

ዓባይቲ ስምዒታት ይመዱን ይኸዱን



CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.



NEW DIRECTIONS

**ዓብይቲ
ስምዒታት
ይመዱን ይኸዱን**



ንድፍን አሰራር፡፡ © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc. እኛም ከምኡ ድማ ትክክለኛ © 2018 Canadian Centre for Child Protection Inc. ከምኡ'ውን New Directions for Children, Youth, Adults & Families እዩ። ክሎም መሰላት ዝተሓለገ እኛም። ዝኾነ ሰብ ንኤለክትሮኒካዊ ቅዳሕ ናይዚ ሕትመት'ዚ ብምልካት ይኹን ብክፈል ክልጥፍ ኣይፍቀደሉን እዩ። ካብ'ዚ ኣብ ታሕቲ ተመልኪቲ ዘሎ ወጻኢ ኣብ ሲ.ኪ.ቲ ዘውጽእ ሰርዓት ምኽዳን፡ ምቕዳሕ ወይ ከኣ ምክፍፋል ኣይፍቀደን። ቅዳሕት ብምልካት ይኹን ብኸፈል፡ ዝተሓትመ ይኹን ኤለክትሮኒካዊ ንዝኾነ ሰብ ወይ ንግዳዊ ዕላማ ምንጨጫ ኣታዊ ፈጸሙ ክኸውን የብሉን። ወለዲ/ኣለይቲ ምናልባት ንውልቃዊ ጥቕሚ ዝውዕል ሓደ ቅዳሕ ክውርዱ ወይ ክሕትሙ ይኸእሉ። ካብ'ዚ ኣብ ሳዕሊ ተዋሂቡ ዘሎ መዝገብ ንላዕሊ ክትጥቀም ምስ እትደሊ ናብ contact@protectchildren.ca ጠለብካ ለእኽ

እዚ መጽሓፍ'ዚ ብዘይ ሓዳል ጻዕርን ተወፋይነትን ናይ ብዙሓት ሰባት ኣብ ክልቲኦም ኣብ New Directions ከምኡ ድማ ኣብ Canadian Centre ከወገን ክኸውን ኣይምኽላለን። ብፍላይ፡ New Directions ንኣብርክቶ ናይ Kate Kiernan ከምኡ ድማ Billy Brodovsky ከመሰገን ይደሊ። ከምኡ ድማ ን Canadian Centre ኣብዚ ፕሮጀክት ንዝሰርሑ ናይ ትምህርቲ ጉጅለ ከምኡ ድማ ናይ ንድፊ ጉጅለ ከምሰገን ይደሊ።



እቲ Canadian Centre for Child Protection Inc. Canadian Centre ማእከል ንሓለዎ ጃልዑ ካናዳ ሓላፊነቱ ዝተወሰነ ማእከር ካናዳ ውልቃዊ ድሕነት ናይ ኩሎም ቆልዑ ዝተወፈየ ዝተመዘገበ ናይ ግብረ ሰናይ ትኩረት እዩ። እቲ Canadian Centre (ካናዳዊ ማእከል) ብዙሓት ፕሮግራማት፡ ኣገልግሎታትን ምንጭታትን ንካናዳውያን ብምቕራብ ኣብ ሓለዎ ጃልዑ ይሕግዝን ከምኡ ድማ ናቶም ግዳይ ናይ ምኻን ተኸእሎ ሓደጋ ከምዝኸኸ ይገብርን። ንዝያዳ ሓበሬታ ናብቲ መርበብ-ሓበሬታ ናይ Canadian Centre (ካናዳዊ ማእከል) ብጻሕ www.protectchildren.ca.



New Directions for Children, Youth, Adults & Families (New Directions) ንመኽሰብ ዘይሰርሕ ውድብ ኮይኑ ሕውስዎስ ናይ ኣገልግሎታት ዘቕርብ እዩ ንሓቶም ከኣ ነቶም ዝቕየሩ ዘለዉ ማእከራዊ፡ ሰነ-ኣእምሮአዊ፡ ባህላዊ፡ ትምህርታውን ሞያውን ድሌታት ናይ ሰባት ኣብ ማእከረሰባቶም ግብረመልሲ ዝህቡ ኣገልግሎታት እዮም። ካብ ምኽሪ ስድራቤት ክሳብ ጸጋታት ንመንእሰያት፡ ስልጠና ስራሕ ክሳብ ፍሉይ ናይ መንባብሮ ደገፍ፡ ኮማዊ ናይ ኣተሓሕዳ ኣባይቲ ክሳብ ክኸነን ናብዮት ዝገርጋሕ ፕሮግራማት ንህቡ። ከምኡ ድማ ብዝተፈለሉዩ ናይ ምምሃር ስንክልናታት ዘለውዎም፡ ማእከረሰብ ምስማዕ ዝተሰኣኖም እቶም ደቀባት ማእከረሰብ ዝኾኑን ውልቀሰባት ኣብ ጥቕሚ ዝውዕሉ ጸጋታት። ንዝያዳ ሓበሬታ ናብዚ ዝስዕብ ብጻሕ www.newdirections.mb.ca።

ንዝያዳ ሓበሬታ ብዛዕባ ቆልዑን ሰነ-ኣእምሮአዊ በሰላን ከምኡ ድማ ዓበይቲ ሰባት ብኸመይ ክሕገዙ ከምዝኸእሉን፡ ብኸብረትካ ኣብዚ ዝስዕብ ብጻሕ www.makingsenseoftrauma.ca። ናጻ ናይ ኢንተርኔት ሰሚናር ኣሎ Making Sense of Trauma: Practical Tools for Responding to Children and Youth (ብዛዕባ ሰነ-ኣእምሮአዊ በሰላ ኣፍልጦ ምህላው፡ ግብራዊ ናውቲታት ንቆልዑን መንእሰያትን ግብረመልሲ ንምሃብ) ከምኡ'ውን ተወሰኸቲ ምንጭታት ኣለዉ።

CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION ኣብ ካናዳ ከም ምልክት ንግዲ ናይቲ Canadian Centre for Child Protection Inc. ኣብ ካናዳ ዝተመዘገበ እዩ ከምኡ ድማ እቲ ናይ New Directions ኣርማ ንብረት ናይ New Directions for Children, Youth, Adults & Families እዩ።

ISBN: 978-1-989757-41-3 (ኤለክትሮኒካዊ ቅዳሕ)

እዚ መጽሓፍ'ዚ ትርጉም ናይ Big Feelings Come and Go (ዓበይቲ ስምዒታት ይመጹን ይኸዱን) ዝብል መጀመርታ ብቋንቋ እንግሊዝ ዝተሓትመ መጽሓፍ እዩ። መሰል ቅዳሕ 2018 ናይ፡ New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada ከምኡ ድማ እቲ Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada እዩ። Newcomers Employment and Education Development Services Inc.፡ ካብቶም መሰል ቅዳሕ ዝሓዙ ኣካላት ፍቓድ ብምርካብ፡ ነቶም ትሕዝቶታት ናይቲ መበቐላዊ መጽሓፍ ናብ ቋንቋ ትግርኛ ተርጉምዎም። Newcomers Employment and Education Development Services Inc. ኣብ ትርጉም ንዝህልገዉ ልክዕነትን ከምኡ ድማ ዝኾነ ጌጋታትን ከይተጠቓለሉ ዝተዘሉ ጽሑፋትን ሓላፊነት ይወስድ። ዝኾነ ኣብቲ ናይ እንግሊዝ ቅዳሕ ዘየለ ትሕዝቶ ብቲ Newcomers Employment and Education Development Services Inc. እዩ ተወሲኹ ዘሎ፡ ንሱ ከኣ ንዝኾነ ወሰኸት ሓላፊነት ይወስድ። መሰል ቅዳሕ ኣብቲ ናይ ትግርኛ ትርጉም ጥንኑቲ ናይ New Directions for Children, Youth, Adults and Families። ከምኡ ድማ እቲ Canadian Centre for Child Protection Inc. እዩ። ክሎም መሰላት ዝተሓለገ እኛም።

This book is a translation of Big Feelings Come and Go which was first published in English by, and is copyright 2018 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Newcomers Employment and Education Development Services Inc., with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Tigrinya. Newcomers Employment and Education Development Services Inc. assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by the Newcomers Employment and Education Development Services Inc., which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Tigrinya translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

ንነፍስ ወከፍ ነዚ መጽሓፍ'ዚ ዘንብብ ዘሎ ሰብ

ነዚ ዛንታ'ዚ ንምንባብን ከምኡ ድማ ብዛዕባ ስምዒታትና ዓበይቲ ኣብ ዝኾንሉ እዋን ኣካላትና ንምክልኻልና ዝጥቀመሉ መገድታት ከም ምዕናድ፣ ምህዳምን ምቅላስን ንምምሃር ግዜኻ ስለዝወፈኻ ኣዚና ነመስግን።

ነፍስ ወከፍ ሰብ ዓበይቲ ስምዒታት ይህልውዎ፣ ዓበይትን ቆልዑን። ብኽብረትካ ነዚ ዛንታ'ዚ ንምንባብ ዘድልየካ እኹል ግዜ ውሰድ። ንኹሉ ኣብ ሓደ ግዜ ኣንብቦ ወይ ከኣ ቡብቕሩብ ገይርካ። ነቲ ንኣኻ ብዝበለጸ ዝሰርሓልካ ኣስተብህለሉ።



ሎሚ ብዛዕባ ምስ ንጭነቕ ወይ ንፈርሕ
ከምኡ' ውን ስሚዕታትና ምስ ዝዓቢ ኣካላትና
እንታይ ከምዝገብር ክንምሃር ኢና።





ኣብ ሓንጎልና ከም ናይ መጠንቀቕታ
ደወል ዝኾነ ኣሚግዳለ ተባሂሉ
ዝጽዋዕ ክፋል ኣለና።



**ንሕና ኣብ ንጭነቕሉ ወይ ንፈርሓሉ
ኣዋን ባዕሉ ይጠፍኡ።**

**ንሱ ንፃና ኣብ
ምክልኻል ይሕግዝ።**



**እቲ ኣብ ሓንጎልና ዘሎ ናይ መጠንቀቕታ ደወል
ኣብ ዝጠፍአሉ እዋን ናብ ምዕናድ፣ ምህዳም፣ ወይ
ምቅለስ ነምርሖ።**



**ሓድሓደ ግዜ ክንንቀሳቐስ ወይ ክንሓሰብ
ዘይንክእል ኮይኑ ይስምዓና።**

**እዚ ምዕናድ
ተባሂሉ ይጽዋዕ።**

ሐድሐደ ግዜ ክነምልጥ
ከምዘለና ኮይኑ ይስምዓና።

እዚ ምህዳም ተባሂሉ ይጽዋዕ።



ሐድሐደ ግዜ ከኣ ክነሃርምን
ክነውጭጭን ዝደለና ኮይኑ ይስምዓና።

እዚ ምቕለስ
ተባሂሉ ይጽዋዕ።



እቲ አሚግዳለ ነቲ ደወል ኣብ ዝድውለሉ
አዋን እንታይ ክግበር ከምዘለዎ
ክንምሃርን ክንለማመድን ኢና።



ዓቢይትን ቆልዑን ኩሎም ኣብ ዝጭነቕሉ ወይ
ዝፈርህሉ ኣዋን ናብ ምዕናድ፣ ምህዳም፣ ወይ
ምቅለስ የምርሑ።

ኣካላትና ብኸምዚ ኣዩ ዝሕግዘና።



ድራጎን ብመስኮት ከምዝርእዪ ዘሎ ጌርና ኣሞ ኣብ ኣእምሮና ንስኣል!
ሓንጎልና ናይ ተጠንቀቕ ደወል የስምዕ ኣሞ ናብ ምዕናድ ነምርሕ...

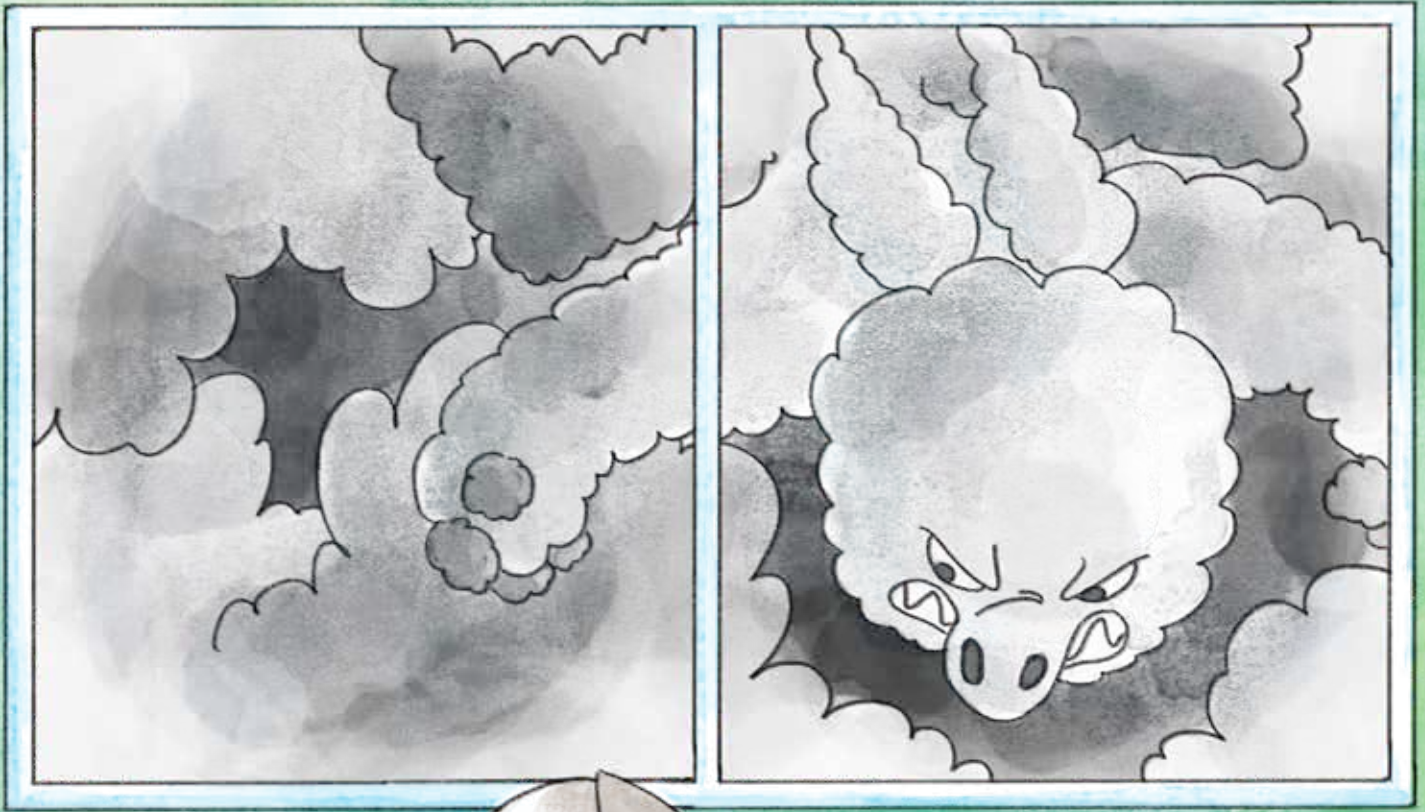
ምዕናድ ማለት ስምዒታትና ዓባይቲ ኣብ ዝኾንሉን ክንሃድም
ኮነ ክንቃለስ ኣብ ዘይንክእለሉን ኣዋን እዩ።

ትርግታ ልብና ይውስኽ ከምኡውን ትንፋስና ቅልጣፊ ይውስኽ።

ነብሲ ወከፍ ብዝተፈለለየ ናይ ምዕናድ
ኩነታት ይሓልፍ።

ብኣእምሮኽ ምዕናድ ኣንታይ ዓይነት
ስምዒ ከምዝፈጥረልካ ሕሰብ።





አነ ከምዚ ዝሰዕብ ምተሰምዓኒ...



...ርእሰይ
ዘንሳፍፍ ዘሎ



...ዝሰወር
ዘለኹ



...ዝተቐርቀርኩ
ኮይኑ ይሰምዓኒ

...ልቦይ ብዝቐልጠፈ ፍጥነት
ትሃርም ኣላ ደግሞ ከኣ ጸጥ
ኢላ ክሰምዓ ኣይክእልን





...ንገዛኔ ርእሶይ አመና
ንኢሽቶ ብምግባር

...አነ ዕንድ
ኢሊ አለኹ



...አነ ከርኦ
ዘይክኦልዮ

...ቃላት ከውጽኦ
አይክኦልን



ድሕሪ ናይ ምጭናቕ ወይ ናይ ምፍራሕ ስምዒት
ንኣካላትና ነረጋግኡ።

እዚ ካብቲ ክንገብሮ እንኸእል እዩ።

ኣብ ዙርያኻ ጠምት እሞ ኣብቲ ክፍሊ ከኣ ሰለሰተ
ሰማያዊ ነገራት ቊጸር።



እስተንፋስ ንውሽጢ ሰሓብ...
ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፋስ ቀስ
ኢልካ ኣውጽእ።

ደገምካ እስተንፋስ ንውሽጢ
ሰሓብ... ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፋስ
ቀስ ኢልካ ኣውጽእ።





ኣብ ገለ ተሪር ወይ
ልሰሉሰ ነገር ኮፍ ኢልካ
አንተሊኻ አሰተብህል።
ንአጻብዕቲ አኢጋርካ
አወዛውዞም።



ሓደ ተወላኽ. እሰተንፋሰ ንውሽጢ ሰሓብ...
ከምኡ ድማ ነዊሕ እሰተንፋሰ ቀስ ኢልካ አውጽኢ።



ሰብነትካ ክረጋጋኦ ከሎ ከመይ ስምዒት ከምዝህብ ኣስተብህል።

**እቲ ደወል እናሃድኦ ኣብ ዝኸደሉ ልብኻን
እስትንፋስኻን ቀስ ይብሉ።**

**ዓበይቲ ስምዒታት ከም ዘንሳፍፉ
ደበናታት ይመጹን ይኸዱን።**



ሕጂ፡ ኣብዚ ግዜ' ዚ ብመስኮት ዝጥምት ድራጎን ብኣእምሮና ኣብ ንስእለሉ እዋን፡ ሓንጎልና ነቲ ደወል ይድውሎ ንሕና ከኣ ናብ ምህዳም ነምርሕ...

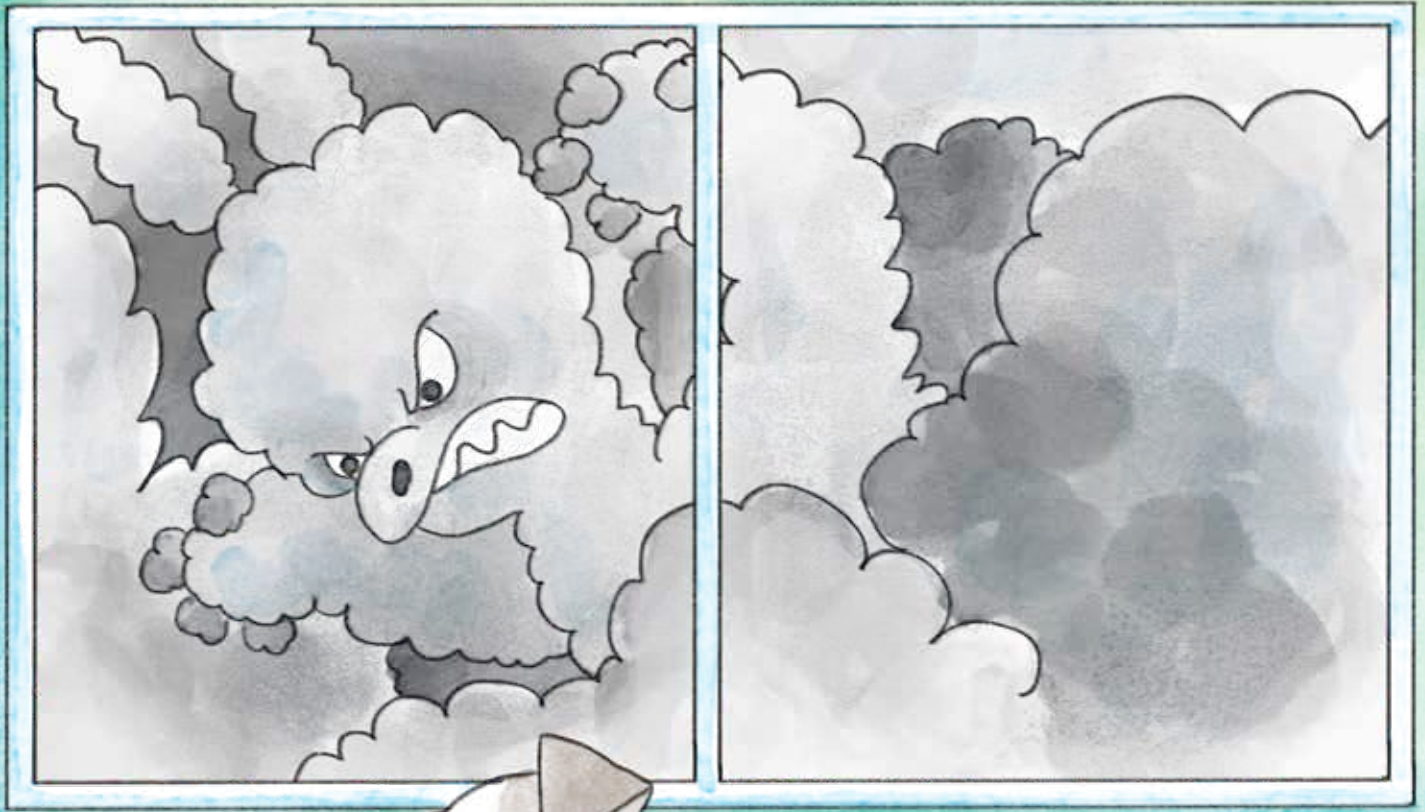
ምህዳም ዝብሃል ስምዒታትና ዓበይቲ ኣብ ዝኾንሉን ንሕና ከኣ ክንንቀሳቅስን ዋለ' ውን ክነምልጥን ኣብ ንደልየሉ እዋን እዩ!

ልብና ብዝቐልጠፈ ፍጥነት ትሃርም፡ ኣስትንፋስና ፍጥነቱ ይውስኽን ኣእጋርና ከኣ ተሰራሰርቲ/ርቡሻት ክኾኑ ይኽእሉ።

ነፍስ ወከፍ ሰብ ናብ ምህዳም ዝኣትወሉ ኩነት ቁሩብ ይፈለል እዩ።

ብኣእምሮኻ ከምዚ ዝስዕብ ስኣል...ምህዳም ኣባኻ ከመይ ስምዒት ኣለዎ፡



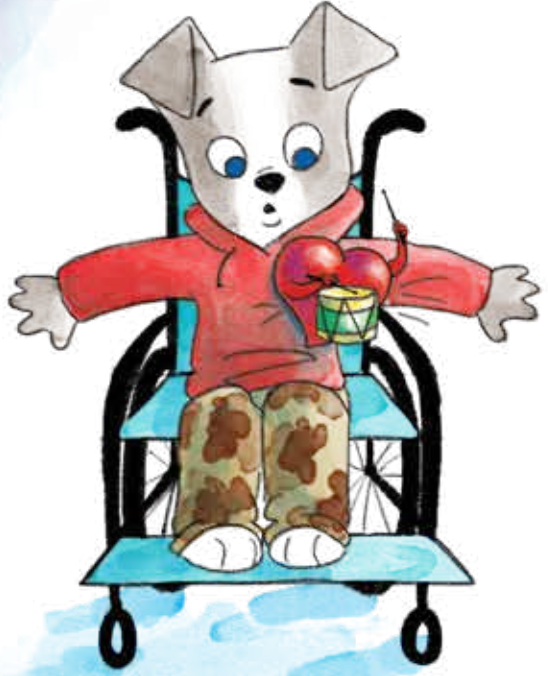


አነ ከምዚ ዝሰዕብ ምተሰምዓኒ...

...አነ ኣዝዮ ኣርሒቕ
ክሃድም ይደሊ



...ከም ናይ ቅድድም
ፈረስ ክጎዱ ይደሊ



...ልባይ ከም ከበሮ
ትሃርም ኣላ

...ካብ
ቆርባተይ
ነጠረ
ይወጽኝ



...እስትንፋሶይ
ክሕዝ
አይክእልን



...ጽርዑርዑ
ይብለኝ



...ከም ናይ ኩብለላ
ባቡር ቀልጢፊ ይዛረብ

...ብዝተኻኸለ መጠን ብቕጽብት
ከምልጥ ይደሊ



ብድሕሪ ናይ ምጭናቕ ወይ ምፍራሕ
ስምዒት ንኣካላትና ነረጋግኡ።

እዚ ካብቲ ክንገብር እንክእል ኣዩ።

መጀምርታ፡ ኣጻብዕ ኣእጋርካ ዕጸፎም። እቶም ኣብ
ኣእጋርካ ዘለዉ ጭዋዳታት ብኸመይ ከምዝውጡሩ ኣስተብህል።



ኣጻብዕ ኣእጋርካ ዘርግሐዮም።



እስተንፋስ ንውሽጢ
ሰሐብ... ከምኡ ድማ ነዊሕ
እስተንፋስ ቀስ ኣልካ
ኣውጽእ።

ደጊምካ ካልእ እስተንፋስ ንውሸጢ ሰሐብ... ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፋስ ቀስ ኢልካ ኣውጽእ።



ኣብ ገለ ተሪር ወይ ልሰሉስ ነገር ኮፍ ኢልካ እንተሉኻ ኣስተብህል። ንኣጸብዕቲ ኣእጋርካ ኣወዛውዞም።

ሓደ ተወሳኺ እስተንፋስ ንውሸጢ ሰሐብ... ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፋስ ቀስ ኢልካ ኣውጽእ።

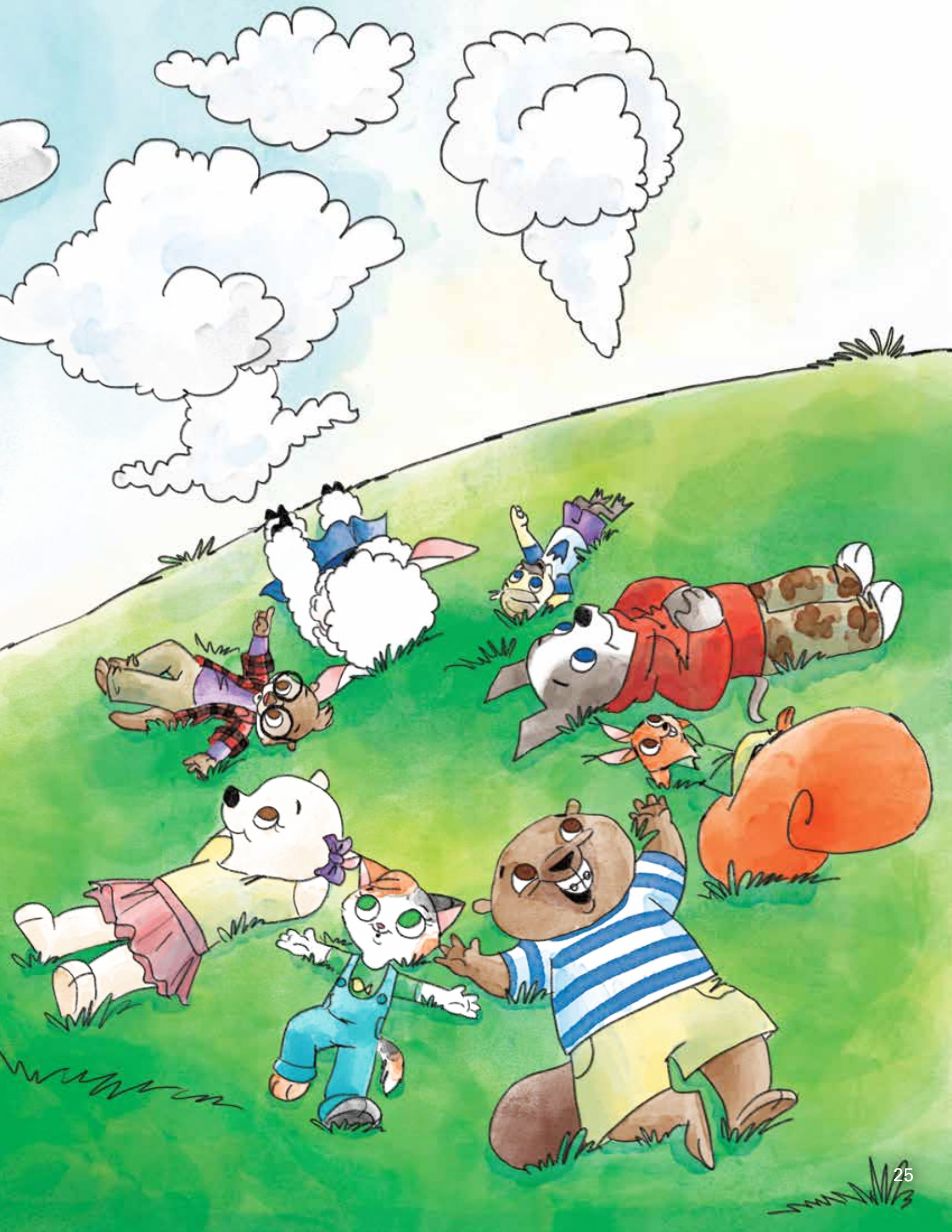




ሰብነትካ ክረጋጋኦ ከሎ ከመይ ከም ኢተሰማዓካ ኣስተብህል።

**ኢቲ ደወል ኢናሃድኦ ኣብ ዝኸኣሉ ልብኻን
ኢስትንፋስኻን ቀስ ይብሉ።**

**ዓበይቲ ስምዒታት ከም ዘንሳፍፉ
ደበናታት ይመጹን ይኸዱን።**



ደጊምና፣ ኣብዚ ግዜ'ዚ ብመስኮት ዝጥምት ድራጎን ብኣእምሮና ኣብ ንስኣለሉ እዋን፣ ሓንጎልና ነቲ ደወል ይድውሎ ንሕና ከኣ ናብ ምቅለስ ነምርሕ...

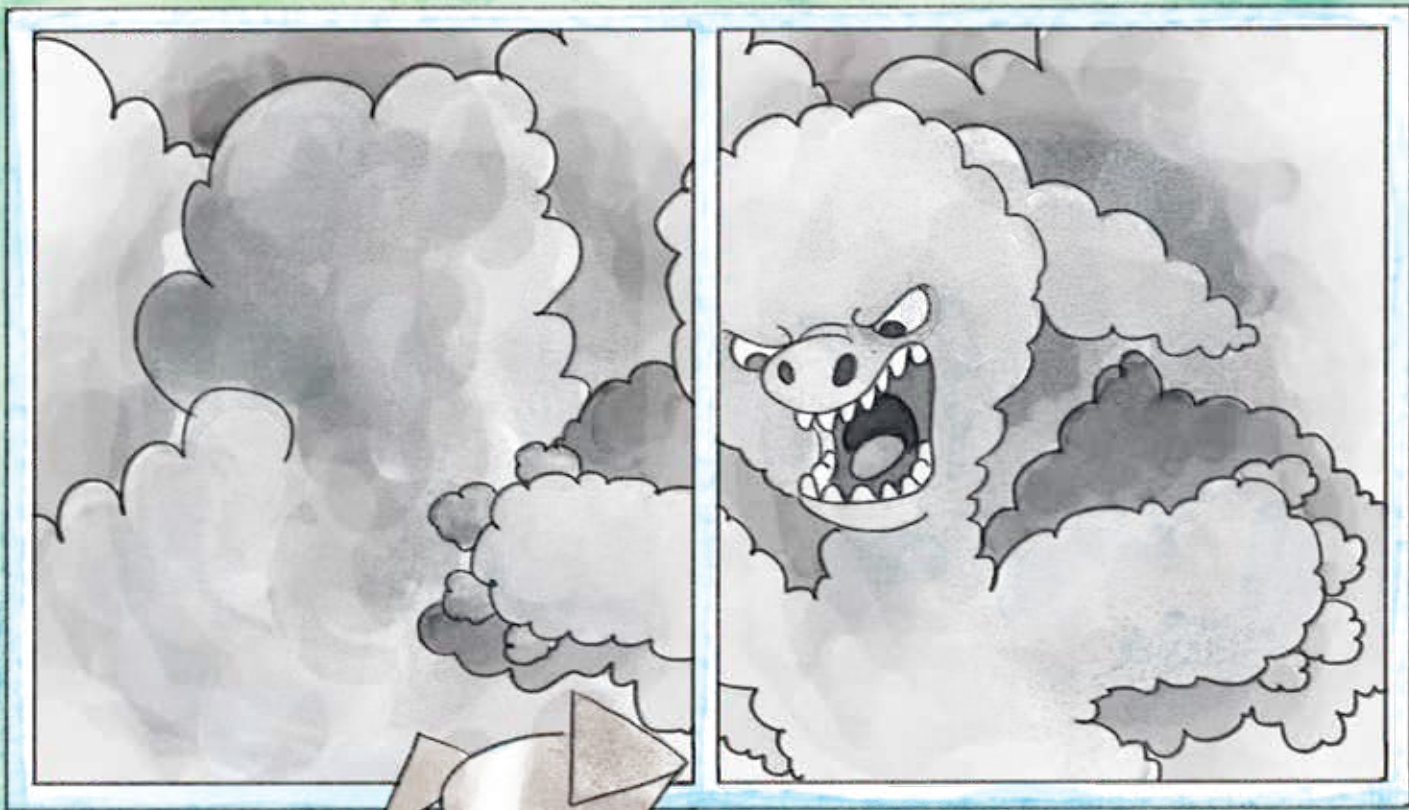
ምቅለስ ማለት ስምዒታትና ዓበይቲ ክኾኑ ከለዉን ከምኡ ድማ ኣእዳውና ክንዓመኹኽ ወይ ብኣግርና ባይታ ድጉ ምባል ክንደለ ኸለናን ማለት እዩ።

ልብና ብዝቐልጠፈ ይሃርም ምስትንፋስና ከኣ ፍጥነቱ ይውስኽ።

ነፍስ ወከፍ ሰብ ናብ ምቅለስ ዝኣትወሉ ኩነት ቁሩብ ይፈለል እዩ።

ብኣእምሮኹ ከምዚ ዝስዕብ ሰኣል... ምቅለስ ኣባኹ ከመይ ስምዒት ኣለዎ።





እነ ከምዚ
ዝሰዕብ
ምተሰምዓኒ...

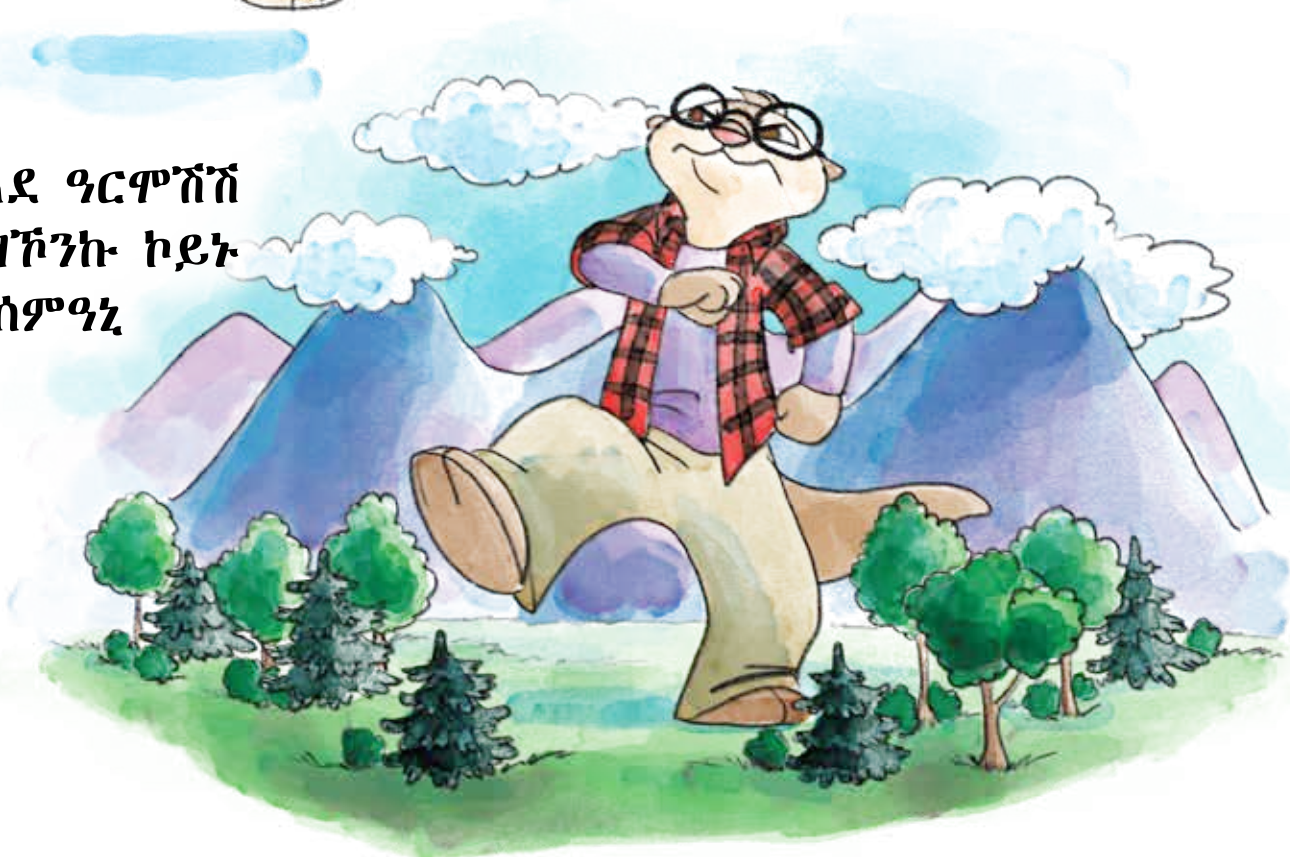


...ሓዊ ዘስተንፈስኩ



...ገለ ነገር
ክሃርም ምደለኹ

...ከም ሓደ ዓርምሽሽ
ሰብ ዝኾንኩ ኮይኑ
ምተሰምዓኒ





...ከም ሓደ ተቻላሳይ
ፈረሰኛ ወተሃደር
ዝኾንኩ

...ኣነ ክቐልዕን
ብእግሪ ክረግጽን
ዝደለኹ



...ከም ዝገዝም
ኣምበሳ



...ከም እሳተ
ጎመራ ምረሰንኩ



...ከም ጎሪላ
ምተቻለስኩ



ብድሕሪ ናይ ምጭናቕ ወይ
ምፍራሕ ሰምዒት ንኣካላትና
ነረጋግኡ።

ክንገብር ንክእል ኣብዚ እንሆ።



ኩዕሶ ትጭብጥ ከምዘለኻ ገርኻ ንኣእዳውኻ
ብሓባር ኣለገብኻ ጨብጦ...ናብ
ውሽጢ ኣስተንፍሱ... ከምኡ ድማ ፈንዎ።

ሕጂ እስተንፍሱ ንውሽጢ ሰሓብ...
ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፍሱ ቀሰ
ኢልኻ ኣውጽእ።





ሕጃ ካልእ እስተንፋስ
ንውሸጢ ሰሐብ... ከምኡ ድማ ነዊሕ
እስተንፋስ ቀስ ኢልካ ኣውጽእ።

ኣብ ገለ ተሪር ወይ ልሰሉስ ነገር
ኮፍ ኢልካ ኣንተሊኻ ኣስተብህል።
ንኣጸብዕቲ ኣእጋርካ ኣወዛውዞም።



ሓደ ተወሳኻ እስተንፋስ ንውሸጢ
ሰሐብ... ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፋስ ቀስ
ኢልካ ኣውጽእ።



ሰብነትካ ክረጋጋኦ ከሎ ከመይ ከም ዝሰመዓካ ኣስተብህል።

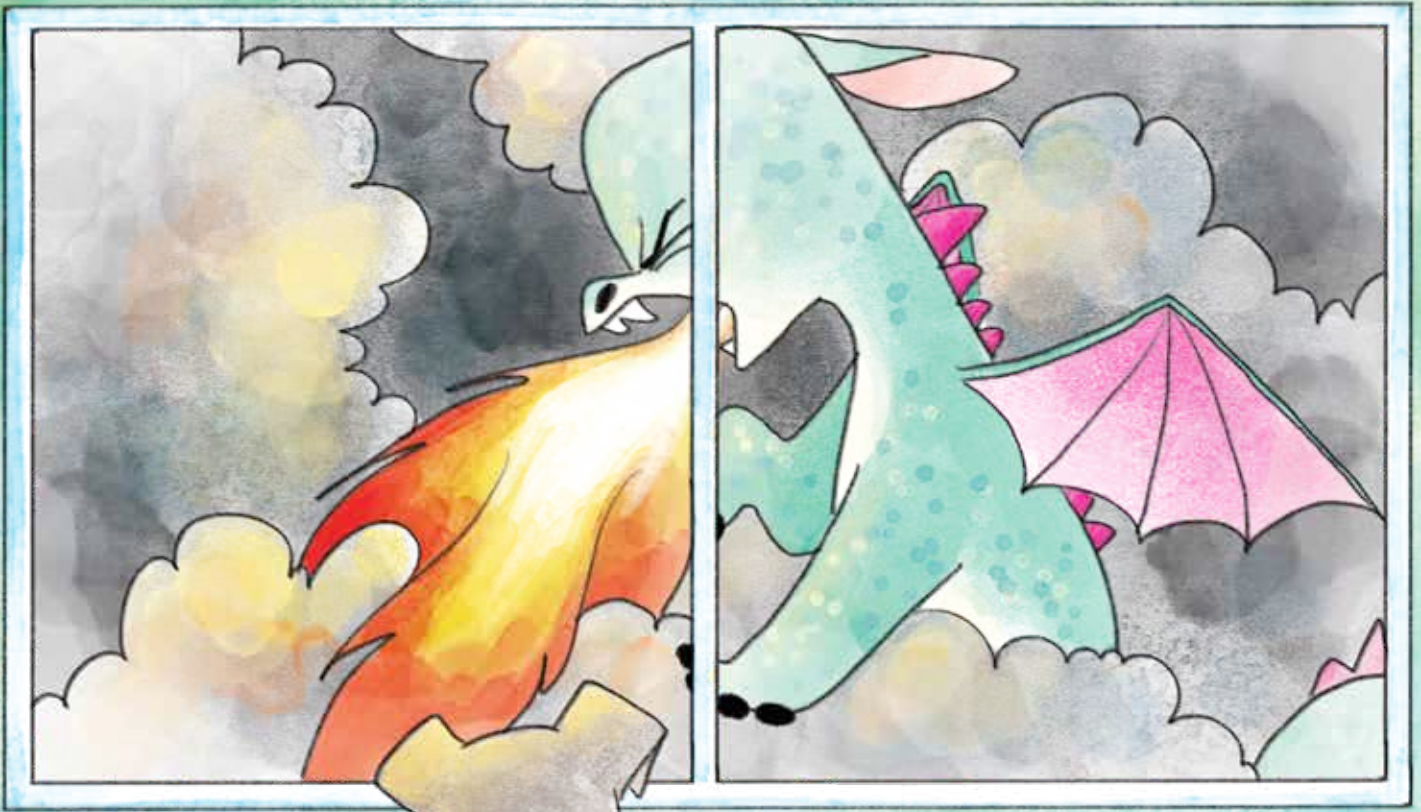
**እቲ ደወል እናሃድኦ ኣብ ዝኸኣሉ ልብኻን
እስትንፋሶካን ቀስ ይብሉ።**

**ዓበይቲ ስምዒታት ከም ዘንሳፍፉ
ደበናታት ይመጹን ይኸዱን።**



ርእ: አብቲ መስኮት
ናይ ብሓቂ
ድራገን አሎ!





እነ ከምዚ ዝሰዕብ ይሰምዓኒ...

...እዚኻ ኣርሒቕኻ
ምህዳም



...ከም ሓደ ተቓላሳይ
ፈረሰኛ ወተሃደር
ዝኾንኩ

...ከርኦ ዘይክእል



...ቃላት ከውጽኦ
ኣይክእልን





...ከም ናይ ቅድድም
ፈረስ እጎዩ

...ርእሰይ የንሳፍፍ
ከምዘሎ



...አነ ከም እሳተ
ጎመራ ረሲነ አለኹ

...ብዝተኻለ መጠን
ብፍጥነት ከምልጥ ይደሊ



ገጽ 38

ጸገም የለን። ንሱ ዝጠፍኦ
ድራጎን እዩ።
እቲ ሓለዊ ድራጎን ንወለዱ
ክጽውዓሉ እዩ።





ነቲ ድራጎን ካብቲ መስኮት ወጸኢ
ምርእዮ ዘፍርሕ እዩ ነይሩ።

አካላትና እቲ ክገብሮ ዝግብኦ
ነገር ገይሩ።



ንስብነትና ድሕሪ ናይ ምጭናቕ
ወይ ምፍራሕ ስምዒት
ከምዘረጋጋእ ምግባር እስኪ
ንለማመድ።



እስተንፋስ ንውሽጢ ሰሓብ...
ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፋስ ቀስ
ኢልካ አውጽእ።

ካልእ እስተንፋስ ንውሽጢ ሰሓብ...
ከምኡ ድማ ነዊሕ እስተንፋስ ቀስ
ኢልካ አውጽእ።



አብ ገለ ተሪር ወይ ልሰሉስ ነገር ኮፍ
ኢልና እንተሊና ነስተብህል። ንአጻብዕ
አእጋርና ነወዛውዞም።



ሓደ ተወሳኺ እስተንፋስ ንውሽጢ
ሰሓብ... ከምኡ ድማ ነዊሕ እስትንፋስ
ቀስ ኢልካ አውጽእ።



ሕጂ ምርግጋኑን ድሕነትን ኣብ ዝሰምዓካ
ዘሎ ኣዋን ሰብነትካ ኣንታይ ክገብር ይደሊ።





እነ ከምዚ ዝሰዕብ የሰተብህል...



...ከም ህበይ ይስሕቕ

...ክጻወት
ይደለ



...ዓቢ እስትንፋስ
ክወስድ ይኸእል



...ንስምዒታተይ
ይገዝእም



...ህንጡይ ከም
መርማሪ ገበን እየ



...ምስ ኣዕሩኽተይ
ዓንጃል ወይ ዓሻ ይኸውን



...ክምሃር ይደሊ



...ክሃረብ ይኽእል
ስለዚ ሰባት ንቻላተይ
ይሰምዕዎን ይርድእዎን



ንሱብነትኩም ብኸመይ
 ከምእተረጋግእዎን ነቲ ናይ
 መጠንቀቕታ ደወል ከኣ ብኸመይ
 ከምተህድእዎን ትፈልጡ ምዃንኩም
 ኣይተሓበንኩምን፡

ስምዒታትና ዓበይቲ ኣብ
 ዝኾንሉ ኣዋን ክንቆጸጸሮም
 ከምንክእል ንፈልጥ ኢና።



ሕጂ እስኪ ንደገ ወዲና ንጸወት!







