ባህላዊ ምልምማድ

ባህሊ እንታይ'ዩ?

ባህሊ ማለት ኣብ ሓደ ከባቢ ዝቕመጥ ህዝቢ ህይወቱ ንኽመርሓሉ ዝጥቀመሉ ሜላ'ዩ።

ባህላዊ ስንባደ እንታይ'ዩ?

ባህላዊ ስንባደ ማለት ሓደ ሰብ ኣብ ሓዲሽ ሃገር ከይዱ ክቕመጥ ከሎ፡ ናይ ኣካላዊን ውሽጣዊ ስምዒትን ቅሳነት ምስኣን'ዩ። እቲ ሰብ ኣብቲ ሓዲሽ ባህሊ እንታይ ዓይነት ባህሪ ከምዝሰማምዖ ኣይፈልጥን። እቲ ሰብ ነቲ ቛንቛ ኣይዛረቦን ይኸውን፡ ሓደ ሓደ ነገራትውን ንምግባር ኣይርድኦን፡ ንኣብነት ናይ ሓኪም ቆጸራ ምግባር፡ ናብ ቆጸራ ንምኻድ ነየነይቲ ኣውቶቡስ ከምዝወስድ፡ ወ.ዘ.ተ.

ባህላዊ ምልምማድ እንታይ'ዩ?

ባህላዊ ምልምማድ ማለት ሓደ ሰብ ነቲ ባህሊ ኣብቲ ሓዲሽ ሃገር ብኣውንታዊ መንገዲ ክቕበሎ ከሎ'ዩ። ነፍስ-ወከፍ ሰብ ነቲ ሓዲሽ ባህሊ በብናቱ መንገዲ'ዩ ዝቕበሎ።

ደረጃታት ባህላዊ ምልምማድ፡

ኣብ ሓደ ሃገር ሓዲሽ ኮይኑ ዝመጸ ሰብ፡ ንቁሩብ ኣዋርሕ ከምኡውን ዓመታት ዝተፈላለየ ስምዒታት ክስምዖ ይኽእል። እዘን ዝስዕባ ደረጃታት ድማ ከመይ ከምዝስምዓካ ንክትፈልጥ ክሕግዛኻ ይኽእላ። እዚ ስምዒታት እዚ ንኽንደይ ግዜ ከምዝጸንሕ ካብ ሰብ ናብ ሰብ ይፈላለ።

(1ይ ደረጃ) <u>ናይ ሕጽኖት እዋን</u>፡ እዚ ዝኸውን፡ ኩሉ ነገር ሓዲሽን መሳጢን ክኸውን ኸሎ'ዩ።

(2ይ ደረጃ) <u>ናይ መሰጋገሪ እዋን</u>፡ እዚ ዝኸውን ድማ፡ ሓደ ሰብ ምስቲ ሓዲሽ ባህሊ ንኽዋሃድ ምጽዓር ከምዘድልዮ ግድን ክፈልጥ ኣለዎ። እዚ እቲ ዝኸበደ ደረጃ'ዩ። ኣብ ዘይርድኦ ባህሊ ክኣቱ ከሎ፡ ሕማቕ ክስምዖ ይኽእል። እዚ ሰብ እዚ ነቲ ናቱ ባህሊ ይናፍቖ። ኣብቲ ሓዲሽ ናብራ ዘጓንፍዎ ነገራት ንምቁጽጻር ከቢድ ኮይኑ ይስምዖ።

(3ይ ደረጃ) <u>ናይቲ ሓዲሽ ባህሊ ሓበሬታ ምእካብ</u>፡ እዚ ሰብ፡ ኣብቲ ሓዲሽ ባህሊ ነገራት ከመይ ጌሩ ከምዘተግብሮም ምርዳእ ይጅምር። ነቲ ሓዲሽ ቛንቛ ክማሃሮ ይጅምር። እዚ ሰብ እዚ ንናቱ ባህሊ ምስቲ ሓዲሽ ባህሊ የነጻጽሮ ይኸውን።

(4ይ ደረጃ) <u>ሓዲሽ መንነት ምጥራይ</u>፡ እቲ ሓዲሽ ሃገር ጽቡቕን ኽፉእን ነገራት ከምዘለዎ፡ እቲ ሰብ ክፈልጥ ይኽእል። እቲ ሰብ ሓዲሽ መንነት ይፈጥር። እቲ ሰብ ካብቲ ናቱ ባህሊ እንታይ ከምዝዕቅብ፡ ከመኡውን ካብቲ ሓዲሽ ባህሊ እንታይ ከምዝውሰኽ ይመርጽ። እቲ ሰብ ኣብቲ ሓዲሽ ሃገር ህይወቱ ዝመርሓሉ መደባት ከውጽእ ይጅምር።

ምስ ሓዲሽ ባህሊ ንምውሃድ ዝሕግዝ ሓሳባት፣

- ሓደሽቲ ሰባት ንክትረክብ ኣጋጣሚታት ፍጠር። ሰባት ብምዕዳም፡ ሓደስቲ እዕሩኽ ድማ ኣጥሪ።
- ኣብ ዝቐልጠፈ ግዜ ሓዲሽ ዝውቱር ኣሰራርሓ መስርት።
- ጥዕናኻ ሓሉ።
- ነቲ ባዕዳዊ ባህሊ ተማሃር። እዚ ኣብ ሓዲሽ ሃገር ክትነብር ከሎኻ፡ ንቡር ምኻኑ ተቐበሎ።
- ናይቲ ሓዲሽ ሃገር ልምድን ልማድን ተማሃር።
- ኣብቲ ሓዲሽ ሃገር ዘለዉ ሰባት፡ ከመይ ከምዝገብሩን ከምዝዛረቡን ተዓዘብ። እዚ ድማ ናይቲ ሓዲሽ ባህሊ ሓደ ሓደ ነገራት ክትርድኦም ይሕግዘካ።
- ናይቲ ሓዲሽ ሃገር ታሪኽ ተማሃር።
- ኣብ ውሽጢ ሕብረተ-ሰብካ ከምጠባይካ ምዝኸዱ ሰባት ርክብ ግበር።
- ነቲ ሓዲሽ ቛንቛ ንምልማድ፡ ምስ ሰባት �ζንካ ትዛረበሉ ስፍራ ድለይ።
- ኣብ ሃገርካ ገዲፍካዮም ንዝመጻእካ ነገራት፡ ጓሂ ከምዘምጽኡልካ ከም ንቡር ውሰዶ። ንፈታዊኻ ወይ ድማ ንኣማኻሪኻ ከመይ ከምዝሰማዓካ ብግልጺ ንገሮ።
- ትዕግስቲ ይሃሉኻ። እዚ መስርሕ'ዚ ከቢድ እንኳ እንኾነ፡ ሙኩርን በሊሕን ሰብ ክገብረካ ይኽእል። (ብዛዕባ ገዛእ ርእስኻ እንታይ ተማሂርካ?)
- መጀመርያ ግዜ ሓዲሽ ነገር ክትሰርሕ ከለኻ፡ ፍጽምነት ኣይትጸበ። ክትግበሩ ዝኽእሉ ዕላማታት ኣዳሉ'ሞ፡ በቲ ዝገበርካዮ ክትዕወት ከለኻ ኻኣ ሓበን ይሰማዕካ።
- ሓገዝ ንምሕታት፡ ኣይትሕፈር። ክሕግዙኻ ዝኽእሉ ምንጪታት ኣለዉ።

እንተጸጊሙካ፡ ምስ መን ትራኸብ?

ጸገምካ ክትዛረቦ ትደልዮ ኣማኻሪ ኣብ ማውንት ካርሜል ክሊኒክ ኣሎ። ብዛዕባ ብዙሕነት ባህሊታት ሰናይ ዘዳሉ መደብ ንካናዳ ዝመጹ ሓደሽቲ ሰባት ሓገዝ ይህብ'ዩ። ምስቲ ኣማኻሪ ትገብሮ ርክብ ምስጢራዊ እዩ።

ነቲ ኣማኻሪ ብቑጽሪ ስልኪ 589-9420 ወይ ድማ 589-9426 ክትረኽቦ ትኽእል። ማውንት ካርሜል ክሊኒክ፡ ካብ 8፡45 ቅድሚ ቐትሪ ክሳብ 5፡00 ድሕሪ ቐትሪ ክፉት እዩ።

ምስ ኣማኻሪኻ ብዛዕባ ብዙሕ ነገራት ክትዛረብ ትኽእል። ንኣብነት፡-

- ነቲ ሓዲሽ ባህሊ ከትለምድ ከለኻ፡ ንጸገማት ከመይ ጌርካ ከምትኣልዮም
- ምስ ቤተ-ሰብካን ፈተውትኻን ከመይ ጌርካ ከምትዛረብ
- ንሓዘንን ጓሂን ከመይ ጌርካ ከምትኣልዮም
- ኣብዚ ናይ መሰጋገሪ ግዜ፡ ከመይ ጌርካ ኣውንታዊ ኣረኣእያ ክህልወካ ከምትገብር
- ንቕልውላው ከመይ ጌርካ ከምትሓልፎ
- ንሽግር ከመይ ጌርካ ከምትፈትሖ
- ሓዲሽ ክእለት ከመይ ጌርካ ከምትማሃር

Mount Carmel Clinic, Cross Cultural Wellness Program
Adapted by Sexuality Education Resource Centre, 2006