



ናይ ስራሕ-ውልቀ ሂደት ገደባት

መጠቀሚያ

ብዙሓት ኣብ ናይ ክንክን ሞያ ዝነጥፉ ሰባት፣ንሰብ ሞያታት ጥዕና ሓዊሱ፣ኣብ መንጎ ስርሖምን ውልቀ ሂደቶምን ደረት ንምቕማጥ ይጽገሙ እዮም። እቲ ግልጋሎታት ናይ ምርካብ ድሌት ኣብ 11 ሰዓት ዙብቕዕ ኣይኮነን ከምኡ እውን ንሕድሕድ ኣብ ናይ ክንክናዊ ሞያ ዘጋጥሙ ከበድቲ ጸገማት ብሙሉእም ምፍታሕ እውን ዝካኣል ኣይኮነን። ኣብዚ ነዊሕ ሰዓታት ምስራሕና ወይ ድማ ናብ ገዛ ምስ ተመልሰና ብዛዕባ ስራሕና ምሕሳብ ምቕጻልና ከም ሰራዕ/ባህርያዊ ነገር ኮይኑ ክስማዓና ይኸእል እዩ። ብዙሓት ኣብ ናይ ክንክን ሞያ ዝነጥፉ ሰባት ከዓ ነዚ ዓይነት ስራሕ ከም ሓደ ዕላማን ንሂደቶም ትርጉም ዝህብ ሞያ ኮይኑ ስለዝሰምዖም እዮም ዝሰርሑዎም። እቲ ካብ ስራሕና ትርጉም ናይ ምርካብ ርድኢት ከዓ እዩ ዕግበት ሕያዋይነት ንክስማዓና ልዑል ግደ ክህልዎ ዝኸእል። ይኹን ድኣ እምበር፣ ንኣእምሮናን ኣካልናን ዕረፍቲ ክህቡ ዝኸእሉ ጸብቑት ገደባት እንተዘየብልና፣ እቲ ስዒቡ ዝመጽእ ሓደሎ ጸዕቂ ስራሕን መወዳእታ ዘየብሉ ስምዒታዊ ኣብርክቶን ንኣካላትናን ኣእምሮናን ከምኡ እውን ንዝህልወና ርክባት ኣሉታዊ ብዝኾነ ኩነታት ክጸልዎ ይኸእል እዩ።

ዕላማ ናይዚ ገደባት ምቕማጥ ከዓ ኣብ መንጎ ንስራሕና ዝህልወና ተወፋይነትን፣ንስድራን መሓዘትናን ንባዕልናን ዝህልወና ግዜን ሚዛን ንዝህልወና ምኸእል እዩ። ጥዑያት ዝኾኑ መርበባት ማሕበራዊ ደገፋትናን ውልቀ ሃፍታትናን ብምዕቃብ ከዓ፣ ልክዕ ቻርጅ ሙሉእ ከምዝብል ባትሪ፣ ኣብ ስራሕና ዚያዳ ትኹረትን ጽብቑ ጉልበት ንክህልወና ብምግባር ምስልቻው ክይተሰምዓና ቀጻልነትን ጽፈት ዘለዎን ክንክን ክንህብ የኸእለና። ኣብ ውሽጢ ሰሙን 168 ሰዓታት ኣለው። ነዚ ኣብ መንጎ ስራሕናን፣ማሕበራዊን ውልቃዊ ሂደትና ከመይ ጌርና ክንከፋፍሎ ከምእንኸእል ምውሳን የድልየና። እቲ ጥዑይ ሚዛን ሂደትኩም ከዓ ኣብ ጉዕዞ ሂደትኩም ፡ - ናይ ስራሕ ግደኹም ምስ ዝለዋወጥ፣ናይ ስድራኹም ኩነታትን ውፍይነትን ምስ ዝለወወጥ ክቕየር ይኸእል እዩ። ከም ሕማም ወይ መቕርብ እትብሉ ሰብካ ብሂደት ምስእን ዝበሉ ውልቃዊ ፍጻሎታት እውን ንባዕልኻ ንምክንኻን ብዙሕ ግዜኻ ክሓቱኻ ስለ ዝኸእሉን ናብ ስራሕ ቀልጢፍካ ትኹረት ንምግባር ጉልበትካ ስለዝጽንቀቕኻ ነቲ ሚዛንካ ክቕይርዎ ይኸእሉ እዮም። እዚ ከዓ ንቡር እዩ። ከም ቀልውላው ወይ ሓደጋ ዝበሉ ነቲ ጸዕቂ ስራሕ ዘበርኽዎ ሞያዊ ዝኾኑ ፍጻሎታት እውን ነቲ ሚዛን ብግዚያውነት ክቕይርዎ ይኸእሉ እዮም። ብዛዕባ ኩነታት ሚዛናን ብከመይ ይጽለው ከምዘለዎን ምፍላጥ ምኸእል ከዓ ኣገዳሲ እዩ። ስለምንታይ ሲ እቲ ብርቱዕ ፍጻሎ ሓንሻብ ምስ ሓለፈ ናብቶም ጥዑያት ደረታትና ንምምላስ መስተውዕልቲ ክንከውን ምእንቲ እዩ።

ጥዑያት ዝኾኑ መርበባት ማሕበራዊ ደገፋትናን ውልቀ ሃፍታትናን ብምዕቃብ ከዓ፣ ልክዕ ቻርጅ ሙሉእ ከምዝብል ባትሪ፣ ኣብ ስራሕና ዚያዳ ትኹረትን ጽብቑ ጉልበት ንክህልወና ብምግባር ምስልቻው ክይተሰምዓና ቀጻልነትን ጽፈት ዘለዎን ክንክን ክንህብ የኸእለና።

ማላታት

ገደባት ኣብ ስራሕ

ኣብ ስራሕ ቦታ ገደባት ምውጻእ ከቢድ ክኸውን ይኸእል እዩ። ብፍላይ ድማ መሳርሕትኻ ነዚ ብደንቢ ከተግብርዎ ምስዘይትርእ። ምናልባት እውን ናይ “ጅግናነት” ባህሊ ክህሉ ይኸእል እዩ ነብሰኻ መስዋእቲ ብምግባር ትኹረትን ክብሪ ክሳብ ናይ ምርካብ ደረት ክወስደካ ይኸእል። ንባዕልኻ ምጥባቕ እውን ድፍረት ዝሓትት እዩ። ዋላ እውን ከም ነብሱ ዝፈትው ወይ ድኹም ከምዝኾንካ ኮይኑ ክስመዓካ ይኸእል እዩ። ቀስ እንዳበለ ብማእኸላይን ብቕጻልነትን ዝበርህ ኩራዝ ካብ ኣዕርዩ ደሚቕ በራህ ብቕልጡፍ ዝበርኩ ኩራዝ ከምዝሓይሽን ኣድማዒ ከምዝኾነን ምዝካፍ ኣገዳሲ እዩ። ነብሰ- ክንክን ምግባር ናይ ነብሰ ምፍታው ወይ ውን ድኸመት ተጻራሪ እዩ። እቲ ምንታይ ጸብቑት ገደባት ኣቕማጥኩም ንነብሰኹም ግቡእ ዝኾነ ክንክን ምግባር ምስትኸእሉ ንትካልኩም፣መሳርሕትኹም ይኹን ካልኡት እትግደስሎም ሰባት እቲ ዝኸእልኩም ብሉጽ ግልጋሎትኩም ክትህቡ ትኸእሉን ስራሕኹም ከዓ ብቀጻልነትን ብዘላቕነትን ክትሰርሑ ትኸእሉ። ነዚ ንምግባር ከዓ፣ነብሰ ክንክን ምስዘድልየካ ስራሕ ኣይፋል ምባሉ ኣገዳሲ እዩ። እዚ ከዓ ጸዕቂ ስራሕ ንዝሰዕቡልካ ተወሰኸቲ ስራሕቲ ወይ ዕማማት ኣይፋል ምባል ወይ ውን ዋላ ኣ-ሜይልኩምን ቴሌፎናትኩምን እውን ዘይተረጋግጹ ናይ ባዕልኹም ግዜ ብንጹር ምቕማጥ (ኣብቲ ግዜ ንሱ ክትርከቡ ከምዘይትኸእሉ ዝገልጽ ቀጥታዊ ቁልፊ ምላሽኩም እውን ክትውልዕዎ ትኸእሉ) ምኸእል እውን ክኸውን ይኸእል ። ወይ ድማ ካብ ስራሕ ሙሉእ

ብሙሉእ ነብስኹም ኣርሒቕኹም ናይ ዕረፍቲ ግዜኹም ብግቡእ ብምጥቃም ናብ ስራሕኹም ሓዳሽ ጉልበት ሰኚቑኹም ምምላስ ምኽኣል እውን ክኸውን ይኸእል።

ቀስ እንዳበለ ብማእኸላይን ብቐጻልነትን ዝበርህ ኩራዝ ካብ ኣዐርዮ ደሚቐ በሪሁ ብቐልጡፍ ዝጠፍእ ኩራዝ ከምዝሓይሸን ኣድማዒ ከምዝኸኸን ምዝካሩ ኣገዳሲ እዩ።

ገደባት ኣብ ገዛ

ኩሉ ግዜ ከምቲ ክትኾና እትደልዮ ባዓል ሞያ ክንክን ጥዕና ምዃን ከምኡ እውን ከምቲ ትደልዮ ሕጻይ/ሕጻይቲ/ወላዲ/ቆልዓ/ሓው/ሓፍቲ/መሓዛ ምዃን ዘይካኣል እዩ። ስለዝኾነ ከዓ እቲ ዝብዝሕ ጉልበትካን ኣእምሮዊን ስምዒታዊ ዓቕምኻ ናብ ስራሕ ምኻድ ዝደልየሉ ግዜ ከምዘለሉ፣ትኹረቱ ብዝበለጸ ናብ ውልቃዊ ሂወትካ ክገብረሉ ዝደልየሉ ግዜ እውን ኣሎ። ትኹርትኩም ብዝበለጸ ናብ ስራሕ ኣብ ዝኾነሉ፣ነዚ ንፍትዎትኩምን መርበባት ማሕበራዊ ደገፋትኩምን ኣካፍልዎም። ኣብዚ ሕጂ እዋን ኣብ ገዛ ብዛዕባ ዘለውኹም ሓገዝ ዘድልዮም ስራሕቲ መደብ ይሃልኹም፣ከምኡ እውን፣ዝካኣል እንተደኣኸይኑ፣ንፍትዎትኩም እቲ ሚዛንኩም መዓዝ ከምቲ ልሙድ ናብ ንቡር ከምዝምለስ ናይ ግዜ ገደብ ክትህብዎም ትኸእሉ ኢኹም።ኣብዚ ናይ ዕረፍቲ መዓልታትኩም ኣብ መዛዘሚ ጽዑቕ ናይ ስራሕ ጸንሒትኩም ንክኹኑ ጌርኩም መደብ ምውጻእ ምኽኣል፣ ምስ ፍትዎትኩም ጽፈት ዘለዎ ጽቡቕ ግዜ ንክትሕልፉን ዳግም ሚዛንኩም ንክትሕልውን ሓጋዛይ ክኸውን ይኸእል እዩ።ከም ተውሳኺ እውን ውልቃዊ ድሌታትኩም ንምምላእን ዕውታት ሰብ ሞያ ክንክን ጥዕናን ክትኹኑ ዘኸእል ናይ ባዕልኹም ግዜ ክህልወኩም ኣገዳሲ እዩ። እዚ ምግባር ማለት ከዓ ንኣካላዊ ድሌታትኩም(እኹል ድቃስ ምርካብ፣ብልጹግ ምግባር ምምጋብ፣መዓልታዊ ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምክያድ) ምፍላጥ፣ምቕባልን እኹል ግዜ ምሃብ ምኽኣል ማለት እዩ።ብተወሰኹ እውን ንስምዒታውን መንፈሳውን ድሌታትና(ሂወትካ ዘሰሰኩ ንጥፊታት፣ውጽእ ኢልካ ተፈጥሮ ኣብ ምንኣድ ግዜ ምሕላፍ፣መንፈሳዊ ልምድታትካ ምኽታል(እንድሕር ድኣ ሃልይካ)፣ከምኡ እውን ምስ ከም መዚቃ ምስማዕ ወይ ምጽዋት፣ምንባብ ወይ ምጽሓፍ፣ምስኣል፣ምህናጽ፣እትክልቲ ምክንኻን ዝበሉ ፈጠራዊ ውጽኢታት ምርኻብ ወ.ዘ.ተ ። ሓድሓደ ግዜ ንባዕልኻን ውልቃዊ ድሌታትካን ቀዳምነት ምሃብ ምኽኣል ኣገዳሲ እዩ።እዚ ጥዑያት ኮይንና ንክንቅጽል ወሳኔይ ክፋል እዩ።

ገደባት/ደረታት ኣብ መንጎ ስራሕን ገዛን

መስርሕ ሞያዊ ክንክን ጥዕናና(ውጽኢታዊ፣ጠመታዊ፣ዘይስምዒታዊ) ኣብ ስራሕና ብደንቢ ገይሩ እዩ ዝሕግዘና፣ግን ከዓ መብዛሕቲኡ ግዜ ኣብ ውልቃዊ ሂወትና ብዙሕ ሓጋዛይ ኮይኑ ኣይረከብናን፣ዋላ እውን ኣብ ርክባትና ጸቕጢ ዘስዕብ እዩ። ኣካላትኩምን ኣእምሮኹምን ካብ ናይ" ስራሕ መንፈስ"ናብ "ናይ ውልቀ ሂወት መንፈስ"ንምቕያር ምእንቲ ክሕግዘኩም ኣብ መንጎ ስራሕን ገዛን ሓሳባዊ ዝኾነ ደረት ምቕማጥ ኣገዳሲ እዩ።እዚ ከዓ ልክዕ ሓሳባዊ መብርሂን መጥፍኢን ኣብ ኣእምሮኹም ከም ምህናጽ እዩ። ናይ መብራህቲ መብርህን መጥፍኢን ክትሓስቡ እውን ትኸእሉ ኢኹም።ብልክዕ ስራሕኹም ኣብ ትጅምርሉ ነቲ ናይ ክንክን ጥዕና ሞያኹም "ትውልዕዎ"ስራሕኹም ወዲእኹም ናብ ገዛኹም ኣብ እትኣትሉ ከዓ "ተጥፍእዎ"።እዞም ሓሳባዊ ተግባራት ከዓ ኣእምሮኹም ለውጢ ንክገብር ዘኸእሉ ሓሳባዊ ምልክታት ይልእኹሉ። ነዚ ንምግባር ስራሕኹም ክትጅምሩ ከለኹም እትገብርዎ ሓደ ልማድ ከምኡ እውን ስራሕ ክትውድኡ ከለኹም እትገብርዎ ሓደ ልማድ ምህናጽ ሓጋዚ እዩ። ኣእምሮኹምን ኣካልኩምን ንምምዕራይ ነዞም ልምድታት ኩሉ ግዜ ብመደበኛ ምትግባር ኣገዳሲ እዩ።

ኣገደስቲ ምኽንያታት ኣብ ደረታዊ ልምድታትና፡

• ክንድዝተኝ አለኩም ብዙሓት ናይ ስምዒት ህዋሳትኩም ተጠቐሙ፣ ብፍላይ ምስ ማዕፍን ምድሃ ስስ/ምንቅስቃስ ክምኡ እውን ምሽታት

• ኣብ ክንድዝ ተኝ ኣለኩም ኣብ ምንጎ ስራሕን ገዛን ኣብ ዘሎ ግዜ ናይ ስራሕ ወዳእኻ ናብ ገዛ ክትኣትኩ ከለኻ ሙዚቃ ምስ ማዕፍን ወይ ውን ናብ ገዛኻ ክትኣትው ከለኻ ክዳንካ ብምቕያር ሻወር ምውሳድ፣ ኢሉ እውን ነቲ ሻወር ክትወስድ ከለኻ ዘዘንዩኻን ደስ ይኸውልኻ ስታ ዘለዎ ሰሙና ወይ ሻምፖ ምጥቃም ክኸውን ይኸእል እዩ

• “መላዓላ” ዝኾነ ልምዲ ኣማዕብሉ

• መላዓላ ልማድ ዝብሃል ኩሉ ግዜ ካብ ስራሕ ምስ ወጻኙም ወይ ናብ ገዛኹም ምስ መዳኹም ብተተግብርኩም ተግባር ወይ ባህሪ እዩ። እዚ ከዓ ቅልል ዝበለ ከም ካብ ቢርኹም ክትወጹ ከለኹም ቢር ቢርኹም ምቕላፍ ወይ ናብ ገዛኹም ምስ ትምላሱ ናይ ገዛኹም ቢር ምቕላፍ ወይ ድማ ኣካዩ ዝተወሰሰበ ክም ብተመሳሰሎ ምንገዲ ናብ ገዛኻ ምጥጥር/ምዝገባር ወይ ውን ናብ ገዛ ምስ በዳሕኻ ሓይ ብርጭቆ ሻሂ ወይ ጽጌቕ ኣዘውተርካ ምስታይ ክኸውን ይኸእል

• ኮነ ኢልካ ብተበግሶ ልምምድ ምግባር

• ነቲ ደረታዊ ልማድኩም ኣብ እተተግብርሉ ንሕዳሕድ ተግባርኩም ካብ ስራሕ ክውጹኡኩም ብዝኸእል ልማድኩም ክትኸውን ገደርኩም ስርሕኩም፣ ንኣብነት፡- ቢርኹም ክትቐልፉ ከለኹም፣ ነቲ ናይ ባዕል ሞያ ጥዕና ክንክን ስብእናኹም ክሰብሩ ዝቕጩ ሞልቲ ንግዲኡ ኣብ ውሽጢ ቆላጭኩም ክምዝሓደግኩም ምሕሳብ፡- ወይ ውን ካብ ስራሕኹም ተመላስኩም ክዳንኩም ኣብ እተውጹኡኩም ነቲ ናይ ክንክን ጥዕና በዓል ሞያኻት ስብእናኹም ንግዲኡ ኣውጹኢኹም ብምቕማጥ ነቲ ናይ ውለቀ ሂወትኩም ስብእና ክምቕኻይኩም ከለኹም ምሕሳብ፡- ወይ ሻወር ክትወስዱ ከለኹም ነቲም ኣብቲ ውዕለኹም ዘጋጥሙኹም ተመኮርታት ሓዲብኩም ክምተውጹኡኩም ከለኹም ምሕሳብ

ገደባት ኣብ ገዛ ኣብ እንሰርሖሉ

ኣብ ገዛ ኮይንካ ምስራሕ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ዝህሉ ገደብ ዓቂብካ ንምኻድ ገለ ብድሆታት ዘለዎ እዩ። ኣብ እትነብረሉ ተመሳሳሊ ቦታ ኮይንካ ኢኻ ትሰርሖ ዘለኻ፣ ስለዝኾነካ ከዓ ኣብ ውዕሎኻ ኣብ መንጎ ናይ ስራሕ- መንፈስ ናይ ውልቀ ሂወት -መንፈስ ንቅድሚትን ንድሕሪትን ኢኻ ክትመላለስ ኣትውዕል ዘለኻ ማለት እዩ።

እዞም ዝስዕቡ ተግባራት ኣብ ገዛ ኮይንካ ንምስራሕ ጥዑያት ገደባት ንምቕማጥ ዝሕግዙ ተግባራት እዮም፡

 <p>ኩሉ ግዜ ክትሰርሖሉ እትኸእለሉ ቦታ ምድላው</p>	<p>እዚ ኣብ ገዛኹም ዝተፈለየ ክፍሊ እንተዝኸውን ይምረጹ፣ ግን ድማ እዚ ዘይካኣል እንተኾይኑ፣ ኩሎም ናውቲታት ስራሕኹም እተቐምጥሉን ኣብዝሓ ስራሕኹም እተከናውንሉ ኩርናዕ ይሃልኹም። እዚ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ሰለስተ ገጻዊ ገደብ ንክህልወኩም ይሕግዝ።</p>
 <p>ናብ ስራሕ ኢልኩም ንምኽዳን ፈትኑ</p>	<p>ክደንኩም ምቕያርኩም ናብ ናይ ስራሕ መፈሰ ንክትኣቱ ከምኡ እውን ኣብ መዘዘሚ እቲ መዓልቲ ደጊምኩም ክትቕይርዎ ከለኹም ናብ ናይ ገዛ መንፈስ ንክትኣቱ ይሕግዝኩም። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ስነ ልቦናዊ ደረት ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>
 <p>ዝውትር መደብ ይሃልኹም</p>	<p>መዓልትኹም ንስራሕን ንክልኣት ናይ ገዛ ንጥፈታት ኢልኩም ናብ ኣናእሽቶ ሰዓታት ክፋፍልዎ። ኣብ መዓልቲ 24 ሰዓታት ንክይትሰርሖ ምእንቲ ናይ ስራሕ ግዜኹም ገደብ ክተቐምጥሉ ይግባእ። ናይ መመገቢን ማሕበራዊን ውልቃዊን ግዜ ሓዊሱ መደባትካ ክፋፈልካ ምቕማጥ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕኻን ውልቀ ሂወትኻን ናይ ግዜ ገደብ ንምቕማጥ ይሕግዝ</p>
 <p>ናይ ገደብ ልምድታትኩም ኣዘውትሩ</p>	<p>ናይ ገደብ ልምድታትካ ኩሉ ግዜ ምዝውትር ተግባራዊ ዘይኸኸውን ይኸእል እዩ፣ ግን ከዓ እንተነኣሰ ለውጢ ኣብ እትገብርሉ ዝኾነ ዓይነት ልምዲ ወይ ነገር ክህልኩም ይግባእ። ንኣብነት፡ ካብ ስራሕ ናብ ገዛ ኣብ እታኣትውሉ “ኣነ ሕጂ ወላዲ እየ” ወይ ከዓ ናብ ስራሕኹም ኣብ እታኣትውሉ ከዓ “ኣነ ሕጂ ናይ ክንክን ጥዕና ባዕል ሞይ እየ ” ክትብሉ ትኸእሉ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ስነ ልቦናዊ ደረት ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>

 <p>ግልጽን ሐበራውን ሕግታት ምውጫ</p>	<p>ምስ ካልአት እንተደካሽይነኩም እትነብሩ፣ ከጋጥም ንዝኸለል ታህዋኽ ንምክልኻል ንናይ ስራሕ ግዜኹምን ቦታን ኣመልኪትኩም ምይይጥ ብምክያድ ግልጹን ሐበራዊ ዝኾኑ ሕግታት ምውጫ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወት ማሕበራዊ ገደብ ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>
 <p>ኣብ ገዛ ንዝርከቡ ስራሕቲ ምስ ካልአት ብምክፋል ዝውቱር መደብ ይሃልኹም</p>	<p>እዚ ከዓ ናይ ስራሕ ሓልፍነታትኩም/ግብአትኩም ግልጹ ንክኾኑን ብኣግባቡ መደብ ንክተውጽእሎምን ይሕግዝ። ውሑዳት ናይ ገዛ ስራሕቲ ምስ ዝህልውኹም ንመደብኛ ስራሕኹም መደብ ሓዝሉ። ከምኡ እውን ህጹጽ ዝኾነ ስራሕ ምስ ዘይህልወኩም ንናይ ገዛ ስራሕቲኹም መድብዎ። እዚ ከዓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ናይ ግዜ ገደብ ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>
 <p>ክዕወቱ ዝኸለሉ ሓቀኛ ዕላማታት ኣውጽኡ</p>	<p>“ሎማዓንቲ እንታይ ክሰርሕ ይኸለል?” ኣብ ዝብል ሕቶ ጠመተ ብምግባር :-ንስራሕኹም ብዝምልከት ኣናእሽቶን፣ክዕወቱ ዝኸለሉ ሽቶታት ከምኡ እውን ንውልቀ ሂወትኩም ዝምልከት ኣናእሽቶን ክዕወቱ ዝኸለሉ ሽቶታት ክህልውኹም ይግባእ። እዚ ከዓ እዚ ኣዐዊተ ውዒለ ዝብል መንፈስ ንክልወኩም ይሕግዝ። ኣብ ነብሰ ወክፍ ክፋላት(ስራሕ፣ማሕበራዊ፣ውልቀ ዕውትነት) ዝብሉ ነናይ ባዕሎም ዝተፈላለዩ ሽቶታት ክህልውኹም ይግባእ። ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቃዊ ሂወትን ስነ ልቦናዊ ደረት ንምቕማጥ ይሕግዝ።</p>

 ጠቕምቲ ቁምነገራት

- ✓ ኣብ መንጎ ስራሕን ውልቀ ሂወትን ገደባት ምውጫን ምዕቃብን ምኸኣል ብከይዲ ዝመጽእ ከምዝኾነ ዘክሩ። ሓድሓደ ግዜ ቀለል ዝኾነሉ ሓድሓደ ግዜ ድማ ከቢድ ዝኾነሉ ግዜ ኣሎ። እዚ ድማ ባህርያዊ/ስራሕ እዩ።
- ✓ ነቶም ኣዚኹም ዋጋ እትህብዎም ነገራት ቀዳምነት ብምሃብ መደብ ኣውጽኡ
- ✓ ጥራሕ ምስ ስራሕ ምውጣር ወይ ካብ ሓደ ቦታ ናብ ካሊእ ምጉያይ ዘይኮነስ፣ንነብሰኹም ናብዚ ናይ ሕጂ ህልው ኩነታት ንምምጫ እውን ግዜ ሃቡ።
- ✓ ነብሰ- ክንክን ኣዘውትሩ፣ኣናእሽቶም ክትግብሩ ዝኸለሉ ሜላታት ብምጥቃም ምእንቲ ኩሉ ግዜ ክተዘውትርዎም።

 መወከሲታት ንዝበለጸ ንባብ

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/> [ጥዕያት ገደባት ከመይ ምውጫ ከምዝካኣል፡10 ኣብነታት+ PDF ፍልጥታት ዕዮን]። Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241> [ኣተኣላልያ ናይ ስራሕን ውልቀ ሂወት ገደባት፡ጥንካረ እቲ ገደብ፣ናይ ስራሕ/ውልቀ ሂወት ሚዛን፣ከምኡ እውን መስርሕ ምኸፋልን- ምውዳድን]። Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>