



Calamada Cagaaran

raadiyo La marka la dooranayo lamaanaha



CONNECT WITH US

+1 888 711 6472

info@nisafoundation.ca

nisafoundation.ca

[@nisa.foundation](#)

Aasaaska guri farxad iyo caafimaad leh
waa laba lammaane oo isku aragti ah,
isku aragti ah, doonaya inay wada
dhistaan nolol u saamaxaysa inay Ilaahay
(SWT) raali ka noqdaan.

Calamada cagaaran waxa ay tixraacaan
sifooyin ama dhaqamo togan oo
tilmaamaya xidhiidh caafimaad qaba oo
togan.

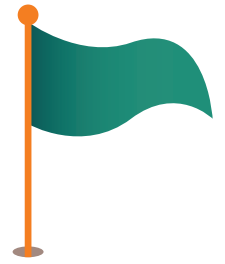
Si kastaba ha ahaatee, waxaa muhiim ah
in maskaxda lagu hayo in dhammaan
calammadan cagaarka ah aysan u
baahnayn inay ka dhex muuqdaan
xiriirka si uu u caafimaad qabo mana aha
dammaanad xiriir caafimaad leh.



**Laakiin marka hore, waxaad u baahan tahay inaad
milicsato. Is weydii:**

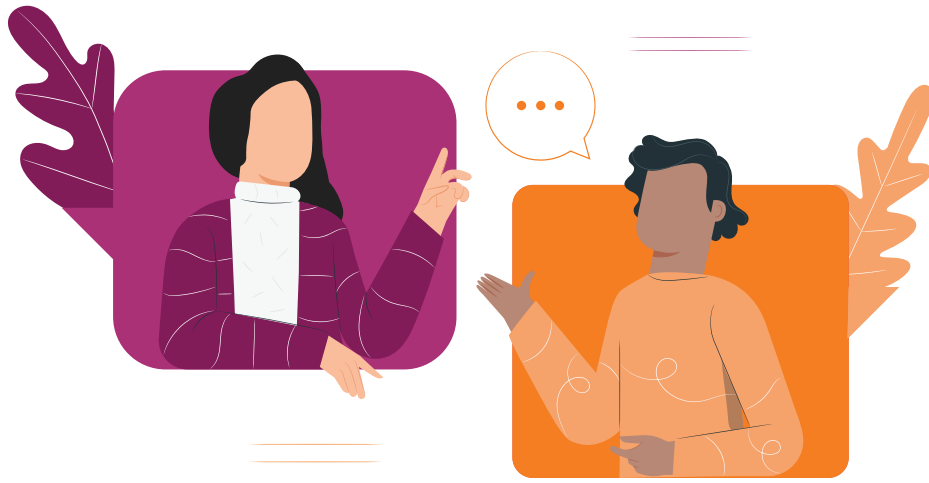
- Maxaan oo rabaa inaan guursado?
- Maxaan ka raadinaya lamaane??
- Xaaskee ayaan rabaa inaan noqdo? Hadda ma heerkaan joogaa? Haddii kale, maxaan u baahanahay inaan sameeyo si aan halkaas u gaaro?
- Waa maxay sababta aan u dareemayo ama u malaynayo in tani tahay wakhtiga saxda ah?
- Sidee buu guurku noloshaayda wax ugu soo kordhin karaa, mise sideen wax ugu soo kordhin karaa nolol kale?

Hoos waxa ah calamado cagaaran oo aad ku raadin karto lammaane suurtagal ah:



1. Waxay kuula dhaqmaan si xushmad leh.
2. Waa kuwa taageersan oo fahamsan yoolalkaaga, hamigaaga, iyo danahaaga. Waxay diyaar u yihiin inay kaa caawiyaan inaad gaarto yoolalkaaga, waxayna fahmaan n muhiimada rabitaankaaga iyo himigaaga.
3. Waxay garwaaqsadaan in xidhiidhku u baahan yahay wax-is-bixin iyo wax-isa-siin oo aanay labada dhinac midkoodna kan kale ka faa'iidayaan.
4. Waxay kuu ogolaadaan inaad naftaada kali u noqoto.
5. Waxay u wada xidhiidhaan si furan oo daacad ah.
6. Waxay ku dhageystaan si firfircoon, kuna siiyaan fiir gaar ah, waqti, iyo tixgelin.
7. Way ixtiraamaan xudduudahaaga, hadday tahay jidh, shucuur, mid ruuxeed, ama maskaxeed.
8. Kuguma cadaadiyaan inaad samayso wax aanad raali ka ahayn.
9. Waa la aamini kara oo la isku hallayn kara. Waxay oofiyaan ballamaha iyo daacadnimadaada.
10. Way u naxariistaan oo u xushmadeeyaan adiga iyo dadka kale ee kugu xeeran, oo ay ku jiraan asxaabta, qoyska, iyo xataa shisheeyaha.
11. Way fahmaan oo gartaan dareenkaaga iyo muragaada.
12. Waxaad wadaagtaan qiyam iyo yoolal isku mid ah. Waxaad leedahay aragti la mid ah nolosha, waxaadna wadaagtaan yoolal isku mid ah mustaqbalka.
13. Waxay u xalliyaan khilaafaadka iyo caqabadaha si hufan. Waxay ku sii jiri karaan xakamaynta waxayna ka koobnaan karaan wakhtiyada walaaca.
14. Waa kuwo u dabacsan oo la qabysan kara, diyaarna u ah in ay ka tanaasulaan oo ay helaan xal labadiina u shaqeeya. Waxay u furan yihiin fikrado iyo aragtiyo cusub, waxayna diyaar u yihiin inay tijaabiyaan waxyaabo cusub.
15. Waxay daacad u yihiin oo ay ka go'an tahay xiriirka. Waxay diyaar u yihiin inay waqti iyo dadaal galiyaan si ay u shaqeeyaan. Kama baqayaan ballan-qaadka waxayna diyaar u yihiin inay galaan shaqada si ay u ilaaliyaan xiriirka.
16. Waa kuwo is og oo diyaar u ah inay naftooda ku dadaalaan si ay u noqdaan qof wanaagsan.





Guurka caafimaadka qaba, labada lammaane waa inay:

- Si wax ku ool ah oo furan ugala xiriir fikirradooda, dareenkooda, iyo walaacooda. Waxay diyaar u yihiin inay si furan oo daacad ah uga hadlaan waxa xiriirka ka dhexeeya iyo waxa aan la aqbali karin.
- Si fiican u dhegeyso oo ku dadaal maqalka iyo fahamka kan kale.
- Ilaali badbaadada, ixtiraamka iyo karaamada midba midka kale.
- Lahaanshaha is-wacyigelin sare. Waxay diyaar u yihiin inay noqdaan kuwo nugul oo furfuran dareen ahaan.
- Midba midka kale ixtiraamo xuduudihiisa iyo baahidiisa. Waxay dejiyaan oo ilaaliyaan xuduudaha caafimaadka qaba waxayna ixtiraamaan midba midka kale ammaankiisa jireed iyo mid nafeed.
- Aqoonso in isku dhacyadu ay qayb ka yihiin xidhiidh kasta. Wax ka qabashada khilaafyadan iyada oo aan la isticmaalin af iyo adinba.
- Weligaa ha isticmaalin xakamayn, wax-is-daba-marin, hanjabaad, ama cabsi-gelin mid kale.
- Qaado mas'uuliyadda falkooda kana raali geli markay khalad sameeyaan.
- In ay fahmaan in ay u baahan yihiin in ay wada shaqeeyaan si ay u abuuraan jawi caafimaad qaba, ixtiraam leh, oo ammaan ah qof kasta oo ku lug leh.
- Sidoo kale ula dhaqan dadka kale. Waxay u fidiyaan daryeelkooda iyo dareenkooda asxaabta, qoyska iyo xataa shisheeyaha agtooda ah.
- Ku hawlan oo maalgeli xidhiidhka. Waxay muujinayaan xiisaha fir-fircoon ee kobcinta xidhiidhka, iyagoo fahmaya inay tahay wax-is-bixin iyo-qaadasho siman.
- U naxariiso oo kuwa kale kabahoda gaasho. Isku day inaad fahanto Aragtida lammaanaha ayaa fure u ah xallinta khilaafaadka caafimaadka qaba.



Waxaa muhiim ah in la ogaado in kuwani ay yihiin dhammaan calaamadaha togan ee xiriirka caafimaadka qaba.

Si kastaba ha ahaatee, dhamaantood lagama yaabo inay joogaan xiriir kasta mana dammaanad qaadayaan xiriir caafimaad qaba. Waxa kale oo muhiim ah in aad ka digtoonaato oo aad caawimo raadsato haddii aad dareento in aad ku jirto xidhiidh xad-gudub ah.



+1 888 711 6472 . info@nisafoundation.ca . nisafoundation.ca

      [@nisa.foundation](https://www.instagram.com/nisa.foundation)