

# გოლზ ტოც



# ምሉእ ጥዕና

ኩሉንትናዊ ጥዕና – ኣብ ኣካልን ነፍስን ጥዑይ ምዃን – ጥዑይ ምግባይ ድሕሪ ምምጋብ፡ ብእግሪ ድሕሪ ምጉዳዝ፡ ምስ ቀረባ ዓርክኻ ድሕሪ ምርኻብካ 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። ኩሉንትናዊ ጥዕና፡ ብዛዕባ ንቑሕ ምዃን፡ ምሕዳስ መንፈስ ከምኡውን ኣለኹ ዝብል ስምዒት ምህላው ክኸውን ይኸእል እዩ። ንህይወትካ ምምሕዳርን ምቕዳጽጻርን ምኽኣል ከምኡውን ትርጉም ዘለዎ ህይወት ምንባር ክኸውን ይኸእል እዩ።

ኩሉንትናዊ ጥዕና ምስኣን፡ ብሰንኪ ሓያለ ጉዳያት ክኸውን ይኸእል እዩ። እዚ ድማ ሕማም፡ ጸገማት፡ ዘይምቕዳነት፡ ትሑት ርእሰ-ክብሪ ከምኡውን ኣብ ስራሕ ይኹን ኣብ ዝ ዘጋጥም ካልእ ምንጪ ሃልኪ ክኸውን ይኸእል እዩ። ልሙዳት ምንጭታት ጸቕጥን ትሑት ስምዒት ኩሉንትናዊ ጥዕናን፡ ብሰንኪ ልዑል ዝዓቕኑ ጠለባት ክኸውን ክሎ፡ ንህይወትካ ዝጸሉ ዕድላት ዘይምርካብ ድማ እዩ።

ሓደ ሓደ ግዜ፡ ምኽንያት ናይቲ ጽቡቕ ዘይስምዓካ ዘሎ ኩነታት ንኸትፈልጦ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ሰለዚ፡ እቲ ምኽንያት፡ ኣብ ዝሓለፈ እዋን ዘጋጠመ ኣሉታዊ ፍጻሜታትን ተጽዕኖታትን ክኸውን ይኸእል እዩ። ክትርስዎ ዘይትኸእልን ውሽጣዊ ጸቕጢ ዝፈጥረልካን ነገራት እዩ።

## ነገራት ብኸመይ ትገልጽዎም፡

ህይወትኩም ከመይ ይመስል፡ ጽቡቕ ስምዒት ክህልወኩም ዝገብር እንታይ እዩ፤ ሓገዕን ባህታን ዝህበኩም እንታይ እዩ፤ ንዓኹም ዘጨንቑኩም፡ ንኣይልኹምን ጸዓትኩምን ዝወሰድ፡ ንኹሉንትናዊ ጥዕናኹም ዘጓድል ነገር ኣለኩምዶ፡

ንዝሕ-ርእሰኹም ምስ ካልኦት ሰባት ዘይምውድዳር ኣገዳሲ እዩ። እቲ ዘሎና መጠን ‘ጽንዓት’ ኣብ ንኣድሕድና ይፈላለ እዩ፤ ኣብ ህይወት ድማ እተፈላለየ ተኣፋፍነት ኣሎና። ንሓደ ሰብ፡ ንእብተይ ጸቕጢ ዝኾነቶ፡ ንኸልእ ግን ሕቑኡ እትሰብር ጸቕጢ ምስእትኸውን እንታይ ትብሉ።



# መፍትሔታት ምርካብ

እቶም ኣብ ሃልክን ጸቕጥን ዘለዉ ሰባት፡ ኣብ ‘ድን ጸልማት’ቲ ጸገም’ እተሳጠሉ እዮም፤ ኣብቲ ዘጸግሞም ነገራት ድማ ዘተኩሩ እዮም። ናይ ቅድም ሓሳባት ኣብ ምስልሳል ግዚኣም ንኸሕልፉ ይቐሎም። ንቡር ህይወቶም ክቕጽሉ ዘኸእሎም ሓዲ መገዲ፣ ንሓሳባቶም ንኸልኦት ክነግሩን ብዘዕባ ዝስምምም ስምዒታት ንኸልኦት ክገልጹን እዩ። ዓብን ዝሓሸን መለሳ ስእሊ ክትርእዩ ድሕሪ ምክኣልኩም፡ ሓድሽ ዕድላትን መፍትሔታትን ኸጋጥም ይኸእል እዩ።

ነቲ ሃልኪ ንኸትፈትሕዎ ኣጸጋሚ ኣብ ዝኾነሉ ግዜን እቲ ጸቕጢ ቀጻልን ዘየቐርጽ ወይ ዘይግለጽ ምስኸውን፡ ህይወት ንኸትቐጽሉ ሞያዊ ምኽሪ ከድልየኩም ይኸእል እዩ።

## ቀሊል ኣገባብ

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

ክጅትምርዎ የጸግመኩም ድዩ፡ ለውጢ ንምምጻእ ንእሽቶ ስጉምቲ ውሳኔን ብመሰረት ዘለኩም መጠን ጸዓት ድማ ለውጥታት ግበሩን። ኣብ ፈለግ ኣዝዩ ብዙሕ ስጉምቲ ምስእትወስዱ፡ ንዘለኩም ባህሪ ተጥፍኡ፤ ኣብ ክንዳኡ ግን ብብቕሩን እናወሰኸኩም ኸትኩዱ ትኸእሉ።

## ቀሊል ኣገባብ ምጉዳል ጸቕጢ

ሃልክን ጸቕጥን ኣብ ዘጋጥሙሉ ግዜ፡ ኣብ ኣካልና ብእተፈላለዩ መገድታት ምልዓዓላት ይገብር። እቲ ዕላማ፡ ከም ባእሲ ወይ ካብቲ ዘሰግእና ነገር ምህዳም ዝሓመሰል ገለ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ብምግባር ቀልጢፍና ግብረ-መልሲ ክንህብ የኸእለና። ግብረ-መልሲ ጸቕጢ፡ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ዘካተተ ስለዝኾነ፡ ንኣካልና ነቲ ተዳልዮሉ ዘሎ ነገር - ማለት ምንቅስቓስ - ኸንገብረሉ ጽቡቕ ሓሳብ እዩ። ብእግሪ ምጉዓዝ ወይ ምጉያይ ወይ ድማ ካልእ ዓይነት ምንቅስቓስ ኣካላት ምግባር፡ ንዘጋጥሙኩም ጸቕጢ፡ ጭንቀት ወይ ቅዛነት ከተወግዱን ኸተጉድልዎን ይግበረኩም። ብተወሳኺውን ድቃስኩም ከምዝመሓየሽ ይኸውን።

ምንቅስቓስ ኣካላት ኣይትገብሩን ዲኹም ወይ ክትጅምሩ ይኸብደኩም ድዩ፡ ለውጢ ንምምጻእ ንእሽቶ ስጉምቲ ውሳኔን ብመሰረት ዘለኩም መጠን ጸዓት ድማ ለውጥታት ግበሩን። ሓንሳእ ምስጅመርኩም፡ ነቲ ምንቅስቓስ ብብቕሩ ብከትውስኸዎ ትኸእሉ ኢኹም። ዘጽግመኩምን ሓገዝ ዘድልየኩምን እንተኾይኑ፡ ኣብ እትሕክምሉ ማእከል ጥዕና ብምኻድ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንኸትገብሩ ዝእዘዝ ትእዛዝ ሓኪም ከውሃቡም ይከኣል እዩ።



ማንም ሰብ  
ፍጹም የለን።

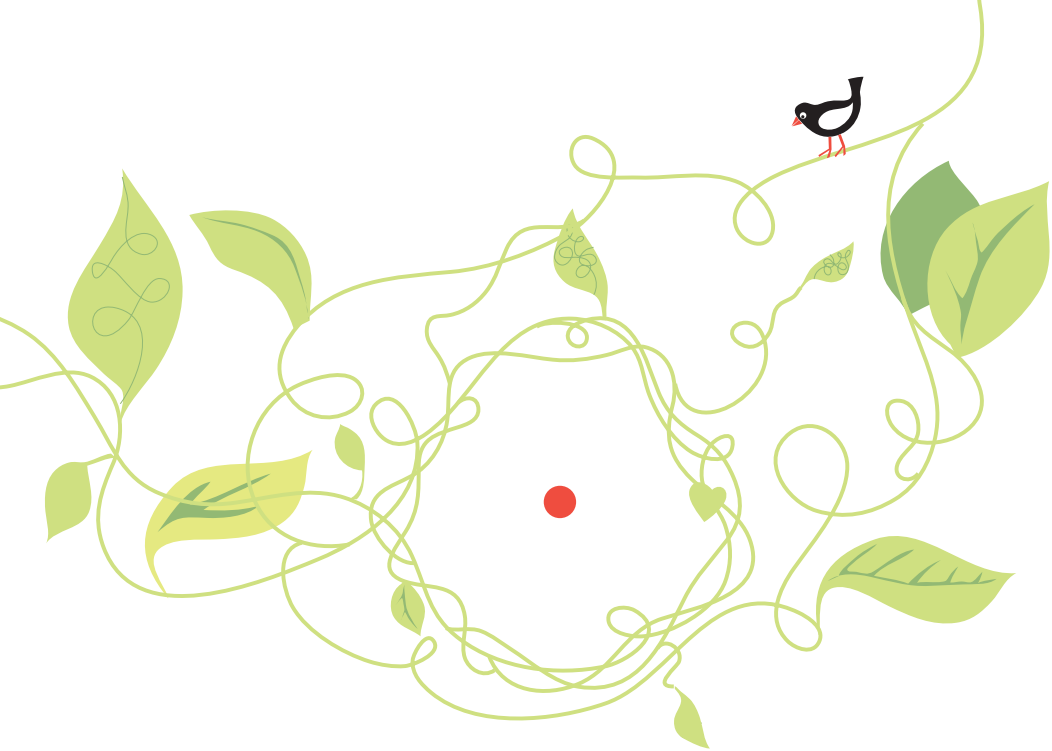
ክትወድቀህ ንርእስኹም  
አፍቅዱሉ።

## ለውጢ ዘምድኦ ንእሸተይ ስጉምቲ

ሓደ ሓደ ግዜ፡ አብ ነዊሕ ግዜ ምምሕያሽ ንኸነምጽእ፡ ብገለ መዳዩ ለውጥታት ኸንገብር የድልየና እዩ። ንዘለኩም ጾር ናይ ምግምጋም ሕቶ ክኸውን ይኸእል፡ 'አይፋል' ኢልካ ምምላስን ደረታት ምቕማጥን ምጅማር ክኸውን ይኸእል እዩ። ዘለኩም ጠለባትን ናይ ካልኣት ሰባት ጠለባትን ምኸንይታዊ ምኽኒ ርኣዩ።

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

ሓድሽ ስጉምታት ኣብ እትፍትንሉ ግዜ፡ ንኸትወድቁ ንገዛእ-ርእስኹም አፍቅዱሉ። ማንም ሰብ ፍጹም የለን። ነገራት ንዝመጸእኩም አገባብ ተቐበሉ፡ ብእተፈልየ መገዲ ኸተካይድዎ ትኸእሉ እንተኾይኩም ርኣዩ፡ ከምኡውን ቡቲ እትደልይዎ ኣንፈት ንኸትከዱ ተወሳኺ ስጉምታት ንኸትወስዱ ጸዓት ይሃልኹም።



## ኢብቲ ዘለኽሙዎን ኢብ ሎምን ምንባር!

ንዘጋጠመኩም ነገር ኢብ 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 ደጋጊምካ ምስልሳል ብቐንዲ ዘካተተ ክኸውን ይኸእል እዩ። እዚ ስጉምትታት'ዚ፡ ጸዓትካ የጸንቕቕ፣ ኢብ መወዳእታ ድማ ዝመጽእ ለውጢ ኣይህሉን። ሓሳባት ከተመንጭዉ ቀሊል እኳ እንተዘይኮነ፡ ንገዛእ-ርእሰኹም ክትምህሩ ኸትክእሉ ኣገዳሲ ነገር እዩ። ኢብ ሓሳባትኩም ዘይኮነስ ኢብቲ ነገር ብንቕሓት ኣተኩሮ ንኸትህብ ዘድሊ ስልጠና ምውሳድ ማለት እዩ። ብዛዕባ ኢብዚ እዋንዚ ብዛዕባ ዘሎ ኩነታት፣ ኢብ ኣካልኩምን ህዋሳትኩምን፣ ምስትንፋስ፣ ብኣእጋርካ ጸጺዕካ ጠጠው ምባል፣ ምሽታት፣ ድምጺ ምስማዕ፣ ምስትምቐር ... ብዛዕባ ዘጋጠመ ነገራት ዝምልከት እዩ።

ብዛዕባ ናይ ኣተኩሮ ስልጠና/ንቕሓት ምዃን ዝምልከት ዝያዳ ሓበሬታ፡ ኢብ [www.1177.se](http://www.1177.se)  
ኢብ ትሕቲ ኣርእስቲ Hälsa och Livsstil (ጥዕናን ቅዲ ኣነባብራ ህይወትን) ክርከብ ይክእል እዩ።



## ንባህታን ሓጉስን ምውሳኽ

ባህታን ሓጉስን ዝህበኩም ከምኡውን ክትዛነዩ ዝሕግዘኩም እንታይ እዩ፡ ነዚ ብዝያዳ ኽትገብርዎ ትኽእሉዎ፡ ሓደ ሓደ ግዜ፡ ጽቡቕ ክስምዓኩም ንዝገብረኩም ዘዘኻኻረኩም ነገር የድልየኩም እዩ። መዓልታዊ ህይወት ኩሉ ግዜ ከቢድ ምስዝኸውን፡ እወታዊ ነገር ከምዘሎ ክትርስዎ ትኽእሉ ኢኹም።

ብዛዕባ ህይወት ዝምልከት ንዝህልወኩም ጽቡቕ ሰምዒት ዝሕይይሉ ሓደ መገዲ፡ ናብ ድቃስ ቅድሚ ምኻድኩም ኣብ ዘላ ምሽት፡ ኣብ መዓልቲ ብዛዕባ ዘጋጠመኩም ሰለስተ ጽቡቕ ተሞክሮታት ምዝኻር እዩ። እዚ፡ ዓቢ ነገራት ክኸውን ኣየድልይን እዩ፡ ጥዑም ክለማ፡ ፍሽኽታ፡ ጥዑም ምግቢ... ክኸውን ይኽእል እዩ።

## **ብዛዕባ**

### **ኩለንትናዊ ጥዕና ዝምልከት ተወሳኺ ሓበሬታ**

[www.1177.se](http://www.1177.se) Hälsa och Livsstil

(ጥዕናን ቅዳዳነባብራ ህይወትን) ናይ ኣርእስቲ ገጽ

ደገፍን ምኽርን ንምርካብ፡ ንኢትሕክምሉ ማእከል ጥዕና  
ወይ ኣሃዱ መባእታዊ ክንክን ጥዕና ተወከሱ።