ብሚላ ምንባር

ሳይኮሎጂ

ዳግማይ ሕታም



ብሮቤል ኪዳነ

ብሜለ ምንባር

ሳይኮሎጂ

ዳግማይ ሕታም

ብሮቤል ኪዳነ

ተመሳሳሊ ቀዳማይ ሕታም ብቋንቋ ሽወደን 2000

ቀዳማይ ሕታም ብቋንቋ ትግርኛ 2001

ዳግማይ ሕታም ብቋንቋ ትግርኛ 2002

መሰል ጸሓፊ ብሕጊ ሕልው እዩ ።

ትሕዝቶ እዛ መጽሓፍ ብኽፊል ይኹን ብምሉእ፡

ብዘይ ሙሉእ ፍቓድ ጸሓፊ ብዝኾነ መልክዕ ማለት

በኤሌክትሮኒካዊ፡ መካኒካውን ካልእን ቀዲሕካ ወይ

ኣራቢሕካ ምጥቃም ኣይፍቀድን።

All rights reserved.

©2002

This book may not be reproduced in whole or in part, by mimeograph or any other means, with out prior permission of the writer.

Lay out Minassie computer center

And special thanks to Yodith G/negus

ምስጋና

መምህር ሙሴ ሃብተ ነዛ መጽሓፍ እዚኣ ተጀሚራ ክሳብ ትውዳእ ብሓሳባት ይኹን ብኣሰኳኹዓን ኣመራርጻን ቃላት ቋንቋ ትግርኛ ብዘይ ምሕላል ስለ ዝተሓባበረኒ ኣመስግኖ። ከምኡ'ውን ፕሮፌሰር ላሪሽ ኤሪክሰንን መሳርሕቶምን ካብ ሽወደን ሆስፒታል ሓሳባተይ ንኽሀብትም ብዝገበሩለይ ሓገዝ ምትሕብባርን ኣመስግኖም።

ብፍላይ ከኣ በዓልቲ ቤተይን ደቀይን ኣብ ሽወደን፡ ኣደይ ድማ ኣብ ኤርትራ ሓሳባተይ ደጊፎም ኣብ ብዙሓት ሃገራት ኤውሮጳን ኤርትራን እናተንቀሳቐስኩ ኣስተምህሮታት ክህብን መጽናዕትታት ከካይድን ስለ ዝተሓባበሩኒ ልባዊ ምስጋናይ ኣቕርብ።

- ደረጃ ምዕባለ ወዲ ሰብ
  ብኣተሓሳስብኡ እዩ ዝምዘን።
- ኣተሓሳስባና ንዓና ስለ ዝኾነ ከነማዕብሎ፡
  ቃላትና ኸኣ ንኣከባቢና ስለ ዝኮነ
  ክንጥንቀቐሉ ይግባእ።

ደራሲ

ትሕዝቶ **ገጽ**

መቕድም I

መብርሂ II

መእተዊ III

ቀዳማይ ምዕራፍ

ግጭት

1.1 ግጭትን ኣፈታትሕኡን 1

1.2 7 ነጥብታት ንምርዳእን ምፍታሕን ግጭት 1

1.3 ብሰንኪ ግጉይ ርድኢትን ብሂልን ዝምድና ዝምዕብል ግጭት 3

1.4 ኣተሓሕዛ ኣሸገርቲ ሰባት 17

ካልኣይ ምዕራፍ

ጸቕጢ (stress)

2.1 ጸቕጢ ብኸመይ ክግለጽ ይኽእል 22

2.2 ጠንቅታት ጸቕጥን ውጥረትን 26

2.2.1 ስእነት (ጥፍኣት) 26

2.2.2 ምስልካይ 26

2.2.3 ኣመለኻኽታ 27

2.2.4 ብስጭት (ተስፋ ምቑራጽ) 27

2.2.5 ድንገት (ሓደጋ) 28

2.2.6 ኣካላዊ ጸቕጢ 28

2.2.7 ለውጢ ኣብ መነባብሮ 29

ሳልሳይ ምዕራፍ

ባህሪ-ጸቕጢ

3. ባህሪ ጸቕጢ 31

3.1 ኩሉ ግዜ ኣብ ተጠንቀቕ ምንባር ብኸመይ ይጸልወና 33

3.2 ግዳይ ጸቕጢ ምኺን። ስለምንታይ? 35

3.3 ጽልዋታት ጸቕጢ 40

3.4 ጸቕጢ ዘቃልል ፎኪስ ዘቤታዊ ኣካላዊ ምንቅስቃስ 41

ራብዓይ ምዕራፍ

ርእሰ ተእማንነት

4.1 ላዕለዋይን ታሕተዋይን ደረጃ ኣተሓሳስባ 42

4.2 ነብሰ-ምምላኽ 45

4.3 ቅንኢ 49

4.4 ሕሜት 50

ሓምሻይ ምዕራፍ

ባህርያዊ ሕይሊ

5.1 ድቃስ 52

5.2 ስእነት ድቃስ 53

5.3 ምኽርታት ንጽቡቕ ድቃስ 53

5.4 ምስትንፋስ 54

5.5 ፍሽኽታን ሰሓቕን 58

5.6 ሕርቃን ብኽመይ ተውግድ 61

5.7 ኣተኣላልያ ሕርቃንን ጽልኣትን 63

5.8 ንኣሉታ ኣወግድ 70

5.9 ንለውጢ ተቐበል 72

ሻድሻይ ምዕራፍ

ዝምድና

6.1 ጥዑይ ዝምድና 74

6.2 መምዘኒ ኩነታት ጥዕና ዝምድና 76

6.3 ሸውዓተ ዓይነት ሓዳር 80

6.4 ቀጻልነት ዝምድና ዘሐውስ 10 ብልጫታት 81

6.5 ዝምድና ይእለ'ምበር ኣይፍወስን 84

6.5.1 ቀዳምነት ዝወሃቦ 86

6.5.2 ጠባይ/ባህሪ 87

6.5.3 ዕላማ 89

6.5.4 ፍልልይ 89
6.5.5 ኣድናቐት 91
6.6 ፍትሕን ምፍልላይን 92
6.7 ፍትሕ ንከየጋጥመካ እንታይ ክግበር ይከኣል? 98
6.8 ድሕሪ ፍትሕ ዘጋጥሙ ጸገማትን ኣተኣላልይኦምን 98

ሻብዓይ ምዕራፍ

ስነ-ጥበብ ሓጐስን ናይ ምሕጎስ መሰልን

7.1 ሓጐስ 105
7.2 ምንጪ ሓጐስ 107
7.3 ዘወዳድር ኣእምሮ 109
7.4 ውሽጣዊ ድልየት/ንድየት 111
7.5 ሓጐስን ደስታን 112
7.6 ሓጐስ ንምርካብ ዝግበር ምስልጣን ኣእምሮ 113
7.7 ዝምድናን ቅርበትን 114
7.8 ጽግዕተኛነትን ርእሰ ምኽኣልን 115
7.9 ንለውጢ ምቅዋም 116

ሻምናይ ምዕራፍ

ሃናጺ ምኽሪ

8.1 ኣይፋል ንምምላስ ተመሃር 118
8.2 ንነብስኻ ግዜ ምሃብ 120
8.3 ኣካላት ንኽዕርፍ ዕድል ምሃብ 121
8.4 ትርጉም ምሕጋዝ 123
8.5 ይቕረ ኢልካ ነጻ ምኺን ብዓይኒ ሳይኮሎጂ 124

This page left intentionally

መቐድም

ኣብዛ ንምንባራ ከባድ ዓለም፡ ጸቕጥን ውጥረትን መናብርትን ብጻይን ናይ ደቂ-ሰብ ኮይኑ ይርከብ። ብሰንኪ ስራሕ፡ ናብራ፡ ስድራ ቤት፡ ኣእሩኽ፡ ሕማም፡ ስንክልናን... ወዘተ፡ ንዝፈጠሮ ጸቕጢ ንዕቑር ናይ ምንባር ሓይልና ጸንቂቁ ስነ-ኣእምራውን ኣካላውን ሚዛንና ክንስሕት ንግደድ። ከምቲ ንመብዛሕትና ዝመስለና፡ ጻዕቂ ስራሕ ጥራሕ ኣይኮነን ስነ-ኣእምራዊ ጸቕጢ ዝፈጠረልና፡ ስእነት ስራሕን ምስልካይ'ውን እንተኾነ ናይ ገዛእ ርእሱ ጸቕጢ ኣለዎ። ሰባት፡ ግዚያዊ ዕረፍቲ ዝህብ ግን ንኹነታቶም ዘጋድድ ከም ኒኮቲንን ኣልኮልን ብምውሳድ ካብ ጸቕጢ ነጻ ክኾኑ ይፍትኑ፡ እዚ ግን ቅኑዕ ምርጫ ኣይኮነን። መጽሓፍ ብሜላ ምንባር፡ ንጹርን ግብራውን ኣገባብ ኣተኣላልያ ጸቕጥን ዝተፈላለየ ስነ-ኣእምራዊ ግርጭትን ብምቕራብ፡ ንማሕለኻታት ህይወት ዘስግር ሃናጺ ምኽርን ንዝምድናን ብዝምልከት ዕውት ርኽባት ብኽመይ ይምስረት እተብርህ ናይ ስነ-ኣእምራዊ መጽሓፍ ኢያ።

ትሕዝቶ'ዛ መጽሓፍ ብብዙሓት ምሁራት ምሉእ ተቀባልነት ዝረኸበ ኮይኑ፡ ኣብ ዝተፈላለየ ከተማታት ኤውሮጳን ውሽጢ ሃገርን ብመልክዕ ሰሚናራት ንዝተፈላለዩ ምሁራት ቀሪቡ ልዑል ኣድናቐትን ተቐባልነትን ዝረኸበ'ዩ። ነዚ ናይ ኣተሓሳስባን ኣረዳድኣን ለውጢ ብምትእትታው ዘዕግብ ህይወት ንኽህልወና ዘኽእል ሜላ ኩሉ ሰብ ክውንኖ ሰናይ ድሌት ጸሓፊ እዩ።

This page left intentionally

መብርሂ

ቅድሚ ምንባብ ምሉእ ትሕዝቶ እዛ መጽሓፍ ኣቐዲሙ ነቲ ኣብ ኣጸሓሕፉ ተጠቂመሉ ዘለኹ ንጾታ ዝምልከት ኣመለኻኽታ መብርሂ ክህብ እደሊ። ትሕዝቶ እዛ መጽሓፍ ንኽልቲኡ ጾታ ማለት ተባዕታይን ኣንስታይን ጾታ ብማዕረ ዝምልኸት ኮይኑ፡ ኣብ ኣጸሓሕፍኡ ግን ንምቅላል ስራሕ ተባሂሉ መብዛሕትኡ ናይ ተባዕታይ ጾታ ቃና ሒዙ ቀሪቡ ስለ ዘሎ ንተባዕታይ ጥራሕ ድዩ ዝምልከት ዝብል ግጉይ ርድኢት ንኽይሓድረና እናኣዘኻኸርኩ ኩሉ ኣበሃህላይ ተባዕታይን ኣንስታይን ኢሉ ዘይፈሊ፡ ባህርይን ኣመለኻኽታን ሰብ ኣብ ግምት ዘእተው፡ እቲ ንተባዕታይ ጾታ ዝጠቅስ ዝመስል ድማ ብሓፈሽኡ ንሰብ ኢዩ ዘመልክት።

This page left intentionally

መእተዊ

ኣብ'ዚ ዓለምና ብቴክኖሎጂ እናማዕበለትን እናጸበበትን እትመጻሉ ዘላ እዋን ማሕበራዊ መነባብሮ ደቂ-ሰብ ንለውጢ ክለምድን ክብድህን ኣብ ቀጻሊ ቃልሲ ስለ ዝርከብ፡ እታ ብሰፍሓታን ግዝፍን ምስ ግዜ ዘይትልወጥ ኣእምሮ ዝቐርበላ ጠለባት ከተማልእ ኩሉ ግዜ ኣብ ትሕቲ ጸቕጢ ዝበዝሑ ሓሳብ ትነብር። ኣብተን ዝማዕበላ ሃገራት ኣከባብያዊ ጽልዋ ዘማዕበሎ ስነ-ኣእምራዊ ጸቕጢ እቲ ብቀሊሉ ዘይፍወስ ሕማም ኮይኑ ኣሎ። ድሮ ኣብ ዝተገብረ መጽናዕትታት መበቆል ግጭት፡ ብስጭትን ዝተፈላልዩ ሕማማትን ስነ-ኣእምራዊ ጸቕጢ ምኼኑ ብንጹር ክፍለጥ ተካኢሉ ኣሎ። ስነ-ኣእምራዊ ረጽሚ መብዛሕቲኡ ግዜ ብሰንኪ ግጉይ ኣተሓሳስባን ርድኢትን ደቂ-ሰብ ዝምዕብል ስለ ዝኾነ ንክውንነት ብሜላ ገጢምካ ምንባር እቲ ዝበለጸ ኣማራጺ ኢዩ። ስለዚ ዕዉት ህይወት..... ሕጉስ ናብራ..... ብኸመይ? ንዝብል ሕቶ ብሜላ ምንባር'ዩ እቲ መልሲ።

ኣብዚ ሕጂ እዋን ሰባት ብዛዕባ ዘለዎም ጸገም ክሕተቱ ከለዉ ዝህብዎ መልሲ ጠምየ፡ ዓሪቀ ዘይኮነ ቅሳነት ስኢነ፡ ይበሳጭ፡ ይሓርቕ፡ ዝምድናይ ዘሐጉስ ኣይኮነን.... ወዘተ ኢዩ። እዚ ድማ መብዛሕቲኡ ብሰንኪ ግጉይ ርድኢትን ኣተሓሳስባን ብዛዕባ ነገራት ዝምዕብል ስለ ዝኾነ እቲ እንኮ ኣማራጺ ኣተሓሳስባና ብምምዕባል ንህይወት ብሜላ ገጢምካ ምንባር ኢዩ። ቀንዲ ዕላማ ናይዛ መጽሓፍ ድማ ነዚ ተመክሮ'ዚ ንምክፋል እዩ።

ሮቤል ኪዳነ

This page left intentionally

ቀዳማይ ምዕራፍ

ግጭት

1.1 ግጭትን ኣፈታትሕኡን

ግጭት ከም ቃል ብመብዛሕትና ቅብልቲ ኣይኮነትን። ግጭት ግን ባህርያዊ ኣካል ናይ ምስ ካልእ ሰብ እንፈጥሮ ዝምድና'ዩ። ዋላ'ኳ ግጭት ዘፍርሓና እንተኾነ፡ ግጭት ሓደገኛ ኣይኮነን። ምኽንያቱ ኣካል መስርሕ ምቅርራብ ስለ ዝኾነ። መስርሕ ምቅርራብ ድማ ምልምማድን እምነትን ይሃንጽን። ግጭት ንጉድለታትና መኣዝን ዕብየትናን ስለ ዝትንክፍ፡ ክፉታት ኮይና ንኽንዓቢ ይድርኽና።

1.2. 7 ነጥብታት ንምርዳእን ምፍታሕን ግጭት

1. ግጭት ልክዕ ከም ምትንፋስ'ዩ። ብዘይ ብእኡ ምቅርራብ የለን።
2. ህልው ጸገም/ሽግር ኣብ እዋን ግጭት እቲ ናይ በሓቂ ሽግር ኣይኮነን። ኣብ ዝሓለፈ ሽግር ወይ ጸገም ተወሲንካ ምትራፍ፡ ካብ ነብስኻን ካልኦትን ብምፍላይ ፍታሕ ኣየምጽእን።
3. ግጭት ንምፍታሕ፡ መዋስኢ ዉሑስ ቦታ የድሊ። መዋስኢ ዉሑስ ቦታ ማለት ነጻ ኮይንካ ስሚዕትካ ትገልጸሉ ሃዋህው ማለት'ዩ። ስምዒትካ ምስ ትገልጽ ግብረ መልሲ ትረክብ፡ እዚ ድማ ናብ ፍታሕ የምርሕ።
4. ግጭት ኩሉ ግዜ ምስ ምቅርራብ ዝተተሓዘ እዩ። ክትቀራረብ ምስ እትደሊ፡ ኣቓልቦ ዝስሕብ ነገር ሃሰው ትብል። ከም ሰብ መጠን ኣቓልቦ

ንምርካብ ኣሉታዊ ነጥብታት ኢኻ ተናዲ፡ እዚ ድማ ኣብ ናይ ሓባር ስምዒታትን ቃንዛን ዝምርኮስ ኢዩ።

5. ለውጢ ኩሉ ግዜ ኣብ ጫፍ ናይ ምቹእ ኩነታት ኢዩ ዝርአ። ምቹእ ኩነታት ከም ካብ ሕማም ምሕዋይ፡ ቅሳነት ምርካብ፡ ዕረፍቲ ምርካብ.... ወዘተ የመልክት። ንክንዓብን ንክንመሃርን ካብዚ ጫፍ ክንስጉም ኣለና።
6. እትጻወሮ ነገር ኣይሃስስን ኢዩ። ግጭት ናይ ግድን ፍታሕ ክርከበሉ ኣለዎ። ይቐልጥፍ ይደንጉ ሱርን መንቀልን ግጭት ተጸኒዑ መዕለቢ ክርከብ ኣለዎ።
7. ኣብ ግጭት ሚእቲ ካብ ሚእቲ ክትህሉ/ክትርከብ ኣለካ። ምርካብ ብኣካል ጥራሕ ዘይኮነ፡ ስምዒትን ኣእምሮን ክሕወሰ ኣለዎ። ንስሚዒታትካ፡ ኣከባቢኻን፡ ግብረ መልስታትካን ግሉጽ ምኻን ብኣድማዒ ተራ ኣብ ምፍታሕ ግጭት የሳትፍ።



ግርጭት ንዓኻን ንከባቢኻን ይጸሉ

1.3 ብሰንኪ ግጉይ ርድኢትን ብሂልን ዝምድና፡ ዝምዕብል ግጭት

ሓደ ካብ'ቲ ዓቢ ምኽንያት ሰባት ጥዑይ ዝምድና ከለዎም ዝምድነኦም ዝላሕለሐ ወይ ዘብቀዐ ኮይኑ ዝስምዖም፡ ኣብ ዝምድንኦም ምስ መጻምድቶም "ሓደ ስሩዕ ኣገባብ ክንክተል ኣለና፡ ዝምድናና ሓደ ዓይነት መምዘኒ ብቕዓት ክህልዎ ኣለዎ" ኢሎም ስለ ዝሓስቡን ዝጭነቁን'ዩ። ከምዚኦም ዓይነት ሕግታትን መለክዒ ዝምድናን ኣብ ገጽ ዋጋ ዘለዎም፡ ከተድምጸም ጽቡቓት ኮይኖም እቲ ሰብ ድማ ባዕሉ ብባህሪ ነዞም ሕግታት ምስ ዘይክተል ኣብ ጸገም ኣለኹኢሉ ይሓስብ። ከም'ዚ ዓይነት ኣተሓሳስባን ኣመለኻኽታን ምናልባት ካብ ክኸውን ኔርዎ ዝብል ድሌት ዝምንጭው ክኸውን ይኽእል። ግን ክኸውን ይግባእ፡ ኔርዎ፡ ዝበሃል ምስ ስምዒታት ፍቕሪ ብግብሪ ዝጓዓዝ ኣይኮነን። ብግብሪ ክርአ ከሎ፡ ከምዚኦም ዓይነት ሕግታት፡ ኣብ'ቲ ክንኮኖ እንደልዮ ዝተሰረቱ'ዮም።

ወዲ ሰብ ብማሕበራዊ ህይወት ተኸቢቡ ስለ ዝዓቢ፡ ብባህሊ፡ ልምዲ፡ ስነ-ምግባር.... ወዘተ ናይ ዝውክሎ ሕብረተሰብ፡ ምስኡ የዐቢ። ዘይስሩዕ ትምህርቲ፡ ማህበራዊ ህይወት፡ ብፍላይ ኣብ ንሓዳር ዝምልከት ዝምድና ኣብ ውሽጢ ሰባት ዘስረጸ ደርጃታት መዐቀኒ ፍቕሪ፡ ክብሪ፡ መሰል፡ ግዴታን ካልእን ኣሎ። ሰባት ኣብ ባህሎምን ልምዶምን ተመርኩሶም ንዘለዎም ብሕትኣዊ ዝምድና ብዝተፈላለየ ኣበሃህላታት ክመዝንዎ ይፍትኑ። ንዝምድና ዝምልከቱ ብዙሓት ኣበሃህላታት፡ ኣብ ሕብረተሰብ ብትምህርቲ፡ እምነትን ግብርን፡ ሰባት ይለማመድዎም። ግን ብዙሓት ካብቶም ኣበሃህላታት ኣብ ክውንነት ተመርኩስካ ምስ እትፍትኖም ዝሰርሑ ኣይኮኑን።

ብኣበሃህላታት ዝምራሕ ዝምድና፡ ሓጐስን ፍቕርን ዝጐደሎ፡ ገዛእን ተገዛእን ዘለዎ ወይ'ውን ኣብ ምፍልላይ'ዩ ዘምርሕ። ስለ'ዚ ዝምድና ዝሃሲዩ ቢሂላት ሳዕቤኖም ተጸኒዑ ክእለዩ ይግባእ። ኣብዚ ዝስዕብ ክፋል ናይ'ዚ ጽሑፍ ንሓደ ሓደ ካብ ዝምድና ዘሐርፍፉ ግጉያት ብሂላት ክንምልከት ኢና። ብዙሓት ካብዞም ዝስዕቡ ብሂላት ቅኑዓት ከም ዘይኮኑ ንኣምን ንኽውን ግን ከነቋርጸም የሽግሩና ይኾኑ። ክፍለጥ ዘለዎ ግን ግርጭት ዘይብሉ ጥዑይ ዝምድና ምስ እንደሊ፡ ቅኑዕ ኣተሓሳስባ ክህልወና ይግባእ። እዚ ማለት ድማ ንነብስና ካብ ግጉይ ኣተሓሳስባ ምውጻእ፡ ውሽጥና ምጽራይ ማለት'ዩ። ምኽንያቱ ውሽጥና ምስ እንጸርን እንነጽሕን ጥራሕ ኢና። ቅኑዕ ኣተሓሳስባን ሕልናን ንኣከባቢናን ከነንጸባርቕ እንኽእል። እዚ ኣብ'ቲ ግጉይ ሓበሬታ ናይ ግጉይ ዉሳኔ ይመርሕ፡ ግጉይ ዉሳኔ ድማ ዘይተደለየ ውጽኢት ይህብ ዝብል ሓቂ ዝተሰረተ'ዩ። ስለዚ ንስለ ፍቕርን ጥዑይ ዝምድናን፡ ግጉያት ኣበሃህላታት ነወግድ። ገለ ካብ ግጉያት ብሂላት ፡-

1ይ <u>ግጉይ ብሂል</u>፡

"ዘተኣማምን ጥዑይ ዝምድና፡ ኣብ ምርኻብ ድልየት ናይ ክልተ ኣእምሮ ይስረት"

እዚ ኣበሃህላ'ዚ ብመሰረቱ ግጉይ'ዩ። ምኽንያቱ ንስኻ ንነገራት ብዓይኒ መጻምድትኻ ኣይኮንካን ትጥምቶ። መጻምድትኻ ስለምንታይ ንዓለምን ተፈጥሮን ብናቱ ኣረዳድኣ የድንቕን ይጥምትን ምሉእ ብምሉእ ክርድኣካ ኣይክእልን'ዩ። ምኽንያቱ ንስኻን ብጻይካን ክልተ ዝተፈላለዩ ሰባት ስለ ዝኾንኩም።

ንስኻ ብጀነቲካዊ (ተወርሳዊ)፡ ኣካላዊ፡ ስነ-ኣእምሮኣዊን ታሪኻውን ኣቃውማኻ ካብ ናይ መጻምድትኻ ፍሉይ ኢኻ። ካብ ዓለም ዝወረስካዮ ዝተፈልየ ልምዲ፡ ዝተፈልየ ታሪኽ፡ ትምህርቲ፡ ዝተፈልየ ቀዳምነታት፡ ዝተፈልየ ክብሪ ንነገራት ብዝተፈልየ መንገዲ ኣለካ።

ንነገራት ዓይኒ መጻምድትኻ ምርኣይ ተባሂሉ ኣብ ወረቐት ክጸሓፍ ቀሊል'ዩ። ንምትግባሩ ግን ዝከኣል ኣይኮነን። ሃይማኖታዊ ስብከት ንኣሰብኡት ረቀቕቲ ብመጠኑ ስምዒታውያን ንኣንስቲ ድማ ቀጥታዊ ስምዒተን ዘይገልጻ መስተውዓልቲ ክኾና ይደሊ። ግን እቲ ሓቂ ኣይልወጥን'ዩ። ሰብኣይ ሰብኣይ'ዩ ሰበይቲ ድማ ሰበይቲ'ያ። ነዚ ክቕይር ዝኽእል ሓኪም የለን። ሰብ ይኹን ካልእ እንስሳ ናይ ተፈጥሮ ባህሪ ስለ ዘለዎ፡ ኣብ ትሕቲ ጸቕጢ ሓቀኛ ተፈጥሮኣዊ ባህሪኡ ከንጸባርቕ ናይ ግድን'ዩ። ንኣብነት ኣብ ሓደ መካነ እንስሳ፡ ነብሪ ሰብ በሊዑ እንተሰማዕካስ ይገርመካዶ? ኣይገርምን'ዩ፡ ምኽንያቱ፡ እቲ ነብሪ ብተፈጥርኡ ከምኡ ባህሪ ኣለዎ፡ ሰብ ግን ኣብ ትሕቲ ቁጽጽሩ ኣውሲሉ ብምልምማድ ሓድሽ ኣርተፍሻል ባህሪ ኣልቢስዎ ጸኒሑ፡ ኣብ ተወርሰኣዊ መስርሕ ዘሎ ባህሪኡ ግን ሰብ ከም ዝበልዕ ጌርዎ፡ ስለ'ዚ ንዕኡ ንቡር ባህሪ'ዩ። ሰብ ድማ ከምኡ ብምልምማድ ደኣ ኣብ ፍቕሪ ይቆረን'ምበር ናቱ ባህሪ ኣለዎ። ኣብ ዝምድና እቲ ዝበለጸ፡ ንፍልልያት ካብ ከም ጠንቂ ግርጭት እንርድኦም ክንቅበሎም ከለና እዩ። ብኣንጻር እቲ ግጉይ ብሂል፡ ዘተኣማምን ሓጐስ ዝመልኦ ዝምድና ዝርከብ፡ ንህይወትካ ዘሀብትም መጻምድቲ ምስ እትረክብ'ዩ፡ ንድሌትካን ምስልኻን ዘንጸባርቕ ምስ እትረክብ ኣይኮነን። <u>ዘሀብትም ክበሃል ከሎ፡ ብገንዘብ ዘይኮነ ብኣተሓሳስባ'ዩ</u>።

2ይ <u>ግጉይ ብሂል</u>፡

“ድልዱል ዝምድና ኣብ ብርቱዕ ፍቕሪ ዝተሰረተ’ዩ”

ብርቱዕ ፍቕሪ ደኣ መለለዪ ድልዱል ዝምድና’ዶ ኣይኮነን? ከመይ ጌሩ ግጉይ ብሂል ክኸውን ይኽእል? ኢልካ’ዶ ንነብስኻ ሓቲትካያ? እዚ ኣበሃህላ እዚ’ውን ቅኑዕ ኣይኮነን። ከም’ዚ ክበሃል ከሎ ግን፡ ድልዱል ዝምድና ፍቕሪ ዘይብሉ ማለት ኣይኮነን። ፍቕርን ምክብባርን መሰረት ኣወንታዊ ዝምድና’ዩ። እቲ ትጽቢት ግን ካብ ዝምድናኻ ብስነ-ሓሳብ ጥራሕ ዝብጻሕ፡ ምስ ክውንነት ዘይሳነ ፍቕሪ ንኽትረክብ ክኸውን የብሉን። ልክዕ’ዩ፡ ምስ መጻምድትኻ ዝምድናኻ ዘደልድል ፍቕሪ ክትሃንጽ፡ ከምቲ ኣብ ፍለማ ዝነበረካ ሓያል ፍቕሪ ንኽህልወካ ጻዕሪ የድሊ። ኣብ ትሕቲ ካብ ደቅኻ ፍልይ ኢልካ፡ ንመጻምድትኻ ስምዒቱ ምድህሳስን ምርዳእን መለለዪ ጥዑይ ዝምድና’ዩ።

<u>ኣብ ውሽጢ ፍቕሪ ምንባር ማለት ግን ካብ ናብ ፍቕሪ ምእታው ከም ዝፍለ ኣስተውዕል</u>። ብዙሓት ሰባት ከምዚ ኢሎም ይሓስቡን ይዛረቡን። “ኣነ ኣብ ፍቕሪ ዘለኹ ኮይነ ኣይስመዓንን”። እዚ ስምዒት’ዚ ዝምድንኦም ብሰንኪ ግጉይ ኣተሓሳስብኦም ይሕርፍፍ ምህላዉ’ዩ ዘጉልሕ። ኣበሃህልኦም ብዕምቆት ምስ ዝምርመር፡ ትርጉም ከምቲ ኣብ መጀመርያ ክንራኸብ ዝነበረ ፍቕሪ ኣይረኸብኩን’ዩ። እዚ ግን ነቲ ናብ ፍቕሪ ምእታውን ኣብ ውሽጢ ፍቕሪ ምንባርን ዘሎ ፍልልይ ካብ ዘይምርዳእ ኢዩ ዝምንጩ። እዚ ግን፡ ሓደ ካብ’ቲ ብዙሕ ሰብ ዝጥቀመሉ ግጉይ መዐቀኒ ዝምድና’ዩ። ብዙሓት ሰባት ቅኑዕ ዝኾነ መረዳእታ ፍቕሪ የብሎምን።

ብሰንኪ ለውጢ ሓደ ሓደ ስምዒታት፡ ዝምድናና ዘየተባባዕ ኮይኑ ምባል ቅኑዕ ኣይኮነን። ናብ ፍቕሪ ምእታው ፍሉይ ተመክሮ ህይወት’ዩ። ድሌትካ ዘማልእ ብጻይ፡ ጎዲልካ ዝነበረ ነገር ምምላእ ስለ ዝኾነ፡ ኩሉ ድሌትካ ሓሳብካ ንሱ ስለ ዝኾነ ንኹሉ ሕጸረታትካን ድኹም ጎንካን ከተወግድ፡ ሕልንኣዊ ቃል ትኣቱ፡ ሕድገታት ትገብር፡ ጽምዋ ኣብቂዑ’ዩ! ትብል። ምኽንያቱ ኣብ እዋን ድቃስ ሽግርካ ተካፍሎ፡ ናይ ውሽጥኻ ኩሉ ትዛረቦ ሰብ ስለ ዝረኽብካ። ንሓደስቲ ፍቑራት ብዛዕባ መጻኢ ህይወቶም ምስ እትሓቶም፡ ፍቕሪ ንኹሉ ኣብ መጻኢ ህይወቶም ዘጋጥም ዕንቅፋታት ከም ዘስግሮም ጌሮም ስለ ዝሓስቡ ዝምድንኦም መወዳድርቲ ኣልቦ ጌሮም ኢዮም ዘቕርብዎ። ኣብ ግብሪ ምስ ዝርኣ ግን መብዛሕቲኦም ዝፋትሑ ሰብ ሓዳር ብፍቕሪ’ዮም ዝመርዓዉ። ፍቕሪ ብፍላይ ኣብ ምጅማር ብዘለዎ ባህርይ ብቀሊሉ ዘይሃስስ ተዘክሮታት’ኳ እንተሃለዎ፡ ስምዒታት ሰባት ምስ ዕድመን ግዜን ስለ ዝለዋወጥ፡ መጻምድተይ ከምቲ ናይ መፈለምታ ግዜ ኣይለገሰለይን’ዩ ዘሎ ኢልካ ዝምድናኻ ምሕርፋፍ ብመሰረቱ ጌጋ’ዩ። ፍቕራዊ ህይወት ደረጃታት ኣለዎ፡ ምስ ደረጃታቱ ምስ ትጓዓዝ ድማ ብዝበለጸ ተስተማቕሮ።

ኣብዛ ብክውንነት እትርጐም ዓለም ሓቀኛ ፍቕሪ ወይ ብርቱዕ ፍቕሪ ማለት፡ ሓድሕዳዊ ምትሕልላይ፡ ኩነታትን ደሃይን ብጻይካ ብቐጻሊ ምፍላጥ፡ ጸታዊ ርክብ ምፍጻም፡ ሓቢርካ ምምጋብ፡ ምስሓቕ... ወዘተ’ዩ። <u>ልዕሊ ኩሉ ድማ እቲ “ድልዱል” ዝብል ቃል ብወገንካ ብኽመይ ትርድኦን ትተርጉሞን’ዩ ወሳኒ</u>።

3ይ <u>ግጉይ ብሂል</u>፡

“ድልዱል ዝምድና፡ ፍልልያትካን ሽግርካን ምሉእ ብምሉእ ምስ ትፈትሕ’ዩ ዝህሉ”

እዚ ጠቕላላ ካብ ክውንነት ዝረሓቀ፡ ዘይቅኑዕ ብሂል’ዩ። ምኽንያቱ ሰባት ብተፈጥሮ ዝተፈላለዩ’ዮም። ዘይፍታሕ ፍልልይ ስለ ዘለዎም ጥራሕ ኢዩ። ሰባት ኣብ ዝምድንኦም ዝረኣዩ ሓደ ሓደ ቀለልቲ ፍልልያት ክፈትሕዎም ይኽእሉ ይኾኑ፡ እንተ ነቲ ዓበይቲ መሰረታውያን ፍልልያቶም ግን ክፈትሕዎ ወይ መዕለቢ ክገብርሉ ኣይክእሉን’ዮም። ንኣብነት ኣብ ገዛእ ነብስኻ ተሞርኩስካ ምስ ትሓስብ፡ ሓደ ሓደ ነገራት ኣሎ ምስ መጻምድትኻ ወይ ብጻይካ ዘይትሰማማዓሉ፡ ንመጻኢ’ውን ክትሰማማዓሉ ዘይትኽእል። እቲ ዘየሰማማዓካ ነገር ብዛዕባ ጾታዊ ርክብ፡ ኣተሓሕዛ ንብረት፡ ኣተዓባብያ ቆልዑ፡ ምምቕርራሕ ገንዘብ... ወዘተ ክኸውን ይኽእል። ከምዚኦም ዓይነት ፍልልያት ሓደ ወገን ድልየቱን ስምዒቱን ሓቢኡ መስዋእቲ እንተዘይከፊልሎም ምሉእ ብምሉእ መዕለቢ ኣይረኽቡን’ዮም። ሓንቲ ቀላል ኣብነት ክንምልከት። ኣብ ሓደ ስድራ፡ ኣደ ንበዓል ቤታ፡ ንደቃ ኣይትድሃሎም ክትብል ከላ፡ በዓል ቤታ ድማ የሓንቂቕክዮም፡ ኣበላሽኽዮም’ዩ ዝብላ። እዚኣ ሓንቲ ካብተን ቀለልቲ ግን ፍታሕ ዘይርከባ ፍልልያት’ያ። ንኽምዚኦም ዓይነት ፍልልያት ምሉእ ብምሉእ ፍታሕ ክትረክብ ኢልካ ምሕሳብ ግዜኻ ምጥፋእ’ዩ። ሓደ ሓደ መጻምድቲ፡ ብዛዕባ መሰረታዊ ፍልልያት ዘይምርዳእ፡ ከም ምንጻግ ስለ ዝርድእዎ፡ ብዛዕባ’ቲ ጉዳይ ብሕማቕ ስምዒት ተደሪኾም ተኾራርዮም ይነብሩ። እዚ ካብ’ቲ “ሕጉስ ሓድር ፍልልይትካ ብምሉእ ምፍታሕ ማለት’ዩ”፡ ዝብል ግጉይ እምነቶም ዝብገስ’ዩ።

ንነብሶም ድማ ዝምድንኦም ጽቡቕ ከሎ ከም ዝላሕለሐ ጌሮም የረድእዎ። ለባማት ተጻመድቲ ብዛዕባ ሓደ ነገር ወይ ተረዲኦም ኣብ ሓደ ፍታሕ ይበጽሑ ወይ ድማ ከይተረዳድኡ ይተርፉ። ካብኡ ሓሊፎም ግን ኣብ ጸርፊ፡ ምትህርራምን፡ ምጽላእን ኣይበጽሑን። ስለ'ዚ ኣብ ክውንነት ተሞርኩስና ክንሪኦ ከለና፡ ፍልልያትና መግትኢ ክንገብረሉ ኣጸጋሚ'ዩ፡ ንስሚዕትና ግን መፍትሒ ክንገብረሉ ዘሸግር ኣይኮነን።

4ይ <u>ግጉይ ብሂል፡</u>

"ድልዱል ዝምድና ኣብ ንሓዋሩ ብሓባር ዝጠምረካ ረብሓን ድልየትን ዝተመርኮሰ'ዩ"

እዚ ሓደ ካብ'ቲ ንሰባት ናብ ግጉይ ኣንፈት ጎደና ህይወት ዝመርሑም፡ ኣብ መጨረሽታ ድማ ዘይሑጉሳት ዝገብሮም ብሂል'ዩ። ሓደ ዓይነት ረብሓን ድልየትን ክህልወካ ክንደይ ጽቡቕ'ዩ። ግን የጋጥም ዲዩ? ሓደ ዓይነት ድሌት ስለ ዘይብልካ፡ ዝምድናኻ ንኽተደልድል ሃሰው ምባል፡ ንዘይርከብ ምንዳይ ስለ ዝኾነ፡ ዘየሎ፡ የለን ማለት'ዩ። ብሓደ ዝኣረጉ፡ ሓደ ዓይነት ጠሚሩ ዝሕዞም ስለ ዝረኸቡ ኣይኮኑን። ግን ንዘሕልፍዎ ሓበራዊ ሂወት ብጽቡቕ ይዝክርዎ። ክደግምዎ'ውን ኣይጸልኡን። <u>እቲ ኣብ ዝምድና ዘገድስ፡ እንታይ ትገብር ኣይኮነን፡ ብኽመይ ኣገባብ ትገብሮ ኢዩ ዘገድስ</u>። ናይ ሓባር ድልየት ንምምላእ ጸቕጢ፡ ወጥሪ፡ ግርጭት ዝፈጥረልካ እንተድኣ ኮይኑ፡ ግደፎ። ብሓባር ዝጠምረካ ስራሕ ስለ ዘየለ፡ ዝምድናኻ ከም ጎደሎ ምሕሳብ ቅኑዕ ኣይኮነን።

ናይ ሓባር ነገር ብዙሕ ከም ዘለካ ኣይትዘንግዕ፡ ብሓንሳብ ትነብር፡ ብሓንሳብ ትድቅስ፡ ሓቢርካ ትምገብ፡ ብሓባር ቆልዑ ተዐቢ፡ ካብኡ ሓሊፍካ'ውን ሓቢርካ ተምልኽ ሓቢርካ ትዘናጋዕ ትኸውን ካብ'ዚ ዝዓቢ ናይ ሓባር ረብሓ የለን። ቀላል ኣብነት ክንምልካት፡- ሰብኣይን ሰበይትን ሓቢሮም ብጠለብ ሰበይቲ ናብ በረኻ ሓምሊ ክሓምሉ ይኸዱ፡ ኣብ መንጎ ምሕማል ሰብኣይ ሕቑኡ ሒዙ ደው ይብል ሰበይቱ ድማ "ኣይትተሃከ፡ ዓቕሊ ጌርካ ሕመል" ትብሎ፡ ሰብኣይ ኣብ ኢዱ ዝጸነሐ ሓምሊ ብምድርባይ፡ "ስምዒ! ጸሓይ መሪሩ፡ ደበና ይእከብ ኣሎ፡ ዝናብ ክዘንብ'ዩ፡ ፍርቂ መዓልቲ ኮይኑ፡ እንተዘትፈልጢ ኮይንኪ ክንሕብረኪ ንዕናይ ብገንዘብ ካብ ዕዳጋ ግዝኢ" ይብላ። ሰብኣይን ሰበይትን ብዘይ ሓምሊ ገዛ ይምለሱ። ሕጂ እታ ሰበይቲ ናይ ምሕማል ድሌታ ስለ ዘይተማልአ ወይ ሰብኣያ ከም ናታ ድልየት ስለ ዘይብሉ ኮርያ ትነብር ዶ? እቲ ዝበለጸ ጉድለት ኣለኒ ኢልካ ንነብስኻ ዘይምእማን'ዩ።

5ይ <u>ግጉይ ብሂል፡</u>

"ድልዱል ዝምድና ዝበሃል ሰላም ዝሰፈኖ'ዩ"

እዚ ብሂል እዚ'ውን ቕኑዕ ኣይኮነን። ምኽንያቱ ብዙሓት ሰባት ንምርድዳእ ዝግበር ቆየጃ ምልክት ድኽመት ዝምድና ኮይኑ ስለ ዝስመዖም። ከም'ዚ ዓይነት ርድኢት፡ ካብ'ቲ ብቕጻሊ ምቁያቕ ማለት ምንቕቓፍ ዝምድና የላሕልሕ'ዩ ዝብል እምነት'ዩ ዝብገስ። ምቑያቕ ግን ንዝምድና ጽቡቕ ወይ ሕማቕ'ዩ ተባሂሉ ክዝረበሉ ኣይክእልን። ቆየጃ ምስ ቀለልቲ ጉድለታት ናብራ ተኣሳሲሩ ኣብ ብዙሓት ተጻመድቲ ዕድመ ዝምድንኦም ከም ዘናውሕ ይንገረሉ። ንብዙሓት ተጻመድቲ፡ ምቑያቕ ዝነበሮም ወጥሪ'ዩ ዘህድእ። እዚ ድማ ብመጠኑ ሰላምን

ዝያዳ ምትእምማንን’ዩ ዘዐቢ፡ ምኽንያቱ ተጻመድቲ ብዘይ ናይ ተነጽሎን ሕፍረትን ስምዒት ሓሳባቶምን ስምዒቶምን ክገልጹ ስለ ዘኽእሎም። ከምዚ ማለት ግን ቆየቋ ንዝምድና ኣድላዪ ስለ ዝኾነ፡ ተዓጢቕካ ምትሓዙ ማለት ኣይኮነን፡ ግን መጽናዕትታት ከም ዝሕብርዎ፡ ዝቋየቕ ተጻመድቲ ዝምድነኦም ብቕሊሉ ኣይብተኽን’ዩ። ብኣንጻሩ ፍትሕን ምፍልላይን ኣብቶም ግርጭቶምን ስምዒቶምን ሓቢኦም ዝጓዕዙ ተጻመድቲ ብብዝሒ ይርኣ። ኣብ ሓዳር ምጽውዋርን ምክብባርን ከምዘድሊ ፍሉጥ’ዩ፡ እቶም ብሰላምን ፍቕርን ናብርኦም ዝመርሑ ተጻመድቲ ዕድለኛታት’ዮም ግን ኣቐዲምና ከም ዝረኣናዮ፡ ክልተ ሰባት ብኣካላዊ ይኹን ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣቃውመኦምን ኣተሓሳስበኦምን ብዙሕ ፍልልያት ኣለዎም። ስለ’ዚ ሓድሕዳዊ ምትሕልላይ፡ ምክብባር ኣድላዪ ኮይኑ ከምኡ’ውን ኣብ ሓሳብ ክፈላለዩ፡ ዓቕሎም ክውድኡ ባህርያዊ ተርእዮ’ዩ። ኣብ ሓዳርካ ክንደይ ግዜ ትገራጮ ከገድስካ የብሉን፡ በዚ ኣይትሸገር። ከሸግረካ ዘለዎ ግርጭትካ ብኽመይ ተቕርቦ ጥራሕ እዩ። እቲ ግርጭት ምስ ጀመረ ብኽመይ ትኣልዮ ወሳኒ። ኣብ ግዜ ግርጭትን ዘይምርድዳእን ዘየረዳድኣካ ዘሎ ጉዳይ ገዲፍካ ናብ ካልእ ጉድለታት ወይ ሕማቕ ናይ ብጻይካ ሓሊፍካ ተጥቅዕ እንተድኣ ኮይንካ፡ ቆየቋኻ ኣዕናዊ’ዩ። ዝምድና’ውን ብኽምዚ ክቕጽል ኣይክእልን’ዩ። ከምኡ’ውን ብዘይ ምኽንያት ወትሩ ምስ መጻምድትኻ ምህላው ማለት ምስ ምግርጫው ተተኣሳስሮ እንተድኣ ኮይንካ ኣዕናዊ ዝምድናኻ ምኺንካ ኣይትዘንግዕ። ልዕሊ ኹሉ ድማ ኣብ ግዜ ግርጭት እትብሎ ከየረጋገጽካ ብሃውሪ ምስ ዝኽውን ቀታሊ ዝምድና ኢኻ። ካብ’ዚ ሓሊፉ፡ ድሕሪ ግርጭት ስምዒትካ ዘይትልውጥ ሞግረምረሚ ንጉድለታት ኣብ ኩሩምቱ ነኻሲ ኣይትኹን፡ ምኽንያቱ ነኺስካዮ ዘለኻ ሓደ

መዓልቲ ምስ ካልእ ጉዳይ ኣተሓሒዝካ ከተውጽኦ ኢኻ። እዚ ከኣ ከም'ቲ ኣቐዲሙ ዝተጠቕሰ፡ ዝምድና ዘዐኑ'ዩ። ስለ'ዚ ቆየቋ ንዝምድና ብመጠኑ ሃናጺ ምኼኑ ተገንዚብና ግን ኣብ ግርጭት ንዘሎ ስምዒትካ ብኽመይ ተሀድኦ ወሳኒ ተራ ኣለዎ። ድሕሪ ግርጭት ስምዒታዊ መደምደምታ ክግበር ኣለዎ። እዚ ማለት ድማ ዘፈላልየካ ጉዳይ ናይ ግድን መፍትሒ ትረኽበሉ ማለት ኣይኮነን ግን ኣእምሮኻን ልብኻን ምምዕርራይ ብጻይካ'ውን ከምኡ'ውን ከምዝግበር ምግባር ማለት'ዩ።

6ይ <u>ግጉይ ብሂል</u>፡

"ድልዱል ዝምድና ማለት ንኹሉ ስምዒትካ ጓሕጉሕካ ምውጻእ ማለት'ዩ"

ብሓንሳብ ስለ ዘለኻ'ሞ መናብርቲ ስለ ዝኾንካ ንኹሉ ዝስመዓካ እትሓስቦን፡ ካብ ውሽጢ ኣውጺእካ ንኣእምሮኻ ነጻ ምግባር ንጥዕናን ዝምድና ሓጋዚ ኣይኮነን። ንስለ ግሉጽነት ዝመሰለካን ዝተራእየካን ምዝራብ ሓደገኛ ባህሪ'ዩ።

ኩላትና ብዛዕባ መጻምድትና ዘይተኣደነ ሓሳብን ስምዒትን ኣለና። ካብኡ ብዙሕ ድማ መሲሉና ጥራሕ ዘድመጽናዮ ኣሎ። ደሓር ተመሊስና ምስ ኣኪማሳዕናዮ ግን ብዙሕ ካብ'ቲ ዝበልናዮ ብዝተፈላለየ ምኽንያታት ክበሃል ኣይነበሮን፡ ዋላ ገለ ካብኡ እንኣነሉ እንደሊዮን ይኹን። እስከ ሓደ መዓልቲ ሓሪቕና ንመጻምድትና ብዛዕባ ድኽመታቱ ዝተዛረብናዮ ንዘክር። ንጹሃት ንኹን፡ ኣብ'ቲ እዋን ላዕለዋይ ኢድ ስለ ዝነበረና ከምኡ ብምድማጽና ፈኹስና ይኸውን ግን እንታይ ኣፍሪና? ዋላ ሓደ ነገር። ንእዋኑ ሓሪቕካ ስሚዕትካ ምጥፋእ፡ ነባሪ ማህሰይቲ ዝምድና ከም ዘለዎ ክንዝንግዕ የብልናን።

ብዙሕ ካብ ዝምድናታትና ኣብ ምፍልላይ ዝበጽሕ ብሰንኪ ሓደ ካብ ተጻመድቲ ኣብ ሕሉፍ ንእዝተዘርበ ብዘይ ምርስዑ ወይ ሸለል ብዘይምባሉ'ዩ ዝስዕብ። ሕጂ ብዛዕባ ቅድሚ ኣዋርሕ ይኹን ዓመታት ንብጻይካ ዝበልካዮ ጌና ዘይተረስዐ ነገር ዘክር። <u>ኣስተውዕል! ኣተሓሳስባኻ ንዓኻ ስለ ዝኾነ ወስኽሉ፡ ኣማዕብሎ፡ እተውጽኦ ቃል ግን ንኻልእ ስለ ዝኾነ ተጠንቀቐሉ</u>። ርጉጽ ዘይኮነ ሓሳብ ካብ ውሽጥኻ ኣይተውጽእ። እዚ ንመጻኢ ህይወት ዝምድናኻ ወሳኒ'ዩ። ከም'ዚ ማለት ግን ሓቂ እናፈለጥካ ሕባእ፡ ዘይንጹህ ኩን ማለት ኣይኮነን። እትሓስቦን ዝስመዓካን መዓስን ብኽመይን ከም እትብሎ ፍለጥ። ንሓደ ሓሳብ ምባሉ ኣድላይነት ስለ ዘለዎ ኣቀራርባ ምስ ዝጎድል ንዓኻ ወይ ንብጻይካ ንሕልፈት ዝፍረድ ክኽውን የብሉን። ካልእ ከተስተውዕለሉ ዝግበኣካ፡ ምዝራብ ብቓል ጥራሕ ኣይኮነን። ሓደ ሓደ ግዜ ተግባር ካብ ቃል ንላዕሊ ከም ዝስማዕ ኣይትዘንግዕ። ንኣብነት ኣብ ኣድላዪ እዋን ንግዳም ምውዳእ፡ ንብጻይካ ብመስተ ምግ□ብ፡ ኣብ እትደልየሉ ገለ ካብቲ ብዓውታ ብተግባር ዝግለጽ ንዝምድና ዘዕኑ ተግባራት'ዩ። ካልእ ነቲ ካብ ብጻይካ ዝውሕዝ መረረታት ይኹን ወቐሳታት ብኽመይ መልሲ ትህበሉ ዓቢ ዋጋ ኣለዎ።

7ይ <u>ግጉይ ብሂል</u>፡

"ጸታዊ ርክብ ምስ ምድልዳል ዝምድና ርክብ የብሉን"

እዚ ብሂል'ዚ ንቐሩብ ደቃይቕ ኣይእመንን'ዶ? ጸታዊ ርክብ ግዚያዊ ጸቕጥን ወጥርን ዘዐግስ ንምቅርራብ ዝዕድም መሰረታዊ ረቓሒ'ዩ። ጸታዊ ርክብ ብጻይካ ንኽቐርበካ ዘፍቅድ ተግባር'ዩ። እዚ ተግባር'ዚ ምሃብን ምቕባልን ስምዒትን ዘለዎ ምክፋል ናይ እምነት ምልክት'ዩ።

ኣብ መንጎ ዝተፈላለዩ ሰብ ሓዳር ዘሎ ፍልልይ ኣብ'ዚ ተግባር'ዚ ዝተመርኮሰ'ዩ። ከም'ዚ ክበሃል ከሎ ግን ጾታዊ ርክብ ኩሉ ነገር'ዩ ማለት ኣይኮነን። ግን ዘዕግብ ጾታዊ ርክብ ንዘይተኣደነ ፍልልያት ዝድጉል ብርቱዕ ሓሙኹሽቲ'ዩ። ሓደ ካብ ተጻመድቲ ጾታዊ ዕግበት እንተዘይረኺቡ፡ ዝረብሕን ዘይረብሕን ነጥብታት እናኣልዓለ ዝምድና የላሕልሕ። ሓደ ካብ ተጻመድቲ ካብ ጾታዊ ርክብ ምሕራሙ ይቐጽዓኒ ኣሎ ኢሉ ስለዝኣምን፡ ብኣሉታዊ ኣገባብ ንግብረ መልሲ ይዳሎ። እዚ ድማ ኣዝዩ ኣዕናዊ ክኸውን ይኽእል። ስምዒት ናይ ምንጻግ ብሓደ ወይ ብኽልቲኡ ወገን ሕማቕ ስምዒት የሕድር። ምኽንያቱ ጾታዊ ርክብ፡ ዓሚቕ ቅርበት ዘለዎ ውልቃዊ'ዩ። ስምዒት ምንጻግ ኣብ'ዚ ዓውዲ፡ ብዓሰርተ ዕጽፊ ካብ ስምዒት ምንጻግ ንሓሳብ ጎሊሑ ይርኣ። ጾታዊ ጠለብ ባህርያዊ፡ ግቡእን ቁኑዕን'ዩ። ከምዚ ክበሃል ከሎ፡ ነቲ ቀጥተኣዊ ጾታዊ ርክብ ማለት ስጋዊ ርክብ ዝውክል ኣይኮነን። ጾታዊ ርክብ ማለት ተመኩሮ ኣካላዊ ምቅርራብ፡ ምስ ስነ-ኣእምሮን ስምዒትን ምትእስሳር ኣለዎ። ሓቀኛ ትርጉም ጾታዊ ርክብ ብሕትኣዊ ምትንኻፍ፡ ምስዕዓም፡ ምሕቋፍ፡ ምድራዝን ቀሪብካ ምዕላልን የጠቓልል። እዚ ኩሉ ፍሉይ ኣካላዊ ዕግበት ይፈጥር። ብጾታዊ ርክብ ምቑራን ማለት ካብ ኣዕሩኽ ምኺን ሓሊፍካ፡ ናይ ሓበር ህይወት ምክፋል ማለት'ዩ። ካብ ምክፋል ዝሕይል ረቓሒ ንድልዱል ዝምድና ዳርጋ የለን።

8ይ <u>ግጉይ ብሂል</u>፡

"ንዝምድናኻ ዘሐይል፡ ቅኑዕን ግጉይን መንገዲ ኣሎ"

ንዝምድና ዘገልግል ከምዚ ዓይነት ቅኑዕ መንገዲ ኣሎ ክበሃል ኣይከኣልን። ተገዳስነትካን ሓገዝካን እተርእየሉ ሓደ እንኮ ቅኑዕ መንገዲ ኣሎ ምባል ግጉይ'ዩ።

ንኣተዓባብያ ቆልዑ፡ ኣተኣላልያ ግርጭት… ወዘተ፡ ኣብ ዝምድና ንዘጓንፍ ብድሆታት ዝምልከት እዚ ኣገባብ እዚ’ዩ ክንብል ዝከኣል ኣይኮነን። እቲ ዝበለጸ፡ ምስ መጻምድትኻ ብሓባር ከንብረካ ዝኽእል መንገዲ ምኽታል’ዩ። ኣብ መጽሓፍ ዘንበብካዮ ወይ ወለድኻ ኣብ ዝምድናኻ ክትኮኖ ኣለካ ዝበሉኻ ከም መዐቀኒ ብሕትኣዊ ዝምድናኻ ክትኮኖ ኣለካ ዝበሉኻ ከም መዐቀኒ ብሕትኣዊ ዝምድናኻ ክጥቀመሉ የብልካን። መምዘኒኻ እቲ ምስ መጻምድትኻ እትኽተሎ ኣገባብ ድሌታትካ ዘማልእ ድዩ ወይ ኣይፋል ጥራሕ ክኸውን ኣለዎ። ሓደ ውሱን ሕጊ ምኽታል ሓጋዚ ኣይኮነን። ምስ መጻምድትኻ ትዓግበሉ ሕጊ ምኽታል ካብኡ ተበጊስካ ድማ ናይ ገዛ ርእስኻ መደባት ምሕንጻጽ እቲ ዝበለጸ’ዩ። ዝተፈላለየ ስምዒትን ርድኢትን ንዘለዎ ተጻመድቲ ሰብ ሓዳር፡ ኣብ ሓንሳል ብዝተቐርጸ ቅኑዕን ጌጋን ዝዳኒ ሕጊ ኣብ ዝምድናኹም ነዚ ተኽቲሉ ማለት ካብ ሓቂ ዝረሓቐ ዘየናብር ትእዛዝ’ዩ። ከምቲ ብዙሓት ተጻመድቲ ዘለዉ፡ ብዙሕ ብሓባር ከንብር ዝኽእል ዝተፈላለየ ሕግታት ከም ዘሎ ክንዝንግዕ የብልናን። ዝተፈላለየ ኣገባብ ምዝርራብ፡ ምርድዳእ፡ ሓልዮትካን ፍቕርኻን ምግላጽ፡ ሽግራትካ ምፍታሕ ከም ዘሎ ክንዝንግዕ የብልናን። ካልኦት ዘይትፈልጦም ሰባት ብዘቐምዎ ሕጊ፡ ወይ ሓደ ክልተ መዓልቲ ብዘማኸሩኻ ኣገባብ ዝምድናኻ ክትመርሕ ኣይትፈትን።

9ይ <u>ግጉይ ብሂል</u>፡

“ዝምድናኻ ዝድልድል፡ ካብ ብጻይካ ኩሉ እተደሊዮ ምስ እትረክብ’ዩ”

ናይ ብዙሕ ሰብ ሽግር፡ ከም ቆልዓ፡ ናይ ገዛእ ርእሱ ሓጐስ ንምርካብ ሓላፍነት ስለ ዘይወስድ’ዩ።

ናይ ብዙሓት እምነት፡ ምፍቃር ማለት ካብኡ ንደሓር ኣብ ህይወትካ ሓጐስ ዝፈጥረልካ ምርካብ’ዩ። እዚ እምነት’ዚ ምስ ዘይሰርሕ፡ ኣጻብዕትኻ እናኣወጣወጥካ ኣብ ጸለመ ትኣቱ። ዘይምሕጐስካ ኩሉ ብሰንኪ መጻምድትኻ ምኺኡ ትኣምን። ተግባራት መጻምድትኻ ከም ዘየሐጐሰካ ትኣምን መጻምድትኻ ኣገባብ እንተቐይሩ ህይወተይ ዝበለጸ ክኸውን’ዩ ትብል። ድሕሪ’ዚ ኣነ ክገብሮን ክቅይሮን ዝኽእል የለን ዝብል መደምደምታ ትብጽሕ።

ናይ ዝምድና ቅልውላው ዘለዎ ሰብ፡ ንመን ክትልውጥ ይሕሸካ ተባሂሉ ምስ ዝሕተት፡ ንመጻምድተይ’ዩ ዝብል። እዚ ግን ጌጋ’ዩ። ንስኻ ንገዛእ ርእስኻ ክትጸሉ ሃቅን። ኣብ ዝምድናኻ ለውጢ ከተምጽእ፡ ንነብስኻ ንለውጢ ኣዳሉ። ክብረትካ፡ ሓይልኻን መኣዝንካን ባዕልኻ ጥራሕ ኢኻ ክትዕቅብ ትኽእል። ምስ ገዛእ ርእስኻ ምርድዳእ እንተዘይብልካ ንመጻምድትኻ ከተረድእ ክእለት የብልካን። እዚ ማለት ግን ኣብ ዝምድናኻ ንዝርአ ሽግር ነብስኻ ውቐስ ማለት ኣይኮነን። ናይ ሀልው ኩነታት ዝምድናኻ ተሓታቲ ምኺንካ ግን ኣይትዘንግዕ። ዝምድናኻ ከምቲ ክኾኖ እትደሊዮ ምስ ዘይከውን እቲ ክልወጥ ዘለዎ ኣተሕሳስባኻ፡ ኣረዳድኣኻን ስምዒትካን ጥራሕ’ዩ። ናብ ሕማቕ ዝምድና ዝመርሕ ጎደና መሪጽካ ኣለኻ ማለት’ዩ። ኣብ ዝምድናኻ ቃንዛ ዝፈጠሩ ኣተሓሳስባታት፡ ስምዒታት ባህርይታት ባዕልኻ ዝመረጽካዮም’ዮም። እዞም ተርእዮታት’ዚኣም ምናልባት ሓደ እዋን ስለ ዘገግልገሉኻ መሪጽካዮም ትኸውን። ጸኒሖም ምስ ዘየገልግሉ ግን ካብ ህይወትካ ክትኣልዮም ኣለካ። ልዕሊ ኩሉ ንብጻይካ ክትቆጻጸሮ ከምዘይትኽእል እመን። መጻምድትኻ ንህይወትካ ዝበለጸ ክገብሮ ኢልካ ኣይትሕሰብ፡ ንስኻ ናይ ገዛእ ነብስኻ ተሓታቲ ኢኻ።

1.4 <u>ኣተሓሕዛ ኣሸገርቲ ሰባት</u>

ኣብ መዓልታዊ ህይወትና፡ ምስ ጠባዮም ዘየሰማምዓና፡ ኣእሩኽ፡ ኣዝማድ፡ ጎረባብቲ... ወዘተ ክንራኸብ ንግደድ። መብዛሕትኡ እዋን ኣሉታዊ ጽልዋ ዘለዎም ባህርይኦም፡ ጠንቂ ናይ ዘይምስምማዕ ይኸውን። ገለ ካብኡ'ኳ ሸለል ኢልካ ዝስገር እንተኾነ፡ ሓደ ሓደ ቀጻልነት ዘለዎ ሓርፋፍ ጠባይ ግን ብቐሊሉ ዘይፍታሕ ማሕለኻ'ዩ። ብሓፈሻኡ ንርክብ ኣሸገረቲ ዝኾኑ ሰባት ብዙሓት ዓይነት ኮይኖም ገለ ካብኦም ደሃልቲ፡ ዓለቐቲ፡ ሓመይቲን ጎሰይትን ምጥቃስ ይከኣል።

1. <u>ደሃልቲ /ዓለቐቲ፡-</u>

ደሃልቲ ዓይነት ሰባት፡ ሃደደቲ ኮይኖም፡ ንኹሉ ኣብ ትሕቲኦም ዝርከብ ዝንዕቁን ዝድህሉን'ዮም። ሃዳዲ ዓይነት ሰብ ነቲ ሕማቕ ባህርይኡ ኣብ ድኹም'ዩ ኢሉ ዝገመቶ ሰብ ስለ ዘንጸባርቕ፡ ብድፍረት ዝገጥሞ ምስ ዝረክብ ግን ቀልጢፉ ብምዕላቕ ዝሰንፍ ዓይነት ሰብ'ዩ። ምኽንያቱ ኣብ ግዜ ቁልዕነቱ፡ ብስድራ ቤት፡ ኣእሩኽ መዛኑ ተዳሂሉ ስለ ዝዓበየ፡ ኣብ ትሕቴኻ ንዘሎ ምድሃል ዕግበት ይህቦ ግን ነብሰ-ትኣማንነት ስለ ዘይብሉ ንዘጋጥሞ ትቓውሞ ክብድህ ውሕስነት የብሉን። ምስ ደሃሊ ሰብ ትሑትን ምቕሉልን ኼንካ ምጉዓዝ፡ ናይ'ቲ ሕማቕ ባህሪኡ ግዳይ ካብ ምኼን ሓሊፉ ጥቅሚ የብሉን። እና ተሃደድካ ንሃዳዲ ብቐጻሊ ንኽድህለካ ሓይሊ ምሃብ'ዩ። ግቡእ ግብረ መልሲ ብዘይምሃብካ፡ ልክዕ ከም ቆልዓ ብመዛንኡ እናተሳቐየ ብሕፍረት ዝኣክል ስቕ ዝብል'ሞ ግዙእ ኮይኑ ዝነብር፡ ግዳይ ኼንካ ትነብር። እቲ ዝከፍእ፡ ሓደ ደሃሊ ወይ ሃዳዲ ክድህለካ ምስ ዝጅምር'ሞ ተቓውሞ ምስ ዘይተርኢ ብቐጻሊ ስለ ዝድህለካ'ዩ።

ንኽምዚኦም ዓይነት ሰባት ንምቅዋም ዝሕግዙ ነትብታት፡ ንዝስዕብ ተኽተል፡-

ሀ) ንሃዳዲ/ደሃሊ ፍሽኽታ ይኹን ሰሓቕ ኣይተርኢ። ብዙሓት ሰባት ንሃደድቲ ሰባት ይስሕቅዎ፡ እዚ ግን ቀጻሊ ግዳይ'ዩ ዝገብር።

ለ) ኣሚንትኻ ኣብ ገጽ ደሃሊ ንዝተናውሐ ግዜ ትኽል። ብዙሓት ግዳያት፡ ተዳሂሎም ኣሚንቶም ናብ እቲ ዝድህሎም ዘሎ ካብ ምጥማት ይቑጠቡ፡ እዚ ግን ምንብርካኽ'ዩ። ተቃውሞኻ ብኣሚንትኻ ግለጽ።

ሐ) ምስ ደሃሊ ክትዛረብ ከለኻ፡ ዓው ኣይትበል። ምጭዳር ዓቕልኻ ኣወዲኡ፡ ናብ ድኽመት ስለ ዝመርሓካ፡ ደሃሊ ናብ ከምኡ ዓይነት ደራጃ ክትወርደሉ'ዩ ዝደሊ።

መ) ሃዲእካ ከለኻ፡ ነቲ ዝድህለካ፡ ኣብ ብሕቲ ንክትዛረቦ ዓድሞ። ዘፍርሐካ ምስ ዝኸውን ምሳኻ ዝስዕብ ብጻይ ግበር። ብንጹር ኣብ ልዕሌኻ ዘንጸባርቕ ከውግድ ኣብርሃሉ።

1. <u>ሓመይቲ/መጉረምረምቲ፡-</u>

መጉረምረምቲ ዓይነት ሰባት፡ ብነብሰ ምትሓት ዝተዋሕጡ፡ ኣይፋል ከድምጹ ዝግበኦም፡ እወ ዝብሉ፡ ኣብ ቅድሚ ሰብ ሓስቦም ንምግላጽ ትብዓትን ነብሰ ተኣማንነት ዘይብሎም'ዮም። ብፍላይ ደረጃ ሓላፍነት ካብኦም ልዕል ምስ ዝብሉ ሰባት ስምዒቶም ሓቢኦም ዝጓዓዙ፡ ኣብ ቅድሚ ዝሓምይዎ ምእዙዛትን ብድሕሪኡ ግን ብሙግርምራምን ነቐፌታን፡ ከባቢኦም ዘናውጹ፡ ንመሳርሕቶም ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ዝፈጥሩ ዓይነት ሰባት'ዮም። ዝብልዎ ብሃናጺ ግብሪ ስለ ዘይስነ፡ ኣብ መንጎ ብሓባር ዝነብሩ ወይ ዝሰርሑ ሰባት ጽልኣት የሕድሩ።

ካልኣይ ምዕራፍ

ጸቕጢ (STRESS)

ጸቕጢ ማለት ብሕጽር ዝበለ ኣገላልጻ፡ ኣካላትና ንእነቕርበሉ ሓሳባት ዝህቦ መልሲ እዩ።

ሰባት ጸቕጢ ኣእምሮ ምስ ተጨነቑ፡ ሓደ መፍትሒ ከናድዩ ይሕልኑ። ግን ካበይን ብኽመይን ከም ዝጅምሩ ኣይፈልጡን። እዚ ንባዕሉ ተወሳኺ ጭንቀተ-ኣእምሮ ይፈጥረሎም። በዚ ምኽንያት ኣብ ምሕርቃም ኣስናን፡ ምግታር ጭዋዳታት፡ ምትኻኽ ሽጋራን ዘይተደለየ ኣልኮላዊ መስተንን ይኣትው። ሓደ ሓደ እዋን'ውን ብዘይ መደብ ካብ ገዛ ምውጻእ፡ ትርፊ ሰዓታት (ካብ ግቡእ ንላዕሊ) ምስራሕ፡ እግርኻ ናብ ዝመርሓካ ወይ መንኪና ሒዝካ ብዘይ መደብ ምንቅስቓስ… ወዘተ፡ ዝዓይነቶም ጠባያት የርእዩ። ጸቕጢ ንኣዚዩ ዝሕቱል ዘገምታዊ ኣመዓባብላ ስለ ዝዓቢ ኣብ ሰባት ብቐሊሉ ክትዕዘቦ ኣሽጋሪ'ዩ። እንተኾነ ኣብ ጸቕጢ ትኣቱ ምህላውካ ዘብርህ ሓደ ሓደ ምልክታት ኣለዉ። ንኣብነት፡-

1. ብቐሊሉ ንኽፍጸም ዝኽእል ስራሕ ወይ መደብ ክትፍጽሞ ነዊሕ ግዜ ምውሳድ፡
2. ምንካይ ናይ ምዝካር ዓቕምን ሓደጋታት ምፍጻምን፡
3. ብዘይጠቕም ነገራት ምሕራቕ፡ ምቑጣዕ… ወዘተ፡
4. ድኻም፡ ስእነት ድቃስ፡
5. ነብስኻ እትኣልየሉ ግዜ ምስኣን (ነብስኻ ምውዳቕ)፡
6. ተስፋ ምቑራጽ… ወዘተ።

2.1 ጸቕጢ ብኽመይ ክግለጽ ይኽእል?

ብሓፈሻዊ ኣበሃህላ፡ ጸቕጢ፡ ደቂ-ሰብ ንኣካላዊ፡ ስነ-ኣእሮኣውን ስምዒታውን ለውጥታት ንምልምማድ ብዘርእይዎ ግብረ መልሲ'ዩ ዝስዕብ። ከም'ዚ ክበሃል ከሎ ግን ዝካየድ መስርሕ ምልምማድ ናይ ግድን ንኣሉታዊ ጸቕጢ ጥራሕ ክኸውን የብሉን። ጸቕጢ ዝፈጥረልካ ስምዒት ተጻዊርካ ድሕሪ ነዊሕ ገድሊ ኣብ ዓወት ምብጻሕ ምሉእ ዕግበት ይፈጥር። እተካይዶ ገድሊ ብድፍኢት ካልኦት ብፍላይ ሓለፍቲ ምስ ዝኸውን'ሞ ናይ ገዛእ ርእስኻ ወለንትኣዊ ድርኺትን ድሌትን ምስ ዘይህልዎ፡ ብስጭት ይፈጥረልካ። እዚ ንባዕሉ ሓደ ካብቲ ብቐሊሉ ቀጻሊ ጸቅቲ ዝፈጥር ረቓሒ'ዩ።

ጸቕጢ ብመጠኑ ኣገዳሲ'ዩ። ምኽንያቱ ኣብ ህይወትን ተስፋን ምትብባዕ ስለ ዝፈጥር። ኣብ መስርሕ ህይወት ዘጓንፉ ቀለልቲ ወይ ማኣከሎት ለውጥታት፡ ንኣካላትና ብቐጻሊ ለውጢ ናይ ምቕባልን ምብዳህን ምልምማድ ስለ ዘዕብይዎ ኣዝዮም ሓገዝቲ እዮም። ንለውጢ ተቐቢልና ብግብሪ ኽንምክቶ ምስ እንቃለስ፡ እና ሓየልና ንነብር። እቲ ለውጢ ኣዚዩ ዓቢ ምስ ዝኸውንን ኣብ ህይወትና ኣሉታዊ ጽልዋ ምስ ዘሕድርን ግን ናይ ምልምማድ ዓቕምና ካብ ዓቕን ንላዕሊ ተመጢጡ ይብተኽ። ኩሉ ግዜ፡ ኣካላውን ስምዒታውን ኩነታትና ክመዓራረ ንደሊ። እንደሊዮ ምስ እንረክብ ጥራሕ'ዩ ከኣ ሓጐስን ቅሳነትን ዝስምዓና። ለውጢ ብፍላይ'ኳ ዘይምቹእ ምስ ዝኸውን፡ ነቲ ኣብ መንጎ ኣካልን ስምዒትን ዝህሉ ሚዛን ኣብ ሓደጋ የውድቕ። ሓደ ሰብ ንጽቕጢ ተቓሊዑ ምህላዉ ምስ ዘስተውዕል፡ ብመጀመርያ ሓንጎሉ ኣብ ናይ ተጠንቀቕ ደረጃ ይቕውም። ኣብ'ዚ ፈላሚ መድረኽ፡ ኣካላት ንዑል ንጥፈት ይዳ። ጭዋዳታት ይውጠር፡ ነዝዒ ሆርሞን ኣድረናልን ንጸቕጢ ደም የልዕሎ።

ኣብ'ቲ ዝስዕብ ካልኣይ መድረኽ ተጸዋርነት፡ ኩሉ ልዑል ምድላው ዘገበረ ኣካልን ስነ-ኣእምሮ ን ክሳብ ዝከኣሎ ጸቕጢ ንኽንብድህ ይጋደል። እቲ ውልቀ-ኣካል ውሱን ዓቕሚ ስለ ዘለዎ ግን ምስ ምቕጻል ጸቕጢ ናይ ግድን ካብ'ቲ ሳልሳይ መድረኽ ሃልኪ ማለት ምስናፍ ወይ ስዕረት የብጽሕ። ንሓደ ለውጢ ንኽትለማመድ ንኣዝዩ ነዊሕ እዋን ኣብ ትሕቲ ጸቕጢ ምስ እትቕጽል ናይ ግድን ትሓምም። ንኣብነት ኣብ ስራሕ፡ መዓልቲ መጸት ክትኣቱ ክትወጽእ ጠለባት እናዘየደ ነቕፌታ እምበር ቋንቋ ናእዳ፡ ምትብባዕን ምስጋናን ዘይብሉ ሓላፊ ምስ ዘጋጥመካ፡ ግዳይ ጸቕጢ ብምኳን ትስነፍ። ተመሳሰሊ ኣብነት፡ ንሓደ ሓሚሙ ካብ ዓራት ዘይትንስእ መቕርብ፡ ብይንኻ ብዘይ ሓጋዚ ብቐጻሊ ክትኣሊዮ ምስ እትግደድ፡ ንባዕልኻ ግዳይኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ሽግር ትኽውን። እዚ ድማ በቲ ዝሀሉ ቀጻሊ ጸቕጢ ዝምዕብል'ዩ። ብሕጽር ዝበለ ኣገላልጻ፡ ኣብ ዝለዓለ ጥርዚ ናይ ወጥሪ ንዝተናውሐ እዋን ተቓሊዕካ ምጽናሕ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ዕንወት የኽተል።

ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሰ ኣመዓባብላ ጸቕጢ ኣብ ሰለስተ መድረኻት ዝተኽፈለ ኮይኑ፡ ሓደ ሰብ ኣብ'ቲ ሳልሳይ መድረኽ ምስ በጽሐ ሽግር ከም ዘለዎ ንኽፈለጥ ኣየጸግሞን ኣብ'ተን ክልተ ቀዳሞት መድረኻት ማለት ሓንሳል መጠንቀቕታ ክህብ ከሎን ኣካላት ተጸዋርነት ከርኢ ከሎን፡ እቲ ተግባር ብዘይ ምስትብሃል ክካየድ ስለ ዝኽእል ከም ሽግር ከይጠመተ ይሓልፍ። ልክዕ ከም ኩሉ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ዘይምችኡነት ዘኽትል ኩነታት ክርኢ ይኽእል። እዚ መግለጺ'ዚ ነቲ ኣብ መንጎ ደቂ-ሰብ ዘሎ ፍልልይ ኣብ ኣጠማምታን ኣረዳድኣን ብዛዕባ ጸቕጢ ዝፍጠሩ ነገራት ዘብርህ'ዩ።

ባዕላዊ ኣገላልጻ ጸቕጢ፡ ጸቕጢ ካብ ብዙሕ ናይ ስራሕ ጽዕነትን፡ ኣብ ልዕሊ ሓደ ዉልቀ ሰብ ዝህሉ ሓላፍነትን ዝተፈላለየ ምኽኑ እዩ ዘነጽር። ብዙሓት ሰባት፡ ብብዙሕ ስራሕ ማለት ዕዮ ተኽቢቦም፡ ብዘይ ዝኾነ ምልክት ናይ ጸቕጢ ዕማሞም ብዓወት ይፍጽሙ። ስለ'ዚ ጸቕጢ ብኽፊል ብኣከባብያዊ ጽልዋ ዘስዕቦ ክኸውን ከሎ እቲ ዝዓበየ ክፋሉ ግን ርድኢትና ወይ ኣገባብ ኣተሓሕዛናን ኣመለኻኽታና ንኡነታትን ዘማዕብሎ'ዩ። ከም'ዚ ስለ ዝኾነ ድማ ዝተፈላለዩ ሰባት ንጸቕጢ ብዝተፈላለየ ኣገባብ ክገትምዎ ይርኣዩ። ንኣብነት ኣብ ዝኾነ ህዝባዊ ቦታ ከም ኣብ ሆስፒታል፡ መዕረፍ ኣውቶቡስ... ወዘተ ሓደ ጸገም ምስ ዘጋጥሞሞ፡ ሰባት ብኽመይ ከም ዘገጥምዎ ተዓዘብ። ገለ ዘንጸርድር፡ ገለ ዝርብሽ፡ ገለ ዝዛነ ክትርኢ ባህርያዊ'ዩ። ዘፍርሕ ኩነታት ክገጥመና'ዩ ወይ'ውን ገጢሙና ኣሎ ኢልና ክንሓሰብ ምስ እንጅምር፡ ኣካላትና ንጸቕጢ ንኽቃለስ ይለዓዓል። እዚ ብወለንታ ዘይንቆጻጸሮ ባህርያዊ መስርሕ ኮይኑ፡ ስርዓተ-ምስትንፋስ ናህሪ ብምውሳኽ'ዩ ዝፍልሞ። ኣብ ሓንጎልን ጭዋዳታትን ዝኣክል ኦክስጅን ንምብጻሕ'ሞ ኣካላት ካብ ዘጋጥሞ ሓደጋ ንምድሓን፡ ምስትንፋስ ብቐዳነት ናህሪ ይውስኽ። ምስ'ዚ ተኣሳሲሩ ድማ ህርመት ልቢ ይልዕል፡ ጸቕጢ ደም ኣብ መትንታት ይልዕል፡ ህዋሳት ኣብ ተጠንቀቕ ይቐሙ፡ ንኣካላት ዘንቀሳቕሱ ሆርሞናት ኣድረናሊንን ኮርቲሶልን ድማ ናብ ደም ይነዝዑ። ከም'ዚ ዓይነት ኣካላዊ ምድላው ኣብ ግዜ ሓደጋ ኣዝዩ ሓጋዚ'ዩ። ሓደጋ ኣብ ዘይብሉ እዋን፡ ከምኡ ዓይነት ኣካላዊ ምድላው ግን ንሽግር'ዩ ዝዕድም።

ሰባት ንጸቕጢ ክገልጽዎ ምስዝሕተቱ መብዛሕትኡ እዋን ውሱን መግለጺ ጸቕጢ ብምሃብ ዘይኮነ፡ ኣብነታት ጸቕጢ ብምጥቃስ'ዮም ክገልጽዎ ዝፍትኑን። ካብ ዝውቱር ኣብነታት፡

ብዙሕ ዕዮ ክትዓምም ኣእምሮኻ ምጭናቕ፡ ጠለባት ብምብዛሕ ንግዜኻ ምጽባብ፡ ተጸሊኡካ ወይ ሓሚምካ ከለኻ ንኽትሰርሕ ምግዳል፡ ብሓሳባት ምውጣሕ… ወዘተ። ኣብዞም ዝተጠቕሱ ኣብነታት ዘሎ ናይ ሓባር መረዳእታ፡ ጸቕጢ ከም ድልየታትካ ንኽተማልእ እተካይዶ ስነ-ኣእምሮኣዊ ተጋድሎ ምኺኑ ዘብርህ’ዩ።

ሰባት ከም ጸቕጢ ዘቕርብዎ ኣብነታት መብዛሕትኡ ኣሉታዊ ስምዒታት ዘለዎ ጥራሕ’ዩ። ኣወንታዊ ስምዒታት ዘኽትል ከም ሓጐስን ባህግን’ውን ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ይፈጥር’ዩ። ግን ከም’ቲ ኣሉታዊ ስምዒት ዘኽትሎ ማለት ሕርቃን፡ ቅንኢ፡ ብስጭት… ወዘተ፡ ብቐሊሉ ስለ ዘይነስተብህለሉ፡ ጸቕጢ ዘይፈጠረልና ኮይኑ ይስምዓና። እንተ ነቲ ንዝቐርበሉ ጠለባት ክምልስ ዝጋደል ኣእምሮና፡ ዘሐጉስ ይኹን ዘጉሂ ወይ ዘሐርቕ ስምዒት፡ ከከም ዕብየቱን ዕምቆቱን ዝፈላለ ኮይኑ ብማዕረ’ዩ ጸቕጢ ዝፈጥረሉ። ብሓፈሽኡ ኣሉታውን ኣወንታውን ጸቕጥታት፡ ኣካላውን ስምዒታውን ጸገማት የኽትሉ እዮም። ኣካላዊ ግብረ-መልሲ ንጸቕጢ ኣብ ኣርባዕተ መድረኻት ተኸፊሉ ክርእ ይከኣል።

1. ቅልጡፍ ስንባደ
2. ግዚያዊ ድኻም
3. ምልምማድ ኣብ ዝተናውሐ ግዜ ምስ ኣካላዊ ሃልኪ
4. ጠቕላላ ሃልኪ (ምስናፍ)

ጸቕጢ ንጡፍን ዘይንጡፍን ተባሂሉ ኣብ ክልተ ይኽፈል። ሰባት ብጸዕቂ ስራሕ ምስ ዝውጠሩ ኣብ ትሕቲ ንጡፍ ጸቕጢ ኣለዉ ይበሃሉ። ኣብ ስራሕ ዘይተጸምደ ዝሰልከየ ኣእምሮ ድማ ክሳብ ዝነቓቓሕ ኣብ ትሕቲ ዘይንጡፍ ጸቕጢ ይጸንሕ።

2.2 ጠንቅታት ጸቕጥን ውጥረትን

እዞም ዝስዕቡ ረቓሒታት ጸቕጢ ውጥረትን ስለ ዘስዕቡ ብግቡእ ተለልዮም ንኣካላዊ ግብረ መልሲ ክግበረሎም ኣገዳሲ'ዩ።

2.2.1 ስእነት (ጥፍኣት)

ስእነት፡ ጥፍኣት፡ ክሳራ ካብ ኩሉ ከልኪሉ ብዛዕብኡ ጥራሕ ክትሓስብ ብምግባር ኣብ ጸቕጥን ውጥረት ኣእምሮን ይሸመና። እነፍቅሮ ክፍለየና ከሎ ወይ ድማ እንደሊዮ ምስ እንስእን ብብርቱዕ ጸቕጢ ጭንቀትን ንሳቐ። እንደሊዮ ምስ እንስእን፡ እምነት ነጉድል፡ ነብስና ነውድቕ፡ መኣዝንና ንስሕት፡ ክብሪ፡ ዝና፡ መቕረት ናብራ ንጸልእ፡ ስእነት ናይ ዝተፈላለዩ ነገራት ዝተፈላለየ ደረጃታት ጸቕጢ ይፈጥር። ንኣብነት ስእነት ስራሕ፡ ክሳራ፡ ካብ ስራሕ ምስንባት፡ ምጥፋእ ንብረት፡ ምዝዛም ናይ ትምህርቲ መደብ... ወዘተ።

2.2.2 ምስልካይ

ብሰንኪ ስእነት ስራሕ ዘይተነቓቕሐ ኣእምሮ፡ ብዘይንጡፍ ጸቕጢ ይሳቐ። ጸቕጢ ብብዝሒ ስራሕ ዝስዕብ ስለ ዝመስለና፡ እንነጥፈሉ ዘይብልና ኣብ ምስልካይ ከለና፡ ጸቕጢ ዘለና ኣይመስለናን። ብስራሕ ዘይምቕራን ናይ ገዛእ ርእሱ ናይ ኣእምሮ ውጥረት ኣለዎ። ብሓፈሽኡ ወዲ-ሰብ ከም'ቲ ኣብ ህይወት ክኾኖ ዝሓስብን ዝምነዮን ስለ ዘይረክብ ብቐጻሊ ኣብ ትሕቲ ጸቕጢ ይነብር።

2.2.3 ኣመለኻኽታ (ኣረኣእያ)

ንሓደ ነገር ክንመሃሮ ምስ እንጅምር ናይ ምልምማድ ሓይልና ይልዕል። እዚ ግን ብቐጻሊ ልምምድ ይቃለል። ንኣብነት ምምራሕ መኪና ክትመሃር ከለኻ፡ ኣእዳውካ ኣብ መምርሒ (ስቴርሶ) ኣቐሚጥካ ኣእጋርካ ዝገብሮ ክትቆጻጸር፡ ምስ ምኽባር ሕግታት ትራፊክ ተደሚሩ ዓቢ ጸቕጢ ይፈጥረልካ። ተጨኒቕካ መምርሒ ብምሓዝ ካብ ዓቕን ንላዕሊ ነዳዲ ትጸቕጥ፡ ዘይቅኑዕ ኣተኣታትዋ ማርሻን ኣጸቓቕጣ ልጓምን ተርኢ። ድሕሪ ቐጻሊ ልምምድ ግን ስነ-ኣእምሮኻ ምስ ኣእዳውን ኣእጋርን ብምውሃሃድ ብዘይ ጸገም ነታ መኪና ትመርሓ። እዚ ማለት ምስ ኣብ ከባቢኻ ዝርከቡ ሰባት እናተዛረብካ። ሙዚቃ እናሰማዕካ፡ ብዛዕባ ዘለካ መደባት ስራሕ እናሓሰብካን ውጥን እናሓንጸጽካን ድማ መኪና ትመርሕ። እቲ ዕማም ሓደ ዓይነት’ዩ። እቲ ፍልልይ ኣብ ናይ ገዛእ ርእስኻን ኣተሓሳስባን ኣመላልሳን ንነገራት ዝተመርኮሰ’ዩ።

ካልእ ኣብነት ንምጥቃስ ዝኣክል ድማ፡ ወዲ-ሰብ ናይ ትምህርቲ ዕማሙ ዛዚሙ ናብ ናይ ስራሕ ዓለም ክሕወስ ከሎ፡ እቲ ዘይፈልጦ ቀይዲ ስራሕን ኣከባብያዊ ጽልዋን ጸቕጢ ይፈጥረሉ። ነዚ ጸቕጢ፡ ብምትዕርራይን ምልምማድን የወግዶ።

2.2.4 ብስጭት (ተስፋ ምቁራጽ)

ኣብ ልዕሌና ዝፍጸም ነገራት ካብ ቁጽጽርና ወጻኢ ምስ ዝኾውን፡ ኣብ ብስጭትን ተስፋን ምቁራጽን ንኣቱ። መብዛሕትና ኣብ ልዕሊ ህይወትና ምሉእ ምቁጽጻር ክህልወና ንደሊ። እንደሊዮ ምስ’ቲ እንኾኖ ምስ ዘይሳነ ግዳያት ጸቕጢ ናይ ብስጭት ንኾውን። ከምዚ ዓይነት ጸቕጢ ንመብዛሕትኡ ሰብ እቲ ዝኾበደ’ዩ።

ንስምዒታትናን ኣገባብ ኣተኣላልያይ እንተዘይኮይኑ፡ ኣብ ልዕሌና ንዝካየድ ነገራት ክንቅይር ኣይንኽእልን። ንብስጭት ውሕሉል ኣገባብ፡ ለውጢ ኣተኣታቲኻ ናብ ዝሓሸ ምቕያሩ እቲ ዝበለጸ'ዩ። ብስጭት ንዝፈጥረልካ ነገር፡ ርእስኻ ብምንቕናቕ ከም ቅቡል ወሲድካ፡ ንሱ'ዩ እቲ ሓቂ! ነዚ ዘይቅይር ነገር ምቕባሉ ድማ ረብሓ ኣለዎ ኢልካ ንነብስኻ ምእማን፡ ነቲ ብሕርቃን፡ ብብኽያት፡ ቆየቋ፡ ባእሲ… ወዘተ፡ ክስዕብ ዝኽእል ሃልኪ ሓይሊ ከተወገዶ ትኽእል።

2.2.5 ድንገት (ሓደጋ)

ዘፍርሕ ኩነታት ከጋጥመና ከሎ፡ ብጸቕጢ ንወሓጥ። እዚ ብናይ ገዛእ ርእስና ርድኢት ዝፍጠር ጸቕጢ'ዩ። ምኽንያቱ ናትና ኣተሓሳስባን ኣጠማምታ ንነገራት ስለ ዝውስኖ። ንኣብነት፡ ንመጀመርያ ግዜ ብነፋሪት ዝጓዓዝ ሰብ፡ ነፋሪት ተመክሮ ስለ ዘይብሉ፡ ነፋሪት ክትበርር ምስ ጀመረት፡ ልቡ ብቕልጡፍ ክትሃርም ትጅምር፡ ይርህጽ ብፍርሒ ድማ ይወሓጥ። ድሕሪ ተደጋጋሚ ጉዕዞ ግን ክሃድእ ይጅምር። ደቂ-ሰብ ንዝፍርሑ ዝበሃሉ ነገራት ሓደ ዓይነት ኣጠማምታን ኣረዳድኣን የብሎምን። ንሓደ ሓደገኛ ኮይኑ ዝስምዖ ነገር ንኻልእ ፍሊይ ተመክሮ ዝህብ ኮይኑ ክስምዖ ይኽእል'ዩ። ሓደ ሓደ ሰባት ዓለም ብዘፍርሕ ነገራት ጥራሕ ዝተከበት ኮይና ስለ እትስምዖም፡ ኩሉ ግዜ ኣብ ተጠንቀቕ ይነብሩ። ከምዚ ዓይነት ኣተሓሳስባ ድማ ጸቕጢ ይፈጥር።

2.2.6 ኣካላዊ ጸቕጢ

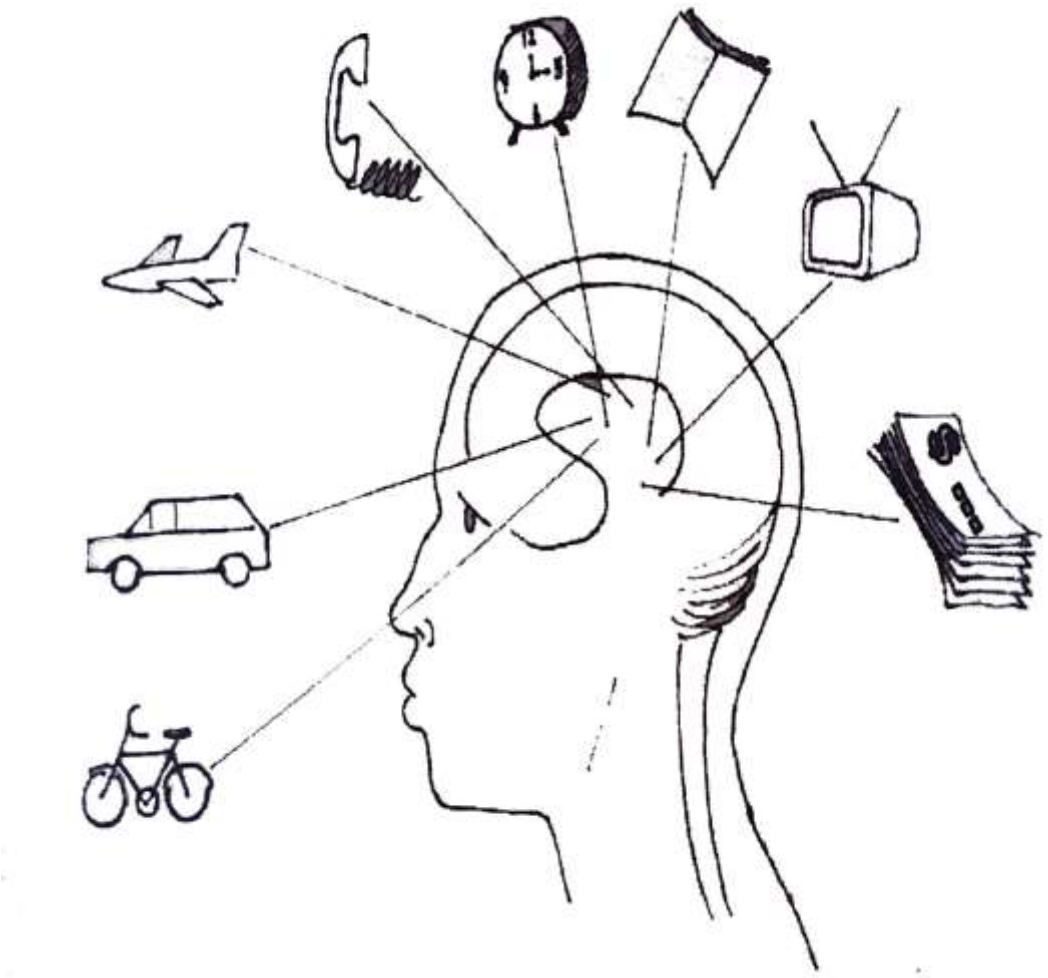
ቃንዛ፡ ሕማም፡ ስንክልና ብቐጻሊ ውሽጣዊ ጸቕጢ ይፈጥር። እዚ ድማ ንነገራት ንምልምማድ ካብ ድሩት ዓቕሚ ምህላው ዝብገስ'ዩ። ኣብ ትሕቲ ቀጻሊ ኣካላዊ ጸቕጢ ዝነብሩ ሰባት ብምልምማድ ዝኣክል ንዘለዎም ጸቕጢ ይርስዑ'ሞ፡ ተወሳኺ ዕዮ ብዘይምፍጻሞም ገበን ዝፈጸሙ ኮይኑ ይስመዖም። ካልኦት'ውን ናቶም ስንክልና ወይ ቃንዛ ረሲዖም ብናይ ካልእ ሰብ ይጭነቑ። ብዘይካ'ዚ ኣቐዲሙ ዝተጠቕሰ ጠንቂ ኣካላዊ ጸቕጢ፡ ብልዑል ድምጺ ዝተበከለ ኣከባቢ'ውን ሕማቕ ሳዕቤን ዘኽትል ኣካላዊ ጸቕጢ ይፈጥር 'ዩ።

2.2.7 ለውጢ ኣብ መንባብሮ

ሽሕ'ኳ ብዙሓት ኣብ መነባብሮና እነተኣታትዎም ለውጥታት ሓጐስ ዝፈጥሩልና እንተኾኑ፡ ንምልምማዶም ጻዕሪ ስለ ዝሓቱና፡ ጠንቂ ጸቕጢ ይኾኑ። ገለ ካብ ናይ መንባብሮ ለውጥታት ኣብነታት ንምጥቃስ መርዓ፡ ሓድሽ ዝተወልደ ህጻን፡ ሓድሽ ገዛ፡ ሓድሽ ስራሕ፡ ፍትሕ፡ ዝያዳነት፡ ስራሕ ምቁራጽ፡ ዓውደ-ዓመት፡ በዓላት፡ ለውጢ ናይ ስራሕ ሓላፍነት፡ ለውጢ ባህሪ ኣመጋግባ፡ ለውጢ ናይ ድቃስ ሰዓታት... ወዘተ።

ንኣብነት ልክዕ ከም'ቲ ኣብ መቆጻጸሪ መስመር ኤሌክትሪክ ንሓይሊ ዝቆጻጸር "ፍዩዝ" ምስ ምውሳኽ ሓይሊ ዝሓርር፡ ኣካላትና'ውን ናቱ መቆጻጸሪ ከም ፍዩዝ ኮይኑ ዘገልግል ስለ ዘለዎ ካብ ዓቕምና ንላዕሊ ጸቕጢ ክንጻወር ምስ እንፍትን "ፍዩዝ" ነሕርር። ከም'ቲ ናይ ለባማት ኣበሃህላ "እታ ናይ መወዳእታ ቃንጫ'ያ ነታ ገመል ሕቐኣ እትሰብራ" ዝበሃል፡ ንዓና'ውን ሓንቲ ዘይትረብሕ ንእሽቶ ተወሳኺት ጸቕጢ'ያ ሕማቕ ሳዕቤን ተኽትለልና።

ስለ'ዚ ብተወሰኽቲ ጸቕጥታት፡ ንቡር ጥዕና ዝመልኦ ህይወትና ከይንስሕት ንተደራረቢ ጸቕጥታት ኣይፋል ክንብል ምሉእ ሓላፍነት ከም ዘለና ክንዝንግዕ የብልናን።



ቴክኖሎጂ ዝወለዶ ምዕባሌን ዘስዕቦን ጸቕጥን

ሳልሳይ ምዕራፍ

ባህሪ ጸቕጢ

ንነብስኻ ማዕረ ክንደይ ኣስፊሕካ፡ ኣጸቢቕካ ትፈልጣ? እዛ ሕጂ ኣብ'ዚ ምዕቡል ዘመነ ብቴክኖሎጂ ተኸቢባ እትርከብ ነብሲ፡ ቀደም ዘመን ኣብ በዓቲ'ያ እትነብር ነይራ። ብሓሳብ ንድሕሪት ተመሊስካ፡ ከም ተቐማጢ በዓቲ'ሞ ኩን፡ እንታይ ዓይነት መነባብሮ ኢኻ ክትመርሕ? ነብስኻ ንዘጓንፋ ብድሆታት ብኽመይ'ያ መልሲ ትህበሉ? ንነብስኻ ካብ እንታይ ኢኻ ትከላኽለላ? እንታይ ዓይነት ዓቕምን ፍጥነትንከ የድልየካ? ንኣብነት ከም ተቐማጢ በዓቲ መጠን ሓደ መዓልቲ ምስ ነብሪ ፊት ንፊት ተራኺብካ ተፋጢጥካ ንበል። እንታይ ምገበርካ? ክልተ ምርጫታት ኣለካ። ዓቕሚ እንተለካ ክትገጥሞ ከምዚ ከማይ እንተኾይንካ ድማ ክትሃድም። ነዚ ክልተ ዝተጠቕሰ ምርጫታት ክትፍጽም ዝለዓለ ናይ ጭዋዳታት ሓይሊ ይሓትት። ኣካላትካ ኣብ ናይ ምቅላስ ወይ ድማ ኣብ ናይ ምህዳም ጸቕጢ ይኣቱ። ኣካላትካ ነዚ ዘጓነፎ ሓደገኛ ኩነታት ንምብዳህ ዘኽእልዎ ኣካልዊ መልስታት ነዞም ዝስዕቡ የጠቓልል፡-

- ህርመት ልቢ ይልዕል፡
- ጸቕጢ ደም ይልዕል፡
- ደም ናብ ዓበይቲ ጭዋዳታት ብብዝሒ ይውሕዝ፡
- ምስትንፋስ ናህሪ ይውስኽ፡
- ካብ ኣፍልብኻ ንላዕሊ ምስትንፋስ ትንፋስ ይሓጽረካ፡
- ኣፍ ይነቅጽ፡
- ይጽልኣካ/ትሓምም፡
- ክትሸይን ትደሊ፡
- ጭዋዳታት ይግተሩ፡
- ትርህጽ ብፍላይ ኣብ ከብዲ እግሪ፡
- ጸጉሪ ኣካላትካ ኣቑንዕ፡
- ሽኮርን ስብሕን ብብዝሒ ናብ ደምካ ይውሕዝ፡

ኩሉ’ዚ ዝተጠቕሰ ንጥፈታት፡ ደም ካብ ሰናቡእ ናብ ኩሎም ዓበይቲ ጭዋዳታት ተወሳኺ ኦክስጅን ንምብጻሕ ዝሕግዝ’ዩ። ኣብ ጭዋዳታት ዝበጽሐ ኦክስጅን ምስ’ቲ ናብ ደም ዝወሓዘ ሽኮር ማለት ካርቦሃይድረይት ብምቕጻል፡ ኣካላትና ንምቕላስን ምህዳምን ዝጥቀመሉ ሓይሊ ይህብ። እቲ ዝምጭ ሓይሊ፡ ኣብ’ቲ ናይ ምቕላስ ወይ ምህዳም ተግባር ንምውሳእ ጥራሕ ይጥቀመሉ። ካልእ ክፍሊ ኣካላትና ንግዚኡ ንጥፈታቱ የዛሕትል። ሕጂ ኣብ’ዚ ምዕቡል ዘመን ግን መዓስ ኢኻ ምስ ነብሪ እትተፋነን? ኩሉ ግዜ! ግን ብዝተፈላለየ መልክዕ። ንኣብነት ብመኪናኻ እናተጓዓዝካ ቆጸራ ንኽተርክብ እናተሃንደድካ ካልኦት ከማኻ ዝኣምሰሉ ንመንገድኻ መሊኦሞ ይዓግቱኻ፡ ዓቕልኻ ይጸበካ ስነ-ኣእምሮኣውን ጸቕጢ ትፈጥር። ናይ ክራይ ገዛ፡ ኤሌክትሪክ፡ ተሌፎን፡ ተለቭዥን፡ መምሃሪ ንደቕኻ፡ ክዳን፡ መድሃኒት… ወዘተ ክትገብሮ ዘለካ ወጻኢታት ጸቕጢ ይፈጥረልካ። እዚ ናይ’ዚ ምዕቡል ዘመን ነብሪ ከም’ቲ ናይ ቀደም ብሓይሊ ዝሰዓር ኣይኮነን። ስለ’ዚ እቲ ኣካላት ብቐጻሊ ኣብ ትሕቲ እናዛየደ ዝሓድር ጸቕጢ ይርከብ።

ኩሉ ዓይነት ጸቕጢ ኣካላዊ ባህሪ የብሉን። ሓደ ሓደ ሰባት ዓለም ሓደገኛ፡ ንምምንባራ ኣጸጋሚት ኮይና ስለ እትስምዖም ህይወቶ ብምሉእ ብቓልሲ የሕልፍዎ። ኩሉ ግዜ ድማ ኣብ ተጠንቀቕ ይርከቡ። እዚ ድማ ንቡር መለለዪ ባህሪኦም ይኸውን። እዞም ከም’ዚ ዓይነት ባህሪ ዘለዎም ሰባት፡ ዋላ እቲ ነብሪ ኣብ ቅድሚኦም ኣብ ዘይህልወሉ እዋን ንኽቃለሱ ወይ ክሃድሙ ኩሉ ግዜ ድልዋት ስለ ዝኾኑ፡ ብዘይተኣደነ ጸቕጢ ይሳቐዩ።



ዓለም ናይ ገዛእ ርእሳ ሕጊ ስለ ዘለዋ ተጨኒቕካ ክትቅይሮ እትኽእል ነገር ድሩት’ዩ። ኣተሓሳስባኻ ብምቁጽጻር፡ ንለውጢ ምቕባል እቲ ዝሓሸ ኣማራጺ እዩ።

3.1 <u>ኩሉ ግዜ ኣብ ተጠንቀቕ ምንባር ብኽመይ ይጸልወና?</u>

ንኻልኦት ሰባት ብምዕዛብ ብዙሕ ክንመሃር ንኽእል። ሓደ ሓደ ሰባት ኩሉ ግዜ ኣብ ጭንቀት ብምህላዎም ብዘርኣይዎም ንጥፈታት ማለት ኣበሃህልኦም፡ ኣካይድኦም፡ ምንቅስቓስ ኣእዳዎም፡ ኣብ ገጾም ዝርእ ምልክታት፡ ኣመጋግብኦም፡ ኣዘራርብኦም፡ ድምጺ ቃላቶም፡ ወዘተ እኹል ሓበሬታ ይህቡና።

ምስ ከምዚኦም ዓይነት ሰባት ምንባር፡ ኣብ ልዕሌኻ ባህርያቶም ከም ዝንጸባረቕ ይገብረካ። ተጨኒቕካ ብታህዋኽ እትፍጽሞ ዕማም፡ ጌጋታት ኣብ ርእሲ ምብዛሕ ጽፈት ይጎድሎ። ኩሉ ግዜ ሓንቲ ስም "ኣብ ኣፈይ ከላ" ምዝካር ኣብያትኒ ንብል። እታ ስም ኣብ ሓንጎልና ኣላ ግን ተጨኒቕና ከለና ከነድምጻ ኣይንኽእልን፡ ካብ ዉጥረት ምስ ኣዕረፍና ግን ብቐሊሉ ንዝክራ። ንነገራት ተጨኒቕና ከለና ክንጥምቶም የብልናን። ህይወት፡ ሓጐስ፡ ጸወታ፡ ስሓቕ ስለ እትውንን'ዉን ክንብለጸላ ኣለና። ዓለም ብሽግርን ዕንቅፋትን ዝተኸበት ዘይኮነት ብፈተነታትን ኣደነቕቲ ጉዕዞታት ህይወትን ዝተመልኣት'ያ። ኣብ ልዕሌና ዝፍጸም ነገራት ክንልውጥ ዓቕሚ የብልናን፡ ንስሚዒታትናን ባህርናን ክንልውጥ ግን ሙሉእ ሓይልን ዓቕምን ኣለና።



ምዕባለ ብትሕዝቶ ጥራሕ ዘይኮነ ብኣተሓሳስባ'ውን ክስነ ኣለዎ።

3.2 ግዳይ ጸቕጢ ምኽን። ስለምንታይ?

ለውጥታትን ጸቕጥታትን ብናይ ብሕታዊ ኣረዳድኣን መንገድን ጥራሕ ኢና ንርድኦም። ድሕረ ባይታ፡ ኣተዓባብያ ሀሉው ኩነታት...ወዘተ ንጸቕጢ ካብ ብጾትካ ብዝበለጸ ንኽትጻወሮን ንኽትምክቶን ይሕግዝ። ወዲ-ሰብ ኣብ ርእሲ'ቲ "ምልምማድ ንለውጢ" ዝበሃል ዘማዕብሎ ባህሪ፡ ብተፈጥሮ ሒዝዎ ዝውለድ ናቱ ፍሉይ ባህሪ ኣለዎ። ኣብ ሓደ ስድራቤት ዝውለዱ ቆልዑ፡ ኣቲ ሓደ ህዱእን ዘይበክን ክኸውን ከሎ ኣቲ ካልኣ ግን በኻዪ፡ መዕገርገሪ ክኸውን ይኽእል። ኣቲ ውልቃዊ ጠባይ ምስ ኣተሓሕዛን ኣተዓባብያን ወለድን ኣከባብን ተደሚሩ፡ ሰባት ዝተፈላለየ ባህሪ ንኽህልዎም ይሕግዝ። ገለ ካብ'ቲ ሰባት ዘማዕብልዎ ባህሪ ድማ ንጸቕጢ ብቐሊሉ ዝቃላዕ ዓይነት ይኸውን። ንጸቕጢ ብቐሊሉ ዝቃላዕ ዓይነት ባህሪ ዘለዎ ሰብ፡ ርእሰ-ተኣማንነት ዘይብሉ፡ ብዛዕባ ዝብሎን ዝገብሮን ዝጠራጠር፡ ክኸውን ይኽእል። ከምዚ ዓይነት ባህሪ በዞም ዝስዕቡ ዓይነት ሰባት ክግለጽ ይከኣል።

ጭኑጃት ዓይነት ሰባት

ጭኑጃት ዓይነት ሰባት ንኣሉታዊ ስምዒት ኣፎም ከፊቶም ክገልጹ ስለ ዘይክእሉ፡ ዋላ ካብ ዓቕሞም ንላዕሊ እናሓተቱ "ኣይፋል" ክብሉ ኣይክእሉን። ኣቲ ንመሰሎምን ንነብሶምን ንኽይጣበቑ ጸቕጢ ዝፈጥረሎም ሓይሊ፡ ካብ ግዜ ቁልዕነቶም ዘማዕበልዎ፡ ዕማምካ ብኑጹር ዘይምፍላጥ ወይ'ውን ኣይፋል ምባል ህቡብነትን ተቐባልነትን ዘጉድል ኮይኑ ስለ ዝስምዖም ክኸውን ይኽእል። ስምዒቱ ደጉሉ፡ ድልየት ሰባት ዘርዊ ካብ ግዳይ ዘይተኣደነ ጸቕጢ ሙኺን ሓሊፉ ዝረኽቦ ረብሓ የብሉን። ጭኑጃት ሰባት ኣብ ዘየዕውቶም ስራሕ ይዋፈሩ፡ ብብስጭትን ምስልካይን ድማ ተስፋ ይቑርጹ።

ዘዘውትርዎ ቃላት

- ሰባት ይብለጹለይ ኣነ ግን ክቃወሞም ኣይክእልንየ።
- ካብ ዘይፈልጦ መልኣኽ ዝፈልጦ ጋኒን ይሕሸኒ።
- ድልየተይ ንሰባት ክገልጽ የሸግረኒ ምኽንያቱ ስለ0 ኮይኑ ስለ ዝስመዓኒ።
- ዋላ ብጻየይ ኣንተተጋገየ፡ ኣነ ኣየ ይቕሬታ ዝሓትት።
- ማሕበራዊ ይኹን ሞያዊ ተበግሶ ምውሳድ የጸግመኒ።
- ስሚዒተተይ ብፍላይ ኣሉታዊ ስሚዒት ከም ሕርቃን፡ ምርባሽ ካብ ሰባት እሓብአ።
- ኣነ ዝደልዮ ረኺበ ኣይፈልጥን።
- ቆዮቋ ዋላ ኣብ ሞንጎ ካልኦት ሰባት'ውን ይኹን ኣዝየ'የ ዝጸልአ።

ሙሉአነታውያን (ፍጹማት) ንክኾኑዝቃለሱ

ሙሉአነታዊ ንኹሉ ነገር ብትኽክል ኣብ ግዚኡ ክትግበር ይደሊ። ተደጋጋሚ ልሙድ ኣሰራርሓ ቀንዲ መምርሒ ሙሉእነታዊ ዝዓይነቱ ሰብ'ዩ። ጌጋ ምጽዋር ዝበሃል የለን። ወላ ኣብ ኣገዳስነት ዘይብሉ ስራሕ ቀሊል ጌጋ ምስ ዝፍጸም፡ እቲ ስራሕ ከምብሓድሽ ክደግም ኣለዎ። ከምዚ ኣይነት ኣሰራርሓ ኣብ ሂወት ከገልግል ዝኽአል፡ እቲ ዓይነት ስራሕ ዘይልወጥ'ሞ ኣቐዲምካ አትፈልጦ ምስ ዝኸውን ጥራሕ'ዩ። ሙሉእነታውያን ትጉሃትን ጻዕረኛታትን'ዮም ግን ንግዜ ሓደጋን ለውጥን ዕጡቓት ኣይኮኑን። ንለውጢ ምቕባልን ምልምማድን ዘለዎም ዓቢ ሽግር ምስ'ቲ ዘይነጽፍ ሓቦኦም ተጻሪሩ ግዳያት ዘይተኣደነ ጸቕጢ ይገብሮም። ነገራት ንምትግባር ዝሓሸ ኣማራጺ እናሃለው፡ ንናኣሽቱ ነገራት ምሉእነት ንምልባስ ግዚኦም የጥፍኡ።

ዘዘትርዎም ቃላት

- ኩሉ ነገር ከምኡ ክኸውን’የ ዝደሊ።
- ንዝኾነ ስራሕ (ዕዮ) ብውጥን ሒዘ ናብ’ቲ ዝለዓለ ብቕዓት አብጽሖ።
- መዓልታዊ ንጥፈታተይ ክዕንቀፈኒ ኣጸቢቐ እጸልአ።
- ነገራት ከምቲ ዝኾንዎ ዝግባእ ምስ ዘይኮኑ እሓርቕ።
- ዝጀመርክዎ ስራሕ ኣብ መፈጸምታ ከይበጽሐ ዘቋርጸኒ ኣይፈቱን’የ። ስርሐይ ወዲአ ጥራሕ’የ ከዕርፍ ዝኽእል።
- ዕቱቡነተይ ኩሉ ግዜ ድሕሪ ሰብ የትርፈኒ።
- ኩሉ ግዜ ንነብሰይ ኣብ ሕሉፍ፡ ነገራት ብዝበለጸ ምፈጸምኩዎም ብምባል እወቕሳ።
- ኣብ ስርሐይ ዋላ ዘይትጠቅም ጌጋ ምስ ዝፍጽም እቲ ስራሕ ብሙሉእ ክደግሞ ኣለኒ።

ድፍኢታውያን ዓይነት ሰባት

ድፍኢታውያን ዓይነት ሰባት፡ ብኹነትት ተተባቢዖም ሳዕቤኑ ብዘየገድስ ኣብ ህይወት ቆራጽ ስጉምቲ ዝወስዱ እዮም። ኣብ ናይ ጸወታ ይኹን ንግዲ ዓለም ዓይኖም ዓሚቶም ይቋመሩ። ከምዚኦም ዓይነት ሰባት ኣብ ልዕሊ ዝጀመርዎ ንጥፈት ሓጺር ትጽቢትን ግንዘባን ስለ ዘለዎም፡ ትጽቢቶም ምስ ዘይዕወት፡ ቀልቲፎም መደብ ይልውጡ። ድፍኢታውያን ዓይነት ሰባት፡ ዘለዎም ትሕዝቶ ሃብቲ ኣዋፈሮም ኣብ ሓጺር እዋን ትሕዝቶ ዘኻዕብት ዓይነት ስራሕ ይደልዩ። ድፍኢታውያን ንዝሓደሮም ናይ ትጽቢት ወጥሪ ከም ጠቓሚ ጸቕጢ ይርእይዎ።

ኣእምሮኦም ኣብ ክንዲ ምጭናቕ፡ ካልእ ኣማራጺታት ኣብ ምንዳይ ይጋልብ በዚ ምኽንያት ድማ ብዙሕ ከትክኹን ክሰትዩ ይረኣዩ። ኣብ ድፍኢታውያን ሰባት ዝርኣ ምልክት ጸቕጢ ኣካላውን ስነ-ኣእምራውን ዘይኮነ፡ ነገራት ናይ ምሕሳም ባህሪ ዘለውዎም። ንኣብነት ሓደ ነጋዳይ ምስ ዝኸስር፡ ኣብ ክንዲ በቲ ዘጋጠሞ ዝጭነቕ፡ ነቲ ዓይነት ንግዲ ኣይቅጽሎን።

ዘዘትርዎም ቃላት፡-

- ብቀሊሉ ነገር ኣብ ምስልካይ ይበጽሑ።
- እቲ እንኮ ከማዕብለካ ዝኽእል ወላ እንተታት እንተሃለዎ ብዘይ ምፍራሕ ምፍታን።
- ሓደ ዕማም ክሳብ መፈጸምታኡ ምክትታል እጸልእ።
- ብዛዕባ ደቀቕቲ ነገራት ምጽብጻብ እጸልእ።
- ሓደ ዓይነት ተደጋጋሚ ስራሕ ዘለዎ ኣከባቢ ኣይፈቱን።
- ኣብ ሓደ ቀዋሚ ዝምድና ምእሳር ሓደ ካብ ዘይድግፎ'ዩ።
- ስርሒይ ቅድሚ ዉልቃዊ ዋኒነይ'ዩ ዝስራዕ።
- ኩሉ ግዜ ብዛዕባ ሓደስቲ ፕሮጀክታት (መደባት ዕዮ) ይሓስቡ።

ህንጡያት ዓይነት ሰባት

ህንጡይ ዝዓይነቱ ሰብ፡ ሓርፋፍ ጠባይ ዘለዎ ኮይኑ ምሉእ ሓይሉ ናብ ስርሑ ዘቕንዕ'ዩ።ንማሕበራዊ ህይወትን ምዝንጋዕን ግዜ ዘይብሉ ሃሙን ቀልቡን ስራሕ'ዩ። ህንጡያት ናይ ምርድዳእ ጸገም ኣለዎም። ንነብሶምን ካልእ ኣካልን ብጥብቂ ስለ ዝከታተሉ ነገራት ከም ዝመደብዎም ምስዘይከዱ ብቐሊሉ ይሓርቁ።

ኮፍ ኢሎም ክሰርሑ ዓቕሊ የብሎምን፡ ብቐጻሊ ይንቀሳቐሱ፡ ኣብራኽም ይወዛወዙን ኣጻብዕቶም ይጨባብጡን። ኣብ እዋን ልዝብ ጽን ኢሎም ኣይከታተሉን ምኽንያቱ ብዛዕባ ዝስዕብ መደባቶም ስለ ዝሓስቡ። ህንጡያት ሰባት ንኹሉ ኣብ ኣከባቢኦም ዘሎ ክቆጻጸርዎ ስለ ዝህቕኑ፡ ኣብ ገዛእ ርእሶም ኣካልውን ስነ-ኣእምሮኣውን ጸቕጢ ይፈጥሩ። ኣብ ትሕቲ ጸቕጢ ምህላዎም ስለ ዘይፈልጡ፡ ከም ሳዕቤን ሕማም ልብን ጸቕጢ ደምን የጣዕብል።

<u>ዘዘትርዎም ቃላት፡-</u>

- ንኹሉ ዝሰርሑ ብዕቱብ እተሓሓዘ።
- ኩሉ ዝጀመርክዎ ኣብ መፈጸምታ እበጽሑ።
- ዝኾነ ነገር ገዲፈ ምሉእ ትኹረት ንስርሐይ እህብ።
- መብዛሕትኡ እዋን ብብዝሒ ስራሕ ዝኣክል ምምጋብ እርስዖ።
- ንጥፈታተይ ብጹሑፍ ሰሪዐ ምስ ምስ ዝሕዝ ጥራሕ'የ ዝሕጐስ።
- ምስ ስርሐይ ብዝተኣሳሰር እንተዘይኮይኑ ንማሕበራዊ ህይወት ግዜ ዝበሃል የብለይን።
- ካብ ስራሕ ክፍለ ኣይክእልን'የ።
- ሓደ ስራሕ ምስ ዛዘምኩ ብቐጥታ ካልእ ስራሕ እጅምር።

ኣብ ላዕሊ ብሕጽር ዝበለ ተጠቒሱ ከም ዘሎ፡ ኩሎም ግዳይ ጸቕጢ ዝኾኑ ዓይነት ሰባት፡ ናይ ሓባር መለለዪ ባህሪኦም ፍርሒ'ዩ። ንኣብነት ጭኑቐት ዝና ከይስእኑ፡ ከምዘይተሓጋገዝቲ ከይጥምቱ ይፈርሑ። ፍጹማት ክኾኑ ዝፍትኑ ዓይነት ሰባት፡ ከም ተራ ሰብ ጥራሕ ከይኮኑ ይሰግኡ፡ ድፍኢታውያን ምትብባዕ ከይስእኑ ይፈርሑ፡ ህንጡያት ድማ ቀንዲ ፍርሖም ኣብ ዓወት ከይበጻሓካ ምትራፍ'ዩ።

ዋል'ኪ ንሓደ ካብ'ዚ ዓይነት ባህርይታት ከተማዕብል ብባህርይ ምሳኻ ዝውለድ ድርኺት እንተሃለው፡ ኣከባብን ኣተዓባበያ'ውን ኣብ'ዚ መዳይ ዓቢ እጃም ኣለዎ።

3.3 ጽልዋታት ጸቕጢ

ተመራመራይ ዶ/ር ጆርጆ ኣንገል ኒውዮርክ ዝሃቦ ገምጋም።

ዘጋጥመካ ነገራትን ዝፈጠሮ ጸቕጥን

1. ሞት በዓልቲ ቤት	100%
2. ፍትሕ	73%
3. ምእታው ቤት ማእሰርቲ	63%
4. ሞት ቀረባ ዘመድ	63%
5. ዉልቃዊ ሕማም/ማህሰይቲ	53%
6. መርዓ	53%
7. ምፍሕፋሕ	50%
8. ጥሮታ ምውጻእ	45%
9. ሕማም ኣብ ውሽጢ ቤተሰብ	45%
10. ጥንሲ	44%
11. ጸገም ጸታዊ ርክብ	40%
12. ሓድሽ ጋሻ ናብ ቤተሰብ ምሕዋስ	39%
13. ለውጢ ኣብ ስራሕ	39%
14. ቁጠባዊ ሽግር	39%
15. ሞት ቀረባ ዓርክኻ/መሓዛ	38%
16. ብዝሒ ዕዳ	37%
17. ወድኻ ወይ ጓልካ ካብ ገዛ ምውጻእ	31%
18. ዓቢ ውልቃዊ ምዕባለ	29%
19. ምጅማርን ምውዳእን ትምህርቲ	26%
20. ለውጢ መነባብሮ	25%
21. ልምድኻ ምቕያር	24%
22. ግርጭት ምስ ሓለፊ	23%
23. ሰዓታትካን ኣሰራርሓኻን ምቕያር	20%
24. ገዛ ምቕያር	20%
25. ትምህርቲ ምቕያር	20%
26. ለውጢ ኣብ ጸታዊ ርክብካ	18%
27. ለውጢ ሰዓታት ድቃስ	16%
28. ናይ መግብታትካ ለውጢ	15%
29. መገሻ	13%
30. በዓላት/ከም ልደት ሓድሽ ዓመት	12%

ድምር ሚእታዊት	ሳዕቤን /ጸቕጢ/
150 – 199	ደሓን
200 – 299	ማእከላይ
300 /ንላዕሊ/	ሓደገኛ

3.4 ጸቕጢ ዘቃልል ፎኪስ ዘቤታዊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ

መብዛሕትኦም ኣብያተ ጽሕፈት ወይ ድማ ኣብ ናይ ውልቀ-ዋኒን ትካል ኮፍ ኢሎም ዝሰርሑ ሰባት ብዙሕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ስለ ዘየዘውትሩ እሞ መብዛሕትኡ ስርሖም ብኣእምሮ ጥራይ ስለ ዝካየድ ብርቱዕ ጸቕጢ ይፈጥረሎም። ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ነዝዒ ሆርሞን ስለዘኽትል ነዚ ድማ ኣካላት ብግቡእ ምስዘይጥቀምሉ ጠንቂ ዝተፈላለየ ሕማማት ይኸውን። ነዚ ንምውጋድ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ምምዕራይ የድሊ። እዚ ድማ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክትገብር ይከኣል። እዚ ድማ ብኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኽገብር ግዜ የብለይን፡ ዕጥቂ የብለይን፡ ኣይጥዕመንን እዩ፡ ቁሪ ኣሎ፡ ዝናብ ኣሎ፡ ቅቡል ምኽንያት ክኸውን ስለዘይክእል ኣብ ዝኾነ ቦታ ኮይንካ ፎኪስ ዘቤታዊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ክግበር ይከኣል

ራብዓይ ምዕራፍ

ነብሰ ተኣማንነት

ነብሰ-ተኣማንነት ካብ ምንታይ'ዩ ዝምንጩ? መልሲ ናይዚ ግድል ኣዚዩ ቀሊልን እዩ። መበቆል ነብሰ ተኣማንነት ኣብ ውሽጥና ዝርከብ ዘይተኣደነ ሓይልን ፍቕርን ንኽንኮኖ እንደሊ ዘክእለና ከምዘለና ምፍላጥ'ዩ። ብቕዓትን ክእለትን ከምዘለካ ምስ እትፈለጥ ነብሰ-ተኣማምነት ተሕድር። እቲ ሽግር ነዚ ብቐጻሊ ስለ እንዝንግዖ እዩ። ኣካልና ብክልተ ተጻረርቲ ዝቑመ'ዩ። ላዕለዋይን ታሕተዋይን ደረጃ ስምዒታት ኣካላት ድማ ይበሃሉ። ላዕለዋይ ደረጃ፡ ስምዒት ናይ ሓጐስ፡ መሃዝነት፡ ቀጻልነት፡ ሰላም፡ ሓይሊ፡ ፍቕሪ ከምኡ'ውን ብኹሉ ጽቡቕ ነገራት ዝተመልአ ክኸውን ከሎ ታሕተዋይ ደረጃ ግን ብስምዒት ምጥርጣር፡ ፍርሒ፡ ሕርቃን፡ ተስፋ ምቁራጽ፡ ስእነት ከምኡውን ብኹሉ ኣሉታዊ ነገራት ዝተመልአ'ዩ። ላዕለዋይ ኣካል ምስ ዝዕብልል፡ ነብሰ-ተኣማንነት ይዓቢ ኩሉ ኣብ ዓለም ዝካየድ ንጥፈታት ድማ ከም ቁኑዕ ትርድኦ። ታሕተዋይ ደረጃ ክዕብልል ከሎ ግን ነብሰ- ተኣማንነት ይጠፍእ ኩሉ ነገር ድማ ብጌጋን ጎደሎን ይትርጎም።

4.1 ላዕለዋይን ታህተዋይን ደረጃ ኣተሓሳስባ

ኣተሓሳስባኻ ብሙሉኡ ብዛዕባ ሓጐስ፡ መሃዝነት፡ ገምሪ፡ ፍቕሪ፡ ሰላም፡ ከምኡ'ውን ብዛዕባ ጽቡቕ ጥራይ ኣንተደ ደኣ ኮይኑ፡ ላዕለዋይ ኣካል ኣተሓሳስባ ኣለካ ማለት'ዩ። ብኣንጻሩ ግን ኣተሓሳስባኻ ብፍርሒ፡ ሕርቃን፡ ተፋ ምቁራጽ፡ ስእነት ከምኡ'ውን ብኹሉ ኣሉታዊ ነገራት ዝተመልአ እንተጽኣ ኮይኑ ናይ ታሕተዋይ ኣካል ኣተሓሳስባ ስለ ዝኾነ ናብ ላዕለዋይ ደረጃ ዘሰጋግር መንገዲ ኣብ ዝስዕብ ክፋል ናይዚ ጽሑፍ ተመልከት።

ብመጀመርያ ንነብሰ-ተኣማንነት ዘጥፍኡ ነገራት ምልላይ ልዕሊ ዝኾነ ነገር ሓጋዚ’ዩ። ንፉዕ ኣይኮንኩን፡ ነዚ ክትግብር ዓቕሚ የብለይን! ክዕወት ኣይክእልን’የ! ኩሉ ሰብ ካባይ ዝበለጸ’ዩ! ምባል ነብሰ-ተኣማንነት ከም ዘጠፍአ ኣይትዘንግዕ። ነዞም ዝተጠቕሱ ስሚዒታትን ኣበሃህላታትን ምስ ተለልዮም፡ ናብ ላዕለዋይ ኣካል ንኽትሰጋገር ዝኽልክለካ ሓይሊ የለን። እትዛረቦ፡ እትሓስቦ፡ እትጽሕፎ ኣወንታዊ ምስ ዝኾውን ብኹሉ መዳያት ሓያል ይገብረካ ማለት ኣካላውን፡ ስነ-ኣእምሮኣውን ሓይሊ ይፈጥረልካ። ንኹሉ ኣብ መስርሕ ህይወት ዘጋጥመካ ተርእዮታት ብኣወንታዊ ኣተሓሳስባ ቅኑዕ ምኺኑ እመን። ዋላ ነገራት ከምዝደለኻዮም እንተዘይከዱ ንኹሉ ነገር ምኽንያት ከም ዘለዎ ፈሊጥካ፡ ካብኡ ከም እትመሃርን እትዓብን ፍለጥ። ንኹሉ እንተታት ከም እትምክቶ ንነብስኻ ኣረጋግጸላ። ንኣብነት እንተሓመምኩ ኽ? ገንዘበይ እንተጠፍአ ኽ? ንዝብሉ ኣተሓሳስባታት፡ ክትብድሆም ምኺንካ ኣወንታዊ ርድኢት ምስ ተዕቢ፡ ኣብ ሂይወት ንዘጋጠመካ ነገራት ብዓወት ከም እትብድህ ኣይትጠራጠር። ኣእምሮና ብኣወንታዊ ኣተሓሳስባ ተጸሊዩ ምስ ዝዓቢ፡ ላዕለዋይ ደረጃ ኣተሓሳስባና እናዓበየ ይመጽእ ታሕተዋይ ደረጃ ድማ በንጻሩ እናሃሰሰ ይኸይድ። ላዕለዋይ ደረጃ ኣተሓሳስባኻ ሓይልን ፍቕርን ከም እትድልብ ስለ ዝገብረካ፡ ጥዑያት ሰባት ናብ ከባቢኻ ንኽትስሕብ የኽእለካ። ንላዕለዋይ ደረጃ እመን ምኽንያቱ ዘፍርሕ ነገር ከምዘይብልካ’ዩ ዝነግረካ፡ ታሕተዋይ ደረጃ ግን ብፍርሒ ተዋሒጥካ ነብሰ ተኣማንነት ከም ተጥፍአ ይገብረካ። “ኣወ” ምስጢር ሓዘል ቃል’ያ። ሕጂ፡ ርእስኻ ቀስ ኣቢልካ ንላዕን ታሕትን ኣናነቕነቕካ፡ “ኣወ” ምስጢር ሓዘል ቃል’ያ። ሕጂ፡ ርእስኻ ቀስ ኣቢልካ ንላዕልን ታሕትን እናነቕነቕካ፡ “እወ!” በል።

"እወ" ቃል ጥራሕ ኣይኮነትን፡ ቀንዲ መኣዛ ናይ ላዕለዋይ ደረጃ ኣተሓሳስባ'ያ። ትርጉማ ድማ "ሽግር የለን" ኣብ ህይወት ዘጓንፈኒ ብዘየገድስ፡ ካብኡ ተመክሮ ወሲደ ዝሓሸ ውጽኢት ክረኽበሉ'የ ማለተይ'ዩ።

"እወ" ምባል ማለት ንኣሉታዊ ስምዒት ከም ፍርሒ፡ ቃንዛ ምኽሓደ ማለት ኣይኮነን። ኣሉታውዊ ስምዒት ኣብ ህይወት ከጋጥሞ ናይ ግድን ስለ ዝኾነ፡ ንቓንዛ ምፍላጥ ነቲ ጥዑይ ህይወት ኣጸቢቑ ሓጋዚ'ዩ። ናይ ብሓቂ ኣወንታዊ ዝበሃል፡ ንቓንዛ ይኹን ፍርሒ፡ "እወ" ምባል'ዩ። ምኽንያቱ ናብ'ቲ ካልኣይ ገጽ ህይወት ክትሰጋገር ምኺንካ ካብ ዘለካ እምነት ዝብገስ ስለ ዝኾነ ኣብ'ቲ ካልኣይ ገጽ ህይወት ምስ በጻሕካ፡ ነብሰ ተኣማንነትካ ከም ዝዓበየ ተረጋግጽ። ብውሳኔታትካ ኣይትጠዓስ። ጌጋ ዉሳኔ ስለ ዘኽትለልካ፡ ኣዕሩኽ፡ ገንዘብ፡ ክብሪ፡ ፍቕሪ... ወዘተ ከይትስእን ኣይትፍራሕ። ብጌጋታትካ ምስ እትመሃር፡ ጌጋታት ከምዘይተብዝሕ ኣይትዘንግዕ። ቅድሚ ሓደ ዉሳኔ ምውሳድካ፡ ዕዮ-ገዛ ይሃልወካ። ንሱ ድማ ንዘለዉ ቀዳምነታት ሰሪዕካ ክህሉ ዝኽእል ኣማራጺታት ምንዳይ'ዩ። ነዚ ምስ ካልኦት ብምዝርራብ ብዙሕ ክትመሃሉ ትኽእል። ናይ ቅኑዓት ኢልካ ዝወሰድካዮም ዉሳኔታት ሓላፍነት ተሰከም። ነገራት ከም ዝደለኻዮም ምስ ዘይማልኡ፡ ምምራር፡ ንካልኦት ምጽላም ንድኽመትካ ዘብርህ ተግባር'ዩ። ዝወሰድካዮ ዉሳኔ ጌጋ ኮይኑ ምስ ዝስመዓካ፡ ኣንፈትካ ቀይር። <u>ምስጢር ናይ ህይወት ድማ ብዛዕባ ጌጋ ዉሳኔኻ ምሕሳብ፡ ምጭናኞ ዘይኮነ፡ መዓስ ከም እትእርሞ ምፍላጥ'ዩ</u>።

<u>ዉሳኔታትካ መኣረምታ ከምዘድልዮ ብኽመይ ትፈልጥ?</u>

ብዝወሰድካዮ ዉሳኔ ምድንጋራትን ዘይዕግበትን ምስ እትርኢ፡ ዝወሰድካዮም ዉሳኔታት መኣረምታ ከም ዘድልዮም ብቐሊሉ ክትርዳእ ትኽእል።

ናይ ዝወሰድካዮም ስጉምቲ ሓላፍነት ምስ እትስከም ሓይልኻ ትዕቅብ። ብኣንጻሩ ግዳይ ናይ ዝወስድካዮም ስጉምቲ ምስ እትኸውን፡ ሓይሊ ተጥፍእ፡ ርእሰ ተኣማንነት ድማ ዘይብልካ ትኸውን። ንዒሳኔታትካ ሓላፍነት ምውሳድ፡ ብህይወት ዝስዕብ ተጻብኦታት ንክትብድህ ስለ ዝምህረካ ላዕለዋይ ኢድ ኣለካ ማለት'ዩ። ስለዚ ንስቓይካን ሓጐስካን ባዕልኻ ንኽተማዕብሎ ሓይሊ ኣለካ። ንተመኩሮታትካ ሓላፍነት ምውሳድ ማለት ንኻልኦት ብዝወረደካ ክውንነት ወይ ስምዒት ዘይምምራር ማለት'ዩ። ንምሉእነትን ነብሰ-ተኣማንነትን ዘምርሕ መንገዲ ነዊሕ ናይ ፈተነን ፍሽለትን ጉዕዞ ስለ ዘለዎም ንዝሓለፈ፡ ንህሉው፡ ንመጻኢ፡ ንባህርይታትካ ከተማርር የብልካን ምኽንያቱ ንሱ ኣካል ናይ መስርሕ ምስትምህር ስለ ዝኾነ። ምምራር ቀንዲ መግለጺ ታሕተዋይ ደረጃ ኣተሓሳስባ ምኺኑ ኣይትዘንግዕ። ከምኡ'ውን ምምራር፡ ንተመኩሮታትካ ሓላፍነት ዘይምውሳድ'ዩ ዘርኢ።

4.2 ነብሰ-ምምላኽ

ነብስኻ ምምላኽ ሓደ ካብቶም ኣብ ህይወት ዘዐውቱ ረቓሒታት'ዩ። መብዛሕቲና ጓሂ፡ ሕርቃን፡ ፍርሒ፡ ቅንኢ... ወዘተ፡ ባህርያዊ ብዘይ ድሌትና ዝመጽእ፡ ማለት ካብ ቁጽጽርና ወጻኢ ኮይኑ ይስምዓና። እቲ ሓቂ ግን ብኣእምሮና ክንቆጻጸር እንኽእል ምኺኑ'ዩ። ነዚ ምትግባር ቀሊል'ኺ እንተዘይኮነ፡ ብትምህርቲ ግን ክትግበር ይከኣል። ሓደ ካብ'ቲ ስምዒትካ ንምቁጽጻር ክትፈልጦ ዝግበኣካ ሓቂ፡ ብስጭት ወይ ተስፋ ምቑራጽ ካብ ምርባሽ ወይ ዕግርግር ዝተፈልየ ምኺኑ'ዩ። ነዚ ክልተ ስምዒታት ብትኽክል ክትፈሊ ምስዘይትክእል፡ ግዳይ መወዳእታ ዘይብሉ ጸቕጢ ኣእምሮ ትኸውን።

ናይዚ ውጽኢት ድማ ሕማም ርእስን ቁጥዐን’ዩ። ኣብ ኣእምሮና ኮይኑ ዘባሳጭወና ይኹን ጸቕጢ ዝፈጥረልና ኣተሓሳስባና ጥራሕ’ዩ። ስልዚ ስምዒትና ዝውስን ኣተሓሳስባና’ዩ። ኣብ ኣተሓሳስባና ጥንቁቓት ክንከውን ኣለና።

ብባዕላዊ ትንታነ ንነገራት ጠምዚዝና ምስ እንርድኦም ብሰንኪ ዘይቅኑዕ ኣተሓሳስባና፡ ኣብ ኣደዳ ጓሂ፡ ቅንኢ፡ ፍርሒ፡ ብስጭት፡ ተስፋ ምቑራጽ፡ ግጭት፡ ፍትሕ… ወዘተ ንወድቕ። ብመጽናዕትታት ከም ዝተረጋገጸ፡ ሕርቃን፡ ብስጭት፡ ቅንኢ፡ ፍርሒ፡ ግጭት፡ ነብሰ ምትሓት፡ ጭንቀት… ወዘተ፡ ኩሉ ብሰንኪ ዘይቁኑዕ ርድኢት ዝምዕብል’ዩ። ንኣብነት ሓደ ሓደ ካብቶም ብግጉይ ኣተሓሳስባ ኣብ ብዙሓት ሰባት ዝረኣዩ ዘይቅኑዓት ርድኢታት፡-

1. ሰባት ምስ ዘየፍቅሩኻ ወይ ዝነጽጉኻ፡ ንነብስኻ ዘይትረብሕ፡ ድርባይ ጌርካ ትወስዳ። ሰባት ምስ ዘድንቑኻን ዘኽብሩኻን ግን ዋጋ ዘለካ ኮይኑ ይስመዓካ። እዚ ግጉይ ኣተሓሳስባን ርድኢትን’ዩ። ምኽንያቱ፡ መን’ዩ ንዓኻ ምሉእ፡ ፍጹም ኮይኑ ዝፈርደካ። ናይ ሰባት ምንጻግ ይኹን ምፍቃር ብኣተሓሳስባኻ ጥራሕ እንተዘይኮይኑ ሕማቕ ስምዒት ኣይፍጠርን’ዩ።
2. ጊዜ ምስ እትፍጽም፡ ሕማቕ ጠባይ፡ ስነ-ምግባር ምስ ዝጎድለካ፡ ንነብስኻ ዘይትረብሕ ጌርካ ትወስዳ። እዚ’ውን ዘይቁኑዕ ርድኢት’ዩ። ምኽንያቱ ሰብ ኮይኑ ዘይጋገ የለን። ሰብ ካብ ጌጋ ነጻ ዝኾውን ምስ ሞተ ጥራሕ’ዩ። ኩሉ ዝጋገ ዘይረብሕ እንተደኣ ኮይኑ፡ ቅድሚ ሕጂ ዝነበረ ወለዶታት ደቂ-ሰብ፡ ሕጂ ዘሎ፡ ንዝመጽእ’ውን ኩሉ ዘይረብሕ’ዩ።
3. ኣብ ህይወት፡ ጻዕረኛ ስለ ዝኾንካ ክትዕወት፡ ሓቀኛ ስለ ዝኾንካ ድማ ዝግበኣካ ክትረክብ ትጽበ። ብኣንጻሩ ምስ ዝኾውን ግን ሕማቕ ስምዒት ይሓድረካ።

እዚ ግን ህይወት ናይ ገዛእ ርእሳ መምርሒታት ከም ዘለዎ ካብ ምዝንጋዕ ዝነቅል ኣተሓሳስባ'ዩ። ዓለም ክትሰማማዓ ደኣ'በር ክትሰማማዓካ ኣይትጸበ። ኩሉ እትደልዮን እትውጥኖን፡ ብትኽክል ክትበጽሖ ዘይሕሰብ'ዩ።

4. ዘይምሕጓስና፡ ምሕራቕና፡ ብስጭት፡ ቅንኢ... ወዘተ፡ ብሰንኪ ሰባት ዝስዓበ ኮይኑ ይስምዓና'ሞ፡ ንሱ ወይ ንሳ ከም'ዚ ትፈድየኒ ብምባል ነማርር። እዚ ግን ብሰባት ዝመጸና ዘይኮነ፡ ባዕልና ኣተሓሳስባና እንፈጥሮ'ዩ።
5. ብዛዕባ ክስዕብ ዝኽእል ሓደገኛ ኩነታት ፈሊጥና ምሉእ ኣድህቦ ሂብና ልይትን መዓልትን ብእኡ ምሕሳብ፡ ንኽስዕብ፡ ዝኽእል ሕማቕ ሳዕቤን ነወግድ ይመስለና። እቲ ሓቂ ብኣንጻር'ዚ'ዩ። ምኽንያቱ ብዛዕባ'ቲ ነገር ጥራሕ ምስ እንሓስብ ኣብ ጭንቀት ስለ እንኣቱ ከም'ቲ እንደሊዮ ኣይነድምዕን። ስለ'ዚ ንዝመጽእ ሳዕቤን ፈሊጥካ ምጥንቃቕ'ኳ ጽቡቕ እንተኾነ፡ ካብ ዓቕኡ ክሓልፍ የብሉን።
6. ንቕድም ኣይክፋእ ብምባል፡ ንጽቡቕ ኣቐዲምካ፡ ንጸገም ድሕሪት ምስራዕ፡ ኣብ ህይወት ኣየዐውትን'ዩ። ምኽንያቱ ኩሉ ኣብ ዓወት ዝበጽሕ፡ መጀመሪያ ድልየታቱ ገቲኡ፡ ንጸገም ሰጊሩ ኣብ'ቲ ዝደሊዮ ጽቡቕ ስለ ዝበጽሕ።
7. ናብ ሃብታም ወይ ሓያል ምጽጋዕ፡ ውሕስነት ዝፈጥረልና ኮይኑ ይስመዓና። እዚ ግጉይ ኣተሓሳስባ'ዩ። ምኽንያቱ እቲ እንጽግዖ ምስ ዝጸልኣና ወይ ድማ እንስእኖ እንታይ ንኸውን? እቲ ጸግዒ ክኾነና እንሓሪዮ፡ ብኸመይ ኣብ'ቲ ዘለዎ ደረጃ ክበጽሕ ክኢሉ ኢልና ነብስና ንሕተት። ከምኡ ክንከውን ድማ ንጽዓር።

8. ኣብ ምሉእ ህይወትና ዘሕለፍናዮ ተመክሮታት፡ ንኣካላትና ዘቐመ’ዩ ኢልና ስለ እንኣምን፡ ንሕና በቲ ኣብ ህይወትና ዝረኸብናዮ ወይ ዝቐሰምናዮ ተመክሮ ስሩዓት ዝኾና ኢና፡ ንኽንቅይሮ ዓቕሚ የብልናን ኢልና ንሓስብ። ወዲ ሰብ ከም’ዚ እንተደኣ ኮይኑ፡ ካብ ሮቦት ኣይፍለን’ዩ ማለት’ዶ ኣይኮነን? ንሕና ክንቅየር፡ ክንመሃር፡ ሓድሽ ተመክሮ ክንቀስም ከም እንኽእል ክንፈልጥ ይግባእ።
9. ንጓሂ፡ ሓዘን፡ ጭንቂ፡ ናይ እንፈልጦም ሰባት ማለት መቕርብና፡ ምክፋል ማለት ምስኣም ሓቢርካ ምጉሃይ፡ ምጭናቕ ጽቡቕ ይመስለና። እቲ ሓቂ ግን ነቲ ጓሂ ዘቃልል፡ ሓዘን ዘረስዕ፡ ጭንቂ ዝፈትሕ መንገዲ (ሜላ) ምንዳይ ጥራይ እዩ። ንኣብነት ሓኪም ስርሑ ገዲፉ ተኻፋሊ ቻንዛን ሕማምን ሕሙማትን ምስ ዝኾውን እንታይ ከድምዕ ይኽእል?

10. ንዘጋጥመካ ግድል ሓንቲ ቅንዕቲ መልሲ ከም ዝህልዋ ጌርካ ምሕሳብን ንዓኣ ክትረክብን ሀርድግ ምባልን ቁኑዕ ኣይኮነን። ምኽንያቱ ኣብ ሂወት ዝኾነ ነገር ብፈተነ’ዩ ኣብ ዓወት ዝበጽሕ። ነፍሲ-ወከፍ ግድል ሓንቲ ቅንዕቲ መልሲ ጥራይ ተዝህልዋ ሽግር ዝበሃል ኣይምተረኽበን።

እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሰ ኣብነታት ናይ፡ ዘይቅኑዕ ኣተሓሳስባ ኣብ መዓልታዊ ህይወትና ኣሉታዊ ጽልዋታት የኽትል። ንስምዒታትና ዝቕይር፡ ዝቆጻጸር… ውዘተ፡ ኣተሓሳስባናን ስለ ዝኾነ፡ ኣብ ኣተሓሳስባናን ኣጠማምታናን ብዛዕባ ንነገራት ኣዚና ጥንቁቐት ክንከውኑ ኣለና። ነዚ ክንገብር ምስ እንኽእል ነብስና ክንመልኽ ክኢልና ማለት’ዩ።

4.3 ቅንኢ

ቅንኢ እቲ ዝኸፍኣ ንገዛእ ርእስኻ ተስንፈሉ፡ እትስዓረሉ ውልቀ ባህርይ’ዩ። መበቆል ቅንኢ ምኽንይቱ ንኽትርድኦ ዘሸግር ውሽጣዊ ስምዒት ኮይኑ፡ ዘይፍወስ ሕማም’ዩ። ቅንኢ ካብ ግዜ ቁልዕነት ጀሚሩ ስለ ዝርኣ፡ ከም ናይ ቁልዕነት ጠባይ ንርድኦ። ነፍሲ ወከፍ ሰብ ንቅንኢ ብዝተፈላለየ ምኽንያትን መለክዕን ኣብ ዘመነ ህይወቱ ክፍትኖ ናይ ግድን’ዩ። ንኣብነት ብመጻምድትኻ ትቐንእ። እዚ ብልክዕ ፍቕሪ ድዩ ወይስ ዘይምትእምማን? እንድዒ።ነዚ ሕቶ’ዚ ሰባት ከከም ኣረዳድኦም መልሲ ክህብሉ ይኽእሉ። ቀናኣት ብጸቶም ብፍላይ ድማ መጻምድቶም ንዕኦም ጥራሕ ለይትን መዓልትን ክከናኸንዎም ናቶም እሱራት ኮይኖም፡ ብስነ-ሓሳብ’ኺ ዘይግመት ልዑል ክንክን ይምነዩ። ኣብ ትሕቲ መሓዩር ዘሎ ተጻማዲ ግን በየናይ መዐቀኒ’ዩ መቐረት ፍቕሪ ዘስተማቕር። በንጻሩ ናጽነት ዝረክበሉ መንገዲ’ዩ ዘናዲ። ቀንኣት ዝፍጽምዎ 3 ጌጋታት ኣለዉ። ቀዳማይ ትሕቲ ኩሉ ሰብ ኢና ኢሎም ይሓስቡ። ካልኣይ፡ ኩሉ ምስ ኣፍቃሪኦም ወይ መጻምድቶም ዝዛረብ ስግኣት ይፈጥረሎም። ሳልሳይ ድማ ንሶም እቶም መጻምድቶም ወይ ድማ ኣፍቀርቶም ዝበለጹ ሰባት ክብልዎም ይደልዩ። እዚ ኩሉ፡ ካብቲ ኣፍቃሪ እንተዘይበለካ ዋጋ የብልካን ዝብል ግጉይ ርድኢቶም ዝብገስ’ዩ። (ምንጻግ ስምዒት ዝጎድእ እትፍቅደሉን እትኣምነሉን ጥራሕ’ዩ)። ልክዕ ከም’ቲ መጻምድትኻ ንዝተወሰነ ደረጃ ስምዒትካ ዘዕግበልካ ስምዒቱ ከተዐንግለሉ እንተክኢልኻ፡ ዝምድናኻ ኣብ ደሓን ኩነታት ምህላው እመን። ካብኡ ሓሊፍካ ብዛዕባ ድሌታትካን ስምዒታትካን ጥራሕ ሓሲብካ ንመጻምድትኻ ክትቆጻጸርን ክትብሕት ምስ እትፍትን ዝምድናኻ ኣብ ሓጺር ግዜ ከም ዘብቅዕ ኣይትስሓት። ልዕሊ ኩሉ ቅንኢ ነቐዝ ሓዳር ስለ ዝኾነ፡ ዕድመ ምውቕ ናብራ ኣሕጺሩ ኣብ ምፍልላይ’ዩ ዘብጽሕ።

ዋላ'ኪ ቅንኢ ብባህርይ ምሉእ ብምሉእ ንኽተወግዶ ዘይኽኣል እንተኾነ፡ ካብ መጠን ክሓልፍ የብሉን። ሓደገኛ ቅንኢ ሕማቕ ሳዕቤን ስለ ዘኽትል፡ ብእዋኑ ሓገዝ ናይ መጻምድትን መቕርብን የድሊ። ምኽንያቱ ስምዒት ቅንኢ ብምጽራፍን ብምትህርራምን ካብኡ ሓሊፉ'ውን ብምቅታል ስለ ዝግለጽ። ቅንኢ ካብ ነብሰ ዘይምትእምምን ይመጽእ። ዝፍወስ፡ ቀናእ ጉድለቱ ምስ ዝኣምን ጥራሕ'ዩ። ብቅንኢ ዝተሓመሰ ሓዳር ንኽዕረ ቀናእ ወገን ክቅይር ምስ ዝጅምር ጥራሕ'ዩ።

ቀናእ እንተደኣ ኴንካ ቅንእኻ ንብጻይካ ኣተርኢ፡ ባዕልኻ መንደዓት ከይተጥሪ። ብኣንጻሩ ስምዒትካ ሓቢእካ ዘቕንኣካ ነገር ብነጻ ንክትግበር ኣፍቅድ ብድሕሪ'ዚ ብጻይካ ነጻነት ስለ ዝስመዖ ባዕሉ ክምልሰልካ'ዩ። ልዕሊ ኩሉ ንነብስኻ ክትቆጻጸር እንተደኣ ኪኢልካ ከም ሰብ ዋጋ ክትረክብ ኢኻ።

4.5 <u>ሕሜት</u>

ኩልና ከም እንፈልጥን እንርድኦን ብቕልል ዝበለ ኣዘራርባ ምሕማይ ማለት ብዛዕባ ምሳኻ ዘየሎ ሳልሳይ ኣካል ምዝራብ ማለት'ዩ። ንሓደ ሰብ ንፉዕት፡ ዕዉት... ወዘተ ኢልካ ክትዘረበሉ ከለኻ ኣወንታዊ ሕሜት ክኸውን ከሎ ብኣንጻሩ ንስሙን ሞይኡን ምንሻው ድማ ኣሉታዊ ሕሜት'ዩ። ኣብ ህይወቱ ዕቤት ዘየርኣየ ንኻልእ ይሓሚ። ክንሓሚ ከለና ጽቡቕ ይስመዓና ይኸውን ደሓር ግን ሕማቕ ሳዕቤን የምጽኣልና'ዩ። ምኽንያቱ ሓማዪ ነብሰ-ተኣማንነት ዝጐደሎ ስለ ዝኾነ ውሽጣዊ ግርጭት ኣለዎ። ብባህሪ ቀናኣትን ተጠራጠርትን ይሓም'ዩ። ምሕማይ ንግዚኡ ጥዑም ክኸውን ይኽእል፡ ሳዕቤኑ ግን ሕማቕ'ዩ። ዝሓሚ ሰብ ግዜ ዘለዎ ስለ ዝኾነ ባዕሉ ስራሕ ይፈጥር። ሓማዪ ንእሽቶ ፈሊጡ ንነገራት ብምትንታን ፈላጥ ኮይኑ ክቕርብ ይፍትን።

ሰባት ንሕሜት ከም መቀራረቢ፡ መፋተዊ… ወዘተ ይጥቀምሉ። ንኣብነት ሓደ ከይትነግር ኢልካ ገለ ነገር ዝነገርካዮ ሰብ ካባኻ ንዝረከቦ ምስጢር የሸጦ፡ ይፋተወሉ ስም ይረኽበሉ። እዚ ኩሉ ወረ ኣለዎ ንኽበሃል ዝገበሮ ኢዩ። ሰብ ንሰብ ክሓምዮ ንቡር ስለ ዝኾነ ተሓምየ ኢልካ ኣብ ውሽጥኻ ሕማቕ ስምዒት ኣይተሕድር። ንኹሉ ነገር ከም ጽቡቕ ተቐበሎ። ንኣብነት ሓደ ተሓሚኻ ምስ በልዎ ብሕጉስ ገጽ "ኣነስ ተዘኪረ፡ ግዚኦም ሰዊኦም ተዛሪቦምለይ"፡ ብምባል ከም ጽቡቕ ዕድል ዘጋጥሞ ኮይኑ መሊሱ። እቲ ከሕርቕ ዝሓሰበ ሕሜታ ዘምጽኣሉ ሓማይስ እንታይ ኮን ተሰሚዕዎ ይኸውን?

ሓምሻይ ምዕራፍ

ባህርያዊ ሓይሊ

5.1 ድቃስ

ድቃስ መዛዘሚ ናይ ውህሉል ድኻም’ዩ። ብሕጽር ዝበለ ኣገላልጻ ምድቃስ ማለት ንዘለካ እኩብ ጸቕጥን ድኻምን ምንካይ ማለት’ዩ። ነፍሲ ወከፍ ሰብ ንዓራት ዝኸደሉ ማለት ዝድቅሰሉ ግዜ ኣለዎ። እቲ ዝኽተሎ ናይ ድቃስ ግዜ ንዕኡ ዝሰማማዕ እንተደኣ ኮይኑ ኽቕጽሎ ኣለዎ። እዚ ዝተጠቕሰ ንጸገም ድቃስ ዘለዎ ዘገልግል ኣይኮነን። ምኽንያቱ ናይ ድቃስ ጸገም ዘለዎ ሰብ ኣቐዲሙ ንወልፍታቱ ከድህበሎም ሰለ ዝግባእ። ናይ ድቃስ ጸገም ዘለዎ ሰብ ነዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ብግቡእ ተኽታቲሉ ምስ ዝፍጽሞ፡ ጽቡቕ ውጽኢት ይረክብ። ካብ ስራሕ ገዛ ምስ ኣተወ ዘካይዶም ንጥፈታት መዓስ ተጀሚሮም መዓስ ከም ዝውድኡ ብመዝገብ ምሓዝ። ካብኡ ተበጊሱ ድማ ድቃስ ዝኽልኦ ነገራት ኣጽኒዑ መፍትሒ ምንዳይ። እዚ ብዝተፈላለዩ ወልፍታት ከም ቡን፡ ሻሂ፡ ትንባኾ... ወዘተ ከስዕብ ስለ ዝኽእል፡ ነቶም ቅድሚ ድቃስ እተዘውትሮም ንጥፈታት ብግቡእ ምጽናዕ። ኣብ መንጎ ድቃስ ምብርባር’ውን ብልዑል ጽቕጢ ዝስዕብ ልክዕ ከም ድቃስ ምስኣን ስለ ዝኾነ፡ ንጠንቅታት ኣጽኒዕካ መፍትሒ ክናደየሉ ይግባእ። ንድቃስ ዝኮልፉ ጠንቅታት መብዛሕትኦም ናይ ስራሕ መደባት፡ ሓሳብ ብዛዕባ ምስ ሰባት ዝካየዱ ርክባት ክኾኑ ስለ ዝኽእሉ፡ ንውጥናትካ ብጽሑፍ መልክዕ ካብ ሓንጎልካ ኣውጺእካ ኣብ ወረቐት ብምስፋር ካብ ጸቕጢ ብምግልጋል ድቃስ ክርከብ ይከኣል።

5.2 ስእነት ድቃስ

ድቃስ ካብ ዝኸልኡ ረቓሒታት እቲ ቀንዲ መደቀሲ ካብ መዕረፊ ምኼን ሓሊፉ ናይ ዝንባሌታት ከም ምንባብ፡ ምጽሓፍ፡ ተለቭዥን ምዕዛብ፡ ሬድዮ ምስማዕ… ወዘተ፡ እትሓስበሉ፡ እትዝናግዓሉ፡ ምስ ዝኸውን ድቃስ ኣጽሊኡ ጠንቂ ስእነት ድቃስ ይኸውን። ነዚ ጸገም’ዚ መፍትሒ ዝኾኑ ሓገዝቲ ምኽርታት፡-

1. ናብ ዓራት ድቃስ ምስ መጸኣካ ጥራሕ ምኻድ። ምኽንያቱ ልዑል ናይ ምድቃስ ዕድል ስለ ዝህሉ።
2. ዓራት መደቀሲ ደኣ’ምበር መብልዒ፡ መካትዒ፡ መረዳድኢ፡ ተለቭዥን መዐዘቢ ክኸውን የብሉን።
3. ድቃስ ምስ ዝኣበየካ ድሕሪ 10-15 ደቓይቕ፡ ካብ ዓራት ተንስእ፡ ድቃስ ምስ መጽኣካ ተመሊስክ ደቅስ።
4. ኣብ ግዜ ቀትሪ ምድቃስ ንለይታዊ ድቃስ ስለ ዝዘርግ፡ ቀትሪ ምድቃስ ኣይተዘውትር። ዕረፍቲ ግን ኣይጽላእን።

5.3 ምኽርታት ንጽቡቕ ድቃስ

1. ካብ መጠን ዘይሓልፍ ግቡእ ዕረፍቲ ዝህበካ ሰዓታት ምድቃስ።
2. እትድቅሰሉን እትትንስኣሉን ግዜ ምፍላይ።
3. ክልተ ሰዓታት ቅድሚ ምድቃስካ ንጥፈታት ኣቋርጽ። ንኣብነት ምንቅስቓስ ኣካላት፡ ከቢድ መግቢ ምውሳድ… ወዘተ።
4. ጠሚኻ ከለኻ ኣይትደቅስ ምኽንያቱ ጥሜት ስለ ዘየደቅስ። ናይ መግቢ ምቕናስ መደብ እንተሃለወካ’ውን መጢንካ መግቢ ወሲድካ ደቅስ።

5. ድሕሪ ሰዓት ሽውዓተ ናይ ምሸት ሻሂ፡ ቡን፡ ኣይትስተ፡ ምኽንያቱ ናይ ድቃስ ሸውሃት ስለ ዝዘርግ።
6. ኣልኮላዊ መስተን ትንባኾን ዋላ ንግዚኡ እንተኣደቀሱካ ከም መደቀሲ መድሃኒት ኣይትጠቀመሎም፡ ምኽንያቱ ዋላ ንግዚኡ እንተኣደቀሱ ቅሳነት ስለ ዘይፈጥሩ።
7. እትድቅሰሉ ክፍሊ ሙቐት ኣየር ዝተመጣጠነ ክኸውን ኣለዎ።
8. እትድቅሰሉ ክፍሊ፡ ጸልማትን ህዱእን ክኸውን ይግባእ። ኣብ ኣከባቢኻ ድቃስ ዝኽእል ድምጺ ምስ ዝህሉ፡ ኣእዛንካ ብጡጥ ወቲፍካ ደቅስ።
9. መደቀሲ መድሃኒት ብቐጻሊ ኣይትጠቐም።
10. ምስ ሕርቃንኻ፡ ኣእምሮኻ ከይቀሰነ ክትድቅስ ኣይትፈትን።
11. ቅድሚ ምድቃስ ዘይምቁያቕ፡ ምኽንያቱ ጭንቀት ስለ ዝፈጥር ።
12. ድቃስ ዝኽልእ ሓሳብ ምስ ዝህሉ ኣብ ጽሑፍ ኣስፊርካ ንመፍትሒ ምድላው። ምኽንያቱ ሽግር ሒዝካ ንዓራት ምኻድ ቅኑዕ ዓርኪ ስለ ዘይኮነ።

5.4 <u>ምስትንፋስ</u>

ምስትንፋስ እቲ ቀንዲ መሰረታዊ ኣካል መስርሕ ህይወት'ዩ። እዚ እቲ ናይ መጀመርያን ናይ መወዳእታን ንህይወት እንገልጸሉ ተግባራዊ ሓይሊ፡ ንዝተፈላለየ ስምዒታዊ ምንቅስቓሳትን ግብረ መልስታትን ንምግላጽ ንጥቀመሉ። ብሓፈሽኡ ምስትንፋስ ኣብ ኣርባዕተ መድረኻት ይኽፈል፡-

1. ንውሽጢ ኣየር ምውሳድ፡
2. ዝተወስደ ኣየር ሒዝካ ምጽናሕ፡
3. ንግዳም ኣየር ምውጻእ፡
4. ካብ ኣየር ነጻ ዝኾና ሰናቡእ። (ኣየር ዘያሓዙ ሰናቡእ)

እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቅሰ ኣርባዕተ መድረኻት ምስትንፋስ፡ ብቐጻሊ ተኣሳሲሩ ስለ ዝፍጸም፡ ሓደ ካብ'ቲ ካልእ ንኽንፈሊዮ ኣዚዩ ኣጸጋሚ'ዩ። ክትፈልጦ ግን ይከኣል። ንኣብነት ኣብ ነብስኻ ብፈተነ፡ ንኽትዕዘቦ ሃዲእካ ኮፍ ድሕሪ ምባል፡ ንኣርባዕቲኦም መድረኻት ከተስተውዕለሎም ትኽእል ግን ክትቆጻጸሮም ማለት ሓደ ካብ'ቲ ካልእ ኣቋሪጽካ ክትዕዘብ ኣይትፈትን ምኽንያቱ ከምኡ ዓይነት ስጉምቲ ነቲ ባህርያዊ መስርሕ ስለ ዝዕንቅፍ። ኣብ ትዕዝብትኻ፡ ቀዳማይን ካልኣይን መድረኻት ናይቲ ወጥሪ፡ ሳልሳይን ራብዓይን መድረኻት ድማ ናይ ዕረፍቲ ሙኻኖም ኣስተውዕል። ወጥሪ ስለምንታይ? ዕረፍቲ ብኸመይ? ንዝብሉ ሕቶታት ንምምላስ፡ ንውሽጢ ኣየር ኣብ ንስሕበሉ ኣዋን፡ ጭዋዳታት መሰናግለን፡ ንልብን ሳንቡእን ካብ ከስዐ ዝፈሊ ሽፋን (ዲያፍራም) ብትሪ ስለ ዝጭብጥ፡ ኣብ ከባቢ ኣፍ-ልቢ ወጥሪ ይሰፍን። በንጻሩ ኣየር ንግዳም ክወጽኣ ከሎን ካብ ሳናቡኣ ጠቕሊሉ ምስ ወጸን፡ ተጨቢጦም ዝነበሩ ጭዋዳታት ስለ ዝዝርግሑ ዕረፍቲ ይረክብ። ሙሉእ ጥዕና ዘለዎ ምስትንፋስ ነዚ ኣርባዕተ ስምዒት ከነቓቕሕ ከሎ፡ መስርሕ ምስትንፋስ ቅልጡፍ ይኸውን፡ በዚ ምኽንያት ኣብ ላዕለዋይ ኣፍ ልቢ ዝርከቡ ጭዋዳታት ብፍጥነት ስለ ዝጭበጡን ዝዝርጉሑን ምልህላህ የኽትሉ። እዚ ተርኣዮ'ዚ ኣብ ግዜ ቃልሲ ወይ ግጥም ምስ ዝኸውን፡ ልዑል ሓይሊ ተጠቂምካ ዝካየድ መስርሕ ስለ ዝኾነ፡ ጠቃሚ'ዩ። ኣብ ካልእ እዋን ግን ቅልጡፍ ምስትንፋስ፡ ሃለዋት ምጥፋእ(ምዕዋል)፡ ምርባሽ... ወዘተ የስዕብ። ሓደ ሰብ ብዘይካ ኣብ ፍሉይ ኣገጣሚታት፡ ብቀጻሊ ቅልጡፍ ምስትንፋስ ምስ ዘዘውትር፡ ኩሉ ግዜ ኣብ ተጠንቀቕ ስለ ዝነብር፡ ኣብ ልዕሊ ዝኾነ እትገብሮ ነገር ትሑት ብቕዓት ናይ ምቁጽጻር ኣለዎ።

ብሓፈሽኡ ኣብ ዑደት ምስትንፋስ ዉጥረት ዝርአ፡ ሰባት ኣብ ኣድህቦ ዘድልዮ ስነ-ኣእምሮኣዊ ሓሳብ ምስ ዝጥሕሉ’ዩ። ንስርዓተ-ምስትንፋስ ካብ’ቲ ንቡር ባህርያዊ ዑደት ብሰንኪ ኣተሓሳስባኻ ኣብ ቀጻሊ ወጥሪ ምስ እተአትዎ፡ ብተመሳሳሊ ካብ ስርዓተ-ምስትንፋስ ወጻኢ ዘለዉ ጭዋዳታት’ውን ኣብ ወጥሪ ስለ ዝኣቱው ግዳይ ናይ ጸቕጢ ትኸውን፡ አዚ ብዉህሉል መልክዕ ኣብ ልዕሊ ጥዕና ኣሉታዊ ጽልዋ የኽትል። መብዛሕቲኦም ሰባት ብሓሳብ ክጽመዱ ከለዉ፡ ነቲ ባህርያዊ ዑደት ናይ ምስትንፋስ ይዕንቅፎዎ፡ አዚ ድማ ካብ’ቲ ንዘካይድዎ ዘለዉ ንጥፈት ብደቂቕ ምክትታል ዝስዕብ’ዩ። ቀሊል ኣብነት፡ ኣብ ዓይኒ መርፍአ ፈትሊ ክትሰኩዕ፡ ንመስርሕ ምስትንፋስ ብኽመይ ከምእትጸልዎ ብፈተነ ተዓዘብ። ኣብ መዓልታዊ ህይወትና ብቡዙሓት ንስርዓተ-ምስትንፋስ ዝዕንቅፉ ነገራት ተኸቢብና ስለ እንነብር፡ ኣብ ምስትንፋስ ዕጡቃት ክንከውን ይግባእ። አዚ ማለት ድማ ዝኣቱን ዝወጽእን ኣየር ብግቡእ ግዚኡ ሓልዩ ከም ዝቓጸል ምግባር ማለት’ዩ። ሰባት ብሓሳብ ተዋሒጦም ሓንሳእ ኣየር ንውሽጢ ምስ ኣእተዉ ንኣስታት 30-45 ካልኢታት ኣጽቂጦም ድሕሪ ምጽናሕ፡ ድምጺ ዘሰንዮ ንግዳም ምስትንፋስ የስምዑ። አዚ ባህርይ’ዚ ምስ ዝደጋገም ብወጥሪ ጭዋዳታት ዝለዓለ ለውጢ ባህርይን ጸቕጥን የስዕብ።

ምሉእ ጥዕና ዝህበና ምስትንፋስ፡ ልዑል ዓቀን ኦክስጅን ንውሽጢ ምስሓብ ኣይኮነን። ንኣካላትና ዘድልዮ ዓቀን ኦክስጅን ኣዝዩ ዉሑድ’ዩ ግን ኣብ መስርሕ ምስትንፋስ ምቁጽጻር፡ ንነብስኻ ካብ ብዙሕ ወጥሪ ኣናጊፍካ ጥዕና ዝመልኣ ኣድማሚት ክትገብራ ትኽእል። ነዚ ንምልምማድ፡ ኣካላትካ ብግቡእ ዘርጊሕካ ማለት ደቂስካ ንካላትካ ሙሉእ ዕረፍቲ ብዝህብ መልክዕ ኣድላይ ምስ ዝኸውን ብፎኪስ ኮቦርታ ተሸፊንካ፡ ቀስ ኣቢሉ ዘይሕዘካ ክዳን ተኸደን ብፍላይ ኣብ ከባቢ መዓንጣኻ፡ ኣፍልብኻን ክሳድካን።

ድሕሪ'ዚ መንኩብካ ብምድርባይ ኣካላዊ ወጥሪ ኣጉድል። ኣብ ውሽጥኻ ዘሎ ኣየር ንግዳም ኣስተንፍስ፡ ከም መተካአታ ድማ ንዉሽጢ ቀስ አልካ ብህድኣት ኣየር ስሓብ። ንግዳም ድማ ቀስ አልካ ኣስተንፍስ። ኣቲ ንግዳም እትገብሮ ምስትንፋስ ካብ'ቲ ንዉሽጢ እትገብሮ ዝተናውሐ ይኹን። ኣብ መንጎ ምስትንፋስ ኣቋሪጽካ ንቁሩብ ግዜ ጽናሕ። ከምበሓድሽ ነቲ ዑደት ጀምሮ፡ ቀስ ብቀስ ድማ ዉሽጣዊ ህድኣት ፍጠር። ነዚ ፈተነ እናካየድካ፡ ጉቡእ ዑደት ምስትንፋስ ከምዘለካ ንምርግጋጽ፡ ሓደ ኢድካ ኣብ ኣፍልብኻ እቲ ካልኣይ ድማ ኣብ ከብድኻ ኣንብር። ጭዋዳታት ከብዲ ምስ መስርሕ ምስትንፋስ ምስ ዝጭበጥን ዝዝርጋሕን፡ ብጉቡእ ተስተንፍስ ምህላውካ ተረጋግጽ። ከምዚ ዓይነት ልምምድ መዓልታዊ ንሓሙሽተ ደቃይቅ ምስ እተዘውትር፡ ባህርያዊ መስርሕ ምስትንፋስካ ኣብ ግዜ ዕረፍቲ ብኽምኡ መልክዕ ስለ ዝቕይር፡ ክንየዉ ምዝርጋሕ ጭዋዳታት ዝኽይድ ረብሓታት ኣለዎ። ገለ ካብ'ቲ ቀንዲ ረብሓታት ድማ ምህዳእ ህርመት ልቢ፡ ናይ ካልኦት ተፈጥሮኣዊ መዕገሲ ቃንዛ ኣተባቢዑ ካብ ጸቕጥን ሳዕቤናቱን የገላግል። ስለ'ዚ ህዱእን ዓሚቹን ምስትንፋስ ንተጻዋርነት ቓንዛን ምክልኻል ሕማምን የዕቢ።

ሓደ ሓደ እዋን ብዝተፈላለየ ምኽንያት ኣካላትካ ስለ ዝንድር ብቕልጡፍ ተስተንፍስ። ንኽም'ዚ ዓይነት ኩነታት ንኽትቆጻጸሮ'ኺ ሓያል እንተኾነ፡ ነቲ ግብረ መልሲ ናይ ውሽጣዊ ድፍኢት ዝኾነ ዘይንቡር ዑደት ምስትንፋስ ግን፡ ብወለንታ ናብ ንቡር ምምላሱ ይከኣል። ነዚ ክትገብር ማለት ንዑደት ምስትንፋስ ንምህዳእ፡ መጀመሪያ ንውሽጢ ህዱእን ዓሚቹን ኣስተንፍስ፡ ብድሕሪኡ ንጫፍ መልሓስካ ኣብ ድሕሪ ታሕተዋይ ኣስናንካ ኣጸጊዕካ ፍሽክ በል፡ መንኩብካ ዘርጊሕካ ብህድኣት ንግዳም ብ "ሄ ሄ . . . ህ" ዘሰምዕ ትሑት ድምጺ ኣስተንፍስ።

ነዚ ብምድግጋድም ናብ ንቡር ምስትንፋስ ትምለስ። ኣብ ዑደት ምስትንፋስ፡ ንውሽጢ ኣየር ክትስሕብ “ኣ ኣ . . . ህ” ዘሰምዕ ውሽጣዊ ድምጺ፡ ኣብ ግዜ ንግዳም ምስትንፋስ ድማ “ሄ ሄ . . . ህ” ዘሰምዕ ውሽጣዊ ድምጺ ከምዘሎ ምስትብሃል፡ ብህድኣትን ብግቡእን ተጠቐመሉም።

5.5 <u>ፍሽክታን ሰሓቕን</u>

ፍሽክታን ሰሓቕን ብቐሊሉ ክግለጽ ዘይከኣል፡ ንደቂ ሰብ ጥራሕ ዝተዓደለ ፍሉይ ባህርይ’ዩ። ብመሰረቱ ሰሓቕ ብውሽጣዊ ድፍኢት ዝነቅል፡ ንውሽጣዊ እንታይነት ናይ ደቂ ሰብ ዘቃልዕ’ዩ። ኣብ’ዚ ኣርእስቲ ብዛዕባ እንታይ ከም ዘስሕቕና፡ ስለምንታይ ነቲ ተግባር ከም እንፍጽሞ ከምኡ’ውን ብምስሓቕ እንረኽቦም ረብሓታት ክንምልከት ኢና።

ብኣካላዊ ኣገላልጻ፡ ሰሓቕ ብቑጽጽር ናይ ኣጸቢቑ ዘይማዕበለ ክፋል ናይ ሓንጎል ማለት ሃይፖታላማስ ከምኡ’ውን ታላሚ ዝካየድ ተግባር’ዩ። እዚ ክፋል ሓንጎል ንስምዒታዊ ባህርይ ዝቆጻጸር’ዩ። ብድምር ክርአ ከሎ፡ ምጭባጥን ምዝርጋሕን ናይ ዲያፍራም ምስ ጎረሮ ብምትሕብባር፡ ሰሓቕ ይካየድ። ነዚ ኣካላዊ ኣገላልጻ ሰሓቕ፡ ብወጥሪ፡ ምህዳእ፡ ምጭባጥን ምዝርጋሕን ናይ ጭዋዳታት ስርዓተ-ምስትንፋስ ዝግበር’ዩ። መበገሲ ሰሓቕ ዋዛ ወይ ናይ ቃል ምትሕሓዝ ዘለዎም ዝተሓላለኹ ኣተሓሳስባታት ክኸውን ይኽእል። ንኣብነት ንሓደ ዘስሕቕ ነቲ ካልእ ከየስሕቕ ይኽእል’ዩ። ብኸመይ ማዕቢሉ ናብ ብድምጺ ዝተኸተለ ኺዕኺዕታ ይልወጥ ግን ጌና ወዲ ሰብ ምኽንያቱ ክህበሉ ዘይከኣለ ሓደ ምስጢራት ህይወት ወዲ ሰብ’ዩ።

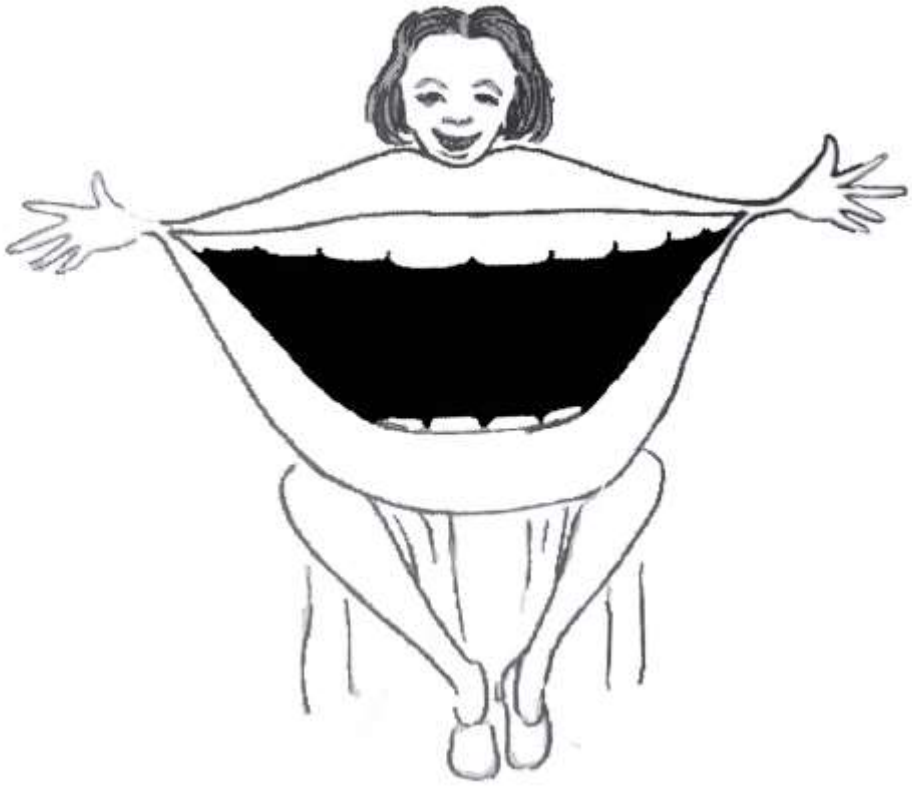
እዚ ድማ ምስ ዝምድና ኣእምሮን ሓንጎልን ዝተኣሳሰረ ነገር ከይኮነ ኣይተርፍን ዝብል ሓሳብ ኣሎ። ሰሓቕ፡ ወጥርን ስምዒታትን የህድእ፡ ከምኡ'ውን ጭዋዳታት ይዝርግሕ ሰሓቕ ንኣላትካ ኣዚዩ ኣድላዪ'ዩ። ንኣብነት መስሓቕ ተዋስኦ ፈውሲ'ዩ። እዚ ብብዙሓት ኣማኸርቲ ጥዕናን ማእከላት ጥዕና ዓለምን ብግብሪ ዝስርሓሉ'ዩ። ሰሓቕ ዝህቦ ጥዕናዊ ረብሓ ነዞም ዘስዕቡ የጠቓልል፡-

1. ጽልዋ ኣብ ልዕሊ ስርዓተ-ዑደት ደም፡
2. ጽልዋ ኣብ ልዕሊ ስርዓተ-ምስትንፋስ፡
3. ንስርዓት ምክልኻል ኣካላት የደንፍዕ፡
4. ንጭዋዳታት ገጽ፡ ከብድን ኣፍልብን ልክዕ ከም ናይ ምንቅስቓስ ኣካላት ጥቕሚ ይህቡ፡
5. ንነዝዒ ሆርሞንን ኣድሬናልንን ኢንዶፍሪንን ስለ ዘተባብዕ ኣብ ምውጋድ ጭንቀትን ቃንዛን ዓቢ ሃገዝ የበርክት።

ሓደ ሓደ ሆስፒታላት ሕቡራት መንግስታት ኣመሪካ፡ ነዚ ናይ ሰሓቕ ፍወሳ የዘውትራ። እተን ሆስፒታላት ዘስሕቕ ተዋሳእቲ ቆጺረን ወይ'ውን ሓካይመን ፍልይ ዝበለ ዘስሕቕ ኣከዳድና የዘውትሩ'ሞ ኣብ'ቲ ሕሙማት ዝድቅስሉ ክፍልታት ብምንቅስቓስ ንስነ-ኣእምሮኣዊ ሞራል ሕሙማት ክብ ከምዝብል ይገብሩ። ኣብ ገሊኡ'ውን ንሕሙማት ጥራሕ ዘዛናግዕ ናይ ተዋስኦ ክፍልታት የዳልዉ። በዚ ድማ እቲ ሕሙም ነቲ ኣቕዲሙ ዝተጠቕሰ ጥዕናዊ ረብሓታት ስለ ዝረክብ ኣብ ኩነታት ጥዕንኡ ለውጢ የምጽእ። ሓደ ሓቂ ሓዘል ኣበሃህላ'ውን ኣሎ። "ኣብ ንሓድሕዶም ምርድዳእን ፍቕርን ዘለዎም ሰባት፡ ንሕድሕዶም ይሰሓሓቑ"። ብፍላይ ጸጉራን ርእሳን እናሰንደወት እትስሕቕ ጓል-ኣንስተይቲ፡ ንዝካየድ ምዝርራብ ምሉእ ተቐባልነት ከም ዘለዎን፡ ንስርዓተ ምክልኻል ኣካላታ ኣትሒታ ምህላዋን ትሕብር።

ሰሓቕ ደሊና እነምጽአ ዘይኮነ፡ ኣካልና ዝውንኖ ማሪታዊ ማለት ጥንቆላዊ ሓይሊ’ዩ። እዚ ማሪታዊ ሓይሊ ብፍርሕን ምድናቕን ይግለጽ። ሃንደበታዊ ማለት ትጽቢት ዘይተነበረሉ ኣደናቒ ኩነታት የስሕቅ። ሰሓቕ ኣብ ህይወት ሓደስቲ ኣመራጺታት ይኸፍት። ነገራት ከም ዝነበርዎ ኣይቕጽሉን። ክቕየሩ ይኽእሉ። ድሕሪ ሰሓቕ ፍስሃ ስለ ዝዓሰለና፡ ብዓይኒ ጥርጣረ ንእንርእዮ ነገር፡ ኣብ ኢድና’ዩ ዘሎ፡ ክንቅየሮ ንኽእል ኢና፡ ቀሊል’ዩ ኢልና ንሓስብ። ብግዚያዊ ሓይሊ ወይ መስርሕ ድማ ኣይንድረትን።

እንስሳታት ከም ወዲ ሰብ ናብ ፍሽክታን ምንባዕን ባህርይ ኣይተዓደሉን። ምስሓቕን ምንባዕን ንደቂ ሰብ ጥራሕ ዝተዓደለ ፍሉይ ህያብ’ዩ። በዚ ምኽንያት ብቀቢጸ-ተስፋን፡ ተስፋን ከም ሰብ ከምእትነብር ይገብረካ። ወዲ ሰብ ንህይወቱ ብስሓቕ፡ ብብኽያት፡ ተቓውሞ፡ ብምጭዳር፡ ብሳዕስዒት... ወዘተ፡ ስለ ዝገልጸ፡ ካብ’ቲ ክዉን ተፈጥሮኣዊ መስርሕ ህይወት ወጺኡ ክነብር ይፍትን። ብመጠኑ ድማ ይትግብሮ። ንብዓትን ሰሓቕን ተኣሳሲሩ ክረአ ከሎ፡ ኩሉ ዝስሕቕ፡ የፍቅር። እዚ ድማ ንሰባት ምስ ኩሉ ጉድለታቶም ቅቡላት ይገብሮም።



ሰሓቕ ካብ ክሳድ ንላዕልሊ ዘይኮነ ካብ ውሽጣዊ ክኸውን ኣለዎ

5.6 ሕርቃን ብኽመይ ተወግድ

ንዝኾነ ሰብ ካብ ስምዒታቱ ነየናይ ከም ዝጸልእ ምስ እትሓቶ፡ መብዛሕትኡ ዝምልሶ ፍሉጥ'ዩ። ስምዒት ሕርቃን'ዩ እቲ መልሲ መብዛሕትኡ እዋን፡ ሕርቃን ምስ ካልኦት ሰባት ምትእስሳር ኣለዎ። ምኽንያቱ ካልኦት ብዝብልዎ፡ ዝገብርዎ ወይ ድማ ብዘይምባሎም ከምኡ'ውን ሓደ ነገር ብዘይምትግባሮም ስለ ዝለዓል። ንኣብነት ሕርቓን ብቐሊሉ ኣብ መራሕቲ ተሸከርከርቲ ይርአ። መራሕቲ መካይን፡ ኣብ መንገዶም ብቐጻሊ ጌጋ ዝፍጽም ስለ ዘጋጥሞም፡ ብኣካላዊ ምንቅስቓስን ቃላትን ሕርቃኖም ይገልጹ።

ካብ ሕርቃን ዝተላዕለ ድማ መኪና ብናህሪ ትምራሕ። ንኽትዕዘቦም ድማ የፍርሑ ምኽንያቱ ነብሶም ስለ ዘይቆጻጸሩ። ሰባት ብኸምዚ ዓይነት ኣገባብ ማለት ገርጨውጨውን፡ ጸርፍን ባእስን ሕርቃኖም ክገልጹ ከለዉ፡ ሕርቃን ዘየድሊ ስምዒታዊ መግለጺ ይመሰልና፡ ግን ብኣንጻሩ ሕርቃን ብሃናጺ ኣገባብ ክቐርብ ከሎ ኣድላይነት ኣለዎ። እቲ ወሳኒ ነገር ብኸመይ ተቐርቦ'ዩ። ብዙሓት ሰባት ማዕረ ክንደይ በደል ከምዝወረዶም ብዘየገድስ፡ ሕርቃኖም ይሓብኡ ምኽንያቱ ሓሪቕካ ዓው ኢልካ ምቕልሑ፡ ሕማቕ ባህርይ ኮይኑ ስለ ዝስምዖም ሕርቓንካ ምሕባእ'ውን ካብ ግዜ ቁልዕነት ጀሚሩ ዝተሰረተ ክኸውን ይኽእል'ዩ። ሓደ ካብ ወለዲ ሓራቕ ምስ ዝኸውን'ሞ ሕርቓኑ ድማ ብምትህርራም ዝገልጽ እንተደኣ ኮይኑ፡ ኣብ'ቲ ስድራ ዝዓቢ ቆልዓ፡ ናይ ሕርቃን ጠባያት ምስ ዘርኢ በቲ ሓራቕ ወላዲኡ ዝወሃቦ ግብረ መልሲ ስለ ዝፈልጥ ሕርቓኑ ክሓብእ ይግደድ። ነዚ ድማ ከም ባህርይ ምስኡ የዕብዮ። ቀጻሊ ወቐሳን ምፍርራሕ'ውን ነብሰ-ተኣማንነት ስለ ዘጠፍእ፡ ንቐልዓ ሕርቃኑ ከምዘይገልጽ ይገብሮ። ናይ ሕርቃን ስምዒቱ ክገልጽ ዘይክእል ሰብ፡ ደገፍ ስኢኑ ኣብ ብስጭት ይወድቕ። ናይ ሕርቃን ስምዒት ብሃናጺ ኣገባብ ምስ ዝገልጽ፡ ንብዙሕ ሽግር መፍትሒ ይኸውን። ንኣብነት፡ ናይ ስራሕ ሓላፊኻ፡ ስራሕካ ፈጺምካ ንገዛ ክትብገስ እናተዳለኻ፡ ተወሳኺ ስራሕ ይህበካ፡ ንስኻ ድማ ከይፈተኻ ሕራይ ትብል፡ እቲ ስራሕ ህጹጽ ምስ ዝኸውን፡ ንክትፍጽም'ሞ ኣብ ሸበድበድ ምስ ኣተኻ ክትሓርቕ ትጅምር። ነቲ ስራሕ ፈጺምካ ገዛ ምስ ኣተኻ፡ ምስ ኣእሩኽትኻን ቤተ ሰብካን፡ ብዛዕባ እቲ ዘጋጥመካ ተወሳኺ ስራሕ ነዲርካ ብምዕላል፡ ሕርቃንካ ትገልጽ። ንሶም ግን ሓንቲ ክሕግዙካ ኣይክእሉን'ዮም እቲ ዝምልከቶ ኣካል ንዛዕባ ሕርቃንካ ኣፍልጦ የብሉን። ዘሕርቐካ ነገር መፍቲሕ ክረክብ እንተደኣ ኮይኑ ሓላፊካ ክሰምዕ ኣለዎ።

ሓደ ነገር ከሕርቕካ ክጅምር ከሎ፡ ምቅልዑ ጥራይ’ዩ እቲ መድሃኒት። ኣብ ምጅማር ትሑት ናይ ሕርቃን ስምዒት ስለ ዝህልወካ፡ ሃዲእካ ክትሓስብን ክትርዳእን ዕድል ትረክብ። ሕርቓን ኣብ ውሽጥኻ ተዋህሊሉ ክሳብ ዝግንፍል ክትጽበ የብልካን። ሕርቃን ብሃናጺ ኣገባብ እንተዘይነፊሱ፡ ምስ ተዋህለለ ኣብ ዘይእዋኑ ይግንፍል ካብኡ ሓሊፉ’ውን ሕማም ጭንቀንት የኽትል ኣብ ውሽጢ ተዓቂቡ ዝጸንሕ ሕርቃን ካብ ቁጽጽር ወጻኢ ኮይኑ ናብ ዘይተደልየ መኣዝን የመርሕ።

ሕርቃን ብብስጭት ክምዕብል ይክእል። ብሓደ ነገር ከም ሕማም ብቐጻሊ ምስ እትጭነቕ፡ ሓሳብካ ብዛዕቡ ምስ ዝኸውን’ሞ ለውጢ ምስ ዘይትረኽበሉ፡ ሓራቕ ቅጡዕን ትኸውን። ምስ ዘበሳጭዉ ሰባት ወይ ነገራት ክትቃለስ ዝሕግዝ ሜላ ከተጥሪ ትኽእል።

5.7 ኣተኣላልያ ሕርቃንን ጽልኣትን

እዚ ጽሑፍ ብዛዕባ ኣሉታዊ ኩነታት ኣእምሮን ጽልውኡ ኣብ ምዕናው ሓጐስን ዘተኮረ’ዩ። ኩሉ ዓይነት ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ዕንቅፋት ሓጐስ’ዩ። ብዝያዳ ጎሊሑ ዝርአ ግን ሕርቃንን ጽልዉኡን’ዩ። ኣዕናዊ ጽልዋታት ሕርቃንን ጽልኣትን ብኣዚዩ ብዙሕ ስነ-ፍልጠታዊ መጽናዕትታት ዝተደገፈ መረዳእታት ኣለዎ። ብዘይ ደገፍ ናይ ስነፍልጠታዊ ምርምር’ውን እንተኾነ፡ ሕርቃንን ጽልኣትን ማዕረ ክንደይ ናይ ምምዝዛን ዓቕምና ሓቢሉ ግጉይ ፍርዲ ንኽህልወና፡ ሕማቕ ስምዒት ክሓድረና፡ ዝምድናና ኸም ዝሕርፍፍ ንምግማቱ ዝጸግም ኣይኮነን። እዚ ብናይ ነፍሲ ወከፍና ተመክሮ ክረጋገጽ ዝኽእል ሓቂ’ዩ። ኣብ’ዚ እዋን’ዚ ሕርቃንን ጽልኣትን ኣብ ልዕሊ ኣካላት ዘስዕቦ ጉድኣት ብስነ-ፍልጠታዊ መጽናዕትታት ዝተደገፈ እናኾነ ይመጽእ ኣሎ።

ብሓፈሽኡ ሕርቃንን ጽልኣትን ጠንቂ ብዝሒ ሕማማትን ምንጻል ጥንስን ምኺኑ ከረጋግጽ ተኻኢሉ። ሕርቃን ዘስዕቦ ሕማም ምስ ስርዓተ ዑደት ደም ዝተኣሳሰረ ኮይኑ ብፍላይ ምስ ዉድቀት ልቢ ዘለዎ ዝምድና ኣዚዩ ዓቢ'ዩ። ከምቲ ልሙድ፡ ሕማም ልቢ ምስ ልዑል ዓቐን ኮሌስትሮልን ጸቕጢ ደምን ተኣሳሲሩ'ዩ ዝግለጽ። ሕርቃን'ውን እንተኾነ ካብ ናይ ኮሌስትሮልን ጸቕጢ ደምን ዝዓቢ ጽልዋ ኣለዎ። ስለ'ዚ ሕርቃን ጽልኣትን ሕማቕ ሳዕቤን ከምዘለዎ ካብ ተረዳእና፡ ብኸመይ ንኣልዮ? ክምለስ ዘለዎ ሕቶ'ዩ።

ብሓፈሽኡ ኣሉታዊ ጽልዎ ዘለዎ ስምዒታት ኣዚዮም ብዙሓት'ዮም። ትዕቢት፡ ዓመጽ፡ ቅንኢ፡ ድልየት፡ ልዑል ሸውሃት ጾታዊ ርክብ፡ ጸቢብ ኣተሓሳስባ... ወዘተ። ልዕሊ ኩሉ ግን፡ ሕርቃንን ጽልኣትን እኩይ ባህርይ'ዩ ዘለዎ። ምኽንያቱ ንጥዑይ ዝምድና፡ ሰላምን ሓጐስን ስለ ዘዕንቅፉን ዘዐኑን። ብዛዕባ ሕርቃን ክንዛረብ ከለና፡ ክልተ ዓይነት'ዩ ዘሎ። ሓደ ዓይነት ሕርቃን፡ ከም ኣወንታዊ ዝፍለጥ መተባብዒ ባህርይ ዝሕዝ'ዩ። ስምዒት ሓላፍነትን ሓልዮትን ዝመንቀሊኡ ሕርቃን፡ ንሓደ ውልቀ-ሰብ ተወሳኺ ሓይሊ ፈጢሩ ብኣድማዕነት ንኽነጥፍ ዘተባብዕ ስለዝኾነ ከም ኣወንታዊ ይሕሰብ። ንኣብነት ወላዲ፡ ንውላዱ ሓሪቑ ክምዕዶ ከሎ። ግን ዋላ ደኣ ተወሳኺ ሓይልን ውሕስነትን ዝህብ ይኹን'ምበር፡ እቲ ተወሳኺ ሓይሊ ኣብ መጨረሽታ ኣዕናዊ ዲዩ ወይስ ሃናጺ ክኸውን ስለ ዘይፍለጥ፡ ብሓፈሽኡ ሕርቃን ስምዒት ጽልኣት ስለ ዘማዕብል ኣሉታዊ'ዩ።

ንሕርቃንን ጽልኣትን ኣብ ውሽጥና ብምድኻል ከነወግዶም ኣይንኽእልን ኢና። ካብ ህይወትና ዝኣልዮም ዓቕልን ተጻዋርነትን ከነማዕብል ኣለና። ወናኒ ናይ'ዚ ንሕርቃንን ጽልኣትን ዝቁጥቁጥ በሊሕ ምሳር ንኽትከውን፡ መጀምርያ ምሉእ ድልየትን ድልውነትን ክህልወካ ወሳኒ'ዩ። ድልውነትካ ልዑል ምስ ዝኸውን ኣብ መስርሕ ህይወት ንዘጓንፈካ ዕንቅፋት ንኽትሰግር ዝዓግተካ ሓይሊ የለን። ዓቕልን ተጻዋርነትን ንኸተማዕብል እትገብሮ ምልምማድ፡ ምስ ሕርቃንን ጽልኣትን ኣብ ኩናት ምግጣም ማለት'ዩ። ኣብ ግጥም ድማ ዕውት ኮይንካ ክትወድእ ኢኻ እትደሊ። ስዕረት ከም ዘሎ'ውን ክትዝንግዕ የብልካን። ስለ'ዚ ኣብ ውሽጢ እቲ መስርሕ ጸገማት ከጓንፉኻ ምኳኖም ኣይትዘንግዕ። ንኽትጻወሮ ድሉውነትካ ኣረጋግጽ። ንሕርቃንን ጽልኣትን ብተጻዋርነት ዝስዕር፡ እቲ ናይ ብሓቂ ተባዕ ዝበሃል'ዩ። ነዚ ስነ-ሓሳብ ኣብ ኣእምሮኻ ቀሲምካ'ዩ ድልውነቱ ካብ ትምህርቲ ብዛዕባ ረብሓ ተጻዋርነት ዓቕልን'ዩ ዝምንጩ። እቲ ትምህርቲ ንረብሓ ዓቕልን ተጻዋርነት ጥራሕ ዘይኮነ፡ ንኣዕናዊ ጽልዋ ሕርቃንን ጽልኣትን'ውን ኣለሊኻ ምፍላጥ የማልእ። ድምር ውጽኢት ናይ'ዚ ትምህርቲ፡ ካብ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ጥንቁቅ ንኽትከውን ይሕግዘካ። ኩሉ ግዜ ብዛዕባ ሕርቃንን ስለ ዘይንግደስ፡ ብቀሊሉ ንሓርቅ። ኣዕናዊ ጽልዋ ሕርቃንን ጽልኣትን ኣዝዩ ንጹርን ቅጽበታውን'ዩ። ንኣብነት ብርቱዕ ስምዒት ሕርቃንን ምስ ዝሓድረካ፡ ብቀጥታ ናይ ኣእምሮ ሰላም ትስእን። ናይ ምምዝዛን ዓቕምኻ ድማ ይጠፍእ። በዚ ምኽንያት ቅኑዕን ጌጋን ኣይትፈልን፡ ናይ ርሑቕን ቀረባን ሳዕቤን ናይ እትፍጽሞ ተግባር ድማ ክትግምግም ኣይትኽእልን። ዋላ ግዳማዊ መግለጺ ኣካላትካ'ውን እንተኾነ ሕማቕ ትርኢት'ዩ ዘንጸባርቕ። ዝሓርቐ ሰብ፡ ዋላ ሕርቃኑ ክሓብእ ይፍትን፡ ገጹ ውሽጣዊ ኩነታቱ ካብ ምግላጽ ኣይቁጠብን'ዩ።

ትርኢቱ ዘውጽኦ ማዕበል ጽልኣት፡ ብቀሊሉ ብህዋሳት ካልኦት ይድህስስ። ሰባት ጥራሕ ዘይኮኑ እንስሳታት ዘቤት'ውን እንተኾኑ ካብኡ ክርሕቁ ይረኣዩ።

ኣብ ውሽጡ ሕርቃንን ቅርሕንትን ዝጎደለ ሰብ ሸውሃቱ የጥፍእ፡ ድቃስ ይስእን፡ ቁጡዕ ድማ ይኸውን። በዚ ምኽንያት'ዚ ጽልኣት ከም ጸላኢ'ዩ ዝረአ። እዚ ውሽጣዊ ጸላኢ፡ ኣብ ውሽጢ ሰፊሩ፡ ጉድኣት ካብ ምውራድ ሓሊፉ ዝህቦ ረብሓ የለን። እዚ እቲ ናይ በሓቂ፡ ንእዋናውን ናይ መጻኢ ህይወትናን ዘዐኑ ጸላኢ'ዩ። ጸላኢኽ ወዲ-ሰብ ምስ ዝኸውን፡ ከም ሰብ መጠን ንኽምገብ፡ ንኽድቅስ ካልእ ንጥፈታቱ ንኽካይድ ግዜ ስለ ዘጥፍእ፡ ምሉእ ግዚኡ ንዝጸልኦ ንምህሳይ ኣይኮነን ዝሓስብ። እዚ ውሽጣዊ ጸላኢ ግን ብዘይካ ንዓኻ ምዕናው ካልእ ስራሕ የብሉን። ነዚ ሓቂ'ዚ ፈሊጥና ኣብ ውሽጥና ንኽሰፍር ዕድል ክንህቦ የብልናን። ነዚ ጸላኢ ኣብ ኣካልትና ንኽይሰፍር ብኽመይ ትከላኽሎ እዩ እቲ ጌና ዘይተመለሰ ሕቶ።

ብዙሓት ምዕራባውያን ተመራመርቲ ከም ዝድግፍዎ ዝፍለጥ ሜላ ፍወሳ ሕርቃን፡ ንሕርቃንካ ምግላጽ፡ ብዓውታ ምዝራብ፡ ብዛዕብኡ ምስ ሰባት ምዝራብ ዝብል'ዩ። ካልኦት'ውን ሕርቃን ብዙሕ ዓይነት ስለ ዝኾነ፡ ብዛዕብኡ ምዝራብ ንኹሉ ዓይነት ዝፍውስ ኣይኮነን ዝብሉ ኣለዉ። ንኣብነት ሰባት ብዛዕባ ኣብ ሕሉፍ ብዝወረዶም በደል ከም ዓመጽ ዘይወጽእ ሕርቃን ምስ ዝህልዎም፡ ብዛዕብኡ ምስ ሰባት ምዝራብ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል'ዩ። ብዙሕ ካብ ዓይነት ሕርቃን እንተደኣ ኣድሚጽካዮን ተዛሪብካሉን ዝያዳ ዝገድድ'ዩ። ብሓፈሽኡ ሕርቃንን ጽልኣትን ካብ ዘይዕግበትን ስምዒትን ጉድለትን ዝነቅል ስለ ዝኾነ፡ ሓደ ሰብ ብኽመይ ብዘለዎ ይዓግብ ምሉእነት ይስምዖን ክፈልጥ ኣለዎ።

ነዚ ንኽተማዕብል ብቐጻሊ ነብሰ ዕግበት ምስ ሕያውነትን ፍቕርን ኣብ ውሽጥኻ ክትኩስኩስ ኣለካ። እዚ ነቲ ንሕርቃንን ዝጸወር ህዱእ ኣእምሮ ንኽተማዕብል ይሕገዘካ። ዘሐርቕ ክጓንፈካ ከሎ ንጠንቅታት መሕረቂኻ ክትምርምር ትጅምር። ካብኡ ቐጺልካ እትህቦ ግብረ መልሲ ማዕረ ክንደይ ኣዕናዊ ወይ ሃናጺ ምኺኑ ክትግምግም ትኽእል። እዚ ኩሉ ካብ’ቲ ንኣሉታዊ ስምዒት ዝጸረር ተጻዋርነት ዓቕልን እተማዕብሎ ውሽጣዊ ስነ-ስርዓት’ዩ። ሃብቲ፡ ትምህርቲ፡ ሓይሊ… ወዘተ ኩሉ ካብ ምሕራቅን ምጽላእን ክከላኸል ኣይክእልን’ዩ። እቲ እንኮ ዉሑስ መከላኸሊ፡ ትዕግስትን ተጻዋርነትን ጥራሕ’ዩ። ንነገራት ብዝተፈላለይ መኣዝን ጠሚትካ ክትርድኦም ምፍታን’ውን ሓደ ሜላ’ዩ። ዓቕልን ተጻዋርነትን’ውን እንተኾነ ደረትን ዓይነትን ክህልዎ ኣገዳሲ’ዩ። ኣብ ልዕሌኻ ሃስያ ንዘውርድ ትም ኢልካ ብትዕግስቲ መክቶ ማለት ቅኑዕ ምኽሪ ኣይኮነን። ትዕግስቲ ምስ ሳዕቤን ናይ እትህቦ ግብረ መልስን ኣብ ልዕሌኻ ዝወርድ ማህሰይትን ምንጽጻርን ክኸውን ኣለዎም። ሕርቃንን ጽልኣትን ንምውጋድ እትኽተሎ ሜላ፡ ንነገራት ብዝተፈላለየ መኣዝን ምጥማት፡ ኣተሓሳስባኻ ምስፋሕ፡ ምኽንያትን ጠንቂ መሕረቂኻን ምምርማርን፡ ኣብ ቦታ ናይ ሰባት ኣቲኻ ምሕሳብን ዘጠቓልል ኮይኑ፡ ነዚ ዘኽእል ዓቕሚ ብትዕግስትን ተጻዋርነትን ርጉእ ኣእምሮ ምፍጣር ምኺኑ ተመልኪትና። ኣብ መጨረሽታ፡ ደምዳሚ ሓሳብ ናይ’ዚ ስነ-ሓሳብ ንይቕሬታ ድሉው ምኺኑ’ዩ። ናይ በሓቂ ትዕግስተኛን ተጻዋርን ምስ እትኸውን ይቕሬታ ብተፈጥሮ ባዕሉ’ዩ ዝመጽእ።

<u>ንሕርቃን ብሃናጺ ኣገባብ ንምግላጽ ዝሕግዙ ምኽርታት</u>፡-

1. ኣጸቢቕካ ሓሪቕካ ከለኻ፡ ክሳብ ትሃድእ ቃል ኣይተውጽእ። ሱቕ ምስ እትብል ጉዳይካ ዝያዳ ኣድህቦ ክረክብ’ዩ። ንዘሕረቐካ፡ ሓሪቕካ ገርጨውጨው ብምባል፡ ቃላትካ ተጠቂሙ ጉዳይካ ዘይምኽኑይ

ንኽንገብሮ ዕድል ኣይትሃብ። ምኽንያቱ እዚ ተወሳኺ ሕርቃን ዘስዕብ'ምበር መፍትሒ ክኸውን ኣይክእልን'ዩ።

2. ናይ ገዛእ ርእስካ ንጽህና ይሓልወካ። ብልክዕ መበቆል ሕራቃንካ መርምር። ብሓቂ እቲ ቁጠዐካ እትገልጸሉ ዘለኻ ሰብ ዝበሎን ዝገብሮን ድዩ ኣሕሪቕካ ወይስ ካልእ'ዩ እቲ ጠንቂ። ምናልባት ኣብ ስራሕ ዘበሳጨወካ ነገር ንገዛ ናብ ስድራቤትካ ተሰኪምካዮ ከይትመጽእ፡ ንዘይምልከቶ ኣካል ከይተንፍሰሉ ከተስተውዕል ይግባእ።
3. ኣሕሪቕኒ ንእትብሎ ሰብ ኣብ ብሕቲ ተዛርቦ። ኣብ ቅድሚ ሰብ ምዝራቡ፡ ውርደት ከይስምዖ፡ ናብ ዘየድሊ ግርጭት ከይትኣቱ።
4. ቅድሚ ነቲ ሰብ ብብሕቲ ምርካብካ፡ ካብ'ቲ ተካይዶ ዝርርብ እንታይ ከም እትደሊ ወስን። እንታይ ዓይነት ውጽኢት'ዩ ዘዕግበካ? ካብ ጠባይ ናይ'ቲ ሰብ ብምብጋስ ኣብ መጻኢ ከምኡ ንኽይደግም እንታይ'ዩ ትጽቢትካ? ዕላማኻ ኣነጽር። እንተዘይኮይኑ፡ ኣብ'ቲ እተካይዶ ብሑት ዝርርብ ትርጉም ዘይብሎም ቃላት ክትድርድር ኢኻ።
5. ምስ እቲ ሰብ ኣብ መጻኢ ከምኡ ንኽይድገም ኣብ ስምምዕ ብጻሕ። እዚ ንኽልቲኡ ወገን ኣብ ዝመጽእ ኣጋጣሚታት ብኽመይ ከም ዝቕጽል ንምውጣን ይሕግዝ።
6. መዛርብትኻ፡ ኣብ'ቲ ዝተኻየደ ምርድዳእ፡ ሓሳባተይ ተቐባልነት ኣይረኸበን፡ ተዓብሊለ'የ ምስ ዝብል፡ ነቲ ስምምዕ ከኽብሮ ስለ ዘይኽእል፡ ኣብ ሓደ ርትዓዊ መዛዘሚ ምብጻሕ ሓጋዚ'ዩ።
7. ነዚ ካብ ቁ.1 ክሳብ ቁ.6 ተዘርዚሩ ዘሎ ምኽርታት ተግቢርካ ለውጢ ምስ እትስእን፡ እንተጨደርካ፡ እንተተጋራጨኻ ምኽንያትካ ቅቡል ይኸውን። ኣብ ዓለም እቲ ዝሓየለ ሰብ ሕርቃኑ ዝቆጻጸር ሰብ'ዩ።



⇒ ነድሪ ከስዐ(ስቶማክ)
⇒ ጸቕጢ ደም
⇒ ሕማም ሽኮር
⇒ ግርጭት/ክሳራ

ሕርቃኑ ዝቆጻጸር ሰብ፡ እቲ ዝሓየለ ሰብ እዩ!

5.8 ንኣሉታ ኣወግድ

ኣብ ሰባት ሕማቕ ስምዒት ዘሐድር፡ ኣሉታዊ ኣበሃህላ’ዩ ነዚ ዘይፈልጥ ክዕወት ኣይክእልን። ኣሉታዊ ኣበሃህላ፡ ምንቃፍ፡ ምቅዋም፡ ምዕዝምዛም… ወዘተ የጠቓልል። ሃናጺ ነቐፌታ ኣብ ዕብየት ደቂ-ሰብ ሓጋዚ ስለ ዝኾነ፡ ከይበዝሐ ብመልክዕ ርእይቶ ምስ ዝወሃብ ሃናጺ ይኸውን፡ ብኻልእ መንገዲ ግን ኣዕናዊ’ዩ። ኣብ ናይ ካልኦት ስራሕ ጌጋ ምርካብ፡ ብዙሕ መንፍዓት ኣይሕትትን። ኣሉታዊ ካብ ኣወንታዊ ቃል ከም ዝሕይል ኣይትዘንግዕ። ንኣብነት ንፉዕ ኢኻ ግን ኣይትዕወትን ኢኻ። ምስ እትበሃል፡ ኣየነይቲ ቃል ዝያዳ ተሕምመካ? መልሱ ፍሉጥ’ዩ “ኣይዕወትን” እትብል ቃል’ያ። ኣወንታዊ ጽልዋ ዘለዎ ስራሕ ናይ ስራሕ ኣከባቢ ንድኹማት የበርትዕ። ኣሉታዊ ጽልዋ ዘለዎ ናይ ስራሕ ኣከባቢ ግን ንንፉዓት የድክም። ዝጥቀስ ዘሎ ኣወንታውን ኣሉታውን ጽልዋታት፡ ብባህርይ ደቂ ሰብ ኣብ ክልተ ከፊልና ክንረኦ ንኽእል።

ብባህርይ ንሰባት ኣብ ክልተ ዝኸፍል ሰሌዳ

ኣሉታውያን ሰባት	ኣወንታውያን ሰባት
መጉሃይቲ	መተባባዕቲ
ጭንቐት ዝወስኹ	ፍሕሹው ገጽ ዘርእዩ
ዕላማ ዘይብሎም	ብጽሑፍ ዝተታሕዘ ንጹር ዕላማ ዘለዎም
ውጥን ዘይብሎም	ብውጥን ዝንቀሳቐሱ
ካብ ውድቀት ዝፈርሑ	ነብሰ ተኣማንነት ዘለዎም
ብሸግር ዝተኸቡ	ሰፊሕ ሓንሳል ዘለዎም
መማረርቲ	ንሸግር ዝምክቱን ዝፈትሑን፡
ጠቀንቲ	ንነብሶም ዝመስሉ
ንነብሶም ዘደናግሩ	ንሓይሎምን ድኻሞምን ብንጽህና ዝኣምኑ፡
ናይ ካልኦት ሕልምን ተስፋን ዘማህምኑ።	ንሕልምን ተስፋን ካልኦት ዝድግፉ።

ልክዕ ከም’ቲ ኣብ ዘንቢል ዝመልአ ቱፋሕ፡ ሓንቲ ዝተበላሸወት ንኻልእ ከይትልክመልና እንኣልያ፡ ኣብ ሰባት’ውን ኣሉታዊ ኣተሓሳስባን ኣጠማምታን ዘለዎ ሰብ ብኣግኡ ፈሊኻ ኣለሊኻ ምእላዩ ኣገዳሲ’ዩ። ንኣሉታውያን ግቡእ ኣተሓሕዛን ኣተኣላልያን ንምግባር፡ ንመለለይ ባህርያታቶም ምድናዕን ምምሃርን ኣገዳሲ’ዩ።

ኣሉታውያን ብሓፈሻኡ፡-

1. ንነብሶም ባዕሎም ብዝብልዎ የታልሉ፡
2. ይነቕፉ፡
3. ይቃወሙ፡
4. የዕዘምዝሙ፡
5. ጌጋ የናድዩ፡
6. ኣይከውንን’ዩ፡ ኣይከኣልን’ዩ ዝብሉ ቃላት የዘውትሩ፡
7. ሕማቕ ጥራሕ ይድበዩ፡
8. ዕላማን መኣዝንን ኣይሕዙን፡
9. ብጌግኦም ንካልኦት ይወቕሱ፡
10. ተስፋ ዝቑረጸ ገጽ የርእዩ፡
11. ንህይወትን ሰባትን የማርሩ፡
12. ብኹሉ ነገርን ሰብን ዕግበትን ኣይረኽቡን፡
13. ንካልኦት ይጐቱ እምበር ኣይሕግዙን፡
14. ቀናኣትን ሓመይትን እዮም።

ሕማቕ ነጋዳይ ንዘይምዕዋቱ፡ ናብ ነብሱ ዘይኮነ ናብ ዝሸጦ ንብረት’ዩ ዘጸግዖ። ካብ ዘዘውትርዎ ቃላት፡ ዋጋታት ከቢሩ፡ እኹል ንብረት ኣይተረኽበን፡ ሕማቕ ናይ ንግዲ ቦታ፡ እዚ ነጋዳይ ዝቕበረሉ’ምበር ዝስርሓሉ ኣይኮነን... ወዘተ።

ኣሉታዊ ቃላት ካብ ኣወንታዊ ቃላት ከም ዝሕይሉ ብምርዳእ ብፍላይ ኣብ ንግዲ ዝዋፈር ኣብ ልዕሊ ካልኦት ኣሉታዊ ስምዒት ከየሐድር ክጥንቀቕ ኣለዎ።

ኣወንታዊ ጽልዋ ንኽህልወካ ዝሕግዙ፡ 7 ነጥብታት፡-

1. ኣሉታ ፈሊኻ ተረዳእ።
2. ምስ ካልኦት እትገብሮ ርክብን ምዝርራብን ኣሉታዊ ጽልዋ ንኽይህልዎ ኣረጋግጽ።
3. ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ንኽይህልወካ ብቐጻሊ ኣረጋግጽ ምኽንያቱ ነብስኻ ጥራሕ ኢኻ እትሃሲ።
4. ኣብ ከባቢኻ ብናይ ካልኦት ኣሉታዊ ጽልዋ ዘይብሳዕ መከላኸሊ ህነጽ። እዚ ንዓንቀፍቲ ነቐፌታታትን ምዝርራብን ብኣግኡ ብምልላይ ክትገብሮ ትኽእል።
5. ብቐጻሊ ብዛዕባ ትካልካ ወይ እተካይዶ ስራሕ ሕሰብ። ኣብ ኣከባቢኻ ኣሉታዊ ጽልዋ ምስ ዘጋጥመካ፡ ምስ ኣወንታዊ ኣተሓሳስባ ዘለዎም ሰባት ምኽር፡ ምስ ካባኻ ዝነፍዑ ሓቢርካ ስራሕ።
6. ዝሓልየልካን ዝግደሰልካን ምስ ዝነቕፈካ ብኣሉታ ኣይትጠምቶ፡ ስለምንታይ'ዩ፡ ከም'ዚ ዝበለ፡ ዝገበረ? ኢልካ ንነብስኻ ሕተት፡ ካብ'ቲ ኣሉታ ኮይኑ ዝተሰመዓካ ኣወንታ ክትረክብ ስለ እትኽእል።
7. ጸረ-ኣሉታውያን እትጥቀመሉም ቃላት ኣማዕብል።

5.9 ንለውጢ ተቐበል

ኣብ ህይወት ከይተቐየረ፡ ሓደ ባህርይ ሒዙ ዝነብር ነገር ኣዝዩ ዉሑድ’ዩ። ንለውጢ ተቐቢልካ ስለ ዘይመከትካዮ፡ እትፈርሖ ሳዕቤን ከይኮነ ይተርፍ ኢልካ ምሕሳብ የዋህነት’ዩ። ንለውጢ ክትቅበል ምቐራብ ማለት፡ ንነብስኻ ብግቡእ ንኽተመሓድር ምቐራብ ማለት’ዩ። ንለውጢ ምግጣም ሓደ ካብ ዘፍርሑ ተመኩሮታት ሂወት ደቂ-ሰብ’ዩ። ምኽንያቱ ብዛዕብ መጻኢ ዉጽኢት ንዱር መረዳእታ ስለ ዘይህሉ። ግን ንለውጢ ተቐቢልካ ምስ ዘይትገጥሞ ድሕሪት ትስራዕ። ኩሉ ዝፈተነ ይሓልፈካ። ምስ ብጾትካ ሓቢርካ ምጉዓዝ ካብ ጸኒሕካ ምርካብ ከምዝበልጽ ኣይትረስዕ። ንለውጢ እትምክተሉ ሜላ ምጥራይ ማለት፡ ምስ ሕብረተ ሰብ የጓዕዝ ጥራሕ ዘይኮነ፡ ውሕስነት ህላወን ቀጻልነትን እዩ። ንለውጢ ምግጣም ብርቱዕ ነገር ኣይኮነን። ለውጢ ብሰለስተ መንገድታት ምግጣሙ ይከኣል።

1. <u>ክእለትካ ብምስፋሕ</u>፡- ተወሳኺ ትምህርትን ሜላታትን ብምምሃር፡ ዘተፈላለዩ ነገራት ብምፍታን ክእለትካ ከተስፍሕ ይከኣል። ሰፊሕ ክእለት፡ ንለውጢ ብዝተፈላለዩ መንገድታትን ሜላታትን ንኽትገጥሞ ዘኽእል መሳርሒ’ዩ።
2. <u>ፍልጠትካ ምዕባይ</u>፡- ሓደስቲ ሓበሬታትት ብምእካብ ምስ ሓደስቲ ምዕባሌታት ብምልላይ ፍልጠትካ ምዕባይ ይከኣል። ናይ’ዚ ቀንዲ ደራኺ ሓይሊ ናይ ምንባብ ባህሊ ምጥራይ’ዩ።
3. <u>ባህርኻን ጠባይካን ኣመሓይሽ</u>፡- ብኽፋት ልብን ኣእምሮን ንለውጢ ክትቅበል ተለማምድ። ዝሓሸ ኣማራጺ ንትግባረ ነገራት ክትርኢ ከለኻ፡ ለውጢ ግበር።

ሻድሻይ ምዕራፍ

ዝምድና

6.1 ጥዑይ ዝምድና

ሰባት ብዛዕባ ምሕርፋፍ ዝምድንኦም ክዛረቡ ምስ ዝጅምሩ ዝቐርበሎም ሕቶ እቲ ልክዕ ሽግር እንታይ ምኺኑ ንኽሕብሩ’ዩ። መብዛሕትኡ ሰብ ዘቕርቦ ሕቶ፡ ጽን ኢሉ ድሕሪ ምስማዕ ኣጽቂጡ ድሕሪ ምጽናሕ ነቲ ዝምድና ኣበየናይ ደረጃ በጺሑ ምህላው ዝምርምር’ዩ። ዝምድንኡ ብምሕርፋፉ ሕማቕ ስምዒት ዝሓደሮ ዝህቦ መልሲ ድማ ንገለ ኣጋጣሚ ምስ መጻምድቱ ዘጋራጨዎ ምጥቃስ ጥራሕ ክኸውን ይኽእል። እቲ ምፍሕፋሕ ብኸመይ ከም ዝማዕበለ ተንቲንካ ምግላጽ ግን የሽግሮ። እዚ መፍትሒ ክኸውን ስለ ዘይክእል ዕድመ ግርጭት ሓጺሩ ሰላምን ቅሳነትን ንኽሰፍን ሓቀኛን ንጹርን ደረጃ ዝምድናኻ ፈሊጥካ ስለምንታይ ንዝብል ሕቶ መልሲ ክረክቦ ኣለዎ። ዝምድናኻ ብኸመይ ይምዕብል ወይ ይዓኑ ኣሎ ብልክዕ ክትፈልጦ ክትክእል ኣለካ። ነቲ “ፍርቂ ፍታሕ ናይ ሓደ ግድል ነቲ ግድል ብንጹር ምፍላጥ’ዩ” ዝብል ምስላ ብግብሪ ክትሰርሓሉ ኣለካ። ብቕልል ዝበለ ኣዘራርባ ዝምድናኻ ማዕረ ክንደይ ጽቡቕ ወይ ሕማቕ ምህላዉ ፈሊጥካ እንታይ’ዩ ከምኡ ንክኸውን ዝደረኽ ሓይሊ ኣጽንዕ። ንዘይፈለጥካዮ ወይ ዘይኣመንካሉ ክትቅይሮ ወይ ክትፍውሶ ዝከኣል ኣይኮነን። ካብ ኩሉ ንላዕሊ ንስኻ ባዕልኻ ዝምድናኻ ናብ’ቲ ዘለዎ ደረጃ ንኽበጽሕ ዘበርከትካዮ ኣወንታውን ኣሉታውን ተራ መርምር። ንዝምድናኻ የሐርፊፍዎ ይኽእል ዝበልካዮ ወይ ዝገበርካዮ ነገር ብልክዕ እትፈልጦን እትተኣማመነሉን ድዩ ወይስ ብጥርጣረን ዝንቡዕ ርድኢትን ዝነቐለ’ዩ? ከምኡ ዘግበረካ ሕጽረት ክእለት ናይ ምዝርራብን ምርድዳእን ድዩ? ናይ ምድፍፋእ ባእሲ፡ ቅንኢ ብሓፈሽኡ ስእነት ወይ’ውን ካብ’ዚ ወጻኢ ካልእ ጠንቂ’ድዩ?

ብንጹር ፍለጦ። እቲ ሓዲሩኪ ዘሎ ሕማቕ ስምዒት'ውን ካብ ዝምድንኻ ወጻኢ ምስ ካልእ ነገር ምትእስሳር ከይህልዎ ምፍላጥ ኣገዳሲ'ዩ።

ኣይትጋገ! ጥዕና ዘይብሉ ዝምድና ልክዕ ከም ኩሉ ዝሓመመ ነገር ሕማሙ ተመርሚሩ ብኣግኡ ክፍወስ ኣለዎ። ግጉይ ፍወሳ፡ ጽቡቕ ኣለኹ እናበልካ ናብ ዕንወት ዝመርሕ ስለ ዝኾነ፡ ጥንቃቐ ኣዝዩ ኣገዳሲ'ዩ። ንጠንቅን ሳዕቤንን ሽግር ዝምድናኻ ንምድሓን ዝውሰድ ስጉምቲ፡ ለውጢ ዘምጽእ ምትእትታው ክኸውን ኣለዎ። ነዚ ንምትግባር ብዙሕ ስልጠናን ክኢላዊ ዓቕምን ዝሓትት ኣይኮነን። ብዛዕባ እቲ ዝምድና ዘለካ ንጽህናን እትጻወቶ ተራን'ዩ ወሳኒ። ነብስኻ ምትዕሽሻው ወይ ዕረ ብሽኮር ሽፈንካ ናብ ኣፍካ ምእታው ስለ ዘይከኣል፡ ጌጋኻ ምእማን ዝሓርፈፈ ዝምድና ንምፍዋስ ጥጡሕ ባይታ ንምፍጣር ማለት'ዩ። ንነብስኻ፡ ሕራይ ቁሩብ ለውጢ ክገብር'የ ኢልካ ኣይትምከራ፡ እቲ ነገር ካብ ኣመንካሉ ዓቢ ለውጢ ክትገብር ሕልን፡ እቲ ሽግር፡ ሓደ ካብ ተጻምድቲ ኣብ ልዕሊ ብጻዩ ብቐጻሊ ምስ ዝምድነኦም ብዘይተኣሳሰር ነገር ጭንቀትን ብስጭትን ይፈጥር ከይህሉ? ክልቲኦም ተጻመድቲ፡ ሓላፍነት ስድራ ተሰኪሞም፡ ወለዲ ስለ ዝኮኑ፡ ኣእሩኽን ፍቕራትን ምኺኖም ዘንጊዖም ከይኮኑ? ሓድሕዳዊ ምክብባርን ቆላሕታን ስኢኖም ከይኮኑ? እቲ ጠንቂ ምቁራጽ ጸታዊ ርክብ ከይከውን? ካብ መጻምድትኻ ብሰንኪ ቅድሚ ዓሰርተ ዓመታት ዝተፈጸመ ነገር ርሒቕኻ ከይትህሉ? ብሰንኪ ሕሉፍ ዝምድና ሓደ ወገን ምስ ካልእ ዝሰፈነ ወጥሪ ከይከውን? ወይ'ውን ጠንቂ ካብ'ዚ ዝተጠቕሰ ወጻኢ ክኸውን ስለ ዝኽእል፡ ንዝንቡዕ ኣተሓሳስባኻን ርድኢትካን፡ ጌጋኻን ኣሚንካ፡ ንጹህ ሕልና ምቕራብ'ዩ እቲ ፈውሲ። ክቡር ኣንባቢ፡ እዚ ጽሑፍ'ዚ ከም ተራ ጽሑፍ ኮፍ ኢልካ እትሓልፎ ኣይኮነን።

ምሕርፋፍ ዝምድና ኣብ ሓዳር፡ ስራሕ፡ ትምህርቲ፡ ዕርክነት… ወዘተ ንኹሉ ብሓባር ዝጸሉ ስለ ዝኾነ፡ ንስኻ/ኺ'ውን ካብቲ ዓንኬል ወጻኢ ክትከውን/ክትኮኒ ስለ ዘይትኽእል/ሊ፡ ብርዕኻን ወረቐትካን ሒዝካ፡ ዝምድናኻ ናብ ንቡር ንምምላስን ምድሓንን ካብ ምጅማር ክሳብ ምፍጻም፡ ጎድኒ-ጎድኒ'ዚ ሓባርን መሃርን ጽሑፍ ተጓዓዝ። ጠንቂ ንስኻ ሳዕቤን ድማ ንዓኻን ከባቢኻን ክኸውን ስለ ዝኽእል፡ ኣብ'ዚ መዳይ ለውጢ ንምምጻእ መሪሕ ተራ ክትጻወት ይግበኣካ። ናይ ገዛእ ርእስኻ ስምዒታት ንኽትንክፍ፡ ምሉእ ኣእምሮኻ፡ ልብኻ፡ ኣካልካ ናብ'ቲ ጉዳይ ኣቕንዕ።

6.2 <u>መምዘኒ ኩነታት ጥዕና ዝምድና</u>

ንኩነታት ዝምድናኻ ዘነጽር መሕተት ክትምልስ ተዳሉ። መሕተት መምዘኒ ዝምድና 62 ምሉኣት ሓሳባት ዝሓቖፈ ክይኑ ብእወ/ኣይፋል ይምለስ። ሕጂ'ውን ነቲ ዝቐርባልካ ምሉእ ሓሳብ ምስ እትሰማምዐሉ "እወ" ክትምልስ ምስ ዘይትሰማማዓሉ ድማ "ኣይፋል" ንኽትምልስ መጀመርያ ንጽህናን ቅንዕናን ምስ ገዛእ ርእስኻ፡ ካብኡ ቀጺልካ ድማ ብዙሕ ከይተመራመርካ ቀልጢፍካ መልስ።

መምርሒ፡- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምሉእ ሓሳብ ካብ'ቲ ተቐሪቡ ዘሎ ክልተ ምርጫ እወ ወይ ድማ ኣይፋል ኣኽብብ።

1. ኣነ ምስ መጻምደይ/ድተይ ብዘለኒ ጸታዊ ርክብ ዕጉብ/ዕግብቲ እየ።	እወ/ኣይፋል
2. መጻምደይ/ድተይ ጽን ኢሉ/ላ ኣይሰምዓንንን'ዩ ኣይትሰምዓንን'ያ።	እወ/ኣይፋል
3. ኣነ ንመጻምደይ/ድተይ ይኣምኖ/ና'የ።	እወ/ኣይፋል
4. ላዕልን ታሕትን ዝተጋላታዕኩሉ ኮይኑ ይስምዓኒ'የ ።	እወ/ኣይፋል
5. ብዛዕባ መጻኢ ህይወትና ትስፉው/ቲ'የ።	እወ/ኣይፋል
6. ስምዒተይ ከካፈል ንዓይ ከቢድ'ዩ።	እወ/ኣይፋል
7. መጻምደይ/ድተይ ኩሉ ግዜ "የፍቅረካ/ኪ" እ/ትብለኒ።	እወ/ኣይፋል
8. ሓደ ሓደ ግዜ ሞራል እጥፍእ	እወ/ኣይፋል
9. ዝነኣድ ኮይኑ ይስምዓኒ።	እወ/ኣይፋል
10. ኣነ ካብ ቁጽጽር ወጻኢ'የ።	እወ/ኣይፋል
11. ኣብ ጽንኩር ኩነታት ብጻየይ/ብዘይተይ ምሳይ'ዩ/ያ።	እወ/ኣይፋል

12.	መጻምደይ/ድተይ ኣብ ወቐስኡ/ወቐሳኣ ደፋር'ዩ/ያ።	እወ/ኣይፋል
13.	መጻምደይ/ድተይ ይርድኣኒ'ዩ/ትርድኣኒ'ያ።	እወ/ኣይፋል
14.	መጻምደይ/ድተይ ሰልክይዎ/ዋ ከይከውን እፈርሕ።	እወ/ኣይፋል
15.	መጻምደይ/ድተይ ኣብ ሓንጎሉ/ላ ዘሎ ነገር ኣየካፍልን/ኣይተካፍልን።	እወ/ኣይፋል
16.	ነብሰይ ከም ዝተፋታሕኩ ገይረ ይሓስብ።	እወ/ኣይፋል
17.	ዝምድናይ እቲ ኩሉ ዝሓልሞ'ዩ።	እወ/ኣይፋል
18.	ኣነ ቅኑዕ ምኺነይ እፈልጥ'የ።	እወ/ኣይፋል
19.	መጻምደይ/ድተይ ብኽብረት ይሕግዘኒ/ትሕግዘኒ።	እወ/ኣይፋል
20.	መጻምደይ/ድተይ ተበላጺት'ያ/ተበላጺ'ዩ።	እወ/ኣይፋል
21.	ኩሉ ግዜ ብሓባር ንሕጎስ።	እወ/ኣይፋል
22.	ሓደ ሓደ ግዜ ንብጻየይ/ንብጸይተይ ክሃሲ እደሊ።	እወ/ኣይፋል
23.	ዝተፈቐርኩ ኮይኑ ይስምዓኒ።	እወ/ኣይፋል
24.	ኣነ ንሽግር ካብ ምፍትሑ ምሕሳው እመርጽ።	እወ/ኣይፋል
25.	ጌና ኣብ ዝምድናና ልዑል ሓልዮት ኣለና።	እወ/ኣይፋል
26.	ኣነ ኣብ ክሃድሙሉ ዘይክእል መጻወዲያ ወዲቐ'የ።	እወ/ኣይፋል
27.	መጻምደይ/ድተይ ምሳይ ምኺን ሓጐስ ይስመዖ/ዓ።	እወ/ኣይፋል
28.	ዝምድናና ኣሰልካዪ ኮይኑ።	እወ/ኣይፋል
29.	ናብ ቆጸራታት በበይንና ክንከይድ ንደሊ።	እወ/ኣይፋል
30.	መጻምደይ/ድተይ ብኣይ ይሓፍር/ትሓፍር።	እወ/ኣይፋል
31.	ነንሕድሕድና ንተኣማመን።	እወ/ኣይፋል
32.	ዝምድናና ኣብ ሓደ ገዛ ሓቢርካ ምቕማጥ ጥራሕ ኣይኮነን።	እወ/ኣይፋል
33.	ኣነ መጻምደይ/ድተይ ከምዘይገድፈኒ/ከምዘይትገድፈኒ እፈልጥ'የ።	እወ/ኣይፋል
34.	ኣነ ብኣካላተይ ሕጉስቲ/ሕጉስ ኣይኮንኩን።	እወ/ኣይፋል
35.	መጻምደይ/ድተይ የኽብረኒ'ዩ/ተኽብረኒ'ያ።	እወ/ኣይፋል
36.	ብጻይ/ብጸይተይ ብቐጻሊ ምስ ካልኦት ት/የዋርደኒ።	እወ/ኣይፋል
37.	ንብጻየይ/ንብጸይተይ ጌና ይደልዮ/ያ እየ።	እወ/ኣይፋል
38.	ዝተፈላለየ ነገራት ኢና እንደሊ።	እወ/ኣይፋል
39.	ንነብሰይ ክሓስብ እፍቀደኒ'ዩ።	እወ/ኣይፋል
40.	መጻምደይ/ድተይ ዓቕለይ የጽብበለይ/ተጽብበለይ።	እወ/ኣይፋል
41.	ኣነ ምስ መጻምደይ/ድተይ ቅንዕና ኣለኒ።	እወ/ኣይፋል
42.	ሰባት ብዛዕባ ዝምድናና ፍልጠት የብሎምን።	እወ/ኣይፋል

43. መጻምደይ/ተይ ርእይቶ ንምቕባል ክፉት ልቢ ኣለዎ/ዋ።	እወ/ኣይፋል
44. መጻምደይ/ድተይ ረሲዕኒ/ረሲዓትኒ።	እወ/ኣይፋል
45. መጻምደይ/ድተይ ደጋፊ ምንጪ ስምዒተይ'ዩ/ያ።	እወ/ኣይፋል
46. ኣነ ብብጻየይ/ብብጸይተይ ዝተደፈርኩን ዝተነጸግኩን ኮይኑ ይስምዓኒ።	እወ/ኣይፋል
47. ክሓርቕን ክጉህን ከለኹ ብጻየይ/ብጸይተይ ይግደሰለይ/ትግደሰለይ።	እወ/ኣይፋል
48. መጻምደይ/ድተይ ከም ቆልዓ ጌሩ ይሕዘኒ/ትሕዘኒ።	እወ/ኣይፋል
49. መጻምደይ/ድተይ ንዝምድናና ልዕሊ ኩሉ ነገር ይስምዖ/ትሰርዖ።	እወ/ኣይፋል
50. ኣነ መጻምደይ/ድተይ ከዕግቦ/ባ ኣይክእልን'የ።	እወ/ኣይፋል
51. መጻምደይ/ድተይ ንታሪኽይ ክሰምዖ ይ/ትፈቱ።	እወ/ኣይፋል
52. ኣነ መጻምደይ/ድተይ ብጌጋ ምኽንያት'የ መሪጸዮ/ያ።	እወ/ኣይፋል
53. ኣነ ንመጻኢ ናይ ሓባር ህይወትና እጥምት።	እወ/ኣይፋል
54. መጻምደይ/ድተይ ኣብ ዓራት ብኣይ ዕጉብ/ቲ ኣይኮነን/ኣይኮነትን።	እወ/ኣይፋል
55. መጻምደይ/ድተይ ንዓይ ምርካቡ/ባ ዕድለኛ'ዩ/ያ።	እወ/ኣይፋል
56. መጻምደይ/ድተይ ከም ሰራሕተኛ ጌሩ/ራ ይ/ትሕዘኒ።	እወ/ኣይፋል
57. ኣነ ብስጭተይ ስለ ዘካፍል ይዕወት።	እወ/ኣይፋል
58. ኣነ ብዝምድና ኣዕሩኽተይ/መሓዙተይ እቕንእ።	እወ/ኣይፋል
59. ኣድላዪ ምስ ዝኸውን መጻምደይ/ድተይ ክከላኸለለይ'ዩ/ክትከላኸለለይ'ያ።	እወ/ኣይፋል
60. ኣነ መጻምደይ/ድተይ እጥርጥሮ'የ/እጥርጥራ'የ።	እወ/ኣይፋል
61. ኣነ መጻምደይ/ድተይ የድልዮ/ያ'የ።	እወ/ኣይፋል
62. መጻምደይ/ድተይ ብኣይ ይ/ትቕንእ።	እወ/ኣይፋል

ኣብ መወዳእታ ንድሕሪት ተመሊስካ ንኹሉ "እወ" ዝመለስካዮ ምዕሩይ ቁጽሪ (even number) ማለት 2,4,6,8 ክሳብ 62 ፈቒድካ ደምሮ ከምኡ'ውን እንደገና ንድሕሪት ተመሊስካ ንኹሉ "ኣይፋል" ዝመለስካዮ ዘይምዕሩይ ቁጽሪ (odd number) ማለት 1,3,5,7 ክሳብ 61 ፈቒድካ ደምሮ። ኣብ መደምደምታ ንኽልቲኡ ምዕሩይን ዘይምዕሩይን ጠቕላላ መልስታትካ ደምር።

ድምር ናይ "እወ" መልሲ ኣብ ምዕሩይ ቁጽርታት	
ድምር ናይ "ኣይፋል" መልሲ ኣብ ዘይምዕሩይ ቁጽርታት	
ጠቕላላ ድምር	

<u>ሓበሬታ</u>፡- እዚ ፈተና'ዚ ንጥዕና ዝምድናኻ ብቕልጡፍ ኩነታቱ ንኽትፈልጥ ዝሕግዝ ኮይኑ ንጥዕናን ኩነታት ዝምድና ኣብ ጠቕላላ ውጽኢት መልስታት ተመርኩሱ ኣብ ኣርባዕተ ደረጃታት ይኸፍሎ።

32 ልዕሊኡን	ክዕረ ዘክእል ዝምድና
20-32	ናብ ሕማቕ ዘምርሕ ዘሎ ዝምድና
11-19	ደሓን ዝኾነ ዝምድና
ትሕቲ -11	ሽግር ዘይብሉ ጥዑይ ዝምድና

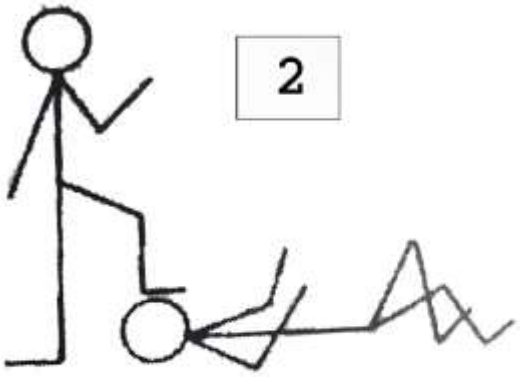
ኣብዚ ቀረባ ግዜ ኣብ ሃገረ-ሽወደን ኣብ ዝተገብረ መጽናዕቲ፡ ምሕርፋፍ ዝምድና ንሰባት ሕማቕ ባህርይ ከም ምትካኽ ሽጋራ፡ ምዝውታር ኣልኮላዊ መስተ፡ ምስ ዘይትፈልጦ ሰብ ሓድሽ ዝምድና ምጅማር፡ ኣምሲኻ ገዛ ምእታው... ወዘተ ከም ዘማዕብሉ ስለ ዝገብሮም ኣብ ርእሲ'ቲ ዘስዕቦ ብስጭትን ተስፋ ምቑራጽን ንዕድሚኦም'ውን ከምዘሕጽር ክፍለጥ ተካኢሉ። በዚ መሰረት፡ ጽቡቕ ዝምድና ዘለዎ ሰብ ኣብ ዕድሚኡ 20 ዓመት ክውሰኽ ከሎ ሕማቕ ዝምድና ዘለዎ ሰብ ድማ ብኣንጻሩ 20 ዓመት ካብ ዕድሚኡ የጉድል።

6.3 <u>ሸውዓተ ዓይነት ሓዳር</u>

1



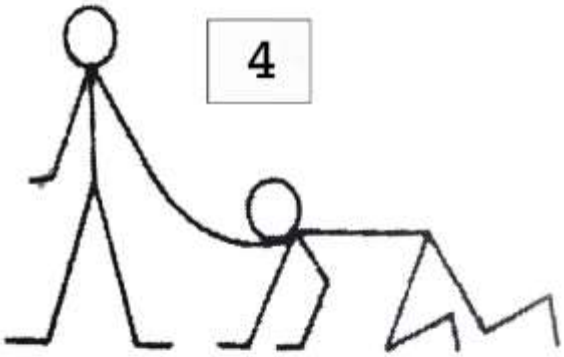
2



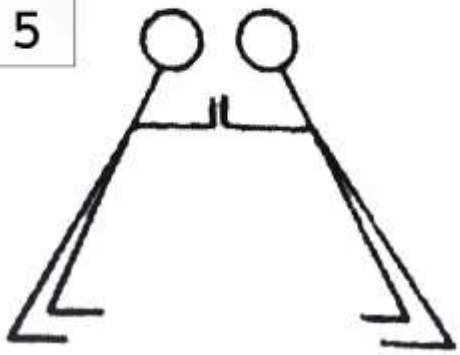
3



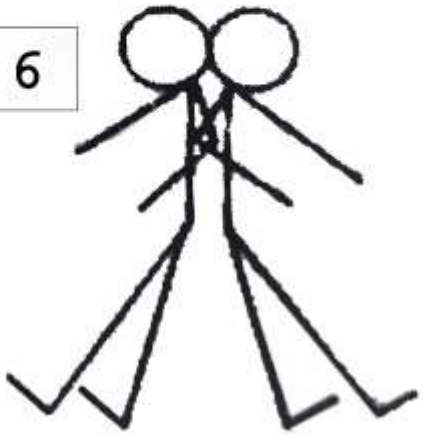
4

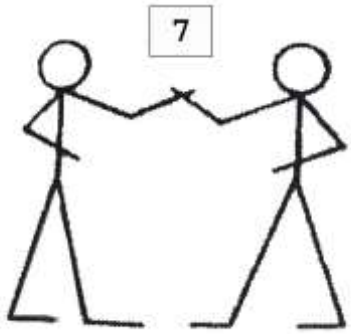


5



6





ቁ.1	ብፍቕሪ ተሓጐኹፍካ ምንባር
ቁ.2	ዓመጽ ዝመልኦ ሓዳር
ቁ.3	ሕሉፍ ኣኽብሮት ዝመልኦ ሓዳር
ቁ.4	ምቁጽጻር ዝመልኦ ሓዳር
ቁ.5	ህልኽ ዘለዎ ሓዳር
ቁ.6	ምትሕልላው ዘለዎ ሓዳር
ቁ.7	ኣብ ምትሕግጋዝ ዝተሰረተ ሓዳር

6.3 ቀጻልነት ዝምድና ዘውሕስ 10 ብልጫታት

ብተመኩሮ ተጸኒዑ ከም ዝተረጋገጸ፡ ቀጻልነት ዝምድና፡ ቀጻሊ ክንክን ዘድልዮ ጉዳይ ሙኻኑ'ዩ ዘረድእ። እቲ ክንክን ድማ ቅድሚ ንኻልእ ሰብ ምሃብካ ኣብ ዉሽጥካ ተኾስኩሱ ክዓቢ ኣለዎ። ነብስኻ ምስ ተፍቅር፡ ብዘለካ ምስ እትዓግብ ምሉእነት ምስ ዝስመዓካ፡ ንኻልኦት ከም ዘለውዎ ተቀቢልካ ንኽትፍቅር ውሕስነት ዝህብ ስለ ዝኾነ። ምስ ገዛእ ርእስኻ ድልዱል ዝምድና ምምስራት እምነ-ኩርናዕ ጥጡሕ ዝምድና'ዩ። ቀጻልነት ዝምድና በዞም ዝስዕቡ 10 ብልጫታት ክረጋገጽ ይኽእል።

1. <u>ሓቅን ቅንዕናን</u>፡-

ምስ ነብስኻ ሓቀኛ ኩን። ናይ ገዛእ ርእስኻ ሓቂ ወንን። እትውንኖ ሓቂ ምስ ካልኦት ተዘራረበሉ። እትሓስቦን እትብሎን ሓቂ ለበስ ይኹን። ምስ ገዛእ ርእስኻን ካልኦትን ሓቀኛ ባህርይኻ ምቕላዕ ንቐጻሊ ኣንፈት ዝምድና ብንጹር ዝሕብር መንገዲ'ዩ። ካብ ሓቂ ፈሊሳ እትዓቢ ተኽሊ ቅንዕና፡ ዝምድና ዝምገቦ ፍረ ተፍሪ።

2. <u>ምሉእነት</u>፡-

ኩሉ ግዜ ካብ ገዛእ ነብስና ቁሩብ ነገር ምልዋጥ ወይ ምሃብ ከም እንፍቅር ዝገብርና ኮይኑ ይስመዓና። ዕብየት የድልየና ይኸውን። ሓደ ኣድላዪ ነገር ምሃብ

ግን ኣድላይነት የብሉን። ሓደ ሰብ ንነገራት ብብዝሒ ብምክፋሉን ንዕኡ ጥራሕ ብምብሓቱን እዩ መስዋእቲ ዝኸፍል። ብዙሕ እትህብ፡ መጀመርያ ንነብስኻ ከምዘላቶ ምስ እትቕበለን እተፍቅራን ጥራሕ እዩ። ምሉእነት ከይተሰመዓካ ንኻልእ ክትህብ ወይ ክትምልእ ዝከኣል ኣይኮነን።

3. <u>ምሉእ ምስሊ ምርኣይ</u>፡-

ብዛዕባ ነብስኻ ንኻልኦትን ኩነታት ሙሉእ ምስሊ ምርኣይ ንቐጻልነት ዝምድና ሓጋዚ እዩ። መብዛሕትና ኣብ ጽቡቕ ወይ ሕማቕ ሽነኽ ጥራሕ ነድህብ። ከነዛምድ ከለና ግን ሙሉእ ምስሊ ናይ ነገራት ክረኣየና ሓጋዚ እዩ። አዚ ድማ ንኹሉ ህሉው ክውንነት፡ተኽእሎታት፡ ሓጐስን ቃንዛን የጠቓልል። ሓደ ሓደ እዋን ሓቂ ምፍላጡ ዘቕንዙ ተመኩሮ ይኸውን። ግን ዘይምፍላጡ ኣጸቢቑ ኣቕንዛዊ እዩ።

4. <u>ካብ ልቢ ምውሳእ</u>፡-

መብዛሕትና ኣብ ዝምድናና፡ ካብ ክሳድ ንላዕሊ ከምዝበሃል ብርእስና ጥራሕ ኢና እንዋሳእ። ንሳዕቤናት ስለ እነቐድም ንኸይንጉዳእ ብልቢ ምውሳእ ንጸልእ። ካብ ልቢ ምውሳእ ትብዓት ይሓትት። ምኽንያቱ ንኹሉ ኣንተታት ገዲፍካ ዝስመዓካን ዝመስለካን ምርድዳእ ንነገራት ድማ ብኹፉት ልቢ ምቕባል ስለ ዝኾነ። ልብኻ ከፊትካ ምቕርራብ ንጥዕና ዝምድና ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ።

5. <u>ህላወ፡ ምርካብን ምግዳስን</u>

ምስ ብጻይካ ምህላው ከምኡ'ውን ኣብ ዝደልየካ እዋን ምርካብ ማዕረ ክንደይ ፈውሲ ሙኺኡ ዝዝንግፆ የለን። ምህላውን ምርካብን ማለት ምስ ብጻይካ ብኣካል፡ ብስምዒት፡ ብኣእምሮ ከምኡ'ውን ብመንፈስ ብኹፉት ልቢ ምውሳእ፡ ንነገራት ምቕባል፡ ንዕኡ'ውን ከም ዘለዎ ምቕባል ማለት እዩ። ህላወ ንደቂ ሰብ ዝሓዊ ኣይኮነን።

Missin pages 83 & 84

ጥዑይ ዝምድና ብቐጻሊ ምእላይ ይደሊ። ንኣብነት 85% ናይ ወልፊ ሽጋራን መስተን ዘቋረጹ ሰባት፡ ኣብ ውሽጢ ሓደ ዓመት ናብ'ቲ ልሙድ ኣዕናዊ ባህሪኦም ይምለሱ። ምኽንያቱ ኣብ ህይወቶም ኩሉ መዳያዊ ለውጢ ምሕደራ ስለዘየተኣታተዉ። ኣብ ዝምድና'ውን ተዓሪቕካ ኔርካ ምብኣስ፡ ገዲፍካዮ ዝነበርካ ባህርይ ምንጽብራቕ ባህርያዊ ተርእዮ'ዩ። ስለ'ዚ ሓድሽ ሕጊ ዝምድና ብተኣምራት ንዘልኣለም ዝምድናኻ ዝፍውስ መድሃኒት ክኸውን ኣይትሕሰብ። እትደልዮ ዝምድና ቀጻልነት ክህልዎ፡ ሕሉፍ ባህርይኻ ሙሉእ ብሙሉእ ሕደጎ። ሕድገት ግዳማዊ ንይምሰል ዘይኮነ ካብ ውሽጢ ብምርዳእን እምነትን ክኸውን ኣለዎ። ዝነበረካ ጠባይን ባህርይን ሓዲግካ ኣብ ዝምድናኻ ምምሕያሽ ምስ እተርኢ፡ ብእኡ ቀጽል። ለውጢ ኣንተደኣ ደሊኻ ለውጢ ግበር። ልዕሊ ኩሉ ምስ መጻምድትኻ ቀጻሊ ሓደ ዓይነት ዝምድና ንኽህልወካ ዝዕንቕፍ ተውርስኣዊ ሓይሊ ከም ዘሎ ኣይትዘንግዕ። ምስ ኣንጻር ጾታ ዝምድና ምምስራት ማለት ንህይወትካ ስነ-ኣእምሮኣዊ፡ ኣካላውን ስምዒታውን ኣንጻር ዝኾነ ነብሲ ብሓባር ምጥማር ማለት'ዩ። ነዚ ተፈጥሮኣዊ ፍልልይ ክድምስስ ዝኽእል መጽሓፍ ፡ ወይ ክኢላ የለን። ኣብ መጻኢ ህይወትካ ዝረአ ነጥብታት ኣሎ። ምናልባት ጽባሕ፡ ዝመጽእ ሰሙን፡ ዝመጽእ ዓመት... ወዘተ ብርግጽ ክትፈልጦ ኣይትኽእልን ። ግን እቲ ፍልልይ ንኽልቴኻ ከም ህጻን ኣብ ሑጻ ሕንጻጽ ብምግባር መን ይደምስሳ ወይ ይስገራ ተባሃሂልካ ከም እትተፋነን ክገብረካ'ዩ። ኣብ'ቲ እዋን እቲ፡ ነቲ ዝረአ ፍልልይ ብግቡእ ከተመሓድሮ እንተዘይክኢልካ ንኹሉ ዝገበርካዮ ሕድገታት ገዲፍካ ንድሕት ክትምለስ ኢኻ። ኣብ መንጎ ሓደ ነገር ምፍላጥን ምትግባርን ዓቢ ፍልልይ'ዩ ዘሎ። ለውጢ ንኽትገብር ምኽኣል ማለት'ውን ንለውጢ ድሉው ካብ ምኳን ፍሉይ'ዩ። ሕሉፍ ታሪኽካ፡ ተምሳላትካን ትጽቢታትካን ብቐጻሊ ንድሕሪት ክመልሰካ ዝነፍስ ብርቱዕ ማዕበል'ዩ። ነዚ ኣሉታዊ መኣዝን ከትሕዘካ ዝደፍእ ሓይሊ ስዒርካ ንቅድሚት ምግስጋስ ኣጸጋሚ'ዩ። ግን ክትግበር ዝከኣል ሙኳኑ እመን። ንመጻኢ ዝምድናኻ እትውከሶ ሓቀኛ ውጥን ሓዝ። ንኣብነት ምስ

ሓመምካ ጥራሕ ብዛዕባ ጥዕናኻ ትግደስ እነተደኣ ኮይንካ ብዛዕባ ምሉእ ጥዕና ሕሰብ። ንዝስዕብ ሕማም ክትቆጻጸር ከሎ ጌና ብዛዕባ ጥዕናኻ ሕሰብ። ኩነታት ኣመጋግባኻ፡ ኣደቃቕሳኻ፡ ኣተሓሳስባኻ... ወዘተ ተቐጻጸር። ኣብ ዝምድና'ውን ብተመሳሳሊ "ማይ ከይ መጸ መንገዲ ውሕጅ ጽረግ" ኢዩ እቲ መፍትሒ። ነዚ ንምትግባር ዘዐውት ዝምድና ናይ ምእላይ ስትራተጂ ክትክተል ኣለካ። ነዚ ዝስዕብ ነጥብታት ብግቡእ ክትኣሊ ፈትን።

6.5.1 <u>ቀዳምነት ዝወሃቦ፦</u>

ዝምድናኻ ብሓድሽ ስትራተጂ ንምእላይ፡ ንቀዳምነታትካ ቀሪብካ ብምጽናዕ ኣነጽሮም። ምእላይ ቀድምነታት፡ ቀሊል ዝኸውን፡ ብዛዕባ እትደልዮ ቀዳምነት ንጹር ስእልን ርድኢትን ምስ ዝህልወካ ጥራሕ'ዩ።

ብቀዳምነት እትሰርያ ነገር፡ ቀዋሚ ጌርካ ብመንጽሩ ንእተሓሳስባኻ፡ ስምዒትካን ባህርኻን ገምግሞ። ንነብስኻ እዚ ዝስዕብ ቀሊል ሕቶ ኣቕርብ፡ "እዚ ኣተሓስስባ'ዚ፡ እዚ ስምዒት'ዚ እዚ ባህርይ'ዚ"'ዶ ንቐጻልነት ዝምድናይ፡ ንዘሎ ቀዳምነት ይድግፍ እዩ? እቲ መልሲ ኣይፋል ምስ ዝኸውን ኣብ ሽግር ኣለኻ ማለት'ዩ። ብሕጽር ዝበለ ኣዘራርባ፡ ምስ ንዝምድናኻ ዝሰራዕካዮ ቀዳምነት ዝጻረር ተግባር እንተደኣ ትፍጽም ኣሊኻ፡ ተግባራትካ ኣቋርጽ። ዘለካ ዝምድና ንቀዳምነታትካ ግምት ከይሃበ ንግዚኡ ዝፈጥረልካ ደስታ ይኹን ካልእ ሓይሉ ወዲኡ ከምዝሃስስ ኣይትዘንግዕ።

ቀዳምነታትካ ንምትግባር ዝሑልን ዉዑይን ተጻወር፡ ምጥርጣር ኣወግድ ፡ ጭርሑኻ ክኸውን ይግባእ ዘይኮነ፡ ክኸውን ኣለዎ ይኹን። ቀዳምነታትካ ንምትግባር ብተወፋይነት ንምስራሕ ይሓትት። ውጥን ስራሕካ "ንግዚኡ" ዘይኮነ "ክሳብ" ክኸውን ኣለዎ። እዚ ማለት ድማ ክሳብ'ቲ እትደልዮ ትረክብ ማለት'ዩ።

6.5.2 <u>ጠባይ/ባህሪ፦</u>

ካልኣይ ዕማም ምእላይ ዝምድና፡ ናብ ሓጐስ ዝወስድ ባህሪ ወይ ጠባይ ምኽታል'ዩ። ንእምነትካን ድሌትካን ኣነጺሩ ዘንጸባርቕ ባህርይ ምኽታል፡ ጥዕና ዝመልኦ፡ ሕጉስ ውጽኢታዊ ዝምድና ይፈጥር። ከይፈተንካ ዝጭበጥ ዓወት የለን። እትደልዮ ዓይነት ሂወት ንኽትነብር፡ ናብኡ ዘብጽሕ ባህሪ ኣማዕብል። እትደልዮ ነገር፡ እትክእሎ ነገር ብምግባር ርኸቦ። ንኣብነት መጻምድትኻ ናባኻ አናጠመተ ፍሽኽ ምባሉን ምስሓቁን ዘሕጉሰካ እንተደኣ ኮይኑ፡ ከምኡ ንኽገብር ዕድል ዝህቦ ነገር ግበር። ለውጢ ስለዝደለኻ ጥራሕ ለውጢ ኣይርከብን'ዩ።ለውጢ ዝርከብ ንለውጢ ምስ እትጽዕር ጥራሕ'ዩ። ኣብ ጠባይካ፡ ባህርይኻን ስራሕካን ተወፋይነት ምርኣይ ንመጻምድትኻ ኣብ ግዜ ጸገም ኢድካ ከምዘይትህብ ዘፍልጥ ስለዝኾነ ምስ ግዜ ዘይልወጥ ባህርይ ንኽህልወካ ጸዓር። ምሉእ ብምሉእ ኣብ ጉዳይ መጻምድትኻ ምውሳእ፡ ኣብ ትሕቲ ዝኾነ ይኹን ኩነት ምስኡ ከም እትጓዓዝ፡ ኣብ ኣድላዪ እዋን ከም ዝረኽበካ። ንሓባራዊ ጠቕሚ እምበር ንኽትጎድኦ ከምዘይትህቅን የብርህ። ፍቕሪ ከም ባህሪ፡ ኣብ መንጎ ተጻምድቲ ልዑል ስምዒት ሓጐስ ይፈጥር። እምነትካን ባህርይኻን ንጽቡቕ ዝምድና ምስ ዝኸውን፡ እምነትን ባህርይን መጻምድትኻ'ውን ከምኡ'ዩ ዝኸውን። ሓቀኛ ባህርይኻ ንብጻይኻ ኣርኢ። ፍቕርኻ፡ ሓልዮትካ ፡ ኣድናቕትካ ግለጽ። ኣብ ዝምድና፡ ሓቀኛ ባህርይ መብዛሕትኡ ግዜ ብደቂ-ተባዕትዮ'ዩ ዝሕባእ።

ደቂ-ተባዕትዮ ፡ ዝምድነኦም ምስ ተበትከ ማለት መግለጺ ፍቕርን ሓልዮትን ዝጎደላ መጻምድቶም ምስ ገደፈቶም ንመንጎኛ ዓራቂ፡ “ከም’ዚ ማለት ኣይኮነን ከምቲ ማለት ኣይኮነን፡ ኣነ’ኮ የፍቕራ’የ፡ ይሓሌላ’የ፡ ኣይተረድኣንን” ይብሉ። ከመይ ጌሩ ክርድኣ። ግለጸላ፡ ተዛረብ፡ ስምዒትካ ግለጽ። ከምዚ ማለት ግን ከም ሓድሽ ኣፍቃሪ መንእሰይ ለይትን መዓልትን ብቋንቋ ዕሸላዊ ፍቕሪ ዕረፍቲ ክልኣያ ማለት ኣይኮነን። ንቐጻልነት ዝምድናኻ ዝገልጹ ተወፋይነት ኣርኢ። ንኣብነት ኣብ ስፖርታዊ ንጥፈታት ዝዕወቱ ሰባት ኣቀዲሞም ብዛዕባ ምዕዋቶም ይንበዩን ይሕብሩን። ምኽንያቱ ነቲ ጸኒሖም ዝጭብጥዎም ዓወት ኣቐዲሞም ኣብ ኣእምሮን ልቦምን ኣስፊሮም ስለ ዝሓስብሉ ከምኡ’ውን ስለ ዝምኮርዎ፡ ነቲ ብስነ-ሓሳብ ዝጭብጥዎ ዓወት ብተግባር ይጭብጥዎ። ሕሉፍ ባህርይ፡ ከም መነበዪ ወጻኢ ባህርይ ክትውከሶ ትኽእል። ሓድሽ ባሕርይ ንህይወት ዝምድናኻ ክቕይሮ ናይ ግድን’ዩ። እዚ ነጥቢ መቕይሮ፡ ካብ ሕሉፍ ዝሓሸ ምስ ዝኸውን፡ ኣብ ዝምድናኻ ኣወንታዊ ታሪኽ’ዩ ዝሃንጽ። መዓልቲ-መዓልቲ እተተኣታትዎ ኣወንታዊ ባህርይ፡ ናብ ቐጻሊ፡ ቀዋሚ ባሕርይ’ዩ ዝምዕብል። ምኽንያቱ ብስርዓተ ተፈጥሮ፡ መዓልታት ናብ ሰሙናት፡ ሰሙናት፡ ናብ ኣዋርሕ፡ ኣዋርሕ ድማ ናብ ዓመት ስለ ዝልወጡ፡ ኣብ ኣወንታዊ ባህርይኻ ምስ ግዜን ኩነታትን ዘይልወጥ ምእላይ ምትእትታው ንዓይነት ዝምድና ኣገዳሲ’ዩ።

6.5.3 ዕላማ

ኣብ ዳግመ ምስራዕ ምዕራብ ህይወትካ ብሓፈሻ ዝምድናኻ ድማ ብፍላይ፡ ኣሎ ንእትብሎ ድኹም ጎኒ ኣለሊኻ ንምምሕያሹ ከም ቀንዲ ዕላማ ክትሕዞ ኣለካ። ድኹም ጎድንኻ ምናልባት ምብኣስ ወይ ምንስሓብ ክኸውን ይኽእል። ብቐጻሊ ዝርእ ንዝምድናኻ ዘሕርፍፍ ድኻማት ኣለሊኻ ካብኡ ተበጊስካ ንምምሕያሹ ውጥን ሓዝ። ምውጣን ጥራሕ ግን እኹል ስለ ዘይኮነ ብግቡእ ንኽትኣልዮ'ውን ወጥን። ብቐዕ ኣተሓሕዛ ዕላማ ብዙሕ ሕድገታትን ተወፋይነትን ይሓትት። ንኣብነት ምስ መጻምድትኻ ዘለካ ጸገም ምስ ጸታዊ ርክብ ዝተኣሳሰረ ምስ ዝኸውን፡ ነቲ ብሕትኣዊ ምስ መጻምድትኻ ዘለካ ሽግር ባዕልኻ ስለ እትፈልጦ፡ ድሌት መጻምድትኻ ብኽመይ ተማልእ ወጥን። ንትግባሪኡ ድማ ጸዓር። እተተኣታትዎ ለውጢ ግዝያዊ ኣይኹን። ዕላማኻ፡ ስምዒትካ ንምርዋይ ስለ ዘይኮነ፡ ነቲ ምምሕያሽ ዝምድና ዝብል ኣምር ብግቡእ እለዮ። ኣይትዘንግዕ! ብቁዕ ኣመሓዳሪ ወግሐ ጸብሐ ዘጋጥመ ኩነታት ዝጋራጮ ኣይኮነን። ብቅድመ ምደባ ንትግባረ ነገራት ጸዓር። ኣቀዲምካ ዕላማኻ ስለ ዘነጸርካ ንትግባሪኡ ድማ ስለ እትሰርሕ ናይ ዝምድናኻ ብቁዕ ኣመሓዳሪ ኮይንካ ማለት'ዩ።

6.5.4 ፍልልይ

ሰብኣይን ሰበይትን ሓደ ዓይነት ኣፈጣጥራ የብሎምን ብባህሪ ዝተፈላለዩ'ዮም ደቂ-ተባዕትዮ ንደቂ-ኣንስቲዮ ስምዒታውያን፡ ተነቀፍቲ ጠርጠርቲ... ወዘተ እናበሉ ይነቕፍወን ምኽንያቱ ከምኡም ብሓደ ጎድኒ ጥራሕ ዝጥምታ ክኾና ስለ ዝደልዩ። ደቂ-ኣንስትዮ ፍልይ ዝበለ ትዕድልቲ ከም ንነገራት ርዱኣት ጌርካ ምሕሳብ ኣካላዊ ሓይሊ ኣለወን።

እዚ ድማ ብባህርይ ምስ'ቲ ኣብ ማህበራዊ ህይወት ዝጸውትኦ ተራ ዝተኣሳሰር'ዩ። ማዕርነት ብመሰል ደኣ'ምበር ብተፈጥሮ ኣይረጋገጽን'ዩ። ስለዚ ፍልልይ ናይ ጸታ፡ ባዕልኻ ከም ጸገም ተዘይኣሚንካሉ ጸገም የብሉን። ንፍልልያትኻ ብብቕዓት ንከተመሓድር፡ ፍልልያትካ ብንጹር ምፍላጥ ኣድላዪ'ዩ። ብሓፈሽኡ ኣብ ደቂ-ተባዕትዮን ደቂ-ኣንስቲዮን ዘሎ ርድኢት ብዛዕባ ጸገምን ኣፈታትሕኡን ዝተፈላለየ'ዩ። ወዲ-ተባዕታይ ተገዳስነቱ ብቐጥታ ኣብ ፍታሕ ናይ ጸገም ክኸውን ከሎ ጓል-ኣንስተይቲ ግን ኣብ ፍታሕ ዘይኮነ ኣብ ኣገባብ፡ ጉዕዞን ኩነታትን ኣፈታትሓ ጸገም'ያ ትግደስ። ኣብ ምቕርራብ'ውን ወዲ ተባዕታይ ንዝደልዮን ዝሓስቦን ብቐጥታ ካዛረብ ከሎ ጓል-ኣንስተይቲ ግን ብተዘዋዋሪ መንገዲ'ያ ሓሳባታ ትገልጽ። ኣብ ዝርዝር ናይ ነገራት ድማ ተድህብ። ነዚ ፍልልይ'ዚ ብጉቡእ ተረዲእካ ክትኣሊ ምስ ዘይትኽእል፡ ብሰንኪ ዘይምርድዳእ ዝምድናኻ ይዓኑ። ፍልልያትካ ብጉቡእ ምእላይ ማለት ግን ንኹነታት ብኣዒንቲ መጻምድትኻ ጠምት፡ ወይ ኩሉ ግዜ መጻምድትኻ ዝብለካ ጥራሕ ተረዳእ ማለት ኣይኮነን። ፍልልይ ናይ ኣረዳድኣን ኣጠማምታ ንንገራትን ጸገም የብሉን። ከም ጠንቂ ግርጭት ከገልግል የብሉን። መጽናዕትታት ከምዘረጋገጸ፡ ንሰባት ዘሕርቑም ወይ ዘገራጭዎም ትግባረ ወይ ዘይትግባረ ናይ ነገራት ኣይኮነን፡ እቲ ዘሕርቑም፡ ዝተተግበረ ትጽቢቶም ዝግህስ ምስ ዝኸውን ጥራሕ'ዩ። ግጭት ከጋጥሞ ከሎ፡ ንነገራት ካብ ምጉህሃር፡ ዘጋጠመ ኣቀዲምካ እትጽበዮ ዝነበርካ ምኳኑ፡ ንዝምድናኻ ኣብ ዋጋ ዕዳጋ ዘእቱ ከምዘይኮነ ንነብስኻ ኣረጋግጸላ። ከምዚ ዓይነት ቅድመ ምድላው እቲ ብቑዕ ኣተኣላልያ ፍልልይ'ዩ።

6.5.5 <u>ኣድናቐት</u>

ንምድናቅ ብኽመይ ክትኣልዮ? ዝብል ሕቶ፡ ትሩፍ ኣበሃህለ እዩ ዝመስል። ግን ልክዕ ከምቲ ንምድልዳል ዝምድናኻ ኣብ እተካይዶ ቃልሲ ምዝንጋዕ ዘጋጥም ፍሉይ ትዕድልትን ብልጫታትን መጻምድትኻ'ውን ስለ እትዝንግዕ፡ ኣብ ኣሉታዊ ሽነኽ ዝምድናኻ ጥራሕ ብምትኳር፡ ካብ መጻምድትኻ እትረክቦ ሓለፋታትን ብልጫታትን ዘንጊዕካ ንዝምድናኻ ኣብ ሓዳጋ ከይትወድቕ፡ ኣወንታዊ ሽነኻት ዝምድናኻ ብኽመይ ተድሕንን ትኣልን ክትፈልጥ ኣለካ። ኣብ ጸገም ዝምድንኦም ጥራሕ ዘተኩሩ ተጻመድቲ ሽግር ኣለዎም። ዋላ ኣብ'ቲ ድልዱል ዝምድና ዝበሃል፡ ሰባት ኣብ ኣሉታዊ ሽነኽ ዝምድንኦም ንኽመሓይሹ ድማ ይጽዕሩ። ግን ኣብ ጸገም ጥራሕ ተሓጺርካ ምንባር፡ ነቲ ጽብቕ ከምዘይትርእዮ'ዩ ዝገብር። ኣብ ጸገም ጥራሕ ተተኩር እንተድኣ ኮይንካ፡ ብዛዕባ ዝምድናኻን መጻምድትኻን ዘለካ ትጽቢት ትሑት'ዩ ዝኽውን። ስለ'ዚ ንነብስኻ ብዛዕባ ብልጫታት መጻምድትኻን ዝምድናኻን ንኽተዘኻኽር ውጥን ሓንጽጽ። ኣብ ምእላይ ውጥናትካ ድማ ዝረኣየካ ኣሉታዊ ሽነካት ዝምድናኻ ንኹሉ ኣወንታዊ ጎድንታት ከምዘይዕብልሎ ኣሚንካ ስራሕ። ንብልጫታት ዝምድናኻ ኣድሕን። ኣብኡ ድማ ኣተኩር። ንመጻምድትኻ/ኺ ክትመርጻ/ጾ ከለኻ ዘይረብሕ ስለ ዝኾነ ኣይቀረብካዮን፡ ናብኡ ዝሰሓበካ ነገር ኣድሕን! ሓልዮት፡ ምክብባርን ምድናቕን ኣማዕብል። ንኣብነት ኣነ ንኤሌክትሪክ ጽቡቕ ጌረ ከም ካልኦት ኣይፈልጦን'የ። ግን ይጥቀመሉ፡ የድንቆ'ውን። ንመጻምድተይ'ውን ክጥቀመሉን ከድንቕን ኣለኒ። ንፍሉይነት መጻምድትኻ ምስ ተድንቅ፡ ዘይተጸበኻዮ ረብሓ ኢኻ ትረክብ።

6.6 ፍትሕን ምፍልላይን

ደቂ ሰባት ኣብዛ ዓለም ክሳብ ዘለዉ ትርጉም ምንባሮም ኣብ ሓዳር ኢዮም ዝረኽብዎ እንተተባህለ ብብዙሓት ዝኣምንሉ ስለዝኾነ ምግናን ኣይኮነን። ወዲ ተባዕታይ ካልኣይቲ ትኾኖ፡ ጓል ኣንስተይቲ ድማ ካልኣይ ዝኾና ስለ እትደሊ፡ ክወልዱን ብደቆም ክኸብሩን፡ ልዕሊ ኹሉ ድማ ኩሉ መደያዊ ፍቕሪ ክምገቡ ስለዝደልዩን ኢዩ። ከምኡ ስለዝኾነ ኸኣ ካብ ቅድም ሃይማኖታዊ፡ ማሕበራዊ ከምኡ'ውን ባህላዊ ኣሉታዊ ሳዕቤናት ስለዝነበሮ ብዘይ ምጻመዲ ምንባር ተመራጺ ኣይነበረን። ደረጅኡን ቅጽሩን ይነኪ ደኣ'ምበር እዚ ሓቂ ሕጂ'ውን ኣሎ። ስለዚ ድማ ዕድሚኦም ንሓዳር ዝኣኽለ ክልተ ኣንጻር ጾታ ንዝምድኦም ሃይማኖታዊ፡ ማሕበራዊ ባህላውን ሕጋውን ህይወት ኣልቢሶም ከም ሳብኣይን ሰበይትን፡ ክነብሩ፡ ፍቕሪ ክቋደሱ ፍረ ዓለም ክምገቡን ይጅምሩ። እንተኾነ ግን እዚ ክሳብ ኣብዛ ምድሪ ዝጸንሑላ ግዜ መወዳእታ ናይ ሓዲኦም ውይ'ውን ከኣ ናይ ክልቲኦም እንተዘየጋጢሙ ከይፈላለዩ መብጽዓን ቃልን ኣትዮም ዝጀመርዎ ዝምድና ኣብ ሓደ ዝተወሰነ እዋን መኻልፍ ከጋጥሞ ይኽእል ኢዩ። ከም ሳዕቤኑ ድማ ቅድሚ ኣብ ዉላድ ምብጽሖም ከምኡ'ውን ብድሕሪኡ ካብ ብሓንሳብ ምንባር ምፍልላይን ብድሕሪኡ ኸኣ ፍትሕን ነናትካ ህይወት ምምራሕን የጓንፍ። እንተደኣ ኣብ ሓዳር ክልተ ተጻመድቲ ዘጓነፈ ጸገም ክፍታሕ ዘይከኣል ኮይኑ ወይ'ውን ንዝተወሰነ እዋን በበይንኻ ምንባር ነቲ ሽግር ክኣልዮ ዝኽእል እንተኾይኑ ክፈላለዩን ነናቶም ህይወት በብናቶም ክመርሑ ይኽእሉ ኢዮም። እንተኾነ ግን እቲ ምፍልላይ ክፈትሖ ዘይክእል እንተኾይኑ ወይ'ውን እንተድኣ እቲ ምፍልላይ ንነዊሕ እዋን ብዘይ ለውጢ ቀጺሉን ናብ ንቡር መነባብርኦም ናይ ምምላሶም ተኽእሎ እናጸበበ እንተኸይዱ ፍትሕ እንኮ ኣማራጺ ክኸውን ይኽእል።

ብፍትሕ ድማ እቲ ዝነበረ ቃል-ኪዳን ይፈርስ። ከም ሰብኣይን ሰበይትን ዝነበረ ዝምድና ድማ ይብተኽ። ብድሕሪ ምፍልላዮም እንተደልዮም፡ ኩነታት እንተ ኣፍቂዱሎም ከኣ ከም እንደገና መጻመዲ ደልዮም ሓዳር ክገብሩ ይኽእሉ።

ኣብዚ ክዝንጋዕ ዘይብሉ ግን ሃይማኖትን ባህልን ኣብ ህይወትን ናብራን ዓብላሊ ተራ ኣብ ዝነበረሉ እዋን ሓዳር ምስ እምነትን ባህልን ይተኣሳሰር ስለዝነበረ ዋላ ጸገማት ኣብ ዘጓንፈሉ ኣጋጣሚታት ሰብኣይን ሰበይትን ተኸኣኢሎምን ተጸዋዊሮምን ክሓልፍዎ ይፍትኑ ነይሮም እምበር ፍትሕን ምፍልላይን ልሙድ ኣይነበረን። ምኽንያቱ ድማ ሃይማኖትን ባህልን ንኽልተ ሰብ ሓዳር ይጠምሮም ስለዝነበረን ንሱ ዘስዕቦ ምክብባር ምጽውዋርን ምክእኣልን ኣብ መንጉኦም ስለዝፍጠር ኢዩ። ምስ ምዕባለን ምትሕልላኽ ናብራን ግና እዚ ናይ ፍትሕን ምፍልላይን ተርእዮ ተቐልቂሉን ይዓብይን ኣሎ። ብፍላይ ኣብ ዝማዕበለ ሃገራት ቁጽሪ ፍትሕን ምፍልላይን ብዓቢ ናህሪ ይውንጨፍ ከምዘሎ ብዙሓት ይዛረቡሉ ኢዮም። ነዚ ተርእዮ ኣብዘን ብኢንዱስትሪ ዝማዕበለ ሃገራት ቅቡል ይገብርዎ ካብ ዘለዉ መስርሓት ድማ መትከል ግላዊ ወሳንነት ሓበራዊ ስምምዕ ኢዮም። ከም ቀንድን ወሳንን መበገሲ ፍትሕን ምፍልላይን ከኣ ኣብ ሓዳር ንዘጓንፉ ግድላት፡ ሽግራት፡ ክትሰግርን ክትፈትሕን ዘይምኽኣልዩ'ዩ።

ኣብዚ ሰብኣይን ሰበይትን ከም ሓደ ኣካል ብሓደ መንፈስ ትርጉም ምንባር ዘስተማቕርሉ ምዕራፍ ንህይወቶም ፍቕሪ እናተለጋገሱ ብማዕረ ይሰርሑን ንቡር መነባብሮ ሰብ ቃል-ኪዳን ከሕልፉ ብማዕረ ይሰርሑ። ሰባት ከም ም኿ኖም መጠን ከኣ ኣብ ሓደ ደረጃ ክገራጨው ይኽእሉ። ጸቕጢ ድኻምን ድርኺትን ኣብ መዓልታዊ መነባብሮ ንሓደ ካብ መነባብርቲ ከየንጸርጸረን ከየቐጥዐን ክሓልፍ ኣይከኣልን።

ግን ከኣ እዚ ጸገም ከጓንፍ እንከሎ ምጽዋር እንተዘይሃልዩ ብግዲኡ'ውን እቲ ካልኣይ ወገን ክጻወረካ ስለዘይክእል ብሓንሳብ ምንባር ኣጸጋሚ ይኸውን። መብዛሕትኡ እዚ ከጋጥም ዝኽእል ቃል-ኪዳን ብታህዋኽ ድሕሪ ናይ ሓጺር እዋን ሌላ ምስ ዝፍጸም ክኸውን ይክእል። ነዚ ዝተጠቕሰ ሽግር ክገጥምዎን ክስዕርዎን እንተዘይክኢሎም ድማ መወዳእታ ፍትሕን ምፍልላይን ከጋጥም ናይ ግድን ይከውን። ብመሰረቱ ክልተ ሰብ ቃል-ኪዳን ተከኣኢሎምን ተጸዋዊሮምን ክነብሩ ዘይክእሉ እንተኮይኖም ከኣ ኣይትፋትሑን ኢኩም ክበሃል ኣይከኣልን። ብኻልእ ወገን ግን ሓዳር መሰረት ናይ ሓደ ሕብረተሰብን ምልክት ስምረት ናይ ሓንቲ ስድራን ስለዝኾነ ኣብ ከም ኤርትራ ዝኣመሰላ ሃገራት ብቐሊሉ ንከይፈርስ ተሓሲቡ ኣብቲ ንዕኡ ዝምልከት ሲቪላዊ ሕግታት ምኽንያታት ፍትሕ ከቢድ፡ ብቑዕን ዘይብቑዕን ተባሂሎም ኣብ ሰለስተ ትኸፈሎም ይርከቡ። ብእኡ መሰረት ድማ እንተድኣ ሓደ ካብ መጻምድቲ ፍትሕ ደልዩ እሞ እቲ ዝቀረበ ምኽንያት ፍትሕ ብቑዕ ወይ'ውን ከኣ ከቢድ እንተዘይኮይኑ እቲ ደላይ ፍትሕ ብንብረት ይቕጻዕ። ብኻልእ ወገን ከኣ እንተድኣ ከቢድ ምኽንያት ፍትሕ ቀሪቡ እቲ በደል ዝፈጸመ ብንብረትን ካልእን ይቕጻዕ። እዚ ብኽልተ ሽነኻት ፍትሕ ብቐሊሉ ንከይግበር ንፍትሕ ዝዕድሙ ሽግራት ንከይፍጠሩን ንኽእለዩን ይሕግዝ። ኣብ ገለገለ ሃገራት (ከም ኣየርላንድን ፊሊፕንስን ዝርከብኣን) ከኣ ፍትሕ ብመሰረቱ ኣይፍቀድን እዩ። እዚ ድማ ሰብኣይን ሰበይትን ኣብ ሓዳሮም ካብ ዘለዎም ማዕርነታዊ ሓላፍነት ዝተበገሰ እዩ።

ኣብ ላዕሊ ተዘርዚሩ ዘሎ ኣብ ቦትኡ ኮይኑ ፍትሕ በዘን ዝስዕባ ኣርባዕተ መንገድታት ክስዕብ ይኽእል፡

1. ብሃንደበትዊ ጠለብ ሓደ ካብ ተጻመድቲ ብዘይ ድሌትን ቅድመ ኣፍልጦን ካልኣይ ወገን።
2. ብሙሉእ ድልየት ሓደ ካብ ተጻመድቲን-ብኣፍልጦን ግምትን ካልኣይ ወገን።
3. ብዘይ ነጻ ድልየት (ኣገዳዲ ኩነታት ምስ ዘጋጥም) ሓደ ካብ ተጻመድቲ ብዘይ ቅድመ ኣፍልጦ/ብኣፍልጦ ካልኣይ ወገን።
4. ብድልየት ክልቲኦም ተጻመድቲ።

ከምዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቅሰ ብዝኾነ ይኹን መንገዲ ይፈጸም ፍትሕ ከጋጥም ዝኽእል ኣብ ሓዳር ንዘጋጥሙ ሽግራት ክትፈትሕ ካብ ዘይምክኣል እዩ። እቶም መብዛሕትኡ ግዜ ምክንያታት ፍትሕን ምፍልላይን ኮይኖም ዝጸንሑ ሽግራት እዞም ዝስዕቡ እዮም፡

⇒ ካብ መጀመርያ ግሉጽነት ዘይምጽናሕን ዘይምህላውን።

⇒ ከም ትጽቢት ተጻማዲ ቁጠባዊ ኩነታት፡ ኣተሓሳስባ፡ ባህርይ... ዘይምጽናሕ።

⇒ ምልዋጥ ተስፋታት፡ ኣተሓሳስባን ድልየትን ሓደ/ክልቲኦም ተጻመድቲ።

⇒ ዘይምስምማዕ ጠባይን ባህርይን ክልተ ተጻመድቲ።

⇒ ዘይምስማዕ ተጻመድቲ ሽቶን ዕላማታት ተጻመድትን።

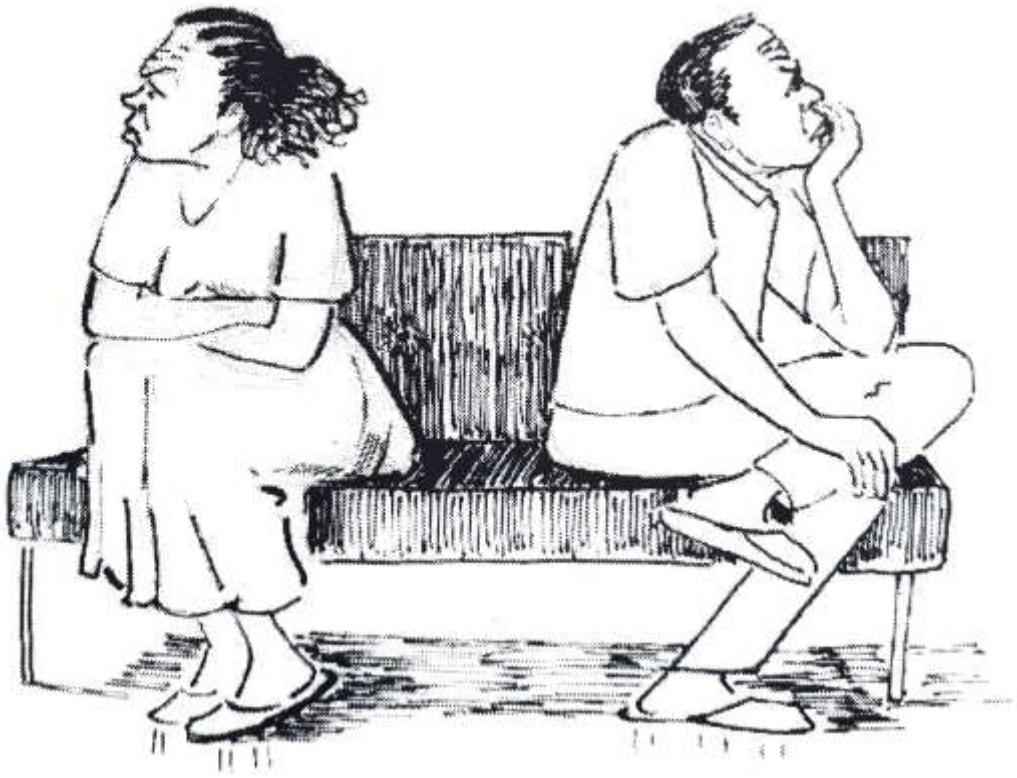
⇒ ኣብ ገንዘብን፡ ስራሕን ገዛን ዝምልከቱ ጉዳያት ዘይምርድዳእ።

⇒ ድኩም ዝኾነ ናይ ጾታዊ ርክብ ዝምድናታት።

⇒ ዘይምጽውዋርን ዘምክእኣልን... ወዘተ።

ከም ሳዕቤን ናይ እዞም ኣብ ላዕሊ ተዘርዚሮም ዘለዉ ምኽንያታት ከኣ ምምናው ይመጽእ። እዚ ሽግራት ብፍላይ ንሓደ ወገን ምስ ዝሃስዮን ከም መፍትሒ እዞም ሽግራት ድማ ጸርፊ ቆየቋ ጎነጽን ምሕርፋፍ ንቡር ርክብ ክፍጠር ይክእል። እዚ ከኣ ንነዊሕ እዋን ቕሳነት ዝኾልእ ተርእዮ ክኾውን'ውን ይክእልዩ። ኣብዚ ሓደ ካብ ተጸመድቲ ሃንደበት ነቲ ፍትሕ ክደልዮን ካልኣይ ወገን ምስዘይስዕቦ ንዝተወሰነ እዋን ተፈላሊኻ ምጽናሕ ነዚ ሽግራት ክኣልዮ እንተኺኢሉ ንሓጺር እዋን ምፍልላይ ኣይጽላእን። እንተድኣ ሓሳባትን መንፈስን ኣባላት ሓንቲ ስድራ ብስምዒት ፍትሕን ምፍልላይን ተዓብሊሉ ግና ህይወት እታ ስድራ ሕጉስ ናብራ ኣይህልዎን እዩ። ከም ናይ መወዳእታን ሓጋዚን ኣማራጺ ፍትሕ ዘድልየሉ ደረጃ'ውን ክብጻሕ ይኽእል። ኣብዚ ግን ክልተ ሰብ ቃል-ኪዳን ንክፋትሑ ወይ ከኣ ንክፈለለዩ ዝወስዱዎ ግዜን በዳሂ ኩነታትን ቀሊል ኣይኮነን። ኣብ ነብሰ ወከፍ ጉዳይ ከከም ኩነታቱ እቲ ግዜ ክፈላለ ይክእል እዩ። ብርግጽ ከኣ እቲ ውሳኔ ክትበጽሖ ቕሊልን ቅልጡፍን ኣይኮነን። ቅድሚኡ ግና ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተገልጸ ናብ ዝነበሩሉ ንቡር ሰለማዊ ህይወት ክመልሶም ዝኽእል መሲሉ እንተተራእየ ክሳብ እቲ ሽግር ዝፍታሕን ዝሃድኡን ተፈላልዮም ክነብሩ ይምረጽ። ብኽምኡ ክፍታሕ እንተዘይክኢሉ ኣብቲ ገዛ ቀጻሊ ቆዮቋን ባእስን ህውከትን ዝረአ ኮይኑ ንቕሳነትን ሰላምን ኣባላት'ታ ስድራ ፍትሕ ኣድላዪ ይከውን። ምኽንያቱ ድማ ብዘይካቶም ተጸመድቲ፡ ኣዝማዶም፡ ጎረባብቶም፡ ልዕሊ ኹሉ ከኣ ዓበይቲ ደቆም ግዳያት ስለዝኾኑ እዩ። ከም ሳዕቤኑ ድማ ዓበይቲ ቆልዑ ኣብ ወለዶም ዘለዎም ፍቕሪ ይንኪ፡ ናብ ገዛ ምምጻእን ኣብኡ ኮፍ ምባልን ከም ገሃነም ምህላው ይቐጽርዎ፡ ብሰንኪ ዝሓድሮም ጸቕጥን ጭንቀትን መዓልታዊ ንጥፈታቶም ኮነ ጠባያቶም ይሕርፍፍ፡ ዋላ ኣዘናጋዒ ነገራት ኣብ ገዛ ኮይኖም ክርእዩን ክጻወቱን ይጸልኡ፡ ዝበዝሐ ግዚኦም ካብ ገዝኦምን ስድርኦምን ርሒቆም ከሕልፉ ይመርጹ።

ኣብዚ ደረጃ እዚ ክልቲኦም ተጻመድቲ ቀጻሊ ምውቕቓስ፡ ሓድሕዳዊ ብዛዕባ ዘጋጠመ ሽግርን ከኣ ንዓበይቲ ቆልዑ ግጉይ ዝኾነ ኣፍልጦ ክህልዎም ምፍታን ልዕሊ ኩሉ ድማ ኣብዚ መስርሕ ነቶም ቆልዑ ከም መሳርሒ ናይ ምጥቃም ተርእዮ የጋጥም። ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ስድራ ምእንቲ ሰላምን ቅሳነትን ክልተ ተጻመድቲ፡ ዓበይቲ ቆልዑ፡ ጎረባብትን ኣዝማድን፡ ፍትሕ ወይ ምፍልላይ ምግባር ነውሪ ኣይኮነን። ስለዚ ድማ ኮፍ አልካ ብምዕቡልን ሰለማዊ መንገድን ድልየታትን ስምዒታትን ረብሓን ክልቲኦም ተጻመድቲ፡ ዓበይቲ ቆልዑን ፈተውትን ኣብ ግምት የእቲኻ ምዝታይ ይግባእ። በዚ መንገዲ ኣብ ሓደ መዕለቢ ክብጻሕ እንተዘይተኻኢሉ ግን ብፈተውትን ሽማግለታትን ከምዝፍታሕ ምግባር የድሊ። ኣብ ገለ ገለ ሃገራት ካብ ወሃብቲ ማሕበራዊ ኣገልግሎት ምኽርን ሓገዛትን ይርከብ እዩ። በዘን መንገድታት ድማ ብዘይ ገለ ጉድኣትን ሕማቕ ስምዒታትን ፍታሕ ክርከብ ይከኣል።



እቲ ለባም ኣብ ሽግሩ ለባም ኣይኮነን

6.7 ፍትሕ ንኽየጋጥም እንታይ ክግበር ይከኣል?

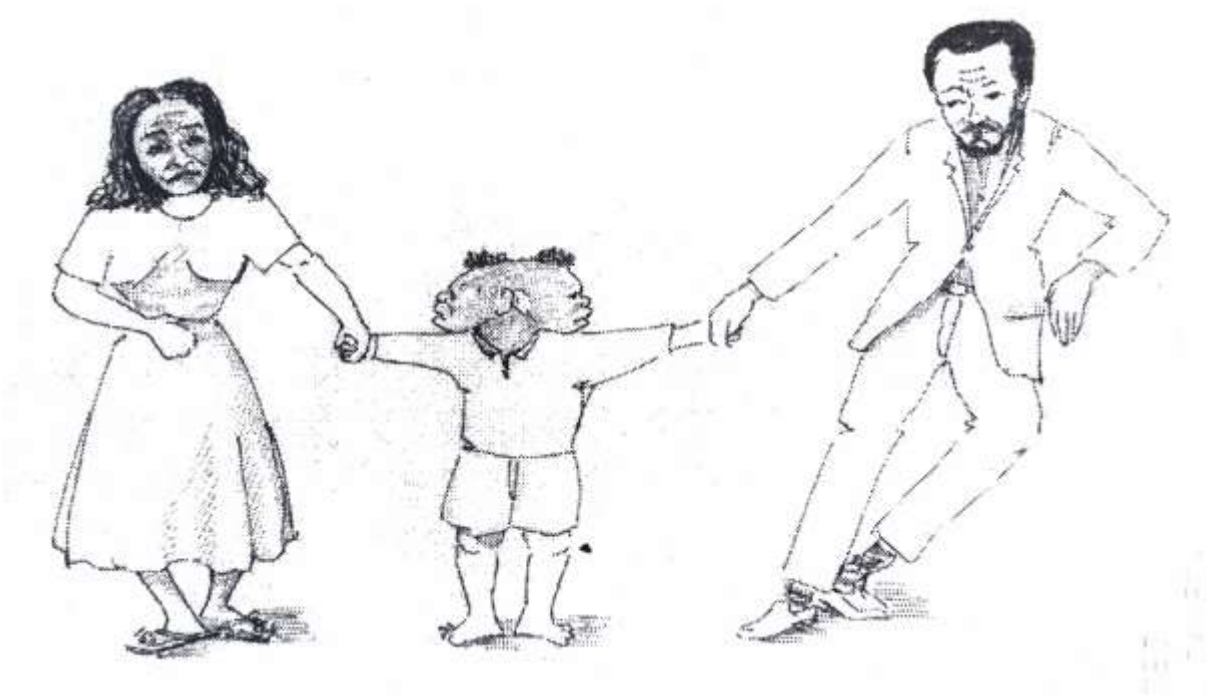
ሓዳር ፍቕሪ ማለት እዩ። ሓዳር ሓድነት ማለት እዩ። ከምኡ ስለዝኾነ ድማ ከም ፍርቂ ክፋል ናይ ሓደ ምሉእ ኣካል ሓድነትካ መንነትካን ድልየታትካን ከየጥፋእካ ናይ ምንባር ተኽእሎ ይፈጥር። ነዚ ኩሉ ጠሚሩ ንኽትነብር ዝሕግዘካ ኸኣ እቲ ኣብ እምነት ምክብባርን ቅንዕናን ዝርከብ ፍቕሪ እዩ። እቲ ፍቕሪ ክምቅርን ክዓብን ድማ ሰብ ቃል-ኪዳን ነዘን ዝስዕባ ካልኦት ሓገዝቲ ነጥብታት ክዝክሩ ይግባእ።

- ንመጻምዲ ዘሐጉስን ዘሕርቅን ባህርይን ኩነታትን ምፍላጥ።
- መዓስ መጻምዲ ሓገዝ ይደሊ/ትደሊ?
- ወቕሳ ምቕባል ዘድልየሉ ግዜን ኩነታትን ምፍላጥ።
- ምጽውዋርን ምክእኣልን።
- ሓዳር ክትንክፍ ዝኽእል ጌጋ ምስ ኣጋጠመ ብኣጋ ምምይያጥ ብዘይ ስምዒታውነት ድማ ክትኣልዮ ምፍታን።
- ኣብ ልቢ ዕቃበታት ዘይምጽናሕ (ግሉጽ ሙኺን)።

6.8 ድሕሪ ፍትሕ ዘጋጥሙ ጸገማትን መፍትሒኦምን

ከምቲ ኣብ ላዕሊ ዝተጠቕሰ እንትርፎ ኣብ ገለ ገለ እዋናት ኣብ ህውከትን ቀጻሊ ዘይምስምማዕን ዝመልኦ ገዛ ፍትሕ ምኽኑይ ይኸውን። ምኽንያቱ ድማ ብጀካ ኣብ እቶም ተጻመድቲ ኣብ ህይወትን መዓልታዊ ንጥፈታትን ዓበይቲ ደቆም ዘስዕቦ ስነ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ማህሰይቲ ቀሊል ስለ ዘይኮነ። ይኹን እምበር እቶም ቆልዑ ወለዶም ምስ ተፋትሑ ዘይቅሱን ዝኾነ ህይወት ከሕልፉ ይረኣዩ።

ካብቶም ፍትሕ ወለዶም ዝረኣዩ እቶም ከምኡ ተመክሮ ዘየሕለፉ ዝያዳ ሕጉሳት ቐሱናትን ኮይኖም ይጸንሑ። ብኣንጻሩ ከኣ እቶም ኣብ ዘይርጉእ ሓዳር ወለዶም ዝነብሩን ዕለታዊ መነባብሮኦም ዓቢ ሃንደበታውን ዝተዘባረቐ ናይ ስምዒት ለውጥታት ዝመልኦ ይኸውን።



ኣብ እዋን ፍትሕ እቲ ቀንዲ ግዳይ ዝኸውን እቲ ውላድ እዩ።

መብዛሕትኦም ወለዲ ብዛዕባ ኣብ ሓዳሮም ዘጋጥሙ ጸገምት ኩነታትን ኩነታት ሓዳሮም ብኣጋ ነቶም ዓበይቲ ደቆም ስለዘየፍልጡን ካብ ምኽዋል ሽግር ሓሊፎም ኣብ ምፍትሑ ስለዘየሳትፍዎምን እቲ ማህሰይቲ ይዓቢ። ከምኡ ስለዝኾነ ድማ መሳቱኦም ዘሕልፍዎ ናይ ቁልዕነት ህይወት መቐረት ምሃብ ይኣብዮም፡ ሸውሃቶም ዕጹው ይኸውን፡ ብምርባሽን ምጭናቕን ኣብ ትምህርቲ ምድሃብ ይስእኑን ይደኽሙን፡ ከምኡ'ውን ሕርቃን ቂምታን ናይ ጠባይ ምሕርፋፍን ኣብ መብዛሕትኦም ወለዶም

ቀጻሊ ዝበኣሱን ዝቋየቕን ዝተፋትሑን ዓበይቲ ቆልዑ ዝረኣዩ ለውጥታት እዮም። ኣብዚ ክርሳዕ ዘይብሉ'ውን እቶም ሰብ ቃል ኪዳን፡ ከም ካብ ካልኣይ ወገን ሓበሬታ መርከብን ዚያዳ ተፈታውነት ንምርካብን ነቶም ደቆም ከም መሳርሒ ክጥቀሙሎም ስለ ዝኽእሉ ኣብ ልዕሊ ዓበይቲ ቆልዑ ዘስዕቦ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገም ቀሊል ኣይኮነን። ከምኡ ስለ ዝኾነ ድማ ዓበይቲ ቆልዑ ናይ ውሕስነት ስምዒት ስለ ዝፈጥረሎም ዋላ እቶም ወለዶም ዘይፋተዉን ብሓንሳብ ክነብሩ ከም ዘይክእሉን እንዳተረድኦምን ብሓንሳብ ክነብሩሎም ክደልዩ ባህርያዊ እዩ። ዋላ ዘይከውን'ውን እንተኾነ ኣብ መንነ ወለዶም ዘሎ ርክብ ክመሓየሸን ናብቲ ዝነበረ ናይ ሓጐስ እዋናት ክምለስን ተስፋ ክገብሩ ይኽእሉ።

ነዚ ኣብ ላዕሊ ዝተገልጸ ጸገማት ንምፍዋስን ንምእላይን ከኣ ወለዲ ክወስድዎም ዝግባኦም ብዙሕ ስጉምትታት ኣለዉ ንምጥቃስ ዝኣክል፡

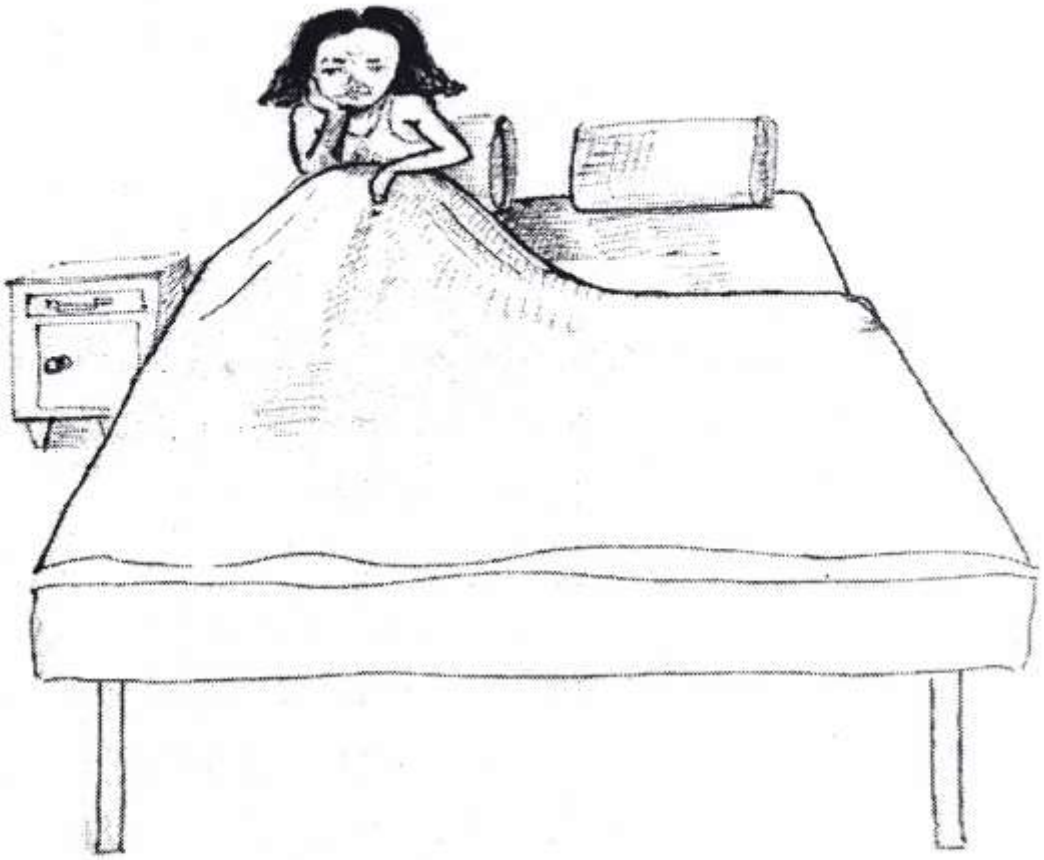
- ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምዝውታር።
- ንስምዒታትካ ኣብ ጽሑፍ ምስፋር።
- ከም መንፈሲ ጸቕጥን ዘይምርግጋእ ስምዒትን ንኣዕሩኽን መቕርብን ምዕላል።
- በይንኻ ምኹን ዘይምዝውታር።
- ብዛዕባ ኣብ መነባብሮ ስድራ ዘጋጥሙ ሽግራት ንዓበይቲ ቆልዑ ብዝርዳኦምን ከምዘይጭነቑን ጌርካ ብኣጋ ምንጋር ካብቲ ደሓር ኣብ ልዕሊ እቶም ቆልዑ ሃንደበት ክፍጠር ዝኽእል ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ከድሕን ይኽእል።
- ብመሰረቱ ንቆልዑ ከም መንነኛን ሓበሬታ መርከቢ መንገድን ካልእን ምጥቃም ምውጋር።

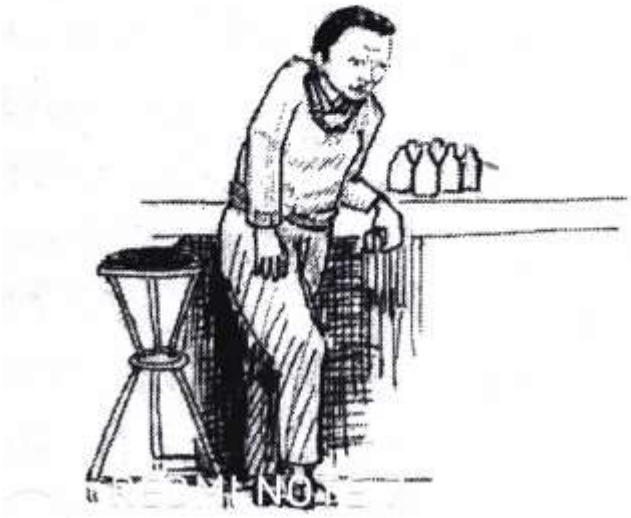
- ኣብ መንጎ ወለዲ ገለ ጸገም ምስ ዘጋጥም ንመማህራንን ካልኦት ኣለይቲ ምንጋር እቶም መማህራንን ኣለይትን ጸገም እቶም ቆልዑ ብቀሊሉ ንኽርድእሎምን ክሕግዝዎምን ስለዝኽእሉ፡ ወለዲ ነዚ ክፍጽሙ ኣለዎም።
- ኣዛናጋዕቲ ነገራት ከም ፊልምን ተዋስኦን ምርኣይ ሙዚቃ ምስማዕ ስፖርት ምስራሕ ኣብ ሽግር ስድርኦምን ሳዕቤናቱን ካብ ምድሃብ ከድሕኖም ስለ ዝኽእል ወለዲ ንዑኡ ንኽገብሩ ከተባብዕዎም ይግባእ።
- ብሓፈሽኡ ድማ ክፋትሑ ከለዉ ስምዒት፡ ድልየትን ረብሓን ደቆም ኣብ ግምት ከእትው ይግባእ

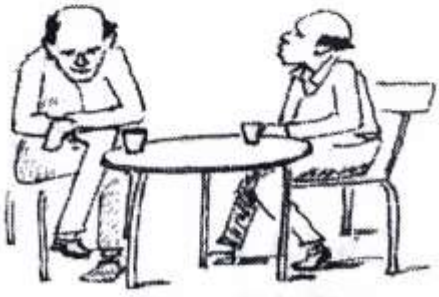
ብኻልእ ወገን ድማ ዓበይቲ ቆልዑ ነዕሩኽቶም፡ መቅርቦምን ንናይ ቀረባ ኣዝማድን ብዛዕባ ኣብ ገዝኦም ዘጋጥሞም ጸገማትን ናይ ወለዶም ዘይምስምማዕን ካብ ምዕላልን ብዛዕባኡ ምምይያጥን ክቑጠቡ የብሎምን። እዚ ድማ እቲ ዝስምዖም ጸቕጢ-መዓልታዊ መነባብሮን ጭንቀትን ንኽነፍሰሎምን ሓጋዚ ይኸውን።

ፍቕሪ ብርቱዕን ሓያልን ስምዒት እዩ። ከም መብራህቲ(ኣምፑል) ኣብ ሓደ እዋን(ብሓንሳብ) ክጠፍእ ኣይክእልን እዩ። ብተወሳኺውን ካብ ምጽማድ ምፍታሕ ዝያዳ ሕልኽላኻት ዝበዝሑ ስለ ዝኾነ ተዘክሮታትን በሰላን ገዲፉ ክሓልፍ ይኽእል። ንዝተወሰነ እዋናት ድማ ጸቕጢ፡ ምርባሽ፡ ምጭናቕን ዘይርጉእነትን ኣብ መንጎ እቶም ክልተ ፍቱሓትን ክረአ ናይ ግድን ይኸውን። ነዚ ንምእላይን ንምፍዋስን ድማ ናይ ስነ ኣእምሮ ምሁራን ነዘን ዝስዕባ ነጥብታት የዘኻኽሩ፡

- ጊዜኻን ነብስኻን ብስራሕ ከምዝተሓዝ ምግባር።
- ፊልም(ተዋስኦ) ምርኣይ ሙዚቃ ምስማዕን ኣዘናጋዕቲ ጽሑፋት ምንባብ።







ድሕሪ ፍትሕ ዝስዕብ ጽልዋታት

ድሕሪ ፍትሕ ተጻመድቲ ዝህልዎም ርክብ ብዓበይቲ ደቆም ኣብሉ ይኸውን። ኣብዚ ደረጃ ወለዲ ልዕሊ ቅድሚ ፍትሕ ዝነበሮም ዝምድና ምስ ደቆም ጥቡቕ ዝኾነ ምትእስሳር ክገብሩ ይፍትኑ። ንዕኡ ንምዕዋት ከም ነቶም ዓበይቲ ቆልዑ ብዛዕባ ካልኣይ መጻምዲ ግጉይ ዝኾነ ሓበሬታ ምስናቕ ህያባት ምብዛሕን ካልእን ክገብሩ ይኽእሉ። እዚ ግን ኣብ ልዕሊ እቶም ዓበይቲ ቆልዑ ስነ ኣእምሮኣዊ ጸቕጥን ዘይምርግጋእን ክፈጥር ይኽእል እዩ። ከምኡ ስለዝኾነ ድማ ወለዲ ኣብ ንፍትሕ ዝምልከትን ንቆልዑ ዝትንክፍን ነጥብታት ረብሓን ስምዒትን እቶም ዓበይቲ ልዕሊ ኹ ሉ ክሰርዕዎ ይግባእ። ምኽንያቱ ኣብ መጻኢ ህይወት እቶም ዓበይቲ ቆልዑ ዓቢ ግደ ስለዝህልዎ እዩ። ስለዚ ድማ ዓበይቲ ምስ መንን ኣብ ከመይን ኩነታትን ይነብሩ፡ ክንደይን ከመይን መናበቢ ቀልብ (ቀልብ ቆልዓ) ይግበር፡ ካልኣይ ወገን መጻምዲ ኣብ ከመይ ኩነታት ክርእዮም ክኣልዮምን ክሕግዞምን ይኽእልን ይግባእን፡ ካብዘን ዝተጠቕሳ ወጻኢ ሕቶ ምስ ዝለዓል'ከ ብኸመይ ይፍታሕ? ዝብሉ ነጥብታት ክልተ ተጻመድትን መቕርቦምን ብዕቱብን ብርትዓዊ መንገዲን ክዝትዩሎምን ዝግባኦም ነጥብታት እዮም። ልዕሊ ኩሉን ከም መምርሒን ግን ጸቕጥን ካልእን ዘይተሓወሶ ረብሓ፡ ስምዒትን ድልየትን ቆልዑ ኣብ ግምት ከእቱ ይግባእ።

ክልተ ተጻመድቲ ድሕሪ ፍትሖም ካልእ ሓዳር ክገብሩ ስለዝኽእሉ ኣብቲ ዝወስድዎ ስጉምትታት ነቶም ካብ ቀዳማይ ሓዳሮም ዝተወልዱ ዓበይቲ ቆልዑ ኣብ ግምት ከእትዉ ይግባእ። ምኽንያቱ ድማ ቆልዑ ንሓድሽ ሓዳር ወለዶም ኣብ መጀመርያ ብኣዎንታን ብጽቡቕን ክቕበሉዎ ናይ ግድን ስለዘይኮነን ጽልኢ፡ ቅንእን ካልእን ናይ ስምዒት ለውጥታትን ከጋጥሞም ስለ ዝኽእል እቶም ቀንዲ ወለድን ሓደስቲ ተጻመድቲ ወለዶምን ከቕርብዎምን ነዚ ስምዒታት ከፍኩስሎምን ክጽዕሩ ኣለዎም።

እዚ ስምዒታት ካብ ዘይምልምማድን ጽቡቕ ዘይምድልላይን ክመጽእ ስለዝኽእል ሓደስቲ ሰብ ቃል-ኪዳን ወለዶምን ባዕሎም ብምቕርራብን ምስቶም ደቆም ተወሃሂዶም ብምዕላልን ክኣልይዎ ይኽእሉ እዮም። ኣብዚ መስርሕ የዕሩኽ ክኾንዎም ዝኽእሉ ከምኡም ቆልዑ ብመንገዲ ሓደስቲ ሰብ ቃል-ኪዳን ወለዶም ስለ ዝረኽቡን ኣባላት ስድራ ስለዝበዝሑን ወለዲ ነዚ ኣብ ምልምማድን ምቕርራብን ዓቢ ግደ ይህልዎም።



ውሽጣዊ ግርጭት ዘለዎ በቐሊሉ ካብ ከባቢኡ ይንጸል።

ሻብዓይ ምዕራፍ

ስነጥበብ ሓጐስን ናይ ምሕጓስ መሰልን

7.1 ሓጐስ፦

- ዕላማ ናይ ብሂወት ምንባር፡ ድሌት ሓጐስ እዩ።
- ሓድ ሰብ ዝኾነ ይኹን ዓይነት እምነት ይከተል ብዘየገድስ፡ ድሌቱ ዝበለጸ ህይወት ንምርካብ'ዩ።
- ስለዚ ኣብ ህይወትና ኣንፈት ጉዕዞና ናይ ሓጐስ ንምብጻሕ'ዩ። ሓጐስ ግን እትርከብ ድያ?

መልሲ:- እወ! ብኽመይ ንዝብል ሕቶ ድማ ንኣእምሮ ብምልምማድ'ዩ።

ኣብ ብዙሕ ናይ ስነ-ኣእምሮ ጽሑፋት ከም እንረኽቦ ንምልክታት ጸቕጢ ጭንቀት፡ ውሽጣዊ ግርጭት፡ ሓርፋፍ ዝምድና ... ወዘተ፡ ዘጠቓልል ምኽርታት ዝህብ'ሞ ብመጠኑ ሰላምን ቅሳነትን ኣእምሮ ኣስፊኑ "ሓጐስ" ዝፈጥር እንሕጎሰሉ ትምህርቲ ኣሎ። ግን ብትኽክል "ንሓጐስ" ብንጹር ዝገልጽ ጽሑፍ የለን። ኣብ እዋን ሓጐስ፡ ህይወት ንስምዒት ሓጐስ ብትኣምር ካብዘየሎ ነገር ዝፈጠረትልና ኮይኑ ይስምዓና። እዚ ዓይነት ኣተሓሳስባን ስምዒትን፡ ነቲ ሓጐስ ንኣእምሮ ብምልምማድ ክርከብ ከም ዝኽእል ካብ ዘይምፍላጥ ዝብገስ'የ። ኣብዚ "ምልምማድ ኣእምሮ" ክበሃል ከሎ ሰፊሕ ትርጉም'ዩ ዘለዎ። ኣእምሮ ንኹሉ ፍልጠት፡ ስምዒት፡ ልብን ሓንጎልን ናይ ሓደ ሰብ ዘጠቓልል እዩ። ስለዚ ንኣእምሮ ብምልምማድ ክበሃል ከሎ፡ ውሽጣዊ ስነ-ስርዓት ብምምዕባል ኣብ ኣተሓሳስባኻን ግዳማዊ ኣቀራርባኻን ንለውጢ ምምጻእ ማለት'ዩ። ብዛዕባ ውሽጣዊ ስነ-ስርዓት ሓደ ኣካል ብዙሕ ክበሃል ይከኣል።

ግን ብሓፈሽኡ ሓጐስ ዝፈጥሩ ከምኡ'ውን በንጻሩ ሓጐስ ዘይፈጥሩ ረቐሒታት ፈሊኻ ምፍላጥ ማለት'ዩ። ነዚ ብምትግባር፡ ሓድ ውልቀ-ሰብ ንኹሉ ሓጐሱ ዝዘርግ ነገራት እናቐጥቀጠ፡ በንጻሩ ድማ ንኹሉ ሓጐስ ዝፈጥረሉ ነገር እናኾስኮሰ ናብ ምሉእ ሓጐስ ይጓዓዝ።

ክንዝንግፆ ዘይብልና ሓቂ፡ ብህይወት እንነብረለን መዓልትታትና ቁጹራት እየን። መዓልታዊ ብዙሓት ይውለዱ፡ ካብኣቶም ገሊኦም ቁሩብ ጸኒሖም ብሕማም፡ ብሓደጋ ... ወዘተ ጉዕዞ ህይወቶም ብሞት ይድምደም፡ ገሊኦም ድማ ንምሉእ ዘመን ዝኣክል ብህይወት ይጸንሑ ካብኡ'ውን ክሓልፉ ይኽእሉ። ብፍላይ እቶም ናይ ዕድመ ጸጋ ዘለዎም፡ ኣብ እዋን ህይወቶም ሓጐስ፡ ፍቕሪ፡ ተስፋ ምቕራጽ፡ ጽልኢ፡ ፍርሒ ... ወዘተ፡ እናስተማቐሩ ይነብሩ። ብልክዕ ክትፈልጦ ዝከኣል ኣይኮነን፡ ግን ብህይወት ንሓንቲ መዓልቲ ጽናሕ ዋላ ንምሉእ ዘመን፡ እታ ቀንዲ ሕቶ ብህይወት ናይ ምንባር ዕላማ እንታይ'ዩ? ንምንባርና ትርጉም ዝህብ እንታይ'ዩ? እምበኣር <u>መሰረታዊ ዕላማ ብህይወት ምንባርና፡ ድልየት ሓጐስ እዩ።</u> ቀዳሞት ጽሑፋት ከም ናይ ኣሪስቶትልን ዊልያም ጀምስን ምስዚ ኣቀዲሙ ዝቐረበ ሓሳብ ዝሰማማዕ እኳ እንተኾነ። ብዙሓት ምሁራት ንሓጐስ ዝደሊ ሰብ ከም ሓደ ብዛዕባ ነብሱ ጥራሕ ዝግደስ ጌሮም'ዮም ዝገልጽዎ። መብዛሕትኦም ብዛዕባ ነብሶም ጥራሕ ዝሓስቡ ሰባት ግን ካብ ሕብረተሰብ ንጹላት፡ ተጻረርቲ ብኣከባቢኣኦም ዘይቅቡላት ስለ ዝኾኑ ሓጐስ የብሎምን። እቶም ምስ ሕብረተሰብ ብቐሊሉ ዝጽምበሩን ዝዋስኡን ግን ንመዓልታዊ ጸቕጢ ምስ ብዙሓት ሰባት ብምውሳእ ሽግሮም ስለ ዘቓልሉ፡ መሃዝቲ፡ ተዓጻጸፍቲ ኮይኖም ሕጉሳት እዮም። ብዓቢኡ ድማ ኣፍቀርትን ይቕረ በሃልትን እዮም። መጽናዕትታት ከም ዘረጋግጽዎ፡ ሕጉሳት ሰባት ክፍተትን ንጽህናን ዝመልኦም ንኻልኦት ናይ ምሕጋዝ ዘይነጽፍ ሸውሃት ዘለዎም'ዮም።

ንኹሉ ዘሐጉሰካ ዘየሐጉሰካን ነገራት ኣለሊኻ፡ ኣብ መዓልታዊ ህይወትካ ክትገብሮን ክትነብረሉን ምኽኣል ብውልቂ ንተግባሪኡ ብሰፊሑ ድማ ንስድራቤትን መላእ ሕብረተሰብን ሓጐስ ይፈጥር።

7.2 <u>ምንጪ ሓጐስ</u>፡

ሰብ ንሓጐስ ገዛ ምኾያር፡ ሓድሽ ስራሕ፡ መኪና፡ መነባብሮ ከምኡ'ውን ሰሪሕካ ሃብቲ ብምድላብ እትርከብ ኮይና ስለ እትስመዖ ኣብ'ዚ ዝተጠቕሰ ነገራት ኣድሂቡ ሓጐስ ንምርካብ ኣበርቲዑ ይቃለስ። ግን ለውጢ ስራሕ ይኹን መነባብሮ ከምኡ'ውን ሃብቲ ሓጐስ የምጽእ ድዩ? እዚ ኩሉ ዝተሞከሮ ዝምልሶ ቀሊል ሕቶ'ዩ። ሓጐስ ብገንዘብ ዝዕደግ ንብረት ኣይኮነን። ሰባት ድሕሪ ብዙሕ ቃልሲ ምስ ሃብተሙ'ሞ ሕጂ'ኸ ከመይ ኣለኻ/ኺ? ኢልካ ምስ እትሓቶም፡ ኩሉ ነገር ኣለኒ ግን ካብቲ ቅድም ዝነበርክዎ ንላዕሊ ሓጐስ ኣይረኸብኩም ኢሎም'ዮም ዝምልሱ። እዚ ዘነጽሮ ሓቂ ሓጐስ መኽሰብ ብምኽዕባት ከም ዘይትርከብ ጥራሕ'ዩ። እዚ ሰሪሖም፡ ጽዒሮም ንዝሃብተሙ ሰባት ብምሕታት ክረጋገጽ ዝኽእል ሓቂ'ዩ።

ኣብ ሓደ ዕላል ሓደ መንእሰይ ኤች.ኣይ.ቪ ቫይረስ ከምዘለኒ ምስ ፈለጥኩ፡ ሕጂ ክገልጾ ዘይክእል ሕማቕ ስምዒት'ዩ ተሰሚዑኒ፡ ህይወተይ ዘብቀዐት ኮይኑ ተሰሚዑኒ፡ ኩሉ ነገር ሓርቢቱኒ፡ ጸልሚቱኒ፡ ብሓጺሩ ተስፋ ቆሪጸ፡ ነቲ ነገር ንኽቕበሎ ድማ ዳርጋ ሓደ ዓመት ዝኣክል ወሲድለይ። ኣብቲ ዝሰዓበ ዓመታት ግን ኩነታትይ ተለዊጡ። ነፍሲ-ወከፍ መዓልቲ ነዓይ ትርጉም ዘለዋ ኮይና።

ካብ መዓልቲ ናብ መዓልቲ ሓጐሰይ እናዛየደ፡ ቅድም ዘይነበረኒ ዕግበት ህይወት ከስተማቕር፡ ንነገራት መዓልታዊ ከድንቕ ጀሚረ። ክሳብ ሕጂ ዝኾነ ብርቱዕ ናይ ኤይድስ ምልክት ስለ ዘየማዕበልኩ ብዘለኒ ዕጉብ'የ። ስለ'ዚ ኣነ ኤች.ኣይ.ቪ ቫይረስ፡ ንህይወተይ ብኣወንታ ጸሊዎ'የ ዝብል።

ብጻዩ፡ ነዚ ምስ ሰምዐ፡ ንህይወተይ ብኣወንታ ጸሊዎ ክትብል ከለኻ፡ ብኸመይ ማለትካ እዩ?

"ንኣብነት ቅድም ህይወት ብንዋት ማለት ትሕዝቶ ይትርጉማ ስለ ዝነበርኩ እዚ ሕጂ ዘለኒ ሕልናን ሰፊሕ ጠመተ ሓዳስ ዓለምን ኣይነበረንን። ሕጂ ኣብ ሓዳስ ናይ ሕልና ዓለም፡ ብዙሕ ሓድሽ ነገር እናፈለጥኩን፡ ንብዙሓት ምኽሪ እናለገስኩን ብዘለኒ ዓጊበ ሕጉስ ህይወት የሐልፍ ኣለኩ።

እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተመልከትናዮ ጽሑፍ ዝምስክሮ ሓቂ፡ ሓጐስ ሰሪሕካ ሃብቲ ብምድላብ እትርከብ፡ ስለ ዝሰንከልካ ወይ ድማ ብርቱዕ ሕማም ስለ ዝሓመምካ ድማ እትጠፍእ ዘይምኼና'ዩ። ስለዚ ሓጐስ ብኹነታት ኣእምሮ ጥራሕ'ያ ህላውንታ ዝረጋገጽ። ክንዕወት እንከለና፡ ካልኦት ሰባት ከድንቑና ከለዉ ግዝያዊ ሓጐስ ይፈጥረልና። ጉድኣት'ውን ግዝያዊ እንጸልኦ ኩነታት ይፈጥረልና። እዚ ግዝያዊ ሓጐስ ይኹን ጓሂ ተለማዲ ስለ ዝኾነ ኣብቲ ንቡር ህይወትና ኢና እንምለስ። ከምኡ'ውን ብርቱዕ ስንክልና ከም መልመስቲ፡ ዑረት ... ወዘተ ድሕሪ መዓልታዊ ህይወትና ምስትኽኻል ተለማዲ እዩ። ግዳማዊ ኩነታትና ብዘየገድስ፡ ተሓጉስና ይኹን ጉሂና ጸኒሕና ናብ ንቡር ህይወትና እንምለስ እንተ ድኣ ኮይና፡ እቲ ነባሪ ሓጐስ ንኽንረክብ ዘኽእለና፡ ኣረዳድኣናን ኣጠማምታናን ንህሉው ኩነታትና ኮይኑ፡ ብዘለና ምስ እንዓግብ ጥራሕ እዩ።

7.3 ዘወዳድር ኣእምሮ፡

እንታይ'ዩ ጠመተናን ዕግበትናን?

ስምዒት ዕግበትና፡ ብናይ ምውድዳር ባህርይና ዝተጸልወ እዩ። ንህሉው ኩነታትና ምስ ሕሉፍ ኩነታትና ኣነጻጺርና ዝበለጸ ኮይኑ ምስ እንረኽቦ፡ ሓጐስ ይስመዓና። ንኣብነት ሰሪሕና እንረኽቦ መጠን ገንዘብ ምስ ዝውስኽ፡ ሓጐስ ይፈጥረልና። እዚ ግን ግዝያዊ ሓጐስ'ዩ። ምኽንያቱ ነቲ ዘለና ደረጃ እቶት ከም መበገሲ ወሲድና ካብኡ ንላዕሊ ስለ እንጥምት። በዚ ኣገባብ ማዕረ ክንደይ ንረክብ ብዘየገድስ፡ ኩሉ ግዜ ምስ ካብ ናትና ንላዕሊ እቶት ዘለዎ ብፍላይ መወዳድርትና እናተወዳደርና ምሉእ ዕግበትን ሓጐስን ከይረኸብና ንነብር። ምውድዳርና ኩሉ ግዜ ምስ ካባና ዝሓየለ፡ ዝሃብተመ፡ ዝመልክዐ፡ ዝነፍዐ ... ወዘተ ስለ ዝኾነ ኣብ ብስጭትን ሓጐስ ኣልቦ ዓለምን ንነብር። በንጻሩ እዚ ግን ምውድዳርና ብኣወንታዊ ሽነኽ ምስ ካባና ዝተሓተ ብምግባር ስምዒት ሓጐስና ክብ ከነብል ንኽእል።

ብመጽንናዕትታት ከም ዝተረጋገጸ ንሓጐስ ርኡይ ኣስተዋጽኦ ዘለዎም ረቓሒታት ኣለዉ። ካብቶም ቀንዲ፡ ጥዕና፡ ትሕዝቶን ምውቕ ዝምድናን ምጥቃስ ይከኣል። ምሉእ ጥዕና እኹል ንዋታዊ ትሕዝቶን ምውቕ ዝምድናን ሓጐስ ከም ዝፈጥሩን ዘጠራጥር ኣይኮነን። ግን ነዞም ረቓሒታት ብኸመይ ትጥቀመሎም'ዩ ወሳኒ። ንዘለላ ቀረብ ብኣወንታዊ መዳይ ብውሕሉል ኣገባብ ምስ እትጥቀመሉ ጥራሕ'ዩ ምሉእ ሓጐስ ዝፈጥር። ነዚ ንምትግባር ወሳኒ ተራ ዝጻወት ኩነታት ኣእምሮ'ዩ። ብዘይ ቅኑዕ ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣተሓሳስባ፡ ዝኾነ እትውንኖ ረቓሒ፡ ነባሪ ሓጐስ ክፈጥር ኣይክእልን'ዩ።

ንኣብነት ኣብ ውሽጥኻ ድጉል ጽልኢ ምስ ዝህልወካ፡ ንኩነታት ጥዕናኻ ብኣሉታ ምስ ዝጸልዎ፡ ንሓደ ካብ ቀንዲ ረቓሒታት ሓጐስካ ኣዕኒኻ ማለት'ዩ። ጽልእን ሕርቃንን ንጥዕናኻ ጥራሕ ዘይኮነ ዋላ ንንዋታዊ ትሕዝቶኻ'ውን እንተኾነ ብገዛእ ርእስኻ ከም እተዕንዎ'ዩ ዝገብረካ።

ንኹነታት ዝምድናን ዕርክነትን ምስ ሕርቃንን ቁጠዐን ኣተኣሳሲርና ምስ እንምልከት'ውን፡ ኣብ እዋን ሕርቃን እቲ ዝበለጸ መቕርብ ካባኻ'ዩ ዝርሕቕ። ነዚ ኩሉ መፍትሒኡ እታ ኩነታት ኣእምሮ ምስትኽኻል እትብል ምስጢር'ያ። ኣብ ብዙሓት ብትሕዝቶ ዝማዕበላ ሃገራት፡ ሰባት ምስ ኩሉ ሃብቶም ብኣደዳ ብስጭትን ተስፋ ምቁራጽን ተኸቢቦም ግዳያት ኣዕነውቲ ወልፍታት ዝኾነ ካባኡ ሓሊፎም'ውን ነብሰ-ቅትለት ዝፍጽሙ፡ ንዋታዊ ትሕዝትኦም ሓጐስ ስለ ዘይፈጥረሎም'ዶ ከይኮኑ? ስለዚ ንኹሉ ቀረባ ንጎድኒ ገዲፍና ደረጃ ቅሳነታ ኣእምሮና ዝለዓለ ምስ ዝኸውን፡ ዝለዓለ ሰላም ናይ ኣእምሮ ይህልወና። ብእኡ መጠን ድማ ዝዓበየ ሕጉስ ህይወት ነሕልፍ። ሰላምን ቅሳነትን ዝሰፈኖ ኣእምሮ ክበሃል ከሎ ግን ካብ ኩሉ ነገር ነጻ ኮይንካ ዘይምሕሳብ ማለት ኣይኮነን። ሰላምን ቅሳነትን ኣእምሮ ኣብ ፍቕሪ እዩ ዝስረት። ፍቕሪ ንኹሉ ተደላይነት፡ ዕግበት፡ ኣድላይነት ... ወዘተ ዝሓቁፍ ቃል'ዩ። ወናኒ ቅሱን ኣእምሮ ንኽትከውን ውሽጣዊ ስነ-ስርዓት ከተማዕብል ኣለካ። ውሽጣዊ ስነ-ስርዓት ምስ እተማዕብል፡ ግዳማዊ ኩነታትካ ብዘየገድስ፡ ሕጉስ ህይወት ይህልወካ።

7.4 ውሽጣዊ ድልየት/ ንድየት፡

ድልየት ኣወንታውን ኣሉታውን ተባሂሉ ኣብ ክልተ ይኽፈል። ድልየት ሰላም፡ ቅሳነት፡ ምዕባለ ጠቓሚ ስለ ዝኾነ ኣወንታዊ ዓይነት ድልየት ይበሃል። ዘይምኽነ ጸገም ዝፈጥር ድልየት ግን ኣሉታዊ'ዩ። እንነብረሉ ኣከባብን ሕብረተሰብን'ውን ንድሌታትና ኣሉታውን ኣወንታውን ይገብሮ። ንኣብነት ኣብ ማእከል ምዕቡል ሕብረተሰብ ኮይንካ ትሕዝቶ ስለ ዘለካ ንመሳለጢ መኪና ክትገዝእ ኣወንታዊ ድልየት ክኸውን ከሎ፡ እዚ ኩነታት ኣብ ውሽጢ ዘይማዕበለ ሕብረተሰብ ገጠር ኮይንካ ትሕዝቶ ስለ ዘለካ ጥራሕ ምስ እትገብሮ፡ ንመናብርትኻ ካብ ምቕናእ ጀሚሩ ክሳብ ምውድዳርን ጽልእን ዝዓቢ ሽግር ስለ ዝፈጥር፡ ድሌትካ ኣሉታዊ ይኸውን። እዚ ብመንጽር ውልቃዊ ሓጐስን ዕግበትን ክግለጽ ከሎ፡ ንተግባሪኡ ሓጐስ ዝፈጥር ክኸውን ይኽእል፡ ሓደ ድልየት ኣወንታዊ ወይ ኣሉታዊ ተባሂሉ ንኽፍለ ግን በቲ ኣብ ውልቂ ዘርእዮ ስምዒት ሓጐስ ዘይኮነ፡ ብዘኽትሎ ኣሉታዊ ወይ ኣወንታዊ ሳዕቤን'ዩ። ንኣብነት ዝኸበረ ነገር ናይ ምግዛእን ምውናንን ድሌት ጥራሕ ምስ ዝሀልወካ፡ ሓደ እዋን ኣብ ደረት ናይ እትደልዮን እትምነዮን በጂሕካ ብሰንኪ ድሑት ቀረብ ክትዕገት ሰለ ዝኾንካ ምስ ክውንነት ዝጻረር ስምዒት ክሓድረካ እዩ። ኣብ ከምዚ ደረጃ፡ ተስፋ ቆሪጽካ ኣብ ክትወጸ ዘይትኽእል ባሕሪ/ሰልሚ ጭንቀት ክትወሓጥ ባህርያዊ'ዩ። ስለዚ ደረት ኣልቦ ድልየት ብስስዐ ዝኣክል ልዕለ ትጽቢት ስለ ዝፈጥር ውጽኢቱ ብስጭት፡ ተስፋ ምቑራጽ፡ ምድንጋር ናይ ድሌትን ስምዒትን'ዩ። እቲ ዝገርም ፍሉይ ባህርይ ናይ ስስዐ፡ ዋላ መንቀሊኡ ሓደ ነገር ምውናን እንተኾነ፡ ብምውናን ዕግበት ዝርከቦ ኣይኮነን።በዚ ምኽንያት ደረት-ኣልቦ ጸገም የኽትል።

7.5 ሓጐስን ደስታን፡

ብህይወት ናይ ምንባር ድልት፡ ዕላምኡ ሓጐስ ንምርካብ ምኺኑ ኣብ ዝሓለፈ ክፋል ናይዚ ጽሑፍ ተመልኪትና። ምሉእ ሓጐስ ብግዳማዊ ሓይሊ ዘይኮነ ብውሽጣዊ ስነ-ስርዓት ዘልብስ ኣእምርኣዊ ኣተሓሳስባ ብምኺኑ ድማ ተረዲእና። ብዙሓት ሰባት ኣብ መንጐ ሓጐስን ደስታን ዘሎ ፍልልይ ብንጹር ዘይፈልጡ ይመስሉ። ነዚ ሓቂ'ዚ ከምዚ ዝስዕብ ሕቶ ብምሕታት እዩ ክረጋገጽ ዝኽእል። ብዙሓት ሰባት፡ "መዓስ ሓጐስ ይስምዓካ?" ኢልካ ምስ እትሓቶም፡ ዝህብዎ መልሲ "ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ ምስ ዘፍቅሮ ወይ ዘፍቅራ ክተሓቓቐፍ ከለኹ፡ ኣብ እዋን መስተ፡ ሳዕስዒት፡ ኣብ ውድድር ክዕወት ከለኹ፡ ገንዘብ ምስ ዝረክብ ... ወዘተ" ዝኣመሰለ መልስታት'ዮም ዝህቡ። ከምዚ ዓይነት መግለጺታት ሓጐስ ግዝያዊ ስለ ዝኾነ፡ ነቲ ኩነታት ምስ እንለማመዶ ወይ ድማ ድሕሪ ምፍጻሙ ናብ ንቡር ህይወትና ስለ እንምለስ፡ ንምትግባሩ ወይ ድማ ምርካቡ ደስታ'ዩ ዝፈጥር። ብዙሕ ካብ ግዝያዊ ደስታ ዝፈጥር ነገራት ነባሪ ሓጐስ ዝዘርግ'ዩ። ንኣብነት ግዝያዊ ደስታ ንምርካብ ዝግበር ጾታዊ ርክብ ዘስዕቦ ሕማም፡ ጥንሲ፡ መቕጻዕቲ ... ወዘተ። ኩልና ከም እንፈልጦ መዓልታዊ ህይወትና ብውሳኔታት ንኽንቀሳቐስ እዩ ዝድርተና። ውሳኔታትና ብመንጽር ሳዕቤን ዝጥመት፡ ኣብ ኣማራጺታት ዝምርኮስ ኮይኑ፡ እቲ እንወስዶ ምርጫ መብዛሕትኡ መስዋእቲ ግዝያዊ ደስታ ዝሓትት ግን ነባሪ ሓጐስ ዘምጽእ ምስ ዝኾውን ቅኑዕ ውሳኔ ንብሎ። ነዚ ሓቂ'ዚ እናፈለጥና ግጉይ ውሳኔ ንወስድ። እቲ ጸገም "ኣይፋል" ምባል ስለ ዘይንኽእል'ዩ። ኣይፋል ማለት፡ ንነገራት ምንጻግ፡ ንነብስኻ ምግታእ፡ ካብ ደስታ ምሕራም፡ ስምዒትካ ምኽሓድ፡ እንታይነትካ ምፍላጥ፡ ዓቕምኻ ምግምጋም ... ወዘተ ዝሓቁፍ ትርጉም'ዩ ዘለዎ።

ስለዚ ውሳኔ ክንውስን ከለና፡ ብዛዕባ እቲ ውሳኔ ዘድልዮ ነገር፡ ንነብስና "ሓጐስ ከምጽኣለይ ድዩ?" ኢልና ንሕተት። እዛ ቀላል ሕቶ ቅኑዕ መኣዝን ህይወት ኣብ ምኽታል እትሕግዝ ሓያል መሳርሒት'ያ። ንመዓልታዊ ውሳኔታትናን ምርጫታትናን ብመንጽር እዛ ቀላል ሕቶ ምምላስ። ግዝያዊ ደስታ ምኽሓድ ናብ ነባሪ ሓጐስ ምጉዓዝ ይከኣል።

7.6 <u>ሓጐስ ንምርካብ ዝግበር ምስልጣን ኣእምሮ</u>፡

ንኩነታት ኣእምሮ ምስ ምርካብ ሓጐስ ኣተኣሳሲርና ክንዛረብ ከለና፡ ዘይከሓደ ቀንዲ ረቛሒ ንሓጐስ፡ ምምላእ ናይ መሰረታዊ ኣካላዊ ድልየት ከም መግቢ፡ መዕቆቢን ክዳንን ምኼኑ ኩልና እንፈልጦ ሓቂ'ዩ። እዞም መሰረታውያን ነገራት ምስ ዝመልኡ ግን እቲ ዝድለ ዝያዳ ገንዘብ፡ ኣድናቛት፡ ጽባቛ፡ ምሉእ መጻምድቲ ዘይኮነ፡ ነታ ዘላ ኣእምሮ ብኽመይ ንሓጐስ ትኹስኩሳ እዩ።

ብዛዕባ ኣእምሮ ክንዛረብ ከለና፡ ልክዕ ከምቲ ንዝኾነ ነገር ብኣሉታውን ብኣወንታን ዝጸሉ ብዙሕ ግዳማዊ ሓይልታት ዘለዎ'ሞ፡ ኣወንታዊ ሽነኹ ንምዕዛዝ ንሕማቕ ጽልዋ እናደገፍናን እናቛጥቆጥናን ነቲ ጽቡቕ ድማ እናኽስኮስና እነዕብዮ፡ ንኣእምሮ'ውን ብኣሉታውን ብኣወንታውን ዝጸሉ ኣተሓሳስባታትን ኣረዳድኣን ኣሎ። ነዚ ኣዝዩ ብዙሕ ንኣእምሮና ብሕማቕ ዝጸሉ ኣተሓሳስባ ኣሊና ነቲ ጽቡቕ ከነማዕብል፡ ብመጀመርያ ትምህርቲ የድልየና። ኣሉታውያን ስምዒታትን ባህርይታትን ብኽመይ ብሕማቕ ይጸልወና፡ ብኽመይ ድማ ይሃንጹና ንምፍላጥ ክንመሃር ኣለና።

ልዕሊ ኹሉ ድማ ኣሉታውያን ጽልዋታት ንውልቀ ሰብ ጥራሕ ዘይኮነ፡ ንመላእ ሕብረተሰብን ንመላእ ዓለምን ከም ዝጸሉ ክንዝንግዕ የብልናን። ስምዒት ጽልኢ፡ ቅንኢ፡ ሕርቃን ዘንግስ ኣእምሮ ኣሉታዊ ኩነታት ኣለዎ ይበሃል። እዞም ዝተቕሱ ስምዒታት ናይ ኣእምሮ ቅሳነትን ሓጐስን ይዘርጉ። ነዞም ስምዒታት ኣብ ኣእምሮኻ ምምዕባል ምስ ኣከባቢኻ ግርጭት ስለ ዝፈጥረልካ ጽልኢ፡ ፍርሒ፡ ጥርጣረን ዘይምቕሳንን ኣንጊሱ ሓጐስ ይኸልእ። በንጻር'ዚ ስምዒት ለውሃት፡ ፍቕሪ፡ ምድንጋጽ ዝሓቐፈ ኣእምሮ ኣወንታዊ ኩነታት ኣለዎ ንብሎ።

7.7 <u>ዝምድናን ቅርበትን</u>፡

ኣብ ዝምድና ፍቕርን ምትእምማንን ዘልዎ ምቕርራብ ንኽህልወካ፡ ንሰባት ብኣወንታዊ ሽነኾም ጥራሕ ተቐበሎም። ንዝኾነ ሰብ ኣብ ኣእምሮኻ ብኣወንታዊ ጎድኑ ጥራሕ ቕረጸ። ከምዚ ዓይነት ኣተሓሳስባ ንስምዒት ተነጽሎ ኣወጊዱ ጥምረት ዝፈጥር ሓይሊ ኣለዎ። ኣወንታዊ ኮይንካ ናብ ሰብት ምቕራብ፡ ፍርሕን ምጥርጣርን ኣርሒቑ፡ ንጽህናን ምትእምማንን የንግስ። ንእትቀርቦ ሰብ ኣወንታዊ ኣተሓሳስባ ሒዝካ፡ ካብኡ'ውን ኣወንታዊ ኣቐራርባ ተጸበ። ነዚ መንፈስ እዚ ሒዝካ ምቕራብ፡ ዋላ እቲ ዝቐረብካዮ ሰብ ኣሉታዊ (ዘይተጸበኻዮ) መልሲ ይሃብካ ዝለዓለ ኢድ'ዩ ዝለካ። ምኽንያቱ ብንጽህና ቀሪብካዮ ቅንዕና ስለ ዘየርኣየ፡ ተዓጻጺፍካ፡ ኣገባብካ ቀይርካ ንኽትቀርቦ ምሉእ ዕድል ኣለካ። ከምዚ ዓይነት ኣቀራርባ ዕዉት ዝርርብ ንምክያድ ሓጋዚ ይኸውን። ብዙሓት ሰባት መዛርብቶም ብኣወንታ ጥራሕ ንኽቕርቦም ትጽቢት ስለ ዝጸንሑም፡ ከመይ ጌሩ ከምዚ ይብል? ይገብር? ... ወዘተ እናበሉ፡ ክዛረቡ ይስምዑ። እቲ ኣወንታዊ ናይ ምኺን ስጉምቲ ባዕሎም ከበግስዎን ክወስድዎን እዩ ዝግባእ።

7.8 ጽግዕተኛነትን ርእሰ ምኽላልን፡

ላብ ውሽጢ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ናይ ምሉእነት ፈልሲ ላላ። እዛ ላብ ልብን ላእምሮን ተሰኹዓ እትርከብ ፈልሲ ምሉእነት ንኽጥጥዕ ፍቕሪ የድልያ። ብህይወት እንነብረሉ ዕላማ ብመሰረቱ ሓጐስ ንምርካብ ካብ ኮነ'ሞ ገለ ካብ ቀንዲ ረቓሒታት ሓጐስ ድማ ምሉእ ጥዕና፡ ሃብቲ፡ ከምኡ'ውን ምውቕ ዝምድና ካብ ኮነ፡ ነዞም ነገራት እዚኦም ንምርካብ ብቐታ ኮነ ብተዘዋዋሪ መንገዲ ላብ ካልኦት ሰባት ኢና እንምርኮስ። ስለዚ ኩሉ ሕጉስ ህይወት ንኽህልወና እንደልዮ ነገር ናይ ብዙሓት ሰባት ላስተዋጽኦ ዝሓትት ስለ ዝኾነ፡ ንበይንና ተፈሊና ክንረኽቦ ንኽእል የለን። ሓጐስና ላብ ምስ ሰባት ዘለና ዝምድና ዝምርኮስ ስለ ዝኾነ፡ ላብ ዝምድና ዘዐውተና ላተሓሳስባ ከነማዕብል ላለና። ርእሰ-ምርኮሳ ካብ ካልኦት ተፈሊኻ ክትግበር ዝከላል ላይኮነን። ሓደ ሰብ "ላነ ነብሰይ ክኢለ እየ፡ ላብ ገዛእ ርእሰይ'የ ዝምርኮስ" ክብል ከሎ ንኹሉ ላበርክቶ ካልኦት ላብ ከባቢኡ ዝርከቡ ሰባት ላብ ግምት ዘእተወ ክኸውን ላለዎ። ንላብነት፡ ብዛዕባ እቲ ለቢስናዮ ዘለና ክዳን እንተሓሰብና ጥራሕ እኹል ላብነት'ዩ። ንኹሉ ላብ ምስራሕ እቲ ክዳን ላስተዋጽኦ ዘለዎ ብምስትንታን ምስ እንሓስብ፡ ገንዘብ ስለ ዘለና ጥራሕ ክርከብ ዝከላል ከምዘይኮነ ክንርዳእ ንኽእል።

ናይ ደቂ-ሰብ መሰረታዊ ፍርሒ ካብ ካልኦት ተነጽሎ ንኽየጋጥሞም'ዩ። መበቆል ናይዚ ድማ ላብ ግዜ ህጻንነት ምስ ወላዲት ላደ ካብ ዝህሉ ጥቡቕ ቕርበት'ዩ ዝብሉ ምሁራት ስነ-ላእምሮ ላለዉ። ንተነጽሎ ዝፍውስ መድሃኒት ርእሰ ምርኮሳ ዝበሃል ካብ ካልኦት ተፈሊኻ ምንባር ማለት ከምዘይኮነ ብምርዳእ፡ ምስ ላብ ከባቢና ዝርከቡ ሰባት ላወንታዊ ዝምድናን ርክባትን ምምዕባል'ዩ። እዚ ድማ ፈቃር ላእምሮ ሕልናን ብምውናን እዩ ዝትግበር።

ምስ ሰባት ግርጭትን ሓርፋፍ ዝምድናን ኣወጊዱ ጽቡቕ ዝምድና ንኽህልወካ፡ እንታይ ክትገብር ኣለካ ንዝብል ሕቶ፡ ሓደ ውሱን መልሲ ወይ መምርሒ የብሉን። ምስ ሰባት ምዝማድ ቀሊል ኣርእስቲ ኣይኮነን። ኣብ ፍሉይነት ባህሪ ደቂ-ሰብ ዝምርኮስ ንብዙሕ ረቓሒታት ኣብ ግምት ዘእተወ'ዩ። ልዕሊ ኩሉ ግን ነታ እትውንና ኣእምሮ ምስ ሰባት ብኣወንታ ንኽትቀርብ ምድላው'ዩ። ምድላው ክበሃል ከሎ ብትምህርቲ ዝምዕብል ናይ ኣተሓሳስባ ለውጢ ምምጻእ ማለት'ዩ።

- ርክባት ኣብ ምምስራት፡ ሓደ ውልቀ-ሰብ ንኻልኦት ንሱ ኾይኑ ክቐቦም ኣለዎ። ልክዕ ከምኡ ሓጐስ ንምርካብ ዝነብሩ ምኺኖም ኣሚኑ ከም ሰባት መጠን፡ ሕብሮም፡ መንነቶም፡ እምነቶም... ወዘተ ብዘየገድስ፡ ነቲ መሰረታዊ ብሓባር ምስኦም ዝጠምሮ ነገር ቅድም ሰሪዑ ክራኸብ ኣለዎ።
- ዝምድና ብዙሕ'ዩ ዓይነቱ። ንፍቕራዊ ዝምድና ብዝምልከት ኣብ ክልተ ተኸፊሉ ክረአ ይከኣል። እቲ ሓደ ዓይነት ኣብ ዝና፡ ሃብትን ስልጣንን ዝተሰረተ ኮይኑ፡ ዕድሚኡ ክሳብ እቲ ጠማሪ ረቓሒ ማለት ሃብቲ፡ ዝና፡ ስልጣን ዝጸንሕ'ዩ። እቲ ረቓሒ ምስ ዘብቅዕ፡ እቲ ፍቕራዊ ህይወት'ውን የብቅዕ። ዝምድና ድማ ይብተኽ። እቲ ካልኣይ ዓይነት ዝምድና ማለት ፍቕሪ ኣብ እንታይነት ናይ ተፋቕርቲ ማለት ሰብኣውነቶም ዝምስረት ኮይኑ ምስ ግዜን ኩነታትን ዘይልወጥ ሓቕኛ ፍቕሪ'ዩ።

7.9 <u>ንለውጢ ምቅዋም</u>

ዘይእረም በደል ከም ዝፈጸምና ንነብስና እንተድኣ ኣእሚናያ፡

Missin pages 117 upto 124

ብሜላ ምንባር

ኣብ መንጎ ደቂ-ሰብ ዘሉ ፍልልይ እቲ ቀንዲ ኣብ ኣተሓሳስባን ኣረዳድኣን ዝተመርኮሰ'ዩ።

ሰባት ይጭነቑ፡ ይሓርቁ፡ ይገራጨዉ፡ ይቑንኡ፡ ይሓምዩ፡ ነብሶም የትሕቱ፡ ይፈርሑ፡ ዝምድንኦም የሳሕልሑ . . . ወዘተ፡ እዚ ተርእዮታት'ዚ ንኽውንነት ካብ ዘይምቕባልን ብግቡእ ካብ ዘይምርዳእን እዩ ዝምዕብል። ህይወት ብፈተነታት ዝተኽበት ምኽና ተረዲኣካ ንኹሉ እንተታትን ኩውጣትን ብሜላ ገጢምካ ምንባር እቲ ዝበሰጸ ኣማራጺ'ዩ። ብሜላ ንኽትነብር ዝሕግዝ ትምህርቲ፡ ነዛ መጽሓፍ ብምውካስ ክርከብ ይከኣል።

- ግጭትን ኣፈታትሕኡን
- ግንይ ብሂላት ዝምድና
- ጽዋታት ጸቕጢ (Stress)
- ሰሓቅ ድቃስ ምስኣንን ምስትንፋስን
- ሰከምንታይ ሰብ ይሓምን ይቑንእን
- ኣወጋግዳ ሕርቃንን ኣኩታን
- ምንጪ ሓጎስን ዕግበትን
- ዝምድናን ፍትሕን
- ነፍሰ ተኣማንነት
- ሃናጺ ምኽሪ

ኣቶ ሮቤል ኪዳነ ኣብ ሃገረ ሽወደን ክኢላ ኣተኣካልያ ጸቕጥም ግርጭትን'ዩ። ብሞይኡ ኣብ ኤርትራ፡ ኣብ ዝተፈላለየ ሚኒስትሪታት፡ ከምኡ'ውን ንቢት ምኽሪ ንግዲ ኤርትራን ዝተፈላለየ ማሕበራትን ኣብ ወጻኢ ሃገር ድማ ኣብ ብዙሓት ከተማታት ኤውሮጳ በቲ ዘለዎ ፍልጠት ንህዝቢ ናይ ምክፋል ድልውነት ዓቢ ተቐባልነት ዝረኸበ'ዩ።

