

QOF SHAQAALE AH OO LA AAMINSAN YAHAY WADHADALKA QALABKA



DHEG U JALAQSI NOLOL BEDDEL Marka qof aad daneynayso uu wakhti adag soo maraayo ayay caadi kaiya tahay inaad rabto inaad caawiso. Laakiin sidee? Haddii qof yar uu kuu doorto inaad u noqoto qofka uu ku kalsoon yahay inuu la hadlo, uma baahnid inaad tahay khabiir si aad talo ugu siiso. Kaliya dhageyso, fahan, oo raac talooyinkan soo socda.



GARRO CALAAMADHA DIGNIINTA AH Inkasta oo ay adkaan karto waxa ku jiro qof da'yar ah maskaxdiisa, ayaad haddana inta badan arki kartaa calaamadaha dhibaatooyinka xili hore nolosha. Haddii aad aragto in qof uu muujinaayo dhowr ka mid ah calaamadahan digniinta, ayay wanaagsan tahay in wadhadal la isku diyaariyo

NIYAD-JABKA IYO ISDILKA

- // U dhaqmaaya mid murugo leh ama rajo la'aan ah muddo ka badan laba toddobaad
- // Iska daayey waxa uu ugu jeclaa qabashadiisa
- // Ka baxsan asxaabta iyo qoyska
- // Niyad aan wax ku cuno—aan cuntada niyad u hayn ama wax baan cunaaya
- // Daal aan la fileyn
- // Miyay dhibaato iga haysataa inaan ahmiyada saaro shaqada dugsiga?
- // Miyey dhibaato iga haysatey hurdada?
- // Miyaan dhawaan so maray xili istarees ahxataa kala tag
- // Inaad wax badan ka hadasho dhimashada iyo naftaada waxyeelid

ISTICMAALKA KHAMRADA IYO MUKHAADARAADKA.

- // Taariikhda qoyska wax la qabsiga?
- // Miyaan dareemaayey tamar darro, dhig indhaha ka muuqda ama hadalka oo isku dardarsama?
- // U muuqda qof baqdin badan, xishood badan, ama daalan
- // Xasuusta oo isku dardarsanta, suuxdin, ama inay kugu, adag tahay inaad wax ahmiyad siiyo?
- // Is bedel muuqaalka ama daryeelka shakhsiga
- // Iska daayey waxa uu ugu jeclaa qabashadiisa
- // Wax ka badan la murmaayey qoyska iyo asxaabta?

SIDA LOO LOO MAAREYNAAYO WADAHADALKA

WAXAAD KU ODHANAYSO AYAA DHIIRI GALINEYSA WADA HADALKA:

“Sidee ayaad dareemeysaa?”

“waxaan dareemay inaad si sidii hore ka duwan aad dhawaanahan u dhaqmeysa. wax walba ma okey ayaa?”

“haddi aad maruun u baahato inaad ka Hadasho, halkan ayaan kuu joogaa.”

“Waan kaa warwarsanahey Miyey jirtaa wax aad u baahan tahay inaad ka hadasho?”

Wada hadalku ma noqon doono mid dhib yar, laakiin waa qeyb muhiim ah oo ka mid ah habka lagu helaayo caawimo haboon. Iyadoo haddii aad aragto qof yar oo u muuqda inay dhibaato haysato laakiin aan ka hadleyn taas, aad adigu bilowdo wadhadalka.

Halkan waxa ku yaala dhowr hab oo aad wadhadalka kaga diheeyso mid soo dhaweyn leh oo midho dhalka ugu badan leh.

WAXKASTA CAADI KA DHIG Wadhadalka ku sameey meel raaxo leh waxay noqon kartaa maqaaxi, dugsi, guri ama meel kale oo aad gaar ku ahaan kartaan oo aan qashqashaad laheyn

DIB U FADHIISO OO DHAGEYSO Marka uu qofku uu sheego waxa uu rabo inuu sheego, ha ku degdegin hana xukumin. Laakiin waa sax in su'aalo la weydiiyo si macluumaad dheeraad ah loo helo

HA U QAADAN inay tani tahay xaalad caadi ah oo iskeed iska tagi karta. Xanuunka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha ayaa ah dhibaato caafimaad oo u baahan daaweyn.

OGSOONOW waxa laga yaabaa inaan qofku dhow wax dareemaayo. Tusaale ahaan isticmaalka maandooriyaha ayaa inta badan ku xidhan niyad-jabka. Waxa laga yaabaa naan qofku ka war hayn waxa keenaaya

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

QOFKA WEYDII waxa uu ama ay rabto inay sameeyso ee ku xigga. Waxa muhiim ah in ay da'yarta iyadu maareeyso safarka

WAXA LA SAMEYNAAYO WADA HADALKA KA DIB. Waxaan rajeynayaa in wadhadalku uu saani u dhaco inadoo uu qofku uu dareemaayo nafis iyo rajo. Hubi inaad hubiso in ay arimuhu dhinac wanaagsan kuugu socdaan

1 La sii xidhiidh qofka yar oo hubbi isaga ama iyada kolba sida aad dareemeysa.

2 Qofka xasuusi inuu sameeyo doorashooyin caafimaad qaba sameeya doorshooyinka noloshu ee caafimaadka w sida cuntada jimicsiga, iyo hurdada.

3 Qofka dhiiri gali oo ka caawi qofla inu helo waxqabadka ku haboon.

4 Loo soo jeediyey inuu raaco qofka si uu ula hadlo hadlowaalidka ama qof xirfad u leh caafimaadka dhimirka ama waxyaalaha qaladka loo isticmaalo

Soo booqo [JustTellOne.org](https://www.JustTellOne.org) ama wacl 716.245.6JT1 si aad u hesho adeega laga heli karro meesha aad degan tahay.



**Just Tell
ONE**.org