

ISDILKA KA HOR TAGGA WADHADALKA QALABKA



BILOWGA WADHADALKAKU SABSAN ISDILKA Isdilku waxa weeye mid ka mid ah kuwa ugu horeeya ee dhimashada dadka dhowr iyo toban jirka iyo da'yarta. Qof kastaa waxa uu haystaa sabab aanu rabin inuu u sii noolaado. Laakiin inaad naftaada goyso ayaan xal aheyn. Markasta waxa jira rajjo lagu xaliyo sababaha aad sidan u dareemeyso **INAAD QOF AAD KU KALSOON TAHAY OO KALIYA LALA HADLO** ayaa ah hab fudud ka bilow inaad fahanto waxa kugu dhacaaya iyo inaad hesho caawimada aad u baahan tahay. Marka ugu horeysa ee aad bilowdo in ay kugu soo dhacayaan fikirka inaad naftaada waxyeelayso ama disho, kaligaa ha isku koobin. Fikradahaa xunxun ayaan kaligood iska tagi doonin—waa ay ka sii xumaan doonaan haddii aan la daaweyn.

CALAAMADHA DIGNIINTU WAA ISDIL Dadka qaar ayaa dhakhso u go'aansada inay isdil ku dhintaan, halka kuwa kale ay muddo badan qorsheeyaan. Sidaas darteed ayay muhiim u tahay in hore loo ogaado qaar ka mid ah calaamadaha ka hor inta aanay arimuhu gaadhin heer aan laga laaban karin. **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 ka fikirey ama ku hanjabay inaan nafteyda wax yeelo.

YES NO // Miyaan dareemaayey dabecadeyda oo is bedbedesha?

YES NO // Miyaan isticmaalaayay khamro ama maandooriye si aan nafteyda uga baxsado?

YES NO // Miyaan dareemaayey xanaaq xun ama inaan dadka la dagaalamo?

YES NO // Miyaan ka fikiraayey, wax ka qoraayey ama ka hadlaayey wax badan dhimashada?

YES NO // Miyaan ka fikirey inaan alaabteyda cid siiyo ama "maca salaama" qof kasta ku idhaa?

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

YES NO // Miyaan ka fikirey siyaabaha aan isku dilaayo?

SIDA LOO HELO QOFKA SAXDA AH EE LALA HADLAAYO.

Si kasta ha ahaato sidaad cidlo ama kali u dareemayso waxa mar kasta jira qof aad 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 oo aan ogtahay inuu si wanaagsan kuu dhageysan doono.

Qofka saxda ah ma aha inuu khibrad shakhsi ah u leeyahay isdilka—isaga ama iyadu waxa kaliya ee ay u baahan tahay inay u qaadato adiga fikirkaaga, dareenkaaga, iyo walaaca iyo inay kaa caawiyaan sidii aad u qaadi laheyd talaabada xigta.

QOFKA AAD KU KALSOON TAHAY WAXA UU NOQON KARAA

QOF QOYSKA

LA TALIIYAHA DUGSIGA

MACALIN

HOGAAMIYE KINIISAD

TABOBARE

DHOW

SID LOO BILAABO WADA HADALKA Ma jirto hab sax ah ama hab qalad oo lagu sheego inaad leedahay fikirada isdilka. Laakiin waxa jira talaabooyin aad qaadi karto si aad wadahadalka ugu dhib yareyso inuu bilowdo oo uu ka midhadhal badnaado.

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 hadalka ku sii tababaro muraayad horteed.

U DIYAAR GAROW SU'AALAHA. Qofka aad la hadlayso ayaa laga yaabaa inuu rabbo macluumaad dheeraad ah oo ku sabsan xaaladaada. 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 dhageystaan waxa aad sheegeyso.

HA ISKU DAYIN INAAD DHIBAATOYINKA HAL MAR WADDA XALISO Xasuusnow, tani waa bilowga nidaamka oo kaliya.

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

WAXAAD ODHAN KARTO

“Ma dareemaayo inaan haysto sabab aan ku noolaado mana garanaayo waxaan sameeyo”

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

“Waxaan ka werwersanahey inaan wax is gaadhsiyo”

“Waxaan ka fikiraahey inaan is dilo xiliyadii ugu danbeeyey. “Waxaan u maleynayaa inaan caawimo u baahanhey”

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 w 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 ama wac! 716.245.6JT1 si aad u hesho adeega laga heli karro meesha aad degan tahay.

    #JT1

Just Tell ONE.org