

Welsh

Helo, fy enw I yw Dr. Tanya Herodrol, fi yw Cynulliadau Bangor, Caplan Eglwys Pentecostaidd, swyddog diogelu, ac aelod o dîm caplaniaeth Bangor. Heddiw, byddwn yn gofyn, am ychydig eiliadau, os caf rannu gyda chi, gynulleidfa Prifysgol Bangor, neges am ofalu. Yn y cyfnod ansicr a heriol hwn, mae'n bwysig ein bod yn meddwl am ein lles gorau unigol ac am ein cyd-ddyn drwy hyrwyddo iechyd corfforol, meddyliol ac ysbrydol da.

Canolbwyntiaf ar dri phrif bwynt siarad drwy gydol fy neges. Mae pwynt cyntaf y neges yn gofyn i chi, beth yw gofalu ac fel lluniad, sut olwg sydd arno? Yn ail, sut ydw i'n gwybod fy mod i'n gofalu amdanaf fy hun ac i eraill? Os felly, beth yw'r manteision?

I ni ein hunain, mae'n bwysig ein bod yn bwyta pryd cytbwys ar gyfer ein lles. Mae pryd cytbwys yn cynnwys cymeriant ar gyfer ein hiechyd meddyliol ac ysbrydol sydd yr un mor bwysig â'n hanghenion corfforol. Ynghyd â sicrhau ein bod yn ymarfer yn gorfforol o fewn ein terfynau unigol, ac yn bwyta pryd cytbwys, rwy'n annog pob un ohonoch i archwilio a chynnal eich iechyd meddwl ac ysbrydol hefyd. Gofynnwch am gymorth a chefnogaeth gan eich clerigion a gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl i arwain y llwybr dyddiol hwnnw. Mae trosiad yr wyf yn dechrau ei glywed yn aml ymhlith teuluoedd a gweithwyr proffesiynol, cyfeirir ato fel y cynllun ' gwaith ar y mwgwd awyren '. Mae'r cynllun yn dweud ' gwnewch eich mwgwd am y tro cyntaf ' ac yna, rhwch gymorth i eraill. Yn ei hanfod, mae'n hanfodol eich bod yn gwneud y pethau angenrheidiol i ofalu amdanoch eich hun cyn i chi allu helpu eraill yn effeithiol. Mae llenyddiaeth sy'n seiliedig ar ffydd ac academaidd yn cefnogi gwneud y pethau angenrheidiol i ofalu amdanoch eich hun. Felly, os gwelwch yn dda ganiatáu i mi eich annog i gerfio amser, mor aml â phosibl, ar gyfer deunyddiau darllen ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n cefnogi eich lles yn seiliedig ar ffydd, yn ogystal â'ch lles meddyliol a chorfforol.

I'r pwynt nesaf, gofalu am eraill ... Mae dysgeidiaethau seiliedig ar ffydd ac ymchwil academaidd yn dangos bod pobl sy'n gofalu am lesiant eraill drwy weithredoedd anhunanol, gwirfoddoli, neu ffurfio perthynas gymunedol yn ymddangos yn hapusach. Gall gofalu gynnwys gwirfoddoli fel rhan o grŵp wedi'i drefnu neu gall gofalu fod mor syml ag estyn allan i rywun sy'n gweithio neu'n gyfaill sy'n edrych yn unig neu sy'n cael trafferth ymdopi â mater. Drwy gydol amrywiaeth o lenyddiaeth seiliedig ar ffydd ac academaidd, ceir cysylltiad sylweddol rhwng gofalu am les eraill ac effaith gadarnhaol gynyddol ar y gofalwr. Nid oes gan ofalu am berson arall unrhyw oedran na ffiniau demograffig. Boed yn gysylltiad rhithwir, rhannu adnoddau, neu'n syml yn mynegi meddwl neu eiriau gofalgar.

Gyda'n gilydd, rydym yn cynrychioli un gymuned. Mae gofalu'n bennaf yn dibynnu ar gyd-destun, lle mae dylanwadau cymdeithasol yn dylanwadu'n drwm ar sut mae

Welsh

unigolion yn gofalu am lesiant ei gilydd. Mae rhai pobl, sy'n cyflawni gweithredoedd o ofalu, yn ei gysylltu â chyfrifoldeb a rhwymedigaeth foesol, tra bod gan eraill gymhellion cynhenid eraill. Beth bynnag yw'r rhesymeg sy'n berthnasol i'ch sefyllfa unigol, gadewch i mi gloi drwy ddweud ei bod yn bwysig i'n lles unigolion a chymunedol ein bod yn cymryd rhan mewn ymddygiad gofalgar diogel sy'n mynegi caredigrwydd, cefnogaeth a lles cadarnhaol. Tan y tro nesaf, a gaf I fynegi fy mod yn poeni am bob un ohonoch. Os hoffech gysylltu â mi, neu ag unrhyw ran o dîm y gaplaniaeth, mae croeso i chi gyfeirio at y manylion cyswllt. Edrychaf ymlaen at ein hamser rhannu nesaf.