

Ka soo kabsiga dhacdada naxdinta leheed kadib

Dhacdada naxdinta leheed kadib waa caadi in la dareemaa murugo iyo in lala kulmo aastaamaha murugada

Dhacdada naxdinta kadib, oo dadka sida tooska ah ugu lug leh, ee leh qoys iyo saaxibo ku lug leh, oo ka shaqeeyo adeegyada ka qeyb ah jawaabta dhacdada, iyo bulshada balaaran, waa caadi in la dareemo murugo, iyo in lala kulmo aastaamaha murugada. Waxaad dhibaato ku qabi kartaa jifka, dareemidda kacsanaanta ama xanaaqqa, ama u hel nafsaddaada inaad lahaatid afkaaro ku celin ah ee dhacdada, ama sawirada waxa aad aragtay. Waxaad sidoo kale yeelan kartaa aastaamaha murugada jirka sida boodbooditaanka oo si sahlan naxdinta, leeyahay madax xanuun ama xanuun ka imaanayo murqaha kacsan, oo dareemayo wadnahaaga garaacmayo.

Dareemaha noocaan ah iyo aastaamaha waxay ka qeyb yihiin falcelinteena caadiga ah ee dhacdada naxdinta leh, iyo inta badan dadka waxay dhaafaan dhoor maalmood ama isbuucyada. Waxaad ka arki kartaa nafsadaada inaad dareentid inaad “waalaneysid” – tani sidoo kale waa caadi, laakin xasuusnow, dareemahaan waxay ku dhaafaan waqti

Waxyaabaha *la sameeyo* ama aan *la sameyn* ee xigo waxay muujiyaan fahamkeena waxa ku *caawiyo* soo kabsiga, iyo waxa *aanan*:

Waxyaabaha la sameeyo:

1. **Ku isticmaal waqtiga meelaha badbaadada aad ka dareento iyo raaxada** sida badan ee suurtoogalka ah.
2. **U sheeg nafsadaada sida aad dareemeysid waa falcelinta caadiga ah oo way dhaafeysaa** – ma jiraan wax laga cabsado.
3. **Gaar tageeradaada aan caadiga aheyn** – qoyska iyo qoyska balaaran, saaxibada, saaxibada isla shaqeysaan – wadaagidda sida aan dareeno, oo taageero siinayo dadka kale, muhiim ayay u tahay soo kabsiga.
4. **Joogtey jadwalada caadiga ah** – waqtiyada cuntada, waqtiga jifka, jimcisiga, iyo sidaas.
5. **Firfircoonow** – shaqo aadista, sameynta howlaha firaaqada caadiga ah, aragtida saaxibada, iyo sidaas, waxay nagu carqaladeyn karaan dareemaha murugo walba, iyo sidoo kale caawin ayay leedahay.
6. **SI KASTABA, haddii inta ka badan maalmaha iyo isbuucaha xiggo, dhibaataada ama murugada ay sii kacayaan, ama aad dareentid inaad soo kabsaneyn, helitaan hore ee caawinta iyo taageerada xirfadlaha waa muhiim. Dhaqtarkaaga guud (GP) waa ka bilaaban kartaa, ama wixii taageerada cabashada, walaaca, dhibaataada ama fayo qabka maskaxda, waxaad soo wici kartaa ama fariin qoraal u soo diri karta 1737 – bilaash ah, waqti walba, 24 saac maalintii, 7 maalmood isbuucii - si aad ugala hadashid la taliyaha tababaran.**

Waxyaabaha aan la sameyn:

1. **Ka haddlida sharaxaadaha dhacdada naxdinta oo si ku celis ah waxay muujisay inay kordhiso dhibaataada** iyo daahitaanka soo kabsiga. Ka haddlidda dareemaha waa caawin, laakin ka fogow inaad si ku celis ah uga hadashid waxa dhacay, ee sharaxaadda dhacdada, waxa aad aragtay, iyo sidaas.

2. **Inaad marwalba xasuusatid dhacdada caawin ma ahan** iyo waad kordhin kartaa dhibaataada. Iyada oo warbaahinta, Facebook iwm ay ka buuxdo dhacdada naxdinta hadeer, ku isticmaalidda waqti badan aqrin iyo dhageysiga ku saabsan waxa ka dhacay caawin ma ahan. Dami Facebook, oo daawo aqbaaraha kaliya heerka caadi ahaan aad u yeeli laheyd. Haddii daawashada xittaa aqbaaraha caadiga ah waa dhibaato, dami aqbaaraha oo samey wax nasiinyo ah ama lagu raaxeysan karo badelkeeda!
3. **Go'aamada nololaha ugu weyn way ugu wanaagsanyihiin aan lagu sameyn waqtiga dhibaataada** – ka fogow gaarista go'aamo weyn illaa aad ka soo kabsatid.



New Zealand Government

Murugada kadib lumitaanka qof aad jeceshahay – xubin qoyska ah ama saaxib

Wixii dadka leh xubin qoyska ama saaxib ku dhaawacmay ama ku dhintay masiibadaan, afkaaraha iyo rabitaanka wanaagsan oo dhammaan Kiwis ayaa kula jiro waqtigaan.

Waxaad inta badan la kulmeysaa isku darka naxdinta shaqsigu, iyo murugada. Naxdinta iyo murugada way kala duwanyihiin, laakin si wada jir ah waxaa laga wadaa afkaaro adag iyo dareemo. Waa caadi in laga helaa in nafsadaada yeelato afkaaro diidmo ah sida “maxay waxaan masiibada ah u dhaceen?”, “maxaa tani looga hortagi waayay?”, “maxay qaraabadeyda u dhibaatoodeen?”, iyo “waa maxay micnaha ama ujeedada masiibadaan?”. Waxaad ka ogaan kartaa nafsadaada inaad su’aashid aaminaadaada.

Sidoo kale waa caadi in la dareemaa dareemo isbadalaayo oo kala duwan

Sidoo kale waa caadi in la dareemaa dareemaha isbadalaayo oo kala duwan ee ka bilow dareenka jirka oo liiska waayo iyo dareemida wax aan dhab aheyn, ee xanaaqa, murugada iyo murugada, oo rajo la’aanta. Waxaad dareemi kartaa dambiile inaad ka badbaaday iyo qaraabadaada aysan, ama eedeysid nafsadaada ama aysan kuu suurtoogalin inaad illaalisid qaraabadaada. Waxaad la kulmi kartaa inaad la dhibaatootid jifka, ka laabashada dadka kale, oo waxaad u dhowdahay inaad sidoo kale la kulantid aastaamaha jirka kala duwan. Dareemida culeyska xabadkaaga – macno ahaan “qalbi jabinta” – waa aasaan caadi ka ah murugada.

Ka soo kabsiga naxdinta dhimashada kadib way ku adagtahay qof walba

Ka soo kabsiga naxdinta dhimashada kadib way ku adagtahay qof walba Tallada guud ee kore caawin ayay leedahay. Waan ognahay in taageerada ka imaaneyso dadka kale ay adagtaha, marka qaado waqtiga marka aad u baahantahay, laakin hubi inaad si gaar ah u gaartid qoyskaas iyo saaxibada aanan lumin qaraabada, oo ogolaadaan bixinada caawinta iyo taageerada.

Murugada waa nidaam ee furaa bilooyin dhoor ah iyo mararka qaar sannooyin, laakin waqtiga way sahlanaataa. Waa muhiim in la xasuusto inay nidaam aad u gaar ah tahay – waxaan dhammaanteen aadnaa dhinaceeda mararka qaar ee nolosheena, laakin sida murugada noogu saameyso aad ayay gaar u tahay.

Firfircoonaanta aaminaaddaada, wax walba oo ay noqon karto, iyo tukushada, caawin ayay leedahay oo illaalo tahay – xittaa haddii aad la kulantid nafsaddaada inaad is weydiisid aaminaaddaada – “Maxay midaan u dhacday?”

Wixii taageerada murugada, walaacsanaanta, dhibaataada ama bad qabka maskaxda, waxaad soo wici kartaa ama fariin qoraal u soo diri kartaa 1737 – oo bilaash ah, waqti walba, 24 saac maalintii, 7 maalmood isbuucii - si aad kala hadashid la taliye tababaran.

