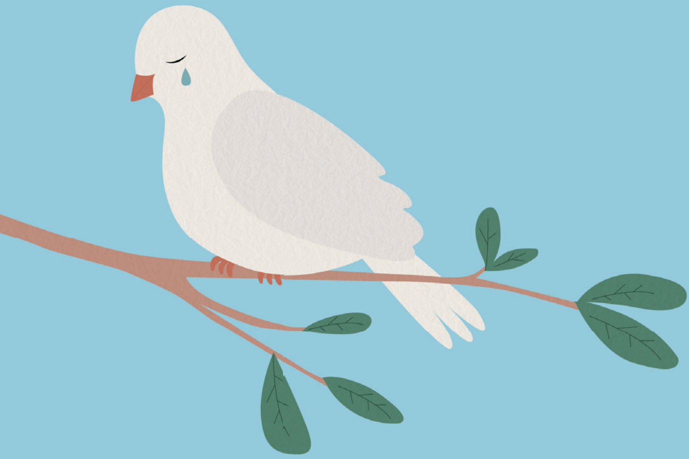
ኩናት ንዘሕለፍኩም

RVTS

ቋንቋ: ኖርወየኛ

SPRÅK: TIGRINJA



ተመኩሮታት ኩናትን ነፍስኻ ዳግመ ህንጻትን

ከበድትን ዘሰንብዱን ፍጻመታት ዘሕልፉ ሰባት ብምሉኦም በቶም ፍጻመታት ብዝተፈላለዩ መገድታት ይጽለዉ እዮም። እዞም ግብረ-መልስታት ብከመይ ይግለጹ ድማ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ። ገሊኦም ብቐጥታ ግብረ-መልስታት ዘርእዩ ኣሎዉ፡ ካልኦት ድማ ዓመታት ይወስደሎም። ገሊኦም ሰባት ዘርእዩዎ ግብረ-መልስታት ቀስ ብቐስ እንዳቐነሰ እዩ ዝመጽእ፡ ናይ ገሊኦም ድማ ዋላ ነዊሕ ግዜ ይሕለፍ እቶም ግብረ-መልስታት ከይተቐየሩ ይቕጽሉ። እዞም ግብረ-መልስታት ከመይ ይኾኑ ንዝብል ዕድመን ትርከበሉ መድረኽ ሂወትን ተራ ይጻወት እዩ። ንኣብነት ቆልዑ ዘርእዩዎ ግብረ-መልስታት ብዙሕ ግዜ ካብ ናይ ዓበይቲ ይፍለ እዩ።

ዝኾነ ግብረ-መልሲ ከየርኣኻ እንተ ትተርፍ ዝያዳ ዘይልሙድ ተርእዮ ምኾነ!

ከበድቲ ፍጻመታት ምስ ኣሕለፍኩም ናይ ገዛእ ርእስኻ ግብረ-መልስታት ወይ ኣባላት ስድራቤትካ ዘርእዩዎ ግብረ-መልስታት የሻቕለካ ዶ፧

ኣብዚ ብዝሕ ዝበሉ ልሙዳት ግብረ-መልስታት ክትሰምዕ ኢኻ። ከምኡ`ውን ምሉእ ብምሉእ ንቡር ከምዝኾነን ንቕድሚት ክትስጉም ክሕግዘካ ከምዝኽእልን ኣፍልጦ ክትድልብ ኢኻ።

ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ዝርከቡ ካልኦት ሰባት እንታይ ከምዝሓገዞም’ ዉን ምኽርታት ክንልግሰልኩም ኢና።

ደቅ-ሰባት ብከመይ ዓይነት ኣገባብ እዮም ግብረ-መልስታት ዘርእዩ፧

ደቅ-ሰባት ዘሰንብዱ ፍጻመታት ምስ ኣሕለፉ ዘርእዩዎም ግብረ-መልስታት ብጣዕሚ እዮም ዝፈላለዩ። ገሊኦም ዳርጋ ዘይተጸለዉ ክመስሉ ከለዉ፡ ገሊኦም ድማ ብርቱዕ ግብረ-መልስታት ዘርእዩ ኣሎዉ። ዋላ እቶም ንካልኦት ሰባት ክንድ'ቲ ብዙሕ ግብረ-መልስታት ዘየርእዩ ሰባት ኣብ ውሽጦም ኣመና ከቢዱዎም ክህሉ ይኽእል እዩ። ብርቱዕ ጭንቀት፣ ምድንጋርን ዘይግሁድ ተሞክሮን ድሕሪ ዘሰንብዱ ፍጻመታት ልሙድ ተርእዮ እዮ። ብዙሕ ግዜ ነፍስኻ ከተረጋግኣ ከጸግመካ ይኽእል እዩ፡ ብተደጋጋሚ ከኣ ስእልታት ናይቲ ዘሕለፍካዮ ፍጻመ ክመጽእን እቲ ፍጻመ ህዋሳትካ ክቕስቅሰን ይኽእል እዩ። ድቃስ ክውሕደካን ምስቲ ዘሕለፍካዮ ሕማቕ ፍጻመ ዝተሓሓዙ ሕልምታት ክትሓልምን ልሙድ ተርእዮ እዩ።

እቲ ዘሰንብድ ፍጻመ ዋላ ነዊሕ ግዜ ምስ ኣሕለፈ ዓቕምታትና ኣብ ዝተፈላለዩ ዓውድታት ክጽሎ ይኽእል እዩ። እቶም ግብረ-መልስታት ካብ ሰብ ናብ ሰብ ዋላ ይፈላለዩ እንተኾኑ ገለ ካብቶም ዝረኣዩ ስምዒታትን ግብረ-መልስታትን ግን ተመሳሰልቲ እዮም፡ ብፍላይ ንጎነጽ ብተደጋጋሚ ወይ ንነዊሕ እዋን ዝተቓላዕካ ግዳይ ምስ ትኸውን። ፍጻመታት ሓሳባትና፡ስምዒታትና፡ ንገብሮ ነገር፡ ዓቕምታትናን ምስ ካልኦት ሰባት ዘለና ዝምድናን ጽልዋታት ከሕድሩሉ ይኽእል እዩ።

ከበድቲ ፍጻመታት ዘንቅሉዎም ልሙዳት ግብረ-መልስታት ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ብከመይ ክጸልዉና ከምዝኽእሉ ዘርእዩ ገለ ኣብነታት ኣብዚ እንህለዉ፣

ከበድቲ ተዘክሮታት ከሸግሩና ይኽእሉ

እዮም። ካብቲ ፍጻመ ዝነቕሉ ሓሳባት፡ስእልታት፡ድምጽታት ወይ ሰውነታዊ ቅስቀሳ ህዋሳት ብተደጋጋሚ ከም ብሓድሽ ተሕልፎ ዘለኻ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል እዩ። እዚ ክትሓስበሉ ዘይወሰንካ ከለኻ ክነስኻ ሃንደበት ክመጻካ ልሙድ እዩ። እቶም ተዘክሮታት ብዓርሶም ዝመጹኻ ክመስል ይኽእል፡ ግን ድማ መብዛሕትኡ ግዜ ዝመጹሉ ምኽንያት ኣሎ። ዘጋጠመሉ ቦታ ዘዘኻኽረካ ነገራት ክኸውን ይኽእል፡ ምስቲ ፍጻመ ዝተሓሓዝ ነገራት፡ሰባት፡ሽታታት ወይ ድምጽታት ክኸውን ይኽእል እዩ።ናብቲ ከበድቲ ተዘክሮታት ዝመርሓካ ዝኾነ ነገር ኣብ ሰውነትካ፡ ስምዒታት ወይ ብዛዕባ ዝኾነ ፍሉይ ነገር ብምሕሳብካ ክኸውን ይኽእል እዩ። ምስ ካልኦት ሰባት ምህላው ውን ተዘክሮታት ከንቅለልና ይኽእል እዩ፡ ብፍላይ ምስ ሰባት ብኣካል ምቅርራብ ምስቲ ከቢድ ፍጻመ ምትሕሓዝ ምስ ዝህልዎ።

ንገሊኦም፡ እዞም ተዘክሮታት ሃንደበት እዮም ድቦላ ኮይኖም ዝመጹዎም፡ ንገሊኦም ድማ ኣብ እዋን ለይቲ ብመልክዕ ሕማቕ ሕልምታት ይመጹዎም። ክልቲኦም እዞም ዝተጠቕሱ ኣመጻጽኣታት ነቶም ዝምልከቶም ሰባት ብጣዕሚ ኣድከምቲ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

ከቢድ ፍጻመ ምስ ኣሕለፍና ነርእዮ ምውጋድ

ከበድቲ ተዘክሮታት ዘንቅለልካ ነገራት ከተውግዶ ምፍታን ባህርያዊ እዩ። ብዛዕባ እቲ ፍጻመ ሓሳባት ተውግድ ወይ ምስቲ ዝተፈጸመ ፍጻመ ዝተሓሓዙ ስምዒታት ምድህሳስ ተውግድ ትኸውን። ገሊኦም ከኣ ንጥፈታት ዘውግዱ ኣሎዉ። ሓደጋ ትራፊክ እንተደኣ ኣጋጢሙካ ድሕሪኡ ኣብ መኪና ምኳን ክኸብደካ ይኽእል እዩ፡ ከምኡ'ውን እቲ ከቢድ ፍጻመ ኣብ ዝተወሰነ ቦታ እንተደኣ ኣጋጢሙካ ኮይኑ ነቲ ቦታ ዝመስሉ ኩሎም ካልኦት ቦታታት ምኻድ ክኸብደካ ይኽእል እዩ። ንገሊኦም ምስ ሰባት ዘለዎም ርክባትውን ክጸልዎ ይኽእል እዩ። ምስ በዓልቲ ቤትካ/ኪ፡ቖልዑ ወይ ካልኦት ምቕርራብ ክህልወካ ኣጸጋሚ ክኸውን ይኽእል።

ምውጋድ ባህርያዊ ግብረ-መልሲ ዋላ እንተኾነ፡ ንገሊኦም ግን ምውጋድ ንባዕሉ ሽግራቶም ከጋድደሎም ይኽእል እዩ።

ኣብ ኣስጋኢ ኩነታት ዘየለኻ ክነስኻ ሰውነትካ ኣብ ኣስጋኢ ኩነታት ዝረኣዩ ግብረ-መልስታት የርኢ

ከበድቲ ፍጻመታት ምስ ኣሕለፍና ሰውነትና ብዙሕ ግዜ ኣብ ተቐረብ ምኳን ይቕጽሎ እዩ። ዋላ'ኳ ኣብ ውሕስነት ከምዘለና እንዳፈለጥና ሰውነትና ሓደገኛ ኩነታት መሊሱ ንከይኽሰት ተዳልዩ እዩ ዝጸንሕ። ሰውነትና ብዙሕ ግዜ ነቶም ከበድቲ ፍጻመታት ይዝክሮ እዩ፡ እዚ ከኣ ብዝተፈላለዩ መገድታት ክርአ ይከኣል። ነፍስኻ ክእሰር ይኽእል፡ ጭዋዳታትካ ይውጠሩ፡ ስርዓተ ምሕቃቕ መግቢ ይዳኸም ወይ ብዙሕ ግዜ ቃንዛ ርእሲ ይስመዓካ። ሰውነትና ክእሰር ከሎ ንመንፈስካ ብቐሊሉ ስለዝጸልዎ ዘይከም ቀደምካ ብቐሊሉ ተንጸርጽርን ትሓርቕን። ናይ ምዝካር ክእለትና ከምቲ ዝነበሮ ክኸውን ክኸብደካ ይኽእል፡ ምናልባሽ ውን ኣቓልቦኻ ምዕቃብ'ውን ከጸግመካ ይኽእል ይኸውን። ጸገማት ድቃስ ልሙድ እዩ። ድቃስ ክመጸካ ከጸግመካ ይኽእል ወይ ለይቲ ትበራበር።

ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ውን ከምቲ ዝድለ ብምሉእ ኣቓልቦ ትሳተፍ ዘየለኻ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል፡ ማለት ምስ ካልኦት ሰባት ብምንጽጻር ካብቲ ኩነታት ዝረሓቕካ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል። ብዙሓት ከበድቲ ፍጻመታት ዘሕለፍካ እንተደኣ ኮይንካ ነፍስኻ ምሳኻ ዘየላ ወይ ዝደንዘዘት ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል እዩ።

ብሰንከይ እዩ ምባል (ነፍስኻ ምውቃስ)-ንቡር ግብረ-መልሲ

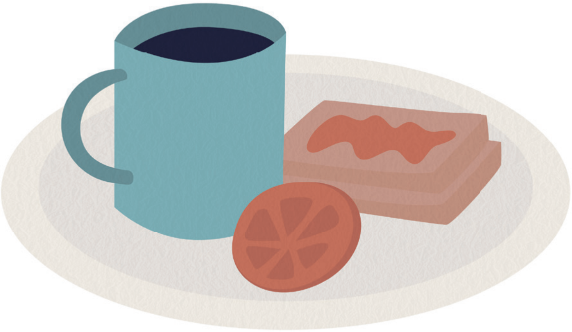
ግብረ-መልስታት ብሰንከይ እዩ ተፈጺሙ ብምባል ንነፍስኻ ትወቕሰሉ ሓሳባት እዩ፡ እዚ ከኣ ኣብ ዙርያኻ ዝርከቡ ሰባት ምርድኡ ክጸግሞም ይኽእል እዩ። እቲ ዘጋጠመካ ነገር ብሰንከይ እዩ ዝብል ስምዒት ክፈጥረልካ ይኽእል እዩ፡ ንምንታይ ንነፍሰይ ወይ መቓርብተይ ጽቡቕ ጌረ ዘይሓለኹዎም ብምባል ንነፍስኻ ትወቕሳ፡ ዘጠንቀቑኒ ምልክታት ከስተብህለሎም ኔሩኒ ወይ ገለ ክገብር ኔሩኒ ብምባል ንነፍስኻ ዝወቅስ ስምዒታት ክስመዓካ ይኽእል። ካልኦት ሞይቶም ንስኻ ብምድሓንካውን ንነፍስኻ ትወቕሰሉ ስምዒት ክኸውን ይኽእል እዩ። ኮታስ ብሓጺሩ እቲ ዘጋጠመ ነገር ንነፍስኻ ተሓታቲ ዝገብር ስምዒት ክስመዓካ ከሎ እዩ። ገሊኦምውን ሽግራቶም ዘየቋርጽ ብምኳኑ ንነፍሶም ዝወቕሱዋ ኣሎዉ። ብዙሓት ንነፍሶም ኣመና ይተሩዋን ብዛዕባ ነፍሶም ከኣ ኣሉታዊ ሓሳባት ይሓስቡ እሞ ኣብ መዓልታዊ ሂወቶም ንዓቕምታቶም ወይ ኩነታቶም ብኣሉታ ይጸልዎ።

ባዕልና ክንገብሮ ንኽእል እንታይ ኣሎ፧

ንነፍስ ወከፍ ውልቀ ሰብ ዝበለጸ እዚ እዩ ትብሎ ቀሊል ፍታሕ የለን። ብነፍስኻ፡ ንዓኻ ዘድልየካን ትርከበሉ ኩነታትን ኢኻ ክትጅምር ዘለካ። ብዝተለምደ ተመኩሮታት ገለ ካብቶም ጠቓምቲ ምኺኖም ዘመስከሩ ስጉምትታት ኣብዚ እንህለዉ፡-

ሂወትና መሊስና ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ነእትዋ

ሂወተይ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽረይ ኣላ ዝብል ስምዒት ንክትመልሶ ትገብሮ ነፍስ ወከፍ ጻዕሪ ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ዝከኣለሉ እዋናት ነፍስ ወከፍ ግዜ ባዕልኻ ምውሳን ርእሰ-ኣኽብሮትካን ክብረትካን ክትመልሶ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ። ዋላ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ዝውሰኑ ንኣሽቱ ውሳኔታት ሓላፍነት ክትስከመሎም ከማን፡ ንኣብነት መዓስ ደገ ወጺኻ ከምትዛወር ወይ ምስ መን ቡን ከምትሰቲ ንባዕሉ ከማን ብዘገምታ ቅኑዕ ኣንፈት ከትሕዙኻ ዝኽእሉ ውሳነታት እዮም። ዝኾነ ነገር እቲ ዘሕለፍካዮ ከቢድ ፍጻመ ኣዘኻኪሩካ ማለት ናብቲ ፍጻመ ተመሊስካ ኣለኻ ማለት ከምዘይኮነ ንነፍስኻ ኣዘኻኽራ። ኣብቲ ሕጂ ዘለኻሉ ቦታ ከምዘለኻን ኣብታ ናይታ መዓልቲ ዕለት ከምትርከብን ንነፍስኻ ደጋጊምካ ንገራ። እቶም ተዘክሮታት ኣብ ሕሉፍካ እዮም ዝርከቡ፡ሕጂ ውሑስ ኢኻ ዘለኻ።



መዓልታዊ ተዘውትሮም ልምድታት ኣጥሪ

- ብዝተኻእለካ መጠን ብቐጻሊ መግቢ ተመገብ።

- ኣልኮላዊ መስተ ቐንሰ ወይ ኣብ ትሕቲ ቁጽጽርካ ኣእትዎ።

- እኹል ዕረፍቲ ክትረክብ ፈትን፡ብዝተኻእለ መጠን ብቐጻሊ።

- ኣብ ኣካላዊ ንጥፈታት ተሳተፍ።

- ተንቀሳቐስ፡ ምስ ቆልዑ ተጻወት ወይ ብቐጻሊ ብእግርኻ ተዛወር።

- ሽግራትካ ንክትገጥሞም ትኽእሎም ንኣሽቱ ሸቶታት ሓንጽጽ፡ ንኣብነት ንስኻን ኣባላት ስድራቤትካን ትኽተሉዎም ዝደጋገሙ መዓልታዊ መደባት ከም እንደገና ምኽታል።

ብዛዕባ ስምዒታትካ ተገደስ

• ነፍስኻ ሓዘን ክስመዓ ፍቓድን ግዜን ሃባ።

• ስምዒታትካ ከምዘለዉዎ ተቐበሎም።

• ነድሪ ተሰሚዑካ ማለት ዝኾነ ሰብ ክትሃሲ ደሊኻ ማለት ኣይኮነን። ቁጽጽር የጥፍእ ኣሎኹ ዝብል ስምዒት ተሰሚዑካ ቁጽጽር ኣጥፊእካ ወይ ክትጽለል ቀሪብካ ማለት ኣይኮነን። ዓቕሊ ጽበት ተሰሚዑካ ማለት ዋላ ሓንቲ ክትገብር ኣይትኽእልን ኢኻ ማለት ኣይኮነን።

• ቅድሚ ሕጂ ኣብ እዋናት ቅልውላውን ጸቕጥን ዝጠቐሙኻ ዝነበሩ ነገራት ተጠቐመሎም።

• እንተ ተኻኢሉ፡ ምስ ትኣምኖም ኣባላት ስድራቤት፡ኣዕሩኽ ወይ ሰባት ርክብ ኣይተቋርጽ።

• ብዛዕባ ዘሕለፍካዮም ተመኩሮታት ኲናትን ዘንቅሉልካ ግብረ-መልስታትን ምዝራብ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንትኣምኖም ሰባት ተመኩሮታትካን ካብኡ ዝተማሃርካዮን ከተካፍሎም ሓጋዚ እዩ።

• ተመኩሮታትካ ተካፍሎም ሰባት መን ምኧኖም ብጥንቃቐ ክትመርጽ ኣለካ። ገሊኦም ሰባት ትነግሮም ብምስማዕ ይጠቕሙኻ እዮም፡ ገሊኦም ድማ ምስ ኣካፈልካዮም ድሕሪኡ ዝያዳ ጽምዋ ወይ ምድንጋር ከምዝስመዓካ ዝገብሩ ኣሎዉ።

• ዘሰንብዱ ፍጻመታት ጸታዊ ድሌታትካ ክጸልዉዎ ይኽእሉ እዮም። ንክልተኹም ክጥዕመኩም መታን ምስ መዘምድትኻ ክሳብ ማዕረ ክንደይ ምቅርራብ ምስ ዝህልወኩም እዩ ዝሓሸ ንዝብል ተዘራረቡሉ።

• ኣብ ዝተወሰኑ ኩነታት ከም በዓላት፡ ኣብ ሂወትካ ኣገደስቲ ዝኾኑ ዕለታት ወይ ንኣብነት ካብ ቲቪ ወይ ኢንተርነት ዝመጽእ ሓበሬታ ኣቐንዘውቲ ተዘክሮታት ከንቅሉልካ ይኽእሉ እዮም። ተዘክሮታት ዘንቅሉ ዝተፈላለዩ መገድታት እዮም ዘለዉ፡ ሓሊፍካ ብምጽናሕ ኣቐዲምካ ክትርእዮ ፈትንን ተዳለወሉን።

እቶም ጸገማት ካብ ዓቕምና ንላዕሊ እንተደኣ ኮይኖም

ዋላ'ኳ ጸገማትካ ሕጂ ዘይስገሩ እንተመሰሉ ብዙሓት ከምዚ ከማኻ ተመሳሳሊ ተመኩሮታት ዘሕለፉ ሰባት ምስ ግዜ ትርጉም-ሓዘል ዘለዎ ሂወት ክሃንጹ ከምዝተዓወቱሉ ኣይትረስዕ። ከበድቲ ተመኩሮታት ምስ ኣሕለፍካ ተርእዮም ግብረ-መልስታት ምሒር ብምዕባዮም ኣብ መዓልታዊ ሂወትካ ንዓቕምታትካ ብኣሉታ ክጸልዉ እንተደኣ ጀሚሮም ወይ ንነዊሕ እዋን እንዳገደዱ ብምኻድ እንተ ቀጺሎም ምስ ዝሕግዘካ ሞያዊ ኣካል ከም ክኢላ ስነ-ልቦና ክትራኸብ ክትሓስበሉ ይግበኣካ። ምስ ቀዋሚ ሓኪምካ ተዘራረበሉ፡ ናብ ከምዚ ዓይነት ሓገዛት ናይ ምሃብ ተመኩሮ ዘለዎም ሞየኛታት ክሰደካ ይኽእል እዩ። ከበድቲ ተመኩሮታት ኣሕሊፍካ ንተርእዮም ግብረ-መልስታት ሓገዝ የድልየኒ ኣሎ ኢልካ ምሕታት ተጸሊልካ ማለት ኣይኮነን፡ እንታይ ደኣ ከበድቲ ተመኩሮታት ዘንቀሉዎም ባህርያዊ ግብረ-መልስታት ንክትገጥሞም ሓላፍነት ትስከም ኣለኻ ማለት እዩ።

ብማእከል ጉዳያት ጎነጽ፡ ብስነ-ኣእምራዊ ቁስሊ
ዝኸሰት ጸቕጥን ምክልኻል ርእሰ-ቅትለትን ዝተዳለወ
Region Midt. 2023
ተሌፎን: 72 82 20 05
መራኸቢ ሓበሬታ: rvts@stolav.no

RVTS

www.rvts.no