

# መወከሲ ንስደተኞታት ወለዲ ኣብ ናይ ዑቅባ መድረኽ



TIGRINJA



RØDE KORS



Senter for  
krisepsykologi

HERO

EGMONT  
Fonden



---

6      መስተዊ - ወላጁ ምክኒ ኣብ ናይ ዑቅባ ኩነታት



8      ግብረ መልሲ ንኣጋጣሚታት ሂወት



18      ምክሪ ብዛዕባ ተራ ወላጁ



30      ምክሪ ወላጁ ንቅልፅ



40      ነብሰ ምክንኻን

44      መደምደምታ

---





እዚ ምልክት ናይዚ ምዕራፍ 'ግብረ መልሲ ናይ ድራማቲካዊ ኣጋጣሚታት ሂወት' እዩ። ኣብዚ ምዕራፍ ተሓቆፎም ዝርከቡ ብዛዕባ ልሙዳት ግብረመልስታት ኩነትን ስደትን ናይ ዝተፈላለየ ግዜያት እዩ።



እዚ ምልክት ናይዚ ምዕራፍ 'ምኽሪ ብዛዕባ ተራ ወለዲ' እዩ። ኣብዚ ብዛዕባ ከም ወለዲ መጠን ክትፈልጡ ዘለካ ኣገዳሲ መምርሒ ክትረክብ ትኽእል።



እዚ ምልክት ናይዚ ምዕራፍ 'ምኽሪ ካብ ወለዲ ናብ ቅልዑ' እዩ። እዚ ምዕራፍ ቀሪብዎ ዘሎ ብዛዕባ ትግባራዊ ምኽሪ ብዝተኽእለ መጠን ከመይ ገርካ ንዉላድካ ትድግፎን ሓገዝ ትገብረሉን ዝብል እዩ።



እዚ ምዕራፍ ምስ ምልክታቱ ብዛዕባ 'ነብሰኹ ምእላይ' እዩ። ኣብዚ ምዕራፍ ንስኹ ከም ወላዲ ከመይ ገርካ ነብስኹ ትኣለ ዝብል ምኽሪ ትረክብ።

# መእተዊ - ወለዲ ምኽን ኣብ ናይ ዑቅባ ኩነታት



ኣብ መጻኢ ሂወት ደቅኹም ብዙሕ ወፍሪ ጌርኩም። ካብቲ ትፈልጥዎን ሓደገኛን ናብ ዘይትፈልጥዎ ክትስደዱ ወሲንኩም። ንዝበዘሉ ካብኹም ቅድምን ኣብ ግዜ ስደትን ኩነታት ኣዝዩ ኣገራምን ሓደገኛን ነዓሩ። ወላ እኳ ዉሑስ እንተኾነ ናብ ዘይትፈልጦ ዓዲ ምምጻእ ዉን ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ኣብዛ መወከሲ ገለ ምኽሪ ክንህበኩም፡ እንህበኩም ምኽሪ ከኣ ብዛዕባ ከም ወለዲ ከመይ ጌርኩም ርጉእን ዉሑሱን ዓንኬል ኣብ ዙርያ ደቅኹም ትፈጥሩ ዝብል እዩ። ካብ ተመኩሮ፡ እቲ ዝበዘሉ ኣብዚ መወከሲ ናይ ወለዲ እንህበኩም ምኽሪ ንወለድን ደቅምን ጥራይ ዝዓለመ ኣይኮነን፤ እንታይ ደኣ ብዙሕ ካብዚ ምኽሪ መንእሰያት ኮነ ዓበይቲ ኣብ ሓድሕዶም ክጥቀምሉ ይኽእሉ እዮም። ገለ ገለ ካብዚ ተገሊጹ ዘሎ ምኽሪታት ካብቲ ዝዓበኹሙሉ ልምዲ ዝተፈልየ ክኸዉን ከመ ዝኽእል ንፈልጥ ኢና። ሓድሽ ባህሊ ኣብ ዉሽጥኹም ከነሓድር ኣይንደልን፤ እንተኾነ በዚ ምኽሪ እነመሓለፎ ኣብ ተመኩሮ ን ብጸገም ዝሓለፉን ግዳያት በሰላ ካብ ዝኾኑ ህጻናት መሰረት ዝገበረ እዩ። ነዚ መምርሒ ከም መወከሲ ስራሕ ብምግባር ምስ ናይ መዓልታዊ ናይ ወለዲ ሃዋህዉ ዝኸይድ ብሉጽ ምኽሪ ክትረኽቡ ከኣ ተስፋ ንገብር። ከምኡ ዉን ንናይ ደቅኹም ናይ ምዉህሃድ (ኢንተግሬሽን) ምስ ሓድሽ ባህሊ ንምርዳእ ነዚ መምርሒ ክትጥቀምሉ ትኽሉ ኢኹም። እዚ መምርሒ ብተወሳኺ ዉን ወለዲ ንናይ ደቅም ናይ ምዉህሃድ (ኢንተግሬሽን) ንጥፈት ምስ ሓድሽ ባህሊ ኣብ ምርዳእን ምስኡ ኣብ ዝተሓሓዘ ምስ ኣባላት ማእከል መዓስከር ስደተኛታት ኣብ ዝዋስኡን ክትቀመሉ ይከኣል።

ቅሳነት ኣብ ዝጠፍአሉም ንስኽትኩውምን ክትቐይሩዎ ትኽእሉ ኣብ ዘይመስለኩም መሲሉ ኣብ ዝስማዓኩም ኩነታት ግደ ወለዲ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። ርዱእ እዩ ብዙሕ ነገር ኣሎ ባዕልኹም ክትገብርዎ ዘይትኽእሉ፡ ንኣብነት - መስርሕ ናይ ዑቅባ፡ ኣብ ከምዚ ኩነታት ግዜኹምን ሓይልኹም ኣብቲ ክትገብርዎ እትኽእሉ ነገር

ከትጥቀሙ ጽብቅ እዩ። ከም ንኣብነት ምፍጣር መዓልታዊ ልመድ ኣሰራርሓን እንቅስቃሴን። ኣብ ናይ ቅልዑ ናይ ስነልቦና መጽናዕታት ከም ዝተረኸበ፡ ኣብ ኩሉ ዕድመ ዝርከቡ ቅልዑ ስፍራቤቶም ዉሑስነት ክፈጥርሎምን እወታዊ ብዝኾነ መገዲ ክከታተልዎምን ኣብ ደቆም ዘለዉዎ ቦታ ክህልዉ ከም ዝጻልዩ የረጋግጽ። ቅልዑ ኣብ መዓልታዊ ሂወቶም ስርዓታትን፡ ኣዝዩ ኣገዳሲ ከኣ ኣብ ናይ መዓልታዊ ሂወቶም ዉሑሱን ፍሉጥን ዝኾነ ምንቅስቃሳት የጽልደዎምን። ምዕባለ ናይ ኣእምሮኦም ብዝገብርዎ ጥቡቅ ዝምድናታት ምስ ከባቢኦም እዩ ዝዓቢ ከምኡ ዉን ብልሐም ቦቲ ምስ ወለዶምን ምስ ኣለጆቶምን ዝህልዎም ተዋሳኒነት እዩ ዝምዕብል፡ ቡሉጽ ናይ ምዝርራብ ክኣለት ዝርከብ ባዕልኻ ንኮምኡ ዘዕድም ባይታ ምስ እትፈጥር እዩ፡ እቲ ቅልዓ ዝብሎ ጽን ደልካ ስምዓዮ፡ ምስ ዕድሚኡን ባህርያቲን ዝሳነ ሕቶ ኗማ ኣቐርበሉ።

ኣገዳሲ ቅድመ ኩነት ናይ ቡሉጽ ተራ ወለዲ፡ ነዚ ሓድሽ ባህሊ ንምፍላጥ ምስ ዉላጅካ ብሐዲ ኮንካ ክትገጥም ምኽኣል እዩ። ቅልዑ ብተዛማዲ ቀልጢፎም ነቲ ሂወት ኣብ ሓድሽ ሃገር ይለምድዎ ብኣንጻሩ ግን ወለዲ ነቲ ሓድሽ ሃገር ክለማመድዎ ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ክልቲኹም ንስኹምን ቅልዑን መጻኢኹም ብዝምልከት ዘይርጉጽ ዝኾነ ሂወት ክትነብሩ ግድን ይኸዉን። መጽናዕታት ከም ዝሕብርዎ ን ኣብ ናይ ስደት ኩነታት ዝርከቡ ህጻናትን ዓበይትን እቲ ኣዝዩ ዝኸበደ ነገር ኣብ ዘይርጉእ ሂወት ምንባር እዩ። በቶም ኣብ ድሕሪት ዝገደፍካዮም ስፍራቤትካ እንዳሓሰብካ ብከምዚ ክትጅምር ከኣ ኣፍራሕን ዘየተኣማምንን ይገብሮ፡ እቲ ዝበዝሖ እዋን እቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ እቲ ዘይ ዉሑስ መጻኢ ኢዩ።

ኣብዚ ክንነብር ተፈቐዱልና ድዮ? ዓድና ናይ ምምላስ ሓዲጋ ይህልጽ ይኸዉን? መዓስ ንፈልጥ ንኸዉን? ዝምልከቶም ሰበስልጣን ሳሕቲ ንስደተኛታት ንዝተረፈ ሂወቶም ኣብዚ ከም ዘሕልፍዎ ይነግርዎ እዮም እተዘይኮይኑ መጻኢ እንታይ ሒዙ ከም ዝመጽእ ከይፈለጥካን ከየረጋገጽካን ምንባር እዩ።



# ግብረ መልሲ ንኣጋጣሚታት ሂወት

ኣብ ብዙሓት ሃገራት ወለዲ ንቅልዑት ትሑት ግምት ይህቡ፤ ብፍላይ ክንድምንታይ ብዛዕባ ግዳያት ኩናትን ዓመጽን ከምዝሓስቡን ድሕሪ ዉን ክንደይ ጊዜ ምስጽንሑ ሳዕቤን ከምዘምጽኣሎም። ወለዲ ኣዝዩ ዘሸግሮም ነገር ናይ ደቆም ቡርቱዕ ግብረ መልሲ ንክንደይ ዝኣክል ምስኦም ከም ዝጸንሑ እዩ፤ ምኽንያቱ ወለዲ ደቆም ኣብ ክንደይ ኣሸጋሪ ፍሑዕ ከምዘለዉ ምፍላጥ ኣዝዩ ይኸብድም ስለ ዝኾነ። ካብ ተሞኩሮና፤ ሳሕቲ ወለዲ ንደቆም ኣብ ሓድሽ ኩነታት ክንሕግዎም ዘይንክእል ኮይኑ ኣብ ዝሰመዓናን፤ ቅልዑ ክስሓቁን ክሕጉሱን ከለዉ ኩሉ ነገር ረሲዐሞ ኢልና ኢና ንኣስብ። ንሓና እቶም ዓበይቲ። ናይ ቅልዑ ግብረ መልሲ ዉን ናይቲ ወለድም ዘሓለፍዎ ተሞኩሮ መርኣያ ክኸዉን ይኽእል እዩ። ኣብዚ ንጽር ኮይኑ ክርኣ ንደልዩ፤ ንስኹም ከም ወለዲ ሂወትኩም ብከቢድ ሸግር ዘለዎ ኩነታት ዝሓለፍኩም ስለ ዝኮነኩም ነዚ ኣብ ሓሳብኩም ግበርዎ።

ካልእ ዝተገነዘብናዮ ካብ ብዙሓት ሃገራት ዝመጹ ስደተኛታት ስድራቤታት ኣብ ገለ ግዜ ንደቆም ከምዚ ክብሉ ይስምዑ፤ ሕጂ ነጻ ኢኻ፤ ኩሉ እቲ ዝሓለፍካዮ ከኣ ረሰዓዮ። ከምኡ ቀሊል ክኸዉን እንተዝክእል ደስ ምበለናን ንምነን፤ እንተኾነ ካብ ተመኩሮ ከም ዝተገነዘብናዮ ግን ዝበዝሑ ህጻናት ነቲ ኣሳቓዬ ኩነታት ክቆጻጸርዎ ክኸእሉ ሓገዝ ክረኽቡ ኣለዎም፤ ሓገዝ እንተዘይረኺቦም ግን እንዳበኣሰ እዩ ዝኸይድ ነቲ ቅልዓ ኩሉ ነገር ክርስዎ ጥራይ ጠቐሊልካ ረሰዓዮ እንተኢልካዮን ክሳብ ምሉእ ብምሉእ ካብ ተዘክሮኩ ዝሃስስ ኣይከኣልን እዩ። እዚ ዉጽኢት መጽናዕቲ ኣብዚ ዝገልጽልና ከመይ ጌሩ ኣሰቓቂ ተዘክሮታት ኣብ ርእሰና ይዕቀብ ዝብል እዩ ክኸዉን። ብዙሓት ወለዲ ኮምኡ ዉን ቅልዑ ኣሳቓዬን ኣጨናቹን ተዘክሮታት ዘለዎም ተመሊሱ ኣብ ሓሳብም ከይመጸና ብምበል ካብኡ ክሃድሙ ይፍትኑ እዮም። ብዙሓት ግዜ ንቅልዑ ኣጋጢሙ ንብሎም፤ ሓንሳብ ስለ ዘጋጠመ ንገብሮ ነገር ወለ ሓዲ የለን ምኽንያቱ ኮይኑ እዩ። ገለ ካብቲ ክንገብሮ ንኸእል ካልእ ሜላ ግን፤ ነቲ ቀጻሊ ምስቲ

ዘይምቹኡ ሓሳባትን ስምዒት ተዘክሮታት ዘራኽብ ክፍወስ ክንሕግዎም ኣለና፤ ኣብዚ መወከሲ ብዙሓት ሓገዝቲ ሓሳባት ብዛዕባ ወለዲ ኣብ ናይ ስደተኝነት ኩነታት ክገብርዎ ዝኽእሉ ጠቐምቲ ሓሳባት ሒዝና ቀሪብና ኣለና።

ቆልዑ ዝዕዘብዎም ትዕዛብታት ብዛዕባ ኩነትን ስደትን ይፈላለ እዩ። ከምቲ ዓበይትን ነጻሹቲን ዝሙከሩዎ ተመኩሮታት ዝፈላለዩ። እዚ ማለት ብፉሉይ ንወላድካ ብከመይ ይጸልዎ ክንፈልጥ ኣይንኽእልን ኢና። እንተኾነ ግን ንገለ ካብ ሓባራዊ ተርእዮ ኢና ክንዛረበሉ። ኩነት ብገዛእ ርእሱ ኣፍራሒ እዩ ምኽንያቱ ሳዕቤኑ ሞትን ዕንወትን ስለ ዝኾነ። ኣብ ከምዚ ዝበለ ህሞት ዝለዓለ ጻዕሪ ከመይ ጌርካ ብሂወት ትተራፍ እዩ። ነጻሹቲ ቆልዑ ኣብ ጥቃ ወለዶም ንምጂን እዮም ዝፈትዉ። ዕብይ ዝበሉ ቆልዑ ከኣ ከባቢኦም ዉሒስ ምጂኑ ክፍትቹን ክቆጻጸሩን ደስ ይብሎም። ሓንቲ ስድራቤት ኣብ ናይ ኩነት ከባቢ ንንዉሕ ዝበለ ግዜ እተጸኒሓ ቆልዑ ሓድሽ ነገር ከመሃሩ የጸግሞም እዩ። ጠንቁ ከኣ ሕማቅ ይድቅሱ፤ እዚ ከኣ ናብ ቀጨዉዉዉን ዕረፍቲ ምስኣንን ሳሕቲ ዉን ናብ ስድራቤታዊ ነዉጺ ይወስዶም። ወላ ዉን ኣብ ናይ ኩነት ኩነታት ወዲ ሰብ ነቲ ኩነታት ይለማመዶን ብዝቀለለ ዝነብረሉ ሃሞህዉ ክፈጥር ዉን ይህቅን እዩ። ዝበዛፍኩም እቶም ካብ ኩነት ተሰዲድኩም ዝመጻኩም ኣብዚ ሃገር ምስ ኣተኩም ድሒሪ ናይ ነዊሕ ግዜ ኣፍራሕን ሓደገኛን ጉዕዞ ኣብ መጽንሒ ስደተኛታት ኢኹም ተቀሚጥኩም። ድሕሪ ብዙሕ ናይ ጉዕዞ በሰላታት ቆልዑት ካብኩ ዝመሃርዎ ነገር ን ግብረ መልሲ ናይቲ ሽግር ምቁጽጻር እዩ። ኣእምሮ ናይ ወዲ ሰብ ኣብ ከምዚ ኩነታት ዝበዝሖ እዋን ይከላኸለልና እዩ። ብከምኡ ከኣ ዝበዝሖ ግዜ ነቲ ነገር ከም ብሓቂ ዘገግጠመን ካብና ዝረሓቐን ብፍላይ ኣብቲ ማዕዶ ከም ዘጋጠመን ጌርና ከም እንሓስብ ይገብረና። ነቲ ቆልዓ ምስ ስምዒት ክውንነት ርክብ ዘይብሉን ካብ ክውንነት ዉን ብከፊል ከም ዝርሕቐ ይገብርና፤ ናይ ኣእምሮ ቋንዛ ከኣ ይቐንሰሉን። እንተኾነ ግን ቅሳነት ዘለዎ ሓድሽ ናይ ሰላም ስምዒት እንዳተሰመዖ ምስ ነፍሱ ንኽሕጎሰሉ ከቢድ ጻዕሪ ይሓትት።

ብዙሓት ን ኩነት ዝተለማመዱዎ ወይ ዉን ነዊሕ ግዜ ኣብ ጉዕዞ ዘሕለፉ ህጻናት ዳርጋ ይርስዕዎ እዮም ናብ ምንታይ ተቃሊዖም ከመ ዘለዉ። ቀስ ብቀስ ን ኩነት እንዳፈለጡን ርእሰ ተኣማንነት እንዳኣጥረዩን ይመጹ። ኣብ ሃገሮም እንታይ

ተሞክሮም ከም ዝተሰዱን ንምንታይ ሕጂ ኣብዚ ከም ዝመጹን ቀሊል መግለጺ ክረክቡ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ከኣ ኣተሓሳስብኦም ከስተኸኸሉን ከምኡ ዉን እንታይ ኣገጢሙዎም ከም ዝነበረ ክርጅኡን ንምንታይ ዉን ከም እተሰዱን ክርጅኡ ክሕግዘም እዩ። እቲ ኣብ ሂወቱ ዝኾነ በሰላ ዘሕለፈ ቆልዓ ዝገብሮ ተግባር ወላ ውን ፍልይ ዝበለ እንተገበሩ ዉን ኖርማል ምጂቲ ክፈልጡ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ።

## ቀሊል ግብረ መልሲ ጅሕሪ ኩናትን ስደትን

- **ብዙሕ ጸቕጢ ኣእምሮ፣** ንሓደገኛ ኩነታት እንተተቐላጸዩ ኣእምሮና ኣዝዩ ደናወጽ እዩ። ኣብ ከምዚ ኩነታት ኣእምሮ ንዝኾነ ምልክታት ሓደጋ ኣዝዩ ተነቓፊ ይኸዉን። ወላ ዉን ገለ ገለ ምልክታት ሓደገኛታት ዘይኮኑ ክንሰም፣ ንኣብነት ዝኾነ ድምጽታት ወይ ምንቅስቃሳት ከም ሓደገኛታት ይወሰዱ። ተነቓፊ ምጂን ሓደጋ ጅሕሪ ምፍጻሙ ጅሕሪ ነዊሕ እዋን ክኸሰት ይኸኣል እዩ። እንተኾነ ናይዚ ኣስታዊ ውጽኢት ኣድህቦኽ ናይ ምጉዳልን ጸገም ድቃስን ናይ ምኽሳትን ተኸሎን፣ ትፈትዎም ሰባት ከይትሰእን ምፍራሕን ኣብ ጥቐኦም ናይ ምጂን ምድላይን፣ ንሱ ከኣ ሰላም ከም ዝህበካ ምሕሳብን ንነዊሕ ግዜ ኣብ ሓሳባትካ ምሳኽ ከም ዝጸንሕ ይገበር። ቆልዑ እቲ ናይ ምፍልላይ ፍርሓት/separationsangst ዝበሃል ክሕዞም ይኸኣል እዩ። ከምዚ ምስ ዝኸዉን ብቀጻሊ ናይ ወለዶም ኣተኩሮ የድልዮም። ኣብ ኩሉ ዕጅመ ዘለዉ ቆልዑ ዝያዳ ዝፈርሖም ምስ ስድራቤቶም ገለ ከይጋጥም ብምስጋእ ኩሉ ሳዕ ክሓብኡዎ ይፍትኑ።

- **ጅሕረ - በሰላ ዝፍጠር ጸቕጢ ኣእምሮን፡** ዝርብሽ ተዘክሮን ኩሎም እቶም ኣገደስትን ሓደገኛታትን ዝበዝሖ ግዜ ተዘክርቲ እዮም። እዚ እዩ ከኣ እቲ ቀንዲ ጉዳይ ከነተኩረሉ ዝደለና ምኽንያቱ ቁሩብ ጅሕሪ ምጽናሕ ኣብ ሂወትና ሓድሽ ምዕራፍ ናይ ጸገም ክፈጥረልና ስለ ዝኸኣል፣ ካልእ ምኽንያቱ ዉን እቲ ንወስዶ መድሃኒት ናብ ደምና ስለ ዝኣቱ ንሓንጎልና ከይሃስዮ ስለ ንፈርሖ። ናብ ሓዲ ካብ ዓቕምና ንላዕሊ ዝኾነ ነገር ምስ እንቃላዕ ኣእምሮና በቶም ጉዙፍ ዝረኣናዮም ጦብላሕታት፣ ዝሰማዕናዮም ጦብላሕታት፣ብህዋሳትና ዝዳህስስናዮ ፣ ብ ምስትምቐር ከምኡ ዉን ብምሽታት ዝተሞከርናዮም በቶም ኣብቲ ናይ ፍጻሜ ቦታ ዝነበሩ ይጽሎን ኣብ ኣእምሮና ይተርፍን። ጸኒሑ ልክዕ ከም ትዝታን ከመ ሕማም

ርእሲ ኮይኑ ይመላለሰና። ኩሉ ከኣ ደጋጋሚ ነቲ ፍጻሜ የዘካክር፤ ንኣብነት ዝኾነ ንእሽተይ ነገር ብቀጥታ ናብቲ ኣብ ሓንጎልና ዘሎ ትዝታ ይእትወና። ክንዝክሮም ዉን ኣብ ዘይንደልዓሉ ግዜ ንኣድህቦና እንዳረበቡ ሓድሽ ነገር ከም ዘይንመሃር ይገብሩና ስለዚ ከኣ ቆልዓ ገለ ሜላ ናይ ምቅባልን ምቁጽጻርን ከመዚኦም ዝኣመሰሉ ኩነታት ክመሃር ኣዝዩ ኣገዳሲ ዝገበሮ። ሓሳባት፣ ስሚዒታትን ተዘክሮታትን ንነዊሕ ግዜ ኣብ ሓንጎልና ዝጸንሑሉ መገድታት ይፈትሩ እዮም።

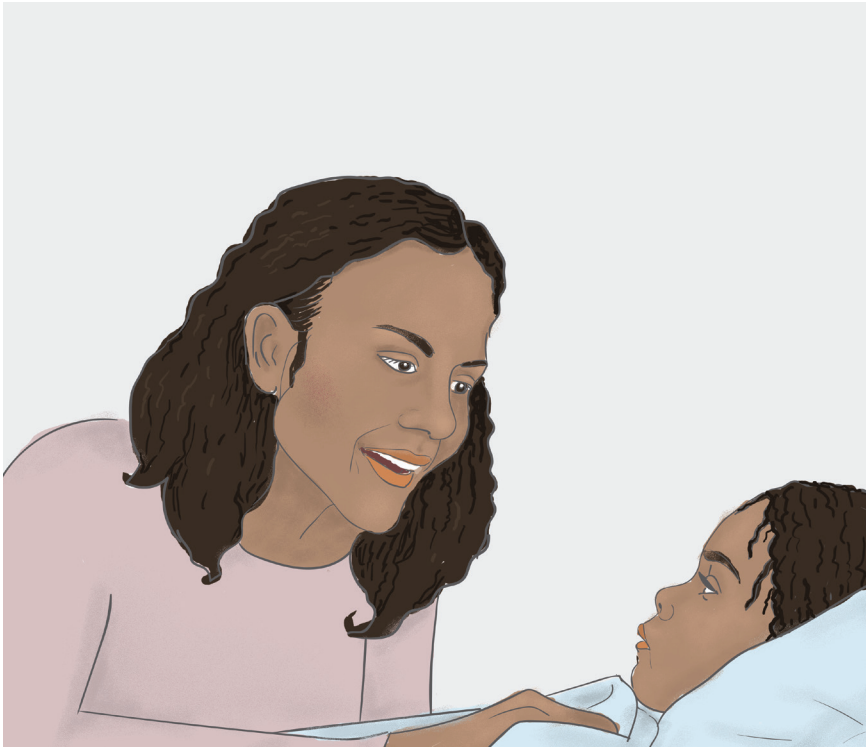
• **ጽሕረ - በሰላ ዝፍጠር ጸቕጢ ኣእምሮ፡ ምዉጋድን ዘይምዕራፍን፡**

ልሙድ ሜላ ምክልኻል ናይ በሰላ ዝኾነ ምስቲ ፍጻሜ ዘተሓሕዝ ነገር ብምዉጋድ እዩ። ኩነታት፣ ሰብ፣ ካባኻ ወጻኢ ዝኾኑ መዘኻኽሪ (ጽምጺ፣ጨና ወዘተ) ወይ ዉን ዉሽጣዉያን መዘኻኽሪ (ተዘክሮታት፣ ሓሳባት) እዚ ኣቶም ቆልዑ ከወግዶም ዝጽዕር ኩነታት። ናይዚ ጠንቂ ካብቶም ቀደም ዝገብሮም ዝነበረ ካብ ምግባር ከም ዝቁጠብ ይገብሩ፤ ብሉኡ ከኣ ኣዝዩ ዝተደረተ ሂወት ይህልዎ። ብተዛማዲ ከኣ ካብ ዝነበሮ ንላዕሊ ርቡሻት ይኾኑ ገለ ገለ ግዜ ካብቲ ቅድም ዝነበርዎ ንላዕሊ ደርበቡ ብሉኡ ከኣ ቀጻሊ ኣብ ትሓቲ ሓለዋ/ምክትታል ይኾኑ እዚ ዘፈጥሮ ነገር ናብ ደሞም ብምእታዉ ኣዝዮም መዕገርገርቲ ይገብሮም ዝኾነ ሒደጋ ከም ዝፍጽሙ ዉን ይኮኑ። ጽሕሪ ግዜ እዞም መልሰ ግብሪ ንኩሉ ኣካላዉን ኣእምሮኣዉን ክእለት



ባዶን እቲ ቆልዓ ከኣ ሉሉም፣ ልሙስ ወይዲን ንጹል ከም ዝኸዉን ይገብሩ። ድሕረ - በሰላ ዝፍጠር ጸቕጢ ኣኣምሮ ንኣዋርሕ ወይ ሓደ ሓደ ግዜ ንዓመታት ክጸንሑ ይኽእሉ እዮም ወላ እቲ ኩነታት ተፈዊሱ ከሎ።

• **ቁጠባን ክሳራን፣** ገለ ቆልዑ ናይ ቀረባ ኣባላት ቤተሰቦም የዕሩኽቶም ጎረብብቶም ወይ ካልኦት ከሞቱ ዝተዓዘቡ። ኩሎም ቆልዑ ግዝኦም ቤት ትምህርቶምን ጸጥታን ስኢኖም። እዚ ከኣ ጠንቂ ናይ ባህሪ ክሳራ ኮይኑ ነዊሕን ኣሳቓይን እዩ። ቆልዑ ንከምዚኦም ዝኣመሰሉ ስምዒታት ቀልጢፎም እዮም ዝስዕብዎም ብፍላይ ስምዒቶም ኣዝዩ እንተበርቲዑ ናብ ዉሽጦም እዮም ዝሕብኩ። ወለዲ ደቆም ነዚ ከምዚ ዓይነት መልሰ ግብሪ ክቆጻጸርዎ ክሕግዝዎም ኣለዎም ስለዚ ቆልዓ ኣብ ነብሲ ወከፍ ግዜ ደገገሙ ደጋገሙ ንስምዒታቱ ክገትኦ ክኽእል እዩ። እንታይ ከም ዘገጥመ፣ እንታይ ዘገጠመ፣ እቲ ኩናት ብምንታይ ምኳኑ



ምሕባር ንቅልዑ ነቲ ብሰንኪ ዘይምቹኡን ኣሳቓይን ኩነታት ዝተሃሰየ ስምዒቶም ንምቁጽጻር ደሕግዞም እዩ።

• **ቀጨዉጨዉታን ሕርቃንን፣** ቅልዑ ብዛዕባ ዘጋጠመ ነገር ክሓርቁ ባህርያዊን ርዱኡን እዩ። ሕርቃኖም ብቐጥታ ምስቶም ነቲ ጉዳይ ፈጺሞም ኢሎም ዝኣመኑሎምን ኣንጻር እቶም ዘይተኸለኸሉሎም ስፎራቤቶም ወይ ኣንጻር ካልኦት ወይ ዉን ኣንጻር ገዛእ ርእሶም እዩ። ሕማቕ ጽቃስ ጭብጥ ዝበለ ኣነባብራ ምጥቃም ብዙሕ ጸዓት ኣኣምሮ ነቲ ኩነታቶም መሊሱ ከም ዝብእስ ይገብሮ። እዚ ከኣ ነቲ ዝወሃብ ስልጠና ናይ ምምዕባል ዓቕሚ ኣዝዩ ከም ዝኸብድ ይገብሮ።

• **ነብሰ ዉርደትን ወቐሳን፣** ቅልዑ (ን ዓበይትን) ብዝገበርዎ ብዝበልዎ ወይ ብዝሓሰብዎ (ወይ ብዝፈሸልዎ, ብምባል ወይ ምሕሳብ) ነገራት ብዙሕ ግዜ ነብሶም ይነቐፉ እዮም። ኣጋጣሚ ኮይኑ እዚ ብዙሕ ግዜ ተገሩ ኣብ ዝተፈላለየ ኣጋጣሚታት ኣብቲ ክኾኖ ዘይነበሮ ኩነት።

• **ካብታ መርከብ ሰብ ከፎሕን ነደሩ ኢሎም ደሓስቡ፣** ካልኦት ዝስደዱ ክቅበሉ ነደርዎም፣ ዝያዳ ናይቶም ነኣሸቲ ኣባላት ስፎራቤት ክወስድን ካልኦት ብፍላይ ከኣ በቲ ዝገበርዎ ወይ ዝሓሰብዎ ዝሓፍሩ እንተጸኣ ኮይኖም፣ ርእሰ ተኣማንነቶም ኣዝዩ እዩ ዝዳኸም። ገዛኻ ምስኣን፣ የዕራኽትኻ፣ ኩሉ ዝዉንንኖ ከምኡ ዉን ኣብ መንጎ መዛኑ ቦታ ዘይብልካ ምዃን ነቲ ነብሰ ኣምር የጽክሞ እዩ። ብዙሓት ቅልዑ ኩሉ ነገሮም ስለ ዘጥፍኡ ጥቅሚ ዘይብሎም ኮይኑ ይስመዖም። ኣብ ከምዚ ኩነታት ማዕረ ክንደይ ክብረት ከም ዘለዎም ክትነግሮምን ዝበለጸ መጻኢ ከም ዘለዎም ክትሓብሮም ኣለካ።

• **ኣተኩሮን ናይ ምዝካር ማሕለኻታትን፣** ምስ ሓይልኻ ምጥፋእ፣ ዝተረበሸ ኣእምሮ፣ ፍርሒ ሓድሽ ነገር ንምምሃርን ኣዝዩ ዘየተኣማምን መጻኢ ብዙሓት ቅልዑ ሕሉፍ ነገራት ንምዝካን ምቱኢ ክጋደሉ ምርኣይ ኣየገርምን እዩ። እዚ ከኣ ሓድሽ ነገር ንክይመሃሩ ከቢድ ይገብሮ ብፍላይ ኣብ ቤት ትምህርት ኣብቲ ብዙሕ ኣፎህቦ ዝጽለዮ።

• **ጅቃስ ምስካን፣** ብፍሎይ ሓያሎ ቆልዑ ናይ ጅቃስ ምስካን ጸገም ከም ዘለዎም ይሕብሩ። ብኩሉ ብ ጅቃስ ምስካን ከልቲፍካ ምብርባርን። ካልኦት ቆልዑ ዉን ኣለዉ ናይ ምብህራር ጸገም ዘለዎም። ኣኣምሮ ነቐሉ ከሎ ጅቃስ ክወስደካ ከቢድ እዩ ወይ ዉን ከም ናይ ዝኮነ ግዜ ብርቱዕ ጅቃስ ክወስደካ ኣይክእልን እዩ።

• **ግዙፍ ምልክታት፣** ኣብ ቆልዑ ብጉዙፍ ክንጸባረቅ ይኽእል ከም ሕማም ርእሲ፣ ቅርጻት ከብዲ፣ ወይ ኣብ ካልኦ ክፍሊ ኣካላት ቃንዛ። ዝኮነ ሰብ ኣኣምርኡ ስሒቲ ክወጅቅ ይኽእል እዩ ልክዕ ከም ሕማም ባርያ ወይ ዉን መዓልታዊ ኣዝዩ ድካም ክስመዖ። እዚ ብ ጽኑዕ ክረክን ክምርመርን ኣለዎ ወላ እኳ ምልክታት ናይ ፍርሒ ወይ ዉን ናይ ገለ ከተወግዶም ትጽዕር ዘለኻ ሳዕቤናት ክኾኑ እንተኾነሉ። ካብ ምንታይ ከም ዝፈርሑ ኣዘራርቦምን ኣብ ዉሑስ ቦታ ከም ዘለዉ ከኣ ንገሮም፣ ብጽሑፍ ወይ ስእሊ ጌሮም ስምዒቶም ዘወጽእሉ ባይታ ፍጠርን ብኩሉ እቲ ቃንዛኦም ከም ዝጎድል ግበር።

• **ማሕበራዊ ዝምድናታት፣** ንዝበዝሑ ቆልዑ ናይ ስደትነት ሃዋሁ ካብ የዕርኹቶም ምፍላይ እዩ። እዚ ብዘይ እቶም ብመራኽቢታት ብዙሃን ዝግበር ገዲፍካ ማለት እዩ። ገሊኦም ኣብቲ ዝከድዎ ሓድሽ ቦታ ቀልጢፎም ምሕዝነት ክፈጥሩ ከለዉ ገሊኦም ከኣ ካብ ዝኮነ ማሕበራዊ ዝምድናታት ይእለዩ፤ እዚ ምን ንነብሶም ካብ ካልኦ ከምኡ ዝመሰለ ምፍልላይ ክድሕኑ ብምባል እዩም። ሂወት ናይ ስደት ጽምዖ እዩ ብፍላይ የዕርኹትኻ ወይ ካልኦት ዝሰኣካ እንተኾንካ።

• **ካልኦት መልሰ ግብርታት፣** ብዉጽኢት ናይ ኩናትን ስደትን ብዙሓት ቆልዑ ድሕረት ምዕባለ የጋጥሞም። ኣብ ዕብዓቶም ምሻን ኣብ ክዳኖም ይጅምሩ ድሕሪ ፓምፐር ምጅማር ወይ ዉን ከም ቆልዓ ምዝራብ ይጅምሩ። እዚ ግዝያዉን ጠቅሊሉ ዝጠፍእን እዩ ከም ወለዱ ብዛዕብኡ ከይሓረቅኩም ብዓቅሊ እንተተጸቢኹሞም። ገሊኦም ኣዝዮም ንጡፋት ኣለዉ። እዚ ከኣ ምናልባት ኣካላዊ ምንቅቃስ ን ዘሳቅየካ ሓሳባትን ተዘክሮታትን ስለ ዘርሑቆልካ ክኸዉን ይኽእል እዩ።

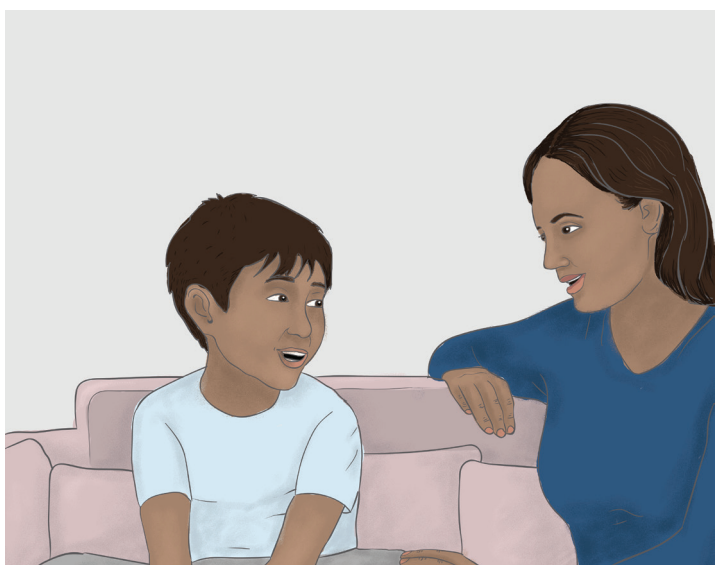
## ተመሳሳሊ ግብረ መልሲ ኣብ ዝተፈላለዩ ናይ ዕጅመ ጉጅለታት

ነኣሸቱ ቆልዑ (<7) ንከባቢኦም ክርጅኡዎን ክገልጽዎን ስለ ዘይክእሉ ኣብ ዓበይቲ ሰባት እዩም ዝዉከሉ። ንናይ ወለጾም ጭንቀት እዩም ዝደግሙ። ግን ከኣ ኣሳቓዩ ተዘክሮታት ኣብ ሓንጎሎም ይሕዙ እዮም። ተዘክሮታት ከም ንኣብነት ምቅዋም/ ምጽላእ ብርቱዕ ጅምጺ። ምስ ዝተረጋገኑ ዓበይቲ ቆልዑ ዉን ቀስ ብቀስ ነብሶም የረጋግኡ እዮም። ብዉሐጅ ዘይርገኡነት የርእዩ እዮም ኣብ ገለ ግዜ ጽቁጣትን ዓቅሚ ዘይብሎም (ንኣብነ፡ ንቁጽ ፓንፐር ወላ ንምግባር) ልዕሊ ኩሉ ነገር ናይ ጽቃስ ጸገም ከም ዝህልዎም ምፍላጥ።



**ነኣሸቱ ኣብ ትምህርቲ ዘለዉ (7-12 ዓመታት) ብዙሕ ካብ ከባቢኦም ደወስዱን ኣብ ዙርያኦም ዝግበር ዘሎ ነገራት ይርድኡን። ብሓሳብን ዘጽልዮ ንምድላዉን ካብ ሓገዝ ወለጾም ነጻ ዝኮኑ እዮም። እዚ ከኣ ኃጻናታቶም መኣዝን ንከትሕዙ ይሕግዘም። ብዛዕባ ዘይቅኑዕ ነገራት ይፈልጡን ናይ ዝኮነ ጉድልነቶም ኣደራዕ ኣብ እንግዲዓኦም ምኳኑ ይፈልጡን። ካብዚኦም እቲ ዝዓበየ ንሳዕቤናት ናይ ኣብ መዓስከር ስደተኛታት ምቕማጥ ይፈልጥን ክርዳእ ይጅምርን።**

**ዓበይቲ ተመሃሮ (13-18 ዓመታት) ስደተኛ ምኃን ብልክእ ኩሉ ዝነበረካ ንሓዋር ከም ትስእኖን ዘይርጉጽ መጻኢ ከም ዝህልወካን ይፈልጡ።** ጭኩን ፖለቲካዊ ኩነታት ከም ዝነበረን ብሰንኩ ማሕዩር ከም ዝኮነካ በቲ ዘይፍትሓዊ መገዲ ተመኲሮሞ እዮም። ሓያሎ መንእሰያት ፖለቲካዊ መረዳእታኦም ዕዙዙ ምኃን ምርኣይ ዉሁብ እዩ፤ እንተኾነ ሰብ ሞያ ብሕታዉነት ዝስመዖም መንእሰያት እቶም ኣብ ዌብሳይት ዝዉዕሉን ኣብቲ ሓድሽ ኣመለኻኽተኦም ሃይማኖትን ሕነ ናይ ምፍዳይ ናይ ጽልኣት ኣተሓሳስብኦም ዘእትዉን ብምባል ይገልጽዎም። እዚኦም መንእሰያት ዉን በቲ መዘናኦም ብዛኦብኦም ዝዛረብዎ ኣዝዮም ተነቀፍትን ብሰንኩ ምስ መዛንኦም ዝህልዎም ርክብም ጠቐሊሎም ዝበትኩን እዮም።



## ካብ መዓስ እዩ ዉላጅካ ሓገዝ ዘጅልዮ

ስጅራቤት መዓስ እዩ እቲ ምክንያት ዉላጅም ሓገዝ ዘጅልዮ ክፈልጥዎ ቀሊል ኣይኮነን። ኣብ መጻኅሒ መዓስከ እንዳሃለካ ዉላጅካ ከኣ ገና ትምህርቲ እንተዘይጀመረ እቲ ቅልዓ ጽቡቕ ደሰርሖ ኣሎ ዶ ዓለን ክትፈልጥ ከቢጅ እዩ። ስዒብም ተገሊጾም ዘለዉ ቅልዓ ሓገዝ ከም ዘጅልዩሎ ዝገልጹ ጠቀምቲ ምክንያታት፡

- ናይ ቅልዓ ተግባራቱ ቁጡዕን ንኣዋርሖ ኮምኡ ኢሉ እንተጸኒሑን
- ነብሲ ወከፍ ግብረ መልስታት ኣዝዩ ቁጡዕ ምስ ዝኸዉን
- ምስ ነብሱ ጥራይ ዝዛረብን ምስ ካልኦት ርክብ እንተቋራጹን ልኡምን ስቐታ እንተብዚሑ
- ጠባያቱ እንተቋይሩን

ቅልዓ ብሓጅሽ ኩነታት ክጽለዉን ንንዉሕ ዝበለ ግዜ ኮምኡ ኢሉ ክጸንሑን ኣሻቓሊ ኣይኮነን ብፍላይ ብመንጽር ዘይንጹርን እንታይ ከጋጥም ይኸእል ኣብ መጻኢ ዘይፍለጥን እንተኾይኑ። ኣብ ጥርጥር እንተለኻ ምስ ዝምልከቶ ኣካል (ነርስ፣ ዶክተር፣ ወይ ካልኦ) ክትዘራረብ ትኸእል። ክትፈልጦ ዘለካ ኣብ ሃገራት ስካንዲናቭያ ኣካላውን ኣእምሮኣዊ ጸገም ሃልይካ ሓገዝ ደሊኻ ምሕታት ኣዳሕፍርን እዩ። ንኣብነት ኣዚኻ ትጭነቅ እንተለኻ ምስ ናይ ስነ ልቦና ኪኢላ ክትዘራረብ ልሙጅ እዩ።



## ምኽሪ ብዛዕባ ተራ ወለዲ

እዚ ኣብዚ እንህበካ ምኽሪ ዉጽኢት ናይ ነዊሕ ተመኩሮ ምስ ስጵተኛታት ወለድን ካልኦት ተመኩሮ ናይ ቅልዉላዉን ህልቂትን ዘለዎም ዝገበርናዮ ርክባትን ከምኡ ዉን ኣብ ቀረባ ግዜ ናይ ዝተገብረ ዉጽኢት መጽናዕቲ ኣብ ዕብዳት ህጻናት እዩ።

### ኩፉትን ቀጥታዊ ምዝርራብ

መጽናዕታትን ተመኩሮን ከም ዝገልጽዎ ክፉትነት ብዛዕባ ዝኸሰርካዮምን ሕማቅ በሰላታትን ንህጻናት ኣዝዮም ሓገዞቲ እዮም። ክፉት ምዝርራብ ብዛዕባ ሕማቅ ተዘክሮታት ንቐልዓ ብዛዕብኩ ንክዛረብ መለማመዲ እዩ ዝኾኖ። ከምኡዉን ኣብ ዉሽጢ ኣባላት ስጵራቤት ናይ ዘይምትእምማን ከይፍጠር መከላኸሊ ኮይኑ ሓጺ ሰብ ብዛዕባ እቲ ካልእ ሰብ ወይ ገለ ኣብ ስጵራቤት ዝፈልጦ ካልኦት ዘይፈልጥ እንተለዎ



ከዛረብ ይሕግዙ። እዚ ከኣ ብዛዕባ ዓርክኻ ወይ ካልእ ኣባልቤተ ሰብ ኣብ ሃገርካ ዘሎ ዝተቐተለ፣ ገዛ ተቃጺሉ ወይ ተፈንጂሩ እንተኾይኑ ካልእን ንምፍልጥት ይሕግዙ። ንጹር ምኽርና ከኣ እቲ ትፈልጦ ኩሉ ንወላድካ ንገሮ። ክትነግሮ ከለኻ ግን ላዛ ብዘለዎ ብጥንቃቄን ከምኡዉን እቲ ቆልዓ ነዚ ሓበሬታ ምስ ሰምዐ ክሰንብድ ከም ዝኽእል እንዳፈለጥካ ንገሮ። ንቆልዓ ብዛዕባ ዘሕርቅ ነገር ብቅንዕናን ብትኽክልን ምንጋር ሓደገኛ ኣይኮነን ምኽንያቱ ስድራቤቱ ጥራይ እዮም ነቲ ቆልዓ ከረድኡዎ ዝኽእሉ። ዝኹፍኦ ነገር ነቲ ቆልዓ ገለ ነገር ምስ እትሓብኣሉን ካብ ካልኦት ምስ ዝሰምዖን እዩ። እዚ ከኣ ኣባኻ ዘለዎ ተኣማንነት የጉድሎ። ቆልዓ ዝኾነ ዘለዎ ሕቶ ምስ እንታይ ኣጋጢሙ ከም ዝነበረ እንተለዎ መልሶሉ ከምኡ ዉን ነቶም ምሳኻ ከሎ ዝረኣዮም ምልክታትን ናቲ ግልጽ ብሚሒትን። እቲ ቆልዓ ዕሙቕ ዝበለ ዘፍርሖ መግለጺ ክወሃብ ኣገዳሲ ኣይኮነን ግን እቲ ኣገዳሲ ሓበሬታ ንሂወቱ ህጅን ኣብ መጻኢ ክጸልዎ ዝኽእል ክሕበኦ የብሉን።

ናብ ስድራቤታት ብ "child psychology" ወይ "ሞያ ኣተሓሳስባ/ኣእምሮኣዊ ባህርይ ቆልዑት" ተባሂሉ ብ ዝገለጽ ባህሊ ዘለዎ ሃገር ኢኹም መጺእኩም ዘለኹም። ኣብ ምስ ቆልዑ ብዛዕባ ኩሉ ዘዕለለኩን ዝገለጽኩን። ገለኹም ንሕናን ደቅናን ኩሉ ነገር ብሓደ ኢና ርኤናዮን ተመኲርናዮን ስለዚ ብዛዕብኩ ደገምካ ምዕላልን ምዝራብን ዘይኮነ ምርሳዕ እዩ ዝሓይሽ ዝብል ሓሳባት ከም ዘለኩም ይርደኣና እዩ። ካብ በሰላ ኣብ ቆልዑ ዝብል መጽናዕቲ ዝተረኽበ፣ ዝበዝሖ ግዜ ቆልዑ በይኖም ኮፍ ብምባል ምስ ሓሳባትን ስሚሒታቶምን እዮም ዝዘራረብ እንድሕር ብዛዕባ ዘሕለፍዎ ተመኲሮ ምስ ስድራቤቶም ክዘራረብ ዘይክኢሎም። ካልእ ዉን ቆልዑ ከይሓተቱ ካብ ዓበይቲ ምልክታት ከንብቡ ይክእሉ እዮም ምኽንያቱ ወለዶም ብዛዕባ እቲ ጉዳይ ምዝራብ ከም ዝኽበዱም ስለ ዝርድኦም። ምስ ቆልዓ ብዛዕባ እቲ ዝከበደን ዝኹፍኦን ምዝራብን እቲ ኩነታት ክፈጥሮም ምስ ዝኽእል ጸገማት ከመይ ገርካ ክትነብር ከም እትኽእልን ምምሃር ኣብ መጻኢ ንዝመጽም ሽግራት ከመይ ገሮም ክፈትሖም ከም ዝኽእሉ ጽቡቕ ትምህርቲ ማለት እዩ። ስለዚ ከኣ ኩሉ ዓቕሞም ኣድህቦኦምን ኣብ ትምህርትን ቤት ትምህርትን የወዕሉዎ ነቲ ናይ ኩናትን ስደትን ተዘክሮታቶም ብምርሳዕን። ካልኦት ዓበይቲ ኣባላት ስድራቤት (ንኣብነት ኣብሓጋታት ወይ ዓባያ) ምሳኹም ዝነብሩ እንተደኣ ኣለዉ፣ ክትረዳድኩ የድልየኩም እዩ (ወላ እቲ



ካልኦ አባል ስፎራቤት እዚ መወከሲ እንታይ ይብል ከም ዘሎ ክፈልጦን ስለ ዘለዎ) በዚ መገዲ በበይኑ ምልክታት ወይ ሓበሬታት ነቲ ቆልዓ ኣይትህቡን።

ምስ ቆልዑ ብዛዕባ ኣሕዛኒ ፍጻመታት ክተዕልል ከለኹም፡ መጀመርታ ወለዲ ስቅ ኢልኩም ስምዕዎም ድሕሪ ትምልሱ። ወላ እኳ ኩላትኩም ትዘራረብ እንተለኹም እቲ ኣገዳሲ ነገር ግን ንቆልዑ እንታይ ከም ዝሓሰቡን እንታይ ከም ዝስመዖምን ክትሰምዕዎም ኣለኩም ወለዲ ቅድሚ መብርሂ ወይ ገለ ነገር ምዝራብኩም። እዚ ኣዘዩ ኣገዳሲ እዩ ምኽንያቱ ንቆልዑ እቲ ዝበርቲዐ ነገር ክዘረቡ ዕጽል ዝህብ ግዜ ስለ ዝኾነ። ቀጺልኩም ብ ቅንዕናን ብ ቐጥታን ሕቶታት ናይ ቆልዑ መልስሎም። ንሕቶታቶም "ብዛዕብኡ እንታይ ትሓስብ? ብዙሕ ሓሲብካሉ ዲኻ ...? ብዙሕ ሓሲበሉ... ካልኦ ዝሓሰብካዩ ነገር ኣለካ ድዩ?" ብምባል ሰዓብዎ እዚ ካልኦ ምቹእን ዝገፍሖ ናይ ምርድዳኦ መንፈስ ስለ ዝኾነ። ገለ ገለ እዋን ንዝርርብኩም ብ ከምዚ ጀምርዎ፡ ብዛዕባ ካልኦ ገል/ወዲ ተዛረብን እንታይ ተመኩሮ ከም ዘሕለፉን። ድህሪኡ "ንሰኻ ኹ ትዝክሮ ኣለካ ጾ?"

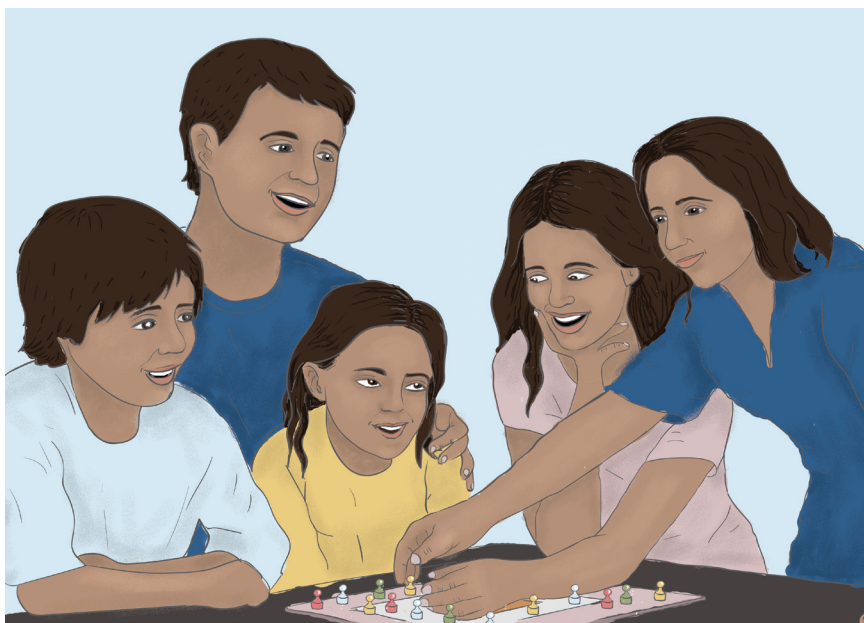
ቆልዑ ዉን ናይ ዓበይቲ ሓሳባትን መረዳኦታ ክፈልጡ ከም ዝጀልዩ ክትፈልጥ ኣለካ። እቲ ትሓስቦ ትገብሮ ዝደሊ ነገርን ብቃላት ክትገልጽ እንተዘይከኢልካ ሽዑ እቲ ቆልዑ ካብ ምልክታት ክርድኦም ግደ፤ ምልክታት ገጹ ብምዕዛብ ትብሎ ይስምዓዮ። ብከምዚ እንታይ መግለጺ ስምዒታት ኣለካ ሕጂ ይግምቱን ግምቶም ዉን ጌጋ ክከዉን ይኽእል እዩ። ብቐሊሉ ከኣ ድንግርግር ይብል ብፍላይ ገለ ነገር እንተኢልካ (ንኣብ.. "ደኣን ኣለኹ") ንሶም ግን ካልኦ ክርድኦም ይኽእል (ዘፍርሖ ወይ ዘሰክፍ) ንጹር ምብህሃል ስለዚ እምበኣር እቲ ኣብ ዉሽጥኻ ዘሎ ምግላጽን ነቲ ቆልዑ ዝዕዘብዎ ብቃላት ምግላጽን። በዚ ከኣ ቆልዑ ንሓሳባቶምን ስምዒታቶምን ንምግላጽ ቋንቋ ይመሃሩን ኣብኡ ከለዉ ዉን ከመይ ጌሮም ድልየታቶም ክሰርዑ ከም ዘለዎም ይመሃሩ።

የጋጥም እዩ ወለዲ ኣብ ነጻድሕጾም ወይ ምስ ካልኦት ዓበይቲ ሰባት ብዛዕባ ኣብ ሃገሮም ወይ ንባዕሎም እንታይ በሰላ ከም ዘጋጠሞም ከዕልሉ ቆልዑ ኣብ ጥቐኦም ከለዉ። ከም ወለዲ ከተስተዉዕልዎ ዘለኩም ቆልዑ ብዙሕ ሓበሬታ ካብ ትጽቢትኩም ወጻኢ ካብ ዘረባታት ዓበይቲ ከም ዝረኽቡ። እዚ ማለት ወይ ቆልዑ

ከሳብ ካብቲ ዘለኻኖ ዝርሕቁ ምጽባይ ኣለካ ወይ ከኣ ህጽኡ ኢልካን ከም ዘለዎን ሓብሮምን ሕቶታት ምስ ዝህልዎም ዉን ስምዓኖምን።

## ሓልዮትን ጽቡቕ ምርጽዳኡን

ምህላዉ ስጽተት ኣብ ሂወት ቆልዑ ብዙሕ ለዉጢ እዩ ፈጢሩ። ዓበይ ንቆልዑ ብቁዓት ንምጂን ክሕግዝዎም ኣለዎም። ዓበይቲ ክግበር ዘለዎ ንቆልዑ ብጽቡቕ ሜላ እንታይ ኣጋጢሙ ከም ዝነበረ እንታይ ከጋጥም ከም ዝኸኸልን ኣብ መዓልታዊ



ሂወቶም እንታይ የጋጥሞም ኣሎ ንክርጽኦም ክገልጽሎም ኣለዎም። ዓበይቲ ብጽጋፍን ጽቡቕ ምኽርን ብዝርጽኦም መገጽን ቆልዑ ከመይ ገሪም ስምዒታቶ ይሰርዑ ከረጽኦም ኣለዎም። ነኣሸቲ ቆልዑ ምስ ስጽራቤቶምን ብዝህልዎ ጽቡቕ ምርጽዳኡ (ብዝያዳ ምስ ኣዲ) መማህራኖምን ካብቲ ትምህርቲ ዝጀመርሉ ኣተሓሳስብኦም ከዕብዩ ይክእሉ። ኣካላዊ ቅቅርብነትን ርክብን ወለዲ ኣብ ንደቆም ኣብ ዝዝምሩሎም ግዜ ምስኦም ክወስኑዎምን ከንብብሎም ከለዉን ብጽቡቕ



ምዕባለ የምጽኡ ዝነብርሉ ኣከባቢ ብዘየገኙሉ፡፡ እዚ ከኣ ብርግጽ ከባቢኦም ቀጻሊ ንሓዲጋ ዝተቃለዓ ማለት ኣይኮኑን፡፡

ቆልዑ ጽቡቕ ምርጅዳኡ ምስ ወለዶም ምስ ዝህልዎም እዮም ቀስ ብቀስ ነብሶም ካብ ዝኮነ ሓዲጋ ምቁጽጻ ክመሃሩ ዝኸኣሉ፡፡ ምናልባት ዉላድኩም ደስ ዘየብል ኩነታት እንተኣሕሊፉ ንስኹም ወለዲ ነቲ ኩነታት ብቃላት ክገልጹ ክትሓግዝዎን ብዙሓ ኣድህቦ ክደህቦ ጽብቕ ጌርኩም ክትመኽርዎ ዘለኩም፡፡ ንኣብነት፡ ነኣሸቲ ከለዉ ብምስኣል ምስ ዓቦዩ ከኣ ብምጽሓፍ (ገለ ምኽሪ ኣብዚ መወከሲ ክትዉከሱ ትኸኣሉ)፡፡ ኣብ ዝተፈላለዩ ኩነታት ዝበዝሑ ግዜ ቆልዑ ጌጋ ኣረዳድኣ ክህልዎም ይኸኣል እዮም እዚ ከኣ ዓበይቲ ክእርምዎም ኣለዎም ንኣብነት ቆልዓ ንዝኾነ ዘጋጠመ ነገር ናተይ ጉድለት እዩ ኢሉ ኣብ ዝሓስበሉ፡፡

እንተኾነ ሂወት ስደተኛታት ብዙሕ ለዉጢ ዉን የምጽእ እዩ ወላ ኣብ ዓበይቲ። ጽቡቕ ምርጽዳእ ንባዕሉ ጸገም ይፈጥር እዩ፤ ወለዲ ርቡሻት ወይ ቅልዑ ከኣ ሓራቃት ወይ ብኣንጻሩ ምስ ዝከዉን። ኣብ ከምዚ ግዜ ዉን ቃላት፤ ክፉትነትን ነቲ ኩነታት ምግላጽን ብሉጽ ድልድል እዩ ዝኸዉን ንዝሓሸ ምርጽዳእ ካብ ሰቓታን ምክታትን።

ዘይተደልየ ምፍልላይ ኣወግድን ንዝተወሰኑ ሰዓታት ትንቀሳቐስ እንተለኻ ዉን ኣቐዲምካ ንዉላድካ ብምሕባር ከም ዝዳሎ ግበር ምኽንያቱ ሕጂ ዉን ምፍልላይ ክህሉ ይኽእል እዩ ኢሉ ክፈርሕ ስለ ዝኽእል። ንከቢድ በሰላ ተቓሊዖም ዝነበሩ ቅልዑ ብዙሕ ግዜ እኹል ናይ ምድላዉ ግዜ ክረኽቡ ኣለዎም ወላ ንንእሸተይ ነገር - ናብ ሕክምና ሰንን ሆስፒታልን ወላ ኣብ ዝኸድሉ። ኣድላዩ ኮይኑ ክልቲኦም ወለዲ ኣብ ዝገሸሉ እቶም ቅልዑ ደስ ምስ ዝብልዎም ዓበይቲ ሰባት ክጸንሑ ኣለዎም ብዙሕ ግዜ ምሕቓፍን ኣብ ጥቓኦም ምኺንን ንቅልዑ ደስ እዩ ዝብሎም ብፍላይ ነቶም ነኣሸቲ።

## ምዝራብ ብዛዕባ ዝኾነ ሕማቕ

ገለ ወለዲ ካብ ተመኩሮኦም ምስ ቅልዑ ብዛዕባ ዝኾነ ሕማቕ ነገራት ምዝርራብ ጌጋ እዩ ዝብል እምነት ኣለዎም። እዚ ግን ሓቂ ዘረባ ብኣንጻሩ እዩ። ቅልዑ ኣካላዉን ስነ ኣእምሮኣዉን ማህሰይቲ ወይ ዉን ኣሰንባዲ/ኣፍራሒ ሓሳባት ወሪድዎም እንተኔሩ ሓገዝ ናይ ዓበይቲ ሞራሎም ሓፍ ንምባልን ጸቕጢ ናይ በሰላ ንምጉዳልን ብዙሕ ንክደርበኹን የድልዮም እዩ። እዚ ከም ወለዲ ን ዉላዶም ጽን ኢሎም ብምስማዕን እቲ ዝገጠሞም ከም ዘጋጠሞም ብምርግጽን ብልዝብ ዝበለ ሕቶታት ብምሕታትን ክሳብ መወዳእታ ብምክትታልን ክገብርዎ ይኽእሉ። ምናልባት ዝረኣዮም ምስሊ እሞ ከኣ ዝርብሾም እንተሎ ገለ ካብዞም ድሕር ኢሎም ዝግለጹ ሜላታት ጌርኩም ፈትንዎም። ከም ወለዲ ንሰኹም ዉን እቲ ሸግር ናይ ቀደም ምኺኑን ከም ዝተወደኣም ሕጂ ግን ኣብ ዉሑስ ቦታ ከም ዘለዉን ንገርዎም። ብዛዕባ እቲ ኩነታት ከተዘራርቡም ምስ ጂመርካ ኣብ መጀመርያ ኣዝዩ ከም ዘጨነቁምን ለይቲ ከም ዘባህርሮምን ርዱእ እዩ። ኮምሉ ክትገብሩ ነማኽረኩም ዘለና ኣብ ዝተናዉሐ ግዜ ስለ ዝጠቐሞም እዩ።

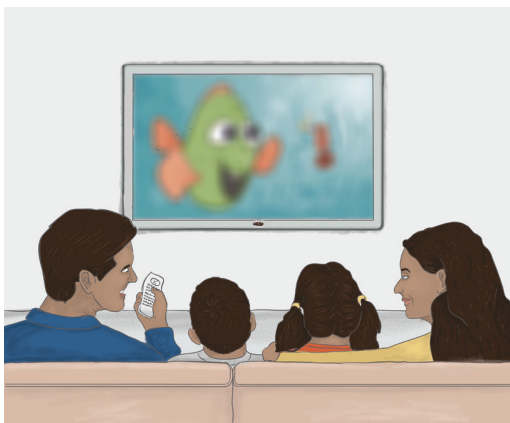


ብከመይ ከም ዝሓለፉ ከተዘርብዎም ከምዚ ክትገብሩ ትኽእሉ ንኣብነት፡ ንጸወታ፡ ስእሊ፡ ወይ ዉን ምስ ዓበይቲ ብምኃን ዛንታ ከም ዝሰርሑ ምግባር፡ ካልኦት ቆልዑ ገለ ካብዚ ይገብሩ እዮም፡ እዚ ከምዚ ዘለዎ ኮይኑ ምዝርራብ ዝበዝሖ ግዜ ምጥቃም ሓሳባቶም ከም ዝገልጹ ይገብሮም እዮ፡ ነዚ ሓሳባት ምእኦ ምባል ከም "ነዓይ እቲ ዝኸፍኦ ነገር ....." ወይ "ከምዚ ..... ነይረ እንተዝከዉን" ድራማ ወይ ሳዕስዒት ዉን ሓጋዚ እዮ፡ ዛንታ ምድላዉ ወይ ዉን ኩሉ እቲ ዘሕለፍዎ ምጽሓፍ፡ ነኣሸቱ ኣብ ዝእከብሉ ብምኽድ ናይ ካልኦት ዉን ከም ዝሰምዑ ምግባርን ኣብ ዝኮነ ናይ ምምሕዳር ኮነ ካልእ ቦታታት ምትእክካብ ኣብ ዘለዎ ምካድ፡ ከም ወለዲ ኣብ ገለ ግሩብ ኣባል ንክኾኑ ምትብባዕን ቀስ ገርኩም ዉን ምድፍፋእን፡ ካልእ እነብላኩም ዉን ንስኹምን ደቅኹምን ባዕልኹም ሓንቲ መጽሓፍ ጽሑፍን ስእልታትን ዘለዎ

ታሪኽ ናይ ስፎራቤትኩም ካብ ኣባሓጎ ኣባሓጎታትኩም ጀሚራ ትገልጽ ብኡ ጌራ መበቆሎም ክፈልጡ እትሓግዝም ከም ሰነድ ምስኦም እትቐመጥን ከተዳልዉ ትኽእሉ።

## ተራ ኣደን ኣቦን

ኣብ ዝተፈለለየ ግዜን ኣብ ዝተፈለለዩ ባህልታትን ተራ ወለዲ ምስ ደቆም ብዝተሓሓዘ ዝተፈለለየ ግደ ይጻወቱ። እዚ ከኣ ብፍላይ ኣብቲ ዝነኣሰን ወይ ፍሉይ ምክትታል ዝደልን እዩ ዝረከ። ኣብ ከምዚ ኩነታት መብዛሕትኦ ግዜ ዕዙዝ ተራ ዘለዎ ኣደ እያ። ዉጽኢት ናይዚ ኣብ ስነልቦና ቆልዓን ከምኡ ዉን ዝበዝሑ መጻሕፍቲ ብዛዕባ ስፎራቤት ዝተጻሕፉ ዝበዝሑ ንኣደ እዮም ተጻሒፎም።



ኣብተን ክልቲኦም ሰብ  
ሓዳር ሙሉእ ሰዓታት ካብ  
ገዛ ወዳ ኣብ ስራሕ ኣብ  
ደገ ዘሓልፍዎ ሃገራት፤  
እቲ ተራ ናይ ክልቲኦም  
እዩ። እዚ ከምዚ ኢኦ ከሎ  
መጽናዕታት ስነልቦና ቆልዑ  
ከም ዘረጋግጽዎ ኣቦ ዉን  
ኣዝዩ ዕዙዝ ተራ ኣብ ምእላይ  
ቆልዑ ከም ዘለዎ እዩ። ስለዚ  
ሓሳብና ወይ እንህበኩም

ምኽሪ ንብሉጽ ኣተኣላልያ ቆልዑ ብፍሉይ መሰላ ናይ ኩነት ወይ ስደት ዘለዎም ኣቦ ዉን ከምቲ ናይ ኣደ ቀጥታዊ ዝኮነ ምእላይ ክህልዎ ምኽንያቱ ንጽቡቅ እቶም ቆልዑ ስለ ዝኾነ። እዚ ወላ ነቶም ንእሽተይ ቆልዓ ክግበረሉ ኣለዎ።

## ቆልዑ ንሰዓታት ዜና ክሰምዑ ወይ ክርእዩ የብሎምን

ብዙሓት ስፎራቤታት ኣብ መበቆል ሃገሮም እንታይ የጋጥም ክፈልጡ ስለ ዝደልዩ ንብዙሓት ሰዓታት ተለቭኹን ወይ ረድኖ ንነዊሕ ሰዓታት ወሊዖም ይዉዕሉ። እዚ



ከአንቀል ዘይርጉህ ሃዋህዉ ደፈጥረሉ ምኽንያቱ ነቲ ክርእይዎ ወይ ክሰምዕዎ ዘይገበኦምን ርቡሻት ወይ ሓራቓት ዝገበሮም ጭካነ ዝገልጽ ኣሳእል ንምርኣይ ተቃሊዖም ስለ ዝዉዕሉ። ቅልዑት ዜና ናይ ሃገሮም ክሰምዑ ኣለዎም ግን ከኣ ዜና ቀጻሊ ክዉላዕ የብሉን። ነቲ ዜና ንምርዳኦ ድጋፍ ናይ ዓበይቲ ብጣዕሚ ኦዮም ዝጸልዩ ቅልዑ። ከም ርኢቶና፣ ንስኹም ዓበይቲ ምሽት ቅልዑ ምስ ደቀሱ ዜና ክትርእዩ ወይ ከኣ ቅልዑ ካልእ ነገራት ክገብሩ ትሑዛት ኣብ ዝኮኑሉ ሰዓታት ሓፊሻዊ ዜና ክትርእዩ እዩ እቲ ተመራጺ። እዚ ነዓኹም ዉን ጽቡቕ እዩ ምኽንያቱ ነዓኹም ዉን ብ ኣሉታ ክጸልወኩም ስለ ዝኽእል። ብዙሓት ካብ ኩናት ዘለዎ ሃገር ዝተሰዱ ወለዲ ደቐም ኣብ ሃገሮም እንታይ ይገበር ከም ዘሎ ብ ዲ.ቪ.ዲ ወይ ከኣ ካብ ወብሳይት መርበብ ኢምተርነት ክርእዩስ ጽቡቅ ድዩ ኢሎም ይሓቱ ኦዮም፣ ሓጺር መልስና ነዚ ቅልዑ ከምዚ ክርእዩ ጽቡቅ ኣይኮነን እዩ።

ካብ ቅልዑ ብፍላይ ካብቶም ዓቅሚ ትምህርቲ ዝበጽሑ ከም ዝተዓዘብናዮ፣ ስድራቤቶም ንምንያት ክስደዱ ከም ዝወሰኑ ክፈልጡ ከም ዝጸልዩ። ንቅልዑ ብዛዕባ ግጭት ክትገልጽሎምን ጠንቂ ኩናትን ንምንታይ ከም ዝበኣሱን





ከተረፉትምን እዚ ክልቲኡ ሓፂ ዓይነት ጽልዋ እዩ ዘለዎ። ምናልባት ድምጽኻ ቀስ ኣቢልኻን ኣዚኻ ኣብ ስምዒት ከይተኻን ከተገልጽ እንተኼኢልካ ጽቡቅ፣ ቆልዑ ዉን ሓሳባቶም ክስርዓሎም ይቐሎም እዩ። ንጽል ኣቢልካ ተዕልሎም ዘይክርጽኡኻ ይኸእሉ እዮም፣ ንዓቅሚ ትምህርቲ ዝበጽሑ ቆልዑ ቀስ ብቀስ ናይ ምርዳእ ዓቕሞም እዩ ዝዓቢ ምስ ዕጵመ ምዉሳኽ ከኣ ስፍሕ ዝበለ ሓበሬታን መረዳእታን ይዉንኑ። ኣብዚ መስርሕ እዩ እምበኣር ስራሕ ናይ ወለዲ ዘኑሊ።

## ምስ ደቐኻ ንምጽዋት ግዜ ግበር

ብዙሓት ወለዲ ኣብ መዓስከር ስደተኛታት ብዙሕ ትጽንሖ እዮም ዝብሉ። እዚ ግዜ ከም ዓቢ ረብሓ ምስ ደቐኻ ንምሕላፍ ተጠቀመሉ። እዚ ብፍላይ እቶም ዝነኣሱ ዓቢ ረብሓ እዩ ምኽንያቱ ናይ ቆልዑ ኣእምሮ ዝዓቢ ኣብ ዙርያኦም ዓበይቲ ምስ ዝህልዉን ምስኦም ዝገብርዎ ምርጽዳእን ምስ ዝህልዉ እዩ። ጽቡቅ ምርጽዳእ፣ ጸወታ፣ ማሕበራዊ ሂወት፣ ብሓፂ ምምጋብ ከኣ እቲ ንዕብዮት ኣእምሮ ዝበለጸ መኣዛ እዩ። ዓበይቲ ቆልዑ መብዛሕትኡ ግዜ ምስ መዘነኦም እዮም ክበልዑ ዝኑልዩ። ብዝከኣለካ



መጠን ብኩፉት ምስ መዓልታዊ ደቐኽ ከመይ ከም ዝወዓሉ ከተዕልሎም ፈትን። ኣከባቢኦም ኩሉ ቤት ትምርቲ ወይ ዉን መዓስከር ስደተኛታት ጸቐጢ ይገብረሎም ከህሉ ይኽእል እዩ። ምሳኹም ምስ ዓበይቲ ስክፍታኦምን ሕርቃኖምን ብምክፋል ዕረፍቲ ከህበምን ፍኹስ ክብሎምን ከምኡ ዉን ምኽሪ ክረኽብን ይኽእሉ እዮም።

## ቆልዑ ምስ ከባቢኦም ርክብ ክህልዎም ሕፂንም

ከም ስፎራቤት ሓያልን ዓሚዬቐ ሰረት ናይ መንነትን ባህልን ኣለኩም። ነዚ ኢኩም ከኣ ክትጥቀምሉ ዘለኩም ኣብዚ ሓፂሽ ሃገር ምስ ሓፂሽ ባህልን። ጽቡቕ ዕጵል ውላጵኩም ቀስ ብቀስ ምስ ሓፂሽ ልምዲ ናይዚ ሃገር ክለማመድ እዩ። ብተዛማዲ ካብቲ ናትኩም ብዝቐልጠፈ። እዚ ባህርያዊ እዩ ግን ከኣ ከደንጽውኩም እዩ። ንስኹም ክትገብርዎ ዘለኩም ነቲ ሒዝዎ ዝመጸ ምስዚ ሓፂሽ መንጃሕጃታ ከዛምዶ ምእንቲ ክኽእል ክትሕግዝዎ ኣለኩም። ኣብ ሃገራት ደቡብ ኤፎሮፓ ዉልቃውነት ዝኽተል ባህሊ እዩ ዘሎ ንስኹትኩም ዝመጸኩሙሉ ግና ምናልባት ስፎራቤታዊ ሰረት ዘለዎ ወይ ዉን ሓያል ማሕበራዊ ምትሕሓዝ ዘለዎ ክኸዉን ይኽእል እዩ። እንተኾነ ግን እዚ ገፊሕ እዩ። ሕቶ ቋንቋ ኣደ ዉን ኩሉ ግዜ ካብ ዝለዓሉ እዩ። ካብ መጽናዕትታት ከም ዝተረዳእናዮ ንቆልዑ ቋንቋ ኣዲኦም ክዕቅቡ ምግባር ነቲ ምስ ሓፂሽ ባህሊ ንምልምማድ ዝገብርዎ ጻዕሪ ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ። እቶም ቋንቋ ኣዲኦም ጽቡቕ ጊሮም ዝፈልጡ ዝበዝሑ ግዜ ሓደስቲ ቃላትን ሓሳባትን ናይ ካልእ ቋንቋ ከጽንዑ ብጣዕሚ ይቐሎም።

## ፍሉጥን ንጹርን መምርሒ

እዚ ወላኳ ኣቐዲምና ገለጽናዮ እንተለና፣ ምድጋሙ ዉን ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ። መጽናዕትታት ብሓፈሻ ብዛዕባ ምዕባይን ምምዕባልን ቆልዑ ብፍላይ ከኣ ንናይ ምምሃር ዓቕምን ምቕጻል ኣብ ቤት ትምህርትን ከም ዘመልከትዎ ስራዕን ቀጻልን ምንቅስቃስ ምግባር ምግባር ኣዝዩ ሓጋዚ እዩ። እዚ ከኣ ኣብ ግዜ ዕግርግር ኮነ ድሕሪኡ ዘሎ እዋናት ክግበር ይከኣል።

መዓልታዊ ምንቅስቃሳ ምግባር ነዓና ነቶም ኣብ ናይ ነዉጺ ኩነታት ዘለና ጽቡቅ እዩ። ምኽንያቱ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ስርዓትን ምርግጋእን ስለ ዝህበና። እዚ

ንኸነተግብሮ ጽቡቅ እዩ፤ እንተኾነ ግን መዓልታዊ ዝቃያየር እንተኾይኑ ሓደገኛ እዩ። ሓፊሻዊ ምንቅስቃሳት ንምምጋብ ንምጽዋት ወይ ምስ ባህሪኦም ዝኸይድ ፍቁዳት ዝኾኑ ነገራት እንዳተገብረ ከሎ። ኣብዚ ሓድሽን ዉሕስነቱ ገና ዘይተረጋገጸ ህላወ ንኩሉ ቅልዑ ዝገብርዎ ሕግን ስርዓትን ከተትሕዞን ወይ ገደብ ክትገብረሉ ኣዝዩ ከቢድ እዩ። ነዚ ከቢድ ዝገብሮ ከኣ ብፍላይ ፣ ወለዲ ምስ ግዜ ዘይከዱ ድኹማትን ዝጭነቁ ወይ ዉን ሕማቅ በሰላ ዘለዎም እንተኾይኖም እዩ። እቲ ቀዳምነታት ዝበዝሑ ቅልዑ ርጉኣትን ርእሰ ተኣማንነት ዘለዎም ምግባር ኮይኑ፣ ድሓር ወለዲ ንምኺን ቀሊል ይኸዉን። ወለዲ! ባዕሎም ዝሳተፍዎ ምዉቕን ምቹእን ሃዋህዉ ኣብ ዙርያ ደቐም ዝፈጥሩን ን ዉሉዶም ዉሑስ ባይያ መጻኢ ዘንጽፍ። ዓበይቲ ወይ ኣለይቲ ቅልዑ ን ቅልዑ ብልዙብን ንጹርን መገዲ እንተመሪሕካዮም ቅልዑ ሓላፍነትን ነብሰ ምግታእን ይመሃር እዩ። ብኣንጻሩ መገናሕትን መቐጻዕትን ብዘይካ ካባኹ ዝዓቢ ብሓይልን ብመቐጻዕትን ከም ዝቐጻጸረካ እምበር ካልእ ዝምህሮም ነገር ወላ ሓደ ያብሉን።





## ምኽሪ ወለዲ ንቆልዑ

### ንድቃስ ዝምልከት ምኽሪ

ቆልዓካ ጽቡቕ ዘይድቅስ እንተኮይኑ ምኽንያቱ ምፍላጥ ኣገዳሳይ እዩ። ውሕስነት ዝይስመዖ እንተ ተኾይኑ ሓፂ እኹል ሰብ ኣብ ጥቕኡ ምህላውን ምስኡ ምዝርራብ ብዙሕ ጊዜ ነቲ ውሽጣዊ ቅልውላው የቐስነሉ እዩ። ወይ ዉን ገለ ገለ እንዳተዘከሮ ተኾይኑ ድማ ነዘን ኣብ ታሕቲ ተዘረዚረን ዘለዎ ምኽርታት ተኸተል። መብዛሕቱ ጊዜ ጭንቀት ወይ ሓሳብት እዩ ጽቡቀ ድቃስ ዝኸላኡ።



## ከትግብሮች ዝግብአካ ምክርታት ፡

- ዝግብአካ ነገር ብመሰረቱ ነቲ ዝጭንቐ ወይ ዘሕስቦ ነገር ከም ዘደስምዎ ከግብር ዝክእል ኣተተረጊቡ ንክፍቀስ ይጥቑሙ እዩ
- ካብ ሺሕ ጀሚሮም 7 ወይ 5 ወይ 1 ከም ክክለቑም እንዳጉደሉ ንድሕሪት ምቁዳር ጽቡቕ ናይ ጭንቀትን ሓሳባትን መረሳስዒ መገዲ እዩ (995-990-985 ወዘተ)
- ልዕሊ 10 ዝዕድሚዎም ዝኾኑ ቅልዑት በዚ ዘስዕብ መገዲ ጭንቀቶም ከጉድሉ ይክእሉ እዮም፡ መጀመሪያ ከም ኩል ጊዜ ዝተነፈስዎ ሰለስተ ጊዜ ደተንፍሱ፡ ድሕሪ ሳለሳይ እስተነፋስ ንውሽጢ ሲሕቦም ከደተንፈሱ ንነዊሒ ከሳብ ዝካኣሎም ከጽንሑዎ ኣለዎም፡ ድሕሪ ከም ኩል ጊዜ ሰለስተ ጊዜ ምስተንፈሱ ድሕሪ ሳለሳይ ንደገ ምስተነፋስ ደገሞም ኣየር ንውሽጢ ሲሕቦም ከደተንፈሱ ከሳብ ዝካኣሎም ንነዊሒ ጊዜ የጽንሑዎ፡ ብኸምዚ እንዳተንፈሱ ምስቐጻሉ ትኻስን ደኻምን ክደስምዎም እዩ፡ እዚ ድማ ነቲ ትኹረት ካብ ውሽታዊ ቅልውልቅው ዝህቦ ዝነበረ ጭንቀትን ሓሳብትን ከምዝክእል ይገበሮ፡፡

ምናልባት ካልእ ትፈለግ ጽቡቕ መደቀሲ እንተሊኡካ ተጥቑመሉ ወይከኣ ካልኣተ ወለዲ ዝፈለጡዎ እንተሊዎም ካብኦም ወሲኑካ ንክጥቑመሉ ንደቐኻ ምሃሮም፡፡



## ምኽሪ ብዛዕባ ከመይ ጊርካ ደፊኡ ንዝመጽእ ዝኽሪን ሓሳባትን ከምትዓግቶ

ቅልዑት ብዘይጽሌቶም እንደሕር ገለ ዘኪሮም ነቲ ዝዘከሩዎ መስገታ ክቆጻጸሩዎን ጽለቁቱን ንምቐናስ ዝሕግዘም ዝተፈላለየ ሜላታት ክጥቀሙ ጽቡቕ እዩ፤ ከምዚ ንኽገብሩ ምትብባዕ ቀሊል ኣይኮነን ምክንያቱም ግድነት ነቲ ዘይደሊደዎ ባህ ዘይብል ነገር ክሓስቡሉ ሰለዝግደዱ፡፡ ገለ ገለ ሜላታት ንደቅኹም ክትህቡዎም ትኽእሉ ካብዚ ቀጺሉ ይቐርብ፡፡

- ቲ መዘኸኸርቲ ክቆጻጸሩዎ ከምዘሎዎም ኣገዳኒ ምኽኑ ኣፍለጡዎም፡ ምስሊ ናይቲ ባህ ዘይብሎም ነገር ኣብ ኣብ ስነ ኣኣመሮኦም ከምጽእዎም ክሪኩዎ ሕተትዎም፡ ነቲ ምስሊ ብሩሒቁ መቆጻጸሪ ቴሌቪዥን ከምዘሎዎም እዋ ነቲ ኣብ ስነ ኣኣመሮኣኦም ዘሎ ምስሊ ንኽጥፋኩሉ ክጥቀሙሉ ከምዝኽእሉ ንኽሓስቡ ግብሮም፡ ነቲ ምስሊ ካብ ሕብሪ ዘሎዎ ናብ ሕብሪ ዘይብሉ ጳዕዳን/ ጸሊምን ምስሊ ክቐይሩዎ፡ ነቲ ምስሊ ዘይነጹር ኮይኑ ክረኣይ ምግባር ወይ ኗማ ብኸልክ ስኣሊ ምልዋዎ፡ ነቲ መርኣዩ ምስሊ መጋረጃ ቦቲ ኣብ ስነ ኣኣመሮኦም ዘሎ



ምስሊ ንኽመለኩዎ ሕተትዎም፡ ቐጺሎም ኣብቲ ኩርናዕ ናይቲ መጋረጃ ሓንቲ ጽብቐቲ መስሊ ኣኣትወላ፡ ቀስ እንዳበለ ኗማ እቲ ጽብቐ መስሊ ነቲ ንመብዛሕቲ መርኣዩ ናይቲ መጋረጃ እንዳመለኦ እቲ ባህ ዘይበል ምስሊ ኗማ ናብ ኩርናዕ ክኸውን ክገብሩዎ ሕተትዎም፡፡ ብኸምዚ ጠቐሊሉ ካብ

ስነ ኣስምራኦም ሙሉ ብሙሉኡ ክሳብ ዝጠፍእን ቦታ ዝቐይርን ቀቐጽሎም።

- ፊልም ኣብ ዝርእይሉ ዘለዉ ህሞት ወይ ፊልም እንዳራኣዩ እንተኾይኖም ነቲ ናይ ፊልም ተሕዝቶኡ ኣብ ስነ ኣስምራኦም ውሽጢ ብምቕያር ጽቡቕ መወዳእታ ክህልዎ ይገብሩዎ። ነቲ ተሕዝቶኡ ዝቐየሩዎ ፊልም ድማ ብዙሕ ጊዜ እንዳደጋገሙ ብምርኣይ ኣብ ኣስምራኦም ዓብላሊ/ተጽዕኖ ዘሎዎን ብኣንጎል ተመራጻይ ይኸውን። ድምጺ እንተኾይኑ ጽገም ዝፈጥረሎም ነቲ ባህ ዘዩብል ድምጺ ክሓስቡዎ ብምግባር ኣብ ፌድዮ ወይ ኣብ ናይ ኢድ ቴሌፎን/ሞባይል ውሽጢ ከምዝሰምዑዎ ገሮም ብምሕሳብ ነቲ ድምጺ ክቕንሱዎ ወይ ድማ ሙዚቓ ብምውሳኽ ክቐይሩዎን ብካልእ መገዲ ነቲ ድምጺ ከም ዘመሓያሸዎ ግብሮም።

- ሓሳባት እንድሕር ኮይኑ ኣብ ኣስምራኦም ኩልጊዜ እንዳመጸ ቅሳነት ዝኸልሎም ንኣብነት ጭንቀት፣ ስዒቡ ዘሎ ሜላ ንብዙሓት ሓጊዙ እዩ

- መዓልታዊ ካብ 10 ክሳብ 15 ደቓይቕ ዝኸውን ባዛዕባ ነቲ ቅሳነት ዘስእኑዎም ዘሎ ሓሳባቶምን ጭንቀቶምን ንኸተኹሩሉ ሕተቶም። ቆልዓ ብሓሳባት እንድሕርተዋሒጡ ከም ኣቦ ወይ ኣደ መጠን ኣብኡ ተረጊብካ መጽናንዒ ምኽሪ ክትህብ ኣገዳሲ እዩ። ብዛዕባ እቲ ዘጭንቆም ነገራት ሓቂ ዝኾነሉን ዘይኾነሉን ምኽንያት ክሓስቡ ይኽእሉ እዮም፤ ኣብ ከምዚ ኩነታትታ/ ጊዜ ድማ ነቲ ዚያዳ ዘሸግሮም ዘሎ ሓሳብት ኣብ ኣስምራኦም ቦታ ክህቡ ኣሎዎም።

- ካብቲ ዘጨነቐ ቦታ ወጻኢ ጭንቀት እንድሕር መጺኡዎም ቆልዑት ንባዕሎም ከምዚ ክብሉዎ ኣለዎም " እዎ! ሕጂ እንደገና ብዛዕባኡ ክሓስብ ጀሚራ ግን ክሓስበሉ ዝግባኣኒ ኣብ ናይ ዝጭነቐሉ ጊዜ ክኸውን ኣሎም" እዚ ዓይነት ስምዒት ከመጽም እንከሎ ኩልጊዜ ከምዚ ክብል ኣሎም። ናይ ጭንቀት ሰመዒት ሰልዝመጽም ብነፍሶም ክሓርቁ ከምዘይበሎም ነገርኩም እቲ ሓሳባት እንደገና ከም ዝመጽም ኣብ ዘስተብሃልሉ ነዚ ኣብ ላዕሊ ተጥቐሰ ዘሎ ሓሳባት



ደድገሙም " እም! ሕጂ እንደገና ብዛዕባኡ ክሓስብ ጀሚራ ግን ከሃስበሉ ዝግባኣኒ ኣብ ናይ ዝጭነቐሉ ጊዜ ክከውን ኣሎም"

- ቐስ ኢሉ እቲ ሓሳባት ምምጻእ ጠጠው ደብል ምክንያቱም ኩሉ እቲ ንገብሮ ምስተደጋገመ ናብ ቐጽብታዊ ባህርይ ይኸውን። ንደቐኻ ኣዘኸሮም ነዚ ዘዴዚ ብዙሕ ጊዜ ድጋጊሞም ንኸገብሩዎ ምእንታ እቲ ነይ ጭንቀት ሓሳባት በዕሉ ኣውቶማቲካሊ ክገድፎም።

ዋላ ኳ እዚ ልምምድ በደኖም ዝገብሩዎ ኺ ተኾነ ከም ወልዲ ኣብ ጥቅሉም ተኾነኩም ጽቡቕ እዩ ምእንታ ህድኣት ክስምዎም ተደስ ዘይበል ሓሳባት ድንገት ኣብ ኣእምሮኦም ተመጽም። እዚ ልምምድ ጥቃ መደቀሲኦም ሰዓት ከይግበሩዎ ኣቲ ዝበለጸ ኣብ ቐትሪ ጊዜ ተገበረ እዩ።

## ምኽሪ ብዛዕባ ሓዘንን ናፍቐትን

ቐልዑት ብዘገጠሞም ናይ ኣዕርኽቶምን ቤተሰቦም ወይ ድማ ገዝኦም ምስኣን ሓዘንን ናፍቐትን ክስመዎም ከሎ ወለድቲ ክገብርዎ ዝኽእሉ ኣዚዮ ኣገዳሲ ነገር፡ ቐልዑ ነቲ ስእነት ከም ዝቐበሉዎ ክገብርዎም ኣለዎም። ናይምስኣን/ምፍልላይ ናይ ናፍቐትንን ናይ ሓዘን ስምዒታት ልሙድን ተጽብኖ ከኸውን እንከሎ ከትቐበሎም ከኣ ኣዝዮ ኣድላይይ እዩ። መብዛሕትኡ ጊዜ ቐልዑት ካብ ናይ ሓዘን ስምዒት ናብ ምስ ካልኦት ኮይኖም ታሕጓስ ዝህቦም ንጥፊታት ምቕያር ይኽእሉ ኢኖም። ውላድኻ ዝበዝሐ ግዜ ዝሓዘንን ዝትክዝን እተኾይኑ፣ ብዛዕባ ዘሕዘኖ፣ ብዛዕባ ዝተፈልዩዎን ዝሰኣኖምን ምዝርራብ ኣድላይይ ክኸውን ይክእል እዩ። ነቶም ዓበይቲ ቐልዑት ብዛዕባ ዝሰኣኖም ኽጽሕፉዎ ነቶም ኣናእሸተይ ድማ ክስእልዎ ኣተባብዑዎም። ጽቡቕ ምዝርራብ ንቐልዑት ንሓሳባቶም ስርዓት ክህልዎን ንስምዒቱ ክገልጽ ይሕግዞ እዩ። ሓዘንን ምስኣንን ብዝተመልከተ እቲ ናይ ጊዜ መዲብካ ኣብቲ ዘጭነቐ ነገራት ብጥለቐት ምርኣይ ሜላ ብጣዕሚ ጠቐማይ ክኸውን እኽእል እዩ - ዋላ እንኪ ቐልዓ መብዛሕቱ ግዜ ሕዙን ተኾነ። ከምዚ እተኾይኑ ድማ ኩልሳዕ ግዜ ተመዲቡ ብዛዕባ እቲ ዝናፍቐዎ ነገር/ሰብ ዝሓስብሉ ግዜ ክኸውን ከሎ ኣብቲ ዝተረፈ ግዜውሽጢ እንድሕር ናይ ሓዘናዊ ሓሳባትን

ስምዒትን ተመጸዮም ንነፍሱ ከምዚ ይሊ ይነገሮ "እዎ! ሕጂ ድማ እንደገና ብዛዕባ  
 .... ..ክሓስብ ጂሚሬ ግን ብዛዕቡኡ ኣብ ናይ ናፍቆት ጊዜ ክሓስበሉ እየ" ::  
 ደቐኹም ስፊትዉዎ ዘመድ ወይ ኣርኪ ሲዒኖም ተኾይኖም እቲ ሰብ ኣብ ጥቐኦም  
 ክይኑ ብሓንጎሎም ከምዚ ኣኢሉ ይዛረቦም "እቲ ዘግድስ ጽቡቕ መህላውካ እዩ፤  
 ትምኒተይም ንሱ እዩ፤ ጊዜኻ ኣብ ዘሕዝነካ ዘይኮነስ ኣብ ዘሕጎሰካ ነገር ኣውዕሎ"

## ምኽሪ ብዛዕባ ክእለት ምትኳርን ምዝካርን

ደቐኹም ዝኾነ ጸገም ኣብ ምዝካርን ምትኳርን ዘለዉ ኮይኖም እንድሕር  
 እተሰሚዕኩምዎ ወይ ምስዚ ጸገም ክቃለሱ ተራክኹምዎ ከም ወለድቲ ክትጭነቑን  
 ክትሻቐሉ ተፈጥራዊ እዩ። ምክንያቱም ንክማሃሩ ጸገም ይኾኖም ከማኡዉን  
 መምህራን ነቲ ዘምህሩዎ ትምህርቲ ምስ ነፍሲ ወከፍ ቅልዓ ከምጽጎሙ  
 ከማዓራሩዮም ስለዘለዎም። እንተ ቅልዓ ብዙሕ ዘቐንዝው መዘከርታ እንተሊዎ  
 ከማኡዉን ብዙሕ ዝሰኣኖ ገዲፏዎ ዝመጽ እንተሎ፤ እዚ ኣብ ላዕሊ ዝተጥቐሰ  
 ምኽርታት ነቲ ሕጂ ዘሎዎ ኹነታት ከመሓይሽሉ ይኽእል እዩ። ዝበዝሕ ግዜ እዚ





ጸገም ሓላፋይ እዩ። ሓፂ ቆልዓ ግዚኡ ኩሉ ኣብ ትምህርቲ እንድሕር ኣሕሊፍዎ ጽቡቕ ኣይኮነን ምኽንያቱም ነቲ ናይ ትምህርቲ ድልዩቱ ከዳኸሞ ስለዝኸአል። ንከደርስዎ ሓገዝ ከኾኖ ሞባይልን ናይ ጽሑፍ መዘኻኽሪ ከጥቀም ይኽእል እዩ።

## ኣተኣላልፍ ዝኸረት ናይሓዘን/ጓሂ ን ስምባዲ/ሕማም ቁስሊ

ብዙሕ ነገራት ኣሎዉ መልሰ ግብሪ ክለዓዕሉ/ክቅስቅሱ ዝኽእሉ። ዝኾነ ኳሕታ/ቃዕታ (ድምጺ ማህረምቲ) ናይ ቶኽሲ ልውውጥ ወይ ናይ ቦምባ ነትጉ ዘዘኻኸር፤ ጨና ምስ ውግእ ዘዘኻኸር ጨና፤ ሲረና / ዓው ዝበለ ፋጻ ድምጺ ፍርሓት ይቅስቀስ። ኩሉ ኣብቲ ጊዜ ሕማቕ ዘጓነፈና ወይ ደስ ዘይብል ዝነበረ ጸኒሑ መልሰ ግብሪ ይፈትሖ/ይለቐቐ። ግን ገለ ገለ ጊዜ ቆልዑት ምክንያቱ እነታይ ከምዝኾነ ከይፈለጡ react ይገብሩ። ሓፂ ሰብ እንተ ነትፍርሓቱ እነታይ ከምዝቅስቅሶ ተፈሊጡ ቆልዓ ቀስ ብቅስ ንፍርሓቱ ክቆጻጸር ንነፍሱ ከምህሮ ኢኸአል እዩ ደረጃ ብደረጃ ነቲ ካብ ኩሉ ንላዕሊ ዘፍርሖ ዝኾነ ነገር ብምቕራብ። ናይ ሰብ ብዝሓት ተኾይኑ ዘፈርሖ ውሕዳት ሰባት ኣብ ዘለዉዎ ብምኽድ ነፍሱ የለማምዳ፤ ድሕሪኡ ቀስ ብቀስ ቀጽሪ ሰብ ናብ ዝበዝሖ ምኽድ። ስሪና ተኾይኑ ዘፍርሖም ድኽም ዝበለ ግን ተመሳሳሊ ናይ ስሪና ድምጺ ኣብ ሞባይል ስልኪ ወይ ኣብ ኮምፑተር ምስማዕ፤ ካብኡ ቀስ ኢልካ ነቲ ድምጺ ምወሳኽ። እንድሕር ቆልዑት ኣብ መዓልታዊ ናብሮኦም ሽግር ከይሕበም ካብ ዝኾን ኹነታት፤ ሰባት ወይ ተመሳሳሊ ነገር ዝሃድሙ ተኾይኖም፤ ብፍላይ ኣገዳሲ ቀስ ብቅስ ጽቡቕ ሓገዝ ናይ ዓበይቲ ከይተፈለፍም ነቲ ዝፍርሖም ነገር ክቆርቡዎ ኣለዎም። በዚ መንገዲዚ ሂወቶም ብደረጃ/ወሰን ተመልክ ከይኸውን ይገብሩ። እንድሕር ቆልዓ ነቲ ዝገብሮ ዘሎ መልሰ ግብሪ እነታይ ከምዝቅስቀሱ ዘይፈልጦ ተኾይኑ፣ ብሓባር ኮይንኩም ክትፈልጡዎ ትፍትኑ። ከም ዎለድቲ ትዕግስቲ/ዓቕሊ ክህልዉኩም ኣገዳሳይ እዩ ትቆልዓ ድማ ናብቲ ዝፈርሖ ነገር ቀልጢፉ ከይቆርቡ።

## ምኽሪ ንምፍልላይ ፍርሓት ብዝምልከት

ዘደርጉጽነትን ዘይምፍላጥ (uncertainty) ኣብ ጥቓ ንፈትምም ክንከውን ከለና ኣዚዩ ቅሳነት ክስምዓና ይገብር። ብዙሓት ቆልዑት መስዝፊትዉዎ ተደይኮይኖም እሞ ጎንጻዊ ኹነታትን ናይ ጸባብን ናዕብን እዋን ከጋጥሞም እንከሎ ብጣዕሚ ራህዎ



ይስክኑ። ቆልዑት ናይ ምፍልላይ ፍርሓት ካለዎም፣ እንድሕር ወለዶም ዝፍለይዎም መሲሉዎም ተፈሪሖም ሸው ወይ ጥብቕ ካሊሎም ሓቂፎም ይሕዝኹም ወይ ኋማ ምሳኦ ካብዘለዉዎ ክፍሊ ከትኹኑ የግድዱ ተደይኹይኑ ጽልል እኖም ዝብሉ። ካብከምዚ ኹነታት ናይ ወለድቲ ትዕግስቲን/ዐቕልን ምስትውዓልን ይሓትት እዩ ምእንታ ሰላምን ቅሳነትን ንምምላስ። ከም ቅድሚ ዚኣ ዘለ ምዕራፍ ተጠቐሰ፣ እቲ ቐልዓ ቐሰ ብቐሰ ካባኻትኩም ምርሓቕ እንዳተለማመደ በነፍሱ ክኸክል። ተቐልጢፍኩም ንቐድሚት ተሰጉምኩም እቲ ሸግር ዝገደደ እዩ ክኸውን። ደቐኹም ካባኻትኩም ከይትፈለዩዎም ዝብል ፍርሖም ብቀሰ ብቀሰ ነቲ ተፈላሊኩም ተጸንሖኦ ናይ ጊዜ ገደብ ብምውሳኽ ኣነዳለማምድኩም ክትቐንሱዎ ትኸክሉ ኢኹም፣ ካብ ቐረብ ደቐይቐ ጀሚርኩም ክሳብ ዝነውሖ ጊዜ ወይ ካብ ሓጺር ረሕቐት ክሳብ ነዊሕ ርሕቐት።

## ሕርቃን ካብ ቆልዑ ከመይ ጌርና ኢና ንገጥሞ?

ካብ ሕርቃን ዘለዎ ቆልዑት ምክንያት መሕረቂዖም ከይተርፏኩዎ እንከለዉ ክሓርቑ ይኸክሉ ኢኖም፣ ከማኡን ሕርቓኖም ጽቡቕ ምክንያት ክህልዎ እኸክል እዩ። ሕርቃን ናብ ተግባር ክቐየር እንከሎ ምብዛሕቱ ጊዜ ዝጥምዮ ካብ ጥቓ ንዘሎ



ኣካባቢ እዩ። እዚ ማለት እዚ እቲ ሕርቃን ኣብ ልዕሊ ኣሓዋትን ወይ ወለድትን እዩ ዝወርድ። እዚ ድማ ተቐባልነት ወይ ቐቡል ክኸውን ኖብሉን። ወለድቲ ንዘይ ቅበሉዎ ነገር ከምዘይቐበሉዎ ብንጹር ከፈለጡ ኣለዎም፤ እቲ ዝሓረቐ ቆልዓ ድማ ብዘይ ሓይሊ ምጥቓም ጠጠው ክገበር ኣለዎ፤ ምእንታ ክዝሓል ደማ ካፍቲ ዝሓረቐሉ ኣካባቢ ክእለይ ኣሎዎ። ድሕሪ ሕርቃት ምስ ዘሓለ ምስቲ ቆልዓ ምዝርራብ ኣቲ ዝበለጸ ውጤት ዘምጽእ እዩ ኣፍቲ ዘረባ ውሽጢ ኣካላዊ መጥቓዕቲ ተቐባልነት ከምዘይበሉ፤ ከምኡውን መስ ሓረቐ ዝገበሮ ንመንታይ ከምዝገበሮ ትዘራረቡ። ድሕሪኣኡ ወለዲ ብጥንቓቄ ነቲ ምኽንያት መሓረቐኡ ዝመሰሎም ብቃላት ይገልጽዎ። ሽዑ እቲ ቆልዓ ነቲ ሕርቃትን ዝገብሮ ተግባር መግለጺ ቃላት ይረኽቦሉ ንመጻኢውን ጽቡቕ ስለተዳለየ ካልእ ጊዜ ባዕሉ ንሓረቃት የቆጻጽሮ ማለት እዩ። ቆልዓ ክእለት ምስ ነፍሱ ምዝራብ ክመሃር ይኽእል እዩ። ምእንታ ካልእ ጊዜ ሕርቃኖም ምስ መጽም ከመዝሃሊ ሕርቃኖም “ብርቱዕ ሓሳብ” ተባሂሉ ዝጽዋዕ ክጥቀሙሉ ከምዝኽእሉ ተፍለጡዎም። ብውሽጦም “ክቆጻጽሮ እኽእል እየ”፣ “ተሓሪቐ ንዓይ እዩ ዝገደኒ”፣ ወይ ደማ “እንደገና ክዝሓል እኽእል እየ”። ንውላድካ ካልእ ምኽሪ



ከትሀቦ ትክክል ኢክኑ ንኣብነት ካብቲ ዘሕርቐካ ኣካባቢ ረሓቐ፣ ከትሓርቐ ዘመጽካ ሓሳባት ጸሓፎ፣ ከማኡሚን ብውሽጥኻ ክሳብ 10 ቁጽር። ብጣዕሚ ዝሓረቐ ኣናኸሽተይ ቆልዑት ጥቃ ሰብ ክኾኑን ክሕቅፉን ከድልዮም እክክል እዮ።

ደቆም ብስነ ስርዓት ከዕብዮ ተፈላልዮ ባህልታት ተፈላለዮ ዘዴ ይጥቀሙ። ኣብ ሓድሽ ባህሊ ከትመጽኡ ከለኻ እቲ ነስኻ ትገብሮ ምስቲ ወለዶ ናይቲ ሓዲሽ ዓዲ ዝገብሩዎ ከመይ ከምዚሳነይ ክተስተብህለኩ ኣለካ። ብፍላይ ሕገ ናይ ኣካላዊ መቐጻዕቲ ይፈላለይ እዮ። ንቆልዑት ብምውቅዕ ምቐጻዕ ኣብ ኖርዲክ ሃገራት ፍጹም ኩልኩል እዮ። ምስ ደቐኩም ካብ ምውቅዕ ምዝርራብ ምምራጹ ይሓይሽ ነቲ ጸገም ደማ ምብርሂ ኣምጽእኩ። ንቆልዑት ኣድንቐምም ባዕሎም ነፍሶም ክቐጻጸሩ ኣተባብሶምም። ሕገ ተጥሒሶም ድማ ከም ሳዕቤን ናይ ተቐባሊነት ዘይበሉ ግበሮም/ ጠባዮም ካብ ዝነበሮም ፍሉይ መሰል ተተኸልኩ ጉዳት ኣየመጽኣሎምን እዮ። ካብ ዘየደልይ ኩነት ብምክላፍመ፣ ንጽቡቕ ጠባይ ብምሽላምን ምስ ጽቡቕ ኣርኮም ካብ ካልእ ጊዜ ነዊሕ ክጻወቱ ብምፍቃድ ንደቐኹም ናፍቲ ዝድለይ ጠባይ ንክበጽሑ ከም መምርሒ ከትጥቀሙሉ ትክክሉ ኢኹም። ከምተግባሮም ሽልማት ከምዝግባኩም ወይ ድማ ከምዝኸልኩ/ከምዘስከኑ የከውን። ብሓፈሽኩ ናይ ወለዲ ተግባር ንጹርን ዘይለዋወጥ ተኸይቲ ቆልዑት ወሰኖም ንክማሃሩዎ ቀሊል ይኸውን። ናይ ወለዲ ኣተዓባብብን ደቐም ምስቲ ሓዲሽ መጽዮም እሞ ተዋሂዶም ዘሎዉ ባህላዊ መሳርዕ ከምዝሰማማዕ ተፈሪሞ ካብ ደቐኹም ትረኽቡዎ ክብረትን ቤተሰባዊ ስልጣንኩም ይቐጽል።

ኣብ ባህልና ቆለዑት ሕጅውን ብነጻን ብግልጺ ዚያዳ ነዲኦምን ንደቐ ኣንስትዒትን የዛርቡ ግን ካብ ጊዜ ናብ ጊዜ እንዳተመሓየሽ መጽዮ ኣብ ሞንጎ ኣቦን ኣዶን ፍርቂ ፍሪቂ እንዳኾነ መጺዮሎ። ገለ ገለ ቆልዑ ምስ ኣብኦም ምዝርራብ ይመርጹ ምኽንያቱም ኣዲኦም ምብካያ ተጀሚረን ብጣዕሚ ስለዝሓዝኩ። ገለ ቆልዑት ድማ ምስ ካብ ቤተሰብ ወጻኢ ምስዝኾን ሰባት ምዝርራብ ይቐሎም። እዚ ኣኦም ድማ ከም ነርስ ወይ ከም ክኢላ ስነ ኣኣምሮ ቆልዑት ክኾኑ ይኸክሉ ከማካትኩም ወለድቲ ሕማቕ ነገር ዘይረኣዩ። ክብድ ዝበለ ጉዳይ ክኸውን ከሎ ገለ ገለ ጊዜ ምስ ሳልሳይ ኣካል ምዝርርዝብ ጽቡቕ ክኸውን እኽክል።



## ነብሶ ምክንኻን

ወለድቲ ንደቆም ክህቡዎም ዝኸኣሉ ዝበለጸ ሐገዝ ንነፍሶም ምክንኻን እዩ። ምክንታ ነቲ “ሃዲሽ” ናይ ወላዲ ሃላፊነት ብጽቡቕ መገዲ ብግቡኡ ክትሓተ ንስኻትኩም ብተኸላለ መጠን ጽቡቕ ክትህልዉ ኣለኩም፡ ምኽንያዩም ከመይ ከምዘለኹም ኣብ ደቅኹም ጽልዋ ስለዝህልዎ። እዚ ማለት እዚ እንድሕር ናይ ኣእምሮ ጸቕጢ ኣለኩካ፡ ካብ ደሕረ ውግኡ ጽልዋ ተሳቑይ ተኸይንካ ወይ ኗማ ማዓልታዊ ተበሳጪው ተኸይንካ፡ ነቲ ምስ ደቅኻ ዘለካ ርክብ ይጸልዎ እዩ። እዚ ኗማ ተኸይኑ መብዛሕቱ ጊዜ እቲ ምህላውካ ኣንዳዋሓደ ይኸይድ፡ ደቅኻ ከንድቲ ዘድልዮም ምትብባዕ/ ቀስቃስ/ምንቕጃቕኡ ንክትገብረኩም ይህከየካ/ሓይሊ



ደውሐደካ። ምናልባትም ከምቲ ዘድልደ ምስ ደቐኻ ተረጉም ብዘለዎ መልክዕ ኣይትረዳዳኡን ትኹኑ። ቆላኡት ኣብ ንስኻ ትህበም ምክንኻን ጽግዕተኛ ብምኳኖም ርክብኩም ብቐሊሉ ናብ ዘይሰበር ሕማቕ እንክሊል ክኣትው ይኽእል እዩ።

ወለድቲ ንፍሶም ዝከናከኑሉ ተፈላለዩ መገዲ ተሃሎዎ እንኻዕ ቀሊል መምርሒ ያብሉን። ቀዲልና ግን ንኻላኦት ከምዝጠቐሞም ንፈልጦ ቀዲልና ገል ገል ኣስተያየት ነቐርበልኩም።

### ቅድም ሕጂ ዝተጠቐምካሉ ሕጅውን ተጠቐመሉ

ንስኻ ጥራይ ኢኻ ንዓኻ እንታይ ጽቡቕ ከምዝሰርሐ ከማኡውን ነፍሲ ወከፍ ባህሊ ድማ ንፍሱ ዘዕቅበሉ/ዘሕልወሉ ነፍቱ ሜላ ኣሎዎ። ቅድም ሕጂ ብልምዲ ዝተጥቐምካሉ ሜላታት ጠቐሞምኻ ፡ ቐሳንት ሂበምኻ ከምኡውን ንመዓልታዊ ናብራኻ ብዝሓሸ ንክትቆጻጸር ንክትጥቀመሉ ኩሉ ምክንያት ኔሩ። ምናልባት ሕጂ ኣይካኣልን ይኸውን ምክንያቱም ኩነታት ኣካባቢኻን ተቐያይሩ ስለዝኾን ነቲ ዝለመድካዮ ዘዴ የሽግሮ፡ ገን ክሳብ ዝከኣለካ ፈትን። ምስካላኦት ምዝርራብ፡ ኣካላዊ እንቅስቃሴ/ስፖርት ምግባር፡ ምጽላይ፡ ነቲ ዘጭንቐካን ዘሕስበካን ነገራት ምጽሓፍ ወይ ድማ ሙዚቃ ምስማዕ ክሕግዘካ ይኽእል እዩ።

### ኣጠቓቕማ ሜላታት ኣብዚ መምርሒ ተጠቒሶም ዘሎዉ

ቅድሚ ዓድኻ ገዲፍካ ምውጻእኻ፡ ኣብ ሰደትን ድሕሪ ሰደትን ብብዙሕ ኣሸጋሪ ኹነታት ኣሕሊፍካ ኢኻ። ኣይኸውንን ኣይባሃለን እዩ ትቐለስ ከምዝነበርካ ሕጂውን ካፍቲ ተገሊጹ ዘሎ መልስ ግብሪ እሞ ኣብ ሞንጎ ቆልዑት ልሙድ ዝኾነ ገለ ገሊሉ ትሳቐይ ከምዘለኻ። ንነፍስኻ ኮን ንደቐኻ ብቲ ገዲፍክሙዎ ዝመጽኹምዎ ንኸትጉሕዩን ክትሓዝኩን ኣይትፍቀድ። ንደቐኻ መሐገዚ ተባሂሉ ኣብዙ ጽሑፍ ተጻሒፉ ዘለዉ ዘዴታት ንስኻውን ክትጥቐመሉ ትኽእል ኢኻ። ንቐልዑት ኹን ንኣበይቲ ይሰርሖ እዩ ። ነቲ ስቅያትካ ክኣግተልካ ይኽእል እዩ ከምኡውን ንኸትጥቀመሉ ቀሊል እዩ። እንድሕር ስቅያትካ ተደይጎዲሉ ምስ ናይ ጥዕና ሰባት ተዘራብብ ወይ ድማ ኣብቲ ዘለካዮ ማእከር ንዝሰርሑ ኣዛራብካ ኣበይ ሓገዝ ክትረክብ ከምትኽእል ጠይቆም። ክንድምንታይ ብቐሊሉ ሓገዝ ከምተረክብ ካብ



ቦታ ቦታ የፈለለደ እኛ ግን ኣብቲ ዘለኹዮ ቦታ ዝሰርሑ ወይ ድማ ንኮሙነ ብምጥያቕ ምኽሪን መምሪሕን ክትረክብ ተኸኢል ኢኹ።

ምስሸግር ትቃለስ ተኾይንካ ሓገዝ ክትረክብ ኣጋዳሳይ እዩ ተደይጊርካ ግን ነድቐካ ዝተርፈካ ሓይሊ ኣይህልወካን፤ ኣብ ድሌቶም ትኹረት ናይ ምግባር ክኣለትካ ዝተሓት ይኸውን እዩ፤ ምናልባትም ዝበለጸ ሓራቕን ነዳሪ ክግብረካ ይኸኣል።

## ሙዚቃን ኣካላዊ ምንቅስቃስን

ጸቕጢ ወይ ጭንቐት ተተሰሚዑካ ክትፈልጦ ዘለካ ብዙሓት ብተግባረ ከምዝራኣዮዎ ሙዚቃን ናይ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ንመንፈስን ንኣካልን ሰላምን ቅሳነትን ዝሕብ ጠቓማይ ዘዴ እዩ። ናይ ኣካላዊ እንቅስቃሴ ብፈጣን እርምጃ ብምግባር፣ ቅስ ኢልካ ብምጉያይ ወይ ደማ ብምድናስ ተጊርካ ዘቕታዊ ሓሳባት ይከላኸለልካ ንጽቡቕ ሓሳባት ድማ የጠናኽረልካ። ሙዚቃ ጭንቀት ናይ ምቅላል ሳዕቤን ኣሎዎ ስለዚህ ተጋዲምካ ሙዚቃ ስማዕ ወይ ድማ ነቲ ሙዚቃ እንዳደነስካ ተወዛወዘሉ። ክትክኣል ከለኹ ደማ ዕረፍቲ ምውሳድ ኣይትረሰዕ። ኣብ ነገራት ዘለካ ኣመለካኽታ ብጽቡቕ ይኹን፣ ንደቕኻውን ይጸልዎም ስለዝኾነ።

## እትሐስቦን ብሰንኪ ሓሳባትካ ትኮኖን ትገብሮን ጸሐፊ

ሓፂ ሰብ ጸገም ከጋጥሞ እንከሎ ወሽጣዊ ሓሳቡን ስምዒቱን ተጽሑፉዎ ጥዕንላኩ ከመሳይሾ ይክክል እዩ። ንነዊሕ ጊዜ ክትጽሑፍ የብልካን ገን ብቃላት ጌርካ ነቲ ዘጋጥመካ ኩነት፣ ዝሃሰብካዮን ተሰመዓካ ስምዒት ንኣብነት መዓልታዊ ካብ 15 ክሳብ 20 ደቓይቕ ን 3 ክሳብ 5 መዓልታት ተጥቐም። በዚ ጊዜ ውሽጢ ብተወሳኺይ ነቲ ዘጋጠመካ ካብ ብትን ዝብል ቅርጺ ተትሕዞ፣ ነቲ ሃሳባትካ ብምግላጽ መልክዕ ብምሃብ ጥምረት ክህልዎ ትገብር። ምናልባት ካብቲ ዘጋጠመካ ኩነታት ዝረኽብካዮ ትምህርቲ ወጅማ ተመሳሳሊ ጸገም ንዝጋጠሞም ተህቦ ምኽሪ ወሲካ ክትጽሑፍ ትኽእል። ሃጺ ሰብ እንድሕር ዝኾነ ኣጋጣሚ ጉጅኣት ኣምጺእኦ ብውሽጡ ዝሓስቦን ዝስምዖን ተጺሑፍዎ ናይ ጥዕንላኩ ኹነታት ከመሳይሾ ይኽክል ኢዩ። ንነዊሕ ጊዜ መጽሓፍ ኣይጽልየካን እዩ ግን ንኣብነት 15-20 ደቓይቕ ብመዓልቲ ን 3-5 መዓልታት፣ ነቲ ዘጓነፈካ፣ ዘሓሰብካዮን ዝገበርካዮን ብቃላት ተገልጽ። በዚ ጊዜ ዚ ነቲ ሓሳባትካ ብቃላት ብምግላጽ ነቲ ዘጓነፈካ ቅርጺ ከምዝሕልም ትገብር፣ ሓሳብትካ ብምግላጽካ ጅማ ናይ ሓሳባትክ ወሽጣዊ ምትእስሳርን ዝምድና ክተመዓራርፍ ትኽእል ኢኻ። ምናልባትውን ካብቲ ዘጓነፈካ ነገር ተማሃርካዮ ተሊኡን ንኽላኦት ተመሳሳሊ ነገር ዘጓነፎም ምኽሪ ተህቦ ተሊኡካ ጸሐፊ።

## ምስ ካልኦት ርክብን ምርጽዳኡ/ትገብብሮ

ምስ ስጽራ ቤትካ ጽቡቕ ርክብ ይሓልወካ፣ ተተኻኢኡካ ኣብ ዝመጻኻኦ ኣካባቢ ሓፂሽ ረክብ ክትፈጥር ጊዜ በመጥፋኡ ኣብዮ ጽዕረት ግበር። እቲ ምስ ሰብ ምቅርራብን ምርኻብን ንሕጂ ኾነ ንመጻኢ ጊዜ ጽቡቕ ወፍሪ እዩ። ምስ ካላኦት ኮይንካ ህርኩት ብምዃን ንንጡፍነት ትምክት። ብመሰረቱ ኣብ ተፈላለዩ ንጥፊት ምስታፍ ኣገዳሳይ ወፍሪ እዩ። ምክንያቱም እግረ መገድኻ ነቲ ሓፂሽ ናብራካ ሃላፊነት ስለተወሰድ። ነጅቕኻን ነካልኦትን ሕርኩት ተቐማጣይ ከምዝኾንካ ምራይ ጽቡቕ እዩ። ምክንያቱም ነቲ ዕለታዊ ሂወትካ ተረጎም ይህበናይ ተስፋ ምቕራጽ ስምዒት ከይሰመዓካ ይከላኽለልካ። መስ ካላኦት ወለዲታት ከመይ ጌሮም ከመይ ጌሮም ሃላፊነቶም ከምዝውጹዎም ምምደያጥ ጽቡቕ ኢዩ ከምኡውን ምኽሪ ምሃብን ምውሳኔን። ምስ ካላኦት ሓጎስካን ሓዘንካን ምምቓል ዘዕግብ ጥራይ ዘይኮነ በይንኻ ዘይኮንካ ምዃንካ የፍለጠካ።

# መደምደምታ

ከም ወለዲ ብዙህ ፈተነታ/ብድሆታት ከጓነፈኩም እዩ። እቲ ዘመጻኹሙም ሕብረተሰብ ካልእ ወግዕታትን ካልእ ኣነባብራ ዘሎዎምን ካፍቲ ዝለመድኩምዎ ናብራ ተፈለየ እዩ። መብዛሕቱ ጊዜ ኣብ ስካንዲኔቪያ ቅልዑትን ሃይማኖትን ብዝምልከት ክንድቲ ኣተኹሮ ኣይወሃብን እዩ፤ ናይ ወለድቲ ኣብ ደቆም ዘለዎም ስልጣን ኣብ ሕቶ ምልክት የቐምጡዎ። እዚ ማለት ግን ቅልዑት ንወለዶም ዘይኸውን ኣርኣእያ ኣለዎም ማለት ኣይኾነን። ብሓቂ እኳድኣ መጽናዕቲ ከምዘርእዮ ናይ ሎሚ ጊዜ ቅልዑት መስ ወለዶም ዘሎዎም ርክብ ምስ ናይ ቀደም ክወዳደር ዕውታት ክኾኑ፣ ወለዲታት ድማ ንደቆም ምቁጽጻር ቀሊል ኮይኑ ኢሎም ይሓስቡ። ቅልዑትን መንእሰያትን ወግዕታት ካብ ክልቲኦ ባህሊ ከማኡዉን ነቲ ሓድሽ ቋንቋ ካባኹም ብዝቀልጠፈ ይማሃሩዎ። እዚ ድማ ነቲ ቅልዓ ንጽቡቕ ምውሃድ መፍትሕ ክኾነ እንከሎ ንዓኹም ንወለዲቲ ድማ ብድሆ ይኾነኩም. ከማኡዉን ኣብ ሰደራ ቤት ዘሎ ሚዛን ይቐይሮ እዩ። ንወለድቲ እቲ ዝዓበየ ኣገዳሲ ነገር ናይ ደቐኹም መጻኢ ሓዎቶም ከምዝኾን ንፈለጥ ኢና ስለዚህ ኣብዚ መምርሒ ዝሃብናዮ ምኽርታት ነቲ ትሰርሑሉ ዘልኹም ጽቡቕ መሰርት ንክሓግዘኩም እሞ ንምምዕርራይን ምዕባለ ንደቐኹምን ንዕኻትኩምን ክኾነኩም ተስፋ ንገብር።



[illegible]

[illegible]

