

niu
dad

አንታይ ዓይነት አቦ ክትከውን ትደሉ?

አቦታት (አቦታት ክኾኑ ዝኽእሉን)
ክፈልጡ ዘለዎም

ጥላፍነታውን ተሳትፎ ዘለዎን አቦ ኩን። ሎሚ መብዛሕ ትኦም (ተጸበይቲ) አቦታት ዝደልዎ ንሱ እዩ። እዚ ግን እንታይ ማለት እዩ? ብኸመይክ ይሰርሕ?



እዚ ብሮጅር እዚ፡ ካብ ናይ ኣርባዕተ ዓሰርተታት ዓመታት ስራሕን ትምህርትን ኣቦታት ዝተረኸበ ቁልፊ ተመክሮታት ብሕጻር ዝበለ ሓፈሻዊ ትሕዝቶ ይህበካ። እቲ ቁልፊ ትዕዛብቲ፣ ናይ ሎሚ ኣቦታት ተጋራጫዊ ጠለባት ከም ዘጋጥሞም እዩ፡- ሞዴል ናይ ሓደ ዕወት እንጀራ ዘምጽእ ሰብ ክሳብ ሕጂ ኣዘዩ ኣሎ። ማዕረ ማዕረኡ ድማ (ተጸበይቲ) ኣቦታት ኣብ መዓልታዊ ህይወት ስድራቤት ክህልዉን ብስምዒት ክሳተፉን ዝብል ትጽቢት ይገጥሞም።

እወ፣ ንሰኻ ጥራይ ኣይኮንካን እዚ ጸኛጢ እዚ ዝስምዓካ! እወ፣ ንሰኻ ጥራይ ኣይኮንካን እዚ ጸኛጢ እዚ ዝስምዓካ ንመብዛሕትኦም ኣቦታት ስራሕ፣ ስድራቤትን ውልቃዊ ቦታን ምትዕራቕ ኣዘዩ ከቢድ ሚዛን ዝህብ ተግባር እዩ። ፍጹም ክገብር ዝኽእል ሰብ የለን። እቲ ሓቀኛ ሕቶ፡- ንዓ ይን ንስድራይን ጽቡቕ እንታይ እዩ?

PS: ዋላ ኣብ ትሕቲ ልዑል ጸኛጢ ንውላድካ ፈጺምካ ከተናውጹ የብልካን!

ውላድካ ንምንታይ ከምዝደልየካ

ንውላድካ ዝበለጸ ትደለ። እዚ ትምህርት እዚ ንኹሎም እቦታት ሓደ ይገብር። ኩሉ ሰብ ግን ብተመሳሳሊ መንገዲ ኣይርእዮን።

ምኽሪ

ንነብሰኻ ሕተታ፡ ውላድካ ድሒሩ ብኸመይ ክዘክ ረካ እዩ?

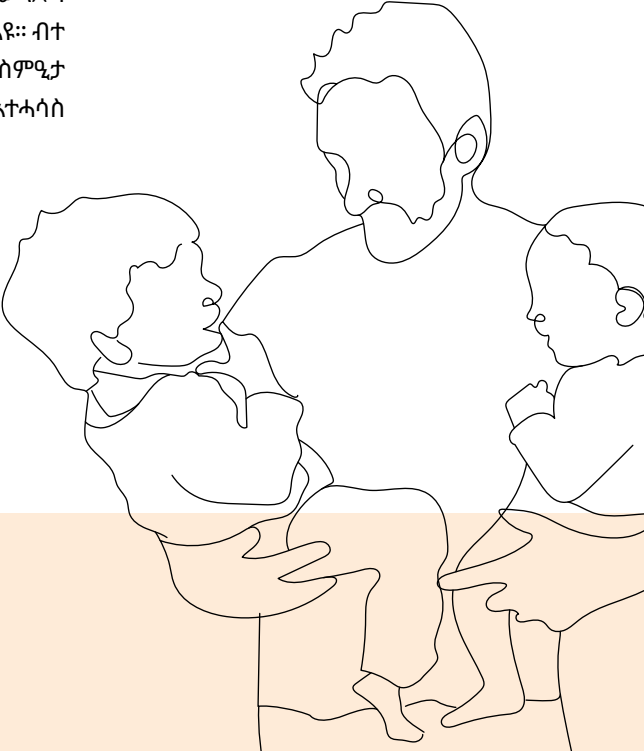
ከም ኣቦ መጠን፡ ሰብን ሰፊሕ ክእለትን ድሩትነትን ዘለካ ሰብን ምዃንካ ኣርእ። ንፊዕ ኣቦ ንምዃን ግድን ሰጥር ሂሮ ኣይኮነን ክትከውን ዘለካ። ኣብኡ ምህላው ጥራይ እኹል እዩ።

ኣቦኣዊ ህላወ ማለት ብቐዳምነት ኣብቲ ምስ ውላድካ ዝግበር ክንክንን ርክብን ግዜ ምውፋር ማለት እዩ። ብተወሳኺ ብስምዒት ክፈት ምዃን፡ ንዘድልዮምን ስምዒታቶምን ተቐባሊ ምዃንን ንውሽጣዊ መስርሕ ኣተሓሳስባኻ ምብጻሕ ምቕራብን ማለት እዩ።

ምሕጋዝ እኹል ኣይኮነን። ሓላፍነት ክትወስድ ኣለካ። እዚ ድማ ካብቲ “ኣእምሮኣዊ ጾር” (ምውጣን፡ ምውዳብ፡ ኣቐዳምካ ምሕሳብ) ብጽሑትካ ምውሳድ የጠቓልል። እዚ ንሚዛንን ጥዕና ኣእምሮን ምሉእ ስድራቤት ኣገዳሲ እዩ።

ዝተሓተ ሰላማ

ኣድላዩ እንተኾይኑ ንውላድካ በይኑ 24 ሰዓታት ክትከናኸዮ ዘድልየካ ክእለት ምጥራይ።



ንነብስኻ ደግፋ።

ወላጁ መኻን ማለት “ብተግባር ምምሃር” ማለት እዩ። ቀልጢፍካ ብዝጀመርካ መጠን፡ ርግጸኛን ብቐዕን ትኸውን።

ኣብ ማእከል ማሕበራዊ ናዕቢ ስለዘለፍ፡ ብዙሓት ኣቦታት ምቐኣት ኣርኣያ የብሎምን። እቲ ኣብ መንጎ ኣቦታትን ኣዴታትን ዘሎ ናይ ስራሕ ምክፍፋል ኣብ ወለድና ወለዶ ዝያዳ እዩ ነይሩ። ምስ ካልኣት ኣብ ተመሳሳሊ ኩነታት ዘለዉ ሰብኣት ምቕርራብ ነዚ ክፍተት እዚ ንምምላእ ይሕግዝ።

ምኽሪ

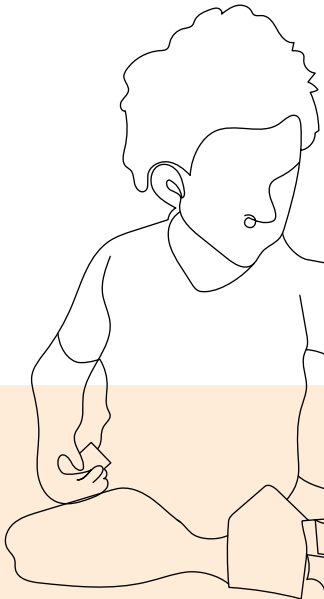
ሎሚ ብዝተፈለየ መንገዲ እንታይ ምገባር ንዝብል ምስ ናይ ገዛእ ርእስኻ ኣቦ ተዘራረብ። ምናልባት ኣብ ንእስነትካ ዝሰነገሮ ክትነገሮ ዕድልውን ክህሉ ይኽእል ይኸውን?

ብፍላይ ንደቂ ተገዕትዮ ምዕባይ ቆልዑ ጠለብ ዝሓትት እዩ ምኽንያቱ እናናበና ምስ ከድና “ድኹማት” ከይንመስል ካብ ስምዒታትና ርሕቀትና ክንሕሉ ስለ እንመሃር። ኣቦነት ክትሕዞ ዕድልካ እዩ። ከም ኣቦ ሓጎስን ትምክሕትን ዕግበትን ጥራይ ዘይኮነ ትረክብ።

ሓይሊ ኣልቦነትን ፍርሕን፡ ረዳኢ ዘይምህላውን ሓዘንን፡ ሕርቃንን ተስፋ ምቕራጽን እውን ፍጹም ንቡር እዩ። ስምዒታትካ ዝነግረካ ብዝበለጸ ብዝተረዳእካዮ መጠን፡ ንነብስኻን ድሌታትካን ብዝበለጸ ክትፈልጦ ኣኒኻ። ነቲ ኣብ ውሽጥኻ ዝካየድ ዘሎ ብዘይ ፍርዲ ክትቅበሎ ብዝኸኣልካ መጠን፡ ዝያዳ ክትሕይል ኣኒኻ - ከም መዛኑ ገውላ ድካ ሓዊስካ።

ምኽሪ

ንነብስኻ ስምዒድ። ካብ 10 ኣቦታት ሓደ ኣቦ ድሕሪ ሕርሲ ጭንቀት የጋጥሞም። ድኻም፡ ቁጥጥ፡ ምቕይያር ስሚዒት፡ ምጥቃዕ፡ ሓደገኛ ባህርያት፡ ዕረፍቲ ዘይምህላው፡ ፍርሒ ወይ ነብሰ ቅትለት ዝብል ሓሳባት ምልክታት ክኾኑ ይኽእሉ። እዚ ንዓኻ ኺምልከት ይኽእል ድዩ፡ ድሕሪኡ ምስ በዓል ሞያ ሕክምና ብዛዕባ ጥርጣሪታትካ ተዘራረብ! ዳግማይ ካብኡ ምእንቲ ክትወጽእ ድማ ተስኒካ።



ደባት አቆምጥ።

አባት ውልቃዊ ብስለት ይላት። ድሕሪ ደገም ንመጻም ድትኝ ቁጽሪ 1 ብዘይምኃንካ ንዕኡ ክትብድሆ ኣለካ። ናይ ገዛእ ርእሰኻ ድሌታት ንጎሲ ምግዳፍ ክትመሃር ኣለካ። ንህይወትካ ኣብ ኣገልግሎት ካብ ነብሰኻ ዝዓቢ ፍቕሪ ምቕማጥ ክትቐበሎ ኣለካ እዚ ናይ ብሓቂ ብድሆ እዩ። ኣብዚ በይንኻ ኣይኮንካን። ብዙሓት ኣቦታት ኣብቲ ምቕእ ሰፈር ናይታ ኒዩክሊራዊት ስድራቤት ናይ ጭቆና ስምዒት የጋጥሞም። እዚ ፍጹም ንቡር እዩ።

ምኽሪ

ካብ ምስልታት (ናይ ገዛእ ርእሰኻን ካልኣትን) ናይታ “ፍጹም ስድራቤት” ክትፍለ ደፈርካ። ንነብሰኻ ነቲ ሓርነት ዘውጽእ ርድኣት ፍቐደላ፡ ኣብ ደረት ዓቕልኻ ምብጻሕ ፍጹም ንቡር እዩ። ደገፍ ምርካብ ምልክት ዘይምኽኣል ዘይኮነስ መግለጺ ናይ ምጽዋር ክኣለ ትካ እዩ!

ከም ኣቦ መጠን ንርእሰኻ ዶብ ናይ ምቕማጥ ክኣለት የድልየካ። ነዚ ንምዕዋት ድማ ንነብሰኻ ብሕያውነትን ርህ ራህን ምሕላው ሓጋዚ እዩ። በዚ ድማ ኣብ ልዕሊ ውላድካ ቁጥጦ ከየሰዓብ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ድሌታት ከተሰጋግሮ ትኽእል።

ከም ኣቦ መጠን፡ ንውላድካ ብፍቕሪ ደረት ክትሰርዓሉ ኣትኽእል ክኣለት የድልየካ። ካብ መጠን ንላዕሊ ምግባር ናይ ቆልዓ ፍሉይ ዕድል እዩ - ምድራት ኣካል ኣተዓብብያ እዩ። ብዙሓት ኣቦታት ብፍላይ ኣብ ትሕቲ ጸቕጢ ግልል ይብሉ። ገሊኡም ኢዶም ይህቡ፡ ገሊኡም ድማ ምልካው ያን ይኹኑ። ክልቲኦም ምቕኣት ኣይኮኑን። ከም ኣቦ መጠን ኣብ ምትብባዕ ቆልዑ ክትምርኮስ ከይትግደድ ገለ ናይ ሃቕና ሓይሊ የድልየካ። ክትኣምኖ ትኽእል ኢኻ፡- ውላድካ የፍቕረካ እዩ፡ ዋላ እውን ደገፍ ኣብ ምሃብ ደረት እንተገበርካ የፍቕረካ እዩ።

ከም ኣቦ መጠን ነቲ ኣብ ልዕሊ እቲ ካልእ ወላዲ ብዘድ ንቕ ኣገባብ ንኣረኣእያኻ ክትከላኸለሉ ኣትኽእል ክኣለት እውን የድልየካ። ዕዮ ገዛ ብግቡእን ብዘጥዕመካ መንገ ዲን ብምስራሕ ናይ ገዛእ ርእሰኻ ቕዱ ኣባት ከተማዕ ብል ፍቐደላ። በዚ ኹምዚ፣ ውላድካ ነፍሲ ወከፍ ሰብ ክሳብ ክንደይ እተፈለለየ ምኃት ኹብ መጀመርታ ኹመሃር እዩ።



ነቲ መስርሕ ኣመኖ።

ኣብ መጀመርታ መብዛሕትኦም መጻምድቲ ብናይ ኩነተ ድሕነት እዮም ዝሰርሑ፡ መሰረታዊ ድሌታት - ምብላዕን ምድቃሰን - ቀዳምነት ይወሃቦም። እቲ ዝተረፈ ጸዓት ናብ ስራሕን ስራሕ ገዛን ይኸይድ። እዚ ግን ነባሪ ኩነታት ኣይኮነን! እቲ ተስፋ ንባዕሉ ዓቢ እፎይታ እዩ። እቲ 24/7 ጠለባት ናይቲ ጽዑቕ ክንክን ዝሓትት ምዕራፍ ህጻንን ቆልዓን ድሕሪ ገለ ዓመታት ኣብ መወዳእታ ክበጽሕ እዩ።

እዚ ማለት እውን ኣቦነት በብደረጃ ይሰጋገር ማለት እዩ። ውላድካ ከከም ዕድሚኡ ኣዘዩ ዝተፈለለየ እዩ ዘድልዩካ። ኣብዚ ሕጂ እዋን ምስኡ ሓቢርካ እንታይ ከም ዘድልዩ ክትፈልጥ ትኽእልን ክትፈልጥን ኢኻ። ክፉትን ሓድሽ ነገራት ክትመሃር ፍቓደኛን እንተኾንካ፡ ርክብ ዘለካ ክትከውን ዝቐለለ ክኸውን እዩ።

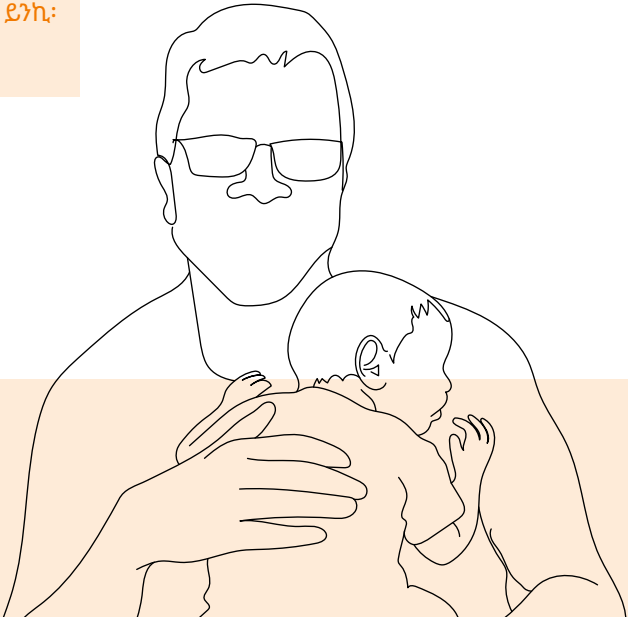
ምኽሪ

ንመብዛሕትኦም መጻምድቲ፡ ዕግበት ዝምድናን ጸታዊ ርክብ መጻምድትን ኣብ መጀመርታ ይንኪ፡ ቅድሚ ምስ ግዜ መለሱ ምምሕያኹ።

ወላዲ መኻን ንዝምድናታት እውን ይቕይር እዩ። ንነብ ሰኻ ከም (ፍቕራት) መጻምድቲ ዳግማይ ምርካብን ኣብ ትሕት ኣጸጋሚ ኩነታት ጸታዊ ርክብ መጻምድቲ ዳግማይ ምሕዳሰን ኣገዳሲ እዩ። ነዚ ንምግባር ግዜ ምውሳድካ ኣረጋግጽ - ዋላ ብናይ ደገ ደገፍ።

ምኽሪ

ንነብሰኻ ምሕታት ቀጽል፡ ሕጂ ብሓቂ እንታይ ኣገዳሲ እዩ? መብዛሕትኦም ኣቦታት ኣብ ህይወቶም እቲ ዝዓበየ ነገር ስድራቤት ምኻኑ ይዛረቡ። ኣብ ግብር ክውዕሉ ከለዉ ግን መብዛሕትኡ ግዜ ንሞያውን ካልእን ግዴታታት ቀዳምነት ይህቡ። ኩሉ ግዜ ግዜን ዓውድን እናዓዕበለ ምስ ከደ ኣብ ህይወትካ ቀዳምነታት ክትቅይር ፍቐደለ። ኣቦ ምኻን ነቲ ኣገዳሲ ዝኾነካ ይቕይር። ንነብሰኻ ከም ሰብን ከም ሰብን ክትበስል ዕድል ሃባ።



ንነብስኻ ተኸናኸን።

አቦ ምኒን ብዙሕ ዝተፈለለየ መዳያት ኣለዎ። ሓላፍነትካ ንዓኻን ንስድራኻን ዝሰርሕ መንገዲ ምርካብ እዩ። ብሓቂ ክትገብር እትኽእል ሓገቲ ጌጋ ጥራይ'ያ። ንሳ ድማ ንነብስኻ ብከባቢኻ ብዘይተሓላቐ መንገዲ ክትጎተት ምፍቃድ 'ያ። ምኽንያቱ ሽዑ መብዛሕትኦም ሰባት ብሓቂ ኣብ ዘይደልይዎ ቦታ ክትውድእ ኣዘዩ ተኸእሎ ኣሎ። ኣብ ተመሳሳሊ ነጥቢ ምስ ናይ ገዛእ ርእሶም ወለዲ።

ነቲ ብድሆ ተቐቢልካ ሰጉምቲ ውሰድ። ምስ ካልኣት ኣቦታት ርክብ ግበር - ኣብ መጻወቲ ቦታ፡ ኣብ ፈሰቲቫል ከባቢ፡ ኣብ ሞል። ሓበሬታ ድለ - ኣብ መጽሓፍቲ፡ ፖድካሶትን መጽሔታትን። ኣካል ናይ ሓደ ማሕበረሰብ ኩን - ንኣብነት ኣብ www.vaterwelten.ch.

እንታይ ከነቕርበልካ ንኽእል፤

- **ብፍላይ ንተጸበይቲ ኣቦታት ዝዓለመ ሃገራዊ መድረኽ**
ኣብዚ ዝሰዕብ ርእ www.niudad.ch



- **ኣብ ኩሉ ምስ ኣቦ ዝተኣሳሰር ሕቶታት ነጻ ምኽሪ**
ኣብዚ ዝሰዕብ ቆጶራ ሓዘ www.maenner.ch/erstberatung

- **ብቐጻሊ ዝመሓየሽ ናይ ምኽሪ ካርታ**
ኣብ ቀረባኻ ዝርከብ ቅድመ-ምድላው ኣብዚ ዝሰዕብ ድለ www.maenner.ch/landkarte

ከም ኣቦ መጠን ኣብ እትረኽብዎ ሓድሽ ኣጋጣሚ ጸቡቕ ዕድል ክትረኽቡ ንምገይ!

ጉጅለኹም Niudad

ብደገፍ



(Tigrinis / Tigrinien)