



ሓሳባዊ አስተንትኖ

መጻጠያ

አካልናን ሓንጎልናን ነንሕድሕዶም ብንጥረ ነገራውን ኤሌክትሪካውን መምላለፍቲ አቢሎም ይረዳድኡ እዮም ። እዚ ማለት ድማ ብዛዕባ ዘጨንቁ፣ ዘፍርሑ ወይ ዘበሰጩው ነገራት ክንሓሰብ ኸለና ፣ አካልና ውጥረት ክስመዐና ይጅምር ፣ ምሕቓቕ ምግብና ከቢድ ይኸውን፣ ኸምኡውን ናይ ድቃስ ፀገም ይህልወና ። እቲ ኣብ አካልና ዘሎ ውጥረት ናብ ሓንጎልና ከምተጨነቅና መሊሱ መልእኽቲ ይልእኽ እዚ ድማ ናይ አእምሮና ጭንቀት ደረጃ ክውስኽ ዘኸእል እዩ ። ኣብ አካልና እዚ ዑደት ክንሰብሮ ንኸእል ከም ምትንፋስ ፣ ምስሕሓብ ወይ ከዓ ከይዳዊ ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት ምስ እነዘውትር ወይ እዚ ዑደት ኣብ ሓንጎልና ንምስባር ምስትውዓል ፣ ኣብ አእምሮ ምቅራፅ ወይ ናይ ባይታ ምሓዝ ልምምድ ተጠቂምና እዩ ። እዚ ሃንድአውት \ ፅሚቕ መዘክር ብዛዕባ ኣብ አእምሮ ምቅራፅ ዘውግዕ እዩ።

ሓሳባዊ አስተንትኖ ኣካላዊ ከባቢታትና ጸቕጥና ኣብ ምብራኽ ኣብርክቶ ምስ ዝህልዎም ዑደት ወጥርና ንምስባር ዘኸእለና ጠቓሚ ሜላ እዩ። ኣብ አእምሮ ምቅራፅ ካብቲ ህልዊ ኸባቢ ምስኡ እውን ካብቲ ህልዊ ናይ ስምዒት ኩነታት ዕረፍቲ ይህበና ። ክተተግብርዎም እትኸእሉ ብዙሓት ኣብ አእምሮ ናይ ምቅራፅ ሜላ አለው ፣ እዚ ሃንድአውት \ ፅሚቕ መዘክር ከጀምሩኹም ዝኸእሉ ሰለስተ ቀለልቲ ሜላታት ዝዝትይ እዩ ።

ሓሳባዊ አስተንትኖ ኣካላዊ ከባቢታትና ጸቕጥና ኣብ ምብራኽ ኣብርክቶ ምስ ዝህልዎም ዑደት ወጥርና ንምስባር ዘኸእለና ጠቓሚ ሜላ እዩ።

ደረጃታት

ነዘም ኩሎም ኣብ አእምሮ ናይ ምቅራፅ ሜላታት ተመቓቑኹም ኮፍ ብምባል ጀምሩ ። አካልኩምን ሑቀኹምን ብ መሬት ወይ ወንበር ክድገፍ ኣብ ዝኸእለሉ ። እንድሕር ደአ ዝምቐዎኩም ከይኑ ዓይንኹም ክድኑ ወይ ድማ አዕርፍዎም፣ ኣብ መሬት ኣብ ዝኸነ ቦታ ከይተኮርኩም ። እግርኹም ሙሉእ ብሙሉእ ምስ መሬት ተራኪቡ ይሰማዕኹም ። ማእግርኩም ክፍታሕታሕ ግበሩ ከምእውን ምንጋጋኹም ብምፍትሕታሕ ብቀስታ አፍኩም ኸፈቱ ። ሰለስተ ዓመቓቲ ትንፋሳት ብምትንፋስ ነቲ ብአፍጫኹም አትዩ ሳምባኹም ዝመልእ ዘሎ አዩር ስምዒት ትኹረት ሃብዎ ካብኡ ብአፍኩም አውፅእዎ።

ዘረጋግዑ ሕብርታት ኣብ አእምሮ ምቅራፅ



እዚ ልምምድኩም ንምጅማር እቲ ዝቀለለ ናይ ኣብ አእምሮ ምቅራፅ እዩ ። እቶም ሕብርታት ዝኮነይኩን ተዘመድቲ ሓሳባት ብዘይምምፃእ ሓንጎልኩም ንኸፍታሕታሕ ይሕግዙ። እንድሕር ደአ ዝኸነ ሕብረ ንዓኹም ቀስቃሲ ወይ ዝኸነ ዘበሰጩ ነገር ኣዘኸኺርኩም ነቲ ሕብረ ዝለልዎ። እንድሕር ደአ ዝኮነ ሕብረታት ኸዓ ብፍልይ ዘረጋግዑኩም ወይ ምቐይ ዝህቡኹም ኸይኖም ምስቶም ሕብርታት ዝያዳ ጊዜ አሕልፉ ።

ኣብ ቀይሕ ብምትኳር ጀምሩ። እዚ ሕብርን ዘውሕታቱን ሕሰቡ ፡ ደም በጊዕ፣ ደሚቕ ቀይሕ ፣ ሃሳስ ቀይሕ ። ካብዘም ናይ ቀይሕ ዘውሒታት ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን

	እቲ ሕብረ ኣብ ናይ ሓንጎልኩምን ስእላዊ መሬት ክዝርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም በቲ ሕብረ ክሸፈን እዩ። እዚ ቀይሕ ሕብረ ተሓጎሱሉ።
	ሕጂ ብቀስታ እቲ ቀይሕ ሕብረ ናብ ኣራንሺ ክቅየር ግበሩ። እዚ ሕብረ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ፡ ደባን ኣራንሺ፣ ደሚቅ ኣራንሺ፣ ሃሳስ ኣራንሺ። ናይ ኣራንሺ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብረ ኣብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዝርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም በቲ ሕብረ ክሸፈን እዩ። እዚ ኣራንሺ ሕብረ ተሓጎሱሉ።
	ሕጂ ብቀስታ እቲ ኣራንሺ ሕብረ ናብ ብጫ ክቅየር ግበሩ። እዚ ሕብረ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ፡ ደባን ብጫ፣ ደሚቅ ብጫ፣ ሃሳስ ብጫ። ናይ ብጫ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብረ ኣብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዝርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም በቲ ሕብረ ክሸፈን እዩ። እዚ ብጫ ሕብረ ተሓጎሱሉ።
	ሕጂ ብቀስታ እቲ ብጫ ሕብረ ናብ ቆፃል ክቅየር ግበሩ። እዚ ሕብረ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ፡ ደባን ቆፃል፣ ደሚቅ ቆፃል፣ ሃሳስ ቆፃል። ናይ ቆፃል ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብረ ኣብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዝርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም በቲ ሕብረ ክሸፈን እዩ። እዚ ቆፃል ሕብረ ተሓጎሱሉ።
	ሕጂ ብቀስታ እቲ ቆፃል ሕብረ ናብ ሰማያዊ ክቅየር ግበሩ እዚ ሕብረ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ፡ ደባን ሰማያዊ፣ ደሚቅ ሰማያዊ፣ ሃሳስ ሰማያዊ። ናይ ሰማያዊ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብረ ኣብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዝርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም በቲ ሕብረ ክሸፈን እዩ። እዚ ሰማያዊ ሕብረ ተሓጎሱሉ።
	ሕጂ ብቀስታ እቲ ሰማያዊ ሕብረ ናብ ሊላ ክቅየር ግበሩ። እዚ ሕብረ እዚን ብዙሓት ዘውሕታቱን ሕሰቡ፡ ደባን ሊላ፣ ደሚቅ ሊላ፣ ሃሳስ ሊላ። ናይ ሊላ ፍትው ዘውሕኹም ምረፁ ኸምኡውን እቲ ሕብረ ኣብ ሓንጎልኩም ስእላዊ መሬት ክዝርጋሕ ምስ ገበርኩም ሙሉእ ሓንጎልኩም በቲ ሕብረ ክሸፈን እዩ። እዚ ሊላ ሕብረ ተሓጎሱሉ።
ሕጂ እዞም ኩሎም ሕብርታት ናብ ፃዕዳ ንኺድብዝዝ ግበሩ። እቲ ተስፋሕፍሐ ፃዕዳ ንኣካልኩም ምስ ብረሃን ኸቢብዎ ክስምዑኩም ግበሩ። ሰለስተ ዓመቅቲ ትንፋሳት ውሰዱ ካብኡ ድልዎት ምስ ኸንኩም ዓይንኹም ግለፁ።	




ተኸላኻላይ መብራህቲ ኣብ ኣእምሮ ምቅራፅ :


እዚ ኣብ ኣእምሮ ምስኣል ጠቓሚ ዝኸውን ተቃላዕቲ ዝኸንኩም መሲሉ ክስምዑኩም ከሎ እዩ። እዚ ዝኸነ ኣብ መዓልታኹም ዝተኸሰተ ነገር ከይኑ ዘይምርግጋዕ ዋላ እውን፣ ጉድኣት ክስምዑኩም ናይ ዝገብር ውፅኢት ክኸውን ይኸእል ወይ ድማ ካብ ናይ ዝኸነ ሰብ በዳሂ ቃንዛ፣ ሓዘን፣ ፍርሒ ወይ ናይ ስነ-ኣእምሮ በሰላ ነፃትኩም ተቃላዕነት ውፅኢት ክኸውን ይኸእል።

	<p>ንውሽጢ ክተተንፍሱ ኸለኹም ፃዕዳ ብርሃን ኣብ ልዕሊ ርእስኹም ይንጸባረቅ ከምዘሎ ሕሰቡ :: ምስ ሕድሕድ ትንፋስ ፣ እቲ ብርሃን ብልዕሊ ግንባርኩምን ገፁኩምን ይወርድ ከምዘሎ ሕሰቡ፡ ከምእውን ብርእስኩም ድሕሪት ፣ ካብኡ ብኸሳድኩም ንታሕቲ ፣ ብልዕሊ ማእገርኩምን መላእ ኣካልኩም ::</p>
	<p>ንደገ ተንፍሱ ካብኡ እቲ ብርሃን ልክዕ ከም ዓፍራ ኣብ ከባቢኩም ይስፋሕፋሕ ከም ዘሎ ሕሰቡ ኣብ ውሽጢ ኣካልኩም እውን :: ምስ ሕድሕድ ትንፋስ እቲ ዓፍራ ናብ ዝበርሀን ዝጠንከረን ይዓቢ :: ኩሉ እቲ ፍርሕን ቃንዛን ካብቲ ዓፍራ ወፃኢ ይሸከል ኣብ ውሽጢ እቲ ዓፍራ ድማ ሰለም ፣ ምርግጋዕ ከምእውን ጥንካረ ይስምዑኩም :: እቲ ናይ ጥዕና ዶብ ሓለዎ እናስተማቀርኩም ክሳብ ዘድለዩኩም ኣብዚ ፅንሑ ፣ እቲ ዝሉል ፃዕዳ ብርሃን ንውሽጢ እናተንፈስኩም፣ ከምእውን ዝኮነ ቃንዛ ወይ ጭንቀት ዝተመልኦ ነገር ካብቲ ዓፍራ ተደፊኡ ብምውፃእ ኣብ ልዕሌኹም ንኸንሳፈፍ ግበሩ ::</p>
<p>ድልዎት ምስ ኮንኩም ሰለስተ ዓመቓቲ ትንፋሳት ውሰዱ ካብኡ ዓይንኹም ግለፁ:: ናይቲ ናይ ሓለዎ ዶብኩም ምስሊ ኣብ ሓሳብኩም ነቲ ዝተረፈ መዓልቲ ሓዝዎ :: ኣዚ ዶብ እዚ ብዛዕባ ካልኣት ኣይትግደሱን ኢኩም ማለት ኣይኮነን ፣ እኳ ደኣስ ንባዕልኹም ውሑሳትን ብርቱዓትን እንተኸይንኩም ካብኡ ንኸልኣት ክትውከሱ ትኸእሉ ::</p>	

ኣብ ተፈጥሮ ናይ እግረ ጉዕዞ ምግባር ብ ኣእምሮኽ ምቕራፅ :

እዚ ኣብ ኣእምሮ ምስኣል ኣካልኩምን ሓንጎልኩምን ንምሕዳስ ዝጠቅም እዩ :: ንዓኩም ሰለማውን ፅቡቅን ዝኮነ ቦታ ምረፁ : ንገለገለ ሰባት እዚ ጫካ ክኸውን ይኸእል፣ ንገለገለ ጥቃ ማይ ዝኮነ ቦታ ክኸውን ይኸእል ባሕሪ ወይ ናብ ፣ ንገለገለ ድማ ጎበታት ፣ ዋላ ኣውን ምድር-በዳ ክኸውን ይኸእል :: ዋንኡ ምርግጋዕን ታሕሳስን ዝስምዑኩም ቦታ ምኳኑ እዩ ::

	<p>ንባዕልኹም ኣብ ናይ ተፈጥሮዊ ቦታ መንገዲ ሕሰብዎ:: ኣብ ትሕቲ እግርኹም መሬት ልምልምቲ እያ:: እዚ ናይ መዓልቲ ፍትው ሰዓትኩም እዩ ከምእውን እቲ ብርሃን ብድኪሱ ኣብ ከባቢኹም ይንጸባረቅ ኣሎ፣ ደስ ዝብል ሙቀት ኣብ ቆርባኹም ይስምዓኩም:: ክተተንፍሱ ከለኹም ናይቲ ኣየር ሓዲሽነት ክተሸትቱ ትኸእሉ ::</p>
	<p>ቦቲ መንገዲ ክትጓዓዙ ትጅምሩ:: እቲ ናይ ሙቀት መጠን ምቕደ እዩ :: ናይቲ ቦታ ትንፋስ ፣ ምናልባት ናይ ኣዕዋፍ ድምዒ ክትሰምዑ ትኸእሉ:: ምስ ሕድሕድ ኣብቲ ገዕዞ ትወስድዎ ስጉምቲ ቁሩባት ሻቅሎትን ጭንቀታትኩን ብድሕራኹም ክተርፉ ይስምዑኩም ፣ ኩሎም ናይቲ መዓልቲ ክብደታት ብድሕራኹም ናብቲ መንገዲ እናወደቁ ካብኡ ኣካልኩም ፍኩስ ኢሉን ዝያዳ ተፍታሕቲሉን ይስምዓኩም:: ናይ ኣእዳውኩምን ኣእጋርኩምን ጭዋዳታት ብምቕ ክዘራግሉን ክነውሉን ይስምዓኩም :: ዝውሓደ ውጥረትን ክብደትን ምስ እትሸከሙ ፣ ሓቀኹምን ክሳድኩምን እውን ዝነውሉን ቀጥ ዝበሉን ኮይኖም ይስምዓኩም::</p>
	<p>እቲ ኣብ ከባቢኩም ዘሎ ስምዒት ትንጹዳ ፣ ኩሉ ብዛዕባ ኣቲ ቦታ ዝፎተኩምዎ ነገር ተስተውዕሉ : ናይቲ ሰማይ ከምእውን መሬት ሕብሪ ፣ ናይቲ መልክዓ መድሪ ኣቀማምጣ ፣ እቶም ተኸልታት ከምእውን ምናልባት እንሰሳት:: እግርኩም ቦቲ ልምሉም መሬት መንገዲ ምስ ዝስጉም መቐትን ከም ተደገፈን ይስምዎ ::</p>

	<p>አብቲ ቦታ ፅቡቅ ናብ ዝኮነ ጫፍ ተጉዳዙ፣ ትሩትውዎ ነገር ናብ እትርአይሉ። ምቕውን ኮፍ ኢልኩም ናይቲ ቦታ ሰላማዊነት ክትገንዱሉ እትክእሉ ቦታ ድለይ። ናይቲ ትሪኒዎ ነገር፣ ክተሸትትዎ ትክእሉ ነገር፣ ትሰምዕዎ ትክእሉ ነገርን ዝርዝር አስተውዕሉ። እቲ ህዱእ ንፋስ ብቀስታ ቆርበተኩም እንሸርሽር። እቲ አብ ጥቓኹም ናይ ዘሎ ንፋስ ወይ ማይ ድምዒ። እንድሕር ደአ አብ ጫካ ሃሊኹም ናይቶም ተኸልታትን አቁፅልቲ ብንፋስ ጠሕሽምሽም ክብል ክብል ክትራኡ ኸምኡውን ናይቶም አዕዋፍ ፃውዒት ክትሰምዑ ትክእሉ። እንድሕር ብ ማይ ተሃልዩኹም ማዕበላት ብ ቀስታ ክንቀሳቀሱ ክትራኡ ኸምኡውን ናይቲ ማይ ድምዒ አብ ልዕሊ ከውሕን ሉዓን ክትሰምዑ ትክእሉ። እንድሕር ደአ አብ ጎቦ ሃሊኩም አብ ልዕሌኹም አብ ሰማይ ደመና ክንቀሳቀስ ክትራኡ ከምእውን ናይቲ ንፋስ ድምዒ ክትሰምዑ ትክእሉ። እንድሕር አብ ምድረበዳ ሃሊኹም ድማ ናይ ፀሓይ ዓራርቦ ሕብረታት አብቲ ሓሸዋ ከምኡውን ከዋኸብቲ ወዲአም አብ ልዕሌኩም ከብለጭልጭ ክትራኡ ትክእሉ። አብዚ ቦታ እዚ ውሑሳትን ሕልዋትን ኢኹም። ኸሳብ ዘድለዩኩም አብዚ ፅንሑ።</p>
<p>ድልዎት ምስ ኮንኩም ሰለስተ ዓመቅቲ ትንፋሳት ብምውሳድ አካልኩም ንክነቅሕ ኸዓ ናይ ኢድኩምን እግርኩምን አፃብዕቲ ብቀስታ አንቀሳቅሱ። ካብኡ ብቀስታ ዓይንኹም ግለፁ። ናብ ዓልም ንምምላስ ምስተመዓረረኹም ቅፅበት ወሲድኩም ብፀጥታ ኮፍ ቡሉ። ነቲ አብ አካልኩምን ሓንጎልኩምን ዘሎ ናይ ምርግጋዕ ስምዒት አትኩሮት ሃብዎ። አብ ሓሳብኩም ናይቲ ቦታ ሰላማዊነትን ውሑስነትን ነቲ ዝተረፈ መዓልትኹም ሓዝዎ።</p>	

i ንዝበለጸ ንባብ መወከሲታት

1. Center for Integrated Healthcare (2013). Visualization/Guided Imagery. [ተመስጦ/ሓሳባዊ አስተንትኖ] Retrieved from https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Visualization_Guided_Imagery_2013.pdf
2. MentalHelp.Net. Visualization and Guided Imagery Techniques for Stress Reduction: [መላታት ተመስጦን ሓሳባዊ አስተንትኖን ጸቕጢ አብ ምቕናስ] American Addictions Center. Retrieved from <https://www.mentalhelp.net/stress/visualization-and-guided-imagery-techniques-for-stress-reduction/>
3. Star, K. (2020). Using Visualization to Reduce Anxiety Symptoms: [ናይ ጭንቀት ምልክታት ንምቕናስ ሓሳባዊ አስተንትኖ ምጥቃም] Verywellmind. Retrieved from <https://www.verywellmind.com/visualization-for-relaxation-2584112>