

Qoraalada dhiirogelinta Ruuxa



Buugga is-caawinta Qaxootiyada

*Ka soo kabsashada dhaawacyada,
warbixinta iyo tababarada*

Qoraalka: Anne-Margret Wild

Jaantusyada: Jeanette Niqué

Sawirada: Josef Schechner

Jarmalka ku Ingiriis: Ramey Rieger

Ingiriis ku Somali: Abdi Yussuf Abdi

Waxaa daabacay:



1. Auflage in Somali 2017

Herausgegeben vom

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Glockenhofstraße 47

90478 Nürnberg

www.thzn.org

illustriert von Jeanette Niqué



www.ateljoe.de

Ausmalbilder: Sabine Fischer

Fotos: Josef Schechner

<https://500px.com/josefschechner>

Covergestaltung: Barbara Mutzbauer

**Wenn Sie dieses Buch nutzen und einsetzen, würden wir uns über eine Rückmeldung und eine
Spende zur Ermöglichung weiterer Übersetzungen und Druckauflagen freuen!**

Schreiben Sie an: selbsthilfebuch@gmail.com

Spenden unter dem **Stichwort „Selbsthilfebuch“** bitte überweisen an:

TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

Deutsche Apotheker- und Ärztebank,

IBAN DE 20 300 6060 1000 38 53 705

Jadwalka tusmooyinka:

Hordhac: Ku soo dhawow Jarmalka!	4
Hordhaca: Ee qofka loogu talagalay buugga? Iyo sida ay u caawin karto?	4
Sadarka 1: Maxaa igu dhacay? – Warbixin muhiim ah	6
1.1. Marka ruuxa dhibaatoodo – Dhaawaca	6
1.2. Maxaa sababo dhibaataada ruuxa daran? – Dhacdooyinka naxdinta <i>Weecashada: Awooda qiyaaliga</i>	8 10
1.3. Maxaa ka dhaca maskaxdeyda inta lagu jiro dhacdada naxdinta iyo sida midaas ay ii saameysay? – Natiiyooyinka cilmi baarista maskaxda, cudurka naxdinta muragada la soo dhaafay (PTSD) iyo aastaamaha murugada	11
1.4. Dhibaatooyinka dheeraadka ah iyo xaqiiqaha muragada lagu daray	24
1.4.1. Murugada	25
1.4.2. Walaaca	26
1.4.3. Xanuunka jirka	26
1.5. Waxa i dhibaateeyo aniga? Maxaa igu sababo xanuunka? Maxaan rabaa inaan badelo? – Shaqsigeyga sahanka	27
Sadarka 2: Maxaa wanaag dareemo? Maxaa i caawiyo? - Kartiyadeyda iyo illaha	31
2.1 Afkaaraha wanaagsan iyo xun waxay leeyihiin awood	33
2.2 Waa maxay illaha?	34
2.3 Waa maxay illaheyga gaarka ah? – Raadinta illaha kartida ee tacsida	35
2.4 Waaya aragnimo wanaagsan ee joogitaanka	57
2.5 Ku xiran Halkaan iyo Hadeer - Dhageysiga	60
2.6 Joogtadeyda, amnigeyga!	69
2.6.1. Jadwalkaaga maalin walba ee qaabeysan	69
2.6.2. Sharciyada	73
2.7 Xiriirada bulshada	74
2.8 Wadaagida afkaaraha, muujinta nafsadaada, aasaas ahaanta	76
Sadarka 3: Waxa la sameeyo goorta...? – Ku caawi dhibaatooyinka gaarka ah	77
3.1 Ku adag hurdada iyo/ama hurdada habeenkii	77
3.1.1. Tilmaamaha hurdada wanaagsan ee habeenkii	77
3.1.2. Nasinta jirkaaga	82
3.1.3. Nasinta maskaxdaada	85
3.1.4. La kulanka dhaqtarka iyo daawooyinka hurdada	88
3.2. Qarowga	88
3.2.1. Waxa la sameeyo marka aad ka kacdid qarowga	88
3.2.2. Ka hortaga qarowga	92
3.3. Dib u xasuusashada, xasuusaha/sawirada xun ee soo noqnoqanayo iyo la jiritaanka dhinacaaga	92
3.3.1. Dib u xasuusashada	92
3.3.2. Dib u dhaca xasuusaha xun ama sawirada (faragelinta)	96
3.3.3. La jiritaanka dhinacaaga (iska-goynta)	98
3.4. Dagaalka: Is-dhaawicida, xanaaqa, ka xanaajinta iyo rabshad	99
3.4.1. Is-dhaacida	99
3.4.2. Xanaaqa daran, ka xanaajinta iyo rabshad	103
3.5. Dareenka murugeysan, niyad jabinta, dareemaha dambiga	108
3.6. Ku adag diirad saarida iyo maqnaanshaha maskaxda furan	116
3.7. Murugada	117
3.7.1. Heerarka calool xumada	117
3.7.2. Maxaa sii adkeeya calool xumida?	118
3.7.3. Maxaa caawin karo?	118
3.8. Weerarada argagaxa	119
3.8.1. Muxuu walaaca nagu sameeyaa iyo maxaa u wanaagsan?	119

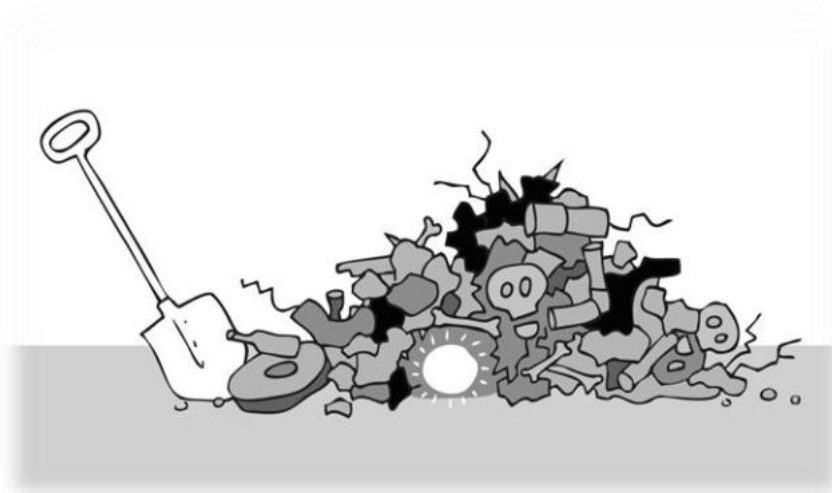
3.8.2. Maxaad sameyn kartaa si aad u dabciso weerarada argagaxa?	120
3.8.3. Muxuu walaaca usii koraa marka aan isku dayno inaan ka fogaano	122
3.9. Madax xanuunka	122
3.9.1. Joornaalka Bukaanka	122
3.9.2. Sharaxida xanuunka	123
3.9.3. Nasashada way caawisaa	123
3.10. Qamriga iyo/ama isticmaalka daroogada	125
Sadarka Afaraad: Yaa i caawin karo? Yaan ku leexdaa? – Ciwaanada muhiimka ah	126
4.1. Waa maxay dhaqtarka maskaxda/dhaqtarka cilmi nafsiga? Sidee ayay daaweynta maskaxda u caawisaa?	126
4.2. Ciwaanada iyo qadadka Interneetka	127
4.2.1. La talinta isdhaxgalka bulshada	127
4.2.2. La talinta onleenka isdhaxgalka bulshada	131
4.2.3. Qadadka intarneetka	131
4.2.4. Maxaa caawin karo canugeyga?	131
Qeybta dhammaadka	131
Tusmada jimicsiga	132
Raad raaca	133

Hordhaca

Ku soo dhawow Jarmalka!

Laga yaabo intaa inta badan maqashay midaan, laga yaabo inay jiraan dad kale ee ku direensiyo xumaan. Waxaan jeclaan lahaa inaan dhaho, "Soo dhawow! Waan ku faraxsannahay inaad halkaan joogtid!" Iyo way wanaagsantahay inaad sameysay illaa iyo hadda. Waxaad la kulantay waqti adag ee gurigaada ah iyo waqtiyo badan oo duulimaadkaaga ah ee Jarmalka ah. Laakin waad sameysay. Waad badbaaday oo waan kuugu faraxsannahay. Laga yaabo inay kugu adagtahay inaad wanaag dareentid ee joogitaanka halkaan hadeer. Gurigaaga ayaad aad ugu xiistay, qoyskaaga iyo saaxibadaada. Aad ayaan dhabtii uga xummahay inay tahay inaad ka tagtid dhammaan inta kaa dambeyso. Waan ka xumahay in aad la kulantid iyo si uga soo kabsatid dhammaan cabsidaas, qasaaraha, dhibaataada, rabshada iyo dhimashada. Waan ka xumahay inay tahay inaad iska ilowdid dhammaan riyooinkaaga ee aad ku badbaadisid noloshada. Dhammaantood aad ayay u xanuun badan tahay, oo waxaan xooga saaraya dhammaan murugadaada, xanaaqa iyo cabsida.

Iyo weli, waan ku faraxsannahay inaad halkaan joogtid! Waxaan jeclahay inaad heli kartid cag reebid halkaan, helida aragtiyada mustaqbalkaaga, oo waxaan jeclaan lahaa inaad ku soo biirtid raadinta Halkaagaan iyo Hadeer (hadeer), marka dib ayaad u ogaan kartaa kartidaada, taas oo inta badan tacsida ah iyo ilowga ku saabsan dhammaan guuxa xun oo argagaxa. Waxaan kuu rajeynayaa taageerada (laga yaabo xittaa inuu buuggaan ku jiro) si loo keeno kartiyadaada gadaal ee qoraalada dhiirrogelinta! Halkaas ayay joogaan, adiga ku sugayaan, ee mida aan si buuxdo u hubo!

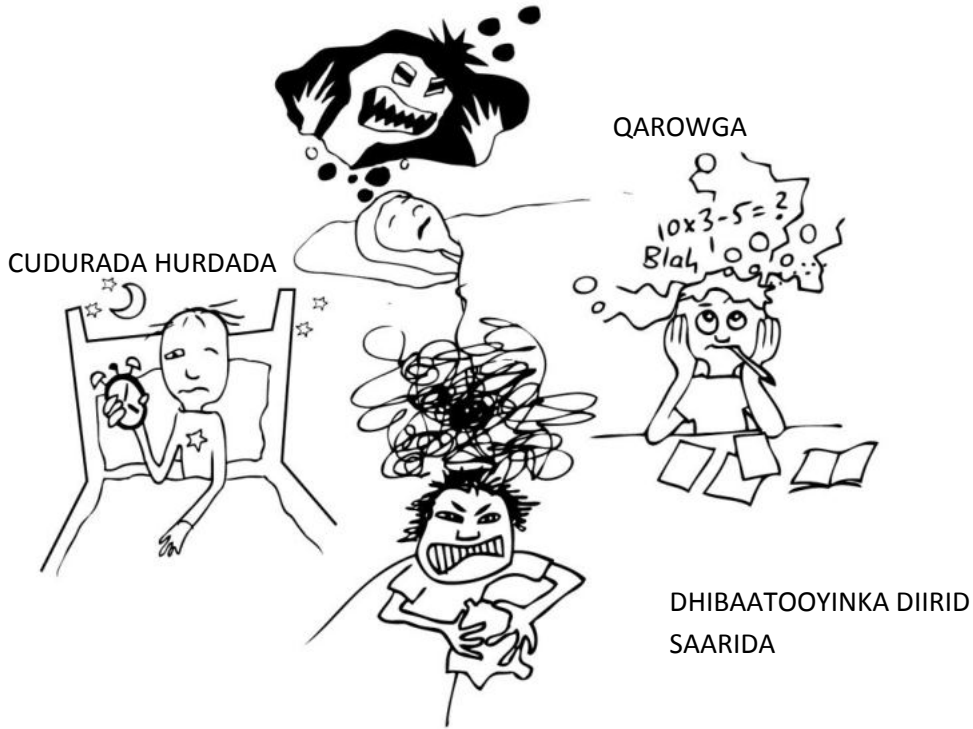


Hordhaca: Ee qofka loogu talagalay buugga? Iyo sida ay u caawin karto?

Buuggaan adiga ayaa lagu qoray. Waxaad u timid Jarmalka sababtoo ah waxaad la dhibaatooneysaa dhibaato daran ee wadankaaga. Sababtoo ah dagaal ayaa halkaas ka socdo, ama Taliban ayaa ku dilayo ama sababtoo ah maleeshiyada AL Shabab ayaa waxay rabaan inaad u dagaalantid. Sababtoo ah, wadankaaga, waxaa laguugu qasbay inaad hub u qaadid kaligii taliye ama sababtoo ah ma heysatid micnooyin badbaado ah ama rajo malahan ee midaas oo badelmeyso waqti walba si dhaqso ah. Laga yaabo in laguugu qasbi lahaa inaad qof guursatid, ee kasoo horjeedo rabitaankaaga ee wadankaaga. Haddii aad yartahay ama weyntahay, ragga ama dheddiga, dhibaato malahan waxa sababahaaga gaarka ay yihiin ee imaanshaha Jarmalka, waxaan rabnaa inaan ku soo biirno horay usocoshada iyo raadinta qaab nolsha kugu wanaagsanaato halkaan adiga. Si aad u gaartid hadafkaan, waxaan dib u eegi karnaa waxaaga la soo dhaafay, laakin sida dheer ee suurtoogalka ah, waxaan jeclaan laheyn inaan diirada saarno Halkaan ama Hadeer, iyo mustaqbalka.

Taasi marwalba ma fudada, waa? Laga yaabo inaad la kulantay sida sawirada ama waaya aragnimada ee waqtigaaga la soo dhaafay, markii ay aad ugu dhowdahay inaad ilowdid, kula qabsadaan adiga. Si sahlan ayay u muuqdaan oo ay la wareegaan, xittaa inkastoo oo aadan u maleynin inay iyaga yihiin gabi ahaanba. Laga yaabo taasi inay tahay sababta aadan u hurdi karin habeenka, sababtoo ah xaalada la soo dhaafay ayaa ugaarsado

riyooyinkaaga? Waxay kugu qaadan kartaa saacado inay hurdo ku qabato, sababtoo ah ma damin kartid afkaaraha iyo walaacyada? Laga yaabaa inaad dhibaato kala kulmeysid barashada luuqada, in kastoo aad marwalba aad dhaqso baraneysay oo aad rabtay inaad baratid af Jarmalka sida kugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah? Laga yaabo inaad si dhaqso ah aad u carootid oo aad is xakameyn weyso? Ama waxaad dareentay dambiile sababtoo ah halkaan ayaad joogtaa oo dadka kalena aysan joogin?



XAD GUDUBKA

iwm.

Laga yaabo inaad ku dhex arkeysid waxyaabo nafsadaada ee aadan aqoonsan oo waxaad dareentaa dawaqsanaan, sababtoo ah maadan u baran inaad qaabkaas ahaatid. Iyo tani waxay ku dareensiisaa xumaan.

Waxaan ka hadleynaa isbadeladaan suurtoogalka ah ee buuggaan ku jiro. Buuggaan waxaa loogu talo galay inay kugu caawiso fahamka halka isbadeladaan ay ka imaadaan iyo si loo ogaado in saameynadaan ay 'caadi tahay' goortii uu qof la kulmo waxa aad la kulantay. Iyo, dabcan, waxaan jeclaan laheyn inaan u wada helno dooqyo si wadajir ah, ee sida aad ula macaamili kartid oo sare ugu qaadi kartid qaar ka mid ah saameynadaan xun. Tusaale ahaan, sida aad si wanaagsan ugu seexan kartid.

Waxaa jiro qaabab badan oo suurtoogal ah oo waxaan sharaxayaa qaar ka mid ah buugaan. Laakin ma jiraan helida sixirka ee islamarkaas caawin karta oo u shaqeyso dadka oo dhan.

Tani waxay la micna tahay si sahlan uma dhihi karo, "Samey midaan iyo midaan oo si wanaagsan ayaad u seexaneysaa isla markaasba." Taasi sababtoo ah waa in qof walba uu kala duwanyahay iyo sidaas darteeda waa in la helaa xalka u shaqeeyo isaga ama ugu wanaagsan. Laakin waxaa jiro xeelado caawiyay dad badan ee daafaha dunida. Qaababkaan waxaa lagu xaqiijiyay daraasadaha sayniska iyo sahanada ee dadka xanuunsanayo, oo sidoo kale way ku caawin karaan, sidoo kale. Waxay u badantahay inaad garanaysid qaababka daaweynta dhaqamada qaarkood ee wadankaaga gaarka ah ka imaanayo ee ku amaahin karo taageero hadeer. Dooqyadaan waxay sidoo kale ku deeqi karaan fududeynta dhibaatadaada hadeer.

Waxyaabaha ugu muhiimsan ee aad u baahantahay waa dhiiranaan iyo dulqaad la iskugu dayayo qaabab kala duwan oo lagu helayo xalintaada gaarka ah. Buugaan wuxuu kugu caawin karaa baaritaankaaga adiga oo sharaxayo qaabab iyo micnooyin aad isku dayi kartid. Taasi waxay micnaheeda tahay, looma baahno inaad wax walba ku sameysid buuggaan si markaas wanaag aad u dareentid. Badelkii, waxaad isku dayi kartaa

tababaradaas ee kaa racfaan qaato adiga; in aad qiyaasi kartid nafsadaada oo sameynayo. Weli, waa muhiim inaad isku dayin kaliya haljeer oo kadib aadan iska dhaafin marka aysan isla markaaba shaqeynin. Maya, waxyaabaha sidaas degdega ah uma shaqeeyaan. Haddii aad dhabtii rabtid inaad wax badesho, waa shaqo adag. Waa sida, tusaale ahaan, dadaalka lagu noqonayo ciyaartooy wanaagsan. Waa inaad dhalisaa wax ka badan hal gool, iyo haddii aad ku guuldareysatid marka koowaad, maka niyad jabeysid oo markale ma ciyaareysid. Maya, waa inaad tababarataa oo adag ka hor intaadan u dhalin karin goolal si sahlan. Oo ma jiro qof kale oo adiga kuu dhlainayo goolasha. Waa inaad nafsadaada sameysaa! Laakin tababarahaaga ayaa kuu sheegi karo waxa ay tahay inaad sameysid oo ku tusiiyo xeeladaha lagu hormarinayo ciyaartaada. Buuggaan waa wax sida tababarahaaga. Waa inaad sameysaa tababarka dhabta ah nafsadaada, inkastoo! Iyo waxaan kuu rajeynayaa guulal badan!



Sadarka 1: Maxaa igu dhacay aniga? – Warbixin muhiim ah

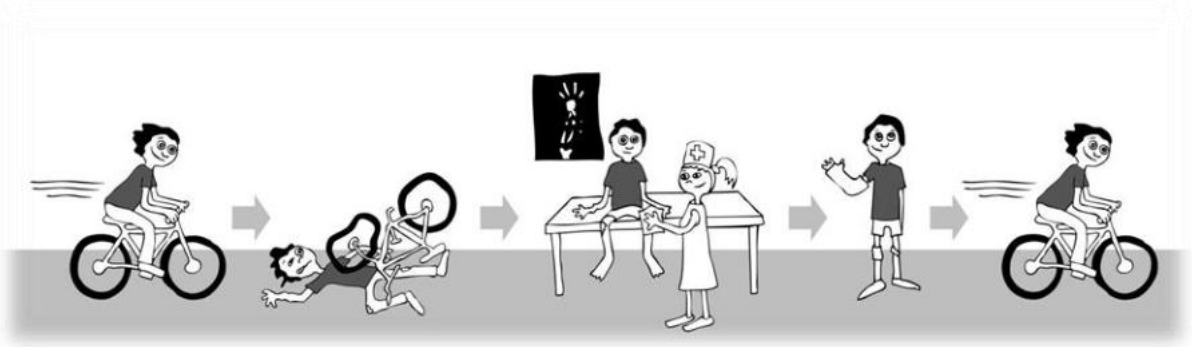
1.1. Marka ruuxa dhibaatoodo – Dhaawaca

Waxaa laga yaabaa waxaad u qarineysaa buuggaan sababtoo ah qof ayaa ku siiyay, rajooyinka oo ah inay kugu caawineyso dareenka wanaaga. Laga yaabo inaad ku ogaatay nafsadaada oo aad furtay sababtoo ah waxaad dareentay sida inaad ku shaqeyneysid hoosta daruuro madow. Sababtoo ah ruuxaaga wuxuu la dhibaatoonayaa waaya aragnimada aad kula kulantay wadankaaga iyo wadadaada halkaan. Sababtoo ah ma iloobi kartid (ha damaan) waaya aranimadaas aadka u xun weli iyo xasuusta ku xanuunsiyo.

Ruuxa dhaawacan waa xanuun badanyahay, xittaa in kastoo aadan arki karin dhaawacyada. Oo waxaadna inta badan dareemi kartaa caawin la'aan sababtoo ahma haysid wax afkaaro ah ee waxa la sameeyo ee lagu daaweynayo dhaawacyadaas.

Qof walba ayaa og waxa dhaawaca jirka uu yahay iyo waxa laga sameeyo iyada, miyaysan ogeen? Halkaan waa tusaale:

Waxaad ka dhacday baskiilkaaga oo gacantaada way xanuunsatay. Waxaad leedahau dhaawacyada nadiifinta ee jilbahaaga oo waad dhiig baxeysaa. Aad dhaqtarka ama isbitaalka si gacantaada la baaro. Dhaqtarka ayaa nadiifiyaa oo jeermiska ka nadiifiyaa dhaawacyada jilbahaaga, si markaas aysan u qaadsamin. Wuxuu ka qaadaa raajo gacantaada oo arkaa haddii ay jabsantahay. Wuxuu geliyaa gacantaada shey si markaas aadan u dhaqaajin iyo lafta si nadiif ah ayay dib ugu kortaa. Lix isbuuc kadib, dhaqtarka ayaa ka saaro sheyga, gacantaada way bogsataa oo xanuun la'aan ah iyo jilibkaaga wuu bogsoday, sidoo kale.



Daaweynta dhaqtarka waxay u ogolaaneysaa dhaawacyadaada si uu u bogsoodo. Sawirada raajada ayaa mar walba muujinayo in gacantaada ay mar jabtay oo waxaad ku lahaaneysaa nabaro jilibkaaga. Laakin maku xanuunjinayaan. Si xor ah ayaad gacantaada u dhaqaajin kartaa markale. Waxaad raaci kartaa baskiilkaaga markale!

Aad uguma kala duwana **dhaawacyada ruuxaaaga**. Kuwaan sidoo kale waxay sababaan waaya aragnimo xanuun badan, laakin waxaan marmar siinaa dareenkeena buuxo. Ma aadno dhaqtarka; ma weydiisano caawin. Waxaan u fakarnaa inaan xooganaano kaliya oo iskooda ayay u boksoonayaan.

Iyo taasi caadi ahaan ayay u shaqeysaa, sidoo kale, markii dhaawacyada ruuxa uu yaryahay, sida markii qof dhaawaco dareemaheena ama markii saaxib wanaagsan u guuro magaalo kale.

Laakin kadib ay jiraan **dhaawacyo daran ee ruuxa** inuusan jirin qof si sahlan uga soo qabsan karo oo waxaan si xoogleh u dareena cawaaqibtooda muudo dheer. Cawaaqibtaan way na cadaabtaa iyo inta badan nafsadooda ma aadaan. **Dhaawacyadaan ugu daran ee ruuxa** waxaa loo yaqaan **argagax**. Erayga argagaxa wuxuu ka imaaday qadiimiga Gariiga oo wuxuu micnaheeda yahay 'dhaawac.' Waxaa laga yaabaa inay jiraan eray gaar ah ee midaan oo luuqadaada?

Waad aqoonsan kartaa naxdintaka ama dhoor jahwareer ee **saameynada** dhaawacyadaan aanan la arkeynin ee ay ku leeyihiin dabecadaada iyo dareemaha, iyo in saameynadaan ma dhammaadaan, xittaa markii waaya aragnimada xun ay dhammaato. Saameynadaan waxaa loo yaqaan **aastaamaha**, dhabtii sida loo yaqaan marka aad **tustid aastaamaha** jirada jirka. Laakin ha walaacin, taasi micnaheeda ma ahan inaad liidato ama 'waalantahay'! Waxay micnaheeda tahay in qof walba ee la kulmo waxa aad la kulantay wuxuu la dhibaatoonayaa dhaawacyada ruuxiisa ama ruuxeeda, iyo dabecadooda iyo dareenka wuxuu u badalmayaa si la garan karo. Gabi ahaanba waa **caadi** in waaya aragnimada dhibaataada ah ay qofka badalaan. Laakin waxa laguugu qasbay inaad la kulantid caadi ma ahan, waa waali dhab ah! Si aad u aragtid waxa saameynadaan (aastaamaha) ay u ekaan karaan, waxaad hadhowdii ka aqrin kartaa Sadarka 1.3.

Waa muhiim in la ogaado inaad sameyn kartid wax lagu daaweynayo ruuxaaga. Waad daaweyn kartaa aastaamaha si markaas aysan markale kuu ciqaabin. Xitaa waxaad ka dhigi kartaa inay baxaan, si markaas aad nafsadaada u ahaatid markale. Kadib adiga, waxaad u aqoonsaneysaa sida nafsadaada. Masoo celin kartid waaya aragnimada xun, hadeer ka bilow waxay ka mid yihiin taariiqda nololshaada. Waxaa jirayo dhaawacyo, laakin waan daaweyn karnaa dhaawaca in waaya aragnimadaan way ku saameysay. Buuggaan wuxuu ku siin karaa caawinta qaarkood. **Waxay caawineysaa inay naftaada caawiso!** Waxaad u baahaneysaa dulqaad badan iyo daacadnimada ayaa go'aansata inay wanaagsanaato. Haddii aad qabtaan labadaan, waa muhiim inaad marka koowaad si wanaagsan u fahamtid nafsadaada. Goortii aad fahamtaan xiriirka u dhaxeeyo waxyaabaha xun ee aad la kulantay iyo saameynadooda ee ruuxaaga, waxaad sidoo kale fahmeysaa inaad waalaneynin. Sida aan dhahay ka hor, **ADIGAU ma waalanid, WAALIDA WAA WAXYAABAHA ADIGA KUGU DHACO!** Ruux walba ee dunida ku nool way la dhibaatoonayaan; waxay helayaan dareenka in maskaxdaada iyo jirka aanan la xukumi karin. Laakin taasi waala daaweyn karaa! Waa inaad fahmeysaa dhinacyada nafsadaada, taas oo ah

mida ugu horeyso oo waxayna noqon kartaa tallaabada ugu muhiimsan daaweynta. Aqrinta kadib Sadarka 1, waxaad si wanaagsan u fahmi kartaa saameynada waaya aragnimada xun!

1.2. Maxaa sabab dhibaata dareenka daran? – Dhacdooyinka naxdinta

Hadeer waan ognahay in dhaawacyada ugu daran ee ruuxa waxaa loo yaqaan **jahwareer**. Naxdinta waa waaya aragnimo naxdin ah ee la soo dhaafay (!) halkee

- **Noloshaada** ama **nolosha** dadka kale ay **halis** ku jirtay
- waxaa laguugu qasbay inaad ogaatid **jirdilka** ama **dhimashada** aadanaha kale
- adiga laftaada lagu **jirdilay** ama lagu **kufsaday**
- aad midkood ka ordi weysay ama aad xaalada badeli weysay, **aadan ka carari karin ama dagaalami karin**
- waad **argagaxsaneyd**
- waxaa dareentay **caawin la'aan** iyo **awood la'aan**
- oo waxaad ka **naxsaneyd** waxa dhacay



Tusaalooyinka argagaxa, dhacdooyinka waaya aragnimo/jahwareer aanan la sharaxi karin waa weerarka dagaalka ah ee qoyskaaga ama saaxibada, xadgudubka jirka/dareeka, jirdilka, xabsiyeynta, kufsigu, waaya aragnimada dagaalada, dhimishada dadka kuu dhow ama qaaliga kugu ah, waayitaanka qaraabada, kalago'a xooga ah ee xubnaha qoyska, dagaalka, masiibada dabiiciga ama dhilka ah...iyo waaya aragnimo kale oo naxdin leh ee aanan la sharaxi karin oo dhibaato u ah ruuxa!

Dad badan waxay la kulme in kabadan hal waaya aragnimo naxdin ah, qaarkood ku noollaa xabsiga ama aagaga dagaalada oo sannooyin ah. Tani waxay ka dhigtaa dhaawacyada ruuxa xittaa kuwa aad u daran. Dhacdooyinka naxdinta **si ula kac ah uu u sababay aadane kale** sida jirdilka, dagaalka ama dagaalka galmada xittaa way ka adagyihiin in laga soo kabsado iyo xittaa aad u dhaawaceyso in kabadan dhaawaca sida shilka gaariga ama masiibada dabiiciga ah. Noocyadaan dhacdooyinka naxdinta waxay lulaan aasaaska badan ee fahamkeena dunida iyo aadanaha. Marnaba uma moodin in dadka sidaas u xumaanayaan oo aanan fahmi karin. Xaqiiqda dadka waxay awoodaan cabsida noocaas ah waa argagax oo way adkeysaa in qofna la 'aamino.

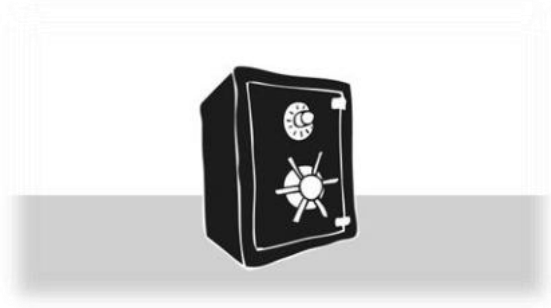
Marka, waxaan ka hadleynaa dhacdooyinka sababay xaalada **buuxdhaafa ah** ee **cabsida, ceeb iyo rajo beelida** ee horaantii ee qof walba joogo dunida. Waxaa sidoo kale loogu yeeraa **xaalada aanan laga bixi karin**, sababtoo ah ma jiraan dhabtii waxaan sameyn karno, gabi ahaanba waxaan nahay caawin la'aan iyo awood la'aan. Kama aadan fakan karin xaalada, oo ma jiro qof kale oo midkood lahaan karo!

Adiga oo aqrinayo leemankaan, waxaa lagu xasuusin karaa waxyaabaha adiga kugu dhacay. Isku day inaad iska riixdid wax yar si markaas aad u sii joogteysid inaad diirada saartid. Ma rabno inaan la joognosharafeynada, waxaan rabnaa inaan horay u eegno sida wanaagsan ee aad ula qabsan kartid iyada.

Laga yaabo jimicsigaan yar ee ugu horeeyo waxay ku caawinayaan:

Jimicsiga 1: Qasnada

Ma taqaanaa waxa qasnad ay tahay? Waa armaajo weyn, culus oo bangi ah, halkaas oo lacagta su nabad ah loogu keydiyo. Qasnada waxay leedahay quful adag ama fure lambar ah, marka way adagtahay in qof walba uu gudaha galo. Qasnada inta badan waxaa lagu hayaa qol gooni ah.



Aan raadino meel noocaas ah hadeer. Meel aad si xaqiiq ah ugu meeleen kartid afkaaraha iyo sawirada dhacdooyinka naxdinta illaa aad ka haysatid xoog kugu fillan oo iyaga aad ku eegtid markale. Iskuday inaad qiyaastid meel halka afkaarahaan, sawirada iyo dareemaha si badbaado ah loo gelin karo illaa aad diyaar u tahay inaad iyaga la shaqeysid. Waa inay badbaado la ahaataa kaliya hal fure, oo waxaa tahay qofka kaliya oo furi karo iyada. Badbaadada waxay noqon kartaa god qoto dheer ee Dhulka ku jiro, qafis, god ama wax la mid ah. Maxay meeshaada gaarka ah u ketahay? Halkee ayaad si badbaado ah u dhigi kartaa afkaarahaaga ugu qoto dheer iyo dareemaha? Maxay aaga u egtahay? Sidee ayaad halkaas ku tagtay?

Marka aad afkaar leedahay, isku day inaad qiyaastid meeshaan si cad. Ma arki kartaa? Waxaa wanaagsanaaneyso haddii aad hadda halkaan ku sawireysid sawir iyada:

Hadeer, markii afkaaraha iyo sawirada dhacdooyinka naxdinta ay qalbigaaga soo galaan, arag qasnadaada (ama wax walba oo meeshaada gaarka ah ay tahay) oo ka dib ka laabo afkaarta iyos awirada qasnada, adiga oo ku dhahayo iyaga, **"Hadeer waa i dhibeysaan aniga! Waxaan idin gelinayaa qasnada oo waan idinka fakarayaa marka aan go'aansado inaan idinka fakero!"**

Haka niyad jabin marka aysan isla markaasba kuu shaqeynin. Qabo haay afkaarahaan ku dhibayo iyo dareemaha marka ay yimaadaan oo dib ugu celi qasnada, markale iyo markale, marwalba siinta isla amarka, **"Hadeer waad idhibeysaa! Waxaan idin gelinayaa qasnada oo waan idinka fakarayaa marka aan go'aansado inaan idinka fakero!"**

Iyada oo ku jirto jimicsi badan waxaad baraneysaa inaad ka fogaatid nafsadaada afkaaraha ku dhibayo iyo dareemaha, dhinac iska dhig si aysan markale usoo dhaxgalin maskaxdaada oo aad si wanaagsan u xakameyn kartid. Waxaad tahay badrooniga madaxaaga!

Weecashada: Awooda qiyaaliqa

Waxay illa tahay, adiga oo aqrinayo tababarkaan, waxaad ku fakartay, "Wax micna daro ah! Sidee ayay ii caawin kartaa inaan **qiyaaso** qasnad ama wax kale ee sideeda ah?"

Waayahay, aan kuu sharaxo wax ku saabsan qiyaasida (**muuqaalyada**) ee adiga. Afkaaraheena iyo socdaalada waxay leeyihiin **awood** weyn. Waxay dhagalaan dareemaheena iyo dabecadaana oo dhinacyada nolosha. Waxaa laga yaabaa inaad ogtahay midaan. Markii xasuusasho faran ay soo dhaceen, waxaad isla markiiba dareentay caawin la'aan iyo farxad la'aan. **Xasuusashada ma ahan wax ka badan qiyaasida**. Qiyaasida waxa kugu dhacay waqtiga la soo dhaafay. Inta badan waa afkaaro mugdi ah iyo sawiro kugu xiro dhammaan tamartaada, taas oo ka dhigeysa inaad ku dhacdid god qoto dheer, mugdi ah oo aan farxad laheyn.

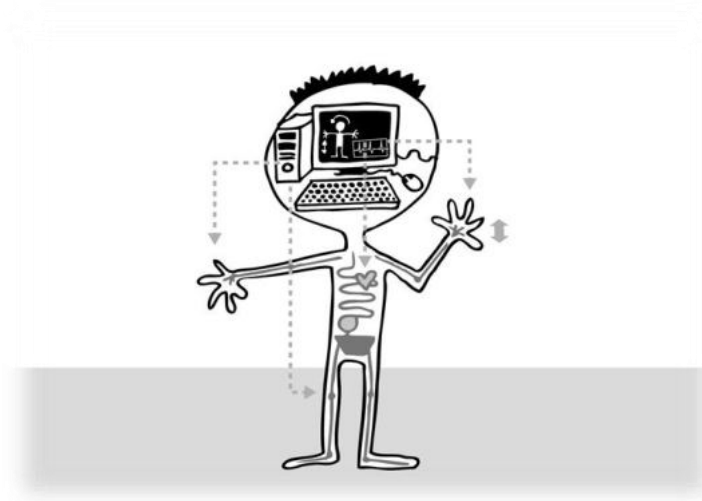
Jirkeena iyo riixeena wuu ka falceliyaa qiyaasida iyo afkaaraha. Sawir liimo! Liimo weyn, cusub, jaale ah. Ma qiyaasi kartaa sida ay u carfeysa? Qiyaas inaad kala goysay ee aad qaniinyo weyn ka goosatay! Ma arki kartaa? Ma ogaatay sida biyaha afkaaga iyo wajigaaga u kaduuto?



Qiyaasaha waxay ssaameysaa jirkeena ama dareemaheena! Jaheynta wanaagsan, sidoo kale. Baaritaanka maskaxda way hormarisay midaan. Qiyaasaha wanaagsan waxay ku caawiyaan dadka inay fududeeyaan dhibaataada ay sababtay waaya aragniamada naxdinta! Qiyaasaha caafimaadan waxay badeshaa afkaaraheena iyo dareemaha marka aan ku aadino iyaga dhinaca sida aan rabno inaan ahaano. Kuwa badan oo maadadaan ee Sadarka 2.

1.3. Maxaa ka dhaca maskaxdeyda inta lagu jiro dhacdada naxdinta iyo sida midaas ay ii saameysay? – Natiijooyinka cilmi baarista maskaxda, cudurka naxdinta murugada la soo dhaafay (PTSD) iyo aastaamaha murugada

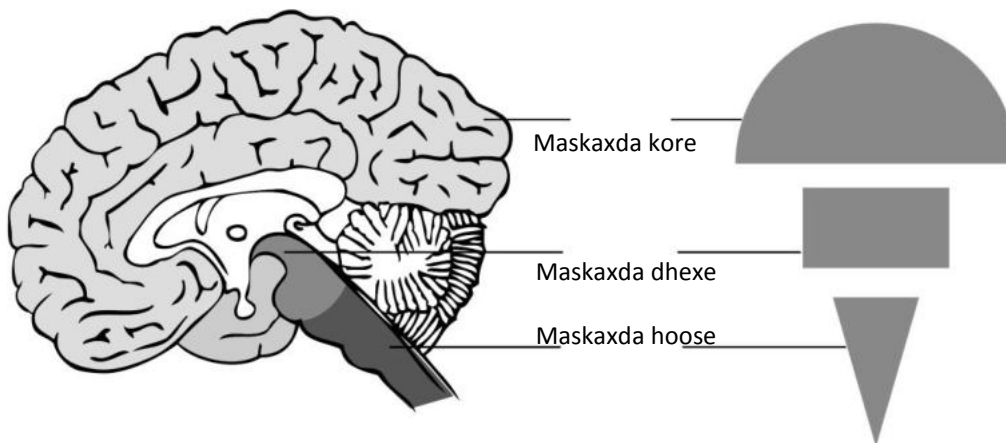
Xaalada naxdinta waxay u hogaamisaa **murugo daran**. Waa xaalad ay dadka kaligood la kulmi karaan. Waxaan jeclaan lahaa inaan sharaxo oo ku tusiiyo waxa ku dhaco maskaxdaada inta lagu jiro waaya aragnimada naxdinta. Kadib tani waxay sharaxaysaa sababta saameynta ay weli u dhibaateyneysa xittaa in kastoo dhacdooyinka naxdinta la soo dhaafay. Kuwa badan ee aan ugu yeerno ruuxa ama isbiirid ayaa dagan maskaxda. Maskaxda waa kumbuyuutarka maskaxdeena, kormeerida afkaaraheena, dareemaha, dabecada iyo jirkeena oo dhan.



Maskaxda aadanaha waxay ka sameysantahay qeybo kala duwan. Qeyb walba waxay leedahay shaqadeeda gaarka ah, la shaqeynta qeybaha kale ee xaalad walboo adag. Waxay u egtahay sida dhinaca bidix ee sawirka hoose.

Maskaxda

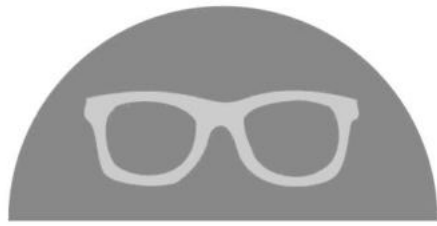
Jadwalka matalaada maskaxda



Taqasusyada maskaxda waxay daraasadeeyeen dhammaan ka baaran daga adag ee maskaxdeena si markaas si wanaagsan loo fahmo. Wax walba aan ku fakerno, aan dareeno iyo sameyno waxaa laga kormeeraa dusha sare ee halkaas. Maxaa noo muhiim ah hadeer, waa waxa ka dhaco maskaxda marka aan qabno waayo aragnimo naxdin leh; marka aan la dhibaatooneyno murugo, oo aan ku jirno halis daran. In kabadan 20 -kii sanno ee la soo dhaafay, maskaxda baarayaasha waxay ogaadeen waxyaabo cajiib ah ee kugu caawinayo u fahamka nafsadaada si wanaagsan.

Qeybaha maskaxda ee aan rabno inaan ka hadalno waa sawirka kore ee midigta, ee qaab fududeeyo.

Maskaxda sidoo kale waxaa loo yaqaan **lafta maskaxda**. Tani waa qeybta ugu weyn ee maskaxda aadanaha. Xaywaanada sidoo kale waxay leeyihiin qeybtaan maskaxda ah. Waa qeybta maskaxda ee maamusho badbaadinta maskaxdeena iyo shaqooyinka jirkeena, sida neefsiga. Maskaxda hoose ayaa masuul ka ah ka falcelinta siinyaalada-degdega halista ku ah. Tusaale ahaan, markii qof kugu tuuro dhagax, waxaad si **toos ah** dhinac ugu gabaneysaa si aanan kugu dhicin. Ma jiro waqti aad uga fakartid, way dhacdaa kaliya. Waa isku midka markii qof gacantooda kuu qaadaan si ay kugu dhuftaan. Waxaad si **toos ah** u qaaday gacantaada si aad uga illaalisid nafsadaada dabeysha. Falcelinadaan dabiiciga ah waxaa maamulo maskaxda hoose. Maskaxda ayaa sidoo kale ka masuul ah siinyaalaha-degdeg ah ee falcelinada **dagaalka ama duulimaadka**.



Maskaxda hoose
Falcelinada dagaalka iyo duulimaadka

Dareemaheena waa la kormeeraa oo waxaa xakameeyo **maskaxda dhexe**, ama qeybta dhexe ee maskaxdeena. Maskaxda sidoo kale waxay maamushaa **xasuusashadeena iyo xasuusta**. Laakin xalinta iyo buuxinta xasuusaha booska saxda ah waa shaqada **maskaxda kore**. Maskaxda kore waxay kala soocdaa waaya aragnimadeena sida waafqsan booska iyo waqtiga, marka waan xasuusan karnaa **halka iyo goorta** dhacdo ay ka dhacdo.



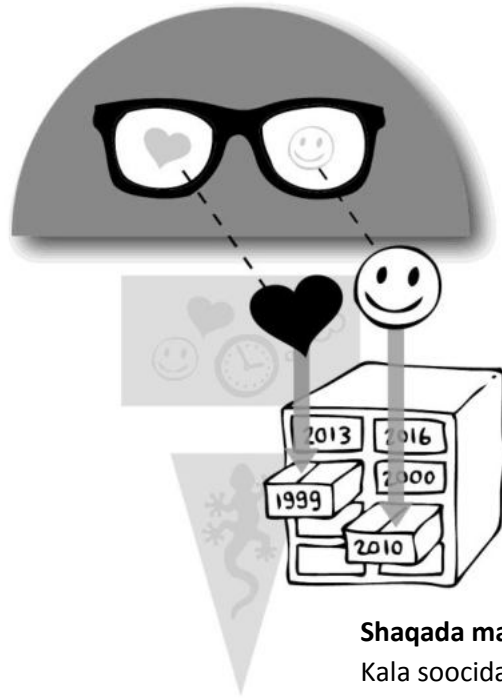
Maskaxda dhexe
Dareemaha iyo xasuusaha

Maskaxda kore waa waxa naga gooniyeeyo xayawaanada. Waa masuuliyada **fakerkeena**. Waxay nasiisaa kartida lagu muujiyo nafsadeena, si aan u fahamno dunida, si loo sameeyo go'aano, loo qorsheeyo, loo barto oo loo hadlo.



Maskaxda kore
Afkaarta iyo qoondaynta

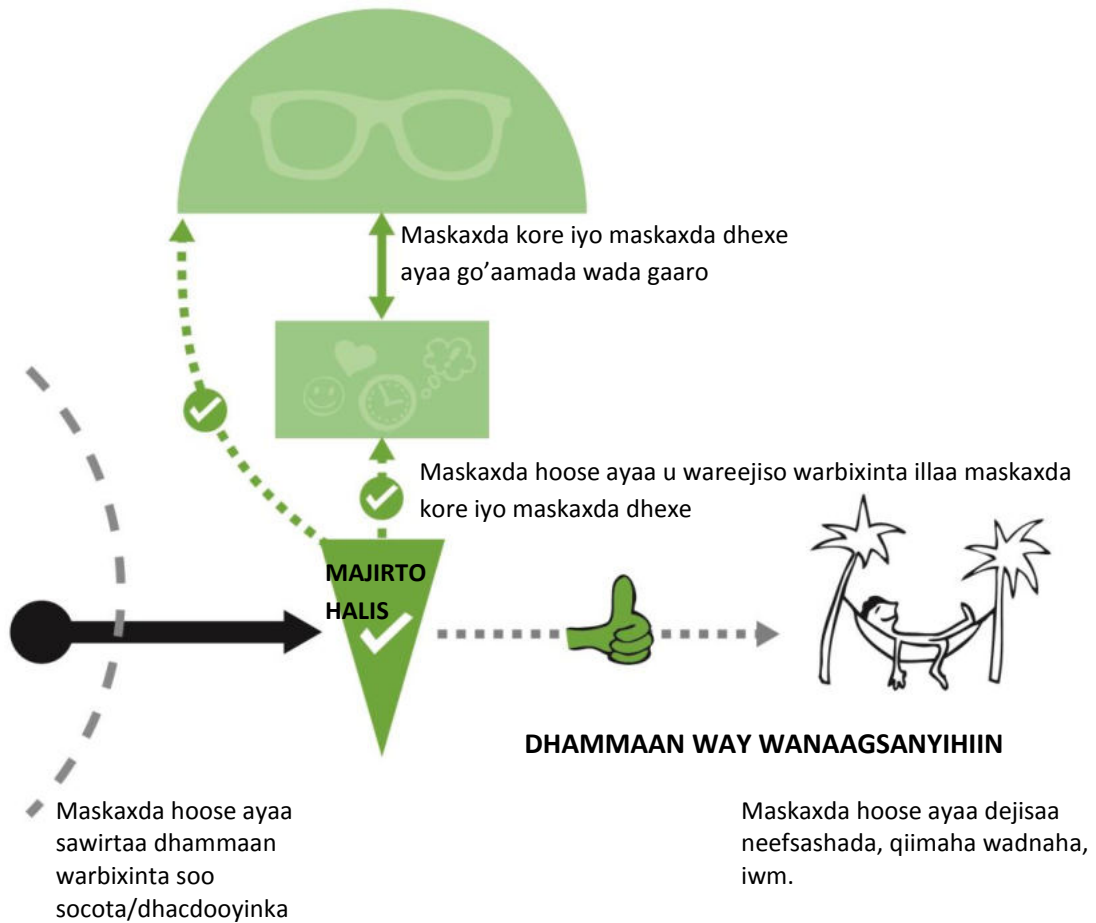
Sida horay loo sheegay, maskaxda kore ayaa kala saarto xasuusashadeena sida waafaqsan nooska iyo waqtiga. Waxay gelisaa iyaga booska saxda ah, si markaas marka aan xasuusano, aan u dhihi karno, "Oh haa, taasi waxay aheyd sannadka 2000, maalinteyda ugu horeysay ee dugsiga, iyo aad ayaan u faraxsanay!" Haddii maskaxda kore aysan kala saarin xasuusaheena iyo waaya aragnimada, waxay si sahlan ugu duulayaan agagaarka maskaxdeena, oo imaan kara xili walba iyada oo aan jirin afkaarta ugu yar halka ay ka imaadeen iyo waaya aragnimada ay ka midyihiin. Waxay noqon kartaa mudda dareemaha imaado, sida aad u farxida maalinta koowaad ee dugsiga, laakin waxaan ogaaneynaa in dareemahaan ay ka mid yihiin xasuusta maalinteena ugu horeysay ee dugsiga. Si sahlan ayaan ugu faraxsannahay inaga oo aan ogaanin sababta iyo inaga oo aan ogaanin sababta farxadeena ay ku xirantahay ee la soo dhaafay oo ma jiraan dhacdo farxadeed oo imaaneyso hadeer.



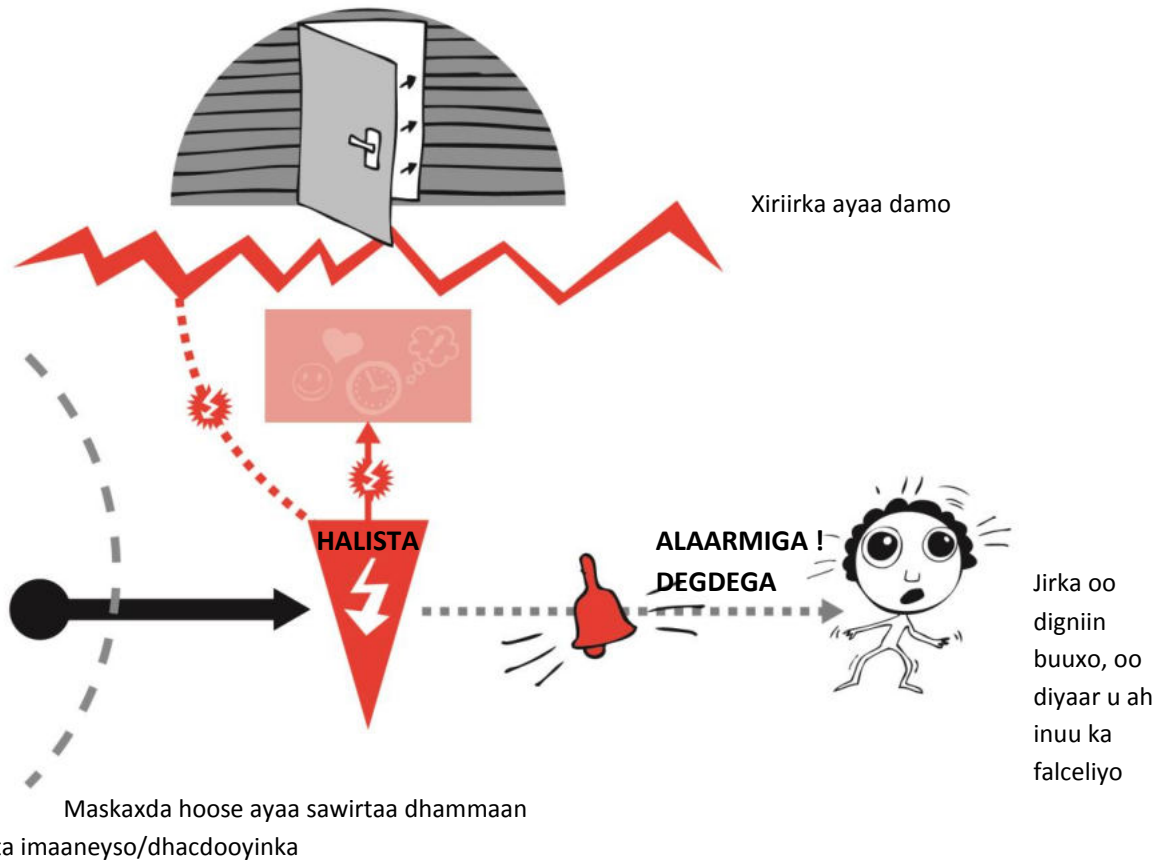
Shaqada maskaxda kore:

Kala soocida kumeelgaarka ee waaya aragnimada

Caadi ahaan, sadexdaan qeybood ee maskaxda waxay u shaqeeyaan si wanaagsan oo usu dhow. Barnaamijka kumbiyuutarka wuxuu u socdaa si habsami ah. Si wadajir ah, **maskaxdeena hoose** iyo **maskaxda dhexe** waxay baaraan dhammaan warbixinta soo socoto, ee go'aansaneyso haddii halis ay soo muuqato ama haddii kale. Marka aanan halis jirin, **maskaxda hoose** waxay ku tiirsantahay **maskaxda kore** oo dhinaca **maskaxda dhexe**. **Maskaxda hoose** ayaa si joogto ah u dajisaa nefsigeena, dheefshiidka, hurdada iyo garaaca wadnaha, marka wax walba ee ku jira jirkeena si ay ugu shaqeeyaan si caadi ah. Goortii **maskaxda dhexe**, bartamaha aragtida dareenka, waxay soo jeedisaa inay maalin wanaagsan noqon laheyd in la aado barkada dabaasha sababtoo ah quraxda way dhalaaleysaa, **maskaxda kore** ayaa soo gasha oo tixgelisaa. Haddii aan raaco rabitaanka ama miyay jiraan wax kale ee la tixgelinayo? Goortii maskaxda kore xasuusataa waa inaad u dhameysaa warqad muhiim ah badroonigaada ama dugsiga, waxay ku xiriirisaa middaan maskaxda dhexe oo waxay ka hadlaan dooqyadaada oo la imaadaa xal guud. Tusaalahaan, xalka wuxuu noqon karaa dhameystirka waraaqaha marka koowaad, iyo kadib aad barkada dabaasha. Cagliga (maskaxda kore) iyo dareemaha (maskaxda dhexe) waxay la timid heshiis nabad ah.

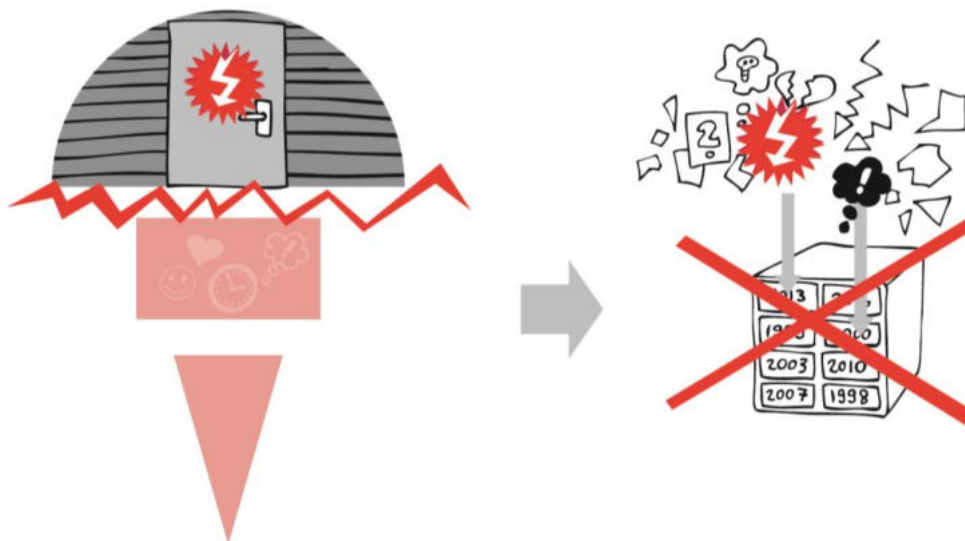


Markii dareenka maskaxda hoose iyo maskaxda dhexe halis geliyaan warbixin xigta, ka bilow waqtigaas, dhammaan warbixinta xigta waxay **si toos ah** u aadaa **maskaxda dhexe** halka nooca **nidaamka alaarmiga ka damaa madaxaaga** iyo **barnaamijka masiibada** ayaa la bilaabay. Barnaamijka masiibada ayaa **ka jaro xiriirka maskaxda kore** sababtoo ah waqtiga maskaxda kore wuxuu leeyahay dooqyo la miisaamay oo go'aansado in mar hore laga daahi karo! Marka, ma jiraan wax laga dhaho hadeer oo la damiyaa. Taasi waa sida xiritaanka albaabka iyo maskaxda kore ma oga waxa dhacayo. **Maskaxda hoose** hadeer waa **badrooniga madaxaaga. Caadi ahaan**, marka aysan halis jirin, maskaxda kore ayaa sameyso dhammaan go'aamada. **Masiibada**, maskaxda hoose ayaa la wareegto iyo **jirkaaga oo dhan waxaa loo diyaariyay inuu qaxo ama duulo**. Maskaxda hoose micno ahaan waxay 'baabi'isaa tamarta buuxdo ee jirkaaga, iyaga oo u dirayo fariimo murugo ah meel walba. Waxaad ku jirtaa xaalada xiisad aad u kacsan. Waa wax sida darawalka gaariga tartanka ka hor inta uusan yeerin qoriga bilowga, kacsan, si balaaran u soo jeedo oo diyaar u ah inuu dhufto gaaska midda labaad waxaa damo siinyaalada bilowga.



Maadaama maskaxda kore la jaro xiligaan, ma kala saari karto oo kama baaran daga karto waxa dhacayo. Taasi waxay la micna tahay, waxay xasuusan kartaa dhacdooyinka, laakin ma go'aansan karto, tusaale ahaan, **haddii ay hadeer dhacayaan ama mar hore la soo dhaafay.**

Si loo kala saaro dhacdooyinka waqtigooda iyo booska caadi ahaan waa shaqada maskaxda kore.





Aad ayay muhiim u tahay in la ogaado...

...in ku xiritaanka albaabka ee maskaxda kore ay tahay **shaqada illaalada** maskaxdeena oo **muhiim ayay u tahay badbaadadeena!** Haddii maskaxdeena qaadata waqtiga lagu miisaamayo dhammaan dooqyada, nooma suurto galeyso inaan ka falcelino dhaqso si ku fillan illaa, tusaale ahaan, nolosheena badbaadiyaa. Dhibaataada kuma saabsano kala saarida iyo ka fakerida, waxay ku saabsantahay badbaadada! Dhab ahaantii, waxay dhammaantood sameysaa dareen wanaagsan. Iyo waa **nidaam toos ah** ee maskaxda! Waxaan **si toos ah** uga falcelineynaa dhibaataada dagaalka ama qaxida ama marka aanan sameyn karin midkood kuwaan, waxaan noqonaa dareen la'aan. Sida aan uga falcelino xaalado noocaas ah ma ahan **go'aanka**, waa nidaam toos ah! Inta badan ma ogaano waxa dhacayo, ama waxaan ula kulmeynaa sida **ka imaaneyso baaxad balaaran**. Maskaxda kore waa la damiyaa oo markale ma saameyn karto waxa aan sameyno ama aanan sameynin.

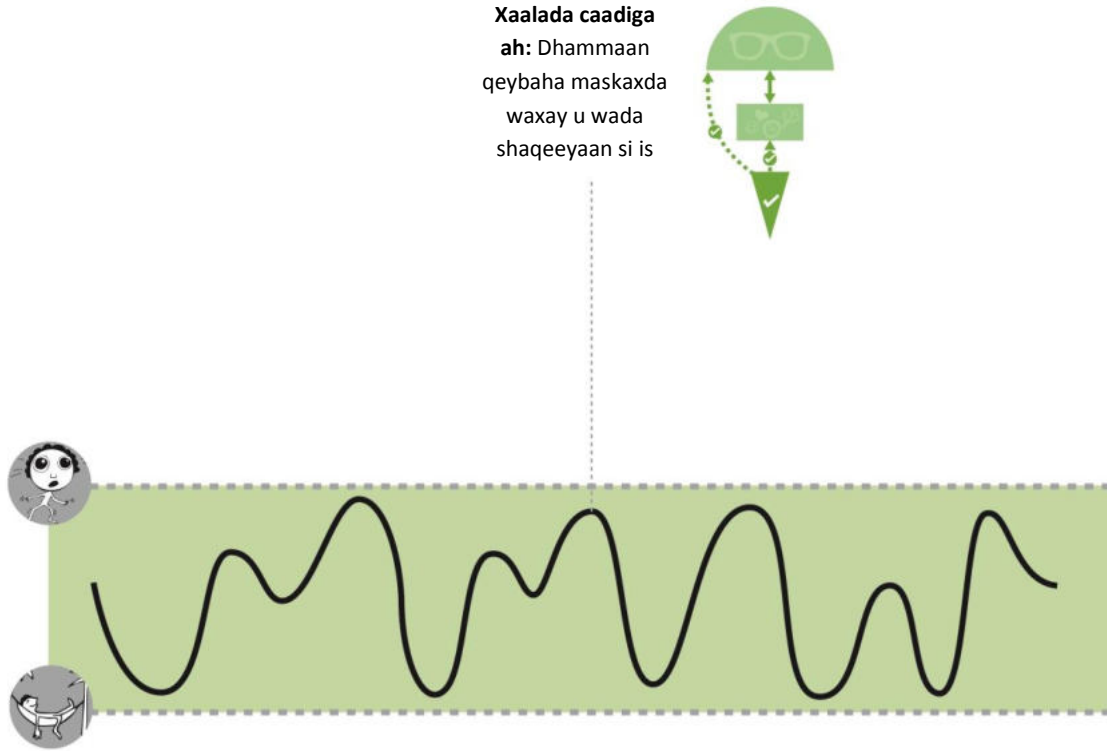
Hadhowdii dambe, markii dhibaataada ay dhammaato, albaabada ee ku socda maskaxda kore way furanyihiin markale iyo maskaxda kore waxay bilowdaa inay fakerto oo cajiib ahaato. Waxay inta badan walaacisaa waxa si ka duwan loo sameyn lahaa iyo eedeymaha nafsadeeda guul darada ah. Sidaas darteeda, **dareemaha dambiga** ayaa imaado, laakin **iyada (adiga) ma laheyn wax dooq ah, albaabada si dhuuqsan ayaa loo xiray!**

Intaa waxaa dheer, ee xiggay masiibada, maskaxda kore way jahwareersantahay sababtoo ah sawiro badan oo burbursan ka soo baxaan in maskaxda kore aysan kormeeri karin oo aad kala saari karin sida caadi ahaan ay sameyso. Tani dhab ahaantii waa argagaxa sababtoo ah ma fahamsana waxa dhacay oo si sax uma kala saari karo dareemada. Xasuusaha waxay u muuqdaan side qeyb gaaban ee filim ama kali, sawirada la gooniyeeyay ayaa siinyaaleeyo. Waxay noqon kartaa dareemaha markaasba imaado, walaaca, garaaca wadnaha, qasnaanta, iyo maskaxda kore – inaga, sida aadane fakerayo – ma garaneyno sababta. Mararka qaarkood maskaxda kore waxay si fudud u damisaa markale sababtoo ah aad ayay u badantahay. Tani waxay la micna tahay in goortii xasuusaha dhacdooyinka naxdinta ku imaadaan qeybo iyo burbursan, si cad uma fakari karno sababtoo ah maskaxda kore ayaa si fudud u xirtaa markale albaabka. Marka, ma lihin wax xakameyn ah ee xasuusashadaan soo laabanayo. Waxay inta badan dareemaan sida inay hadeer dhacayaan sababtoo ah maskaxda kore ma gelin karto weelka saxda weli. Maskaxdeena kore ma go'aansan karto haddii wax ay dhacayaan hadeer ama ay dhaceen waqtiga la soo dhaafay. Oo waxaan uga falcelinaa midaan murugo xad dhaaf ah. Waxaan dib ugu laabanaa habka dagaalka iyo duulimaadka oo ka illaalinaa nafsadeena inaga oo u dhaqmeyno sida masiibada Halkaan iyo Hadhow. Iyo inkastoo tallaabooyinka ay saxnaayeen oo muhiimna u ahaayeen badbaadada dhibaatooyinka, markale kuma haboona Halkaan iyo Hadeer, sida dhibaataada ay u dhammaatay. Laakin ma arki karno midaas. Tani waxay u hogaamin kartaa dabeecada **dagaalka** ee aanan la xakameyn. Qaar ka mid ah dadka **iyaga ayaa isku sameeyo waxyeelo** ee sida xaaladaha, loogu gargaarayo xiisaha iyo cadaadiska. Waxyar kadib sidaan oo kale, si cad uma fakari karno sababtoo ah maskaxda kore ayaa is damisay nafsadeeda. Albaabada ee maskaxda kore way xirantahay markale. Barnaamijka dhibaataada dib ayaa loo daaraa, inkastoo dhibaataada ay dhaaftay.

Markale iyo markale, xasuusaha ayaa nala qabsado oo ma jiraan wax aan ka sameyn karno iyada. Gaar ahaan markii ay wax ayna **xasuusiyaan ee dhacdada naxdinta**, tusaale ahaan midibka dhulka ama dareemaha walaaca iyo rajo beelida.

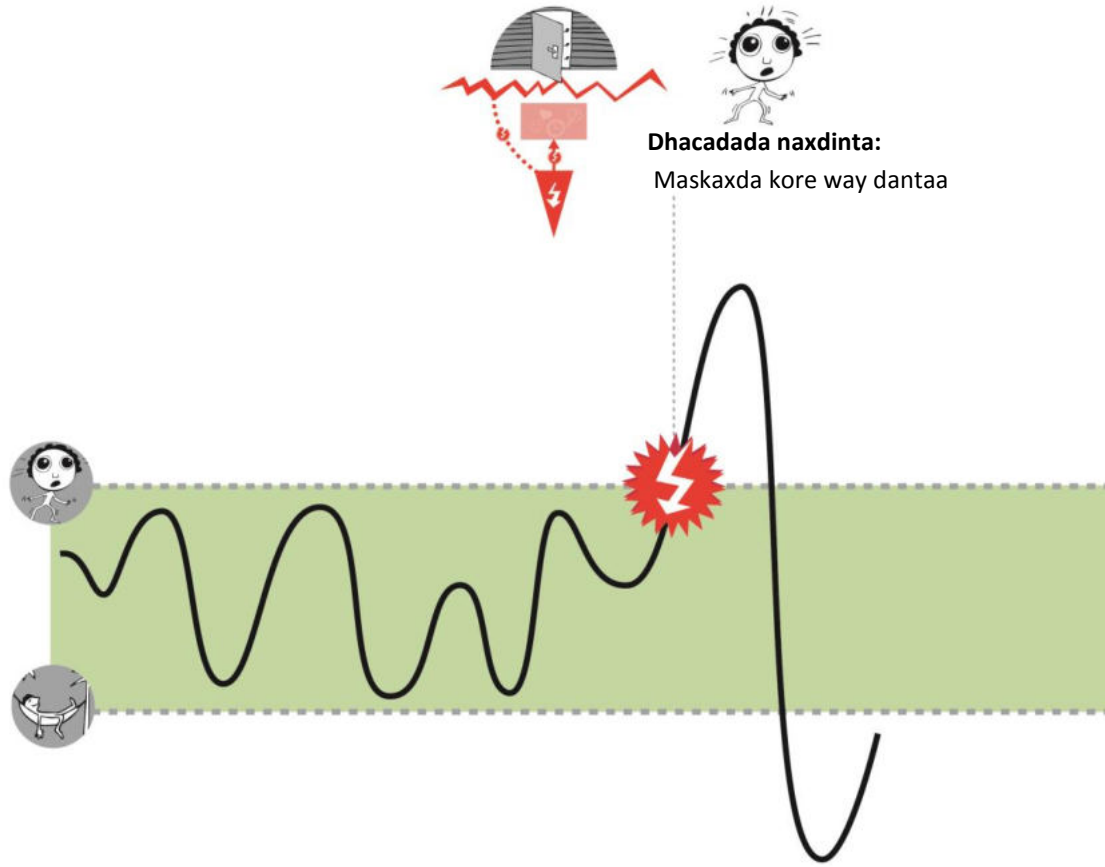
Oo ay la jiraan shaqada adag iyo dadaalka, tani waxay joogsaneysaa marka aan ka dhaadhiciyo maskaxda kore in xasuusta ay ka mid tahay waqtiga la soo dhaafay, oo waa inay nagu caawisaa kala soocida. Waa arinta dib loo qaabeynayo kumbuyuutarka horteenoo iyada oo la daminayo barnaamijka dhibaataada oo dib loo kicinayo barnaamijka caadiga ah! Sida looga dhaadhiciyo maskaxdaada kore si aad u damisid barnaamijka dhibaataada waxaa lagu sharaxay si u dhow Sadarka 2.

Waxaan jeclaan lahaa inaan ku tusiiyo sawir kale oo sharaxayo waxa dhaco marka aan la kulano dhacdada naxdinta ah:



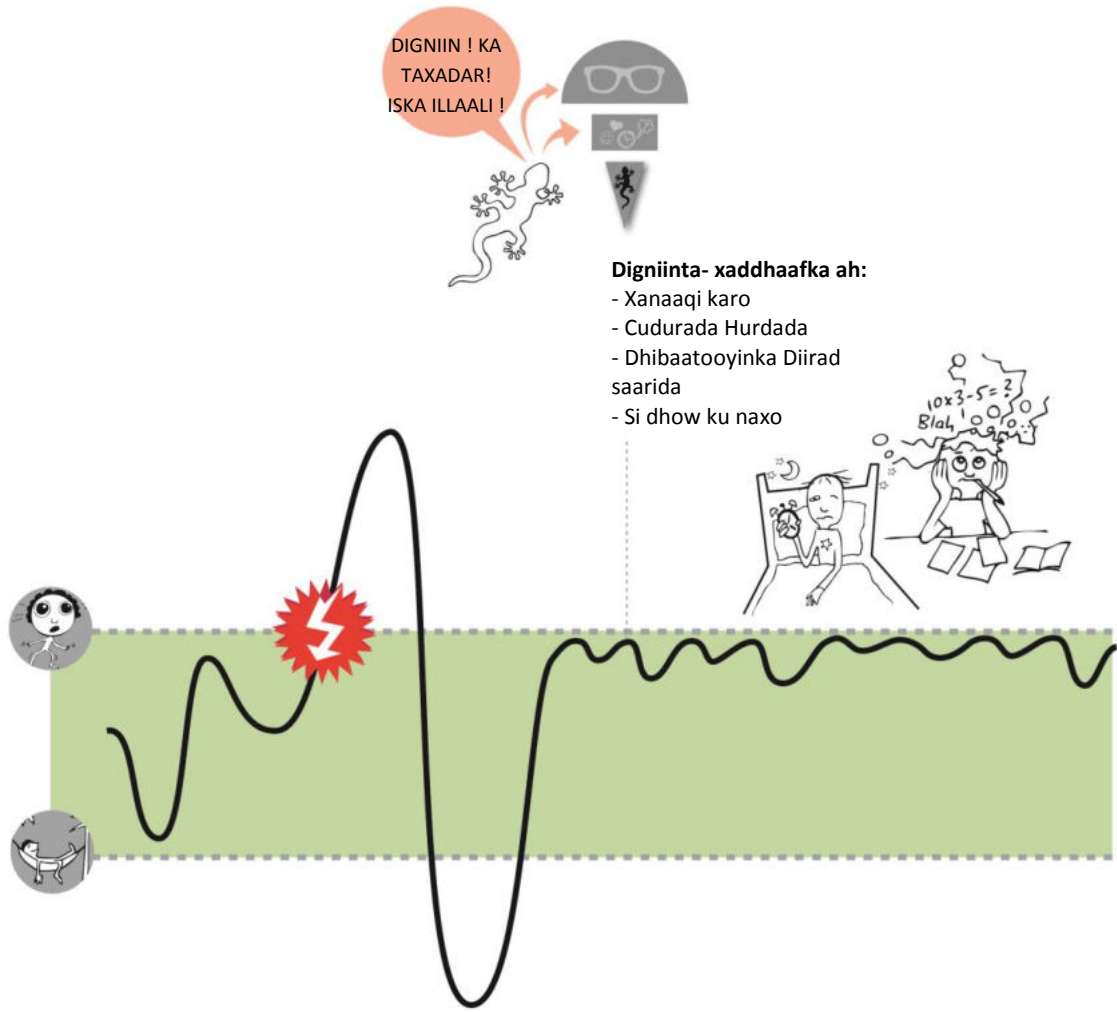
Leenka qaloocan waa xiisaha qalooca ee muujinayo inta murugo ah aad ku dareentid waqtiga la siiyay. Caadi ahaan, waxay u socotaa kor iyo hoos in ka badan meel gaarka ah. Mararka qaar si ayaan u giigsannahay oo u murugeysannahay goortii, tusaale ahaan, waxaan qaadeynaa baaritaan. Waqtiyada kale waan dagannahay oo sahal ah goortii, tusaale ahaan, waxaan ku jiiifnaa fadhiga inaga oo dhageysaneyno muusig wanaagsan. Aagaan, xiisaha kordhay ama hoos u dhacday iyo murugada gabi ahaanba waa caadi. Dhammaan qeybaha maskaxda waxay u wada shaqeeynayaan si habsami leh.

Laakin xaalada naxdinta, midkoodna ma dagaalameyno mana carareyno, halkaas oo aan dareeno gabi ahaanba caawin la'aan iyo naxariista dadka kale, kadib murugada iyo xiisaha aad ayay u weyntahay inay ka sareyso si dhaafsan barta halka aan ku raageyno. Maskaxda kore ayaa danto si markaas maskaxda hoose ay uga falceliso durbadiiba halista laga yaabo. Laakin haddii aanan ka ordi karin halista oo aanan ka difaaci karin nafsadeena, nooca dareen la'aanta ayaa ku dagan. Sida nidaamka korontada ay buux dhaafto oo afuufte fiyuuska. Markii xaalada ay aad halis u tahay oo ma jiraan wax aan sameyn karno si aan u badelno iyada, wacyigelinteen way dantaa si ay noo illaaliso. Waa sida haddii aanan halkaas joogin, xitta inkastoo jirkeena weli uu xaadir yahay. Oo luuqad xirfadeed ah, tani waxaa loo yaqaanaa **iskala-soocida**. Iyo muddo, xiisaha waa la waayaa gabi ahaanba.



Markii aan la kulano dhacdada naxdinta ee maskaxdeena hoose way ka shaqo badan tahay sida ay aheyd ka hor xaalada murugada daran. Inaga ayay hoos noogu sheegtaa, marka la hadlida, in halista ay noqon karto dhuumashada ku saabsan meel walba oo waa inaan ka digtoonaanaa. Saameynadaan fikirkeena, xittaa marka aan si wanaagsan u ognahay. Kadibna waan ka- taxadarnaa badelkii halisgelinta halista. Ee noo hogaamiso si looga **fogaado** wax walba ee laga yaabo inay soo xasuusiso dhacdada naxdinta. Mararka qaar, waxaan ku fogaanaa si aan uga fogaano inaan xiriir dhow dadka kale iyo dareemaha sababtoo ah waxay nooqon karaan halis. Tani waxaa loo yaqaan **ka fogaanshaha dabeecada**. Dadka qaarkood waxay isku dayaan inay xiraan xasuusaha xun ee wata **alkulada** iyo **qamriga**, taas oo kaliya abuurto xittaa dhibaatooyin badan.

Maskaxda hoose hadeer aad ayay u shaqeysaa si aan u helno nafsadeena ku dhawaadkii heerka joogta ah ee digniinta. Waxaan nahay **wax ka badan-digniinta** marka waan ka falcelin haddii wax halis ah dhacaan. Tani waxay la micna tahay inaan si joogta ah u xiisno oo diyaar u ah tallaabo. Xiisaha qalooan wuxuu haystaa xadeynta kore. Halkudhigeena, marka si loo hadlo, wuu xawaareynayaa oo xawaareynayo. Tani waxaa loo yaqaan inka badan-farxada, xaalada daalka ah ee naga illaaliso **huredeysiga ama hurdada habeenka oo dhan**. Aad ayaan uga **caroonaa**, halka xittaa waxyaabo yar waxay kicin kartaa xanaaqeena. **Diirad saarida** waxay sidoo kale aad uga adagtahay, tusaale ahaan dugsiga. Oo waxaan si joogta ah uga **walaacnaa**.

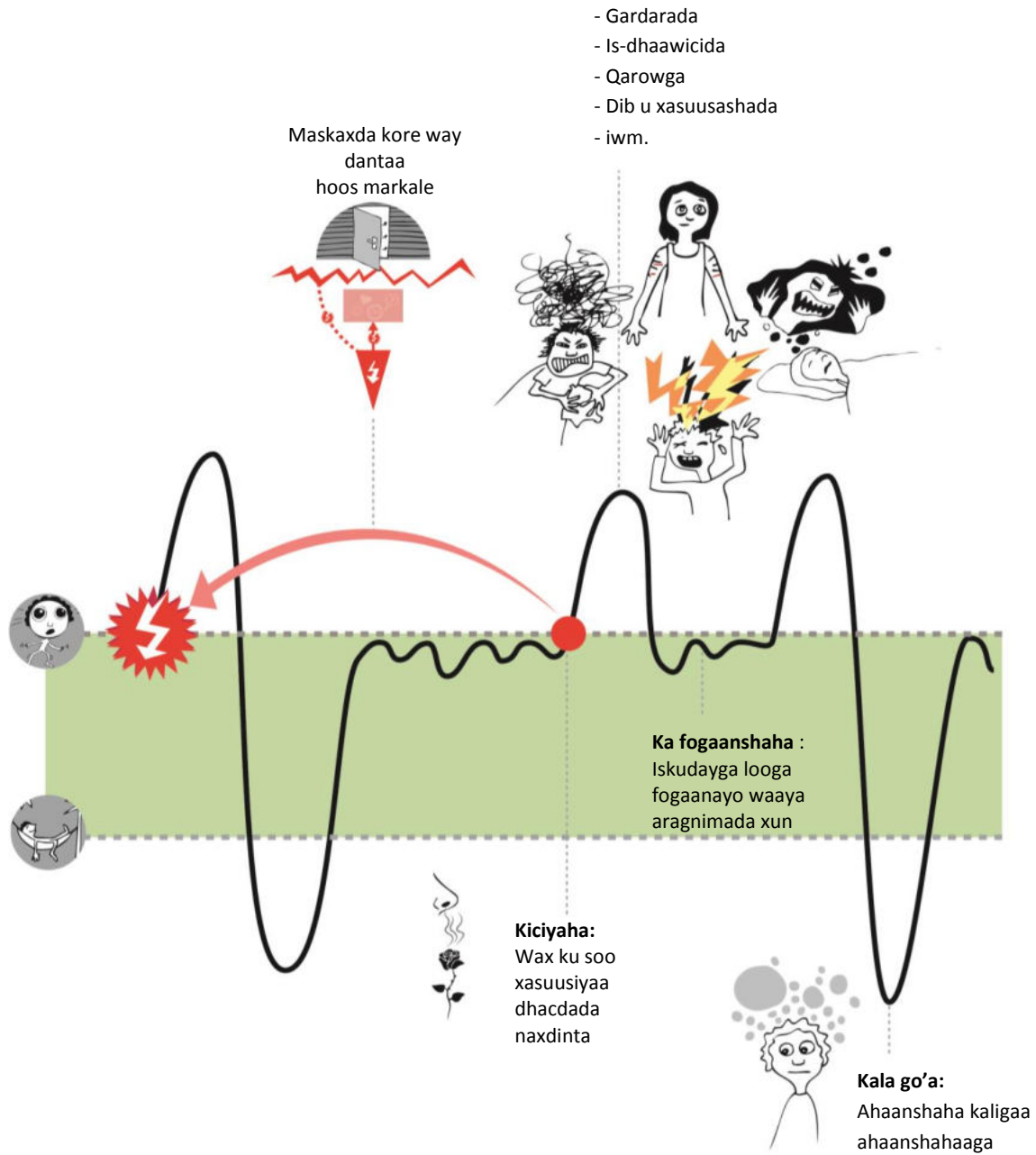


Digniinta- xaddhaafka ah:

- Xanaaqi karo
- Cudurada Hurdada
- Dhibaatooyinka Diirad saarida
- Si dhow ku naxo

Haddii ay wax nasoo xasuusiyaan waaya aragnimada naxdinta, laga yaabo ur, arag ama dareen, dib ayaan u booqanaa waaya aragnimada, ama waxa la midka ah, ee maskaxdeena ku jiro. Xiisaha waxay u kacdaa si xoogan, waxaan si adag ugu adkeysanaa iyada. Waxaan dareenaa sida haddii ka bogsaneyno waaya aragnimada oo dhammaan ah markale. Tani waxaa loo yaqaan **dib u xasuusashada**. Dib u xasuusashada waa **xasuusaha buuxa dhaafa** ee aanan suurtoqaleynin in la xakameeyo. Waxay ku dhici karaan riyo inaga oo jifno, qarowga ku saabsan dhacdooyinka naxdinta. Maskaxdeena korema oga haddii ay hadeer dhaceyso ama la soo dhaafay.

Tani waxay naga dhigi kartaa kuwa aad u **dagaal** badan, xittaa markii caadi ahaan aan nabad nahay. Inta lagu jiro xiliyo noocaas ah, ma lihin xakameyn. Caqligeena, maskaxdeena kore ma shaqeyneyso. Waxaan xitaa **ku sameyn karnaa** inaan iska qaadno cadaadiska iyo ka baxsiga xasuusaha.



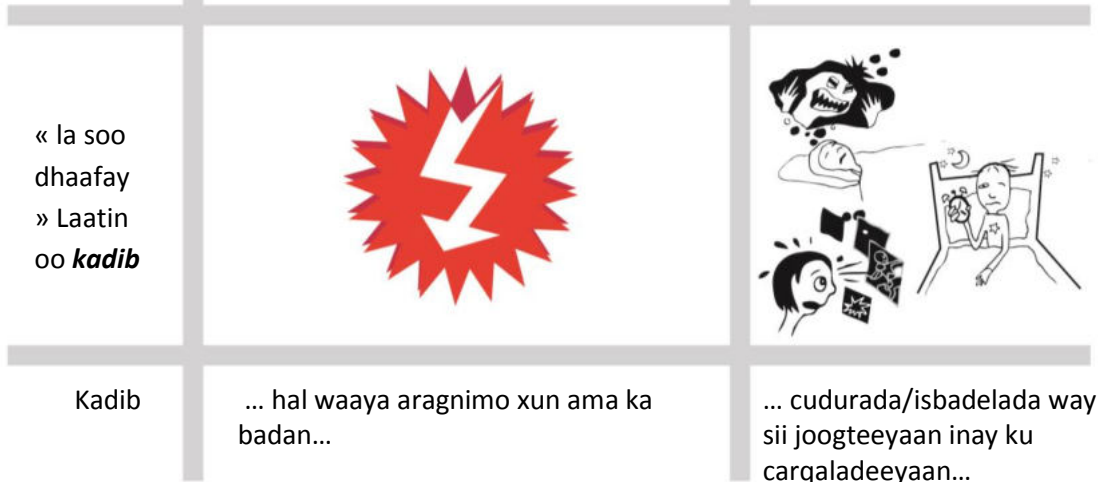
Waxyaabaha iyo xaaladaha u hogaamin karo dib u xasuusashada waxaa loo yaqaan **kiciyayaal**. Kiciyaha waxay noqon kartaa ku dhawaad wax walba oo marwalba way adagtahay in la ogaado waxa ay tahay. Goorma ayaan lahaaneynaa, tusaale ahaan, ka badbaaday weerarka qarax ah, kadibna dhawaqa diyaarad ayaa kicin karto dib u xasuusashada. Waxaa kale oo suurtoagal ah in inta lagu jiro qaraxa aan taagannahay meel u dhow duur ubax ah iyo carafta ubaxa ayaa waxay noogu soo laabataa xaalad la yaab leh. Tani ma ahan wax aan si kacsan u xakameysid ama u ogaatid. Waxaa jiro sharaxaadyo lagu keydiyay maskaxdeena oo waxaan marmar xasuusanaa iyaga, laakin way kicin karaan dib u xasuusashada. Iyo, sida aad mar hore u baratay, ma jiraan wado aad iyaga ku xakameyn kartid.

Dhab ahaantii, dhammaan nidaamyadaan waxay ka imaadaan maskaxdeena hoose oo rabta inay naga illaalisoo oo hubisaa inaan badbaadno. Taasi waa shaaqada maskaxda hoose iyo dhammaan aastaamahaan waxay leeyihiin ujeedo, lagu magacaabo inay na badbaadiyaan oo naga illaaliyaan haliso dheeraad ah. Nasiib daro, aastaamaha ma sahlana in la damiyo markii halista ay dhaafto oo aanan markale u baahanin iyaga. Halkaan

waa Jarmalka, duurka ubaxa ma ahan wax halista ah, maskaxda hoose way nasan kartaa. Laakin maskaxda hoose waxay keydisay xiriirka u dhaxeeyo urta carafta iyo dhacdooyinkaaga naxdinta, marka ubaxyada waxay weli matalayaan halista.

Markii astaamo sii joogteeyaan inay nagu caqrqaladeyso muddoi dheer, tani waxaa loo yaqaan **naxdinta cudurada murugada la soo dhaafay (PTSD)**.

LA SOO DHAAFAY - MURUGADA NAXDINTA - CUDURADA



Laakin wax ayaan ka sameyn karnaa cuduradaan, ee ku saabsan farsamooyinka ee aanan markale u baahneyn oo caqrqaladeyso nololaheena. Waxaa jiro sadex shey ee aan u baahannahay inaan gaarno dhammaadkaan. Hasha gacan, waxaan u baahannahay dulqaad badan iyo dhaqan, sida lagu sheegay mar hore bilowga buuggaan, iyo gacanta kale, waxaan u baahannahay qaluubteena, kartideena ee sababta. Qaluubteena waxay markale noqon kartaa booska madaxeena, lagu qancinayo maskaxda hoose si ay u nasato oo si wanaagsan u aado fasaxa ay heshay!

Hadafka ugu muhiimsan waa in si tartiib ah loo baro maskaxda hoose in dhacdooyinka naxdinta ay tahay **mid la soo dhaafay. Way dhammaadeen!**

MUSTAQBALKA



HADEER

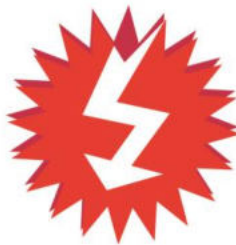
Hadeer
waxaad
joogtaa
halkaan
!



**WAAYA
ARAGNIMAD
A XUN WAY
DHAMMAAT
AY!!!**



LA SOO DHAAFAY



Waxaan u baahannahay inaan ka shaqeysiino maskaxdeena kore. Waa inay barataa inay kala saarto dhacdooyinka naxdinta ee qaanadaha saxda ah kadib markay dhacaan (dheeraad ah), xittaa in kastoo la damiyay inta lagu jiray dhacdooyinka.



Ma jirto shaqo sahlan! Si kastaba, Sadarka 2 waxaad baraneysaa sida aad u caawin kartid maskaxdaada kore inay maamusho heshiiskan.

Sida aad ugu shaqeyn kartid dhibaatooyinka gaarka ah ee kala duwan waxaa lagu qeexay Sadarka 3. Ma ahan in dhammaan carqaladaha ku dhacaan dadka oo dhan. Dadka qaarkood waxay dhibaato ku qabaan hurdada, kuwa kale waxay sahmiyaan xanaaqa ugu yar iyo kuwa kale waa marmar oo ku meelgaar si sahlan 'aanan halkaas u joogin.' Dhibaato malahan waxay tahay, haddii ay jiraan wax ku carqaladeynayo oo aad la dhibaatooneysid sababtoo ah midaan, buugaan yar wuxuu kugu caawin karaa inaad midaas badeshid! Sadarkaan 3, waad arki kartaa oo aad ku dooran kartaa eegida waxa gaar ahaan kuu quseeyo adiga iyo waxa aad jeclaan laheyd inaad badeshid. Dabcan, waad aqrin kartaa wax walba! Laakin ka hor inta aadan sameynin midaas, waa inaad dhameysaa aqrinta sadarkaan oo aqri dhammaan Sadarka 2, sida midaan muhiim u tahay qof walba oo waa aasaaska ku dhaqanka Sadarka 3. Weli, ha iloobin inaad nasatid! Aad ayay muhiim u tahay inaad fahamsantahay yahay wax walba, u ogolaanayo in warbixinta si tartiib ah u gashid qaluubtaada. Sida aan dhahay, waxaad u baahantahay dulqaadka iyo dhaqanka laGU badelayo waxcyaabaha. Waad sameyn kartaa!

1.4. Dhibaatooyinka dheeraadka ah iyo xaqiiqaha muragada lagu daray

Waa musiibo inaad lahaatid waayo aragnimo noocaas oo xun. Wixii dad badan ah ee imaaday Jarmalka, dhibaatooyinka waxay ku darsameen dhibaatooyin kale oo badan.

Waxaad timid wadan kugu cusub ee leh dhaqan gabi ahaanba kala duwan iyo luuqad. Wax walba way cusubiyihiin oo way kala duwanyihiin oo waxaad dareentay in lagu barakiciyay, waad fahamtaa wax walba oo waa inaad heshid wadadaada ee dhinaca xaalad gabi ahaanba cusub. Gaar ahaan soo dhaweyntaada koowaad ee xerada bulshada gaar ahaan adagtahay. Ma heysid wax waqti ah kaligaa, waxaa jiro waxyaabo imaanayo iyo waxyaabo socdo ee kugu haraareysan oo ma lihid nabad iyo dagaanaan. Waa inaad la qabsataa dhammaan dadkaan aanan la garaneyn iyo dhibaataadeeda gaarka ah ee loogu noolaado koox ahaan marka aadan dareemin

wanaag sababtoo ah waxaad la yeelatay duulimaad dheer oo adag oo waad u xiistay wadankaaga hooyo. Waxaa inta badan jira qilaaf iyo dhibaato ee dadka kale ah, taas oo si fudud ugu darto murugadaada.

Sidoo kale, dad badan waxay u xiiseen saaxibadooda iyo qoysaska iyo si xun ayay ugu walaacsanyihiin kuwa banaanka looga tagay ee wadanka hooyo ama aanan weli gaarin badbaadada Yurub. Laga yaabo inuu qof kaa lumay, ama wax ka badan hal qof, adiga kuu dhow iyo aadan la helin wax waqti ah ee aad ugu calool xumaatid iyaga.

Iyo kadib waxaa jiro mustaqbal aanan la hubin. Sidee ayaan u noolaataadaa? Yaa i caawinaya? Miyaa la ii ogolaanayaa inaan halkaan joogo? Iyo sidaas oo sii socoto.

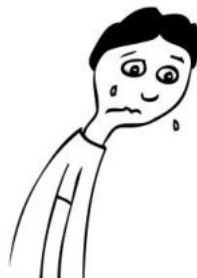
Mid walboo dhibaatooyinkaan ah way adagtahay in la ogaado. Dhammaantood waxay isu keenayaan culeys weyn.



Qeybta xigta, waxaan jeclaan lahaa inaan sharaxo dhor dhibaatooyin ee dad badan ay la dhibaatoodaan marka ay qaataan waaya aragnimada naxdin.

1.4.1. Murugada

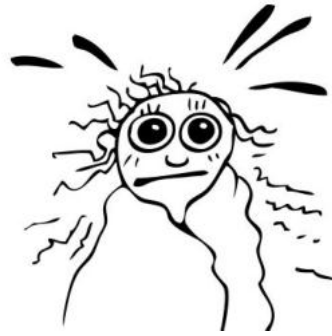
Oo dad badan, dhaqaaqa ee wadan kale (tusaale ahaan) wuu ku filanyahay inuu ku mashquulo madowga qotada dheer. Mar walba way murugsanyihiin oo mana ku dhiirano wAX walba gabi ahaanba. Marabaan inaad subixii kacdid ama aad la baxdid dadka kale. Ma dareemin wax ka badan wax walba, ma rabaan waxna, ma ahan xittaa waxyaabaha ay jeclaan jireen. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay la dhibaatoodaan cunis la'aan, dareemaan dambiile oo la yaabaan waxa ay tahay dareenka noolaanshaha gabi ahaanba.



Tani waxaa loo yaqaan **murugada** ama wajiga murugada. Dad badan waxay la dhibaatoodaan murugo, oo ay ku jiraan dadka aanan la dhibaatooni naxdinta dagaalka ama dareenka. Qof walba waxay saameyn kartaa niyada. Sheyga wanaagsan waa, waxaa ajiro wax aad sameyn kartid ee iyada ku saabsan, iyo waqti kadib, waxaad bilowday inaad wanaag dareentid. Markii muruga aad u darantahay oo in qofka uusan markale uusan qosli karin ama uusan saaxan karin gabi ahaanba, dhaqtarka wuxuu sharaxi karaa daawo loo yaqaan ka hortaga . Laakin sida caadiga ah, si sahlan u qaadashada daawada Kuma filna. Waxay caawisaa inay qof lahadasho oo ay ka warqabto waxyaabaha qaarkood iyo inay badesho. Waad aqrin kartaa wax badan oo ku saabsan murugada ee Sadarka 3!

1.4.2. Walaaca

Maadaama waxyaabo badan oo xun ay mar hore dhaceen, cabsida xittaa waxyaabo badan oo aad u xun ay dhici karto way wanaagsantahay. Ka walaac iyo walaaca ku saabsan waxa laga yaabo inay dhacaan way kori karaan illaa naxdin dhacdo. Way xumaan kartaa in jirka si buuxo uga falceliyo garaaca wadnaha, dhididka, gariirka, qarqarka iyo wareerka. Dadka qaarkood waxay leeyihiin dareenka aysan neefsan karin. Weerarka murugada way ku qaban kartaa gabi ahaanba adiga oo aan ogeyn, xitaa maskaxdaada way ogtahay ma jiraan wax laga cabsado xiligaan.



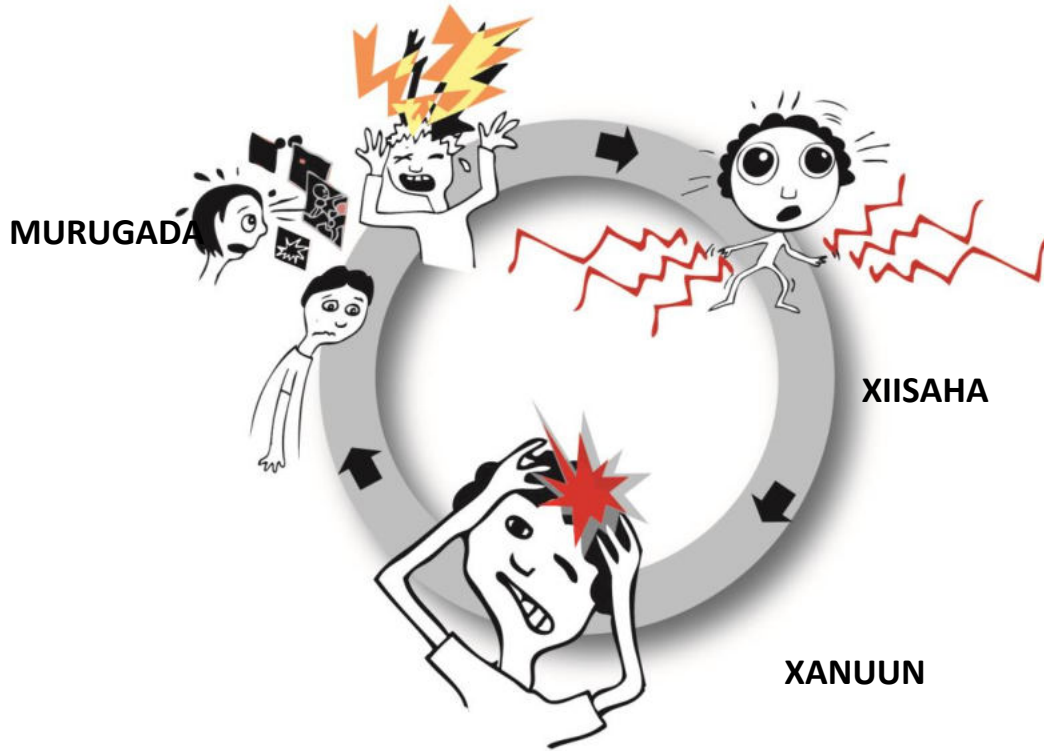
Jimicsiyada lagu yareynayo murigada waxaa laga heli karaa Sadarka 3.

Murugada waxay sidoo kale noqon kartaa mid cad oo si degdeg ah loo ilaalinayo in aadan damin karin. Maskaxdaada way wareegataa oo u wareegataa isla sidaas, maadada aanan farxada aheyn.



1.4.3. Xannuunka

Inta badan, dadka la dhibaatooday murigo daraN ee hormariyo xanuunka jirka. Tusaale ahaan, waxay qabaan madax xanuun joogta ah ama dhabar xanuun. Marka uu xanuun ku hayo, waa inaad mar walba la tashataa dhaqtar si loo ogaado halka xanuunka uu ka imaanayo. Laakin inta badan dhaqtarka ma heli karo isha muuqato ee xanuunka. Xaaladaan daryeeda, xanuunka wuxuu ka imaan karaa xiisaha joogtada ah ee ku sababto in murqaha cabiraan, aad ugu adkaato iyo mobeelka gudahiisa. Tani waxay noqon kartaa mid aad u xanuun badan.







Sadarka 3 wuxuu ku siiyaa qaabab suurtoagal ah ee lagu yareeyo xanuunkaaga.




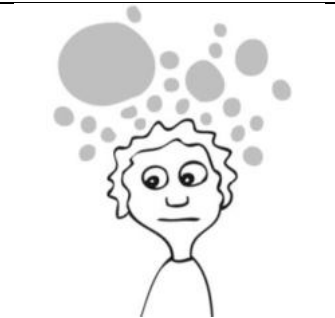

1.5. Waxa i dhibaateeyo aniga? Maxaa igu sababo xanuunka? Maxaan rabaa inaan badelo? – Sahankeyga gaarka ah

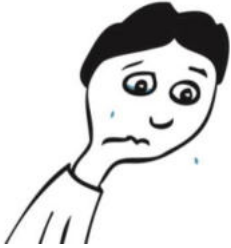

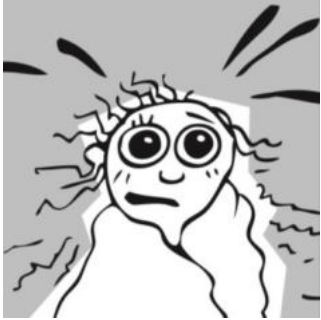


Sadarkaan, waxaad ogaatay in fursadaha in isbadelada laga yaabo inaad ku ogaatay dabecadaada gabigood waa falcelin caadi ah ee dhacdooyinka naxdinta. Waxaad baratay inaad kaligaa aheyn. Dad badan ee la kulmay naxdin noocaas sidoo kale loo yaqaan aastaamahaan.

Jadwalada xigga, waxaan soo koobnay cudurada suurtoogalka ah ee laga yaabo inay ka kacdo markii qofka uu naxsanyahay. Godka sadexaad, waxaad sameyn kartaa aastaanta (x) ee aastaanta aaD dareentid ee adiga ku quseyso, iyo godka sadexaad, sidee xoogan ayaay kuu saameysay. Waxaad isticmaali kartaa lambarada 1 illaa 10; 1 micnaheeda yahay waxaad si adag u agaatay iyo 10 micnaheeda yahay aastaanta waxay si daran u carqaladeysaa nolohaada. Qaabkaan, waad go'aansan kartaa sida xoogan ee aastaamahaada ay yihiin. Godka ugu dambeeyo wuxuu muujinayaa halka aad ka aqrin kartid wax ku saabsan sida aad u fududeyn kartid aastaamahaaga.

Liiska warbixinta: Isbadeladee ayaan ku kormeeray dabecadeyda? Maxaa i dhibaateeya?

Aastaanta		Miyaan haystaa midaan? Haddii haa tahay, sameey aastaanta (x)	Baaxada ka bilow 1 illaa 10, sidee daran ayay u carqaladeysaa nolol maalkeedyada? 1 = adag gabi ahaanba; 10 = aad u daran	Halkaan u aqri aastaantaan
<p>Cudurada hurdada</p> <p>Waan daalannahay, laakin ma seexan karo iyo/ama waxaan kacaa inta badan habeenkii.</p>				Sadarka 3.1.
<p>Qarowga</p> <p>Inta badan qabaa qarow ku saabsan waaya aragnimadeyda.</p>				Sadarka 3.2.
<p>Dhibaatooyinka diirad saarida</p> <p>Diirada masaari karo muddo dheer iyo inta badan waxyaabaha illaabo.</p>				Sadarka 3.6.
<p>Xasusaha dhacayo</p> <p>Waxaan inta badan 'arka' sawirada ka imaanayo waqtiga la soo dhaafay, inta lagu jiro waqtiga maalinta, sidoo kale.</p>				Sadarka 3.3.2.

<p>Dib u xasuusashada</p> <p>Mararka qaar waxaan dareemay sida inaan soo nooleeyo wax walba. Dhammaan hal jeer, dhammaan xasuusaha iyo dareemaha waxyaabaha naxdin leh ayaa i soo wareero. Ma xakameyn karo.</p>				<p>Sadarka 3.3.1.</p>
<p>Gardarada/Dagaalka</p> <p>Waan caroodaa inta badan, wiyada oo aan ogaanin sababta.</p>				<p>Sadarka 3.4.2.</p>
<p>Dhaawacyada is waxyeeleynta</p> <p>Waan is dhibaateeyaa si aan isaga qaado cadaadiska oo yareeyo xasuusaha.</p>				<p>Sadarka 3.4.1.</p>
<p>'Markii laga saaro xaalada (kala goynta)</p> <p>Mararka qaar waxaan dareemaa 'markii laga reebi nafsadeyda.' Jirkeyga wuu joogaa, laakin meel kale ayaan jiraa.</p>				<p>Sadarka 3.3.3.</p>
<p>Ku xadgudubka qamriga iyo daroogada</p> <p>Si aan oga goosto afkaaraha iyo xasuusaha waxaan cabay qamri badan ama daawooyinka qaataa.</p>				<p>Sadarka 3.10.</p>

<p>Murugada</p> <p>Waxaan inta badan dareemaa mid aad u murugeysan iyo ka rajo beelida. Ma rabo inaan wax sameeyo, ma ahan xittaa waxyaabaha ahaan jiray inay baashaal yihiin. Waxaan rabaa inaad kaligaa ahaatid.</p>				Sadarka 3.5.
<p>Illaalinta</p> <p>Ma aaminsani inaan isbadeli karo. Ma lihi wax mustaqbal ah.</p>				Sadarka 3.5.
<p>Walaaca</p> <p>Waxaan inta badan si naxdin leh uga baqaa oo u adreemaa sida inaysan jirin wado looga baxo.</p>				Sadarka 3.8.
<p>Xanuunka jirka</p> <p>Waxaan inta badan qabaa madax/calool xanuun, laakin dhaqtarka ma heli karo wax sharaxaad jirka ah oo iyaga.</p>				Sadarka 3.9.
<p>Dareemaha dambiga</p> <p>Waxaan dareemaa sida wax walba oo dhacay waxay aheyd qaladkeyga.</p>				Sadarka 3.5.

Sadarka 2: Maxaa wanaag dareemo? Maxaa i caawiyo? - Kartiyadeyda iyo illaha

Waxaan bilaabeynaa sadarkaan labaad oo ay la jirto tababar yar.

Jimicsiga 2: 24-Teydii saac ee ugu dambeysay

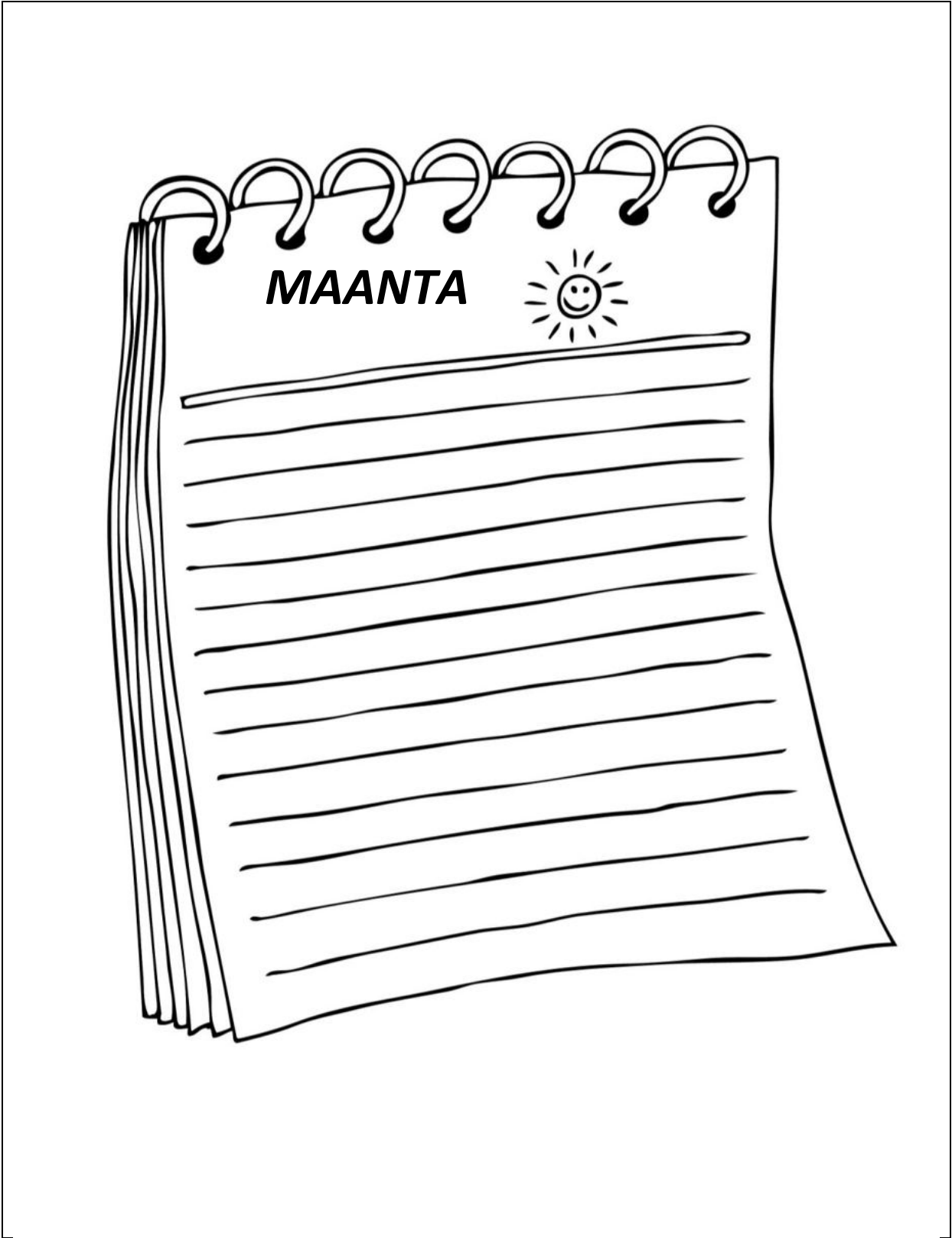
Dib uga fakar 24 saac ee la soo dhaafay. Maxaa **WANAAGSAN** ama tababarada saaxada leh ee aad yeelatay? Ama waxa aanan sidaas u xumeyn. Maxaa wanaagsanaa? Maxaa u keenay qosolka faruurahaaga? Maxaa ku siiyay xiliga raaxada? Xittaa waxyaabhaa yar waa la xisaabiyaa!

Waxba kuma fakari kartid? Qaado waqtigaaga oo si tartiib ah u aad maalinta oo dhan. Maxaa xaqiiqdii aad sameysaa? Yaad la hadashay? Miyaad lahadashay qofna kala hadashay? Wax miyaad qof la sameysay? Maxaad cuntay? Sidee ayuu u dhadhamayaa? Goorma ayaad joojisay ka fakaerida waaya aragnimada naxdinta la soo dhaafay? Laga yaabo inaad baratid eray cusub ooaf jarmal ah? Quraxda miyay ka dhalaashaa qolkaaga? Ama qof miyaa kuu dhoola cadeeyay? Miyaad daawataa balooniga ama filim wanaagsan? Qof mkiyaa ku dhageysto? Miyaad aqbaar wanaagsan?

Dhibaato malahan waxa ay aheyd, ama sidee dhaqso ah ayay muddada u dhaaftay, hoos ku qor booska hoose wax walba ee **wanaagsanaa** (ama ugu yaraan **aad uma xumo**) 24 saac ee la soo dhaafay. Qiyaas waxaad haysaa galaas weyneeso iyo baaritaanka xittaa waqtiyo yar!

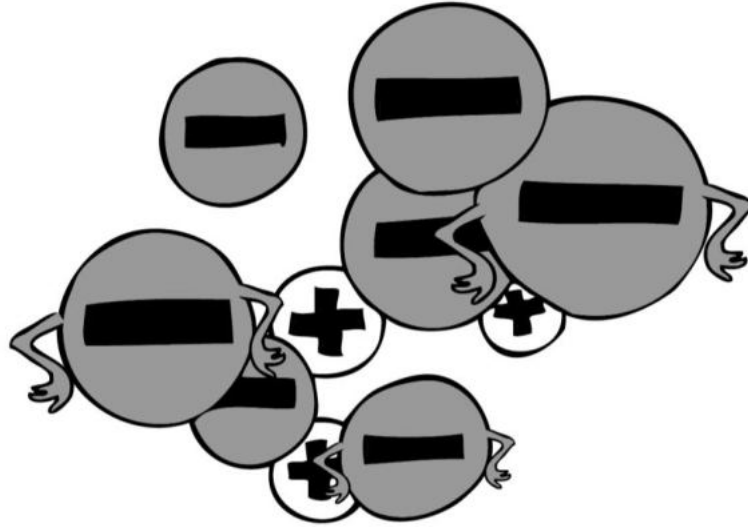


Maalin walba kadib maalmaha xigga, isku day inaad hoos ku qortid xili walboo waaya aragnimo wanaagsan. Joogteynta waxa loo yaqaan **Buugga Raaxada** maalin walba waxay noqon kartaa mid caawin leh. Waxaad ka geei kartaa illaa waqti yar ee aad xumaan dareemeysid, iyo xasuusada wanaagsan ee aftiimin karto culeyskaaga.



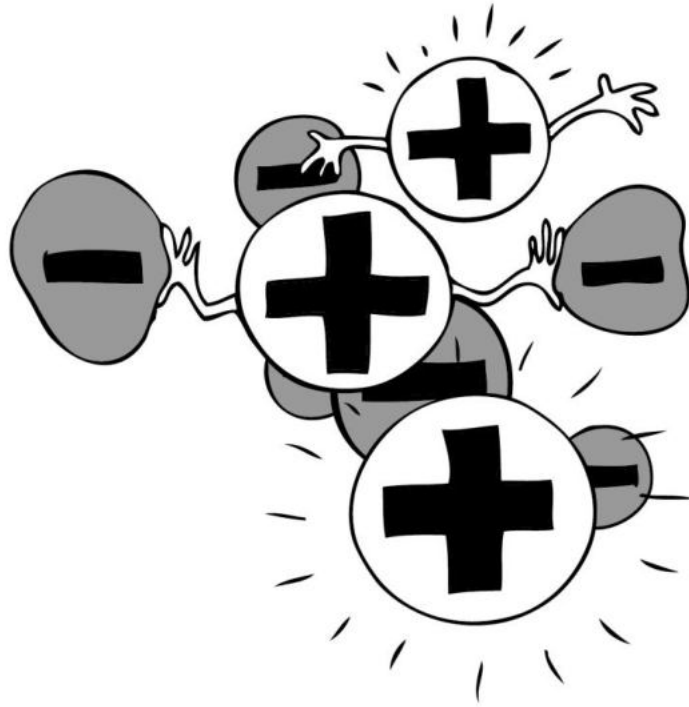
2.1. Afkaaraha wanaagsan iyo xun waxay leeyihiin awood

Haddii jimicsigaan uu kugu adag yahay inaad sameysid, la yaab malahan. Afkaaraha wanaagsan, dareemaha iyo xasuusaha inta waxaa loo duugaa si qoto dheer dhaawacyada qof walba ee u adeegayo dhaawacyada daran ee ruuxa. Xasuusaha xun iyo afkaaraha si joogto ah u riixo qaabkooda ee safka hore, u riixitaanka kuwa wanaagsan gadaasha hoose. Tani sababtoo ah waa maskaxda hoose weli waa badroomniga madaxaaga iyo weligooda ku jiraan eegida halisaha cusub, si loo hubiyo inaad badbaado. Iyo maskaxda kore weli ma helin fursada lagu kala saaro xasuusaha xun oo ku keydiyo meesha saxda ah.



Sharaxaada sawirka: Gudaha Jarmalka, astaanta istilaabka (+) waxay u taagantahay wax wanaagsan, iyada oo astaanta jiidmada (-) u taagantahay wax aan wanaagsaneyn. Midaas ma isku midka dhaqankaaga? Ama miyay jiraan astaamo kale ee wanaaga iyo xumaanta?

Aqbaarta wanaagsan waa mida xasuusaha wanaagsan iyo afkaaraha weli halkaas ayay jiraan! Qof walba ayaa iyaga haysto! Kittaa markii maskaxdeena muddo gaaban aysan heli karin iyaga sababtoo ah aad ayuu mashquul u yahay buuxdhaafa waxyaabaha xun. Tamaraha wanaagsan waxay ku qarsanyihiin gadaasha qaanadaha ee armaajada. Ama waad qiyaasi kartaa inay ku duuganyihiin hoosta meel weyn ee xasuusaha xun. Waa inaan ku caawinaa maskaxdeena qoditaanka iyo xoojinta afkaaraha wanaagsan e markaas afkaaraha xun aysan markale noo halis gelin. Xasuuso Sadarka 1: waxaan dib u diyaarineynaa maskaxdeena si markaas dhibaataada barnaamijka ay u aamusto! Xoojinta afkaaro wanaagsan waa mid ka mid ah badelada ku caawiyo daminta barnaamijka dhibaataada! Iyo si loo damiyo gabi ahaanba, waa muhiim inaan daarno maskaxda kore, ku buuxinta wanaag, muuqaalka qurxoon iyo afkaaraha loogu guuleysanayo waaya aragnimada xun. Sinyaaladaan ee maskaxda hoose, "Waad iska iloobi kartaa, halista way dhaaftay! Aan mar kale wada shaqeyno. Hadeer waan nasan karnaa oo u fakeri karnaa afkaaro cajiib ah oo ku raaxeyso nolosha markale!"



Marka aan guuleysano, inta lagu jiro shaqo adag iyo tababarka bukaanka, ee si ku haboon u kala saarayo afkaaraha xun, gadaal u riixayo kuwa xoogan, oo wanaagsan, heerkeena xiisaha guud wuu qusaa oo si sahlan gadaal loogu tuuray waqtiga la soo dhaafay. Jirka u dhaxeeyo dhacdooyinka la soo dhaafay iyo hadeer la joogo waa la xoojiyay. Waxaan kadib ku isticmaalnay waqti badan aaga cagaarka ah ee kacsanaanta qaloocan (Sadarka 1), halka qeybaha oo dhan ee maskaxda si wanaagsan u wada shaqeeyaan. Inta lgu jiro yaraanshaha farxada iyo la jirto cudurada hurdada, xanaaqa, ku haboontahay xanaaqa, dhibaatooyinka diirad saarida sidoo kale way xuntahay. Si sahlan u muuqata, miyaysan? Tababar, tababar, tababar! Maskaxda hoose uma dhiibeyso jagada ugu sareeyso si sahlan. Maskaxda kore waa inay aad u qancineyso. Hal dood oo wanaagsan kuma filna. Wadajirka ee maskaxda kore waxaan u baarnaa si dhab ah, tallo wanaagsan. Tallo wanaagsan waa illaheena, illaha awoodeena iyo kartiyadeena. Waxay nagu caawinayaan inaan hubino maskaxda hoose si markaas dhaawacyadeena ay u bogsadaan oo aan uga adkaano naxdinteen.

2.2. Waa maxay illaha?

Illaha waa kartideena iyo illaheena awooda. Iyo waxaa jiro kuwa badan oo iyaga ah, tusaale ahaan:

- Xasuuso wanaagsan
- Sifooyinkeena wanaagsan iyo dabecadaha
- Qiyamka aan keydsano
- Barbaarinteenaa iyo dhammaan waxyaabaha qiimaha leh waaladiinteenaa iyo daryeelayaasha ay nagu siiyeen wadada
- Kartiyada: Maxaan ku wanaagsannahay?
- Xeeladaha: Sidee ayaan u xaliyay oo uga adkaaday dhibaatooyinka la soo dhaafay?
- Aragtiyada: Maxaan garanayaa, maxaan bartay?
- Danoooyinka iyo doorbiditaanada: Maxaan daneynayaa? Maxaan jeclahay?
- Howlaha la jeclaan karo: Maxaan jeclahay inaan sameeyo?
- Rumeysiga iyo aaminsanaanta
- Rajooyinka iyo hamilooyinka: Maxaan rajeynayaa? Sidee ayaan u qaabeeyaa mustaqbalkeyga?
- Ku daya shooyinka: Yaan ka baran karaa? Yaan sharfaa?
- Taageero: Yaa i taageerayo? Yaa i caawin karo?

- Xiriirada bulshada: yaa muhiim ii ah? Cidee ayaan jeclahay inaan waqti la isticmaalo? Yaan kala hadlaa wax ku saabsan nafsadeyda?
- Kalsoonida ee aan badeli karo waxyaabaha oo helaa hadafyadeyda.

2.3. Waa maxay illaheyga gaarka ah? – Raadinta illaha kartida ee tacsida

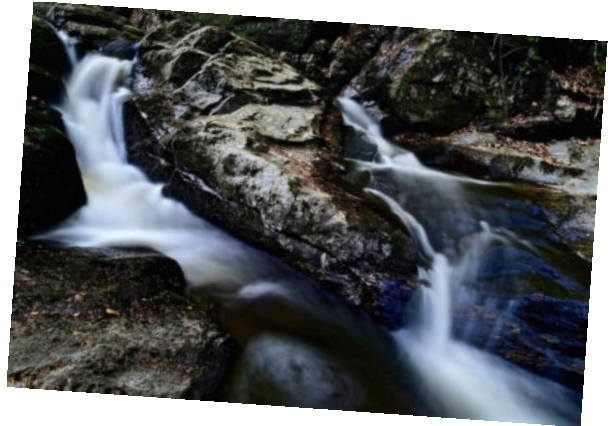
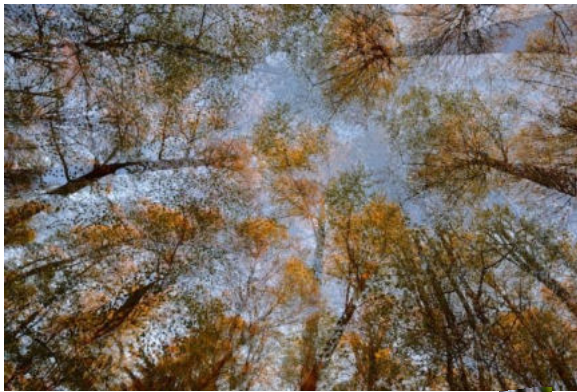
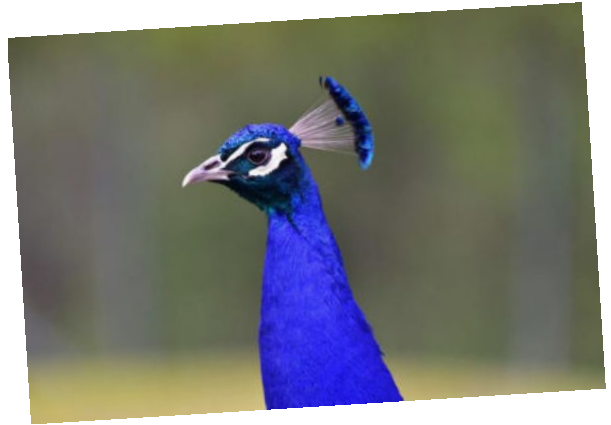
Bani'aadam walba wuxuu leeyahay illo kala duwan. Mid waa ciyaartooy wanaagsan ee kubada cagta, waxaa lagu daneynayaa duulista oo waxay leedahay dareen cajiib ah ee kaftanka. Kuwa kale waxay jecelyihiin riinjiyeyn, u xaliyaan dhibaatooyinka si hal abuur ah oo ku nool aaminaadiisa. Qof walba wuxuu leeyahay kartiyadiisa ama kartideeda iyo keydadka, qaarkood waan ka warqabnaa, qaarkood kama warqabno. Mararka qaar dhabtii ma naqaano dhammaan waxyaabaha aan ku wanaagsannahay, cida aan dhabtii nahay iyo waxa nalaku siiyay carruurnimadeena iyo barbaarinta. Kama fakerno iyada. Waxaan si sahlan u nahay sida aan nahay. Waxaa laga yaabaa inay isku mid kuu tahay adiga, sida ay tahay dad badan, ee aanan la imaan karin wax badan markii la weydiyo wax ku saabsan illahooda. Jimicsiga xiggo wuxuu kugu caawinayaa ogaanshaha waxa muhiimka kuu ah.

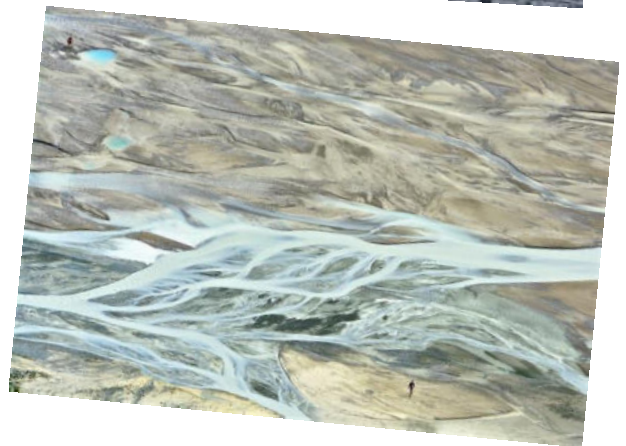
Jimicsiga 3: Sawirada wanaagsan

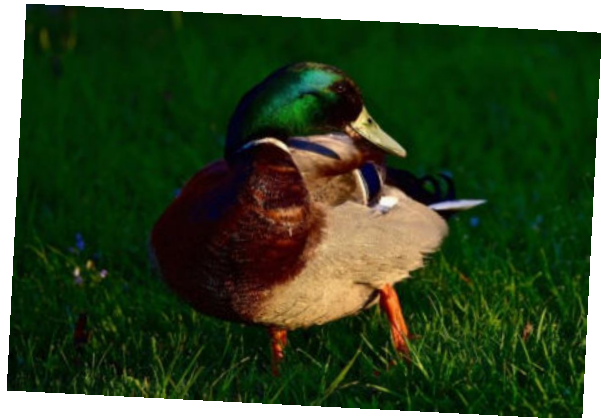
Fiiri sawirada xiggo. Dooro sawirada ee si iskood ah kaaga racfaan qaato adiga. Laga yaabo inay markiiba ku soo xasuusiyaan wax wanaagsan? Ku calaamadey sawiradaan 'x' yar oo qor qoraal yar ee ku saabsan waxa sawirada la doortay ay kuula micna yihiin ama ku saabsan waxa ay ku soo xasuusiyaan.

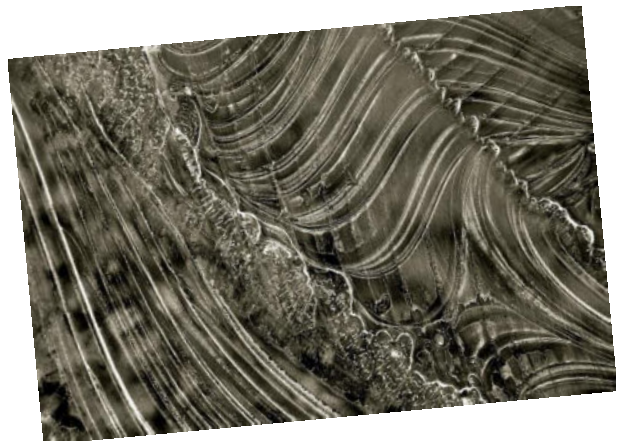


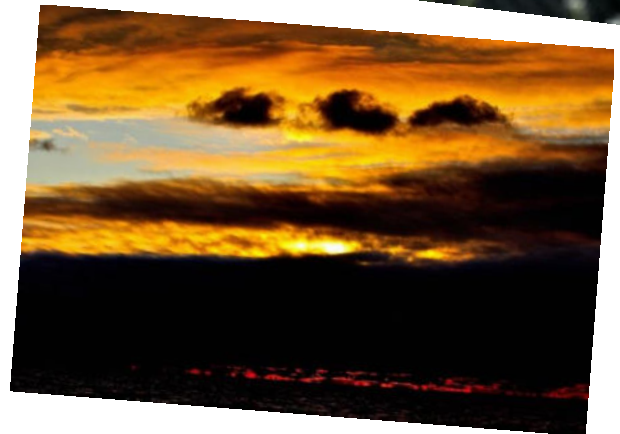


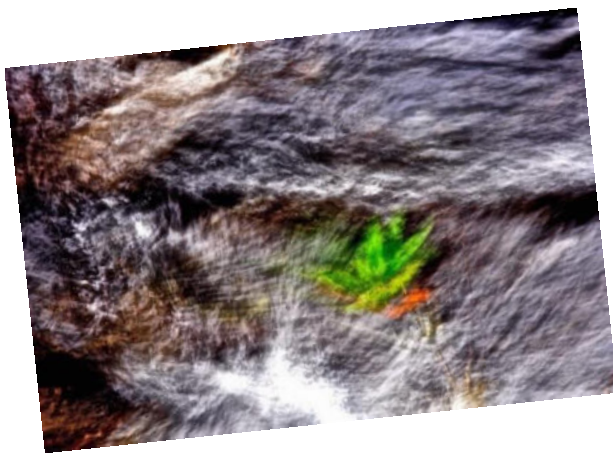


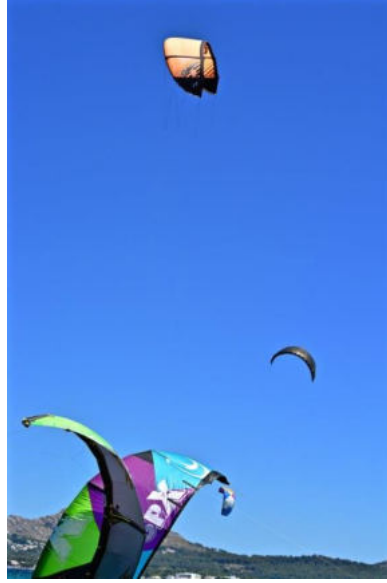
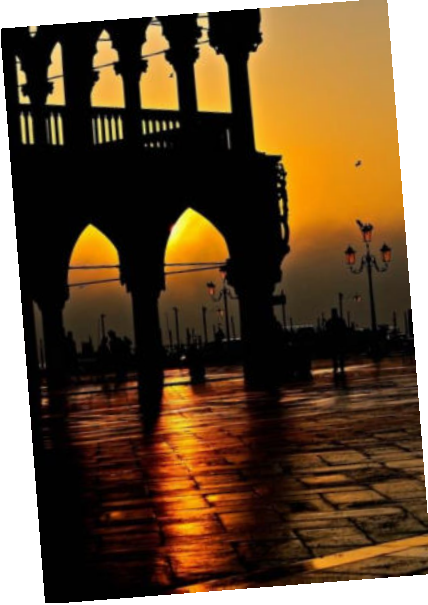








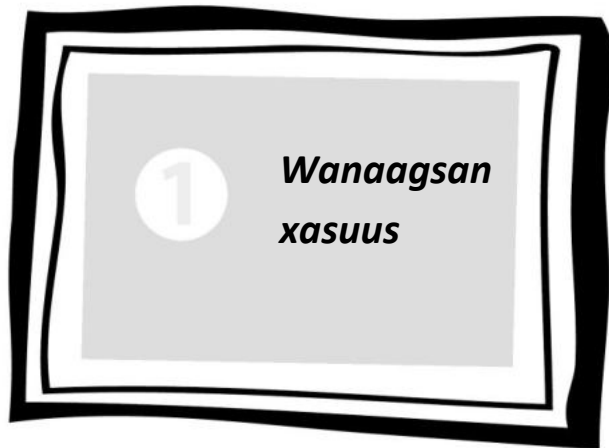




Hadeer jar sadex ka mid ah sawirada aad dooratay oo ku soo koobiyey naqshadaha la calaameeyay:

1. *Xasuus wanaagsan*
2. *Kartideyda*
3. *Waan jeclahay midaan*

Jar bogga oo ku dhaji sariirtaada, tusaale ahaan, si ay kuu xasuusiso illahaaga!



Hadeer ka faker waxa aad jeceshahay inaad sameysid waqtigaaga firaaqada. Maxaad jeceshahay, ama aad jecleeyd waqtigii la soo dhaafay? Maxaad jeclaan laheyd inaad isku daydid ama baratid? Maxaad rabtaa inaad sameysid? Howlahee ayaa baashaal ah? Halkaan waa booska lagu qorayo jawaabahaaga:

Ma ku fakari kartaa dhoor shey? Way fiicantahay! Kuwaas waa sheeyada ah inaad markale sameysid, wax badan oo joogto ah. Waxay kaa dhigaan mid xoogan oo wanaag kugu sameeyo!

Haddii aadan ku fakari laheyd waxyaabo badan, kadib illahaaga si qoto dheer ayaa loogu duugaa hoosta burburka xasuusaha xun. Laga yaabo liiska xiggo waxay kugu caawineysaa inaad dib u ogaatid wax aad jeceshahay sameyntooda.

Jimicsiga 4: Liiska howlaha wanaagsan

Aqri howlaha oo geli 'x' u dhow kuwaas adiga ku quseeyo. Waxyaabaha aad jeceshahay inaad sameysid, marka aad ku raaxeysatid sameynta ama aad jeclaan laheyd inaad sameysid. Haka fakerin muddo dheer, si sahlan oo iskood ah u hubi wax walba oo adiga kaa racfaan qaato.

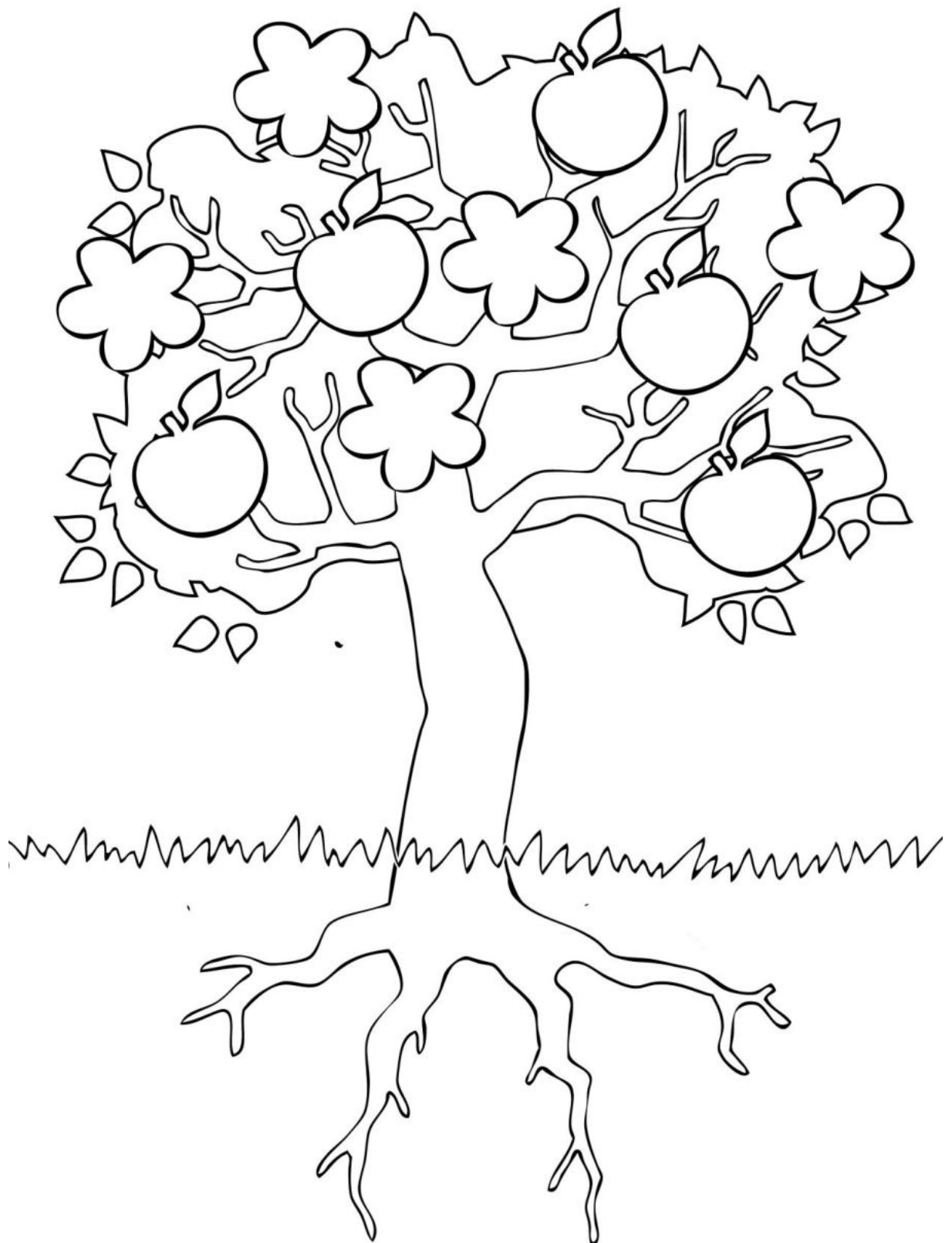
- | | | |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> Kaxeynta baskiilka | <input type="radio"/> Illaalinta dhirta | <input type="radio"/> Qorsheynta dalxiiska |
| <input type="radio"/> La cunida saaxibada | <input type="radio"/> Orodka | <input type="radio"/> Xalinta xujooyinka ama Jimicsiga |
| <input type="radio"/> Dhageysiga muusiga | <input type="radio"/> Sahninta duurka | <input type="radio"/> Ciyaarida bilyaardiga |
| <input type="radio"/> Ciyaarida kubada cagta | <input type="radio"/> Illaalinta dadka | <input type="radio"/> Sawiro qaadida |
| <input type="radio"/> Caawinta qof | <input type="radio"/> Qorista sheekada | <input type="radio"/> Aadista shaneemada |
| <input type="radio"/> Daawashada xayawaanada | <input type="radio"/> Si dheer u aqrinta | <input type="radio"/> Sameynta bogaadinta |
| <input type="radio"/> Kaftanka maqalka | <input type="radio"/> Xalinta sheeyada | <input type="radio"/> Isticmaalka baarfuunka |
| <input type="radio"/> Aqrinta buugga | <input type="radio"/> Dabaasha | <input type="radio"/> Aqrinta aqbaaraha |
| <input type="radio"/> Lugeynta | <input type="radio"/> Matalaada ciyaarta | <input type="radio"/> Nanac cunista |
| <input type="radio"/> Sahninta caasimada | <input type="radio"/> Diyaarinta wax | <input type="radio"/> Aadista maktabada |
| <input type="radio"/> Ku raaxeysiga cunto wanaagsan | <input type="radio"/> Dubashada | <input type="radio"/> Doonta gacanta |
| <input type="radio"/> Heesida | <input type="radio"/> Aadista beerta xayawaanka | <input type="radio"/> Ciyaarida jeeska |
| <input type="radio"/> Aqrinta Quraanka iyo Baybalka | <input type="radio"/> Booqashada feestada magaalada | <input type="radio"/> Aadista masraxa |
| <input type="radio"/> Fadhiga quraxda | <input type="radio"/> Dalxiiska, tusaale ahaan booqashada masxafka ama bandhiga | <input type="radio"/> Tukushada |
| <input type="radio"/> Adeega daaqada | <input type="radio"/> Ciyaarida balooniga kirikidka | <input type="radio"/> Wax sameynta |
| <input type="radio"/> Lugeynta dheer | <input type="radio"/> Daarida shumaca | <input type="radio"/> La cabida shaaha ama kafeega saaxibada |
| <input type="radio"/> Xaflad aadida | <input type="radio"/> libshashada ubaxyada | <input type="radio"/> Si wanaagsan u qurxinta qolka |
| <input type="radio"/> Sameynta fanka iyo farsamada gacanta | <input type="radio"/> Ku fadhiisiga korsiga darjiinka | <input type="radio"/> Ciyaarida kubada miiska |
| <input type="radio"/> Ka hadlida wax ku saabsan kubada cagta | <input type="radio"/> Ku qorista xasuus qorka | <input type="radio"/> Lugeynta caga marnaanta |
| <input type="radio"/> Farxad gelinta qof | <input type="radio"/> Qorista hees ama gabay | <input type="radio"/> Wax aruurinta |
| <input type="radio"/> Sameynta timahaaga | <input type="radio"/> Ciyaarida qalabka | <input type="radio"/> Dhexdhaxaadinta ama ku tababarashada Yoga |
| <input type="radio"/> Jimicsiga | <input type="radio"/> Aadida xaflada | <input type="radio"/> Daawashada filimka |
| <input type="radio"/> Daawashada TV | <input type="radio"/> Aadista ciyaarta kubada cagta | <input type="radio"/> Toosinta |
| <input type="radio"/> Ku hadlida taleefonka | <input type="radio"/> Dhegeysiga dhawaqyada | <input type="radio"/> Sameynta muusiga |
| <input type="radio"/> Dubida doolshada | <input type="radio"/> Dabiiciga ah | <input type="radio"/> Barashada Jarmalka |
| <input type="radio"/> Daawashada cirka | <input type="radio"/> Booqashada intarneetka | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Sameynta shaqada farsamada | <input type="radio"/> Aadida madxafka | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Aruurinta caleemaha ama dhagaxaanta | <input type="radio"/> Ciyaarida kirikedka | <input type="radio"/> _____ |
| | <input type="radio"/> Ciyaarida ciyaaraha kumbiyuutarka | <input type="radio"/> _____ |

- Ciyaarida kaararka
- Aadida gadaasha
- Ciyaarida kubada gacanta
- Ciyaarida Play Station
- Tollida
- Sameynta karateega
- Dheesha
- La ciyaarida carruurta

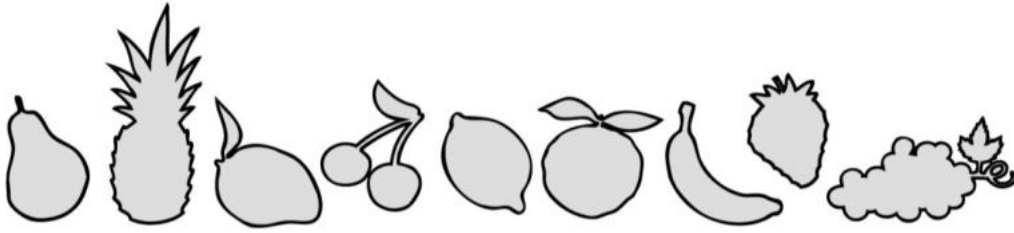


Haddii, iyada oo la aqrinayo liiska howlaha, waxaad u mooday, "Oh, haa! Waxaan ku raaxeysan jiray sameynta sidaas!" ama "In wax aan marwalba rabay ay isku dayaan!" kadib tallaabada xigta waa qorsheynta nolol maalmeedkaaga oo taxadar leh aad waqtiga lagu sameynayo ugu qaadatid. Laga yaabo inaad diyaarsan karin howsha gaarkaaga oo u baahantahay caawinta caawiyahaaga ee Adeegyada Bulshada ama qof kale oo wanaagsan. Weydii halka aad ku sameyn kartid hwoshaan oo af Jarmal ah. Oo ay la jirto caawin yar, dhabtii waad sameyn kartaa midaan. Waxaa jiro dad badan oo wanaagsan ee jooga Jarmalka ee jeclaan lahaa inay kugu caawiyaan sameynta wax raaxo leh! Qiimo ayay leedahay in la weydiiyo! Haddii aadan garaneynin cida la weydiinayo, kadib isku day mid ka mid ah xafiisyada la talinta ee ku qoran Sadarka Afar, qeybta 4.2.1.

Jimicsiga 5: Geedkeyga nolosha



Halkaan waa geedka tufaaxa qurxoon ee la jirto ubax xad dhaaf ah iyo miro. Miyuu jiraa geedaha tufaaxa ee ku yaalo wadankaaga? Waxaa laga yaabaa inay ku yaalaan geedo kale ee miraha halkaas, ee leh u bax iyo mirro. Dareen xuriyad aad ku sawirtid mirahaaga gaarka ah! Laga yaabo geed leh mirahaaga aad jeceshahay? Geedka waa astaanta noloshaada – geedkaaga nolosha.



Xididahaaga:

Dhammaan geedaha waxay leeyihiin xididkooda oo si adag loogu bandhigay Dhulka. Haddii Dhulka oo careysanyahay ama dhagaxeysanyahay, xididaha waxay wadadooda u helaan hoos oo taageeraan geedka. Waxay ku hayaan geedaha kuwa taagan marka dabeysha kacdo. Xitaa marka ay jiraan dabeysha xad dhaafka ah, ama xayawaanada weyn ay ka cuslaadaan gadaasha ama usoo ruxo miraha hoos, geedka wuxuu joogteeyaa joogsiga sababtoo ah wuxuu leeyahay xidid xoogan!

Haddii aad barbardhigtid noloshaada geed, maxay yihiin xididahaada? Maxaa ku celiyo markii duufaanaada u rogaan noloshaada jahwareer? Maxaa ku siiyo xoog aad ku noolaati? Qiyamyadee ayuu qoyskaaga kuu siiyaa noloshaada? Dhaqamadee wadankaaga ah iyo/ama aaminaadee ayaa ku qaabeeyoo oo raaxo ku siiyo? Si too sah ugu qor markii dhinac looga dhigo xididada geedka.

U baxyadaada:

Ubaxyada geedka, oo ay buuxiso shinida, waxay ka korayaan miraha. Adiga, sida ubaxa, waa aasaan qurxoon oo waxaan eegeynaa mirahaaga bisil, oo macaan.

Waxaad ku yeelan kartaan ubaxyo badan noloshaada: riyooyinkaaga iyo rabitaanadaada, hamiladaada iyo hadafyadaada.

Maxaad u rajeyneysaa mustaqbalkaaga? Haddii aad leedahay sadex rajo, maxay noqon karaan? Haddii riyooyinka ay run noqon karaan, maxaa ka dhici karo noloshaada? Hadafyadee ayaad dajisay? Maxaad jeclaan laheyd inaad ku gaartid Jarmalka?

Ku qor jawaabahaaga gudaha ubaxyada! Iyo xasuuso, waxaad rajeyn kartaa wax walba! Kama fakereyno haddii ay dhab noqon karto ama aysan noqon karin, hadeer. Wax walba waxaa lagu qori karaa ubaxyada! Haddii aysan jirin ubaxyo ku fillan, si sahlan u sawir wax badan oo kale!

Mirahaaga:

Noloshaada waxay mar hore dhashay mirooyin aad u badan!

Maxaad baratay? Maxaad ku wanaagsantahay? Maxaad wax badan ka ogtahay? Maxaa ku soo jiito? Tayadee wanaagsan ayaad haysataa?

Qor xirfadahaaga, cilmiga, danaha iyo tayoyinka ee miraha geedka ama geedka aad adiga sawirtay. Haddii aysan jirin tufaaxyo badan ku fillan, si sahlan u sawir wax badan oo kale!

Haddii aad jeceshahay, hadeer waad ku sawiri kartaa geedka.

Hadeer waqti qaado, oo si dhow u eeg geedkaan!

Sidee qani oo midib buuxa ee ay noloshaada tahay, oo leh ubaxyo badan iyo miro! Sidee qoto dheer ee xididahaaga aadaan, si uu kugu dhiso si aad u xoogan!

Noloshaada waa geed cajiib ah!

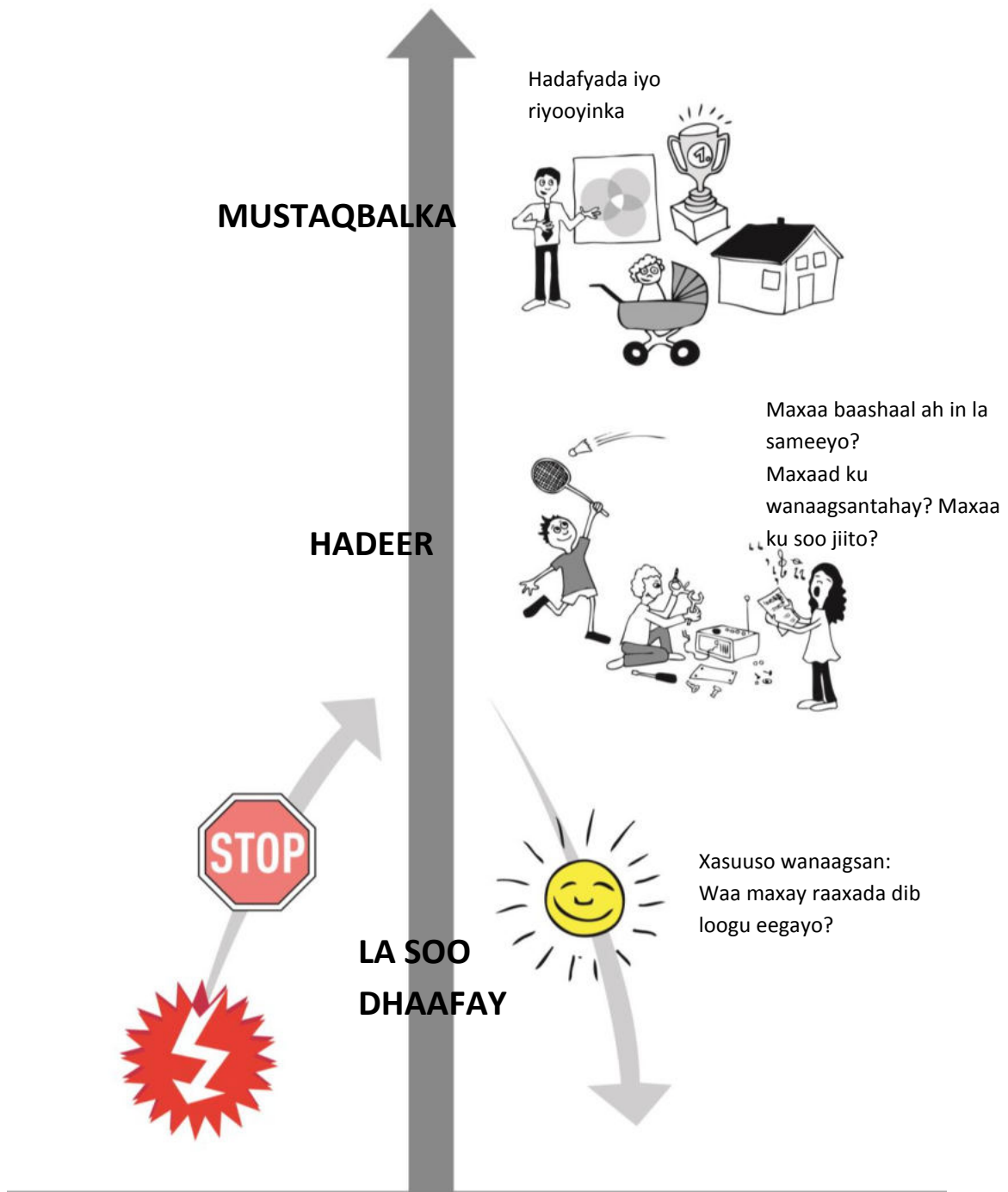
Xoriyad dareen aad bogga ku goysid oo aad kor surtid ama aad ku qaadatid boorsadaada ama jeebkaaga si markaas aad u eegtid markale iyo markale. Way ku haboontahay in la eego geedkaaga marwalba!

2.4. Waayo aragnimo wanaagsan ee hadeer

Gudaha Sadarka 1, waxaad baratay sida muhiimka ah ay tahay in la baro maskaxda hoose in waaya aragnimada naxdinta ay ka mid tahay waqtiga la soo dhaafay. Way dhammaadeen! Maskaxdeena kore waa inay xaqiijisaa waaya aragnimada la soo dhaafay oo ku keydisaa qaanada saxda ah. Waxaan ku caawin karnaa maskaxda kore inay midaan sameeyso.

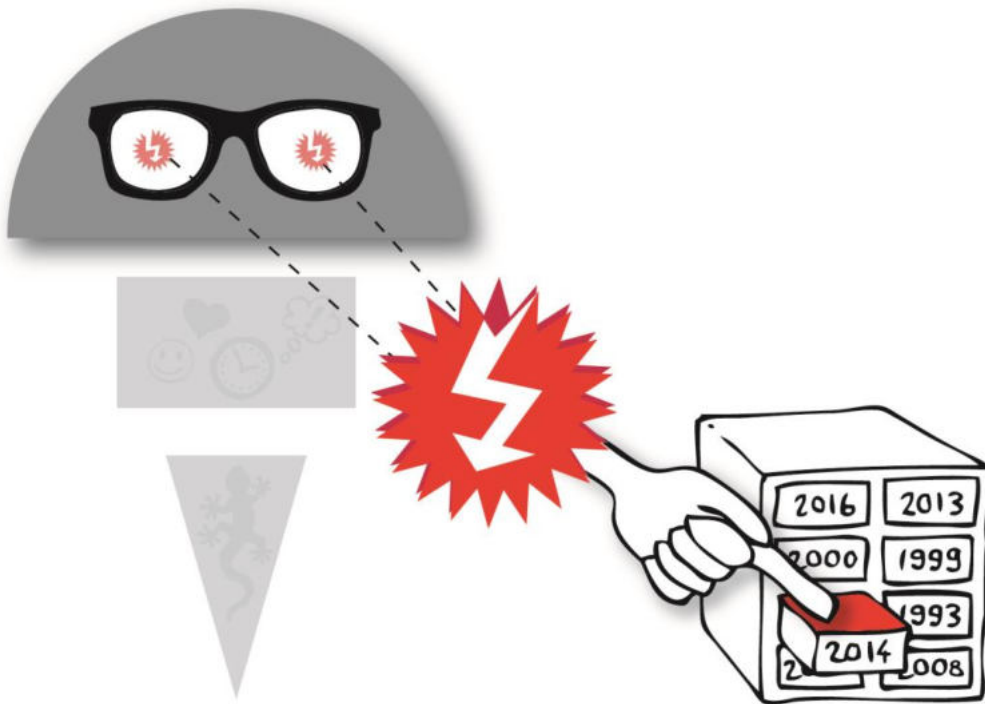
Marka koowaad, markii waaya aragnimada la soo dhaafay ay si soo noqod leh maskaxda u timaado, waxaad dhihi kartaa markale iyo markale, "**Taasi way dhammaatay!**" Midda labaad, waad dheeli tiri kartaa waxa la soo dhaafay adiga oo dhahayo, "**Iyo HADEER waxaan joogaa jarmalka.**" Si markaas si dheeraad ah loogu xoojiyo dheelitirkaan, si joogta ah kuu xasuusiyo wax walba oo muhiim ah oo adiga kuu wanaagsan **HADEER**.

Aan ka eegno midaan jadwalka waqtiga.



Sida aad ku arki kartid jadwalka waqtiga, waxaa jiro xasuuso wanaagsan ee waqtigaaga la soo dhaafay. Si kacsan ayaan u soo xasuusin karnaa nafsadeena dhacdooyinka aad u cajiibka ah iyaga oo loo wacayo oo la eegayo. Taasi waxay nagu caawisaa HALKAAN iyo HADEER oo wayna xoojisaa inaga!

Xasuusaha waaya aragnimada naaxdinta waxay noogu timmaadaa iyada oo aan la weydiin, haddii aan rabno inaan eegno iyaga ama aanan. Waxaan leenahay xakameyn yar oo iyaga dhaafsan. Laakin waad baran kartaa inaad hoos u dajisid oo aad xukuntid xasuusahaaga markale. Si looga caawiyo hoos u yareyntooda, waxaa jiro labo sheyo aad sameyn kartid. Oo hal, dheh markale iyo markale, "**Taasi way dhammaatay! Waaya aragnimadaan xun waxay ka mid tahay waqtiga la soo dhaafay!**" Howsha kale ee caawinta leh waa ogaanshaha waxa ay tahay HADEER. Waxa baashaal ah HADEER? Waxa aad daneyneysid HADEER? Yaa i caawinayo HADEER? Waaya aragnimadee wanaagsan ayaan helayaa HADEER, ee Jarmalka? Maxaan ka jeclahay HADEER Jarmalka? Waad arki kartaa tusaalooyinka qaarkood ee jadwalka waqtiga. Adiga oo ka fakerayo HADEER iyo waxa ay ka mid tahay waqtiga la soo dhaafay, caawi dhacdooyinka xaqiijinta maskaxda kore oo ku tusi qaanada saxda ah ee dhacdooyinka naaxdinta.



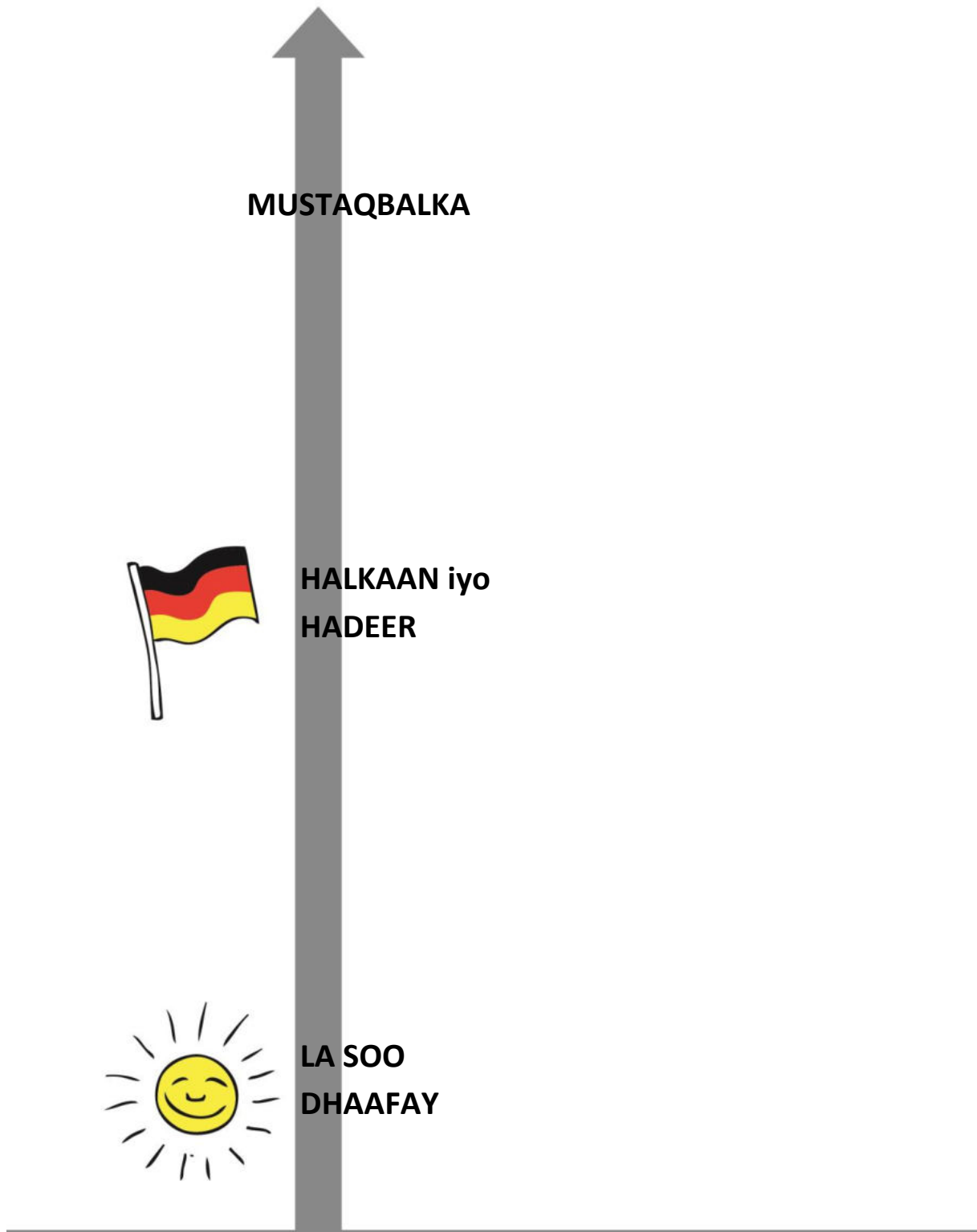
Waxaa xittaa jiro xeelado badan ee aad hoos ugu dhigtid soo noqoshada xasuusaha. Wax badan ee Sadarkaan 3, 3.3.!

Bogga xigga waa jadwalka waqtiga. Jadwalka WAQTIGAAGA gaarka ah! Tixgeli waxa ay halkaas u jirto Halkaan iyo Hadeer. Ka fakar waxa iyo cidda adiga muhiimka kuu ah. Ka fakar waxa aad jeceshahay iyo waxa aad sameyn kartid. Qor ama sawir waxyaabahaan ee aaga Halkaan ku Calaameysan iyo Hadeer.

Way adagtahay in laga fakero mustaqbalka marka waqtiga la soo dhaafay uu dhismayay. Haddii aad qabtid rajooyin iyo hadafyo, hoos ku qor markale halkaan. Haddii aadan dhabtii garaneynin waxa aad u filaneysid mustaqbalka, si sahlan diirada u saar Halkaan iyo Hadeer, oo waxaad baraneysaa inaad gaabiso xasuusaha xun. Markii taasi aad baratid, buuggaan wuxuu kugu caawin karaa inaad u tartantid mustaqbalka.

Hadeer ma xasuusan kartaa waqti wanaagsan ee noloshada? Muxuu ahaa dhacdada aanan la illoobi karin? Ma xasuusatay mid ku jiro **Jimicsiga 3 sawirada Wanaagsan**? Waxaad heli kartaa mid kale, ama ka qaadatid midka **Jimicsiga 3** iyo ku qor qoraxda la soo dhaafay. Waad sawiri kartaa ama isticmaali kartaa sawirka **Jimicsiga 3**.

Jimicsiga 6: Jadwalka waqtigeeyga gaarka



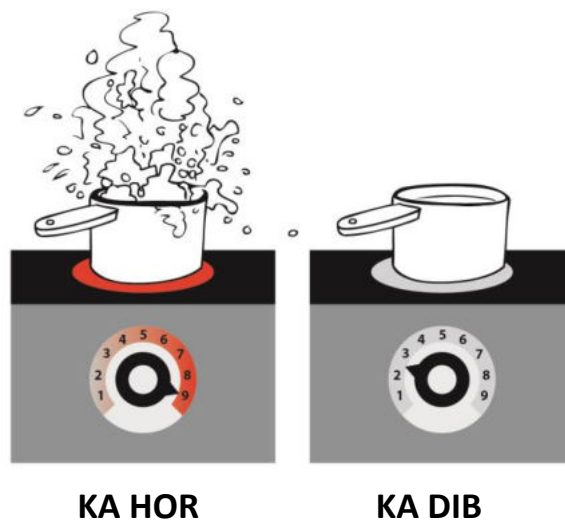
2.5. Ku xiran Halkaan iyo Hadeer - Feejignaanta

Xoog saarida ee waxa dhaca waxa ay Halkaan iyo Hadeer ay nagu caawin karaan xaqiijiso waaya aragnimada xun ee waqtiga la soo dhaafay si markaas aysan noo buuxin wax badan. Waxaan diirada saarnaa maskaxdeena ee **waxa dhacayo xiligaan la joogo**, oo ay la jirto caawinta **oo dhammaan shan dareemo, aragtida, maqalka, dareenka jirka, dhadhaminta iyo carfinta**.

Tani waxaa loo yaqaan feejignaanta iyo micnooyinka aragtida sharaxan iyada oo aan xukun jirin, aragtida sharaxan, maqalka sharaxan, dareenka sharaxan, wacyigelinta jirka oo sharaxan. Marka aanan isku dayin inaan fahamno dhammaan waxyaabahaan oo sharaxan, ma ogaano kuwa badan ee nidaamka ka mid ah ee ka dhaco gudaheena iyo agagaarkeena. Tusaale ahaan, waxaan u fahdinaa koorso af Jarmal ah, dhageysiga macalinka. Banaanka, duuliyaha shimbirka ee daaqada, waxay ku bilaabataa inuu roob da'o, miis ayaa ku tuurnaa dhulka qolka xigga, labo qof ayaa ku hadleyso wadada, ka qeybqaate kale ee koorsada aya ku riday istiraasho dhulka, qolka wuu diiramayaa oo sii qandacayaa iyo hawada waxay bilowday inay carfiso. Dhammaan waxyaabahaan waxay dhacayaan isla markaas, laakin xaqiiqda ma ogaano kuwa badan oo iyaga ka mid ah sababtoo ah waxaan diirada saareynaa waxa macalinka leeyahay. Xaaladaan darteeda, waa muhiim in laga indhitiro wax walba oo kale wacyigelinteen. Xaaladaan waa tusalaaha ee marka ay caawin tahay in la iska indhitiro (fikradaha qaarkood).

Taasi sidoo kale waxay ka shaqeyn kartaa jahada kale:

Markii xasuu xun ama ku carqaladeyneyso ama ku dhibaateyneyso soo dhaxgalida maskaxdeena, oo ma joojin karno illaalada badelkii ay caawiso kormeerida iyo ogaanshaha waxyaabaha oo sharaxan ee dhacayo HADEER. Taasi waxay ku carqaladeysaa qalbiga/ maskaxdeena ku maamulida afkaaro iyo xasuu xun ee la soo dhaafay oo dib noogu soo celiso Halkaan iyo Hadeer. Xaadir ayaan nahay; waxaan gabi ahaan ku jirnaa xiligaan. Wadaadada Budhistaha isticmaalo tababarada feejignaanta oo loogu caawiyo u dhaxdhaxaadinta si wanaagsan; si loo tiro sida afkaaro badan ee suurtoogalka ah ee maskaxdooda ka imaanayo illaa waqti. Dhexdhaxaadinta waa fan wanaagsan oo waa in lagu dhaqmaa muddo dheer ka hor inta aanan lagu guuleysan. Waxaad dhab ahaan ogaatay sida ay u adagtahay in aanan waxba lagu fakarin, xittaa hal daqiiqo ama labo daqiiqo. Taasi la yaab malahan, marka aad tixgelesid 24 saac qofka ku fakaero illaa 70,000 afkaaro! Taasi waa afkaar wanaagsan oo u dhow ilbiriqsi walba. Marka ay ku jiraan afkaaro badan oo xun keydkeena afkaaraha, way adagtahay in diirada la saaro wax kale. Qaab aan isticmaalno si aan u yareyno murugada ay sababtay afkaaraha xun waxaa loo yaqaan feejignaanta, oo waad is taba bari kartaa nafsadaada! Waxaa saynis ahaan la cadeeyay in jimicsiga feejignaanta uu yareeyo dhiig karka, neefsigaaga dheereysii oo xittaa wuxuu yareyn karaa xanuunka. Waad qiyaasi kartaa saameynta feejignaanta sidaan oo kale:



Qof walba wuu u go'aansan karaa isaga ama iyadataas oo dareen iyo dareemo la isku daray ay jeclaan lahaayeen inay isticmaalaan jimicsi feejignaanta ah. Halkaan waa dhoor shaqo ee kugu caawinayo ogaanshaha dareenka/dareemaha ayaa inta badan ku quseeyo.

Jimicsiga 7: Dhageysiga damiirka

- Hoos u fariiso boos raaxo leh oo isdaji. Fur, dhagahaaga fur. U keen dareenkaaga oo dhan waxa aad maqli kartid. Haddii aad jaceshahay, xir indhahaaga. Haddii indha xirida aanan raaxo kuu laheyn, ku dooro hal dhinac qolka oo diirada ku haay indhahaaga.
- Xooga saar dhawaqyada aad maqli kartid hadeer la joogo. Ku dheh nafsadaada, "waan maqlaa...iyo ...iyo..."
- Dhawaqyada miyay dheeryihiin ama jilicsanyihiin? Miyay socdaan ama waqti yar? Miyay jiraan sareyn ama hooseyn? Qoto dheer ama dhalaalaya?
- Hadeer isku day inaad maqashid neeftaada gaarka ah. Miyaad mar hore maqshay ka hor?
- Ka feejignaw neefsigaaga tartiibka iyo dagan, si fudud u dhageysanayo sida hawada usoo galeyso iyo uga soo baxeyso afka ama sanko iyada oo aan jirin dadaal kasta ee qeybtaada ah. Dhageyso laxanka neefsigaaga gaarka ah.
- Indhahaaga fur, haddii ay xirnaayeen. Dhinacaaga fiiri, qaado neefsi qoto dheer iyo dhameey Jimicsiga.

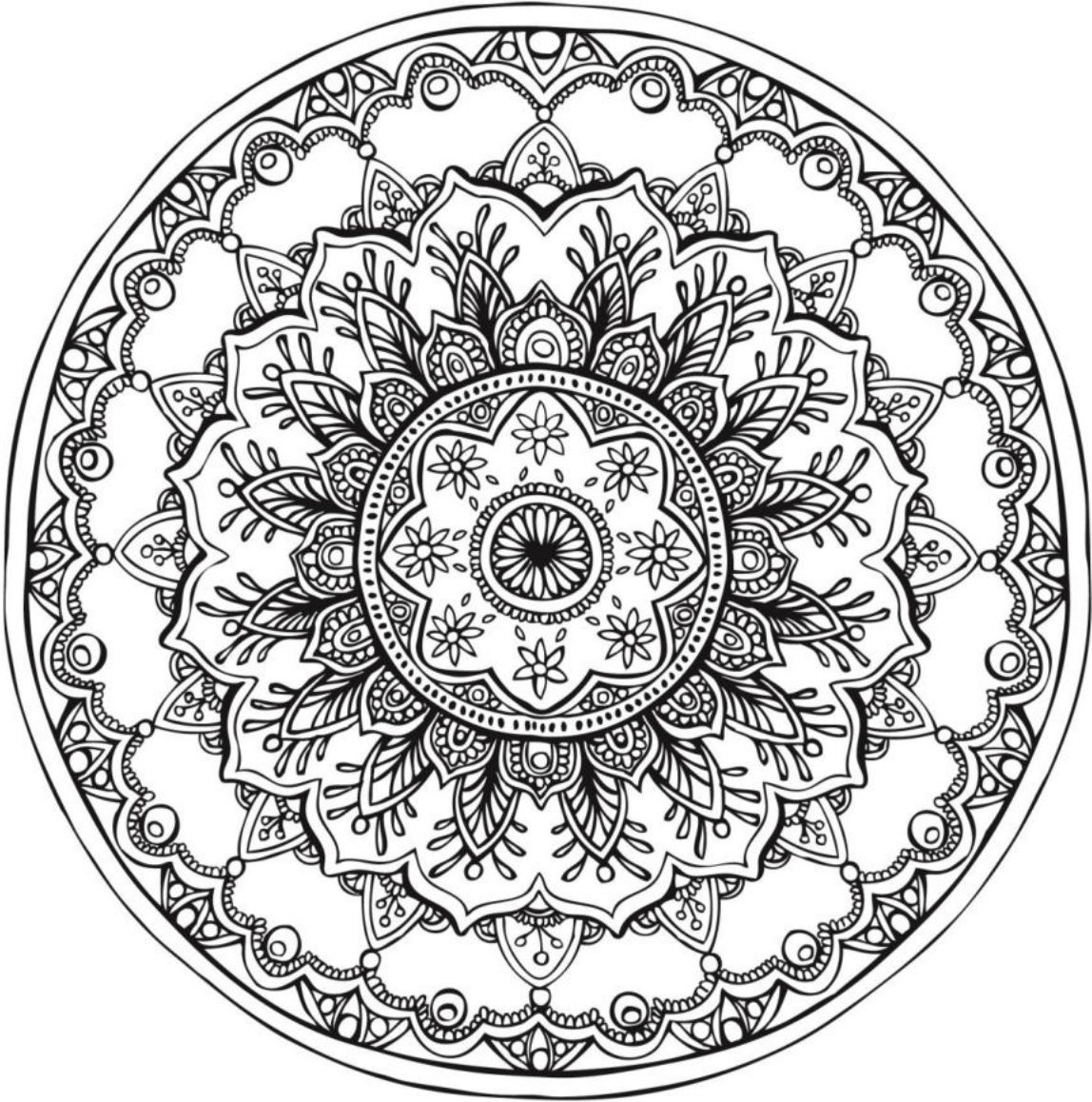
Jimicsiga 8: Sawirista kale

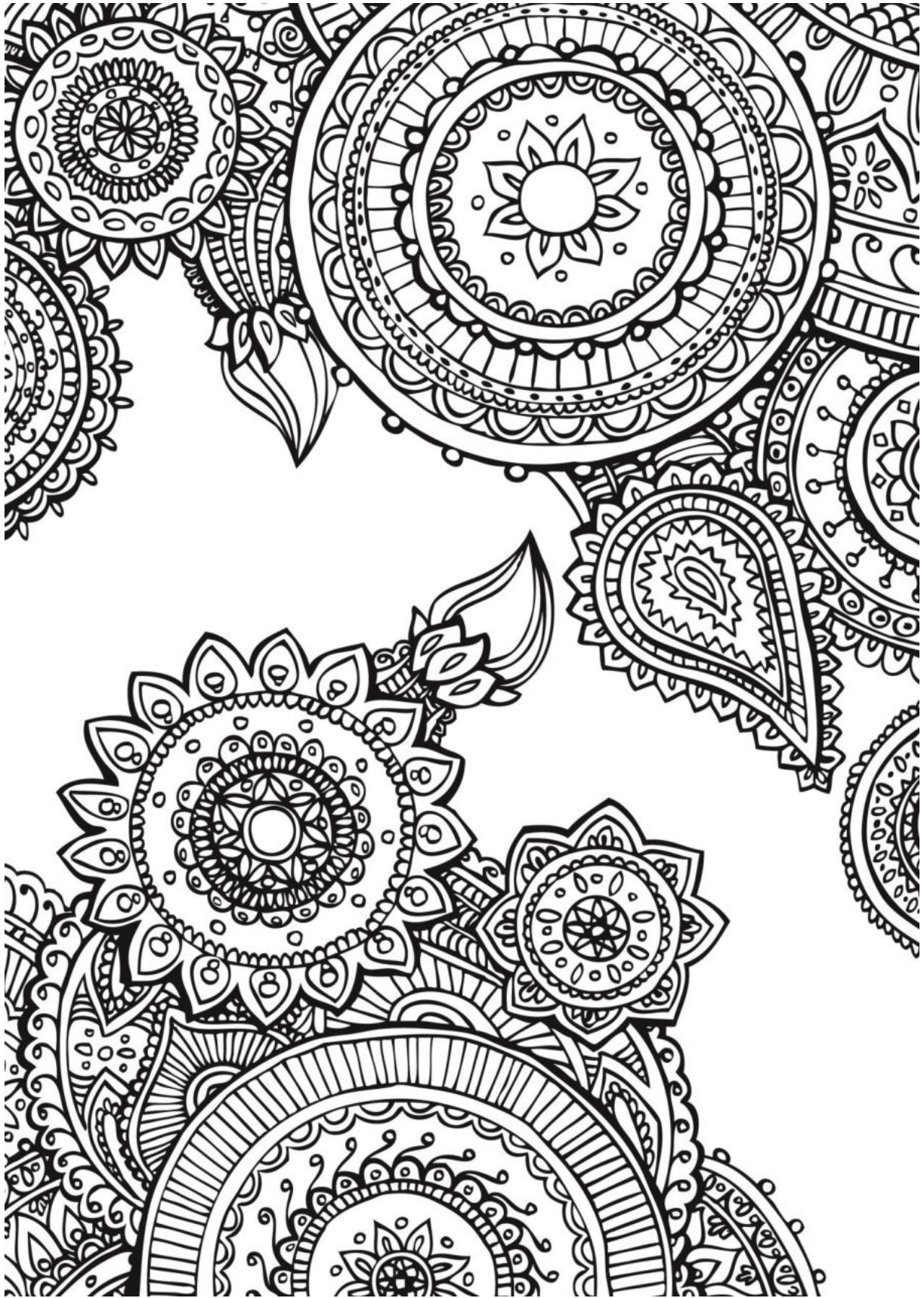
Waxaad u baahneysaa qalin geed midabeysan ee jimicsigaan.

Boggaga xiggo, waxaad heleysaa sawiro kala duwan ee soo saari karo daganaanshaha iyo kartida. Dooro sawirka ee sida gaarka ah adiga kuu quseeyo. Hadeer qaado qalin geedkaaga oo bilow inaad midabeysid qaababka iyo naqshadaha waqtigiiba. Isticmaal midabo kala duwan, midab badelista ee qaab walba ee loogu tilmaamay madow. Diirada saar gabi ahaanba nidaamka sawirida oo sababay sawir xoogan.









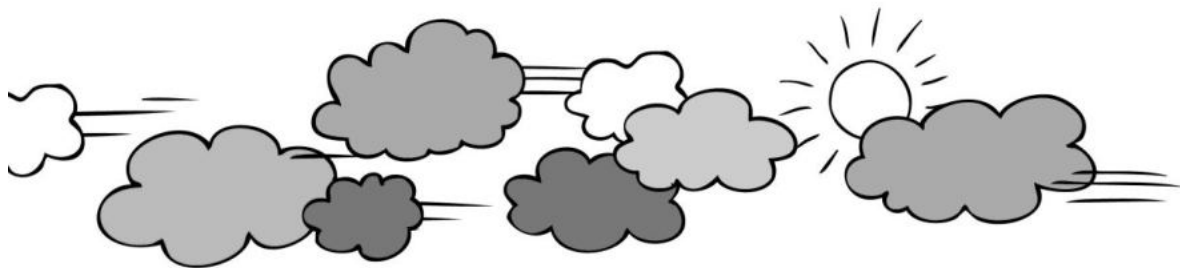


Jimicsiga 9: Ku safrida dhinaca jirkaaga

Waxaad rabaysaa inaad u heshid meel dagan jimicsigaan, meel aanan lagu carqaladeynin. Isku day inaad ka war haysid tallaabo walba inta lagu jiro jimicsiga oo dhan. Hadafka waa kormeerida sahlan, aanan lagu badeleynin waxbana.

- U fariiso sida toosan ee suurtoogalka ah ee korsiga ama fadhiga. Raaxo maku qabtaa? Labadaada cagood miyay ku simanyihiin dhulka?
- Haddii aad jeceshahay, waad xiri kartaa indhahaaga ama xooga saartid hal dhinac oo xeelad ee adiga hortaada inta lagu jiro jimicsiga.
- Qiyaas **calaancalaha cagtaada**, oo taabaneyso dhulka. Sidee ayay dareemaan? Ma waxaad xirantahay soksaan ama kabo? Sidee ayay dareemaan? Cagahaaga ma diiranyihiin ama waa qabow? Maxaa kale ee cagtaada dareentaa?
- Hadeer u wareeji dareenkaaga **kubabka, qeybta lugtaada ee u dhaxeeyso canqowga iyo jilibka**. Sidee ayay dareemaan? Ma waxaad xirantahay dabagaab ama googorad? Maka dareemi kartaa dharka dharkaaga?
- U safrida maskaxdaada, dhaqaaji dareenkaaga ee **bowdada** iyo **hoosta**. La dareen xiriirka korsiga aad ku fadhidid. Dhulka aad ku fadhidid miyuu adagyahay ama jilcanyahay? Bowdadaada miyay kacsanyihiin ama dabacsanyihiin?
- Hadeer dareenkaaga ee **dhabarkaaga**. Diirada saar laf dhabartaada ee ka imaaneyso lafta fadhiga ee qoortaada. Miyaad u fadhidaada si toos ah ama wax yar kacsantahay?
- Waxaa xiggo, diirada saar **calooshaada**. Miyay murqaha calooshaada dabacsanyihiin? Calooshaada kore miyay kacsantahay oo la dhacaan neeftaada?
- U wareeji dareenkaaga **xabadkaaga**. Kormeer sida xabadkaaga u kaco oo u dhaco sida aad gudaha u neefsaneysid iyo banaanka u neefsaneysid.
- Diirada saar **garbahaaga**. Miyay kacsanyihiin iyo sareeyaan ama ugu xiran si dabacsan oo dabacsan?
- U wareeji dareenkaaga **gacmahaaga**. Maxay ku nasanayaan? Sidee ayay alaabta hoose ee gacantaada dareentaa? Gamcamahaaga ma diiranyihiin ama waa qabow?
- Dareen **hoosta-gacantaada**. Maxaad ka dareentaa halkaas?
- Diirada saar **gacmaha kore** iyo kadib, u dhaqaaqa dhinaca **qortaada**, u keen dareenkaaga **madaxaaga**. Madaxaaga miyuu nasanayaa wax un ama miyay qorrtaada u haysaa si xor ah? Timahaaga miyay ku buubayaan dabeysha ama miyay jiraan dariiqaha timaha ee timahaaga? Sidee ayuu madaxaaga hore dareemaa? Wuu qaboobanyahay ama kacsanyahay? Diirada saar **indhahaaga, sanka** iyo **afka**.
- Hadeer, si qoto dheer gudaha ugu neefso oo si sartiib ah neeftaada ha u baxdo, dib u keenista dareenkaaga agagaarkaaga.

Wax cajiib ah waa mida aad ka feejignaan kartid oo aad joogtid meel walba iyo xili walba. Dhibaato malahan halka aad joogtid iyo waxa ka dhacayo agagaarkaaga, marka aad ogaatid waxaad dareentaa raaxo la'aan, waxaad isla markiiba bilaabi kartaa inaad diirada saartid agagaarkaaga iyo dareemaha. Isku day inaad aad ugu adkaanin nafsadaada. Markii aadan go'aansan afkaaraha inaad kor u qaadid, ha imaadaan, ogow kaliya iyaga oo aanan ku dhibin, oo ha baxaan markale. Wad awoodaa, tusaale ahaan, qiyaas in afkaaraha ay daruuray yihiin, oo ku safrayo dhinaca cirka, adiga kuu imaanayo oo kuu dhaqaajinayo waqtiga la soo dhaafay markale. Ama inay yihiin buufin, oo cirka ku kacayo.



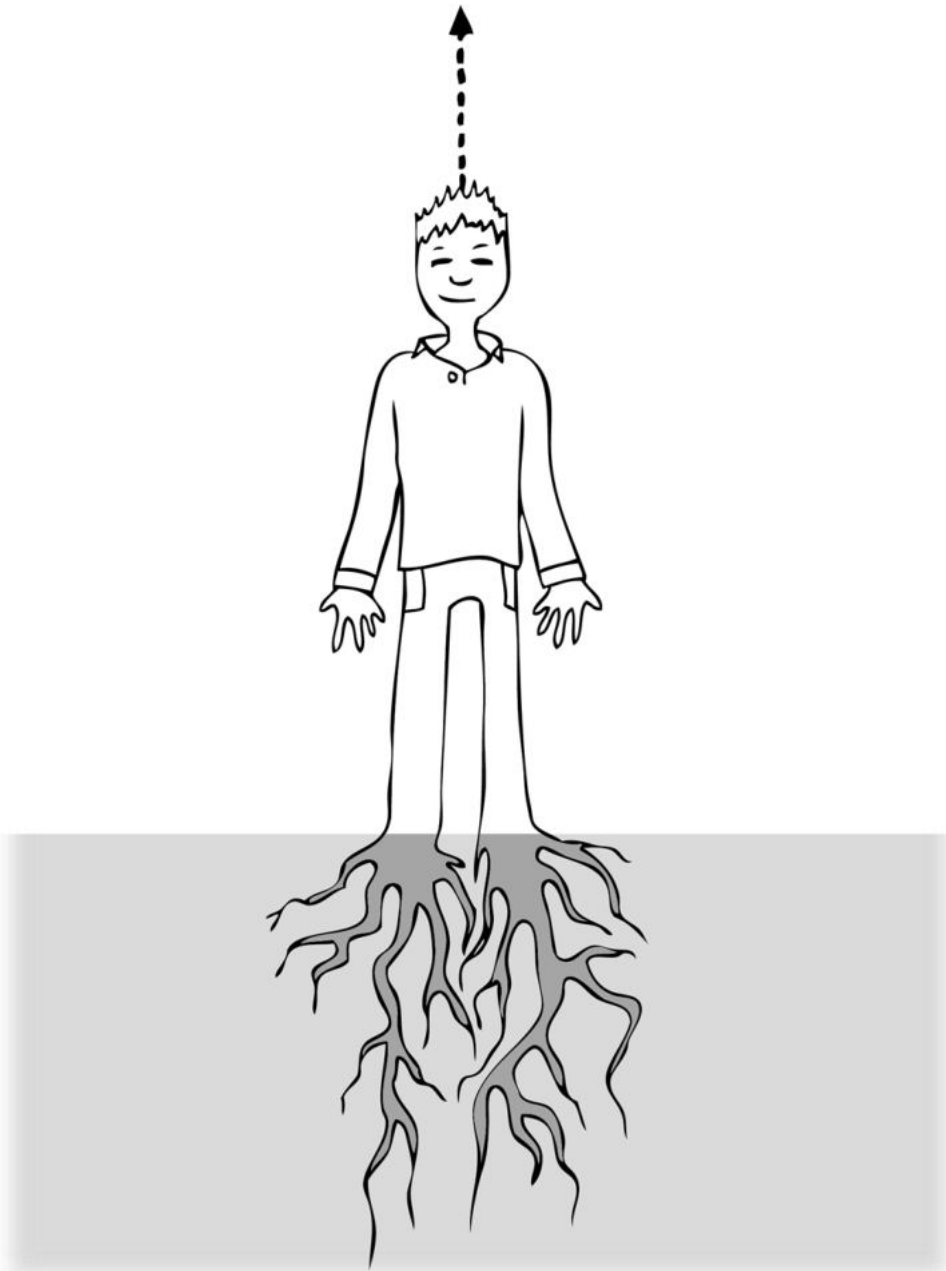
Sadexda jimicsi waxay sidoo kale kaa caawinayaan inaad ku xiran Halkaan iyo Hadeer.

Jimicsiga 10: Geedka

Haddii aad sameysay “geedka noloshadeyda” jimicsiga, tani waxay ula baxdaa si wanaagsan.

Si toos ah ula joogsato, labada cagoodba si toos ah dhulka u hayo. Lugahaaga iyo cagtaada waa garabka dheer ee ka qeybsan, ku toosan sintaada. Qiyaas dun ku ordeyso taajka madaxaaga oo kana soo baxaeyso taajka illaa madaxaaga, iyo si tartiib ah u jiido xittaa si toosan. Garabkaaga si dabacsan ayay uga laadaan dhinacyahaaga, calaancashaada horay u jeedsan.

Hadeer, u qaabeey cagtaada si adag ee ku xiran sagxada ama dhulka. Xididka si tartiib ah uga baxo calaancasha cagahaaga, korinta hoosta dheer ee Dhulka. Xididaha ayaa si adag kuugu xiro dhulka. Qiyaas dabeyl dxoogan ee ku soo degdegto dhinaca hambalaha, laakin geedka si toos ah ayuu u taagnaadaa oo dheer, si qoto dheer u xidideysan, ku raaxeysanayo daryeelka dabeysha.



Tilmaame yar ee **micnaha dhaqanka**:

Dareemaha wanaagsan ee la imaado jimicsayadaan wuxuu qaban karaa kaliya marka ay si joogto ah u tababartaan. Jirkeena durbadiiba wuu 'iloobaa' nasiinyada waqtiga kaliya sababtoo ah maskaxdeena weli aad ayay ugu mashquulsantahay dhacdooyinka naxdinta. Dareemaha xun iyo afkaaraha waxay ku sumadeysanyihiin maskaxdeena, marka waa inaan ku dheelitirnaa iyaga oo si joogta ah u soo noqnoqanayo falalkooda, gaaban, wanaagsan. Iyo jimicsiyadaan yar waxay bixiyaan kaliya midaas, falalkooda gaaban, wanaagsan ee, markii lagu dhaqmo, waxay si adag ugu xirmaan maskaxdeena. Waxaa la ogaaday, in afkaarta lagu celiyaa 1,000 jeer ka hor inta aysan soo dhaxgelin ama si toos ah u saameynin dareenka jirkaaga. Marka, haddii aad jeceshahay hal jimicsi ama ka badan ee aan sheegay illaa iyo hadda, waxaan jeclaan lahaa inaan kugu dhiirogeliyo inaad markale sameysid iyo markale, illaa ay dabiici ahaan qeyb ka tahay jadwalkaaga maalin walba. Dabcan, dhammaantood maysan la kulmin buugaan, sida midka adiga ku quseeyo. Xittaa kaliya waa hal jimicsi, taasi way wanaagsantahay! Si joogta ah u dhaqan, taasi waa sheyga ugu muhiimsan!

2.6. Joogtadeyda, amnigeeyga!

Waxaa xigay waaya aragnimo xun, jirka iyo ruuxa wuxuu ku jira jahwareer. Ma jiro wax dareemo badbaado markale. Waxaad mar hore aqrisay sida maskaxdaada ay mar walba u kormeereyso oo waxay ka naxsantahay in wax xun ay markale dhici karaan. Barnaamijka degdega weli wuu shaqeynayaa. Xittaa markii la reebo waad ogatahay, taasi waxay aheyd waqtiga la soo dhaafay, waxaan hadeer joogaa Jarmalka, hadeer badbaado ayaan ahay! Maskaxdeena hoose si sahlan ugama dhaadhaceyso. Iyo nooc walba ee qaababka iyo gaar ahaan caawinta maskaxda kore, fikradeena, waa inaan barnaa maskaxda hoose, oo ka dhaadhicineyno iyada tallada lagu celiyay, inaan badbaado nahay hadeer. Waxaad mar hore baratay hal xeelad ee midaan lagu gaarayo. Mid kale, xeelad muhiim ah waa ku noolaanshaha miyir qab badbaado ah, ku aasaasida go'an ee nolol maalmeedkaaga. Dabcan, ma xukuntid qeybaha oo dhan ee noloshada hadeer, laakin waxaa jiro qaabab badan ee aad ugu deeqi kartid dhalinta xasiloona. Tusaale ahaan, la how eegid dhow ee Jadwalkaaga maalin walba. Si joogta ah maadan uga hor imaanin dhacdooyinka aanan la filaneynin. Balamaha iyo nidaamyada loogu yeeray saameynada banaanka ah waxay xittaa ku caawin kartaa dareenka amniga. Waxay dareentaa wanaag in la lahaado joogto is waafaqsan. Qaabdhismeedka joogtada ah waa qaab badbaado oo loogu xisaabtami karo noloshada.

2.6.1. Jadwalkaaga maalin walba ee qaabeysan

Mararka qaarkood way adagtahay in la aasaaso qaabdhismeedka marka aysan jirin wax badan oo la sameeyo oo ma garaneysid sida loo isticmaalo maalintaada. Marka aysan sabab wanaagsan oo cad ama baahida lagu kacayo subixii oo sariirta la aadayo habeenkii. Waxaad maamushaa halista noolaanshaha kaliya ee hadeer, sugayo inuu arko waxa maalinta ay keeneeyso. Waxay qaadataa edbin badan, oo laga yaabo xittaa in taageero banaanka ay ku adkeysato aasasida jadwalkaaga maalin walba ee gaarka ah iyo laxanka; si loo diyaariyo hadafyo yar; si loo qorsheeyo maalmahaaga. Waxaa qiimo leh dadaalka, sababtoo ah aasaasida laxan joogta ah waxay u keentaa amni badan oo aad u badan noloshadaada.

Qorsheynta iyo sharcieynta waa cadowga afkaarta xun ee aanan la xakameynin.

Waxaad dhihi kartaa, "Sidee ayay aheyd inaan dareemo badbaado, marka aanan xittaa garaneynin haddii aan halkaan joogi karo? Marka aanan garaneynin halka aan ku noolaanayo? Ama haddii loo ogolaanayo shaqada? Marka aanan garaneynin sida saaxibadeyda iyo qoyskeyga yihiin?" Waad saxantahay, dabcan. Dhammaan waxaan aanan la hubin ee weli dhibaateynayo noloshada, gaar ahaan mustaqbalkaaga, kuuma sahliyaan adiga. Iyo waxay inta badan qaadataa waqti dheer, oo u baahan tallaabooyin badan oo yar, ka hor waxaad si wanaagsan u dareemi kartaa badbaado iyada oo ay jiraan banaankaan aanan la hubin. Waxaan aad u jeclaan lahaa inaan ku siiyo qeybta kalsoonideyda. Kalsoonida ee inta badan su'aalahan ay ka jawaabeeyso waqtigeeda, oo u ogolaaneyso dareenkaaga amniga inuu koro.

Oo waxaad heli kartaa badbaadada **HADEER** ee dhoor aagag! Waxaan si **firfircoon u qaabeeyn karnaa oo u badeli karnaa HADEER!** Ha sugin jawaabo ee su'aalahaas weyn ee ku saabsan mustaqbalka, bilow qaadashada tallaabooyin yar **HADEER!** Tallaabooyin badan oo aad u yar waxay qaadaneysaa goob fog!

Iyada oo si joogta ah loo qaabeynayo nolol maalmeedkaaga, **adiga** aasaas oo ka waaya aragso wax yar oo caadi ah **nafsadaada**. Howlaha wanaagsan iyo waajibaadyada joogtada ah, sida sameynta dhar dhaqida ama adeeg aadista, waxay noqon kartaa dhaqan iyo caado, oo ku siineyso dareenka **caadiga ah, taasi oo micnaheeda yahay amniga**. Jimicsiga xiggo wuxuu kugu cawin karaa inaad si wanaagsan u qaabeysid jadwalkaaga maalin walba.

Jimicsiga 11: Noqo maamulahaaga maalin walba!

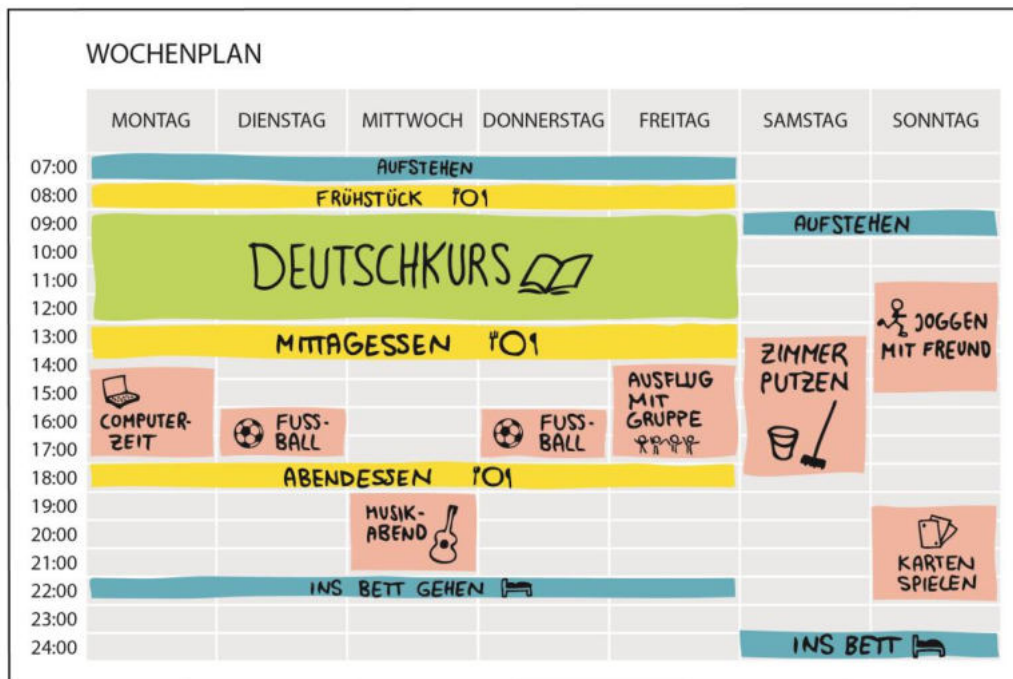
Bogga xiggo, waxaad ku arkeysaa bogga ka imaanayo kaleendarka ee la jiro isbuuca oo dhan. Bidixda fog waa waqtiga.

Hadeer ka fakar dhammaan balamaha joogtada ah ee aad leedahay isbuuc walba. Ma leedahay koorsada Jarmalka oo joogta ah? Kulamada joogtada ah ama shaqooyinka?

Dadka yar ee ku jiro guriga dhalinyarada wuxuu helayaa balamo badan. Waxaa jiro casharo joogto ah, waqtiyada cuntada, nalalka waqtiga ka dambeeyo, howlaha kooxda, dalxiisyada...

Buuxi jawalka isbuuclaha gaarkaaga ah ee qorsheeyaha isbuuclaha ee bogga xiggo.

Halkaan waa tusaalaha:



Haddii aad ku nooshahay hoy la wadaago, waxaad dhibaato ku qabi kartaa helida taariiqo iyo waqtiyo joogto go'an. Xitaa aad u muhiimsan inaad abuurtid midkaaga gaarka ah. Maxay noqon karaan?

Waxaad, tusaale ahaan, taariiq ku sameyn kartaa nafsadaada si aad u aadid socodka Tallaado iyo Qamiis walba. Ama si aad kubada cagta u ciyaartid. Ama si aad u sawirtid. Ama aad muusig u sameysid. Wax walba oo aad jeceshahay inaad sameysid! Ka fakar dhaqamda iyo caadooyinka ee mar ka qeyb ahaa jadwalkaaga maalin walba. Kuwee ayaad jeclaan laheyd inaad ku lifaaqdid noloshaada ee Jarmalka?

Waxaad jeclaan laheyd inaad sawirtid, laakin ma lihi wax alaabo sawirka ah? Ma lihid balooniga kubada cagta? Weydii qof jarmal ah ee ku jiro dhawaanshaha. Tusii ajandahaaga isbuuclaha oo weydii sawirida alaabaha ama kooxda kubada cagta ee aaga halka aad ku ciyaari kartid. **Waxaa marwalba jiro suurto galnimo! Dad badan waxay aad ugu farxayaan inay kugu caawiyaan waxyaabo noocaas ah!**

Waad balansan kartaa waqtiyo joogta ah ee **cuntooyinka** iyo waqtiyada joogtada ah ee **seexashada iyo kacitaanka** subixii. Tani waxay siineysaa maalintaada qaab dhismeed adag. Saacadaada gudaha ayaa ku saxmeysa iyada. Tani gaar ahaan ayay muhiim u tahay markii aad dhibaato hurdada ku qabtid. Waxaan sharaxayaa cudurada hurdada badan ee Sadarka 3.1! Saacadaha hurdada caadiga ah waa qeyb muhiim u ah jadwalkaaga maalin walba.

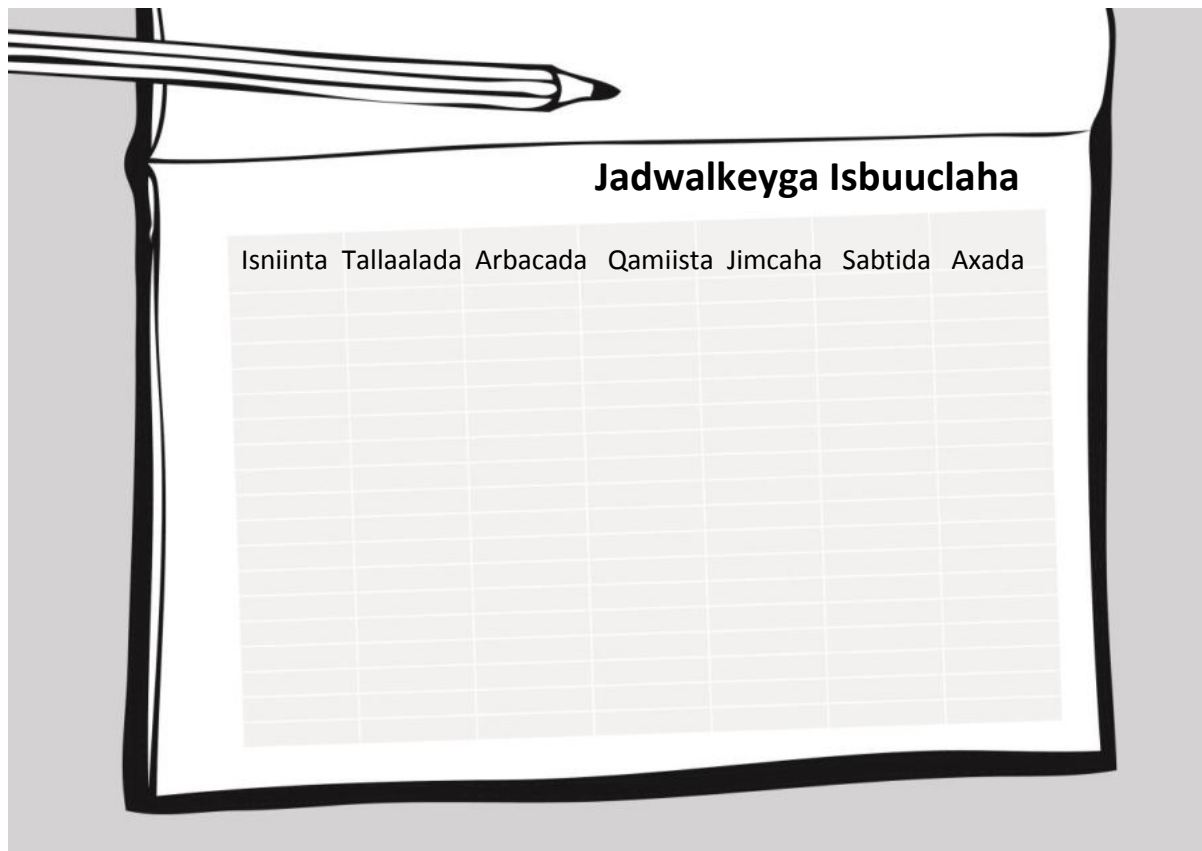
Xaqiiqdii waxaad sameysay qaar ka mid ah barashada leh dadka ka imaanayo dadkaaga gaarka ah. Waxaa laga yaabaa inuu jiro qof jacel kaarar ciyaarida sida badan ee aad sameysid. Soo jeedi wada helida haljeer isbuucii, oo maalinta qaarkood, ee waqtiga qaarkii si kaar loo ciyaaro.

La abuur muddooyin waqti joogto ah ee lagu baranayo Jarmalkaaga.

Laga yaabo inaad jaceshahay karinta oo aad la sameyn kartid taariiqo joogto ah dadka, si aad u karisaan oo aad u wada cuntaan? Laga yaabo inaad caawin kartid kormeeraha guud adiga oo xaaqayo wadada hal jeer isbuucii, ama wax sida kuwaan?

Markii dhinac laga dhigo ajandahaaga joogtada ah, waxaa jiro maalmo badan ee bla jiro balamaha kale, sida balamaha dhaqaatiirta ama balamaha ee masuulkaaga ama shaqaalaha bulshada. Balamaha la jiro xafiisyaada diiwaangelinta ajaanibta, iwm. Taasi waa sababta ay u wanaagsantahay inaad sameysid ajenda cusub oo isbuuc walba, si loo daboolo marwalba iyo taariiqaha, joogtada, taariiqaha dhacdada iyo mida ka baxsan balanta.

Qaabkaan, waxaad yeelan kartaa wacyigelin dhameystiran ee jadwalkaagaa maalin walba. **Kadib waxaa tahay maamulaja nonol maalmeedkaaga!**



Dabcan, waad isticmaali kartaa shaqada kaleendarka ee mobeelkaaga si aad u aasaastid ajandahaaga isbuuclaha!

Jimicsiga 12: Xasuus qorkeyga ee howlaha raaxada leh

Gaar ahaan muhiim u ah howlahaaga raaxada leh. Maalin walba, qorshaha laga warqabo **ugu yaraan hal howl raaxo leh**. Geli midaan ajendahaaga isbuuclaha sida aad baraneysid **Jimicsiga 11**, si loo hubiyo inay dhacdo. Haddii aad mar hore sameysay **Jimicsiga 4 (Qor howlaha wanaagsan, Sadarka 2.3.)**, waad eegi kartaa dhinaca liiska markale si loo helo howlaha adiga ku quseeyo adiga ama sameeyo taariqo adag oo iyaga lagu sameeyo. Tani waxay noqon kartaa mid aad u sahlan sheeyada sida lugeynta, dhageysiga muusiga aad jaceshahay ama aqrinta gabay. Maqribada, ka hordo aadista, fiiri ajendahaaga oo maalintaas. Miyaad ku sameysay dhammaan sheeyada ajendaha? Miyay jiraan howlo kale, howlaha raaxada aanan la qorsheynin? Xaanshida dheeraadka ee warqada, waxay sameysaa qoraalka ee dhammaan waxyaabaha raaxada ah ee aad maalintaan sameysay, iyo sida aad dareentay markaas kadib.

Miyay jirtaa aataanta oo luuqadaada ah ee dareemaha wanaaga ama xumaanta? Kadib isticmaal aastaantaan. Sidoo kale waad isticmaali kartaa nidaamka qosolka:



= dareen wanaag

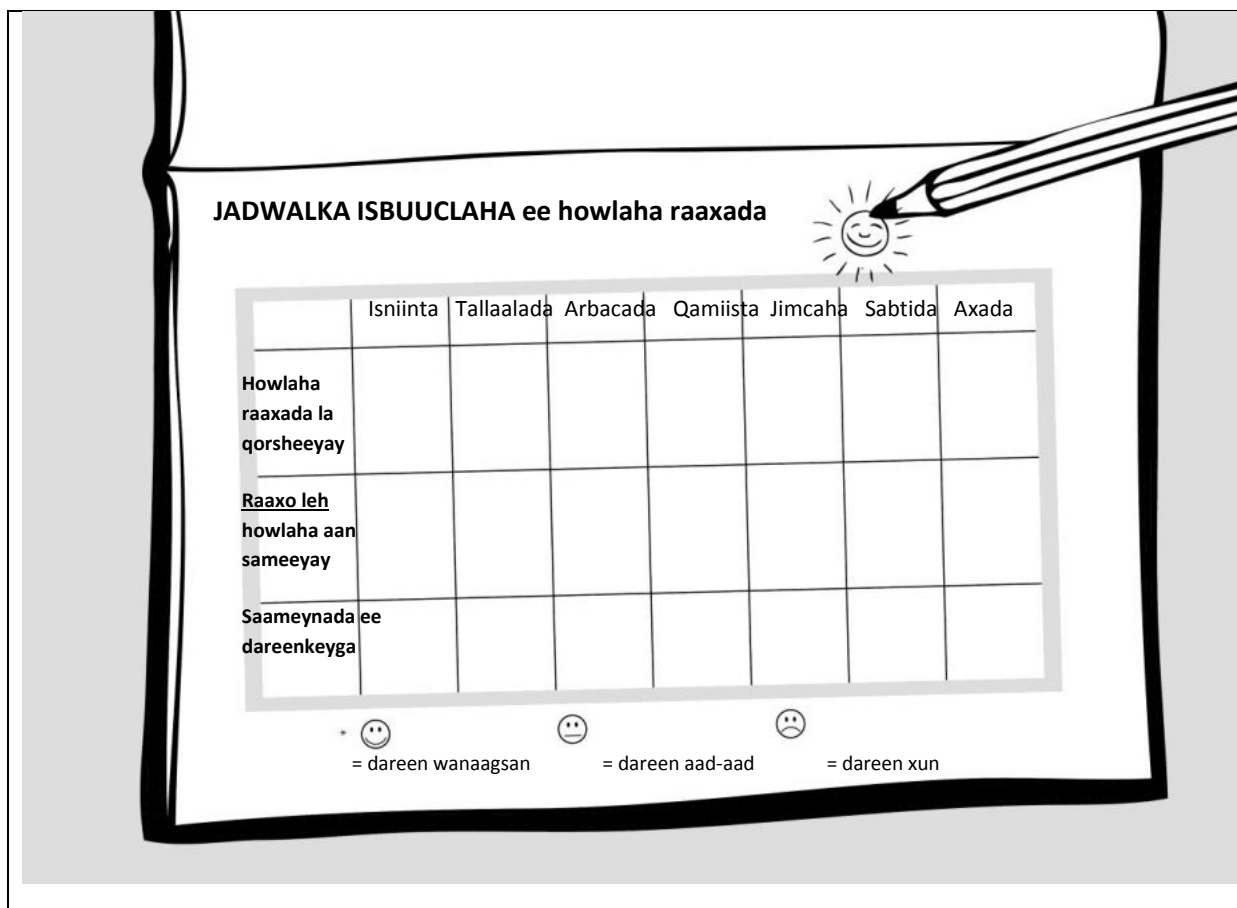


= aad-aad dareen



= dareen xun

Halkaan qaab kale ee aad u isticmaali kartid qoraalada isbuuclaha. Qeybta koowaad, qor waxa aad qorsheysay. Qeybta labaad, qor howlaha raaxada aad sameysay. Iyo qeybta sadexaad, samey aastaanta ee sida aad dareentay kadib howsha, wanaag, dhexdhaxaad ama xun.



Dareen korayo ee amniga sidoo kale wuxuu ka imaaday **fahamka luuqad wanaagsan**. Barashada luuqada, waxaad dareentay shisheeyanimu yar. Waxaad ku xiriiri kartaa wax badan iyo aad ah af Jarmalka, ka heshay wadadaada ku dhow si dheeraad u wanaagsan. Waxaad aad u dareemi kartaa badbaado aad ah sababtoo ah waad fahamsantahay waxa dadka agagaarka ay dhahayaan. Waad aqrin kartaa oo aad fahmi kartaa aastaamaha oo aad buxin kartaa dhahitaanka nafsadaada. Waa inaad qorsheysaa waqti badan ee barashada luuqada Jarmalka.

Sida ay muhiim u tahay waa **jimicsiga iyo ciyaaraha**. Markii aan dhaqaajino jirkeena, maskaxdeena waxay soo dirtaa kiimikooyinka fariimo farxad ah si ay daarto dareemaheena. Helida hadafyada yar, shaqsiga qiyaasay sidoo akle waxay na siisaa dareen wanaagsan ee ku saabsan nafsadeena oo kordhisaa isku kalsoonideena. Dhaqdhaqaaqa wuu joojiyaa afkaarta xun ee maskaxda si xun u fakarka. Marka, qiimo ayay leedahay si nafsadaada loo qaado oo jirkaaga loo dhaqaajiyo, xittaa haddii aadan dareemin sideeda oo badelkii aad sariirta joogi laheyd. Lugey ama ciyaar qaar ka mid ah ciyaaraha, dhibaato malahan midka. Dheelida sidoo kale waa dooq.

2.6.2. Sharciyada

Tani waxaa si gaar ah loogu sheegaa dadka yar ee ka mid ah adiga ee ku dhaxnool xarunta gargaarka dhalinyarada.

Waxaa jiro sharciyo badan oo waana ogahay waxa intii badan aadan jecleyn sharciyada! Ma ahan inuu jecelyahay sharciyaad waxay qeyb ka tahay ahaanshaha dhalaan. Xiligaan noloshada, waa muhiim in mararka laga hor imaado dadka weyn si marka aad u heshid wadadaada gaarka ah ee qaangaarnimada. Waxaad la kulmeysaa waqi ka duwan hadeer, ee la jirto shaqooyin yar, iyo dhammaan sharciyadaan uma muuqdaan inay wax badan caawiyaan. Dhammaan isku mid ah, aan dhaho in sharciyada sidoo kale ay bixiyaan qaabdhismeed ammaan ah. Waad ka guuri kartaa qaabdhismeedkaan, adiga oo og in markii aad jabisid sharciyada, waxaa jirayo cawaaqiib. Taasi sidoo kale qaab amni ah, marka aad ogtaahy inay taasi dhaceysa marka aadan

sharciyada raacin. Waxaad ku tiirsanaan kartaa waxyaabaha qaarkood ee dhacayo marka aad jabineysid sharciga qaar. Haddii aad raacdid sharciyada ama aadan raacin, waa go'aankaaga. Laakin waad ogatahay qaabdhismeedka aad ku nooshahay, sharciyada xarunta ee halka aad ku nooshahay. Iyo masuulada maysan sameynin sharciyada si noloshaada loo adkeeyo. Waxay u sameeyeen sharciyada si ay kuu siiyaan qaabdhismeed cad oo badbaado ah, oo ka dhigayo nolosha la wadaago mid suurtoagal ah. Waxay bixiyaan sharciyadaan afkaaro badan iyo sharciyada waxay leeyihiin ujeedooyin cad. Markii dambe, noloshaada qof weynnimada, waxaad sidoo kale ka hor imaanaysaa sharciyada, tusaale ahaan goobtaada shaqo. Waxaa sidoo kale jiro sharciyada taraafikada. Haddii laguugu qabto inaad dhaafeysid xadeynta xawaaraha, waa inaad ganaax bixisaa. Haddii aad shaqo imaatid waqti dambe hal jeer oo waxbadan, waa lagu ceyrinayaa. Cawaaqiibta dabeecadaada waa la qiyaasi karaa iyo **la qiyaasi karo micnaheeda waa amniga!** Adiga go'aanso sharciyada la raaco. Ewaad ogatahay waxa dhacayo markii aad jabiso sharciyada. **Adiga ayaa xukumayo!**

2.7. Xiriirada bulshaada

Dadka qaarkood ee la kulmay dhacdooyinka naxdinta way ka laabtaan, rajooyinka tani kaga illaalineysowaaya aragnimada xun ee dheeraadka ah. Waxay u arkaan mid adag in la aamino dadka kale. Laga yaabo adiga, sidoo kale, wad ka baqeysaa inaad culeys u noqotid qof ama dareentid inaad si naba u fahmeynin. Dadka qaarkood waxaa laga dhaadhiciyay inay ka shaqeeyaan dhibaatooyinkooda iyaga nafsadooda ama dareemaan dambiile oo aanan ogolaaneyn wax caawin ah. Sidoo kale, cabsida ka hadleyso waxaa kaliya oo ay sii adkeyneysaa, dad badan inay ka fogaadaan isdhaxgalka bulshada.

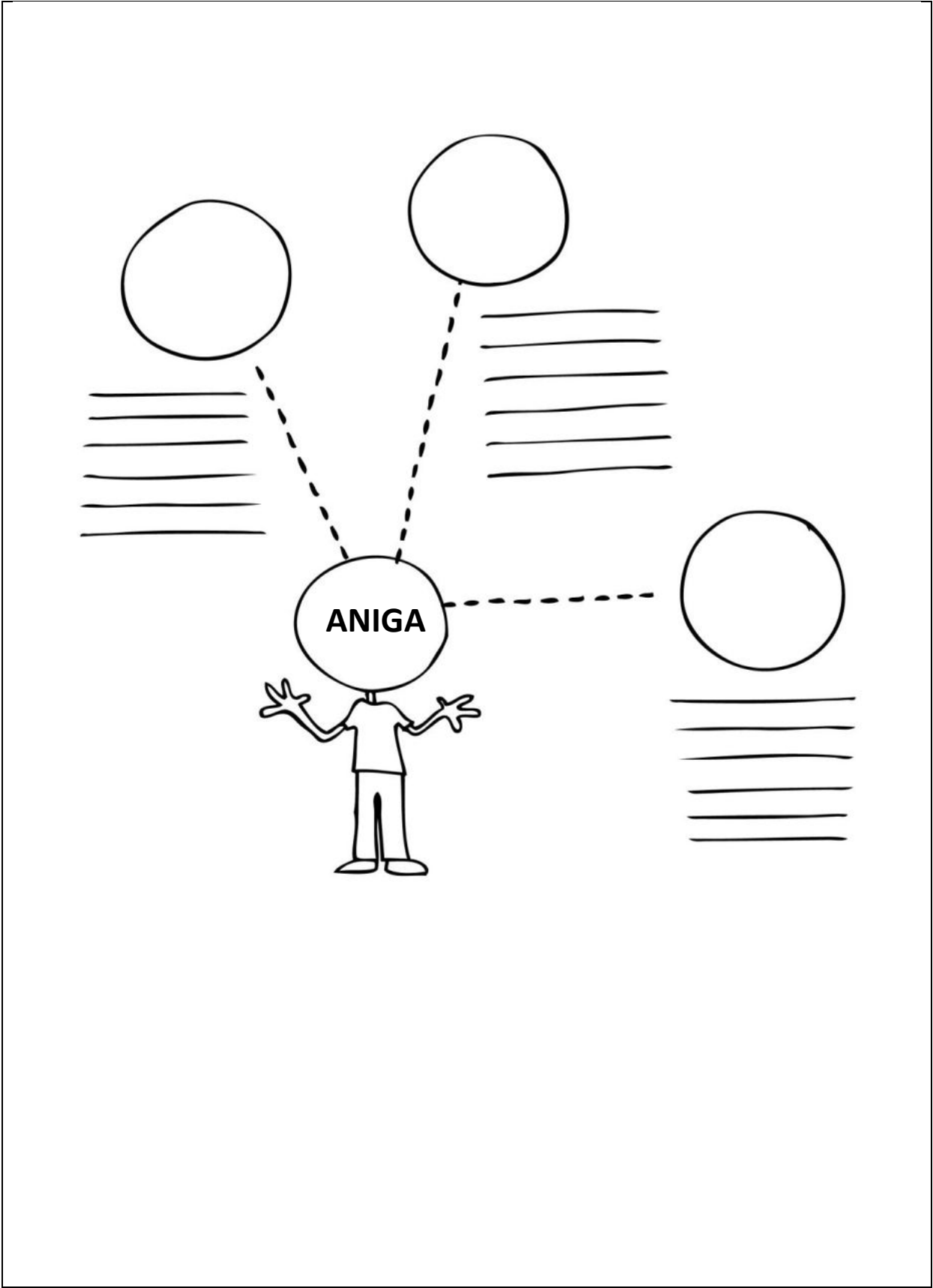
Aadanaha waa xayawaan bulsho. Waxaan u baahanahay xiriirka lagu dareemayo wanaaga iyo badbaadada. Ka gooniyeenta nafsadaada waxay u hogaamisaa rarka oo kordhisaa kali ahaanshaha. **Isdhaxgalka bulshada si xad dhaaf ah ayay caawin u leedahay ee la qabsashada iyo ka baaran daga waaya aragnimo xun.**

Xiriir walba ee dareemo in wanaaga uu caawin leeyahay! Laga yaabo inuu jiro qof aad si sahlan ugu raaxeysatid inuu kula ciyaaro kaararka, iyo qof kale waxaad jaceshahay inaad kala hadashid dhibaatooyinka maalin walba, iyo weli qof kale ee kugu caawiyaa inaad buuxiso foomamka. Waxaad dareemeysaa cida aad aamini kartid ama cida aad rabtid inaad u sheegtid waxa ku dhaqaajiyo. Dabiici ahaan, waxaad sidoo kale ku dhihi kartaa dadka adiga ku dhibaa! Ka feejignow waaya aragnimada hadeer iyo waaya aragnimada wanaagsan ee la soo dhaafay ee aad la wadaagtay dadka kale.

Isdhaxgalka ee dadka ee aanan u dhaweyn, oo aan ku nooleyn wadan kale sidoo kale muhiim ayay u tahay xiriirka bulshada. Mararka qaar suurtoagal am ahan in lala soo xiriiro dadka qaarkood. Laakin dadkaan muhiim ayay nooyihiin inaga. Sida dadka aan jacelnahay, laakin aanan markale ku nooleyn, weli waxay nala micna tahay wax badan. Waxay na siiyeen wax muhiim ah, iyo xasuustooda iyo waqtiyada la wadaagay waa keyd qiimo leh ee ianaga na raacayo. Sadarka 3.7., waad ka aqrin kartaa wax badan sida aad ula xiriirin kartid qof aanan markale kula jirin.

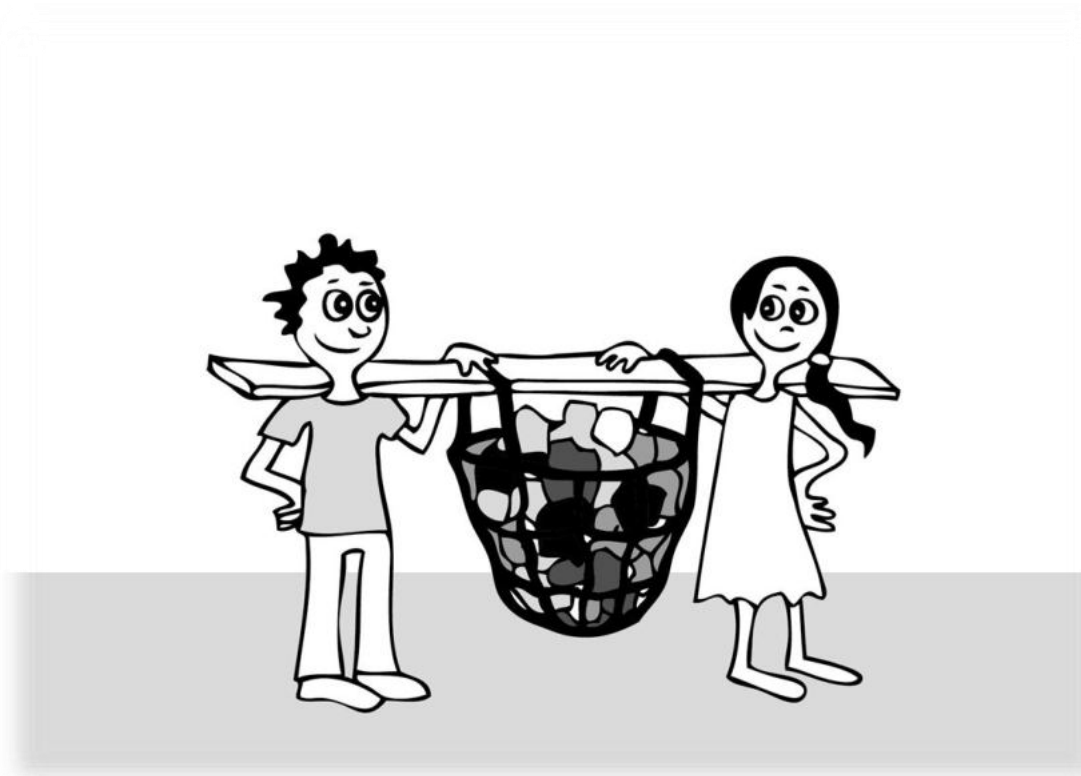
Jimicsiga 13: Xiriirkeyga bulshada

Ka fakar dadkee ayaa adiga muhiim kugu ah ee aad garanaysid. Ku qor magacyadooda sawirka. Haddii aysan jirin wareegyada ku fillan, si sahlan u sawir wax badan oo wareeyo kale ee agagaarkaaga ah. Xitaa dadka ku noolaa meel ka fog ama dhintay way ka qeyb noqon karaan midaan. Waxay noqon kartaa dad aad jaceshahay inaad waqti la isticmaahid, ee aad jaceshay inaad lahashid, ee kaa qosolsiiyo. Waxay noqon kartaa dad aad garanaysid inaad waqti badan la isticmaashid ama marmar aragtid, ama dadka ka yimid waqtigaaga la soo dhaafay. Waxay noqon kartaa dad aad aragtid maalin walba ama kaliya marmar kula hadashid taleefonka. Waxay sidoo kale noqon kartaa dadka aanan joogin nolosha gabi ahaanba hadeer ee aad u fakartid inta badan. Hadeer ka fakir tayooyinka wanaagsan ee dadkaan. Maxaa kuu soo bandhigay wax ku saabsan iyaga? Maxaa iyaga ka mid ah e ku dareensiyo wanaag? Ma wax aad dhadidaa ama wax ay sameeyaan? Ma qaab gaar ah miyaa ee dadka ku dhaqmaan? Xigmadee caalamka ayaad isaga ka soo baratay isaga ama iyada? Maxaad ku raaxaaysatay ama aad ku raaxaaysataa inaad iyaga la sameysid iyaga? Hoos ku qor jawaabaha ee su'aalahaan ee leemanka hoose ee wareegyada.



2.8. Wadaagida afkaaraha, muujinta nafsadaada, aasaas ahaanta

Inta badan dadka waxay caawin ka helaan kala hadlida qof kale wax ku saabsan waxa ciriiri geliyaya ama wax ku saabsan walaacyadooda. Waxay dareemi kartaa wanaag aad ah oo ay ka hadasho xasuusaha, riyoyinka, afkaaraha iyo dareemaha. Waxaa jiro dhahitaan af Jarmal ah ee dhaheysa, **Murug la wadaagay waa murug lakala jaray**. Tani waxay la micna tahay in dhibaataada gaarka ah ay yaraan karto marka aad la wadaagtid qof kale. Looma baahno inaad kaligaa dhibaatoovid. Wadaagida waxay kugu caawin kartaa dareemida wanaag yar. Waa muhiim, inkastoo, la go'aansanayo nafsadaada cida iyo inta aad la wadaageysid! Ka fiker cida aad jeclaan laheyd cida aad la wadaageysid iyo cida aadan la wadaageynin.



Ma jirtaa maahmaah luuqadaada oo leh isla micnaha? Dhaqamada qaarkood, dhibaataada eray ahaan looma muujin, laakin si dhawaq dheer aqrinta Quraanka la wadaagay. Tusaalooyineke iyo dhaqamadee ayaa ku jiro halkaas dhaqanka ee wadaagida dhibaataada?

Fananiin badan ayaa muujiyay dhibaataadooda gaarka ah ee sawirkooda, heesaha ama gabayada. Taasi sidoo kale waxay noqon kartaa daaweyn. Looma baahno inaad fanaan ahaatid si aad u sameysid. Wax ku qorista hoos ama keenista midibka waraaqda waxay qafiifineysaa ruuxaaga sababtoo ah way soo baxdaa badelkii joogista gudaha.

Miyay jiraan muusiga muujiyaa sida aad dareentid?

Midabadee iyo qaababkee ayaa sharaxo waaya aragnimadaada?

Heesahee ayaa muujiyo dareemo wanaagsan? Raaxo? Xamaasada? Baashaalka?

Sidee ayaad u sawiri laheyd dareemo farxad ah? Dheelitir dhibaataada ee leh dareemo wanaagsan iyo waaya aragnimada si markaas aanan kuu xabsiyeynin dhibaataadaada.

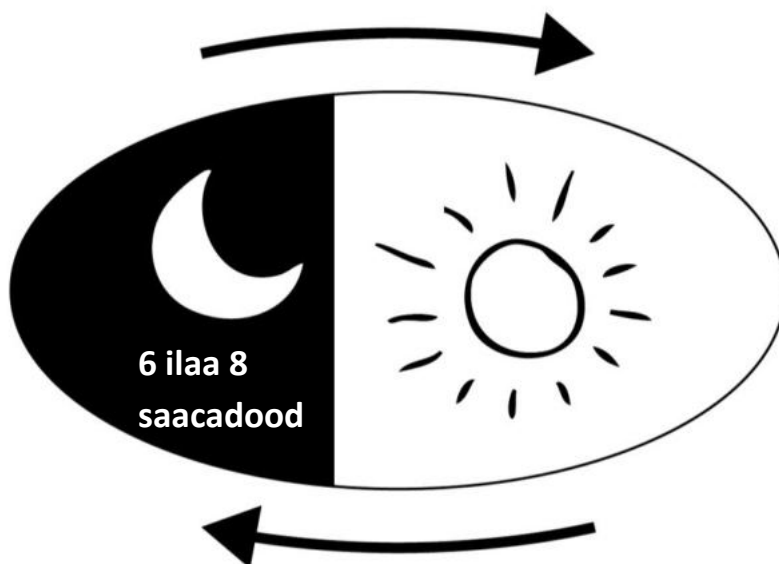
Sadarka 3: Waxa la sameeyo goorta...? – Ku caawi dhibaatooyinka gaarka ah

3.1. Ku adag hurdada iyo/ama hurdada illaa habeenkii

Sadarka 1, waxaad baratay sababta waaya aragnimada naxdinta inta badan digniin ku siisaa. Maskaxda hoose ayaa ku hayso jirkaaga dareenka oo diyaar u ah inuu ka falceliyo halis walboo cusub. Tani inta badan waxay u hogaamisaa jifka soo jeedka ah ee habeen sababtoo ah ma hurdi kartid, ama marka aad sameysid waad saaxataa, in aad kacdid inta badan oo aad dhibaato ku qabtid hurdo ku laabshada. Tani waxay ka dhacdaa xittaa dhinaca aanan jirin halis degdeg ah ee qolkaaga ama sariirta. Jiifashada soo jeedka ee habeenka waxay casuuntaa afkaaro xun iyo maskaxda si xun u fakarka waxay ku bilaabataa wareegyada.

Sidaas darteeda, waa muhiim inaad si kacsan loo yareeyo **xiisaha jirka** ee maqribka. Diirada la saaray **jimicsiyada nasashada** waxay kugu caawin kartaa (**fiiri Sadarka 3.1.2.**). Halkaas, waxaan ku barayaa labo jimicsi aad isku dayi kartid. Waxaa jiro jimicsi kale, wanaagsan ee kugu caawinayo **afkaaro dagan** iyo ku wadidooda ee jahada nasashada. Dhammaadkaan, waad ka dooran kartaa mid ka mid ah **jimicsiyada muuqaalka** ee sadarkaan, **qeybta 3.1.3.**

Digniinta dheeraadka ah iyo dareenkooda la socdo waa sababta carqaladeynta **laxanka hurdada-kacitaanka** caadiga ah. Laxanka micnahiisa sharciyeynta, sida ku jirto muusiga, halka xawaaraha ay sharciyeeyaan ku celinta qaarkood. Waad qiyaasi kartaa laxanka huradada-kacitaanka sida midaan:



Waxaa jiro waqti la seexanayo iyo waqti la kacayo. Inta badan dadka waxay u baahanyihiin 6 illaa 8 saacadaha hurdada si aad u dareentid digniinta inta lagu jiro maalinta. Markii laxankaan la carqaladeeyo, waxaad u baahantahay inaad tababartid nafsadaada si aad uga soo kabsatid. Illaa uu markale si toos ah noqdo. Si dib loogu helo laxankaaga hurdada-kacitaanka, waxa jiro qaar ka mid ah sharciyada la raacayo.

3.1.1. Tilmaamaha hurdada wanaagsan ee habeenka

Laxanka noolaha waa wax si joogta ah ku celin u ah. Waad sharciyeeyn kartaa 'saacadaada gudaha' adiga oo tababarayo jirkaaga si aad u seexatid waqtiga qaar. Waad barbardhigi kartaa quudinta waqtiga ee xayawaanada beerta. Marka aad quudisid iyaga isla waqtigaas maalin walba, kadib hal isbuuc marka xayawaanada bilaabeen inay u yeeraan quudintooda xiligaan. 'Saacadooda gudaha' waxay ku caawisay barnaamijyeynta cuntada hadeer.

Jimicsiga 14: Saacada gudaha ah

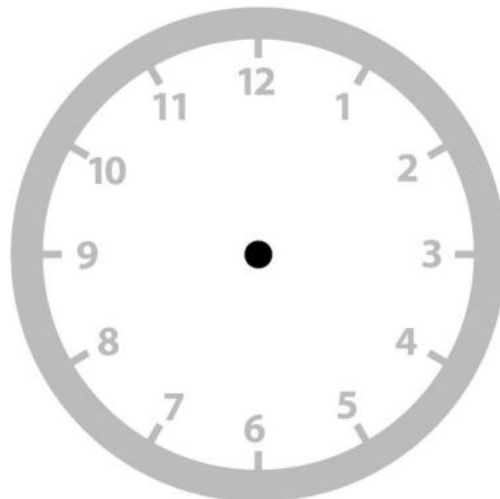
Fiiri wajiga saacada oo ka fakar waxa kuu noqonayo waqti wanaagsan ee adiga aad sariirta kortid oo aad subax walba ka kacdid. Xasuuso in waqtiga hurdada guud uusan dhaafin 8 saacadood. Si loo helo nidaamyada hurdada ee gadaasha sida ugu dhaqsiha badan ee suurtoogalka ah, qorshaha **kaliya 6 saacadood** ee huradada ee bilowga. Markii taasi ay si wanaagsan u socoto, si tartiib ah u kordhi waqtiga hurdadaada illaa 6.5, kadib illaa 7 saacadood.

Waxaad ka heleysaa tusaalaha hoos, iyo saacada xigto waa iqtiyaarkaaga, ajendaha hurdada gaarka ah!



Tusaale:

Waqtiga jiifka 11pm illaa 6am



Waqtigeyga hurdada gaarka ah:

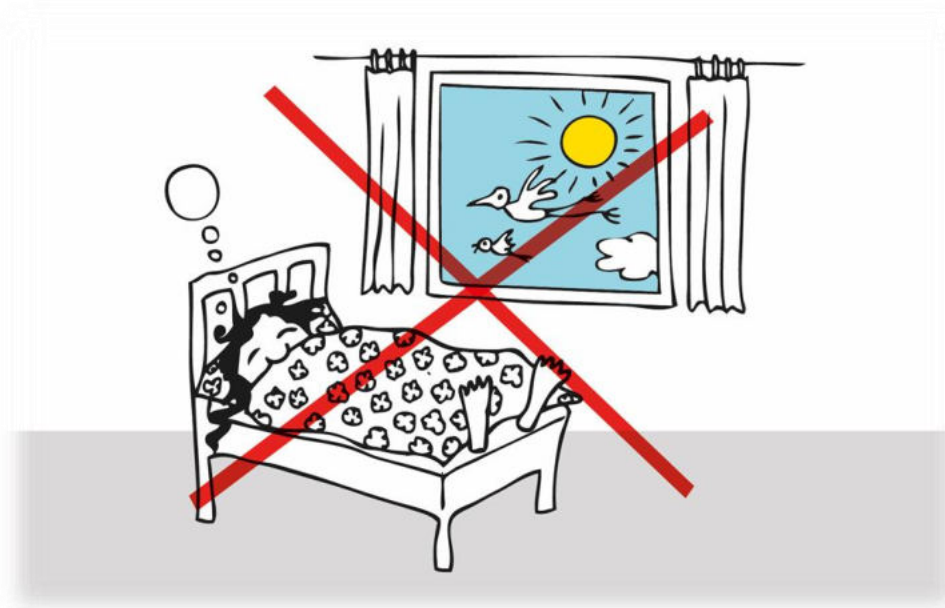
Waqtiga sariirta: _____

Waqtiga kacitaanka: _____

Tani waxay shaqeyneysaa kaliya marka aad isku daydid inaad joogteysid ajendahaaga **maalin walba** inta lagu jiro isbuucyada xiggo. Xittaa haddii aysan hurdo ku qaban karin isla markaas oo aad daalantahay marka aad kacdid subixii, joogtey iyada! Waa muhiim in la kaco isla waqtiga oo waxad ogaaneysaa in dhaqanka dhab ahaantii wanaag sameeyo. Waxaa la maqli karaa bilowga sababtoo ah waad daalantahay inta lagu jiro maalinta, laakin taasi yaysan ku niyad jabin. Joogteynta!

Si gaar ah ayay muhiim u tahay in **AANAN** la seexan inta lagu jiro maalinta, dhibaato malahan sida aad u daalantahay. Hurdada inta lagu jiro maalinta waxay ka dhigeysaa kaliya mid aad u adag si aad u joogteysid ajendahaaga sababtoo ah markale ma daalanid habeenka marka ay tahay waqtiga la seexanayo. Xiriirka sida waafaqsan daalka inta lagu jiro maalinta way sahlineysaa in la seexdo habeenka.

Sharciga # 1 Ha seexan inta lagu jiro maalinta!



Sharci kaloo muhiim ah:

Sharciga # 2: Sariirta kaliya waa hurdada!

Tababar maskaxdaada iyo jirkaaga si aad ugu xirtid sariirtaada hurdada. Kaliya hoos seexo ee sariirta marka ay tahay waqtiga hurdadaada. Haku isticmaalin sariirtaada dhageysiga muusiga, sameynta shaqada guri, qorista waraaqaha ama howlaha kale. Iska hubi inaad meel kale heshay oo aad waxyaabahaan ku sameysid.



Sharciga # 3: Isku day inaad buuxisid maalmahaaga ee leh howlaha jirka ama ciyaaraha!

Gubista tamarta waa qaab wanaagsan ee lagu caawinayo inaad daal dareentid habeenkii! Si ay kaaga caawiso inaad si wanaagsan u seexatid, samey ugu yaraan 30 daqiiqo ee ciyaaraha maalin wlabo.



Sharciga # 4: U diyaari jirkaaga hurdada labo illaa sacad saacadood ka hor waqtiga hurdada la aadayay!

Tani waxay lka micna tahay:

- **Ma jiraan ciyaaro** labo ama sadex saacadood ka hor ajandaha hurdadaada ay bilaabato. Ciyaaraha wuu xoojiyaa oo firfircooneysiiyaa, ku daalinayo wax badan hadhowdii.
- Ka hor inta aadan hurdo aadin **ha u cunin wax badan, cuntooyinka badan**, sida ay ku siiyaan calooshaada shaqooyin aad u badan ee sameynayo, in jirkaaga uusan si ku haboon u nasan karin.
- **Ha u daawan si aanan la hubin filmada** sida filmada ficilada ama cabsida, ama dhageysiga **muusiga dhawaqa dheer, ee dheeraanaya**. Farxada waxay ka ilaalisa ahurada muddo dheer!
- **Ma jiro shaah madow, koolo, kafeega ama cabitaanada enerjiga!** Dhammaan cabitaanadaan wuxuu wataa kafeega oo hurdo la'aan kugu hayo! Cabida **qamriga** ee maqribka sidoo kale waxay kicisaa nidaamka neerfaha, iyada oo adkeyneyso inuu seexdo. Isla sidaas ayay quseysaa tubaakada **sigarka**.
- **Howlaha isdajinta** ee nmaqribka labo ama sadex saacadood ka hor inta aadan hurdada aadin. Tusaale ahaan, daawashada filmaan baashaal ah, dhageysiga ee muusiga dabacsan, ku dhaqmida erayada Jarmalka ama buuxinta ee nasiinyada sawirka **sida mid ka mid ah sawirada ee Jimicsiga 8, Sadarka 2.5**.



Sharciga # 5: Aasaas dhaqanka habeen wanaagsan!

Iyada dib loo qaabeynayo ajandaha hurdada, waxad si dheeraad ah u taageeri kartaa jirkaaga adiga oo aasaasayo dhaqanka aad sameysid habeen walba isl waqtiga. Dhaqnaka, tusaale. wax aad ku celisid, maqtib walba, u diraa siinyaalo maskaxda iyo jirka, u sheegayo waa waqtigii la seexanayay. Waxaa laga yaabaa inaad dhaqan noocaas ah la yeelatahay marka aad carruur aheyd? Maxay dhaqankaan hadeer noqon kartaa? Halkaan waa dhoor soo jeedin: mareenada aqrinta ee Quraanka ama Baybalka, cabida caano qandac ah iyo malab (hurdeysiga dabiiciga ah), qorista xasuus qorka xiliyada wanaagsan (**firi Jimicsiga 12, Sadarka 2.6.1**).



22 : 30



Dhaqankeyga habeenkeyga gaarka ah ee wanaagsan:

3.1.2. Nasinta jirkaaga

Hadeer, waxaad ku jiftaa sariirta ee waqtiga ajandaha hurdada gaarka ah oo weli hurdo ma qabaneyso. Qalab cajiib ah waa nasinta jirkaaga oo kacsan. Labada jimicsi ee xigo waxay kugu caawin karaan inaad midaan sameysid. Dooro mid ka mid ah jimicsigaan oo si joogto ah u samey. Xittaa haddii aysan shaqeynin waqtiga ugu horeyso, joogtey jimicsiga. Ha iloobin, tababarka joogtada ah inay kuu keento hadafkaaga!

Jimicsiga 15: Jimicsiga neefsiga

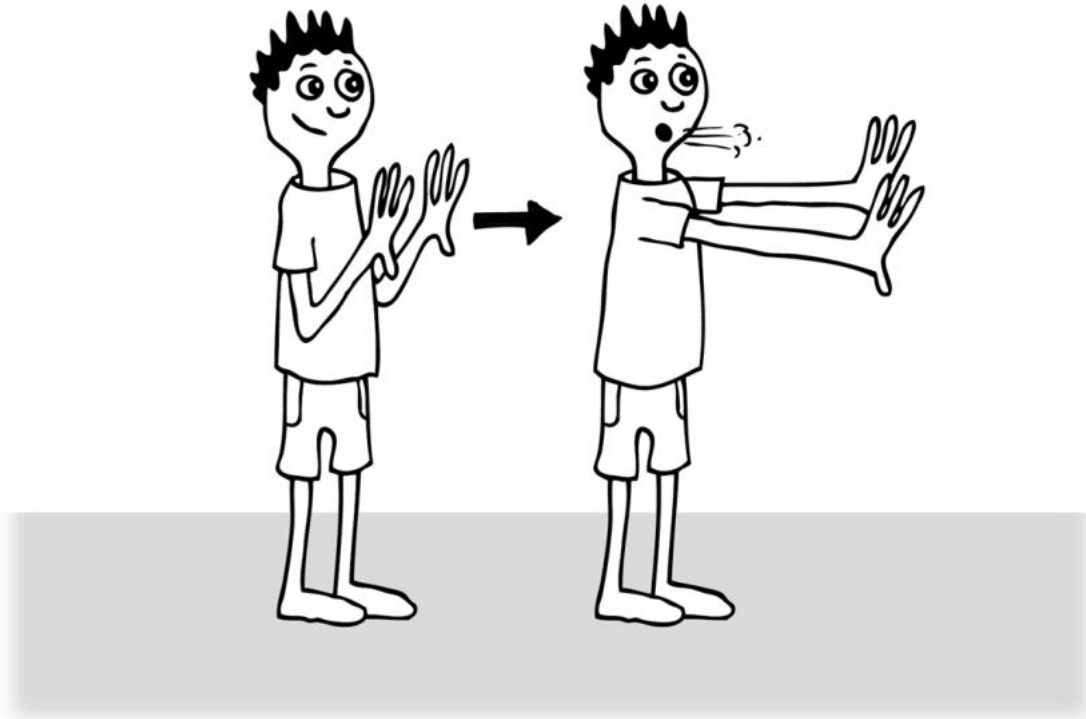
Neefsiga waa laxanka aasaaska jirka. Saameynada xiisaha ee laxankaan iyo saameynada xiisaha laxanka! Markii aan murugno, neefsigeena wuxuu noqdaa mid dheereeyo oo god ah. Tani waxay quseysaa heer hooseeyo CO₂ ee dhiigeena ku jiro, taas oo badelkeeda naga dhigto nasiinyo la'aan iyo jahwareerka. Si tartiib ah hoos ugu naso heerka murugada sida heerka CO₂ kordho markale. Tani waxay nagu caawisaa inaan dib u helno wax yar dafanaanshaha. Dad badan oo dadka ciyaaraha si tartiib ah ayay u jiidaan iyaga oo aan ogeyn xaaladaha murugada ama dhibka jirka. Qaabka neefsigaan wuxuu u baahanyahay dhaqanka qaarkood, maadaama aan caadi ahaan u jiidno wax badan, ama xittaa neefteena celino marka aan murugeysannahay. Inta lagu jiro tababarkaan, waad xiri kartaa indhahaaga ama diirada saareysaa hal fikrad ee saqafka.

Isku day inaad garatid laxanka neefsigaaga iyada oo aan jirin isbadel wax walba.

Kormeero neefsigaaga iyo banaan u neefsiga. Waxaad gacantaada ku jifin kartaa calooshaada oo aad darentid inay kacdo marka aad neefsatid oo dhacdid marka neefsatid. Bilow inaad xisaabisid neefsiyadaada; gudaha iyo banaanka, 'kow'; gudaha iyo banaanka, 'labo'. Tani waxay kugu caawineysaa inaad diirada saartid neefsigaaga iyada oo aan jirin dabagalka dhinacaaga ee afkaaraha iyo xasuusaha.

Hadeer, isku day inaad wax badan si qoto dheer u neefsatid. Si tartiib ah oo qoto dheer uga neef qaado

sankaaga, si markaas calooshaada u kacdo si sareyso, oo ka neefso afkaaga illaa dhammaan neefta ay baxdo oo calooshaada sinnaato markale. Kadib, samey hakin yar inta aadan gudaha u neefsan. Waad xisaabin kartaa illaa sadex, iyo kadib gudaha u neefso mar kale sida tartiibka ah oo qotoda dheer dhinaca sankaaga, oo kadib banaanka uga neefso afkaaga, haki, (1, 2, 3) kadib sii wad. Marka afkaarahaaga bilaabaan inay tartiib u qaataan, si sahlan ugu soo laabo diirad saarida laxanka neefsigaaga. Markii afkaaro xun ama xasuusyo yimaadaan, banaanka ugu neefso si xoogan. Ku soo dir iyaga banaan u neefsi xoogan ama xittaa sare ugu qaad. Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa garbahaaga iyo gacmahaaga si aad iskaga riixdid afaakaraha iyo xasuusaha adiga oo neefsanayo. Qaabkaan, laakin weli joogteynaya laxanka neefsigaaga, iska riix dhammaan walaacyada oo ka cabso in ay kordhi karto.



Iyo banaan u neefsi walba, dareemo badan oo badan wuxuu ku reebaa jirkaaga oo waxaad noqotaa qof aad u dabacsan. Isku day inaad dareentid nasiinyada jirkaaga. Waxaad joogteyn kartaa tababarkaan illaa aad ka seexatid ama haddiiba aad jeceshahay.

Jimicsiga 16: Nasiinyada muruqa oo hormarayo

Nasiinyada muruqa oo hormarayo wuxuu ku saabsanyahay dareemida kala duwanaanshaha u dhaxeeyo markii xiisaha iyo nasiinyada, iyada oo la isticmaalayo howlaha jirka si loo gaaro nasiinyada jirka iyo maskaxda. Nin lagu magacaabo Jacobson ayaa hormariyay qaabkaan. Qaabka wuxuu ku lugleeyahay si ula kac ah u dhuujinayo kooxyada muruqa qaarkood. Markii murqaha kadib la sii daayo, kooxda aad ayay uga dabcaan wax ka badan sida hore. Waxaad ku sameyn kartaa jimicsigaan adiga oo hoos jiifo ama kor fadhiyo.

Kor fadhiga: Kor ugu fadhiiso gadaal korsiga. Madaxaaga waa kordhinta laf dhabartaada, garkaaga ayaa si tartiib ah kor loogu qaadaa. Garbahaada way dabcaan. Labada cagoodba si adag ayaa dhulka loogu beeraa.

Hoos jiifsiga:

Dareen madaxaaga oo ku jiifo barkinta. U ogolow garbahaada inay dabcaan oo ku seexi garbahaaga jirkaaga akktiisa. Dareen sida ay u quusiyaan joodariga. Lugahaaga waa lakala bixiyaa, ugu jiifo si simman joodariga oo iskala bixiyay.

Gudaha iyo banaanka uga neefso calooshaada si qoto dheer oo dagan. Waxaad ku seexan kartaa gacmahaaga calooshaada, dareenka way koradhaa oo dhacdaa.

Waqtiga xiggo ee aad jeedid, samey feer adag ee gacmahaaga, qalooci garbahaaga ee 45° xagal oo ka kacsan **gacmahaaga iyo garbaha** oo ay la jirto dhammaan kartidaada. U riix garbahaaga kore si ku dhuuqsan dhinacyahaaga. Qabo xiisaha qiyaastii 5 ilbiriqsi, gudo u neefsiga iyo banaanka labo jeer ee waqtigaan ah. Jiidista xigta waxay siideysaa xiisaha gacmahaaga iyo garbaha oo qiyaastii 10 ilbiriqsi. Isku day inaad dareentid kala duwanaanshahah u dhaxeeyo xiisaha iyo siideynta. Hadeer ku celi wareega oo dhan hal jeer oo kale.

Diirada ku saar hadeer **gacmaha kore iyo garbaha**. Iyada oo gudaha loogu neefsanayo si dhuuqsan muruqa gacanta, murqaxa fadhiga gacanta iyo garbaha. U qabo xiisaha hore si aad u dhuuqsan 5 ilbiriqsi, oo ku kordhinayo garbahaaga dhagahaaga. Siidaa xiisaha oo naso ugu yaraan 10 ilbiriqsi, ogaanayo kala duwanaanshahah u dhaxeeyo xiisaha iyo siideynta. Hadeer ku celi wareega oo dhan hal jeer oo kale.

Mida xigta waa **wajigaaga**. Dhuuji murqaha wajigaaga, weersheey indhahaaga, kor u wareeji sankaa, isku qabo ilkahaaga oo si kala baxsan ukala fur afkaaga. Qiyaas adiga oo qaniinay liimo. Ogow xiisaha, neefsiga gudaha iyo banaanka labo jeer adiga oo hayo xiisaha. Neefsiga labaad ee xigga, siidaa xiisaha. Dareen wajigaaga oo noqonayo mid simman. Qeybta wajiga hore, indhaha, sankaa, dhabnaha, afka, iyo daanka si buuxdo u dabacsanyahay. Hadeer ku celi wareega oo dhan hal jeer oo kale.

Ma ahan in la wareejiyo **saxamada garbahaaga iyo gadaasha**. Gadaal u jiid garbahaaga sida adiga oo rabo inaad isu keentid saxamada garbahaaga. Garkaaga hoos ugu jiid xabadkaaga, adiga oo kala bixinayo laf dhabartaada si aad u dheer. Qabo xiisaha 5 ilbiriqsi, gudo u neefsiga iyo banaanka. Neefsiga labaad ee xigga, siidaa xiisaha. Ogeysiinta kala duwanaanshahah u dhaxeeyo xiisaha iyo siideynta. Hadeer ku celi wareega oo dhan hal jeer oo kale.

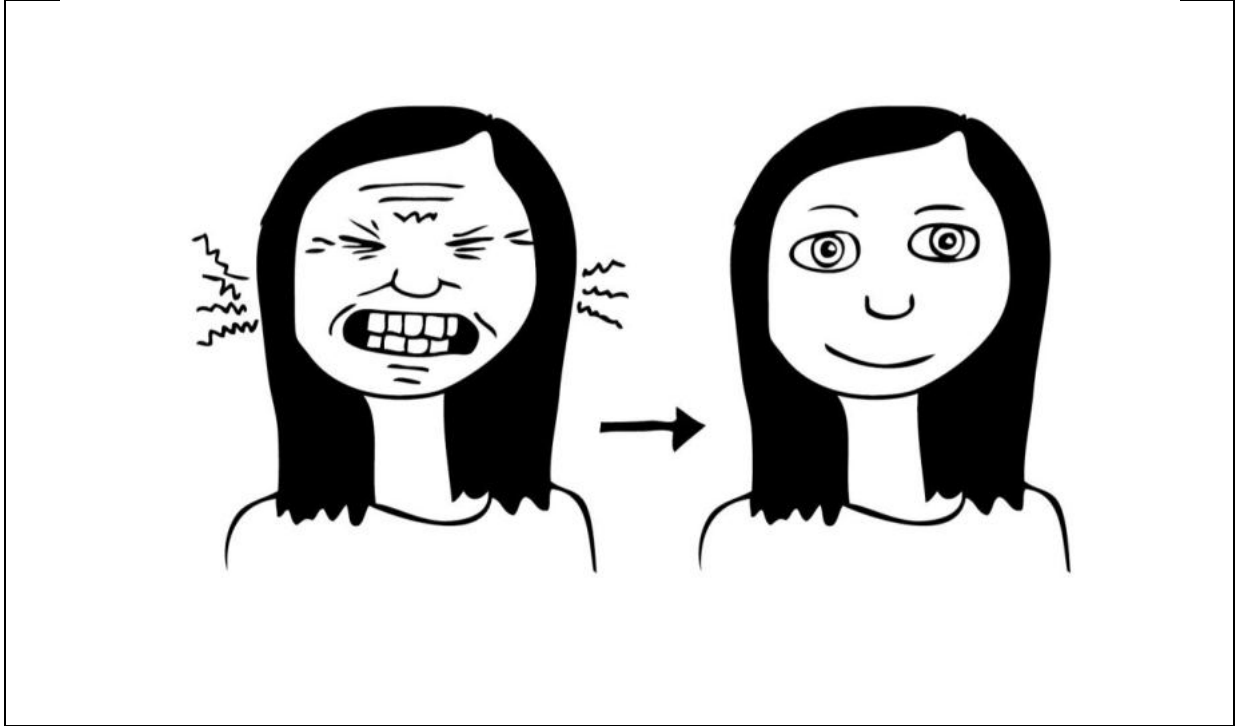
Hadeer si adag kula qabo **dabadaada** si wadajir ah xiisaha. Siidaa oo dareen kala duwanaanshahah. Hadeer ku celi.

Qaado neefsi qoto dheer oo gudaha ku qabo, adiga oo dhujinayo murqaha **calooshaada** sida iyaga oo rabo inay taabtaan laf dhabartaada. Daji xiisaha oo ogow kala duwanaanshahah, Ku celi.

Hadeer dhujin dhammaan murqaha **lugtaada** oo labada lugoodba ah, adiga oo kor ugu qaadayo iyaga wax yar ee joodariga. U jiid suulashaada dhinacyada bowdiyahaaga oo dareentid xiisaha ee bowdiyaha, kubka iyo cagta. Siidaay xiisaha oo ogow kala duwanaanshahah. Ku celi.

Ugu dambeyntii, isku qabo **suulashaada**. Qabo xiisaha, siideynta oo dareen kala duwanaanshahah. Ku celi.

Hadeer ogow ogeysiinta nasiinyada oo illaa jirkaaga oo dhan. Dareen tayada, calool xumo yar iyo raaxada.



3.1.3. Nasinta maskaxdaada

Haddii nasiinyada jirkaaga aysan ku fiilneyn inay yareyso afkaarahaaga, waxaad dooran kartaa mid ka mid ah sida xigta ee tababarka. Miyay jiraan aaminaada guud ee dhaqankaaga ee lagu caawinayo dhaqankaaga ee aad jiiifadid? Gudaha Germany, waxaa la dhahay in qiyaas inay caawiso jimicsiga maskaxda. Qiyaas idaha wada socdo oo u xisaabi sida ay yihiin, midba midka kale, ka bood deyrka. Tani waxaa la dhahaa waxay caawisaa inay joogteyso afkaaraha diirad saarida dhibaatooyinka laga yaabo inay ku soo jeediyaan.

Jimicsiga 17: Taabashada madaxa iyo wadnaha

Is wada saar calaancasha gacmahaaga, qaadayo gacmahaaga oo wax yar qaloocinayo madaxaaga si markaas fiidaha farahaaaga si tartiib ah u taabtaan dhexdha foodaada, ee ka koreyso sunnayaasha indhaha. Gadaal u fagar wax walba aad kula kulantid inta lagu jiro maalinta la soo dhaafay. Waaya aragnimadee ayaad ku qanacsantahay? Haka rajo beelin! Waxaa marwalba jiro wax aad ku qanacdid, xittaa markii ay si sahlan u tahay xaqiiqda aad maalintii badbaaday!

Markii aad heshid wax kuu keeno mahadcelin, xasuustaan ha soo noolaato iyo dareenka xoogan ee maskaxdaada. Hadeer gacmahaaga ku seexl wadnahaaga oo samey afuuf yar. Mahadsanid!



Saynisyahanka waxay ogaadeen in xasuusaha mahadcelinta ay uga soo baxaan dareemo wanaagsan ee qeyb maskaxdeena ee la xiriirto dareemaha. Dareemahaan wanaagsan waxay durbadiiba soo saaraan oo soo diraan fariimaha hurdada u keento qeybaha maskaxda.

Haddii aad joogteysid Buugga Raaxada (**fiiri Jimicsiga 2, Sadarka 2**), waxaad ku sameyn kartaa jimicsigaan kadib markaad gashid waaya aragnimo wanaagsan ee maalinta ah.

Jimicsiga 18: Gaarkeyga, gaar ah, meel nabad ah

Meel gudaha ah waa **meel sawir ah** halkee ayaad ku dareentay badbaado, wanaagsan oo dagan. Jimicsiyadaan iyo muuqaalka la midka ah waxay caawisay malaayiin dad ah si loo yareeyo xiisaha iyo nasiinyo la'aanta. U sameynta si joogto ah jimicsigaan waxay tixraacaan dareemaha nasiinyada iyo fao qabka. Xasuuso - afkaarahaaga awood ayay leeyihiin! (**Sadarka 2.1.**)

Ku bilow diirad saarida neeftaada. Si qoto dheer ah dhinaca sankaa iyo banaanka dhinaca afkaaga, la faarujinayo sambabkaaga si buuxdo. Nafsadaada ha nasato. Hel laxanka neefsigaaga gaarka ah.

Hadeer muuji meesha isha maskaxdaada. Meesha halka aad ka dareentid badbaado oo aad daryeesheed. Meel halka aad ku nasan kartid gabi ahaanba. Meeshaan waxay noqon kartaa meel aad dhabtii horay u joogtay ka hor ama meesha kaliya ka jirto qiyaastaada. Waqtigaaga qaado. Waa suurto gal in dhoor meelood maskaxdaada soo gasho.

Laga yaabo inaad inta badan dareentid guriga ee meel dabiici ah, sida xeebta, ama duurka, ee goobta ubaxa ama gudaha buuraha. Laga yaabo meeshaada nabada gudaha waa guriga dhexdiisa, ee booska markabka hawada ama godka....

Markii aad go'aansatid meesha, fiiri agagaarka kuu dhow.

Maxaad aragtaa? Waxaa adiga kugu dhow? Sida waafaqsan iyo korkaada? Midibahee halkaas ah?

Maxaad maqashaa? Dhageyso raaxo gelinta iyo dhawaaqyada raaxada ah. Laga yaabo dabeysha way afuufsameysaa ama ka dhawaaqeysaa dhinaca wadada duurka? Miyay jiraan shimbiro heesayo? Miyay jiraan dhawaaqa biyaha socdo?

Maxaad dareentaa? Maxaad ku dareentaa maqaarkaaga? Maxaa ka hooseeyo cagtaada? Meesha miyay diirantahay ama raaxo ahaan qabowbantahay? Dhulka ma qafiifbaa ama adagyahay? Cowska ama ciida miyay xanta xanteeyaan cagta? Dabeysha miyay ku ciyaartaa timahaaga ama miyaad dareentaa diirnaanta quraxda ee maqaarkaaga?

Maxaad urineysaa?

Miyay jiraan **dhadhan** gaar ah ee carabkaaga?

Miyay jiraan noolayaal kale ee ku jiro meeshaada ee nabada gudaha? Dadka ama xaywaanada? Maskaxda ku haay, illaa, in **kaliya kuwa leh ogolaanshahaaga** loo ogolyahay inay meeshaan imaadaan! Tani waa shaqsiyaaga gaarka ah, gaarka, meel nabad ah, oo adiga kaligaaga go'aansatid kee ama waxa ka imaan karo halkaas. Ogaanshaha cida halkaas joogto oo dareemaan xiriirka idin dhaxeeyo. Miyay jiraan wax kale ee aad ka jeclaan laheyd meeshaan? Laga yaabo busto jilicsan, xayawaanada dufeysan, wax dhadhamayo in la cuno ama muusig qorxoon.

Waqtii joog meeshaada qurxoon, gaarka ah, nabad ah, ku raaxeyso xasiloonaada iyo nabada adiga kugu haraareysan. Ku qoy jawiga raaxada leh. Waxaad dareentay raaxo gabi ahaanba oo dagan. Haddii aad jeceshahay, hoos ayaad u dhaqaaqi kartaa oo ku qaado hurdo gabaan halkaan...

Laga yaabo inay jiraan sawir (**fiiri Jimicsiga 3, Sadarka 2.3.**) ee ku xasuusiyo shaqsiyaaga, meeshaada gaarka ah, nabadna ah? Ama waad sawiri kartaa sawirka nafsadaada.

Sur sawirka meeshaada gaarka ah, meel aamin ah meeshaas oo aad ku arki kartid sariirtaada. Tani waxay kugu caawineysaa inaad dib u heshid wadadaada marwalba oo aad rabtid inaad halkaas ka aadid. Haddii mobeelkaaga uu leeyahay internet, waxaad heli kartaa muusiga dhawaaqa nasiinyada leh YouTube, sida heesta shimbirka duurka ama durdurka hadaaqida, kaas oo, haddii uu kugu haboonaado, lagu dhageysan karo dhinaca mobeelada marka aad booqatid meeshaada gaarka ah, nabada ah. Tani waxay si suurtoagal ah kuugu taageeri kartaa qiyaasida u aragtida meeshaada si cad.

Inta badan ee aad qiyaastid oo aad ku isticmaashid waqtii meeshaada gaarka ah, nabada, sida sahlan ee ay noqoto in halkaas la aado iyo sida dhaqsida ah ee badan ee saameynteeda nasiinyada celiso.

Ogeysiin:

Waxaad heleysaa feelka dhageysiga (MP3) halkaas oo aad dhageysan kartid jimicsigaan oo luuqado kala duwan ee intarneetka sida waafaqsan:

<http://www.refugee-trauma.help/selbsthilfe-fuer/traumatisierte-menschen/>

Jimicsiga waxaa loo yaqaan "Ort der Geborgenheit"

Haddii aad kacdid habeenkii oo aadan ku laaban karin hurdada, waxaad ku celin kartaa jimicsiga kore. Marka taasi aysan ku caawineynin inaad dib ugu laabatid hurdada, ha isku dayin inaad qasabtid. Kac oo samey wax aad ku nasatid waqtii gaaban, qiyaastii 10 daqiiqo. Waad dhageysan kartaa muusiga nasashada, aqri, sawir ama samey jimicsiga kala baxa. Kaliya marka aad bilowdid inaad dareentid hurdeysi markale, kadib ku laabo sariirta.

3.1.4. La kulanka dhaqtarka iyo daawooyinka hurdada

Markii aad isku daydid dhammaan jimicsiyada si joogto ah dhoor isbuuc – xasuuso, kaliya dhaqanka wuxuu badeli karaa laxankaaga hurdada! – iyo waxaad weli qabtaa dhibaataada hurdada, kadib waa waqtiga loogu booqanayo dhaqtarkaaga. Dhaqtarka ayaa go'aansanayo haddii lagu talin karo in la qoro daawada kugu caawineyso hurdada. Kaniiniyada hurdada waxay noqon kartaa balwad oo kaliya waa in loo qaadaa sida lagu qoray, iyo marnaba ha is barbardhigin qamriga ama daroogada. Inta badan, way ku filantahay in la qaato kaniiniyada hurdada ee habeenkii ama labo illaa laxanka hurdadaada si caadi ah loogu celiyo. Waa inaad kadib joojisaa daawada looga fogaanayo inaad ku tiirsanaatid.

3.2. Qarowga

Qarowga waa riyoooyinka keenayo cabsi xoogan, murugada iyo kiraahiyada. Sida caadiga ah, dareemaha xoogan ee qarowga waxay noo luxaan habeenkii. Qarowga inta badan waxay imaataa barka labaad ee habeenkii, oo waxay ahaan laheyd dhacdi caadi ah. In ka badan bar ka mid ah dadka weyn ee qarowga mararka qaar, iyo boqolkiiba 5% waxay qabaan qarow joogta ah.

Waxyaabaha dhabtii naxdinta leh ee ka dhaco qarowga, dilka, hanjabaadaha ama dhimashada. Mararka qaarkood waxaan ku riyoonaa waxyaabaha sida waxa aan la kulanay. Laakin waxa sidoo kale si buuxdo ugu riyoonaa xaaladaha aanan caadiga aheyn, sida bahalada ama ajaanibka ku ah. Mararka qaar riyoooyinkeena waxay dhacaan mustaqbalka. Kadib waa muhiim in la ogaado in riyoooyinka aysan arki karin mustaqbalka.

Ma qabtaa qarow? Imisa jeer isbuucii?

Maxay ku saabsanyihiin dariskaaga?

Miyay dib u dhacayaan riyoooyinka ama qarowga la midka ah?

3.2.1. Waxa la sameeyo marka aad ka kacdid qarowga

Marka aad qabtid riyada xun, ama adoo soo jeedo naxeysid, waa muhiim inaad si buuxdo u kicisid nafsadaada oo dhammaan 5 dareemo, ku noqoneysid hadeer. Tani waxay kugu caawineysaan inaad ogaatid, **“Waxay aheyd kaliya riyo, waxaan ku jiraa qolkeyga ee ku yaalo Jarmalka HADEER!”**

Taasi mar walba ma ahan sida sahlan ee ay u muuqato sababtoo ah qarowga wuu ku jahwareerinayaa oo luminayo, iyo goortii aan kacno, ma garaneyno isla markaas halka aan joogno. Sidaas darteeda, caawin ayay leedahay in la aruuriyo dhoor xasuusiyayaal ee sariirtaada ah ku soo xasuusiso inaad joogtid Jarmalka.

Xasuusahaan waxaa loo yaqaan **daareenka hadeer ku xiran**, nolosha **Hadeer iyo Hadhow**. Maxay xasuusinadaan kuu noqon karaan adiga?

Laga yaabo inaad leedahay dhoor sawiro ee ka imaanayo dhacdooyinka raaxada ah ee halkaan ee Jarmalka ee aad kor suri kartid agagaarka sariirta? Ama waxaad sawiri kartaa calanka Jarmalka oo qor ‘waxaan joogaa Jarmalka!’ hoosteeda, oo saar sariirtaada. Laga yaabo inaad dhagax leedahay ama qolof ee miiskaaga? Gacantaada ayaad ku qaadan kartaa marka aad riyo ka kacdid.

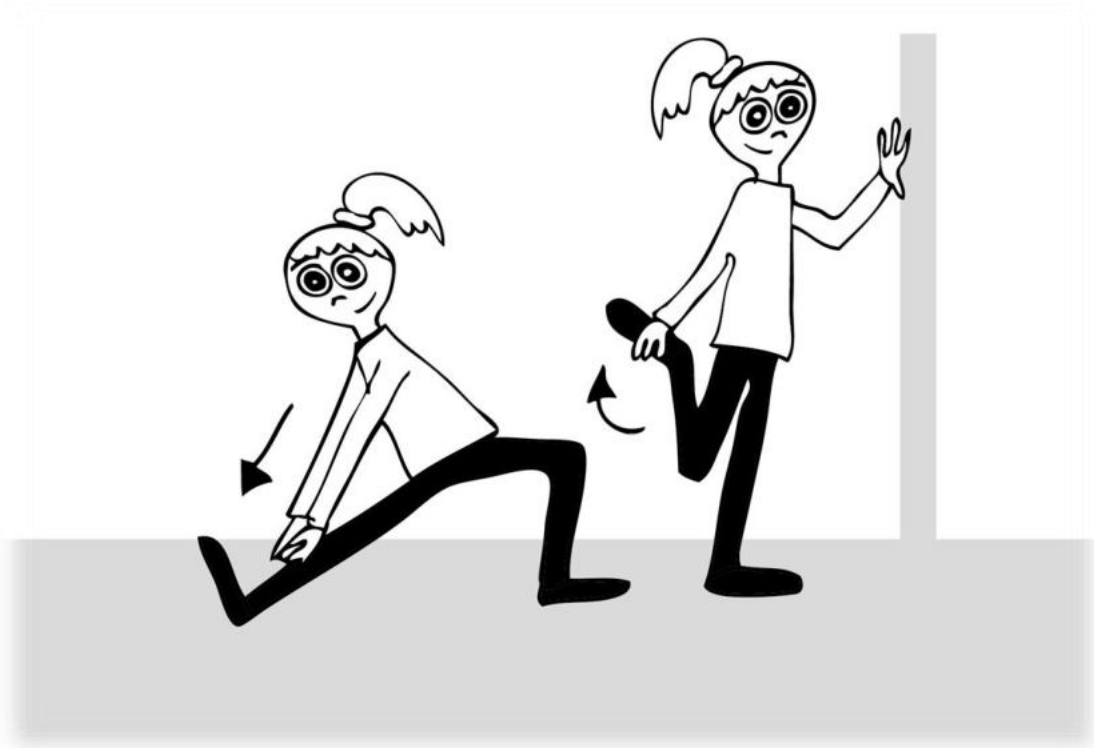


Waa muhiim inaad aragtid xiisahaaga hadeer ku xirmo isla markaas marka aad kacdid. Waxaad ku dhajin kartaa saqafka ka koreeyo sariirtaada. Kadib, marka aad ka kacdid dawaqsanaan oo aad ku dareen la'dahay riyada xun oo aadan dhaqaaqi karin, indhahaaga arkaan ku xirnaanta isla markaas! Dareenkaan dareen la'aanta ayaa ku yimaado cabsi xoogan ee riyada sababtay, muddo dheer ma socoto. Waad ku luxi kartaa dhaqdhaqaaq yar, sida il jabinta ama qalocinta hal far ama suulka. Dhaqdhaqaaqa yar wuu caawiyaa, kadib guuritaanka tartiibka ah ee gacantaada oo dhan ama cagta illaa dareen la'aanta ay jabto oo aad dhaqaajin kartid jirkaaga oo dhan.

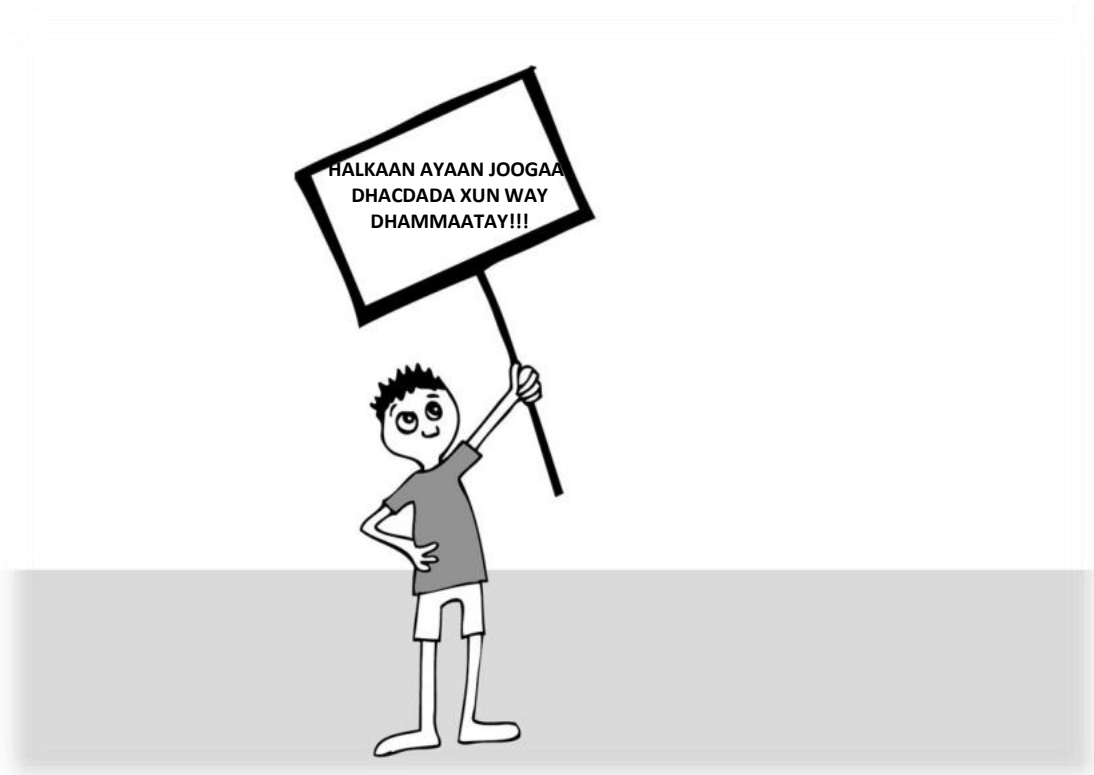
Dad badan ayaa u arko in kacitaanka iyo cabida galaas biyo ah ama iskaga shubida biyo qabow wajiga waxay kugu caawisaa kacitaanka oo aad ku soo laabatid Halkaan iyo Hadhow!



Jimicsiga iskala bixinta sahlan sidoo kale waxay kugu caawisaa inay dib kugu soo celiso xiisaha hadeer.



Wax ku dheh nafsadaada sida, “Waxaan ka mid ahay hadeer. Wax walbo oo igu dhaco, hadeer way dhamaadeen! Afkakeyga, lugaheyga, qalbigeyga, dhagaheyga, iwm. Waa halkaan, hadeer.”



Dadka qaarkii waxay u arkaan bogsasho hoos ku qorida riyada xun iyo kadib boggag u kala goynayo oo tuurayo. Jimicsiga yar ee xigga wuxuu kugu caawinayaa kadhigida badelka marinka, dareenka caawin la'aanta dareenka qarowga firfircoon ee dhacayo.

Jimicsiga 19: Tuurida garabka

Gacantaada kor u qaad, adiga oo kala bixinayo gacmahaaga iyo faraha. Dib u booqo sawirada qarowga oo qiyaas ku meeleynta sawiradaan iyo dareemahaan mid ka mid ah gacantaada. Hadeer, ku tuur tusmooyinka riyada gadaasha garabkaaga. Dhacaanka dhaqdhaqaaqa tuurida ee hortaada ee gadaashaada. Iska tuurida qarowgaada! Hadeer samey isla sida gacan kale. Ku celi dhaqaaqaan oo hal gacan ah iyo kadib mida kale, markale iyo markale illaa gacmahaaga si buuxdo loo faarujiyo oo qarowga uu baxo.



Ku badelida dhaqaaqa midig iyo bidix dib ugu xir qeybaha maskaxdaada inaan aamusino inta lagu jiro waaya aragnimadaada naxdinta. Howsha jirkaan waxay ku siineysaa awooda si FIRFIRCOON uga hortagta caawin la'aanta qarowyada. Dhaqaaqa jirka ayaa u diro siinyaalo muhiim ah maskaxdaada.

Dib ha ugu laaban sariirta isla markaaba, laakin wax kale samey muddo gaaban. Waad dhageysan kartaa muusiga nasashada, aqri, sawir ama samey jimicsiga kala baxa. Kaliya marka aad bilowdid inaad dareentid hurdeysi markale, kadib ku laabo sariirta. Si lagaaga caawiyo inaad hurdoodid, waxaad sameyn kartaa **Jimicsiga Neefsiga 15, Sadarka 3.1.2.**

Waa macquul in “dib loo jaheeyo” riyoyinka xun marka ay naxdin geliyaan kicitaanka adiga oo qiyaasayo in dadka caawinta lehama xayawaanada farageliyaan ama inaad ka adkaato dhibaatooyinka ee leh awoodaha gaarka ah. Noqo agaasimaha riyadaada gaarka ah! Nefsadaada geesi ka dhig! Adiga oo badelayo qoraalka qiyaastaada, waad adkaan kartaa cabsida iyo caawin la'aanta ay sababtay qarowga.

Mararka qaar way adagtahay in dib loo jaheeyo riyoyinkaaga kaligaa. Haku caawiyo qof qaba waaya aragnimo yar. Weydii jaheeyahaaga ama qofka ku siiyaa buugaan.

3.2.2. Ka hortaga qarowga

Cilmi baarayaasha mar walba ma ogaadaan waxa iyo sida ay wax noo caawiyaan. Laakin waxaa jiro xigmad qiimo leh oo dhaqamo badan ah ee ka imaanayo qarniyada waaya aragnimada. Dhalad Mareykanka ayaa abuuray 'daawo' la dagaalanto qarowga ee loo yaqaan *riyo qabtaha*. Fiiri sawirka mid ka mid ah. Dhaladka Mareykanka ayaa kuwaan u sameeyay nafsadooda. Riyo qabtaha waxaa loogu talo galay inuu ka illaaliyo dadka riyoooyinka xun. Riyoooyinka xun waxaa lagu qabtaa qaribin, iyada oo dhagaxa xarunta u ogolaanayo riyoooyinka wanaagsan oo ku soo maartaa.

Riyo qabtaha weli wuxuu u aamusanyahay si caan ah maanta ee Mareykanka iyo illaa Yurub. Waxay ku laalanyihiin sariirta ama daaqada qolka iyo dad badan ayaa lagula taliyay waxtarkooda.



Miyay cibaadeysiga ama daawooyinka dhaqankaaga ku jiro ka caawisaa leexinta qarowga?

3.3. Dib u xasuusashada, xasuusaha/sawirada xun ee soo noqnoqanayo iyo la jiritaanka dhinacaaga

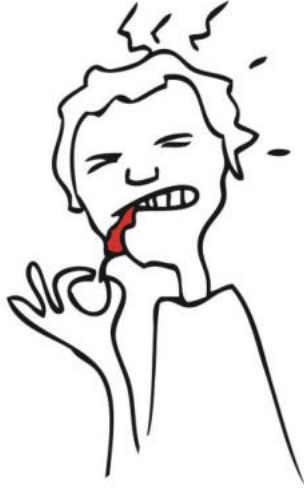
3.3.1. Dib u xasuusashada

Markii xasuusyo waaya aragnimada naxdinta noqoto mid aad u xoogan oo aad dareentid dhacdooyinka naxdinta inay hadeer dhacayaan, kuwaan waxaa loo yaqaan *dib u xasuusashada*. **Sadarka 1**, waxaad wax ka aqrisay sida dib u eegidaan ugasoo baxaan. Inta lagu jiro dib u eegida, maskaxdaada kore way dantaa markale oo markale ma ogid halka aad ka joogtid jadwalka waqtigaaga. Haddii aad eegtid jadwalka waqtigaaga markale **Sadarka 1.3.**, waxaad arkeysaa in dib u eegida ay ka mid tahay mid la soo dhaafay. Waaya aragnimada kala duwan waxay ku caawineysaa maskaxdaada kore inay dareen keento ee dib ugu socdo Halkaan iyo Hadeer, helida baaxada ka imaaneyso dhacdooyinka waqtiga la soo dhaafay; ee ka imaanayo dareemaha buux dhaafa ee ku xiran dhacdooyinka la soo dhaafay.

Waa inaad jimicsiga si joogta ah ugu sameysaa iyaga si ay waxtar u lahaato, ma ahan kaliya marka aad la kulmeysid dib u xasuusasho. Jimicsiga waa inuu si toos ah u imaadaa, kadib waxay kugu caawinayaan xaalada daran, tusaale ahaan inta lagu jiro dib u xasuusashada. Tababarka way wanaajisaa, waa maahmaah Ingiriis caadi ah. Ma leedahay maahmaah luuqadaada ah ee muujisaa isla afkaarta?

Jimicsiga 20: Dareemaha madadaalada

Qiyaas waxaad qaniineysaa basbaas aad u kulul. Sidee ayay taasi dareentaa? Aad ayay u basbaasantahay in afkaaga gubto iyo indhahaaga ilmeeyaan? Ma ku fakeri kartaa wax kale hadeer markii laga saaro afkaaga gubanayo? Malaha ma ahan! Maskaxdaada gabi ahaanba waxaa lagu dhuuqay afkaaga. Wax walba ee kale waa mid labaad.



Iyo si hufan habkaan waxtar ayuu kuu noqon karaa! Markii xasuusaha dib kaa bataan ama markii aad dhinac ka tahay nafsadaada oo aad dareentid sida in aadan ku jirin jirkaaga gabi ahaanba. Kicinta xiisaha wuxuu carqaladeeyaa labadaba!

Waad baran kartaa inaad kicisid hal ama wax ka badan shantaada dareen ee xaalad noocaas ah! Ahow sida aasaaska aad jeceshahay marka aad tixgelineysid kicintee ayaa kuu wanaagsan adiga iyo dareemahee ayaad jeclaan laheyd inaad kicisid.

Halkaan waa dhoor fikraddood. Kee baad jeclaan laheyd inaad isku daydid? Laga yaabo inaad heysid fikrado badan oo wanaagsan? Dooro hal ama labo fikraddood ee la isku dayo dhoorka maalmood ee xigo.



- Qabashada dhagax qolfeytan
- Ku dhufo gacmahaaga gabalada barafka ah ama biyo qabow, ama qaado qubeys qabooban
- Ku jabi faashada goomaha curcurkaaga
- Qanjaruufo maqaarka u dhaxeeyo suulka iyo tilmaamaha



- Urta qalka
- Urta barfuunka ama saliida dhirta



- Dhuuq nanacyo dhannaan ah ama dhibcaha dhirta
- Calaali miraha beeriga qalalan
- Ku qaniin liimada ama basbaaska kulul



- Ciyaar dhawaqyada qeylida ee mobeelkaaga
- Yeei gambaleel yar
- Daar muusig dhawaq dheer



- Fiiri sawirka la xiriiro afkaaraha wanaagsan
- Magaca waxyaabaha qolka ku jiro ee leh, tusaale ahaan, isla midibka

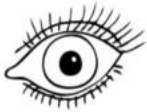
Kuwaan waa waxyaabaha aan isku dayayo:

Jimicsiga 21: Jimicsiga 1-2-3-4-5

Jimicsigaan waa wado u sahlan inay dib u keento dareenkaaga Halkaahn iyo Hadeer. Waxaad ku sameyn kartaa meel walba iyo xili walba. Sidoo kale way wanaagsantahay wax ka soo horjeedo jahwareerka, cabsida iyo xiisaha.

Tababarka koowaad jimicsigaan caadi ahaan, xaaladaha maalin walba markii aad midkood xiisaha ku jirtid ama ka hor imaanshaha ee leh dareemaha xun. Waa inaad ogaataa in jimicsiga aad u wanaagsanyahay, kaliya goorta ay kuugu caawineyso waqtiyada adag. Waxay kugu caawineysaa inaad dib u heshid xakameynta nafsadaada oo ma ahan buux dhaafa afkaaraha iyo dareemaha xun. Shey ugu wanaagsan waxay noqoneysaa barashada jimicsiga 1 illaa 3 jeer maalintii oo caadi ahaan, xaalado walba.

Bilow jimicsiga adiga oo **magacaabay** shey ee aad **aragtid** hadeer. Tusaale ahaan, “waxaan arkaa gaark wadid gaduudan ee.”



Kadib, **magacow sheyga** aad **maqashid** hadeer. Tusaale ahaan, “waxaan maqlaa dad hadlayo.”



Kadib, **magacow sheyga** aad **taabaneysid** hadeer. Tusaale ahaan, “waxaan ka dareemaa dhinaca hoose ee gacanta nasashada korsiga.”



Hadeer, magacow 2 shey oo aag walba ah.

2 shey aad aragtid

2 shey aad maqashid

2 shey aad dareentid

Ku sii soco hadeer 3 sheeyo.

3 shey aad aragtid

3 shey aad maqashid

3 shey aad dareentid

Kadib 4 sheeyo,

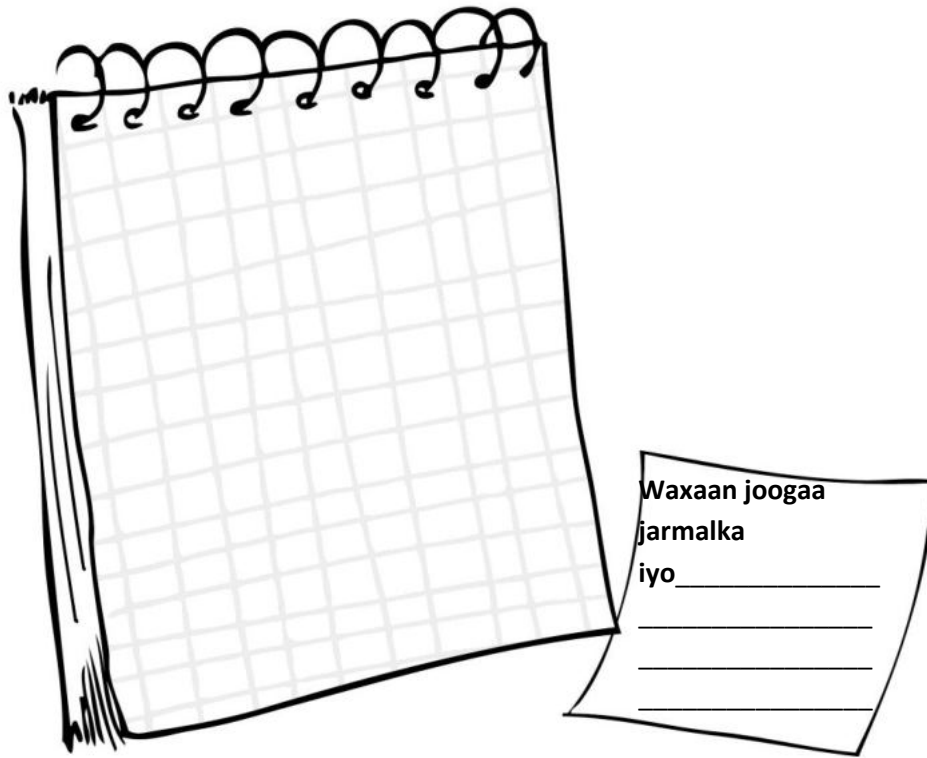
4 sheeyo aad aragtid, maqashid oo aad dareentid.

Ku dhamey **5 sheeyo qeyb walba.**

Haka walaacin haddii aad lumisid xisaabinta, sii soco kaliya. Sidoo kale, waxay dajisaa dhammaan waxyaabaha ku celinta ee aad aragtid, maqashid iyo dareentid.

Jimicsigaan wuxuu sidoo kale kugu caawin karaa **inaad hurdoodid**. Xaaladaas, samey jimicsiga gadaal, hoos u xisaabinta ka bilow **5 shey aad arki kartid, maqli kartid oo aad dareemi kartid, illaa 4 sheeyo, illaa 3 sheeyo, illaa 2 sheeyo iyo 1 ugu dambeyntii, illaa 1 shey aad arki kartid, maqli kartid oo aad arki kartid.**

Markii aad nafsadaada si guul ah dib ugu keentay Halkaan iyo Hadeer oo aad ogaatid in xasuusaha ka midka ah mida la soo dhaafay, muhiim uma ahan inay dajiso dareemaha buuxo. **Jimicsiga 15 (Jimicsiga neefsiga) iyo 16 (nasiinta muruqa hormarayo) ee Sadarka 3.1.2.** aad ayay waxtar u tahay. Sidoo kale waad u safri kartaa meeshaada gaarka ah ee nabada (**Jimicsiga 18 Gaarkeyga, meel nabad oo gaar ah ee Sadarka 3.1.3.**) ama qor jumlo raaxo gelineyso ee gabal yar oo warqad ah oo aad marwalba ku qaadid jeebkaaga, aqrbinta oo dhoor waqtiyo marka aad u baahantahay. Maxay jumladaan noqon kartaa?



3.3.2. Dib u dhaca xasuusaha xun ama sawirada (faragelinta)

Markii afkaaraha ku wareegaan buuraha, waxay inta badan ku shaqo leeyihiin waxa la soo dhaafay. Qaar ka mid ah xasuusaha way soo laabtaan markale iyo markale. Waqtiyo noocaas, waa muhiim in lagu joojiyo oo loogu ceyriyo, diirad saarida Halkaan iyo Hadeer. Taasi waxay gelisaa iyaga baaxada. Jimicsiyada xigo waxay kugu caawin karaan.

Jimicsiga 22: Joojinta afkaarta

Sida ugu dhaqsiha badan ee aad ogaatid in xasuusaha iyo dareemaha ka imaanayo waqtiga la soo dhaafay ay qaadaneyso, **sacbahaaga si dhawaq dheer u garaac gacmahaaga** oo dheh “**JOOJI!**” Si dhawaq dheer haddii uusan jirin qof agagaarka ah oo aamusan haddii ay jirto. Qiyaas astaanta joogsiga ee isgoyska, kaas oo u eg midaan:



Aastaamaha joogsiga nooc ee ayaad garanaysaa? Qiyaas astaanta joogsiga ugu xooga badan ee aad awoodid! Iyada oo la qiyaasayo astaanta joogsiga, si tartiib ah u neefso, xisaabinta illaa sadex adiga oo gudaha u neefsano. Qabo neeftaada hadeer oo xisaab sadex ah. Banaanka u neefso adiga oo xisaabinayo illaa sadex. Ku celi jimicsiga illaa diirad saaridaada si xoogan loo saaro neefsigaaga.

Jimicsiga 23: Xisaabinta iyo xujooyinkooda

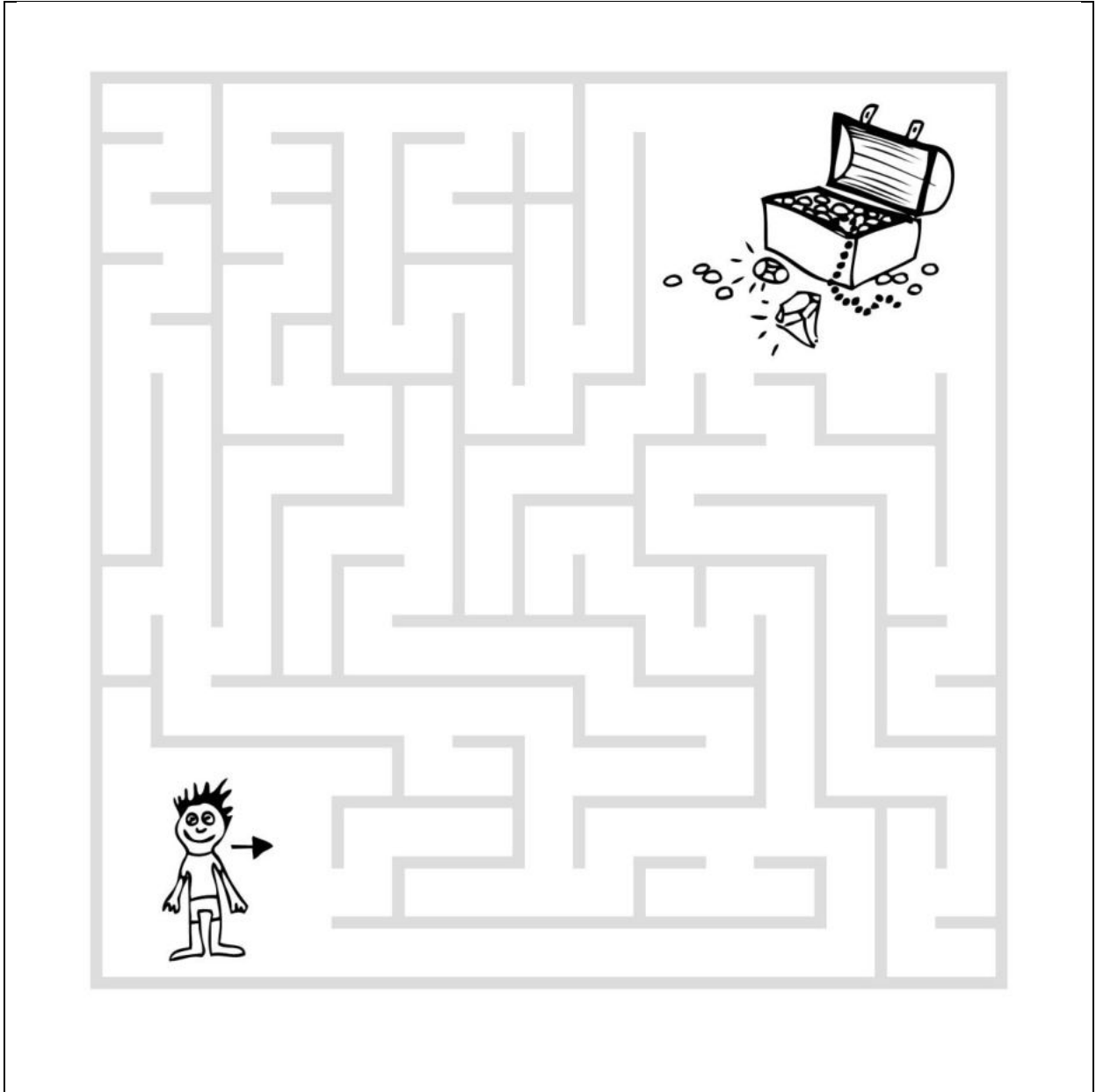
Marka aad bilowdid ka fikerida afkaaraha daran, isku day inaad xalisid dhibaata Xisaabta xigto, **10,000 laga jaray 13.**

Laga jaray 13 ka bilow natiijada, **ka jarida 13** ee natiijadaas, iyo **13 markale** ee natiijada. **Ka jar 13 natiijadaas**, adiga oo ka saaraya **13 markale**, iyo kadib **13 markale** iyo kadib **ka jar 13 markale** ka bilow natiijada ugu dambeysa, iyo **qaado 13** ka bilow natiijadaas.

Haddii aad si sax ah u xisaabisid, waxaad u imaanaysaa natiijada 9883.

Adiga oo ku mashquulsanaa dhibaata Xisaabta, waxaad ilowday afkaaraha xun. Ka jarida waxay dib u riixaysaa iyaga sababtoo ah maanan jirin qolol badan ee maskaxdaada ku jiro.

Ku haynta dhibaata Xisaabta liis yar ee adiga aad ayaad caawin weyn u heli kartaa. Xojooyinka iyo hal xiraalaha waxay leeyihiin saameynada la midka ah. Laga yaabo inaad iibsano kartid joornaalka kaftanka maskaxda ee leh xojooyinka sida midaan:



Marka aad ku soo laabatid Halkaan iyo Hadeer, Jimisiga Badbaadada (*Jimicsiga 1, Sadarka 1.2.*) waxay kugu caawin kartaa joogteynta baaxada afkaaraha xun iyo dareemaha, iyada oo la qiyaasayo inaad si badbaado ah ku baakimeysid iyaga. Kor ku xirida sawirka meel badbaado ah ama meeshaada badbaadada ah ayaa kugu caawin karto inaad banaanka ku xirtid si dhaqso ah markii afkaaraha xun u hanjabaan inay kaa adkaadaan. Kadib banaaan ku xirida, waxaad sameyn kartaa jimicsiga neefsiga (*fiiri Jimicsiga 15, Sadarka 3.1.2.*) ama booqo meeshaada nabada ee gaarka ah (*fiiri Jimicsiga 18, Sadarka 3.1.3.*). Jimicsigaan waxay kugu caawineysaa inaad dajisid nafsadiisa si markaas aad dib ugu heshid xakameynta dareemahaaga.

3.3.3. La jiritaanka dhinacaaga (iska-goynta)

Qeybtaan waxay la macaamishaa waqtiyada marka aad dareentid kormeeraha afkaarahaaga gaarka ah iyo jirka. Waqtiyada markii jawigaaga ay markiiba dareento karti iyo aan dhab aheyn. Waqtiyo noocaas ah waxay kaa dhigi kartaa mid aad u cabsado ee luminta xakameynta.

Ee heerka gaarka ah, waxaan leenahay dhammaan waaya aragnimada ee xaaladana ahaanshaha. Tusaale ahaan, marka aad ku fadhidid baska, lumisid afkaaraha, ka bilaabeysid booska. Waxaad ka soo baxdaa kaliya

maqnaanshahaaga markii qof kula hadlo. Kaliya ayaad kadib ogaataa inaad isku laabeysay timahaaga waqtiga oo dhan oo aad lumisay joogsiga baskaaga.

Markii lagu nixiyo, midaan “ahaaneyso markii dhinac laga dhigo nafsadaada” waxay qaadan kartaa qiyaasta joogtada ah, oo ku sababay dhibaatooyin nolol maalmeedkaaga. Waxaa laga yaabaa, tusaale ahaan, inaad ku aragtid nafsadaada adiga oo aanan ogaanin sida aad halkaas ku tagtay. Waxaa laga yaabaa inaad inta badan ‘lagaa waayo’ casharadaada; jirkaaga wuujoogaa laakin war kama hayo waxa la dhahay ama lagu sameeyay 10-kii daqiiqo ee la soo dhaafay. Waa sida haddii uu qof dhahay riixay badhanka hakinta ee CD player. Waaya aragnimadaan inta badan waa naxdinta, waxaad ka baqeysaa inaad xakameynta lumisid. Jirkaaga wuu ka falcelinayaa waaya aragnimada naxdintaada. Haddii aad xasuusantahay, **Sadarka 1**, waxaa jiro xaalada halka maskaxdaada kore danto iyo barnaamijka degdega la daaro. Markii xaalada ay aad uga xuntahay waxaad ku adkeysan kartaa, garashadaada ayaa kaa illaalisoo iyada oo si sahlan u damineyso oo u xireyso xaqiiqda. Xittaa kadib markay dhacdada naxdinta dhammaato, waxaa jiro xaalado gaar ah oo dib u furo barnaamijka degdega. Jirkaaga si ayuu kuu xasuusiyay dhacdada naxdinta iyo diiranaanta – garashadeena way dantaa si ay noo illaalisoo! Inta badan xittaa ma naqaano waxa kiciyo falcelintaan.

Isku day inaad kormeertid xaalada kugu sababtay in “lagu waayo.” Miyay jiraan there a hanaanka?

Waa muhiim in la isku dayo oo la joogo Halkaan iyo Hadeer, sida lagu sheegay **Sadarka 2.5**. Intaa waxaa dheer, waxaad ku caawin kartaa jirkaaga Halkaan iyo Hadeer ee leh kicin xoogan, **Fiiri Jimicsiga 20, Sadarka 3.3.1**. Inta lagu jiro kuwaan “markii laga saaro nafsadaada” muddooyinka, jirkaaga iyo maskaxda kore waxay isku dayaan inay helaan baaxada ee culeyska xasuusada iyada oo lagu xirayo albaabka maskaxda kore oo damineyso gabi ahaanba. Waad baran kartaa inaad u aasaastid baaxadaan ula kacda iyo si ula kac ah ula shaqeynayo maskaxdaada kore. Dhammaan jimicsiyada diirada saarayo Halkaan iyo Hadeer waxay kugu caawisaa tababarida maskaxdaada si markaas aysan markale u daarin barnaamij degdeg ah oo aad joogteysid xakameynta! (**Fiiri Jimicsiyada 7, 8, 9, 10 ee Sadarka 2.5.**)

Marka aad ogaatay waxaad ku dhowdahay in lagu waayo sidoo kale waad **ordi kartaa, qeylo iyo safanayo** ama **gacmahaaga ku dharbaaxdid jirkaaga** ama **ku joogsiga hal lug**. Howlahaan waxay kuu soo celinayaan Halkaan iyo Hadeer.

3.4. Dagaalka: Is-dhaawicida, xanaaqa, ka xanaajinta iyo rabshad

Sadarka 1 waxaad mar hore aqrisay sida dagaalka iyo dabeecada is dhaawacida ee ka timid waaya aragnimada naxdinta. Labadaba waxay ku imaadaan xaaladaha kiciyo xasuusaha buuxdhaafa ah. Xasuusahiisa aadka u weyn ee sababay xiisaha iyo si dhib leh xiisaha la fududeyn karo. Iyo maadaama maskaxda kore danto xaaladaha qaarkood, waxaan ku sameyn kartaa sheeyada inay dalooliso xiisaha xad dhaafka ah ee sida caadiga aanan sameyn laheyn.

Waxaad ugu wici laheyd is difaacida ka soo horjeedo murugada loo dulqaadan karin!

Inkastoo aadan xakameyn karin dabeecadahaaga ee waqtiyo noocaas ah, waxaad dareemi kartaa dambiile hadhowdii sababtoo ah waxaad dhibaateysay qof ama gabi ahaanba lumisay is-xakameyntaada. Sababtaan, way wanaagsantahay in si tartiib ah u baratid sida looga soo kabsado dagaalkaaga. **Sadarka 3.3.**, waxaad baratay in isku xirirda nafsadaada Halkaan iyo Hadeer waxaad ka fiiqi kartaa qulqulka afkaaraha iyo dareemaha buuxdhaafa. Waxaa jiro taxane waxyaabo kale ee aad sameyn kartid sid aad uga fogaatid oo si dhaqso ah u korayo ama waxyeelo kugu sameynayo.

3.4.1. Is-dhaacida

Haddii aad dareentid wadada kaliya ee lagu daloolinayo dareenka ka imaanayo xasuusaha xun iyo dareemaha waa ku sameynta waxyeelo nafsadaada, kadib **Jimicsiga 20 iyo 21** ee **Sadarka 3.3.1** si gaar ah ayuu muhiim kuugu yahay. Murugada aanan loo dulqaadan karin waxay qaadan kartaa qaabka xanaaqa, cabsida, kali ahaanshaha, dambilaha iyo/ama dareenka cabsi aanan waxba tareynin. Isdhaacida inta lagu jiro nafsadaada waa hal wado ee lagu Joornaalka Bukaanka siinayo ciqaabta dareemahaan uu dib xakameyn ugu celinayo. Iyo waxay ku shaqeysaa, muddo gaaban. Laakin waxaad sidoo kale waxyeeshaa nafsadaada ee nidaamka ku jiro. Taasi kadib, waxaad dareemi kartaa xishdood ee cadeynta muuqato ee dhibaataada, laakin halkaas dhabtii

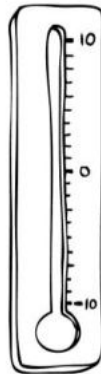
looma baahno in laga xishoodo. Waan ognahay in tani ay aheyd dooqaaga kaliya ee xiligaan, falka rajo beelida looga baxsanayo walbahaarkaaga, oo ma xukuntid sababtoo ah maskaxdaada kore way dantay. Fahamka tani waa tallaabada ugu horeyso oo iyada lagu badelayo!

Ama waxaad ku soo bandhigi kartaa nafsadaada dhaawacyada sababay in lagu muujiyo dhibaataada ruuxa ee aadan erayo ka dhigi karin. Tani way ku adagtahay dadka kale inay fahmaan oo inta badan ku dhiirogeliyo dareenka caawin la'aanta. Codsashada u kicin xoogan ee dareemahaaga, waxaad baran kartaa inaad hawo raacisid xiisaha adiga oo aan is dhaawicin. Qaababka badelka tababarka ee hawo raacinta walbahaarkaaga, way u caafimaadanyihiin kuwa rabaan inay taageeraan bogsashadaada. Waxaad ku waxyeelayn kartaa dhaawacyada nafsadaada sababtoo ah waxaad dareemi kartaa ebar iyo kabuubyada iyo waqtiga nolosha. Codsashada kiciye xoogan ee dareemahaaga ayaa sidoo kale kugu caawin kara inaad ka adkaato xaaladaan. Adiga oo si dhow u kormeerayo dabeecadaada, waxaad baraneysaa markii waqtiga imaado ee la isticmaalo kiciyo xoogan dareemahaaga ee kuu soo celiyo Halkaan iyo Hadeer. Jimicsiga xiggo ayaa ku caawinayo.

Jimicsiga 24: Xiisaha heerkulul cabiraha

Ma taqaanaa waxa heer kulul cabiraha yahay? Heerkulul cabiraha waxaa loo isticmaalaa in lagu cabiro heer kululka. Heerka ebarka ee ku jiro bartamaha heerkulul cabiraha. Si dheer ee aad hoos aadid, sida qabow ay tahay. Kuwaan waa heer kululka hoose. Sida dheer ee aad aadid, sida qandacan ee uu noqdo.

Heerkulul cabiraha hoos ku sawiran looguma talo galin cabirista heer kululka, laakin cabirida heerkululka xiisaha. Hoosta, xiliga **-10** waxaad **gabi ahaanba iyo si qoto dheer u nasatay**. Dusha, xiliga **+10 xiisaha aad ayuu u kacsanyahay oo looma dulqadan karo**.

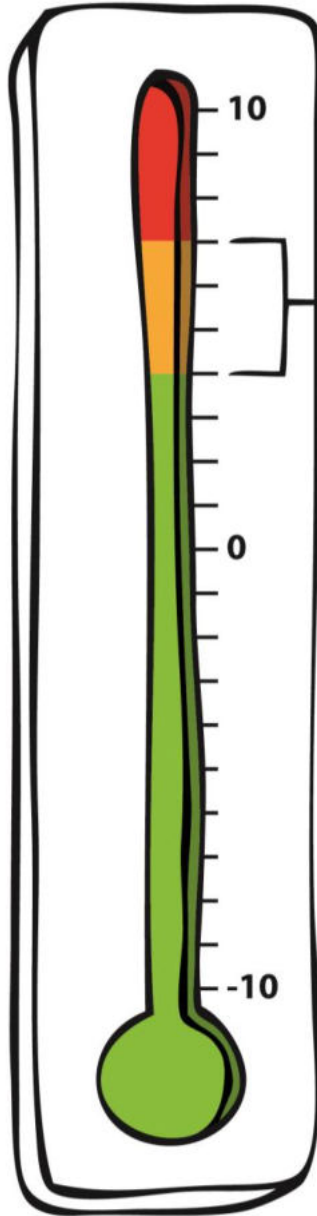


Aaway heerka xiisahaaga hadeer? Haddii aad jeceshay, waxaad ku aastaameyn kartaa heerkulul cabiraha.

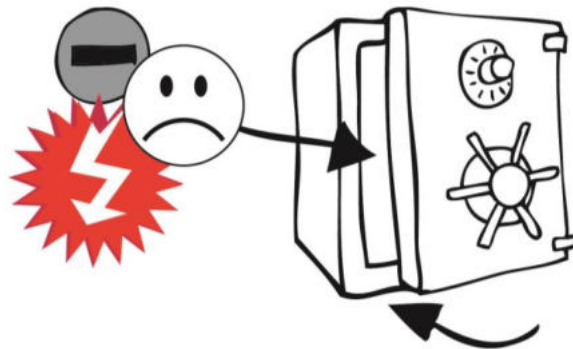
Hadeer tixgeli aagee ee heerkulul cabiraha ayaa si wanaagsan u qeexo **heer kululka fayo qabkaaga**. Tani waa aaga halka aad dareentid wanaag; halka aadan dareemin in hawo raacisid xiisaha. Ku calaameey aagaan heer kulul cabiraha cagaaran. Markii heerka xiisahaaga kasara kaco barta fayo qabka, midibka ayaa u badelo sida uu ku sameeyo nal taraafikada, ka socdo ka bilow cagaar illaa oranjiga. Heerkaan, weli waad maamuli kartaa xiisaha; weli waad ku fakari kartaa oo si firfircoon ayaad ku dhaqmi kartaa. Sidee sareyso ayaa heer kulul cabiraha ayuu heerkulul tagaa? Markii aad ku dul joogsatid xaduudkaan, waxaad arkeysaa gaduud, taas oo micnaheeda yahay maskaxda kore way dantaa, waxaad tahay xakameyn la'aan iyo waxay sheegeysaa rabitaanka aad isku dhibaateysid.

Markii aad gaartid aaga gaduudan, aad **ayay u daahsantahay in lagu dhaqmo**. Waa inaad barataa inaad si dhow u dhageysatid nafsadaada inaad ogaatid halkan heerka xiisahaaga la siiyay waqtiga. Miyaan ku jiraa aaga cagaaran ama miyaan u guurayaa dhinaca aaga oranjiga? Marka aad ogaatid in xiisahaaga uu kacayo oo aad u dhaqaaqdid aaga oranjiga ah, **weli waad ku dhaqmi kartaa!** Isticmaal kiciye xoogan ee dareemahaaga ah (**fiiri Jimicsiga 20, Sadarka 3.3.1.**), marka koowaad u keenayo nafsadaada gadaal Halkaan iyo Hadeer. Kadib, isku day inaad dib hoose u sharciyeesid xiisaha aaga cagaaran adiga oo sameynayo jimicsiga nasashada sida

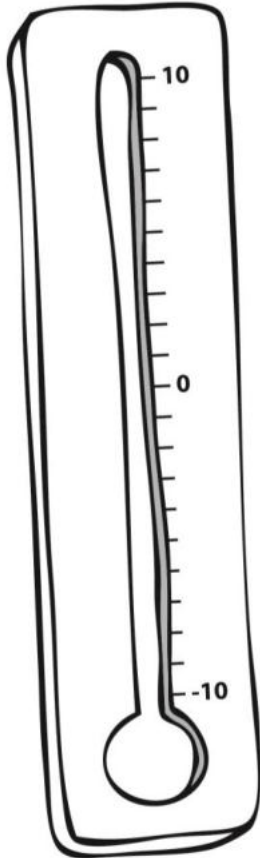
Jimicsiga 15 ama 16 ee Sadarka 3.1.2. Waxaad sidoo kale hoos u keeni kartaa xiisaha adiga oo sameynayo nasteexo. Maxay noqon karaan? **Samey liiska nasteexeynta sheeyada iyo howlaha.** Bogga xiggo waa booska liiskaaga degdega gaarka ah. Waxaad sidoo kale isku xiri kartaa dareemaha ka baxsan badbaadadaada ama meelaha badbaadada kale (**fiiro Jimicsiga 1, Sadarka 1.2.**).



1. Ku xir meel ka dheer xasuusaha xun



2. Xir qasnada!



In kabadan labada isbuuc ee xiggo, qaado waqtiga lagu diiwaangelinayo halka aad ku jirtid xiisahaaga heer kulul cabiraha. Isku day inaad garatid oo maga cowdid dareemaha aad qabtid xiligaan. Gaar ahaan marka aad ogaatid inaad u guureysid dusha aaga oranjiga, sii dareemaha xun sida magaca oo samey jimicsiga aad baratay inaad joojisid iyaga. Aad ayaad ugu faani kartaa nafsadaada markii aad si guul ah uga guurtid ka bilow oranjiga illaa cagaarka! Iyo aad ku taraaraxdid gaduudka mararka qaarkood, haka niyad jabin. Barashada lagu xakameynayo dareemahaaga waxay u baahantahay shaqo adag! Sheyga ugu muhiimsan waa ku dhaqmida, ku dhaqmida, ku dhaqmida!

Tilmaamaha caawinta kale:

- **U naxariiso nafsadaada!** Ogow in is dhaawicida ay tahay qaabkaaga looga soo kabsanayo waaya aragnimada aanan loo dulqaadan karin. Barashada qaababka cusub waxay qaadataa waqtiga iyo bukaanka.
 - **Ogolow caawinta!** Culeyska dareenka weyn ee noocaas ah waxay u baahantahay qof nagu caawiyo inuu sameeyo iyada. Looma baahno inaad sameysdi kaligaaga! Kala hadlida qof waxa ku saabsan dareemaha ku dhibaateeyo nafsadaada wuxuu fududeyn karaa rarka. Iyo yareynta rarka wuxuu u hogaamiyaa inuu yareeyo xiisaha! Marka aad ogaatid inaad lahadashid jaal fahamsan dareemahaaga oo aanan ku xukumin dabeecadaada, waad joojin kartaa dareenka xishoodka nafsadaada, oo bilow badelida sheeyada.
 - **Daryeelka jirkaaga!** U ogolaw in dhaqtarka uu daaweeyo dhaawacyada daran.
 - **Si cad u ogow nafsadaada!** Taxadar dareemaha imaado xaaladaha. Xaaladaha kiciyo murugada? Waa maxay magacyada dareemaha dhaladka ee imaado? Ma mid kaligeeda ah miyaa? Xanaaq? Cabsi? Murugo? Rajo beelid? Magacow dareemahaga in cadaadiska aad ku jirtid uu rabo in nafsadaada dhibaateeyo. Halkaan boos hoos loogu qorayao.
-
- **Joog Halkaan iyo Hadeer!** Marka aad ogaatid in xiisaha waa kordhinta, ku xir nafsadaada Halkaan iyo Hadeer! U sheeg nafsadaada, “Dhacdooyinka xun waxay ka mid yihiin waqtiga la soo dhaafay! Way dhammaatay!”
 - **Dulqaad u samey nafsadaada!** Ha maqlin nafsadaada marka is dhaawcidid nafsadaada, xittaa in kastoo aadan rabin. Waxaad gaareysaa booskaaga hal tallaabo waqtigiiba!

3.4.2. Xanaaqa, ka xanaajinta iyo rabshad

Haddii aad si dhaqso ah ku carootid oo ka badan sidii hore iyo sheyga yar waxay kaa dhigtaa in qofka la xakameyn waayo, taasi waa astaanta dhiig karka. Maskaxdaada hoose waxay si joogta ah kugu haysaa xiisaha si markaas aad uga falcelisid si dhaqso ah markii halis timaado. Taasi waa sababta sheyga ugu yar uu u kicin karo dhawaaqa qeylada, inkaarida qofka, sheeyo jabinta ama qof dhufashada. Marka la barbardhigo is-dhaawacida, dagaalka waxaa lagu aadiyay dusheeda. Xiisaha aanan loo dulqaadan karin ayaa kadib laga nasiyaa waqti gaaban. Laakin markaas kadib, waad ka xumaan kartaa sababtoo ah inaad qof dhibaateysid ama jabisid wax un. Oo aad rabtid inaad heshid xakameyn wanaagsan ee dhinaca dagaalkaaga ah.

Sidee ayaad u hawo raacisid xanaaqaaga?

Xanaaqa ma ahan dareen xun ama mamnuuc ah. Guud ahaan lidka, waa dabiici oo caafimaadan inay carooto markii qof uu si ula kac ah qofkale u dhibaateeyo, ama ula dhaqmo si aan cadaalad aheyn, ama wax aanan u shaqeynin qaabka aan ugu talo galnay. Xaaladaha noocaas ah, xanaaqeena ayaa nagu caawisay goorta aan u qaabili karno si ku haboon. Tusaale ahaan, marka aadku xanaaqsantahay bafsadaada ee si xun u xisaabinta dhibaataada Xisaabta, xanaaqaaga waxay kugu caawineysaa inaad dadaashid waqtiga xiggo. Xanaaqa waa tamar. Marka aan qof u xanaaqsannahay, xanaaqeena waxay nagu caasaa inaan soo bandhigno oo aan ka hadalno sida aan ku ogaan karno xalal wanaagsan mustaqbalka. Waxay dhammaan ku xirantahay sida aan ula macaamilno xanaaqeena. Waxaan u muujin karnaa si ku haboon si markaas ay noo caawiso, si markaas aan ugu hawi siino si xun, oo sababayo burburka.

Dagaalka, tusaasalaha. xanaaqa, carada, dagaalka, waxaa kiciyo xaaladaha murugada badan. Waxyaabaha kala duwan way ka careysiiyaan, dagaal geliyaan ama ku qeyliyaan dadka kala duwan. Waa muhiim inaad aqoonsantahay xaalada kiciyo caradaada ama ku dagaal geliyo.

Sabaha caadiga ah ee xanaaqa:

- **Cadaala darada:** Waxaad u heshay wax si aan cadaalad aheyn ama aad dareentay in si aan cadaalad aheyn laguula dhaqmay.
- **Jahwareer:** Ma buuxin kartid shaqada, laakin aamin inay kuu suurto gasho inaad.
- **Aflagaatada ama yasida:** Waxaad dareentaa in lagu aflagaadeeyay ama lagu yasid ama qof igu weeraray qof.
- **Qasaaraha xakameynta:** Waxaad dareentaa inaad lumisay xakameynta nafsadaada, ee tallaabooyinkaaga ama xaaladaha qaarkood.

Waxay noqon karaan kiciyayaal kale.

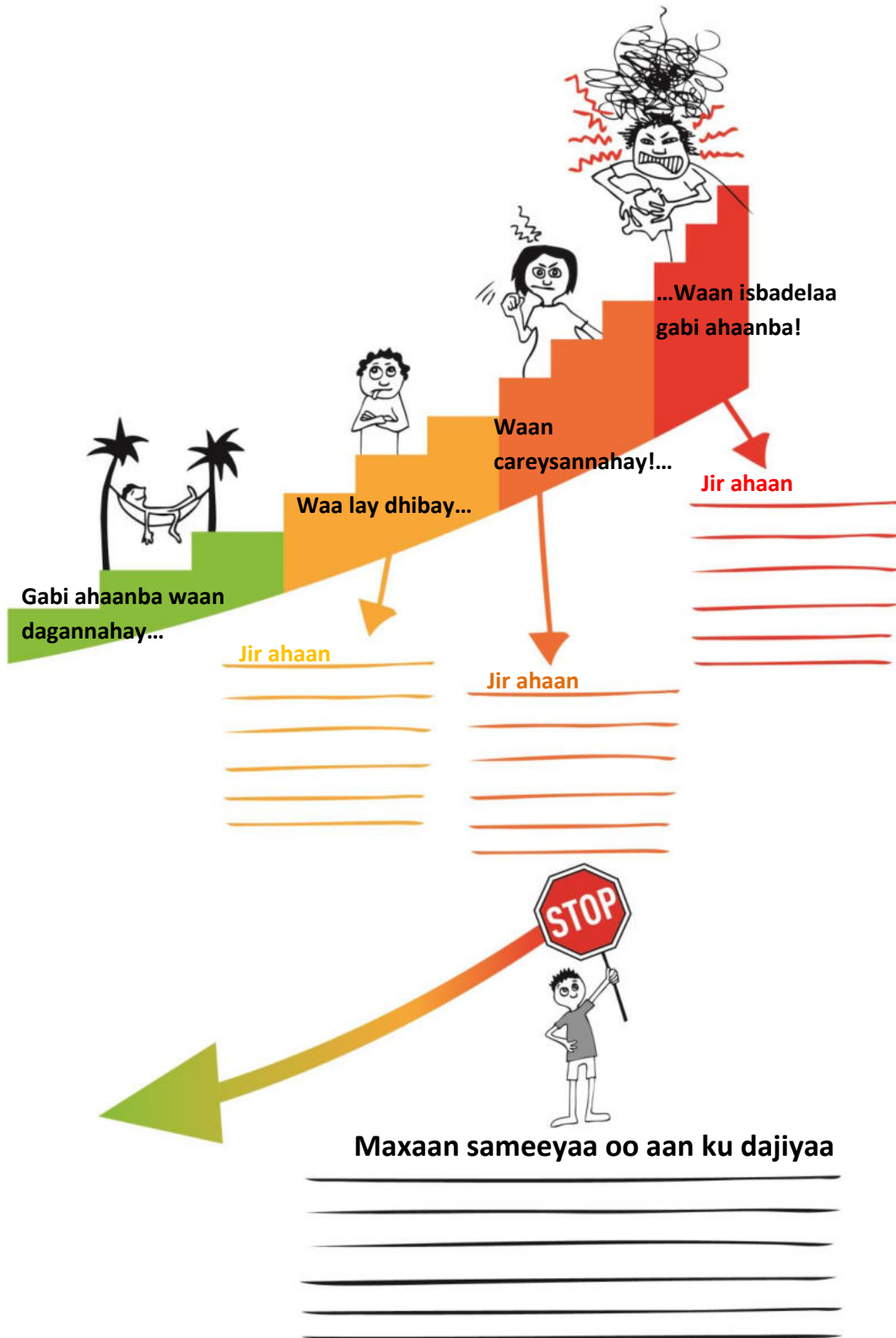
Xaaladahee ayaa kiciyo xanaaqaaga? Hoos ku qor.

Mararka qaarkood caradeena waxay leedahay wax yar oo ku lug leh waqtiga hadeer, laakin ay ku kaceen waxyaabaha naga careysiiyo ee la soo dhaafay. Carada la soo dhaafay wuxuu ka koobanyahay carada hadeer, aasaasida xanaaq aanan la xakameyn karin, isku daro sare ee qarxida. Tani waxay ka dhigtaa dhibaata maalin walba ee dadka kale si ay u fahmaan sababta markiiba sidaas ugu carootay. Ma garanaysid nafsadaada. Carada hore waxay ku timid si tartiib ah oo ka buuxiso dabka xanaaqa hadeer sababtoo ah waxay rabtaa in laga siisaayo iyo waqtiga la soo dhaafay, waad muujin waysay caradaada.

Sidaas darteeda, waa muhiim in lakala gooniyeeyo. Caradaada miyaa kicisay arimaha Halkaan iyo Hadeer inaad si ku haboon u qaabili kartid, adiga oo u isticmaalayo xanaaqaaga inuu ku caawiyo? Ama caradaada aad miyay u weyntahay oo aadan xakameyn karin sababtoo ah carada hore waxay buuxisaa dabka carada cusub? Usuurto gasho inuu aqoonsado halista aastaamaha; si aad u ogaatid marka aad qarxi rabtid, waa muhiim in la kormeero dabeecadaada oo dhoorka isbuuc ee xigo. Jimicsigaan si wanaagsan ayuu halkaan kugu adeegayaa.

Jimicsiga 25: Tallaabooyinka carada

Carada ma ahan caro kaliya. Waxaa jiro kala duwanaan weyn iyo heerar, ku bilaabanayo dhadhaminta iyo dhaqaajinta ee ah in la dhibaateeyo, kadib carada iyo ku gabagabeynta qaraxyada oo isku dhex yaacaya. Qiyaas heerarkan sida jaranjarada. Tallaabada ugu horeyso way weyntahay, oo si tartiib ah u noqoneyso si aad u ciriirisan. Inta badan ee aad caro badantahay, sida sareyso ee aad jaranjarada ku jirtid. Jirkaaga wuxuu diraa siinyaalo aad u cad, isbadelo aad u aqoonsan kartid adiga oo kor sii korayo.



Waqtiga xigo ee aad xanaaqsantahay, isku day inaad si damiir leh u garatid marka caradaada bilaabato. Ka taxadar afkaarahaaga iyo waxa aad dareentid inay ka dhacayaan jirkaaga

Aastaamaha ugu horeeyo ee carada waxay noqon kartaa garaaca wadnaha oo dhaqso ah, weli ma sii fadhin kartid...

Inta sareeyso ee aad kortid jaranjarooyinka carada, darnaanshaha badan ee aad dareemeysid carada jirkaaga ku jirto.

Falcelinadee ayaad dareentaa? Aastaameey kuwa quseeya oo ku qor falcelinada jirkaaga ee boosaska ka hooseeyo jaranjarooyinka xanaaqa. Ku qor aastaamaha ugu horeeyo hoosta jaranjarooyinka jaalaha. Qor cadeynta jirka in aad dhabtii ku xanaaqsantahay jaranjarooyinka oranjiga. Iyo qor sida jirkaaga u falceliyo marka aad lumisid xakameynta oo aad ku sahmisid hoosta jaranjarooyinka gaduudan.

- Waxaan u neefsadaa si xoogan ama dhaqso ah
- Afkeyga wuu qalalanyahay
- Wadnaheyga si dhaqso ah ayuu u garaacmaa
- Wajiga ayaa i gaduuto
- Waxaan sameeyaa feer
- Murqaheyga aad ayay u adkaadaan
- Waxaan helay madax xanuun
- Caloosheyda way xanuuneysaa
- Waxaan bilaabay dhidid
- Qeybaha jirka qaarkood waxay gabi ahaanba noqdaan kaduudasho
- Si cad uma fakeri karo
- Waan gariiraa
- Aastaamaha kale: _____

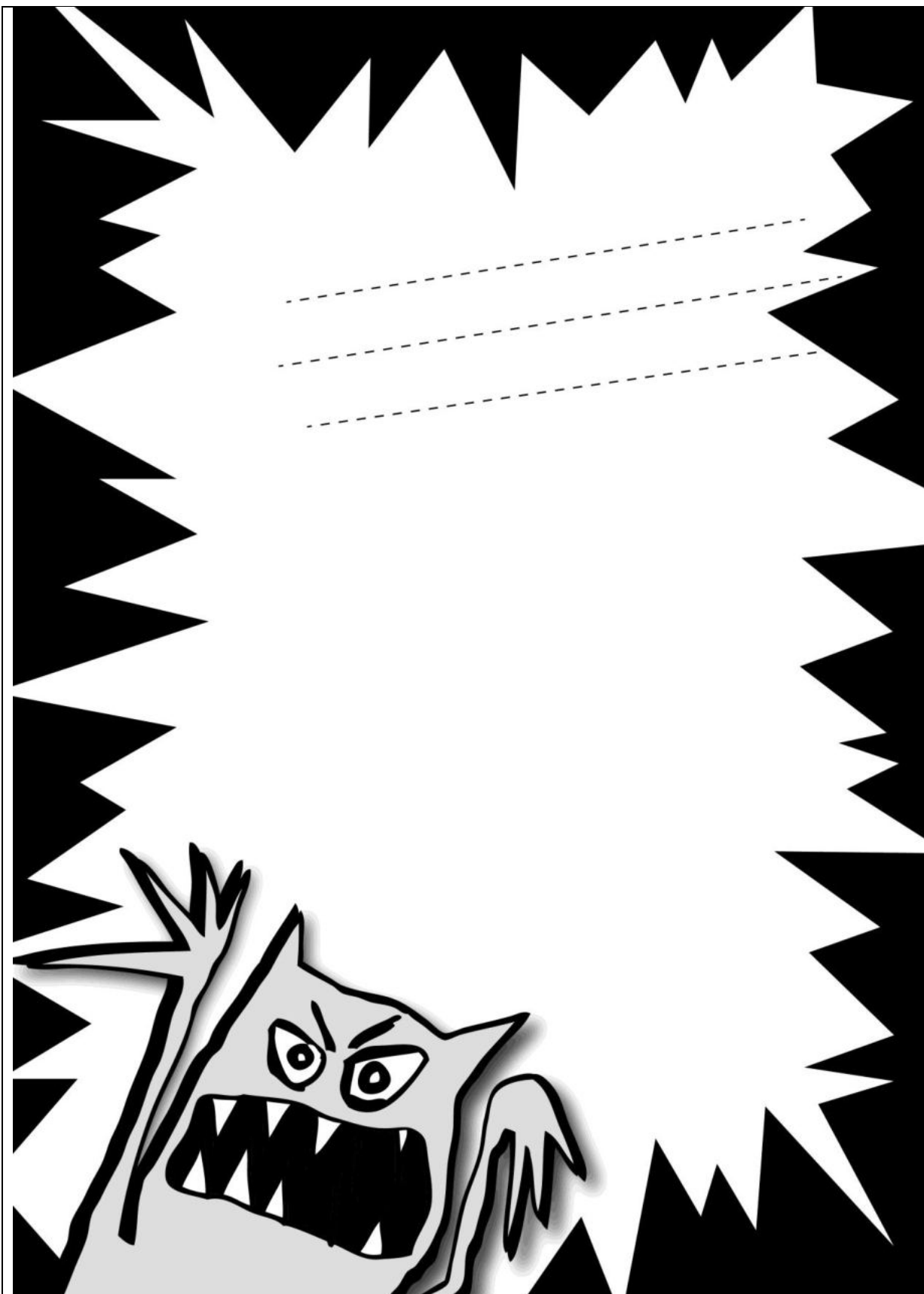
Falcelinada jir ahaanta sida waafaqsan tallaabooyinka oranjiga wuxuu kuu sheegayaa inaad ku dhawaadkii tahay jaranjarooyinka gaduudan. Waxaad u dhowdahay inaad lumisid xakameynta. Markii aad mar hore ku jirtay jaranjarooyinka oranjiga, waa waqtiga lagu dhaqmaayo! Waxaad u baahantahay inaad jiidid bareegyada xanaaqaaga oo hoos ku laabo badelkii aad horay ugu kordhin laheyd. Aastaamaha jir ahaanta sida waafaqsan tallaabooyinka oranjiga waa nooc siinjaalada JOOGSIGA. Hadeer waa waqtiga laga fakarayo waxa aad sameyn kartid markii aad gaartid siinyaalada JOOGSIGA gaarka ah.

Maxaad sameyn kartaa oo aad ku qaban kartid nafsadaada waqti ahaan? Maxaa ku dajiyo ama ku qaboojiyo? Maxaa wanaag dareemo? Maxaa ku nasiyo?

Halkaan waa dhoor fikradood ee laga yaabo inay ku caawiso. Waa afkaar muhiim ah, inaad aruurisid oo aad isku daydid fikradaada gaarka ah. Sanduuqa ka hooseeyo aastaanta JOOGSIGA, hoos ku qor waxa ku dajin karo. Halkaan waa dhoor tusaale.

- Soo wac “waqtiga banaanka”! Ka fogey nafsadaada xaalada adiga oo qolka ka tagayo ama xisaabinayo illaa 10 ama qaadanayo 10 naafsiga gudaha
- Samey wax aad ku qabtid xakameyntaada, sida nidaaminta, sahrinta inatrneetka...
- La hadal saaxib ku caawin karo
- U cadey nafsadaada inay qalad tahay in lagu hawo raaciyi dadka kale
- Ciyaaro
- Samey wax raaxo leh
- Jeclaw xayawaanadaada dufeysan
- Hawo raaci caradaada adiga oo aan dadka kale ka qeybgalin. Tusaale ahaan, waxaad ku xadeyn kartaa caradaada barkin, ku samey qabasho feer aad u dhuuqsan, riix balooniga la dagaalanka murugada (kuwaan waa balooniyada aad si adag u riixi kartid), warqad jeex, banaanka aad oo banaanka si dhawaq dheer ugu qeyli, orod, sawir sawiro carro ah.

Halkaan waa booska sawirka caradaada:



- Samey jimicsiga nasiinyada (*Jimicsiga 15 ama 16, Sadarka 3.1.2.*)
- Booqo meeshaada nabada gaarkaaga (*fiiri 18, Sadarka 3.1.3*)
- Markii aad la careysantahay qof kale, qor warqad xanaaqa ee ka buuxo waxyaabo cabsi badan ee aad jeclaan laheyd inaad dhahdid in qofkaas. Ha siinin warqada qofka. Markii aad caradaada dhaafto oo aad

soo dagto markale, la hadal qofka oo u sheeg waxa aadka kaaga careysiiyay. U sheeg waxa aad ka rabtid iyaga, marka si aadan aad ugu caroonin.

Markii aad dareentid inaad dareenkood heshid markale oo aad isku aragtid nafsadaada jaranjarooyinka jaalaha ama xitaa jaranjarooyinka cagaarka ah, ku qaado waqtiga aad ku soo bandhigtid xanaaqaaga.

- Maxaa dhabtii sidaas iiga careysiiyay? Caradeyda ma waxay ku jaheysantahay xaalada hadeer ama miyay xoojinayaan wax la soo dhaafay? Caradeyda miyay ku habooneyd xaalada hadeer? Maxaan rabay inaan ka helo xanaaq noqoshada? Sidee ayaan si ka duwan ugu muujiyaa caradeyda waqtiga xigto, marka waxaan joogteeyaa xakameynta oo u isticmaalo xanaaqeyga inay wax badesho?
- Haddii aad shaleysiid inaad wax dhaday ama sameysay marka aad xanaaqsaneyd, la hadal dadka ku jiray helida dhammaadka caradaada. Raali geli iyaga. Sharax sababta aad sidaas ugu careysneyd. Nafsadaada cafi oo luminta xakameynta, way ku dhacdaa midkeena ugu wanaagsan!

Kormeer ma ahan kaliya nafsadaada, laakin sidoo kale in kuwa kale ay arkaan sida ay u qaabilaan caradooda. Sidee ayay ula qabsadaan caradooda?

Xasuuso! Xanaaqa waxay noqon kartaa tamar wanaagsan. Waxay kugu caawin kartaa inaad dhulkaaga ku istaagtid, dajisid xadeyno oo aad la dagaashid cadaalo darada. Kaliya carada aan la xakameyn karin ayaa sameyn karo kuwa aan kuwaan aheyn.

3.5. Dareenka murugeysan, niyad jabinta, dareemaha dambiga

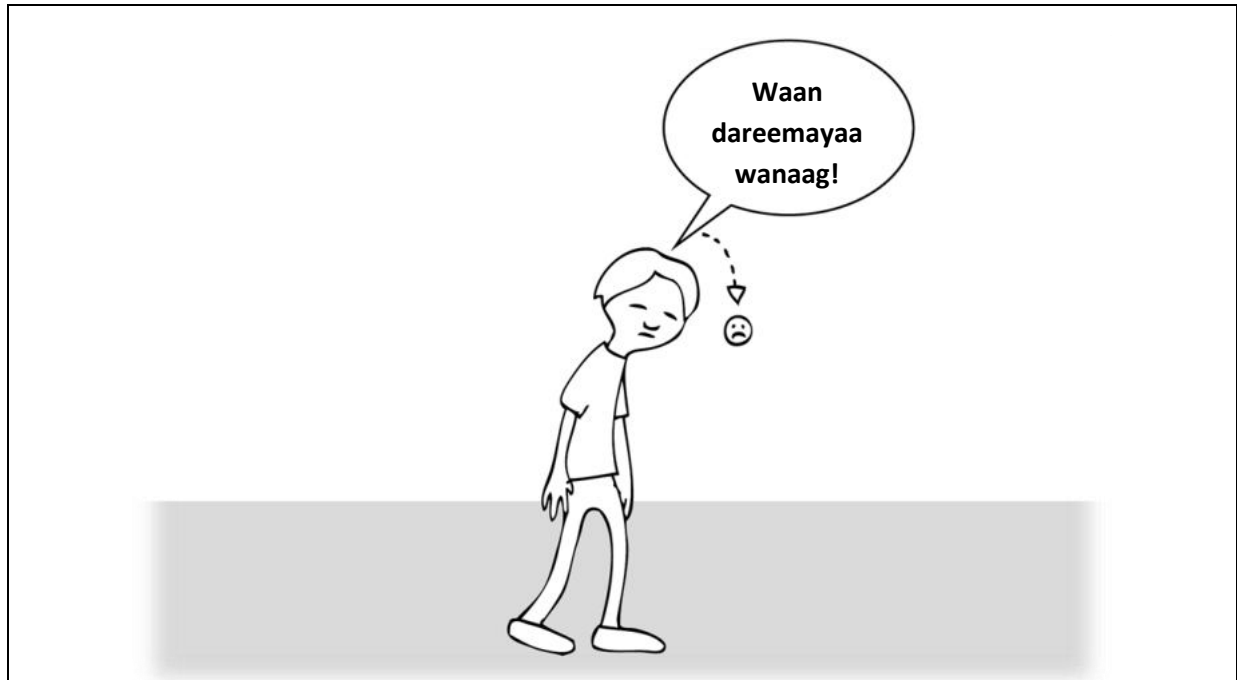
Gudaha Sadarka 1 waxaad ka aqrin kartaa wax ku saabsan wajiga murugada iyo sida loo aqoonsado iyaga.

Qeybtaan, waxaad baraneysaa sida loo saameeyo dareemahaaga wanaagsan.

Way wanaagsantahay, oo aad ayay muhiim u tahay in la ogaado in afkaaraheena, dareemaha iyo tallaabooyinka lagu go'aansanayo oo lagu saameynayo midba midka kale. Jimicsiga xiggo waa tusaale muhiim ah.

Jimicsiga 26: Qaabka

Waxaad u baahanaysaa inaad kor u joogsatid illaa jimicsigaan. Qiyaas qaabka murugada, tusaale ahaan fikirka muujiyay niyad jabkaaga, dareenka murugeysan. Garbahaaga iyo gacmahaaga hoos ha ka raaracaan, ku hay indhahaaga dhulka. Jirkaaga oo dhan waa dhutin iyo culeys. Agagaarka wax yar ku lugay qaabkaan. Hadeer ku dheh nafsadaada, “waxaan dareemayaa wanaag, waan faraxsannahay!”



Qiyaas qaabka taagan, sida haddii xarig ku jiidayo. Agagaarka ku lugay adiga oo madaxaaga si sare u hayo. Kala bixi xabadkaaga oo hortaaga fiiri.

Hadeer ku dheh nafsadaada, “waxaan dareemayaa xumaan, aad ayaan u qushuucsannahay!”

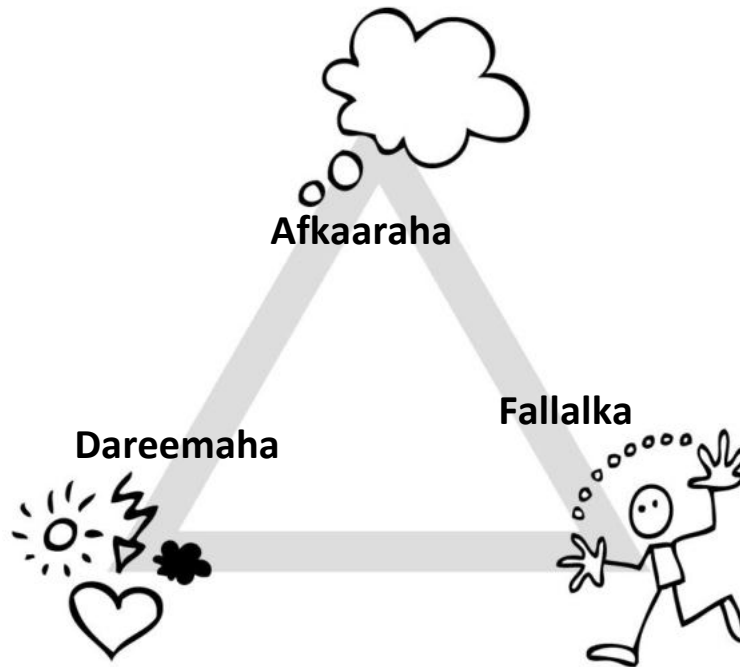


Hadeer gadaal waad ku fariisan kartaa markale. Kala duwanaanshahee ayaad dareemeysaa? Sidee ayaad u dareentay mid walba oo labada qaabood ee kala duwan?

Marka aad qiyaastid qaabka murugada, suurtoagal ma ahan in lala xiriiro kuwa kale sababtoo ah indhahaaga way kooleysanyihiin. Way adagtahay in la dhaho, “waan farahsannahay oo aan qanacssannahay!” sababtoo ah waxaan dareenaa culeys iyo ku tabardaran qaabka.

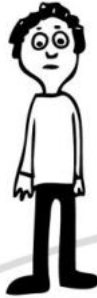
Qaabka taagan, guud ahaan waa ka duwanyahay. Waxaad la sameysaa xiriirka indhaha dadka kale oo ka qeybqaadatid agagaarkaaga. Way adagtahay in la dhaho, “waan ku qashuucsannahay oo murugeysannahay!” qaabkaan.

Dabeecadeena, iyo xaaladaan, qaabkeena, wuxuu saameeyaa waxa aan dareeno oo ku fakerno.



Si loo helo xakameyn badan ee dhinaca dareemaheena ah, waa inaan baranaa inaan badelno afkaaraheena iyo dabeecada.

Marka aan murugeysannahay, dabeecadeena, afkaaraha iyo dareemaha waxay midba midka kale u saameysaa si xun. Waxaan ku aragnay nafsadeena qaabka hoose ee horay noo jiido iyo horida hoose.



Sidaan banaanka kuma aadi karo. Waxaan dareemaa xumaan oo qof walbana wuu arki karaa midaas. Waxaa la iigaatay inaan kali ahaado.



Marwalba afar darbi oo isku mid ah! Tani aad ayay murugo u leedahay! Waa inaan halkaan ka tagaa



Laakin maxay sababta tahay? Ma jiro qof sinnaba iiga walaaco si kastaba! Aad ayaan u murugeysannahay, kaligeysga iyo kali ah!



La yaab malahan ma jiro qof iga walaaco ainga, qofna wax tar uma lihi! Waxaan ahay qiimo laawe!



Waxtar ma lahan! Ma jiro qof i caawin karo! Ma jiro qof i fahmo si kastaba!

Qaabkaan hoose wuxuu sababaa “qaladaad” fikirkaaga ah, afkaaraha hoos ku geeyo, kugu sameeyo shakiga nafsadaada iyo guud ahaan way xuntahay. Kuwaan waa “qaladaadka” sababtoo ah ma ahan kuwa dhab ah oo aanan laheyn aasaaska dhabtii ah.

Tusaalaha qaladaadka noocaas ah waa:

- Buunbuuniska: “Marnaba iima suurtoqaleyso inaan tan sameeyo!” “Taasi aad ayay u xuntahay”
- Bayaanada guud ee xun: “Ma jiro qof i jacel si kastaba”, “weli ma helin wax saxan” ...
- Is-eedeynta: “Kuli waa qaladkeyga” ...
- Rajo-beelka: “Wax walba marwalba si qalad ah ayay u dhacaan!” ...
- Iska dhaga tirida waxyaabaha wanaagsan: Xasuusashada kaliya waxyaabaha xun
- Ka indha tiran guushaada: “Taasi waxay ahey kaliya nasiib doqon ah!” ...

Xiriirka u dhaxeeyo afkaaraha, dareemaha iyo dabeecada waxaa loo isticmaali karaa in dib loogu doorto nafsadaada **jaho wanaagsan**. Sida laga yaabo inaad ogaatid ku dhaqanka kore, in aad la kulantay dareen wanaagsan markii aad u socotid kor iyo midig.

Sidaas darteeda, waad wareejin kartaa **qaabka hoose** ee **qaabka kore**!

Waxan dareemaa wanaag! Way wanaagsaneyn in guriga laga baxo oo aan ku arko dadka kale wadada! Waxaan hadal yar oo wanaagsan ku qaatay dukaanka. Taasi waxay dareemay wanaag!



Banaanka ayaan aaday oo waan soo adeegtay. Ugu dambeyntii, waan arkaa oo maqlaa dadka kale.



Ma aaminsinin inay wax wanaag ah sameyneyso, laakin waxaan aadayaa socod si kastaba. Laga yaabo inaad sameysan karo adeega isla waqtigaas.



Waa maxay isticmaalka? Aad ayaan u murugeysannahay oo kali u ahay, gudaha ku qataarmo guriga marwalba!



Waxaad la sameyn kartaa afkaarahaaga iyo dareemaha tallaabooyinkaaga! Markii aad noqotid mid firfircoon, sameynta howlaha farxada, dareenkaaga wuxuu aadayaa qaabka kore. Farsamadaa waa **kor u qaadida nafsadaada oo aad firfircoonaatid, xittaa haddii ay adagtahay!**

Miyaad ogaatay sida midaan ay ka hor u shaqaysay? Maxaa kugu caawiyo marka aad murugeysantahay ama aad kali tahay?

Halkaan waa dhoor tilmaame ee lagu qaadayo dareenkaaga

- **Is abaal mari nafsadaada**, ula dhaqan nafsadaada jalaatada ama daawo filimka aad ugu jaceshahay...
- **Firfircoonow**, socod aad iyo lugeyn, baskiil ka xee, saaxibo la kulan...
- **Badel naqshadaha afkaaraha xun**, tusaale ahaan caawinta jimicsiga-JOOGSIGA (*fii Jimicsiga 22, Sadarka 3.3.2.*)
- **Xoojinta afkaaraha wanaagsan**, iyo jimicsiga ee **Sadarka 2.3.**
- **Ku faan waxa aad gaartay**, ku dheh nafsadaada, “taasi si wanaagsan ayaan u sameeyay!”

Haddii aad u muuqatid qof aad u fakara, tsuaale ahaan. inta badan ku isticmaalo muddooyin dheer oo waqri ah oo ka fakarayo xaaladaada iyo sida xun ay wax walb yihiin, ama sida walaacyo badan ee aad qabtid, isku day jimicsiga xigga.

Jimicsiga 27: Waqtiga aad u fakerida

Weligaa ma isku dayday INAADAN ka fakarin wax shan daqiiqo? Qiyaas maroodi weyn, gaduudan. Uga si cad indhaha maskaxdaada.



Hadeer, 2 daqiiqo ee xigga, isku day INAADAN ka fakarin maroodiga gaduudan. Waaad ku fakari kartaa wax walboo kale ee aad rabtid, ma ahan maroodiga gaduudan!!!



2 daqiiqo way dhammaatay? Iyo waxaad ka fakereysaa?

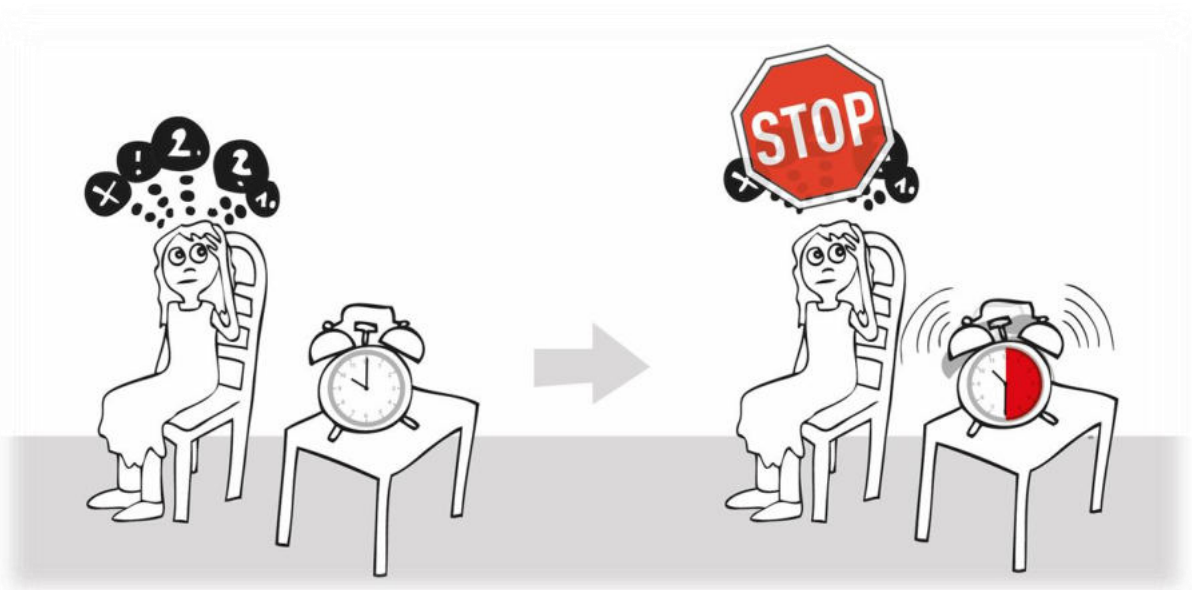
Waxaan hubaa inaad ku fakari karin wax kale markii laga saaro maroodiga gaduudan!

Taasi gabi ahaanba waa caadi. Isku dayayo inaad ka fakarin wax ku dhawaad marwalba waxay u hogaamisaa ka fakerida aan wax kale aheyn!

Marka, dhabtii ma sameyso wax micno ah in la isku dayo oo aanan laga fakerin walaacyadeena ama aanan si aad ah uga fakerin. Si adag ayaan ku guuleysaneynaa. Si kastaba, waxaad dib u jaheyn kartaa afkaarahaaga, sida aad aragtay qaar ka mid ah jimicsiyada. Tusaale ahaan, sida aad si ula kac diirada ku saareysid dareenkaaga ee Halkaan iyo Hadeer iyada oo diirada la saarayo agagaarkaaga kuu dhow. Tani waxay jaheysaa afkaarahaaga ee jaheyn kale. Waxay carqaladeysaa dhibaatooyinkeena.

Waxay sidoo kale noqon kartaa caawin **lagu qaadanayo waqtiga looga fakerayo waxyaabaha qaarkood**. Taasi waxay u shaqeysaa si ka wanaagsan isku dayga aanan looga fakereynin iyaga gabi ahaanba. **Daji waqti gaar ah** markii aad u **ogolaatid nafsadaada inaad si aad ah u fakertid oo aad fakertid iyo walaacdid** ee, tusaale ahaan, 30 daqiiqo. Xadeey baaxada waqtiga oo iska hubi inaad diyaarisid waqtiyeeeye ama alaarmiga mobeelkaaga si ay kuu soo xasuusiso markii waqtiga uu dhammaado. Waqtiga aad u fakarka wuu dhammaaday!

Waa inaad sidoo kale doorataa **meel gaar ah** ee waqtigaaga aad u fakarka, sida korsiga qaarkii. Iska hubi inaad ka tagtid meeshaan markii waqtigaaga aad u fakarka uu dhammaado. Markii aadan dhameynin inaad ka fakartid iyo walaaca, iska dami illaa waqtigaaga aad u fakarka maalinta xigta!



Ku dhamey jimicsiga siinyaalada *jjoojinta afkaarta* cad sida sacbinta gacmahaaga ama qiyaasida astaanta JOOGSIGA. Hadeer wax samey gabi ahaanba oo ka duwan! Sameey ciyaaraha ama adeeg aad.

Waad geli kartaa waqtigaaga aad u fakarka isbuucle walba, fiiri **Jimicsiga 11, Sadarka 2.6.1**.

Dad badan ee la dhibaatooday dhacdooyinka naxdinta waxay inta badan eedeeyaan nafsadooda. Waxay dareemaan **dambi**. Waxay u moodaan in dib loo eego, “haddii aan sameyn lahaa kaliya midaan ama midaas!” Laakiin dhabtii maadan haysan wax dooq ah ee xaaladaan. Maadan awoodin inaad ku fakartid sida quman sababtoo ah maskaxdaada kore way dantay, sida aan ku sharaxay Sadarka 1. Aan ku xasuusiyo markale - **Maadan laheyn wax dooq ah ee arinta!**

Laga yaabo inaad dambi u dareentay sababtoo ah nasiib ku fillan ayaad laheyd inaad uga baxsato oo badbaado, iyada oo dadka kale ay joogaan gadaasha ama dhintaan. Iyo laga yaabo inaad saxantahay. Nasiib ayaad laheyd. Laakin tani ma qaladkaagaa in dadka kale ay nasii yar lahaayeen? Maya! Gacmahaada kuma ay jirin! Haddii aay go'aankaaga ahaan laheyd, kadib qof walba nasiib ayuu lahaan lahaa! **Qaladkaaga ma ahan!**

Xukunka aad u soo gudbisay nafsadaada waa la buunbuuniyay oo wax badan aad u adag. Ma jiro qof kale ee adiga kaa fakero, sababtoo ah ma jiro wax ay ku shaqo leedahay xaqiiqdii. Maxaa dhacay ee ah naxdin ah oo aan xumaan u dareeno qof walba aanan sidaas u nasiib laheyn. Laakin **ma ahan qaladkeena!**

Markii dareenka dambiga imaado, inkastoo aysan shaqo ku laheyn xaqiiqda, isku day inaad qiyaastid in qof kale la kulmay waxa aad la kulantay. Sida atooraha filimka. Qiyaas adiga oo ka daawanayo filim TV iyo ciyaarayo doorkaaga. Waxay sameeyaan xaqiiqdii waxa aad sameysay, oo sida saxda ah isla xaalada. Sidee ayaad u xukumeysaa atooraha? Miyaad ku eedeysaa isaga ama iyada wax walboo dhacay?

3.6. Ku adag diirad saarida iyo maqnaanshaha maskaxda furan

Sadarka 1, waad aqrin kareysay wax ku saabsan diirad saarida dhibaatooyinka imaado. Maskaxdeena hoose aad ayay u firfircoontahay oo waxaa kaliya oo diirada saari karo suurto galnimada halista dhici karta. Dareen walba ee aan rabno inaan siino waxyaabaha kale ee gadaal loogu riixay maskaxdeyda. Tani waxay nagu adkeysaa inaan soo xasuusano waxyaabaha iyo waxa aan xasuusano, dhaqso ayaan ilownaa dhammaan isku mid ah. Iyo markii aad si xun u seexadto, waxay xitaa aad uga adagtahay inay diidarada saarto sababtoo ah waad daalantahay.

Sidaas darteeda, waan jimicsanayaa in heshiiska nasiinyada ay aad uga caawin leedahay dhibaatooyinka diirad saarida. Xasuuso – hadafkaaga waa yareynta godka xiisaha oo si joogta ah marka jiifka iyo diirad saarida way sahlanaataa markale.

Jimicsiyada 15, 16, 17 iyo 18 ka bilow **Sadarka 3.1.2. iyo 3.1.3.** (wixii nasiinyo) waa caawin wanaagsan ee lagu wanaajinayo diirad saarida oo waa in si joogta ah loo sameeyaa.

Markii aad la dhibaatoovid ilowga joogtada ah, waxaad sidoo kale abuuri kartaa **jimicsiga xasuusta** si ay kuu soo xasuusiso balamaha muhiimka ah ama markii la qaadanayo daawooyinkaaga ama waxa aad ku baratay fasalka Jarmalka. Maxay jimicsiga xasuustaada ay noqon kartaa? Ama laga yaabo inaad mar hore hormarisay xeelada xasuustaada gaarka ah? Maxay tahay?

Halkaan dhoor **jimicsiga xasuusta** oo suurto gal ka ah:

- Bilow **buugga xasuusta**, hoos ku qorida dhammaan waxyaabaha aad rabtid inaad xasuusatid. Ku haay buugga xasuustaada meel aad ku arkeysid maalin walba.
- Xiro **jiifka xasuusta** ee ku xasuusiyo waxyaabaha qaarkood maalin walba, sida daawo qaadashada.
- Qor **qoraalada xasuusta** oo ku dhaji meel aad ka arkeysid dhoor jeer maalintii. Tusaale ahaan, waxaad qori kartaa qoraal oo aad ku dhajin kartaa albaabka si ay kuu soo xasuusiso inaad furahaaga horay u qaadatid.
- Sidoo kale caawinta waa **si joogta ah u sameynta howlaha**. Tusaale ahaan, wadadaada ee ku socda dhaqtarka waxay fiiri gaar ah siiyaan waxa aad aragtid, cida aad la kulantid, guryahee ku safan wadada, magacyada wadooyinka, waxa wadada u egtahay. Miyay ubaxeysanyihiin? Miyay hambalo leeyihiin ama miyay qaawanyihiin? Si ula kac ah sameynta caawinta deegaankaaga waxay kugu caawineysaa sheeyada xasuusashada iyo xaaladaha si waanagsan. Si ula kac diirada u saarayo dareenkaaga ee waxa kugu ag dhow ayaa tababaro xirfadahaaga diirad saarida.



3.7. Murugada

Murugada waa falcelin caadi ah ee lagu qasaarayo. Waa noocyo aad u badan oo kala duwan ee qasaaro ah. Waxaad lumin kartaa shaqadaada, gooni noqotid, gurigaaga lumisid ama lumisid qofka adiga kuu dhow. Dhimishada waa qasaaro daa'in ah, taas oo ka dhigeysa murugo noocaan ah mida ugu awooda badan. Waxa laga yaaba ainaad hadeer la kulantay wax ka badan hal nooc qasaaro ah, oo kuu murjineyso wax ka badan si adag oo ku adag in laga soo kabsado.

Aadane walba wuu ka falceliyaa qaasaraha kala duwan. Murugada waa arin shaqsi sare oo ma jiraan xaquuqda ama wadada qaldan ee looga kabsanayo! Aadane walba wuxuu xaq u leeyahay inuu ka murgooda sida ay u arkaan inay ku haboontahay. Waxaa jiro qaabab kala duwan ee kugu caawinayo kaga soo kabsashada murugadaada. Fiiri oo arag haddii ay jiraan is something yowax aad u maleysay inay ku caain karaan. Waxaan u rajeynayaa karti waqtigaaga ee murugada!

3.7.1. Heerarka murugada

Caawin ayay noqon kartaa in la ogaado in murugada leedahay wajiiyo kala duwan, mid walba la xiriiro tallaabooyin qaarkood ee ka soo kabsashada. Wajiyada marwalba ma racaan dalabka horay loo go'aansaday iyo wajiyada qaarkood waxay ka dheeryihiin dadka qaarkood ee badelkii kuwa kale. Mararka qaar wajiyada murugada way wada boodayaan, marka koowaad midaan, kadib midaas. Taani aad ayay caadi u tahay iyo xittaa ugu qiimo leedahay isdhaxgelida qaasarahaaga si wanaagsan.

- **Wajiga naxinta:**

Waxaad dareentayo kabuubasho oo ma aamini kartid in dadkaaga aad jeceshahay ay dhinteen oo marnaba soo laabaneyn. Waxaa kuu suurtoqaleyso inaad shaqeyso, laakin wax badan sida robotka aan ka aheyn noolayaasha.

- **Wajiga hilowga:**

Waxaad u rajaysaa wax ka badan inay dib u soo celiso kuwa dhintay. Riinjiga si xun ayuu u daranyahay. Waxaad si macquul ah u dareentaa nasiinyo la'aan, aadan seexan karin ama cuni karin oo aadan isticmaali karin waqti badan ee aad u fakarka. Qaar ka mid ah dadka waxay xittaa arkaan oo maqlaan qofka ku baxay riyadooda. Waxaad la kulmi kartaa dareemo kacsan oo awood leh oo carada iyo xanaaqa; waxay murjiyeen dareemaha dambiga iyo shalaayda. Waxaad rabi kartaa in kaligaaga lagaa tago oo aad ka soo laabatiid bulshadaada kuu dhow ama badelkii isku day inaad carqaladeysid nafsadaada murugadaada iyo xasuusaha.

Xaalada hadhowdii, waxaad ugu murgoon kartaa si dhawaqdheer, dhageysiga muusiga dhawaqa dheer, albaabada isku garaacida waa joogto dhaqaaqa ah. Murugada waxay naga dhigi kartaa dagaal, sidoo kale.

- **Wajiga rajo beelida:**

Rajo beelida ee dhinaca qasaarahaaga wuxuu sababi karaa feejignaan xoog badan. Howlaha maalin walba iyo waajibaadyada waxay u muuqan kartaa mid aan macquul aheyn in la sameeyo. Waxaad heli kartaa waqti halka aadan ku daryeelin wax walba.

- **Wajiga saxida:**

Xaalada qaarkood, waxaad ogolaaneysaa oo aad dhaxgaleysaa qasaarahaaga. Waxaad ku wareejineysaa dareenkaaga ee nolosha iyo noolaanshaha. Xasuusaha ee qofka adiga kuu dhow ee safray waxay noqotaa darnaa yar; xanuunka darnaan yaryahay. Waxay noqonayaan qasnad hodan oo ku keydsan gudahaaga.

Dad badan ayaa la kulmo xanunkooda oo haadino ah. Way imaadaa oo baxdaa, waxaa jiro waqtiyo wanaagsan iyo waqtiyo adag. Sida caadiga ah xanuunka si tartiib ah ayuu u yaraadaa kadib qiyaastii sannad. Laakin intee ayay tan qaadataa si daran ayay u badelantaa.

3.7.2. Maxaa sii adkeeya calool xumida?

Aad ayay u adagtahay in laga soo kabsado dhimashada marka ay timaado mid lama dillaan ku dhacdo ama ay tahay natiijada rabshada. Xittaa way ka adagtahay markii dadka inaga nagu dhow aysan fahmin oo aysan ixtiraamin sida aan murgoono. Markii aan dareeno caawin la'aan, nafsadeena eedeeyno oo aanan helin wax taageero ah, waa ay sii xumeysaa kaliya xaalada. Iyo markii aan la kulano dhoor qasaarooyin oo hal jeer ah, xaalada dhabtii aad ayay u adagtahay in loo adkeysto. Caqabadahaan way adkeen kartaa inay ka shaqeyso dhinaca murugadeena oo ku soo celiyo dunida noolaanshaha. Qaar ka mid ah dadka waxay u baahanyihiin sannooyin, oo weli maysan dareemin wanaag. Qaar ka mid ah dadka waxay cadaadiyaan murugadooda, hormarinta **cabashooyinka jirka** sida madax xanuunka iyo wadna xanuunka, si markaas jirkooda u muujiyo murugadooda. Aastaamaha kale ee imaan karta waa dareemaha **ebar ahaanshaha, rajo la'aanta iyo kabuubiyada**.

Mararka qaarkood suurtoagal ma ahan in loo murgoodo qof kugu dhow ee kaa dhintay sababtoo ah waxaan ku jirnay orod, isku dayeynay inaan nolosheena badbaadino. Waa inaan gadaal ku riixdaan murugadeena oo aad la macaamishaan xaalada degdeg ah marka koowaad. Haddii xaaladaan, murugada ay imaan karto **wax ka dambeeyo, aad u daahay** in aanan garaneynin dhabtii waxa dhacayo. Kani, sidoo kale, waa caadi. Haddii aysan jirin wax waqti ah ama fursad lagu murgayo, waxaan la kulanaa murugadeena hadhowdii, marka aan ka shaqeyn karno. Kadib, dhammaan lama fillaankaan, dadka dhintay waxay si joogta ah noogu soo booqdaan riyooynkeena. Tani waxay noqon kartaa mid aad u jah wareersan.

3.7.3. Maxaa caawin karo?

Dad badan waxay raaxo ku heleen murugadooda iyada oo la sameynayo waxyaabaha xiggo. Tani sidoo kale ma run bay kuu tahay? Ma jeclaan laheyd inaad isku daydid mid ama labo ka mid ah iyaga?

- **Sii nafsadaada waqti** aad ku murgootid.
- **Muuji oo ku dhibaatow dhinaca dareemaha.** Muujinta xanuunkaaga waa tallaabo wax ku ool ah ee dhinaca bogsashada. Wax waad ka soo qori kartaa, qeylida, oohinta, sawirka oo ka hadlo murogodaada. Tani waxay keentaa raaxo ka badan xakameynta ama kabuubashada xanuunka leh qamriga iyo sidoo kale. Xakameynta xanuunka waa raaxada muddada gaaban noolaato oo kaliya waxay kadhigtaa murugadaada oo dib u soo gashid awood aad u badan. Waxaa sido kale jiri karo dareemo kale markii laga saaro murugada. Aad ayaad u caroon kartaa sidoo kale, ku xanaaqa dadka dhintay ee kaa tagayo ama aad ku xanaaqsantahay aduunka oo u ogolaaday dhimashadiisa ama dhamshadeeda. Wajiyada xanaaqa xoogan inta badan wuxuu qeyb ka yahay nidaamka murugada.
- **Sida caadiga ah ku carqaladeysaa nafsadaada murugadaada. U ogolaato nafsadaada waqtiga raaxada iyo/ama baashaalka.** Tani waa illo wanaagsan ee xooga iyo tamarta, ee aad ugu baahantahay inaad kaga soo kabsato murugadaada. Aadista dhinaca murugada dhabtii waa shaqo adag. Iyo sida shaqada adag, marwalba iyo kadib waxaad u baahantahay inaad nasatid si markaas si aad wax ku ool u leh u shaqeyso.

- **Gadaal uga fakar xiriirkaaga ee qofka baxay oo aad ka hadashid.** Muxuu ahaa xiriirkaaga ee qofka baxay? Muxuu isaga ama iyada kuula micna yahay? Waaya aragnimadee ayaad wadaagteen? Maxaad ka baratay isaga ama iyada?
- **Dheh macsalaamo.** Waxaa jiri karo waxyaabo aad jeclaan laheyd inaad ku dhahdid qofka dhintay laakin maana helin fursad aan ku dhaho iyaga.
U qor isaga ama iyada warqad. Warqad macsalaamo ah, waxaad dhihi kartaa waad mahadsantahay oo muuji dhammaan waxyaabaha aad rabtid inaad weli dhahdid. Dadka qaarkood waxay la hadleen qofka baxay, oo ugu sheegayo isaga ama iyada waxyaabo si toos ah.
Ma ogtahay dhaqanka kugu caawin karo inaad dhahdid macsalaamo? Tusaale ahaan, xasuusta?
- **Meesha la xasuusanayo.** Waad haysan kartaa sawir ama shey ku soo xasuusiyo qofkaaga kugu dhow ee dhintay. Diyaari meel halka aad gelin kartid sheyga ama sawirka si aad iyaga u xasuusatid. Gudaha Jarmalka, dadka waxay shidaan shumacyada marka ay u moodaan kuwaas baxay. Miyay jiraan dhaqan la mid ah ee wadankaaga?
- **Ku qor xasuuso wanaagsan ebuug yar.** Ku sawir sawirada ama sawirada la soo dhaafay gudaheeda, sidoo kale. Sida ay dadka ugu baroortaan dhaqankaaga? Miyaad wada murgootaan ama kaligaaga? Miyay jiraan xaflado diimeed ee lagu dhahayo macsalaamo? Waa muhiim inaad heshid **qaabkaaga kuu gaarka ah** ee lagu dhaho macsalaamo oo ha baxo qofka dhintay ee la jeclahay. Waqtigaaga qaado.



3.8. Weerarada argagaxa

3.8.1. Muxuu walaaca nagu sameeyaa iyo maxaa u wanaagsan?

Aadane walba ee Dhulka ku nool wuu ogyahay dareenka cabsida. Maxaa dhaco marka aan cabsano? Maxaa dhexdeena maro? Isbadeladee la ogaan karo ayaa dhaco? Dhinaca kale, **jirkeena wuu ka falceliyaa**, tusaale ahaan, gariirka, wadnaha garaacmayo, dhididka, neefsiga dhaqsida ah ama xittaa cabirka neesiga kordha, taas oo u hogaamiso inay musmaaraan oo cirbideeyaan cagaheena iyo gacmaheena. Waxaan sidoo kale noqon karnaa wareer iyo dawaqsanaan. Cabsida waxay keentaa **dareemaha** lagu luminayo xakameynta iyo xiisaha daran. Waxaan **umaleyneynaa** inaan suuxeyno haddii cabsida u korto si daran. Cabsida waxay badeshaa **dabeecadeena**, waxaan dareenaa rabitaan weyn oo lagu ordo, ama lagu qamri cabo, ama lagu sameeyo wax walbo si cabsida loo ceyriyo.

Cabsida caadi ahaan waa muhiim, difaaca dareenka. Cabsida waxay noo ogolaataa inaan aqoonsano halista; si loo qaxo marka ay muhiim tahay ama qaab kale oo looga fogaado halista.

Marka aad la kulantid halista xayawaanka, jirkaaga wuu kafalceliyaa gariirka, garaaca wadna la dadajiyay, iyo laga yaabo inaad adiga oo dhan kulaatid. Waad baqeysaa, iyo taasi waxay siideysaa tamar badan oo keydsan, oo kuu ogolaaneyso inaad si degdeg ah u orodid oo ka fog inaad ka baxsatid xayawaanka halista ah. Ama si aad u kortid geedka oo aanan xayawaanka gaari karin. Ama si loo helo meel lagu dhuunto.

Cabsida waa carqalad markii aysan u adeegeynin ujeedadaan, laakin weli way firfircoontahay xittaa markii aysan jirin halis degdeg ah. Ama markii cabsi ay kiciyaan waxyaabaha aanan halista aheyn. Tani waxay ku dhacdaa inta badan dadka la kulmay dhacdooyinka naxdinta. Adiga oo baranayo Sadarka 1, maskaxdeena hoose si badan ayay digtoontahay xittaa markii halista dhaafto. Waxay ka falcelisaa kicinta ugu yar, ee arkayo halista ee waxyaabaha aanan halista aheyn. Waqtiyadaas oo kale, sida waafaqsan maskaxda kore ma heli karo fariimaha maskaxdeena hoose. Qalabka alaarmiga ee maskaxdeena kama falcelineysa hadeer, 'dhabtii' halista, laakin halista la soo dhaafay sababtoo ah maskaxdeena kore weli maysan xalin dhacdooyinka isdabajoo. Taasi waa sababta aan mararka qaarkood aanan uga warhaynin waxa kiciyaa cabsida. Xittaa in kastoo aan fahamsannahay inaysan jirin wax na halis gelinayo inaga HADEER, iyo ma jiraan wax laga cabsanayo, cabsida weli waa halkaan.

3.8.2. Maxaad sameyn kartaa si aad u dabciso weerarada argagaxa?

Marka koowaad, isku day inaad ogaatid waxa kiciyo cabsida. Miyay riyo xun aheyd ama xaalada ku xasuusiyaa waxa la soo dhaafay? Kadib, isku day inaad go'aansatid haddii cabsida **ay hadeer ku filantahay**. Halis miyaad ku jirtaa **hadeer**? Ama miyay jiraan cabsida kicisay wax dhacay waxa la soo dhaafay? Haddii jawaabta ay tahay haa, kadib dhammaan jimicsiyada kugu soo celiyaa Halkaan iyo Hadeer waxay leedahay caawin wanaagsan. Jimicsiyada ku caawiyaa waxay diirada saaraan hadeer. Qalabyada heerka sare waa **Jimicsiyada 7-10 iyo 20-21 ee Sadarada 2.5. iyo 3.3.1**. Waxaad sidoo kale si ulakac ah u badeli kartaa xiisaha gudaha, sida hal shey gabi ahaanba waa gaar, **nasiinyada iyo cabsida marnaba ma jirayaan isla waqtigaas!** Waxay joojiyaan midba midka kale. Haddii aad marhore isku dayday hal ama jimicsiga nasiinyo badan, kadib isticmaal ama ha ogaadeen in si ulakac ah uga hortagaan dareemaha cabsida badan. Fiiri **Jimicsiyada 15-18, Sadarka 3.1.2. iyo 3.1.3**. Halkaan waa jimicsi kale ee fududeynayo cabsida iyo argagaxa:

Jimicsiga 28: Gacmaha simmanka saaran

Jirkaaga wuxuu kugu caawin karaa inuu u diro fariimo xoogan maskaxdaada. Halis kuma jiro! Halkaan ma jiraan baahi laga cabsanayo!

Si wanaagsan lugahaaga ugu istiaag markii laga reebo iyo madaxaaga oo kor loo hayo. Saar gacmahaaga miskahaaga, adiga oo hoos u riixayo si markaas dhammaan culeyska jirkaaga kore uu miskahaaga u saarnaado, oo la raacayo dhinaca ilmo galeenkaaga, lugahaaga iyo cagta, taas oo si adag loogu abuurto dhulka. Tani waa **awood weyn, mowqifka dhiirogelinta**, oo u dirayo fariin aanan qaldami karin maskaxdaada:

Waxaan ahay qof weyn oo xoogan oo lama dhaqaajin karo!

La ima jabin karo!

Waxaan ahay dhagax!



Mowqifkaan wuxuu balaariyaa xabadkaaga si markaas aad si wanaagsan ugu neefsatid oo aad u qoto dheer. Taasi waa nasiinyo! Iyo cabsida ma jeclo nasiinyo!

Markii cabsida ay aad u xoogantahay ee ay ku curyaamiso oo aad dareentid inaad dhaqaaqi karin gabi ahaanba, isku day dhaqdhaqaaq aad u yar. Biligsii mid ka mid ah indhahaaga ama qalooci hal far ama suulka. Sida ugu dhaqsiha badan ee dareen la'aantaada ay jabto, ku bilow **jimicsiyada nasiinyada (tusaale ahaan. Jimicsiga 15 ama 16, Sadarka 3.1.2.)**.

Marka aad ogaatid waqtiga ka hor inaad si dhaqso ah aad uga hor timaato xaalad cabsi leh, waxaad diyaarin kartaa nafsadaada adiga oo booqanayo meeshaada gaarka ah, nabada ah (**fiiri Jimicsiga 18, Sadarka 3.1.3.**), iyo la isticmaalayo **Jimicsiyada ka taxadarka (Jimicsiyada 7-10, Sadarka 2.5.)** si laguugu caawiyo halkaan iyo Hadeer. Oo taageerada anshaxa iyo wax tarka, oo ay ku jiraan saaxibka ama jaheeyaha diyaarinadaada. Qof kale ayaa kugu caawinayo inaad joogtid halkaan iyo Hadeer.

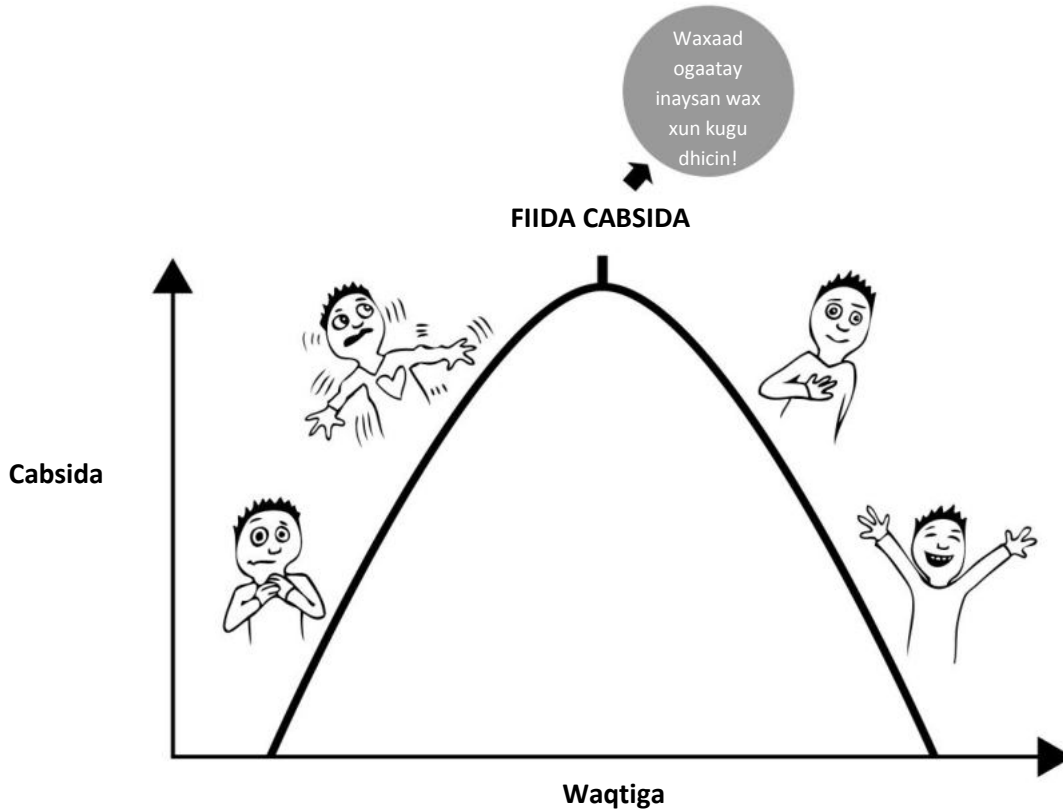
Waxay mar walba ku caawisaa inay ka hadasho dareemaha ku saabsan inay sidaas u adagtahay inaad u adkeysatid. Lahadlida qofka ayaa fududeyn karo culeyska, oo u keenayo gargaarka ee afkaaraha iyo dareemaha cabiraa ruuxaaga.

Markii cabsida ay si dhab loogu dul qaadan karin, dhaqtarka ayaa si ku meel gaar ah u sharaxi karo daawooyinka ee kaa caawiya inaad si wanaagsan ula qabsatid. Daawada, si kastaba, waa inaan la qaadan muddo dheer oo waa inay la socotaa jimicsiyada nasiinyada, Halkaan iyo Hadeer jaheynta iyo hadalada lagu daaweynayo cabsidaada si markaas aad ugu joojisid daawooyinka sida ugu dhaqsiha badan ee suurtoogalka ah. Daawooyinka waa ku meel gaar kaliya, xalinta degdega!

3.8.3. Muxuu walaaca usii kora marka aan isku dayno inaan ka fogaano

Isku dayayo inaad ka fogaatid cabsida kaliya xalinta waqti gaaban. Ee muddada dheer, ka fogaanayo cabsida kaliya waxay ka dhigtaa mid xoogan, illaa aan **ka cabsano cabsida**. Waxaan ka baqnaa in cabsida ay u koreyso si aan dhamaad laheyn, gabi ahaan ayay noo liqeysaa.

Tani si sahlan run ma ahan. Markii aad ka hor imaatid cabsiyahaaga; lahow dhiirogelinta loola dhinac istaagayo iyaga iyada oo aanan la dhinac joogsan, waxaad ogaaneysaa in **cabsida AYSAN korinta dhammaadka laheyn!** Cabsiyada waxaa kaliya ay ku koraan barta qaarkii ka hor inta aysan markale la waynin!



Way wanaagsantahay in la tijaabiyo runtaan, la doorbiday **iyoo taageerada** ee qofka kugu caawinayo diirad saarida iyo kugu dhiirogeliso markii cabsida ay gaarto fiideeda. Marka aad tan sameysid, waxaad ogaaneysaa sida gargaarka ah ee iyo wanaagsa ee aad dareentid. Waxaad arkeysaa in markii aad ka hor imaatid cabsi, waxay u baaba'eynsaa dhammaan kaskeeda!






3.9. Madax xanuunka

Gudaha Sadarka 1 waxaad aqrineysaa wax ku saabsan xanuunka ka imaan karo xiisaha daran, joogtada ah. Madax xanuunka, tusaala ahaan, waxay inta badan sababtaa xiisaha aad ah ee qoorta iyo murqaha garabka. Waxaa jiro maahmaah Ingiriis ah ee muujineyso xiriirka u dhaxeysa culeyska dareenka iyo xanuunka. Tusaala ahaan, markii aad si degdeg ah uga walaacdid wax, waxaan dhahnaa, "waxaan burburiyay maskaxdeyda." Ma jirtaa hadal lamid ah ee luuqadaada ee xiriirinayo xanuunka jirka iyo dhibaataada ruuxa?

3.9.1. Joornaalka Bukaanka

Si loo go'aansado goorta, sida inta badan iyo sida xoogan madaxanuunka waa, iyo xaaladahee ayaa si macquul ah u sababtay ama xoojisaa iyaga, way wanaagsantahay **in la kormeero** madax xanuunkaaga oo waqti ah. Haysashada Joornaalka Bukaanka waa caawin weyn. Waqti walba ee aad madax xanuun qabtid, hoos ku qor taariiqda, waqtiga iyo sida xoogan ee xanuunka yahay. Waad isticmaali kartaa baaxada ka bilow 1 illaa 10 si loo cabiro kartida xanuunka. 1 waxay noqoneysaa xanuun yar iyo 10 waxay noqoneysaa ka soo horjeedkeeda, xanuunka aanan loo dulqaadan karin. Sidoo kale, hoos ku qor haddii aad qaadatay kaniiniga xanuunka, maxaa

dhacay ka hor inta madax xanuunka bilaaban ama waxa aad sameyneysay ama aad ku fakaereysay ka hor inta xanuunka bilaaban.

TAARIIQDA 	WAQTIGA 	XANUUNKA 	MAXAA XOOJINTA DHACDAY? 	 Maxaan sameynayaa si aan u yareeyo xanuunka?

Joornaalka Xanuunka waxaa sidoo kale ay wax tareysaa dhaqtarkaa, oo ku caawinayo ama iyada si ay u sharaxdo daawada ku haboon. Haddii aad raadisid caawinta dhaqtarka ee madax xanuunkaaga, horay u qaado Joornaalka Bukaanka.

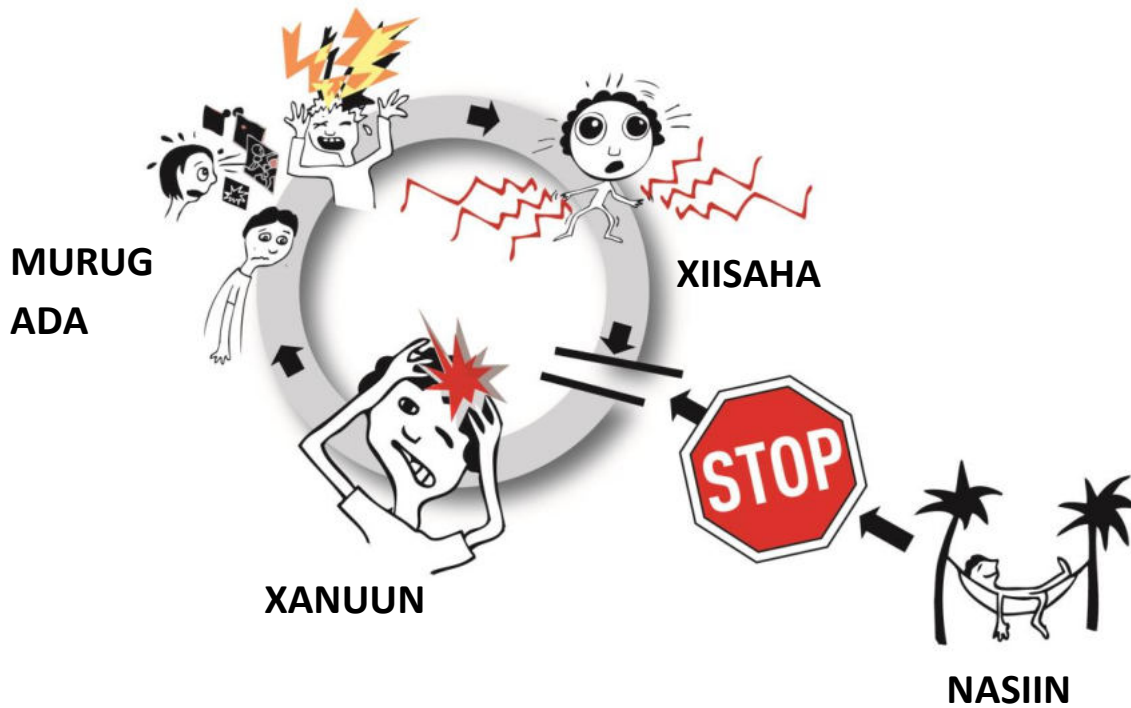
Isla sheygaas waxay quseysaa dhammaan noocya walba ee xanuunka, sida calool iyo dhabar xanuunka.

3.9.2. Sharaxida xanuunka

Isku day inaad sawirtid xanuunka. Maxay dareentaa oo kale? Halkee dhab ahaantii ee jirkaaga ayuu ka yimid? Sidee ayuu u weynyahay? Laga yaabo inay tahay sida xayawaan foolxun? Ama tirada qiyaaliga ama bahalka? Qaabkaan waxaad siineysaa xanuunkaaga qaab. Adiga oo gelinayo warqad, waxay ka baxday madaxaaga. Waxaad sidoo kale sawiri kartaa dhinaca tirada xanuunkaaga tiro ka adkaato xanuunkaaga! Taasi waxay noqon kartaa xayawaan, qalabka, guud ahaan ama wax walba oo aad qiyaastid inay noqoto! Waxay noqon kartaa arin gargaar u ah in la qiyaaso kee ama waxa ka adkaan karo xanuunkaaga.

3.9.3. Nasashada way caawisaa

Jimicsiyada nasiinyada waxay ku caawisaa jabinta dhinaca wareega murugada naxariis darada iyo dhaawaca, xiisaha iyo xanuunka. Waxaad sameyn kartaa jimicsiyada neefsiga (*fiiiri Jimicsiga 15, Sadarka 3.1.2.*) ama muuji meeshaada nabada gaarka ah (*Jimicsiga 18, Sadarka 3.1.3.*).



Jimicsiga xigga waxay kugu caawin karaan ogaanshaha nasiinyada qoorta iyo murqaha garbaha, taas oo yareyn karto madax xanuunkaaga.

Jimicsiga 29: Nasiinyada muruqa qoorta

Si aad uga warqabtid dareenka qoortaada iyo garbaha, marka koowaad u kici kor si ula kac ah. Marka aan u dareeno si cad xiisaha, waxaan sidoo kale u dareenaa nasiinyada si cad.

U wareeji dareenkaaga qoortaada iyo murqaha garbaha.

Kor ugu kici murqaha si dhuuqsan.

Gargaaga hoos ugu jiid xabadkaaga iyo garbahaaga illaa dhagahaaga. Iska hubi in labada garboodba ay si simman u kacsanyihiin.

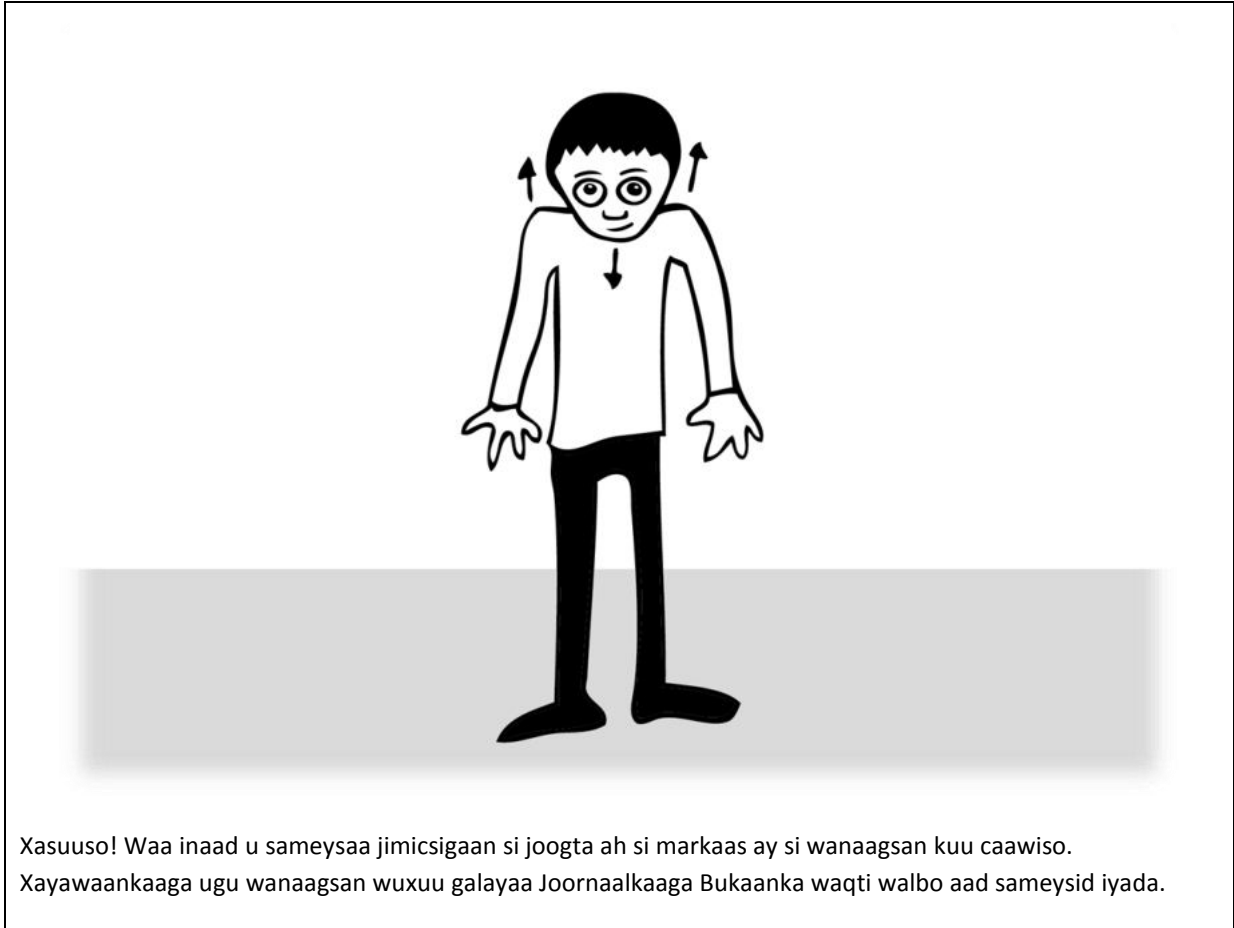
Ku dareen xiisaha xoogan qoortaada, dhuunta iyo daanka.

Ku neefso xiisaha oo u qabo si dhuuqsan oo labo neefsi ah.

Siidaa xiisaha ee neef qaadashada labaad.

Hadeer, ka warqab dhuuntaada iyo qoorta. Sidee ayay dareemaan? Ogow inta badan kale ee nastay garbahaaga, qoorta iyo dhabarka kore dareemaan.

Ku celi jimicsigaan illaa aaga oo dhan ay dabacsantahay oo dagantahay.



3.10. Qamriga iyo/ama isticmaalka daroogada

Dad badan ee qabay waaya aragnimada naxdinta isku dayo inay ku dilaan xasuusaha qamriga ama si ay ugu baabi'yaan daroogo. Taasi way caawisaa, laakin kaliya waqti gaaban. Qamriga iyo daroogada waxay ku siidaayaan walxaha maskaxda ee na dareensiyo farxada muddo ah. Nasiib daro, waxaa kaliya oo ay ka shaqeysaa sida ugu dheer ee aan sareyno. Sida ugu dhaqiha badan ee heerka qamriga hoos aado ama saameynta daroogada dhammaato, xaqiiqda iyo dhammaan dareemaha xun ayaa nala qabsato inaga. Inta badan, waxaan dareenaa mid ka daran. Markii jirka iyo maskaxda laga ogaado qamriga ama isticmaalka daroogada, maskaxdeena ayaa joojiso soo saarida maandooriyaha ee u diro fariimaha farxada ee xaaladaha kale. Marka, ugu dambeynta, kaliya qamriga ama daroogada ayaa nagu caawisay dareenka waanagsan, waan isku tiirsanahay ee qamriga ama daroogada. Balwada qamriga iyo daroogada kadib waxay leeyihiin cawaaqiib aad u xun, iyo aad ayay u adagtahay in la jabiyo balwada qamriga ama daroogada. Haddii aad dareentid inaad markale xukumin in ka badan qamriga ama isticmaalka daroogada, waa inaad si kastaba la tashataa **xarunta la talinta daroogada.**

Haddii aad isku dayeysid inaad ka fogaatid ama aad ilowdid wax adiga oo isticmaalayo daroogada ama qamriga, waa inaad ogaataa waxa ay tahay inaad iloobeysid ama ka fogaaneysid. Way soo noqnoqoneysaa, xasuuso naxdin leh ama dib u xasuusashada? Ma si fudud ayaad iskugu dayeysaa inaad ka baxsatid dareenka murugada naxdinta leh? Ma waxaad rabtaa inaad joojisid dareemaha dambiga ama afkaaraha cabsida ah? Aqri sadarada ee buugaan ee mid walba oo arimahaan oo waxaad heleysaa waxyaabaha aad sameyn kartid si uu u caawiyoo, badelkii cabitaanka qamriga ama qaadashada daroogada. Qamriga iyo daroogada ugu dambeyntii way ku jirasiinayaan! Waxaad la dagaalan kartaa dhibaatooyinkaaga iyada oo aan jirin caawintooda! La hadal qof ku saabsan dhibaatooyinkaaga iyo walaacyada, ku caawin karto, sidoo kale. U sharax dadka dhaleeceeyo isticmaalkaaga qamriga iyo daroogada sababta aad u cabtid ama aad u isticmaashid daroogada. Laga yaabo si wada jir ah inaad u la imaan kartid afkaar wanaagsan ee wanaag ku dareensiyo!

Sadarka 4: Yaa i caawin karo? Yaan ku leexdaa? – Ciwaanada muhiimka ah

4.1. Waa maxay dhaqtarka maskaxda/dhaqtarka cilmi nafsiga? Sidee ayay daaweynta maskaxda u caawisaa?

Laga yaabo, buuggaan waxaa u suurto gashay inuu kugu caawiyo **barashada nafsadaada lagu caawinayo** lagu daaweynayo dhaawacyada ruuxaaga. Xittaa inkastoo ay adkeyd tababarida oo qaato rararka bukaanka. Haddii aad aqrisid midaan, WAXAAD ku timid wado dheer!

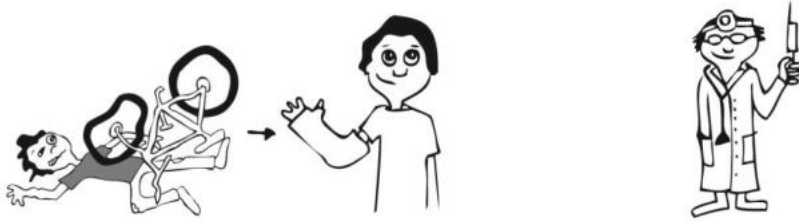
Laakin mararka qaar buugga iyo bukaanka kuma filno sababtoo ah dhaawacyada aad ayay u darantahay iyo culeys kale badan oo dheeraad ah wuxuu ka koobanyahay dhibaataada. Xaaladaan, way wanaagsantahay inaad caawin karaad sid qof garanayo dhammaan wax ku saabsan dhaawacyada ruuxa, dhaqtar gaar ah ee ruuxo. Gudaha Jarmalka, dhaqaatiirtaan waxaa loo yaqaan dhaqtarka maskaxda ama daaweynta maskaxda ama cilmi nafsiga. **Dhaqtarka maskaxda** waa dhaqtarka bilaabo isaga oo ku weydiinayo su'aalo badan iyo laga yaabo inuu sameeyo qaar ka mid ah imtixaanada. Ma jiraan jawaabo qaldan ee su'aalahaan, kaliya waa qaabka dhaqtarka maskaxda ee lagu ogaanayo adiga iyo dhibaatooyinkaaga si markaas ay si wanaagsan kuu caawiso. Ma jiraan jawaabo saxan ama qaldan! Dhaqtarka maskaxda wuxuu sidoo kale baarayaa jirkaaga, si uu u hubiyo inay wax walba si ku haboon u shaqeynayaan. Dhaqtarka maskaxda ayaa sidoo kale kuu qori karo daawooyinka, tusaale ahaan si ay kaaga caawiso hurada, nasiinyada ama yareyso dareenkaaga, haddii isaga ama iyada u moodaan inay midaan ku haboontahay. Dhaqtarka maskaxda ayaa sidoo kale kuu diri karo **dhaqtarka maskaxda**. Si wadajir ah, adiga iyo dhaqtarka maskaxda hormariyaan xeeladaha iyo jimicsiyada adiga ku caawiyo, tusaale ahaan, si wanaagsan u seexo, xakamey xanaaqaaga, iwm. Isaga ama iyada waxay eegi karaan dhinaca dhacdooyinkaaga naxdinta ee adiga, siinta maskaxdaada kore fursada loogu kala saarayo iyaga qaanadaha ku haboon. Iyada oo isku dhafeyso waaya aragnimada naxdinta ee waqtigaaga **la soo dhaafay**, waxay noqotay in si sahlan loo fududeeyo inay iyaga la noolaato. Tani waxaa loo yaqaan **daaweynta naxdinta**. Dhaqtarka maskaxda uma socdo inuu ku siiyo kaniini ama cirbida iyo fududeynta wax walba si sahlan u baxo. Daaweynta ruuxaaga wuxuu u shaqeeyaa si ka duwan daaweynta ee dhibaatooyinka jirka. Daaweynta maskaxda waxay diirada saartaa adiga iyo dhaqtarka oo wada hadlayo ee ogaanayo waxa sida wanaagsan kuu caawin karo. Dhaqtarkaaga ayaa kugu caawinayo aqoonsiga iyo isdhaxgelinta waxyaabaha. Bilowga buuggaan, waxaad baratay sida loo keydiyo afkaaraha naxdinta iyo dareemaha ee meel badbaado ah oo la mid ah, si markaas aad si joogta ah uga fakareysid iyaga (Jimicsiga 1, Sadarka 1.2.). Waxay noqon kartaa, inkastoo, ay muhiim kuu tahay adiga inaad eegtid waaya aragnimada naxdinta markale ka hor inta aysan joogin meel badbaado ah. Waa inaad isku dayin inaad midaan kaligaa sameysid, inkastoo, iyo dhaqtarka uu yahay qofka saxan ee ku caawin karo. Dhaqtarka wuu ogyahay sida xaqiiqda ah ee loola shaqeeyo arimahaaga, marka si ay u fududaadaan adkeysiga. Mararka qaarkood, ka hadlida ku saabsan dhibaatooyinka way ka sii darsiisaa illaa muddo. Maskaxdaada waxay u baahantahay waqtigaan inay xaqiijiso waaya aragnimada, marka waxaad si tartiib ah u dareemeysaa wanaagsa. Kadib, waqtiga la soo dhaafay kuma la haanayo saameyn badan ee dhinacaaga Halkaan iyo Hadeer oo waxaad noolaan kartaa cabsi la'aanteedda iyo dhammaan dareemahaas xun. Tani waxay qaadataa waqti, laakin u qalantaa iyada! Oo kalama hadashid kaliya dhaqtarka wax ku saabsan waxyaabaha xun. Waxaad sidoo kale ka hadashay quruxda iyo waxyaabaha wanaagsan ee noloshada ku jiro. Dhaqtarka wuxuu kugu caawiyaa qodida keydka; oo kartidaada iyo illaha lagu duugay hoosta burburka ee waaya aragnimadaada xun. Taas oo baashaal noqon karto!



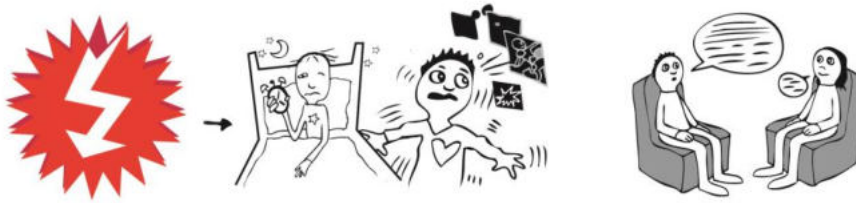
Aad muhiim u ah:

Waa sida macquulka ah oo 'caadi' u ah inay aado dhaqtarka nafsaaniga ama dhaqtarka maskaxda si uu u daaweeyo dhaawacyada ruuxa sida ay tahay aadista dhaqtarka ee daaweynta markii aad dhibaateysid jirkaaga. Ma ahan kaliya caadi, waa muhiim, si markaas ruuxaaga u daaweysmo, markii aan ogaano tani ma sameyn karo kaligeena.

Ha walwalin! Gudaha Jarmalka, ma jiro qof u maleynayo inay waalantay ama u baahantay inay caawin ka hesho dhaqtarka nafaaniga ama dhaqtarka maskaxda! Waa yara caadi!



Daawada/dhaqtarka dhaawaca jirka



Dhaqtarka/dhaqtarka cilminafsiiga dhaawacyada ruuxa

Dhammaadka buugaan, waxaad ka heleysaa ciwaanada hay'adaha bixiyaa daaweynta maskaxda ee qaxootiga. Dhaqaatiirtaan waxay ku taqasuseen daaweynta dhaawacyada oo mar hore caawiyay dad badan ee qabay waaya aragnimada naxdinta la midka ah. Waxaa jiro dhaqamo badan ee caafimaadka iyo daaweynta maskaxda ee ku caawin karo, ma qoro kuligood. Iyada oo aan jirin shaki, jaheeyahaaga, masuulka ama adeegyada bulshada waxay kuu sheegi karaan cida aad ku wareegi kartid caawin ahaan! Haka cabsan inaad weydiisid! Ma ahan astaanta tabar darada lagu weydiinayo caawin. Lid ku yara ah, waa astaanta **dhiiranaanta iyo kartida!**

4.2. Ciwaanada iyo qadadka Interneetka

4.2.1. Xafiisyada la talinta Isdhaxgalka bulshada

Xafiisyadaan la talinta waxaa loogu talo galay dadka raadinayo taageerada lagu xalinayo waaya aragnimada naxdinta sida ku saleysan dagaal, jirdilka ama dhacdooyinka naxdinta kale. Xafiisyada la talinta ugu badan waxay bixisaa daaweynta ama waxaa loo gudbin karaa macmiilada ee daaweynada.

Caktuse.V.
Xarunta Qoyska iyo Caafimaadka
Riemannstr. 32
04107 Leipzig
Tel.: 0341 / 225 45 44 oder 225 45 74
I-meel: beratungsstelle@caktus.de
www.caktus.de

Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V.
IN TERRA – Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada
Caritas Cochem
Herrenstr. 9
56812 Cochem
Tel.: 02671 / 9752 32
www.caritas-rhein-mosel-ahr.de

<p>Xarunta Isdhaxgalka bulshada ee Muhaajirada ee Sachsen-Anhalt PSZ Halle (Saale) Charlottenstr. 7 06108 Halle (Saale) Tel.: 0345/ 21 25 768 Fakis: 0345/ 20 36 91 37 Boosto ahaan kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Diakonie Mark-Ruhr, Standort Hagen La talinta Qaxootiga, Xarunta Isdhaxgalka bulshada Stresemannstr. 12 58095 Hagen Tel.: 02331 / 3860 582 www.diakonie-mark-ruhr.de</p>
<p>Refugio Thüringen e.V. Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada Wagnergasse 25 07743 Jena Tel.: 03641 / 226 281 I-meel: koordination@refugio-thueringen.de www.refugio-thueringen.de</p>	<p>Xafiiska La talinta Isdhaxgalka bulshada ee Qaxootiyada Diakonie Ruhr-Hellweg Wildemannsgasse 5 59494 Soest Tel.: 02921 / 36 20 161 I-meel: fluechtlingsberatung-soest@diakonie-ruhr-hellweg.de www.diakonie-ruhr-hellweg.de</p>
<p>Xarunta Daaweynta ee Dhibanayaasha Jirdilka, e.V. GSZ Moabit Turmstr. 21 10559 Berlin Tel.: 030 / 303 906 0 I-meel: info@bzfo.de www.folteropfer.de</p>	<p>Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil e.V. FATRA Bergerstr. 118 60316 Frankfurt Tel.: 069 / 499 174 I-meel: info@fatra-ev.de www.fatra-ev.de</p>
<p>Xenione.V. Gargaarka Isdhaxgalka bulshada ee Dadka Siyaasad ahaan Loo dilay Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin Tel.: 030 /32 32 933 I-meel: info@xenion.org www.xenion.org</p>	<p>Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie - Haus am Weißen Stein Xarunta Isdhaxgalka bulshada ee Qaxootiyada iyo Opfer organisierter Gewalt Eschersheimer Landstr. 567 60431 Frankfurt am Main Tel.: 069 / 5302-291 I-meel: fluechtlingsberatung@frankfurt-evangelisch.de http://www.frankfurt-evangelisch.de/91.html</p>
<p>Diakonisches Werk Mecklenburg-Vorpommern e.V. Xarunta Isdhaxgalka bulshada ee Muhaajirada ku nool Vorpommern Langestr. 60 17489 Greifswald Tel.: 03834 / 79 92 74 http://www.kdw-greifswald.de/Bereiche_Seiten/fluechtlingberatung.html</p>	<p>Deutsches Rotes Kreuz Landesverband Saarland Xarunta Isdhaxgalka bulshada ee Qaxootiyada iyo Muhaajirada Vollweidstr. 2 66115 Saarbrücken Tel.: 0681 / 97642 71 I-meel: psz@lv-saarland.drk.de http://lv-saarland.drk.de/angebote/migration-und-suchdienst/migration-und-integration/psychosoziales-zentrum-psz.html</p>
<p>Shefae.V. Xarunta Taageerada Caafimaadka Isdhaxgalka dhaqanka Jägerstr. 7 24143 Kiel Tel.: 0431 / 730 38 44 I-meel: shefa.ikgf@gmail.com www.shefakiel.de</p>	<p>Refugio Stuttgart e.V. Xarunta Isdhaxgalka bulshada ee Qaxootiyada Isku buuqsan Weißenburgstr. 13 70180 Stuttgart Tel.: 0711 / 6453 127 I-meel: info@refugio-stuttgart.de www.refugio-stuttgart.de</p>

<p>Refugio e.V. Xarunta Isdhaxgalka bulshada ama Qaxootiyada iyo Badbaadayaasha Jirdilka Parkstr. 2-4 28209 Bremen Tel: 0421 / 376 07 49 I-meel: info@refugio-bremen.de www.refugio-bremen.de</p>	<p>Diakonisches Werk der evangelischen Kirche Württemberg e.V. PBV Stuttgart – La talinta Cilmi nafsiga ee Dadka Siyaasad ahaan Loo dilay oo loo barakiciyay Landhauserstr. 62 70190 Stuttgart Tel.: 0711 / 285 445 0 I-meel: pbv@eva-stuttgart.de http://www.eva-stuttgart.de/fluechtlinge-mit-traumaerfahrung.html</p>
<p>Xarunta Isdhaxgalka bulshada Muhaajiriinta ee Sachsen-Anhalt Magdeburg PSZ Magdeburg Liebknechtstr. 55 39108 Magdeburg Tel.: 0391/ 63 10 98 07 Boosto ahaan kontakt@psz-sachsen-anhalt.de www.psz-sachsen-anhalt.de</p>	<p>Ururka Taageerayo Muhaajiriinta Argagaxsan, e.V. Alter Schlachthof 59 76131 Karlsruhe Tel.: 0721 / 628 83 06 I-meel: trauma-migranten@web.de www.traumatisierte-migranten.de</p>
<p>Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada Benrather Str. 7 40213 Düsseldorf Tel.: 0221 / 544 173 22 I-meel: info@psz-duesseldorf.de www.psz-duesseldorf.de</p>	<p>Refugio VS e.V. Xafiiska Tixraaca ee Qaxootiyada La dhibaateeyay, e.V. Schwedendamstr. 6 78050 Villingen-Schwenningen Tel.: 07721 / 50 41 55 I-meel: refugio.vs@t-online.de www.refugio-vs.de</p>
<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Xarunta Daaweynta ee Dhibayaasha Argagaxsan/La talinta Qaxootiga Spiesergasse 12 50670 Köln Tel.: 0221 / 160 740 I-meel: fluechtlingsberatung@caritas-koeln.de www.caritas-koeln.de www.therapiezentrum-fuer-folteropfer.de</p>	<p>REFUGIO München La talinta iyo Xarunta Daaweynta ee Qaxootiyada iyo dhibayaasha Argagaxa e.V. Rosenheimer Str. 38 81669 München Tel.: 089 / 98 29 57 0 I-meel: info@refugio-muenchen.de www.refugio-muenchen.de</p>
<p>Xarunta Waxbarashada Aachen e.V. Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada Mariahilfstr. 16 52062 Aachen Tel.: 0241 / 49 00 0 I-meel: paez.ac@t-online.de www.paez-aachen.de</p>	<p>Exilio – Gargaarka Qaxootiyada iyo Badbadaadayaasha Argagaxsan, e.V. Reutiner Str. 5 88131 Lindau Tel.: 08382 / 40 94 50 I-meel: info@exilio.de www.exilio.de</p>
<p>Xarunta La talinta Ecumenical ee Qaxootiyada Dasbachstr. 21 54292 Trier Tel: 06 51/ 2 30 22 or 9 91 06 00</p>	<p>RehaVerein ee Daaweynta maskaxda Bulshada Donau-Alb e.V. Xarunta Daaweynta ee Dhibanayaasha Jirdilka Ulm (BFU) InnereWallstr. 6 89077 Ulm Tel.: 0731 / 22 8 36 I-meel: kontakt@bfu-ulm.de www.bfu-ulm.de</p>

<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada Caritas Andernach Ludwig-Hillesheim-Str. 3 56626 Andernach Tel.: 02632 / 2502 44 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Adeegyada Rummelsberger ee Dhalinyarada gGmbH Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada St.-Johannis-Mühlgasse 5 90419 Nürnberg Tel.: 0911 / 393 63 55 I-meel: jugendhilfe-nuernberg@rummelsberger.net http://www.jugendhilfe-rummelsberg.de/jugendhilfe_nuernberg_zentrum_fluechtlinge.jugendhilfe</p>
<p>Caritasverband Rhein-Mosel-Ahr e.V. IN TERRA – Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada Caritas Mayen St.-Veit-Str. 14 56727 Mayen Tel.: 02651 / 98 69 0 www.caritas-rhein-mosel-ahr.de</p>	<p>Xarunta Daaweynta ee Qaxootiyada Argagaxsan – Xarunta gargaarka Qaxootiyada iyo adeegyada Muhaajirka in Zentrum ÜBERLEBEN 15517 Fürstenwald 03361 35708-00 / - 01 http://kooperation-für-flüchtlinge-in-brandenburg.de/</p>
<p>IBIS – Xarunta Shaqooyinka Isdhaxgalka dhaqanka, e.V. La talinta Isdhaxgalka bulshada Klävemannstr.16 26122 Oldenburg Tel. 0441 - 39 03 89 43 I-meel: asyl@ibis-ev.de www.ibis-ev.de</p>	<p>Gargaarka Daawada Qaxootiga, e.V. Daaweynta maskaxda iyo La talinta Cilmi nafsiga / Xarunta Daaweynta ee Jirdilka iyo Badbaadayaasha Dagaalka Dr-Ruer-Platz 2 44787 Bochum Tel.: +49 (0)234 913 87 43 www.mfh-bochum.de</p>
<p>Shabakada Qaxootiyada Argagaxsan ee ku nool Niedersachsen e.V. Marienstraße 28 30171 Hannover Teleefonka: 0511-856445-0 I-meel: ntfn-ev@web.de http://www.ntfn.de/</p>	<p>PSZ Bielefeld – Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada Friedenstraße 4-8 33602 Bielefeld Tel. 05 21 – 7 87 – 1 52 46 I-meel: dallwitz@ak-asyl.info www.psz-nrw.de/psz-netzwerk/psz-bielefeld/</p>
<p>Refugio Münster – Gargaarka Qaxootiga Isdhaxgalka bulshada Hafenstr. 3-5 48153 Münster Teleefon: 0251 – 14486 – 31 I-meel: info@refugio-muenster.de www.refugio-muenster.de</p>	<p>Diakonisches Werk Altenkirchen – Adeegyada Xirfadlaha ee Qaxootiyada iyo Muhaajirka Stadthallenweg 16 57610 Altenkirchen Teleefon (02681) 8008 – 20 I-meel: Info@diakonie-altenkirchen.de http://www.diakonie-altenkirchen.de/fachdienst-fuer-fluechtlinge-und-migranten</p>
<p>Diakonie Pfalz Xarunta Isdhaxgalka bulshada Pfalz Wredestraße 17 67059 Ludwigshafen Teleefon: 0621 49 07 77 10 I-meel: psz-pfalz@diakonie-pfalz.de http://www.diakonie-pfalz.de/ich-suche-hilfe/migranten-und-fluechtlinge/psychosoziales-zentrum-pfalz.html</p>	<p>Caritasverband Mainz e.V. Beratungs- und jugendhilfe- zentrum St. Nikolaus Xarunta Isdhaxgalka bulshada ee Duulimaadka iyo Argagaxa Lotharstraße 11-13 55116 Mainz Teleefon: +49 6131 90746-0 I-meel: beratungszentrum@caritas-mz.de www.caritas-mainz.de</p>

Mosaik Leipzig – Kompetenzzentrum für transkulturelle Dialoge e.V. PSZ Leipzig – Xarunta Isdhaxgalka bulshada Qaxootiyada Peterssteinweg 3 04107 Leipzig Tel.: 0341/92787712 I-meel: psz@mosaik-leipzig.de www.mosaik-leipzig.de	
--	--

4.2.2. La talinta onleenka isdhaxgalka bulshada

La talinta onleenka ee todoba luuqad oo kala duwan. Luuqada waxaa laga dooran karaa gacanta kore ee midig ee bogga hore.

<https://www.ipso-ecare.com/home-14.html>

4.2.3. Ciwaanada Intarneetka

Waad ka dajisan kartaa nasiinta dhageysiga iyo jimicsiga muuqaalka ee ka imaanaya websaydka xiggo:

<http://www.refugee-trauma.help/>

Gargaarka carruurta iyo qaan gaarka ee leh dhibaatooyinka dareenka, ee luuqadaha Jarmalka, Ingiriiska, Faransiiska, Carabi iyo Farsi, waxaa laga heli karaa halkaan:

<http://www.ntfn.de/infomaterial/ntfn-flyer-4/>

4.2.4. Maxaa caawin karo canugeyga?

Markii canugaaga la dhibaatoodo waaya aragnimada naxdinta oo aad ogaatid in isaga ama iyada uu dhibaatoonayo, ama u dhaqmo si aad uga duwan sida hore, sawirka buuggaan wuu ku caawin karaa. Buugga waxaa lagu dajisan karaa si bilaash ah oo ku imaadaa af Jarmal, Carabi, Farsi, Ingiriis iyo Faransiis:

<http://www.susannestein.de/VIA-online/traumabilderbuch.html>

Buugga jahada *Wie helfe ich meinem traumatisierten Kind?* (Sidee Ayaan U caawin Karaa *Canugeyga Argagaxsan?*) waa waaladiinta ee carruurta qaxootiga ee jeclaan lahaa inuu ogaado sida loo caawiyo carruurtooda. Buuga jahada wuxuu wataa warbixin ee sida waaladiinta ay uga falcelin karaan is sax ah oo da'da ku haboon, sida ku saleysan xaalado badan oo wax ku oolk ah. Buugga waxaa si bilaash ah looga dajisan karaa af Jarmal, Ingiriis iyo/ama Carabi:

<http://www.bptk.de/publikationen/aktuelle-publikationen.html>

Qeybta dhammaadka

Buuggaan maku imaan laheyn wax ku saabsan la'aanta dhammaan dadka cajiibka ah ee aan lalaha sharafta lagu shaqeynayo. Iyaga dhinacooda, waxaan wax badan ka bartay dhaqamada iyo wadamada, ku saabsan kartiyada gaarka ah iyo kobaca cajiibka ah iyo tamarta. Waan jeclahay qof walboo kali ah ee halkaan imaado oo dhisto nolol cusub. Waxaan dareemaa sida ugaarsadaha keydka, ee balan qaaday inuu helo keyd. Aadane walba. Iyo taasi aad ayay u qurux badantahay! Waad ku mahadsantahay dhammaan kuwa ii ogolaaday inaan ku biiro ugaarsiga keydkooda!

Waan kaaga mahadceliyay, inaad aqrisay buuggaan illaa meeshaan! Waxaad heysataa ixtiraamkeyga qotoda dheer ee madadaalada iyo rabitaankaaga lagu badelayo xaaladaada! Waxaan rajeynayaa oo aan kuu rabaa adiga, inaad heshid wax caawin buuxdo leh oo qiimo u leh dhaqanka. Haddii ay sidaas tahay, ku ekaw! Joogtey tababarka! Waad sameyn kartaa!

Aad ayaan ugu farxayaa inaan kaa maqlo adiga oo ogaado waxa aad ka jeceshahay buuggaan iyo waxa aadan ka fakerin inay caawin buuxdo tahay. Laga yaabo inaad qabtid wax su'aalo ah? Fadlan xoriyad dareen aad igula soo xiriirtid aniga! Waxaan jeclaan lahaa inaan wax badan ka barto, iyo laga yaabo jawaabtaada inay

caawineyso qof kale markii aan ku hormarin karo buuggaan. Way i caawineysaa, sidoo kale, markii aad ii sharaxdid sida waxyaabaha loogu arko si aad uga duwan ee dhaqankaaga. Ama markii aad ii sheegtay wax ku saabsan dhaqamada caawinta leh iyo xeeladaha ee dhaqankaaga ee la qabsashada dhibaatooyinka, sida aana weligeey maqlin ka hor. Aniga ii soo qor! Aad ayaan ugu farxayaa inaan maqlo wax walba oo laga yaabo inaad ka dhahdid buuggaan oo aad ku farxeysid inaad ka jawaabtid su'aalahaaga!selbsthilfebuch@gmail.com

Tusmada Jimicsiga

Lambarka Jimicsiga.	Magaca Jimicsiga	Sadarka	Bogga	Isha
1	Badbaadada	1.2.	9	
2	24-Teydii saac ee ugu dambaysay	2.	31	
3	Sawirada wanaagsan	2.3.	35	
4	Liiska howlaha wanaagsan	2.3.	53	sida ku saleysan Opel et al. (2015), pg.84
5	Geedkeyga nolosha	2.3.	55	sida ku saleysan Opel et al. (2015), pg.38ff
6	Jadwalka waqtigeysa	2.4.	59	
7	Dhageysiga damiirka	2.5.	61	
8	Sawirista kale	2.5.	61	
9	Ku safrida dhinaca jirkaaga	2.5.	67	sida ku saleysan Krüger (2015), pg.109f.
10	Geedka	2.5.	68	
11	Noqo maamulahaaga maalin walba!	2.6.1.	70	
12	Xasuus qorkeyga ee howlaha raaxada leh	2.6.1.	72	sida ku saleysan Opel et al. (2015), pg.38
13	Xiriirkeyga bulshada	2.7.	74	
14	Saacada gudaha ah	3.1.1.	78	
15	Jimicsiga neefsiga	3.1.2.	82	sida ku saleysan: Cross-Müller (2015), pg.32; Fischer (2011), pg.35; Kern (2015), pg.139; Liedl et al. (2013), pg.171,
16	Nasiinyada muruqa oo hormarayo	3.1.2.	83	sida ku saleysan: Boon et al. (2013), pg.143; Fischer (2011), pg.45; Liedl et al. (2013), pg.168;
17	Taabashada madaxa iyo wadnaha	3.1.3.	85	Cross-Müller (2015), pg.36f.
18	Meesheyda gaarka, shaqsiga, nabada ah	3.1.3.	86	sida ku saleysan: Boon et al. (2013), pg.105; Hantke&Görges (2012), pg.328; Krüger (2015), pg.139; Liedl et al. (2013), pg.167ff.; PSZ Düsseldorf (2006), pg.15f;
19	Tuurida garabka	3.2.1.	91	Cross-Müller (2015), pg.20
20	Dareemaha madadaalada	3.3.1.	93	
21	Jimicsiga 1-2-3-4-5	3.3.1.	95	sida ku saleysan: Hantke&Görges (2012), pg.246
22	Joojinta afkaarta	3.3.2.	97	sida ku saleysan Boon et al. (2013), pg.120
23	Xisaabinta iyo xujooyinkooda	3.3.2.	97	sida ku saleysan Fischer (2011), pg.55
24	Xiisaha heerkulul cabiraha	3.4.1.	100	sida ku saleysan Huber (2013), pg.223
25	Tallaabooyinka carada	3.4.2.	104	
26	Qaabka	3.5.	108	Liedl et al. (2013), pg.97
27	Waqtiga aad u fakerida	3.5.	114	
28	Gacmaha simmanka saaran	3.8.2.	120	Cross-Müller (2014), pg.12f
29	Nasiinyada muruqa qoorta	3.9.3.	124	Liedl et al. (2014)

Raad raaca

Si loo siiyo aqriyaha jahwareerka aanan muhiimka aheyn, illaha suugaanta waa lagu xiray. Illaha jimicsiga, markii la ogaado, waxay ku qoranyihiin Tixraaca Jimicsiga. Inta badan suurtoagal ma ahan in la dabagalo asalka jimicsiga. Fadlan iska ilow kormeerid walboo la xiriirto qeybteyda.

Waxaan ogaaday isha koowaad ee dhiirogelinta cutub walba. Buuggaag dhameystiran ayaa kadib lagu qoraa dhammaadka buuggaan.

Sadarka	Isha
1	Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
2	Frick-Baer (2015), Hantke & Görges (2012); Krüger (2015), Opel et al. (2015)
3.1.	Boon et al. (2013), Liedl et al. (2013), Opel et al. (2015)
3.2.	Opel et al. (2015), Thünker&Pietrowsky (2010)
3.2.1.	Boon et al. (2013), pg.121;
3.2.2.	Caby&Caby (2009), pg.112; Krüger (2015), pg.105
3.3.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.208; Fleischhaker et al. (2010); Gschwend (2006), pg.;
	Hantke&Görges (2012), pg.209; Krüger (2015), Liedl et al. (2013), pg.74ff;
3.4.1.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.210; Boon et al. (2013), pg.297; Huber (2013), pg.326;
3.4.2.	Boon et al. (2013), pg.251-262; Dudenko (2015); Gschwend (2006), pg.68; Krüger (2015),
	pg.116; Liedl et al. (2013), pg.123; Stewart (2003), pg.13 u. 19;
3.5.	Boon et al. (2013), pg.273 u. 280; Gschwend (2006), pg.72; Liedl et al. (2013), pg.97;
3.6.	Liedl et al. (2013), pg.97
3.7.	Beckrath-Wilking et al. (2013), pg.241; Gschwend (2006), pg.30; Liedl et al. (2013), pg.147;
	Weinberger & Papastefanou (2008), pg.226-238; Worden (2011)
3.7.1.	Bowlby (1983) nach Liedl et al. (2013), pg.
3.8.	Boon et al. (2013), pg.263; Liedl et al. (2013), pg.113; Opel et al. (2015), pg.
3.9.	Boon et al. (2013), pg.143; Hantke&Görges (2012), pg.420; Liedl et al. (2013), pg.88; Liedl
	et al. (2014);
3.9.2.	Caby&Caby (2009), pg.141
3.10.	Schneider (2010)

Beckrath-Wilking, U., Biberacher, M., Dittmar, V. & Wolf-Schmid, R. (2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik. Ein Handbuch für Psychotraumatologie im beratenden, therapeutischen & pädagogischen Kontext. Paderborn: Junfermann Verlag.

Boon, pg., Steele, K. & Van der Hart, O. (2013): Traumabedingte Dissoziation bewältigen. Ein Skills-Training für Klienten und ihre Therapeuten. Paderborn: Junfermann Verlag.

Caby, F. & Caby, A. (2009): Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgmann Media

Croos-Müller, C. (2014): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, C. (2015). Schlaf gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen. München: Kösel.

Dudenko, J. (2015): Mein Wut- Kitzelbuch: Für weniger Wut im Bauch. München: Pattloch Verlag.

Fischer, G. (2011): Neue Wege aus dem Trauma. Erste Hilfe bei schweren seelischen Belastungen. Ostfildern: Patmos Verlag

Fleischhaker, C., Sixt, B. & Schulz, E. (2010). DBT-A. Dialektisch-behaviorale Therapie für Jugendliche. Ein Therapiemanual mit Arbeitsbuch auf CD. Freiburg: Springer.

- Frick-Baer, G. (2015): Kreative Traumatherapie: Aufrichten in Würde. Methoden und Modelle leiborientierter kreativer Traumatherapie. Neukirchen-Vluyn: Semnos Verlag
- Gschwend, G. (2006): Nach dem Trauma. Ein Handbuch für Betroffene und ihre Angehörigen. Bern: Verlag Hans Huber
- Hantke, L. & Görge, H.-J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Huber, M. (2013): Wege der Traumabehandlung. Trauma und Traumabehandlung. Teil 2. Paderborn: Junfermann Verlag
- Johnstone, M. (2012): Den Geist beruhigen. Eine illustrierte Einführung in die Meditation. München: Verlag Antje Kunstmann.
- Kern, E. (2015): Personzentrierte Körperpsychotherapie. München und Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Krüger, A. (2015). Powerbook. Erste Hilfe für die Seele. Trauma-Selbsthilfe für junge Menschen. Hamburg: Elbe & Krüger.
- Lee Cori, J. (2015): Das große Trauma-Selbsthilfebuch. Symptome verstehen und zurück ins Leben finden. München: Kösel-Verlag
- Liedl, A., Knaevelsrud, C. & Müller, J. (2014). Trauma und Schmerz. Manual zur Behandlung traumatisierter Schmerzpatienten. Stuttgart: Schattauer.
- Liedl, A., Schäfer, U. & Knaevelsrud, C. (2013). Psychoedukation bei posttraumatischen Störungen. Manual für Einzel- und Gruppensetting. Stuttgart: Schattauer.
- Opel, H., Dermirtas, N., Haardt, pg., Hartung, J. & Kromp, C. (2015). Psychotherapie mit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen. Manual für Einzel- und Gruppentherapie. Nürnberg: Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter, Klinikum Nürnberg.
- Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge Düsseldorf (Hg.). (2006). NaWa. Informationen und Übungen für traumatisierte Menschen. Textheft zur CD-Reihe. Düsseldorf: <http://www.wiki.psz-duesseldorf.de/images/7/77/PszNAWA.pdf> (Zugriff am 08.12.2015)
- Schneider, R. (2010): Die Suchtfibel. Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- Stewart, J. (2003): Wut-Workout. Produktiver Umgang mit Wut. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Thünker, J. & Pietrowsky, R. (2010). Alpträume. Ein Therapiemanual. Göttingen: Hogrefe.
- Von Loeper Literaturverlag (2013): Adressbuch Migrations- und Flüchtlingsberatung 2013/2014. Karlsruhe: Von Loeper Literaturverlag
- Weinberger, pg. & Papastefanou, C. (2008). Wege durchs Labyrinth. Personzentrierte Beratung und Psychotherapie mit Jugendlichen. Weinheim und München: Juventa.
- Worden, W. (2011): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Bern: Verlag Hans Huber