

MAARSO 2023

Si Xil leh oo Wanaagsan u Xallinta Khilaafka

Bini'aadam ahaan, maalin kasta waxaan la kulannaa noocyo kala duwan oo khilaaf ah. Waxay noqon karaan kuwo cabsi leh oo aan la saadaalin karin, waxay naga dhigi karaan kuwo dareema nugulaansho, xitaa waxay bedeli karaan sida aan u aragno adduunka. Khilaafaadka waxaa loo kala saari karaa laba qaybood: Kuwo shaqsiyan ah (Inter-personal), marka aynu dad kale isku dhacno iyo kuwo dhexdeena ah (Intra-personal) oo ah marka aynu inagu naf ahaanteena is khilaafno. Nooc kasta oo iskhilaaf ah oo aan la kulanno, waxay dhaawac u geysan kartaa caafimaadka dhimirka haddii aynaan awoodin inaan si caafimaad leh u xalinno. Bishan waxaan diiradda saari doonaa sidii loo dhisi lahaa xirfado ah xalinta khilaafaadka oo bad-qab ah.



Noocyada Khilaafyada

Waxaa jira dhawr nooc oo khilaafaad ah oo kala duwan oo laga yaabo inaad la kulanto iyo oggaanshaha aad oggaanayso midka aad la tacaalayso ayaa ka caawin kara inaad ogaato tallaabooyinka xiga. Hoos waxaa ku qoran tusaalooyin ka mid ah noocyada kala duwan ee khilaafyada.

- **Been abuur** - Marka uu jiro isfaham la'aan, marka labada dhinacba uu ka jiro ujeedo isku mid ah laakiin aysan ogayn, marka qof "ku qaso" ama ku jeesjeesayo.
- **Xaqiiqo** - Marka laba qof ama in ka badan ay isku khilaafaan runta shay.
- **Islaqumanaan (Ego)** - Marka khilaafku noqdo mid shakhsi ah, badanaa waxay la koraan noocyo kale.
- **Siyaasad** - Marka laba qof ama in ka badan ay ku heshiin waayaan qorshe hawleed, xeelad ama farsamo.
- **Qiyam** - Marka qiyamka shakhsi ahaaneed ee kala duwan uu keeno khilaaf.
- **Meta** - Marka uu jiro khilaaf ku saabsan isku dhacyada, ama habka uu qof u dhaqmo inta lagu jiro khilaafka.

Oraahyada "Aniga"

Khilaafyadu had iyo jeer waxay la xiriiraan wax ka badan hal qof, taas oo sidoo kale ka dhigan in ay jiraan wax ka badan hal qof oo mas'uul ka ah wax ku kordhinta ama xallinta dhibaataada. Aad bay u fududahay in qof ama wax kale la eedeeyo inta lagu jiro colaadda, gaar ahaan kulaylka xilligan. Markaad ka boganaysohadalada ka bilowda "Aniga", waxaad qaadi kartaa mas'uuliyadda dareenkaaga oo waxaad waydiisan kartaa natiijo ka duwan mustaqbalka.

Buuxi bayaannada hoose si aad ugu tababarato dib u habaynta dareenkaaga iyo codsiyadaada. Waa kuwan macluumaad dheeraad ah si aad u bilowdo:

Waxaan dareemayaa _____ (ku qor erayga dareenka ... murugo, cadho, dhib, xanaaq, aan la mahadin iwm.)

Markaad _____ (geli habdhaqan ... tuur cuntadaada, iga tag marka aan kula hadlayo, dharkaaga dhulka kaga tag, iwm.).

Marka xigta, waxaan jeclaan lahaa inaad _____ (ku qor habdhaqan aad doorbidayso ... dhinac iska dhig cuntadaada, ii sheeg inaad dareemayso culays oo aad rabto inaad ka nasato wadhadalka, dharkaaga geli saladda dhar dhaqista, iwm.).

Markaagii:

Waxaan dareemayaa _____ markaad _____.

Marka xigta, waxaan jeclaan lahaa _____.

Dagaal Cadaalad ah

Khilaafku had iyo jeer ma aha "wax xun" oo badanaa wuxuu noqon karaa shay faa'iido leh oo lagu barto oo lagu koro ilaa inta aan awoodno inaan si badbaado leh uga qayb-galno. Dagaal cadaalad ah waa xeerar iyo hab-raacyo aad raaci karto si aad gacan uga geysato khilaafyo caafimaad qaba. Waa muhiim in labada dhinacba ay fahmaan oo ay ku heshiiyaan xeerarkan kahor inta aan wax la xallin. Waxaa jira tusaalooyin badan oo kala duwan oo dagaal cadaalad ah oo aad ku heli karto raadinta degdegga ah ee Google. Hoos waxaa ku qoran hal tusaale oo ah qaar ka mid ah xeerarka dagaalka cadaaliga ah.

1. Jooji oo aqoonso shucuurtaada - u fiirso shucuur kasta oo kaa soo bixi kara dhinaca isdhexgalka oo hel daqiiqad deggan si aad ugala hadasho wadhadal wax ku ool ah oo ku saabsan khilaafka; xusuusin in degenaansho aysan macnaheedu ahayn in dareenka kale uusan ku lug lahayn.
2. U fiirso erayadaada – ogsoonow oraahyada "Aniga" ee aad isticmaali karto intii aad eedayn lahayd.
3. Dhegayso aragtiyaha kale – si firfircoon u dhegayso ra'yiga dadka kale oo naftaada ka metel dadka kale.
4. Aqoonso dhibaataada – isku day inaad diirada saarto hal mawduuc ama hal dhibaato intii aad soo qaadi lahayd arrimo hore.
5. Xalka raadi oo ku heshiiya – tanaasulku waxa uu u baahan karaa inuu dhaco.

Iyadoo tani ay u muuqan karto mid fudud, waxay noqon karaan kuwo adag in la raaco da 'kasta. Waqti u qaado tallaabo kasta. Ku metel xaalado khilaaf oo kala duwan ilmahaaga si aad ugu tababarto sida ay u meteli karaan wakhtiga dhabta ah.