

Maxay tahay caawimaadda koowaad marka geeri awgeed loo murugeysanyahay?

Maaha in ay cid ku keli noqoto murugadeeda marka laga geeriyoodo. Sidaas darteed ayey Kaniisadda Iswiidhishku ururisay fikrado iyo talooyin la taaban karo oo yara noo fududeynaya ka bani'aadan ahaan in aan garab istaagno qofka geerida la murugeysan. Murugada qofka laga geeriyooday lama daweyn karo, laakin in qofka lala wadaago waxay qofka siineysaa adkeydsi badan. Talooyinka xayeysiiskan waxay ku saleysanyihiin khibradda dheer ee Kaniisadda Iswiidhishku u leedahay la kulmida iyo taageerida dadka u murugeysan cid ka geeriyootay, waxaana loogu tala galay in waqtiga hore ee marka ay geeridu timaado ay u noqdaan qofka caawimaadda hore. U murugeysnaan kasta ee qof geeriyooday waa gaarkeeda, mana jiraan waxyaabo run ama tilmaamooyin dhameystiran oo la dabbaqi karo. Waxaana laga yaabaa in ay taasi ugu wacantahay dareenka kalsooni darrada ee laga qabola kulmida dadka u murugoonaya qof ka dhintay. Talooyinkan waxay Kaniisadda Iswiidhishku ku rejeyneysaa in dad badani ay dareemaan isku kalsoonaan iyo in ay si fiican u diyaarsanaadaan, si aan cidna looga tegin in ay kaligeed la murugooto qofka ka geeriyooday.

”Var inte rädd, jag är med dig. Ängslas inte, jag är din Gud. Jag ger dig styrka och hjälper dig, stöder och räddar dig med min hand.”

Jesaja 41:10

Talooyinka aad ka heleysid qoraalkan waxaa waaye dhawr wax oo keliya oo ka mid ah waxyaabaha faraha badan oo aan annagu ka bani'aadan ahaan u sameyn karno qofka murugeysan ee laga geeriyooday. Ha yareysannin waxaas yar, xitaa dadaal yar wuxuu yeelan karyaa micno aad u weyn. Haddii aad rabtid in aad heshid taageero dheeraad ah ama cid aad la hadashid ku soo dhawaw urur diimeedkaaga.

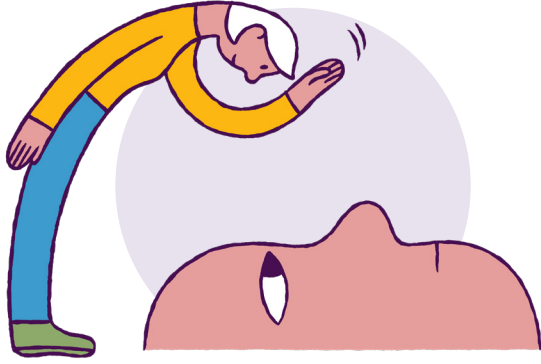
Macluumaadka xiriirka iyo talooyin la taaban karo waxaad ka heleysaa bogga svenskakyrkan.se/forstahjalpenvidsorg

ILLUSTRATION: STINA LÖFGREN, SK20216, SOMALISKA



Caawimaadda koowaad marka geeri awgeed loo murugeysanyahay

Talooyin la taaban karo oo yara fududeynaya in la garab istaago qof awgeed la murugeysan.



Qaad mas'uuliyadda ku aaddan xiriirka

Waxa ugu muhiimsan waxaa laga yaabaa in ay tahay in aadan mas'uuliyadda xiriirka saarin qofka ka murugeysan qof ka geeriyooday. Waan kan fogaan karnaa in aan dhahno "I soo wac haddii ay wax jiraan, waxaan joogaa halkane" maxaa yeelay wey weytahay khatarta ah in qofka ka murugeysan qof ka geeriyooday uusan awoodin in uu wax wacyo. Waxaa markaas fiican in aan dhahno "Waxaan mar kale ku soo wacayaa talaadada, ee iga qabo haddii aad awooddid". Mararka qaarkood wax jawaab ah ma heleyno, waana OK gebi ahaanba. Qofka la murugoonaya qof ka geeriyooday mar walba ma jawaabi karyo, laakin markaas waan ku celcelin karnaa wicitaanka.



Tallaabta koowaad adigu qaad

Waxaa fiican in aan annaga wax taageerayo soo jee-dinno maalin dhan oo nashaadaad ah. Ku casuun isla qaxweyn, filin wada daawasho ama si fudud isula soo lugeeya. Dad badan oo geeri la murugoonaya waxay rabaan in ay ka nastaan murugada oo ay helaan nolol yara caadi ah. Ogaw in cidda la casuumayo ay diidi kar-to, waana OK gebi ahaanba. Waxa muhiimka ah waa in aan weydiinno – iyo in aan ku dhiirranno in aan mar kale weydiinno.



Aamusnaanta ka bax

Dad badan waxay dareemayaan in ay adagtahay in lala xiriiro qof bani'aadan ah oo u murugeysan qof ka geeriyooday. Maxaan dhahaa? Ka warran haddii uu aamusyo ama uu billawyo in uu ooyo? Laakin waxa ugu muhiimsan maaha waxa aan leennahay ee waa in aan aamusnaanta joojinno. Mararka qaarkoodna in qoraal ta-leefanka lagu diro ayaa ka fiican in qofka la waco maxaa yeelay wey ka fududdahay in la diro iyo in laga jawaabo labadaba.



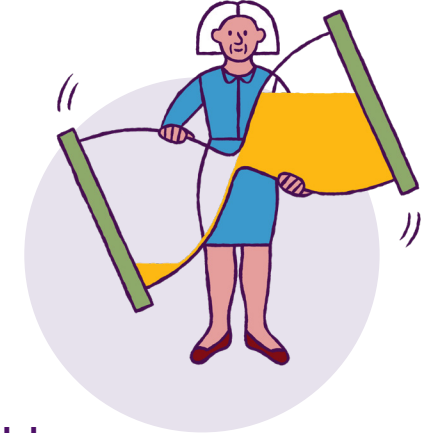
Muuji goobjoonimo

In badan oo naga mid ah wey ka baqaan in ay meel isku riixaan, waxayna taasi keeneysaa in aanan gebi ahaan-ba cid la xiriirin. Laga yaabee in aan ku fikireyno in qofka geerida la murugoonaya uu u baahanyahay nabadge-lyo ama ay tahay in yara la sugo inta "murugada badan-keedu ka dhamaaneyso". Waa muhiim in aan si cad u muujinno in aan halkaas joogno si uusan qofka geerida la murugoonaya u dareemin takoomaan, kelinimo ama in la is moogeysiinayo.



Firaaqo sii

Badanaa waa dad badan dadka isku mar la murugoo-naya geeri qof ku timid, halkaas oo ay cid walba xiriir u gooni ah iyo taariikh la lahayd qofka dhintay. Waa muhiim in qofka murugeysan ee ugu dhaw qofka geeriyooday diiradda la saaro, lagana fogaado in meesha lagu qabsado dareenkaaga iyo xasuustaada. Waa in aan oggolaannaa in dareenka cidda laga geeriyooday, iya-doon la eegeyn kuwa ay yihiin, uu ahaado kan shaqey-naya. Fikradaheenna iyo sheekooyinkeennuna dabcan waa muhiim – laakin kama muhiimsana



Sabar lahaw

Qof kasta oo la murugoneysa qof ka geeriyootay waxay leedahay hannaan murugo oo u gooni ah, taasoo aan u baahannahay in aan fahan iyo dulqaad u yeelanno. Waxaa jiri karta khatar ah in aan isku dayno in aan murugada baa-bi'inno ama aan muujinno welwel ku aaddan in ay sii soco-to. Murugadu malaha taariikh ay fiicantahay in ay ku dha-maato, mana jiryo waqti u caadi ah ama aan caadi u ahayn in ay qaadato u murugooshada qofka geeriyooday. Marka si fudud loo dhaho waxyaabaha qaarkood waxay u baaha-nyihiin in ka sheekeyntooda lagu celceliyo, sidaas darteed u oggolaw qofka bani'aadanka ah in uu ku celceliyo ka hadlidda wixi dhacay, waxaa dhici karta in ay qeyb muhiim ah ka tahay fahmidda iyo ka gudbidda murugadae.