

**ናውቲ ናይ ምሉእ ጥዕና**

ጥዕና አካላት፣ አእምሮን ስምዒታውን ብቀጸሊ ብስነ ኣእምራዊ በሰላ፣ ጎነጎ/ማህሰይቲ፣ ኩነታት ኣየር፣ ኣመጋግባ፣ ኣከባቢ፣ ዕለታዊ ዜናን በቲ ናይ ሂወት ብድሆታት ይጽሑ። ምጥቃም እዚ ቀሊል ጥንታዊ ክእለት ምሕዋይ ናዕና ከሓይለና 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 ተቀሪቡ። እዞም ናውቲ ንኩላትና ኢዮም፣ ግዳይ ናይ ስነ-ኣእምራዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ፣ ናብይቲ ምስ ካልኣት ዝሰርሑ ወይ ከኣ ኣብ መዓልታዊ ናብራኣም 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-ኣእምራዊ 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። ሒደት ነዊሕ ዕምቁት ዘለዎ ምስትንፋስ ኣብ ኣጸጋሚ 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፣ ከተሉ 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። ንሒደት ህምት ትንፋስካ ሓዞ ሕሪኡ ቀስ ጌርካ ብኣፍካ ንደገ ኣስተንፍስ፣ ንጭዋዳታት ከብድኻ ብምጭባጥ፣ ነቲ ከተሉ ኣብ ኣካላትካ ዘሎ ውጥረት ኣውጽዮ። ንሓይሎ ደቃይቕ 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-ኣእምራዊ 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 ፣ ብዩማይቲ 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 ቕድስሊ ስነ-ኣእምራዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ ዝገጥሙ ዘለዎ ጽቡቕ እዩ።

**ነቲ ዝሓለፈ ኣውጺካን ክትቐበል ክፈት**



ጸጋማይ እግርኻ ንቕድሚት ምስጓም : ከብዲ ኢድካ ቀስ ኢሉ ንታሕቲ ምስ ተዓጽፈ : ኣኣዳውካ ብልእመት ናብ ላዕሊ ደፊኣካ : ንኹሉ ውጥረትን ኣሉታውነት፣ ዓመጸ/ግህሰን ውሽጥኻ ኣውጽኣዮ። ከብዲ ኢድካ ንላዕሊ ጥዊካ ናብ ኣፍ ልብካ ስሓቦ፣ብሰላምን ፈውሰን ድማ ንውሽጢ ኣስተንፍስ .. የማናይ እግርካ ንቕድሚ ኔርካ ድገሞ። ንደገ ኣተንፍሶ እቲ ቃንዛን ግህሰትን ዓመጽን። ሰላምን ፈውሰን ን ወሽጢ ኣተንፍስ።

**ኣብ ኣየር ንፈር**

ጸጋመይቲ እግርኻ ንቕድሚት ገጸ ብምግባር : ጸጋመይቲ ኢድካ ንላዕሊ ኔርካ ሓምብስ ወይ ብነፋሪት ብረር። እቲ ምንቅስቃስ ናጻን ፈኩሰን ከኸውን ኣለዎ ኣኣዳውን መንኩብን ኣውን ፍኹስ ኢልዎ። ብየማናይ ሸነኽ ነቲ ምንቅስቃስ ድገሞ ብየማነይቲ ኢድካ ናብ ላዕሊ ኣቢልካ ጀምር። ነጻ ኮንካ ንፈር ኣብቲ ኣየር ንኹሉ እቲ ዝኹብደካ ኣውጽኣዮ ፣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 ዝሰዕብ 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።

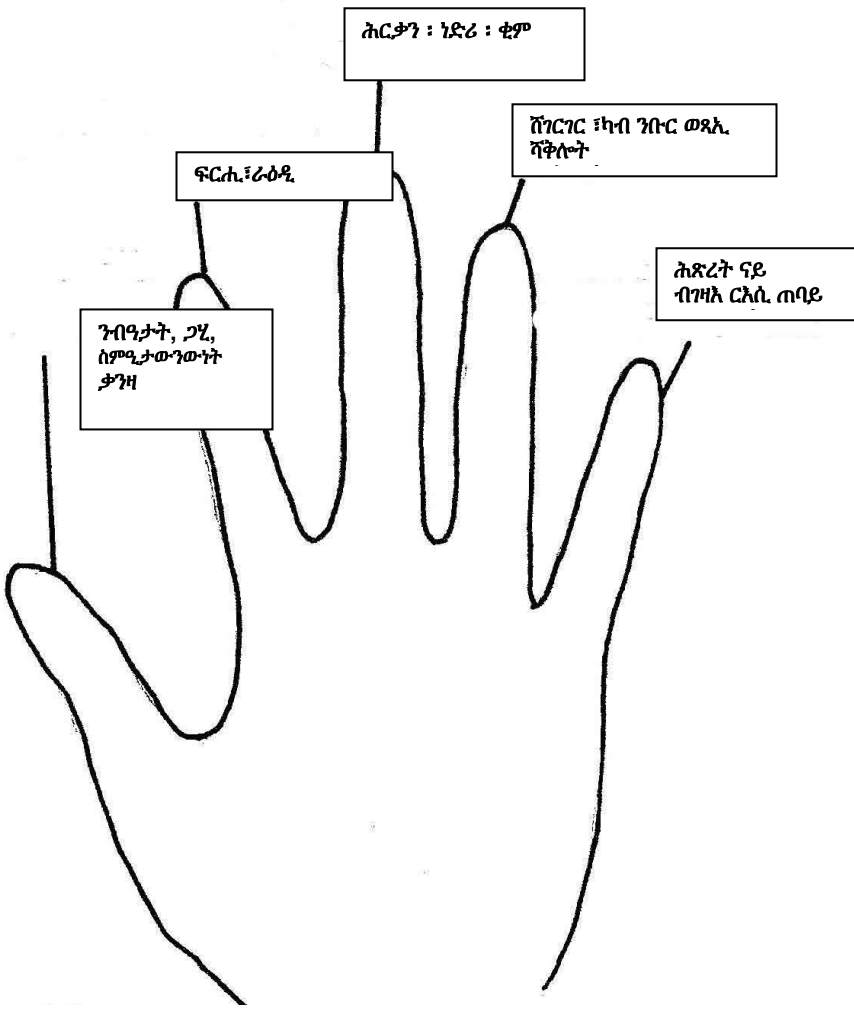
አጸብዕትካ ምሓዝ ኣብ መዓልታዊ ህይወትና እንጥቀመሉ ኣዝዩ ሓጋዚ ንዋት እዩ። ኣብ ከቢድ ወይ በዳሂ ኩነታት ኣብ ንብዓት፣ ሕርቃን ወይ ሻቕሎት ክዛይድ ከሎ፣አጸብዕቲ ምሕዝ ምናልባት ሰላም፣ ኣተክሮ ህድኣት ከምጽእ ይኸእል ስለዚ ድማ ግቡእ ምላሽ ወይ ስጉምቲ ክውሰድ ይኸእል። እዚ ልምዲ ንምዝንጋዕን መዚቃን ክትገብሮ ትከእል ወይከአ ቅድሚ ምድቃስካ ነቲ ኣብ መዓልቲ ዘሎ ንምውጻእን ኣካላትናን ኣእምሮን ዓሚቕኻ ሰላም ከምጽእ ይኸእል እዩ። እዚ ተግባር እዚ ኣብ ገዛእ ርእሰኻ ወይ 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 ክትሕዞ 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 ምፍባስን ብርቱዕ ስምዒታት፡ ፍርሒ፡ ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት፡ ስምዒታዊ ስቓይ ፡ ሕርቃን ፡ ስነ-አእምሮ-ዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮታት ፡ ፎብያታትን ወልፍታትን ፡ ከምኡ እውን ንከም ሕማም ርእሰን ሓፈሻዊ ቃንዛ አካላትን ዝአመሰለ ንምልክታት አካላትን ስቓይን ንምቅላል አዝዩ ጠቓሚ እዩ። እቲ ቴክኒክ ኣብ ክልሰ-ሓሳብ ናይ ዓውዲ ጸዓት/ሓይሊ አካላት ፡ አእምሮን ስምዒታትን ከምኡ ድማ ኣብ ናይ መዲድያን ክልሰ-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 ፈንጠዝዩ እተተሓሓዘ ናይ አኮፕረሽን ነጥብታት ምጽቃጥ ወይ ጸቕጢ ምግባር ነቲ እተዓጸወ ጸዓት ኣብ እተጨናነቐ ቦታታት ንምግባዝ ፡ ኣብ አካላትና ኩነት ኣብ አእምሮአውን ስምዒታውን ዓውድታት ዘሎ ጥዑይ ዋሕዚ ጸዓት ንምድንፋዕ ክሕግዝ ይኸእል እዩ።



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

### ልምምድ ቴክኒክ ስምዒታዊ ናጽነት፡

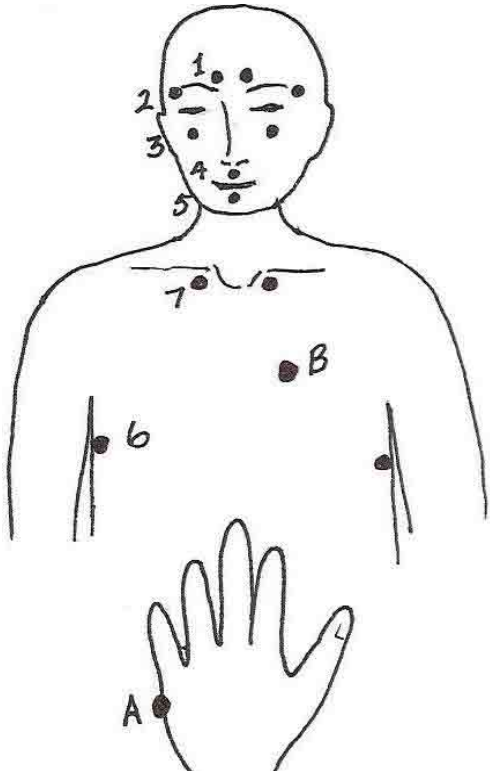
#### 1. ዝኮነ ጸገም ሕሰብ ንክትሰርሓሉን ክትዕቅንን ደረጃ ካብ ንቡር ዝወጸ ሻቅሎትካ፡

ምስ ጸገም፡ ሻቅሎት፡ ፎብያ፡ ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት፡ ስነ አእምሮ-አዊ በሰላ/ሕማቕ ተዘክሮ ዘሰንበድ ምዝካር ክእለትካ ወይ ኣሉታዊ ርእሰ-ሓሳብ ክትሰርሕ ምረጽ። ክብ 0 - 10 መዐቕኒ ጌርካ ፡ በዛዕባ እቲ ጸገም ክትሓሰብ ከለኻ ዝስምዓካ ጭንቀት/ካብ ንቡር ወጻኢ ሻቅሎት ክንደይ ምዃኑ ዓቕን። (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 አኮፕረሽን ነጥብታት ካብ 7-9 ግዝዮ ጽቀጦ፡

አዕሚቕካ ኣስተንፍስን ካብ 7 ክሳብ 9 ግዜ ብናይ አመልካቲቶ "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 አፍንጫ 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 ጸቂጥካ በል፡

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

"እዚ ጸገም እዚ እኳ እንተ ኣሎኒ፡ ደሓን ኢዩ ፣ንገዛእ ርእሰይ እቕበሎ 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 ደቓይቕ፣ ክግበር ይኸእል ብዓሚቕ ምስትንፋስ ከብዲ ኣሰኒካ ዝይዳ ናጽነት ንምርካብ። እቲ ምትንኻፍ ኣዝዩ ፈኩሲ እዩ ፡ሓደ ሰብ ብሰንኪ ቃንዝ ወይ ዓመጹ ዝመሎኦ 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 መዳያት 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 ቃንዝ፡ናይ ዝሓለፈ ግዜ ቍሰሊ፡ ሓዘንን ቕሬታን ኣለዎ። ኣዕሚቕካ ኣስተንፍስ ፡ ልብኻ ናብ ምድሪ ኸወርድ ከሎ ኣብ ኣእምሮኻ ስኣሎ። ኸምኡ ውን እዚ ምትሓዝ ንገለ ውሑዳት ኢንች ካብቲ ኣካላት ሪሒቕካ ንደረፍ እቲ ሰብ ኣክቢርካ ክትገብሮ ትከኣል።

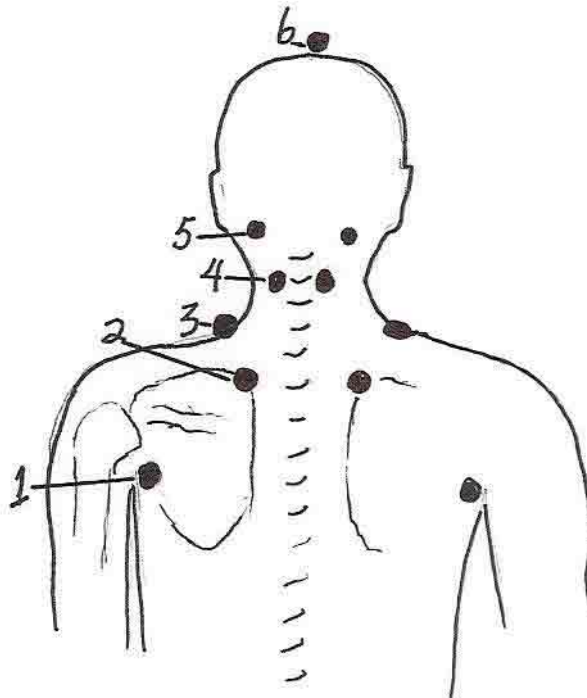


**ንክትውደእ፤** ብኣኣውካ ነቲ ዓውዲ ጸዓት ኣፍኩሰካ ሕጸቦ። እቲ ላዕሊ ናይ ኣእጋር ምናልባት ነቲ ሰብ ኣም ምድሪ ምሕዝ።

[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 ክድቕሰ 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 ኣእምራካ ሰላሎ። ቅሩብ እተጠወዮ ጫ/ኣንሬ ኣጸብዕትካ ብምሓዝ ናብ ነፍሲ ወከፍ ዓይነት ነጥብታት (1-6) ካብ 1 ከሳብ 2 ደቂቕ 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 ኣእምራካ ክትሰለሎ ትኸኸል ኢኻ። ነዚ ልምምድ ኣብ ኣእምራኻ 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 ትራፓዳዝዮስ ዘለዎ ጭምዳ እዩ ዝርከብ።
4. ኣብ ማእከል ከሳድ ኣብ እቲ እኩብ ጭምዳታት ኣብ ሓዲሉ ሸነኽ ዓንዲ ሕቆ 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 ኣእምራኻ ሰላሎ። ኣዕሚቕኻ ኣስተንፍሰ ን ይሰማዓካ ሰላምን ስነትን ኣብ ኣካላት፣ ኣእምሮን ስምዒታትን።

**አኩፕረሽን ንቃንዛን ጸቅጢ ናይ ስነ ኣእሙራዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ**

**ጭንቀት/ቃዝኖት/**

እዞም ኣኩፕረሽን ነጥብታት ንጭንቀት/ቃዝኖት/ ንክቢድ ስሚዒታዊ ሰላምን ጥዕናን ከምጽኡ ንምምጻእ ኢዮም።



**ዝባን ናይ ርእሲ** (መንበስበስታን ከባቢኡን)

ነቲ ዝባን ርእሲ ኣፍኩስ ኣቢልካ ሓዞ። ሰለስተ ኣኩፕረሽን ነጥቢታት ኣብ መስመር እዚ ከባቢ ኣለዎ።

**ኣብ መንገ ሸፋሽፍቲ ዓይነ ዘሎ ግንባር**

ኣጻብዕቲ ሓንቲ ኢድካ ነቲ ኣብ መንገ ሸፋሽፍቲ ዓይነ ዘሎ እቲ ኣፍንጫ ምስ ግንባር ዜራኹብ ተአፋፊ ቦታ ሓዞ።

**ታሕተዎይ ናይ ሸክና ርእሲ ኣብ ጎረ ርእሲ**

ኣጻብዕትካ እመሃላሊፍካ/እማሳቂልካ ፣ኢድካ ብድሕሪ ርእሲኺ ግበር ብዓባይ ዓባይቶ የማንን ሸኻኽ ናይ ታሕተዎይ ሸክና ኣብ መንገ ጭዋዳታትን ኣዕጽምትን ዘሎ ሃጋፍ



ነቲ ክልተ ነጥቢ ብጸጋምን ጽቀጥ።



**ካብ ንቡር ውጻኢ ሸቀልቀል፣ቅልውላውን ዓቅሊ ምጽባብ**

**ነጥቢ ኣብ ግዳማዊ ግንቡ-ኢድ**

ጽቀጥ ነቲ ነጥቢ ኣብቲ ሃጋፍ እቲ ደጋዊ ክፋል ዕጻፍ ናይ ጉምቦ ኢድካብ ንእሽቶይ ኣጻብዕቲ ንታሕቲ።

**ኣመልክት ኣብ ልዕሊ/ዝባን መናኹብካ**

ብኣንፍ ኣጻብዕቲ ክልቲኡ ኢዱ ኣብ ልዕሊ/ዝባን መናኹብካ ዘሎ ነጥቢ ሓዝ ። እዚ ቦታ እዚ ምሹእ እንተ ኩይኑ ፡ ኣእዳውካ ኺመሳቅል ይኽእል እዩ ።

**ትኩዝ/ቅዙን ምልክት**

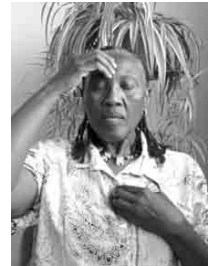
ኣብ ጸጋማይ ሸኻኽ ናይ ኣፍልቢ 2-3 ኢንች ሜተር ዝንውሓቱ ነጠብጣብ ይርኽቡ ካብ ዓጽሚ ኳሌታ ንታሕቲ ፡ ብሸኻኽ ጎረ ኣስታት 2 ኢንች ሜተር ናይ እቲ ስቴመም

**ውናካ ምትፍእ፣ቅልውላውን ልዑል ጸቅጢ ደም**

ሓደ ሰብ ሃለዎቱ እንተ ኣጥፊኡ ወይ ኣብ ቅልውላው እንተ ኣትዩ ፡ እዚ ነጥቢ እዚ ኣብ ገዛእ ርእሲኻ ወይ ኣብ ካልእ ክትጥቀም ይክእል።

**ኣብ ትሕቲ ኣፍንጫ ዘሎ ነጥቢ**

ብናይ ኣመልካቲቶ ኣጻብዕቲ ወይከኣ መላግቦ ናይ ኣጻብዕቲ ብቐጥታ ኣብ ትሕቲ ኣፍንጫ ኣብ ላዕሊዎይ ከንፈር ዘሎ ነጥቢ ጽቀጥ።



**ስእነት ደቃስ/ ድቃስ ይኣብዩካ**

**ናይ ግንባር ነጥቢ ምስ ናይ ኣፍ ልቢ ነጥቢ**

ነቲ ነጥቢ ኣብ ማእከል ግምባርካን ነጥቢ ማእከል ኣፍ-ልብኻ ኣብ ሓደ ግዝዮ ሓዞ ።

# PAL DAN GUM ፓል ዳን ጉም

ፓል ዳን ጉም ካብ ቻይናና ኮርያን ንኣሽሓት ሞያታት ንምድንፋዕ ጥዕናን፣ ብርታዕን፣ ነብሻት ዕድመን፣ መንገዳዊ ንቕሓትን ዝጥቀሙሉ ዝነበሩ ተሽታታሊ ጥንታዊ ልምምድ እዩ። እዚ ልምምድ ነቲ ወጥሪ ይፈትሖ ነቲ ናይ ጸዓት/ሓይሊ መትረባት ወይ ካብ ጫፍ ናብ ጫፍ ኣካላትና ሚዛን ይህበን። ኣዘውተርካ እንተ ኣተግቢርካዮም ንውሽጣዊ ክፍሊ ኣካላትን ካብ ጫፍ ናብ ጫፍ ዝዘርጋሕ የጽርዮን ደጊሙ ይመልኦን። ዕድሜ ደምን ፈሳሽ ኣካላትና የግሓይሽ፣ ተዓጻጻፍነትን ተጻዋርነትን ጭዋዳታትን መላግብታትን የደንፍዕ። ኣቃውማኡ የመሓይሽ፣ ከምኡውን ንቡዙሕ ሕጻናት ሕምም የጥፍእ። ንግሆ እዩ ጽቡቕ ልምምድ ፓል ዳን ጉም፣ ኸም መንገዳ ንመዓልቲ ብኣተኮሮን ብሓይልን ንምጅማር። እዞም ልምምዳታት ብሉጻት ኢዮ ንካብ ንቡር ወጻኢ ሕጻናት፣ ሕጻናት ቃንዝ፣ ጭንቀት/ብሰጭት ወይ ዘሰንብድ በሰላ ሕማቕ ተመክሮ ዘለዎም ሰባት ኣብ መዓልታዊ ክጥቀሙሎም።

**ምሓዝ እቲ ሰማይ**

እግርኻ ፈላሊካ ኣእዳውካ ኣብ ጉድጓኻ ጌርካ። መንነብኻ ኣግፍሕካ ደው በል። ንውሽጢ ኣስተንፍስ ምስ ከብዲ ኢካ ንውሽጢ ቀስ ኢልካ ኣእዳውካ ካብ ርእሰኻ ንላዕሊ ሓፍ ኣብል። ኣጻብዕትካ ኣመሳቂልካ/ኣተሓላለፍካ፣ ከብዲ ኢካ ጠዊካ ንላዕሊ ኣብሎ። ኣብ ጫፍ ዓባይ ዓባይቶካ እግርካ ደው ኢልካ ናብ ሰማይ ተመጠጥ ኣእዳውካ ንሰማይ ከም ዚትንኪዮን ከም ዚድግፋን ጌርካ። ተመጠጥካ ከለኻ፣ ንላዕሊ ገጽካ ጠምት፣ ነዚ ምትሓዝ ንውሑድ ካልኢታት ዓቕቦ። ድሕሪኡ ንደገ ኣስተንፍስ፣ ኣእዳውካ ኸፈት፣ ቀስ ብቐሰ ድማ ኣእዳውካ ኣውርድ። ደጋግም 3 ወይ 4 ግዝዩ።

**ከፈቶ እቲ ቀስቲ**

እግሪካ ፈላሊካ ደው በል ካብ መንኩብካ ንላዕሊ ኣግፊሕካ፣ ብርክካ ዓጺፍካ፣ ከምቲ ፈረሰ እትጋልብ ዘለኻ ጌርካ። ግንባ ኢድካ ቀላጽምካ ኣብ ቅድሚ ኣፍ-ልብኻ ኣመሳቂልካ፣ ኣእዳው ጨጨጠን፣ ጸጋመይቲ ኢድካ ኣብ ቅድሚ የማነይቲ። ናይ ጸጋመይቲ ኢድካ ኣመልካቲቶ ኣጻብዕትኻ ዘርጊሕካ፣ ቀስቲ ከም ዝሓዘካ ጌርካ ሕሰብ። ብየማነይቲ ኢድካ ነቲ ቀስተ ገመድ ስሓብ፣ ጸጋመይቲ ኢድካ ድማ ክሳዕ ብምሉኡ እትዘርጋሕ ክትደፍኡ ኢኻ። ንውሽጢ ኣዕሚቓ ኣስተንተነት ርእሰካ ናብ ጸጋም ጠዊካ። ኣብ ጸጋማይ ኣመልካቲቶ ኣጻብዕትኻ ኣተኮርኻ፣ ተጻዋርነት ሓይሊ/ጸዓት ንጫፍ ክውጽእ ኣብ ኣእምሮኻ ስእሎ። ንደገ ኣስተንፍስ ካብ ነቲ ቀስቲ ዘርግሓዮ፣ ተመሊስካ ቀላጽምካ ኣመሳቂልካ ኣቀምጦ ኣብ ኣፍ ልብካ፣ የማነይቲ ኢድካ ኣብ ቅድሚ ጸጋም። ደጋጊምካ ነቲ ቐስቲ ናብ የማን ገጹ ከም ዝኸፈት ግብሮ።

**ሰማይን ምድርን ምትንካፍ**

ኣኣጋርካ ተፈላለየን ትኽ ኢላካ ደው በል፣ ቅልጽምካ ኣመሳቂልካ ናብቲ ጸዳይ እትደልዮ ደረጃ ይበጽሓ። ንውሽጢ ኣስተንፍስካን ንጸጋመይቲ ኢድካ ኣብ ልዕሊ ርእሰካ ዘርጊሕካ ምስ ከብዲ ኢድካ ንሰማይ ተንክፍ። ታሕተዋይ የማነይቲ ኢድካ ንድሕሪት ብምግባር ምስ ከብዲ ኢድካ ንምድሪ ተንክፍ። ንውሽጢ ከም ንሰማይ ክትንክፍ ክትድፋኡ ከለኻ፣ ንታሕቲ ንምድሪ እውን ክትንክፋ ኢኻ። ንደገ ኣስተንፍስ ናብቲ ናይ መጀመርያ ኣቃውማ ተመለስ። ደጋጊምካ እዚ ልምድ ኣብዚ ግዝዮ እዚ ተመጠጥ ንላዕሊ ምስ የማናይ ቅልጽምካ፣ ብክልቲኡ ወገን 3 ወይ 4 ግዝዩ ደጋግም።

**ንድሕሪካ ጠምት**

እግርኻ ተፈላለኻ ጠጠው በል፣ ኣብራኩካ ኣዛኒካ፣ ቅልጽምካ ኣመሳቂልካ ኣብ ልዕሊ ኣፍ ልብካ፣ ጸጋማይ ኢድካ ኣብ ልዕሊ የማናይ። ቀላጽምካ ንጎረ ንድሕሪትን እናሰሓብካ ኣዕሚቐካ ኣስተንፍስ ርእሰኻ ንድሕሪት እናጠወኻ ናብ ጸጋም ገጽካ ግልጽ ኢልካ፣ ብኣተኸእለካ መጠን ንድሕሪት ጠምት። ኣፍ ልብኻ ተኹልኩሎ ይወጽእ፣ ከብዲ ኣእዳውካ ግና ንምድሪ ይትንክፍ። ንድሕሪት ገጽካ ክትጥምት ከለኻ፣ ኣብ ቐላጽምካ፣ ጉምቦ ኢድካ፣ ክሳድካ፣ ኣዲንትኻ ተዘርጊሖም ከም ዘለዉ ክስመዓካ እዩ። ንደገ ኣስተንፍስ ርእሰኻን ኣእዳውካን ናብ ናይ መጀመርያ ኣቃውማ ምለስ፣ ብየማነይቲ ኢድካ ኣብ ልዕሊ ጸጋም። ናብ የማናይ ጎረ ተመሊስካ ድገም። ደጋግም 3 ወይ 4 ግዝዩ።

**ምውዝዋዝ ጉንዲ እዝንን ርእሰን**

ትኽ ኢልካ ኣኣጋርካ ፈላሊካ መንነብካ ኣግፍሕካ፣ ኣብራኩካ ኣዛኒካ፣ ኣእዳውካ ኣብ ምሕሉልትካ ጌርካ ደው በል። ክብደት ሰውነትካ ብኸልቲኡ ወገን ብማዕረ ተዘርጊሖ ኣሎ። ላዕሊዋይ ሰብነትካ ብሸንኻ ጸጋም ኣካላትካ ክተንፍስ ከለኻ፣ ኣዕሚቐካ ንደገ ኣስተንፍስ፣ ብየማናይ ጉድጓኻ ዝዘርጋሕ ከይቲ ይስምዓካ። ቀስ ኢልካ ተጠንቂቕካ ተዘርጋሕ ንቅድሚት፣ ድሕሪት ንየማን፣ ድሕሪት ንድሕሪት፣ ከምቲ ኣብ ዙርያ ሸምጢ ትዘርጋሕ ከለኻ። ነዚ ልምምድ ክትገብር ነብስካ ኣይትኩዳእ። ንውሽጢ ኣስተንፍስ ናብቲ ናይ መጀመርያ ኣቃውማ ከም ዝተመለስካ፣ ንደገ ኣስተንፍስን ደጋግም 3 ወይ 4 ዝያዳ ግዝዩ ካብ ጸገማይ ሸንክ ጀማርካ። ድሕሪት፣ ጎንኻ ቀይርካ 3 ወይ 4 ሳዕ ድገሙ።

**ኢዱ ዓሚኩ ጨደረን ኣጉሰጠን**

እግርኻ ተፈላለኻ ጠጠው በል፣ ኣብራኩካ ዓጺፍካ። ኣብ ደረጃ ሸምጥካ ብ ከብዲ ኢድካ ንላዕሊ ጠምት፣ ኢድካ ዓሚኩ። ንውሽጢ ኣስተንፍስ፣ ኣዲንቲካ ኣግፊሕካ ክፈቶ፣ ንደገ እንዳ ተስተንፍስ ክትደፍኡ ከለኻ። ጸጋመይቲ ዕምኹካ (ሸው የማንኺ) ብቐጥታ ንቅድሚት፣ ምሉእ ብምሉእ ምስ ተዘርገሐት ናብ ታሕቲ ገጽ ምእንቲ ኸትወርድ፣ ዕምክ ጥወዮ። ዕምክ ኢድካ ጉሰጠኪ ንቅድሚት ምስ ገበርኪ ነቲ ኣስተንፋስካ ምስቲ ውሽጣዊ ውጥረትካ ዓው ብዝበለ ድምጺ "ሆ" ኣራግፎ። ንየማን ተጠው እሞ ድገም። ናብ ጸጋም ተጠው። እንደገና ድማ ኣጉሰጥ። ነዚ ተርታ ኣብቶም ሰለስተ ኣንፈት ድገም ካልእ ሰለስተ ግዜ።

**ከም ኣንበሳ ጸዝም**

ብናይ ኣንበሳ ምግባር ወድኡ። ኣእዳውካ ናብ ላዕሊ፣ ናብ ጉድጓኻ፣ ዘርግሕ ኣጻብዕትኻ ድማ ናብ ጽፍራ ቐርጺ። ኣእዳውካ ንቅድሚት ሰሓብ፣ ብጭካነ ምጉዳም ንቅድሚት ተዓጻፍካ፣ ኣብ ገጽካን ምንጋጋኻን ዘሎ ኩሎ ጭዋዳታት ዘርግሕ። ከምዚ ዓይነት ምንቅስቃስ ክትገብር ከለኻ፣ ንኸሉ እቲ ኣብ ጉረሮኻን ምንጋጋኻን ተዓቢጡ ዘሎ ውጥረትን ቃላትን ክትፈትሖ ኸም ዝከእልካ ኣብ ኣእምሮካ ቅረጽ። ብምሉእ ድምጺ ጨድሩ ካብ ውሽጢ ዝመጽ።



**ስነ-አእምሮአዊ በሰላን ባህሪያዊ ድፊኢት ንምሕዋይ**

ጭንቀት፣ሻቅሎት፣ጻቅጢ ስነ አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ ንምፍዋስ ሓያሎ ሓደስቲ ሜላታት ማዕቢሉ አሎ። ናይ ሕክምና ሞያውያን ስነ አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ ኣብ ኣካላትና ዘሕድሮ ጽልዋ ዘጽንዑ፣ጂ ሓንጎል ወዲ ሰብ በቲ ንቛንቛን ረቂቕ ኣተሓሳስባን ብሓላፍነት ዝሕተት"ልብዎታዊ" ሓንጎል ዝቐመ ምዃኑ ከምኡ "ውን" መሓውራዊ ወይ ስምዒታዊ "ሓንጎል ተሓታቲ ንስምዒታት ባህሪያዊ መገዲ ንባህሪያዊ ጠባያት ናይ ምቀንጻጻር ክኣለት ፈሊጦም እቲ ስምዒታዊ ሓንጎል ንመብዛሕትኡ ናይ ኣካላትና ፊዝዮጅን፣ባዕላዊ ምምሓር ምላሽ ስነ-አእምሮአዊ ጥዕናን ይቆጸጸር። አእምሮአዊ ሓገዝ ብማካሪ ስነ ልብና መድሃኒትን እቲ ልሙድ ሜላታት ስነ አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ ዘለዎ ሰባት ንምጥንቅርን ንምፍዋስን ይጠቅም እዩ።ኣብ ብዙሕ ኣጋጣሚታት ግን እዚ ኣገባብ እኹል ኣይኮነን፤ ኣብ ብዙሕ ባህሪታት እውን ግቡእ ኣይኮነን። ሓኪም ስነ አእምሮ ዲቪዥን ሰርቫን-ሽራይበር ኣብታ ባህሪያዊ ፍወሳ ዘርእስታ መጽሓፉ (2004) ከምዚ በለ :- "ስምዒታዊ ምምዘባል ፡ ኣብ ስምዒታዊ ሓንጎልና ብዚፍጠር ምምዘባል እዩ ዝፍጠር.... እቲ ቀንዲ ዕማም ሕክምናዊ ን እንደገና ምስራዕ ስምዒታዊ ሓንጎል ስለዚ ድማ ነቲ ዝሓለፈ ተመክሮታት ምላሽ ኣብ ክንዲ ምሃብ ፡ ምስ ህሉው ኮነታት ምእንቲ ኺዛመድ እዩ.... ብሓፈሻ ብኣካላት ኣቢሉ ዝግበር ሜላታት ምጥቃምን ስምዒታዊ ሓንጎል ብቐጥታ ምጽላውን እዩ ዝይዳ ውፅኢታዊ ኣብ ክንዲ ምሉእ ብምሉእ ኣብ ቋንቋን ምክንያት ኣተመርኩሰ ሜላ እትጥቀም እቲ ስምዒታዊ ሓንጎልና ዘይቅበሎ። ስምዒታዊ ሓንጎል፡ንገዛእ ርእሱ ዜሕውየሉ ባህሪያዊ መስርሕ ኣለዎ፤እዚ ከኣ፡ ናይ ምሕዋይ ባህሪያዊ"እዩ ። እዚ ናይ ምሕዋይ ባህሪ እዚ ኣብ ኣካላት ኣእምሮን ስምዒትን ሚዛንን ጥዕናን ናይ ምርካብ ተፈጥሮአዊ ክኣለት እዩ።

**ካፓሲተር፡ ህቡብ ትምህርቲ ንስነ አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ ምሕዋይ እተገብረሉ መገዲ**

ኣብ ምስራሕ ምስ ስነ አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ ዘለዎ ሰብ፣ካፓሲተር ኣገባብ ምብርባርን ምሕያልብ እዚ "ባህሪያዊ ምሕዋይ" ይገብር። ካብ ተመክሮ ምንጪ ናይ ስነ አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ ኣዘዩ ሰፊሕ ስለ ዝኹን፣ካፓሲተር ህቡብ ሜላ ትምህርቲ ይጥቀም ኣብ ክንዲ ብውልቂ ዝግበር ሜላ ሕክምና፡ ኣብ ኢድ ሰባት ብምእታው ጽቅጢ ንምፍታሕን ስምዒታዊ ምቀንጻጻርን ኣብ ህይወቶም ፀገማት እናኣጋጠሞም ክነሱ ሚዛናዊ ሓልዮም ንኺነብሩን ኸጥቀሙሉ ይኸእሉ እዮም። ኣብዚ መዳይ እዚ ኣንዳሲ ረቛሕ ዝኹን ዝውረስ"ባህሪያዊ"ፈጥሮ ኢዩ ወይ ወይ ከኣ ኣብ ታህባስነት ዝርከብ ጥብብ ናብ ሚዛናውነትን ምሉእነትን ምምላስ እዩ። እቲ ናይ ምሕዋይ መስርሕ ዘይተጻረየ ጻዓት ብምውጻእን እቲ ባህሪያዊ ዋሕዚ ጻዓት ብምድልዳልን እዩ ዝፍጸም። እቲ ሰብ በቲ ዝረኸበ ጻዓት ናብ ሚዛናውን ጥዕናውን ኮነታት ይምለስ።

**ብጽቡቕ ምንባር**

ምስ ጥዕና ምንባር ካብ ምርግጋእ ምልክታት ሕማም ወይ ኣእምሮአዊ ወይ ኣካላዊ ሕማም ካብ ምፍዋስ ኣዘዩ ዝተፈለየ ናይ ጥዕና ተመክሮ እዩ። ብኣንጻጽ ናይቲ ዓለማዊ ስነ ፍልጠት ሓፈሻዊ ኮነታት ጥዕና "ኬዐርዮ ወይ ኬሕውዮ" ዝሰርሑ፣ ጽቡቕ ጥዕና ኣብ ኣብ ምብራቕን ደቀባትን ዝግበር ጽቡቕ ተግባር/ኣርኣይ ዝተመርኩሰ ኣብ ምሉእነትን ምውህሃድ ኣብቲ ሓዩ ጻዓት ወይ ህይወት ደራኪ ናይ ኣካላት፡ ኣእምሮን ስምዒትን ኢዩ ። ጻዓት ብመትረብን ብማእከል ጻዓትን ኣካላትና ኣቢሉ ብናጸን ብዘይ ዕንቅፋት ከኣ ጻዓት ዝውሕዝ እከሎ ፣እቲ ሰብ ጽቡቕ ጥዕናን ስምዒታዊ ሚዛንን ኣእምሮአዊ ንጹርነትን ሓፈሻዊ ጥዕናን ይረከብ ።

ኣብዚ ካፓሲተር ናይ ህጻጽ እዋን መሰርሒ ናውቲ ዝቐርቡ ተግባራት ነዚ ኮነታት ጥዕና ንምንቃሕ ዝሕግዙ፣ነቲ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ዘጋጠመ ቕድስሊ ንምፍዋስን ውሽጣዊ ብርታዕን ሓይልን እቲ ሰብ ንምሕዋይን ዝሕግዝ ናውቲ ዩዳሉ ። እቲ ልምድታት ኣብ 26 ሃገራት ምስ ዝርከቡ ብኣሸሓት ዝቐንጹ ሰባትን ኣብ እተፈላለየ ባህሪታትን ኣብ ጥቕሚ ውዒሉ እዩ ። ንሳቶም ጻቅጢ ስነ- አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተመክሮ ዘለዎም ሰባትን ንነብስ ምክንካን ነቶም ምስ ካልኣት ዝሰርሑ ሓጋዚ ኩይኖም ተረኺቦም እዮም። እዚ ተግባራት ከም ክፋል መዓልታዊ ህይወት ጌርካ ነቲ ዝተጸንቀቀ እንደገና ሚዛናዊ ክትገብረሉ፡ዝተጠርኮፍ ወይ ምብዛሕ ጻዓት፡ከምኡውን ነቲ ቀንዲ ጻዓት ንምዕንጋልን ንምህናጽን ይሕግዝ ክትጥቀሙሉ ተባህሉ እዩ። ከም ታይ ቺ፡ ኣኩፕ፡ ከምኡውን ኣስትንፋስ ዝሕመሰለ ልምድታት ኣዘውቲርካ ምጥቃም ነጻብራቕ ምልክታት ጻቅጢ ናይ ስነ አእምሮአዊ ከም ሕማም ርእሲ፡ ቃንዛ ኣካላት፡ ሕማም ከብዲ፡ ውጽኣት፡ ስቕያት፡ ጭንቀት፡ ከምኡውን ሕዳር ድኻም ዝሕመሰለ የቃልል ። እንተ ኮነ ግን ኣካላዊ ወይ ስምዒታዊ ምልክታት ምቕላል ጥራይ እኹል ኣይኮነን ። ምሕዋይ ዓሚቕ ለውጢ ኣብ ብምሉእ ስርዓት— ካብ እቲ ሰብ፣ ዝምድናታቶምን፣ ክባቢኦምን፣ ክሳብ ወህሃዊ ደረጃን ሓይሊ/ጻዓት ምግባር ዝሕቆፈ ኢዩ።

እቲ መንገዲ ተመክሮ ስነ-አእምሮአዊ በሰላ/ሕማቅ ተዘክሮ ከም ዝተታሕዘ ንዕቢትን ለውጥን ከቃላጥፍ ይኸእል እዩ። ሕሉፍ ቍስሊ ናብ ጥብብ ክቐየር ይኸእል ምሉእ ብምሉእ ንምንባር ። ናብ ሚዛንን ምሉእነት ምምላስ ኣሎ ተፈጥሮአዊ ኮነታት ናይቲ ሰብን ማሕበረሰብ ። ብደረጃ ውልቀ-ሰብ ኪሓውዩ ኸለዉ ንሳቶም እውን ብግዲኦም ንስድራቤቶም፣ማሕበረሰብን ብዓቢኡ ዓለም ምምጻእ ጥዕናን ምሉእነትን ናብ ሰብኣዊ ስድራቤት።

ንኸልእ ጸጋታትት፣ማንዋላትን ሲዲሲ ልምድታት ኣብ ናይ ካፓሲተር ውብ ሳይትና ርእ፡[www.capacitar.org](http://www.capacitar.org)።

ንሕና ሓቢርና ምስ ምድርን ኣብ ነሓድሕድና  
ምስ ኣቡሓንታትናን ኩሎም ናይ መጻኢ ፍጡራትን  
ናብታ ምድሪ ድማ ሓድሽ ህይወት ንምምጻእ  
ዳግማይ ምፍጣር እቲ ንሰብኣዊ ማሕበረሰብ  
ፍትሕን ሰላምን ንምንጋስ  
ንደቕና ምዝካር  
መን ምዃንና ክንዝክር።

ንሕና ብሓባር ንሓብር ከም ብዙሕን እተፈላለየን መግለጺታት

ናይ ሕብረተሰብን ምሕያልን፣

ንምሕዋይ ምድርን ምሕዳስ ኮሎ ህይወትን እዮ።

—ካፓሲተር ፍልስፍና ኣብ ውዳብ ሓብራት ሃገራት ተመርኩሉ ዝተጻሕፈ