

# NIYAD-JAB WADHADALKA QALABKA



**BILOWGA WADHADALKA** Niyad-jabku waa xaalad caadi ah oo caafimaadka maskaxda taas oo saameysa 10-20 da'yarta iyo dhalinta joogta Mareykanka. Hase yeeshee, marka aad dareemeyso niyad-jab, waxa ay u muuqataa in aan cidna fahmin ama aanay dan ka laheyn sida aad dareemeyso. Laakiin ogsoonow in aanad waliga kaligaa aheyn iyo inay markasta jirto rajjo. **AYAANAD KALIGAA AHEYN.** 1 ka mid ah 5 da'yarta iyo dhalinta ah ayaa uu ku dhici doonaa niyad-jabku. Hadalka ayaa caawin kara Haddii aad u maleeneyso inaad diiq qabto, marna ma aha xili hore in caawimo la weydiisto. Haddii aan la daaweyn, ayaa niyad-jabku ka sii xumaan karaa oo uu keeni karaa dhibatooyin ka sii xun. kaliya inaad la hadasho qof aad aaminsan tahay ayaa aad u dhib yar oo lagu fahmi karro waxaad ku jirto iyo inad hesho caawimada aad u qalanto.

**CALAAMADAHA DIGNIINTU WAANIYAD-JAB** Qof kastaa waxa uu dareemaa dareen murugo leh khaasatan marka la yar yahay. Hase yeeshee, haddii dareenku u sii socdo wax ka badan laba todobaad, ayay markaa noqon kartaa calaamado muujinaaya niyad-jab

**Is weydii su'aalahan soo socda Haddii aad xataa dhowr ka mid ah haa ku jawaabto ayay wanaagsan tahay in lala hadlo qof**

YES  NO // Miyaan dareemayaa niyad-jab, ama rajo la'aan

YES  NO // Miyaan iska daayey waxaan ugu jeclaa qabashadiisa?

YES  NO // Miyaad rabaa inaan kaligey ahaado halkaan asxaabta iyo qoyska kala joogi lahaa?

YES  NO // Miyaan dareemayaa daal sabab la'aan ah?

YES  NO // Miyaa cuntadeydu is bedeshay—ama ma hayo Niyad aan wax ku cuno?

YES  NO // Miyay dhibaato iga haysataa inaan ahmiyada wax saaro dugsiga ama shaqada?

YES  NO // Miyey dhibaato iga haysatey hurdada?

YES  NO // Miyaan dhawaan so maray xili istarees ah xataa qof aad kala tageen

YES  NO // Miyaa qoyska iyo asxaabu i weydiinaayeen. "Miyaaad caafimaad qabtaa"

YES  NO // Miyaan ka fikirey inaan nafteyda wax yeelo ama is dil ku dhinto

## SIDEE AYAA LOO HELAA QOFKA SAXA AH EE LALA HADLAAYO

Si kasta ha ahaato sidaad cidlo ama kali u dareemayso waxa mar kasta jira qof aad u diyaar ah oo rabba inuu ku caawiyo. Haddii aanad dareemeyn inaad diyaar tahay inaad la hadasho xirfadleyda caafimaadka dhimirka, ayay taasi caadi tahay. Ku bilow inaad u sheegto qof aad aaminsan tahay oo aanad ka ka diiqadoon oo aad ogtahay inuu si wanaagsna kuu dhageysan doono

QOFKA AAD KU KALSOON TAHAY WAXA UU NOQON KARAA

QOF QOYSKA

LA TALIYAHA DUGSIGA

MACALIN

HOGAAMIYE KINIISAD

TABOBARE

DHOW

**SIDEE AYAA LOO BILAABO WADA HADALKA** Ma jirto hab sax ah ama hab qaldan oo lagu sheego inaad niyad-jasban tahay. Laakiin waxa jira talaabooyin si aad wadahadalka uga dhigto mid fudud oo ka midho dhal badan

**HEL GOOB IYO WAKHTI KU HABOON** Taasi waxa ay noqon kartaa maqaaxi, dugsi, guri ama meel kale oo aad gaar ku ahaan kartaan oo aan qashqashaad laheyn

**QORSHEE WAXA AAD RABTO INAAD TIDHAAHDO** Qor sida aad dareemeyso ama wadahadalka ku sii tababaro muraayada horteeda.

**U DIYAAR GAROW SU'AALAH.** Qofka aad la hadlayso ayaa laga yaabaa inuu rabbo macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan xaalada. Daacad ahow oo waxa ugu badan ee aad awoodo la wadaag waxaad dareemi nafis

**HADALKA HA DADAJIN** Macduucan ayaa laga yaabaa inuu ku weyn yahay qofka aad la hadleyso sidaas darteed sii wakhti ay ku dhegaystaan waxa aad sheegeyso.

**HA ISKU DAYIN INAAD DHIBAATOYINKA HAL MAR WADDA XALISO** Xasuusnow tanni kaliya waa bilowga habka

**DHIIRANOW.** Waxa ay u baahan tahay dhiiranaan in qof kale loo sheego inaad leedahay dhibaatooyinka cabitaanka khamrada

### WAXAAD ODHAN KARTO

"Ma dareemaayo sax mana garanaayo waxaan sameeyo"

"Tani waa ay igu adagtahay inaan ka hadlo laakiin waxaan u maleynaya inaan leeyahay qabatinka khamrada."

"Waxaan ka warwarsanahay waxaan nafteyda ka dareemaayo"

"Waxaan muddo hadda dareemaayey niyad-jab" Waxa laga yaabaa inaan caawimo u baahanahay."

**WAXA LA SAMEYNAAYO WADA HADALKA KA DIB.** Waxaan rajeynayaa inaad wada hadalka ka dib ad dareento nafis iyadoo aan rajeynaayo. Inay arimuhu dhinac wanaagsan kuugu socdaan

**1** La sii xidhiidh qofka aad ku kalsoontey oo ku wargali isaga ama iyada kolba sida aad dareemeyso.

**2** Haddii aan wad hadalka koowaad u dhicin sidii aad rajeynaysay, **ha ka warwarin hana joojin.** Isku deyinaad hesho qof kale oo aad ku kalsoontey oo noqon kara caawimo ka wanaagsan.

**3** Sameey doorshooyinka nolosha ee caafimaadka wata sida cuntada jimicsiga, iyo hurdada.

**4** Haddii aad diyaar tahay inaad qaado talaabada xigta si aad ugu hesho cudur sheegis iyo daaweyn **la hadal xirfadleyaasha waxyaalaha qaladka loo isticmaalo ama urur.**

Soo booqo [JustTellOne.org](http://JustTellOne.org) ama cawl 716.245.6JT1 si aad ugu hesho adeega la heli karro.



**Just Tell ONE.org**