

---

# CUTUB 7: CILMU-NAFSIGA (SAYKOOLOJIGA) MUSIIBADA

---

---

## Cutubka dhexdiisa waxaad ku baran doontaa:

- **Cilmu-nafsiga Musiibada:** Raadreebka nafsi ahaan ay musiibadu ku yeelan karto samatabbixiyeyaasha iyo dhibbaneyaasha, iyo sida loo baxsho “gargaarka koobaad oo cilmu-nafsi ah.”
- **Daryeelidda Naftaada, Jaallaha, iyo Dhibbaneyaasha:** Tallaabooyinka uu qof shaqsi ahaan ama isagoo qayb ka ahaan jiray CERT qaadi karo, ka hor, ka dib oo u dhaw ama dhicidda musiibada waqti ka dambeeyaba.



**CUTUB 7: CILMU-NAFSIGA MUSIIBADA**

<b>HIMILOOYINKA</b>	<p>Dhamaadka cutubkan, ka qaybqaatayaashu waa inay karaan in ay:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Sharxaan bay'adda murugo ee musiibada ka dambaysa.</li><li>▪ Qeexaan tallaabooyinka ay qaadi karaan samatabbixiyeyaasha si ay u dhimaan murugooyinkooda iyo kuwa waarayaashaba (dadka aan dhiman.)</li></ul>
<b>WAJAHADDA</b>	<p>Wajahadda cutubkani waxay ka koobnaan doontaa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Soo dhaweyn iyo Arar</li><li>▪ La xaalidda Murugada Waarayaasha.</li><li>▪ La xaalidda Buufiska Xubnaha CERT.</li><li>▪ Gebagebada Cutubka.</li></ul>
<b>WAQTIGA LAGU QIYAASAY IN LAGU DHAMEEYO</b>	<p>45 daqiiqo</p>
<b>DARIIQADA TABABBARKA</b>	<p>Baraha hoggaanka ah ayaa xisaddan ku billaabaya in uu ka qaybgalayaasha ku soo dhaweeyo Cutub 7: Cilmu-nafsiga Musiibada, waxaanu dadka bari doonaa macallimiinta xisadda. Dabdeed baruhu wuxuu bixinayaa guudmar kooban oo ku saabsan xisaddan.</p> <p>Dabadeed baruhu wuxuu sharxi doonaa muhiimadda haysashada fahamka musiibada iyo musiibo-dabadeed oo bay'ad murugo leh ah iyo saamaynta xun ee ay mashaqada hiyikiciddu ku yeelan karto xubnaha CERT iyo weliba dhibbaneyaashaba. Baraha ayaa soo bandhigi doona astaamaha jireed iyo kuwa dhimirka ee ay muujin karayaan dhibbanayaasha iyo samatabbixiyeyaasha, waxaanu soo jeedinno ka bixin doonaa sida ay xubnaha CERT ugu caawin karaan waarayaasha in ay la qabsadaan hurgumada musiibada oona ay u xakamayn karaan hiyikacooda.</p>
<b>WAXYAABAH LAA BAAHAN YAHAY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <i>Tilmaanta Macallinka ee Kooxda Kajawaabidda Xaaladda Degdegga ah ee Bulshada</i></li><li>▪ <i>Buugga Ardayga ee Kooxda Kajawaabidda Xaaladda Degdegga ah ee Bulshada</i></li><li>▪ Muuqaallada 7.1 ilaa 7.15</li></ul>
<b>QALAB</b>	<p>Qalabka soo socda ee dheeraadka ah ayaa loo raba cutubkan:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Kombiyuutar leh barnaamijka PowerPoint</li><li>▪ Kombiyuutar borojektar leh ama shaashad weyn</li></ul>

CUTUB 7: CILMU-NAFSIGA MUSIIBADA

OGEYSIINNO

Qorshe waqtiyeedka loo gartay cutubkani waa sida soo socota:

Soo dhaweyn iyo Arar ..... 5 daqiiqo

La xaalidda Murugada Waarayaasha.

La xaalidda Buufiska Xubnaha CERT.

Gebagebada Cutubka ..... 5 daqiiqo

**Total Time: 45 daqiiqo**

ABAALCELIN

Xogta ku jirta cutubkan waxaa bixiyey Victor Welzant, Psy.D. iyo George Everly, Jr., Ph.D. ee International Critical Incident Stress Foundation; iyo Joanne Tortorici Luna, Ph.D., California State University, Long Beach, and Magaalada Culver, California CERT. Hay'adda Maaraynta Musiibooyinka ee Federaaliga ah (The Federal Emergency Management Agency) waxay jeceshahay in ay uga mahad-naqdo caawintoodaa.

CUTUB 7: CILMU-NAFSIGA MUSIIBADA



**GUUD MAR  
CUTUBKA**



**XUSUUSINTA  
MACALLINKA**

**SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA**

Dadka bar barayaasha kale ee cutubkaan, kuwooda cusubna weydiiso in ay sharxaan khibrada ay u leeyihiin cilmu-nafsiga musiibada.

Adkee in xubnaha CERT ay tahay inay isu diyaariyaan doorka ay qaadanayaan musiibada ka dib iyagoo markaa wax ka baranaya raadreebyada ay musiibadu ku yeelan karto iyaga iyo kuwa kale, nafsad iyo jir ahaanba. Aqoontani waxay xubnaha CERT ka caawinaysaa in ay fahmaan oo si wacan u maareeyaan falcelintooda ku aaddan musiibada iyo in ay dadka kale si wanaagsan ula shaqeeyaanba..

**Xusuusi kooxda in ay mar dhaweyd wax ka barten abaabullaanta kooxda. Tilmaan in ra'yiga abaabullaanta kooxdu uu waxtari karo dhinaca hawlgalka iyo kan cilmu-nafsigaba. Wada shaqaynta iyo is ilaalinta kuba kan kale waa sifo gaar ah oo ay kooxuhu ku guuleystaan.**

U sheeg kooxda in cutubkani uu diiradda saarayo farsamooyinka loo maareeyo xaaladda shaqsiyeed si markaa loo dabooli karo baahida dhibbanayaasha iyo xubnaha CERT.



MUUQAAL 7.1

**SOO DHAWEYN IYO ARARTA CUTUBKA (WELI SOCOTA)**

**Himilooyinka Cutubka**

- Qeex marxaladda nafsiyadeed ee musiibada iyo tan musiibada ka dib.
- Qeex tallaabooyinka ay samatabbixiyeyaashu qaadi karaan si ay u debsiyaan buufiskooda iyo kan dadka ka bedbaaday musiibada.

Muuqaal 7.1

U sheeg ka qaybgalayaasha in dhamaadka cutubkaan, ay tahay in ay awood u yeeshaan in ay:

- Qeexaan marxaladda nafsiyadeed ee musiibada iyo tan musiibada ka dib.
- Qeexaan tallaabooyinka ay samatabbixiyeyaashu qaadi karaan si ay u debsiyaan buufiskooda iyo kan dadka ka bedbaaday musiibada.



MUUQAAL 7.2

**BED-QABIDDA KOOXDA**

Qaybtan ku billow in inta lagu jiro musiibo, ay arki/maqli karaan waxyaabo aad u ba'an oo u daran araggooda iyo maqalkooda.

**Hurgumada u Boholyowga**

Hannaan is beddel ah oo uu maro samatabbixiyaha oo ka timaadda la tacaalidda caadhifadda wadata ee loo sameeyo samatabbaxayaasha

Muuqaal 7.2

Sharax in hurgumada boholyowgu ay tahay hannaan is beddel ah oo uu maro samatabbixiyaha oo ka timaadda la tacaalidda caadhifadda wadata ee loo sameeyo samatabbaxayaasha. Waxay "halis shaqo" u tahay caawiyeyaasha.

Uga dig ka qaybgalayaasha in ay aad ha ula bahoobin waareyaasha (dadka musiibada ka nabad-baxay). Uga dig in aanay u qaadan dareenka waare sida kooda oo kale. Ula tali kooxda in qaadashada dhibta dadka kale ay sii kordhinayso buufiskooda, waxaanay saamayn ku yeelanaysaa waxgalnimada guud ee CERT.

Uga dig ka qaybgalayaasha in ay ka digtoonaadaan hurgumada musiibada oo kugu dhici karta iyaga iyo dhibbanayaasha musiibo, si aad markaa u qaadi kartaan tallaabooyin lagu yareeyo buufiska.



MUUQAAL 7.3

**BED-QABIDDA KOOXDA (WELI SOCOTA)**

**Astaamaha saykoolaji waxyaabaha ka mid noqon kara:**

- Iscun-cun ama caro.
- Is-eedayn ama dad kale eedayn.
- Go'doon iyo dhinac u bixid.
- Ka cabsasho dhicitaan (musiibo oo) labaad.
- Dareemidda fajac, argaggax, ama farakabbax.
- Dareemidda dayronnimo.
- Laba Miirrennimo
- Murugo, isla-hadal, iyo murugoosho.
- Inkirid.
- Dhibaatooyin xusuusta iyo garashada ah.
- Dhibaato xiriirka gacalnimo/guur burbura.

Muuqaal 7.3

Bixi tusaaleyaal ku sabsan noocyada falcelin cilmi-nafsi ah oo lagu arki karo samatabbixiyaha musiibo dabadeed.

Astaamaha saykoolaji waxaa ka mid noqon kara:

- Iscun-cun ama caro.
- Is-eedayn ama dad kale eedayn.
- Go'doon iyo dhinac u bixid.
- Ka cabsasho dhicitaan (musiibo oo) labaad.
- Dareemidda fajac, argaggax, ama farakabbax.
- Dareemidda dayronnimo.
- Laba Miirrennimo
- Murugo, isla-hadal, iyo murugoosho.
- Inkirid.
- Dhibaatooyin xusuusta iyo garashada ah.
- Dhibaato xiriirka gacalnimo/guur burbura.





MUUQAAL 7.4

**BED-QABIDDA KOOXDA (WELI SOCOTA)**

**Astaamaha saykoolaji waxaa ka mid noqon kara:**

- Wax cun xumo.
- Madax xanuun iyo xabad xanuun.
- Shuban, calool xanuun, ama lallabbo.
- Fadaqnimo.
- Kororka aalkole cabidda ama daroogo cunidda.
- Qarawyo.
- Seexasho kari la'aan.
- Daallanaan ama tabar darro.

Muuqaal 7.4

Astaamaha saykoolaji waxaa ka mid noqon kara:

- Wax cun xumo.
- Madax xanuun iyo xabad xanuun.
- Shuban, calool xanuun, ama lallabbo.
- Fadaqnimo.
- Kororka aalkole cabidda ama daroogo cunidda.
- Qarawyo.
- Seexasho kari la'aan.
- Daallanaan ama tabar darro.



## MUUQAAL 7.5

## BED-QABIDDA KOOXDA (WELI SOCOTA)

## Bed-qabidda Kooxda

Hoggaamiyeyaashas kooxaha CERT waa in ay:

- Bixiyaan tababbar maaraynta isku-buuqa ah musiibada ka hor ah.
- U warran shaqaalaha shaqo gelidda horteed.
- Ku boorri wada shaqayn.
- Ku boorri fasaxyo gaaggaaban.
- Sii nafaqo ku filan.
- Hays bedbeddeleen.
- Kala nas-nasi shaqaalaha si isxig-xigta.
- Samee wadahadal kooban.
- Qabanqabi waraysi musiibo dabdeed ah.

Muuqaal 7.5

U sharax in ay jiraan tallaabooyin ay hoggaamiyeyaasha CERT u qaadi karaan in ay sare u qaadaan bed-qabidda kooxda ka hor dhacdada, inta lagu jiro hawsha, iyo musiibo ka gadaalba:

- Sii tababbar maaraynta isku-buuqa ah musiibada ka hor dhamaan shaqaalaha CERT.
- Uga warran shaqaalaha CERT inta aanay dedaalka billaabin waxa la rajeynayo in ay arkaan iyo waxa ay rajeyn karaa marka laga eego ka-jawaabiddooda qalbi ahaaneed ee waarayaasha iyo iyaga naftoodaba.
- Ku adkee in ay CERT tahay koox. La wadaagidda culayska shaqo iyo culayska dareenkaba waxay demin karaan dareennada kacay.
- Ku dhiirrigeli samatabbixiyeyaasha in ay nastaan isna urursadaan si aanay u daalin.
- Far samatabbixiyeyaasha in ay fasaxyo gaaggaaban ka qaataan meesha ay wax ka dheceen si ay uga yara nastaan murjiyeyaasha shaqada.
- Ku dhiirrigeli samatabbixiyeyaasha in ay si wanaagsan wax u cunaan una cabbaan inta hawlgalku uu socdo oo dhan. Sharax in ay tahay in ay biyo cabaan ama milanno kale oo soo cesha elektarolaytka, iyo in ay ka fogaadaan cabbitaannada ay kafeynta ama sokorta la khafiifshay ki jiraan.

- Isugu bed-beddel kooxaha fasaxyada ama waajibaadyo cusub (sida., ka beddelidda shaqo uu sarreeyo buufiskeeda oo la geeyo mid uu yar yahay buufiskeedu). Xubnaha kooxda ayaa isaga sheekayn kara khibradooda. Tani waxay aad muhiim ugu tahay caafimaadkooda dhinaca saykoolojiga ah..

**BED-QABIDDA KOOXDA (WELI SOCOTA)**

- Kala bed-beddel shaqaalaha. Si isxig-xigta ugu kala meeri meelaha ay caqabaadka saykoolojiga ku badan yihiin iyo meelaha ay yar yihiin ee isla dhacdadaa ah.
- La samee wadahal kooban (adigoo yara dejinaya) shaqaalaha markay shaqada ka soo baxeen, wadahalalkaas oo ay shaqaaluhu ku qeexayaan waxay la kulmeen iyo dareenkoda ku aaddan arrintaa.
- Qabanqaabi iswaraysi dambe oo 1 ilaa 3 beri musiibada ka dib ah oo ay shaqaaluhu ku qeexaan waxay la kulmeen oo ayna u sharxaan dareennadooda arrintaa ku aaddan si qoto dheer leh.

Xubnaha CERT waxay martiqaadi karaan xirfadle caafimaadka dhimirka ah oo u tababbaran Maaraynta Buufiska ee Dhacdada Khatarta ah (CISM) si ay u sameeyaan Ka warysiga Buufiska Shacdada Khatarta ah (CISD).

Sharax in CISD ay tahay hannaan kooxeed caadi ah oo la qabto 1 ilaa 3 beri dhacdada ka dib, waxaana loogu talaggalay in ay shaqaalaha adeegyada gurmada ah iyo mutaddawiciintu la qabsadaan dhacdooyinka murugada leh.



## MUUQAAL 7.6

## BED-QABIDDA KOOXDA (WELI SOCOTA)

## Yaraynta Buufiska

- Seexo hurdo kugu filan.
- Jimicsi samee.
- Cun cunto dheellitiran.
- Isu dheellitir cuntada, ciyaarta, iyo nasashada.
- Oggolow in aad wax qaadato waxna bixi. Xusuusnow aqoonsigaagu in uu ka ballaaran yahay midka kaalmeeyaha.
- La xiriir dadka kale.
- Isticmaal khayraadyo ruuxi (diimeed) ah.

Muugaal 7.6

Kooxda xusuusi muhiimadda ay leedahay in ay xoogaa waqti ah ku bixisaa ka fekeridda dariiqooyin kale oo shaqsi ahaan loo yareeyo buufiska. Adkee in keligood uun ay og yihiin waxa ku caawinaya in ay yareeyaan buufiska ku dhici kara. Ka miradhalinta dedaallada loogu baahan yahay waxyaabaha yareeya buufiska shakhsiyeed waa mid qiime leh inta aanay musiibo dhicin. Xusuusi ka qaybgalayaasha in ay qaadi karaan tallaabooyinka ka hortagga ah inta ay ku jiraan nolol maalmeedkooda:

- Seexo hurdo kugu filan.
- Jimicsi samee.
- Cun cunto dheellitiran.
- Isu dheellitir cuntada, ciyaarta, iyo nasashada.
- Oggolow in aad wax qaadato waxna bixi. Xusuusnow aqoonsigaagu in uu ka ballaaran yahay midka kaalmeeyaha.
- La xiriir dadka kale.
- Isticmaal khayraadyo ruuxi (diimeed) ah.

Tilmaan in shaqeeyayaasha samatabbixinta ee khibrada leh ay tallaabooyinkan u arkaan kuwo wax ka geli kara xakamaynta heerka buufiskooda, laakiin mararka qaar waxaa muhiim noqon kara in kaalmo laga raadsado xirfadleyaasha caafimaadka maskaxda.



MUUQAAL 7.7

**BED-QABIDDA KOOXDA (WELI SOCOTA)**

**Ka-saaridda Buufiska Markay Dhacdo Musiibo Adag**

Toddobo weji:

- Isbaridda iyo qeexidda
- Dib u eegidda maaddooyinka dhabta ah
- Wadaagidda aaraa'da/dareennada bilowga ah
- Casharro ku saabsan falcelinnada caadiga ah ee buufiska
- Dib u eegidda astaamaha
- Soo afjarid iyo qiimayn dheeraad ah oo baahida jirta ah

Muuqaal 7.7

Tilmaan in CISD ay tahay hal nooc oo ka mid ah faraggelinnada qaybta ka ah hab iswada oo dhinacyo badan leh oo wax looga qabto musiibooyinka oo isagu markaa ku salaysan qiimayn taxaddar leh oo lagu sameeyo baahida kooxda ama shakhsiga. CISD waa in aan loo isticmaalin faraggelin ama waxqabad kelidii gooni isu taagi kara, ee waa in lala isticmaalaa noocyada kale ee faraggelinta ah ee ay wada jaanqaadi karayaan hannaankan.

Sharax in CISD ay leedahay toddobo marxaladood oo isxigxiga:

- Isbaridda iyo qeexidda hannaanka oo ay ku jirto kalsooni geli
- Dib u eegidda maaddooyinka dhabta ah ee ku saabsanaa dh
- Wadaagidda aaraa'da/dareennada bilowga ah ee ku saabsar
- Wadaagidda falcelinnada caadhifadeed ee dhacdada
- Dib u eegidda astaamaha buufiska ee la dersay ka qaybqaat
- Casharro ku saabsan falcelinnada caadiga ah ee buufiska
- Soo afjarid iyo qiimayn dheeraad ah oo baahida jirta ah

**BED-QABIDDA KOOXDA (WELI SOCDA)**

Ka qaybqaadashada CISD waa in ay ahaataa ikhtiyaar.

Kooxda u sheeg in si ay u jedweliyaan CISD, waa in ay la xiriiraan Laanqaydha CAS, hay'adda hoose ee maaraynta gurmadyada, ama hay'ad bulshada ah oo caafimaadka dhimirka qaabbilsan. Waxay sidoo kale bilayska maxalliga ah iyo dabdemiskaba weydiisan karaan in ay ku caawiyaan la xiriiridda qofka arrintaa ku habboon.

---



## MUUQAAL 7.8

## LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA

## Wejiyada Dhibaatooyinka

- Saamayn
- Wax la haysto
- Samatabbixin
- Dib u helitaan

Muuqaal 7.8

U sheeg kooxda in qaar ka mid ah baaritaanno la sameeyey ay muujinayaan in ay waarayaashu maraan marxalado badan oo dhinaca dhimirka ah ka dib markii ay musiibo dhacdo:

- Marka lagu jiro marxaladda raadreebka, waarayaashu ma argaggaxaan, runtiina maba muujiyaan wax hiyikac ah.
- Marka la galo marxaladda qocashada, oo markiiba ku xiga dhacdada, waarayaashu waxay qiimeeyaan dumida waxaanay isku dayaan in ay helaan waarayaal kale. Inta lagu jiro marxaladdan, xiriirradii caadiga ahaa bulshada u dhexeeyey waxay u badan tahay in lagu beddelo xiriirrada xirfadaha oo loogu baahan yahay hawlaha waxqabadka billowga ah (tus., goobid iyo samatabbixin).
- Inta lagu jiro marxaladda samatabbixinta, shaqaalaha adeegyada gurmada (oo ay CERT yaduna ku jiraan) ayaa wax qabanaya, waarayaashuna waxay raacayaan tilmaamahooda su'aal iyo diidmo la'aan. Tan ayaa ah sababta ay muhiim u yihiin aqoonsiyada CERT (helmedyo, jaakooyin, iwm.).
- Inta lagu jiro marxaladda soo-kabashada, waarayaasha waxay u muuqanayaan kuwo isu bahaysanaya samatabbixiyeyaashooda, iyo shaqaalaha adeegga gurmada.

U sheeg kooxda in ay tahay in ay sii fishaan in ay waarayaashu muujin doonaan saamayno saaykooloji oo ay reebtay musiibadu—in ka mid ah dirirta saykoolojina iyagaa lagu soo jihayn doonaa.





MUUQAAL 7.9

LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA (WELI SOCDA)

**Mashaqaadka Hurgumada**

Dhacdada weeye ay dad la kulmaan ama goob jog u noqdaan:

- Geeri ama dhaawac dhaca ama ku iman kara naftooda ama kuwa kale.
- Dhaawac halis ah.
- Burburka guryahooda, derisyadooda ama hantidooda qiimaha leh.
- Xiriirka qof qoyska ka mid ah ama saaxiibbo dhaw oo la go'a.

Muuqaal 7.9

Qaybtaan soo bandhig adigoo sharxaya in mashaqo ay tahay dhacdo dhacday ama la arkay oo markaa hafisa awoodda dadku ay xaaladdaa dhacday kula qabsan kari lahaayeen:

- Geeri ama dhaawac dhaca ama ku iman kara naftooda ama kuwa kale.
- Dhaawac halis ah.
- Burburka guryahooda, derisyadooda ama hantidooda qiimaha leh.
- Xiriirka qof qoyska ka mid ah ama saaxiibbo dhaw oo la go'a.



MUUQAAL 7.10

LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA (WELI SOCDA)

**Buufiska Hurgumada leh**

Buufiska Hurgumada lihi wuxuu saameeyaa:

- Shaqaynta garashada.
- Caafimaadka Jirka.
- Xiriirka kala dhexeeya dadka.

Muuqaal 7.10

Buufiska Hurgumada lihi wuxuu saameeyaa:

- Shaqaynta garashada. Dadka ay ku dhacdo hurgumada buufisku waxay u dhaqmi karaan si waalli oo kale ah, waxaa ku adkaan karta qaadashada go'aamada; ama waxay u dhaqmi karaan si aan ku aaddanayn. Waxaa ku adkaan karta sheegidda iyo xusuusashada waxyaabihii dhacay.
- Caafimaadka jir ahaaneed. Hurgumada buufisku waxay sababi kartaa astaamo jireed oo badan—min daal ilaa iyo dhibaato dhinaca kulka ah.
- Xiriirka kala dhexeeya dadka. Dadka ba bed-baxa buufiska hurgumada leh waxay mari karaan isbeddel shaqsiyaddiisa ku dhaca, taas oo adkeeya xiriirkii dadka kala dhexeeyey.



## MUUQAAL 7.11

## LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA (WELI SOCDA)

## Saameeyayaasha Dhexdhexaadsha

- Khibradda uu dhibbanuhu horay ugu lahaa dhacdo middaan la mid ah
- Xaddiga khashkhashaadda ku dhacday nolosha waaraha
- Dareen shakhsi oo ah in aanay fakasho jirin taasoo argaggax iyo guulow keenaysa
- Awoodda dhimir ee uu shaqsigu leeyahay
- Dhererka waqtiga dhex maray waqtiga la joogo iyo xilligii ay dhibtu dhacday

Muuqaal 7.11

Awoodda iyo caynka falcelinta qofka way kala duwanaan karaan, sababtuna waxaa weeye:

- Khibradda uu dhibbanuhu horay ugu lahaa dhacdo middaan la mid ah. Saamaynta dhinaca miyirka ee ay dhacdooyin badan keenaan waxay noqon kartaa mid is biirsatay, waxaanay sababi kartaa falcelin buufis oo aad u xooggan.
- Xaddiga khashkhashaadda ku dhacday nolosha waaraha. Ciddii ay nolosheedu aad u khashkhashaadantaba, aad iyo aad bay falcelinta jireed iyo nafeedba u sii weynaan karayaan.
- Micnaha ay dhacdadu qofka u leedahay. Markii ay belaayada dhacday aad ula sii weynaato qofkaba, waxaa iyadana sii badanaysa falcelinta buufis ee qofku uu wajahayo.
- Wacnaanta nafsi ahaaneed iyo khayraadka (bulsho ahaan) uu shakhsigu marka horeba haysto si uu arrintan ula qabsado. Dadka kol dhaw ay ku dhacday murugo kale, way ku adkaanaysaa in uu xamilo dhibaato kale ooh or leh.
- Dhererka waqtiga dhex maray waqtiga la joogo iyo xilligii ay dhibtu dhacday. Runnimada dhacdada ayaa qaadata waqti ay qofka “ku degto.”



MUUQAAL 7.12

**LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA (WELI SOCDA)**

Kooxda uga dig in aanay dabecadda waraha u qaadan mid iyaga loola jeedo. Samatabbixiyeyaashu waa in ay rajeeyaan in ay la kulmi doonaan jawaabo ay dadku ku kala duwanaan doonaan, laakiin jawaabaha ay heli doonaan waxay qayb ka yihiin raadreebka nafsi ahaaneed ee dhacdada—waxaana laga yaabaa in aysan xiriir la lahayn wax ay CERTyadu sameeyeen ama aysanba samaynin.

**Dejinta Shaqsiyaadka**

- Ka eeg waarayaasha dhaawac iyo shoog.
- Ka qaybgeli dadka aan dhaawacnayn caawinta

Kaalmo bixi adigoo:

- Dhegaysanaya.
- U diir-naxaya.
- Ku caawi waarayaashu in ay ku xirmaan hababka dabiiciga ah ee taageerada siin kara

Muuqaal 7.12

Sharax in yoolka wax-kaqabashada goobta ee cilmi-nafsi ahaaneed ee xubnaha CERT uu yahay mid dejiyaan meesha ay wax ka dheceen iyagoo markaa dejinaya dadka. U soo jeedi in ay arrintan u sameeyaan qaabka soo socda:

- Ka eeg waarayaasha dhaawac iyo shoog. La tacaal baahida caafimaad marka hore. Eeg oo go'aan ka gaar heerka ay wax qaadanayaan iyo inay naftooda ama dadka kale khatar ku yihiin iyo in kale.
- Ka qaybgeli dadka aan dhaawacnayn caawinta. Hawlqabasho yool leh waxay ka cawisaa dadka in uu shooggu ka ba'o, marka sii dadka shaqooyin wax gal ah oo ay qabtaan, sida la ordidda sahayda. Tabtabi waxay aad ugu habboon tahay waarayaasha rabshada keeni kara.

**LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA (WELI SOCDA)**

- Caawin bixi adigoo:
  - Dhegaysanaya iyaga si ay uga hadlaan dareemadooda iyo baahida ay jir ahaan qabaan. Dhibbanayaashu waxay inta badan rabaan in ay ka hadlaan wixii soo maray—waxaanay rabaan cid dhegaysata.
  - U diir-nax. Jawaabahaaga ku tus in aad maqashid walaacooda. Dhibbanayaashu waxay doonayaan in ay ogaadaan in uu qof kale la wadaago dareenkooda xanuunka iyo murugada ah.
- Ku caawi waarayaashu in ay ku xirmaan hababka dabiiciga ah ee taageerada siin kara, sida qoyska, saaxiibbada, ama rag-diimeedka.

Carrabka ku adkee in waarayaasha ay si cad uga muuqato in ay isdili karaan, waalan yihiin, ama aan awoodin in ay naftooda daryeelaan, ay tahay in loo xawilaa xirfadleyda caafimaadka maskaxda si ay u caawiyaan. (Tani uma badna kooxaha ugu badan ee waarayaasha ah.)

**MUUQAAL 7.13****Marna ha Oran . . .**

- “waan fahmayaa.”
- “Dhib haw arkin.”
- “Waxaad tahay qof adag/Tan waad ka kaban doontaa.”
- “Ha barooran.”
- “Qofna wax diin ah ha kala hadlin.”
- “Way ka sii xumaan kartay” ama “Ugu yaraan weli waxaad haysataa ...” ...”

Muuqaal 7.13

U sheeg ka qaybgalayaasha in marka ay dad caawimayaan, ay tahay in ay ka fogaadaan in ay yiraahdaan erayada soo socda. Kor markii laga eego, erayadaani waxaa lo yiraa in loogu laab-qaboojo, mase ay muujiyaan fahamsanaan dareenka qofka ah.

- “Waan fahmayaa.” Inta badan xaaladaha, ma fahmi karno waxa dhacay haddii aanay tan oo kale nagu dhicin.
- “Dhib haw arkin.” Waaruhu wuxuu xaq u leeyahay in uu dhib u arko waxa ku dhacay, waqti uu si kale ugu arko ayuuna u baahan yahay.

**LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA (WELI SOCDA)**

- “Waxaad tahay qof adag/Tan waad ka kaban doontaa.” Waarayaal badan ayaan dareemin adayg, aanan hubin in ay khasaaraha ka kaban doonaan.
- “Ha barooran.” Waa hagaag in la baroorto.
- Qof aadan agoon, musiibana ay ku dhacday, ha u sharxin wax diin ah Haddii aad sidaa yeesho waxaa laga yaabaa in uu ku dhibsado.
- “Way ka sii xumaan kartay” ama “Ugu yaraan weli waxaad haysataa ...” shaqsigay u taallaa in uu go’aansado sidii u xumaan lahayd.

Adkee in jawaabaha caynkan oo kale ah ay waaraha ka keeni karaan jawaab aan habboonayn ama wayba kaa fogeyn karayaan.

Tilmaan in ay hagaagsan tahay in aad raalli-gelin bixiso haddii uu waaruhu ka caroodo oo wax xun uga jawaabo wax aad tiri.

**MUUQAAL 7.14****Maaraynta Meesha Lagu Dhintay**

- Ded meydka; ixtiraam u muuji.
- Qof qoyska ka mid ah tus meydka, hana go’aansado in ay xubnaha kale meydka arki karaan.
- U oggolow xubnaha qoyska in ay hayaan ama waqti xoogaa ah la joogaan ka geeriyooday.
- Daa ha ooyeen qoyskuye.

Muuqaal 7.14

Sharax in hal shaqo oo qallafsan oo CERT xubneheedu ay la kulmi karaan ay tahay maaraynta xubnaha qoyska ee xubin ka mid ihi ay meeshaa ku geeriyootay. Soo jeedi tilmaamaha (T.W. Dietz, 2001; J.M. Tortorici Luna, 2002) hoose ayagaana kugu caawinaya in aad la tacaasho xaaladdan:

- Ded meydka; ixtiraam u muuji. Meydadka googgo’ay si dhuuqsan u duuudduub.
- Qof qoyska ka mid ah tus meydka, hana go’aansado in ay xubnaha kale meydka arki karaan.



## MUUQAAL 7.15

**LA SHAQAYNTA HURGUMADA WAARAYAASHA (WELI SOCDA)**

- U oggolow xubnaha qoyska in ay hayaan ama waqti xoogaa ah la joogaan ka geeriyooday. Joog meel u dhaw, hase dhawrin—isku day in aad caadhifad ahaan si uga yara fogaato.
- Daa ha ooyeene. Haysku deyin in aad qoyska u lab-qaboojiso si aad adiga isaga dhawrto in ay kaa jejebiyaan.

**Sida qoys loogu sheego geeri**

- Xubnaha qoyska dadka ka sooc gee meel asturan oo aamus leh.
- Fariisi qofka (dadka), Hadday suuroggal tahay.
- Indhaha ku qabo qofka isticmaalna cod deggan oo naxariis leh.
- U isticmaal erayada soo socda si aad xubnaha qoyska ugu sheegto geerida: “waan ka xumahay, laakiin hebel/hebla waa dhintay/dhimatay. Aad baan uga xumahay.”

Muuqaal 7.15

Mararka qaar, xubnaha qoysku ma oga geerida qofkooda, xubnaha CERT ayaana loo xilsaraa in ay u sheegaan. Soo jeedi in marka xaaladdaan lagu jiro ay xubnaha CERT:

- Ay ka soocaan xubnaha qoyska dadka kale, ayna geeyaan meel asturan oo deggan.
- Fariisiyaan qofka (dadka), hadday suurogal tahay.
- Indhaha ku qabtaan qofka isticmaalaanna cod deggan oo naxariis leh.
- U isticmaalaan erayada soo socda si aad xubnaha qoyska ugu sheegto geerida: “waan ka xumahay, laakiin hebel/hebla waa dhintay/dhimatay. Aad baan uga xumahay.”



**WEYDII SU'AAL**

**GEBAGGEBADA CUTUBKA**

Ka dib markaad ka jawaabto su'aalaha ka qaybgalayaasha oo dhan, adigu weydii kuwo "Maxaad samayn lahayd, haddii" ah si aad u xaqiijiso in ay fahmeen ra'yiga cutubkan. Tusaale ahaan, weydii ka qaybgalayaasha, "Maxaad samayn lahayd haddii aad isku dayeysey in aad dhibbane samatabbixiso oo uu dhibbanihii noqdo mid aad u argaggaxsan?"



**XUSUUSINTA  
MACALLINKA**

Weydii ka qaybgalayaasha haddii uu qofna qabo wax su'aalo ah oo ku saabsan noocyada falcelineed ee xamaasadda iyo dhimirka ku salaysan ee ay rajeynayaan in ay arkaan inta lagu jiro iyo musiibo ka gadaalba.



**QAYBI WALXO**

**XILSAAR SHAQO-GURI**

Uga mahadceli ka qaybgalayaasha sida ay u soo xaadireen, xusuusina taariikhda iyo waqtiga xisadaha dambe, haddii loo baahdo.





