ናይ ዓርሲ ቅትለት ሓሳባት ምስዓር

ቡዙሓት መናእሰይ ዓርሲ ቅትለት ወይም ካዓ ናይ ነፍሲ ምህላፉ ሓሳባት ያሕስቡ።

እዙይ ሐሳባት ኸዓ ብዓይነት ይፋላለ። እንካብ ምሕሳብ ጥራሕን ነብስካ ምጉዳእን ሓሊፉውን ሞትን ይኸውን።

ዓርሲ ቅትለት ሓሳባት ዘለዎም ንነዊሕ እዋን ክግድፎዶ? ክትገብሮ ብዝብል ጭንቂ ንነዊሕ እዋን ይሰቃዩ ሞት ከዓ ከምናይ ስቃዮም እርፍቲ ገይሮም ይወስድዎ። ሓደ ሓዲኦም ህጹጽ ዓርሲ ቅትለት እንትሓስቡ ተመሊሱ ንባዕሎም እዙይ ክፉእ ሓሳባት ምሕሳቦም ንባዕሎም ምዕማን ይሰአኖም።

ብዛዕባ ዓርሲ ቅትለት ንመናእሰይ እንትሕተቱ፡ መናእሰይ አወዳት ብሓፋሻ ቃለ መሕትት እንትግበረሎም ከምዙይ ይብሉ።

ሓደ(1) እንካብ ሸሞንተ (8) ዓርሲ ቅትለት ዘሓሰብናሉ እዋን ነይሩ ይብሉ።

ሓደ(1) እንካብ 15 መናእሰይ ሕዚውን እቲሓሳብ ከምዝሓስቡ ይገልጹ።

ሓደ(1) እንካብ 14 አብሕሉፍ እዋናት ዓርሲ ቅትለት ከምዝፈተኑ ይዛረቡ፤ እዙይ ቃለ መሕትት ዝተረከበ እንካብ Canada Ottawa 2010 ዝተረከበ እዩ። ካብ መናእሰይ ደቂ አንስትዮ ቅለ መሕትት ዝረከብናዮ ከምዝስዕብ እዩ።

ሓንቲ(1) እንካብ ሰለስተ አጋላት አብ ሓደ እዋን ዓርሲ ቅትለት ሓሳባት ነይርወን።

ሓንቲ(1) ካብ 8 ዝአክላ ሕዝእውን ሓሳባቱ አለና ይብላ።

ሓንቲ(1) ካብ ሽዱሽተ ከዓ ሓደ እዋን አርሲ ቅትለት ፈቲነን ከምዝነበራ ይዛረባ። ሕዝ እውን እዚቅለ መሕትት ዝተሰነደ እንካብ Canada ottowa 2010 እዩ:

ምንም እንካን ደቂ አንስትዮ መናእሰይ ዓርሲ ቅትለት እንተ ፈተና ብተግባር ዝሞቱ ግና ደቂ ተባእትዮ መናእሰይ ሰለስተ(3) ዕጽፊ እዮም።

እዙይ ብጣዕሚ ዘፍርሕ ኩነታት መፍቲሒ ክርከበሉ ይግባእ፡ ሽግር ኩሉ ግዜያዊን ሓላፍን እንትኸውን ሞት ግና ሓንትን ዘይትምለስ መጨረሻን ምኻና ክርሳእ የብሉን ። ንሽግራት ኩሉ ቡብዓይነቱ መፍቲሒኡ ስለ ዘለዎ ንሽግርካ መፍትሒ ምዕላሽ ዘይምርሳእ እዩ፡ አይዞኩም በይንኩም አይኮንኩምን ተስፋ አይትቁረጹ

ዝሰምዕ ሰብ ሓጋዚ አለኩም ብምባል ዘታባብዕ የድሊ። (ካብ ዘመድ መሓዙት ወይከዓ ሰነ አእምሮ ዘጽነዐ ክኸውን ይኽእል።

7 መንገዲ እንካብ ዓርሲ ቅትለት

ሓሳባት ንምንጋፍ ዘሐጉዝና ሚላታት ዓርሲ ቅትለት ንምቁጽጻር ንኽትሓስቦ እካ ከቢድ እዩ።

1.ምትንፋስ፤

ከየተንፈስና ከምዘየለ እካ እንተፈለጥና ዝፍለየሉ ብኸምዙይ መግለጺ እዩ፡ አዕሙቅ አቢልካ ትንፋስካ ንውሽጢ ስሒብካ ብርግዓት እዙይ ኣየር ምውጻእ ማለትና እዩ፡ እዙይ ሚላ መብዛሕትና ጠመተ ዘይሃብናሉ ጠቃሚ ውጽ ኢት ዘለዎ እዮም ነተግብሮ።

2.ምኽሪ ምሕታት ወይም ምእላኽ፡

ሓገዝ ብዝተፈላለዩ መልክዑ ክርከብ ይክእል እዩ። ጸገምኩም ፈሊጥኩም ነዝማድን መሓዙትን ምክፋል ምዝራብ እቲ ጭንቅኹም ከቃልሎ ይኽእል እዩ። ምፍላጦም እውን ነቲ ጸገም ንምፍታሕ ቀሊል ይገብሮ። እቲ ነገር ከም አባሃህላና ሓባእያ ሕማሙስ ሓባኢ መድሓኒቱ ከምዝባሃል እዩ። አብ ሂወትኩም ዘለዉ ሰባት ብኽመይ መንገዲ ክሕግዝኹም ከምዝኽእሉ መምዩ።

- እቲ ዓርሲ ቅትለት ንምርስሓእ ከም ሓቢሮም ጊዜ ምሕላፍ ካብቲ ዘዝክረካ ገሸሽ ምባል ሓደኽቲ ነገራት ንምግባር ይሕግዙኻ። ንአብነት ምስቶም እትፈትዎም ናብ መዘናግዒ ተያትር፤ ፊልሚ፤ ቡን አፍሊሕኻ ምጽዋት ክስሚ እንተሃልዩ ወይም ቤተ እምነት ምኻድ ኩሉ እንተዘይተመቻቸወ ኸዓ ጽሩይ ኣየር ንምርካብ ብእግሪ ሓቢርካ ምጃዓዝ ይመስል።

- ንምርስሳዕ ከሐግዙና ዘኽእልሉ ካሊ እ ኸዓ አብ ደገ ይኹን አብ ገዛ ዘሎ ዕዮ(ስራሕ) ገልጠምጠም ምባል ንአብነት ክኾነና ከም እንጀራ ምስንካት፤ ኽዳን ምሕጻብ፤ መንድቅ ምንዳቅ፤ አትክልቲ ምክንኻን ወዘተረፈ... ከሐግዙና ይኽእሉ እዮም።

አብ ሕማምካ ቀሊል ሓገዝ የለን።

ጽቡቅ ሰማዓይ ከመይ ዝበለ ሰብ እዩ።

እቲ ሽግርካ ጽን ኢሉ ሰሚዑ ናዓኻ ብዘይ ሓደ ነቀፌታ ወቀሳ ወይም ሕማቅ ምኽሪ ዘይህቡ ጽቡቅ መዳመጺ ንብሎ። ሓገዝ ብዝምልከት ንንደልዮ ብቁዕ ንክኸውን ብዘይ ሓቲ ፍርሒ ይኹን ምቁጣብ ብግልጺ ንወለድኻን ንአዝማድካን ይኹን ንመሓዙትካ ክትብሎ እትኽእል ከምዝቅጽል እዩ።

ሀ. ከዛርቦባዶ? ብዙሕ ክኽእሎ ዘይከኣልኩ ጸገማት አጋኒፉኒ አሎ።

ለ. ንግዚኡ ዘዛርቦ እምበር ምኽሪ ዝህበኒ አይደልን፤ ከድልዩኒ እንተሎ ክነግረካ እዩ፤ ሕዚ ግና ጽን ኢሉ ዝሰምዐኒ እየ ዝደሊ።

ሐ. ካብ ዘረባይ ክሓዝንን ክበክን ይኽእል እዩ፤ ካባኻ ዝጽበዮ ዋላ ሓንቲ የለን አጆኻ ምባል እምበር።

መ. አፍቲ ኩነታት ፈተነ ናተይ ሰለዘየለኻ ልክዕ ኢኻ ደኣ በለኒ እምበር አይትንቀፈኒ ወይ ከዓ አይትውቀሰኒ።

ሠ. አብ ጸገምካ አልኹልካ በለኒ።

አብ ሂወትና ዘለዉ አብ ጸገምና ክበጽሑልና እዮም እንብሎም

= ሓደ ሰብ ጊዚኡ ምሳይ ዘሕልፍ ኽምኡ እውን እንካብ ጸገመይ ከረሳሰዐኒ ዝፍትን።

= ጉልበት አብዘድልዮ ኽዓ እሞ ዓቅሚ አብ ዘይብለይ እዋን ኽሕግዘኒ ዝኽእል።

= ሽግረይ እንተዛርቦ ጽን ኢሉ ዝሰምዕ።

ሽግርና ገጽ ንገጽ ምዝራብ እንተተሰኣነና ብዝዝክተል መንገዲ ምግላጽ ይከኣል።

- ብጽሑፍ ምግላጽ

- Email (ኮምፒተር ንዘለዎ

- ብምድዋል ኮነ ብቡዙሕ መንገድታት መልእኽትካ ብቴሌፎን ምስዳድ።

- ብዝተለመደ ኹነታት ዓድና ኩሉ እንተዘየልዩ ብንገረለይ ጸገመይ መልእኽቲ ምስዳድ እዩ።

3. ሓገዝ አለኻ

ምስ እትፈልጦ ሰብ ጸገምካ ንምግላጽ ዓቀብ እንተመሰለካ መንገዲ ምፍታሕ ሽግር ከምዘሎ አይትረስዕ ሱቅ መፍትሒ አይኮነን እንተባኣሰካ መፍትሒ አለሻ ንአብነት እንተወሰድና ከም>

- ቆጸራ ዘየብሉ ክልኒካት

- ምኻድ ዘየድልዮ ብቴሌፎን ሓገዝ ንዝህቦ አልሽካ ደዊልካ

ምኻድ ዘየድልዮ ብቴሌፎን ሓገዝ ንዝሕቡ አልሽካ ደዊልካ ምዝርራብ (ትምህርቶም ወይ አፍልጦኦም ተመኩረኦም ሽግር ፈታሒቲ ንዝኾኑ)

- አብ ኮምፒተር (websites) ምስ ከማኻ ሓገዝቲ ሓበሬታታት ንምርካብን ካልኦት ይርከብሉ።

4. ድሕንነት ምዕቃብ

ሓሳብ ናይ ርእስ ወይ ዓርስ ቅትለት እናጸነዐካ እንትኸይድ ካብ ሐደጋ ኸመይ ግይርካ ድሕንነትካ ከም ትዕቅቦ ከምዝ ዝክተል እዩ።

- አብ ጥቃ ቤተ ሰብካ ወይም ኸዓ ዝግደሸልካ ዘለዎ ምኻን፤

- ንሓደጋ ዘቃልዑኻ (ዘጋልጹኻ) ነገራት ካብ ጥቃኻ ምርሓቅ፤

- መስተን ሓሸሽን ዛአመሰሉ ዝደፋፍኡ ዘይምውሳድ፤

- ዶክተርካ ዘይአዘዞ መድሓኒታት ዘይምውሳድ፤

- ብሓደጋ ጊዜ እዋን ወሃብቲ ሓገዝ እንተሃልዩ ታአልሹ ምድዋል፤

እዞም ሓገዝ ወሃብቲ ብዘይ ምንም ሕጹ ነቀፌታ ይኹን ወቀሳ እቲ ባዕልኻ ዘይካኣልካዮ ጸገም ብሰላም ከጋላግሉኻ ይከአሎም እዩ።

5.ባዕልካ መረሳስዒ ምፍጣር

ናይ ዓርሲ ቅትለት ሓሳባት ዝደፋፍዕ ኩነታት እንትፍጠር ንተፈጻምነቱ ንምክልኻል ናፍቲ ኩፉዕ ሓሳብ ንናይምእታው ንምርሳዕ ጻዕሪ ምግባር ይኸውን። እዙይ ከዓ ስምዒትካን ጸባይካን አተሓሳስባኻን ከይዲ ተግባራት ጠንኪርካ ምስራሕ ካብ ዞም ብዙሓት ሓደ እውን ከም ደስ ዝብሉኻ ምፍላይካን ምዝጋብን ምስላጥን ነቲ ዓርሰ ቅትለት ፍሉይ ሓሳባት አቅልቦ የስእኖ።

እንካብ ዝቅጽሉ ምንቅስቃሳት ብንእሽትኡ ን30 ደቃይቅ ምፍታን፤

= ሰውነትካ ምፍትሕታሕ (relax) አእምሮና ዕርፍቲ ዝህቡና ነገራት ምግባር ከም ጸሎት፤ ሰውነትካ ምሕጻብ፤ ንውሱን ደቂቃታት ምዕራፍ።

=ስፖርት ኮፍ ዘይምባል ማለት ከዓ ምጉያይ ብእግሪ ምጉዓዝ (walking) ምስዕሳዕ፤ ምድናስ፤ ብሽክሊት፤ ምዝዋር፤ ምሕማስ ብንእሽትኡ ንኹሉ ሰብ ክገብሮ ዝኽእል ጸጋ ጽቡቅ ንፋስ አብ ዝርከቦ ሰዓታት ጽሩይ ንፋስ ይኽውን።

(mental exercise)

=አእምሮኻ ምንቅስቃስ ከመይ ነተግብሮ እንተበልና

ከም ምንባብ፤ ፊልም ምርኣይ፤ ገበጣ፤ እንጀራ ወይ ሕንባሻ ምስንካት ዘአመሰሉ እዮም።

= ምስ ሰብ ምርኻብ፤ ምስ ዝምችወካ፤ (ወግዒ) ምዛር ዛመሰሉ እዮም። ብሕትኻ እኮ እንታይ መረሳስዒ ይኾነኒ ትብል.....

.....

ዘይጠቀስናዮም አእምሮ ዘረሳስዑ ወይም ዘዘናግዕ ከ እንታይ አሎ.....

ምስ ክገብርዎ፤ ክገድፎ ብዝብል ቃልሲ እዋን'ስ? .....

6. መንፈስካ ጠሰስ ዘብለልካ

ኾምዙይ ክንብል ከለና ናይ ነብስና አካላት ዝኾኑ ከም እዝኒ፤ ዓይኒ፤ ኢድና፤ አፍንጫን መልሓስን ምውፋር/ምጥቃም ልምልከት።

-ድምጺ ሙዚቃ፤ ምስማዕ ናይ አዕዋፍ መዝሙር እንተደኣ ኮይኑ ዘሕጉሰካ ናብ እትረክበሉ ጽዋ ዘበለ ቦታ ምኽያድ።

-ዝረአ (sight) ደስ ዝብለካ ፊልሚ፤ወይም ተዋስኦ (TV) ደስ ዝብለካ ስእሊ ምርኣይ።

-ጣዕሚ (taste) እትፈትዎ ምብላዕ፤ ማስቲካ ምሕያኽ፤ ሻሂ፤ ቡን፤ ዘኣምሰሉ እንፈትዎ ናብ ኣፍ ዝኣቱ ምውሳድ ይኽውን።

-ምሽታት (smell) አብ ከባቢኻ ጽቡቅ ጨና ፤ ደስ፤ ዝብለና ምግባር። ንአብነት እንፈትዎ ጨና ምልካይ፤ ዕጣን፤ ሰምሃል፤ ወዘተርፈ ይኸውን።

-ምድህሳስ (touch) ክትሕዞ ደስታ ወይ ሓጎስ ዝህበካ ምድህሳስ፤ ንአብነት ከም ባምቡላ፤ ድሙ፤ ኽልቢ፤ ማእሲ ወዘተርፈ።

7. ናብራኻ ምህናጽ (Build your life) ካብዙይ ሙቹው ኩነታት ክትሽውን ትኽእል እንተኮነ ግና ሕዝውን ናይ ናብራኻ ምህናጽ ተኽእሎ አጋጣሚ ምፍጣር ይከኣል እዩ። እዙይ ንምትግባር ግ ና ቀስ ብቀስ ክኸውን አለዎ። ንምንታይ እንተበልና አብሽግር ሽግር/ጭንቂ ንዘይምፍጣር እዩ። ውጺኢታዊ ንምኻን ብቀዳምነት ናዓይ ዝጠቅመኒ እንታይ እዩ ኢልና ምፍላጥ ብቀጻልነት ከዓ እንታይ ከ እዩ ኽጠፍ ኣኒ ዘይደሊ? ምባል የድሊ። ደስ እንታብዝብሉኻ ሓደ ብምምራጽ ብትደልዮ ዕብየትን ጽርየትን ሐንጸጽ (Goal) ዘሓንጸጽካዮ ንምትግባር ንዝምልከቶም ሐገዝ ወሃብቲ ሐገዝ ብከመይ ከም እትፍጽሞ ምዝርራብ፤ ብቅደም ተኸተል ብዘለዎ አከያይዳ ወጺእታዊ ምግባር፤ ምትላም።

-ህዝቢ ርክብ (RelationShips) ዝተበላሸወ ህዝቢ ርክብ እንተሃልዩ ምዕራይ ዘይጠቅመና እንተሃልዩ ምቁራጽ፤ ካብ ኩሉ ዝዓበዩ ነገር ግና ነብስኻ ምእላይ ነዓካ ዝጠቅምን ዘይጠቅምን ፈሊኻ እዙይ አይጠቅመንን ኢልካ ምእላይ ፤ ንዝጠቅመካ ምትካር፤ ምትግባር እዩ።

-ብትርፊ ግዜኻ ክትገብሮ እትደሊ እዙይ እንትገብር የሐጉሰኒ እትብሎ ክኸውን አለዎ፤ እዙይ ቅድሚ ሕዚ ዝገበርናዮ ወይ ኻዓ ሓዱሽ ክኸውን ይኽእል፤ ን አብነት ስረ ምስፋይ፤ ቁኖ ምቁናን፤ ጎልፎ ምእላም፤ ዘኣመሳሰሉ ስራሕቲ ።

-ሃይማኖት ብጠቅላላ እምነታት ዝምልከት፤

ኣየናይ ሃይማኖት ምክታልካ ብዘየገድስ በቲ ዘኣመንካሉ እምነት ምንባብን ምፍላጥን ንሽግርና ወይም ካዓ ንሂወትና ትርጉም ዘለዎ ክገብሮ ይኽእል እዩ።

መዘኻኸሪ ፤ ንነፍስኻ ዘድሊ ኹሉ ከም ጽቡቅ ድቃስን፤ አመጋግባን ንመዓልታዊ ቅልሲ ሂወትና ኽተባብዕ ይኽ እል እዩ፤ ድቃስ ምስሽግር ክኣብይ ይኽእል እዩ፤ ንምዕራይ ክባሃል ናይ ድቃስ ሰዓትካ ፈሊኻ ብሰዓትካ ምድቃስ (8 ሰዓታት እንተተኻኢሉ) ።

አብ ሓደጋ ጊዜ አቀዲምና ክንገብሮ ዝግባኣና

አብ ሓደጋ ጊዜ ላዕልን፤ ታሕትን፤ ምባል ጽቡቅ ጊዜን መጨነቅን ስለዝኮነ ዘድልዩና ኹሎም ተዘጋጂና ምጽናሕ አድላዪ እዩ። ንሶም ከዓ ብዛዕባኻ ጸብጻብን፤ ቴሌፎንን እዮም።

ናይ ዶክተርካ. ስምን. ቁጽሪ ተሌፎንን.

ዶክተር ስሙ..... ቴሌፎን.....

ስነኣእምራዊ ዶክተር ..... ቴሌፎን.....

ካልኦት እንተሃልዮም ተወሰክቲ.....ቴሌፎን.....

ናይቲ እንኽዶ ሆስፒታል ስምን ቴሌፎንን.....

እንወስዶ መድሓኒትን አስማትን፤ ብዝሓትን

ካብየናይ መድሓኒት መደብር ኽምእንገዝእን ቴሌፎንን

ናይ ሰብ ሐገዝ እንትረክበሉን አስማትን ቴሌፎንን

ሐገዝ ንዝህቡ መደብራት ሐገዝ ንመዓልቲ 24 ሰዓታት ቴሌፎንን.....

.....

.....

.....