

In lala sameeyo Xiriir Wanaagsan Saaxiibada

Loogu talagalay Hooyooyinka

Maadaama ay gabadhaadu weynaanayso, saaxiibadeedu waxay noqonayaan kuwo aad muhiim u ah si ka duwan sidii hore. Waxay helaysaa xuriyad baddan iyo waxayna wakhti baddan la qaadanaysaa ayaga. Saaxiibadeeda sidoo kale way isbedeli karaan, intiiba ay si baddan ugu lug lahaato hawlaha manhajka-dheeriga ah ee ka dhaca iskuulka ama gudaha bulshada. Ama waxaa dhici karta in ay weli samaysanayso saaxiibo midaas oo caadi ah.

Way ku adagtahay gabdhaha jira da'daan in ay samaystaan saaxiibo oona dareemaan in ay meesha ku habboonyihiin, gaar ahaan marka ay ku cusbyihiin Dalka Maraykanka iyo iskuulka. Barashada saaxiibada waxaa sii dheer, gabadhaada waxay sidoo kale baran kartaa luuqada Ingiriiska, ayada oo diirada saaraysa fasaladeeda oona samaysa shaqadeeda layliska ah, oona wax ku barata deegaan cusub. Iskuulka iyo kooxaha diimeed ama bulshada ayaa noqon kara meelooyin wanaagsan oo lagu barto saaxiibo wanaagsan oo ah gabdho ay isku da'yihiin kuwaas oo ayada ku caawinaya in ay barato dhaqanka Dalka Maraykanka oona raadiso meelahaan cusub.

Dhallinyaradu waxay ka matalaan Dalka Maraykanka qowmiyad dadweyne aad u kala duwan waxayna aaminsanyihiin diimooyin kala duwan, qiyam, iyo waxbarasho. Midaan waxaad ku arki kartaa saaxiibada ay gabadhaadu samaysato. Sidoo kale waxaa ku baddan Dalka Maraykanka in la samaysto saaxiibo niman ah midaas oo aan ahayn xiriir jacayl.

Fiiri BRYCS Ku
Korinta Dhallinyarada
lagu koriyo Waddan Cusub.
Waa qoraal higid wanaagsan
ah oo loogu talagalay fahmida
khibradaha dhallinyarada
ku nool Dalka Maraykanka
wuxuuna ku siin doonaa
nasteexooyin aad kula
xiriiraysid ilmahaaga.



Da'daan, gabdhaha inta baddan waxaa saameeya saaxiibadooda. Gabadhaadu waxay dareemaysaa cadaadis ay ku samayso waxyaabo aysan caadi ahaan samayn lahayn ama waxay u dhaqmaynsaa qaabab gaar ah si ay ula mid noqoto saaxiibadeeda kale. In la lahaado dareen ka tirsanaan ama in aad qayb katahay koox ayaa aasaasi u ah da' kasta. Waxaa laga yaabaa in ay u hoggaansamaan cadaadis ka uga imaanaya saaxiibada si ay u sameeyaan waxyaabo kaliya si ay u dareemaan in ay ayaga lamid yihiin. Sidaas darteeda, in lagu booriyo gabadhaada in ay hesho saaxiibo wanaagsan waa mid muhiim ah.

Intiiba ay isbedelayaan hormoonada gabadhaada, waxaa dhici karta in ay biloowdo dareemo jacayl ah oo ay u qaado saaxiibadeeda. Hormoonadeeda marka ay tahay da'daan waxay u sababi karaan in ay yeelato dareemo galmo, fikrado, iyo rabitaano aysan weligeeda dareemin. Midaan waxay ka dhigaysaa in uu qalbiga bood-boodo iyo wejigana isbedelo marka ay la joogto qofka ay jeceshahay. Gabadha yar dareenkaan cusub wuxuu u imaan karaa sida kedis oo kale. Laakiin adiga waad xusuusataa dareenkaasi—waaba midaasi sababta aad ugu noqon kartid xog aad muhiim u ah!

Gabadhaada waxay u baddantahay in ay wakhti baddan ku qaadata la xiriirida saaxiibadeeda ay kula xiriirto tooska baraha bulshada. Midaan waxay ka noqotay Dalka Maraykanka mid aad ugu baddan waana wax ay waaliidantu meel kasta oo ay joogaan isku dayayaan in ay oggaadaan sida lagu ilaalinayo. Isku day in aad la samaysid gabadhaada wada sheekaysi furan oo ku saabsan sida ay ugu xiriirto baraha bulshada. U oggoolow in ay ayadu ku tusto sida loo isticmaalo baraha bulshada si aad ugu fahantid si wanaagsan waxa ay samaynayso.

Xoog-sheegashada sidoo kale waa wax ay tahay in la oggaado marka da'daan la yahay. Markaan waa marka ay carruurta ku faduuliyaan carruurta kale iskuulka ama tooska internetka waxayna ku dhacdaa carruurta midab kasta, qaab kasta, ama shakhsiyad kasta oo ay leeyihiin. Waxay noqon kartaa mid aad dhibaato weyn ugu leh kuwa lala beegsado xoog-sheegashada. Ma jiro qof mudan in sidaan loola dhaqmo ayada oo aan la eegaynin sida uu qofku u egyahay, u hadlo, iyo nooca fasaladooda, ama sida ay u ciyaaraan. Kala hadal gabadhaada waxyaabaha ku saabsan sida loo aqoonsado xoog-sheegashada oona bar sida ay u difaacayso nafsadeeda iyo dadka kale haddii ay aragto in xoog-sheegashadu ay dhacayso. Iska hubso in ay la hadasho adiga iyo macalimiinteeda haddii ay la kulanto ama aragto in xoog-sheegashadu ay dhacayso.



Hooyooyinka, ka fikira arinta...

- * In la yimaado Dalka Maraykanka waa mid aad u farxad baddan, cabsi leh, oona kelinimo lagu dareemo isla wakhtigii, gaar ahaan inta lagu guda jiro qaan gaarnimada marka ay dhacayaan isbedelo jireed iyo dareen oo baddan. Ma fiirisaa marwalba si aad u oggaatid sida ay dareemayso? Hawl fiican maku samaynaysaa iskuulka? Ma samaysanaysaa saaxiibo cusub?
- * Ma kula tahay in ay gabadhaadu haysato saaxiibo wanaagsan? Ma kula tahay in ay tahay ayadu saaxiib wanaagsan? Waalid ahaan, waxaad lahaan kartaa khibrado baddan oo ku saabsan helida saaxiibo wanaagsan, laakiin gabadhaada hadda unbay bilaabaysaa. Ku caawi in ay aqoonsato sifooyinka wanaagsan ee ay doonayso in uu lahaado qofka saaxiibka ah. Ku caawi sidoo kale in ay aqoonsato sifooyinka ay doonayso in ay lahaato oona siiso saaxiibada kale.
- * Mala kulantay saaxiibada iyo waalidiinta gabadhaada? Tixgeli in aad ku marti qaadid gurigaaga kalana hadashid iskuulka ama dhacdooyinka bulshada.
- * Ma garanaysaa sida ay gabadhaadu ugu qaadato wakhtigeeda tooska internetka? Halka ay midaan noqon karto xog aad u wanaagsan, sidoo kale waxaa jira qaabab uu ammaankeedu geli-karo khatar. U samaysta xuduud cad iyo waxa la filanayo ee ku saabsan isticmaalka internetka.
- * Bar gabadhaada in ay naxariis u lahaato dadka kale iyo nafsadeedaba. Ereyada ay isticmaalayso si ay ugu sharaxdo nafsadeeda iyo saaxiibadeeda waxay leeyihiin awood iyo saameyn aad u weyn. Waa muhiim in loo doorto ereyada si wanaagsan oo xikmad leh adigana waxaad ugu noqon kartaa tusaale arintan!



Loogu talagalay Gabdhaha

Intiiba aad weynaanaysid, saaxiibadaadu waxay noqonayaan kuwo aad muhiim kuugu ah sidii hore si ka daran. Adiga waxaa hubaal ah in aad wakhti baddan la qaadanaysid ayaga oona la samaysanaysid xiriir wanaagsan ayaga. Saaxiibadaada sidoo kale way isbedeli karaan, gaar ahaan intiiba aad si baddan ugu lug lahaatid ciyaaraha, muusigada ama fasalada dheesha, ama hawlo kale oo manhajka-dheeriga ah ee ka dhaca iskuulka ama gudaha bulshada. Maadaama aad tahay arday cusub, waxaa dhici karta in aad weli ku sugantahay hawsha ah qaabkii aad ku heli lahayd saaxiibo.

Waxay noqonaysaa mid aad u adag in la samaysto saaxiibo oona la dareemo in aad meesha ku habboontahay, gaar ahaan maadaama aad tahay qof qaxooti ah oo ku cusub Dalka Maraykanka iyo arday cusub. Barashada saaxiibada waxaa sii dheer, sidoo

kale adiga waxaad baranaysaa luuqada Ingiriiska, waxaad raadinaysaa fasaladaada, waxaad samaynaysaa shaqadaada layliiska, waxaadna wax ku baranaysaa deegaan cusub oo iskuulka ah. Waxaad sii maraysaa waxyaabo aad u baddan! Iskuulka iyo kooxaha dhaqanka ama diimeedka ayaa ah meelaha ugu wanaagsan ee aad ku heli kartid saaxiibo kugu caawinaya in aad baratid waxyaabaha ku saabsan dhaqanka Dalka Maraykanka oona lagu baashaalo.

Da'daan, sidoo kale adiga waxaa si fudud kuu saameyn kara saaxiibadaada. Midaana waxaa lagu magacaabaa 'cadaadis ka saaxiibada' waxayna dhacdaa marka aad dareentid cadaadis ah in aad samaysid wax aadan inta baddan samaynin sababtoo ah waxaad doonaysaa in aad meesha ku habboonaatid. Lahaanshaha iyo dareenka ah in aad qayb katahay koox waa mid ay muhiim u tahay gabdhaha da' kasta oo ay yihiin, laakiin adiga khasab kuguma ahan in aad samaysid wax kasta oo ay saaxiibadaadu sameeyaan. Waa dhibaato nolosha oo dhan ah in aadan ku kicin cadaadiska

Xoog-sheegashadu waa wax ay tahay in la ogaado marka da'daan la yahay. Midaan waa marka ay carruurta faduuliyaan carruurta kale ee iskuulka dhigta ama tooska internetka. Waxay noqon kartaa mid aad dhibaato weyn ugu leh kuwa lala beegsado la dhaqanka noocaan oo kale ah. Ma jiro qof mudan in lagu sameeyo xoog-sheegasho ayada oo aan la eegaynin sida uu qofku u egyahay, u hadlo, iyo nooca fasaladooda, ama sida ay u ciyaaraan. Haddii aad aragtid qof lagu samaynayo xoog-sheegasho, ka celi haddii adiga lagu xoog-sheegtana, difaac nafsadaada. Haddii ay saaxiibadaadu yihiin kuwa dadka xoog-u sheeganaya, weydii in ay ka istaagaan. U sheeg macalimiintaada iyo waalidkaaga haddii aad la kulantid ama aragtid in xoog-sheegasho ay dhacayso.



saaxiibada, iyo in la qaato tallaabooyin kusalaysan ahdaaftaada iyo qiyamkaaga. Midaan inta baddan way fududahay in la sameeyo marka aad leedahay saaxiibo wanaagsan. Ku hay midaan maskaxdaada intiiba aad la qaadanaysid wakhti baddan saaxiibadaada.

Marka aad qaan gaartid dareemahaagu waxay noqonayaan kuwo aad u xoogan adigana waxaad bilaabi kartaa in aad jeclaatid saaxiibadaada ama dadka aad ku aragtid iskuulka. Dareemahaan waxay noqon karaan kuwo wareer leh, laakiin waa kuwo gebi ahaanba caadi ah. Wejigaaga waxaa dhici karta in uu isbedelo ama waxaa dhici karta in kedis ah aad u weysid wax aad ku hadashid marka aad la joogtid qof aad jeceshahay. Saaxiibadaadu waxay bilaabi doonaan in sidoo kale uu jacayl ku dhaco. Waxaa dhici karta in aad jacayl u qaadid isla dadkii ama waxaa dhici karta in ay ayaga ku daahaan jacaylkaasi halka adiga iskaga gudubtay. Midaana waxay kaa dhigi kartaa in aad dareentid in lagaa tagay ama xanaaqdid. Waa muhiim in aad kala hadashid hooyadaada ama qof weyn oo aad ku kalsoontahay dareemahaaga. Waxay ku siin karaan tallo wanaagsan oo ku saabsan sida loogala hadlo arintan saaxiibadaada.

Gabdhaha, ka fikira arinta...

- * Hadda, waxaa dhici karta in aad samaysanaysid saaxiibo run ah oona la kulmaysid qaybo kamid ah nolosha qofka weyn. Midaan waa mid farxad iyo cabsiba leh! Qaado wakhti aad kula hadashid dadka kuugu dhow intiiba aad ku socotid waddadaan. Sidee saaxiibadaadu kuu taageeraan? Sideed adiga u taageertaan?
- * Maxaad u malaysaa in ay tahay in la noqdo saaxiib wanaagsan? Ma leedahay saaxiibo aad u malayso in ay yihiin saaxiibo wanaagsan ama saaxiibo adiga ku dayasho kuu ah? Sideed u tahay adiga saaxiib wanaagsan iyo ku dayasho?
- * In la yimaado Dalka Maraykanka waxay noqon kartaa mid farxad, cabsi, iyo kelinimo intaba wada leh. Dhib malahan in aad dareentid dareemo kala duwan. Tixgeli in aad kala hadashid hooyadaada waxyaabaha ku saabsan sida aad dareemaysid iyo saaxiibadaada. Ayadu waxay leedahay khibrad baddan oo ku saabsan samaysashada saaxiibada waxayna kuu noqon kartaa xog aad muhiim u ah.



Qalbiga kasoo baxa gaarana Qalbiga



Weydii Gabadhaada

- ◆ Maxay yihiin sifooyinka wanaagsan ee aad ka doonaysid in uu lahaado saaxiibkaaga? Maxay yihiin sifooyinka wanaagsan ee aad doonaysid in aad la wadaagtid saaxiibadaada?
- ◆ Maxaad ku jeceshahay saaxiibadaada? Ma jiraan waxyaabo ku saabsan saaxiibadaada waxyaabahaas oo aad jeceshahay in aad ka bedeshid saaxiibadaada?
- ◆ Ma dhacday weligaaga in aad dareentid in laguugu cadaadiyo in aad samaysid wax aadan doonaynin in aad samaysid si aad ayaga uga mid noqotid?
- ◆ Waxaan jeclaan lahaa in aan la kulmo saaxiibadaada. Ka waran haddii aynu ku marti qaadno casho todobaadka soo socda?

Weydii Hooyadaada

- ◆ Maxay yihiin sifooyinka wanaagsan ee aad leedahay marka loo eego saaxiibadaada? Maxay yihiin sifooyinka wanaagsan ee aad la wadaagto saaxiibadaada?
- ◆ Maadaama aad tahay qof weyn, weligaaga ma dhacday wakhti aad dareentid in laguugu cadaadiyo in aad samaysid wax aadan doonaynin in aad samaysid kaliya si aad ayaga ula mid noqotid? Sideed ku qaadataa go'aano wanaagsan?
- ◆ Sidee ahayd in aad saaxiibo ku lahaatid waddankeena hooyo? Halkana waa sidee Dalka Maraykanka?
- ◆ Waxaan u malaynayaa in aan qof jeclaaday, laakiin ma garanayo waxa aan ku samaynayo. Sideen ku oggaanayaa haddii ay i jecelyihiin?

