

!

**ናውቁ ናይ ምሉእ ጥዕና**

ጥዕና አካላት፣ አእምሮን ስምዒታውን ብቀጸሊ ብስነ አእምራዊ በሰላ፣ ጎነጎ/ማህሰይቲ፣ ኩነታት አየር፣ አመጋግባ፣ አከባቢ፣ ዕለታዊ ዜናን በቲ ናይ ሂወት ብድሆታት ይጽሉ። ምጥቃም እዚ ቀሊል ጥንታዊ ክለላት ምሕዋይ ናዕና ከሐይለና ይክእል ንክነብር ብሰላን ጥዕናን ብዘየገድስ እንታይ ኣጋጢሙ ኣብ ከባቢና። እዚ ዝሰዕብ ልምምድ ካፓሲታር ኣብ ግዝዩ ሓይልና ደኪሙ ኮይኑ ዝተሰምዓና፣ ፋሕ ምስ በልና ወይ ምስ ተጨነቐና ክንጥቅመሉ ኢዩ ተቀራብ። እዞም ናውቲ ንኩላትና ኢዮም፣ ግዳይ ናይ ስነ-አእምራዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ፣ ናብይቲ ምስ ካልኣት ዝሰርሑ ወይ ከኣ ኣብ መዓልታዊ ናብራኡም ልዕሊ ዓቕሞምን ጸቕቲ ዝገበሩ ሰባት ክኮኑ ይክእሉ። እቲ ብድሆ ምህናጽ እዞም ልምድታት ኣብ ሂወትና ኣነባብራናን ኢዮ፣ ስለዚ ካልኣይ ተፈጥሮ ይኮኑ ንብቐሊሉ ክትጽውዕ ትክእል ኢኻ ኣብ ዝኮነ ግዝዩ ዘለለናሉ ጸቕጢ ስነ-አእምራዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ፣ ምንቁልቋል ጸዓት/ሓይሊ፣ ጭኑቕ ስምዒታት ወይ ምጥፋእ ካብ ማእከል። ብኹብረትካ ቅዳሕ፣ ነዚ ምስ ገዛእ ርእሰኻን ምስ ካልኣትን ብምዝርጋሕ ተጠቐመሉ። ዝጋዖ ልምድታት/ተግባራትን ክልሱ ሓሳብን ኣብ ወረቀት መጽሓፍ ወይ website [www.capacitar.org](http://www.capacitar.org) ክትረኽብ ትክእል።

**ስራሕ ምስትንፋስ**

ምስትንፋስ ምንጨሊ ሂወት ኢዮ፣ ሓድሽ ጸዓት ናብ ቲሹታትን ዋህዮታትን ብምእታው ንኣካላት፣ ንኣእምሮን ብምሉኡ እቲ ሰብን ከም ዝምግብ ይገብር። ንደገ ከነስተንፍስ ከለና፣ ዝተኣከበ ጸቕጥን መርዘን ይወጽእ። ጸቕጢ ኣብ ዝበዘሉ እዋን ምስትንፋስ ነቲ ኣብ ኣካላትና ዝእኹብ ውጥረት ንኸሰዶ ዝሕግዝ ውጻእታዊ መገዲ እዩ። ሓደጊት ነዊሕ ዕምቁት ዘለዎ ምስትንፋስ ኣብ ኣጻጋሚ ህምት ነቲ ኩነታት ኣንሕዘሉ መገዲ ምሉእ ብምሉእ ክቕይሮ ይክእል እዩ። ናይ ምስትንፋስ ስራሕ ምስ ናይ ብርሃን ወይ ናይ ተፈጥሮ ምስሊ ኣብ ኣእምሮካ ብምስኣል ተደሚሩ ናይ ሰላም፣ ህድኣትን ትኹረትን ስምዒታት ከስዕብ ይክእል።

• **ብከብደካ ምስትንፋስ** ብመድገፍታ ተመቻቹእካ ኮፍ ኢልካ ኣዲንትካ ዓምቲ። ኣዕሚቕካ ብምስትንፋስን ንነብስካ ማእኸል ብምግባርን፣ ከሉ ጭንቀትን ሓሳብን ኣውጽዮ። ኣእዳውካ ኣብ ከብድኻ ኣንብር፣ ብኣፍንጫኻ ኣዕሚቕኻ ኣስተንፍስ እቲ ብኣካላት ኣቢሉ ናብ ማእከል ከብዲ ገጹ ዝወርድ ኣየር ከኣ ኣብ ኣእምሮኻ ስኣሎ። ከብድኻ ብኣየር ክመልእ ባላንቲፍ ነሩ እንተ ዝከውን ገርካ ኣብ ኣእምራኻ ሰኣሎ። ንሓደጊት ህምት ትንፋስካ ሓዞ ሕሪኡ ቀስ ጌርካ ብኣፍካ ንደገ ኣስተንፍስ፣ ንጭዋዳታት ከብድኻ ብምጭባጥ፣ ነቲ ከሉ ኣብ ኣካላትካ ዘሎ ውጥረት ኣውጽዮ። ንሓይሎ ደቓይቅ ብከብዲ ምስትንፋስ ቀጽል። እንተ ደኣ ሓሳባት ናብ ኣእምራካ መጽይካ፣ ቀስ ጌርካ ኣውጽዮ፣ ተመሊስካ ናብቲ ኣብ ኣእምራኻ ምስኣል እቲ ኣየር ክንቀሳቀስ ንውሽጢ ንደገን ኣካላትካ።

• **ኣብ ተፈጥሮ ምስትንፋስ** ተፈጥሮ ሓይል ምንጨሊ ንምሕዋይን መሰረታዊ ትምህርትን ኢዩ። ኣእጋርካ ኣብ ምድሪ ጌርካ፣ ኣዕሚቕካ እናኣስተንፈስካ ኣእጋርካ ናብ ምድሪ ዚገቡዩ ነዊሕ ሱር ከም ዘለዎ ኣብ ኣእምሮኻ ስኣሎ። ኣብ መሬት ዘሎ ጸዓት ኣተንፍስ፣ ኣተንፈስካ ጸቕጢ፣ ውጥረትን ቃንዛን ኣውጽእ።

**ታይ ቺ ልምማዳት ጸዓት**



**እቲ ንቅድሚት ንድሕሪት ምንቅስቃስ**

ኣእጋርካ ፈላሊካ ጠጠው በል መንኰብካ ኣግሬሕካ ፈላሊካ፣ ኣእዳውካ ብጎረ ጌርካ። ሸኹናታትካን ኣእዳውካን ሓፍ ኣቢልካ ምስ ከብዲ ንላዕሊ ገጹ ብምጥማት ኣእዳውካ ናብ ደረጃ ኣፍ ልብኻ ሓፍ ኣብል። ከብዲ ኢድካ ንታሕቲ ጠዊካን ኣእዳውካ ንታሕቲ ኣንቀሳቀስ ሸኹናኻ ንታሕቲ እናኣውረድካ ዓባይ ዓባይቶካ ንላዕሊ ኣቢልካ ንቅድሚትን ድሕሪትን ኣንቀሳቀስ። ቀስ ኢልካ ቀጽል ንቅድሚትን ድሕሪትን እንደ ተወዛውዝካ፣ ኣዕሚቕኻ ኣስተንፍስ። ነፍሲ ወከፍ ምንቅስቃስ መናኰብኻ እናኣውረድካ፣ ቀላጽምካን ኣጽብዕትኻን ኣዛንዮ። እዚ ልምምድ ጥጡሕን ቀስ ኢልካን ግበሮ። ኣዕሚቕኻ ኣስተንፍስ፣ ኣእጋርካ ኣብ ምድሪ ብውሑስ ከም እተተኸላ ጌርካ ኣብ ኣእምራኻ ስኣሎ። ኣእዳውካ እንዳ ኣልዓልካ፣ ናብ ኣካላትካን ኣእምሮኻን ብምውራድ ዘሕዊ ጸዓት ዜጽርየካን ዚመልኣካን ከተምጽእ ኸም ዝከኣልካ ኣብ ኣእምራኻ ስኣሎ። እዚ ኣዝዩ ጠቓሚ ምንቅስቃስ ንስነ-አእምራዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮን ጭንቀትን።



**እቲ ዝውሕዝ ብርሃን**

ብጸጋማይ እግርኻ ንቅድሚት ምስጓም፣ ኣእዳውካ ናብ ልዕሊ ርእሰኻ ሓፍ ኣቢልካ፣ ድሕሪት፣ ከም ርእሰኻ ብብርሃን እተሕጸብ ጌርካ ንታሕቲ ኣውርዶ። ምጽራይን ምምላእን ንፍጥረትካ እቲ ጸዓት ይሰማዕኻ። ብዩማይቲ እግርኻ ንቅድሚት ኣቢልካ፣ ብዩማናይ ሸነኽ ድገም። ኣብቲ ወሓዚ ብርሃን ንውሽጢ ኣስተንፍስ፣ ድሕሪት ንደገ ኣተንፍስ፣ ኣብ ውሽጥኻ ዘሎ ዝኹን ይኹን ኣሉታውነት ድማ ኣውጽዮ። እቲ የንጽሃካን የሓድሰካን ብርሃን ይሰማዕካ። እዚ ነቶም ጭንቀት ዘለዎም ሰባት ወይ ምስ ናይ ሕሉፍ ቕኑሲ ስነ-አእምራእዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ ዝገጥሙ ዘለዎ ጽቡቕ እዩ።

**ነቲ ዝሓለፈ ኣውጺካን ክትቐበል ክፈት**



ጸጋማይ እግርኛ ንቕድሚት ምስጻም : ከብዲ ኢድካ ቀስ ኢሉ ንታሕቲ ምስ ተዓጽፈ : አእዳውካ ብልእመት ናብ ላዕሊ ደፊአካ : ንኹሉ ውጥረትን አሉታውነት፣ ዓመጸ/ግህሰን ውሽጥኻ አውጸአዮ። ከብዲ ኢድካ ንላዕሊ ጥዊካ ናብ አፍ ልብካ ስሓቦ፣ብሰላምን ፈውሰን ድማ ንውሽጢ አስተንፍስ .. የማናይ እግርካ ንቕድሚ ኔርካ ድገሞ። ንደገ አተንፍሶ እቲ ቃንዛን ግህሰትን ዓመጽን። ሰላምን ፈውሰን ን ወሽጢ አተንፍስ።

**አብ አየር ንፈር**

ጸጋመይቲ እግርኛ ንቕድሚት ገጸ ብምግባር : ጸጋመይቲ ኢድካ ንላዕሊ ኔርካ ሓምብስ ወይ ብነፋሪት ብረር። እቲ ምንቅስቃስ ናጻን ፈኩሰን ከኸውን አለዎ አአዳውን መንኩብን አውን ፍኹስ ኢልዎ። ብየማናይ ሸነኽ ነቲ ምንቅስቃስ ድገሞ ብየማነይቲ ኢድካ ናብ ላዕሊ አቢልካ ጀምር። ነጻ ኮንካ ንፈር አብቲ አየር ንኹሉ እቲ ዝኹብደካ አውጽአዮ ፣ብርሃን ፣ሂወት ነጻ ይሰማዕካ። ልብካ ክፈቶ ንኹሉ እቲ ተክእሎታት ናይ ሂወትካ ንምሕዋይካን። እዚ ጽቡቕ ኢዩ ንምውጻእ እዚ ቃንዛ ኣብ ሕቕ : መንኩብን ርእሰን።



!  
!  
!

! !

## አጸብዕትካ ምሕዝ ስምዒታትካ ንምቁጽጻር

እዚ ዝሰዕሰ ልምዲ ነፍሲ ወከፍ አጸብዕትካ ብምሓዝ ምስ ስምዒታት ክትሰርሕ እትኸለሉ ቀሊል መንገዲ እዩ። ስምዒታትን ምስማዕን ልክዕ ከምቲ ኣብ ኣካልን ኣእምሮን ዝንቀሳቐስ ማዕበላት ጸዓት እዮም። ኣብ ነፍሲ ወከፍ አጸብዕትና ምስ ስርዓተ-ኣካላትን ምስኡ እተታሓሓዘ ስምዒታትን መትረብ ወይ ውህደት ዘለዎ ጸዓት/ሓይሊ ይሓልፍ። ሓይል ወይ ውህሉል ስምዒት እንተ ኣልዩና፣ ጸዓት ክዕገት ወይ ክጭነቕ ይኸእል እዩ፤ እዚ ከኣ ኣብ ኣካላትና ቃንዛ ወይ ምጭንናቕ የሰዕብ። ነፍሲ ወከፍ አጸብዕትካ ሒዝኻ ኣዕሚቕኻ ምስትንፋስ ስምዒታውን ኣካላውን ምፍታሕን ምሕዋይን ከምጽእ ይኸእል እዩ።

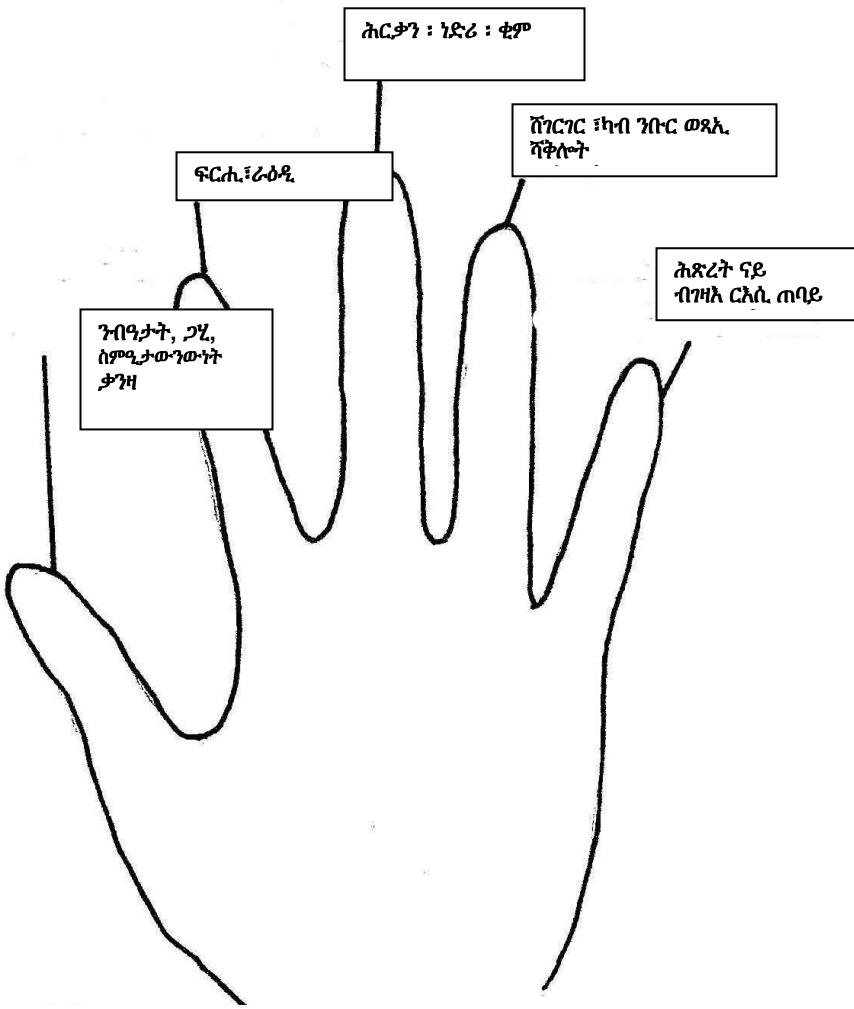
አጸብዕትካ ምሓዝ ኣብ መዓልታዊ ህይወትና እንጥቀመሉ ኣዝዩ ሓጋዚ ንዋት እዩ። ኣብ ከቢድ ወይ በዳሂ ኩነታት ኣብ ንብዓት፣ ሕርቃን ወይ ሻቕሎት ክዛይድ ከሎ፣አጸብዕቲ ምሕዝ ምናልባት ሰላም፣ ኣተክሮ ህድኣት ከምጽእ ይኸእል ስለዚ ድማ ግቡእ ምላሽ ወይ ስጉምቲ ክውሰድ ይኸእል። እዚ ልምዲ ንምዝንጋዕን መዚቃን ክትገብሮ ትከእል ወይከአ ቅድሚ ምድቃስካ ነቲ ኣብ መዓልቲ ዘሎ ንምውጻእን ኣካላትናን ኣእምሮን ዓሚቕኻ ሰላም ከምጽእ ይኸእል እዩ። እዚ ተግባር እዚ ኣብ ገዛእ ርእሰኻ ወይ ኣብ ካልእ ሰብ ከግበር ይከእል እዩ።



### ልምምዲ አጸብዕትካ ምሓዝ:

ንነፍሲ ወከፍ አጸብዕትኻ በንጻሩ 2-5 ደቐቕ ሓዛ። ብሓዲኤን ኢድካ ክትሰርሕ ትኸእል። ኣዕሚቕኻ ኣስተንፍስ፣ ነቲ ሓይል ወይ ዝርብሽ ስምዒት ወይ ኣብ ውሽጥኻ ዘሎ ስምዒታት ኣለልዮን ኣፍልጦ ሃብን። ቀስ ኢልካ ኣስተንፍስን ኣውጻዮም። አጸብዕትካ ናብ ምድሪ ዘርገሑ ዘሎ ስምዒት እሞ ኣብ ኣእምሮኻ ስላሎ። ብስሚዒት ናይ ስነት፣ ብርትዕን ፈውስን ኣስተንፍስ። ቀስ ኢልካ ንደገ ኣስተንፍስ፣ሕሎፍ ስምዒታትን ጸገማትን ኣውጻእ።

መብዛሕትኡ ግዜ ንነፍሲ ወከፍ አጸብዕትኻ ክትሕዝ ከለኻ ፣ሓይልን ስምዒትን ስለ ዚንቀሳቐስን ሚዛናዊ ስለ ዝኾነን፣ ስምዒትካ ኺግንፍል ይኸእል እዩ። አጸብዕቲ ናይ ካልእ ዝሓረቐ ወይ ዝተረበሸ ሰብ ክትሕዝ ትኸእል ኢኻ። እዚ ምሓዝ ኣጻዕቲ ኣብ ንእሽቱ ቆልዑ ነቶም ዝበኸዩ ወይ ዝቐጥዑ ፣ ወይ ከኣ ኣዝዮም ዝፈርሑ ወይ ከኣ ኣዝዮም ምስ ዝፈርሑ፣ ዝጭነቑ፣ ዝሓመሙ ወይ ዝሞቱ ሰባት ክከውን ይኸእል ኢዩ።





**ቴክኒክ ስምዒታዊ ናጽነት—EFT**

እዚ ተክኒክ ስምዒታዊ ናጽነት ዝማዕበለ ብጋሪ ከሬግ ምእላይን ምፍቀስን ብርቱዕ ስምዒታት፡ ፍርሒ፡ ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት፡ ስምዒታዊ ስቓይ፡ ሕርቃን፡ ስነ-አእምሮ-ዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮታት፡ ፎብያታትን ወልፍታትን፡ ከምኡ እውን ንከም ሕማም ርእሱን ሓፈሻዊ ቃንዛ አካላትን ዝአመሰለ ንምልክታት አካላትን ስቓይን ንምቅላል አዝዩ ጠቓሚ እዩ። እቲ ቴክኒክ ኣብ ክልሱ-ሓሳብ ናይ ዓውዲ ጸዓት/ሓይሊ አካላት፡ ኣእምሮን ስምዒታትን ከምኡ ድማ ኣብ ናይ መዲድያን ክልሱ-ሓሳብ ምብራቓዊ ሕክምና እተመስረተ እዩ። ጸገማት፡ ስነ-አእምሮ-አዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ ቃንዛን ኣብ ዋሕዚ ጸዓት አካላትና ዕንቅፋት/ምዕጻው ክፈጥር ይኸእል እዩ። ምስ መትረባት ወይ ፈንጠዝያ እተተሓሓዘ ናይ ኣኮፕረሽን ነጥብታት ምጽቃጥ ወይ ጸቕጢ ምግባር ነቲ እተዓጸወ ጸዓት ኣብ እተጨናነቐ ቦታታት ንምግባዝ፡ ኣብ አካላትና ኩነት ኣብ ኣእምሮአውን ስምዒታውን ዓውድታት ዘሎ ጥዑይ ዋሕዚ ጸዓት ንምድንፋዕ ክሕግዝ ይኸእል እዩ።



(ብፍቓድ ጋሪ ፍሊንት፡ ፊሊፒንስ ዝተመሓይሸ፡ ቴክኒክ ስምዒታዊ ናጽነት።)

**ልምምድ ቴክኒክ ስምዒታዊ ናጽነት፡**

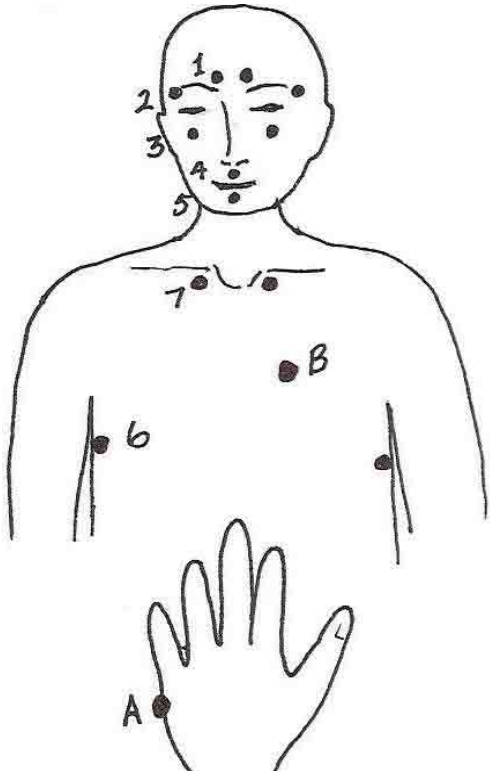
**1. ዝኮነ ጸገም ሕሰብ ንክትሰርሓሉን ክትዕቅንን ደረጃ ካብ ንቡር ዝወጸ ሻቅሎትካ፡**

ምስ ጸገም፡ ሻቅሎት፡ ፎብያ፡ ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት፡ ስነ-አእምሮ-አዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ ዘሰንበድ ምዝካር ክእለትካ ወይ ኣሉታዊ ርእሱ-ሓሳብ ክትሰርሕ ምረጽ። ክብ 0 - 10 መዐቕኒ ጌርካ፡ ብዛዕባ እቲ ጸገም ክትሓሰብ ከለኻ ዝስምዓካ ጭንቀት/ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት ክንደይ ምዃኑ ዓቅን። (0 ጭንቀት/ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት የለን፤ 10 ኣዝዩ ልዑል ደረጃ ጭንቀት/ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት ማለት እዩ)። ብቐጽጋ ክትምዘግቦ ወይ ክትልከዮ ኣጸጋሚ እንተኾይኑ፡ ከም፡ (ዋላ ሓደ፡ ንእሽቶ፡ ማእከላይ፡ ዓቢ) ወይ (ዓቢ ክሳብ ንእሽቶ) ወይ (ነዊሕ ክሳብ ሓጸር) ዝአመሰሉ ቀሊል ዓቕን ተጠቐም።

**2. እቲ መስርዕ ናይ ኣኮፕረሽን ነጥብታት ካብ 7-9 ግዝዮ ጽቀጦ፡**

ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስን ካብ 7 ክሳብ 9 ግዜ ብናይ ኣመልካቲቶ "ማእከላይ ኣጸብዕቲ ጽቀጥ፡

- ሽፋሽፍቲ ዓይኒ ዝጅምረሉ ዘለዎ ነጥብታት 1
- ኣብ ጐድኒ ሽፋሽፍቲ ዓይኒ ዘሎ ነጥብታት 2
- ኣብ ትሕቲ መርዓት ዓይኒ ዘሎ ነጥቢ 3
- ኣብ ትሕቲ ኣፍንጫ ዘሎ ነጥቢ 4
- ኣብ ትሕቲ ኸናፍር ኣብ መንከስካ 5
- ኣብ ትሕቲ ትሽቱሽ ዘሎ ነጥቢ (ኣስታት 4 ሰንቲ ሜተር ንታሕቲ) 6
- ኣብ ታሕቲ ሕልቂሚት ዘሎ ነጥብታት ኣብ ጎረ ሓሽለ 7



**3. ኣብ ጎረ ኢድ ዘሎ ነጥቢ ጸቕጥካ በል፡**

ጠውቕ ነቲ ዋልታ መቐይር ነጥቢ ኣብ ጎድኒ እቲ ኢድካ 3 ግዝዮ ክትዛረብ ከለኻ፡

"እዚ ጸገም እዚ እኳ እንተ ኣሎኒ፡ ደሓን ኢዩ፡ ንገዛእ ርእሰይ እቕብሎ እዩ።"

(ቃላት ንባህሊ ወይ ዕድመ ናይ ሰብ ክልመድ ይኸእል።)

**4. ድገም እቲ መስርዕ ኣብ in #2 ን #3**

ድገም እዚ መስርዕ ደረጃ ጭንቀት/ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት 0-2 ክሳብ ዝበጸሕ፡



**5. ድረዞ ነቲ ዝተጎደእ ነጥቢ ለፉ**

ድረዞ ወይ ጽቀጦ እቲ ዝተጎደእ ነጥቢ ኣብ ጸጋማይ ሸነኽ ኣፍ ልቢ ዝርከብ።  
3 ኢንች ካብ ትሕቲ እቲ ጸጋማይ ዓጽማ ኳሌታን 2-3 ኢንች ናብ ቲ  
ጎኒ ናይ ቲ ሓከለ።

!  
!

**እቲ ምትሓዝ**

እዚ ልምዲ እዚ ሓያለይ ምሓዝ ቀሊል ጸዓት ዝሓቐፈ ኣብ ገዛእ ርእሰኻ ወይ ኣብ ካልእ ሰብ ጭንቀት/ካን ንቡር ወጻኢ ሻቕሎት፡ ስምዒታዊ ወይ ኣካላዊ ቃንዝ ፡ ስነ ኣእምራዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮታት፡ብርቱዕ ስምዒት ከም ሕርቃን ወይ ፍርሒ ፡ድቃስ ምሳን ከምኡ "ውን ኣብ ዓሚቕ ምዝንጋዕ ከትገብሮ እትኸእል እዩ ። ብመንገዲ እቲ ጸዓት ኣብ ኢድና ዘሎ ንኣካላት ፡ ንኣእምሮን ስምዒታትን ዓሚቕ ሰላም ፡ ስነትን ፈቐስን ናይ ምምጻእ ዓቕሚ/ሓይሲ ኣሎና ። እዚ ልምዲ እዚ ኣብ ገዛእ ርእሰኻ ወይ ኣብ ካልእ ከትጥቀሙ፡ኣብ ኣእምሮናን ልብናን ዓሚቕ ሰላም ፡ ብርሃንን ሰፊሕነትን ይስምዓካ። እቲ ምትሓዝ ኣብ ሕድሕድ ነፍሲ ወከፍ ቁሩብ ደቓይቓ፣ ክግበር ይኸእል ብዓሚቕ ምስትንፋስ ከብዲ ኣሰኒካ ዝይዳ ናጽነት ንምርካብ። እቲ ምትንኻፍ ኣዝዩ ፈኩሲ እዩ ፡ሓደ ሰብ ብሰንኪ ቃንዝ ወይ ዓመጹ ዝመሎኡ ታሪክ ምትንኻፍ እንተ ፈሪሐ ፡እቲ ምትሓዝ ኣብቲ ዝረሕቐ ኣካላት ዝሰርሕ ጸዓት ክግበር ይከኣል። ዝኾነ ን ካልእ ሰብ ምትንኻፍ ዝተሓሓዘ ልምምድ ክትገብር ከለኻ ኩሉ ግዜ ፍቓድ ሕተት ።



ነቲ ነካል ሓዝ



**ርእሲ ሓዝ**

ሓደ ኢድ ኣፍኩሳት ኣብ ርእሲ እቲ ግምባር ይሕዝ ፣ቲ ካልኣይ ኢድ ድማ መሰረት ሸከና ርእሲ ይሕዝ። ጸዓት ናይ ኣእድእውካ ምስ ክፋላት ሓንጎልና ምስ ተዘክሮታትን ስምዒታትን ዝተሓሓዘ እዩ።

**ማእከል ርእሲ ሓዝ**

ዓባይ ዓባይቶ ክልቲኡ ኣእዳውና ምስ ኣብ ጫፍ ናይ ርእሲ ዝርከብ ማእከል ይራኹብ። ብኣንፊ ኣጸብዕቲ ቀስ ጌርካ ተንክፎ ኣብ ኩሉ ከባቢ ግንባር። እዚ ምትሓዝ እዚ ምስ ዓሚቕ ምስትንፋስ ተደሚሩ፡ ስምዒት ንምውጻእ ብእተፈላለዩ መዳዳት ኣካላትና ምስራሕ ኸጠቕም ይከኣል።



**መንኩብ ምሓዝ**

ኣእዳውካ ቀስ ጌርካ ኣብ መንኩብካ ኣዕርፍ ፣ኣብ ኣካላትና ዘሎ ቦታ ምስ ጭንቀት/ካን ንቡር ወጻኢ ሸቕሎት ፡ መጠኑ ዝሓለፈ ኣቕሑ ወይ ጸር ናብራ ዝተሓሓዘ እዩ።

**ምሓዝ ልቢ**

ሓደ ኢድ ኣብ ልዕሊ እቲ ኣብ ኣፍ ልቢ ዝርከብ ተሪር ዓቕቦት የዕርፍ። እቲ ካልእ ኢድ ብላዕለዎይ ሸነኽ ድሕሪ ልቢ ይትንክፎ። መብዛሕትኡ ግዜ፡ ከባቢ ልቢ ስምዒታዊ ቐንዝ፡ናይ ዝሓለፈ ግዜ ቍሰሊ፡ ሓዘንን ቕሬታን ኣለዎ። ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ ፡ ልብኻ ናብ ምድሪ ኸወርድ ከሎ ኣብ ኣእምሮኻ ሰኣሎ። ኸምኡ ውን እዚ ምትሓዝ ንገለ ውሑዳት ኢንች ካብቲ ኣካላት ሪሒቕካ ንደረፍ እቲ ሰብ ኣክቢርካ ክትገብሮ ትከኣል።



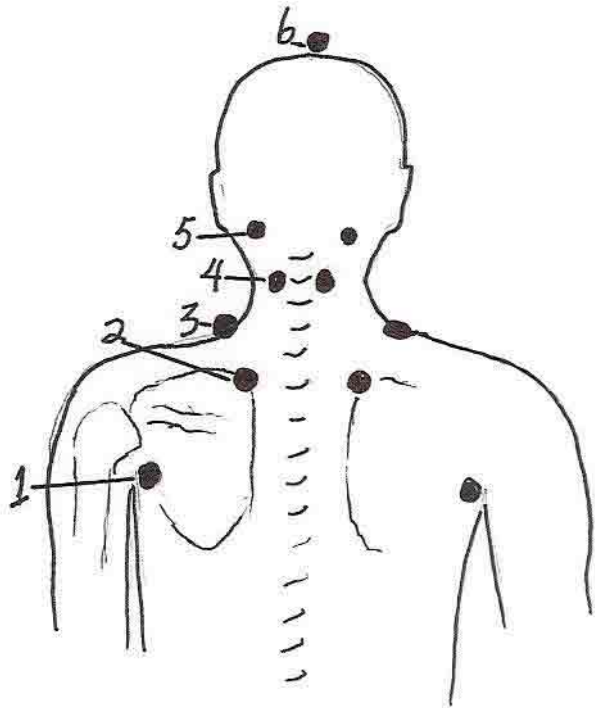
**ንክትውደእ፤** ብኣኣውካ ነቲ ዓውዲ ጸዓት ኣፍኩሰካ ሕጸቦ። እቲ ላዕሊ ናይ ኣእጋር ምናልባት ነቲ ሰብ ኣም ምድሪ ምሕዝ።

[www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)  
g © 2005

! !

### ርእሲ፣ከሳድ፣መንኲብ፣ምውጻእ

እዚ ናይ ኣኮፕረሽር ልምዲ ን ቃንዛ፣ ውጥረት ከምኡውን ኣብ ላዕላዊ ሕቕ፣ መንኲብ፣ ከሳድን ርእሲን ዕግርግር የውጽእ። መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ስነ ኣእምራዊ በሰላ/ሕማቅ ተዝክር ንጸቕጥን ፣ ጸዓት ኣብ መንኲብ፣ ከሳድን ርእሲን ይዕገት እዩ። መብዛሕትኡ መትረባት ጸዓት ወይ መሪድዮን በዚ ከባቢ እዚ ስለ ዝውሕዝ በዚ ምኽንያት እዚ ድማ ገለጻም ሰባት "ከሳድ ጥርመዝ" ውጥረት ኣጋጠሞም። እዚ ልምዲ እዚ ኣብ ዝላ ርእሲኻ ወይ ኣብ ካልእ ሰብ ኮፍ ኢልካ ወይ ብምሾት ጎቦ ኮንካ ገጽ ንላዕሊ ጌርካ። እዚ ንሓደ ሰብ ለይቲ ወይ ክድቕስ ኣብ ዘይክእለሉ ኣዋን ንጭንቀት/ካብ ንቡር ውጻእ ሻቕሎት ጽቡቕ ልምዲ እዩ ። ምስ ካልእ ሰብ ከምዚ እንተ ጌርካ ፣ ንጹር ደባት/ደረታት ከም እትሕሉ ኣረጋግጽ፣ ጸዓቶም ኣብ ኢድካ ዝመጽእ ኩይኑ እንተ ተሰሚዑካ፣ ናብ ምድሪ ክውሕዝ ከም ዝኸኸል ጌርካ እብ ኣእምረካ ሰኣሎ። ቅሩብ እተጠወዮ ጫ/ኣንሬ ኣጸብዕትካ ብምሓዝ ናብ ነፍሲ ወከፍ ዓይነት ነጥብታት (1-6) ካብ 1 ከሳብ 2 ደቕቕ ጽቕጥ፣ ወይ ድማ እቲ ናይ ጸዓት ትርግታ ንጹር፣ ድልዳልን ዝውሕዝን ከሳብ ዝኸወን። እቶም ነጥብታት መብዛሕትኡ ግዜ ኣዝዮም ተነቀፍቲ እዮም። ኣብ እዋን ልምምድ ኣዕሚቕካ እናሰተንተንካ እቲ ጸዓት ንላዕሊ ናብ ጭፍ ራእሱ ገጹ ዝውሕዝ ጌርካ ኣብ ኣእምረካ ክትሰኣሎ ትኸኸል ኢኻ። ነዚ ልምምድ ኣብ ኣእምረኻ ምስኣ ንምውጻእ ኣኣጋርካ ከምዝተሰረት ኣብ ምድሪ ክትሰረት። እንተ ደኣ ኣብ ካልእ ሰብ ትሰርሕ ኣለካ፣ ንእተወሰነ ህምት ጫፍ ናይ ኣኣጋርም ክትሕዞም ትክእል ኢኻ ትኸኸል ኢኻ ክትሰርቶም።



(ካብ ሰራሕ ኣሚና ራሕምን ሎና ተገዳርን ኣተወሰደ እዩ።)

#### ዝተሰርዐ ናይ ነጥብታት፦

1. ካብ ታሕተዋይ ክፋል መላግብ መንኲብ እቲ ቅልጽም ምስ ጉንዲ ሰውነት ዘራኽቦ ኣስታት ሓደ ኢንቸ ኣቢሉ ርሒቑ ይርከብ።
2. ኣብ ልዕሊ ውሽጣዊ ጥውይዋይ መንኲብ ካብ ማእከል ዓንዲ ሕቆ ኣስታት 2 ኢንቸ ርሒቑ።
3. ኣብ ርእሲ እቲ መንኲብ ኣብ እግሪ ከሳድ ዝርከብ ፣ ኣብቲ ትራፓዳዊኦስ ዘለዎ ጭምዳ እዩ ዝርከብ።
4. ኣብ ማእከል ከሳድ ኣብ እቲ እኩብ ጭምዳታት ኣብ ሓዲሉ ሸነኽ ዓንዲ ሕቕ ዝርከብ።
5. ኣብ መሰረት እቲ ሸኽና ኣብ ጎድኒ ርእሲ ዘሎ ነኻላት።
6. ናይ ዘውዲ ማእከል ኣብ ጫፍ ርእሲ ።

#### ን ምውጻእ፦

ሓዞ እቲ ጫፍ እቲ እግሪ ምንባር ኣብ ምድሪ ወይ እንተ ደኣ ኣብ ርእሲካ ጌርካዮ፣ ኣኣጋሩ ኣብ ምድሪ ከም እተተኸላ ጌርካ ኣብ ኣእምረኻ ሰኣሎ። ኣዕሚቕኻ ኣስተንፍስ ን ይሰማዓካ ሰላምን ስኒትን ኣብ ኣካላት፣ ኣእምሮን ስምዒታትን።

!







