

# ኩለንትናዊ ጥዕና

ኩለንትናዊ ጥዕና – አብ ኣካልን ነፍስን ጥዕይ ምዃን – ጥዕይ ምግብ ድሕሪ ምምጋብ፡ ብእግሪ ድሕሪ ምጉዳዝ፡ ምስ ቀረባ ዓርክኻ ድሕሪ ምርኩብካ ብዛዕባ ዝህሉ ስምዒት ዕግበትን ቅሳነትን ክኸውን ይኸእል እዩ። እቲ ዝሓዘካ ቃንዛ ኣብ ዝሓድገሉ እዋን፣ ደጊምካ ክትድቅስ ድሕሪ ምኽኣልካ፣ ቍሰሊ ክሓዊ ድሕሪ ምጅማሩ እትረኽቦ ስምዒት ዕረፍቲ ክኸውን ይኸእል እዩ። ኩለንትናዊ ጥዕና፡ ብዛዕባ ንቅኑሕ ምዃን፣ ምሕዳስ መንፈስ ከምኡውን ኣለኹ ዝብል ስምዒት ምህላው ክኸውን ይኸእል እዩ። ንህይወትካ ምምሕዳርን ምቕድጻርን ምኽኣል ከምኡውን ትርጉም ዘለዎ ህይወት ምንባር ክኸውን ይኸእል እዩ።

ኩለንትናዊ ጥዕና ምስኣን፡ ብሰንኪ ሓያለ ጉዳያት ክኸውን ይኸእል እዩ። እዚ ድማ ሕማም፡ ጸገማት፡ ዘይምቕኑሕነት፡ ትሑት ርእሰ-ክብሪ ከምኡውን ኣብ ስራሕ ይኹን ኣብ ዝዘጋጥም ካልእ ምንጫ ሃልኪ ክኸውን ይኸእል እዩ። ልሙዳት ምንጭታት ጸቕጥን ትሑት ስምዒት ኩለንትናዊ ጥዕናን፡ ብሰንኪ ልዑል ዝዓቕኑ ጠለባት ክኸውን ከሎ፣ ንህይወትካ ዝጸሎ ዕድላት ዘይምርካብ ድማ እዩ።

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ምኽንያት ናይቲ ጽቡቕ ዘይሰምዓካ ዘሎ ኩነታት ንክትፈልጦ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ስለዚ፡ እቲ ምኽንያት፡ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ዘጋጠመ ኣሉታዊ ፍጻሜታትን ተጽዕኖታትን ክኸውን ይኸእል እዩ። ክትርስቦ ዘይትኸእልን ውሽጣዊ ጸቕጢ ዝፈጥረልካን ነገራት እዩ።

## ነገራት ብኸመይ ትገልጽዎም፡

ህይወትኩም ከመይ ይመስል፡ ጽቡቕ ስምዒት ክህልወኩም ዝገብር እንታይ እዩ፣ ሓገሱን ባህታን ዝህበኩም እንታይ እዩ፣ ንዓኹም ዘጨንቅኩም፡ ንሓይልኹምን ጸዓትኩምን ዝወስድ፡ ንኹለንትናዊ ጥዕናኹም ዘጓድል ነገር ኣለኩምዶ፡

ንዝእር-ርእስኹም ምስ ካልኣት ሰባት ዘይምውድዳር ኣገዳሲ እዩ። እቲ ዘሎና መጠን 'ጽንዓት' ኣብ ንሓድሕድና ይፈላለ እዩ፣ ኣብ ህይወት ድማ እተፈላለዩ ተአፋፍነት ኣሎና። ንሓደ ሰብ፡ ንእሽተይ ጸቕጢ ዝኸነፍ፡ ንኸልእ ግን ሕቕኡ እትሰብር ጸቕጢ ምስእትኸውን እንታይ ትብሉ።

## መፍትሒታት ምርካብ

እቶም ኣብ ሃልኸን ጸቕጥን ዘለዉ ሰባት፡ ኣብ 'ድነ ጸልማት'ቲ ጸገም እተሳተፉ እዮም፣ ኣብቲ ዘጸግዎም ነገራት ድማ ዘተኩሩ እዮም። ናይ ቅድም ሓሳባት ኣብ ምስልሳል ግዚኦም ንክሕልፉ ይቐሎም። ንቡር ህይወቶም ክቕጽሉ ዘኸእሎም ሓደ መገዲ፡ ንሓሳባቶም ንኸልኦት ክነግሩን ብዛዕባ ዝሰምዎም ስምዒታት ንኸልኦት ክገልጹን እዩ። ዓብን ዝሓሸን መለሳ ስእሊ ክትርእዩ ድሕሪ ምኽኣልኩም፡ ሓድሽ ዕድላትን መፍትሒታትን ክጋጥም ይኸእል እዩ።

ነቲ ሃልኪ ንክትፈትሑዎ ኣጸጋሚ ኣብ ዝኾነሉ ግዜን እቲ ጸቕጢ ቀጻልን ዘየቐርጽ ወይ ዘይግለጽ ምስኸውን፡ ህይወት ንክትቕጽሉ ሞያዊ ምኽሪ ከድልዩኩም ይኸእል እዩ።

## ቀሊል ኣገባብ

ብእግሪ ምጉዳዝ ወይ ምጉያይ ወይ ድማ ካልእ ዓይነት ምንቅስቓስ ኣካላት ምግባር፡ ንመልሰ-ግብሪ ጸቕጢ፡ ጭንቀት ወይ ቅዛነት ከተወግዱን ኸተጉድልዎን ይግብረኩም። ንድቃስኩም ድማ ከመሓይሽ ይኸእል እዩ።

ክጅትምርዎ የጸግመኩም ድዩ፡ ለውጢ ንምምጻእ ንእሽቶ ስጉምቲ ውሰዱን ብመሰረት ዘለኩም መጠን ጸዓት ድማ ለውጥታት ግብሩን። ኣብ ፈለማ ኣዘዩ ብዙሕ ስጉምቲ ምስእትወስዱ፡ ንዘለኩም ባህጊ ተጥፍኡ፡ ኣብ ክንዳኡ ግን ብብቕሩብ እናወሰኸኩም ኸትኩዱ ትኸእሉ።

## ቀሊል ኣገባብ ምጉዳል ጸቕጢ

ሃልኸን ጸቕጥን ኣብ ዘጋጥመሉ ግዜ፡ ኣብ ኣካልና ብእተፈላለዩ መገድታት ምልዓዓላት ይገብር። እቲ ዕላማ፡ ከም ባእሰ ወይ ካብቲ ዘስግኣና ነገር ምህዳም ዝሓመሰል ገለ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ብምግባር ቀልጢፍና ግብረ-መልሲ ክንህብ የኸእለና። ግብረ-መልሲ ጸቕጢ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዘካተተ ስለዝኾነ፡ ንኣካልና ነቲ ተዳልዩሉ ዘሎ ነገር ማለት ምንቅስቓስ - ኸንገብረሉ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። ብእግሪ ምጉዳዝ ወይ ምጉያይ ወይ ድማ ካልእ ዓይነት ምንቅስቓስ ኣካላት ምግባር፡ ንዘጋጥመኩም ጸቕጢ፡ ጭንቀት ወይ ቅዛነት ከተወግዱን ኸተጉድልዎን ይግብረኩም። ብተወሳኺውን ድቃስኩም ከምዝመሓየሽ ይኸውን።

ምንቅስቓስ ኣካላት ኣይትገብሩን ዲኹም ወይ ክትጅምሩ ይኸብደኩም ድዩ፡ ለውጢ ንምምጻእ ንእሽቶ ስጉምቲ ውሰዱን ብመሰረት ዘለኩም መጠን ጸዓት ድማ ለውጥታት ግብሩን። ሓንሳእ ምስጀመርኩም፡ ነቲ ምንቅስቓስ ብብቕሩብ ክትውስኹም ትኸእሉ ኢኹም። ዘጽግመኩምን ሓገዝ ዘድልዩኩምን እንተኾይኑ፡ ኣብ እትሕከምሉ ማእከል ጥዕና ብምኻድ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንክትገብሩ ዝእዘዝ ትእዛዝ ሓኪም ከውሃበኩም ይከኣል እዩ።



# ለውጤ ዘምድኦ ንእሽተይ ስጉምቲ

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ኣብ ነዊሕ ግዜ ምምሕያሽ ንኸነምጽእ፡ ብገለ መዳዩ ለውጥታት ኸንገብር የድልየና እዩ። ንዘለኩም ጸር ናይ ምግምጋም ሕቶ ክኸውን ይኸእል፤ 'ኣይፋል' ኢልካ ምምላሰን ደረታት ምቕማጥን ምጅማር ክኸውን ይኸእል እዩ። ዘለኩም ጠለባትን ናይ ካልኦት ሰባት ጠለባትን ምኽንያታዊ ምዃኑ ርኣዩ።

ገለ ነገር ኸትልውጡ ዘድልየኩም እንተኾይኑ፡ ንኡስ ስጉምታት ክትወስዱ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። እቲ ስጉምታት፡ ንእሽተይ ለውጢ ዘካተተ እኳ እንተኾነ፡ ብተመሳሳሊውን ንኸተመሓድርዎ እትኸእሉ ንእሽተይ ይኸክሉኩም።

ሓድሽ ስጉምታት ኣብ እትፍትንሉ ግዜ፡ ንኸትወድቁ ንዝሓ-ርእስኹም ኣፍቅዱሉ። ማንም ሰብ ፍጹም የለን። ነገራት ንዝመጸእኩም ኣገባብ ተቐበሉ፡ ብእተፈልዩ መገዲ ኸተካይዱዎ ትኸእሉ እንተኾይኩም ርኣዩ፤ ከምኡውን ቦቲ እትደልዩዎ ኣንፈት ንኸትከዱ ተወሳኺ ስጉምታት ንኸትወስዱ ጸዓት ይሃልኹም።



## ኣብቲ ዘለኹሙዎን ኣብ ሎምን ምንባር!

ንዘጋጠመኩም ነገር ኣብ ግምት ምእታውን ምግምጋምን ጽቡቕ እዩ። እቲ ኹነታት ንዘጋጠመሉን ዘጋጥመሉ ዘሎን ኣገባባት ምእላይ፡ ብቻላት ምግላጽን ምፍታሕን ሓደ መገዲ እዩ።

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ሓሳባት፡ ነቲ ዘጋጠመ ነገር ወይ ብዛዕባ መጻኢ ዝምልከት ዘጨንቕ ሓሳባት ደጋጋምካ ምስልሳል ብቐንዲ ዘካተተ ክኸውን ይኸእል እዩ። እዚ ስጉምታትንዚ፡ ጸዓትካ የጸንቅቅ፤ ኣብ መወዳእታ ድማ ዝመጽእ ለውጢ ኣይህሉን። ሓሳባት ክተመንጭዉ ቀሊል እኳ እንተዘይኮነ፡ ንዝሓ-ርእስኹም ክትምህሩ ኸትክእሉ ኣገዳሲ ነገር እዩ። ኣብ ሓሳባትኩም ዘይኮነስ ኣብቲ ነገር ብንቕሓት ኣተኩሮ ንኸትህብ ዘድሊ ስልጠና ምውሳድ ማለት እዩ። ብዛዕባ ኣብዚ እዋንዚ ብዛዕባ ዘሎ ኩነታት፡ ኣብ ኣካልኩምን ህዋሳትኩምን፡ ምስትንፋስ፡ ብኣእጋርካ ጸኒዕካ ጠጠው ምባል፡ ምሽታት፡ ድምጺ ምስማዕ፡ ምስትምቐር ... ብዛዕባ ዘጋጠመ ነገራት ዝምልከት እዩ።



## ንባህታን ሓጎስን ምውሳኽ

ባህታን ሓጎስን ዝህበኩም ከምኡውን ክትዛነዩ ዝሕግዘኩም እንታይ እዩ፤ ነዚ ብዝያዳ ኸትገብርዎ ትኸእሉዎ፤ ሓደ ሓደ ግዜ፡ ጽቡቕ ክስምዓኩም ንዝገብረኩም ዘዘኻኸረኩም ነገር የድልየኩም እዩ። መዓልታዊ ህይወት ኩሉ ግዜ ከቢድ ምስዝኸውን፡ እወታዊ ነገር ከምዘሎ ክትርስዎ ትኸእሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ህይወት ዝምልከት ንዝህልወኩም ጽቡቕ ስምዒት ዝሕይለሉ ሓደ መገዲ፡ ናብ ድቓስ ቅድሚኒ ምኻድኩም ኣብ ዘላ ምሸት፡ ኣብ መዓልቲ ብዛዕባ ዘጋጠመኩም ሰለስተ ጽቡቕ ተሞክሮታት ምዝካር እዩ። እዚ፡ ዓቢ ነገራት ክኸውን ኣየድልይን እዩ፤ ጥዑም ክለማ፡ ፍሽኽታ፡ ጥዑም ምግብ... ክኸውን ይኸእል እዩ።

ብዛዕባ ናይ ኣተኩሮ ስልጠና/ንቕሓት ምዃን ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ፡ ኣብ [www.1177](http://www.1177) ኣብ ትሕቲ Liv och Hälsa Må bra i vardagen ክትረኽቡ ትኸእሉ ኢኹም። ንቕሓት ምዃን (ህይወትን ጥዕናን – መዓልታዊ ጽቡቕ ስምዒት ምህላው ንቕሓት ምዃን) ናይ ኣርእስቲ ገጽ።

### ብዛዕባ ኩለንትናዊ ጥዕና ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ

[www.1177.se](http://www.1177.se) ገጽ ኣርእስቲ ጥዕናን ቅዲ ኣነባብራ ህይወትን

ደገፍን ምኽርን ንምርካብ፡ ንእትሕከምሉ ማእከል ጥዕና ወይ ኣሃዱ መግእታዊ ክንክን ጥዕና ተወከሱ።