ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት (Eigen Kracht) ንውልቀሰባትን ስድራ-ቤታትን[1]

# ብዛዕባ መጻኢ...
# ብሓባር ውጥን ምድላውን...
# ...ብሓባር ምውሳንን!

[1]ኣብዚ ጽሑፍ ንተባዕታይ ጾታ ዘመልከቱ ቃላት ንኽልቲኡ ጾታታት ብማዕረ ይምልከቱ።

**ሓደ ሓደ ግዜ ሰባት ንኹሉ ነገር ንበይኖም ክገብርዎ ኣይክእሉን እዮም። ገሊኦም ኣብ ዕለታዊ ህይወት ዘጋጥሙ ፍጻመታት ኣዝዮም ዓቐልኻ ዘጽብቡ፣ ዝተሓላለኹ ወይ ዝተደባለቑ ብምዃኖም፣ ሓገዝ ምሕታት ተመራጺ እዩ። ነዚ ብኸመይ ከተዋድዶ ትኽእል? ንኣተሓሕዝኡ ብዝምልከት፣ ብኸመይ ጒዳይካ ባዕልኻ እናተቖጻርካዮን እናመራሕካዮን ክትቕጽል ትኽእል? ስለዚ ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት ብዛዕባ እዚ መፍትሒ ይህብ። ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት ኣብ ዝካየዱሉ እዋን፣ ምስ ቤተሰብ፣ ኣዕሩኽ፣ መሓዙትን እትፈልጥዎም ሰባትን ብሓባር ብምዃን ንመፍትሒ ዝምልከት ውጥን ከተዳልዉ ኢኹም። እቲ ውጥን ድማ ነፍስወከፍ ሰብ ክግልገለሉ ዝኽእልን፣ ናይ መጻኢ መምርሒ ዝኸውንን እዩ።**

## ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት

ዝበዝሑ ሰባት ዕንቅፋት ምስ ዘጋጥሞም ባዕላቶም ውጥን የዳልዉ እዮም። ሓደ ሓደ ግዜ ግን ነዚ ባዕልኻ ንኽትገብሮ ዘይክሰልጠካ ይኽእል እዩ። ስለዚ ድማ ኣይኸን ክራኽት፣ ነዚ ገና ንኽትገብሮ ምእንቲ ክትክእል ዝሕግዝ ኣገባብ እዩ። እዚ ምስ ቤተሰብ፣ ኣዕሩኽ፣ መሓዙትን ካልኦት እትፈልጦም ሰባትን፣ ኮታስ ኩሉ ነገር ብጽቡቕ ንክኸደልካ ምስ ዝግደሱ ሰባት ብሓባር ይግበር። ኣብ ሓደ ጭቡጥን ዘተ ዘድልዮን ሕቶ ምርኩስ ብምግባር ድማ ብሓባር ይራኸቡ። ንኣብነት፡“ቈልዑ ብውሕስነት ምእንቲ ክዓብዩ እንታይ የድልዮም? ኣነ ንገዛእርእሰይ ክኢለ ንኽነብር እንታይ የድልየኒ? ኣነ ሕጂ ብዙሕ ንኽንቀሳቐስ ዓቕሚ ስለዘይብለይ፣ ብኸመይ ካብ ተነጽሎ ክከላኸል ይኽእል?" ብዛዕባ ውጥን ዘተ ኣብ ዝካየደሉ እዋን፣ ናይ ትግባረ ውጥን ንምድላው፣ ተሞክሮታት፣ ሻቕሎታት፣ ሓሳባትን መፍትሒታትን ምስ ነንሓድሕድ ይካፈሉ።

## ገለልተኛ ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት

ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት፣ ነቶም ኣብቲ ዘተ ዝተረኽቡ ሰባት ብሓባር ኣብ ምእካብን፣ ዘድልይ ሓበሬታ ኣብ ምሃብን ኣገዳሲ ዝኾነ ተራ ኣለዎ። ንሱ ወይ ንሳ ተሓጋጋዚ (Hulpverlener) ኣይኮነን፣ እንተኾነ ግን ነዚ ስራሕ እዚ ኣብ ዓመት ንሒደት እዋናት፣ ኣብ ርእሲ እቲ ዘለዎ ዕለታዊ ስራሕ ብተወሳኺ ዝገብሮ እዩ። እቲ ኣወሃሃዲ ኣብ ትሕዝቶ ናይቲ ኵነት ጣልቃ ኣይኣትውን እዩ፣ ከምኡ እውን ትሕዝቶ ናይቲ ውጥን ዘገድሶ ኣይኮነን። ንሱ ንሰባት ናብ ገዝኦም ዝኸዶም ንክሕብሮምን፣ ኣየኖት ሰባት ኣብ ምሕሳብ ዝያዳ ክሕግዙ ከምዝኽእሉ ንምሕታትን እዩ። ዝያዳ ሓሳባት ምስዝህልዉ፣ ብእኡ መጠን ድማ እቲ ውጥን ዝሃብተመ ይኸውን!

# ኣብ ሞንጎ ተቓዋማትን ስድራ-ቤታትን ንዘሎ ጋግ ምጽባብ

ሓገዝ ኣብ ዘድልየሉ እዋን፣ ንኹሉ ጉዳያት ባዕልኻ እናመራሕካዮ ንኽትቀጽል ከምዘይትኽእል ርዱእ እዩ። እቲ ናይ ሞያ ዓለም ዝተዋደደሉ ኣገባብ፣ (መብዛሕትኡ ግዜ) ምስቲ ሰባት ዝነብሩሉ ዕለታዊ ህይወት  ዝጋጠም ኣይኮነን። ስለዚ ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት ኣብ ሞንጎ ተቓዋማትን ስድራ-ቤታትን ከም ድልድል ዘገልግል እዩ። ኣፍልጦ፣ ተሞክሮን ተኽእሎታትን ናይ ሞያ ዓለም ኸኣ ምስ ናትና ሰባት ከምዝካፈል ይግበር። ንናትና ሰባት ዘለዎም ተሳትፎ፣ ኣፍልጦን ቅርበትን ድማ፣ ብመሰረት እቲ ዝተኻፈልዎ ሓበሬታ ውሳኔ ንምውሳድ ይሕግዝ። ብኸምዚ ድማ ኩሉ ሰብ ዝተሳተፈሉ ውጥን ይፍጠር።

## ምድላው

ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት ንነፍስወከፍ ሰብ ብውልቂ ይዕድምን ንኹሎም ተሳተፍቲ ኣቐዲሙ የዳልዎምን። ጽቡቕ ውሳኔ ንምውሳድ ምእንቲ ክከኣል፣ ካበየኖት ክኢላታት ሓበሬታ ከምዘድልይ እውን ይሓትት። እንተድኣ ድሮ ተሳታፍነት ዘለዎም ተሓጋገዝቲ ኣለዉ ኮይኖም፣ ንሳቶም እውን መብዛሕትኡ ግዜ ይዕደሙ እዮም። ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት፣ እቲ ዘተ ኣብ ዝካየደሉ እዋን ነፍስወከፍ ሰብ ምቹእነት ምእንቲ ክስምዖ እንታይ ከምዘድልይ ይሓትት። ንቈልዑ - ግን ሳሕቲ ንበጽሒታት እውን - ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት ኣብ ዝካየደሉ እዋን ዝድግፎምን ሓሳባቶም ንኽገልጹ ዝሕግዞምን ሰብ የድልዮም እዩ። ምስ ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት ብምምደያጥ ድማ ባዕላቶም ዝደለይዎ ሰብ ክመርጹ ይኽእሉ እዮም። ብዛዕባ እቲ ናይ ዘተ ምትእኽኻብ ዝግበር ቅድመ-ምድላው፣ ብማእከላይ ገምጋም ካብ ከባቢ ሸዱሽተ ክሳብ ሸሞንተ ሰምንታት ይወስድ፣ እንተኾነ ግን ኣብ ህጹጽ ኩነታት ኣብ ውሽጢ ሓደ ሰሙን እውን ክግበር ይኽእል እዩ! ንግስጋሰ ፍጥነቱ ድማ ተሳተፍቲ እዮም ዝውስንዎ።

## ሓገዝ ሰብ-ሞያ

ኣብ ምጅማር እቲ ናይ ዘተ ምትእኽኻብ ተሓጋገዝቲ ሓበሬታ ይህቡ። ንኣብነት ብዛዕባ ዝተዋህበ ሓገዝ፣ ብዛዕባ ሻቕሎታት ወይ ብዛዕባ እወታዊ ትጽቢታት። እቲ ሓበሬታ ብዛዕባ ሓገዝ፣ ሕማም ወይ ሕዱር ሕማም ወይ መስርሓት ክኾውን እውን ይኽእል እዩ። ብኣገዳዲ መዳይ ሓገዝ ዝወሃብ ምስዝኸውን፣ እቲ ዝምልከቶ በዓል-ሞያ፣ ንኣብነት ሞግዚት ስድራቤት፣ ሓኪም-ኣእምሮ ወይ በዓል-መዚ ኣመክሮ፣ ነቲ ውጥን ቅድመ-ኩነት ከቐምጠሉ ይኽእል እዩ። እዚ ንኹሉም ኣብቲ ዘተ ዝተረኽቡ ሰባት ኣቐዲሙ ክሕበሮም እዩ።

## መዓስን ኣበይን?

እቲ ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት ዝካየደሉ ግዜ ብተሳተፍቲ እዩ ዝውሰን። እዚ መብዛሕትኡ ግዜ ምሸት ወይ ኣብ ቀዳመ-ሰንበት እዩ ዝካየድ፣ ምኽንያቱ ንዝበዝሑ ሰባት ሸዕኡ ስለዝጥዕሞም። ሓደ ዋዕላ ከባቢ ሓሙሽተ ሰዓታት ይወስድ፣ ክምኡ እውን ዝዛዘመሉ ግዜ ኣቐዲሙ ኣይውሰነሉን እዩ። ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት ምስ ዕዱማት ብሓባር ብምዃን መግቢን ዝስተይን ከምዝህልው ይገብር። እቲ ዋዕላ፣ እኹል ክትዛረበሉ ኣብ ዘኽእል ገለልተኛ ዝኾነ ቦታ እዩ ዝካየድ።

## እቲ ናይ ዘተ ምትእኽኻብ ብኸመይ ይካየድ?

1 ኣብቲ ቀዳማይ ክፋል፣ ተሓጋገዝቲ ሓበሬታ ይህቡን ሕቶታት ይምልሱን። ብኣገዳዲ መዳይ ሓገዝ ዝወሃብ ምስዝኸውን፣ ዝምልከቶ በዓል-ሞያ ብዛዕባ እቲ ውጥን ዘቐመጦም ቅድመ-ኩነታት ብዝምልከት መብርሂ ይህብ። ድሕሪ እዚ ዙርያ ምልውዋጥ ሓበሬታ፣ ኩሎም ተሓጋገዝቲ፣ ከምኡ እውን ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት ካብቲ ክፍሊ ይወጽኡ።

2 ዝምልከቶም ሰባት ጥራይ፣ ምስ ቤተሰብ፣ ኣዕሩኽ፣ መሓዙትን ዝፈልጥዎም ሰባትን ብሓባር ኣብቲ ካልኣይ ክፋል ዘተ ይርከቡ። እንታይ ከምዘጋጠመን፣ ነቲ ኩነት ዳግም ንምዕራይ እንታይ ክግበር ከምዘለዎን ብዝምልከት ድማ ጓና ዘይብሉ ብሕታዊ ምይይጥ ይገብሩ። ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት ዳርጋ ኩሉ ግዜ ውጥን ናብ ምድላው ዘምርሕ እዩ። እዚ ውጥን፣ ነፍስወከፍ ኣብቲ ዘተ ዝተሳተፈ ሰብ ዘጽደቖም ስምምዓት ዝሓዘ እዩ።

3 እቲ ውጥን ተዳልዩ ምስተወድአ፣ እቲ ናይ መወዳእታ ክፋል ይጅምር። ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት እንደገና ተመሊሱ ይመጽእ፣ ከምኡ እውን ኹሎም ስምምዓት ንነፍስወከፍ ሰብ ንጹራት ምዃኖምን ዘይምዃኖምን ይሓትት። ኣብ ትሕዝቶ ናይቲ ውጥን ጣልቃ ኣይኣትውን እዩ! ብምቕጻል ዝምልከቶ ተሓጋጋዚ፣ ነቲ ውጥን ንክርከቦን (ብኣገዳዲ መዳይ ሓገዝ ዝወሃብ ምስዝኸውን) ንኸጽድቖን ናብቲ ክፍሊ ክኣትው ይኽእል እዩ። ሕጂ እቲ ውጥን ንዝወሃብ ሓገዝ ቀላሲ መምርሒ ይኸውን ማለት እዩ።

## ድሕሪ ምዝዛም

ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት፣ ንነፍስወከፍ ኣባል ናይቲ ዓንኬል እቲ ውጥን ከምዝወሃቦ ይገብር። ኣብኡ ብተወሳኺ፣ እቲ ውጥን ብጽቡቕ ይሰርሕ ምህላዉን ዘይምህላዉን ብዝምልከት በዓል መን ተራኺቦም ከዝትዩ ምዃኖም እውን ይጥቀስ። ብዛዕባ ኣፈጻጽማ ናይቲ ውጥን ብዝምልከት፣ ነፍስወከፍ ሰብ ብኸመይ ምስ ነንሓድሕዱ እናተራኸበ ከምዝቕጽል እውን ኣብኡ ይጥቀስ። ድሕሪ ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት፣ እቲ ኣወሃሃዲ ኣይኸን ክራኽት ደጊም ተሳትፎ የብሉን፣ ስርሑ ወዲኡ እዩ። ነቲ ውጥን ዝምልከቱ ናይ ምምራሕ ሓላፍነትን መፍትሒታትን ዋንነቱ ናይቶም ዝምልከቶም ሰብ ጉዳይ እዩ፣ እቶም ሰባት ባዕላቶም።

## ምምልካት

ውጥን ንዘድልዮም ዝተፈለዩ ብዙሓት ኩነታትን፣ ከምኡ እውን እቶም ዝምልከቶም ሰባት ነዚ ባዕላቶም ንኽገብርዎ ምስዘይሰልጦምን፣ ዋዕላ ኣይኸን ክራኽት ንምጥቃም ይከኣል እዩ። ዋዕላ ንኽካየድ ወይ ቀያዲ ዘይኮነ ሓበሬታዊ ዝርርብ ንምክያድ፣ ሰብ ጉዳይ፣ መቕርብ ወይ ዝምልከቶ ተሓጋጋዚ ምልክታ ከቕርብ ይኽእል።

ተወሳኺ ሓበሬታ ንምርካብ ኣብዚ ዝስዕብ ተወከሱ፧ www.eigen-kracht.nl
ሰራሕተኛታት ናይ ኣይኽን ክራኽት ሰንትራል (Eigen Kracht Centrale) ኣብ ምሉእ ኔዘርላንድ ይሰርሑ እዮም። ናብ ቊጽሪ ተሌፎን፧ 085 – 049 85 64 ደውሉ ወይ መልእኽቲ ኢ-መይል ናብ info@eigen-kracht.nl ልኣኹ።

EIGEN KRACHT CENTRALE

ኣይኽን ክራኽት ሰንትራል (Eigen Kracht Centrale) ዜጋታት ዝሳተፍሉን ነንሓድሕዶም ዝደጋገፍሉን ሰረት ዘለዎ፣ ከምኡ እውን ዜጋታት ናይ ባዕሎም ህይወት ብዝምልከት ምስ ተቐዋማትን ትካላት መንግስቲን ኣብ ዝራኽብሉ እዋን ናይ ጉዳዮም መሪሕነት ሒዞም ዝቐጽልሉ ሕብረተሰብ ብምዕላም ይሰርሕ። ኣይኽን ክራኽት ሰንትራል (Eigen Kracht Centrale) ንተቐዋማትን ሰብ-ሞያን፣ ውጥን ጉጅለ ስድራ-ቤት (ሕጊ ቈልዑን መንእሰያትን)፣ ከምኡ እውን ናይ ትግባረ ውጥን (ሕጊ ማሕበራዊ ደገፍን ሕጊ ግድነታዊ ክንክን ኣእምሮኣዊ ጥዕናን) ኣብ ዝሰርሑሉ እዋን ደገፍ ይገብረሎም።

© EKC 2022 ተቐዋም ኣይኽን ክራኽት ሰንትራል ናይ ግብረ-ሰናይ ኣፍልጦ ዝተዋህቦ እዩ