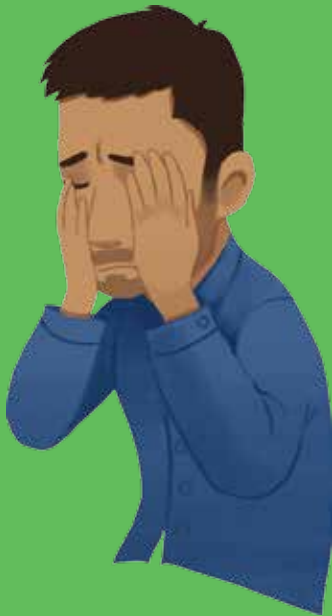


ውግን
ዝረኣኻ ወይ
ዝተሞከርካ



ተሞኩሮታት ውግእን ዳግመ ህንጻን

ኩላቶም ብርቱዕ ተሞኩሮታት ውግእ ዘሕለፉ ብዝተፈለለየ መገድታት በቲ ፍጻሜታት ይጽለጩ እዮም። ይኹን ደኣ እምበር እቲ ግብረመልስታት ዝግለጹ መገድታት ግን ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላሉ እዩ። ገሊኦም እቲ ግብረመልሲ ብቐጥታ የርእይዎ፣ ንኻልኦት ድማ ዓመታት ይወስደሎም። ዕድመን ዘለኻዮ መድረኽ ሂወትን ነቲ ግብረመልስታት ተራ ይጻወት እዩ። ንኣብነት ቆልፀ ካብ ዓበይቲ ዝተፈልየ ግብረመልስታት ክርእዩ ይኽእሉ።

ዝኾነ ግብረመልሲ ዘይምርኣይ ብዝዮዳ ዘይንቡር ምኾነ ኔፋ 

ድሕሪ ተሞኩሮታት ውግእ ንሰኻ ወይ ቀረብትኻ ዘርእይዎ ግብረመልስታት የሻቐለካ ዶ፣ ኣብዚ ጽሑፍ እዚ ጭካነታት ውግእ ዝተሞከሩ ሰባት ዘርእይዎ ባህርያዊ ግብረመልስታት ክሕበረካ እዩ። ንገላ ካብዚ ግብረመልስታት ምርዳእ፣ ንቡር ምኻኑ ምፍላጥ ንቅድሚት ክትሰጉም ክሕግዘካ ይኽእል። ቐጺሉ እዚ ጽሑፍውን ዝተፈለለየ ግብረመልስታት ይትንትን ክምእውን ንምቐጽጻሩ ክጥቀሙሉ ትኽእል ውጥናት፣ ብፍላይ ድማ ንዓበይቲ ብርቱዕ ናይ ውግእ ተሞኩሮታት ዘለዎም።



ሰብ እንታይ ዓይነት ግብረመልሴ የርእ።

ሰንባደ፣ ዘይምእማን፣ ሰቆታ፣ ምዝላቕን ዘይምቐባልን እዩ ብዙሕ ግዜ ዝርእ ቐጥታዊ ግብረመልሴታት። ጸኒሒ ሕርቃን፣ ምንዳር፣ ፍርሒ፣ ሓዘን፣ ምድንጋር፣ ነፍሰኻ ከም በደለኛ ዝቐጽር ስምዒት፣ ብስጭትን ካልእ ብዝሕ ዝበለ ስምዒታት ይመጽእ። እቲ ግብረመልሴታት ውልቃዊ ይኹን ደኣ እምበር፣ ብዙሕ ስምዒታትን ግብረመልሴታት ኣሎ ከም ናይ ግዳያት ጎነጽ፣ ብፍላይ ድማ ብተደጋጋሚ ወይ ንንዊሕ ግዜ ንጎነጽ ዝተቐልዎ።

ብርቱዕ ተመኲሮታት ውግእ ንኣካላዊን ስነኣእምራዊን ብቐዓትናን ይጸልዎ እዩ። ሓሳባት፣ ስምዒታት፣ ጠባይ፣ ኣካላዊ ብቐዓትን ምስ ካልኦት ዘለና ዝምድና ክጸሎ ይኸእል። ኣብዚ ዝሰዕብ ገለ ልመድ ግብረመልሴታት ኣሎ ተመኲሮታት ውግእ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ብኸመይ ኸጸልወና ከምዝኸእል።

ኣብ ሓሳባትካ ዘምጽእ ጽልዎ

- ገለ ነገራት ናይ ምዝካር ጸገም
- ጸገማት ኣተኩሮ
- ውሳኔታት ናይ ምውሳኔ ጸገም
- ምድንጋር
- ንነፍሰኻ ምውንጃል
- ኣብ ሓደ ግዜ ብዝሒ ሓሳባት ክህልወካ
- ሓሳባት ብዛዕባ ነፍሰ ቐትለት
- ሃንደበት ዝመጽእ ተዘኩሮታት
- ፍጻሌታት መመሊሱ እንዳተደጋገመ ዝረኣየካ



ኣብ ስምዒታትካ ዘምጽኦ ጽልዎ

- ናይ ተስፋ ምቕራጽን ለውጢ ናይ ዘይምምጻእ ስምዒት
- ሓዘን
- ናትካ ስምዒታት ናይ ምድህሳስ ጸገም
- ንዋሕስነትካ ዝርብሽ፣ዘፍርሕ፣ዘርዕድ
- ካልኣት ክገብሉኒ ዘብል ፍርሒ
- ንነጽ፣ሽበራ ጌና ክገባኦ ምፍራሕ
- ናተይ ጌጋ እዩ ኢልካ ንነፍሰኻ ከም በደለኛ ምቕጻር
- ስምዒት ተነቓፍነትን ጽግዕተኝነትን
- ሕርቃን፣ ነድሪ
- ስምዒታዊ ምልውዋዎ
- ምብህራር
- ናይ ትሑትነት ስምዒት
- ናይ ተነጽሎ ስምዒት
- ኣብ ሂወትካ ዘለካ ቁጽጽር ዝተጓደለ ኮይኑ ክስመዓካ

ጽልዎ ኣብ ኣካላዊ ብቕዓት

- ድኻም
- ምቕያር ልምድታት ድቃስ
- ምጉዳል ሸውሃት
- ጸገማት ክብዱ
- ንላዕሊ ክብለካ፣ውጽኣት
- ብዝሒ ርሃጽ፣ ወሰኽ ቕልጣፊ ትርግታ ልቢ
- ቃንዛ ኣፍልቢ
- ሕማም ርእሲ
- ቃንዛ ሕቕን ክሳድን
- ብቐሊሎ ሰዓልን ኢንፍሎውንዛን ክሕዘካ ይኸእል

ጽልዋ ኣብ ባህሪ

- ዕጽፋርስ፣ መስተ፣ ፊውሲ ካብ ግቡእ ንላዕሊ ምውሳድ
- ኣብ ኣክባቢኻ ንዝርእ ንኣሸቱ ለውዋታት ክቢድ ግብረመልሲ ምሃብ (ድምጺ፣ በጻሕቲ ወዘተ)
- ነቲ ኣሉታዊ ተመኩሮታት ዘዘኻኽር ተመኩሮታት ምውጋድ
- ቅድሚ ሕጂ ትግደሱሉ ዝነበርካ ነገራት ዘለካ ተገዳስነት ህንጻል
- ቅድሚ ሕጂ ትመልኮ ዝነበርኮ ዕዮታት ብምልክት ኣይትፍጽሞን

ጽልዋ ምስ ካልኦት ሰባት ዘሎ ዝምድና

- ካልኦት ሰባት ምእማን የጸገመካ
- ጸታዊ ንዋፊት ህቕየር
- ምስ ካልኦት ሰባት ቐረባ ዝምድና የጸገመካ
- ነቐፊታዊ ባህሪ ንካልኦት ሰባት
- ንኣዝማድ፣ ኣዕሩኽን መሳርሕትን ጓና ናይ ምኃን ስምዒት
- ጽምዋ ይስመዓካ

ንነፍሻ ከም በደለኛ ምቕጻር፣ ንቡር ግብረ መልሲ

ድሕሪ ተመኩሮ ውግእ ሓደ ካብቲ ንቡራት ግብረ መልስታት ንነፍስኻ ከም በደለኛ ክትቐጽራ ክለኻ እዩ፣ እዚ ድማ ንኣብ ክባቢኻ ዘለዉ ሰባት ምርድኡ ከጸግሞም ይኸእል እዩ። በቲ ዘጋጠመካ ነገራት ኣን እዩ በደለኛ ዝብል ስምዒት ከተሓደር ትኸእል፣ ንነፍስይ ንቐረብተይን ንምንታይ ጽቡቕ ጌሪ ዘይተክላኸልኩሎም፣ ንምንታይ ዘየስተብሃልኩ ወይ መጠንቀቕታታት ምስ ረኣኹ ገለ ዘይገበርኩ፣ ንምንታይ ናተይ ሂወት ድሒና ዝብል ስምዒት፣ ብሓጺሩ ነቲ ዘጋጠመካ ነገራት ንነፍስኻ ሓላፍነት ተሰከማ።

ባዕልኻ ኸ እንታይ ክትገብር ትኽእል።

ነፍስ ወከፍ ውልቀ ሰብ ቀሊል ዝኾነ ፍታሕ የለን። ንነፍስኻ፣ ዘድልየካ ነገራት፣ ዘለኻዮ ኩነታት ክም መበገሲ ነጥቢ ክትጥቀመሉ ኣለካ። እዚ ዝሰዕብ ስጉምታት ብሕሉፍ ተመኩሮ ሓጋዚ ኮይኑ ተረኺቡ፣

ሂወትካ መሊሰካ ተቋጻጸራ

ነፍስ ወከፍ ትገብሮ ጻዕሪ ሂወትካ ዳግማይ ትቋጻጸራ ክምዘለኻ ንኸስመዓካ ኣገዳሲ እዩ። ባዕልኻ ምውሳን ኣብ ዝተኸእለሉ ጊዜ፣ ዝነበረካ ርእሰ ክብራን ክብረትን ክመልሶ ክሕግዘካ ይኽእል። ዋላ ንቐለልቲ መዓልታዊ ነገራት ሓላፍነት ምስካም ንኣብነት ምስ መን ብእግርኻ ክትዛወር ክምትደለ ወይ ምስ መን ቡን ክትሰቲ ክምትደለ ንባዕሉ ቐስ ብቐስ ክሕግዝ ይኽእል።

መዓልታዊ ልምድታት ኣጥሪ

- ብዝተኸእለካ መጠን ብቐጻሊ ክትበልዕ ፈትን። ትሰትዮ ብዝሒ ኣልኮሆል ኣጓድሎ ወይ ተቋጻጸሮ።
- እኹል ዕረፍቲ ክትረክብ ፈትን፣ እንተተኸእሉ ብቐጻሊ።
- ኣብ ኣካላዊ ንጥፊታት ተሳተፍ።
- ተንቀሳቐስ፣ ምስ ቆልፀ ተጻወት ወይ ብቐጻሊ ብእግርኻ ተዛወር።
- ጸገማት ንክትተሓሓዙ ክውንነታዊ ዝኾነ ሸቶታት ሓንጽጽ፣ ንኣብነት ንዓኻን ንስድራቤትካን መሊሸካ ተዳጋጋሚ ልምድታት ምትእትታው።

ብዛዕባ ንስምዒታትካ ዘድልዮ ተገደስ

- ንነፍሱኻ ክትሓዝን ግዜን ፍቓድን ሃባ
- ስምዒታትካ ከምዘለዎ ተቐበሎ። ንኡብነት ሕርቃን ተሰሚዑካ ማለት ንካልኦት ክትሃሲ ደሊኻ ማለት ኣይኮነን። ቁጽጽር ዘይብልካ ኮይኑ ተሰሚዑካ ቁጽጽር ክተዋፍእ ኢኻ ወይ ክትጽለል ቀራብካ ማለት ኣይኮነን። ዝገብሮ ነገር የለን ዝብል ስምዒት ተሰሚዑካ ዝኾነ ነገር ክትገብር ኣይትኸእልን ኢኻ ማለት ኣይኮነን።
- ቅድሚ ሕጂ ኡብ እዋን ቅልውላውን ጭንቀትን ዝሰርሓልካ ነገራት ተጠቐመሉ።
- ዋሕስነት ዝፈጥሩልካ ኣዝማድ፣ኣዕሩኽን ሰባትን ተወከስ።
- ብዛዕባ ተመኩሮታት ውግእን ዘምጸኣልካ ግብረመልስታትን ምዝራብ ኣገዳሲ ክኸውን ይኸእል እዩ። ተመኩሮታትካ ምክፋልን ካብኡ እንታይ ከምዝተመሃርካን ንዘውሑሱኻ ሰባት ምክፋል ሓጋዚ እዩ።
- ተመኩሮታትካ ምስ መን ክተካፍል ከምትደሊ ተጠንቂቕካ ምረጽ። ገሊኦም ሰባት ንዓኻ ብምስማዕ ክሕግዙ ዝኸእሉ ኣለዉ፣ ገሊኦም ግን ብተወሳኺ ጽምዋን ምድንጋርን ዝፈጥሩልካ ኣለዉ።
- ተመኩሮታት ውግእ ጾታዊ ድሌታትካ ክጸልዎ ይኸእል እዩ። ንመቐርብትኻ ኣዛርብ ክሳብ ማዕረ ክንደይ ክትቃረቡ ከምዘለኩም ምእንታን ንኸልቴኹም ጽቡቅ ክኸውን።
- ዝተወሰነ ኣጋጣሚታት ከም በዓላት፣ ኣገደሰቲ ዕለታት ኡብ ሂወትካ ወይ ሓበሬታ ካብ ቲሺ ወይ ኢንተርነት ኣቐንዛዊ ተዘከሮታት ክለዓዕልልካ ይኸእል። ተዘከሮታት ብዝተፈላለዩ መገድታት ክለዓል ይኸእል፣ ግን ከይመጸ ተቐራብካሉ ክትጸንኡ ፈትን።



እቲ ጸገማት እንተደኣ ልዕሊ ዓቕምኻ ኮይኑ

ዋላ ኳ እቲ ጸገማት ሕጂ ዘይሓልፍ እንተመሰለ፣ ክንርስዎ ዘይብልና ብዙሓት ሰባት ተመሳሳሊ ተመኩሮታት ዘሕለፉ ምስ ግዜ ትርጉም ዘለዎ ሂወት ይረኽቡ። ድሕሪ ተመኩሮታት ውግእ ዝመጽእ ግብረመልስታት ክሳብ ማዕረ መዓልታዊ ብቕዓትካ ዝሃሲ እንተኮይኑ፣ ወይ ድማ ንልዕሊ ሓደ ወርሒ ብርታዕኡ ከይቀነሰ እንተጸኒሑ ምስ ሓደ ክኢላ ሓጋዚ ክትውከስ ክትሓስበሉ ይሓይሽ። ምስ ቀዋሚ ሓኪምካ ሞ ተዛረብ ንሱ ናብ ከምዚ ዓይነት ተመኩሮ ዘለዎም ክኢላታት ክሰደካ ይኸእል።

Forsideillustrasjon: Malin Falch



ብትክል (ረሱሽሰንተር) ጎንጸ ደህሊታዊ ጭንቀትን ምክልካል
ነፍሰ ጃትላትን ዝተሰርሐ፣ ረገዩን ሚደት 2016

www.rvts.no