ሶለንትራ እንታይ ክገብረልካ ይክእል?

ምስ ኩሉ ዓይነት ቅሬታታት ትቃለስ ዲካ ዘለካ?

ካብ ዓመጽ ውግእ ንምህዳም ኩሉ ኣብ ገዛካ ገዲፍካዎ:: ንበልጁም ንክትመጽእዉን ኣብ መገዲ ኩሉ ዓይነት ዕንቅፋታት ክትሰግሮ ናይ ግድን ነይሩ: ኣብዚ ከዓ ሓድሽ ባህሊን ካልእ ቆንቃን ኣጋጢምካ:: እቲ እትኣምኖ ምንጪ ሐገዛት ከም ስድራን ሃይማኖትን (ብከፊል) የለዉን::

በዚኦም ምክንያታት ዝተፈላለዩ ቅሬታታት ኪጋጥመካ ይክእል: **ቃንዛ ከብዲ, ሕማም ርእሲ, ሕማቅ ድቃስ, ጭንቀት, ተስፋ ምቅራዝ ወይ ተስፋ ዘይብልካ ኮይኑ ይስምዓካ...** እዚ ድማ ኣካላትካ ነቲ ዘጋጠመካ ዘፍርሕ ነገራት ዝህቦ ምላሽ እዩ:: እዚ ንምእላይ ሐደ ካብቲ ኣድማዒ መፍትሒታትና ሐሳብ ነቅርብ: ፍወሳ:: ሐድሕድ ብምክብባር ንስካ ምስና ኮይንካ ዝምዕብል መፍትሒ እዩ:

ቅድሚ ናብ ሶለንትራ ምምጽኤይ ብድቃስ ምስኣን, ሕልሚ ቀትሪን ተደጋጋሚ ሐሳባትን ይሳቀ ነይረ::ፍርሐት, ጭንቀትን ምድንጋርን ነርኒ:: ሐደ ሐደ ማዓልትታት ኣዝዩ ሕማቅ ስለ ዝነበረ ንደገ ንክወጽእ ይፈርሕ ነይረን, መጋረጃታት ዓጽየ ኣብ ክፍለይ ተዓጽየ ነይረ:: ብዙሕ ፈሪሔ ነይረ:: ኣብ ሶንትራብ ብዙሕ ተማሂረ, ርእሲ ምትእምማን ሂብኒ:: ምስ ፍርሐት ከገጥም ተመሂረ:: ሕጂ ተስፋ ገይረ:: ሂወተይ እንደገና ክመርሕ ኣክኢልኒ::

ከመይ ገይሩ ሶለንትራ ክሕግዘካ ይክእል?

ምኩራት ስነ-ኣእምሮኣውያን ኪኢላታትና ንክቅበሉካን ቀጻሊ ንክመርሑካ ቁሩባት ኢዮም:: ኣብ ሶንለትራ ብቆንቆካን ባህልካ ብዘክብር ኩነታት ፈወሳ ንህብ:: (ቆንቆካን ባህልካን ዝፈልጡ) ቴራፒስትናን ቶርጎምትን ባህላዊ መንጎኛታትናን **ሐድሽ ኣረኣእያታት ንምርካብ ኣብ እትገብሮ ጉዕዞ** ይድግፈካ::

ኩነታትንካ ወይ መዓስ ኣብ በልጁም ምእታውካ ብዘየግድስ, ክትረክበና ትክእል ኢካ::

ድካም ዘለካ ብዘይ ዝኮነ ስክፍታ ርከበና; ንሕና ንወጻእተኛታት ብታሕጓስ ንቅበልን እንደገና ድምጺ ክህልዎም ንገብር ገዛ ኢና::

ቅድሚኡ ናይ ብሐቂ ናይ ፍርሐት ስሚዒት ነይሩ:: ሐሲበ: ናብ ክኢላ ስነ-ኣእምሮ እንተከይደ ከም ጽሉል ክቆጽሩኒ እዮም:: ኣብ ማሕበረሰብና ከምዚ ዝበለ ዘየትልዕሎ ነገር እዩ:: ድሕሪኡ ሐደ ከቢድ ነገር ዝገበርኩ ተሰሚዑኒ:: ብዙሕ ፍርሒ ቅድሚ እቲ ክንክን, ከምኡዉን ብዙሕ ተስፋ::

ብዛዕባ እቲ ዝበለጸ ኣገባብ ብሐባር ንሐስብ

ኩሉ ግዜ ካብ **ድልየታትካ** ንብገስ:: ብዛዕባ ኩነታትካን ኣከባቢካን ንዛራረብ:: ኣብ መስርሕ ዑቅባ ዲካ ዘለካ? ኣብ ሃገርካ መን ገዲፍካ? እንታይ ስክፍታታት ኣለካ? እንታይ የድልየካ?

ኣብዛ ሐዳስ ሃገር ሐድሽ ህይወት ንከየትሃንጽ ዝዓግቱካ ዝተፈላለዩ ብድሆታት ብሐባር ንገልጾም:: ድሕሪኡ ብዛዕባ እቲ ኣገባብ ክንዛተየሉ ኢና::

ኣብ ውሑስ ሃዋህው ዝግበር ክንክን ፍወሳ

ፍወሳ ጠቃሚ ክከውን ከም ዝክእል ብሐባር እንተ ወሲንና; ቀጻሊ ክትረክበና ትክእል ኢካ:: ወጥሪን ኣካላዊ ቅሬታን ዝቅንሱ **ምውስዋስ ኣካላት** ክንህበካ ንክእል ኢና:: ወይ **ብዛዕባዚውን** ብውልቂ ወይ ኣብ ምስ ከማካ ዝኣመሰሉ ዝሐዘት ጉጅለ ግዜ ምስ ፍሉያት ቴራፒታትና **ክትዛራረብ** ትክእል ኢካ::

ቴራፒ ነቲ ዘጋጠመካ ነገራት ከም ትርስዖ ክገብረካ ኣይክእልን እዩ:: ድሕሪ ደጊም ስምዒታትካ ንክትቆጻጸሩ ክሕግዘካ ይክእል እዩ; ምህናጽ መጻኢካ ምእንቲ ክትቅጽል ቦታ የጣጠሐልካ:: እዚ ድማ መሊሱ **ተስፋን ሐይሊን** ይህበካ::

ቴራፒስት **ሞያዊ ምስጢር** ኣለዎም:: ኣብቲ ናይ ምምክካር ክፍሊ ዝተባህለ ኩሉ ኣብቲ ክፍሊ እዩ ዝጸንሕ:: እንታይን ምዓስን ከም እትብል እውን ትውስን:: ምትእምማን ብዝበዝሓ መጠን ዝሐሸ ፍወሳ የክትል::

እንታይ ዋጋ ኣለዎ?

ክንክንና ንዓካ **ብነጻ** እዩ:: ንሶለንት ግን ኣይኮነን:: ስለዚ ነቲ ስምምዓት ከተክብሮ ወይ ኣብ እዋኑ ክትስርዞ በኣክብሮት ንሐትት:: እዚ ከዓ ንካልኦት ድሕረ ባይቶ ስደተኛታት ንዘለዎም ሰባት ብቁልጡፍ ክንሕግዞም ንክእል::

ናይ ግድን ነደራንድስ ክትዛረብ አለካ ዶ?

አይኮነን:: **ተርጋማይ ንገብረልካ** ምእንቲ እቶም ከበድቲ ጉዳያት ብቆንቃካ ንክትገልጾም:: ከምቶም ስነ- አእምሮ ክኢላታት እቶም ቶርጎምትዉን ሞያዊ ምስጢር ያክብሩ::

እቲ ምምክካር አበይ ይካየድ?

እቲ ምምክካር አብ በልጁም አብ ዝተፈላለየ ቦታታት ይከናወን:: አብ ጥቃ ገዛካ ንክከዉን ዝከአለና ንገብር:: እንተድሊውን ብኦንላይን ክግበር ይከአል::

ከመይ ጌርካ ኢካ ትምዝገብ?

ባዕልካ ቆጸራ ክትሕዝ አይከአልን:: በቲ **ቀጥታዊ ሐጋዚካ** መገዲ <u>ብኦንላይ ቅጥዒ</u> ክትምዝገብ ከምትክእል::

ብዛዕባ እቲ ምርጫ ሐቢርካ ምስ ማሕበራዊ ሐጋዚካ, ዓርክካ, ሐኪምካ, ሲኤልበ-አጃቢ ወይ ምስ ሐገዝ ካብ ዝልግሱልካ ዘለዉ ካልእ ትአምኖ ሰብ ትዛረበሉ::