



BROAD STROKES™ : TIMELY COVID-19 PANEL DISCUSSION IN TIGRIGNA

The Power of Resilience: A conversation with Eritrean-American Meb Keflezighi
The only athlete in history to win the Boston Marathon, the New York City Marathon & an Olympic Medal

Commentator: Tzeggai Berhe, MD, PhD
Associate Clinical Professor of Psychiatry Alberta, Canada

Moderator: Menghis Bairu, MD
Bairex Institute of Health Education & Research
<http://bairexmedical.com/>

JOIN US LIVE!

PLEASE TEXT YOUR QUESTIONS AHEAD OF TIME AT
 TEXT: 804-362-5322
 EMAIL: CORONAVIRUS@BAIREXMEDICAL.COM

DATE: SUNDAY, MAY 3, 2020
 TIME: 11:30 AM EST (8:30 AM PST)
 TEL. BRIDGE: 712-775-7031
 ACCESS CODE: 193364#
 LINK ACCESS:
[HTTPS://JOIN.FREECONFERENCECALL.COM/1919336442](https://join.freeconferencecall.com/1919336442)



ተዓዳዳፍነት ፡ (ንኡብነት ጎማ ወይ ፕላስቲክ ዝተሰርሐ ንብረት ዝያዳ ናይ ምትዕጽዳፍ ባህርያት ኣለዎ)

- ምስ ህሉው ኩነታት ተራጺምካ ከመይ ጌርካ ነቲ ዘለካ ጸጋታት ወይ ብልጫታት ትዕቅብ

ተዳብኦታት ዋላ'ን ግዝያዊ ምምዘባላት ከስዕብ ዝኸእል ይኹን እምበር፡ ተዳዋርነት ከመይ ጌርካ ቅርጽኻ ትዕቅብ፡ ዘርእ እዩ

ተዳዋርነት እምበኣር ብቐንዱ መለለዩ ባህሪ ናይ ሱብ ወይ ሕብረተሰብ ብተፈራሻ እዩ።

ተዳዋርነት ሓደ ካብ መንገድታት ዓወት እዩ። ናብ ዓወት ዝወስዱ ዝተፈላለዩ መገድታት እን እንተሃለዉ እቲ ብቐዳምነት ዝስራዕ ግና ራእይ እዩ። ራእይ ዘይብሉ ናብይ ይኸይድ ኣሎ ክፈልጥ እውን ኣይክእል እዩ። ራእይ እንተዘይብልካ ዕላማ ክህልወካ ኣይክእልን እዩ፡ ዕላማ እትነዘይብልካ ድማ እትገብርም ነገራት ኩሎም ኣብ መፈጸምታ ከተብጽሑም ሲ ይትረፍ ክትጅምርም እን ዝከኣል ኣይኮነን።

ተዳዋርነት (ምጽማም) ግንቦት 02, 2020

ተዳዋርነት ክበሃል ከሎ ብዙሕ መግለጽን መለክዕን ክወሃቦ ይከኣል እዩ፡ ገለ ካብቲ ክወሃብ ዝከኣል መግለጺታት ብምጥቃስ እምበኣር ተዳዋርነት (ምጽማም) እንታይ ምጁኑ ክንርእ ክንፍትን ኢና፡

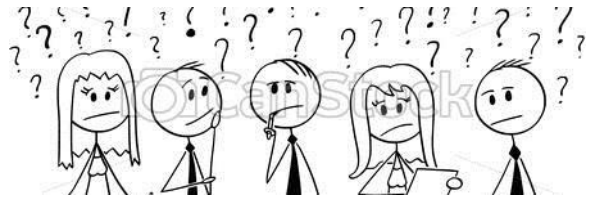
- ዘጋጥሙኻ ብድሆታትን ስፂርካ ናብ ንቡር ኩነታት ምምላስ
- ኣብ ጽንኩር እዋን ከመይ ጌርካ ዘለካ ቅርጺ ከይቀየርካ (ዓቂብካ) ንኸነታት ትሰግሮ

ዋላ'ውን ቅድሚ ለቡዳ ሕማም ኮቪድ-19 ብዙሓት ሰባት ብናይ ኣእምሮ ሕማማት ዝሰቑዩ ምንባሮም መቐም ዝከሓድ ኣይኮነን። ኣብዚ እዋን ውን እንተኹን እቲ ብቐምነት ዝጥቀስ ካብዚ ኣንጻላልዩ ዘሎ ደብና መልከፍቲ ሕማም ብኸመይ ነምልጥ ዝብል ይኹን እምበር፡ ድሕሪኡ ከመጽእ ዝኸእል ቀጥታውን ዝተናውሐን ጽልዎታት እንታይ ይመስል ዝብል ግቢ ዘይተመለሰ ሕቶ እዩ።

ደቂ ሰባት ኣብ ብዙሕ እዋን ብሩህ ከምዝኹን ነቲ ዘለናዩ ኩነታት ደሓን እዩ እናበልና ክንመላለስ ንርእ ኢና፡ **ሃንደበታዊ**

ዓለማዊ ኮን ከባብያዊ ለውጢ ምስዝኸሰት ግና ማዕረ ክንደይ ንሓደጋ ቅሉዓት ምጁንና ወይ ምንባርና ክንግንዘብ ንጅምር። ካብዚ ሓሊፉ ኣብ ገለ እዋን ነቲ ዘሎናዮ ኩነታት ክንቆጻጸር ዘይንኸእል ምጁንና እነስተብህለሉ ክስተታት'ውን ይፍጠሩ እዮም። እዚ እምበኣር ከም ውልቂ ኮነ ከም ሕብረተሰብ ብጥርኑፍ ኣብ እንነብረሉ ኣዝዩ ጸላዊ እዩ። **ምስ ቀጻሊ ለውጢ ከመይ ንጎግዝ ድማ ዘማእዝን እዩ።**

ኣብ ከምዚ ኩነታት እምበኣር ተጻዋርነት ክህልወና ክንደይ ዘይምደለና። ወይ ድማ ካብ ክንደይ ወገናትና ተጻዋርነት ከነርኢ ዘይተማዓድና። ብዙሕ ሰብ መክቶ ኢሉካ ክሓልፍ ኣዝዩ ቀሊልን ንበሃሊኡ ድማ ክንደይ ጥዑምን እዩ። ብሓቂ ግና ተጻዋርነት ወይ መኸተ ክሳብ ክንድኡ ብቐሊል ትርኩስ ድያ፡ ወይ ድማ ኩልና ከምኡ'ውን ኣብ ኩሉ ግዜ ጸዋራት ዲና፡ መኸተ'ኸ ማዕረ ክንደይ ኢና እንፈልግ።



ሓደ ውልቀሰብ እንታይ እዩ ወረድዎ ከይፈለጠ'ኸ ብሓቂ ተጻዋርነት ኣለኒ ክብል ይኸእል ድዩ፡

እንታይ እዩ ዝብድህ ዘሎ ከይፈለጠ መኪተዮ ክሓልፍ እኸእል እዩ ክብል ይከኣል ድዩ፡

ብሓቂ ደኸን እዩ'ኸ ንመጻኢኡ ከስተውዕለሉ ከይከኣለስ፡ ነዚ ህሉው ኩነታት በዲህ (ተጻዊረ) ክሰግር እኸእል እዩ ኢሉ ክሓስብ ዝኸእል፡

ስለዚ ተጻዋርነት (መኸተ) ንህሉውን መጻኢ ኩነታትካን ዘራኽብ ዓቢ ድልድል እዩ። ሓደ ሰብ ንመጻኢ ክጥምት እንተኾይኦ፡ ህሉው ኩነታቱ ኣብ ምንታይ ደረጃ ኣሎ ክፈልጥ ብግዲ እዩ፡ ብድሕሪኡ ኣብዚ እዋን እንታይ እዩ ናብ ጽባሕ ክስግር ዝኸእል፡ እንታይ እዩም'ከ ከም ማሕለኻ ኣሲሮም ዝሕዝዎ ክለሊ ይግባእ። ካብዚ ብዘይንእስ ድማ ዘለዎ ብልጫታትን ረብሓታትን ከመይ ጌሩ ናብ ጽባሕ ከም መንጠሪ ክጥቀመሎም ይኸእል ክለሊ ይግባእ። ነዚ ኩሉ ብጥርኑፍ ዘማእዝን ግና ህሉው ኩነተ ኣእምሮ ናይ ሓደ ሰብ እዩ። ህሉው ስምዒታት፡ ውህሉል ምንጭታትን ዘለካ ተጻዋርነት (ትዕግስቲ) ወይ ድማ ሓብ ድማ ቀንዲ ኣማእዝንቲ እዮም።

ተጻዋርነት ብልክዕ ክንርዳኦ እንኸእል ሓደ ሰብ ወይ ሕብረተሰብ፡ ኣንጻር ኩሉ ተጻብእታት ውልቃውን ማሕበራውን ቅርጽታቱ ዓቂቡ ክጎግዝ ምስዝኸእል እዩ። ሓደ ልዑል ተጻዋርነት ዘለዎ ሰብ ኩነታት ከይጸለዎ፡ ብድህታት ሰጊሩ ናብቲ ናይ ቀደም ኣቃውማኡ ክምለስ ኣይጽግሞን።

ተጻዋርነት ዘለዎም ሰባት ፍሉይ ዝኾነ ቅኒተ-ሕልናን (mindset) ጥበብን ዝውንኑ ከይኖም፡ ኣብ ከባቢኦም ዘጋጥም ብድህታት ብርእሰተኣማንነት ክሰግርዎ ኣይጽግሙን።

- ትሕረቅርጺ እዚ ቅኒተ-ሕልና እንታይ ይመስል፡

- እዞም ሰባት እንታይ ፍሉይነት ስለዘለዎም እዮም ዘጋጥሞም ጸቕጥታት ኣፋኸሩሶም ውጽኢታውያን (ዕዉታት) ዝኾኑ።

ብርግጽ መስርሕ ህይወት ነፍሲ ወከፍ ሰብ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፡ ኣመጋግባ ወይ ድቃስ (ዕረፍቲ) ከጠቓልል ብግዲ ኮይኑ፡ እዚእም ውሑዳት ካብቲ ነዊሕ ዝርዝር ውጽኢታውነት ሓደ ሰብ ብቐረባ ዝጸልዉ ረቛሒታት እዮም። እዞም ረቛሒታት እምበኣር ብኸመይ ኢና ንሃንጾም።

ኣብዚ ናይ ሎሚ ጽሑፍና እምበኣር **ግሰርተ ነጥብታት** ብዝርዝር እንዳረገገና፡ ሓደ ሰብ ብኸመይ እዩ ልዕሊ እቶም ጸቕጢ ዝፈጥሩሉ ኩነታት ክሰግር ዝኸእልን፡ ኣብ ኣነባብራኡ ድማ መሰረታዊ ለውጢ ብምግባር ነባሪ ቅኒተ-ሕልና ክውንን ዝኸእልን ክንርኢ ክንፍትን ኢና። ተኸታተልቲ እዚ ጽሑፍ እምበኣር ነፍሲ ወከፍ ነጥቢ ኣብዘንብብሉ **ገዛእ ርእሶም ክፍትቶ**፡ እዚ ነጥቢ ብኸመይ ይጸልዎም ክርእዩን ይግባእ። ምስ ነፍሲ ወከፍ ነጥቢ ኣተሓሕዞም ድማ ዘጋጥምም ጸቕጢ ብኸመይ ይብድህዎ ክርእዩን፡ ተጻዋርነቶም ብኸመይ የሓይሉ ክሓስቡን ይመጻዩ። ሓደ ክፍለጥ ዘለዎ ግና፡ ነባሪ ቅኒተ-ሕልናን ባህርን ንምህናጽ **ግዜን ትዕግስትን** ዝሓትት መስርሕ ምዃኑ ተገንዚብና ኣብ ኣካይዳና ርትዓውያን ክንከውን፡ ናይ ግዜ ገደብ (time frame) ኣውጺእና ድማ ክንሰርሕን ይግባእ። **ኣብ እዋኑ እንወስዶም ንኣሽቱ ስጉምትታት ቡብቁሩብ ናብ ዝግበዩን ዝሓሸን ዕላማ ክምዘወስዱና ድማ ክንዝንግዕ ኣይግባእን።**



1 ናይ ቅድሚ ሕጂ ኣሉታዊ ኅድንናታትካ ጠቕሊልካ ረስግዮም።

ብዙሕ እዋን ዝሓለፉ ሕማቕ ታሪኽና፡ ወይ ውድቀትና ሓኒቕም ክሕዙና፡ ካብኡ ሓሊፎም'ውን ከውድቁና ይረኣዩ እዮም።

ኣብ ከምዚ ዝበለ ህሞት ኣብ ኣእምሮና ዘቃልሕ ድምጺ እንተሃልዩ፡ **ንሓደ ውሱን ኣነባብራ ዝተመደብና፡ ብዕጫና ዝተረታዕና** ፍጡራት ኣብ መጻኢ'ውን ብዙሕ **ተስፋ ዘይብልና** ምዃንና ጥራይ እዩ። ከምዚ ግይነት ኩነተ ኣእምሮ ዘለዎ ሰብ (ሕብረተሰብ) ንለውጢ ክበጽሕ'ሲ ይትረፍ ኣብ ግዜ ጸቕጥን ብድህን ብጥብብ (ምስትውግል) ክመላለስ ኣዝዩ እዩ ዝጽገም።

ብዛዕባ ዝሓለፈ ሕማቕ ታሪኽና (ዝወረደና ኣደራዕ) እንዳሰላሰልና ኣብ ዘይዕጋበት ዕንክሊል ክንብልን ብዘይ ፍረ ክንዛውንን ንነብር።

ስለዚ እምበኣር ካብዚ ሕሉፍ ኩነተ ኣእምሮ ወጺእና፡ ብግቡእ ክንሓስብን **ብዛዕባ መጻኢና መደባት** ኣውጺእና **ንጡፋት** ክንከውንን ይግባእ። እዚ ኣካይዳ እምበኣር ተጻዋርነት ዚሕመረቱ ቅኒተ-ሕልና ከነጥሪ ይሕግዘና።

2 ንዘጋጥመካ ጸቕጢ ብኸመይ ትሰግሮ ዝሕግዘካ

መንገዲ ኣጣጥሖ (ስልቲ ኣማዕብል)

መጽናዕቲ ከምዝሕብርዎ፡ ውልቃዊ ወይ ድማ ማሕበራዊ ጸቕጢ ክሰግሩ ዘይጽገሙ ሰባት፡ ኩሉ ግዜ እቶም ኣብ ህይወት ብዕላማ ዝንቀሳቕሱ ምኽኖም እዩ። ብዕላማ ምጉግዝ ንህይወት ትርጉም ከምዝህልዎ ጌሩ፡ ዘጋጥሙኻ ብድሆታት ከም ትምህርቲ ወሲድካ ብዘይምስጋባድ ንቕድሚት ንኸትጎግዝ ድፍኢት ይፈጥር።



3 ንህይወት ብግይኒ ካልኣት ክትርእያ ፈትን

ጸዋራት ሰባት (ሕብረተሰብ) ምስ ካልኣት ሰባት ጥዕና ዘለዎ ዝምድና ኣብ ምፍጣር ኣዝዮም ንጡፋት እዮም። ቀንዲ እምነ ኩርናዕ ናይ ከምዚ ዝኣመሰሉ ዝምድናታት ምስ ካልኣት ዘለካ ምድንጋጽን ተኸፋሊ ሽግር ምጅንጋን እዩ። ህይወት ብግይኒ ካልኣት ሰባት ክትርእያ ምስእትጅምር እቶም ቀንዲ ከም ሞተር ኮይኖም ዝዘውሩኹ፡ ዝብሎ (ዝገብሮ) እንታይ ንምጭባጥ ይሕግዙኒ፡ ንኸልኡት'ከ ብኸመይ ይጸልዎም ዝብሉ ውሽጣዊ ድፍኢታት እዮም። ንኣካይዳይ ካልኣት ሰባት ብኸመይ ይርእይዎ፡ እንታይ ግብረመልሲ'ኸ ይህቡኒ

ኢልካ ክትሓትት ይግባእ። ንነብስና፡ እቲ ካብ ካልኣት ዝጸብዮ ነገራት'ከ ኣነ ንኸልኡት ክገብሮ እንታይ ቅሩብነት የርኢ ኢልና ክንሓታ ኣገዳሲ እዩ።

4 ግቡእ ናይ ምርድዳእ (ምብህሃል) ጥብብ ኣጥሪ

ግቡእ ናይ ምብህሃል ክእለት ተጻዋርነት ኣብ ምምዕባልን ተደናጋጺ ኣብ ምጅንጋን ኣዝዩ ዕዙዝ ተራ ኣለዎ። ምብህሃል ብቓል (ዘረባ) ወይ ድማ ብተግባር ክግለጽ ዝከኣል ኮይኑ፡ እንብሎም ዘበለ ኩሉ ኣብ ሰማዕቲ ማዕረ ክንደይ ተቐባልነት ኣለዎ ከነስተውዕል ይግባእ። ንጡፍ ሰማዒ፡ ንዝበሃሎ ብምስትውግል ናይ ካልኣት ስምዒት ክንብብ ይፍትን። ዋላ ኣብቲ ዘየረዳድኦም ነጥብታት፡ ብህድኣት ጽን ኢሉ ይሰምዕን ናይ ምብህሃል መንፈስ ስለዘለዎ ድማ ንኸሉ ብጽንዓት ክሰግሮ ኣይጽገምን።

5 ንውሽጥኹን ንካልኣትን ተቐብል፡

ተጻዋሪ ዝኾነ ቅኔተ-ሕልና ከተጥሪ ብቐዳምነት ንውሽጥኹ ክትቐብል ይግባእ። ንውሽጥኹ ክትቐብል ምኽኣል ማለት ንክውንነት ከምዘለዎ ተቐብልካ፡ ሓደል ጎድንታትካ ካብ ድኹም ግድንታትካ መሚኻ ዕላማኻ ኣብ ምህራም ሚዛናዊ ዝኾነ ኣካይዳ ክትከይድ ምኽኣል ማለት እዩ። ውሽጥኹ ካልኣትን ምቕባል ክብርታትካ፡ ዕላማታትካን ባህርያትካን ዝገልጽ ኣምር እዩ።

6 ምስ ሰባት ዘለካ ርክብን ድንጋጽን

ምስ ማሕበረሰብ ዘለካ ርክብ ድኹም እንተኾይኑ፡ ጸዋራ'የ ክትብል ኣዝዩ ኣጸጋሚ እዩ። ስለዚ ብእምነት፡ ዕላማ፡ ስነ-ሓሳብ ኮነ ካልእ ናይ ሓባር ረቛሒታት ምስ ዝተፈላለዩ ሕብረተሰብ እትራኸበሉ ድልድል ክትሃንጽ ይግባእ።

እዚ እንዳገበርካ ድማ ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ጸለውቲ ሰባት ከተለልን፡ ካብኦም ብስነ-ሓሳብ ኮነ ብተግባር ክትረብሓሉ እትኸል መንገዲ ከተለሊ ከምዘለካ ዘክር። ንስኻ'ውን እንተኾነ ካብዚ ብዘይንእስ ኣብቲ ሕብረተሰብ ዝህልወካ ተራ ዕዙዝ ከምዝኾነ ክትርዳእ ይግባእ።

7 ጌጋታትካ ናይ ምእራም ልምዲ ኣጥሪ

ንጌጋ ውዕለት (ወይ ውድቀት) ብኸመይ ግብረመልሲ ንህበሎም ምርዳእ ሓደ ካብ ቀንዲ መለለዩ ባህርያት ናይ ሓደ ተጻዋርነት ዘለዎ ሰብ እዮም። ጌጋ ኣብ እንጉብረሉ ንውሽጥና እንታይ ኢልና ንምልሰላ፡ ብኸመይ (እንታይ) ግብረመልሲ ንህብ።

ጸዋራት ሰባት ንጌጋ ከም ትምህርትን ናብ ዓወት ዝወስድ መንገድን እዮም ዝርእይዎ። ጸዋራት ሰባት ጌጋኦም ተረዲኦም፡ ካብ ናይ ቅድም መንገዲ ብዝተፈልዩ ብምኻድ ብኸመይ ናብ ዓወት ይበጽሑ እዮም ዝሓስቡ። እቶም ጸዋራት ዘይኮኑ ሰባት ግና፡ ንጌጋ ናብ ካልእ ኩነት (ሰብ) ስለዘማኻንይሉ፡ ኣብ ተመሳሳሊ ጌጋን ፍሽለትን እዮም ዕንክሊል ዝብሉ። ስለዚ ኩሉ ግዜ ንካልኦት እንዳወቕሱን ካልእ መንገዲ ካብ ምንዳይ ቦኺሮምን ይነብሩ።

8 ንዓወት ብኸመይ ትርድእ ኣገዳሲ እዩ (ተውዳዳሪ ክትከውን ይግባእ)

ኣብ ጉዕዞ ህይወት ዓወት ብኸመይ ትትርጉምን በጺሕካዮ ዘለኻ ደረጃ ምርዳእን ኣዝዩ ኣገሳሲ እዩ። ጸዋራት ሰባት ንዓወት ብመጠን እቲ ዘለዎም ጸጋታንት ጸዓትን ትርጉም የሉብዎም። እዚ ማለት ግና ንተራ (ድጋፍ) ካልኦት የነኣእሱ ማለት ኣይኮነን፡ እንተኾነ ግና ዝተጎናጸፍዎ ዓወት ወይ በጺሖም ዘለዉ ደረጃ ኣየቆናጹብዎን፡ ብእኡ'ውን ኩሉ ግዜ ባህ ምስበሎም እዮም።

በንጻሩ ጸዋራት ዘይኮኑ ሰባት፡ ንዝበጽሑዎ ደረጃ (ዓወት) ካብ ቁጽጽሮም ወጻኢ ምጃኑ ብምእማን ምስ ዕድል ወይ ጽሕፍቶ የተሓሕዝዎ። ስለዚ ብሕጂ ንዝመጽእ (ክመጽእ ዝኸእል) ዓወት ብርእሰተኣማንነት ክጸብይዎን፡ ብተስፋ ከማዕድዎን ዓቕሊ ኮነ ዓቕሚ የብሎምን።

ብኸልእ መዳይ ጸዋራት ሰባት፡ ድኹም ጎድንታቶም ከይከሓዱ ኩሉ ግዜ ኣብ ናይ ውድድር መንፈስ ዝተጸምዱን ዓወት ክሳብ ዝጓናጸፉ ድማ ኣዝዮም ብኒሕ ስኒ ነኺሶም ዝጎገዙን እዮም።

9 ስርዓትን ትዕግስትን

ጸዋራት ሰባት ኣብ ህይወቶም ኩሉ ግዜ ብስርዓትን ብትዕግስትን ይመላለሱ። እዚ ማለት፡ ሳዕቤን ናይ ኩሉ ተግባራቶም ሓልፍነት ይወስዱ እዮም። ኣብ ኣካይዳእም'ውን ክሳይም ኣትረርም ኣይመላለሱን፡ ደረቓት'ውን ኣይኮኑን።

ብተወሳኸ፡ ካብ ሽግር ንምውጻእ ዝሕገዞም (ዘኸለሎም) ዝተፈላለዩ መንገድታትን ሓሳባትን ኣብ ምንጻይ ድቃስ የብሎምን። ነፍሲ ወከፍ ግድል ኣብ ህይወት ናታ መፍትሒ ከምዘለዎ ስለዝሓምኑ፡ ኩሉ ግዜ ዕጉሳት እዮም። ሓደ ሰብ ምስ ዝመጸ ማዕበል ሽግራት (ግድላት ህይወት) ዝግንፍል ስምዒት ዘለዎን ብሃውሪ ዝኸይድን ምስዝኸውን ጸዋር እዩ ክትብሎ ዝከኣል ኣይኮነን።

ብድሆታትን ዕንቅፋታትን ከምዘለዉ ዘኪርካ ሸቶኻ ንምውቃዕ ከይተሓለልካ ምስራሕ የድሊ።



10 ጸዋር ምጁን ኣዝዩ ከቢድን ንምዕቃቡ ዳዕሪ ዝሓትት ስራሕ ምጁኑ ዘክር

ልክዕ ከምቲ መግብን ማይን እንተኣቋሪጽና ኣካላትና ዝደክምን ንሕማም ቅሉዓት ንኸውንን፡ ተጸዋርነት ድማ ቀጻሊ ሓደ ዓይነት ባህሪ ሒዝካ ምንጻዥ ማለት ምጁኑ ፍሉጥ ክኸውን ይግባእ። ሓደ ጸዋር ሰብ ሓንሳብ ነቲ መሰረታዊ ቅኔተ-ሕልናን ኩነት ኣነቡብራን ምስሓዞ፡ ንድሕሪት ሰገጥ ክብል ኣይግባእን። ተጸዋርነት ቀጻሊ ዳዕርን ብድሆን ዝረአየሉ ኩነት እዩ። ጸዋራት ሰባት ንህይወት ክሳብ መውዳእታ መጻልታዊ እንዳተቐለሱ እዮም ዝነብርዎ። ዓለም፡ ቅድሚ ሕጂ ጸዋር ስለዝነበርካ ኣብ ናይ ሕጂ ህሞት ብነጻ እትህበካ ጉንዖ የብላን ስለዚ ኣብ ቀጻሊ ቃልሲ ከምዘለኻ ዘክር።

ከም መውዳእታ እምበኣር ጸዋር ዝኾነ ኩነተ-ሕልና ምውናን ኣብ ህይወት ዓቢ መቐይሮ ዘምጽእ ባህሪ እዩ። እንተኾነ ግና ናብዚ ዝወስድ መንገዲ ድምዳምን ቀጥታዊ መስመር ዝሓዘ ከምዘይኮነ፡ ኣብ ህይወት ድማ ብዙሕ ውረድ-ደይብ፡