

DOAVISA

ዱካሽሳ፡ ኣብ መናድቕ እትልጠፍ ጋዜጣ ኮይና፡ እቶም እትድህሰሶ ዛዕባታት ከኣ፡ እቶም ገለ ሰባት ክሃረቡሉ ዘሰክፎም፡ ከም ኣካላት፡ ስምዒታት፡ ጸታውነትን ክብሪታትን ምሕላውን ዝብሉ ኣርእስታት ዘጠቓለሉ እዩ። ኣብዚ ፍሉይ ሕታም ናይ ዱካሽሳ ትኹረት እንህቦ ዛዕባ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና ክኸውን እዩ። ሰናይ ንባብ!

ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና

ኩሉ ሰብ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣለዎ! ከም ሰባት ከኣ ኣብ ውሽጥና፡ ኣሉታውን ኣውንታውን ክኾኑ ዝኽእሉ ዝተፈላለዩ ስምዒታት ኣለዉና። ገለ-ገለ እዋናት ኣብ ውሽጥኻ ዝቃልውሰካ ነገር ክህልወካ ኽኣ፡ ኣካል ህይወትን ወዲ-ሰብ ምዃንን እዩ። ኣሉታዊ ሓሳባትን ስምዒታትን ኣብ ውሽጥና ንነዊሕ ክጸንሑ እንከሉ፡ ህይወትካ ካብ ምምራሕ ከሰናኽለካ ይኽእል። ኣብ ከምዚ ዓይነት ኩነታት ጸገምካ ንሰብ ምክፋል ጽቡቕ እዩ። ንኣብነት፡ ቤተ-ሰብ፡ ዓርኪ/መሓዛ፡ መምህር ወይ ውን ሓኪም። ምጽንናዕን ምኽርን ኩሉ ግዜ እትደልዮ ነገር ኣይኮነን። ምስ ዝኾነ ሰብ ብዛዕባቲ ጸገም ምዝራብ ግን ጽቡቕ እዩ። ነቲ ኣሉታዊ ሓሳባትን ስምዒታትን ንበይንኻ ጌርካዮ ስቕ ካብ ምባል ይሓይሽ።

ጭንቀተ-ውሑዳን

ጭንቀት ንኹሉ ሰብ ዘይምሕር ጸገም እዩ። ጭንቀተ-ውሑዳን፡ ኣግልሎን ካልእ ምስ ጉዳላት ኣረዳድኣ መንነትን ባህልን ዝተተሓሓዘ ነገራት ዝፈጥሩ ጸገም እዩ። ከምዚ ዓይነት ጸገም ምስዝህልወና ኽኣ፡ ሰባት ዘርእይዎ ግብረ-መልሲ ፍርሒ፡ ሕፍረትን ካልእ ሕማቕ ስምዒታት ክሓድረና ውን ይገብር።

ዝበዝሑ ካብቶም ኣብ ሓዳስ ሃገር ሓድሽ ህይወት ክምስርቱ ዝቃለሱ ሰባት፡ ዝተፈላለዩ ስምዒታትን ሓሳባትን ይውንኑ። ስምዒታትካ ከመይ ኣሎ ዝብል ነገር ከኣ፡ ምስ ግዜ እንዳተቐየረ ዝኸይድ ኮይኑ፡ ዝበዝሑ ሰብ ከኣ በዚ ናይ ምምዕባል መስርሕ ይሓልፍ። ተመራመርቲ፡ እዚ ናይ ምምዕባል መስርሕ ኣርባዕተ መድረኻት ዘካተተ ምዃኑ ይሕብሩ።

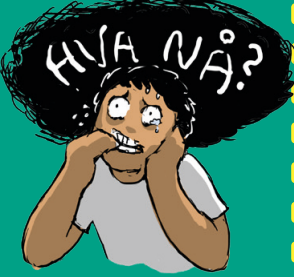
1. መድረኽ-በጻሒ

ኣብቲ መጀመርያ፡ ዝበዝሑ ኣብዚ መድረኽ-በጻሒ ኢልና ዝሰመናዮ መድረኽ ይዓልቡ። ኣብዚ መድረኽ ዚ ነገራት ሓድሽን መሳጥን ኮይኑ ትረኽቡ። ብዙሕ ነገር ትርኢ፡ ትድህሰስ፡ ተስተማቕርን ትፍትንን!



2. መድረኽ-ነውጺ

ድሕሪ ዝተወሰነ ግዜ፡ ነገራት ክብድ ኣንዳበለ ክመጽእ ይኽእል። ሃገርካ ምንፋቕን ክትምለስ ናይ ምድላይ ስምዒታት ክቀላቐለካ ይኽእል። ጎረቤት ናይዚ ኽኣ፡ ሓድሽ ቋንቋን ሓድሽ ሕግታትን ምምሃር የድልየካ። እቲ ዘለኻዮ ሕብረተ-ሰብ ኣጸቢቕካ ዘይተፈልጠ ምዃንካ፡ ነገራት ካብ ቍጽጽርካ ወጻኢ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል። እዚ መድረኽ ዚ ኣድካምን ኣሽጋርን እዩ።



3. መድረኽ ግብረ-መልሲን መስርሕን

እቲ ጽቡቕ ነገር፡ መድረኽ-ነውጺ ቀስ ኢሉ ዝሓልፍ ምዃኑ እዩ። ቋንቋ ኣብ ምምሃር ስጉሚ ተርኢ። ዘድልየካ ኣስቤዛ ኣበይ ከምእትሸምት ትፈልጥ። ምናልባት ውን ሓደስቲ የዕሩኽ ተገራ። ብርክት ዝበሉ ነኣሽቱን ዓበይትን ለውጢታት ኩነታት ይመሓየሽ ምህላዉ ክስመዓካ ይገብር። ቁሩብ ምውዛይ ክትጅምር ኣንከለኻ ግልብጥ ኢልካ ውን ንነብሰኻ ክትስእቀላ ኣንከለኻ፡ ምልክት ጽቡቕ ነገር እዩ።

4. መድረኽ-ሓድሽ ምእዘና

ጽቡቕ ኣለኹ፡ ናብ ዝብል መደምደምታ ክትርዕም ኢኻ። ኣብዚ ዓዲ ምንባር ክቕጽሎ፡ ናብ ዝብል ሓሳብ ትዓልብ። ምናልባት ውን፡ ኣቕዲምካ ዘይረኣኻዮም ኣብ ከባቢኻ ብዙሕ ኣውንታዊ ነገራት ምህላዎም ከተረጋግጽ ኢኻ። ኣብዚ መድረኽ ዚ ውን፡ ቋንቋ ምምሃርን ሓድሽ ህይወት ምምስራትን ገና ከቢድ ኮይኑ ክስመዓካ ይኽእል እዩ። ይኹን እምበር፡ ነገራት ናብ ጽቡቕ ኣንፈት ይኸይድ ምህላዉ ተገንዚብካ፡ ንቕድሚት ትግስግስ። ኣብዚ መድረኽ ዚ ክትመሃር ዘለካ ሓደስቲ ነገራት ከምዘሎ ትግንዘብን፡ ካብቲ ዝሓለፈ ናብ ነገር ወይ ቅድሚ ምምጻእካ ዝነበረ ሕብረተ-ሰብ ዝወረሰካዮ ጽቡቕ ነገራት ምዕቃብን ሓድሽ ክትለማመዶ ዘለካ ነገራት ናብ ምልምማድን ገጽካ ትኸይድ።

ትፈልጥዶ?

- ኣብ ነገር ወይ 9 ካብ 10 መንኣሰያት ኣብ ሕማቕ ኩነተ-ኣእምሮ ይርከቡ።
- ካብ ኣብ ሓጋይ ከኣ፡ ኣብ ግዜ በረድ ዝያዳ ድኻም ይስምዖም።
- ሓንጎልና ብብርሃን ይጽሎዶ?

ብዙሓት ሰባት፡ እዋን በረድ ነዊሕን ዝሓልፉን ይብሉ። ሓንጎልና በቲ ኣብ መዓልቲ እንረኽቦ መጠን ብርሃን-ቀትሪ ይጽሎ እዩ። ኩነተ-ኣእምሮ ናይ ብዙሓት ሰባት፡ ካብ ኣብ እዋን በረድ ኣብ እዋን ሓጋይ ይሓይሹ። ብዙሓት ሰባት ኣብ እዋን በረድ ዝቕልቀሎም ኣብ ሓጋይ ከኣ ዝጠፍኡ ጸገማት ኣለዎም። እዚ ኽኣ ጭንቀት እዋን በረድ ተባሂሉ ይጽዋዕ።

- ምልክታት ጭንቀት ኣብ እዋን-በረድ
- ነዊሕ ትድቅስ
 - እምብዛ ትርበሽ
 - እምብዛ ሰለእትጠሚ፡ ብዙሕ መግቢ፡ ብፍላይ ሸክራ-ዊ ነገር፡ ተህልኽ።
 - ገዛ ኮፍ ኢልካ ዝኾነ ነገር ምግባር ይስልኹካ
 - ጸህን ቅዛንን ይስመዓካ

እዚ ግን ንዓኻ ጥራይ ግዳይ ዝገበረ ጸገም ከምዘይኮነ ዘክር። ንብዙሕ ሰብ ዘጋጥም ነገርዩ!

ጸህን ድኻምን ምስዝስመዓካ ከምዚ ግበር፡

1. ደገ ውጻእ - መዓልታዊ ምንቅስቃስ ይምረጽ! ብዙሓት ሰባት ኣብ ገዛ ኮፍ ብሰንኪ ዛጎልን ጸልማትን ደገ ክወጹ ኣይተባብዑን። ይኹን እምበር መዓልታዊ ደገ ወጻእካ ምንፋስ፡ ነተን ዝርካብን ውሑዳት ብርሃን ቀትሪ ተጃዲስካ ምህላስ፡ ተመራጺ እዩ።
2. ኣካላዊ ምንቅስቃስ ግበር፡ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ክትገብር ኣንከለኻ፡ ኣካላትካ ኤንዶርፊን የፍራ። ኤንዶርፊን ክትዛነን ሕጉስ ክትከውንን ይገብረካ። ግድን ኣይኮነን ጂም ክትከይድ። እቲ ኣገዳሲ ዝኾነ ክንቅስቃስ እዩ። ቁሩብ ጸዕሪ ኽኣ ውስኽ ምስእትብላሉ፡ ትርጉም ልቢ ይልዕል'ም፡ ቀልጢፍካ ከተስተንፍስ ትጅምር።
3. ብዛዕብኡ ምስ ካልኣት ሰባት ተዘራረብ። ምስ ሓኪምካ ወይ ውን እትኣምኖ ሰብ ንኽትዛረቡ ኣይትሰከፍ። ከምዚ ናትካ ዝስምዖም ሰባት ኣለዉ። ብርግጽ፡ እንታይ ክትገብር ከምዘለካ ክሕብረካ ዝኽእል ሰብ ክህሉ ይኽእል እዩ!

