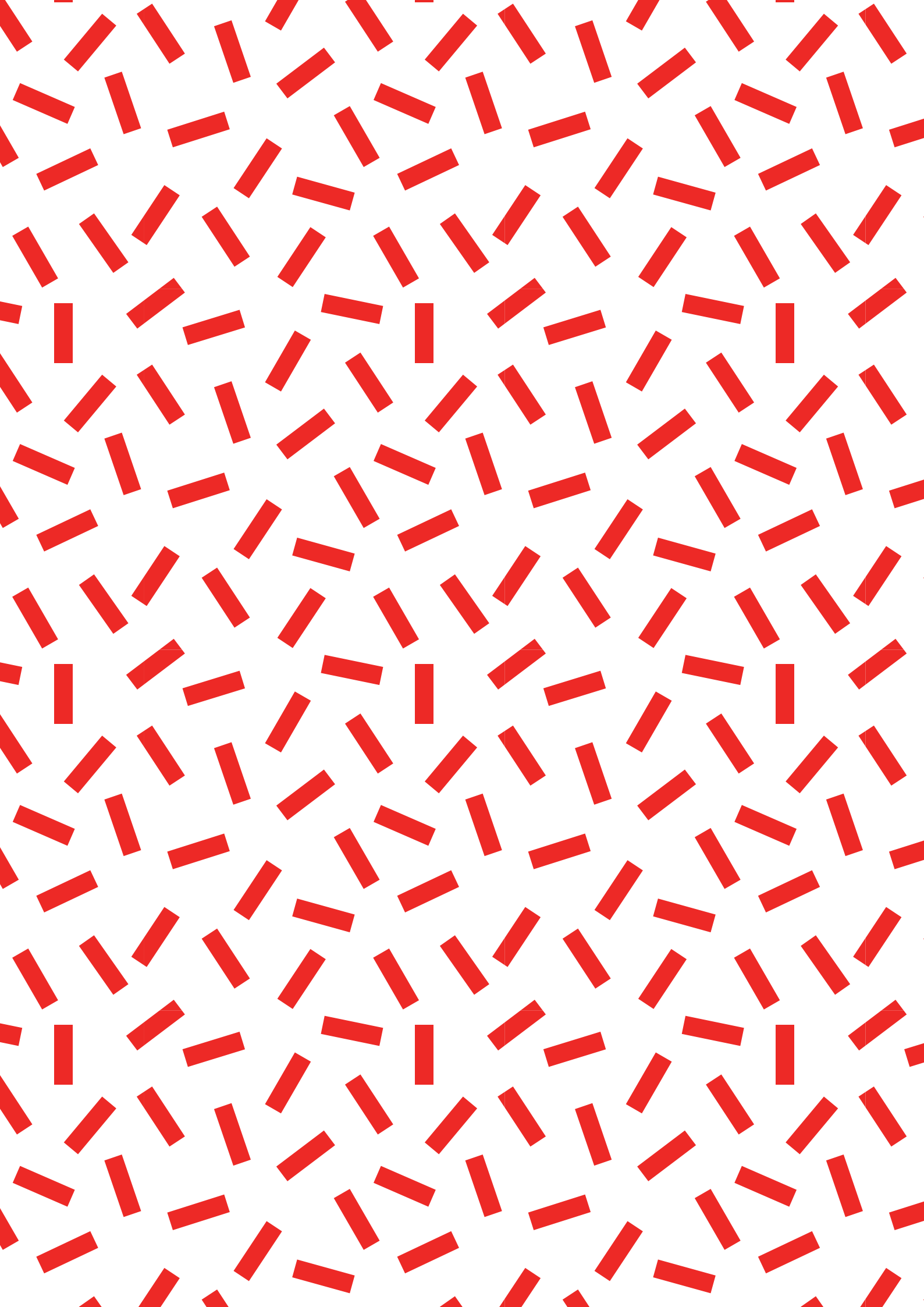


ናይ ሕያውነት ንጥፎት ማኅዲ

እንደዚ ናብ ናይ ሕያውነት መኣዲኻ ደሓን መጻእካ፡ ካብ ቀይሕ መስቀል ብሪቲሽ።

ናይ ሕያውነት
ሓይል



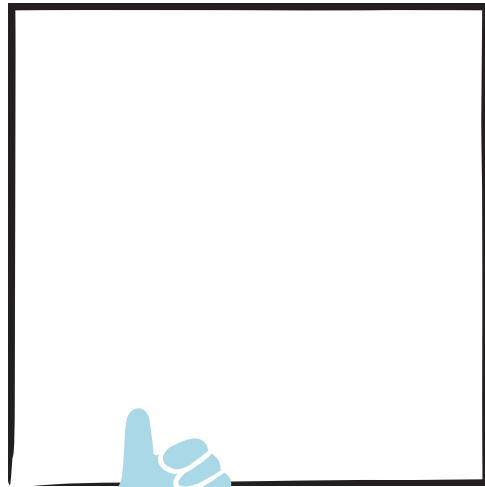


ኣብዚ መኣዲ፡ ኣብ ገዛኻ ክትገብሮም
እትኸእል ዘዛንዩ ንጥፊታት ተጠቂምኻ
ብዛዕባ ሓደሊ ናይ ሕያውነት ሓሳብኻ
ክትገልጽ ኪኻ።

ብተወሳኺ ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ
ንማሕበረኮምኻ፡ ንስድራ-ቤትኻን ንገዛእ-
ርእሶኻን ንምሕጋዝ ዘኸእሉ ንኣሸቲ ሓገዛት
ግበር። ሕያውነት ብደሆታት ክንጻወርን
ክንልወጥን ክሕግዘና ይኸእል። ንኸልኮት
ሕያዋይ ምኺን እውን ንሳቶም ዝያዳ
ተጻወርቲ ክኾኑ ክሕግዘም ይኸእል እዩ።

እዚ ናይ ሕያውነት መኣዲ ናይ... እዩ

.....
.....
.....



ሕያዋይ
ምኺን
ከተሓዳቑቑፊና
እዩ



ሓይሊ ናይ ሕያውነት ዓውዲ-አዋርድ

ዕለታዊ ናይ ሕያውነት ተግባራትካ ንምስናድ ዓውዲ-አዋርድ ተጠቀም።

| ወርሒ | | | | | | | ዓመት |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----|
| ሰቲይ | ሰሉስ | ረቡዕ | ሓሙስ | ዓርቢ | ቀዳም | ሰንበት | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

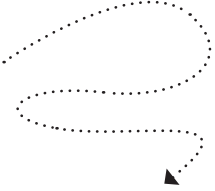
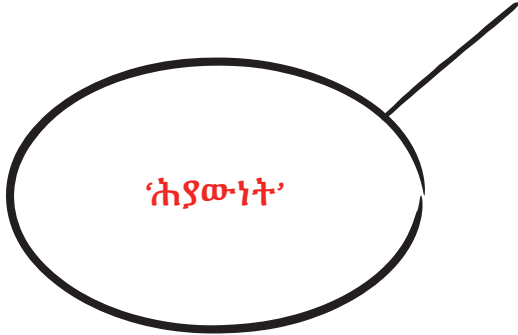




ንኣሽቱ ናይ ሕያውነት ተግባራት ነዊሕ ርሕቀት ከጓጓዙ ይኸእሉ እዮም። ሕያውነት ሰባት ንምሕጋዝ ክጠቅም ይኸእል እዩ። ኣብዞም ንጥፈታት እዚኣቶም ብዛዕባ ኣይሊ ናይ ሕያውነት ኣሳብካ ኣቕርብ ካብኡ ዕለታዊ ገለ ሕያውነት ንምግባር ተበራብር።

ስለ ምንታይ እዩ ሕያዊነት ኣገዳሲ ዝኸውን?

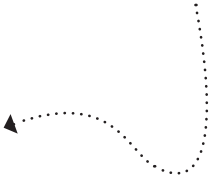
ብዛዕባ እቲ 'ሕያውነት' ዝብል ቃል ሕሰብ - ንዓኻ ዝህበካ ትርጉም እንታይ እዩ? እንታይ ስምዒት ይፈጥረልካ? ማይንድ-ማፕ ንምስራሕ ኣሳባት ኣብ ዓንኩል ክቢ ሰኣል ወይ ድማ ጸሓፍ። ብመስር ኣቢልካ ምስቲ ክቢ ኣተኣሳስሮም።



ተወሳኺ ንጥፊት: ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ ንገዛእ-ርእሰኻን ንኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ሰባትን ክትገብሮም እትኸእል ንኣሽቱ ናይ ሕያውነት ተግባራት ግለጽ? ኣብ ናይ ሕያውነት ዓውደ-ኣዋርሕካመዝግቦም።

ናይ ሕያውነት መልእኽቲታት

ንገለ እትፈልጦ ሰብ ናይ ሕያውነት መልእኽቲ ንምፍጣር እዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ባዶ ፖስትካርድ ተጠቀም። ምናልባሽ ንዝገበሩልካ ገለ ጽቡቕ ነገር፡ ወይ ድማ ንሳቶም ብተደጋጋሚ ንዓኻ ወይ ንኻልኣት ንምሕጋዝ ንዝገብሩዎ ገለ ነገር ናይ ምስግና መልእኽቲ ክኸውን ይኸእል።



ሕያውነት ሓበራዊ ፖስተር ክህልወና ደንብር

ሕብረ ምልካይ እውን ጽቡቕ ናይ ሕያዋይ ምዃን መገዲ እዩ፡ ምኽንያቱ ክትዛነይ ስለ ዝሕግዘካ።
እዚ ፖስተር ንኣትግደሰሉ ሰብ ሃቦ፡ እዚ እውን ናይ ሕያውነት ህያብ ክኸውን ይኽእል እዩ።

ተወሳኺ ንጥፊት: ክምቲ ስነ-ጥበባዊያን ዝገብርዎ ኣብ ጫፍ ናይ 'ሕያውነት ነገራት' ናይ ባዕልኻ ስእሊታት ክትውሰኽ ትኽእል ኢኻ። ሕያውነት ንዓኻ እንታይ እዩ?



nina cosford FOR
BRITISH RED CROSS

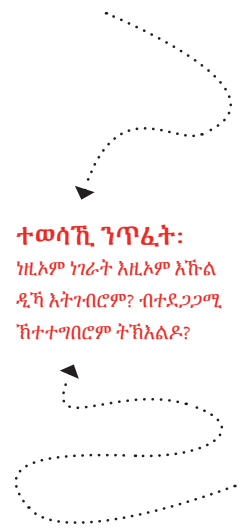
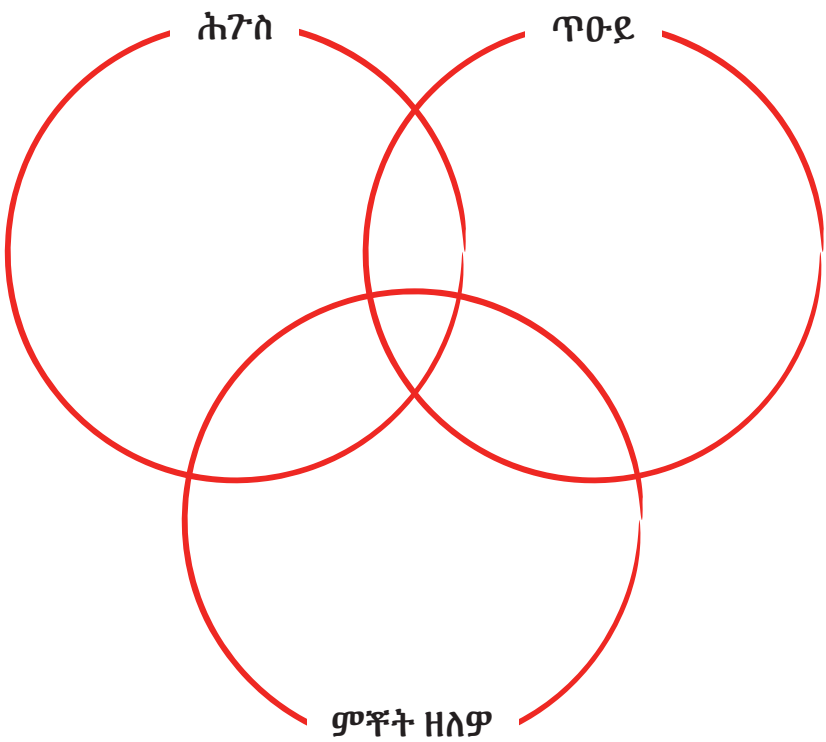
Being kind to yourself

ንገዛኡ-ርእሰኛ እውን ሕያዋይ ምዃን አገዳሲ እዩ። እዚ ማለት ኩለንተናዊ ጸጋኛ ምክንኻን ማለት እዩ። ብዛዕባ ኩለንተናዊ ጥዕናኻ ንምሕሳብን ብድሆታት ከጋጥሙኻ እንክለዉ ክትጻወር ከምኡ ድማ ዝሓሸ ስምዒት ክስመዐካ ዝገብሩ መገዲታት ከተናዲን እዞም ንጥፊታት ተጠቀም።

ኩለንተናዊ ጸጋ እንታይ እዩ?

ሰባት ሕገስ ምዃን፡ ባዓል ሙሉእ ጥዕናን ምቕትን ንምባል እዚ ቃል ይጥቀሙ።

ብዛዕባ ኣብ ሂወትካ ሕገስ፡ ባዓል ሙሉእ ጥዕናን ምቕትን ዝገብሩኻ ነገራት ሕሰብ። ኣብዞም ኣብ ታሕታይ ዘለዉ ክቢታት ጸሓፎም። ገለ ነገራት ታሕታሲን ምቕትን ክስመዐካ፡ ወይ ድማ ባዓል ሙሉእ ጥዕናን ሕገስን ክትከውን ይገብሩኻ። ማይንድ-ማፕ ንምስራሕ እዚኦም ኣብቲ እቶም ክቢታት ዝደራረቡሉ ክፍቲ ቦታ ክትጸሕፎም ትክእል ኢኻ። ናብቲ ክቢ ብመስመር ኣተኣሳስሮም።



ተወሳኺ ንጥፊት፡
ነዚኦም ነገራት እዚኦም እኹል ዲኻ እትገብሮም? ብተደጋጋሚ ኸተተግበሮም ትክእልዩ?

ብሕብሪ ምትንፋስ

መዓስ ግዜ ወሲድካ ከተተንፍስ ከምዘለካ ምፍላጥ ዝያዳ ታሕጋስን ምቕትን ክህልወካ ክገብር ይክእል እዩ። እዚ ቀሊል ማለ ተለማመድ።

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>1. ብዛዕባ ሕገስ ዝገብረካ ሕብሪ ሕሰብ - እዚ ናይ ጽቡቕት ነገራት ሕብሪ እዩ።</p> | <p>2. ብዛዕባ ሕገስ ዘይገብረካ ሕብሪታት ሕሰብ - እዚ ናይ እምብዛ ጽቡቕት ዘይኮኑ ነገራት ሕብሪ እዩ።</p> | <p>3. ሕጂ ዓይነት ዓመታዊ ንውሽጢ ኣንጭሕካ ተንፍስ፡ እቲ ትንፋስ እቲ ጽቡቕ ሕብሪ እዩ ኢልካ ሕሰብ።</p> | <p>4. ሕጂ ንደገ ተንፍስሞ እዚ እቲ እምብዛ ዘይጽቡቕ ሕብሪ ይወጽእ ኣሎ ኢልካ ሕሰብ፡ ክብ ሰውነትካ ኣርሒቕካ ከኣ ኡፍ ብሎ። ክላዕ ናይ ምዝናይ ስምዒት ዝስመዓካ እዚ ንቐሩብ ግዜ ደጋግሞ።</p> |
|--|---|--|---|

ክትጻወር ይሕግዘካ

እዞም ንጥፈታት ለውጢ ክትጻወር ይሕግዘካ ከምኡድማ ኩነታት ኣብ ምልዋጥ ዕለታዊ መነባብሮኻ ብኸመይ ብዝሓሸ ኣገባብ ክትውጥን ከምዘለካ ከምኡድማ ዓባይቲ ብድሆታት ብኸመይ ናብ ንኣሸቱ ሸቶታት ከም ትመቐቐሎም ብምፍላጥ ባዓል-ሙሉእ ጸጋ ክትከውን ይሕግዘካ።

ግዜኻ ናብደ ክደዱ?

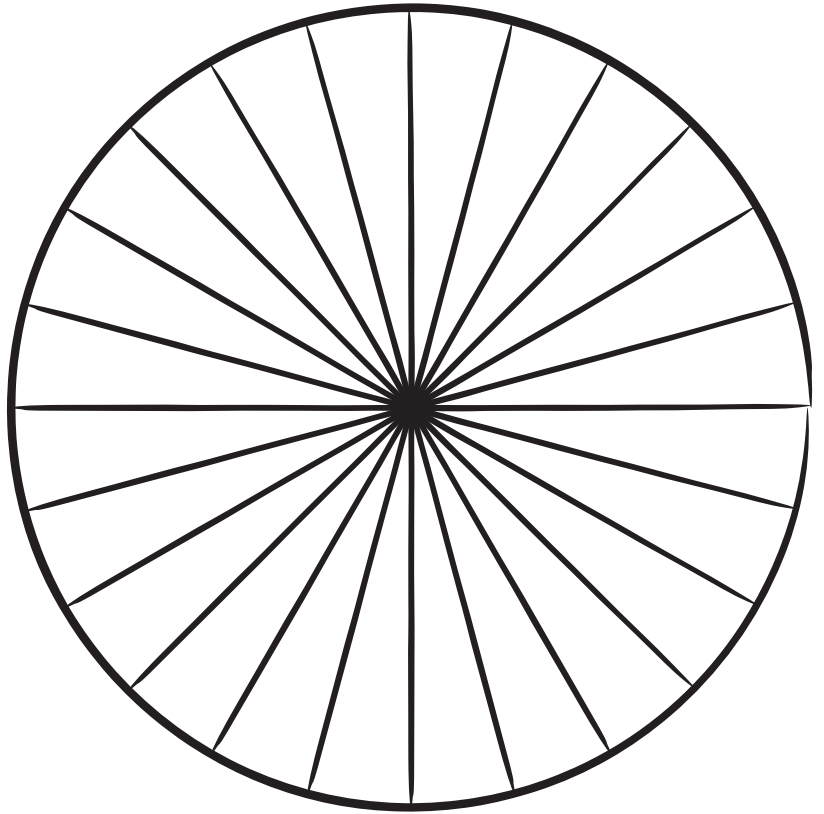
ግዜኻ ከመይ ከም ትጥቀመሉ ሕሰብ። ኣብ ሕድሕድ መዓልቲ እትሰርሖም ነገራት ብዝርዝር ጸሓፍ።

- ንኣብነት፡
- ምድቃስ
 - ምብላዕ
 - ስፖርታዊ ንጥፊት
 - ምስ የዕረኹን ስፎራ-ቤትን ምዕላል

ግዜኻ ብማእከላይ ከመይ ከም እተሕልፎ ንምርኣይ እዞም ናይዚ ክቢ ክፋላት ዝተፈላለዩ ሕብረታት ልኽቶም፡ ነፍሲ ወከፍ ክፋል 1 ሰዓት እዩ፡ ኣብ ሓደ ሙሉእ መዓልቲ ከእ 24 ሰዓታት ኣለዉ። ከም ምድቃስ ዝእመሰሉ ነገራት እንተወሓደ 6-10 ክፋላት ክወስዱ ኣለዎም።

ገለ ልዕሊ ዓቕን ወይ ድማ ትሕቲ እኹል እትሰርሖ ነገርዶ ኣሎ?

ኣብ መዓልቲኻ እኹል ታሕጓስ፡ ጥዕናን ምቕትን ዝህቡ ነገራትዶ ኣለዉኻ? ኣብ መዓልታትኻ እንታይ ለውጢታት ክትገብር ዘለካ ይመስለካ?

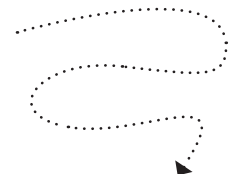


ንገዛእ-ርእሰኻ ዝኾኑ ንኡሳት-ሸቶታት ኣሰናድኡ

ኣብዚ ሰሙን እዚ እንታይ ክተካይድ ወይ ድማ ክትሰርሖ ትደሊ? ሸቶታት ምስንዳእ ንጹር ዕላማ ክህልወካ ክገብር ይኸእል። ገለ ክትገብር እትኸእል ነገር ክኸውን ኣለዎ፡ ገለ ኣዝዩ ዝኸብደካ ነገር ኣይትጀምር።

ኣብነታት፡ መደቀሲ ክፍለይ የጽሑ፡ ናብ ቀጻሊ ምዕራፍ ጌመይ ይጻወት፡ ንገለ ኣብ ገዛይ ዘሎ ሰብ ገለ ሓገዝ ይገብር።

ሰለስተ ሸቶታት ጸሓፍ። ሕድሕድ ሸቶ ክትገብም እንከለኻ ነቲ ሜዳልያ ሕብሪ ልኽቶ።



ተወሳኺ ንጥፊት፡ ብድሆታት ናብ ንኣሸቱ ሸቶታት ምምቃል ክትጻወር ክሕግዘካ ይኸእል እዩ።

እንታይ ናብ ንኣሸቱ ሸቶታት ክትመቐቐሎ እትኸእል ዓብዩ ብድሆ ኣለካ?



ሸቶ 1

ሸቶ 2

ሸቶ 3



ስምዒታት ምርጫ

ብዝተፈላለዩ ምኽንያታት ዝተፈላለዩ ስምዒታት ይስምዑና። ስምዒታትና መዝገብና ምሓዝን ምርጫን፡ ከምኡ ድማ ንኣካይዳና ከመይ ከም ዝጸልውዎ፡ ንኸንኣልዮምን ኣብ ካልኣት ሰባት ዘለዉ ስምዒታት ከነለሊን ከጠቐሙና ይኸእሉ።

መከታተሊ ስምዒት

ስምዒታትካ ምክትታል እንታይ ከም ዝጸልዎም ክትሓስብ ክሕግዘካ ይኸእል። ናይ ሓደ ሰሙን ስምዒት ብመልክዕ ናይ ስምዒት መከታተሊ ግራፍ ኣዳልዎ። ሓደ ወይ ክልተግዜ ኣብ መዓልቲ፡ ኣብቲ ግራፍ ስምዒትካ ዘርኢ X ወይ ድማ ገጽ ሰኣል - ታሕታስ-አልቦ ዲኻ ወይ ድማ ኣብ ዝለዓለ ናይ ታሕታስ ደረጃ ዲኻ፡ ወይስ ኣብ ማእከላይ ደረጃ ኢኻ ትምደብ?

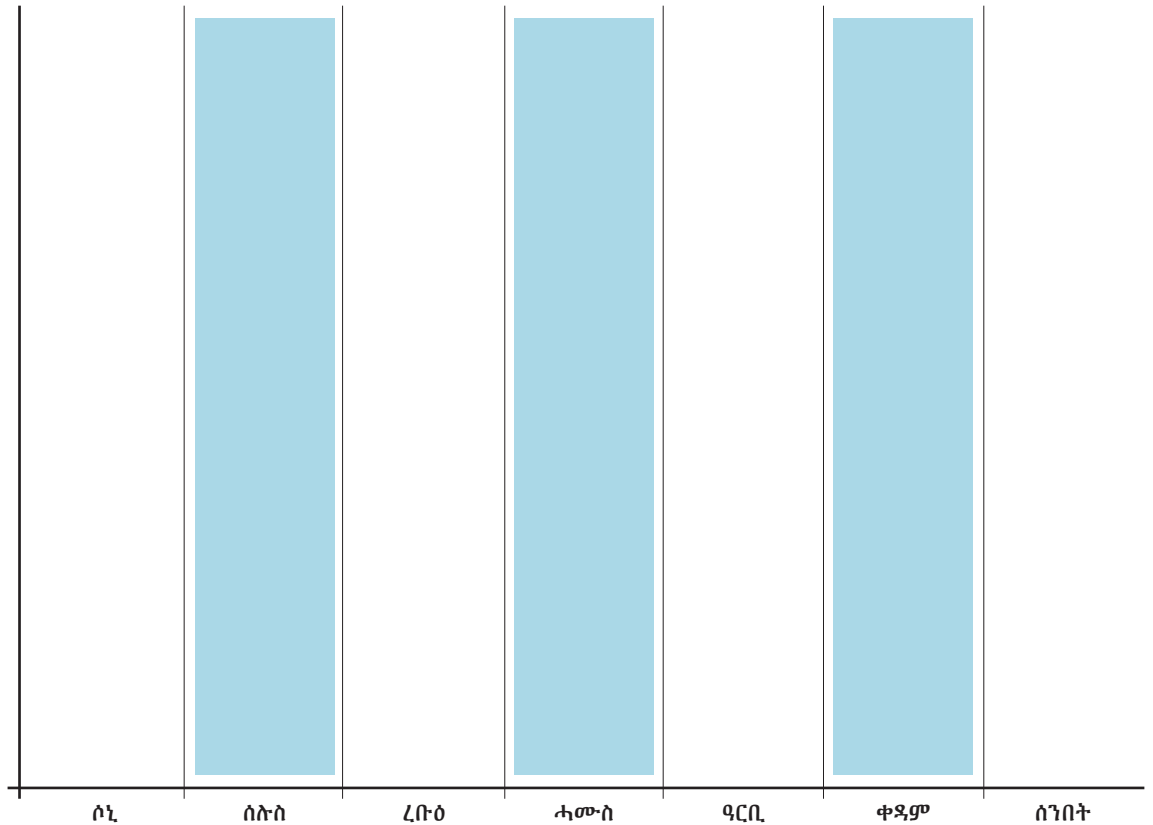
እዚ ነጻልካ ኣብ ፍርጅ ብምቕማጥ ንኹሉ ሰብ ከመይ ከም ዘለካ ከተርኢ ትኸእል ኢኻ፡ ወይ ድማ ንሙሉእ ስድራ-ቤትካ ዝኸውን ዓብዩ ክተዳሉ ኩሉ ሰብ ድማ ነናይ ባዕሉ ሕብሪ ተጠቂሙ ስምዒቱ ክስእል ይኸእል እዩ።



ኣዝዩ ጽቡቕ ስምዒት



ዝኸፍኦ ስምዒት



ተወሳኺ ንጥፊት: ኣብ መወዳእታ ናይቲ ሰሙን ንመከታተሊኻ ተመሊስኻ ረኣዩ። ብዛዕባ እዚ ዝሰዕብ ሕሰብ፡

መዓስ ኣዝዩ ጽቡቕን ኣዝዩ ሕጻንን ስምዒት ተሰሚዑካ ኔሩ? ስለምንታይ እዩ ከምኡ ተሰሚዑካ? ንባህሪኻ ከመይ ይጸልዎ - ዝተፈልዩ ተግባርዮ ጌርካ? ኩነተ-ጠባይካ ኣብ ልዕሊ ካልኣት ኣብ ዝኸከበሩ ሰባት እንታይ ጽልዎ ኔሩዎ?

ብድሆታት ምጽዋር

ኣብ ህይወትና ብዙሕ ግዜ ለውጢን ብድሆታትን ክንጻወር ንግድድ ኢና። ከመይ ክንጻወር ከምዘለና ምፍላጥ ዝያዳ 'ጽኑዓት' ይገብረና ከምኡድማ ዝያዳ ክንኣሊ ንኸእል ሰባት ክገብረና ይኸእል እዩ።

ብግቡእ ምጽዋር

ብዛዕባ ለውጢታትን ብድሆታትን ብግቡእ ዝጻወር ሰብ ሕሰብ። ኣብቲ ትሕት ኢሉ ዘሎ ክፍቲ ቦታ እትፈልጦ ሰብ ሰኣል - ለውጢታትን ብድሆታትን ብግቡእ ዝጻወር ሰብ።

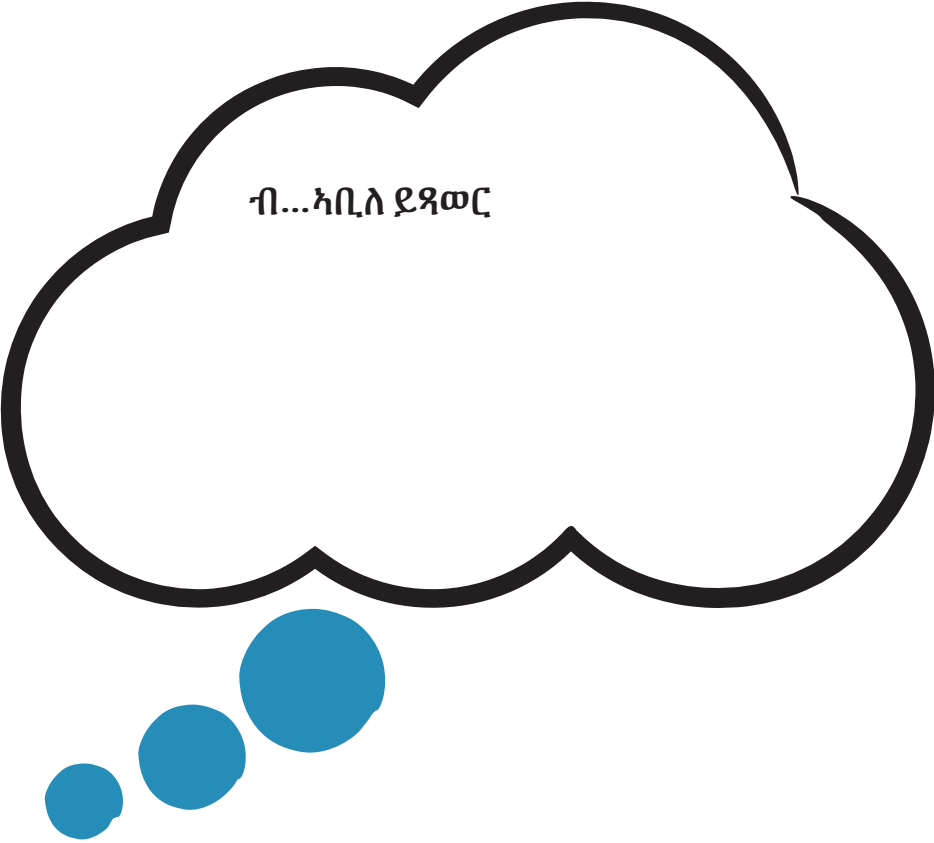
ኣብቲ ደጋዊ ክፋል ኩሎም እቶም ሰብ ተጻዋራይ ክኸውን ዝኸእሉም መገዲታት ጸሓፍ። ስለ ምንታይ ኢኻ እዚ ሰብ ሓሪኻዮ? ካብኣቶም ክትመሃር ትኸእል ዲኻ?

ብ...ኣቢላ ብግቡእ ደጻወር

ብዛዕባ እቶም ኣብ ህይወትካ ለውጢን ብድሆታትን እትጻወረሎም መገዲታት ሕሰብ። ብዛዕባ እምነታትካ፡ ሓሳባትካን ተግባራትካን ሕሰብ።

ኣብነታት: ንወሽጢ ኣንዊሐ የተንፍስ: ብዛዕባ እቲ ጸገም ይሓሰብ: ንገዛእ-ርእሶይ ካብ ጭንቀት ንምውጻእ ገለ ዘዛኒ ነገር ይገብር: ሓገዝ ይሓትት

ኣብዚ ኣብ ታሕቲ ዘሎ ፍርቕሪቕታ ጸሓፍ። ሙሉእ ሓሳብ ክትጽሕፍ: ግጥሚ ከተሰናድእ ወይ ድማ ስእሊ ክትስእል ትኸእል ኢኻ።

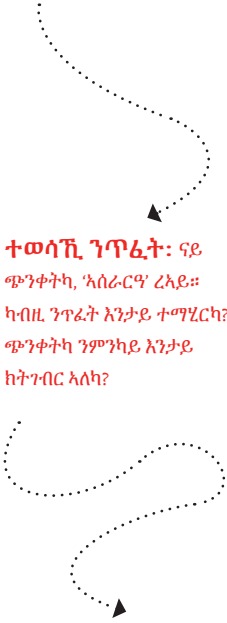
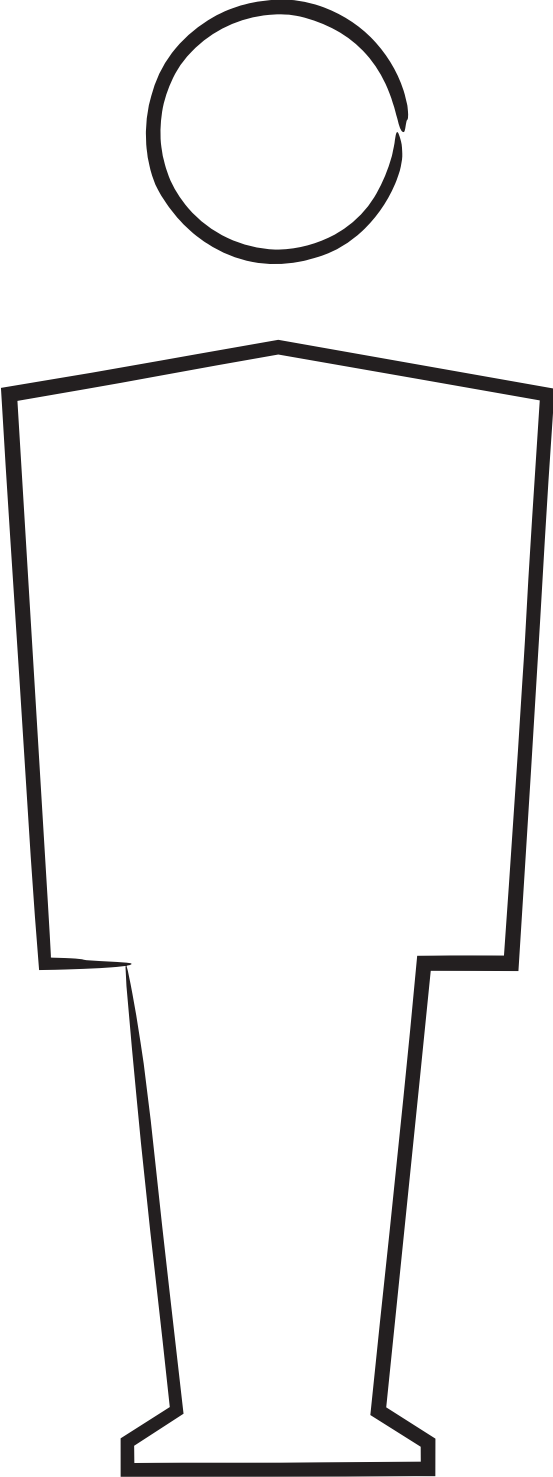


ናይ ጭንቀት ኣሰራርዓታት

‘ኣሰራርዓ’ ናይ ጭንቀት ናጠር ካብኡ ጭንቀት ከመይ ንስምዒታትካን ተግባራትካን ከም ዝቐይሮም ከምኡ ድማ ጭንቀት ከመይ ክንጻወር ከም ንክእል ሕሰብ። ኣብ ሕድሕድ ቅደምሰዓብ ዝተፈልየ ሕብሪ ተጠቀም።

ኣብ ደጋዊ መዳይ እውን እዚ ጸሓፎ።

1. ኣብ ከባቢ ደጋዊ ክፋል እቲ ሰብ፡ ኩሎም እቶም **መንቀልቲ** ጭንቀትካ ክኾኑ ዝክእሉ ነገራት ጸሓፎም።
2. ብክልእ መዳይ፡ ነቶም ናይ ጭንቀት ስምዒት ዘለዎም **ኣካላት ሰውነት** ሕብሪ ልክዮም።
3. ኣብ ደጋዊ መዳይት ከመይ እቲ ጭንቀት **ስምዒታትካ ከም ዝቐየረም** ጸሓፍ።
4. ሕጂ እውን ኣብቲ ደጋዊ መዳይ እቲ ጭንቀት ከመይ **ክትከውን** ከም ዝገበረካ ጸሓፍ።
5. ጭንቀት ክስመዓካ እንከሎ እንታይ ካብ **ጭንቀትካ ክትወጽእ** ይገብረካ?



ተወሳኺ ንጥፊት፡ ናይ ጭንቀትካ ‘ኣሰራርዓ’ ረእይ። ካብዚ ንጥፊት እንታይ ተማሂርካ? ጭንቀትካ ንምንካይ እንታይ ክትገብር እለካ?



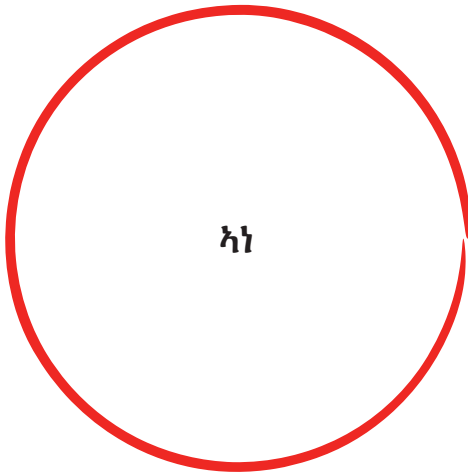
ምስ ሰባት ምትሕውዋስ

በይንና ከም ዘይኮንና ምዝካር ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ህይወትና ብዙሓት ክሕግዙና ዝኸለሉን ዝሕግዙናን ሰባት ኣለዉ። ብዛዕባ እቶም ኣብ ህይወትካ ተሳትፎ ዘለዎም ሰባትን ከመይ ከም ዝሕግዙኻን ሓሳብካ ንምግላጽ እዞም ንጥፈታት ተጠቀም።

መርበብ ዝምድናታት

ብዛዕባ እቶም ሓገዝ ክትሓቶም እትኸእል ኣብ ህይወትካ ተሳትፎ ዘለዎም ሰባት ሕሰብ። ኣብቲ 'ኣነ' ዝብል ሳጹን ናይ ባዕልኻ ስእሊ ሰኣል። ኣብ ከባቢ እቲ ደጋዊ መዳይ፡ ናይቶም እትፈልጦምን ከተዘራርቦም እትኸእልን ሰባት ስማት ጸሓፍ ወይ ድማ ንኹሎም ሰኣሎም። በቶም ኣዝዮም እትቐርቦም ሰባት ጀምር።

ኣብ መንጎኻን ሕድሕድ ሰብን ሕንጻጽ ሓንጻጽ። ብኸመይ ኣገባብ ከተዘራርቦም ከም ዘለካ ከምኡ ድማ ክልፍኹም ንሓድሕድኩም ክትተሓጋገዙ እንታይ ክትገብሩ ከም ዘለኩም ሕሰብ።



ንኣዕረኽተኻ ሕፃዋዊ ምኹን

ብዛዕባ እቶም ኣብ መርበብ ዝምድናታትካ ዘለዉ ሰባት ሕተት። እንታይ ዓይነት ሰባት እዮም? እንታይ ክገብሩ እዮም ዝፈትዉ? ከመይ ኢኻ ክትሕግዞም ትኸእል?

3 ሰባት ካብቲ መርበብ ሕረይ ካብኡ ገለ ንዓኣቶም ክትገብረሎም እትኸእል ሓደ ናይ ሕያውነት ተግባር ጸሓፍ።

ርድኢት ብዛዕባ ካልኦት



ሕድሕድ ሰብ ንህይወት ብዘተፈላለየ ኣገባብ ከም ዘስተማቕራ ምዝካር ከምኡ ድማ ካልኦት ሰባት ከመይ ከም ዝስመዖም ክትርዳእ ምኽኣል ኣገዳሲ እዩ። ካልኦት ከመይ ይስመዖም ክንርዳእ ምኽኣል ንዓኡ ሕያዎት ክንኮወን፡ ከምኡ ድማ ሕያወይቲ ዓለም ክንፈጥር ይሕግዘና። ብዛዕባ ካልኦት ከመይ ርድኢት ክትሕዝ ከም ትኽእል ንምሕሳብን ንምፍላጥን እዞም ዝስዕቡ ንጥፈታት ተጠቀም።

...ክትሓስብዎ ትኽእል

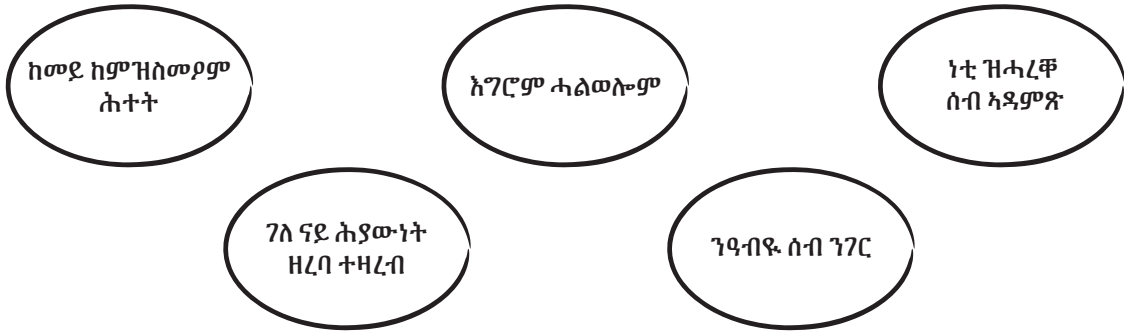
እዞም ኣብ ታሕታይ ዘለዉ ዛንታታት ተመልከቶም፡ እዞም ኣብ ታሕታይ ዘለዉ ሰባት ምዃን ኣብ ኣእምሮኻ ክትቀርጹ ትኽእል? ከመይ ከስመዖም ይኽእል?

| ዛንታ | ከመይ ከስመዖም ይኽእል? |
|---|-----------------|
| 1. ዓርክኻ እቲ ዕዮ ገዛ ኣይተረደለን፡ ኣዝዩ ከም ዝኸብዱ እዩ ዝሓሰብ። | |
| 2. ሓደ ኣባል ስድራ-ቤት ገለ ንዕኡ ኣገዳሲ ዝኾነ ዛንታ ንስድራ-ቤቱ ከካፍል ይደሊ። ግን ሞላሓደ ዘዳምጸ ሰብ ኣይረኽበን። | |
| 3. ሓደ ሰብ ናይ ዓርክኻ ኣስማት ፍሉያት ብምዃኖም ጸዊዑዎም። ካልኦት ሰባት ከኣ ይስሕቑ ኣለዉ። | |
| 4. ዝኾነ ሰብ ወዲቕስ እግሩ ኣዝዩ ተሃሰዩ። (ነዚ ማህሰይቲ ዝኾነ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ክለለት ክትፈልጥ፡ ናብ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ሕክምና ገጽት ኪድ) | |

ተወሳኺ ንጥፈት፡ እዚ ንዓኻ ኣጋጢሙካዶ ይፈልጥ? ከመይ ከም ዝተሰመዐካ ሕሰብ። እዚ ካልኦት እንታይ ከስመዖም ከም ዝኽእል ክትርዳእዶ ሓጊዙካ?

ብኸመይ ክትገዝ እኽእል?

ብዛዕባ እዞም ኣብ ላዕሊ ዘለዉ ሰባት ሕሰብ። ኣብኡ ከም ዘለኻ ጌርካ ሕሰብ። ንዓኡም ንምሕጋዝ እንታይ ኢኻ ክትገብር ትኽእል? ካብዞም ዝስዕቡ ነገራት ኣየናይ ኢኻ ንዓኡም ንምሕጋዝ ክትጥቀሙ ትኽእል? ካብቲ ናይ ሕያውነት ፍታሕ ቀጺልካ ናይቲ ዛንታ ቁጽሪ ጸሓፍ። ገሊኡም ኣብ ኩሎም ኩነታት ክትጥቀሙም ይከኣል እዩ። ኣየናይ እዩም ኩሎግዜ ዝጠቐሙ?



ተወሳኺ ንጥፈት፡ ማዖ እንጀሎ ሓደ እዞን ዝበለቶ ግጥሚ፡ “ናይ ሓድሕድና ኩነታት ክንርዳእ እንተፈቲንናን እንተኽእልናን፡ ናብ ዕርክነት እውን ክንበጽሖ ንኽእል ኢና።” እዚ እንታይ ማለት ይመስለካ? ብዛዕባ ገለ ሰብ ዘለካ ርድኢት ከመይ ዕርክነት ክትምስርት ይሕግዘካ?

ሓደሽቲ ክእለታት ምፍላጥ

ሓደሽቲ ክእለታት ምፍላጥ ለውጢን ብድሆታትን ክንጻወር ክሕግዘና ይኸእል እዩ። ክእለት ዝኾነ ክትገብሮ እትኸእል ነገር እዩ። ንኡብነት፡ መግቢ ምስራሕ፡ ስኬትቦርዲንግ፡ ወይ ድማ ብጉጅለ ብግቡእ ምስራሕ። በዘም ኣብ ታሕቲ ዘለዉ ንጥፊታት ብዛዕባ ክለታትካ ሓሳብ ሃብ፡ ናይ ክእለት ምህሮ ልውውጥ ሓዝ ከምኡ ድማ ካልእ ክእለት ክትመሃር ተመባጻዕ።

ስለምንታይ እዮም ክእለታት ኣገደስቲ ዝኾኑ?

እቲ ክእለት ምስቶም ኣብ ታሕታይ ዘለዉ ብድሆታት ኣዝምዶም። እቶም ገጹባህሪታት ወይ ድማ ክልእ ሰብ ኣብዘም ኩነታት ንምሕጋዝ ከመይ ዝኣመሰሉ ክእለታት ክጥቀሙ ይኸእሉ? ንነፍሲ ወከፍ ኩነታት ልዕሊ ሓደ ክእለት ክትጥቀም ክትክእል ኢኻ። ምስ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ክጥቀሙሎም ዝኸእል ክእለታት ዘራኽብ ሕንጻጽ ሓንጻጽ።

ቴክኒካዊ ክእለታት

ናይ ምድማጽ ክእለታት

ናይ ምጽዋር ክእለታት

ናይ ሓገዝ ክእለታት ምሕታት

ዋዲ ዘር ወዲ ቆስ
ርእሱ ተወቐዑ

ሳሻ ብዛዕባ ኣብ ቤት-
ትምህርቲ ዘጋጥማ
ጸገም ትጭነቕ

ዓብጻዕ ብሕታዊነት
ደስመዖ ኣሎ

ፒተር ኣብ ሓዳሽ ሃገር
ኣትዩ

ናይ ሃሪ ሃዕሩኽ
ብዛዕባ ገለ ነገር
ደካትዑ ኣለዉ

ናይ ቤካ ኮምፒዩተር
ብግቡእ ኣይትሰርሕን
ዘለ

ሎሚ ናይ ሊዩ
እኖሓን ልደት ኣዩ

ናይ ቀዳማይ ሊደኤት
ሕክምና ክእለታት

ናይ ወጻኢ ቋንቋታት
ክእለት

ናይ ስሉጥ ኣተሓሳስባ
ክእለታት

ናይ ጥበባትን ኢዲ-
ጥበብን ክእለታት

ናይ ሕያውነት
ክእለታት

እንታይ ክእለታት እዩ ዝውንን?

ብዛዕባ እቶም ንሰኻ እትውንኖም ፍሉይትን ጠቐምቲን ክእለታት ሕሰብ።

እዚ ኣብ ታሕታይ ዘሎ ናይ ክእለት ካርድ ምልኣዮ። ስምካ ጸሓፍ ካብኡ ክእለታትካ ዘርዝር። ናይ ነፍሲ ወከፍ ክእለት ማዕረ ኸንደይ ጠቐሚ ከም ዝኾነ ንምግላጽ ትኸክለኛ በዝሒ ኮኸባት ሕብሪ ልኽይ።

ናይ ነፍሲ ወከፍ ክእለት ማዕረ ኸንደይ ሕያውነት ከም ዘለዎ ከተርኢ ነቶም ትኸክለኛ ብዝሒ ልቢታት ሕብሪ ልኽይ።

ተወሳኺ ንጥፊት፡ ሓደሽ ክእለትዶ ክትመሃር ትኸእል? ንሰኻ ክትመሃር እትደልዮ ክእለት ዝፈልጥ ኣብ ዝሓኸነኻ ሰብ ድለይ። ሓደ ካብ ክእለታትካ ክትምህሮ ሕተቶ። በዚ መገዲ ንሓድሕድኩም ፍሉይ ክእለታት ክትመሃሩ ትኸእሉ ኢኹም።



ናይ..... ናይ ክእለት ካርዲ

ክእለት 1

ክእለት 2

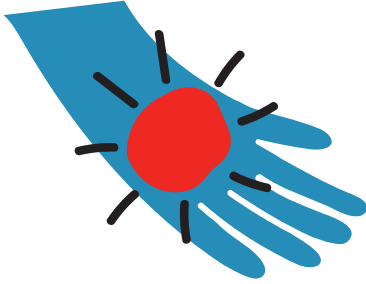
ክእለት 3

Three rows of three stars and three hearts each, for rating purposes.

ቀዳማይ ረድኤት ሕክምና ተምሃር

ቀዳማይ ረድኤት ሕክምና ከትፈልጦ ዝግበሓካ ኣገዳሲ፡ ጠቓሚን ሕያውነትካ እተርእየሉን ክእለት እዩ። ቀዳማይ ረድኤት ተጠቂምካ ንገዛእ-ርእሰኻን ካልኣትን ክትሕግዝ ትኽእል ኢኻ። ገለ ቀለልቲ ናይ ቀዳማይ ረድኤት ክእለታት ክትመሃር እዞም ኣብ ታሕታይ ዘለዉ ንጥፈታት ተጠቀም።

ዝነደደ ኣካል ዘለዎ ሰብ ብኸመይ ክትሕግዝ ትኽእል



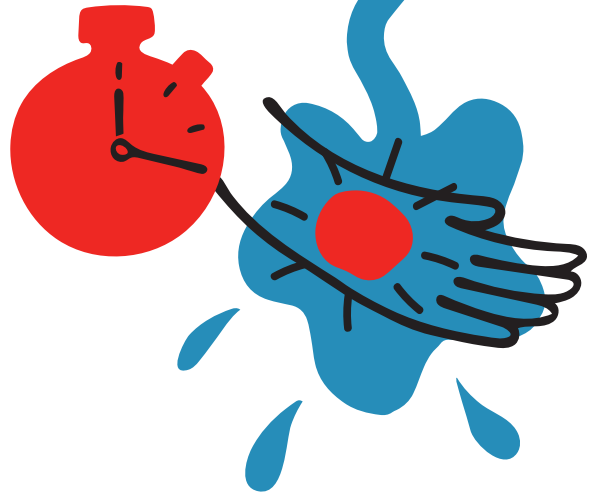
ቅደምሰዓብ 1

ገለ ውዑይ ነገር ተንኪፎም፡ ቆርቦም ቀይሑ፡ ውዑይን ዘቐንዙን ኮይኑ ክኾን ይኽእል።

ቅደምሰዓብ 2

ናብ ዝሒል ቡምባ ማይ ወሲድካ እቲ ዝነደደ ኣካሎም እንተወሓደ ን 20 ደቓይቕ ኣብ ትሕቲ ወራዲ ዝሒል ማይ ግበር።

20 ደቓይቕ



ቅደምሰዓብ 3

እቲ ንዳድ ክዝሕል እናሓገዝካ፡ ዓብዪ ሰብ ምእንቲ ክጽወዕ ሓደ ሰብ ስደድ።

ቅደምሰዓብ 4

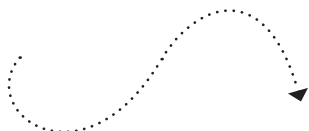
እቲ ንዳድ ምስ ዘሓለ፡ ብተጣባቓይ መጠምጠሚ ወይ ድማ ብጥላስቲክ መሸፈኒ ኔርካ ሸፍኖ።



ማይ ቃንዛኡ ክንኪን ክዝሕልን ይገብር



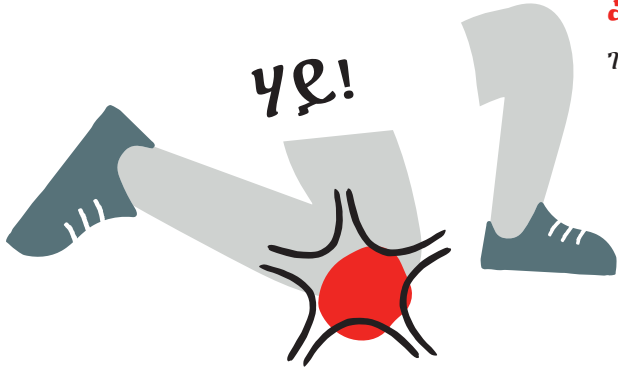
ተወሳኺ ንጥፊት፡ ኣብ ዝሃኻ ብዛዕባ ዘለዉ ክንድዳኻ ዝኽእሉ ሓደጋታት ሕሰብ። ንገዛእ-ርእሰኻን ካልኣትን ክብዚ ሓደጋ ንምክልኻል እንታይ ኢኻ ክትገብር ትኽእል?



ዝደሚ ዘሎ ሰብ ከመይ ጌርካ ክትረድኦ ትኽክል

ቅደምሰዓብ 1

ገለ ብዙሕ ደም ዝፈሶ ሰብ እንተልዩ ብጥላስተር ክትሕክሞ ኣጸጋሚ እዩ።



ቅደምሰዓብ 2

ከም ሸጎማነ፡ ማልያ ወይ ድማ ዋላ ኢድካ ተጠቂምካ ነቲ ደም ዝወጸሎ ብሓደሊ ጽቑጦ።

ቅደምሰዓብ 3

ንዓብዩ ሰብ ንገር ከምኡድማ ብ 999 ደውል።



ቅደምሰዓብ 4

ሓገዝ ክሳብ ዝርከብ ጸቕጥካዮ ጽናሕ።



እቲ መድመደቲ ንምዕጋት ብሓደሊ ጽቑጥ

ተወሳኺ ንጥፊት፡

ገለ ኣብ ገዛኻ ዝርከብ ሰብ ይደሚ ኣሎ ንበል። እንታይ ኢኻ ክትገብር? ምስ ስድራ-ቤት ዛንታ ፈጠርካ ብምዝታይ ናብ ግብሪ ቀይር። እዞም ኣብ ላዕሊ ዘለዉ ኣርባዕተ ቅደምሰዓባት ከም ዝተኸተልካ ርግጻኛ ኩን፡ ትገዛዎም ዲኻ?

ኣብ ርእሱ ማህሰይቲ ዝወረዶ ሰብ ብኸመይ ክትሕገዮ ትክእል

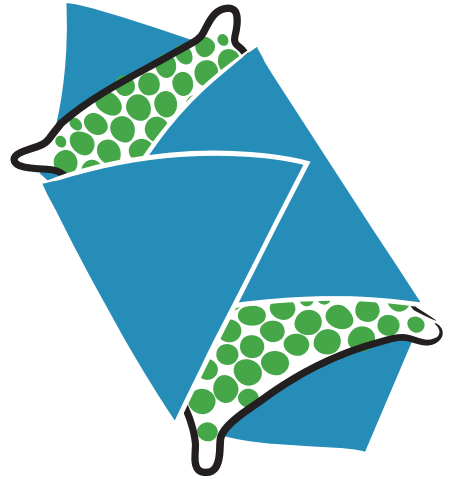


ቅደምሰዓብ 1

ርእሱ ጠምጢሙዎ ክኸውን ይኸእል። ርእሱ ተሃሰዩ ክኸውን ይኸእል። ሕባጥ ከህልዎ እውን ይኸእል።

ቅደምሰዓብ 2

ከዕርፍ ሓግዮ።



ቅደምሰዓብ 3

ኣብቲ ዝሓበጠ ክፋል ርእሱ ገለ ዝሓል ነገር ጌርካ ጽቕጦ (ንኣብነት ኣብ ፍርጅ ዝዘሓለ ዓይኒዓተር ዝሓዘ ሳንጣ ብሸጎማን ጠቕሊልካ)።

ቅደምሰዓብ 4

ንዓብዩ ሰብ ንገር። ድቃስ ዝወሰዶ። ዘምልሶ ወይም ድንግርግር ዝብሎ ዘሎ እንተመሲሉ ብ 999 ደውል።



ተወሳኺ ንጥፊት፡

እቲ ሰብ ንኸሕሾ እንታይ ዓይነት ቃላት ክትዛረቦ ኣለካ? ሰባት ማእሰይቲ ከጋጥሞም እንከሎ ምቕት ክስመምን ንምግባር እንታይ እዩ ኣገዳሲ?

እቲ ዝዘሓለ ነገር ቆርቦት ዘይጻወሮ ከይከውን ብሸጎማኖ ጠቕልሎ

ዓጽሙ ዝተሰብረ ሰብ ከመይ ክትሕግዮ ትኽእል

አህህ!

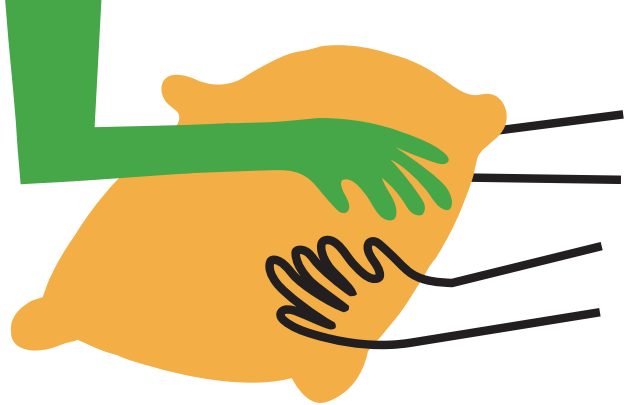


ቅደምሰዓብ 1

ገለ ወዲቹ ወይ ድማ ተሃሪሙ ዓጽሙ ዝተሰብረ ሰብ ከህሉ ይኽእል። ሓያል ቃንዛ ከህልዎ ይኽእል። ሕበጥ ወይ ድማ ማህሰይቲ ከህልዎም ወይ ድማ ኣብ ዘይተለምደ ኣቃውማ ክኾኑ ይኽእሉ።

ቅደምሰዓብ 2

ኣይተንቀሳቕሶ፡ ደገፍ ከኣ ግበረሉ። ትርኣስ፡ ክዳውንቲ ወይ ድማ ዋላ ኢድካ ክትጥቀም ትኽእል ኢኻ።



ቅደምሰዓብ 3

ንዓብዩ ሰብ ንገር።



እንተንቀሳቕሺኩዮ ዝያዳ ክገዳኽ ወይ ድማ ክብእስ ይኽእል እዩ። ስለዚ ኣይተወሳውሶ

ተወሳኺ ንጥፊት: ንዝተሰብረ ዓጽሚ ክትሕግዮ ዘኽእለካ ነገር ኣብ ገዛኻ እንታይ ኣለካ? ከይተወሳወሰን ደገፍ ተንፋሉን ክጸንሕ ንምግባር እንታይ ዓይነት ነገር ክትጥቀም ከም ዘለካ ጸሓብ።

ሓሳብና ዝገልጸልካ ቃል ምንዳይ

ኣብዚ መዳይ ዝተምሃርካዮ ኩሉ ነገር ንምንጽብራቕ ዝተወሰነ ግዜ ውሰድ። ኣብዚ ኣብ ታሕታይ ዘሎ መድላዩ ቃላት ክንደይ ቃላት ክትረከብ ከም ትኽእል ረኣይ። ብዛዕባ ነፍሲ ወከፍ ቃል እንታይ ኢኻ ተምሃርካ፡ ከተብርሃ ትኽእል ዲኻ?

ተወሳኺ ንጥፊት: ምስቲ ኣብ እግሪ ዘሎ ትርጉም ዝዛመድ ሚስጥራዊ ቃል ርኹብ።

Understand (ርድኢት)

Kindness (ሕያውነት)

Burn (ንዳድ)

Bleed (መድመደቲ)

Head (ርእሲ)

Injury (ማህሰይቲ)

Broken (ስባር ዓጽሚ)

Bone (ሓገዝ)

Help (የዕሩኽቲ)

Friends (ቀዳማይ)

First Aid (ረድኢት)

Feelings (ስምዒታት)

Coping (ምጽዋር)

Wellbeing (ሙሉእ ጸጋ)

Skills (ክእለታት)

| | | | | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|---|----------------|----------------|---|----------------|----------------|-----------------|----------------|
| A | C | O | P | I | N | G | C | F | E | W |
| F | ¹ R | I | E | N | D | S | G | ⁴ I | J | E |
| I | E | B | R | O | K | E | N | R | B | L |
| N | F | ² E | E | ⁵ L | I | N | G | S | O | L |
| J | H | B | U | R | N | T | S | T | N | B |
| U | E | ⁷ E | L | F | D | W | R | A | ¹⁰ E | E |
| R | A | U | L | E | N | L | V | I | E | I |
| Y | D | B | X | P | E | P | ⁹ C | D | S | ⁸ N |
| S | K | ⁶ I | L | L | ³ S | D | B | A | Y | G |
| U | N | D | E | R | S | T | A | N | D | K |



| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| R | | | | | | | | | |

ብድሆታት ብግቡእ ምጽዋር ከምኡ ድማ ንለውጢ ደልው ምዃን ማለት እዩ።

ነዚ ቃል ከመይ ትገልጽ?

ናይ ዝሓረርኻ ትርጉም ጸሓፍ:





ናይ ስያውነት
ካደሊ