

Odud ta sukol-aya



Magadama

Nas ketiir elsakalin fi mahan ta raya, beshmal nas ta saha, bawilu asan yamoulu odud bene sukol wa aya elkas. Eldaeir ta ajat ma bekalisu fi 5pm wa ma mumkin inu behel kulu mugaf sahib zeil zol manawi madarab De mumkin beshour tabieyi asan besakal be sahat tawil aw asan bewasil fikra le sukol bad inta raja elbeit Nas ketiir elsakalin fi mahan ta raya bamulu elnuoh ta sukol de asan omen beshouru inu bamulu elnuoh ta sukol de asan omen beshouru inu do aw muhema wa elsukol bedi ayatomen adaf. Elshour de manatu inu yakunu muhem wa yamulu tabara le shourtana elrida belkamil Yani lo ma fi odud kueis elbadi jisimtana wa muoktana fursa asan yartahu, elnatija to sukol ketiir wa istismar ta tatof elkatiir mumkin yadarar jisimtana wa muoktana wa alakat elgolot

Elgrad ta dabt ta odud owa asan bejib tawazan bene iltazamatna le sukol, le osratana wa asahabtana wa le nafustana Le tahfiz le shabaka daham ta mujtama wa muarad tana elshaksi, zeil batariya malian, de bakali nafustana asan be kunu fi tarkiz, wa indu taga fi sukol wa badger lena raya matasaga wa indu jowda bedun arak. Fi 168 sah fi isbuoh: anina daeirin keif begasim elsah de bene sukol, ijtima wa itiajat ta shaksi asan anina nakunu fi saha keuis Tawazan ayatek elsahi mumkin y ager bekalal ayatek, zamen wujudek fi sukol gaer, wa lo osrataki aw iltizamattaki Adas ta shaksi zeil morot aw fagad ta zol tani, mumkin yagaer tawazantaki be zamen sukeir, wa inta bekun daeir zamen ketiir asan inyta besufu nafsek wa indu taga besit asan tamoulu elsukol. De aja adi Adas elmanawi mumkin Kaman tawazintana be zamen besit, zeil masakal aw kawaras elbezid guwa ta sukol De kueis inu takun barif tawazantana wa keif ba wugu, asan kide anina nakunu jaizin asan narja le odudtana elsahi lo elmushkela alu

Le tahfiz le shabaka daham ta mujtama wa muarad tana elshaksi, zeil batariya malian, de bakali nafustana asan be kunu fi tarkiz, wa indu taga fi sukol wa badger lena raya matasaga wa indu jowda bedun arak.



Turuk

Elodud fi sukol

Mumkin yakunu sahab asan bamuluodud dakel elsukol, lo inta sufu zumlantaki ma bamulu elsukol kueis Mumkin Kaman yakun fi sagafa ta "batula" aw nasir shaksi wa zol bewadi nafsu gidam asan yasufu De beshil shuja asan inta bekalam be nafsek, wa mumkin yashour zeil anani aw daeif De muhem asan inta bazakar inu el-lamba elbawalatwali wa lakin sabit de asen wa fahal akter min wahid elbawala abiet wa bamut besura. Ifis ta jisim de aksi ta ananiya wa duaf Inta mumkin tamulu kedmataki elkueis le manazama, zumlantaki wa ababek lo inta mulu odud wa indu itimam le nafsek asan inta bamulu sukoltaki betreika istimrar wa mastadim Asan bamulu de, kueis inu matagul la lo inta daer tamulu De mumkin beshil shakil inu tagul la le sukol tana fuok sukoltaki, aw barmajtu zamen wade ta yom/isbuoh elinta ma besufu sanduk elberit electronitaki aw telefon (mumkin inta bekutu rad tawali fi zamen ta sukol) De mumkin beshil shakil inu istakdam ijazataki wa kalik matakiy inu tawali wagafta min elsukol fi zamen de asan inta berja le sukol wa inta bakun indu taga.

De muhem asan inta bazakar inu el-lamba elbawalatwali wa lakin sabit de asen wa fahal akter min wahid elbawala abiet wa bamut besura.

Odud fi elbeit

De mumkin ma yakun saeii le zol ta saha maneh elinta daer takun wa kaman zoj/walid/jiene/aku/sedik elinta daer takun daeman Bekun fi zamen ketir min taga wa gadre agaliya wa atafiya daer yamshi le sukol, wa zamen eldaer yawajawu le ayataki elkas Inta lamen takut ehtemam ketir le sukol, gulu aja wade le ababek wa shabaka ijtimahitaki Amoulu kuta le ay sukol inta indu fi beit elinta daer masada fiw fi zamen de. wa, lo mumkin, adi ababek tawagahat zamen asan yarajawu twazantaki le mahaltow eladi Mumkin de yakun mafid asan bakatet ayam ta ijaza bad niaya fatara sukoltaki ekmakasafa, lo de matawaga, asan inta bekun fi zamen mageim ma ababek asan beraja mawazan. De muheim inu inta ligu zamen shaksi asan bekun indu itiajattaki kas asan bekun amel raya ta saha wa oduo ta osra De manatu inu ehtiraf, gabul wa amulu zamen le itiajattaki elnafsi: nom kifaya, akil indu gizayat wa tamrin tawali. De Kaman manatu ehtiraf, gabul wa amulu zamen le itiajattaki elatafiya wa ruoyiya: manashat elbakali ayataki ganian, shilu zamen fi tabiehi wa intiba mamarasataki elruohi (lo indu wahid) wa rabot asan insha fi aja zeii istima le aw tashkil muzika, giraya aw kitaba, rasam, buna, mashtel wa ketiir. De muheim inu inta beita nefsek wa itiajattaki elkas bad marat; de juzu min mufti ta sakan elsahi.

Odud bene sukol wa beit

Wada ta nas raya saha tana (fahal, tarkiz, mahindu tahtuf) yakadam kueis fi sukol, lakin de ma tawali keuis fi aya shaksi wa mumkin yakalek tawater fi alakat tana. Asan besaidu muoktaki wa jisimtaki yagom min "wada ta sukol" le "wada shaksi" de muheim inu tansha odud ramziya bene sukol wa beit. De zeii buna ta iklak fi muoktaki: inta mumkin takaeii iklak ta nur, mumkin inta beraja raya saha ta nafsek "tashkil" fi bidaya ta sukol taki elyom "iklak" fi niaya ta yom sukol taki lo inta wasilu beit Elijarat elramziya del berasilu isharat eluoyi le muoktaki wa jisimtaki inu de yawu zamen asan bamulu tawil. Asan bamulu del, de muheim tamulu tagus elinta bamulu fi kilal bidaya sukol wa tagus eltani elinta bamulu fi niaya. De muheim inu inta bimarisi eltagusat del tawaliasan asan mahira muoktaki wa jisimtaki.

Elawamel elmuheima fi tugus ta odud de::

Lo mumkin istakdam ketiir min awasataki, kasaten elsowt, lamsa/araka wa sham

Dorbe maselmumkin bekun istima le o
guna mayen wa inta mashi bene
sukol wa beit aw mabasher lo wasalu
beit, geir odumtaki aw lo istamet
zamen inta wasilu elbeit, wa
istakdam sabun mayen aw colonia
aw bakur elindu istirka aw riaha
murieh le inta.

Tatuir ada "elzanad"

Ada tahfiz owa fael aw suluk elinta o
bamulu kulu zamen inta futu sukol
aw inta ja beittaki. De bekun besit zeii
inta gafalu maktabtaki aw fatatu
elbab le beit taki aw yakun tagid zeii
mashi/suaga be nafsa terika kulu
yom aw indu kubaya ta bun aw shay
aw asir bas tawali fi wasultaki.








Tadrib be niya

Intabeh lo bamulu odud ta tugus taki o
wa amulu kulu fael be niya wade
asan elsukol tamshi. Dorob masel,
asna inta gafalu maktabtaki, kaeii
kanu kazantu ray mane taa sahataki
be salama ata inta daeru yom eltani.
Aw lo silu malabistaki bara, keil kanu
inta silu bara raya ta saha mahenitaki
wa kutu behid, wa kuttu nafsek elkas.
Aw inta lo gatastahma, keil kulu
tajarab ta yom kasil ta jisimtaki wa
tadafuk bara.

Odud lo inta sakal min elbeit

Elsukol min elbeit inud tahdiat ketiir fi ifiz ta odud bene suukol wa aya shaksi. Asi inta sakal fi nafsa makan inta sakin fiw, wa mumkin inta begfil ina wa inak bene wada –sukol wa wada-shaksi ketiir tuul'elyom kamil.

Elijrahat del besaidu fi insha ta odud saha fi bieha ta sukol-min-elbeit :

 <p>Kasasu asan masaha ta sukol makasasa</p>	<p>De bekun kueis lo de gurfa faragu min beittaki, lakin lo de ma mumkin, amoulu rokon takun indu aduat ta sukoltaki kulu asan inta bamulu ketiir min sukoltaki fi. De besaidu fi insha ta wada odud makani bene sukol wa ay akas.</p>
 <p>Awil talbis be sukol</p>	<p>Tageir ta balabistaki besaidu inta asan bekun fi agaliya ta sukol wa tageir tani bad niaya ta yom besaidu inta basilu the agil ta beit De besaidu fi wada ta odud ad nafsu bene sukol wa aya shaksi</p>
 <p>Bada rotin</p>	<p>Nazam yomtaki le ajza ta sahat amulu be sukol wa ajat ta beit eltaniin. Amulu odud le sahat ta sukoltaki asan inta ma besakil be 24 sah kulu yom. Plan breaks, including meals (away from your desk), with both social time and personal time.katetu fusahat, beshmil akil (behid min tarabeta taki), ma zamen taki elijtimahi wa zamen taki elkas. De besaidu asan insha ta odud zamen bene sukol wa aya elkas.</p>
 <p>maris tugus ta odud</p>	<p>Elmamarisa ta tagus mumkin ma yakun kulu zamen, lakin indu adat sukeir aw ajat elinta begul nafsek asna gafaltu, dorob masel: “ana ab asi” asna inta mashie min mahal ta sukoltaki le maha taki elkas, aw “ana raya ta saha elmaneh asi.” Asna inta mashie le mahal taki elkas le mahal ta sukol taki. De besaidu fi insha ta odud wada ad nafsi bene sukol wa aya elkas.</p>
 <p>insha ta guanin wada meshtarak</p>	<p>Inta lo sakin ma taniin, nageshu wa insha ta guanine wada meshtarak le zamen ta sukoltaki wa zamen ta masahtaki asan yamna idarab. De besaidu fi insha ta odud ijtimahi wa sukol wa aya shaksi.</p>
 <p>insha rotin le muhema ta beit masaraku ma taniin min osrataki</p>	<p>De besaidu inta betakid le musuliattaki inu wade wa inta tamulu jiduol beshakil banseb. Katit zamen ta sukoltaki lo fi muheimat ta beit besit, wa muheimat ta osrataki lo inta mahindu sukol be sura. De besaidu asan yamulu odud ta zamen bene sukol wa aya kas</p>
 <p>Da nafsek be adaf wageyia</p>	<p>Adaf sukeir gabel tagig ta sukoltaki wa adaf sukeir elinta ligu be ayataki elkan itamem fi sawal, “ana bageg sunu elela?” besaidu asan yabnu shour ta injaz. Faregu adaf fi kulu iktisas (sukol, ijtima. wafahat ta shaksi) besaidu fi nazom odud ta nafsi bene sukol wa aya shaksi</p>



Nasahi

- ✓ Zaker inu dabot wa ifiz odud ta sukoltaki wa ayataki elkas de yawu ijra Fi zamen del bekunu saeil wa fi zamen bekunu sahb, wa de mahindu mushkela kalis
- ✓ Ratib ajat indu muehma lek wa katittom
- ✓ Adi nafsek zamen asan takun mujut asi, ma mushkul be ay muhema aw jari min mahal le mahal
- ✓ Marisu raya zatiya, beistakdam katuat sukeiriin asan inta bagder bamulum tawali



Maraj awa giraya ketiir

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets [Keif inta be dabot odud ta saha: 10 amsal + PDF awrak amel]. 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. [Idara ta odud amel wa aya shaksiya: Guwa ta odud wa tawazul bene aya ta shaksiya wa silsila takamil ta tajzieh]. Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007.
<https://www.researchgate.net/publication/5893241>