



Hagaha
Is Caawinta



Tusmada

Hagaha is caawinta	3
Hordhac	4
Waa maxay siyaabaha ay dadku uga falceliyaan waaya aragnimada naxdintawaaya aragnimada naxdinta?	5
Waa maxay sababta ay dadku siyaabahaas ugu fal celiyaan?	7
Aafkaarta	9
- Falcelintaada maskaxda	9
- Siyaabo aad wax kaga qaban kartid afkaartaada	12
Dareennada	15
- Falcelintaada shucuureed	15
- Siyaabo wax looga qabto falcelinta shucuureed	16
Xasilidda marxalad kaste	18
Jirka	21
- Falcelinta jirkaaga	21
- Siyaabo loo daryeelo jirkaaga	21
Habdhaqanka	23
- Falalkaaga	23
Marnaba lagama daahin hadlidda	27
Falcelinta daruuriga ah: dib u milicsiga	28
Falcelinta daruuriga ah: is waxyeellaynta	30
Kala saarsaaridda	33
Ilo dheeraad ah	35



Hagaha is caawinta

Hagahan is caawinta waxaa loogu talagalay dadka ka badbaaday kufsashada ama xadgudubka galmada ee raba in ay fahmaan oo ay ka gudbaan falcelinta ay iyagu gaar ahaan ka muujiyaan dhacdada soo martay. Marka aad la kulanto kufsashada ama xadgudubka galmada waxa ay taasi saamayn kartaa sida aad u fikirto, sida aad wax u dareento, sida aad u dhaqanto iyo sida aad dunida u aragto.

Dhacdada kufsashada ee la soo maro waxa ay aad uga duwanaan kartaa xadgudubka galmada ee carruurta waxa ayna weliba ka duwanaan kartaa noocyada kale ee rabshadda galmada. Hagahan is caawinta waxaa loogu talagalay dadka soo maray mid kaste oo ka mid ah noocyadaas xadgudubka maxaa yeelay falcelinta iyo su'aalaha ka dib yimaadda ayaa isku mid noqon kara. Waa caadi in la dareemo jahwareer, caro, murugo, cabsiqab, iyo shucuur noocyo kale oo farabadan ah. Laakiin xaaladdu way roonaataa. Naftaada taxaddar iyo samir u muuji muddada aad qabto dareennadaada iyo falcelintaada iyo raadso siyaabo aad nabad dheeraad ah ku dareemi karto. Waqtii ayay taasi qaadataa.

Qof kaste dhacdada si gooni ah ayuu u soo maraa. Marka aad ogaato qaybaha hagaha ka mid ah ee adiga waxtar kuu leh ayaad ku dhaqaqeysaa in aad fahanto naftaada iyo falcelintaada.

Qayb kaste oo hagaha ka mid ah, waxaa lagu sharxay noocyo falcelin oo caadi ah, waxaana ku xiga taloojin is caawin ah. Waxaa waxtar kuu yeelan karta in talooinkayaga agtooda aad ku qorto fikradahaaga gaarka ah ama in aad calaamadeyso talooinka aad si gaar ah u jeceshahay. Inta aad hagaha akhrineyo, isku day in aad ka fikirto xaaladaha dhabta ah ee fikradaha qaarkood ay kuugu yeelan karaan waxtar si gaar ah u fiican. Siyaabaha caafimaadka leh ee dhibaataada lagaga gudbo ee aad laftigaagu hesho, ayaa marwalba ugu fiican.

Waxaa lagu daray warbixin dheeraad ah oo ku saabsan xoogaa ka mid ah noocyada falcelinta ee ugu badnaan laga muujiyo waaya aragnimada naxdinta. Waxaa kuwaas lagu daray ka dib qaybaha ku saabsan afarta "qaybood ee adiga kaa mid ah".

Hordhac

Bogsashadu waa suurogal ka dib xadgudub kasta. Wuxuu ay u baahan kartaa geesinimo iyo samir. Naftaada naxariis u muuji, oo ha doonin in aad wax kaa culays badan dhakhso u gaarto.

Noocy farabadan ee falcelinta ka timaadda kufsashada iyo xadgudubka galmaada ayaa ah nidaamyo caadi ah oo la isku badbaadiyo. Jirkaaga iyo maskaxdaada ayaa ka falcelinaya xaalad khatar ah:

- Cabsida iyo caradu waa dareenno la isku badbaadiyo
- Aaminid la'aanta iyo ilowga badan waa afkaar la isku badbaadiyo
- Gooni u go'idda iyo samaysiga aqoonsiyo dheeraad ah waa habdhaqan la isku badbaadiyo

Nidaamyadaas waxaa la isticmaali karaa waqtii badan ka dib marka la dhaafio khatartii lagu dhawaa. Hagahani waxa uu kugu dhiirrigelin doonaa in aad noocyadaas falcelin eegto oo aad ka fikirto kuwii markii hore kuu ahaa siyaabo waxtar kuugu lahaa oo aad xaaladda kaga gudubto, iyo kuwa laga yaabo in ay iminka dib u dhigayaan bogashadaada.

Xusuusnow: waxa aad dareensan tahay waa falcelin caadi ah oo laga muujiyo xaalad aanan caadi ahayn.

Geesinimo ayaa loo baahan yahay si loo doorto in lagu dhaqaqo shaqada ka mid ah nidaamka lagu bogsanayo. Furidda buugyarahen ayaabad taas ku bilaabaysaa. Xawaaraha aad rabto ku akhriso: kolba mar ka naso oo isku day in aadan naftaada saarin culays ka badan.



Naftaada xusuusi...

- *Adigu qaladka marnaba maad lahayn*
- *Si kasta oo aad uga falceliso, waa caadi*
- *Dad farabadan cidna uma sheegaan sanado farabadan*
- *Dadka geysta kufsashada ama xadgudubka intooda ugu badan waxaa garanaya dhibbaneyaashooda*
- *Keligaa ma tihid waxaana kuu diyaar ah taageero*



Waa maxay siyaabaha ay dadku uga falceliyaan waaya aragnimada naxdinta?

Marka qofku la kulmo dhacdo argagax leh, aanan la filanayn ama waaya aragnimada naxdinta waxaa la filan karaa in uu argagax ama walwal iyo walaac qotodheer ka qaado dhanka shucuerta iyo jirka. Falcelintaasi waa caadi waxa ayna noqon doontaa mid aad gooni u ah, shakhsii ahaaneed oo gaar ah.



Waa kuwan noocyo falcelin oo caadi ahaan dadku ay dareemi karaan waaya aragnimada naxdinta ka dib:

Jirka

- Giigsanaan muruqyada ku jirta
- Daal caadi ah iyo mid xad dhaaf ah
- Shuban
- Niyad aanan loo qabin in wax la sameeyo
- Qalqaallinimo
- Af engegsan
- Dhidid
- Madax xanuun
- Dawakhaad/madaxa oo iskaa roga
- Neefsasho xasillooni daran
- Xabadka oo lagaa qabto
- Garaaca wadnaha oo kordha, degdeg ah
- Xanuunno kale oo jirka ah

Shucuurta

- Dareennada rajo la'aanta
- Dembiqab
- Niyadjab
- Nabad la'aan
- Caro dhow
- Cabsiqab
- Niyad beddelan
- Argagax ku qabta
- Ryo xun
- Xasuus xun
- Kalsoonida ama xoogsaarista oo lunta

Habdhaqanka

- Kordhintaa cabbista sigaarka iyo/ama khamriga
- Shaqo xad dhaaf ah, ama shaqada oo la tagi waayo
- Dayacaadda nafta
- Is sarista ama is waxyeelleyn kale
- Qaniinyada ciddiyaha
- Salfudayd
- Dubaaxinta jirka, faraha oo meel lagu garaaco, iwm.
- Hadal aanan kala go'ayn
- Isbeddello ku yimaadda dhaqanka cuntada

 ***Hagahan waxaa lagu dhix isticmaali doonaa ereyga ‘dadka ka badbaaday’.***

Waxaa laga yaabaa in aanay sidaas kuula eekayn, waxaana laga yaabaa in ay kugu adag tahay inaad ka gudubto, laakiin waad badbaadday iminka ayaanad is badbaadinaysaa.

Waa maxay sababta ay dadku siyaabahaas ugu falceliyaan?

Maskaxda insaanku waa mid buuxa iyo dareen ku shaqaysa.

Marka ay ku qabsadaan khatar ama dhacdooyin waaya aragnimada naxdinta, dhinaca dareenka ayaa kaa xoog badanaya. Waxa uu dhinacaasi sameeyaa waxa uu u baahan yahay si uu isku badbaadiyo.

Xubnaha jirkaaga ee dareenka ayaa marwalba seenyaaleyaal u diraya qaybta maskaxdaada ee lagu magacaabo dareenka maskaxda. Qaybta dareenka maskaxda waxa ay seenyaaleyaashaas ka baartaa wixii halis ah. Haddii ay halis ka dhex hesho, waxa ay xiriiriyyaha dareenka u sheegtaa in ay soo saarto dhacaanka difaaca. Waxa ay taasi dhalisaa shanta nooc ee falcelin dabiiciga ah ee soo socda midkood:

Dagaalka, Duulitaanka, Taagnaanta, (noqoshada) Saaxibka iyo Dhaqaaq

Maskaxdaadu waxa ay dooran doontaa falcelinta ugu suurogalka badan in lagu gaaro badbaadada iyo waxyeellada ugu yar. Kama fikirayso waxa aad ka dib dareemi doonto. Muddada kuwashada ama xadgudubka, labada xulasho ee ugu horreeya badi suurogal ma aha maxaa yeelay waxa ay keeni karaan waxyeello dheeraad ah oo jirka ama maskaxda gaarta. Saddexda talaabo ee ugu dambeeyaa waa mid caadi ah sida ay u soo bandhigaan qofka ka badbaaday ee halista ugu yaraan degdega ah.

Jawaabcelintaan waxa ay ku soo baxeen in kabadan kumanaan sano. Ka fikir sida ay xayawaanku isaga dhigaan wax dhintay si ay ugaarsadeyaasha isaga ilaaliyaan (Dhicid) ama sida ay u dhici karto in aad meesha uun taagnaato marka aad aragto gaari kugu soo socda ka hor inta aadan ka fikirin in aad ka hor dhaqaaqdo (Taagnaan).

Waxaas oo dhan waxa uu ku yimaaddaa ilbiriqsi. Ilbiriqsiga ku xiga, qaybta dareenka maskaxda ayaa bilowda hawsha taas oo ka xawaare yar seenyaalah loogu diro qaybta buuxa ee maskaxdaada ka mid ah (fadhiiga maskaxda ama

dareemaha xasuusta). Xoogaa ilbiriqsi ah ka dib ayaan awoodnaa in aan si macquul ah halista uga fikirno.

Sida dareenka badbaadada islamarkaas ah waxay qaadataa muddo badan oo fikir macquul ah inta lagu jiro waaya aragnimada naxdinta.

Haddii la gaaro natijjo nabad ah (badbaadid), maskaxdu waxa ay barataa in ay falcelintaas mar kale isticmaasho. Mararka qaar, jawaabcelintaas waa lagu celcelin karaa waxaana loo isticmaali karaa xaalado halistu kolba ku sii yar tahay. Wuxuu ay taasi keeni kartaa xaalad qofku marwalba aad uga war hayo halista, ama dareen la'aanta.



Afkaarta



Falcelinta maskaxdaada

Waxay aad u adkaan kartaa in la iska joojiyo xasuusashada kufsashada ama xadgudubka. Waxaa jahwareer yeelan karta marka la isku dayo in taas la fahmo waxa ayna taasi keeni kartaa in aad naftaada u aragto waxyaabo aanan run ahayn.

Naftaada oo aad ku eedaysو

- Waxay ahayd in aan...
- Waaay ahayd in aanan...
- Waan u qalmay maxaa yeel...

Qofka waxaas kugu sameeyey ayaa doortay. Adigu qalad kuma lihid. Falcelintaadu waxa ay caadi u ahayd xaalad aanan caadi ahayn, waanad ka badbaadday.

Awood la'aanta

- Kuma sii socon karo...
- Ma la qabsanayo...

Maadaama aad halkan maanta joogto waad u adkaysanaysaa.

Dhibaato xoogsaaris oo ka timaada:

Falcelintaasi waa caadi marka maskaxdaadu waaya aragnimada naxdinta ka shaqaynayo. Xaaladdu way fududaan doontaa waanad maamuli kartaa.

Sheegidda waxa dhacay oo adag

- Ma dhihi karo ereygaas...
- Qofna ima rumaysan doono...

Waa caadi in aad ka cabsi qabto in aad ka hadasho kufsashada ama xadgudubka. Waqt ni naftaada sii. Ku sheeg ereyada aad rabto, sida aad rabto. Marnaba kaama dhacayo waqtiga aad qof la hadli karto.

Afkaar cabsi leh

- Cabsi laga qabo waxa dadku dhihi doonaan
- Cabsi haddii dulmiluhu weli joogo
- Cabsida in aanan lagu rumaysan doonin
- Afkaar wareega, oo argagax leh

Dulmileyashu waxa ay xadgudubka geysan karaan maxaa yeel waa ay dhibbanaha ku beeraan cabsi uu ka qabo in uu hadlo. Iminka waad nabad qabtaa waxaana jira dad ku rumaysan doona oo ku taageeri doona haddii aad ku go'aan gaarto in aad waxaas ka hadasho.



Afkaar caro leh

- Wuxuu ay ahayd in ay badbaadiyaan
- Ninna lama aamini karo

Caradu waa wax la filan karo marka qof ku xadgudbo aaminaaddaada ama dareenkaaga badbaadada. Waa wax caafimaad leh, laakin isku day in aad ka fikirto cidda runtii qaladka leh.

Is niciid

- Wasakh iyo qurun ayaan ahay
- Qofna weligay i fahmi maayo
- Qofna weligay i jeelaan maayo

Kuma ekid uun waxa qof kugu sameeyey ee aad ayaad u dhaafsan tahay. Waa in aad la qasataa waxa waaya aragnimada naxdinta, iyo weli waxaa tahay adigii.

Dareenka in aad dadka ka duwan tahay

- Qofna ma fahansana
- Xaaladdu sidii hore kuma soo noqon doonto

Qof walba dadka kale ayuu ka duwan yahay. Wax walba oo nagu dhaca waxaa suuropgal ah in uu na xoojiyo

Dib u milicsiga

Dib u milicsigu waa xasuus loogu noqdo si kadis ah, oo aanan la filanayn oo cad. Wuxuu aad dareemaysaa in dhaccdadu ay mar kale ku wada haysato - waxa aad arki kartaa, maqli kartaa, dareemi kartaa oo aad urin kartaa isla wixii hore. Weliba waxa weeyaan xasuus aanan laga shaqaynin. Fiiri bogga 28aad si aad faahfaahin dheeraad ah uga hesho dib u milicsiga.



Niyadda insaanku waxa ay ka xoog badan tahay wax kaste oo ku dhaca.

Xasuusta. Dadka ka badbaaday waxa ay badi saxariir ka dareemaan ma aha uun xasuusta waxa dhacay, laakiin weliba sida ay taas u xusuustaan. Dhacaanka soo baxo muddada jawaabcelinta dabiiciga ah waaya aragnimada naxdinta (fiiri bogga 7aad) ayaa weliba saamayn kara qaybta maskaxda ka mid ah ee xasuusta u xil saaran. Taasi way ku ‘qarxin kartaa’ waxa ayna kuu diidi kartaa in aad aragto xasuusta ama aad u samayso waqtii ama meel. Qaybaha maskaxda ee ugu firfircooni badan muddada dhaccdada lagu jiro ayaa go’amin doona sida dhaccdada xasuus ahaan loo haysanayo iyo sida ka dib loo arki doono. Xadgudubka galmaida iyo kufsashadu waa dhacdooyin naxdin badan.



Xasuustu waxa ay noqon kartaa:

- **Qas leh** (xasuustu way soo noqnoqotaa maxaa yeelay waa arrin aanan laga dhammaanin, waxa aanad aad u doontaa in aad si uun dhacdada u dhammaystiri kartid)
- **Kala go'go'an** (qaybo yar yar ayaa laga xusuustaa)
- **Dareenka** (sawirrada, dhawaaqyada, urta iyo dareennada la helo muddada dib u milicsiga ayaa aad u cad oo dhacdada waxaa xusuusta dhammaan, ama qaar wada socda oo ka mid ah xubnaha dareenka)
- **Aanan isku xigxigin** (ma xusuusan kartid dhacdadii ugu horraysay)
- **Aanan hadal lahayn** (waxaa adag in ereyo lagu sheego)
- **Aanan macne lahayn** (qaybaha ugu muhiimsan ayaa laga xusuustaa, laakiin waxaa adag in la xusuusto halkeeda/goorteeda iwm)
- **Qarsoon** (waxaa laga yaabaa in aanan la xusuusanin ilaa dhowr sano ka dib; waxa ay ku soo bixi kartaa tayada riyada, sawirro kaladuwani oo la helo, ama iyada oo aad u cad sida dib u milicsiga. Waxa ay taasi adkayn kartaa in la aqbal)

Adeegga SARSAS waxa uu hayaa warbixin farabadan oo ku saabsan xasuusta waxaana jira dad taas cilmibaaris ka wada. Fadlan warbixin dheeraad ah annaga na weydiiso.



Siyaabo aad wax kaga qaban karto afkaartaada



Afkaartaada dibadda u soo saar. Qorista afkaarta ayaa ka soo saaraysa gudaha oo dibadda u soo saaraysa. Iminka iyaga waad eegi kartaa waxa aanad ka firsan kartaa haddii ay waxtar kuu leeyihiin.



Fiiri waxyaabaha kugu dhaliya. Miyaad fahmi kartaa waxa, waqtiga, meesha iyo cidda kugu dhalin karta dib u milicsi ama fikir cabsiqab leh? Diiwaangelinta aad ka samayso waxa kugu dhaliya ayaa kaa caawin karta in aad maamusho ama ka fogaato xaaladaha kugu dhaliya. Waxa ay taasi weliba kaa caawin kartaa in aad kuwaas isku diyaariso.



Ka fikir waxa adiga muhiim kuu ah. Liis ku qor shayada qjime kuu leh ee aad ugu sii socoto safarka nolosha. Waxaa kaas ka mid noqon kara:

- **ilaha gudaha** (matalan xasuus wanaagsan iyo waayo aragnimo fiican, guulihii hore, sifooyinka wanaagsan iyo awoodaha, citiqaadyada nafta/ amaminaada diinta)
- **ilaha dibadda** (matalan dadka ku jecel(jeclaa) ee ku rumaysan (rumaysnaa), dhul dabiici ah, xayawaanka, sheyo, meel nabad ah, waxqabadyo, rajooyin).
- **ilahaaga liis ku qor**



Sawir gacanta sameey ama warqado sameey taas oo ku caawin karta marka aad murugaysan tahay. Sawirka derbiga loogu talagalay ku dheji meel aad dhiirrigelin kaga heli karto.



Xarfaha magaceyya. Magacaaga ku qor xarfo waaweyn. Tilmaan sida aad tahay adiga oo isticmaalaya xarfo magacaaga. Xaraf kasteba waa in uu tilmaamo shay fiican oo adiga kugu saabsan (kartiyyada, wax aad jeceshahay, iwm). Tusaale ahaan, Sam waxa uu noqon karaa qof: Saaxiibtinimo leh, Awood badan oo Miciin leh. Samee sawir derbi oo magaca ku salaysan ama naqshadee magaca kaarka.



Buugga xusuusqorka waxyaabaha fiican. Qor saddex shey oo fiican oo maalin kaste dhacay ka hor inta aadan sariirta tagin, matalan waxa aan tagay meeshii aan ugu jeclaa, waxa aan iminka mayray weelashii badnaa, waxa aan maanta ku dhammeystay aniga oo aanan dib u milicsi yeelanin. Buuggaas xusuusqorka dib u eego marka aad murugaysan tahay ama aadan seexan karin.





Soo hel ama samayso hadalka dhiirogelin ee gaar kuu ah. Hadalka dhiirogelinta waa bayaan awoodeed oo shakhsii ahaaneed oo ku saabsan rajada iyo wixii suurogal ah. Maalin walba naftaada u sheeg; u isticmaal si aad naftaada ugu dhiirrigeliso ama si aad isaga celiso afkaarta xun. Kuwan ayaa tusaale u ah:

- Ducada Metta: “Wixii noolba nabad ha noqdaan. Wixii noolba farxad ha ku jiraan. Wixii noolba ha badbaadaan. Wixii noolba ha ku soo toosaan iftiinka dabeeecaddooda dhabta ah. Wixii noolba xor ha noqdaan.”
- “Waxan waan samayn karaa.”
- “Naftayda waan u naxariistaa.”
- “(Ilaahay) ha i siiyo xasilloonida aan ku aqbali karo waxyaabaha aanan wax ka beddeli karin, geesinimada aan ku beddeli karo waxyaabaha aan awood u leeyahay iyo xikmadda aan ku garan karo farqiga labadaas u dhhexeeyaa.”



Qofka iigu fiican. Ma jiraa qof aad garanayso (ama aad hore u taqaannay) oo marwalba ku taageersanaa kuna rumaysnaa? Marwalba qofkaas ka hayso sawir ama calaamad. Isku tiiri (taabo, eeg) marka aad qofkaas u baahan tahay.



Jawaabta qofka iigu fiican. Ka fikir waxa uu qofka kuugu fiican kugu oran lahaa haddii aad la kulanto fikir ama dhacdo aanan kuu fiicnayn.



Maxaan anigu dhihi lahaa? Haddii qof aad isu dhowdhiin uu adiga kugu yiraahdo adoo fikiraya, maxaad adigu qofkaas ku oran lahayd si aad u taageerto isaga ama iyada?



Waxyaboo aad isku jeediso. Liis ku qor waxyaboo aad isku jeediso.

- Qof aad saaxiibbo tiihiin la xiriir
- Filin ama barnaamij telefishinka ah oo aad jeceshahay daawo
- Samee wax soosaar ama hal abuur
- Ciyaar
- Tag meel aad nabad ka dareemi karto (sida guriga qof aad saaxiibbo ama qaraabo tiihiin, beer ama meel quruxsan, matxaf/rugta bandhigga farshaxanka, makhaayad)
- Habsii ama la ciyaar xayawaanka guriga
- Shaqo samafal ah samee (dadka qaar ayay niyaddu u degtaa marka ay caawiyaan dadka kale, xayawaanka ama deegaanka mudada ay laftigooda bogsanayaan)





Samayso caado hurdo oo aad isku dejiso. Keli ahaanta ama fikirka badan ayaa dhab ahaan dhibaato noqon kara marka ‘aadan hawl haynin’. Waxaa ku caawin karta in aad iftiinka habeenkii daarato iyo in aad dhegeysato raadiyaha ama muusiko la isku dejijo. Shaashadaha elektarooniga ah ma caawiyaan is dabcinta. Khamrigu niyaddaada ayuu kicin doonaa halkii uu kaa dejin ama dabcin lahaa sababta oo ah caddadka sonkorta ku jirta. Neefsashadaada hoos u dhig – gudaha u xisaabi 4 dibaddana 7.



Naftaada ha eed saarin. Haddii aad aragto in aad is leedahay ‘Waa maxay sababta aanan anigu...’, ‘Aniga ayaa qaladka lahaa’, ‘Waxa ay ahayd in aan anigu...’, is weydii:

- Maxaa taas caddeynaya?
- Haddii qof kale uu isla sheekadaas aniga ii sheego, yaan eedda saari lahaa?
- Ma jiraan siyaabo kale oo looga fikiri karo waxa dhacay?
- Waa maxay dhinacyada uu hab fikirkani ku fiican yahay kuna xun yahay?
- Waa maxay qaladaadka cad ee aan anigu samaynayo?
- Maxuu ‘qofka iigu fiican’ dhihi lahaa si uu aniga iigu sheego in aanan anigu taas qaladkeeda lahayn?
- Maxuu ururka SARSAS la mid ah dhihi lahaa?



Haddii qof aad saaxiibbo ama qaraabo tiihin uu kuu sheego in ay taasi ku dhacday miyaad qofkaas ku eedayn lahayd? Miyaad is oran lahayd waxa ay ahayd in uu qofkaasi si kale uga falceliyo? Miyaad qofkaas si kale uu eegi lahayd?

Isku day in aadan naftaada si naxariis daran ula dhaqmin sababta oo ah dib ka ogaanshaha aad iminka haysato. Waad ka badbaadday waanad bogsanaysaa.

‘U feejignow waxa gudahaaga ka soo kacaya, oo waxaas ka sarraysi waxa kale oo dhan.... Waxa ka dhacayo iqtiyaarkaaga kuugu hooseeya ayaa u qalma jeceylkaaga oo dhan: waa in aad heshaa wado aad kaga shaqeysid.’

Rainer Maria Rilke (*Gabyaaga Jarmalka ee Qarnigii 20aad*)



Dareennada

Falcelintaada shucuureed

Marka aad la macaamileyo naxdinta, waxa aad dareemi kartaa:

- dareenno aad u farabadan oo adag in aad gooni u kala saarto, ama
- wax la'aan

Dadka ka badbaaday waxaa mararka qaar ka culays badan dareenno farabadan oo kaladuwan. Waxa ay ka dhex dareemi karaan dhuuntooda, ama calooshooda, ama meel kale. Waxa ay kuwaasi qofka u qaban karaan sida dareenno culus oo wada socda oo adag in la qeexo.

Marka aad eegto guntintaas weyn ee dareennada, waxa aad arki doontaa kuwo gaar ah oo ka mid ah. Badi waxaa waxtar leh in dareennadaas la baaro, mid kaste la soo ogaado, oo la baaro waxa uu yahay fikirka ka dambeeyaa.

Bilow in aad dareennadaada midba gooni u eegto oo aad iyaga baarto:

Caradu cadow ma aha. Caradu waxa ay ku tusi kartaa in waxa adiga muhiim kuu ah uu halis ku jiro. Caradu waxa ay kaa badbaadisaa khaa'inimada mustaqbalka. Waxa ay kaaga digeysaa in ay waajib kugu tahay in aad wax ka qabato sababta ka dambaysa. HABKA qofku doorto in uu carada wax uga qabto ayaa badi dhibaato noqon karta, laakiin dareenka laftigiisa ma aha.

Ceebtu waxa ay ka mid tahay shucuurga ugu burburka badan. Dadku waxa ay caadi ahaan ceebta dareemaan maadaama ay u arkaan in aanay si ku filan u fiichern ama in aanay iyagu caadi ahayn. Waxaa nasiib darro ah, in ceebtu ay qofka ka badbaaday ka cabsi geliso in uu la hadlo dadka isaga taageeri kara, ee ka caawin kara in uu arko in uusan u qalmin in uu ceeb dareemo.

Keliga. Dad farabadan oo ka badbaaday waxa ay u arkaan in aanay cidba aamini karin. Waxaa laga yaabaa in ay ka cabsi qabaan in dhacdooyinka soo maray ay dadka kale u sheegaan, waxa ayna dareemi karaan in ay keli yihiin oo uusan qofba fahmi karin waxa ay dareensan yihiin ama waxa ay soo mareen.

Marnaanta. Dareemayaasha mararka qaar waa aad ayay xad dhaaf u yihiin in - si markaas ula qabsado – badbaadaha wuu qariyaa kuligood. Waxaa kuwaas loo yaqaannaa shucuurga la iska gooyey. Waxaa laga yaabaa in aad ka walwal qabto in dadka kale ay adiga kugu eeddeeyaan, ama waxaa laga yaabaa in laguu sheegay in



ay taasi qaladkaaga ahayd. Taasi haba yaraatee run ma aha. Qaladka xadgudubka galmaada waxaa marwalba iska leh dulmilaha.

Waxaa jira dad dareennadaas fahansan oo raba in ay adiga ku taageeraan.

Siyaabo wax looga qabto falcelinta shucuureed

Samayso himilooyin yar yar oo aad awoodi karto:

- Heerka dareennadaada ku maamul shey aad iyaga ku xasiliso (fiiri bogga 18aad)
- Dareennadaada ku sheeg meel nabad ah
- Dareennadaada mid kaste soo ogow oo magacaw
- Isku day in aad iyaga dibadda u soo saarto, meel ku qorto ama ka hadasho
- Wawa aad aqbashaa in dareennadaadu ay yihiin kuwo laguu oggol yahay, oo caadi ah. Mid kaste sabab ayuu leeyahay. Mid kaste adiga ayaa iska leh
- U kala saar kuwa ku jira waqtigii hore iyo kuwa ku jira waqtiga xaadirka ah
- Fiiri fikirka ka dambeeya dareen kaste

U dhegeyso gudaha iyo dibadda. Indhaha isku qabo oo soo ogow dhawaaq ugu fog ee aad maqli karto. 30 ilbiriqsi ka dib dhegeysigaaga isku soo dhowee oo dhegeyso oo soo ogow dhawaaqa ugu dhow ee aad maqli karto. Waxaa kuwaas ka mid noqon kara dhawaaqyada ka imanaya jirkaaga sida neefsashadaada ama garaaca wadhahaaga. Ku celi.

Dareennadaada gudahaaga ka saar. Wawa aad sawiri kartaa qariirad dareennadaada iyada oo dareen kasteba uu leeyahay midab gooni u ah. Ka fikir qiyasta dareenkaaga, iyo tiro taas la mid ah uga samee warqadda. Ka fikir afkaarta ka dambeysa dareennada ugu waaweyn iyo halka ay ka yimaaddeen.

Waqtiga aad keligaa tahay u isticmaal si aad u barato ama ugu dhaqanto xirfada ama hiwaayada. Haddii aadan u arkin in aad diyaar u tahay ama aadan marwalba u niyad qabin in aad dadka kale la joogto, hiwaayadaha aad waqtigaaga ku dhaafsto ayaa kaa yarayn kara dareennada keliga. Tusaale ahaan, barashada luqad, farsamo gacmeed ama xirfad muusikeed ayaa ah hiwaayadaha keli ahaan lagu dhaqmi karo. Fiidiowyada bogga internetka ee YouTube ayaa laga yaabaa in ay taas u fiican yihiin.



Isticmaal hadallada la soo xigto ee awoodeed. Soo qaado hadallada la soo xigto ee awoodeed. Soo bandhig. Sawir derbi ka samee. Iyaga sare u akhri. Iyaga ka fikir. Iyaga rumayso.

Isku tijaabi caqliselinta ama taageerada fool-ka-fool ah. Wuxuu ay taasi noqon kartaa hab fiican oo lagu sheegan karo lagagana shaqeeyn karo dareennada ay ka mid yihiin cabsiqabka, cabsida, carada, niyadjabka, dembiqabka, ceebta iyo kalsoonida darada. Marka aad barato in aad dareennadaada iyo dhacdooyinka ku soo maray u sheegato xirfadle la tababbaray ama qof aad aamineyso ayaa kugu caawin kara in aad dareento in lagu fahmayo oo lagu taageersan yahay, iyo in aad naftaada aqbasho oo ay qiiimo kuu yeelato.



Xasilidda

Tilmaamaha

1. Xasilidda waxaa lagu samayn karaa meel kaste, goob kaste ama waqtii kaste oo qofna uma baahna in uu ogaado in aad taas sameyneysid.
2. Xasilidda isticmaal marka aad isku aragto waxa dareennada kugu dhaliya, marka aad shucuur xooggan dareento, marka aad dareento in aad u baahan tahay in aad maandooriye isticmaasho, in aad naftaada waxyeelleysa ama marka aad dareento in aad fogaaneysid.
3. Sida ay niyaddaadu ka hor iyo ka dib tahay ayaad cabbiri kartaa, adiga oo isticmaalaya cabbir 0 ilaa 10 ah.
4. Indhuu ha kuu furnaadaan si aad waqtiga xaadirka ah ugu jirto.
5. Waqtigaas ka fogow in aad ka hadasho dareennada xun, waxa aad xilligaas rabtaa in aad taas iska jeediso.
6. Diiiradda saar halka aad iminka joogto, ha eegin waqtigii hore ama mustaqbalka.
7. Xasiliddu ma aha un xeelad la isku dabciyo, waxaa loo isticmaalaa si la isaga jeediyoo oo la isaga caawiyoo dareennada aad iyo aadka u xun. Waxaa loo arkaa in ay waaya aragnimada naxdinta ka tahay waxtar badan nasashada keligeed.

Sida loo sameeyo

Xasilidda Maskaxda

1. **Hareerahaaga si fiican u eeg oo meesha aad joogto si faahfaahsan u tilmaan**, matalan ‘tareenka ayaan saaranahay, waxa aan arkayaa geedo iyo wabi....’
2. **Ciyaaraha maskaxda**, matalan soo wada mar alifbeetada adiga oo ka fikiraya sheyo kalduwan sida noocyada eyda, magaaloo yinka iwm.
3. **Hor usocodka da’da**, haddii aad dib u guratay aayar ayaad dib ugu kici kartaa matalan: iminka waxa aan ahay 9, 10 iwm. ilaa aad ku soo noqonayso da’daada waqtiga xaadirka ah.
4. **Waxqabadka maalin walba la sameeyo si faahfaahsan u tilmaan**, sida dariqa cuntada loo sameeyo.
5. **Sawirrada**, tusaale ahaan maskaxda oo aad ku sawirato calaamadda istaagidda, majiro sawirkha ee ka baxsan xanuunka, adiga oo ‘idaacadda telefishinka’ maskaxdaada ka beddelaya ‘barnaamij’ ka fiican ama adiga oo qiyasaya derbi difaaca ah oo idiin dhxeeyaa adiga iyo xanuunka.



6. **Hadallada badbaadada**, adiga oo ku fikiraya ‘iminka waan nabad qabaa, waqtiga xaadirka ah ayaan ku jiraa kuma jiro waqtigii hore, waxa aan joogaa goobtan oo taariikhdu waxa weeyaan...
7. **Isticmaalka kaftanka**, ka fikir wax qosol ah.
8. **Xoogsaarista isticmaalka**, alifbeetada dib u tiri ama ku celceli xisaabo adag.

Xasilidda Jirka

1. Biyo diiran ama qabow dul mari gacmahaaga.
2. **Diiradda saar neefsashadaada**, la soco mar kaste oo aad neefta qaadato aanad soo saarto, hoos u dhig oo ku celceli ereyga nabad mar kaste oo aad qaadato.
3. **Kursigaaga si adag u qabso sida ugu adag ee aad karayso**.
4. **Shayo kaladuwan taabo**, qalinkaaga, fureyaashaada iwm.
5. **Cirbahaaga dhulka ku qabo**; naftaada xusuusi in aad dhulka joogto.
6. **Jeebkaaga ku sido shey aad isku xasiliso**, dhagax yar iwm. oo jeebka kuugu jira kaas oo aad taaban karto mar kaste oo aad dareento in ay shucuurtaadu kacayso.
7. **Iskalafidinta**, gacmahaaga farahaaga ama lugahaaga kala fidi inta aad karayso.
8. **Calaacashaada isku qabo oo kala fur**.

Xasilidda Qaboojinta

1. **Isku dheh hadallo naxariis leh**, matalan waxan waad dhaafi doontaa iwm.
2. **Dadka aad jeceshahay maskaxda ku sawiro**, sawirradooda eeg.
3. **Ka fikir meel nabad ah**, wawa ay taasi noqon kartaa meel dhab ah ama
3. **Ka fikir meel nabad ah**, wawa ay taasi noqon kartaa meel dhab ah ama meel aad maskaxda ku abuuray, tusaale ahaan xeebta, buuraha iwm.
4. **Sheeg hadal aad ugu adkeysto** sida waxan waan ka adkaan karaa, hore ayaan u sameeyey iwm.
5. **Qorsheyso daaweyn nabad ah** sida casho fiican, qubaysiga jiifka iwm.
6. **Ka fikir waxyabaha aad rajo fiican ku sugayso**, sida qof aad saaxiibbo fiican thihiin oo aad arki doonto.



Maxaa dhacaya haddii xasiliddu ay waxtari weydo

Dadka xasilidda isticmaalay waxa ay sheegeen in ay waxtarto laakiin waxaa loo baahan yahay in lagu celceliyo si waxtarka ugu badan looga helo. Hadba sida aad ugu sii dhaqanto ayaad waxtar uga sii heli doontaa, markaa isku day in aad maalin walba xoogaa samayso, muddo ka dib adiga oo aan ka fikireyn ayaad toos u samayn doontaa. Khasab ma aha in aad isticmaasho siyaabaha kor ku taxan, waxa aad ka fikiri kartaa hab adiga gaar kuu ah, waxaa laga yaabaa in aad u aragto in ay adiga taasi kaaga fiican tahay. Isku day in aad xasilidda bilowdo islamarka suurogal ah ee niyadda xun ee kugu wareegsan, tusaale ahaan dib u milicsiga ka dib, haka tagin ilaa hadhow. Waxa aad duubi kartaa farriin xasilid oo aad daaran kartid mar kaste oo aad u baahato, haddii aadan rabin in aad codkaaga isticmaasho qof aad isku dhowdihiin ayaad weydiisan kartaa in uu ku caawiyo. Qaraabadaada iyo saaxiibbadaada ayaad weliba bari kartaa xasilidda si ay adiga kuu caawin karaan haddii aad culays xad dhaaf ah dareento. La soco habka kuugu waxtarka badan, waxa aad taas u isticmaali kartaa cabbirka lagu cabbiro sida ay niyaddaadu tahay, ugu dambayna, haka harin!



Jirka

Falcelinta jirkaaga

Jirkeenu waxa uu xajin karaa waaya aragnimada naxdinta ka timaadda kufsashada ama xadgudubka galma. Qofkii kaste ee ka badbaaday waxa uu si gooni ah uga jawaab celiyaa waxa ku dhacay.

1. Fiiri jawaabcelinta gaar ah ee jirkaaga, iyo jawaabcelinta ay dadka kale sidoo kale u muujiyeen
2. Garo falcelinta jirka ee ku xiran xadgudubka, iyo sababta uu jirkaagu ugu go'aan gaaray in uu sidaas u falceliyo
3. Ka fikir/ka hadal haddii ay noocyadaas falcelintu waxtar kuu leeyihin iyo haddii aanay iminka kuu laheyn
4. Ka go'aan gaar haddii aad wax ka qaban doonto falcelinta jirka.

Noocyada falcelinta ee caadi u ah kufsashada ama xadgudubka waxaa ka mid ah:

- Cudurka Kicitaanka Caloosha
- Xanuunnada
- Tensions
- Madax xanuunka
- Isbeddello ku yimaadda dhaqdhaqaqa jirka ee wax lagu sheego

Marka aad ka war hayso isbeddellada iyo caadooyinka falcelin kaste oo jirku muujiyo waxa aad si fiican ugu dhaqaaqaysaa in aad iyaga ka adkaato.

Naftaada haka sugin in ay islamar keliya wax xad dhaaf ah sameyso. Waxaa jira siyaabo farabadan oo kaladuwan oo aad jirkaaga uga shaqayn karto – wax kaste oo u dhexeeyaa jimicsiga si loo masaajeeeyo ilaa jimicsiyada xoogga lagu dhiso. Haddii aad u aragto in wax gaar ah aadan waxtar ka helayn, dib u eeg oo xeelad kale ku tijaabi.

Siyaabo loo daryeelo jirkaaga

Jirka xoogga leh waxa uu kaa caawin karaa in aad wax ka qabato firfircoonda xad dhaafka ah ee nidaamka jirkaaga.



Halkee ayaad jirkaaga ka dareemaysaa xanuunka ugu badan? Ma jiraa wax aad ku qaboojin karto, adiga oo isku caawinaya daawo, talo bixinta xirfadlahaa daryeelka caafimaadka (tusaale ahaan Dhakhtarkaaga Guud (GP), adeegga NHS Toos ah (NHS Toos ahaan), socodka xarunta caafimaadka dhexdeeda), ama waxyaboo aad guriga ku sameyn karto?

Haddii aadan ku raaxo qabin in aad aragto dhakhtarka nin waxa aad xaq u leedahay in aad codsato dhakhtar dumar ah. Wawa aad weliba diidi kartaa baaritaannada kuu raaxo daran. Xirfadleyaasha dhammaantood waa in ay rukhsaddaada ku weydiyaan si ay kuu baaraan ama kuu taabtaan.

Siyaabo aad jirkaaga ku qaboojin karto:

Jimicsiga ku soo saar kiimikooyinka kuu fiican.

Jimicsiga jirka badan ee joogtada ah waxa uu kordhiyaa nidaamka difaaca dabiiciga ah ee jirka, waxa uu wanaajiyaa caafimaadka maskaxda, waxa uu ka hortagi karaa niyadjabka, waxa uuna kobciyaa kalsoonida fiican ee la isku qabo. Jimicsigu waxa uu weliba u fiican yahay hurdada.

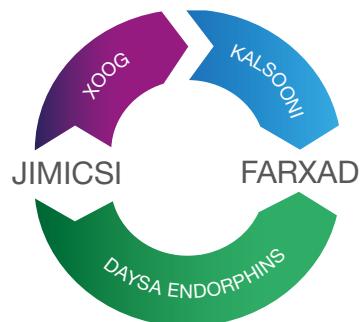
Tababbarka xoogga. Kordhinta xooggu waxa uu na dareensiyyaa in aan siyaado u maamuli karno jirkeena iyo deegaankeena.

Naftaada sii waqtii ay isku hagaajiso: hurdada. Marka aad kumbiyutarkaaga, telefishinkaaga ama kumbiyutarkaaga tablet-ka demiso 45 daqiiqo ka hor inta aadan seexanin waxa ay taasi dabcisaa maskaxdaada waxa ayna u diyaarisaa hurdada.

Qosolka. Daawo filin qosol ah oo aad jeceshahay. Qosolku waxa uu sii daayaa dhacaanka maskaxda iyo dareenka, taas oo ah xanuun tiraha dabiiciga ah ee jirkeena ku jira. Marka aad qososho jirkaaga oo dhan ayaa is dabcya.

Ka fikir sida aad isaga yarayn karto khamriga, kafeega, sonkorta ama sigaarka. Waxyabahaas waxa aad waqtii gaaban ka heli kartaa dareen fiican waxaana caafimaad leh oo caadi ah in aad hesho waxyaboo aad dareen fiican ka hesho. Marka aan soo ogaanno sheyada goorta dambe dareenkeenu ku sii xumaan karo ee aan iyaga iska yarayno waxa ay taasi u fiicnaan kartaa jirkaaga iyo maskaxdaada.

Farsamooyinka is dabcintu waxaa laga yaabaa in aanay marwalba waxtar u lahayn cudurka walwalka iyo walaaca waaya aragnimada naxdinta ka dib. Haddii marka aad is dabcinta isku daydo aad cabsiqab dheeraad ah kala kulanto; waxa aad isku tijaabin kartaa jimicsi kaa caawiya in aad tamarta jirka ka sii deyso oo aad xoogga dhisato.



Habdhaqanka

Falalkaaga

Marka qofku uu soo maray nooc kaste oo kufsasho ama xadgudub ah waxa ay taasi saamayn kartaa habdhaqankiisa. Waxaa jira waxyaboo sabab aad u fiican u noqon kara siyaabaha gaar ah ee qofka ka badbaaday uu u dhaqmo. Waxaa marwalba jira afkaar ama dareenno ka dambeeyaa habdhaqankeena.

Afkaarta ama dareennada la isku badbaadiyo ee habdhaqankaaga ka dambeeyaa:

- Cabsi laga qabo in sirtaas, qofka badi ama marwalba maskaxda kaga jirta, ay soo baxdo
- Afkaarta soo gasha ee ah in dadka kale ay qofkaas diidi karaan
- Cabsi qofku ka qabo in su'aalo la weydiyo
- Dareenka ah in qofku uusan cidba aamini karin
- Dadaal loo galo in laga adkaado cabsiqabka ama gelitaanka waxyabaha qofka shucuurta ku kiciya
- Dadaal loo galo in la iska celiyo xasuusta
- Dadaal loo galo in ‘sanduuqa daboolka aanan laga qaadin’ iyada oo qofku waxyaboo kale isku jeediyi
- Cabsi laga qabo in dulmiilaha meel lagu arko
- Cabsi laga qabo argagaxa cabsiqabka oo qofka ku kaca dadka kale hortooda

Si aad habdhaqankaaga u beddesho, waxa aad u baahan doontaa in aad aaminto in ay muhiim kuu tahay in aad isbeddelkaas sameysa, oo aad ku kalsooni qabto kartida aad u leedahay in aad isbeddelka samaysa. Marka aad soo ogaato afkaarta iyo dareennada habdhaqanka ka dambeeyaa waxa ay taasi kaa caawin doontaa in aad fahanto oo aad ka shaqayso falcelintaada gebi ahaan. Qaar ka mid ah afkaartaas iyo dareennadaasi waxa ay dadka ka badbaaday ka caawin karaan in ay si nabad ah uga gudbaan oo ay uga shaqeeyaan waxa dhacay. Kuwo kale waxa ay qofka ka badbaaday u keeni karaan saxariir dheeraad ah ama waxyeello.

- Meel ku qor qaar ka mid ah habdhaqannada aad aragto in aad samayso.
- Is weydii waxa ay yihiin sababaha habdhaqannadaas ka dambeeyaa
- Ka fikir waxa ay sababahaas, iyo habdhaqannada ay kugu dhaliyaan, oo ay mustaqbal ka dhow iyo midka fog ku dareensiyaan.
- Kuwaas qii mee; miyay waxtar leeyihiin mise waxtar kuuma lahan?



Iska durkinta dadka

...Marka aan dadka iska durkiyo waxa aan siyaado u dareemaa in aan aad isu xakameeyo laakiin cidlada ayaa igu sii kordha.

Iska durkinta dadku waxa ay noqon kartaa hab iqtiyaar aad u samayso oo aad isaga ilaalso waxyello kale. Gooni u go'naantu waxa ay badi ka turjumi kartaa sida uu qofka ka badbaaday u dhaqmay muddadlii ama ka dib kuufashadhii ama xadgudubkii qabsaday. Waxaa laga yaabaa in uu dembiiluhu kugu khasbay in aad taas sir ku hayso isaga oo kuu hanjabay ama kuu sheegay in ay taasi caadi tahay oo uusan qofna ku rumaysan doonin. Waa caadi in aad ka feejignaato in aad dadka dib u aaminto. Marka aad hesho dad kale oo aad la hadli karto waxa ay taasi kaa caawin kartaa in aad ka fikirto afkaarta iyo falcelinta adiga gaarka kuu ah. Dadka kale waxa ay kuu sheegi karaan marka afkaartaadu aanay waxtar kuu laheyn ama aad naftaada ku burburineyso, waxa ayna kaa caawin karaan in aad aragto in waxa dhacay uusan qaladkaaga aheyn.

Diidista in aad qof gaar ah ahaato

...Sidee ayaan cid dib ugu aamini karaa? Wxa aan dareensanahay in jirkan aan ku jiro uusan kaygii ahayn.

Dad farabadan aaya waxay ka cabsi qabaan u tagidda dadka kale ka dib kuufashada ama xadgudubka. Ha is dedejin, marka aad diyaar tahay waxa aad rabtid samee. Waxa kugu dhacay galmo ma aheyn. Galmadu taas way ka duwan tahay maxaa yeelay adiga aya xukuma. Waxaa muhiim ah in uu lammaanahaagu taas fahmo oo uuu kuu oggolaado in aad xawaaraha aad rabtid ku sameysid.

Galmada badan

...Wxa aan anigu rabaa in aan dib u qabsado xakameynta jirkayga. Mararka qaar, ma dareemo sidii aan filanayey markaas kadib.

Dadka qaarkood waxa ay arkaan in ay rabaan in ay galmo farabadan sameeyaan, oo ay mararka qaar dad farabadan oo kaladuwaa la sameeyaan. Taasi waxa ay noqon kartaa hab aad dib ugu qabsan karto xakameynta jirkayga. Galmadu waa wax caafimaad leh oo dabiici ah, laakiin ka feejignow haddii aad naftaada gelineyso xaalado halis leh. Hubi in aad nabad qabto oo ka fikir waxa ay taasi ku dareensiineyso.

Digtoonaan farabadan

...Marwalba ayaan walwalsanahay.

Waaya aragnimada naxdintaa ka dib waxaa caadi ah in feejignaan siyaado ah iyo digtoonaan loo qabo dhawaaq iyo dhaqaaq kaste maxaa yeelay naftaada ayaad

sidaas khatarta uga ilaa lineysaa. Waxa ay taasi kuu fududaan doontaa, marka aad ka shaqeyso dareennada iyo afkaarta digtoonaantaas sabab u ah.

Mustaqbalka dhow, isku day in aad hesho meel nabad ah oo aad isku qaboojin karto ee halkaa tag maalintiiba mar.

Dibad u bixidda oo aanan la rabin

...Anigu ma rabo in aan isaga, ama cid kale, arko. Tamar aan ku baxaba ma hayo.

Guriga ayaa kuu noqon kara meel aad maskaxdaada ku daawayso halkaas oo laga yaabo in aad nabadda ugu badan ku dareento. Mustaqbalka dhow, waxa ay taasi kuu suurtogelin kartaa in aad maalmahaaga sidaas ku dhaafsto. Isku day in aad ka fikirto waxa aad mustaqbalka fog sidaas halis kuu gelineyso. Ma jiraan siyaabo kale oo aad waxyaabahaas ugu gaari karto habab yar yar, aad awoodi karto oo nabad ah?

Kordhinta khamriga / sigaarka

...Taasi way i dejisaa, waxa ay iga caawisaa bulsho dhengalka.

Waxyaabahaasi waa nidaamyo caadi ah oo la isticmaalo si looga gudbo xaalad kaste oo walwal iyo walaac leh. Waa maxay xaaladaha aad khamri ama sigaar ku cabto? Maxaad dareentaa ka hor iyo ka dib? Miyay taasi kuu keentaa xaalado halis ama dhib leh?

Carada fudud oo sii korodha

...Dadka ayaan ku xanaaqaa. lyagu qaladka ma leh oo aniga ayaa iska durkinaya.

Dadka oo dhan ayaa mararka qaar caro fudud. Carada fudud ee xad dhaafka ah waxa ay ka iman kartaa hurdo la'aanta, dareennada gooni u go'naanta ama xakameyn la'aanta marka qaar ka mid ah laga soo qaato. Waa maxay waqtiyada maalinta ee aad caro dhowdahay?

Gacan u fidinta dadka kale ayaa waxtar dhab ah yeelan karta, si kaste oo ay u adkaato

Gooni u go'naanta iyo sirtu waxa ay badi ka turjumayaan sida uu qofka ka badbaaday u dhaqmay muddadii ama ka dib kufsashadii ama xadgudubkii qabsaday. Waxaa laga yaabaa in aadan weligaa cidba u sheegin maxaa yeelay waxa aad ka cabsi qabtaa sida uu qofkaasi taas u arki karo ama waxa uu dhihi karo ama waxa aad ka cabsi qabtaa in aanan lagu rumaysanin. La joogidda dadka kale waxa aad isaga jeedin kartaa afkaartaada waxaana kuugu degi kara niyadda.



Marka aad hesho dad kale oo aad la hadli karto waxa ay taasi kaa caawin kartaa in aad ka fikirto afkaarta iyo falcelinta adiga gaarka kuu ah. Dadka kale waxa ay kuu sheegi karaan marka

afkaartaadu aanay waxtar kuu laheyn ama aad naftaada ku burburineyso, waxa ayna kaa caawin karaan in aad aragto in waxa dhacay uusan qaladkaaga aheyn.



Ka sokow soo ogaanshaha habdhaqannada ku xiran bogsashada, iyo afkaarta iyo dareennada kuwaas sabab u ah, waxaa weliba waxtar yeelan kara in la sameysto habdhaqanno cusub oo kuu fiican oo maskaxdaada aad ku daawayso. Waa kuwan fikradaha qaarkood:

- *Wac, warqad u dir, i-meel u dir ama booqo qof aadsaaxiibbo ama qaraabo tiihiin*
- *Si daacad ah qof u ammaan*
- *Ka fikir waxa aad ka hesho ama qiimaha ay kuu leeyihiiin saaxiibbadaada iyo qaraabadaadu – oo iyaga u sheeg*
- *Ku biir koox (heeso, farsamo gacmeed, fayoqab)*
- *Wax fiican u qabo qof shisheeye*
- *Hay'ad samafal ah oo u qalanta deeq sii*
- *Qof aad saaxiibbo tiihiin u samee cajal xul heeso, farshaxan ama albam sawirro*
- *Soo daabac gabay la isku dhiirrigeliyo oo ku dhedheji magaalada*
- *Iska qor dadka xubnaha jirka ku deeqa*
- *Naftaada naxariis u muuji*

‘Haddii aan gudaha iska beddelno, nolosheena dibadda ayaa iyaduna is beddeli doonta’

Jean Shinoda Bolen

Marnaba waqtii kaama dhacayo hadlidda

Fahmizza falcelinta aad ka muujiso xaaladda aanan caadiga aheyn ee ku qabsatay ayaa ah tallaabada ugu horreysa ee aad ugu dhaqaqeeyso dib ula wareegidda xakameynta xaaladda iyo helidda qof aad la hadli karto. Haween farabadan uma arkaan in ay qaraabadooda ama saaxiibbadood kala hadli karaan waxa dhacay ama sida ay taasi u saameysay afkaartooda, laakiin taasi kama dhigna in aad keligaa tahay.

Marka aad hesho dad ku hareero jooga oo taageero ku siiya, marka aad hesho qof aad la hadli karto oo aad aamineyso kuna dhegeysan doona - **waxa ay taasi kaa caawin doontaa bogashada.**

Shabaqadaha kale ee taageerada. Waa maxay meesha kale ee aad gargaar u doonan karto haddii aad rabto? Siyaabaha kale ee aad taageero u heli karto waxaa ka mid ah:

- La hadlidda qof aad saaxiibbo ama qaraabo tiihiin oo aad aamineyso. Qofkaas si taxaddar leh u dooro: miyaad qofkaas si ku filan u aamineysaa, miyuu qofkaasi naxariis kuu muujin doonaa miyuuna isku dayi doonaa in uu ku fahmo?
- Kooxaha ka badbaaday onleenka iyo kulamada
- Kulannada/kooxaha dadka ka badbaaday rabshadda galmada
- Xirfad cusub meel cusub ku baro
- Caqliselinta, laga helo adeegga NHS oo aad u soo marto Dhakhtarkaaga Guud, ama adeeg takhasus leh
- Daawooyinka sida daawooyinka niyadjabka ka hortaga - Dhakhtarkaaga Guud kala hadal

Yaad la hadli kartaa?

Adeegga SARSAS waxaa laga helaa:

Khadka caawinta [0808 801 0456](tel:08088010456)

I-meelka support@sarsas.org.uk

Taageero fool-ka-fool iyo kooxeed



Falcelinta daruuriga ah: dib u milicsiga

Waa maxay dib u milicsigu?

Waxaa qofka ka badbaaday caadi u ah in uu sawirro aad u cad ka arko kufsashada ama xadgudubka ku dhacay, taas oo ku dareensiisa in dhacdadu ay mar kale ku wada haysato. Sawirradaas aad u cad waxaa loo yaqaannaa dib u milicsi waxa ayna yihiin xasuusta firfircoo ee ka dhacdo waaya aragnimada naxdinta oo hore loo soo maray. Dib u milicsigu waxa uu dhici karaa waqtii kaste, qofku ma xakameynta karo wawaanaa adag in la iska reebo.

Inkaste oo dib u milicsigu uu aad u xun yahay oo uu cabsi badan yahay, haddanaa waxa uu muujin karaa in qofku uu diyaar u yahay in uu wax ka qabto dhacdada waaya aragnimada naxdinta.

Siyaabo aad isaga caawin karto in aad ka gudubto dib u milicsiga:

- 1. Naftaada u sheeg in uu dib u milicsi ku haysto:** Baro in aad garato waxa jirkaaga ku dhaca marka dib u milicsi uu ku qabto. Garo calaamadaha jirkaagu uu ku siiyo xoogaa ka hor inta uusan dib u milicsigu ku qabsanin.
- 2. Naftaada xusuusi in qaybtii ugu xumayd aad dhaaftay:** Dareennada iyo shucuurta aad iminka qabto waa xasuusta wixii mar hore dhacay. Dhacdada laftigeedu waxa ay ku qabsatay waqtii hore waanad ka badbaadday.
- 3. Is xasili oo waqtiga xaadirka ah diiradda saar:** ubnaha dareenka ee jirkaaga dhammaantood isticmaal si aad diiradda u saarto halka aad iminka joogto. Hareerahaaga eeg oo arag midabyada, shayada kaladuwan ee hareerahaaga yaalla. Dhegeyso dhawaaqyada kaladuwan -muusikada, dadka ama neefsashadaada gaarka ah. Dareen jirkaaga, dharkaaga, kursiga ama dhulka aad ku joogto. Cagahaaga dhulka ku garaac, si aad u ogaato halka aad joogto iyo in aadan iminka ku jirin xaalad aadan ka baxsan karin.
- 4. Neefso:** Marka aad cabsi qabto waxaa la filan karaa in aad yeelato neefsasho dusha uun aad ka qaadato ama in aad neefsashada gebi ahaanteedba joojiso. Taas awgeed waxaa laga yaabaa in jirkaagu uu ka falceliyo la'aanta curiyaha neefta, taas oo keeni karta dareennada argagaxa, wadnaha oo aad kuu garaaca, madaxa oo aad kuu garaaca, xabadka oo giijisma, dhidid, dareen



suuxitaan iyo dawakhaad. Haddii aad si qoto dheer u neefsato argagaxaas qeyb ka mid ah ayaa kaa joogsan doonta. Gacantaada calooshaada saar oo neef qaado si calooshaadu ay gacantaada u riixdo ka dibna neefta soo tuur si calooshu ay dib ugu noqoto.

5. **Goortii hore iyo iminka isku eeg:** Naftaada xusuusi halkii aad goortii hore joogtay iyo halka aad iminka joogto. ‘Waxa aan goortaas ku jiray qolka fadhiga. Iminka waxa aan ku jiraa sariirtayda’.
6. **Naftaada xuduud u samee:** Qaar ka mid ah mararka uu dib u milicsi ku qabsado waxaa kaa lumi kara dareenka halka aad adigu ku dhammaato iyo halka ay dunidu ka bilaabanto: sidii qof aanan maqaar laheyn. Isku qabo busto, barkimo xajiso ama sariirta tag; samee wax kaste oo kaa caawinaya in aad badbaado dareento.
7. **Saaxiibbadaada, lammaanahaaga ama qaraabadaada uga warran dib u milicsiga** It’s important that the people around you know about flashbacks so that they know how to help you. You may want someone to be with you during or just after a flashback, or you may prefer to be alone. Decide what you find most helpful and let others know.
8. **Waqtii u qaado si aad u bogsato:** Dib u milicsigu wuu xoog badan yahay, markaa ka dib naftaada waqtii sii. Ha moodin in aad islamarkaaba dhexgali karto waxqabadyada. Yara seexo, qubeysiga jiifka oo diiran qaado ama waqtii shanqar yar qaado. Naftaada u muuji naxariis, qunyar iyo samir, jirkaaga u oggolow in uu raaxo helo.
9. **Xasuustaada dibadda u soo saar:** Qof kaste oo fahmi kara saameynta kufsashada, weerarka galimada iyo xadgudubka galimada ee carruurnimada ayaa kuu noqon kara il qiimo leh oo aad isaga caawiso bogsashada. Haddii aad kareyso, waxaa waxtar kuu yeelan karta in aad weliba qorto waxyaabaha aad ka aragtay, ka maqashay, ka urisay, shucuurta iyo dareennada aad ka heshay dib u milicsigaaga. Marka aad warqad ku qorto waxa ay taasi kaa caawin kartaa in aad maskaxdaada ka saarto.
10. **Ugu dambeyntii, ogow in aadan waallaneyn** Waad bogsaneysaa waxaaanad qabtaa falcelin caadi ah ee laga muujiyo dhacdada waaya aragnimada naxdinta.

Xaqiyooyinkan iyo taloooyinkan waxaa laga soo xigtay:

Mashruuca Rabshadda Kufsashada iyo Galmada (Rape and Sexual Violence Project) www.rsvporg.co.uk



Falcelinta daruuriga ah: is waxyeeleynta

Waa maxay is waxyelayout?

Is waxyelayout waa erey ballaaran oo lagu tilmaamo falka aad si ulakac ah naftaada dhaawac ugu geysato. Waxaa weliba loo yaqaanna rabshadda la isku geysto, is dhaawicidda ama is sarista.

Is waxyeeleynta waxaa ka mid noqon kara mid kaste oo ka mid ah habdhaqannada soo socda:

- Sarista, gubidda ama jaridda maqaarka
- Maqaarka oo si ay kaa qabsato loo nadiifyo, mararka qaar iyada oo warankiilo la isticmaalo
- Timaha oo xoog lagu saaro
- Jirka oo la iska garaaco

Dadku waxa ay weliba mararka qaar isku waxyeeleyn karaan khamri ay cabbaan, sigaar ay cabbaan ama daawooyin ama mukhaadaraad ay qaataan (kuwaas oo dhammaantood keeni kara in waxaas la caadeysto), cunto xad dhaaf ah/ku yar oo ay cunaan, (taas oo keeni karta cudurrada cuntada), sida cunto diidista, isu aragga qof buuran ama cuntada si qasab ah loo cuno ama shaqada aad iyo aad u badan, (oo keenta daal xad dhaaf ah).

Yaa is waxyeeleynta sameeya?

Is waxyeeleynta waxaa sameeya haweenka iyo ragga; ma jiraan dad gaar ah oo is waxyeeleeyaa oo dadka da' kasta ah, asal kaste iyo dhaqan kaste ayaa is waxyeeleyn kara.

Waa maxay sababta ay dadku isku waxyeeleeyaan?

Is waxyeeleyntu waxa ay noqon kartaa hab:

- Lagu sheegto, looga gudbo ama lagu qaboojiyo dareennada xanuunka leh
- Ilaa xad loo xakameeyo dareennada xanuunka iyo badanaa jahwareer leh



- Naftaada loo ciqaabo; waxa ay taasi gaar ahaan run noqon kartaa haddii qofku uu leeyahay kalsooni dhacsan ama uu isku eedeynayo waaya aragnimada naxdinta asalka ahayd
- Loo helo raaxo waqti adag iyada oo la sameeyo wax la garanayo. Waxa ay taasi gargaar yeelan kartaa marka ay soo baxaan dareenno cusub oo jahwareer leh

Dad farabadan oo is waxyeeleeya waxa ay waqtigaas dareensan yihiin rajo la'aan iyo qiime la'aan. Taas awgeed waxaa laga yaabaa in ay iska indho tiraan oo/ama ay yaraystaan baahiyooda gaarka ah. Haddii shucuurtoodu ay u muuqdaan kuwo aanan suurogalka aheyn in la fahmo ama wax laga qabto markaa burburinta dareennadaas ayaa u muuqan karta xalka keliya ee taas loo heli karo.

Fikradaha khayaaliga ah ee laga qabo is waxyeeleynta:

“Waa is dilis la isku dayey oo lagu guuldarraysatay”

Is waxyeeleyntu waxa ay ku sii saabsan tahay sidii la isugu dayi lahaa in nolosha laga gudbo halkii laga rabi lahaa in la is dilo. Dhaawacyadu nafta ayay khatar gelin karaan laakiin taasi waa marar dhif ah.

“Is waxyeeleyntu waa habdhaqan dadka lagu soo jiito”

Dad farabadan waxa ay inta ay karayaan ku dadaalaan in ay qariyaan wixii caddeynaya is waxyeeleynta ay isku sameeyaan. Dadku isuma dhaawacaan si dadka kale ugu soo jeestaan.

“Is waxyeeleyntu waa calaamad tilmaameysa in qofku waalanayo”

Is waxyeeleyntu waa calaamad tilmaameysa saxariir qoto dheer oo qofku qabo – ma aha waali.

“Dadka is waxyeeleeya waxa ay khatar u yihiin dadka kale”

Dadka is waxyeeleeya waxa ay dhaawaca ku hagaajinayaan naftooda kuma hagaajinayaan dadka kale. Runtii, dadka is waxyeeleeya intooda ugu badan waxa ay ka naxaan fikradda ah in ay qof kale waxyeeleyn karaan.

Maxaa ku caawin kara?

Waxaa waxtar kuu yeelan doonta in aad bilowdo in aad fahanto sababaha ka dambeeyaa is waxyeeleyntaada iyo macnaha ay leedahay. Xusuusqor sameyso oo is weydii su'aalaha soo socda:



Maxaad dareentaa is waxyeeleynta ka hor iyo ka dib? Marka aad su'aashaas is weydiiso waxa ay taasi kaa caawin kartaa in aad fahanto dareennada aad isku dayeyso in aad ka gudubto. Waxaa kuu fududaan karta in aad soo hesho hab kale oo aad dareennadaas wax uga qabato ka dib marka aad iyaga soo ogaato.

Waa maxay macnaha ay is waxyeeleyntu adiga kuu leedahay?

Maxay dareennadu ka dhigan yihiin, marka aad u eegto waqtigaagii hore ama noloshaada waqtiga xaadirka ah? Goormee ugu horreysay ee aad bilowday in aad is waxyeeleyso? Soo ogaanshaha macnahaas ayaa kaa caawin kara in aad fahanto waxa aad taas ka hesho.

Waa maxay sababta aad u rabto in aad iska joojiso dhaawaca aad isku geysato? Miyay sababtu tahay cadaadis kaaga imanaya dadka kale, damac aad ku rabto in aad iska yarayso dareennada ceebta iyo dembiqabka ee kaaga yimaadda is waxyeeleynta mise waxa aad ku go'aan gaartay in is waxyeeleyntu aanay iminka waxtar kuu laheyn?

Waa maxay ilaha kuu diyaarka ah ee aad isku taageeri karto haddii aad joojiso ama aad iska yareyo is waxyeeleynta? Miyaad leedahay dad ku hareero jooga oo og is waxyeeleynta oo raba in ay adiga ku taageeraan? Ka fikir waxa aad dadkaas uga baahan tahay iyo sida ay kuu caawiyaan.

Goormee ayaad caadi ahaan is waxyeeleysaa? Miyay jirtaa caado aad marwalba raacdoo? Tusaale ahaan, waxa aad marwalba is waxyeeleysaa habeenkii ama waxa aad marwalba is waxyeeleysaa marka aad guriga keligaa joogto. Waxaa saameyn is waxyeeleynta guud ahaan ku yeelan karta in aad beddesho dhaqankaaga ama aad hore uga fikirto xaalado gaar ah.

Beddelaadda iyo is jeedinta ayaa ah qalab waxtar leh. Miyaad liis ku qori kartaa waxyaabaha aad sameyn karto ee aad ku beddeli karto is waxyeeleynta? Tusaale ahaan, qof aad saaxiibbo thihiin oo aad wacdo ama dhaqdhaqaaq firfircooni leh oo aad sameyso (matalan jimicsi) si aad isaga saarto dareennada gudaha kaaga jira.

Ilaha takhasuska leh ee ka diyaarka ah is waxyeeleynta

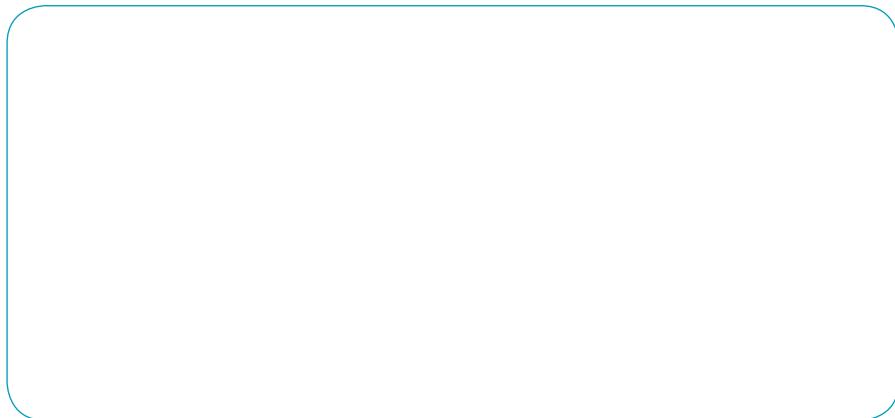
Adeegga Shiddada ee Haweenka loogu talagalay ee Bristol (Bristol Crisis Service for Women) ayaa ku deeqa taageero iyo warbixin loogu talagalay haweenka uu saxariir ka haysto is waxyeeleynta-shaqsiga. www.selfinjurysupport.org.uk/



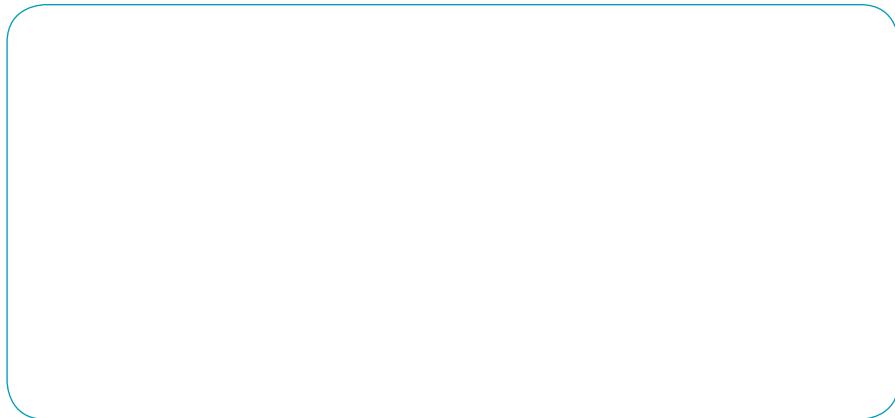
Kala saarsaaridda

Bogaggan waxa aad ku qori kartaa talooyinka is caawinta ee aad qayb kaste ugu jeceshahay.

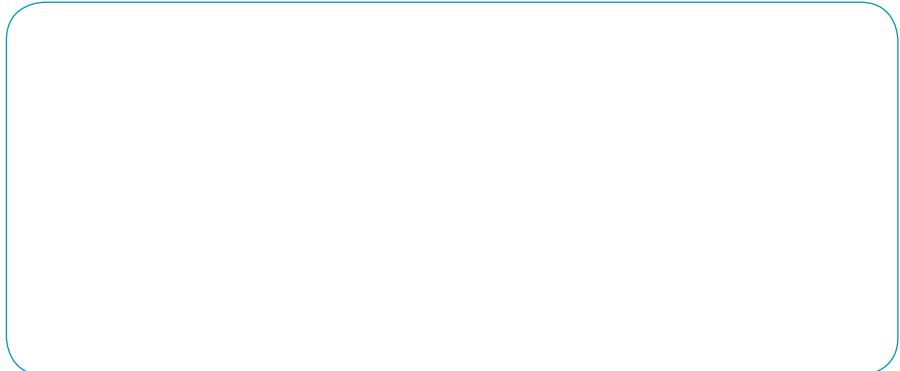
Afkaarta



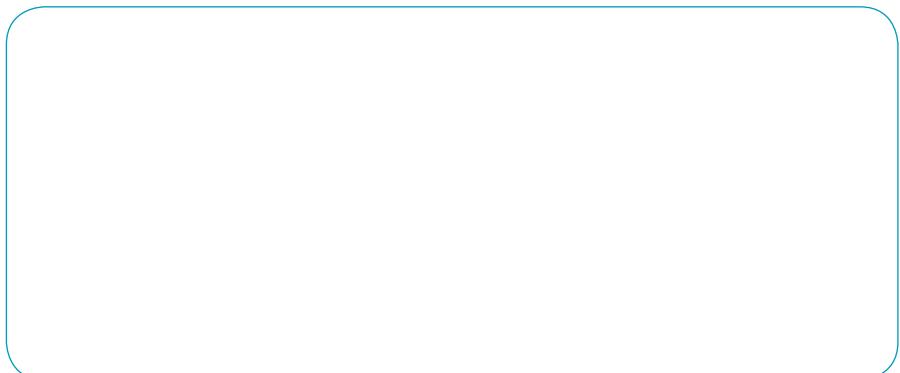
Dareennada



Jirka



Habdhaqanka



Waa maxay qaybaha ka mid ah hagaha is caawin ee aad u aragtay in ay waxtar gaar ah kuu leeyihiin?

Miyaad qabtaa fikrado kale oo aanan halkan lagu soo hadal qaadin?

Waxa aan runtii jeelaan laheyn in aan ogaanno fikradaha iyo talooyinka aad qabto si fikradaha waxtarka leh aan mustaqbalka ula wadaagi karno dadka ka badbaaday.

feedback@sarsas.org.uk • 0808 801 0456



Ilo dheeraad ah

The Courage to Heal: A Guide for Women Survivors of Child Sexual Abuse (Geesinimada lagu Bogsado: Hage loogu talagalay Haweenka Ka badbaaday Xadgudubka Galmada ee Carruurta)

Waxaa qoray Ellen Bass iyo Laura Davies

**The Courage to be me
(Geesinimada aan cidda aan ahay ku noqon karo)**

Waxaa qortay Nina Burrowes

[www.ninaburrowes.com/index.php/
books/the-courage-to-be-me/](http://www.ninaburrowes.com/index.php/books/the-courage-to-be-me/)

**NHS Bristol Little Book of WOW
(Buugga Yar ee NHS-ta Bristol ee WAAW)**

[www.happycity.org.uk/sites/default/
files/WOW_A7.pdf%20FINAL.pdf](http://www.happycity.org.uk/sites/default/files/WOW_A7.pdf%20FINAL.pdf)

Mashruuca Pandora's Project

Taageerada iyo ilaha internetka ee loogu talagalay dadka ka badbaaday

www.pandys.org

PODS

Si aad u hesho warbixin ku saabsan ka go'idda dadka ama goobta

www.pods-online.org.uk

Riyada xun iyo dhibaatooyinka hurdada

Laga helo warbixin iyo is caawin°

[www.rapecrisisscotland.org.uk/
workspace/publications/RCS_
supportresources_nightmares.pdf](http://www.rapecrisisscotland.org.uk/workspace/publications/RCS_supportresources_nightmares.pdf)

Rape, Abuse and Incest National Network (Shabaqadda Qaranka ee Kufsashada, Xadgudubka iyo U tagidda qofka aanan la geyin)

Shabaqadda iyo warbixinta internetka ee loogu talagalay dadka ka badbaaday

www.rainn.org

Muusikada lagu fikiro (Mindfulness tracks) ee bogga internetka ee Youtube ku jirta

matalan Jon Kabat-Zin

The Survivor Pathway (Dariiqa Qofka ka badbaaday)

Si aad u hesho warbixin dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada rabshadda galmada ee ka diyaarka ah Avon and Somerset fadlan booqo:

www.survivorpathway.org.uk

Adeegga SARSAS waxa uu hayaa maktabad ballaaran oo ay ku jiraan buuggaag iyo buugyareyaal. Waxa aan ku faraxsan nahay in aan kaa caawinno in aad warbixin dheeraad ah hesho.



Somerset & Avon

taageerada kufsashada iyo xadgudubka galmaada

dhegeysiga • rumaysiga • taageerida

B&NES Bristol North Somerset Somerset South Gloucestershire