

ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮአዊ ምልሰታትን



መጻፍት

ረበሽቲ ሓሳባት እንታይ እዮም ?

ሓድሓደ ግዜ፣ናብ ስነ አእምሮዊ ስምብራት ተቃላዕቲ ዝኾኑ ሰባት ብኣጋጣሚን ከይተፀበይዎን ሙጨነቕቲ ዝኾኑ ሓሳባትን ተዘክሮታትን ናብ ሓንጎሎም ብምምጻእ ናይ ፍርሒ፣ ሻቅሎት ወይ ሓዘን ግብረ መልስታት ከላዕልሎም ዝኸእሉ ረበሽቲ ሓሳባት ክህልውዎም ይኸእሉ እዮም ።

ተዘክሮአዊ ምልሰታት እንታይ እዮም ?

እቶም ሓሳባትን ተዘክሮታትን ብሓቂ ይኸሰቱ ከምዘለው ወይ ድማ እቲ ሰብ ናብቲ ስምብራታዊ ፍጻሜ ይምለስ ከምዘሎ ክሰብ ዝስምዓና ብርቱዓት ክኾኑ ዝኸእልሉ ጊዜታት ክህሉ ይኸእል እዩ ። እዚአቶም ድማ ተዘክሮአዊ ምልሰታት ይባሃሉ ። ሓድሓደ ጊዜ ባዓል ሞያታት ብዛዕባዚ ብጣዕሚ ንፁር ዝኾነ ምስሊ ናይ ምፍጣር ተኸእሎ ኣለዎም፣ ስለዝኾነ ከዓ ሓደ ሰብ ብዛዕባ ዘጋጠሞ ስምብራታዊ ተጓንፎ ክዘረበም ከሎ "ልክዕ ከም ፊልሚ " ኣብ ሓንጎሎም ቅጅል ይብሎም። ክብኡ እቲ ምስሊ ብዝርብሽ ኩነታት ይደጋገሞም። ዋላኳ ተዘክሮአዊ ምልሰታት ኣብ ካልኣይ ደረጃ ስነ አእምሮዊ ስምብራት ክኸሰቱ ልሙዳት ኣይኹኑ፣ ዓማዊል ካብ ዘካፈሉና ፍፃሞታት ገለ ክፋሉ ናብ አእምሮና ምምልላስ ግን ልሙድ እዩ።

ንምታይ ከ ይኸሰቱ ?

ረበሽቲ ዝኾኑ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ዝኸሰቱ ከበድቲ ዝኾኑ ሓበሬታት ክነወሃህድ ኣብ እንፍትነሉ እዩ ። ሓንጎልና ናይቲ ኩነት ርትዓውነት ንምርኣይ ትርጉም ክህብ ይፍትን ኮይኑ ግን ኣይኸእልን ። ንቀስቀስቲ ኩነታት ከም ግብረ ምልሲ ኮይኖም ብቅልጡፍ ስለዝኸሰቱ ድማ ንክትገልጹም/ክትፈልዩም ኣጸጋሚ ዝኾነሉ ኩነታት ኣሎ። እቶም ቀስቀስቲን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ከምኡ እውን ረበሽቲ ሓሳባትን ሓድሓደ ግዜ ንሃንደበታዊ ስርዓተ ግብረ መልስና ዘለዓዕልሉን ዋላ ሕጂ ዘለናሉ ኩነታት ወሑስ እንዳሃለው ኣብ ሓደጋ ከምዘለና ኮይኑ ንክስማዓና ዝገብርሉ ግዝያት ኣሎ።

ረበሽቲ ዝኾኑ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ዝኸሰቱ ከበድቲ ዝኾኑ ሓበሬታት ክነወሃህድ ኣብ እንፍትነሉ እዩ ። ሓንጎልና ናይቲ ኩነት ርትዓውነት ንምርኣይ ትርጉም ክህብ ይፍትን ኮይኑ ግን ኣይኸእልን ።

ብዛዕባኡም ታይ ምግባር ይክኣል ?

ፈለማ ክበደቱ ክሰብ ክንደየናይ ከምዝኾነ ተዓዘቡ ። ካብኡ እዞም ረበሽቲ ሓሳባት ወይ ተዘክሮዊ ምልሰታት ኣብ ስራሕኹም ፣ ትርፊ ሰዓትኩምን ቅድምሕጂ ኣብ እተዘውትርዎም ዝነበርኩም ንጥፈታት ይፀልውኹም ምህላዎም ክተስተውዕሉ ትኸእሉ ። ዋላ እውን እንተዘይጸለውና፣ ክኸሰቱ


ከለው አዝዩ መጨነቂ ክኸውን ይኸእል እዩ። እንድሕር ድኣ ይጸሉና ሃልዮም ድማ እቲ ዝበለፀ ሓሳብ ሓገዝ ምንዳይ እዩ ። እቲ ናይ ስነ-እምሮዊ በሰላ ኣፍልጦ ዘለዎ መመኻኸሪ ድማ ኣብ ታሕቲ ዝተዘርዘሩ መስርሓትን ክእለታትን ተጠቂሙ ሓጋዚ ዝኮነ ምኽሪ ከቅርብ ይኸእል ። ሓገዝን ድጋፍን ኣብ ዘድልዮኩም ምውካስኩም ካብ ምርግጽ ብተወሰኺ ነቶም ኣብ ታሕቲ ተገሊጾም ዘለው ዝተወሰኑ ሜላታት እውን ብባዕልኩም ክትፍትንዎም ትኸእሉ ኢኹም።



 **መሳርሒታት**

ኣብ ታሕቲ ምስ ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ንምስራሕ ከዳልውና ዝኸእሉ ገለ ወሰንቲ መሳርሒታትን ክእለታትን ቀሪቦም ኣለው ። ነዞም መሳርሒታት ቅድሚ ምፍታንኩም፣ዓርስኩም ክትዳልውን ድሓንን ጥዑያትን ምህላውኩም ክተረጋግጹ ይግባእ።

ዓርስኻ ምድላው

ኩሎም ካልኣይ ደረጃ ናይ ስነ እምሮ በሰላታት ብፍላይ ከዓ ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልስታትን ሓንጎልናን ኣካልናን ነቶም ስምብራታዊ ተዘክሮታት ኣብ ምግፋጥ ግብረ መልሲ ንምሃብ ዝፍትነሎም መንገድታት እዮም ። ነቶም ሓሳባት ንኣልዮሉ መሳርሒ ቅድሚ ምድላይና ብኣካልና ምጅማር ጠቓሚ እዩ ። ዓብዪ ጉዳ ክትጎዩ ከምዝኸንኩም ሕሰቡ ። ነዚ ብዘይ ልምምድ ወይ ምድላው ክትገብሩዎ ኣይትኸእሉን ከምኡውን ድልዎት ምኪንኩም ምርግጽ እውን ኣገዳሲ እዩ ። እዞም ኣብ ታሕቲ ዘለው ርኢቶታት ኣብቶም ብኸልኣይ ደረጃ ናይ ስነ እምሮ በሰላ ዝመፁ ብድሆታት ንምስራሕ ድልዎት ንኸትኹኑ ኣካላዊ ከዳልውኩም ዝተነደፉ እዮም።

<p>ኣካላዊ ንጥፈት</p> 	<p>ልብኩምን ሓንጎልኩምን ንኸሰርሕ ዝገብርን ዘርህፁን ዝኸነ ዓይነት ኣካላዊ ንጥፈት እኹል መዓልታዊ ምንቅስቃስ ትረኽቡ ከምዘለኩም ንምርግጋፅ ሓጋዚ እዩ ። ነዚ ድማ ኤሮቢክሳዊ ምንቅስቃስ እቲ ዝበለፀ እዩ(ንኣብነት፡ ኣንጻር ክብደት ምልዓል)። እንድሕር ድኣ ከም ናይ እግሪ ጉዕዞ ዝበሉ ፎኮስቲ ምንቅስቃሳት ኮይኖም ድማ ነቲ ደረጃ ንምዕዋት 40 እኩል ደቃይቅ ክወሰድ ይኸእል። እንድሕር ድኣ ከም ቅልጡፍ ናይ እግሪ ጉዕዞ ዝበለ ብርቱዕ ምንቅስቃስ ኾይኑ ድማ 15 ደቂቃ እኹል እዩ ። ዝኹኑ ናይ ልቢ ውቅዒትና ልዕል ዘብሉ ከም ምሕማስ ፣ ሳዕስዒትን፣ብሽክሌት ምዝዋርን ዝበሉ ንጥፈታት እውን ጠቀምቲ ክኹኑ ይኸእሉ ።</p> <p>እንድሕር ድኣ ድሕሪ ብዙሕ ናይ ዘይምንጣፍ እዋን ስኽኢልና ኣካላዊ ምንቅስቃስ ንጅምር ሃሊና ኣካላዊ ብቕዓትና መሰረት ገይርና ክንዕገስን ብቀስታ ክንጅመርን ይግባእ ። እንድሕር ድኣ መጉዳእቲ ወይ ዝኸነ ዓይነት ኣካላዊ ንጥፈትኩም ክፅለው ዝኸእል ኩነታት ሃልዩኩም ንሓኪም ምምኽር ፅቡቕ ሓሳብ እዩ ።</p>
<p>ፅቡቕ ኣመጋግባ</p>	<p>ካልኣይ ደረጃ ስነ እምሮ ስምብራት ንሽውሓትኩም ክፅልውን ካብቲ ልሙድ ንላዕሊ ወይ ንታሕቲ ክትበልዑ ክገብረኩም ይኸእል እዩ ። ኣካልኩም ዝተመጣጠነ ምግቢ ደረክብ ምህላው ንምርግጋፅ ጥዑይ ናይ</p>


	<p>ምግብ አመራር፣ ምህላው ይምከር ። ናይ ሸኮር ትሕዝቶ ዘለዎም ከም ተፃሪ፣ ሕሩጭ ፣ ዝለዓለ ሸኮርነት ዘለዎም ምግብታት መስተታትን ዝበሉ ንምውጋድ ፈትኑ። ሸኮር ክህልወኩም ከሎ ቅብኣትነት ትሕዝቶ ምስ ዘለዎም ከም ፍራምረን ኦቶሎኒን ዝበሉ ምግብታት ክትሕውስዎ ይግባእ ።</p> <p>ሸኮር ክነውግደሉ ዘለና ምኽንያት ኣብ ኣካልና ቀልጢፏ ስለ ስለዝወሃሃድን መጠን ሸኮርኩም "ንክልዕል" ብምግባር ብቕጽብት ነቲ ሃንደበታዊ ናይ ግብረ መልሲ ስርዓትኩም ብልዑል ክቅስቅስ ስለ ዝኸኸል እዩ። እዚ ድማ ነቶም ተዘክሮዊ ምልሰታትን ረበሽቲ ሓሳባትን ከጋድዶም ስለዝኸኸል እዩ እቲ ሸኮር ምስ ካሊእ እንተሓወስናዮ ግን እብ ኣካልና ዝያዳ ልዙብ ብዝኮነን ተፈላዩ ለውጢ ብዝህበሉን ኣገባብ ይወሃሃድ ።</p>
<p>ፅቡቕ ምድቃስ</p> 	<p>እዞም ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ኣብ እዋን ምሸት ዝገደዱ እንተድኣከይኖም ምድቃስ ፀገም ክኾነና ይኸኸል እዩ ። ከም ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ምድቃስ ፣ ቅድሚ ምድቃስና ሓደ ሰዓት ስክሪናት ምርኣይ ምውጋድ ቅድሚ ምድቃስና ዘረጋግጡ ንጥፈታት ምስራሕ፣ ሰውነትካ ምሕፃብ፣ ምምሳጥ ፣ መፅሓፍ ምንባብ ዝበሉ ብምስራሕ ናይ ድቃስ ልምድኹም ክተማሓይሹ ትኸእሉ ኢኹም ።</p>

መሰረታዊ ክእለታት

ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘክሮዊ ምልሰታትን ምቁፅፃር ንምጅማር ክትፍትንዎም እትኸእሉ ሓድሓደ ወሰንቲ ክእለታት ኣብ ታሕቲ ቀሪቦም ኣለው። ነዞም መስርሓት ደረጃ ብደረጃ ክትሰርሕዎም እዩ ዝማዓድ ስለምንታይሲ ነቲ ናይ መጀመርታ ክእለት ምሰማዕበልኩም ጥራሕ እዩ ናብቲ ቀፃሊ መስርሕ ክትሰግሩ ትኸእሉ። ። ኸምእውን እዞም ንጥፈታት ዝያዳ ክትዛነይሉ እትኸእልሉ ግዜ ሰዓትን ፈሊኹም ምፍታን ይምኸር ። ኣብ መፋርቕ እቲ መዓልቲ ድማ ፀቕጢ ንምቅናስን ዝተወሰነ ዓርሰ ክንክን ንምግባር ንምንጣፍን ግዜ ክትወስዱ ትኸእሉ ኢኹም።

ዝኾነ ምንቅስቃስ ቅድሚ ምጅማርኩም ብምትንፋስን ባይታ ብምሓዝን ጀምሩ ። ቀደልኩም እቲ ዝመረፀክም ምንቅስቃስ ጀመሩ ። እንድሕር ድኣ ኣብቲ መዓልቲ ኻሊእ ሰዓት ሓሳባትን ምስልታትን መደኣም ብዛዕብኡ ገለ ነገር ትገብሩ ከምዘለኹም ፣ ንባዕልኹም ትከናኹ ከምዘለኹምን ፣ ኣብቲ መዓልቲ ነዚኣቶም ትኣልዩሎም ግዜ ከምዘሎን ንባዕኹም ኣዘኸኸርዎ ። እንድሕር ድኣ ቀደሎም ግን ከምቲ ተገለጸ ባይታ ምሓዝን ምትንፋስን ክትሰርሑ ትኸእሉ ኢኹም። ብስሩዕ ምልምማድን እቲ ምንቅስቃስ ንምምላእ ዘቀመጥኩምዎ ሰዓት ንዘይምሕላፍን ሰዓት ፈሊኻ ምምዕርራይ ጠቓሚ እዩ ። ቁሩብ ብቁሩብ ብኸይዱ ግዜ እቶም ሓሳባትን ምስልታትን ክቅንሱ ድማ እዮም ።

እንድሕር ኣብ ዝኮነ ይኹን ነጥቢ ብዝኾነ ይኹን መንገዲ ተበዳህነት ተሰሚዑና ወይ እቶም ሓሳባትን ተዘኸሮዊ ምልሰታትን እንዳገደዱ እንተኸይዶም ሞያዊ ሓገዝ ምንዳይ ጠቓሚ እዩ ።

ሓሳባት ደው ምባል	
	<p>መጨነቅቲ ሓሳባት ቀስቀስቲ ኩነታት አብ ዝህልውሉ ወይ ብዘይአፍልጦ ብጋጣሚ ክኸሰቱ ይኸእሉ እዮም። አንፃሮም ብሓይሊ ክንቃለስ እንተ ድኣ ፈቲንኩም እቶም ሓሳባት ክብርቲኦን ንምጥፍኦም ኣጸጋሚ ክኸውን ይኸእል እዩ ። ነዞም ሓሳባት አብ ክንዲ ቀልጢፍካ ክትደፍእ ምፍታን እቲ ፈላማይ ስጉምቲ ምስትውዓል እዩ ።</p>
<p>ሰለስተ ምድግግማት</p>	<p>ነዚ ሰለስተ ግዜ ደጋጊምኩም ክትገብርዎ ትኸእሉ ኢኹም ።</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. መጨነቅቲ ሓሳባት ክህልውኩም ከለው ንባዕልኹም "ይሓስብ እዩ ዘለኹ" ኢልኩም ንገርዎ ኸምኡውን ሰለስተ ግዜ ደጋግምዎ ። 2. ቀዲልኩም አብ አካልኩም ናብ ዘስተውዑልኩም ነገራት ኪዱ። ንባዕልኹም "..... ይስምዓኒ አሎ" ባልዎ እሞ ሰለስተ ግዜ ደጋግምዎ ።
<p>ክኸዱ/ክወጹ ግበርዎም</p>	<p>እቲ ዋና ሓሳብ ሓሳባት ይመጡን ይኸዱን መኪኖም እዩ ክነስተውዑሎም ከለና ድማ አብ አካልና ናብ ዘየስተውዓልናዮም ካልኣት ነገራት ንሰግር ንኸእል ። ምናልባት ዝኸሰቱ ካልኣት ሓሳባት ክህልውኩም ይኸእሉ አብ ሕድሕድ እዋን ሰለስተ ጊዜ ምስደጋገምክምዎም ቀዲልኩም ልቀቅዎም ።</p> <p>እቲ ጠቃሚ ነገር አብ ሕድሕድ ጊዜ ቀዲልኩም እንታይ ይስምዑኩም ከምዘሎን ምስትውዓል ወይ ንምስትብሃል ናብ አካልኩም ስለትምለሱ እዩ ። እዚ ዝነውሐ ምስ ትለማመዱ ዝውሓዱን ዝውሓዱን ሓሳባት ክለዓሉ ክትዕዘቡ ኢኩም ኸምኡውን አብ ውሽጢ አካልኩም ወፃኢን እንታይ ከምዝተገንዘብኩም ብዝዩዎ ንምስትውዓል ትኸእሉ ኢኹም ። እዚ ባይታ ናይ ምሓዝ ልምምድ ንምጅማር እውን እቲ ዝበለፀ መንገዲ እዩ።</p>

ባይታ ምሓዝ : ናብቲ ህልዊ ኹነት ዝመለስኩም መስርሓት

አብቲ መእተዊ ኸምተተለመ ረበሽቲ ሓሳባትን ተዘኸሮዊ ምልሳታትን ክኸሰቱ ዝኸእሉ ን ናይ ስነአእምሮዊ ስምብራት ዘንታ ተቃላዕና እንድሕር ኔርና እዩ ። እዞም መጨነቅቲ ሓሳባት ፣ ምስልታትን ተዘኸሮታትን ብድንገት ከይተፀበናዮምን ዝኸሰቱ ኹይኖም አካልና ድማ እቲ ሓደጋ አብ ህልዊ ኹነት ልክዕ ከምዝኾነ ኔሩ ተመሳሳሊ ግብረ መልሲ ዩርኢ። ባይታ ብምሓዝ አካልኩምን ሓንጎልኩምን ናብቲ ህልዊ ኹነት ትመልስዎ ።

ንሙሉእ ባይታ ናይ ምሓዝ መስርሕ ትልሚ እዚ ክእለታት አብ ምልማድ ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ባይታ ናይ ምሓዝ መዘክር ፅማቅ ተመልከቱ ።

ስእላዊ ቁፅፅር

እቶም ዓመጥዊል ዝነግሩና ዛንታታት ምስሊ ምቅራፅ ኩሉግዜ ከምናይባዕልና ኹይኖም ንክስምዑና ነማዕብሉሉ መንገዲ ኹይኖም የገልግሉና። እቶም ምስልታት ብዝኾነ መንገዲ ረብሽቲ ክኾኑ ይኸእሉ ኹምእውን ኣብ እትቅስቀሱሉ እዋን ናይቶም ምስልታት ህፁፅነት ክትሙክሩ ትኸእሉ። ምክንያቱ እቶም ምስልታት ኣብ ሓንጎልና ዝምንጭው ነገራት ስለዝኾኑ (ከም ኣንፃር ናይቶም ብኣካል እንሪኦም ናይ ተዘክሮ ምስልታት) ኣብዘም ምስልታት ቀይዲ ክህልወና ከምዝኸእል ምምሃር ጠቓሚ እዩ። እቲ ዝቅፅል ልምምድ ከም ዓጋቲ ዓቀን ክስራሕ ይኸእል ብምቅፃል ፀኒሑ ድማ ከም ምስሊ ናይ ምቅያድ መንገዲ ካብቶም ንሰምዖም ዛንታታት ዝተወለዱ ኸኮኑ ይኸእሉ።

ናይ ቲቪ ልምምድ



ፈለማ ሙሉእ ብሙሉእ ኣብ ህልው ኩነታት ንምኒን ንዓርስና ባይታ ምሓዝ።

ቀዲልኩም ኣብ ዝተረጋግጠን ዘፍታሕትሕን ቲቪ ዘለዎ ኸፍሊ ከምዘለኩም ሕሰቡ።

ሜላ 1
እቲ ክፍሊ እንታይ ከምዝመስል ሕሰቡ። እንታይ ዓይነት ኮፍ መበሊ፣ ናይ መብራህቲ ምንጪ ኹምኡውን እቲ ቲቪ እንታይ ከምዝመስልን። ናይቲ ቲቪ መቆፃፀሪ ኣብ ኢድኩም ኣሎ።

ሜላ 2
ነቲ ቲቪ ኣብርሀዎ ዘሕጉስ ወይ ተፈጥሮዊ ዝኮነ ትርኢት ትርእዩ ከምዘለኩም ሕሰቡ። ናይቲ ቲቪ መቆፃፀሪ ኣብኢድኩም ስለዘሎ ነቲ ምስሊ፣ ሕብረ፣ ናይቲ ምስሊ ፍጥነትን ከምዝደለኸምዎ ክተዕርይዎን ክትቅይርዎን ትኸእሉ።

ሜላ 3
እቶም ምስልታት፣ ስእልታት፣ ናይቲ ምስሊ ፅሬትን ፍጥነትን ኣብቲ ምስሊ ቀይዲ ከምዘለኩም ክሰብ ዝስምዑኩም ንኸትቀያይርዎ ተለማመዱ።

ተዘክሮዊ ምልሰታት ክኸሰቱ ክለው



ተዘክራዊ ምልሰት ወይ ረብሽቲ ምስልታት ኣብ ዝኸሰቱሉ እቶም ክትለማመድዎም ዝፀናሕኹም ክእለታት ተጠቀሙሎም።




ሜላ 1
እቶም ዝካየዱ ዘለው ምስልታት ብምርኣይ ዓርስኹም ካብኡም ኣርሕቁ።

ሜላ 2
ካብቲ ናይ ቲቪ ልምምድ ዝረኹብክምዎ ኸእለት ተግባራዊ ግቡሩ። ከም ነቲ ምስሊ ዝርግርግ ምባል፣ ምርሓቅ ወይ ኩሎም ምስልታት ብሓንሳብ ምዕፃው ዝበሉ ክእለታት ምፍታን።

እቲ ባይታ ናይ ምሓዝ ምንቅስቃስ ልምምድ ምቅፃል ኹምእውን እቶም ምስልታት ንምቅያድ ዘይካኣል ኮይኑ እንተረኺብክምዎ ናይ ባዓል ሞያ ሓገዝ ምድላይ።

ናይ ገለፅቲ ኪነጥበባዊ ክንክን ምጥቃም

እቶም ገለፅቲ ኪነጥበባዊ ክንክን መጨነቅቲ ሓሳባትን ምስልታትን ንውህሃድ ጠቃሚ መስርሕ ክኸውን ይኽእል። እዞም ክእለታት ባዕልኹም ወይ ኸዓ ምስ መመኻኸርቲ ወይ ምስ ናይ ገለፅቲ ኪነጥበባዊ ክንክን ባዓል ሞያ ንምስራሕ ብምምናይ ክትፍትንዎም ትኽእሉ።

 <p>ምፅሓፍ</p>	<p>ግጥሚ ምፅሓፍ ክትፍትኑ ክትደልዩ ትኽእሉ። ብጣዕሚ ዝተሓለለኸ ክኸውን ዮብሉን ሓሳብኩምን እቶም ምስልታት ጥራሕ ኣንፀባርቁ ኸምእውን ምስ ተምሳሌትን ንፅፅርን ከመይ ከምዝስምዑኩም ፀሓፊ ንኣብነት “እዞም ምስልታት ክርኢ ከለኹ ይስምዑኒ” ወይ “እዞም ሓሳባት ልክዕ ከም.....”።</p>
 <p>ምቅባእ ወይ ምስኣል</p>	<p>ምስኣልን ምቅባእን ምስሊ እነዋህደሉ ውፅኢታማ መንገዲ ኸምእውን ኣዝዩ ዘረጋግዕን ምስትውዓል ዝወስኸን ክኸውን ይኽእል። እንድሕር ደኣ ጭንቀት ተሰሚዑና ሕብረ ዘለዎም ማርከራት ወይ እርሳሳት ተጠቂምና ረቂቅ ምስሊ ምፍጣር ንምህዳእን ካብ ጭንቀትና ንኸንፍወስን ክሕግዘና ይኽእል።</p> <p>እቲ ተሕልፍዎ ዘለኹም ናይ ስነ-እምሮ ስምብራት ብምስኣል ክተዘንትውዎ እንድሕር ደሊኹም ምስ መመኻኸሪ ወይ ምስ ናይ ገለፅ ኪነጥበባዊ ክንክን ባዓል ሞያ ምስራሕ ዝምከር እዩ።</p>
 <p>ናይ ውሑስ ቦታ ምስሊ ምፍጣር</p>	<p>ኣብ ሓንጎልኩም ውሕስነት ክስምዑኩም ትኸድዎ ትኽእሉ ቦታ ምህላው ኣዝዩ ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል። ኣብዝኮነ ሰዓት ከምተቀስቀስኩም ወይ ውሑሳት ከመዘይኮንኩም ክስምዑኩም ከሎ ናይዚ ቦታ ምስሊ ክተምፅእዎ ትኽእሉ። ነዚ ውሑስ ቦታ ንምዝካር ክሕግዘኩም ምእንታ ብዛዕብኡ ክትስእሉ ወይ ክትፅሕፉ ትኽእሉ። እዚ ምስሊ ኣብ ጥቃኹም ብምቅማጥ እንድሕር ከምተቀስቀስኩም ተሰሚዕኩም ኣብቲ ምስሊ ብምንፅብራቅ ምትንፋስ፣ ባይታ ብምሓዝን ውሑሳት ከምዝኸንኩም ዘክፍ።</p> <p>ሜላታት:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ሙሉእ ብሙሉእ ውሑስነት ክስምዑኩም ዝኽእል ቦታ (ሓቃዊ ወይ ብሓሳብ ዝተስኣለ) ሕሰቡ። 2. ኣብ ከባቢኹም እንታይ ይርከቡኩም ? 3. እንታይ ክትነኽኡ ወይ ክትረኡ ትኽእሉ ? 4. ንባዕልኹም ኣብዚ ቦታ ክትሓስቡ ከለኹም እንታይ ይስምዑኩም ?

	<p>5. እዚ አብ ኣካልኩም ኣበይ ቦታ ይስምዑኩም?</p> <p>6. ነቲ ውሑስ ስፍራኹም ክትህብዎ እትኽእሉ ቃል ኣሎ ዶ ?</p> <p>7. ንዓርስኩም ኣብቲ ቦታ ንሱ ሕሰብዎ እሞ ብዓሚቑ ተንፍሱ ነቲ ምርግጋዕን ሰላምን እናስተማቀርኩም ::</p> <p>ቀዲልኩም ብዛዕባ እቲ ምስሊ ሰአሉ ፣ ቅብኡ ወይ ፀሓፍ ስለዚ ኣብ ዝኮነይኹን ዘድለዩኩም ሰዓት ክህልወልኩም እዩ ::</p>
--	---



እቲ ናይ መወዳእታን ኣዝዩ ኣገዳስን ፣ እንድሕር ደኣ እዞም ሓሳባት ወይ ምስልታት ከምዚ ኸይኖም ተሰሚዖምኹም ፡

- እትሰርሑሉ ኣገባብ፣ ሂወትኩም ወይ እተሕልፍዎ ነፃ ሰዓትኩም ምፅላው
- ርክባትኩም ምምንጓይን ምውስሳብን
- ኣብ ናይ ኣልኮል ወይ ካልኣት ፋርሳት ኣጠቓቕማ (ወይ ኣመና ንምዝውታር)ምፅላው (ንኣብነት ሽኮር፣ ማሪዋና ወይ ካልኣት ኣደንዘዝቲ)

ኣብ ናይ ኣእምሮ በሰላ ልምዲ ካብ ዘለዎ መመኻሽሪ ሓገዝ ምሕታት ::

i መወከሲታት ንተወሳኺ ንባብ

1. Gregerson, M. B. J. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster [ምህዞ ተፃዋርነትን ውፅኢታውነትን ክኢላታት ድሕሪ ዕንወት የማኣይሽ]. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596.
2. Rothschild, B. (2006). *Help for the helper: The psychophysiology of compassion fatigue and vicarious trauma*. [ሓገዝ ንሓገዝቲ፡ ኣካላውን ኣእምሮውን ጽልዋታት ድኻም ሕይወታትን ተዘዋዋሪ ስነ ኣእምሮዊ ስምብራትን] WW Norton & Company.
3. Van Dernoot Lipsky, L. (2010). *Trauma stewardship: An everyday guide to caring for self while caring for others*. [ዘብዒ ስነ ኣእምራዊ ስምብራት ፡ንኻልኣት ኣብ እንከናኸናሉ ንዓርስና ናይ ምክንኻን መዓልታዊ መምርሒ.] ReadHowYouWant. com.