

መፅሐፍ ዓርሰ ክንክን ንሰብ ሞያታት

ጥዕና

ብኮሽብ ንብሩ ኪዳኑ

ምስጋና

እዚ መፅሓፍ ዓርሰ ክንክን ዓሚዮቕ ውልቃውን ሞያውን ፃዕሪ ኮይኑ፡ ኣብ ኣዝዩ ኣፀጋሚ ኩነታት ኮይኖም ንግዳየት ቦታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ድጋፍ ዝህቡ ሰብ ሞያታት ክንክን ጥዕና ንምሕጋዝ ካብ ዘለኒ ልዑል ድልየት ዝተበገሰ እዩ። እዙይ ምድላው ብዘይ ሓበሬዊ ምድግጋፍ፣ ምምኽኻርን ምብርትታዕን ኣብ ዝተፈላለዩ መርበባት ዝርከቡ ውልቀ ሰባትን ትካላትን ኣብዙይ ክበፅሑ ኣይምኽኣለን።

ቅድሚ ኩሉን ልዕሊ ኩሉን ኣብዚ ዘየቋርፅ ጉዕዞ ደገፍ፣ ዓቕምን ምቹው ናይ ስራሕ ክባቢን ንዝፈጠረላይ ዩኒቨርሲቲ መቐለ ማእከል መፅናዕቲ ጥዕና ኣዴታት፣ ኣባፅሕ፣ ህፃናትን ስነ ተዋልዶን (MARCH- Maternal, adolescent, child and reproductive health) ልባዊ ምስጋናይ የቕርብ። ብተወሳኺ ንኣካዳሚ ሜዲክስ (Medics Academy)፣ ኣካዳሚ ኣመራርሓ ክንክን ጥዕናን (Healthcare Leadership Academy) ዩኒቨርሲቲ ማእከላይ ላንካሻየርን (University of Central Lancashire) ስለቲ ኣብዚ ፕሮጀክት ዝገበሩላይ መዘና ዘይብሉ ቴክኒካዊ ምኽርን ኣበርክቶን ዓብይ ምስጋና ከቕርብ ይደልይ።

Tropical Health Education Trust (ሓዚ Global Health Partnerships) ንዝገበሩላይ ገንዘባዊ ሓገዝ የመስግን። ከምኡ ዉን ናይ መጀመርታ ተቐባሊት Sir Eldryd Parry Fellow ኮይነ ከገልግል ፍሉይ ዕድል ስለ ዝሃቡኒ ከመስግን ይፈቱ። ኣብዚ ፕሮጀክት ዝነበረኩም እምነት ፍረ ንክፍርይ ኣብ ምግባር ዓብዩ ኣበርክቶ ነይርዎ።

ካብ ከይዲ ምፅሓፍ ውጥን እዚ ፕሮጀክት ጀሚሩ ክላዕ መወዳእታ ዝሓገዝትኒ ኣና ዛቶርስካ፤ ንዝነበራ ብልሓት፣ ትዕግስትን ተወፋይነትን ብፍሉይ ከመስግና ይደልይ። ኣና ናትኪ ምትብባዕ ናይዚ ፕሮጀክት እምነ ኩርናዕ እዩ ነይሩ።

ኣብ መወዳእታ ኣብ ስልጠና፣ ምምዕባልን ምትግባርን እዚ መምርሒ ንዝነጠፉ ኩሎም ምስጋናይ ክገልፅ ይደሊ። ሓባራዊ ሞያዊ ፍልጠትኩምን ተወፋይነትኩምን ነዚ ስራሕ ብምምዕባል፣ ነቶም ክድግፎም ዝዓለመ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ዘለዎ ረብሓ ኣረጋጊፁ እዩ።

ኩሉኹም ኣብዚ ፕሮጀክት ንዝተፃወትኩምዎ ግደ፤ ነዚ ራእይ ናብ ክውንነት ንምቕያር ስለ ዝሓገዝኩም የቕንየለይ።

ኣብዚ መፅሓፍ ዘለዉ ምስልታት MidJourney AI ብምጥቓም ዝተዳለዉ ኮይኖም፡
ኣብ www.midjourney.com ዝብል መርበብ ሓበሬታ ይርከቡ።



ኣነ ናይ

.....

እየ።



መፅሐፍ ዓርሰ ክንክን ንሱብ ሞያታት ጥዕና

ብኮሹብ ገብሩ ኪዳኑ

ገምጋም ብ ዳዊት ግርማን ሲሳና ኪዳኑን
ትርጉም ብ ማቴዎስ ገብረሂወት
ግራፊክስ ብ ዓዲል ኦሊቨር ሸሪፍ

ምምዕባል ተፃዋራይነት፡ መፅሐፍ ዓርሰ ክንክን ብኩናት ኣብ ዝተሃለየት
ትግራይ ንዝርከቡ ሰብ ሞያ ጥዕና

2017 ዓ/ም

ትሕዝቶ

ክፋሊ 1. መእተዊ 14

1. ምልክታት ምልላይ 14

ዓውዳዊ አገዳስነት 16

ናይ መጀመርታ ፀቕጥን መልስን 17

ናብ ዓቕሚ ምፅንቓቕን ስምዒታዊ ድኻምን ምግስጋስ 17

ፅልዋ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ 18

ንብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ኣበርክቶ ዝገብሩ ጉዳያት 18

ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ምቕራፍ 19

ምምዕባል ተፃዋራይነት 19

ክፍሊ 2. ሜላታት ዓርሰ ክንክን 26

2.1 ገደባት ምፍጣር 26

2.2 ስሩዕ ዓርሰ ገምጋም 27

2.3 ስምዒታዊ ዓርሰ ክንክን 29

2.3.1 ጆርናሊንግ 29

2.4 ኣእምሮአዊ ኣስተብህሎን ኣስተንትኖን ምሕሳብን ምስትንታንን: 42

2.4.1 ብንእሽተይ ምጅማር: ናይ 5 ደቓይቕ ናይ ምስትንፋስ ኣስተንትኖት ምክያድ 43

2.4.2 ሜላታት ምስ ከባቢና ምትእስሳር ፣ ሜላ 5 4 3 2 1 44

2.4.3 ዓሚዮቕ ምስትንፋስ: ሜላ 4 4 4 45

2.4.4	አስተንትኖ ዳህሳስ አካላት	46
2.4.5	ብመተግብሪታት ተጠቂምና አስተንትኖ ምምራሕ	48
2.5	ተግባራት ምስግና ንዓርሰ ክንክን በቢደረጅኡ ዝካየድ መምርሒ	48
2.5.1	ናይ ምስጋና ጆርናሊንግ:	
	ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ኣወንታዊ ነገር ምእላሽ	50
2.5.2	ምቅይያር ትኹረት: ምቕይያር ብምስጋና ምጅማር ወይ ምዝዛም	52
2.5.3	ናይ ጉጅለ ምስጋና ተግባራት: ኣወንታዊ ናይ ስራሕ ሃዋህው ምዕባይ ..	52
2.5.4	ስእላዊ መዘኻኸሪታት ምጥቃም: ኣብ ሕድሕድ መዓልታዊ ተግባራት ምስጋና ምትግባር	53
2.5.5	ቃላዊ መግለፂ ምስጋና: ምህናፅ ባህሊ ኣድናቕት	54



2.6	አካላዊ ዓርሰ ክንክን	54
2.6.1	ስሩዕ አካላዊ ምንቅስቃስ፡ ምልዕዓል ስምዒትን ወጥሪ ምንካይን	5
2.6.2	እኹል ድቻስ ምህላው፡ አእምሮአውን አካላውን ጥዕናና ምምላስ	56
2.6.3	አመጋግባ፡ ሰብነትናን አእምሮናን ምምጋብ	58
2.7	አተአላልያ ጭንቀት	59
2.7.1	ዓሚዮች ምስትንፋስ (ዳያፍራም ምስትንፋስ)	60
2.7.2	ብከይዲ ዝግበር ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት (Progressive muscle relaxation) ...	61
2.7.3	አእምሮአዊ አስተንትኖ ምስትብሃል	63
2.7.4	ስሩዕ ዕረፍቲ ምምዳብ	65
2.7.5	ማሕበራዊ ምትእስሳር ከም አካል ዓርሰ ክንክን	65
2.7.6	መንፈሳዊ ዓርሰ ክንክን ንሰብ ሞያ ጥዕና	68
2.7.6.1	አስተብህሎት ወይ ድማ ፀሎት	68
2.7.6.2	ናይ ተፈጥሮ ፍወሳ	68
2.7.7	ልማድን ስርዓትን ምፍጣር	71
2.7.8	አወንታዊ መተባብራ ምስክርነት ምሃብ	75
2.7.9	መበገሲታት ጭንቀት ምልላይን ምፍታሕን	80
2.8	ጥዕና ዘለዎ ምስጋል	84
2.8.1	አወንታዊ ምስጋል	84
2.8.2	ን አሉታዊ ሚድያ ዘሎና ተጋላፅነት ምግዳብ	85
2.9	አወንታውነትን ርህራሃን አካላት	87
2.9.1	አካላትና ምኽባር	87
2.9.2	ህዱእ ምንቅስቃስ	88

ክፍሊ 3. ሜላታት ሓበራዊ ክንክን 95

3.1 ደጋፋይ ሃዋህው ጉጅለ ሓድነት ምዕባይ 96

3.1.1 ስሩዕ ክትትል ምክያድ፣ በቢደረጅኡ ዝካየድ 100

3.1.2 ንስምዒታዊ ክትትል ጉጅለ ስሉጥ ምግባር 101

3.1.3 ኣተሓሕዛ ተሟሳሕቲ ጉዳያት 102

3.1.4 ንስሩዓት ክትትል ዝኸውን መደብ ምፍጣር 103

3.1.5 ንጡፍ ተሳትፎ ምብርታታ 104

3.1.6 ናይ ነዊሕ እዋን ረብሓታት ስምዒታዊ ክትትል ምህላው 104

3.2 ተግባራት ምስረታ ጉጅለ 105

3.3 ምቕይያር/ምዝውዋር ሓላፍነት 107

3.3.1 ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ንምክልኻል ናይ ስራሕ ሓላፍነት ምቕይያር ... 107

3.3.2 ንዕረፍትን ንምሕዋይን ስሩዕ ናይ ዕረፍቲ ጊዜ ምህላዉ ምርግጋፅ 108

3.4 ስርዓት ምድግጋፍ መሓዙት 110 ...

3.4.1 መብርሂ/ ገለፃ መውሃቢ(ዲብሪፍ) ክፍለ ግዜታት 110

3.4.2 ናይ ምምኽር ዕድላት (ተሞክሮኦም ንካልኣት ዘሕልፉሉ ምድላው) 112

3.5 ስልጠናን ምዕባይ ዓቕሚን 113

3.5.1 ናይ ተፃዋርነት ስልጠና 114

3.5.2 ኣብ ስነልቦናዊ ሃሰያን ተግባራት ዓርሰ ክንክንን ትኹረት ዝገበሩ ዓውደ መፅናዕትታት ምድላው 115

ክፍሊ 4: መዘኝኸሪ ንኣመራርሓ 124

4.1 ንናይ ሰራሕተኛታት ኩለመዳያዊ ጥዕና ቀዳምነት ምሃብ 124

4.1.1 ተበፃሕነት ጥዕና ኣእምሮ ምስፋሕ 124

4.1.2 ተበፃሕነት ጥዕና ኣእምሮ ምስፋሕ 127

4.2 ደጋፋይ ኣመራርሓ፡ ስምዒት ተኻፋላይነትን ንጡፍ ናይ ምድማፅ ከይዲን ምርኣይ 129

4.3 ትካላዊ ፖሊሲታት ምትግባር 131

4.3.1 ምሕደራ ፃዕቂ ስራሕ፡ ምሕደራ ፃዕቂ ስራሕ ምርግጋፅን ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ምክልኻልን 132

4.3.2 መከሓሓሲን ጥቕማ ጥቕምን፡ ብተመጣጣኒ መከሓሓሲ ኣቢልካ ሰብ ሞያታት ጥዕና ምድጋፍ 133

ክፈለ 5.ፈጋብ ፡ 139

5.1 ሜላታት ዓርስ ግምገማ 140

5.1.1 ሞያዊ መዐቀኒ ደረጃ ህይወት (PROQOL) 142

5.1.2 መቅረቢ፣ ፀብፃብ ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (MBI) 150

5.2 ትልሚ ዓርስ ክንክን 156

5.2.1 ውልቃዊ ትልሚ መውፅኢ 158

5.2.2 ናይ ጉጅለ ትልሚ መውፅኢ 160

5.3 መዓልታዊ መከታተሊ 162





1ይ ክፍል፡ መጻተዊ

1ይ ክፋል፡ መእተዊ

ምፅንቻች ዓቕሚ፤ ድኻም ርህራሃን፡ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን

1. ሞልክታት ሞልላይ

ሓፈሻዊ ትሕዝቶ

አብ ከም ትግራይ ዝኣመሰሉ አብ ድሕረ ኩናት ዝርከቡ ግዳያት ቦታዊን ቦታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝሕክሙ ሰብ ሞያ ጥዕና ንከም ምፅንቻች ዓቕሚ፤ ድኻም ድንጋፀን ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ዝኣመሰሉ ፀገማት ዝተቐልዑ እዮም። እዞም ከምዚኣም ዝበሉ ሕማማት ተኸታታሊ ንናይ ካልኣት ሰባት ስቓይን ተጓንፎ ስነልቦናዊ ሃሰያን ካብ ምቕላፅ ዝብገሱ ኹይኖም፤ ኩናትን ጎንዒን አብ ዘጥቀዖም ከባቢታት ድማ ዝበኣሉ እዮም። ናይ ሓገዝ ሰራሕተኛታት ብውሱን ዓቕሚ ኣገልግሎት ከቕርቡ ትፅቢት ዝግበረሎም፤ ፃዕርን ትዕግስትን ዝጠልብ ናይ ስራሕ ከባቢ ዝተተሓሓዙ እዮም። እዙይ አብ ኩናት ትግራይ ብግልፂ ዝተርኣየ ኮይኑ፤ ናይ ህፁፅ እዋን ስራሕቲ አብ ዕፅዋ ኮይኖም፤ ማለት ውን ናይ ጥረ ገንዘብ፤ ነዳዲን ካልኣት ናውትን አብ ትሕቲ ልዑል ቁፅፅር ዝነበሩሉ እዋን ዝተኻየደ እዩ።

ምፅንቻች ዓቕሚ፤ ናይ ስምዒት ድኻም፤ ነብስኻ ምፅላእን ትሑት ኣፈፃፀማ ውልቃዊ ስራሕቲን ዝኣመሰሉ መግለፂታት ዘለዎ ኮይኑ ንሕዱር ናይ ስራሕ ከባቢ ፀቕጢ ብዝግባእ ዝተሰነደ ግብረ መልሲ እዩ። አብ ኩነታት ድሕረ ኩናት ሰብ ሞያ ጥዕና ምፅንቻች ዓቕሚ ዘጋድዱ ፍሉያት ፀገማት የጋጥምዎም። ንሳቶም ድማ ብርክት ዝበሉ ፃዕቂ በዝሒ ተገልገልትን፤ ዉሱን ዓቕሚ ኣገልግሎትን፤ ስነ ልቦናዊ ሃሰያ ዝበፅሖም ሰባት ናይ ምክንኻን ስምዒታዊ ሸኽሚን እዮም። እዙይ ብፍላይ አብ ከም ትግራይ ዝኣመሰሉ ከባቢታት ኮይንካ ፃዕርን ትዕግስትን ዝሓትት ስራሕ፤ ሕፅረት ዓቕምን ዝፈረሰ ስርዓተ ጥዕናን አብ ዘለሉ ከባቢ ነቶም ዘጨንቑ ጉዳያት ዝተጋደዱ ይገብሮም።

ምፅንቻች ዓቕሚ አብ ናይ ውልቀ ጥዕና ፅልዋ ምሕዳር ጥራይ እንተይኮነስ ናይ ሰብ ሞያ ናይ ምፍፃም ዓቕሚ ብምልማስ፤ ንግዳያት ቦታዊን ቦታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዝቕርብ ኣገልግሎት ሕክምና ዘዳኽም እዩ። እዙይ አብ መንጎ ግዳያትን ሰብ ሞያ ጥዕናን ዝህልው ምትእምማንን ጥቡቕ ርክብን ናብ ምፍራስ ዘምርሕ ኩነታት ዉን ዝፈጥር እዩ። ብተወሳኺ ምፅንቻች ዓቕሚ ዘጋጥም ሰብ ሞያ ካብ ስርሖም ስለ ዝርሕቑ ወይ ከዓ ነቲ ናይ ጥዕና ዘርፊ ሓዲጎም ስለዝኸዱ፤ በዝሒ ካብቲ ሞያ ዝወፁ ሰብ ሞያ ብምውሳኽ፤ ነቲ ብጣዕሚ ዝተወጠረ ስርዓተ ጥዕና ዝበኣሰ የዳኽሞ።

አብዞም ከምዚኦም ዝሓመሰሉ ኩነታት ንሓፈሻዊ ጥዕና ሰብሞያ ጥዕናን ንናይ ነዊሕ ግዜ ቀፃልነት ስርዓተ ጥዕናን፤ ፀገም ምፅንቓቕ ዓቕሚ ምፍታሕ ኣገዳሲ እዩ። ኣቀዲምና ንምክልኻል ድማ ከም እኹል መጠን ሰራሕተኛታት ምህላዉ፤ ተጠቓምነት ኣገልግሎት ጥዕና ኣእምሮ ምቕራብ፤ ከምኡ ውን ንጥዕና ሰራሕተኛታት ቀዳምነት ዝህቡ ትካልዊ ስልትታት/ሜላታት ኣዝዮም ጠቐምቲ እዮም።

ብዘይ እዞም ተግባራት፤ ፀገም ነዚ ሞያ ሓዲጎም ዝኸዱ ሰብሞያን ድኽመት ፅሬት ዝወሃብ ሕክምና ልዑል ክኸውን ይገብሮ። እዙይ ድማ ነቲ ኣብ ድሕረ ኩናት ዝካየድ ግዳያት ናይ ምሕዋይን ስራሕተታት ዳግማይ ሕውየትን ብቐንዱ ዝፀልዎ እዩ።

መብዛሕትኡ ግዜ “ዋጋ ሓልዮት” ተባሂሉ ዝፅዋፅ ድኽም ርህራሃ፡ ብፍላይ ኣብ ስነልቦናዊ ሃሰያ ዘጠቓልል ኩነታት ኮይኑ፡ ንነዊሕ እዋን ንስቓይ ካልኣት ካብ ምቕላፅ ዝፍጠር ፍሉይ ዓይነት ስምዒታውን ኣካላውን ድኽም እዩ። ካብቲ ብተለምዶ ምስ ስራሕ ዝተኣሳሰር ፀቕጢ ዝተኣሳሰር ድኽም ሰብነት ዝተፈለየ፡ ድኽም ርህራሃ ካብቲ ሰራሕተኛታት ጥዕና ምስ ሕሙማት ዘማዕብልዎ ዓሚቕኡ ርህራሃ ዝመልኦ ምትእስሳር ዝምንጩ ኮይኑ፡ ብፍላይ ኣብቶም ድሕረ ኩናት ንግዳያት የታውን የታ መሰረት ዝገበረ ዓመፅን (SGBV) ኣገልግሎት ዘቕርቡ ሰብሞያታት ልሙድ ይገብሮ።

ሰራሕተኛታት ጥዕና ብፍላይ ድማ እቶም ብቀዳምነት ምላሽ ዝህቡ፡ መብዛሕትኡ ግዜ ናይቶም ግዳያት ብርቱፅ ስምዒታዊ ቃንዛ ይውሕጥዎ። እዚ ድማ ምስ ግዜ ናይ ምሕዝን ዓቕሞም ይንክይ። እዚ ስምዒታዊ ምድንዝዝ ካብቶም ግዳያት ምርሓቕ ከስዕብ ይኽእል። ከም ውፅኢቱ ድማ ንፅሬት ኣገልግሎት ጥዕና ኣዝዩ የዳኽሞ።

ድኽም ርህራሃ ብስምዒታውን ኣካላውን ምልክታት ክግለፅ ይኽእል። እዚ ድማ ስምዒታት ተነፅሎ፤ ጭንቀት፤ ቁጥዐ፤ ሕማም ርእሲ፤ ምዝባፅ ድቃስን ምድኽም ስርዓተ ምክልኻልን ይርከብዎም። እዞም ምልክታት እዚኦም ንውልቃዊ ህይወት ጥዕና ናይቶም ሰራሕተኛታት ይፀልፈ። ጥራይ ዘይኮነስ ንሞያዊ ኣድማዕነቶም የዐንቕፍ። እዚ ድማ ነቲ ነቶም ግዳያት የታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓት ዘድልዮም ርህራሃን ክንክን ስነ ልቦናዊ ሃሰያን ናይ ምሃብ ዓቕሞም ይንክይ።

ኣብቲ ድሕረ ኩናት፤ ንግዳያት ዝቕርብ ቀፃልነት ዘለዎ ክንክን ንሕውየቶም ኣገዳሲ ኣብ ዝኾነሉ እዋን፤ ድኽም ርህራሃ ዓብይ ፀገም የስዕብ። ብኣግባቡ እንተዘይድኣ ተኣልዩ ድማ ሰብ ሞያ ካብቲ ስምዒታዊ ጉድኣት ናይቲ ስራሕ ንምፍልላይ ካብ ሓላፍነቶም ብኣግኡ ምውፃእ ክደልዩ ስለዝኽእሉ ልዑል መጠን ምልቓቕ

ሰራሕ ከስዕብ ይኸክል። እዚ ምልቻች ነቲ ጉድኣት ዝበፀሐ ስርዓት ክንክን ጥዕና ዘሎ ፀቕጢ ዝበኣሰ የጋድዶ። ቀፃልነትን ፅሬትን ክንክን ድማ የጉድሎ። ስለዚ፡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ንናይ ገዛእ ርእሶም ፅቡቕ ሂወት እናሓለዉ ውፅኢታዊን ርህሩህን ክንክን ምሃብ ክቕፅሉ ምእንቲ፡ ብደገፍ ጥዕና ኣእምሮ፡ ክትትልን ትካላዊ ምትእትታዋትን ምክልኻልን ምምሕዳርን ድኻም ርህራህ ቀዳምነት ክወሃቦ ኣለዎ

ሰብ ሞያ ምስቶም ግዳያት ናይ ምሕዛን ዓቕምም ስለዝንኪን ካብ ተሓከምቲ/ ግዳያት ሰባት ንምርሓቕ ዝመርሕ ስምዒታዊ ምድንዛዝ ስለዘጋጥሞምን ኣብ ፅሬት ክንክን ዘይተርፍ ፅልዋ ክህልዎ ትፅቢት ይግበር። ኣካላውን ስምዒታውን ምልክታት ከም ሕማም ርእሲ፡ ምዝባዕ ቅዲ ድቃስን ምድኻም ስርዓተ ምክልኻል ሕማምን፡ ነቲ ሰራሕ ኣብ ሓፈሻዊ ፅቡቕ ጥዕና ሂወት ናይቶም ሰባት ዘስዕቦ ስምዒታዊ ፅልዋ ዝያዳ ዘጋድድሉ ሕማቕ ዑደትውን ይፍጠር። ኣብዚ ድሕሪ ኩናት ቀፃልነት ክንክን ግዳያት ወሳኒ ኣብ ዝኾነሉ እዋን፡ ድኻም ርህራህ ሰብ ሞያ ክርእይዎ ስለ ዘድልይ ቀንዲ ዘተሓሳስብ ጉዳይ ክኸውን ኣለዎ።

ዓውዳዊ ኣገዳስነት

ኣብ ትግራይ ድሕሪ ኩናት ኣብ ዘሎ ሃዋህው፡ ብሰንኪ ቀፃሊ ዘይምርግጋእን ከቢድ ሰብኣዊ ቅልውላውን ምፅንቓቕ ዓቕሚ፡ ድኻም ርህራህን ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ዝለዓለ እዩ። ሰራሕተኛታት ጥዕና ብተደጋጋሚ ኣብ በዳሂ ኩነታት ብዘይ እኹል ደገፍ ንነዊሕ ሰዓታት ይሰርሑ። መብዛሕትኡ ግዜ ብዛዕባ ዓርሰ ክንክን ዝግበር ዘተ ድሩት ስለዝኾነ፡ ባህላዊ ኣተሓሳስባታት ኣብ ጥዕና ኣእምሮ ነቲ ተቓላፅነት ከጋድዶ ይኸክል። ምስ ጉዳያት ጥዕና ኣእምሮ ዝተኣሳሰር ኣድልዎ፡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ኣድላዩ ደገፍ ከይሓቱ ኣሉታዊ ፅልዋ ከሓድር ይኸክል።

መፅናዕትታት ከም ዘመላኸትዎ፡ ኣብ ከምዚ ዝኣመሰለ ሃዋህው፡ ብቀፃልነት ናብ ስነልቦናዊ ሃሰያ ምቕላዕ ተደጋጋሚ ኩነታት ስነ-ኣእምሮኣዊ ጭንቀት ከምፅእ ይኸክል። እዙይ ድማ ንጥዕና ኣእምሮ ናይቶም ሰራሕተኛታት ጥራይ ዘይኮነስ፡ ውፅኢታዊ ኣገልግሎት ጥዕና ኣብ ናይ ምሃብ ዓቕምምውን ፅልዋ የሕድር።

መደምደምታ

ነዞም ፅንሰ ሓሳባት ምርዳእ ንሰራሕተኛታት ጥዕና ውፅኢታዊ ስትራተጂታት ዓርሰ ክንክን ንምምዕባል ወሳኒ እዩ። ሰራሕተኛታት ጥዕና ምልክታት ምፅንቓቕ ዓቕሚ፡ ድኻም ርህራህ፡ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ብምልላይ፡ ጥዕና ኣእምሮኦም ንምሕላውን ኣብ ትግራይ ንግዳያት የታውን የታ መሰረት ዝገበረ

ጥቕሳትን፡ ርህራሃን ልዑል ፅፈት ዘለዎ ክንክንን ናይ ምሃብ ዓቕሞም ንምዕቃብ ኣቀዲሞም ስጉምታት ክወስዱ ይኽእሉ።

ንሰራሕተኛታት ጥዕና፡ ብፍላይ ድማ ኣብ ከም በዓል ትግራይ፡ ኢትዮጵያ፡ ኣብ ድሕረ ኩናት ንግዳያት የታውን የታ መሰረት ዝገበረ ጥቕሳትን ዝሕግዙ፤ ዘለዎም ናይ ፀቕጢ ጉብጠት ምርዳእ ወሳኒ እዩ። እቲ ናይ ፀቕጢ ጉብጠት ብተለምዶ ብናይ መጀመርታ ምላሽ ውጥረት ይጅምር። እዙይ ድማ ብኣግባቡ እንተዘይድኣ ተታሒዙ ናብ ዝኸበደ ስነ-ኣእምሮአዊ ኩነታት ክዓብይ ይኽእል። ኣብዚ ፅሑፍ እዚ እቲ ናይ ፀቕጢ ጉብጠት ከመይ ክግንፍል ከም ዝኽእል ብዝርዝር ቀሪቡ ኣሎ።

ናይ መጀመርታ ፀቕጥን መልስን

ኣብ ኩናትን ድሕረ ኩናትን ዝርከቡ ሰብሞያ ጥዕና መብዛሕትኡ ግዜ ነቲ ኣፀጋምን ስነልቦናዊ ሃሰያን ዝተመልኦን ኩነታት ክቃልዑ ተለዉ ብናይ መጀመርታ ናይ ፀቕጢ ምላሽ ይጅምሩ። እዚ ደረጃ እዚ ልዑል ንቕሓት፤ ምውሳኽ ኣድራናሊን፤ ከምኡውን ኣካላትና ተፈጥሮአዊ ምቅላስ ወይ ምህዳም ዝህቦ ምላሽ ከጠቓልል ይኽእል። እዚ ምላሽ ነቲ ውጥረት ዝመልኦ ኩነታት ንቡርን ተዓፃፃፍን ግብረ መልሲ ክገብሮ ይኽእል፡ እቲ ፀቕጢ ነዊሕን ዘየቋርፅን ክኸውን ተሎ ድማ ፀገም ክህልዎ ይኽእል።

ናብ ዓቕሚ ምፅንቓቕን ስምዒታዊ ድኻምን ምግስጋስ

ፀቕጢ እናቐፀለ እንትኸይድ ሰራሕተኛታት ጥዕና ስምዒታዊ ድኻም ክስምዖም ይጅምር። እዙይ

ድማ ቀንዲ ኣካል ናይቲ ምፅንቓቕ ዓቕሚ እዩ። ስምዒታዊ ድኻም በዞም ዝስዕቡ ምልክታት ይግለፅ፡ ዓቕልኻ ምፅባብ፤ ምፅንቓቕን ምፅዋር ዘይምኽኣልን። እዚ ደረጃ እዚ መብዛሕትኡ ግዜ በዞም ዝስዕቡ ምኽንያታት ዝተጋደደ ይኸውን፤ ብሕፅረት ዓቕሚ፤ ተደጋጋሚ ናብ ስነልቦናዊ ሃሰያ ምቕላዕን፤ ከምኡውን ኣብ ድሕረ ኩናት ትግራይ ካብቶም ሰራሕተኛታት ትፅቢት ንገብሮ ልዑል ጠለባትን። ንኣብነት፡ ኣብ ተመሳሳሊ ድሕረ ኩናት ኣብ ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ኣእምሮ ሶርያውያን ኣብ ዝተገብረ መፅናዕቲ፡ እቶም ሰራሕተኛታት ልዑል ደረጃ ምፅንቓቕ ዓቕምን ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝፈጥሮ ፀቕጥን ከምዘርኣዩን፡ ብፍላይ ድማ እቶም ስራሕ ስነ-ኣእምሮአዊ ስልጠና ዘይብሎም ሰብ ሞያታት እቶም ምልክታት ኣለዉዎም። በዙይ መሰረት ብዘይ እኹል ደገፍ ወይ ከዓ ሕክምና ሓገዝ ንነዊሕ እዋን ናብ ስነልቦናዊ ሃሰያ ምቕላዕ፤ ከቢድ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ከስዕብ ከም ዝኽእል የመልክት።

ክብሪ ሰብአውነት ምንካይን ትሑት ውልቃዊ አፈፃፀማን

እቲ ፀቕጢ እንተቐረሉ፡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ናብ ሓደ ደረጃ ምጉዳል ስብእና ክኣትዉ ይኽእሉ። ካብኡ ድማ ካብ ስርሖምን ካብቶም ዝሕግዝዎም ሰባትን ብስምዒት ክንፀሉ ይጅምሩ። እዚ ተነፅሎ እዚ ካብቲ ስምዒታዊ ጉድኣት ንርእሶም ንምክልኻል ከም ናይ መፍትሒ ኣገባብ ኮይኑ ዘገልግል ኮይኑ መብዛሕትኡ ግዜ ግን ምንካይ ስምዒትን ትሑት አፈፃፀማን የስዕብ። ኣብ ሰብ ሞያ ዝፍጠር ምንካይ ስብእና ካብ ተሓከምቶምን ሞይኦምን ዓርስኻ ምንፃልን ምርሓቕን የስዕብ። ኣብ ናይ ስራሕ ቦታ ዘለዎም ኣድላይነት ዉን ምሕታት ይጅምሩ። እዙይ ድማ ዓርሰ ምጥርጣር፣ ናይ ዘይተሓጋዝነትን በደልነትን ስምዒትን የስዕብ። ኣብ ሞያና ናይ ኣድላይነት ትርጉም ስምዒት ምጥፋእ፣ ኣብ ስምዒታዊ ጥዕና ሂወትን ሞያዊ አፈፃፀማን ብኣሉታ ፅልዋ ይገብር።

ፅልዋ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ

ኣብ ድሕረ ኩናት ዝርከቡ ከባቢታት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ጥዕና፡ ልዑል ደረጃ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ከም ዘጋጠሞም መፅናዕትታት የመላኽቱ። እዞም ሰብ ሞያ ብቐፃሊ ናይቶም ክሕግዝዎም ዝፍትኑ ሰባት ዘሕዝን ዛንታታትን ተመኩሮታትን ስለዝቃልዑ፡ ዓሚዮቕ ስነ-አእምሮአዊ ጭንቀት ከስዕብ ይኽእል። ኣብቶም ብጎንዒ ዝተሃሰዩ ከባቢታት ኣብ ልዕሊ ስነ-አእምሮአዊ ማሕበራዊ ሓገዝቲ ዝተገብሩ መፅናዕትታት ከምዝሕብርዎ፡ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ኣብ ትሑት ዓቕሚ ኣገልግሎት ዘለዎም፡ ድሕረ ጎንዒ ኣብ ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ዘለዎ ፅልዋ ዓብይ ምዃኑ የገንዝቡ።

ንብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ኣበርክቶ ዝገብሩ ጉዳያት

ኣብዞም ከባቢታት ኣብ ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ንክፍጠር

ሓዩሎ ደረኽቲ ጉዳያት ኣበርክቶ ኣለዎም። ልዑል ደረጃ ጭንቀት፣ ፅዑቕ ፀቕጥን ብሚድያ ዝመፅእ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ብፍላይ ኣብ እዋን ልዑል ኩናት ወይ ቅልውላው ኣዝዩ ሰፊሕ እዩ። ከም ውልቃዊ ተፃዋርነት፣ ሃገራዊ ተፃዋርነት፣ ሃይማኖታዊ እምነታትን ዝኣመሰሉ ደረኽቲ ጉዳያት ነዞም ሳዕቢናት ከቃልልዎም ይኽእሉ እዮም። ይኹን ምበር እዞም ክንከላኸለሎም ንክእል ደረኽቲ ጉዳያት ዘይምህላዎም ነቲ ሓደጋ ከጋድዶ ይኽእል እዩ።

አብ እዋን ለበዳ ኮቪድ-19፡ ሰራሕተኛታት ጥዕና አእምሮ፡ ምልክታት ምፅንቻቕ ዓቕምን ድኻም ርህራሃን አርእዮም እዮም። እዚ ድማ ብተመሳሳሊ አብቶም ድሕረ ኩናት አብ ዘለዉ ከባቢታት ክፍጠር ዝኽእል እዩ።

ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ምቕራፍ

ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ንምፍታሕ፡ አብ ሰራሕተኛታት ጥዕና ተፃዋርነት አብ ምህናፅ ዘተኮረ ዕላማ ዝገበረ ምትእትታው ምትግባር ወሳኒ እዩ። እዚኦም ድማ ብዛዕባ ስነልቦናዊ ሃሰያ ሓበሬታ ተኮር ስልጠና ክንክን፣ አገልግሎት ደገፍ ጥዕና አእምሮ፣ ከምኡውን ውልቃውን ማሕበረሰባውን ተፃዋርነት ንምዕባይ ዝሕግዙ ስትራተጂታት ከጠቓልሉ ይኽእሉ። ብተወሳኺ፡ ሰራሕተኛታት ጥዕና ተሞክሮታቶም ከሰላስሉን ፀገማቶም ንመሓዙቶም ከካፍሉን ዝኽእሉሉ ደጋፊ ሃዋህው ምምዕባል፡ ንሳዕቤናት ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ አብ ምቅላል አዝዩ አገዳሲ ክኸውን ይኽእል።

ምምዕባል ተፃዋራይነት

ሳዕቤናት ፀቕጢ ንምቅላል፡ አብ ተፃዋርነት፣ አእምሮአዊ ምትእስሳርን ስትራተጂታት አተሓሕዛ ፀቕጥን ዘተኮሩ አቀዲምካ ዝስርሑ ስነ-አእምሮአዊ መደባት ምትግባር አገዳሲ እዩ። መፅናዕትታት ከም ዘመላኽትዎ፡ ከምዚኦም ዝአመሰሉ መደባት ምኽንያት ድሕረ ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝመፅእ ጉድኣት ጭንቀት ብውፅኢታዊ መንገዲ ይቕንሱ እዮም። ከምኡ ውን እቶም አብ ኩነታት ድሕረ ኩናት ዝርከቡ ሰብ ሞያታትን አብ ሓደጋ እዋን ዝስርሑ ሰራሕተኛታት ጥዕናን፣ ዘለዎም ስነልቦናዊ ጥዕና ክዓብይ ይገብር።

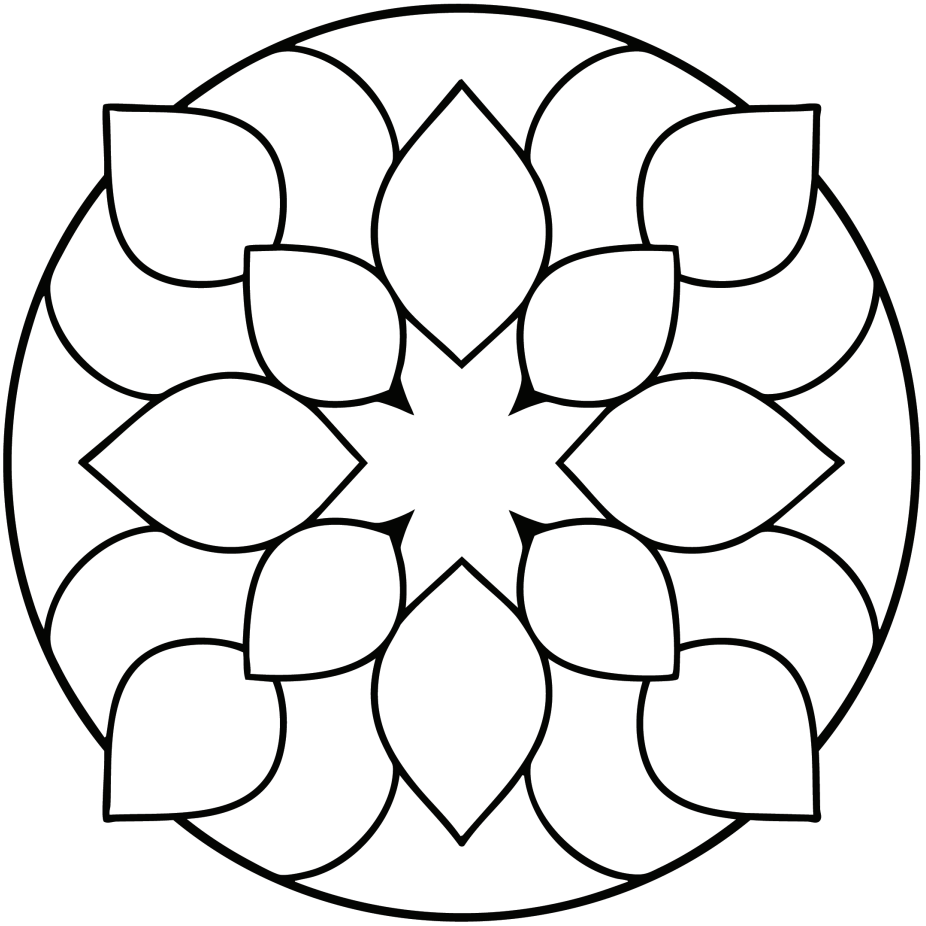
ሰራሕተኛታት ጥዕናን ትካላቶምን ክፍጠር ዝኽእል ፀገም ፀቕጢ ብምርዳእ ደረጃታት ፀቕጢ፣ ምፅንቻቕ ዓቕምን ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ከለልዩ ይኽእሉ። ነዙይ ከቢድ ስነ-አእምሮአዊ ሳዕቤናት ዘምፅእ ፀገም ንምክልኻል አብቲ አዝዩ አፀጋጂ ኩነታት ከይተረፈ ርህራሃ ዝተመልኦ ክንክን ናይ ምሃብ ዓቕሚ ናይ ምዕቃብን ምዕባይን ተግባራት ከተግብሩ ይኽእሉ።

``ንባዕልና ሓዊሱ ዝኾነ ነገር
ንሓፀርቲ ደጃይቕ እንተድኣ
ኣዕሪፍናዮ ዳርጋ ኩሉ ነገር ዳግማይ
ይሰርሕ እዩ``

ኖርም ኬሊ

“ካብ ባዶ ብርጭቆ ምፍሳስ
ኣይከኣልን። መጀመርታ
ንባዕልና ንከናኻን።”

ኖርም ኬሊ



ንባዕልና ሓፂር ግዜ ንውሰድ። እዞም ማንዳላታት እዚአቶም ፃዕቂ ዘለዎ ስራሕ ኣብ ዝህልወና መዓልቲ ክንረጋጋዕ፣ ትኹረት ክንገብርን ህድኣት ክንረክብን ይሕግዙና። ሕብርታት ምቕላም ኣእምሮና ናብ ናይ ኣስተንትኖ ኩነታት ክሰጋገር የኽእሉ። እዙይ ድማ ጭንቀት ብምቕናስ ንፁርነት ክህልወና ይሕግዝ። ቅኑስ ወይ ጌጋ ዝበሃል መንገዲ የለን። እቶም ኣገባባት ክመርሑና ንፍቀደሎም እሞ እቲ ከይዲ ህያው ኣብ ምግባር ዘምፀኣልና ደስታ ነስተማቕሮ። ነዚ ከም ናይ ኣእምሮ ዕረፍቲ፣ ዳግመ ምትዕርራይ ዝግበረሉ መገዲ፣ ከምኡ እውን ንውሽጣዊ ሚዛን መትሓዚ ዝኸውን መሳርሒ ንጠቐመሉ።



2ይ ክፍል፡ ስትራቴጂያት ዓርሰ ክንክን

2ይ ክፋል፡ ስትራቴጂያት ዓርስ ክንክን

2.1 ገደባት ምፍጣር፤

• ሚዛን ስራሕን ህይወትን፡- ጥዑይ ሚዛን ስራሕን ህይወትን ምርካብ፤ ንክልቲኡ ማለት ውን አፍራያይነትን ሓፈሻዊ ጥዕና ሂወትን ንምዕቃብ ወሳኒ እዩ። ኣብ መንጎ ናይ ስራሕ ግዜን ውልቃዊ ግዜን ንፁር ወሰናት ብምፍጣር ንጀምር። እዚ ማለት ፍሉይ ናይ ስራሕ ሰዓታት ምውሳኔን ካብዞም ሰዓታት ወፃኢ ምስ ስራሕ ዝተኣሳሰሩ ዕማማት ንምውጋድ ብንቕሓት ፃዕሪ ምግባርን ማለት እዩ። ከምኡ ብምግባርና፡ ንክብስና ዘድልየና ዓቕሚ ክንመልእ ይሕግዘና።

• መደብ ዕረፍቲ፡ ካብ ስራሕ ምሉእ ብምሉእ ንምቁራፅ ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ዝተወሰነ ግዜ እንምድበሉ ልምዲ ምፍጣር ኣብ ግምት ነእቱ። እዚ ድማ ንረክቦም ሓበሬታታት ምዕፃው፡ ካብቲ ናይ ስራሕ ቦታና ምርሓቕ፡ ከምኡውን ክንዛናገዓሉ ዝሕግዞና ንጥፈታት ምክያድ፤ ከም ምስ እንፈትዎም ሰባት ግዜ ምሕላፍ፡ መዘናግዒታት ምድላይ፡ ወይ ንርእስና ኣብ ገለ ፅምው ዝበለ ግዜ ምሕላፍ ከጠቓልል ይኽእል።

• ነዚ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቃዊ ህይወትን ዘሎ ምፍልላይ ቀዳምነት ብምሃብ፡ ፀቕጢ ክንቕንስ፡ ዓቕምና ካብ ምፅንቓቕ ክንከላኸልን፡ ኣብ መወዳእታ ድማ ክንሰርሖ ተለና ትኹረትናን ብቕዓትናን ከነመሓይሽ ንኽእል። ነዚ ሚዛን እዚ ምሕላው ግዜና ምምሕዳር ጥራይ ከም ዘይኩነ ኣይንረስዕ ሓፈሻዊ ጥዕና ሂወትና ምሕብሓብን ሞያውን ውልቃውን ህይወትና ብስኒት ክስስን ከም ዝኽእል ምርግጋፅን እዩ።

• ስምዒታዊ ወሰናት/ ምክፍፋል፡- ምስቶም ካብ ግዳያት ስነልቦናዊ ሃሰያ ብቕረባ ክንሰርሖ ከለና፡ ኣእምሮኣውን ስምዒታውን ጥዕና ሂወትና ንምሕላው፤ ከም ሜላታት ስምዒታዊ ምርሕሓቕ ምልምማድ ኣገዳሲንዩ። ተኻፋላይነትን ርህራሃን ነቶም ግዳያት ኣብ ምድጋፍ ወሳኒኳ እንተኾነ፡ ምስቲ ናብ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ወይ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ከብፅሖ ዝኽእል ስነልቦናዊ ማህበራዊም፤ ካብ መጠን ንላዕሊ ካብ ምፍላጥ ዓርስና ምዕጋት ኣዝዩ ኣገዳሲ ኢዩ።

• “ኣይፋል” ምባል፡- ናይ ገዛእ ርእስና ድሩትነት ኣለለና ኣብ ውሽጢ ዝፍለጥ ዙሪያ ዕዮና ምስራሕ፡ ሰብ ሞያ ክውንነታዊ ሓላፍነት ክወስዱን ብኡ መሰረት ክሕዝዎን ይሕግዞም። ነዚ ንምዕዋት “ኣይፋልን” ምባል ምምሃር ኣገዳሲ እዩ።

ሜላታት ስምዒታዊ ምርሕሓቕ ኣብ መዓልታዊ ልምድና ምውህሃድ ኣብ መንጎ

ሞያዊ ሓላፍነትናን ውልቃዊ ህይወትናን፤ አእምሮአውን ስምዒታውን መከላከል ይፈጥር። ሓደ ካብቶም ሜላታት ድማ፤ ልምምድ ምስሊ ምፍጣር እዩ። ኣብ መወዳእታ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ስራሕ፡ ገለ ደቓይቕ ወሲድና፡ ብኣእምሮና እንሰርሖ ስራሕ ሓዲግና ካልእ ምስላዊ ምልክት ንርኣይ። ንኣብነት፡ ንኹሉ ምስ ስራሕ እነተሓሕዞ ሓሳባትና፤ ስክፍታታትናን ስምዒታታትናን ኣብ ሓደ ሳንዱቕ ምቕማጥ ንኣስብ

ንኸውን፤ ድሕሪኡ ድማ ዓፂና ኣብቲ ናይ ስራሕ ቦታና ገዲፍናዮ ንኸይድ። እዚ መግለፂ ምስላዊ ምልክት ካብ ሞያዊ ሓላፍነትና ወፂና ናብ ውልቃዊ ህይወትና ብዝበለፀ ክንሰጋገር ክሕግዘና ይኽእል።

- ካልእ ናይ ምስሊ ሜላ ድማ፡ ኣብ መወዳእታ መዓልቲ ስምዒታዊ ክብደት ስራሕና ንድሕሪት ገዲፍና ብበሪ ወፂና ክንከይድ ወይ ከዓ ብማዕዖ ክንወፅእ እንተለና ንባዕልና ምስሊ ምፍጣር ዝሓዘ እዩ። ስራሕናን ውልቃዊ ህይወትናን ብኣእምሮና ብምፍላይ፡ ዝያዳ ንፁር ወሰን ንፈጥር። እዚ ድማ ብዘይ ዝኾነ ይኹን ስምዒታዊ ተረፍ ስራሕ፤ ብምሉእ ውልቃዊ ህይወትና ክንህሉ የኽእለና።

- ካብ ምስላዊ ምልክት ብተወሳኺ፡ ምስ ከባቢና ንምትእስሳር ንገብሮ ልምምድ ውን ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ምስ ከባቢና ምትእስሳር ልምምድ ምክያድ ኣብ ኣተነፋፍሳና ተኹረት ምግባር፡ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምስራሕ ወይ ምስ ተፈጥሮ ምትእስሳር ዘጠቓልል ክኸውን ይኽእል እዩ። እዙይ ደማ ዝኾነ ነገር ኣብዚ ሓዚ ዘሎ ኩነታት ውሑስ ንምግባርን ትኹረትና ካብ ናይ ስራሕ ዘጨንቁ ጉዳያት ንምርሓቕ ይሕግዘና።

- ነዞም ሜላታት ስምዒታዊ ምርሕሓቕ ብቐፃሊ ምልምማድ ጥዕና ኣእምሮና ናብ ፀገም ከየቃላዕና፡ ስምዒታዊ ተፃዋርነትና ክዕቅብ ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ኣብ ስራሕና ውፅኢታውን ናይ ስምዒት ተኻፊልትን ምዃንና ከረጋግፅ ይኽእል። እዞም ስትራተጂታት እዚኦም ንዓና ይጠቐሙና ጥራይ ዘይኮነስ ነቶም ግዳያት ዘላቕነትን ርህራሃን ዘለዎም ደገፋት ናይ ምሃብ ዓቕምና እውን የዕብዩ።

2.2 ስራዕ ዓርስ ገምጋም፤

- ምስቶም ግዳያት ስእልቦናዊ ሃሰያ ብቐረባ ንምስራሕ፡ ምፅንቓቕ ዓቕሚ፤ ድኻም ርህራሃን ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስእልቦናዊ ሃሰያን ንምክልኻል፡ ናይ ገዛእ ርእስና ኣእምሮአውን ስምዒታውን ኩነታት ብቐፃሊ ምግምጋም ኣዝዩ ኣገዳሲዩ። ነዞም ጉዳያት ሞያዊ ህይወትና ብወፅኢታዊ መንገዲ ንምክትታል፡ ከም መቅረቢ ፀብፃብ

ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (Maslach Burnout Inventory /MBI/) ከምኡውን ሞያዊ መዐቀኒ ደረጃ ህይወት (Professional Quality of Life Scale / ProQOL/) ዝኣመሰሉ ብዝግባእ ዝተዳለወ ስርዓት ዘለዎም ሚላታት ክንጥቀም ንኽእል ኢና።

- መቅረቢ ፀብፃብ ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (MBI) ኣብ ሰለስተ ቁልፊ ዓቕናት ማለት ውን ስምዒታዊ ድኻም፣ ሰብኣውነትና ምጉዳል (ካብ ስራሕና ናይ ምፍላይ ስምዒት)፣ ከምኡውን ምንካይ ውልቓዊ ኣፈፃፅማ ስራሕና ንምዕቃን ዝተዳለወ ብሰፊሑ ተፈላጥነት ዘለዎ መሳርሒ እዩ። በብእዋኑ ነቲ MBI ብምምላእ ብዛዕባ ህሉው ደረጃታት ምፅንቻቅ ዓቕሚ ርድኢት ክንረክብ ንኽእል። ኣቐዲምና ምልክታት መጠንቀቕታ ብምፍላጥ ቅድሚ ምግዳዶም መፍትሒ ተግባራት ክንወስድ ንኽእል።

- ብተመሳሳሊ፣ ሞያዊ መዐቀኒ ደረጃ ህይወት (ProQOL) ስቓይን ስነልቦናዊ ሃሰያን ዘጋጥሞም ግዳያት ዝሕግዙ ሰባት ዝበፅሖም ኣወንታዊን ኣሉታውን ሳዕቤናት ዝዕቅን ጠቓሚ መሳርሒ እዩ። ProQOL ሰለስተ ባእታታት ይግምግም፡ ዕግበት ርህራህ (ናይ ምሕጋዝ ኣወንታዊ መልክዕ)፡ ምፅንቻች ዓቕሚን ብተዛዋወሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝፈጥሮ ጭንቐትን (ኣሉታዊ መልክዓት ምሕጋዝ)። ProQOL ተጠቂምና ንባዕልና ብቐፃሊ ብምግምጋም፡ ስራሕና ብኸመይ ብኣወንታውን ኣሉታውን ፅልዋ የሕድረልና ከምዘሎ ሚዛናዊ ኣረኣኢያ ክንሕዝ ንኽእል።

- ነዞም ሚላታት እዚኣቶም ኣብቲ ስራዕ ዓርሰ ገምጋምና ምክታት ኣዝዩ ጠቓሚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ንኣብነት፡ ነዞም ገምጋማት ወርሓዊ ወይ ኣብ ርብዒ ዓመት ክንገብሮም ንኽእል ኢና። እዙይ ድማ ምስ ግዜ ዝመፅእ ለውጢ ክንከታተልን ኣቓልቦ ዘድልዮም ኣካይዳታት ክንፈልን የኽእለና። እንተድኣ ኣብ ናይ ዓቕሚ ምፅንቻች ወይ ብተዛዋወሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ውፅኢት ወሰኽ ተዓዚብና፡ ንዓርሰ ክንክንና ቀዳምነት ምሃብ፡ ካብ መሳርሕትና ወይ ሓለፍትና ደገፍ ምርካብ፡ ወይ ፃዕቂ ስራሕና ከነመዓራርይ ከም ዘለና ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ እዮም።

- እዞም ሚላታት እዚኣቶም ካብ ውልቃዊ ኣጠቓቕማ ንላዕሊ፡ ኣብ ውሽጢ ትካልና ፅቡቕ ባህሊ ጥዕና ንክጠናኸር ይሕግዙ እዮም። መሳርሕትና ከም ኣካል ናይቲ ንሕድሕድና ዘለና ጥዕና ሂወት ንምክትታልን ንምድጋፍን ዝግበር ሓባራዊ ፃዕሪ ንMBI ወይ ProQOL ክጥቀሙ ምትብባዕ፤ ናብ ዝያዳ ተፃዋርነትን ርህራህ ዘለዎን ናይ ስራሕ ቦታ ክፈጥር ይኽእል።

- ነዞም ሚላታት ብንጥፈት ብምጥቃም፡ ምስ ስምዒታዊ ጥዕናና ክንቃዮም

ንኽእል፡ ነቶም እነገልግሎም ሰባት ውን ዝበለፀ ኣገልግሎት ንህቦም ከም ዘለና ንምርግጋፅ ይሕግዘና። ከምኡውን ንነዊሕ እዋን ጥዕና ዘለዎ ህይወት ክህልወና ይሕግዘና።

መሕተት ኣብ ክፍሊ ልጋብ ናይዚ መፅሓፍ ተተሓሒዞም ኣለዉ።

2.3 ስምዒታዊ ዓርስ ክንክን

2.3.1 ጀርናሊንግ፡

ኣገዳስነት፤

ጀርናሊንግ ብፍላይ ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ሰብኣዊ ቅልውላዋት ንዝሰርሑ ሰብ ሞያ ጥዕና ዓብይ ረብሓ ዘለዎ ልምዲ እዩ። ሓሳባቶምን ስምዒታቶምን ዝገልፁሉ ኣማራጺ ብምሃብ፡ ብሰንኪ ምቅላፅ ስነልቦናዊ ሃሰያን ስቓይን ከጋጥሞም ዝኽእል ስምዒታዊ ሸኽሚ ንምንካይ ይሕግዝ። ጀርናሊ ብስሩዕ ምፅሓፍ ንፅረት ከቕርብ፡ ርእሱ-ንቕሓት ከዕብይ፡ ከምኡውን ንኣስተንትኖ ዝኸውን ናይ ብሕቲ ቦታ ከቕርብ ይኽእል። እዙይ ድማ ሰብ ሞያ ጥዕና ኣፀገምቲ ስምዒታትን ተሞክሮታትን ብሃናዒ መንገዲ ከሰላስሉ የኽእሉም።

ጀርናሊንግ ኣብ ስምዒታውን ኣካላውን ጥዕናና ኣወንታዊ ፅልዋ ክህልዎ ከም ዝኽእል መፅናዕትታት ይሕብሩ። መፅናዕትታት ከም ዝሕብርዎ፡ ገላፂ ፅሑፍ ፀቕጢ ንምንካይ፡ ስምዒት ንምምሕያሽን ሓፈሻዊ ጥዕና ኣእምሮ ንምዕባይን ይሕግዝ። ጀርናሊንግ ንሰብ ሞያ ጥዕና ከም ልምምድ ሕውየት ኮይኑ ከገልግል ይኽእል እዩ። እዙይ ድማ ስምዒታዊ ድኻም ንምክልኻል ዝሕግዝ ኮይኑ ስምዒታዊ ተፃዋርነት ንምምሕያሽ ይሕግዝ።



ዓይነታት ጀርናሊንግ፤

ሰብ ሞያ ብመሰረት ድሌታቶምን ጠለባቶምን ዝተፈላለዩ መልክዕ ጀርናሊንግ ክጥቑሙ ይኽእሉ። እዞም ዝስዕቡ ገለ ኣብነታት ኣብነታት እዮም።

1. ነፃ ፅሑፍ ጀርናሊንግ፤

እዚ ዓይነት ጀርናሊንግ ብዘይ ዝኾነ ይኹን ምኽንያት ከይተፀለውና ወይ ከዓ መምርሒ ከየድለየና ምፅሓፍ ዘጠቓልል እዩ። እዙይ ሓደ ሰብ ሓሳባቱ ከም ዝመፀሉ ክገልፅ የኽእሉ። ስምዒታትን ሓሳባትን ብዘይተወደበ መንገዲ ናይ ምግላፅ ናፅነት ድማ ይህብ። ብፍላይ ድማ ዝተዓበጡ ስምዒታት ንምወፃእን ዝተሓላለኹ ስምዒታት ትርጉም ንምሃብን ውፅኢታዊ እዩ።

ማዕዳ፡- ን10 ደቓይቕ ዝኸውን መቐፃፀሪ ሰዓት ኣቐሚጥኩም ሓሳብኩም በዘይ ገደብን እርማትን ኣብቲ ወረቐት ኣስፍርዎ።

ኣብነት፡ ሎምዓልቲ ኣብ ርእሰይ ካብ ናይ ስራሕ ፀቕጢ ክሳብ ውልቃዊ ጉዳያተይ ብዙሕ ነገር ዝዘውር ዘሎ ኮይኑ ተሰሚዑኒ። ክገልፃም ዘይከኣልኩ ነገራት ዝተሸከምኩ ይመስለኒ። ፀቕጢ ኣለኒ፡ ኣብ ተመሳሳሊ ግዜ ደማ ድንዛዘ ይስማዓኒ። ንኹሉ ነገር ትርጉም ክህቦ ይደሊ፤ ይኹን ምበር ኣብግዚ ሓዚ እዋን ኩሉ ምርዳእ ኣየድልየንን። ሓዚ ምናልባት ኣተንፊሶ ነቲ ዘሎኒ ፀቕጢ ቶሎ ንምልቓቕ ከድልየኒ እዩ። ኩሉ ሰብ ድዩ ከምዚ ዝስምዖ ወይስ ኣነ ጥራይ እየ ኢለ ይሓስብ። ንሓደ መዓልቲ ወይ ንሓደ ሰሙን ካብ ኩሉ ነገር ዕረፍቲ ወሲደ ምስ ባዕለይ ዘስተንትነሉ ጊዜ እንተገህልወኒ ፅቡቕ ነይሩ። እዚ ካብቲ ዝሓሰብክዎ ነገር ዝኸበደ እዩ። ስለምንታይ እየ ኩሉ ግዜ ንነብሰይ ካልኣይ ግምት ዝህባ ዘለኹ? ምናልባት ሓደ ሓደ ግዜ ርግፀኛ ዘይምኻን ፀገም የብሉን።”



2. አስተንትኖአዊ ጀርናሊንግ፤

አስተንትኖአዊ ጀርናሊንግ ንመዓልታዊ ውዕሎና መሊስና ብምርኣይ፤ ንውልቃዊ ዕብየትና ዝሕግዙና ኩነታት ከነለልይ ስምዒትና ክንርዳእ ትኹረት ናይ ምግባር ከይዲ ዘካተተ እዩ። ሰብ ሞያ ጥዕና ስርሖም ንክሰርሑ፤ ኣብ ተግባራቶም ትርጉም ንክረኽቡ፤ ከምኡውን ናይ ምፅዋር ስትራተጂታት ንክማዕብሉ ይሕግዞም። “ሎሚ ብስምዒት ዝተፈታተኑና ኣፀገምቲ ኣጋጣሚታት እንታይ ነይሮም?” ወይ ከዓ “ኣብ ቀፃሊ ግዜ ነዚ ፀቕጢ ብዝሓሸ መንገዲ ክፈትሖ እንታይ ዝተፈለየ ነገር ክገብር ይኽእል?” ኢልና ንባዕልና ምሕታት።

ንኣብነት- ሎምዓልቲ ብስምዒት ዝፈታተኑና ፀገማት እንታይ ነይሮም?”

“ሎምዓልቲ እቲ ዝኸበደ ፀገም፤ ምስ ኣንቲ ከቢድ ስነ ልቦናዊ ሃሰያ ዘለዎ ተሓካሚት ምውጋዕ ነይሩ። ታሪኻ ምስ ሰማዕኩ ብዙሕ ስምዒታት ፈጢሩለይ፤ በቲ ኩነታት ቁጥዑ እንትስመዓኒ ብቃንዛኣ ድማ ሓዘንን ተስፋ ምቕራፅን ተሰሚዑኒ። ‘ብሓቂ ድየ ዝሕግዝ ዘለኹ?’ ኢለ ምሕሳብ ኣየቋረፅኩን። መዓልታዊ ከምዚ ዓይነት ስቃይ ምርኣይ ከቢድ እዩ። ይኹን ምበር ከይፈረድኩ ንዓኣ ምስማዕ ገለ እፎይታ ክህበኒ ይኽእልዮ።

ድሕሪ ቀትሪ እውን ዓቕመይ ኣዝዩ ክጎድል ተሰሚዑኒ። ዋላ ንውሑዳት ደቓይቕ ይኹን ሓፂር ዕረፍቲ ወሲደ ከተንፍስ ወይከዓ ናብ ደገ ወፂኣ ዕረፍቲ ክወስድ ዘድለየኒ ኮይኑ ተሰሚዑኒ። ፅባሕ ኣብ መንጎ ተሓከምቲ ኮይነ ምስ ከባቢየይ ክተኣሳሰር ክፍትን እዩ። ንዓይን ንተሓከምትን ኣብዚ እዋንዚ መልስታት ዘይምህላዎም ፀገም ከምዘይብሉን፤ ኣብኡ ምህላው ጥራይ ድማ ኣካል ናይቲ ከይዲ ምሕዋይ ምዃኑን ከዘኻኸር ይደሊ”

“ኣብ ዝቕጽል ግዜ ጭንቀት ንምእላይ እንታይ ዝተፈለየ ነገር ክገብር ይኽእል?”

“ኣብ ዝቕጽል ግዜ፡ ቅድሚ ፈረቓይ ገለ ደቓይቕ ወሲደ ንባዕለይ ኣእምሮይ ክዳለው ይደልይ። ምናልባት ኣብ ከባቢየይ ዘሎ ቃንዛ ብዙሕ ከይወሓጠኒ ብዝተኻእለ መጠን ኣብቲ ቦታ ክፀንሕ ኣለኒ። ቁሩብ ኣእምሮአዊ ኣስተብህሎ ምልምማድ ክሕግዘኒ ይኽእልዮ ዝብል ግምት ኣለኒ። እዙይ ዋላ ኣብ ኣፀጋሚ ኩነታት ይሃልው፤ ኣብ ስርሖይ ትኹረት ገይረ ክፀንሕ ዝከኣለኒ ክገብር ከምዘሎኒ የዘኻኸረኒ።”

አብዚ ይፈትኑ፤

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

3. ናይ ምስጋና ጀርናሊንግ፤

ናይ ምስጋና ጀርናሊንግ ኣብ ኣወንታዊ ጉዳያት ህይወት ዘተኮረ ኾይኑ፡ ሰብ ሞያ ኣብ ኣፀጋሚ እዋን ሚዛናዊ ኣረኣእያ ክህልዎም ይሕግዞም። መዓልታዊ ዘመስግኑሉ ዝተወሰኑ ነገራት ብምፅሓፍ፤ ሰባት ትኹረቶም ካብ ፀቕጢ ናብ ናይ ሓጎስን ቁምነገርን ከሰጋግሩ ይኽእሉ። እዚ ድማ ጥዕና ስምዒትና ብምምሕያሽ ተፃዋርነትና ክውስኽ የኽእል።

ንኣብነት፡ ሎምዓልቲ በዞም ዝሰዕቡ ነገራት ኣዝዮ የመስግን፤

1. ካብ ሓንቲ ተሓካሚት ዝረኽብክዎ ንእሽተይ ፍሽኽታ፡ ሎምዓልቲ ሓንቲ ካብተን ንመዓልታት ስቕ ኢላ ከይተዛረበት ባዕላ ነፃላ ዝነበረት ተሓካሚት ኢያ ምስ ሓዝኩዋ ንእሽተይ ፍሽኽታ ሂባትኒ። ንሓፂር እዋን ዋላኳ እንተኾነ ቁሩብ ውሕስነት ከም ዝረኽበት ኮይኑ ተሰሚዕዎ። ስለምንታይ ኣብዚ ከም ዘለኹ፡ ከምኡውን ሓደ ሓደ ግዜ ሕውየት ብኸመይ ብዝቐለለ ኣካላዊ መግለፂታት ከም ዝጅምር ኣዘኻኺሩኒ።

2. ካብ መሳርሕተይ ዝረኽቦ ደገፍ ፡ ምስ ሓደ ተሓካሚ ድሕሪ ዝገበርክዎ ከቢድ ወግዒ ንብዓተይ ክቆፃፀር ኣፀጊሙኒ። መሳርሕተይ ድማ ኣስተብሂሉለይ ስራሕ ክሸፍነለይ ምዃኑ ነጊሩ ናብ ደገ ወፂኦ ከስተንፍስ ሓቢሩኒ። መብርሂ ከየድለየኒ ከምዚኣም ዝበሉ ፀገማት ዝርዳእ ሰብ ስለ ዝረኽብኩ ምስጋናይ ልዑል እዩ። እዚ ከምዙይ ከይተዘራርብካ ዝህልወካ ምርድዳእ እዩ ዝመስል፤ ኣብዚ ድማ ብሓባር ኣለና።

3. ካብ ገዛ ዝመፅእ ዓውዒት፡ ሎምዓልቲ ምስ ስድራይ ኣብ ገዛ ክዛረብ ሓፂር ግዜ ረኺበ። ድምፂ ሓፍተይ ምስማዕ ምኽኣል፡ ዋላኳ ነዊሕ ከነዋግዕ እንተዘይከኣልና፡ ዓቢ ምርግጋዕዮ ነይሩ። ምስ ከባቢየይ ክተኣሳሰርን ክራኽብን ዝገብር ስምዒት ክስመዓንን ገይሩኒ። ካብ ስራሕ ወፃኢ ዝህልወኒ ፍቕርን ደገፍን ድማ ኣዘኻኺሩኒ።

4. መፃሕፍቲ ምርካብን ፅምው ዝበለ ቦታን ምህላው፡- ኣብ ዕረፍተይ ፅምው ዝበለ ቦታን ሓደ ሰብ ኣብ ክፍሊ ሰራሕተኛታት ዝገደፎ መፅሓፍን ክረኽብ ክኢለ። ንዝተወሰነ ደቓይቕ ምንባብ ካብቲ ዕግርግር ብምርሓቕ ንክነቓቓሕ ሓጊዙኑ። ኣብ ኣፀጋሚ ኩነታት ክንረኽቦም ንኽእል ኣናእሽቱ መህደሚታትን ክሳዕ ክንደይ ሓያላት ክኾኑ ከም ዝኽእሉ ውን ኣዘኻኺሩኒ።

5. ኣብ መወዳእታ መዓልቲ ውዑይ ምግቢ ምውሳድ፡ ናይ ሎምዓልቲ ድራር ቀሊል ይመስል፡ ግን ከምዚ ህያብ ኮይኑ ተሰሚዑኒ። ድሕሪ ነዊሕ መዓልቲ

4. ፀገም መፍትሔ ጀርናሊንግ፤

አብዚ ጀርናል ሰባት ፅሑፍ ምፅሓፍ ከም መንገዲ መስገሪ ፀገማትን ክህልዉ ዝኽእሉ መፍትሔታት ንምድህሳስን ይጥቐሙሉ። ሰብ ሞያ ጥዕና ብዛዕባ ከበድቲ ጉዳያት ማለት ውን አብ መንጎ ሰባት ዝፍጠሩ ጎንዲታት ወይ ከዓ ስነ-ምግባራዊ መዋጥራት ክፅሕፉን ነዞም ጉዳያት ንምፍታሕ ዝሕግዙ መንገድታት ሓሳብ ከመንጭዉን ይኽእሉ።

ማዕዳ፡- ንሓደ ፀገም ብሰፊሑ ድሕሪ ምዝርዛር፤ አብ ተግባራዊ ስጉምታት አተኩርኩም፤ ንዕኡ ንምፍታሕ ክህልዉ ዝኽእሉ መፍትሔታት ወይ ስትራቴጂታት ፅሓፉ።

5. ጀርናሊንግ አእምሮአዊ አስተብህሎ

ውፅኢታዊ ጀርናሊንግ ንምፅሓፍ ዘድልዩ ማዕዳታት

ልምዲ ምምዕባል፡- ጀርናል ንምፅሓፍ ተበግሶ ምውሳድ ቁልፊ እዩ። አብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ቅድሚ ምድቃስና ወይ ድማ ድሕሪ ፈረቓ ካብ 10-15 ደቓይቓ ምምዳብ፡ ልምዲ ንምፍጣር ብምሕጋዝ ንአስተንትኖ ዝኸውን ዝተዋደደ ዕድል ይህብ።

- ብናፅነት ምፅሓፍ፡- ብዘይ ሕጊ ሰዋስው፤ ስርዓተ-ነጥቢ ወይ ድማ አመሰራርታ ምሉእት ሓሳባት ምፅሓፍ። ጀርናሊንግ ምፅሓፍ ብዘይ ሰኽፈት መግለጺ ሓሳባት ክኸውን ይግባእ።
- ስምዒታት ምስትንታን፡- አብቲ ንፍሉይ ፍፃመታት እንህቦ ስምዒታዊ ግብረ-መልሲ ነተኩር። እዚ ድማ ከበድቲ ፀገማት ንምስጋርን ናብ ውልቃዊ ዕብየትን ስምዒታዊ ሕውየትን ዘምርሑ ተደጋገምቲ ስምዒታት ንምልላይን ይሕግዝ።
- አብ መፍትሔታት ትኹረት ምግባር፡- ጀርናል ምፅሓፍ ፍርሕናን ሕርቃንናን ንምውፃእ ዝሕግዝ ዕድል ዝህበና ንኳ እንተኾነ፡ ብዛዕባ አወንታዊ ውፅኢታትን ፀገማት ንምስጋር ዘድልዩና መፍትሔታትን ንምፍላይ ንውን ዕድል ይህበና። ካብ ተስፋ ምስኣን ዝፈጥሮ ሓገዝ ናብ ዓቕሚ ምዕባይ ከሰጋግር ይኽእል።
- መዘኻኸሪ ምጥቓም፡- እቶም ንጀርናል ሓደሽቲ ወይ ከዓ ምፅሓፍ ዝአበዮም ኮይኑ ዝስምዖም ሰባት ነዞም ዝሰዕቡ ክጥቐሙ ይኽእሉ፡ “ሎምዓልቲ ናይ ኩርዓት ስምዒት ክስመዓኒ ዝገበረ ኣጋጣሚ ኣየናይ እዩ?” ወይ ከዓ “እቲ

አዝዩ አፀጋሚ ኾይኑኒ ዝወፃለ ጉዳይ እንታይ እዩ ነይሩ?" እዞም መግለጺታት
ታይ ክንፅሕፍ ከም ዘለና ይሕግዙና።



This image shows a full page of blank, lined paper. The paper is white, and it features numerous horizontal purple lines spaced evenly apart, typical of notebook paper. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

አእምሮአዊ ምትእስሳር ጀርናሊንግ፤

ማይንድፋልነስ ጀርናሊንግ ማለት ሐሳባትካን ስምዒታትካን ተመኩሮኻን ብዘይፍርዳዊ መንገዲ ምጽሓፍ እዩ። ምስ ውሽጣዊ ነብስኻ ክትራኽብ፡ ርእሱ ንቕሓት ከተዕምቑን ናይ ውሽጣዊ ሰላም ስምዒት ከተማዕብልን የኽእለካ። እዚ ዓይነት ጀርናሊንግ ብፍላይ ኣብ ልዑል ጸቕጢ ዘለዎ ሃዋህው መሰረት ክጸንሑ ንዝደልዩ ሰብ ሞያ ጠቓሚ እዩ፤ ምኽንያቱ ብዘይ ፍርዲ ኣብ ኣካላዊ ስምዒታት፡ ሐሳባትን ስምዒታትን ኣስተንትኖ ስለዘተባብዕ።

ንኣብነት፡ ዕለት፡ ናይ ሎሚ ትኹረት – ብዘይ ፍርዲ መዓልተይ ምኽባር

“ሎሚ ንግሆ፡ ካብ ድቃስይ ምስ ተበራበርኩ፡ ክብደት ናይ ሎሚ ዕማማት ኣብ ልዕለይ ዝጸቕጠኒ ኮይኑ ተሰሚዑኒ፡ ኣብ ኣፍልበይ ምጽቃጥ ኣስተብሂለ። ኣብ ክንዲ ካብ ዓራት ምጉያይ፡ ገለ ቀስ ኢለ ትንፋስ ኣውጺኦ፡ ከመይ ከም ዝስምዓኒ ጥራይ ከስተብህለሉ ፈቲነ። እናተዳለኹ ከለኹ፡ ድሒረ ብዛዕባጥቴ ኣኼባ ዝተሓዋወሰ ትጽቢትን ቁሩብ ጸቕጥን ተሰሚዑኒ። ነታ መዓልቲ ሓንቲ ህሞት ክቐርባ ንነብስይ ኣዘኻኺረ ኣብ ሓደ እዋን።

ኣብ ምሳሕ፡ መኣዛታትን ቅርጽታትን እናስተብሃልኩ፡ መግቢይ ብሓቂ ክጥዕም ፈቂደ። ብዙሕ ግዜ ብሓቂ እቲ መግቢ ከይተመኮርኩ ብታህዋኽ ከም ዝበልዕ ተረዲኡኒ። ነታ ቀላል ህሞት ህድኣት ናይ ምስጋና ስምዒት ነይሩ።

ጸኒሑ ኣብ እዋን ኣኼባ ኣብ መንኲበይ ወጥሪ ክሃንጽ ኣስተብሃልኩ። ነቲ ዘይምቕት ከይደፍእክዎ ንነብስይ ክስምዓኒ እናገበርኩ ብኣእምሮ ተዓዚብዮ። ኣብ መወዳእታ፡ ነቲ ስምዒት ኣብ ክንዲ ዝቃወሞ ኣፍልጦ ስለ ዝሃብኩ፡ ቁሩብ ህድኣት ተሰሚዑኒ።

ንመዓልተይ ከስተንትነሉ ከለኹ፡ ነተን ውሑዳት ናይ ንቕሓት ህሞታትሃዩ ዘመስግን። ነቲ ጸቕጢ ኣየወገድክዎን ክኸውን ይኽእል እየ፤ ግን ዝያዳ ህልውና ኮይኑ ተሰሚዑኒ፤ እዚ ድማ ስምዒት ሰላም ኣምጺኡለይ። ጽባሕ፡ ኣብ መሬት ንኽጸንሕ ኣብ ጽዑቕ ህሞታት ምስትንፋስይ ከስተውዕል ክፍትንሃየ።”

አብዚ ይፈትኑ፤

This image shows a single sheet of white paper with horizontal purple lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

ውፅኢታዊ ጀርናሊንግ ንምፅሓፍ ዘድልዩ ማዕዳታት

- **ልምዲ ምምዕባል፡-** ጀርናል ንምፅሓፍ ተበግሶ ምውሳድ ቁልፊ እዩ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ቅድሚ ምድቃስና ወይ ድማ ድሕሪ ፈረቓ ካብ 10-15 ደቓይቕ ምምዳብ፡ ልምዲ ንምፍጣር ብምሕጋዝ ንኣስተንትኖ ዝኸውን ዝተዋደደ ዕድል ይህብ።
- **ብናፅነት ምፅሓፍ፡-** ብዘይ ሕጊ ሰዋስው፣ ስርዓተ-ነጥቢ ወይ ድማ ኣመሰራርታ ምሉእት ሓሳባት ምፅሓፍ። ጀርናሊንግ ምፅሓፍ ብዘይ ሰኽፈት መግለፂ ሓሳባት ክኸውን ይግባእ።
- **ስምዒታት ምስተንታን፡-** ኣብቲ ንፍሉይ ፍፃመታት እንህቦ ስምዒታዊ ግብረ-መልሲ ነተኩር። እዚ ድማ ከበድቲ ፀገማት ንምስጋርን ናብ ውልቃዊ ዕብየትን ስምዒታዊ ሕውየትን ዘምርሑ ተደጋገምቲ ስምዒታት ንምልላይን ይሕግዝ።
- **ኣብ መፍትሒታት ትኹረት ምግባር፡-** ጀርናል ምፅሓፍ ፍርሕናን ሕርቃንናን ንምውፃእ ዝሕግዝ ዕድል ዝህበና ንኣ እንተኾነ፡ ብዛዕባ ኣወንታዊ ውፅኢታትን ፀገማት ንምስጋር ዘድልዩና መፍትሒታትን ንምልላይ ነውን ዕድል ይህበና። ካብ ተስፋ ምስኣን ዝፈጥሮ ሓገዝ ናብ ዓቕሚ ምዕባይ ከሰጋግር ይኽእል።
- **መዘኻኸሪ ምጥቓም፡-** እቶም ንጀርናል ሓደሽቲ ወይ ከዓ ምፅሓፍ ዝኣበዩም ኮይኑ ዝስምዖም ሰባት ነዞም ዝሰዕቡ ክጥቑሙ ይኽእሉ፡ “ሎምዓልቲ ናይ ኩርዓት ስምዒት ክስመዓኒ ዝገበረ ኣጋጣሚ ኣየናይ እዩ?” ወይ ከዓ “እቲ ኣዝዩ ኣፀጋሚ ኾይኑኒ ዝወዓለ ጉዳይ እንታይ እዩ ነይሩ?” እዞም መግለፂታት ታይ ክንፅሕፍ ከም ዘለና ይሕግዡና።

2.4 ኣእምሮኣዊ ኣስተብህሎን ኣስተንትኖን፤

እዚኣም ሰባት ብዘይ ገምጋም ንሓሳባቶምን ስምዒታቶምን ኣካላዊ ስምዒታቶምን ንኽፈልጡ ዘኽእሎም፡ ንህሉው ኩነታት ኣቓልቦ ምሃብ ዘካትቱ ልምድታት እዮም። ብፍላይ ፀቕጢ ኣብ ምንካይ፤ ስምዒታዊ ተፃዋርነት ኣብ ምዕባይን ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ከባቢታት ዝሰርሑ ሰብ ሞያ ዓቕምም ከይፅንቐቕ ኣብ ምክልኻልን ውፅኢታዊ እዮም።

ኣብነት፡ ድሕሪ ፅዑቕ ለውጢ ኣብ ሓደጋ ዘለዎ ከባቢ፡ ሰራሕተኛታት ዘለዎም

ውጥረት ንምቕላልን ዳግማይ ትኹረት ከገብሩን ናይ ኣእምሮ ኣስተብህሎ ልምምድ ክጥቀሙ ይኽእሉ። እዚ ድማ ነቲ ኣብ መፃብብ ዝኣተወ ከባቢኦም ህድኣት ንምምፃእ ክሕግዞም ይኽእል።

በቢደረጃኡ ንሰርሖ ንጥፈት ነተግብረሉ መምርሒ.

2.4.1 ብንእሽተይ ንጀምር: ናይ 5 ደቓይቕ ምስትንፋስ ኣስተንትኖ ምክያድ

1ይ ደረጃ: ዘይንርበሽሉ ፅምው ዝበለ ቦታ ምድላይ። ኣብ ወንበር ወይ ኣብ መሬት ምቹው ቦታ ኮፍ ምባል፤ ሕቕና ኣቕንዕ ኣቢልና ግን ከዓ ሰብነትና ዘና ምባል።

2ይ ደረጃ: ኣዲንትና ዓሚትና ወይ ደማ ኣጠማምታና ኣብ ዝኾነ ቦታ ኣተኩርና፤ ኣብ ኣተነፋፍሳና ትኹረት ብምግባር ንጀምር። እቲ ኣየር ብኣፍንጫና ኣቢሉ ኣትዩ ሳንቡእና ክመልእን ብኣፍና ወይ ብኣፍንጫና ክወፅእን ዝስምዓና ስምዒት ነስተብህል።

3ይ ደረጃ: ክንቆፃፀር ከይፈተንና፡ ብተፈጥሮኣዊ መንገዲ ምትንፋስ። ኣቕልል ኣቢልና ምስ ነፍሲ ወከፍ ትንፋስና ምጥንካርን ምንፋስን ኣፍልብና ወይ ከብድና ንተዓዘብ።



4ይ ደረጃ፡ አእምሮና ክህውነት እንተጀሚሩ፡ ቀስ ኢልና ትኹረትና ናብ ምትንፋስና ንምለሶ። ሓሳባት ክመፁልና ከም ዝኽእሉ ኣይንረስዕ። ቀንዲ ዕላማና ምሕሳብ ምቕራፅና ዘይኮነስ ንሓሳባትና ኣፍልጦ ምሃብን ናብ ምስትንፋስና ምምላስን እዩ።

5ይ ደረጃ፡ ነዚ ልምምድ ን5 ደቓይቕ ንቐፅለሉ። በቢቐሩብ ነቲ ክፍለ ጊዜ ናብ 10 ወይ 15 ደቓይቕ ነናውሓዮ።

ማዕዳ፡- ሰዓት ንኸይንርእን ትኹረት ንኸይንስእንን ናይ ጊዜ መዘኻኸሪ ታይመር ንጠቐም። ብሓፀርቲ ክፍለ ጊዜታት ምጅማር ንአእምሮአዊ ኣስተብህሎና ምስ ፃዕቂ ዘለዎ መደብና ንክጠዓዓም ቀሊል ይገብሮ።

2.4.2. ሜላታት ምስ ከባቢና ምትእስሳር፡- ኣገባብ “5-4-3-2-1”

1ይ ደረጃ፡ ልዕሊ ዓቕምና ወይ ዓቅልና ከም ዝፀበበና ኮይኑ ኣብ ዝስምዓና እዋን፡ ደው ኢልና ኣዕሚቕና ነስተንፍስ።

2ይ ደረጃ፡ ክንሪኦም እንኽእል 5 ነገራት ነለሊ። ኣብ ዙርያ እቲ ክፍሊ ወይ ከባቢና ንርእ እሞ ክንሪኦም እንኽእል ሓሙሽተ ነገራት ከም ወንበር፤ መስኮት ወይ ብርጭቆ ኢልና ንፀውዕ።

3ይ ደረጃ፡ ክንትንክፎም እንኽእል 4 ነገራት ነለሊ። ኣካላትና ብኣካል ዝራኽበሉ ነገራት፡ ከም ቅርፂ ክዳውንትና፤ ኣብ ትሕቲ እግርና ዘሎ መሬት፤ ወይ ከዓ ኣብ ልዕሊ ጣውላና ነተኩር።

4ይ ደረጃ፡ ክንሰምዖም እንኽእል 3 ነገራት ነለሊ። ኣብ ከባቢና ዘለዉ ድምፅታት፤ ከም ድምፂ ደጋፊ፤ ድምፂ ኣዕዋፍ፤ ወይ ኣብ ርሑቕ ቦታ ዘሎ ወግዒ ኣቓልቦ ንግበር።

5ይ ደረጃ፡ ክነሸትቶም እንኽእል 2 ነገራት ነለሊ። እዚ ሽታ ሳሙና፤ ንፁህ ኣየር ወይ ከዓ ሽታ ቡን ክኸውን ይኽእል።

6ይ ደረጃ፡ ክንጥዕሞ እንኽእል 1 ነገር ነለሊ። እዚ ኣብ ኣፍና ዝፀንሖ ጣዕሚ ወይ ከዓ ዝሟዓግናዮ ማይ ክኸውን ይኽእል።

7ይ ደረጃ፡ ናይ መወዳእታ አዕሚኛና ነስተንፍስ እሞ ምስ ከባቢና ክሳብ ክንደይ ዝያዳ ምትእስሳር ከም ዘለና ነስተብህል።

ማዕዳ፡- እዚ ሚላ እዚ ብፍላይ ኣብ እዋን ፅዑቕ ፀቕጢ ወይ ድማ ጭንቀት ሓጋዚ እዩ። ምኽንያቱ ሰባት ኣብቲ ዘሎ ኩነታት ምስ ከባቢኦም ስለዘተኣሳስሮምን ካብቶም ዓቕልኻ ዘፅብቡ ሓሳባት ስለዘላቑቆምን እዩ።

2.4.3. ዓሚዮች ምስትንፋስ፡ ኣገባብ “4-4-4”

1ይ ደረጃ፡ ኣብ ምቹው ቦታ ኮፍ ኢልና ኣዲንትና ንዓምት። ኣእዳውና ኣብ ደረትና ንግበር።

2ይ ደረጃ፡ ቀስ ኢልና ብኣፍንጫና ኣቢልና ክሳብ 4 ቆፂርና ነተንፍስ። ሳንቡእና እናተንፈስና ክሰፍሕ ተሎ ይስመዓና።

3ይ ደረጃ፡ 4 ቆፂርና ትንፋስና ንሓዞም፤ ኣካላትና ነቲ ኦክስጅን ክስሕቦን ንደገ ክንትንፍስ ከዳልዎን ንፍቕደሉ።

4ይ ደረጃ፡ ንኹሉ ኣየር ካብ ሳንቡእና ብምፍናው፤ 4 ቆፂርና ብኣፍና ቀስ ኢልና ትንፋስና ነውፅእ።

5ይ ደረጃ፡ ነዚ ዑደት ካብ 3 ክሳብ 5 ደቓይቕ ንድግሞ፤ ኣብ ኣተነፋፍሳና ጥራይ ትኹረት ንግበር።

ማዕዳ፡- ዓሚዮች ምስትንፋስ ነቲ ፓራሲምፓቲክ ስርዓተ ነርቭ ብምንቕቓሕ ኣብ እዋን ፀቕጥን ጭንቀትን ኣካላትና ንምህዳእ ይሕግዝ።



2.4.4. አስተንትኖ ዳህሳስ አካላት

1ይ ደረጃ፡ አብ ምቹው ቦታ ብምድቃስ ወይ ድማ እግርና አብ መሬት አንቢርና አብ ወንበር ኮፍ ብምባል አዲንትና ንዓምት።

2ይ ደረጃ፡ አብ አተነፋፍሳና አየር ምውፃእን ምእታውን ዘለዎ ህርመት ብምስትብሃል አብ ትንፋስና ትኹረት ምግባር ንጀምር።

3ይ ደረጃ፡ አቓልቦና ናብ እግርና ንቐይር። ዝኾነ ይኹን ስምዒታት ናይ ምጭባጥ፣ ምውዓይ ወይ ምዝንጋዕ ነስተብህል። ዝኾነ ዝስምዓና ወጥሪ ነስተንፍስ እሞ ብንቕሓት ጭዋዳታትና ነዛንዮ።

4ይ ደረጃ፡ ቀስ ብቐስ ትኹረትና ብአካላትና አቢልካ ንላዕሊ ነንቀሳቕሶ። አብ ነፍሲ ወከፍ ከባቢ ካብ 10–20 ሰከንድታት ነሕልፍ፡ አብ ዓንካሪትና፣ ዳንጋና፣ ብርክና፣ ምዕጉርትና፣ ጭሕምና፣ ታሕተዋይ ክፋል ሕቕና፣ ላዕለዋይ ክፋል ሕቕና፣ አፍልብና፣ አብራኽና፣ ቅልፅምና፣ አእዳውና፣ ክሳድና፣ ገፅናን ርእስናን።

5ይ ደረጃ፡ እናዳህሰስና ምስ ከድና፣ አብ ነፍሲ ወከፍ ክፍሊ አካላትና ዘሎ ወጥሪ ብምልቓቕ አዕሚቕና ምትንፋስና ንቀፅል።

6ይ ደረጃ፡ አብ ላዕሊ ርእስና ምስ በፃሕና፣ ቁሩብ አዕሚቕና ነስተንፍስ እሞ ቀስ ኢልና አዲንትና ብምኽፋት፣ ናይ ምሕዳስን ምዝንጋዕን ስምዒት ይስምዓና።

ማዕዳ፡- ዳህሳስ አካላት ብፍላይ ድሕሪ አካላዊ ወይ ስምዒታዊ ፃዕሪ ዝሓትት ምቅይያር ውፅኢታዊ እዩ። ምኽንያቱ ወጥሪ ዘለዎም ከባቢታት ንምልላይን ምዝንጋዕ ንምትብባዕን ይሕግዘና።



2.4.5. መተግበሪታት ተጠቂምና አስተንትኖ ምምራሕ

1ይ ደረጃ፡ አብ ስልክና ከም smiling mind ወይ ከዓ Insight Timer ዝኣመሰሉ ናይ አስተንትኖ መተግበሪታት ነውርድ። እዞም መተግበሪታት ንዝተፈላለዩ ድሌታት ከም ምቕናስ ፀቕጢ፣ ዝሓሸ ድቃስ ወይ ድማ ምምሕያሽ ትኹረት ዝኣመሰሉ መምርሒ ክፍለ ግዜታት ነቕርብ።

2ይ ደረጃ፡ አብ አስተንትኖ ሓደሽቲ እንተደኣ ኾይንና ሓፂር ክፍለ ግዜ (5–10 ደቓይቕ) ንምረፅ። ፍሉጣት ኣማራጺታት፣ መዓልትና ብንፁርነት ንምጅማር ናይ ንግሆ አስተንትኖ ወይ ከዓ ቅድሚ ምድቃስና ንኽንዘናጋፅ ናይ ምሽት አስተንትኖ ይርከብዎም።

3ይ ደረጃ፡ ናይቲ መምህር ድምጺ ብምኽታል አብ ትንፋስና አተኩርና ዝኾኑ ትኹረትና ዝሰርቑ ነገራት ንግደፍ።

4ይ ደረጃ፡ ነቲ መተግበሪ መዓልታዊ ወይ ዳግማይ ምትዕርራይ ከምዘድልየና አብ ዝስምዓና እዋን ንጠቐመሉ። በቢቑሩብ ምስ ተመቐወና ንውሓት ግዜ ናይ ክፍለ ግዜታትና እናወሰኸና ንኽይድ።

2.5 ተግባራት ምስጋና፡ ንዓርሰ ክንክን በቢደረጃኡ ዝካየድ መምርሒ

መግለጺ፡- ናይ ምስጋና ተግባራት አብ ኣፀጋሚ ኩነታት እውን ከይተረፈ አብ ኣወንታዊ ጉዳያት ህይወት ሰባት ከነተኩር ዘተባብዑ ጥንኩራት ሚላታት እዮም። አብ ሰብኣዊ ቅልውላው ዘለዎም ከባቢታት ንዝሰርሑ ሰብ ሞያ ጥዕና፡ ንእሽተይ ውፅኢታዊ ስራሕ እንትሰርሑ ብቐፃሊ ኣፍልጦ ምሃብን ምድናቕን፣ ስምዒታዊ ተፃዋርነት ንምህናፅ፣ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ንምንካይን አብ መንጎ ውጥረት ዝመልኦ ኩነታት ዝያዳ ሚዛናዊ ኣረኣኢያ ንምዕቃብን ክሕግዝ ይኽእል። ሰባት ኮነ ኢሎም ናይ ምስጋና ተግባራት ብምጥቓም፡ አብ ስሚዒት፡ ጥዕናን ሓፈሻዊ ዕግበት ህይወትን ምምሕያሽ ከርእዩ ይኽእሉ።

አብነት፡

አብ መዕቆቢ ተመዘበልቲ ዝርከብ መዓልታዊ ርኡይ ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝዕዘብ ናይ ፊልድ ሓኪም ናይ ምስጋና ተግባራት ምጥቓም ክጅምር ይኽእል እዩ። ምሽት

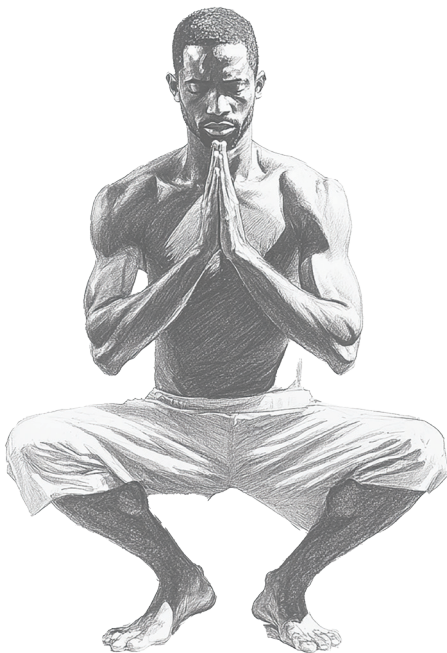
ምሽት፡ ነቲ ስርሐም ዘስዕቦ ስምዒታዊ ጉድኣት ንምምዛን፤ ከም ምሕዋይ ሓደ ተሓካሚ ወይ ከዓ መሳርሕቶም ዘፀናንዕ ቃላት ዝኣመሰሉ ንኣናእሽቱ ውፁኢታዊ ኣጋጣሚታት ከስተንትኑ ይኽእሉ። እዚ ቀሊል ተግባር እዚ ምስ ግዜ ዋላ እኳ ከባቢኦም ፃዕቂ እንተሃለዎ ናይ ህይወት ትርጉምን ዕግበትን ስምዒት ንምምዕባል ይሕግዝ።

መምርሒ ተግባራት ምስጋና

ውፁኢታዊ ጀርናሊንግ ንምፅሓፍ ዘድልዩ ማዕዳታት

ልምዲ ምምዕባል፡- ጀርናል ንምፅሓፍ ተበግሶ ምውሳድ ቁልፊ እዩ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ቅድሚ ምድቃስና ወይ ድማ ድሕሪ ፈረቓ ካብ 10-15 ደቓይቓ ምምዳብ፡ ልምዲ ንምፍጣር ብምሕጋዝ ንኣስተንትኖ ዝኸውን ዝተዋደደ ዕድል ይህብ።

• ብናፅነት ምፅሓፍ፡- ብዘይ ሕጊ ሰዋስው፤ ስርዓተ-ነጥቢ ወይ ድማ ኣመሰራርታ ምሉኣት ሓሳባት ምፅሓፍ። ጀርናሊንግ ምፅሓፍ ብዘይ ሰኽፈት መግለፂ ሓሳባት ክኸውን ይግባእ።



- ስምዒታት ምስትንታን፡- ኣብቲ ንፍሉይ ፍፃመታት እንህቦ ስምዒታዊ ግብረ-መልሲ ነተኩር። እዚ ድማ ከበድቲ ፀገማት ንምስጋርን ናብ ውልቃዊ ዕብየትን ስምዒታዊ ሕውየትን ዘምርሑ ተደጋገምቲ ስምዒታት ንምልላይን ይሕግዝ።
- ኣብ መፍትሒታት ትኹረት ምግባር፡- ጆርናል ምፅሓፍ ፍርሕናን ሕርቃንናን ንምውፃእ ዝሕግዝ ዕድል ዝህበና ንኳ እንተኾነ፡ ብዛዕባ ኣወንታዊ ውፅኢታትን ፀገማት ንምስጋር ዘድልዩና መፍትሒታትን ንምፍላይ ግድን ዕድል ይህበና። ካብ ተስፋ ምስኣን ዝፈጥሮ ሓገዝ ናብ ዓቕሚ ምዕባይ ከሰጋግር ይኽእል።
- መዘኻኸሪ ምጥቓም፡- እቶም ንጆርናል ሓደሽቲ ወይ ከዓ ምፅሓፍ ዝኣበዮም ኮይኑ ዝስምዖም ሰባት ነዞም ዝሰዕቡ ክጥቐሙ ይኽእሉ፡ “ሎምዓልቲ ናይ ኩርዓት ስምዒት ክስመዓኒ ዝገበረ ኣጋጣሚ ኣየናይ እዩ?” ወይ ከዓ “እቲ ኣዝዩ ኣፀጋሚ ኾይኑኒ ዝወዓለ ጉዳይ እንታይ እዩ ነይሩ?” እዞም መግለፂታት ታይ ክንፅሕፍ ከም ዘለና ይሕግዡና።

በቢደረጅኡ ዝትግበር መምርሒ ተግባራት ምስጋና

2.5.1 ናይ ምስጋና ጆርናሊንግ፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ኣወንታዊ ነገር ምእላሽ

1ይ ደረጃ፡ ኣብ መወዳእታ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ካብ 5–10 ደቓይቕ ምምዳብ፡ ከነስተንትነሉ እንኽእል ፅምው ዝበለ ቦታ ምምራፅ።

2ይ ደረጃ፡ ኣብ መፅሔት ወይ ደፍተር፡ 3 እንመስግኖም ነገራት ንዘርዝር፡ እዚኦም ዓበይቲ ኣጋጣሚታት ክኾኑ ኣየድልዮምን። ዋላ ንኣሽቱን ቀለልትን ነገራት፡ ከም ትኩስ ምግቢ ወይ ዝድግፈና መሳርሕትና ክኸውን ይኽእል።

3ይ ደረጃ፡ ንፁራት ንኹን፡ “ንስርሐይ የመስግን” ኢልና ካብ ምፅሓፍ፡ ዝያዳ ትኹረትን ንፅረትን ዘለዎ ነገር ንፅሓፍ፡ ከምዚ “ሎሚ ሓደ ሕሙም ንኽድሕን ክሕግዞ ዕድል ስለ ዝረኽብኩ የመስግን።” እዙይ ንኣስተንትኖታትና ዝያዳ ትርጉምን ዕምቆትን ይውስኽሉ።

4ይ ደረጃ፡ ግዜ እንተሃሊዩና፡ ስለምንታይ ከም እንመስግንን ብኸመይ ኣወንታዊ ለውጢ ከም ዘምፅኡን ነስተንትኖ።

5ይ ደረጃ፡ እዚ መዓልታዊ ወይ ኣብ ሰሙን ዝተወሰነ ጊዜ ምክያድ ይከኣል እዩ። ኣብ ከይዲ ዋላውን ኣብ ከበድቲ እዋናት ምስቶም ኣብ ህይወትና ዘለዉ ኣወንታዊ ነገራት ዝያዳ እናተቓነና ምስ ክድና፡ ኣብ ኣተሓሳስባና ለውጢ ከነስተብህል ክንጅምር ኢና።

ማዕዳ፡ ናይ ምስጋና ጆርናሊንግ ምስ ኣእምሮኣዊ ምስትንታን ንምውዳድ ንሕሰብ ፣ ኻልቲኦም ልምድታትና ንምጥንኻር ይሕግዙና።



2.5.2 ምቅይያር ትኩረት፡ ምቅይያር ብምስጋና ምጅማር ወይ ምዝዛም

1ይ ደረጃ፡ አብ መጀመርታ ናይ ስራሕ መዓልቲ፡ ዝኾነ ዕማማት ቅድሚ ምጅማርና፡ ንሓፂር እዋን ደው ኢልና ብዛዕባቲ ብሃንቀውታ እንፅበዮ፤ ወይ እውን ብዛዕባ ሓላፍነትና እንታይ ከም እነድንቕ ነስተንትኖ። እዚ ከም ምስ ሓደ ፍሉይ መሳርሕትና ክንሰርሕ ብሃንቀውታ ምፅባይ ወይ ብሰላም ምጅማርና እንመስግነሉ ዝኣመሰለ ቀሊል ነገር ክኸውን ይኽእል እዩ።

2ይ ደረጃ፡ አብ መወዳእታ ፈረቓና ገለ ደቓይቓ ወሲድና ብዛዕባ እቲ ብፅቡቓ ዝኸደልና ጉዳይ ነስተንትኖ። ከምዞም ስዒቦም ዝቐረቡ ኣናእሽተይ ውፅኢታት ንሕሰብ፤ ምስ ተሓካሚ ዘለና ህድኣት ዘለዎ ርክብ፤ ምስ ወረቓቓቲ ዘለና ስራሕ ምውዳእ፤ ናይ መተባብሒ ቃላት ካብ መሳርሕትና ምቕባል ዝኣመሰሉ ጉዳያት ምቕራብ ይከኣል።

3ይ ደረጃ፡ ነዞም ኣስተንትኖታት አብ ደብተር ብምፅሓፍ ወይ ድማ ብኣእምሮኣዊ መዘኻኸሪ ጥራይ ንውሰድ። መዓልትና ብሞላ ምጅማርን ምዝዛምን ፀቕጥን ስምዒታዊ ድኻምን ከጉድል ዝኽእል ኣወንታዊ ኣተሓሳስባ ንምፍጣር ይሕግዝ። ማዕዳ፡- ብፍላይ አብ እዋን ከቢድ ምቅይያር መዓልቲ ብዝያዳ ኣወንታዊ መንገዲ ንምቕራፅ ነዚ ሜላ ተጠቐሙሉ።

2.5.3 ናይ ጉጅለ ምስጋና ተግባራት፡ ኣወንታዊ ናይ ስራሕ ሃዋህው ምዕባይ

1ይ ደረጃ፡ አብ እዋን ኣኼባታት ወይ ከዓ ሓሳብ ምልውዋጥ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ካብ መዓልቱ ወይ ድማ ሰሙኑ ሓደ ኣወንታዊ ተምክሮ ወይ ከዓ ዘመስግነሉ ነገር ዘካፍለሉ ናይ ምስጋና ልምዲ ነተኣታቱ።

2ይ ደረጃ፡ ኣባላት ጉጅለ አብ ፍሉይ ኩነታት ትኩረት ክገብሩ ነተባብዕ፡ ንኣብነት ዝሕግዘና



መሳርሕትና ወይ ከዓ ከምዚ ሓደ ተሓካሚ ምቹው ስምዒት ክስምዖ ምሕጋዝ ዝኣመሰለ ንእሽቶ ግን ከኣ ትርጉም ዘለዎ ውፅኢት ምውሳድ ይክኣል።

3ይ ደረጃ፡ ናይ ምስጋናን ኣድናቕትን ባህሊ ንምፍጣር እዙይ ልምዲ ስሩዕ ንግበሮ።

4ይ ደረጃ፡ ከም መራሒ ጉጅለ መጠን ብዘይ ገለ ዕላማ ይኹን ኣብ እዋን ወግዓዊ ዲብሪፍ፤ ብዙሕ ግዜ ምስጋና ብምግላፅ መርኣያ ንኹን። ንውልቃውን ጉጅለኣውን ፃዕርታት ብግልፂ ኣፍልጦ ንሃብ።

ማዕዳ፡- እዚ ዝምድናታት ከደልድልን ዝያዳ ደጋፊን ዝተኣሳሰረን ናይ ስራሕ ሃዋህው ክሃንፅን ይኻእል።

መሳርሕትና ወይ ከዓ ከምዚ ሓደ ተሓካሚ ምቹው ስምዒት ክስምዖ ምሕጋዝ ዝኣመሰለ ንእሽቶ ግን ከኣ ትርጉም ዘለዎ ውፅኢት ምውሳድ ይክኣል።

3ይ ደረጃ፡ ናይ ምስጋናን ኣድናቕትን ባህሊ ንምፍጣር እዙይ ልምዲ ስሩዕ ንግበሮ።

4ይ ደረጃ፡ ከም መራሒ ጉጅለ መጠን ብዘይ ገለ ዕላማ ይኹን ኣብ እዋን ወግዓዊ ዲብሪፍ፤ ብዙሕ ግዜ ምስጋና ብምግላፅ መርኣያ ንኹን። ንውልቃውን ጉጅለኣውን ፃዕርታት ብግልፂ ኣፍልጦ ንሃብ።

ማዕዳ፡- እዚ ዝምድናታት ከደልድልን ዝያዳ ደጋፊን ዝተኣሳሰረን ናይ ስራሕ ሃዋህው ክሃንፅን ይኻእል።

2.5.4 ሰእላዊ መዘኻኸሪታት ምጥቓም፡ ኣብ ሕድሕድ መዓልታዊ ተግባራት ምስጋና ምቕራብ

1ይ ደረጃ፡ ናይ ምስጋና ኣጋጣሚታት ንምትብባዕ ኣብ ዙርያ ናይ ስራሕ ቦታና መዘኻኸሪታት ምልጣፍ። ንኣብነት፡ “ሎምዓልቲ እንታይ ፅቡቕ ነገር ነይሩ?” ወይ ድማ “ኣብዚ ሕዚ እዋን ንምንታይ መመስግነና?” ዝብሉ ፅሑፋት ምልጣፍ።

2ይ ደረጃ፡ ኣብ ዝኾነ እዋን ከምኡ ክንርኢ ተለና፡ ንሓፂር ግዜ ወሲድና ብዛዕባቲ እንመስግነሉ ነገር ምስትንታን።

3ይ ደረጃ፡ ዲጂታላዊ መዘኻኸሪታት እውን ክንጥቀም ንክእል ኢና። ኣብ ቴሌፎንና ወይ ኮምፒውተርና ኣብ መዓልቲ ሓደ ወይ ክልተ ጊዜ ከም “ብዛዕባ ውዕሎና ኣወንታዊ ነገር ንምድናቕ ጊዜ ንውሰድ” ዝበሉ ናይ ምስጋና ምልክት ዘለዎ መዘኻኸሪ ነቕም፡፡

• ማዕዳ፡- ስእላውን ዲጂታላውን መዘኻኸሪታት ብፍላይ ኣብ እዋን ፀቅጢ ወይ ድማ ውጥረት ዝመልኦ እዋን፤ ኣብ ሕድሕድ መዓልታዊ ውዕሎና ምስጋና ንምትግባር ከም ምቹዋት መዘኻኸሪታት ኮይኖም ከገልግሉ ይክእሉ እዮም።

2.5.5 ቃላዊ መግለጺ ምስጋና፡ ሞህናፅ ባህሊ ኣድናቕት

1ይ ደረጃ፡ መዓልታዊ መሳርሕትና ንዝገበርዎ ሓገዝ፤ ደገፍ ወይ ድማ ሕያውነት ምምስጋን ልምዲ ንግበሮ። ዋላ ንኣሽቱ ኣፍልጦታት ማለት ውን ንሓደ ሰብ ፈረቓ ሸፊኑ ስለ ዝሰርሐ ምምስጋን፤ ኣብ ከቢድ ዕማም ብምሕጋዝ፤ ኣወንታዊ ምልውዋጣት ጉጅለና ኣብ ምድልዳል ነዊሕ መንገዲ ክኸይድ ይክእል።

2ይ ደረጃ፡ ኣብ እዋን ዲብሪፍ ወይ ኣኼባታት ብቻላት ምስጋና ክንገልፅ ከም ዘለና ነተባብዕ። ንኣብነት፤ ብቀሊሉ “ሎምዓልቲ ንዝሃብኩምና ደገፍ የቕንየልና። ለውጢ ኣምፂኡ እዩ” ምባል ንክእል።

3ይ ደረጃ፡ ከም ኣመራርሓ ወይ ድማ ተቐፃፃሪ መጠን ንፃዕርታት ጉጅለና ብቐፃሊ ብውልቂ ይኹን ብጉጅለ ኣፍልጦ ብምሃብ ቃላዊ መግለጺታት ምስጋና ብምጥቓም ኣርኢዎ ምዃን።

ማዕዳ፡- ምስጋና ብግልፂ መብዛሕትኡ ጊዜ ኣብ ናይ ጉጅለ ከባቢ ክግለፅ ከሎ፤ ናይ ምድንናቕን ነኒባዕልኻ ምክብባርን ባህሊ የስፍሕ። እዙይ ድማ ሞራልን ሓፈሻዊ ዕግበት ስራሕን ከማሓይሽ ይክእል።

2.6 ኣካላዊ ዓርሰ ክንክን

ኣካላዊ ዓርሰ ክንክን፡ በቢደረጅኡ ንሰብ ሞያ ጥዕና ዝቐረበ መምርሒ

ኣካላዊ ዓርሰ ክንክን ተፃዋርነት ንምዕቃብን ምፅንቓቕ ዓቕሚ ንምክልኻልን ኣገዳሲ እዩ። ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ከባቢታት ንኣካላዊ ጥዕና ቀዳምነት ምሃብ

አፀጋጫ ክኸውን ይኸእል እዩ። ይኹን ደኣ ምበር ስሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፣ እኹል ድቃስን ፅቡቕ ኣመጋግባን፣ ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕና ንምሕላው ይሕግዝ።

2.6.1 ሰሩዕ ኣካላዊ ምንቅስቃስ፡ ፅቡቕ ስምዒት ምዕባይን ወጥሪ ምንካይን

መግለፂ፡ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ሓደ ካብቶም ሓፈሻዊ ጥዕና ሂወት ንምዕባይ ዝሕግዙ ውፅኢታዊ መንገድታት እዩ። ስምዒት የዕብይ፣ ትኹረት የመሓይሽ፣ ጭንቀት የጉድልን ዝሓሸ ድቃስ ክህልወናን ይሕግዝ። ውሑድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምግባር ሰብ ሞያ ጥዕና ንጠለባት ስርሖም ንምምሕዳር ይሕግዝ።

ኣብነት፡- ኣብ ቅልውላው ዘለዎ ከባቢ እትርከብ ነርስ፡ ብ ቀሊል ኣካላዊ ምፍትሕታሕ ወይ ከዓ ስሉጥ ጉዕዞ እግሪ ብምክያድ ውፅኢታዊ ዕረፍቲ ክትጥቀም ትኸእል። ከምዚኣም ዝኣመሰሉ ንጥፈታት ውጥረት ጭዋዳታት ንምፍትሕታሕን ኣእምሮና ንምህዳስን ይሕግዙ።

በቢደረጅኡ ንምውህሃድ ኣካላዊ ምንቅስቃስ ዝቐረበ መምርሒ



ደረጃ 1. ብንእሽተይ ንጀምር

ብሓፀርቲ አካላዊ ምንቅስቃስ ንጀምር። አብ እዋን ዕረፍቲ ካብ 10–15 ደቓይቓ ምጉዓዝ ወይ ድማ ንምፍትሕታሕ ዕላማ ንግበር። ልዕሊ ዓቕን ከይንደክም አብ ትሑት ፅልዎ ዘለዎ ምንቅስቃስ አካላት ትኹረት ንግበር።

ደረጃ 2. ንገብሮም አካላዊ ጥፈታት አብ መዓልታዊ ምንቅስቃስና ነእትዎም
ንጡፋት ክንከውን ዘኽእለና ፈጠራዊ መገድታት ንድለይ፤ አብ ክንዲ ሊፍት ብመደያይቦ ምጥቓም ወይ ከዓ አብ እዋን አኼባታት ደው ምባል ክንጥቀም ንኽእል። ንሓፂር እዋን ምፍትሕታሕ ወይ ደው ምባል ንምትብባዕ በቢሰዓቱ ናይ ምንቅስቃስ ዕረፍቲና ናይ ግዜ ታይመር ነቐምጥ።

3ይ ደረጃ፡ አካላዊ ምንቅስቃስ ማሕበራዊ ምግባር
ናይ ጉጅለና ምትእስሳር ንምዕባይ መሳርሕትና አብ ሓፂር አካላዊ ምንቅስቃስ ዕረፍቲ ክፅንበሩ ንዓድሞም። ቅድሚ ወይ ድሕሪ ፈረቓ መዓልታዊ ናይ ጉጅለ እግሪ ጉዕዞ ምጉዓዝ ወይ ድማ መደብ ምፍትሕታሕ አካል ምክያድ።

4ይ ደረጃ፡ ንጥፈታት ምክታት
እቲ ልምዲ ዘሓጉስ ንክኸውን ዝተፈላለዩ ከም ዮጋ፣ ስሉጥ እግሪ ጉዕዞ ወይ ሳዕስዒት ዝኣመሰሉ ጥፈታት ነካትት። አብ ውጥረት ዝመልእም መዓልታት ከም ዮጋ ወይ ከዓ ታይ ቺ ዝኣመሰሉ ዘህድኡ ምንቅስቃስ አካላት ንምረፅ።

5ይ ደረጃ፡ ንመምርሒ ስፖርታዊ ምንቅስቃስ ዝኸውን መተግበሪታት ምጥቓም
ንመምርሒ ስፖርታዊ ምንቅስቃስ ዝኸውን ናይ ምንቅስቃስ መተግበሪታት (ንኣብነት፡ ናይኪ ትሬኒንግ ክለብ ወይ ከዓ 7minutes work out) ንጠቐም። አብ ፃዕቂ ምንቅስቃሳት ዝተመርኮስ ምትዕርራይ ንምክያድ ንሰሙናዊ ክፈለ ግዜ ስፖርታዊ ምንቅስቃሳት ተዓፃፀፍቲ ሸቶታት ነቐምጥ።

2.6.2 እኹል ድቃስ ምህላው፡ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ጥዕናና ሞምላስ

መግለፂ፡ ድቃስ ኽልቲኡ አካላትን ኣእምሮን ንምምላስ ኣገዳሲ እዩ። እኹል ድቃስ ትኹረትና የውስኽ፤ ውሳኔ ምሃብን ስምዒታዊ ምቁፅፃርን የደንፍዕ። እዚአም ድማ አብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ኩነታት ኣዝዮም ኣገዳስቲ እዮም። ሰብ ሞያ ጥዕና ብስንኪ ዘይስሩዕ ወይ ድማ እኹል ድቃስ ፀገም የጋጥሞም እዩ። ይኹን ምበር ጥዕና ዘለዎም ስትራቴጂታት ድቃስ፤ ባህሪ ድቃስ ብዓብይኡ ከማሓይሹ ይኽእሉ። አብነት፡- መዓልትን ለይትን ብተለዋዋጢ ፈረቓ ትሰርሕ ነርስ አብ መወዳእታ

ነፍሲ ወከፍ ፈረቃ እናተዘናገዐት ከተዕርፍ ትኽእል እያ። ንኣብነት ውዑይ ሻወር ምውሳድ፡ 310 ደቓይቕ ምንባብን ቅድሚ ምድቃሳ 30 ደቓይቕ ንኹሉ ስክሪናት ምጥፋእን፤ ንምምሕያሽ ልምዲ ድቓስ ጠቐምቲ እዮም።

በቢደረጅኡ ኩነታት ድቓስና ንምምሕያሽ ዝቐረበ መምርሒ

1ይ ደረጃ፡ ቀፃልነት ዘለዎ መደብ ድቓስ ምህላው

ቀፃልነት ዘለዎ ልምዲ ምምዕባል - መዓልታዊ ዋላ ኣብ መዓልታት ዕረፍቲ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ክንድቓስን ክንትስእን ንለማመድ። ኣብ ኣደ ለይቲ ካብ 7-9 ሰዓታት ንምድቓስ ዕላማ ንግበር።



2ይ ደረጃ፡ ዘዛንይ ናይ ድቓስ ልምዲ ምፍጣር

ከም ምንባብ፤ ኣስተንትኖ ወይ ከዓ ቀሊል ምፍትሕታሕ ኣካላት ዝኣመሰሉ ህድኣት ዝህቡ ንጥፈታት ገይርና ንዘናጋዕ። እንተወሓደ ቅድሚ ምድቓስና 30 ደቓይቕ ስክሪን (ተሌፎናት፣ ኮምፒተር) ምዕፃው። ኣካላዊ ወጥሪ ንምፍትሕታሕ ቅድሚ ምድቓስና ዓሚዮቕ ናይ ምስትንፋስ ንጥፈታት ነካይድ ወይ ከዓ በቢደረጅኡ ጭዋዳታትና ዘፈታሕትሕ ንጥፈት ነተግብር።

3ይ ደረጃ፡ ናይ ድቓስ ከባቢና ምምሕያሽ

መደቀሲና ብዝተኻእለ መጠን ፅምው ዝበለ፤ ፀልማትን ምቹውን ንግበር። ድምዒ ፀገም እንተኾይኑ

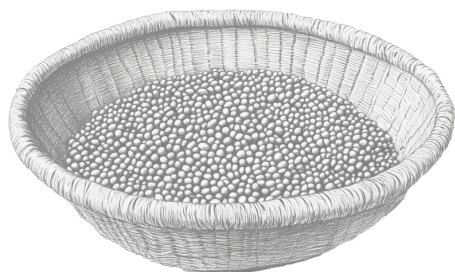
መሸፈኒ እዝኒ ወይ ድማ ድምዒ ዘየሕልፍ መሳርሒ ንጠቐም። እቲ ክፍልና ዝሓልይኹን። ናይ ድቓስ መሸፈኒ ወይ ድማ ናይ ፀልማት መጋረጃታት ንጠቐም።

4ይ ደረጃ፡ ቅድሚ ምድቓስና ካፌይንን ከቢድ ምግብን ዘይምውሳድ

ካፌይን፣ ኣልኮላዊ መስተ፣ ከምኡ እውን ዓበይቲ ምግብታት እንተወሓደ ቅድሚ ምድቓስና ሒደት ሰዓታት ካብ ምውሳድ ምቕጣብ። ከም መማረዒ ቅልል ዝበሉ ምቕራት ምግብታት ማለት ዉን ከም ባናና ወይ ከዓ ቅድሚ ምድቓስና ብጣዕሚ ተጠሚዮና ድማ ኣናእሽተይ ፍራፍረ ምውሳድ።

5ይ ደረጃ፡ ኣድላዩ እንተኾይኑ ኣዲር ድቓስ ምውሳድ

ካብ 10-20 ደቓይቕ ኣዲር ድቓስ ንውሰድ። ካብ መጠን ንላዕሊ ከይንድቓስ ምእንታን ናይ ድቓስ ኣላርም ነቐምጥ ።



2.6.3 አመጋግባ፡ ሰብነትናን አእምሮናን ምምጋብ

መግለፂ፡ አመጋግባ መበገሲ አካላዊ ዓርሰ ክንክን እዩ። እንበልፆ ምግቢ ንኹነታትና፣ ንደረጃ ጉልበትናን ንሓፈሻዊ አካላዊ ጥዕናናን ይፀልዎ።

አብነት፡ ጎንዒ አብ ዘለዎ ከባቢ ዝሰርሕ ሓኪም አብቲ እዋን አብ ኢዱ ክህልውዎ ዝኽእሉ መዓዛታት ዘለዎም ምቁራት ምግብታት ማለት ዉን ፕሮቲን ዘለዎም ፍረታት ከዳልዉ ይኽእል እዩ። (ይኹን ምበር እዚአም ንምርካብ እዉን ዘይክአለሉ ኩነታት ከምዘሎ ምርዳእ የድልይ)

በቢደረጅኡ ንምርግጋፅ ስርዓተ አመጋግባ ዝቐረበ መምርሒ

1ይ ደረጃ፡ አብ ሚዛን ምግብታት ትኹረት ምግባር

አብ ነፍሲ ወከፍ ምግቢ ፕሮቲን ጥዕና ዘለዎ ስብሕን ብፋይበር ዝሃፍተመ ካርቦሃይድሬትን ዝሓዘ ሚዛናዊ አመጋግባ ንምምጋብ ዕላማ ንግበር። (ዝተፈላለዩ ትሕዝቶታት ስነ መዓዛ ዘለዎም ብርክት ዝበሉ ምግብታት ስለዘለዉ አብ ዕለታዊ አመጋግባና ምክታትና ነረጋግፅ)

2ይ ደረጃ፡ ማይ ሒዝና ምፅናሕ

ማይ ምውሓድ ከም ድኻም፣ ሕማም ርእሲ፣ ከምኡውን ትኹረት ናይ ምስኣን ፀገም ከስዕብ ይኽእል። ምሉእ መዓልቲ ብቀፃልነት ማይ ምስታይና ነረጋግፅ። አብ መዓልቲ 8 ብርጭቆ ማይ ንምውሳድ ዕላማ ንግበር።

3ይ ደረጃ፡ ጥዕና ዘለዎም ምቕራት ምግቢ ምድላው

ከም ኦቾሎኒ ዝኣመሰሉ ናይ ቅብኣት እኽልታት፤ ፍረታትን ካብ ከም ስገም ዝኣመሰሉ ምሉእ እኽልታት ዝተዳለዉ ምቁራት ምግብታትን ምሓዝና ምርግጋፅ። ሓይልና ንምዕቃብን ትኹረትና ንምውሳኽን ሽኮር ዘለዎ ምቁር ምግቢ ወይ ድማ መስተ ምሕዳግ።

4ይ ደረጃ፡ ኣብ ካፌይንን ሽኮርን ገደብ ምግባር
ካፌይንን ሽኮር ዘለዎም ምቁር ምግብታትን ኣብ መጀመርታ ሓይሊ ክውስኹ ይኽእሉ እዮም። ድሒሮም ግን ናብ ምውዳቕ ከብፅሑና ይኽእሉ። ከም ፍረታትን ጣፍን ዝበሉ ንነዊሕ እዋን ዝፀንሑ ሓይሊ ዝህቡ ምግብታት ንምረፅ።

5ይ ደረጃ፡ ኣቐዲምና ንተልም

ካብ ናይ ፋብሪካ ምግቢ ንምክልኻል ምግብናን ብኣግኡ ኣዳሊና ነቕምጥ። ምግቢ ብጅምላ (ከም ሰላጣ ወይ ከዓ እናማሰልና ንቐልዎ ዓይነት ምግቢ) ንብዙሕ መዓልታት በቢመጠኑ ክኾነና ንምድላው ንሕሰብ።

2.7 ኣተኣላልያ ጭንቀት

ጭንቀት ንኣካላትና ብኸመይ ይፀልዎ

ጭንቀት ኣካላትና ፀገማት ንክገጥም ዘዳሉ ስነ ህይወታዊ ምላሽ የበግስ። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ “ምቅላስ ወይ ድማ ምህዳም” ዝብል ምላሽ ይበሃል። እዚ ድማ ከም ኮርቲሶልን ኣድሪናሊንን ዝኣመሰሉ ናይ ጭንቀት ሆርሞናት ምፍናው ዘጠቓልል እዩ። ጭንቀት ንኣፂር ግዜ ክግንፍል ተሎ ጠቓሚ ክኸውን ዝኽእል እኳ እንተኾነ፤ ሕዱር ጭንቀት ግን ኣብ ኣካላትና ጎዳኢ ፅልዋ ስለዘሕድር፤ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ጉድኣት ከስዕብ ይኽእል።

ኣካላዊ ሳዕቤናት ሕዱር ጭንቀት ፤

- ምውሳኽ ህርመት ልብን ፀቕጢ ደምን
- ምድኻም ስርዓተ ምክልኻል ሕማም
- ወጥሪን ቃንዛን ጭዋዳታት
- ፀገም ምሕቓቕ ምግቢ
- ምዝንባዕ ድቃስ

- ንኣብነት፡ ብዙሕ ግዜ ጎንፂ ኣብ ዘለዎም ከባቢታት እትሰርሕ ነርስ ብሰንኪ ዝተናውሐ ጭንቀት ዝፍጠር ኣካላዊ ጉድኣት፡ ተሽታታሊ ሕማም ርእሲ፤ ወጥሪ ጭዋዳታት፤ ድኻምን ተደጋጋሚ ረኽሰን ከጋጥማ ይኽእል።

ምውዳድ ሜላታት ኣተኣላልያ ጭንቀት፡ መዓልታዊ ተግባር ልምምድ ንሰራሕተኛታት ጥዕና

2.7.1 ዓሚዩኛ ምስትንፋስ (ዲያፍራም ምስትንፋስ)

መግለፂ፡- እዚ ውጥረት ንምእላይ ዝሕግዝ ቀሊል ግን ከኣ ሓያል መሳርሒ እዩ። ንፓራሲምፓቲክ ስርዓተ ነርቭ ብምንቕቓሕ ንኣካላትን ኣእምሮን ኣህዲኡ ደረጃ ኮርቲሶልን ህርመት ልብን ይንክይ።

ኣብነት፡ ኣብ ነዊሕ ፈረቓ ስራሕ ልዕሊ ዓቕሙ ዝስምዖ ሓኪም፡ ክልተ ደቓይቕ ወሲዱ ዓሚቑ ምስትንፋስ ክለማመድ ይኽእል እዩ። እዚ ድማ ኣእምሮ ንምህዳስን ወጥሪ ንምንካይን ይሕግዝ።

በቢደረጅኡ ንምስትንፋስ ዳያፍራም ዝቀረበ መምርሒ

1ይ ደረጃ፡ ምቹው መቀመጢ ንድለ

ኣእዳውና ኣብ ከብድና ኣቀሚጥና ኮፍ ወይከዓ ደው ንበል። ምቹው ኮይኑ እንተተሰሚዑና ኣዲንትና ንዓምቶ።

2ይ ደረጃ፡ ብዕምቆት ናብ ውሽጢ ኣየር ምስሓብ

ብኣፍንጫና ኣዕሚቕና ነስተንፍስ፤ እናተተንፈስና ከብድና ነስፍሕ። እናተንፈስና ቀስ ኢልና ክሳብ 4 ንቁፀር። ኣፍ ልብና ዘይኮነስ ከብድና ክመልእ ይስመዓና።

3ይ ደረጃ፡ ትንፋስ ምሓዝ

ትንፋስና ክሳብ 4 ናቐፀርና ንሓዝ። ኣብ ስምዒት ናይቲ ኣብ ሳንቡእና ኣትዩ ዘሎ ኣየር ትኹረት ንግበር።

4ይ ደረጃ፡ ቀስ ኢልና ትንፋስ ነውፅእ

ቀስ ኢልና ብኣፍ ኣቢልና ክሳብ 4 ናቐፀርና ኣየር ነውፅእ፤ ኣየር እናተለቐቐ ከብድና ከም ዝወድቕ ኮይኑ ይስመዓና። ነዚ ዑደት 72-5 ደቓይቕ ንድገሞ።

2.7.2 ብከይዲ ዝግበር ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት (Progressive muscle relaxation): ካብ ጫፍ እግሪ ክሳብ ርእሲ በቢደረጅኡ ዝግበር መምርሒ ዓርሰ ክንክን

ብከይዲ ዝግበር ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት (PMR) ኣብ ኣካላትና ንዘለዉ ዝተፈላለዩ ጉጅለ ጭዋዳታት ብስርዓት ምፍትሕታሕን ከምኡ ዉን ምዝንጋዕን ዘጠቓልል ጥንኩር ሚላ እዩ። እዚ ልምምድ እዚ ኣካላዊ ወጥሪ ንምፍታሕ፣ ፀቕጢ ንምንካይን ሓፈሻዊ ምዝንጋዕ ንምምዕባልን ይሕግዝ። ብከይዲ ዝግበር ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት PMR ንኣካላዊ ስምዒታትና ምንቕቓሕ ብምፍጣር ንኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕናና ይሕግዝ።

እዚ መምርሒ ብከይዲ ዝግበር ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት ካብ ኣፃብዕቲ እግርና ክሳብ ርእስና ክወስደና እዩ። ፅምውን ምቹውን ቦታ ንድለይ ሞ ኮፍ ወይ ከዓ ለጥ ኢልና ነዞም ኣብ ታሕቲ ቀሪቦም ዘለዉ ደረጃታት ንክተል።

ምድላው፡ ንሰርሐሉ ቦታ ምድላው

ዘይንርበሽሉ ፅምው ዝበለን ምቹውን ቦታ ንድለይ።

ምንቕስቓስ ዘይኽልክል ስፍሕ ዝበለን ምቹውን ክዳን ምኽዳን።

ኣዲንትና ዓሚትና ቁሩብ ኣዕሚቕና ነስተንፍስ።

ብኣፍንጫና ኣዕሚቕና ነስተንፍስ፣ ሳንቡእና ንምልኣዮ፣ ቀስ ኢልና ድማ ብኣፍና ነውጽእ።

ቅድሚ ነቲ ልምምድ ምጅማርና ኣብ ኣካላትና ዝኾነ ወጥሪ ምስትሃል ንጀምር። ደረጃ ብደረጃ ብከይዲ ዝግበር ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት (ካብ እግሪ ናብ ርእሲ) ነተግበር

1. ኣእጋርናን ኣፃብዕቲ ኣእጋርናን

ምውጣር፡- ኣፃብዕቲ እግርና ንታሕቲ ብምጥዋይ ጭዋዳታትና እግርና ነጠንክሮ። ካብ 5-10 ሰከንድታት ንሓዞ።

ምፍትሕታሕ፡- እቲ ወጥሪ ከም ዝወፀእ ኣስተብሂልና፣ ኣፃብዕቲ እግርናን እግርናን ቀስ ኣቢልና ነዘናግዓዮ።

ምትንፋስ፡- ኣዕሚቕና ብምስትንፋስ ቀስ ኣቢልና ድማ ነውፅኣዮ

2. ታሕተዋይ ክፋል እግሪ (ዳንጋን)

ምውጣር፡- እግርና ንላዕሊ ብምውጣር (ኣፃብዕቲ እግርና ናብ ላዕሊ እግርና ገፅ) ዳንጋና ኣጠንኪርና ንሓዞ። ን 5-10 ዝኾውን ሰከንድታት ምሓዝ።

ምፍትሕታሕ፡- ነቲ ምውጥጣር ክንለቆ እንተለና ብታሕተዋይ ክፋል እግርና ሙቕትን ምዝንጋዕን ይስምዓና።

3. ላዕላዋይ ክፋል እግርና (መሓውርን ሰለፍን)

ምውጣር፦ ንጭዋዳታት ሸለፍና ብዝተኻእለና መጠን ኣጠንኪርና ምሓዝ። 75-10 ሰከንድታት ንሓዞ።

ምፍትሕታሕ፦ ንጭዋዳታትና ኣዛንዮም፤ እግርና ከቢድን ካብ ወጥሪ ነፃን ኮይኑ ክስምዓና ንግበሮ።

4. ሰለፍን መቐመጫናን

ምውጣር፦ ግሉትስ (ጭዋዳታት መቐመጫና) ፀቂጥና ብምሓዝ ሰለፍና ነጠንክር። 75-10 ሰከንድታት ምሓዝ።

ምፍትሕታሕ፦ ዝኾነ ዝተፈጥረ ወጥሪ ከም ዝፈሰስ ኮይኑ እናተሰምዓና፡ ቀስ ኢልና ንጭዋዳታትና ነዘናጋዓዮ።

5. ከብድን ታሕተዋይ ክፋል ሕቕን

ምውጣር፦ ልክዕ ብቦክስ ከም ዝተወቃዕና ዝመስል ጭዋዳታት ከብድና ኣጠንኪርና ንሓዞ። 5-10 ሰከንድታት ምሓዝ።

ምፍትሕታሕ፦ ከብድናን ታሕተዋይ ክፋል ሕቕናን ምሉእ ብምሉእ ክዘናግዑ ንፍቐድ።

6. ኣፍልብን ላዕላዋይ ክፋል ሕቕን

ምውጣር፦ ኣዕሚዮቹና ብምስትንፋስ ጭዋዳታት ኣፍልብና ፀቂጥና ንሓዝ። 75-10 ሰከንድታት ምሓዝ።

ምፍትሕታሕ፦ ኣፍልብናን ላዕላዋይ ክፋል ሕቕናን ከም ዝተፍታሕትሑ እናተሰምዓና ቀስ ኢልና ትንፋስና ነውፅእ።

7. ማእገርን ክሳድን

ምውጣር፦ ኣጠንኪርና ከም ምጥንካር ዝመስል ማእገርና ናብ እዝንና ገፅ ሓፍ 75-10 ሰከንድታት ምሓዝ።

ምፍትሕታሕ፦ ማእገርና ብተፈጥሮኣዊ መንገዲ ክረጋጋዕ ንፍቐደሉ፤ ናይ ምዝንጋዕ ስምዒት ይስመዓና።

8. ቅልፅምን ኣእዳውን

ምውጣር፦ ኣፃብዕትና ጨቢጥና ሒዝና ቅድመ-ቅልፅምካ ነጠንክር። 75-10 ሰከንድታት ምሓዝ።

ምፍትሕታሕ፦ ኣፃብዕትና እናዘርጋሕና ኣእዳውን ቀስ ኢልና ንኽፈቶ እሞ እቲ ወጥሪ ክለቀቐ ተሎ ይስመዓና።

9. ጭዋዳታት መንጋጋን ገፅን

ምውጣር፡- መንጋጋና ብምሓዝ ኣብ ገፁ ዝርከቡ ጭዋዳታት ነፍታሕትሕ (ኣዲንትና ምፅቓጥ፡ ግንባርና ምሽብሻብ፡) ን5-10 ሰከንድታት ምሓዝ።
ምፍትሕታሕ፡- ቀስ ኢልና ገፁ ነዘናጋዓዮ፤ መንጋጋና ቁሩብ ክልጠጥን ግንባርና ድማ ክልሰልሰን የኽእለና።

ናይ መወዳእታ ምዕራፍ ምፍትሕታሕ
ምሉእ ኣካላትና ቅልል ክብለናን ዝተፍታሕተሐ ኮይኑ ንክስመዓናን፤ ሰለስተ ዓሚዮችን ህድእ ዝበሉን ምትንፋሳት ምክያድ።
ኣብ ኣካላትና ዘለዉ ስምዒታት ዓሚዮች ምዝንጋዕን ኣእምሮአዊ ንፁርነትን ንተዓዘብ።
ኣብ ዝኾነ ቦታ ክምኡ ዓይነት ወጥሪ እንተተሰሚዑና፡ ነቲ ተግባር ንፍሉይ ጉጅለ ጭዋዳታት ክንደግሞ ንኽእል ኢና።

ናይ መወዳእታ ምኽርታት ንጥፊት ብከይዲ ዝግበር ምፍትሕታሕ ጭዋዳታት (PMR)
ንዝበለፀ ውፅኢት ብፍላይ ቅድሚ ድቃስ ወይ ድሕሪ ውጥረት ዝመልኦ መዓልቲ፤ መዓልታዊ ልምምድ ንግበር።
ከም ኣድላይነቱ ንውሓት እቲ ግዜ ነስተኻኽሎ። ንነፍሲ ወከፍ ጉጅለ ጭዋዳታት ን5-10 ሰከንድታት ክሕዝ ይኽእል። ምሉእ ክፍለ ግዜ ድማ ካብ 10-20 ደቓይቕ ክወስድ ይኽእል።
ፅቡቕ ውፅኢታት ምፍትሕታሕ ንምዕባይ ምስ ኣእምሮአዊ ኣስተንትኖት ወይ ከዓ ምስላዊ መምርሒ ነወሃህዶ።
ነካይዶ ምፍትሕታሕ ንምዕሚቕ ኣብ ምሉእ እቲ ልምምድ ኣብ ኣተነፋፍሳና ትኹረት ንግበር።
ንከነፍታሕትሕ ዝሕግዘና እንተኾይኑ ዘህድእ ድሕሪ ባይታ ሙዚቃ ወይ ናይ ተፈጥሮ ድምዒ ንጠቐም።

2.7.3 ኣእምሮአዊ ኣስተንትኖ ምስትብሃል

መግለፂ፡ ኣእምሮአዊ ኣስተንትኖ ብዘይፍርዳዊ ግምገማ ኣብ ህሉው ኩነታት ትኹረት ዝገበረ ከይዲ እዩ።

ንኣብነት፡ ኣብ ሓደ ናይ ጎንዒ ዘለዎ ከባቢ ብዙሕ ቅልውላዋት ዝሓልፍ ዘሎ ሰራሕተኛ ጥዕና፤ ኣብ መጀመርታ ወይ መወዳእታ መዓልቱ ን5 ደቓይቕ ወሲዱ ኣእምሮአዊ ኣስተንትኖ ከተግብር ይኽእል እዩ። እዞይ ድማ ሰብ ሞያ ጥዕና ኣብቲ

ዕግርግር ዘለዎ ከባቢ ምስ ከባቢኦም ክተሓሰሩን ትኹረት ክግበሩን ይሕግዝ።

በቢደረጅኡ ንኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖ ዝቐረበ መምርሒ

1ይ ደረጃ፡ ፅምው ዝበለ ቦታ ምድላይ

ኣብ ፅምው ዝበለ ከባቢ ኣብ ምቹው ቦታ ኮፍ ንበል። ኣዲንትና ዓሚትና ቁሩብ ኣዕሚቕና ነስተንፍስ።

2ይ ደረጃ፡ ኣብ ኣተነፋፍሳና ትኹረት ንግበር

ኣቓልቦና ናብ ትንፋስና ነምፅእ። እቲ ኣየር ኣብ ኣፍንጫና ኣትዩ ሳንቡእና ክመልእ ድሕሪኡ ድማ ካብ ኣካላትና ክወፅእ ከሎ ዝስምዓና ስምዒት ነስተብህል። ኣእምሮና ክህውትት እንተድኣ ኢሉ፡ ቀስ ኢልካ ንምለሶ።

3ይ ደረጃ፡ ብዘይ ፍርዲ ሓሳባትና ምዕዛብ

ሓሳባት ወይ ስምዒታት ምስ ዝለዓሉ፡ ብዘይ ፍርዲ ኣፍልጦ ንሃቦም። ኣብ ሰማይ ከም ዝሓልፉ ደበናታት ጌርና ንሕሰቦም። ቀስ ኣቢልና ድማ ትኹረትና ናብ ትንፋስና ንምለሶ።

4ይ ደረጃ፡ ካብ 5-10 ደቓይቕ ተግባራዊ ምግባር

ነዚ ኣእምሮኣዊ ትኹረት ኣብ ትንፋስና ን5-10 ደቓይቕ ንቀፅሎ። ቀስ ብቐስ ካብ 15-20 ደቓይቕ ንቐፀለሉ።

5ይ ደረጃ፡ ብምስጋና ምውዳእ

ኣብ መወዳእታ እቲ ነካይዶ ኣስተንትኖ፤ ዋላኳ ንሓፂር ዕረፍቲ ጥራይ እንተኹነ ነቲ ተግባር ምፍፃምና ምስጋናና ንግለፅ።

ማዕዳ፡- ሓፀርቲ ናይ ኣስተንትኖ ግዜ ንምክያድ ከም Calm ወይ ከዓ Headspace ዝኣመሰሉ ናይ ኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖ መተግበሪታት ንጠቐም።

2.7.4 ስሩዕ ዕረፍቲ ሞምዱብ

መግለፂ ሰብ ሞያ ጥዕና መብዛሕትኡ ግዜ ነዊሕን ፃዕቂ ዘለዎምን ፈረቓታት ይሰርሑ። እዙይ ድማ ድኻምን ምፅንቓቕ ዓቕምን የስዕብ። ሓፂርን ስሩዕን ዕረፍቲ ምውሳድ ውጥረት ንምቕናስን ብሩህነት እእምሮ ንምዕቃብን ይሕግዝ።

ንኣብነት፡ ኣብ ክፍሊ ፅዑቕ ክንክን እትሰርሕ ነርስ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሓደ ሰዓት ናይ 5 ደቓይቕ ዕረፍቲ መደብ ብምግባር፤ ኣካላታ ከተፍታሕትሕ፤ ከተስተንፍስን እእምሮኣ ከተሐድስን ትኽእል።

በቢደረጅኡ ዕረፍቲ ንምውሳድ ዝቐረበ መምርሒ

1ይ ደረጃ፡ ኣቐዲምና ናይ ዕረፍቲ ግዜ ምትላም

ንምሉእ መዓልቲ ዘድልየና ናይ ዕረፍቲ መደብ ምውፃእ። ኣብ ነፍሲ ወከፍ 60–90 ደቓይቕ ናይ 5 ደቓይቕ ዕረፍቲ ንምክያድ ዕላማና ንግበር።

2ይ ደረጃ፡ ኣካላትና ምንቅስቓስ

ኣብ እዋን ዕረፍትና ደው ኢልና ኣካላትና ምፍትሕታሕ። ኣብ ከባቢና ናይ እግሪ ጉዕዞ ብምኽያድ ቀሊል ናይ ሰብነት ምፍትሕታሕ ምክያድ።

3ይ ደረጃ፡ ዓሚዮቕ ምስትንፋስ ወይ ቅልጡፍ እእምሮኣዊ ኣስተንትኖ ምክያድ

4ይ ደረጃ፡ ካብ ስክሪናት ምርሓቕ እእምሮና ንኽግርፍ ኣብ ምዝንጋዕ ወይ ድማ ምስ ስራሕ ዘይተኣሳሰሩ ንጥፈታት ትኹረት ንግበር።

5ይ ደረጃ፡ ተሓዲስና ናብ ስራሕ ንመለስ

2.7.5 ማሕበራዊ ምትእስሳር ከም ኣካል ዓርስ ክንክን

ድልዱል ማሕበራዊ ምትእስሳር ምህላው ሓደ ኣገዳሲ ኣካል ዓርስ ክንክን እዩ። ማሕበራዊ ምትእስሳር ሳዕቤናት ፀቕጢ ንምቅላል ይሕግዙ፤ ስምዒት ተነፅሎ ይንክዩ ከምኡ ውን ስምዒታዊ ተፃዋርነት የዕብዩ። መፅናዕትታት ከም ዘመላኽትዎ፤ ድልዱል ናይ ደገፍ ርክባት ዘለዎም ሰባት ፀገማት ናይ ምስጋር ዝሓሸ ዓቕሚ ኣለዎም። እዙይ ካብ ምትእስሳር ስነልቦናዊ ሃሰያ ንምሕዋይ ብዙሕ መገዲ ምውሳድ ይከኣል። ጥቡቕ ዝምድና ምስ ስድራቤትን ፈተውትን ምህላው፤ ሞያዊ ደገፍ ጉጅለታት ወይ ከዓ ሕክምና ምርካብ ገለገለ ኣብነታት እዮም። ኣብ ታሕቲ ክልተ ኣገደስቲ ጉዳያት ማሕበራዊ ምትእስሳር ክንድህስስ ኢና። ናይ ምድግጋፍ ስርዓተ መርበብ ምፍጣርን ሓገዝ ምሕታትን።

1. ስርዓተ መርበብ ምድግጋፍ ምምስራትን ቀፃልነት ዘለዎ ምግባርን

መግለፂ፡ እዙይ ስምዒታዊ፡ ተግባራዊ ወይ ስነ-አእምሮአዊ ደገፍ ዝህቡ ሰባት ዝሓቆፈ እዩ። እዙይ ንፍሉያት ፀገማት ስራሕ ዝርድኡ ስድራቤት፡ መሓዙት ወይ ከዓ መሳርሕቲ ከጠቓልል ይኽእል።

በቢደረጅኡ መርበብ ምድግጋፍ ንምምስራት ዝቐረበ መምርሒ

- 1ይ ደረጃ፡ ኣብ ህይወትና ቁልፊ ዝበሃሉ ሰባት ምልላይ
- 2ይ ደረጃ፡ ኣዘወቲርካ ምርኻብ
- 3ይ ደረጃ፡ ኣብ ሞያዊ ናይ ምድግጋፍ ጉጅለታት ምፅንባር
- 4ይ ደረጃ፡ ውልቃውን ሞያውን ደገፍ ሚዛን ምትሓዝ
- 5ይ ደረጃ፡ ኣብ ማሕበራዊ ፍፃመታት ወይ ከዓ ጉጅለ ናይ ምምስራት ንጥፈታት ምስታፍ

2. ሓገዝ ምሕታት

መግለፂ፡ ሓገዝ ምሕታት ነቶም ሕክምና ምሃብ ዝለመዱ ሰብ ሞያ ከቢድ ክኸውን ይኽእል እዩ። ይኹን እምበር ሓገዝ መዓዝ ከም ዘድልይ ምፍላጥን ነቲ ዘድልይ ሓገዝ ምሕባርን ወሳኒ እዩ።

ኣብነት፡ ኣዲ ኣማኻሪ ጥዕና ኣእምሮ ምስተን ግዳያት የታዊ ጥቕዓት ድሕሪ ምስራሕ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥሞ ስነልቦናዊ ሃሰያ ከጋጥሞ ይኽእል። ነዞም ስምዒታት እዚኣም ንምቕራፍን ምፅንቓቕ ዓቕሚ ንምውጋድን ካብ ሓላፊ፡ መምህር ወይ ከዓ በዓል ሞያ ሕክምና ሓገዝ ክደልይ ይኽእል።

በቢደረጅኡ ሓገዝ ንምሕታት ዝቐረበ መምርሒ

- 1ይ ደረጃ፡ ደገፍ ከምዘድሊ ኣፍልጦ ምሃብ
- መዓዝ ካብ ፀገም ክንወፅእ ከም ዘለናን ሓገዝ ከም ዘድልየናን ምልላይ። ምልክታት ጭንቀት ምስትውዓል። ሓገዝ ምሕታት ሓይሊ እምበር ድኽመት ዘይምጂኑ ምቕባል።
- 2ይ ደረጃ፡ ንመን ክንሓትት ከም ዘለና ምልላይ
- ኣብ መርበብ ደገፍና መን ንፍሉይ ድልየታትና ንምሕጋዝ ዝበለፀ ከም ዝሰማማዕና ኣብ ግምት ምእታው።
- 3ይ ደረጃ፡ ብዛዕባ ድልየታትና ንፅረት ምህላው
- 4ይ ደረጃ፡ ርግፀኝነት ዘለዎ ኮሚዩኒኬሽን ምጥቃም

እዚ ማለት ዘየድሊ ይቐጥብ ከይሓተትና ብንፁርን ብኣኽብሮትን ድልየታትና ምግላፅ ማለት እዩ። ንኣብነት፡ “ኣብ ቀረባ እዋን ልዕሊ ዓቕመይ ወጥሪ ክስምዓኒ ፀኒሑ እዩ። ገለ ማዕዳ ውን የድልየኒ ኣሎ። ኣብዚ ሰሙን ከነዋግዕ ንኽእል ዶ?” ምባል።

5ይ ደረጃ፡ ምክትታል

ኣገዝ ምስ ረኽብና፤ ኣኸቲልና ምስጋና ምቕራብና ወይ ከዓ እቲ ዝረኽብናዮ ድጋፍ ከመይ ለውጢ ከም ዘምፀኣልናን ነቶም ዝኣገዙና ሰባት ምግላፅ የድልይ።

ማሕበራዊ ምትእስሳር ንምምዕባል ዘኽእሉ ተወሰኽቲ ምኽርታት ንሰራሕተኛታት ጥዕና

1. ምስ መሳርሕትና ስሩዕ ክትትል ምክያድ፤
2. ክፍለ ግዜታት ዲብሪፊንግ፡-ደድሕሪ ከበድቲ ጉዳያት ስሩዕ ክፍለ ግዜ ዲብሪፊንግ ምክያድ
3. ገደባት ምቕማጥ፤
4. ምምኽር መሓዙት፡- ኣብ ውሽጢ ጉጅለታት ርክባት ምኽክር መሓዙት ክፍጠሩ ምትብባዕ፤
5. ቴክኖሎጂ ምጥቓም፡- ብኣካል ምርኻብ ዘይከኣል እንተኾይኑ ናይ ምድግጋፍ ርክባት ንምቕፃል ቴክኖሎጂ ምጥቓም።



2.7.6 መንፈሳዊ ዓርሰ ክንክን ንሰብ ሞያ ጥዕና

መንፈሳዊ ዓርሰ ክንክን ንሓፈሻዊ ጥዕናና ኣገዳሲ እዩ። እዙይ ናይ ስምዒት ጥንካራ ከነዑብይን ሰባት ምስ ውሽጣዊ ክብርታቶም ወይ ከዓ እምነቶም ናይ ምርኻብ ተግባራት ዘጠቓለለ እዩ። ብኣስተንትኖ ይኹን ብፀሎት ወይ ከዓ ብተፈጥሮኣዊ ፍወሳ መንፈሳዊ ዓርሰ ክንክን ምስ ተፈጥሮ ክንተኣሳስር ይሕግዘና። እዙይ ደማ ስምዒታዊ ሚዛን ንምምላስ፣ ፀቕጢ ንምንካይን ተፃፀርነት ንምዕባይን ይሕግዘና። ንብዙሓት ሰባት መንፈሳውነት ዓሚዮቹ ውልቃዊ ተሞክሮ ስለዝኹነ፤ ኣብ ኣፀጋሚ እዋን ዘይተኣደነ ምዕንናዕን መምርሕን ይህበም።

2.7.6.1 ኣስተብህሎት ወይ ድማ ፀሎት

መግለፂ፡ ኣስተብህሎትን ፀሎትን፣ ኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖትን ውሽጣዊ ሰላም ምስ ዝለዓለ ሓይሊ ወይ ውሽጣዊ ነብስና ምትእስሳር ዘዕብዩ መንፈሳዊ ልምድታት እዮም። ክልቲኦም ልምድታት ንፅረት ከምዕኡን ጭንቀት ክንክዩን ከምኡ ውን ሓይሊ ክህቡን ይኽእሉ። ኣስተብህሎ ዓለማዊ ወይ መንፈሳዊ ክኸውን ይኽእል እዩ። ፀሎት መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ሃይማኖታዊ ወይ መንፈሳዊ እምነት ዝተኣሳሰር እዩ።

ኣብነት፡ ኣብ ቅልውላው ዘለዎ ከባቢ ዝሰርሕ ሓኪም ቅድሚ ናይታ መዓልቲ ብድሆታት ኣእምሮኡ ንምህዳእ ንግሆ ኣስተብህሎት ከካይድ ይኽእል። ከም ኣማራፂ ድማ፤ ሓደ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ከም እምነቱ ቅድሚ ስራሕ ምጅማሩ ብርታዕን መምርሕን ንምርካብ ንሓፂር እዋን ፀሎት ክገብር ይኽእል።

በቢደረጅኡ ንኣስተብህሎትን ፀሎትን

ሰራሕተኛታት ጥዕና ዝቐረበ መምርሒ

1ይ ደረጃ፡ ፅምው ዝበለ ግዜ ምምዳብ

2ይ ደረጃ፡ ንኣስተብህሎት ኣብ ምትንፋስ ትኹረት ምግባር ወይ ድማ ንፀሎት መበርተዒ/ መጠንከሪ ቃል ምጥቓም

3ይ ደረጃ፡ ኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖት ምትግባር

4ይ ደረጃ፡ ብንእሽተይ ምጅማር

5ይ ደረጃ፡ ድሕሪ ክፍለ ግዜ ሓሳብካ ምግላፅ



2.7.6.2 ናይ ተፈጥሮ ፍወሳ

መግለፂ ተፈጥሮአዊ ፍወሳ ወይ ኢኮቴራፒ፡ ኣብ ተፈጥሮአዊ ቦታታት ግዜ ምሕላፍ ዘለዎ ኣእምሮአውን ኣካላውን ረብሓታት ትኹረት ይገብር። ምስ ተፈጥሮ ምርኻብ ጭንቕት ይቕንስ፣ ፀቕጢ ደም ይንክይ፣ ከምኡ ውን ምዝንጋዕ ክንውስኽ ይሕግዘና። ኣብ መናፈሻ እግሪ ጉዕዞ ምግባር፣ ምሕፃር፣ ወይ ከዓ ኣብ ገምገም ውቕያኖስ ኮፍ ምባል ዝኣመሰሉ ተግባራት ሰብ ሞያ ጥዕና ንኽሕደሱን ምስ ገዛእ ርእሶም ዳግማይ ንኽራኽቡን ይሕግዞም።

ኣብነት፡ ካብ ውጥረት ዝተመልኦ ስራሕ ዝምለስ ሰራሕተኛ ሰብአዊ ረድኤት ኣእምሮኡ ንምሕዳስን ነፃ ክኸውንን ኣብ ጥቓኡ ኣብ ዝርከብ ጫካ ንገለ ሰዓታት ናሓቕሪ ከሕልፍ ይኽእል። መልክዕን ድምፅን ተፈጥሮ ካብቲ ስምዒታዊ የዕቂ ስራሕ ኣዝዩ ኣድላዩ ዕረፍቲ ክህብ ይኽእል።

በቢደረጅኡ ናይ ተፈጥሮ ፍወሳ ንምክታት ዝቐረበ መምርሒ

1ይ ደረጃ፡ ተፈጥሮአዊ ቦታ ምምራፅ
ብቐሊሉ ክንበፅሖ እንኽእል ተፈጥሮአዊ ቦታ ምምራፅ። ከም መናፈሻ፣ ናይ ተኽሊታት ቦታ፣ ጫካ፣ ወይ እውን ድሕሪ ገዛና ዘሎ ገደና ምጥቓም ይከኣል። ርሑቕ ቦታ ክኸውን ኣየድልዮንዩ። ዝኾነ ይኹን ሓምለዎይ ቦታ እዞም ረብሓታት ክህብ ይኽእል እዩ።

2ይ ደረጃ፡ ናይ ስምዒት ህዋሳትና ምስታፍ
ኣብ ከባቢና ዘሎ ትርኢታት፣ ድምፅታት፣ ሽታታትን ቅርፅታትን ነስተብህል። ንኣብነት፡ ኣብ ትሕቲ እግርና ዘሎ ሳዕሪ ንስምዓዮ፣ ነቲ ዝነፍስ ንፋስ ብኣግራብ ኣቢልና ንስምዓዮ ወይ ከዓ ሽታ ዕምባባታት ንውሰድ።

3ይ ደረጃ፡ ብፀጥታ ናይ እግሪ ጉዕዞ ምግባር ወይ ድማ ኮፍ ምባል

4ይ ደረጃ፡ ካብ 20-30 ደቓይቕ ምስ ተፈጥሮ ምሕላፍ

5ይ ደረጃ፡ ንተፈጥሮ ምምስጋን

• ማዕዳ፡- ናብቲ ተፈጥሮአዊ ቦታ ደብተር ሒዝና ንምፃኢ እሞ፡ ድሕሪ እቲ ኣብ ተፈጥሮ ዝነበረና ግዜ፡ ዝኹነ ይኹን ዝመፀልና ሓሳባት ወይ ስምዒታት ንፅሓፍ።

እዚ ተግባር እዚ ነቲ ስምዒታዊ ረብሓታት ናይቲ ናይ ተፈጥሮ ፍወሳ ክፍለ ግዜና ንምድልዳል ክሕግዘና ይኽእል።

ንመንፈሳዊ ዓርሰ ክንክን ዝጠቐሙ ተወሰኽቲ ማዕዳታት

1. ጆርናል/ደብተር ምሓዝ፡- ብዛዕባ ሓሳባትናን ልምድታትናን ብምፅሓፍ መንፈሳዊ እምነትና ንዳህስስ።

2. ንባዕልና ነስተንትነሉ ግዜ ምድላው፡- ብዛዕባ ውሽጥናን መንፈሳዊ ዕብየትናን ከነስተንትነሉ እንኽእል ፅምዋ ኣጋጣሚታት ነዳልው።

3. ኣብ ሰናይ ተግባራት ምስታፍ፡- መንፈስና ንምምጋብ ርህራሃን ሕያውነትን ዝጠልቡ ተግባራት ከም መንገዲ ንተግብር።

4. ቂምታ ምሕዳግ፡- ውሽጣዊ ሰላምን ስምዒታዊ ፈውሲን ንምምዕባል ዝኹነ ይኹን ንነዊሕ እዋን ዝፀንሐ ቂምታ ዘይምሓዝ።

5. መንፈሳዊ ቦታ ምፍጣር፤
እዙይ ከዓ ከም ሽምዓ፣ ዕጣን፣ ወይ ድማ መንፈሳዊ ፅሑፋት ዝኣመሰሉ ናይ ህድኣት ስምዒት ንምልዕዓል ዝሕግዙ ነገራት ክሓቑፍ ይኽእል።

6. ካብ ገዛ ወፃኢ ምስጋና ምቅራብ፤
ተፈጥሮኣዊ ፍወሳ ምስ ናይ ምስጋና ተግባራትና ኣወሃሂድና ብኣእምሮና እነመስግኖም ነገራት ምዝርዛር።

7. መንፈሳዊ ማሕበረሰብ፤
ናብ ከም ቤተ እምነት፣ ጉጅለ ኣስተንትኖ፣ ወይ ናይ ኢንተርነት መንፈሳዊ መድረኽ ዝኣመሰሉ መንፈሳዊ ማሕበረሰባት ምፅንባር።

8. ኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖ ኣብ ተፈጥሮ፤
ዓሚቕ ምስትንፋስ ብምትግባር ንኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖና ምስ ናይ ደገ ልምድታትና ክወሃሃዱ ምግባር።

2.7.7. ልምድን ስርዓትን ምፍጣር

አብ ህፁፅ ኩነታትን ድሕሪ ኩናትን ንዝርከቡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ልማዳትን ስርዓትን

ምምስራት ኣገዳሲ እዩ። ምኽንያቱ ኣብ ዕግርግር ዝመልኦ ኩነታት ኣዝዩ ዘድሊ ምርግጋዕ ክህብ ስለ ይኽእል። እዞም ዝሰዕቡ ዝርዝር መብርሂታትን ተግባራዊ ማዕዳታትን እዮም።

1. መዓልታዊ ልምዲ

አብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ኩነታት ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና መብዛሕትኡ ግዜ ዘይተገመቱ ፀገም መደባት የጋጥምዎም። እዙይ ድማ ዓቕሞም ክፅንቐኛ ኣበርክቶ ክገብር ይኽእል። ልምዲ ምምዕባል ንጥዕና ኣእምሮና ኣገዳስቲ ዝኾኑ ነገራት ናይ ምትንባይ ዓቕሚ ክንፈጥር ይሕግዘና።

መዓልታዊ ልምዲ ንምፍጣር ዝሕግዙ ማዕዳታት

1. ንፁር ሸቶታት ምቕማጥ፤

አብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ እንታይ ከነዐውት ከም ዝሓሰብና ብንፁር ብምግላፅ ንጀምር። ንፁርን ክውንነታዊን ዕላማታት ምውፃእ ኣንፈትን ዕላማን ብምሃብ ኣይልና ኣብቲ ኣዝዩ ኣገዳሲ ነገር ትኹረት ክንገብር ይሕግዘና።

2. ኣቐዲምና ትልሚ ምውፃእ፤

ዕማማትና ኣቐዲምና ንምውዳብ ግዜ ንውሰድ። ንፅባሒቱ ይኹን ንዝመፅእ ሰሙን መደብ ምውፃእን ፍኖተ-ካርታ ምህላውን ፀቕጢ ክቕንስን ብቕዓት ክውስኽን የኽእለና። እዚ ድማ ንኣኼባታት መደብ ምውፃእ፤ ናይ መረኻኽቢ ግዜ ምውሳኽን ዘድልዩና መሳረሒታት ምድላውን ከጠቓልል ይኽእል።



3. ንጥፈታት ቀዳምነት ምሃብ፤

ንሰርሖም ዕማማት ብምዝርዛር ከከም ኣገዳስነቶም ደረጃ ምሃብ። መጀመርታ ልዑል ቀዳምነት ዝወሃበም ነገራት ኣቀዲሞና ምውጋንና ወሰንቲ ስራሕትታት ብቕልጡፍ ምፍጥምና የረጋግፅ። እዚ ኣገባብ እዚ ውፅኢታዊ ናይ ምዃን ስምዒት ንኽህሉ ብምሕጋዝ ኣብ መወዳእታ ደቓይቕ ንዝፍጠር ምጉያይ ይከላኸል።

4. ቀዳላነት ዘለዎ ናይ ድቃስን መልዓልን ግዜ ክህልወና ምግባር፤

ኣካላውን ኣእምሮኣውን ጥዕና ንምዕቃብ ስራሶን ቀዳላነት ዘለዎን ልምዲ ድቃስ መሰረታዊ ስለዝኾነ፡ ክንድቅስን ክንትስእን ከለና ስራሶ መደብ ድቃስ ነቕምጥ። ስራሶ ድቃስ ስምዒታዊ ተፃዋርነት ዘደንፍዕን ሓፈሻዊ ኣፍራይነትን ስምዒትን ከማሓይሽ ይኽእል። መፅናዕትታት ከም ዘመላኸትዎ፡ ዝተረጋገጠ ልምዲ ድቃስ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ትሑት ደረጃ ምፅንቓቕ ዓቅሚ የጋጥሞም።

5. ካብ ምርብባሽ ነፃ ዝኾነ ናይ ስራሕ ቦታ ምፍጣር፤

ካብ ትኩረትና ዝሰርቑ ነገራት ነፃ ዝኾነ ናይ ስራሕ ከባቢ ምፍጣር። ኣብ ገዛና ይኹን ኣብ ቤት ፅሕፈትና ዘየድልዩ ምቁርራፃት ምእላይ ትኩረትን ኣፍራይነትን ንምዕቃብ ይሕግዝ። ኣብ ዙርያ ሰዓታት ስራሕ ገደባት ምቕማጥን ትኩረትና ዝሰርቑ መሳርሒታት ወይ ድማ ንጥፈታት ካብ ምጥቓም ዓርስና ንምክልኻል ንሕሰብ።

6. ድጋፍ ኣብ ንደልየሉ እዋን ደገፍ ምሕታት፤

ሓገዝ መግዝ ከም ዘድልይ ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ። ልዕሊ ዓቕን ዝኾኑ ዕማማት ኣብ ዘጋጥሙሉ እዋን ካብ መሳርሕትና፡ ሓለፍትና ወይ መሓዙትና ደገፍ ካብ ምሕታት ንድሕሪት ኣይንበል። እዚ ድማ ውጥረት ከቃልልን ኣብ ኣፀጋሚ ኩነታት ምትሕብባር ከነዕብን የኽእለና።

ተወሳኺ ልምድታት ንመዓልታዊ ልምዲ

• ናይ ንግሆ ልምድታት፤

መዓልትና ምስ ከባቢና ብዘተኣሳስሩ ተግባራት ምጅማር ቅድሚ ኣብ ስምዒታውን ኣካላውን ዝሓትት ዕማማት ምእታውና ንባዕልና ከነስተኽክል ይሕግዝና። ቀለልቲ ናይ ምፍትሕታሕ ምንቕስቓሳት፡ ተግባራት ኣእምሮኣዊ ኣስተንተኖ፡ ወይ ድማ ናይ 5 ደቓይቕ ናይ ምስትንፋስ ምንቕስቓስ ናይ ኣእምሮኣዊ ንፁርነትን ምርግጋዕን ከማሓይሹ ይኽእሉ። እዞም ልምድታት እዚኦም Kabat-Zinn (1994) ዝበሃል በዓል ሞያ ኣስተንተኖ ከም ዝሓበሮ ጭንቐት ንምክልኻል ዘኽእሉ መረጋጋዕቲ ይፈጥሩ።

• መዓልታዊ ክትትል ምግባር፤

አብ ምሉእ መዓልቲ ሓፀርቲ ዓርሰ ግምገማታት ነካትት። ንባዕልና “ስምዒተይን አካለይን ከመይ ይስምዓኒ አሎ?” ኢልና ምሕታት ምስ ጥዕና ሂወትና ክንቓንዮ ይሕግዘና። እዚ ድማ ብኣጋኡ ምልክታት ጭንቀት ወይ ድማ ድኻም ንምፍላጥ ይሕግዘና። እዙይ ድማ አብ ዝተደለየ እዋን ተግባራት ዓርሰ ክንክን ንምትግባር የኽእለና።

• ንጥዕና ድቃስና ትኹረት ምግባር፤

ልዑል ፀቕጢ አብ ዘለዎም ከባቢታት፡ መብዛሕትኡ ግዜ እኹል ዕረፍቲ ምውሳድ አይከኣልን። እኹል ድቃስ ምውሳድ ንስምዒታውን አካላውን ሕውየት ወሳኒ ስለዝኾነ ትኹረት ምግባር አገዳሲ እዩ። አእምሮና ንምሕዳስ አብ ዘኽእሉ ንጥፈታት ምስታፍ ማለት ውን ቅድሚ ምድቃስና ዘዘናግዕ ልምዲ ምምዕባል፤ እኹል ድቃስ ክህልወና ንምምሕያሽ ይሕግዘና። ከምቲ አብ መፅናዕትታት ዝተገለፀ ዝተረጋግፀን እኹልን ድቃስ ምውሳድ፡ ዓቕምና ከይፅንቐቕ ብምግባር ሓፈሻዊ ተፃዋርነት ከነዕብይ ይሕግዘና።



2. ምሕደራ ግዜ

ምሕደራ ግዜ ሞያዊ ዕማማትን ውልቃዊ ዓርሰ ክንክንን ንምምጥጣን አዝዩ አገዳሲ እዩ። ብዘይ ምደባ ግዜ ሰራሕተኛታት ንዝሓሸ ህይወት ዘድልዮም ንጥፈት ክንክን ጥዕና ሸለል ክብሉ ይኽእሉ። ምኽርታት ምሕደራ ግዜ፤

• ቀዳምነት ምሃብ፡-

ከም ኣይዘንሃወር ማትሪክስ ዝኣመሰሉ ሜላታት ብምጥቃም ንዕማማት ቀዳምነት ምሃብ አገዳሲ እዩ (ህፁፅ ምስ አገዳሲ ከነነፃፅር ንኽእል ኢና)። እዙይ ሰራሕተኛታት አብቲ አዝዩ ወሳኒ ዝኾነ ነገር ትኹረት ብምግባር አብ አገደስቲ ዘይኮኑ ዕማማት ዘይምስታፍን ናይ ፃዕቂ ስራሕ ስምዒት ንምንካይ ክሕግዞም ይኽእል እዩ።

• ንእሽተይ ዕረፍቲ ምውሳድ፡-

አብ ልዑል ፃዕቂ ስራሕ ዘለዎ ቦታ፡ ሓፂርን ቀልብና መመለሲ ዝኸውንን ዕረፍቲ ምውሳድ ነተባብዕ። ንኣካላዊ ምንቅስቓስ ወይ ንኣእምሮአዊ ዕረፍቲ ዝኸውን ሓፂር ዕረፍቲ አፍራይነትን ኣእምሮአዊ ንፁርነትን ከዕብይ ከም ዝኽእል መፅናዕትታት ይሕብሩ። • ንእሽተይ ዕረፍቲ ምውሳድ፡-

አብ ልዑል ፃዕቂ ስራሕ ዘለዎ ቦታ፡ ሓፂርን ቀልብና መመለሲ ዝኸውንን ዕረፍቲ ምውሳድ ነተባብዕ። ንኣካላዊ ምንቅስቃስ ወይ ንኣእምሮአዊ ዕረፍቲ ዝኸውን ሓፂር ዕረፍቲ ኣፍራይነትን ኣእምሮአዊ ንፁርነትን ከዕብይ ከም ዝኸእል መፅዕትታት ይሕብሩ።

• ገደባት ምቕማጥ፡-

ስራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብፍላይ አብ ቅልውላው ዝበዝሖ ከባቢታት ነዊሕ ሰዓታት ክሰርሑ ተለዉ፡ አብ ግዜኦም ክውንነታዊ ገደብ ክገብሩ ምትብባዕ ኣገዳሲ እዩ። ገደባት አብ ምምሕዳር ሚዛን ስራሕን ህይወትን ብምሕጋዝ፤ ድኻም ይከላኸሉ።

• ውፅኢታዊ ውክልና ሓላፍነት ምሃብ፤

ብፍላይ ዕማማት ካብ ዓቕምና ንላዕሊ አብ ዝኾኑሉ እዋን ግዜና ብብቕዓት ንምምሕዳር ንክልእ ሰብ ሓላፍነት ምምዳብ ኣገዳሲ እዩ። ዘለና ዕማማት ንኸልኡት ሰባት ብምምዳብ፡ ኣባላት ጉጅለና ብኣድማዒ መንገዲ ኣበርክቶ ንኸገብሩ ዓቕሚ እናዕበይና አብ ልዑል ቀዳምነት ዝወሃቦ ስራሕ ትኹረት ክንገብር ነፃ ግዜ ንምርካብ የኽእለና።

ውፅኢታዊ ውክልና ንምሃብ ዘኽእሉና ደረጃታት

• ብውክልና ንምድበም ዕማማት ምልላይ፡- ቀጥታዊ ተሳትፎና ወይ ክእለትና ዘየድልዮም ዕማማት ንምረፅ፤ ንብቕዓት ኣባላት ጉጅለና ድማ ንምድበም።

• ትኽክለኛ ሰብ ምምራፅ፡- አብ ክእለትን ጥንካሪታትን ፃዕቂ ስራሕን ጉጅለና ተመርኩስና ዘለዉና ዕማማት ብውክልና ንመድብ። እቲ ዕማም ዝቐበል ሰብ ብውፅኢታውነት ንምፍፃም ዘኽእሎ ዓቕምን ፍልጠትን ከም ዘለዎ ነረጋግፅ።

• ንፁር መምርሒታት ምሃብ፡- ብዛዕባ ናይቲ ዕማም ሸቶታት፤ መረኻኸቢ ግዜን ዘለውና ትፅቢታትን ንፅረት ይሃልወና። እቲ ዕማም ከምቲ ትፅቢት ዝግበረሉ ንኽዛዘም ንፁር ዝርርብን ምይይጥን መሰረታዊ እዩ።

• ዓቕሚ ምዕባይን ምትእምማንን፡- እቲ ዕማም ሓደ ግዜ ምስ ተዋህበ፤ እቲ ሰብ ብውሑድ ኢድ ምትእትታው ክሕዞን ክሰርሖን ንፍቕደሉ። ብኽእለቶም ብምትእምማን ብንእሸተይ ኣብቲ ስራሕ ኢድና ከነእተው ዝቐርበልና ምሕፅንታ ኣይንቀበል።

• ምዕባሊታት ምክትታልን ደገፍ ምቕራብን፡- ምዕባሊታት ንምክትታልን ኣድላዪ እንተኾይኑ መምርሒ ንምሃብን በብእዋኑ ምእታው ይከኣል እዩ። ይኹን ምበር ካብ መጠን ንላዕሊ ምክትታል ነወግድ። አብ ዝድለየሉ እዋን ሃናፃይ ርእይቶ ከነቐርብ ንኸእል ኢና።

• ንፃዕርታትን ዝመፁ ውፅኢታትን ኣፍልጦ ምሃብ፡- እቶም ስራሕ ተዋሂብዎም ዕማማት ዝፍፁሙ ሰባት ኣፍልጦን ኣድናቕትን ምሃብ። እዙይ

ምትእምማን ብምፍጣር ናይ ጉጅለና ፅቡቕ ኣፈፃፀማ የዕብይ።

3. ኣብ መዓልታዊ ውዕሎና ዓርሰ ክንክን ምምዳብ

ኣብ መዓልታዊ ውዕሎና ንጥፈታት ዓርሰ ክንክን ብምምዳብ ዘለና ዕቕር ሓይሊ ንምምላእን ጭንቀት ንምእላይን ይሕግዝ።

ኣብነታት መደብ ዓርሰ ክንክን

- ናይ ምዝንጋዕ ግዜ ምምዳብ፤
- ስርዓተ ኣመጋግባና ምትዕርራይን እኹል ማይ ምውሳድን፤
- ኣካላዊ ምንቅስቃስ ምግባር።

ኣብነት ተግባራዊ ልምዲ ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፤

ንግሆ፡ ናይ 10 ደቓይቕ ናይ ኣእምሮ ኣስተንትኖ ወይ ከዓ ናይ ጆርናሊንግ ክፍለ ግዜ፤ ጥዕና ዘለዎ ቁርሲ፤ ከምኡውን ማይ ምውሳድ።

ፍርቂ መዓልቲ፡ ድሕሪ ውጥረት ዝተመልኦ ምኽክር ናይ 5 ደቓይቕ ንእሽተይ ዕረፍቲ ምውሳድን ጥዕና ዘለዎ ምቁር ምግቢ ምብላዕን።

ምሸት፡ ናይ 30 ደቓይቕ ምንቅስቃስ ንጥፈት (የጋ፤ ናይ እግሪ ጉዕዞ ምክያድ)፤ ክምኡ ውን ምስ ስራሕ ዘይተኣሳሰር ንጥፈት ተጠቂምና ምዝንጋዕ።

ምሕታት ንድሕሪት ኣይንበል። እዚ ድማ ውጥረት ከቃልልን ኣብ ኣፀጋሚ ኩነታት ምትሕብባር ከነዕብን የኽእለና።

2.7.8 ኣወንታዊ መተባብሲ ምስክርነት ምሃብ

ኣወንታዊ መተባብሲ ምስክርነት ምሃብ ዓርሰ ምትእምማንን ንባዕልና ንህቦ ዋጋን ንምዕባይ ቀሊል ግን ከዓ ጥንኩር ሜላ እዩ። እዚ ሜላ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ክእለቶም ዳግማይ ከረጋግፁ፤ ጭንቀቶም ክኣልዩን ኣወንታዊ ኣተሓሳስባ ከማዕብሉን ይሕግዝ።

ኣወንታዊ መተባብሲ ምስክርነት ንምጥቓም ዝሕግዙ ማዕዳታት

1. ናይ ምስክርነት መተባበሲ ክንዛረብ ተለና ህሉው ግሲ(Present Tense) ምጥቓም፤

ሓቂ እንተደኣ ኮይኖም ብህሉው ግዜ ግሲ ተጠቂምና ኣወንታዊ ምስክርነት መተባበሲ ንዛረብ። ንኣብነት “ብርቱዕ ከኸውን እየ” ዘይኮነስ “ብርቱዕ እየ” ንበል። እዚ ድማ እቲ ኣወንታዊ መግለፂ እዋናዊ ክውንነት እዩ ዝብል እምነት የጠናኽር።

2. ንፁርን ውልቃውን መተባበሲታት ምጥቓም፤

ትርጉም ዘለዎን ምስ ውልቃዊ ኩነታትና ወይ ድማ ዕላማና ዝዛመዱን መተባበሲታት ምድላው። ንፍሉይ ጥንካረታትናን ፀገማትናን ዘንፀባርቑ መተባበሲታት ምድላው ዝያዳ ፅልዋ ከሕድር ይገብሮ።

3. ኣወንታዊ ቋንቋ ምጥቓም፤

ናይ ምስክርነት መተባበሲ ኣብቲ ክንበፅሖ እንደልይ ዘይኮነስ ኣብቲ ከነወግዶ ንደለይ ነገር ትኹረት ከም ዝገብር ምርግጋፅ። ንኣብነት ኣብ ክንዲ “ኣይተጨነቅኩን” ምባል “ጭንቀተይ ብህድኣት እየ ዝኣልዮ” ንበል። እዚ ኣወንታዊ ኣተሓሕዝ ንኣእምሮና ናብቲ ዝድለ ውፅኢት የቕንዖ።

4. ብሓቂ ንኣምነሉ መተባበሲታት ንምረፅ፤

ምስ እምነትና ዝሰማማዕን ንዓና ሓቃዊ ኮይኑ ዝስምዓናን መተባበሲታት ምምራፅ ኣገዳሲጎዩ። ምስ ክብርታትናን ህሉው ኣተሓሳስባናን ዝሰማማዑ መረጋገፂታት ለውጢ፤ ንምንቕቓሕን ዓርሰ ምትእምማንና ንምጥንኻርን ዘለዎ ተኽእሎ ዝለዓለ እዩ።

5. ምስክርነት መተባበሲ ካብ ስምዒት ምዝራብ፤

መተባበሲታት ክንዛረብ ከለና ብስምዒት ንግለፅ። ምስቲ ነቕርቦ መረጋገፂ ብስምዒት ክንተኣሳስር ተለና እቲ ዝፈጥሮ ፅልዋ ዝያዳ ጥንኩር ይኸውን። እምነትናን ብርቱዕ ስምዒትናን ምግላፅ ነቲ ውፅኢት የዕብዮ።

6. ነቶም መተባበሲታት ኣብ ኣእምሮና ንስኣሎም፤

መተባበሲታት እናደጋገምና፤ ክውንነት ከምዘለዎም ገይርና ኣብ ኣእምሮና ንስኣሎም። ኣብ ውጥረት ዝተመላእ ኩነታት ህድእ ኢልና ምፅናሕ ይኹን ውልቃዊ ዕላማና ንምዕዋት ነቲ ኣወንታዊ ለውጢ ከነቃልሕ ንነብስና ኣብ ኣእምሮና ንስኣሎ።

7. ብተግባር ዝስዕብ መተባበሲ ምስክርነት፤

መተባበሲታትና ምስ ተዛመድቲ ተግባራት ነጣምሮም። ኣወንታዊ ሓሳባት ጥራይ እኹላት ኣይኮኑን። መተባበሲታትና ምስ ዕላማታትና ዝሰማማዕ ባህርያት ከለዓዕሉ

ይግባእ። ንኣብነት፡ መረጋገዚና “ኣነ ብቐዕ መራሒ እየ” እንተኾይኑ፡ ኣብ መዓልታዊ ስራሕና ብዓርሰ እምነትን ብቐዓትን ክንመርሕ ስጉምታታት ንውሰድ።

8. መዓልታዊ ተግባራት፤

ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምናልባት ንግሆ ወይ ቅድሚ ፈረቓኦም መዓልታዊ ናይ ምርግጋፅ ልምዲ ከካትቱ ነተባብዕ። ስሩዕ ናይ ምርግጋፅ ልምድታት ተፃዋርነት ንምዕባይን ፀቕጢ ንምንካይን ከም ዝሕግዙ መፅናዕትታት ይሕብሩ። በተደጋጋሚን ብቀፃልነትን መተባብሲታት ምትግባር ኣብ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ዘለዎ ፅልዋ የጠናኽሮ።

9. ንባዕልና ዝምጥን መረጋገዚታት፤

ሰራሕተኛታት ምስ ውልቃዊ ጥንካረታቶምን ብድሆታቶምን ዝሰማማዕ መረጋገዚታት ክፈጥሩ ምትብባዕ ኣድላዩ እዩ። ከም “ኣነ ንኸበድቲ ኩነታት ብህድኣትን ትኹረትን ክፈትሖም ዓቕሚ ኣለኒ” ወይ ድማ “ስርሐይ ዋጋ ኣለዎ፤ ኣወንታዊ ለውጢ ድማ የምፅእ ኣለኹ” ዝኣመሰሉ ዝተመጣጡ መተባብሲታት ዓርሰ ብቐዓትን ስምዒታዊ ሚዛንን ይውስኹ።

10. ናይ መተባብሲ ካርድታት፤

ሰራሕተኛታት ክሕዝዎ ዝኽእሉ ወይ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታኦም ከቐምጥዎ ዝኽእሉ ናይ መተባብሲ ካርድታት ንምስራሕ ኣሳብ ነቐርብ። እዞም ስእላዊ መዘኻኸሪታት ኣብ እዋን ውጥረት ዝተመልኦ ኩነታት ከም መሰረታዊ መሳርሒ ኮይኖም የገልግሉ። እዙይ ድማ ኣተሓሳስባኦም ዳግማይ ትኹረት ክገብር ይሕግዙ።

11. ተግባራዊ ኣብነት፤

ኣደ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ኣብ ናይ መጀመርታ መዓልቱ ኣሙሽተ ደቓይቕ ወሲዱ ኣብ ቅድሚ መስተያት ደው ኢሉ ከምዞም ቀዒሎም ዘለዉ መተባብሲታት ደጋጊሙ ክብል ይኽእል፤

• “ንኻልኣት ንምሕጋዝ እየ ኣብዚ ዘለኹ፤ ኣብ ክእለተይን ዓቕመይን ድማ እኣምን እየ።”

• “ኣነ ይፃወር እየ፤ ናይ ሎሚ ፀገማት ድማ ብፀጋ ክፈትሖም እኽእል እየ።”

እዚ ልምዲ እዚ ኣብ መዓልትና ኣወንታዊ መንፈስ ይሰርዕ። ቅድሚ ናብ ፀቕጢ ዘለዎ ኩነታት ምእታውና ርእሰ ተኣማንነት ናብምዕባይ ጭንቀት ይቕንስ።

12. አብ አሉታዊ ሓሳባት ዘለዉ አሉታዊ ፅልዋታት መተባብሩ ምፍላጥ፤ ናይ ምስክርነት መተባብሩ ንአሉታዊ ዓርሰ ዘረባ ክፈታተንን ከዛብዕን ይኽእል። ብቐፃሊ አብ አወንታዊ መግለፂታት ትኹረት ብምግባር፡ በብቐሩብ ነቲ አሉታዊ ሓሳባት ንቐንሶ። እዙይ ድማ ናብ ምምሕያሽ አእምሮአዊ ንፅረትን ስምዒታዊ ተፃዋርነትን የምርሓና።

13. ፅንዓትን ትዕግስትን መሰረታዊያን እዮም፤ ውፅኢት ምርግጋፅ ኩሉ ግዜ ቅፅበታዊ አይኮነን። ስለዚ ፅንዓት አገዳሲ እዩ። ሰራሕተኛታት አብቲ መስርሕ ትዕግስቲ ክገብሩን ክአምኑን ምትብባዕ የድልይ። ድሕሪ ግዜ መተባብሩ ምሃብ ዘይነፃፀል አካል አተሓሳስባኦምን ዓርሰ ግንዛቤኦምን ክኸውን እዩ።

ተግባራዊ አብነት፡- ሓደ መዓልቱ ዝጅምር ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና አብ ቅድሚ መስተያት ደው ኢሉ፤ ሓሙሽተ ደቓይቕ ብምውሳድ ነዞም ዝስዕቡ መተባብሩታት ክደግም ይኽእል፤

“ንኻልኦት ንምሕጋዝ እየ አብዚ ዘለኹ፤ አብ ክእለተይን ዓቕመይን ድማ ይአምን እየ።”

“አነ ተፃዋርነት አለኒ፡ ናይ ሎሚ ፀገማት ድማ ብፀጋ ክፈተሖም ይኽእል እየ።” እዙይ ንእሽተይ ተግባር እዚ ንመዓልትና አወንታዊ መንፈስ ከቐምጥ ይኽእል እዩ። ቅድሚ ናብ ናይ ሰራሕ ጠለብ ዘለዎ ኩነታት ምኻድና ዓርሰ ተአማንነት ክፈጥርን ጭንቀት ክንቐንስን የኽእለና።



መግለጽ ትመርፅዎም መግለጻ፣ መተባባሲ አብዚ ዘርዝሩ

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

- 6 _____

- 7 _____

- 8 _____

2.7.9 ንመበገሲታት ምልላይን ምፍታሕን

ኣብ ልዑል ፀቕጥን ስነልቦናዊ ሃሰያን ዝተቐለበሰ ናይ ስራሕ ኩነታት፡ ስምዒታውን ስነ-ኣእምሮኣውን መበገሲታት ምልላይ ጥዕናና ንምሕላው ወሳኒ እዩ። ስራሕተኛታት ክንክን ጥዕና መብዛሕትኡ ጊዜ ቅድሚ ሓዚ ዘጋጠሞም ስነልቦናዊ ሃሰያ ዘዘኻኻኡ ወይ ከዓ ብስምዒት ዝተዓብለለ ኩነታት የጋጥሞም፤ እዚ ድማ ንጥዕና ኣእምሮኦም ይፀልዎ።

መበገሲታት ንምፍላይ ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

- ውሽጣዊ ፀቕጢ ዝፈጥሩ ነገራት ምፍላይ፤

ኣብ ውሽጥና ዝፍጠር ውጥረት ወይ ጭንቀት እንታይ ከም ዘበግሶ ነስተብህል። እዚ ፀቕጢ ብሰንኪ ፃዕቂ ስራሕ ስምዒታዊ ድኻም ወይ ውልቃዊ ፀገማት ክኸውን ይኽእል። ነዞም ፀቕጢ ዘስዕቡ ነገራት ምርዳእ፡ ስራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ቅድሚ ምግዳዶም ክፈትሖም የኽእሎም።

- ናይ ርክባትና ምቕይያር ምልላይ፤

ምስ መሳርሕትናን ተሓከምትን ኣብ እንገብሮ ርክባትን ዘሎ ምቕይያራት ነስተውዕል። እዞም ርክባት ንስምዒታዊ ጥዕና ሂወትና ብኸመይ ከም ዝፀልውዎ ነስተብህል። ውጥረት ወይ ድማ ግጉይ ርክብ ምንጪ ፀቕጢ ክኸውን ስለ ዝኽእል ብኣግኡ ንምፍታሕ ክንፈልጦ ይግባእ።

- ናይ ምርሓቕ/ምውጋድ ባህርያት ምግምጋም፤

ኣፀጋሚ ኩነታት ኣብ ዘጋጥመና እዋን ከም ምድንጓይ ወይ ከዓ ምቕራፅ ዝኣመሰሉ ናይ ምርሓቕ ባህርያት ነተግብር እንተኾይንና ምስትውዓል የድልይ። እዚኣም መርኣያታት መሰረታዊ ጭንቀት ወይ ድማ ስምዒታዊ ፀቕጢ ክኹኑ ይኽእሉ እዮም።

- ሕሉፍ ልምድታት/ተሞክሮታት ምምርማር፤

ሕሉፍ ተመኩሮታት ንህሉው ግብረ-መልስን ባህርያትን ብኸመይ ክፀልዎ ከም ዝኽእል ምግላፅ የድልይ። ቅድሚ ሓዚ ዝነበረና ስነልቦናዊ ሃሰያ ወይ ልዑል ፀቕጢ ዝፈጥር ኩነታት፡ ኣብዚ ሓዚ እዋን ንተመሳሳሊ ኩነታት እንህቦ ምላሽ ፅልዋ ከሕድር ይኽእል እዩ።

- ኣሉታዊ ኣተሓሳስባታት ምግምጋም፤

ንፀቕጢ ወይ ከዓ ጭንቀት ኣበርክቶ ዝገብሩ ዝደጋገሙ ኣሉታዊ ሓሳባት ወይ ድማ ምስ ባዕልና ንገብሮም ዝርርባት ንፍለይ። እዞም ኣካይዳታት መብዛሕትኡ ጊዜ

ዓርሰ ተአማንነትና ዘዳኸሙ ኮይኖም፡ ንውፅኢታዊ ስምዒታዊ ምቁፅፃር ዕንቅፋት ክኾኑ ይኽእሉ።

• ብዛዕባ ተደጋጋሚ ተሞክሮታት ነስተንትን፤

ኣብ ስራሕናን ውልቃዊ ህይወትናን እንታይ ዓይነት ቅዲ ወይ ተደጋጋሚ ተመኩሮታት ከም እንዕዘብ ንባዕልና ንሕተት። ነዞም ቅዲታት እዚኦም ምሕሳብ፡ ስምዒታዊ ወይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ምትዕርራይ ከድልየሉ ዝኽእል መዳያት ርድኢት ክህብ ይኽእል።

• ርእይቶ ንምርካብ ምሕታት፤

ኣብቶም ኣብ ቀረባና ዘለዉ ሰባት፤ መሳርሕትና፤ ሓለፍትና ወይ ድማ መሓዙትና ርእይቶ ንቐበል። ኣረኣእያኦም ባህርያትናን ርክብናን ብኸመይ ከም ዝረኣ ጠቓሚ ርድኢት ክህበና ይኽእል። እዚ ድማ ስምዒትና ከነመዓራርይን ከነዐብይን ይሕግዘና።

• ጆርናል ምፅሓፍን ኣስተንትኖ ምክያድን ፡- ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ድሕሪ ፈረቓ ብዛዕባ ስምዒታቶም ብቐፃሊ ኣብ ጆርናል ክፅሕፉ ክገብሩ ነተባብዕ። ንፍሉይ ኩነታት ዝህብዎ ስምዒታዊ ምላሽ መዝገብ ምሓዝ ተደጋጋሚ ኣካይዳታት ወይ ከዓ መበገሲታት ንምልላይ ይሕግዘና። እዚ ተግባር ግንዛብና ብምዕባይ ኣቀዲምና ንምፍታሕ የኽእለና።

• ግንዛብ ኣካላት፡ ኣካላትና ንጭንቀት ዝህቦ ከም ምውሳኽ ህርመት ልቢ፣ ረሃፅ፣ ወይ ከዓ ወጥሪ ጭዋዳታት ዝበሉ ግብረ መልስታት ከመይ ከም ዝምልስ ንፍለጥ። እዞም ኣካላዊ ምልክታት መብዛሕትኡ ግዜ ቅድሚ ስምዒታዊ ግብረመልሲ ዝመፁ ኮይኖም ንመበገሲታት ከም ቅድመ መጠንቀቕታ ምልክታት ኮይኖም ከገልግሉ ዝኽእሉ እዮም።

• ልምድታት ኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖት፡- እዞም ልምድታት ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ ከባቢኦም ብምትእስሳር ክፀንሑን ኣብቲ ኩነታት ስምዒታዊ መበገሲታት ንኸለልዩን ይሕግዞም። ከም ብዓሚዮች ምስትንፋስ፣ ሜላታት ምትእስሳር ከባቢና፣ ወይ ከዓ ምድህሳስ ኣካላት ዝኣመሰሉ ልምድታት ምትብባዕ ብዘይ ገምጋም ግብረ መልሶም ንክንዕዘብ ይሕግዝ።

ንመበገሲታት ዝኸውን ናይ መፍትሒ ስትራተጂታት፤

ስምዒታዊ መበገሲታት ምእላይ ኣገዳሲ እዩ። ብፍላይ ኣብቶም ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ከባቢታት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፤ እቶም መበገሲታት ዕዑች

ስምዒታዊ ምላሽ ከስዕቡ ይኸክሉ፤ መብዛሕትኡ ጊዜ ድማ ንሰባት ብኣእምሮን ብኣካልን ይውጥርዎም። ነዞም መልስታት ብኣድማዒ መንገዲ ንምእላይ ሰብ ሞያ ጥዕና ዝተፈላለዩ ናይ መፍትሒ ስትራቴጂታት ክጥቀሙ ኣለዎም። ኣብ ታሕቲ ዝቐረቡ ተግባራት ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ስምዒታዊ ተፃዋርነቶም ንምዕባይን ነቶም መበገሲታት ንምእላይን ከተግብረዎም ዝኸክሉ ሜላታት እዮም፤

ዘተባብዕን ኣወንታዊን ዓርሰ ዝርርብ ምጥቓም፤

ኣወንታዊ ዓርሰ ዝርርብ መበገሲታት ስምዒታት ንምምሕዳር ጥንኩር መሳርሒ ክኸውን ይኸክል። ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣፅጋሚ ኩነታት ኣብ ዝገጥሞም እዋን፡ ጥንካረታቶምን ዓቕሞምን ንነብሶም ከዘኻኸሩ ይግባእ። ንኣብነት “እዚ ክቆፃፀር ይኸክል እየ” ወይ ድማ “ስምዒታዊ ይቆፃፀር ኣለኹ” ዝብሉ ሓረጎት ምድግጋም፡ ትኹረትና ካብ ኣሉታዊን ንባዕልና ዝስዕሩ ሓሳባትን ናብ ኣወንታዊን ሓይሊ ዝህቡን ሓሳባት ንምስጋር ይሕግዘና። እዚ ሜላ ብፍላይ ኣብ መጀመርታ ልዕሊ ዓቕሞም ዝስምዖም ኩነታት ናብ ዝፍትሑ ፀገማት መሊስና ኣብ ምቕራፅ ውፅኢታዊ እዩ። ኣወንታዊ ዓርሰ ዝርርብ ብቐፃሊ ምጥቃም፡ ተፃዋርነት ዘለዎ ኣተሓሳስባ ከዕብይ ይኸክል።

ፀቕጢ ካብ ዝፈጥር ኩነታት ምርሓቕ፤

ሓደ ሓደ ጊዜ እቲ ዝበለፀ ተግባር ካብቲ ፀቕጢ ዝፈጥር ዘሎ ከባቢ ንነብስኻ ምእላይ እዩ። ርሒቕካ ምውፃእ ብኣካል ይኹን ብኣእምሮ ፃዕቂ ናይቲ ስምዒታዊ ምላሽ ንምንካይ ክሕግዝን ንኣስተንትኖ ጊዜ ክህብን ይኸክል። እዚ ግዝያዊ ተነፅሎ እዚ ዳግማይ ርግኣት ንምርካብን ነቲ ኩነታት ብንፁር ኣረኣእያ ንምቕራብን ዘድሊ ቦታ ይህብ። ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ልዑል ፀቕጢ ሓፂር ዕረፍቲ ምውሳድ ስምዒታዊ ምግዳድ ክከላኸልን ኣእምሮኣዊ ጥዕናና ክዕቅብን ይኸክል።

ኣብ ስምዒታዊ ግንዛብ ምስራሕ፤

ስምዒታዊ ግንዛብ ማለት ስምዒታትናን መበገሲታቶምን ናይ ምልላይን ምርዳእን ክእለት እዩ። ስሩዕ ዓርሰ ክትትል ምክያድ፡ ንባዕልና “ከመይ ይስምዓኒ ኣሎ?” ወይ ድማ “እዚ ግብረ መልሲ እንታይ ኣበጊስዎ?” ኢልና ንሕተት። እዚኦም ተግባራት ስምዒታት ቅድሚ ምግዳዶም ንምልላይን ንምፍታሕን ውፅኢታውያን እዮም። ስምዒታዊ ግንዛብ ምምዕባል ሰራሕተኛታት ጭንቀት ድሕሪ ምፍጣሩ ዘይኮነስ ኣቀዲሞም ምላሽ ክህቡ የኸእሎም። ስምዒታዊ ኩነታት ሓደ ሰብ ምርዳእ፡ ንመበገሲታት ዝህብዎ ምላሽ ድሕሪ ጊዜ ብዝያዳ ውፅኢታዊ መንገዲ ኣብ ምቁፅፃር እውን ይሕግዝ።

ማሕበራዊ ደገፍ ምድላይ፤

ማሕበራዊ ደገፍ ንውጥረት ወሳኒ መከላከሊ እዩ። ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ስምዒታዊ ደገፍ ንምርካብ ናብኦም ክኸዱ ዝኽእሉ እሙናት መሳርሕቲ፤ መሓዙት ወይ ሓለፍቲ ርክብ ክፈጥሩ ይግባእ። ምስ ካልኣት ሰባት ብዛዕባ ስምዒታትና ምዝታይ ብዛዕባና ዘለዎም ኣረኣእያ ንምርካብ ይሕግዝ። መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ልዑል ኩነታት ፀቕጢ ዝፍጠር ናይ ተነፅሎ ስምዒት ይቕንስ። እተዋግዖ ሰብ ምህላው ስምዒታዊ ሽኽሚ የቃልል ጥራይ ዘይኩነስ፡ ኣብ ናይ ስራሕ ቦታና ዘሎ ምሕዝነት እውን የጠናኽር።

• ናይ ምስትንፋስ ንጥፈት ምክያድ፡- ሰራሕተኛታት ጥዕና ናይ ጭንቀት ምልዕዓል ምስ ዝስምዖም ዓሚዮቕ ናይ ምስትንፋስ ንጥፈት ክጥቐሙ ነተባብዕ። ከም 4-7-8 ኣገባብ ምስትንፋስ ዝኣመሰለ ሜላ (ን4 ሰከንድ ምስትንፋስ፤ ን7 ምሓዝ፤ ን8 ትንፋስ ምውፃእ) ስርዓተ ነርቭ ከህድእን ፃዕቂ ስምዒታዊ ግብረመልሲ ክቕንስን ይሕግዝ።

• ውሑስ ቦታታትን ናይ ደገፍ መርበባትን ምህላው፡- ኣብ ስራሕ ቦታ ውሑስ ቦታታት ምፍጣር (እዚኦም ንምርግጋዕ ወይ ድማ ንሓፂር ዕረፍቲ ዝኸውን ዕምው ዝበለ ክፍሊ ክኸውን ይኽእል)። ከምኡ እውን ናይ ደገፍ መርበብ ምህላው ሰራሕተኛታት ነቶም መበገሲታት ንምፍታሽን ደገፍ ከም ዝረኽቡ ክስመዖምን ንምርግጋዕ ይሕግዝ።

• ተገንዝቦኣዊ ዳግመ ምቕራፅ (Cognitive reframing)፡- ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ንሓደ መበገሲ ነገር ምስ ኣለልዩ ተገንዝቦኣዊ ዳግመ ምቕራፅ ክጥቀሙ ምትብባዕ። እዚ ድማ ኣሉታዊ ሓሳባት ብምፍላይ፤ ብዝያዳ ርትዓዊ ወይ ከዓ ኣወንታዊ ሓሳባት ምትካእ የጠቓልል።

ተግባራዊ ኣብነት፤

ሓደ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና፡ ዝተጎድኡ ህፃናት ብምርኣይ መበገሲ ኮይኑ ዝስምዖ፡ ምውሳኽ ህርመት ልብን ሓገዝ ናይ ምስኣን ስምዒትን ከስተብህል ይኽእል። ሽዑ ኣብ ኣተነፋፍሳ ትኹረት ብምግባር “ክሕግዝ እየ ኣብዚ ዘለኹ፡ ክሕግዝ ድማ ክእለት ኣለኒ” ዝኣመሰሉ መዘኻኻሪታት ብምጥቓም ምስ ከባቢኡ ናይ ምትእስሳር ሜላታት ክጥቀም ይኽእል። ድሕሪ ግዜ ከምዚኦም ዝኣመሰሉ መበገሲታት ብምልላይን ናይ መፍትሒ ኣገባባት ብምጥቃምን፡ ነቲ ስምዒታዊ ሽኽሚ ክቕንሶ ይኽእል።

2.8 ጥዕና ዘለዎ ምስጋል

2.8.1 ኣወንታዊ ምስጋል

ኣብ ጥዕና ዘለዎ ምስጋል ምስታፍ ካብቲ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና መዓልታዊ ዘጋጥሞም ፀቕጥን ስነልቦናዊ ሃሰያን ኣእምሮአዊ ዕረፍቲ ይህብ። እቲ ቁልፊ ነገር ምቕት ዝህቡ፣ ምዝንጋዕ ዘዕብዩን ኣቓልቦ ካብ ጭንቀት ዝገላግሉን ከይረሓቅና ጥዕና ዘለዎም ምስጋላት ማዕዳ ምሃብ እዩ።

ማዕዳታት ንጥዕና ዘለዎ ምስጋል

- መፃሕፍቲ፡ ኣወንታዊ፣ ዘረጋግዑ ወይ ከዓ ዘነቓቓሕ ትሕዝቶ ዘለዎም መፃሕፍቲ ምንባብ። ልቢ ወለድ፣ ግጥሚ ወይ ከዓ ኣብ ዓርሰ-ሓገዝ ትኹረት ዝገበሩ መፃሕፍቲ ምንባብ ናብ ካልእ ዓለም ብምኻድ ምስሊ ብምፍጣር ብሓሳብ ክንበራበር የኽእለና። ምንባብ ደረጃ ፀቕጢ ከም ዝቕንስን ኣእምሮአዊ ምልዕዓል ከም ዝህብን መፅናዕታት ይሕብሩ።

ኣብነት፡ The Alchemist ብፓውሎ ኮሊሆ ወይ ድማ The Power of Now ብኤክሃርት ቶለ።

- ፊልምታትን ምርኢታትን፡- ኮሚዲታት ወይ ድማ ኣነቓቓሕቲ ሰነዳዊ ፊልምታት ምርኣይ ኣወንታዊ ስምዒታት ከለዓዕል ይኽእል እዩ። እዚኦም ድማ ብዝተኻየዱ መፅናዕታት መሰረት ንስምዒታዊ ተፃዋርነት ኣገደስቲ እዮም።

ኣብነት፡ ከም Parks and Recreation ዝኣመሰሉ ቀለልቲ ኮሚዲታት ወይ ከዓ ከም The Pursuit of Happiness ዝኣመሰሉ ኣነቓቓሕቲ ፊልምታት ምርኣይ።

- ሙዚቃ፡- ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ድሕሪ ነዊሕ መዓልቲ ወይ ከዓ ቅድሚ ፈረቓ ምጅማሮም ንኽዛነዩ ክሕግዞም ዝኽእል ዘረጋግዕ ወይ ሓይሊ ዝህብ ሙዚቃ ዝሓዙ ዝርዝር ደርፍታት ክፈጥሩ ነተባብዕ። መፅናዕታት ከም ዝሕብርዎ ሙዚቃ ሕክምናዊ ፍወሳ ዝድግፍን ጭንቀት ናይ ምንካይን ስሚዒት ናይ ምምሕያሽን ዓቕሚ ኣለዎ።

ኣብነት፡- ሓንቲ ነርስ ኣብ እዋን ዕረፍቲ ምሳሕ ክትዛናጋዕ ልስሉስ ናይ ፒያኖ ሙዚቃ ክትፃወት ትኽእል እያ። ብኣንፃሩ፡ ደረጃ ሓይሊ ምስ ዝቕንስ ቅልጡፍ ስምዒታዊ ለውጢ ንምርካብ ናብ ተስፋ ዝህብ ትራክ ምስማዕ ምቕያር ይከኣል።

- መዘናግዒ፡ ከም ስእሊ ምስኣል፣ ስፌት ምስራሕ፣ ኣትክልቲ ምንክብኻብ

ወይ ከዓ አካላዊ ምንቅስቃሴ ዝኣመሰሉ ተግባራት ንኣእምሮና ዘነቓቓሉ ወይ አካላዊ ምንቅስቃሴ ንገብረሎም መዘናግዒታት ወይ ድማ ንጥፈታት ክንሳተፍ ምኽሪ ንሃብ። ፈጠራውን አካላውን ንጥፈታት ከም ኣወንታዊ ምስጋል ትኹረት ዝወስዱ ኮይኖም የገልግሉ፤ ከምኡ ውን ምዝንጋዕን ስምዒት ውፅኢታውነትን የተባባዑ።

አብነት፡- ሓደ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ኣብ ናይ ሰሙን ዕረፍቱ ስእሊ ክስእል ይኽእል። ነዚ ከም መዘናግዒ ንምጥቓም ስሩዕ ግዜ ብምምዳብ ክእለቱ ንኽገልፅ የኽእሉ።



2.8.2 ንኣሉታዊ ሚድያ ዘለና ተጋላፅነት ምግዳብ

ብቀዋምነት ንኣሉታዊ ስምዒታት መበገሲ ዝኾኑ መራኽብቲ ሓፋሽ

ምቅላፅ ብፍላይ ኣብ ህፁፅን ድሕረ ኩናትን-ደረጃ ፀቕጢ ክውስኽ፤ ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ክውስኽን ጭንቀት ከስዕብን ይኽእል። ኣብ ሚድያ ንከታተሎም ጉዳያት ምቁፅፃር፤ ጥዕና ኣእምሮና ንምሕላው ኣገዳሲ እዩ።

ናይ ሚድያ ተጋላፅነትና ንምምሕዳር ዝሕግዙና ማዕዳታት

- ኣእምሮኣዊ ሃልኪ ሚድያ፡- ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብዛዕባ ዝጥቀምሉ ዓይነትን ብዝሕን ሚድያ ዘለዎም ግንዛብ ከዕብዩ ምምሃር ኣድላዩ እዩ። ብፍላይ ኣብ ድሕረ ኩናት ዓመፅን ስቓይን ልሙድ ዝኾነሉ ኩነታት ዜና ብቐፃሊ ምርኣይ ወይ ምንባብ ናብ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ወይ ድማ ድኻም ርህራሄ ክቓልፅ ይኽእል።

አብነት፡- ሰብ ሞያ ጥዕና ዜና ንምዕዛብ ወይ ከዓ ኣብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ዝርከብ ሓበሬታ ንምርካብ ዘሕልፍዎ ግዜ ኣብ ፍሉይን ሓፂርን ፍልልያት ክምድብዎ ይኽእሉ። እዚ ኸኣ ኣብ ሓደ እዋን ካብ 30 ደቓይቓ ንላዕሊ ክኸውን የብሉን።

ሓበሬታ ማሕበራዊ መራሽቢታት ምሕላው፡- ካብ ማሕበራዊ መራሽቢታት እንረኽቦ ሓበሬታ ምፍላይን ምፍላጥን፣ ምንጪ ኣሉታዊ ትሕዝቶ ዘለዎም ኣካውንቲታት ዘይምክትታል፣ ኣወንታዊን ትምህርታዊ ኣካውንታት ምኽታል። መፅናዕትታት ከም ዘመላኽትዎ ንኣወንታዊ ትሕዝቶ ምቅላፅ ጥዕና ሂወትና ከዕብይ ይኽእል። ብተደጋጋሚ ጭንቀት ንዘምፅኡ መራሽብቲ ሓፋሻት ምቅላፅ ድማ ንስምዒት ጥዕናና የጋድዶ።

ኣብነት፡ መደብ ኣውሂእና ሚድያታት ብምፍታሽ፤ ዘጨንቕ ትሕዝቶ ዘካፍሉ ኣካውንታት ምድምሳስ ዘካትቱ ልምድታት ማሕበራዊ መራሽቢታት ምፍጣር።

ገደብ ዜና ምቕማጥ፡- ዜና ንረኽበሉ ገደብ ግዜ ምቕማጥ። ንኣብነት፡ ንግሆ ሓደ ግዜ፣ ምሽት ድማ ሓደ ሻዕ ጥራይ ዜና ንምርኣይ ክንውስን ንኽእል።

ኣብነት፡ ዜናን ማሕበራዊ መራሽቢታትን ከይተጠቐምና ንውዕለሎም መዓልታት “ዲጂታል ዲቶክስ” ምፍጣር።

ኣወንታዊ ሚድያታት ምጥቓም፡- ኣወንታዊ ወይ ከዓ ኣነቓቓሕቲ ሚድያታት ምድላይ። ከም ኣነቓቓሕቲ ፖድካስት፣ TED Talks፣ ወይ ከዓ ብዛዕባ ዓርስ ምምሕያሽን ጥዕናን ቪድዮታት ዘቐርቡ ሚድያታት ምጥቓስ ይከኣል።

ኣብነት፡ ከም On Being ብ Krista Tippett ወይ ከዓ ሓፀርቲ TED Talks ዝኣመሰሉ ኣብ ኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖ፣ ተፃዋርነትን ውልቃዊ ዕብየትን ትኹረት ዝገበሩ ኣነቓቓሕቲ ፖድካስት ምክትታል።

ተግባራዊ ኣብነት፤

ኣብ ቅልውላው ዘለዎ ከባቢ ዝርከብ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ብዛዕባ ጥቅዓት ተሽታታሊ ሓበሬታ ምስ ሰምዐ፤ ልዕሊ ዓቕሙ ከጨንቆ ይኽእል። ኣብ ክንዲ መወዳእታ ዘይብሎም ከምኡም ዝበሉ ሓበሬታት ናተዘዋወርካ ምርኣይ ንግሆ ንግሆ 30 ደቓይቓ ብምምዳብ ሓበሬታ ምርካብ ይከኣል። ድሕሪኡ ድማ ብንቕሓት ናብ ካልእ ዘተባብዕ ንጥፈት ማለት ውን ከም ፖድካስት ወይ ከዓ ሙዚቃ ምስማዕ ይከኣል።

2.9 አወንታውነትን ርህራሃን አካላት

አብ ህፁፅ ኩነታትን ድሕሪ ኩናትን ዝንቀሳቆሱ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስ አካላዊ ነብሶም ጥዑይ ዝምድና ንክሕዙ አብ ምሕጋዝ፣ አወንታዊነትን ርህራሃን አካላት ምድንፋዕ አገዳሲ እዩ። ስነልቦናዊ ሃሰያ ካብ አካላትና ምንፃል ወይ ከዓ አሉታዊ አረኣእያ አካላት ከስዕብ ስለ ዝኽእል ስምዒት ኣኽብሮት አካላት ብምጥንኻር አብ ህዱእ ምንቅስቃስ ምስታፍ ንሕውየት ክሕግዝ ይኽእል።

2.9.1 አካላትና ምኽባር

መብዛሕትኡ ግዜ ስነልቦናዊ ሃሰያ አብ መንጎ ሰባትን አካላቶምን ምቁርራፅ ይፈጥር። ንስነልቦናዊ ሃሰያ ዝተቓልፀ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፣ ብናይ ገዛእ ርእሶም ተሞክሮ ይኹን ብክልኣዊ ስነልቦናዊ ሃሰያ፣ አሉታዊ ዓርሰ አረኣእያታት ከማዕብሉ ይኽእሉ። አብዚ ከምዚ ዝበለ ኩነታት ንአካላዊ ኣኽብሮት ተቐባልነትን ምድንፋዕ አገዳሲ አካል ዓርሰ ክንክን እዩ።

ኣኽብሮት አካላት ንምትብባዕ ዘኽእሉ ማዕዳታት

- ንቕሓት አካላት ኣእምሮ፡- ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ግንዛብ አካላት ኣእምሮኣዊ ተግባራት ከተግብሩ ነተባብዕ። እዙይ ንአካላዊ ስምዒታት ብዘይ ገምጋማዊ ፍርዲ ኣቓልቦ ምሃብ ዘጠቓልል ኮይኑ፤ ምስ አካላትና ዘለና ዓሚዮች ምትእስሳርን ምስጋናን ከዕብይ ይኽእል። እዚ ዓይነት ኣእምሮኣዊ ኣስተንትኖ ሰባት አብ ጉድለታት ወይ ድማ ድሩትነት ትኹረት ካብ ምግባር፣ ተፃዋርነት አካላቶም ከለልዩ ክሕግዞም ይኽእል።

አብነት፡ ሓደ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ካብ ኣፃብዕቲ እግሪ ጀሚሩ ቀስ ኢሉ ንላዕሊ እናዳህሰሰ ነፍሲ ወከፍ ስምዒት ብዘይ ገለ ገምጋም እናስተብሃለ፤ ኣስተብህሎ አካላት ክገብር ይኽእል።

- ቋንቋ ዓርሰ ርህራሃ፡- ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብዛዕባ ገዛእ ርእሶም ክሓስቡ ወይ ድማ ክዛረቡ ተለዉ ዓርሰ ርህራሃ ዝተመልኦ ቋንቋ ክጥቀሙ ነተባብዕ። መፅናዕታት ከም ዝሕብርዎ ዓርሰ ርህራሃ ምስ ዝለዓለ ደረጃ ስምዒታዊ ተፃዋርነትን ኣእምሮኣዊ ጥዕና ምህላውን ዝተኣሳሰር እዩ። አካላቶም ደኺሙ ወይ ከዓ ድኹም እዩ ኢሎም አብ ክንዲ ዝነቐፍዎ፤ አካላቶም አብ ውጥረት ዝመልኦ ምቕይያር ተስኪምዎም ዝሓልፉ ፀገማት ብምርኣይ ምምስጋን ክመሃሩ ይኽእሉ።

አብነት፡- ዝርዝር ናይ ኣካላት ኣወንታዊ መተባበራታት ክንፈጥር ከምዞም ዝስዕቡ መግለጺታት ክንብል ንክእል፤

“ኣካላተይ ብርቱዕ ስለ ዝኾነ ኣብ ኣፀገምቲ መዓልታት ኣስጊሩኒ እዩ።”

“ሰብነተይ ፀገማት ስለ ዝተፃወረን ስለ ዝሓለፈን የኽብር።”

እዞም ኣበሃህላታት እዚኦቶም ነቲ ትኹረት ካብ መልክዕ ወይ ከዓ ርኡይ ጉድለታት ናብ ምስጋናን ምክባርን ዓቕሚ ኣካላትን የሰጋግሩ።

ክውንነታዊ ኣካላዊ ትፅቢታት ምቕማጥ፡- ድሕሪ ስነልቦናዊ ሃሰያ ወይ ድማ ንነዊሕ እዋን ንውጥረት ምቅላዕ፤ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ ኣካላቶም ክውንነታዊ ትፅቢታት ንክገብሩ ምሕጋዝ ኣገዳሲ እዩ። ንኣካላቶም ዘድልዮም ነገራት (ንዕረፍቲ ይኹን ንምግቢ ወይ ምንቅስቓስ) ክስምዑ ምትብባዕ፤ ምፅንቓቕ ዓቕምን ኣካላዊ ድኻምን ንምክልኻል ይሕግዝ።

አብነት፡ ድሩትነት ምህላው ፀገም ከምዘይብሉን ምልክታት ኣካላትና ምክባር (ከም ዕረፍቲ ወይ ምግቢ ከምዘድልየና) ሓደ ዓይነት ሓይሊ እምበር ድኻመት ከምዘይኮነ ምዝክኻር ኣገዳሲ እዩ።

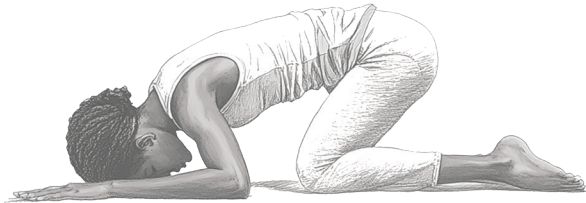
2.9.2 ህዱእ ምንቅስቓስ

ድሕሪ ስነልቦናዊ ሃሰያ፡ ገለ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣካላቶም ካብ ምትእስሳር ዝተነፀለ ወይ ድማ ውሕስነት ዘይብሉ ኮይኑ ክስምዖም ይክእል እዩ። ብህዱእ ምንቅስቓስ ዳግማይ ምትእስሳር ኣቢሉ ስምዒት ድሕነትን ኣካላዊ ርእሰ ምሕደራ ንምምላስ ክሕግዝ ይክእል። ከም ዮጋ ወይ ከዓ ምፍትሕታሕ ዝኣመሰሉ ህዱአት ኣካላዊ ምንቅስቓሳት ውጥረት ንምልቓቕ፤ ኣእምሮኣዊ ጥዕና ንምምሕያሽን ኣብ ልዕሊ ኣካላት ናይ ምቁፅፃር ስምዒት ዳግማይ ንምፍጣርን ውፅኢታዊ እዮም።

ማዕዳታት ህዱእ ምንቅስቓስ፤

- ዮጋ ንሕውየት ስነልቦናዊ ሃሰያ፡- ንስነልቦናዊ ሃሰያ ዝምልከት ዮጋ፤ ሰባት ብውሑስን ቁፅፅርን ዝግበረሉ ኣገባብ ምስ ኣካላቶም ዳግማይ ንክራኽቡ ዝሕግዝ ብሰፊሑ ዝፍለጥ ኣገባብ እዩ። ቀስ ዝበለ ኣእምሮኣዊ ምንቅስቓሳትን ቁፅፅር ዘለዎ ምስትንፋሱን ትኹረት ዝገብር ኮይኑ፤ ንክልቲኦም ንፓራሲምፓቲክ ስርዓተ ነርቭ ዘንቀሳቕሱን ንውጥረት ንምቁፅፃር ዝሕግዙን እዮም።

አብነት፡- መሰረታዊ ናይ ዮጋ አቃውማታት ማለት ውን ከም child's pose, cat-cow ን mountain pose ምትግባር አካላዊ ህላወ ዘተባብዑ ግን ከዓ ቀለልቲ ምንቅስቃሳት እዮም። እዞም አቃውማታት እዚአቶም ምስ ከባቢና ናይ ምትእስሳርን ምርግጋዕን ስምዒት የዕብዩ።



• መፅናዕታታት ከም ዘመላኽትዎ፡ ንስነልቦናዊ ሃሰያ ዝምልከት ዮጋ ብፍላይ ነቶም ድሕሪ ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝመፅእ ሕማም ጭንቀት (PTSD) ዘለዎም ሰባት ሓጋዚ ክኸውን ይኽእል እዩ። ምኽንያቱ ብዘይ ቃላዊ ከይዲ ስምዒታትና አብ አካላትና ዝዕቅቡሉ መንገዲ ስለ ዝህብ።

• ንመዘናግዒ ዝኸውን ምፍትሕታሕ ሰብነት፡- ቀሊል ምፍትሕታሕ ነቲ አብ ነዊሕ ፈረቓ ዝእኩብ አካላዊ ውጥረት የላቕኛ። አካላዊ ምፍትሕታሕ ተዓፃፍነት የመሓይሽ ጥራይ ዘይኮነስ ምፅቃጥ ጭዋዳታት ብምንካይን ዋሕዚ ደም ብምትብባዕን ምዝንጋዕ የጠናኽር።

አብነት፡- ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና አብ እዋን ዕረፍቲ ክገብርዎ ዝኽእሉ ሓፂር ናይ አካላዊ ምፍትሕታሕ ንጥፈት ከም ክሳድና ምዝውዋር፣ ምዝርጋሕ ማእገርን ምፍትሕታሕ ሰለፍን ምስራሕ ይክእል።

• ምንቅስቃስ ከም ውሑስ ንጥፈት፡ አብ አካላቶም ዳግማይ ውሑስ ስምዒት ንኽስምዖም አብ ህዱእ ምንቅስቃስ ምስታፍ። ስነልቦናዊ ሃሰያ ናይ አካላዊ ተቓላብነት ስምዒት ክፈጥር ይኽእል እዩ። ስለዚ ድማ ቀስ ዝበለን ኮነ ኢልካ ዝግበርን ምንቅስቃስ አብ ናይ አካላትና ናይ ምክልኻልን ዓቕሚ ምዕባይን ዳግማይ እምነት ንምርካብ ክሕግዝ ይኽእል።

አብነት፡- ን10 ደቓይቕ ቀስ ኢልካ ምጉዓዝ ምስ እእምሮአዊ ምትንፋስ አብ ውጥረት ዝመልእ መዓልታት ከም ዳግሙ-ምትዕርራይ ከገልግል ይኽእል። አብ

ህርመት ትንፋስን አብ ትሕቲ እግርና ዘሎ ስምዒት መሬትን ትኹረት ገይርና ምጉዓዝ ጠቓሚ እዩ።

ተግባራዊ መምርሒ ፤

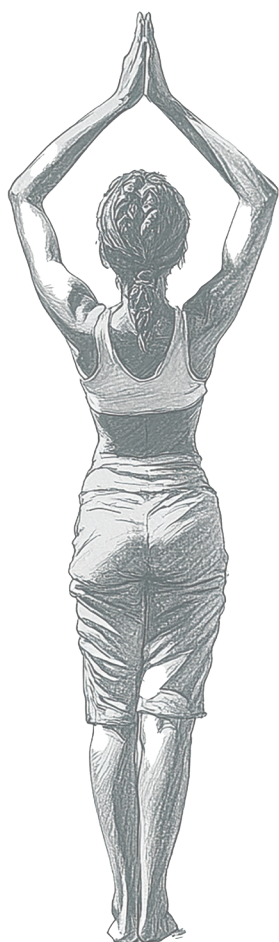
አብነት መዓልታዊ ልምዲ፤

1. ንግሆ፡- አካላትና ንምንቃሕን መዓልቲና ብአወንታዊ መንፈስ ንምጅማርን ናይ 5 ደቓይቕ ዳህሳስ አካላት ወይ ከዓ ህዱእ ምፍትሕታሕ ምክያድ።

2. ዕረፍቲ ፍርቂ መዓልቲ፡ አካላዊ ውጥረት ንምፍዋስ ን5 ደቓይቕ ክሳድና ምዝውዋርን ማእገርና ምፍትሕታሕን።

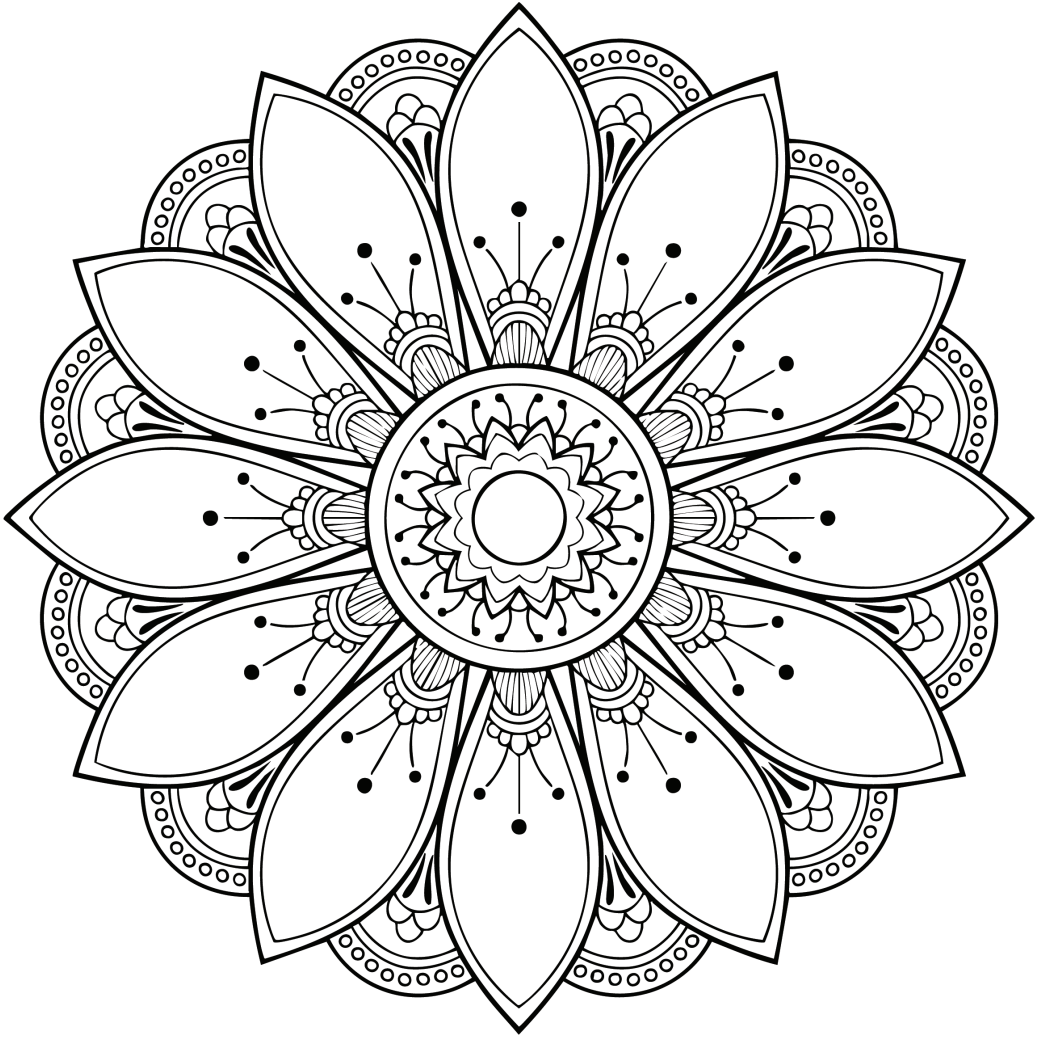
3. ምሸት፡ ሓፂር ናይ ዮጋ ልምዲ (3-5 አቃውማ) ከምኡውን አካላትና ንምዝንጋዕን ናይ ምስጋና ንጥፈት ምክያድ።





``ክላዕ ዳግማይ ባዕልና
ንኸውን፤ ንባዕልና ዝኸውን ግዜ
ምውሳድና ንቐፅል።``

ላላህ ደይላ



ንባዕልና ሓፂር ግዜ ንውሰድ። እዞም ማንዳላታት እዚአቶም ፃዕቂ ዘለዎ ስራሕ ኣብ ዝህልወና መዓልቲ ክንረጋጋዕ፣ ትኹረት ክንገብርን ህድኣት ክንረክብን ይሕግዙና። ሕብርታት ምቕላም ኣእምሮና ናብ ናይ ኣስተንትኖ ኩነታት ክሰጋገር የኽእሎ። እዙይ ድማ ጭንቀት ብምቕናስ ንፁርነት ክህልወና ይሕግዝ። ቅኑዕ ወይ ጌጋ ዝበሃል መንገዲ የለን። እቶም ኣገባባት ክመርሑና ንፍቀደሎም እሞ እቲ ከይዲ ህያው ኣብ ምግባር ዘምፀኣልና ደስታ ነስተማቕሮ። ነዚ ከም ናይ ኣእምሮ ዕረፍቲ፣ ዳግመ ምትዕርራይ ዝግበረሉ መገዲ፣ ከምኡ እውን ንውሽጣዊ ሚዛን መትሓዚ ዝኸውን መሳርሒ ንጠቐመሉ።



3ይ ክፍል፡ ስትራቴጂያት ሓበራዊ ክንክን

3.1. ደጋፋይ ሃዋህው ጉጅለ ሓድነት ምዕባይ

አብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ናይ ጥዕና ክንክን ኩነታት ብፍላይ ንስነልቦናዊ ሃሰያን ጭንቀትን ዝተቐልዑ ሰራሕተኛታት ደጋፋይ ሃዋህው ጉጅለ ሓድነት ምዕባይ ምህላው ኣገዳሲ እዩ። ጉጅለታት ክንክን ጥዕና ብስምዒት ውሕስነት ክስምዖም እንተሎ ንውጥረት ምምሕዳር፤ ተፃዋርነት ንምዕባይን ስምዒታዊ ጥዕና ንምዕቃብን ዝሓሸ ድልውነት ኣለዎም። ኣብ መንጎ ኣባላት ጉጅለ ግልፂ ዝርርብን ምይይጥን፤ ምትእምማንን ምሕዝነትን ክተባባዕ ምግባር ኣፀጋሚ ኩነታት ናይ ምፅዋር ዓቕሞም ኣብ ምዕባይ ኣገዳሲ እዩ።

ስሩዕ ክትትል ምክያድ

ስሩዕ ናይ ክትትል መደብ ምህላው፡ ስምዒታዊ ደገፍ ንምሃብ፤ ሰራሕተኛታት ስምዒቶም ኽገልፁ፤ ዘተሓሳስቦም ነገር ኽካፍሉ፤ ካብ መሓዙቶም ድጋፍ ኽረኽቡን ግልፂ ናይ ስራሕ ከባቢ ንምፍጣርን ጥንኲር ሜላ እዩ። እዞም ክትትላት ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ዝግበር ዘተ ናብ ንቡር ንምምላስን ምትእምማንን ንምህናፅን ይሕግዙ። እዞይ ድማ ብፍላይ ኣብ ከም ክንክን ጥዕና ዝኣመሰሉ ንስነልቦናዊ ሃሰያ ዝተቐልዑ ከባቢታት ኣገዳሲ እዩ።

ስሩዕ ክትትል ንምትግባር ዝሕግዙ ማዕዳታት

1. ዝተዋደደ ስምዒታዊ ደገፍ ኣኼባታት፤

ብፍሉይ ኣብ ስምዒታዊ ክትትል ትኹረት ዝገበሩ ስሩዓት ክትትላት ንምክያድ መደብ ምውፃእ ኣድላዩ እዩ። እዞም ኣኼባታት ሓፀርቲ (15-30 ደቓይቕ) ግን ከኣ ዝተዋደዱ ክኾኑ ኣለዎም። ኣባላት ጉጅለ ብውልቀን ብሞያን ከመይ ይስምዖም ከምዘሎ ንኽካፈሉ ውሑስን ካብ ፍርዲን ምግላልን ዝራሓቁ ክኾኑ ይግባእ። መፅናዕትታት ከም ዝሕብርዎ ግልፂ ምይይጥን ሓበራዊ ስምዒታዊ ተመኲሮታት ምክፋልን፤ ተፃዋርነት ጉጅለታት ከዕብዩን ስነልቦናዊ ምስልቻውን ድኻምን ክንክዩ ይኽእሉ (Sexton et al., 2013)።

ስሩዕን ቀፃልነት ዘለዎን መደብ ምድላው፡- ነዞም ክትትላት ንምክያድ ቀዋሚ ዝኾነ ጊዜ ምምዳብ ኣድላዩ እዩ። ካብ ኩሎም ኣባላት ጉጅለ ተሳትፎ ምህላው ምርግጋፅ ድማ ረብሓ ኣለዎ።

ዐ ኣብነት፡ ነፍሲ ወከፍ ኣባል ጉጅለ ከመይ ይስመዖም ከም ዘሎ ዝገልፁሉ ሓንቲ ቃል ዘካፍልሉ ሰሙናዊ “ክትትል ጥዕና” ምትግባር። ኣድላዩ እንተኾይኑ ዓሚዶቕ ዘተ ዝካየደሉ ዕድል ምፍጣር።

2. ተሳትፎ፣ ግልፅነትን ምትእምማንን ምትብባዕ፤

ንጡፍ ተሳትፎ፣ ግልፅነትን ምትእምማንን ዘተባብዕ ኩነታት ንፍጠር። ተሳትፎ ወለንታዊ ብምግባርን ምስጢር ብምዕቃብን ኣባላት ጉጅለ ስምዒታቶምን ተመኩሮታቶምን ከካፍሉ ዝያዳ ምቹውነት ክስምረዎም ይገብር።

3. ናይቲ መዓልቲ መዛተይ ርእስታት ምዝርዛር፤

ቅድሚ እቲ ኣኼባ ከም እዋናዊ ፀቕጢ ዘስዕቡ ነገራት፣ ዘጋጠሙ ፀገማት ወይ ከዓ ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ዝረኽብናዮም ስምዒታዊ ተሞክሮታት ዝኣመሰሉ ቀንዲ ኣርእስታት ዘተ ንዘርዝር። እዙይ ኣቀራርባ እቲ ኣኼባ ትኹረት ንክህልዎ ዝሕግዝን ኣገደስቲ ጉዳያት ናብ ዘተ ከምዝቀርቡ ዘረጋግፅን እዩ።

4. ኣብ ሓባራዊ ዕላማታት ምርድዳእ፤

ኣብ መጀመርታ ክፍለ ግዜ፣ ኣባላት እቲ ጉጅለ ኣብ ናይ ሓባር ዕላማታት ክሰማምዑ ኣለዎም። ንሓቶም ድማ ከም ምምሕያሽ ስምዒታዊ ጥዕና፣ ነንባዕልኻ ምድግጋፍ ወይ ከዓ ናይ መፍትሒ ስልትታት ምልላይ ክኾኑ ይኽእሉ እዮም። ናይ ሓባር ዕላማ ምህላው ንዕላማ ናይቲ ክትትል የጠናኽሮ።

5. ኣብቶም ዝሓለፉ ናይ ምይይጥ ርእስታት ሓሳብ ምንፅብራቕ

ነፍሲ ወከፍ ናይ ምይይጥ መድረኽ ኣብ ዝሓለፈ ኣኼባታት ዝተዘተየሎም ጉዳያት ብምስትንታን ንጀምር። እዚ ድማ ኣባላት ጉጅለ ዝኾነ ዝተረኽበ ምዕባለታት ክከታተሉን ኣብ ጥዕነኦም ኣገዳሲ ዝኾነ ወግዒ ክቕፅሉን የኽእሉም።

6. ንጡፍ ምስማዕ፣ ቅቡል ምግባርን ድጋፍን

ደጋፊ ሃዋህው ንምፍጣር ንጡፍ ናይ ምስማዕ ልምድታት ምክታት ኣድላዩ እዩ። ሓደ ሰብ ዘለዎ ፀገም ከካፍል ተሎ እቲ ዝቕፅል ሰብ ነቲ ዝሰምረ ኣጠቓሊሉ ቅልጡፍ ፍታሕ ከየቕረበ ተሞኩሮ ናይቲ ተዛራባይ ቅቡል ይገብር። እዙይ ድማ ርህራሄ ብምፍጣር ስምዒት ነፍሲ ወከፍ ሰብ ከም ዝስማዕን ከም ዝኽበርን ዘርእይ እዩ።

ዐ ኣብነት፡ ሓደ ኣባል ጉጅለ ንዝገጥሞ ፀገም ክገልፅ ተሎ እቲ ዝቕፅል ሰብ ነቲ ስምዒታዊ ተሞክሮ ቅቡል ብምግባር ነቲ ዝሰምረ ገለፃ የቃልሕ፤ ኣብ ከምዚ ዓይነት ከይዲ ንጡፍ ናይ ምድማዕ ልምዲ ምትግባር ኣድላይ እዩ።

7. ድሕሪ ወሰንቲ ፍፃመታት ዝግበር መብርሂ፤

ድሕሪ ውጥረት ወይ ከዓ ስነልቦናዊ ሃሰያ ዘስዕቡ ፍፃመታት እታ ጉጅለ ነቲ ተሞክሮ ብሓባር ንክትሰርሓሉ ቅልጡፍ መብርሂ ነዳሉ። እዚ ድማ ሰባት ነቲ ስምዒታዊ ሸኽሚ በይኖም ናይ ምፅዋር ሓደጋ ክቕንስ ይገብሮ። መፅናዕትታት

ከም ዘመላኽትዎ ድሕሪ ፍፃመ ዝግበር መብርሂ ንሕዱር ጭንቀት ብምንካይ ንነዊሕ እዋን ዝፀንሕ ስነልቦናዊ ሃሰያ ይከላኸል።

ዐ ኣብነት፡ ንሓደ ከቢድ ጉዳይ ድሕሪ ምዝዛም ኣባላት እቲ ጉጅለ ስምዒቶም ክገልፁ፣ ናይ መፍትሒ ሜላታት ከካፍሉን ንሕድሕዶም ክደጋገፉን ናይ 10 ደቓይቕ መብርሂ ግዜ ምድላው ይከኣል።

8. ኣብ ዘድልየሉ እዋን ስእላዊ ሓገዛት ምፍቃድ፤

ኣድላዩ እንተኾይኑ ነጥብታት ዘተ ወይ ከዓ ሜላታት ኣተሓሕዛ ስምዒት ንምግላፅ ከም ሰንጠረዥ፤ ስእላዊ መግለፂ ወይ ድማ ሜላታት ምሕደራ ፀቕጢ ዝኣመሰሉ ስእላዊ ሓገዛት ንጠቐም። ስእላዊ መግለፂታት ዝተሓላለኹ ሓሳባት ዝያዳ ክጭበጡን ብቐሊሉ ክንርደኦምን ይሕግዙ።

9. ክፍለ ግዜታት ብኣወንታዊ መዘኻከሪ ምዝዛም፤

ኩሉ ግዜ ዝህልዉና ክፍለ ግዜታት ብኣወንታዊ ወይ ድማ ዘተባብዕ ፅሑፍ ንዛዝም። ኣባላት ጉጅለ ዝሕበኑሉን ዘመስግንዎን ነገር ከካፍሉ ነተባብዕ። እዚ ነታ ጉጅለ ንምልዓልን ናይ ሓባር ዕላማን ደገፍን ስምዒት ንምድልዳልን ይሕግዝ።

10. ግቡእ ስነዳ ክፍለ ግዜታት፤

ካብ ነፍሲ ወከፍ ክፍለ ግዜ ዝመፁ ቁልፊ ነጥብታት፣ ውሳኔታትን ኣስተንትኖታትን ብግቡእ ከምዝተሰነዱ ምርግጋፅ። እዚ ሰነድ ንመፃኢ ጠቓሚ መወከሲ ኮይኑ ዘገልግል ኮይኑ ኣብ ከይዲ ግዜ ምዕባላታት ንምክትታል ይሕግዝ።

11. ካብ ተሳተፍቲ ርእይቶ ምሕታት፤

ኣብ መወዳእታ ነፍሲ ወከፍ ክፍለ ግዜ እቲ ኣኼባ ብኸመይ ኣገባብ ከምዝተኻየደ ንተሳተፍቲ ርእይቶ ንሕተቶም። እዚ ድማ እቶም ነካይዶም ክትትላት ድልየታት ኣባላት ምምልኡን ኣብ ቀፃሊ ክግበሩ ዝግበኦም ምምሕያሻት ዘረጋግፅ እዩ።

ተግባራዊ ኣብነት

ሓደ ጉጅለ ክንክን ጥዕና ሰሙናዊ ናይ 20 ደቓይቕ መደብ ስምዒታዊ ክትትል ክገብር ይኽእል። ኣብዚ እዋንዚ ነፍሲ ወከፍ ጉጅለ ሓንቲ ቃል ተጠቒሙ ከመይ ከም ዝለምዖ የካፍል፤ ኣድላዩ እንተኾይኑ ድማ ዓሚዮቕ ዘተ ናይ ምግባር ዕድል ይስዕብ። እዞም ክትትላት ኣብ ዝሓለፈ ሰሙን ዝተዘተየሎም ፀገማት ሓሳብ ብምሃብ ክጅምሩ ይኽእሉ። ድሕሪኡ ድማ ሓደሽቲ ኣርእስታት ማለት ዉን ከም ፀቕጢ ዘስዕቡ ነገራት ወይ ከዓ ካብ ቀረባ እዋን ዝተራእዩ ስምዒታዊ ተሞክሮታት ክቐርቡ ይኽእሉ። ነቲ ዘተ ንምምችቻው ከም ሰንጠረዥ ምምሕዳር ጭንቀት

ዝሓመሰለ ስእላዊ ሓገዝ ክተኣታቶ ይኸእል እዩ። ኩሉ ሰብ ናይ ምዝራብ ዕድል ምስ ረኽበ እታ ጉጅለ ካብ ሰሙን ስራሕ ዝረኽቦቶ ኣወንታዊ ነገር ብምክፋል ነቲ ክፍለ ግዜ ክትዛዝሞ ትኸእል እያ። ኣብ መወዳእታ ኩሎም ቁልፊ ነጥብታት ብምስናድ እቶም ኣኼባታት ኣድማዕትን ደገፍቲን ኮይኖም ንኸቕፁሉ ካብታ ጉጅለ ርእይቶ ምሕታት ኣገዳሲ ይኸውን።

መምርሒ ጉጅለ ስምዒታዊ ደገፍ ዕላማ

“መምርሒ ጉጅለ ስምዒታዊ ደገፍ” ኣብ መንጎ ስራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ግልፂ ርክብ፣ ሕድሕዳዊ ደገፍን ርህራሄን ንምዕባይ ዝተዳለወ እዩ። ስሩዕ ክትትል ኣባላት ጉጅለ ስምዒቶም ክገልፁ፣ ዘተሓሳስቦም ጉዳይ ከካፍሉን ነንባዕሎም ስምዒታዊ ምድግጋፍ ንክገብሩን ዝተዋደደ ዕድል ይፈጥር። እዚ መምርሒ ባህሊ ሓባራዊ ክንክን ብምትብባዕ ጉጅለታት ብሓበራዊ ተሞክሮታት ኣቢሎም ተፃዋርነት ንከፅብዩ ይሕግዝ። 3.1.1 ስሩዕ ክትትል ምክያድ፡ በቢደረጅኡ ዝካየድ



3.1.1 ሰሩዕ ክትትል ምክያድ፡ በቢደረጅኡ ዝካየድ

ድግግም

ክትትል እንተወሓደ ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ ወይ ከዓ ኣድላዩ እንተኾይኑ ብተደጋጋሚ ክካየድ ኣለዎ (ብፍላይ ድሕሪ ኣፀገምቲ መዓልታት ወይ ፍፃመታት)።

ክትትል ሓፂርን ትኹረት ዘለዎን (15-30 ደቓይቕ) ምግባር፣ ኣብ ልዕሊ ፃዕቂ ስራሕ ናይታ ጉጅለ ተወሳኺ ሸኽሚ ከምዘይውሰኽ ምርግጋፅ።

ፅቡቕ መንፈስ ክህሉ ምግባር፤

ውሑስ፣ ነቕፊታ ዘይብሉን ኩሉ ኣባል ጉጅለ ሓሳቡ ዘካፍለሉን ምቕው ከባቢ ምፍጣር።

ዋና ዕላማ እቲ ክትትል ስምዒታዊ ምድግጋፍ ክህሉ ምግባር ምበር ፀገም ንምፍታሕ ወይ ከዓ ኣፈፃፀማ ንምግምጋም ከምዘይኮነ ብምዝኽኻር ንጀምር።

ሜላታት ኣቀራረባ

1. ሕግታት መኽፈቲ ፤

ምስጢራዊነት፡- ኣብ እዋን እቲ ክትትል ዝወሃብ ሓሳብ ኣብ ውሽጢ እቲ ጉጅለ ይፀንሕ።

ምክብባር፡- ናይ ኩሉ ሰብ ስምዒትን ልምድን ቅቡል እዩ። “ትኽክል” ዝበሃል ስምዒት የለን።

ብዘይ ነቕፊታ ምድማፅ፡- ብግልፂ እንተዘይደለ ተሓቲትና ሰብ ከቕርብ እንተሎ ምቁራፅ ወይ ድማ መፍትሒ ካብ ምቕራብ ንቐጠብ።

2. መኽፈቲ ሕቶ (ቅዲ ክቢ ጠረጴዛ)፡-

ነፍሲ ወከፍ ኣባል ጉጅለ ስምዒታዊ ኩነታቱ ብሓፂሩ ከካፍል ንሕተት። ከምዚኣም ዝኣመሰሉ ሕቶታት ንጠቐም፤

“ሎምዓልቲ ከመይ ይስመዓና አሎ?”

“አብዚ ቀረባ እዋን እንታይ ዓይነት ስምዒታት ይስመዓና አሎ?”

“አብዚ ሰሙን እዚ ዘፀገመና ፍሉይ ነገር አሎ ድዩ?”

3. ዓሚዮቹ ምክፋል ስምዒት (ከም አማራጪ)፤

ዝኾነ ዝርዝር ስምዒቱ ከካፍል ዝደሊ ሰብ ከምኡ ክገብር ንፍቓደሉ፤ ዝተረፉ አባላት ጉጅለ ድማ ፅን ኢሎም ይሰምዑ። ከምዚ ዝኣመሰለ መልስታት ነተባብዕ፤

“የዳምፀካ አለኹ፤ ስምዒትካ ንምክፋል ድማ እየ አብዚ ዘለኹ።”

“እዚ ስለ ዘካፈልካና የቐንየልና። ከቢድ ኩነታት ይመስል።”

እዚ ምዕራፍ እዚ አማራጪ እዩ። እቲ መስርሕ ተፈጥራዊ ክኸውን ምግባር ድማ አገዳሲ እዩ።

4. ናይ ጉጅለ ደገፍ መግለጺታት፤

ኩሉ ሰብ ስምዒቱ ምስ አካፈለ እታ ጉጅለ ከመይ ጌራ ንሕድሕዳ ክትደጋገፍ ከም እትኽእል ባይታ ዝፈጥር ዘተ ነተባብዕ። ሕፃናት እውን ዝስዕቡ ክኹኑ ይኽእሉ፤

“እዛ ጉጅለ ሎሚ ይኹን አብዚ ሰሙን እዚ ክትድግፈኩም እትኽእል ሓደ ነገር እንታይዮ?”

“አብዚ ሐዚ እዋን ስራሕኩም ወይ ድማ ስምዒታዊ ሸኽምኹም ቀሊል ኮይኑ ክስምዓኩም ዝገብር እንታይ እዩ?”

“ከም ጉጅለ ገለ ጭንቀት ንምቕላል ከነመዓራርዮ እንኽእል ነገር አሎ ድዩ?”

3.1.2 መደብ ጉጅለ ስምዒታዊ ክትትል ዝሕብሩ/ ዘመላኽቱ

መደብ ስምዒታዊ ክትትል ንምስላጥ ነዞም ዝስዕቡ ከም መወከሲታት ነካትት፤

- ስምዒታዊ ምክፋል ዝድርኹ ነገራት፤

“ካብ 1 ክሳብ 10 ብዝብል መለክዒ፡ ሎሚ ስምዒታዊ ዓቕምና ከመይ አሎ?”

“አብዚ ሰሙን እዚ ብስምዒት ኣዝዩ ኣፀጋሚ ዝኾነ ዘጋጠመና ኩነታት

እንታይ ነይሩ?”

“ካብ ናይ መወዳእታ ክትትልና ኣትሒዙ እንታይ ስምዒታት ሒዝኩም ፀኒሕኩም?”

• ናይ ደገፍ ምልክታት፤

“ኣብዚ ሰሙንዚ ክንፈትሖ ዝደለናዮ ካብታ ጉጅለና ዘድልየና ሓደ ነገር እንታይ’ዩ?”

“እቲ ኣብ ልዕሌና ዘሎ ፀቕጢ ንምቅላል ክንቅይሮ ወይ ድማ ከነመሓይሾ እንኽእል ፍሉይ ነገር ኣሎ ድዩ?”

“ኣብዚ ሰሙን ከመይ ጌርና ንሕድሕድና ብዝሓሸ መንገዲ ክንደጋገፍ ንኽእል?”

• ኣድናቆት ንምሃብ ዝድርኽ፡

“ኣብዚ ሰሙን ኣባል ጉጅለኹም ፈፂምዎ ዘድነኹሙሉ ነገር እንታይ ኣሎ?”

“እዛ ጉጅለ ኣብ ቀረባ እዋን ዝኣለየቶም ጉዳያት ብጣዕሚ ዝኾራዕክሙሉ፤ ትሕበነሉ ነገር እንታይ ኣሎ?”

“ምስ እዛ ጉጅለ ብምስራሕ ዝረኽብናዮ ሓደ ኣወንታዊ ነገር እንታይ’ዩ?”

3.1.3 ኣተሓሕዛ ተፂሓሕቲ ርእሰታት

ኣብ እዋን መደብ ክትትል ስነልቦናዊ ሃሰያ፤ ሓዘን ወይ ከዓ ስነልቦናዊ ምፀንቓቕ ዓቕሚ ድኻምን ዝኣመሰሉ ተኣፈፍቲ ወይ ከዓ ተፂሓሕቲ ርእሰታት ክለዓሉ ተለው ብጥንቃቄ ምቕራብ ኣገዳሲ እዩ። ገለ ቁልፊ ማዕዳታት ኣተሓሕዛ እዞም ዘተታት እዞም ዝስዕቡ እዮም፤

• ርህራሃን ሓዘነታን፡- ብርህራሃ መንገዲ መልሲ ምሃብ፡
ንኣብነት፡

“እዚ ከቢድ ይመስል፡ ከምዚ ዓይነት ኩነታት ትሓልፍ ምህላውካ ድማ ብጣዕሚ ይሓዝን።”

“እዚ ንዓና ስለ ዘካፈልካና የቐንየልና። ክንተሓጋገዝ ኢና ኣብዚ ዘለና።”

• ናይ ክትትል ድጋፍ፡- ሓደ ኣባል ጉጅለ ርኡይ ጭንቀት እንተ ኣጋጢምዎ ሓደ ንሓደ ደገፍ ካብ ሓላፊ፤ መሓዙት፤ ወይ ከዓ ካብ በዓል ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ንክደልዩ ነተባብዕ። ዝኾነ ሰብ ካብቲ ዝምችዎ ንላዕሊ ስምዒቱ ንኽካፈል ፀቕጢ ከምዘይስምዖ ነረጋግፅ።

- ዘይቃላዊ ምልክታት ዝርርብን ምይይጥን ምስትውዓል፡ ንናይ ገዛእ ርእሰናን ናይ ካልኦትን ቋንቋ ኣካላት ኣቓልቦ ምሃብ። ዘይቃላዊ ምልክታት ትርጉም ንምርዳእ ብጥንቃቄ ምስትውዓል።

- ስምዒታዊ ግብረ መልሲ ንምምሕዳር ምድላው ምግባር፡- ኣቐዲምና ብዛዕባ መሰረታዊ ሕግታት ምዝርራብ።

ንመበገሲ ነገራት ምልላይ፡- ኣብ እዋን ወግዕና ግብረ መልሲ ከለዓዕሉ ዝኸእሉ ቃላት፣ ተዘክሮታት ወይ ከዓ ተግባራት ምርዳእ።

- ምስጢር ምሕላው ዘለዎ ኣድላይነት ምዝርራብ፡- እዚ ሰባት ምስጢራውነቶም ብምሕላው ሓሳባቶም ዘፍሉሉ ሃዋህው የጠናኽር።

- ንጡፍ ምድማፅ ምትግባር፡- ብኣግባቡ ምድማፅ እቲ ነገር ካብ መሰረቱ ንምርዳእ ዝዓለመ ኣካይዳ እዩ።

3.1.4 ንስሩዕ ክትትል ዝኸውን መደብ ምፍጣር

- ሰሙናዊ ክትትል፡- ሰሙናዊ ስምዒታዊ ክትትል ዝግበረሉ ሰሩዕ ግዜን መዓልትን ንምረፅ። እዚ ኣብ መጀመርታ ወይ መወዳእታ ፈረቓ ወይ ከዓ ብፍላይ ውጥረት ዝተመልኦ መዓልቲ ድሕሪ ምሕላፍና ክኸውን ይኽእል።

- ድሕሪ ቅልውላው ዝግበሩ ክትትላት፡ ድሕሪ ወሰንቲ ፍፃመታት ወይ ከዓ ኣዝዩ ውጥረት ዝተመልኦ ኩነታት፡ እታ ጉጅለ ነቲ ፍፃመ ብሓባር ንኸተሰላስሎ ሓፂር መብራህርሂ ወይ ከዓ ምይይጥ ክትትል ምክያድ።

3.1.5 ንጡፍ ተሳትፎ ምብርታታዕ

ንጡፍ ተሳትፎ ምትብባዕ ኣገዳሲ እዩ። ይኹን እምበር ሰባት ስምዒቶም ከካፍሉ ክንእዝዝ የብልናን። እዞም ዝስዕቡ ተሳትፎ ንምዕባይ ንጥቕሙም ገለገለ ሓሳባት እዮም፤

- ዝተፈላለዩ ኣተሓባበርቲ ምዕዳም፡- ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን መን ነቲ ክትትል ከም ዝመርሕ ብምዝውዋር ወይ ብምቅይያር ዝተፈላለዩ ኣባላት ጉጅለ ዋንነት ናይቲ መስርሕ ክወስዱ የኽእሎም።

- ተቻላባት ዘጋጥሞ ምዃኑ ምርዳእ፡- መራሕትን ተቋላጦርትን ስምዒታዊ ፀገማቶም ብምክፋል አርአያ ክኾኑ ይግባእ። እዙይ ኻልኣት እውን ከምኡ ንክገብሩ ኣብነት ይኸውን።

- ብምልክት ቋንቋ ተሳትፎ ምጥቓም፡- ኣባላት ጉጅለ ንምዝራብ ምቹውነት እንተዘይተሰሚዕዎም፡ ኣብ እዋን ክትትል ዝስምዖም ስምዒት ንምግላፅ ዘይቃላዊ ምልክታት (ንኣብነት፡ ኢድ ምልዓል ወይ ከዓ ኢሞጂ ምጥቃም) ክጥቐሙ ንፍቐድ።

- መስተጋብራዊ ንጥፈታት ምውሳኽ፡ ኣሳተፍቲ ክፍለ ግዜታት ምድላው።

- ካብ ስቕ ዝበሉ ኣባላት ተሳትፎ ምድንፋዕ፡ እዚ ተሳተፍቲ ብካልኣት ናይ ምፅላው ዕድል ብምንካይ ሚዛን ናይቲ ጉጅለ ንምዕቃብ ይሕግዝ።

- ተሳተፍቲ ሓላፍነትን ዕዮን ክወስዱ ምትብባዕ፡ ተሳተፍቲ ክሰርሕዎም ዝግብኡ ተግባራት ሓላፍነት ክወስዱ ብምሕጋዝ፤ ኣብ ከይዲ ክዋፈሩ ምግባር።

3.1.6 ናይ ነዊሕ እዋን ረብሓታት ስምዒታዊ ክትትል ምህላው

- ምትእምማን የዕብይ
 - ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚን ድኻምን ይቕንስ
 - ሓባራዊ ተፃዋርነት የጠናኽር
 - ስምዒታዊ ግንዛቤ የዕብይ
 - ድልዱል ናይ ምድግጋፍ ርክብ/ ጉጅለኣዊ ምትእስሳር የጠናኽር
 - ናይ ዝርርብን ምይይጥን ክእለት የዕብይ
 - ተሳትፎን ፅምዶን የጠናኽር
 - ካብ ነንሕድሕድና ምምህሃር የተባብዕ
- መደምደምታ፡ ስምዒታዊ ደገፍ ኣካል ባህሊ እቲ ጉጅለ ምግባር

ስሩዕ ስምዒታዊ ክትትል ኣብ መደብ ጉጅለና ምትእትታው ባህሊ ሓባራዊ ክንክን፡ ርህራሃን ስምዒታዊ ተፃዋርነትን የጠናኽር። ስምዒትና ምክፋል ንቡር ብምግባርን ንሕድሕዶም ብንጥፈት ብምድጋፍን ኣብ ህፁፅን ድሕሪ ኩናት ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብውልቂ ይኹን ከም ጉጅለ ንጭንቀትን ስነልቦናዊ ሃሰያን ብዝበለፀ ክኣልዩ የኽእል።

ንጥፈታት ምስረታ ጉጅለ ንምትግባር ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

3.2 ተግባራት ምስረታ ጉጅለ

ተግባራት ምስረታ ጉጅለ አብ ህፁፅ ኩነታትን ድሕሪ ኩነትን ወሳኒ ዝኾነ ምሕዝነት፣ ምትእምማንን ናይ ዋንነት ስምዒትን ንክፅብዩ ይሕግዝ። ካብ ቅልውላው ዘለዎ ከባቢ ወፃኢ አብ ስሩዕን አወንታዊን ርክባት ምስታፍ ነታ ጉጅለ አብ ትሕቲ ፀቕጢ ብሓባር ብውፅኢታዊ መንገዲ ናይ ምስራሕ ዓቕማ ከተሕይል ይገብር።

ንጥፈታት ምስረታ ጉጅለ ንምትግባር ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

- ትሑት ፀቕጢ ዘለዎም ማሕበራዊ ንጥፈታት፡- አባላት ጉጅለ አብ ርጉእ ሃዋህወ ንክተአሳስሩ ዘኽእሎም ትሑት ፀቕጢ ዘለዎም ማሕበራዊ ንጥፈታት ምውዳብ። እዞም ንጥፈታት እዚአቶም ሰፋሐቲ ክኾኑ ኣየድልዮምንዮ፤ ከም ናይ ሓባር ምግቢ ወይ ድማ ዘይወግዓዊ ዘተ ዝኣመሰሉ ቀለልቲ ማሕበራዊ ምትእኽኻባት ዝምድናታት ከደልድሉን ናይ ማሕበረሰብ ስምዒት ክፈጥሩን ይኽእሉ።

አብነት፡- አባላት ጉጅለ ካብ ሰሙናዊ ውዕሎታቶም ዝረኽቡዎ አወንታዊ ነገር ዘካፍሉሉ ወርሓዊ ናይ ጉጅለ ምሳሕ፤ ናይ ምትእስሳር ስምዒት ክፅቢን ነቲ ስምዒታዊ ሸኽሚ ከቃልሎን ይኽእል።

- ናይ ሓባር ንጥፈታት ንምፍታሕ ፀገማት፡- ከም ጉጅለ አብ ንጥፈታት ምፍታሕ ፀገማት ምስታፍ ምትእምማን ክፈጥርን ክእለት ርክብ ከማሓይሽን ይኽእል። እዚ ብመልክዕ ናይ ጉጅለ ፀገማት፤ አብ ፍፃመ ወይ ድማ ኩነት ዝተመርኮሰ ናይ ሓላፍነት ምቕይያር (ግደ ምልውዋጥ) ንጥፈት ክኸውን ይኽእል። ከምዚአም ዝበሉ ንጥፈታት አብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ኩነታት ናብ ዝሓሸ ናይ ሓባር ስራሕ ዝቅይር ናይ ምትሕብባር አተሓሳስባ ይሃንፁ።

አብነት፡- እታ ጉጅለ አብ ናይ ስራሕ ከባቢ ከጋጥማ ዝኽእል ሎጂስቲካዊ ፀገም ብሓባር ክትፈትሕ ዘኽእላ ፍፃመ ወይም ኩነታት ምፍጣር። እዚ ድማ አባላት ጉጅለ ቅልውላው አብ ዘይብሉ ኩነታት ብሓባር ምስራሕ ክለማመዱ ይሕግዝዎ፤ ከም ጉጅለ ድማ ፀገም ናይ ምፍታሕ ዓቕሞም የደልድል።

- ናይ ጉጅለ ኣእምሮአዊ ንጥፈታት ፡- ናይ ጉጅለ ኣእምሮአዊ ንጥፈታት ንምክታት አብ ግምት ነእትዉ። ናይ ጉጅለ ኣእምሮአዊ ምትእስሳር ንውልቃዊ ዓርስ ክንክን የጠናኽር ጥራይ ዘይኮነስ ሓባራዊ ናይ ህድአትን ምትእስሳርን ስምዒት እውን ይፈጥር እዩ።

አብነት፡- አብ መጀመርታ ፈረቓ ን10 ደቓይቕ ብመሪሕነት ጉጅለ ሜዲቴሽን ምግባር፡ እታ ጉጅለ ቅድሚ ናብ ፀቕጢ ዝመልኦ ናይ ስራሕ ሃዋህው ምእታዋ ትኹረት ንምግባር ክሕግዛ ይኽእል።

• ዝተረኸበ ውፅኢት ብሓባር ምኽባር፡- አብዚ ኣፀጋምን ህፁፅን ድሕረ ኩናት ዘለናሉ ጊዜ ዘመዝገብናዮ ውፅኢታት ይንኣስ ይዕበ ብዘየገድስ ሓቢርካ ምፅንባል ኣገዳሲ እዩ። እዚ ካብ ከቢድ ለውጢ ምዝዛም ዝነበረና ምድብ ስራሕ ክሳብ ኣብ ሓደ ተሓካሚ ዘርኣናዮ ኣወንታዊ ፅልዋ ምፍጣር ክኸውን ይኽእል። ብሓባር ምኽባር ሞራል እታ ጉጅለ ብምዕባይ ናይ ሓባር ዕላማና ክንዝክር የኽእለና።

አብነት፡ ኣባላት ጉጅለ ንውልቃውን ጉጅለኣውን ውፅኢታት ዘብዕል መዘኻኸሪታት ዝልጥፉሉ ናይ “ውፅኢት መጠቕሚ ሰሌዳ” ምድላው። አብ መወዳእታ ሰሙን ከም ጉጅለ ነዞም ዓወታት ኣፍልጦ ንምሃብ ገለ ደቓይቕ ነሕልፍ።

አብ ስሩዕ ስምዒታዊ ክትትልን ናይ ጉጅለ ምስረታ ንጥፈታትን ዝተሃንፀ ደጋፊ ናይ ጉጅለ መንፈስ፤ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ውሑድ ተነፅሎ ክስምዖም ይሕግዞም፤ ናይ ምፅዋር ዓቕሞም የሓይል፤ ከምኡውን ናይ ሓባር ናይ ዕላማ ስምዒት የዕብይ። ሓባራዊ ክንክን ብዛዕባ ውልቃዊ ጥዕና ሂወት ጥራይ ዘይኮነስ ነፍሲ ወከፍ ኣባል ናይታ ጉጅለ ዝድገፈሉ፤ ዋጋ ዝወሃበሉን ዝተኣሳስረሉን ባህሊ ምፍጣር እዩ።



3.3 ምዝውዋር/ ምቅይያር ሓላፍነት፤

ምዝውዋር ስራሕን ስሩዕ ዕረፍቲ ምርግጋፅን ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ንምክልኻልን ኣእምሮአውን ኣካላውን ጥዕና ንምዕቃብን ወሳኒ ስትራተጂታት እዮም። እዞም ስትራተጂታት እዚኦም ነቲ ኣብ ልዕሊ ሰራሕተኛታት ዝቐርብ ስምዒታውን ኣካላውን ጠለባት ሚዛን ንምሃብ ይሕግዙ፡ እዚ ድማ ምስ ግዜ ተዋፊሮም ክፀንሑን ብውፅኢታዊ መንገዲ ንክሰርሑን የኽእሎም። ኣብ ታሕቲ ምዝውዋር/ ምቅይያር ሓላፍነት ብዝርዝር ተገሊፁ ኣሎ።

3.3.1. ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ንምክልኻል ናይ ሰራሕ ሓላፍነት ምቅይያር

ኣብ ህፁፅን ድሕሪ ኩነትን ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና መብዛሕትኡ ግዜ ብሰንኪ ፅዑቕ ስርሖም ልዑል ደረጃ ስምዒታውን ኣካላውን ድኻም የጋጥምም። ኣባላት ጉጅለ ኣብ መንጎ ልዑል ፀቕጥን ትሑት ፀቕጥን ዘለዎም ተራታት ምዝውዋር፡ ነቲ ፅዕነት ስራሕ ብዝያዳ ብማዕረ ብምክፍፋልን ኣብ ውሑድ ጠለብ ዘለዎም ዕማማት ኣእምሮአዊ ምሕዋይ ብምፍቃድን ነዚ ንምቅላል ይሕግዝ።

ሓላፍነታት ንምቅይያር/ ምሕውዋስ ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

- ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ምስ ትሑት ፀቕጢ ዘለዎም ሓላፍነታት ምፍላይ፡ ኣብ ስምዒታዊ፡ ኣእምሮአውን ኣካላውን ጠለባት ዝተመርኮሰ ክኸውን ኣለዎ። ንኣብነት፡

ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ሓላፍነታት፡- ነቶም ግዳያት ስነልቦናዊ ሃሰያ ቀጥታዊ ክንክን ምቕራብ፤ ኣብ ህፁፅ እዋን ዘለዉ ጉዳያት ምላሽ ምሃብ፤ ቅልውላዋት ምእላይ ወይ ከዓ ኣፀገምቲ ጉዳያት ምፍቃሕ የጠቓልል።

ትሑት ፀቕጢ ዘለዎም ሓላፍነታት፡- ምምሕዳራዊ ዕማማት፤ ምሕደራ ንብረት፤ ሎጂስቲክስ፤ ወይ ከዓ ድጋፍ ምሃብ ዝኣመሰለ ልሙድን ውሑድን ስምዒታዊ ድኻም ዘለዎን ስራሕ።

- ዝውውር ምክያድ፡- ኣባላት ጉጅለ ኣብ መንጎ ልዑል ፀቕጥን ትሑት ፀቕጥን ዘለዎም ተራታት ዝለዋወጡሉ ዝተዋደደ ናይ ምቕይያር መደብ ምፍጣር። መፅናዕትታት ከም ዘመላኽትዎ፤ ምቅይያር ስራሕ፤ ሰራሕተኛታት ናይ ምሕዋይ ግዜ ከም ዘለዎም ብምርግጋፅ፤ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ብምንካይ ንነዊሕ እዋን ዝፀንሕ ዓቕሚ ኣፈፃፀማ ከም ዘዕብይ ይሕብር።

አብነት፡ ሓደ ህፁፅ ጉዳያት እናተከታተለ ሰለስተ መዓልታት ዘሕለፈ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ነተን ዝቐፅላ ክልተ መዓልታት ምምሕዳራዊ ዕማማት ኣብ ምምሕዳር ወይ ድማ ሎጂስቲክስ ኣብ ምድጋፍ ከሕልፎ ይኽእል። እዚ ለውጢ እዚ ካብቲ ልዑል ፀቕጢ ዝፈጥሮ ሓላፍነታት ዝፈጥሮ ፅዑቕ ስምዒታዊ ሸኽሚ ብኣእምሮኦም ክሓውዩ የኽእሎም።

• ስምዒታዊ ድኻም ምቕፅፃር፡- ተቐፃፀርትን መራሕቲ ጉጅለን ስምዒታዊ ድኻም ንምግምጋምን ከም ኣድላይነቱ ምዝውዋር ሰብ ሞያታት ንምትዕርራይን፣ ምስ ኣባላት ጉጅለ ብቐፃልነት ክራኽቡ ይግባእ። ገለ ሰባት ካብ ካልኣት ንላዕሊ ብዝለዓለ ፀቕጢ ዝፍጠሩ ዕማማት ክፅለጡ ይኽእሉ። ከምኡ እውን ተዓፃፃሪ ምዃን ወሳኒ እዩ።

አብነት፡- ሓደ ኣባል ጉጅለ ስምዒታዊ ድኻም (ምቁጣዕ፣ ምንካይ ናይ ስራሕ ስምዒት፣ ወይ ከዓ ትኹረት ናይ ምግባር ፀገም) ምልክታት እንተ ኣርእዩ፣ ናብ ውሑድ ጠለብ ዘለዎ ሓላፍነት ምቕያር ኣብ ግምት ምእታው የድልይ።

3.3.2 ንምዕራፍን ንምሕዋይን ሰሩዕ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ምህላዉ ምርግጋፅ

ዕረፍትን ሕውየትን ኣእምሮኣዊ፣ ስምዒታውን ኣካላውን ጥዕና ንምሕላው ኣገደስቲ እዮም። ብፍላይ ኣብ ጠለብ ዘለዎ ሃዋህው ንዝርከቡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣገዳሲ እዩ። ስሩዕ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ሰራሕተኛታት ብኣድሽ ሓይልን ትኹረትን ዳግማይ ክመልኡ፣ ከስተንትኑን ናብ ሓላፍነቶም ክምለሱን የኽእሎም።

ናይ ዕረፍቲ ግዜ ንምድላው ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

• ዝተዋደደ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ፖሊሲታት፡- ንኹሎም ኣባላት ጉጅለ ስሩዕ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ዘውሕሱ ንፁራት ፖሊሲታት ምፍጣር። እዚ ድማ መደብ ዝተገብረሉ ናይ ዕረፍቲ መዓልታት፣ ናይ መዘናግዒ ግዜ፣ ወይ ከዓ “ናይ ኣእምሮ ጥዕና መዓልታት” ከጠቓልል ይኽእል። ስሩዕ ዕረፍቲ ምስ ምንካይ ፀቕጥን ምምሕያሽ ሓፈሻዊ ጥዕና ሂወትን ዝተኣሳሰር ምዃኑ መፅናዕትታት ይሕብሩ።

አብነት፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 10 መዓልታት ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ሓላፍነት ዝሰርሑ ሰራሕተኛታት እንተወሓደ ናብቲ ዝነበርዎ ንምምላስ ካብ 2-3 ተኸታተልቲ መዓልታት ዕረፍቲ ከም ዘለዎም ምርግጋግ። ብተወሳኺ ሰራሕተኛታት ንካልእ እዋን ዝኸውን ናይ ዕረፍቲ ግዜ ካብ “ምቐጣብ” እቲ ዘለዎም ምሉእ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ክጥቐሙ ምትብባዕ።

• “መዓልታት ጥዕና አእምሮ” ምትብባዕ:- ብፍላይ ንጥዕና አእምሮ ዝኸውን ዕረፍቲ ምውሳድ ንቡር ንግበሮ። ሰራሕተኛታት ኣብ ኣካላዊ ሕማም እንተዘይኮይኖም ናይ በደል ስምዒት ክስምዖም ወይ ከዓ ዕረፍቲ ክወስዱ ፍቓደኛታት ኣይኮኑን። መዓልታት ጥዕና አእምሮ ግን ልክዕ ከምኡ ኣገደስቲ እየን። ኣባላት ጉጅለ ዕረፍቲ ከም ዝፍቀድ ጥራይ ዘይኮነስ፤ ንነዊሕ እዋን ዝፀንሕ ውፅኢት ንምዕቃብ ዝተባባዕ ልምዲ ከም ዘኾነ ክፈልጡ ምግባር ኣድላይ እዩ።

ኣብነት፡ ኣባላት ጉጅለ ብዘይ ዝኾነ ይኹን መብራህርሂ ኣብ ወርሒ ሓደ ወይ ክልተ መዓልታት ጥዕና አእምሮ ክወስዱ ዝብል ኣማራጺ ምትእትታው። እዚ ድማ ሰባት ዓቕሎም ዝፀበቦም ኮይኑ ኣብ ዝስምዖም እዋን ከዕርፉ ናፅነት ይህበም።

• ናይ ዕረፍቲ ግዜ ምህላው/ምስ ስራሕና ከይተሓወስ ድማ ገደብ ምግባር:- ናይ ዕረፍቲ ግዜ ክኸበር ኣለዎ። እዙይ ማለት ኣባላት ጉጅለ ኣብ እዋን ዕረፍቶም ምስ ስራሕ ዝተኣሳሰሩ ጉዳያት ክራኽቡ የብሎምን። እዙይ ድማ ካብ ስራሕ ምሉእ ብምሉእ ንኸወፁን ንኸሓውዩን ይሕግዞም።

ኣብነት:- ሓደ ሰብ ኣብ ዕረፍቲ መዓዝ ከም ዘሎ ንምሕባር ናይ ጉጅለ ካላንደር ወይ ከዓ ናይ መልእኽቲ መተግበሪታት ንጠቕም። ንህፁፅ ጉዳያት እንተዘይኮይኑ ናብ ዕረፍቲ ዝወፁ ሰባት ናይ ስራሕ መልእኽቲ ዘይምልኣኽ ናይ ጉጅለ ፖሊሲ ንግበሮ።

• ዝሰጋገር ስልጠና ተዓፃፃፋይነት:- ናይ ዕረፍቲ ፖሊሲታት ተግባራዊ ንምግባር ሓደ ሰብ ኣብ ዕረፍቲ ኣብ ዝኾነሉ እዋን ኩሎም ክቀያየሩ ምእንታን ንሰራሕተኛታት ኣብ ዝተፈላለዩ ሓላፍነታት ዘለዉ ክእለታት ነሰልጥኖም። እዚ ድማ ስሉጥ መስርሕ ዘረጋግፅ ጥራይ ዘይኮነስ ንኣባላት ጉጅለና ሓድሽ ክእለትን ሓላፍነትን ይህበም።

ኣብነት፡ ምምሕዳራዊ ሰራሕተኛታት ኣብ መሰረታዊ ዕማማት ደገፍ ክንክን ሕሙማት ወይ ከዓ ሎጂስቲካዊ ሓላፍነታት ነሰልጥኖም። ስለዚ ግንባር ቀደም ሰራሕተኛታት ኣብ ዕረፍቲ ኣብ ዝህልዉሉ እዋን ንግዚኡ ክመልኡ ይኽእሉ። እዙይ ድማ ኣባላት ኣብ ዕረፍቲ ኣብ ዝህልዉሉ እዋን እታ ጉጅለ ፃዕቂ ስራሕ ከይበዝሓ ይከላኸል።

3.4 ስርዓት ምድግጋፍ መሐዙት፤

ናይ መሐዙት መርበባት ስርዓት ምድግጋፍ ምፍጣር ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ሃዋህወ ጥዕና ኣእምሮ ንምዕቃብን ተፃዋርነት ንምዕባይን ኣገዳሲ ባእታ እዩ። ስሩዕ ቅርሂ ዘለዎም ስርዓታት ምድግጋፍ መሐዙት ምምስራት፤ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ተመኩሮታቶም ከካፍሉ፤ ምኽሪ ክደልዩን ካብ መሳርሕቶም ስምዒታዊ ደገፍ ክረኽቡን የኽእሉዎ። እዙይ ድማ ስምዒታት ተነፅሎ ብምቕናስ ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕምን ድኻምን ይከላኸል። ኣብ ታሕቲ ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ናይ መሐዙት መብርሂ ክፍለ ግዜን ናይ ምምራሕ ዕድላትን ንምትግባር ዝሕግዙ ዝርዝር ስትራተጂታት ቀሪቦም ኣለዉ።

3.4.1 መብረሂ/ ገለፃ መውሃቢ(ዲብሪፍ) ክፍለ ግዜታት

ናይ መብረሂን ገለፃ መውሃቢ(ዲብሪፍ) ክፍለ ግዜታት ኣባላት ጉጅለ ብዛዕባ ኣፀገምቲ ጉዳያት ከስተንትኑሉ ዝኽእሉሉ፤ ስምዒታዊ ተመኩሮታቶም ከካፍሉን ናይ መፍትሒ ስትራተጂታት ዘቕርቡሉን ዝተዋደዱ ምይይጣት እዮም። እዞም ክፍለ ግዜታት እዚሉም ነቲ ስምዒታውን ስነ-ኣእምሮኣውን ፃዕቂ ስራሕ ንምእላይ ውሑስን ነቕፊታ ዘይብሉን ኩነታት ይፈጥሩ።

መብርሂ/ገለፃ መውሃቢ(ዲብሪፍ ሴሽን) ንምትግባር ዝቐረቡ ማዕዳታት

- ኣብነት፡- ኣባላት ጉጅለ ብዛዕባ ስምዒታዊ ኣፀገምቲ ጉዳያት ዝዛተየሉ ሰሙናዊ ናይ 30 ደቓይቓ ዲብሪፍ ክፍለ ግዜ ነዳሉ።

ኣብነት፡- ኣባላት ጉጅለ ብዛዕባ ስምዒታዊ ኣፀገምቲ ጉዳያት ዝዛተየሉ ሰሙናዊ ናይ 30 ደቓይቓ ዲብሪፍ ክፍለ ግዜ ነዳሉ።

መምርሒ መስርሕ መብርሂ፡ ዝተዋደደ ስሩዕ ኣገባብ ምኽታል ኣገዳሲ እዩ።

ፅሚቕ ጉዳይ፡- እቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ፅሚቕ ናይቲ ኣፀጋሚ ጉዳይ የቕርብ።

ስምዒታዊ ኣስተንትኖ፡- እቲ ሰራሕተኛ ነቲ ጉዳይ ዝሃበ ስምዒታዊ ግብረ መልሲ የርእይ። እዚ ድማ ብፍላይ ኣፀጋሚ ምንባሩን፤ ብውልቂ ብኸመይ ከም ዝፀለዎምን ድሕሪኡ እንታይ ስምዒታት ከም ዝፈጠረን ይገልፅ።

ናይ ጉጅለ ደገፍ፡ ካልኣት ኣባላት ጉጅለ ብዘይ ነቕፊታ ብምስማዕ

ስምዒታዊ ደገፍን ቅቡልነትን ይህቡ። እቶም መልስታት አብ ምፍታሕ ፀገማት ዘይኮነስ አብ ርህራሃ ትኹረት ዝገበሩ ክኾኑ ይግባእ።

ናይ መፍትሒ ስትራተጂታት፡- እቲ ጉጅለ አብ ተመሳሳሊ ኩነታት ዝተወሰዱ ናይ መፍትሒ ስልትታት የካፍል።

ምዝዛም፡- ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ከም ዘዳመፅናዮን ስምዒቱ ቅልል ክብሎ ብምሕጋዝን፣ አወንታዊ መበረታትዒ ምስክርነት ብምሃብ ወይ ከዓ ናይ ደገፍ መግለጺታት ብምቕራብ ምዝዛም።

አብነት ንመብርሂ ምሃብ ወይ ደብሪፊንግ ዝሕግዙ መግለጺታት፤

“ስምዒትካ ዝተፈታተነካ አዝዩ አፀጋሚ ክፋል ናይዚ ጉዳይ እንታይ ነይሩ?”

ምዝዛም፡- ነቲ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ከም ዘዳመፅናዮን ስምዒቱ ቅልል ክብሎ ብምሕጋዝን፤

አወንታዊ መበረታትዒ ምስክርነት ብምሃብ ወይ ከዓ ናይ ደገፍ መግለጺታት ብምቕራብ ምዝዛም።

“እዚ ተጓንፎ አብ ስምዒትካ ወይ ከዓ ስራሕካ ብኸመይ ፅልዋ አሕዲሩ?”

“አብ ዝሓለፈ እዋን ተመሳሳሊ ስምዒታዊ ፀቕጢ ንምፍታሕ እንታይ ስልትታት ተጠቐምካ?”

• ስነልቦናዊ ሃሰያ መሰረት ዝገበረ መስርሕ ፡- አብ ስነልቦናዊ ሃሰያ መሰረት ዝገበሩ ተግባራት አብ ዝካየዱሉ አብ ናይ መብርሂ/ዲብሪፍ ክፍለ ግዜታት እቶም መተሓባበርቲ (ላዕለዋይ አባል ጉጅለ ወይ ድማ በዓል ሞያ ጥዕና አእምሮ እንተዝኾኑ ብዝበለፀ ይምረፅ) ንኽህልዉ ዝኽእሉ መበገሲታት ወይ ከዓ ቀስቀስቲ ተኻሳሕቲ (ተአፈፍቲ) ጉዳያት ብኣግባቡ ንክለልዩ ክስልጥኑ ይግባእ። እቶም መተሓባበርቲ ነቲ ዘተ ብህድኣት ክመርሑ፣ ኩሉ ሰብ ሓሳቡ ከቕርብ ዕድል ክህቡ፣ ካብ ነቕፌታ ነፃ ዝኾነ ናይ ምድግጋፍ መንፈስ ዘለዎ ሃዋህው ከፈጥሩን ከረጋግፁን ኣለዎም።

አብነት፡- ሓደ ብዛዕባ ስነልቦናዊ ሃሰያ መሰረት ዝገበረ መስርሕ ከምዚ ክብል ይኽእል “በቲ ዘጋጥመና ዘሎ ነገር ሓፂር ግዜ ወሲድና፤ ምጭንናቕና ፀገም ከም ዘይብሉ ንፍለጥ። ኣብዚ ዘለና ኩላትና ነንባዕልና ንደጋገፍ፣ ብጌጋ ዝስመዓና ነገር ክህሉ የብሉን።”

መምርሒ፡ ተግባራዊ አብነት

ናይዞም ክፍለ ግዜታት ትሕዝቶ ዝገልፅ ፕሮቶኮል ክፍለ ግዜታት መብርሂ “Debrief Session Protocol” ምድላው። ብዛዕባ ምስጢራዊነት፣ ንጡፍ ምድግፅን ርህራሃን ዝምልከቱ መምርሒታት፤ ከምኡ እውን ኣባላት ጉጅለ ብዛዕባ ስምዒታዊ መልሶም ከስተንትኑ ዝሕግዙ መግለጺታት ነካትት። ንኣብነት ሓደ ቅጥዒ ከምዚ ዝስዕብ ክመስል ይኽእል እዩ፤

- 1ይ ደረጃ፡ ፅሟች ጉዳይ/ኬዝ (5 ደቓይቕ)
- 2ይ ደረጃ፡ ስምዒታዊ ምንፅብራቕ (10 ደቓይቕ)
- 3ይ ደረጃ፡ ናይ ጉጅለ ደገፍ (10 ደቓይቕ)
- 4ይ ደረጃ፡ ስትራተጂታት መፍትሕን ምዝገምን (5 ደቓይቕ)

3.4.2 ናይ ምምኽር ዕድላት (ተሞክሮኦም ንካልኣት ዘሕልፉሉ ምድላው)

ንሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና ብፍሉይ ዝግበሩ መደባት ማዕዳ ኣብ ህፁፅ እዋንን ድሕረ ኩናትን ንዝረኣዩ ኩነታት ብዋጋ ዘይትመን ዓቕሚ ይህቡ። ሰፊሕ ተሞክሮ ዘለዎም መምህራን ምህላዎም፣ ብውሑድ መምርሒ ዝሰረሑ ልምዲ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ክህልዉ ይሕግዙ። እዙይ ድማ ስምዒታዊ ምድግጋፍን ሞያዊ ዕብየትን ክህልው ይሕግዝ። ማዕዳ ምክፋል ወይ ከዓ ምሃብ፣ ሓደሽቲ ሰራሕተኛታት ተፃዋርነት ንኸዕብዩ ይሕግዞም ጥራይ ዘይኮነስ ናይ ፍልጠት ምስግጋር ወይ ከዓ ሓደ ካብ ሓደ ናይ ምምህራን ናይ ሓባር ሓላፍነትን ባህሊ እውን የዕብይ።

መደባት ማዕዳ ንምፍጣር ዘድልዩ ምኽርታት፤

- ልምዲ ዘለዎምን ሓደሽቲን ሰራሕተኛታት ብሓባር ምምዳብ፡- ውሑድ ተመክሮ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ምስቶም ኣብ ተመክሮኦም ተመርኩሶም መምርሒ ክህቡ ዝኽእሉ ምክራት ሰብ ሞያ ምፅምባር። ልምዲ ዘለዎም ሰብ ሞያታት ተመክሮኦም ንካልኣት ዘሕልፉሉ ባይታ ምህላው ዕግበት ሰራሕ ከም ዘመሓይሽ፣ ፀቕጢ ከም ዝቅንስን ሞያዊ ዕብየት ከም ዘቀላጥፍን መፅናዕትታት ይሕብሩ።

ኣብነት፡ ንኣንቲ ልምዲ ዘለዋ ናይ ስነልቦናዊ ሃሰያ ነርስ ምስ ሓደ ሓድሽ ዝተመልመለ ሰራሕተኛ ክንክን ጥዕና ምምዳብ። ኣብ ሰሙን ሓደ ግዜ ተራሺቦም ብዛዕባ ፀገማት ክዛተዩ፣ ናይ መፍትሒ ስትራተጂታት ከካፍሉን ሞያዊ ምኽሪ ክህቡን ይኽእሉ።

• ንፁር ዕላማታት መድረኽ ተሞክሮ ምቕማጥ፡- ተሞክሮኦም ንካልኣት ዘሕልፉን እቶም ካብቲ ተሞክሮ ክማሃሩ ተዳልዮም ዘለዉን ሰብ ሞያታት ክልቲኦም ንፁር ዕላማታት ሒዞም ክለግሉ ኣለዎም። እዞም ዕላማታት እዚኦም ስምዒታዊ ደገፍ፣ ሞያዊ ዕብየት፣ ወይ ከዓ ኣብ እዋን ቅልውላው ውሳኔ ንምሃብ ዘኽእሉ ፍሉይታት ክእለታት ንምዕባይ ዘድልዩ ጉዳያት ከካትቱ ይኽእሉ።

ኣብነት፡ ኣብቲ ናይ መጀመርታ ኣኼባ ክልቲኦም ወገናት ትፅቢቶም ክገልፁ ንግበር። እቲ መምህር ንኣተሓሕዛ ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝፈጥሩ ጉዳያት ስምዒታዊ ደገፍ ክህብ ይኽእል እዩ፤ እቲ ተማሃራይ ድማ ብዛዕባ ኣተሓላልያ ህፁፃት ጉዳያት ብፍላይ ተሓክምቲ ዝያዳ ክፈልጥ ክደሊ ይኽእል። ሸቶታት ምቕማጥ ክልቲኦም ወገናት ካብቲ ርክብ ተጠቐምቲ ምዃናም የረጋግፅ።

• ስምዒታውን ሞያውን ደገፍ ምትብባዕ፡- ተሞክሮ ንካልኣት ምክፋል ሞያዊ ዕብየት ጥራይ ዘይኮነስ ስምዒታዊ ደገፍ ምሃብ እውን እዩ። መምህራን ብዛዕባ ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ፣ ስነልቦናዊ ሃሰያን ኣገባብ ኣፈታትሓን ናይ ገዛእ ርእሶም ተሞክሮታት ከካፍሉ ይኽእሉ። እዚ ድማ ንውሑድ ተሞክሮ ዘለዎም ሰራሕተኛታት እዞም ፀገማት ልሙዳትን ዝፍትሑን ምዃናም መረጋገጺ ይህቡ።

ኣብነት፡- ሓደ መምህር ነቲ ናይ መጀመርታ ናይ ስነልቦናዊ ሃሰያ ተሓካሚ ጉዳይ ኣብ ምእላይ ዝነበሮ ተሞክሮ፣ ስምዒታቱ ካብ ሞያዊ ሓላፍነታቱ ከመይ ገይሩ ምፍላይ ከም ዝተማህረ ብምግላፅ ዝተጠቐመሎም ስትራተጂታት ብምቕራብ ከካፍል ይኽእል።

• ስሩዕ ክትትል፡- ተሞክሮ ምክፋል እቲ ዝማሃር ሰብ ደገፍ ዘለዎ ኮይኑ ክስምዖ ንምርግጋፅ ይጠቐም። ከምኡ እውን ከም ኣድላይነቱ ትኹረት ናይ እቲ ርክብ ንምትዕርራይ ስሩዕ ክትትል መደብ ዘጠቓልል ክኸውን ኣለዎ።

ኣብነት፡ ኣብ መንጎ መምህርን ተምሃርን ኣብ ክልተ ሰሙን ዝካየድ ኣኼባታት ነዳልዉ። እዞም ኣኼባታት ናይቲ ተምሃርን ምምሕያሽ ወይ ከዓ ለውጢ ንምግምጋም፣ ዝኾነ ይኹን ስምዒታዊ ፀገማት ንምፍታሕ፣ ከምኡ እውን ብዛዕባ ናይ መፍትሒ ስትራተጂታት ወይ ከዓ ዕብየት ክእለት ንምዝታይ ኣገድስቲ እዮም።

3.5 ስልጠናን ምዕባይ ዓቕሚን

ኣብ እዋን ህፁፅ ቅልውላውን ድሕረ ኩናትን ንሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፣ ስልጠናን ዕብየትን ዓቕምን ምሃብ ወሳኒ ግደ ኣለዎ። ኣብ ተፃዋርነት፣ ኣተሓላልያ

ጭንቀትን ስነልቦናዊ ሃሰያ መሰረት ዝገበረ ክንክንን ትኹረት ዝገበሩ ትምህርታት ምሃብ ልዑል ረብሓ ኣለዎ። ከምኡ'ውን ትካላት ኣብ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ዓርሰ ክንክንን ትኹረት ዝገበሩ ዓውደ መፅናዕታት ብምድላው፣ ሰራሕተኛታት ካብ ሞይኦም ጠለብ ዝግበር ሓላፍነት ከበርክቱ ዝሕግዙ ኣገደስቲ ክእለታት ከዕብዩ ይሕግዝ። ኣብ ታሕቲ ዝርዝር ስትራቴጂታት ቀሪቦም ኣለዉ።

3.5.1 ናይ ተፀዋርነት ስልጠና፡

ናይ ተፀዋርነት ስልጠና፡ ሰብሞያ ክንክን ጥዕና ነቲ ኣብ ህፁፅ እዋንን ድሕሪ ኩናትን ዝፍጠር ፀቕጢ ንምቁፅፃር ዘድልዩ ስምዒታዊ፣ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ሜላታት ንኸማዕብሉ ይሕግዞም። ተፀዋርነት ካብ ፀገማት ንምውፃእን ንምሕዋይን ዘድልዩ ክእለታት ዘጠቓልል ኮይኑ፣ ኣብዚ መዳይ ንሰራሕተኛታት እዚ ስልጠና ምሃብ፣ ጥዕና ኣእምሮን ኣፈፃፀማ ስራሕን ንምዕቃብ ዘኽእሉ ሜላታትን ዓቕምን ክረኽቡ ይሕግዞም።

ናይ ተፀዋርነት ስልጠና ንምትግባር ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

- ስሩዓት መደባት ተፃዋርነት፡- ኣብ ስምዒታዊ ምቁፅፃር፣ ተገንዘቦኣዊ ዳግመ-ምቕራፅን ሜላታት ኣተኣላልያ ፀቕጥን ትኹረት ዝገበሩ ስሩዓት መደባት ስልጠና ምቕራብ። እዞም መደባት እዚኦም ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ኩነታት ክጥቀሙሉ ዝኽእሉ ተግባራዊ ሜላታት ከካትቱ ይግባእ። መፅናዕታት ከም ዝሕብርዎ፡ ስልጠና ተፀዋርነት ስነ-ኣእምሮኣዊ ጥዕና ከማሓይሽ፡ ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ክቅንስን ዕግበት ስራሕ ክውስኽን ይኽእል።

ኣብነት፡- ርህራህ ተጠቂምና ከመይ ኣቢልና ተፃዋርነት ንሃንፅ /Building Resilience with Compassionate Mind Training/ ኣብ ዝብል ሞዴል መሰረት ዝገበረ ኣብ ናይ ሰብ ሞያ ጥዕና ዓርሰ ክንክን፣ ኣስተንትኖትን ስምዒታዊ ምቕፅፃርን ዓቕሚ ኣብ ምዕባይ ትኹረት ዝገብር መደብ ስልጠና ተፃዋርነት ምትግባር።

- ክእለታት ስምዒታዊ ምቁፅፃር ምምሃር፡- ስምዒታዊ ምቁፅፃር ዝሕግዙ ሜላታት ንሰብ ሞያ ጥዕና ምምሃር።

አብነት፡ አብ አእምሮአዊ አስተንትኖት ትኹረት ዝገበረ ምንካይ ጭንቀት (MBSR) ንሰራሕተኛታት ጥዕና ምስልጣን። እዙይ ሰባት ብሓሳብ ርሒቆም ከይከዱን ኣብቲ ሓዚ ዘለውዎ ቦታ ንክፀንሑ፤ ጭንቀት ክቕንሱን ስምዒታዊ ግብረመልሲ ክኣልዩን ይሕግዝ።

• ተገንዝቦአዊ ዳግመ ምቕራፅ (Cognitive Reframing)፡- ኣሉታዊ ወይ ውጥረት ዝመልኦም ሓሳባት ዳግማይ ብምቕራፅ ብኸመይ ብዝያዳ ኣወንታዊ ወይ ከዓ ብቀሊል መንገዲ ምእላይ ከምዝከኣል ንሰራሕተኛታት ምምሃር። ውልቀሰባት ንፀገማት ከም ዕድላት ዕብዮት ንክርእይዎም ዉን ይሕግዞም። እዙይ ድማ ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ከባቢታት ናይ ተስፋ ምቁራፅ ስምዒት ይከላኸል።

አብነት፡ ኣብ እዋን ስልጠና ተፀዋርነት ኣሉታዊ ኣተሓሳስባታት ንምልላይን ብኣወንታዊ መግለጺታት ዳግማይ ንምቕራፅን፤ አእምሮአዊን ባህርያዊን ሕክምና (CBT) ምትእትታው። ንኣብነት፡ ሓደ ፃዕቂ ስራሕ ዝተዋሕጠ ሰራሕተኛ ነቲ “እዚ ክፃወሮ ኣይክእልን እየ” ዝብል ሓሳብ ናብ “ኣብዚ ሓዚ እዋን ሓደ ስጉምቲ ክወስድ እየ፤ ኣድላዩ እንተኾይኑ ድማ ድጋፍ ክደሊ ይኽእል እየ” ዝብል ሓሳብ ዳግማይ ክቐርፅ ይኽእል።

• ስርዓት መርበባት ምድግጋፍ መሓዞት ምፍጣር፡- እቲ ስልጠና ኣብ ኣገዳስነት ምድግጋፍ መሓዞት ትኹረት ክገብር ይግባእ። ነንባዕሎም ክተኣማመኑ ምትብባዕ ሓባራዊ ተፃዋርነት የዕብይ። እዙይ ድማ ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ከባቢታት ካብ ውልቃዊ ተፃዋርነት ዝያዳ ውፅኢታዊ እዩ።

አብነት፡ ኣብቲ ስልጠና ንቐፃሊ እዋን ፀገማት ንምዝታይን ነንባዕሎም ዝደጋገፍሉን ብስሩዕ ዝራኽቡ ኣናእሸቱ ጉጅለታት መሓዞት ምምስራት። እዙይ ነቶም ፀገማት ባይኖም ከምዘይሰግርዎም ዘኽእል ስምዒት ዘራጉድ እዩ።

3.5.2 ኣብ ስነልቦናዊ ሃሰያን ስትራተጂታት ዓርሰ ክንክንን ትኹረት ዝገበሩ ዓውደ መፅናዕትታት ምድላው

ኣብ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ስትራተጂታት ዓርሰ ክንክንን ትኹረት ዝገብሩ ስሩዓት ዓውደ መፅናዕትታት ንሰብምያ ጥዕና ምሃብ ነዞም ፀገማት ብኣድማዒ መንገዲ ንምእላይ ዘድልዮም ፍልጠትን ሜላታትን ክረኽቡ ይገብር።

ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝምልከት ዓውደ መፅናዕቲ ንምክያድ ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

• ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ምርዳእ፡- ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ብኸመይ ከም ዝግለፅ ብምርዳእ ሰራሕተኛታት ብኣግኡ ከለልይዎን ንዕኡ ንምፍታሕ ዘድልዩ ስጉምታት ክወስዱን የኽእል።

ኣብነት፡ ኣብ ሓደ ዓውደ መፅናዕቲ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ዘጋጠሞም ኣብ ሓቃዊ ታሪኽ መሰረት ዝገበሩ መፅናዕታት ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ የቐርቡ። ድሕሪኡ ነዞም ምልክታት ኣብ ባዕሎምን ኣብ ካልኣትን ብኸመይ ከም ዘለልይዎምን ከም ዝኣልይዎምን ብጉጅለ ዘተ ምክያድ ይከኣል።

• ሜላታት ዓርሰ ክንክን ምትእትታው፡- ፀገማት ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ንምፍታሕ ዝሕግዙ ስትራቴጂታት ዓርሰ ክንክን ዝሓዘ ሜላ ኣተኣላልያ ክፈልጡ ምግባር።

ኣብነት፡- ብዛዕባ ስምዒታዊ ተሞክሮታት ጆርናል ምፅሓፍን ናይ ምስትንፋስ ሜላታት ምትግባርን ዝኣመሰሉ ውጥረት መከላኸሊ ተግባራዊ ንጥፈታት ዝሓዘ ናይ ዓርሰ ክንክን ዓውደ መፅናዕቲ ምድላው። ተሳተፍቲ ውልቃዊ ትልምታት ዓርሰ ክንክን ንኸማዕብሉ ምትብባዕ።

• ስምዒትና ነካፍለሉ ውሑስ ቦታ ምፍጣር፡- ሰራሕተኛታት ኣብ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ምፅንቃቕ ዓቕምን ዘለዎም ተሞክሮ ከካፍሉ ምቹውነትን ምድጋግፍን ዘለዎ ኩነታት ከባቢ ምፍጣር። እዙይ ማሕበረሰባዊ ስምዒት ብምጥንኻር ምስ ሰራሕ ተኣሳሲሮም ዝመፅኡ ስምዒታዊ ፀገማት የዘሓሓል።

ኣብነት፡- ሰራሕተኛታት ኣብ ጉዳይ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ዘጋጠሞም ተሞክሮታት ዘካፍሉሉ፤ ንክኣልይዎም ዝሓገዞም ነገራት ዝዛተዩሉን ካብ ካልኣት ዝመሃሩሉን ኣናኣሽቱ ጉጅለታት ምይይጥ ምድላው።

• ኣብ ኣገዳስነት ገደባት ቆላሕታ ምግባር፡- ሰራሕተኛታት ናይ ስምዒት ድኻም ንምክልኻል፤ ጥዕና ዘለዎም ኣገድስቲ ስምዒታውን ኣካላውን ገደባት ንምውፃእ ምምሃር ኣድላይ እዩ። ኣብ ቅልውላው ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኩሉ ዓቕሞም ክህቡ ግዴታ ኮይኑ ይስምዖም፤ ገደብ እንተደኣ ዘይሃለይዎ ግን ናብ ስምዒታዊ ስነልቦናዊን ድኻም ይቃልዑ።

ኣብነት፡ ሰራሕተኛታት ብስራሕ ኣብ ዝውጠርሉ እዋን “ኣይፋል” ምባል ወይ ከዓ ሰራሕተታት ንካልእ ሰብ ምምዳብ ዝለማመዱሉ ናይ ሓላፍነት ምሃብ ንጥፈታት ምክያድ። ገደባት ምሕላው ወሳኒ ባእታ ዓርሰ ክንክን እምበር ርህራህ

ዘይምህላው ወይ ከዓ ንካልኣት ዘይምግዳስ ማለት ኣይኮነን ዝብል ሓሳብ ምጥንኻር የድልይ።

• ምክትታልን ቀፃልነት ዘለዎ ትምህርትን፡- ዓውደ መፅናዕትታት ናይ ሓደ ግዜ ፍፃመታት ጥራይ ክኾኑ የብሎምን። ስትራቴጂታት ዓርሰ ክንክን ንምጥንኻርን ብዛዕባ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ቀፀልቲ ዘተታት ንምክያድን፣ ናይ ክትትል ክፍለ ግዜታትን ናይ ትምህርቲ ዕድላትን ምቕራብ ኣገዳሲ እዩ። ብብእዋኑ ሰብ ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ዓውደ መፅናዕቲ ከካይዱ ምዕዳም ኣብ ግምት ምእታው ይግባእ።

ኣብነት፡ ኣብ ርብዒ ዓመት ብዛዕባ ዓርሰ ክንክንን ስነልቦናዊ ሃሰያን ዝምልከት ዓውደ መፅናዕቲ ምክያድ። ኣብቲ ምድላው ሰራሕተኛታት ጥዕና ዘለዎም ምምሕያሻት ከካፍሉን ውጥረት ንምእላይ ዘኽእልዎም ሓድሽቲ ሜላታት ክመሃሩን ይሕግዝ።



ረብሐታት ስልጠናን ሞያዊ ዕብየትን

- ንነዊሕ እዋን ዝፀንሕ ተፃዋርነት ይሃንፁ፡- ስሩዓት ስልጠናታት፣ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ጭንቀት ክኣልዩን ኣእምሮኣዊ ጥዕነኦም ክሕልዉን ይሕግዞም። እዙይ ድማ ዝሓሸ ኣፈፃፅማ ስራሕ፣ ካብ ስራሕ ምትራፍ ምቕናስን ምምሕያሽ ዕግበት ስራሕን ክህልዎም ይሕግዝ።

- ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚን ናይ ርህራሄ ድኻምን ይከላኸሉ፡- ከምዚኦም ዝበሉ ዓውደ መፅናዕትታት ሰራሕተኛታት ነቲ ስምዒታዊ ጉድኣት ስርሖም ክፈትሑ ተግባራዊ ዝኾኑ ስትራቴጂታት የቕርቡ። ከም ውፅኢቱ ድማ ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚን ድኻም ርህራሄ ይቕንሱ።

- ባህሊ ትምህርትን ምድግጋፍን የተባብዑ፡- ቀፃልነት ዘለዎ ትምህርቲ፣ ስምዒታዊ ምድግጋፍን ዓርሰ ክንክንን ቀዳምነት ዝህብ ባህሊ ምዕባይ ኣገዳሲ እዩ። እዙይ ባህሊ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብትካሎም ዋጋ ዝወሃቦም ምዃኑን ደገፍ ክስምሶምን ይሕግዝ። እዙይ ድማ ኣብ ሓፈሻዊ ሞራልን ጥዕናን ኣበርክቶ ይገብር።

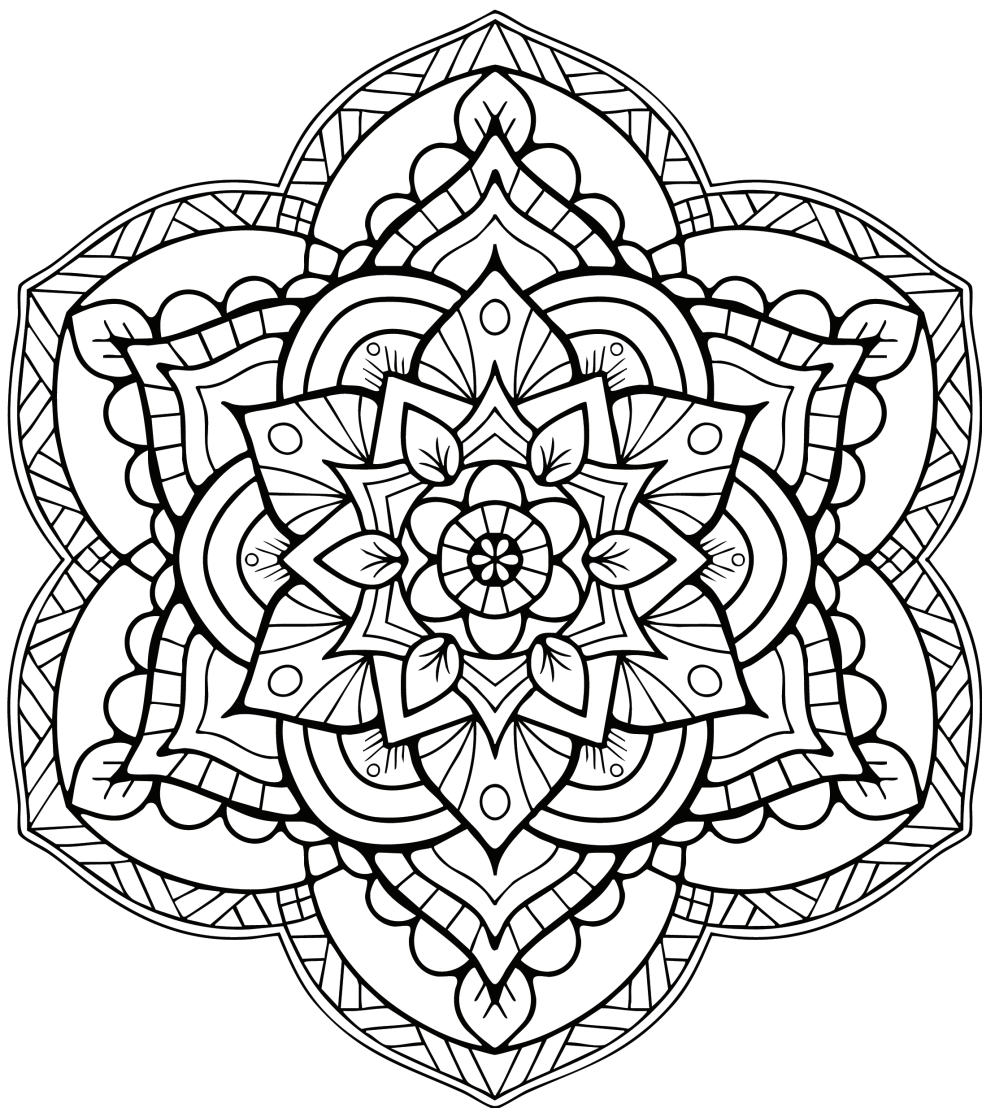
መደምደምታ፡

ስልጠናን ሞያዊ ዕብየትን ብፍላይ ድማ ስልጠናታት ተፃዋርነት፣ ኣብ ስነልቦናዊ ሃሰያን ዓርሰ ክንክንን ዝምልከቱ ዓውደ መፅናዕትታት ኣብ ቅልውላው ዘለዎም ከባቢታትን ድሕረ ኩናትን ንዝሰርሑ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣገዳሲ እዩ። ሰብ ሞያ ጭንቀት፣ ስነልቦናዊ ሃሰያን ስምዒታዊ ድኻምን ንምእላይ ዘድልዮም ሚላታት ክረኽቡ ምግባር ዝያዳ ጥዑይን ተፃዋርን ሓይሊ ዕማም ንምዕባይ ይሕግዝ። እዞም መደባት ስልጠና ንውልቃዊ ጥዕና ዘመሓይሹ ጥራይ ዘይኮኑስ ኣብ ምድግጋፍን ምትሕብባርን ጉጅለ ኣወንታዊ ሃዋህው ኣብ ምፍጣር እውን ኣበርክቶ ይገብሩ።



“መፃኢና ንምክንኻን እቲ ዝበለፀ
መንገዱ ነዚ ሓዚ ዘሎና ኣጋጣሚ
ምክንኻን እዩ።”

ቲክ ናት ሃና



አብ ማእከል ፃዕቂ ዘለዎ ስራሕ ኾይንና ንእሽተይ ዕረፍቲ ወሲድና ምትንፋስ ቀሊል ዘይክኸውን ይኸእል እዩ። እዞም ማንዳላታት እዚኣቶም አብ ዝኾነ ኣጋጣሚ ህድኣት ክህቡና ዝቐረቡ እዮም፤ ዳግማይ ከነመፃራርይ፤ ዳግማይ ትኹረት ክንገብርን ምስ ባዕልና ክንፈኸብን ዕድል ይህቡና። ሕብርታት እናቐለምና ክንከይድ ተለና ኣእምሮኻ ክረጋጋዕ፤ ኣተነፋፋና ክሃድእን ጭንቀትና ክለቕቕን ንፍቐደሉ። ነዞም ሚላታት ብቀሊሉ ምትግባር ህድኣት፤ ንፀርነትን ውሽጣዊ ሰላምን የምዕእ። ናይ ኣተገባብራ ሕጊ የብሎምን፤ ከም ዝመፀልና ነተግብሮም። እዞይ ኣካላትና ከነዘናግዐሉ፤ ንቐላት ክንከውንን ጥዕናና ክንከናኸነሉንን ዘኸእለና ኣጋጣሚ እዩ።



4ይ ክፍል፡ መዘኻኸሪ ንኣመራርሓ

4ይ ክፋል፡ መዘኻኸሪ ንኣመራርሓ

4.1 ንጥዕና ሰራሕተኛታት ቀዳምነት ምሃብ

ከም መጠን ኣመራርሓ ኣብ ህፁፅ እዋንንን ድሕረ ኩናትን ዝካየድ ክንክን ጥዕና፤ ንጥዕና ኣእምሮን ፅቡቕ ሂወትን ሰራሕተኛታትኩም ኣብ ምድጋፍ ዘለኩም ግደ ወሳኒ እዩ። እቲ ዘጋጥምም ልዑል ደረጃ ፀቕጥን ተቃላዕነት ስነልቦናዊ ሃሰያን፡ ብኣግባቡ እንተዘይደኣ ተፍቲሑ ናብ ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ፤ ምቕናስ ርህራሃን ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያን ማለት ውን ብናይ ካልእ ሰብ ዘጋጠም ስንባደ ዝተመልኦ ተጓንፎ ብቐጥታ ምስማዕ ወይ ከዓ ምስክር ብምዃን ዝመፅእ ናይ ፀቕጢ ግብረ መልሲ ከስዕብ ይኽእል። ኣብ ታሕቲ ብዝርዝር ቀሪቦም ዘለዉ ስትራተጂታትን ማዕዳታትን ኣብ መሪሕነት ዘለዉ ሰባት ጥዕና ሰራሕተኛታት ብከመይ ቀዳምነት ክህብዎም ከምዝግባእ ዝገልፁ እዮም።

4.1.1. ን ናይ ሰራሕተኛታት ኩለመዲያዊ ጥዕና ቀዳምነት ምሃብ

ምክትታል ጥዕና ኣእምሮ

ኣመራርሓ ንኣእምሮኣዊ ጥዕና ሰራሕተኛታቶም ብቐፃልነት ንምክትታል ንጡፍ ስጉምትታት ክወስዱ ኣለዎም። እዚ ድማ መራሕቲ ናይ ሰባት መሰል ከይተዳፍኡን ጣልቃ ከይኣተዉን ስምዒታውን ስነ-ኣእምሮኣውን ጥዕና ክከታተሉ ዘኽእሎም መሓውራት ምፍጣር የጠቓልል።

ክትታል ጥዕና ኣእምሮ ንምግባር ዝሕግዙ ጠቐምቲ ማዕዳታት

- ቀዋሚን ስሩዕ ክትታል ፡- ምስ ሰራሕተኛታት ኣብ ጉዳይ ጥዕናኦምን ኣብ ስርሖም ዘለዎም ፃዕቂን ንምዝታይ ዘኽእል ስሩዕ መስርሕ ምትእትታው። እቶም እንገብሮም ዘተታት ኣብ ኣፈፃፀማ ስራሕ ጥራይ ዘይኮነስ እቶም ሰራሕተኛታት ዘለዎም ስምዒት ከመይ የመሓድሩ ከምዘለዉ እውን ትኹረት ክገብሩ ይግባእ።

ኣብነት፡ - ሰሙናዊ ወይ ከዓ ኣብ ክልተ ሰሙን ሓደ ጊዜ ምስ ነፍሲ ወከፍ ኣባል 10 ደቓይቕ ምዝታይ። እቲ ዘተ ብዛዕባ ስምዒታዊ ኩነታቶም፤ ዘጋጠመዎም ፀገማትን ዘለዎም ፃዕቂ ስራሕ ብኸመይ ይፀልዎም ከም ዘሎን ንምሕታት ዝጠቐም እዩ።

• ዳህሳስ መፅናዕቲ ስምዒታዊ ጥዕና፡- ሰራሕተኛታት ምስጢራዊነቱ ዝተሓለወ፤ መንነቶም ዘየቃልዕ፤ ብዛዕባ ኣእምሮአዊ ጥዕናኦም፤ ፃዕቂ ስራሖምን ዘለዎም ደረጃ ፀቕጥን፤ ስምዒታቶምን ከካፍሉ ዝኸለሉሉ ናይ ጥዕና መፅናዕቲ ዳህሳስ ምትግባር ወይ ከዓ ምትእትታው። እቲ ዝካየድ ዳህሳስ ናይ መፅናዕቲ ብዛዕባ ሓፈሻዊ ስምዒታዊ ኩነታት ጥዕና ሰራሕተኛታት ጠቓሚ መረዳኢታ የቐርቡ።

ኣብነት ሕቶታት፤

“ካብ 1 ክሳብ 10 ብዝበል መለክዒ፤ ኣብዚ ሰሙን እዚ ኽሳብ ክንደይ ውጥረት ተስሚዑካ?”

“ዝነበረካ ናይ ስራሕ ፃዕቂ ኣብ ምቅላል ደገፍ ዝረኽብካ መሲሉ ይስምዓካ ዶ?”

“ኣብዚ እዋን እዚ ዘጋጥመካ ዘሎ ፍሉይ ስምዒታዊ ፀገማት ኣሎ ድዩ?”

እዞም ዳህሳስ መፅናዕትታት እዚኣቶም ኣብ ዘለዉ ምዕባሊታት ግንዛብና ንምቕራብ ወርሓዊ ክካየዱ ይኽእሉ።

• ትዕዝብቲ ባህርያት፡- ሓለፍትን ኣካየድቲ ስራሕን ኣብ ባህሪ ዝርአዩ ምልክታት ፀቕጢ፤ ምዕንቓቕ ዓቕሚ ወይ ከዓ ብተዛዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ ንኸለልዩ ስልጠና ክወስዱ ምግባር። እዚኦም ድማ ከም ምውሳኽ ቁጥዑ፤ ካብ ርክባት ጉጅለ ምውፃእ፤ ኣፈፃፀማ ምንካይ፤ ወይ ከዓ ምልክታት ኣካላዊ ድኻም ከጠቓልሉ ይኽእሉ። ብኣግኡ ወይ ድማ ብእዋኑ መፍትሒ ምውሳድ ከበድቲ ጉዳያት ጥዕና ኣእምሮ ንምክልኻል ቁልፊ እዩ።

ኣብነት፡- ሓለፍቲ ኣብ ናይ ርክብ መንፈስ፤ ባህሪ ወይ ከዓ ናይ ኮምፎኒኬሽን ኣካይዳታት ዘለዉ ለውጥታት ንኽዕዘቡ ክስልጥኑ ይኽእሉ እዮም። ንኣብነት፤ ሓደ ቅድሚ ሓዚ ፅቡቕን ስጡምን ርክብ ዝነበሮ ሰብ ኣብ እዋን ኣኼባታት ምላሽ ዘይምሃብ ወይ ከዓ ባዕሉ ክንፅል ይኽእል።

ምድግጋፍ ዘለዎ ሃዋህው/ከባቢ ምፍጣር

ኣመራርሓ ንጥዕና ኣእምሮ ሓገዝ ምሕታት ተቐባልነት ዘለዎ ጥራሕ ዘይኮነስ ዝተተባብዓሉ ናይ ስራሕ ቦታ ባህሊ ክፈጥር ኣለዎ። ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ሃዋህው ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ካብ ካልኣት ከይንፀሉ ወይ ድማ ከይግለሉ

ብምፍራሕ፤ ሓገዝ ንምርካብ ድሕር ድሕር ክብሉ ይኽእሉ። ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ዝግበሩ ወግዕታት ንቡር ብምግባር ኣድልዎን ምግላልን ዝውገዱሉ ኣሰራርሓን ልምድን ምፍጣር የድልይ።

ደጋፊ ሃዋህው/ከባቢ ንምዕባይ ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

- ብዛዕባ ጥዕና ኣእምሮ ብግልፅነት ምምይያጥ፡ ኣመራርሓ ብዛዕባ ፀገማት ጥዕና ኣእምሮን ዓርሰ ክንክንን ብንጡፍ ክዛረቡን ንሰራሕተኛታት ዝቐርብ ሓገዛት ከካፍሉን ይግባእ። እዚ ድማ ኣድልዎ ብምንካይ ሰራሕተኛታት ኣገዳሲ ኣብ ዝኾነ እዋን ድጋፍ ክሓቱ የተባብዕ።

ኣብነት፡ ኣመራርሓ ኣብ ዝገብርዎም ሰሙናዊ ናይ ጉጅለ ኣኼባታት ብዛዕባ ኣገዳስነት ዓርሰ ክንክንን ጥዕና ኣእምሮን፤ ጭንቀት ንምእላይ ዝጥቀሙሉ ሜላ ዘካፍሉሉ ወይ ከዓ ስምዒታዊ ፀገማት ናይቲ ስራሕ ኣፍልጦ ዝህብሉ ክፍሊ ምክታት የድልይ።

- ብኣብነት ምምራሕ፡- ኣመራርሓ ዘለዎም ኩነታት ጥዕና ብግልፂ ብምእላይን ዓቕምታት ጥዕና ኣእምሮ ብምጥቃምን ኣብ ጉዳይ ጥዕና መርኣያ ክኾኑ ይግባእ። መራሕቲ ናብ ዝኾነ ፀገም ከቓልዑ እንተለዉ፤ ሓገዝ ምድላይ ድኽመት ዘይኮነስ ኣድላዩ ኣካል ዓርሰ ክንክን ምጂኑ ኣብነት ይኸውን።

ኣብነት፡ ሓደ ላዕለዋይ መራሒ ኣብ ናይ ስነልቦና ምኽሪ ወይ ከዓ ስልጠና ኣተኣላልያ ጭንቀት ከም ዝተሳተፈ ከካፍል ይኽእልዮ። ምስኡ ተተሓሒዞ ድማ ዘሎ ረብሓ ናይቶም ዓቕምታት ከመላኽት ይኽእል።

- ይምድግጋፍ መሓዙት ምትብባዕ፡- ንስምዒታዊ ምድግጋፍ ምትእምማን ፈጢሮም ዝተመስረቱ ጉጅለ መርበባት ምትብባዕ ኣድላይ እዩ። ሰራሕተኛታት ንፀገማት ብግልፂ ዝዛተዩሉን ብመሳርሕቶም ደገፍ ክስመዖም ዝገብርን ጉጅለ ብምምስራት(ሓድነት ጉጅለ ዝጠናኸረሉ) ስምዒታዊ ክትትል ዝግበረሉ ዕድላት ምምችቻው ኣገዳሲ እዩ።

ኣብነት፡- ተሞክሮታቶም ንምዝታይን ስምዒታዊ ደገፍ ዝገብሩሉንን ሰሙናዊ ወይ ከዓ ኣብ ክልተ ሰሙን ሓደ ግዜ ዝእከቡ ዘይስሩዕ ናይ መሓዙት ደገፍ ጉጅለታት ምውዳብ።

4.1.2. ተበዓሕነት ጥዕና ኣእምሮ ምስፋሕ

ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብቐሊሉ ዓቕምታት ኣእምሮ ጥዕና ከምዝረኽቡ ምርግጋፅ ንምክልኻል ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕምን ድኻምን፤ ስምዒታዊ ጠለባት ህፁፅን ድሕሪ ኩናትን ኣገዳሲ እዩ። እዞም ዓቕምታት ብቐሊሉ ዝረኽብዎም፤ ግልፅን ምስ ፍሉይ ድሌታት ሰራሕተኛታት ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ሃዋህው ዝተመጣጠኑ ክኾኑ ይግባእ።

ዓቕምታት ጥዕና ኣእምሮ ንምቕራብ ዝሕግዙ ነጥብታት፤

- ኣገልግሎት ማዕዳን ሕክምናን፡- ሞያዊ ምኽሪ ወይ ከዓ ኣገልግሎት ሕክምና ንምርካብ ዕድል ምሃብ። እዞም ኣገልግሎታት ምስጢራዊ፤ ብቐሊሉ ዝርከቡን ብዝተኻእለ መጠን ኣብ እዋን ሰዓታት ሰራሕ ዝቐርቡን ክኾኑ ይግባእ።

ኣብነት፡- ሰራሕተኛታት በቲ ትካል ዝሸፈን ናይ ዝተወሰነ ቁፅሪ ናይ ኣገልግሎት ማዕዳን ናይ ሕክምና ክፍለ ግዜታት ክሳተፉ ዝኽእሉ መደብ ምቕራብ። እዚ ኣገልግሎት ኣብቲ ትካል ውሽጢ ንዘለዉ እንተኾን፤ ናይ ቦታ ወይ ግዜ ፀገም ንዘለዎም ድማ ኣገልግሎት ቴሌቴራፒ ከካትት ይኽእል።

- መደባት ኣተኣላልያ ጭንቀት፡- ምስ ፍሉይ ድሌታት ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ዝተመጣጠነ ቀፃሊ ስልጠና ኣተኣላልያ ፀቕጢ ምሃብ። እዞም መደባት እዚ ኣቶም ሰራሕተኛታት ነቲ ቀፃሊ ፀቕጢ ስርሖም ንምእላይን ናይ መፍትሒ ክእለታት ንኽማዕብሉን ይሕግዙ።

ኣብነት፡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ እዋን ዕረፍቲ ወይ ድሕሪ ፈረቓ ውጥረት ንምንካይን ጭንቀት ንምእላይን ክጥቀሙሉ ዝኽእሉ ኣብ ኣስተንትኖት መሰረት ዝገበረ ምቅናስ ፀቕጢ፤ ዮጋ፤ ወይ ከዓ ናይ መፍታሕትሒ መዘናግዒ ሜላታት ዝምልከት ወርሓዊ ዓውደ መፅናዕቲ ምክያድ።

- ኣገልግሎታት መእለይ ቅልውላው፡- እዙይ ንህፁፅ ቅልውላው ምላሽ ዝህብ ስርዓት ምፍጣር ማለት እዩ። ኣብ እዋን ቅልውላው ዘገልግል መስመር ቴሌፎን ጥዕና ኣእምሮ፤ ኣገልግሎት ምኽሪ ህፁፅ ኩነት፤ ወይ ከዓ ብፍላይ ድሕሪ ኣጋጣሚታት ስነልቦናዊ ሃሰያ ክፍለ ግዜታት መብርሂ ድጋፍ መሓዞት ምድላው ዝኣመሰሉ ምትእትታዎት ዝሓዘ እዩ።

ኣብነት፡ ሰራሕተኛታት 24/7 ክረኽብዎ ዝኽእሉ ናይ ቅልውላው መእለይ ኣገልግሎት ምስ ዝህብ ትካል ምሕዝነት ምምስራት።

• ዓቅምታት ዓርሰ ክንክን ምጥንኻር፡- አመራርሓ ንሰራሕተኛታት ብዛዕባ ዘለዉ ዓቕምታት ጥዕና አእምሮን ዓርሰ ክንክንንን ብቐፃሊ ከተባብሮምን ከዘኻኸሮምን ይግባእ። እዚአም ድማ ናይ አእምሮ ጥዕና መተግበሪታት፣ መምርሒታት ዓርሰ ክንክን፣ ወይ ከዓ ናይ ጂምናዝየም ወይ ናይ ሜዲቴሽን መተግበሪታት አባል ምዃን (ንኡብነት ፅዋናን አተነፋፍሳን ካልኣት ሜላታት ብምጥቃም) ዝአመስኡ ተግባራት ይርከብዎም።

ኣብነት፡ ውጥረት ንምእላይ ዝሕግዙ ምኽርታትን ተግባራዊ ንጥፈታትን፣ ጭንቀት ንምእላይ ዘድልዩ ማዕዳታት፣ ከምኡ ውን ብዛዕባ ክርከቡ ዝኽእሉ ዓቕምታት ዘሎ ሓበሬታን መፅሓፍቲ ዓርሰ ክንክንን ምዝርጋሕ/ምብፃሕ።

ንጥዕና ሰራሕተኛታት ቀዳምነት ምሃብ ዘለዉዎ ረብሓታት

• ምምሕያሽ ጥዕና አእምሮን ዓርሰ እምነትን፡- አመራርሓ ናይ ሰራሕተኛታት ጥዕና ብምክትታልን ንዓቕምታት ጥዕና አእምሮ ዘዕብዩ ሰራሕተታት ብምቕራብን፣ ሰራሕተኛታት ደገፍ ዝረኽቡን ዋጋ ዝተውሃቦምን መሲሉ ንክስምም ይገብር። እዙይ ድማ ሓፈሻዊ ሞራል ናይታ ጉጅለ የመሓይሽ።

• ምንካይ ምፅንቓቕ ዓቕሚ፡ ሓልዮት ከም ዝረኽቡ ዝስምምን አድለይቲ ሜላታት ዝረኽቡን ሰራሕተኛታት ስምዒታዊ ጠለባት ስርሖም ብዝበለፀ ከማሓድሩ ይኽእሉ።

• ምውሳኽ አፍራይነትን ምዕቃብን፡- ድሌታት ጥዕና አእምሮ ሰራሕተኛታት ቀዳምነት ክወሃቦም ተሎ ዝያዳ ተሳትፎ፣ ምንቅቓሕን አድማዕነትን የዕብዩ። እዙይ ድማ ካብ ሰራሕ ምትራፍን ሰራሕ ምቕያርን ብምንካይ ዝያዳ ዝተረጋጋዐን ውፅኢታውን ሓይሊ ሰራሕ ይፈጥር።

• ምንካይ ምቕያር ሰራሕ፡ ሓልዮት ዝረኽቡ ሰራሕተኛታት ኣብ ቦታኦም ክፅንሑ ይመርፁ። ስለዚ ንመቐፀሪን ንስልጠና ሓደሽቲ አባላት ሰራሕተኛታትን ዘድልዩ ወፃኢታት ይቐንሱ።

• ግልፂ ዝርርብን ምይይጥን፣ ሓደሽቲ ሓሳባትን ምክብባርን ዘተባብዕ ናይ ሰራሕ ሃዋህው የማዕብል። ።

• ሰራሕተኛታት ኣብ ዝደለይዎ እዋን ሓገዝ ክሓቱ ዝተባብዑሉ መድረኽ ይፈጥር።

ዝረኽቡን ሰራሕተኛታት ስምዒታዊ ጠለባት ስርሖም ብዝበለፀ ከማሓድሩ ይኽእሉ።

- ምውሳኽ አፍራይነትን ምዕቃብን፡- ድሌታት ጥዕና አእምሮ ሰራሕተኛታት ቀዳምነት ክወሃቦም ተሎ ዝያዳ ተሳትፎ፣ ምንቅቻሕን አድማዕነትን የዕብዩ። እዙይ ድማ ካብ ስራሕ ምትራፍን ስራሕ ምቅያርን ብምንካይ ዝያዳ ዝተረጋጋፀን ውፅኢታውን ሓይሊ ስራሕ ይፈጥር።

- ምንካይ ምቕያር ስራሕ፡ ሓልዮት ዝረኽቡ ሰራሕተኛታት ኣብ ቦታኦም ክፀንሑ ይመርፁ። ስለዚ ንመቐፀሪን ንስልጠና ሓደሽቲ ኣባላት ሰራሕተኛታትን ዘድልዩ ወፃኢታት ይቕንሱ።

- ግልፂ ዝርርብን ምይይጥን፣ ሓደሽቲ ሓሳባትን ምክብባርን ዘተባብዕ ናይ ስራሕ ሃዋህው የማዕብል። ።

- ሰራሕተኛታት ኣብ ዝደለይዎ እዋን ሓገዝ ክሓቱ ዝተባብዑሉ መድረኽ ይፈጥር።

መደምደምታ፡ አመራርሓ ተጠቐምካ ባህሊ ምድግጋፍ ምዕባይ

ከም መራሕቲ መጠን ኣብ እዋን ቅልውላውን ኩነታት ድሕረ ኩናትን ንጥዕና አእምሮን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ቀዳምነት ምሃብ ኣድላይ እዩ ኢልካ ጥራይ ዝግለፅ ኣይኮነን። ናይ ሰራሕተኛታት ጥዕና ምክትታል፣ ሓገዝ ምድላይ ዝተባብዓሉ ባህሊ ምፍጣር፣ ከምኡውን ተበፃሕነት ዓቕምታት ጥዕና አእምሮ ምርግጋፅ ቀንዲ ሓላፍነታት እቲ አመራርሓ እዮም። ነዚኦም ብምጥቓም እቲ አመራርሓ ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ክከላኸል፣ ተፃዋርነት ኣባላት ጉጅለ ከዕብይን ጥዕይን ውፅኢታውን ናይ ስራሕ ሃዋህው ከስፍሕ ዘኽእሉ ሰራሕተታት ክፍፁም ይኽእሉ።

4.2 ደጋፋይ ኣመራርሓ፣ ስምዒት ተኻፋላይነትን ንጡፍ ናይ ምድማፅ ከይዲን ምርኣይ

ደጋፋይ ኣመራርሓ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብመራሕቶም ዝተራእዩ፣ ዝተሰምዑን ክንክን ዝረኽቡን ኮይኑ ዝስምዖም ሃዋህው ምፍጣር የካትት። እዙይ ርህራሄ፣ ንጡፍ ምድማፅን ምላሽ ምሃብን ብዝኣመሰሉ ባህርያት ዝግለፅ እዩ። ስምዒታዊ ብልሕን ርህራሄን ዘርእዩ መራሕቲ፣ ሰራሕተኛታት ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ሃዋህው ብምስራሕ ዘጋጥሞም ስምዒታዊ ፀገማት ንምምራሕ ዝሓሸ ዓቕሚ

አለዎም።

ደጋፋይ አመራርሐ ንምርኣይ ዝሕግዙ ማዕዳታት፤

• ንጡፍ ምድማፅ ምጥቓም፡- ሓደ ካብቶም ቀንዲ ባእታታት ደጋፋይ አመራርሐ፤ ሰራሕተኛታት ብዛዕባ ዘተሓሳስብዎም ነገራት ብንቕሓትን ብተገዳስነት ናይ ምድማፅ ክእለት እዩ። እዙይ ድማ ሰራሕተኛታት ዘለዎም ስምዒትን ዘተሓሳስብዎም ጉዳያትን ቅቡላትን ኣገደስትን ምዃኖም የመልክት።

ኣብነት፡- ሓደ መራሒ ኣብ ክንዲ ብህፁፅ መፍትሒ ዘቐርብ፡ “ ንዓኻ ኣዝዩ ኣፀጋሚ ዝነበረ ጉዳይ ክትነግረኒ ትኽእል ዶ?” ኢሉ ክሓትት ይኽእል። እዚ ድማ እቲ ሰራሕተኛ ቅድሚ ፀገማት ንምፍታሕ ምስጋሩ ስምዒታቱ ምሉእ ብምሉእ ንኽገልፅ ዕድል ይህቦ።

• ርህራህ ከም ሜላ መሪሕነት፡- ርህራህ ዘለዎ አመራርሐ ማለት ንነብስኻ ኣብ ሰራሕተኛታት ቦታ ኮይንካ፤ ክንክን ጥዕና ምእታውን ስርሖም ዝወስዶ ስምዒታዊ ጉድኣት ምርዳእን ማለት እዩ።

ኣብነት፡- ሓደ ሰራሕተኛ ድሕሪ ኣፀጋሚ ሰሙን ኣዚዩ ከም ከምዝተረበሸ እንተ ገሊፁ፤ ሓደ መራሒ “እዚ ኽሳዕ ክንደይ ኣድካሚ ክኸውን ከም ዝኽእል ምግማት ይኽእል እዩ። ከምኡ ስለዝተሰምዓካ ፀገም የብሉት። ሸኽምኻ ከተቃልለሉ እትኽእል መንገዲ ኣብ ምድላይ ክድግፈካ እየ ኣብዚ ዘለኹ” ክብል ይኽእል።

• ኣብ ግብረ መልሲ ሰራሕተኛታት ስጉምቲ ምውሳድ፡- አመራርሐ ናይ ሰራሕተኛታት ስክፍታታት ክሰምዕ ጥራይ ዘይኮነስ ኣብቲ ግብረ መልሲ ተመርኩሱ እውን ክሰርሕ ይግባእ። ሰራሕተኛታት አመራርሐ ንዘድልዮም ጉዳያት ምላሽ ዝህብ ምዃኑ ምስ ዝርእዩ ክብሪን ሓልዮትን ይስምዖም።

ኣብነት፡ እንተድኣ ብዙሓት ኣባላት ሰራሕተኛታት ፃዕቂ ስርሖም ልዕሊ ዓቕን ምዃኑ ገሊፆም፤ አመራርሐ ፀቐጢ ንምቅላል ናይ ጉጅለ ሓላፍነት ብምትዕርራይ ወይ ከዓ ተወሳኺ ዓቕምታት (ከም ተወሳኺ ሰራሕተኛታት ወይ ድማ መዓልታት ጥዕና ኣእምሮ) ብምቕራብ መልሲ ክህብ ይኽእል።

• ስምዒታዊ ደገፍን መምርሕን ምሃብ፡- አመራርሐ ስምዒታዊ ደገፍ ንምሃብ ድሉው ክኸውን ኣለዎ። እዚ ድማ ሰራሕተኛታት ድሕሪ ሓደ ዘሕዝን ጉዳይ ስምዒታቶም ክኣልዩ ምሕጋዝ ወይ ድማ ንተወሳኺ ደገፍ ምስ ዓቕምታት ጥዕና ኣእምሮ ምትእስሳር ክሓቑፍ ይኽእል።

አብነት፡ ድሕሪ ሓደ አፀጋሚ ፍፃሜ፤ አመራርሓ ናይ መብርሂ/ዲብሪፍ ክፍለ ግዜ ከዳሉ ይኸእል። እቲ አመራርሓ “እዚ ከቢድ ኩነታት እዩ ነይሩ። ናይ ስምዒት ምፅንቻች እውን ፀገም የብሉን። ነዚ ብሓባር ክንኣልዮ ውሱን ግዜ ንውሰድ” ክብል ይኸእል።

• መርኣያ /ሞዴል/ ዓርሰ ክንክን ምዃን፡- አመራርሓ ጥዕና ሂወቶም ቀዳምነት ብምሃብ ንባህርያት ዓርሰ ክንክን መርኣያ ክኾኑ ይግባእ።
አብነት፡- ሓደ መራሒ ዘጋጥሞ ጭንቀት ብኸመይ ከም ዝኣልዮ ብግልፂ ክዝትየሉ ይኸእል እዩ። እዚ ኣወንታዊ አብነት ብምዃን ኣብ ዙርያ ዓርሰ ክንክን ዘጋጥም ኣድልዎ ወይ ድማ ግጉይ ልምድን ኣተሓሳስባን የወግድ።

ውሑስን ደጋፍን ናይ ስራሕ ሃዋህው ምፍጣር ዘለዎም ረብሓታት

• ናይ ጉጅለ ዓርሰእምነት የመሓይሽ፡- ሰራሕተኛታት ብስነ-አእምሮአዊ መዳይ ውሑስ ኮይኑ ክስመዖም ተሎን ብመሪሕነት ክድገፉ ተለዉን ተሳትፈኦም ይውስኽ፤ ምንቕቓሕ ይስመዖምን ብስርሖም ይፃግቡን። እዙይ ድማ ሰራሕተኛታት ዋጋን ክብርን ስለ ዝስምዖም ኣወንታዊ ባህሊ ስራሕ ይፈጥር።

• ስነልቦናዊ ምፅንቻች ዓቕምን ስምዒታዊ ድኻምን ይቕንስ፡- ደጋፊ መሪሕነት ስምዒታውን ምስ ስራሕ ዝተኣሳሰሩን ፀገማት ብምፍታሕ ፀቕጢ ንምእላይ ይሕግዝ።

• ውፅኢታውነት ይውስኽን ይዕቕብን፡- ስምዒታዊ ድልየታት ሰራሕተኛታት ቀዳምነት ክወሃቦም ተሎ፡ ዘለዎም ተፃዋርነት፣ ውፂታውነትን ኣብ ስርሖም ዘለዎም ተወፋይነትን ዝበለፀ ይኸውን።

4.3. ትካልዊ ፖሊሲታት ምትግባር

ከም መጠን አመራርሓ ንጥዕና ሰራሕተኛታት ቀዳምነት ዝህብ ትካላዊ ፖሊሲታት ምድላውን ምትግባርን ኣገዳሲ ኢዩ። ኣብ ምሕደራ ፃዕቂ ስራሕ፣ ካሕሳን ጥቕምታትን ትኹረት ዝገበረ አመራርሓ ስነልቦናዊ ምፅንቻች ዓቕሚ ክከላኸል፣ ኩለመዳያዊ ጥዕና ክውሕስን ሰራሕተኛታት ኣብ ስርሖም ከፅንሕን ይኸእል። ኣብ ታሕቲ ዝርዝር ስትራቴጂታት ቀሪቦም ኣለዉ፤

4.3.1. ምሕደራ የዕቂ ስራሕ፡ ምሕደራ የዕቂ ስራሕ ምርግጋፅን ስነልቦናዊ ምፅንቻች ዓቕሚ ምክልካልን

አብ እዋን ቅልውላውን ድሕረ ኩናትን አብ ዝርከቡ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ፀቕጢ ካብ ዘስዕቡ ቀንዲ ነገራት ሓደ ከቢድ የዕቂ ስራሕ እዩ። ሰራሕተኛታት ብፍላይ ድማ እቶም አብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ሓላፍነታት ዝሰርሑ፤ ዘለዎም ልዕሊ ዓቕን የዕቂ ስራሕ ኣካላውን ስምዒታውን ድኻም ከስዕብ ይኽእል። አብ መወዳእታ ድማ ስነልቦናዊ ምፅንቻች ዓቕሚ የስዕብ። ፖሊሲታት ምሕደራ የዕቂ ስራሕ፤ ሓላፍነት ዕማማት ብፍትሓዊ መንገዲ ንምክፍፋል ዝዓለሙ ክኾኑ ይግባእ።

ፖሊሲታት ምሕደራ የዕቂ ስራሕ ንምትግባር ዘድልዩ ማዕዳታት፤

- የዕቂ ስራሕ ብፍትሓዊ መንገዲ ምግምጋምን ምክፍፋልን፡- ፅዕነት ስራሕ ሰራሕተኛታት ንምምሕዳር ዘኽእሉ ስራዓት ገምጋማት ምክያድ ኣገዳሲ እዩ። ሰራሕተኛታት ዘለዎም የዕቂ ስራሕ ንምፍላጥን ብኡኡ መሰረት ሓላፍነት ዕማማት ዳግማይ ንምክፍፋልን ከም ገምጋም የዕቂ ስራሕ፤ ክትትል ግዜን ግብረ መልሲ ሰራሕተኛታት ዝኣመሰሉ ሜላታት ምጥቓም። ልዕሊ ዓቕን ሽኽሚ ስራሕ ዘለዎም ሰራሕተኛታት ስምዒታዊ ድኻምን ምንካይ ዕግበት ስራሕን ከጋጥሞም ዝኽእሉ ዕድል ሰፊሕ እዩ።

አብነት፡ ንነፍሲ ወከፍ ኣባል ሰራሕተኛ ዝተመደበ ብዝሒ ፈረቓታት፤ ናይ ተሓከምቲ ኪዝን ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ሓላፍነታትን ንምክትታል ዘኽእል መከታተሊ ስርዓት የዕቂ ስራሕ ንጠቐም። እዙይ ዝሓሸ ምክፍፋል ሓላፍነት ዕማማት ክህሉ ብምግባር አብ ሓደ ሰራሕተኛ ክህሉ ዝኽእል ልዕሊ ዓቕን ሽኽሚ ስራሕ ይንክይ።

- ልዑል ፀቕጥን ትሑት ፀቕጥን ዘለዎም ሓላፍነታት ምቅይያር፡- ሰራሕተኛታት ብተደጋጋሚ ንስምዒታውን ኣካላውን ኣድካሚ ዕማማት ምእንታን ከይቃልዑ አብ መንጎ ልዑል ፀቕጥን ትሑት ፀቕጥን ዘለዎም ሓላፍነታት ምቅይያር ክህሉ ምግባር።

አብነት፡- አብ መንጎ ግንባር ቀደም ክንክን ስነልቦናዊ ሃሰያ ዝሰርሑን ውሑድ ፅዕቕ ምምሕዳራዊ ዕማማት ዝሰርሑን ሰራሕተኛታት አብ ነፍሲ ወከፍ ሒደት መዓልታት ዝቐያየርሉ ፖሊሲ ምትግባር። እዚ ምዝውዋር ሰራሕተኛታት አብቲ ትካል ትርጉም ዘለዎ ኣበርክቶ እናገበሩ ኣእምሮኦም ክሓውዩ የኽእሎም።

- ርትዓዊ ናይ ፈረቓ ሰዓታትን ዕረፍትን ምትግባር፡- ሰራሕተኛታት

ክንክን ጥዕና ክሰርሑ ዝኸለሉሉ ተኸታተልቲ ሰዓታትን ፈረቓን ገደብ ብምግባር፤ ንዕረፍትን ንሕውየትን ስሩዕ ግዜ ከም ዘለዎም ምርግጋፅ ኣገዳሲ እዩ። ብዘይ እኹል ዕረፍቲ ንነዊሕ ሰዓታት ምስራሕ ኣብ ጥዕና ሰራሕተኛታትን ክንክን ተሓካምትን ፅልዋ ይፈጥር።

ኣብነት፡- ኣብ ምሉእ ፈረቓ ናይ ግዴታ ዕረፍቲ ብምምዳብ፤ ፈረቓታት እንተበዘሐ ካብ 8-12 ሰዓታት ዝግድብ ፖሊሲ ምትእትታው። ብተወሳኺ ሰራሕተኛታት ኣብ መንጎ ተኸታተልቲ ፈረቓታት እንተወሓደ ሓደ ምሉእ መዓልቲ ዕረፍቲ ከም ዘለዎም ምርግጋፅ።

• ምልክታት ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕምን ድኻምን ምክትታል፡- ተቐጻፀርትን ስራሕ መካየድትን ምልክታት ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕምን ዝኹኑ ከም ቁጥዑ፤ ናይ ስራሕ ድልየት ምቕናስ፤ ካብ ስራሕ ምትራፍን ስምዒታዊ ምንፃልን ዝበሉ ቀዲሞም ዝረኣዩ ምልክታት ክፈልጡ ስልጠና ምሃብ። ነዞም ምልክታት ምክትታል ቅድሚ ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕምን ድኻምን ምዕባዩ እቲ ኣመራርሓ መፍትሒ ክቅርብ የኽእሉ።

ኣብነት፡- ተቐጻፀርቲ ጉጅለኦም ዘውትር ንምክትታል ዘኽእሉም ስልጠና ክወስዱ ይኽእሉ እዮም። እዙይ ድማ ኣብቶም ምልክታት ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕምን ድኻምን ዘርእዩ ሰራሕተኛታት ቆላሕታ ክገብሩ ይሕግዝ። እዞም ምልክታት ምህላዎም ኣብ ዝፍለጠሉ እዋን ፃዕቂ ስራሕ ክስተኻኸልን ተወሳኺ ደገፍ ክቐርብን ይኽእል።

4.3.2. መከሓሓሲን ጥቕማ ጥቕምን፡ ብተመጣጣኒ መከሓሓሲ ኣቢልካ ጥዕና ስብ ሞያታት ምድጋፍ

ፖሊሲታት መከሓሓሲን ጥቕማ ጥቕምን ብፍላይ ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎም ሓላፍነትታት ዘለዉ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ኣብ ኣእምሮኣውን ኣካላውን ጥዕነኦም ብቐጥታ ፅልዋ ኣለዎም። ተመጣጣኒ መከሓሓሲ፤ ሓፃኣት ጥዕና ኣእምሮን ተዓፃፃፊ ኩነታት ስራሕን ምቕራብ፤ እቲ ትካል ንጥዕና ሰራሕተኛታቱ ኣኽብሮት ከም ዝህብ የመላኽት። እዙይ ድማ ናይ ሰራሕተኛታት ስራሕ ምቕያር፤ ካብ ስራሕ ምትራፍን ስነልቦናዊ ምፅንቓቕ ዓቕምን ንምክልኻል ይሕግዝ።

ማዕዳታት ምትግባር ፖሊሲታት መከሓሓሲን ጥቕማ ጥቕምን፤

• ተመጣጣኒ መሃያን ንሓደጋ ዝተቐልፀ ሰብ ሞያታት ዝውሃብ ክፍሊትን ምቕራብ፡- ኣብ እዋን ህፁፅ ኩነታትን ድሕረ ኩናትን፤ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና መብዛሕትኦ ግዜ ተወሰኽቲ ሓደጋታትን ስምዒታዊ ሽኽምን የጋጥሞም። ተመጣጣኒ መሃያን ኣብ እዋን ሓደጋ ዝውሃብ ክፍሊትን

ምቕራብ፤ ሰራሕተኛታት ዝሰግርዎም ፀገማት የካሓሱ። እዙይ ድማ ሰራሕተኛታት ዘካይድዎም ፃዕርታት ኣፍልጦን ዋጋን ዘለዎ ምዃኑ የመላኽት።

ኣብነት፡ ሰራሕተኛታት ልዑል ሓደጋ ኣብ ዘለዎ ወይ ከዓ ንስነልቦናዊ ሃሰያ ዝተቃላዑ ከባቢታት ኣብ ዝሰርሑሉ እዋን ናይ ሓደጋ እዋን ክፍሊት ዝገልፅ ንፁር ፖሊሲ ምቕራብ።

• መዓልታት ጥዕና ኣእምሮ ምሃብ፡- መዓልታት ጥዕና ኣእምሮ ነቶም ልዑል ደረጃ ፀቕጥን ተቓላዕነት ስነልቦናዊ ሃሰያን ዚጋጥሙም ሰራሕተኛታት ኣገዳሲ ኣካል ዓርሰ ክንክን እዩ። ሰራሕተኛታት ካብ ናይ ሕማም መዓልታት ዝተፈለዩ ኣብ ዓመት ዝተወሰኑ ናይ ኣእምሮ ጥዕና መዓልታት ክረኽቡ ምግባር ኣገዳሲ እዩ። እዙይ ድማ ግዜ ወሲዶም ብስምዒት ክሓውዩ የኽእል።

ኣብነት፡ ሰራሕተኛታት ምኽንያት ምግላፅ ከየድለዮም ክወስድዎ ዝኽእሉ ኣብ ዓመት እንተወሓደ ካብ 3-5 ዝተመደበ መዓልታት ጥዕና ኣእምሮ ምቕራብ። እዚኦም ካብ ሓፈሻዊ ናይ ሕማም ዕረፍቲ ወይ ከዓ ናይ ዕረፍቲ ግዜ ዝተፈለዩ ክኾኑ ኣለዎም።

• ተዓፃፊ ኩነታት ስራሕ ምቕራብ፡- ኣብ መደባት ስራሕ ተዓፃፊ ምዃን ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ብፍላይ ስምዒታዊ ኩነታት ኣብ ዝሰግርሉ እዋን ሚዛን ስራሕን ህይወትን ንኽሕዙ ክሕግዞም የኽእል። ተዓፃፊ ናይ መደብ ምውፃእ ኣማራጺታት ምቕራብ፡ ንኣብነት ናይ ትርፌ ግዜ ስራሕ፡ ፈረቓ ምልውጥ፡ ወይ ከዓ ኣብ ምምሕዳራዊ ሓላፍነታት ምምዳብ ክኾኑ ይኽእሉ። እዙይ ሰራሕተኛታት መደባቶም ዝያዳ ክቆፃፀሩን ምፅንቓቕ ዓቕሚ ንምክልኻልን ይሕግዝ።

ኣብነት፡ ሰራሕተኛታት ፈረቓኦም ክመርፁ ወይ ከዓ ምስ መሳርሕቶም ፈረቓ ክቐያየይሩ ምፍቃድ ዘለውዎም መደባት ብምሉእነት ከመሓድሩ ይገብር። ብተወሳኺ፡ ብርሑቕ ዝስርሑ ምምሕዳርዊ ሓላፍነታት ወይ ከዓ ኣኼባታት ናይ ምክያድ ኣማራጺ ብምቕራብ ነቲ ናይ ስራሕ ፃዕቂ ይቕንሶ።

• ረብሓታት ጥዕና ምህላው፡- እቲ ትካል ዝህቦ ፓኬጅ ጥቕምታት ኩለመዳያዊ ደገፍ ጥዕና ኣእምሮ ከም ዝሓቐፍ ምርግጋፅ። እዚ ድማ ኣገልግሎት ምኽሪ ምርካብ፡ መደባት ኣተሓላልያ ፀቕጢን ዓቕምታት ጥዕናን ምጥቓምን ከካትት ይኽእል። ነዞም ኣገልግሎታት ምሃብ ሰራሕተኛታት ንጥዕና ኣእምሮኦም ብግብረ መልሲ ዘይኮነስ ኣቐዲሞም ንምፍታሕ ይሕግዞም።

ኣብነት፡ ምስ ሰብ ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ብምትሕብባር ብትልሚ ጥዕና ናይቲ ትካል ዝሸፈን ኣገልግሎት ምኽሪ ምሃብ። ብተወሳኺ፡ ኣብ ከም Calm ወይ Headspace ዝኣመሰሉ ናይ ጥዕና ኣእምሮ መተግበሪታት ኣባል ኮይኖም ክምዝገቡ ዕድል ምፍጣር።

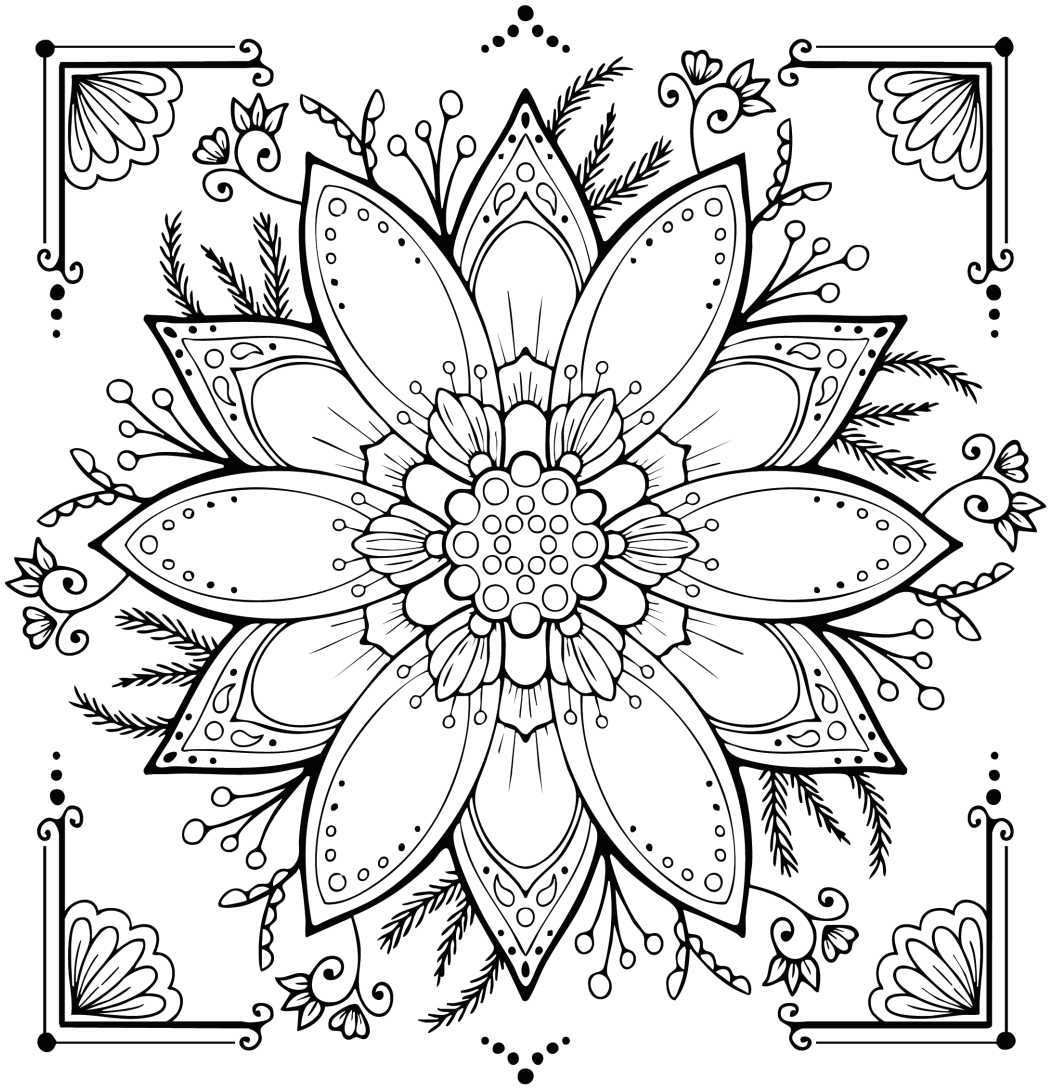
• ትልምታት ጡረታን ዕቋርን፡- ድልዱል ትልሚ ጡረታን አማራጲታት ዕቋርን ምቕራብ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና ናይ ነዊሕ ግዜ ውሕስነት ስምዒት ንክህልዎም አበርክቶ ይገብር። ውሑስ ፋይናንሳዊ ዓቕሚ ከም ዘለዎም ምፍላጥ ብዛዕባ መፃኢኦም ከይተጨነቑ አብ ስርሖም ትኹረት ክገብሩ የክእሎም።

አብነት፡ ምስቲ ትካል ዝመጣጠን አበርክቶ ዘለዎ ተመጣጣኒ ናይ ጡረታ ዕቋር ትልምታት ምቕራብ። ከምኡውን ሰራሕተኛታት ንመፃኢ ክዳለዉ ዝሕግዙ አብ ፋይናንሳዊ ትልሚ ትኹረት ዝገበሩ ዓውደ መፅናዕትታት ምድላው።



“ ንባዕልኻ ምክንኻን ናይ
ዘርከበ ኣይኮነን፤ እኳደኣስ
ኣገዳሲ እዩ። ”

ኦድሪ ሎርዲ



ኣብ ማእከል ፃዕቂ ዘለዎ ስራሕ ሹይንና ንእሽተይ ዕረፍቲ ወሲድና ምትንፋስ ቀሊል ዘይከኸውን ይኽእል እዩ። እዞም ማንዳላታት እዚኣቶም ኣብ ዝኾነ ኣጋጣሚ ህድኣት ክህቡና ዝቐረቡ እዮም፤ ዳግማይ ከነመዓራርይ፤ ዳግማይ ትኹረት ክንገብርን ምስ ባዕልና ክንፈኸብን ዕድል ይህቡና። ሕብርታት እናቐለምና ክንከይድ ተለና ኣእምሮኻ ክረጋጋዕ፤ ኣተነፋፍላና ክሃድእን ጭንቀትና ክለቅቕን ንፍቐደሉ። ነዞም ሜላታት ብቀሊሉ ምትግባር ህድኣት፤ ንፁርነትን ውሽጣዊ ሰላምን የምፅእ። ናይ ኣተገባብራ ሕጊ የብሎምን፤ ከም ዝመፀልና ነተግብሮም። እዞይ ኣካላትና ከነዘናግዑ፤ ንቑሓት ክንከውንን ጥዕናና ክንከናኸነሉንን ዘኽእለና ኣጋጣሚ እዩ።

ክፈለ. 5.ልጋብ

ክፈለ. 5.ልጋብ	139
5.1 ሜላታት ዓርሰ ግምገማ	140
5.1.1 ሞያዊ መዐቀኒ ደረጃ ህይወት (PROQOL)	142
5.1.2 መቅረቢ ፀብዓብ ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (MBI)	150
5.2 ትልሚ ጥዕና	156
5.2.1 ውልቃዊ ትልሚ	158
5.2.2 ናይ ጉጅለ ትልሚ	160
5.3 መዓልታዊ ክትትል	162

5.1 መሳርጲታት ርእሰ-ገምጋም





5.1.1 ሞያዊ ፅፈት መዐቀኒ ህይወት (PROQOL)



ሞያዊ ፅፈት መዐቀኒ ህይወት (PROQOL)

ዕግበት ርህራሃን ድኻም ርህራሃን።
(PROQOL) መግለፃ 5 (2009)

ንሰባት ክንሕግዞም ተለና ምስ ህይወቶም ቀጥታዊ ርክብ አለና። ግልጋሎት ንህቦም ሰባት ዘለና ርህራሃ ብኣወንታውን ኣሉታውን መንገዲ ክጸልወና ይኽእል እዩ። ከምኡ ውን ኣጋጢሙና ክኸውን ይኽእል እዩ። ኣብ ታሕቲ ዘለዉ ሕቶታት ከም ግልጋሎት ወሃብቲ ብዛዕባ ኣወንታዊ ወይ ዉን ኣሉታዊ ተመኩሮታትኩም ዝገልጹ እዮም። እዞም ነፍሲ ወከፍ ሕቶታት ብዛዕባኦምን፤ ብዛዕባ ዘለዉ ህሉው ኩነታትን ኣብ ግምት ዘእተው እዮም። ኣብቶም ዝኣለፉ 30 መዓልታት ነዞም ዝስዕቡ ተግባራት ክንደይ ዝኣክል ግዜ ከምዘጋጠሞም ዝገለፅ ቁጽሪ ብቅንዕና ይምረጹ።

1 = ብፍፁም

2 = ሳሕቲ

3 = ሓደ ሓደ ግዜ

4 = መብዛሕትኡ ግዜ

5 = ብጣዕሚ

- _____ 1. ሕጉስ እየ።
- _____ 2. ካብ ሓደ ንላዕሊ ግልጋሎት ዝህበም ሰባት ኣለዉኒ፡፡
- _____ 3. ንሰባት ግልጋሎት ክህብ ብምኽኣለይ ዕግበት ይረክብ።
- _____ 4. ምስ ካልኣት ስምዒታዊ ምትእስሳር ዘለኒ ኮይኑ ይስምዓኒ።
- _____ 5. ብዘይተፀበኸዎ ድምፅታት ይዘልል ወይ ይስንብድ።
- _____ 6. ምስቶም ግልጋሎት ዝህበም ሰባት ድሕሪ ምስራሕ ብርታዕ ይስምዓኒ።
- _____ 7. ውልቃዊ ህይወተይ፤ ካብ ግልጋሎት ወሃቢ ኮይነ ዘለኒ ህይወት ክፈልዮ ይኹብደኒ።
- _____ 8. ኣብ ስራሕ ውፅኢታዊ ኣይኮንኩን። ምኽንያቱ ብሰንኪ ምስ ግልጋሎት ዝህበም ሰባት ዘለኒ ተሞክሮ ስነልቦናዊ ማህሰይቲ፤ ድቃስ ይስእን ኣለኹ።
- _____ 9. ቡቲ ግልጋሎት ዝህበም ሰባት ዘለዎም ስነልቦናዊ ማህሰይቲ፤ ፅዕንቶ በዚሓኒ ክኸውን ይኽእል እዩ ኢለ ይሓስብ።
- _____ 10. ግልጋሎት ወሃቢ ኮይነ ብምስርሓይ ኣብ መዋጥር ዝኣተኹ ኮይኑ ይስምዓኒ።
- _____ 11. ብሰንኪ ግልጋሎት ምሃበይ፡ ብዛዕባ ዝተፈላለዩ ነገራት ኣብ ጫፍ ዘለኹ ኮይኑ ተሰማሂዑኒ።
- _____ 12. ግልጋሎት ወሃቢ ኮይነ ይሰርሕ ብምህላወይ ደስ ይብለኒ።
- _____ 13. ብሰንኪ እቶም ግልጋሎት ዝህበም ሰባት ዘጋጥሞም ስነልቦናዊ ማህሰይቲ ፅዕንዕንታ ይስምዓኒ።
- _____ 14. ናይ ሓደ ስነልቦናዊ ማህሰይቲ በዚሕዎ ግልጋሎት ዝሃብክዎ ሰብ ኩነታት ንዓይ ውን ዘጋጥመኒ ዘሎ ኮይኑ ይስምዓኒ።
- _____ 15. ዝድግፉኒ እምነታት ኣለውኒ።
- _____ 16. ዝጥቀሙሎም ግልጋሎት ዝህበሎም ሚላታትን ፕሮቶኮላትን ብኸመይ ክክይዶም ከም ዝኽእልኩ ሕጉስ እየ።
- _____ 17. ኣነ እቲ ኩሉ ግዜ ክኸውን ዝደልዮ ዝነበርኩ ሰብ እየ።
- _____ 18. ስርሓይ ዕግበት ከም ዝስምዓኒ ይገብረኒ።
- _____ 19. ከም ወሃቢ ግልጋሎት ዝሰርሐ ዘለኹ ስራሕ ድኻም ኮይኑ ይስምዓኒ።
- _____ 20. ብዛዕባ እቶም ግልጋሎት ዝህበም ሰባትን፤ ብኸመይ ክሕግዞም ከም ዝኽእልን ክሓስብ ተለኹ ደስ ዝብሉ ሓሳባትን ስምዒታትን ኣለኒ።
- _____ 21. ዘሎኒ ናይ ስራሕ ፃዕቂ መወዳእታ ዘይብሉ ስለ ዝመስል፡ ልዕሊ ዓቕመይ ኮይኑ ይስምዓኒ።
- _____ 22. ብስርሓይ ለውጢ ከምፅእ ከም ዝኽእል ይኣምን።
- _____ 23. ናይቶም ግልጋሎት ዝሃብክዎም ሰባት ዘፍርሑ ተመኩሮታት ስለዘዘኻኸኑኒ ገለ ገለ ንጥፈታት ወይ ኩነታት የወግድ፡፡
- _____ 24. ግልጋሎት ንምሃብ እንታይ ክገብር ከም ዝኽእል ክሓስብ ተለኹ ይሕበን።
- _____ 25. ከም ውፅኢት ናይቲ ዝህቦ ግልጋሎት፤ ዝርብሽ፤ ዘፍርሕ ሓሳባት ኣለኒ።
- _____ 26. ቡቲ ስርዓት ዝተወሓጥኩ ኮይኑ ይስምዓኒ።
- _____ 27. ከም ወሃቢ ግልጋሎት ውፅኢታዊ እየ ዝብል ሓሳባት ኣለኒ።
- _____ 28. ምስ ግዳያት ስነልቦናዊ ማህሰይቲ ዝገበርክዎ ስራሕ ዘለዉ ኣገደስቲ ክፋላት ክዝክር ኣይክእልን እየ።
- _____ 29. ኣነ ኣዝየ ሓላዬ ሰብ እየ።
- _____ 30. ነዚ ስራሕ ክሰርሕ ብምምራፀይ ሕጉስ እየ።

አብ PROQOL ዝረኽብናዮም ነጥብታት፡ ሞያዊ ፅፈት መዐቀኒ ህይወት

ብመሰረት ዝሃብኩም መልሲ አብ ታሕቲ ውልቃዊ ነጥብታትኩም አቐምጡ፡፡ ዝኾኑ ዘተሓሳስብኩም ጉዳያት እንተድኣ ሃሊዮም ምስ በዓል ሞያ ክንክን ኣካላዊ ወይ ኣእምሮአዊ ጥዕና ክትመያየጡ ይግባእ፡፡

ርህራህ ዕግበት _____

ርህራህ ዕግበት ብዛዕባ እቲ ስራሕኩም ብፅቡቕ ክትሰርሑ ካብ ምኽኣል እትረኽብዎ ባህታ እዩ። ንኣብነት፡ ብስራሕኩም ንኻልኣት ግልጋሎት ምሃብ ብምኽኣልኩም ደስ ዝብል ስምዒት ክስምዓኩም ይኽእል እዩ። ብዛዕባ መሳርሕትኩም ኣወንታዊ ስምዒት ክስምዓኩም ይኽእል እዩ፤ ወይ ድማ ኣብ ስራሕኩም ብዓቕምኩም እተበርክትዎ ነገር ወይ ድማ ንሕብረተሰብኩም እትሰርሑ ረብሓ ዘለዎ ስራሕ ፅቡቕ ስምዒት ይፈጥረልኩም፡፡ ኣብዚ ደረጃ ዝለዓለ ነጥቢ ንዝዓበየ ዕግበት ይውክል፡፡ እዙይ ድማ ኣብ ስራሕኩም ዘለኩም ውፅኢታዊ ግልጋሎት ናይ ምሃብ ዓቕሚ ዝተሓሳሰር እዩ፡፡

እንተድኣ ኣብ ዝለዓለ ደረጃ ሃሊኹም ምናልባት ካብ ስራሕኩም ፅቡቕ ሞያዊ ዕግበት ትረኽቡ። ነጥብኩም እንተድኣ ትሕቲ 23 ኮይኑ፤ ኣብ ስራሕኩም ፀገም ምህላው የርእይ ወይ ድማ ካልኣት ምኽንያታት ክህልዉ ይኽእሉ፡፡ ንኣብነት ዘለኩም ዕግበት ካብ ስራሕኩም ወፃኣ ኣብ ካልኣት ንጥፈታት ክትረኽብዎ ትኽእሉ፡፡ (ኣልፋ ስኬል ተአማንነት 0.88)

ምፅንቓቕ ዓቕሚ _____

ብዘሓት ሰባት ብዛዕባ እንታይነት ምፅንቓቕ ዓቕሚ መሰረታዊ ግንዛቤ ኣለዎም፡፡ ብዓይኒ ምርምር፡ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ሓደ ካብቶም ባእታታት ድኻም ርህራህ እዩ፡፡ ኣብ ስራሕና ወይ ድማ ስራሕና ብውፅኢታውነት ኣብ ምስራሕ ዘጋጥሙና ስምዒታት ተስፋ ምስኣንን ፀገማትን ዝተሓሳሰር እዩ፡፡ እዞም ኣሉታዊ ስምዒታት ኩሉ ግዜ ቀስብቀስ ዝጅምሩ እዮም፡፡ ፃዕርና ለውጢ ከምዘይብሎም ዝዓይነቱ ስምዒት ክስመዓና ይገብሩ፤ ወይ ድማ ብጣዕሚ ሓል ናይ ስራሕ ፃዕቂ ምህልው ወይ ከዓ ምድግጋፍ ዘይብሉ ናይ ስራሕ ከባቢ ክተሓሓዙ ይኽእሉ፡፡ ኣብዚ መዐቀኒ ልዑል ነጥቢ ምህላው ምምፃእ ማለት ኣብ ልዑል ብርኪ ሓደጋ ምፅንቓቕ ዓቕሚ ኣለና ማለት እዩ፡፡

እንተድኣ ነጥብና ትሕቲ 23 ኾይኑ፡ ኣብ ስራሕና ውፅኢታዊ ንምኹዋን ዘሎና ዓቕሚ ዘርእይ ኣወንታዊ ስምዒት ከምዘለና የርእይ፡፡ እንተድኣ ልዕሊ ልዕሊ 41 ነጥቢ ኣመዝጊብና ኣብቲ ዘለና ናይ ስራሕ ሓላፍነት ውፅኢታዊ ዘይኾንናሉ ስምዒት ክንሓስበሉ ከም ዘለና የርእይ፡፡ እነመዝግቦ ነጥቢ ዘለና እዋናዊ ስምዒት፤ ኣጋጣሚ ሕማቕ መዓልቲ እንተሕሊፍና ወይ ከዓ ዝተወሰነ ዕረፍቲ እንደልየሉ ኩነታት የንጸባርቕ፡፡ እንተድኣ እቲ ልዑል ነጥቢ ዝቕፅል ወይ ከዓ ናይ ካልኣት ዘተሓሳስቡ ጉዳያት ነጸብራቕ ኮይኑ ጨንቕት ከስዕብ ይኽእል እዩ፡፡ (ኣልፋ ስኬል ተአማንነት 0.75)

ዳግማይ ፀቕጢ ስነልቦናዊ ማህሰይቲ _____

ካልኣይ ክፋል ድኻም ርህራሄ ዳግማይ ፀቕጢ ስነልቦናዊ ማህሰይቲ እዩ፡፡ ምስ ስራሕኩም ዝተተሓሓዘ፤ ዳግማይ ናብ ፀቕጢ ስነልቦናዊ ማህሰይቲ ከስዕቡ ዝኽእሉ ፍፃመታት እንትንቓላዕ ዝፍጠር እዩ፡፡ ብሰንኪ ናይ ካልኣት ስነልቦናዊ ማህሰይቲ ዝምዕብሉ ፀገማት ውሱናት ዋላኳ እንተኾኑ፤ ይኹን ምበር ብጣዕሚ ኣጸጋሚ ፍፃመታት ፀቕጢ ስነልቦናዊ ማህሰይቲ ዘጋጠሞም ሰባት ኣገልግሎት ዝህቡ ብዙሓት ሰባት እዙ የጋጥሞም እዩ፡፡ ንኣብነት ብዛዕባ ካልኣት ሰባት ዘጋጠሞም ስነልቦናዊ ማህሰይቲ፤ ተደጋጋሚ ዛንታታት ክንሰምዕ ተለና ኣክንደኣም ዝስመዓና ማህሰይቲ ስነልቦና (Vicarious Traumatization) ተባሂሉ ይፅዋዕ፡፡ እንተድኣ ስራሕና ናብ ብቀጥታ ሓደጋ ዘምርሕ ኮይኑ፡ ንኣብነት ኣብ ኩናት ዘለዎ ከባቢ ወይ ከዓ ሰብኣዊ ጎንዒ ኣብ ዘለዎ ቦታ ንሰርሕ እንተደኣ ኮይንና ተጋለፅነትና ዳግማይ ዘይኮነስ ቀዳሞት ተጋለፅቲ ኢና፡፡ ይኹን ምበር እንተድኣ ብምኽንያት ስራሕና ናብ ፍፃመታት ስነልቦናዊ ማህሰይቲ ዝተጋለፅና ኮይንና፤ ንኣብነት ከም ሓኪም ወይ ውን ናይ ህፁፅ እዋን ስራሕተኛ እዙይ ዳግማይ ተጋለፅነት ይበሃል፡፡ ምልክታት ፀቕጢ ስነልቦናዊ ማህሰይቲ ኣብ ፈለማ ብፍጥነት ዝርኣዩ ኮይኖም፤ ምስ ዝኾነ ፍሉይ ፍፃመ ወይ ኣጋጣሚ ዝተተሓሓዙ እዮም፡፡ እቶም ምልክታት ፍርሒ፤ ድቃስ ምስኣን፤ ኣብ ኣእምሮና ዘሕርቑ ምስልታት ዘለዎ ፍፃመ ምርኣይ ወይ ከዓ ነቲ ፍፃመ ዘዘኻኽሩ ነገራት ምውጋድ ዝእመስሉ የካትት፡፡

እንተድኣ ነጥብና ልዕሊ 41 ኮይኑ ኣብ ስራሕና ዘፍርሓና ነገር እንታይ እዩ ኢልና ምሕሳብ ከድልየና እዩ፤ ከምኡ ውን ነቲ ነጥቢ ከወስኾ ዝኽእል ካልእ ምኽንያት ምርኣይ ከድሊ እዩ፡፡ ልዑል ነጥቢ ምህላው ማለት ፀገም ኣለና ማለት ኣይኮነን፤ ብዛዕባ ስራሕናን ናይ ስራሕ ከባቢናን ዘሎና ስምዒታት እንግምግሙሉ ምልክት እዩ፡፡ ምስ ሓላፊና፤ መሳርሕትና ወይ ከዓ በዓል ሞያ ጥዕና ምምይያጥ ከድልየና ይኽእል እዩ፡፡

ነጥቦይ እንታይ እዩ? እንታይ ከ ማለት እዩ?

ኣብዚ ክፍሊ ንፈተናና ነጥቢ ብምሃብ ዘለዎ ትርጉም ክንርዳእ ኢና፡፡ ኣብ ሕድሕድ ክፍሊ ዘለና ነጥቢ ንምርካብ ኣብ ፀጋማይ ዝተዘርዘሩ ሕቶታት ድምር ብምሓዝ ኣብ የማናይ ሰደቓ ዘለው ነጥብታት ንርከብ፡፡

መዐቀኒ ነጥቢ ዕግበት ርህራሃ

ኣብ ሕድሕድ እዞም ሕቶታት ዘለኩም ነጥቢ ኣብዚ ሰደቓ ብምሃብ ድምር ኣቐምጡ፡፡ ምስ ደመርክምዎም ኣብ የማናይ ክፍሊ እዚ ሰደቓ ነጥብኹም ርኽቡ፡፡

- 3. _____
- 6. _____
- 12. _____
- 16. _____
- 18. _____
- 20. _____
- 22. _____
- 24. _____
- 27. _____
- 30. _____
- ድምር፡ _____

ድምር ሕቶ ዕግበት ናተይ ርህራሃ	ደረጃ ዕግበት ናተይ ርህራሃ
22ን ትሕቲኡን	ትሑት
ካብ 23-41	ማእከላይ
42 ን ልዕሊኡን	ልዑል

መዐቀኒ ነጥቢ ምፅንቻች ዓቕሚ

አብዚ መዐቀኒ ምፅንቻች ዓቕሚ ተወሳኺ ብርኪ ከድልየኩም እዩ፡፡ ናይ ኮቩብ ምልክት ዘለዎም ጉዳያት “ተቻራኒ ነጥብታት” እዮም፡፡ እንተደኣ ንጉዳይ 1 ነጥቢ ኣመዝጊብኩም ኣብ ጎኑ 5 የቐምጡ፡፡ ነቲ ነጥቢ ብተቻራኒ ከተቐምጡ ንኣተኩም ዘለና ምኽንያት፤ ብሳይንሳዊ ኣተዓታታችና እዞም ሕቶታት ብኣወንታዊ መንገዲ ክሕተቱ ተለዉ ዝሓሸ ስለዝኾኑ እዩ፤ ዋሳኒ ብኣሉታዊ ቅርፂ ክነግሩና ዝኽእሉ እንተኾኑ፡፡ ንኣብነት፡ 1. “ሕጉስ እየ” ሕጉሳት ከይኮንኩም ኣገልግሎት ኣብ ትህብሉ እዋን ዘለዉ ሳዕቤናት ክነግረና ይኽእል፤ ስለዚነቲ መልሲ ብተቻራኒ ተቐምጥዎ ማለት እዩ፡፡

- *1. _____
- *4. _____
- 8. _____
- 10. _____
- *15. _____
- *17. _____
- 19. _____
- 21. _____
- 26. _____
- *29. _____
- ድምር፡ _____



ድምር ሕቶ ምፅንቻች ዓቕሚ	ደረጃ ምፅንቻች ዓቕሚ
22ን ትሕቲኡን	ትሑት
ካብ 23-41	ማእከላይ
42 ን ልዕሊኡን	ልዑል

መዐቀኒ ነጥቢ ብተዘዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ

ልክዕ ኣብ ዕግበት ርህራሃ ከም ዝገበርምዎ ኣብዙይ ውን ነዞም ሕድሕድ ሕቶታት ዘለኩም ደረጃ ብምሃብ ድምርኩም ኣቐምጡ፡፡ ምስ ደመርክምዎም ኣብ የማናይ ክፍሊ እዚ ሰደቓ ነጥብኹም ርኽቡ፡፡

- 2. _____
- 5. _____
- 7. _____
- 9. _____
- 11. _____
- 13. _____
- 14. _____
- 23. _____
- 25. _____
- 28. _____
- ድምር፡ _____

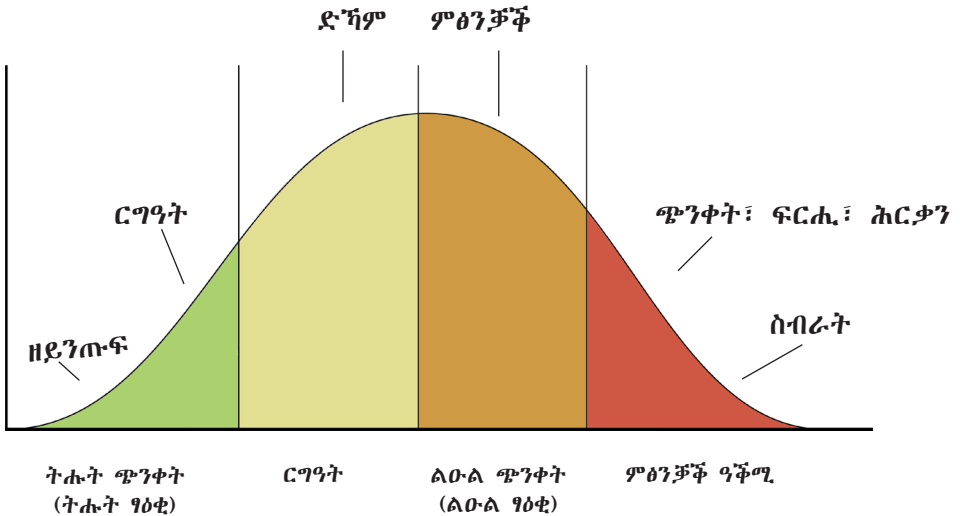
ድምር ሕቶ ብተዘዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ	ደረጃ ፀቕጢ ብተዘዋዋሪ ዘጋጥም ስነልቦናዊ ሃሰያ
22ን ትሕቲኡን	ትሑት
ካብ 23-41	ማእከላይ
42 ን ልዕሊኡን	ልዑል

© ቢ ሁድናል ስታም፡ 2009-2012። ሞያዊ ጽሬት ህይወት፡ ዕግበት ርህራሄን ድኻምን ስሪት 5 (ProQOL)። www.proqol.org ዝብል መርበብ ሓበሬታ። እዚ ፈተና እዚ (ሀ) ደራሲ ክብሪ ክሳብ ዝወሃድ፡ (ለ) ዝኾነ ለውጢ ክሳብ ዘይተገብረ፡ ከምኡውን (ሐ) ክሳብ ዘይተሸጠ ብናጻ ክቕዳሕ ይኽእል። እቶም ነቲ ፈተና ክጥቀሙ ዝደልዩ ሰባት፡ እቲ ዝጥቀሙሉ ዘለዉ ቅዳሕ እቲ ዝያዳ እዋናዊ ስሪት ናይቲ ፈተና ምዃኑ ንምርግጋጽ ኣብ www.proqol.org ክበጽሑ ይግባእ።



5.1.2 መቅረቢ ፀብፃብ ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (Maslach Burnout Inventory (MBI)

ዓርስ መፈተኒ ምፅንቻች ዓቕሚ



መቅረቢ ፀብፃብ ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (Maslach Burnout Inventory (MBI)

መቅረቢ ፀብፃብ ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (MBI) ንዓርስና ንምግምጋም ንጥቀመሉ መሳርሒ እዩ። ፀገማት ምፅንቻች ዓቕሚ ንምፍላጥ፡ MBI ሰለስተ ባእታታት ይምርምር፡ ደኅም፣ ምንካይ ሰብአውነትን ውልቃዊ አፈፃፀማን። እዚ መሳርሒ ጠቓሚ ዋላኳ እንተኾነ፡ ውጽኢቱ ዝኾነ ይኹን ብዘየገድስ ከም ሳይንሳዊ መመርመሪ ሜላ ክንጥቕመሉ ኣይግባእን። ቀንዲ ዕላምኡ ዝኾነ ሰብ ናብ ፀገም ምፅንቻች ዓቕሚ ክቃላዕ ከም ዝኽእል ግንዛብ ክህልወና ጥራይ እዩ።

ንነፍሲ ወከፍ ሕቶ ምስ መልስና ዝሰማማዕ ነጥቢ ነመልክት። ንነፍሲ ወከፍ ክፍሊ ዝረኽብናዮ ነጥቢ ንደምር እሞ ውፅኢትና ምስቲ ኣብ ታሕቲ ናይዚ ሰነድ ዘሎ ትርጉም ውፅኢት ነጥቢ ነነፃፅሮ።

ክፍሊ ሀ፤

ሕቶታት፡	ብፍፁም	ኣብ ዓመት ዝተወሰኑ ግዜያት	ኣደ ግዜ ኣብ ወርሒ	ኣብ ወርሒ ዝተወሰኑ ግዜያት	ኣብ ሰሙን ኣደ ግዜ	ኣብ ሰሙን ዝተወሰኑ ግዜያት	ኩሉ ግዜ
ክፍሊ ሀ፡	0	1	2	3	4	5	6
ብስራሐይ ብስምዒት ዝደኸመኒ ኮይኑ ይስምዓኒ።							
ምሉእ መዓልቲ ምስ ሰባት ምስራሕ ብዙሕ ፃዕሪ ይሓትት።							
ስርሐይ ዝሰብረኒ ዘሎ ኮይኑ ይስምዓኒ።							
ብስርሐይ ተስፋ ምቕራጽ ይስምዓኒ።							
ኣብ ስርሐይ ኣበርቲዐ ዝሰርሕ ዘለኹ ኮይኑ ይስምዓኒ።							
ምስ ሰባት ቀጥታዊ ርክብ ብምግባር ክሰርሕ ተለኹ ፣ ኣዝዩ ጭንቀት ይፈጥረለይ።							
ኣብ መወዳእታ ወሰን ዓቕመይ ዘለኹ ኮይኑ'ዩ ዝስምዓኒ።							
ጠቕላላ ድምር – ክፍሊ ሀ							

ክፍሊ ለ፤

ሕቶታት:	ብፍፁም	አብ ዓመት ዝተወሰኑ ግዜያት	ሓደ ግዜ አብ ወርሒ	አብ ዝተወሰነ ግዜያት	አብ ሰሙን ሓደ ግዜ	አብ ሰሙን ዝተወሰኑ ግዜያት	ኩሉ ግዜ
ክፍሊ ለ:	0	1	2	3	4	5	6
ንገለ ተሓክምቲ ብዘይ ሰብአውነት ልክፅ ከም አቁሑት ዝከታተሎም ዘለኹ ኮይኑ ይስምዓኒ።							
ንጉሆ ተሲኦ ካልእ ናይ ስራሕ መዓልቲ ክሕልፍ ምኹዋነይ ክሓስብ ተለኹ ድኻም ይስመዓኒ።							
ተሓክምቲ/ዓማዊለይ ንገለ ካብ ፀገማቶም ተሓታቲ ይገብሩኒ ዝብል ስምዒት አለኒ።							
አብ መወዳእታ ናይ ስራሕ መዓልቲይ አብ መወዳእታ ትዕግስተይ አለኹ።							
አብ ገለ ገለ ተሓክምቲ/ ዓማዊለይ ዝበፅሕ ዝኾነ ይኹን ነገር አየገድስን።							
ስራሕ ካብ ዝጅምር ኣትሒዘ ንሰባት ዝገደደ ስምዒት ዘይብሉ ኮይኑ አለኹ።							
እዙይ ስራሕ ሓልዮት ዘይብሉ ሰብ ይገብረኒ ከይህሉ ይፈርሕ።							
ጠቕላላ ድምር – ክፍሊ ለ							

ክፍሊ ሐ፤

ሕቶታት፡	ብፍፁም	አብ ዓመት ዝተወሰኑ ግዜያት	ሓደ ግዜ አብ ወርሒ	አብ ወርሒ ዝተወሰኑ ግዜያት	አብ ሰሙን ሓደ ግዜ	አብ ሰሙን ዝተወሰኑ ግዜያት	ኩሉ ግዜ
ክፍሊ ሐ፡	0	1	2	3	4	5	6
አብዚ ሞያ ብዙሓት ዋጋ ዘለዎም ነገራት ይፍፅም እየ።							
ምስ ምሉእ ሓይለይ/ዓቕመይ ከምዘለኹ ይስመዓኒ።							
ተሓከምተይ/ዓማዊለይ እንታይ ከም ዝስምዖም ብቐሊሉ ክርድኦም እኽእል እየ።							
ናይ ተሓከምተይ/ዓማዊለይ ፀገማት ብብሽቓት እየ ዝከታተል።							
አብ ስርሕይ ዘጋጥሙኒ ስምዒታዊ ፀገማት ብህድኣት እየ ዝፈትሖም።							
ብስርሐይ አቢለ አብ ሰባት አወንታዊ ፅልዋ ከም ዘለኒ ይስመዓኒ።							
ምስ ተሓከምተይ//ዓማዊለይ ብቐሊሉ ርጉእ ሃዋህው ክፈጥር እኽእል እየ።							
አብ ስራሕ ምስ ተሓከምተይ//ዓማዊለይ ብቀረባ ክሰርሕ ከለኹ ደስ ዝብል ስምዒት ይስመዓኒ።							
ጠቕላላ ድምር – ክፍሊ ሐ							

ውፅኢት ምምዘጋብ - ትርጉም ምሃብ

ክፍሊ ሀ፡ ምፅንቻች ዓቕሚ

ምፅንቻች ዓቕሚ (ወይ ሕማም ፅዕንዕንታዊ ጭንቀት)፡- ድኻም አብ ሓሳብ ስራሕ፣ ሕዳር ድኻም፣ ፀገም ድቃስ፣ አካላዊ ፀገማት ዘሎ ምኹዋኑ የረጋግፅ። ንመቅረቢ ፀብዓብ ምፅንቻች ዓቕሚ ማስላክ (MBI) ከምኡውን ንመብዛሕትኦም ፀሓፍቲ፡ “ድኻም እቲ ቀንዲ አካል ናይቲ ሕማም ምኹነ።” ዘይከም ጭንቀት፡ እቶም ፀገማት ካብ ስራሕ ወፃኢ ይጠፍኡ እዮም።

- ጠቕላላ ድምር 17 ወይ ትሕቲኡ፡ ትሑት ደረጃ ምፅንቻች ዓቕሚ
- ጠቕላላ ድምር ካብ 18 ክሳብ 29 ሓዊሱ፡ ማእከላይ ምፅንቻች ዓቕሚ
- ጠቕላላ ድምር ልዕሊ 30፡ ልዑል ደረጃ ምፅንቻች ዓቕሚ

ክፍሊ ለ፡ ስብአውነት ምንካይ

“ስብአውነት ምንካይ” (ወይ ምጥፋእ ርህራህ)፡- አብ ክልተኣዊ ርክባት ሰባት “ ትሕቲ ሰብ ምቕፃር” ካብ ምባል ንጥቕመሉ እዩ። እቲ ናይ ምንፃል ሓሳብ ካብ መጠን ንላዕሊ ስለዝኾነ፡ ንሕመማት ወይ መሳርሕትኻ ብዝምልከት ኣሉታዊ ኣተሓሳስባ ዘለዎ ምቕፃፅ፡ ናይ ገበን ስምዒት፡ ካብ ማሕበራዊ ርክባት ምርሓቕን ናብ ገዛእ ርእሰኻ ምንስሓብን ይመርሕ። እቲ በዓል ሞያ ነቲ ንተሓከምቱን/ወይ ንመሳርሕቱን ከርእዮም ዝኽእል ርህራህ ይኽልክሎ/ይፃግቶ።

- ጠቕላላ ድምር 5 ወይ ትሕቲኡ፡ ትሑት ደረጃ ምፅንቻች ዓቕሚ
- ጠቕላላ ድምር ካብ 6 ክሳብ 11 ሓዊሱ፡ ማእከላይ ምፅንቻች ዓቕሚ
- ጠቕላላ ድምር 12ን ልዕሊኡን፡ ልዑል ደረጃ ምፅንቻች ዓቕሚ

ክፍሊ ሐ፡ ውልቃዊ ውፅኢት

ምጉዳል ውልቃዊ ዓወት፡- እቲ ውልቀሰብ ንነብሱ ብኣሉታ ይግምግማ ሞ፣ ነቲ ኩነታት ንቕድሚት ከሰጉሞ ከምዘይክእል ይስምዖ። እዚ ባእታ እዚ፡ ፃዕርታት እኳ እንተተገብረ ናብ ውድቀት ዝመርሕ ኣፀጋምን ተደጋጋምን ኩነታት ዘስዕቦ ፅልዋ ዝጎደሎ ሳዕቤናት ዝውክል እዩ። እቲ ሰብ ነገራት ንምፍጻም ዘለዎ ሓቃዊ ክእለት ክጠራጠር ይጅምር። እዚ ጉዳይ ሳዕቤን ናይቶም ቀዳሞት ክልተ እዩ።

- ጠቕላላ ድምር 33 ወይ ትሕቲኡ፡ ልዑል ደረጃ ምፅንቻች ዓቕሚ
- ጠቕላላ ድምር ካብ 34 ክሳብ 39 ሓዊሱ፡ ማእከላይ ምፅንቻች ዓቕሚ

• ጠቕላላ ድምር ልዕሊ 40: ትሑት ደረጃ ምፅንቻች ዓቕሚ

አብተን ቀዳሞት ክልተ ክፋላት ልዑል ነጥቢ፡ አብ መወዳእታ ክፋል ድማ ትሑት ነጥቢ ምርካብ፡ ምፅንቻች ዓቕሚ ዘመትላኻት ክኸውን ይኽእል።

መዘኻኸሪ፡ ዝተፈላለዩ ሰባት ንፀቕጥን ምፅንቻች ዓቕምን ዝህብዎ ምላሽ ዝተፈላለዩ እዩ። እዚ ፈተና ሳይንሳዊ ትንተና ወይ ገምጋም ክኸውን ዝግለመ ኣይኮነን። እቲ ሓበሬታ ውን ውጥረት ወይ ምልክታት ምፅንቻች ዓቕሚ ንምፍላጥ ወይ ንምሕካም ዝተዳለወ ኣይኮነን። ዘጋጠመና ውጥረት ንምእላይ ወይ ምስ ምፅንቻች ዓቕሚ ብዝምልከት ሓገዝ ከምዘድልየና እንተደኣ ተሰሚዑና፡ ንሓኪም፣ ኣማኸርቲ ወይ ከዓ ሰብ ሞያ ጥዕና ኣእምሮ ንወከስ።

C. Maslach, S.E. Jackson, M.P. Leiter (Eds.), Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.), Consulting Psychologists Press (1996)



5.2 ትልሚ ዓርሰ ክንክን

ጥሪ

ዝተለጠጡ ግን ደማ
ክብፅሑ ዝኸለሉ ዓመታዊ
ሽቶታት ምድላው

ለካቲት

ንዓና ክሰርሕ ዝኸለል
ናይ ዓርሰ ክንክን
ንጥፈት ምእላሽ

መጋቢት

ንፅል ዕዮ ምልምማድ

ሚያዝያ

አናእሽተይ ዓወታት
ምስናድን ምኽባርን

ተዝኻወን

አሉታዊ ዓርሰ
ዝርርብ ምቕራፅ

ሰነ

አይከውንን ምባል
ምምሃር

ሓምለ

አናእሽተይ ዓወታት
ምስናድን ምኽባርን

ነሐሴ

ጥዕና ዘለዎ ምግብ
ምምጋብ

መስከረም

ንፈትዎ ነገር አሊሽና
አብኡ ምስራሕ

ጥቅምቲ

ካብ ማሕበራዊ ሚዲያ
ወፃኢ ስሩዓት ናይ
ዕረፍቲ መዓልታት
ምውሳድ

ሕዳር

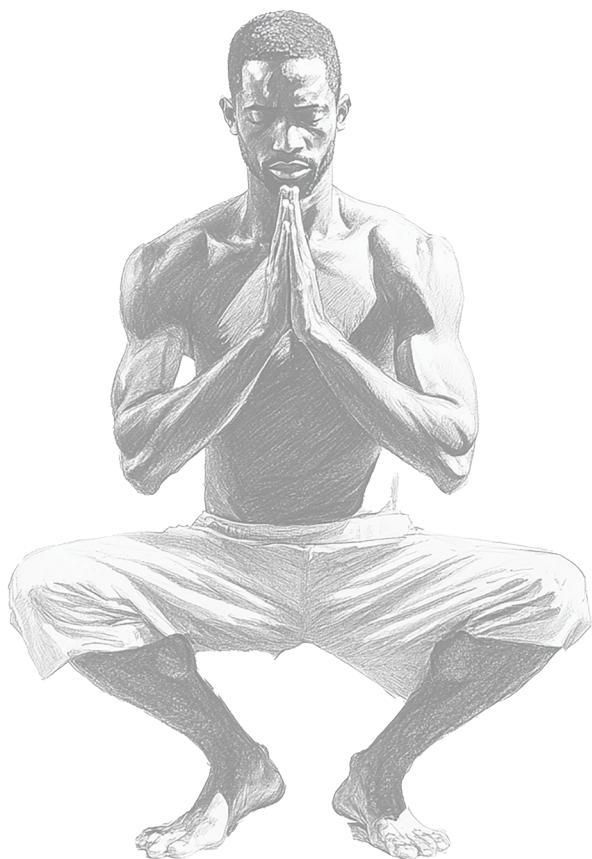
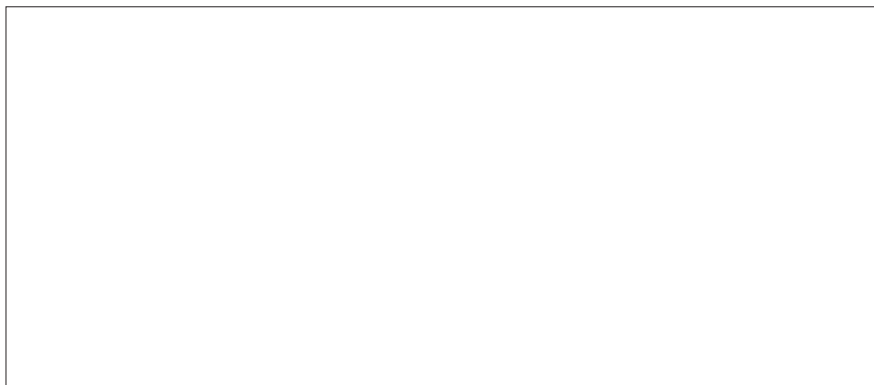
ስምዒትና ነነቃቅሐሉ
ንጥፈታት ምስታፍ

ታሕሳስ

ዘምፀአናዮ ለውጥን
ምምሕያሽን
ምግምጋም



5.2.1 ውልቃዊ ትልሚ መውጫ



5.2.2 ናይ ጉጅለ ትልሚ መውፅኢ

ሎማ ድማ፤

ቀልቢ ምግባር

ዝርዝር ንሰርሖም ንጥፈታት

ቅድሚያ ቀጥሪ

መደብ

ድሕሪ ቀጥሪ

A blank grid for graphing a function. The grid is 12 units wide and 12 units high. The x-axis is labeled from 1 to 12, and the y-axis is labeled from 1 to 12. The grid lines are spaced at intervals of 1 unit.

ድቃስ
ድምር

ምግብታት

ቁርሲ

ምሳሕ

ድራር

ጠዓምት

ስምዒት

ሕማቅ

ማእከላይ

ፅቡቅ

ውፅኢታውነት

20%

50%

100%

ማይ

ሎምዓልቲ ዘመስግኖ ን:

ስፖርታዊ ምንቅስቃስ

መዘኻኸሪታት

5.3 መዓልታዊ መከታተሊ

መዓልታዊ ምእታው

ዕለት፡ _____



ኩነታት ስምዒተይ

5

4

3

2

1

ሎምዓልቲ ዝስመዓኒ ዘሎ ስምዒት፡

- | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--|
| ☐ ፍቕሪ ዝመልኦ | ☐ ምስጋና | ☐ ሰናይ ተስፋ | ☐ ጉድኣት ዝበፅሐኒ |
| ☐ ህድኣት | ☐ ተስፋ | ☐ ሰለማዊ | ☐ ሕርቓን |
| ☐ ርእሰ ተኣማንነት | ☐ ምንቅቓሕ | ☐ ኩርዓት | ☐ ብስጭት |
| ☐ ህንጣወ | ☐ ሓጎስ ዝመልኦ | ☐ ምዝንጋፅ | ☐ ዝተደናገርኩ |
| ☐ ምግላል | ☐ ቅሳነት ዘይብሉ | ☐ ተቃላሚ | ☐ ምስ ሰባት ፅቡቕ ርክብ ከምዘይብለይ |

ብሉፅ ኣጋጣሚ፡

ሕማች ኣጋጣሚ፡

ንጥፈታት ርእሰ ክንክን

ካብዞም ዝስዕቡ እኹል ዶ ረኺብ፡

1. እኹል ፈሳሲ ወሲደ ዶ?
2. ጥዑይ ስርዓተ ኣመጋግባ
3. ንምዝዛም ዉሽጣዊ ዕግበት
4. ዕረፍቲ

ብዙይ ስዒቡ ዝቐረበ ምኽንያት ኩርዓት ይስመዓኒ፡

ብዙይ ስዲቡ ዝቐረበ ምኽንያት ኩርዓት ይስመዓኒ፡





ብዛዕባ ፀሓፊት

ኮሹብ ገብሩ ኪዳኑ በዓልቲ ዋያ ጥዕና ኣእምሮን ተማራማሪትን እያ። ኣብ እዋን ቅልውላውን ድሕረ ጎንፅን ንዝርከቡ ሰባት ትኹረት ዝገበሩ ምትእትታዎት ማለት ዉን ኣብ መረዳእታ ዝተመርኮሰ ጥዕና ኣእምሮ፣ ሰነልቦናዊ ሃሰያ መሰረት ዝገበረ ክንክን ጥዕና ከምኡ ዉን ኣብ ድጋፍ ማሕበረ ሰነልቦና ሰፊሕ ተሞክሮ ዘለዋ በዓልቲ ዋያ እያ። ሰራሕቲ ኮሹብ ብሰንኪ ኩናት፣ ምምዘባልን ፆታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ዝተጎድኡ ግዲያት ትኹረት ዝገበሩ ስትራተጂታት ጥዕና ኣእምሮ ምምዕባልን ምትግባርን ዘካተተ እዩ።

ኮሹብ ኣብ ድሕረ ሰነልቦናዊ ማህሰይቲ ዝፍጠር ሕማም ጭንቀት፣ ፅዕንዕንታን ብጎንዒ ዝተጎድኡ ማሕበረሰባት ዘድልዮም ሕውየት ሰነልቦናዊ ማህሰይቲ ዝምልከቱ ብርክት ዝበሉ ሕትመታት፣ ናይ ሰልጠና መምርሒታትን ምትእትታዎት ሞዴላትን ኣበርክቶ ገይራ እያ። ኮሹብ ኣብ እዋን ቅልውላው ዝወሃቡ ምላሻት፣ ጥዕና ኣእምሮን ደገፍ ማሕበረ ሰነልቦናን ክሓቕፉ ንምሕጋዝ፣ ምስ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፣ ሰብኣዊ ምላሽ ዝህቡ ኣካላት፣ ኣብ ታሕቲ ማሕበረሰብ ዝሰርሑ ትካላት ደቂ ኣንስትዮ፣ መናእሰይ፣ ተመዛበልቲ (IDPs) ከምኡ ውን ግዲያት ብቐረባ ሰራሓ እያ።

ዋያዊ ዓቕማ ኣብ ሓፈሻዊ ዓርስ ክንክንን ሓበራዊ ጥዕናን ዝተመርኮሰ ኾይኑ፣ ብጎንዒ ኣብ ዝተጠቓዑ ከባቢታት ዝነበሩ ውልቀ ሰባትን ማሕበረሰትባን ዝምልከቱ ኣብ ምሕደራ ፀቕጢ፣ ምክልኻል ምፅንቓቕ ዓቕሚን ምዕባይ ተፃዋራይነትን ትኹረት ዝገበረ እዩ። ኣብ ሰብኣዊ ቅልውላዎት ዘለዎም ከባቢታት ንዝርከቡ ሰብ ዋያታትን ትካላትን፣ ቴክኒካዊ ድጋፍ፣ ሰልጠና ዓቕሚ ምዕባይን ዋያዊ ምክሪ ኣመራርሓን ኣቕሪባ እያ። እዙይ ድማ ድጋፍ ጥዕና ኣእምሮ ተበፃሓይ፣ ቀፃልነት ዘለዎን ማሕበራዊ ምላሽን ዝወሃቦ ክኸውን ኣበርክቶ ነይርዎ።

ኮሹብ ንጥዕና ኣእምሮ ቀዳምነት ንምሃብ ብዘለዋ ቁርፀኝነት እያ ነዙይ መፅሓፍ ኣዳሊያቶ። እዙይ መፅሓፍ ዓርስ ክንክን ንውልቀ ሰባት፣ ትካላትን ማሕበረሰባትን ጥዕና ኣእምሮ፣ ተፃዋራይነትን ድጋፍ ሕውየት ሰነልቦናዊ ሃሰያ ዘምህሩ ተግባራዊ ሜላታት ዝሓቆፈ እዩ።

ኢመይል: kokobgebru@gmail.com

መልእክቲ ናብ መሓዙተይ ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕና

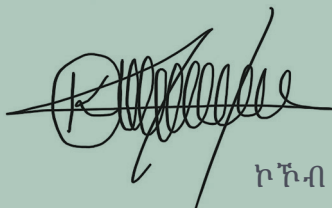
ንግዲያት ቶታ መሰረት ዝገበረ ጥቕዓትን ሰነልቦናዊ ሃሰያ ዝበፅሖም ክፍልታት ሕብረተሰብን እተገልግሉ ዘለኹም መሓዙተይ ሰራሕተኛታት ክንክን ጥዕና፡ ሰራሕኩም ይርእየኒ፤ የኹብረኩም ድማ። ከም ሰብ ሞያ ግዲያት ኩናትን ሕፅረት ኣብ ዘለዎ ከባቢ ንስርሕ ሰብሞያታትን መጠን እቲ እንስርሖ ዘለና ሰራሕ ኣዘዩ ዓብዩ እዩ። ይኹን ምበር ኣብቶም ኣፀገሞቲ እዋናት ንሕብረተሰብኩም ንምግልጋል ዘርእኽመዎ ተፃዋርነት፡ ርህራህን ተወፋይነትን ዝድነኹ ነይሩ።

እነሆ ሐዚ ኣብዚ በዓሕና ኣለና። ዋላኳ ነገራት ካብ ፍፁምነት ኣዘዮም እንተርሓቑን መሰናኸላት ተጋዲዶም እንተቐፀሉን፤ ንፃዕርኹምን ጥንካረኹምን ኣፍልጦ ክህብ ይደልይ። ከም ሓንቲ ከማኹም ዝበለት በዓልቲ ሞያ ክንክን ጥዕና፡ ነዙይ መምርሒ ከዳልዉ ተለኹ ንዓኹም ዘለኒ ምሰጋና መግለፂ ክኾነኒን ጥዕናኹም ትሕልዉሉ መወከሲ ክኸውንን ድጋፍ ንምግባር ካብ ምሕሳብ እዩ።

ኣብ ውሽጢ እዞም ገፃት ባዕልኹም ንምክንኻን ዝሕግዙ ሜላታት ክትረኽቡ ኢኹም። እዙይ መፅሓፍ ኣብ ልዑል ፀቕጢ ዘለዎ ኩነታት ክንስርሕ ተለና ዘጋጥመና ተፈጥሮኣዊ ግብረመልሲታት፡ ገሊኡም ትፈልጥዎም ገለገሊኡም ድማ ሓደሽቲ ተግባራዊ ኣተኣላልያ ሜላታት ጭንቀት፡ ከምኡ ድማ ሓበራዊ ክንክን ጥዕና ንምዕባይ ዘድልዩ ሰትራተጂታት ዝምልከት ርድኢት ዘቅርብ እዩ።

ልዕሊ ኩሉ ዓርሰ ክንክን ንዓርሰኻ ኣቓልቦ ምሃብ እዩ። ኣብ መዓልታዊ ልምድና ኣናእሽተይን ተኸታተልትን ንጥፈታት ክንክን ምትእትታው ማለት እዩ። ንምምሃርን ንምዕባይን ምፅዓር፤ ናይ ባዕልና ጥዕና ጥራይ ዘይኮነስ ኣብ ከባቢና ዘለዉ ሰባት ዉን ቀዳምነት ምሃብ ማለት እዩ። እዛ መፅሓፍ ኣብ ጉዕዞኹም ከም መሓዛ ኮይና ከተገልግለኩም፡ ምኽሪ ክትልግሰኩም፡ ከተተባብዓኩምን መዓልታት ከቢድ ኮይኑ ኣብ ዝሰምዓኩም እዋን ኣቕልል ተብለልኩም መሳርሒ ኮይና ከምእተገልግል ተሰፋ ይገብር።

ንእትገብርዎ ዘለኹም ኩሉ የመሰግን፤ ቅድሚ ንካልኦት ክንክን ምግባርኩም ናይ ባዕልኹም ጥዕና ምንክብኻብ ናይ መጀመርታ ሓደ ሰጉሚ ምኺኑ ምርዳእ የድልይ።



ኮኹብ ገብሩ ኪዳኑ

እዚ መፅሓፍ ዓርሰ ክንክን ኣብ ዝተፈላለየ እዋን ኣብ ምሉእ ዓለም ብዝርከቡ ሰብ ሞያታት ዝተፅሓፉ ሳይንሳዊ ፅሑፋትን መፅናዕታዊ ውፅኢታትን መሰረት ዝገበረ እዩ። ኣብ ጎንዒ ዘለዎ ከባቢ ዝሰርሑ ተሞክሮ ብዘለዎም ሰብ ሞያታት ምስ ህሉው ኩነታት ምትእስሳር ክህልዎ ብምግባር፤ ኣብዞም ከባቢታት ምስ ዘጋጥሙ ፍሉያት ፀገማት ተዛማድነቱን ተግባራውነቱን ዘረጋገፀ እዩ። እዙይ መፅሓፍ ንዓርሰ ክንክንን ድጋፍ ጥዕና ኣእምሮን፤ ኣብ መረዳእታ መሰረት ብዝገበሩ ሜላታት ዘወሃሃደ እዩ። ብጎንዒ ኣብ ዝተጎድኡ ከባቢታት ንዝርከቡ ውልቀ ሰባትን ትካላትን፤ ብማሕበራዊን ህሉው ኩነታትን ተቀባልነት ዘለዎም ተግባራዊ ሜላታትን ስትራተጂታትን ድማ የቕርብ።



