MIDAWGA FIKRADAHA

“ Goobta ay ku midoobaan Fikradaha Kala Duwan ”



MAXA SABABA XIDH XIDHAANSHA ?

Cilmi baadhis

FAAHFAAHIN

Waxan noolnahay waqti ay sii badanayso xidh xidhaanshaha lakiin waa suaale maxa sababay ? Ma Deeganka ? Mise qaabka uu qofku u soo koray ? Mise waxyaabooyin badan oo naga qarsoon ?!!!!

Midawga fikradaha

Baadhista

Xubnaha ka Qayb Qaatay Baadhistan:

1. Amiira Maxamuud (11% Ka Qayb Qaadasho)

2. Nimco mahamed (11% Ka Qayb Qaadasho)

3. Nuura Siciid (11% Ka Qayb Qaadasho)

4. Amal Ahmed (11% Ka Qayb Qaadasho)

5. Cawo Cumar (5% Ka Qayb Qaadasho)

6. Maxamed Muumin (11% Ka Qayb Qaadasho)

7. Cabdicasiis Xamuud (10% Ka Qayb Qaadasho)

8. Cabdiraxmaan Faarax (10% Ka Qayb Qaadasho)

9. Cabdiqani Dahir (10% Ka Qayb Qaadasho)

10. Dahir Abdulkadir (10% Ka Qayb Qaadasho)

- ***Waa maxay Xidh xidhnaanshaha ?***

  “ Waa dabeecad aad kaga gaar noqoto dadka iyo cabsi aad ka qabto inaa dhex gasho oo la tacaamusho bulshada kugu xeeran ”

- *waxaa sababi kara arrimo kala duwan, waxaana muhiim ah in la ogaado in ay tahay waayo-aragnimo dareen oo murugsan oo dhinacyo badan leh. Halkan waxaa ah qaar ka mid ah sababaha caadiga ah ee kalinimada:*

  1. ****Kaloonida Bulshada****: Sababaha ugu badan ee kalinimada keena waxaa ka mid ah go'doon bulsho, halkaas oo ashkhaastu aanay lahayn xidhiidh bulsho iyo is-dhexgal macno leh. Tan waxa u sabab ah fogaanta jirka ee asxaabta iyo qoyska, fursadaha bulsheed oo xadidan, ama aan jirin.

  2. ****Isbedelka Nolosha****: Isbeddelka nolosha ee waaweyn sida u guurista magaalo cusub, bilaabida shaqo cusub, kala tagga ama furiinka, ama la kulmida qof aad jeceshahay waxay dhalin kartaa dareenka kalinimada. Kala-guurkaani wuxuu carqaladeeyaa shabakadaha bulshada ee caanka ah iyo hab-raacyada caadiga ah, taasoo horseedaysa dareenka kala go'a iyo go'doominta.

  3. ** ***Taageero Bulsho oo aan jirin*** **: Shabakad bulsho oo xooggan waxay wax ka tari kartaa dareenka kalinimada. Marka ashkhaastu aanay lahayn saaxiibo dhow, xubnaha qoyska, ama dadka ay isku kalsoon yihiin oo ay u jeestaan wakhtiyada baahida, waxa laga yaabaa inay dareemaan go'doon iyo inay ka go'aan dadka kale.

  4. ** ***Arrimaha Caafimaadka Maskaxda*** **: Xaaladaha caafimaadka maskaxda sida niyad-jabka, walbahaarka, khalkhalka bulshada, iyo xanuunka kadeedka ka dib waxay sii kordhin karaan dareenka kalinimada. Xaaladahan ayaa laga yaabaa inay saameeyaan kartida shakhsiga ah ee ku lug lahaanshaha bulsheed, dhisidda cilaaqaadka, ama dareemo ku xiran dadka kale.

  5. ****Is-kalsoonaanta Gudeed****: Isku-kalsoonaanta hoose iyo dareenka ku filnaansho la'aantu waxay wax ka tari karaan kalinimada iyagoo abuuraya caqabado abuurista iyo ilaalinta xiriirka. Shakhsiyaadka la halgamaya is-qiimeynta waxaa laga yaabaa inay ka fogaadaan isdhexgalka bulshada, ka cabsaanaanta diidmada, ama waxay aaminsan yihiin inaysan u qalmin xiriirro macno leh.

  6. ** ***Arrimaha Caafimaadka Jirka*** **: Jirrada daba-dheeraatay, naafanimada, ama xaddidnaanta jireed waxay saameyn kartaa awoodda qofka ee ku lug lahaanshaha dhaqdhaqaaqyada bulshada, taasoo u horseedda dareen kalinimo iyo go'doon. Caqabadaha caafimaadka jidhka waxa laga yaabaa inay xaddidaan dhaqdhaqaaqa, heerarka tamarta, ama ka qaybgalka dhacdooyinka bulshada.

  7. ****Xiriirka Aan Wanagsanayn****: Ku jirista cilaaqaadka sunta ah, aflagaadada, ama aan dhamaystirnayn waxay kaloo wax ka tari kartaa dareenka kalinimada. Shakhsiyaadka ku dhex jira cilaaqaadka aan ka maqnayn shucuur u dhawaansho, taageero, ama ixtiraam ayaa laga yaabaa inay dareemaan go'doon iyo inay ka go'aan lammaanahooda, taasoo u horseedda kalinimo inkasta oo ay xidhiidh la leeyihiin.

  8. ****Tignoolajiyada iyo Baraha Bulshada****: Iyadoo tignoolajiyada iyo baraha bulshadu ay

fududayn karaan isku xidhka, waxay kaloo gacan ka geysan karaan kalinimada. Isticmaalka xad-dhaafka ah ee warbaahinta bulshada, marka la barbardhigo kuwa kale ee internetka, iyo la'aanta isdhexgalka fool-ka-foolka ah ee macnaha leh waxay keeni kartaa dareen gooni-gooni ah iyo kala-goyn.

9. **_Arimaha Dhaqanka ama Bulshada_**: Caadooyinka dhaqanka, cadaadiska bulshada, takoorka, ama ceebaynta ayaa sidoo kale door ka qaadan kara sababa kalinimada. Dareemidda in si khaldan loo fahmay, la takooray, ama laga saaray iyada oo lagu salaynayo haybta qofka ama meesha uu ka soo jeedo waxay u horseedi kartaa go'doon bulsho iyo kalinimo.

10. **_Duruufaha Nolosha_**: Duruufo nololeed oo kala duwan sida hawlgab, buul maran, shaqo la'aan, ama gabowga ayaa sidoo kale dhalin kara dareenka kalinimada. Kala-guuradan waxa laga yaabaa inay keenaan isbeddelo ku yimaadda doorarka bulshada, hab-socodka joogtada ah, ama hababka taageerada, taasoo u horseedda dareen kelinimo iyo gooni-gooni ah.

- Saamaynta furfurnaan la'aanta waxay ka muuqan kartaa dhinacyo kala duwan oo nolosha ah, oo ay ku jiraan xiriirka, ururada, iyo bulshada guud ahaan. Waa kuwan qaar ka mid ah saamaynta caadiga ah:

1. ** _Kalsoonida Xumaanta_:** Marka shaqsiyaadka ama hay'adaha aysan furfurnayn oo aan daah-furneyn, kalsoonida ayaa meesha ka baxda. Dadka waxaa laga yaabaa inay shakiyaan, taasoo keenta cilaaqaad xumo iyo hoos u dhaca wadashaqeynta.

2. ** _Burburka Isgaarsiinta_:** Furfurnaan la'aantu waxay joojisaa isgaarsiinta waxtarka leh. Haddi aan wada hadal furan la helin, isfaham la’aan ayaa timaada, xogtu na way qalloocsamta, khilaafkuna wuu sii kordhaa.

3. ** _Hal-abuurnimo Cakiran_:** Deegaannada ay furfurnaanta ka maqan tahay, fikraduhu waxaa laga yaabaa inaysan si xor ah u qulqulin, taasoo caqabad ku ah hal-abuurka. Cabsida xukunka ama aargoosiga waxay ka hor istaagi kartaa shakhsiyaadka inay wadaagaan aragtiyo ama xalal cusub.

4. **_Akhlaaqda iyo ka-qaybgalka oo hooseeya_:** Goobaha shaqada ama bulshooyinka lagu garto sirta, niyadda ayaa u janjeerta inay dhibto. Shaqaalaha ama xubnaha ayaa laga yaabaa inay dareemaan qiimo dhimis ama kala go'aan, taasoo horseedaysa kala tag iyo hoos u dhac wax soo saar.

5. **_Stress-ka oo Kordho_:** In la qariyo fikradaha ama dareenka waxay keeni kartaa walaac iyo walbahaar sare. Shakhsiyaadka waxa laga yaabaa inay dareemaan go'doon ama culays ay ku hayaan culayska arrimaha aan la xallin.

6. ** _Koboca xadidan_:** Haddii aan la furfurin fikrado cusub ama jawaab celinta, kobaca qofeed iyo mida xirfadeed waa la joojin karaa. Xiran-maskaxdu waxay ka hortagtaa shakhsiyaadka iyo ururada inay la qabsadaan duruufaha isbeddelaya ama hagaajinta dhaqamada.

7. **_Saamaynta Xun ee Caafimaadka Maskaxda_:** Furfurnaan la'aanta cilaaqaadka ama deegaanka waxay gacan ka geysan kartaa arrimaha caafimaadka maskaxda sida niyad-jabka,

walaaca, iyo kalinimada. Awood la'aanta in qofku uu si xor ah isu muujiyo ama uu taageero u raadsado waxa uu uga sii daraa murugada niyadeed.

8. ***La Xisaabtanka Gudeed*:** Hay'adaha ama dawladaha ay ka maqan tahay furfurnaan la'aan, waxaa la wiiqi karaa hababka isla xisaabtanka. Daah-furnaan la'aanteed, waxaa yaraanaya ilaalinta iyo la xisaabtanka falalka ama go'aamada.
9. ***Nabaadguurka Daacadnimada*:** Furfurnaan la'aan, inta badan waxaa jira daacadnimo la'aan iyadoo ficillada ama go'aannada ay noqon karaan kuwo qarsoon ama si khaldan loo sheego. Nabaad-guurintan daacadnimada waxay dhaawici kartaa sumcadda iyo kalsoonida.

10. ***Iskaashiga oo Yaraado*:** Furfurnaanta waxay kobcisaa iskaashiga iyo wada shaqaynta iyadoo dhiirigelinaysa wadaagga fikradaha iyo agabka. Marka furfurnaanta maqan tahay, wadashaqayntu way adkaanaysaa, taas oo horseedaysa dadaallo aamusan iyo fursadihii is-dhexgalka.

11. ** ***Caabbinta Isbeddelka*:** Deegaannada xiran inta badan way diidaan isbeddelka, iyagoo ka baqaya carqalad aan la garanayn ama iman karta. Furfurnaan la'aantu waxay dhalisaa dhaqan iska caabin ah, taasoo ka dhigaysa mid adag la qabsiga tignoolajiyada cusub, hababka, ama dalabaadka suuqa.

12. ** ***Lumitaanka Kala duwanaanshiyaha iyo Isku-Darka*:** Furfurnaanta waxay soo dhawaynaysaa kala duwanaanshaha fikirka, asalka, iyo aragtida. Deegaannada xiran, waxaa laga yaabaa in ay jiri doonto diidmo in lagu daro codad kala duwan, taasoo keentay isku midnimo iyo fursadihii hal-abuurnimo iyo hal-abuurnimo oo luntay.

13. ***Arimaha Sharciga iyo Anshaxa*:** Qarsoodidu waxay u horseedi kartaa jaah-wareer xagga sharciga iyo anshaxa ah, gaar ahaan hay'adaha ama hay'adaha ay daah-furnaanta u baahan tahay sharciga ama heerarka anshaxa. Furfurnaan la'aantu waxay keeni kartaa jebinta kalsoonida ama ku xadgudubka xeerarka.

14. ***Kalsooni Bulsho*:** Bulshooyinka ay furfurnaantu ka maqan tahay, waxa laga yaabaa inay daciifto curaarta bulsheed, taasoo keenaysa go'doon bulsho oo kordhay.

- Qofka leh shakhsiyada aan dhexgalka lahayn iyo saameynta noloshiisa

is dhexgalku la.aantu waa sifo shaqsiyadeed oo lagu garto doorbidida kalinimada iyo u janjeersiga in gudaha diirada la saaro. haddana waxay saamayn togan iyo mid taban ku yeelan kartaa nolosha qofka. Halkan waxaa ah qaar ka mid ah saamaynta caadiga ah ee shakhsi ahaanta qofka xidhxidhan
1. ***Milicsiga Gudaha iyo Wacyigelinta Nafta***: Hordhacyadu waxay u muuqta in ay waqti badan ku bixiyaan sidii ay u milicsan lahaayeen fikirradooda iyo dareenkooda.
Dabeecaddan is-dhex-galka ahi waxay u horseedi kartaa is-fahamka qoto-dheer ee nafta, kor u qaadista wacyiga nafta iyo korriinka shakhsi ahaaneed. Inta badan waxay leeyihiin dareen xooggan oo aqoonsi ah iyo faham cad oo ku saabsan qiyamkooda, taas oo hagi karta doorashooyinkooda nololeed.
2. ***Hal-abuurnimada iyo Awoodaha Xallinta Dhibaatada***: inta badan waxay leeyihiin adduunyo hodan ah iyo male-awaal muuqda. Waxay ku fiican yihiin dadaallada hal-abuurka ah iyo hawlaha xallinta mashaakilaadka ee u baahan fiiro gaar ah iyo fikir hoose. Kartida inaad si qoto dheer u

fikirto oo aad u milicsato aragtiyo kala duwan waxay horseedi kartaa xalal gaar ah iyo fikrado cusub.

3. ***Isku xidhka Hal-ka-mid-ka-shskhsiyadkaoda gaarla ah***: caadi ahaan waxay door bidaan xidhiidh macno leh oo qoto dheer oo ay la yeeshaan dhawr saaxiibo dhow ah halkii ay ka ahaan lahaayeen goobaabin bulsho oo ballaadhan. waxay u janjeeraan inay si feejigan u dhegaystaan oo ay galaan wada-hadallo hoose, kuwaas oo kobcin kara xidhiidh qoto-dheer. Xidhiidhadan xooggani waxay bixiyaan taageero niyadeed, kalsooni, iyo daacadnimo.

4. ***Madax-banaani iyo isku filnaansho***: dadka is-hortaaga ahi waxay inta badan ku raaxaystaan kalinimada waxayna noqon karaan kuwo aad isku filan. Waxay aad ugu tiirsan yihiin kicinta dibadda iyo ansixinta bulsheed ee farxaddooda. Madaxbanaanidani waxay u ogolaanaysaa inay ku fushadaan danahooda, hiwaayadooda, iyo yoolalkooda shakhsi ahaaneed iyagoo diirada saaraya

5. ***Caqabadaha Bulsho ee suurtagalka ah:*** Bulshadu waxay u janjeertaa inay qiimeeyaan sifooyin qallafsan sida hal-adayg, hadal-hadlid, iyo hab-dhaqanka baxay. Natiijo ahaan, dadka aan dhexgalka lahyn ayaa laga yaabaa inay la kulmaan caqabado ku saabsan xaaladaha bulshada, gaar ahaan haddii la filayo inay u hoggaansamaan xeerarka qallafsan. Tani waxay u horseedi kartaa dareen walaac bulsho, miyir-qab, ama dareen in si khaldan loo fahmay.

7. ***Door bidashada Shaqada Qoto dheer iyo Diirada:*** dakaaan lahayn dhexgalka inta badan waxay ku fiican yihiin hawlaha u baahan feejignaan qoto dheer iyo feejignaan. Waxay u shaqayn karaan si dadaal ah muddo dheer iyada oo aan wax carqalad ah lahayn, taas oo keeni karta wax soo saar sare iyo natiijooyin tayo leh. Introverts ayaa laga yaabaa inay door bidaan xirfado ama hiwaayad u oggolaanaysa inay si madaxbannaan u shaqeeyaan oo ay si qoto dheer u raadsadaan danahooda.

- ***Sidee ayay saameyn togan ugu leedahay nolosha mustaqbalkisa?***

1- Ka takoorni bulsheed ayuu la dersayaa inuu
2- Faham la.aan iyo xukumid la.aan
3- Ku adkaanshaha inuu qeexo fikirkisa iyo waxa uu gudihisa ka dareemayo
4- Ku adkaanshiyaha horumarinta xirfadaha hadalka sida ;fagaaro ka Hadlida,ku xidhnaanshaha dadka kle
5- Ku adkaanshiyaha wada shaqeynta inuu la shaqeeyo dadka isku lodka yihiin

- ***Waxyaabaha sababa in uu qofku bulshada dhexgali waayo iyo saamaynta ay noloshiisa ku leedahay:***

1.***Dhaqanka*** : Dhaqanku waa qayb kamida hab nololeedka qofka Dhaqanku wuxu leeyahay caqabado farabadan , wuxuna bulshooyin badan ka hor istaagay in ay sameeyan hormar. Hadaba waxa suura gal ah qofka aan dadka dhexgalin in uu dhaqankiisa ay dhibaato kahaysato lagayabaa inuu dhaqanka aaminsanyahay in ka badan bulshada.

2. ***Cabsi*** : Qofka leh dabeecadan xidhidhnaantu waxa macquul ah in ay jirto cabsi qofkan haysa , cabsidaasi waxay noqonkartaa qofku in uu ka baqayo , cadaalad daro, waxa suura gal ah in uu kabaqayo hadii uu bulshada dhexgalo in aanu kaheli doonin waxyaabaha uu rabo , sidaa darted wuxu go ,aan sanayaa in uu bulshada ka kaaftoomo.

3. ***Is gaadhsiin la,aan***; Heerka isgaadhsiintu waxa ay door mihiima ka qadataa is Dhexgalka bulshada ,hadii ay isgaadhsiintu ay hoosayso waxa ay hoos udhigasaa inuu uu qofku bulsho la xidhiidho.

4. ***Baahiyaha gaarka ah*** : Hadii uu qofku leeyahay baahiyaha gaarka ah ama ay uqarsoontahay wax Iin ahi markaste waa macquul in ay hoosayso dhexgalka bulshadu, qofka bahiyaha gaarka ah

lihi waxa uu maskaxdiisa kadhaa dhiciyay in uu bulshada ka hooseeyo.

5. ***Balwada ama mukhaaradaaka***: Balwada iyo mukhadaraadku waxay badalaan hab fikirka qofka , waxayna kadhigaan qofka inuu kaliya ka fikiro helitaanka balwadiisa, bulshaduna inta badan masoo dhawayso qofka balwada xun leh , marka uu bulshada kala kulmo waji gabax waxa uu bilabayaa in uu ugo ,o balwadiisa kana fogaado bulshada.

- ***Saamaynta ay qofka ku leedahay dabeecadan xidh xidhnaantu***

1.***Xidh xidhnaatu*** waxa ay sababtaa in uu qofku wax hormar ah samayn waayo oo uu lajaanqadi waayo isbadalka deegaanka

2.***Xanuuno maskixiyana*** (mental health) qofku marka uu bulshada dhex gali waayo waxa uu dareemayaa isku buuq , waxana xoog ushaqaysa qaybta xumaanta .

3. ***Xagjirnimo:*** Qofku marka uu ka go,o bulshada inteeda kale waxa uu aaminayaa fikrado khaldan , tusaale waxa uu aminayaa in isaga moyee bulshada inteeda kale ay khaldaantahay

4. ***Welwel iyo shiki fara badan*** markaste qofkaa aan bulshada dhexgalin ,waxa uu kashikiyayaa in ay bulshadu isaga wax kasheegaso

- ***Sidee qofka looga caawin karaa in uu kabaxo xaalada xidh xidhnaanta ?***

1. ***Marka hore in la ogaado baahiyaha qofka*** iyo waxyaabaha keenaya in qofku uu gala xaalada noocana.

2. ***Dhiirigalin*** ,qofka in lagu dhiirigaliyo in uu kasoo baxo xaladan iyo in loo tilmaamo In dhexgalka dadku ay tahay wax aan adkayn..

3. ***In lagu casuumo meelaha*** ay bulshadu ku kulanto si ay isku badasho aragtidiisu.

4. ***In qofka loo sameeyo tababaro*** dhawra sida tababarada ,xidhiidhka bulshada , wada shaqaynta

- ***Faaiidada Iyo Khasaaraha Ay Leedahay Xidh-Xidhnaa Shuhu?***

FAAIIDADA.

1: ***MADAXBANAANIDA***: shakhsiyadka xidhxidhan waxay u muuqdan inay isku kalsoonyihin oo ku qanacsanyihin shirkadahooga, danahoogana way gaadhi karaan iyagoon si wayn ugu tiirsanayn cid kale, taas oo horseedi karta mada- bannaani iyo xorriyad

2: ***DIIRADA IYO WAXSOO SAARKA***: shakhsiyadka xidhxidhan waxay inta badan ku koraan deeggaan ay ka shaqayn karaan ama ay ka geli karaan hawlo aan car carqalad lahayn.

Awooda ay u leeyihin inay xooga saaran oo ay waqti aan kala go' lahayn u huraan daba- galkooda waxay u keeni kartaa korodhka diirada iyo waxsoo saarka

3: ***IS-FIKIRKA IYO IS- FAHAMKA:*** xidhxidhnaashuhu wxay siisaa shakhsiyaadka waqti ku filan oo ay is-milicsadaan iyo is- fiirsasho. Tani waxay u horseedi kartaa faham qoto dheer oo naftiisa ah, korriin shakhsi, horrumarinta aragtiyo iyo sdoo kle arrrgatiyo gaar ah

4: ***NIDAAMINTA SHUCUUREED***: shakhsiyadka xidhxidhan waxay inta badan helaan fursado ay ku socodsiiyan shucuurtooda iyo madax- banaannidooda . Waxay si fiican u fahmaan baahiyahoda shucuureed oo ay horumariyaan xeeladaha is- daryeelka iyo xakamaynta shucureed

5: ***XIDHIIDHADA BULSHO EE XULADHADA AH*** : shakhsiyadka xidhxidhan waxay u janjeeran inay tayada kala horumariyan mrka ay timaado tirada is dhexgalkooda bulsheed. Wxay si taxadar leh u doortaan xidhiidhkooda bulsheed. Waxayna inta badan dhisaan xidhiidh qoto dheer, oo macno leh shakhsiyadka wadaaga danahooda iyo qiyamka

KHASAARAHA.

1. ****KALINIMADA IYO NIYAD-JABKA****: furfurnaan la'aanta bulshada waxa ay keentaa in qofku dareemo gooni-isu-taag iyo kalinimo, taas oo kordhisa suurtagalnimada niyad-jabka iyo walaaca. Taageerada bulsheed la'aanta ayaa laga yaabaa inay qofka ku dareensiiso inaan la fahmin ama aysan aqbalin dadka kale.

2. ****XIRIIRKA SHAQSIYEED IYO BULSHEED OO DACIIF AH****: Marka shaqsigu uusan bulshada u furneyn waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inuu xiriir wanaagsan oo adag la yeesho dadka kale. Tani waxay saameyn kartaa xiriirka shakhsi ahaaneed iyo qoyska, iyo sidoo kale saaxiibtinimada iyo xiriirka xirfadeed.

3. ** ***LA DHIMAY FURSADAHA XIRFADEED IYO WAXBARASHO*** ***: Furfurnaan la'aanta bulsheed waxay saameyn kartaa awoodda qofka si uu u dhiso shabakad xiriir bulsho iyo mid xirfadeed, taas oo yaraynaysa fursadaha shaqada iyo waxbarashada. Xidhiidhada bulshadu waxay noqon kartaa albaab laga galo fursadaha cusub ee shaqada iyo waxbarashada.

4. ** ***YARAYNTA ISDHEXGALKA DHAQAMEED IYO KALA DUWANAANSHIYAHA*** ***: Furfurnaanta bulshadu waxay gacan ka geysan kartaa fahamka wanaagsan ee dhaqamada kala duwan waxayna kor u qaadaa kala duwanaanshaha iyo nabad ku wada noolaanshaha dadka ka soo jeeda asal kala duwan. Furfurnaan la'aanta bulsheed ayaa laga yaabaa inay xaddiddo fursadahaas oo ay keento kala qaybsanaan dhaqameed iyo bulsho.

5. ****SAAMEYNTA CAAFIMAADKA MASKAXDA IYO JIRKA*** ***: Furfurnaan la'aanta bulsheed waxaa laga yaabaa in ay keento heerar walbahaar iyo walbahaar, kuwaas oo si xun u saameeya caafimaadka maskaxda iyo jirka. Dadka fir fircoon ee bulshada ayaa inta badan ka faa'iideysta taageerada bulshada, taas oo yareyn karta heerarka walbahaarka iyo kor u qaadida dareenka fayoobida iyo farxadda.

6. ****WADASHAQAYN LA'AANTA IYO IS DHEXGALKA BULSHADA*** ***: Furfurnaan la'aanta bulshada waxay saameyn ku yeelan kartaa awoodda qofka si uu ula shaqeeyo dadka kale iyo ula macaamilka bulshada si waxtar leh. Wadashaqeynta iyo isdhexgalka bulshada ayaa lagama maarmaan u ah nolol maalmeedka, hadday tahay shaqada ama nolosha bulshada.

7. ****XIRFAD ISGAARSIINEED OO LIIDATA****: Dadka aan bulshada u furneyn waxaa laga yaabaa inay ku adkaato inay si cad u cabiraan fikirkooda iyo inay fahmaan baahida iyo dareenka dadka kale. Tani waxay u horseedi kartaa dhibaatooyin xagga isgaarsiinta ah iyo dhisida xiriiro caafimaad qaba oo wax soo saar leh.

GABGABO:

- ***Xanuunkani waa mid dilaa ah oo mustaqabal dad badan sameeyay muhiim ay tahay na in aan anaku ku waano qaadano dhexdeenana is gaadhsiino, Waa Xanuun ay badantahay faaiido daradiisa, Waa Xalad Cafimadeed oo dawo u bahan Qof walbe na looga bahanyahay***