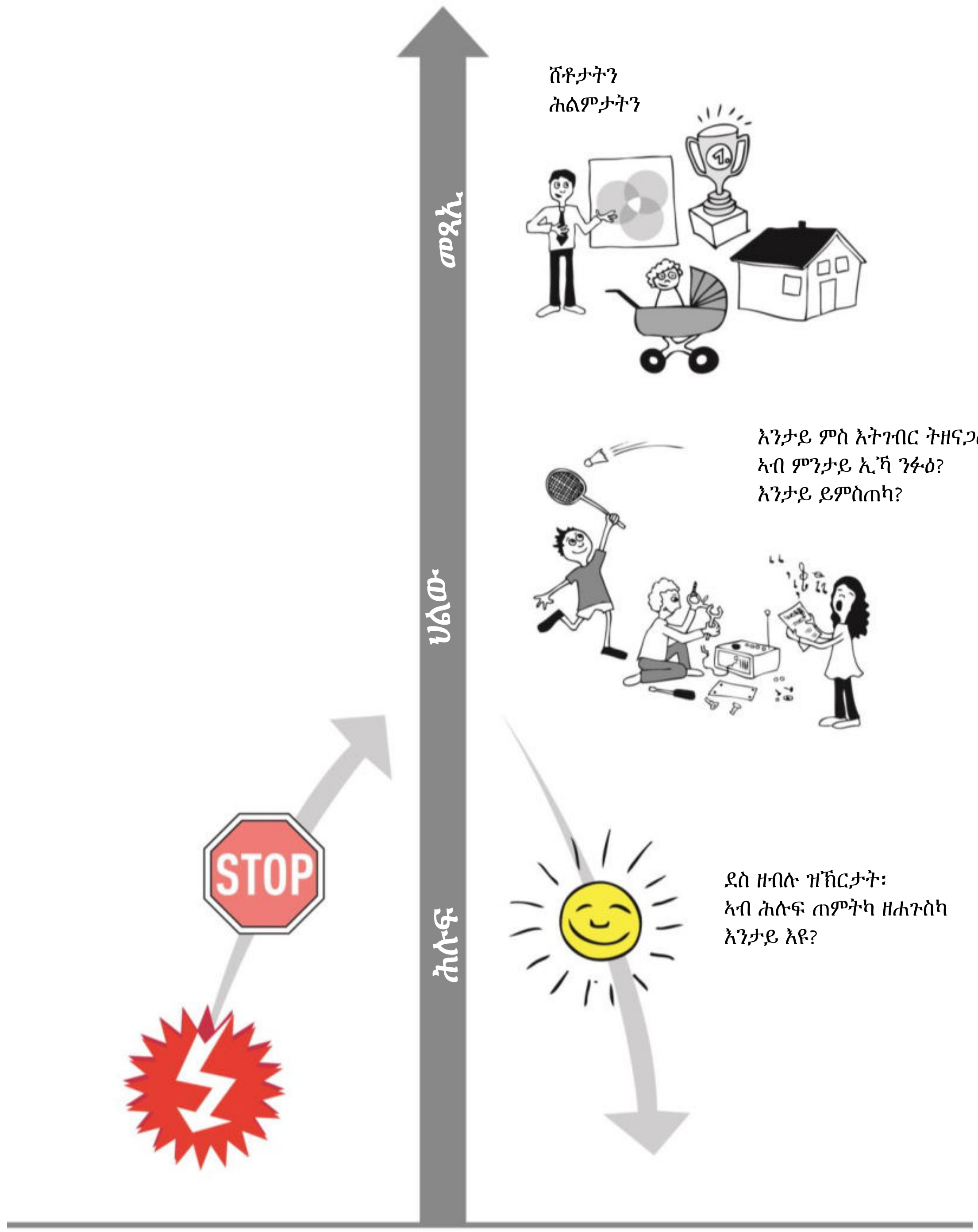
ሰራውርካ፡
ኩለን ኣግራብ ሰራውረን ኣብ መሬት ኣትሪሩ እተቐብረ እዩ። እቲ መሬት ናይ ሑጻ ድዩ ኣእማን ዝመልአ፡ እቲ ሱር ኣዕሚቑ ይኣቱ እሞ ነቲ ገረብ ይድግፎ። ንፋስ'ውን እንተነፈሰ እቲ ገረብ ደው ክብል ይገብርዎ። ዋላ ብርቱዕ ህቦብላ ይሃሉ ወይ ዓበይቲ እንስሳታት ነቲ ጉንዲ ይመናጭትዎን ነቲ ፍሩታ ንኽኣድቕ ይንዝንዝዎን ይሃልዉ እቲ ገረብ ግን ሓያልሱር ስለ ዘለዎ ደው ኢሉ ይጸንዕ!
ህይወትካ ምስ ገረብ እንተ ኣመሳሰልካዮ፡ ሱራትካ እንታይ እዮም? ማዕበላት ንህይወትካ ናብ ምድንጋር ክገላብጡ ኽለዉ እንታይ ኣጽኒዑ ይሕግዘካ? ቤተ-ሰብካ ንህይወትካ እንታይ ክብርታት ሂቦሙኻ? ካብ ናይ ምበቆል ሃገርካ ኣየኖት ባህልታት ወይ ኣየናይ እምነት ጸልዩካን ምቕት ሂቡካን?
መልስታትካ ኣብ ጎድኒ እቲ ሱር ናይ ገረብ ጸሓፍ።

ፍዮሪታትካ/ዕንባባታትካ፡-
እቶም ብኣናህብ እተዳቐሉ ናይ ገረብ ፍዮርታት ናብ ፍሩታ ክልወጡ እዮም። ንስኻ፡ ከም ፍዮሪ፡ ጽቡቕ ትርኢት ኢኻ፡ በሲልካ ምቁር ፍሩታ ክትከውን ድማ ንጽበ።
ኣብ ህይወትካ ብዙሓት ፍዮርታት ኣለዉኻ፡ ሕልምታትካን ትምኒታትካን፡ ራእያትካን ሸቶታትካን።
ንመጻኢኻ እንታይ ትምነ? ሰለስተ ትምኒታት እንተ ኣለዉኻ፡ ንሶም እንታይ ይኾኑ? ሕልምታትካ ክፍጸሙ እንተ ኾይኖም፡ ኣብ ህይወትካ እንታይ መጋጠመ? ነየኖት ሸቶታት ክትወቅዕ ሓሲብካ ኣለኻ? ኣብ ጀርመን እንታይ ክትረክብ ምፈተኻ?
መልስኻ ኣብ ውሽጢ ኣቶም ፍዮርታት ጸሓፍ! ብዛዕባ ዝኮነ ነገር ክትምነ ከም ኣትኽእል ድማ ዘክር! ሕጂ ናይ ሓቂ ክኾኑ ይኽእሉ ዶ ኣይክእሉን ኢልና ኣይኮናን እንሓስብ ዘለና። ኩሉ ነገር ኣብቶም ፍዮርታት ክጸሓፍ ይኽእል እዩ! እኹላት ፍዮርታት እንተዘይሃልዮም፡ ወሲኽካ ክትስእል ትኽእል ኢኻ!

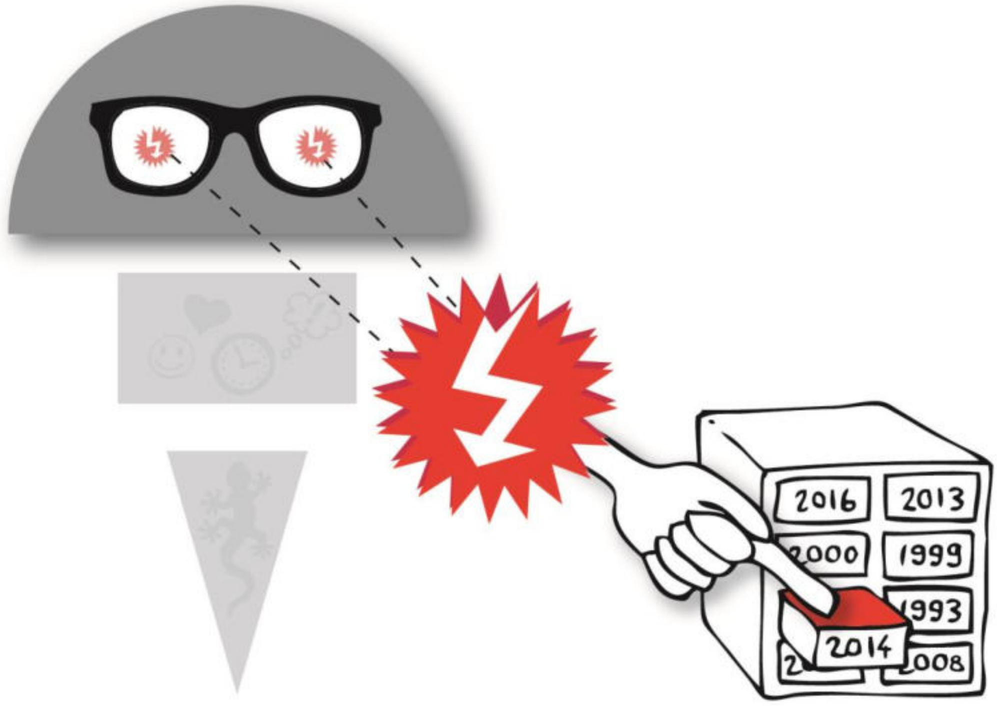
ናትካ ፍሩታ:
እንታይ ተማሂርካ? ኣብ ምንታይ ኢኻ ንፉዕ? ብዛዕባ እንታይ ብዙሕ ትፈልጥ? እንታይ ይምስጠካ? እንታይ ጽቡቕ ብልጫታት ትውንን?
ክእለታትካ፡ ፍልጠትካ፡ ዝምባለታትካ፡ ብልጫታትካ ኣብ ፍሩታታት ናይታ ገረብ ወይ ኣብታ ባዕልኻ ዝሰኣልካያ ገረብ ጸሓፍ።
እኹላት ቱፋሓት እንተ ዘየልዮም ወሲኽካ ሰኣል!

እንተ ደሊኻ ኣብ'ታ ገረብ ሕብሪ ክትለኪ ትኽእል ኢኻ።
ሕጂ ንሓንሳብ ግዜ ውሰድ እሞ ኣብ'ዛ ገረብ ኣተኩርካ ርአ!
ምስ እዚ ኩሉ ፍዮርታትን ፍሩታታትን፡ ህይወትካ ማዕረ ክንደይ ሃብታምን ብሕብርታት ዘጌጸን እዩ! ካብ'ቲ ዝመጽእ ህቦብላ ኣጽኒዑ ክሕዘካ ዝኽእል ሰራውርካ ማዕረ ክንደይ ኣዕሚቑ ዝኸደ እዩ!
ህይወትካ ኣዝዩ ጽቡቕ ገረብ እዩ!
ነዛ ገጽ ቀዲድካ/ገንጺልካ ክትሰቕላ ወይ ኣብ ጁባኻ ይኹን ፖርትፊልዮኻ ሒዝካ መመሊስካ ክትርእያ ናጽነት ይሰማዕካ። ንገረብካ ብቐጻሊ ምርኣይ የዋጽኣካ እዩ!

<u>2.4 ኣወንታዊ ተሞኩሮታት ኣብ ህሉው እዋን</u>
ኣብ ምዕራፍ ፲፡ ንጉንዲ ሓንጎል እቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ንሕሉፍ ዝምልከት ምኽኣ ክንምህሮ ማዕረ ክንደይ ኣገዳሲ ምኽኑ ተማሂርና ኣለና። ሓሊፎም እዮም! ሰረብረምና ነቲ ናይ ሕሉፍ ተመኩሮ ክሽፋፍሎን ኣብቲ ልክዕ ቦታኦም ክኽዝኖምን ኣለዎ። ሰረብረም እዚ ንኽገብር ክንሕግዞ ንኽእል።
ብመጀመርታ ነገር፡ ናይ ሕሉፍ ተመኩሮ ናብ ኣእምሮ ብተደጋጋሚ ክመጽእ ከሎ፡ ደጊምካ ደጋጊምካ **"ሓሊፉ እዩ!"** ክትብሎ ትኽእል። ካልኣይ፡ **"ሕጂ ኣብ ጀርመን እየ ዘለኹ"** ብምባል ንሕሉፍ ምስ ህሉው ሚዛናውነት ከተልብሶ ትኽእል። ነዚ ሚዛናውነት ወሲኽካ ከተበርትዖ ምእንቲ ፡ ንገዛእ ርእስኻ ንኹሉ እቲ **ኣብ'ዚ እዋን** ኣገዳስን ጽቡቕን ነገር ብቐጻሊ ከተዘክራ ኣለካ።
ነዚ ብመንጽር ገደብ ግዜ ንርኣዮ።

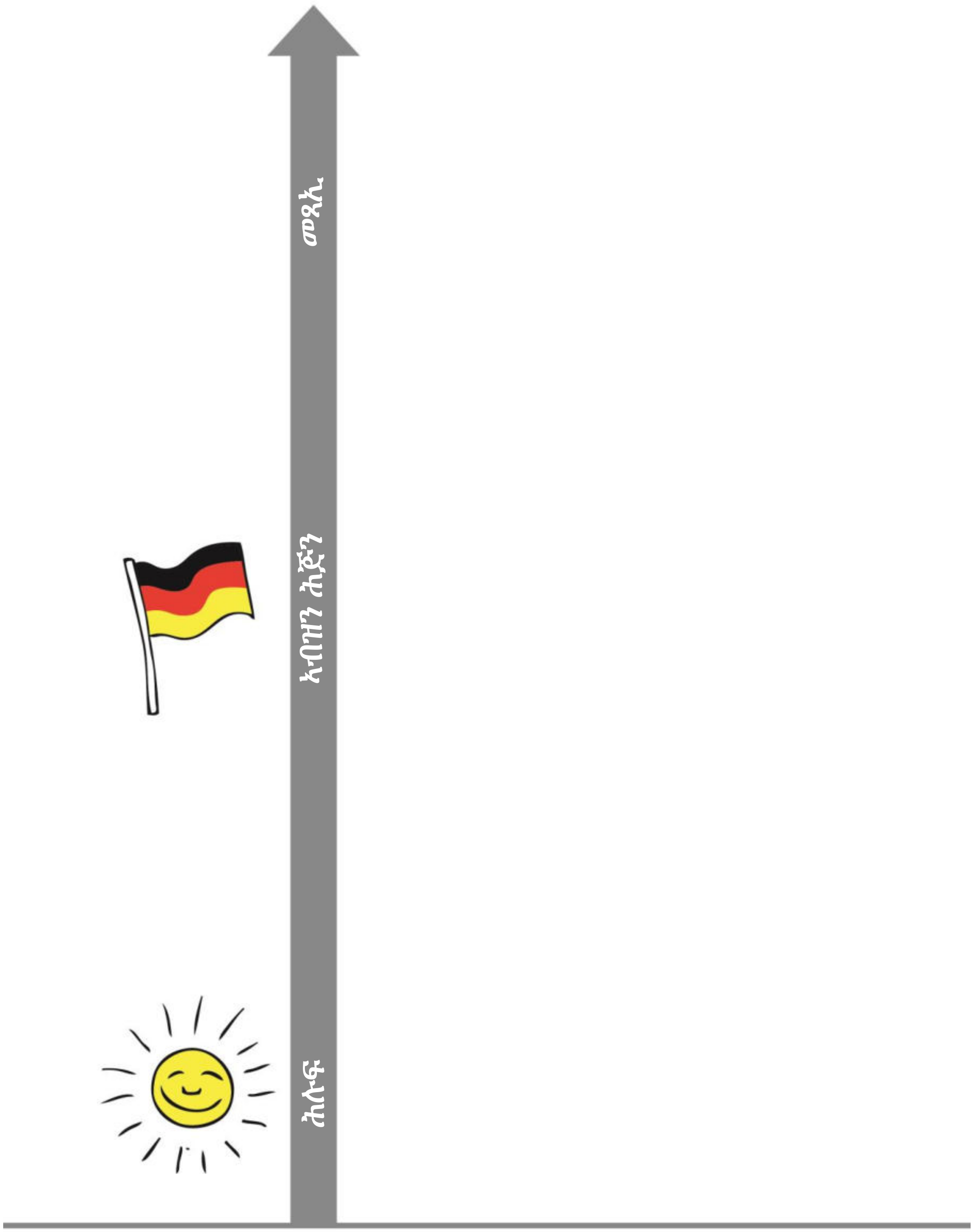


ኣብ’ቲ ናይ ግዜ ገደብ ከም እትርእዮ፡ ኣብ ሕሉፍካ ኣወንታዊ ዝኽርታት ኣለዉ። ንገዛእ ርእስና ብዛዕባ እዞም ዘገርሙ ህሞታት ብምልዓልን ብምራኣይን ኮነ ኢልና ከነዘክሮ ንኽእል። እዚ ኣብ ‘ሕጂ’ን ‘ኣብዚ’ን ክሕግዘናን ከበርትዓናን እዩ!
ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተዘክሮታት፡ ክንርእዮም ንድለ ኣይንድለ፡ ከይተፈቐደሎም ከሎ ይመጹና። ኣብ ልዕሊኦም ቁሩብ ምቁጽጻር እዩ ዘለና። ከተህድኦምን ኣብ ዝኽርታትካ ከም ብሓድሽ ምቁጽጻር ከም ዝህልወካን ክትገብርን ግን ክትመሃር ትኽእል። ኣብ ምህዳኦም ንኽትሕገዝ ክልተ ነገር ክትገብር ትኽእል። ሓደ፡ ደጊምካ ደጋጊምካ **“ሓሊፉ እዩ! እዞም ዘስካሕክሑ ተመኩሮታት ንሕሉፍ እዮም ዝውክሉ!”** በል። እቲ ካልእ ሓጋዚ ንጥፈት ከኣ **ሕጂ** እንታይ ኣሎ ምስትብሃል እዩ። **ሕጂ** ባህ ዘብለኒ እንታይ እዩ? **ሕጂ** ዝምስጠኒ እንታይ እዩ? **ሕጂ** መን ይሕግዘኒ ኣሎ? **ሕጂ፡** ኣብ ጀርመን፡ እንታይ ጽቡቕ ተመኩሮታት የሕልፍ ኣለኹ? **ሕጂ፡** ኣብ ጀርመን፡ እንታይ እፈቱ? ገለ ኣብነታት ኣብ’ቲ ናይ ግዜ መስርዕ/ገደብ ክትርኢ ትኽእል። ብዛዕባ **ሕጂ** ብምሕሳብን ነቲ ንሕሉፍ ዝምልከት ድማ ሰረብረምካ ነቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ክሽፋፍሎም ትሕግዞን ኣብ ልክዕ ቦታኦም ከእትዎም ትሕብሮን።



ንዝደጋገሙ ዝኽርታት እተሀድኣሉ ብዙሓት ኣገባባ ኣለዉ። ብዛዕባ እዚ ብሰፊሑ ኣብ ምዕራፍ 3፡ 3.3 ርአ!
ኣብ'ዛ ኣትስዕብ ገጽ ናይ ግዜ ገደብ ኣሎ። ናትካ ውልቃው መስመር ግዜ! ኣብ 'ሕጅ'ን 'ኣብዚ'ን እንታይ ከም ዘሎ ኣብ ግምት ኣእትዎ። እንታይን መንን ንኣኻ ኣገዳሲ ከም ዝኾነ ሕሰብ። ብዛዕባ እንታይ ከም እትፈቱን እንታይ ክትገብር ከም እትኽእልን ሕሰብ። ኣብ'ቲ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ' ን ዝብል ምልክት እተገብሮ ቦታ ነዘን ነገራት እዚኣን ሰኣል ወይ ጸሓፍ።
ሕሉፍ መመሊሱ እናተቖልቖለ ናይ መጻኢ ክትሓስብ ከኢድ እዩ። ትምኒታትን ሸቶታትን ኣንተ ኣለካ፡ ኣብ'ዚ መሊስካ ጸሓፎም። ንመጻኢ እንታይ ከም እትምነ ብትኽክል እንተ ዘይፈሊጥካ ኣድህቦኻ ኣብ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ'ን እሞ ግበር ነቶም ዘስካሕክሑ ተመኩሮታት ከመይ ከም እተሀድኦም ክትመሃር ኢኻ። እዚ ምስ ተለማመድካ፡ እዛ መጽሓፍ ንመጻኢ ገጽካ ንኽትመጣጠር ክትደፍር ትሕግዘካ ትኸውን።
ዘደስት ግዜ ኣብ ህይወትካ ክትዝክር ትኽእል ዶ? እታ ዘይትርሳዕ ህሞት እንታይ ነይራ? ሓንቲ ካብ ኣብ **መላመዲ 3** ዘሎ **ኣወንታዊ ኣስእል** ዶ ዘኪርካ? ምናልባሽ ካልእ ትረክብ ትኸውን ወይ ሓንቲ ካብ **መላመዲ 3** ውሰድ እሞ ኣብ ናይ ሕሉፍ ጸሓይ ጸሓፉ። ክትስእሎ ወይ **ካብ መላመዲ 3** ዘሎ ኣሳእል ክትወስድ ትኽእል።

ልምምድ ቍ. 6፦ ውልቃዊ መስመር/ገደብ ግዜይ



<u>**2.5 ኣብ “ኣብዚ” ከምኡ‘ውን “ሕጂ” ምስራት - መስተብሃሊ ምኳን**</u>

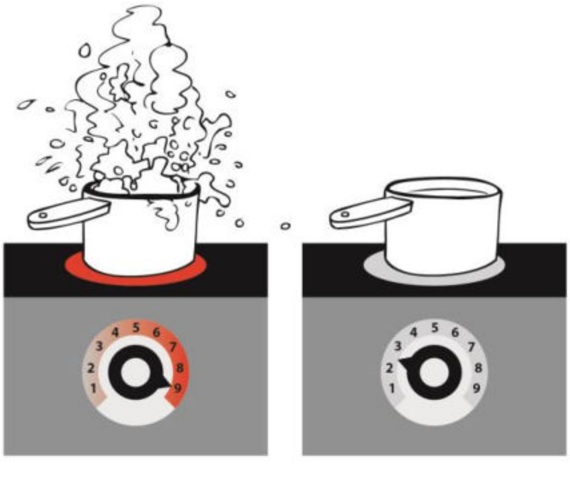
ኣድህቦኻ ኣብ እንታይ የጋጥምን፡ ‘ኣብዚ’ ከምኡ’ውን ‘ሕጂ’ ዘሎ ነገር ኣሎ ምግባርን ነቶም ናይ ሕሉፍ ዘስካሕክሑ ተመኵሮታት መመሊሶም ንኸይዕብልሉና ንኽንከፋፍሎም ክሕግዙና ይኽእሉ። ኣእምሮና ኣድህቦኡ **ኣብቶም ኣብ ህሉው እዋን ዘጋጥሙ ነገራት፡ ብሓገዝ እቶም ሓሙሽተ ናይ ስምዒት ህዋሳት ናይ ምርኣይ፡ ምስማዕ፡ ኣካላዊ (ደጋዊ) ስምዒት፡ ምስትምቓርን ምሽታትን፡** ከም ዝገብር ክንገብሮ ንኽእል።

እዚ መስተብሃሊ ምኳን ንብሎ፡ እዚ ዓሚቕ ወይ ዝርዝራዊ ምርዳእ፡ ኣስፊሕካ ምርኣይ፡ ሰፊሕ ኣሰማምዓ፡ ሰፊሕ ስምዒት፡ ሰፊሕ ንቕሓት ናይ ኣከባቢ፡ ብዘይ ፍርዲ ማለት እዩ። ነዞም ነገራት ኣስፊሕና ክንቕበሎም እንተ ዘይክኢልና ነቶም ኣብ ውሽጥናን ዙርያናን ዝፍጸሙ ስራሓት ከነስተባህለሎም ኣይንኽእልን ኢና። ንኣብነት፡ኣብ ናይ ጀርመን ዓውደ-ትምህርቲ ኮፍ ኢልና ንመምህር ንሰምዕ ንህሉ። ኣብ ደገ፡ ሓንቲ ርግቢት ብጥቓ መስኮት ትነፍር፡ ዝናብ ክዘንብ ይጅምር፡ ኣብ’ታ ጥቓ እታ ዘለናያ ክፍሊ ዘሎ ጣውላ ኣብ መሬት ሸተት ይብል፡ ክልተ ሰባት ኣብ ኮረድዮ ይዘረራረቡ ኣለዉ፡ ናይ ካልእ ዓውደ-ትምህርቲ ተማሃራይ ሶፍት ናብ መሬት የውድቕ፡ እቲ ዘለናዮ ክፍሊ እናሞቐ ይኸይድ ኣሎ ከምኡ’ውን እቲ ኣየር ሕማቕ ክጨኑ ይጅምር ኣሎ። እዚ ኩሉ ነገር ኣብ ሓደ ግዜ የጋጥም ኣሎ፡ ንሕና ግና ኣብ’ቲ መምህር ዝብሎ ዘሎ ነገር ስለ እነድህብ ንዝበዝሑ ካብዚኦም ኣይነስተብህለሎምን ኢና ንኸውን። ኣብ ከምዚ እዋን ንኹሉ ካልእ ነገር ካብ ኣድህቦና ንኣልዮ። እዚ ኩነታት እዚ ጽቡቕ ኣብነት ናይ ኣገባብ ምውጋድ ደጋውያን ስምዒታዊ ድርኺታት (ገለ ኣእምሮኣዊ ኣተራጕማታት) እዩ።

እዚ ብኻልእ መኣዝን ‘ውን ክሰርሕ ይኽእል፡

ሓደ ባህ ዘየብል ዝኽሪ ወይ ዝርብሽ ሓሳብ ንኣእምሮና ምስ ዝወርር፡ ወይ ትካዘ ምቁራጽ ምስ እንስእን፡ ‘ሕጂ’ ዘጋጥሙ ዘለዉ ነገራት ብሰፊሑ ምምልካቶምን ምቕባሎምን ሓጋዚ ይኸውን። እዚ ንኣእምሮና/ሓንጎልና ካብቶም ናይ ሕሉፍ ዓብለልቲ ኣሉታዊ ሓሳባትን ተዘክሮታትን ከም ዝፍለ ይገብሮ፡ ናብ ‘ኣብዚ’ ን ‘ሕጂ’ ን ድማ ይመልሶ። ንሕና ኣብ ህልው ኣለና፥ ንሕና ምሉእ ብምሉእ ኣብ’ዚ ህሞት ኣለና።

ፈለስቲ ቡድሂስት ናይ ምስትብሃል መላመዲታት ኣብ ምስትንታን ዝሓሸ ምእንቲ ክሕግዞም የዘውትርዎ፥ ንሓጺር ግዜ ክንዲ ዝኸኣልዎ ሓሳባት ካብ ኣእምሮኦም ንምድምሳስ ዝኣክል። ምስትንታን ሓደ ዓብይ ስነ-ጥበብ እዩ፡ ቅድሚ ናብ ዓወት ምብጻሕና ቅድሚ ብዙሕ ክንጅምሮ ዝግባእ። ንሓደ ወይ ክልተ ደቒቕ ከይሓሰብካ ክትጸንሕ ማዕረ ክንደይ ከቢድ ምኳኑ ኣስተብሂልኩም ከም እትኾኑ ኣይጠራጠርን ኣየ።ኣብ 24 ሰዓታት ሓደ ሰብ ክሳብ 70,000 ሓሳባት ከም ዝሓስብ እንተ ዘኪርካ ግና ኣየገርመካን እዩ! ዳርጋ ሓደ ሓድሽ ሓሳብ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ደቒቕ ማለትእዩ። ኣብ ናይ ሓሳብ-መኸዘንና ኣዝዮም ብዙሓት ኣሉታዊ ሓሳባት እንተ ኣልዮም፡ ኣብ ካልእ ነገር ከነድህብ ዝኸበደ እዩ። ባሏትዊ ሓሳባት ብምሕሳብ ዝፍጠር ጸቕጢ እንንክየሉ ኣገባብ ‘መስተብሃሊ ምኳን’ ንብሎ፡ ንገዛእ-ርእስካ ድማ ከተለማምዶ ትኽእል ኢኻ! ምስትብሃል ንገዛእ-ርእስኻ ምልምማድ ጸቕጢ ደም ከም ዝንኪ ብሳይንሳዊ መጽናዕቲ ተረጋጊጹ እዩ፡ ኣዕሚቕካ ምትንፋስ ቃንዛ ‘ውን ከፋኹስ ይኽእል። ውጽኢት ናይ ምስትብሃል ብኸምዚ ኣገባብ ክትግምቶ ትኽእል፡



ቅድም **ደሓር**

ነፍሲ-ወከፍ ሰብ ኣብ ናይ ምስትብሃል መላመዲታት ኣየናይ ናይ ስምዒት ህዋስ ወይ ህዋሳት ክጥቀም ከም ዝደሊ ክውስን የድልዮ። ኣየናይ ህዋስ ወይ ህዋሳት ከም ዝምችኡኻ ከተለሊ ዝሕግዙ ንጥፈታት እንሆ።

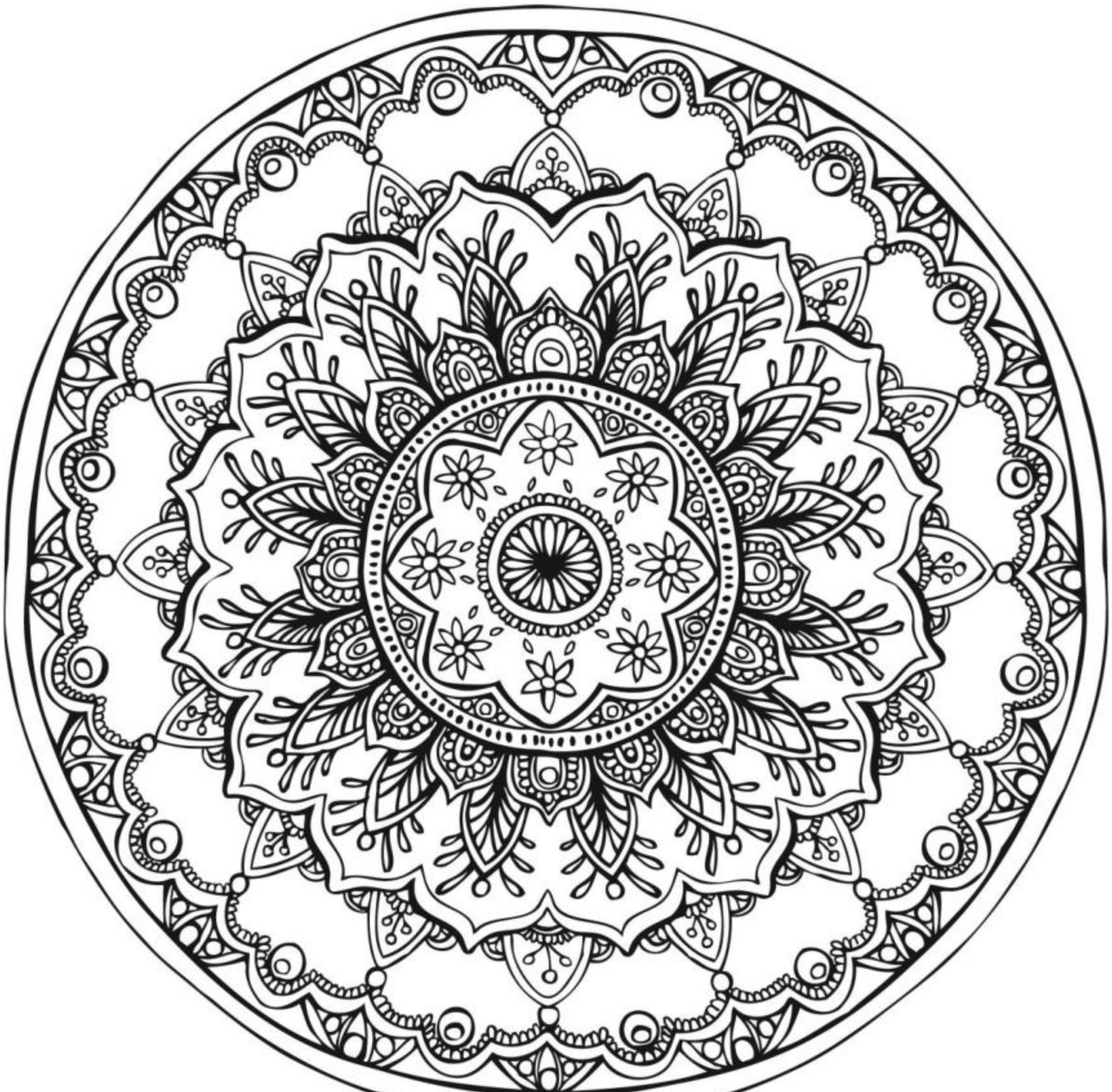
መላመዲ 7፡ ነቒሕካ ምስማዕ

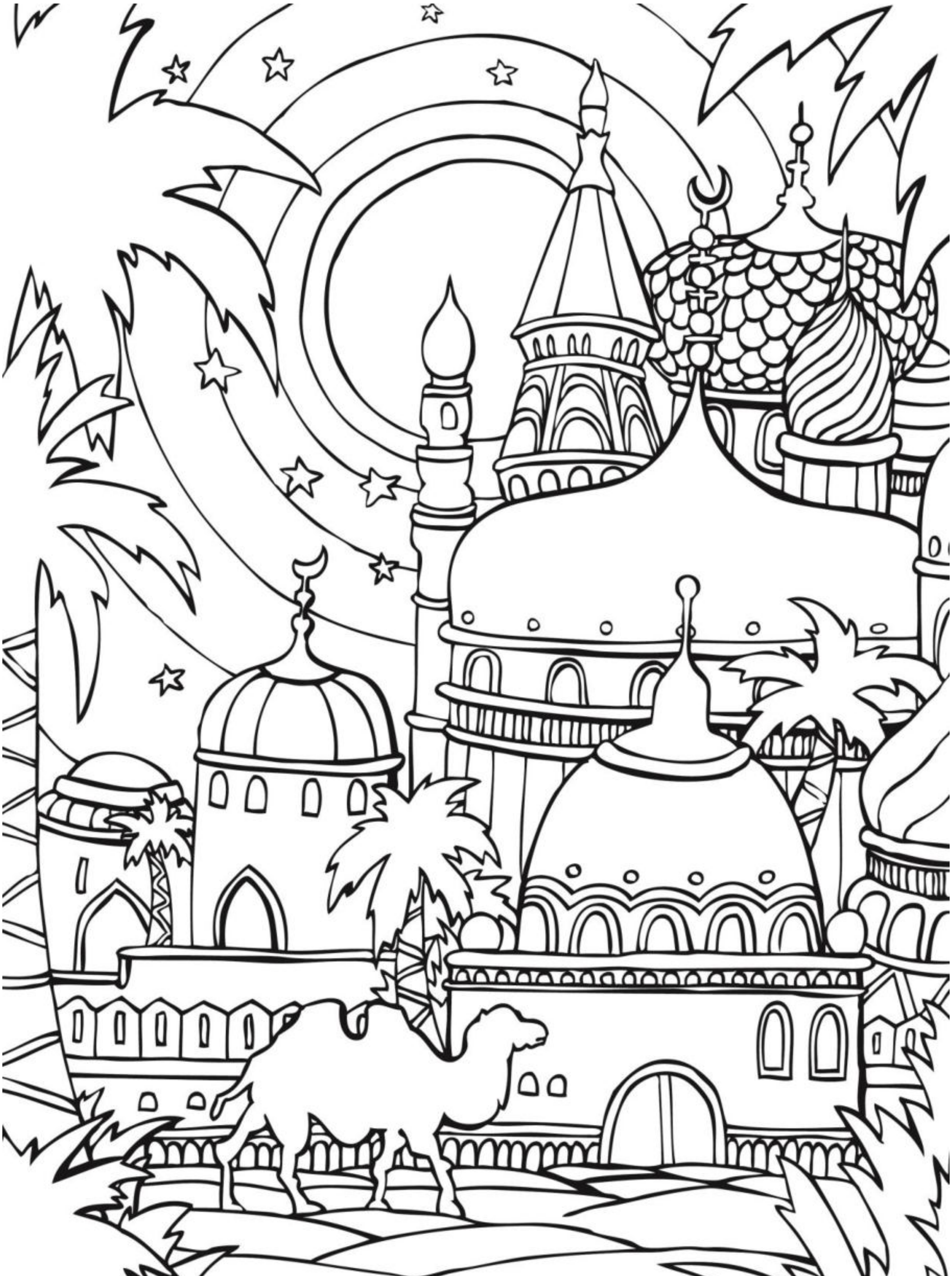
- ኣብ ምቾት ዘለዎ ቦታ ኮፍ ኢልካ ተዛነ። ሕጂ ኣእዛንካ ክፈት። ምሉእ ኣድህቦኻ ናብቲ እትሰምዖ ዘለኻ ነገር ግበር። እንተ ደሊኻ ኣዒንትኻ ዓምት። ኣኣኢንትኻ ምዕማት እንተ ዘይመቺእካ፡ ኣብ'ታ ክፍሊ ሓንቲ ቦታ መሪጽካ ኣዒንትኻ ኣብኣ ትኸል።
- ኣብ'ቲ ሕጂ እትሰምዖ ዘለኻ ድምጺ ኣድህብ። ንገዛእ-ርእስኻ ፡ "ከምዝን ከምዝን እሰምዕ ኣለኹ" በል።
- እቶም ድምጽታት ዓው ዝበሉ ድዮም ህዱኣት? ቀጺሎም ዝስምዑ ድዮም ናይ ሓጺር ህሞት? ብርቱዓት ድዮም ትሑታት? ዕምቈት ዘለዎም ድዮም ብሩሃት?
- ሕጂ ንናይ ገዛእ-ርእስኻ ምስትንፋስ ስማዕ። ቅድሚ ሕጂ ሰሚዕካዮ ዶ ትፈልጥ?
- ንናይ ገዛእ-ርእስኻ ቀስ ዝበለን ህዱእን ምስትንፋስ፡ ብወገንካ ዋላ ሓንቲ ከይጸዓርካሉ ኣየር ብኣፍካ ወይ ኣፍንጫኻ ክኣቱን ክወጽእን ኣስተብህለሉ።
- የዒንትኻ ዓሚትካዮ እንተ ኔርካ፡ ቋሕ ኣብል። ኣብ ዙርያኻ ተመልከት፡ ኣዕሚቕካ ኣተንፍስ፡ ነዛ መላመዲ ወዲእካያ ኣለኻ።

መላመዲ 8፡ ብምስትብሃል ዝሰኣል ስእሊ

ነዚ መላመዲ ንምስራሕ ሕብሪ ዘለዎም ርሳሳት የድልዩና።

ኣብ'ዘን ዝስዕባ ገጻት፡ ህዳኣትን ብርታዐን ዝገልጹ እተሓዋወሱ ስእልታት ክትረክብ ኢኻ። ብፍላይ ባህ ዘብለካ ስእሊ ምረጽ። ርሳስካ ኣልዒልካ ሕብሪ ክትለኪ ጀምር። ንነፍሲ-ወከፍ ብጸሊም እተሰመረ እተፈልየ ሕብሪ ግበረሉ። ምሉእ ብምሉእ ኣድህቦኻ ኣብቲ ስእልን ናቱ ሓያል ውጽኢትን ግበር።



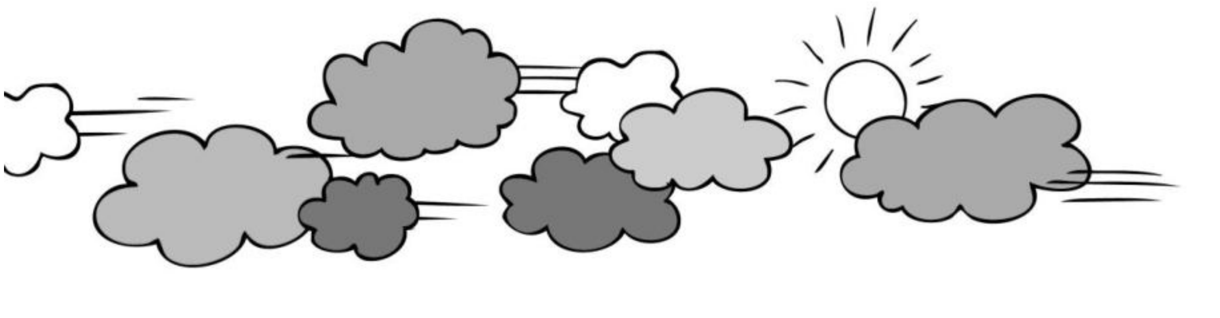


መላመዲ 9፡ ብውሽጢ ኣካላትካ ምጉዓዝ

ነዛ መላመዲ ንኽትሰርሓ ሓደ ዘይትርበሸሉ፡ ጽምዋ ዝኾነ ቦታ ምርካብ ከድልየካ እዩ። ኣብ መላእ እቲ መላመዲ፡ ኣብ ነፍሲ-ወከፍ ነጥቢ ንቑሕ ኴንካ ክትጸንሕ ፈትን። እቲ ሸቶ ዝኾነ ነገር ንምልዋጥ ዘይኮነስ ስቕ ኢልካ ንምዕዛብ እዩ።

- ብእተኻእለካ መጠን ኣብ ሰድያ ትኽ ኢልካ ኮፍ በል። መቚእካ ዶ ኣሎ? ክልቲኦን ኣእጋርካ ኣብ ምድሪ ዶ ረጊጸን ኣለዋ?
- እንተደኣ ደሊኻ፡ ነዚ መላመዲ ክትሰርሖ ከለኻ፡ ኣዒንትኻ ክትዕምቶ ወይ ኣብ ንቕድሜኻ ኣብ ሓንቲ ነጥቢ ከተተኩር ትኽእል ኢኻ።
- **ከብዲ ኣእጋርካ** ኣብ መሬት ረጊጹ ከሎ ሰኣሎ። እንታይ ይስምዐን ኣሎ? ካልሲ ወይ ጫማ ወዲኻ ዶ ኣለኻ? ከመይ ይስምዐን ኣሎ? ኣእጋርካ ምውቓት ዶ ኣለዋ ዝሑላት? ኣእጋርካ ካልእ እንታይ ይስምዐን ኣሎ?
- ሕጂ ናብ **በራኽቶኻ፡ ኣብ ሞንጎ ብርከኻን ዓካርዓካሪቶኻን ዘሎ ክፋል ናይ እግርኻ፡** ገጽካ ኣድህቦኻ ለውጥ። እንታይ ይስምዐን ኣሎ? ሓጺር ስረ ወይ ጎና ዶ ተኸዲንካ/ኪ ኣለኻ/ኺ? እቲ ክዳን ኣብ ኣእጋርካ እንታይ ይስምዓካ ኣሎ?
- ብኣእምሮኻ እናተጓዓዝካ፡ ኣድህቦኻ ናብ **ሰለፍካን መቐመጫኻን** ግበር። ምስ'ቲ ኮፍ ኢልካዮ ዘለኻ መንበር ዘለካ ርክብ ኣድህበሉ። እቲ ኮፍ ዝበልካሉ ቦታ ተሪር ድዩ ልምሉም? ሰለፍካ ተወጢሩ ዶ ተዛንዩ?
- ሕጂ ናብ **ሕቖኻ** ኣድህቦኻ ምለስ። ኣብ ዕንዲ ሕቖኻ፡ ካብ ዓጽሚ ናይ መቐመጫኻ ክሳብ ክሳድካ፡ ኣስተብህል። ትኽ ኢልካ ዲኻ ኮኦፍ ኢልካ ዘለኻ ዋላስ ጉብጥ ኢልካ?
- ቀጺልካ፡ ኣብ **ከብድኻ** ኣስተብህል። ጭዋዳታት ናይ ከብድኻ ተዛንዮም ድዮም ዘለዉ? ላዕላዋይ ክፋል ከብድኻ ምስ ምስትንፋስካ 'ሓፍ-ኮፍ' ዶ ይብል ኣሎ?
- ናብ **ኣፍ-ልብኻ** ገጽካ ኣድህቦኻ ምለስ። ንውሽጥን ንደገን ከተተንፍስ ከለኻ ኣፍ-ልብኻ ከመይ 'ሓፍ-ኮፍ' ከም ዝብል ተመልከት።
- ኣብ **መንኩብካ** ኣስተብህል። ተዋጢሮም ንላዕሊ ገጾም ድዮም ሓፍ ኢሎም ዘለዉ ዋይሲ ተዛንዮም ንታሕቲ ገጾም ውድቕ ኢሎም ኣለዉ?
- ናብ **ኣእዳውካ** ኣድህቦኻ ለውጥ። ኣብ እንታይ እዮም ኣዕሪፎም ዘለዉ? ኣብ ትሕቲ ኣእዳውካ ዘሎ ነገር ከመይ ይስምዓካ? ኣእዳውካ ምዉቕ ድዩ ዘሎ ዝሑል?
- ስምዒት **ትሽቱሽካ** ከመይ ኣሎ? ኣብኡ እንታይ ተስተብህል?
- ኣብ **ልዕሊ ቅልጽምካ** ኣስተብህል፡ ኣድህቦኻ ካብ **ክሳድካ** ክሳብ **ርእስኻ** ግበር። ርእስኻ ኣብ ገለ ነገር ኣዕሪፉ ዶ ኣሎ ወይሲ ክሳድካ ናጽነት ዶ ደጊፍዎ ኣሎ? ጸጉርኻ ምስ ንፋስ ይንቀሳቐስ ዶ ኣሎ፡ ናብ ገጽካ ዶ ጸጉሪ ፊል-ፊል ይብል ኣሎ? ግምባርካ እንታይ ይስምዓካ ኣሎ? ተዛንዩ ዶ ኣሎ ወይሲ ውጥረት ይስምዓካ ኣሎ? ኣብ **ዓይንኻ፡ ኣፍንጫኻን ኣፍካን** ኣስተብህል።
- ሕጂ ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ፡ ቀስ ኢልካ ድማ ንደገ ገጽካ ኣተንፍስ፡ ናብ ከባቢኻ ገጽካ ኣድህቦኻ ምለስ።

እቲ ባህ ዘብል ነገር፡ ኣብ ዝኾነ ቦታን ግዜን ክትህሉን ኣድህቦኻ ክትገብርን ከም ኣትኽእል እዩ። ኣበይ ኣለኻ ወይ ኣብ ከባቢኻ እንታይ ይኸውን ኣሎ ብዘየገድስ፡ ከም ዘይመቸኣካ ምስ ኣስተብሃልካ፡ ኣብ ከባቢኻን ስምዒታትካን ብቕጽበት ከተተኩር ትጅምር። ኣብ ገዛእ-ርእስኻ ከይተኸብድ ፈትን። ዘይተደልዩ ሓሳባት ምስ ዝቀላቐሉ፡ ይምጽኡ ግደፎም፡ ክህውኹኻ ከየፍቀድካ ተቐበሎም፡ መሊሶም ክኸዱ ድማ ኣፍቅደሎም። ንኣብነት፡ እቶም ሓሳባት ከም ኣብ ሰማይ ዘንሳፍፍ ደበና፡ ናባኻ ገጹ ዝመጽእ መሊሱ'ውን ብፍጥነት ገዲፉካ ዝሓልፍ ጌርካ ሰኣሎም፡ ወይ ከም ናብ ሰማይ ገጹ ዝዓርግ ባላንችና።



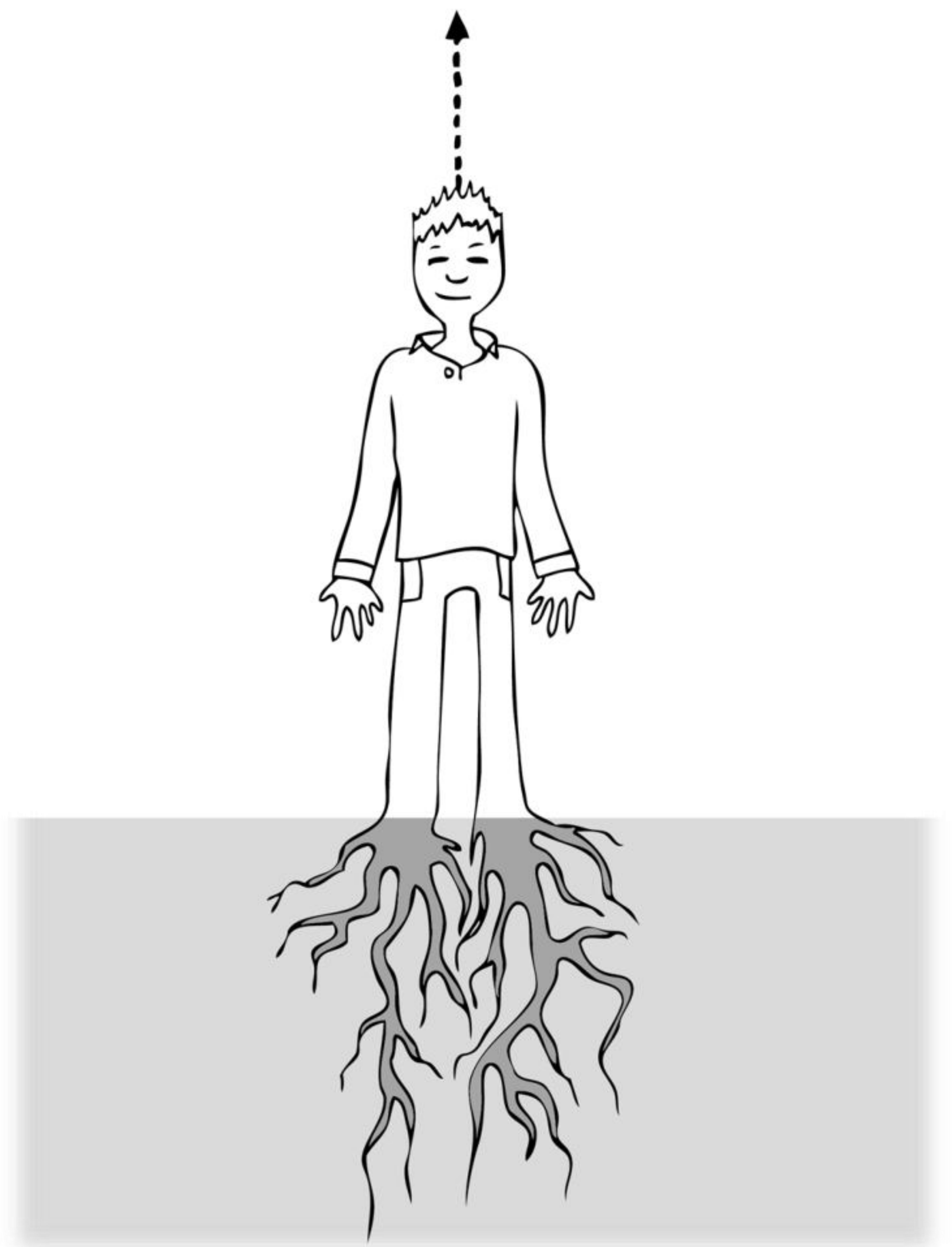
እታ ናይ ገረብ መላመዲ ኣብ ‘ኣብዚ’ ከምኡ’ውን ‘ሕጂ’ ንኽትስረት ክትሕግዘካ እያ።

መላመዲ 10፡ እታ ገረብ

እታ ናይ “ህይወት ገረበይ” እትብል መላመዲ እንተ ደኣ ሰሪሕካያ ኬንካ፡ እዚኣ ምስኣ ጸቡቕ እያ ትኸይድ።

ትኽ ኢልካ ደው በል፡ ክልቲአን ኣእጋርካ ኣብ መሬት ኣትሪረን ይርገጻ። ኣእጋርካ ማዕረ ስፍሓት ናይ መንኩብካ ተኸፊተን፡ ምስ ጎሎኻ ድማ ተመዓራርዩ፡ ደው ይበላ። ሓንቲ ፈትሊ ካብ መንበስበስታኻ ተበጊሳ ንላዕሊ ገጻ ሓፍ ክትብል ብኣእምሮካ ስኣላ፡ ሓደ ሰብ ‘ውን መሊስካ ትኽ ምእንቲ ክትብል ብኣኣ ይስሕበካ ከም ዘሎ ሕሰብ። ከብዲ ኢድካ ንቕድሚት ተጠውዩ፡ ቀላጽምካ ብኽልቲኡ ጎድንኻ ጠልጠል ኢሉ ኣሎ።

ሕጂ፡ ኣእጋርካ ምስ ምድሪ-ቤት ወይ መሬት ኣጽኒዑ ተላጊቡ ምህላዉ ብኣእምሮኻ ስኣል። ቀስ እናበሉ ሰራውር ካብ ከብዲ ኣእጋርካ ኣዕሚቖም ናብ ውሽጢ ምድሪ ይበቑሉ። እቶም ሰራውር ኣብ ምድሪ ኣጽኒዖም ይስርቱኻ። ሃንደበታዊ ብርቱዕ ንፋስ ኣብ ኣቑጽልትኻ ክነፍስ ብኣእምሮካ ሰኣል፡ እታ ገረብ ግን ትክ ዝበለትን ነዋሕን፡ ሰራውራ የዕሚቓ ዝሰደደትን ነቲ ናይ ንፋስ ምድህሳስ እተስተማቕርን ኮይና ትነብር።



ንእሽተይ መመልከቲ ብዛዕባ **ትርጉም ልምምድ፡-**

ምስ'ዞም መላመዲታት ዝመጹ ኣወንታዊ ስምዒታት ብስሩዕ ምስ ዝደጋገሙ ጥራይ እዮም ክጸንዑ ዝኽእሉ። ኣካላትና ንሓንቲ ናይ ምዝናይ ህሞት ቀልጢፉ 'ዝርስዖ' ሓንጎልና ገና ምስቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ትሑዝ ብምዃኑ እዩ። ኣሉታዊ ስምዒታትን ሓሳባትን ኣብ ሓንጎልና ከም ብሓድሽ ይምስርሑ፡ ስለዚ ምስ ብቐጻሊ ዝደጋገሙ፡ ሓጸርቲ፡ ኣወንታውን ግብረ-መልሲ ከነዛንቖም የድልየና። እዘን ንኣሽቱ መላመዲታት ድማ እዚ ዘረጋግጻ እየን፤ ምስተለማመድናዮም ኣብ ሓንጎልና ተሰሪቶም ዝተርፉ ሓጸርትን ኣወንታውያንን መእኸትታት ስርዓተ-መትኒ። ሓደ ሓሳብ፡ ቅድሚ ምሳኻ ተወሃሂዱ ንናይ ኣካላትካ ናይ ስምዒት ህዋሳት ብቐጽበት ክጸሉ ዝጅምር፡ ክሳብ 1000 ግዜ ክደጋገም ከም ዘለዎ ተበጺሑ ኣሎ። ስለዚ፡ ካብዚ ክሳብ ሕጂ ገሊጸዮ ዘለኹ መላመዲታት ሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ እንተ ኣስተማቐርካ፡ ክሳብ ክፋል ናይ መዓልታዊ ምልምማድካ ዝከውን ደጊምካ ደጋግምካ ክትገብሮ ከተባብዓካ እፈቱ። ብርግጽ ንኹሉ ኣብዚ መጽሓፍዘሎ መላመዲታት ማለት ዘይኮነስ ነተን ዝመሰጣኻ ጥራይ። ዋላ ሓንቲ መላመዲ ጥራይ እንተ ኾነት ጽቡቕ! ብስሩዕ ተለማመድ፡ እቲ ቐንዲ ነገር ንሱ እዩ!

<u>2.6 እታ ልምደይ ውሕስነተይ እያ!</u>

ድሕሪ እቶም ዘስካሕክሑ ተመኩሮታት፡ ነፍስን ኣካልን ኣብ ህውከት እዮም ዘለዉ። ድሕሪ'ዚ ውሕስነት ኣይስምዓካን እዩ። ሓንጎልካ ገለ ዘስካሕክሕ ነገር መሊሱ ከጋጥም ይኽእል ብዝብል ፍርሒ ኩሉ ግዜ ኣብ ተጠንቀቕ ከም ዘሎን ኣንቢብካ ኣለኻ። እቲ ናይ ህጹጽ እዋን/ኩነት ፕሮግራም ገና ንጡፍ እዩ ዘሎ። ዋላ'ኳ ገለ ክፋል ናይ መንነትካ ኣብ ሕሉፍ እንታይ ተፈጺሙ ይፍለጥ፡ ሕጂ ግን 'ኣብ ጀርመን እየ ዘለኹ፡ ውሕስነት ኣለኒ!' በል። ጉንዲ ሓንጎልና ግና ብቐሊሉ ከነእምኖ ኣይንኽእልን ኢና። ምስ ኩሉ ዓይነት ኣገባባትን ናይ ሰረብረም ርትዓዊ ሓገዝን ንጉንዲ ሓንጎልና ሕጂ ውሕስነት ከም ዘለና ብተደጋጋሚ ክንምህሮን ከነእምኖን ኣለና። ነዚ እትዕወተሉ ሓደ ኣገባብ ድሮ ተማሂርካ ኣለኻ። ካልእ ኣገዳሲ ኣገባብ፡ ነቲ ውሕስነተይ እትብሎ ኮነ ኢልካ ምግዳፍ፡ ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ርግኣት ንምፍጣር፡ እዩ። ብርግጽ፡ ሕጂ ኩሉ መዳያት ናይ ህይወትካ ኣይትቆጻጸሮን ትኸውን፡ ህድኣት እተመንጭወሉ መገድታት ግና ብዙሓት እዮም። ንኣብነት፡ ኣብ መዓልታዊ ልምድታትካ ብቐረባ ኣስተብህል። ምስ ዘይተጸበኻዮም ኣጋጣሚታት ብቐጻሊ ኣይትከራፈስን ኢኻ። ብደጋውያን ጽልዋታት ዝተደረኹ ቌጸራታትን ቅደም-ተኸተላት መስርሕን፡ ስምዒት ውሕስነት ንኸተማዕብል ወይ ንኽትረክብ ክሕግዙኻ እውን ይኽእሉ እዮም። ሓደ ቀዋሚ ልምዲ ክህልወካ ጽቡቕ እዩ። ስሩዕ መዓልታዊ ናብራ ውሑስን ዘተኣማምንን ቅርጺ ናይ ህይወት እዩ።

2.6.1. ቅርጺ ዝሓዙ መዓልታዊ ልምድታት

ብዙሕ ዝስራሕ ስራሕ ምስ ዘይህልወካን መዓልትኻ ከመይ ትጥቀመሉ ምስ ዘይትፈልጥን ሓደ ቅርጺ ናይ ናብራ ክትፈጥር ኣሸጋሪ እዩ። ብቑዕ ምኽንያት ይኹን ድላይ ናይ ንግሆ ምትሳእ ወይ ምሸት ናብ ዓራት ምኻድ ምስ ዘይህሉ፡ መዓልትኻ ዝህበካ እናተጸበኻ ንሕጂ ጥራይ ናይ ምንባር ውሳነ ምውሳድ። ናትካ መዓልታዊ ኣካይዳን ልማድን ንኽትፈጥር፡ ንኣሽቱ ሸቶታት ከተውጽእ፡ መዓልትታትካ ክትምድብ፡ ስርዓት ዘለዎ ምልምማድን ምናልባሽ 'ውን ናይ ወጻኢ (ናይ ካልእ ሰብ) ሓገዝ የድልየካ እዩ። ከንቱ ጻዕሪ ግና ኣይኮነን፡ ምኽንያቱ መዓልታዊ ስርዓት (ኣኻይዳ) ምምስራት ንህይወትካ ውሕስነት ስለ ዝህብ።

ምምዳብን ብስሩዕ ምጉዓዝን ጸረ ናይ ዘይትቆጻጸሮም ኣሉታዊ ሓሳባት እዮም።

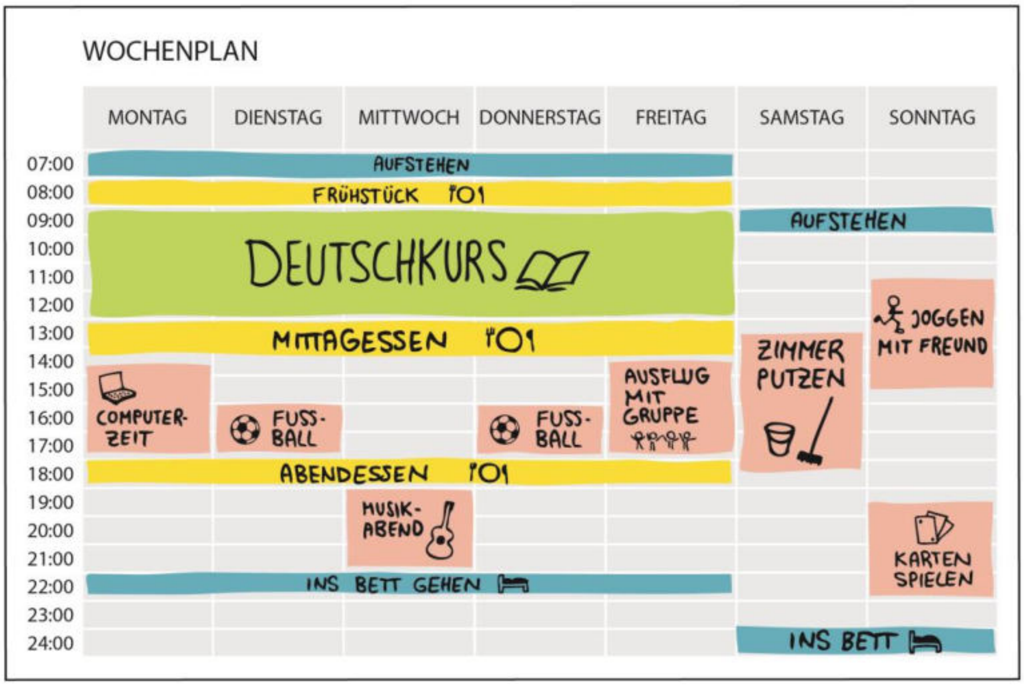
ማንልባሽ "ከመይ ኢሉ እዩ፡ ኣብ'ዚ ክጸንሕ ከይጸንሕ ዘይፈልጥ ክነሰይ? ኣበይ ክነብር ምዃነይ ዘይፈልጥ ክነሰይ? ወይ ክሰርሕ ክፍቀደለይ ድዩ ወይሲ ኣይፍቀደለይን? ስድራ-ቤተይን ኣዕሩኽተይን ከመይ ከም ዘለዉ ዘይፈልጥ ክነሰይ? ውሕስነት ክስምዓኒ እኽእል" ትብል ትኸውን። ብርግጽ ሓቅኻ ኢኻ። እዞም ኩሎም ንህይወትካ፡ ብፍላይ ከኣ ንመጻኢኻ፡ ዝሃድኑ ዘይርጉጽነታት ንኣኻ ከም ዘኽብዱልካ ርዱእ እዩ። ኣብ ሞንጎ እዞም ደጋዊ ዘይርጉጽነታት፡ ቀስ-ብቐስ ውሕስነት ክስምዓካ ቅድሚ ምጅማሩ፡ መብዛሕቲኡ እዋን ብዙሓት ንኣሽቱ ስጉምትታት ዝጠልብ ነዊሕ መገዲ ኣሎ። ንዘለኒ ምትእምማን 'ውን ከርእየኩም እፈቱ። መብዛሕቲኡ ሕቶታትኩም ኣብ እዋኑ ከም ዝምለስ፡ እዚ ድማ ንዘለኩም ናይ ውሕስነት ስምዒት ከም ዘዕብዮ ምትእምማን ኣለኒ። **ሕጂ** ኣብ ብዙሕ ነገራት ውሕስነት ከተጥሪ ትኽእል! ን'**ሕጂ' ቅርጺ ከነትሕዞን ክንልውጦን** ንኽእል! ነዞም ብዛዕባ መጻኢ ዝሓቱ ገዘፍቲ ሕቶታት መልሲ ኣይትጸበየሎም፡ **ሕጂ** ንኣሽቱ ስጉምትታት ክትውስድ ጀምር! ብዙሓት ንኣሽቱ ስጉምትታት ናብ'ቲ ኣዝዩ ርሑቕ ዝኾነ መዕረፊ የብጽሑና እዮም!

ንመዕልታዊ ህይወትካ ነቒሕካ ቅርጺ እናትሓዝካ ኣብ **ገዛእ-ርእስኻ** ንቡር ዝኾነ ኣኻይዳ ክትፈጥርን ክትሙኮርን ትኽእል። ባህ ዘብሉ ንጥፈታትን ስሩዕ ዝኾነ ግቡእ ስራሕካን፡ ከም ምሕጻብ ክዳን ወይ ነገራት ምዕዳግ፡ ባህርኻን ልምድታትካን ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። እዚ ድማ ናይ **ንቡርነት፡ ማለት ውሕስነት** ስምዒት ይህቡኻ። እዚ ዝስዕብ መላመዲ ንመዓልታዊ ምልምማድካ ከመይ ቅርጺ ከም እተትሕዞ ክሕግዘካ ይኽእል።

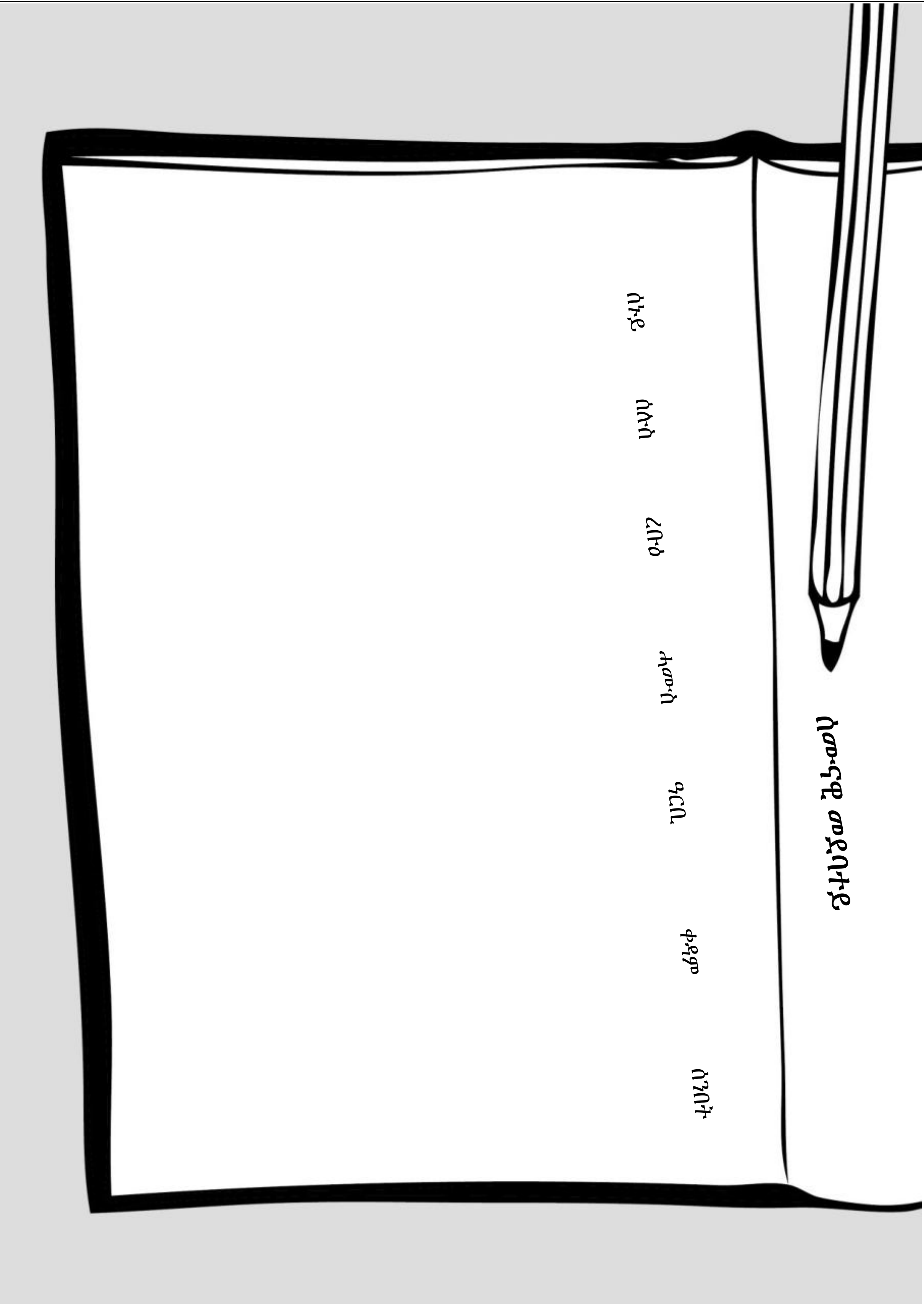
መላመዲ 11፡ መዓልታዊ ኣካያዲ ስራሕ ናይ ገዛእ-ርእስኻ ኩን!

ኣብ'ዚ ዝስዕብ ገጽ፡ ሓንቲ ሰሙን ካብ ናይ ዓውድ ኣዋርሕ ገጽ ክትርኢ ኢኻ። ኣብጸግዒ ብወገንጸጋም ድማ ሰዓት ኣሎ።
ሕጂ ብዛዕባ እቲ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ዘለካ ስሩዕ ቆጸራታት ሕሰብ። እተሰርዐ ናይ ቋንቋ ጀርመን ትምህርቲ ኣለካ ዶ? እተሰርዐ ኣኼባታት ወይ ስራሓት/ዕማማት ኣለዉኻ ዶ?
ኣብ ንመንእሰያት ተባሂሉ ዝስራሕ ቤት ዝነብሩ መንእሰያት ብዙሕ መደባት ኣለዎም። ስሩዕ ትምህርትታት፡ ዝምገቡሉ ሰዓታት፡ መብራህቲ ዝጠፍኣሉ ሰዓት፡ ብጉጅለ ዝስርሑ ንጥፈታት፡ ናይ ምዝንጋዕ ጉዕዞታት...
ናይ ውልቅኻ ሰሙናዊ መደብ ኣብ'ታ ኣብ ዝቕጽል ገጽ እትርከብ ናይ ሰሙናዊ መመደቢት ምላእ።

ኣብነት ኣብ'ዚ ኣሎ፡



ብዙሕ ሰብ ብሓባር ዝቕመጠሉ ቦታ ትነብር እንተ'ሊኻ ውሱንን ስሩዕን ሰዓትን ዕለትን ክትረክብ ኣጸጋሚ እዩ። ናትካ ዝኾነ ባዕልኻ ክትፈጥር ግና ከገድሰካ እዩ። እዚኦም እንታይ ክኾኑ ይኽእሉ?
ንኣብነት፡ ኩሉ ግዜ ሰሉስን ሓሙስን ክትጎዪ ወይ ኩዕሶ እግሪ ክትጻወት ወይ ክትስእል ወይ ሙዚቃ ክትሰርሕ ምስ ገዛእ-ርእስኻ ቆጸራ ክትገብር ትኽእል። ዝኾነ ክትገብሮ ደስ ዝብለካ ነገር! ብዛዕባ እቶም ሓደ እዋን ክፋል ናይ መዓልታዊ ልምድኻ ዝነበሩ ልምድታትን ባህርታትን ሕሰብ። ነየኖት ካብዚኣቶም ናብ'ዚ ኣብ ጀርመን ዘለካ ህይወት ከተተኣታትዎም ትደሊ?
ክትስእል ትደሊ፡ ዝኾነ ናይ ስእሊ መሳርሒ ግና የብልካን? ኩዕሶ እግሪ መጻወቲ ኩዕሶ የብልካን? ኣብ ጥቓኻ ንዝቕመጥ ጀርመናዊ ሕተት። ናይ ሰሙን ኣጀንዳኻ ኣርእዮም፡ ብዛዕባ ናይ ስእሊ መሳርሒ ወይ ኣብ'ቲ ክትጻወተሉ እትኽእል ከባቢ እትርከብ ናይ ኩዕሶ እግሪ ክለብ ሕተት። ኩሉ ግዜ ተኽእሎታት ኣሎ! ብዛዕባ ከምዚኦም ዝበሉ ነገራት ክሕግዙኻ ዝፈትዉ መሊኦም ሰባት ኣለዉ!
እትምገበሎም ስሩዓት ሰዓታት ከምኡ'ውን እትድቅሰሎምን ንግሆ ካብ ድቃስ እትትስኣሎምን ስሩዓት ሰዓታት ክትምድብ ትኽእል። እዚ ንመዓልትኻ ሓደ ውሱን ዝኾነ ቅርጺ ከም ዝሕዝ ክገብሮ ይኽእል። ናይ ውሽጥኻ ሰዓት ምስኡ ተሳንዩ ክኸይድ ይኽእል። እዚ ብፍላይ ናይ ምድቃስ ጸገም እንተ'ለካ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ ናይ ድቃስ ምምዝባላት ኣብ ምዕራፍ 3.1. ኣስፊሑ ክገልጾ እየ! ስሩዕ ሰዓታት ድቃስ ኣብ መዓልታዊ ልምድታትካ ኣገዳሲ ነገር እዩ።
ምስ ካብ ሃገርካ ዝመጹ ሰባት ሌላታት ከም ዝገበርካ ርግጽ እዩ። ምናልባሽ ልክዕ ከማኻ ካርታ ምጽዋት ዝፈቱ ሰብ ይህሉ ይኸውን። ሓንሳብ ኣብ ሰሙን፡ ኣብ ዝኾነ መዓልቲ፡ ኣብ ዝኾነ ሰዓት፡ ብሓንሳብ ኴንኩም ካርታ ክትጻወቱ ሓሳብ ኣቕርብ። ስሩዓት ግዚያት ቋንቋ ጀርመን እትለማመደሉ ግበር።
ምናልባሽ ምኽሻን ትፈቱ ትኸውን፡ ምስ ካልኦት ሰባት ብሓባር ከሺንኩም እትምገቡሉ ስሩዕ ዕለታት ክትምድብ ትኽእል? ምናልባሽ ነቲ በዓል ሪጋ ኣብ ሰሙን ሓንሳብ ኮረድዮ ብምውልዋል ወይ ከምኡ ዝመስለ ነገር ብምግባር ክትሕግዞ ዶ ትኽእል?
ካብ ስሩዕ ኣጀንዳኻ ወጻኢ፡ ካልእ ቆጸራታት ዘለዎ መዓልትታት ኣለዉ፡ ከም ቆጸራ ምስ ዶክተር ወይ ቆጸራ ምስ ኣላይኻ ወይ ምስ ዝኾነ ኣሳላጢ ማሕበራዊ ጉዳያት ምስ ወጻእተኛታት ዝምዝግባ ቤት-ሕፈታት ዝግበር ቆጸራ ወዘተ። ስለዚ ድማ እዩ ንነፍሲ-ወከፍ ሰሙን ሓድሽ ኣጀንዳ ምግባር ዘገድስ፡ ዕለታትን ሰዓታትን ናይ ኹሉ እቲ ስሩዕን ዝደጋገምን ከምኡ'ውን ሃንደበት ንዝግበር ቆጸራን፡ ንኽሽፈን። በዚ ኣገባብ፡ ምሉእ ኣፍልጦ ናይ መዓልታዊ ልምድታትካ ኣለካ። **ስለዚ ንስኻ ኣካያዲ ስራሕ ናይ መዓልታዊ ህይወትካ ኢኻ!**



ብርግጽ፡ ሰሙናዊ ኣጀንዳኻ ንምስራሕ ኣብ ተንቀሳቓሲት ቴሌፎንካ ንዘሎ ዓውደ ኣዋርሕ ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ!

መላመዲ ቍ. 12፡ ዘብሉ ንጥፈታት ዝሓዘት ናተይ ዳያሪ

ደስ ዘብሉ ንጥፈታት ብዝያዳ ንኣኻ የገድሱ እዮም። መዓልታዊ፡ **እንተወሓደ ሓደ ደስ ዘብል ንጥፈት** ኮነ ኢልካ መድብ። ከም'ቲ ኣብ ***መላመዲ*** 11 እተመሃርካዮ፡ ከም ዘጋጠመ 'ውን ርግጸኛ ምእንቲ ክትከውን፡ ነዚ ኣብ ናይ ሰሙናዊ ኣጀንዳኻ መዝግቦ።

መላመዲ ቍ. 4 ***(ዝርዝር ናይ ኣወንታዊ ንጥፈታት ፡ ምዕራፍ 2.3)*** ድሮ ሰርሒካያ እንተ ኴንካ፡ ናብቲ ዝርዝር ከም ብሓድሽ ብምምላስ ነቶም ዝብርሁኻ ንጥፈታት ርኸቦም፡ ንኽትገብሮም ድማ መድብ። እዚ ቅልል ዘበሉ ነገራት፡ ከም ብእግርኻ ምንቅስቓስ (ዘወር ምባል)፡ እትፈትዎ ሙዚቃ ምስማዕ ወይ ግጥሚ ምንባብ ክኸውን ይኽእል እዩ። ምሸት፡ ቅድሚ ምድቃስካ፡ ኣብ ናይ'ታ መዓልቲ ኣጀንዳኻ ተመልከት። ኣብ'ቲ ኣጀንዳ ንዘሎ ኩሉ ዶ ጌርካዮ? ካልኦት ዘይመደብካዮም፡ ደስ ዘብሉ ንጥፈታት ኔሮም ዶ? ኣብ ካልእ ወረቐት፡ ንኹሎም እቶም ሎሚ መዓልቲ ዝገበርካዮም ደስ ዘብሉ ንጥፈታትን፡ ብድሕሪኡ'ውን እንታይ ከም እተሰምዓካን፡ መዝግብ።

ኣብ ናትካ ቋንቋ ንጽቡቕን ሕማቕን ኵነታት ኣእምሮ ዝውክሉ ስእላውያን መግለጺታት ኣለዉ ዶ? ኣለዉ እንተኾይኖም፡ ነዞም ምልክታት ተጠቐመሎም።

ንዲጂታላዊ ስርዓተ ምልክት ስምዒት ገጽ (ስማይሊ ሲስተም) እውን ክትጥቀመሉ ትኽእል ኢኻ፡-

= ጽቡቕ ኵነት ኣእምሮ

= ኣይጽቡቕ ኣይሕማቕ ኵነት ኣእምሮ

= ሕማቕ ኵነት ኣእምሮ

ሰሙናውያን ነጥብታትካ ንምሓዝ ክትጥቀመሉ እትኽእል ካልእ ቅጥዒ እውን እንሆ። ኣብ'ቲ ቀዳማይ ዓምዲ፡ ብዛዕባ እቲ ወጢንካዮ ዘለኻ ጉዳይ ጽሓፍ። ኣብ'ቲ ካልኣት ዓምዲ፡ ብዛዕባ'ቶም ዘተግበርካዮም ባህ ዘብሉ ንጥፈታት ጽሓፍ። ኣብ'ቲ ሳልሳይ ዓምዲ ድማ ብዛዕባ እቲ ዝሰዓበ ስምዒትካ ምልክት ኣቐምጥ - ጽቡቕ፡ ኣይጽቡቕ ኣይሕማቕ ወይ ከኣ ሕማቕ።

ሰሙናዊ መደብ ናይ ደስ ዘብሉ ንጥፈታት

እተመደቡ ደስ ዘብሉ ንጥፈታት							
ዝገበርክዎም ደስ ዘብሉ ንጥፈታት							
ጽልዋታት ኣብ ኩነት ኣእምሮይ							

* ☺ = good mood 😐 = ኣይጽቡቕ ኣይሕማቕ ኩነት ኣእምሮ ☹ = ሕማቕ ኩነት ኣእምሮ

ነቲ ሓድሽ ቋንቋ ክትርዳእ ብምኽኣልካ ዝምዕብል፡ እናወሰኸ ዝኸይድ ናይ ውሕስነት ስምዒት ‘ውን ኣሎ። ቋንቋ ብምጽናዕካ፡ ዝነበረካ ናይ ጓንነት ስምዒት እናጎደለ ይኸይድ። ብቋንቋ ጀርመን ክትረዳዳእ ብምኽኣልካ፡ ምስ ከባቢኻ ብዝሓሸ ኣገባብ ክትረዳዳእ ትኽእል። ኣብ ዙርያኻ ዘለዉ ሰባት እናትይ ይብሉ ኣለዉ ብምርዳእካ ብዝበለጸ ውሕስነት ዘለካ ኮይኑ ይስምዓካ። ነቶም ምልክታት ከተንብቦምን ክትርድኦምን፡ ቅጥዕታት ‘ውን ባዕልኻ ክትመልእን፡ ትኽእል። ብዝሕ ዝበለ ሰዓታት ቋንቋ ጀርመን ንኽትመሃር ክትምድብ የድልየካ።
ማዕረ-ማዕሪኡ ‘ውን **ስፖርትን ምንቅስቓስ ኣካላትን** ኣገዳሲ እዩ። ኣካላትና ከነንቀሳቐሶ ከለና፡ ሓንጎልና ንኹነት ኣእምሮና ዘፋኹሱ፡ ናይ ሓጎስ መልእኽትታት ዝሓዙ ኬሚካላት ይሰዱ። ኣብ ነኣሽቱ ባዕልና ዝመደብናዮም ሸቶታት ምንጣፍ እውን ብዛዕባ ገዛእ-ርእስና ጽቡቕ ስምዒት ከምዝህልወናን ርእሰ-ምትእምማንና ክብ ከምዝብልን ይገብር እዩ። ምንቅስቓስ ድማ ባሉታዊ ሓሳባት ካብ ምኹብላል ይባልህ እዩ። ስለዚ፡ ዋላ ከምኡ ክትገብር ባህ ዘይበለካ ክነሱ፡ ብድድ ኢልካ ኣካላትካ ከም ዝንቀሳቐስ ምግባር፡ ካብ ኣብ ዓራት ምጽናሕ፡ ዝሓሸ እዩ። ብእግርኻ ተንቀሳቐስ (ዘወር በል)፡ ወይ እንታይ ምኺኑ ብዘየገድስ ዝኾነ ስፖርት ግበር። ሳዕሳዒት ‘ውን ካልእ ኣማራጺ እዩ።

2.6.2. መምርሒታት
እዚ ኣብ መንጎኹም ንዝርከቡ ኣብ ናይ መንእሰያት መእለዪ (ቦታ ሓገዝ) ንዝቕመጡ መንእሰያት ብፍሉይ ዝምልከት እዩ። ኣዝዮም ብዙሓት መምርሒታት ኣለዉ፡ ብዙሓት ካባኻትኩም መምርሒታት ከም ዘይትፈትዉ ድማ እፈልጥ እየ! ሕጊ ዘይምፍታው ኣካል ናይ’ቲ ኣብ ዕድመ ኰትትና ዝንጸባረቕ ስምዒት እዩ። ኣብ’ዚ ዕድመ እዚ፡ ሓደ-ሓደ ግዜ ኣንጻር ኣተሓሳስባ ዓበይቲ ምኳን ኣገዳሲ እዩ፡ ምኽንያቱ ናይ ገዛእ-ርእስኻ ናብ ዕቤት ዝወስድ መገዲ ኣብ ምርካብ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ኣብ’ዚ ግዜ እዚ፡ ምስ’ቲ ዝወሃበካ ፍልይ ዝበለ ዕዮታት (ስራሓት) ከቢድ እዋን ተሕልፍ ኣለኻ፡ ኩሉ እቲ መምርሒታት ድማ ብዙሕ ሓገዝ ዘለዎ ኣይመስልን። እንተኾነ ግን፡ መምርሒታት ሓደ ውሕስነት ዘለዎ ኣካይዳ ‘ውን የበርክቱ እዮም። ኩሉ ሓደ እዩ፡ ሕጋጋት እውን ውሑስ ዝኾነ ቅርጺ-ኩነት ይህቡ እዮም። ኣብ ውሽጢ እዚ ቅርጺ-ኩነት እዚ ተሓጺርካ ክትከይድ ትኽእል፡ ገለ መምርሒ ምስ እተፍርስ ድማ ሳዕቤን ከም ዘለዎ ትፈልጥ። መምርሒ ምስ ዘይተፍርስ እንታይ ከም ዘጋጥም ምፍላጥካ ድማ ሓደ መልክዕ ናይ ውሕስነት እዩ። ዝኾነ መምርሒ ምስ እተፍርስ እንታይ ይስዕብ ብቐሊሉ ትርዳኣ። ነቶም መምርሒታት ክትስዕብን ዘይክትስዕብን፡ ናትካ ውሳነ እዩ። እቲ ዘለኻዮ ናይ ኣነባብራ ቅርጺ ግና ትፈልጦ ኢኻ። ይኹን እምበር ቅርጺ ናይ’ቲ እትነብረሉ ሃዋህው ባዕልኻ ኢኻ ትፈልጦ፤ ከምኡ’ውን ንሕጋጋት ናይ’ቲ እትነብረሉ ትካል። እቶም ኣለይትኻ (custodians) ድማ ምእንቲ ከኽብዱልካ ኢሎም ኣይኮኑን ነቶም መምርሒታት ኣውጺኦሞም። እቶም መምርሒታት ምእንቲ ንጹርን ውሑስን ቅርጺ ናይ ናብራ ክህልወካ፡ ናይ ሓባር ናብራ ‘ውን ክትክእሎ እተሰርዑ እዮም። ነቶም መምርሒታት ድሕሪ ብዙሕ ሓሳባት እዮም ኣቑሞምዎም፡ እቶም መምርሒታት’ውን ንጹር ዕላማ ዘለዎም እዮም። ደሓር፡ ኣብ ናይ ብጽሕና ህይወትካ‘ውን ብብዙሕ መምርሒታት ክትቅየድ ኢኻ፤ ንኣብነት ብሕጋጋት ናይ ቦታ ስራሕ። ሕግታት ትራፊክ ‘ውን ኣለዉ። ካብ’ቲ ዝግብኣካ ፍጥነት ንላዕሊ እንተደኣ ክትዝውር ተረኺብካ፡ ብገንዘብ ክትቅጻዕ ኢኻ። ናብ ስራሕ ብተደጋጋሚ ደንጒኻ እንተ መጺእካ፡ ካብ ስራሕ ትስጎግ። ሳዕቤን ናይ ባህሪኻ ኣቐዲምካ ክግመት ዝከኣል እዩ፡ **ኣቐዲምካ ክትግምት ምኽኣል ማለት ድማ ውሕስነት ማለት እዩ!** ነየኖት መምርሒታት ትስዕብ ወስን። ነቶም መምርሒታት ምስ እተፍርስ እንታይ የጋጥም ትፈልጥ. **ነገራት ካብ ቊጽጽርካ ወጻኢ ኣይኰኑን!**

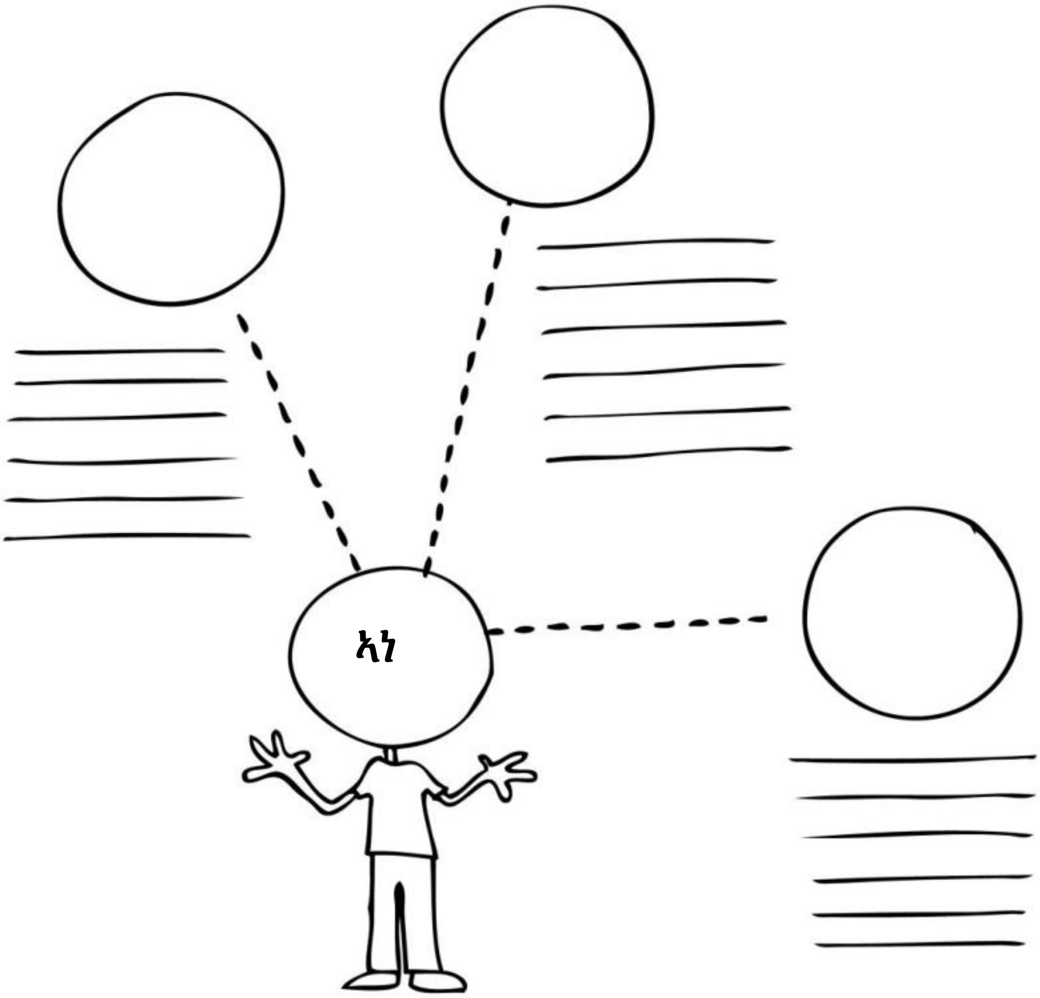
<u>2.7 ማሕበራዊ ርከባት</u>

ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት እተመኰሮ ሰባት፡ ካብ ተወሳኺ ኣሉታዊ ተመኩሮታት ክድሕኑ ኢሎም ብምሕሳብ፡ ካብ ዝኾነ ነገር ቀልጢፎም ይዝሕጡ። ንሰባት ምእማን ይኸብዶም። ምናልባሽ ንሰብ ጾር ከይትኸውን ትፈርሕ ትኸውን ወይ ክርድኣካ ዝኽእል ሰብ ዘየለ ኮይኑ ይስምዓካ ይኸውን። ገለ ሰባት ንሽግሮም ብገዛእ-ርእሶም ክፈትሕዎ ዝብል ሓሳብ ኣለዎም ወይ ናይ በዳልነት ስምዒት ይስምዖም እሞ ዝኾነ ሓገዝ ኣይቅበሉን። ብዛዕባኡ ምዝራብ’ውን ንነገራት ከጋድዶም እዩ ዝብል ፍርሒ፡ ንብዙሓት ሰባት ምስ ካልኦት ሰባት ንዘለዎም ምግዋር ከምዘወግድዎ ይገብሮም።
ደቂ-ሰባት ማሕበራውያን ፍጡራት እዮም ። ውሕስነትን ደሓንን ክስምዓና ምስ ሰባት ምርኻብ የድልየና። ንገዛእ-ርእስኻ ምንጻል ናብ ዝኸበደ ሽግርን ተወሳኺ ጽምዋን ይመርሕ። **ማሕበራዊ ምትሕውዋስ፡ ንኣሉታውያን ተመኩሮታት ኣብ ምብዳህ ኣዝዮም ሓገዝቲ እዮም።**
ዝኾነ ጽቡቕ ከም ዝስምዓካ ዝገብር ርክብ ምስ ሰባት ሓጋዚ እዩ! ምናልባሽ ካርታ ምስኡ ምጽዋት ደስ ዝብለካ ሰብ ይህሉ ይኸውን፡ ብዛዕባ መዓልታዊ ዘጋጥሙኻ መሰናኽላት ከተዕልሎ እትፈቱ ካልእ ሰብ ‘ውን ይህሉ፡ ካልእ ሰብ ቅጥዕታት ኣብ ምምላእ ዝሕግዘካ ከኣ ይህሉ ይኸውን። ንመን ክትኣምን ከም እትኽእልን ብዛዕባ ስምዒታትካ ንመን ክትነግር ትኽእል ከተለሊ ኢኻ። ንዝርብሹኻ ሰባት ከተወግድ ባህርያዊ እዩ! ንህልው ወይ ሕሉፍ ምስ ካልኦት ሰባት ዘሕለፍካዮ ኣወንታዊ ተመኩሮታት ኣድህቦ ሃብ።
ምስ ኣብ ጥቓኻ ምስ ዘየለዉ ወይ ኣብ ካልእ ሃገር ምስ ዘለዉ ሰባት ዘለካ ምትሕውዋስ ክፋል ናይ ኣገዳሲ ማሕበራዊ ርክባት እዮም። ሓደ-ሓደ እዋን ንገሊኦም ሰባት ምርካብ ዘይከኣል ክኸውን ይኽእል እዩ። እዞም ሰባት ግና ንኣና ኣገደስቲ እዮም። ልክዕ ከም እነፍቅሮም፡ ገና ኣብ ልብና ርሒብ ቦታ ዘለዎም፡ ብህይወት ግና ዘየለዉ ሰባት። ገለ ኣገዳሲ ነገር ኣርእዮምና እዮም፡ ዝኽርታቶምን ምስኦም ዘሕለፍናዮም እዋናትን ከም ሒዝናዮ እንጉዓዝ ክቡር ኣቕሓ እዮም። ደጊም ምሳኻ ምስ ዘየለ ሰብ ከመይ ጌርካ ውሽጣዊ ርክብ ትቕጽሎ ኣብ ምዕራፍ 3.7. ብሰፊሑ ከተንብብ ትኽእል።

መላመዲ 13፡ ማሕበራዊ ርክባተይ

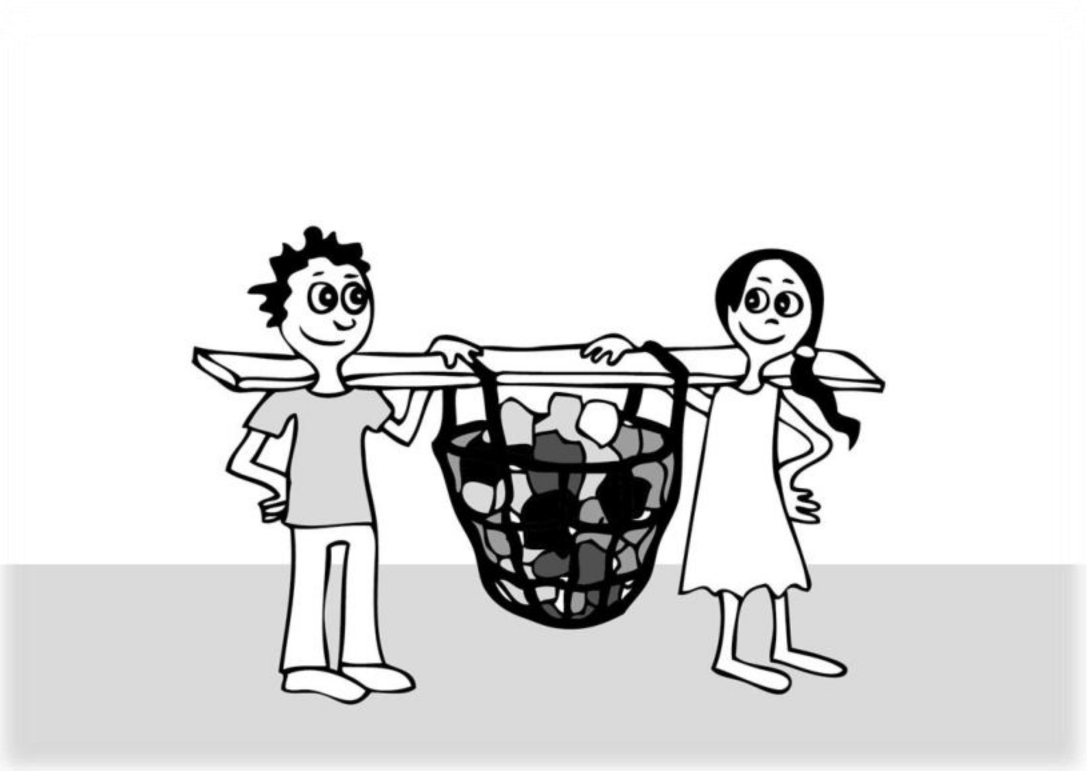
ብዛዕባ እቶም ሕጂ ዘገድስኻ ሰባት ሕሰብ። ኣስማቶም ኣብተን ጥራየን ዘለዋ ክብታት ናይ'ት ስእሊ ጸሓፍ። እኹላት ክብታት እንተዘየኣልየን፡ ካልኦት ክብታት ወሲኽካ ሰኣል። ዋላ ኣብ ርሑቕ ቦታ ዝነብሩ ወይ ዝሞቱ ሰባት ኣባላት ናይ'ዚ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ምሳኻ ግዜ ከሕልፉ ደስ ዝብሎም ሰባት፡ ንስኻ ከተዘራርቦም እትፈቱ ወይ ከም እትስሕቕ ዝገብሩኻ ሰባት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ምስኣቶም ብዙሕግዜ እተሕልፍ ወይ ሳሕቲ እትረኽቦም፡ ወይ ቅድም እትፍልጦም ሰባት ክኾኑ ይኽእሉ። ኩሉ መዓልቲ እትረኽቦም ወይ ስሕት ኢልካ ብቴሌፎን እተዘራርቦም ሰባት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ኣብ'ዚ ግዜ እዚ ብህይወት ዘየለዉ፡ ብቐጻሊ ግና ብዛዕባኦም እትሓስብ ሰባት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ሕጂ ብዛዕባ ናይ'ዞም ሰባት ጽቡቕ ባህርያት ሕሰብ። ብዛዕባኦም እንታይ ይምስጠካ? ብዛዕባኦም ጽቡቕ ከም ዝስምዓካ ዝገብር እንታይ እዩ? እቲ ዝብልዎ ድዩ ወይሲ እቲ ዝገብርዎ? ፍልይ ዝበለ ኣካይዳ ናይ'ቲ ሰብ ድዩ? እንታይ ምድራዊ ጥበብ ካብኡ ወይ ካብኣ ተማሂርካ ኣለኻ? ምስኣቶም እንታይ ምግባር ደስ ይብለካ ኔሩ ወይ ኣሎ? መልሲ ናይ'ዞም ሕቶታት ኣብተን ታሕተዎት መስመር ጸሓፍ።


ኣነ

2.8 ምስ ካልኦት ሓሳብ ምክፋል፣ ገዛእ-ርእስኻ ምግላጽ፣ መሃዚ ምኧን

ብዙሓት ሰባት ምስ ካልኦት ሰባት ብዛዕባ ጾር ዝኾኖም ወይ ዘጨንቖም ነገራት ብምዕላሎም ሓገዝ ይረኽቡ። ብዛዕባ ዝኽርታትካ፡ ሕልምታትካ፡ ሓሳባትካን ስምዒታትካን ምዝራብ ጽቡቕ ከም ዝስምዓካ ክገብረካ ይኽእል እዩ። ኣብ ቋንቋ ጀርመን ሓደ ኣበሃህላ ኣሎ፡ **ምስ ሰባት ዝተኻፈልካዮ ጓሂ ፍርቁ ከም እተፋኾሰ እዩ።** እዚ ማለት ናትካ ጭንቂ ምስ ሰባት ምስ እተዕልለሉ ክጎድል ይኽእል ማለት እዩ። ንበይንኻ ክትሳቐ የብልካን። ንጸገምካ ምስ ሰባት ምዕላል ወይ ንሰባት ምክፋል ፍኹስ ከም ዝብለካ ክገብረካ ይኽእል እዩ። ምስ መን ከም እተዕልልን ክሳብ ክንደይ ከም እተካፍሎምን ምውሳን ግና ኣገዳሲ እዩ! ንመን ጸገምካ ከተካፍል ትፈቱን ምስ መን ኣይትዛረብን ሕሰብ።



ተመሳሳሊ ትርጉም ዘለዎ ምስላ ኣብ ቋንቋኻ ኣሎ ዶ? ኣብ ገለ ባህልታት ስቓይ ወይ ጭንቂ ብቓላት ኣይኮነን ዝግለጽ፡ ብዓው ዝበለ ብኽያት ወይ ብሓባር ኳንካ ቁርኣን ብምንባብ ይግለጽ። ስቓይ ናይ ካልኦት እትካፈለሉ ኣብ ባህልኻ እንታይ ኣብነታት ወይ ልምድታት ኣሎ?

ብዙሓት ስነ-ጥበበኛታት ነቲ ናይ ውልቂ ስቓዮም ብስእሊ፡ ደርፊ ወይ ግጥሚ ጌሮም ይገልጽዎ። እዚ 'ውን ሓደ ፈውሲ ክኸውን ይኽእል እዩ። ነዚ ንኽትገብር ስነ-ጥበበኛ ምኧን ኣየድልየካን እዩ። ንነገራት ምጽሓፍ ወይ ወረቐት ሕብሪ ምልካይ ንነፍስና ፍኹስ ከም ዝብላ ክገብር ይኽእል እዩ፡ ምኽንያቱ ኣብ ክንዲ ኣብ ውሽጥና ተዓብዒቡ ዝተርፍ ይወጽእ ስለ ዘሎ።

ከመይ ይስምዓካ ከም ዘሎ ዝገልጽ ሙዚቃ ኣሎ ዶ?

ኣየኖት ሕብርታትን ቅርጽታትን ንተመኩሮኻ ይገልጹ?

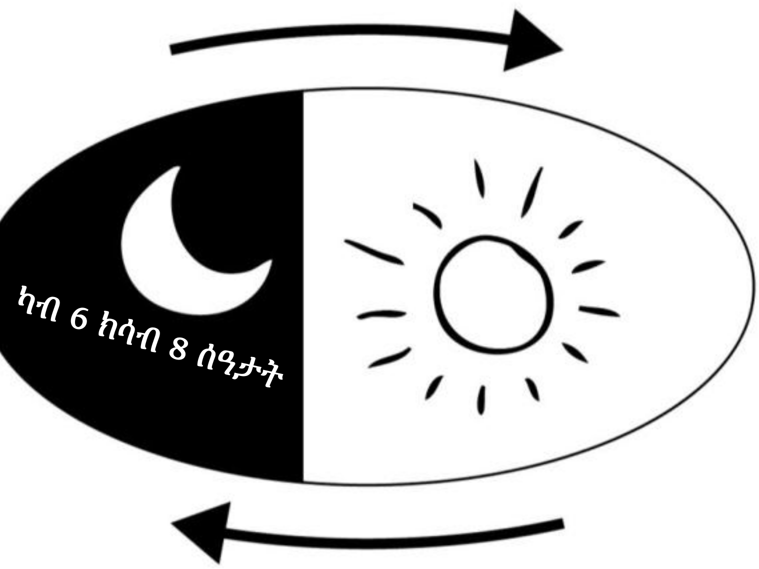
ኣየኖት ደርፍታት ንጽቡቕ ስምዒት፡ ሓጎስ፡ ህንጥዩነት፡ ባህታ ይገልጹ?

ዘሐጉሱ ስምዒታት ከመይ ምሰኣልካዮም? እሱር ናይ ጭንቅኻ ምእንቲ ከይትኸውን፡ ንስቓይካ ምስ ኣወንታዊ ስምዒታትካን ተመኩሮታትካን ኣመዛዝኖ። (ኣንጻራዊ ሚዛን)

<u>ምዕራፍ 3: ኣብ. . . እዋን እንታይ እንተገበርካ እዩ ዝሓይሽ? - ብፍሉይ ንዝተነጸሩ ጸገማት ዝኸውን ሓገዝ</u>

<u>3.1 ትኽስታ ዘይምህላውን ኣብ ድቃስካ ልዋም ምስኣንን</u>

ኣብ ምዕራፍ 1፡ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ስለምንታይ ልዕለ-ንቑሕ ከም ዝገብሩኻ ተማሂርካ ኣለኻ። ጉንዲ ሓንጎልካ ንኣካላትካ ኣብ ወጥሪ ከም ዝህሉን ዝኾነ ሓድሽ ናይ ሓደጋ ተኽእሎ ምስ ዝርአ ግብረ-መልሲ ንምውሳድ ቅልጡፍን ከም ዝኸውን ይገብሮ። እዚ ዝበዝሐ እዋን ለይቲ ነቒሕካ ከም እትሓድር ይገብረካ፡ ምኽንያቱ ክትድቅስ ኣይትኽእልን ኢኻ፡ እንተደቀስካ 'ውን መብዛሕትኡ ግዜ፡ ትትስእ መሊስካ ክትድቅስ ድማ የሸግረካ። እዚ ዋላ ርኡይ ሓደጋ ኣብ ክፍልኻ ይኹን ዓራትካ ኣብ ዘይሃለወሉ እዋን 'ውን ከይተረፈ ዘጋጥም እዩ። ነቒሕካ ኣብ ዓራት ምህላው ኣሉታዊ ሓሳባት ይዕድም፡ ኣእምሮና ድማ ኣብ መወዳእታ ዘይብሉ ዕንክሊል ናይ ሓሳባት ይህውትት።
ስለዚ፡ ምሸት ኮነ ኢልካ ናይ **ኣካላት ወጥሪ** ምንካይ የድሊ። ብመደብ ዝግበሩ ናይ **ምዝናይ መላመዲታት** ክሕግዙኻ ይኽእሉ (**ምዕራፍ 3.1.2. ርአ**)።ምስ ክልተ ክትፍትኖም እትኽእል መላመዲታት ከላልየካ። ካልኦት ጠቐምቲ መላመዲታት፡ ናብ ናይ ምዝናይ መኣዝን ዝመርሑ፡ **ህዱኣት ሓሳባት** ዘለዓዕሉ 'ውን ኣለዉ። ክሳብ ኣብ'ዚ ንሓደ ካብቶም **ርእየታዊ መላመዲታት** ኣብ'ዛ ምዕራፍ፡ ክፍሊ 3.1.3. ዘሎ ክትመርጽ ትኽእል።
ልዕለ-ንቑሕነትን ስዒቡ ዝመጽእ ወጥርን ጠንቅታት ናይ **ምድቃስ-ምትሳእ ድግምጋማዊ መስርዕ** (**ህርመት**) ረብሻታት እዩ። ህርመት ማለት ስሩዕነት የርኢ፡ ከም ኣብ ሙዚቃ ፍጥነት ናይ ህርመት ብእተወሰነ ምድግጋም ዝፍጠር። ናይ ምድቃስ-ምትሳእ ህርመት ከም'ዚ ጌርካ ብኣእምሮኻ ክትስእሎ ትኽእል፡



ክትድቅሰሉን ክትትስኣሉን ዝግብኣካ ሰዓት ኣሎ። ዝበዝሑ ሰባት ኣብ መዓልቲ ንቑሓት ምእንቲ ክኾኑ ካብ 6 ክሳብ 8 ሰዓታት ክድቅሱ የድልዮም። እዚ ህርመት ምስ ዝሰናኸል፡ ንእኡ ናብ ዝነበሮ ንምምላስ ንገዛእ-ርእስኻ ክተለማምዳ የድልየካ። እዚ ክሳብ እቲ ሰዓታት ድቃስ መሊሱ ኣውቶማቲክ ዝኸውን ክንደጋግሞ የድልየና። እቲ ናይ ምድቃስ-ምትሳእ ድግምጋማዊ መስርዕ (ህርመት) ክሳብ ዝምለሰካ፡ ክትስዕቦም ዝግብኣካ መምርሒታት ኣለዉ።

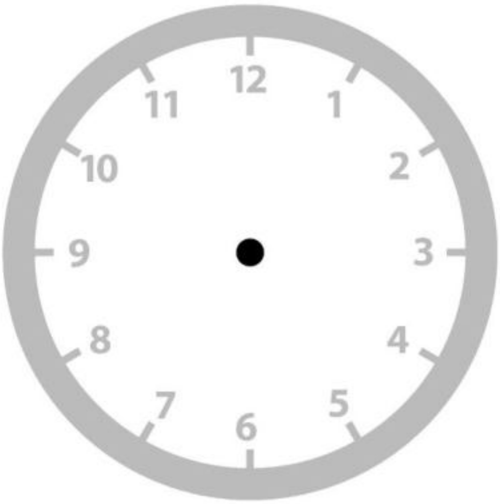
3.1.1. ዝርዝራት መምርሒ ንልዋም ዘለዎ ድቃስ ለይቲ

ባዮሎጂካዊ ህርመት እንብሎ ብስሩዕ ንዝደጋገም ነገር እዩ። ንኣካላትካ ኣብ ሓደ እተወሰነ ሰዓት ንኽድቅስ እናለማመድካ ነቲ 'ውሽጣዊ ሰዓትካ' ክትቆጻጸሮ ትኽእል ኢኻ። እዚ ምስ ሰዓት ኣመጋግባ ናይ ሕርሻ እንስሳታት ከተወዳድሮ ትኽእል ኢኻ። መዓልታዊ ኣብ ሓደ ፍሉጥ ሰዓት ምስ እትምግቦም፡ ልክዕ ድሕሪ ሓደ ሰሙን እቶም እንስሳታት እታ ሰዓት ምስ ኣኸለት ክበልዑ ከም ዝደለዩ የርእዩኻ። እታ 'ውሽጣዊት ሰዓቶም' ንመግቢ እያ ተቓንያ ዘላ።

መላመዲ 14፡ እታ ውሸጣዊት ሰዓት

ኣብ ገጽ እታ ሰዓት ተመልከት እሞ ምሸት ሰዓት ክንደይ እንተደቀስካ ንግሆ ድማ ሰዓት ክንደይ እንተተሳእካ ንኣኻ ከም ዝሓይሽ ሕሰብ። ጠቕላላ ናይ ድቃስ ሰዓታት ካብ 8 ሰዓት ክበዝሕ ከም ዘይብሉ ዘክር። ናይ ድቃስ መስርዕካ ናብ ዝነበሮ ብቕልጡፍ ምእንቲ ክምለስ መጀመርታ ን**6 ሰዓታት ጥራይ** ክትድቅስ መድብ። እዚ ጽቡቕ ክኸይድ ምስ ጀመረ ቀስ እናበልካ ሰዓታት ድቃስካ ናብ 6.5 ድሕሪኡ 'ውን ናብ 7 ሰዓታት እናወሰኽካዮ ትኸይድ።
ኣብነት ኣብ ታሕቲ ክትረክብ ኢኻ፡ እዛ ሰዓት ከኣ ናይ ውልቅኻ እያ፡ ግላዊት ናይ ድቃስ ኣጀንዳኻ!

ንኣብነት፡
ሰዓታት ድቃስ ካብ ሰዓት 11 ናይ ምሸት ክሳብ
ሰዓት 6 ናይ ንግሆ

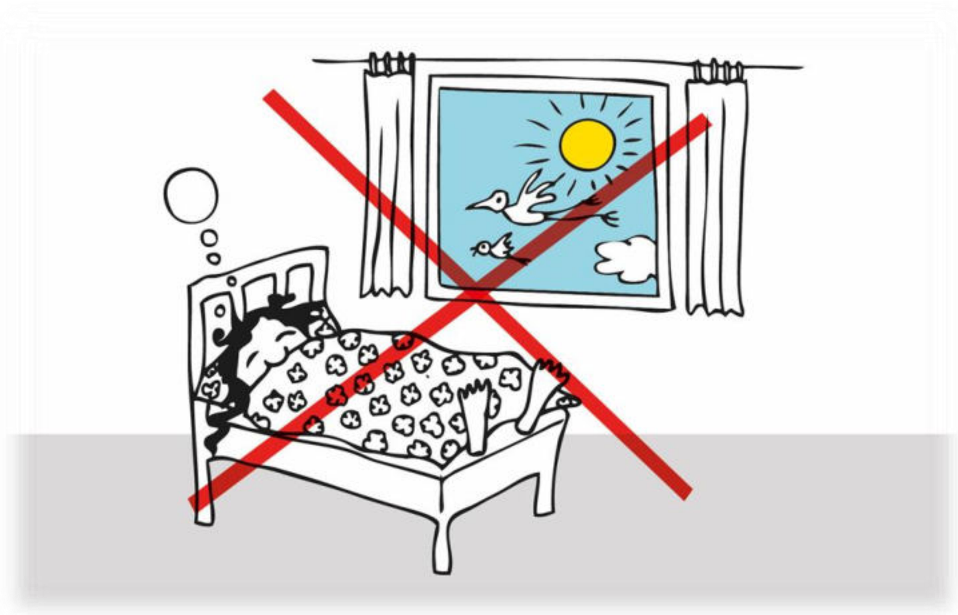


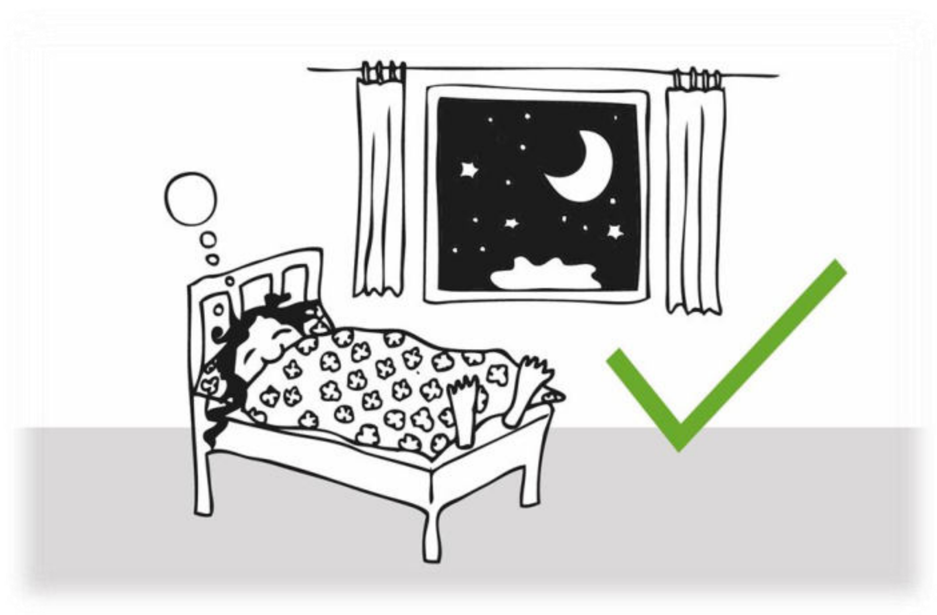
ናይ ግለይ ሰዓታት ድቃስ፡
ዝድቅሰሉ ሰዓት፡ ________
ዝትንስኣሉ ሰዓት፡ ________

እዚ፡ ነዘን ዝስዕባ ሳምንታት **መዓልታዊ** ኣብ ኣጀንዳኻ ምስ እትጸንዕ ጥራይ እዩ ክሰርሕ ዝኽእል። ዋላ'ኳ ድቃስ ቀልጢፉ ኣይውሰድካ፡ ክትትስእ ከለኻ 'ውን ጌና ምስ ድኻምካ ሃሉ፡ ኣይተቛርጾ! ኣብ ሓደ ውሱን ግዜ ምትሳእ ኣገዳሲ እዩ፡ እዚ ምልምማድ ድማ ናብ ፍጹምነት ገጹ ክወስደና ይኽእል። ኣብ መጀመርታ ክኸብድ ይኽእል ምኽንያቱ ኣብ ቀትሪ ደኺምካ ኢኻ እትውዕል፡ እዚ ግና ተስፋ ኣየቑርጽካ። ጽንዓት ኣርኢ ወይ ተጻመም!

ማዕረ ክንደይ ደኺምካ ኣለኻ ብዘየገድስ ቀትሪ **ዘይምድቃስ** ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ቀትሪ ምድቃስ በቲ ዘውጻእካዮ ኣጀንዳ ከም ዘይትጓዓዝ እዩ ዝገብረካ፡ ምኽንያቱ ምሸት ናብ ዓራት ክትከይድ ከለኻ ፈጺምካ ኣይደኸምካን። ቀትሪ ደኺምካ ከለኻ ዘይምዕራፍ፡ ምሸት ንምድቃስ ቀሊል ይገብሮ።

መምርሒ # 1 ኣብ እዋን ቀትሪ ኣይትደቅስ!





ካልእ ኣገዳሲ መምርሒ፡

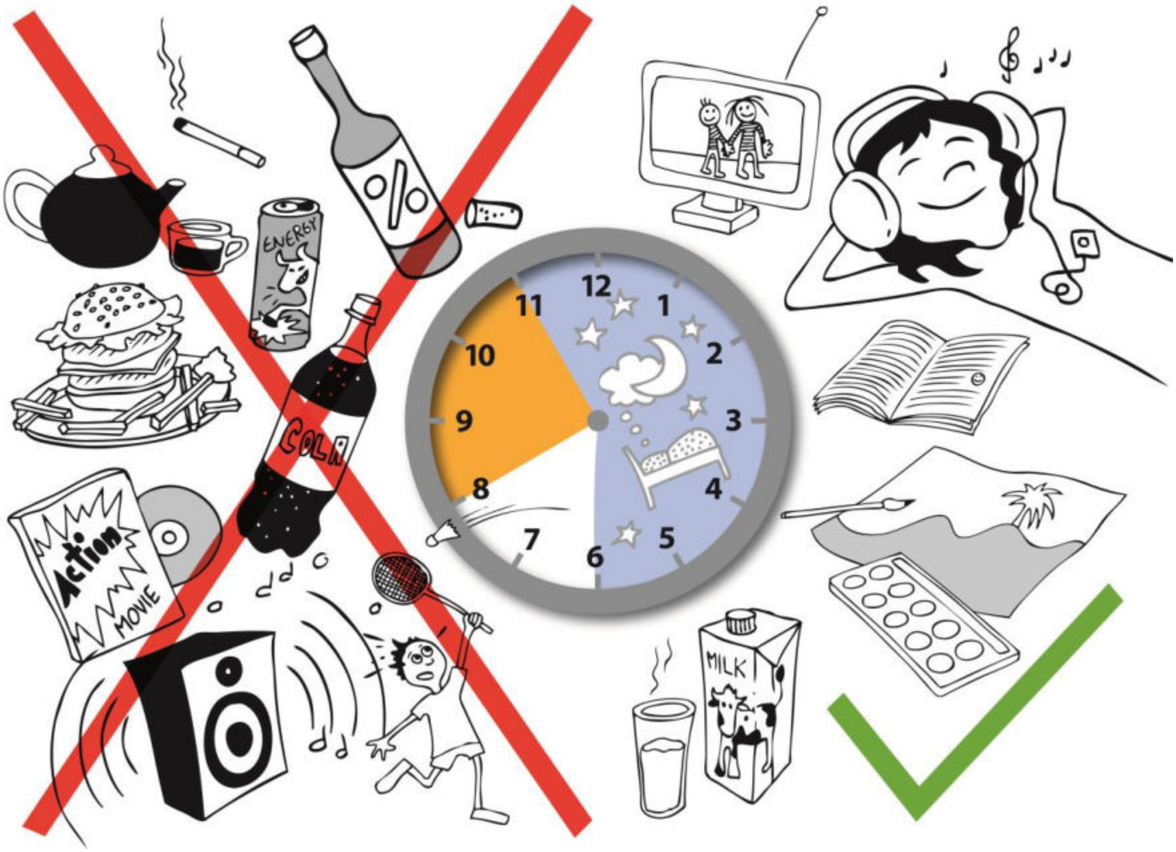
መምርሒ # 2፡ ዓራት ንመደቀሲ ጥራይ ንጠቐመሉም!
ንሓንጎልካን ኣካልትካን ዓራት ምስ ድቃስ ጥራይ ከዛምዶ ኣለማምዶ። ናይ ድቃስ ሰዓትካ ጥራይ ምስ ዝኸውን ናብ ዓራት ደይብ። ዓራትካ ሙዚቃ መስምዒ፡ ዕዮ-ገዛ መስርሒ፡ ደብዳቤ መጽሓፊ፡ ወይ ዝኾነ ካልእ ንጥፈታት መስርሒ ኣይትጠቐመሉ። ነዞም ነገራት መስርሒ ካልእ ቦታ ከም እትረክብ ግበር።

መምርሒ # 3፡ መዓልታትካ ብኣካላዊ ንጥፈታት ወይ ስፖርት ኣሀብትም!
ዘለካ ሓይሊ ምቅጻል እቲ ዞኣበየ ኣገባብ ምሸት ከም እትደክም ዝገብረካ እዩ! ዝሓሸ ናይ ድቃስ ግዜ ምእንቲ ክህልወካ፡ መዓልታዊ እንተወሓደ ን30 ደቓይቕ ስፖርት ግበር።

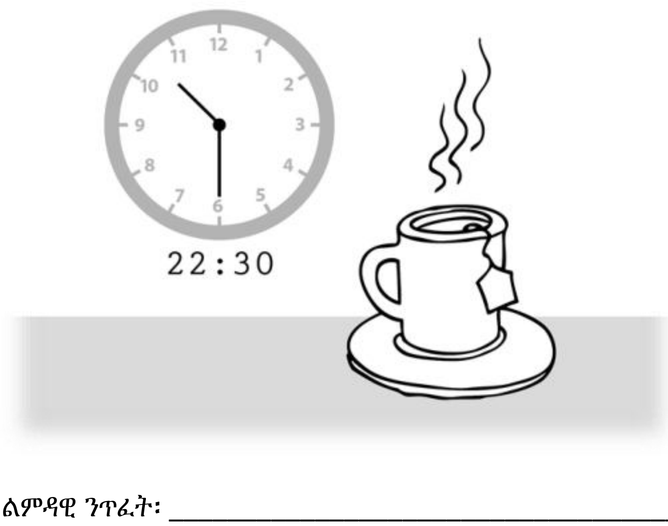
መምርሒ # 4፡ ቅድሚ ምድቃስካ፡ ቅድሚ 2 ወይ3 ሰዓታት ኣካላትካ ንድቃስ ኣዳልዎ!
እዚ ማለት፡

- ንኽልተ ወይ ሰለስተ ሰዓታት ቅድሚ ናይ ድቃስ ኣጀንዳ ምጅማርካ **ስፖርት ኣይትግበር።** ስፖርት ንግዚኡ ሓይሊ ይህበካን የነቓቕሓካን፡ ጸኒሑ ግና ኣዝዩ የድክመካ።
- ቅድሚ ምድቃስካ **ብዙሕን ከቢድን መግቢ** ኣይትብላዕ፡ ምኽንያቱ ንኸብድኻ ብዙሕ ይህብዎ፡ ኣካላትካ 'ውን ብግቡእ ክዛነ ኣይክእልን።
- **ኣሻቐልቲ ፊልምታት፡** ከም ክርፍስ ዘለዎ ወይ ዘፍርሕ፡ **ኣይትርአ፡** ወይ **ምምጣጥን ምጭባጥን ናይ ህርመት ዘለዎ ዓው ዝበለ ሙዚቃ** ኣወግድ። እቶም ዘፍርሁ ነገራት ንኣካላትካ ንነዊሕ ግዜ ድቃስ ከም ዘይወስዶ ይገብርዎ!

- **ናይ ቀጠፍ ሻሂ፡ ኮላ፡ ቡን ወይ ሓይሊ ዝህቡ መስተታት ኣይትስተ!** ኩሎም እዞም መስተታት ካፈይን ዝበሃል መነቃቕሒ ባእታ የጠቓልሉ፡ የንቅሑኻ ‘ውን! **ኣልኮላዊ መስተ** ምሸት ምስታይ ንስርዓተ-መትኒ የነቓቕሖ፡ ምድቃስ ድማ ኣሸጋሪ ይኸውን። ኣብ **ሽጋራ** ዝርከብ ኒኮቲን ‘ውን ተመሳሳሊ ሳዕቤን ኣለዎ።
- ምሸት፡ ክልተ ወይ ሰለስተ ሰዓታት ቅድሚ ምድቃስካ **ዘህድኡኻ ንጥፈታት** ምረጽ። ንኣብነት፡ መስሓቕ ፊልምታት ምርኣይ፡ ህድእ ዝበሉ ሙዚቃታት ምስማዕ፡ ናይ ቋንቋ ጀርመን ቃላት ምልምማድ ወይ ዘዛንዩ ስእልታት ከም **ኣብ ምዕራፍ 2.5፡ መላመዲ 8 ዘለዋ ኣሳእል** ምምላእ ክኸውን ይኽእል እዩ።



መምርሒ # 5፡ ናይ ጽቡቕ-ለይቲ ልምዳዊ ንጥፈት ግበር!
ናይ ድቃስ ኣጀንዳኻ መሊስካ እናሰራዕካ ከለኻ፡ ምሸታዊ ኣብ ሓደ ውሱን ሰዓት ልምዳዊ ንጥፈት ብምግባር ንኣካላትካ መሊስካ ንኽድቅስ ሓግዞ። እቲ ምሸታዊ እትደጋግሞ ልምዳዊ ንጥፈት ንሓንጎልካን ኣካላትካን ናይ ድቃስ ሰዓት ምእካሉ ዝሕብር መልእኽቲ ይሰደሉ። ምናልባሽ ህጻን ከለካ ከምዚ ዓይነት ልምዳዊ ንጥፈት ኔሩካ ይኸውን? ሕጂ’ኸ እዚ ልምዳዊ ንጥፈት’ዚ እንታይ ክኸውን ይኽእል? ገለ ርእይቶታት ክህበካ፡ ገለ ጽሑፋት ካብ ቁርኣን ወይ መጽሃፍ ቅዱስ ኣንብብ፡ ወይ ምዉቕ ጻባ ምስ መዓር ስተ (ባህርያዊ መደንዘዚ)፡ ብዛዕባ ኣወንታዊ ህሞታት ዳያሪ ጸሓፍ (**መላመዲ 12፡ ምዕራፍ 2.6.1. ርእ**)።



ናይ ግለይ ናይ ጽቡቕ-ለይቲ ልምዳዊ ንጥፈት፡ ____

3.1.2. ንኣካላትካ ምዝናይ

ሕጂ ብመሰረት ናይ ግላዊ ናይ ድቃስ ኣጀንዳኻ ኣብ ዓራት በጥ ኢልካ ኣለኻ፡ ድቃስ ግና ክወስደካ ኣይከኣለን። እቲ ዝበለጸ ኣገባብ ንኣካላትካ ብመደብ ምዝናይ እዩ። እዘን ዝስዕባ መላመዲታት ነዚ ነገር እዚ ንኸትገብር ክሕግዛኻ እየን። ሓደ ካብ'ዘን መላመዲታት ምረጽ እሞ ብስሩዕ ግበሮ። ዋላ'ኳ ኣብ መጀመርታ እንተ ዘይሰርሐ፡ ምልማድካ ኣይተቛርጽ። ስሩዕ ምልምማዳት ናብ ሸቶኻ ከም ዘብጽሓካ ኣይትረስዕ!

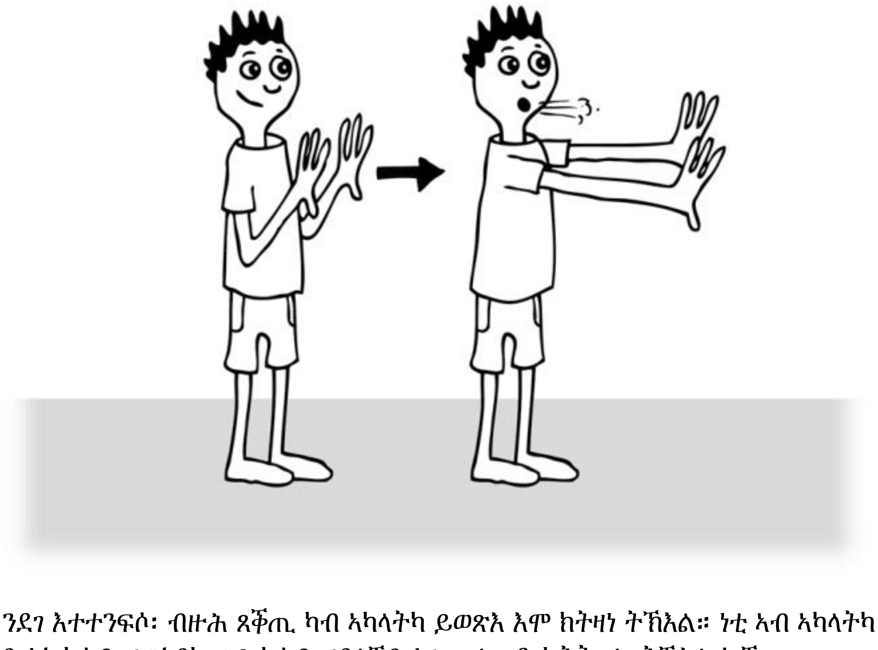
መላመዲ 15፡ ናይ ኣተናፍሳ መላመዲ

ምስትንፋስ ናይ ኣካላትና መሰረታዊ ህርመት እዩ። ዘለና ወጥሪ ነዚ ህርመት እዚ ይጸልዎ፡ እዚ ህርመት ድማ ንዘለና ወጥሪ ይጸልዎ! ምስ እንሓርቕ፡ ምስትንፋስና ቅልጡፍን ሓጺርን ይኸውን። እዚ ውሑድ ዓቐን ናይ ካርቦንዳይኦክሳይድ ኣብ ድምና ከም ዝህሉ ይገብር፡ ከም ውጽኢቱ ድማ ዕቕልና ነጽብብን ብቐሊሉ እንንቀፍን ንኸውን። ብህድኣት ነቲ ኣብ ውሽጥና ዘሎ ኣየር ንደገ ምውጻእ ነቲ ናይ ካርቦንዳይኦክሳይድ ዓቐን ከም ዝልዕል ስለ ዝገብሮ እቲ ዝስምዓና ዝነብረ ጸቕጢ ፍኹስ ይብለና። እዚ ብመጠኑ ንኽንረጋጋእ ይሕግዘና። ብዙሓት ስፖርታውያን ኣብ እዋን ጸቕጢ ወይ ብርቱዕ ኣካላዊ ሃልኪ ብመደብ ነቲ ኣብ ውሽጦም ኣትዩ ዘሎ ኣየር ቀስ ኢሎም የውጽእዎ (ንደገ የተንፍሱ)። እዚ ናይ ምስትንፋስ ኣገባብ ቁሩብ ምልምማዳት ይሓትት፡ ምኽንያቱ ከም ልምዲ ብብዝሒ ንውሽጢ ነተንፍስ፡ ጸቕጢ ምስ ዝስምዓና ድማ ንትንፋስና ኣብ ውሽጥና ንሕዞ።
ነዚ መላመዲ ክትሰርሕ ከለኻ፡ የዒንትኻ ክትዕምቶ ወይ ኣብ ናብ ሓደ ቦታ ናብ ናሕሲ ተኾርካ ክትጥምት ትኽእል።

ነቲ ናይ ምስትንፋስ ህርመትካ ዝኾነ ነገር ከይቀየርካ ከተስተባህለሉ ፈትን።

ናብ ምስትንፋስካ (ንውሽጥን ንደገን) ተመልከት። ኢድካ ኣብ ከብድኻ ብምንባር ንውሽጢ ኣብ እተተንፍሰሉ እዋን ንላዕሊ ክብ ክብል ከሎን ንደገ ኣብ እተተንፍሰሉ እዋን ድማ ለጠቕ ክብል ከሎን ርአ። ምስትንፋሳትካ ክትፈቕዶ ፈትን፡ ንውሽትን ንደገን 'ሓደ'፡ ንውሽጥን ንደገን 'ክልተ'። እዚ ናብ ሓሳባትን ዝኽርታትን ከየግለስካ ኣድህቦኻ ናብ ምስትንፋስካ ጥራይ ንኽሸውን ክሕግዘካ እዩ።

ሕጂ መሊስካ ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ። ክሳብ ከብድኻ የዐርዩ ዝብርክ ብኣፍንጫኻ ህድእ ኢልካን ኣዕሚቕካን ኣተንፍስ፡ እቲ ኣየር ኩሉ ክሳብ ዝወጽእን ከብድኻ 'ውን ናብ ንቡር ቅርጺ ክሳብ እትወርድን ብኣፍካ ንደገ ኣተንፍስ። መሊስካ ንውሽጢ ቅድሚ ምትንፋስካ ሓንሳብ ኣዕርፍ። ክሳብ ሰለስተ ፈቒድካ፡ መሊስካ ብህድኣትን ብዕምቆትን ብኣፍንጫኻ ንውሽጢ ብኣፍካ ድማ ንደገ ኣተንፍስ፡ ኣዕርፍ፡ 1፡2፡3 ኢልካ ፍቐድ፡ መሊስካ ቀጽል። ሕሳባትካ ከግልስ እንተጀመረ ኣድህቦኻ ናብ ናይ ምስትንፋስካ ህርመት ምለሶ። ኣሉታዊ ሓሳባትን ዝኽርታትን ምስ ዝለዓሉ፡ ብሓይሊ ንደገ ገጽካ ኣተንፍሶም። ብሓይሊ፡ ምስናይ ድምጹ፡ ንደገ ገጽካ 'ኡፍ' ኢልካ ኣውጽኣዮም። ንደገ ገጽካ ከተተንፍስ ከለኻ ኣእዳውካን ቀላጽምካን 'ውን ብምጥቃም ነቶም ሓሳባትን ዝኽርታትን ካባኻ ከተርሕቖም ትኽእል። ናይ ምስትንፋስ ህርመትካ ገና እናተቆጻጸርካ፡ በዚ ኣገባብ፡ ንኹሉ ዝለዕለካ ሓሳባትን ዝክርታትን ካባኻ ከተርሕቖ ትኽእል።



ምስ ነፍሲ ወከፍ ንደገ እተተንፍሶ፡ ብዙሕ ጸቕጢ ካብ ኣካላትካ ይወጽእ እሞ ክትዛነ ትኽእል። ነቲ ኣብ ኣካላትካ ዘሎ ምዝናይ ክትርእዮ ፈትን። ድቃስ ክሳብ ዝወስደካ ወይ ክሳብ ዝደለኻዮ ነዚ መላመዲ ክትቅጽሎ ትኽእል ኢኻ።

መላመዲ 16፡ ቀጻሊ ምዝናይ ናይ ጭዋዳ

ቀጻሊ ምዝናይ ናይ ጭዋዳ ኣካላዊ ንጥፈታት ተጠቒምካ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ምዝናይ ምፍጣርን ኣብ ሞንጎ ወጥርን ምዝናይን ዘሎ ፍልልይ ምርኣይን እዩ። ጃኮብሰን እተባህለ ሰብ እዩ ነዚ ኣገባብ ኣማዕቢልዎ። እዚ ኣገባብ ንዝተወሰኑ ጉጅለ ጭዋዳ ኮነ ኢልካ ኣትሪርካ ብምሓዝ ዝግበር እዩ። እቶም ጭዋዳታት ምስ ዝልቐቑ፡ እቲ ጉጅለ ካብቲ ዝነበሮ ብዝሓሸ መገዲ ይዛነ። እዚ መላመዲ እዚ በጥ ኢልካ ወይ ኮፍ ኢልካ ክትሰርሖ ትኽእል።

ኮፍ ኢልካ፡ ትኽ/ሰጥ ኢልካ ኣብ ሰድያ ኮፍ በል። ርእስኻ መቐጸልታ ናይ ዓንዲ ሕቖኻ እዩ፡ መንከስካ ቁሩብ ንውሽጢ ተሳሒቡ ኣሎ። መንኩብካ ተዛንየን ኣለዋ። ክልቲኣን ኣጋርካ ኣብ ምድሪ ጸኒዐን ረጊጸን ኣለዋ።

በጥ ኢልካ፡

ርእስካ ኣብ መተርኣስ በጥ ኣብሎ። መንኩብካ ንኽዛነያ ኣፍቅደለን፡ ቀላጽምካ ኣብ ጎድኒ ኣካላትካ ኣዕርፈን። ኣብ'ቲ ፍርናሽ ከመይ ከም ዘዕርፋ ተመልከት። ኣእጋርካ ተዘርጊሐን፡ ኣብቲ ፍርናሽ ኣዕሪፈንን ተዛንየንን ኣለዋ።

ካብ ውሽጢ ከብድኻ ድህድኣትን ብዕምቆትን ንውሽጥን ንደገን ኣተንፍስ። ኣእዳውካ ኣብ ከብድኻ ኣቐሚጥካ ክብን ለጠቕን ክብል ከሎ ኣተኩር።

ቀጺልካ ንውሽጢ ኣብ እተተንፍሰሉ እዋን፡ ኣእዳውካ ኣትሪርካ ዕሞከን፡ ቀላጽምካ ኣብ 45° ኩርናዕ ዕጸፈን፡ **ኣእዳውካን *ታሕታዋይ ክፋል* ቀላጽምካን** ብዘለካ ሓይሊ ወጥር። ላዕላዋይ ክፋል ቀላጽምካ ኣትሪርካ ናብ ክልተ ጎድንኻ ወገን ጽቐጠን። ክልተ ግዜ ንውሽጥን ንደገን እናተንፈስካ፡ ነዚ ወጥሪ ንሓሙሽተ ካልኢታት ኣቢልካ ሕዞ። ኣብ'ቲ ዝቕጽል ንደገ ገጽካ እተተንፍሰሉ ነቲ ናይ ኣእዳውካን ቀላጽምካን ወጥሪ ንዓሰርተ ደቓይቕ ኣቢልካ ኣፍኩሶ። ነቲ ኣብ ሞንጎ ወጥርን ምዝናይን ዘሎ ፍልልይ ከተተኩረሉ ፈትን። ንብሙሉኡ እዚ መስርሕ እዚ ድገሞ።

ኣብ **ላዕላዋይ ክፋል ቀላጽምካን መንኩብካን** ኣተኩር። ንውሽጢ ገጽካ ክተተንፍስ ከለኻ ንናይ ቀላጽምካ ጭዋዳታትን ንመንኩብካን ኣትሪርካ ሕዞ። መንኩብካ ናብ ኣእዛንካ ገጽካ ክብ እናበልካ ነቲ ወጥሪ ንሓሙሽተ ካልኢታት ዝኸውን ኣትሪርካ ሕዞ። ኣብ ሞንጎ ወጢርካ ምሓዝን ምፍናውን ዘሎ ፍልልይ እናስተባሃልካ፡ ነቲ ወጥሪ ልቐቖ እሞ ንዓሰርተ ካልኢታት ተዛነ። ንብሙሉኡ እዚ መስርሕ እዚ ድገሞ።

ዝቕጽል **ገጽካ** እዩ። ጭዋዳታት ናይ ገጽካ ኣትሪርካ ሕዞ፡ የዒንትኻ ኣሐውልሎ፡ ኣፍንጫኻ ንፍሓዮ፡ ኣስናንካ ንኽስ፡ ኣፍካ 'ውን ኣግፊሕካ ክፈት። ለሚን ከም ዝመንጨትካ ጌርካ ብኣእምሮኻ ሰኣል። ነቲ ወጥሪ ሒዝካ ንውሽጥን ንደገን ገጽካ ክልተ ሳዕ እናተንፈስካ ኣብ'ቲ ወጥሪ ኣስተብህል። ኣብ'ታ ካልኣይቲ ንደገ ገጽካ እተተንፍሰላ ነቲ ወጥሪ ፍንው ኣብሎ። ገጽካ ናብ ንቡር ክምለስ ከሎ ኣስተብህል። ግምባርካ፡ ኣዒንትኻ፡ ኣፍንጫኻ፡ ምዕጉርትኻ፡ ኣፍካን ምንጋጋኻን ምሉእ ብምሉእ ተዛንዮም እዩም ዘለዉ። ንብሙሉኡ እዚ መስርሕ እዚ ድገሞ።

ሕጂ ናይ **ኣብ መንኩብካ ዘሎ ዓጽምን ሕቖኻን** ተራ እዩ። ነተን ክልተ ኣብ መንኩብካ ዘለዋ ኣዕጽምቲ ብሓደ ክተልግበን ከም ዝደለኻ፡ ንክልቲኣን መንኩብካ ንድሕሪት ገጽካ ሰሓበን። ዓንዲ ሕቖኻ ምእንቲ ክምጠጥ፡ መንከስካ ናብ ኣፍ-ልብኻ ገጽካ ኣድንኖ። ንውሽጥን ንደገን እናተንፈስካ ነቲ ወጥሪ ንሓሙሽተ ካልኢታት ሕዞ። ኣብ'ታ ካልኣይቲ ንደገ ገጽካ ኣተተንፍሰላ፡ ነቲ ወጥሪ ኣፍኩሶ። ነቲ ኣብ ሞንጎ ወጢርካ ምሓዝን ምፍናውን ዘሎ ፍልልይ ንብሙሉኡ እዚ መስርሕ እዚ ድገሞ።

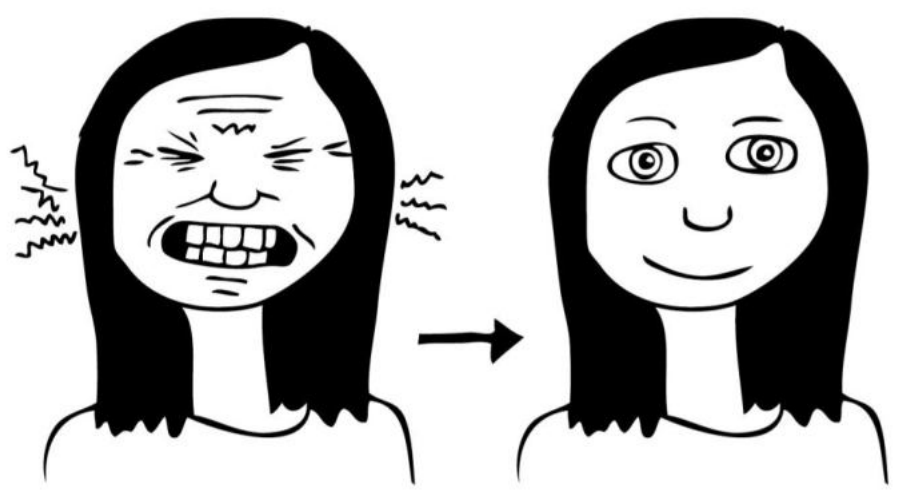
ሕጂ **መቐመጫኻ** ጨቢጥካ ብምሓዝ ወጢርካ ሓዘን። ፍንው ኣብለን እሞ ነቲ ፍልልይ ኣስተብህለሉ። መሊስካ ከምኡ ድገም።

ንጭዋዳታት ናይ **ከብድኻ** ናብ ሕቖኻ ክለግብ ከም ዝደለኻ ጌርካ፡ ኣዕሚቕካ ኣተንፍስ እሞ ንትንፋስካ ሕዞ። ነቲ ወጥሪ ኣፍኩሶ እሞ ነቲ ፍልልይ ኣስተብህለሉ፡ መሊስካ ከምኡ ድገም።

ሕጂ ካብ ፍርናሽ ቁሩብ ክብ እናበልካ፡ ንኹሉ ጭዋዳታት ናይ ክልቲኣን **ኣእጋርካ** ጨብጠን። ንዓባይዓባይቶ ናይ እግርኻ ናብ ሰለፍካ ገጽካ እናሰሓብካ፡ ኣብ ሰለፍካን ኣእጋርካን ናብ ዝፍጠር ወጥሪ ኣስተብህል። ነቲ ወጥሪ ፍንው ኣቢልካ ነቲ ፍልልይ ኣስተብህለሉ። መሊስካ ከምኡ ድገም።

ኣብ መወዳእታ **ንዓባይዓባይቶ ናይ ኣጻብዕቲ *እግሪ*** ዕሞከን። ከምኡ ጌርካ ወጢርካ ሕዞ፡ ፈንዎ እሞ ነቲ ዝፍጠር ፍልልይ ኣስተብህለሉ። መሊስካ ከምኡ ድገም።

ሕጂ ነቲ ኣብ ምሉእ ኣካላትካ ዘሎ ምዝናይ ኣስተብህለሉ። ነቲ ሙቐት፡ ፍኹስ ዝበለ ስምዒትን ምቾትን ኣስተማቕሮ።



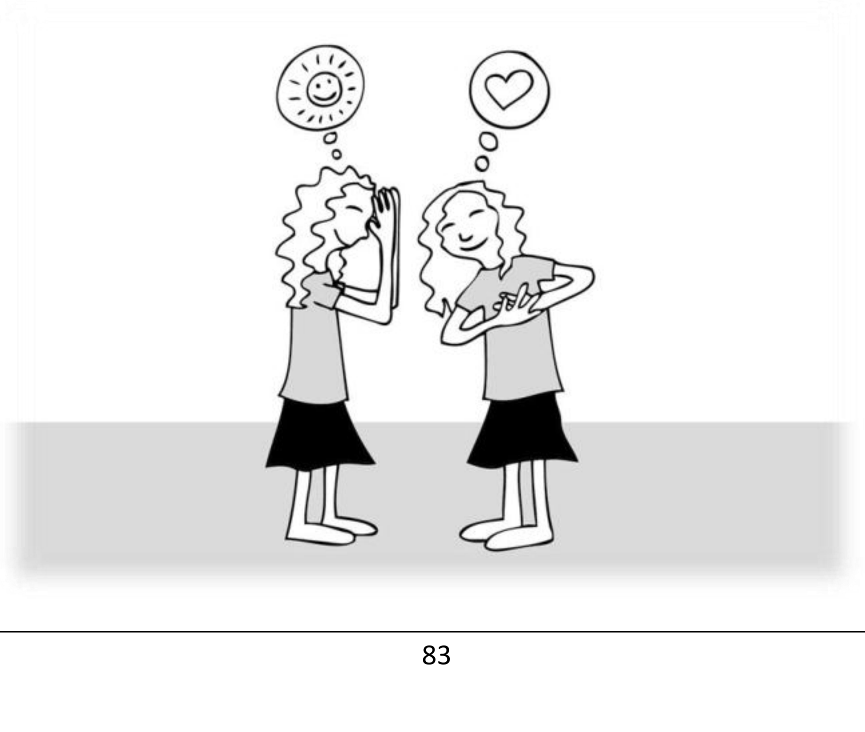
3.1.3. ንኣእምሮኻ ምዝናይ

ንኣካላትካ ጥራይ ምዝናይ ንሓሳባትካ ንምህዳእ እንተ ዘይኣኸለ፡ ንሓደ ካብዞም ዝስዕቡ መላመዲታት ክትመርጽ ትኽእል ኢኻ። ኣብ ባህልኻ ንኽትድቅስ ይሕግዝ ተባሂሉ ዝእመነሉ ሓባራዊ ልምዲ ኣሎ ዶ? ኣብ ጀርመን፡ ኣባጊዕ ክትፈቅድ ከለኻ ብኣእምሮኻ ምስኣል ይሕግዝ እዩ ተባሂሉ ይእመን። መጓሰ ኣባጊዕ ብኣእምሮኻ ትስእል እሞ፡ ሓደ ድሕሪ ሓደ ብቐጽሪ ክዘላ ከለዋ ትፈቕደን። እዚ ንሓሳባትካ ናብቶም ድቃስ ዝኸልኡኻ ጸገማት ንኸየተኩር ይከላኸለሉ ተባሂሉ ይእመን።

መላመዲ 17፡ ርእስኻን ልብኻን ምትንካፍ

ንክልቲኣን ከብዲ ኣእዳውካ ኣልግበን፡ ቀላጽምካ ንላዕሊ ገጽካ ሓፍ ኣቢልካ ርእስኻ ብመጠኑ ኣድንን ኣብል እሞ ጫፍ ናይ ኣጻብዕትኻ ኣብ ማእከላይ ግምባርካ፡ ልክዕ ልዕሊ ሽፋሽፍቲ ዓይንኻ፡ ከም ዝትንክፉ ግበር።
እታ ዝሓለፈት መዓልቲ ብዛዕባ እተመኮርካዮ ኩሉ ነገር ሕሰብ። ብኣየኖት ተመኩሮታት ኣመስጊንካ/ዓጊብካ? ተስፋ ኣይትቑረጽ! ኩሉ ግዜ ከተመስግነሉ ዝግብኣካ ገለ ነገር ኣሎ፡ ዋላ ነታ ብህይወት ምህላውካ ጥራይ ‘ውን እንተኾነ!

ከም እተመስግን ዝገብረካ ገለ ነገር እንተ ረኺብካ፡ እዚ ዝኸሪ እዚ ኣብ ኣእምሮኻ ህይወት ከም ዝዘርእን ንጹር ከም ዝኸውንን ግበር። ኣእዳውካ ኣብ ልብኻ ኣተርኢስካ ጉምብስ በል። የቀንየለይ!



ከተመስግን ዝገብሩኻ ዝኸርታት ኣብ'ቲ ምስ ስምዒታት ዝዛመድ ክፋል ናይ ሓንጎልና ኣወንታዊ ስምዒታት ከም ዘለዓዕሉ ተመራመርቲ በጺሖሞ ኣለዉ። እዞም ኣወንታዊ ስምዒታት ከም እትድቅስ ዝገብሩ መልእኽታት ኣመንጭዮም ናብ'ቶም ካልኦት ክፋላት ናይ ሓንጎል ይሰዱ።

ናይ 'ሓጎስ ጥራዝ' እንተ ኣለካ (**መላመዲ 2፡ ናይ ምዕራፍ 2 ርአ**)፡ ነዚ መላመዲ እዚ ድሕሪ ኣወንታዊ ተመኩሮታት ናይ'ታ መዓልቲ ምምዝጋብካ ክትሰርሖ ትኽእል ኢኻ።

መላመዲ 18፡ ናይ ግለይ፡ ውልቃዊ፡ ሰላማዊ ቦታ

እዚ ውሽጣዊ ቦታ፡ ውሕስነት፡ ደሓንን ምዝናይን ከም ዝስምዓካ ዝገብር፡ **ብኣእምሮኻ እትስእሎ ቦታ** እዩ። እዚን ካልእ ንእኡ ዝመስል ብዓይኒ ዝርአ መላመዲታትን ንሚልዮናት ሰባት ንዘለዎም ወጥርን ዘይርግኡነትን ንኸጉድሉ ሓጊዝዎም እዩ። ነዚ መላመዲ እዚ ብስሩዕ ምግባር ናይ ምዝናይን ናይ ደሓን ምህላውን ስምዒታት የለዓዕል።ሓሳባትካ ሓይሊ ከም ዘለዎም ዘክር! (**ምዕራፍ 2.1.**)

ኣብ ምስትንፋስካ ብምድሃብ ጀምር። ብኣፍንጫኻ ኣዕሚቕካ ንውሽጢ ኣተንፍስ፡ ኣብ ሳምቡእካ ዘሎ ኣየር ምሉእ ብምሉእ ክሳብ ዝጽንቀቕ ብኣፍካ ንደገ ገጽካ ኣተንፍስ። ንገዛእ ርእስኻ ክትዛነ ኣፍቅደላ። ናይ ምስትንፋስ ህርመትካ ኣስተብህለሉ።

ሕጂ ብናይ ኣእምሮኻ ዓይኒ ሓደ ቦታ ርአ። ውሕስነትን ክንክንን ኣብ ዝስምዓካ ቦታ። ምሉእ ብምሉእ ክትዛነ እትኽእለሉ ቦታ። እዚ ቦታ ቅድሚ ሕጂ ዝነበርካሉ ወይ ኣብ ናይ ኣእምሮኻ ስእሊ ጥራይ ዝርከብ ክኸውን ይኽእል እዩ። ግዜ ውሰድ። ብዙሕ ቦታታት ናብ ኣእምሮኻ ክመጹ ተኽእሎ ኣሎ።

ምናልባሽ ኣብ ባህርያዊ ቦታ ከም ገምገም ባሕሪ ወይ ጫካ፡ ኣብ ፍዮሪ ዝመልአ ሜዳ ወይ ኣብ ጎቦታት ብዝበለጸ ይፈኵሰካ ይኸውን። ምናልባሽ 'ውን እቲ ውሽጣዊ ሰላም እትረኽበሉ ቦታ ኣብ ገዛ፡ ናይ ጠፈር መንኮርኮር ወይ ኣብ በዓቲ ክኸውን ይኽእል...

ሓደ ቦታ ሓንሳብ ምስ ወሰንካ፡ ኣብ ዙርያኻ ብምስትብሃል ተመልከት።

እንታይ ትርኢ ኣለኻ? ኣብ ጥቓኻ እንታይ ኣሎ? ኣብ ትሕቴኻን ልዕሌኻን ከ? እንታይ ሕብርታት ኣለዉ?

እንታይ ትሰምዕ ኣለኻ? ነቲ ምቹእነት ዝፈጥርን ባህ ዘብልን ድምጺ ስማዕ። ምናልባሽ ዶ እቲ ንፋስ ይነፍስ ወይ ሓሸሽ ዝብል ድምጺ ናይ ጫካ ኣቑጽልቲ ይህሉ ይከውን? ዝዝምራ ኣዕዋፍ ከ ኣለዋ ዶ? ድምጺ ናይ ዝውሕዝ ማይ ከ ኣሎ ዶ?

እንታይ ይስምዓካ ኣሎ? ኣብ ቆርበትካ እንታይ ይስምዓካ ኣሎ? ኣብ ትሕቲ ኣእጋርካ እንታይ ኣሎ? እቲ ቦታ ምዉቕ ድዩ ምችኡነት ዘለዎ ዝሑል ቦታ? እቲ መሬት ፈኲስ ድዩ ተሪር? እግርኻ በቲ ሳዕሪ ወይ ሑጻ ስኽፍክፍዶ ይብሎ ኣሎ? ጸጉርኻ ምስ ንፋስ ዶ ይንቀሳቐስ ኣሎ ወይ ሙቐት ናይ ጸሓይ ኣብ ቆርበትካ ዶ ይስምዓካ ኣሎ?

እንታይ ተሸትት ኣለኻ?

ሓደ ፍሉይ ***መቐረት*** ኣብ መልሓስካ ኣሎ ዶ?

ካልኦት ህይወታውያን ኣብ ቦታ ናይ ውሽጣዊ ሰላምካ ኣለው ዶ? ሰባት ወይ እንስሳታት? **ናትካ ፍቓድ ዘለዎም ጥራይ** ናብ'ዚ ቦታ እዚ ክመጹ ከም ዝኽእሉ ዘክር! እዚ ናትካ ናይ በይንኻ ግላዊ፡ ውልቃዊ፡ ሰላማዊ ቦታ እዩ፡ ንስኻ በይንኻ 'ውን ኢኻ መንን እንታይን ናብኡ ክመጽእ ይኽእል ትውስን። ኣብኡ መን ኣሎ ብህዋሳትካ ተመልከት እሞ ነቲ ኣብ ሞንጎኹም ዘሎ ዝምድና ኣስተማቕሮ። ካልእ ኣብ'ዚ ቦታ እዚ ክህሉ እትደልዮ ነገር ኣሎ ዶ? ምናልባሽ ምቾት ዘለዎ ኮቦርታ፡ ዝጸገበ እንስሳ፡ ገለምቁር ዝብላዕ፡ ወይ ጽቡቕ ሙዚቃ።

ኣብ'ታ ጽብቕቲ፡ ግላዊት፡ ሰላማዊት ቦታኻ ግዜ ውሰድ፡ ነቲ ኣብ ዙርያኻ ዘሎ ሰላምን ህድኣትን ኣስተማቕሮ። ኣብ'ቲ ምቾት ዘለዎ ሃዋህው ጠሓል። ምሉእ ብምሉእ ምቾትን ምዝናይን ክስምዓካ እዩ። እንተ ደኣ ፈቲኻ፡ ኣመቻቺእካ ሓጺር ድቃስ ደቅስ...

ምናልባሽ ነቲ ግላዊ፡ ውልቃዊ፡ ሰላማዊ ቦታኻ ዘዘክረካ ስእሊ ይህሉ ዶ ይኸውን (**መላመዲ 2.3 ምዕራፍ 2.3 ርአ**)? ወይ ባዕልኻ ክትስእሎ ትኽእል ትኸውን።

ነቲ ስእሊ ናይ ግልኻ፡ ሰላማዊ ቦታ ኣብ ዓራትካ ኴንካ ክትርእዮ ኣብ እትኽእለሉ ቦታ ስቐሎ። እዚ ናብኡ ክትምለስ ኣብ ዝደለኻሉ ግዜ መገድኻ ንኽትረክብ ክሕግዘካ እዩ። ብተንቀሳቓሲት ቴሌፎንካ ኢንተርነት ክትጥቀም እንተኽኢልካ፡ ዘዛኒ ድሕረ-ባይታኣዊ ሙዚቃ ኣብ ዩ ትዩብ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ፡ ከም መዝሙር ናይ ጭሩ ናይ ጫካ፡ ዓፍዓፍ እናበለ ዝውሕዝ ወሓዚ፡ እንተደኣ ፈቲኻዮ ኣብ'ቲ ግላዊ፡ ሰላማዊ ቦታኻ ክትኣቱ ከለኻ ብሄድፎን ጌርካ ክትሰምዖ ትኽእል። እዚ ብኣእምሮካ ዝሰኣልካዮ ቦታ፡ ኣነጺርካ ክትርእዮ ክሕግዘካ ይኽእል።

ብኣእምሮኻ እናሰኣልካ ኣብ'ታ ግላዊት፡ ሰላማዊት ቦታኻ ግዜ ብዝሕለፍካ መጠን፡ ናብኡ ምኻድ ዝቐለለ ይኸውን፡ ቅልጡፍ ዝኾነ

ናይ ምዝናይ ውጽኢት ድማ ኣለዎ።

ኣስተብህል፥
ነዚ መላመዲ እዚ ብበቢይኑ ቋንቋታት ክትሰምዓሉ እትኽእል ናይ ድምጺ ፋይል (MP3) ኣብ ኢንተርነት በዚ ዝስዕብ ኣድራሻ ክትረኽቦ ትኽእል፥
http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/
እቲ መላመዲ "Ort der Geborgenheit" ይበሃል።

ለይቲ እንተደኣ ተበራቢርካ መሊስካ ክትድቅስ 'ውን እንተዘይክኢልካ፡ ነዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ መላመዲ ክትደግሞ ትኽእል ኢኻ። ንኽትድቅስ እንተኣኣ ዘይሓጊዙካ፡ ብሓይሊ ክትጥቀመሉ ኣይትፈትን። ተስእ እሞ ገለ ዘዛኒ ነገር ንሓጺር ግዜ፡ ንዓሰርተ ደቓይቕ ዝኸውን፡ ግበር። ዘዛኒ ሙዚቃ ክትሰምዕ ትኽእል፡ ወይ ኣንብብ፡ ሰኣል፡ ወይ ኣካላትካ ዝፈታትሑ ምንቅስቓሳት ግበር። ትኽስ ክትብል ምስ ጀመርካ ጥራይ ደቅስ።

3.1.4. ናብ ዶክተር ምቕራብን ንድቃስ ዝሕግዙ መድሃኒታትን
እዚ ኩሉ መላመዲታት ብስሩዕ ንብዙሕ ሳምንቲ ምስ ፈተንካ - ምልምማድ ጥራይ ንናይ ድቃስ ልምዳዊ መስርዕካ (ህርመትካ) ክልውጦ ከም ዝኽእል ዘከር! - ገና ድማ ናይ ድቃስ ጸገማት እንተ'ለካ፡ ናብ ዶክተር ምኻድ ከድልየካ እዩ። እቲ ዶክተር ንኽትድቅስ ዝሕግዘካ መድሃኒት ክእዝዘልካን ከይእዝዘልካን ባዕሉ ክውስን እዩ። ናይ መደቀሲ ከኒናታት ወልፊ ዘትሕዙ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፡ ስለዚ ምስ ዝእዘዙ ጥራይ ክውሰዱ ኣለዎም፡ ምስ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ዝኾነ ኣደንዛዚ ባእታ 'ውን ክሕወሱ ኣይግባኣን። መብዛሕቲኡ እዋን፡ ናይ መደቀሲ ከኒና እቲ ናይ ድቃስ ድግምጋማዊ መስርዕ (ህርመት) ናብ ንቡር ክሳብ ዝምለስ ንሓደ ወይ ንኽልተ ለይቲ ጥራይ ክውሰድ ኣለዎ። ብዘይ ብእኡ ዘይትድቅስ ምእንቲ ከይትኸውን ነቲ መድሃኒት ከተቋርጾ ኣለካ።

<u>3.2.ምብህራር</u>

ምብህራር ብርቱዕ ፍርሒ፡ ጓሂ ወይ ጽልኢ ዘለዓዕሉ ሕልምታት እዮም። መብዛሕቲኡ እዋን፡ ምስ እንብህርር ኣለና ብርቱዕ ስምዒት ካብ ድቃስ ለይቲ ነቕኒቑ የተስኣና። ዘባህርሩ ሕልምታት ዝበዝሕ እዋን ኣብ'ቲ ካልኣይ ምቃል ለይቲ ይመጹ፡ ልሙዳት ተርእዮታት 'ውን እዮም። ልዕሊ ፍርቂ ካብ እኹላት ሰባት ስሕት ኢሎም ይብህርሩ፡ 5% ድማ ብቐጻሊ ይብህርሩ።
ናይ ሓቂ ዘስካሕክሑ ነገራት ኣብ ዘባህርሩ ሕልምታት የጋጥሙ፡ ከም መስጎግቲ፡ ምፍርራህ ወይ ሞት። ሓደ-ሓደ ግዜ ነቲ ከም'ቲ እተመኮርናዮ ነገራት ንሓልሞ። ግና ፈጺሞም ካብ ሓቂ ዝረሓቑ ተርእዮታት 'ውን ኣብ ሕልምና ንርኢ ኢና፡ ከም ሰይጣናውያን ኣራዊት ወይ ምትሃት። ኣብ ገሊኡ ድማ ሕልምታትና ኣብ መጻኢ ይፍጸሙ። ስለዚ ሕልምታት ብዛዕባ መጻኢ ከም ዘይትንበዩ ክንፈልጥ ኣገዳሲ እዩ።

ትብህርርዶ? ኣብ ሰሙን ክንደይ ግዜ?

እቶም ዘባህርሩኻ ሕልምታት ብዛዕባ እንታይ እዮም?

ዝደጋገሙ ሕልምታት ድዮም ወይስ ተመሳሰልቲ ዘባህርሩ ሕልምታት ድዮም?

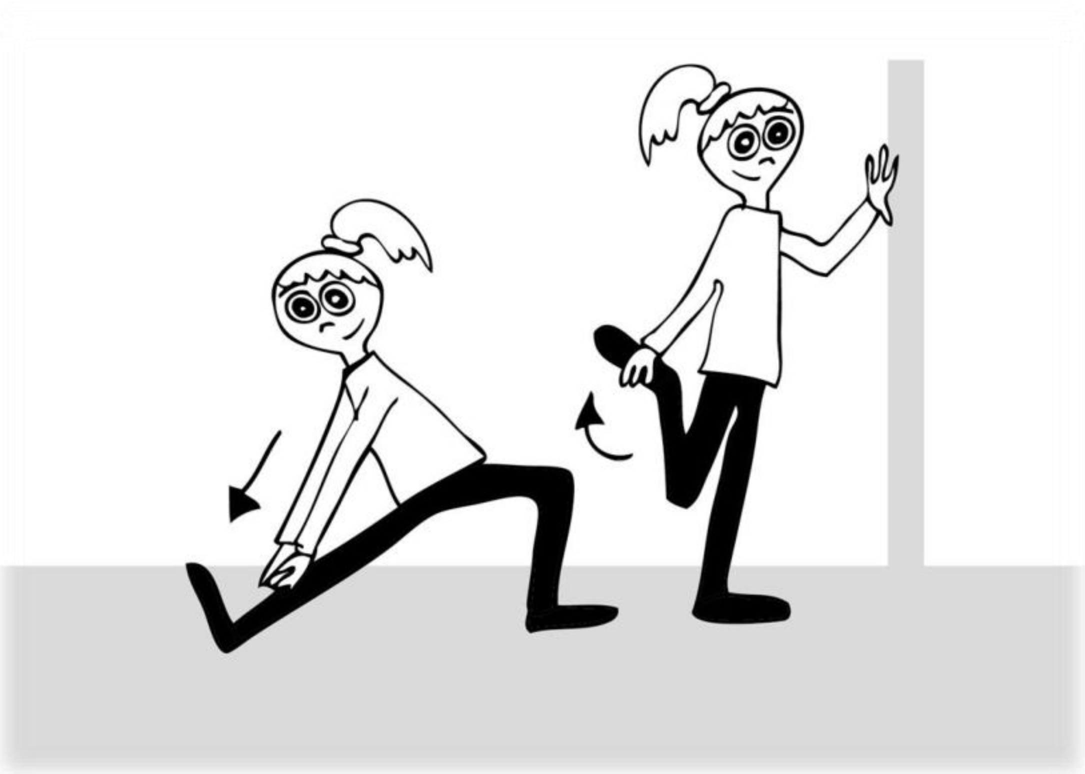
3.2.1. ምስ እትብህርር እንታይ ክትገብር ይግብኣካ
ሕማቕ ሕልሚ ምስ ሓለምካ ወይ ብዘባህርር ሕልሚ ሰምቢድካ ምስ ተበራበርካ፡ ምሉእ ብምሉእ፡ ምስ ሓሙሽቲኦም ህዋሳትካ፡ ተሲእካ ናይ ህልዊ (ሕጂ) ክትምለስ ጽቡቕ እዩ። እዚ **"ሕልሚ ጥራይ እዩ ኔሩ፡ ሕጂ ኣብ ክፍለይ፡ ኣብ ጀርመን እየ ዘለኹ!"** ንኽትብል ይሕግዘካ።
እዚ ግና ቀሊል ኣይኮነን ምኽንያቱ ዘባህርሩ ሕልምታት ዘደናግሩን ልክዕ ሃለዋትካ ዘጥፍኡን እዮም፡ ትስእ ምስ በልና 'ውን ኣበይ ከም ዘለና ምፍላጥ የሸግረና። ስለዚ ብርክት ዝበሉ ኣብ ጀርመን ከም ዘለካ ከዘክሩኻ ዝኽእሉ ነገራት ኣብ ጥቓ ዓራትካ ምጽናሕ ጠቓሚ እዩ። እዞም መዘከሪታት ናይ **ናይ ህልው ግዜ መሰረት** ንብሎም፡ ናይ '**ሕጂ ን ኣብዚን**' ናይ ህይወት መስርዕ። እዞም መዘከሪታት ንኣኻ እንታይ ክኾኑ ይኽእሉ?

ምናልባሽ ባህ ዘብሉ ኣጋጣሚታት፡ ኣብዚ ኣብ ጀርመን፡ ዘርእዩ ገለ ኣሳእል (ናይ ካሜራ) ኣብ ልዕሊ ዓራትካ ክትሰቕሎም እትኽእል ይህልዉኻ ይኾኑ። ወይ 'ውን ናይ ጀርመን ባንዴራ ስኢልካ 'ኣብ ጀርመን ኣለኹ!' ኢልካ ኣብ ትሕቲኡ ክትጽሕፈሉ ትኽእል፡ ኣብ ጎድኒ ዓራትካ 'ውን ትሰቕሎ። ምናልባሽ እምኒ ወይ ሼል ኣብ ጥቓ ዓራትካ ዘሎ ጣውላ ይህሉ ይኸውን? ሕማቕ ሕልሚ ሓሊምካ ምስ ተሳእካ ኣብ ኢድኻ ክትሕዞ ትኽእል።

ልክዕ ትስእ ምስ በልካ፡ ናብ ናይ ህልው ግዜ መሰረት ምርኣይ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ልዕሊ ዓራትካ ዘሎ ceiling ከተልግቦ ትኽእል ኢኻ። ሕማቕ ሕልሚ ሓሊምካ ተደናጊርካን ምንቅስቓስ ክሳብ ትስእን ለሚስካን ክትትስእ ከለኻ፡ የዒንትኻ ነታ መሰረት ብቕልጡፍ ይረኽባኣ! እዚ ናይ መልመስቲ ስምዒት፡ እቲ ሕልሚ ብዘለዓዓሎ ብርቱዕ ፍርሒ ይፍጠር፡ እንተኾነ ግን ነዊሕ ኣይጸንሕን። ብንእሽተይ ምንቅስቓስ፡ ከም የዒንትኻ ቋሕ-ሰም ምባል ወይ ሓንቲ ኣጻብዕቲ ወይ ዓባይዓባይቶ ናይ እግሪ ብምዕጻፍ፡ ክትኣልዮ ትኽእል። ብንእሽተይ ምንቅስቓስ ምስ ተሓገዝካ፡ ክሳብ እቲ መልመስቲ ዝእለን ምሉእ ኣካላትካ ከተንቀሳቕሶ እትኽእልን፡ ቀስ ኢልካ ምሉእ ኢድካ ወይ እግርኻ ኣንቀሳቕሶ።

ብዙሓት ሰባት ተሲእካ ብኬሪ ማይ ምስታይን ወይ ብዝሑል ማይ ገጽካ ምግጫብን ንኽትበራበርን ናብ 'ሕጂ' ን 'ኣብ'ዚ' ን ንኽትምለስን ሓጋዚ ኮይኑ ይረኽብዎ።

ቅልል ዝበሉ ኣካልትካ ፍትሕትሕ ንኽብል ዝሕግዙ ምንቅስቓሳት ናብ ህልው ግዜ ንኽትምለስ ክሕግዙኻ ይኽእሉ።



ንገዛእ-ርእስኻ ከምዚ በላ፡ **"ኣብ ህልው እየ ዘለኹ። ዘጋጠመኒ ነገር ኩሉ፡ ሕጂ ሓሊፉ እዩ! ኣፈይ፡ ኣእጋረይ፡ ልበይ፡ ኣእዛነይ፡ ወዘተ. ሕጂ ኣብዚ ኣለዉ።"**

ገለ ሰባት ነቲ ሕማቕ ሕልሚ ብምጽሓፍ ወይ ሓደ ገጽ ናይ ጥራዝ ቀዲድካ ብምድርባይ ፍኹስ ይብሎም። እዛ ትስዕብ ንእሽተይ መላመዲ ካብ ልኡም፡ ሓገዝ ከም ዘይብልካ ኮይኑ ከም ዝስምዓካ ዝገብር ስምዒት ናብ ንጡፍ፡ ንዘባህርር ሕልሚ ዝቆጻጸር ስምዒት ንኽትሰጋገር ክትሕግዘካ እያ።

መላመዲ 19፡ ልዕሊ መንኩብካ ምስንዳው

ኣእዳውካን ኣጻብዕካን ብምዝርጋሕ፡ ቀላጽምካ ንላዕሊ ሓፍ ኣብል። እቶም ዘባህረሩኻ ስእልታት መሊስካ ብሓሳብካ ርኣዮም፡ ብኣእምሮኻ ነዞም ስእልታትን ስምዒታትን ብሓንቲ ኢድካ ክትሒዞም ከለኻ ስኣል። ሕጂ፡ ንትሕዝቶ ናይቲ ሕልሚ ብድህሪ መንኩብካ ሰንድዎ። ልክዕ ከም ፈሳሲ ምኽዓው ካብ ቅድሜኻ ናብ ድሕሬኻ ገጭቦ። ነቲ ዘባህርር ሕልምካ ሰንድዎ! ሕጂ በታ ካልኣይቲ ኢድካ ልክዕ ከምኡ ግበር። ነዚ ምንቅስቓስ እዚ ብሓንቲ ኢድካ፡ መሊስካ በታ ካልኣይቲ፡ መሊስካ መላሊስካ ክሳብ ኣእዳውካ ምሉእ ብምሉእ ጥራዩ ዝኾውንን እቲ ዘባህርር ሕልሚ ዝጠፍእን ደጋግሞ።

ምንቅስቓስ ናይ የማናይን ጸጋማይን ኢድ፡ ነቲ ኣብ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓበ ተመኩሮ ተዓጽዩ ዝጸንሐ ክፋል ናይ ሓንጎልና መሊሱ ክራኽብ ከም ዝጅምር ይገብሮ። እዚ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ነቲ ኣብ እዋን ምብህራር ዝሰምዓካ ናይ ሓገዝ-ኣልቦ ስምዒት ብንጥፈት ንኽትጋጠሞ ሓይሊ ይህበካ። እቲ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ኣገደስቲ መልእኽትታት ናብ ሓንጎልካ ይሰድድ።

መሊስካ ቀልጢፍካ ኣይትደቅስ ፡ ንሓጺር ግዜ ገለ ካልእ ነገር ግበር። ዘዛኒ ሙዚቃ ክትሰምዕ ትኽእል ወይ ኣንብብ፡ ሰኣል ወይ ኣካላትካ ፍትሕትሕ ዘብሉ ምንቅስቓሳት ግበር። ትኽስ ክትብል ምስ ጀመርካ ጥራይ ናብ ዓራት ኪድ። ንኽትድቅስ ክሕግዘካ፡ **ኣብ ምዕራፍ 3.1.2. ዘሎ ናይ ምትንፋስ መላመዲ (መላመዲ 15)** ክትገብር ትኽእል።

ሕማቕ ሕልምታት ኣፍራሑም ከተስኡኻ ከለዉ፡ ዝሕግዙ ሰባት ወይ ፍጡራት ኣብ ሞንጎ ጣልቃ ክኣቱ ከለዉ ወይ ነዚ ክባደት ፍሉይ ሓይሊ ተጠቒምካ ክትዕወተሉ ከለኻ ብኣእምሮኻ ብምስኣል "መሊስካ ክትቅልሶ" ይከኣል። ቀላሲ ናይ ሕልምኻ ኩን! ንዛእ-ርእስኻ ጅግና ግበራ! ብኣእምሮኻ ስኢልካዮ ዘለኻ ጽሑፍ እናቐየርካ፡ ነቲ ብዘባህርር ሕልምታት ዝፍጠር ናይ ፍርሕን ሓገዝ-ኣልቦ ስምዒትን ክትዕወተሉ ትኽእል።
ሓደ-ሓደ እዋን ሕልምኻ መሊስካ ክትቅልሶ ይኸብድ ይኸውን። ካባኻ ቁሩብ ዝሓሸ ተመኩሮ ዘለዎ ሰብ ክሕግዘካ ኣፍቅድ። ንኣማኻሪኻ ወይ ነቲ ነዛ መጽሓፍ ዝሃበካ ሰብ ሕተት።

3.2.2. ንምብህራር ብኽመይ ትከላኸሎ

መጽናዕታዊ ተመራመርቲ እንታይን ብኸመይ መገዲ ሓደ ነገር ይሕግዘናን ኩሉ እዋን ክረኽብዎ ኣይኽእሉን እዮም። ናይ ኣማኢት ዓመታት ተመኩሮ ዘበገሶ ብሉጽ ጥበብ ግና ኣብ ብዙሓት ባህልታት ንረክብ። ደቀባት ኣሜሪካውያን "መፈንጠራ ናይ ሕልሚ" ዝበሃል ጸረ-ምብህራር ዘገልግል ሓደ 'መድሃኒት' ምሂዞም። ኣብ'ትዝ ስእሊ ተመልከት። እቶም ደቀባት ኣሜሪካውያን ነዚ ባዕላቶም እዮም ዝሰርሕዎ። ዕላማ ናይ'ዞም መፈንጠራታት ሕልሚ ንሰባት ካብ ሕማቕ ሕልሚ ምክልኻል እዩ። ሕማቕ ሕልምታት ኣብቲ እተጠናነገ ኣፋትል ይተሓዙ፡ እቲ ኣብ ማእከል ዘሎ እምኒ ድማ ነቲ ጽቡቕ ሕልሚ ከም ዝሓልፍ ይገብሮ።
መፈንጠራታት ሕልሚ ሕጂ 'ውን ኣብ ኣሜሪካን ኤውሮጳን ተፈላጥነት ኣለዎም። ኣብ ልዕሊ ዓራት ወይ ኣብ ናይ መደቀሲ መስኮት ይንጥልጠሉ፡ ብዙሕ ሰብ 'ውን ውጽኢታውያን እዮም ኢሉ ይኣምን።

ኣብ ባህልኻ ኸ ዘባህርሩ ሕልምታት ንኸየጋጥሙ ዝከላኸሉ ልምዳዊ ንጥፈታት ወይ መድሃኒታት ኣለዉ ዶ?

<u>3.3. ብዝኸሪ ንድሕሪት ምምላስ፡ ዝደጋገም ኣሉታዊ ዝኽሪ/ ኣእምሮኣዊ ስእሊ፡ ከምኡ'ውን ኣብ ጎድኒ ገዛእ-ርእስኻ ምዃን</u>

3.3.1. ብዝኽሪ ንድሕሪት ምምላስ

ብዝኽሪ ንድሕሪት ምምላስ እንብሎ ዝኽርታት ናይ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓቦም ኣጋጣሚታት ኣዝዮም ካብ ምብርታዖም እተላዕለ ሕጂ የጋጥሙ ከም ዘለዉ ኮይኖም ክስምዑና ከለዉ እዩ። ኣብ **ምዕራፍ 1፡** ከመይ ጌርና ብዝኽሪ ንድሕሪት ከም እንምለስ ኣንቢብና ኔርና። ብዝኽሪ ንድሕሪት ክትምለስ ከለኻ፡ ሰረብረምካ ተዓጽዩ እዩ ዘሎ። ኣብ ገደብ/መስመር ግዜኻ - ኣበይ ከምዘለኻ እውን ይርድኣካ የሎን። ኣብ **ምዕራፍ 1.3.** ተጠቒሱ ከም ዘሎ ንtimeline እንተርኢኻ፡ እቶም ብዝኽሪ ንድሕሪት ዝመልሱኻ ነገራት ንሕሉፍ ዘውክሉ ምዃኖም ክትርኢ ኢኻ። እተፈላለዩ መላመዲታት ንኣድህቦ ናይ ንሰረብረምካ ናብ 'ሕጂ' ን 'ኣብዚ' ን ንኽምለስ ክሕግዝዎ እዮም፡ ካብቶም ናይ ሕሉፍ ኣጋጣሚታትን ምስኦም ዘተሓሕዙ ዓበይቲ ስምዒታትን ከም ዝርሕቕ ክገብርዎ እዮም። እዞም መላመዲታት ውጽኢታውያን ምእንቲ ክኾኑ፡ ብዝኽሪ ንድሕሪት ኣብ ትምለሰሉ ተኣፋፊ እዋን ብቕጥታ ክመጹን ክሕግዙኻን ይግባእ። 'ልምምድ ብሉጽ ከም እትኸውን ይገብረካ' ዝብል ልሙድ ኣበሃህላ ኣብ ቋንቋ እንግሊዝ ኣሎ። ኣብ ቋንቋኻ ኸ ነዚ ሓሳብ እዚ ዝገልጽ ተመሳሳሊ ኣበሃህላ ኣሎ ዶ?

መላመዲ 20፡ ንህዋሳትካ ምንቕቓሕ

ሓንቲ መራር ጉዕ በርበረ ከም ዝመንጨትካ ጌርካ ብኣእምሮኻ ሰኣል። ከመይ ይስምዓካ ኣሎ? ኣዝዩ ካብ ምምራርሩ እተላዕለ ኣፍካ የቃጽለካ፡ የዒንትኻ ከኣ ይነብዕ ዶ ኣሎ?ብዘይካ እቲ ኣብ ኣፍካ ዝስምዓካ ዘሎ ምምራር ብዛዕባ ካልእ ክትሓስብ ትኽእል ዶ? ኣይመስለንን! ሓንጎልካ በቲ ኣብ ኣፍካ ዘሎ ናይ መሪር ስምዒት ተዋሒጡ እዩ። ካልእ ኩሉ ካልኣዊ እዩ።

እዚ ኣሰራርሓ እዚ ንዓኻ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ! ዝኸርታት ዕንክሊል ከብሉካ ከለዉ ወይ ካብ ኣካላትካ ከም ዝወጻእካን ኣብ ጎድኒ ገዛእ ርእስኻ ከም ዘለኻን ኮይኑ ክስምዓካ ከሎን ክጠቕሙኻ እዮም። ሓያል ዝኾነ መነቓቕሒ ነዞም ክልተ ነገራት ከም ዝኹለፉ ይገብር!

ኣብ ከምዚ ኩነታት ንሓደ ወይ ካብ ሓደ ንላዕሊ ካብ ህዋሳትካ ከመይ ተነቓቕሖ ክትመሃር ትኽእል። ኣየናይ መነቓቕሒ ንዓኻ ይጠቕመካን ንኣየኖት ካብ ህዋሳትካ ከተነቓቕሕ ትደልን ባዕልኻ ክትበላሓት ትኽእል።

ኣብዚ ቑሩብ ሓሳባት ኣለዉ። ንኣየኖት ክትፍትን ምደለካ? ምናልባሽ ዝሓሸ ሓሳባት ይህልወካ ዶ ይኸውን? ኣብዘን ዝስዕባ ውሑዳት መዓልትታት እትፍትኖ ሓደ ወይ ክልተ ሓሳባት ምረጽ።

- ሓርፋፍ እምኒ ሓዝ
- ቀላጽምካ ብበረድ ወይ ዝሑል ማይ ዳህስሶ፡ ወይ ዝሑል ማይ ገርካ ኣካላትካ ተሓጸብ
- ጉምቦ ኢድካ ብላስቲክ ጌርካ ህረሞ (ጣዕ ኣብሎ)
- ኣብ ሞንጎ ዓባይዓባይቶኻን መመልከቲቶ ኣጸብዕካ ዘሎ ቆርበት ቀንጥዎ

- ኣቸቶ ኣሽትት
- ናይ ኩዳን ጨና ወይ ጨና ዘለዎ ቅብኣት ኣሽትት

- ምጽጽ ዝበሉ ካራሜላታት ወይ ምርር ዝበሉ ነገራት ምጸው
- ፒፐርኮርንታት ሓይኽ
- ለሚን ወይ ጉዕ በርበረ ጓዕምጭ

- shrill tones ኣብ ተንቀሳቓሲት ቴሌፎንካ ኣጻውት
- ንእሽተይ ደወል ደውል
- ዓው ዝበለ ሙዚቃ ወልዕ

- ኣብ ምስ ኣወንታዊ ሓሳባት ዝተሓሓዝ ስእሊ ኣተኩር
- ኣብ'ቲ ዘለኻዮ ክፍሊ ዝርከቡ ነገራት፡ ንኣብነት ሓደ ዓይነት ሕብሪ ዘለዎም፡ ጥቐስ

እቶም ዝፍትኖም ነገራት እዚኦም እዮም፡

____
____
____
____
____
____
____
____

መላመዲ 21፡ እቲ ናይ 1-2-3-4-5 መላመዲ
እዚ መላመዲ እዚ ብቐሊል ኣገባብ ኣድህቦኻ ናብ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ'ን ዝመልስ እዩ። ኣብ ዝኾነ ቦታን ሰዓትን ክትገብሮ ትኽእል። ኣንጻር ተነቃፍነት፡ ፍርሕን ወጥርን 'ውን ክጠቕመና ይኽእል።
መጀመርታ ነዚ መላመዲ እዚ ኣብ ናይ ንቡር መዓልታዊ ኩነታት፡ ወጥሪ ወይ ኣሉታዊ ስምዒታት ኣብ ዘይብልካ እዋን ተለማመዶ። ነዚ መላመዲ ጽቡቕ ግርካ ክትፈልጦ ኣለካ፡ ሽዑ ጥራይ እዩ ኣብ ከቢድ እዋናት ክሕግዘካ ዝኽእል። ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእስኻ መሊሱ ምልኪ ክህልወካን፡ ብኣሉታዊ ሓሳባትን ስምዒታትን ንኸይትዕብለልን ክሕግዘካ እዩ። እቲ ዝበለጸ ነገር ነዚ መላመዲ እዚ ኣብ ንቡር መዓልታዊ ኩነታት፡ ካብ 1 ክሳብ 3 ግዜ ክትለማመዶ እዩ።

ነቲ መላመዲ ሕጂ **ንእትርእዮ ነገር ብምጥቃስ** ጀምሮ። ንኣብነት፡ 'ቀያሕ ማኪና ክትሓልፍ እርኢ ኣለኹ።'

ቀጺልካ ሕጂ **እትሰምዖ ዘለኻ ነገር ጥቐስ።** ንኣብነት፡ "ሰባት ክዛረቡ እሰምዕ ኣለኹ።"

ቀጺልካ ሕጂ **እትትንክፎ ዘለካ ነገር ጥቐስ**። ንኣብነት፡ "ቀላጽም ዝምርኮሳሉ ታሕታዋይ ክፋል ናይ ሰድያ እትንክፍ ኣለኹ።"

ሕጂ ካብ ነፍሲ ወከፍ ክፋል 2 ነገራት ጥቐስ።

2 እትርእዮም ዘለኻ ነገራት

2 እትሰምዖም ዘለኻ ነገራት

2 እትድህስሶም ዘለኻ ነገራት

ናብ 3 ነገራት ቀጽል።

3 እትርእዮም ዘለኻ ነገራት

3 እትሰምዖም ዘለኻ ነገራት

3 እትድህስሶም ዘለኻ ነገራት

ድሕሪኡ 4 ነገራት፡

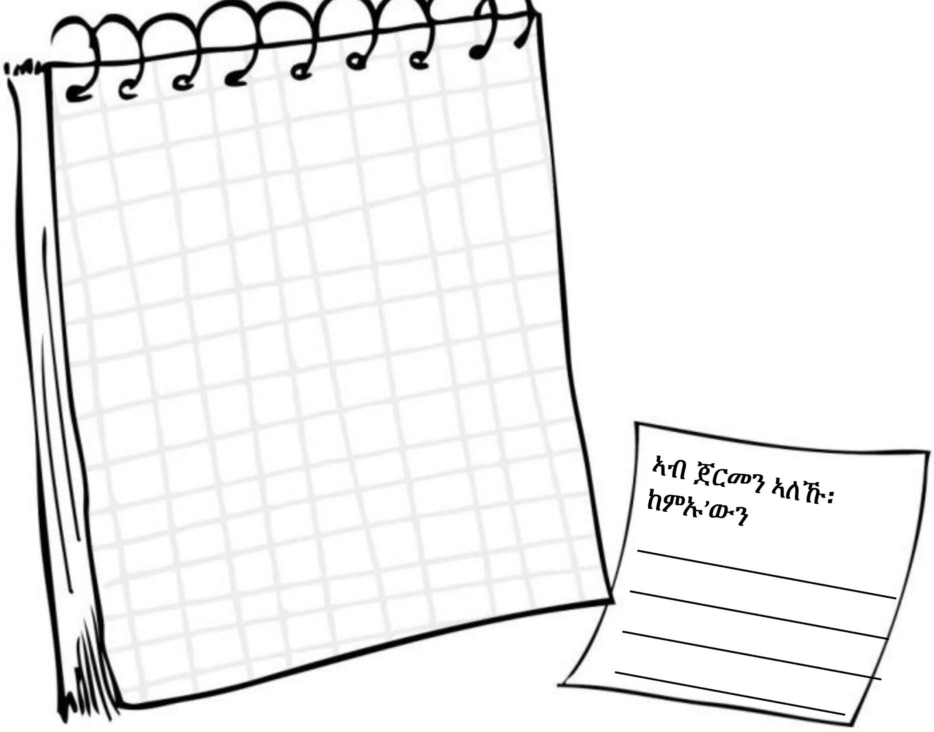
4 እትርእዮም፡ እትሰምዖም፡ እትድህስሶም ነገራት

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክፋል 5 ነገራት ጠቂስካ ወድእ።

ኣብ ምፍቃድ እንተተጋገኻ ኣይትሽገር፡ ስቕ ኢልካ ቀጽል። ንእትርእዮም፡ እትሰምዖምን ብስምዒትካ እተስተማቕሮምን ነገራት ምድግጋሞም እውን ጸገም የብሉን።

እዚ መላመዲ ኣዚ **ንኽትድቅስ** ክሕግዘካ እዩ። እንተዘየሎ፡ ነቲ መላመዲ ብድሕሪት ጀሚርካ ግበሮ፡ **5 ነገራት ካብ ክትርእዮ፡ ክትሰምዖን ክትድህስሶን ዝኽኣልካ፣ ናብ 4 ነገራት ፡ 3 ነገራት፡ 2ነገራት፡ ናይ መወዳእታ ናብ 1 ክትርእዮ፡ ክትሰምዖን ክትድህስሶን እትኽእል ነገር።**

ንገዛእ ርእስኻ ናብ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ'ን ኣብ ምምላስ ምስ ተዓወትካ፡ ከምኡ'ውን እቶም ዝኸርታት ናይ ሕሉፍ ምኽኖም ምስ ዘከርካ፡ ነቶም ተቐጢዖም ዝጸንሑ ስምዒታትካ ከተህድኦም ከገድሰካ እዩ። ኣብ **ምዕራፍ 3.1.2. ዝርከቡ መላመዲታት 15 (ናይ ምስትንፋስ መላመዲ)ን 16 (ቐጻሊ ምዝናይ ናይ ጭዋዳ)ን** 'ውን ኣዝዮም ጠቓምቲ እዮም። ናብ ናይ ግልኻ ሰላማዊ ቦታ 'ውን ክትጓዓዝ ትኽእል ኢኻ (**መላመዲ 18 ናይ ውልቓይ፡ ግላዊ ሰላማዊ ቦታ ኣብ ምዕራፍ 3.1.3.**) ወይ ኣብ ሓንቲ ንእሽተይ ጭራም ወረቐት፡ ኩሉ ግዜ ኣብ ጁባኻ እትሕዞ ዘጸናንዕ ምሉእ ሓሳባት ክትጽሕፍ ትኽእል ኢኻ፡ ኣብ ዘድልየካ እዋን ደጋጊምካ ተንብቦ። እዚ ምሉእ ሓሳባት እንታይ ክኸውን ይኽእል?



3.3.2. ዝደጋገም ኣሉታዊ ዝኸሪ ወይ ኣእምሮኣዊ ስእሊ (ህርኩታዊ)

ሓሳባትካ ኣብ ኣሉታዊ ሜዳ ኮለል ክብሉ ከለዉ፡ ዝበዝሐ እዋን ኣብ ሕሉፍ እዮም ዝርከቡ። ገለ ዝኽርታት ደጋጊሞም ይመላለሱ። ኣብ ከምዚ እዋን፡ ኣብ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ'ን ብምድሃብ ደው ከተብሎምን ከተጓይዮምን ኣገዳሲ እዩ። እዚ ኣብ ርሑቕ ደው ከም ዝብሉ ይገብሮም። እዚ ዝስዕብ መላመዲ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

መላመዲ ቑ. 22፡ ሓሳባት ከምዘቋርጹ ምግባር

ናይ ሕሉፍ ዝኽርታትን ስምዒታትን ይቆጻጸሩኻ ከም ዘለዉ ልክዕ ምስ ኣስተብሃልካ፡ **ኣእዳውካ ብዓውታ ኣጣቕዕ** እሞ "**ደው በል!**" በሎም። ዋላሓደ ሰብ እንተዘይሃልዩ ዓው በል፡ ሰብ ኣንተሃልዩ ግና ቀስ ኢልካ በል። ነዚ ዝመስል፡ ኣብ ናይ ጽርግያ መራኸቢ ዘሎ ምልክት ኣብ ኣኣምሮኻ ሰኣል፡

ከመይ ዓይነት ናይ 'ደው በል' ምልክታት ኢኻ እትፈልጥ? ክሳብ'ቲ ዝከኣለካ፡ ነቲ ዝበርዐ ናይ 'ደው በል' ምልክት ኣብ ኣእምሮኻ ሰኣል! ነዚ ናይ 'ደው በል' ምልክት ኣብ ኣእምሮኻ እናሰኣልካዮ ከለኻ ብህድኣት ኣተንፍስ፡ ትንፋስካ ንውሽጢ ገጽካ ክትስሕብ ከለኻ ክሳብ ሰለስተ ፍቐድ። ትንፋስካ ብምዕቃብ ክሳብ ሰለስተ ፍቐድ። ክሳብ ሰለስተ እናፈቐድካ ድማ ንደገ ገጽካ ኣተንፍስ። ነዚ መላመዲ እዚ ኣድህቦኻ ኣብ እስትንፋስካ ክሳብ ዝኸውን ድገሞ።

መላመዲ ቁ. 23፡ ግድላትን ሕንቅልሕንቅሊተይን

ንኣእምሮኻ ዘንውጹ ሓሳባት ክትሓስብ ምስ ጀመርካ፡ ነዚ ዝስዕብ ናይ ቁጽሪ ግድል ስራሕ፡

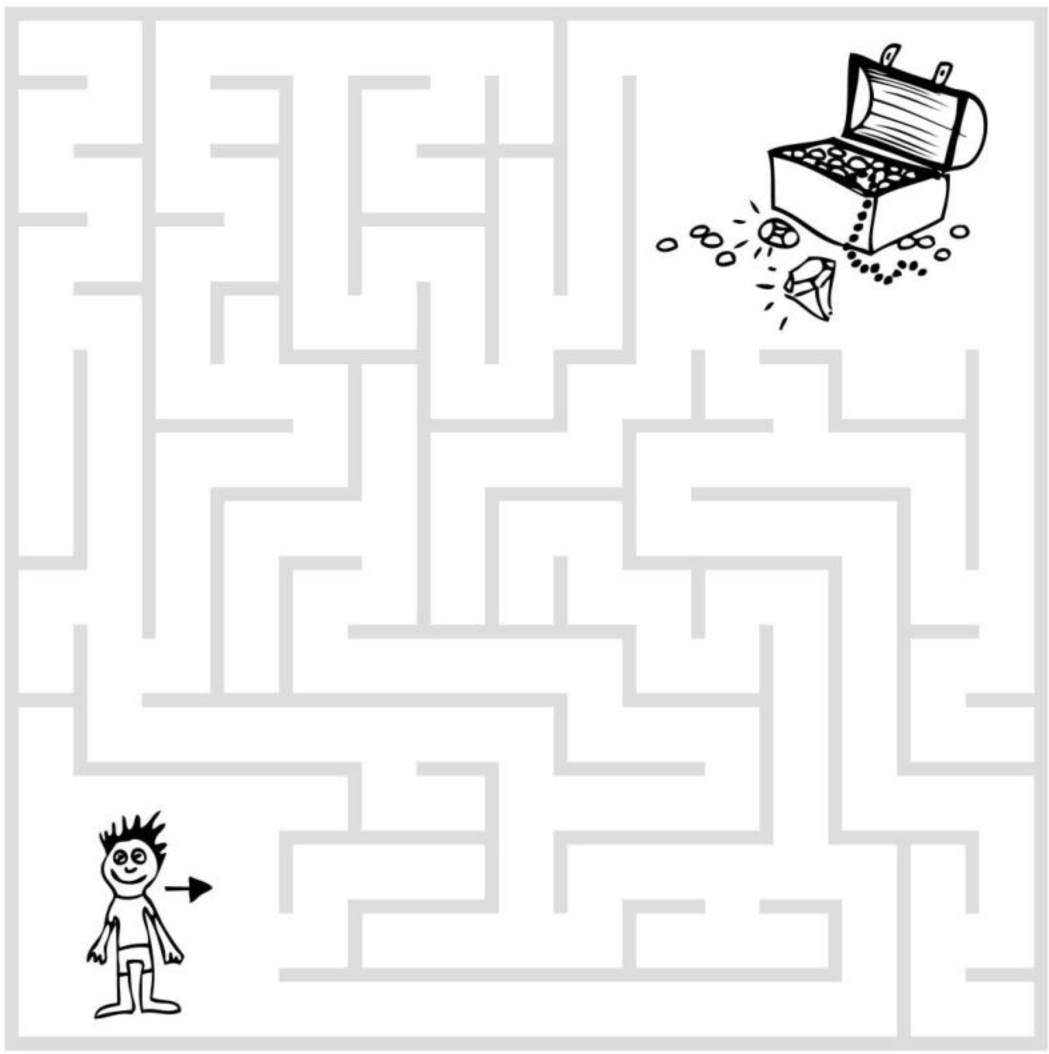
13 ዝጎደሎ 10,000

ነቲ ውጽኢት 13 **ኣጉድለሉ**፡ ካብቲ ውጽኢት 13 **ኣጉድል**፡ መሊስካ ካብ'ቲ ውጽኢት 13 **ኣጉድል። 13** ካብቲ **ውጽኢት ኣጉድል**፡ **መሊስካ** 13 ኣጉድል፡ ቀጽልካ'ውን **ደጊምካ** 13 **ኣጉድል**፡ ካብታ ናይ መወዳእታ ውጽኢት **መሊስካ** 13 **ኣጉድል**፡ ካብኣ'ውን 13 **ኣጉድል።**

ብትኽክል እንተ ደኣ ሰሪሕካዮ፡ 9883 ዝብል ውጽኢት ክትረክብ ኢኻ።

በቲ ናይ ቁጽሪ ግድል ኣእምሮኻ ተታሒዙ ስለ ዝጸንሐ ነቲ ኣሉታዊ ሓሳባት ረሲዕካዮ። እቲ ምጉዳል ጸቒጥዎም፡ ምኽንያቱ ኣብ ኣኣምሮኻ ንእኡ ዝኸውን ቦታ ኣይነበረን።

ንእሽተይ ዝርዝር ናይ ቁጽሪ ግድላት ምሳኻ ምሓዝ ሓጋዚ እዩ። ግድላትን ሕንቅል-ሕንቅሊተያትን'ውን ተመሳሳሊ ውጽኢት ኣለዎም። ምናልባሽ ኣእምሮኻ ኺሕዙ ዝኽእሉ ከምዚ ዝኣመሰለ ግድል ዘለዎም መጽሔታት ክትዕድግ 'ውን ትኽእል.



ናብ ‘ኣብዚ’ን ሕጂ’ን ምስ ተመለስካ፡ እታ ናይ ውሑዝ ሳንዱቕ መላመዲ (**መላመዲ 1፡ ምዕራፍ 1.2.**) ነቶም ኣሉታዊ ሓሳባትን ስምዒታትን ካባኻ ኣርሒቕካ ብውሕስነት ክትጥርንፎም ከለኻ ብኣእምሮኻ ብምስኣል፡ ካብኦም ንዘለካ ርሕቀት ኣብ ምዕቃብ ክትሕግዘካ እያ። ስእሊ ናይ ውሑስ ሳንዱቕ ወይ ናይ ግልኻ ውሑስ ቦታ ብምስቃል ነቶም ንኽቆጻጸሩኻ ዝህንደዱ ኣሉታዊ ሓሳባት ቀልጢፍካ ጠርኒፍካ ካባኻ ንኸተርሕቖም ክሕግዙኻ ይኽእሉ።
ድሕሪ ካባኻ ኣርሒቕካ ምጥርናፍካ፡ ናይ ምስትንፋስ መላመዲ ክትገብር ትኽእል ኢኻ (**መላመዲ 15፡ ምዕራፍ3.1.2. ርአ**) ወይ ከኣ ናብ ናይ ግልኻ ሰላማዊ ቦታ ኪድ (**መላመዲ 18፡ ምዕራፍ 3.1.3. ርአ**)። እዞም መላመዲታት ንገዛእ ርእስኻ ከተህድእ፡ ኣብ ልዕሊ ስምዒታትካ ‘ውን መሊስካ ምቁጽጻር ክህልወካ ይሕግዙኻ።

3.3.3. ኣብ ጎድኒ ገዛእ-ርእስኻ ምኻን (ርእሰ-ተነጽሎ)

እዚ ክፋል ምስ፡ ንስኻ ከም ተዓዛባይ ናይ ሓሳባትካን ኣካላትካን ከም ዝኾንካ ኮይኑ ንዘስምዓካ ህሞታት ይውክል፣ ኣከባቢኻ ብሃንደበት ጓናን ካብ ሓቂ ዝረሓቐን ኮይኑ ንዘስምዓካ እዋናት። እዞም ህሞታት ንዝነበረካ ምቁጽጻር ንኸይጠፍእ ከም እትፈርህ ክገብሩኻ ይኽእሉ።
ክሳብ እተወሰነ ዲግሪ፡ ኩላትና ነዚ ኩነተ-ህላውነት ተመኩርናዮ ኣለና። ንኣብነት ኣብ ኣውቶቡስ ኮፍ ኢልካ፡ ኣብ ሓሳብ ጥሒልካ፡ ናብ ሓደ ወገን ስቕ ኢልካ ኣፍጢጥካ ትህሉ። ካብቲ ካብ ዙርያኻ ወጺእካ ኣብ ናይ ሕልሚ ቀትሪ ዘለኻዮ ኩነታት ሓደ ሰብ ትዝርብ ምስ ኣበለካ ትወጽእ። ሽዑ ድማ እዩ፡ እዚ ኩሉ እዋን ጸጉሪ ርእስኻ ትጠዊ ምንባርካን ነቲ ክትወርደሉ ዝግብኣካ ፌርማታ ኣውቶቡስ ከም ዝሓለፍካዮን ዝርድኣካ።
ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት ምስ ሓለፍካ፡ እዚ “ኣብ ጎድኒ ገዛእ ርእስኻ ምህላው” ዝዓበየ ክፋል ናይ ህይወትካ ይወስዶ፡ ኣብ መዓልታዊ ናብራኻ ‘ውን ጸገም ይፈጥር። ንኣብነት ከመይ ጌርካ ኣብኡ በጺሕካ ከይተርድኣካ ንገዛእ ርእስኻ ኣብ ሓደ ቦታ ትረኽባ። መብዛሕቲኡ እዋን ኣብ እዋን ትምህርትኻ ‘ትጠፍእ’፡ ኣካልካ ኣብኡ ኣሎ እንተኾነ ግና ኣብተን ዝሓለፋ 10 ደቓይቕ እንታይ ተባሂሉ ወይ ተገይሩ ዋላሓንቲ ኣይትፈልጥን። ልክዕ ከም ሓደ ካልእ ሰብ ንናይ ሲዲ መጻወቲ ደው ከም እትብል ዝገብር እዩ። እዞም ተመኩሮታት መብዛሕቲኡ እዋን ዘፍርሑ እዮም፡ ኣብ ገዛእ ርእስኻ ዝነበረካ ምቁጽጻር ከይተጥፍእ ‘ውን ትፈርህ። ኣካላትካ ነቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተመኩሮታት እዩ ግብረ-መልሲ ዝህብ ዘሎ። ኣብ ምዕራፍ 1 እንተ ዘኪርካ፡ ሰረብረምካ ተዓጽዩ ናይ ህጹጽ ረድኤት መደብ ዝነቓቕሓሉ እዋን ኣሎ። እቲ ኩነታት ካብቲ ክትጻወሮ እትኽእል ንላዕሊ እንተ ኮይኑ፡ ኣእምሮኻ ንኣኻ ንምክልኻል ነቲ ኣብ ባይታ ዘሎ ሓቂ ይዓጽዎን ይኽልክሎን።
ዋላ እቲ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ኣጋጣሚ ድሕሪ ምሕላፉ ‘ውን፡ ነቲ ናይ ህጹጽ ረድኤት መደብ መሊሶም ዘነቓቕሑ ኩነታት ኣለዉ። ኣካላትካ ብገለ ነቲ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕብ ኣጋጣሚን ሂምታን ይዝከሮ - እቲ ንቑሕ ክፋል ናይ ኩነተ-ኣእምሮና ንዓና ምእንቲ ክከላኸለልና ይዕጾ እዩ! እዚ ግብረ-መልሲ እዚ ከምዝለዓዓል ዝገብር እንታይ ምኻኑ መብዛሕትኡ እዋን ኣይንፈልጦን ኢና። ነቲ “ክትጠፍእ” ዝገብረካ ኩነታት ከተስተብህለሉ ፈትን። ሓደ ልሙድ መስርዕ ኣለዎ ዶ?
ከም ኣብ **ምዕራፍ 2.5.** ተጠቒሱ እንረኽቦ ኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ክትህሉ ክትፍትን ኣለካ። ብተወሳኺ ንኣካላትካ ኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ክጸንሕ በቶም ብርቱዓት መነቓቓሕቲ ጌርካ ክትሕግዞ ትኽእል ኢኻ፡ **መላመዲ 20፡ ምዕራፍ 3.3.1 ርአ።**
ኣብዞም “ኣብ ጎድኒ ገዛእ ርእስኻ” ዝኾንካሎም እዋናት፡ ኣካላትካን ሰረብረምካን ካብቲ ናይ ተዘክሮታትካ ክባደት ምእንቲ ክርሕቁ ነቲ ናብ ሰረብረም ዝወስድ መዓጾ ይዓጽውዎ፡ ምሉእ ብምሉእ ‘ውን ይዕጸዉ። ነዚ ጋግ እዚ እናተረድኣካ፡ ኮነ ኢልካ ምስ ሰረብረምካ ብምስራሕ ክትፈጥሮ ትኽእል ኢኻ። ኩሎም እቶም ኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ዘተኩሩ መላመዲታት ንሓንጎልካ መሊሱ ነቲ ናይ ህጹጽ ረድኤት መደብ ንኸየለዓዕሎን ኣብ ናይ ተቐጻጻራይ ቦታኡ ንኽህሉ ንኽለማመድን ክሕግዝዎ እዮም! (**መላመዲታት 7፡8፡9፡10 ኣብ ምዕራፍ 2.5. ርአ)።**
“ክትጠፍእ” ከም ዝደለኻ ኣብ እተስተብህለሉ እዋን **ክትጎዩ፡ ብዓውታ ኣእጋርካ ኣብ መሬት ክትሃርም** (**ጠፋዕ ከተብል**) ወይ **በእዳውካ ጌርካ ኣካላትካ ክትሃርም** ወይ **ብሓደ እግርኻ ጠለይ ጠለይ ክትብል** ትኽእል። እዞም ንጥፈታት ናብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ክመልሱኻ እዮም።

3.4. ቅርሕንቲ - ኣብ ገዛእ-ርእስኻ ኣካላዊ ማህሰይቲ ምውራድ፡ ሕርቃን፡ ቀጨውጨው ምባል፡ ከምኡ’ውን ጎነጻዊ ጠባይ

ኣብ ምዕራፍ 1፡ ገርጨውጨው ዘብልን ንገዛእ ርእስኻ ከም እትሃሲ ዝገብር ባህሪን ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቦ ተመኩሮታት ከም ዘለዓዕሎ ድሮ ኣንቢብካ ኣለኻ። ክልቲኦም ዓበይቲ ተዘክሮታት ካብ ዘለዓዕሉ ኩነታት ይለዓሉ። እዚ ግዙፍ ዝኾነ ጸቕጢ ከቢድን ክትጾሮ ዘይትኽእል ወጥርን የስዕቡ። ኣብዚ ከምዚ ኩነታት ሰረብረም ተዓጽዩ ስለ ዘሎ ካብቲ ልዑል ወጥሪ ክንሃድም ኣብ ንቡር እዋን ዘይንገብሮም ነገራት ንገብር።
ነብሰ-ምክልኻል ኣንጻር ክጽወር ዘይከኣል ጸቕጢ ክትብሎ ትኽእል!

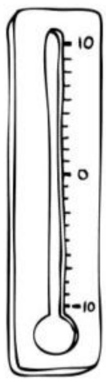
ኣብ ከምዚ እዋን ዋላ’ኳ ኣብ ልዕሊ ባህሪኻ ምሉእ ምቁጽጻር እንተ ዘይብልካ፡ ንገለ ሰብ ብምህሳይካ ወይ ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእስኻ ጠቕሊልካ ምቁጽጻር ብምጥፋእካ ጸኒሑ ናይ በዳልነት ስምዒት ክስምዓካ ይኽእል። በዚ ምኽንያት እዚ፡ ነቲ ናትካ ቁጡዕ ባህሪ ብኸመይ ትሕዞ ቀስ እናበልካ ክትመሃር ከድልየካ እዩ። ኣብ **ምዕራፍ 3.3.**፡ ንገዛእ ርእስኻ ባኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ብምስራት ንዋሕዚ ናይቶም ዓብለልቲ ሓሳባትን ስምዒታትን ከተወግዶም ከም እትኽእል ተማሂርካ ኣለኻ። ቀልጢፍካ ‘ቶግ’ ካብ ምባል ወይ ንገዛእ ርእስኻ ዝሃሲ ነገር ካብ ምግባር ክኣልዩኻ ዝኽእሉ፡ ክትገብሮም እትኽእል ብዙሓት ነገራት ኣለዉ።

3.4.1. ኣብ ገዛእ-ርእስኻ ኣካላዊ ማህሰይቲ ምውራድ

ነቶም ካብ ዘስካሕክሑ ተዘክሮታት ዝለዓሉ ወጥሪ እተዘሓሕለሉ እንኮ መገዲ ንገዛእ ርእስኻ ብምህሳይ እዩ ዝብል ስምዒት እንተ’ለካ፡ ***መላመዲታት* 20 ከምኡ’ውን** 21 ኣብ **ምዕራፍ 3.3.1.** ንኣኻ ብፍሉይ ከገድሳኻ እየን። እቲ ክጽወር ዘይክእል ጸቕጢ ናይ ሕርቃን፡ ፍርሒ፡ ናይ በይናውነት፡ ናይ በዳልነት ከምኡ’ውን ናይ ባዶነት ስምዒት ዝመስሉ መልከዓት ሒዙ ክመጽእ ይኽእል። ኣብ

ልዕሊ ገዛእ ርእስኻ ኣካላዊ ማህሰይቲ ምውራድ ነዞም ዘቑስሉ ስምዒታት እተህድኣሉን ናብ ትሕቲ ቁጽጽርካ ክትመልሶም እትኽእለሉን ሓደ ኣገባብ እዩ። ንሓጺር ግዜ ‘ውን ይሰርሕ እዩ። ኣብቲ መስርሕ ግና ንገዛእ ርእስኻ ትብድል። ደሓር ‘ውን እቲ ብዓይኒ ክርአ ዝኽእል ናይ ስቓይካ ምስክር የሕፍረካ፡ ክትሓፍር ዝገብረካ ምኽንያት ግና የለን። ኣብ’ቲ እዋን እቲ፡ ካብ’ቲ ብርቱዕ ጭንቀትካ ንኽትሃድም ገበርካዮ፡ ናትካ እንኮ ኣማራጺ ምንባሩ ንፈልጥ ኢና፡ ሰረብረምካ ተዓጽዩ ብምንባሩ ‘ውን ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእስኻ ምልኪ ኣይነበረካን። ነዚ ነገር እዚ ምርዳእ ንእኡ ንምልዋጥ ቀዳማይ ስጉምቲ ምውሳድ እዩ!
ወይ ነቲ ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእስኻ ዘውረድካዮ ቁስሊ ነቲ ብቓላትካ ምግላጹ ዝተሳኣነካ ስቓይ ናይ ነብሲ ከም መግለጺ ጌርካ ከተርእዮ ትኽእል። እዚ ካልኦት ሰባት ንኽርድእዎ ኣዝዩ ኣሸጋሪ እዩ፡ ስለዚ ድማ ሓገዝ ከምዘይብልካ ኮይኑ ክስምዓካ ይኽእል እዩ። ብርቱዓት መነቓቕሕቲ ደጋውያን ድርኺታት ኣብ ህዋሳትካ ከም ዝዓዩ ብምግባር፡ ንገዛእ ርእስኻ ከይሃሰኻ ነቲ ወጥሪ ከመይ ከም እተህድኦ ክትመሃር ትኽእል። ጭንቅኻ ከተህድኣሉ እትኽእለሉ ካልኦት ኣገባባት ተለማመድ፡ ንስኻ ክትጥቀመሎም ጥዕና ዘለዎም፡ ነቶም ኣብ ምፍዋስካ ክተሓጋገዙኻ ዝደልዩ ድማ ዝሓሹ እዮም። ንገዛእ ርእስኻ ከተቁስላ ዝከእል እዩ ምኽንያቱ ባዶ፡ ዋላ ሓንቲ ነገር ዘይስምዓካን ህይወት ከም ዘይብልካን ኮይኑ እዩ ዝስምዓካ። ብርቱዕ መነቓቕሒ ደጋዊ ድርኺት ኣብ ህዋሳትካ ከም ዝዓዪ ምግባር ነዚ ኩነታት ክትዕወተሉ ክሕግዘካ እዩ።
ንባህሪኻ ብቐረባ ብምክትታል፡ ናብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ክትምለስ ዝገብረካ ብርቱዕ መነቓቕሒ ኣብ ህዋሳትካ ከም ዝዓዪ ክትገብረሉ ዘድልየካ ግዜ ከም ዝመጽ ክትመሃር ኢኻ። እዚ ዝስዕብ መላመዲ ክሕግዘካ እዩ።

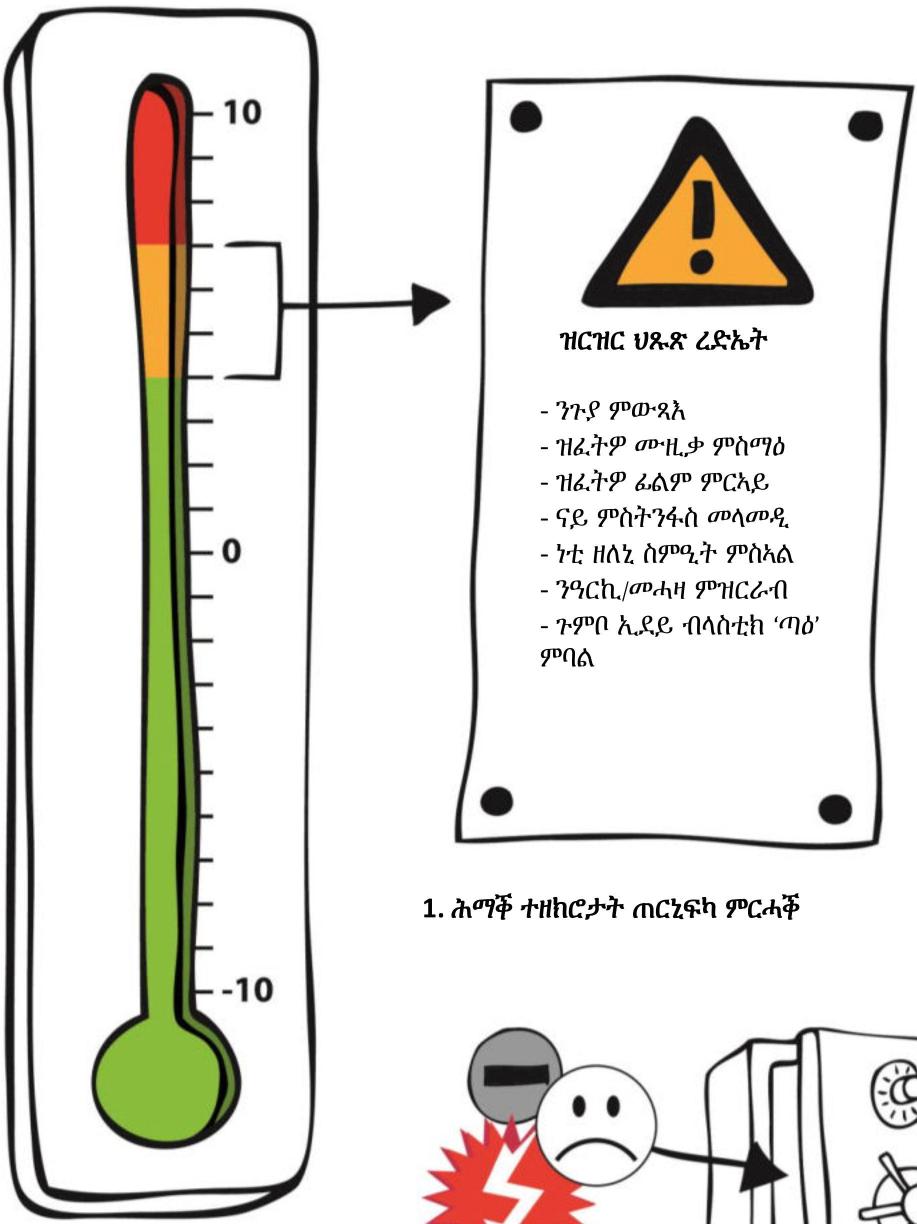
መላመዲ 24፡ ናይ ወጥሪ ቴርሞሜተር
ቴርሞሜተር እንታይ ምኻኑ ትፈልጥ ዶ? ቴርሞሜተር ሙቐት ንምዕቃን ዝጠቅም እዩ። ዜሮ ዲግሪ ኣብ ማእከል ናይ ቴርሞሜተር ኣሎ። ንታሕቲ ገጽካ እናረሓቕካ ኣብ ዝኸድካሉ፡ እናዘሓለ ይኸይድ። These are minus temperatures. ንላዕሊ ገጽካ እናደየብካ ኣብ ዝኸድካሉ ድማ እናወዓየ ይኸይድ።
እዛ ኣብ ታሕቲ ተሳኢላ ዘላ ቴርሞሜተር ሙቀት ንመዐቀኒት ኣይኮነትን፡ ዲግሪ ናይ ዝለካ ወጥሪ መዐቀኒት ደኣ እምበር። ኣብ ታሕቲ፡ ኣብ -10 **ብምልኣትን ብዕምቆትን ተዛኒኻ** ኣለኻ። ኣብ ላዕሊ፡ ኣብ +10 እቲ **ወጥሪ ኣዝዩ ልዑልን ክትጻወሮ ዘይከኣልን** እዩ።



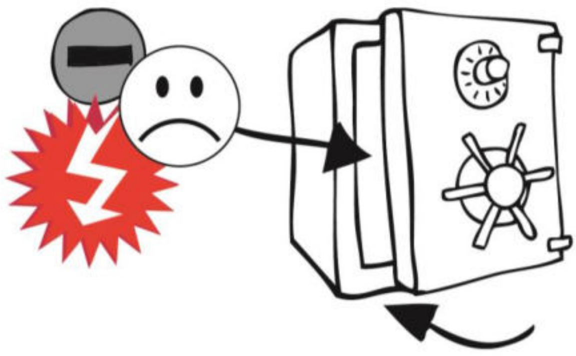
ኣብ’ዚ ሕጂ እዋን ናይ ወጥሪ ዓቐንካ ኣበይ ኣሎ? እንተደሊኻ ነዚ ዓቐንካ ኣብ’ዛ ቴርሞሜተር ምልክት ክትገብረሉ ትኽእል ኢኻ።

ሕጂ ኣየናይ ከባቢ ኣብ’ዛ ቴርሞሜተር ናትካ **ናይ ጽቡቕ-ህላውነት ሙቐት** ጽቡቕ ጌሩ ይገልጾ ሕሰብ። እዚ እቲ ጽቡቕ ዝስምዓካ ከባቢ እዩ፡ ንዘለካ ወጥሪ ምህዳእ ዘየድልየካ ከባቢ። ኣብ’ታ ቴርሞሜተር ነዚ ከባቢ ቀጠልያ ሕብሪ ልኸዮ። እቲ ወጢ ካብቲ ናይ ‘ጽቡቕ-ህላውነት’ ነጥቢ ክብባብ ዝበለሉ፡ እቲ ሕብሪ ልክዕ ከም ናይ ትራፊክ መብራህቲ፡ ካብ ቀጠልያ ናብ ኣራንሾኒ ይቕየር። ኣብዚ ደረጃ’ዚ፡ ነቲ ወጥሪ ገና ክትቆጻጸሮ ትኽእል፡ ብንጹር ክትሓስብን ክትዋሳእን ትኽእል። እዚ ደረጃ’ዚ ኣብ ቴርሞሜተር ክሳብ ክንደይ ብራኸ ይኸይድ? ነዚ ዶብ እዚ ምስ ሓለፍካዮ ቀይሕ ሕብሪ ትርኢ፡ እዚ ማለት ሰረብረምካ ተዓጽዩ ኣሎ ማለትዩ፡ ካብ ቁጽጽርካ ወጻኢ ኣለኻ ማለትዩ፡ ንገዛእ ርእስኻ ንኽትሃሲ ‘ውን ትደፋፋእ።

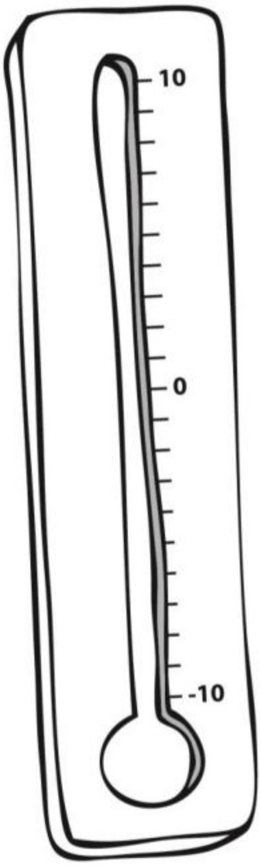
ኣብ’ዚ ናይ ቀይሕ ከባቢ ኣብ ዝበጻሕካሉ፡ **ስጉምቲ ንምውሳድ ኣዚኻ ደንጒኻ ኣለኻ** ማለት’ዩ። ኣብዚ ውሁብ እዋን እቲ ናይ ወጥሪ ዓቀንካ ኣበይ ከም ዘሎ ንምስትብሃል ንገዛእ ርእስኻ ኣቕሪብካ ምስማዕ ክትምሃር የድልየካ ። ኣብ’ቲ ናይ ቀጠልያ ከባቢ ድየ ዘለኹ ወይሲ ናብ’ቲ ናይ ኣራንሾኒ ከባቢ ይድይብ ኣለኹ? እቲ ወጥሪ ይልዕል ከም ዘሎን ናብ’ቲ ናይ ኣራንሾኒ ከባቢ ትኸይድ ምህላውካን እንተ ኣስተብሂልካ ትኽእል **ሕጂ’ውን ገና ስጉምቲ ክትወስድ ትኽእል ኢኻ**! ኣብ ህዋሳትካ ብርቱዓት መነቓቓሕቲ ተጠቐም (**መላመዲ 20፡ ምዕራፍ 3.3.1. ርአ**)፡ መጀመርታ ግና ንገዛእ ርእስኻ ናብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ምለስ። ኣብ ስርዓት-ምስትምቓር ስምዒት ናይ ሓንጎልካ ሓያል ኣነቓቓሒ ደጋዊ ድርኺት ከምዝፍጠር ግበር፣ ቀጺልካ ነቲ ወጥሪ ናብቲ ናይ ቀጠልያ ከባቢ ምእንቲ ክምለስ ናይ ምዝናይ መላመዲ ከም **መላመዲ 15 ወይ 16 ኣብ ምዕራፍ 3.1.2.** ግበር። ዘተሃዳድኡ ንጥፈታት ብምግባር ‘ውን ነቲ ወጥሪ ከተውርዶ ትኽእል። እንታይ ክኾኑ ይኽእሉ? **ዝርዝር ናይ’ዞም ዘተሃድድኡ ነገራትን ንጥፈታትን ግበር።** [ኣብ’ዚ ዝቕጽል ገጽ] ናይ ግልኻ ናይ ህጹጽ ረድኤት ዝርዝር እትገብረሉ ነጻ ቦታ ኣሎ። ነቲ ናትካ ኣሉታዊ ስምዒታት ጠርኒፍካ ናብ’ቲ ናትካ ውሑስ ቦታ ወይ ካልእ ውሑስ ቦታ ክትኣልዮ ትኽእል (**መላመዲ 1፡ ምዕራፍ 1.2. ርአ**)።



1. ሕማቕ ተዘክሮታት ጠርኒፍካ ምርሓቕ



2. ነቲ ውሑስ ካዝና ምዕጻው!



ኣብ’ዘን ዝቕጽላ ሳምንታት፡ ኣብ’ታ ናይ ወጥሪ ቴርሞሜትርካ ኣበይ ከም ዘለኻ ክትምዝግብ ግዜ ውሰድ። ኣብ’ቲ እዋን’ቲ ንዘለካ ስምዒታት ክትፈልጦን ስም ክትህቦን ፈትን። ብፍላይ ናብ’ቲ ኣራንሾኒ ከባቢ እናደየብካ ትኸይድ ከም ዘለኻ ምስ ኣስተብሃልካ፡ ነቲ ኣሉታዊ ስምዒት ስም ሃቦ፡ ሓደ ካብቶም ነዚ መግትኢ እተመሃርካዮም መላመዲታት ‘ውን ግበር። ብዓወት ካብ ኣራንሾኒ ናብ ቀጠልያ ኣብ እትምለሰሉ ‘ውን ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ ክትሕበን ኢኻ! ሳሕቲ ናብ ቀይሕ ገጽካ ሸተት ኣብ እትብለሉ ‘ውን ተስፋ ኣይትቝረጽ። ስምዒታትካ ከመይ ትቆጻጸር ምምሃር ብዙሕ ጻዕሪ ዝሓትትን ከቢድን ስራሕ እዩ! እቲ ቀንዲ ነገር ምልምማድ፡ ምልምማድ፡ ምልምማድ እዩ!

ካልኦት ጠቓምቲ ነጥብታት፡

- **ንገዛእ ርእስካ ድንጋጽ ይሃሉካ!** ምስቶም ክጽወሩ ዘይክእሉ ተመኩሮታት ንምግጣም፡ ኣብ ገዛእ ርእስኻ ኣካላዊ ማህሰይቲ ምውራድ ናትካ ኣገባብ ምዃኑ ፍለጥ። ሓደሽቲ ኣገባባት ምምሃር ግዜን ዓቕልን ይሓትት።
- **ሓገዝ ተቐበል!** ከምዚ ዝበሉ ዓበይቲ ናይ ስምዒት ጾር ንኽንስከም ዝሕግዝ ሰብ የድልየና። ንበይንኻ ክትስከሞ ኣይግባእን! ብዛዕባ እቶም ንገዛእ ርእስኻ ክትሃሲ ዝገብሩኻ ስምዒታት ምስ ገለ ሰብ ምዝራብ ነቲ ጾር ከፍኩሶ ይኽእል እዩ። እቲ ጾር ምስ ዝፈኩስ ድማ እቲ ወጥሪ ’ውን ይፈኩስ! እቲ እተዘራርቦ ብጻይካ ንስምዒታትካ ከም ዝርድኣልካ፡ ንባህሪኻ’ውን ከም ዘይፈርዶ ምስ እትርዳእ፡ ብዛዕባ ርእስኻ ምሕፋር ኣቋሪጽካ ነገራት ምልዋጥ ክትጅምር ትኽእል።
- **ኣካላትካ ተኸናኸን!** ነቶም ከበድቲ ቁስልታት ዶክተር ክሕክሞም ኣፍቅድ።
- **ንገዛእ ርእስካ ኣዐሪኻ ክትፈልጥ ጸዓር!** ኣየኖት ስምዒታት ኣብ ከመይ ኩነታት ይመጽኡ ኣስተብህል። ኣየኖት ኩነታት ጸቕጢ የለዓዕሉ? እቶም ዝለዓሉ ኣሉታዊ ስምዒታት ኣስማቶም መን እዩ? በይናውነት ድዩ? ቁጥዐ? ፍርሒ? ጓሂ? ተስፋ ምቑራጽ? እቶም ገዛእ ርእስኻ ክትሃሲ ዝደፋፍኡኻ ስምዒታት ስመዮም። ንእኡ መጽሓፊ ዝኸውን ክፉት ቦታ ኣብዚ ኣሎ።

____

- **ኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ሃሉ!** ወጥሪ ይልዕል ምህላዉ ምስ ኣስተብሃልካ፡ ንገዛእ ርእስኻ ኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ሰርታ! ንገዛእ ርእስኻ፡ “እቶም ዘስካሕክሑ ኣጋጣሚታት ንሕሉፍ እዮም ዝውክሉ! ኣብቂዖም እዮም!” በላ።
- **ምስ ገዛእ ርእስኻ ዓቃል ኩን!** ዋላ’ኳ እንተዘይደለካዮ፡ ንገዛእ ርእስኻ መሊስካ ክትሃሲ እንተ ኴንካ ኣዚኻ ኣይተኽብደላ። ኣብቲ ክትበጽሖ እትደሊ ቀስ እናበልካ ክትበጽሕ ኢኻ!

3.4.2. ቍጥዐ፡ ቀጨውጨው ምባል፡ ከምኡ’ውን ጎነጻዊ ጠባይ

ካብቲ ቅድሚ ሕጂ ዝነበርካዮ ቀቀልጢፍካ ትንድር እንተ’ሊኻ፡ እቲ ዝነኣሰ ነገር ’ውን የዕብደካ እንተ’ልዩ፡ እዚ ናይ ጸቕጢ ደም ምልክት እዩ። ሓደጋ ምስ ዘንጻላልወካ ብቕልጡፍ ምእንቲ ግብረ-መልሲ ክትወስድ፡ ጉንዲ ሓንጎልካ ኣብ ቀጻሊ ወጥሪ ከም እትህሉ ይገብረካ። ስለዚ ድማ እዩ ዋላ እቲ ዝደቐቐ ነገር ዓው ከም እትብል፡ ከም ትውጭጭ፡ ንኻልእ ሰብ ሕማቕ ዘረባ ከም እትዛረብ፡ ነገራት ከም እትሰብር ወይ ንገለ ሰብ ከም እትሃሲ ዝገብረካ። ኣንጻር ናይ ኣብ ልዕሊ ገዛእ ርእስኻ ኣካላዊ ማህሰይቲ ምውራድ፡ እቲ ቁጥዐ ንደገ ገጹ ዘቕነዐ እዩ። እቲ ክጽወር ዘይክኣል ወጥሪ ድማ ንሓጺር ግዜ ፍኹስ ይብል። ጸኒሕካ ግና ሕማቕ ክስምዓካ ይኽእል እዩ ምኽንያቱ ንገለ ሰብ ሃሲኻ ወይ ገለ ነገር ሰቢርካ ኣለኻ። ኣብ ልዕሊ ቁጥዐኻ ዝሓሸ ምቁጽጻር ክህልዋካ ደሊኻ ኣለኻ። ንሕርቃንካ ከመይ ጌርካ ተዝሕሎ?

____

____

ሕርቃን ሕማቕ ወይ እተኸልከለ ስምዒት ኣይኮነን። ብኣንጻሩ፡ ሓደ ሰብ ብኻልእ ሰብ ኮነ ኢልካ ምስ ዝብደል፡ ወይ ርትዓዊ ብዘይኰነ ኣገባብ ምስዘይተሓዝ፡ ወይ ገለ ነገርከም ዝሓሰብናዮ ምስ ዘይከውን ምቑጣዕ ባህርያውን ጥዕና ዘለዎን እዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት፡ ብግቡእ ክንሐዞ ምስ እንኽእል። ሕርቃንና ክሕግዘና ይኽእል። ንኣብነት፡ ንሓንቲ ናይ ቁጽሪ ግድል ብጌጋ ብምስራሕካ ምስ ገዛእ ርእስኻ ክትሓርቕ ትኽእል፡ ሕርቃንካ ድማ ኣብ ዝቕጽል ግዜ ኣበርቲዕኻ ከም እትጽዕር ይገብረካ። ሕርቃን ጸዓት እዩ። ምስ ሓደ ሰብ ምስ እንሓርቕ፡ ሕርቃንና ክንቀርቦምን ንመጻኢ ዝሓሸ ፍታሕ ከመይ ጌርና ክንረኽብ ንኽእል ክንዘራረበሉን ይሕግዘና። ኣብ ንሕርቃንና ንኽመይ ንሕዞ ጥራይ ዝምርኮስ። ብግቡእ ግንግልጾ ንኽእል ኢና ምእንቲ ክሕግዘና፡ ወይ ብኣሉታዊ ኣገባብ ከነዝሕሎ ንኽእል ኢና፡ ዕንወት ከኣ የስዕበልና።

ቁጥዐ፣ ከም ምሕራቕ፡ ነድሪ፡ ጎነጻዊ ጠባይ ብጸቕጢ ዘለዎ ኩነታት እዩ ዝለዓዓል። በበይኖም ነገራት ንሰባት ሓራቓት፡ ቁጡዓት ወይ ዓው በሃልቲ ይገብሮም። ነቲ ሕርቃን ዘለዓዕለልካ ወይ ተጓናጻይ ዝገብረካ ኩነታት ከተለልዮ ኣገዳሲ እዩ።

ልሙዳት **ጠንቕታት ናይ ሕርቃን፡**

- **ዘይፍትሓውነት፡** ንሓደ ነገር ከምዘይርትዓዊ ጌርካ ኣብ ኣእምሮኻ ትስእሎ ወይ ሰባት ብዘይርትዓዊ ኣገባብ ይሕዙኻ ከምዘለዉ ኮይኑ ይስምዓኻ።
- **ስምዒታዊ ምዕልባጥ፡** ሓደ ዕዮ ከተማልእ ኣይከኣልካን፡ እንተ’ኾነ ግን ክትገብሮ ይግብኣካ ምንባሩ ትኣምን።
- **ጸርፍታት ወይ ምንሻው፡** እተጸረፍካ ወይ እተዋረድካ ወይ ገለ ሰብ ዘጥቅዓካ ኮይኑ ይስምዓካ።
- **ምቁጽጻር ምጥፋእ፡** ናይ ገዛእ ርእስኻ ወይ ግብርታትካ ወይ ናይ ሓደ እተወሰነ ኩነታት ምቁጽጻር ዘጥፋእካ ኮይኑ ይስምዓካ።

ካልኦት መለዓዓልቲ ክህልዉ ይኽእሉ።
ኣየኖት ኩነታት ንሕርቃንካ የለዓዕልዎ? ጸሓፎም።

____

____

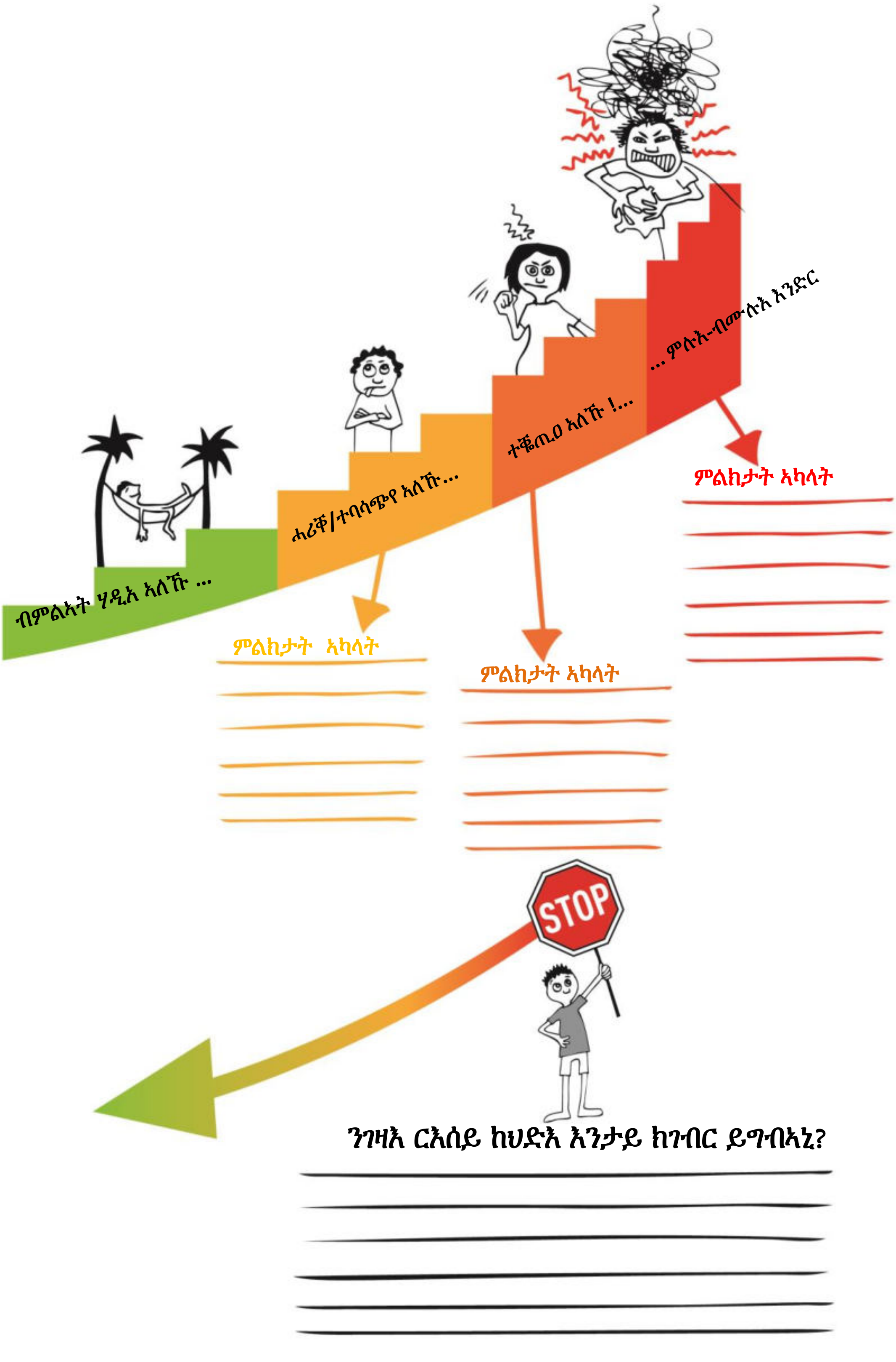
____

ሓደ ሓደ ግዜ ሕርቃንና ምስ ህልው እዋን ብዙሕ ምትሕሓዝ ዘይብሎም ክኾኑ ይኽእሉ እዮም፡ ብ ኣብ ሕሉፍ ዘሕርቑና ዝነበሩ ነገራት ግና ይለዓዓሉ። እቲ ናይ ሕሉፍን ህልውን ሕርቃን ይሓብሩ እሞ ክትቆጻጸሮ ዘይከኣል፡ ከም ብርቱዕ ነታጒ ዝኾነ ነድሪ ይፈጥሩ። እዚ ንኻልኦት ንምንታይ ብሃንደበት ኣዚካ ተቐጢዓካ ኣለኻ ንምርዳእ ኣዝዩ ይኸብዶም። ንገዛእ ርእስኻ ኣይትፈልጣን ኢኻ። እቲ ኣረጊት ሕርቃን ሰላሕ ኢሉ ይመጽእ እሞ በቲ ናይቲ ህልው ሕርቃን ሃልሃልታ መሊሱ ይነድድ ምኽንያቱ መውጽኢ እዩ ዝደሊ ዘሎ፡ ኣብ ሕሉፍ ድማ ሕርቃንካ ክትገልጾ ኣይከኣልካን ኔርካ።

ስለዚ ክትፈላልዮ ኣገዳሲ እዩ። ሕርቃንካ፡ በቲ ብግቡእ ክትሕዞ እትኽእል፡ ብናይ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ'ን ጉዳያት ድዩ ዝለዓዓል ዘሎ፣ እቲ ዘለካ ሕርቃን 'ውን ንኣኻ ዝጠቅም ድዩ? ወይሲ ሕርቃንካ ኣዝዩ ዓብይ ብምዃኑ ክትቆጻጸሮ ኣይትኽእልን፡ ምኽንያቱ እቲ ኣረጊት ሕርቃን ብሓዊ ናይ'ቲ ሓድሽ ሕርቃን መሊሱ ስለ ዝነድድ? ንምልክታት ሓደጋ ንምርድኦም፣ ክትትኮስ እትቐርበሉ እዋናት ንምልላይ፡ ኣብዘን ዝስዕባ ሰሙናት ንባህሪኻ ምክትታል ከገድሰካ እዩ። ኣብ'ዚ ነገር እዛ መላመዲ ጽቡቕ ጌራ ክትጠቕመካ እያ።

መላመዲ 25፡ ደረጃታት ሕርቃን

ሕርቃን ምሕራቕ ማለት ጥራይ ኣይኮነን። ዓበይቲ ፍልልያትን ደረጃታትን ኣለዎ። ብቐሊሉ ዓቕልኻ ካብ ምጽባብ ጀሚሩ ክሳብ ሕርቃንን ብስጭትን፣ ኣብ መወዳእታ ድማ ናብ ነድራዊ ነትጉን ምዕብድባድን - ደረጅኡ ክሳብ ኣብ'ዚ ይፈላለ። እዞም ደረጃታት ከም ኣስካላ ጌርካ ብኣእምሮኻ ስኣሎም። እቶም ቀዳሞት ኣስካላታት ግፍሕ ዝበሉ እዮም፡ እናጸበቡ ድማ ይኸዱ። ኣዚኻ ኣብ እተቐጣዕካሉ ኣብ'ቲ ዝለዓለ ክፋል ናይ'ቲ ኣስካላ ኣለኻ ማለት'ዩ። ኣካላትካ ኣዝዩ ንጹር ምልክታት ይሰድድ፡ ኣብቲ ኣስካላ እናደየብካ ኣብ እትኸደሉ እትርድኦም ለውጥታት።



ኣብ ዝቐጽል ግዜ ምስ እትቑጣዕ ፡ ሕርቃንካ መዓስ ከም ዝጀመረ ኮነ ኢልካ ከተስተብህል ፈትን። ንሓሳባትካን ኣብ ኣካላትካ ከጋጥም ንዝስምዓካ ነገርን ኣድህበሉ።

ቀዳሞት ምልክታት ናይ ሕርቃን፡ ምናልባሽ ፍጡን ህርመት ልቢ፡ ቀሲንካ ኮፍ ዘይምባል... ክኸውን ይኽእል እዩ

ኣብ ኣስካላ ናይ ሕርቃን ንላዕሊ ገጽካ እናደየብካ ኣብ ዝኸድካሉ፡ እቲ ቁጥዐ ብዝበርትዐ መልክዑ ኣብ ኣካላትካ ይስምዓካ።

ኣየኖት ግብረ-መልስታት ይስምዑኻ? ነቶም ንኣኻ ዝሰርሑልካ ምልክት ግበረሎም፡ ነቲ ናይ ኣካላትካ ግብረ-መልሲ ‘ውን ኣብ ትሕቲ እቲ ደረጃታት ሕርቃን ጸሓፎ። እቶም ቀዳሞት ምልክታት ኣብ ትሕቲ እቲ ብጫ ኣስካላ ጸሓፎም። ነቲ ናይ ብሓቂ ከም ዝሓረቕካ ዘርኢ ኣካላዊ መረጋገጺ ኣብ ትሕቲ እቲ ኣራንሾኒ ኣስካላ መዝግቦ። ምቁጽጻር ኣጥፊእካ ክትትኮስ ክሳብ እትደሊ ብኣካላትካ ንዝርአ ግብረ-መልሲ ‘ውን ኣብ ትሕቲ እቲ ቀይሕ ኣስካላ ጸሓፎ።

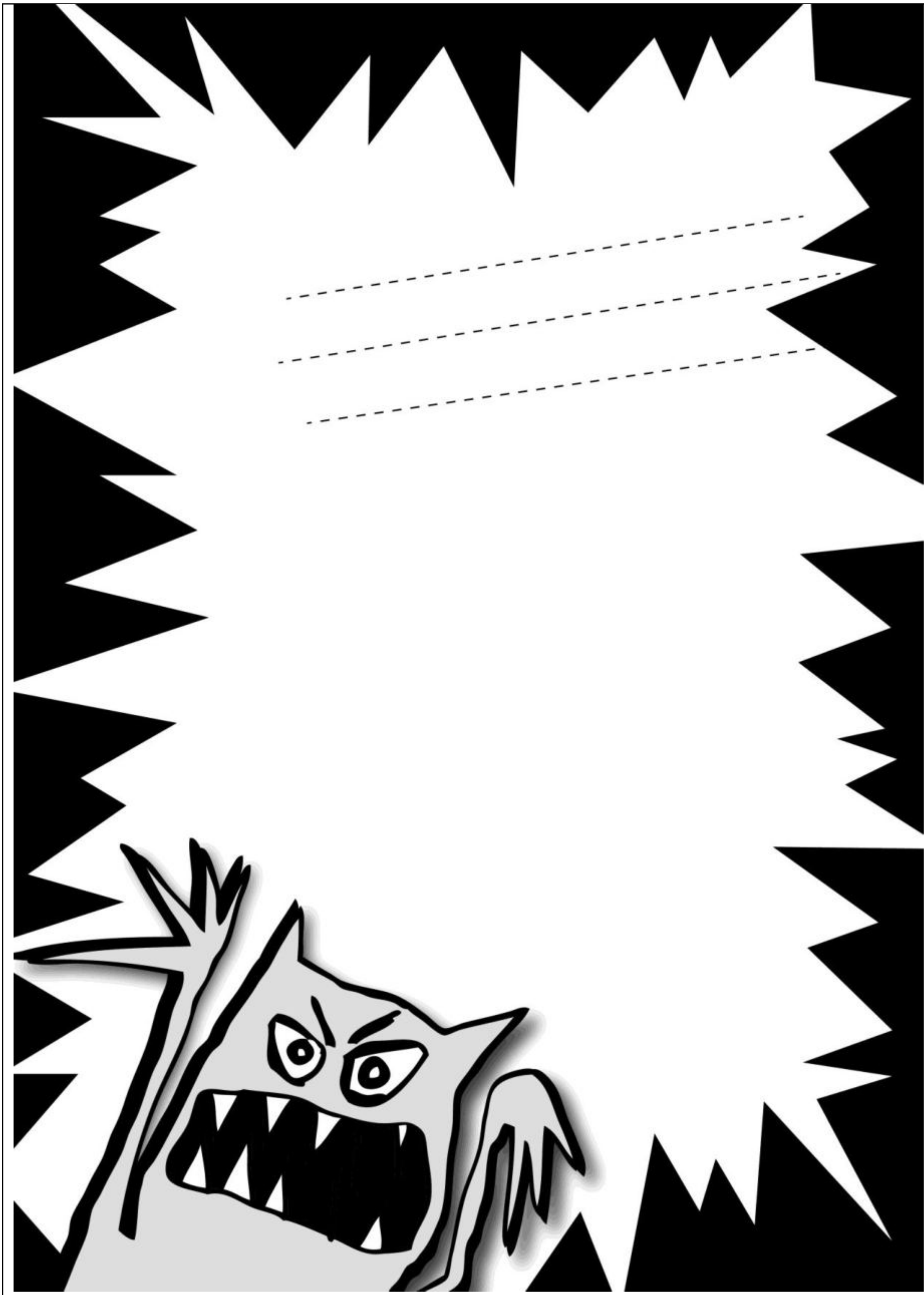
- ምስትንፋሰይ ይኸብድ ወይ ይቕልጥፍ
- ኣፈይ ይደርቕ
- ህርመት ልበይ ይቕልጥፍ
- ገጸይ ይቕይሕ
- የእዳወይ ይዓሙኽ
- ጭዋዳታተይ ይውጠሩ
- ርእሰይ ይሓምም
- ከብደይ የቖንዝወኒ
- ክርህጽ ይጅምር
- ገለ ክፋል ናይ ኣካላተይ ጠቕላላ ይድንዝዝ
- ብልክዕ ክሓስብ ኣይክእልን
- የንቀጥቅጥ
- ካልኦት ምልክታት: ____

እቶም ኣብ ትሕቲ ኣራንሾኒ ኣስካላ ዘለዉ ኣካላዊ ግብረ-መልስታት ዳርጋ ኣብ ቀይሕ ኣስካላ ከም ዘለኻ ይነግሩኻ። ምቁጽጻርካ ከተጥፍእ ቀሪብካ ኣለኻ። ኣብ ኣራንሾኒ ኣስካላ ኣብ እንተ በጺሕካ፡ ስጉምቲ እትወስደሉ ግዜ እዩ! ናይ ሕርቃን ፍሬኖ ምሓዝ ከድልየካ እዩ፡ ኣብ ከንዲ ቀጺልካ ንላዕሊ ገጽካ ኣስካላ ምድያብ ድማ ንታሕቲ ገጽካ ተመለስ። እቶም ኣብ ትሕቲ ኣራንሾኒ ኣስካላ ዘለዉ ምልክታት ኣካላት ንናይ ‘ደው-በል’ ምልክት ይመስሉ። ሕጂ ንናይ ግልኻ ናይ ‘ደው-በል’ ምልክት ምስ በጻሕካ እንታይ ክትገብር ትኽእል እትሓስበሉ ግዜ እዩ።

ንገዛእ ርእስኻ ቅድሚ ግዜ ምእካሉ ንኽትሕዛ እንታይ ክትገብር ትኽእል? እንታይ ከም እትሃድእ ወይ ሞራልካ ከም ዝበራታዕ ይገብር? ጽቡቕ ዝስምዓካ እንታይ እዩ? እንታይ የዘንየካ?

ክሕግዙኻ ዝኽእሉ ውሑዳት ሓሳባት ኣብዚ ኣለዉ። ናይ ገዛእ ርእስኻ ሓሳባት ምእካብን ምፍታንን ‘ውን ከገድሰካ እዩ። ኣብ ትሕቲ እቲ ናይ ‘ደው-በል’ ምልክት፡ እንታይ ከህድኣካ ይኽእል ጸሓፍ።

- ‘ይኣክል’ በል! ካብቲ ዝነበርካዮ ክፍሊ ብምውጻእ ወይ ክሳብ 10 ብምፍቃድ ወይ 10 ግዜ ኣዕሚቕካ ብምትንፋስ ካብቲ ኩነታት ንገዛእ ርእስኻ ኣርሕቕ።
- ክትገብሮ እትኽእል ነገር፡ ከም ምጽርራይ ወይ ኢንተርነት ምፍታሽ... ግበር።
- ምስ ክሕግዘካ ዝኽእል ዓርኪ ተዘራረብ
- ንገዛእ ርእስካ፡ ሕርቃንካ ኣብ ካልኦት ምውጻእ ጌጋ ምዃኑ ኣነጽረላ
- ስፖርት
- ደስ ዝብለካ ነገር ግበር
- ከብዱ ንዝመልአ ናይ ገዛ እንስሳኻ ደራርዞ
- ንኻልኦት ሰባት ከይለከምካ ሕርቃንካ ኣህድኣዮ። ንኣብነት፡ ሕርቃንካ ኣብ መተርኣስ ከተውጽኦ ትኽእል፡ ኣእዳውካ ዕሞኽ፡ ጸረ-ጸቕጢ ዝኾነት ኩዕሶ ጽቐጥ (እዚኣተን የዐሪኻ ጸቒጥካ ክትሕዘን እትኽእል ኳዓሳሱ እየን)፡ ወረቐት ቅደድ፡ ንደገ ወጺእካ ዓው ኢልካ ወጭጭ፡ ጉየ፡ ሓሪቕም ዘለዉ ዝመስሉ ስእልታት ሰኣል።
  ሓሪቕም ዘለዉ ዝመስሉ ስእልታት እትስእለሉ ነጻ ቦታ ኣብዚ እንሀ፡



- ዘዛንዩ ምንቅስቓሳት ግበር (**መላመዲ 15 ወ 16፡ ምዕራፍ 3.1.2.**)
- ናብ ናይ ግልኻ ሰላማዊ ቦታ ኪድ (**መላመዲ 18፡ ምዕራፍ 3.1.3. ርኢ**)
- ምስ ካልእ ሰብምስ እትቖጣዕ፡ ናይ ሕርቃን ደብዳበ ኩሉ እቲ ነቲ ሰብ ክትብሎ እትደሊ ሕማቕ ነገራት ዝመልኣት ጸሓፍ። እታ ደብዳበ ነቲ ሰብ ኣይትሃቦ። ቁጥዐኻ ሓሊፉ መሊስካ ምስ ሃዳእካ፡ ነቲ ሰብ ኣዘራርቦ፡ እንታይ ኣዝዩ ኣሕሪቑካ ከም ዝነበረ ‘ውን ንገሮ። ምእንቲ ኣዚኻ ከይትቖጣዕ ነቲ እትምነየሎም ነገር ንገሮም።

ናብ ንቡር ኲነታትካ ከም ኣተመለስካ ክስምዓካ ከሎ፡ ንገዛእ ርእስካ ‘ውን ኣብ’ቲ ብጫ ወይ ቀጠልያ ኣስካላ ምስ ረኽብካያ፣ ህድእ ኢልካ ብዛዕባ ሕርቃንካ ክትሓስብ ግዜ ውሰድ።

- ብልክዕ እንታይ እዩ ኣሕሪቑኒ? እቲ ሕርቃነይ ኣብቲ ህልው ኲነታት ዝቕንዐ ድዩ ወይሲ ገለ ናይ ሕሉፍ ኲነታት’ዩ መሊሱ ኣኽቢድዎ? እቲ ሕርቃነይ ናይ ሓቂ ምስቲ ዘሎ ህልው ኲነታት ዝኸይድ ድዩ? ካብ ምሕራቕ እንታይ እየ ክኸስብ ደልየ? ንሕርቃነይ ተቐጻጺረ ገለ ነገር ኣብ ምልዋጥ ምእንቲ ክሕግዘኒ ኣብ ዝቕጽል ግዜ ንሕርቃነይ ከመይ ጌረ ብእተፈልየ ኣገባብ ክገልጾ እኽእል?
- ተቐጢዕካ ከለኻ ዝበልካዮ ወይ ዝገበርካዮ ነገር እንተ ኣጣዒሱካ፡ ነቶም ሕርቃንካ ዘውጸእካሎም ሰባት ኣዘራርበም። ይቕሬታ ሕተቶም። ስለምንታይ ተቐጢዕካ ከም ዝነበርካ ግለጸሎም። ምቁጽጻር ብምጥፋእካ ንገዛእ ርእስኻ ምሕረት ግበረላ፡ ንመጸበቒና የጋጥም እዩ!

ንገዛእ ርእስኻ ጥራይ ዘይኮነስ ንኻልኦት ‘ውን ሕርቃኖም ብኸመይ ከም ዝሕዝዎ ተመልከት። ምስ ሕርቃኖም ብኸመይ ይጋጠሙ?

ዘክር! ሕርቃን ኣወንታዊ ጸዓት ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ መርገጺኻ ደው ክትብል፡ ዕቃበታትካ ከተፍልጥ ከምኡ ‘ውን ዘይፍትሓውነት ክትቃለስ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ቁጥዐ ግና ካብዚኣቶም ዋላሓንቲ ክገብር ኣይክእልን።

3.5. ጸቕጢ ዘለዎ ኲነተ-ኣእምሮ፡ ምትካዝ፡ ስምዒት ጣዕሳ

ኣብ ምዕራፍ 1 ብዛዕባ ጸቕጢ ዘለዎም እዋናትን ብኸመይ ተለልዮምን ከተንብብ ትኽእል። ኣብዚ ክፍሊ እዚ ነቲ ኣወንታዊ ኲነተ-ኣእምሮኻ ብኸመይ ትጸልዎ ክትመሃር ኢኻ።

ሓሳባትና፡ ስምዒታትናን ግብርታትናን ኣብ ሓድሕዶም ወሳንነት ከምዘለዎምን ከምዝጸላለዉን ምፍላጥ ጽቡቕን ኣገዳስን እዩ። እዚ ዝስዕብ መላመዲ ጽቡቕ ኣብነት እዩ።

መላመዲ 26፡ ኣቃውማ

ነዚ መላመዲ ንምስራሕ ደው ምባል ከድልየካ እዩ። ጸቕጢ ዘለዎ ኣቃውማ ብኣእምሮኻ ሰኣል፡ ማለት ነቲ ተስፋ ዝቖረጸ ጉሁይ ኲነተ-ኣእምሮኣ ዝገልጽ ደው ኣበሃህላ። ኣእዳውካ ንታሕቲ ገጽካ ደርቢኻ መንኲብካ ኣሐጉቦ፡ የዒንትኻ ‘ውን ንምድሪ ይጠምታ። ምሉእ ኣካላትካ ከቢድዎ ጎተት እዩ ዝብል ዘሎ። በዚ ኣቃውማ እዚ ቁሩብ ሰጉም።

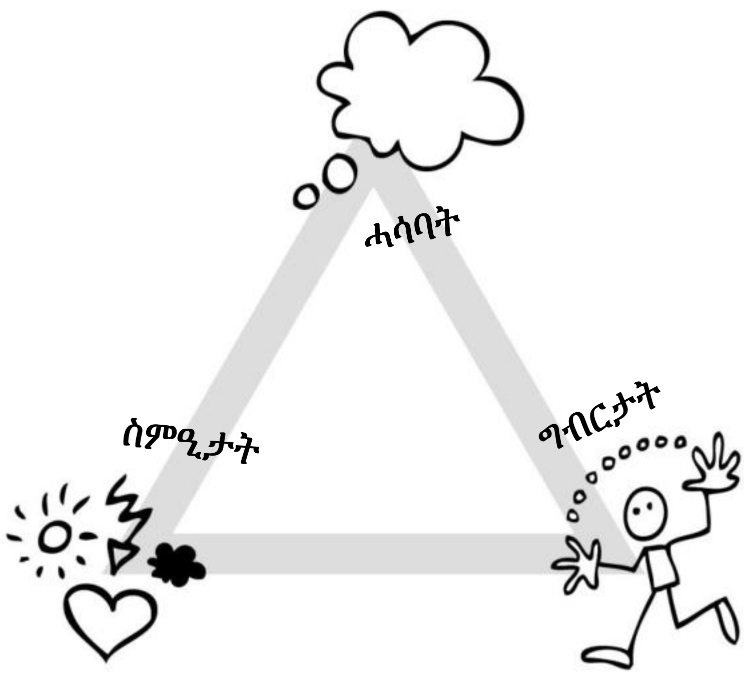
ሕጂ ንገዛእ ርእስኻ፡ “ ጽቡቕ ይስምዓኒ ኣሎ፡ ተሓጒሰ ኣለኹ!” በላ።

ብዘንጊ ከም እተሰሓብካ፡ ትኽ ኢሉ ዝቖንዐ ኣቃውማ ከኣ ብኣእምሮኻ ሰኣል። ርእስኻ ኣቕኒዕካ ኣብ ከባቢኻ ሰጉም። ኣፍ-ልብኻ ነፊሕካ ንቕድሜኻ ጠምት።

ሕጂ ንገዛእ ርእስኻ፡ “ሕማቕ ይስምዓኒ ኣሎ፡ ኣዝየ ጉሁየ ኣለኹ!” በላ

ሕጂ ተመሊስካ ኮፍ ክትብል ትኽእል ኢኻ። እንታይ ፍልልያት ተሰሚዑካ? ኣብ ነፍሲ ወከፍ እተን ክልተ በበይነን ኣቃውማ ከመይ ተሰሚዑካ?

ጸቕጢ ዘለዎ ኣቃውማ ክትሓስብ ከለኻ፡ ምስ ካልኦት ሰባት ክትራኸብ ኣይከኣልን እዩ ምኽንያቱ ኣዒንትኻ ኣብ መሬት ተተኺለን እየን ዘለዋ። “ተሓጉሰን ዓጊበን ኣለኹ!” ክትብል ከቢድ እዩ ምኽንያቱ ኣብ ከምዚ ኣቃውማ ክባደት ይስምዓናን ህንጥዩነት ‘ውን ነጥፍእ።
ኣብ ትኽ ዝበለ ኣቃውማ፡ ጠቕላላ እተፈልየ እዩ። ብዓይንኻ ምስ ካልኦት ሰባት ትራኸብ፡ ኣብ ከባቢኻ ‘ውን ተራ ይህልወካ።
ኣብዚ ኣቃውማ እዚ “ጓህን ጸቕጥን” ይስምዓኒ ኣሎ ክትብል ከቢድ እዩ።
ባህሪና፡ ኣብዚ ጉዳይ እዚ ድማ ኣቃውማና፡ እንታይ ንሓስብን ይስምዓናን ይጸልዎ።



ንስምዒታትና መሊስና ንምቁጽጻር ምእንቲ ክንክእል፡ ንሓሳባትናን ባህርናን ምቕያር ክንመሃር ኣለና።

ጸቕጢ ክስምዓና ከሎ፡ ባህርናን፡ ሓሳባትናን ስምዒታትናን ነንሕድሕዶም ብኣሉታ ይጸላለዉ። ንዝእ ርእስና መመሊሱ ንታሕቲ ገጹ እናሰሓበ ኣብ ዘውርደና ጥውይዋይ መገዲ ንረኽባ።

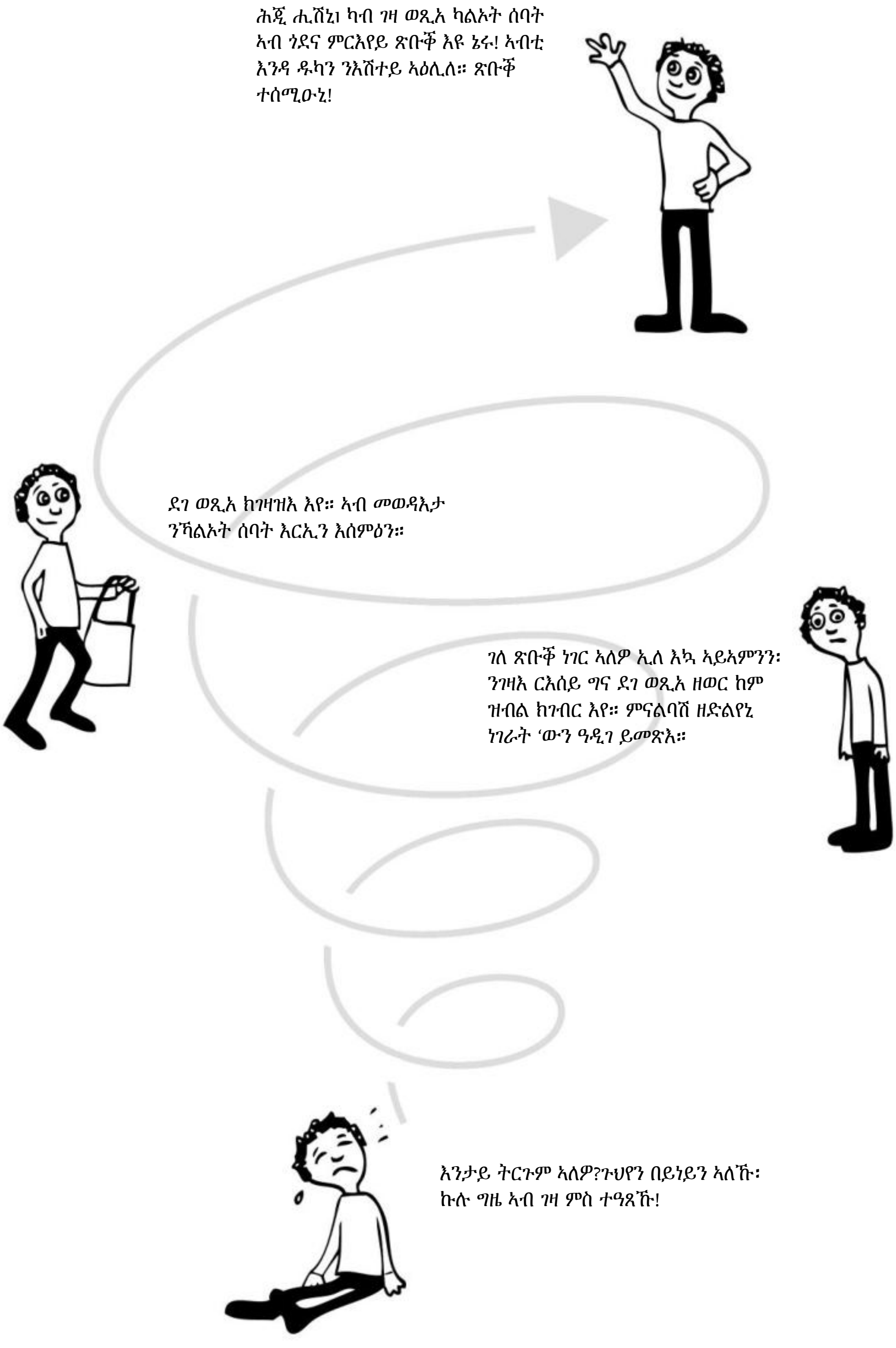
እዚ ንታሕቲ ገጹ ዝወስድ ጥውይዋይ ኣብ ሓሳብካ “ጌጋታት” የዳቕል፡ ተስፋ ዘቑርጹካ፡ ንገዛእ ርእስኻ ከም እትጠራጠር፡ ብሓፈሻኡ ኣሉታዊ ዝኾኑ ሓሳባት። እዚኦም “ጌጋታት” ንብሎም ምኽንያቱ ናይ ሓቂ ኣይኮኑን፡ ኣብ ሓቅነት ‘ውን መሰረት የብሎምን።

ኣብነታት ናይ ከምዚኦም ዝበሉ ጌጋታት፡

- ኣጋንኖታት፡ “ነዚ ክገብሮ ፈጺመ ኣይክኽእልን እየ!” “ኣዝዩ ዘሰክሕ እዩ” ....
- ኣሉታዊያን መደምደምታታት፡ “ዋላሓደ ዝፈትወኒ የለን”፡ “ዝኾነ ነገር ፈጺመ ብትኽክል ሰሪሐ ኣይፈልጥን” ...
- ነብሰ-ነቐፌታ፡ “እዚ ኩሉ ናተይ ጌጋ እዩ” ...
- ኣሉታዊ ኣረኣእያ፡ “ኩሉ ነገር ኩሉ ግዜ ሕማቕ ይኸይድ!”...
- ኣወንታዊ ነገራት ሸለል ምባል፡ ኣሉታዊ ነገራት ጥራይ ምዝካር
- ንዓወታትካ ዘይምርኣይ፡ “”እዚ ስቕ ኢሉ ሕማቕ ዕድል እዩ!” ...

ኣብ ሞንጎ ሓሳባትን ስምዒታትን ባህርን ዘሎ ርክብ ንገዛእ ርእስኻ ናብ **ኣወንታዊ መኣዝን** መሊስካ ከተቕንዕ ክትጥቀመሉ ይከኣል እዩ።ከምቲ ኣብ ላዕላዋይ መላመዲ ኣስተብሂልካሉ ክትከውን እትኽእል፡ ትኽ ኢልካ ክትስጉም ከለኻ ዝሓሸ ስምዒት ኔሩካ።

ስለዚ ነቲ **ንታሕቲ ገጹ ዝወርድ ጥውይዋይ** ናብ **ንላዕሊ ገጹ ዝድይብ ጥውይዋይ** ትቕይሮ ትኽእል።



ንሓሳባትካን ስምዒታትካን ብግብርታትካ ክትጸልዎ ትኽእል ኢኻ! ንቑሕ ኩንካ፡ ደስ ዘብሉኻ ነገራት ክትገብር ከለኻ፡ ኩነተ-ኣእምሮኻ ንላዕሊ ገጹ ሰለል ይብል። እቲ ሽጣራ **ዋላ’ኳ ከቢድ እንተኾነ፡ ንገዛእ ርእስኻ ሓፍ ኣቢልካ ንቑሕ ምኳን እዩ!**

እዚ ቅድሚ ሕጂ ከመይ ከም ዝሰርሓልካ ኣስተብሂልካ ዶ ኣለኻ? ክትጉሂ ወይ በይንኻ ክትከውን ከለኻ እንታይ ይሕግዘካ?

____

____

____

ንኩነተ-ኣእምሮኻ ሓፍ ንምባል ዝጠቕሙ ውሑዳት ነጥብታት ኣብዚ ኣለዉ

- **ንገዛእ ርእስኻ መተባብዒ ሃባ፡** ንገዛእ ርእስኻ ጀላቶ ጋብዛ ወይ እትፈትዎ ፊልም ርአ…
- **ንቑሕ ኩን፡** ብእግርኻ ኣወር በል ወይ ጉየ፡ ብሽክለታኻ ዘውር፡ ምስ ኣዕሩኽትኻ ተራኸብ…
- **ንተርእዮታት ኣሉታዊ ሓሳባት ቀይሮም፡** ንኣብነት ብሓገዝ ናይ ደው. . .ምባል መላመዲ (**መላመዲ 22፡ ምዕራፍ 3.3.2. ርአ**)
- **ኣወንታዊ ሓሳባት ኣበራትዕ፡** ብናይ **ምዕራፍ 2.3.** መላመዲታት
- **በቲ እተዓወትካሉ ነገር ተሓበን፡** ንገዛእ ርእስኻ፡ "ነቲ ኣዝየ ጽቡቕ ጌረ ሰሪሐዮ!" በላ

ናብ ምትካዝ ገጽካ እንተ ኣቢልካ፡ ማለት ንነዊሕ ግዜ ብዛዕባ ኩነታትካን ከመይ ሕማቕ ኩሉ ነገር ከም ዘሎን ወይ ክንደይ ጭንቀታት ከም ዘለካ ኣብ ምሕሳብ ተጥፍአ እንተ'ሊኻ፡ነዚ ዝስዕብ መላመዲ ፈትን።

መላመዲ 27፡ ናይ ትካዘ ግዜ

ንሓሙሽተ ደቒቕ ብዛዕባ ዋላ ሓንቲ ነገር ከይሓሰብካ ክትጸንሕ ፈቲንካ ዶ ትፈልጥ? ሓደ ዓብይ፡ ቀይሕ ሓርማዝ ብኣእምሮኻ ሰኣል። ብናይ ኣእምሮካ ዓይኒ ኣነጺርካ ርኣዮ።

ሕጂ፡ ነዘን ዝስዕባ 2 ደቓይቕ፡ ብዛዕባ እቲ ቀይሕ ሓርማዝ ከይትሓስብ ፈትን። በቲ ቀይሕ ሓርማዝ ጥራይ ኣይኹን እምበር፡ ብዛዕባ ዝደለኻዮ ካልእ ነገር ክትሓስብ ትኽእል ኢኻ!!!

እተን 2 ደቓይቕ ተወዲኣን ዶ? ብዛዕባ እንታይ ሓሲብካ?

ብዘይካ ብዛዕባ እቲ ቀይሕ ሓርማዝ ብዛዕባ ካልእ ክትሓስብ ከም ዘይከኣልካ ርግጸኛ እየ!

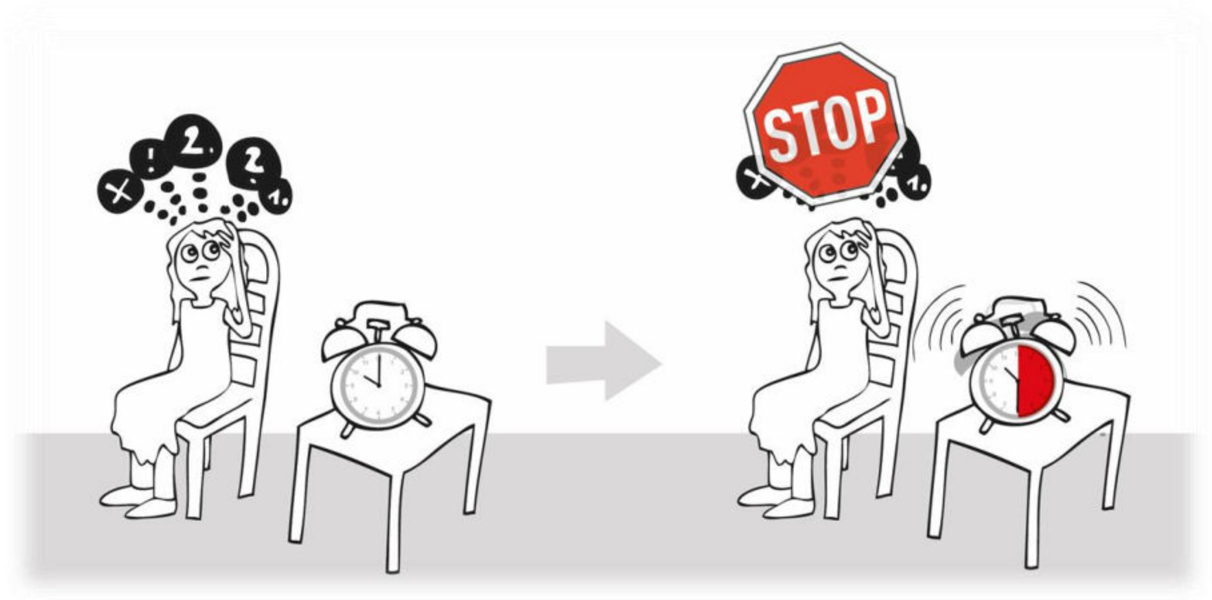
እዚ ምሉእ ብምሉእ ንቡር እዩ። ብዛዕባ ሓደ ነገር ከይትሓስብ ምፍታን፡ ዳርጋ ኩሉ ግዜ፡ ብዛዕባ ካልእ ነገር ከም ዘይትሓስብ ይገብረካ!

ስለዚ፡ ብዛዕባ ዘጨንቑና ነገራት ከንሓስብ ወይ ከይንትክዝ ምፍታን ዋላሃንቲ ትርጉም የብሉን፡ ፈጺምና ኣይክንዕወትን ኢና። እንተኾነ ግን፡ ከምቲ ኣብ ገሊኡ መላመዲታት ዝርኣናዮ ንሓሳባትካ ክትቐልሶ ትኽእል። ንኣብነት፡ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዘሎ ነገራት ብምቕላብ፡ ከመይ ጌርካ ንኣድህቦኻ ኮነ ኢልካ ኣብ 'ኣብዚ'ን ሕጂ'ን ከምዘኩር ትገብሮ ምሕሳብ። እዚ ንሓሳባትና ናብ ካልእ

መኣዝን ይመርሓ። ንኣድህቦና ድማ ካብ ዘለና ሽግር ክእለ ይገብሮ።

ግዜ ወሲድካ ብዛዕባ ገለ ነገራት ምሕሳብ ‘ውን ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ካብ ብዛዕባኦም ፈጺምካ ከይትሓስብ ምፍታን ዝሓሸ እዩ ዝሰርሕ። **ንዝእ ርእስኻ ከትትክዘሉን ክትሓስበሉን ክትጭንቐሉን ዝፍቐደላ ሓደ ውሱን ግዜ ፍለ፡** ንኣብነት፡ ን30 ደቓይቕ። ነቲ ናይ ግዜ ገደብ ሕጸሮ፡ ኣብ ተንቀሳቓሲት ቴሌፎንካ ግዜኻ ከም ዝኣኸለ ዘዘኻኽር ናይ ሰዓት ደወል ግበር። ናይ ምትካዝ ግዜ ኣብቂዑ እዩ!

ንናይ ትካዘ ግዜካ ሓደ **ፍሉይ ቦታ** ‘ውን ክትመርጽ ኣለካ፡ ከም ሓንቲ መንበር። ነዛ ቦታ እዚኣ ናይ ትካዘ ግዜኻ ምስ ኣብቀዐ ካብኣ ከም እትእለ ግበር። ምሕሳብን ምጭናቕን እንተ ዘይወዳእካ፡ ክሳብ እቲ ናይ ዝቕጽል መዓልቲ ናይ ምትካዝ ሰዓት ዝኣክል ነቲ ትካዘ ኣጥፍኣዮ!



ነዚ መላመዲ ብንጹር ናይ ሓሳባት ደው ምባል ምልክት ከም ኣእዳውካ ምጥቃዕ ወይ ናይ ‘ደው-በል’ ምልክት ብኣእምሮኻ ብምስኣል ወድኣዮ። ሕጂ ካልእ ፈጺሙ እተፈልየ ነገር ግበር! ስፖርት ግበር ወይ ገለ ክትገዝእ ውጻእ።

ነቲ ናይ ትካዘ ግዜኻ ኣብ ናይ ሰሙናዊ መደብካ ከተእትዎ ትኽእል ኢኻ፡ **መላመዲ 11፡ ምዕራፍ 2.6.1. ርአ።**

ብዙሓት ብኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኣጋጣሚታት እተሳቐዩ ሰባት መብዛሕቲኦም እዋን ንገዛእ ርእሶም ይኸቕፉ። **ናይ በዳልነት ስምዒት** ይስምዖም። ብዛዕባ ሕሉፍ ክሓስቡ ከለዉ፡ “ከምዚ ወይ ከምቲ ጌረ ኔረ እንተ ዝኸውን!” ይብሉ። ኣብቲ ጉዳይ ግና ዋላሓንቲ ምርጫ ኣይነበረካን። ከም ኣብ ምዕራፍ 1 ተገሊጹ ዘሎ፡ ሰረብረምካ ስለ እተዓጽወ ርትዓዊ ኣተሓሳስባ ክህልወካ ኣይከኣለን። መሊሰ ከዘኻኽረካ - **ኣብቲ ጉዳይ ግና ዋላሓንቲ ምርጫ ኣይነበረካን!**

ካልኦት ድሕሪት ተሪፎም ወይ ሞይቶም ከለዉ፡ ንስኻ ንኽትሃድም ወይ ብህይወት ንኽትህሉ ዕድል ምግባርካ ናይ በዳልነት ስምዒት ይስምዓካ ይህሉ። ምናልባሽ ‘ውን ሓቅኻ ትኸውን። ዕድለኛ ኔርካ። ካልኦት ዕድል ዘይምግባሮም ግና ናትካ ጌጋ ድዩ? ኣይኮነን! ኣብ ኢድካ ኣይነበረን! ናትካ ውሳነ ኔሩ እንተ ዝኸውን፡ ኩሉ ሰብ ዕድለኛ ምኾነ ኔሩ! **ናትካ ጌጋ ኣይኮነን!**

ንገዛእ ርእስኻ እትህቦ ፍርዲ እተጋነነን ጨካንን እዩ። ብዛዕባኻ ከምኡ ዝሓስብ ዋላሓደ ካልእ የለን፡ ምኽንያቱ ምስ ሓቅነት ዘተሓሕዝ የብሉን። እቲ ዘጋጠመ ኣዝዩ ዘሕዝን እዩ፡ ብዛዕባ እቶም ኩሎም ዕድል ዘይገበሩ ‘ውን ሕማቕ ይስምዓና። እንተ ኾነ ግና **ናትና ጌጋ ኣይኮነን!**

ዋላ’ኳ ምስ ሓቅነት ዋላሓንቲ ምትሕሓዝ ኣይሃልዎ፡ ናይ በዳልነት ስምዒት መመሊሱ ክርብሸካ ከሎ፡ ሓደ ካልእ ሰብ እዚ ንስኻ እተመኮርካዮ ነገር ከም እተመኮሮ ብኣእምሮኻ ክትስእል ፈትን። ልክዕ ከም ተዋሳኣይ ናይ ፊልም። ፊልም ትርኢ ከም ዘለኻን ነቲ ናትካ ተራ ሓደ ካልእ ሰብ ይጻወቶ ከም ዘሎ ጌርካ ብኣእምሮኻ ሰኣል። ነቲ ንስኻ ዝገበርካዮ ብልክዕ ይገብርዎ፡ ልክዕ ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ‘ውን ይፍጸም። ነቲ ተዋሳኣይ ከመይ ትፈርዶ? ብዛዕባ ኩሉ እቲ ዘጋጠመ ነገር ንእኡ ዶ ትነቕፍ?

3.6. ናይ ኣድህቦ ጸገምን ብኣእምሮ ብኹር ምዃን

ኣብ **ምዕራፍ 1**፡ ናይ ኣድህቦ ጸገማት ብኸመይ ይለዓሉ ከተንብብ ትኽእል ኢኻ። ጉንዲ ሓንጎልና ልዕሊ መጠን ንቑሕ እዩ ዘሎ፡ ኣድህቦኡ ድማ ኣብ ተኽእሎታት ናይቲ ክመጽእ ዝኽእል ሓደጋ ጥራይ እዩ። ዝኾነ ንኻልእ ነገር ክንህቦ እንደሊ ኣድህቦ ኣብ ኣእምሮና ንድሕሪት ገጹ እዩ ዝድፋእ። እዚ ድማ ንኣና ነገራት ምዝካር ከቢድ ይገብሮ፡ ነቲ እንዝክሮ ድማ ቀልጢፍና ንርስዖ። ምስ እትድቅስ 'ውን፡ ከተቕልብ ኣይትኽእልን ምኽንያቱ ደኺምካ ኢኻ ዘለኻ።

ስለዚ ኩሎም እቶም ብዛዕባ ምዝናይ ዝኾኑ መላመዲታት ኣንጻር ናይ ኣድህቦ ጸገማት ኣዝዮም ሓገዝቲ እዮም። ዕላማኻ ነቲ ናይ ወጥሪ ጥውይዋይ ብቐዋሚ ኣጉዲልካ ምድቃስን ምቕላብን መሊሶም ከም ዝቐሉልና ምግባር ምዃኑ ዘክር!

መላመዲታት 15፡ 16፡ 17ን 18 ካብ ***ምዕራፋት 3.1.2. ከምኡ'ውን 3.1.3.*** (ናይ ምዝናይ) ዝበለጹ ሓገዛት ኣድህቦ ንምምሕያሽ እዮም፡ ብስሩዕ 'ውን ክግበሩ ኣለዎም።

ብተደጋጋሚ ምርሳዕ ምስ እትሳቐ፡ ኣገደስቲ ቆጸራታት ወይ መድሃኒታትካ መዓስ ትወስድ ወይ ኣብ ናይ ጀርመን ክፍሊ እተመሃርካዮ ዘዘከሩኻ **ኣፋጠንቲ ዝኽሪ** ከተማዕብል ትኽእል ኢኻ። ናትካ ኣፋጣኒ ዝኽሪ እንታይ ክኸውን ይኽእል? ወይ ድሮ ዘማዕበልካዮ ናይ ምዝካር ኣገባብ ኣሎዶ? እንታይ እዩ ንሱ?

ውሑዳት ኣብነታት ተኽእሎታት **ኣፋጠንቲ ዝኽሪ** ኣብዚ ኣለዉ:-

- ናይ ***መዘኻኸሪ ጥራዝ*** ክትሕዝ ጀምር፡ ኩሉ እቲ ክትዝክሮ እትደሊ ነገራት ኣብኡ ጸሓፍ። እታ ናይ መዘኻኸሪት ጥራዝ መዓልታዊ ክትርእየላ ኣብ እትኽእል ቦታ ኣቐምጣ።
- ሓደ ውሱን ነገር ኣብ መዓልቲ ከም መድሃኒት ምውሳድ ዘዘክረካ ናይ ***መዘኻኸሪ በናጅር*** እሰር።
- ***መዘኻኸሪ ኖት*** ጸሓፍ፡ ኣብ መዓልቲ መመሊስካ ክትርእየሉ ኣብ እትኽእለሉ ቦታ 'ውን ስቐሎ። ንኣብነት፡ መፍትሕካ ምሳኻ ምውሳድ እተዘክረካ ሓንቲ መዘከሪት ኖት ጽሒፍካ ኣብ መዓጾ ተቀዓያ።
- ***ብመደብ እተወስዱ ንጥፈታት*** 'ውን ሓገዝቲ እዮም። ንኣብነት፡ ናብ ዶክተር እናኸድካ ከለኻ፣ ነቲ እትርእዮ ነገራት፡ ንመን ትረክብ፡ ኣብቲ ጎደና ኣየናት ገዛውቲ ተር ኢለን ኣለዋ፡ ኣስማት ጎደናታት፡ እቶም ኣግራብ እንታይ ይመስሉ፡ እተፈልየ ኣድህቦ ሃቦ። ይዕምብቡዶ ኣለዉ? ኣቑጽልቲ ኣለዎም ዶ ወይሲ የብሎምን? ኣብ ኣከባቢኻ ኮነ ኢልካ ምስትብሃል ንነገራትን ኩነታትን ብዝሓሸ ክትዝክሮም ይሕግዘካ። ኣድህቦኻ ኮነ ኢልካ ኣብ ከባቢኻ ኣብ ዘለዉ ነገራት ከም ዘቕልብ ምግባር ንናይ ኣተኩሮ ዓቅምኻ ከም ዝምዕብል ይገብሮ።

3.7. ጓሂ

ጓሂ ንቡር ዝኾነ ግብረ-መልሲ ንዝኸሰርካዮ ነገር እዩ። ኣዝዮም ብዙሓት በበይኖም ዓይነት ክሳራታት ኣለዉ። ስራሕካ ክትከስር ትኽእል፡ ክትፈላለ ትኽእል፡ ወይ ቀረባኻ ዝነኣረ ሰብ ክትከስር ትኽእል። ሞት ነባሪ ክሳራ እዩ፡ ነቲ ዓይነት ጓሂ ድማ ዝሓየለ ይገብሮ።

ብቐረባ ልዕሊ ሓደ ዓይነት ክሳራ ተመኩርካ ትኸውን፡ ንጓሂኻ 'ውን እተወሳሰበን ንኽትጋጠሞ ዝበርትዐን ይገብሮ።

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ንኽሳራ ብበበይኑ መገዲ ግብረ-መልሲ ይህበሉ። ጓሂ ግላዊ ጉዳይ እዩ፡ ክትገጥመሉ ድማ ትኽክል ወይ ግጉይ መገዲ የለን! ነፍሲ ወከፍ ሰብ ብዝኽኣሎ መጠን ንኽጉሂ መሰል ኣለዎ። ንጓሂኻ ንኽተሰንፎ ዘኽእሉኻ ዝተፈላለዩ ኣገባባት ኣለዉ። ተመልከት እሞ ክሕግዘካ ዝኽእል ገለ ነገር እንተ'ሎ ርአ። ንናይ ጓሂ ግዜኻ ብርታዐ እምነየልካ!

3.7.1. ደረጃታት ጓሂ

ጓሂ በበይኖም ደረጃታት ከም ዘለውዎ ምፍላጥ ሓጋዚ እዩ፡ ነፍሲወከፍ ምስ'ቲ ንምግጣሙ ኪውሰዱ ዝግባእ ደረጃታት ፍታሕ ዝዛመድ እዩ። እቶም ደረጃታት ኩሉ ግዜ ሓደ ኣቀዲሙ እተመደበ መስርዕ ዝኽተሉ ኣይኮኑን፡ ገሊኦም ደረጃታት ድማ፡ ብገለ ሰባት ካብ ብኻልኦት፡ ዝነውሑ ይኾኑ። ሓደ ሓደ እዋን ኩሎም ደረጃታት ጓሂ ብሓንሳብ እተሓዋወሱ ይኾኑ፡ ቅድም እዚኣ፡ ደሓር እቲኣ። እዚ ንቡር እዩ፡ ኩሉ ክሳራታትካ ብሓንሳብ ንምሕዋሱ 'ውን ይሕግዝ።

- ***ደረጃ ስምባደ፡***
  እቲ እተፍቅሮ ምሟቱን ፍጺሙ ዘይምለስ ምዃኑን ምእማን ትስእን፡ ዝደንዘዝካ ኮይኑ 'ውን ይስምዓካ። ክትዓዪ ትኽእል ኢኻ ግና ከም ህይወት ዘለዎ ፍጡር ዘይኮንካስ ከም ሮቦት።
- ***ደረጃ ናፍቖት፡***
  ነቲ ዝሞተ መሊስካ ካብ ምምጻእ ንላዕሊ እትምነዮ ነገር የለን፡ እቲ ቃንዛ ኣዝዩ ዓብይ እዩ። ዕረፍቲ ኣይስምዓካን፡ ክትድቅስ ወይ ክትበልዕ ኣይትኽእልን፡ ዝበዝሐ ግዜኻ 'ውን ኣብ ምትካዝ ተጥፍእ። ገሊኦም ሰባት ነቲ እተፈልዮም ሰብ ኣብ ሕልሚ ከይተረፈ ይርእይዎ ወይ ይሰምዕዎ። ኣዝዩ ዘደናግርን ሓያልን ስምዒታት ናይ ነድርን ሕርቃንን 'ውን ክትምኮር ትኽእል ኢኻ፡ እዚ ድማ ብስምዒታት ናይ በዳልነትን ብርቱዕ ጣዕሳን ዝተሰነየ እዩ። ካብ ኣብ ጥቓኻ ዘሎ ማሕበረ-ሰብ ወጺእካ ንበይንኻ ክትከውን ትምነ ትህሉ ወይ ንገዛእ ርእስኻ ካብቲ ጓህን ዝኽርታቱን ንኣድህቦኻ ክትኣልዮ ትፍትን ትኸውን። ኣብ ከምዚ ኩነታት ብዓውታ ትሓዝን፡ ዓው ዝበለ ሙዚቃ ትሰምዕ፡ መዓጹ ብሓይሊ ገም ተብል፡ ቀጻሊ 'ውን ንቑሕ ኢኻ። ጉሂ ቁጥዓት 'ውን ከገብረና ይኽእል እዩ።
- ***ደረጃ ተስፋ ምቑራጽ፡***
  እቲ ብሰንኪ ክሳራኻ ዝመጽእ ተስፋ ምቑራጽ ብርቱዕ ድኻም ከስዕበልካ ይኽእል እዩ። ናይ መዓልታዊ ስራሕ ገዛን ዘለካ ስራሓትን ክትገብሮ ዘይከኣል ከመስል ይኽእል እዩ። ብዛዕባ ዝኾነ ነገር ከም ዘይትግደስ ኮይኑ ዝስምዓካ እዋናት 'ውን ይህሉ ይኸውን።
- ***ደረጃ ናይ ንገዛእ ርእስኻ ምስቲ ተፈጢሩ ዘሎ ሓድሽ ኩነታት ምስትኽኻል፡***
  ኣብ ሓደ ነጥቢ፡ ነቲ ወሪዱካ ዘሎ ክሳራ ክትቕበሎን ክትወሃሃዶን ኢኻ። ኣድህቦኻ ናብ ህይወትን ብህይወት ዘለዉን ክትመልሶ ኢኻ። ተዘክሮታት ናይቶም እተፈልዩኻ ዝወሓደ ወጥሪ ዘለዎ ይኸውን፡ እቲ ቃንዛ 'ውን ሓይሉ ብመጠኑ ይጎድል። ኣብ ውሽጥኻ እተኸዘነ ክቡር ሃብቲ ይኾኑ።

ብዙሓት ሰባት ክብን ለጠቕን ናይ ቃንዛ ይሙኮሩ። ይመጽእን ይኸይድን፡ ጽቡቓትን ከበድትን ግዜታት ይህልዉ። መብዛሕቲኦም እዋን እቲ ቃንዛ ቀስ እናበለ፡ ዳርጋ ድሕሪ ዓመት ኣቢሉ፡ ይጠፍእ። እዚ ክሳብ ክንደይ ግዜ ይወስድ ግና ኣዝዩ ይፈላለ።

3.7.2. ጓሂ ከቢድ ዝገብሮ እንታይ እዩ?

ሞት ሃንደበት ወይ ከም ውጽኢት ናይ ጎነጽ ክኸውን ከሎ ንኽትቕበሎ ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ኣብ ዙርያና ዘለዉ ሰባት ምስ ዘይርድኡልናን ነቲ ኣገባብ ሓዘንና ምስ ዘየኽብርዎን 'ውን ዝኸበደ ይኸውን። ሓገዝ ከም ዘይብልና ኮይኑ ክስምዓና ከሎ፡ ንገዛእ ርእስና ክንወቅስ ከለና ደገፍ ምስ ዘይህልወና፡ ነቲ ኩነታት መሊሱ የጋድዶ። ኣብ ሓደ ግዜ ንብዙሕ ክሳራታት ምስ እንቃላዕ፡ እቲ ኩነታት ንኽትጻወሮ ናይ ሓቂ ከቢድ ይኸውን። እዞም መኻልፋት ንጓሂና የሕሊፍና ናብ ናይ ህያዋን ዓለም ንኽንምለስ ኣዝዩ ዝኸበደ ክገብርዎ ይኽእሉ። ገለ ሰባት ዓመታት ይወስደሎም፡ ገና 'ውን ጽቡቕ ኣይስምዖምን። ገለ ሰባት ነቲ ጓሂኦም ጸቒጦም ይሓብእዎ፡ **ዝመላለስ ኣካላዊ ሕማም፡** ከም ሕማም ርእሲ ወይ ቃንዛ ልቢ ድማ የማዕብሉ፡ በዚ ድማ ኣካላቶም ነቲ ዘለዎም ጓሂ ይገልጾ። ካልኦት ክለዓሉ ዝኽእሉ ምልክታት ከም ስምዒት ናይ **ባዶነት፡ ተስፋ ዘይምህላውን ድንዙዝ ምዃንን** እዮም።

ሓደ ሓደ ግዜ ነቶም እተፈልዩና እነፍቅሮም ክንሓዝነሎም ዘይከኣል ይኸውን ምኽንያቱ ህይወትና ከነድሕን ንሃድም ንህሉ። ጓሂና ንድሕሪት ገዲፍና ምስቲ ህልው ኩነታት ቅድም ክንጋጠም ኣለና። ኣብ ከምዚ ኩነታት፡ እቲ ጓሂ **የዐርዩ ጸኒሑ፡ ኣዝዩ ደንጉዩ፡** እንታይ ይኸውን ኣሎ ልክዕ ከይተረድኣና፡ ክቕልቀል ይኽእል። እዚ ኣዝዩ ንቡር እዩ። ንኽንሓዝን ግዜ ወይ ዕድል እንተ ዘየለ፡ ንሓዘንና፡ ኣብቲ ዝኽኣልናሉ፡ ጸኒሕና ክንገብሮ ንኽእል ኢና። ብድሕሪኡ፡ ብሃንደበት እቲ ምዉት ኣብ ሕልምና ብተደጋጋሚ ክንርእዮ ንኽእል። እዚ ኣዝዩ ኣደናጋሪ ክኸውን ይኽእል።

3.7.3. እንታይ ክሕግዘና ይኽእል?

ብዙሓት ሰባት ነዘን ዝስዕባ ነገራት ብምግባርም ንጓሂኦም ምጽንናዕ ረኺቦም እዮም። እዚ ንኣኻ ኸ ይሰርሓልካ ዶ ይኸውን? ሓደ ወይ ክልተ ካብዚኦም ክትፍትን ዶ ምደለኻ?

- **ንገዛእ ርእስኻ** ንኽትጉሂ **ግዜ ሃባ።**
- **ንዘለካ ናይ ስቓይ ስምዒታት ግለጾ።** *ቃንዛኻ ምግላጽ ናብ ፈውሲ ዝወስድ ኣድማዒ ስጉምቲ እዩ።* ብዛዕባኡ ክትጽሕፍ፡ ብኣውያት ከተውጽኦ፡ ክትስእል ወይ ብዛዕባ ጓሂኻ ክትዛረብ ትኽእል። እዚ ካብ ነቲ ቃንዛ ምዕባጥ ወይ ብኣልኮላዊ መስተ ወይ ንእኡ መሳሊ ካብ ምድንዛዝ ዝሓሸ ምጽንናዕ የምጽእ። ነቲቃንዛ ምዕባጥ ሓጺር ዝዕድሚኡ ምጽንናዕ ጥራይ እዩ ዘምጽእ፡

ነቲ ጓሂኻ 'ውን መሊሱ ብሓይሊ ከም ዝምለስ ይገብሮ። ብዜይካ ሓዘን ካልኦት ስምዒታት 'ውንክህልዉ ይኽእሉ እዮም። ክትሓርቕ 'ውን ትኽእል ኢኻ፡ ምስቲ መዋቲ ገዲፉካ ብምኻዱ ትሓርቕ ወይ ዓለም ንናቱ ምሟት ብምፍቃዳ ምሳኣ ክትሓርቕ ትኽእል ኢኻ። ደረጃታት ናይ ብርቱዕ ሕርቃን ክፋል ናይ ጓሂ እየን።

- **ስሕት ኢልካ ንገዛእ ርእስኻ ካብ ጓሂ እለያ። ንገዛእ ርእስኻ እትሕጎሰሉ ወይ እተዘናግዓሉ ግዜ ሃባ።** እዚ ንጓሂኻ ንምጽዋሩ ዝሕግዝ ኣገዳሲ ምንጪ ናት ብርታዐን ጸዓትን እዩ። ኣብ ሓዘን ምህላው ናይ ብሓቂ ከቢድ ስራሕ እዩ። ልክዕ ከም ኣብ ከቢድ ስራሕ፡ ምእንቲ ውጽታዊ ዝኾነ ስራሕ ክትሰርሕ ቀቀልጢፍካ ዕረፍቲ ምውሳድ ዘድልየካ።
- **ብዛዕባ እቲ ዝነበረካ ዝምድና ምስቲ እተፈለየካ ሰብ ምልስ ኢልካ ሕሰብ፡ ብዛዕባኡ 'ውን ተዛረብ።** ምስቲ እተፈልየካ ሰብ ዝነበረካ ዝምድና እንታይ እዩ? ንሱ ወይ ንሳ ንኣኻ እንታይ ትርጉም ይህበካ/ትህበካ? እንታይ ተመኩሮታት ብሓንሳብ ኣሕሊፍኩም? ካብኡ/ኣ እንታይ ተማሂርካ?
- **ደሓን ኩን በል።** ነቲ እተፈልየካ ሰብ ክትብሎም ዝደለኻ እንተኾነ ግና ንኽትብሎም ዕድል ዝሰኣንካሎም ነገራት ይህልዉ ይኾኑ።
  ደብዳበ ጸሓፈሉ። ኣብ'ታ ናይ ደሓን ኩን ደብዳበ፡ 'የቐንየለይ' ክትብል ትኽእል፡ ከምኡ 'ውን ኩሎም እቶም ገና ክትብሎም እትደሊ ነገራት ክትገልጾም ትኽእል። ገሊኦም ሰባት ነቲ ዝሞተ ሰብ ይዛረብዎ፡ ነቲ ክብልዎ ዝደልዩ ትኽ ኢሎም ይነግርዎ። ደሓን ኩን ንኽትብል ዝሕግዘካ ልምዳዊ ንጥፈት ትፈልጥ ዶ? ንኣብነት፡ ስነ-ስርዓት ቀብሪ ወይ ካልእ ናይ ዝኽሪ ስነ-ስርዓት።
- **መዘከሪ ዝኸውን ቦታ።** ምናልባሽ ነቲ እተፈልየካ እተፍቅሮ ሰብ ዘዘኽረካ ስእሊ ወይ ኣቑሑት ይህሉ ይኸውን። ነቲ ንመዘከርታ ዝኸውን ስእሊ ወይ ኣቕሑት ከተቐምጠሉ እትኽእል ቦታ ኣዳሉ። ኣብ ጀርመን፡ ሰባት ነቲ ዝሞተ ሰብ ምስ ዝዝክሩ ሽምዓ ይውልዑ። ነዚ ዝመስል ልምዳዊ ንጥፈት ኣብ መበቆል ሃገርካ ኣሎ ዶ?
- **ነቲ ጽቡቕ ዝኽርታት ኣብ ንእሽተይ ጥራዝ ጸሓፍ።** ስእልታት ሰኣል ወይ ናይ ካሜራ ስእልታት ኣብኡ ጠቅዕ። ኣብ ባህልኻ ሰባት ብኸመይ ይሓዝኑ? ብሓባር ዶ ይሓዝኑ ወይሲ ንበይኖም? 'ደሓን ኩን' ንምባል ዝግበሩ ሃይማኖታውያን ጽምብላት ኣለዉ ዶ? 'ደሓን ኩን' እትብለሉ **ናይ ግልኻ ኣገባብ ክህልወካ** ኣገዳሲ እዩ፡ ነቲ እተፍቅሮ መዋቲ 'ውን ቅበጾ። ግዜ ውሰድ።

.

3.8. ናይ ፍርሒ/ምሸቑራር መጥቃዕትታት

3.8.1. ፍርሒ እንታይ እዩ ዝገብረና፤ እንታይ ጥቕሚ ኸ ኣለዎ?

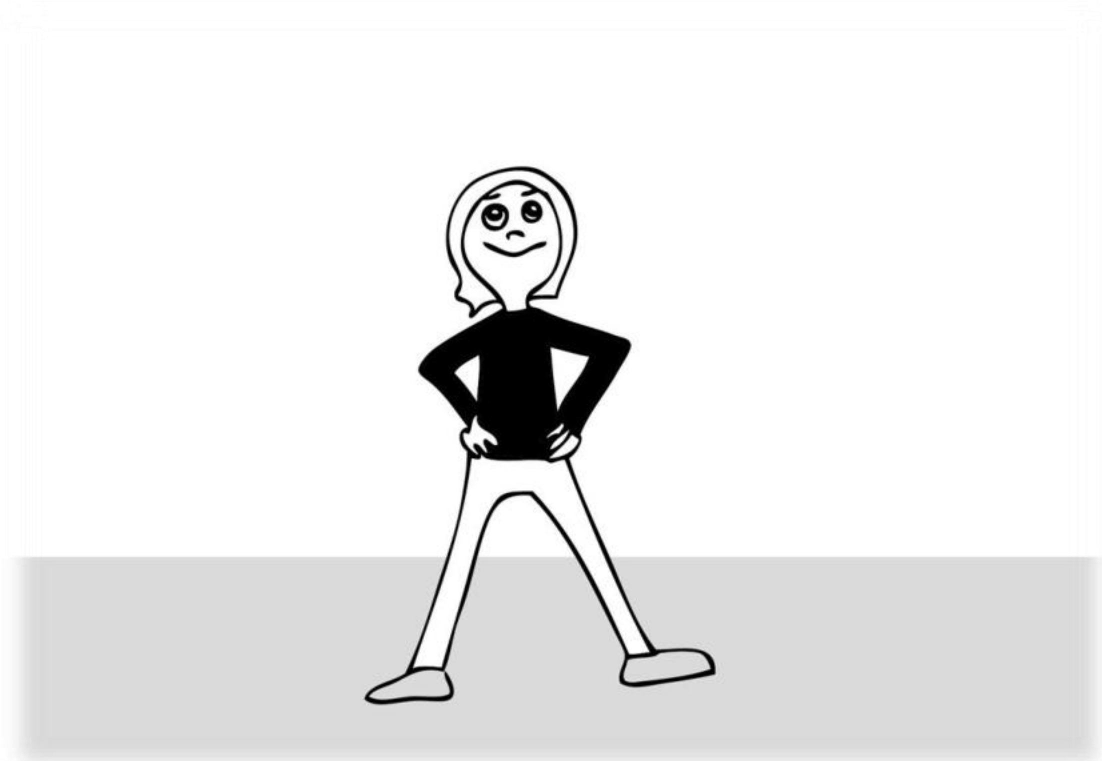
ኣብ ምድሪ ዘሎ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ናይ ፍርሒ ስምዒት ይፈልጦ እዩ። ምስ እንፈርህ እንታይ የጋጥም? ኣብ ውሽጥና እንታይ ንኸውን?እንታይ ርኡይ ለውጥታት የጋጥም? በቲ ሓደ ወገን **ኣካላትና** ብምንቅጥቃጥ፡ ብቕልጡፍ ህርመት ልቢ፡ ብምርሃጽ፡ ኣብ ኣእዳውናን ኣእጋርናን ብመራፍእ ምውጋእ ከስዕብ ዝኽእል ኸቢድን ህዉኽን ኣተናፍሳ፡ **ግብረ-መልሲ የርኢ።** ደቦሌሳ ይገብረልናን ጽልኣት ይስምዓናን። መብዛሕቲኡ እዋን ፍርሒ **ስምዒታት** ናይ ምቁጽጻር ምጥፋእን ብርቱዕ ወጥርን የምጽእ። 'ሃለዋተይ ከጥፍእ እየ' ኢልና ክሳብ **እንሓስብ** እቲ ፍርሒ ብርታዐኡ እናዓበየ ይኸይድ።ፍርሒ **ንባህሪና** ይቕይሮ፡ ልዑል ድፍኢት ናይ ምህዳም ወይ መስተ ሰቲኻ ምስካር ይስምዓና፡ ወይ ዝኾነ ነቲ ፍርሒ ከርሕቕ ይኽእል እዩ ኢልና እንሓስቦ ነገር ክንገብር ንደሊ።
ፍርሒ ብተፈጥሮ ዝተደረኸ ኮይኑ ካብ ሓደጋ ውሕስነት ንኽንረክብ ዘኽእለና እዩ። ፍርሒ ሓደጋ ከነለሊ፡ ኣድላዪ እንተ ኾይኑ ክንሃድም ወይ ብገለ መገዲ ሓደጋ ከነወግድ የኽእለና።

ሓደገኛ ዝኾነ እንስሳ ምስ ዘጓንፈካ፡ ኣካላትካ ብምንቅጥቃጥ፡ ፍጥነቱ ብዝወሰኸ ህርመት ልቢ ምናልባሽ 'ውን ኩሉ ነብስኻ ብምርሳን፡ ግብረ-መልሲ የርኢ ይኸውን። ፈሪሕካ ኣለኻ፡ እዚ ድማ ኣካላትካ ብልዑል ፍጥነት ዘጉይየካን ካብቲ ሓደገኛ እንስሳ ርሒቕካ ክትሃድም ዘኽእለካን ኣዝዩ ግዙፍ ዝኮነ ዕቑር ጸዓት ከም ዝሰድድ ይገብሮ። እቲ እንስሳ ከርክቦ ዘይክእል ገረብ ክትሓኩር ወይ መሕብኢ ቦታ ክትረክብ 'ውን የኽእለካ።
ፍርሒ፡ ነዚ ዕላማ እዚ ዘገልግል ምስ ዘይከውን ብኣንጻሩ ዋላ ሓደጋ ኣብ ዘየለወሉ እዋን ምስ ዝስምዓና፡ ወይ ሓደገኛ ብዘይኮኑ ነገራት ምስ ዝለዓዓል፡ ሃዋኺ ይኸውን። እዚ መብዛሕቲኡ እዋን ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ኩነታት ንዝተመኮሩ ሰባት የጋጥሞም። ኣብ ምዕራፍ 1 ከም እተማሃርናዮ፡ ጉንዲ ሓንጎልና ዋላ እቲ ሓደጋ ምስ ሓለፈ ልዕለ-ንቑሕ ኮይኑ ይጸንሕ። ኣብቶም ዘየፍርሑ ነገራት ሓደጋ ኣሎ ኢሉ ብምሕሳቡ፡ዋላ ነቲ ዝደቐቐ ግዳማዊ ድርኺት ናይ ስርዓተ-መትኒ ግብረ-መልሲ ይህበሉ። ኣብ ከምዚ እዋናት፡ እቲ ርትዓዊ ዝኾነ ሰረብረምና ናብ ጉንዲ ሓንጎልና መልእኽቲ ከሕልፍ ኣይክእልን። እቲ ኣብ ሓንጎልና ዘሎ ስርዓተ-ደወል ነቲ ህልው፡ ናይ 'ሓቂ' ሓደጋ ኣይኮነን ግብረ-መልሲ ዝህበሉ፡ ነቲ ናይ ሕሉፍ ሓደጋ ደኣ እምበር ምኽንያቱ ሰረብረምና ነቶም ኣጋጣሚታት ገና ብመስርዕ ኣይኮነን ኸዚንዎም ዘሎ። ስለዚ ድማ እዩ ሓደ ሓደ ግዜ ነቲ ፍርሒ እንታይ ኣለዓዒልዎ ዘይርድኣና። ዋላ'ኳ ሕጂ ዋላ ሓንቲ ዘፈራርሓና ነገር ከምኡ'ውን እንፈርሖ ነገር ከምዘየለ እንተተረድኣና፡ እቲ ፍርሒ ግና ገና ኣሎ።

3.8.2. ናይ ፍርሒ/ምሸቕራር መጥቃዕትታት ንኽትኣልዮም እንታይ ክትግብር ትኽእል?

መጀመርታ፡ ነቲ ፍርሒ እንታይ ኣለዓዒልዎ ክትፈልጥ ፈትን። ሕማቕ ሕልሚ ድዩ ወይሲ ንሕሉፍ ዘዘኻኽረካ ኩነታት? ቀጺልካ፡ **ሕጂ** ክትፈርሕ **ይግብኣካ** እንተኾይኑ ወስን። **ሕጂ** ኣብ ሓደጋ ዲኻ ዘለኻ? ወይስ እቲ ፍርሒ ብገለ ኣብ ሕሉፍ ዘጋጠመ ነገር እዩ ተዓዒሉ? እቲ መልሲ እወ እንተኾይኑ፡ኩሎም እቶም ናብ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ'ን ዝመልሱኻ መላመዲታት ጠቓምቲ እዮም። ኣብ ሕጂ ከተድህብ ዝሕግዙኻ መላመዲታት፡ ብሉጻት መሳርሒታት፡ **መላመዲታት 7-10 ከምኡ'ውን 20-21 ኣብ ምዕራፋት 2.5.ን3.3.1.** እዮም። ነቲ ውሽጣዊ ውጥረ 'ውን ኮነ ኢልካ ክትልውጦ ትኽእል ኢኻ፡ ምኽንያቱ ሓደ ነገር ርጉጽ እዩ፡ **ምዝናይን ፍርሕን ኣብ ሓደ እዋን ክህልዉ ፈጺሞም ኣይክእሉን እዮም**! እቲ ሓደ ነቲ ኻልእ ይድምስሶ። ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ናይ ምዝናይ መላመዲታት ድሮ ፈቲንካ እንተ ኣሊኻ፡ ንናይ ፍርሒ ስምዒታት ምእንቲ ክትቃወሞ ሕጂ ኮነ ኢልካ ተጠቐመሎም። **መላመዲታት 15-18፡ ምዕራፍ 3.1.2. ከምእ'ውን 3.1.3.** ርአ።
ፍርሒን ምሹቕራርን እትኣልየሉ ካልእ መላመዲ ኣብዚ እንሆ፡

> ***መላመዲ 28፡ ኣእዳው ኣብ ጎሎ***
> ኣካላትካ ብርቱዓት መልእኽትታት ናብ ሓንጎልካ ኣብ ምስዳድ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ኣብ ሓደጋ የለኹን! ምፍራሕ ኣየድልን እዩ! ኣእጋርካ ፈላሊኻ ርእስኻ ኣቕኒዕካ ደው በል። ኣእዳውካ ኣብ ጎሎ'ኻ ግበረን፡ ኩሉ እቲ ክብደት ናይ ላዕላዋይ ኣካላትካ ኣብ ሽምጥኻ፡ ቀጺሉ 'ውን ኣብ በራቒቶኻን እቶም ኣብ መሬት ኣጽኒኦኦም ተተኺሎም ዘለዉ ኣእጋርካን ክሳብ ዝኸውን ድፍኣዮ። እዚ **ሓያልን፡ ተባዕን** ናብ ሓንጎልካ 'ውን ጌጋ ዘይብሉ መልእኽቲ ዝሰድድን **ደው ኣበሃህላ** እዩ።
>
> ***ኣነ ዓብይን ሓያልን ክንቓንቐ ዘይክእልን እየ!***
>
> ***ኣነ ዘይሰዓር እየ!***
>
> ***ኣነ ከውሒ እየ!***



እዚ ደው ኣበሃህላ ንኣፍ-ልብኻ ከም ዝዝርጋሕ ይገብሮ፡ ከም ውጽኢቱ ድማ ብዝሓሸ ኣገባብ ኣዕሚቕካ ከተተንፍስ ትኽእል። እዚ ዘዛኒ እዩ! ፍርሒ ‘ውን ምዝናይ ኣይፈቱን!

ፍርሒ ኣዝዩ ካብ ምብርታዑ እተላዕለ ከም ዝለመስካ ወይ ጠቕላላ ክትንቀሳቐስ ከም ዘይትኽእል ኮይኑ ክስምዓካ ከሎ፡ ኣዝዮም ንኣሽቱ ምንቅስቓሳት ክትገብር ፈትን። ሓንቲ ካብ ኣዒንትኻ ሰም ኣብል ወይ ንሓንቲ ኣጻብዕቲ ወይ ንዓባይዓባይቶኻ ዕጸፍ። እቲ ዝጸንሓካ መልመስቲ ምስ ተሰብረ፡ **ናይ ምዝናይ መላመዲታት (ከም መላመዲ 15 ወይ 16፡ ምዕራፍ 3.1.2.)** ክትገብር ጀምር።

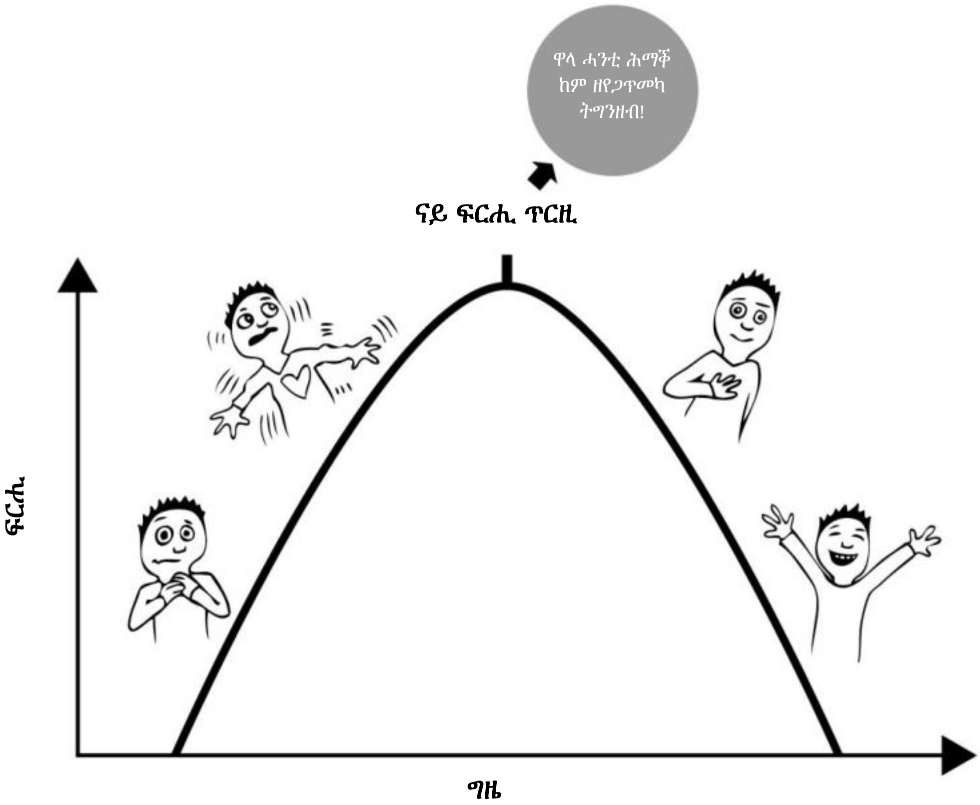
ኣቐዲምካ፡ ኣብ ሓጺር ግዜ፡ ንዘፍርሕ ኩነታት ክትቃላዕ ምኽንካ ምስ እትፈልጥ፡ ንገዛእ ርእስኻ ናብቲ ናትካ ግላዊ፡ ሰላማዊ ቦታ ብምኻድ ከተዳልዋ ትኽእል ኢኻ (**መላመዲ18፡ ምዕራፍ 3.1.3. ርአ**)፡ ከምእ’ውን **ናይ ኣድህቦ መላመዲታት** (**መላመዲታት 7-10፡ ምዕራፍ 2.5**) ኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ንኽትህሉ ይሕግዙኻ። ንሞራላውን ግብራውን ደገፍ ንምርካብ፡ ኣብ ምድላውትካ ንዓርክኻ ወይ ኣማኻሪኻ፡ ወይ ዝኾነ ኣብ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን ንኽትህሉ ዝሕግዘካ ከተሳትፍ ትኽእል።

ብዛዕባ ክትጻወሮ ዝኸብድ ስምዒታት ምዝራብ ኩሉ ግዜ ሓጋዚ እዩ። ንገለ ሰብ ምዝራብ ነቲ ጾር ከፍኩሶ ይኽእል፡ ካብቶም ሓሳባትን ንነፍስኻ ዝኸብዱ ስምዒታትን ዕረፍቲ ይህብ።

እቲ ፍርሒ ናይ ክጽወር ዘይክእል ኣብ ዝኾነሉ፡ ምእንቲ ክሕሸካ ግዚያዊ መድሃኒት ዶክተር ክእዝዘልካ ይኽእል። እንተኾነ ግን፡ መድሃኒት ንንውሕ ዝበለ ግዜ ክውሰድ ኣይግባእን፡ ብዘዛንዩ መላመዲታትን፡ ኣፍልጦ ብዛዕባ ‘ኣብዚ’ን ‘ሕጂ’ን፡ መድሃኒት ምውሳድ ኣብ ዝሓጸረ ምእንቲ ከተቋርጾ ንፍርሕኻ ክፍውሱ ብዝኽእሉ ምዝርራባትን ክዕብለል ይግባእ። መድሃኒት ምውሳድ ግዝያውን ናይ ህጹጽ ፍታሕን ጥራይ እዩ!

3.8.3. ፍርሒ ክነወግዶ ብዝፈተንና መጠን ስለምንታይ እዩ ዝገድድ

ፍርሒ ከተወግድ ምፍታን ናይ ሓጺር ግዜ ፍታሕ ጥራይ እዩ። ድሕሪ ነዊሕ እዋን፡ ፍርሒ ምውጋድ፡ ክሳብ **ነቲ ፍርሒ እንፈርሖ፡** ዝበርትዖ ይገብሮ። እቲ ፍርሒ መወዳእታ ክሳብ ዘይርከቦ ከይዓቢ ንፈርሕ፡ ምሉእ ብምሉእ ድማ ይውሕጠና።
እዚ ሓቂ ኣይኮነን። ንፍርሕካ ክትገጥመሉ ከለኻ፡ ንጎኒ ከየጸጋዕካ ንኽትቃወሞ ትብዓት ክህልወካ ከሎ፡ **ፍርሒ መወዳእታ ክሳብ ዘይርከቦ ከም ዘይዓቢ** ክትፈልጥ ኢኻ! ፍርሒ፡ ቅድሚ መሊሱ ክሃስስ ዝጅምር፡ ክሳብ እተወሰነ ነጥቢ ጥራይ ይዓቢ!



ነዚ ሓቂ እዚ ክትፍትኖ ጽቡቕ እዩ፡ ብፍላይ **ደገፍ** ናይ ኣብ ኣቃልቦ ክትህሉ ክሕግዘካ ዝኽእልን እቲ ፍርሒ ኣብ ጥርዚ ምስ ዝበጽሕ ዘተባብዓካን ሰብ ምስ ዝህሉ። እዚ ምስ እትገብር፡ ማዕረ ክንደይ ከም ዝፈኾሰካን ጽቡቕ ከም ዝስምዓካን ክትርኢ ኢኻ። ንፍርሒ ክትገጥመሉ ከለኻ ባዕሉ ሃሲሱ ከም ዝጠፍእ ክትርእዮ ኢኻ!

<u>3.9. ቃንዛ ርእሲ</u>

ኣብ ምዕራፍ 1 ብዛዕባ ካብ ብርቱዕን ቀጻልን ወጥሪ ዝመጽእ ቃንዛ ኣንቢብካ ኣለኻ። ቃንዛ ርእሲ፡ ንኣብነት፡ መብዛሕቱኡ እዋን ብብርቱዕ ወጥሪ ናይ ጭዋዳታት ክሳድን መንኲብን ይስዕብ። ኣብ ሞንጎ ጾር ናይ ስምዒትን ቃንዛን ዘሎ ርክብ ዘንጸባርቕ ኣበሃህላ ኣብ ቋንቋ እንግሊዝ ኣሎ። ንኣብነት፡ ብቐጻሊ ብዛዕባ ሓደ ነገር ክትጭነቕ ከለኻ “ (እቲ ዘጨንቐኒ ዘሎ ነገር) ንሓንጎለይ ብትን ኣቢሉ ሰይርዎ” ትብል። ንቓንዛ ኣካላትን ስቓይ ናይ ነፍስን ዘተሓሕዝ ተመሳሳሊ ኣበሃህላ ኣብ ቋንቋኻ ኣሎ ዶ?

3.9.1. ንቓንዛ ዝገልጽ ጽሑፍ

ቃንዛ ርእስኻ መዓስ፡ ኣብ ከክንደይን ማዕረ ክንደይ ብርቱዓትን እዮም፡ ከምኡ ‘ውን ኣየኖት ኩነታት የስዕብዎም ወይ ዝበርትዑ ይገብርዎም ንምግንዛብ፡ ንዝተወሰነ ግዜ ንቓንዛ ርእስኻ **ከተስተብህለሎም** ጽቡቕ እዩ። ንቓንዛ ዝገልጽ ጽሑፍ ክህልውካ ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ። ነፍሲ ወከፍ ቃንዛ ርእሲ ዝሃለወካ ግዜ፡ ነቲ ዕለት፡ ሰዓትን ማዕረ ክንደይ ከቢድ እቲ ቃንዛ ነይሩን መዝግቦ። ንብርታዐ ናይቲ ቃንዛ ንምልካዕ ካብ ቍጽሪ 1 ክሳብ 10 ዝዝርግሑ መለክዒ መሳልል ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ። 1 ፍኹስ ዝበለ ቃንዛ ክኸውን ከሎ 10 ድማ ብኣንጻሩ ክጽወር ዘይክእል ቃንዛ ይኸውን። ከምኡ ‘ውን ፈውሲ ቃንዛ ወሲድካ ዶ ኣይወሰድካን፡ ቅድሚ እቲ ቃንዛ ርእሲ ምጅማሩ እንታይ ኣጋጢሙ ወይ ቅድሚ እቲ ቃንዛ ምጅማሩ እንታይ ትገብር ወይ ትሓስብ ኔርካ ጸሓፍ።

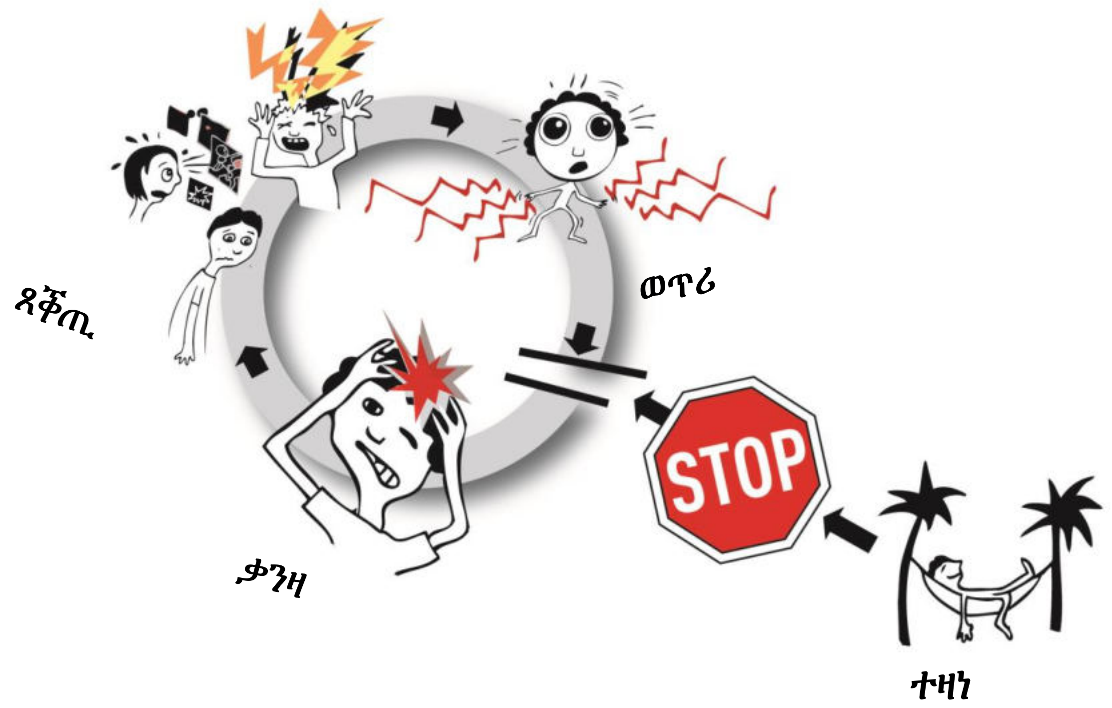
ዕለት	ሰዓት	ብርታዐ ናይ ቃንዛ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	እንታይ ኣጋጢሙ	ነቲ ቃንዛ ከፋኹስ እንታይ ገይረ?

ንቓንዛ ዝገልጽ ጽሑፍ ንዶክተርካ ‘ውን እንተኾነ ጠቓሚ እዩ፡ ልክዕ ዝኾነ መድሃኒት ንምእዛዝ ይሕግዞ። ንቓንዛ ርእስኻ ናይ ዶክተር ሓገዝ እንተደለኻ፡ ንቓንዛ ዝገልጽ ጽሑፍካ ምሳኻ ተማላእ።

ተማሳሳሊነገር ኣብ ኩሉ ዓይነት ቃንዛ፡ ከም ኣብ ናይ ከብዲ ወይ ናይ ሕቖ ቃንዛ፡ ይሰርሕ።

3.9.2. ንቓንዛ ብኸመይ ንገልጾ
ነቲ ቃንዛ ከትስእሎ ፈትን። ከመይ ይስምዓካ? ኣብ ኣካላትካ ብልክዕ ካበይ ይመጽእ? ምዕረ ከንደይ ዓብይ እዩ? ምናልባሽ ከም ሓደ ክፉእ እንስሳ ዶ ይመስል? በዚ መገዲ ነቲ ቃንዛኻ ሓደ መልክዕ ትህቦ። ኣብ ወረቐት ብምስፋር፡ ካብ ርእስኻ ተውጽኦ። ኣብ ጥቓ እቲ ናይ ቃንዛ ስእልኻ ንእኡ ዝስዕር ካልእ ስእሊ ሰኣል! እዚ ሓደ ፍጥረት፡ ሓደ መሳርሒ፡ ሓደ ኣቓሑት ወይ ዝኾነ ብኣእምሮኻ እትቐርጾ ነገር ክኸውን ይኽእል እዩ! ንቓንዛኻ መን ወይ እንታይ ክስዕሮ ይኽእል ብኣእምሮኻ ምስኣል ‘ውን ንርእሱ ሓደ ዕረፍቲ ክኸውን ይኽእል እዩ።

3.9.3. ንኽንዛነ ዝሕግዙ ነገራት
ዘዛንዩ መላመዲታት ነቲ ንምህሳይና ዝለዓል ናይ ጸቕጥን፡ ወጥርን ከምኡ ‘ውን ናይ ቃንዛን ዕንክሊል ኣብ ምስባር ይሕግዙና። ናይ ምስትንፋስ መላመዲታት (**መላመዲ 15፡ ምዕራፍ3.1.2. ርእ**) ክትገብር ትኽእል ወይ ናብ ናይ ግልኻ ሰላማዊ ቦታ (**መላመዲ 18፡ ምዕራፍ 3.1.3.**) ኪድ።



እዛ እትስዕብ መላመዲት፡ ቃንዛ ርእስኻ ምእንቲ ክፈኩስ፡ ጭዋዳታት ናይ ክሳድን መንኩብን ኮነ ኢልካ ንኽተዛንዮም ክትሕግዘካ ትኽእል።

መላመዲ 29፡ ምዝናይ ጭዋዳ ክሳድ

ነቲ ኣብ ክሳድካን መንኩብካን ዘሎ ወጥሪ ምእንቲ ከተስተብህለሉ፡ መጀመርታ ኮነ ኢልካ ባዕልኻ ወጢርካ ሕዘን። እቲ ወጥሪ ብንጹር ምስ ተሰምዓና፡ እቲ ምዝናይ 'ውን ብንጹር ክስምዓና እዩ።
ኣድህቦኻ ናብ ጭዋዳታት ናይ ክሳድካን መንኩብካን ምለሶ።

ነተን ጭዋዳታት ኣትሪርካ ወጥረን።

መንከስካ ናብ ኣፍ-ልብኻ ገጽካ ኣውርዶ፡ መንኩብካ ድማ ናብ ኣእዛንካ ገጽካ ሓፍ ኣብሎ።

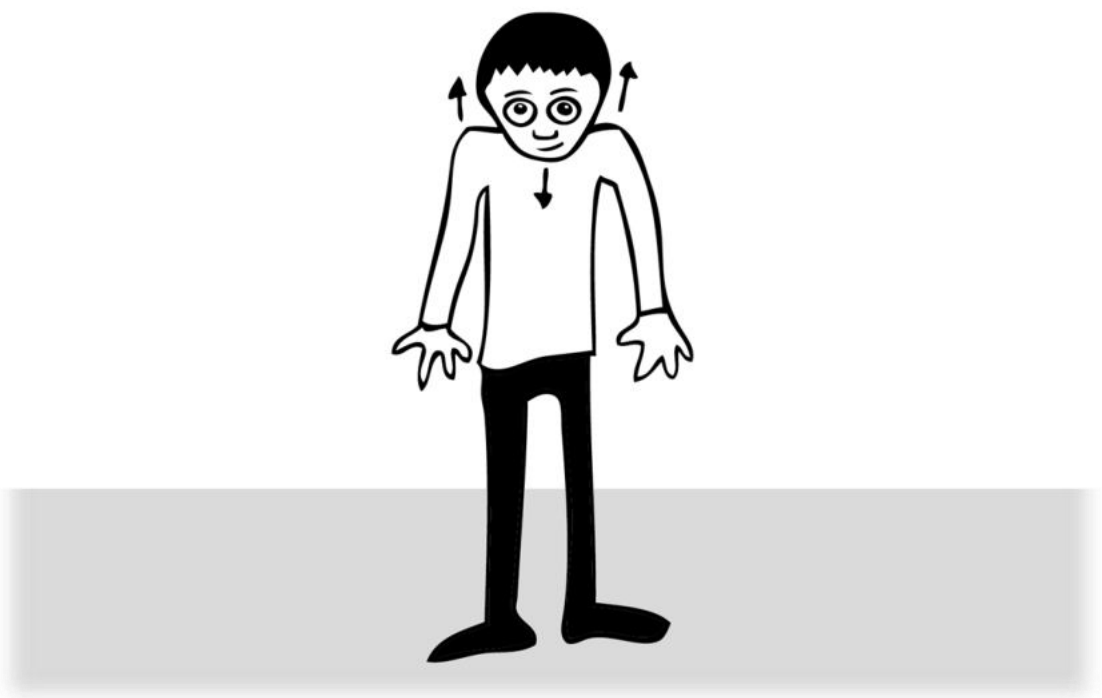
እቲ ብርቱዕ ወጥሪ ኣብ ክሳድካ፡ ጎሮሮኻን ምንጋጋኻን ከም ዝስምዓካ ግበር።

ኣብቲ ወጥሪ ከለኻ ኣተንፍስ፡ ከምኡ ጌርካ ኣትሪርካ ሒዝካ ድማ ክልተ ግዜ ኣተንፍስ።

ኣብታ ካልኣይቲ ንደገ ገጽካ እተተንፍሰላ ነቲ ወጥሪ ፍንው ኣብሎ።

ሕጂ፡ ኣብ ጎሮሮኻን ክሳድካን ኣስተብህል። ከመይ ይስምዓካ? መንኩብካ፡ ክሳድካን ላዕላዋይ ክፋል ናይ ሕቕኻን ማዕረ ክንደይ ከም እተዛነዩ ኣስተብህል።

ነዚ መላመዲ ክሳብ እቲ ኩሉ ኣካባቢ ነጻ ዝኸውንን ዝዛነን ደጋግሞ።



ምእንቲ ብዝሓሸ ኣገባብ ክሕግዘካ ነዚ መላመዲ ብስሩዕ ክትገብሮ ዘክር! ነዚ ኣብ ዝገበርካዮ ቁጽሪ ኣብታ ንቓንዛ ዝገልጽ ጽሑፍካ ምምዝጋብ ንኣኻ ዝበለጸ መተባብዒ እዩ።

3.10. መስተ ወይ እውን ኣደንዛዝቲ ባእታታት

ብዙሓት ኣእምሮኣዊ በሰላ ዝሓለፉ ሰባትነቲ ዝኸርታቶም ብኣልኮላዊ መስተ ክቐብርዎ ወይ ኣደንዘዝቲ ባእታታት ብምጥቃም ክድምስስዎ ይፍትኑ። እዚ ይሕግዝ እዩ እንተኾነ ግን ንሓጺር እዋን እዩ። ኣልኮላዊ መስተን ኣደንዘዝቲ ባእታታትን ኣብ ሓንጎልና ንግዚኡ ክንሕጎስ ዘገብሩና ነገራት ይሰዱ እዮም። እቲ ዘሕዝን ነገር ግን፡ እዚ እቲ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ኣደንዛዚ ባእታ ኣብቲ ዝለዓለ ጥርዙ ምስ በጽሐ ጥራይ እዩ ዝሰርሕ። ልክዕ እቲ ዓቐን ናይ ኣልኮላዊ መስተ ንታሕቲ ገጹ ብዝወረደ ወይ ጽልዋ ናይቲ ኣደንዛዚ ባእታ ብዘብቅዐ፡ እቲ ኣብ ባይታ ዘሎ ሓቂን እቶም ኣሉታዊ ስምዒታት ክምለሱና ይጅምሩ። መብዛሕቲኡ እዋን፡ ካብቲ ዝነበርናዮ ዝገደደ ይስምዓና። ኣካላትናን ሓንጎልናን ምስ ኣልኮላዊ መስተን ኣድንዛዚ ባእታን ምውሳድ ምስ ተለማመደ፡ ሓንጎልና ኣብ ካልእ እዋናት ናይ ሓጎስ መልእኽቲ ዝሰዱ ካልኦት ንጥረ ነገራት ምምንጫው የቋርጽ። ስለዚ፡ ድሕሪ ግዜ፡ ኣልኮላዊ መስተን ኣደንዛዚ ባእታን ጥራይ ጽቡቕ ንኽስምዓና ይሕግዙና፡ ኣብኦም ጥራይ ድማ ንውከል። ስለዚ፡ ናይ ኣልኮላዊ መስተን ኣደንዛዚ ባእታን ወልፊ ኣሉታዊ ሳዕቤናት ኣለዎ፡ ልምዲ ናይ ኣልኮላዊ መስተን ኣደንዛዚ ባእታን ክትሰብር ድማ ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ካብ ቍጽጽር ወጻኢ ዝኾነ ኣጠቓቕማ ወይ ወልፊ ናይ ኣልኮላዊ መስተ ወይ ኣደንዛዚ ባእታ ከምዘለካ እንተተረዲኡካ፡ ምኽሪ ካብ **ማእከል ምኽሪ ኣደንዘዝቲ ባእታታት** ክትረክብ የድልየካ።

ኣደንዛዚ ባእታ ወይ ኣልኮላዊ መስተ ተጠቒምካ ገለ ነገር ክትርስዕ ወይ ከተወግድ ትፍትን እንተ ኣሊኻ፡ እቲ ክትርስዖ ወይ ከተወግዶ እትሓስብ ዘለኻ ነገር እንታይ ምዃኑ ክትርዳእ ፈትን። ዝደጋገሙ፡ ዘሰክሑ ተዘክሮታት ድዮም ወይሲ ብዝኸሪ ንድሕሪት ዝመልሱኻ ነገራት? ዶስ ካብ ሓደ ኣዝዩ ዘጉሂ ኩነተ-ኣእምሮ ኢኻ ክትሃድም ትፍትን ዘለካ? ነቲ ዘለካ ናይ በዳልነት ስምዒት ወይ ዘፍርሑ ሓሳባት ዲኻ ደው ከተብሎ ትደሊ ዘለኻ? ኣብ ክንዲ ኣልኮላዊ መስተ ምስታይ ወይ ኣደንዛዚ ባእታ ምውሳድ፡ ብዛዕባ ነፍሲ ወከፍ እዞም ጉዳያት ኣብ ምዕራፋት እዛ መጽሓፍ ተጻሒፉ ዘሎ ኣንብቦ፡ ንኽትሕገዝ ክትገብሮም ዘለካ ነገራት ድማ ኣብኡ ክትረክ ኢኻ። ኣልኮላዊ መስተን ኣደንዛዚ ባእታን ምስ ግዜ ከሕምመካ እዩ! ብዘይ ናይ እዚኣቶም ሓገዝ ንጸገምካ ክትቃለሶ ትኽእል ኢኻ! ንገለ ሰብ ብዛዕባ ጸገማትካን ጭንቅኻን ኣዘራርቦ፡ እዚ 'ውን ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ነቶም ኣልኮላዊ መስተ ምስታይካ ወይ ኣደንዛዚ ባእታ ምውሳድካ ዝነቕፉካ ሰባት ስለምንታይ ከምኡ ትገብር ከም ዘለኻ ከተረድኦም ፈትን። ምናልባሽ ብሓንሳብ ኴንካ ከመሓይሽካ ዝኽእል ሓሳብ ከተምጽእ ትኽእል ኢኻ!

<u>ምዕራፍ 4: መን ክሕግዘኒ ይኽእል? ናብ መን ከማዕዱ እኽእል? - ኣገደስቲ ኣድራሻታት</u>

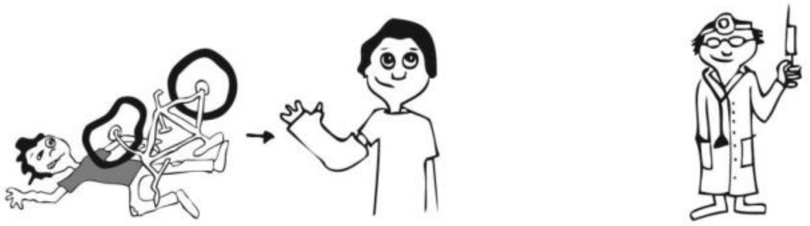
<u>4.1. ናይ ኣእምሮ ሓኪም/ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ/ ክኢላ ስነ-ልቦና ክንብል ከለና እንታይ ማለትና ኢዩ? ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ብኸመይ ይሕግዝ?</u>

ዋላ'ኳ ከቢድ ልምምድን ብዙሕ ትዕግስትን ዝሓትት እንተነበረ፡ እዛ መጽሓፍ እዚኣ፡ ቁስሊ ናይ ነብስኻ ንኽትፍውስ **ንገዛእ ርእስኻ ብኸመይ ትሕግዛ ንኽትምሃር** ክትሕግዘካ ክኢላ ትኸውን። ክሳብ ኣብዚ እንተ ኣንቢብካ፡ ነዊሕ መገዲ መጺእካ ኣለኻ ማለት'ዩ! እንተኾነ ግና፡ ሓደ ሓደ እዋን መጽሓፍን ትዕግስትን ጥራይ ኣኸልቲ ኣይኮኑን ምኽንያቱ እቶም ቁስልታት ኣዝዮም ብርቱዓት እዮም፡ ከምኡ'ውን ብዙሓት ካልኦት ተወሰኽቲ ጾራት ነቲ ስቓይካ የኽብድዎ። ኣብ ከምዚ ኩነታት፡ ሓገዝ ካብ ብዛዕባ ኩሉ ቁስልታት ናይ ነብሲ ዝፈልጥ፡ ሓደ ፍሉይ ዶክተር ናይ ነብሲ፡ ምንዳይ ጽቡቕ እዩ። ኣብ ጀርመን፡ እዞም ዶክተራት/ሓካይም ናይ ኣእምሮ ወይ ክኢላታት ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ወይ ከኣ ክኢላታት ስነ-ልቦና ተብሂሎም ይጽውዑ። **ናይ ኣእምሮ ሓኪም** ብዙሕ ሕቶታት ብምሕታት ምናልባሽ 'ውን ገለ መርመራታት ብምውሳድ ዝጅምር ዶክተር እዩ። እዞም ሕቶታት ጌጋ ዝኾነ መልሲ የብሎምን፡ ኣጸቢቑ ምእንቲ ክፈልጠካ፡ ናይ ኣእምሮ ሓኪም ዝጥቀመሎም ኣገባባት ጥራይ እዮም። ትኽክል ወይ ጌጋ መልስታት የለዉን! ናይ ኣእምሮ ሓኪም፡ ኩሉ ነገር ብግቡእ ይሰርሕ ምህላዉ ንምርግጋጽ፡ ንኣካላትካ 'ውን ክምርምሮ እዩ። ኣድላዪ እዩ ኢሉ ምስ ዝሓስብ 'ውን ናይ ኣእምሮ ሓኪም መድሃኒት ክእዝዘልካ ይኽእል፡ ንኣብነት፡ ንኽትድቅስ፡ ንኽትዛነ ወይ ኩነተ-ኣእምሮኻ ንኽፋኾስ ክሕግዙ ዝኽእሉ ፈውስታት። ናይ ኣእምሮ ሓኪም ናብ **ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ** 'ውን ክሰደካ ይኽእል። ንስኻን እቲ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳን ብሓባር ኴንኩም ክሕግዘካ ዝኽእል ስትራተጂታትን መላመዲታትን ከተማዕብሉ ትኽእሉ ኢኹም፡ ንኣብነት፡ ብዝሓሸ ንኽትድቅስ፡ ሕርቃንካ ንኽትቆጻጸር፡ ወዘተ። ምሳኻ ብምዃን ኣብቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓቡልካ ኣጋጣሚታት ይምልከትን ኣብኦም ይሰርሕን፡ ንሰረብረምካ 'ውን ኣብቲ ልክዕ ቦታኦም ንኽእትዎም ዕድል ይህቦ። ነቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተመኩሮታት ምስ **ሕሉፍ** ብምሕዋስ፡ ምስኦም ምንባር ዝቐለለ ይኸውን። እዚ **ፍወሳ ኣእምሮኣዊ በሰላ** ተባሂሉ ይጽዋዕ።
ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ከኒና ብምሃብ ወይ መርፍእ ብምውጋእ ኩሉ እቲ ሕማም ብቐሊሉ ከም ዝሓዊ ኣይክገብርን እዩ። ናይ ነብሲ ፍወሳ ካብ ኣተኣላልያ ናይ ኣካላዊ ጸገማት ብእተፈልየ ኣገባብ ይሰርሕ። ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ብናትካን ብናይቲ ክኢላን ሓባራዊ ምዝርራብን፡ ንኣኻ ብዝበለጸ እንታይ ክሕግዘካ ይኽእል ኣብ ምርካብን ይምርኮስ። እቲ ዝሕክመካ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ንነገራት ብዝሓሸ ክትርድኦምን ከተዛምዶምን ክሕግዘካ እዩ። ኣብ ናይ መጀመርታ ክፋላት ናይዛ መጽሓፍ፡ ነቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ሓሳባትን ስምዒታትን፡ ምእንቲ ብቐጻሊ ብዛዕባኦም ከይትሓስብ፡ ኣብቲ ውሑስ ካዝና ወይ ንእኡ ዝመስል ከመይ ጌርካ ከም እትኽዝኖም ተማሂርካ ኣለኻ (መላመዲ 1፡ ምዕራፍ 1.2.)። ዋላ'ኳ ከምኡ እንተኾነ፡ ነቶም ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተመኩሮታት ቅድሚ ኣብቲ ውሑስ ቦታ ምቕማጦም መሊስካ ምርኣዮም ኣገዳሲ ክኸውን ይኽእል እዩ። ነዚ ግና በይንኻ ክትገብሮ ክትፍትን የብልካን፡ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ 'ውን እቲ ንኣኻ ብልክዕ ክሕግዝ ዝኽእል ሰብ እዩ። ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ፡ ንኽትጻወሮም ዝፈኾሱ ምእንቲ ክኾኑ፡ ምስ ጉዳያትካ ብኸመይ ክሰርሕ ከም ዘለዎ ብልክዕ ይፈልጥ። ሓደ ሓደ እዋን፡ ብዛዕባ ሽግራት ምዝራብ ንግዚኡ ዝገደዱ ክገብሮም ይኽእል እዩ። ሓንጎልካ፡ ቀስ እናበለ ምእንቲ ክፈኹሰካ፡ ነቶም ተመኩሮታት ንኽኸፋፍሎም ግዜ የድልዮ እዩ። ብድሕሪኡ፡ እቲ ሕሉፍካ ኣብ ናትካ 'ኣብዚ'ን 'ሕጂ'ን ከምቲ ዝነበሮ ጽልዋ ኣይህልዎን፡ ንስኻ 'ውን ብዘይ ፍርሒን እቶም ኩሎም ሕማቕ ስምዒታትን ክትነብር ትኽእል።
እዚ ግዜ ይወስድ እዩ፡ እንተኾነ ግን ዝግብኦ እዩ! ነቲ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ድማ ብዛዕባ ሕማቕ ነገራት ጥራይ ኣይኮንካን እተዛርቦ። ብዛዕባ እቶም ጽቡቓትን ኣወንታውን ነገራት ኣብ ህይወትካ 'ውን ተዘራርቦ። እቲ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ነቲ ክቡር ዝኾነ ሃብትኻ ኰዒትካ ከተውጽኦ ክሕግዘካ እዩ፣ ነቲ ኣብ ትሕቲ ድርቅምቃም ናይ ኣሉታዊ ሓሳባት እተቐብረ ብርታዐታትካን ጸጋታትካን። እዚ ባህ ዘብል እዩ!

! **ኣዝዩ ኣገዳሲ፡** !

ንቑስልታት ናይ ነብሲ ንምፍዋስ ናብ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ወይ ናይ ኣእምሮ ሓኪም ምኻድ፡ ልክዕ ከም ኣካላትካ ምስ ተጎድአ ናብ ዶክተር ምኻድ፡ ምኽኑይን 'ንቡር'ን እዩ። ንበይንኻ ክትገብሮ ከም ዘይትኽእል ምስ እትግንዘብ፡ ነብስኻ ምእንቲ ክትፍውስ ክትክእል፡ እዚ ንቡር ጥራይ ዘይኮነ ኣገዳሲ 'ውን እዩ።

ኣይትሸገር! ኣብ ጀርመን፡ ካብ ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ወይ ናይ ኣእምሮ ሓኪም ሓገዝ ምርካብ ከም ጽላለ ዝሓስቦ ዋላ ሓደ የለን! ኣዝዩ ንቡር እዩ!



ኣካላዊ መጕዳእቲ	➡	መድሃኒት/ዶክተር

መጕዳእቲ ነፍሲ	➡	ክኢላ ስነ-ልቦና/ክኢላ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ

ኣድራሻታት ናይ ንስደተኛታት ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ዝልግሳ ትካላት፡ ኣብ መወዳእታ ናይዛ መጽሓፍ ክትረክብ ኢኻ። እዞም ናይ ፍወሳ ክኢላታት ብናይ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዝሰዓቡ ተመኩሮታት ኣብ ምፍዋስ ዝሰልጠኑን፡ ድሮ 'ውን ንብዙሓት ተመሳሳሊ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዓቦም ተመኩሮታት ዝሓለፉ ብዙሓት ሰባት ዝሓገዙን እዮም። ክሕግዘካ ዝኽእል ሕክምናዊ ይኹን ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ ብዙሕ ኣሎ፡ ንኹሉ ክዝርዝር ኣይክእልን። ብዘይ ጥርጥር፣ እትኣምኖ ሰብ፡ ዋሕስካ ወይ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ዝህበካ ትካል፡ ሓገዝ ካበይ ክትረክብ ከም እትኽእል ክነግሩኻ እዮም! ንምሕታት ኣይትፍራሕ! ሓገዝ ምሕታት ምልክት ናይ ሕመቕ ኣይኮነን። ብኣንጻሩ እኳ ደኣ፡ ምልክት ናይ **ትብዓትን ብርታዐን** እዩ!

<u>**4.2. ኣድራሻታትን መኽፈቲ መስመራት ናይ ገጻት መርበብ ሓበሬታን**</u>

4.2.1. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮእዊ ማዕዳ

እዘን ማዕዳ ዝህባ ቤት-ጽሕፈታት፡ ብሰንኪ ኲናት፡ መግረፍቲ ወይ ካልእ ንነፍሲ ዘሳቒ ኣእምሮኣዊ በሰላ ዘስዕቡ ተመኩሮታት ኣሕሊፎም፡ ንእኡ ንምፍታሕ ደገፍ ንዝደልዩ ሰባት ዝቖማ እየን። መብዛሕቲኣን ማዕዳ ዝህባ ቤት-ጽሕፈታት ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ 'ውን ይህባ እየን ወይ ንዓማዊለን ናብ ክኢላታት ናይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳ የመሓላልፋ።

Caktus e.V. ማእከል ጥዕናን ሕክምና ስድራ-ቤትን (Family and Health Center) Riemannstr. 32 04107 Leipzig ቴሌ.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74 ኢ-መይል፡- beratungsstelle@caktus.de www.caktus.de	Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት Caritas Cochem Herrenstr. 9 56812 Cochem ቴሌ.: 02671 / 9752 32 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de
ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንተቐባልነት ዘይረኸቡ ስደተኛታት ኣብ Sachsen-Anhalt PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) ቴሌ.: 0345/ 21 25 768 ፋክስ፡ 0345/ 20 36 91 37 ኢ-መይል፡- kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de	Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen ማዕዳ ንስደተኛታት፡ ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል Stresemannstr. 12 58095 Hagen ቴሌ.: 02331 / 3860 582 www.diakonie-mark-ruhr.de

Refugio Thüringen e.V. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት Wagnergasse 25 07743 Jena ቴሌ.: 03641 / 226 281 ኢ-መይል:- koordination@refugio-thueringen.de www.refugio-thueringen.de	ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ቤት-ጽሕፈት ምኽሪ ንስደተኛታት Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest ቴሌ፡ 02921 / 36 20 161 ኢ. ሜይል፡ fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de www.diakonie-ruhr-hellweg.de
መእለዩ ማእከል ንግዳያት ኣእምሮኣዊ መጥቃዕቲ፡ e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin ቴሌ፡ 030 / 303 906 0 ኢ-መይል:- info@bzfo.de www.folteropfer.de	Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt ቴሌ፡ 069 / 499 174 ኢ-መይል:- info@fatra-ev.de www.fatra-ev.de
Xenion e.V. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ደገፍ ብፖለቲካ ንእተሰጉ ሰባት Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin ቴሌ፡ 030 /32 32 933 ኢ-መይል:- info@xenion.org www.xenion.org	Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie - Haus am Weißen Stein ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት und Opfer organisierter Gewalt Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main ቴሌ፡ 069 / 5302-291 ኢ-መይል:- fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html
Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንተቐባልነት ዘይረኸቡ ስደተኛታት ኣብ Vorpommern Langestr. 60 17489 Greifswald ቴሌ፡ 03834 / 79 92 74 http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingberatung.html	Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ተቐባልነት ንዘለዎምን ዘይብሎምን ስደተኛታት Vollweidstr. 2 66115 Saarbrücken ቴሌ፡ 0681 / 97642 71 ኢ-መይል:- psz@lv-saarland.drk.de http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html
Shefa e.V. ማእከል ስግረ-ባህላዊ ጥዕናዊ ደገፍ Jägerstr. 7 24143 Kiel ተሌ.: 0431 / 730 38 44 ኢ-መይል:- shefa.ikgf@gmail.com www.shefakiel.de	Refugio Stuttgart e.V. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ብኣእምሮኣዊ በሰላ ንዝሳቐዩ ስደተኛታት Weißenburgstr. 13 70180 Stuttgart ቴሌ፡ 0711 / 6453 127 ኢ-መይል:- info@refugio-stuttgart.de www.refugio-stuttgart.de
Refugio e.V. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታትን ብመግረፍቲ ንዝሓለፉን Parkstr. 2-4 28209 Bremen ቴሌ፡ 0421 / 376 07 49 ኢ-መይል:- info@refugio-bremen.de www.refugio-bremen.de	Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V. PBV Stuttgart – ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማዕዳ ብፖለቲካ ንእተሰጉን እተመዛበሉን ሰባት Landhauserstr. 62 70190 Stuttgart ቴሌ፡ 0711 / 285 445 0 ኢ-መይል:- pbv@eva-stuttgart.de http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-traumaerfahrung.html

ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንተቐባልነት ዘይረኸቡ ስደተኛታት ኣብ Sachsen-Anhalt Magdeburg PSZ Magdeburg Liebknechtstr. 55 39108 Magdeburg ቴሌ፡ 0391/ 63 10 98 07 ኢ-መይል፡- kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de	ማሕበር ደገፍ - ግዳያት ኣእምሮኣዊ በሰላ ንዝኾኑ ሓደስቲ ስደተኛታት፡ e.V. Alter Schlachthof 59 76131 Karlsruhe ቴሌ፡ 0721 / 628 83 06 ኢ-መይል፡- trauma-migranten@web.de www.traumatisierte-migranten.de
ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት Benrather Str. 7 40213 Düsseldorf ቴሌ፡ 0221 / 544 173 22 ኢ-መይል፡- info@psz-duesseldorf.de www.psz-duesseldorf.de	Refugio VS e.V. መወከሲ ቤት-ጽሕፈት ብኣእምሮኣዊ በሰላ ንዝሳቐዩ ስደተኛታት e.V. Schwedendammstr. 6 78050 Villingen-Schwenningen ቴሌ፡ 07721 / 50 41 55 ኢ-መይል፡- refugio.vs@t-online.de www.refugio-vs.de
Caritasverband für die Stadt Köln e.V. ማእከል ፍወሳ ንግዳያት መግረፍቲ/ማዕዳ ንስደተኛታት Spiesergasse 12 50670 Köln ቴሌ፡ 0221 / 160 740 ኢ-መይል፡- fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de	REFUGIO München ናይ ማዕዳን መእለይን ማእከል ንስደተኛታትን ግዳያት መግረፍትን e.V. Rosenheimer Str. 38 81669 München ቴሌ፡ 089 / 98 29 57 0 ኢ-መይል፡- info@refugio-muenchen.de www.refugio-muenchen.de
ትምህርታዊ ማእከል Aachen e.V. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት Mariahilfstr. 16 52062 Aachen ቴሌ፡ 0241 / 49 00 0 ኢ-መይል፡- paez.ac@t-online.de www.paez-aachen.de	Exilio – ንስደተኛታትን ብመግረፍቲ ንዝሓለፉን ዝወሃብ ሓገዝ፡ e.V. Reutiner Str. 5 88131 Lindau ቴሌ፡ 08382 / 40 94 50 ኢ-መይል፡- info@exilio.de www.exilio.de
ማእከል ማዕዳ ንስደተኛታት ናይ ሕብረት ኣብያተ-ክርስትያናት Dasbachstr. 21 54292 Trier ቴሌ፡ 06 51/ 2 30 22 or 9 91 06 00	RehaVerein ንማሕበራዊ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕክምና Donau-Alb e.V. መእለዪ ማእከል ንግዳያት ኣእምሮኣዊ መጥቃዕቲ/ቃንዛ Ulm (BFU) Innere Wallstr. 6 89077 Ulm ቴሌ፡ 0731 / 22 8 36 ኢ-መይል፡- kontakt@bfu-ulm.de www.bfu-ulm.de
Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት Caritas Andernach Ludwig-Hillesheim-Str. 3 56626 Andernach ቴሌ፡ 02632 / 2502 44 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de	Rummelsberger ንመንእሰያት ዝወሃብ ኣገልግሎት gGmbH ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት St.- Johannis-Mühlgasse 5 90419 Nürnberg ቴሌ፡ 0911 / 393 63 55 ኢ-መይል፡ jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net http://www.jugendhilfe-rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge. jugendhilfe

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማእከል ንስደተኛታት Caritas Mayen ጎደና -Veit-Str. 14 56727 Mayen ቴሌ፡ 02651 / 98 69 0 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de	መእለዪ ማእከል ብኣእምሮኣዊ በሰላ ንዝሳቐዩ ስደተኛታት - ማእከል ናይ ንስደተኛታት ዝወሃብ ሓገዝን ተቐባልነት ንዘይረኸቡ ስደተኛታት ዝወሃብ ኣገልግሎትን in Zentrum ÜBERLEBEN 15517 Fürstenwald 03361 35708-00 / - 01 http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/
IBIS – ማእከል ሰራሕተኛታት ስግረ-ባህላዊ ጉዳያት e.V. ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ማዕዳ Klävemannstr.16 26122 Oldenburg ቴሌ፡ 0441 - 39 03 89 43 ኢ-መይል፡- asyl@ibis-ev.de www.ibis-ev.de	ትካል ሕክምናዊ ሓገዝ ናይ ዕቑባት ስደተኛታት e.V. ስነ-ኣእምሮኣዊ ፍወሳን ስነ-ልቦናዊ ምኽርን / ማእከል ፍወሳ ናይ ግዳያት መግረፍትን ካብ ኲናት ብህይወት ዝወጹን Dr-Ruer-Platz 2 44787 Bochum ተሌ.: +49 (0)234 913 87 43 www.mfh-bochum.de
መርበብ ግዳያት ኣእምሮኣዊ በሰላ ናይ ዕቑባት ስደተኛታት Niedersachsen e.V. Marienstraße 28 30171 Hannover ተሌፎን፡- 0511-856445-0 ኢ-መይል፡- ntfn-ev@web.de http://www.ntfn.de/	PSZ Bielefeld – Psychosocial Center for Refugees Friedenstraße 4-8 33602 Bielefeld ተሌ. 05 21 – 7 87 – 1 52 46 ኢ-መይል፡- dallwitz@ak-asyl.info www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/
Refugio Münster – ማሕበረ-ስነ-ኣእምሮኣዊ ሓገዝ ንዕቑባት ስደተኛታት Hafenstr. 3-5 48153 Münster ተሌፎን፡- 0251 – 14486 – 31 ኢ-መይል፡- info@refugio-muenster.de www.refugio-muenster.de	Diakonisches Werk Altenkirchen – ንዕቑባትን ዘይዕቑባትን ስደተኛታት ዝወሃብ ሞያዊ ኣገልግሎታት Stadthallenweg 16 57610 Altenkirchen ተሌፎን (02681) 8008 – 20 ኢ-መይል፡- Info@diakonie-altenkirchen.de http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten
Diakonie Pfalz Psychosocial Center Pfalz Wredestraße 17 67059 Ludwigshafen ተሌፎን፡- 0621 49 07 77 10 ኢ-መይል፡- psz-pfalz@diakonie-pfalz.de http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html	Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe-zentrum St. Nikolaus Psychosocial Center for Flight and Trauma Lotharstraße 11-13 55116 Mainz ተሌፎን፡- +49 6131 90746-0 ኢ-መይል፡- beratungszentrum@caritas-mz.de www.caritas-mainz.de
Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V. PSZ Leipzig – Psychosocial Center for Refugees Peterseteinweg 3 04107 Leipzig ተሌ.: 0341/92787712 ኢ-መይል፡- psz@mosaik-leipzig.de www.mosaik-leipzig.de	

4.2.2. ብመገዲ ኢንተርነት ዝወሃብ ቀጥታዊ ኣገልግሎት ምኽሪ/ማዕዳ

ብመገዲ ኢንተርነት፡ ብሸውዓተ ዝተፈላለዩ ዓይነት ቋንቋታት ዝወሃብ ቀጥታዊ ኣገልግሎት ምኽሪ። ነቲ እትደልይዎ ዓይነት ቋንቋ ናብ ላዕለዋይ-የማናይ ሸነኽ ናይ ቀንዲ ገጽ ነቑጣ መርበብ ሓበሬታ ብምኻድ ክትመርጹ ትኽእሉ።

https://www.ipso-ecare.com/home-14.html

4.2.3. ኣብ መርበብ ሓበሬታ ብምእታው ክትረኽብዎም እትኽእሉ ተዛመድቲ ሓበሬታታት በዞም መኽፈቲ መስመራት ይርከቡ
ብዛዕባ ኣገባባት ምዝናይ ዝምህር ናይ ድምጺ ትሕዝቶ፡ ከምኡ'ውን ንርእየት ዓይኒ ዝምልከት ልምምድ ኣብ'ዚ ዝስዕብ ነቑጣ መርበብ ሓበሬታ ይርከብ፡-
http://www.refugee-trauma.help/

ንስምዒታዊ ጸገማት ዝምልከት፡ ንህጻናትን ኰተትየታትን ዝወሃብ ሓገዝ - ብቛንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ፈረንሳ፡ ዓረብን ፋርሲን - ኣብ'ዚ ገጽ እዚ ይርከብ፡-
http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/

4.2.4. ንውላደይ ሓጋዚ ክኸውን ዝኽእል ነገር እንታይ እዩ?
ውላድካ ኣስካሕካሒ ብዝኾነ ተመኩሮ ምስዝሓልፍ'ሞ ኣብ ስቓይ ከምዘሎ ወይ ባህርይኡ ከምዝቐየረ ምስእተስተብህል፡ እዛ ስእላዊት መጽሓፍ ሓጋዚት ክትከውን ትኽእል እያ። እዛ መጽሓፍ ካብ ኢንተርነት ብናጻ ክትወርድ ትኽእል ኰይና ብቛንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝ፡ ፈረንሳ፡ ዓረብን ፋርሲን ዝተዳለወት እያ።
http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html

እዛ *Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?* (ማለት "ኣብ ኣእምሮኣዊ ስቓይ ንዝርከብ ውላደይ ከመይ ገይረ እሕግዞ?") ዝኣርእስታ መወከሲት መጽሓፍ፡ ንደቆም ክሕግዙ ንዝደልዩ ወለዲ ናይ ስደተኛታት ህጻናት እያ። እዛ መወከሲት መጽሓፍ እዚኣ፡ ወለዲ ኣብ ዝተፈላለዩ ተግባራውያን ኩነታት ብምምርኩስ፡ ኣብ ልዕሊ ደቆም ቅኑዕን ምስ ዕድሜ ዝሳነን ስጉምቲ ንኽወስዱ እትሕግዝ እያ። እዛ መጽሓፍ እዚኣ ብቛንቋታት ጀርመን፡ እንግሊዝን ዓረብን ዝተዳለወት ኰይና፡ ካብ ኢንተርነት ብናጻ ክትወርድ ትኽእል እያ፡-
http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html

<u>መደምደምታ ድሕረ-ምዝዛም ናይ'ዛ መጽሓፍ</u>
እዛ መጽሓፍ፡ ብዘይ ኣበርክቶ ናይ'ቶም ምሳይ ዝጸዓሩ ዘሐብኑ ሰባት፡ ንሕትመት ኣምበይ ምበቕዐትን። ብመገዲ እዞም መተዓይይተይ፡ ብዛዕባ ካልኦት ባህልታትን ሃገራትን፡ ከምኡ'ውን ብዛዕባ ውልቃዊ ሓያል ጐድኒ ኰነ ብዛዕባ እቲ ዘገረም ኣገዳስነትን ጸዓትን ናይ ሰብ ክመሃር ክኢለ። ንነፍሲወከፍ ናብ'ዚ መጺኡ ሓድሽ ህይወት ዝጀመረ ውልቀ-ሰብ ኣድንቕ። ከም ሃድን ግምጃ - ተስፋ እተነብሮ ግምጃ - ኰይኑ እስምዓኒ። ኣብ ነፍሲወከፍ ወዲ ሰብ። እዚ ድማ ኣዝዩ ግሩም እዩ! ንኹሎም እቶም ኣብ'ቲ ናይ ሃድን ግምጃ ጉዕዞኦም ክጽንበር ዘፍቀዱለይ ኣመስግን!
ነዛ መጽሓፍ እዚኣ ክሳብ ኣብ'ዚ ገጽ እዚ ንዝንበብኩማ ኣመስግን! ንዘለኩም ጸዓትን ጻዕትን እናኣድነቕኩ፡ ንኩነታትኩም ክትቅይርዎ ምዃንኩም ንዘለኒ እምነት ኣረጋግጸልኩም! ካብ'ዛ መጽሓፍ እዚኣ ገለ ሓጋዚ ዝኾነ ወይ ንተግባራዊ ልምምድ ዘብህግ ትሕዝቶ ረኺብኩም ክትኰኑ፡ እምንቶን ትምኒትን ኣለኒ! ሓጋዚ ትሕዝቶ እንተረኺብኩሙላ ናተይ ኢልኩም ሓዝዋ ኢኹም! ልምምድኩም ቀጽሉ! ኣብ ድልየትኩም ክትበጽሑ ዓቕሚ ኣለኩም!

ካብ'ዛ መጽሓፍ እዚኣ ብዛዕባ ዝፈተኹሞን ብዛዕባ ሓጋዝነት ዘይብሉ እትብልዎን ትሕዝቶ፡ ካባኹም መልሰ-ግብሪ ክረክብ ባህ ምበለኒ። ምልባሽ ገለ ሕቶታት እውን ኣለዉኹም ዶ? ብኽብረትኩም ናጻ ብምዃን ተወከሱኒ! ብሕጂ ብዙሕ ክመሃር ስለዝደሊ፡ ምናልባሽ እቲ እትህቡኒ መልሰ-ግብሪ ነዛ መጽሓፍ እዚኣ ኣብ ምምሕያሽ ሓጋዝነት ኪህልዎ ይኽእል እዩ። ገለ ነገራት ኣብ ናትኩም ባህሊ ብኸመይ መገዲ ከምዝጥመቱ ብዝምልከት መብርሂ ምስእትህቡኒ፡ እዚ ንዓይ ሓጋዚ ክኸውን እዩ። ወይ ድማ ቅድሚ ሕጂ ሰሚዕዮም ዘይፈልጥ ንኣፈታትሓ ጸገማት ዝምልከቱ ሓገዝቲ ናይ ባህልኹም ልምድታትን ስትራተጂታትን እንተትነግሩኒ፡ ጽቡቕ ነይሩ። ጽሓፉለይ! ነዛ መጽሓፍ እዚኣ ብዝምልከት ክትብልዎ ብዛዕባ እትደልዩ ነገር ካባኹም ክሰምዕን መልሲ ክህበሉን ደስ እብለኒ! ***selbsthilfebuch@gmail.com***

ሰሌዳ ዝርዝር ናይ መላመዲታት

ቍ. መላመዲ	ኣርእስቲ ናይ መላመዲ	ምዕራፍ	ገጽ	ምንጪ
1	እቲ ውሑስ	1.2.	8	
2	እዘን ዝሓለፋ ናይ መወዳእታ 24 ሰዓታተይ	2.	29	
3	ኣወንታዊ ስእልታት/ኣሳእል	2.3.	33	
4	ዝርዝር እወታዊ ንጥፈታት	2.3.	51	ብመሰረት፡- Opel et al. (2015), pg.84
5	ናተይ ገረብ ህይወት	2.3.	53	ብመሰረት፡- Opel et al. (2015), pg.38ff
6	ናተይ መስመር ገደብ ግዜ	2.4.	57	
7	ነቒሕካ ምስማዕ	2.5.	59	
8	ብምስትብሃል ዝሰኣል ስእሊ	2.5.	59	
9	ብውሽጢ ኣካላትካ ምጉዓዝ	2.5.	65	ብመሰረት፡- Krüger (2015), pg.109f.
10	እታ ገረብ	2.5.	66	
11	መዓልታዊ ኣካያዲ ስራሕ ናይ ገዛእ-ርእስኻ ኩን!	2.6.1.	68	
12	ባህ ጸብሉ ንጥፈታት ዝሓዘት ናተይ ዳያሪ	2.6.1.	70	ብመሰረት፡- Opel et al. (2015), pg.38
13	ማሕበራዊ ርክባተይ	2.7.	73	
14	እታ ውሽጣዊት ሰዓት	3.1.1.	77	
15	ናይ ኣተናፍሳ መላመዲ	3.1.2.	81	ብመሰረት፡-: Cross-Müller (2015), pg.32; Fischer (2011), pg.35; Kern (2015), pg.139; Liedl et al. (2013), pg.171,
16	ቀጻሊ ምዝናይ ናይ ጭዋዳ	3.1.2.	82	ብመሰረት፡-: Boon et al. (2013), pg.143; Fischer (2011), pg.45; Liedl et al. (2013), pg.168;
17	ርእስኻን ልብኻን ምትንካፍ	3.1.3.	83	Cross-Müller (2015), pg.36f.
18	ናይ ግለይ ውልቃዊ ሰላማዊ ቦታ	3.1.3.	84	ብመሰረት፡-: Boon et al. (2013), pg.105; Hantke & Görges (2012), pg.328; Krüger (2015), pg.139; Liedl et al. (2013), pg.167ff.; PSZ Düsseldorf (2006), pg.15f;
19	ልዕሊ መንኩብካ ምስንዳው	3.2.1.	88	Cross-Müller (2015), pg.20
20	ንህዋሳትካ ምንቕቓሕ	3.3.1.	89	
21	እቲ ናይ 1-2-3-4-5 መላመዲ	3.3.1.	91	ብመሰረት፡-: Hantke & Görges (2012), pg.246
22	ሓሳባትካ ከምዘቋርጹ ምግባር	3.3.2.	93	ብመሰረት፡- Boon et al. (2013), pg.120
23	ግድላትን ሕንቅልሕንቅሊተይን	3.3.2.	94	ብመሰረት፡- Fischer (2011), pg.55
24	ናይ ወጥሪ ቴርሞሜተር	3.4.1.	96	ብመሰረት፡- Huber (2013), pg.223
25	ደረጃታት ሕርቃን	3.4.2.	100	
26	ኣካላዊ ኣቃውማ	3.5.	104	Liedl et al. (2013), pg.97
27	ናይ ትካዘ ግዜ	3.5.	109	
28	ኣእዳው ኣብ ጎሎ	3.8.2.	114	Cross-Müller (2014), pg.12f
29	ምዝናይ ጭዋዳ ክሳድ	3.9.3.	118	Liedl et al. (2014)

መወከሲ ጽሑፋት

ኣንባባይ ምእንቲ ከይደናገር እቶም ዝተወከስክዎም ጽሑፋት ብጥሙር መገዲ ቀሪቦም ኣለዉ። ምንጭታት መላመዲታት፡ ማለት እቶም ፍሉጣት፡ ኣብ ሰሌዳ ዝርዝር ትሕዝቶ ኣትዮም ኣለዉ። ምንጪ ናይ ሓደ መላመዲ ኣናዲኻ ምርካቡ፡ ዝበዝሕ ግዜ፡ ዝከኣል ኣይኮነን። ምስ'ዚ ብዝተኣሳሰር ብወገነይ ዝተራእየ ጉድለ ምስዝህሉ፡ ብኽብረትኩም ይቕሬታ ግበሩለይ።
እቲ ቀንዲ መሳጢ ዝበሃል ሸነኽ ናይ ነፍሲወከፍ ኣመልኪተዮ ኣለኹ። እቲ ምሉእ ዝርዝር መወከሲ ጽሑፋት ድማ ኣብ መወዳእታ ገጽ ናይ'ዛ መጽሓፍ ሰፊሩ ኣሎ።

ምዕራፍ	ምንጪ ጽሑፍ
1	Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
2	Frick-Baer (2015), Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
3.1.	Boon et al. (2013), Liedl et al. (2013), Opel et al. (2015)
3.2. 3.2.1. 3.2.2.	Opel et al. (2015), Thünker & Pietrowsky (2010) Boon et al. (2013), pg.121; Caby & Caby (2009), pg.112; Krüger (2015), pg.105
3.3.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.208; Fleischhaker et al. (2010); Gschwend (2006), pg.; Hantke & Görges (2012), pg.209; Krüger (2015), Liedl et al. (2013), pg.74ff;
3.4.1.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.210; Boon et al. (2013), pg.297; Huber (2013), pg.326;
3.4.2.	Boon et al. (2013), pg.251-262; Dudenko (2015); Gschwend (2006), pg.68; Krüger (2015), pg.116; Liedl et al. (2013), pg.123; Stewart (2003), pg.13 u. 19;
3.5.	Boon et al. (2013), pg.273 u. 280; Gschwend (2006), pg.72; Liedl et al. (2013), pg.97;
3.6.	Liedl et al. (2013), pg.97
3.7.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.241; Gschwend (2006), pg.30; Liedl et al. (2013), pg.147; Weinberger & Papastefanou (2008), pg.226-238; Worden (2011)
3.7.1.	Bowlby (1983) nach Liedl et al. (2013), pg.
3.8.	Boon et al. (2013), pg.263; Liedl et al. (2013), pg.113; Opel et al. (2015), pg.
3.9.	Boon et al. (2013), pg.143; Hantke & Görges (2012), pg.420; Liedl et al. (2013), pg.88; Liedl et al. (2014);
3.9.2.	Caby & Caby (2009), pg.141
3.10.	Schneider (2010)

Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R. (2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag.

Boon, pg., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag.

Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, C.(2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Albträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel.

Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kritzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag.

Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag

Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer.

Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag

Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber

Hantke, L. & Görges, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag.

Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag

Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann.

Kern, E. (2015): Personzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag.

Krüger, A.(2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger.

Lee Cori, J.(2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag

Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer.

Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer.

Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, pg., Hartung, J. & Kromp, C.(2015). Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg.

Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf (Zugriff am 08.12.2015)

Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.

Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Thünker, J. & Pietrowsky, R.(2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe.

Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag

Weinberger, pg. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa.

Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber